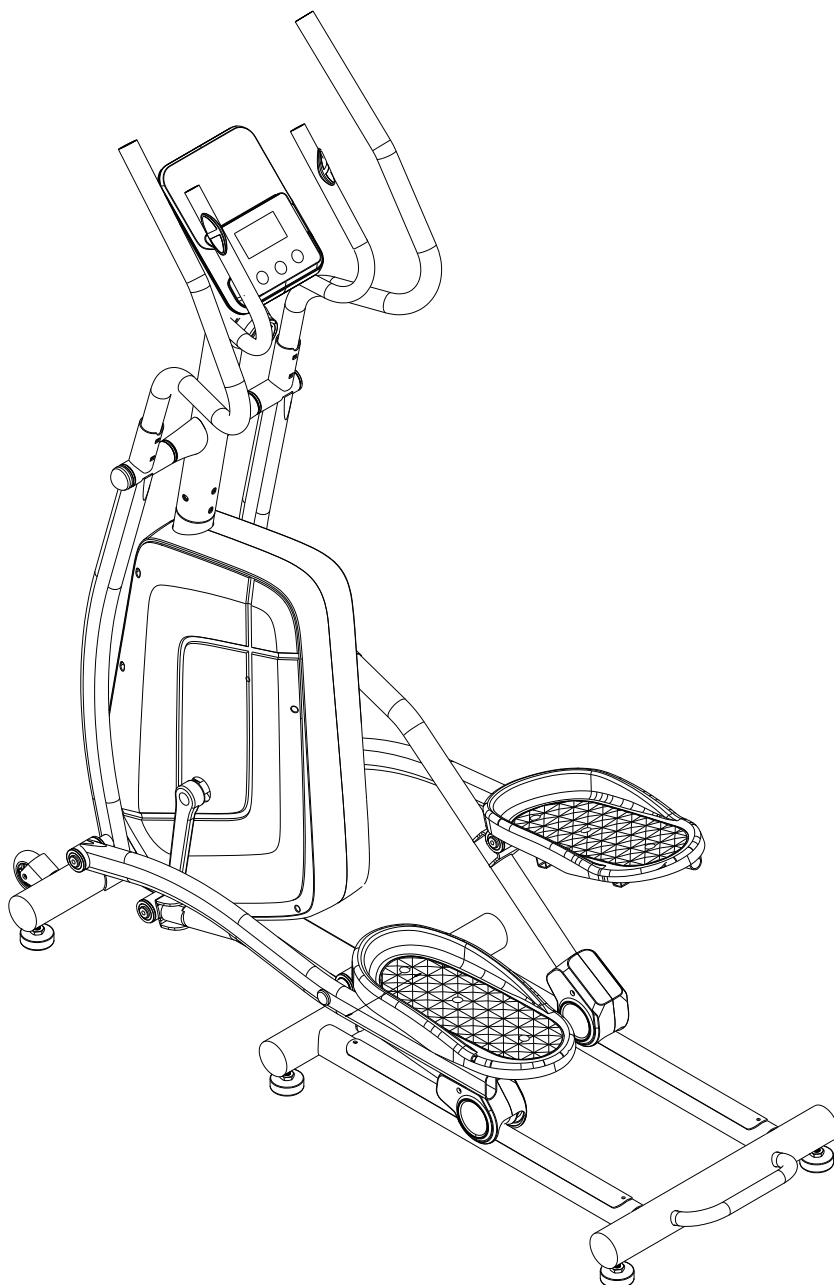


**ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР
ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА
E-612T**



Шановний Покупець! Перед тим, як почати користуватись тренажером, будь ласка, уважно прочитайте цей посібник користувача.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ:

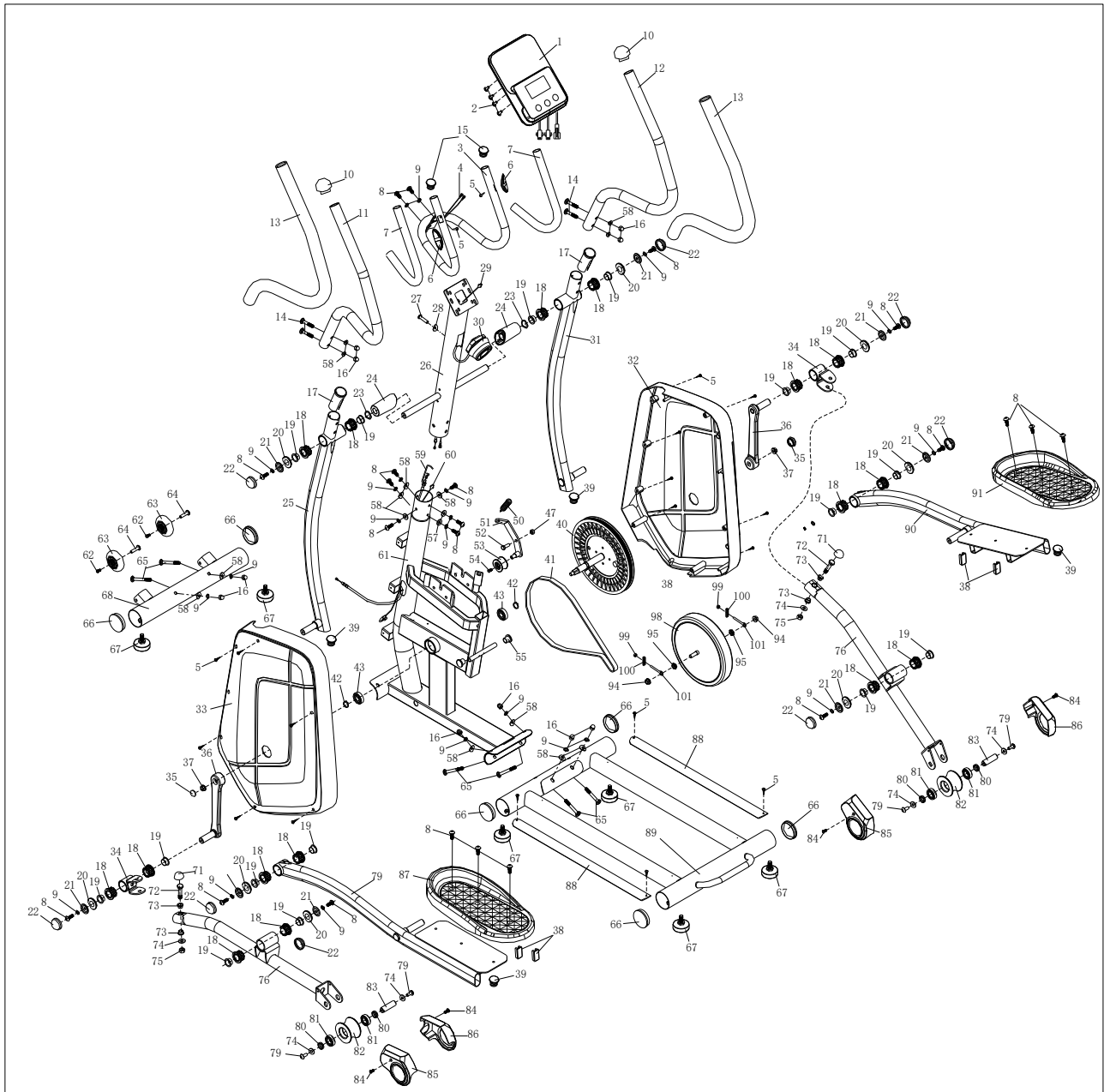
Перед складанням та користуванням цим тренажером, зверніть увагу на зазначені заходи безпеки.

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 етапу 1. Для збільшення опору повертайте регулятор в напрямку етапу 8.

Максимальна вага людини, яка користується тренажером повинна бути не більше 120 кг.

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

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА ТА ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ:



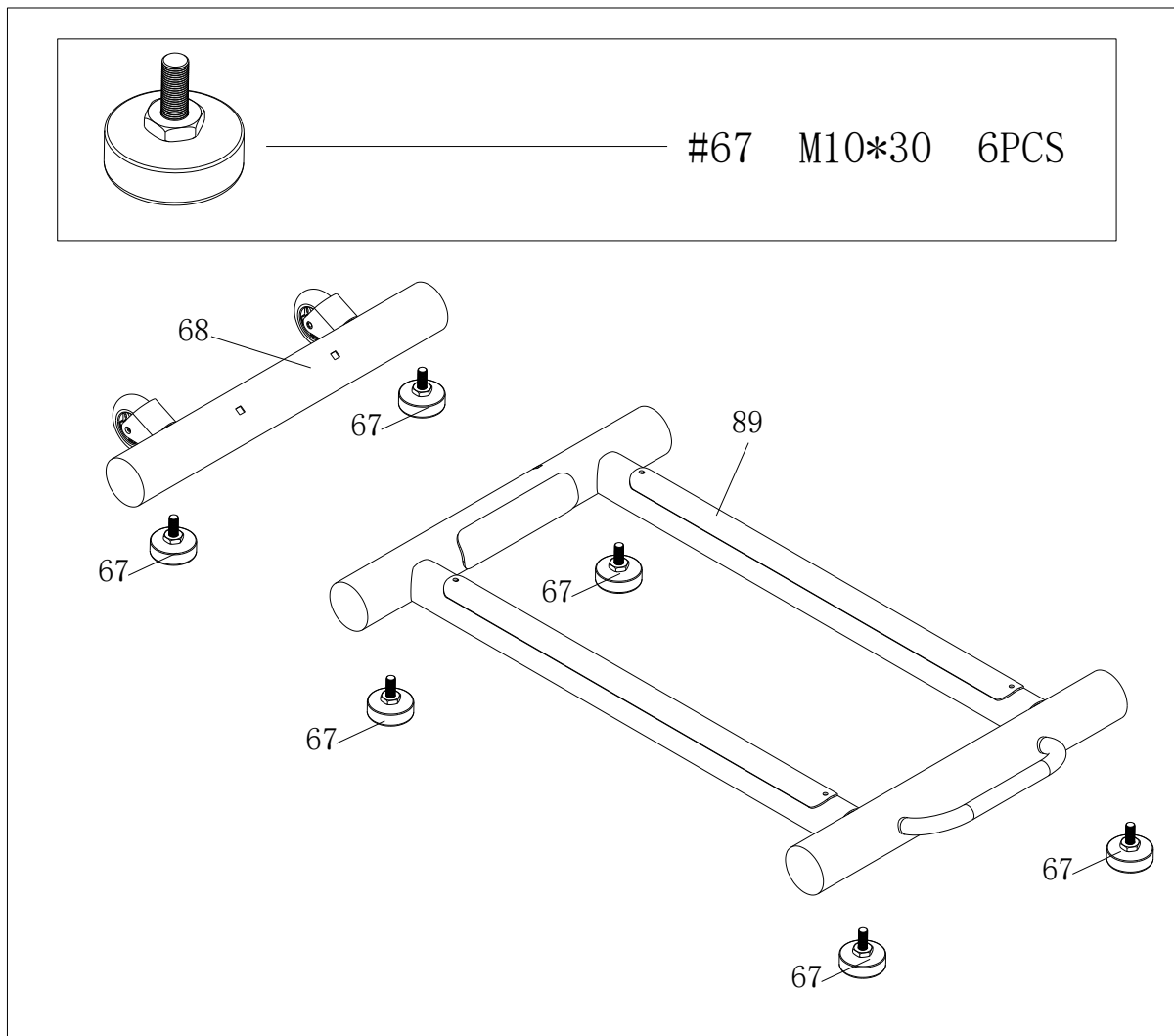
Перелік деталей

№	Опис	Шт.
1	Комп'ютер	1
2	Шуруп із хрестовинною голівкою M5*10	4
3	Середня рукоятка	1
4	Дріт пульсового датчика	2
5	Шуруп із хрестовинною голівкою ST4.2*16	16
6	Пульсовий датчик	2
7	М'яке покриття рукоятки	2
8	Болт M8*20	24
9	Пружинна шайба d8	20
10	Заглушка	2
11	Рукоятка (ліва)	1
12	Рукоятка (права)	1
13	М'яке покриття рукоятки	2
14	Вагонний болт M8*45	4
15	Заглушка Ø25	2
16	Ковпачкова гайка (M8)	10
17	Втулка	2
18	Зовнішня розпірка	16
19	Внутрішня розпірка	16
20	Шайба d19*Ø38*3	6
21	Шайба d8.5*Ø33*4.5	6
22	Заглушка Ø38*20	6
23	Хвиляста шайба d19*Ø25*0.3	2
24	Розпірка	2
25	Нижня рукоятка (ліва)	1
26	Опорна трубка	1
27	Шуруп із хрестовинною голівкою M5*45	1
28	Шайба d6*Ø18*1	1
29	Середній дріт	1
30	Регулятор натягу	1
31	Нижня рукоятка (права)	1
32	Правий кожух ланцюга	1
33	Лівий кожух ланцюга	1
34	Підковоподібний кронштейн	2
35	Кожух кривошипа	2
36	Кривошип	2
37	6-гранна фланцева гайка M10*1.25	2
38	Заглушка	4
39	Заглушка Ø32	4
40	Пасовий шків	1
41	Пас	1
43	Підшипник 6004	2
44	Болт M10X57	1
45	Натяжна пружина	1
46	Вісь натяжного колеса	1
47	Болт із внутр. 6-гранником M8*20	1
48	Натяжний ролик	1
49	Болт M6*15	1
50	Заглушка	2
51	Пружинна шайбаø8*ø20*1.5	16
52	Натяжний пас	1
53	Дріт датчика	1
54	Основна рама	1
55	Болт M6*12	2
56	Ролик	2
57	Болт ø8*32	2
58	Вагонний болт M8*75	6
59	Заглушка Ø60	6
60	Ніжка M10*30	6
61	Передня опора	1
62	Болт із внутр. 6-гранником M6*25	1
63	Заглушка S17	2
64	Болт із внутр. 6-гранником M10*55	2
65	Розпірка	6
66	Шайба d10*Ø20*2	2
67	Нейлонова гайка M10	2
68	З'єднувальна трубка	2
69	Вісь	2
70	Шайба d8*Ø32*2	2
71	Трубка лівої педалі	1
72	Розпірка	2
73	Підшипник 6003	4
74	Ролик	2
75	Вісь	2
76	Болт M5*12	4
77	Кожух лівого ролика	2
78	Кожух правого ролика	2
79	Ліва педаль	1
80	Алюмінієвий стрижень	2
81	Задня основна рама	1
82	Трубка правої педалі	1
87	6-гранна гайка M6	3
88	Підковоподібний кронштейн	2
89	Регульовальний болт	2
86	Крутенево колесо	1

№	Опис	Шт.
42	Стопорне кільце D20	2
43	Підшипник 6004	2
44	Болт M10X57	1
45	Натяжна пружина	1
46	Вісь натяжного колеса	1
47	Болт із внутр. 6-гранником M8*20	1
48	Натяжний ролик	1
49	Болт M6*15	1
50	Заглушка	2
51	Пружинна шайбаø8*ø20*1.5	16
52	Натяжний пас	1
53	Дріт датчика	1
54	Основна рама	1
55	Болт M6*12	2
56	Ролик	2
57	Болт ø8*32	2
58	Вагонний болт M8*75	6
59	Заглушка Ø60	6
60	Ніжка M10*30	6
61	Передня опора	1
62	Болт із внутр. 6-гранником M6*25	1
63	Заглушка S17	2
64	Болт із внутр. 6-гранником M10*55	2
65	Розпірка	6
66	Шайба d10*Ø20*2	2
67	Нейлонова гайка M10	2
68	З'єднувальна трубка	2
69	Вісь	2
70	Шайба d8*Ø32*2	2
71	Трубка лівої педалі	1
72	Розпірка	2
73	Підшипник 6003	4
74	Ролик	2
75	Вісь	2
76	Болт M5*12	4
77	Кожух лівого ролика	2
78	Кожух правого ролика	2
79	Ліва педаль	1
80	Алюмінієвий стрижень	2
81	Задня основна рама	1
82	Трубка правої педалі	1
87	6-гранна гайка M6	3
88	Підковоподібний кронштейн	2
89	Регульовальний болт	2

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

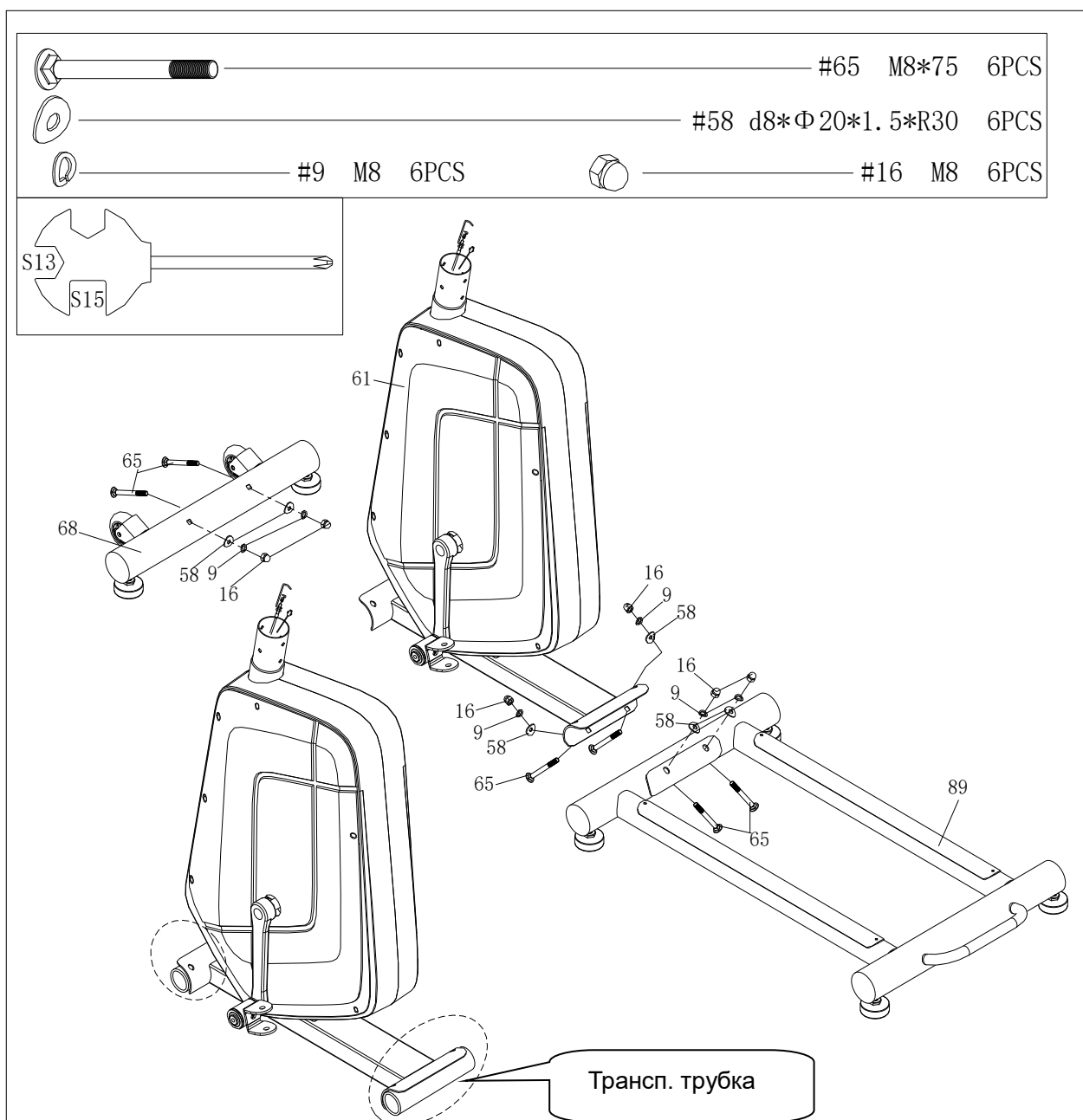
Крок 1:



Встановіть чотири регульовальні ніжки (67) на передній стабілізатор (68) і задню основну раму (89).

Примітка: Під час збирання тримайте ніжки на однаковій висоті.

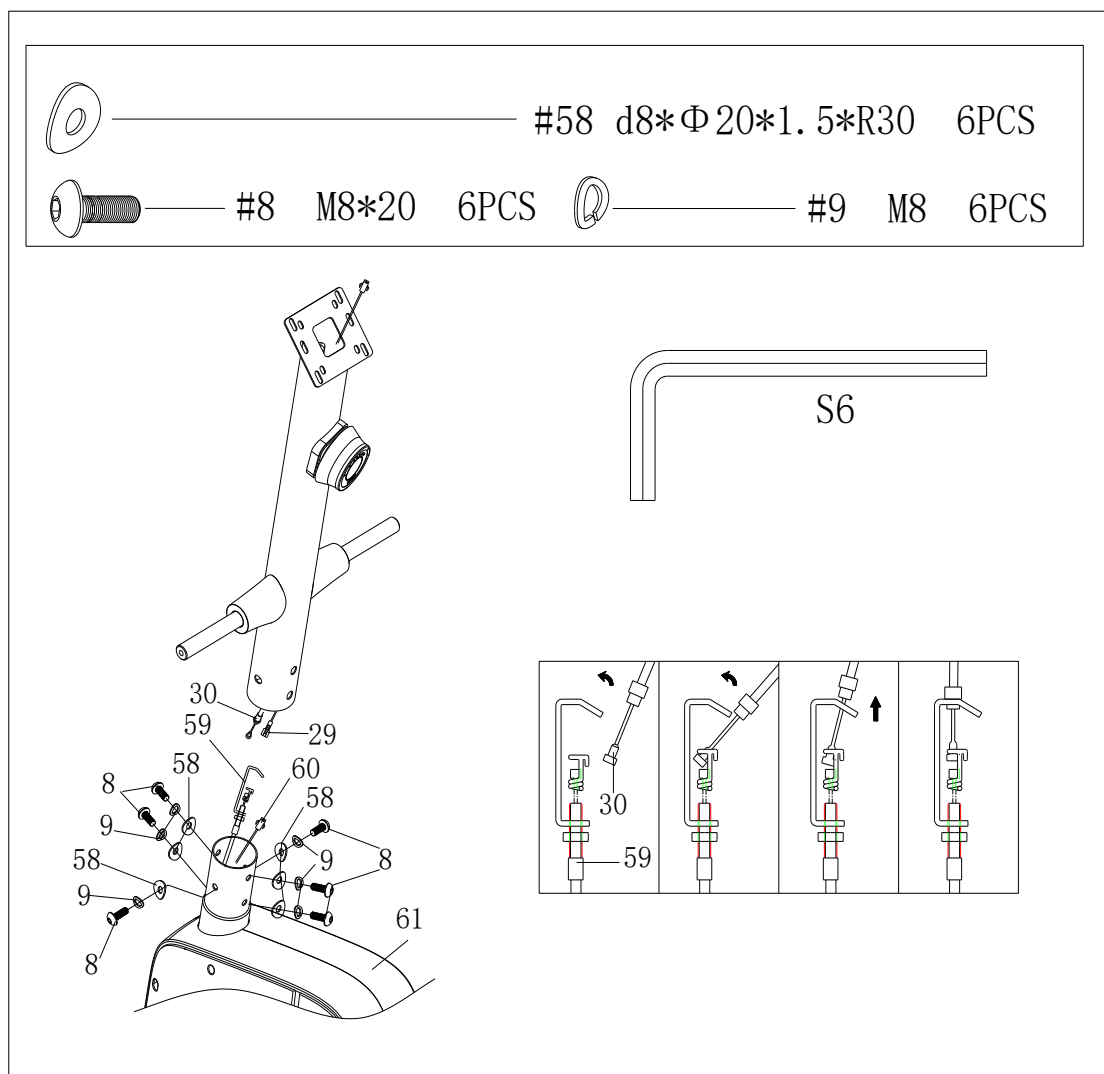
Крок 2:



Зніміть транспортувальну трубку з основної рами (61).

- а. Прикріпіть передній стабілізатор (68) і задню основну раму (89) до основної рами (61) за допомогою вагонних болтів (65), дугоподібних шайб (58), пружинних шайб (9) і гайок (16).

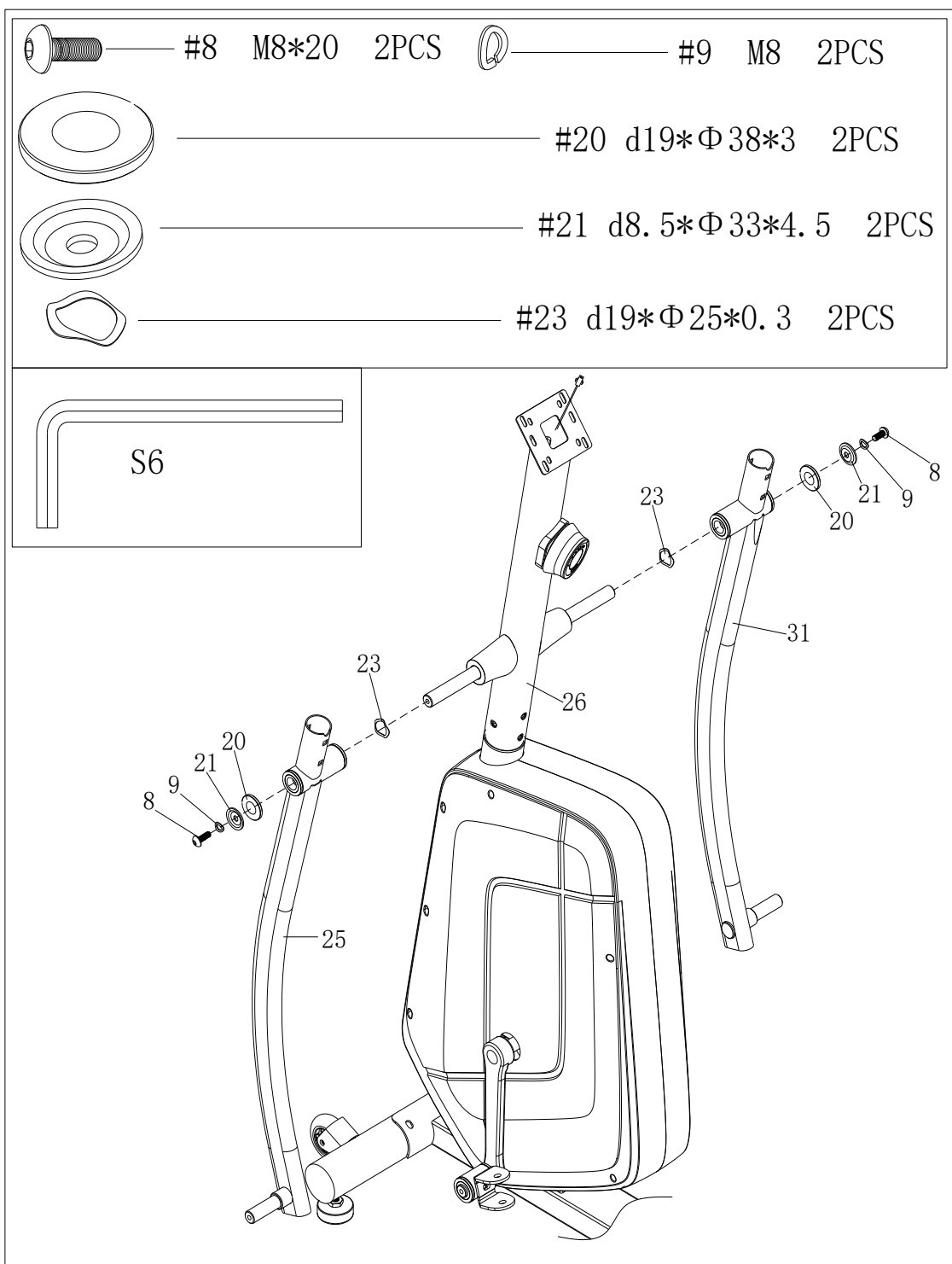
Крок 3:



а. Підключіть натяжний дріт (59 і 30) відповідно до покрокової схеми, підключіть дріт датчика (60) і середній дріт (29).

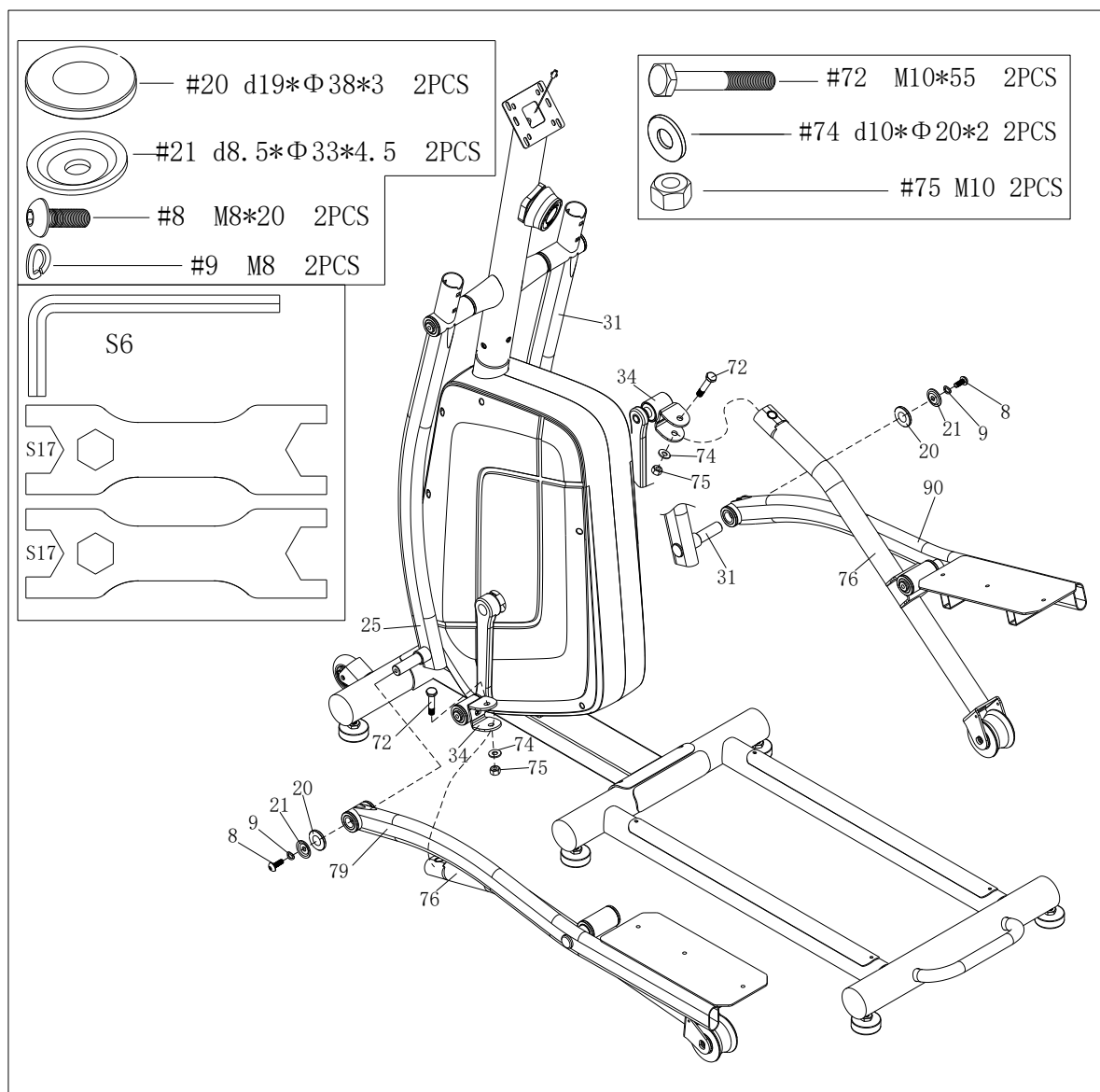
б. Прикріпіть опорну трубку (26) до основної рами (61), затягніть і зафіксуйте болтом (8), пружинною шайбою (9) і дугоподібною шайбою (58).

Крок 4:



Надягніть нижню рукоятку (25/31) на опорну трубку (26), затягніть болтом (8), пружинною шайбою (9), шайбою (21) і шайбою (20). Хвилясті шайби (23) знаходяться посередині нижньої рукоятки та опорної труби.

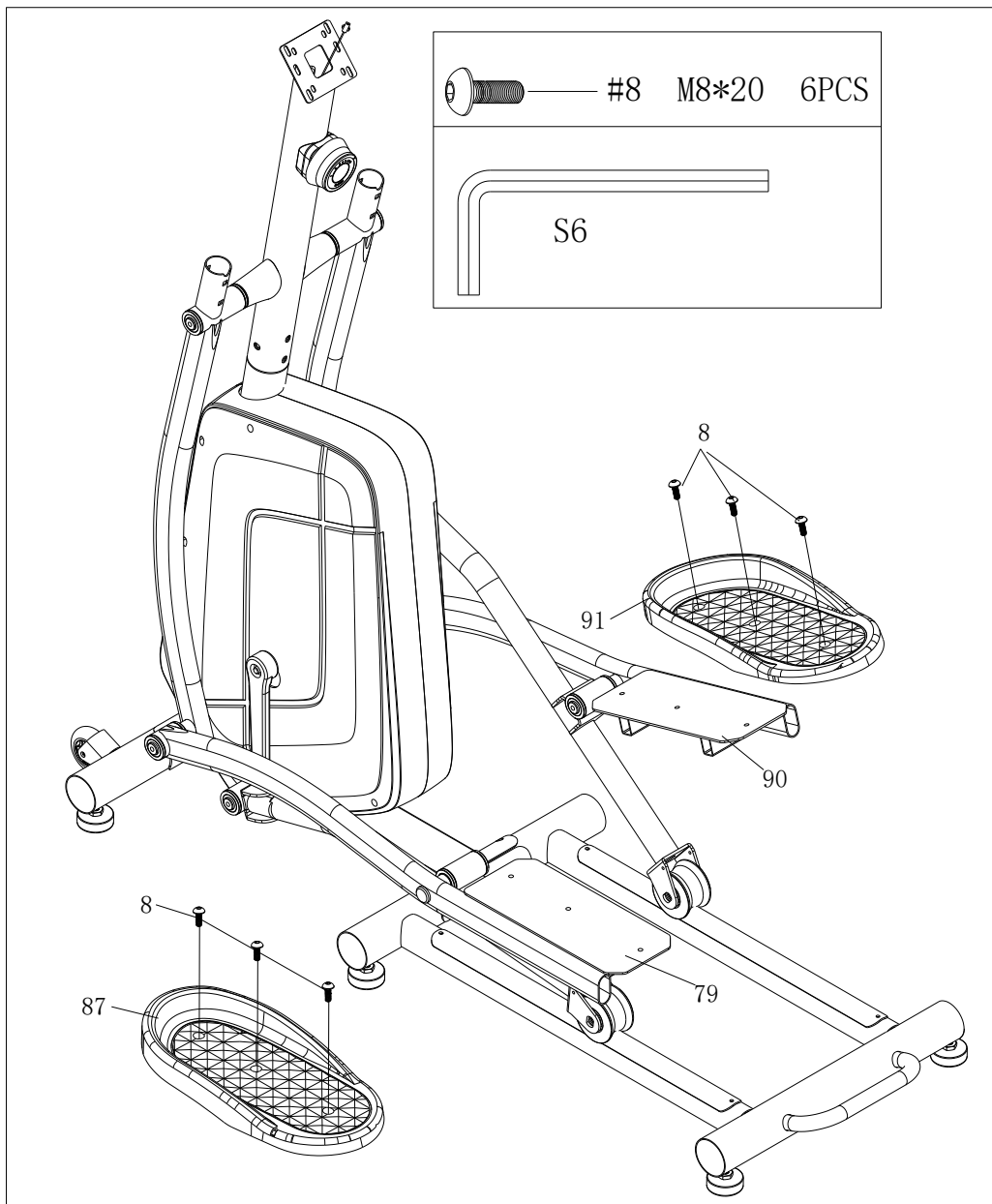
Крок 5:



а. Прикріпіть трубку педалі (79/90) до нижньої рукоятки (25/31), затягніть болтом (8), пружинною шайбою (9), шайбою (21) і шайбою (20).

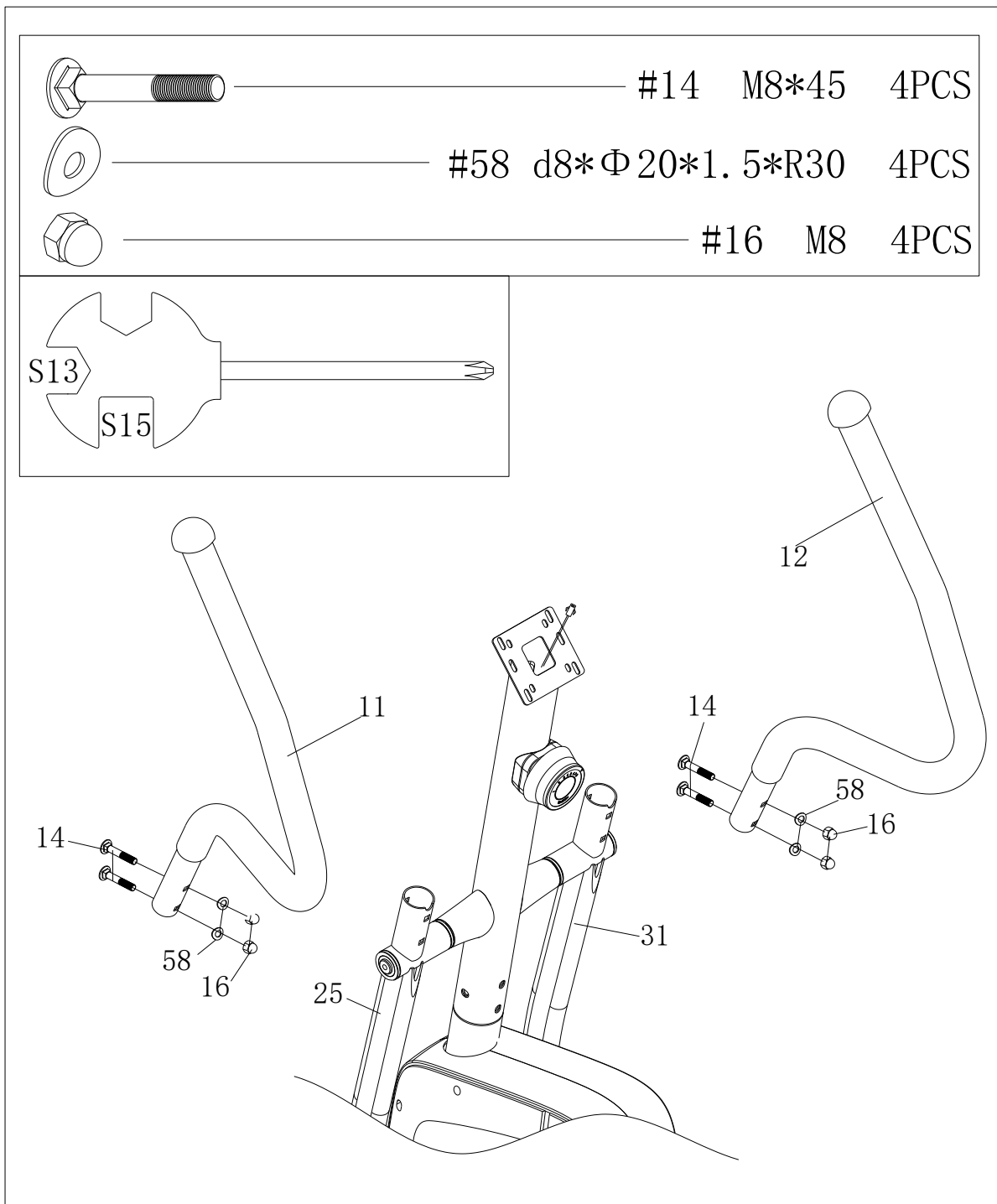
б. Прикріпіть з'єднувальну трубку (76) до підковоподібного кронштейна (34) за допомогою болта із внутр. 6-гранником (72), шайби (74) і нейлонової гайки (75).

Крок 6:



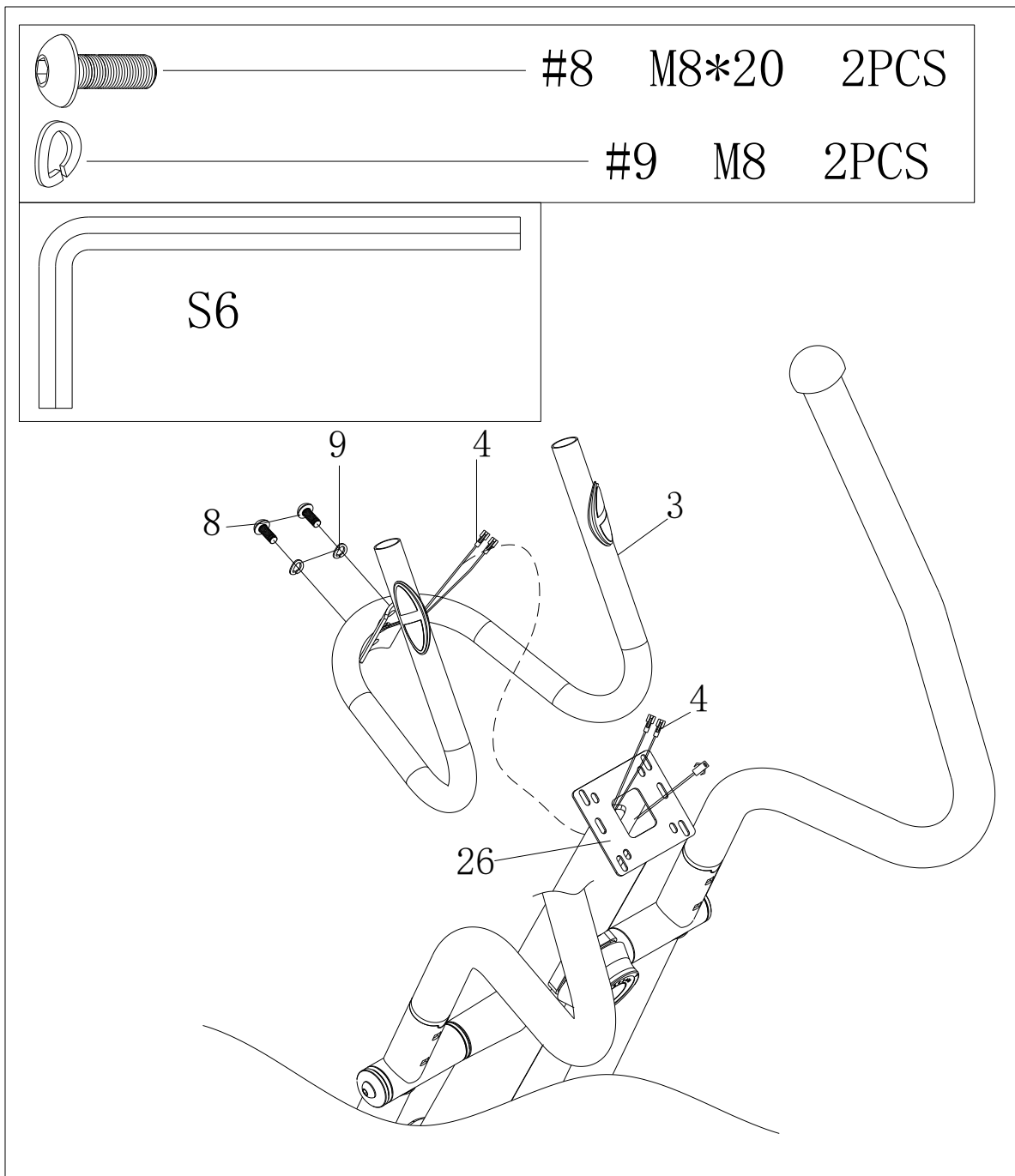
Прикріпіть педаль (87/91) до трубки педалі (79/80) за допомогою болта (8).

Крок 7:



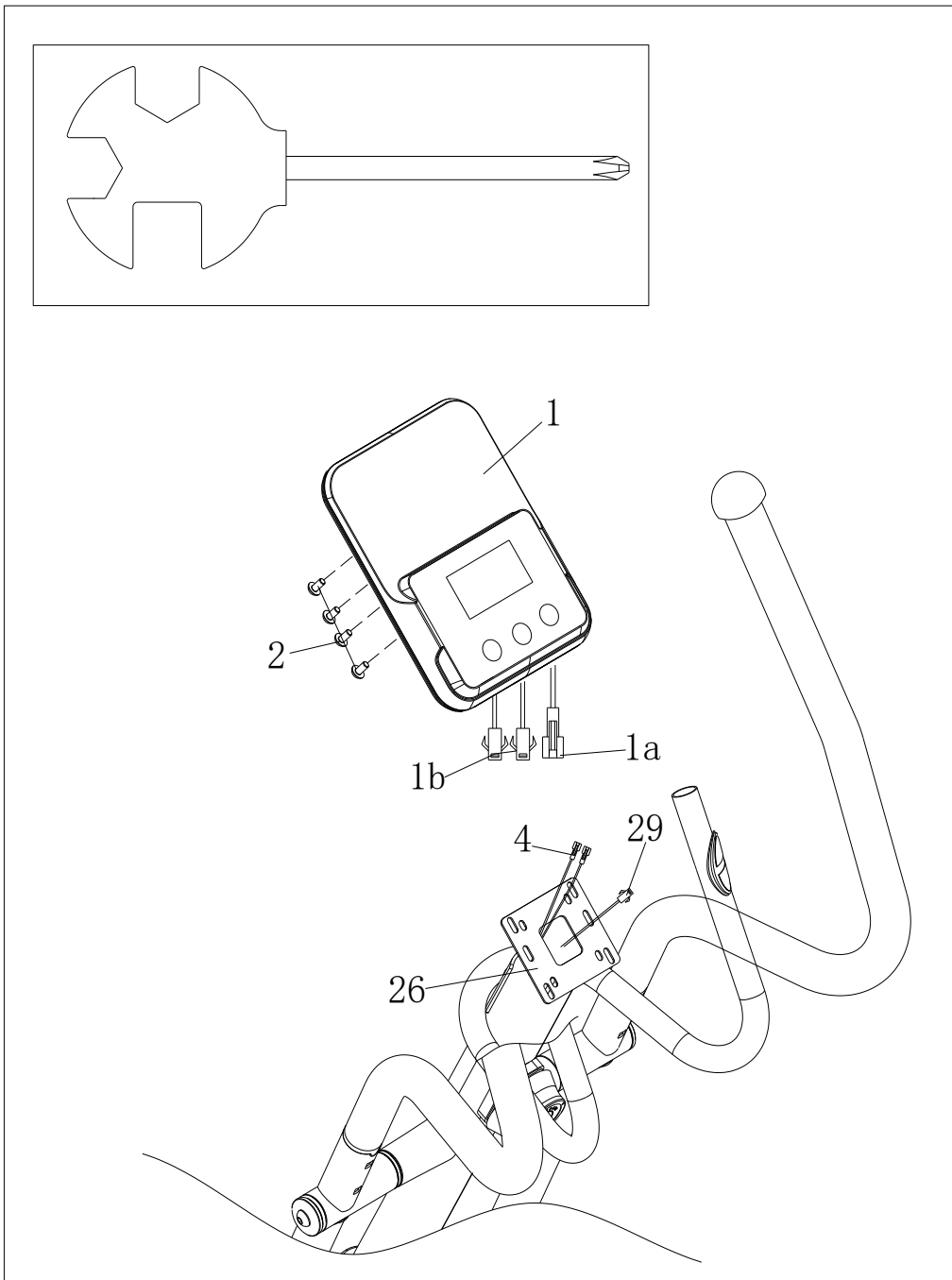
Прикріпіть рукоятку (11/12) до нижньої рукоятки (25/31) за допомогою вагонного болта (14), дугоподібної шайби (58) і ковпачкової гайки (16).

Крок 8:



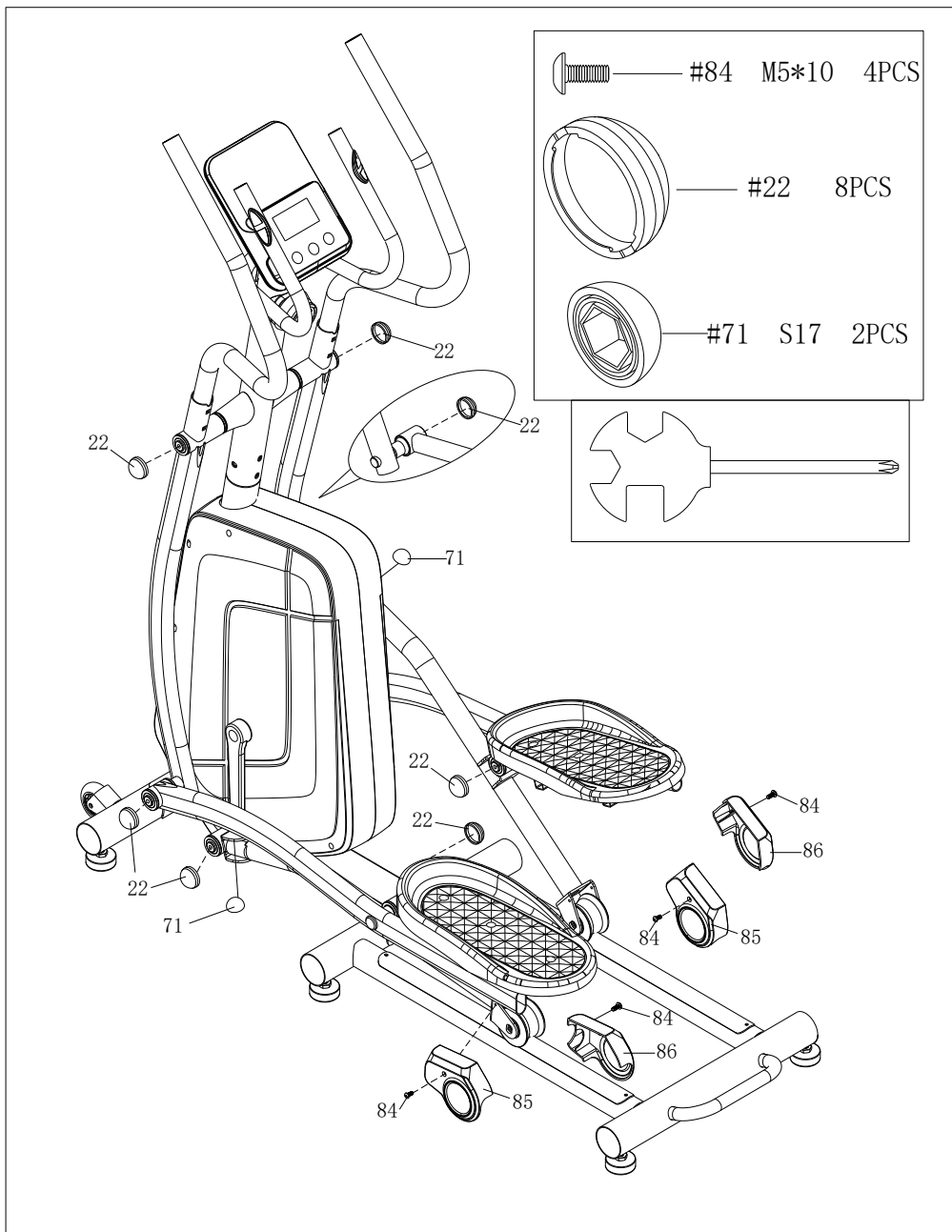
Витягніть імпульсний дрід рукоятки (4) з опорної трубки (26). Прикріпіть середню рукоятку (3) до опорної труби (26) за допомогою болта (8) і пружинної шайби (9).

Крок 9:



З'єднайте дрiт комп'ютера (1a) iз середнiм дротом (29). З'єднайте дрiт комп'ютера (1b) з дротом пульсового датчика (4). Потiм прикрiпiть комп'ютер (1) до опорної трубки (26) за допомогою шурупа з хрестовою голiвкою (2).

КРОК 10:



Прикріпіть кожух ролика (85/86) до ролика за допомогою болта (84).

Прикріпіть заглушку (22) і заглушку (71) до з'єднувальної трубки, трубки педалі і нижньої рукоятки окремо.

Перед тим, як почати користуватися тренажером переконайтеся, що всі болти і гайки надійно затягнуті.

Складання завершено!

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.

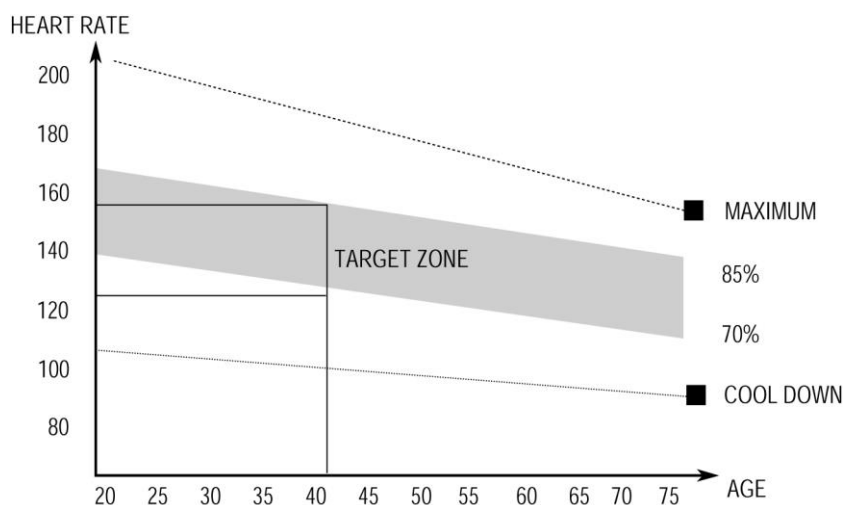
1. Розминка

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.

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

TIME (ЧАС)	00:00-99:59
SPEED (SPD) (ШВИДКІСТЬ)	0.0-99.9 км/год (миль/год)
DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ).....	0.00-9999 КМ (МИЛЬ)
CALORIES (КАЛОРИЇ).....	0.0-9999 кКал
※ ODOMETER (ODO) (ОДОМЕТР)	0.0-9999 км (миль)
※ PULSE (PUL) (ПУЛЬС)	40~240 уд/хв

ФУНКЦІЇ КНОПОК:

MODE (РЕЖИМ): Ця кнопка дозволяє обрати і зафіксувати необхідну функцію.

※ **SET (НАЛАШТУВАННЯ):** Дозволяє налаштувати значення часу (TIME), дистанції (DISTANCE), калорій (CALORIES), пульсу (PULSE).

CLEAR (RESET) (СКИДАННЯ): Кнопка дозволяє скинути значення до нуля при її натисканні.

※ **ON/OFF (START/STOP) (ВВІМКНЕННЯ/ВИМИКАННЯ, СТАРТ/СТОП):** Кнопка дозволяє увімкнути та відключити комп'ютер.

КОРИСТУВАННЯ КОМП'ЮТЕРОМ:

1. AUTO ON/OFF (АВТОМАТИЧНЕ ВВІМКНЕННЯ/ВИМИКАННЯ)

◆ Комп'ютер вмикається при натисканні будь-якої кнопки або коли датчик отримує сигнал про рух тренажера.

◆ Комп'ютер автоматично вимикається, коли датчик не отримує сигнал про рух тренажера або якщо не натискати кнопки протягом 4-х хвилин.

2. RESET (СКИДАННЯ)

Дані комп'ютера можна скинути або вийнявши батарейки, або натиснувши і утримуючи кнопку MODE протягом 3-х секунд.

3. MODE (РЕЖИМ)

Для вибору режиму SCAN, або щоб зафіксувати функцію на дисплеї (LOCK), якщо вам зараз не потрібний режим сканування (SCAN), натисніть кнопку MODE, коли на дисплеї блимає потрібна вам функція.

ФУНКЦІЇ:

1. **TIME (ЧАС):** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «TIME». Відображається загальний час тренування.

2. **SPEED (ШВИДКІСТЬ):** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «SPEED». Відображається поточна швидкість.

3. **DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ)**: Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «DISTANCE». Відображається пройдена на тренуванні дистанція.

4. **КАЛОРІЇ**: Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «CALORIE». Відображаються калорії, спожиті під час тренування.

5. **ODOMETER (ОДОМЕТР) (ЯКЩО Є)**: Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «ODOMETER». Відображається загальна дистанція за всі тренування.

6. **PULSE (ПУЛЬС) (ЯКЩО Є)**: Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «PULSE». Відображається поточний пульс в ударах на хвилину. Щоб виміряти пульс та отримати достатньо точні дані, візьміться обома руками за пластини пульсового датчика (або прикріпіть вушну кліпсу до вуха) та потримайте протягом 30 секунд.

SCAN (СКАНУВАННЯ): Дисплей автоматично змінюється кожні 4 секунди.

БАТАРЕЙКИ: Якщо на дисплеї відображаються нерозбірливі символи, витягніть батарейки, повторно встановіть їх та знов увімкніть дисплей.