ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

EUROFIT 8200

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие–либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Перед тем как начать тренировку:

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность

механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

Рекомендации по сборке:

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Рекомендации по уходу:

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

Меры предосторожности:

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние

животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м.;
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
1. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
2. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер;
3. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
4. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
5. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
6. Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
7. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
8. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;

9. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

ОТКРЫТИЕ КОРОБКИ

Убедитесь, что все части тренажера на месте, проверьте наличие комплектующих частей в соответствии со списком

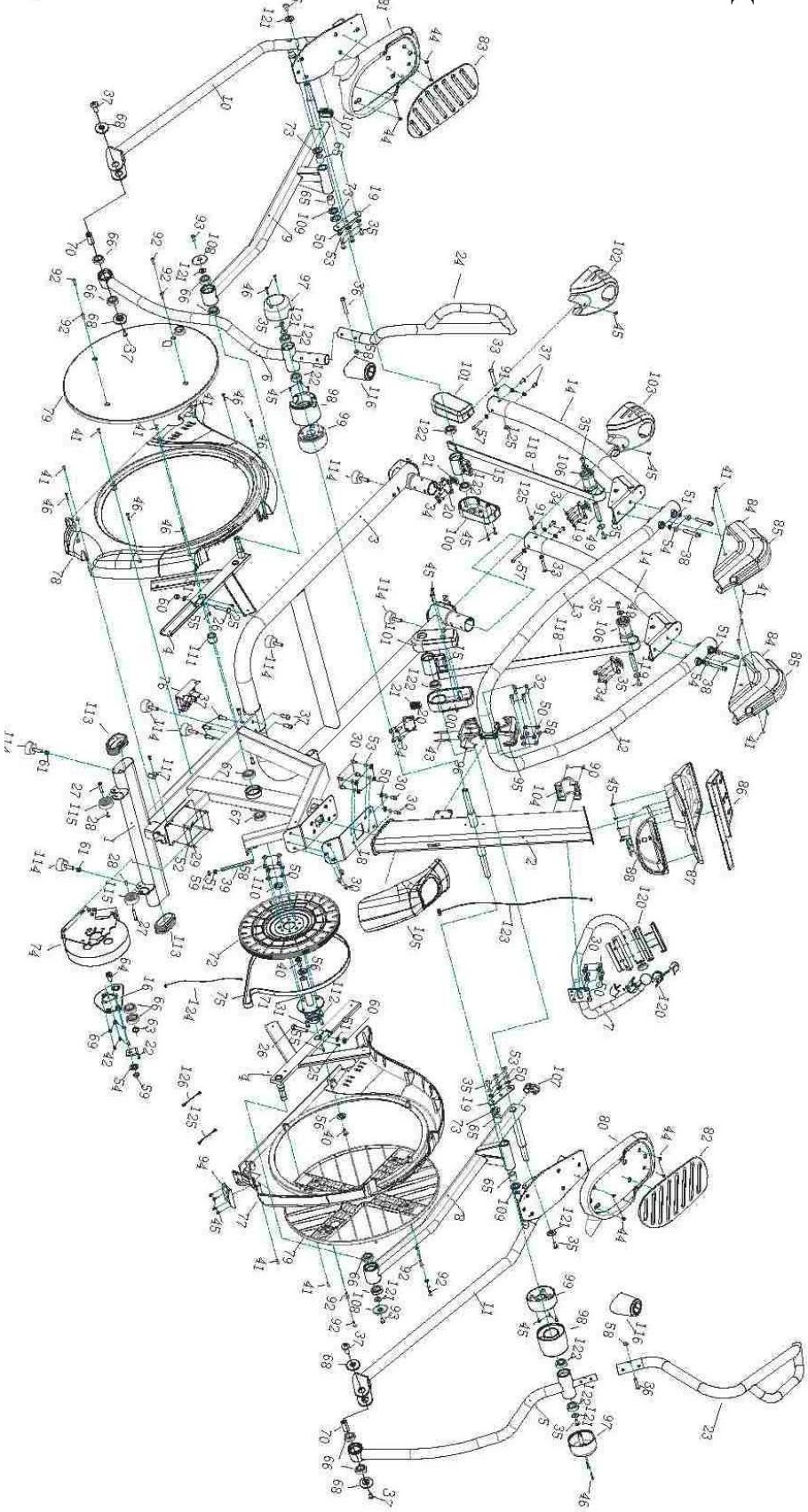
ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ

Перед началом сборки убедитесь, что все инструменты, которые будут необходимы при сборке на месте.

Указания по утилизации

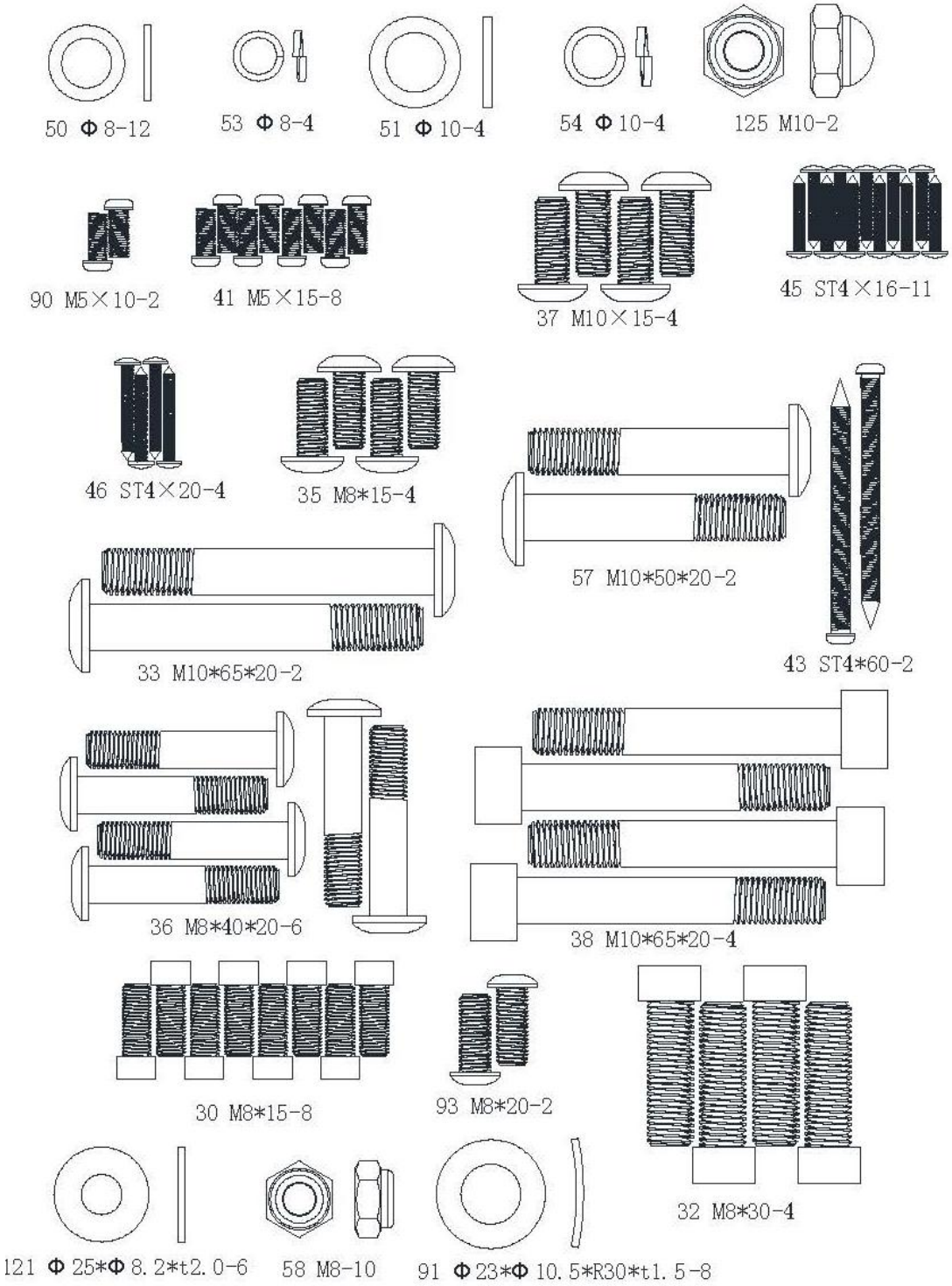
Действуют Директивы 2002/95/EC, 2002/96/EC и 2003/108/EC о запрете использования некоторых опасных веществ в электрическом и электронном оборудовании, и о размещении отходов электрического и электронного оборудования (с дополнениями и изменениями). Символ перечеркнутого мусорного бака на устройстве или его упаковке означает, что изделие должно быть утилизировано отдельно от других отходов в конце его срока службы. Пользователь должен передать устройство в специализированный центр по сбору электрического и электронного оборудования для последующей утилизации, или передать его продавцу при покупке нового аналогичного устройства.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ

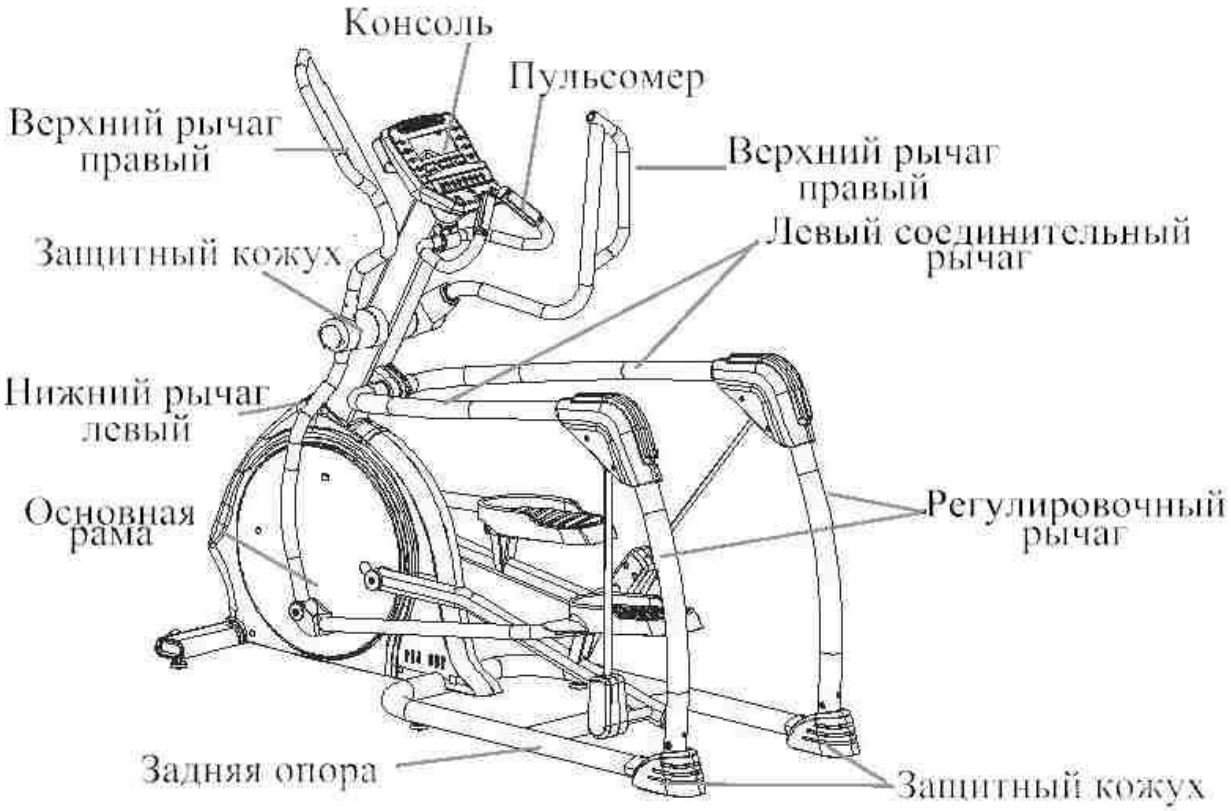


Подготовка к сборке

Откройте коробку, убедитесь, что все комплектующие части на месте.

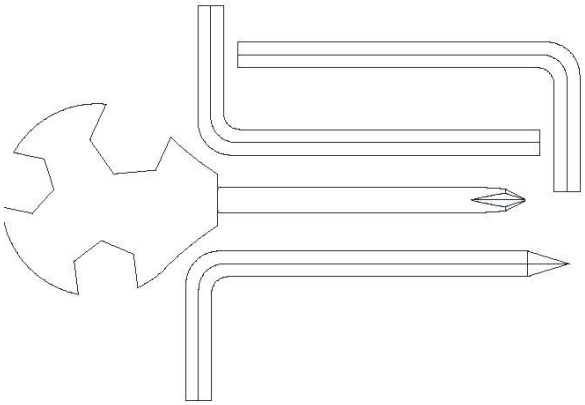


Части тренажера



Инструменты для сборки:

- Крестообразная отвертка – 1 шт
- Ключ 5*35*85S (с крестом) – 1 шт
- Ключ 6*35*80 – 2 шт



Номенклатура запчастей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	64	Винт M10*25	1
2	Стойка консоли	1	65	Вкладыш подшипника HK2025	4
3	Задняя опора	1	66	Вкладыш подшипника TPI 6004ZZ	18
4	Крестовина	2	67	Вкладыш подшипника SKF6005ZZ	2
5	Левый нижний рычаг	1	68	Втулка 8200-86	4
6	Правый нижний рычаг	1	69		3
7	Руль	1	70	Ось	2
8	Левая опора шатуна	1	71	Ось	1
9	Правая опора шатуна	1	72	Фиксатор	1
10	Правая опора педали	1	73	Прокладка оси	2
11	Левая опора педали	1	74		1
12	Левый соединительный рычаг	1	75	Ремень мотора	1
13	Правый соединительный рычаг	1	76	Контроллер	1
14	Регулировочный рычаг	2	77	Левая крышка 8200-30	1
15	Нижний шарнир ремня	2	78	Правая крышка 8200-31	1
16	Ролик натяжителя	1	79	Крышка шатуна 8200-32	2
17	Внешний кожух соединительной трубы	1	80	Левая педаль 8200-33	1
18	Пластина крепления стойки консоли	1	81	Правая педаль 8200-34	1
19	Пластина крепления педали	2	82	Резиновая прокладка 8200-35	1
20	Крепление	2	83	Резиновая прокладка 8200-36	1

	подвижного ремня				
21	Прижимная пластина ремня	2	84	Крышка рычага 820-37	1
22	Регулировочный болт пластины	1	85	Крышка 8200-38	1
23	Левый верхний руль	1	86	Верхняя крышка консоли 8200-39	1
24	Правый верхний руль	1	87	Нижняя крышка консоли 8200-40	1
25	Винт М6-*15	2	88	Втулка стойки консоли	1
26	Винт М10*70*20	2	89		1
27	Винт	2	90	Винт М5*10	6
28	Винт	2	91	Прокладка Ф23*Ф10,5*R30*tt1,5	8
29	Винт 6*15	4	92	Винт М6*10	8
30	Винт М8*15	13	93	Винт М8*20	2
31	Винт М8*20	4	94	Декоративная крышка 8200-47	1
32	Винт М8*30	4	95	Верхняя крышка правая 8200-48	1
33	Винт М10*65*20	2	96	Нижняя крышка левая 8200-49	1
34	Винт М8*20	16	97	Крышка руля 8200-50	2
35	Винт М8*15	14	98	Кожух руля промежуточный 8200-51	2
36	Винт М8*40*20	6	99	Кожух руля внутренний 8200-52	2
37	Винт М10*15	11	100	Декоративная крышка 8200-53	2
38	Винт М10*65*20	4	101	Декоративная крышка 8200-54	2
39	Винт М10*110*50	1	102	Правая крушка рычага 8200-55	1
40	Винт М8*15	2	103	Левая крушка рычага 8200-56	1
41	Винт М5*15	10	104	Крышка руля 8200-57	1
42	Винт М5*20	3	105	Верхняя крушка стойки консоли 8200-58	1
43	Винт ST4*50	2	106	Фиксирующий колесик 8200-60	2
44	Винт М6*10	8	107	Заглушка 8200-61	2

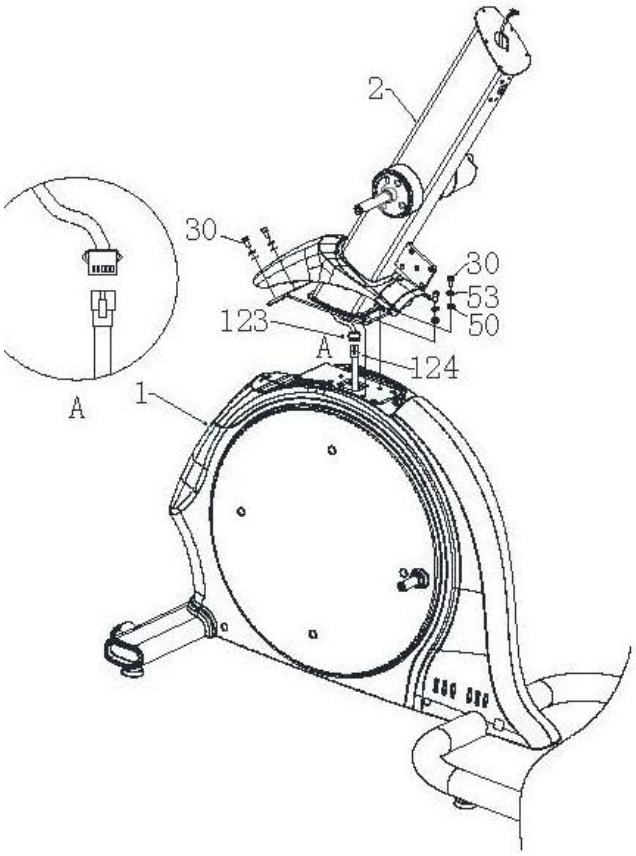
45	Винт ST4*16	30	108	Заглушка винта 820-63	2
46	Винт ST4*20	13	109	Прокладка 8200-65	2
47	Винт ST3*30	4	110	Набор для чистки шатуна 8200-68	1
48	Шайба Ф6	4	111	Набор для чистки шатуна 8200-71	1
49	Шайба Ф8,5*Ф20 t1,5	4	112	Набор для чистки шатуна 8200-72	1
50	Шайба Ф8,5*Ф20 t1,5	12	113	Заглушка	2
51	Шайба Ф10	11	114	Подножка 8200-76	7
52	Шайба Ф6	4	115	Колёсико 8500-56	2
53	Шайба Ф8	24	116	Декоративная крышка 8200-79	2
54	Шайба Ф10	14	117	Клипса	5
55	Ключ 8*8*20	2	118	Подвижной ремень	2
56	Шайба Ф8*Ф30*t3,0	2	119	Ось 8200-66	2
57	Винт М10*50*20	2	120	Пульсометр	2
58	Гайка М8	14	121	Шайба Ф8,2*Ф25*2,0	6
59	Гайка М10	1	122	Вкладыш подшипника 6004ZZ	8
60	Гайка М10	2	123	Кабель стойки консоли	1
61	Гайка М10	2	124	Провод основной рамы	1
62	Пружинное кольцо Ф15	4	125	Гайка М10	2
63	Пружинное кольцо Ф20	1			

Сборка тренажера

ВНИМАНИЕ! Во время установки винтов и болтов не следует их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки.

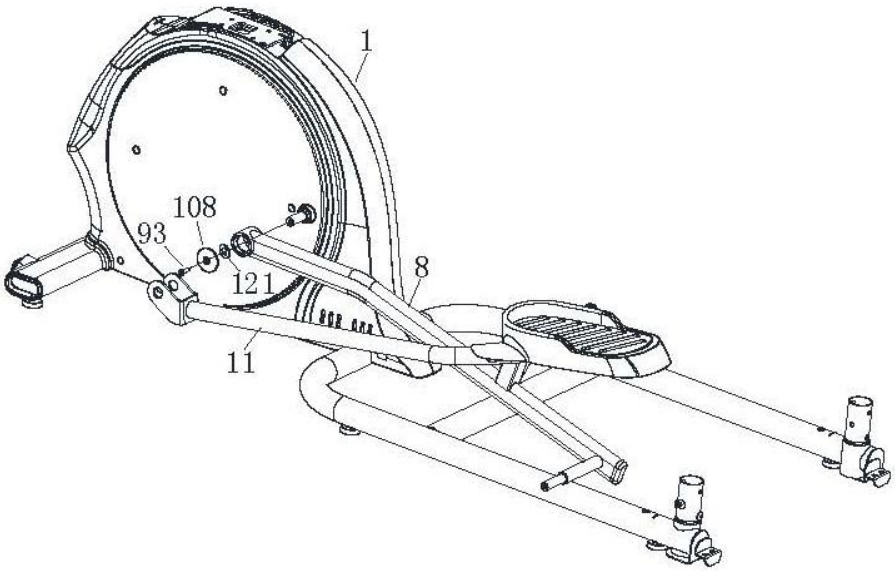
Шаг 1

1. Соедините кабель стойки консоли (123) с проводом основной рамы (124).
2. Закрепите стойку консоли (2) на основной раме (1) с помощью винтов (30), шайб (50) и шайб (53).



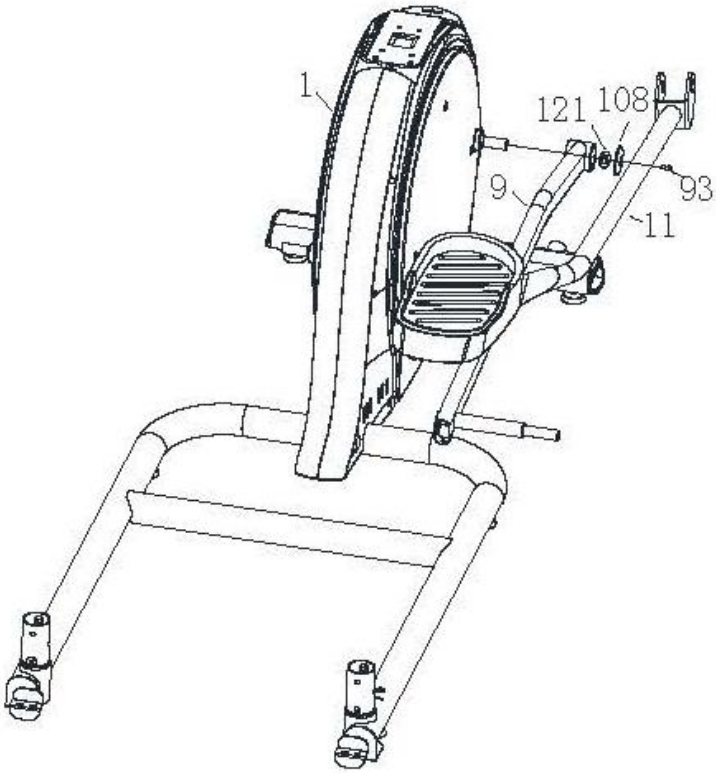
Шаг 2

Закрепите левую опору шатуна (8) на основной раме (1) винтами (93), шайбами (121) и крышки винта (108).



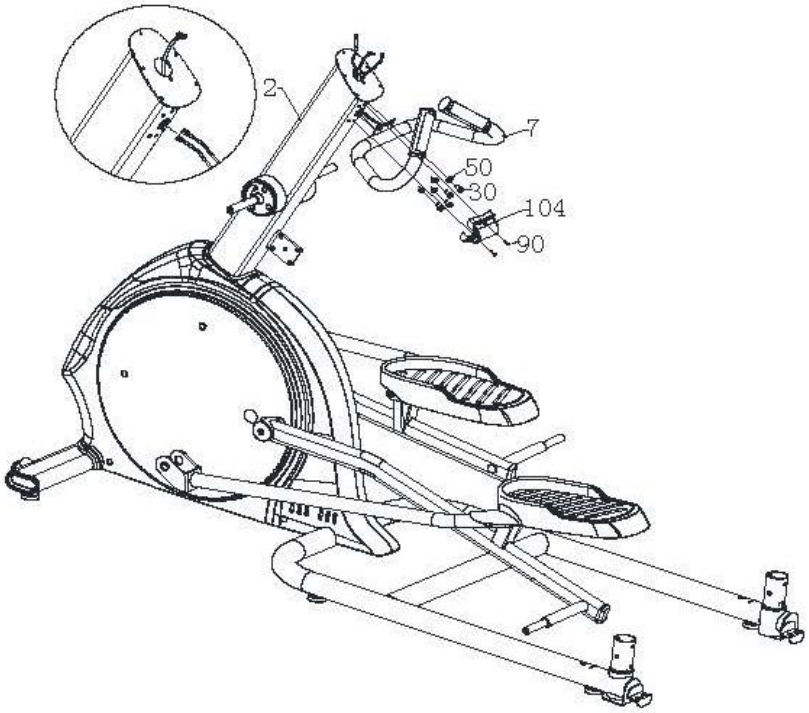
Шаг 3

Закрепите правую опору шатуна (9)На основной раме（1), используя винты (93), шайбы (121) и крышки винта (108).



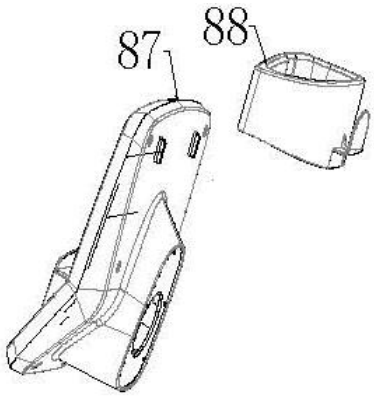
Шаг 4

1. Закрепите руль (7) на стойке консоли (2) винтами (30) и шайбами (50).
2. Закрепите крышку руля (104) с помощью винтов (90).



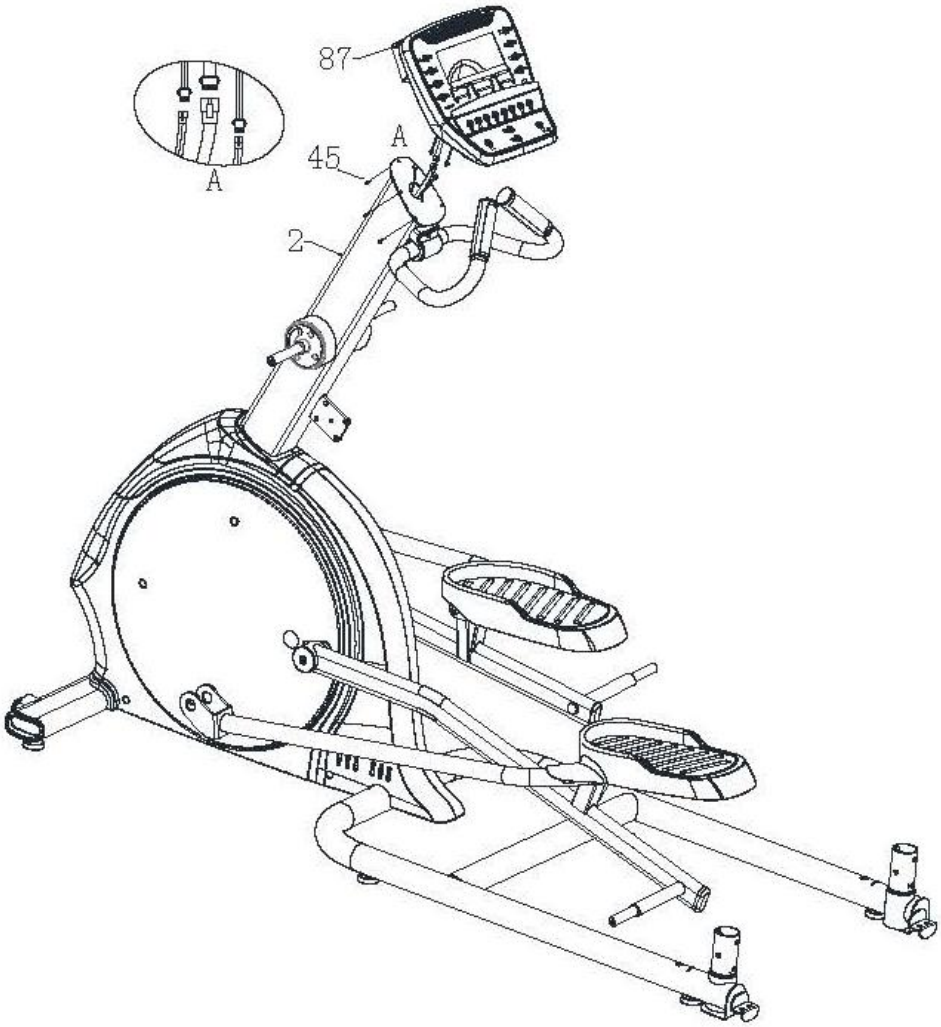
Шаг 5

Закрепите втулку стойки консоли (88).



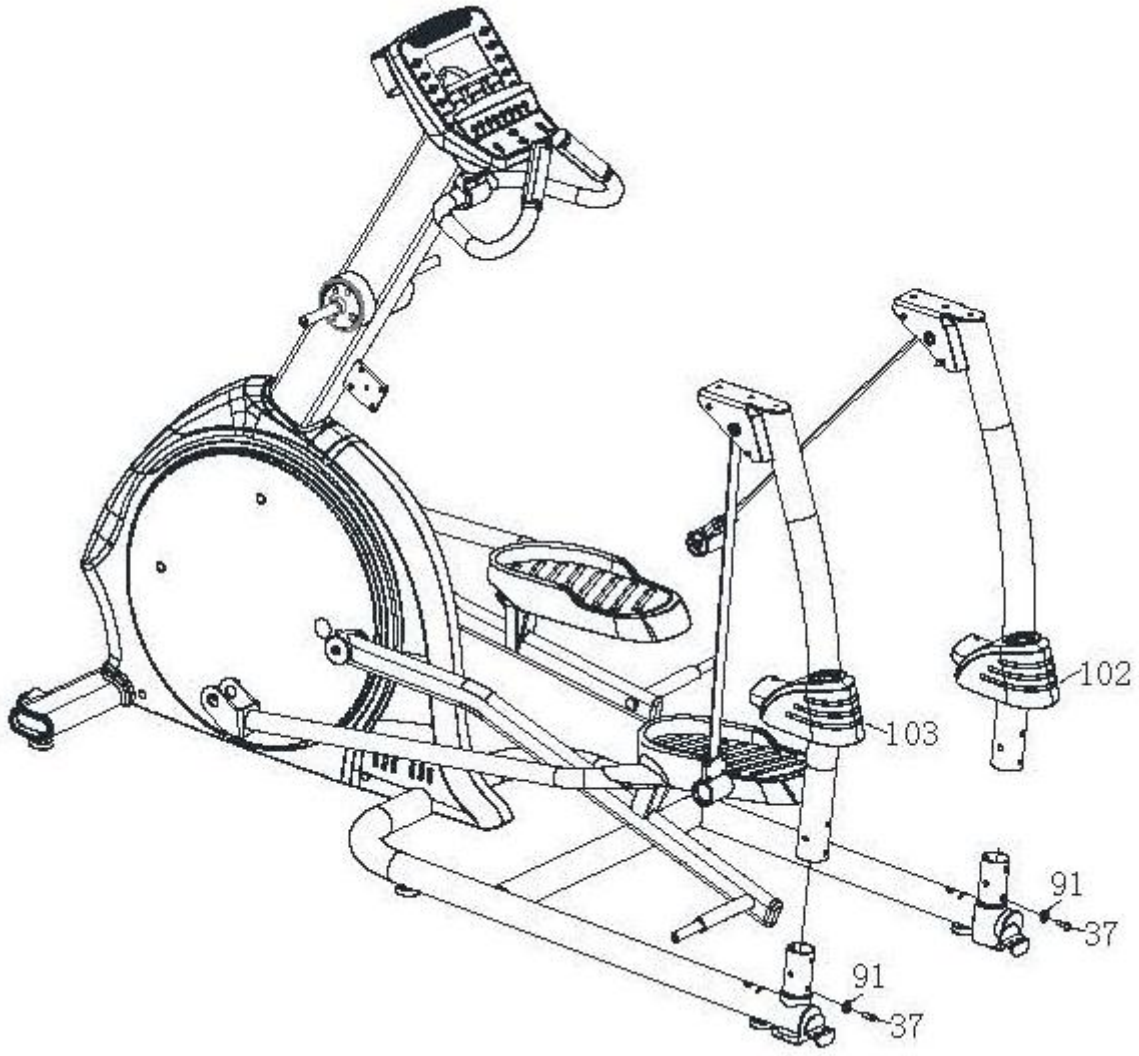
Шаг 6

1. Закрепите консоль (87) на стойке (2), предварительно протяните провода через стойку, как показано на рисунке.
2. Зафиксируйте консоль (87) винтами (45).



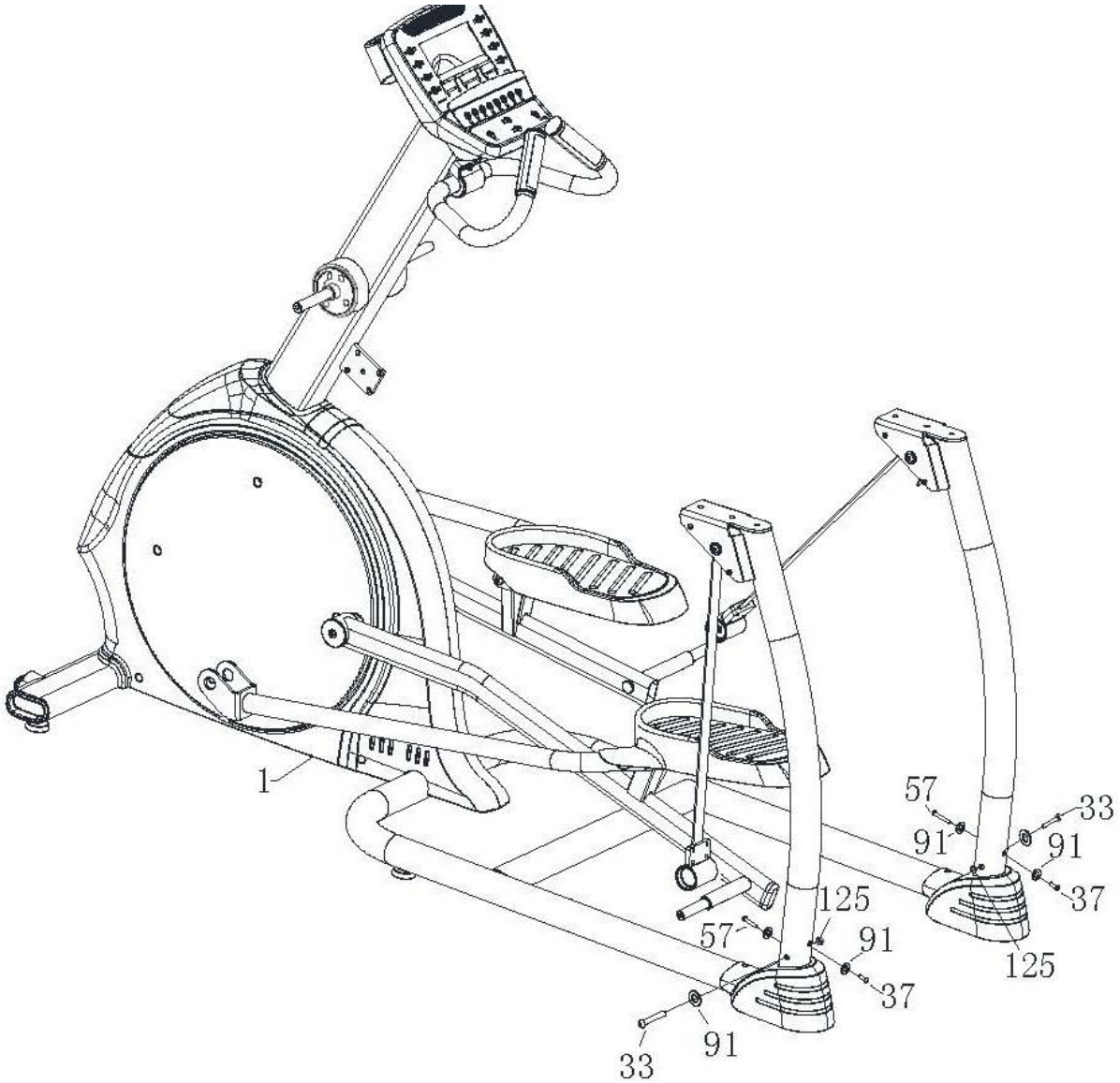
Шаг 7

Закрепите левую крышку (103) на левом рычаге (14), а правую (102) на правом (14). Затем закрепите рычаги на основной раме (1), используя винты (37) и прокладку (91) .



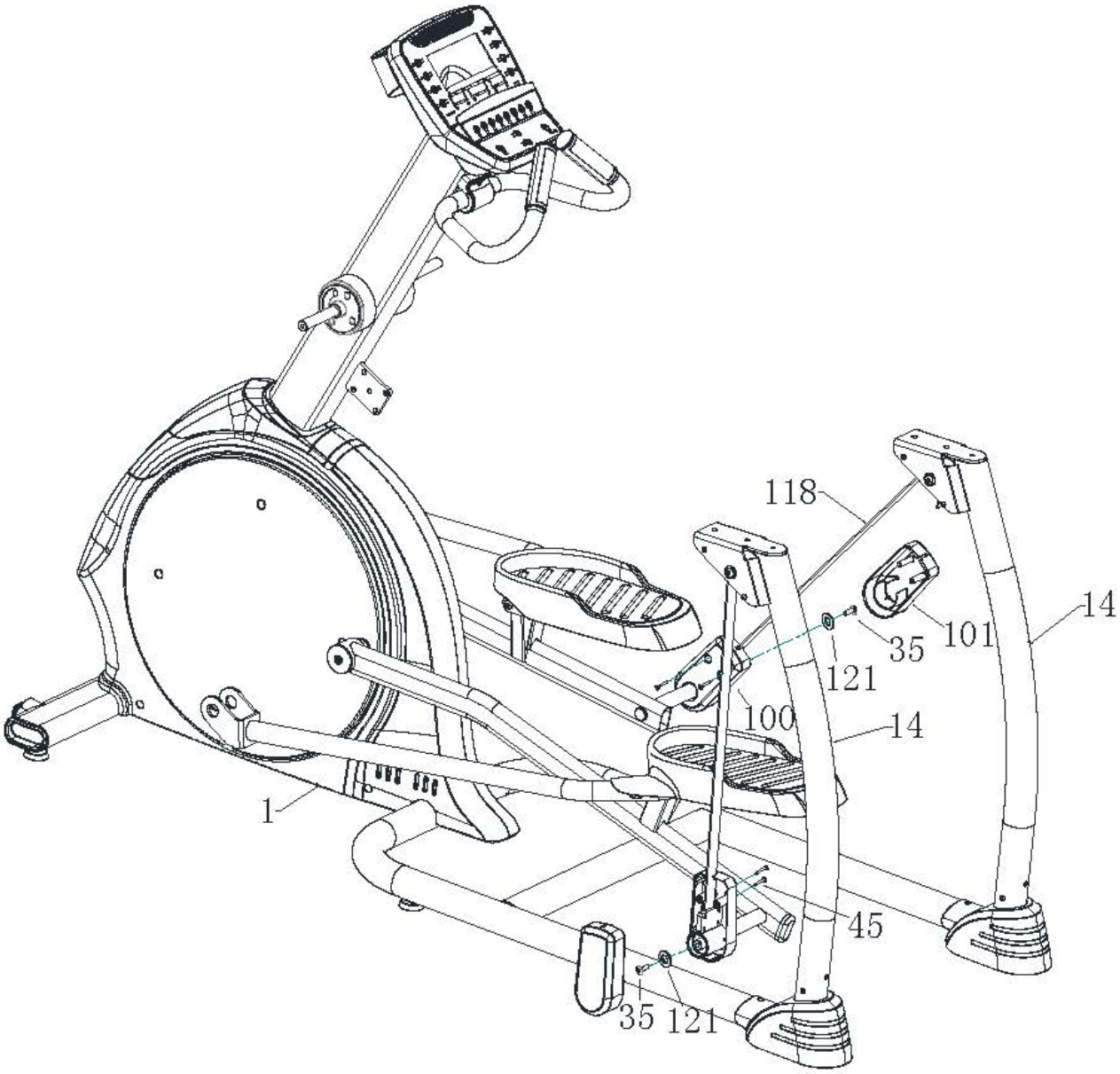
Шаг 8

Зафиксируйте рычаги (14) на задней опоре (3) винтами (37), винтами (57), винтами (33), гайкой (125) и прокладкой (91).



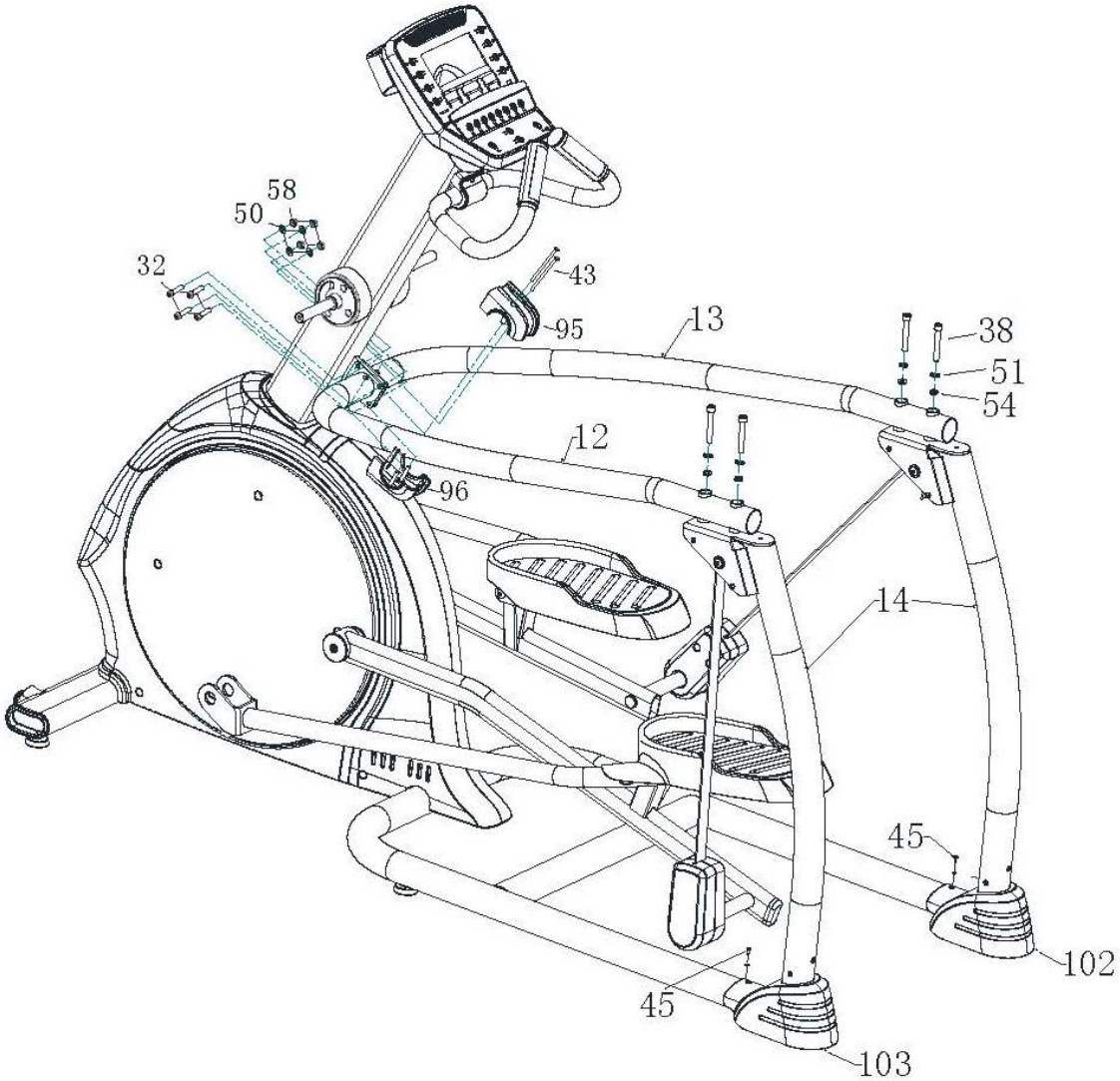
Шаг 9

1. Закрепите подвижной ремень (118) и декоративную крышку (100) на рычагах (14), используя шайбы (121) и винты (35).
2. Зафиксируйте ремень (118) и крышки (101 и 101) винтами (45)



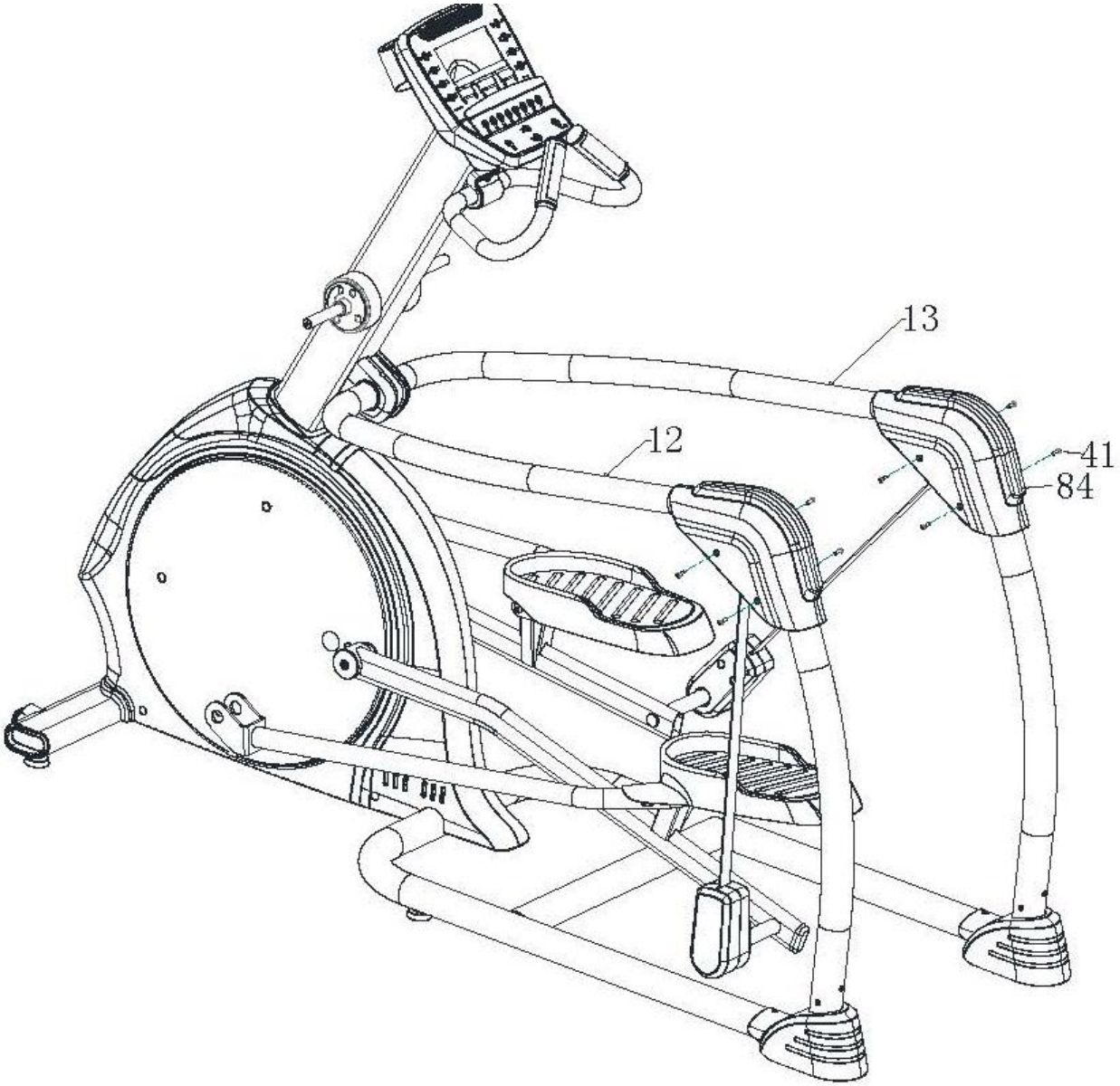
Шаг 10

1. Соедините левый соединительный рычаг (12) с левым рычагом (14), а правый соединительный рычаг (13) с правым (14) шайбами (54 и51) и винтами (38). На перетягивайте винты!
2. Закрепите рычаги на стойке консоли винтами (32), шайбами (50) и гайками (58).
3. Затяните винты.
4. Соедините крышки (95) и (96) винтами (43) .
5. Зафиксируйте крышки (103) и (102) винтами (43)



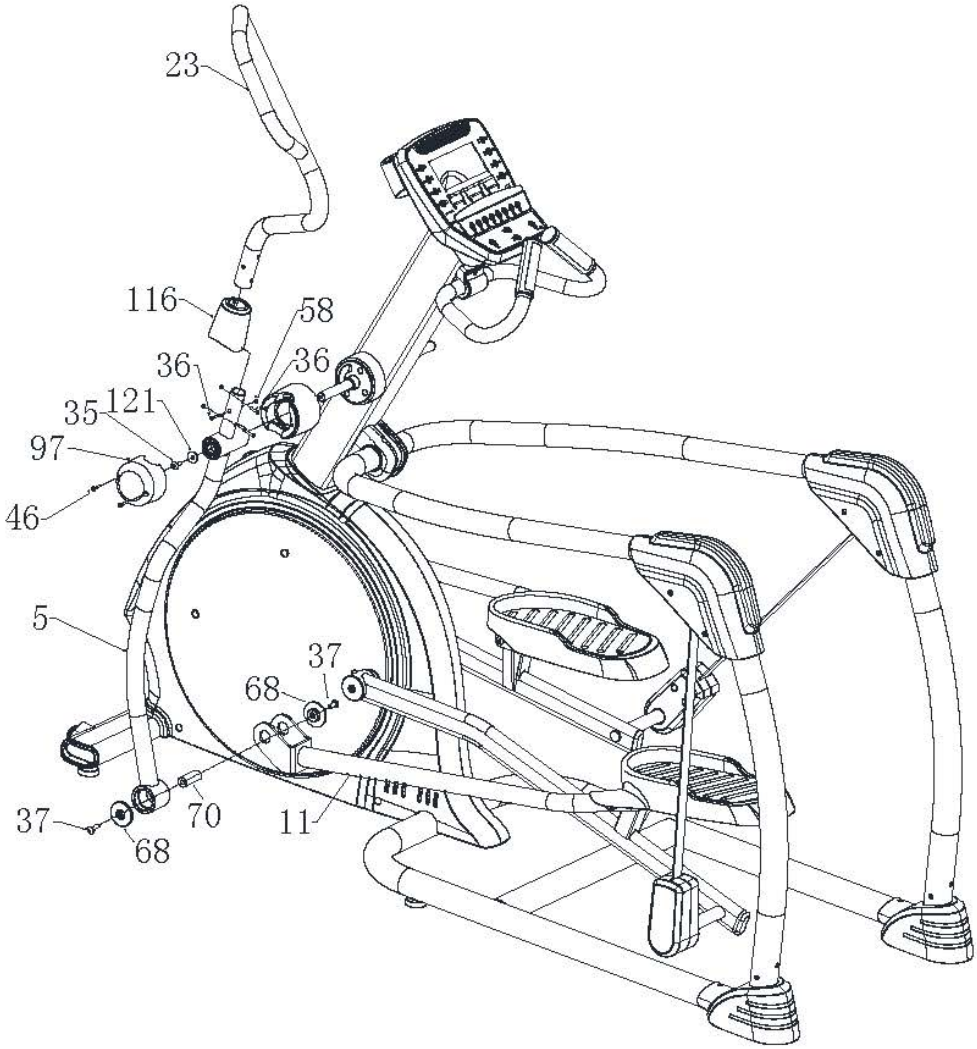
Шаг 11

Зафиксируйте крышки (84) на соединительных рычагах (12),(13), используя винты (41).



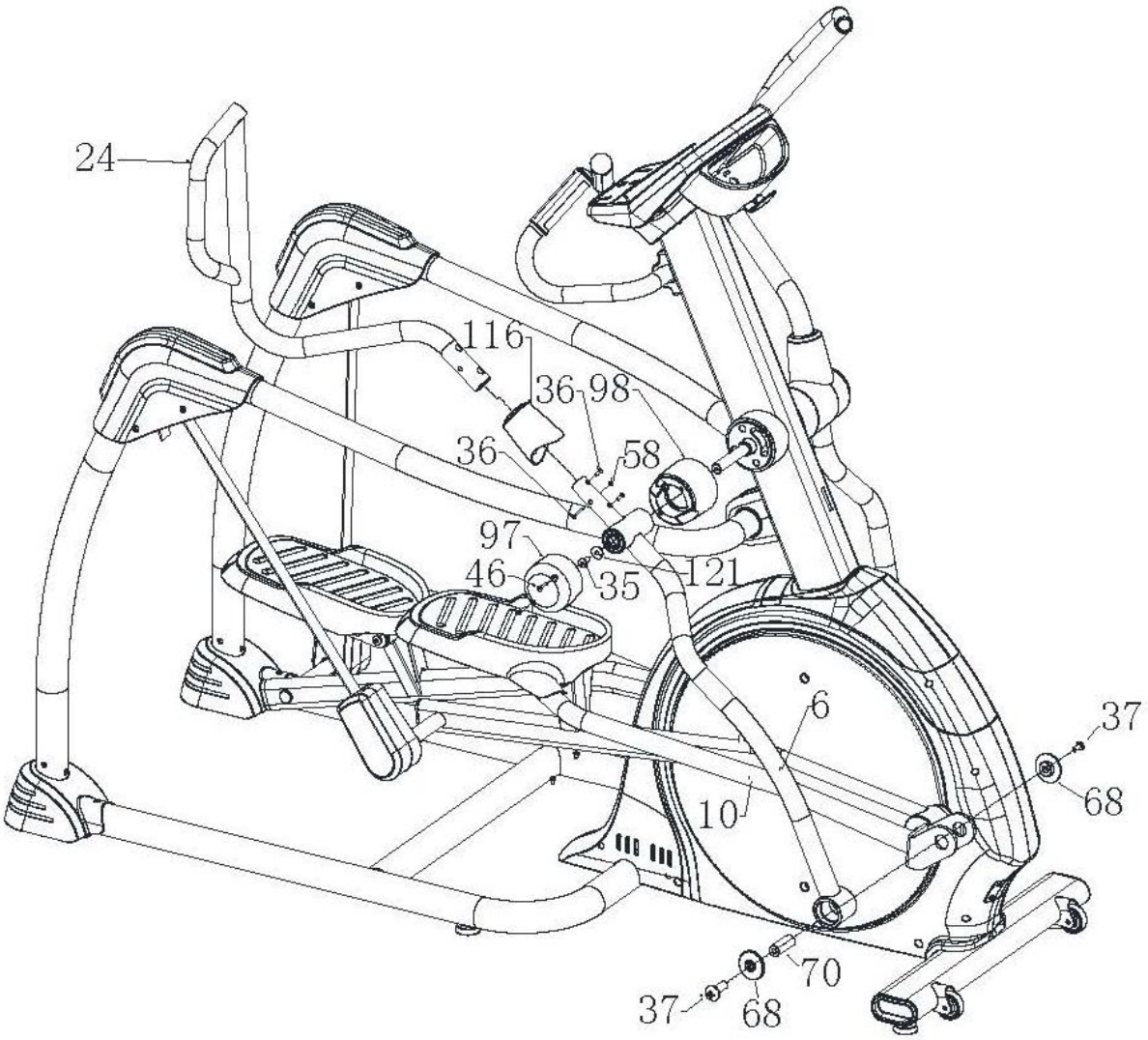
Шаг 12

1. Соедините верхний левый руль (23) и нижний рычаг (5) винтами (35) и шайбами (121).
2. Закрепите рычаг (5) на левой опору педали (11). Вставьте ось (70) в кронштейн, затем зафиксируйте винтами (37) и втулкой (68).
3. Закрепите декоративную крышку(116) на руле (23), затем закрепите руль (23) на левом нижнем рычаге (5) винтами (36) и шайбами (58).



Шаг 13

Повторите аналогичный чействи для крепления верхнего правого руля (24).



СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

ОКНА ДИСПЛЕЯ

Time/ Время	Время тренировки 0:00-99:59
Level/ Уровень сложности	Уровень сопротивления 0-20
Distance/ Расстояние	Пройденное расстояние 0,0-99,9
Calories/ Калории	Количество потраченных калорий 0-999
Pulse/ Пульс	Уровень пульса
RPM/ Обороты в минуту	Обороты в минуту 0-999
Manual/ Ручное управление	Ручное управление тренировкой
Program/ Программы	

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ УПРАВЛЕНИЯ

- START/STOP
- LEVEL ▲▼: Увеличение/уменьшение уровня сопротивления/ Выбор параметра
- QUICK LEVEL: Кнопки быстрого изменения уровня сопротивления

- PROGRAM: Выбор программ

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Начните вращать педали, через 30 секунд прозвучит сигнал консоли, свидетельствующий о ее запуске.

БЫСТРЫЙ СТАРТ (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)

Используйте кнопку Start для начала тренировки, кнопками LEVEL ▲▼ вы можете регулировать уровень сопротивления. Для остановки движения бегового полотна нажмите кнопку Stop.

РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

Существует 3 режима обратного отсчета: время, расстояние, калории.

- В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM один раз для доступа к режиму обратного отсчета Time -Обратный отсчет времени. На дисплее появится сообщение «T»:

Используйте кнопки LEVEL ▲▼ для изменения параметра. Установите время тренировки, нажмите START для начала.

- В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM два раза для доступа к режиму обратного отсчета Distance -Обратный отсчет расстояния. На дисплее появится сообщение «D»:

Используйте кнопки LEVEL ▲▼ для изменения параметра. Установите дистанцию тренировки, нажмите START для начала.

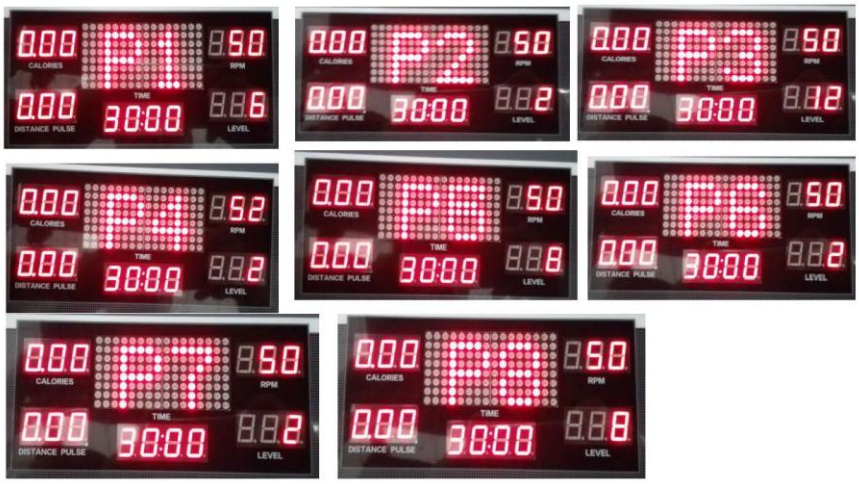
- В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM один раз для доступа к режиму обратного отсчета Calories -Обратный отсчет количества калорий. На дисплее появится сообщение «C»:

Используйте кнопки LEVEL ▲▼ для изменения параметра. Установите количество калорий, которое вы хотели бы потратить во время тренировки, нажмите START для начала.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ P1-P18

Нажмите кнопку PROGRAM последовательно 4 раза – вы сможете выбрать одну из 8 предустановленных программ: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8.

Используйте кнопку LEVEL ▲▼ для изменения значения времени тренировки. Нажмите Start для начала.



Профили программ:

segment / Level / Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P 1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
P 2	2	4	6	8	10	12	10	8	6	4	6	8	10	12	10	8
P 3	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2	4	4	6	6	8
P 4	2	2	4	4	6	6	8	8	10	12	12	10	8	8	6	6
P 5	6	10	6	12	6	6	6	8	6	10	6	12	6	6	6	8
P 6	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10
P 7	2	2	2	2	4	4	4	4	6	6	6	6	8	8	8	8
P 8	8	10	10	6	6	12	12	6	6	12	12	10	10	12	12	6

Каждая программа (P1-P8) состоит из 16 сегментов с размыми уровями сопротивления.

ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА

Нажмите кнопку PROGRAM последов до появления на дисплее HRC (Heart Rate Control – Частота сердцебиения/Пульс). Используя кнопку LEVEL ▲▼, установите возраст пользователя. Установите целевой пульс (220-возраст)*0,6. Нажмите START для начала тренировки.

Если пульс будет ниже целевого, уровень сопротивления будет повышаться, если выше – понижаться.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

ВНИМАНИЕ! Для измерения пульса необходимо постоянное удержание рук на сенсорных датчиках пульса. Важно знать, что сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием и определяемые значения могут значительно отличаться от фактических.