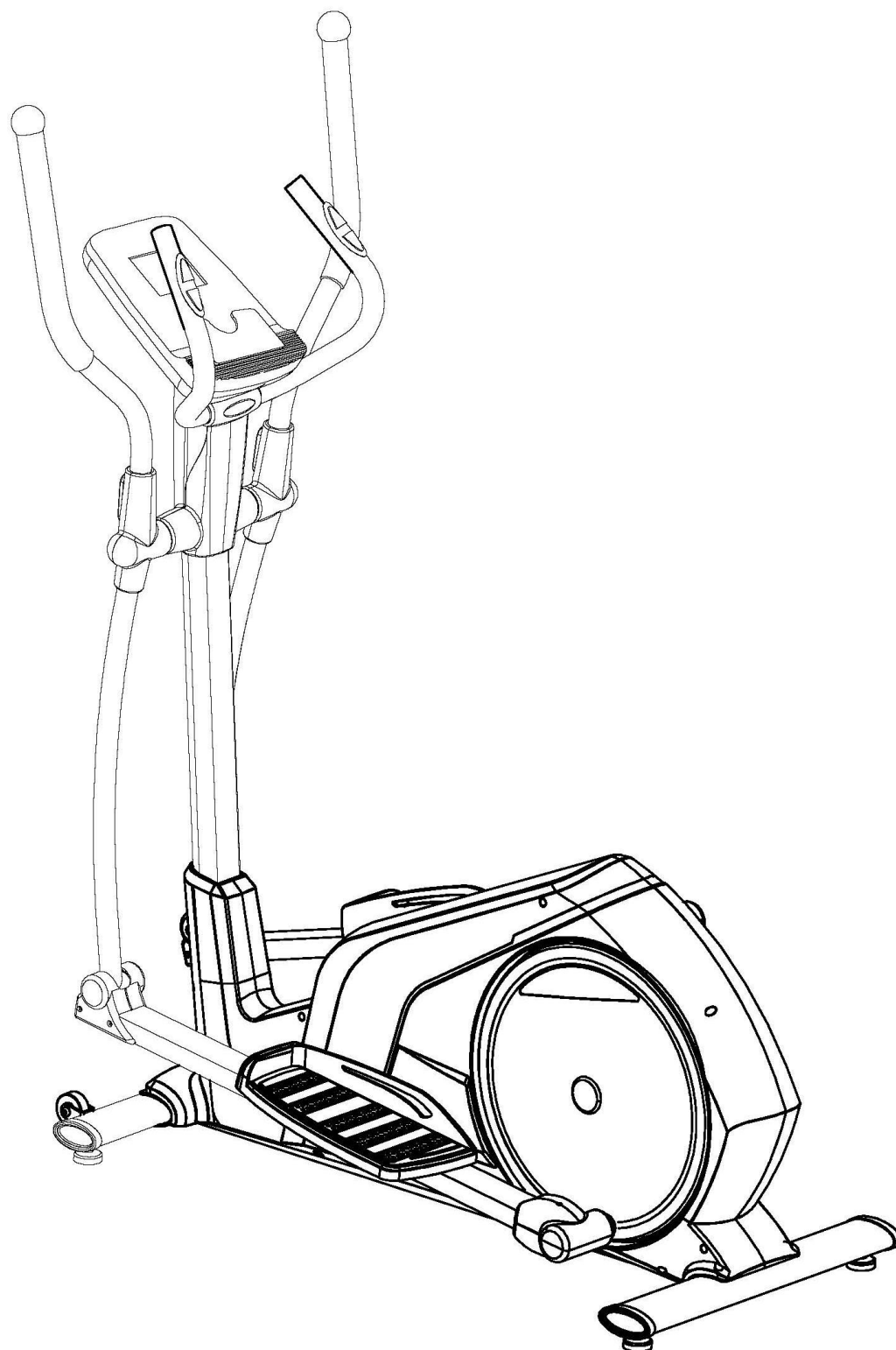


ПРОГРАММИРУЕМЫЙ ЭЛЛИПСОИД

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВНИМАНИЕ !

Изучите эту инструкцию до сборки и использования тренажера. Сохраните эту инструкцию для последующих справок. Спецификация тренажера может немного отличаться от иллюстраций, изменения могут быть внесены без предварительного уведомления.

Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией прежде, чем приступить к сборке и использованию тренажера.

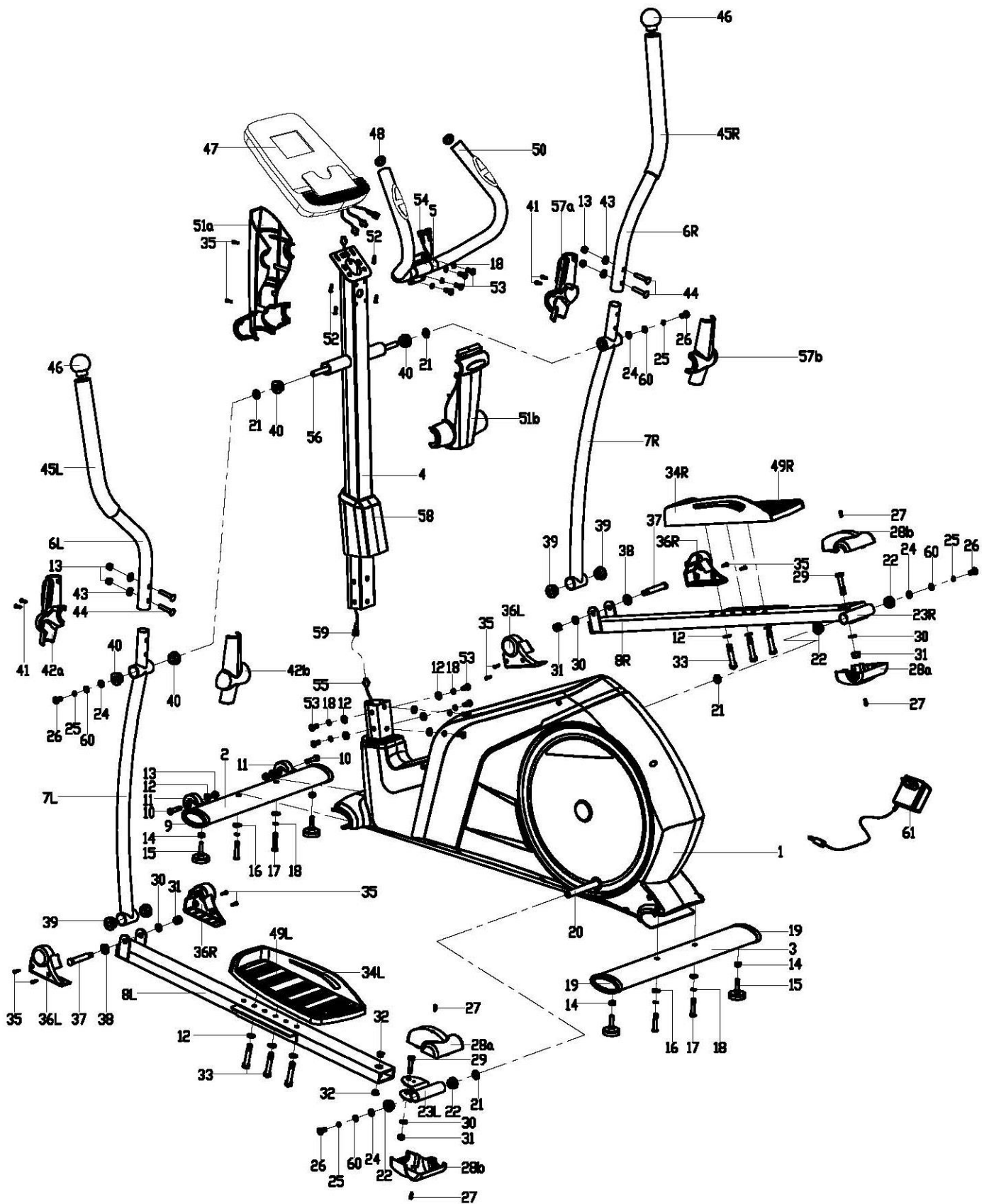
Меры предосторожности:

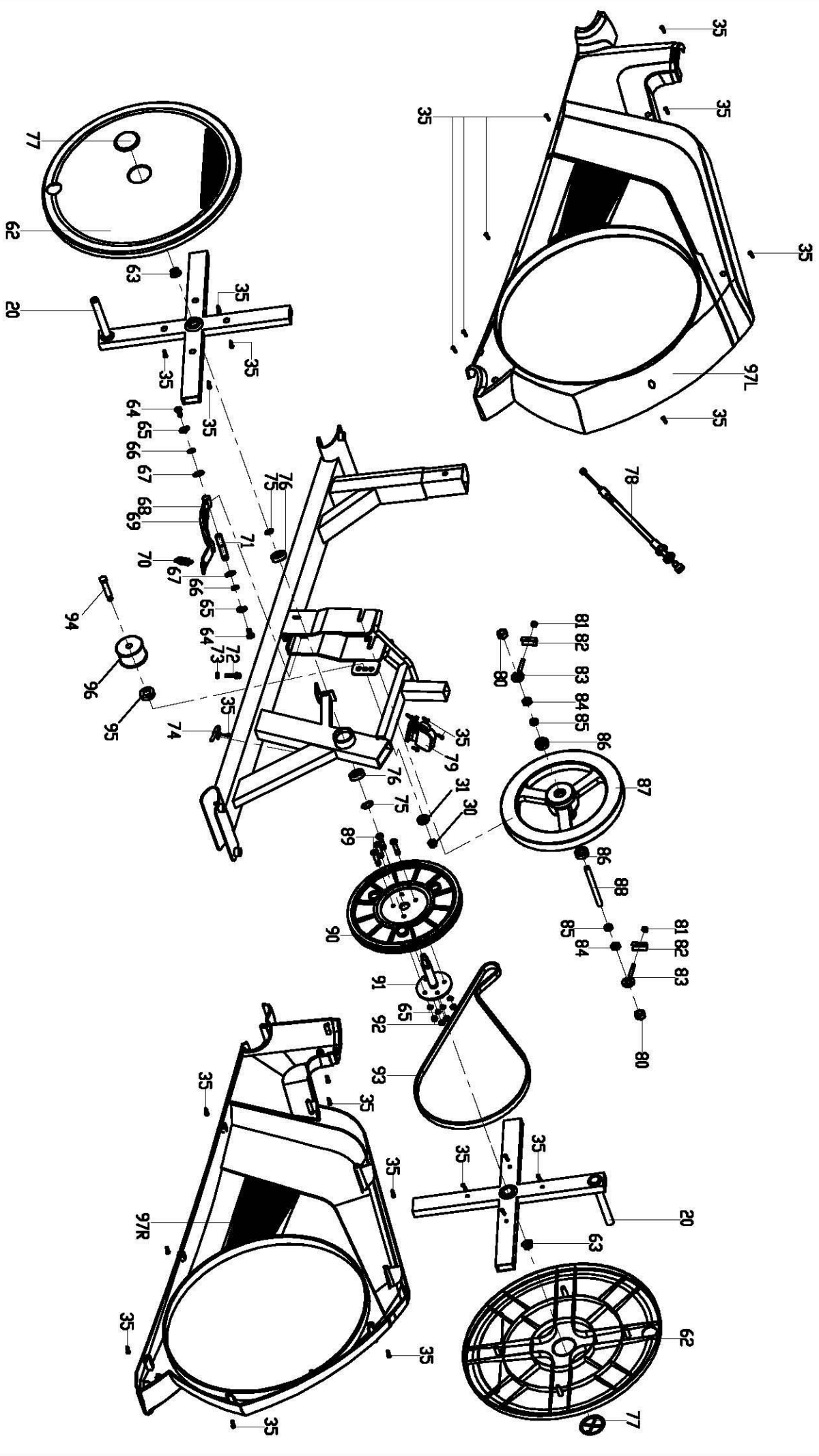
Учтите все меры предосторожности, прежде чем приступить к сборке или эксплуатации тренажера.

1. Удостоверьтесь в наличии всех деталей из перечня. Соберите тренажер, строго следуя инструкции.
2. Перед использованием удостоверьтесь, что тренажер находится в исправном состоянии, все болты и гайки должны быть прочно затянуты. Все пользователи должны быть ознакомлены с мерами предосторожности.
3. Установите тренажер на ровной гладкой поверхности вдали от воды. Перед использованием, удостоверьтесь, что на полу в радиусе 2 м. от тренажера нет никаких посторонних предметов.
4. Постелите под тренажер защитное покрытие (резиновый коврик, деревянная доска и т.п.).
5. Тренажер нельзя чистить жесткими моющими средствами. После занятия удалите с тренажера следы пота, которые могли попасть на него во время тренировки.
6. Используйте тренажер только по назначению. Если вы обнаружили во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажер до полного устранения проблемы. Для замены используйте только оригинальные запчасти от производителя.
7. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача (составьте оптимальный для Вас график тренировок) и убедитесь, что состояние здоровья позволяет использовать тренажер. В особенности это относится к людям старше 35 лет, а также к людям с хроническими заболеваниями. Во время упражнений следите за своим самочувствием.
8. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Тренажер не подходит для использования в терапевтических целях.
9. Для занятий используйте удобную спортивную обувь и одежду, не стесняющую движений. Избегайте одежду, части которой могут попасть в движущие узлы тренажера.
10. Прекратите тренировку и обратитесь к врачу, если почувствуете головокружение, тошноту или другие необычные симптомы.
11. Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот.
12. Максимальный вес пользователя 120кг.

ВНИМАНИЕ!!! Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера. Гарантийные обязательства не распространяются на тренажер, используемый в коммерческих целях, вне домашних условий.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ





ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

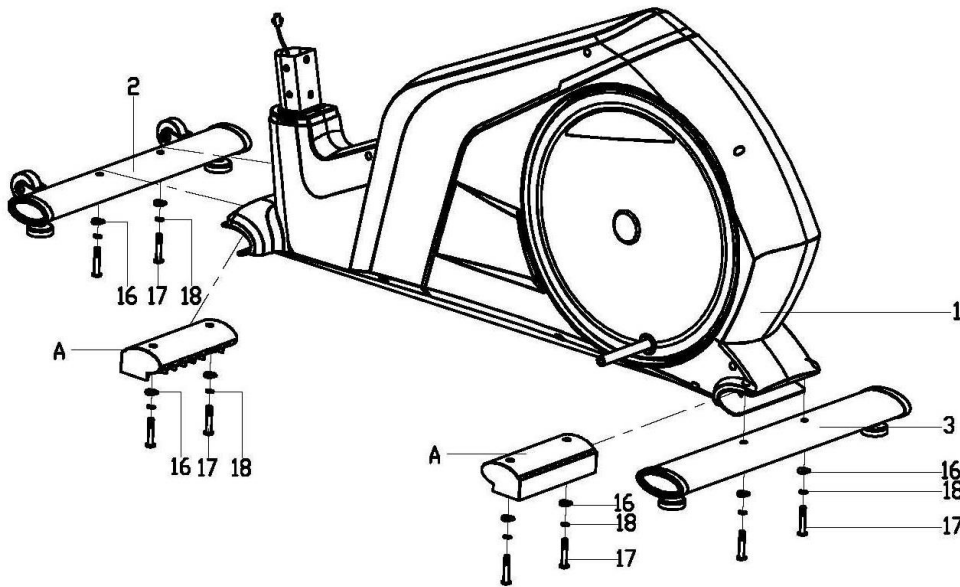
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1	50	Поролоновый поручень	2
2	Передний стабилизатор	1	51a/b	Протектор	1/1
3	Задний стабилизатор	1	52	Винт М4х10	4
4	Передняя стойка	1	53	Винт М8х16	10
5	Средний поручень	1	54	Винт	2
6L/R	Верхний поручень(лев/прав)	1/1	55	Кабель пульса	1
7L/R	Нижний поручень (лев/прав)	1/1	56	Длинная ось	1
8L/R	Основание педали	1/1	57a/b	Протектор	1/1
9	Заглушка	2	58	Протектор	1
10	Винт М8х40хL12	2	59	Кабель-удлинитель	1
11	Роллер	2	60	Плоская шайба D12хФ10х2	4
12	Плоская шайба D8хФ16х1.5	14	61	Адаптер	1
13	Нейлоновая гайка М8	6	62	Вращающийся диск	2
14	Гайка М10	4	63	Гайка	2
15	Регулируемые подушечки	4	64	Болт	2
16	Шайба d8x2хФ25XR39	4	65	Пружинная шайба	6
17	Винт М8хL58	4	66	Плоская шайба	2
18	Пружинная шайба D8	14	67	Пружинная шайба	2
19	Заглушка	2	68	Магнитная плата	1
20	Шатун	2	69	Магнит	14
21	Гнутая шайба Ф17хФ23х0.3	4	70	Пружина	1
22	Пластиковая втулка	4	71	Ось	1
23L/R	Клипса для педали	1/1	72	Болт	1
24	D-образная шайба	4	73	Гайка	2
25	Пружинная шайба D10	4	74	Сенсор	1
26	Винт М10х20	4	75	Пружинная шайба	2
27	Винт М5х10	4	76	Подшипник	2
28a/b	Протектор	2/2	77	Пластиковый колпачок	2
29	Болт М10х55	2	78	Кабель регулировки натяжения	1
30	Плоская шайба D10хФ20х2	4	79	Мотор	1
31	Нейлоновая гайка М10	4	80	Гайка	2
32	Втулка Ф18хФ10х11	4	81	Гайка	2
33	Винт М8х45	6	82	U-образная шайба	2
34L/R	Педаль	1/1	83	Болт	2
35	Винт ST4.2х18	39	84	Гайка	2
36L/R	Протектор	2/2	85	Разделитель	2
37	Винт Ф12хМ10х80	2	86	Подшипник	2
38	Шайба D12хФ24х1.5	2	87	Маховик	1
39	Втулка Ф12хФ32х15	4	88	Ось маховика	1
40	Пластик.втулкаФ16хФ31х23	6	89	Болт	4
41	Винт ST3.5х10	4	90	Ременное колесо	1
42a/b	Протектор	1/1	91	Ось	1
43	Шайба D8хФ19х1.5хR30	4	92	Нейлоновая гайка	4
44	Болт М8хL45	4	93	Ремень	1
45	Поролоновая рукоятка	2	94	Болт М10Х14	1
46	Заглушка	2	95	Разделитель D10хФ18х6	1
47	Компьютер	1	96	Шкив	1
48	Заглушка	2	97L/R	Кожух	1/1
49L/R	Платформа	1/1			

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Шаг 1:

А: Снимите пластиковые крышки (А), винты (17) пружинные шайбы (18), шайбы (16) с переднего (2) и заднего стабилизаторов (3).

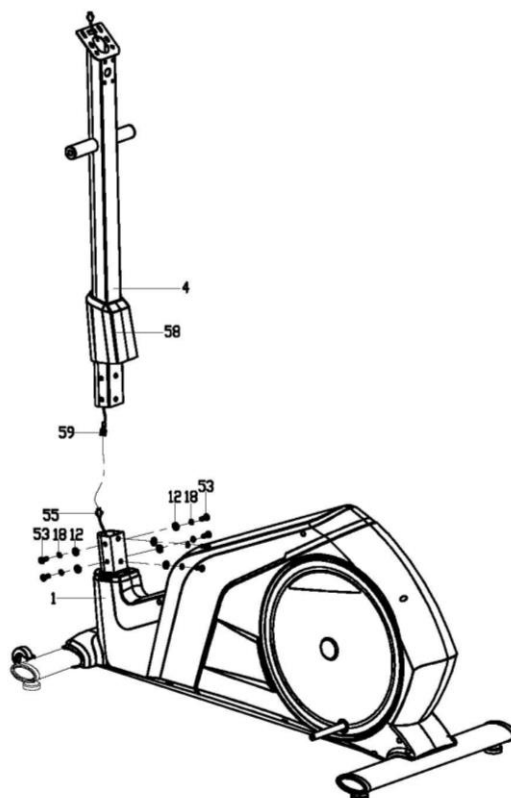
В: Прикрепите передний (2) и задний стабилизаторы (3) к главной раме (1), используя винты (17), пружинные шайбы (18) и шайбы (16).



Шаг 2:

А: Вставьте протектор (58) в переднюю стойку (4).

В: Соедините кабель-удлиннитель (59) с кабелем сенсора (55), затем прикрепите переднюю стойку (4) к главной раме (1) с помощью винтов (53), пружинных шайб (18) и плоских шайб (12), затем прочно зафиксируйте протектором (58).



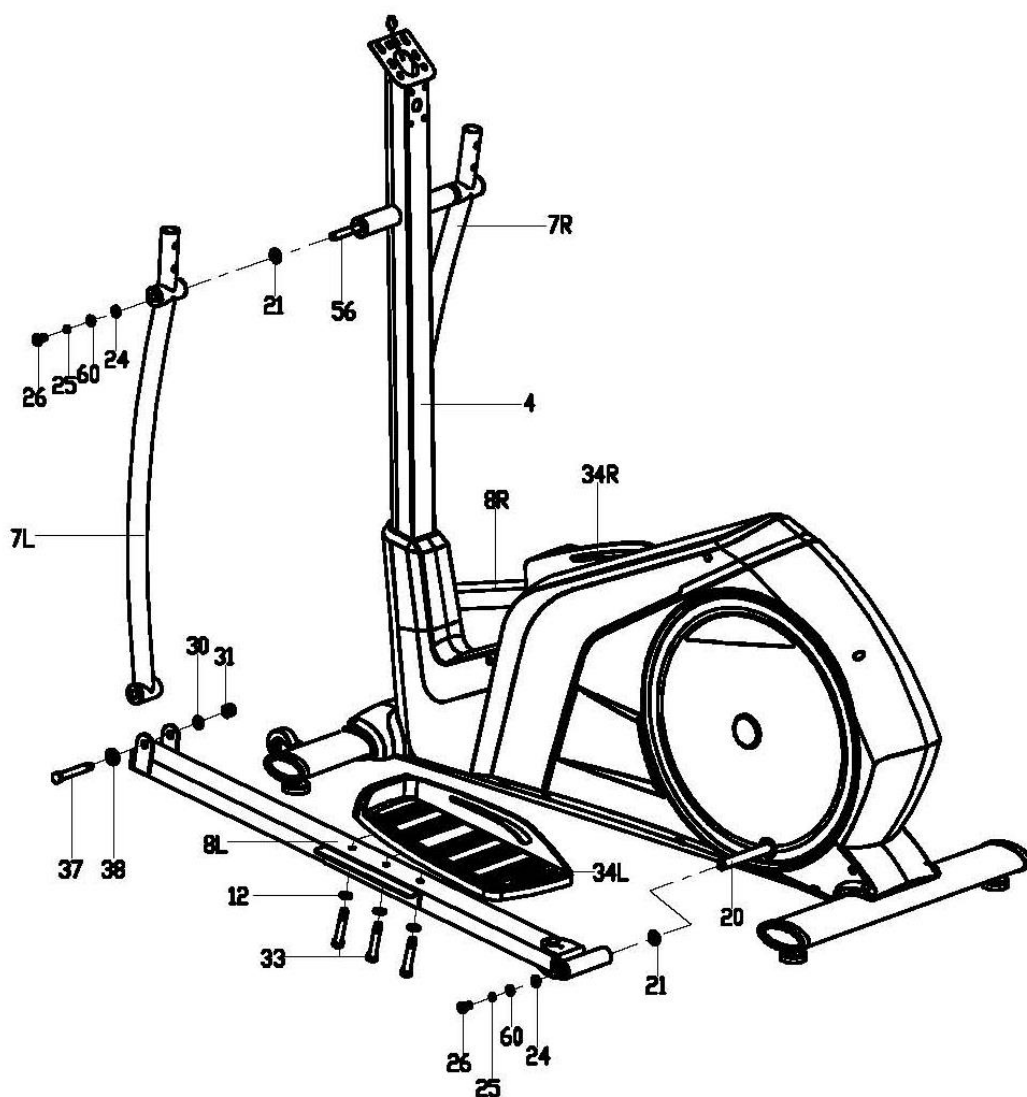
Шаг 3:

А: Вставьте длинную ось (56) в переднюю стойку (4) затем прикрепите нижние поручни (7L/R) к оси (56) с помощью винтов (26), пружинных шайб (25), плоских шайб (60), D-образных шайб (24) и гнутых шайб (21). НО не затягивайте их на этом этапе слишком сильно.

В: прикрепите основания педалей (8 лев./прав.) к шатунам (20) с помощью винтов (26), пружинных шайб (25), плоских шайб (60), D-образных шайб (24), гнутых шайб (21). НО не затягивайте их на этом этапе слишком сильно.

С: Соедините нижние поручни (7L/R) с основаниями педалей (8 левым/правым) с помощью винтов (37), плоских шайб (38), (30) и нейлоновых гаек (31), затем прочно затяните винтами (26), (37) и нейлоновыми гайками (31).

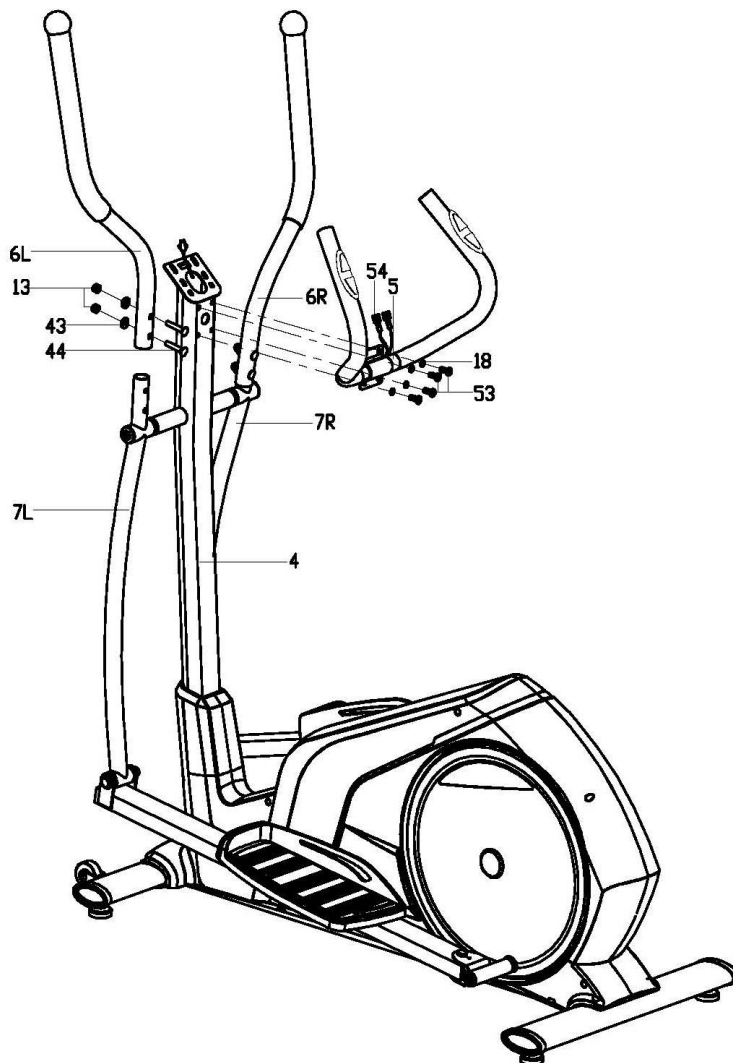
Д: Прикрепите педали (34 лев./прав.) к основаниям (8 лев./прав.) с помощью винтов (33) и плоских шайб (12).



Шаг 4:

А: Прикрепите верхние поручни (6лев./прав.) к соответствующим нижним (7лев./прав.) с помощью болтов (44), шайб (43) и нейлоновых гаек (13).

В: Протяните кабель пульса (54) в отверстие вертикальной стойки (4) у основания компьютера. После этого прочно прикрепите средний поручень (5) к вертикальной стойке (4) с помощью болта (53) и пружинной шайбы (18).

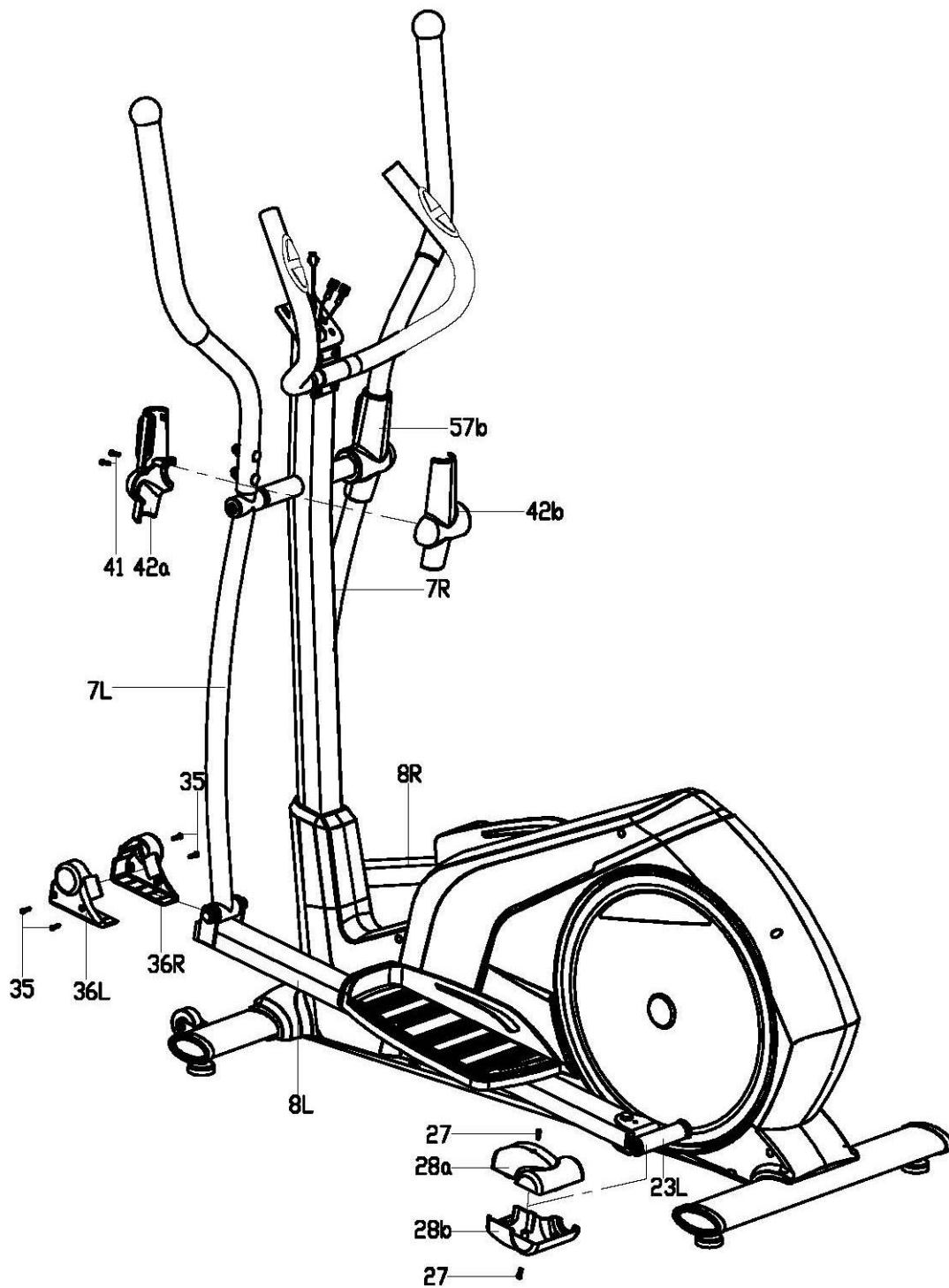


Шаг 5:

А: Прикрепите протекторы (42a/b) и (57a/b) к нижним поручням (7L/R) винтами (41).

В: С помощью протекторов (36L/R) соедините нижние поручень (7L/R) с основаниями педалей (8L/R), скрепите винтами (35).

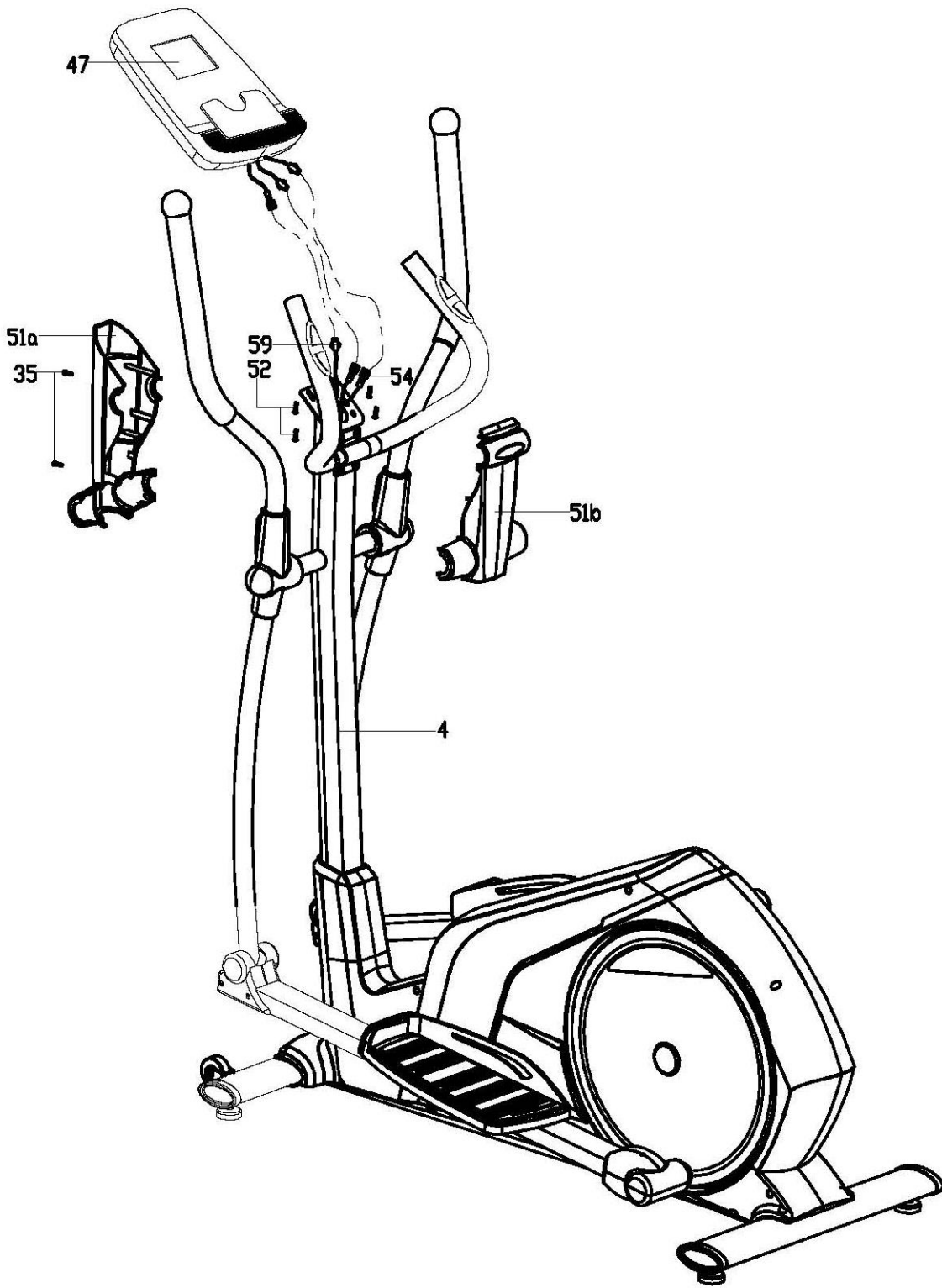
С: Прикрепите протекторы (28a/b) к клипсам педалей (23L/R) винтами (27).



Шаг 6:

А: Соедините кабель-удлиннитель (59), кабель пульса (54) с кабелями компьютера (47), затем прикрепите компьютер (47) к основанию на вертикальной стойке (4) винтом (52).

В: Прикрепите протектор (51a/b) к передней стойке (4) винтами (35).



Инструкции по выполнению упражнений

Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (имеется в виду контроль за потреблением калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача (составьте оптимальный для Вас график тренировок) и убедитесь, что состояние здоровья позволяет использовать тренажер. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Прекратите тренировку и обратитесь к врачу, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: головокружение, тошнота, учащение дыхания, неровный пульс, боль в груди и т. д.

1. Этап разминки

Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Перед тем как приступить к силовым упражнениям разомнитесь в течении 2-5 минут. Для этого подойдет быстрая ходьба, пробежка, прыжки со скакалкой, или бег на месте.

2. Растяжка

После разминки, пока ваши мышцы разогреты, сделайте упражнения на растяжку. Повторите по окончании работы на тренажере. Каждое упражнение надо выполнять в течение 15-30 секунд без особых усилий и рывков. При этом если Вы почувствуете боль либо другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



3. Этап расслабления

Этот этап необходим после активной части занятия, на этой стадии Ваша сердечно-сосудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. По мере того, как Вы будете становиться сильнее, Вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.