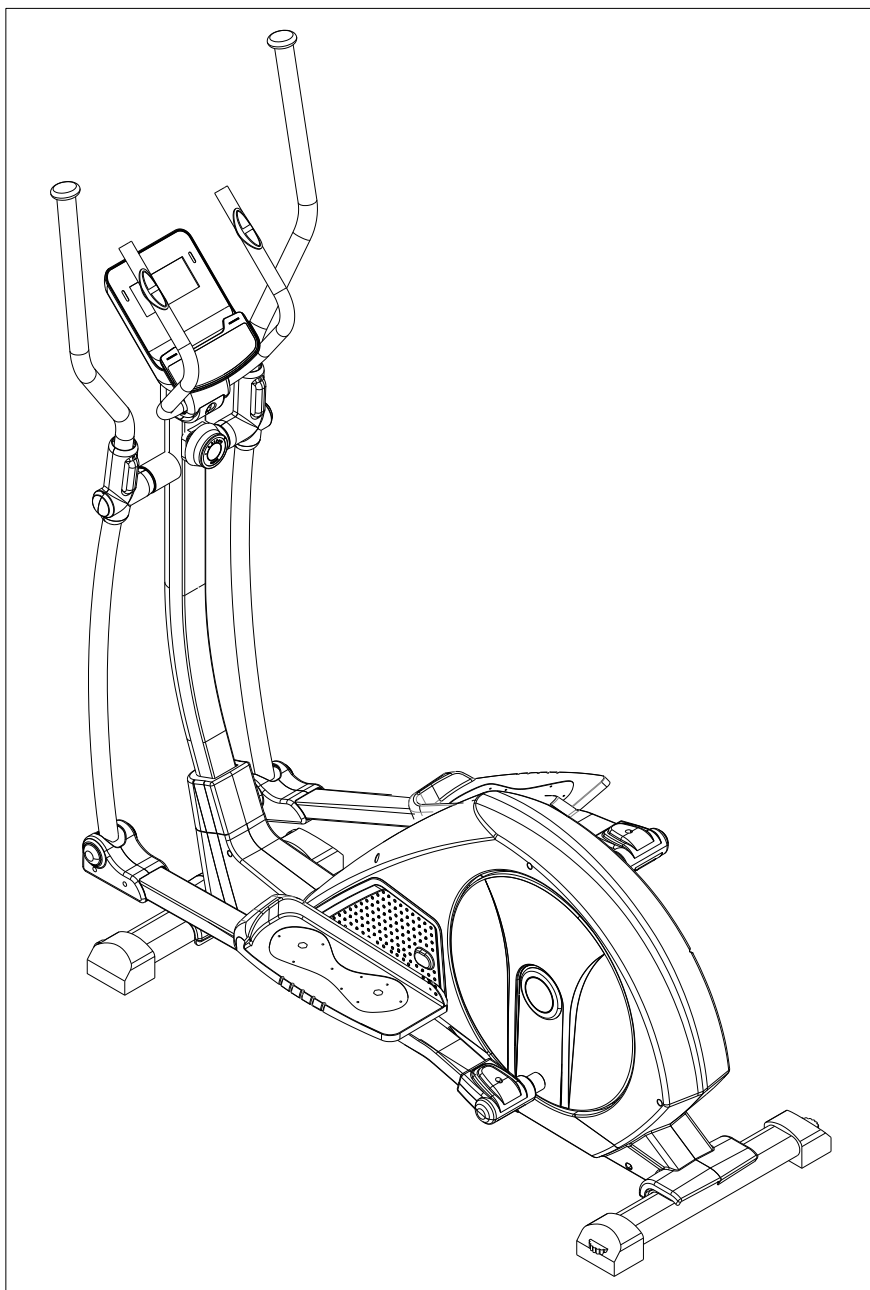




РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР DFC

Артикул: E605E



ВАЖНО!

ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЁРА, ОБЯЗАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ СО ВСЕМИ ИНСТРУКЦИЯМИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В ДАННОМ РУКОВОДСТВЕ.

Инструкции по технике безопасности

Благодарим Вас за выбор нашего продукта. Для обеспечения Вашей безопасности соблюдайте меры предосторожности.

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в данном руководстве. Для безопасной и эффективной работы с тренажёром убедитесь, что оборудование правильно собрано и используется должным образом.

2. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы определить, есть ли у Вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу Ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если Вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на Ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.

3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром может нанести вред Вашему здоровью. 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 подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.

5. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно находиться не менее 60 см свободного пространства.

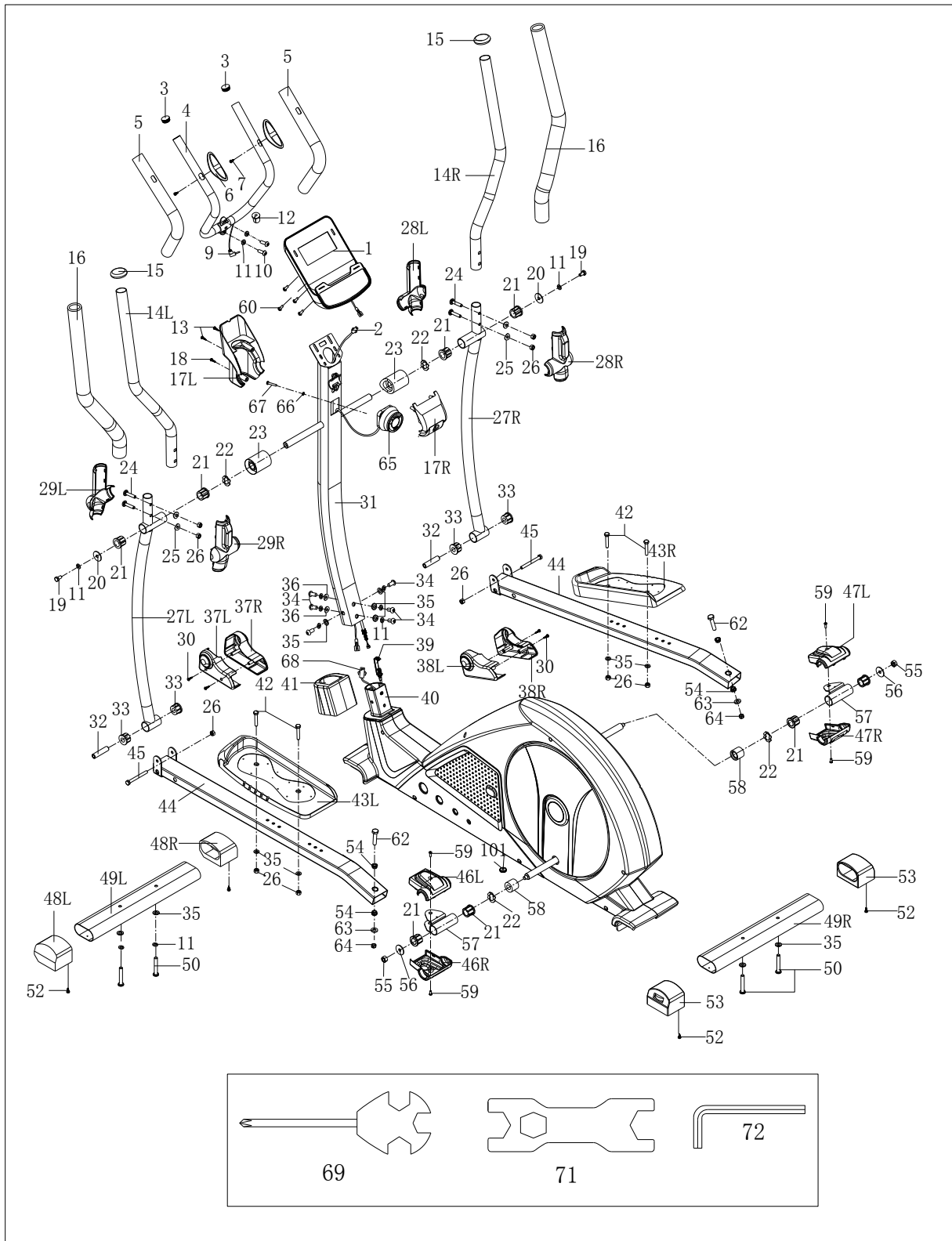
6. Перед первым запуском тренажёра проверьте все винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что тренажёр установлен в безопасном положении. Для поддержания должного уровня безопасности оборудования, регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа. Если при сборке или проверке оборудования Вами были обнаружены неисправные компоненты, или Вы услышали необычные шумы от оборудования во время использования, немедленно прекратите работу с тренажёром. Не используйте тренажёр до тех пор, пока проблема не будет устранена.

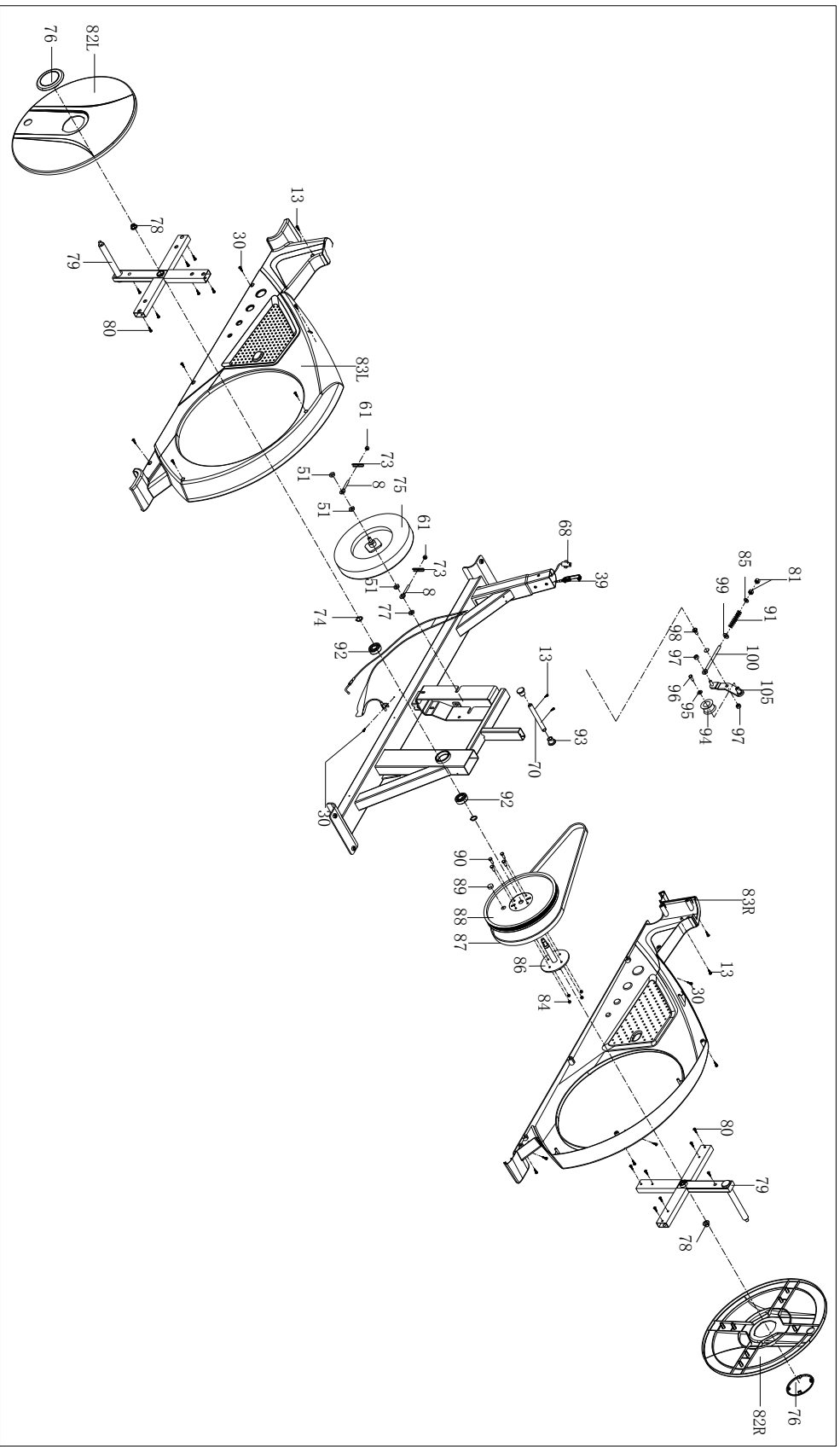
7. Во время выполнения упражнений на тренажёре все параметры тренировки отображаются на дисплее консоли. Обращаем Ваше внимание, что значения представлены в качестве справочного материала, и не могут использоваться как основа для медицинского лечения.

8. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить Ваши движения.

9. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях.
10. Максимально допустимый вес пользователя – 120 кг.
11. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра. При необходимости обратитесь за помощью.
12. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.
13. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ





СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во
1	Консоль	1
2	Центральный провод (№1)	1
3	Заглушка	2
4	Центральный поручень	1
5	Поролоновая накладка	2
6	Пульсометр	2
7	Винт ST4.0*19	2
8	Болт М6	2
9	Провод пульсометра	1
10	Винт М8*30	2
11	Пружинная шайба d8	12
12	Изоляционная втулка	1
13	Винт ST4.2*19	16
14L/R	Поручень	2
15	Заглушка	2
16	Трубка с поролоновой накладкой	2
17L/R	Декоративная крышка	1
18	Болт ST4.2*25	1
19	Болт М8*20	2
20	Шайба d8*Ф32*2	2
21	Втулка (№2)	8
22	Изогнутая шайба d19*Ф25*0.3	4
23	Распорная втулка	2
24	Болт М8*43	4
25	Изогнутая шайба d8*Ф16*1.5*R25	4
26	Нейлоновая гайка М8	10
27L/R	Подвижная ножка	2
28L/R	Защитная крышка подвижной ножки	2
29L/R	Защитная крышка подвижной ножки	2
30	Винт ST4.2*16	11
31	Стойка	1
32	Распорная втулка	2
33	Втулка (№1)	4
34	Болт М8*20	6
35	Шайба d8*Ф20*1.5	10

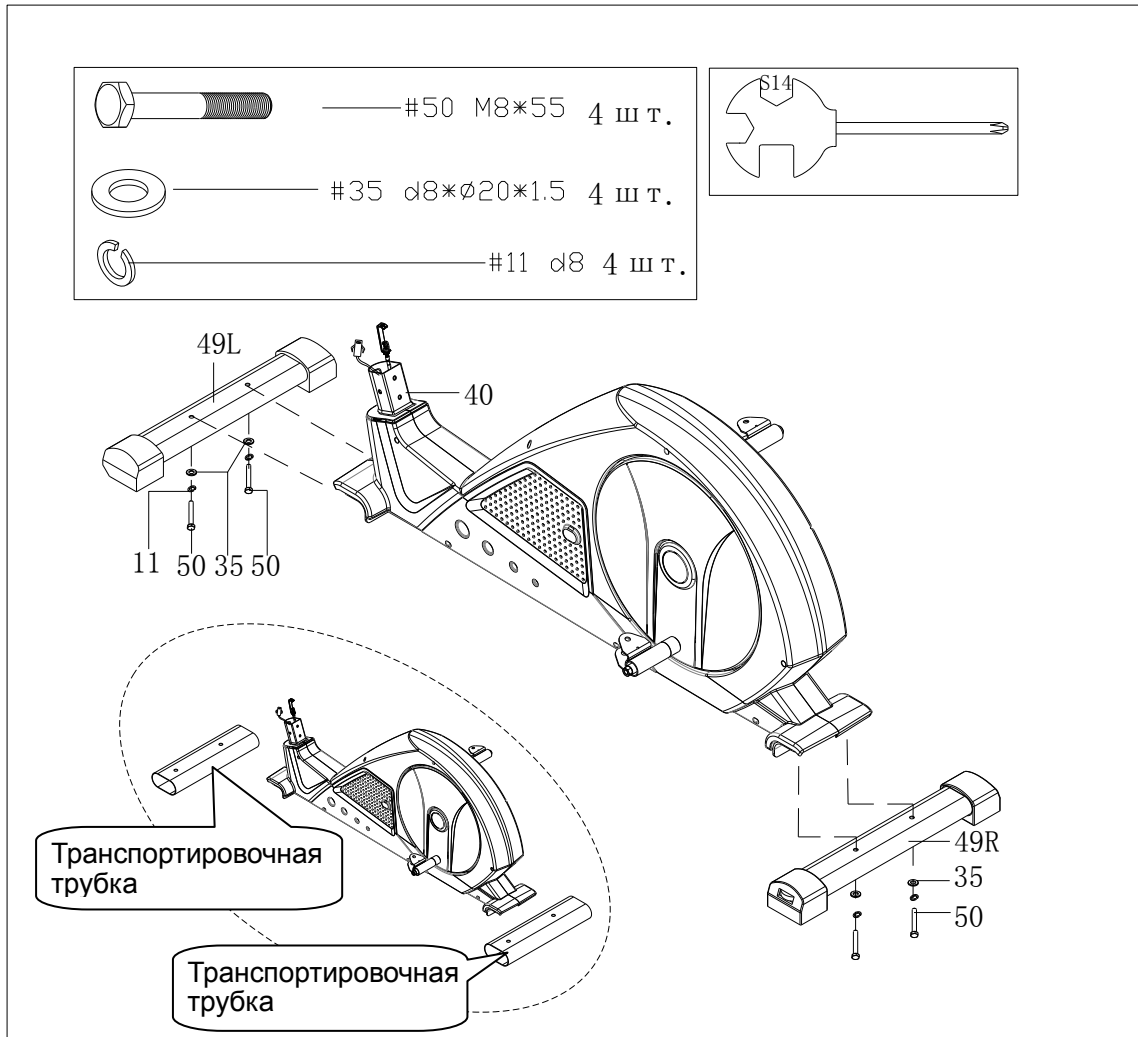
№	Наименование	Кол-во
36	Изогнутая шайба d8*Ф20*2*R30	2
37L/R	Защитная крышка поручня	2
38L/R	Защитная крышка поручня	2
39	Провод натяжения	1
40	Главная рама	1
41	Передняя защитная крышка	1
42	Болт М8*45	4
43L/R	Педаль (прав./лев.)	2
44	Опорная трубка педали	2
45	Болт М8*75	2
46L/R	Защитная крышка	2
47L/R	Защитная крышка	2
48L/R	Заглушка для трубы РТ80*40	2
49L/R	Передний/задний стабилизатор	2
50	Болт М8*55	4
51	Шестигранная гайка М10	3
52	Винт ST4.2*19	4
53	Съёмная заглушка РТ80*40	2
54	Проставочная планка	4
55	Нейлоновая гайка М10*1.25	2
56	Шайба D10*Ф32*2	2
57	Соединительный вал	2
58	Распорная втулка	2
59	Винт М5*10	4
60	Винт М5*10	4
61	Шестигранная гайка М6	2
62	Болт М10*55	2
63	Шайба d10*Ф20*2	2
64	Нейлоновая гайка М10	2
65	Регулятор натяжения	1
66	Изогнутая шайба d5*Ф20*R30*1.5	1
67	Винт М5*60	1
68	Центральный провод (№2)	1
69	Гаечный ключ S13-14-15	1
70	Центральная трубка	1

71	Гаечный ключ S17-19	1
72	Гаечный ключ S5	1
73	U-образный кронштейн	2
74	Пружина d20	2
75	Маховик	1
76L/R	Защитная крышка (лев./прав.)	2
77	Гайка M10	1
78	Гайка M12	2
79	Кронштейн	2
80	Нарезной винт ST4.2*19	14
81	Шестигранная гайка M8	2
82L/R	Защитная крышка	2
83L/R	Защитная крышка цепи	2
84	Нейлоновая гайка M6	4
85	Шайба d8*Ф20*1.5	1
86	Центральная ось	1

87	Ремень	1
88	Шкив ремня	1
89	Магнит	1
90	Шестигранный болт M6*13	4
91	Нажимная пружина	1
92	Подшипник	2
93	Заглушка	2
94	Ведомое колесо	1
95	Шайба d6*Ф16*1.2	1
96	Болт M6*10	1
97	Нейлоновая гайка M8	2
98	Шестигранный болт M8*19	1
99	Шайба d8*Ф25*1.5	1
100	Натяжной стержень	1
101	Подкладка	1

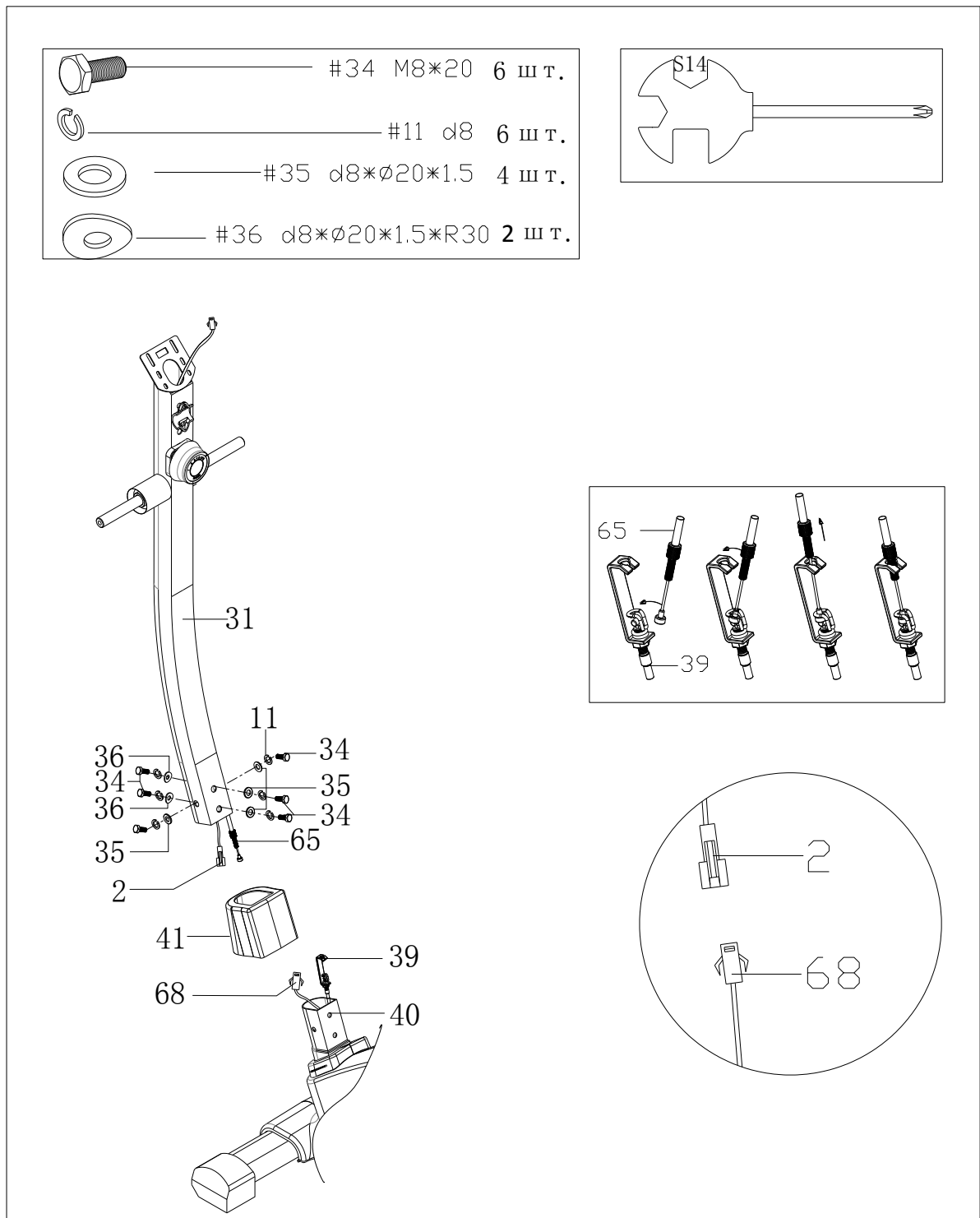
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Шаг 1:



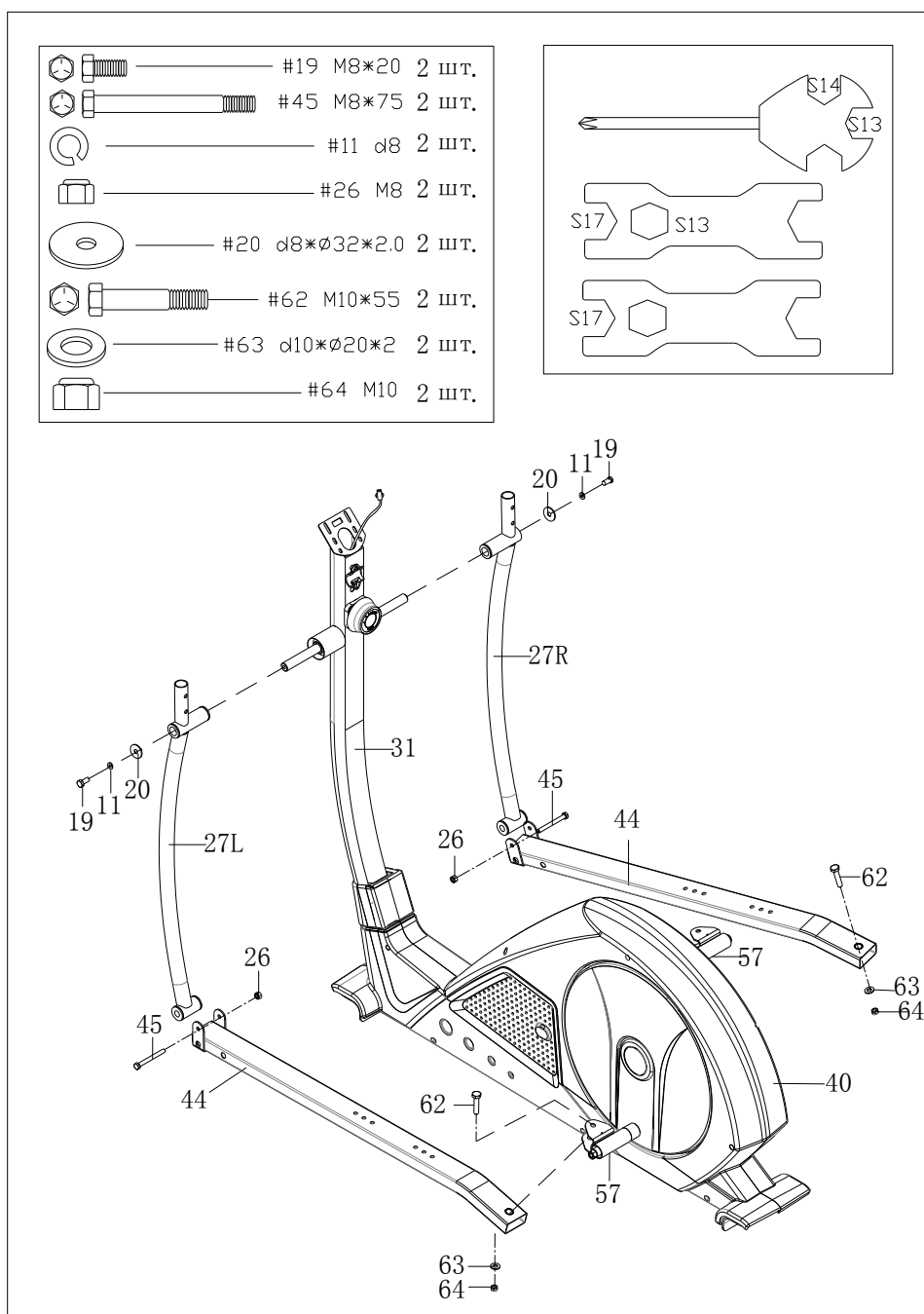
1. Отсоедините от главной рамы (40) две транспортировочные трубки.
2. Подсоедините к раме (40) передний и задний стабилизаторы (49L/R), закрепите детали с помощью болтов (50), пружинных шайб (11) и шайб (35).

Шаг 2:



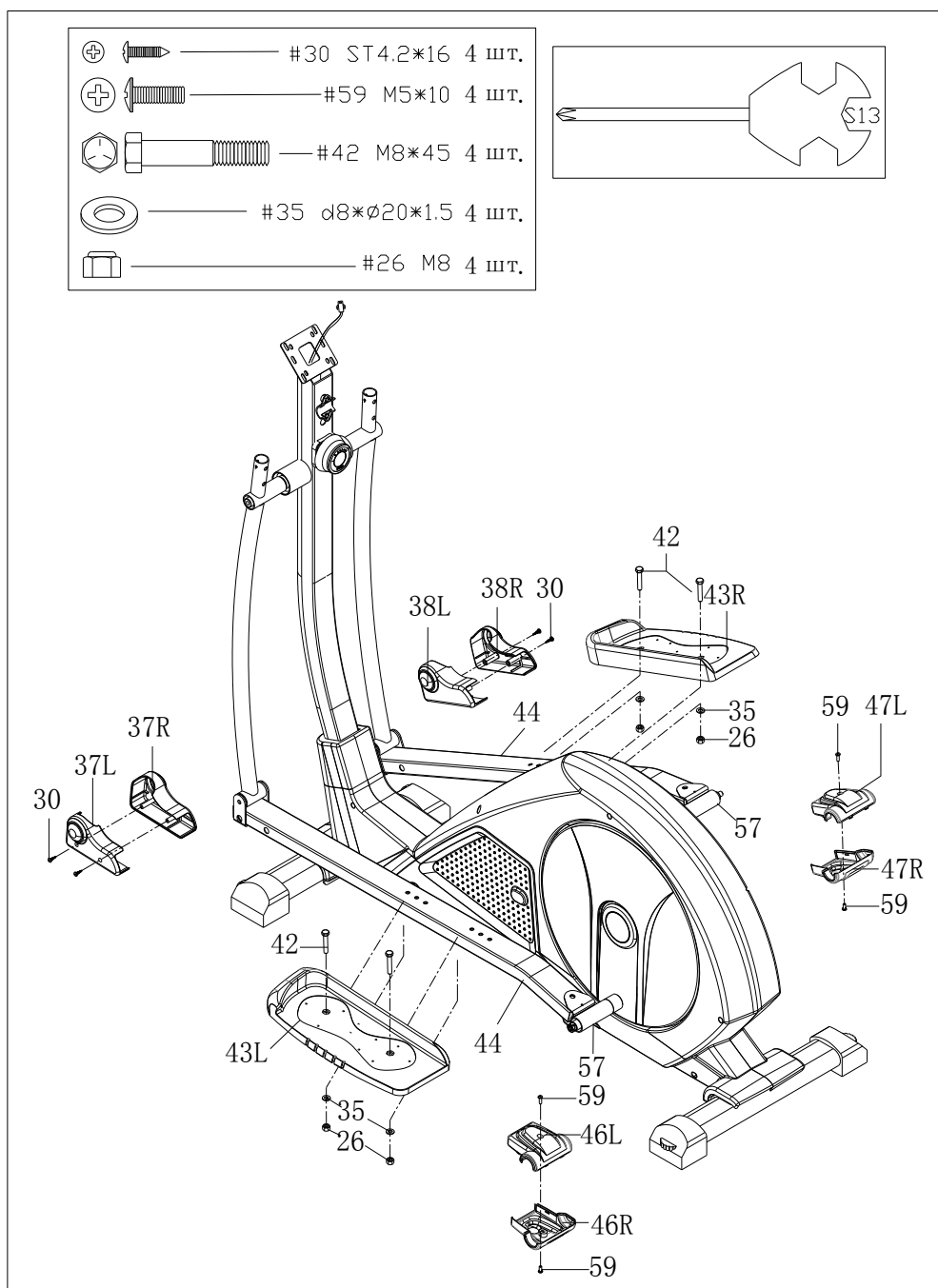
1. Установите защитную крышку (41) на стойку (31).
2. Соедините провода (2) и (68).
3. Соедините провода (65) и (39)
4. Прикрепите стойку (31) к главной раме (40) с помощью болтов (34), пружинных шайб (11), шайб (35) и изогнутых шайб (36).

Шаг 3:



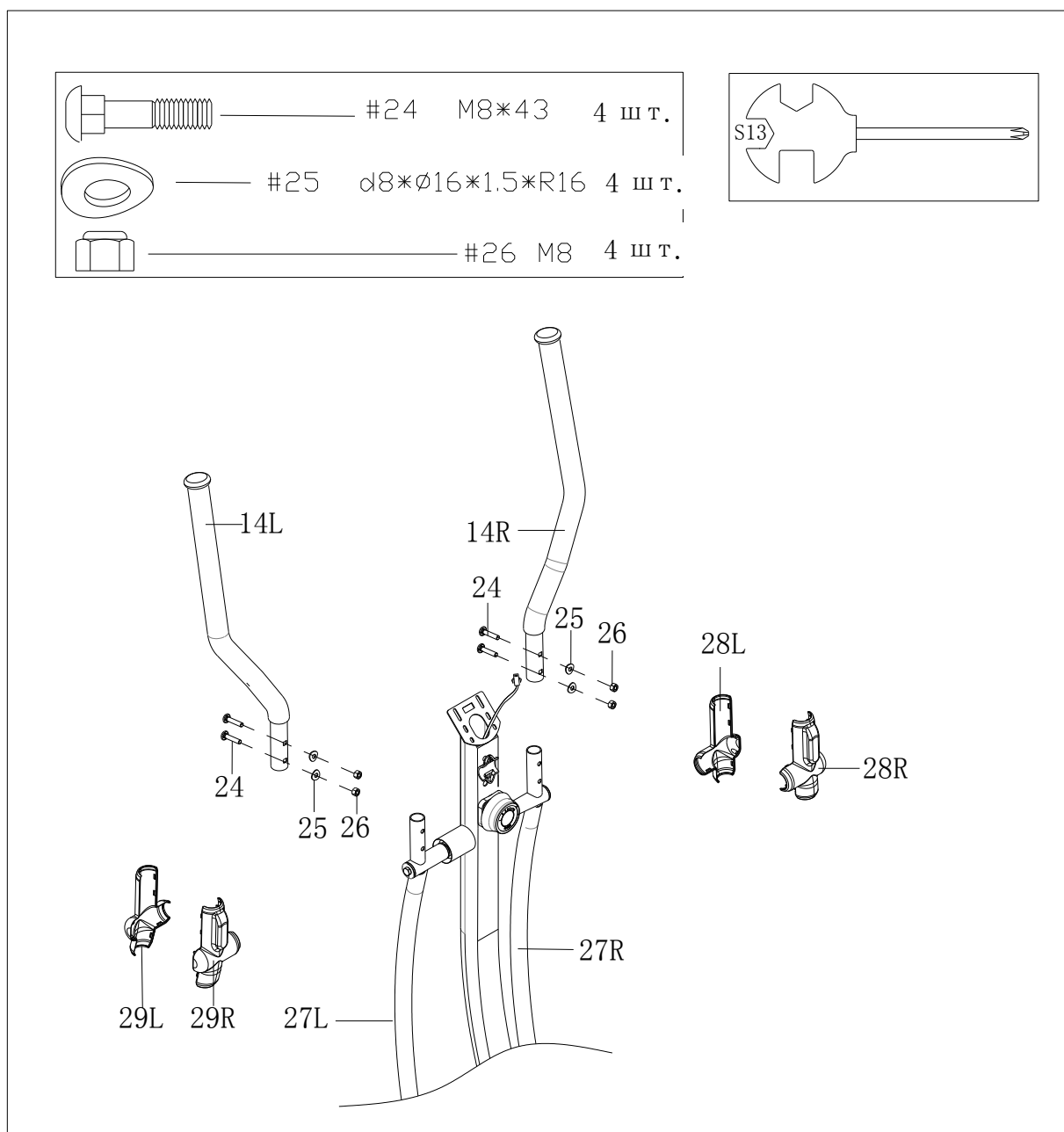
1. Подсоедините левую и правую подвижные ножки (27L/R) с двух сторон от стойки (31), закрепите детали с помощью болтов (19), шайб (11) и гаек (20).
2. Прикрепите валы (57) к главной раме (40) с помощью болтов (62), шайб (63) и гаек (64).
3. Прикрепите опорные трубки (44) к подвижным ножкам (27 L/R) с помощью болтов (45) и гаек (26).

Шаг 4:



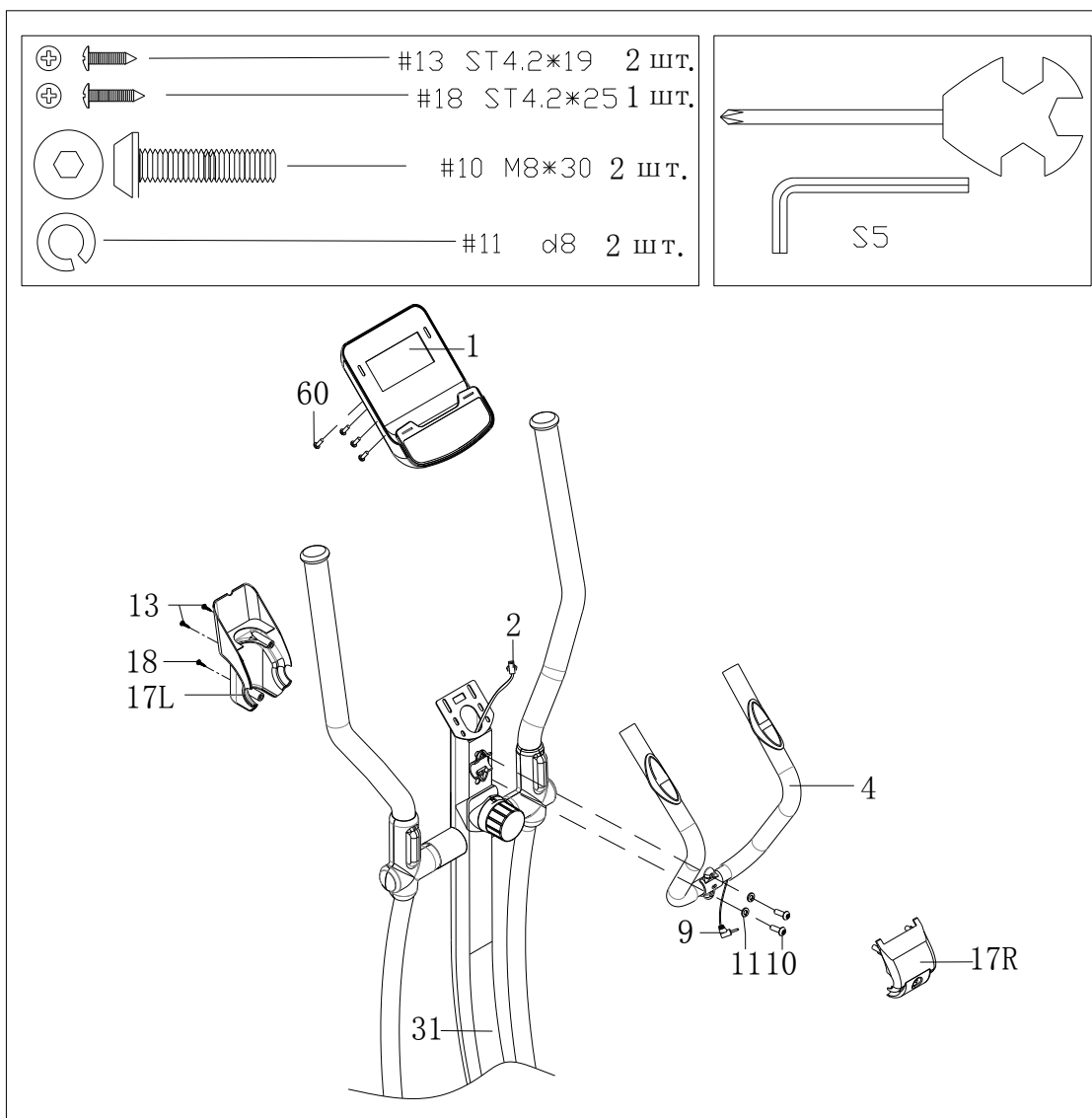
1. Установите педали (43 L/R) на опорные трубки (44), закрепите их с помощью болтов (42), шайб (35) и гаек (26).
2. Установите защитные крышки (37 L/R) и (38 L/R) на место соединения опорных трубок (44) и подвижных ножек (27L/R), закрепите крышки с помощью винтов (30).
3. С другой стороны трубок (44), в месте их крепления к главному корпусу, установите защитные крышки (46L/R) и (47L/R), закрепите крышки с помощью винтов (59).

Шаг 5:



1. Установите ручки (14L/R) поверх подвижных ножек (27L/R), зафиксируйте детали с помощью болтов (24), шайб (25) и гаек (26). На место крепления деталей установите защитные крышки (29 L/R) и (28L/R).

Шаг 6:



1. Прикрепите центральный поручень (4) к стойке (31) с помощью винтов (10) и шайб (11).
2. Соедините провод консоли (1) и центральный провод (2), затем установите консоль (1) на стойку (31) и закрепите её с помощью винтов (60).
3. Установите декоративные крышки (17 L/R) с двух сторон стойки (31), как показано на рисунке выше. Закрепите крышки с помощью винтов (13) и (18).
4. Вставьте заглушку (9) в отверстие, расположенное на задней панели консоли.

Сборка завершена!

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Регулярные тренировки позволяют добиться целого ряда преимуществ: улучшают физическую форму, мышечный тонус и в сочетании с диетой и контролем калорий помогают избавиться от лишнего веса.

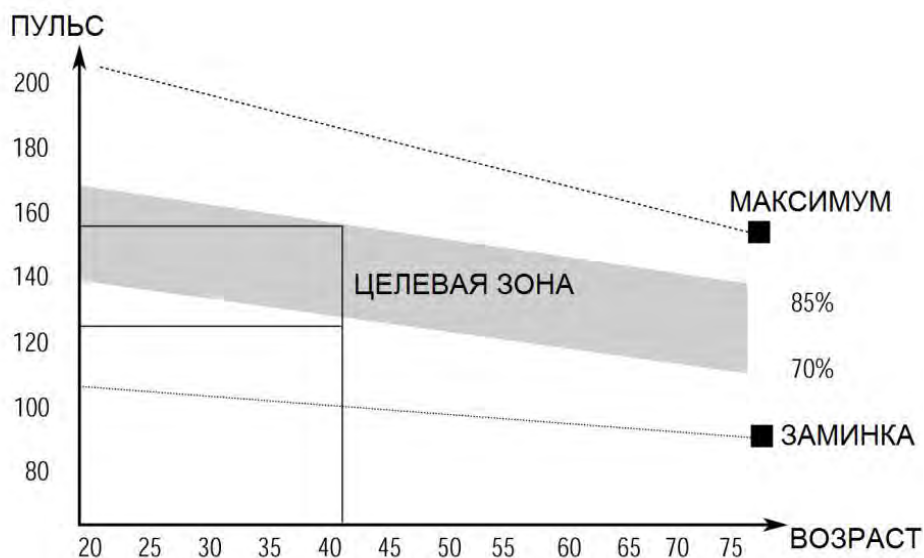
1. Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд. Не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если Вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



2. Тренировка

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость Вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы Ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



Этот этап должен длиться как минимум 12 минут.

3. Заминка

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

По мере того, как Вы будете становиться сильнее, Вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

ПОДДЕРЖКА МЫШЕЧНОГО ТОНУСА

Для поддержания мышечного тонуса во время тренировки Вам необходимо установить высокое сопротивление педалей. Это создаст дополнительную нагрузку на мышцы ног, и, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. Если Вы пытаетесь улучшить вашу физическую форму, Вам необходимо изменить свою программу тренировок. Этапы разогрева и заминки могут проходить как обычно, но в конце тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Чтобы Ваш пульс оставался в целевой зоне, Вам придется снизить скорость.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Важным фактором здесь являются усилия, которые Вы прилагаете во время тренировки. Чем сильнее и дольше Вы тренируетесь, тем больше калорий Вы сожжете. Данная программа похожа на программу тренировок для улучшения физической формы, но направлена на достижение других целей.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ

Регулятор натяжения позволяет изменять сопротивление педалей. Сильное сопротивление делает вращение педалей более трудным, слабое сопротивление – более легким. Для достижения наилучших результатов увеличивайте сопротивление в процессе тренировки.

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

N0:SMS_402

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ.....	00:00-99:59 МИН
СКОРОСТЬ.....	0.0-99.9 КМ/Ч (МИЛЬ/Ч)
ДИСТАНЦИЯ.....	0.00-9999 КМ (МИЛИ)
КАЛОРИИ.....	0.0-9999 ККАЛ
ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ.....	0.0-9999 КМ (МИЛИ)
ПУЛЬС	40~240 УД/МИН

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

РЕЖИМ (MODE): Позволяет выбрать и переключиться на желаемую функцию.

НАСТРОЙКА (SET): Позволяет перейти в режим настройки параметров тренировки (ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС).

СБРОС (CLEAR/RESET): Позволяет сбросить значение одного из параметров тренировки (ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС).

АВТОМАТИЧЕСОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ОТКЛЮЧЕНИЕ (ON/OFF ИЛИ START/STOP): Позволяет запустить тренажёр или приостановить его работу.

ФУНКЦИИ:

1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ОТКЛЮЧЕНИЕ (AUTO ON/OFF)

1. Если тренажёр не используется более 4-х минут, он отключится автоматически.
2. Чтобы возобновить работу с тренажёром, нажмите на любую из кнопок консоли или начните крутить педали.

2. СБРОС (RESET)

При удержании кнопки СБРОС в течение 3 секунд значения всех параметров будут обнулены. Также сброс параметров производится после смены батареек в консоли.

3. РЕЖИМ (MODE)

С помощью кнопки РЕЖИМ можно перейти в режим сканирования или заблокировать его, для этого нажмите на кнопку в тот момент, когда название соответствующего режима будет мигать на дисплее.

ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ:

- 1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ/TIME:** Общая продолжительность тренировки.
- 2. СКОРОСТЬ/SPEED:** Текущая скорость тренировки.
- 3. ДИСТАНЦИЯ/DISTANCE:** Расстояние, пройденное за время тренировки.
- 4. КАЛОРИИ/CALORIE:** Количество калорий, сожженных во время тренировки.
- 5. ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ/ODOMETER (ПРИ НАЛИЧИИ):** Общее расстояние, пройденное за все тренировки, начиная от первого запуска тренажёра.
- 6. ПУЛЬС/PULSE (ПРИ НАЛИЧИИ):** Текущая частота сердцебиения. Для измерения данного параметра Вы должны удерживать специальные контакты, расположенные на поручнях тренажёра, не менее 30 секунд.

СКАНИРОВАНИЕ (SCAN): В режиме сканирования все параметры тренировки будут отображаться на дисплее попеременно, по 4 секунды каждый.

ЗАМЕНА БАТАРЕЕК: Если на дисплее консоли данные отображаются некорректно, поменяйте батарейки.

Для работы требуются батарейки типа AAA – 2 штуки.