



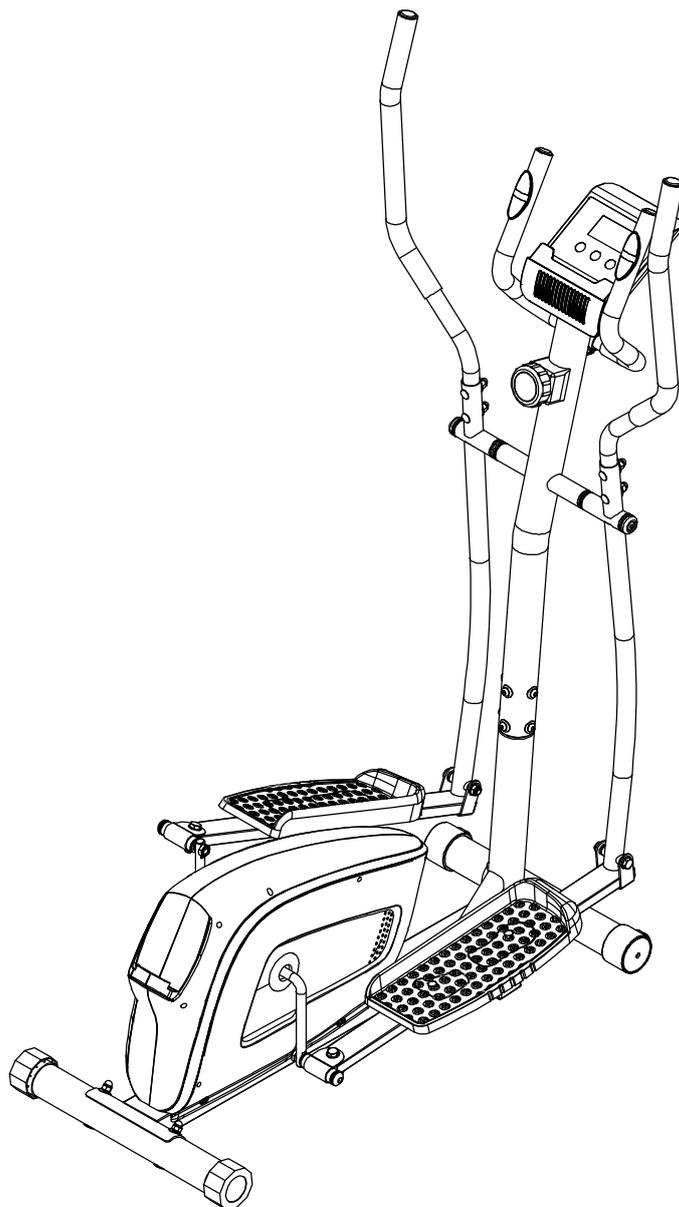
FITNESS COMPANY

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР

Артикул: SJ2870

Модель: CRYSTAL

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Общие рекомендации:

Для занятий на тренажёре выбирайте удобную спортивную одежду и обувь. Не надевайте одежду со свисающими элементами, которые могут попасть в движущиеся части тренажёра.

Не подпускайте детей к тренажёру. Не позволяйте им забираться на него или играть на нём, когда он не используется. Храните пакеты и сумки в недоступном для детей месте.

Проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий на тренажере, особенно если вы проходите лечение, плохо себя чувствуете или имеете какие-либо проблемы со здоровьем.

Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение, боль, онемение или покалывание в спине, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.

Дополнительные меры предосторожности:

Тренажёр должен устанавливаться в хорошо вентилируемом помещении.

Перед началом занятий убедитесь, что в тренировочной зоне нет домашних животных или посторонних людей.

Не прыгайте на тренажёре. Не увеличивайте резко нагрузку, если ранее вы не занимались с такой интенсивностью.

Не используйте тренажёр сразу после еды или употребления алкоголя. Если вы чувствуете усталость, вам также следует воздержаться от физических нагрузок.

Не отвлекайтесь на посторонние вещи, когда вы занимаетесь на тренажёре. Совмещение одного и более видов деятельности может привести к травмам.

Тренажёр не оснащён системой свободного хода - пока маховик находится в движении, педали тоже двигаются. Будьте осторожны, чтобы избежать несчастных случаев. Тренажер не предназначен для терапевтических целей.

Не используйте тренажер, если он неисправен или не полностью собран.

Тренажер предназначен только для домашнего использования.

Максимальная нагрузка на тренажер составляет 130 кг.

Внимание!

Внешний вид изделия может отличаться от иллюстраций, представленных в руководстве, в связи с модернизацией продукта.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Разминка: Перед каждой тренировкой обязательно выполняйте разминку в течение 5-10 минут.

Дыхание: Не задерживайте дыхание во время тренировки. Если вам становится трудно дышать, немедленно прекратите занятие.

Нагрузка: Выбирайте нагрузку, соответствующую вашим физическим возможностям, и увеличивайте её постепенно. Небольшая мышечная болезненность после тренировки – это нормально, продолжайте тренироваться, если она не доставляет вам сильного дискомфорта.

Восстановление: После тренировки уделите 5 минут на восстанавливающие упражнения, чтобы снять напряжение и улучшить эластичность мышц.

Питание: Выполнять физические упражнения следует не ранее, чем через час после еды. Перекусите через полчаса после тренировки. Не пейте много воды во время занятий.

Растяжка: Для подготовки мышц к нагрузке и их восстановлению после, делайте упражнения на растяжку, как показано ниже.

Наклон вперёд



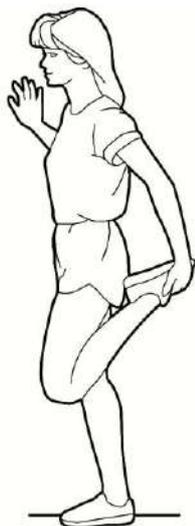
Растяжка подколенного сухожилия



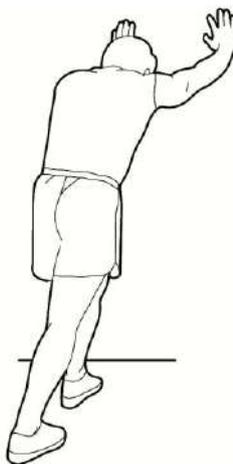
Упражнение "бабочка"
(растяжка внутренней поверхности бедра)



Растяжка квадрицепса

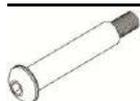


Растяжка икроножных мышц

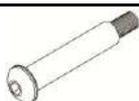


КРЕПЕЖИ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ

Болты



#31L Болт
(для левой педали)
1 шт.



#31R Болт
(для правой педали)
1 шт.



#32 Болт с шестигранной
головкой M10*70мм
2 шт.



#34 Болт с шестигранной
головкой M8*40мм
4 шт.



#35 Болт с квадратным
подголовком M8*75мм
4 шт.



#36 Болт с квадратным
подголовком M8*45мм
4 шт.



#37 Болт M8*35мм
2 шт.



#38 Болт M8*15мм
4 шт.



#39 Болт M8*15мм
2 шт.



#41 Болт M5*10мм
4 шт.



#58 Болт M8*70мм
2 шт.

Шайбы



#47 Изогнутая шайба M8
16 шт.



#49 Шайба M10
4 шт.



#50 Шайба Ф32x19,5 мм
2 шт.



#51 Шайба M8
6 шт.



#52 Пружинная шайба M8
14 шт.



#53 Шайба Ф25x19,5 мм
2 шт.



#55 Шайба Ф25x17 мм
2 шт.



#59 Шайба Ф25x13 мм
2 шт.

Гайки



#43 Гайка M8
8 шт.



#44L Гайка M12
(левая)
1 шт.



#44R Гайка M12
(правая)
1 шт.

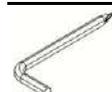


#45 Гайка M10
с нейлоновой вставкой
2 шт.



#46 Гайка M8
с нейлоновой вставкой
6 шт.

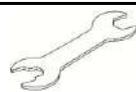
Инструменты



Шестигранник 6мм
2 шт.



Шестигранник 8мм
1 шт.



Гаечный ключ S14-17
1 шт.



Гаечный ключ S17-19
1 шт.

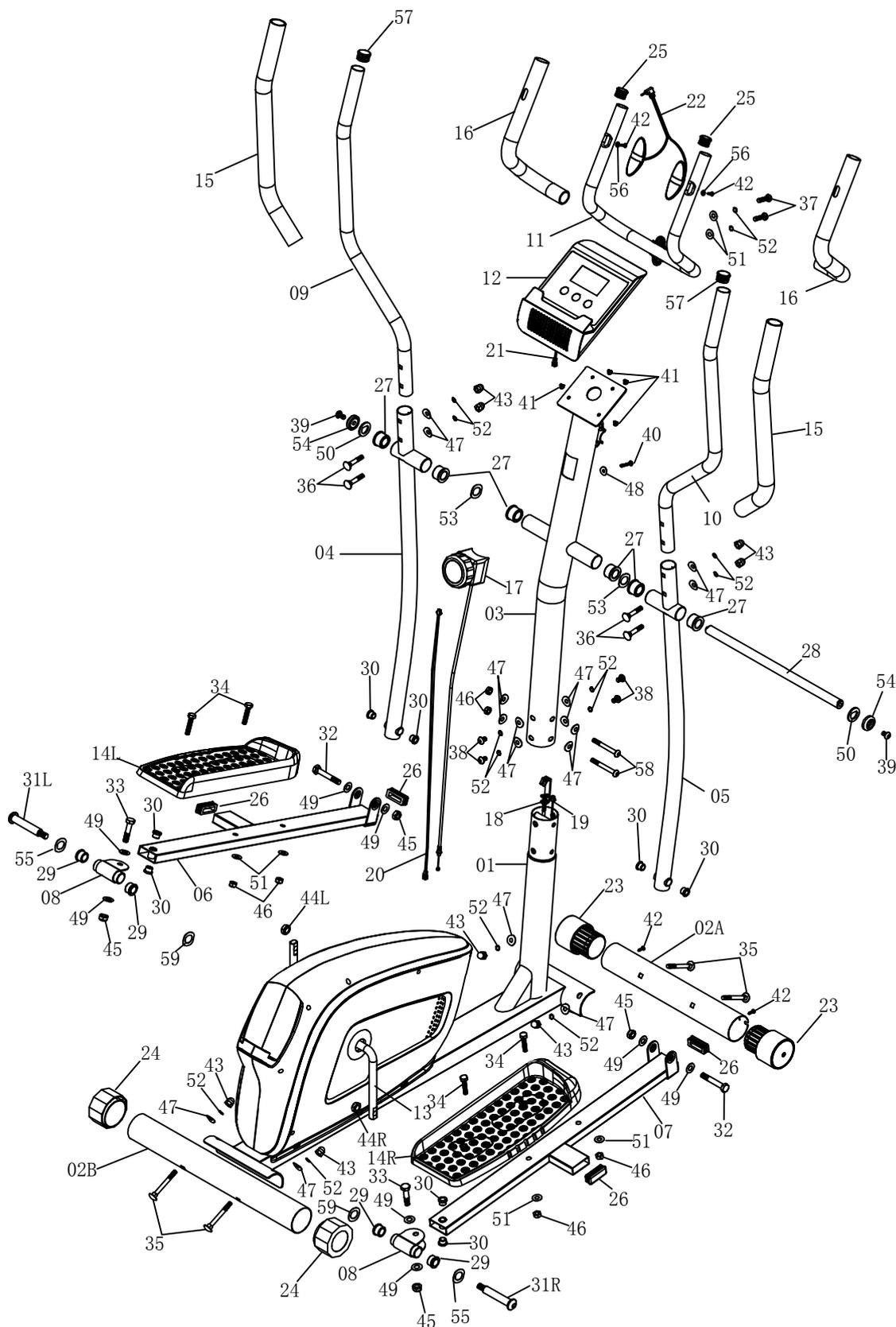
СПЕЦИФИКАЦИЯ

| # | Наименование | # | Наименование |
|-----|------------------------------------|-----|---------------------------------------|
| 1 | Главная рама | 33 | Болт с шестигр. головкой M10x45мм |
| 2A | Передний стабилизатор | 34 | Болт с шестигр. головкой M8x40мм |
| 2B | Задний стабилизатор | 35 | Болт с квадратным подголовком M8x75мм |
| 3 | Передняя стойка | 36 | Болт с квадратным подголовком M8x45мм |
| 4 | Левая подвижная ножка | 37 | Болт M8x35мм |
| 5 | Правая подвижная ножка | 38 | Болт M8x15мм |
| 6 | Левая педальная опора | 39 | Болт M8x15мм |
| 7 | Правая педальная опора | 40 | Болт M5x55мм |
| 8 | Соединительный узел | 41 | Болт M5x8мм |
| 9 | Левый поручень | 42 | Винт ST4x20мм |
| 10 | Правый поручень | 43 | Гайка M8 |
| 11 | Центральный поручень | 44L | Гайка (левая) для болта 1/2" (#31L) |
| 12 | Консоль | 44R | Гайка (правая) для болта 1/2" (#31R) |
| 13 | Кривошип | 45 | Гайка с нейлоновой вставкой M10 |
| 14L | Левая педаль | 46 | Гайка с нейлоновой вставкой M8 |
| 14R | Правая педаль | 47 | Изогнутая шайба M8 |
| 15 | Накладка на поручень | 48 | Изогнутая шайба M6 |
| 16 | Рукоятка | 49 | Шайба M10 |
| 17 | Регулятор сопротивления | 50 | Шайба Ф 32x19.5мм |
| 18 | Сигнальный провод | 51 | Шайба M8 |
| 19 | Нижний провод консоли | 52 | Пружинная шайба M8 |
| 20 | Соединительный провод | 53 | Шайба Ф25x19.5мм |
| 21 | Верхний провод консоли | 54 | Защитная крышка Ф32x8.5мм |
| 22 | Провод пульсометра | 55 | Шайба Ф25x17мм |
| 23 | Заглушка переднего стабилизатора | 56 | Шайба M5 |
| 24 | Заглушка заднего стабилизатора | 57 | Круглая заглушка 28 мм |
| 25 | Круглая заглушка 25мм | 58 | Болт M8x70мм |
| 26 | Прямоугольная заглушка 53x23мм | 59 | Шайба Ф25x13мм |
| 27 | Пластиковая втулка Ф32xФ19мм | 60 | Шестигранник 6 мм |
| 28 | Ось | 61 | Шестигранник 8 мм |
| 29 | Втулка Ф25xФ16мм | 62 | Гаечный ключ S14-S17 |
| 30 | Втулка Ф18xФ10мм | 63 | Гаечный ключ S17-S19 |
| 31L | Болт (для крепления левой педали) | | |
| 31R | Болт (для крепления правой педали) | | |
| 32 | Болт с шестигр. головкой M10x70мм | | |

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

Обратите внимание, некоторые детали были установлены перед отправкой изделия.

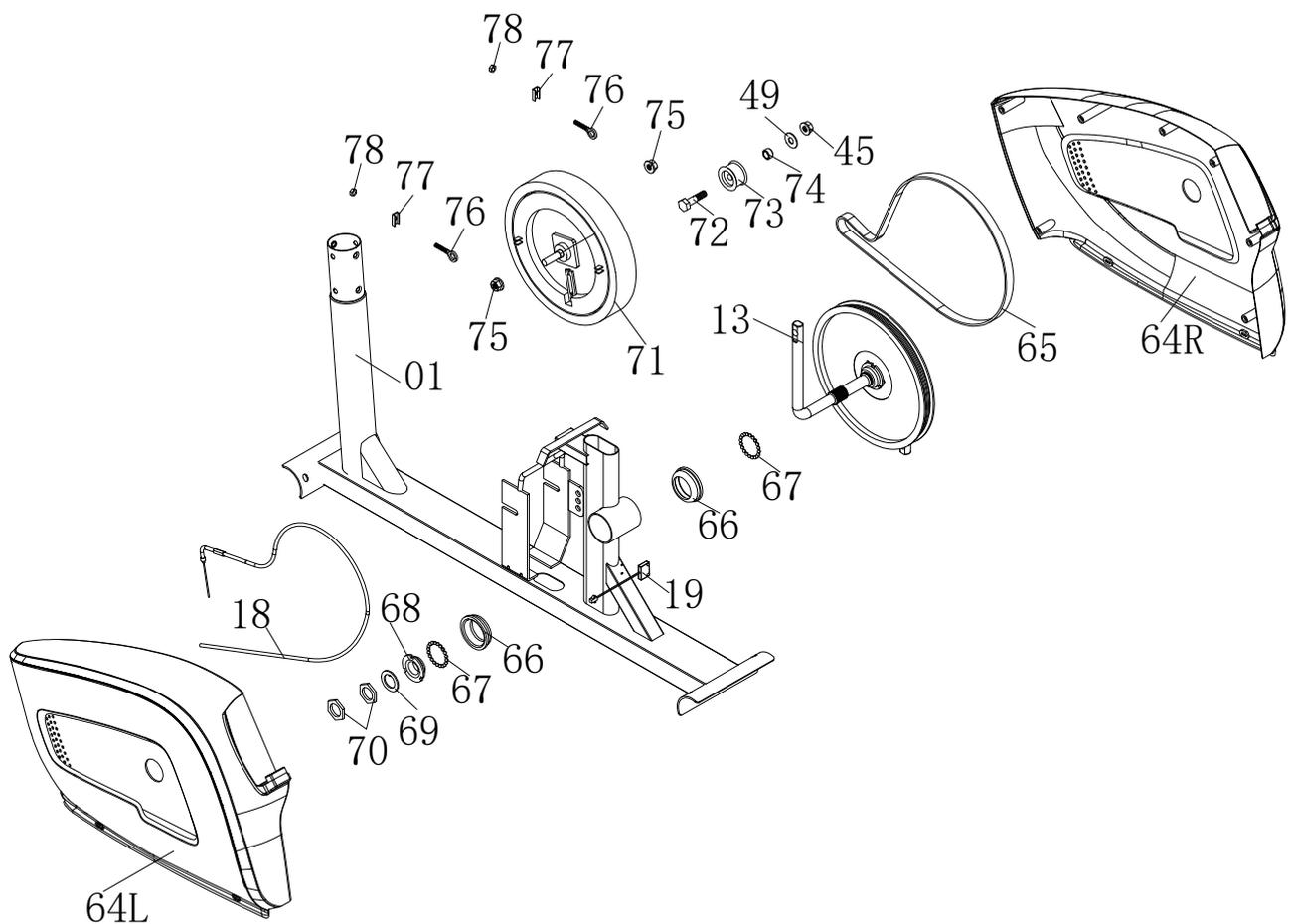
1. Проверьте комплектацию перед началом сборки изделия. Перед тем, как приступить к сборке тренажёра, достаньте из упаковки все необходимые составные элементы и разместите их на рабочей поверхности. Подготовьте инструменты для сборки.
2. Поставьте тренажёр на ровную и устойчивую поверхность. Выполнять сборку следует строго в соответствии с инструкциями.



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

| # | Наименование | # | Наименование |
|-----|---------------------------------|----|---------------------|
| 1 | Главная рама | 68 | Высокая гайка |
| 13 | Кривошип и ременное колесо | 69 | Шайба |
| 18 | Соединительный провод | 70 | Низкая гайка |
| 19 | Провод консоли (нижний) | 71 | Маховик |
| 45 | Гайка с нейлоновой вставкой M10 | 72 | Болт M10*55мм |
| 49 | Шайба | 73 | Регулируемый ролик |
| 64L | Защитный кожух (левый) | 74 | Распорная втулка |
| 64R | Защитный кожух (правый) | 75 | Фланцевая гайка |
| 65 | Ремень | 76 | Регулировочный винт |
| 66 | Крышка | 77 | Фиксатор |
| 67 | Шариковый подшипник | 78 | Гайка |

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Шаг 1

А. Передний стабилизатор.

Обратите внимание, на переднем стабилизаторе (#02А) установлены специальные заглушки, которые крутятся, что делает процесс перемещения тренажёра простым и комфортным.

Для выполнения данного этапа обратитесь за помощью. Закрепите стабилизатор (#02А) в передней части рамы (#01) при помощи двух комплектов крепежей: болтов (#35), шайб (#47) и (#52), гаек (#43) — как показано на рисунке.

Б. Задний стабилизатор.

Аналогичным образом закрепите задний стабилизатор (#02В) с другой стороны рамы (#01).

Примечание: Для устойчивого положения тренажёра регулируйте заглушки (#24).

Используемые крепежи

Болты



#35 Болт с квадратным подголовком М8*75мм
4 шт.

Шайбы



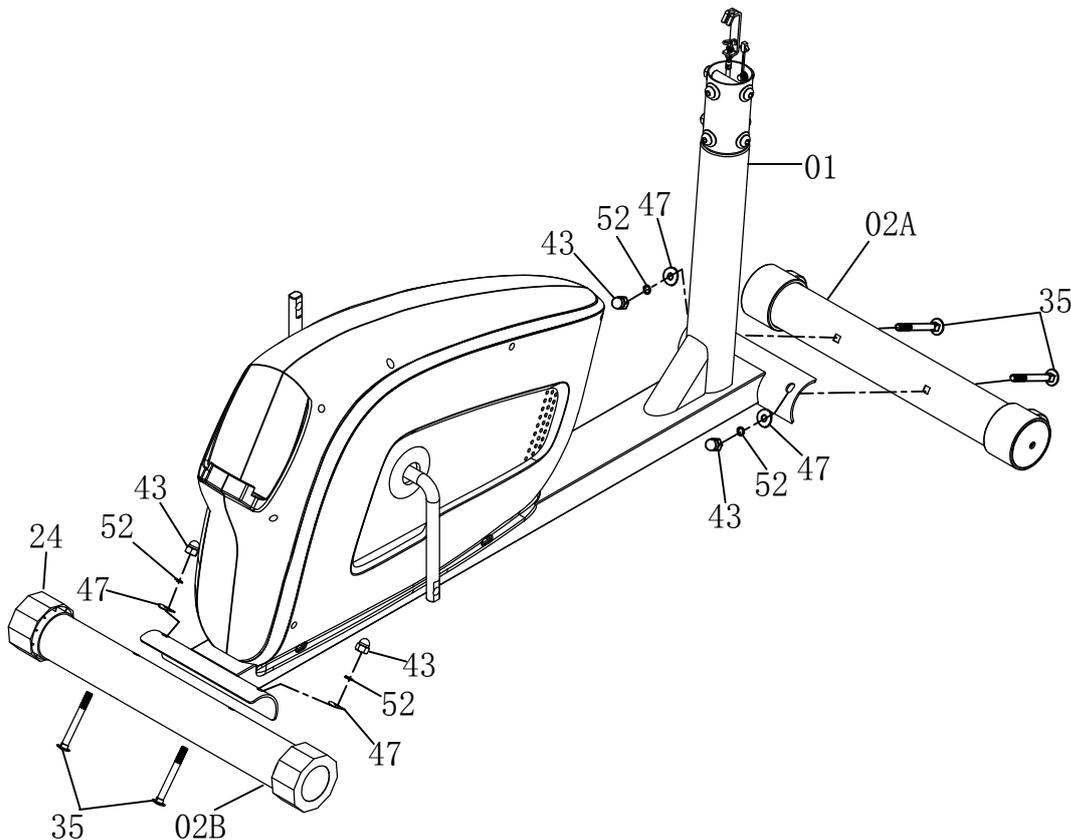
#47 Изогнутая шайба М8
4 шт.



#52 Пружинная шайба М8
4 шт.



#43 Гайка М8
4 шт.



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Шаг 2

Снимите с **главной рамы (#01)** крепеж: четыре **болта (#38)**, четыре **пружинные шайбы (#52)** и восемь **изогнутых шайб (#47)**. Отложите его в сторону, он понадобится вам в дальнейшем.

С помощью второго человека, который будет удерживать стойку (#03), соедините провода (#20) и (#19), как показано на рисунке А, а также (#17) и (#18), как показано на рисунке Б. Затем разместите стойку (#03) в передней части рамы (#01). Все провода следует заправить внутрь конструкции, будьте аккуратны, чтобы не защемить их. Зафиксируйте стойку при помощи крепежа, ранее снятого с рамы (#01).

Используемые крепежи

Болты



#38 Болт М8*15мм
4 шт.



#58 Болт М8*70мм
2 шт.



#47 Изогнутая шайба М8
4 шт.

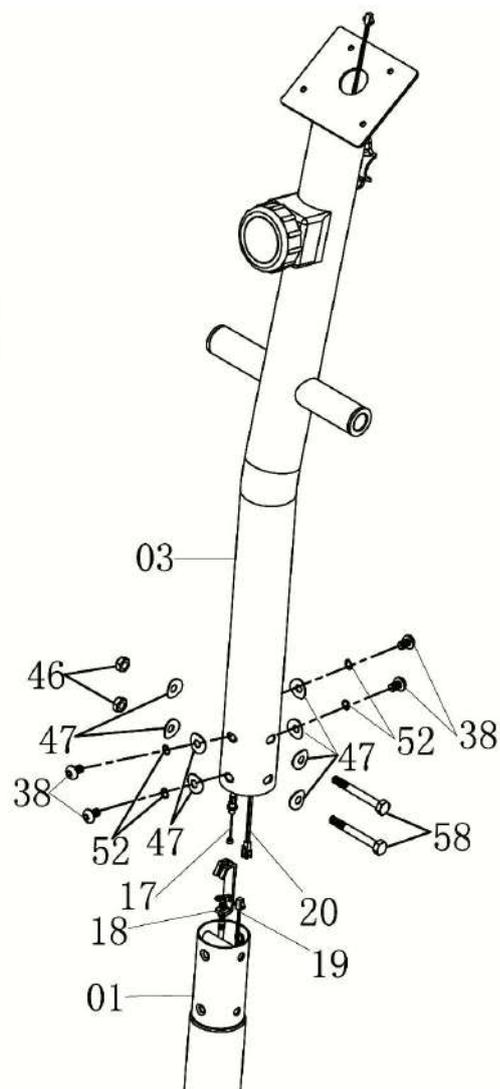
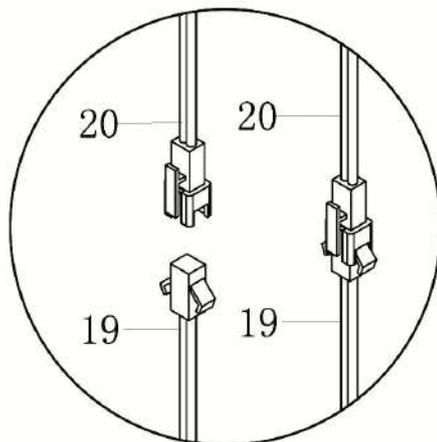
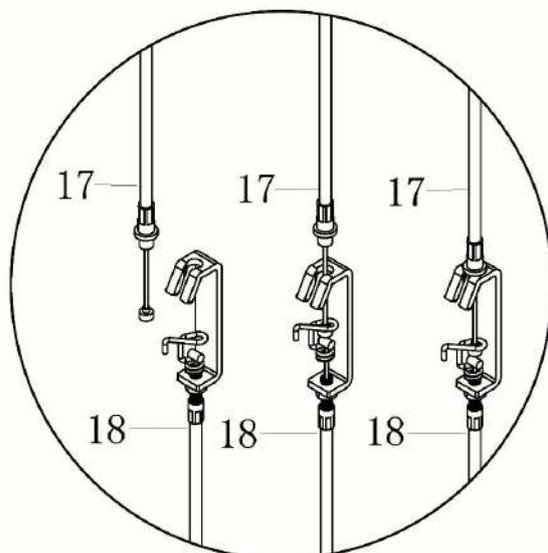


#52 Пружинная шайба М8
4 шт.

Гайки



#46 Гайка М8
2 шт.



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Шаг 3

А.) Сборка подвижных ножек

Установите ось (#28) с правой стороны стойки (#03), затем разместите на оси шайбу (#53), следом правую подвижную ножку (#05), шайбу (#50), защитную крышку (#54) и чтобы завершить крепление - закрутите болт (#39).

Повторите действия, чтобы закрепить левую ножку (#05) с другой стороны стойки.

В.) Сборка педальных опор

Подсоедините правую педальную опору (#07) к кривошипу (#13), зафиксируйте положение детали при помощи болта (#31R), шайб (#55) и (#59) и гайки (#44R).

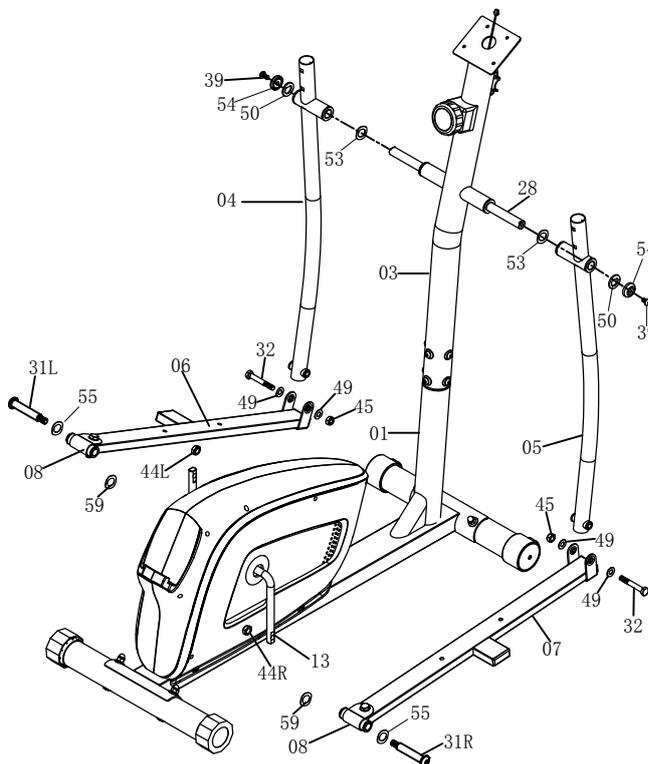
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

а). Чтобы затянуть крепёж левой педальной опоры поворачивайте болт (#31L) ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ, а гайку (#31L) - ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ.

б). Для крепления правой подвижной ножки наоборот - поворачивайте болт (#31R) ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, а гайку (#31R) - ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ.

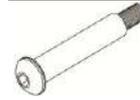
Затем соедините правую педальную опору (#07) и правую ножку (#05). Закрепите детали при помощи болта (#32), двух шайб (#49) и гайки (#45).

Повторите действия для сборки левой педальной опоры (#06).

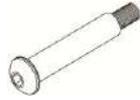


Используемые крепежи

Болты



#31L Болт для крепления левой педали 1 шт.



#31R Болт для крепления правой педали 1 шт.



#32 Болт с шестигр. головкой M10*70мм 2 шт.



#39 Болт M8*15мм 2 шт.

Шайбы



#49 Шайба M10 4 шт.



#50 Шайба 2 шт.



#53 Шайба Ф25x19.5мм 2 шт.



#55 Шайба Ф25x17мм 2 шт.



#59 Шайба Ф25x13мм 2 шт.

Гайки



#44L Гайка M12 (левая)



#44R Гайка M12 (правая) 1 шт.



#45 Гайка M10 2 шт.

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Шаг 4

А.) Сборка боковых поручней

Установите **правый поручень (#10)** на **правую подвижную ножку (#05)**, зафиксируйте детали при помощи двух комплектов крепежей: **болтов (#36)**, **изогнутых шайб (#47)**, **пружинных шайб (#52)** и **гаек (#43)**.

Повторите действия для крепления **левого поручня (#09)** к **левой ножке (#04)**.

Б.) Сборка центрального поручня

Прикрепите **центральный поручень (#11)** к **стойке (#03)** при помощи двух комплектов крепежей: **болтов (#37)**, **пружинных шайб (#52)** и **шайб (#51)**.

Установка консоли

Выкрутите четыре **болта (#41)** из **консоли (#12)**, сохраните их для дальнейшей сборки. Соедините **верхний (#21)** и **нижний (#20)** провода консоли. Затем закрепите **консоль (#12)** на кронштейне **передней стойки (#03)** при помощи четырёх **болтов (#41)**, которые были сняты ранее. В завершение подключите к консоли (#12) **провод пульсометра (#22)**.

Используемые крепежи

Болты



#36 Болт с квадратным подголовком М8*45мм
4 шт.



#37 Болт М8*35мм
2 шт.



#41 Болт М5*10мм
4 шт.



#43 Гайка М8
4 шт.

Шайбы



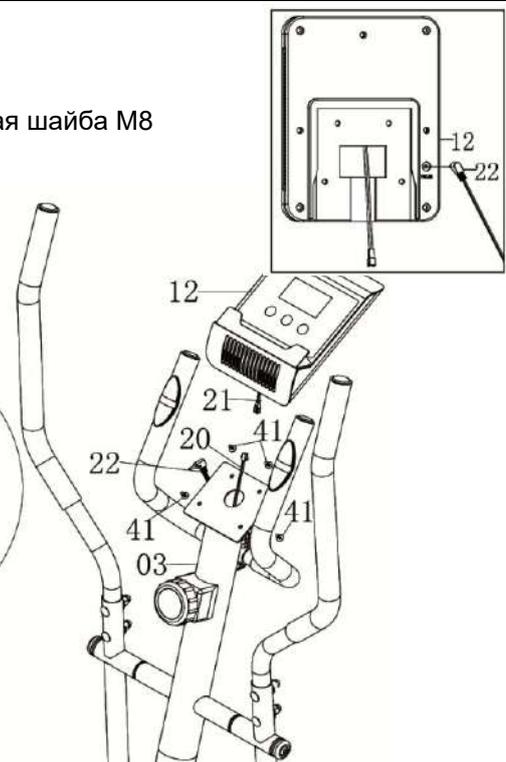
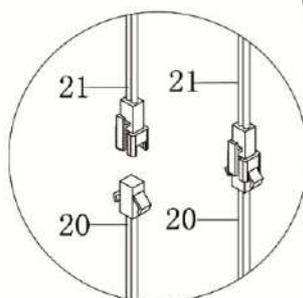
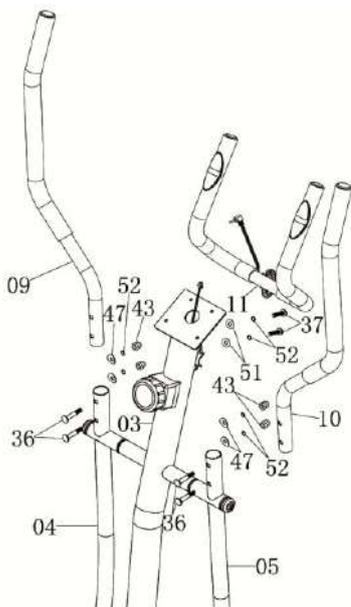
#47 Изогнутая шайба М8
4 шт.



#51 Шайба М8
2 шт.



#52 Пружинная шайба М8
6 шт.



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Шаг 5

Крепление педалей

Разместите **правую педаль (#14R)** на **правую педальную опору (#07)**, как показано на рисунке, закрепите деталь при помощи двух комплектов крепежей: **болтов (#34)**, **шайб (#51)** и **гаек (#46)**.

Аналогичным образом закрепите **левую педаль (#14L)** на **левой опоре (#06)**.

Обратите внимание, педали промаркированы: левая педаль обозначена буквой "L", а правая педаль - буквой "R".

Используемые крепежи

Болты



#34 Болт с шестигр. головкой М8*40мм
4 шт.

Гайки

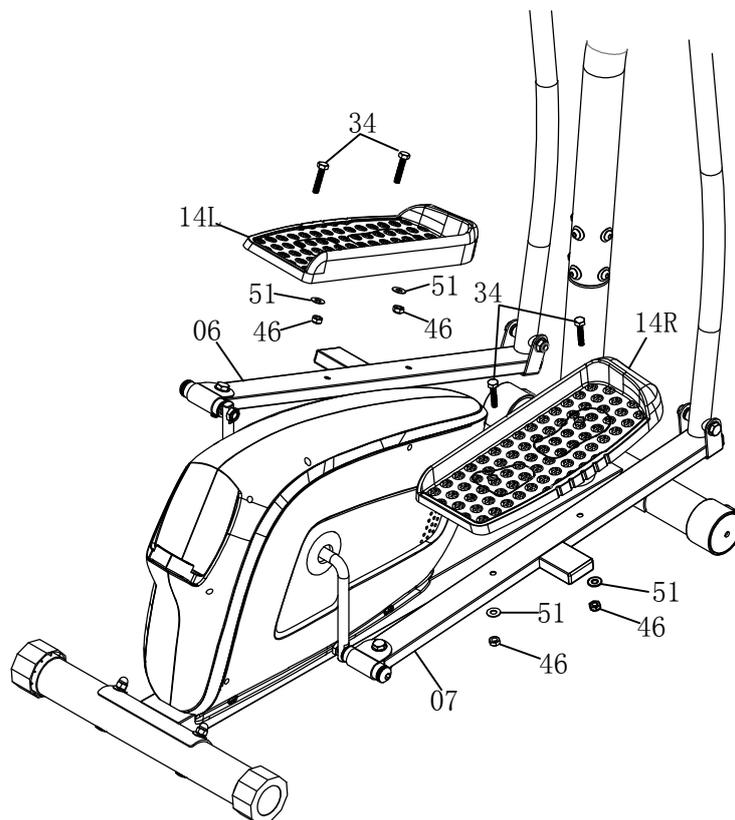


#46 Гайка М8
4 шт.

Шайбы

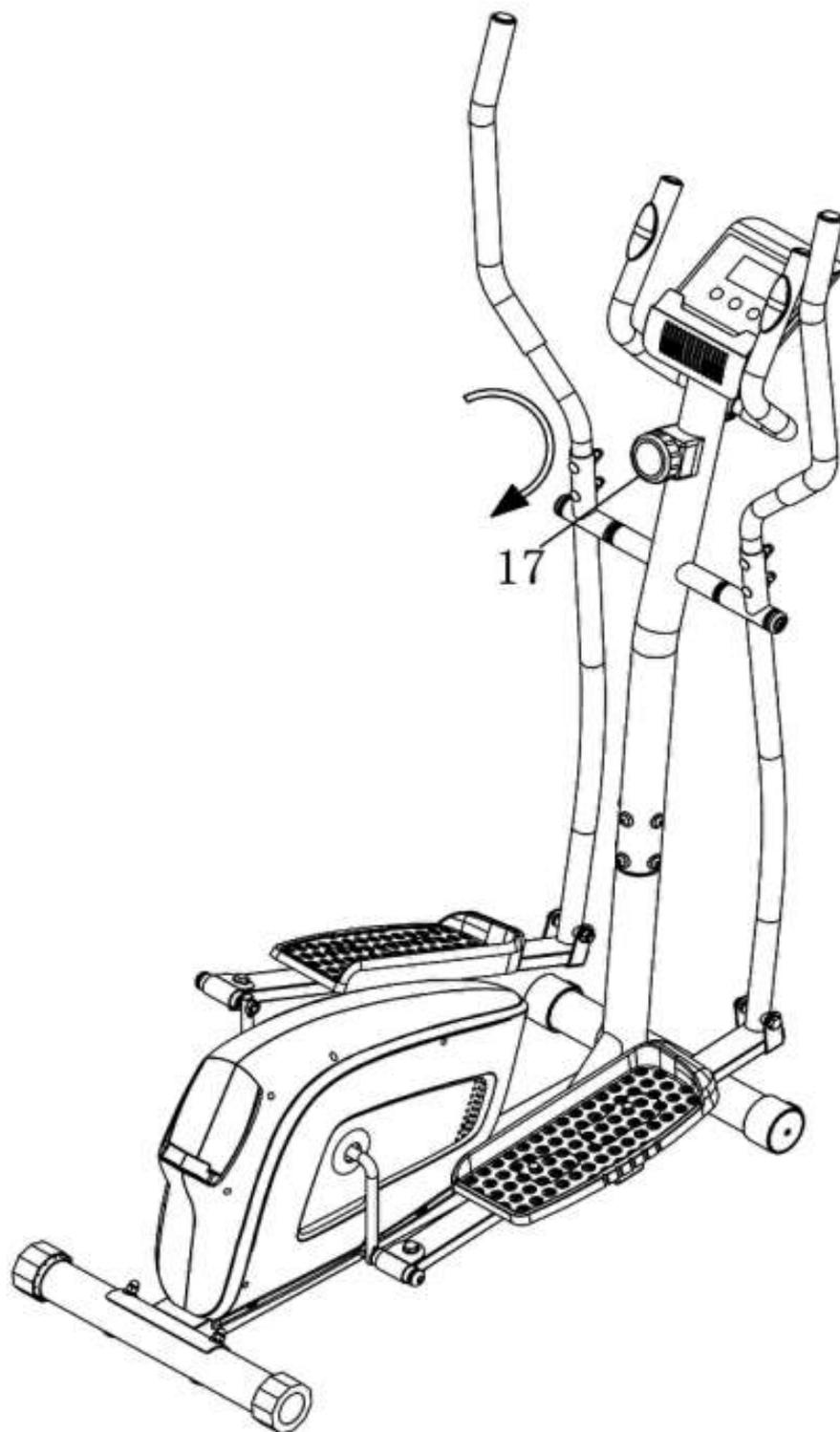


#51 Шайба М8
4 шт.



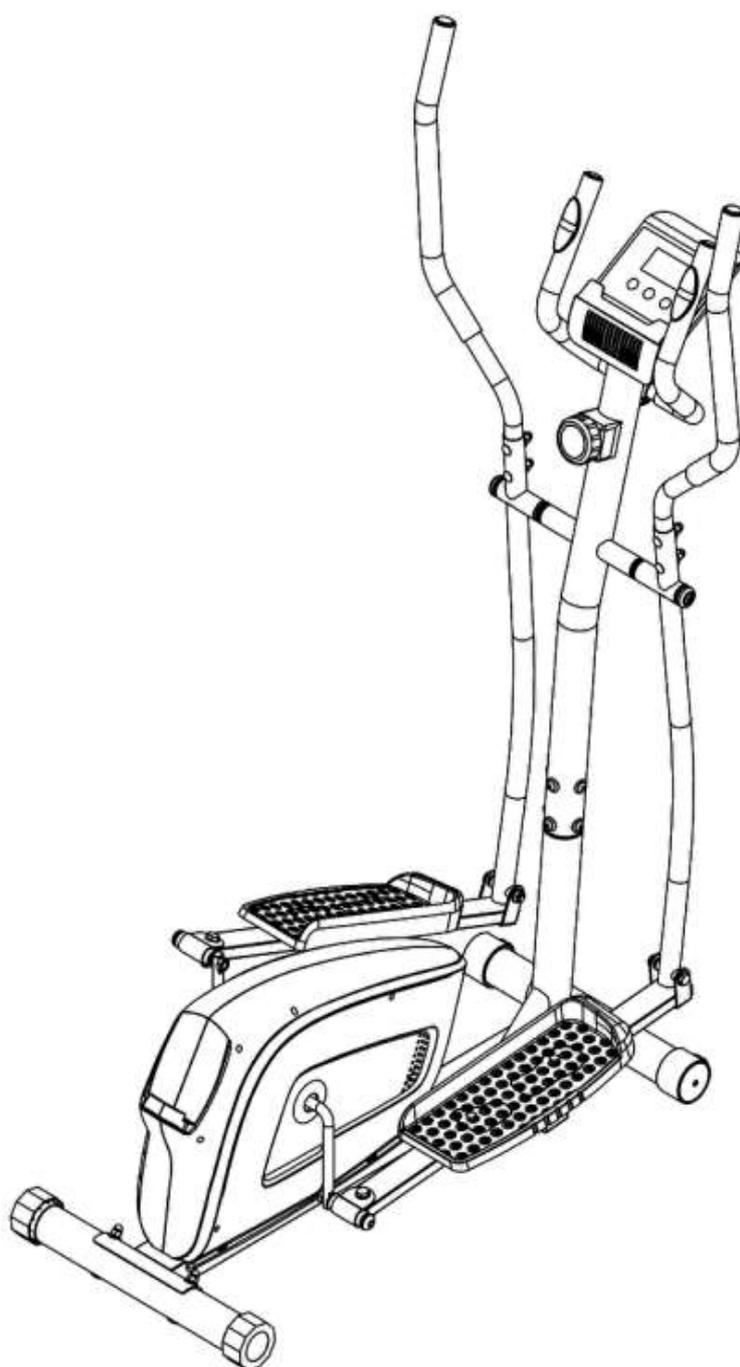
НАСТРОЙКА СОПРОТИВЛЕНИЯ

Для регулировки сопротивления тренажёра используйте регулятор (17).

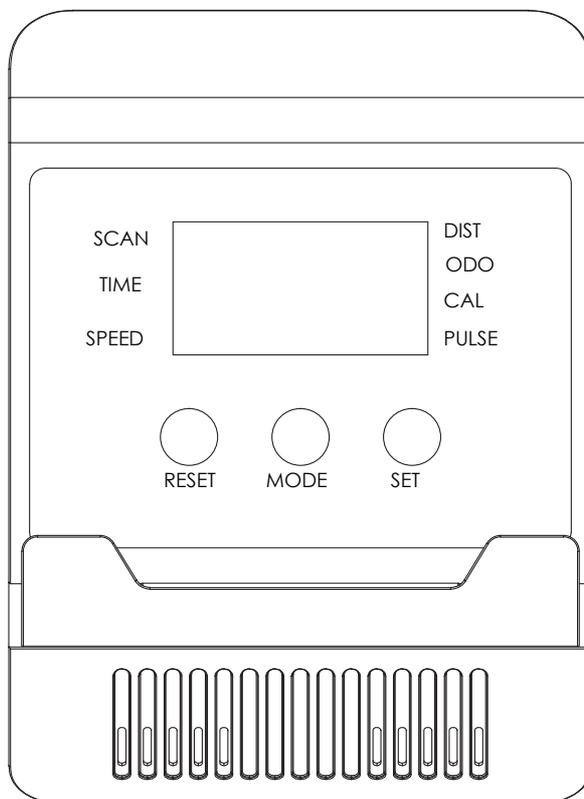


РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

- 1: По завершению сборки переместите изделие на ровную и устойчивую поверхность. Затяните все крепежи.
- 2: Перед каждым использованием тренажёра проверьте все винты, гайки и другие соединения, при необходимости подтяните их. Для поддержания должного уровня безопасности оборудования, регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа.
- 3: Рекомендуется ежемесячно смазывать подвижные части тренажёра
- 4: Перед началом тренировок отрегулируйте тренажёр под свои параметры.
- 5: Выполняйте разминку в начале каждой тренировки.



Инструкция по работе с консолью



Функциональные кнопки:

MODE (РЕЖИМ): Активация необходимой функции или режима (текущая дистанция /общая дистанция / калории / пульс / режим сканирования / время / скорость).

SET (НАСТРОЙКА): Переключение в режим настроек, где пользователю предоставляется возможность изменить значения параметров, таких как: время, дистанция, калории и т.д. **RESET (СБРОС):** Сброс настроек.

Параметры тренировок:

1. Scan (Режим сканирования): Режим, при котором все параметры тренировки отображаются на дисплее поочередно.
2. Time (Время): Длительность тренировки. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать параметр, и затем кнопку НАСТРОЙКА, чтобы установить нужное значение.
3. Speed (Скорость): Текущая скорость движения. Чтобы параметр отобразился 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, сожжённых во время тренировки. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать параметр, и затем кнопку НАСТРОЙКА, чтобы установить нужное значение.
6. Odometer (Общая дистанция): Расстояние, пройденное за время работы тренажёра. Чтобы параметр отобразился на дисплее, выберите его при помощи кнопки РЕЖИМ.

7. Pulse (Пульс): Текущее значение пульса пользователя. Прежде чем приступить к измерению, возьмитесь за датчики на ручке. Затем выберите параметр при помощи кнопки РЕЖИМ.

Примечание:

- Для работы консоли требуются батарейки типа "AA" (2 шт.)
- Батарейки не входят в комплект поставки

Виды неисправностей и способы их устранения

| Неисправность | Причина возникновения | Решение |
|---|--|--|
| Не получается закрутить винты | <ol style="list-style-type: none">1. Попытка закрутить винт в неправильном направлении.2. Не используется отвёртка.3. Винт не попал в отверстие. | <ol style="list-style-type: none">1. Установите винт в отверстие и закрутите его по часовой стрелке.2. Используйте отвёртку с подходящим наконечником. |
| Не найден какой-то из крепежей | Могут быть спрятаны внутри упаковки. | Проверьте комплектность деталей перед сборкой, не выбрасывайте упаковку до полной сборки изделия |
| Устройство издаёт посторонние шумы | <ol style="list-style-type: none">1. Ошибка сборки (возможно при несоблюдении порядка сборки).2. Установлены не все крепежи. | <ol style="list-style-type: none">1. Сверьтесь с руководством, убедитесь, что вы установили все крепежи.2. Перезатяните винты.3. Смажьте подвижные части тренажера |
| На дисплее консоли не отображаются данные | <ol style="list-style-type: none">1. Подключение консоли выполнено неверно.2. Неправильно установлены батарейки. | <ol style="list-style-type: none">1. Проверьте, отображается ли на дисплее ваш пульс.2. Переподключите консоль.3. Замените батарейки. |
| | | |