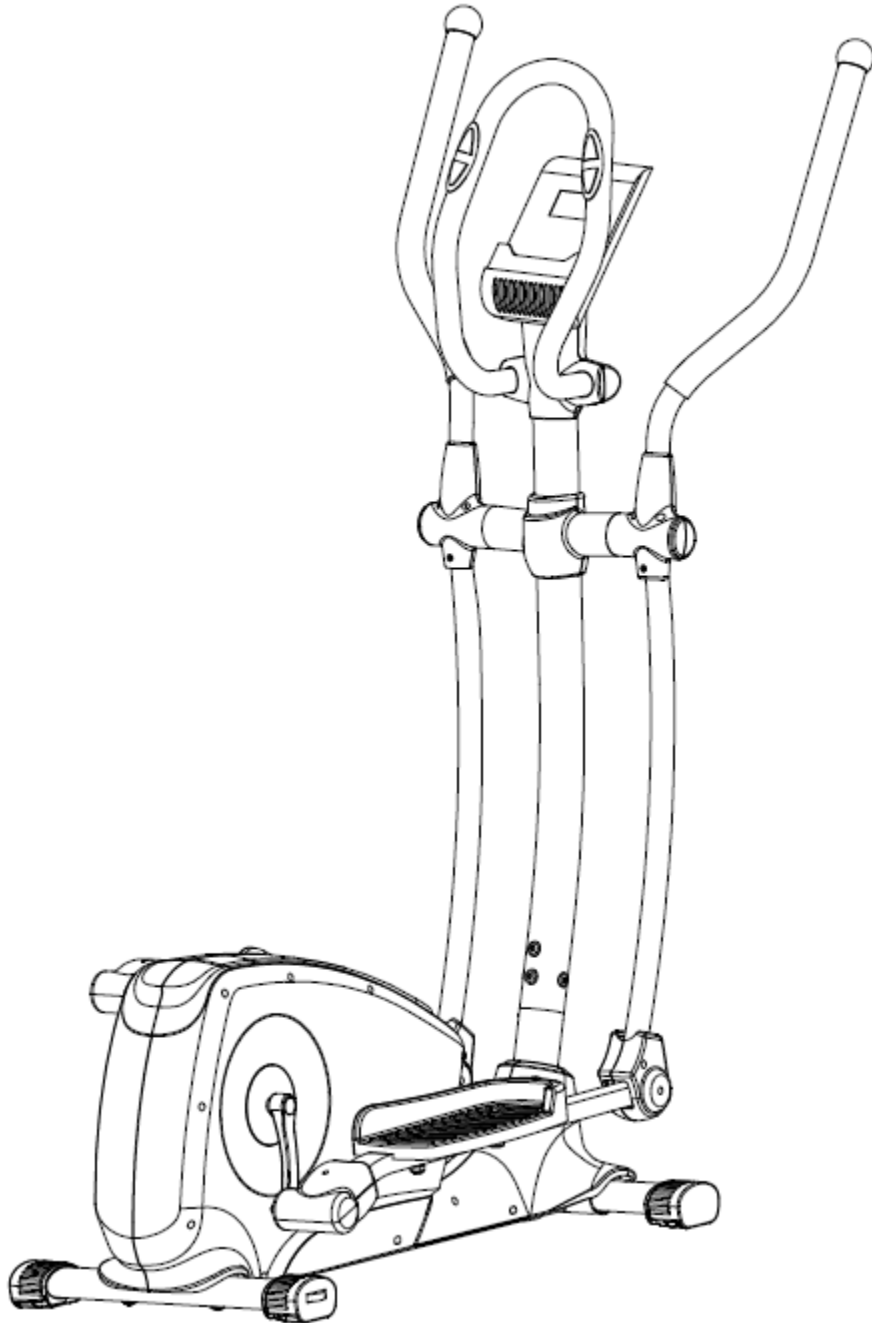


Эллиптический тренажер DFC E8711HP

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ЕАС

ВАЖНО!

*Прочитайте все инструкции перед тем, как использовать тренажер.
Сохраните инструкцию на будущее. Технические характеристики данного продукта могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.*

Перед тем, как начать

Благодарим за приобретение данного тренажера! Для вашей безопасности и пользы, внимательно прочтите эту инструкцию перед использованием тренажера.

Перед началом сборки извлеките компоненты из коробки и убедитесь, что все указанные части были поставлены. Инструкции по сборке описаны в следующих шагах и иллюстрации.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

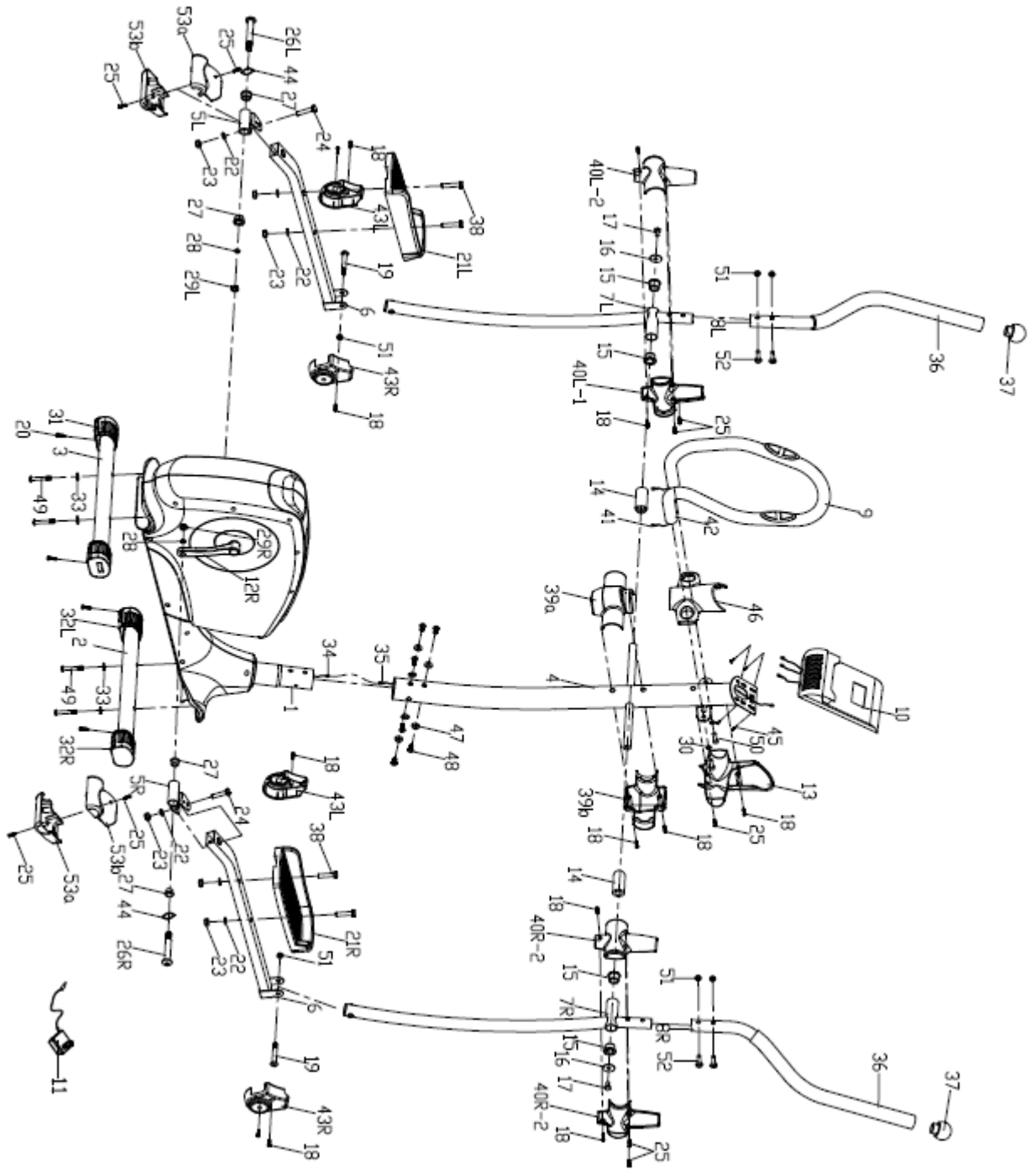
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ДО СБОРКИ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАШЕГО ТРЕНАЖЕРА. В ЧАСТНОСТИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

1. Проверьте все винты, гайки и другие соединения, прежде чем использовать машину в первый раз и убедитесь, что тренажер находится в безопасном состоянии.
2. Установите тренажер в сухом месте, оградив его от доступа излишней влажности и воды.
3. Установите под тренажер подходящую основу (например, резиновый коврик, деревянную плиту и т.д.) в области сборки, чтобы избежать грязи и т.д.
4. Перед началом тренировки рекомендуется убрать все предметы в радиусе двух метров от тренажера.
5. Не используйте агрессивные чистящие средства. Используйте только специализированные инструменты для того, чтобы самостоятельно собрать машину или отремонтировать какую-либо деталь машины. Необходимо удалять капли пота с машины сразу по окончании тренировки.
6. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут негативно повлиять на ваше здоровье. Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок. Он поможет определить максимальное значение (Пульс (Вт); продолжительность тренировок и т.д.), при которых вы можете самостоятельно тренироваться и получать точные данные во время тренировки. Данная машина не подходит для терапевтических целей.
7. Используйте машину только в том случае, если она работает корректно. Используйте только оригинальные запасные части для необходимого ремонта.
8. Данная машина может служить только для тренировки одного человека одновременно.
9. Надевайте тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере.
10. Если у вас появилось чувство головокружения, тошнота и другие болезненные симптомы, пожалуйста, прекратите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
11. Дети и инвалиды могут использовать машину только в присутствии взрослого человека, способного оказать помощь и дать совет.
12. Мощность машины увеличивается с ростом скорости, и наоборот. Машина оснащена специальной регулировочной ручкой, которая может регулировать сопротивление. Уменьшите сопротивление, повернув ручку к уровню 1 и увеличьте сопротивление, повернув ручку к уровню

ВНИМАНИЕ: ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА 35 ИЛИ ИМЕЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ.

СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ / Максимальная масса пользователя 110 кг

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ	NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
1	Основная рама	1	28	Пружинная шайба	2
2	Передняя нижняя опора	1	29L/R	Нейлоновая гайка	2
3	Задняя нижняя опора	1	30	Пружинная шайба	2
4	Вертикальная стойка	1	31	Заглушка	2
5L/R	Соединительная труба	2	32L/R	Заглушка	2
6L/R	Опора педали	2	33	Дуговая шайба	4
7L/R	Поворотная труба	2	34	Кабель датчика	1
8L/R	Поручень	2	35	Соединительный кабель	1
9	Фиксированный руль	1	36	Мягкая накладка	2
10	Компьютер	1	37	Наконечник поручня	2
11	Адаптер	1	38	Шестигранный болт	4
12L/R	L/R шатун	1 ш т	39a/b	Накладка вертикал. стойки	1/1
13	Задняя накладка компьютера	1	40L/R	Защитный кожух	2/2
			40	Круглая заглушка	2
14	Проставка	2	41	Кабель пульсометра	2
15	Втулка (1)	4	42	Мягкая накладка	1
16	Плоская шайба	2	43L/R	Защитный кожух	2/2
17	Шестигранный болт	2	44	Волнообразная шайба	2
18	Винт	13	45	Болт с крестовым шлицем	4
19	Шестигранный болт	2	46	Передняя накладка компьютера	1
20	Винт	4	47	Дуговая шайба	6
21L/R	Педаля	2	48	Болт	6
22	Плоская шайба	6	49	Болт	4
23	Нейлоновая гайка	6	50	Болт	2
24	Шестигранный болт	2	51	Тонкая нейлоновая гайка M8	6
25	Винт	9	52	Транспортир. болт M8×40	4
26L/R	Болт	2	53a/b	Защитный кожух	2/2
27	Втулка (2)	4			

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ЗАМЕЧАНИЕ:

Большая часть перечисленных крепежных деталей была упакована отдельно, но некоторые элементы были предустановлены в определенных деталях сборки. В этих случаях просто удалите и заново установите детали, как это требуется в сборке.

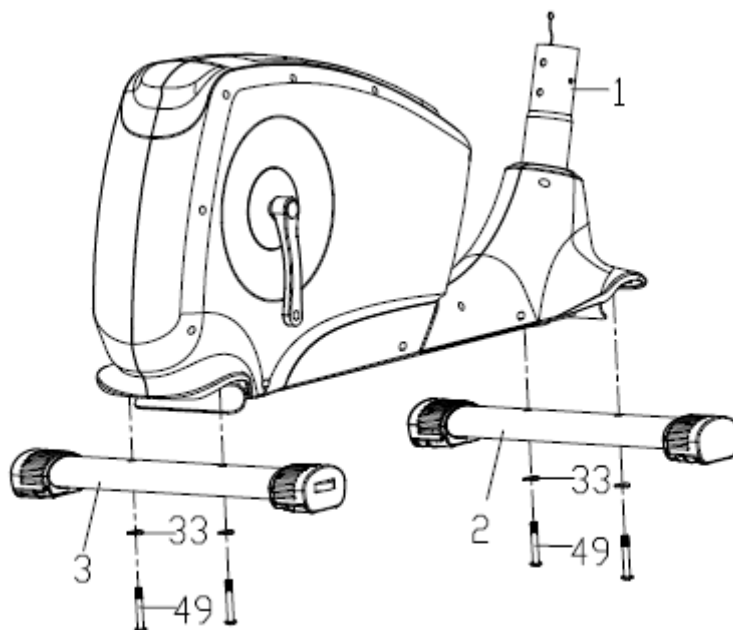
Ссылайтесь на отдельные этапы сборки и запишите все предустановленные детали.

ПОДГОТОВКА: перед сборкой убедитесь, что у вас достаточно пространства вокруг тренажера; Используйте предоставленный набор инструментов для сборки; Перед сборкой, пожалуйста, проверьте, имеются ли все необходимые детали в комплекте.

Настоятельно рекомендуется собирать данный аппарат вдвоем или большим количеством человек, чтобы избежать возможных травм.

Шаг 1:

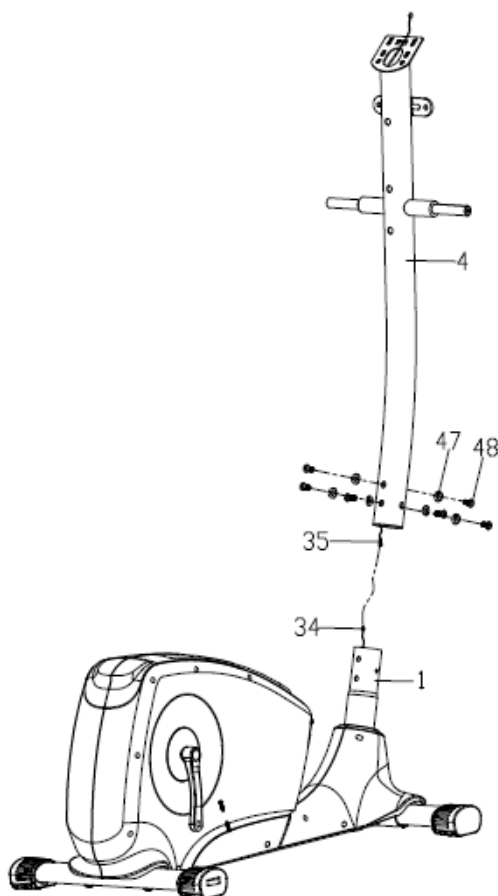
Прикрепите переднюю (2) и заднюю (3) нижние опоры к основной раме (1) с помощью болтов (49), дуговых шайб (33).



Шаг 2:

Соедините кабель датчика (34) с соединительным кабелем (35).

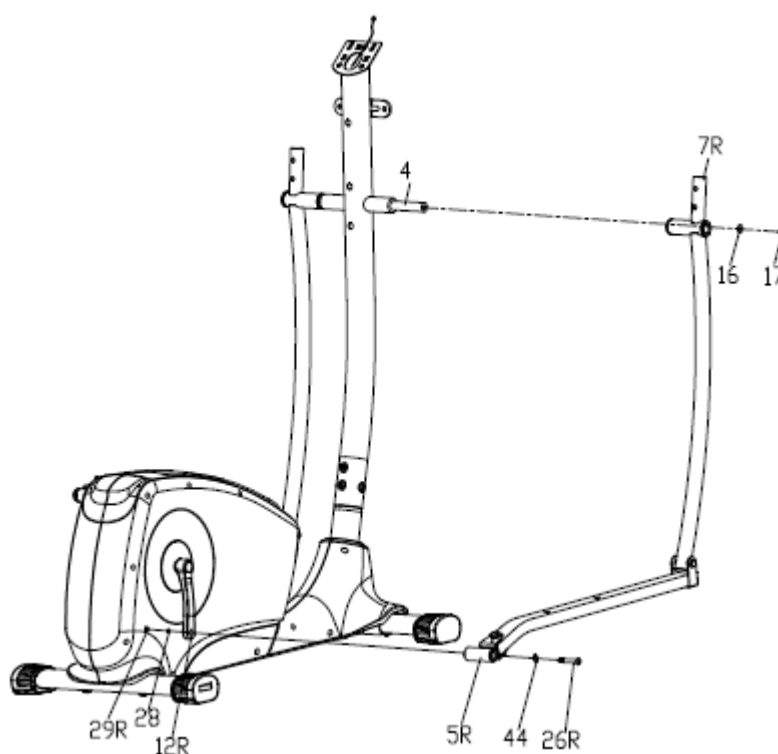
Зафиксируйте вертикальную стойку (4) на основной раме (1) с помощью болтов (48), дуговых шайб (47).



Шаг 3:

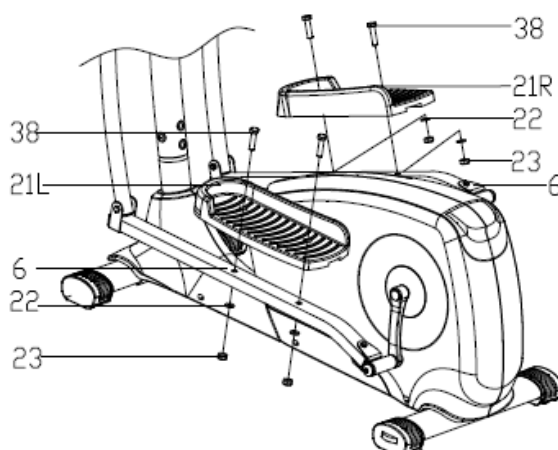
- а. Установите правую поворотную трубу (7R) на оси вертикальной стойки (4) с помощью шестигранного болта (17), плоской шайбы (16), но не закручивайте полностью крепеж.
- б. Прикрепите соединительную трубу (5R) к левому шатуну (54) с помощью болта (26R), волнообразно шайбы (44), пружинной шайбы (28) и правой нейлоновой гайки (29R), но не закручивайте полностью крепеж.
- с. Установите левую поворотную трубу (7L) и правую соединительную трубу (5L) на вертикальной стойке (4) и правом шатуне (54) аналогичным способом.

Замечание: Болт педали, промаркированный символом “R”, должен закручиваться по часовой стрелке, в то время как болт педали, промаркированный символом “L”, должен закручиваться против часовой стрелки. Когда вы зафиксируете болты педалей, вы должны отрегулировать шатун таким образом, чтобы педали плавно вращались.



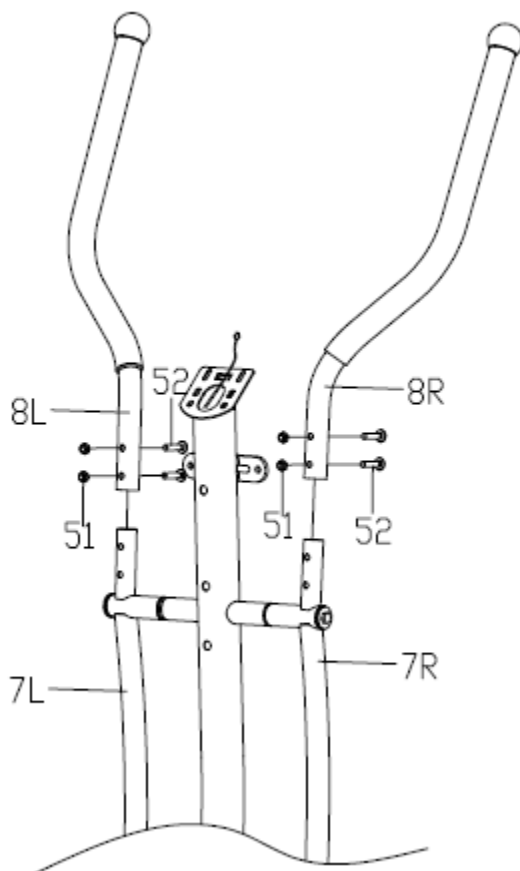
Шаг 4:

Прикрепите педали (21L/R) к опоре (6L/R), используя шестигранные болты (38), плоские шайбы (22) и нейлоновые гайки (23).



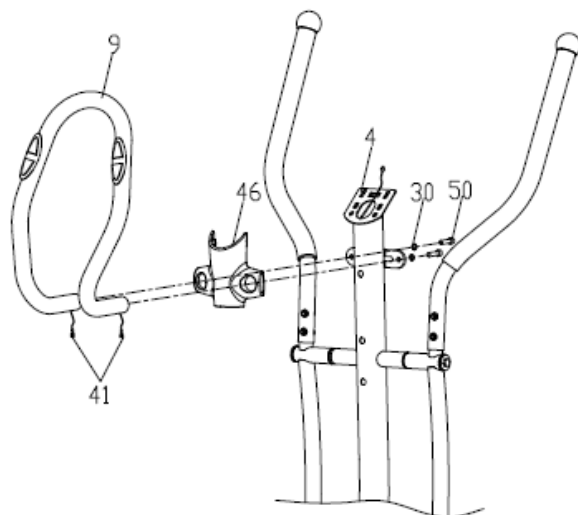
Шаг 5:

Закрепите поручни (8L/R) на подвижной трубе (7L/R) с помощью транспортировочных болтов (52) и тонких нейлоновых гаек (51).



Шаг 6:

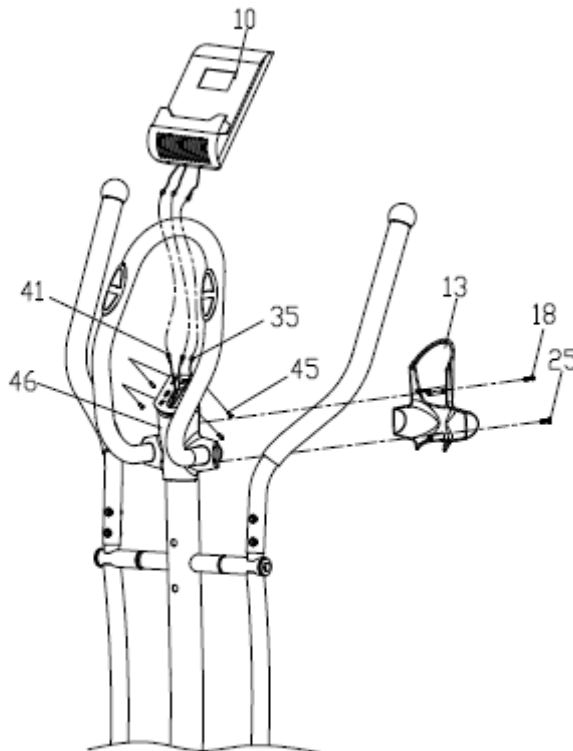
Прикрепите фиксированный руль (9), переднюю накладку компьютера (46) к установочным отверстиям вертикальной стойки (4) с помощью болтов (50), пружинной шайбы (30). Затем протяните кабель пульсометра (41) через заднее отверстие вертикальной стойки (4) и вытяните через кронштейн компьютера.



Шаг 7:

Прикрепите заднюю накладку компьютера (13) к установочным отверстиям вертикальной стойки (4) и закрепите ее с помощью винта (25&18).

Подключите соединительный кабель датчика (35), кабель пульсометра (41) к проводам компьютера (10) соответственно. Затем установите компьютер (10) на кронштейн компьютера на вертикальной стойке (4) с помощью саморезов (45).



Шаг 8:

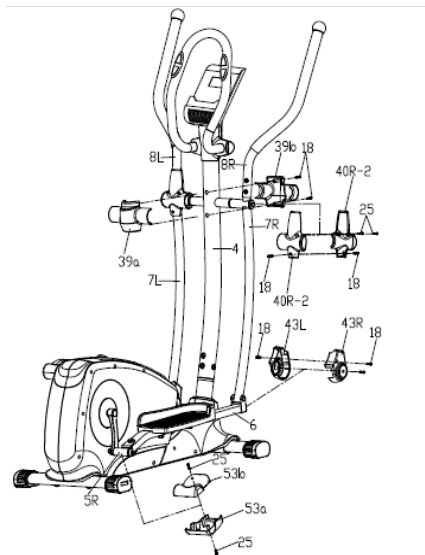
Установите защитные кожухи (40R-1/2) на соединительный узел правого поручня (8R) и правой подвижной трубы (7R) и зафиксируйте их с помощью винта (25&18)

Зафиксируйте накладку вертикальной стойки (39a/b) на стойке (4) с помощью винта (18);

Зафиксируйте защитный кожух (43R) на опоре правой педали (6R) с помощью винта (18);

Зафиксируйте защитный кожух (53R) на соединительной трубе (5R) с помощью винта (25);

Зафиксируйте защитный кожух (40L-1/2), левый кожух (43L), левый кожух (53L) на левой подвижной трубе (7L), левой опоре педали(6L), на соединительной трубе (5L) соответственно таким же способом.



ИНСТРУКЦИЯ К КОМПЬЮТЕРУ

Функция кнопок

NO: SMS-310

СТАРТ/СТОП: 1. Начинает и приостанавливает тренировку.
2. Запускает измерение процентного соотношения жира в организме.
3. Работает только когда тренажер остановлен. Удерживая кнопку около 3 секунд все значения сбросятся на ноль.

ВНИЗ: уменьшает значение выбранного параметра тренировки: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ и т.д.. Во время тренировки можно уменьшить сопротивление.

ВВЕРХ : увеличивает значение выбранного параметра тренировки. Во время тренировки можно увеличить сопротивление.

ВВОД: вводит желаемое значение или режим тренировки.

ТЕСТ (ПУЛЬС , ВОССТАНОВЛЕНИЕ): нажмите, чтобы войти в режим восстановления, когда компьютер показывает ЧСС пользователя. Восстановление – это фитнес уровень от 1 до через 1 минуту с начала теста. F1 - отлично, F6 - ужасно.

РЕЖИМ: Нажмите, чтобы сменить экран с оборотов на скорость, с одометра на расстояние, с Ватт на калории во время тренировки.

Выбор тренировки

После включения используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать и подтвердить желаемый режим тренировки.

Настройка параметров тренировки

После выбора желаемой программы тренировок, вы можете установить некоторые параметры тренировки для достижения результата.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОК:

ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ /ВОЗРАСТ

Замечание: некоторые параметры не регулируются в некоторых программах.

После того, как программа была выбрана, нажав кнопку ENTER, будет мигать временной параметр "Time. С помощью кнопок вверх или вниз вы можете выбрать нужное значение времени. Нажмите клавишу ENTER для ввода значения. Начнет мигать следующий параметр. Вновь воспользуйтесь кнопками вверх или вниз. Нажмите кнопку START / STOP, чтобы начать тренировку.

ПРОГРАММЫ

Ручная (P1)

Выберите "*Manual*", используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, затем нажмите ENTER. Первый параметр «Время» начнет мигать и его можно отрегулировать кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к вводу следующего параметра.

После введения всех желаемых параметров, нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

Замечание: как только один из параметров достигнет нуля, вы услышите звуковой сигнал и автоматически тренировка прекратится. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку, чтобы незаконченные параметры тренировки тоже достигли нуля.

Предустановленная(P2-P14)

10 предустановленных тренировок уже готовы к работе. Все программы профиля имеют 24 уровня сопротивления.

Настройка предустановленных программ.

Выберите одну из программ, используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, затем нажмите ENTER. Первый параметр «Время» начнет мигать и его можно отрегулировать кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к вводу следующего параметра.

После введения всех желаемых параметров, нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

Замечание: как только один из параметров достигнет нуля, вы услышите звуковой сигнал и автоматически тренировка прекратится. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку, чтобы незаконченные параметры тренировки тоже достигли нуля.

Контроль сопротивления (P15)

Выберите "*Watt control program*", используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, затем нажмите ENTER. Первый параметр «Время» начнет мигать и его можно отрегулировать кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к вводу следующего параметра.

Замечание: как только один из параметров достигнет нуля, вы услышите звуковой сигнал и автоматически тренировка прекратится. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку, чтобы незаконченные параметры тренировки тоже достигли нуля.

Компьютер автоматически регулирует уровень сопротивления в зависимости от скорости для поддержания постоянного значения сопротивления. Пользователь может использовать кнопки вверх и вниз, чтобы отрегулировать значение сопротивления во время тренировки.

ЖИРОАНАЛИЗ (P16)

Установка данных для жироскопа

Выберите "**BODY FAT Program**", используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, затем нажмите кнопку ENTER. "МУЖ" будет мигать, указывая на пол пользователя, который можно отрегулировать кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ, нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и перейти к следующему параметру.

"175" будет мигать, указывая на рост пользователя, который можно отрегулировать кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ, нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и перейти к следующему параметру.

"75" будет мигать, указывая на вес пользователя, который можно отрегулировать кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ, нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и перейти к следующему параметру.

"30" будет мигать, указывая на возраст пользователя, который можно отрегулировать кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ, нажмите ENTER, чтобы сохранить данные.

Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать измерение, держите руками пластины пульсометра.

Через 15 секунд на экране появится ваш процент жира в организме, БИМ, ИМТ и тип фигуры.

ЗАМЕЧАНИЕ: типы фигуры:

Есть 9 типов тела разделенных в соответствии с рассчитанным % жира. Тип 1 составляет от 5% до 9%.

Тип 2 составляет от 10% до 14%. Тип 3 составляет от 15% до 19%. Тип 4 составляет от 20% до 24%. Тип 5

составляет от 25% до 29%. Тип 6 составляет от 30% до 34%. Тип 7 составляет от 35% до 39%. Тип 8

составляет от 40% до 44%. Тип 9 составляет от 45% до 50%.

БИМ: Базовый индекс метаболизма

ИМТ: Индекс массы тела

Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы вернуться на главный экран.

Программа целевого ЧСС (P17)

Установка параметров целевого ЧСС

Выберите "**TARGET H.R.**", используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, затем нажмите кнопку ENTER. Первый параметр «Время» начнет мигать и его можно отрегулировать кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к вводу следующего параметра.

Продолжайте вводить желаемые параметры, далее нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

Замечание: если пульс выше или ниже (± 5) установленного целевого значения ЧСС, компьютер автоматически отрегулирует сопротивление. Проверка будет проводиться примерно каждые 10 секунд. Сопротивление соответственно будет увеличиваться или уменьшаться.

Как только один из параметров достигнет нуля, вы услышите звуковой сигнал и автоматически тренировка прекратится. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку, чтобы незаконченные параметры тренировки тоже достигли нуля.

Программа контроля пульса (P18-P20)

Существует три диапазона целевого ЧСС:

P15- 60% ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 60% of (220-ВОЗРАСТ)

P16- 75% ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 75% of (220-ВОЗРАСТ)

P17- 85% ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 85% of (220-ВОЗРАСТ)

Настройка параметров программы контроля пульса

Выберите "**One of Heart Rate Control Program**", используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, затем нажмите кнопку ENTER. Первый параметр «Время» начнет мигать и его можно отрегулировать кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к вводу следующего параметра. Продолжайте вводить желаемые параметры, далее нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

Замечание: если пульс выше или ниже (± 5) установленного целевого значения ЧСС, компьютер автоматически отрегулирует сопротивление. Проверка будет проводиться примерно каждые 10 секунд. Сопротивление соответственно будет увеличиваться или уменьшаться.

Как только один из параметров достигнет нуля, вы услышите звуковой сигнал и автоматически тренировка прекратится. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку, чтобы незаконченные параметры тренировки тоже достигли нуля.

Программы пользователя (P21-P24)

Вы можете запрограммировать 4 программы на U1 - U4.

Пользовательская программа позволяет пользователю установить свою собственную программу, которая может быть использована немедленно.

Настройка параметров пользовательских программ

Выберите пользователя, используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, затем нажмите кнопку ENTER. Первый параметр «Время» начнет мигать и его можно отрегулировать кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к вводу следующего параметра.

Продолжайте вводить желаемые параметры.

После ввода всех необходимых параметров, уровень 1 будет мигать на экране, используйте кнопку ВВЕРХ/ВНИЗ для регулировки до того, как вы нажмете ENTER для окончания ввода. (всего 10). Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

Замечание: как только один из параметров достигнет нуля, вы услышите звуковой сигнал и автоматически тренировка прекратится. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку, чтобы незаконченные параметры тренировки тоже достигли нуля.

РАЗМИНКА И ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

Успешная программа тренировок состоит из разминки, аэробной нагрузки и охлаждения. Делайте всю программу хотя бы два или (предпочтительнее) три раза в неделю, отдыхая в остальные дни между тренировками. После нескольких месяцев, вы можете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

РАЗМИНКА

Цель разминки состоит в том, чтобы подготовить тело к тренировке и свести к минимуму травмоопасность. Разминка от двух до пяти минут необходима перед укрепляющими тренировками или аэробными упражнениями. Следует выполнить упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и прогревают мышцы. Разминка может включать в себя быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки через скакалку и бег на месте.

СТРЕЙЧИНГ

Очень важно сделать растяжку в то время, как ваши мышцы разогреты после надлежащей разминки. Мышцы растянуть легче в это время из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск получения травмы. Каждое упражнение следует делать в течение 15-30

сек. **НЕ ТОРОПИТЕСЬ.**



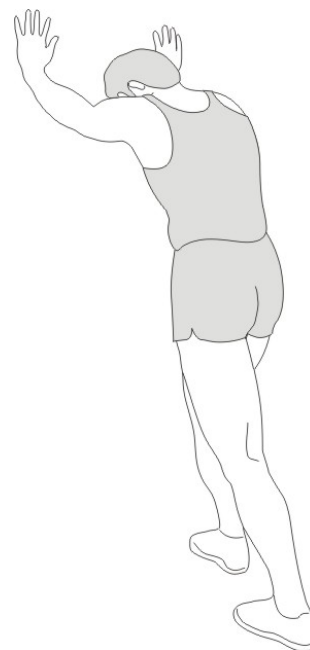
Наклоны в сторону



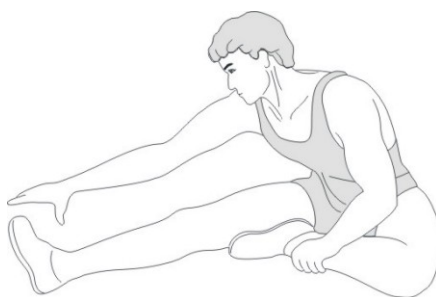
Наклоны вперед



Растяжка внутренней поверхности бедра



Растяжка подколенного сухожилия



Растяжка голеностопа

Не забывайте проконсультироваться с вашим врачом перед началом любой программы упражнений

ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

Целью охлаждения является вернуть тело к своему нормальному или близкому к нормальному сердечному ритму в конце каждой тренировки. Правильное охлаждение медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться к сердцу.