

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



Пожалуйста, внимательно прочтите полное содержание этого руководства пользователя перед использованием тренажера

Содержание

Важная информация по безопасности.....	2
Характеристики	3
Руководство по сборке	4
РАБОТА С КОНСОЛЬЮ	12
Схема в разобранном виде	15
Список деталей.....	16
ФУНКЦИИ:	19

Важная информация по безопасности

- Не используйте эллиптический тренажер на глубоких, мягких коврах или коврах с шероховатым ворсом. Это может привести к повреждению как ковра, так и тренажера.
- Держите детей подальше от эллиптического тренажера. Есть очевидные места, где можно защемить пальцы, и другие зоны, где можно получить травмы.
- Держите руки вдали от всех движущихся частей.
- Никогда не бросайте или не вставляйте какие-либо предметы в отверстия.
- Не используйте на улице.
- Не пытайтесь использовать эллиптический тренажер для других целей, кроме предназначенных. Носите правильную обувь. Туфли на высоком каблуке, туфли нарядные, сандалии или босиком не подходят для использования на эллиптическом тренажере. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.
- Будьте осторожны при занятии другими видами деятельности во время использования эллиптического тренажера, такими как просмотр телевизора, чтение и т. д. Эти отвлечения могут привести к потере равновесия и серьезной травме.
- Всегда держитесь за поручень или ручку при изменении настроек.
- Чтобы избежать травм при остановке эллиптического тренажера E-Glide, потянитесь за рычаг тормоза, который прикреплен к неподвижной рукоятке. Эллиптический тренажер E-Glide создает большое количество инерции при педалировании на высоких скоростях. Использование тормоза позволит вам остановить педали в пределах одного оборота.



Характеристики

Этот совершенно новый продукт компании – эллиптический тренажер нового поколения, специально разработанный для использования в групповых занятиях или для серьезной тренировки дома. Вот основные причины, почему мы считаем, что групповой эллиптический тренажер является одним из лучших доступных эллиптических тренажеров для всех:

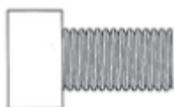
- Патентованное передовое движение, которое открывает огромные новые возможности для изменения тренировок по длительности, интенсивности, частоте и личным целям, будь то здоровье, фитнес, выносливость, сила или профессиональный спорт.
- Совместимость с программами групповых занятий ElliptiCore и всеми программами вело тренинга позволяет участникам выбирать вид занятий в одном помещении, что дает владельцам клубов возможность предлагать разнообразие программ групповых занятий, заполнять свободные слоты и улучшать общую финансовую производительность отдельного пространства для групповых занятий.
- Безопасные функции включают аварийный ручной тормоз и ручной рычаг для блокировки маховика в неактивном состоянии.
- Тридцатифунтовый стальной маховик в сочетании с запатентованной трансмиссионной системой обеспечивает идеальное количество инерции, что вызывает вызов у райдера и помогает поддерживать плавное и ровное движение на каждой частоте вращения.
- Мощное магнитное сопротивление обеспечивает очень плавное, изобильное сопротивление для тренировок высокой интенсивности, вариаций велопробегов и крупных райдеров.
- Большие подставки для ног позволяют точно располагать ноги как вперед-назад, так и внутрь-наружу и остаются в базовом горизонтальном положении на протяжении всего эллиптического шага, исключая нежелательное наклонение вперед ног.
- Центральные расположенные неподвижные ручки облегчают вставание на тренажер, восстановление во время занятий и контролируемые спринты и интервальные тренировки.
- Основные данные о частоте (об/мин), общем расстоянии, пульсе и общем времени отображаются на регулируемой, ЖК-цифровой консоли.

- Самостоятельная работа без необходимости в электричестве (кроме перерабатываемых батареек типа АА).
- Улучшенная подвижность с задней ручкой, передними массивными колесами и более узким размером.
- Материалы коммерческого качества с точным инжинирингом и автоматизированной роботизированной сваркой обеспечивают машине постоянное качество и долговечность.
- Доступное качество делает эллиптический тренажер лучшим вариантом покупки на рынке как для клубов, так и для отдельных пользователей.

Руководство по сборке

Список оборудования

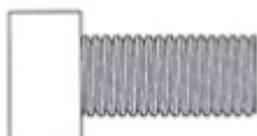
Шаг 1



#58. M10x 20mm Болт из нержавеющей стали

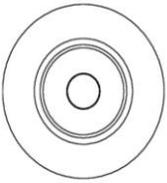


#65.M10 Раздельная шайба

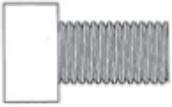


#129.M10x 25mm Болт из нержавеющей стали

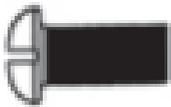
Шаг 2



#32. Конусная шайба



#58. M10x 20mm Болт из нержавеющей стали

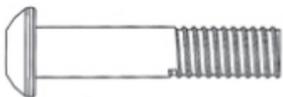


#59. M5x10mm Винт с крестообразным шлицем



#145. 25mm Волновая шайба

Шаг 3



44.5/16" x 1-3/4" Болт



#45.5/16" Гайка



#59. M5x10mm Винт с крестообразным шлицем

Шаг 4



74. M10 x 38mm Болт с фланцем



110. M10 Гайка

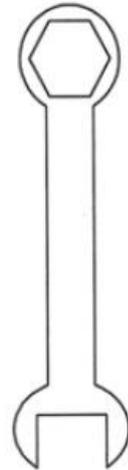
Инструменты



#115-Крестовая
отвертка



116-8mm
Шестигранный ключ



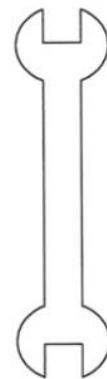
#117-17mm
Комбинированный ключ



#118, шестигранный ключ
на 12 мм.



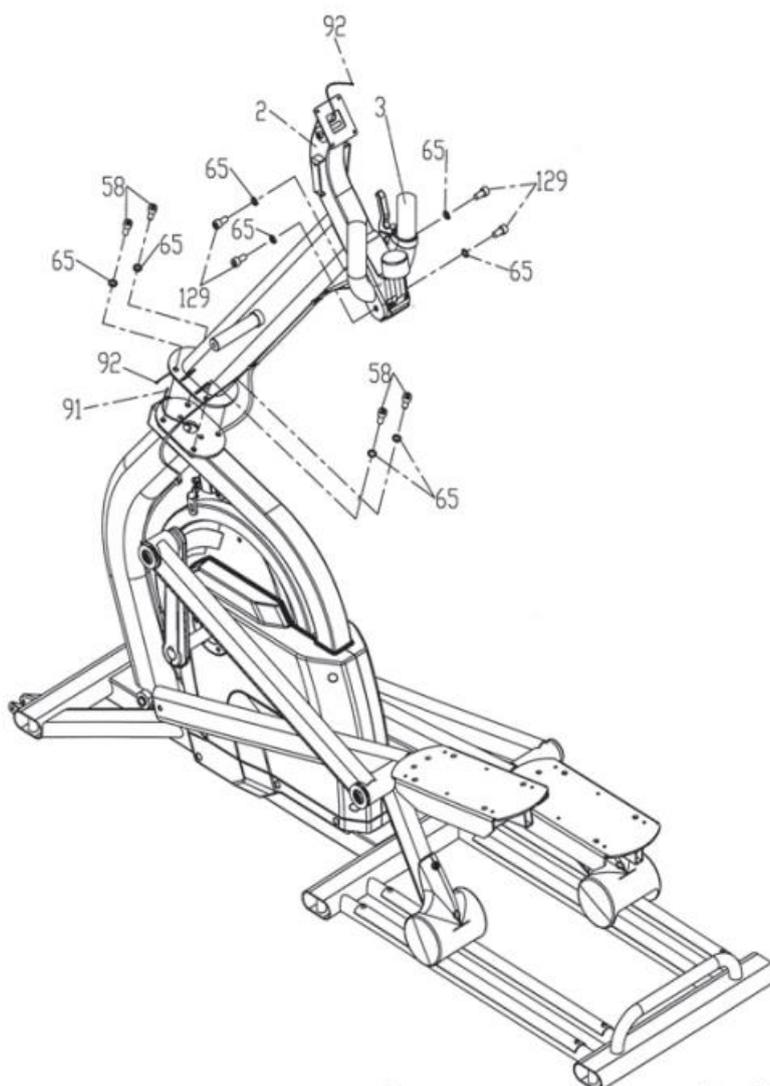
#119, 5mm Шестигранный
ключ



#120, Ключ на 13 и 14м/м

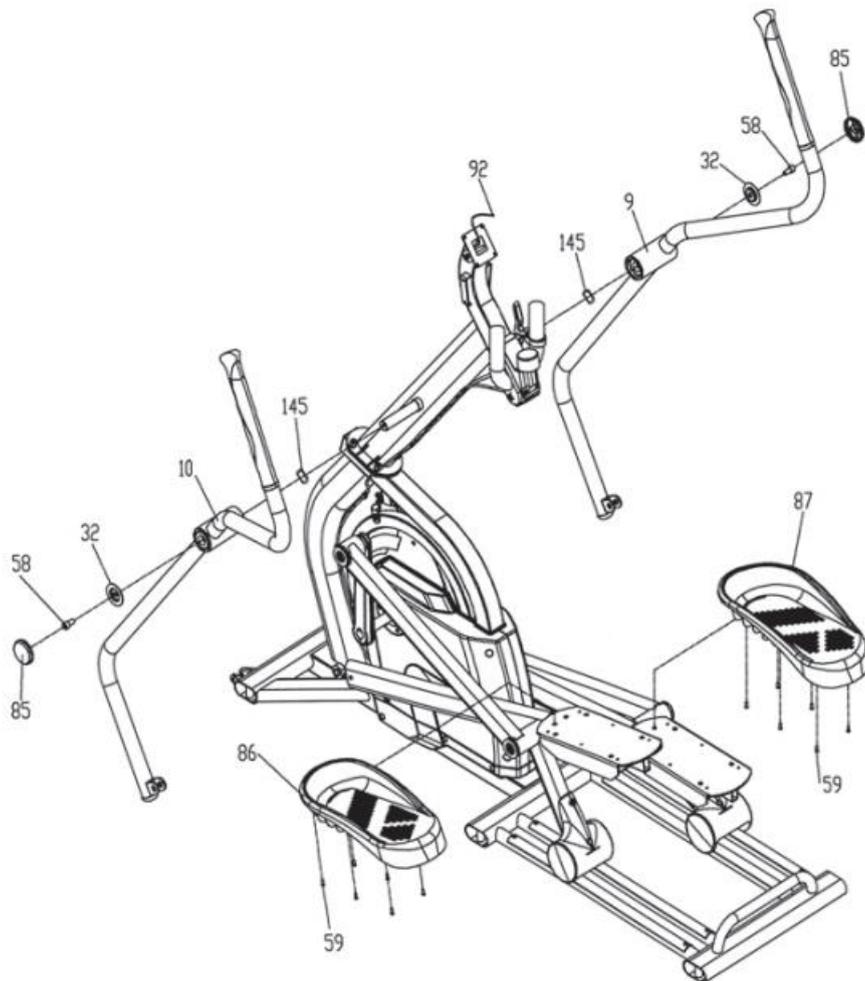
ШАГ 1: КОНСОЛЬНАЯ СТОЙКА

- Кабель регулировки натяжения и провод датчика скорости предварительно установлены на консольной стойке и основной раме, поэтому будьте осторожны и не тяните слишком сильно за консольную стойку во время сборки, чтобы не повредить их. Соедините два провода датчика скорости вместе.
- Поднимите консольную стойку (2) на место и выровняйте ее так, чтобы направляющие штифты на монтажной плите вошли в отверстия в сопрягаемой плите основной рамы. **Будьте осторожны, чтобы не защемить провод датчика скорости между консольной стойкой и плитами основной рамы во время сборки.**
- Закрепите консольную стойку на месте с помощью четырех нержавеющих болтов M10 x 20 мм (58) и разделительных шайб M10 (65). Убедитесь, что болты крепко затянуты.
- Установите неподвижные рукоятки (3) на консольную стойку с помощью четырех нержавеющих болтов M10 x 25 мм (129) и разделительных шайб M10 (65). Убедитесь, что болты крепко затянуты.



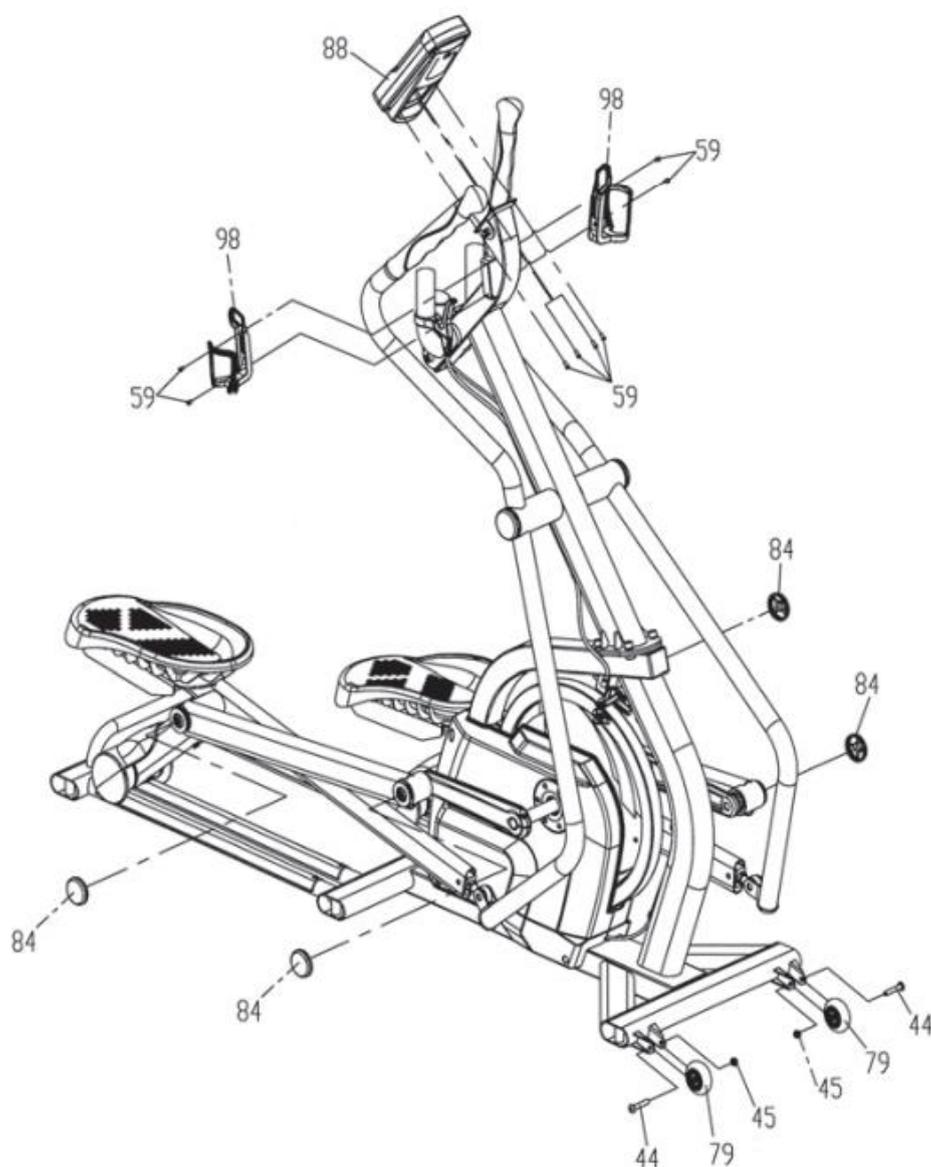
ШАГ 2: ПОВОРОТНЫЕ РУЧКИ И ПЕДАЛИ

- Перед установкой двух поворотных ручек (9 справа и 10 слева) на ось консольной стойки, поместите по одной волнистой шайбе (145) с каждой стороны оси стойки. Есть левая и правая поворотные ручки (обозначенные буквами "R" и "L"), поэтому убедитесь, что вы собираете правильную рукоятку на каждой стороне. Не вдавливайте рукоятки на ось слишком сильно и не используйте молоток, так как это может повредить подшипники. Поворотные рукоятки были заранее установлены на заводе и должны правильно подходить, хотя это может быть плотное соединение.
- Закрепите поворотные рукоятки на месте с помощью нержавеющей болтов (58); плоская сторона шайб должна быть снаружи, а конусные шайбы (32) затяните гаечным ключом (116). Наденьте декоративные колпачки (85) на конусные шайбы.
- Установите педали (86 слева и 87 справа) с помощью двенадцати шурупов с крестовым шлицем (59) и затяните их отверткой с крестовым шлицем (115). Педали идентифицированы буквами L или R снизу.



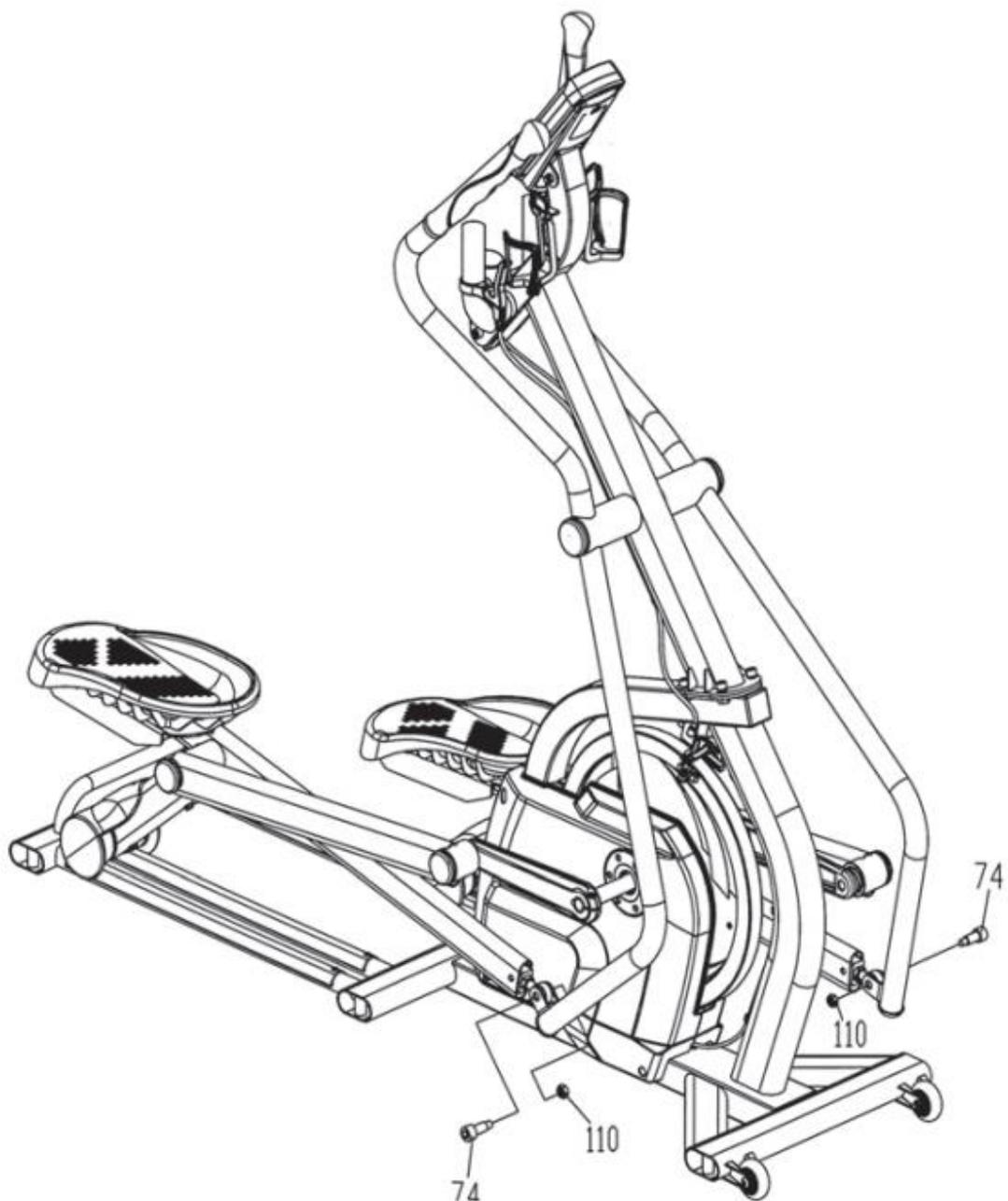
ШАГ 3: КОНСОЛЬ

- Установите транспортные колеса (79) с помощью двух болтов 5/16" x 1-3/4" (44) и гаек 5/16" (45)
- Распакуйте консоль и установите 3 батарейки типа АА. Подключите провод датчика скорости в белый двухконтактный разъем, доступный через отверстие на задней части консоли. Установите консоль на пластину консольной стойки и зафиксируйте четырьмя винтами М5 x 10 мм (59).
- Закрепите два держателя для бутылок (98) на консольной стойке с помощью четырех винтов М5 x 10 мм (59)
- Наденьте четыре крышки (84) на конусные шайбы на сборках левого и правого педальных рычагов.



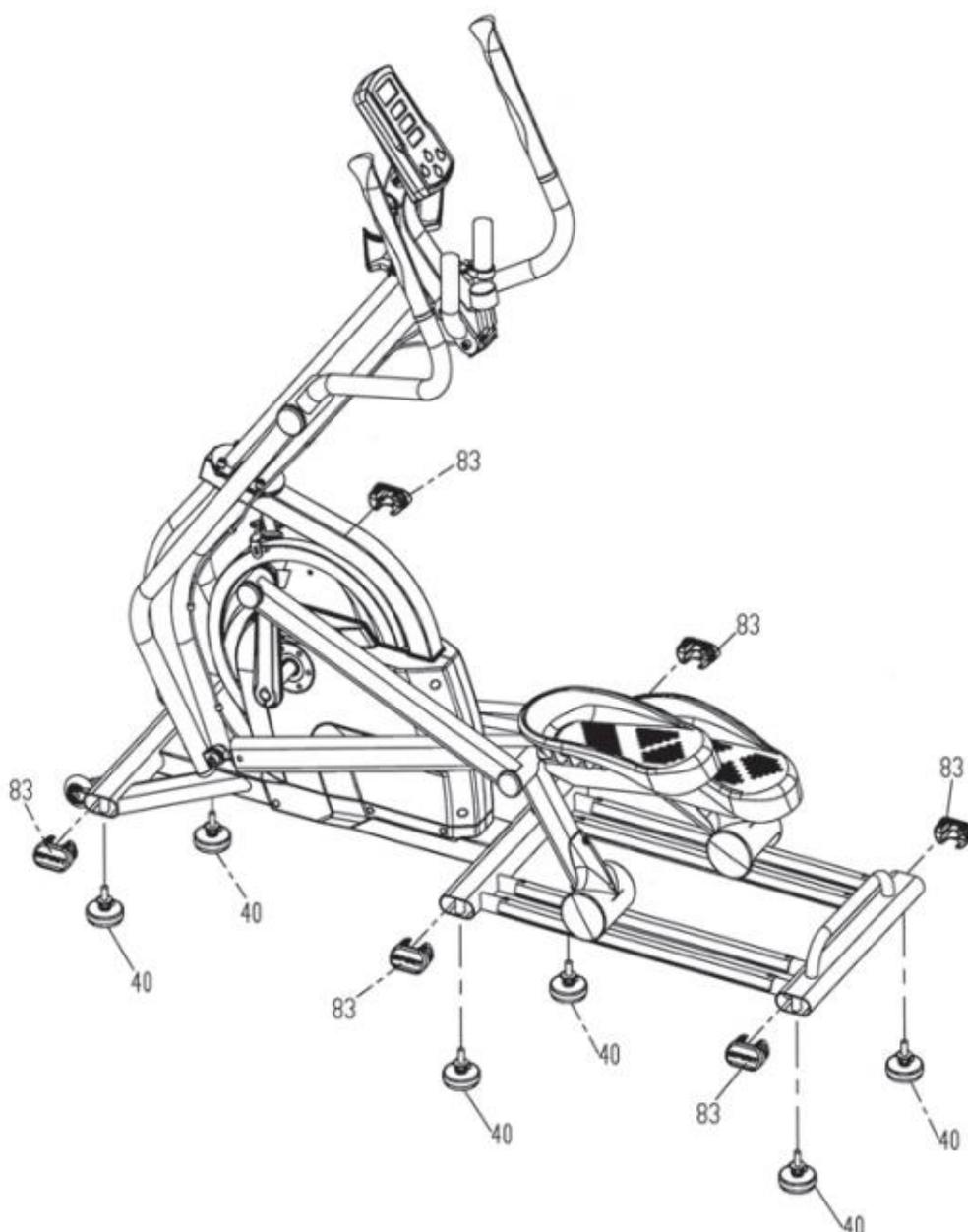
ШАГ 4: ПОВОРОТНЫЕ РУЧКИ

- Соберите кронштейн внизу поворотных рукояток к наконечникам стержней на педальных рычагах, используя болты с плечиками М10 х 38 мм (74) и гайки М10 (110). Затяните крепко.



ШАГ 5: ВЫРАВНИВАТЕЛИ И ТОРЦЕВЫЕ ЗАГЛУШКИ

- Наклоните эллиптический тренажер на одну сторону и поставьте что-то под устройство для поддержки, установите три выровнителя (40) для этой стороны. Наклоните устройство на другую сторону и установите три выровнителя (40) для этой стороны. Выровняйте эллиптический тренажер после того, как он будет размещен там, где будет использоваться. Ввинтите два средних выровнителя до конца, а передние и задние выровнители - также до конца, затем выверните их на два или три оборота. Выровняйте устройство, используя только передние и задние выровнители сначала, затем отрегулируйте средние выровнители так, чтобы они касались пола. Обязательно заблокируйте выровнители по завершении настройки.
- Нажмите шесть пластиковых заглушек (83) в овальные трубы стабилизаторов.



РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



КОМПЬЮТЕР ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ XLG (III)

СПЕЦИФИКАЦИИ:

TIME	-----	00:00 - 99:59 MIN:SEC
SPEED	-----	0.0 - 999.9 KM/H OR ML/H
DISTANCE	-----	0.00 - 99.99 KM OR ML
CALORIES	-----	0.0 - 999.9 KCAL
ODOMETER (if have)	-----	0.00 - 99.99 KM OR ML
PULSE (if have)	-----	40 - 200 BEATS/MIN

ФУНКЦИИ КНОПОК:

MODE/SELECT: Для выбора желаемой функции. Удерживайте клавишу в течение 4 секунд, чтобы сбросить все значения функций, кроме ОДОМЕТРА (TOTAL).

SET (если есть): Для ввода целевого значения с помощью клавиши, кроме ОДОМЕТРА (TOTAL).

RESET/CLEAR (если есть): Для сброса значения, кроме ОДОМЕТРА (TOTAL).

ПРОЦЕДУРЫ:

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛ./ВЫКЛ.

Монитор будет автоматически выключаться, если в течение 4 минут не будет поступать сигнал. Монитор будет автоматически включаться при начале упражнения или нажатии клавиши.

ФУНКЦИИ:

<1>. ВРЕМЯ (TMR)

Отображение время тренировки.

<2>. СКОРОСТЬ (SPD)

Отображение текущей скорости.

<3>. РАССТОЯНИЕ (DST)

Накопление пройденных расстояний во время упражнения.

<4>. КАЛОРИИ (CAL)

Автоматическое запоминание количества сожженных калорий во время упражнения.

<5>. ОДОМЕТР (TOTAL) (если есть)

Отображение общего пройденного расстояния во время упражнения.

При поступлении сигнала запускается на основных данных.

ОДОМЕТР не может быть сброшен (любой клавишей), пока вы не замените батарейку.

<6>. ПУЛЬС (PUL) (если есть)

Отображение частоты сердечных сокращений пользователя в минуту во время упражнения. Примечание. Для этого необходимо удерживать датчиками обеими руками.

<7>. СКАН

Автоматическое сканирование каждой функции между ВРЕМЕНЕМ, СКОРОСТЬЮ (если есть), РАССТОЯНИЕМ, КАЛОРИЯМИ, ПУЛЬСОМ (если есть), ОДОМЕТРОМ (если есть).

БАТАРЕЯ

Если возникают проблемы с отображением на мониторе, замените батарейки для лучшего результата. Этот монитор работает от двух батареек "AA" или одной батарейки "AAA" или одной кнопочной батарейки "1,5В". Вы можете заменить батарейки одновременно.

Список деталей

#	Описание детали	К-во
1	Основная рама	1
2	Стойка консоли	1
3	Рукоятка	1
4	Правый скользящий педальный рычаг	1
5	Левый скользящий педальный рычаг	1
6	Правый соединительный педальный рычаг	1
7	Левый соединительный педальный рычаг	1
8	Главная ось кривошипа	1
9	Правый маятниковый рычаг	1
10	Левый маятниковый рычаг	1
11	Коленчатый рычаг	2
12	Монтажная пластина консоли	1
15-1	Крышки маховика	2
20	Корпус подшипника, ось кривошипа	2
23	Кронштейн боковой крышки	2
26	Шкив натяжного троса	1
27	Рычаг крепления тормозного магнита	1
28	Фиксаторы натяжного троса	2
29	Кронштейн крепления тормоза	1
31	Чашечная шайба для болта М8	4
32	Чашечная шайба для болта М10	2
33	Подшипник (6005)	4
33-1	Подшипник (6005)(NTN)	3
34-1	Подшипник (6003)(NTN)	8
34-2	Подшипник (6003) (CN TMT)	4
34-3	Подшипник (6003)(С3 TMT)	4
35	Подшипник (6203)(С3 TMT)	4
36	Сферический шарнирный подшипник (S.B-NOS14R)	2
39	Алюминиевая направляющая 2.5T x 625L	4
40	Регулировочная опора М12 x 1.75 x 75 мм	6
41	Стопорное кольцо 17 мм	6
42	Стопорное кольцо 25 мм	3
43	Волнистая шайба 17 мм	12
44	Болт с шестигранной головкой 5/16" x 13/4"	2
45	Контргайка 5/16"-7t	2
46	Контргайка М6-6t	2
47	Контргайка М8-7t	1
48	Болт с внутренним шестигранником М5 x 0.8-12 мм	4
49	Болт с внутренним шестигранником М5 x 0.8-20 мм	1
50	Болт с внутренним шестигранником М6 x 1.0-20 мм	12
52	Болт с внутренним шестигранником М6 x 1.0-25 мм	1
53	Болт с внутренним шестигранником М8 x 1.25-12 мм	6
54	Болт с внутренним шестигранником М8 x 1.25-15 мм	5
56	Болт с внутренним шестигранником М8 x 1.25-35 мм	2
57	Болт с внутренним шестигранником М8 x 1.25-70 мм	1

58	Болт с внутренним шестигранником M10 x 1.5-20 мм (нержавеющая сталь)	6
59	Винт с крестообразным шлицем M5 x 0.8-10 мм	39
61	Винт с крестообразным шлицем M6 x 1.0-10 мм (нержавеющая сталь)	8
62	Разрезная шайба M5	4
63	Разрезная шайба M6	12
64	Разрезная шайба M8	3
65	Разрезная шайба M10 (нержавеющая сталь)	8
66	Гайка M5-4t	1
72	Винт с потайной головкой M4 x 10 мм (нержавеющая сталь)	2
73	Регулировочный болт натяжного ролика M10 x 1.5 x 220L	1
74	Болт с буртом 14мм x M10 x 38мм	2
76	Резьбовая заклепка 13мм x M10 x 1.5	4
77	Шпонка (7 x 7 x 23L)	2
78	Круглая вставка для боковой крышки	2
79	Транспортировочное колесо (65 мм)	2
80	Боковая крышка (левая)	1
81	Боковая крышка (правая)	1
82	Квадратная заглушка (50)	2
83	Овальная торцевая заглушка	6
84	Заглушка M8	4
85	Заглушка M10	2
86	Педаль (левая)	1
87	Педаль (правая)	1
88	Консоль	1
88-1	Верхняя крышка консоли	1
88-2	Нижняя крышка консоли	1
88-3	Крышка батарейного отсека	1
88-4	Плата дисплея консоли	1
88-5	Кронштейн батареи	1
88-6	Батарея (3 x AA)	3
88-7	Датчик пульса (HR)	1
88-8	Винт для платы (ST2.3 x 6мм)	12
88-9	Винты крепления батарейного отсека (ST3.0 x 10мм)	2
88-10	Винт крепления крышки (M4 x 0.7-15мм)	4
89	Магнит датчика скорости	1
90	Кронштейн крепления датчика скорости	1
91	Датчик скорости с кабелем 950мм x 24AWG	1
92	Соединительный кабель датчика	1
94	Нейлоновая шайба (5/16" x 25 x 3t)	2
95	Крышка направляющего колеса, черная	
96	Заглушка с головкой под ключ	2
97	Рычаг аварийного тормоза	1
98	Держатель для бутылки	2
99	Сборка аварийного тормоза	1
99-1	Колодка аварийного тормоза	2
100	Сборка ручки регулировки нагрузки	1
101	Тросик аварийного тормоза	1
102	Направляющее колесо (PU 72mm dia)	4

103	Возвратная пружина тормоза	1
104	Тормозной магнит N35 (25 x 10L)	2
105	Фиксаторы трубки для сбора пота	4
106	Дренажная трубка ПВХ 1/4" x 1.5 мм, 450 м	2
110	Гайка нейлоновая M10x8	2
111	Винт самонарезающий M4 x 12 мм, черный	6
113	Шайба плоская M5	4
115	Отвертка крестовая	1
116	Шестигранный ключ 8 мм	1
117	Комбинированный ключ 17 мм	1
118	Шестигранный ключ 12 мм	1
119	Шестигранный ключ 5 мм	1
120	Ключ 13.14 мм	1
124	Ведущее колесо	2
127	Стопорное кольцо для отверстия 35 мм	2
128	Винт с шестигранной головкой M10 x 1.5 x 80 мм	1
129	Винт с шестигранной головкой M10x1.5 x 25 мм (нержавеющая сталь)	4
131	Маховик	1
132	Шкив 0174	2
133	Ведущая ось	1
134	Шкив 060	1
135	Ось направляющего колеса (левая)	1
136	Ось направляющего колеса (правая)	1
137	Шайба плоская 08 x 35 x 3.0T	1
138	Ремень поликлиновой, 6PK 1000 мм	2
139	Шпонка призматическая 6 x 6 x 16L	1
140	Внутренняя крышка оси руля из термопластичной резины	2
141	Винт установочный с прямым шлицем M8-10 мм	1
144	Шайба плоская 06 x 19 x 3.0T	12
145	Волнистая шайба 025	3
146	Подшипник 6005 (2RS/B10+2M5)	3
147	Гайка M14 x P1.5 x 11T	2
148	Втулка	2

ФУНКЦИИ:

ВРЕМЯ (TIME) :

- Отсчет времени - без заданной цели. Время будет увеличиваться от 00:00 до максимального значения 99:59, каждое увеличение на 1 секунду.
- Обратный отсчет времени - Если тренируетесь с предустановленным временем, время будет уменьшаться от предустановленного значения до 00:00. Каждое предустановленное увеличение или уменьшение составляет 1 минуту в диапазоне от 1:00 до 99:00.

СКОРОСТЬ (SPEED): Отображение текущей скорости тренировки от 0.0 до максимальных 99.9 км или мл.

ОБ/МИН (RPM): Отображение текущих оборотов тренировки в минуту.

РАССТОЯНИЕ (DISTANCE):

- Отсчет расстояния - Без заданной цели. Расстояние будет увеличиваться от 0.00 до максимальных 99.90 с каждым увеличением 0.1 км.
- Обратный отсчет расстояния - Если тренируетесь с предустановленной целью, расстояние будет уменьшаться от предустановленного значения до 0.00. Каждое предустановленное увеличение или уменьшение составляет 0.1 км (или мл) в диапазоне от 0.00 до 99.90.

КАЛОРИИ (CALORIES):

- Отсчет калорий - Без заданной цели. Калории будут увеличиваться от 0 до максимальных 990 с каждым увеличением на 1 калорию.
- Обратный отсчет калорий - Если тренируетесь с предустановленной целью, калории будут уменьшаться от предустановленного времени до 0. Каждое предустановленное увеличение или уменьшение составляет 10 калорий от 0 до 990 калорий.

ПУЛЬС (PULSE) : Пользователь может видеть данные о пульсе после того, как удерживает обе руки на датчиках рукоятей, передатчик пояса на груди имеет приоритет.

МОЩНОСТЬ (WATT): Отображение текущих значений мощности тренировки.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY): После занятия физическими упражнениями в течение определенного времени продолжайте удерживать рукоятки и нажмите кнопку "RECOVERY". Все отображаемые функции остановятся, кроме "TIME", которое начнет обратный отсчет от 00:60 до 00:00. Экран будет отображать статус восстановления сердечного ритма с F1, F2... до F6. F1 - лучший результат, F6 - худший. Пользователь

может продолжать упражнения для улучшения статуса восстановления сердечного ритма. (Нажмите кнопку RECOVERY снова, чтобы вернуться к основному отображению.)

Примечания:

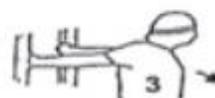
- Убедитесь, что вы продолжаете крутить педали, чтобы получить питание для персональных данных, когда вы в первый раз работаете с компьютером.
- Компьютер с подсветкой выключится, когда вы перестанете крутить педали, и буквы на экране останутся видимыми в течение 15 секунд для операций.



15 seconds for each



20 seconds



20 seconds



25 seconds



20 seconds



20 seconds



30 seconds



25 seconds for each leg



30 seconds



20 seconds



5 seconds x 3 times



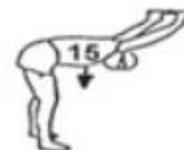
20 seconds



20 seconds for each leg



5 times



15 seconds