

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

SE502D



ВАЖНО: Пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию перед использованием тренажера. Сохраните данную инструкцию для дальнейшего использования. Характеристики продукта могут отличаться от указанных.

СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ-----	2
ЗАПЧАСТИ -----	3
УПАКОВКА ОБОРУДОВАНИЯ-----	5
ОБЗОР ЧЕРТЕЖЕЙ -----	6
РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ-----	7
РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ-----	12
ОБСЛУЖИВАНИЕ-----	13
ТРЕНИРОВКИ-----	14

ИНСТРУКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

При использовании данного оборудования должны быть соблюдены основные меры предосторожности, включая данные инструкции по технике безопасности. Прочитайте инструкцию перед использованием данного оборудования.

1. Прочитайте инструкции данного руководства и обязательно делайте разминку перед использованием данного оборудования.
2. Перед тренировкой, для того, чтобы избежать травм, необходимо в любом случае выполнить разминочные упражнения. Вы можете воспользоваться упражнениями, предложенными в данном руководстве. После выполнения упражнений рекомендуется растяжка и отдых.
3. Пожалуйста, перед использованием тренажера, убедитесь, что его детали не повреждены и надежно закреплены. Обратите внимание, что данный тренажер должен быть размещен на плоской поверхности во время использования. Рекомендуется устанавливать тренажер на дополнительно защищенной поверхности.
4. Пожалуйста, используйте соответствующую одежду и обувь во время занятий на данном тренажере; не используйте одежду, которая может зацепиться за детали данного тренажера.
5. Не выполняйте самостоятельно любое техническое обслуживание или настройки данного тренажера, за исключением описанных в данном руководстве. Если возникнут какие-либо проблемы, прекратите использование тренажера и обратитесь к авторизованному сервисному представителю.
6. Будьте осторожны, когда ставите или спускаете ноги с педалей, всегда держитесь за руль. Перед началом тренировки поставьте одну из педалей в нижнее положение, вторую ногу поставьте на другую педаль, и начните движение. При использовании тренажера, пожалуйста, держитесь руками за руль, крутите педали плавно. Для остановки тренажера, поставьте одну педаль в нижнее положение, сначала снимите ногу с педали, находящейся в верхнем положении, затем - в нижнем.
7. Не используйте данный тренажер вне помещения.
8. Данный тренажер предназначен только для домашнего использования.
9. Только один человек должен быть на тренажере во время использования.
10. Держите детей и животных подальше от тренажера во время использования. Этот тренажер предназначен только для взрослых. Минимальное свободное пространство, необходимое для безопасной работы тренажера - не менее двух метров.
11. Если вы чувствуете боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, вы должны немедленно прекратить занятия на тренажере и проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить тренировки.
12. Максимальная грузоподъемность данного тренажера - 150 кг.

ВНИМАНИЕ: Перед началом любой программы тренировок

проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет, имеющих проблемы со здоровьем. Прочтите инструкцию перед использованием данного тренажера.

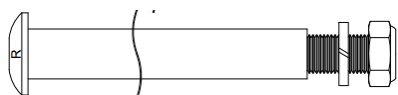
Прочтите инструкцию перед использованием данного тренажера . Сохраните данную инструкцию для дальнейшего использования.

ЗАПЧАСТИ

№.	Описание	кол.	№.	Описание	кол.
001	основная рама	1	033	поручень из пеноматериала Ф24хФ31х140	2
002	рычаг управления	1	034	наконечник руля Ø25х1.5	2
003	левый ручной поручень	1	035	наконечник поручня Ф50	2
004	правый ручной поручень	1	036	пенообразная рукоятка руля Ф31*Ф38*680	2
005	левая педаль	1	037	втулка	2
006	правая педаль	1	038	болт М8*47	4
007	руль	1	039	изогнутая шайба Ф8*Ф16*1.5	4
008	левый поручень	1	040	контргайка М8	4
009	правый поручень	1	041	наконечник поручня-В	1
010	U образный кронштейн	2	042	болт М8*20	2
011	задний стабилизатор	1	043	пружинная шайба Ø8	8
012	передний стабилизатор	1	044	колодка тормозного диска Ф8*Ф33*2.0	2
013	большая шайба Ф8*Ф20*2.0	10	045	большая шайба Ф38*Ф19*3.0	2
014	болт М8*20	4	046	пластиковая втулка Ø38х Ø 19х14	4
015	передний стабилизатор	2	047	пластиковая втулка Ø19.5	2
016	задний стабилизатор	2	048	корпус тормоза	2
017	крышка левой ножной педали	2	049	болт М12х80	2
018	болт М8*35	2	050	болт М10х60	4
019	маховое колесо	2	051	шайба Ø10	4
020	гайка М8	7	052	гайка М10	4
021	болт М8*15	6	053	левая педаль	1
022	провод датчика L=1700	1	054	наконечник	2
023	удлинённый провод датчика (L=1200mm)	1	055	правая педаль	1
024	натяжной канат L=1800mm	1	056	декоративное покрытие	1
025	головка регулятора натяжения	1	057	болт М8*55	2
026	шайба Ø5	1	058	металлическая втулка Ф18*Ф8*10	4
027	винт М5х40	1	059	шайба Ф8*Ф16*1.5	8
028	болт М8*16	2	060	болт для U образного кронштейна 1/2"	1
029	винт М5х10	6	061	шайба Ф28*Ф17*0.3	2
030	компьютер	1	062	металлическая втулка	4

				Ф24.5*Ф16*14	
031	ручной датчик пульса L=550	2	063	левая рукоять	1
032	винт ST4.2x20	2	064	пружинная шайба Ф20*Ф13*В2	2
065	гайка с нейлоновой вставкой 1/2"	1	092	болт для U образного кронштейна 1/2"	1
066	крышка	2	093	правая гайка с нейлоновой вставкой 1/2"	1
067	гайка М10*1.25	2	094	левая крышка цепи	1
068	шайба Ф32*Ф19*0.3	2	095	левая декоративная крышка	1
069	винт М10*1.0	2	096	правая крышка цепи	1
070	маховое колесо	1	097	правая декоративная крышка	1
071	болт с петлей М6x36	2	098	крышка компьютера-А	1
072	U образный кронштейн	2	099	крышка компьютера -В	1
073	пружинная шайба Ø6	6	100	винт ST4.2*20	28
074	Болт М6	2	101	винт ST4.2*25	11
075	пружинное кольцо	2	102	втулка φ 32	4
076	шайба Ф20	1	103	винт ST2.9*16	4
077	панель	2	104	болт М12	2
078	резиновая втулка	2	105	круглая ручка	2
079	болт с петлей М8x85	1	106	большая шайба φ 24*φ12.5*2	2
080	кронштейн ведомого колеса	1	107	изоляционная обшивка	2
081	болт М8x20	1	108	левая крышка рукояти-А	1
082	панель	1	109	правая крышка рукояти-В	1
083	шайба Ф6*Ф12*1.0	1	110	правая крышка рукояти -А	1
084	винт М6*10	1	111	левая крышка педали	2
085	винт М6*15	4			
086	ременной шкив	1			
087	ремень PJ420 J6	1			
088	прямой изоляторный штырь	1			
089	гайка М6	4			
090	винт ST2.9*12	2			
091	прямой рычаг	1			

КОМПЛЕКТАЦИЯ ОБОРУДОВАНИЯ

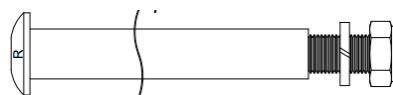


(60) болт для U образного кронштейна 1/2" 1PC

(61) шайба Ф28*Ф17*0.3 1PC

(64) пружинная шайба Ф20*Ф13*В2 1PC

(65) гайка с нейлоновой вставкой 1/2" 1PC

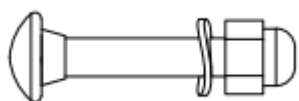


(92) болт для U образного кронштейна 1/2" 1PC

(61) шайба Ф28*Ф17*0.3 1PC

(64) пружинная шайба Ф20*Ф13*В2 1PC

(93) правая гайка с нейлоновой вставкой 1/2" 1PC



(38) болт М8*47 4PC

(39) изогнутая шайба Ф8*Ф16*1.5 4PC

(40) контргайка М8 4PC



(50) болт М10х60 4PC

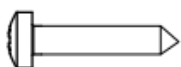
(51) шайба Ø10 4PC

(52) гайка М10 4PC



(103) винт ST2.9*16

4PCS



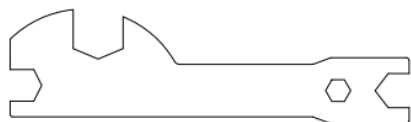
(103) винт ST4.2*20

10PCS



шестигранный ключ 8mm

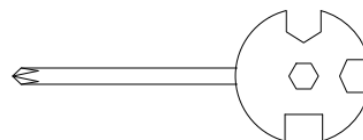
1 PC



мульти инструмент
1 PC



шестигранный ключ 6mm
1 PC



мульти инструмент
S10 , S13, S14, S15 1 PC

ОБЩИЙ ЧЕРТЕЖ

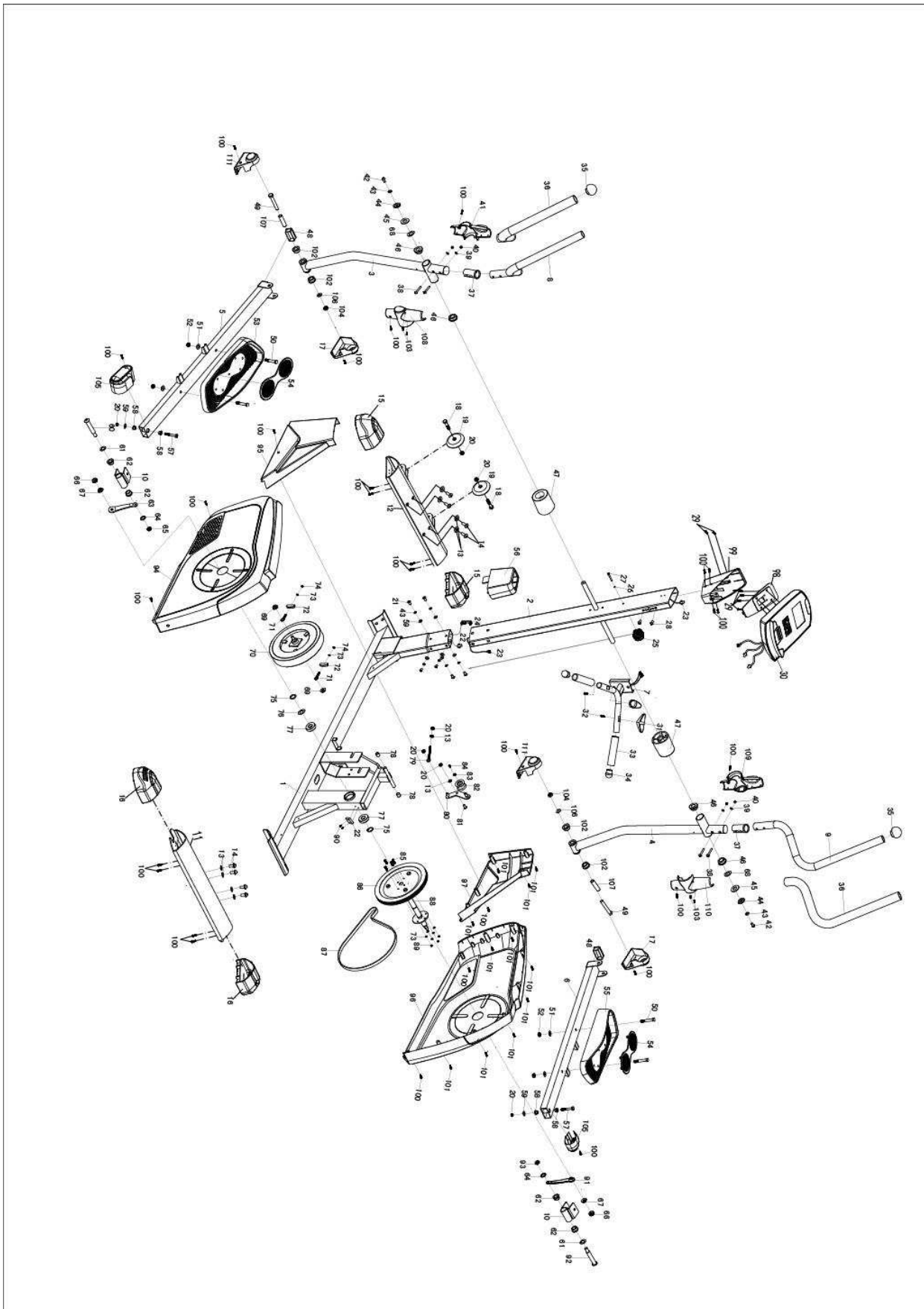
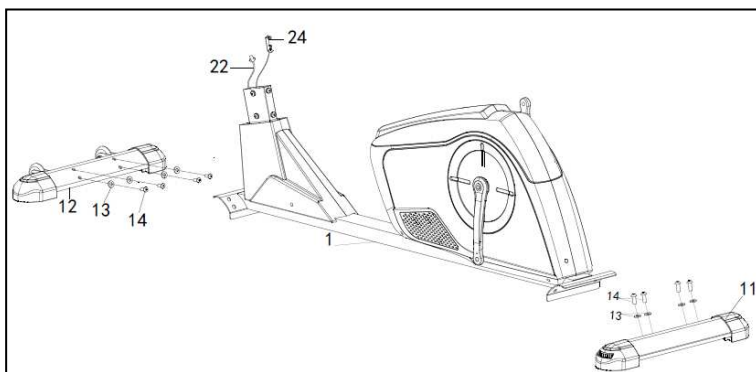


СХЕМА СБОРКИ

1. Передний и задний стабилизаторы

Достаньте четыре больших шайбы $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$ (13) и четыре болта $M8 \times 20$ (14) из переднего стабилизатора (12). Установите передний стабилизатор (12) напротив основной рамы (1) и совместите отверстия для болтов. Прикрепите передний стабилизатор (12) на переднюю дугу основной рамы (1) с помощью двух болтов $M8 \times 20$ (14), $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$ большой шайбы (13) которые вы достали.



Разместите задний стабилизатор (11) за основной рамой (1) и совместите отверстия для болтов. Закрепите задний стабилизатор (11) на заднюю дугу основной рамы (1) с помощью двух болтов $M8 \times 20$ (14), и двух больших шайб $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$ (13). Затяните болты с помощью шестигранного мульты инструмента.

2. Передняя стойка

Достаньте шесть болтов $M8 \times 15$ (21), шесть пружинных шайб $\Phi 8$ (43), шесть шайб $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$ (59) из основной рамы (1).

Используйте для этого шестигранный мульты инструмент.

Достаньте шайбу $\Phi 5$ (26) и винт $M5 \times 40$ (27) из головки регулятора натяжения (25). Используйте для этого шестигранный мульты инструмент.

Установите декоративное покрытие (56) на рычаг управления (2).

Пропустите головку регулятора напряжения (25) через верхнее отверстие рычага управления (2). Присоедините конец кабеля в ручке регулирования натяжения (25) к пружинному крюку натяжного троса (24) как показано на рисунке А фигуры 2.

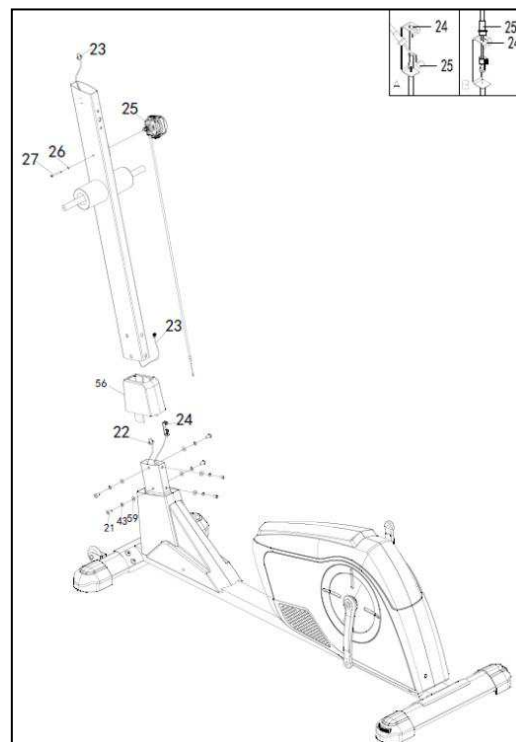
Потяните кабель ручки регулирования натяжения (25) вверх и установите в металлическое отверстие натяжного троса (24) как показано на рисунке В фигуры 2.

Соедините провод датчика (22) из основной рамы (1) с удлиненным проводом датчика (23) из рычага управления (2).

Установите рычаг управления (2) на трубе основной рамы (1) и закрепите с помощью шести $M8 \times 15$ болтов (21), шести $\Phi 8$

пружинных шайб (43), шести $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$ шайб (59) которые вы достали. Затяните болт с помощью шестигранного ключа. Установите головку регулятора натяжения (25) на рычаг

управления (2) с помощью шайбы $\Phi 5$ (26) и винта $M5 \times 40$ (27) которые вы достали. Затяните болт с помощью шестигранного мульты инструмента.



3. Левый/правый ручные поручни, левая/правая педали

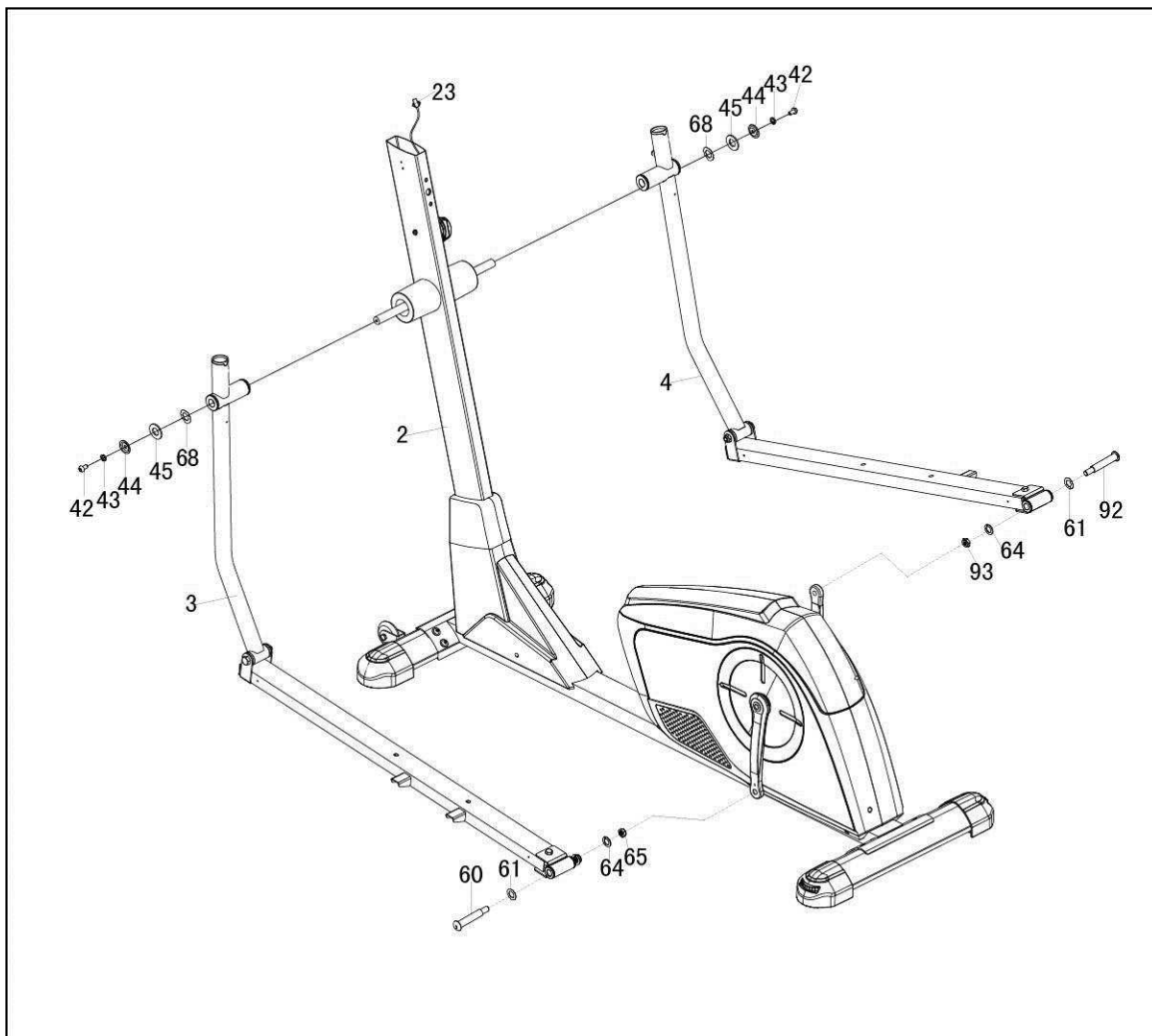
Достаньте два M8x20 болта (42), две пружинных шайбы Ø8 (43), две колодки тормозного диска Ф8*Ф33*2.0 (44), две больших шайбы Ф38*Ф19*3.0 (45) и две шайбы Ф32*Ф19*0.3(68) из левой и правой горизонтальной оси рычага управления (2).

Присоедините левый ручной поручень (3) на левую горизонтальную ось рычага управления (2) с помощью одного болта M8x20 (42), одной пружинной шайбы Ø8 (43), одной колодки тормозного диска Ф8*Ф33*2.0 (44), одной большой шайбы Ф38*Ф19*3.0 (45) и одной шайбы Ф32*Ф19*0.3(68) которые вы достали.

Присоедините левый U образный кронштейн (10) к левой рукояти (63) с помощью одного болта для U образного кронштейна 1/2”(60), шайбы Ф28*Ф17*0.3(61), пружинной шайбы Ф20*Ф13*В2(64), и гайки с нейлоновой вставкой 1/2”(65).

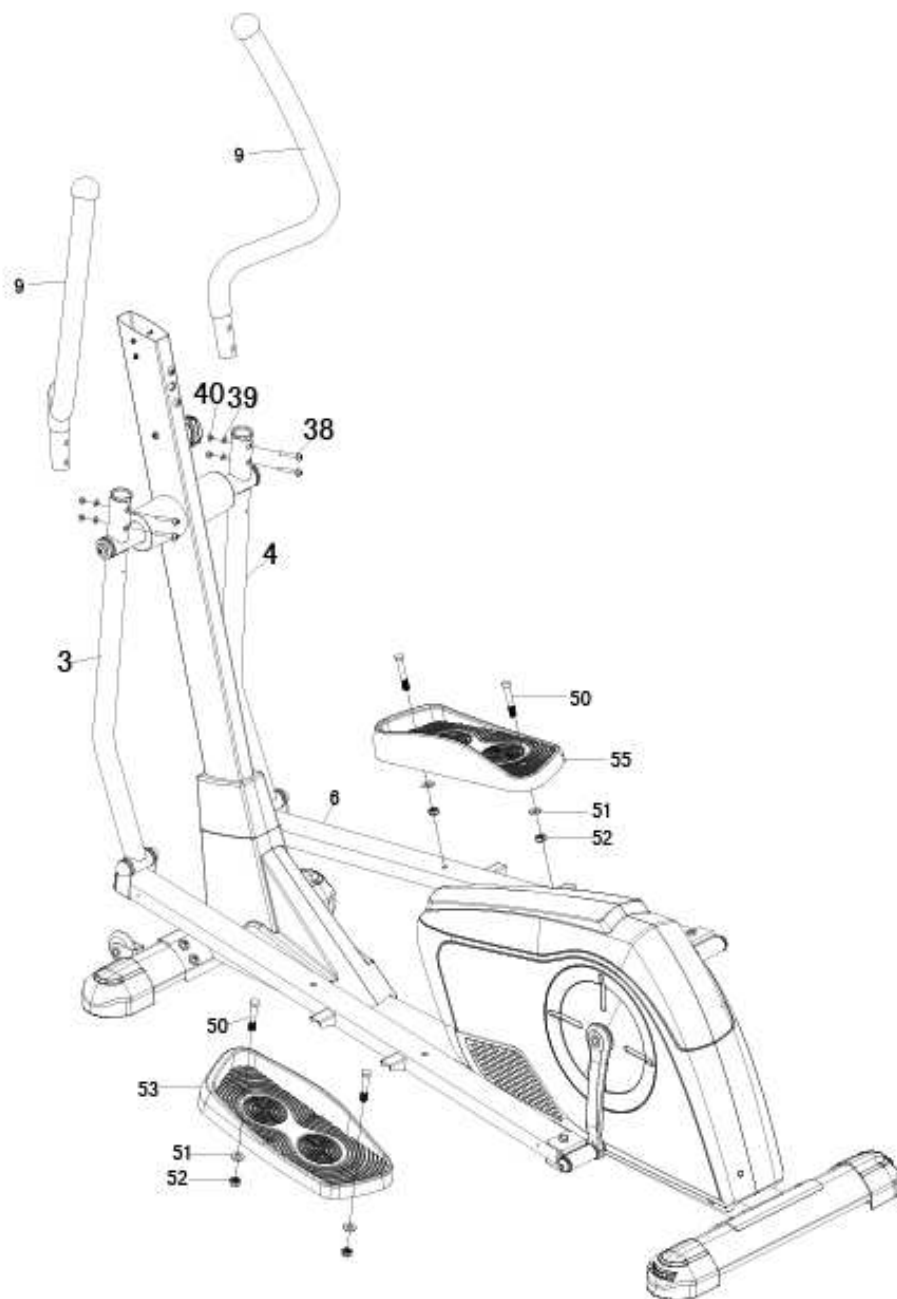
Внимание: 1/2 болт для левого U образного кронштейна (60) и 1/2” болта для правого U образного кронштейна (92) промаркированы “R” для правого и “L” для левого.

Повторите аналогичные действия для правого ручного поручня (4) на правой горизонтальной оси рычага управления (2) и правого U образного кронштейна (10) прямого рычага (91)



4. Левый и правые ручные поручни, левая и правая педали

Установите левый и правый поручни (8,9) на левый и правый ручные поручни (3, 4) с помощью контргайки М8 (40), четырех изогнутых шайб Ф8*Ф16*1.5 (39), и четырех болтов М8*47 (38).
Присоедините левую и правую педали (53,55) к левому и правому ножным рычагам (5,6) с помощью четырех болтов М10х60 (50), четырех болтов М10х60 (51), и четырех гаек М10 (52).



5. Левый/правый наконечники поручня-А/В , ножные педали

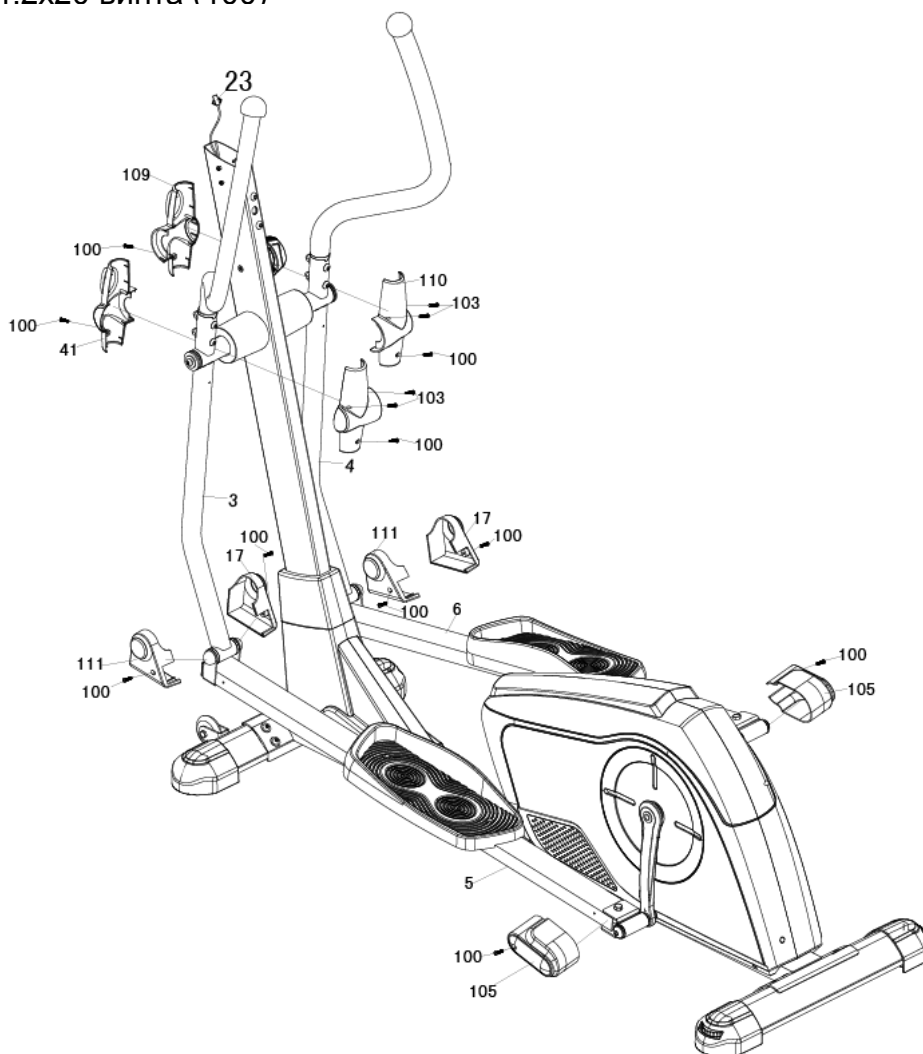
Присоедините наконечник поручня-В (41) и левую крышку рукояти-А (108) на левый ручной поручень (3) с помощью двух ST4.2x20 винтов (100) и двух винтов ST2.9*16(103)
Затяните болты с помощью шестигранного мультя инструмента.

Присоедините правую крышку рукояти-А (110) и правую крышку рукояти -В (109) наверх правого ручного поручня(4) с помощью двух ST4.2x20 винтов (100) и двух винтов ST2.9*16(103)
Затяните болты с помощью шестигранного мультя инструмента.

Прикрепите левую крышку педали (111) и крышку правой ножной педали (17) на левую педаль (5) с помощью двух ST4.2x20 винтов (100).

Прикрепите левую крышку педали (111) и крышку правой ножной педали (17) на правую педаль (6) с помощью двух ST4.2x20 винтов(100).

Установите круглую ручку (105) на U образный кронштейн (10) с помощью одного ST4.2x20 винта (100). Аналогично установите круглую ручку (105) на U образный кронштейн (10) с помощью одного ST4.2x20 винта (100)



6 . Рычаг управления и компьютер

Достаньте два M8*16 болта(28) из рычага управления(2).

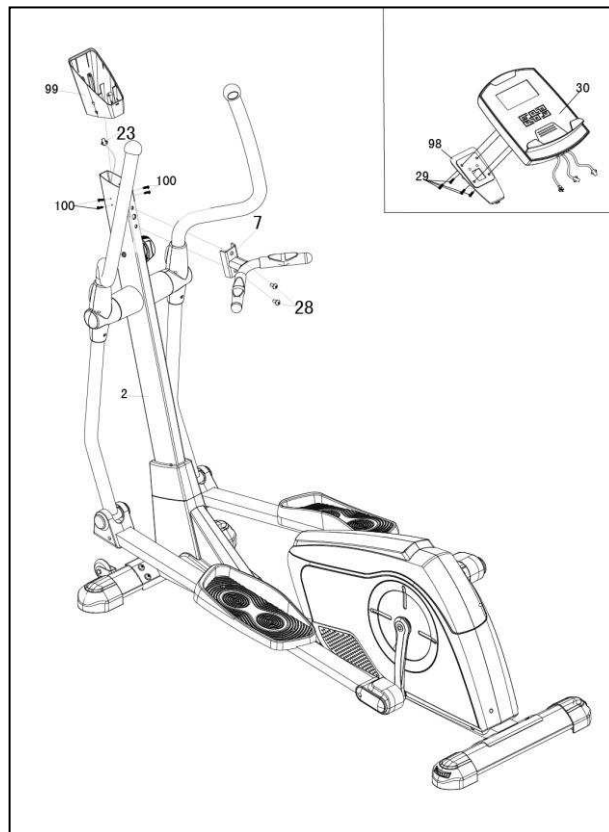
Вставьте ручной датчик пульса (31) исходящий из руля (7) в отверстие на рычаге управления (2) затем вытяните их через верхнее отверстие рычага управления (2).

Установите руль (7) на рычаг управления (2) с помощью двух M8x16 болтов (28) которые вы достали с помощью шестигранного мульти инструмента.

Достаньте четыре винта ST4.2x20(100) из рычага управления (2). Установите крышку компьютера-B (99) на рычаг управления (2) с помощью четырех винтов ST4.2x20(100) которые вы достали.

Достаньте четыре болта M5x10 (29) с задней части компьютера (30) и достаньте два болта M5x10 (29) крышки компьютера-A (112).

Прикрепите компьютер (30) к крышке компьютера-B (99) с помощью четырех болтов M5x10 (29) которые вы достали.

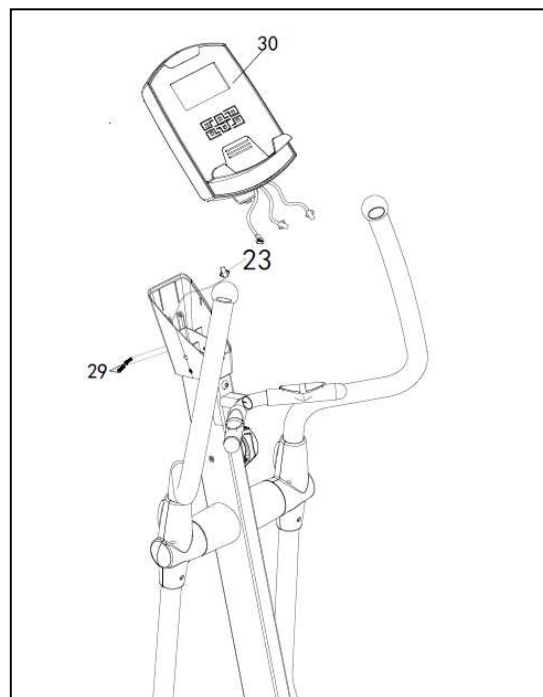


7. Установка компьютера

Достаньте два болта M5x10(29) из крышки компьютера В(99).

Присоедините удлиненный провод датчика (23) и ручной датчик пульса (31) к проводам исходящим из компьютера (30) и затем закрепите компьютер (30) на самом верху рычага управления (2) с помощью двух M5x10 болтов (29) которые вы достали.

Затяните болт с помощью шестигранного мульти инструмента.



РАБОТА КОМПЬЮТЕРА

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

ВРЕМЯ.....	00:00-99:00
СКОРОСТЬ (SPD).....	0-99.9KM/H (ML/H)
ДИСТАНЦИЯ	0.00-9999KM (ML)
КАЛОРИИ.....	0.0-9999KCAL
※ОДОМЕТР(ODO).....	0.0-9999KM (ML)
※ПУЛЬС (PUL)	0 , 40~240BPM



Клавиши консоли:

MODE – Нажмите для выбора .

SET - Ввод числовых данных времени дистанции калорий и пульса когда находится не в режиме SCAN.

RESET – нажмите для сброса времени дистанции и калорий.

Функции и управление:

1.SCAN: Нажмите “MODE” до того как появится “SCAN”, монитор сменит по очереди 5 функций: Время , скорость , дистанцию , калории ODO и пульс. Каждый будет отображаться 4 секунды.

2.TIME: (1) Считает общее время от начала до конца тренировки. (2) Нажмите “MODE” до того как “TIME” появится, нажмите “SET” для установки времени. Когда “set” приблизится к 0 компьютер оповестит за 15 секунд.

3.SPEED: Отображает текущую скорость.

4.DIST: (1) Считает дистанцию от начала до конца тренировки.

(2) Нажмите “MODE” до того как “DIST” появится. нажмите “SET” для выбора дистанции. Когда “set” приблизится к 0 компьютер оповестит за 15 секунд.

5.CALORIES: (1) подсчет общего количества калорий.

(2) Нажмите “MODE” до того как “CAL” появятся . Нажмите “SET” для установки калорий. Когда “set” приблизится к 0 компьютер оповестит за 15 секунд.

6. ODO : Монитор отобразит общее набранное расстояние.

7. PULSE: Нажмите MODE до того как “PULSE” появится. Перед тем как измерить свой пульс, пожалуйста разместите ваши ладони на обе контактные площадки, и на мониторе отобразится текущая частота сердечных сокращений в ударах в минуту (BPM) на LCD после 6~7 секунд.

Примечание:

В процессе измерения импульса, из-за заклинивания контактов, измерение

Значение может быть выше, чем реальная частота пульса в течение первых 2 ~ 3 секунд, а затем вернется на нормальный уровень. Измеренная величина не может рассматриваться как основа в лечении.

Памятка:

1. Если дисплей рябит или не показывает никаких цифр, замените батареи.

2. Монитор автоматически отключится, если через 4 минуты сигнал не появится.

3. Монитор будет автоматически включен, когда начнет работать кнопка питания.

4. Монитор автоматически начнет вычислять, когда вы начнете тренировку и

Прекратит вычислять, когда вы прекратите тренировку в течение 4 секунд.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Чистка

Чистить тренажер можно с использованием ткани и щадящего моющего средства. Не используйте абразивы или растворители для пластиковых частей. Вытирайте пот после каждого использования тренажера. Избегайте попадания чрезмерной влаги на панель дисплея компьютера, так как это может привести к сбою в работе электроники. Не держите тренажер, особенно компьютерную часть под прямыми солнечными лучами, это может привести к повреждению экрана. Еженедельно проводите осмотр всех болтов и педалей тренажера во избежание их повреждений.

Хранение

Храните тренажер в чистом и сухом помещении, вдали от детей.

ИСПРАВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМ

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Тренажер дрожит во время использования.	Для выравнивания тренажера поворачивайте заднюю крышку стабилизатора.
На консоле не включается компьютер.	<ol style="list-style-type: none">1. Проверьте, все ли провода подключены к компьютеру.2. Проверьте, правильно ли установлены батарейки.3. Замените батарейки компьютера.
Пульс не отображается/ отображается некорректно.	<ol style="list-style-type: none">1. Убедитесь, что все соединения датчиков пульса надежно закреплены.2. Для точного считывания пульса держите за датчик двумя руками.3. Не передавливайте датчики пульса, старайтесь поддерживать умеренное давление на датчики во время тренировки.
Тренажер издает посторонние звуки во время тренировки.	Проверьте все ли болты закручены.

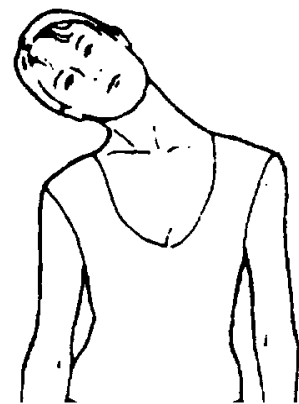
УПРАЖНЕНИЯ. РАЗМИНКА. РАЗОГРЕВ. РАСТЯЖКА.

Хорошая программа тренировки состоит из разминки и отдыха. Делайте разминку не меньше двух-трёх раз в неделю. Через несколько недель вы сможете увеличить занятия до 4-5 раз в неделю. Разминка – важная часть тренировки, именно с неё Вы должны начинать ваши занятия спортом. Она подготавливает Ваш организм к более усиленным упражнениям, разогревает мышцы, усиливает циркуляцию крови. Прodelывайте эти упражнения, чтобы избежать повреждений и растяжений.

Стадия разогрева помогает крови и мышцам работать должным образом. Каждое упражнение на растяжку должно быть проведено в течение приблизительно 30 секунд, не давите и не дёргайте мышцы во время растяжки. В случае возникновения болезненных ощущений – остановитесь.

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

Поверните голову направо, почувствуйте напряжение в левой части шеи. Затем поверните голову, чтобы подбородок был поднят вверх, откройте рот, поверните голову налево. В заключение поверните голову так, чтобы подбородок был прижат к груди.

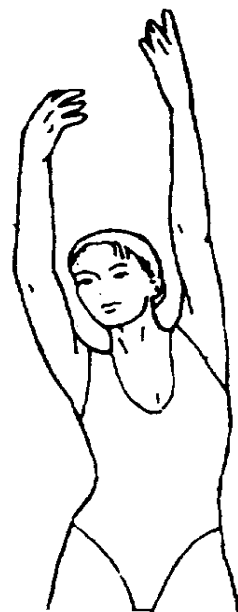


ПОДНЯТИЕ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо по направлению к уху; опуская правое плечо, поднимите левое плечо.

БОКОВЫЕ РАСТЯЖКИ

Поднимите руки в стороны, продолжайте поднимать их вверх до тех пор, пока они не окажутся над головой. Поднимите правую руку так, чтобы ладонь была направлена вверх. Почувствуйте напряжение мышц правой стороны корпуса. Повторите упражнение левой рукой.



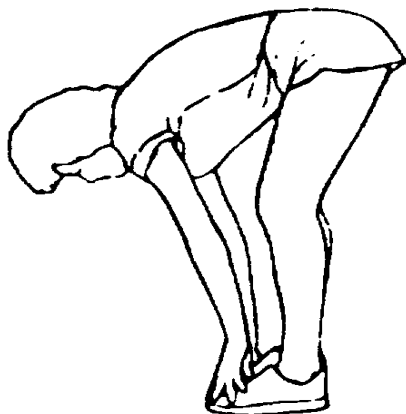
РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА

Одной рукой упритесь в стену для баланса. Прижмите пятку свободной рукой так близко к ягодицам насколько это возможно. Считайте до 15 после чего поменяйте ногу.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДЕР

Сядьте так, чтобы стопы касались друг друга, а колени смотрели в разные стороны. Притягивайте ноги как можно ближе к себе. Аккуратно отводите колени к полу. Задержите на 15 счетов.



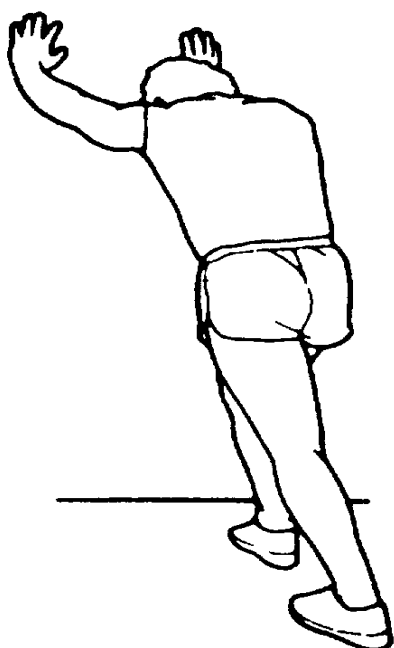
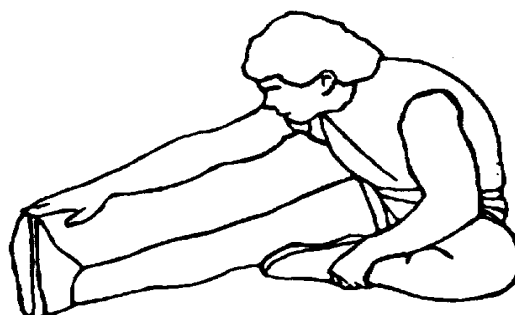


КАСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ НОГ

Медленно наклонитесь вперед, позволяя спине и плечам расслабиться, коснитесь пальцев ног, задержите на 15 счетов.

РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

Сядьте на пол, вытяните правую ногу. Левую ногу согните в колене. Потянитесь рукой к пальцам вытянутой ноги. Задержите на 15 счетов. Отдохните и повторите то же с левой ногой.



РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ГОЛЕНИ

Упритесь руками в стенку, выставив левую ногу вперед. Вытяните правую ногу, а левую держите на полу. Наклоняйте бедра к стене. Задержите, затем повторите с другой ногой на 15 счетов.