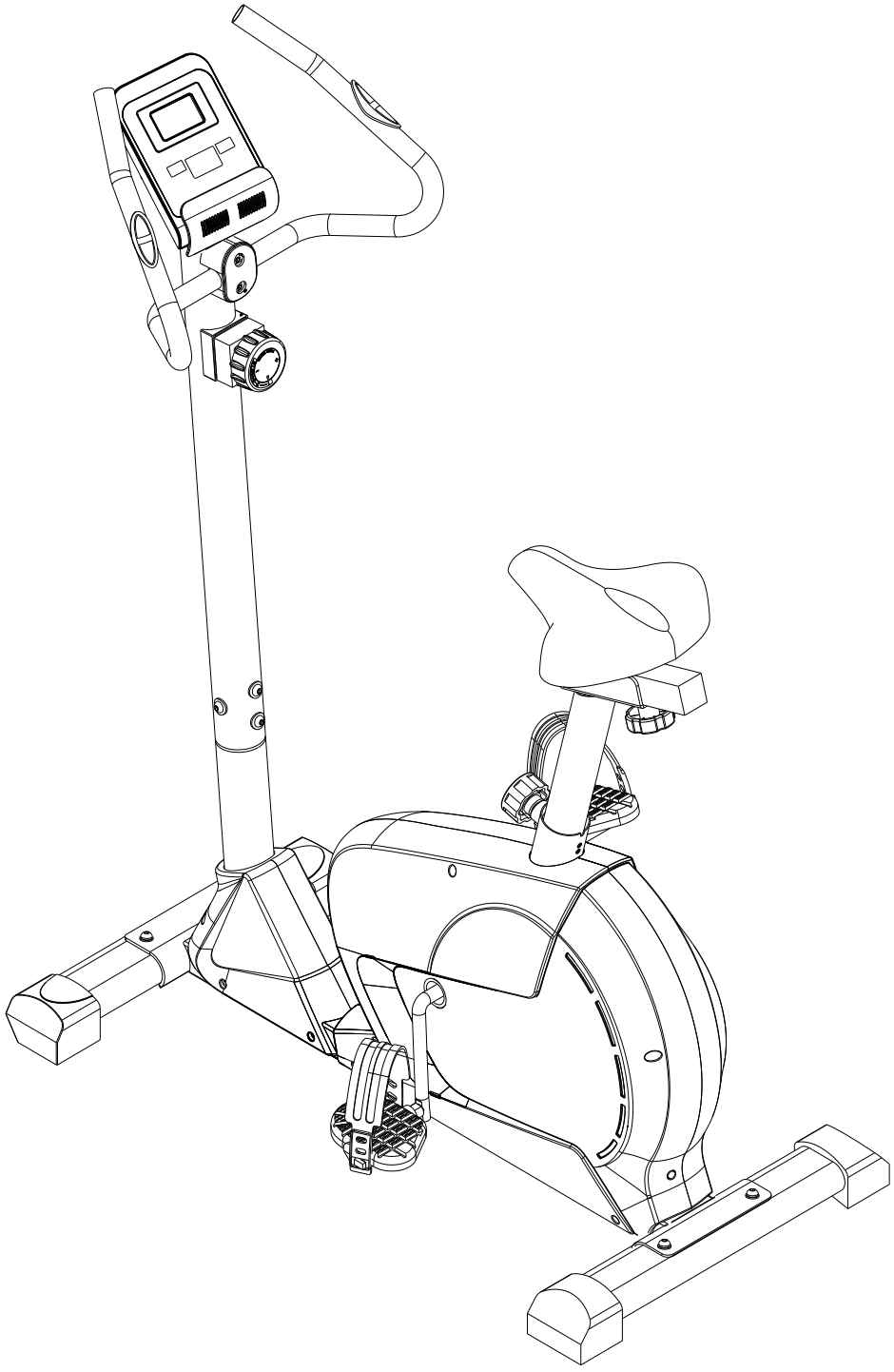
# ECOFIT

## E-439S

---

# ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



*ВАЖЛИВО!*

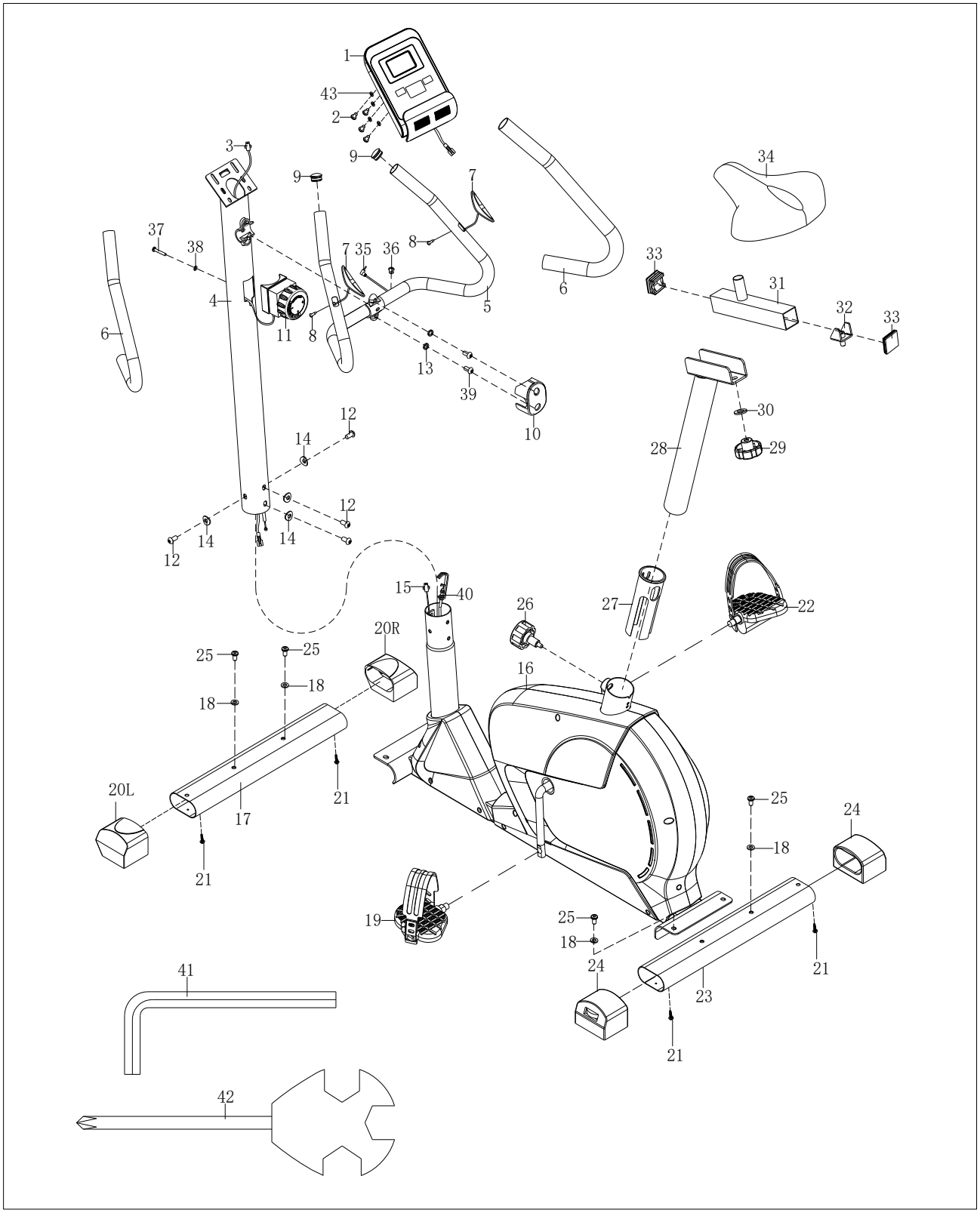
Будь-ласка, уважно прочитайте цю інструкцію перед тим, як використовувати тренажер!*Збережіть цей посібник для подальших довідок.*

# Важливі інструкції з техніки безпеки

**Ми дякуємо Вам за те, що обрали наш продукт. Задля вашої безпеки та здоров'я, будь-ласка, правильно використовуйте обладнання. Будь-ласка, уважно прочитайте цю інструкцію перед тим, як використовувати тренажер!**

1. Перед збиранням та використанням цього обладнання важливо повністю прочитати цю інструкцію. Безпечне та ефективне використання забезпечується тільки якщо тренажер правильно зібраний, правильно обслуговується та використовується.
2. Перед тим, як почати яку-небудь програму тренувань, проконсультуйтесь з лікарем, щоб визначити будь-які медичні та фізичні умови, які можуть бути небезпечними для Вашого здоров'я чи безпеки, або перешкодою для використання цього тренажера належним чином. Консультація лікаря особливо важлива, якщо Ви приймаєте які-небудь медикаменти, що впливають на серцевий ритм, кров’яний тиск або рівень холестерину.
3. Звертайте увагу на сигнали Вашого організму. Неправильні або надмірні тренування можуть заподіяти шкоду здоров'ю. Негайно Припиніть тренування, якщо Ви відчули який-небудь із симптомів: біль, утрудненість дихання, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту. Якщо Ви відчули який-небудь із зазначених симптомів, зверніться до лікаря, перш ніж продовжити тренування.
4. Тримайте тренажер в місці недоступному для дітей та тварин. Тренажер розроблений тільки для використання дорослими!
5. Використовуйте тренажер на твердій, рівній горизонтальній поверхні з захисним покриттям для підлоги чи килима. Для забезпечення безпеки навколо тренажера повинно бути щонайменше 0.6 метрів вільного місця. При заході та сходжені з доріжки повинно бути достатньо місця для користувача.
6. Перед використанням бігової доріжки перевірте чи добре закручені всі гайки та болти. Завжди використовуйте обладнання як вказано. Якщо ви виявили будь-які несправні деталі під час перевірки обладнання, чи чуєте незвичний шум від обладнання під час тренування, негайно припиніть використовувати обладнання та не використовуйте його поки проблема не буде усунена.
7. Комп'ютер має багато функцій, значення яких буде показуватись під час використання тренажера, відповідно до кількості вправ. Ми нагадуємо вам, що значення пульсу дається тільки для довідок.
8. Вдягайте підходящий одяг коли займаєтесь на тренажері. Не вдягайте просторий одяг, який може зачепитись за рухомі деталі тренажера, чи одяг, який обмежує чи перешкоджає вашим рухам.
9. Цей тренажер розроблений тільки для використання на в середині приміщення та для сімейного використання! Максимальна вага користувача: 120 кг.
10. Ви повинні бути обережними, коли підіймаєте та пересуваєте тренажер, щоб не пошкодити спину.
11. Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
12. Будь-ласка, збережіть цей посібник для подальших довідок.

# СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ:

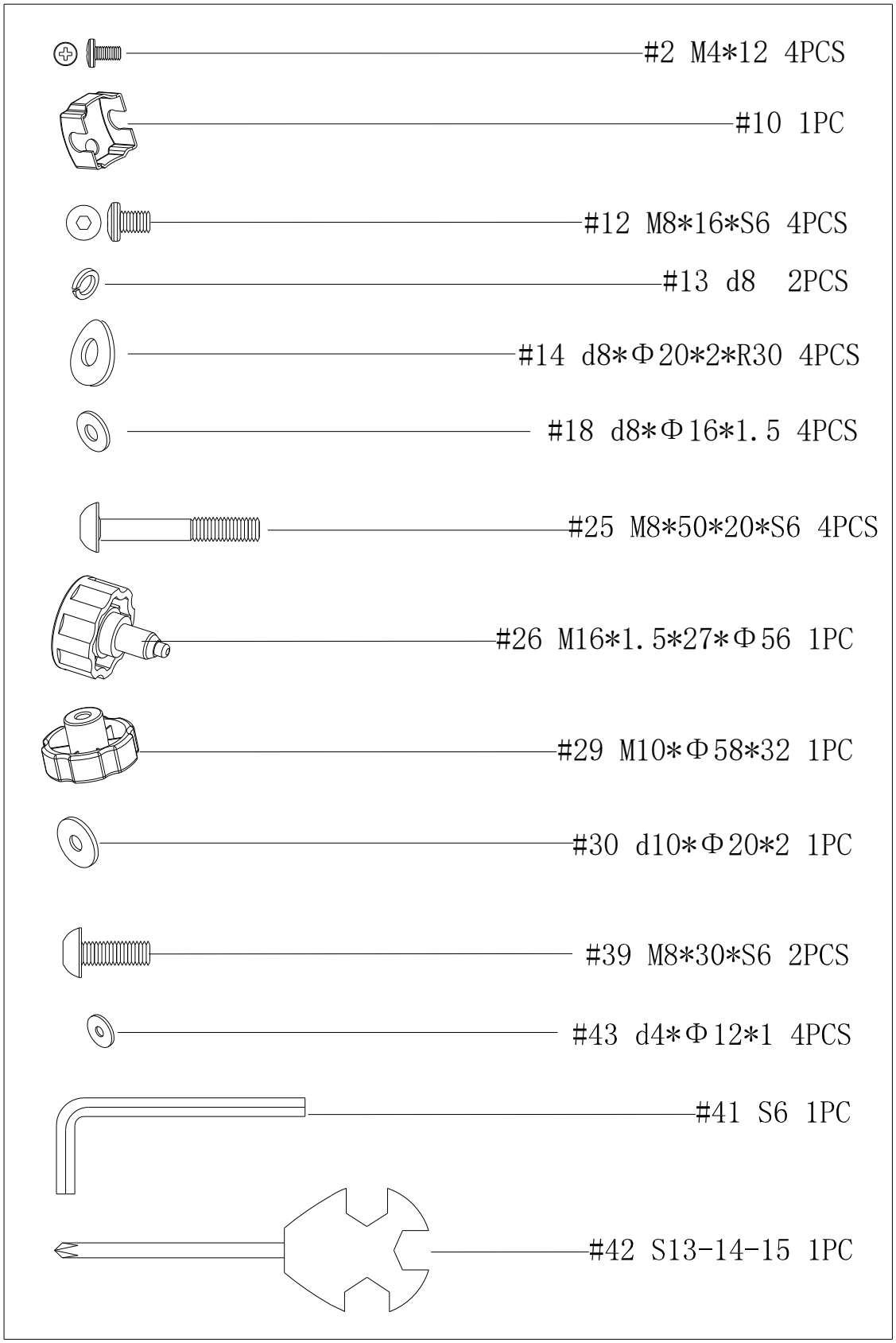


# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

| № | Описання | КІЛ-ТЬ |
|---|---|---|
| 1 | Комп'ютер | 1 |
| 2 | Гвинт M4*12 | 4 |
| 3 | Магістральний дріт | 1 |
| 4 | Стійка керма | 1 |
| 5 | Кермо | 1 |
| 6 | Пінопластова рукоятка | 2 |
| 7 | Пластинки вимірювання пульсу | 2 |
| 8 | Шуруп ST4.0*19 | 2 |
| 9 | Кругла кінцева заглушка ф25 | 2 |
| 10 | Притискна кришка | 1 |
| 11 | Регулятор натягнення (8 рівнів) | 1 |
| 12 | Гвинт M8*16 | 6 |
| 13 | Пружинна шайба d8 | 2 |
| 14 | Дугоподібна шайба d8*Ф20*2*R30 | 4 |
| 15 | Дріт датчика | 1 |
| 16 | Головна рама | 1 |
| 17 | Нижня передня труба | 1 |
| 18 | Шайба d8*Ф16*1.5 | 4 |
| 19 | Ліва педаль | 1 |
| 20 л/п | Кінцева заглушка для колеса | 2 |
| 21 | Шуруп ST4.2*16 | 4 |

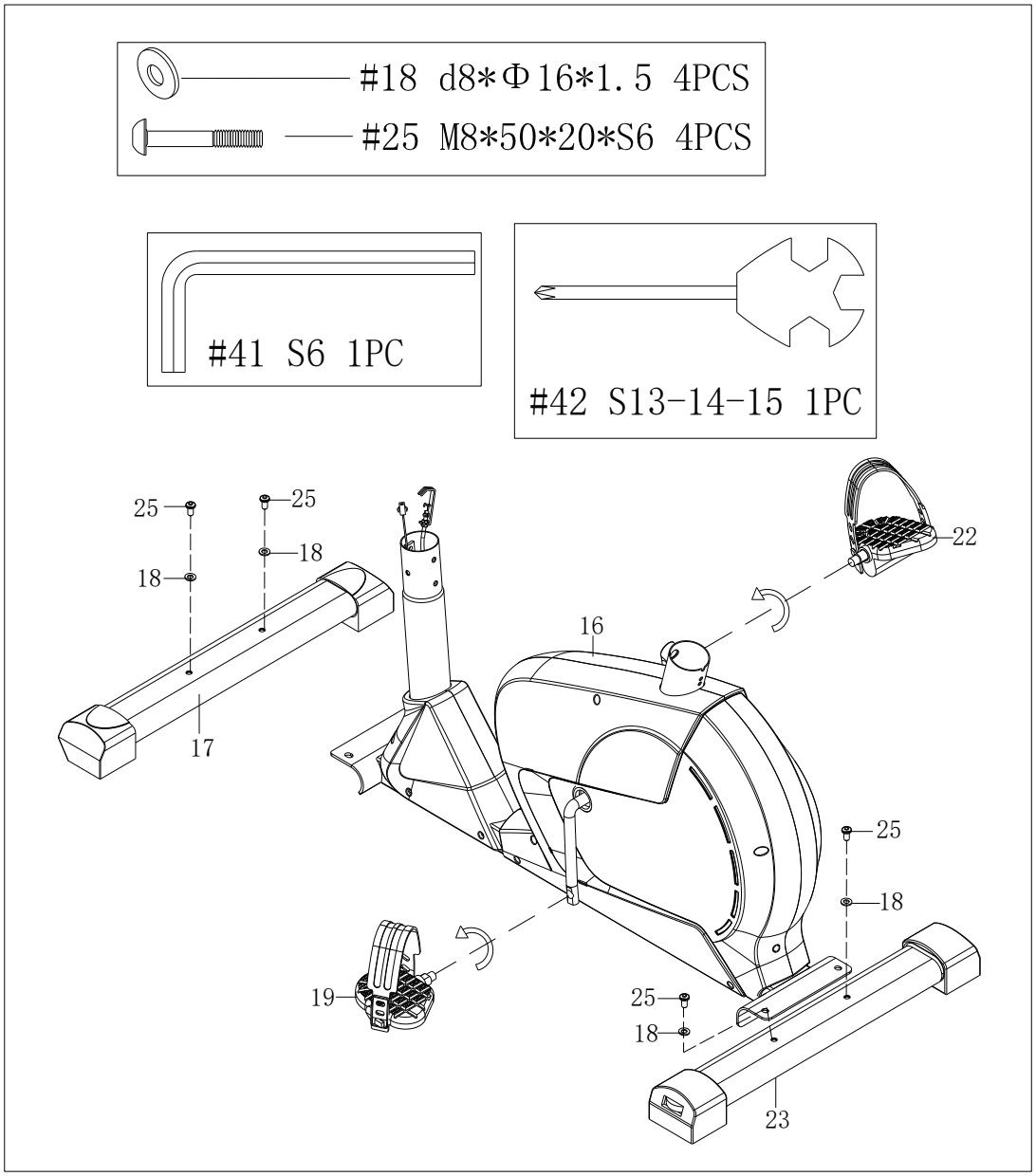
| № | Описання | КІЛ-ТЬ |
|---|---|---|
| 22 | Права Педаль | 1 |
| 23 | Нижня задня труба | 1 |
| 24 | Кінцева заглушка, що налаштовується | 2 |
| 25 | Гвинт M8*50 | 4 |
| 26 | Регулятор M16*1.5*27*Ф56 | 1 |
| 27 | D-подібна втулка Ф60*D50*L148*32 | 1 |
| 28 | Труба сидіння | 1 |
| 29 | Гайка M10*Ф58*32 | 1 |
| 30 | Шайба d10*Ф20*2 | 1 |
| 31 | Горизонтальна труба сидіння | 1 |
| 32 | U-подібний сидіння | 1 |
| 33 | Квадратна кінцева заглушка F38*38 | 2 |
| 34 | Сидіння | 1 |
| 35 | Дріт виміру пульсу | 1 |
| 36 | Заглушка | 1 |
| 37 | Гвинт M5*40 | 1 |
| 38 | Дугоподібна шайба d5*Ф20*1.5*R30 | 1 |
| 39 | Гвинт M8*30 | 2 |
| 40 | Нижній дріт натягнення | 1 |
| 41 | Ключ S6 | 1 |
| 42 | Гайковий ключ S13-14-15 | 1 |
| 43 | Шайба d4*Ф12*1.0 | 4 |

# Деталі та інструменти:



## Список деталей для перевірки з малюнками.

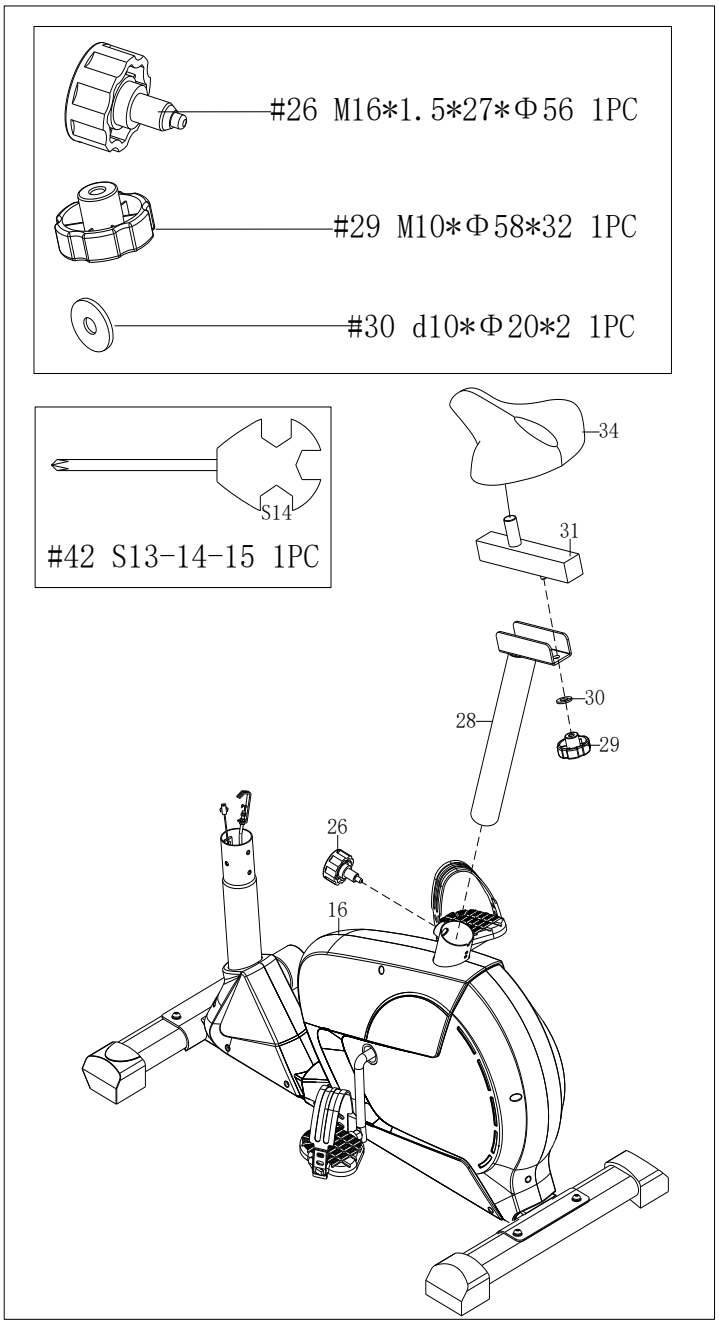
**Крок 1:**




a. Викрутіть шуруп (25) та шайбу (18) з нижньої передньої труби (17) та нижньої задньої труби (23).

b. Закріпіть нижню передню трубу (17) та нижню задню трубу (23) на головній рамі (16) шурупом (25) та шайбою (18). Встановіть педаль (19/22) на кривошипі (16), закрутивши її гайковим ключем.

**Крок 2:**

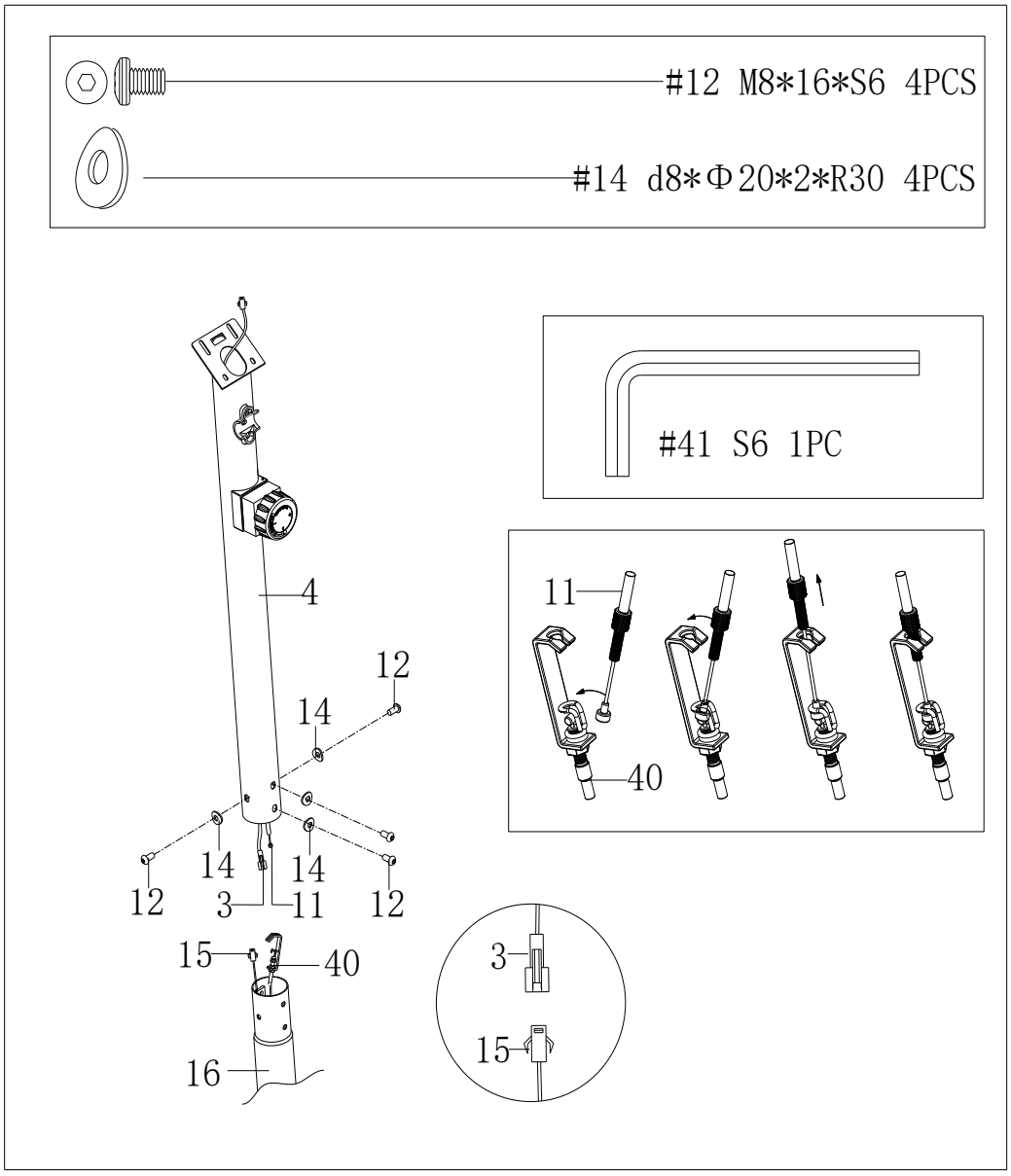



a. Розкрутіть регулятор (26), вставте трубу сидіння (28) в головну раму (16), потім закрутіть їх регулятором (26) в правильному положенні.

b. Вставте горизонтальну трубу сидіння (31) в трубу сидіння (28), потім закрутіть їх гайкою (29) та шайбою (30) в правильному положенні.

c. Закрутіть сидіння (34) в горизонтальній трубі сидіння (31) ключем.

**Крок 3:**

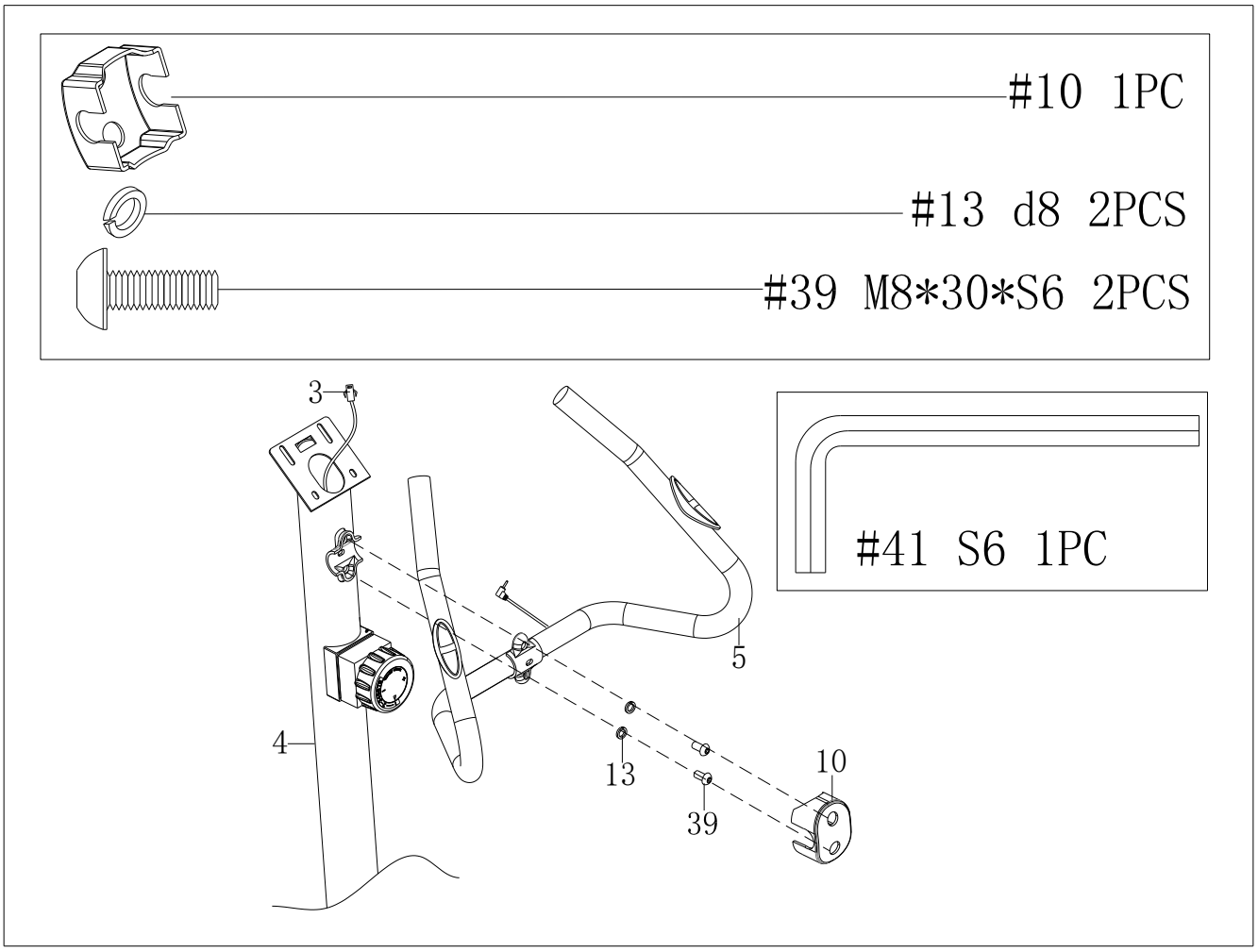



a. Вийміть гвинт (12) та шайбу (14) з головної рами (16).

b. З'єднайте магістральний дріт (3) та дріт датчика (15), з'єднайте регулятор натягнення (8 рівнів) та нижній дріт натягнення (40).

C. Вставте стійку керма (4) в основну раму (16). Потім, закрутіть її шурупом (12) та дугоподібною шайбою (14).

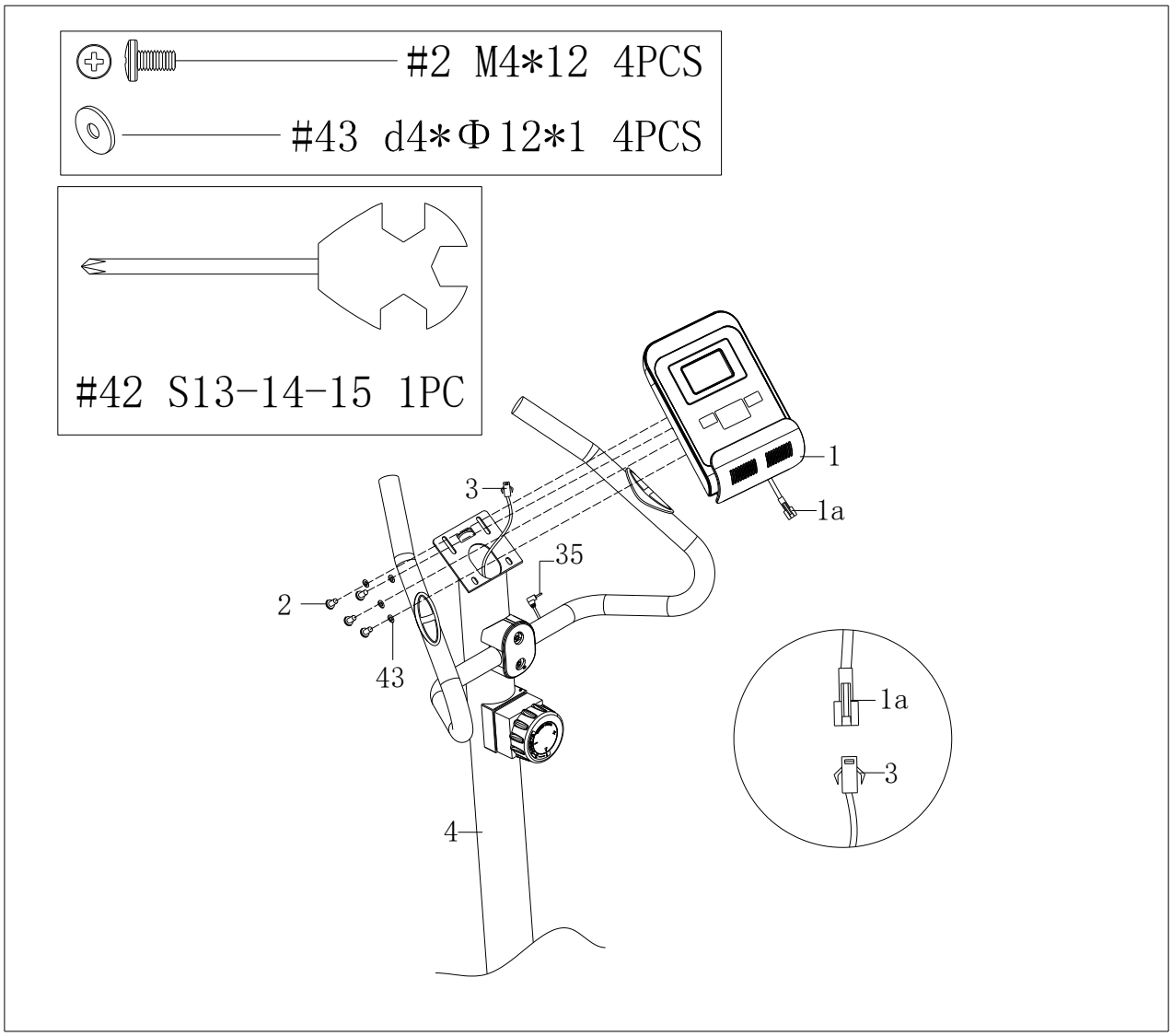
**Крок 4:**




a. Розкрутіть гвинти (39) та пружинні гайки (13) зі стійки рукоятки (4) ключем (41).

b. Закрутіть кермо (5) на стійці керма (4) гвинтами (39) та пружинними гайками (13), потім закрийте кришкою (10).

**КРОК 5:**



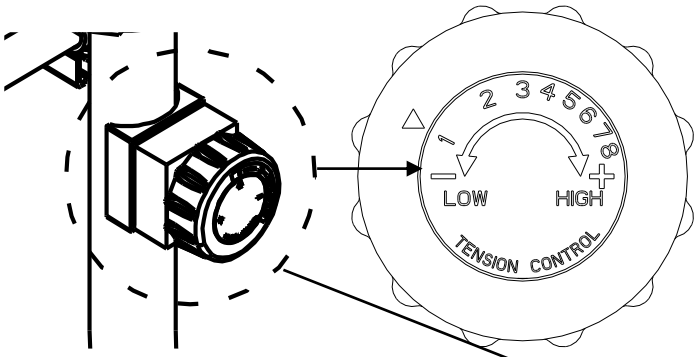

**a.** Викрутіть з комп'ютера (1) шуруп (2) та шайбу (43).

B. З'єднайте дріт комп'ютера (1a) з магістральним дротом 1 (3).

C. Зафіксуйте комп'ютер (1) на опорній трубі (4) саморізом (02) та шайбою (43).

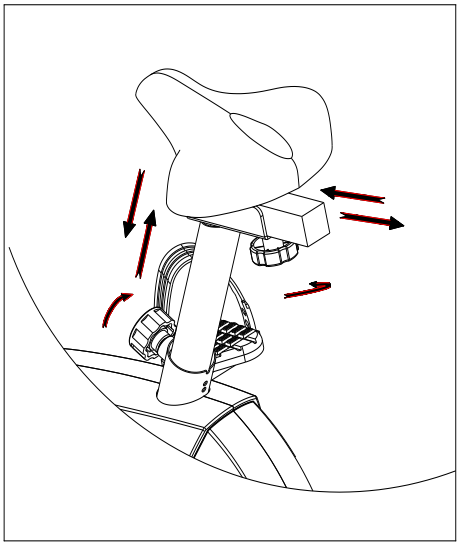
Вставте дріт виміру пульсу (35) в комп'ютер (01).

1. Налаштування регулятора натягнення:




Опір налаштовується шляхом налаштування натягнення, натиск на «+» збільшить опір, а натиск на «-» - зменшить його.
Найнижча сила дії магнітного поля - 1 рівень.
Найвища сила дії магнітного поля - 8 рівень.

## 2. Налаштування сидіння:



**Будь-ласка, налаштуйте сидіння відповідно до зросту користувача.**

A.Розкрутіть гайку в протилежному напрямку, рухайте сидіння вперед та назад в правильному положенні, потім закрутіть гайки (№ 41) в протилежному напрямку.

B. Розкрутіть регулятор в протилежному напрямку, рухайте сидіння вперед та назад в правильному положенні, потім закрутіть регулятор за годинниковою стрілкою.

# Швидкий старт:

## Вправи на розтягнення

Неважливо яким видом спорту ви займаєтесь, будь-ласка, спочатку робіть розтягування. Розігріті м'язи краще тягнуться, тому розігрівайтесь 5-10 хвилин. Ми радимо вам робити такі вправи на розтягнення п'ять разів, 10 рахунків на кожну сторону чи довше та повторювати їх після тренування.

1. Торкання пальців ніг

Повільно нахиліться вперед в талії, розслабивши м'язи спини й плечей. Намагайтеся доторкнутися руками до пальців ніг. Нахиліться якомога нижче й порахуйте до 15. Потім розслабтесь, повторіть 3 рази (мал. 3).

2. Розтягування підколінного сухожилля

Сядьте на підлогу, витягнувши перед собою праву ногу. Ступню лівої ноги притисніть до внутрішньої сторони стегна витягнутої правої ноги. Нахиліться вперед до пальців витягнутої ноги якомога нижче. Тримайте положення так протягом 15 секунд. Розслабтесь та повторіть те ж саме для лівої ноги. Повторіть 3 рази на кожну ногу (див. малюнок 2).

3. Розтягнення литок та ахіллесового сухожилля

Упріться руками в стіну, поставивши ліву ногу перед правою, а руки перед собою.

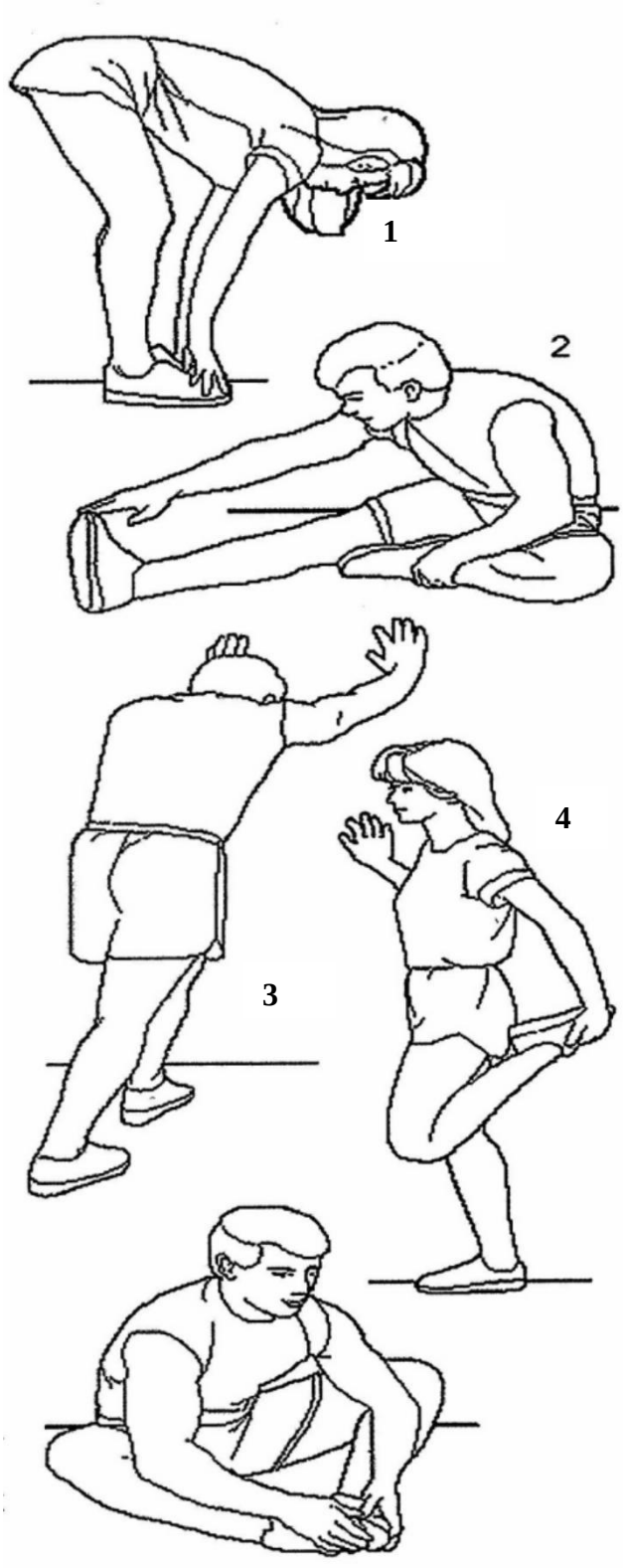
Тримайте праву ногу прямою, а ліву - на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нагніться вперед, наблизивши стегна до стіни. Утримуйте положення, потім повторіть вправу з іншою ногою на 15 рахунків. Розслабтесь та потім повторіть вправу 3 рази для лівої ноги. (мал. 3)

4. Розтягування чотириголового м’яза

Однією рукою зіпріться на стіну для підтримки балансу, візьміться ззаду та підтягніть вверх праву ногу. Притисніть ногу до сідниць якомога ближче. Утримуйте положення протягом 10-15 рахунків. Розслабтесь. Повторіть 3 рази для кожної ноги (мал. 4).

5. Розтягування внутрішніх м'язів стегон

Сядьте на підлогу, підошви ступенів разом, коліна нарізно. Тягніть ступні якомога ближче до себе. Поступово притискайте коліна до підлоги. Утримуйте положення 15 секунд. Розслабтесь та потім повторіть



вправу 3 рази.
(мал. 5).

# КОМП'ЮТЕР З ФУНКЦІЄЮ ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ
# КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

**NO.000026**

## ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ:

MODE: Натисніть цю кнопку, щоб обрати функції.

SET: Для встановлення значення часу, дистанції та калорій, коли режим сканування вимкнений.

RESET: Натисніть щоб скинути час, дистанцію, калорії. Утримуйте її протягом 3 секунд, щоб скинути налаштування часу, дистанції, калорій.

## ФУНКЦІЇ ТА ОПЕРАЦІЇ:

1. SCAN: Натискайте кнопку «MODE» поки не з'явиться “SCAN” , монітор буде сканувати такі функції: час, калорії, швидкість, дистанція, загальна дистанція. Кожна функція буде з'являтись на 4 секунди.
2. ЧАС (TMR): Підраховує загальний час від початку до кінця тренування.
3. ШВИДКІСТЬ (SPD): Відображує поточну швидкість.
4. ДИСТАНЦІЯ (DST): Підраховує дистанцію від початку до кінця тренування.
5. КАЛОРІЇ (CAL): Підраховує калорії від початку до кінця тренування.
6. ЗАГАЛЬНА ДИСТАНЦІЯ (ODO): Підраховує загальну дистанцію після встановлення батареї.
8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:
   Без якого-небудь сигналу протягом 4 хвилин, тренажер вимкнеться автоматично.
   Покрутіть педалі чи натисніть на будь-яку кнопку і комп'ютер увімкнеться.

9.СИГНАЛ

Функції часу, дистанції та калорій можуть бути налаштовані на зворотний відлік, коли значення досягають нуля, комп'ютер подає сигнал протягом 5 секунд.

## СПЕЦИФІКАЦІЇ

| | | |
|---|---|---|
| **ФУНКЦІЇ:** | АВТОСКАНУВАННЯ | Кожні 4 секунди |
| | ЧАС (TMR) | 0:00~99:59 (хвилини:секунди) |
| | ПОТОЧНА ШВИДКІСТЬ (SPD) | максимальний вхідний сигнал 999.9 км/год чи миль/год. |
| | ДИСТАНЦІЯ ПОДОРОЖІ(DST) | 0~999.9 км чи миль |
| | КАЛОРІЇ (CAL) | 0~9999 кКал |
| | ЗАГАЛЬНА ДИСТАНЦІЯ (ODO): | 0~999.9 км чи миль |
| | | |
| ТИП БАТАРЕЇ | | 2 шт., розмір: AA чи M-4 |

| | |
|---|---|
| ТЕМПЕРАТУРА ЕКСПЛУАТАЦІЇ | 0℃~+40℃ (32℉~104℉) |
| ТЕМПЕРАТУРА ЗБЕРІГАННЯ | -10℃~+60℃(14℉~168℉) |