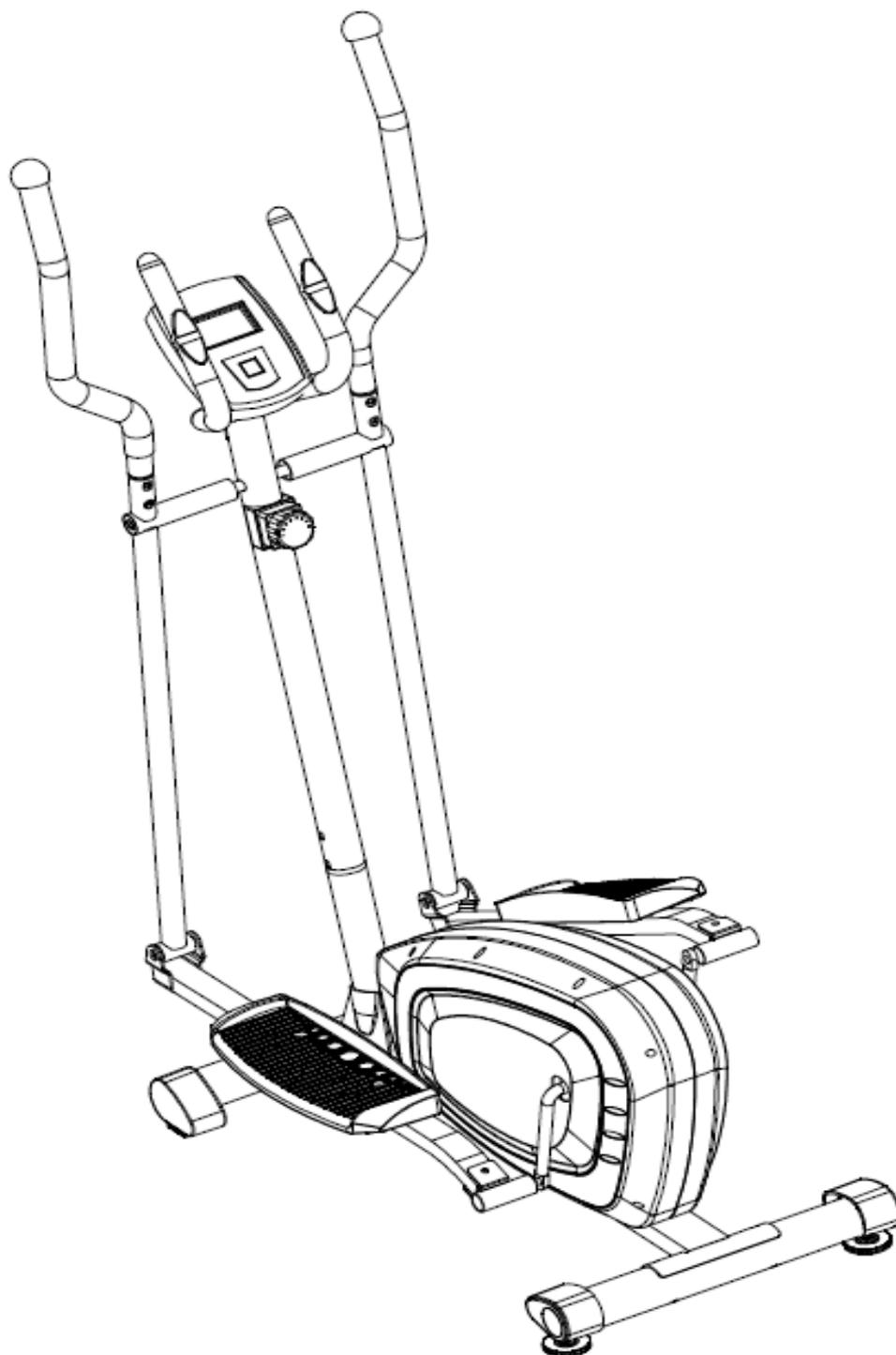




*Магнитный эллиптический  
тренажер DFC*  
**модель РТ-04МЕ**  
**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



## **ВНИМАНИЕ**

Перед началом любых физических упражнений, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом. Особенно это важно для людей, которые занимаются нерегулярно, или тех, у кого есть проблемы со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием. Мы не несем ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные с помощью данного тренажера.

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

Занимайтесь на рекомендованном вам уровне нагрузки, не переутомляйтесь. Если вы почувствуете боль или необычные ощущения, немедленно прекратите тренировку. Обратитесь к врачу.

Используйте тренажер на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием вашего ковра или пола. Для безопасности, вокруг тренажера должно быть свободное пространство 0.5 метра со всех сторон.

Не позволяйте детям играть с тренажером, или около него. Держите руки вдали от подвижных частей тренажера.

Проверьте ваш тренажер перед использованием: собраны ли все части, надежно ли закреплены гайки, болты, педали и т.д.

Всегда надевайте специальную спортивную одежду и обувь во время использования тренажера. Не надевайте свободную одежду.

Максимальный вес пользователя тренажера – 120кг.

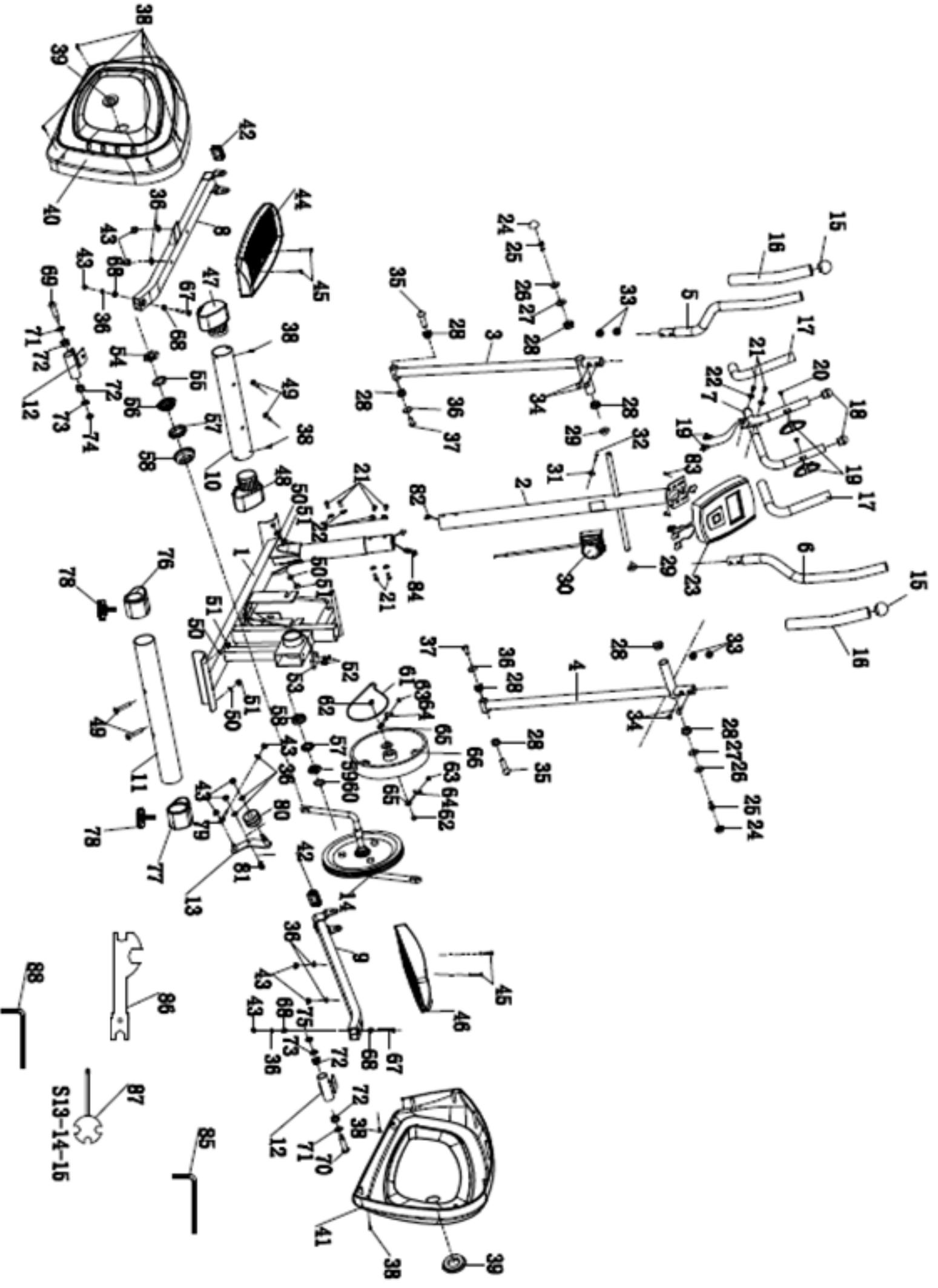
## **ВАЖНО**

Внимательно прочтите все инструкции перед началом сборки.

Выньте все части из картонной упаковки и идентифицируйте их по списку сборочных частей.

Не выкидывайте упаковку, пока полностью не соберете тренажер.

Всегда пользуйтесь устройством, как описано. Если вы нашли неисправные детали во время сборки или при осмотре тренажера, или вы обнаружили необычный звук, исходящий от тренажера во время использования, остановитесь. Не используйте тренажер до тех пор, пока проблема не будет устранена.



## СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

NO	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ.	NO	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ.
001	Несущая рама 60x30x2	1	032	Винт М5x45	1
002	Передняя стойка	1	033	Выпуклая гайка М6	4
003	Левый нижний рычаг	1	034	Транспортировочный болт М6x35	4
004	Правый нижний рычаг	1	035	Болт ф16*62.5	2
005	Левый верхний поручень	1	036	Шайба	11
006	Правый верхний поручень	1	037	Болт М8x20	2
007	Передний поручень	1	038	Саморез ST4.2x18	13
008	Правая подставка для ног	1	039	Заглушка рычага	2
009	Левая подставка для ног	1	040	Левая крышка	1
010	Передний стабилизатор	1	041	Правая крышка	1
011	Задний стабилизатор	1	042	Квадратная заглушка	2
012	U-образный кронштейн	2	043	Нейлоновая гайка М6	10
013	Кронштейн натяжителя	1	044	Левая педаль	1
014	Маховик с кривошипом	1	045	Болт М8x40	4
015	Заглушка поручня	2	046	Правая педаль	1
016	Пенная накладка Ø31xØ37x480	2	047	Левая заглушка переднего стабилизатора	1
017	Пенная накладка Ø23xØ29x345	2	048	Правая заглушка переднего стабилизатора	1
018	Заглушка поручня Ø28.6x1.5	2	049	Транспортировочный болт М8x70	4
019	Пульсометр	2	050	Полукруглая шайба	4
020	Винт ST4.2x15	2	051	Выпуклая гайка М6	4
021	Болт М8x15	8	052	Винт ST2.9*12	2
022	Изогнутая шайба Ø8	8	053	Кабель компьютера (нижняя часть)	1
023	Компьютер	1	054	Шестигранная гайка 7/8"	1
024	Крышка	2	055	Шайба I	1
025	Болт с шестигр. головкой М10*20	2	056	Втулка оси I	1
026	Плоская шайба Ø10	2	057	Шариковый подшипник	2
027	D-шайба Ø28.6x2.5	2	058	Вкладыш оси	2
028	Силовая металлическая втулка	8	059	Втулка оси II	1
029	Пластиковая втулка Ø32xØ16x5xØ50	2	060	Шайба II	1
030	Регулятор нагрузки	1	061	Ремень	1
031	Изогнутая шайба Ø5	1	062	Гайка М10*1	2

## СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

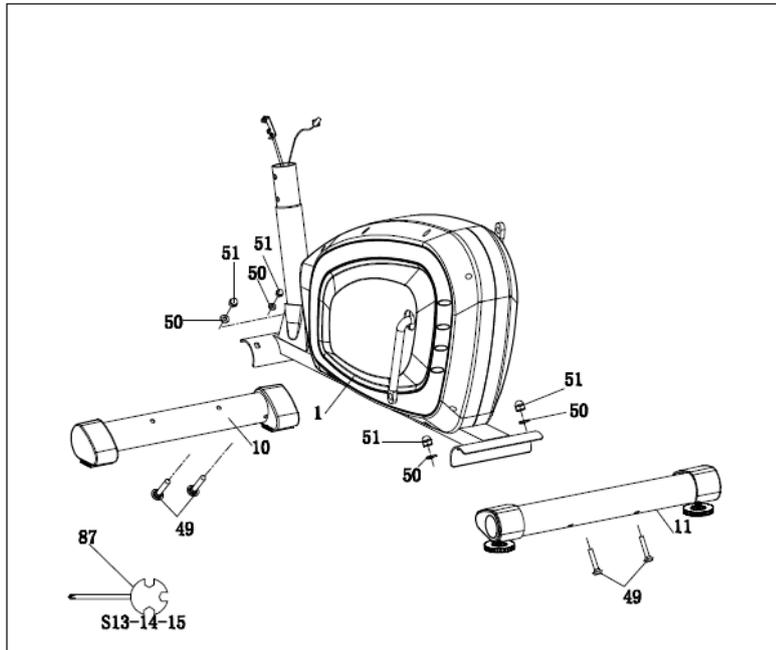
NO	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ.	NO	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ.
063	Гайка	2	076	Левая заглушка заднего стабилизатора	1
064	U-образный кронштейн	2	077	Правая заглушка заднего стабилизатора	1
065	Болт М6х36	2	078	Ручка регулировки М10	2
066	Маховик Ø230х40х32	1	079	Болт М5х12	1
067	Шестигранный болт М8*50	2	080	Подшипник6000	2
068	Силовая металлическая втулка	4	081	Болт 8*25	1
069	Болт для левого U-образного кр-на 1/2"	1	082	Промежуточный кабель компьютера	1
070	Болт для правого U-образного кр-на 1/2"	1	083	Винт М5х10	2
071	Волнообразная шайба	2	084	Трос регулировки сопротивления (нижняя часть)	1
072	Силовая металлическая втулка Ø32хØ29хØ16х14х4	4	085	Гаечный ключ	1
073	Пружинная шайба	2	086	Универсальный шестигранный ключ	1
074	Нейлоновая шайба с левой резьбой 1/2"	1	087	Универсальный шестигранный ключ с отверткой	1
075	Нейлоновая шайба с правой резьбой 1/2"	1	088	Гаечный ключ	1

## Сборка.

### ШАГ 1.

А) Прикрепите передний стабилизатор (10) к несущей раме (01) с помощью двух транспортировочных болтов (49), двух изогнутых шайб (50) и двух гаек (51).

В) Прикрепите задний стабилизатор (11) к несущей раме (01) с помощью двух транспортировочных болтов (49), двух изогнутых шайб (50) и двух гаек (51).



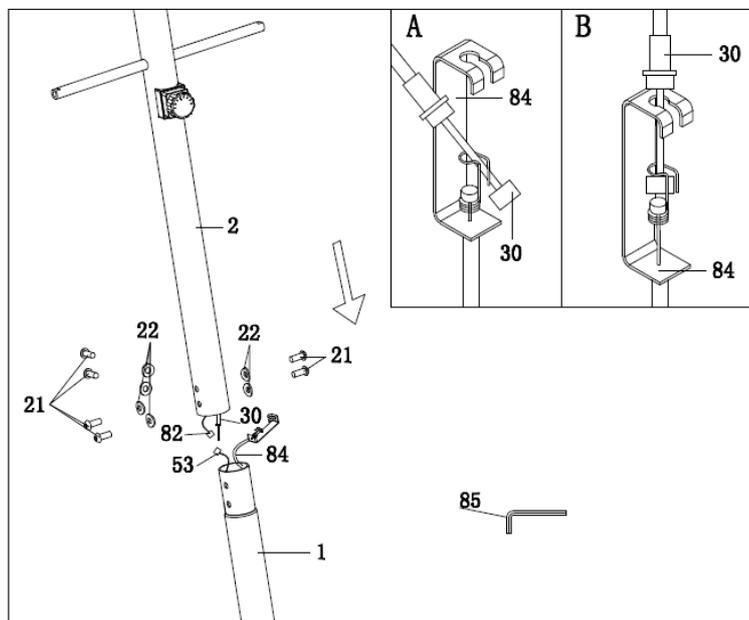
### ШАГ 2.

**Замечание: установите уровень сопротивления на 8 уровень до начала сборки.**

Возьмите переднюю стойку (2) и соедините промежуточный кабель компьютера (82) с нижней частью кабеля компьютера (53).

Соедините трос регулятора нагрузки (30) из передней стойки (2) с нижней частью троса регулировки (84), как показано на рисунке (шаг А,В).

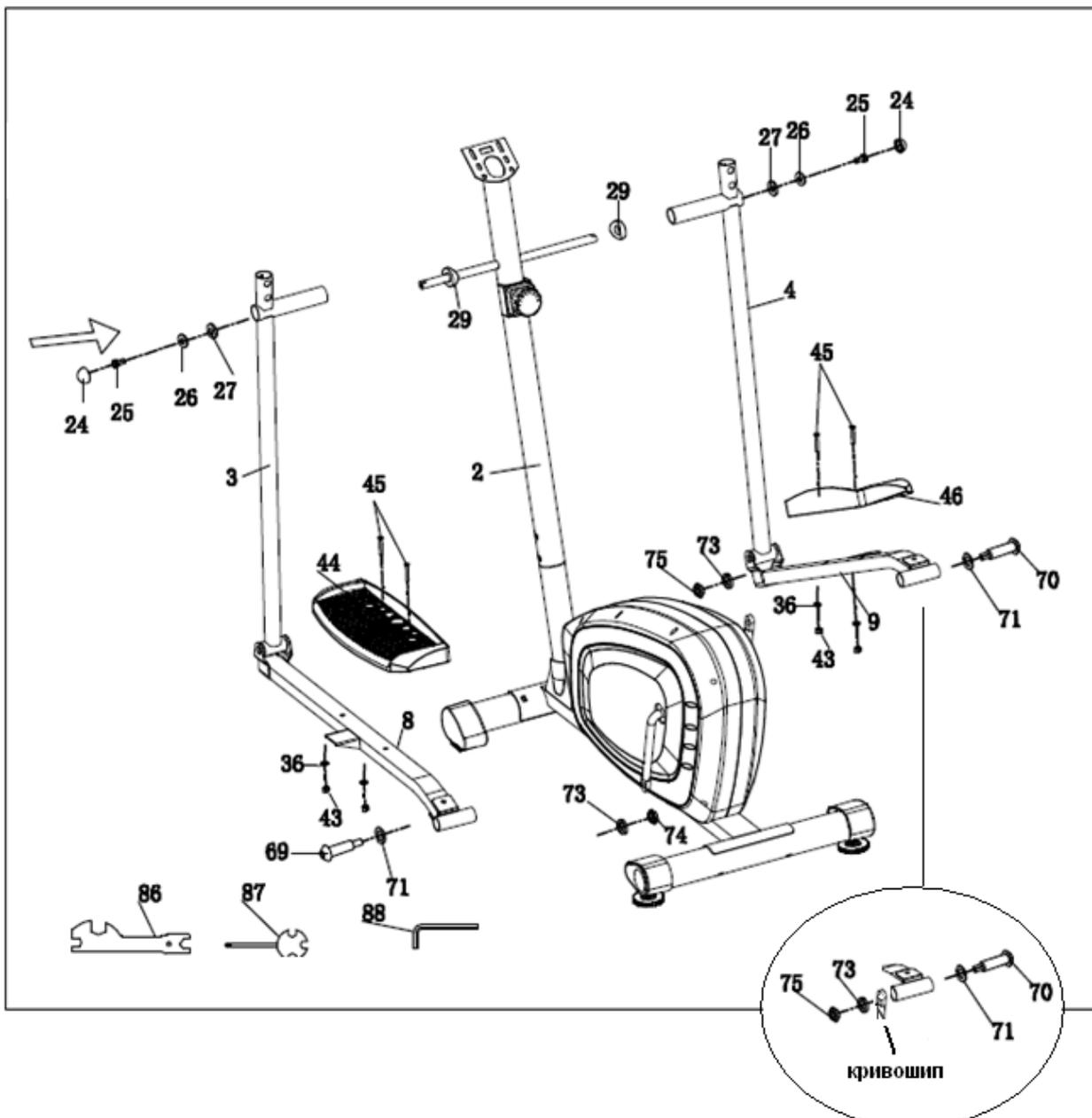
Вставьте переднюю стойку (2) в несущую раму (1) и закрепите её с помощью 6 изогнутых шайб (22) и 6 болтов (21).



### ШАГ 3

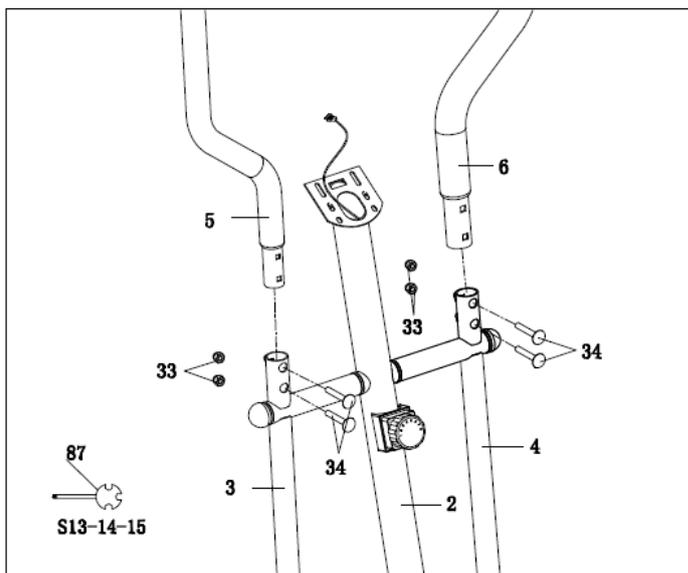
**ВНИМАНИЕ:** при выполнении шагов А-D не затягивайте до конца крепежные элементы, прежде чем соберете всю конструкцию целиком.

- А) Наденьте втулки (29) на оси поручня, вставьте левый нижний рычаг (03) на ось и закрепите с помощью D-шайбы (27), плоской шайбы (26) и болта с шестигранной головкой (25). Повторите ту же процедуру с правым нижним рычагом (04).
- В) Соедините правую подножку (09) с правым кривошипом, закрутив болт (70) с волнообразной шайбой (71), нейлоновую стопорную гайку (75) с пружинной шайбой (73).
- С) Соедините левую подножку (08) с левым кривошипом, закрутив болт (69) с волнообразной шайбой (71), нейлоновую стопорную гайку (74) с пружинной шайбой (73). **ВНИМАНИЕ! Используется левая резьба (закручивается против часовой стрелки).**
- Д) Закрепите левую педаль (44) на левой подножке (08) с помощью двух болтов (45), двух плоских шайб (36) и двух нейлоновых стопорных гаек (43). Сделайте то же самое с правой педалью.
- Е) Затяните окончательно весь крепеж (шаги А-D).
- Ф) Вставьте две заглушки (24) в болты с шестигранной головкой (25).



#### ШАГ 4.

А) Вставьте левый и правый поручни (5 и 6) в нижние рычаги (3 и 4), которые промаркированы “L” или “R” соответственно. Закрутите четыре болта (34) и четыре гайки (33) в указанном порядке.

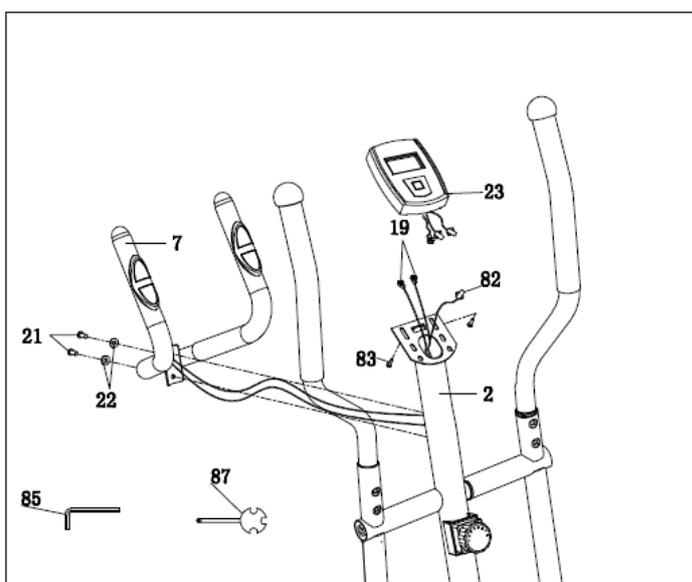


#### ШАГ 5.

А) Пропустите провода датчиков пульса (19) из переднего поручня (07) через стойку (02). Прикрепите передний поручень (07) к передней стойке (02) с помощью двух болтов (21) и двух изогнутых шайб (22).

В) Подключите кабель (82) и кабели датчиков пульса (19) к компьютеру (23).

С) Прикрепите компьютер (23) к передней стойке (02) с помощью двух винтов (83).



**Перепроверьте все болты и гайки, достаточно ли они затянуты перед тем, как воспользоваться тренажером.**

---

## ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРОМ



### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

**РЕЖИМ** – Нажмите, чтобы выбрать функцию.

**УСТАНОВКА** - Установить величину скорости, дистанции, калорий и пульса, когда не задан какой-либо режим.

**ПЕРЕЗАГРУЗКА** – Нажмите, чтобы сбросить показания скорости, дистанции и калорий.

### ФУНКЦИИ И ВОЗМОЖНОСТИ:

**1.СКАНИРОВАНИЕ:** Нажмите кнопку “MODE”, чтобы появилась надпись “SCAN”, монитор покажет по кругу все 5 функций: время, скорость, дистанцию, калории, одометр и пульс. Каждая из них отображается на экране в течение 4 секунд.

**2.ВРЕМЯ:** (1) Считает все время от начала и до конца тренировки. (2) Нажмите кнопку “MODE”, чтобы появилась надпись “TIME”, нажмите кнопку “SET”, чтобы установить продолжительность занятия.

**3.СКОРОСТЬ:** Отображает текущую скорость.

**4.ДИСТАНЦИЯ:** (1) Считает всю дистанцию от начала и до конца тренировки.  
(2) Нажмите кнопку “MODE”, чтобы появилась надпись “DIST”. Нажмите кнопку “SET”, чтобы установить дистанцию.

**5.КАЛОРИИ:** (1) Считает все калории, сожженные от начала и до конца тренировки.  
(2) Нажмите кнопку “MODE”, чтобы появилась надпись “CAL”. Нажмите кнопку “SET”, чтобы установить калории.

**6. ОДОМЕТР** : Монитор будет отображать суммарное количество оборотов.

**7. ПУЛЬС:** Нажмите кнопку “MODE”, чтобы появилась надпись “PULSE”. Перед тем как ваш пульс будет измерен, обхватите своими ладонями контактные пластины и монитор покажет ваш текущий сердечный ритм в ударах в минуту (уд/мин) на ЖК-экране через 6-7 секунд.

**Пояснение:**

Из-за помех измерения могут быть выше, чем ваш реальный сердечный ритм в течение первых 2 ~ 3 секунд, затем значение станет близким в вашему пульсу.

**ЗАМЕЧАНИЕ** : показания не могут рассматриваться в медицинских целях.

1. Если экран ничего не отображает, замените батарейки.
2. Экран автоматически отключается, если на него не поступает входящий сигнал в течение 4 минут.
3. Экран автоматически включится при запуске, осуществленном с помощью кнопки или вращения педалей.
4. Компьютер автоматически начнет рассчитывать показатели, когда вы начнете вращать педали.

### СПЕЦИФИКАЦИЯ

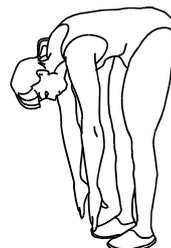
ФУНКЦИИ	СКАНИРОВАНИЕ	Каждые 4 секунды
	ВРЕМЯ	00:00'~99:59'
	ТЕКУЩАЯ СКОРОСТЬ	Максимально достигаемое значение 99.9км/ч
	ДИСТАНЦИЯ	0.00~99.99км или 0.00~9999км
	КАЛОРИИ	1~999 ккал
	ОДОМЕТР	1 ~ 9999 об
	ПУЛЬС	40~206 уд/мин
ТИП БАТАРЕЕК		2ШТ ТИПА –АА или UM –3
РАБОЧАЯ ТЕМПЕРАТУРА		0°C ~ +40°C
ТЕМПЕРАТУРА ХРАНЕНИЯ		-10°C ~ +60°C

### Разминка и упражнения после тренировки:

Успешная программа тренировок состоит из разминки, аэробной нагрузки, упражнений на заминку. Разминка одна из важнейших частей тренировки, с которой должно начинаться каждое занятие. Она готовит ваш организм к более активным упражнениям, разогревая и растягивая мышцы, улучшая кровообращение и пульс, и поставляя больше кислорода к мышцам. В конце тренировки, повторите эти упражнения, чтобы уменьшить боль в мышцах. Мы предлагаем следующие упражнения для разминки:

#### Наклоны вперед:

Медленно наклониться вперед, согнувшись в талии, позволяя спине и плечам расслабиться в то время, когда вы пытаетесь дотянуться до пальцев ног. Наклонитесь насколько вы можете и удерживайте положение в течение 15 секунд.



---

### **Разминка плечевого пояса:**

Поднимите ваше правое плечо к вашему уху на счет один. Затем поднимите правое плечо на второй счет, в то время когда опускаете левое.



### **Вращения головой:**

Поверните вашу голову направо на счет раз, почувствуйте натяжение мышц левой стороны вашей шеи. Затем запрокиньте голову на счет два, растягивая мышцы около подбородка и немного приоткрывая рот. Поверните вашу голову налево на счет три, и наконец, опустите вашу голову на грудь на счет четыре.



### **Растяжение подколенного сухожилия:**

Отведите правую ногу. Расположите стопу левой ноги напротив правой внутренней части бедра. Потянитесь к вашей ноге, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд. Расслабьтесь и повторите с левой ногой.



### **Боковая растяжка:**

Разведите руки и поднимайте их до тех пор, пока они не окажутся над головой. Потяните правую руку насколько вверх к потолку, насколько вы можете. Почувствуйте растяжение с правой стороны туловища. Повторите эту операцию с левой рукой.



### **Растяжка лодыжек и ахилла:**

Обопритесь на стену передней частью стопы правой ноги и руками. Держите левую ногу прямой, а правую ногу согните в колене, наклонитесь вперед, перемещая бедра к стене. Держите положение 10-15 секунд. Повторите эту операцию с другой ногой.

