



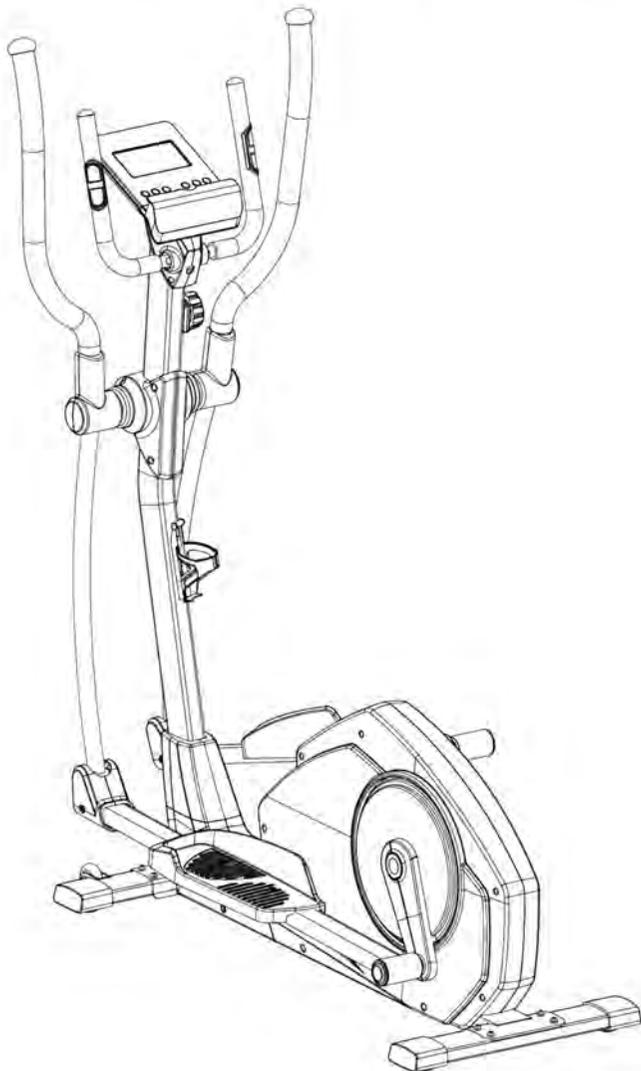
FITNESS COMPANY

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

Артикул: PMRE2003

Модель: PoMt



Перед сборкой и эксплуатацией изделия внимательно прочтите настоящее руководство.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Сохраните руководство для дальнейшего использования.

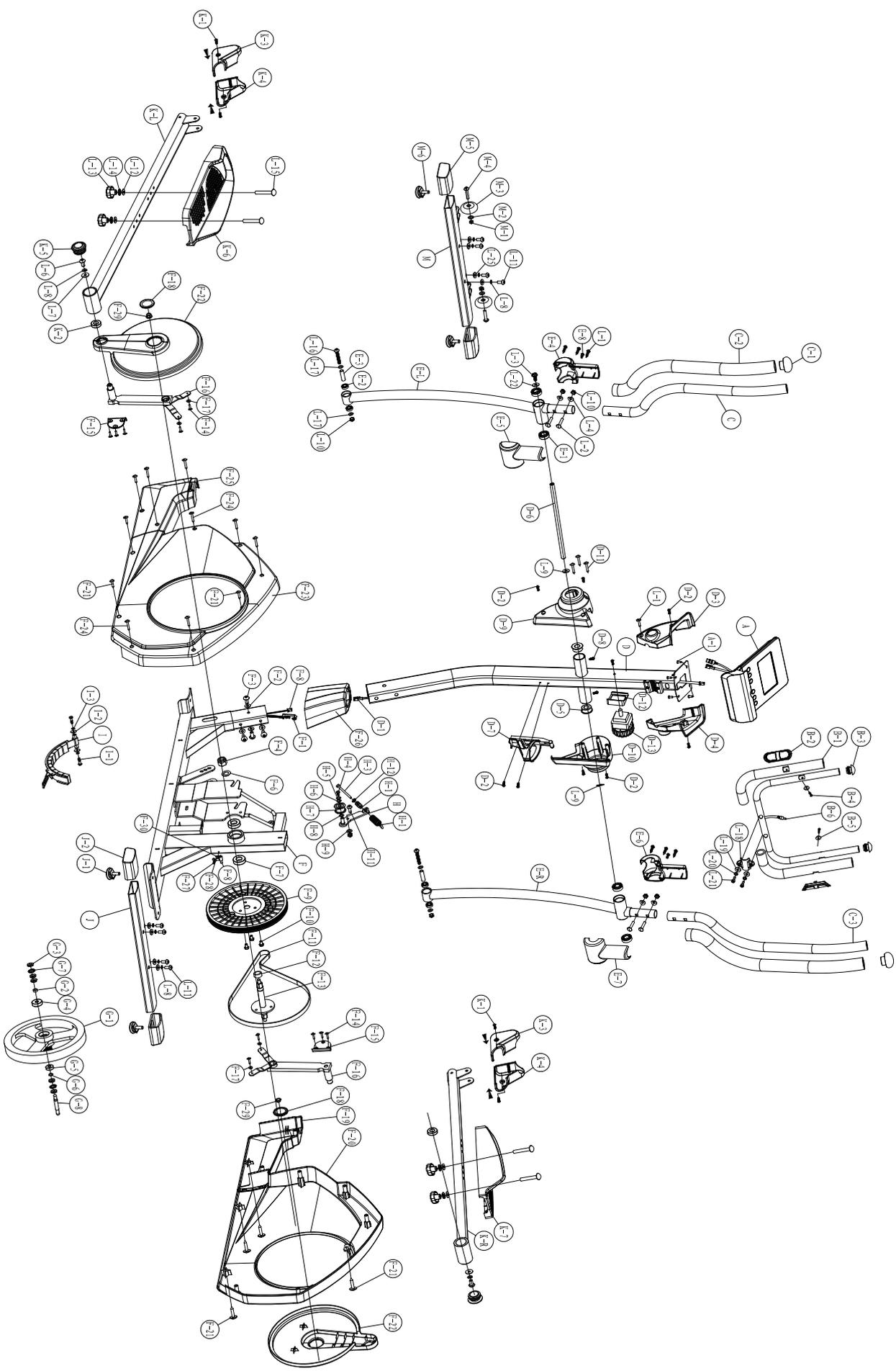
Данное изделие разработано с соблюдением всех необходимых правил и рекомендаций по безопасности, однако для достижения максимального эффекта и пользы от тренажёра соблюдения инструкций по безопасности также является обязательным. Внимательно ознакомьтесь со всеми положениями настоящего руководства, обратив особое внимание на следующие пункты:

1. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных. Не оставляйте детей вблизи тренажёра без присмотра взрослых.
2. Данный тренажёр может быть использованным одновременно ТОЛЬКО ОДНИМ человеком.
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 используйте тренажёр на открытых площадках или вблизи воды.
5. Для занятий на тренажёре выбирайте удобную спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной, чтобы не зацепиться за детали тренажёра.
6. Используйте тренажёр только так, как указано в инструкции. Не выполняйте на нём упражнения, не предназначенные для целевых групп мышц.
7. Не размещайте рядом с тренажёром острые предметы.
8. Не рекомендуется использовать тренажёр без присмотра тренера или любого другого человека, который при необходимости сможет оказать вам помощь.
9. Перед началом тренировки обязательно выполняйте разминку, чтобы подготовить ваши мышцы к повышенным нагрузкам.
10. Не используйте тренажёр при наличии видимых повреждений.
11. Ведите дневник тренировок.
12. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.
13. Максимальный вес пользователя составляет 120 килограмм.

Предупреждение:

Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом. В первую очередь, данное требование относится к пользователям старше 35 лет, а также к тем, у кого есть проблемы со здоровьем. Компания не несёт ответственность за травмы, полученные пользователями по собственной неосторожности.

Сборочный чертёж



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Технические характеристики	Кол-во	Ед. изм.
A	Консоль	Нижняя крышка - черная Верхняя крышка - белая Держатель для IPAD - черный Поддерживает приложения	1	шт
A-1	Винт M5*14	M5*14	4	шт
B	Поручень	STR扶手套(手握12B)	1	шт
B-1	Накладка на поручень	440xφ20x5.0мм Цвет - чёрный	2	шт
B-2	Пульсометр	PIN固定-黑色*2шт.	2	шт
B-3	Заглушка	φ7/8" Цвет - чёрный Материал - ПП	2	шт
B-4	Винт	M4x20 鍍黑鋅	2	шт
B-5	Изогнутая шайба	1.5T 电泳黑 Q235	2	шт
B-6	Провод пульсометра	立体I头+双端子(E8:加透明套) (550мм, 550мм)	1	шт
C	Левая рукоятка	6024 Цвет - белый	1	шт
C-1	Заглушка	φ1 1/4" Цвет - чёрный 蘑菇头	2	шт
C-2	Накладка на рукоять	670мм x φ30 x 5мм	2	шт
C-3	Правая рукоятка	6024 Цвет - белый	1	шт
D	Стойка	6024 Цвет - белый	1	шт
D-1	Провод датчика	1200мм 2P母勾头+2P公勾头	1	шт
D-2	Винт	M5xP0.8x16мм 鍍黑鋅	8	шт
D-3	Левая крышка	本色射出 Материал - АБС	1	шт
D-4	Правая крышка	本色射出 Материал - АБС	1	шт
D-5	Втулка	φ26.7xφ17.12x15мм (с пазом)	2	шт
D-6	Ось	φ17x335мм	1	шт
D-7	Держатель бутылки для воды	Цвет - чёрный Материал - ПП	1	шт
D-8	Винт	M6xP0.8x15мм 鍍黑鋅	2	шт
D-9	Боковая защитная крышка (левая)	Цвет - чёрный Материал - АБС	1	шт
D-10	Боковая защитная крышка (правая)	Цвет - чёрный Материал - АБС	1	шт

D-11	Винт	M3x25мм 鍍黑鋅	3	шт
D-12	Кронштейн	Цвет - чёрный B2010 Размер: 35*55	1	шт
D-13	Регулятор сопротивления	八段反向不等距1100L黑 行程22L	1	шт
E-L	Левая подвижная ножка	6024 Цвет - белый	1	шт
E-R	Правая подвижная ножка	6024 Цвет - белый	1	шт
E-1	Подшипник	6003RS CHL Z4级 Пластиковый корпус	4	шт
E-2	Подшипник	6001RS Пластиковый корпус (ABEC-5)	4	шт
E-3	Втулка	φ8*φ12*36мм	2	шт
E-4	Защитная крышка подвижной ножки (левая передняя)	Цвет - чёрный Материал - АБС	1	шт
E-5	Защитная крышка подвижной ножки (левая задняя)	Цвет - чёрный Материал - АБС	1	шт
E-6	Защитная крышка подвижной ножки (правая передняя)	Цвет - чёрный Материал - АБС	1	шт
E-7	Защитная крышка подвижной ножки (правая задняя)	Цвет - чёрный Материал - АБС	1	шт
E-8	Винт	M5xP0.8x14мм 鍍黑鋅 30#	2	шт
F	Главная рама	6024 Цвет - белый	1	шт
F-1	Соединительный провод	1300м(чёрный) 出线20мм	1	шт
F-2	Плоская шайба	φ8*φ19*2Т (铬)	4	шт
F-3	Винт	M8*P1.25*16мм(6мм)(铬)полная резьба	4	шт
F-4	Гайка	M20*P1.0 (鍍)	1	шт
F-6	Плоская шайба	φ20.3xφ30x1 鍍黑鋅 Q235	1	шт
F-7	Подшипник 6000RS	6004RS Пластиковый корпус	2	шт
F-8	Провод датчика	1200мм 2P母勾头+开关盒D6	1	шт
F-9	Шкив	φ280*6沟(天心φ20)	1	шт
F-10	Болт с внутренним шестигранником	M8xP1.25x12ммx5t (полная резьба) Класс прочности: 8.8 (13边)鍍黑鋅	3	шт
F-11	Ремень	J6 1143мм (450J) 威格尔	1	шт
F-12	Втулка	φ20.5xφ25x7.5мм	1	шт
F-13	Ось	φ20*185мм	1	шт
F-14	Винт M4	M4*12мм (鍍)	10	шт
F-15	Крепёжная пластина	6024 Цвет - белый 射出 Материал - АБС 重量 g	2	шт
F-16	Кривошип	6024 Цвет - белый	2	шт

F-17	Плоская шайба	φ5xφ16x1t (铆)	4	шт
F-18	Заглушка	黑色射出 Материал - ПВХ	2	шт
F-19	Передняя защитная крышка корпуса (правая)	6024 Цвет - белый 射出 Материал - АБС	1	шт
F-20	Правая защитная панель	6024 Цвет - белый 射出/喷黑色+网印BMT01 Материал - АБС	1	шт
F-21	Винт	M5x16мм (铆) Материал - сталь	8	шт
F-22	Диск	6024 Цвет - белый +外圈喷186C红	2	шт
F-23	Левая защитная панель	6024 Цвет - белый 射出/喷黑色+网印BMT01 Материал - АБС	1	шт
F-24	Винт	M4x50мм (铆) 35#	7	шт
F-25	Передняя защитная крышка корпуса (левая)	6024 Цвет - белый 射出 Материал - АБС	1	шт
F-26	Установочная втулка	黑色射出 Материал - АБС	1	шт
F-27	Винт	M4xP1.5*12мм 镀黑锌 Материал - сталь (φ8)	1	шт
F-28	Плоская шайба	φ5xφ10x1t (铆)	1	шт
F-29	Гайка M10	M10xP1.25x9T 亚色 Ударостойкий Класс прочности: 8.8	2	шт
F-30	Фиксатор датчика	TU用 Материал - полиэтилен 蓝色	1	шт
G	Маховик в сборе	黑色 铝圈	1	шт
G-1	Маховик	φ280*32 Цвет - чёрный (внутр. отверстие φ35) Вес: 6кг	1	шт
G-2	Втулка	φ10xφ14x6мм Материал - нейлон	1	шт
G-3	Гайка 3/8"	3/8"-26x4.5t (铆) 30#	5	шт
G-4	Подшипник 6004RS	6300RS Пластиковый корпус	1	шт
G-5	Подшипник 6004RS	6000RS Пластиковый корпус	1	шт
G-6	Плоская шайба	φ10xφ14x1t (铆)	1	шт
G-7	Звездообразная шайба	φ10xφ17x1t (с наружным зубьями) 30#	2	шт
G-8	Ось маховика	113.5мм	1	шт
H	Натяжное колесо в сборе	Z9E	1	комплект
H-1	Натяжное колесо	镀锌,焊接PW1784+PW5922	1	шт
H-1	Пружина	Чёрное покрытие	1	шт

H-3	Болт с внутренним шестигранником	M6xP1.0x100мм (длина резьбы 60мм) 鍍黑鋅	1	шт
H-4	Болт с внутренним шестигранником	M6xP1.0x12мм (鍍) 30# полная резьба 10对边	1	шт
H-5	Плоская шайба	φ6xφ13x1t (鍍) Q235	1	шт
H-6	Плоская шайба	φ10xφ14x1t (鍍)	1	шт
H-7	Направляющий ролик	φ24xφ37x20.5мм Чёрное покрытие	1	шт
H-8	Волнистая шайба	φ10.5xφ15x0.3t Цвет - чёрный Материал - сталь 65Mn	2	шт
H-9	Плоская шайба	φ8.5xφ25x2t (鍍)	1	шт
H-10	Гайка M8	M8 (鍍) 30#	1	шт
H-11	Болт с внутренним шестигранником M6	M8xP1.25x18мм (鍍) полная резьба	1	шт
H-12	Плоская шайба	φ6xφ13x2t(鍍)	1	шт
I	Магнит	大弹簧 12 магнитных пластин	1	шт
I-1	Болт с внутренним шестигранником M6	M6xP1.0*16мм (鍍) 30#	2	шт
I-2	Плоская шайба	φ6xφ13x1t (鍍) Q235	2	шт
I-3	Пружинная шайба	φ6 (鍍) Материал - сталь 65Mn	2	шт
J	Задний стабилизатор	6024 Цвет - белый	1	комплект
J-1	Регулируемая ножка	3/8"-16(полная резьба)x30мм Цвет - чёрный φ30直径	4	шт
J-2	Заглушка	Цвет - чёрный Материал - ПП Вес: 73.32г (客供)	4	шт
K-L	Педальная опора (левая)	6024 Цвет - белый	1	шт
K-R	Педальная опора (правая)	6024 Цвет - белый	1	шт
K-1	Винт M5	M5xP0.8x12мм Цвет - чёрный 30#	4	шт
K-2	Подшипник	2203-2RS(加防尘盖)(6-19Um)	2	шт
K-3	Передняя крышка педальной опоры	黑色射出 Материал - АБС	2	шт
K-4	Задняя крышка педальной опоры	黑色射出 Материал - АБС	2	шт
K-5	Заглушка	Цвет - чёрный Материал - ПВХ	2	шт
K-6	Педаль (левая)	Цвет - чёрный Материал - ПП	1	шт
K-7	Педаль (правая)	Цвет - чёрный Материал - ПП	1	шт
L	Комплект крепежей	Блистерная упаковка	1	комплект
L-1	Винт	M3x25мм 鍍黑鋅	7	шт
L-2	Болт с квадратным подголовком M8	M8xP1.25x40мм (鍍)	4	шт
L-3	Винт M8	M8xP1.0x20мм (30#) Класс прочности: 8.8	2	шт

L-4	Шайба	φ8хφ19х2t Материал - хром	4	шт
L-6	Винт	M8*P1.25*16мм (6мм) (铆) полная резьба	2	шт
L-7	Плоская шайба	φ8.5хφ25х2t (铬)	2	шт
L-8	Пружинная шайба	φ8.1*φ12.9*2.4T	2	шт
L-9	Плоская шайба	φ17.5хφ25х1t (铆) (обратите внимание на острые края)	2	шт
L-10	Гайка	M8 (铆) 30#	6	шт
L-11	Болт с внутренним шестигранником	M8х16 (длина резьбы 14мм) 镀铬	8	шт
L-12	Плоская шайба	φ6хφ13х1t 镀黑锌 Q235	4	шт
L-13	Ручка-фиксатор	M6хP1.0 Цвет - чёрный Материал - АВС	4	шт
L-14	Пружинная шайба	φ6 镀黑锌 Материал - сталь 65Mn	4	шт
L-15	Болт с квадратным подголовком	M6хP1.0х50мм (полная резьба) 镀黑锌	4	шт
L-16	Винт	M8хP1.25х55мм (длина резьбы 11мм) (铆)	2	шт
L-17	Плоская шайба	φ8хφ16х1t (铆)	4	шт
L-18		4.0t (Q235)	1	шт
L-19	Плоская шайба	φ7хφ12х1t 镀黑锌 Q235	2	шт
L-20	Пружинная шайба	φ7х2t 镀黑锌 Материал - сталь 65Mn	2	шт
L-21	Винт	M7хP1.0х30мм 镀黑锌 30#	2	шт

PMRE2003 1/2



L-1: Винт М3*25L (7шт.)



L-2: Болт М8*Р1.25*40L (4шт.)



L-3: Болт с шестигранной головкой М8*Р1.0*20L (2шт.)



L-4: Изогнутая шайба М8 (4шт.)



L-7: Плоская шайба Ø8*Ø25*2Т (2шт.)



L-9: Плоская шайба Ø17.5*Ø25*2Т (2шт.)



L-15: Болт М6*Р1.25*50L (4шт.)



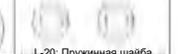
L-6: Болт М8*Р1.25*16L (2шт.)



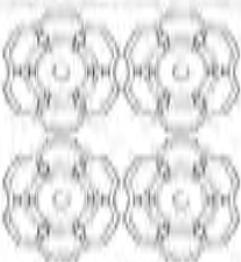
L-22: Плоская шайба Ø10*Ø26*2Т (2шт.)



L-12: Плоская шайба Ø6*Ø13*1Т (4шт.)



L-20: Пружинная шайба ф7*2Т (2шт.)



L-13: Ручка М6*Р1.0 (4шт.)



L-25: Плоская шайба Ø6*Ø19*2Т (8шт.)

PMRE2003 2/2



L-14: Пружинная шайба Ø6 (4шт.)



L-16: Болт М6*Р1.25*55L (2шт.)



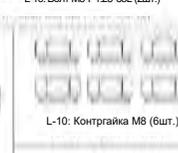
L-19: Плоская шайба Ø7*Ø12 (2шт.)



L-17: Плоская шайба Ø8*Ø16 (4шт.)



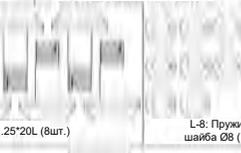
L-18: Крепёжная пластина (1шт.)



L-10: Контргайка М8 (6шт.)



L-11: Болт М8*Р1.25*20L (8шт.)



L-8: Пружинная шайба Ø8 (10шт.)



L-21: Болт М7*Р1.0*30L (2шт.)

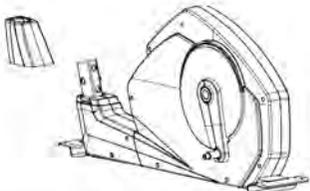
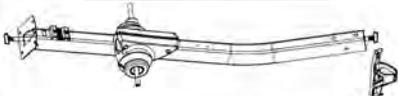
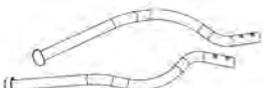
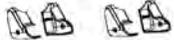
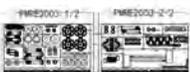


L-23: Торцевой ключ (2шт.)



L-24: Шестигранник (1шт.)

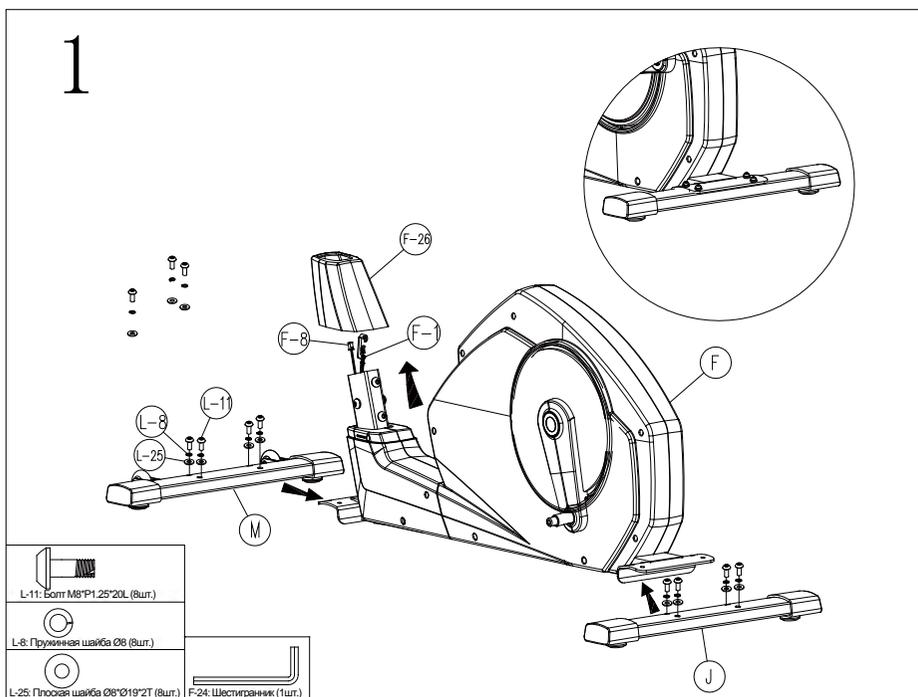
Инструкции по сборке

	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/1
	1/2/1
	2/2
	2/2
	1/1
	1/1

ШАГ 1.

Сборка переднего и заднего стабилизаторов

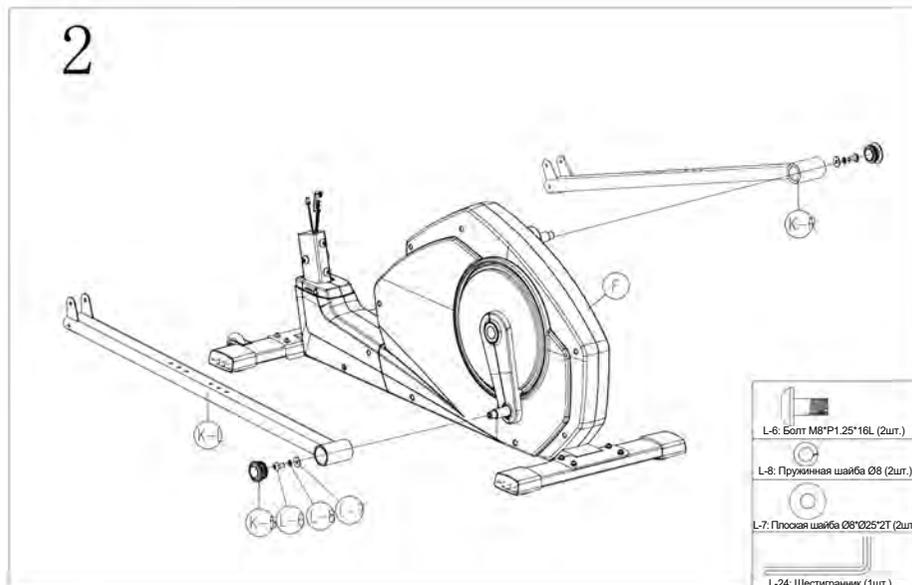
1. Достаньте из коробки корпус тренажёра, передний (J) и задний (L) стабилизаторы, разместите детали на рабочей поверхности. Подсоедините детали к корпусу, обратите внимание, что на переднем стабилизаторе находятся колёса, устанавливайте деталь таким образом, чтобы колёса были спереди. Закрепите стабилизаторы при помощи болтов (L-11) и шайб (L-8) и (L-25). Затяните крепёж при помощи шестигранника.
2. Проверьте, чтобы все крепежи были надёжно затянуты, а детали плотно зафиксированы.



ШАГ 2.

Крепление педалейных опор

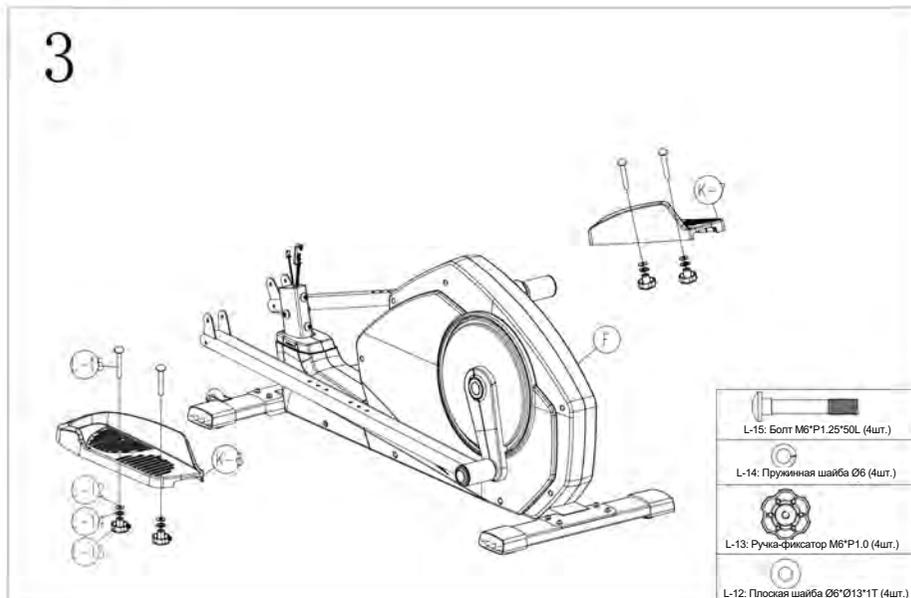
1. Достаньте из коробки правую (K-R) и левую (K-L) педалейные опоры, закрепите детали на кривошипных (не перепутайте стороны). Чтобы зафиксировать конструкцию, используйте следующий крепёж: болты (L-6) и шайбы (L-7) и (L-8). Затяните крепёж при помощи шестигранника (L-24). В завершение установите поперек крепежа заглушки (K-5).



ШАГ 3.

Установка педалей

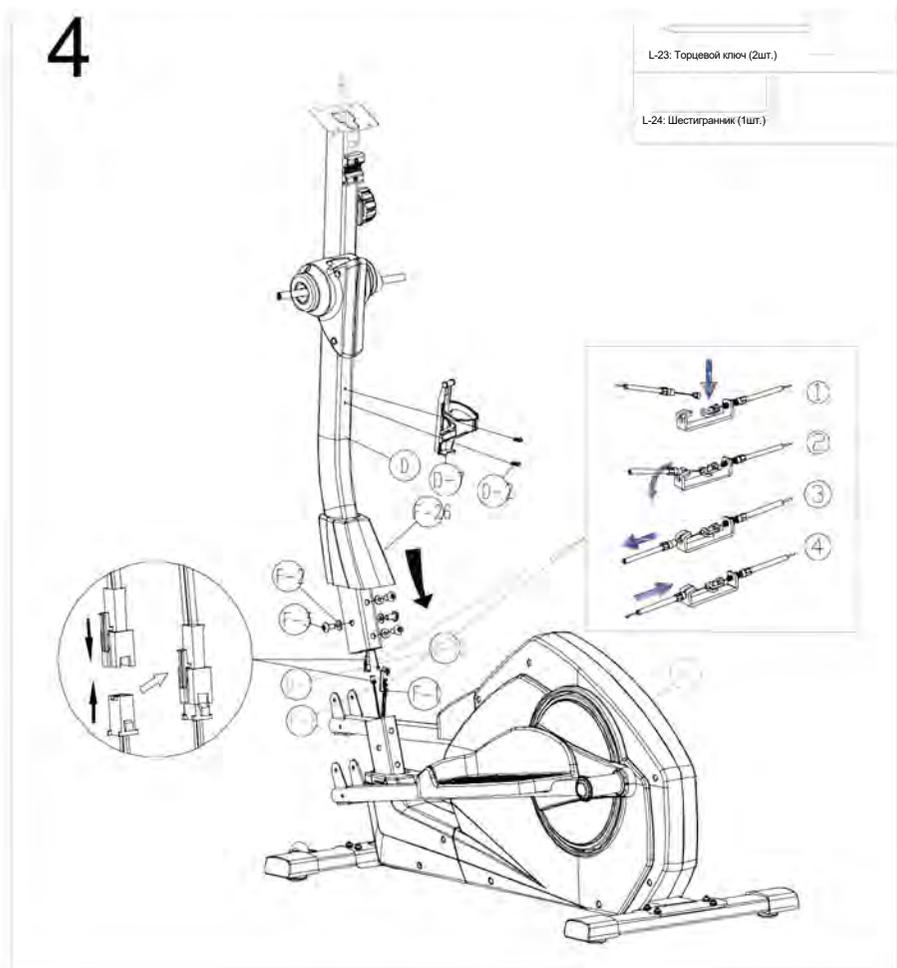
1. Достаньте из коробки правую (К-7) и левую (К-6) педали, закрепите детали на опорах при помощи болтов (L-15), шайб (L-12) и (L-14) и фиксаторов (L-13) (не перепутайте стороны).



ШАГ 4.

Сборка поручня (с держателем бутылки для воды)

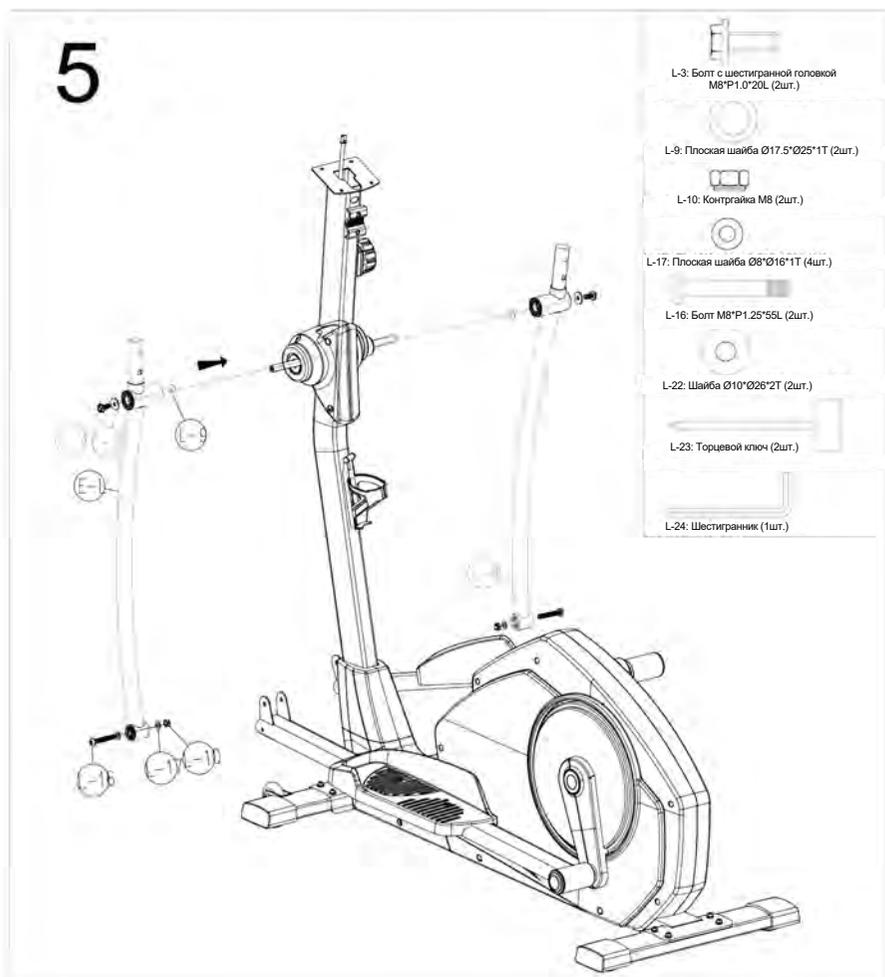
1. Достаньте из коробки стойку (D), затем выкрутите из корпуса винты (F-3) и (F-2) и разместите стойку рядом с корпусом (как показано на рисунке). Соедините провода на деталях, после чего установите стойку в корпус и зафиксируйте конструкцию при помощи винтов.
2. Выкрутите винты (D-2) из стойки, затем подсоедините к стойке держатель (D-7) и закрепите его при помощи винтов.



ШАГ 5.

Сборка ходовой части

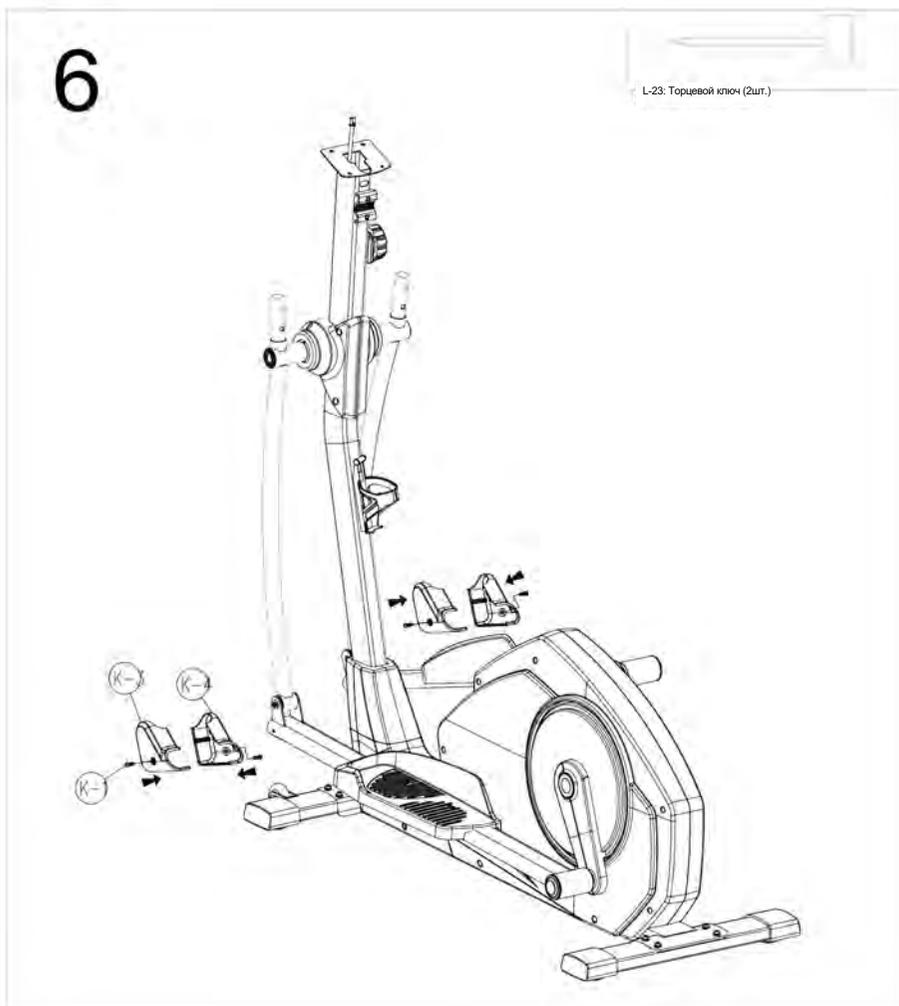
1. Подсоедините правую (E-R) и левую (E-L) подвижные ножки с двух сторон стойки, предварительно разместив между деталями шайбы (L-9) - см. рисунок. Закрепите ножки при помощи болтов (L-3) и шайб (L-22). Затяните крепёж при помощи торцевого ключа.
2. Нижнюю часть ножек следует закрепить на педальных опорах, используя болты (L-16), шайбы (L-17) и контргайки (L-10). Затяните крепёж при помощи шестигранника.



ШАГ 6.

Крепление декоративных накладок

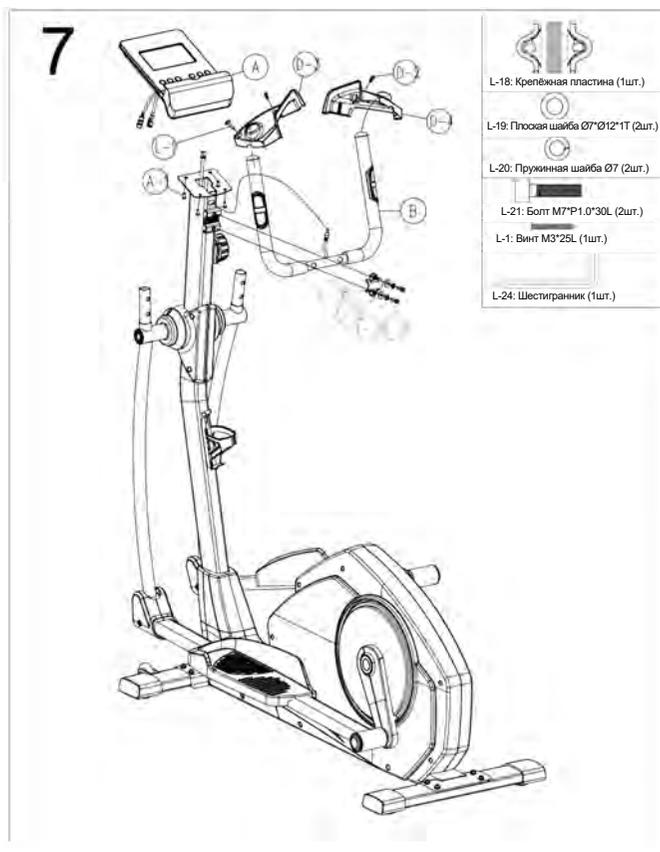
1. Установите на нижние соединительные узлы (между подвижными ножками и pedalными опорами) декоративные накладки (К-3) и (К-4), закрепите детали при помощи винтов (К-1).



ШАГ 7.

Установка консоли

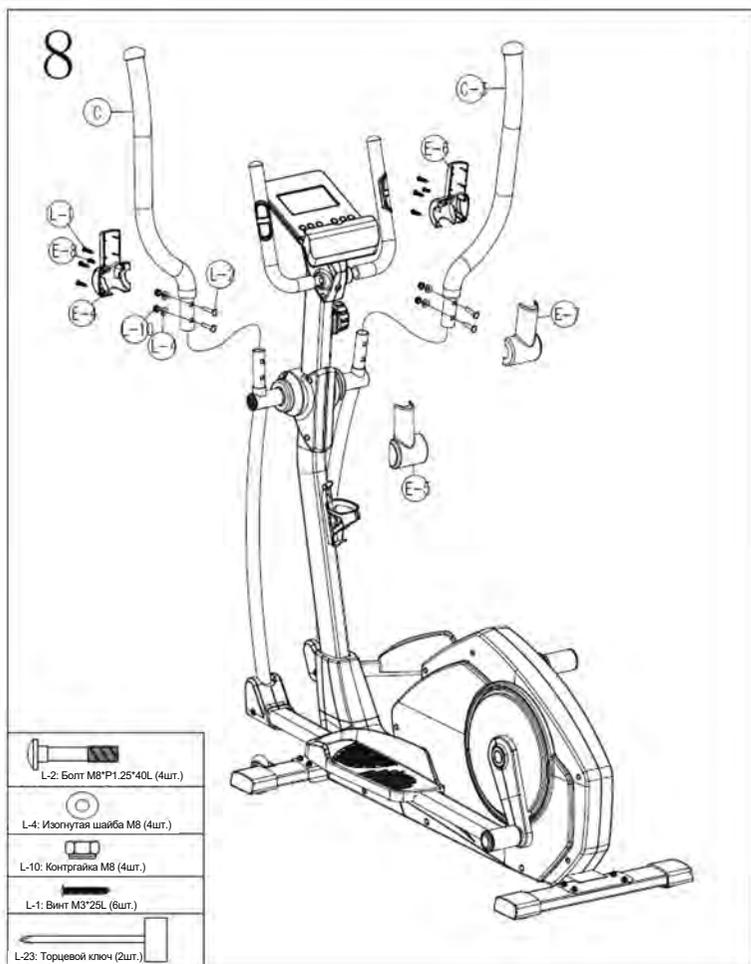
1. Подсоедините передний поручень (В) к стойке, соедините провода деталей, после чего зафиксируйте поручень при помощи крепёжной пластины (L-18), болтов (L-21) и шайб (L-20) и (L-19). Затяните крепёж при помощи шестигранника (L-24).
2. Достаньте консоль (А) из коробки, выкрутите из устройства четыре винта (А-1). Разместите консоль поверх стойки, соедините провода деталей и после этого закрепите консоль при помощи ранее снятого крепежа.
3. Выкрутите винты из стойки, сохраните крепёж для дальнейшего использования. Разместите по бокам стойки правую и левую защитные накладки (D-3 и D-2), зафиксируйте их при помощи ранее снятого крепежа.



ШАГ 8.

Крепление рукояток

1. Разместите правую (С-3) и левую (С) рукоятки поверх подвижных ножек, закрепите детали при помощи болтов (L-2), шайб (L-4) и контргаяк (L-10). Затем разместите на соединительные узлы передние (Е-4) и (Е-6) и задние (Е-5) и (Е-7) защитные накладки, скрепите детали при помощи винтов (L-1) и (Е-8).



Инструкции по работе с консолью



Функциональные кнопки консоли

РЕЖИМ (MODE)

1. Переключение между параметрами: ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС и т.д.
2. Выбор и переключение на желаемую функцию.

ВВЕРХ (UP)

Увеличение параметра, при длительном удержании значение параметра изменяется быстрее.

ВНИЗ (DOWN)

Уменьшение параметра, при длительном удержании значение параметра изменяется быстрее.

СБРОС (RESET)

Обнуление настройки текущего параметра.

ТЕСТ НА ПОЛНОТУ (BODYFAT)

Запуск тестирования (определение ИМТ - индекса массы тела). Для проведения тестирования внесите в систему информацию о пользователе.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY)

Запуск тестирования. По завершению процедуры нажмите кнопку ещё раз, чтобы выйти из режима.

ПЕРЕЗАГРУЗКА (TOTAL RESET)

Сброс системы до заводских настроек.

Процесс управления

Включение: После установки в консоль батареек устройство автоматически активируется. Для того, чтобы прогрузиться, системе требуется примерно две секунды. При этом устройство издаст звуковой сигнал, а на дисплее консоли одновременно загорятся все сегменты.

Батарейки типа: AA входят в комплект поставки в количестве 2 шт.

Затем в течение ещё одной секунды на дисплее загорится надпись "78.0", и после этого устройство будет готово к работе.



Запуск тренировочного режима:

1. Нажмите кнопку РЕЖИМ (MODE), при помощи кнопок ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) выполните настройку параметров (ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС), после чего нажмите кнопку РЕЖИМ (MODE) ещё раз, чтобы подтвердить настройку.
2. Как только пользователь начнёт выполнять упражнение на тренажёре, система автоматически запустит отсчёт параметров.

Тест на полноту:

Для того, чтобы запустить тестирование, возьмитесь руками за датчики на поручне и удерживайте их. На расчёты системе потребуется около 8 секунд, после чего на дисплее отобразятся результаты. Сверьте свои показатели с таблицей ниже:

ИМТ	НИЗКИЙ	НИЖЕ СРЕДНЕГО	СРЕДНИЙ	ВЫШЕ СРЕДНЕГО
Значение	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

ПРОЦЕНТ ЖИРА ПОЛ	НИЗКИЙ	НИЖЕ СРЕДНЕГО	СРЕДНИЙ	ВЫШЕ СРЕДНЕГО
МУЖ	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
ЖЕН	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Восстановление пульса:

Для активации режима тестирования необходимо, чтобы на консоль поступали сигналы с датчиков пульсометра. Как только система распознает сигналы, нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY). Измерение пульса выполняется в течение 60 секунд, по завершению обратного отсчёта на дисплее консоли отобразится результат в виде символов от F1 до F6:

F1	Невероятный результат
F2	Отлично
F3	Хорошо
F4	Средний уровень
F5	Плохо