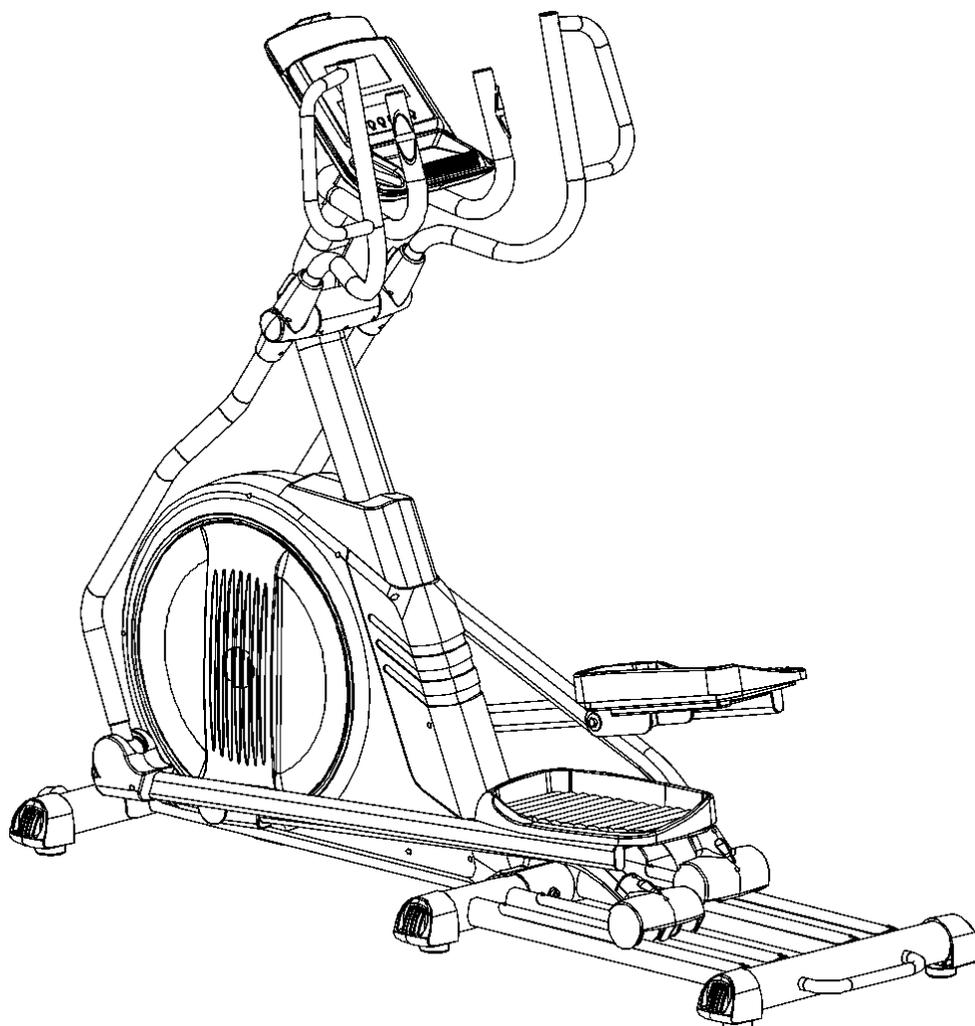


EVERYFIT

ЕЕТ05Р ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВАЖНО!

Пожалуйста, прочтите инструкцию внимательно перед использованием оборудования.

Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

При использовании оборудования соблюдайте следующие меры предосторожности:

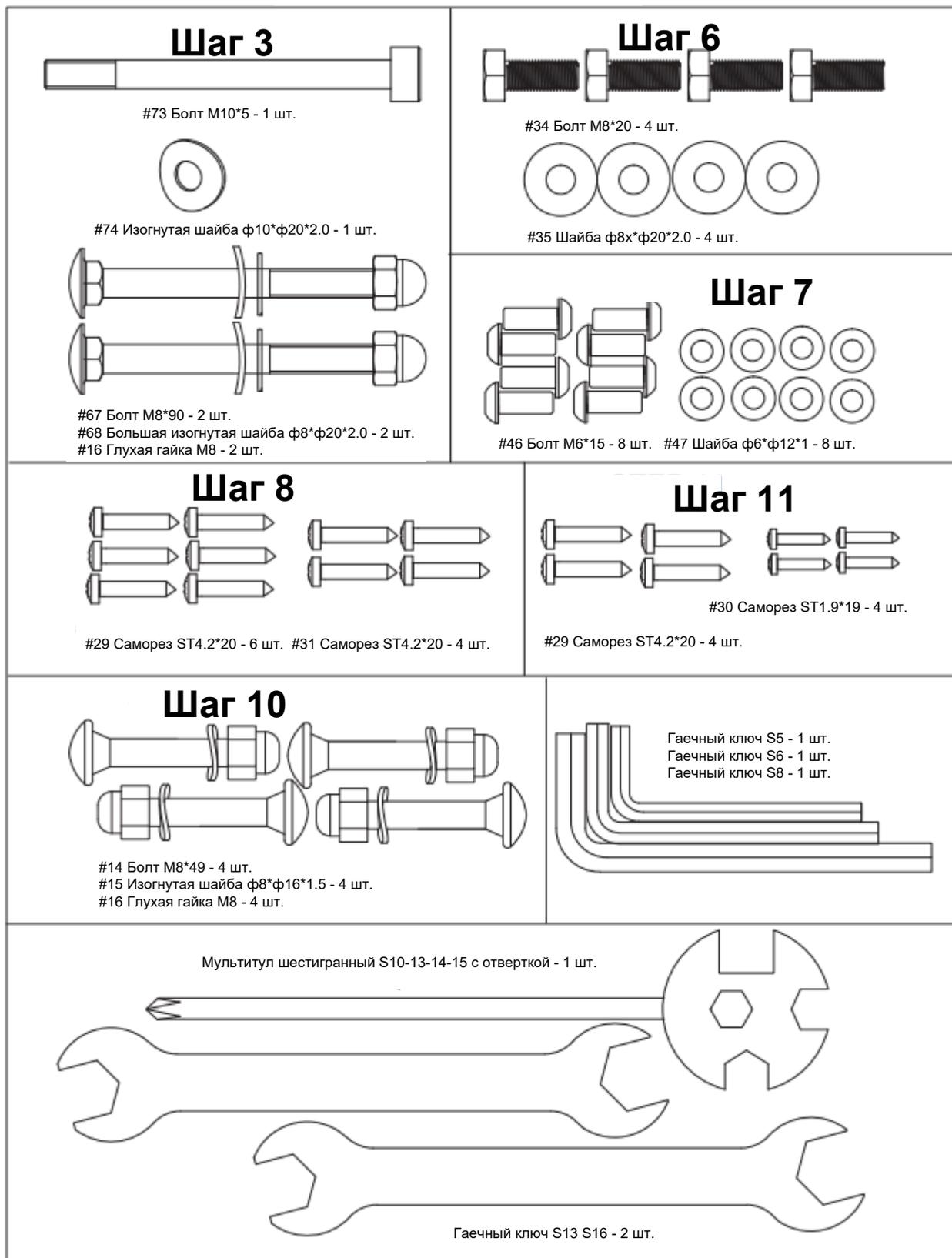
1. Прочтите все инструкции, приведенные в данном руководстве, и выполните разминку перед использованием данного оборудования.
2. Перед тренировкой, чтобы избежать травмирования мышц, необходимо выполнить разминочные упражнения для каждой группы мышц. См. главу "Разминка и заминка". После тренировки рекомендуется расслабить тело и немного остыть (выполнить заминку).
3. Пожалуйста, перед использованием убедитесь, что все детали исправны и надежно закреплены. Оборудование следует размещать на ровной поверхности. Рекомендуется постелить коврик или другой укрывной материал.
4. Пожалуйста, надевайте соответствующую одежду и обувь при использовании данного оборудования; не надевайте одежду, которая может зацепиться за какую-либо часть оборудования.
5. Не пытайтесь выполнять техническое обслуживание или регулировку, отличные от описанных в данном руководстве. При возникновении каких-либо проблем прекратите использование тренажера и обратитесь к *авторизованному представителю сервисной службы*.
6. Будьте осторожны, когда нажимаете на педаль или отпускаете ее, всегда сначала беритесь за руль. Поверните педаль, находящуюся с Вашей стороны, в нижнее положение, нажмите на педаль и прокрутите ее в направлении главной основной рамы, затем поставьте ногу на другую педаль. Возьмитесь руками за рукоятки, начните плавно вращать педали, двигая рукоятки от себя и на себя, а затем выполняйте движения руками и ногами одновременно. После тренировки установите одну педаль в самое нижнее положение, уберите ногу сначала с верхней педали, а затем с другой.
7. Не пользуйтесь оборудованием на улице.
8. Данный тренажер предназначен только для домашнего пользования.
9. На тренажере во время работы может находиться только один человек.
10. Не разрешайте детям и животным находиться рядом с оборудованием во время его работы. Этот тренажер предназначен только для взрослых. Минимальное свободное пространство, необходимое для безопасной работы, составляет не менее двух метров.
11. Если Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, следует немедленно прекратить занятие и проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить.
12. Максимальная грузоподъемность данного изделия составляет 135 кг.

ВНИМАНИЕ! Перед тем, как начать программу любых тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или у которых уже есть проблемы со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием любого фитнес оборудования.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Пожалуйста, прочтите инструкцию внимательно перед использованием оборудования.

Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования.

КОМПЛЕКТ КРЕПЕЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ



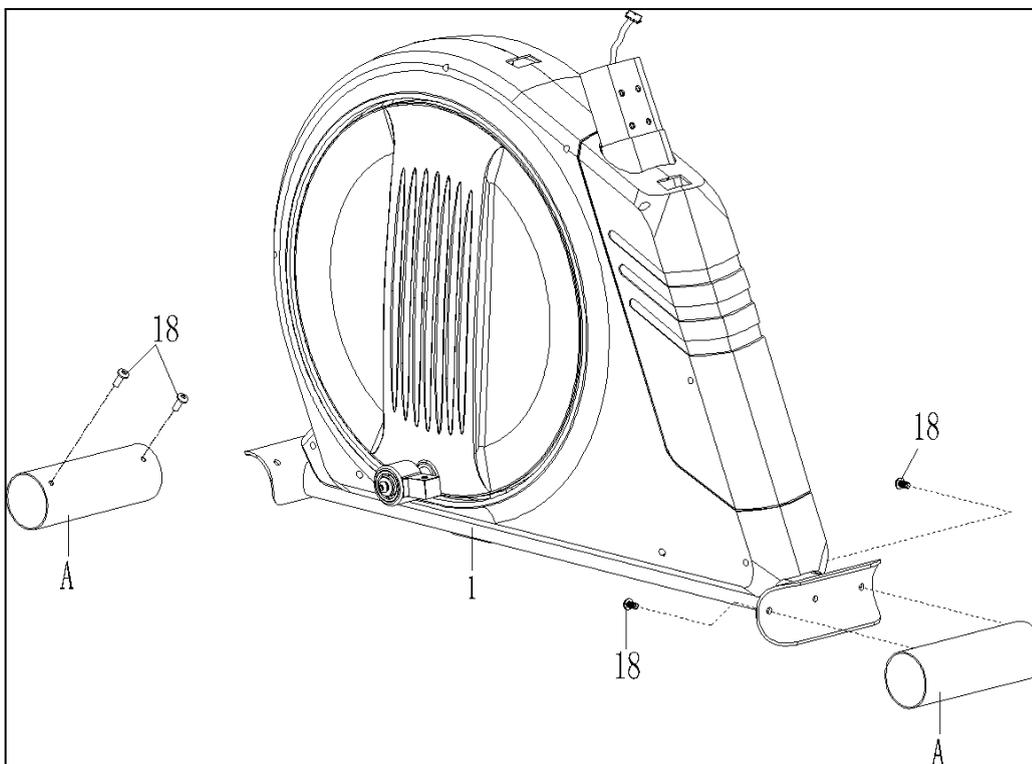
ИНСТРУКЦИЯ К СБОРКЕ

1. Основная рама

Выверните четыре болта М8х20 (18) из фиксирующей трубки (А).

Снимите фиксирующую трубку (А) с основной рамы (1).

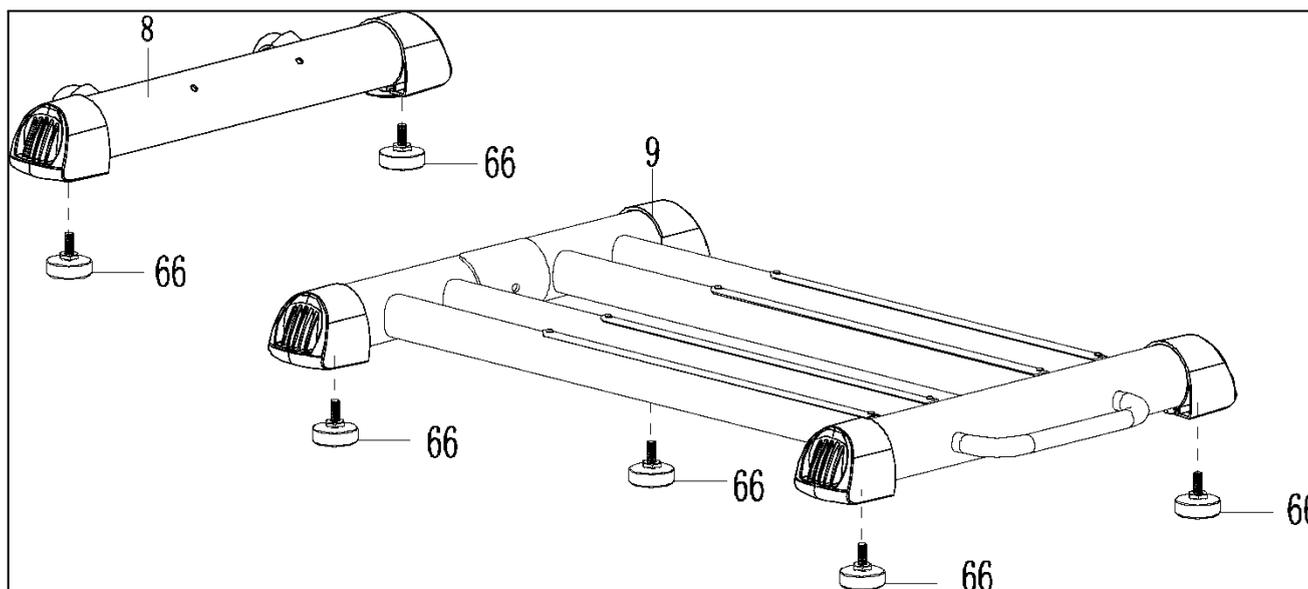
Пожалуйста, обратите внимание, что эти фиксирующие трубки (А) используются для фиксации рамы во избежание поломки.



2. Установка ножек

Установите две регулирующие ножки (66) на передний стабилизатор(8).

Установите две регулирующие ножки (66) на заднюю основную раму(9)

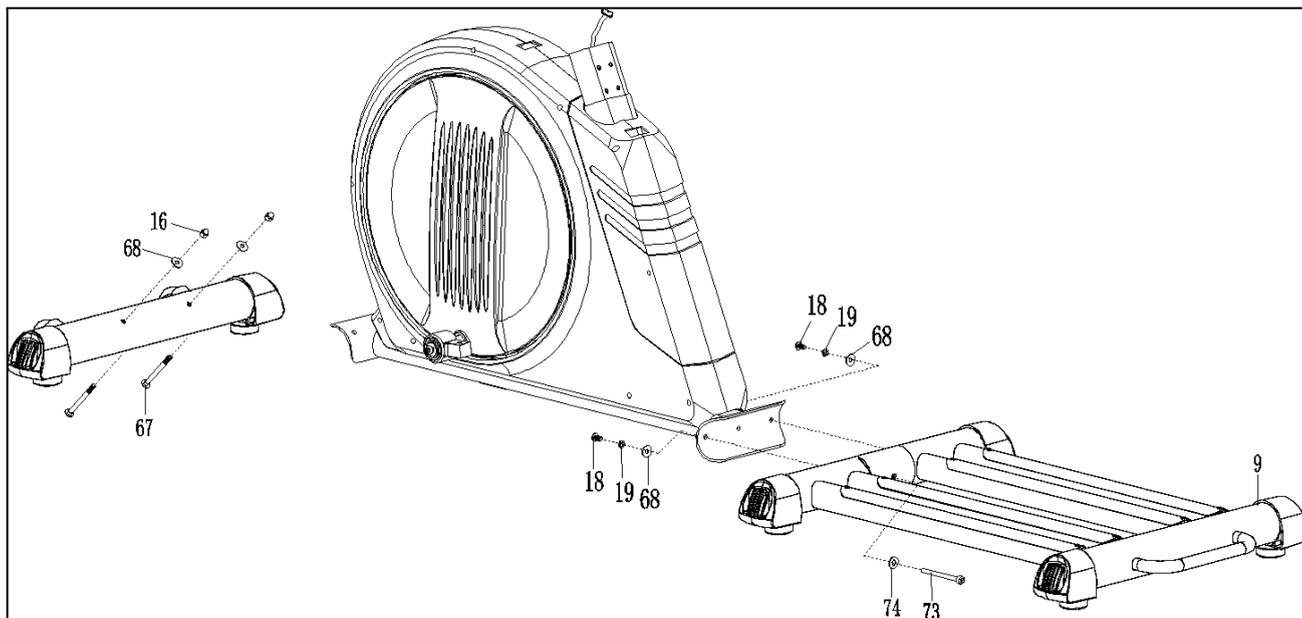


3. Сборка основной рамы

А. Прикрепите передний стабилизатор (8) к передней основной раме (1) с помощью двух болтов М8х90 (67), двух изогнутых шайб Ø8 x Ø20 (68) и двух глухих гаек М8 (16).

В. Снимите два бота М8х20 (18), две пружинные шайбы Ø8 (19) и две изогнутые шайбы Ø8x Ø20 (68) с задней основной рамы (9).

Прикрепите заднюю основную раму (9) к передней основной раме (1) с помощью двух болтов М8х20 (18), двух пружинных шайбы Ø8(19) и двух изогнутых шайбы Ø8x Ø20 (68), которые были сняты ранее, и одного болта М10х95(73), одной большой изогнутой шайбы Ø10.3x Ø20(74).



4. Установка передней стойки

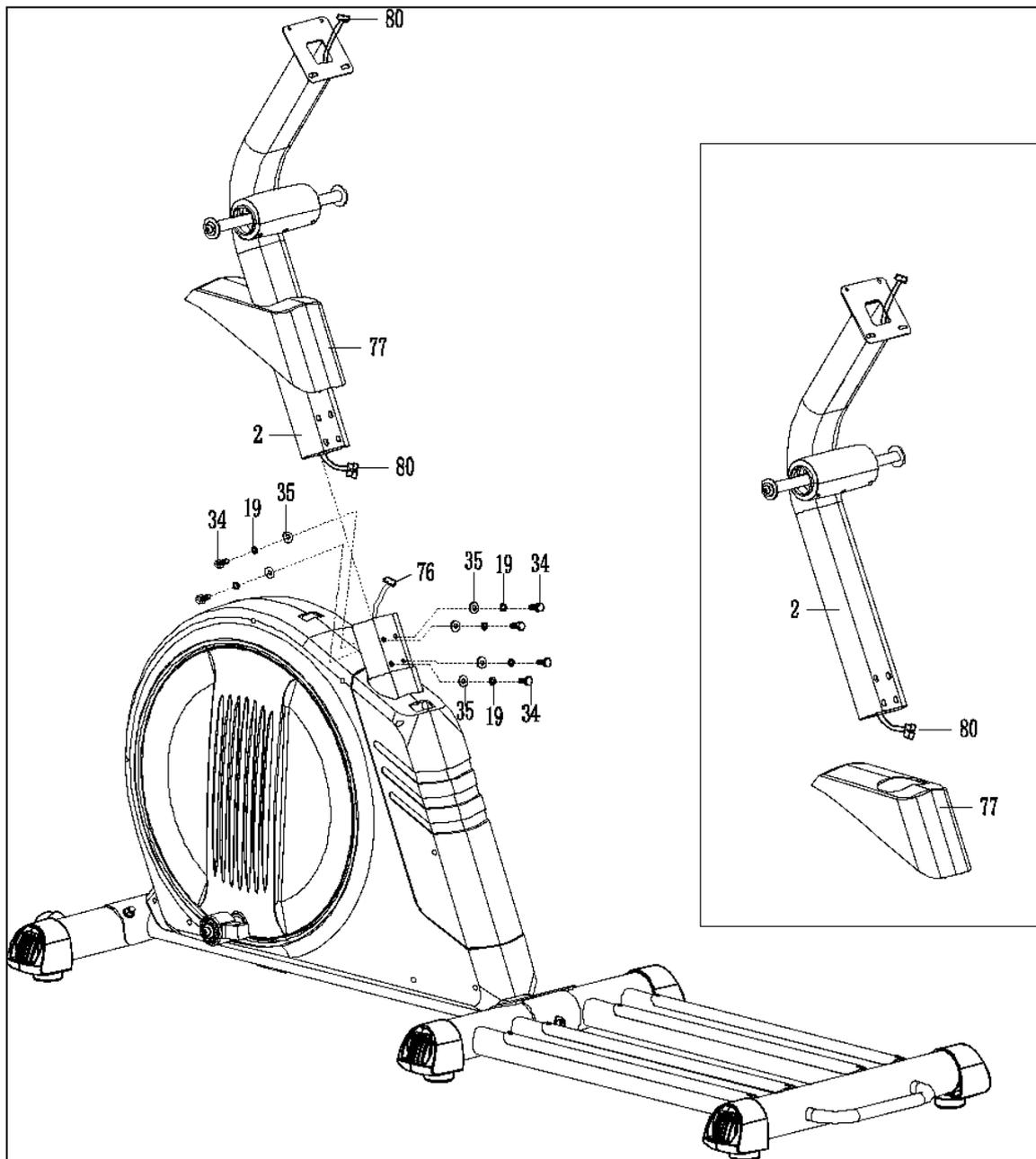
Выверните шесть болтов М8х20 (34), пружинную шайбу Ø8 (19) и шайбы Ø8х20 (35) из трубы основной рамы (1).

Сдвиньте крышку передней стойки (77) вверх с нижнего конца стойки (2).

Подсоедините соединительный провод консоли I (76), идущий от основной рамы (1), к соединительному проводу консоли II (80), идущему из стойки (2).

Вставьте стойку (2) в трубу основной рамы (1) и закрепите шестью болтами М8х20 (34), пружинной шайбой Ø8 (19) и шайбами Ø8х20 (35), которые были сняты ранее.

Опустите крышку стойки (77) вниз на трубу основной рамы (1).

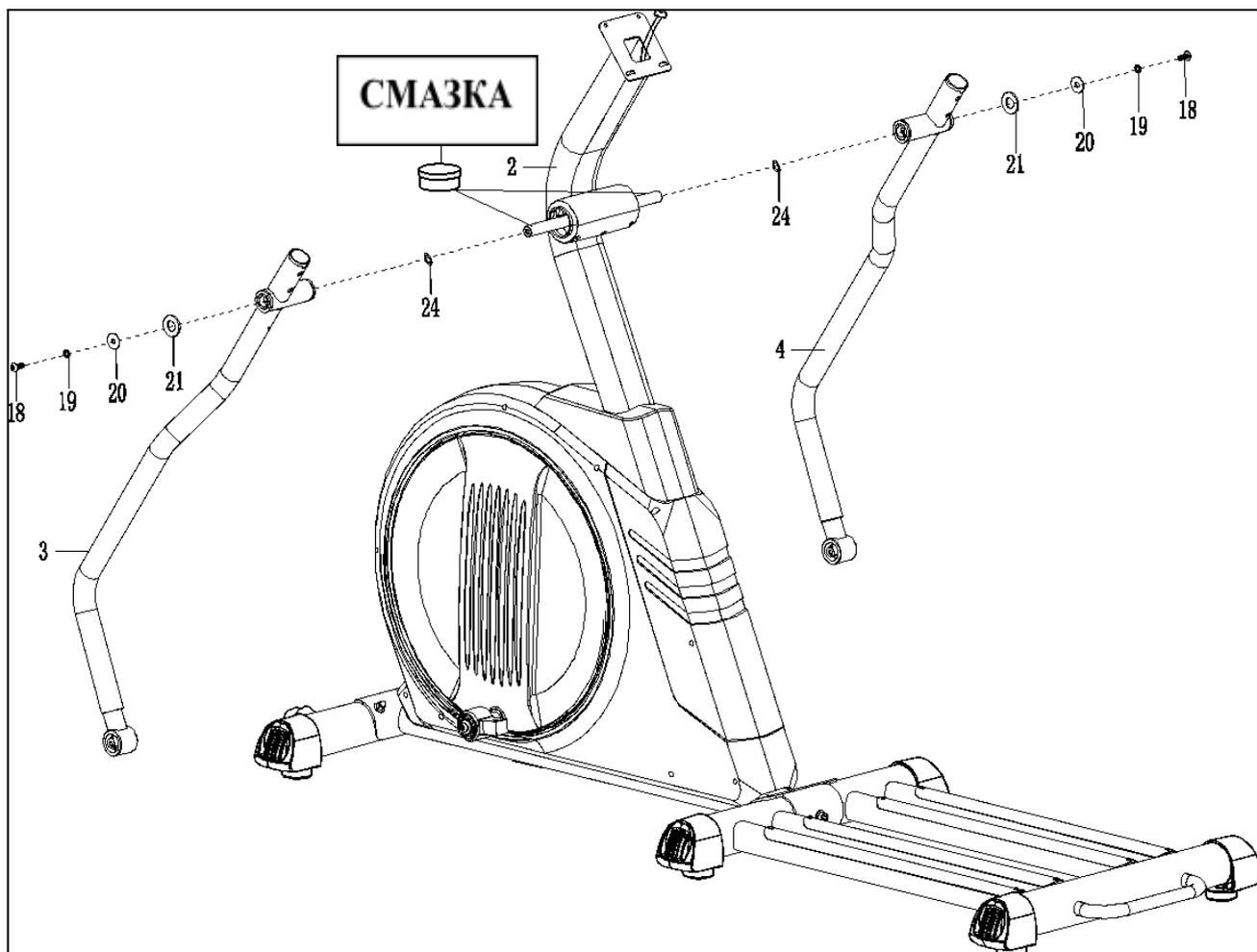


5. Установка рычагов

Снимите два болта М8х20 (18), две пружинные шайбы Ø8 (19), две большие шайбы Ø8х25х2,0 (20), две большие шайбы Ø19х38х3,0 (21) и две изогнутые шайбы Ø19 (24) с левой и правой горизонтальных осей передней стойки (2).

Прикрепите левый рычаг (3) к левой горизонтальной оси передней стойки (2) с помощью одного болта М8х20 (18), одной пружинной шайбы Ø8 (19), одной большой шайбы Ø8х25х2,0 (20), одной большой шайбы Ø19х38х3,0 (21) и одной изогнутой шайбы Ø19 (24), которые были сняты ранее.

Прикрепите правый рычаг(4) к левой горизонтальной оси передней стойки (2) с помощью одного болта М8х20 (18), одной пружинной шайбы Ø8 (19), одной большой шайбы Ø8х25х2,0 (20), одной большой шайбы Ø19х38х3,0 (21) и одной изогнутой шайбы Ø19 (24), которые были сняты ранее.



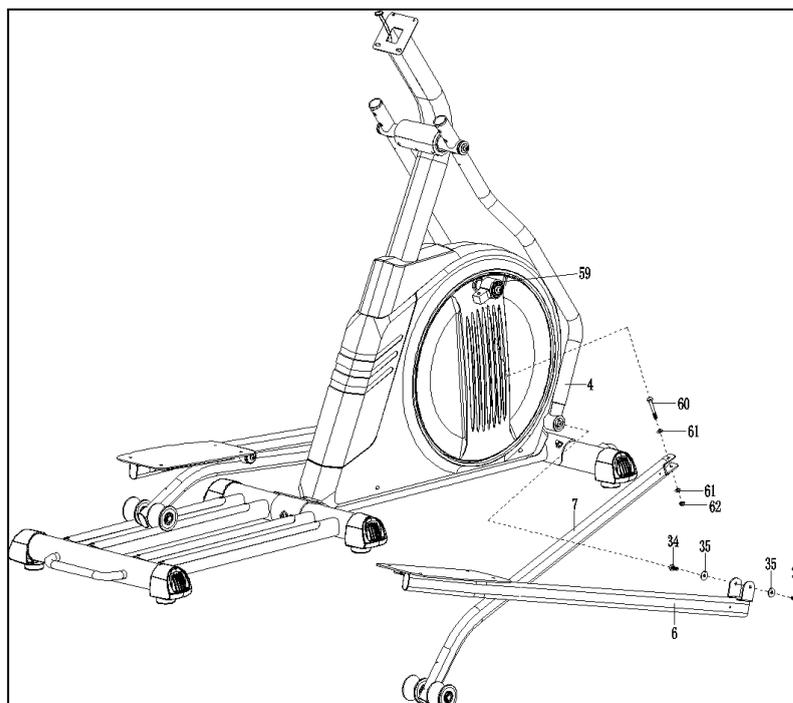
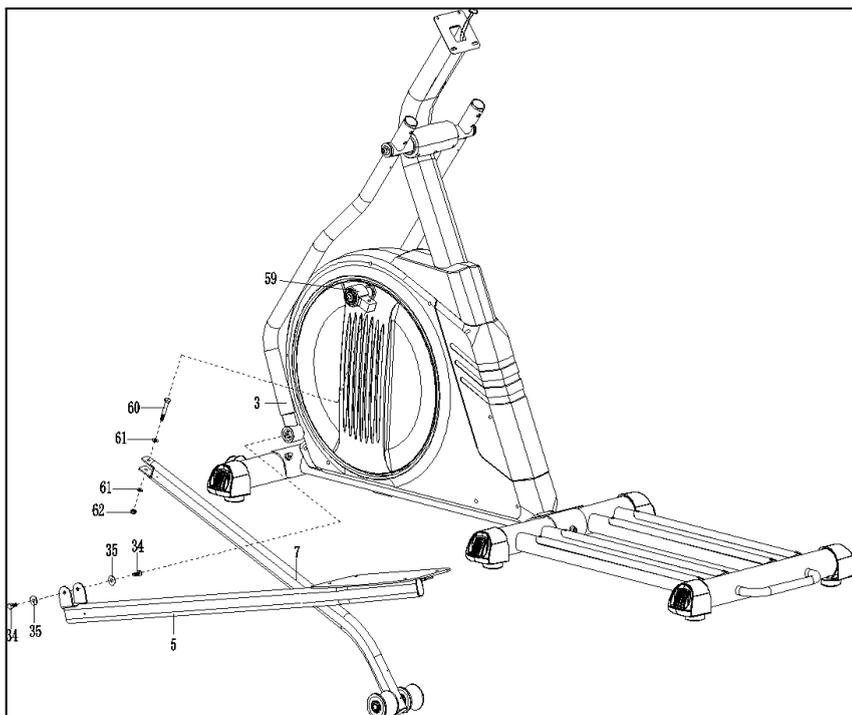
6. Установка рамы педали и скользящей трубки

Прикрепите раму левой педали (5) к левому рычагу (3) с помощью двух болтов M8x20 (34) и двух шайб Ø8x Ø20 (35).

Снимите один болт M8x60(60), две шайбы Ø8x Ø16(61) и одну гайку M8 (62) с левого U-образного кронштейна (59).

Прикрепите скользящую трубку (7) к левому U-образному кронштейну (59) с помощью одного болта M8x60(60), двух шайб Ø8x Ø16(61) и одной гайки M8 (62), которые были сняты ранее.

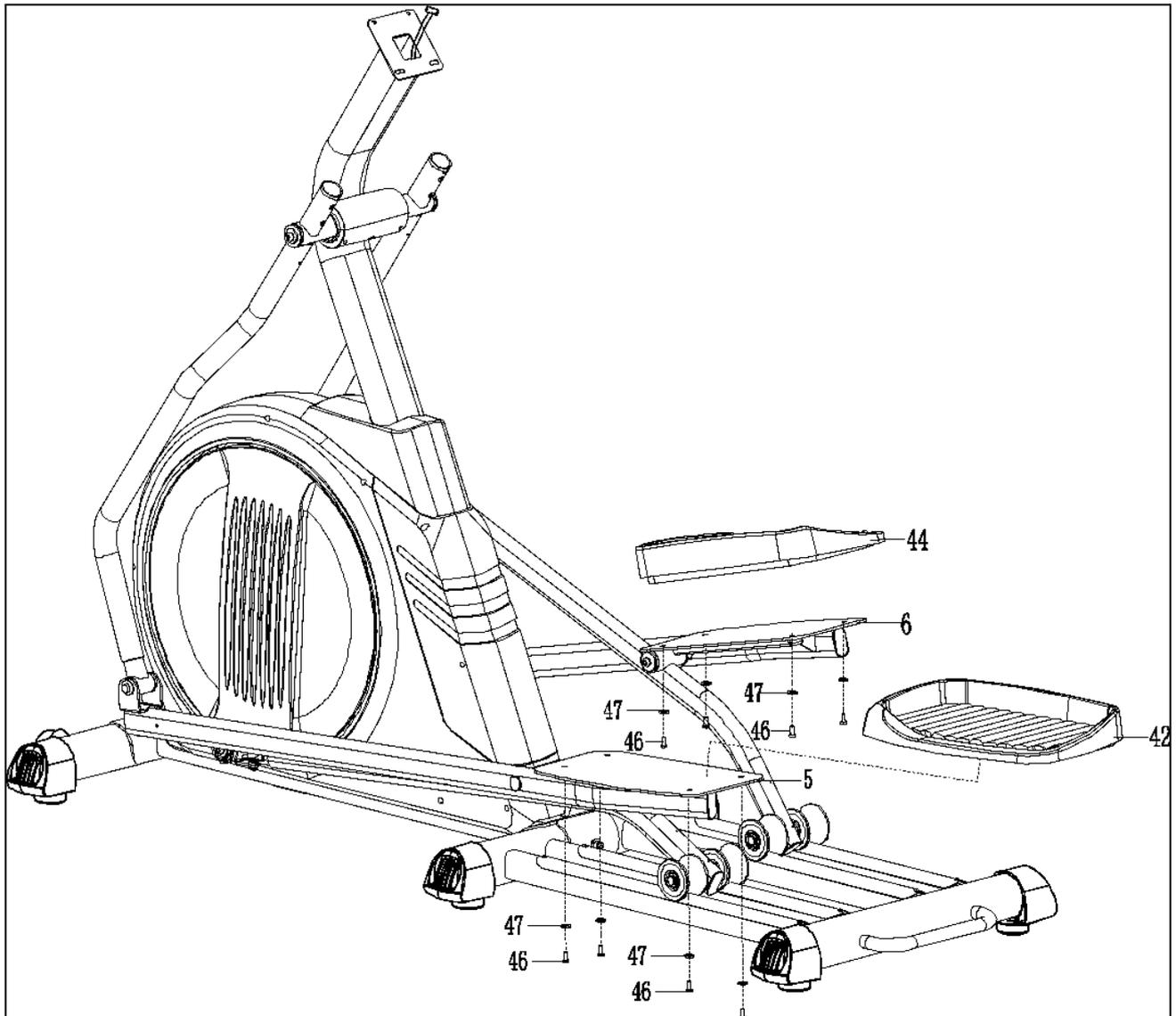
Повторите описанный выше шаг для установки рамы правой педали (6) и правой трубки скольжения (7).



7. Установка левой и правой педалей

Закрепите левую педаль (42) на раме педали (5) четырьмя болтами М6х15 (46) и четырьмя шайбами Ø6х Ø12х1.0 (47).

Прикрепите правую педаль (44) к раме педали (6) четырьмя болтами М6х15 (46) и четырьмя шайбами Ø6х Ø12х1.0 (47).



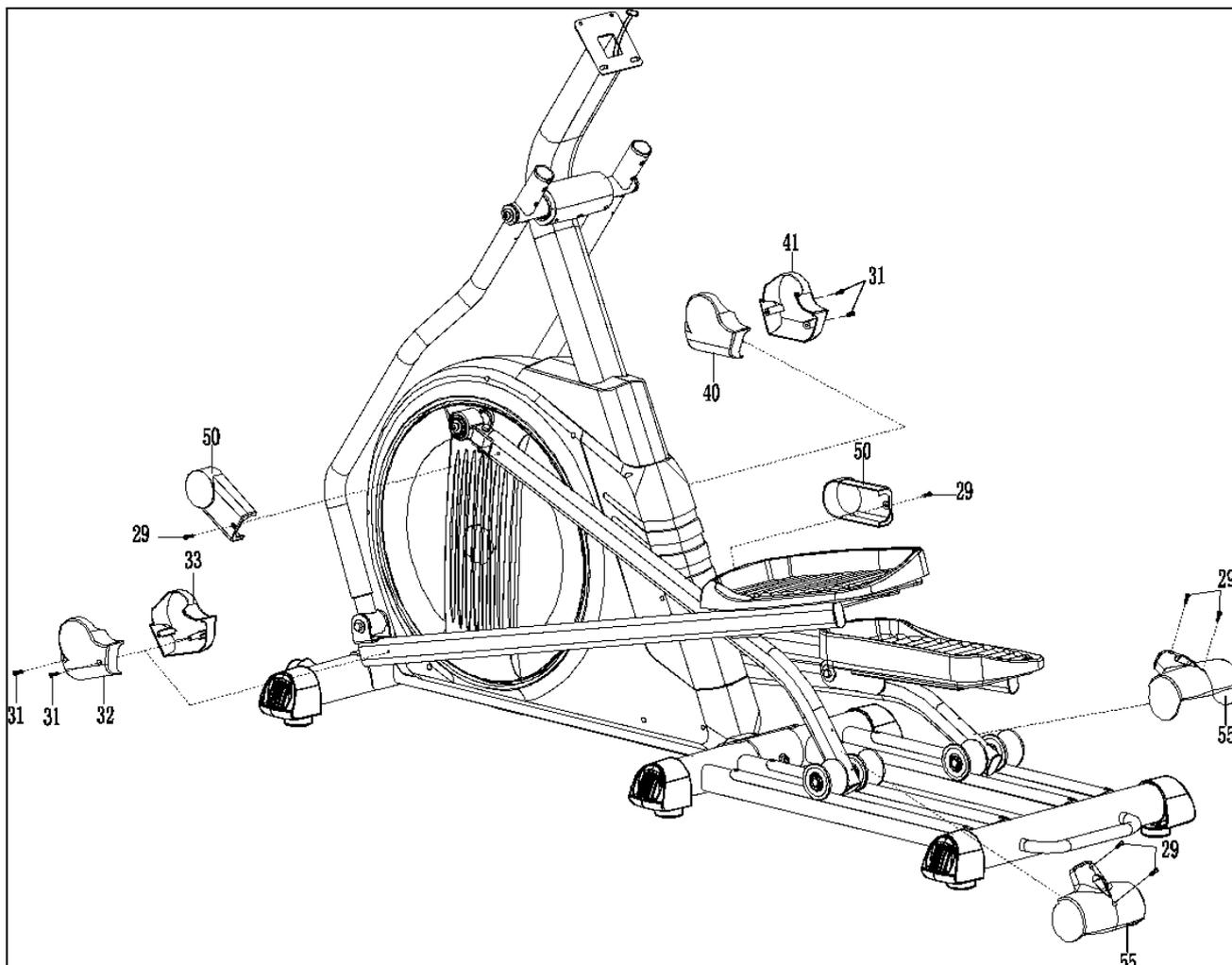
8. Установка крышек на рамы педали, скользящие раму и ролик

Прикрепите крышки A/B (32/33) к раме левой педали (5) с помощью двух саморезов ST4.2x20 (31).

Прикрепите крышки A/B (40/41) к раме правой педали (6) с помощью двух саморезов ST4.2x20 (31).

Прикрепите две крышки (50) к левой и правой скользящим рамам (7) с помощью двух саморезов ST4.2x20 (29).

Прикрепите крышки (55) к левой и правой скользящим рамам (7) с помощью четырех саморезов ST4.2x20 (29).

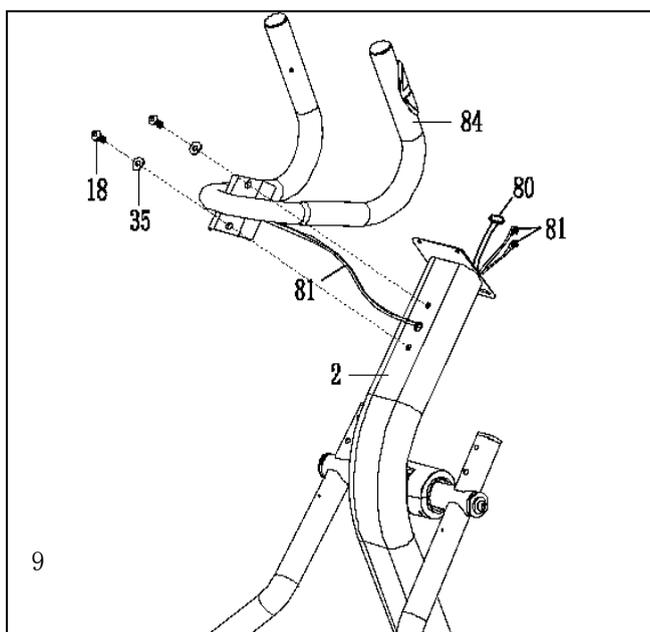


9. Установка неподвижных рукояток

Выверните два болта M8x15 (18) и две изогнутые шайбы Ø8 (35) из стойки (2).

Вставьте провода датчика (81), идущие из рукояток (84) в отверстие на передней стойке (2), а затем вытяните их из верхнего конца стойки (2).

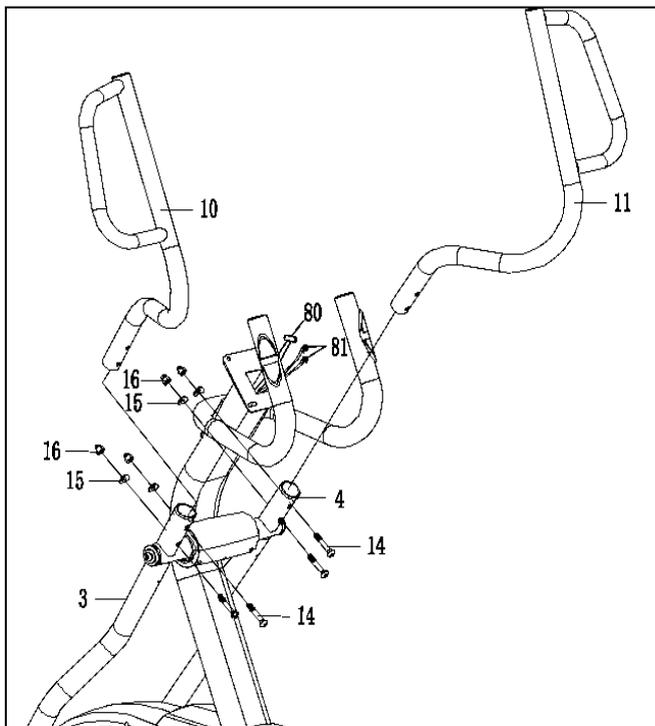
Прикрепите рукоятки (84) к передней стойке (2) с помощью двух болтов M8x15 (18) и двух изогнутых шайб Ø8 (35), которые были сняты ранее.



10. Установка левой и правой рукояток

Прикрепите левую рукоятку (10) к левому рычагу (3) с помощью двух болтов M8x49 (14), двух изогнутых шайб Ø8x Ø16x1.5 и двух глухих гаек (16).

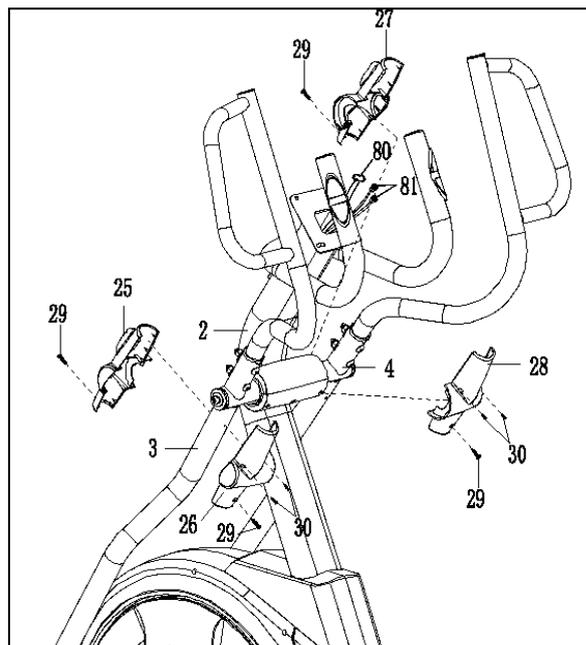
Прикрепите правую рукоятку (11) к правому рычагу (4) с помощью двух болтов M8x49 (14), двух изогнутых шайб Ø8x Ø16x1.5 и двух глухих гаек (16).



11. Установка крышек на рукоятки и рычаги

Прикрепите крышки A/B (25/26) к левому рычагу (3) с помощью двух саморезов ST4.2x20 (29) и двух саморезов ST2.9x16 (30).

Прикрепите крышки A/B (27/28) к правому рычагу (4) с помощью двух саморезов ST4.2x20 (29) и двух саморезов ST2.9x16 (30).

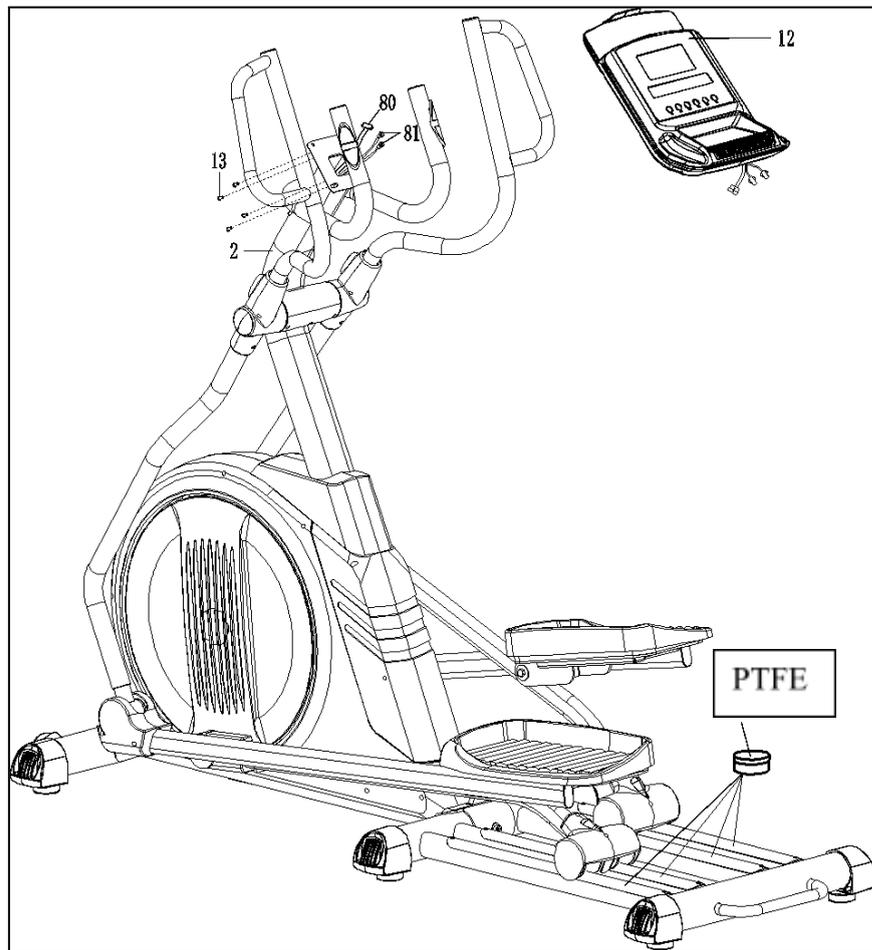


12. Установка консоли

Выверните четыре болта M5x10 (13) с задней стороны консоли (12).

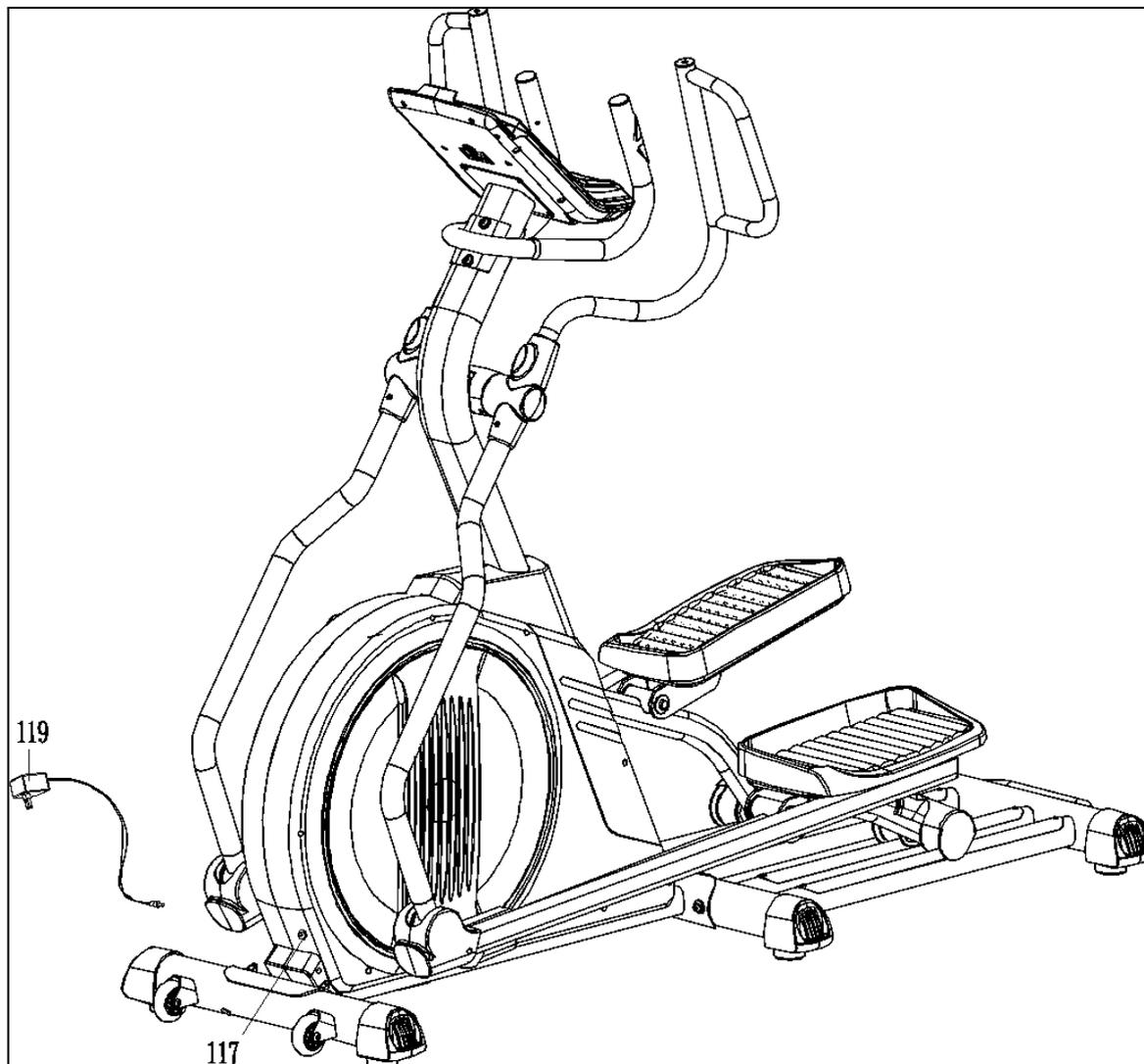
Подсоедините соединительный провод II (80) и провода контактных датчиков (81) к проводам, идущим от консоли (12).

Пожалуйста, обратите внимание: нанесите на алюминиевый стержень смазку PTFE.



13. Подключение блока питания

Подключите один конец адаптера переменного тока (119) к разъему питания (117) на передней панели левого кожуха. Перед подключением обязательно внимательно ознакомьтесь с техническими характеристиками адаптера. Подключите другой конец адаптера (119) переменного тока к электрической розетке.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ

ФУНКЦИИ КНОПОК

START/STOP (ПУСК/СТОП): 1. Запуск и приостановка тренировок.

2. Запуск программы измерения жировых отложений.

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

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

ENTER (ВВОД): ввода желаемого значения или выбор режима работы.

RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ): 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.

MODE (РЕЖИМ): при удержании клавиши в течение 3 секунд, все значения параметров будут обнулены.

Функции:

14. **СКОРОСТЬ:** отображает текущую скорость во время тренировки. Максимальная скорость - 99.9 км/ч или миль/ч.

15. **ОБОРОТЫ В МИНУТУ:** отображает текущее число оборотов в минуту.

16. **ВРЕМЯ:** отображает текущее время тренировки, 00:00 - 99:59. Пользователи могут заранее установить желаемое время тренировки.

17. **РАССТОЯНИЕ:** отображает пройденное расстояние, 0.00 - 999.9 км или миль. Пользователи могут заранее настроить целевое расстояние, которого они хотят пройти.

18. **КАЛОРИИ:** отображает количество потраченных калорий, 0.00 - 9999. Пользователи могут заранее настроить количество калорий, которые они хотят сжечь.

19. **ВАТТЫ:** отображает текущее значение мощности.

20. **ЧСС:** отображает текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту.

21. **ЦЕЛЕВАЯ ЧСС:** пользователи могут заранее настроить целевую частоту сердечных сокращений.

22. **ПРОГРАММА:** существует 24 различных программы тренировки на выбор.

23. **УРОВЕНЬ:** программа содержит 32 колонки и по 16 планок в каждой колонке. Каждая колонка соответствует 1 минуте тренировки (без изменения значения времени), а каждая планка соответствует 2 уровням нагрузки.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ВОЗРАСТ / ВАТТЫ / ЦЕЛЕВАЯ ЧСС

Настройка параметров тренировки

После выбора желаемого режима тренировки - ручной, встроенные программы, программа контроля ватт, тест, целевая ЧСС, контроль ЧСС и пользовательская программа - Вы можете предварительно настроить несколько параметров тренировки для достижения желаемых результатов.

Примечание: некоторые параметры не настраиваются в определенных программах.

Время и расстояние не могут быть установлены одновременно.

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.

BLUETOOTH и ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Сначала скачайте приложение по ссылке, затем откройте bluetooth.

2, К консоли можно подключить Kinomap & Zwift в соответствии с протоколом FTMS.

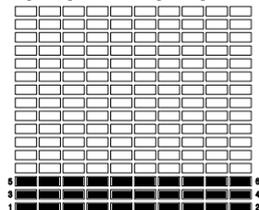
Подробнее о параметрах тренировки

Поле	Диапазон настройки	Значение по умолчанию	Увеличение/Уменьшение
Время	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00
Расстояние	0.00~999.0	0.00	±1.0
Калории	0~9995	0	±5
Ватты	50~360	50	±5
Возраст	10~99	30	±1
Пульс	60~220	60	±1

Управление программами

Ручная (P1)

Профили программ



Настройка параметров

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите программу **"Ручная (Manual)"**, затем нажмите клавишу ВВОД.

1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш В В Е Р Х / В Н И З . После этого нажмите В В О Д , чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

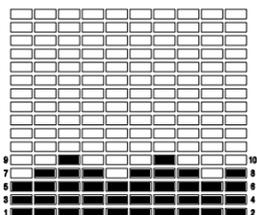
**** (Если пользователь устанавливает целевое время тренировки, то установить целевое расстояние уже невозможно.)**

Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите П У С К / С Т О П , чтобы начать тренировку.

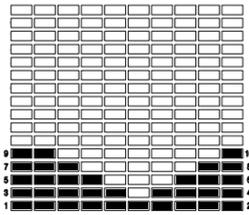
Примечание: когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится. Нажмите П У С К , чтобы продолжить тренировку.

Встроенные программы (P2-P13)

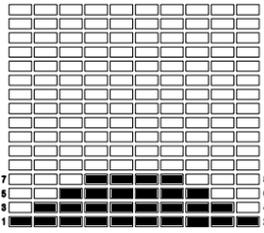
Профили программ



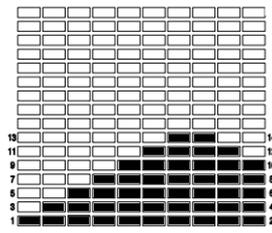
ПРОГРАММА 2



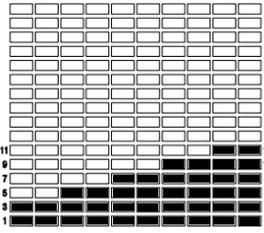
ПРОГРАММА 3



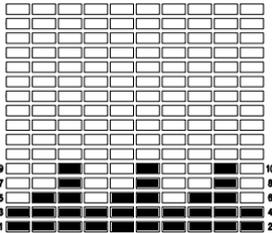
ПРОГРАММА 4



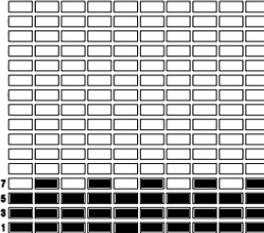
ПРОГРАММА 5



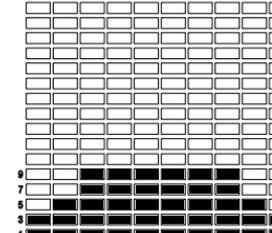
ПРОГРАММА 6



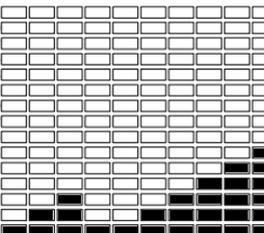
ПРОГРАММА 7



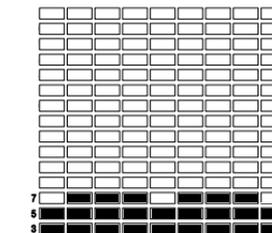
ПРОГРАММА 8



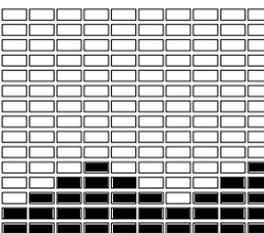
ПРОГРАММА 9



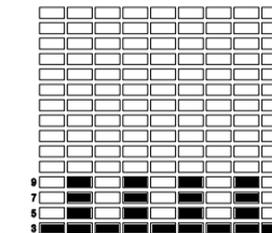
ПРОГРАММА 10



ПРОГРАММА 11



ПРОГРАММА 12



ПРОГРАММА 13

Существует 12 программ, готовых к использованию. Все профили программы имеют 16 уровней сопротивления.

Настройка встроенных программ

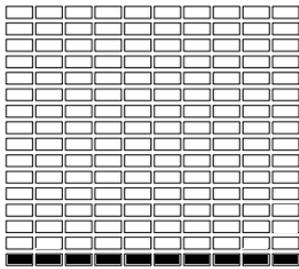
С помощью клавиш **ВВЕРХ/ВНИЗ** выберите программу одну из программ, затем нажмите клавишу **ВВОД**. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш **В В Е Р Х / В Н И З**. После этого нажмите **В В О Д**, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить. Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите **П У С К / С Т О П**, чтобы начать тренировку.

Тренировка по любой встроенной программе

Пользователи могут тренироваться с разным уровнем нагрузки с разными интервалами в зависимости от профиля программы. Пользователи могут выполнять упражнения с любым желаемым уровнем сопротивления, регулируя его с помощью кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ** прямо во время тренировки.

Примечание. Если пользователь установил время тренировки, то расстояние уже не может быть изменено. Когда один из заданных параметров тренировки достигает нулевого значения (при этом раздается звуковой сигнал) тренировка автоматически прекращается. Чтобы продолжить выполнение незавершенного параметра, нажмите клавишу **П У С К**.

Программа контроля мощностью (P14) Профили программ



КОНТРОЛЬ МОЩНОСТИ

Настройка параметров для программы управления мощностью

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите программу **"Контроль мощности (Watt control program)"**, 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.

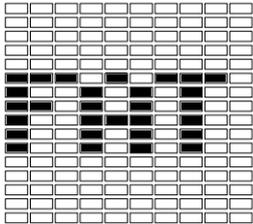
**** (Если пользователь устанавливает целевое время тренировки, то установить целевое расстояние уже невозможно.)**

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.

Компьютер автоматически регулирует нагрузку в зависимости от скорости, чтобы поддержать постоянное значение мощности. Во время тренировки значение мощности можно регулировать с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ.

ПРОГРАММА ОЦЕНКИ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ (P15) Профили программ



Настройка программы измерения жировых отложений

С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите **программу измерения жировых отложений (BODY FAT)**, 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 "175" начнет мигать, это рост, с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ отрегулируйте параметр, нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Значение "70" начнет мигать, это вес, с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ отрегулируйте параметр, нажмите ВВОД для подтверждения и перехода к следующему параметру.

Значение "30" начнет мигать, это возраст, с помощью клавиш В В Е Р Х / В Н И З отрегулируйте параметр, нажмите В В О Д для подтверждения.

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.

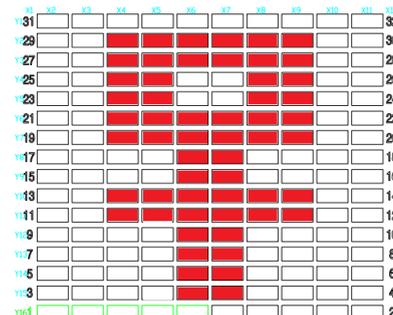
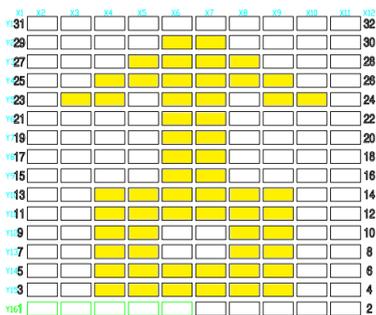
ПРИМЕЧАНИЕ. Типы телосложения:

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%.

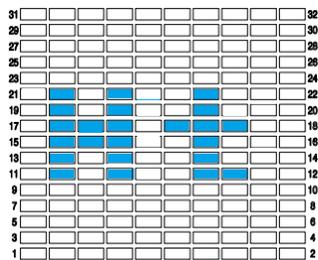
ПБМ: показатель базального метаболизма

ИМТ: индекс массы тела

Нажмите клавишу ПУСК/СТОП, чтобы вернуться к основному экрану.



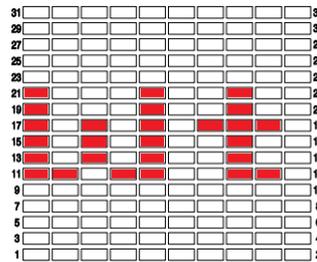
“



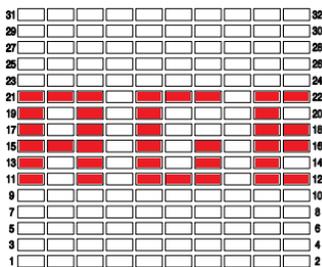
20-150 кг

“

НАСТРОЙКА 100 ~ 250 см,



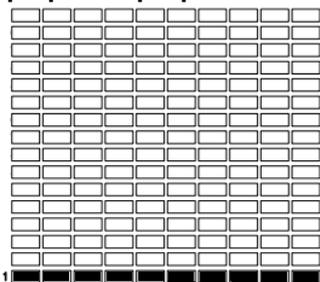
НАСТРОЙКА



НАСТРОЙКА 10~99

ЦЕЛЕВАЯ ЧСС (P16)

Профили программ



Настройка программы с целевым значением ЧСС

С помощью клавиш **В В Е Р Х/В Н И З** выберите программу "**Целевая ЧСС (TARGET H.R.)**", затем нажмите клавишу **В В О Д**.

1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш **В В Е Р Х/В Н И З**. После этого нажмите **В В О Д**, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

**** (Если пользователь устанавливает целевое время тренировки, то установить целевое расстояние уже невозможно.)**

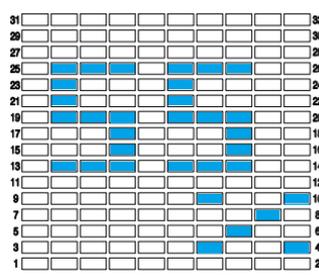
Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите **П У С К/С Т О П**, чтобы начать тренировку.

Примечание. Если пульс превышает заданное значение, значение пульса будет мигать, напоминая об этом пользователю.

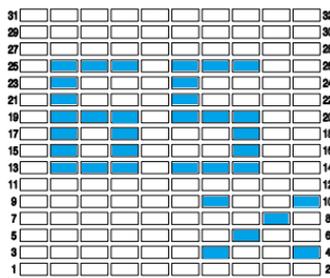
Программы с контролем ЧСС (P17-P20)

Профили программ

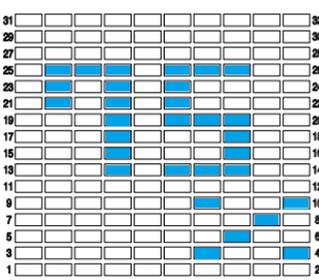
P17



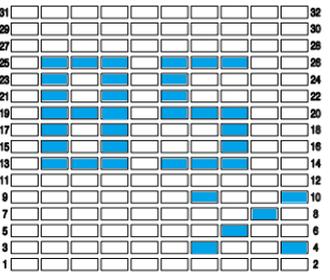
P18



P19



P20



Существует 4 варианта целевой ЧСС:

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

ЦЕЛЕВАЯ ЧСС 65% = 65% от (220-ВОЗРАСТ)

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

ЦЕЛЕВАЯ ЧСС 85% = 85% от (220-ВОЗРАСТ)

Настройка программ с контролем ЧСС

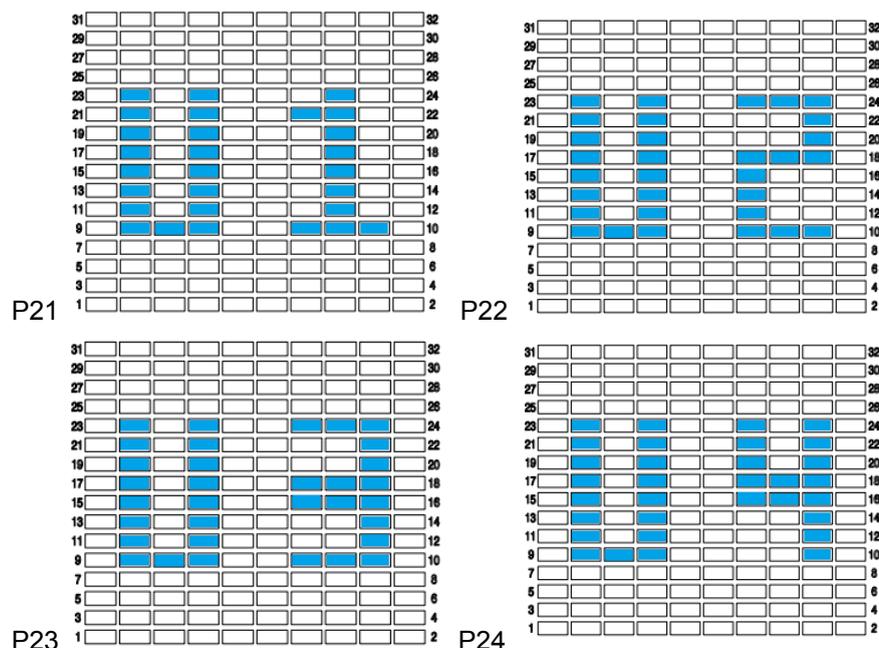
С помощью клавиш **В В Е Р Х/В Н И З** выберите **одну из программ с контролем ЧСС**, затем нажмите клавишу **В В О Д**. 1-й параметр "Время" будет мигать, поэтому что его значение можно отрегулировать с помощью клавиш **В В Е Р Х/В Н И З**. После этого нажмите **В В О Д**, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который необходимо настроить.

**** (Если пользователь устанавливает целевое время тренировки, то установить целевое расстояние уже невозможно.)**

Настройте таким образом все желаемые параметры, затем нажмите П У С К / С Т О П, 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. (Примечание: каждое увеличение сопротивления соответствует 2 уровням нагрузки)
 Когда один из параметров с обратным отсчетом достигнет нуля, Вы услышите звуковой сигнал и тренировка автоматически прекратится. Нажмите клавишу П У С К / С Т О П, чтобы продолжить тренировку.

Пользовательская программа Профиль программ (P21-P24)



Пользовательские программы позволяют настроить свою тренировку.

Настройка параметров для пользовательских программ

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

**** (Если пользователь устанавливает целевое время тренировки, то установить целевое расстояние уже невозможно.)**

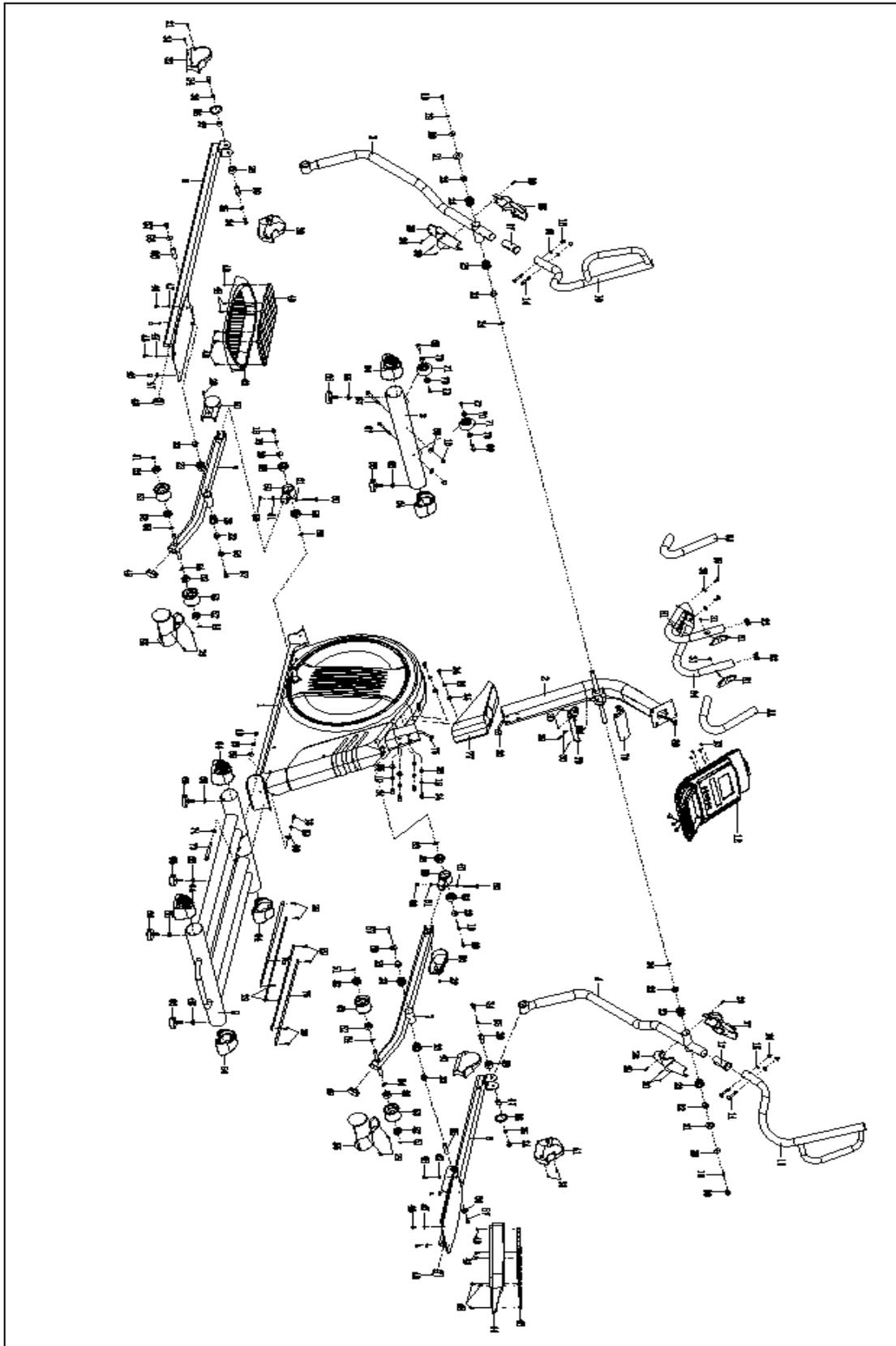
Таким образом можно настроить все желаемые параметры.

После завершения настройки нужного параметра начнет мигать индикатор уровня нагрузки - 1, для его настройки используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, затем нажимайте ВВОД до завершения (всего 10 раз). Нажмите клавишу ПУСК/СТОП, чтобы начать тренировку.

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

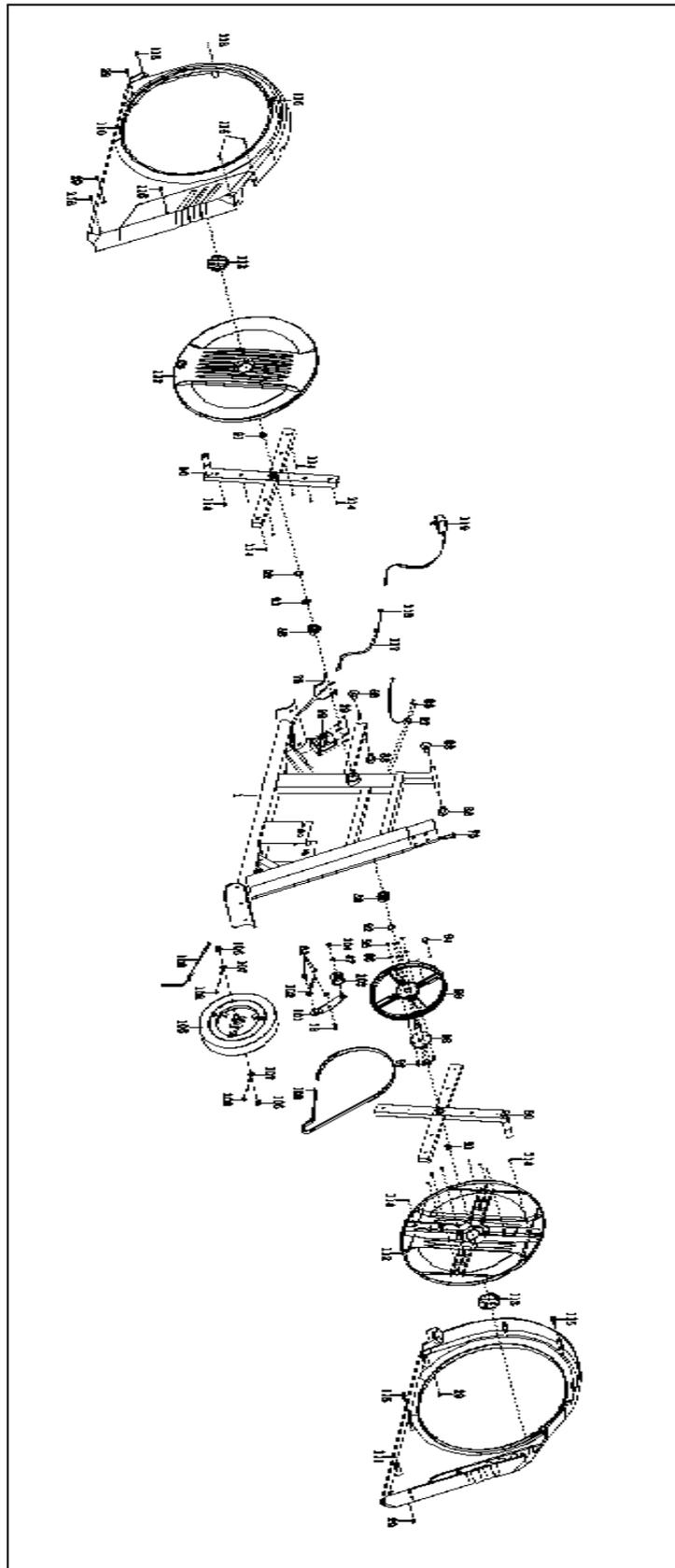
ОБЩАЯ СХЕМА

А:



ОБЩАЯ СХЕМА

В:



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
001	Передняя основная рама	1	031	Саморез ST4.2x20	6
002	Стойка	1	032	Крышка рамы педали А	1
003	Левый рычаг	1	033	Крышка левой рамы педали В	1
004	Правый рычаг	1	034	Болт М8x20	10
005	Рама левой педали	1	035	Шайба Ø8xØ20x2.0	12
006	Рама правой педали	1	036	Стопорное кольцо Ø35x1.0	2
007	Скользящая трубка	2	037	Втулка Ø15xØ20x15.5	2
008	Передний стабилизатор	1	038	Шарнирный подшипник	2
009	Задняя основная рама	1	039	Ось соединения Ø19x45	2
010	Левая рукоять	1	040	Крышка правой рамы педали А	1
011	Правая рукоять	1	041	Крышка правой рамы педали В	1
012	Консоль	1	042	Левая педаль	1
013	Винт М5x10	1	043	Левая ножка	1
014	Болт М8x49	4	044	Правая педаль	1
015	Изогнутая шайба Ø8xØ16x1.5	4	045	Правая ножка	1
016	Глухая гайка М12	6	046	Болт М6x15	8
017	Втулка Ø38xØ32.6x80	2	047	Шайба Ø6xØ12x1	9
018	Болт М8x20	9	048	Саморез ST4.2x10	12
019	Пружинная шайба Ø8	12	049	Заглушка скользящей рамы	4
020	Большая шайба Ø8x Ø25x2.0	4	050	Крышка скользящей рамы	2
021	Большая шайба Ø19x Ø38x3.0	2	051	Кольцо Ø15	4
022	Втулка POM Ø27x11	8	052	Подшипник 6202	8
023	Пластиковая втулка Ø38x24	8	053	Ролик	4
024	Изогнутая шайба Ø19	2	054	Изогнутая шайба Ø15	4
025	Крышка левой рукояти А	1	055	Крышка ролика	2
026	Крышка левой рукояти В	1	056	Большая шайба Ø8x Ø32x2.0	4
027	Крышка правой рукояти А	1	057	Болт М8x16	4
028	Крышка правой рукояти В	1	058	Подшипник 6004	6
029	Саморез ST4.2x20	27	059	U-образный кронштейн	2
030	Саморез ST2.9x16	8	060	Болт М8x50	2

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
061	Шайба Ø8xØ16x1.5	4	093	Изогнутая шайба Ø20	1
062	Гайка М8	5	094	Магнит	1
063	Изогнутая шайба Ø20	2	095	Гайка М6	4
064	Торцевая крышка стабилизатора	6	096	Пружинная шайба Ø6	4
065	Гайка М10	6	097	Винт М6x15	4
066	Регулирующая ножка М10x30	6	098	Прямой шпindelь	1
067	Болт М8x90	2	099	Шкив	1
068	Изогнутая шайба Ø8x Ø20x2.0	4	100	Ремень	1
069	Болт М6x15	2	101	Зажимной кронштейн	1
070	Подшипник 608	4	102	Регулировочный болт М8x75	1
071	Транспортировочный ролик	2	103	Нажимное колесо	1
072	Болт М6x12	2	104	Винт М6x12	1
073	Болт М10x95	1	105	Маховик	1
074	Большая Изогнутая шайба Ø10.3x Ø20x2.0	1	106	Фланцевая гайка М10x1.0	2
075	Алюминиевый лист	4	107	Регулировочный болт М6x36	2
076	Соединительный провод консоли I	1	108	Гайка М6	4
077	Крышка передней стойки	1	109	Натяжной трос двигателя	1
078	Крышка рукоятки А	1	110	Крышка цепи, левая	1
079	Крышка рукоятки в	1	111	Крышка цепи, правая	1
080	Соединительный провод консоли II	1	112	Диск шатуна	2
081	Провод контактного датчика	2	113	Крышка для диска шатуна	2
082	Заглушка для рукоятки	2	114	Винт ST4.2x16	16
083	Рукоятки из пенопласта Ø31x Ø37x480	2	115	Пластиковый болт Ø8x32	2
084	Неподвижные рукоятки	1	116	Винт ST4.2x25	7
085	Вал трубки педали ф19x82.5	2	117	Провод питания	1
086	Винт ST2.9x12	2	118	Гайка 1/2	1
087	Провод датчика	1	119	Адаптер переменного тока	1
088	Ограничительная пластина	4			
089	Двигатель	1			
090	Шатун	2			
091	Фланцевая гайка М10x1.25	2			
092	Стопорное кольцо Ø20x1	2			

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Чистка

Тренажер можно чистить тканью с мягким моющим средством.

Не используйте абразивные материалы или растворители на пластиковых деталях.

Пожалуйста, вытрите пот с тренажера после каждого использования.

Следите за тем, чтобы на дисплей не попало слишком много влаги, так как это может привести к поражению электрическим током или выходу из строя электроники.

Пожалуйста, держите тренажер, особенно консоль, подальше от прямых солнечных лучей, чтобы предотвратить повреждение экрана. Каждую неделю проверяйте, достаточно ли плотно затянуты все элементы крепления и педали.

Хранение

Храните тренажер в чистом и сухом месте, недоступном для детей.

ВЫЯВЛЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Тренажер раскачивается во время использования.	Поверните торцевую крышку заднего стабилизатора, чтобы выровнять оборудование.
На консоли ничего не отображается.	<ol style="list-style-type: none">1. Снимите консоль и убедитесь, что провода, идущие от нее, правильно подсоединены к проводам, идущим от передней стойки.2. Проверьте, правильно ли установлены батарейки и находятся ли пружины батарейного отсека в контакте с батарейками.3. Возможно, батарейки сели. Замените батарейки на новые.
Показания ЧСС отсутствуют или неустойчивы / непоследовательны.	<ol style="list-style-type: none">1. Убедитесь в правильности соединений контактных датчиков.2. Чтобы обеспечить более точное считывание пульса, всегда держитесь за датчики на рукоятке двумя руками, а не только одной, когда пытаетесь измерить ЧСС.3. Слишком сильное сжатие датчиков. Старайтесь поддерживать умеренное давление, держась за датчики.
Тренажер при использовании издает скрип.	Возможно, ослаблены болты, осмотрите болты и затяните ослабленные.

РАЗМИНКА и ЗАМИНКА

Успех тренировок зависит от разминки, аэробных упражнений и заминки. Тренируйтесь два, а лучше три, раза в неделю, давая себе день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев количество тренировок можно увеличить до 4-5 раз в неделю.

АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ - это любая длительная активность, которая доставляет кислород к Вашим мышцам через сердце и легкие. Аэробные упражнения улучшают работу легких и сердца. Во время аэробных упражнений задействованы Ваши крупные мышцы: ноги, руки и ягодицы. Ваше сердце бьется быстро, и Вы глубоко дышите. Аэробные упражнения должны быть частью всей Вашей программы тренировок.

РАЗМИНКА - важная часть любой тренировки. Каждое занятие следует начинать с того, чтобы подготовить свое тело к более интенсивным упражнениям, разогревая и растягивая мышцы, улучшая кровообращение, увеличивая пульс, доставляя таким образом больше кислорода к мышцам.

Чтобы ОСТЫТЬ в конце тренировки, повторите эти упражнения, это уменьшит боль в уставших мышцах.

ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

Поверните голову вправо на один счет, почувствуйте, как растягивается левая сторона шеи, затем поверните голову назад на один счет, подняв подбородок к потолку и приоткрыв рот. Поверните голову влево на один счет, затем опустите ее на грудь на один счет.



ПОДЪЕМЫ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо к уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, а правое опустите.

РАСТЯЖКА БОКОВЫХ МЫШЦ

Разведите руки в стороны и поднимайте их до тех пор, пока они не окажутся у Вас над головой. На один счет потяните правую руку как можно ближе к потолку. Повторите это действие левой рукой.



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. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15. Повторите упражнение с левой ногой.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ 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. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15.





КАСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ НОГ

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в талии, потянитесь вниз насколько сможете, спина и плечи должны быть расслаблены, когда Вы тянетесь к пальцам ног. Задержитесь в таком положении, сосчитайте до 15.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Вытяните 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.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ 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.