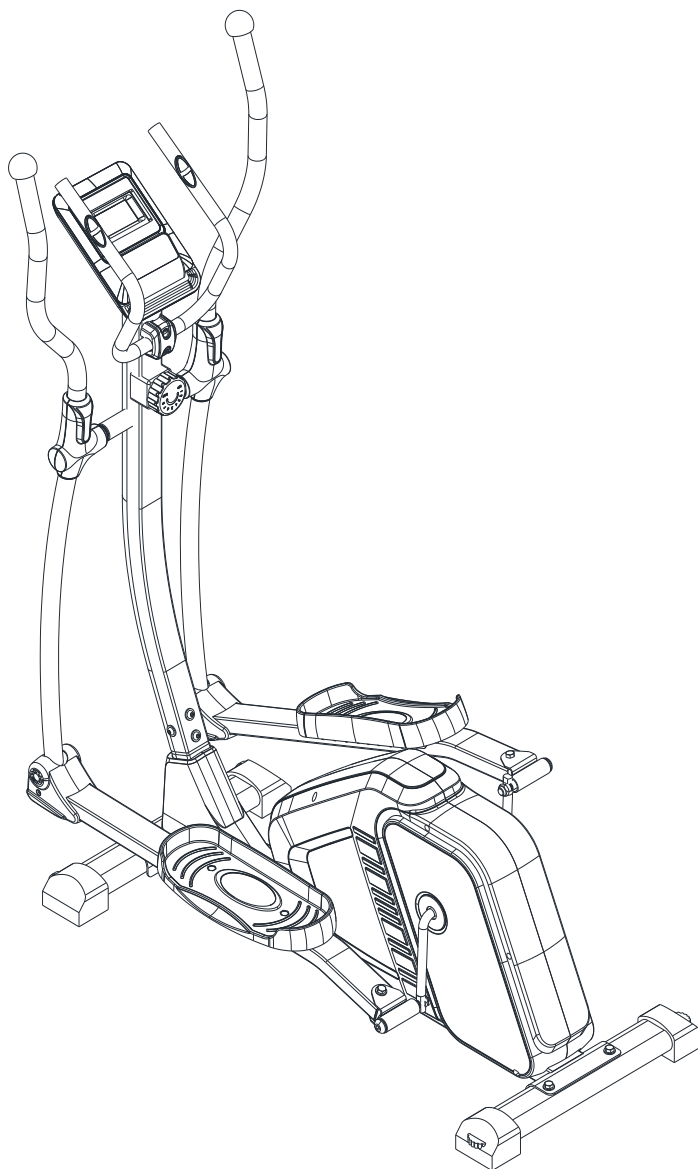


ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР ЕСОFIT Е-617Е

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	1
СХЕМА ТА ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ	2-5
ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ	6-15
ІНСТРУКЦІЯ ДО ТРЕНУВАНЬ	16-17
ІНСТРУКЦІЯ ДО КОМП'ЮТЕРА	18-19

Шановний Покупець,

Перед тим, як почати користуватись тренажером, будь ласка, уважно прочитайте цей посібник користувача.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ:

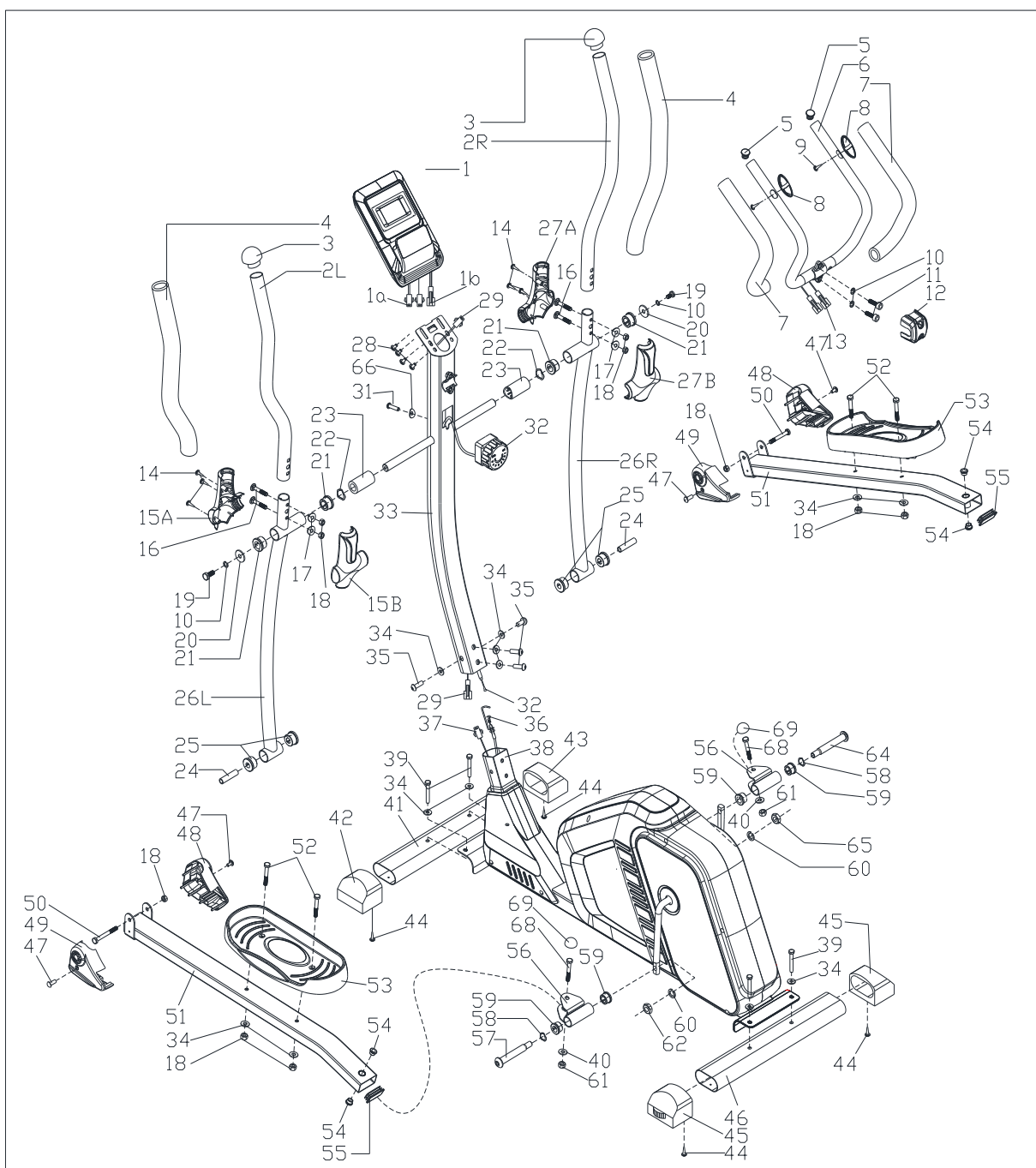
Перед складанням та користуванням цим тренажером, зверніть увагу на зазначені заходи безпеки.

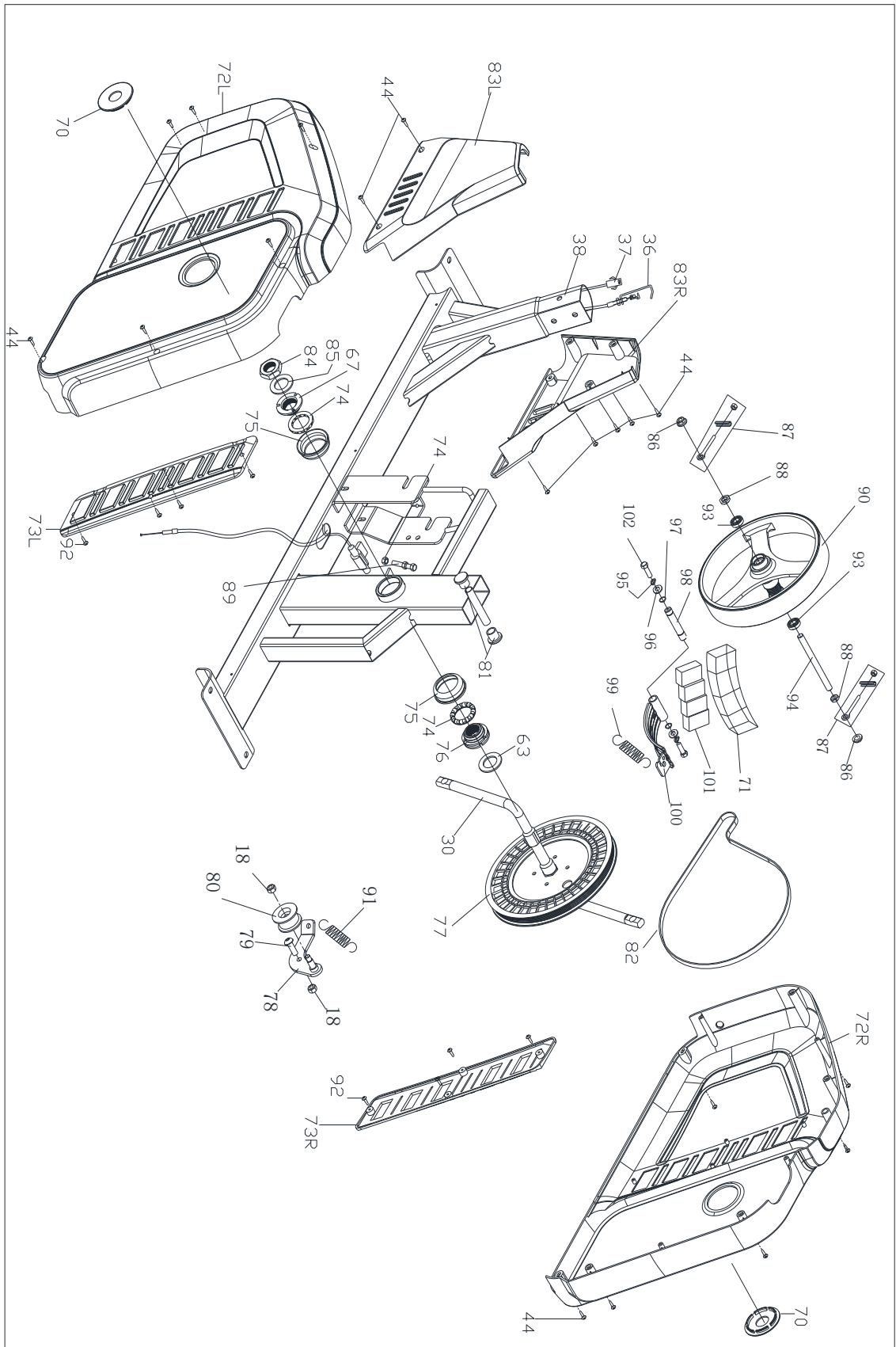
1. Складайте тренажер чітко за описом, наведеним у посібнику користувача.
2. Перед першим використанням тренажера перевірте всі гвинти, гайки та інші з'єднання та переконайтесь, що тренажер безпечний для користування.
3. Встановіть тренажер в сухому приміщенні, на рівній підлозі, подалі від вологи та води.
4. Перед складанням підкладіть під тренажер підходящу основу (наприклад, гумовий килимок, лист фанери тощо), щоб уникнути потрапляння бруду та пилу.
5. Перед початком тренування приберіть від тренажера всі предмети в радіусі 2-х метрів.
6. Не використовуйте для чищення тренажера їдкі засоби. Для складання та для ремонту будь-яких деталей тренажера користуйтеся лише інструментами, що додаються, або відповідними власними інструментами. Відразу після закінчення тренування витирайте краплі поту з тренажера.
7. Неправильні або надмірні тренування можуть зашкодити вашому здоров'ю. Перед тим, як розпочати будь-яку програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Він визначить максимальні можливі налаштування (пульс, потужність (у ватах), тривалість тренування тощо), за якими ви можете самостійно тренуватися й отримувати точну інформацію під час тренування. Цей тренажер не підходить для терапевтичних цілей.
8. Користуйтеся лише справним тренажером. Для ремонту використовуйте лише оригінальні запасні частини.
9. На цьому тренажері одночасно може тренуватися лише одна людина.
10. Для тренувань надягайте відповідний спортивний одяг та взуття. Звичайні кросівки чи кеди підходять для занять на тренажері.
11. Якщо ви відчули запаморочення, нудоту або інші симптоми нездужання, негайно припиніть тренування та якомога швидше зверніться до лікаря.
12. Діти та інваліди можуть користуватися тренажером лише в присутності іншої людини, яка може надати допомогу та пораду.
13. Потужність тренажера зростає зі збільшенням швидкості, і навпаки. Тренажер оснащений регулятором опору. Для зменшення опору повертайте регулятор в напрямку етапу 1. Для збільшення опору повертайте регулятор в напрямку етапу 8.
14. Максимальна вага користувача: 110 кг.

Будьте обережними під час підняття або переміщення тренажера, щоб не травмувати спину. Користуйтеся належними способами і приладами для підняття та/або звертайтеся за допомогою до інших осіб.

Характеристики цього тренажера можуть дещо відрізнятися від наведених зображень і можуть бути змінені без попередження.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА ТА ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ:





№	ОПИС	ШТ.	№	ОПИС	ШТ.
1	Комп'ютер	1	40	Шайба D10XØ20X2	2
2	Рукоятка (П/Л)	2	41	Передня опора	1
3	Заглушка	2	42	Заглушка (ліва)	1
4	М'яке покриття рукоятки	2	43	Заглушка (права)	1
5	Заглушка Ø25	2	44	Шуруп ST4.2x16	23
6	Середня рукоятка	1	45	Заглушка (права)	2
7	М'яке покриття	2	46	Задня опора	1
8	Пульсовий датчик Ø25	2	47	Шуруп M5X15	4
9	Шуруп ST4.2X19	2	48	Кожух педалі (п)	2
10	Пружинна шайба D8	4	49	Кожух педалі (л)	2
11	Болт M8X30	2	50	Болт из внутр. 6-гранником M8x75	2
12	Пластиковий кожух	1	51	Трубка педалі	2
13	Дріт датчика	2	52	Болт из внутр. 6-гранником M8x45	4
14	Шуруп ST3X15	6	53	Педадь	2
15AB	Кожух рукоятки (л)	2	54	Втулка Ø14X12.5XØ10.1	4
16	Вагонний Болт M8X40	4	55	Квадратна заглушка J60X30X1.5	2
17	Вигнута шайба D8XØ16X1.5 XR30	4	56	Кронштейн	2
18	Нейлонова гайка M8	12	57	Шарнірний болт педалі 1/2" (Л)	1
19	Болт M8x20	2	58	Хвиляста шайба D16	2
20	Шайба D8XØ32X2	2	59	Втулка Ø24X20XØ16.1	4
21	Втулка Ø32XØ19X28 (II)	4	60	Пружинна шайба 1/2"	2
22	Хвиляста шайба D9	2	61	Нейлонова гайка M10	2
23	Втулка Ø32XØ19X65	2	62	Нейлонова гайка 1/2" (Л)	1
24	Втулка Ø14XØ8.5X60 (III)	2	63	Шайба	1
25	Втулка Ø32XØ14X20 (I)	4	64	Шарнірний болт педалі 1/2" (П)	1
26LR	Нижня трубка рукоятки	2	65	Нейлонова гайка 1/2" (П)	1
27AB	Кожух рукоятки (П)	2	66	Вигнута шайба d5	1
28	Шуруп M5*10	4	67	Гайка II	1
29	Середній дріт	1	68	Болт із 6-гранною голівкою M10×65	2
30	Вісь	1	69	Заглушка S17	2
31	Шуруп M5X40	1	70	Малий кожух	2
32	Регулятор натягу	1	71	Пластиковая решітка	1
33	Середня трубка	1	72L/R	Кожух ланцюга (Л/П)	2
34	Шайба D8XØ20X1.5	12	73L/R	Вертикальний кожух (л/п)	2
35	Болт M8X16	4	74	Сепаратор з шариками	2
36	Натяжний пас	1	75	Корпус втулки	2
37	Дріт датчика	1	76	Гайка I	1
38	Основна рама	1	77	Пасовий шків	1
39	Болт M8X50	4	78	Пластина паса	1
79	Болт M8X25	1	95	Пружинна шайба D6	2
80	Притискний ролик	1	96	Шайба D6*Ø12*1	2
81	Заглушка трубки	2	97	Затискна пружина	2
82	Приводний пас	1	98	Вісь	1
83	Малий кожух (л/п)	2	99	Натяжна пружина	1
84	Гайка	1	100	Магнітний кронштейн	1
85	Шайба	1	101	Магніт	4
86	Гайка M10*1.0	2	102	Болт M6X16	2
87	Болтовий вузол	2			
88	Гайка M10*1*H5	2			
89	Болт M6*30	1			
90	Крутенево колесо	1			
91	Натяжна пружина	1			
92	Шуруп із хрестовим шліцем ST3*10	8			
93	Підшипник	2			
94	Вісь	1			

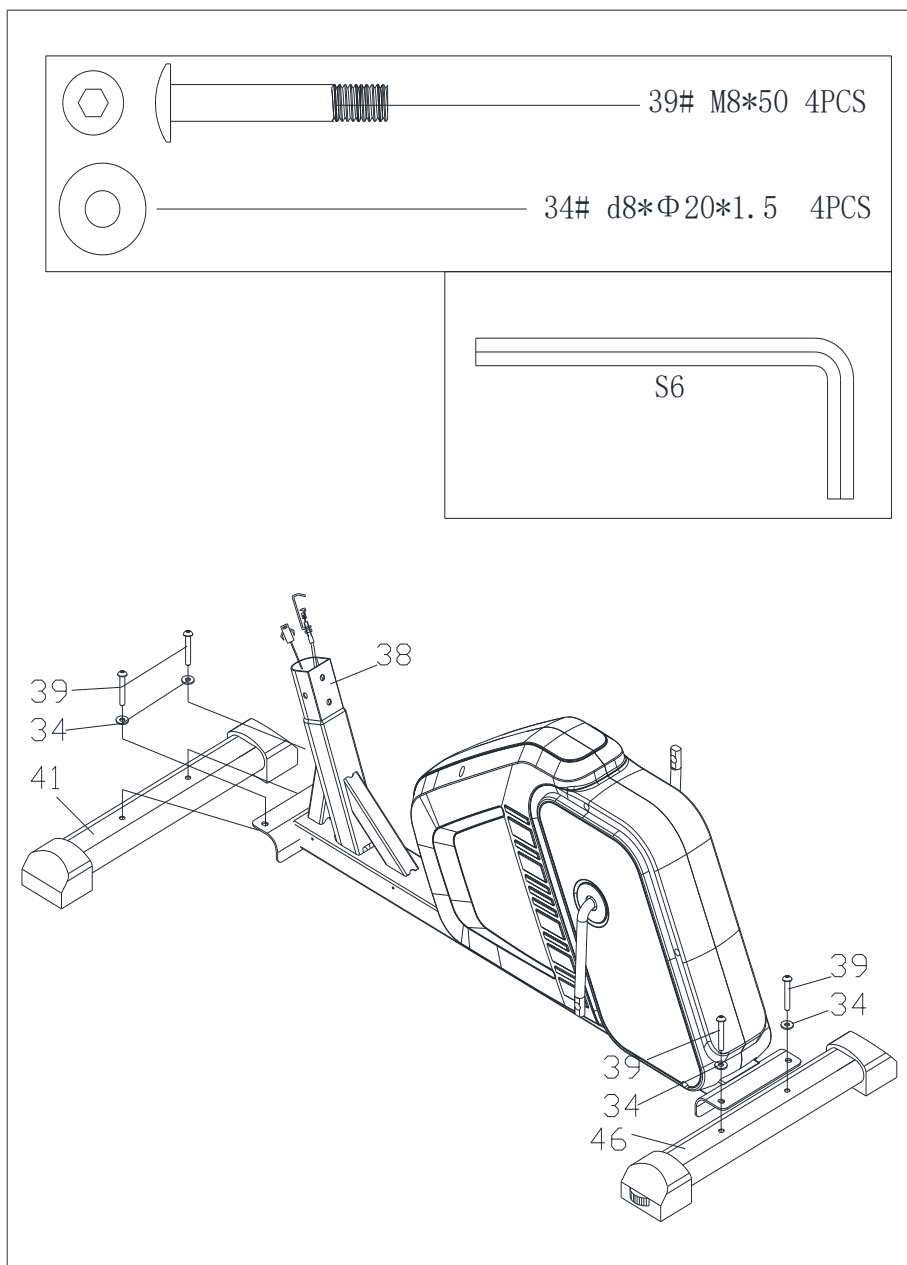
ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ:

1. ПІДГОТОВКА:

- А. Для складання тренажера виберіть достатньо простору ділянку на підлозі.
- В. Під час складання використовуйте інструмент, що додається в комплекті.
- С. Перед початком складання перевірте, чи наявні всі необхідні деталі та запчастини (зазначені та перелічені вище на схемі тренажера та у таблиці деталей (всі деталі позначені цифрами)).

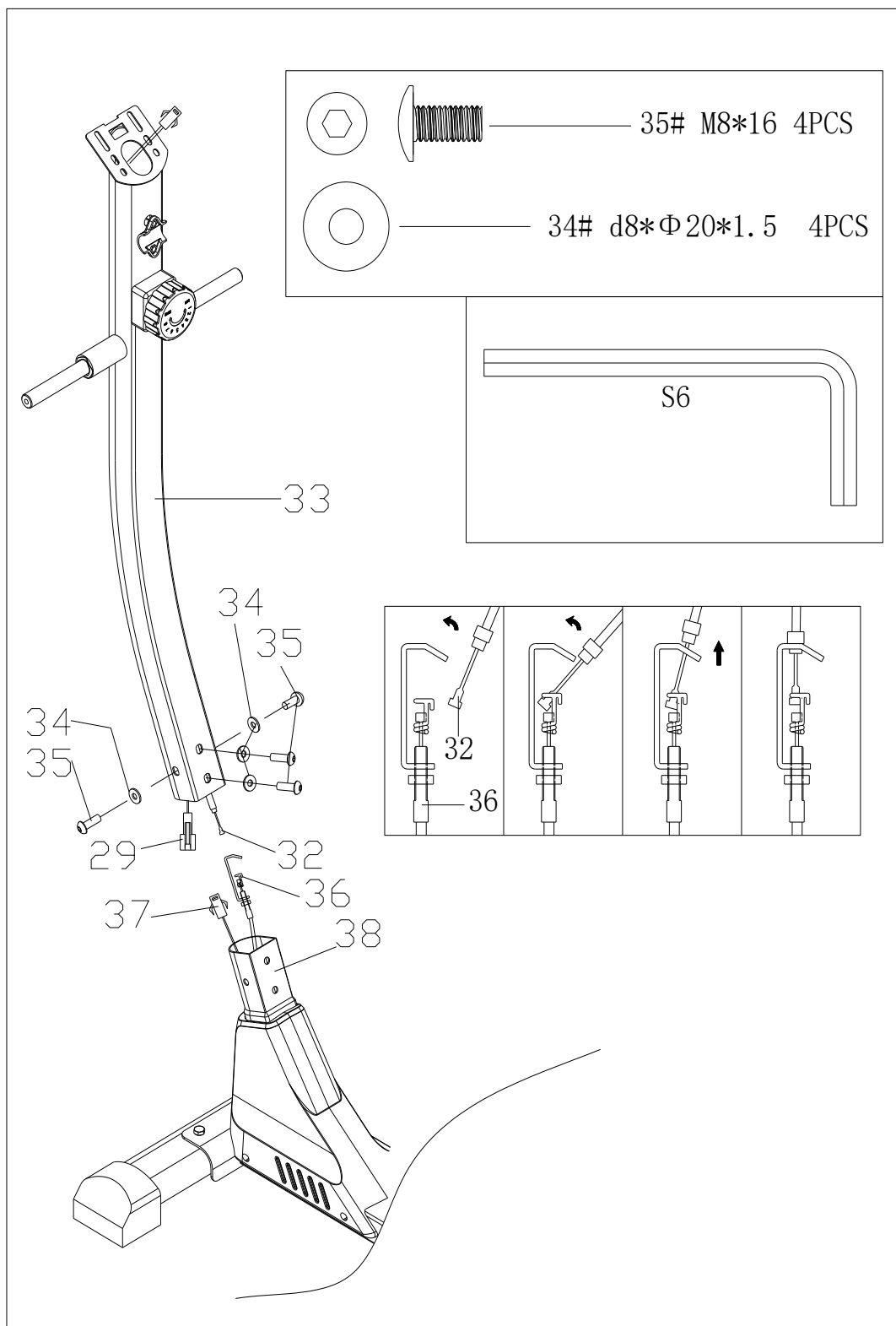
2. СКЛАДАННЯ:

КРОК 1:



Прикріпіть передню опору (41) і задню опору (46) до основної рами (38) за допомогою болтів (39) та вигнутих шайб (34).

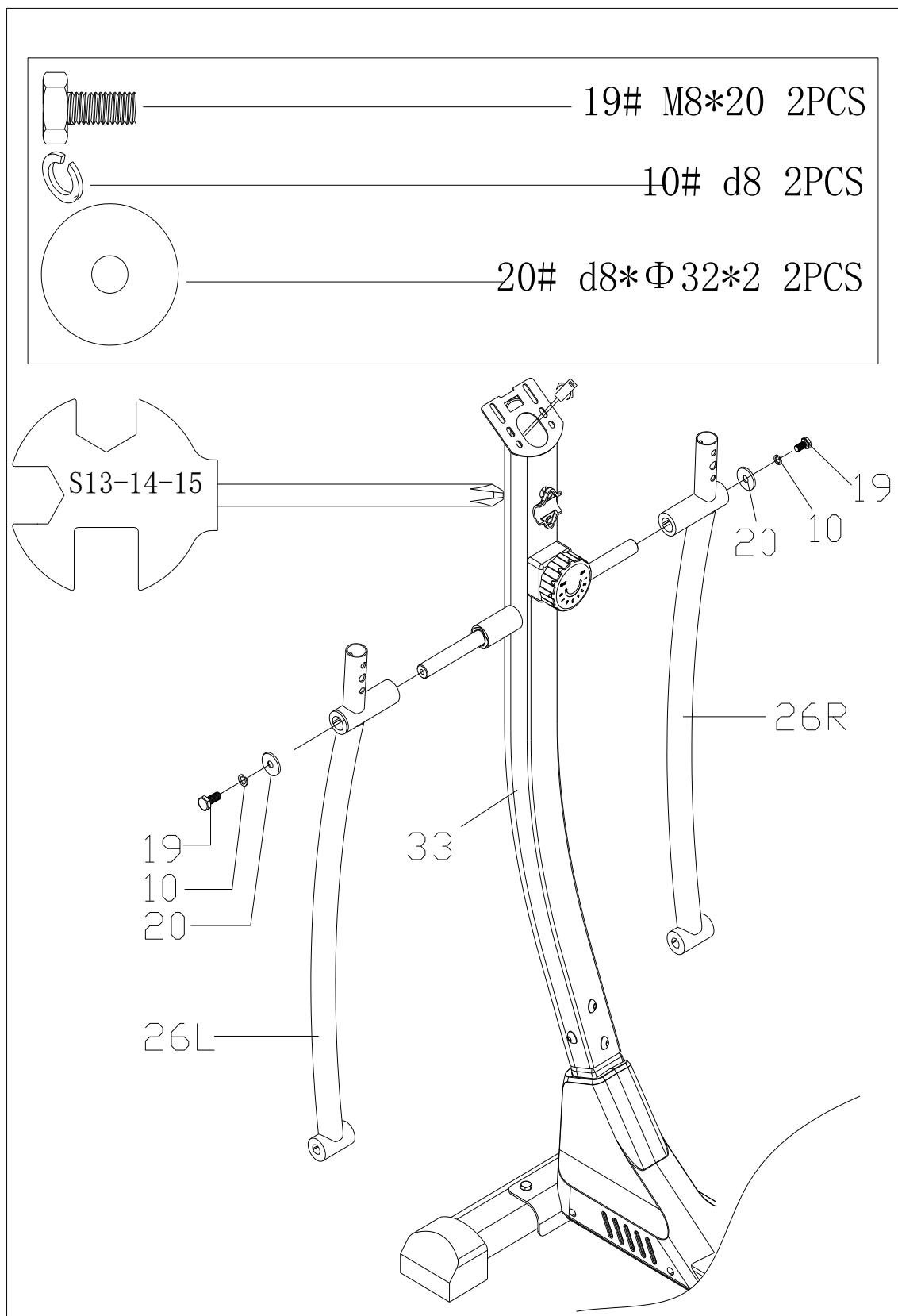
КРОК 2:



З'єднайте дрід датчика (29) і дрід датчика (37), з'єднайте дрід регулятора натягу (32) і натяжний пас (36) як показано на малюнку. Закріпіть середню трубку (33) на основній рамі (38) за допомогою болта (35) і вигнутої шайби (34).

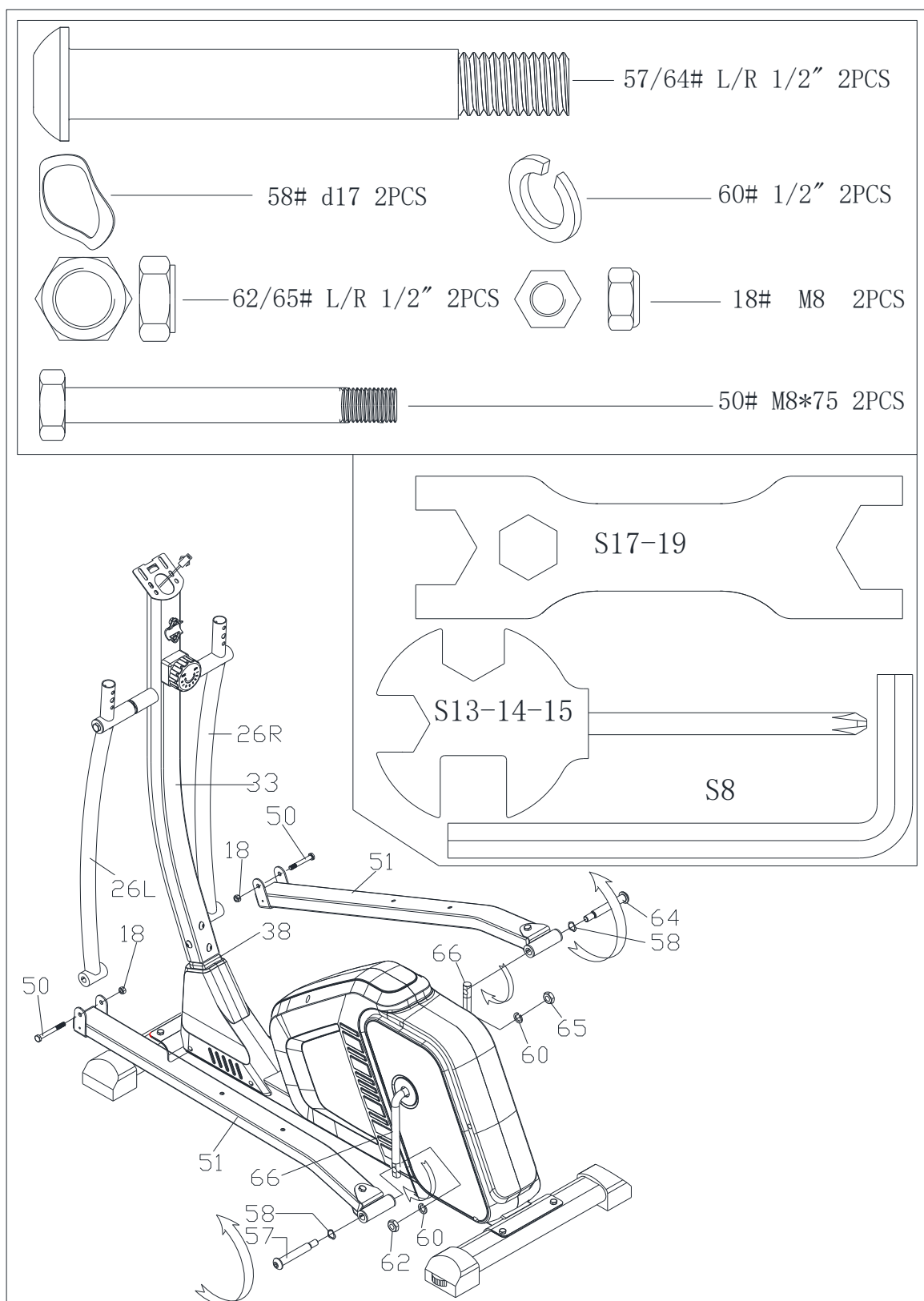
Примітка: Закрутіть болти (35) та вигнуті шайби (34) після КРОКУ 3.

КРОК 3:



Вставте втулку (23) в середню трубку (33). Прикріпіть нижню рукоятку (26L/R) до середньої трубки (33) за допомогою болта (19), пружинної шайби (10) і шайби (20).

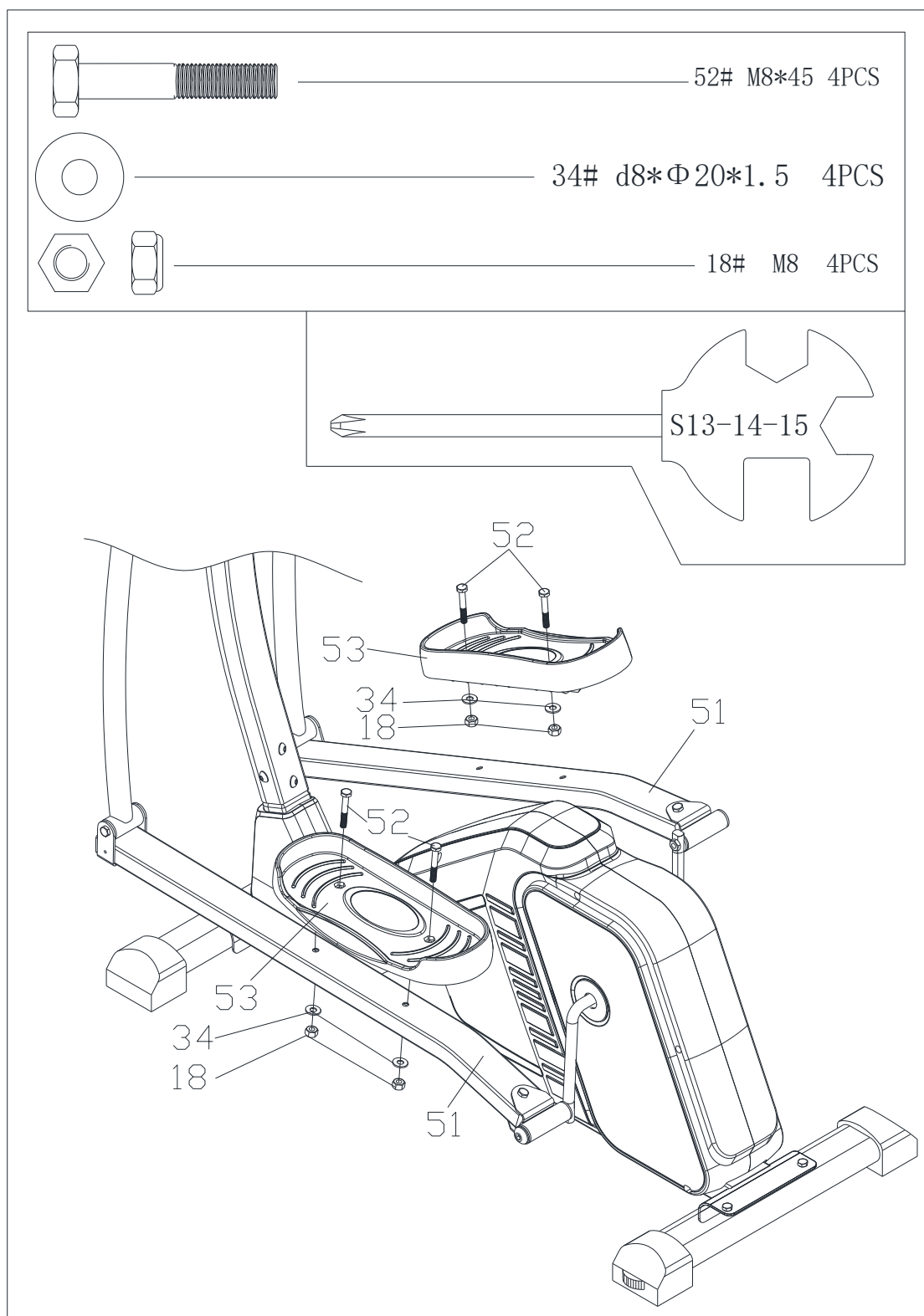
КРОК 4:



Прикріпіть праву трубку педалі (51) до нижньої рукоятки (26) за допомогою болта (50) і нейлонової гайки (18). Повторіть ті ж самі дії з трубкою лівої педалі.

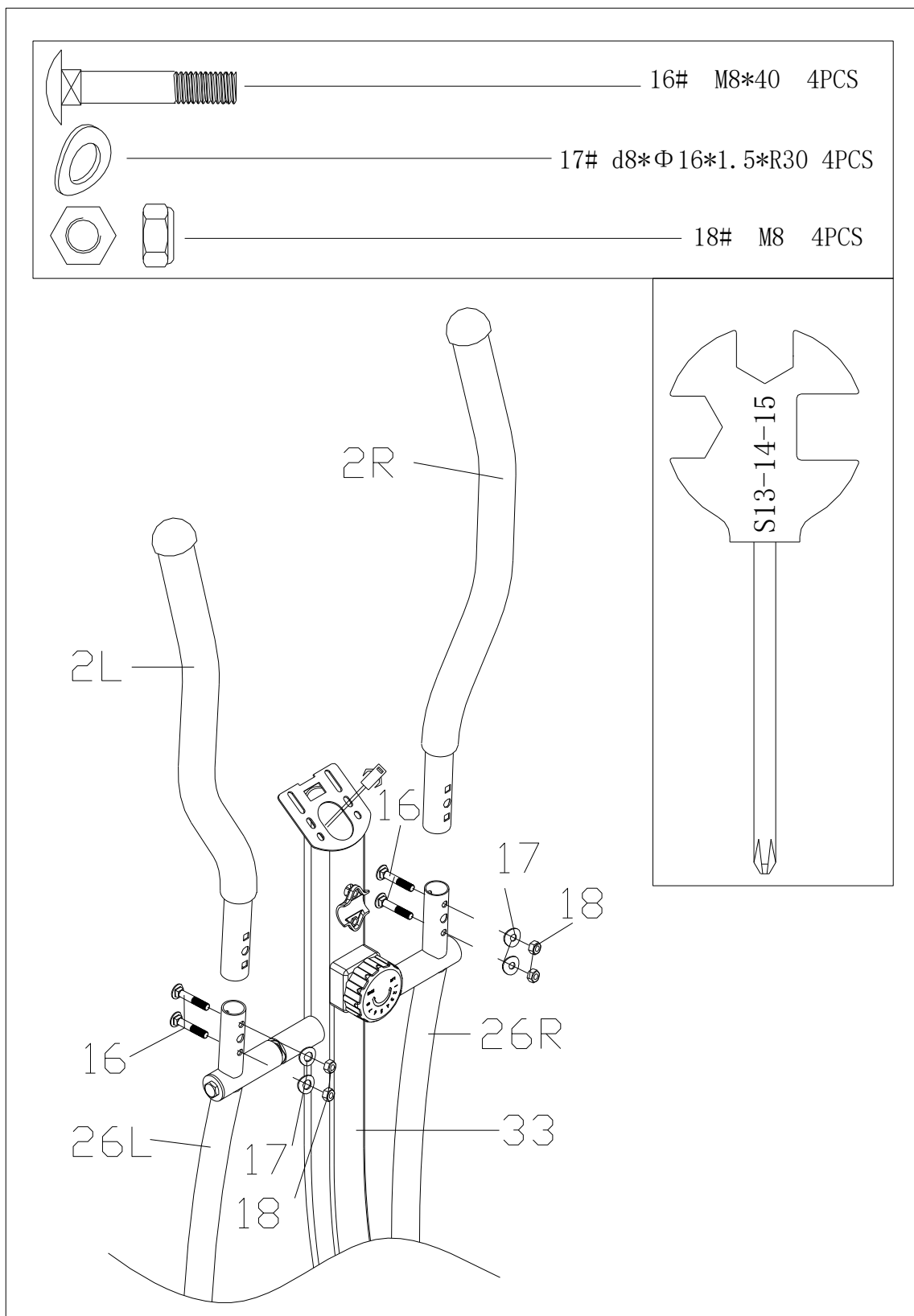
Прикріпіть трубку педалі (51) до кривошипу педалі за допомогою шарнірного болта (57) пружинної шайби (60) і нейлонової гайки (62). Повторіть ті ж самі дії з правою трубкою.

КРОК 5:



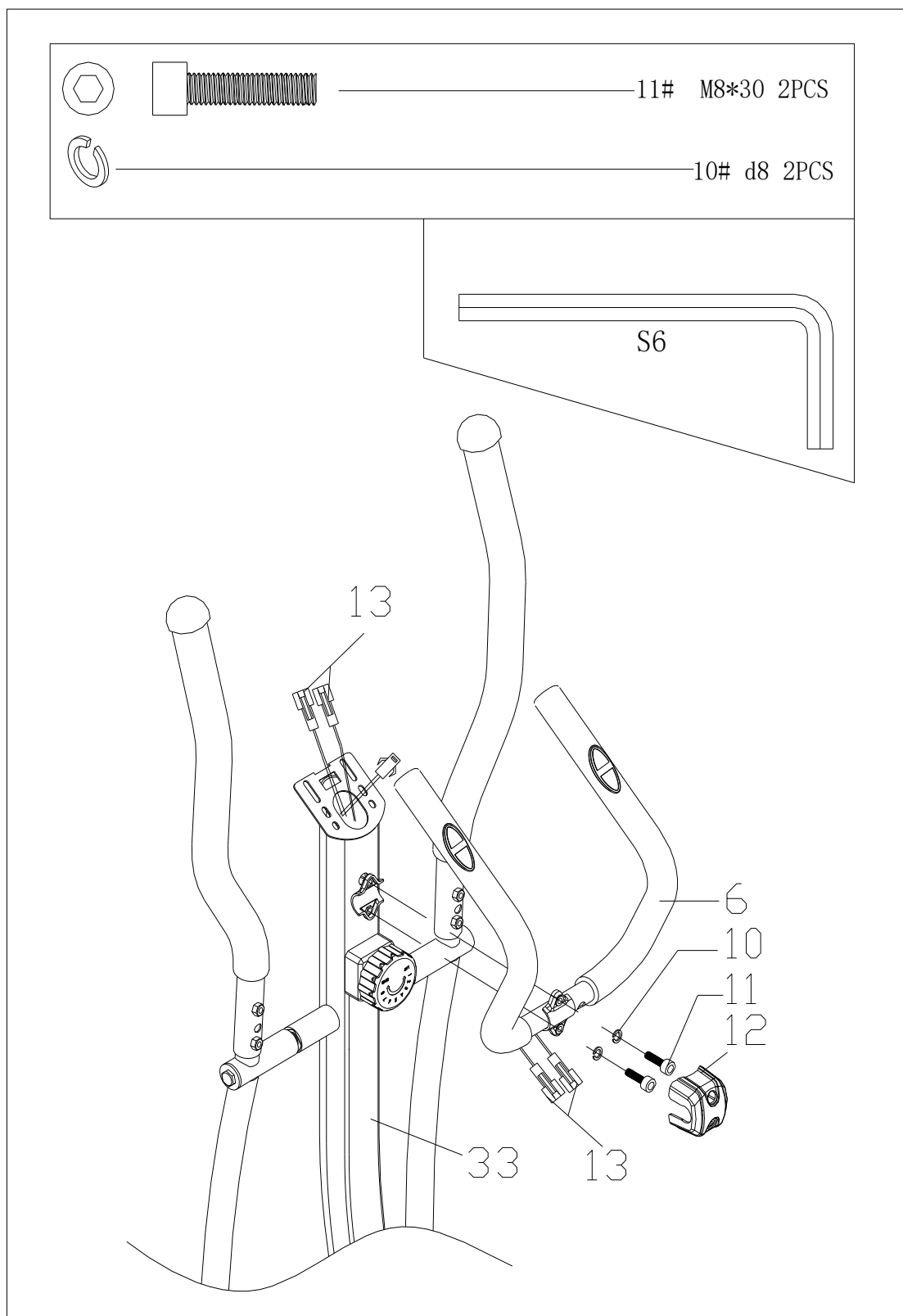
Прикріпіть педаль (53) до трубки педалі (51) за допомогою болта із внутр. 6-гранником (52), шайби (34) і нейлонової гайки (18).

КРОК 6:



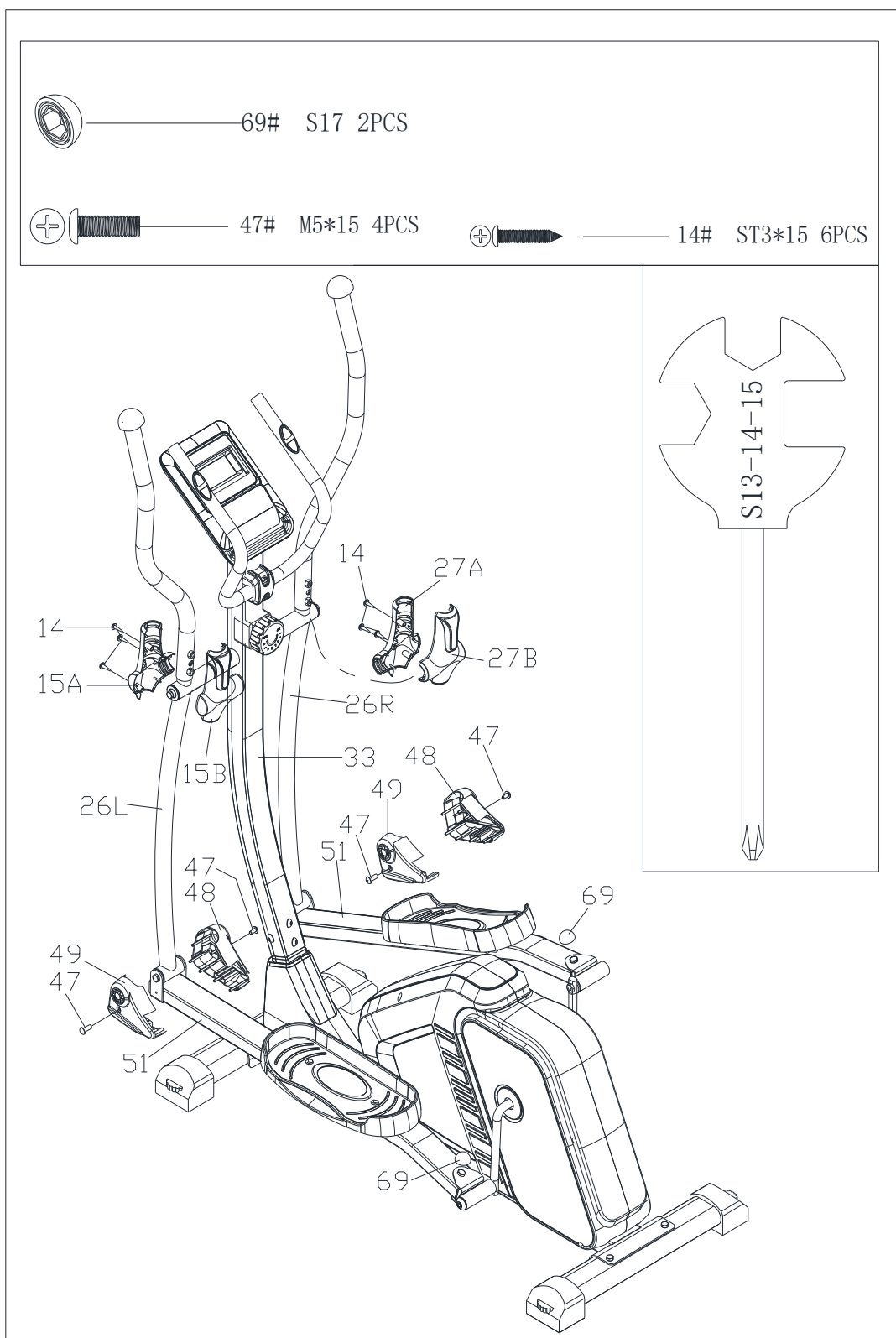
Прикріпіть рукоятки (2L/R) до нижніх рукояток (26L/R) за допомогою болтів (16), вигнутих шайб (17) та нейлонових гайок (18).

КРОК 7:



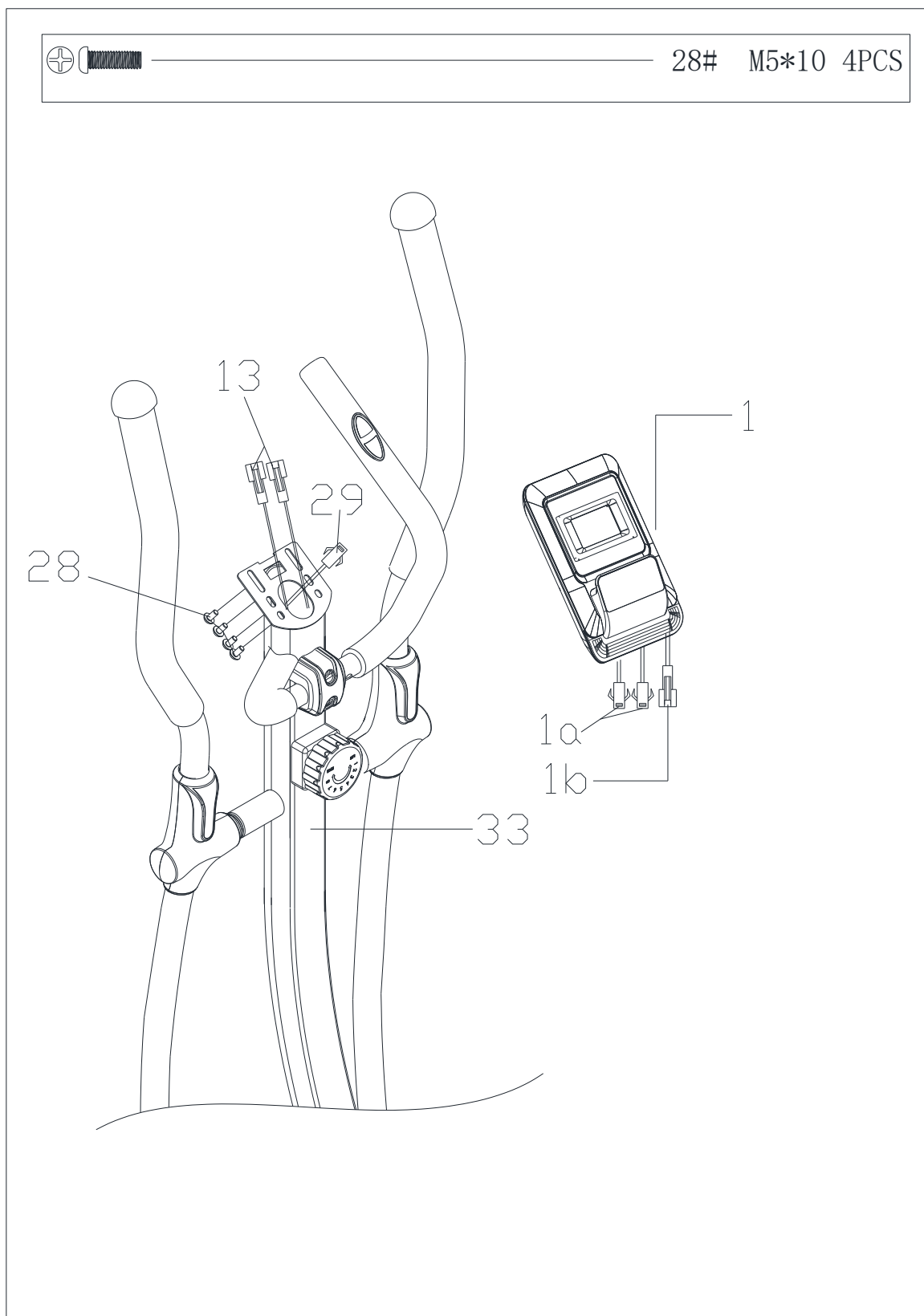
Прикріпіть середню рукоятку (6) до середньої трубки (33), як показано на малюнку 7. Вставте і закрутіть болти (11), пластикові кожухи рукояток (12) і пружинні шайби (10). Підключіть дрід датчика (13).

КРОК 8:



Прикріпіть кожухи рукояток (15AB/27AB) на нижні трубки рукояток (26L/R) за допомогою шурупів (14). Прикріпіть кожухи трубки педалі (48/49) до трубки нижньої рукоятки (26L/R) за допомогою шурупів (47). Вставте заглушку (69).

КРОК 9:



Приєднайте середній дрiт (29) i дрiт датчика (13) до комп'ютера (1). Прикрiпiть комп'ютер (1) до середньої трубки (33) за допомогою шурупiв (28).

ІНСТРУКЦІЯ ДО ТРЕНУВАНЬ

Використання даного тренажера надасть вам кілька переваг: покращення вашої фізичної форми, тону м'язів, а в поєднанні із дієтою з контролем калорій тренування допоможуть вам схуднути.

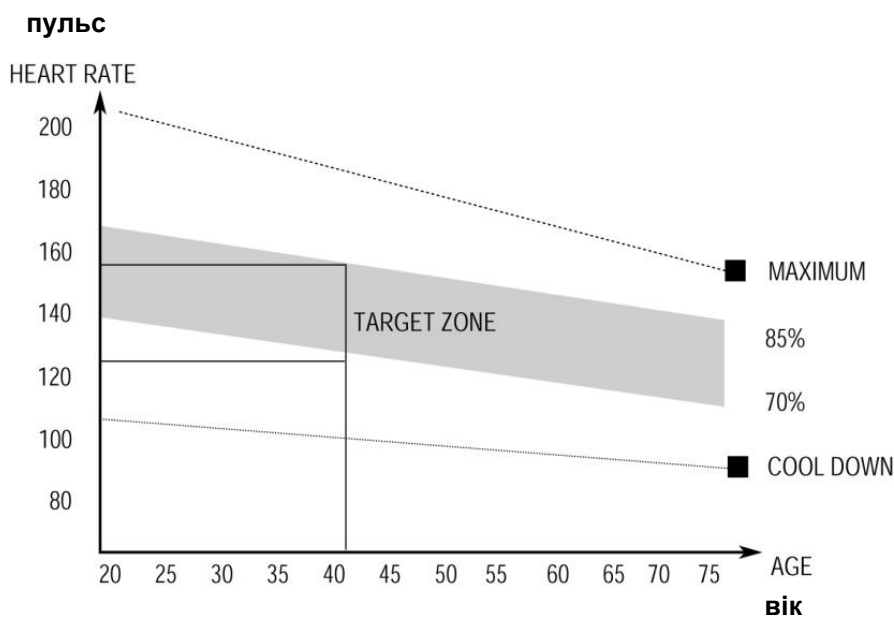
1. Розминка

Цей етап покращує кровообіг, щоб м'язи працювали належним чином. Він також зменшує ризик судом і травм м'язів. Рекомендується перед тим, як стати на тренажер, виконати кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожну розтяжку слід тримати приблизно 30 секунд, без надмірних зусиль чи перенапруги м'язів. Якщо під час розтяжки ви відчули біль - негайно зупиніться.



2. Тренування

На цьому етапі треба прикладати зусилля. При регулярних тренуваннях м'язи ніг стануть сильнішими. Дуже важливим є утримувати темп на протязі всього тренування. Темп повинен бути таким, щоб частота пульсу підвищилася до цільового значення («target zone»), як показано на графіку нижче.



Для більшості людей мінімальна тривалість цього етапу - 12 хвилин.

Рекомендуємо почати з 15-20 хвилин.

3. Вправи на розслаблення

Цей етап дозволяє серцево-судинній системі розслабитися. Це повторення вправ для розминки, що дозволяє уповільнити пульс. Вправи необхідно виконувати протягом 5-ти хвилин. Потрібно виконувати вправи на розтяжку м'язів, уникаючи перенапруження.

При регулярних заняттях, крок за кроком ви почнете тренуватися довше і активніше. Рекомендується тренуватися щонайменше три рази на тиждень, залишаючи між заняттями, по можливості, рівномірні проміжки часу.

ТОНУС М'ЯЗІВ

Щоб підвищити тонус м'язів, при занятті на тренажері потрібно встановити достатньо високий опір. Це більше напружуватиме м'язи ніг; також це може означати, що ви не зможете тренуватися так довго, як хотіли б. Якщо ви також намагаєтеся поліпшити свою фізичну форму, вам потрібно змінити програму тренувань. Під час етапів розминки та розслаблення ви повинні виконувати вправи як зазвичай, але наприкінці етапу тренування вам слід збільшити опір, примушуючи ноги працювати сильніше, ніж зазвичай. Можливо, вам доведеться зменшити швидкість, щоб тримати пульс у цільовій зоні.

СХУДНЕННЯ

Тут важливим фактором є кількість зусиль, що ви докладаєте. Чим важче і довше ви тренуєтеся, тим більше калорій ви спалите. Фактично це те саме, що і тренування для поліпшення фізичної форми, різниця полягає в меті.

КОРИСТУВАННЯ

Ручка-регулятор натягу дозволяє змінювати опір педалей. Високий опір ускладнює кручення педалей, а низький опір - полегшує. Для найкращих результатів регулюйте натяг під час кручення педалей.

ТРЕНУВАЛЬНИЙ КОМП'ЮТЕР З ДАТЧИКОМ ПУЛЬСУ

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ:

MODE – Натиснути для вибору функцій.

SET – Установка значень часу, дистанції і калорій (крім режиму сканування).

RESET – Скидання значень часу, дистанції і калорій.

– Для скидання значень часу, дистанції і калорій натиснути й утримувати протягом 3 секунд.

ФУНКЦІЇ ТА ОПЕРАЦІЇ:

1. SCAN: Натискайте кнопку MODE, поки на дисплеї не з'явиться SCAN; дисплей буде по чергову відображати такі функції: час, калорії, швидкість, дистанцію та загальну дистанцію. Кожна функція буде відображатися протягом 4-х секунд.
2. TIME (TMR): Лічить загальний час тренування з початку до кінця.
3. SPEED (SPD): Показує поточну швидкість.
4. DISTANCE (DST): Лічить дистанцію тренування з початку до кінця.
5. CALORIES (CAL): Лічить загальну кількість калорій, спалених протягом тренування з початку до кінця.
6. TOTAL DISTANCE (ODO): Лічить загальну дистанцію з моменту встановлення батарейок.
7. PULSE RATE (ПУЛЬС):
Натискайте кнопку MODE, поки на дисплеї не з'явиться символ "♥". Перед вимірюванням пульсу, візьміться обома руками за контактні поверхні та за 3-4 секунди дисплей покаже ваш поточний пульс в ударах на хвилину (BPM).
Примітка: Під час процесу вимірювання пульсу, через затискання контактів, відображене значення у перші 2-3 секунди може бути вищим, ніж фактичне, та потім воно повертається до нормального рівня. Це відображене значення не може братися до уваги у медичних цілях.
8. Автоматичне ВКЛЮЧЕННЯ/ВІДКЛЮЧЕННЯ та автоматичний СТАРТ/СТОП
Якщо протягом 4-х хвилин на комп'ютер тренажера не поступає сигнал, він автоматично вимикається.
Якщо ви почнете крутити педалі або натиснете будь-яку кнопку, дисплей ввімкнеться автоматично.
9. СИГНАЛ
Цей тренажер має функцію зворотного відліку часу, дистанції та калорій. Під час

роботи такої функції йде зворотний відлік обраного параметру, та коли від досягає нульової відмітки, комп'ютер подає звуковий сигнал протягом 5-ти секунд.

Після встановлення цільового значення пульсу, якщо під час тренування це значення буде перевищено, комп'ютер подасть сигнал користувачу.

Натисніть на кнопку MODE для вибору функції, потім натисніть SET для встановлення значення.

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

ФУНКЦІЯ	AUTO SCAN (АВТОСКАНУВАННЯ)	Кожні 4 секунди
	TIME (TMR) (ЧАС)	0:00~99:59 (хвилини: секунди)
	CURRENT SPEED (SPD) (ШВИДКІСТЬ)	Максимальне значення швидкості: 999,9 км/год або миль/год
	TRIP DISTANCE (DST) (ДИСТАНЦІЯ)	0~999,9 км або миль
	CALORIES (CAL) (КАЛОРІЇ)	0~9999 кКал
	TOTAL DISTANCE (ODO) (ЗАГАЛЬНА ДИСТАНЦІЯ)	0~999,9 км або миль
	ПУЛЬС (♥)	40~240 уд/хв (ударів на хвилину)
ТИП БАТАРЕЙОК		AAA (2 шт.) або UM-4
РОБОЧА ТЕМПЕРАТУРА		0°C~+40°C (32°F~104°F)
ТЕМПЕРАТУРА ЗБЕРІГАННЯ		-10°C ~+60°C (14°F ~168°F)