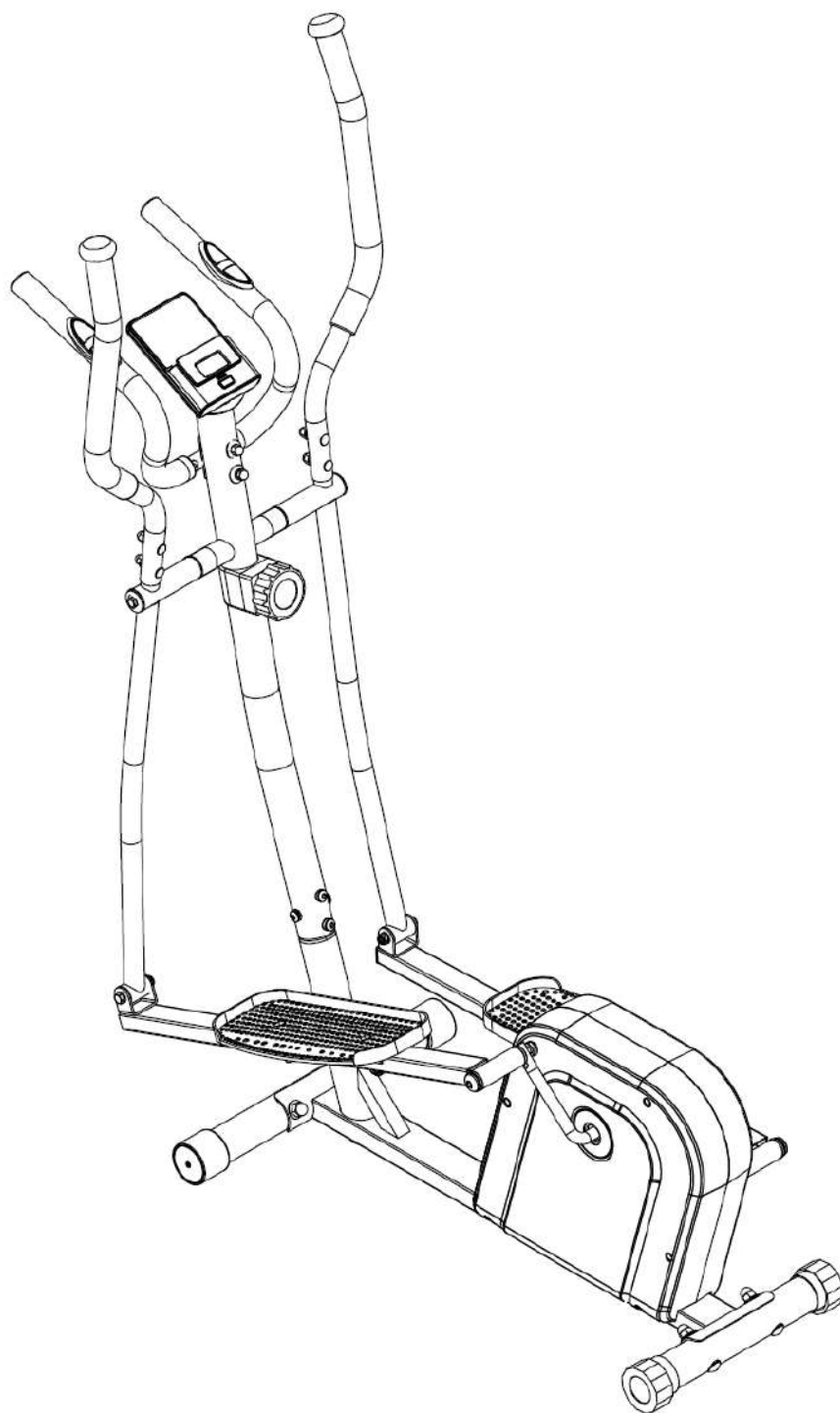


# Руководство пользователя

## ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

Артикул: E85162



### **Внимание**

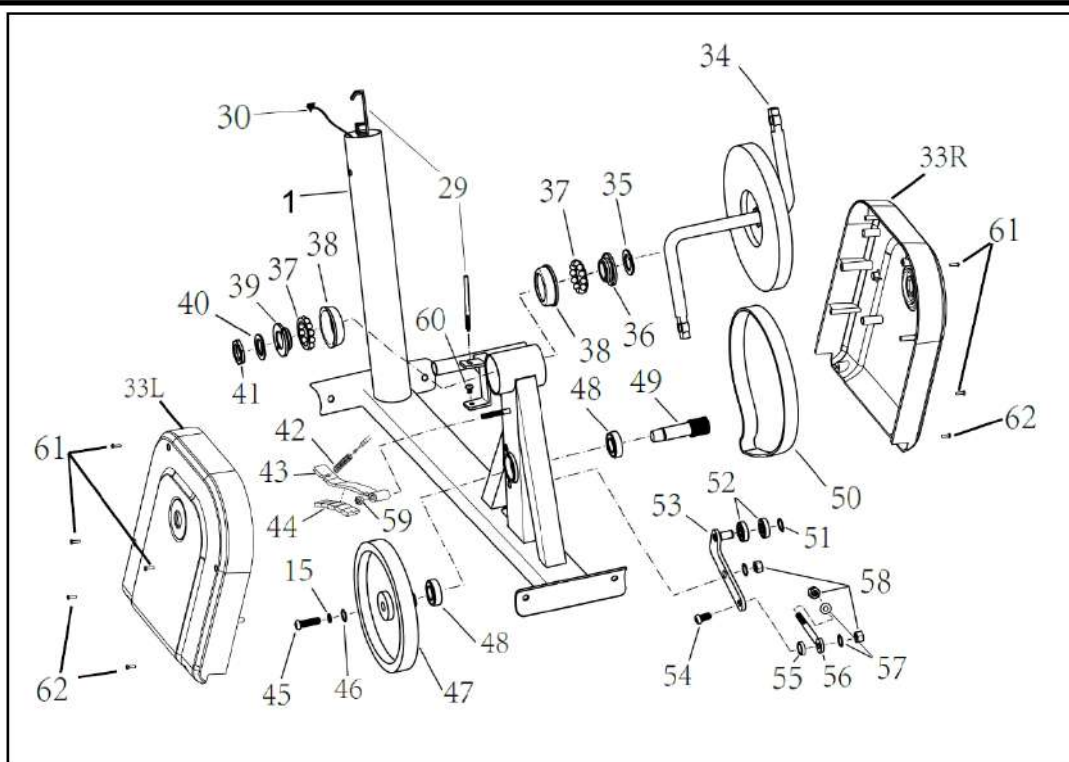
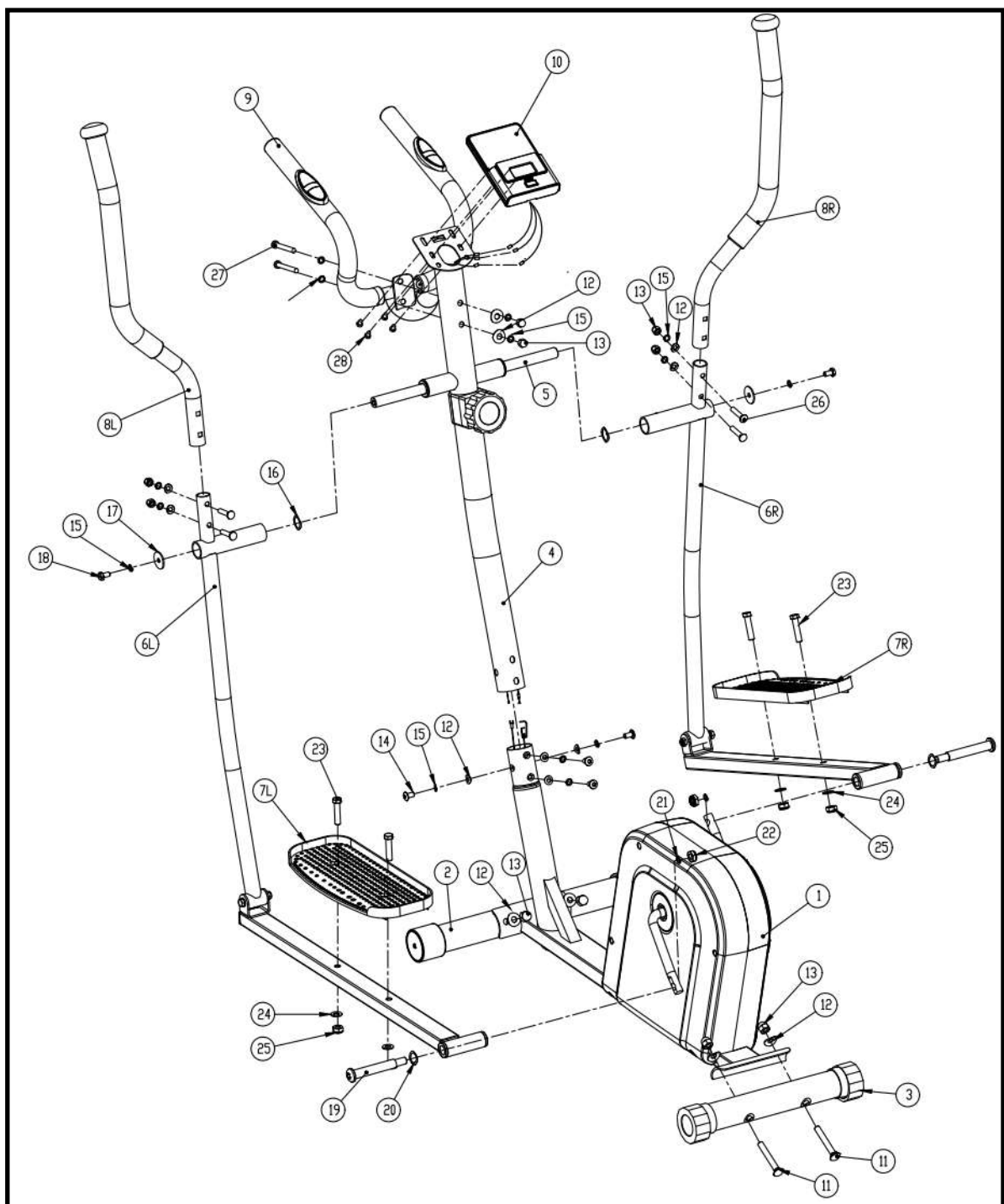
Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

# ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

1. По завершению сборки осмотрите тренажёр. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.
2. Перед тем, как приступить к тренировкам, обратитесь к врачу, который на основании вашего уровня физической подготовки даст рекомендации по допустимому уровню нагрузки, продолжительности и частоте тренировок.
3. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Не подпускайте детей к тренажёру. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.
5. Регулярно осматривайте защитные крышки, которые закрывают подвижные детали тренажёра, на предмет их повреждения и надёжности крепления. Для безопасного использования тренажёра вокруг него должно быть не менее 0,5 метров свободного пространства.
6. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все его составные части (такие как поручни, педали и др.) надёжно закреплены.
7. Будьте осторожны при использовании тренажёра. Если вами обнаружены неисправные компоненты, или вы услышали необычные шумы от оборудования во время использования, немедленно прекратите работу с тренажёром.
8. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра.
9. Тренажёр предназначен только для домашнего, бытового использования.
10. Во избежание повреждений во время использования тренажёра соблюдайте основные меры предосторожности. Данное оборудование не предназначено для использования в терапевтических целях.
11. Данное руководство представлено в качестве справочного материала, производитель имеет право вносить изменения в оборудование без предупреждения.
12. Максимально допустимая нагрузка на тренажер: 110 кг.



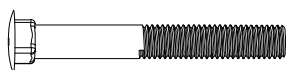
## Спецификация

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1	32	Провод пульсометра Б	1
2	Передний стабилизатор	1	33L/R	Защитный кожух	1 пара
3	Задний стабилизатор	1	34	Кривошип	1
4	Передняя стойка	1	35	Шайба ф40*2.8	8
5	Вал	1	36	Наружное кольцо подшипника	1
6 L/R	Подвижная ножка	1 пара	37	Подшипник ф44.5	2
7 L/R	Педаль	1 пара	38	Втулка подшипника ф55.6*16	2
8 L/R	Рукоятка	1 пара	39	Внутреннее кольцо подшипника	1
9	Поручень	1	40	Плоская шайба ф35*2.0	1
10	Консоль	1	41	Гайка	2
11	Винт с квадратным подголовником М8*57	4	42	Пружина	1
12	Изогнутая шайба ф8	14	43	Крепёжная пластина	1
13	Колпачковая гайка М8	10	44	Магнит	4
14	Винт с полукруглой головкой и шестигранным углублением под ключ М8*16	4	45	Болт М8*15	1
15	Пружинная шайба ф8	15	46	Шайба D8	1
16	Волновая шайба ф19	2	47	Шкив	1
17	Увеличенная плоская шайба ф8	2	48	Подшипник 6202	2
18	Винт с шестигранным углублением под ключ М8*16	2	49	Ось шкива	1
19 L/R	19R болт правый; 19L болт левый	2	50	Ремень	1
20	Волновая шайба ф16	2	51	Стопорное кольцо ф14	1
21	Пружинная шайба 1/2	2	52	Подшипник 6000Z	2
22	Контргайка 1/2	2	53	Корпус подшипника	1
23	Винт с шестигранным углублением под ключ М10*45	4	54	Болт М8*19	1
24	Плоская шайба ф10	4	55	Шайба	8
25	Контргайка М10	4	56	Болт М8*60	1
26	Винт с квадратным подголовником М8*40	4	57	Шайба D8	3
27	Винт с цилиндрической головкой и шестигранным углублением под ключ М8*65	2	58	Контргайка М8	3
28	Винт с крестообразным шлицем М5*10	4	59	Контргайка М6	1
29	Провод консоли	1	60	Болт М8*10	1
30	Сигнальный провод	1	61	Саморез ST3.8*16	9
31	Провод пульсометра А	1	62	Винт ST3.8*12	4

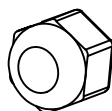
## Сборка. Шаг 1. Стабилизаторы

Прикрепите к раме тренажёра передний и задний стабилизаторы.

### Крепежи



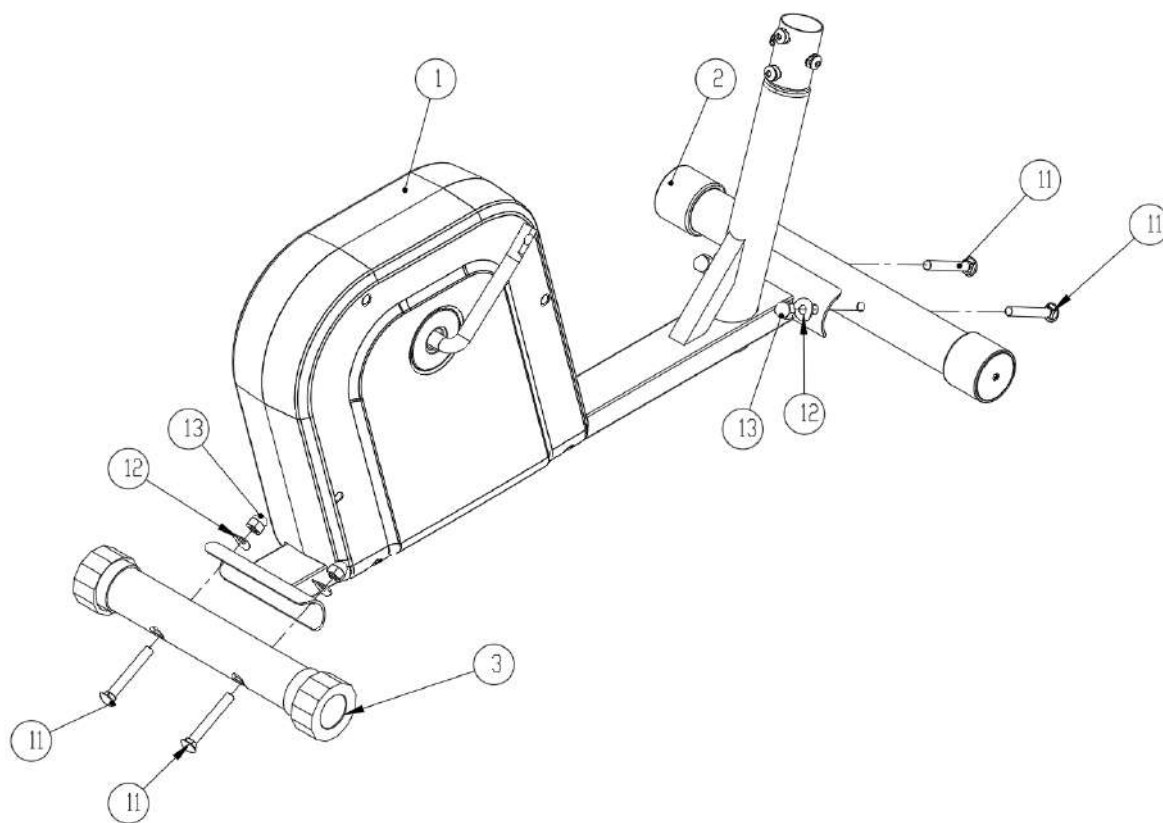
#11 Винт M8\*57 (4 шт.)



#13 Гайка M8 (4 шт.)



#12 Изогнутая шайба ф8 (4 шт.)



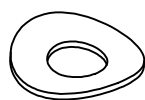
## Сборка. Шаг 2. Передняя стойка

Прикрепите переднюю стойку, предварительно выполнив необходимое подключение проводов (см. схему)

### Крепежи



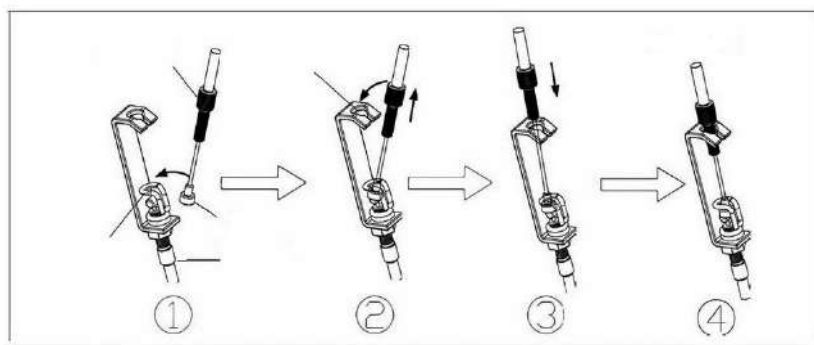
#14 Винт М8\*16 (4 шт.)



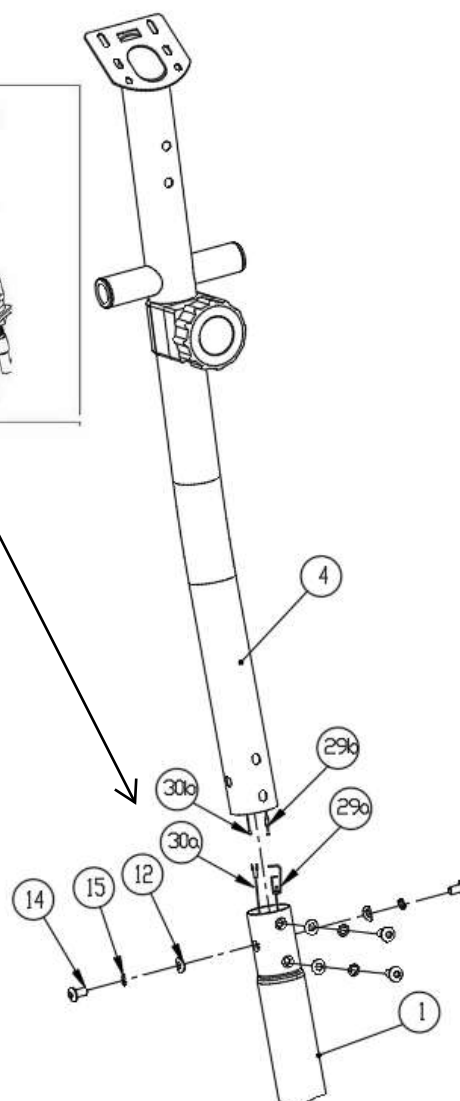
#12 Изогнутая шайба ф8 (4 шт.)



#15 Пружинная шайба ф8 (4 шт.)

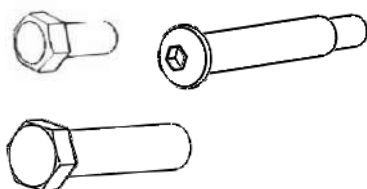


### Крепление провода



## Сборка. Шаг 3. Подвижные ножки

Закрепите педали на ножках тренажёра, следуя схеме. Ножки закрепите с двух сторон тренажёра.



#18 Винт M8\*16 (2 шт.)

#19 Винт 1/2 (2 шт.)

#23 Винт M8\*45 (4 шт.)



#16 Шайба ф19 (2 шт.)

#17 Увеличенная шайба ф8 (2 шт.)



#15 Пружинная шайба ф8 (2 шт.)



#24 Плоская шайба ф8 (4 шт.)



#21 Пружинная шайба 1/2 (2 шт.)

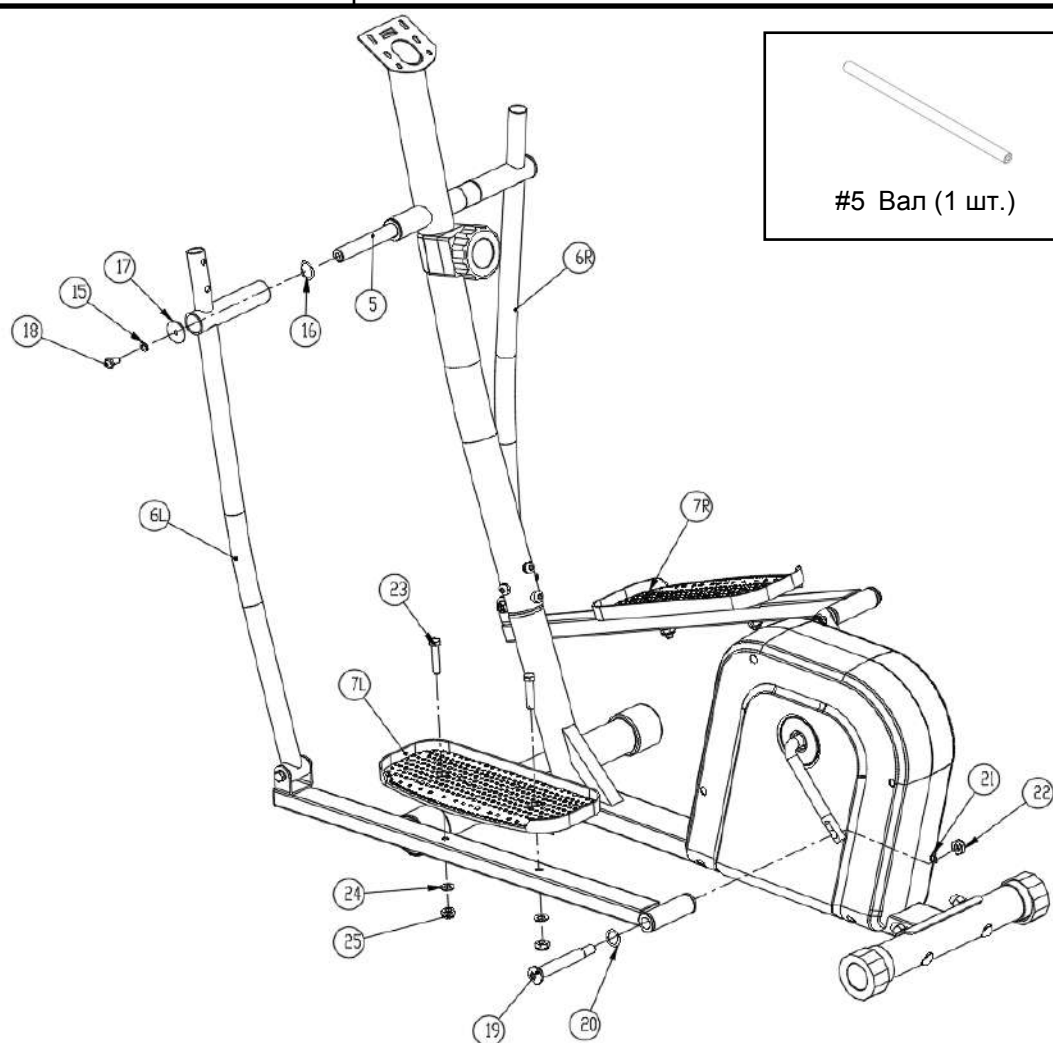


#20 Шайба ф16 (2 шт.)



#25 Контргайка ф10 (4 шт.)

#22 Контргайка 1/2 (2 шт.)

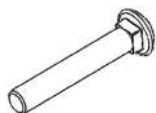


## Сборка. Шаг 4. Рукоятки

Прикрепите правую и левую рукоятки на одноимённые подвижные ножки, используя крепежи в соответствии со схемой ниже.

Обратите внимание, что левый болт необходимо закручивать против часовой стрелки, а правый болт – по часовой стрелке.

### Крепежи



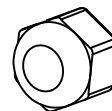
#26 Винт М8\*40 (4 шт.)



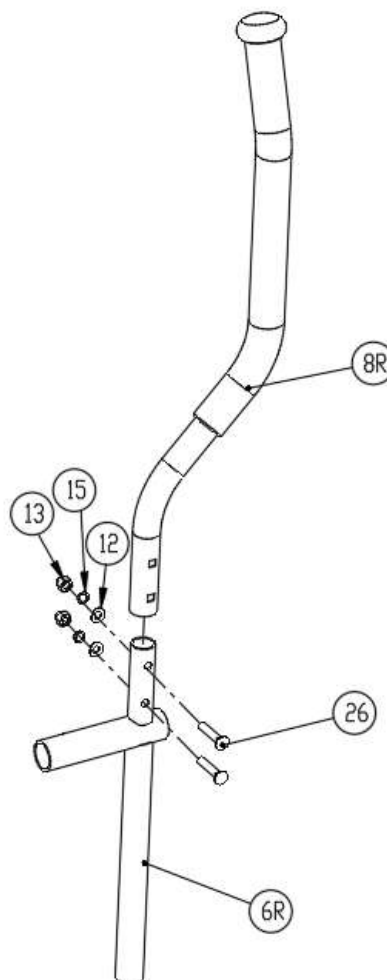
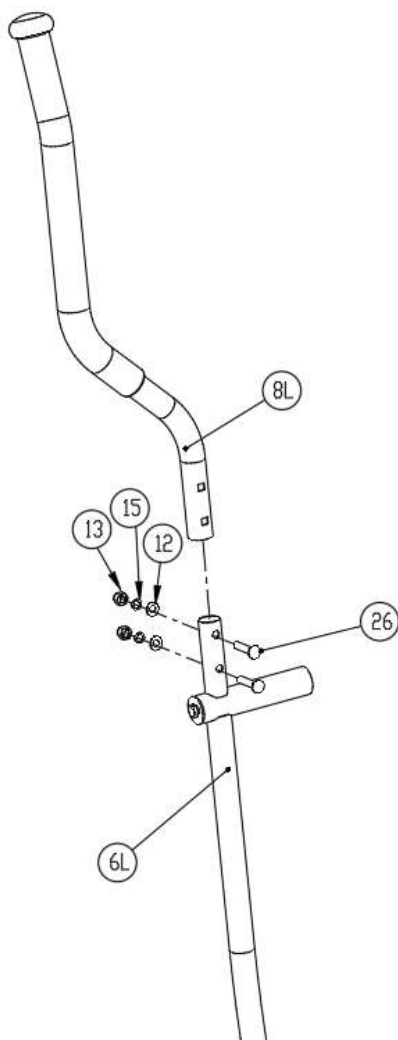
#12 Изогнутая шайба (4 шт.)



#15 Пружинная шайба (4 шт.)



#13 Гайка (4 шт.)

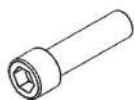




## Сборка. Шаг 5. Поручень

Закрепите поручень в соответствии со схемой.

### Крепежи



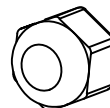
#27 Винт с цилиндрической головкой (2 шт.)



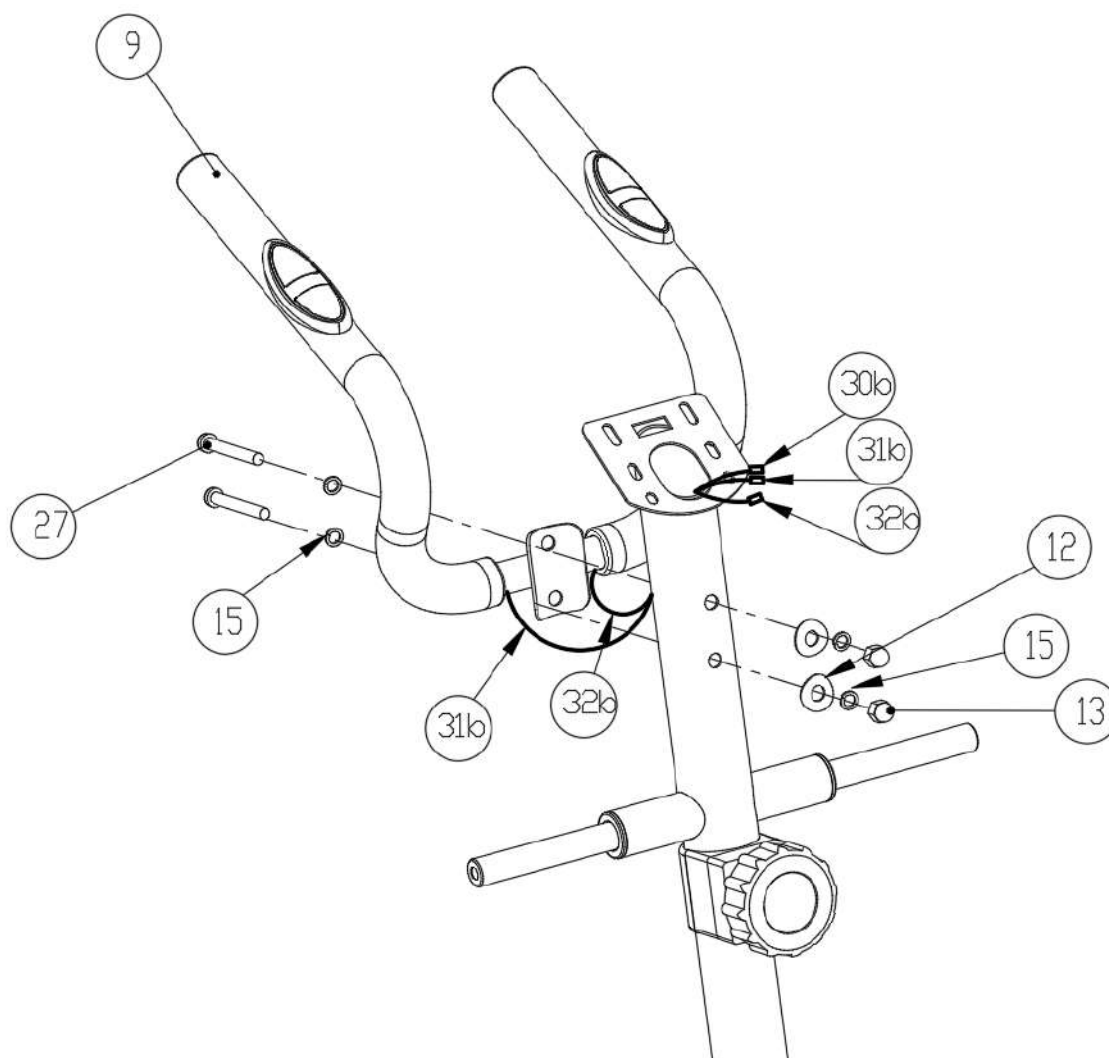
#12 Изогнутая шайба (2 шт.)



#15 Пружинная шайба (4 шт.)



#13 Гайка (2 шт.)



## Сборка. Шаг 6. Консоль

Установите консоль, как показано на схеме, предварительно выполнив подключение проводов (см. схему).

В завершение закрепите на тренажёре держатель для бутылки с водой.

### Крепежи



#28 Винт (4 шт.)

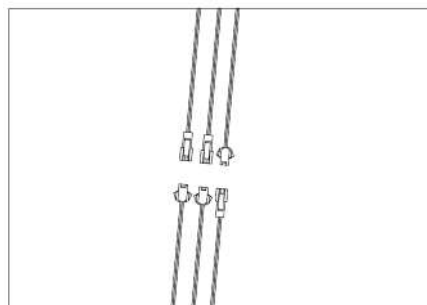
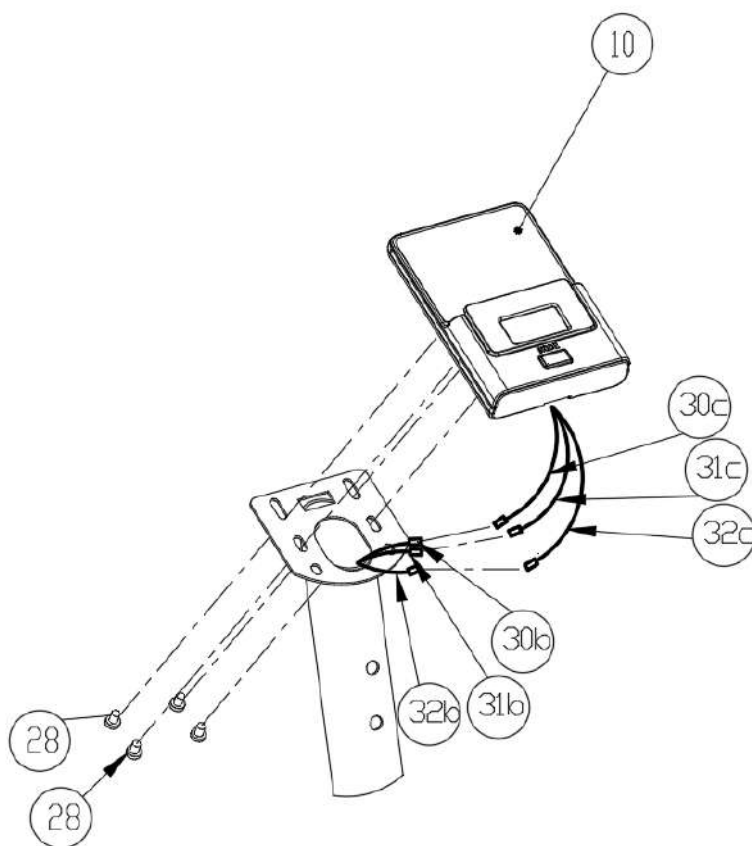
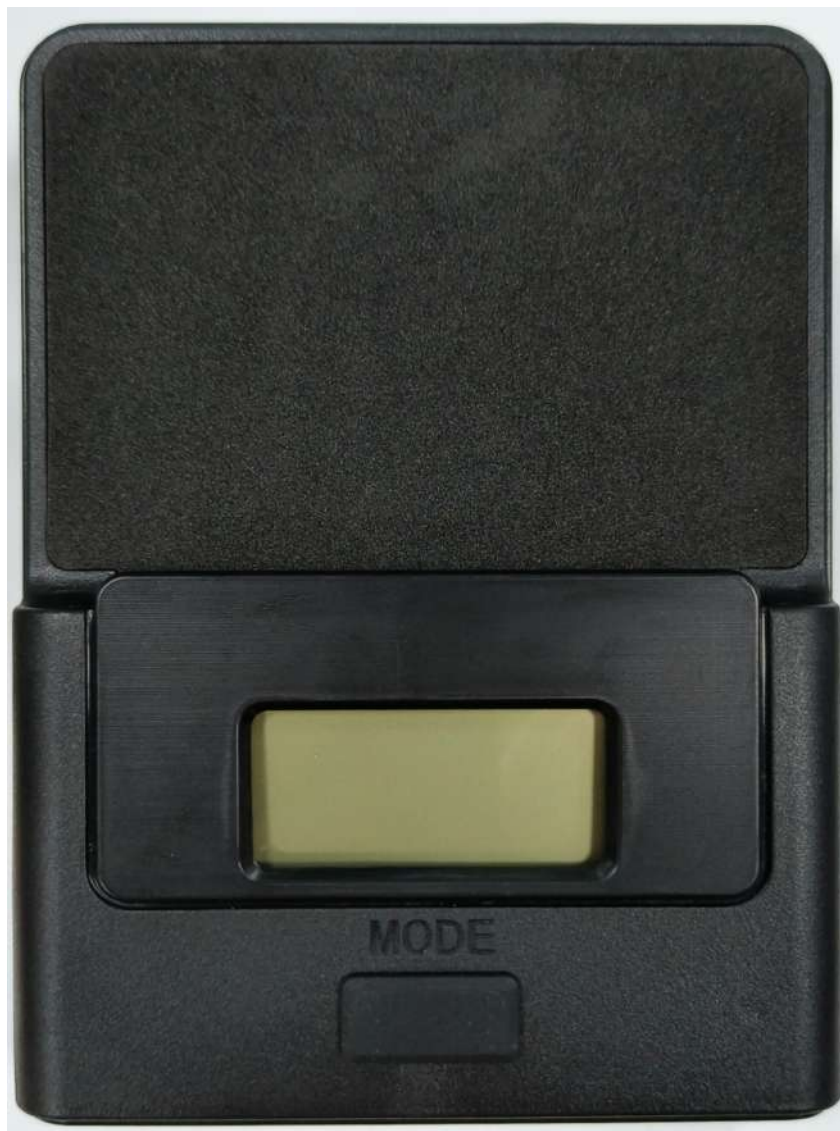


Схема подключения проводов



## РАБОТА С КОНСОЛЬЮ:



### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

РЕЖИМ (MODE) - Переключение между функциями. При длительном удержании кнопки все параметры тренировки (за исключением общей пройденной дистанции) обнулятся.

### ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

**% СКАНИРОВАНИЕ (SCAN):** Нажмите и удерживайте кнопку РЕЖИМ (MODE) до тех пор, пока на дисплее консоли не появится надпись "SCAN". В режиме сканирования все параметры тренировки отображаются на дисплее попеременно, по 5 секунды каждый.

**& ВРЕМЯ (TIME):** Общая продолжительность тренировки.

**' СКОРОСТЬ (SPEED):** Текущая скорость движения пользователя.

**( ДИСТАНЦИЯ (DIST):** Расстояние, пройденное во время тренировки.

**) ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ (ODO):** Общее суммарное расстояние, пройденное за время всех тренировок. После замены батареек данный параметр обнуляется.

**6. КАЛОРИИ (CAL):** Количество калорий, сожженных во время тренировки.

**7. (PULSE):** при наличии функции: Нажмите и удерживайте кнопку РЕЖИМ (MODE) до тех пор, пока на дисплее не появится надпись “PULSE”. Возьмитесь за датчики на поручне тренажёра -консоль начнёт измерение, и через 6-7 секунд на дисплее отобразится значение вашего пульса. Из-за возможного плохого контакта ладоней и датчиков, начальное значение пульса может быть немного завышенным. Через 2-3 секунды показатель вернётся к нормальному уровню. Примечание: Измеренный пульс не может рассматриваться в качестве основы для медицинского лечения.

#### **ПРИМЕЧАНИЕ:**

1. Если на дисплее устройства не отображаются данные, или плохо видны, первой мерой, которую стоит предпринять, является замена батареек. Это поможет устранить проблему, если она связана с недостаточным питанием.
2. Если тренажёр не используется более 4-х минут, дисплей конс автоматически погаснет, а само устройство переключится в режим ожидания.
3. Чтобы возобновить работу, нажмите на любую из кнопок конс или начните движение на тренажёре.
4. Консоль автоматически запускает отсчёт во время тренировок прекращая его по отсутствию активности в течение 4 секунд.

#### **ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:**

ПАРАМЕТРЫ	РЕЖИМ СКАНИРОВАНИЯ (SCAN)	Каждые 5 секунд
	ВРЕМЯ (TIME)	0:00'~99:59'
	СКОРОСТЬ (SPEED)	0.0-999.9 км/ч или миль/ч
	ДИСТАНЦИЯ (DIST)	0.00~9999 км или мили
	ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ (ODO)	0.0-9999 км или мили
	КАЛОРИИ (CAL)	0.0-9999 Ккал
	ПУЛЬС (PULSE) - при наличии функции	40~240 уд/мин
ТИП ИСПОЛЬЗУЕМЫХ БАТАРЕЕК		AAA или UM-4 (2 шт.) Включены в комплект поставки
ТЕМПЕРАТУРА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ		0°C ~ +40°C
ТЕМПЕРАТУРА ХРАНЕНИЯ		-10°C ~ +60°C