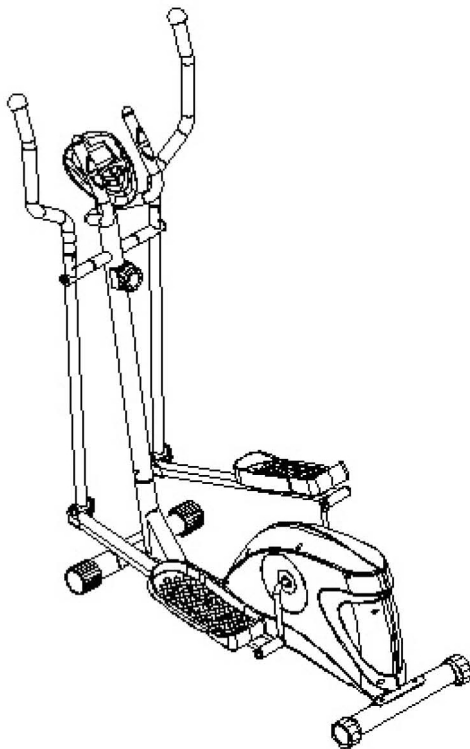




ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР Е300



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ*

По вопросам продаж и поддержки обращайтесь:

Архангельск (8182)63-90-72
Астана +7(7172)727-132
Астрахань (8512)99-46-04
Барнаул (3852)73-04-60
Белгород (4722)40-23-64
Брянск (4832)59-03-52
Владивосток (423)249-28-31
Волгоград (844)278-03-48
Вологда (8172)26-41-59
Воронеж (473)204-51-73
Екатеринбург (343)384-55-89
Иваново (4932)77-34-06
Ижевск (3412)26-03-58
Иркутск (395) 279-98-46
Киргизия (996)312-96-26-47

Казань (843)206-01-48
Калининград (4012)72-03-81
Калуга (4842)92-23-67
Кемерово (3842)65-04-62
Киров (8332)68-02-04
Краснодар (861)203-40-90
Красноярск (391)204-63-61
Курск (4712)77-13-04
Липецк (4742)52-20-81
Магнитогорск (3519)55-03-13
Москва (495)268-04-70
Мурманск (8152)59-64-93
Набережные Челны (8552)20-53-41
Нижний Новгород (831)429-08-12
Казахстан (772)734-952-31

Новокузнецк (3843)20-46-81
Новосибирск (383)227-86-73
Омск (3812)21-46-40
Орел (4862)44-53-42
Оренбург (3532)37-68-04
Пенза (8412)22-31-16
Пермь (342)205-81-47
Ростов-на-Дону (863)308-18-15
Рязань (4912)46-61-64
Самара (846)206-03-16
Санкт-Петербург (812)309-46-40
Саратов (845)249-38-78
Севастополь (8692)22-31-93
Симферополь (3652)67-13-56
Таджикистан (992)427-82-92-69

Смоленск (4812)29-41-54
Сочи (862)225-72-31
Ставрополь (8652)20-65-13
Сургут (3462)77-98-35
Тверь (4822)63-31-35
Томск (3822)98-41-53
Тула (4872)74-02-29
Тюмень (3452)66-21-18
Ульяновск (8422)24-23-59
Уфа (347)229-48-12
Хабаровск (4212)92-98-04
Челябинск (351)202-03-61
Череповец (8202)49-02-64
Ярославль (4852)69-52-93

Поздравляем вас 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.

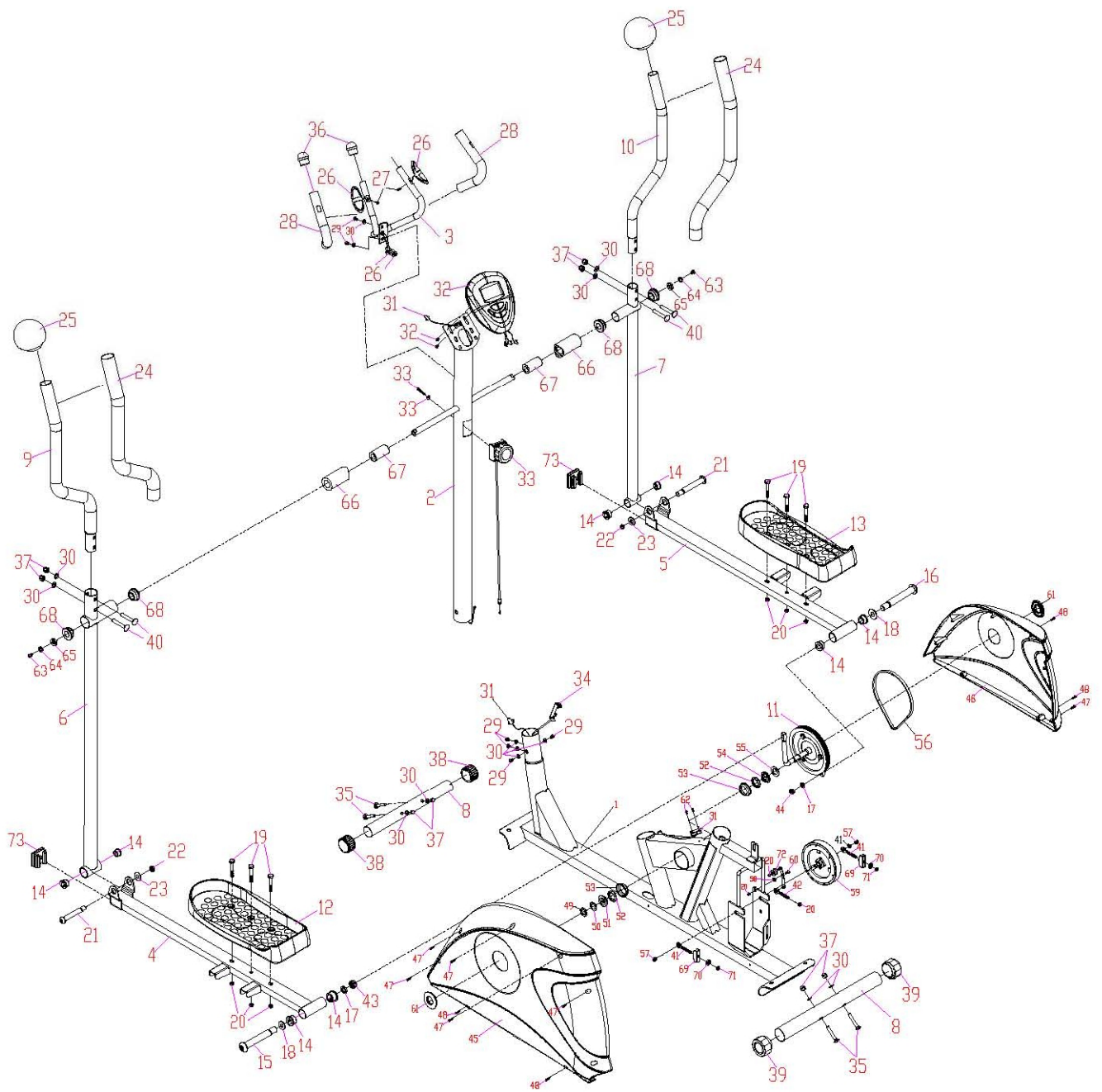
В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени напомнить 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.

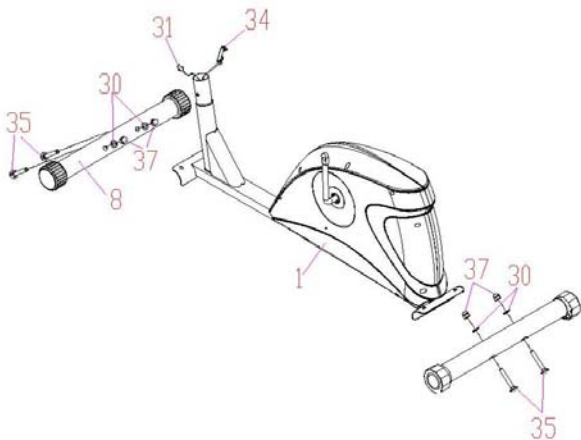
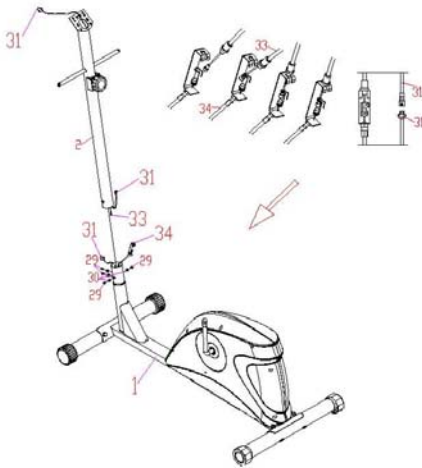
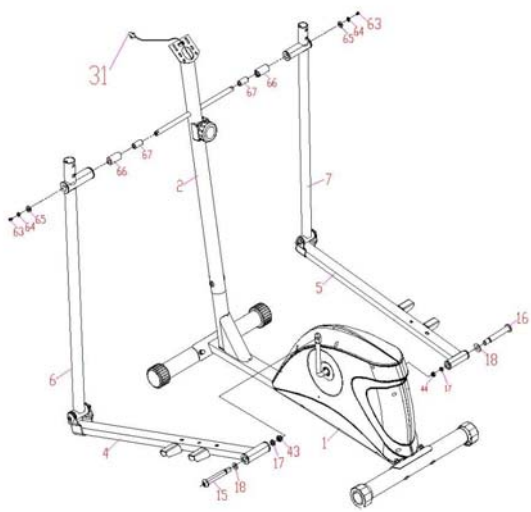
ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

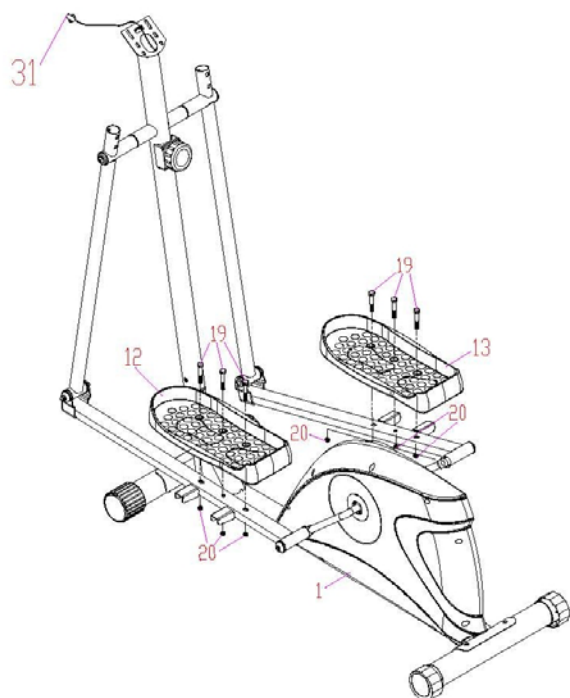
- После сборки тренажера проверьте, чтобы все комплектующие части были на месте и плотно затянуты;
- Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом;
- Если вы почувствовали тошноту, головокружение или у вас затруднилось дыхание, немедленно прекратите тренировки и проконсультируйтесь с врачом;
- Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей;
- Регулярно проверяйте надежность защиты движущихся элементов тренажера. Убедитесь, что свободное пространство вокруг велотренажера составляет 0,5 м.;
- Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами, это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
- Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в элементы тренажера;
- Расположите тренажер на ровной гладкой поверхности;
- Данный эллиптический тренажер не является медицинским оборудованием.



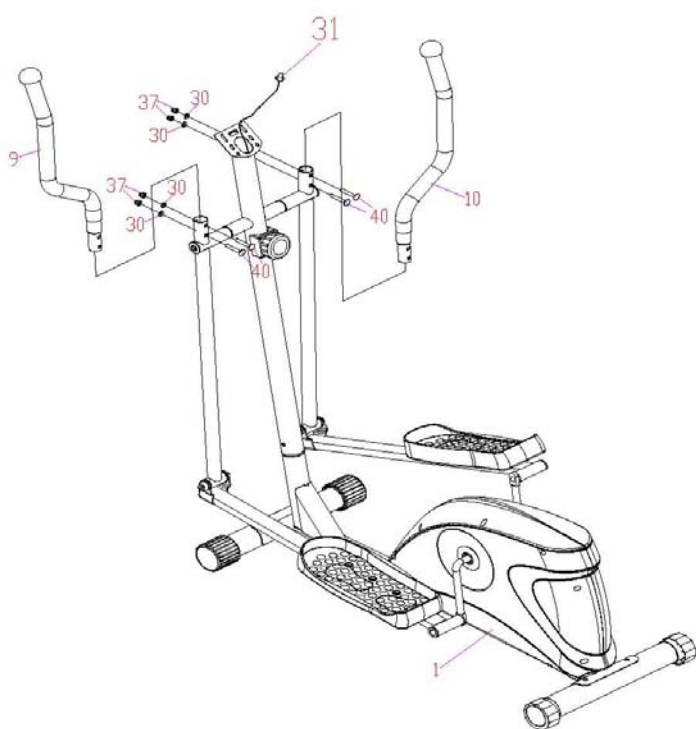
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама основная	1	37	Заглушка гайки	8
2	Стойка консоли	1	38	Транспортировочное колесо	2
3	Ручки	1	39	Заглушка	2
4	Опора педали левая	1	40	Болт	4
5	Опора педали правая	1	41	Болт	2
6	Левая стойка руля	1	42	Болт	1
7	Правая стойка руля	1	43	Гайка	1
8	Задняя/передняя опора	1	44	Гайка	1
9	Ручка руля правая	1	45	Кожух рамы	1
10	Ручка руля левая	1	46	Кожух рамы	1
11	Шкив	1	47	Болт	6
12	Педаль	1	48	Болт	4
13	Педаль	1	49	Гайка	1
14	Заглушка	8	50	Шайба	1
15	Ось опоры педали	1	51	Втулка	1
16	Ось опоры педали	1	52	Подшипник	2
17	Шайба	2	53	Втулка подшипника	2
18	Шайба	2	54	Втулка	1
19	Болт крепления педали	6	55	Шайба	1
20	Гайки	9	56	Ремень приводной	1
21	Болт	2	57	Болт	2
22	Болт	2	58	Шайба	1
23	Шайба	2	59	Магнит	1
24	Ручка неопреновая	2	60	Болт	1
25	Заглушка	2	61	Крышка	2
26	Датчик скорости	2	62	Винт	2
27	Винт	2	63	Болт	2
28	Foam	2	64	Шайба	2
29	Болты	6	65	Шайба	2
30	Шайба	14	66	Кожух втулки	2
31	Провод датчика скорости	1	67	Втулка	2
32	Консоль	2	68	Втулка	4
33	Регулятор нагрузки	1	69	Шайба	
34	Трос регулятора нагрузки	1	70	Шайба	2
35	Болт опоры	4	71	Шайба	2
36	Заглушка	2	72	Нажимной ролик	1
			73	Заглушка	2

Перед сборкой тренажера распакуйте коробку и проверьте наличие всех комплектующих частей.

	Шаг 1 Закрепите переднюю и заднюю опоры(#8) на основной раме (#1) используя болты (#35), шайбы (#30) и гайки (#37).
	Шаг 2 Соедините провод датчика скорости (#31) с тросиком регулятора нагрузки (#34), затем закрепите стойку консоли (#2) на основной раме (#1) болтами (#29) и шайбами(#30).
	Шаг 3 Закрепите кожух втулки (#66) и втулку (#67) на оси стойки (#2). Зафиксируйте левую стойку руля (#6) и правую (#7) на основной раме (#2), используя шайбы (#65,#64) и болты (#63). Закрепите левую опору педали (#4) и правую (#5) на основной раме (#1) с помощью оси (#15), шайб (#18,#17) и гаек (#43).

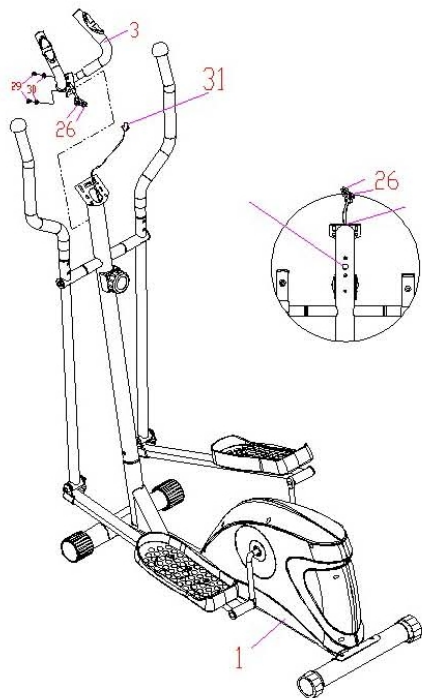


Зафиксируйте педали (#12,#13) на раме с помощью болтов (#19) и гаек (#20).

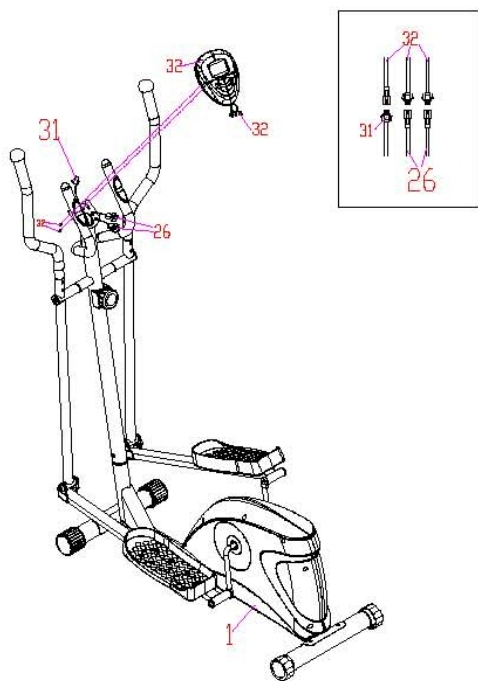


Шаг5

Закрепите левую (#9) и правую ручки (#10) на основной раме (#1) с помощью шайбы (#30), болтов (#40) и гаек (#37).

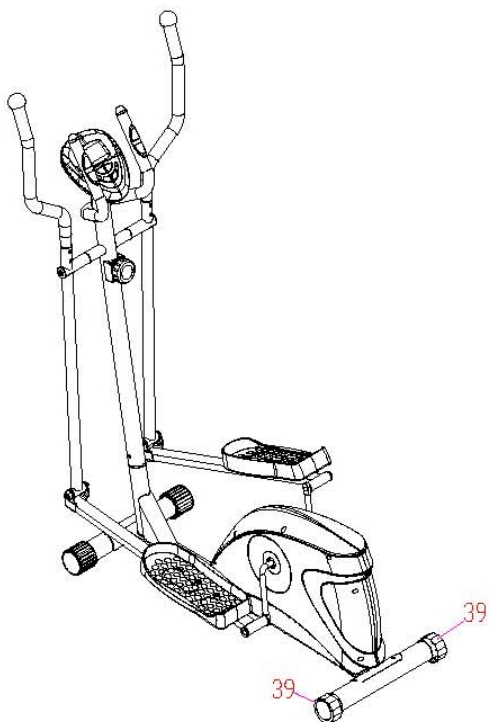


Закрепите ручки (#3) на стойке консоли болтами (#29) и шайбами (#30).



Шаг 7

Подключите провод датчика скорости (#31) и датчик скорости (#26) к консоли (#32), затем закрепите консоль (#32) на стойке.



Проверьте, чтобы все болты и гайки были затянуты, затем отрегулируйте положение тренажера регулировочными заглушками (#39).



1. Информации о пользователе

- Прежде чем начать тренировку необходимо ввести информацию о пользователе. Нажмите кнопку BODY FAT, чтобы установить следующие данные: sex (Пол), age (Возраст), height (Рост) и weight (Вес). Данные будут сохранены до момента замены аккумуляторы.

2. «Спящий» режим

- Если в течение 4 минут консоль не получает сигнала, автоматически будет запущен «спящий режим». Нажмите кнопку ENTER, чтобы на дисплее появились часы и температура.
- Вы можете установить TIME (Время) или ALARM (Будильник), удержав кнопку ENTER около 2 секунд.
- Удержав кнопки ENTER и UP, вы можете проверить текущее время.

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

1. CLOCK (Часы): Отображается текущее время в часах, минутах, секундах;
2. ALARM (Будильник): Установка будильника;
3. TEMPERATURE (Температура): Отображается текущая температура;
4. SCAN (Скан): Автоматическое сканирование TIME (Время), SPEED (Скорость), DISTANCE (Расстояние), CALORIES (Калории), PULSE (Пульс) и RPM (Об/мин) каждые 6 секунд. Нажмите кнопку ENTER? Чтобы выйти из данного режима;
5. TIME (Время): Отображается прошедшее время тренировки. Отсчет начинается автоматически от 0:00 до 99:59, интервал 1 секунда. Вы можете установить время тренировки, используя кнопки UP/ DOWN, тогда время будет исчисляться обратным отсчетом. По истечении установленного времени тренировка завершится, прозвучит сигнал консоли;
6. SPEED (Скорость): Скорость тренировки, обозначается в км/ч.;
7. DISTANCE (Расстояние): Отображается пройденной расстояние тренировки, максимальное расстояние – 999,0 километров или миль;
8. CALORIES (Калории): Количество потраченных калорий;
9. PULSE (Пульс): Во время тренировки на дисплее консоли отображается значение вашего пульса;
10. RPM (Количество оборотов в минуту): Темп тренировки;
11. AGE (Возраст): Вы можете ввести значение вашего возраста (допустимый интервал- от 10 до 99 лет). Если вы не установили возраст, значение по умолчанию – 35 лет;
12. PULSE RECOVERY (Восстановление пульса): Во время тренировки вы можете определить значение пульса – датчики пульса находятся на поручнях, так ладони

должны находиться на поручнях с пульсомерами либо вы можете использовать телеметрический датчик пульса, затем нажмите «PULSE RECOVERY», время начнется отсчетом от 00:60 - 00:59 - до 00:00. Как только значение достигнет 00:00 на консоли будет отображено значение вашего пульса, а также зона пульса: F1.0 -F6.0:

- 1.0 - наилучший
- 1.0<F<2.0 - отлично
- 2.0<F<2.9 - хорошо
- 3.0<F<3.9 - удовлетворительно
- 4.0<F<5.9 – ниже среднего
- 6.0 - плохо

Примечание: На дисплее окно пульса обозначено как «P» – PULSE (Пульс). Если появилось сообщение «ERR» нажмите кнопку PULSE RECOVERY снова, обратите внимание, что ладони должны находиться на поручнях с пульсомерами, либо датчик пульса должен быть закреплен на груди.

КНОПКИ

1. UP (Вверх)

- В «спящем режиме» настройка времени и будильника;
- Увеличение значения параметра во время настройки Time (Время), Distance (Расстояние), Calories (Калории), Age (Возраст), а также выбор Gender (Пол) и Program (Программы).

2. DOWN (Вниз)

- Уменьшение уровня сопротивления во время тренировки;
- Уменьшение значения параметра во время настройки Time (Время), Distance (Расстояние), Calories (Калории), Age (Возраст), а также выбор Gender (Пол) и Program (Программы).

3. ENTER/RESET (Ввод)

- В режиме установки – подтверждение выбора;
- После остановки тренировки удержите кнопку в течение 2 секунд, чтобы сбросить все ранее установленные параметры до нуля или значения по умолчанию.

4. BODY FAT (Жироанализатор)

Нажмите кнопку и введите следующие данные HEIGHT (Рост), WEIGHT (Вес), GENDER (Пол), AGE (Возраст) – данные необходимы для вычисления уровня жира в организме.

5. MEASURE (Измерение): Нажмите на кнопку для измерения следующих параметров:

- a. FAT % (Уровень жира,%): Уровень жира в организме, в %;
- b. BMI (Индекс массы тела): BMI - показатель измерения количества жира в организме, в его основе лежат рост, вес, пол;
- c. BMR (Основной обмен веществ): BMR показывает количество калорий необходимо для работы вашего организма. Он не считает уровень активности, только количество энергии, необходимое для работы сердца, дыхания и поддержания нормальной температуры тела.

6. PULSE RECOVERY (Восстановление пульса)

Режим PULSE RECOVERY.

Успешные тренировки должны начинаться с упражнений на разогрев и растяжку, а заканчиваться упражнениями на отдых и восстановление дыхания. Ниже приведены примеры некоторых упражнений:

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ Наклоните голову вправо, почувствуйте напряжение мышц шеи. Медленно опустите голову к груди, затем налево. Затем повторите данное упражнение в другую сторону. При необходимости вы можете повторить данные упражнения несколько раз.	
УПРАЖНЕНИЯ ПЛЕЧНОГО ПОЯСА Поднимайте левое и правое плечо поочередно, либо одновременно.	
УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК Поочередно потяните левую и правую руки вверх.	
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА Держась за стену правой рукой, согните левую ногу назад. Почувствуйте напряжение в бедре. Повторите это упражнение для правой ноги.	
УПРАЖНЕНИЯ НА ВНУТРЕННЮЮ ЧАСТЬ БЕДРА Сядьте на пол, отведите колени в стороны, придвиньте ступни ближе к себе. Нажмите на колени, потяните их к полу, удержите 30-40 сек.	
Наклонитесь вниз и попытайтесь достать до пальчиков ног, постарайтесь удержать положение в течение 20 сек.	
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ Сидя на полу, вытяните правую ногу, левую согните в колено, как показано на рисунке. Постарайтесь дотянуться правой рукой до кончиков пальцев. Удерживайте такое положение в течение 30-40 сек.	
Обопритесь на стену обеими руками. Отведите левую ногу назад. Таким образом, вы растягиваете заднюю ногу. Удержите положение 30-40 сек. Повторите тоже самое с правой ногой.	

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

По вопросам продаж и поддержки обращайтесь:

Архангельск (8182)63-90-72
Астана +7(7172)727-132
Астрахань (8512)99-46-04
Барнаул (3852)73-04-60
Белгород (4722)40-23-64
Брянск (4832)59-03-52
Владивосток (423)249-28-31
Волгоград (844)278-03-48
Вологда (8172)26-41-59
Воронеж (473)204-51-73
Екатеринбург (343)384-55-89
Иваново (4932)77-34-06
Ижевск (3412)26-03-58
Иркутск (395) 279-98-46
Киргизия (996)312-96-26-47

Казань (843)206-01-48
Калининград (4012)72-03-81
Калуга (4842)92-23-67
Кемерово (3842)65-04-62
Киров (8332)68-02-04
Краснодар (861)203-40-90
Красноярск (391)204-63-61
Курск (4712)77-13-04
Липецк (4742)52-20-81
Магнитогорск (3519)55-03-13
Москва (495)268-04-70
Мурманск (8152)59-64-93
Набережные Челны (8552)20-53-41
Нижний Новгород (831)429-08-12
Казахстан (772)734-952-31

Новокузнецк (3843)20-46-81
Новосибирск (383)227-86-73
Омск (3812)21-46-40
Орел (4862)44-53-42
Оренбург (3532)37-68-04
Пенза (8412)22-31-16
Пермь (342)205-81-47
Ростов-на-Дону (863)308-18-15
Рязань (4912)46-61-64
Самара (846)206-03-16
Санкт-Петербург (812)309-46-40
Саратов (845)249-38-78
Севастополь (8692)22-31-93
Симферополь (3652)67-13-56
Таджикистан (992)427-82-92-69

Смоленск (4812)29-41-54
Сочи (862)225-72-31
Ставрополь (8652)20-65-13
Сургут (3462)77-98-35
Тверь (4822)63-31-35
Томск (3822)98-41-53
Тула (4872)74-02-29
Тюмень (3452)66-21-18
Ульяновск (8422)24-23-59
Уфа (347)229-48-12
Хабаровск (4212)92-98-04
Челябинск (351)202-03-61
Череповец (8202)49-02-64
Ярославль (4852)69-52-93