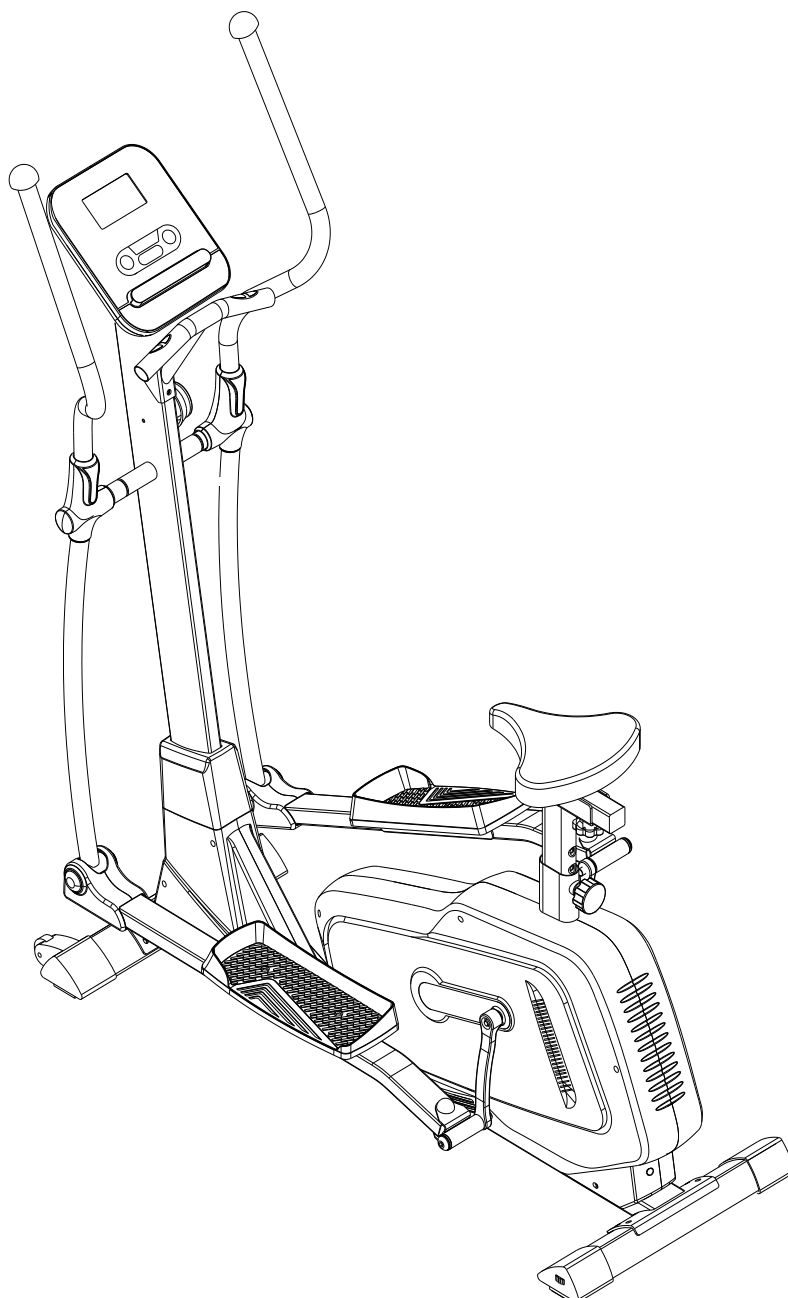


ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР

Е-608ЕА

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	2-3
СХЕМА ТА ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ	4-6
ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ	7-10
ІНСТРУКЦІЯ ДО ТРЕНУВАНЬ	11-12
ІНСТРУКЦІЯ ДО КОМП'ЮТЕРА	12-13

Шановний Покупець,

Перед тим, як почати користуватись тренажером, уважно прочитайте цей посібник користувача.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ:

Перед складанням та користуванням цим тренажером, зверніть увагу на зазначені заходи безпеки.

1. Складайте тренажер чітко за описом, наведеним у посібнику користувача.
2. Перед першим використанням тренажера перевірте всі гвинти, гайки та інші з'єднання та переконайтесь, що тренажер безпечний для користування.
3. Встановіть тренажер в сухому приміщенні, на рівній підлозі, подалі від вологи та води.
4. Перед складанням підкладіть під тренажер підходящу основу (наприклад, гумовий килимок, лист фанери тощо), щоб уникнути потрапляння бруду та пилу.
5. Перед початком тренування приберіть від тренажера всі предмети в радіусі 2-х метрів.
6. Не використовуйте для чищення тренажера їдкі засоби. Для складання та для ремонту будь-яких деталей тренажера користуйтеся лише інструментами, що додаються, або відповідними власними інструментами. Відразу після закінчення тренування витирайте краплі поту з тренажера.
7. Неправильні або надмірні тренування можуть зашкодити вашому здоров'ю. Перед тим, як розпочати будь-яку програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Він визначить максимальні можливі налаштування (пульс, потужність (у ватах), тривалість тренування тощо), за якими ви можете самостійно тренуватися й отримувати точну інформацію під час тренування. Цей тренажер не підходить для терапевтичних цілей.
8. Користуйтеся лише справним тренажером. Для ремонту використовуйте лише оригінальні запасні частини.
9. На цьому тренажері одночасно може тренуватися лише одна людина.
10. Для тренувань надягайте відповідний спортивний одяг та взуття. Звичайні кросівки чи кеди підходять для занять на тренажері.
11. Якщо ви відчули запаморочення, нудоту або інші симптоми нездужання, негайно припиніть тренування та якомога швидше зверніться до лікаря.

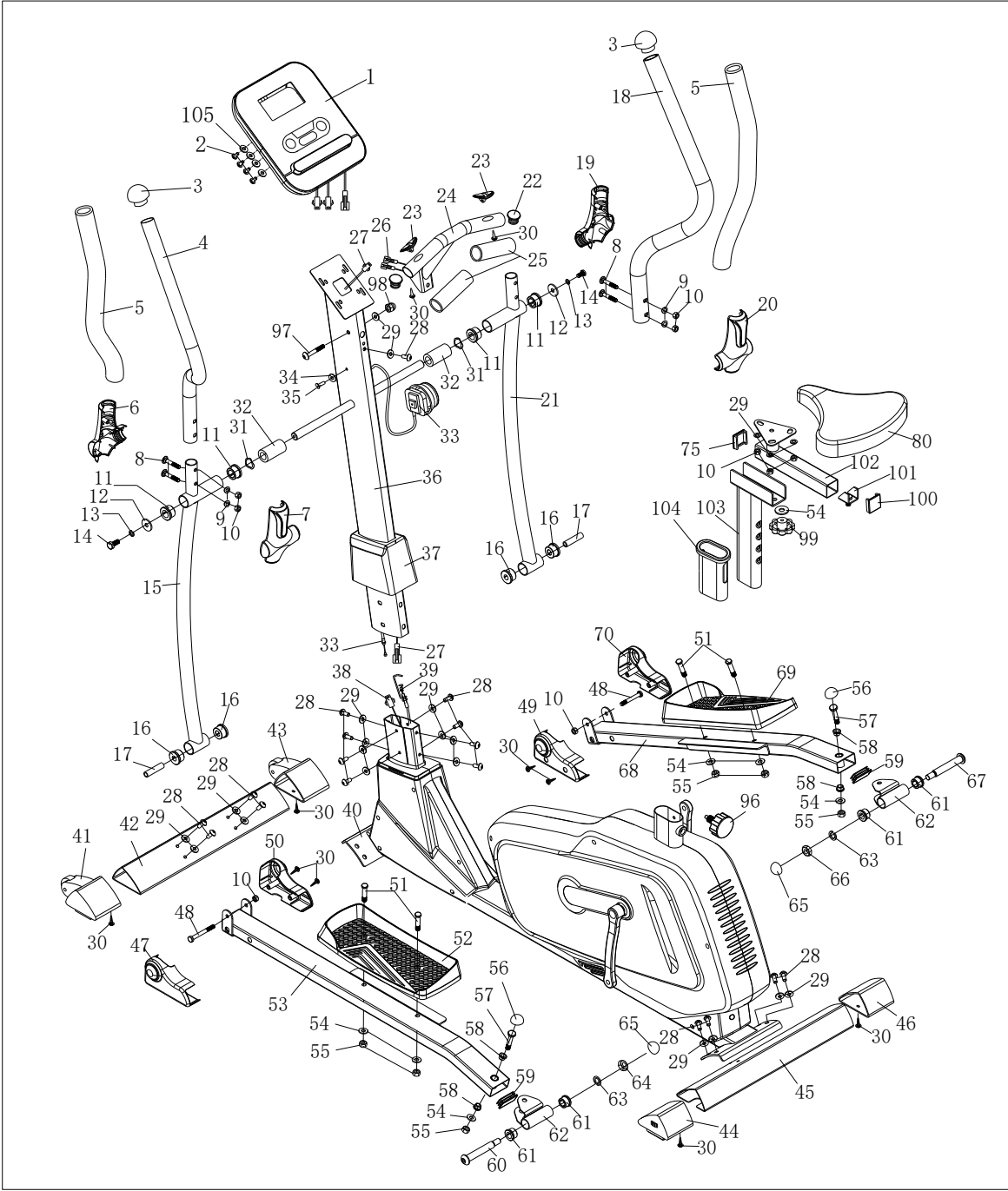
12. Діти та інваліди можуть користуватися тренажером лише в присутності іншої людини, яка може надати допомогу та пораду.
13. Потужність тренажера зростає зі збільшенням швидкості, і навпаки. Тренажер оснащений регулятором опору. Для зменшення опору повертайте регулятор в напрямку 1. Для збільшення опору повертайте регулятор в напрямку 8.

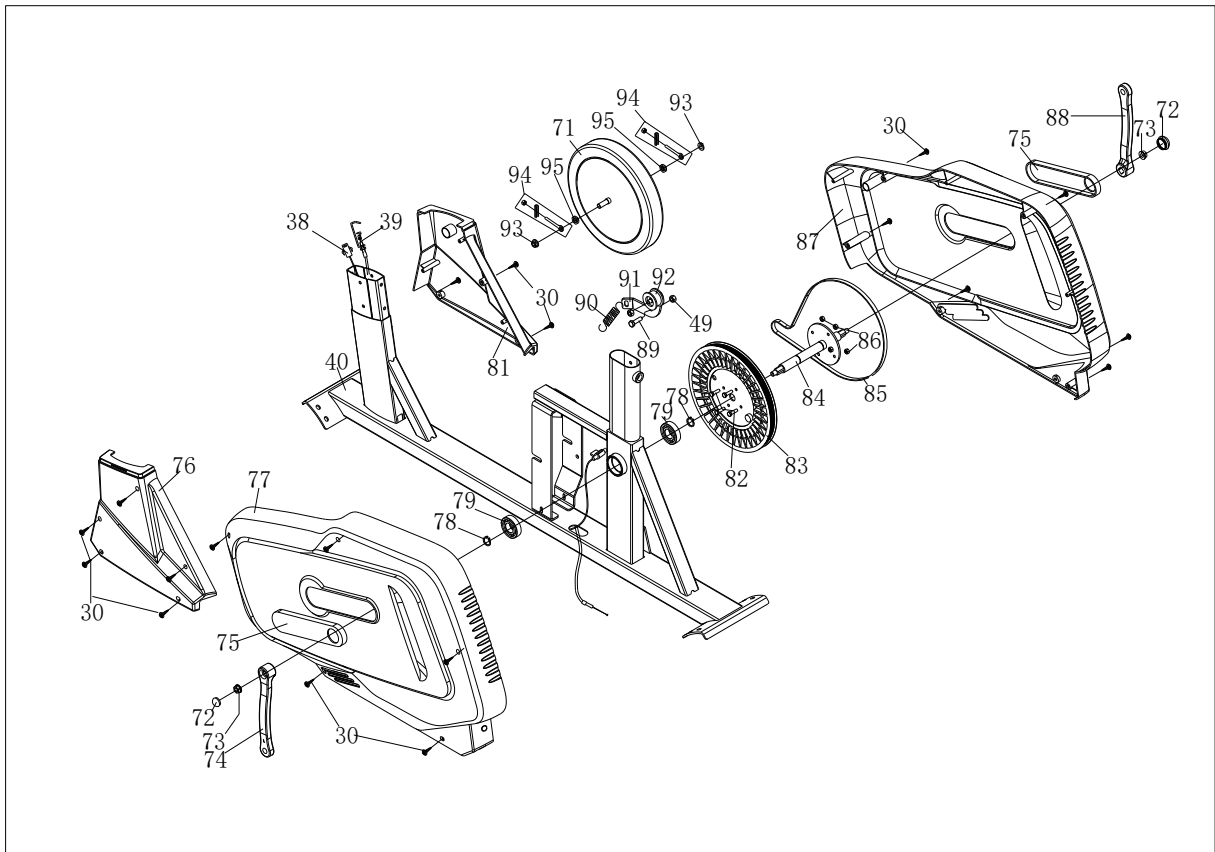
Будьте обережними під час підняття або переміщення тренажеру, щоб не травмувати спину. Користуйтеся належними способами і приладами для підняття та/або звертайтеся за допомогою до інших осіб.

Максимальна вага користувача: 130кг.

Характеристики цього тренажера можуть дещо відрізнятися від наведених зображень і можуть бути змінені без попередження.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА ТА ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ:





№	ОПИС	ШТ.	№	ОПИС	ШТ.
1	Комп'ютер	1	41	Заглушка (ліва)	1
2	болт М4*12	4	42	Передня опора	1
3	Заглушка	2	43	Заглушка (права)	1
4	Рукоятка (ліва)	1	44	Заглушка (ліва)	1
5	М'яке покриття	2	45	Задня опора	1
6	Кожух рукоятки (лівий) - задній	1	46	Заглушка (права)	1
7	Кожух рукоятки (лівий) - передній	1	47	Кожух трубки лівої педалі (I)	1
8	Вагонний болт М8*40	4	48	Болт із внутр. 6-гранником М8*75	2
9	Вигнута шайба d8*Ø16*R30*1.5	4	49	Кожух трубки правої педалі (II)	1
10	Ковпачкова гайка М8	11	50	Кожух трубки лівої педалі (II)	1
11	Втулка (II) Ø32*Ø19*28	4	51	Болт із внутр. 6-гранником М10*45	4
12	Шайба d8*Ø32*2	2	52	Ліва педаль	1
13	Пружинна шайба d8	4	53	Трубка педалі (ліва)	1
14	Болт із внутр. 6-гранником М8*20	2	54	Шайба d10*Ø20*2	6
15	Нижня рукоятка (ліва)	1	55	Нейлонова гайка М10	6
16	Втулка (I) Ø32*Ø14*20	4	56	Ковпачок S17	2
17	Коаксіальні трубки (III)	2	57	Болт із внутр. 6-гранником	2

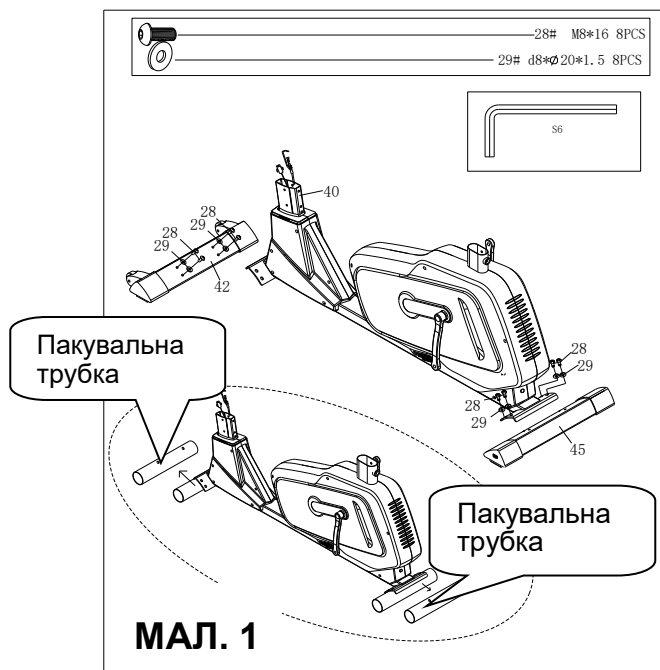
	Ø14*Ø8.5*60			M10*55	
18	Рукоятка (права)	1	58	Втулка Ø14*12.5*Ø10.1	4
19	Кожух рукоятки (правий) - задній	1	59	Заглушка J60*30*1.5	2
20	Кожух рукоятки (правий) - передній	1	60	Шарнірний болт педалі 1/2" (лівий)	1
21	Нижня рукоятка (права)	1	61	Втулка Ø24*20*Ø16.1	4
22	Стопор Ø32	2	62	Кронштейн	2
23	Пульсовий датчик	2	63	Пружинна шайба 1/2"	2
24	Середня рукоятка	1	64	Нейлонова гайка 1/2" (Л)	1
25	М'яке покриття	2	65	Ковпачок S19	2
26	Дріт рукоятки	2	66	Нейлонова гайка 1/2" (П)	1
27	Середній дріт	1	67	Шарнірний болт педалі 1/2" (П)	1
28	Болт M8*16	17	68	Трубка педалі (права)	1
29	Шайба d8*Ø20*1.5	21	69	Права педаль	1
30	Гвинт-саморіз ST4.2*16	31	70	Кожух трубки правої педалі (I)	1
31	Хвиляста шайба d19*Ø20*0.3	2	71	Крутенева колесо	1
32	Розпірка	2	72	Кожух кривошипа	2
33	Регулятор натягу	1	73	Гайка M10*1.25	2
34	Шуруп M5*25	1	74	Кривошип (лівий)	1
35	Шайба d5*Ø16*1	1	75	Декоративний кожух	2
36	Стояк	1	76	Малий кожух (лівий)	1
37	Малий кожух	1	77	Кожух ланцюга (лівий)	1
38	Дріт датчика	1	78	Пружинний затвор	2
39	Натяжний пас	1	79	Підшипник	2
40	Основна рама	1	80	Сидіння	1
81	Малий кожух (правий)	1	93	Гайка M10*1	2
82	Болт із внутр. 6-гранником M10x65	4	94	Болтовий вузол	2
83	Пасовий шків	1	95	Тонка гайка M10*1	2
84	Вісь	1	96	Пружинна ручка-регулятор M16	1
85	Пас	1	97	Болт M8*55	1
86	Нейлонова гайка M6	4	98	Гайка M8	1
87	Кожух ланцюга (правий)	1	99	Гайка M10	1
88	Кривошип (правий)	1	100	Заглушка	2
89	Болт із внутр. 6-гранником M8*20	1	101	Підковоподібний кронштейн	1
90	Натяжна пружина	1	102	Трубка сидіння	1
91	Підковоподібний кронштейн	1	103	Вертикальний стояк сидіння	1
92	Натяжне колесо	1	104	Пластикова вставка	1
			105	Шайба d4*Ø12*1	4

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ:

1. ПІДГОТОВКА:

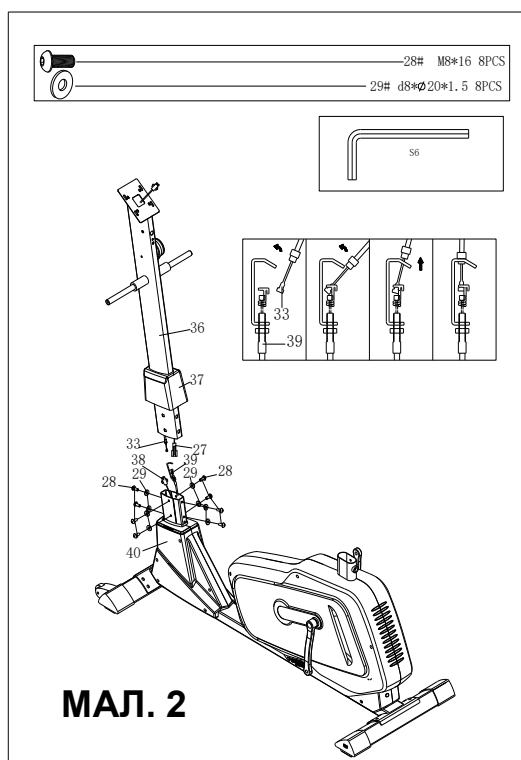
- A. Для складання тренажера виберіть достатньо простору ділянку на підлозі.
- B. Під час складання використовуйте інструмент, що додається в комплекті.
- C. Перед початком складання перевірте, чи наявні всі необхідні деталі та запчастини (зазначені та перелічені вище на схемі тренажера та у таблиці деталей (всі деталі позначені цифрами)).

2. ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ:



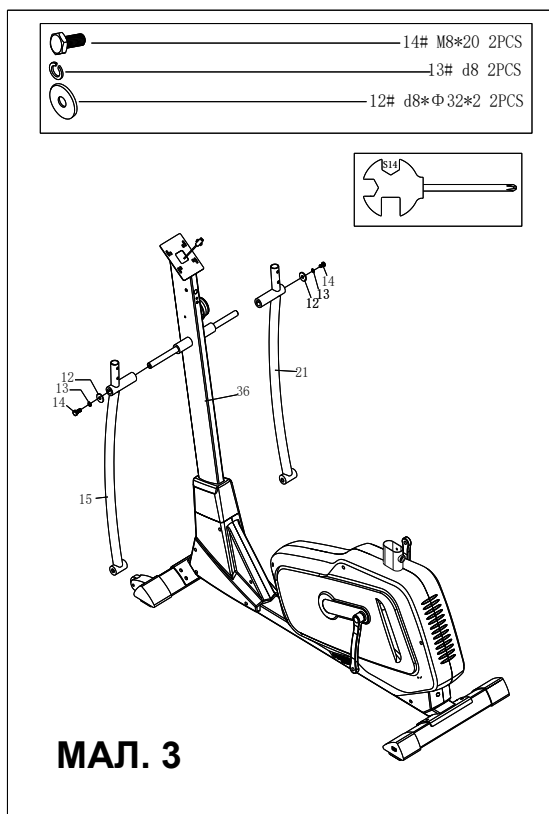
МАЛ. 1.

Прикріпіть передню опору (42) і задню опору (45) до основної рами (40) за допомогою болтів (28) та шайб (29).



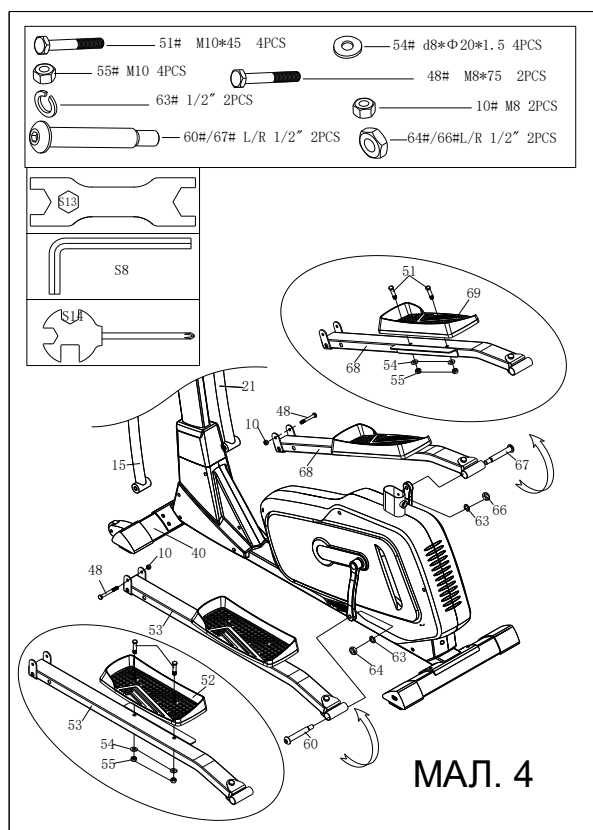
МАЛ. 2.

Надіньте малий кожух (37) на стоек (36). З'єднайте дріт датчика (27) і дріт датчика (38), також з'єднайте дріт регулятора натягу (33) і натяжний пас (39) як показано на малюнку 2. Закріпіть вертикальний стоек (36) до основної рами (40) за допомогою болта (28) та вигнутої шайби (29). Примітка: Закрутіть болти (28) та вигнуті шайби (29)



МАЛ. 3.

Вставте втулку (32) у стояк (36).
Прикріпіть нижню рукоятку (15/21) до
стояка (36) за допомогою болта (14),
пружинної шайби (13) і шайби (12).

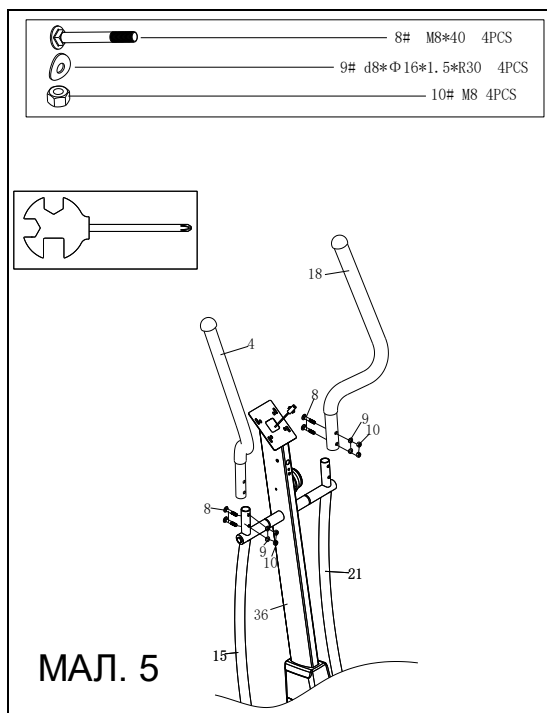


МАЛ. 4

Закріпіть трубки педалей (53/68) на
нижній рукоятці (15/21) за допомогою
болта (48) та нейлонової гайки (10).
Прикріпіть трубку педалі (51)
до кривошипу педалі за допомогою
шарнірного болта (60/67) шайби (63)
і нейлонової гайки (64/66).
Прикріпіть педаль (52/69) до трубки
педалі (53/68) за допомогою болта
(51), шайби (54) та нейлонової гайки
(55)

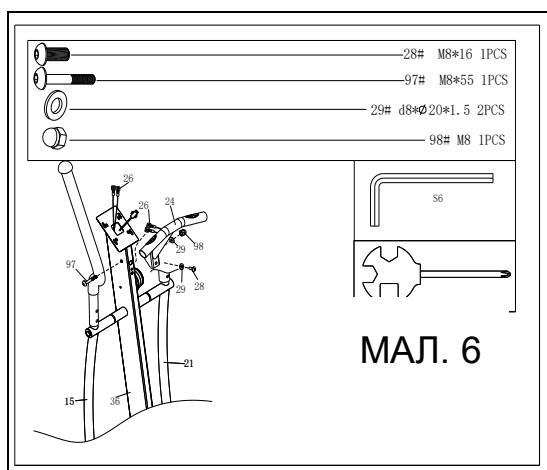
УВАГА: переконайтеся, що
шарнірний болт правої педалі (67) з
позначкою (R) прикріплений до
правого важеля кривошипа та
закручений за годинниковою
стрілкою.

Шарнірний болт лівої педалі (60) з
позначкою (L) повинен бути
прикріплений до лівого важеля
кривошипа та закочений проти
годинникової стрілки.



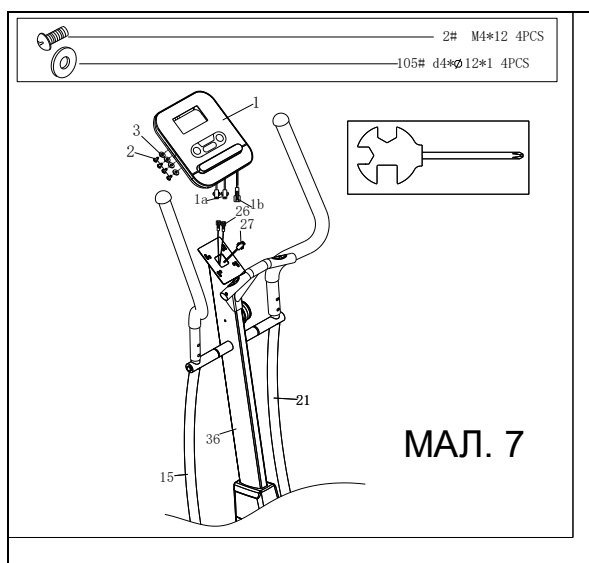
МАЛ. 6:

Закріпіть рукоятку (4/18) на нижній рукоятці (15/21) за допомогою болта (8), вигнутої шайби (9) та ковпачкової гайки (10).



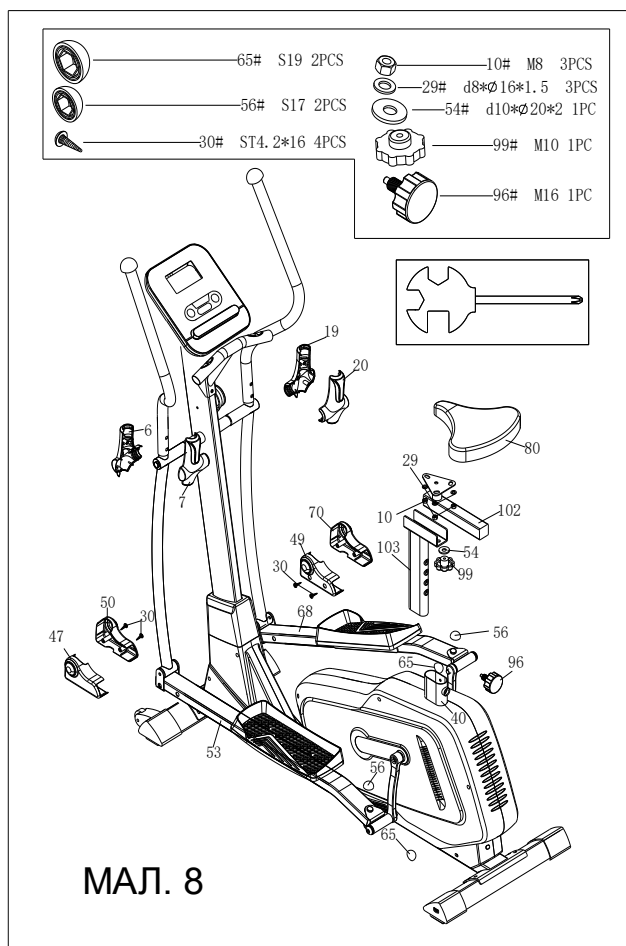
МАЛ. 7:

Прикріпіть середню рукоятку (24) до стояка (36), як показано на малюнку 6. Вставте дрід рукоятки, потім закрутіть болт (97/28) із шайбою (29) і ковпачковою гайкою (98).



МАЛ. 10:

Приєднайте дрід пульсового датчика, потім приєднайте дрід датчика (27) до комп'ютера (1); закріпіть комп'ютер (1) на стояку (36) за допомогою шурупа (2). Прикріпіть кронштейн для пляшки (96) до опорної трубки (36) за допомогою шурупа (2) і шайби (105).



МАЛ. 8

Прикріпіть кожухи рукояток (6&7 19&20) на нижні трубки рукояток (15/21). Прикріпіть кожухи трубки педалі (47&50 49&70) до трубки нижньої рукоятки (15/21) за допомогою болта (30).

Прикріпіть сидіння (80) до кронштейну сидіння (102) за допомогою шайби (29) та нейлонової гайки (10), потім закрутіть сидіння (80). Надіньте кронштейн сидіння (102) на вертикальний стояк сидіння (103) із самофіксуючою кнопкою (99) і шайбою (54). Вставте вертикальний стояк сидіння (103) в основну раму (40) і сумістіть отвори. Закріпіть сидіння в потрібному положенні за допомогою ручки-регулятора (96). Правильну висоту сидіння можна відрегулювати вже після завершення складання тренажера.

УВАГА: ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ТРЕНУВАННЯ ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, ЩО ВСІ БОЛТИ ТА ГАЙКИ НАДІЙНО ЗАКРУЧЕНІ.

ПРИМІТКА: ЗАГЛУШКА НА ПЕРЕДНІЙ ОПОРІ ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ ДЛЯ ЛЕГКОГО ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА.

ІНСТРУКЦІЯ ДО ТРЕНУВАНЬ

Використання даного тренажера надасть вам кілька переваг: покращення вашої фізичної форми, тону м'язів, а в поєднанні із дієтою з контролем калорій тренування допоможуть вам схуднути.

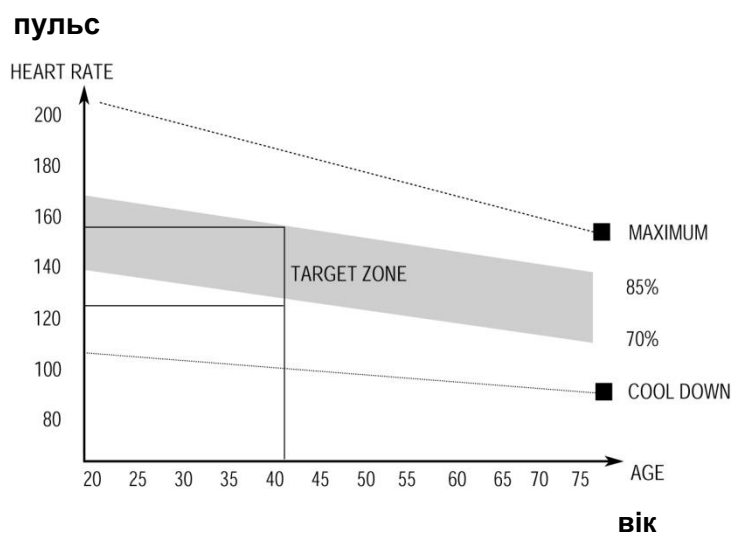
1. Розминка

Цей етап покращує кровообіг, щоб м'язи працювали належним чином. Він також зменшує ризик судом і травм м'язів. Рекомендується перед тим, як стати на тренажер, виконати кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожну розтяжку слід тримати приблизно 30 секунд, без надмірних зусиль чи перенапруги м'язів. Якщо під час розтяжки ви відчули біль - негайно **зупиніться**.



2. Тренування

На цьому етапі треба прикладати зусилля. При регулярних тренуваннях м'язи ніг стануть сильнішими. Дуже важливим є утримувати темп на протязі всього тренування. Темп повинен бути таким, щоб частота пульсу підвищилася до цільового значення («target zone»), як показано на графіку нижче.



Для більшості людей мінімальна тривалість цього етапу - 12 хвилин.
Рекомендуємо почати з 15-20 хвилин.

Етап 3. Вправи на розслаблення

Цей етап дозволяє серцево-судинній системі розслабитися. Це повторення вправ для розминки, що дозволяє уповільнити пульс. Вправи необхідно виконувати протягом 5-ти хвилин. Потрібно виконувати вправи на розтяжку м'язів, уникаючи перенапруження.

При регулярних заняттях, крок за кроком ви почнете тренуватися довше і активніше. Рекомендується тренуватися щонайменше три рази на тиждень, залишаючи між заняттями, по можливості, рівномірні проміжки часу.

ТОНУС М'ЯЗІВ

Щоб підвищити тонус м'язів, при занятті на тренажері потрібно встановити достатньо високий опір. Це більше напружуватиме м'язи ніг; також це може означати, що ви не зможете тренуватися так довго, як хотіли б. Якщо ви також намагаєтеся поліпшити свою фізичну форму, вам потрібно змінити програму тренувань. Під час етапів розминки та розслаблення ви повинні виконувати вправи як зазвичай, але наприкінці етапу тренування вам слід збільшити опір, примушуючи ноги працювати сильніше, ніж зазвичай. Можливо, вам доведеться зменшити швидкість, щоб тримати пульс у цільовій зоні.

СХУДНЕННЯ

Тут важливим фактором є кількість зусиль, що ви докладаєте. Чим важче і довше ви тренуєтеся, тим більше калорій ви спалите. Фактично це те саме, що і тренування для поліпшення фізичної форми, різниця полягає в меті.

КОРИСТУВАННЯ

Ручка-регулятор натягу дозволяє змінювати опір педалей. Високий опір ускладнює кручення педалей, а низький опір - полегшує. Для найкращих результатів регулюйте натяг під час кручення педалей.

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО КОМП'ЮТЕРА

ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ:

MODE – Натиснути для вибору функцій.

SET – Установка значень часу, дистанції, калорій і пульсу (крім режиму сканування).

RESET – Скидання значень часу, дистанції, калорій і пульсу.

Для скидання значень часу, дистанції, калорій і пульсу натиснути й утримувати протягом 3 секунд.

ФУНКЦІЇ ТА ОПЕРАЦІЇ:

1. SCAN: Натискайте кнопку MODE, поки на дисплеї не з'явиться SCAN; дисплей буде по чергово відображати такі функції: час, калорії, швидкість, дистанцію, загальну дистанцію та пульс. Кожна функція буде відображатися протягом 4-х секунд.
2. TIME (TMR) (ЧАС): Лічить загальний час тренування з початку до кінця.
3. SPEED (SPD) (ШВИДКІСТЬ): Показує поточну швидкість.
4. DISTANCE (DST) (ДИСТАНЦІЯ): Лічить дистанцію тренування з початку до кінця.
5. CALORIES (CAL) (КАЛОРІЇ): Лічить загальну кількість калорій, спалених протягом тренування з початку до кінця.
6. TOTAL DISTANCE (ODO): Лічить загальну дистанцію з моменту встановлення батарейок.
7. PULSE RATE (ПУЛЬС):

Натискайте кнопку MODE, поки на дисплеї не з'явиться символ " ♥ ". Перед вимірюванням пульсу, візьміться обома руками за контактні поверхні та за 3-4 секунди дисплей покаже ваш поточний пульс в ударах на хвилину (BPM).

Примітка: Під час процесу вимірювання пульсу, через затискання контактів, відображене значення у перші 2-3 секунди може бути вищим, ніж фактичне, та потім воно повертається до нормального рівня. Це відображене значення не може братися до уваги у медичних цілях.

8. Автоматичне ВКЛЮЧЕННЯ/ВІДКЛЮЧЕННЯ та автоматичний СТАРТ/СТОП

Якщо протягом 4-х хвилин на комп'ютер тренажера не поступає сигнал, він автоматично вимикається.

Якщо ви почнете крутити педалі або натиснете будь-яку кнопку, дисплей увімкнеться автоматично.

9. СИГНАЛ ТРИВОГИ

Цей тренажер має функцію зворотного відліку часу, дистанції та калорій. Під час роботи такої функції йде зворотний відлік обраного параметру, та коли від досягає нульової відмітки, комп'ютер подає звуковий сигнал протягом 5-ти секунд.

Після встановлення цільового значення пульсу, якщо під час тренування це значення буде перевищено, комп'ютер подасть сигнал користувачу.

Натисніть на кнопку MODE для вибору функції, потім натисніть SET для встановлення значення.

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

ФУНКЦІЯ	AUTO SCAN (АВТОСКАНУВАННЯ)	Кожні 4 секунди
	TIME (TMR) (ЧАС)	0:00~99:59 (хвилини: секунди)
	CURRENT SPEED (SPD)	Максимальне значення швидкості: 999,9 км/год або миль/год
	TRIP DISTANCE (DST)	0~999,9 км або миль
	CALORIES (CAL) (КАЛОРІЇ)	0~9999 кКал
	TOTAL DISTANCE (ODO)	0~999,9 км або миль
	ПУЛЬС (♥)	40~240 уд/хв (ударів на хвилину)
ТИП БАТАРЕЙОК		AAA (2 шт.) або UM-4
РОБОЧА ТЕМПЕРАТУРА		0°C~+40°C (32°F~104°F)
ТЕМПЕРАТУРА ЗБЕРІГАННЯ		-10°C~+60°C(14°F~168°F)