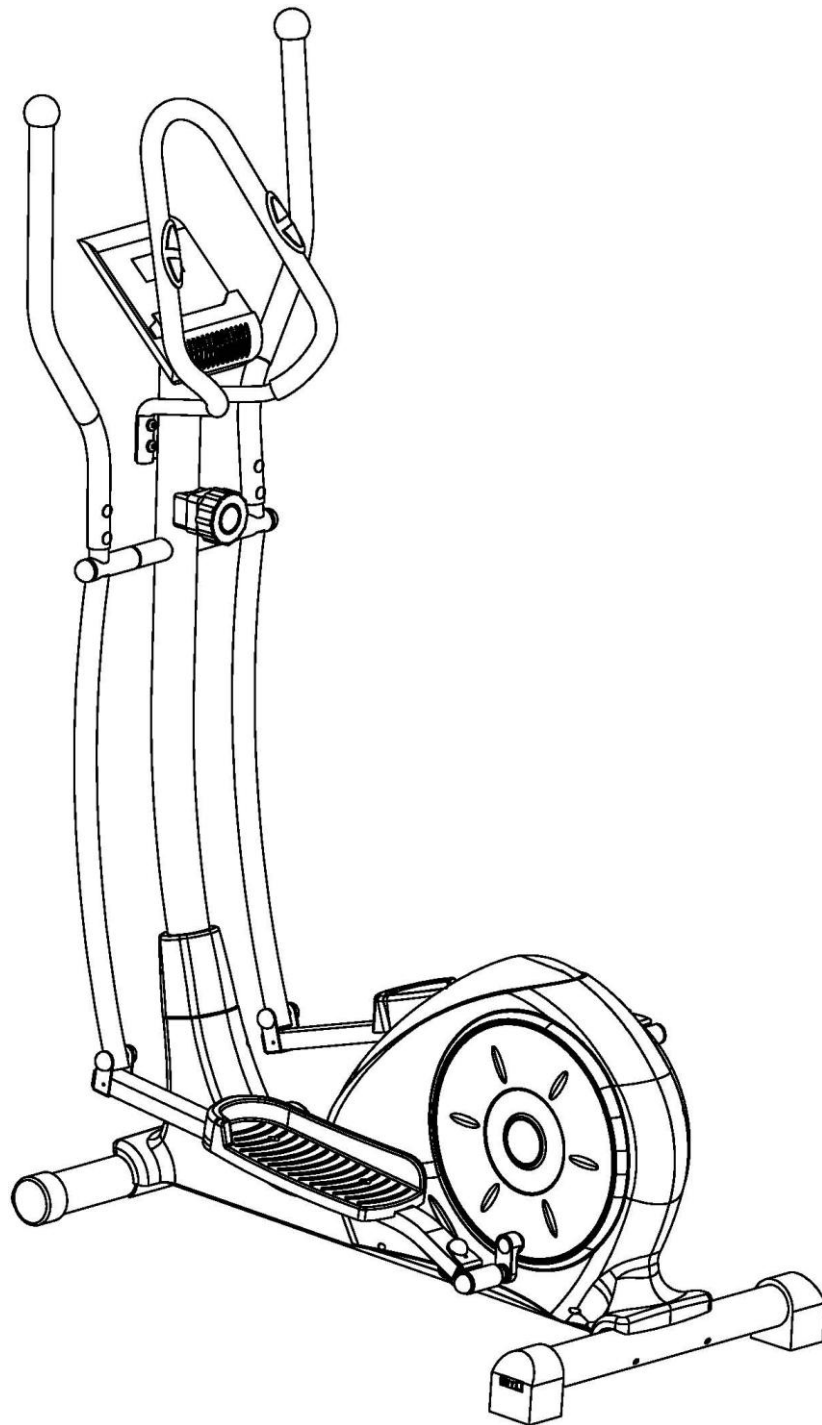




# Эллиптический тренажер **Solfried E-1567**



Руководство пользователя

## Внимание!

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

Благодарим Вас за приобретение этого тренажера!

Пожалуйста, прежде чем приступить к сборке и использованию тренажера внимательно ознакомьтесь с содержанием данного руководства. Выньте все детали из коробки и удостоверьтесь в наличии всех запчастей из списка. Соберите тренажер, строго следуя инструкции. Сохранность и эффективное использование тренажера возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.

## Меры предосторожности:

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

- 1、 Перед использованием удостоверьтесь, что тренажер находится в исправном состоянии, все болты и гайки должны быть прочно затянуты.
- 2、 Установите тренажер на ровной гладкой поверхности вдали от воды.
- 3、 Постелите под тренажер защитное покрытие (резиновый коврик, деревянная доска и т.п.)
- 4、 Перед использованием, удостоверьтесь, что на полу в радиусе 2 м. от тренажера нет никаких посторонних предметов.
- 5、 Тренажер нельзя чистить жесткими моющими средствами. После занятия удалите с тренажера следы пота, которые могли попасть на него во время тренировки. Для сборки и ремонта используйте детали, которые входят в комплект.
- 6、 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. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Тренажер не подходит для использования в терапевтических целях.
- 7、 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 зап. части только от производителя.
- 8、 Тренажером может пользоваться только один человек за раз, нельзя использовать одновременно двум и более людям.

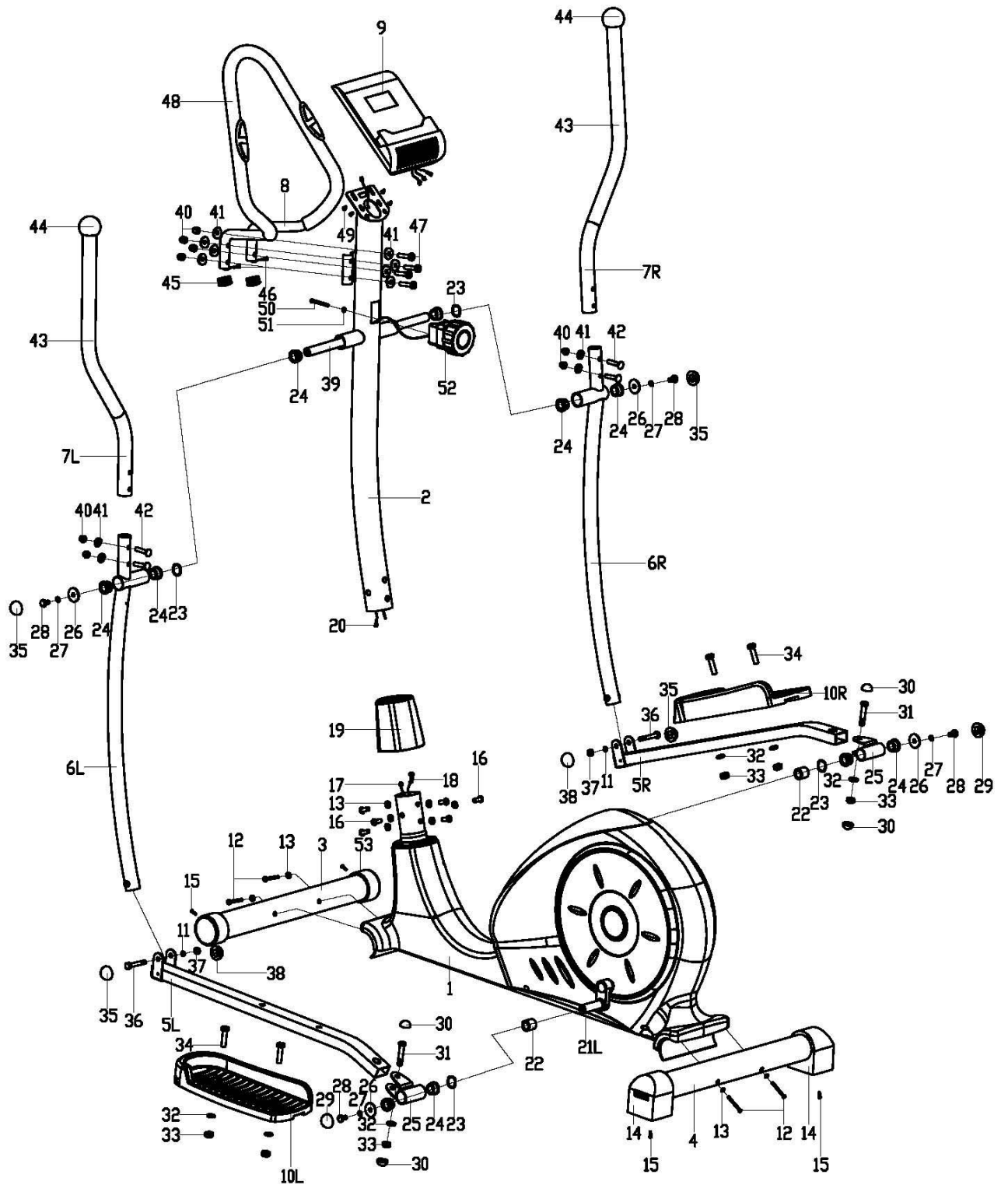
- 9、 Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений и спортивную обувь. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажера.
- 10、 Прекратите тренировку и обратитесь к врачу, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: головокружение, тошнота, учащение дыхания, неровный пульс, боль в груди и т.д.
- 11、 Дети и люди с ограниченными физическими возможностями должны заниматься на тренажере только в присутствии специалиста, который, в случае необходимости, может оказать квалифицированную помощь.
- 12、 Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот. Тренажер оснащен переключателем, с помощью которого можно регулировать нагрузку — уменьшить, повернув к 1, или увеличить, повернув к 8.

Внимание: прежде чем приступить к тренировкам, проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет и людей с хроническими заболеваниями.

Сохраните данную инструкцию.

**ВНИМАНИЕ!!! Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубх 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.**

# ОБЗОНЫЙ ЧЕРТЕЖ ДЕТАЛЕЙ



## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	кол-во	№	ОПИСАНИЕ	кол-во
1	Основная рама	1	27	Пружинная шайба	4
2	Передняя стойка	1	28	Болт	4
3	Передний стабилизатор	1	30	Круглая крышка	4
4	Задний стабилизатор	1	31	Болт	2
5L/R	Основание педали	По 1	32	Плоская шайба	6
6L/R	Нижний поручень	По 1	33	Нейлоновая шайба	6
7L/R	Верхний поручень	По 1	34	Болт	4
8	Центральный поручень	1	35	Круглая крышка	6
9	Компьютер	1	36	Болт	2
10L/R	Педаль	По 1	37	Тонкая нейлоновая шайба	2
11	Шайба	2	38	Круглая крышка	2
12	Болт	4	39	Поперечная ось	1
13	Шайба	10	40	Гайка	8
14	Задняя заглушка	2	41	Шайба	12
15	Винт	4	42	Болт	4
16	Болт	6	43	Поролоновая рукоятка	2
17	Кабель сенсора	1	44	Заглушка рукоятки	2
18	Соединительный кабель	1	45	Круглая крышка	2
19	Колпачок	1	46	Провод датчика пульса	2
20	Кабель натяжения	1	47	Болт	4
21L/R	Шатун	1р.г.	48	Поролоновая рукоятка центрального поручня	1
22	Ограничитель	2	49	Винт	4
23	Пружинная шайба	4	50	Винт	1
24	Втулка	10	51	Шайба	1
25	Клипса	2	52	Регулятор натяжения	1
26	Плоская шайба	4			

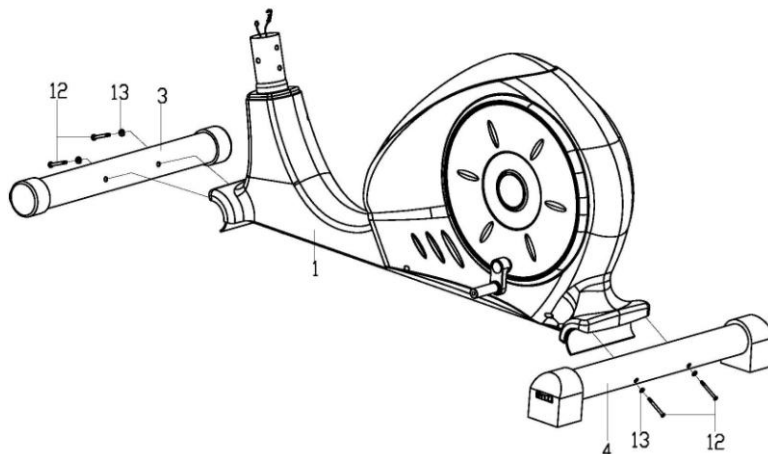
Часть деталей поставляется уже в собранном виде, учтите это и соберите тренажер строго следуя пошаговой инструкции. При несоответствии деталей в списке, приоритет в чертежах.

**Внимание:** Во время установки различных винтов и болтов НЕ СЛЕДУЕТ их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки. Все подвижные механизмы, шарниры, втулки, трущиеся элементы рекомендуем во избежание скрипов при сборке смазать солидолом или тефлоновой смазкой (не входят в комплект тренажера).

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

## ШАГ 1

Соедините передний (3) и задний стабилизаторы (4) с основной рамой (1) с помощью болта (12) и шайбы (13) как показано на рисунке.



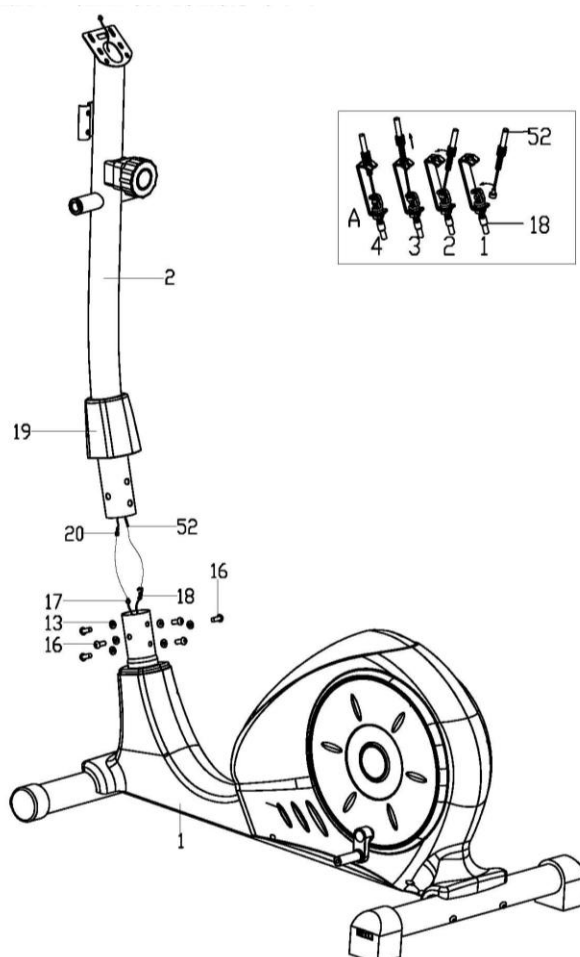
## ШАГ 2

I: Вставьте колпачок (19) в переднюю стойку (2);

II: Соедините кабель натяжения (20) с кабелем сенсора (17), затем соедините соединительный кабель (18) и регулятор (52) как показано на рисунке.

III: Зафиксируйте переднюю стойку (2) на основной раме (1), с помощью болта (16), и шайбы (13) как показано на рисунке. **Внимание: НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ БОЛТЫ!** Рекомендуем во избежание скрипов при сборке сразу смазать солидолом или тефлоновой смазкой поверхность **ВНУТРИ** стойки снизу, где имеются отверстия для болтов, а также смазать при сборке все трущиеся элементы.

IV: Опустите и зафиксируйте колпачок (19).



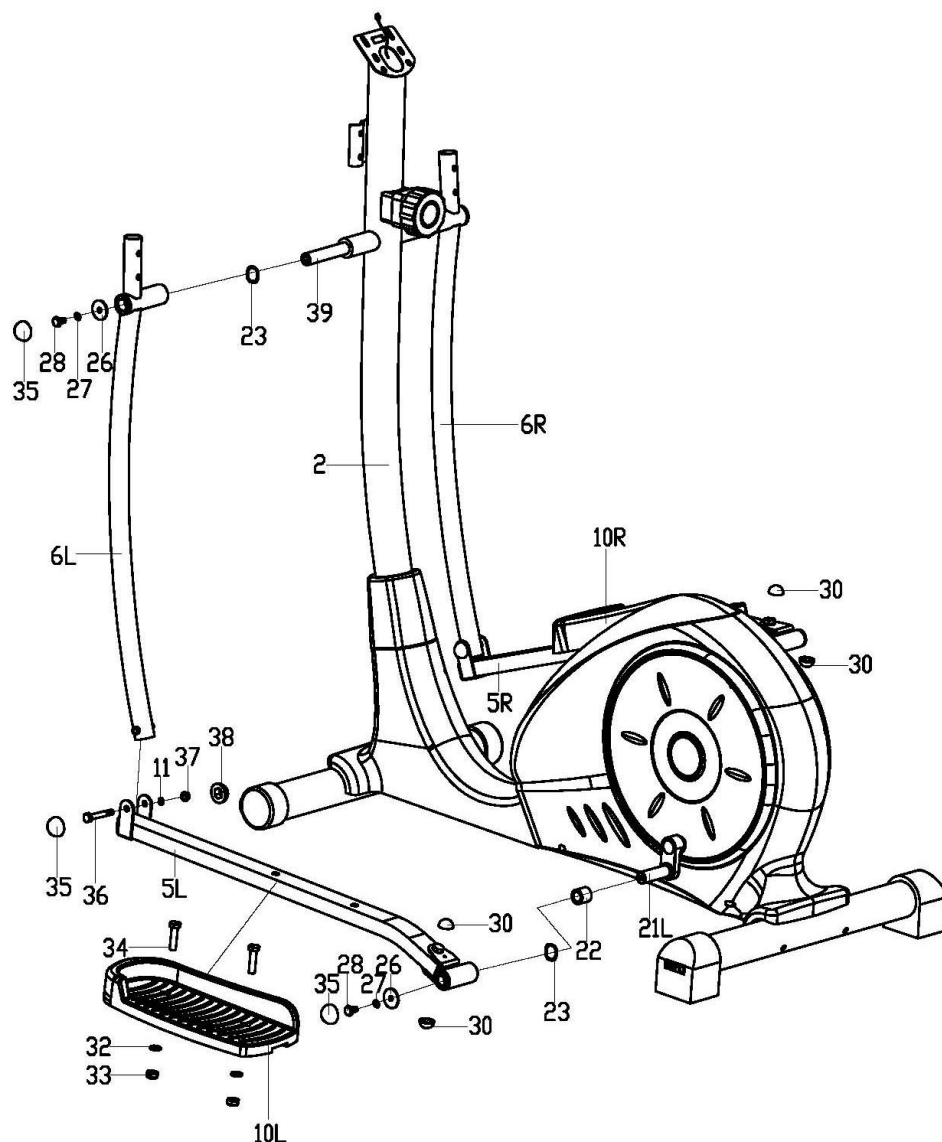
### ШАГ 3

Установите нижние поручни (6L/R) на переднюю стойку (2) с помощью болта (28) и шайб (27), (23), (26). **Но пока не затягивайте их.**

Соедините основание левой педали (5L) и левый шатун (21L) с помощью болта (28), пружинной шайбы (27), плоской (26) и пружинной шайб (23) и ограничителя (22), **но пока не затягивайте их (затянуть необходимо в следующем абзаце)**. Так же соедините основание правой педали (5R) с правым шатуном (21R).

Соедините нижние поручни (6L/R) с основаниями педалей (5L/R) с помощью болта (36), шайбы (11) и нейлоновой гайки (37), **затяните их прочно болтами (36)** и вставьте круглые крышки (35) и (38). **Теперь затяните плотно болты (28) к шатуну (21L/R)**, вставьте круглые крышки (30), (35). **Затем затяните плотно болты (28), держащие нижние поручни (6L/R)** с первого абзаца данного шага и вставьте круглые крышки (35);

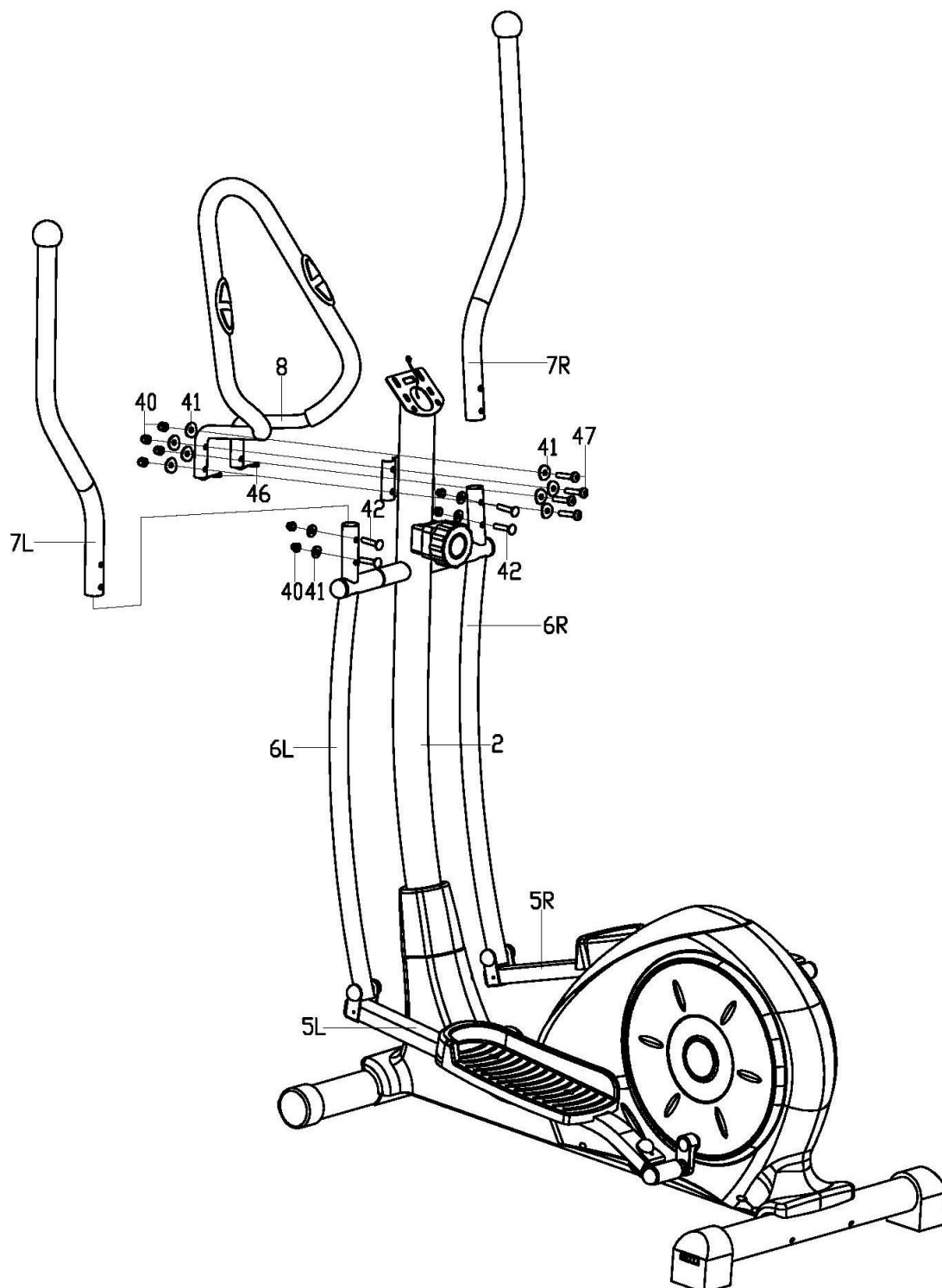
Соедините педали (10L/R) с основаниями (5L/R) с помощью болта (34), плоской шайбы (32) и нейлоновой гайки (33).



#### ШАГ 4

Проденьте кабели пульсометров (46) и выведите их наверх из передней стойки (2), затем установите центральный поручень (8) на передней стойке (2) с помощью болта (47), шайбы (41) и гайки (40).

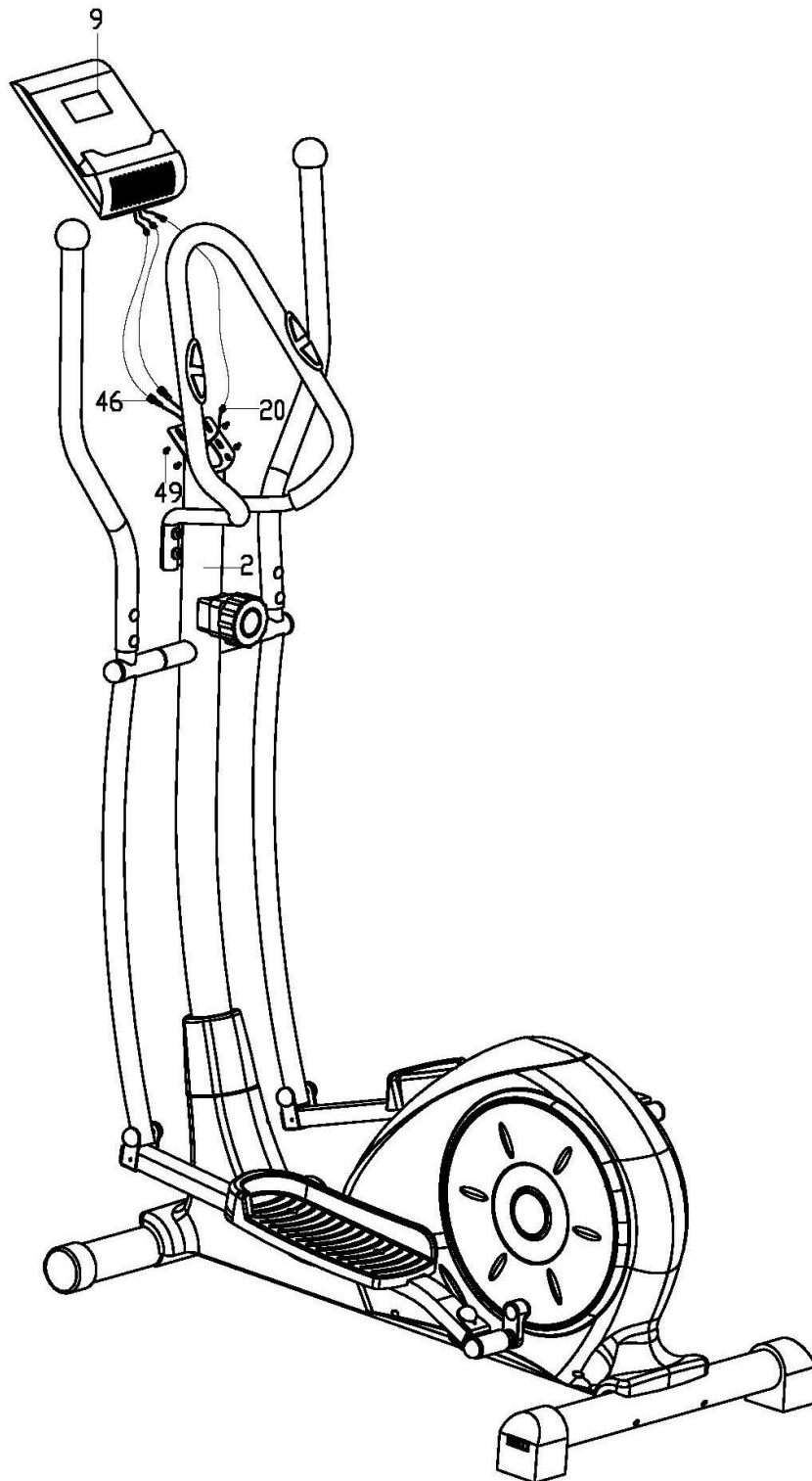
Соедините верхние (7L/R) и нижние поручни (6L/R) с помощью болта (42), шайбы (41) и гайки (40).





## ШАГ 5

Соедините кабель (20), провода датчика пульса (46) с кабелем и проводами компьютера (9), затем установите компьютер (9) на передней стойке (2) винтами (49).



# Монитор с цифровым блоком управления (КОМПЬЮТЕР)

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

TIME (Время).....	00:00 – 99:59 МИН
SPEED (СКОРОСТЬ).....	0 – 999.9 КМ/ЧАС
DISTANCE (РАССТОЯНИЕ).....	0 – 99.99 КМ
CALORIES (КАЛОРИИ).....	0 – 999.9 ККАЛ
ODOMETER (ОДОМЕТР) (ЕСЛИ НУЖНО)...	0 – 99.99 КМ
PULSE (ЧСС) (ЕСЛИ НУЖНО).....	40 – 200 УДАРОВ/МИН

## ФУНКЦИИ КНОПОК:

**MODE/SELECT (Режим/Выбор):** Выбор нужной функции.

**SET (Установить)** (если нужно): Ввод нужного значения с помощью кнопки.

**RESET (Сброс/Удалить)** (если нужно): Сброс значения.

## ПОРЯДОК ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

**AUTO ON/OFF.** Автоматическое включение/отключение. Монитор автоматически отключается, если сигнал не поступает в течение 4 минут. Монитор автоматически включается при начале упражнений или нажатии кнопки.

## ФУНКЦИЯ:

**(1).TIME** Автоматическая запись в память времени тренировки с начала до конца.

**(2).SPEED** Показывает текущую скорость.

**(3). DISTANCE (DIST)** Пройденное совокупное расстояние за время тренировки.

**(4).CALORIES (CAL)** Автоматическая запись в память числа калорий, израсходованных за время тренировки.

**(5).ODO (TOTAL)** (если нужно) Отображение суммарного расстояния, пройденного за время тренировок. При поступлении входного сигнала он запускается по значению исходных данных. Одометр ODOMETER нельзя сбросить (кнопкой сброса RESET), за исключением замены батареи.

**(6).PULSE** Показ частоты сердечных сокращений (ЧСС) пользователя в минуту во время упражнений.

Примечание: Необходимо плотно удерживать реагирующие планки на ручках руля двумя руками.

**SCAN:** Экран автоматически показывает 4 секунды значение каждой функции.

**BATTERY (Батарея)** Если есть подозрение в неправильном отображении на мониторе, пожалуйста, замените батареи, чтобы получить надежный результат.

# 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 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.