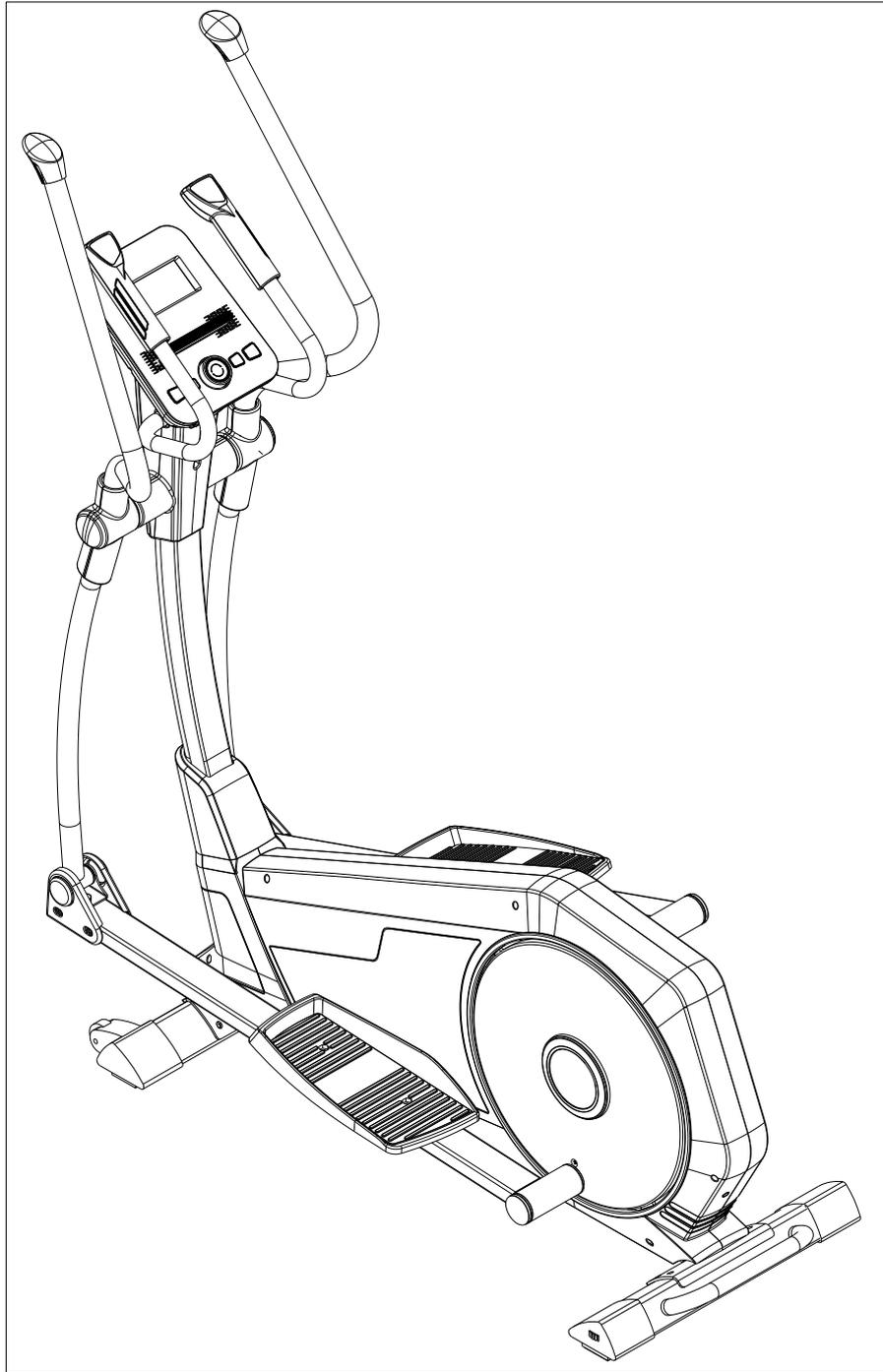


Эллиптический тренажер Everyfit ASTON EX7P Руководство пользователя



ВАЖНО! Пожалуйста, сохраните руководство пользователя, чтобы инструкции по техническому обслуживанию и настройке всегда были под рукой.

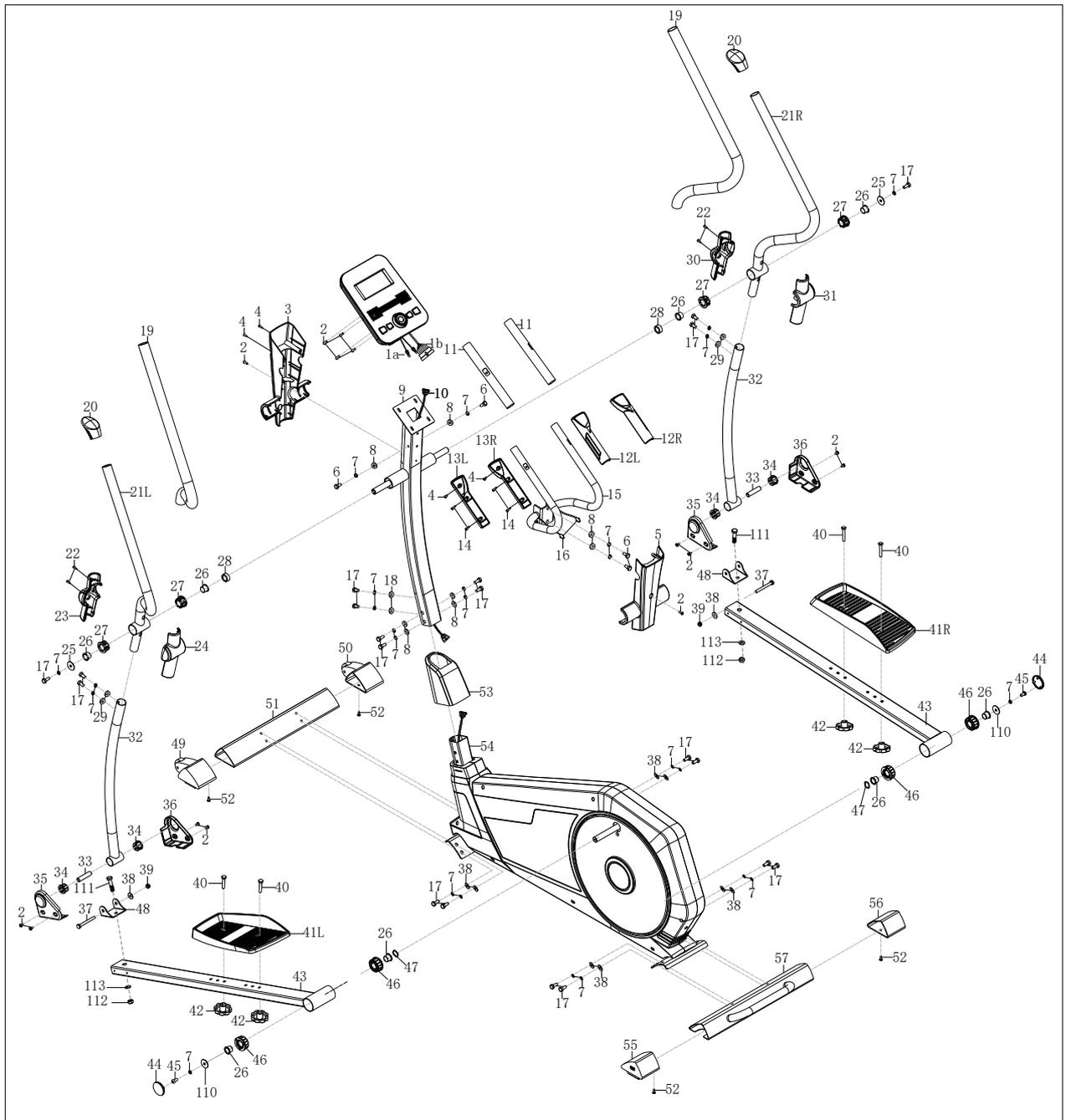
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

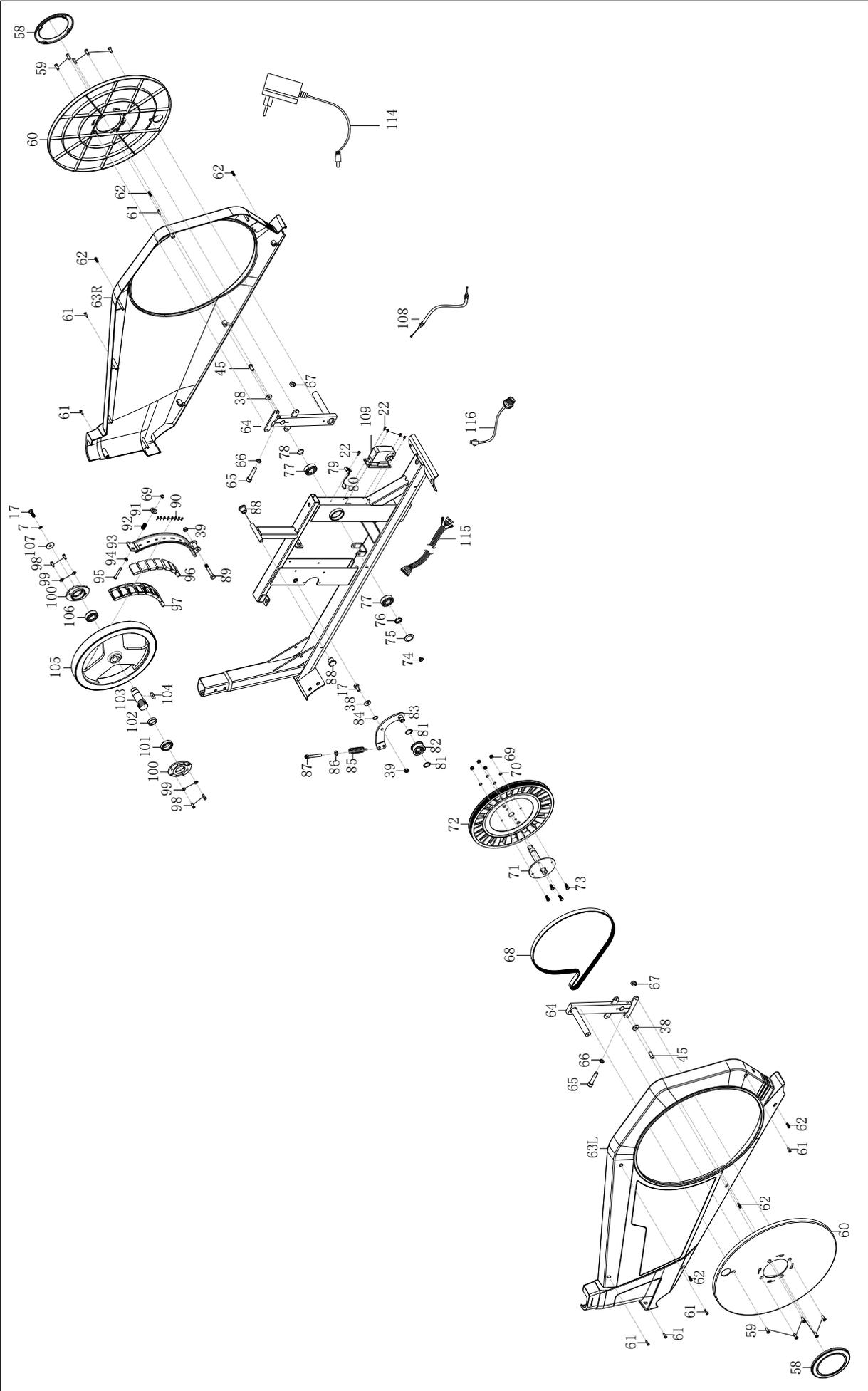
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Спасибо, что выбрали нас. Для своей безопасности и здоровья используйте тренажер правильно. Полностью прочтите руководство пользователя перед сборкой и использованием тренажера. Тренировки будут безопасными и эффективными только в случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется правильно. Вы несете ответственность за информирование всех пользователей тренажера обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.

1. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить Ваше физическое состояние и наличие диагноза, который может поставить под угрозу Ваше здоровье и безопасность или помешать Вам правильно использовать тренажер. Консультация Вашего лечащего врача особенно важна, если Вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, давление или уровень холестерина.
2. Слушайте сигналы своего тела. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут навредить Вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете следующие симптомы: боль, стеснение в груди, аритмию, сильную одышку, бред, головокружение или тошноту. При наличии любого из этих симптомов обратитесь к врачу, прежде чем продолжить тренировки.
3. Дети и домашние животные не должны находиться рядом с тренажером. Тренажер предназначен только для взрослых.
4. Используйте оборудование только на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. Для безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 60 см свободного пространства.
5. Перед использованием тренажера убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты. Безопасность тренажера может быть обеспечена только в том случае, если его регулярно проверять на предмет повреждений и/или износа.
6. Используйте тренажер только по назначению. Если Вы обнаружили неисправные детали при сборке или проверке оборудования, или услышали необычные шумы, исходящие от тренажера во время тренировки, немедленно прекратите тренировку и не пользуйтесь оборудованием, пока проблема не будет устранена.
7. Во время занятий на тренажере надевайте подходящую одежду. Избегайте слишком свободной одежды, которая может запутаться в оборудовании.
8. Не помещайте пальцы или другие предметы между движущимися частями тренажера.
9. Максимальная грузоподъемность тренажера 120 кг.
10. Этот тренажер не подходит для терапевтических целей.
11. Во избежание телесных повреждений и/или повреждений изделия или имущества тренажер необходимо поднимать и транспортировать правильно.
12. Данный тренажер предназначен для использования в прохладных и сухих помещениях. Не следует хранить оборудование в помещениях с очень низкой или очень высокой температурой, а также во влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и другим связанным с этим проблемам.
13. Данное оборудование предназначено только для домашнего использования и не предназначено для коммерческого использования!

CXEMA



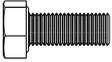
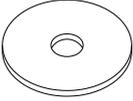
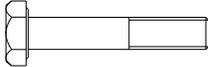
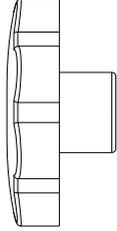
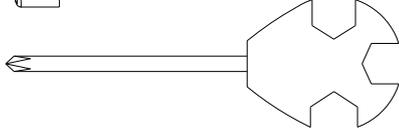


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Консоль	1	32	Рычаг рукоятки L/R (лев./прав.)	2
2	Болт М5*10*Ф10	14	33	Втулка	2
3	Передняя крышка стойки	1	34	Втулка 3	4
4	Болт ST4.2*16*Ф8	4	35	Крышка рычага педали, левая	2
5	Задняя крышка стойки	1	36	Крышка рычага педали, правая	2
6	Болт М8*16*S13	4	37	Болт М8*75*13* S14	2
7	Пружинная шайба d8	26	38	Шайба d8*φ22*2	10
8	Шайба d8*φ20*2.0	8	39	Гайка с нейлоновой вставкой М8*Н7.5*S13	4
9	Стойка	1	40	Болт М8*45*20* S14	4
10	Основной провод	1	41L/R	Педаль	2
11	Рукоятки	2	42	Гайка М8*60*30	4
12L/R	Верхняя крышка встроенного датчика	1	43	Рычаг педали L/R (лев./прав.)	2
13L/R	Нижняя крышка встроенного датчика	1	44	Заглушка малая	2
14	Болт ST4.2*25*φ8	2	45	Болт М8*20*S5	4
15	Центральные рукоятки	1	46	Втулка φ21*φ50*20	4
16	Провод встроенного пульсометра	2	47	Волнистая шайба d19×Ф25×0.3	2
17	Болт М8*20*S13	21	48	U-образный держатель	2
18	Изогнутая шайба d8*φ20*2.0*R30	2	49	Торцевая крышка	1
19	Рукоятки	2	50	Торцевая крышка	1
20	Торцевая крышка	2	51	Передний стабилизатор	1
21L/R	Подвижные рукоятки	2	52	Болт ST4.2*16*φ10.5	4
22	Болт ST4.2*16*φ7	9	53	Передняя крышка	1
23	Крышка рукоятки, левая	1	54	Основная рама	1
24	Крышка рукоятки, левая	1	55	Торцевая крышка	1
25	Шайба d8*Ф32*2	2	56	Торцевая крышка	1
26	Втулка	8	57	Задний стабилизатор	1
27	Втулка φ40	4	58	Маленькая крышка на вращающейся крышке	2
28	Резиновое кольцо	2	59	Болт М6*15	10
29	Изогнутая шайба d8*φ20*2.0*R16	4	60	Вращающаяся крышка	2
30	Крышка рукоятки, правая	1	61	Болт ST4.2*19*φ8	7
31	Крышка рукоятки, правая	1	62	Болт ST4.2*16*Ф8	6

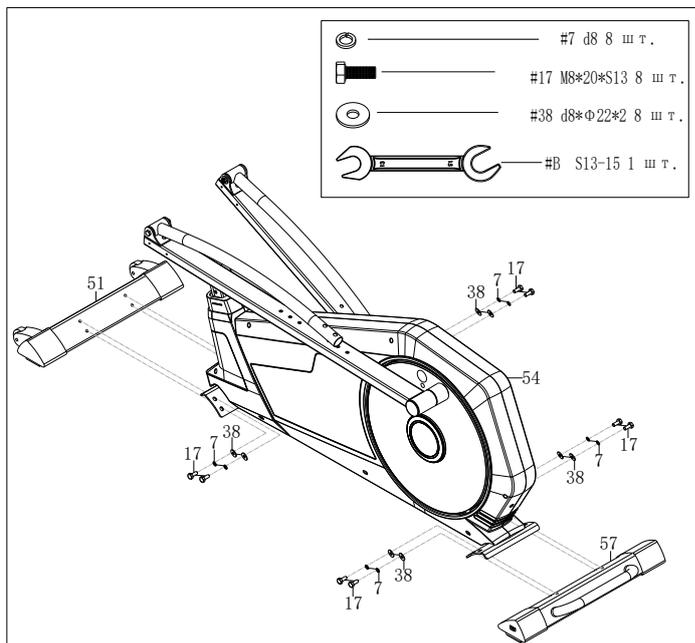
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
63L/R	Крышка цепи	2	91	Шайба ф6*ф18*2	1
64	Шатун	2	92	Натяжная пружина ф1.2*ф15*48*N9	1
65	M10*50*15*S8	2	93	Магнитная пластина	1
66	Пружинная шайба d10	2	94	Гайка M6*H5*S10	1
67	Гайка M10*H7*S17	2	95	Болт M6*65*S10	1
68	Ремень	1	96	Квадратный магнит	7
69	Гайка с нейлоновой вставкой M6*H6*S10	5	97	Магнитная сетка	2
70	Пружинная шайба d6	4	98	Болт M5*16	4
71	Центральная ось	1	99	Шайба d5*Ф13*1	4
72	Натяжитель ремня	1	100	Держатель подшипника	2
73	Болт M6*16*S10	4	101	Подшипник 61905-2Z	1
74	Круглый магнит	1	102	Втулка ф40	1
75	Изогнутая шайба d20×Ф26×0.3	1	103	Шток маховика	1
76	Втулка ф20.1хф25х4.0	1	104	Винтовой фиксатор	1
77	Подшипник 6004ZZ	2	105	Маховик	1
78	Торцевая крышка	1	106	Подшипник 6004ZZ	1
79	Датчик	1	107	Шайба d8*Ф28*2	1
80	Провод датчика	1	108	Трос	1
81	Торцевая крышка d15	2	109	Двигатель	1
82	Промежуточный ролик	1	110	Шайба d8*Ф32*2	2
83	Тяга холостого хода	1	111	Болт M10*45*20* S17	2
84	Шайба d12*Ф17*0.5	1	112	Нейлоновая гайка M10*H9.5*S17	2
85	Натяжная пружина ф3.5*ф18*71*N15	1	113	Шайба d10*ф20*2	2
86	Шайба d8*Ф16*1.5	1	114	Адаптер	1
87	Болт M8*55*S6	1	115	Соединительный провод 2	1
88	Торцевая крышка ф25*22	2	116	Основной провод	1
89	Болт M8*55*13* S14	1	A	Гаечный ключ S13-14-15	1
90	Болт ST3.0*10*ф5.6	8	B	Ключ S13-15	1

КРЕПЕЖНЫЕ ДЕТАЛИ И ИНСТРУМЕНТЫ

	—	#7 d8 2 шт.
	—	#17 M8*20*S13 2 шт.
	—	#25 d8* μ 32*2 шт.
	—	#28 Φ 30* Φ 20*10 2 шт.
	—	#40 M8*45*20*S14 4 шт.
	—	#42 M8*60*30 4 шт.
	—	#A S13-14-15 1 шт.
	—	#B S13-15 1 шт.

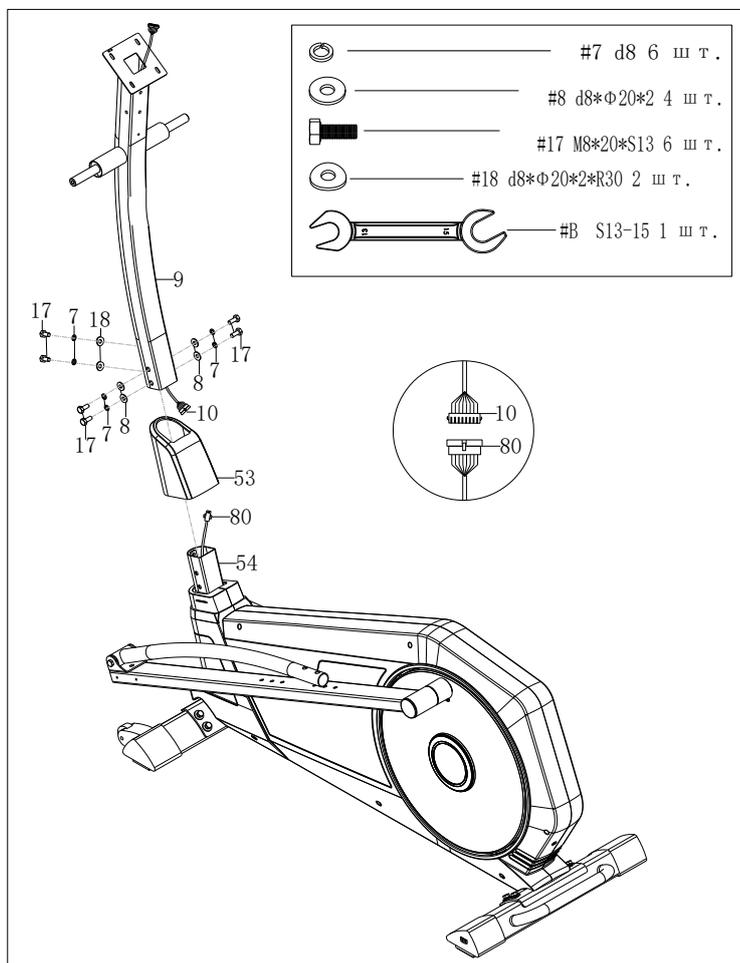
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1:



Снимите болты (17), пружинные шайбы (7) и шайбы (38) с переднего (51) и заднего (57) стабилизаторов с помощью гаечного ключа (B).

Прикрепите передний (53) и задний (57) стабилизаторы к основной раме (54) с помощью болтов (17), пружинных шайб (7) и шайб (38), которые были сняты гаечным ключом (B).



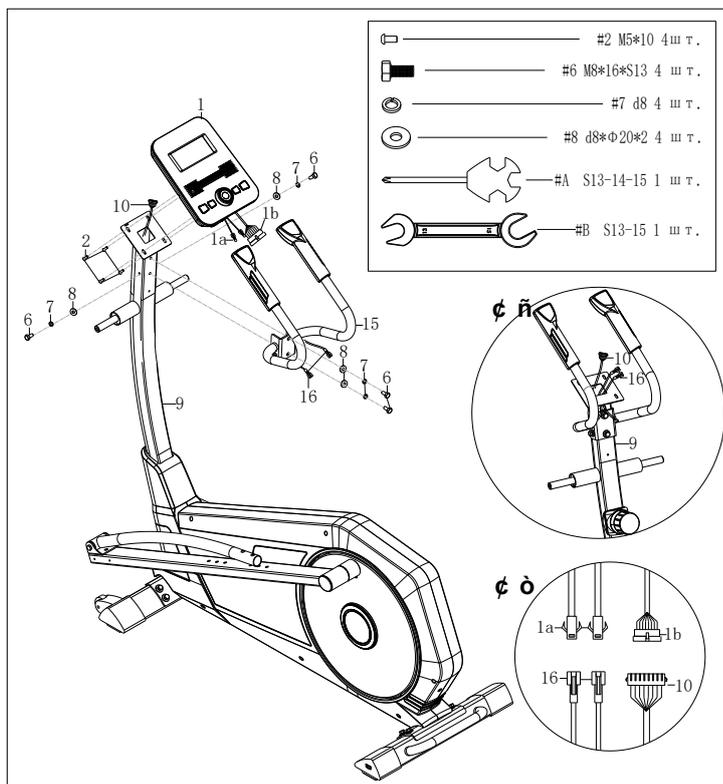
ШАГ 2:

Снимите болты (17), пружинные (7), изогнутые шайбы (18) и шайбы (8) с основной рамы (54) с помощью гаечного ключа (B).

Вставьте переднюю крышку (53) в стойку (9).

Соедините основной провод (10) с проводом датчика (80).

Закрепите стойку (9) на основной раме (54) с помощью болтов (17), пружинных (7), изогнутых шайб (18) и шайб (8), используя гаечный ключ (B).



ШАГ 3:

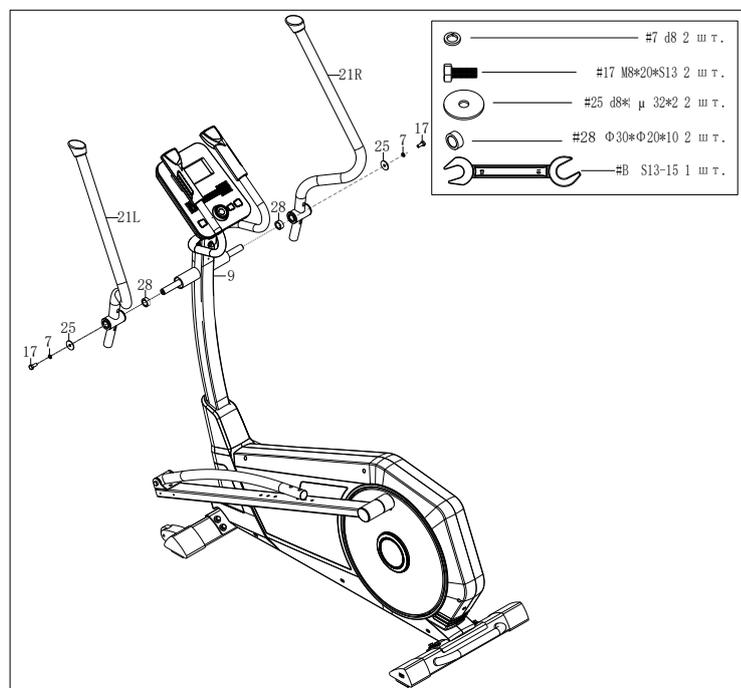
Снимите болты (6), пружинную шайбу (7) и шайбу (8) со стойки (9) гаечным ключом (B).

Закрепите центральные рукоятки (15) на стойке (9) с помощью болтов (6), пружинных шайб (7) и шайб (8), используя гаечный ключ (B).

С помощью гаечного ключа (A) достаньте болты (2) из консоли (1).

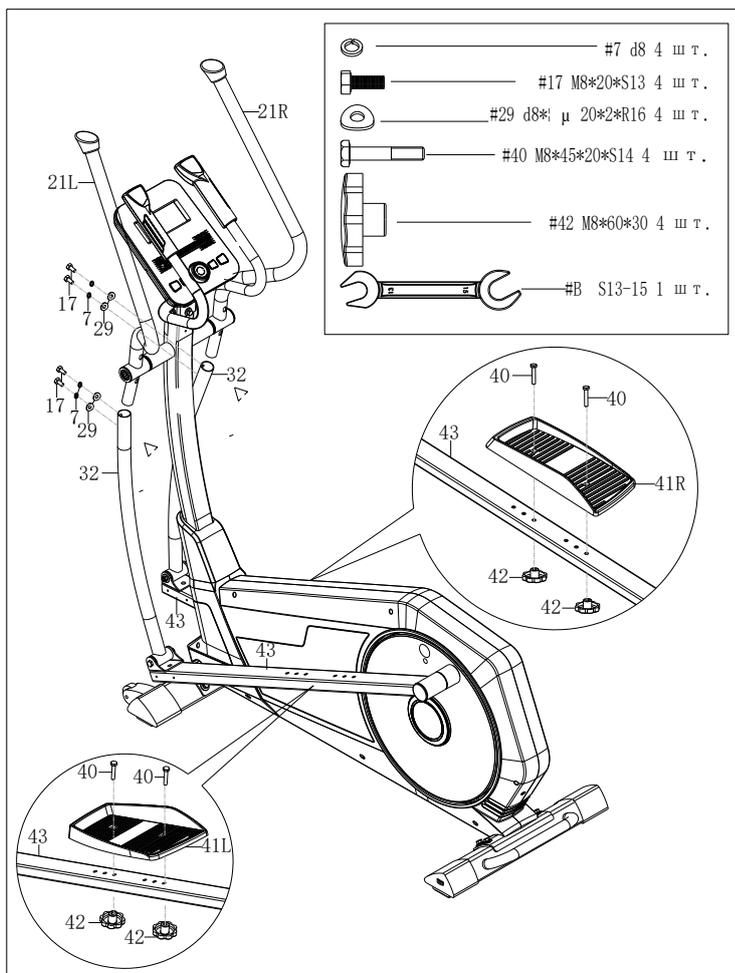
Протяните провода встроенных датчиков (16) через отверстие в стойке (9), затем соедините их с консольными проводами (1a), соедините главный провод (10) с проводом консоли (1b).

Прикрепите консоль (1) к стойке (9) с помощью болтов (2), используя гаечный ключ (B).



ШАГ 4:

Прикрепите подвижные рукоятки (21L/R) к стойке (9) с помощью болтов (17) и пружинных шайб (7), резинового кольца (28) и шайб (25), используя гаечный ключ (B).



ШАГ 5:

Снимите болты (17), изогнутые шайбы (29) и пружинные шайбы (7) с подвижных рукояток (21L/R).

Прикрепите рычаги рукояток (32L/R) к подвижным рукояткам (21L/R) с помощью болтов (17), изогнутых шайб (29) и пружинных шайб (7), используя гаечный ключ (B).

Прикрепите педали (41L/R) к рычагам педалей (43L/R) с помощью болтов (40) и гаек (42).

ШАГ 6:

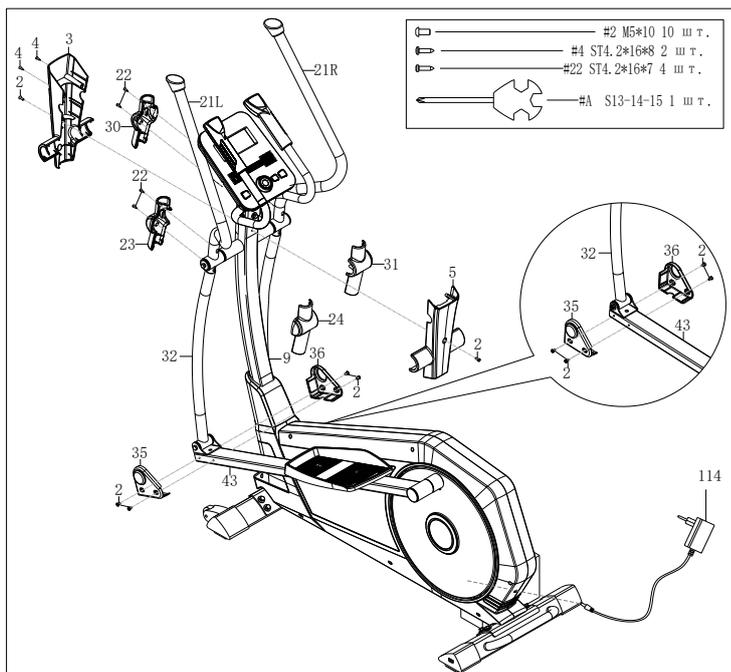
Открутите болты (2+4+22) от передней и задней крышек стойки (3+5), левых крышек рукояток (23+24), от стойки (9) и правых крышек рукояток (30+31) с помощью гаечного ключа(A).

Прикрепите переднюю и заднюю крышки стойки (3+5) к стойке (9) болтами (2+4), прикрепите левые крышки рукояток (23+24) и правые крышки рукояток (30+31) к рычагам педалей (43L/R) болтами (22).

Отверните болты (2) с рычагов педалей (43L/R) с помощью гаечного ключа(A). Затем закрепите левую и правую (L/R) крышки рычагов педалей (35+36) на рычагах педалей (43L/R) с помощью болтов (2).

Вставьте кабель адаптера (114) в отверстие для питания на основной раме, затем подключите адаптер к розетке.

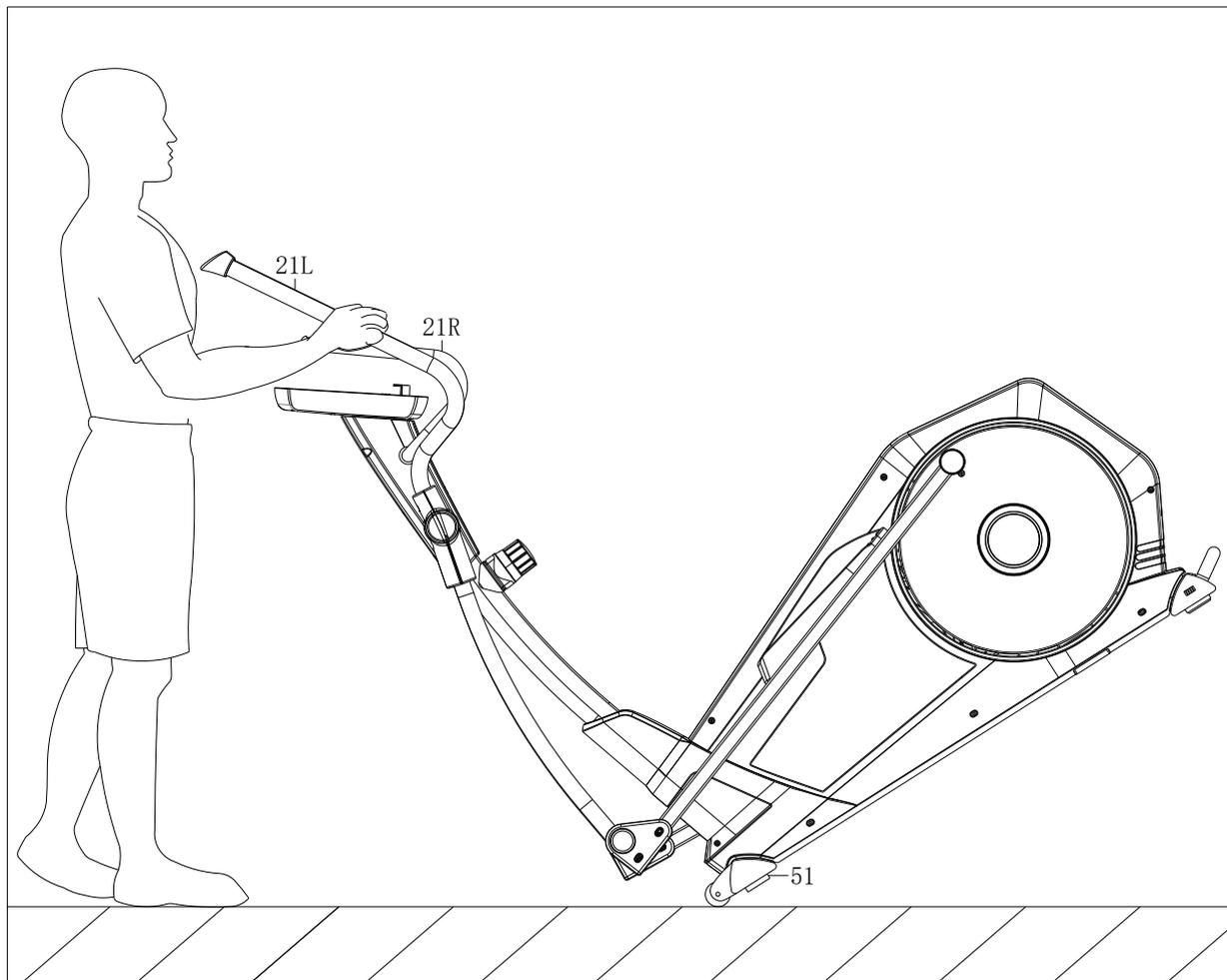
Внимание! Отключайте источник питания, если не используете тренажер длительное время.



Сборка завершена!

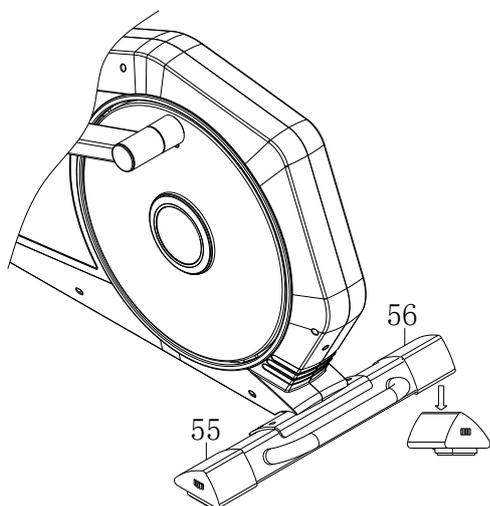
ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА

Чтобы переместить тренажер, осторожно надавите на подвижные рукоятки (21L/R), пока транспортировочные колеса на переднем стабилизаторе (51) не коснутся пола. Теперь Вы можете легко переместить тренажер в нужное место.



РУКОВОДСТВО ПО НАСТРОЙКЕ ТРЕНАЖЕРА

2. ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА



Если тренажер стоит на неровной поверхности, отрегулируйте опорные ножки (55+56) в соответствии с инструкцией.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ консоли для Everyfit EX7P

Функции клавиш

ПУСК/СТОП (START/STOP):

1. Запуск и приостановка тренировок.
2. Запуск программы измерения жировых отложений.

ВНИЗ (DOWN): уменьшение значения выбранного параметра тренировки (ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ и пр.). Во время тренировки эта клавиша уменьшает уровень сопротивления.

ВВЕРХ (UP): увеличение значения выбранного параметра тренировки. Во время тренировки эта клавиша увеличивает уровень сопротивления.

РЕЖИМ/ВВОД (MODE/ENTER):

1. Введение желаемого значения или выбор режима тренировки.
2. Переключение между отображаемыми параметрами во время тренировки: ОБОРОТЫ В МИН. / СКОРОСТЬ, ОБЩ. РАССТОЯНИЕ / РАССТОЯНИЕ, ВАТТЫ / КАЛОРИИ.

ТЕСТ/ПУЛЬС/ВОССТАНОВЛЕНИЕ (TEST/PULSE/RECOVERY): вход в режим восстановления, в котором компьютер установит значение частоты сердечных сокращений. Через минуту компьютер выдаст Ваш уровень физической подготовки, от 1 до 6. F1 - лучший результат, F6 - худший.

СБРОС (RESET) (если есть): сброс текущих настроек. Удерживайте клавишу в течение 3 секунд, значение всех параметров станет ноль.

ИЗМЕРЕНИЕ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ (BODY FAT) (если есть): клавиша выбора программы измерения жировых отложений.

Выбор тренировки

После включения питания используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ для выбора программы, затем нажмите ВВОД для подтверждения.

Настройка параметров тренировки

После выбора желаемой программы Вы можете настроить некоторые параметры тренировки для достижения желаемых результатов.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ВОЗРАСТ

Примечание: некоторые параметры не настраиваются в определенных программах.

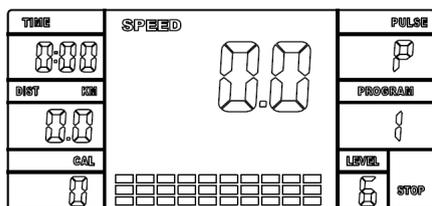
Как только программа выбрана, нажатие ВВОД, параметр "Время" будет мигать. Используя клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, Вы можете выбрать желаемое значение времени. Нажмите клавишу ВВОД для подтверждения введенного значения. Следующий параметр начнет мигать. Настройте его, используя клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Управление программами

Ручная (P1)

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите "**Ручная** (Manual)", затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить. Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится. Нажмите ПУСК, чтобы продолжить тренировку.



Предварительно установленные программы (P2-P7)

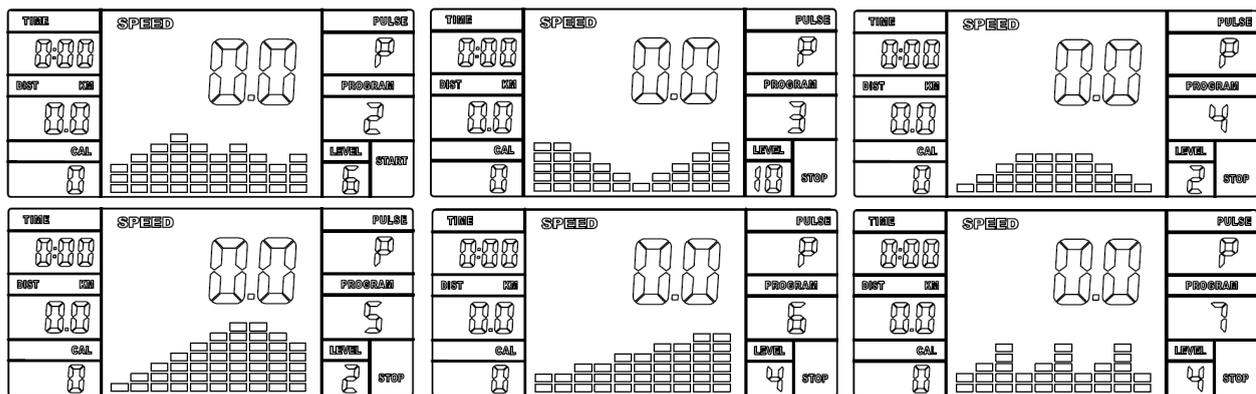
Существует 6 программ, готовых к использованию.

Настройка предварительно установленных программ

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите одну из установленных программ, затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится. Нажмите ПУСК, чтобы продолжить тренировку.



Программы с контролем ЧСС (P8-P10)

Существует 3 варианта целевой ЧСС:

P8 - ЦЕЛЕВАЯ ЧСС 55% = 55% от (220-ВОЗРАСТ)

P9 - ЦЕЛЕВАЯ ЧСС 75% = 75% от (220-ВОЗРАСТ)

P10 - ЦЕЛЕВАЯ ЧСС 90% = 90% от (220-ВОЗРАСТ)

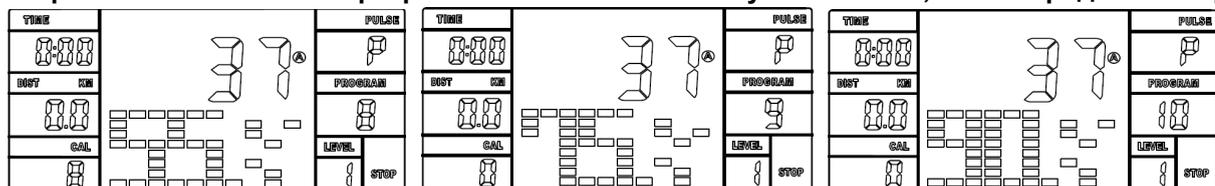
Настройка программ с контролем ЧСС

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите одну из программ с контролем ЧСС, затем нажмите клавишу ВВОД. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: если ЧСС выше или ниже (± 5) целевого значения, компьютер автоматически отрегулирует нагрузку. Он будет проверять ЧСС приблизительно каждые 10 секунд, и нагрузка будет увеличиваться или уменьшаться соответственно.

Когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП, чтобы продолжить тренировку.



ЦЕЛЕВАЯ ЧСС (P11)

Настройка программы с целевым значением ЧСС

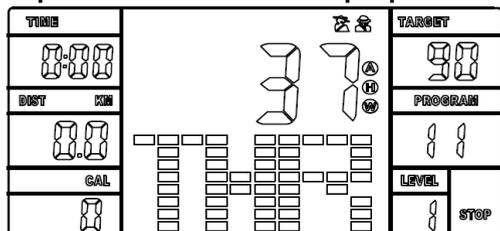
С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите программу "**Целевая ЧСС (TARGET H.R.)**", затем нажмите клавишу ВВОД.

1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ. После этого нажмите ВВОД, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

Примечание: если ЧСС выше или ниже (± 5) установленного целевого значения, компьютер автоматически отрегулирует нагрузку. Он будет проверять ЧСС приблизительно каждые 10 секунд, и нагрузка будет увеличиваться или уменьшаться соответственно.

Когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП, чтобы продолжить тренировку.



ПРОГРАММА ОЦЕНКИ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ (P12)

Настройка программы измерения жировых отложений

Нажмите клавишу **ИЗМЕРЕНИЕ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ**, затем нажмите ВВОД. На дисплее будет мигать "Муж. (Male)", чтобы поменять пол, используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Значение "30" начнет мигать, это возраст, с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ отрегулируйте параметр, нажмите ВВОД для подтверждения.

Значение "175" начнет мигать, это рост, с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ отрегулируйте параметр, нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Значение "75" начнет мигать, это вес, с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ отрегулируйте параметр, нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Чтобы начать измерение нажмите ПУСК/СТОП, схватитесь руками за рукоятки с датчиками.

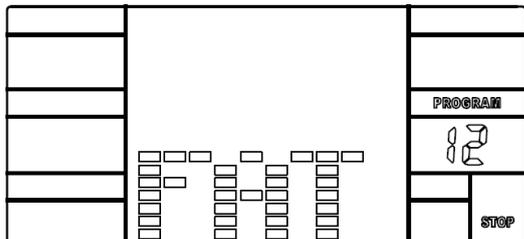
Через 15 секунд на дисплее отобразятся % жира в организме, ПБМ, ИМТ и ТИП ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ.

ПРИМЕЧАНИЕ. Типы телосложения:

Существует 9 типов телосложения, которые классифицируются в соответствии с рассчитанным процентом жира. Тип 1 - от 5% до 9%. Тип 2 - от 10% до 14%. Тип 3 - от 15% до 19%. Тип 4 - от 20% до 24%. Тип 5 - от 25% до 29%. Тип 6 - от 30% до 34%. Тип 7 - от 35% до 39%. Тип 8 - от 40% до 44%. Тип 9 - от 45% до 50%.

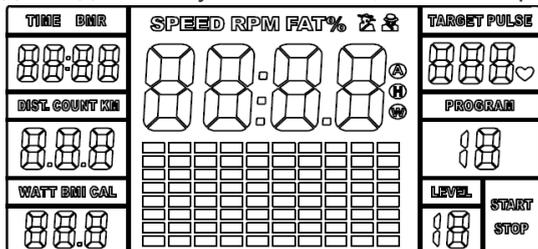
ПБМ: показатель базального метаболизма

ИМТ: индекс массы тела



Подключение прибора к источнику питания

Подключите один шнур адаптера к розетке переменного тока, а другой - к консоли. В течение 1 секунды консоль будет издавать звуковой сигнал, а затем перейдет в исходное состояние.



Сообщения об ошибке

1. Сообщение "ERROR1" на дисплее указывает на то, что соединительный провод двигателя плохо подсоединен или двигатель поврежден.
2. Сообщение "ERROR2" на дисплее указывает на отсутствие сигнала от контактных датчиков во время программы измерения жировых отложений.

Источник питания: адаптер

Входной переменный ток (в соответствии с национальными сетевыми стандартами)

Перед началом работы

Упражнения на растяжку

Независимо от того, каким спортом Вы занимаетесь, перед тренировкой сначала сделайте растяжку.

Теплые мышцы легко растягиваются, поэтому разогревайтесь в течение 5-10 минут. После этого мы предлагаем выполнить несколько упражнений на растяжку, повторите каждое пять раз, считая до 10 или дольше, выполните эти упражнения снова после занятий спортом.

1. Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в талии, потянитесь вниз насколько сможете и задержитесь, посчитайте до 15. Спина и плечи должны быть расслаблены, когда Вы тянетесь к пальцам ног. Затем расслабьтесь, повторите упражнение 3 раза. (Рис. 1)

2. Растяжка мышц задней поверхности бедра

Сядьте, вытянув правую ногу. Упритесь подошвой левой стопы во внутреннюю часть правого бедра. Потянитесь как можно ближе к носку. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15. Расслабьтесь, затем повторите упражнение, вытянув левую ногу. Затем снова расслабьтесь и повторите упражнение 3 раза для каждой ноги. (Рис. 2)

3. Растяжка мышц голени и ахиллового сухожилия

Обопритесь руками о стену, поставьте левую ногу вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ступню полностью поставьте на пол, затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, перемещая бедра по направлению к стене. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15. Затем расслабьтесь и повторите упражнение 3 раза на каждую ногу.

4. Упражнение для четырехглавой мышцы

Держась одной рукой за стену для равновесия, заведите правую ногу за спину и притяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь в этом положении, сосчитайте до 10-15, расслабьтесь и повторите три раза для каждой ноги. (Рис. 4)

5. Растяжка мышц внутренней поверхности бедра

Сядьте притянув ступни друг к другу, разведите колени в стороны. Подтяните ноги как можно ближе к паху. Осторожно опускайте колени на пол. Сосчитайте до 15. Затем расслабьтесь и повторите упражнение 3 раза. (Рис. 5)

