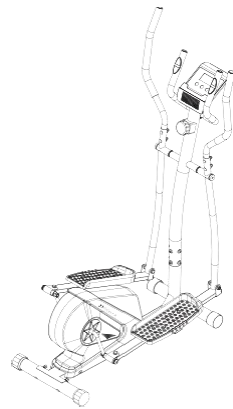




# Руководство пользователя

Эллиптический тренажёр  
Артикул: JFET-007  
Модель: YOLENY



Страна-производитель:  
Китайская Народная Республика

Материал: 105rp铜版纸

Размер: 148.5 x 210mm

Печать: 单黑双面印刷

Способ склейки: 骑马钉装

(封面封底留白, 最后多出

来的一页留白)

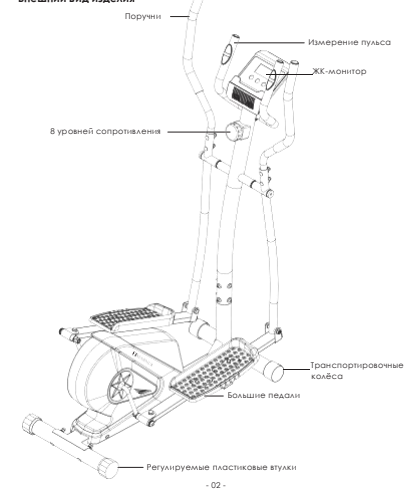
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	Эллиптический тренажёр JFET-007
Выполните все требования инструкции по эксплуатации перед использованием тренажёра.	Соблюдайте все требования инструкции по эксплуатации тренажёра.
Таблица	11748.5*210 миллиметров
<b>Технические характеристики</b>	Сталь, ПВХ
Вес	32,65 килограмм
Размер педаль	38*12,5 сантиметра
Размер рукоятки	109*58,5*25,3 сантиметра
Ширина	48,3 сантиметра
Высота	140 сантиметра
Максимально допустимая нагрузка	130 килограмм

Будьте осторожны при торможении, возвращая педаль в исходное положение, чтобы избежать травм.

Не используйте тренажёр до тех пор, пока он не будет полностью собран. Если изделие не функционирует должным образом, приостановите работу с ним до устранения неисправности.

Тренажёр не предназначен для использования в реабилитационных целях. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования. Максимально допустимая нагрузка на тренажёр - 130 килограмм.

### Внешний вид изделия

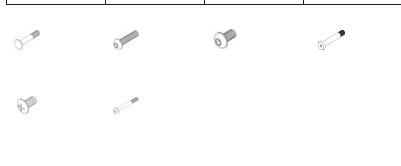


**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**  
Для детей на тренажёр надевайте защитную одежду и обувь.  
Во избежание травм держите детей подальше от тренажёра.  
Обеспечьте доступ свежего воздуха во время тренировки.  
Храните мелкие детали тренажёра в недоступном для детей месте.

**ВНИМАНИЕ:**  
Надевайте защитную спортивную одежду, которая не будет мешать вам во время тренировки и не позволит задевать части тренажёра.  
Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость, боль в спине, опухание или любую другую болезненную симптоматику, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.  
После занятия обязательно тщательно промойте тренажёр с мылом, если вы пролили какое-либо вещество, а также в том случае, если вам не загорается.  
Тренажёр не предназначен для детей. Не позволяйте детям забираться на тренажёр или играть на нём - как во время использования, так и после него. Держите домашних животных на безопасном расстоянии от тренажёра.  
Не подпрыгивайте на тренажёре. Не пытайтесь изменить управление, превращающее его в фитнес-возможность.  
Не занимайтесь на тренажёре сразу после еды или употребления большого количества алкоголя. Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения.

- 01 -

<b>Преимущества:</b>	1. Малое 3,5 кг. в упрощённом сопротивлении.	2. Эргономичный дизайн: тренажёр имеет удобную рукоятку и позволяет свободно двигаться во время тренировки, не ощущая дискомфорта.	3. 18 болт с шестигранной головкой M8*40 мм (4 шт.)	4. Регулируемые транспортировочные колёсики, которые упрощают перемещение тренажёра.			
<b>Детали:</b>	1. Болт M5*10 мм (4 шт.) Уже установлен.	2. Болт M8*70 мм (2 шт.) Уже установлен.	3. Болт M8*35 мм (2 шт.) Уже установлен.	4. Болт M8*15 мм (4 шт.) Уже установлен.	5. Болт M8*70 мм (2 шт.) Уже установлен.	6. Болт M8*15 мм (4 шт.) Уже установлен.	7. Болт (Большой) (2 шт.)



<b>ШАЙБЫ</b>	1. Шайба Ø22x15 мм (2 шт.)	2. Шайба Ø22x13 мм (1 шт.) Уже установлены 8 шт.	3. Шайба Ø22x17 мм (2 шт.)	4. Шайба M8 (6 шт.)
	5. Шайба Ø22x16 мм (1 шт.) Уже установлены 4 шт.	6. Шайба Ø22x17 мм (2 шт.)		

- 03 -

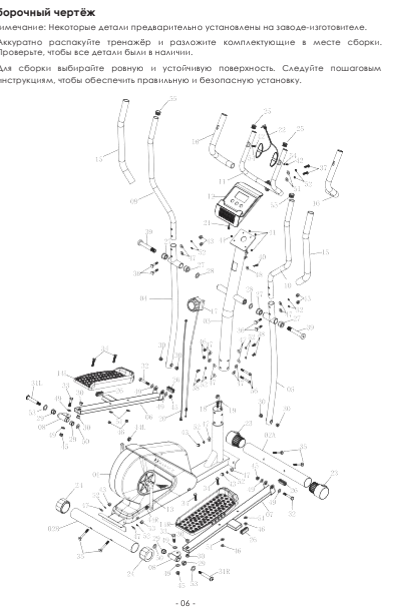
<b>ГАЙКИ</b>	1. Гайка M8 (8 шт.)	2. Гайка M8 (4 шт.) Уже установлены 2 шт.	3. Гайка M8 (4 шт.) Уже установлены 2 шт.	4. Гайка M8 (4 шт.) Уже установлены 2 шт.
--------------	---------------------	---	---	---

<b>Детали:</b>	1. Гайка M8 (8 шт.)	2. Гайка M8 (4 шт.) Уже установлены 2 шт.	3. Гайка M8 (4 шт.) Уже установлены 2 шт.	4. Гайка M8 (4 шт.) Уже установлены 2 шт.
----------------	---------------------	---	---	---

- 04 -

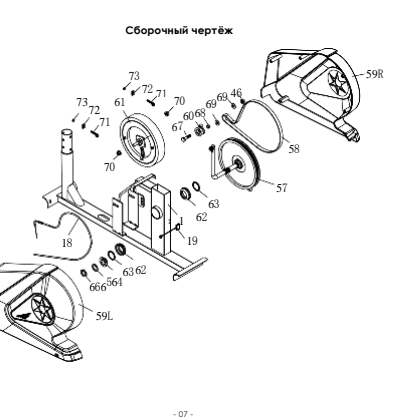
<b>Детали:</b>	1. Гайка M8 (8 шт.)	2. Гайка M8 (4 шт.) Уже установлены 2 шт.	3. Гайка M8 (4 шт.) Уже установлены 2 шт.	4. Гайка M8 (4 шт.) Уже установлены 2 шт.
----------------	---------------------	---	---	---

- 05 -



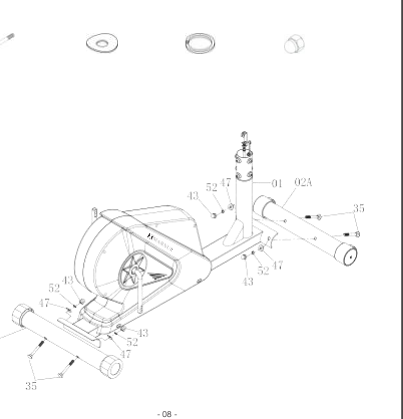
- 06 -

<b>Перечень деталей</b>	1. Гайка M8 (8 шт.)	2. Гайка M8 (4 шт.) Уже установлены 2 шт.	3. Гайка M8 (4 шт.) Уже установлены 2 шт.	4. Гайка M8 (4 шт.) Уже установлены 2 шт.
-------------------------	---------------------	---	---	---



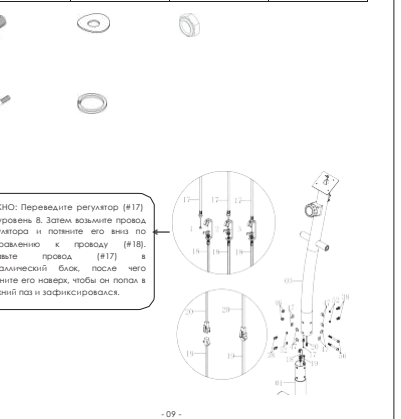
- 07 -

<b>Инструкция по сборке</b>	1. Установка передних стабилизаторов (402) с помощью болтов (401) и гаек (403).	2. Установка задних стабилизаторов (404) с помощью болтов (401) и гаек (403).	3. Установка консоли (412) на стойку (403) с помощью гаек (411) и болтов (413).	4. Установка рукояток (414) с помощью гаек (411) и болтов (413).
-----------------------------	---	---	---	--



- 08 -

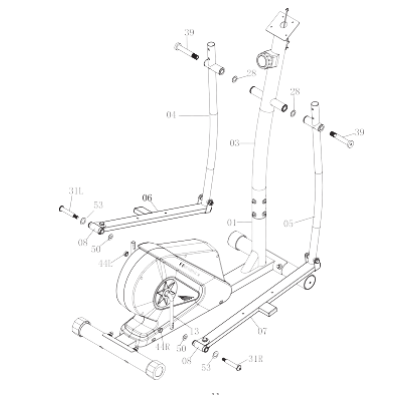
<b>Инструкция по сборке</b>	1. Установка передних стабилизаторов (402) с помощью болтов (401) и гаек (403).	2. Установка задних стабилизаторов (404) с помощью болтов (401) и гаек (403).	3. Установка консоли (412) на стойку (403) с помощью гаек (411) и болтов (413).	4. Установка рукояток (414) с помощью гаек (411) и болтов (413).
-----------------------------	---	---	---	--



- 09 -

<b>Инструкция по сборке Шаг 3</b>	1. При помощи шарнира (408) последните правую педальную опору (407) к кривошипу (413). Зафиксируйте конструкцию при помощи скрепляющего крепежа: болт (412), две шайбы (411) и гайка (414).	2. Аналогичным образом закрепите с другой стороны тренажёра левую педальную опору (406).
-----------------------------------	---	--

<b>ШАЙБЫ</b>	1. Шайба Ø22x15 мм (2 шт.)	2. Шайба Ø22x13 мм (1 шт.) Уже установлены 8 шт.	3. Шайба Ø22x17 мм (2 шт.)	4. Шайба M8 (6 шт.)
<b>ГАЙКИ</b>	1. Гайка M8 (8 шт.)	2. Гайка M8 (4 шт.) Уже установлены 2 шт.	3. Гайка M8 (4 шт.) Уже установлены 2 шт.	4. Гайка M8 (4 шт.) Уже установлены 2 шт.



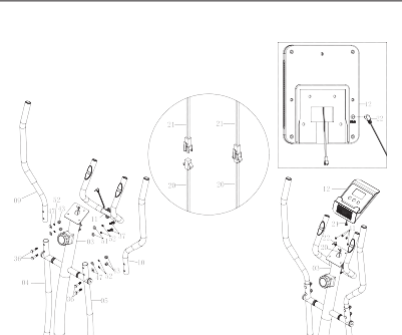
- 10 -

<b>Инструкция по сборке Шаг 4</b>	1. Установка боковых поручней. Установите правый поручень (410) в правую подпятную ножку (405), закрепите детали с помощью гаек (411) и болтов (413). Аналогичным образом закрепите левый поручень (409) на левую подпятную ножку (404).	2. Установка центрального поручня. Разместите поручень (411) на стойке (403), закрепите детали при помощи двух комплектов крепежа: болтов (401), шайб (402) и гаек (403).
-----------------------------------	--	---



<b>Необходимый крепеж</b>	1. Болт M8*40 мм (4 шт.)	2. Болт M8*35 мм (2 шт.)	3. Болт M8*15 мм (4 шт.)	4. Болт (Большой) (2 шт.)
<b>ШАЙБЫ</b>	1. Шайба Ø22x15 мм (2 шт.)	2. Шайба Ø22x13 мм (1 шт.) Уже установлены 8 шт.	3. Шайба Ø22x17 мм (2 шт.)	4. Шайба M8 (6 шт.)

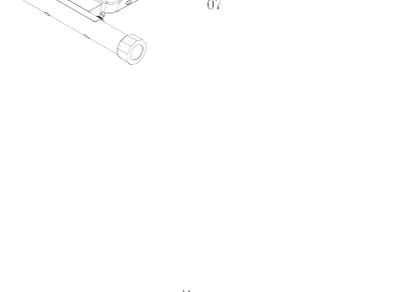
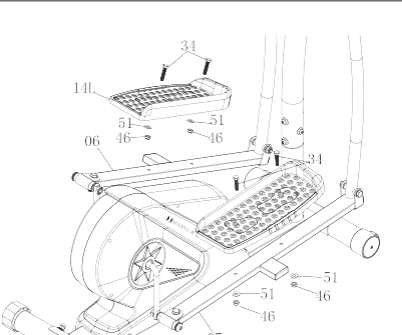
- 12 -



**Инструкция по сборке Шаг 6**  
Установка педальной. Разместите правую педаль (414) на правой педальной опоре (407), закрепите детали при помощи двух комплектов крепежа: болтов (401), шайб (402) и гаек (403). Аналогичным образом закрепите левую педаль (414) на левой опоре (406).  
Примечание: Чтобы разложить правую и левую педаль, обратите внимание на их маркировку: левая педаль обозначена буквой "L", а правая - "R".

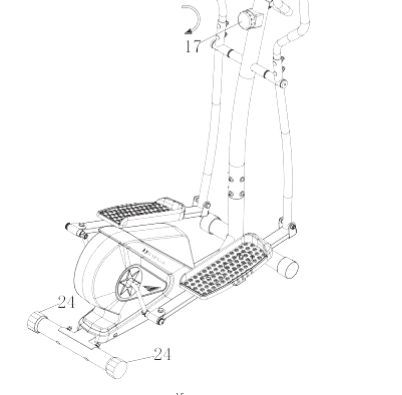
<b>Необходимый крепеж</b>	1. Болт M8*40 мм (4 шт.)	2. Болт M8*35 мм (2 шт.)	3. Болт M8*15 мм (4 шт.)	4. Болт (Большой) (2 шт.)
<b>Болты</b>	1. Болт M8*40 мм (4 шт.)	2. Болт M8*35 мм (2 шт.)	3. Болт M8*15 мм (4 шт.)	4. Болт (Большой) (2 шт.)
<b>Гайки</b>	1. Гайка M8 (8 шт.)	2. Гайка M8 (4 шт.) Уже установлены 2 шт.	3. Гайка M8 (4 шт.) Уже установлены 2 шт.	4. Гайка M8 (4 шт.) Уже установлены 2 шт.
<b>Шайбы</b>	1. Шайба Ø22x15 мм (2 шт.)	2. Шайба Ø22x13 мм (1 шт.) Уже установлены 8 шт.	3. Шайба Ø22x17 мм (2 шт.)	4. Шайба M8 (6 шт.)

- 13 -



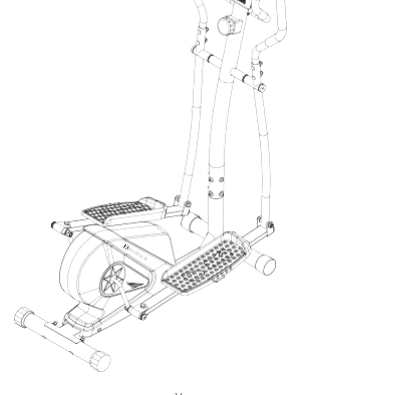
- 14 -

**Регулировка тренажёра:**  
1) Чтобы настроить сопротивление, используйте регулятор (17).  
2) Если тренажёр неустойчив, отрегулируйте его положение при помощи захлёпок (24) на задних стабилизаторах.

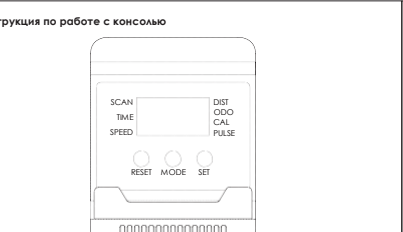


- 15 -

**Рекомендации по использованию:**  
1. Разместите тренажёр следует на устойчивой поверхности. По завершению сборки затрите все крепежи.  
2. Настройте под себя все регулируемые элементы конструкции.  
3. Выполните сборку в нормальном положении.



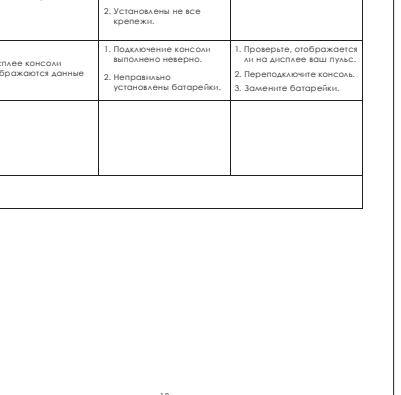
- 16 -



**Инструкция по работе с консолью**  
**Функциональные кнопки:**  
MODE (РЕЖИМ): активация необходимой функции или режим (текущая дистанция / общая дистанция / консоль / пульс / режим сна / режим / время / скорость).  
SET (НАСТРОЙКА): Переключение в режим настроек, где пользователь предоставляет параметры: время, консоль, дистанция, калории и т.д.  
RESET (СБРОС): Сброс настроек.  
**Параметры тренировки:**  
1. Scan (Режим сна): Режим, при котором все параметры тренировки отображаются на дисплее поочередно.  
2. Time (Время): Длительность тренировки. Нажмите кнопку НАСТРОЙКА, чтобы выбрать параметр, и затем кнопку НАСТРОЙКА, чтобы установить нужное значение.  
3. Speed (Скорость): Текущая скорость движения. Чтобы параметр отображался на дисплее, выберите его при помощи кнопки РЕЖИМ.  
4. Distance (Дистанция): Расстояние, пройденное во время тренировки. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать параметр, и затем кнопку НАСТРОЙКА, чтобы установить нужное значение.  
5. Calories (Калории): Количество калорий, сожженных во время тренировки. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать параметр, и затем кнопку НАСТРОЙКА, чтобы установить нужное значение.  
6. Overall (Общая дистанция): Расстояние, пройденное за время работы тренажёра. Чтобы параметр отображался на дисплее, выберите его при помощи кнопки РЕЖИМ.  
7. Pulse (Пульс): Текущее значение пульса пользователя. Прежде чем приступить к измерению, возьмитесь за датчики на поручне. Затем выберите параметр при помощи кнопки РЕЖИМ.  
**Примечание:**  
- Для работы консоли требуется батарейки типа "AA" (2 шт.)  
- батарейки не входят в комплект поставки

- 17 -

<b>Виды неисправностей</b>	<b>Способ их устранения</b>	<b>Решение</b>
Не получается закрепить винты	1. Полностью закрутите винты в неправильном направлении. 2. Не используется отвертка. 3. Винт не попал в отверстие.	1. Установите винт в отверстие и закрутите его по часовой стрелке. 2. Используйте отвертку с подходящим наконечником.
Не найден какой-то из крепежей	Могут быть спрятаны внутри упаковки.	Проверьте комплектацию деталей перед распаковкой, и выберите детали по полной сборке изделия.
Устройство издаёт посторонние звуки	1. Ошибка сборки. 2. Установлены не все крепежи.	1. Сверьтесь с руководством, убедитесь, что вы установили все крепежи. 2. Переверните винты.
На дисплее консоли не отображаются данные	1. Подключение консоли выполнено неверно. 2. Неправильно установлены батарейки.	1. Проверьте, отображается ли на дисплее ваш пульс. 2. Переключите консоль. 3. Замена батареек.



- 18 -