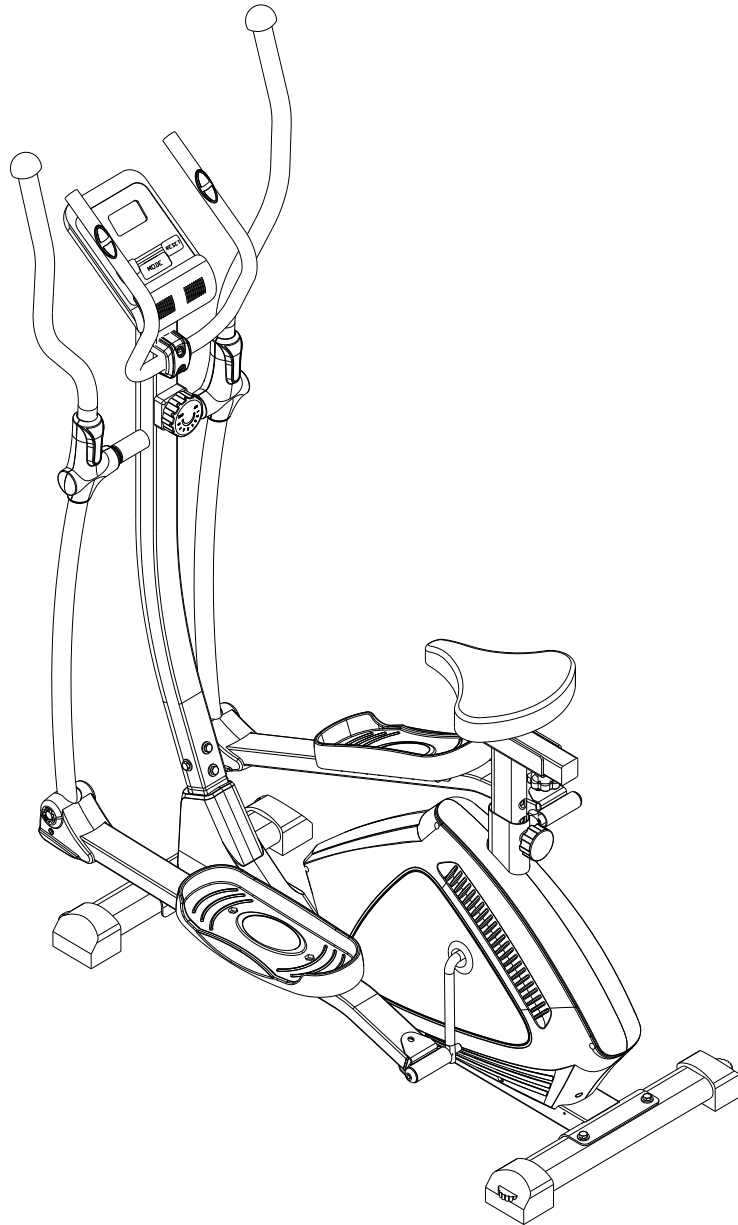


# ЕЛІПТИЧНИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР ОРБІТРЕК 2/1 E-607EA

## ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	1-2
СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ ТА СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	3-6
ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ	7-18
ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ	19-20
ФІТНЕС-КОМП'ЮТЕР	21-22

Шановний Клієнте,

Будь-ласка, уважно прочитайте цей посібник перед тим, як використовувати тренажер

## **ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ:**

Перш ніж збирати та користуватись тренажером, прийміть до уваги такі застереження

- 1、 Збирайте тренажер точно так, як описано в посібнику
- 2、 Перевірте всі гвинти, гайки та інші з'єднання перед тим, як вперше користуватись тренажером та переконайтесь, що він в справному стані.
- 3、 Встановіть тренажер на суху рівну поверхню та тримайте його якнайдалі від вологи та води
- 4、 Покладіть під тренажер відповідну основу (наприклад, гумовий мат, дерев'яну дошку тощо) в місці збирання, щоб уникнути появи бруду тощо.
- 5、 Перед тим, як почати тренування, приберіть всі предмети в радіусі 2 метрів навколо тренажера.
- 6、 Не використовуйте агресивні очищуючі засоби для миття тренажера, використовуйте тільки ті інструменти, що йдуть у комплекті, чи ваші особисті, що підходять, для збирання тренажера чи ремонту будь-яких з його частин. Прибирайте краплі поту з тренажера одразу після завершення тренування.
- 7、 Неправильні та надмірні тренування можуть завдати шкоди Вашому здоров'ю. Перш ніж розпочати програму тренувань, проконсультуйтеся з Вашим лікарем. Він може визначити максимально допустиме налаштування (Пульс. Потужність. Тривалість тренування тощо), з яким ви можете тренуватися, і можете отримати точну інформацію під час тренування. Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
- 8、 Тренуйтеся тільки якщо тренажер в перебуває належному робочому

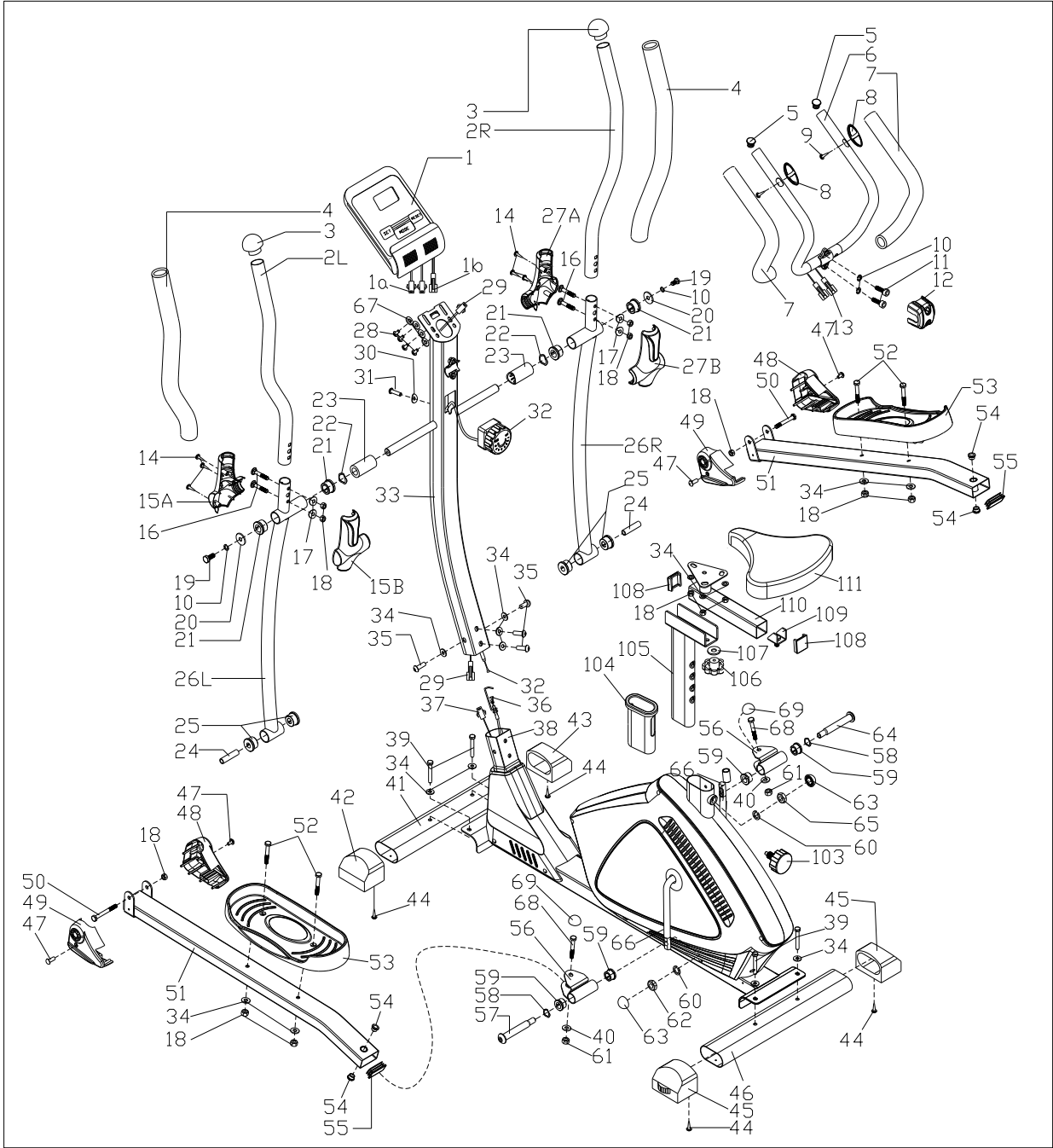
стані. Використовуйте лише оригінальні запчастини для будь-якого необхідного ремонту.

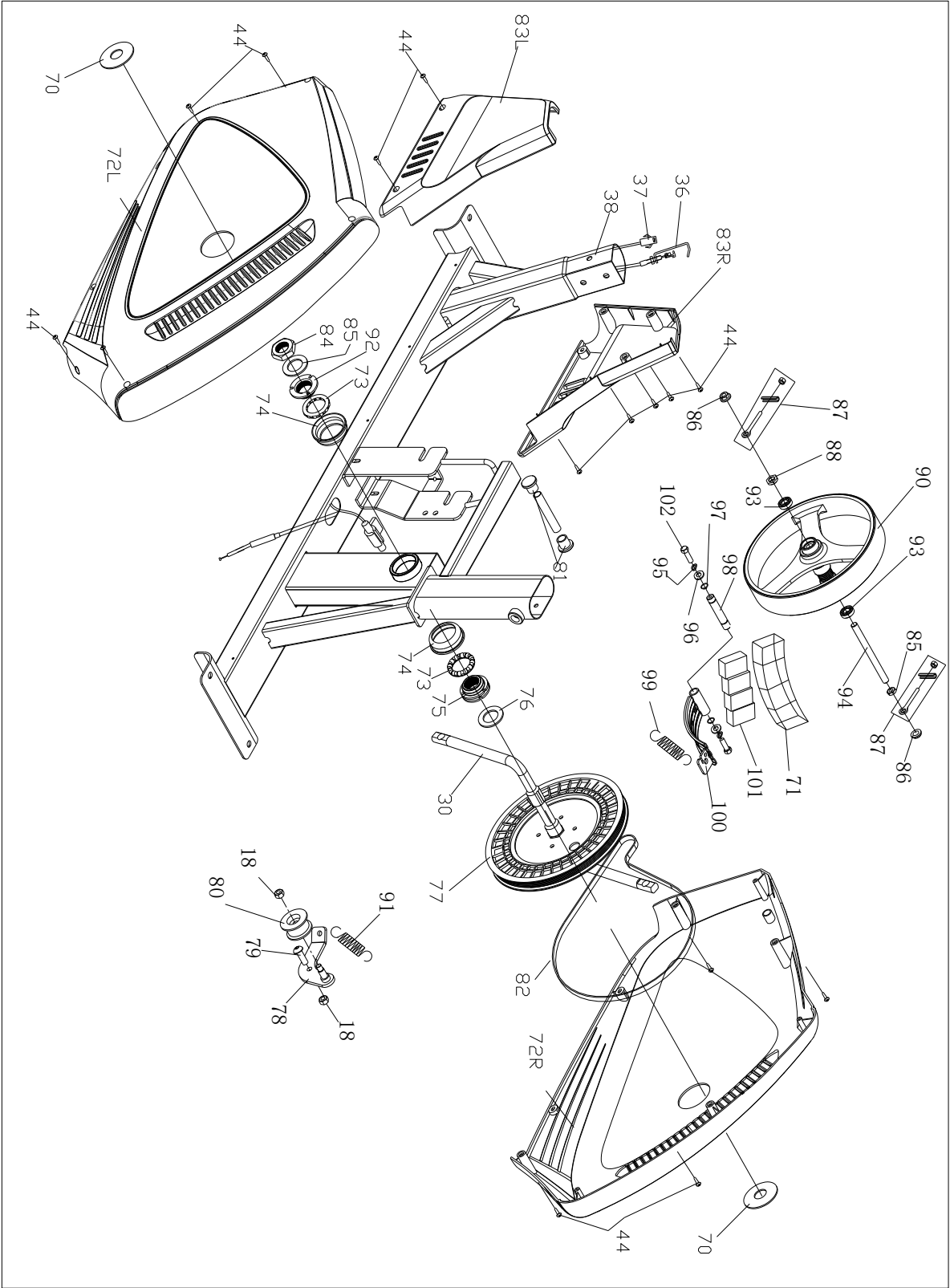
- 9、 Цей тренажер може використовуватись тільки однією особою за раз
- 10、 Носіть тренувальний одяг та взуття, які підходять для занять фітнесом на даному тренажері. Ваше спортивне взуття повинно підходити для тренажера.
- 11、 Якщо ви відчуваєте запаморочення, вам зле чи відчуваєте інші симптоми, будь-ласка, припиніть тренування та терміново проконсультуйтеся з лікарем.
- 12、 Люди, такі як діти, особи з обмеженими здібностями не повинні користуватись тренажером без нагляду іншої особи, яка може допомогти чи дати пораду
- 13、 Потужність машини збільшується зі збільшенням швидкості, і навпаки. Тренажер оснащений регулятором для налаштування опору. Зменшить опір повертаючи регулятор до положення 1. Збільшуйте опір повертаючи регулятор до положення 8.
- 14、 Максимальна вага користувача - 110 кг.

Ви повинні бути обережними, коли підіймаєте та пересуваєте тренажер, щоб не пошкодити спину. Завжди використовуйте підходящий метод підйому та/чи звертайтеся по допомогу.

Технічні характеристики цього товару можуть відрізнятися від цієї фотографії та можуть бути змінені без попереднього повідомлення.

# СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ ТА СПИСОК ДЕТАЛЕЙ:

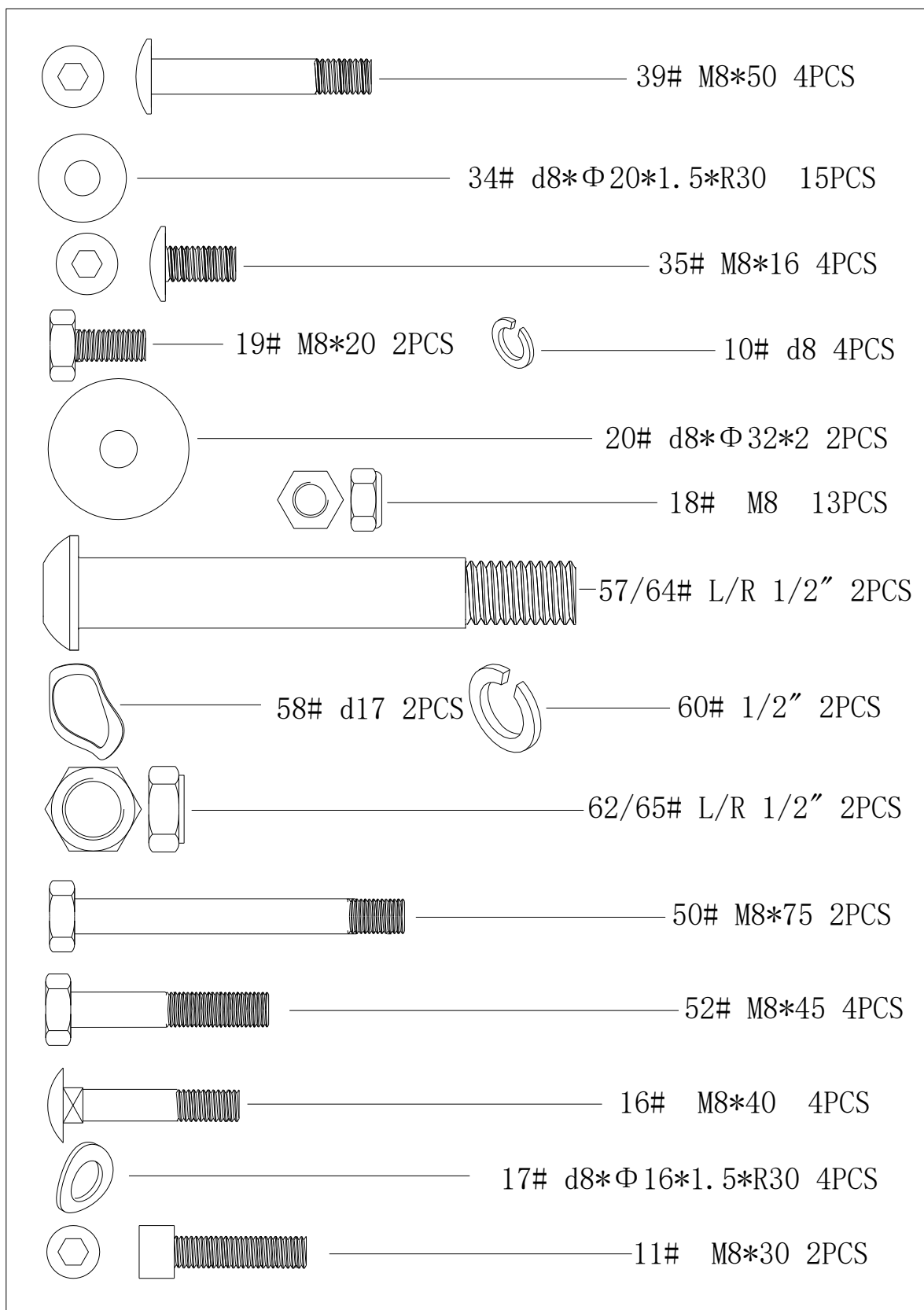


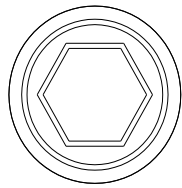


№	ОПИС	КІЛ-СТЬ	№	ОПИС	КІЛ-Т Ь
1	Комп'ютер	1	39	Болт М8Х50	4
2	Рукоятка (ліва / права)	2	40	Шайба D4*D10XФ20X2	2
3	Торцева кришка	2	41	Передній стабілізатор	1
4	Неопренова накладка на ручку	2	42	Торцева кришка (ліва)	1
5	Торцева кришка Ф25	2	43	Торцева кришка (права)	1
6	Середня ручка	1	44	Гвинт ST4.2X16	19
7	Спінена накладка (неопренова)	2	45	Торцева кришка (права)	2
8	Пульсомір Ф25	2	46	Задній стабілізатор	1
9	Гвинт ST4.2X19	2	47	Гвинт М5Х15	6
10	Пружинна шайба D8	4	48	Кришка ступінчаста (права)	2
11	Болт М8Х30	2	49	Кришка ступінчаста (ліва)	2
12	Пластикова кришка	1	50	Шестигранний болт М8х75	2
13	Провід датчика	2	51	Трубка педалі	2
14	Гвинт ST3X15	6	52	Шестигранний болт М8х45	4
15AB	Кришка рукоятки (ліва)	2	53	Педаль	2
16	Каретний болт М8Х40	4	54	Втулка Ф14Х12.5ХФ10.1	4
17	Дугоподібна шайба D8ХФ16Х1.5 XR30	4	55	Квадратна кінцева заглушка J60Х30Х1.5	2
18	Нейлонова гайка М8	16	56	Кронштейн	2
19	Болт М8х20	2	57	Шарнірний болт педалі 1/2 "(лівий)	1
20	Шайба D8ХФ32Х2	2	58	Хвилеподібна шайба D16	2
21	Втулка Ф32ХФ19Х28(II)	4	59	Втулка Ф24Х20ХФ16.1	4
22	Хвилеподібна шайба D9	2	60	Пружинна шайба 1/2 "	2
23	Втулка Ф32ХФ19Х65	4	61	Нейлонова гайка М10	2
24	Втулка Ф14ХФ8.5Х60 (III)	2	62	Нейлонова гайка 1/2 "(ліва)	1
25	Втулка Ф32ХФ14Х20(II)	4	63	Торцева кришка S19	2
26LR	Нижня ручка	2	64	Шарнірний болт педалі 1/2 "(правий)	1
27AB	Кришка рукоятки (права)	2	65	Нейлонова гайка 1/2 "(права)	1
28	Гвинт М4Х12	4	66	Кривошип	1
29	Середній провід	1	67	Шайба D 4*Ф12*1	1
30	Дугоподібна шайба D5*Ф16*1	1	68	Шестигранний болт М10х55	2
31	Гвинт М5Х40	1	69	Торцева кришка S17	2
32	Контроль натягу (опору)	1	70	Мала кришка	2
33	Вертикальна стійка	1	71	Пластикова решітка	1
34	Шайба D4*D8ХФ20Х1.5	15	72L л / п	Кришка ланцюга (права)	2
35	Гвинт М8Х16	4	73	Венець із шариками	2
36	Натяжний дріт	1	74	Корпус втулки	2
37	Провід датчика	1	75	Корпус втулки (правий)	1
38	Основна рама	1	76	Шайба	1
			77	Шків ременя	1

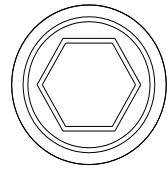
78	Пластина ременя	1	95	Пружинна шайба D6	2
79	Болт М8Х25	1	96	Шайба D6*Ф12*1	2
80	Притискний ролик	1	97	Фіксатор пружини	2
81	Пробка труби	2	98	Вісь	1
82	Привідний ремінь	1	99	Пружина натягу	1
83	Мала кришка (ліва/права)	2	100	Магнітний кронштейн	1
84	Шестигранна гайка	1	101	Магніт	4
85	Шайба	1	102	Болт М6Х16	2
86	Гайка М10*1.0	1	103	Пружинна рукоятка-регулятор М16	1
87	Болтова група	2	104	Втулка	1
88	Гайка М10*1*Н5	1	105	Вертикальна стійка сидіння	1
89	Підшипник	2	106	Ручка-регулятор М10	1
90	Маховик	1	107	Шайба d10*Ф20*2	1
91	Пружина натягу	1	108	Останов	2
92	Корпус втулки (лівий)	1	109	U-подібний кронштейн	1
93	Підшипник	2	110	Трубка сидіння	1
94	Вісь	1	111	Сидіння	1

# ПАКЕТИ 3 МЕТИЗАМИ:

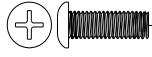




63# S19 2PCS



69# S17 2PCS



47# M5\*15 4PCS



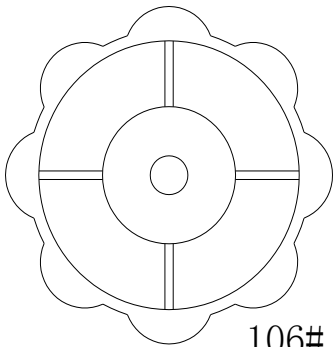
14# ST3\*15 6PCS



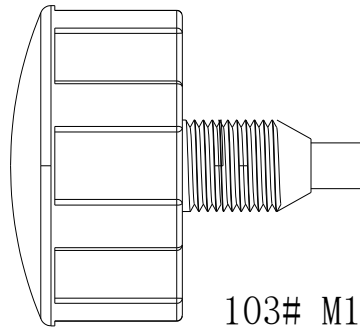
28# M4\*12 4PCS



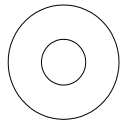
67# d4.5\* $\Phi$ 12\*1 4PCS



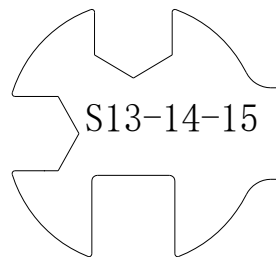
106# M10 1PC



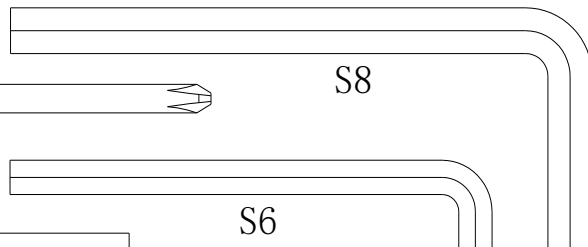
103# M16 1PC



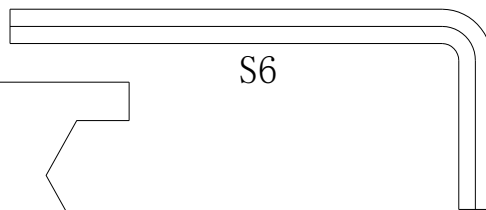
107# d10\* $\Phi$ 20\*2 1PC



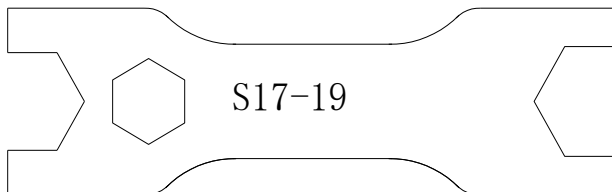
S13-14-15



S8



S6



S17-19

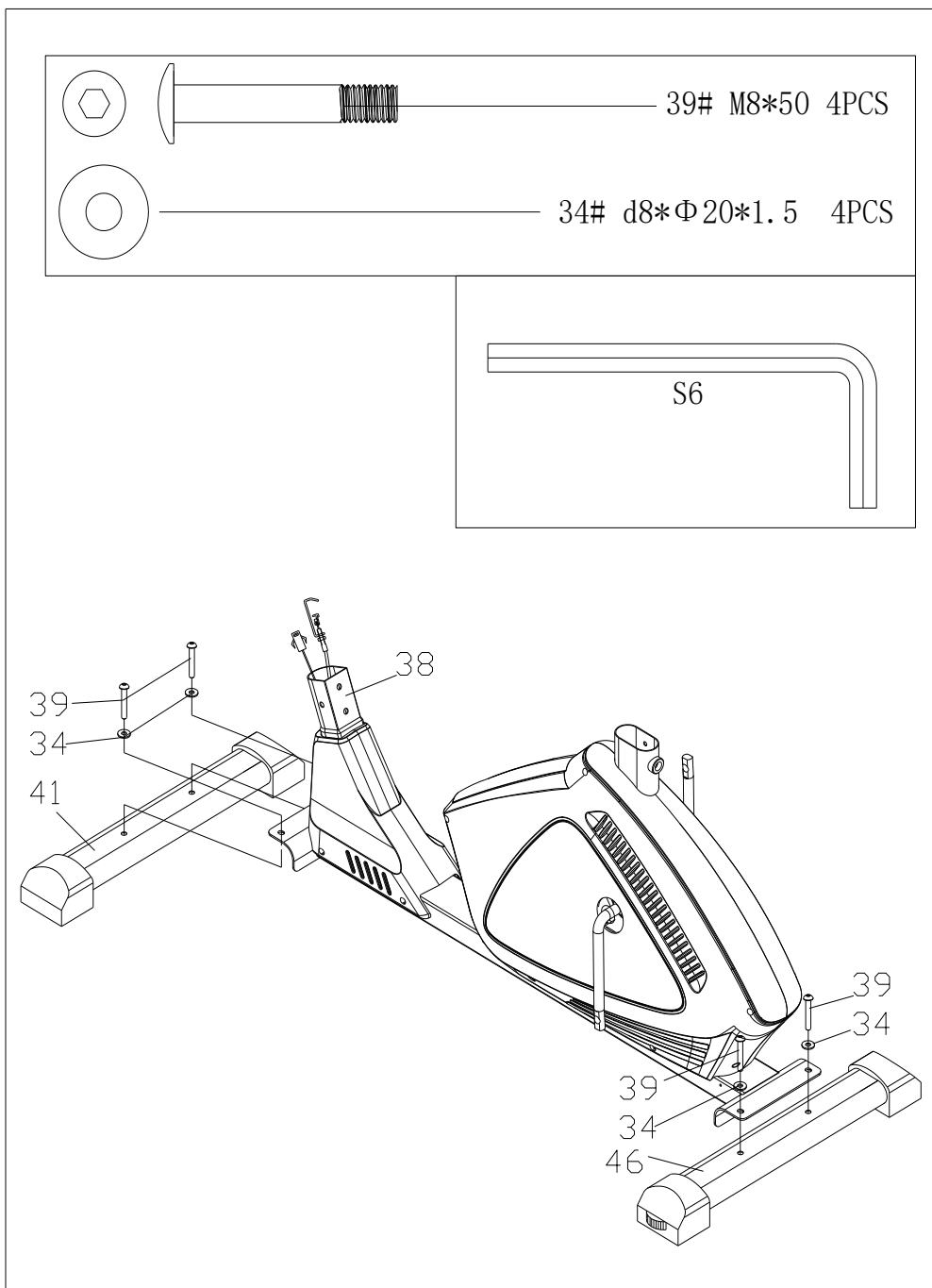
# ІНСТРУКЦІЯ ПО ЗБІРЦІ:

## 1. ПІДГОТОВКА:

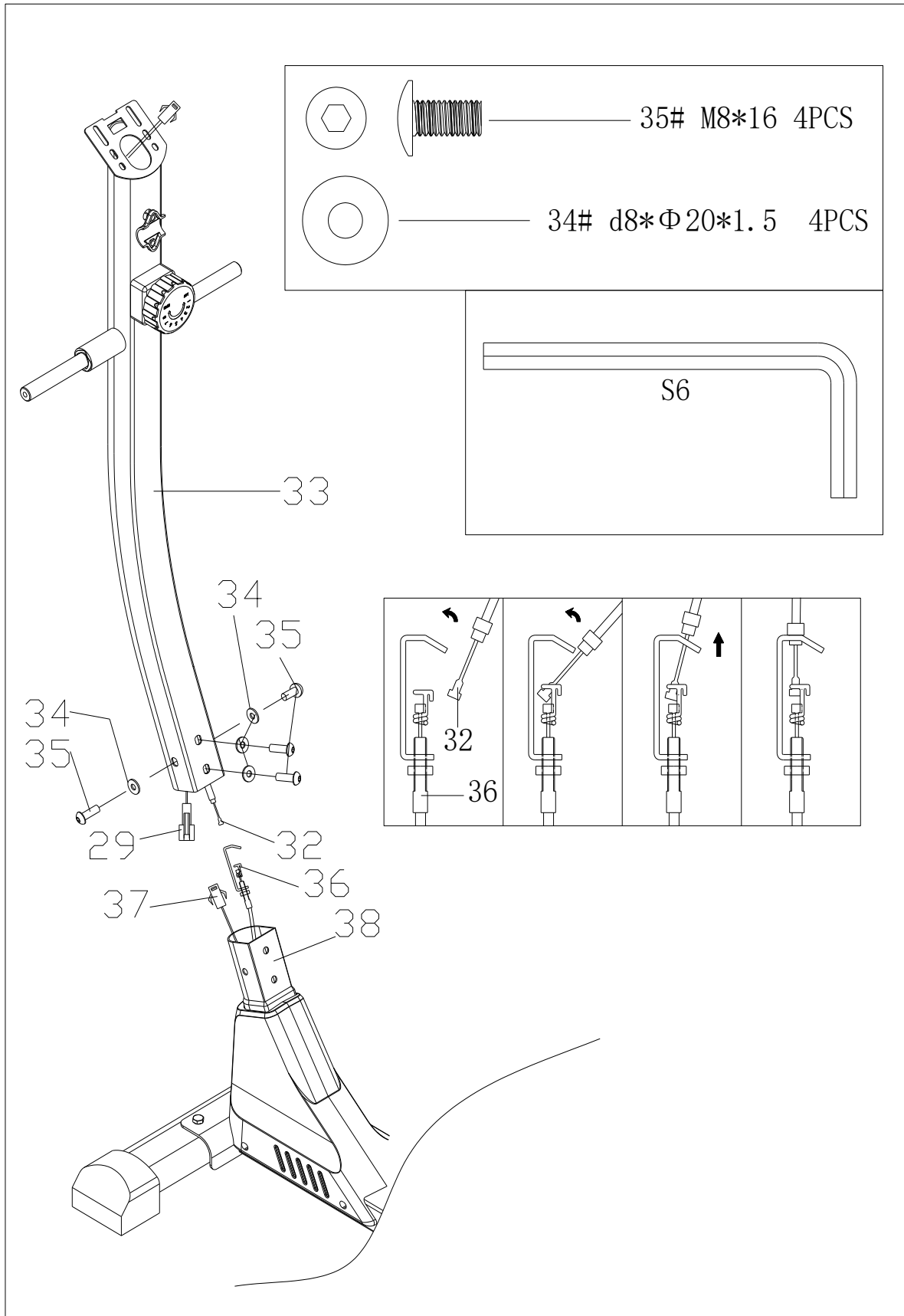
- A. Перед складанням переконайтесь, що у вас буде достатньо місця навколо тренажера.
- B. Використовуйте наданий інструмент для складання.
- C. Перед складанням, будь ласка, перевірте, чи доступні всі необхідні деталі (у наведеній вище інструкції ви знайдете збиральне креслення з усіма окремими деталями (позначеними цифрами), з яких складається цей тренажер.

## 2. ІНСТРУКЦІЯ ПО ЗБІРЦІ:

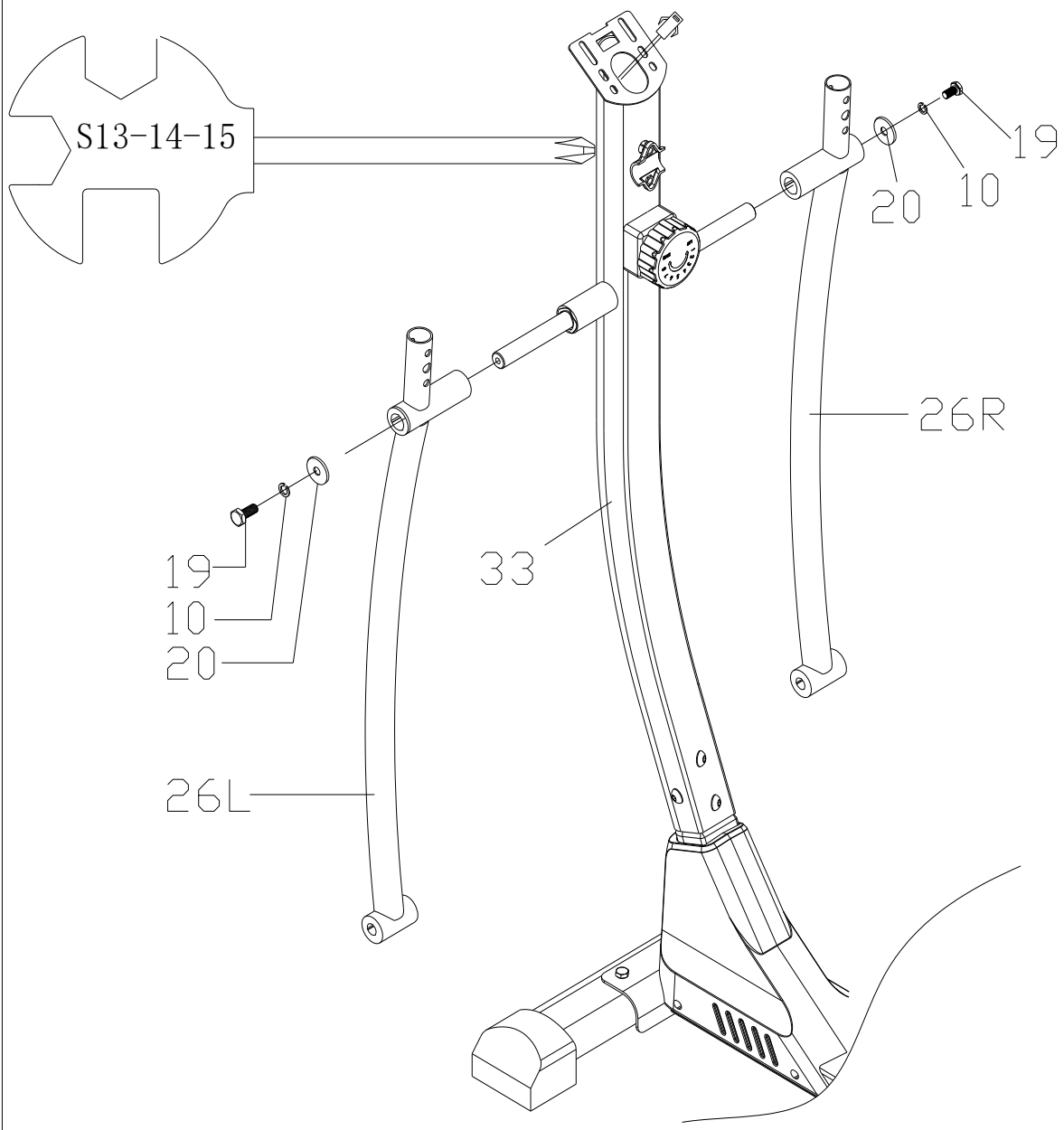
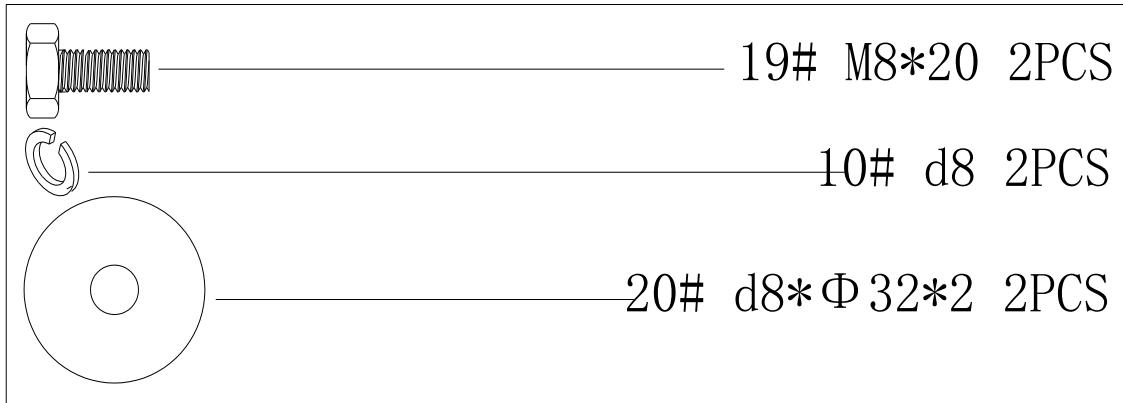
### КРОК 1:



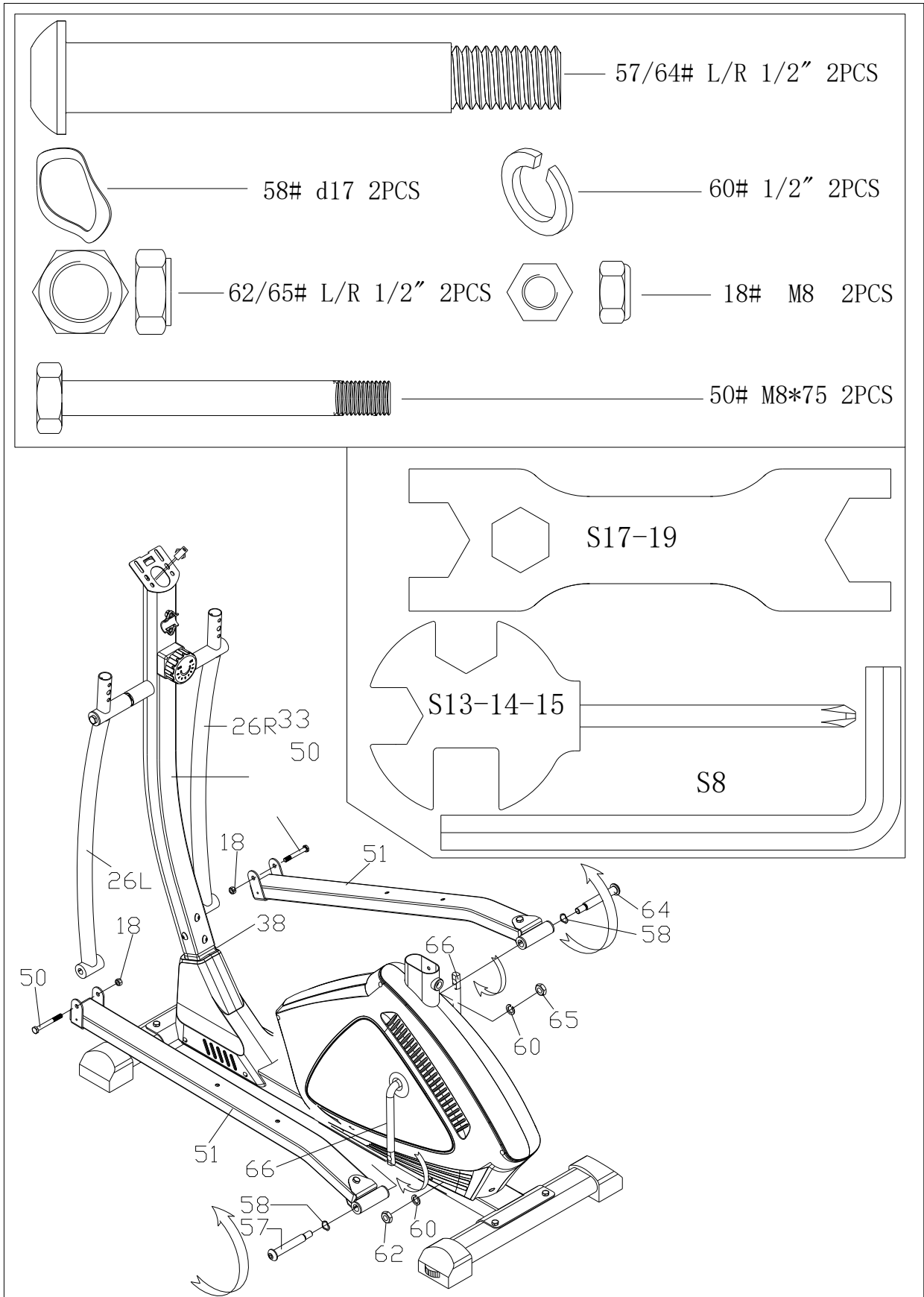
**KPOK 2:**



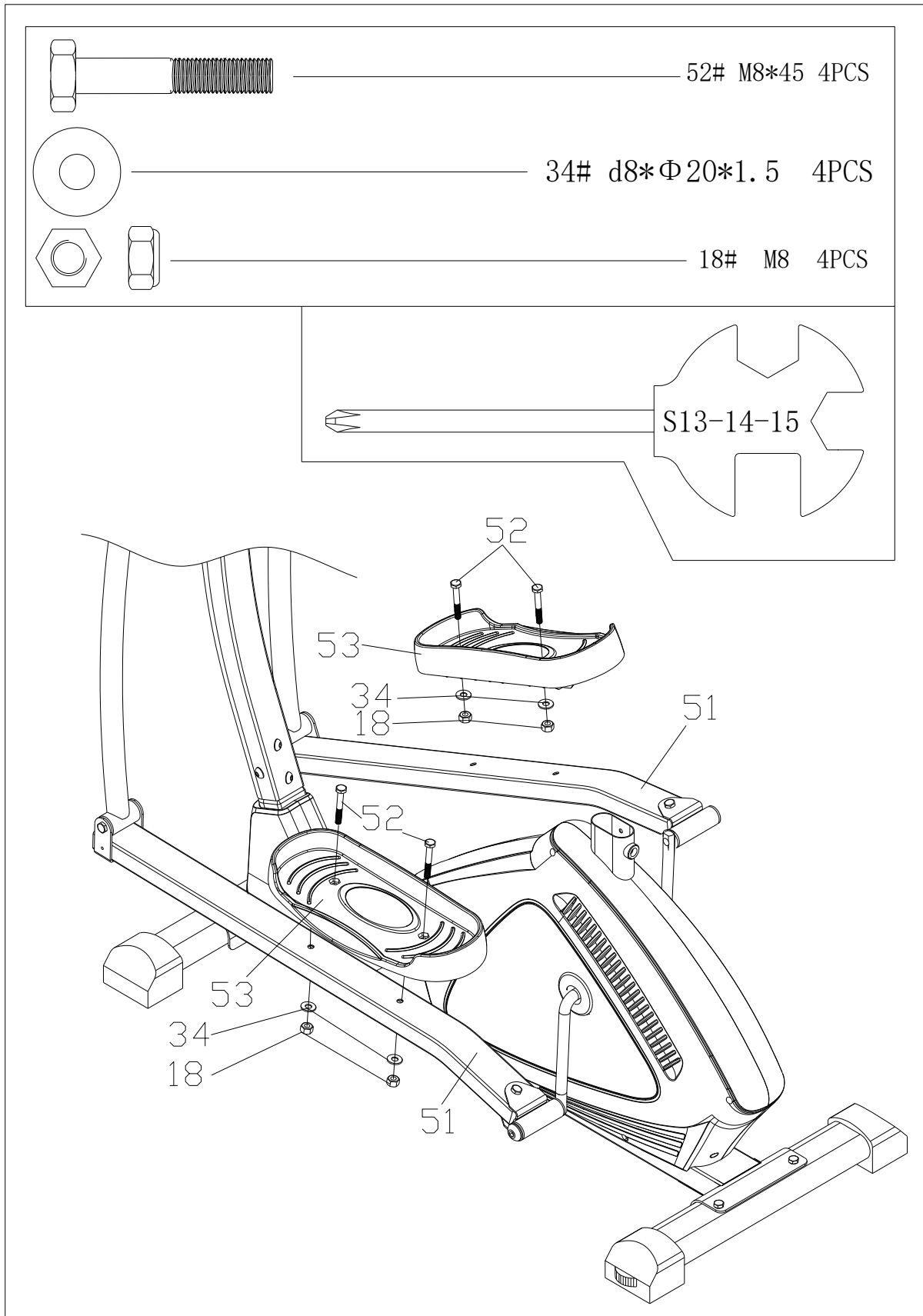
**KPOK 3:**



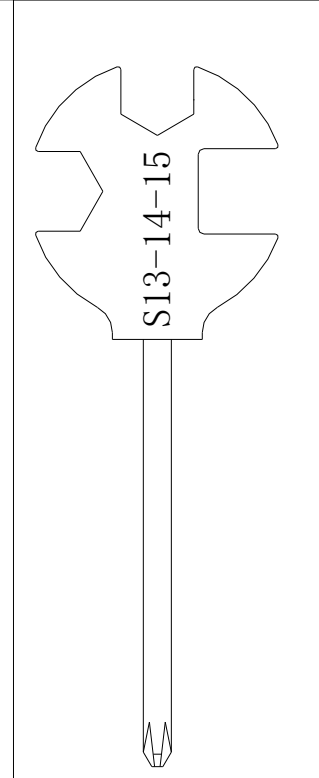
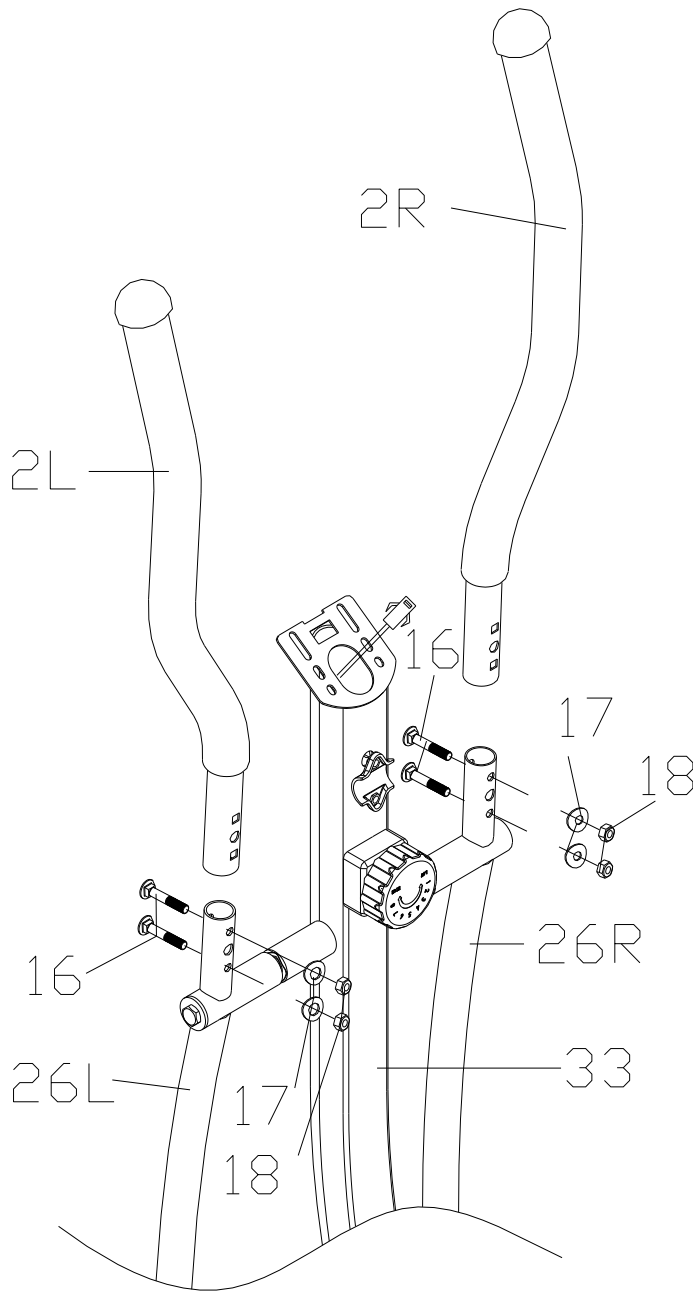
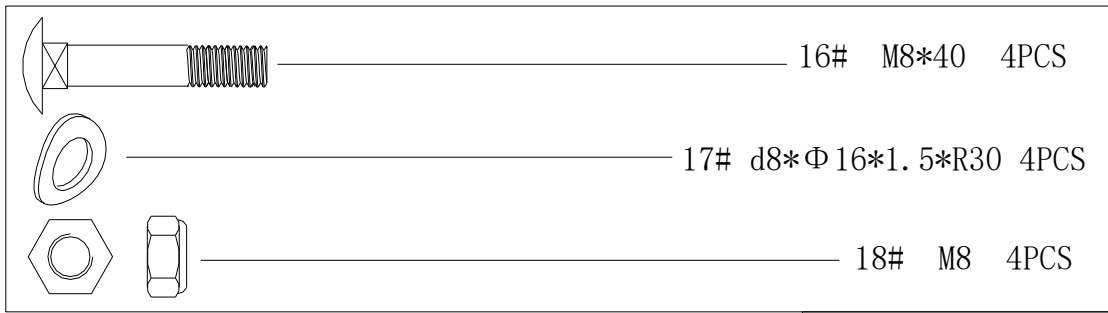
**KPOK 4:**



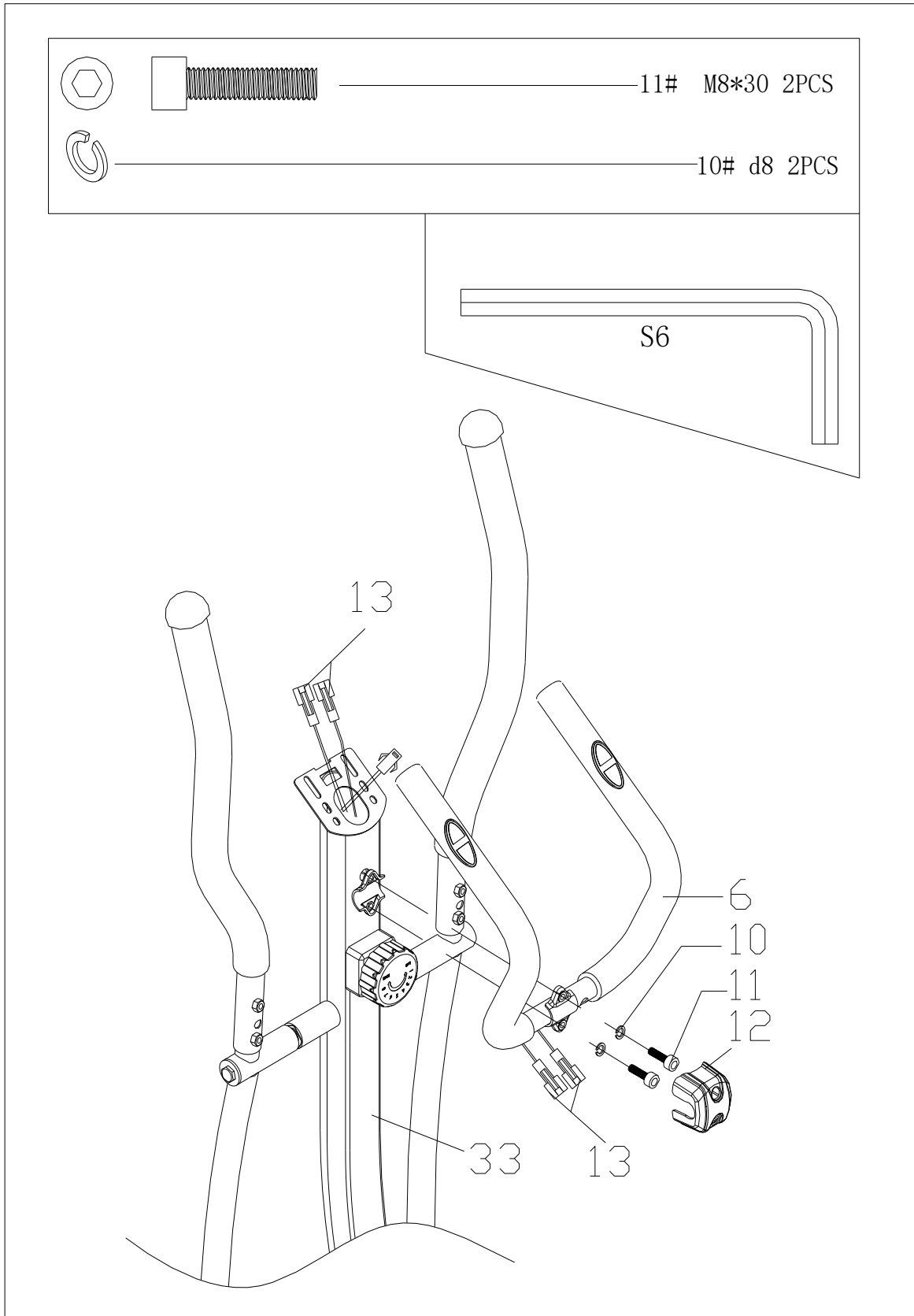
**KPOK 5:**



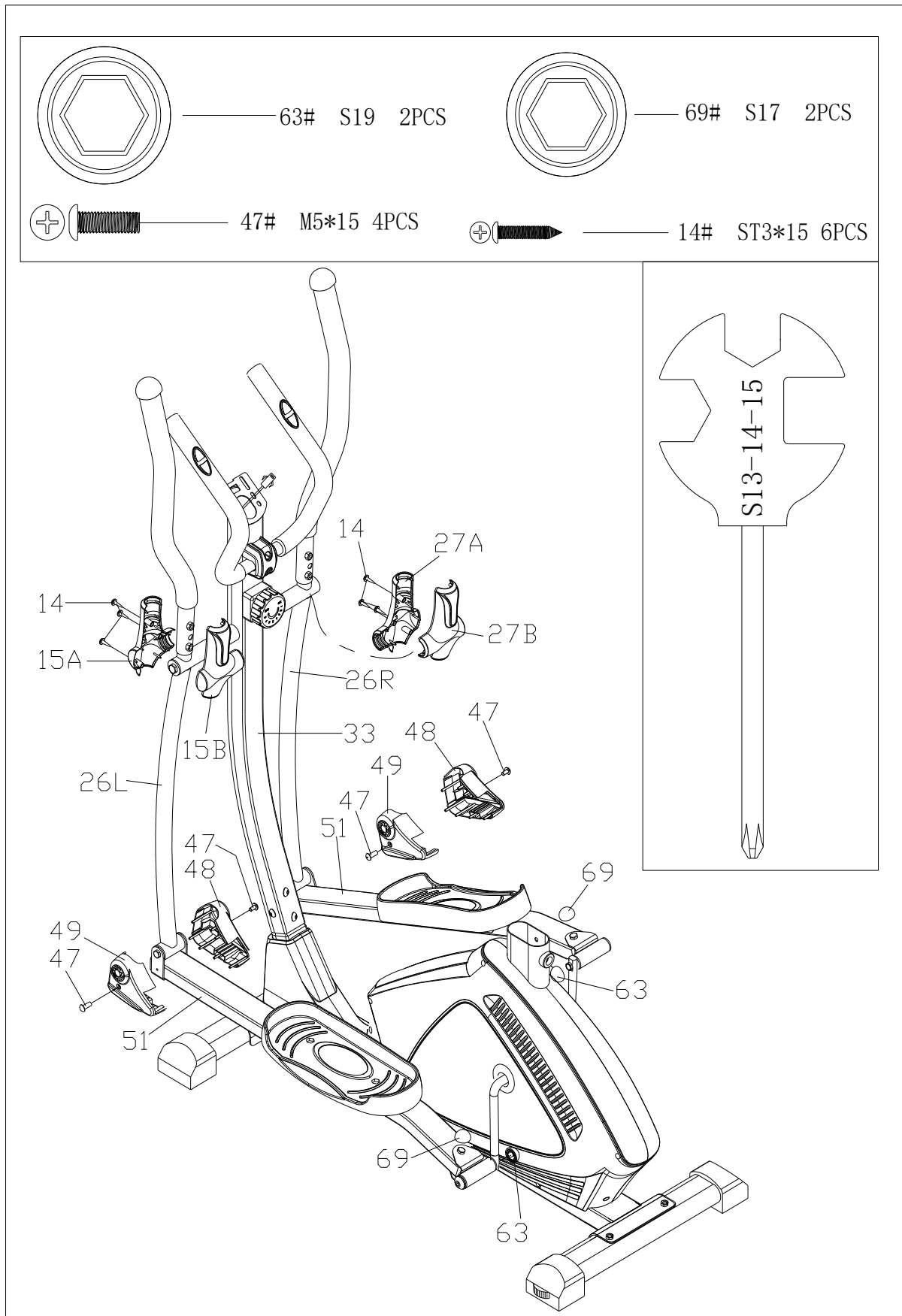
**KPOK 6:**





**KPOK 7:**

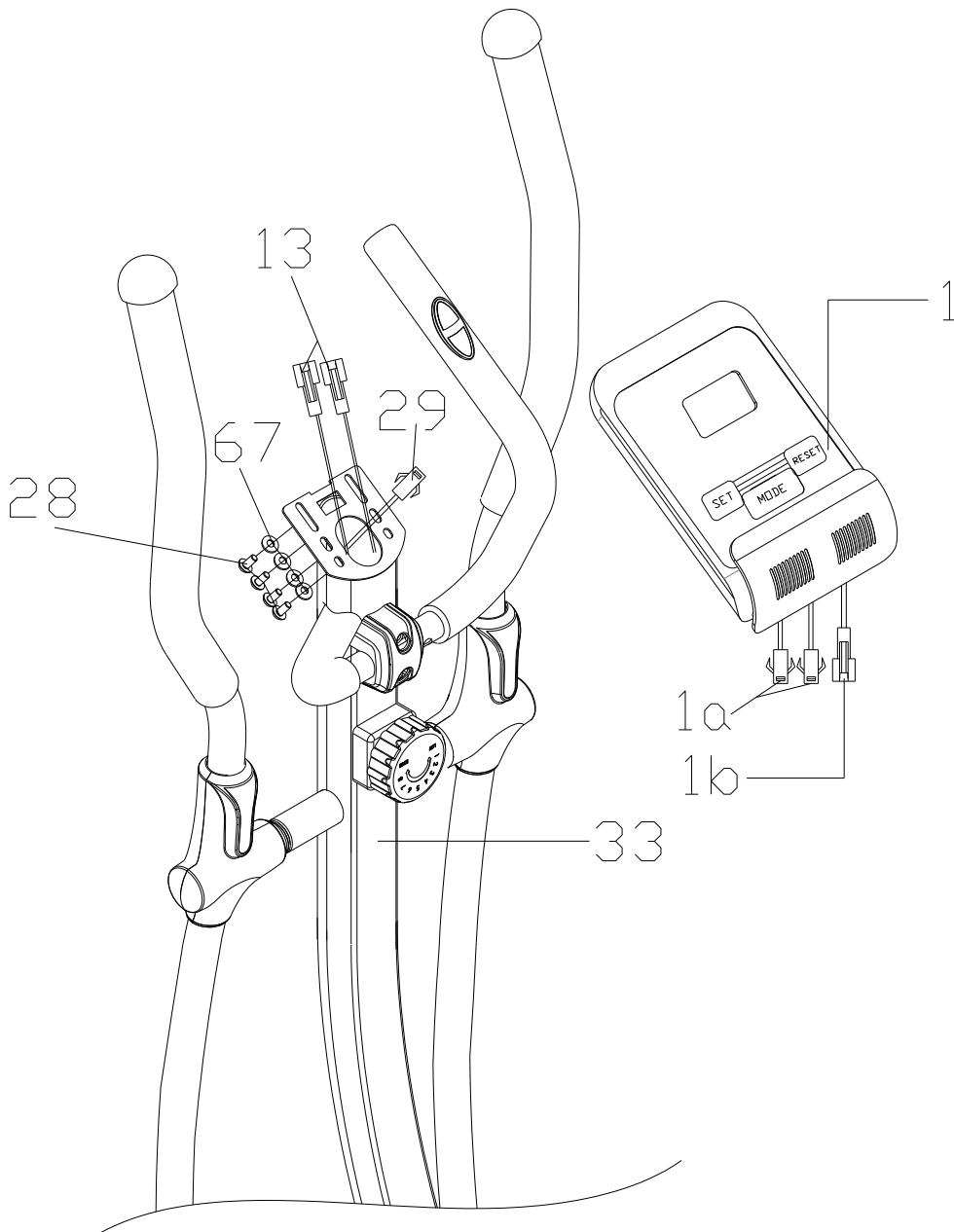


**KPOK 8:**

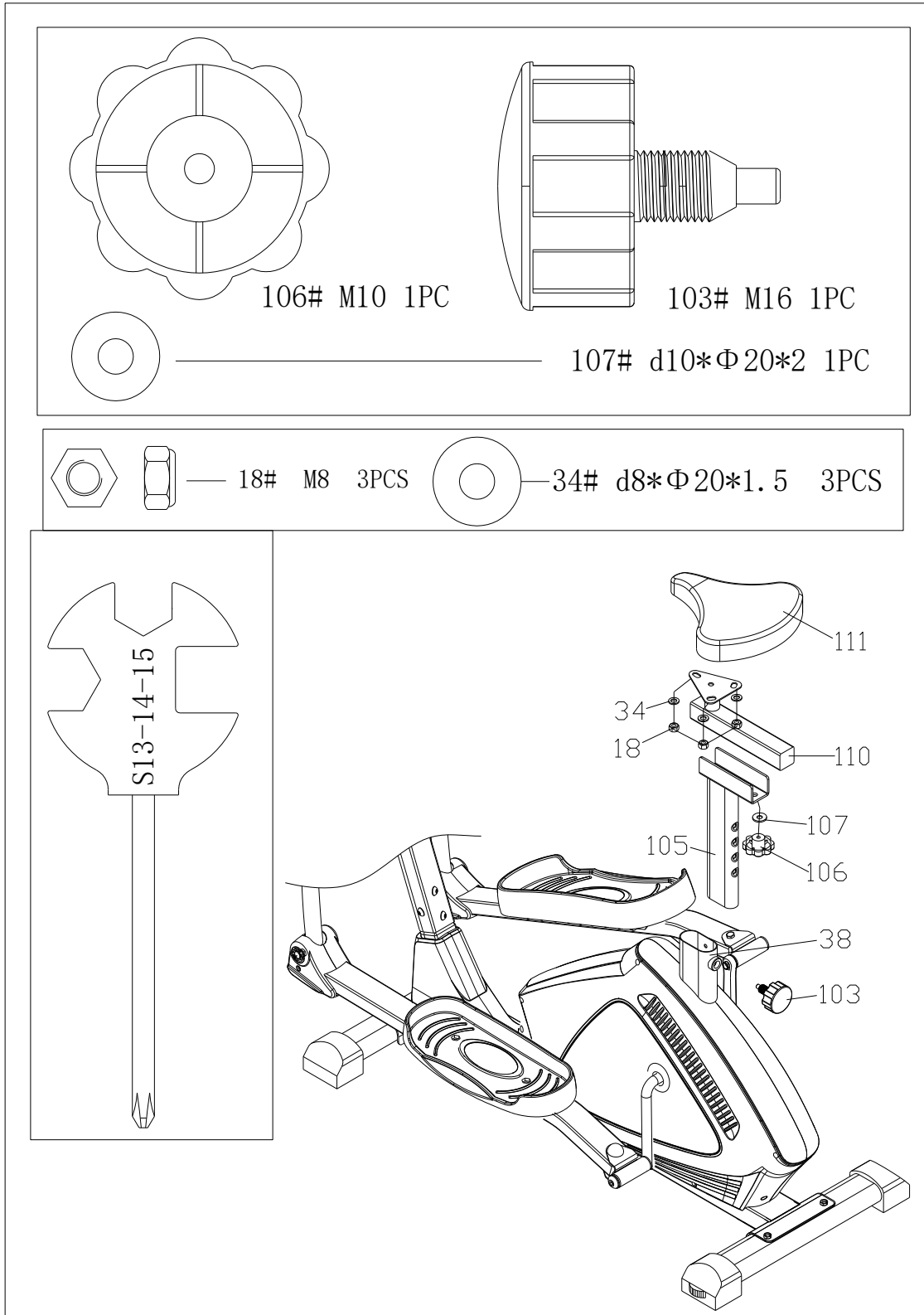


**KPOK 9:**

	28# M4*12 4PCS
	67# d4.5*Ø 12*1 4PCS



**KPOK 10:**



## ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ

Використання цього ЕЛІПТИЧНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА надає вам декілька переваг: він покращить фізичний стан, тонус м'язів та разом з дієтою, що контролює калорії, допоможе вам скинути вагу.

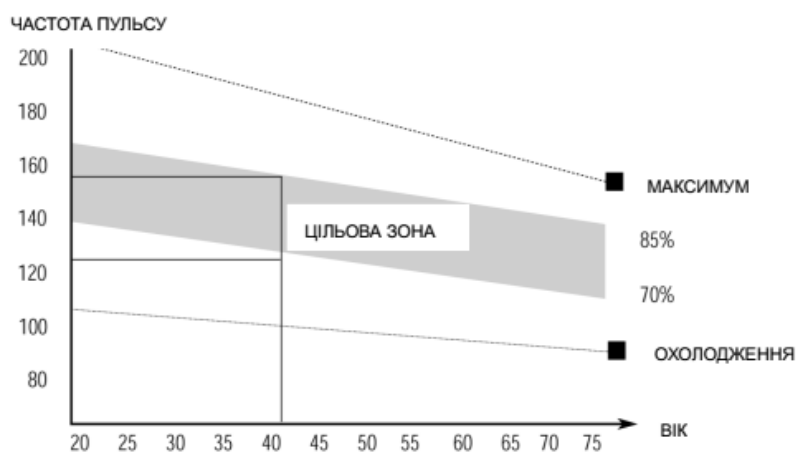
### 1. Фаза розігріву

Цей етап призводить до кращої циркуляції крові по тілу та дозволяє краще працювати м'язам. Це також зменшить ризик виникнення судом і травм м'язів. Бажано зробити кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожне розтягнення необхідно утримувати протягом 30 секунд, не робіть надмірних розтягнень, якщо є біль - **ПРИПИНІТЬ** виконання.



### 2. Фаза виконання вправ

Це етап, коли ви докладаете зусилля. Після регулярного використання тренажера м'язи в ваших ногах стануть сильнішими. Працюйте відповідно до своїх почуттів, але дуже важливо підтримувати стійкий темп протягом усього часу. Інтенсивність фізичної роботи повинна бути достатньою, щоб підняти серцебиття в цільову зону, показану на графіку нижче.



Цей етап повинен тривати, як мінімум, 12 хвилин, хоча більшість людей починають з показника в 15-20 хвилин

### **3. Фаза завершення тренування**

На цьому етапі потрібно, щоб ваша серцево-судинна система та м'язи поступово розслабились. Це повтор вправ на розігрів, під час нього знижується темп і він повинен тривати приблизно 5 хвилин. Вправи для розтягування слід повторити, пам'ятаючи, що не слід змушувати м'язи занадто тягнутись.

Поступово як ваш фізичний стан буде покращуватись, ви зможете довше та краще тренуватись. Бажано тренуватися не рідше трьох разів на тиждень, а по можливості розподіляти тренування рівномірно протягом тижня.

### **ТОНУС М'ЯЗІВ**

Щоб тримати м'язи в тонусі, тренуючись на вашому ЕЛІПТИЧНОМУ ВЕЛОТРЕНАЖЕРІ, вам доведеться встановити досить високий опір. Це додасть навантаження на наші м'язи ніг і може означати, що ви не зможете тренуватися так довго, як хочете. Якщо ви також намагаєтесь поліпшити свій фізичний стан, вам потрібно змінити програму тренувань. Ви повинні тренуватися у звичайному темпі як під час розминки та вправ на завершення тренування, але в кінці необхідно збільшити опір щоб ноги напружувались більше ніж за звичай. Можливо, вам доведеться знизити швидкість, щоб утримувати частоту серцебиття в цільовій зоні.

### **ВТРАТА ВАГИ**

Тут важливим фактором є кількість зусиль, які ви докладете. Чим важче і довше ви працюєте, тим більше калорій ви спалите. Фактично це те ж саме, як якщо б ви тренувались, щоб поліпшити свій фізичний стан, різниця - це мета.

### **ВИКОРИСТАННЯ**

Регулятор натягнення (опору) дозволяє налаштовувати опір педалей. Високий опір ускладнює крутіння педалей, низький опір робить його легшим. Для кращого результату налаштовуйте опір під час тренування.

# ФІТНЕС-КОМП'ЮТЕР З ФУНКЦІЄЮ ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ

## КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

### ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ:

MODE (РЕЖИМ) – Натисніть цю кнопку щоб обрати різні функції.

SET – Для встановлення значення часу, дистанції та калорій, коли режим сканування вимкнений.

RESET – Натисніть щоб скинути налаштування часу, дистанції та калорій.

– Тримайте її 3 секунди, щоб скинути час, дистанцію і калорії.

### ФУНКЦІЇ ТА ОПЕРАЦІЇ:

1. SCAN (СКАНУВАННЯ): Натискайте кнопку «MODE» поки не з'явиться надпис «SCAN» , монітор буде сканувати наступні показники: час, калорії, швидкість, дистанція та загальна дистанція. Кожна функція буде з'являтися на 4 секунди
2. ЧАС (TMR): Підраховує загальний час від початку до кінця тренування.
3. ШВИДКІСТЬ (SPD): Відображує поточну швидкість.
4. ДИСТАНЦІЯ, ЩО БУЛА ПОДОЛАНА (DST) Підраховує дистанцію від початку до кінця тренування.
5. КАЛОРІЇ (CAL): Підраховує спалені калорії від початку до кінця тренування.
6. ЗАГАЛЬНА ДИСТАНЦІЯ (ODO): Підраховує загальну відстань після встановлення акумуляторів.

#### 7. ЧАСТОТА ПУЛЬСУ

Натискайте кнопку «MODE» поки на екрані не з'явиться " ♥ ". Перед тим, як вимірювати пульс, будь-ласка, покладіть ваші долоні на контактні подушечки і монітор, після цього, покаже на екрані через 3-4 секунди поточну швидкість серцебиття в ударах за хвилину (уд/хв).

Примітка: Під час вимірювання пульсу, через стискання контактів, результат може бути дещо вище ніж протягом перших 2-3 секунд, потім він повертається в норму. Отриманні значення не можуть розглядатись як підґрунтя для медичного лікування.

8. АВТОМАТИЧНЕ ВМИКАННЯ/ВИМИКАННЯ ТА АВТОМАТИЧНИЙ СТОП/СТАРТ:  
Без будь-якого сигналу (будь-яких маніпуляцій) протягом 4 хвилин, тренажер вимкнеться автоматично.

Покрутіть педалі чи натисніть на будь-яку кнопку и комп'ютер увімкнеться.

## 9. СИГНАЛ

Функції часу, дистанції та калорій можуть бути налаштовані на зворотній відлік, і коли значення досягають нуля, комп'ютер подає сигнал протягом 5 секунд.

Після налаштування потрібного цільового пульсу, якщо поточний пульс користувача перевищує цільовий пульс, фітнес-комп'ютер повідомить вас про це.

Натисніть кнопку «MODE», щоб обрати потрібну функцію, потім натисніть кнопку «SET», щоб налаштувати значення.

## СПЕЦИФІКАЦІЇ:

<b>ФУНКЦІЯ</b>	АВТОМАТИЧНЕ СКАНУВАННЯ	Кожні 4 секунди
	ЧАС (TMR):	0:00 ~ 99:59 (хвилин : секунд)
	ПОТОЧНА ШВИДКІСТЬ (SPD):	Максимальний вхідний сигнал - 999,9 км / год або миль / год
	ДИСТАНЦІЯ, ЩО БУЛА ПОДОЛАНА (DST)	0 ~ 999,9 км або миль
	ВИТРАЧЕНІ КАЛОРІЇ (CAL):	0 ~ 9999 Ккал
	ЗАГАЛЬНА ДИСТАНЦІЯ (ODO):	0 ~ 999,9 км або миль
	ЧАСТОТА ПУЛЬСУ ( )	40 ~ 240 уд/хв (ударів в хвилину)
ТИП БАТАРЕЇ		2 шт. Розмір - AAA або UM-4
РОБОЧА ТЕМПЕРАТУРА		0 °C ~ + 40 °C (32 °F ~ 104 °F )
ТЕМПЕРАТУРА ЗБЕРІГАННЯ		-10 °C ~ +60 °C (14 °F ~ 168 °F )