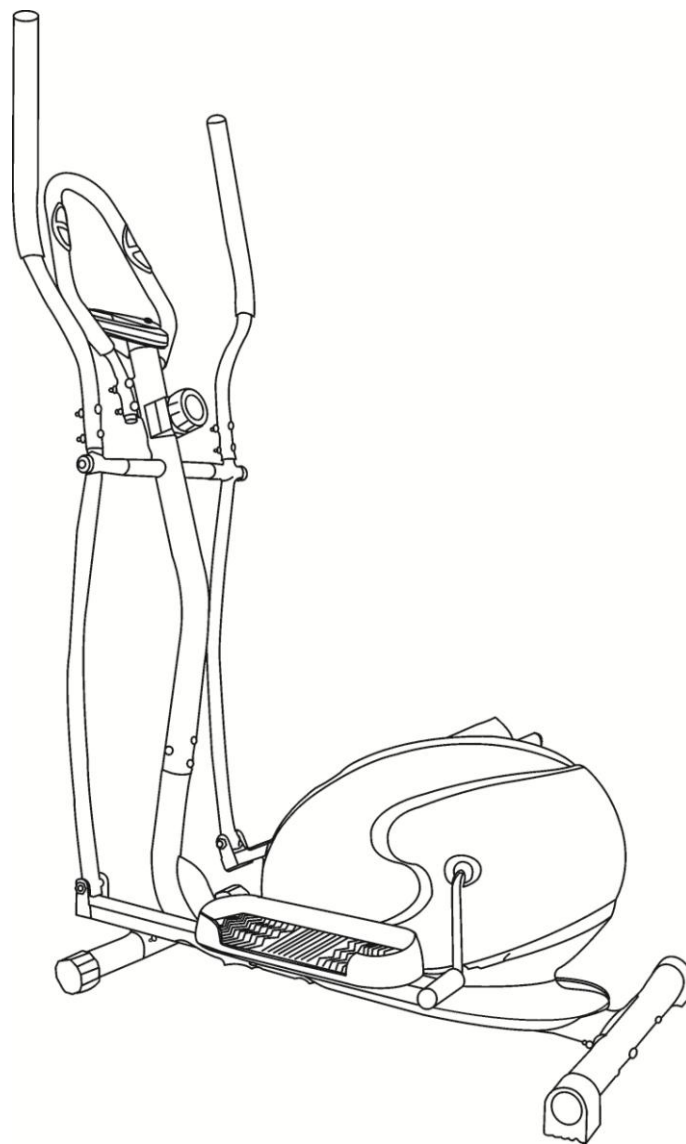


ЭЛЛИПСОИД

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	2
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	3-4
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	5-6
ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ	7-8
ОПИСАНИЕ КОМПЬЮТЕРА	9

Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией прежде, чем приступить к сборке и использованию тренажера.

Меры предосторожности:

Учтите все меры предосторожности, прежде чем приступить к сборке или эксплуатации тренажера.

- 1、 Соберите тренажер, строго следуя инструкции.
- 2、 Перед использованием удостоверьтесь, что тренажер находится в исправном состоянии, все болты и гайки должны быть прочно затянуты.
- 3、 Установите тренажер на ровной гладкой поверхности вдали от воды.
- 4、 Постелите под тренажер защитное покрытие (резиновый коврик, деревянная доска и т.п.)
- 5、 Перед использованием, удостоверьтесь, что на полу в радиусе 2 м. от тренажера нет никаких посторонних предметов.
- 6、 Тренажер нельзя чистить жесткими моющими средствами. После занятия удалите с тренажера следы пота, которые могли попасть на него во время тренировки.
- 7、 До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача (составьте оптимальный для Вас график тренировок) и убедитесь, что состояние здоровья позволяет использовать тренажер. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Тренажер не подходит для использования в терапевтических целях.
- 8、 Используйте тренажер только по назначению. Если вы обнаружили во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажер до полного устранения проблемы. Для замены используйте запчасти только от производителя.
- 9、 Тренажером может пользоваться только один человек за раз, нельзя использовать одновременно двум и более людям.
- 10、 Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений и спортивную обувь. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажера.
- 11、 Прекратите тренировку и обратитесь к врачу, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: головокружение, тошнота, учащение дыхания, неровный пульс, боль в груди и т. д.
- 12、 Дети и люди с ограниченными физическими возможностями должны заниматься на тренажере только в присутствии специалиста, который, в случае необходимости, может оказать квалифицированную помощь.
- 13、 Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот. Тренажер оснащен переключателем, с помощью которого можно регулировать нагрузку — уменьшить, повернув к 1, или

увеличить, повернув к 8.

14. Максимальный вес пользователя 100кг./220фут.

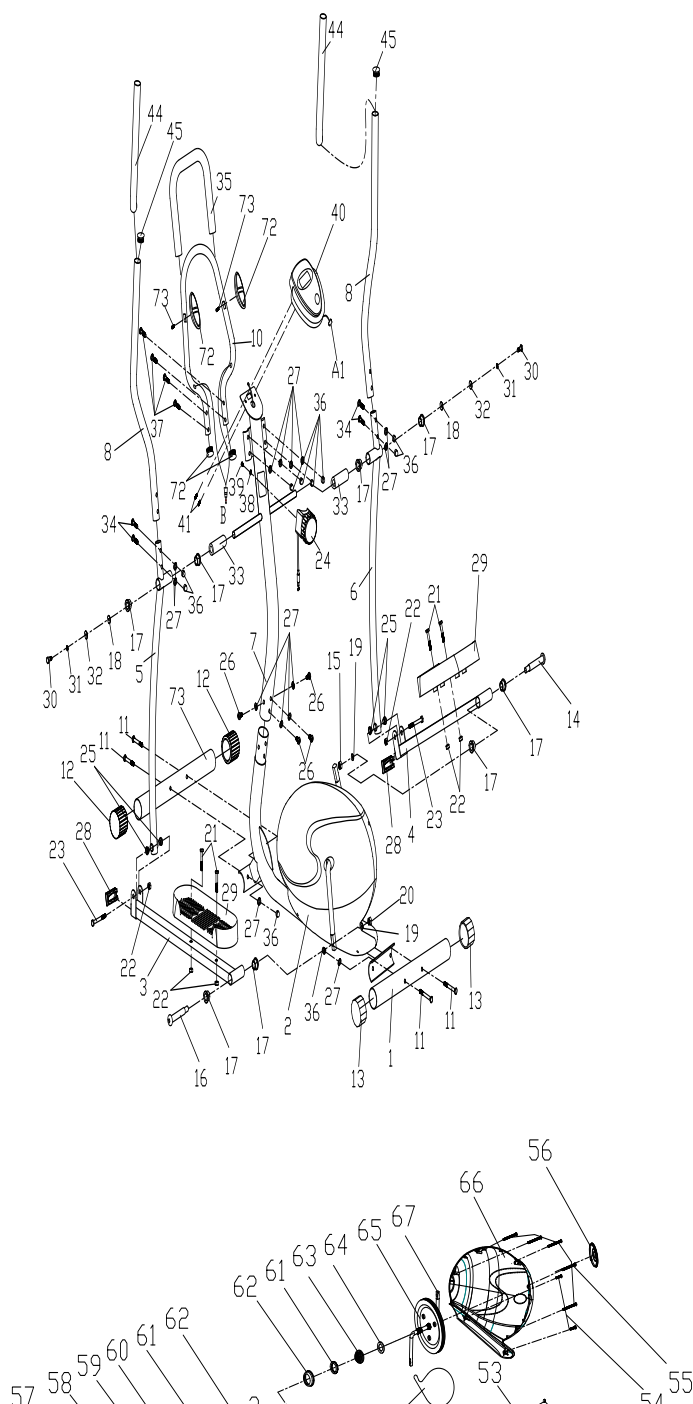
ВНИМАНИЕ!!! Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера. Гарантийные обязательства не распространяются на тренажер, используемый в коммерческих целях, вне домашних условий.

Передвигать тренажер необходимо соблюдая осторожность, чтобы не повредить спину. Лучше попросить

кого-нибудь Вам помочь.

Спецификация тренажера может немного отличаться от иллюстраций, изменения могут быть внесены без предварительного уведомления.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ:



№.	Наименование	кол-во	№.	Наименование	кол-во
1	Задний стабилизатор	1	39	Болт М5Х40	1
2	Корпус	1	40	Компьютер	1
3	Основание педали(левое L)	1	41	Болт М5Х15	2
4	Основание педали(правое R)	1	42	-----	--
5	Нижний поручень(левыйL)	1	43	Передний стабилизатор	1
6	Нижний поручень(правый R)	1	44	Поролоновая рукоятка φ35*φ25*400	2
7	Вертикальная стойка	1	45	Заглушка (φ28.6*1.5)	4
8	Руль	2	46	Стальной кронштейн	1
9	Шайба φ10	4	47	Гайка	2
10	U -образная часть руля	1	48	Колесо	1
11	Болт М8Х62	4	49	Гайка	4
12	Заглушка	2	50	Подшипник	1
13	Заглушка	2	51	Болт М8*75	1
14	Болт для педали (правый R)	1	52	Болт М8*19	1
15	Гайка	1	53	Стальной кронштейн	1
16	Болт для педали (левый L)	1	54	Винт ST4.0X16	4
17	Втулка 1 φ28*φ16*16	8	55	Винт ST4.2X19	5
18	D-образная шайба	2	56	Колпак	2
19	Изогнутая шайба	2	57	Кожух (левый)	1
20	Гайка	1	58	Гайка	1
21	Болт М10*45	4	59	Фиксирующая шайба I	1
22	Гайка М10	6	60	Шайба I	1
23	Болт М10Х55	2	61	шайба	2
24	Переключатель	1	62	Гайка	2
25	Втулка 2 φ18*φ10*10	4	63	Фиксирующая шайба II	1
26	Винт М8*15	4	64	Шайба II	1
27	Шайба φ8	16	65	Маховик	1
28	Заглушка 40*25*1.5	2	66	Кожух (правый)	1
29	Педаль	2	67	Шатун	1
30	Болт 3/8**20	2	68	Ремень	1
31	Изогнутая шайба φ10	4	69	Винт ST2.9*9.5	2
32	Шайба δ5	2	70	Сенсор	1
33	Пластиковая втулка	2	71	Винт ST2.9*9.5	2
34	Болт М8Х40	4	72	Ручной пульс	2
35	Поролоновая рукоятка φ30*φ20*740	1	73	Винт ST4.2*19	2
36	Гайка М8	12			
37	Болт М8*35	4			

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

1. ПОДГОТОВКА :

- A. Подберите просторное место для сборки тренажера.
- B. Используйте только те детали, которые входят в комплект.
- C. Удостоверьтесь в наличии всех деталей из вышеуказанного перечня.

2. Сборка:

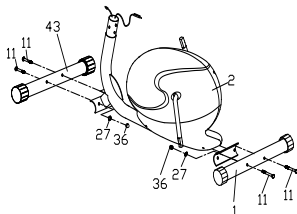


FIG.1:

Соедините передний (43) и задний стабилизаторы (1) с корпусом (2) при помощи болта (11), гайки (36) и шайбы(27).

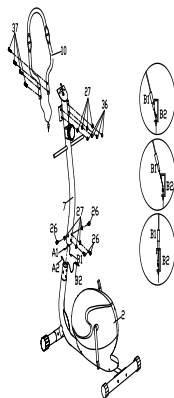


FIG.1

FIG.2:

Соедините сенсоры A1 и A2 с переключателем B1 и B2 как показано на рис.2., установите вертикальную стойку (7) на корпус (2) с помощью болта (26), шайбы (27). Соедините U-образный руль (10) и вертикальную стойку (7) используя шайбу (27), и гайку (36).

Внимание: Затяните винт (26) и шайбу (27) после шага 3.

FIG.2

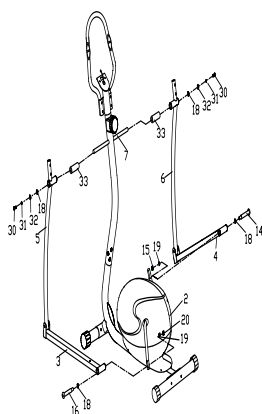


FIG.3:

Вставьте пластиковую втулку (33) в вертикальную стойку (7); зафиксируйте нижние поручни (5),(6) на вертикальной стойке (7) с помощью болта (30) и шайб (31),(32),(18). Зафиксируйте основания педалей (3) (4) болтом(16), шайбой(19), и гайкой (20).

FIG.3

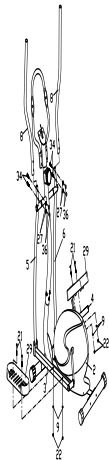


FIG 4

FIG.4

Соедините педаль (29) и основание (3) болтом (21) и гайкой (22), соедините руль (8) с нижними поручнями (5) (6) с помощью болта (34), шайбы (27) и гайки (36).

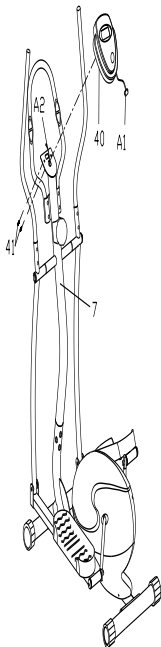


FIG.5:

Подсоедините шнур датчика пульса A1 и A2, затем сенсор В с компьютером (40); зафиксируйте компьютер (40) на вертикальной стойке (7) с помощью винта (41).

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА УДОСТОВЕРЬТЕСЬ, ЧТО ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ ПРОЧНО ЗАТЯНУТЫ.

ВНИМАНИЕ: ЗАГЛУШКИ ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА ПОДВИЖНЫ, БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ МОЖНО ПЕРЕДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР.

ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (имеется в виду контроль за потреблением калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

1.Этап разминки

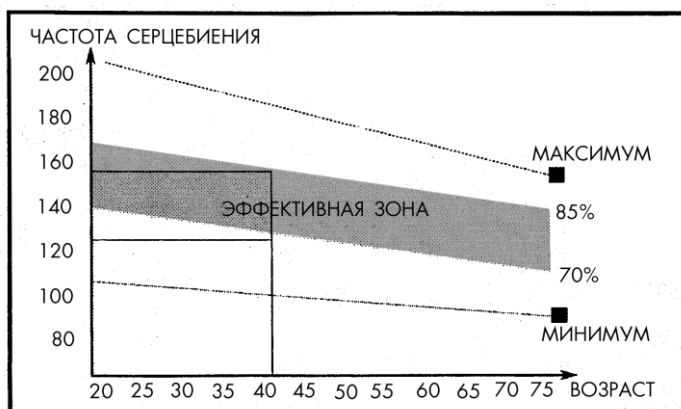
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом если Вы почувствуете боль либо другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



2.Этап упражнений

Это стадия, которую надо выполнять с напряжением. При регулярных занятиях мышцы Ваших ног быстро станут более сильными и эластичными. Работайте в своем темпе, но очень Важно выдерживать равномерную скорость. Нагрузка должна быть такой, что бы частота сердечных сокращений попала в зону, отмеченную на диаграмме серым цветом.

Для хорошего тренировочного эффекта эта стадия должна продолжаться не менее 12 минут, хотя большинство людей уже в начале тренировок



занимаются по 15-20 минут.

3. Этап расслабления

На этой стадии Ваша сердечно-сосудистая система и

мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. 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.

Укрепление мышц

Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта - постоянного укрепления мышц – Вы должны устанавливать порог сопротивления регулятором нагрузки довольно высоко. Если Вы также хотите увеличить мышечную массу и силу, Вам нужно немного изменить тренировочную программу. Фазы разогрева и расслабления могут проходить как обычно, но в конце этапа тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Это создаст дополнительную нагрузку и, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. Можно уменьшить скорость вращения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в эффективной зоне.

Сброс веса

В этом случае главным фактором является продолжительность тренинга: чем дольше Вы работаете, тем больше калорий сжигаете.

ОПИСАНИЕ КОМПЬЮТЕРА

Характеристики:

TIME (время) 00:00~99:59MIN (мин.)

SPEED (скорость) 0.0~99.9KM/H(ML/H)(км/ч, миль/ч)

DISTANCE (дистанция) 0.00~999.9KM(ML)(км, мили)

ODOMETER (одометр) 0.0~9999KM or ML (км или мили)

PULSE (пульс) 40~240BPM

CALORIE (калории) 0.0~9999KCALs

Назначение кнопок:

MODE (режим): Эта кнопка позволяет выбрать и зафиксировать нужную функцию.

1. AUTO ON/OFF

Компьютер автоматически включается при нажатии любой кнопки или при поступлении сигнала от сенсора.

Компьютер автоматически отключается, если Вы не занимаетесь в течение 4 минут.

2. **RESET (СБРОС)**: Сброс значений осуществляется также при замене батарей.

3. **MODE** (режим): Эта кнопка позволяет выбрать и зафиксировать нужную функцию.

4. **Функции:**

а. **TIME (ВРЕМЯ)**: Нажмите кнопку MODE пока на дисплее не отобразится значок TIME. Эта функция показывает общее время тренировки.

б. **SPEED (СКОРОСТЬ)**: Нажмите кнопку MODE пока на дисплее не отобразится значок SPEED. Эта функция показывает текущую скорость.

в. **DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)**: Нажмите кнопку MODE пока на дисплее не отобразится значок DISTANCE. Эта функция показывает пройденную дистанцию за время тренировки.

г. **ODOMETER (ОДОМЕТР, общий пройденный путь)**: Нажмите кнопку MODE пока на дисплее не отобразится значок ODO. На дисплее отобразится общая пройденная дистанция.

д. **CALORIE (КАЛОРИИ)**: Нажмите кнопку MODE пока на дисплее не отобразится значок CALORIE. Компьютер будет показывать кол-во потраченных калорий во время тренировки.

е. **PULSE (ПУЛЬС)**: Нажмите кнопку MODE пока на дисплее не отобразится значок В этом режиме компьютер показывает текущий пульс пользователя.

SCAN (СКАНИРОВАНИЕ): В этом режиме компьютер автоматически показывает значение каждой функции каждые 4 секунды в порядке. TIME-SPEED-DISTANCE CALORIE-PULSE

Внимание:

1. При остановке более чем на 4 минуты дисплей автоматически отключается.
2. Для включения дисплея нажмите на кнопку или покрутите педали.
3. При сбое изображения на экране переустановите батарейки.
4. Тип батареек: 1.5V AA или AAA.