

Эллиптический тренажер X48

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВАЖНО! Данное руководство содержит инструкции по обслуживанию и настройке тренажера.
Сохраните его для справки.

Техника безопасности и рекомендации по эксплуатации	3
Инструкция по сборке	5
Разнесенный вид	15
Эксплуатация консоли	18
Рекомендации по растяжке	25
Обслуживание	26
Условия гарантии	28

Благодарим вас за выбор нашего тренажера. Для обеспечения безопасности используйте данное оборудование надлежащим образом. Обязательно полностью ознакомьтесь с инструкцией до начала сборки и эксплуатации тренажера. Безопасная и эффективная эксплуатация достигается, только если оборудование собрано, обслуживается и используется надлежащим образом. Вашей обязанностью является информирование всех пользователей об опасностях и мерах предосторожности.

1. Перед началом любой программы следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо физические или медицинские состояния, которые могут создать риск для вашего здоровья и безопасности или помешать вам правильно использовать оборудование. Если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина, консультация врача очень важна.

2. Обращайте внимание на сигналы своего тела. Неправильная или чрезмерная физическая нагрузка может повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если у вас появятся какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если у вас возникло какое-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить программу тренировок.

3. Не допускайте детей и домашних животных к оборудованию. Оборудование предназначено только для взрослых.

4. Используйте оборудование на твердой, горизонтальной и ровной поверхности. Установка оборудования на мягкой поверхности может приводить к раскачиванию; расшатыванию соединений и появлению посторонних звуков. В целях безопасности и для удобства технического обслуживания вокруг оборудования должно быть не менее 0,75 метра свободного пространства.

5. Перед использованием оборудования проверьте надежность крепления гаек и болтов. Безопасность использования устройства можно поддерживать лишь при регулярном осмотре на предмет ослабления затяжки крепежных элементов, поломок и/или износа. В случае если обнаружено ослабление затяжки крепежных элементов рекомендуется произвести затяжку ослабленных элементов. Если необходимого усилия достичь не удастся, может потребоваться применения ключа большего размера.

6. Всегда используйте оборудование, как указано в данном руководстве. Если вы обнаружите какие-либо дефектные компоненты во время сборки или проверки оборудования или услышите какой-либо необычный шум, исходящий от оборудования во время использования, остановитесь. Не используйте оборудование, пока проблема не будет устранена.

7. При минусовой температуре необходимо в течение нескольких часов (от 3 до 12) оставить тренажер в помещении с комнатной температурой (+20°C) и только после этого можно включать его в сеть питания.

8. Носите подходящую одежду во время использования оборудования. Рекомендуется одежда, изготовленная из хлопчатобумажных тканей. Избегайте свободной одежды, которая может застрять в оборудовании или может ограничить движение.

9. Не вставляйте пальцы или посторонние предметы в подвижные части оборудования.

10. Для долгосрочной эксплуатации тренажера мы настоятельно рекомендуем не превышать вес более 80% от указанного максимально допустимого значения.

11. Оборудование не предназначено для применения в реабилитации и медицине.

12. При подъеме или перемещении оборудования необходимо соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные техники подъема и/или обратитесь за помощью.

13. Данный тренажер необходимо использовать только в закрытых помещениях и при комнатной температуре. Необходимо избегать – прямых солнечных лучей, пыли и повышенной влажности. Не храните тренажер в слишком холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и связанным с этим проблемам.

14. Не допускайте попадания капель пота на элементы тренажера. Удаляйте капли пота с тренажера сразу после окончания тренировки.

15. Оборудование предназначено только для домашнего использования!

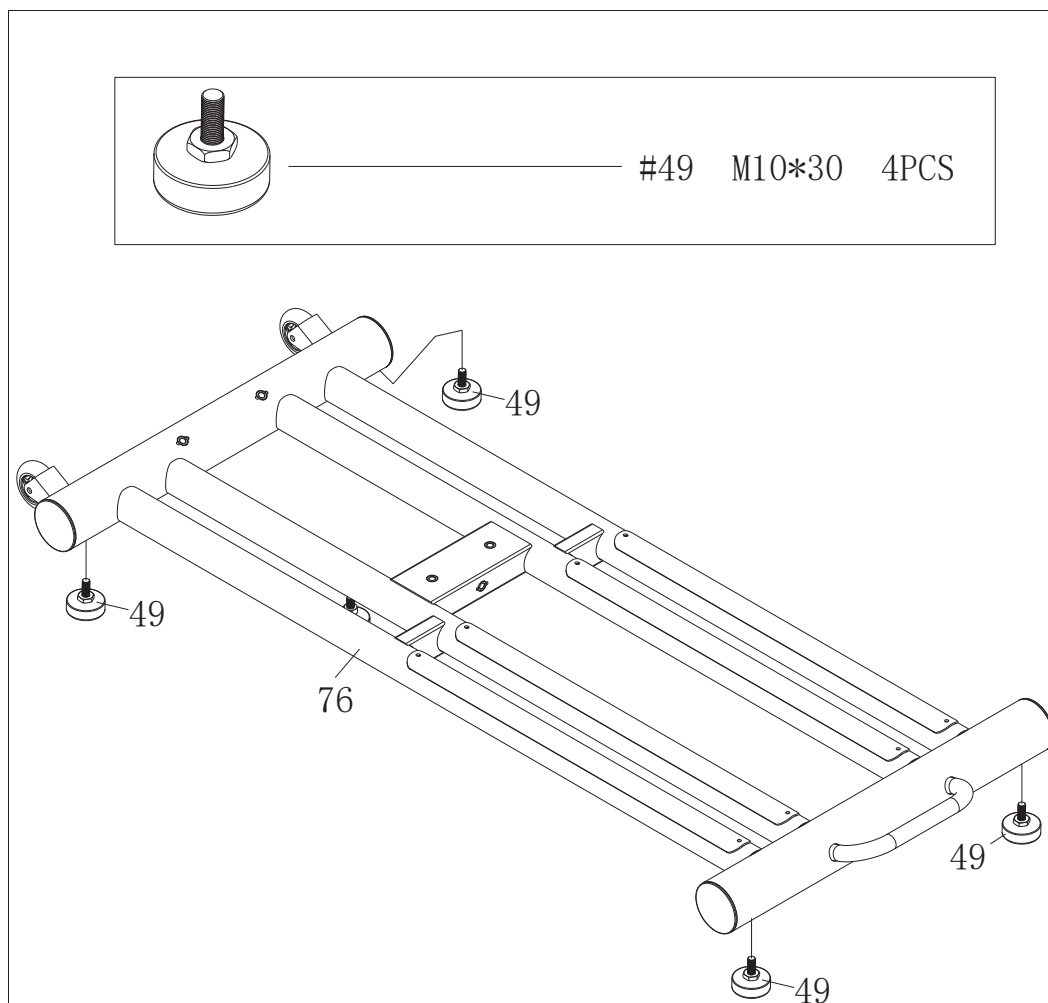
16. Данный тренажер одновременно может использовать только один человек.

17. Время непрерывного использования тренажера не должно превышать 60 мин (между тренировками должен быть промежуток времени не менее одного часа).

18. Ваш новый тренажер спроектирован и изготовлен с соблюдением самых строгих отраслевых стандартов и допусков. Все тренажеры, независимо от производителя, имеют множество подвижных узлов и частей. Имейте в виду, что даже при самых жестких технических допусках некоторые детали все же могут прилегать неплотно. Этот неотъемлемый люфт может привести к легким шумам во время эксплуатации, таким как щелчки и небольшие удары, что является допустимым в процессе эксплуатации. Пожалуйста, имейте в виду, что тренажер не будет совершенно тихим.

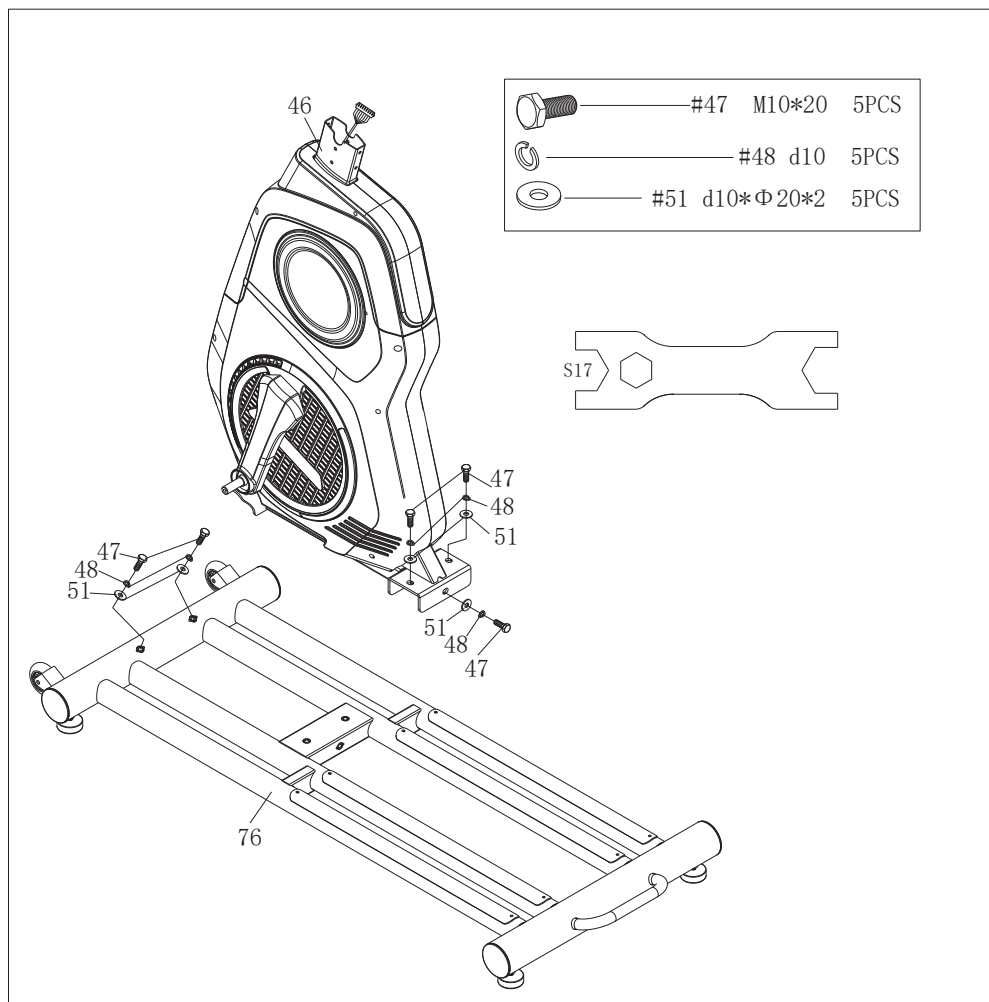
19. Датчик определения пульса не является точным медицинским устройством. На точность считывания показаний могут оказывать влияние близко расположенные источники радиоэлектронного излучения (сотовые телефоны, роутеры и аналогичные устройства), физиологические особенности пользователя (толщина кожного покрова, общее состояние сердечно-сосудистой системы, скелетных мышц). Он предоставляет только приблизительную информацию о средней частоте пульса. Любые показатели частоты пульса не являются медицинскими данными и не могут быть использованы для оценки состояния пользователя.

Шаг 1



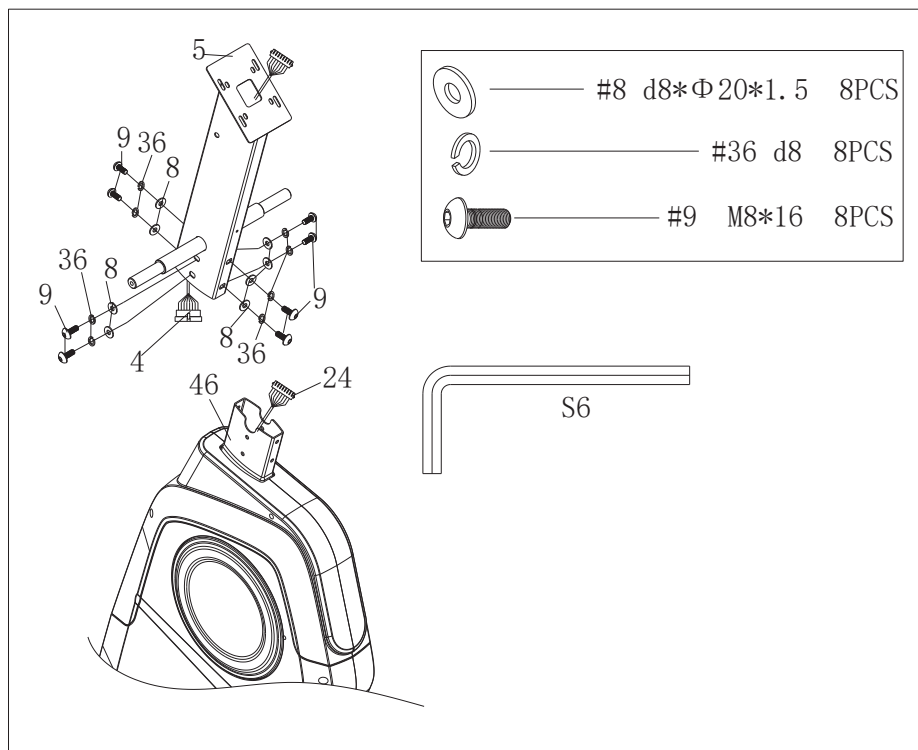
Установите ножки (49) в нижнюю часть нижней рамы (76). При сборке установите каждую ножку на одинаковой высоте, а затем зафиксируйте гайку на ножках.

Шаг 2



Установите главную раму [46] на нижнюю раму [76] и зафиксируйте её с помощью болтов [47], пружинных шайб [48] и шайб [51].

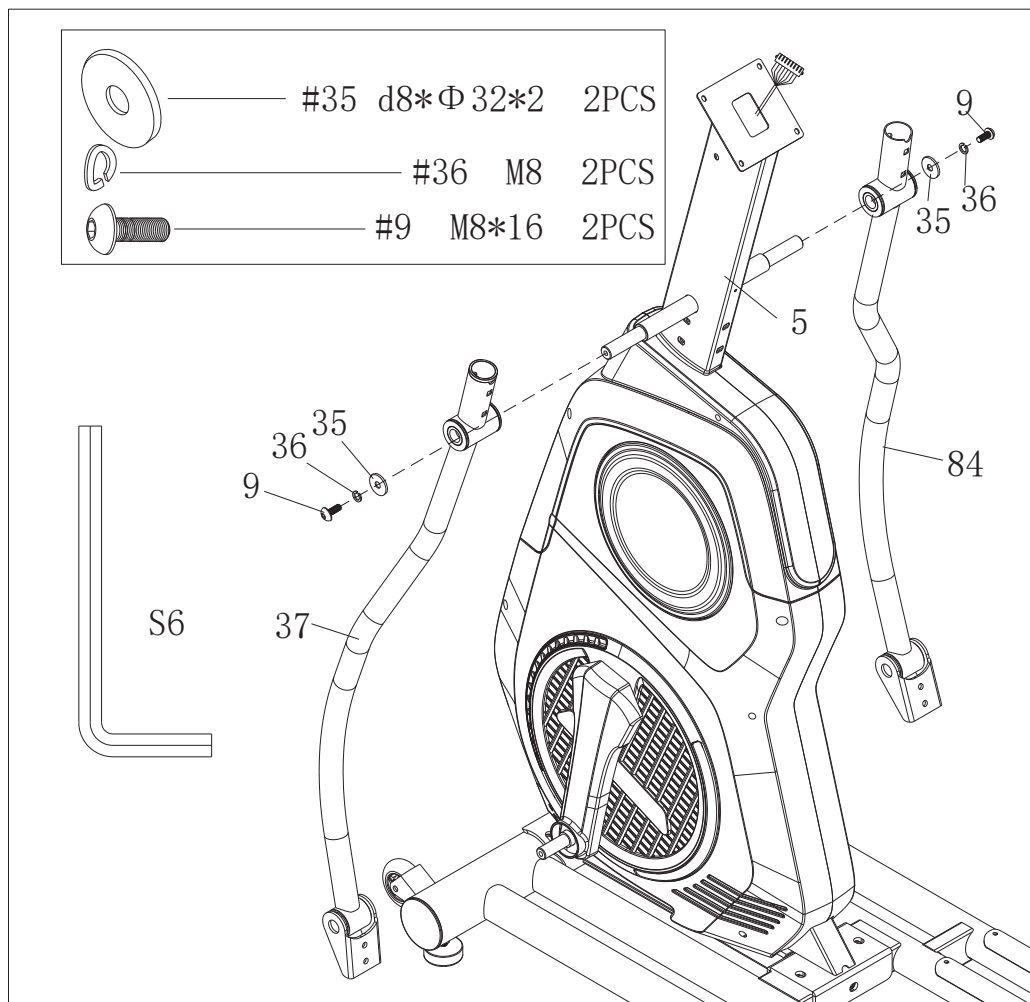
Шаг 3



а. Соедините провод главной рамы (24) с проводом центральной стойки (4). Вставьте центральную стойку (5) в главную раму (46).

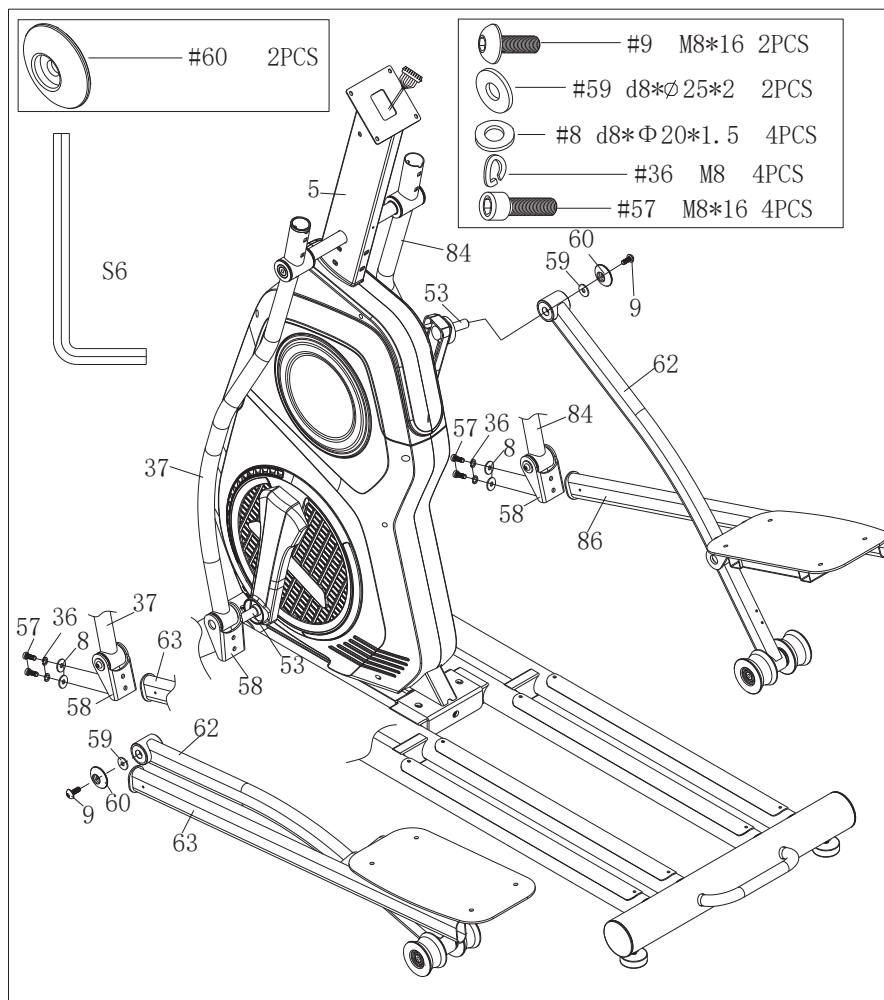
б. Зафиксируйте центральную стойку (5) на главной раме (46) с помощью болтов с внутренним шестигранником (9), пружинных шайб (36) и шайб (8).

Шаг 4



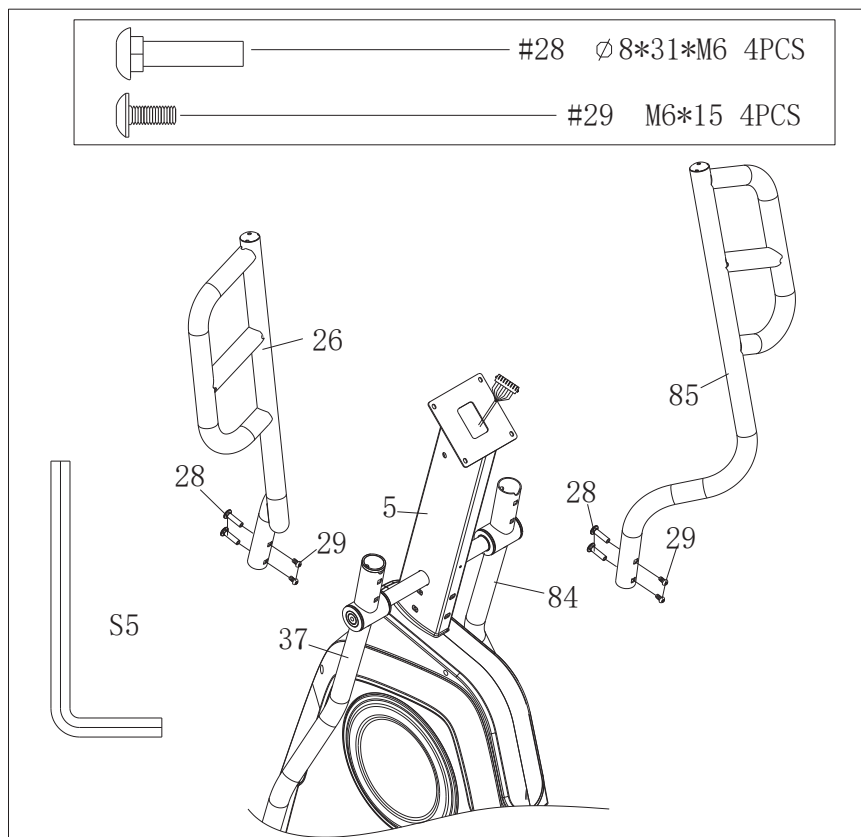
а. Установите левую и правую качающиеся рукоятки (37/84) на центральную стойку (5) и зафиксируйте их с помощью болтов с внутренним шестигранником (9), пружинных шайб (36) и шайб (35).

Шаг 5



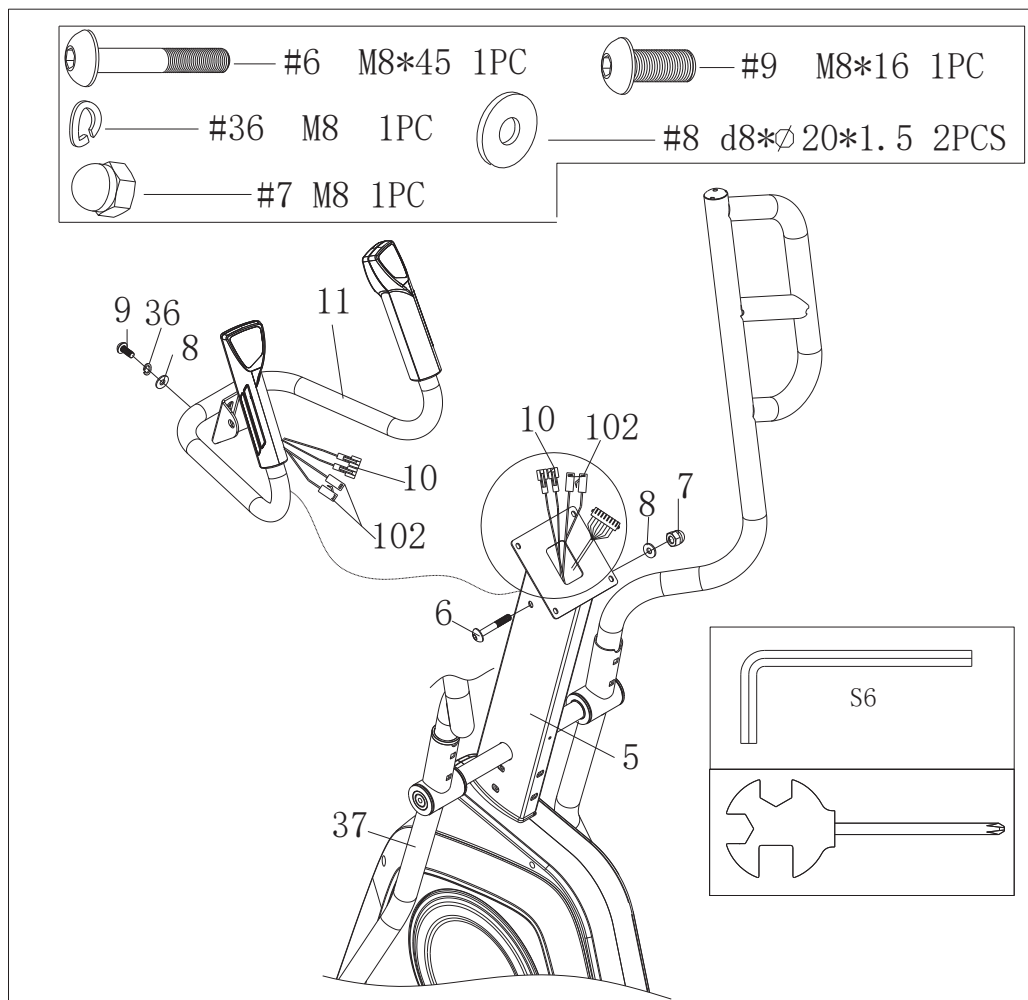
- а. Установите опорную тягу (62) на ось шатуна (53) с левой и правой стороны от рамы, и зафиксируйте с помощью винта с шестигранной головкой (9), колпачка (60) и шайбы (59).
- б. Далее с помощью болтов (57), пружинных шайб (36) и шайб (8), зафиксируйте левую и правую тягу педалей (63/86) на пластине адаптера (58).

Шаг 6



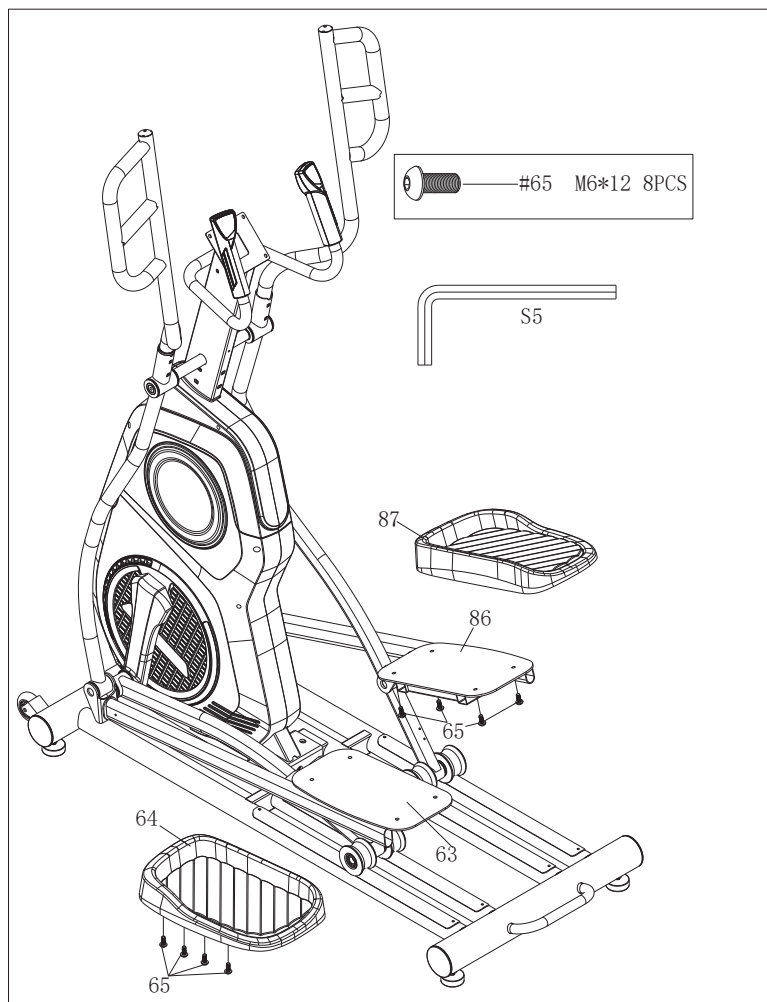
Установите левую и правую рукоятки (26/85) на качающиеся рукоятки (37/84).
Зафиксируйте их с помощью болтов (28) и болтов с внутренним шестигранником (29).

Шаг 7



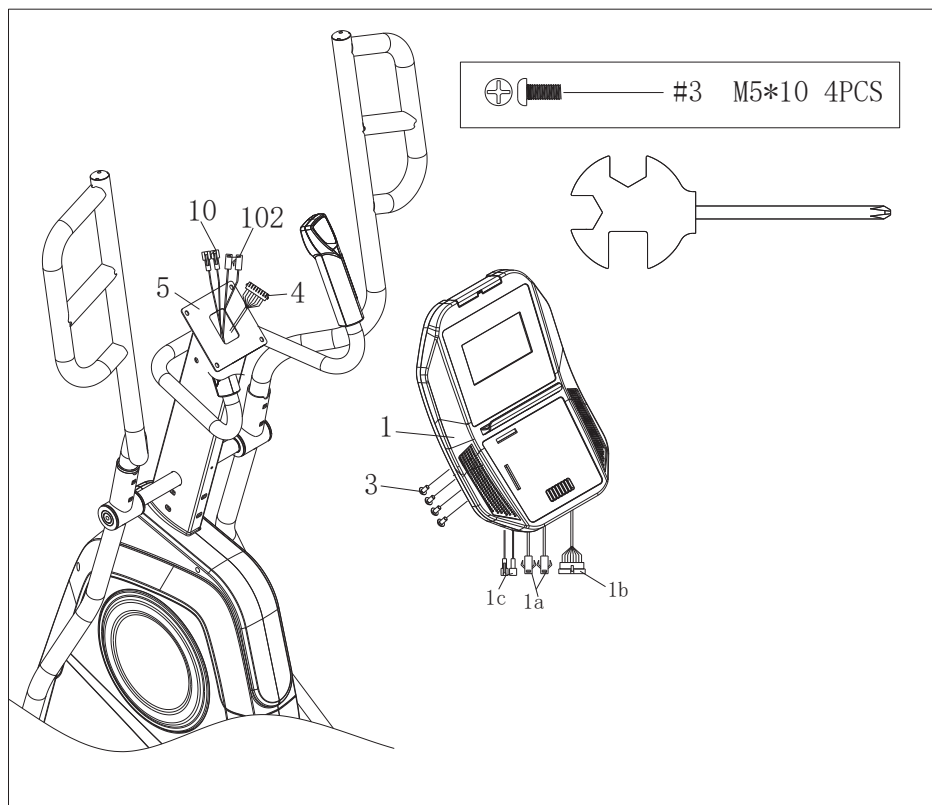
Протяните провода датчика пульса (10, 102) в отверстие в центральной стойке (5). Затем установите среднюю рукоятку (11) на центральную стойку и зафиксируйте её используя болты с внутренним шестигранником (6/9), пружинную шайбу (36), шайбу (8) и гайку (7).

Шаг 8



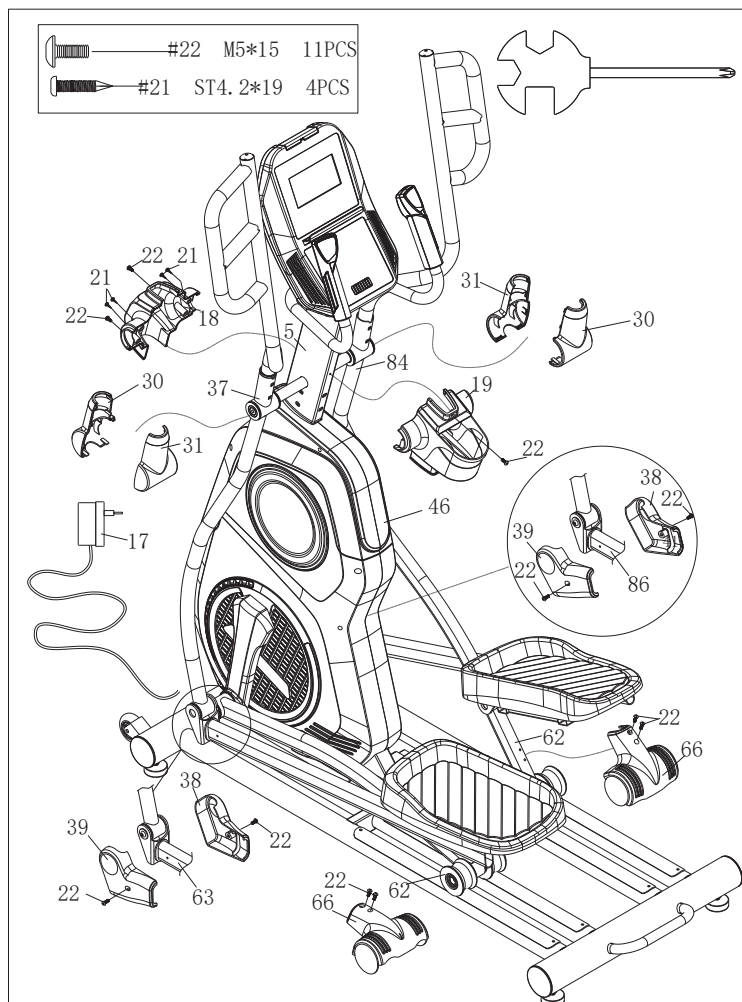
Установите левую / правую педали (64/87) и зафиксируйте их на левой / правой тягах педали в сборе (63/86) с помощью болтов (65).

Шаг 9



Подключите провода консоли (1a\b\c) к проводам центральной стойки (4/10/102). Затем зафиксируйте консоль (1) на центральной стойке (5) с помощью винтов (3).

Шаг 10



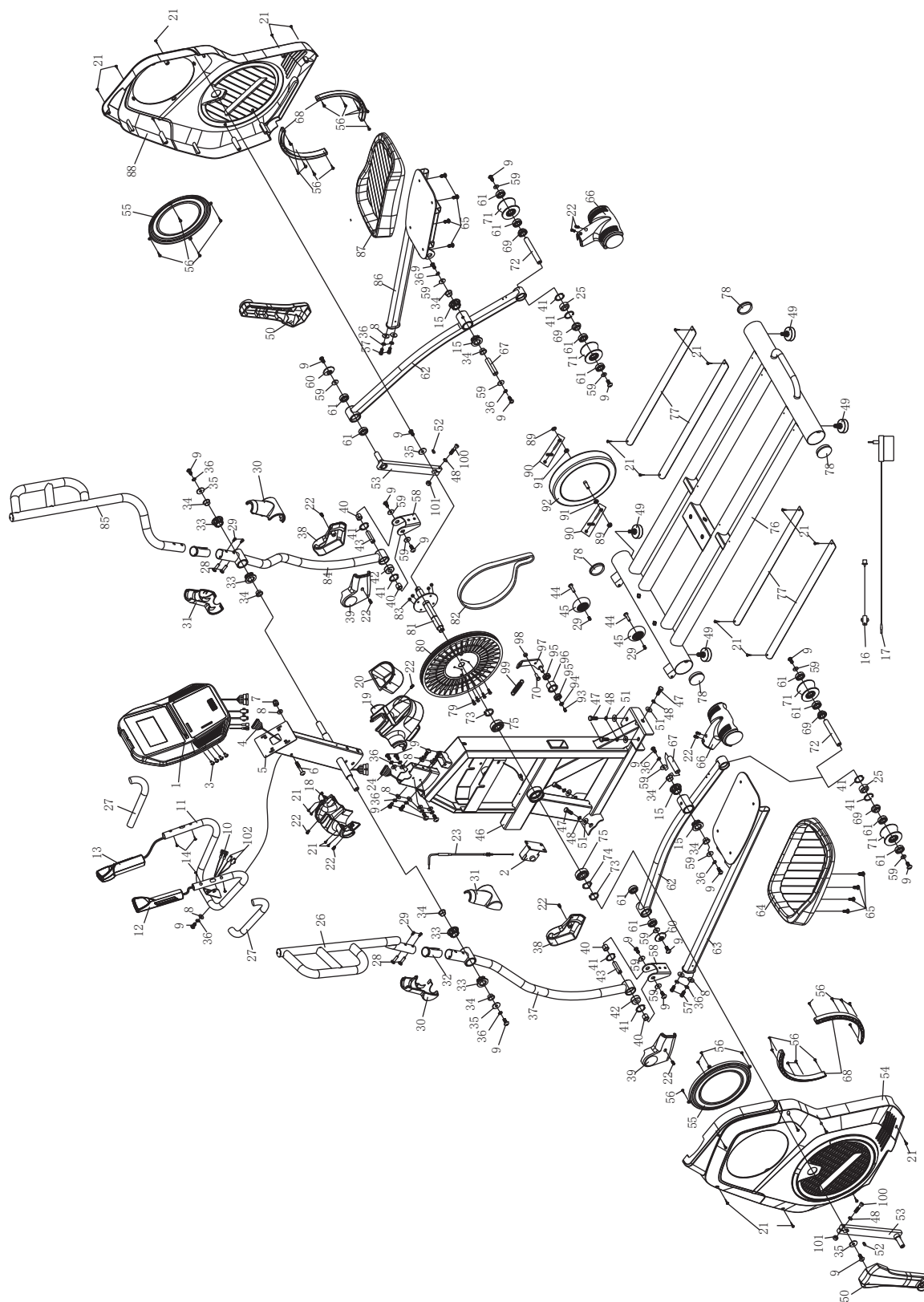
1. Установите кожух ролика (22) на опорной тяге (62) и зафиксируйте их с помощью винтов (66).

2. Зафиксируйте левый и правый кожухи тяги педали (38/39) на левой и правой тягах педали (63/86) (в местах соединения с качающимися рукоятками) с помощью винтов (22).

3. Установите и зафиксируйте передний / задний кожухи (21) на центральной стойке (5) с помощью винтов (22) и винтов-саморезов (18/19). Затем зафиксируйте кожухи качающихся рукояток 1 и 2 (30/31) на левой и правой качающихся рукоятках (37/84) соответственно.

4. Подключите адаптер (17) в розетку и выход питания тренажера соответственно.

Убедитесь, что все болты и гайки надежно затянуты. Сборка завершена.



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№.	Описание	Кол.
1	Консоль	1
2	Двигатель	1
3	Болт М5*10	4
4	Провод центральной стойки	1
5	Центральная стойка	1
6	Болт с внутр. шестигр. М8*45	1
7	Гайка М8	1
8	Шайба d8*П20*1.5	22
9	Болт с внутр. шестигр. М8*16	27
10	Провод датчика пульса	2
11	Средняя рукоятка	1
12	Левая рукоятка пульсометра	1
13	Правая рукоятка пульсометра	1
14	Винт ST3*19	4
15	Внешняя муфта вала 38	4
16	Шнур питания	1
17	Адаптер	1
18	Передний кожух стойки	1
19	Задний кожух стойки	1
20	Подстаканник	1
21	Винт ST4.2*16	19
22	Винт с крестовиной М5*15	11
23	Шнур напряжения	1
24	Провод главной рамы	1
25	Универсальный подшипник	2
26	Левая рукоятка	1
27	Пеноматериал	2
28	Болт П8*31*М6	4
29	Болт с внутр. шестигр. М6*15	4
30	Кожух качающейся рукоятки 1	2
31	Кожух качающейся рукоятки 2	2
32	Втулка качающейся рукоятки	2
33	Внешняя муфта 45	4
34	Внешняя втулка вала	8
35	Шайба d8*П32*2	4
36	Пружинная шайба d8	17
37	Левая качающаяся рукоятка в сборе	1
38	Кожух тяги педали П	2
39	Кожух тяги педали Л	2

№.	Описание	Кол.
40	Внутренний разделитель П20*П15.5*16.8	4
41	Кольцо d35	8
42	Подшипник 2202	2
43	Маятниковый вал	2
44	Болт П8*35	2
45	Полиуретановый ролик	2
46	Главная рама	1
47	Болт М10*20	5
48	Кожух пружины d10	7
49	Ножка М10*30	6
50	Кожух кривошипа	2
51	Шайба d10*П20*1.5	5
52	Цепь 6*6*15	2
53	Шатун	2
54	Кожух цепи Л	1
55	Декоративная пластина	2
56	Винт ST4*10	24
57	Болт М8*16	4
58	Пластина адаптера	2
59	Шайба d8*П25*2	6
60	Кожух кривошипа	2
61	Подшипник 6003	12
62	Опорная тяга	2
63	Левая тяга педали в сборе	1
64	Педаль Л	1
65	Болт М6*12	8
66	Кожух ролика	2
67	Вал педали	2
68	Декоративная лента	4
69	ТПУ втулка	4
70	Болт М8*19	1
71	Ролик	4
72	Ось ролика	2
73	Стопорное кольцо d25	2
74	Арочная шайба d25	1
75	Подшипник 6205	2
76	Нижняя рама	1
77	Алюминиевая полоса	4
78	Колпачок 76	2

№.	Описание	Кол.
79	Болт М6*15	4
80	Ременный шкив	1
81	Ось	1
82	Ремень	1
83	Нейлоновая гайка М6	4
84	Правая качающаяся рукоятка в сборе	1
85	Правая рукоятка	1
86	Тяга правой педали в сборе	1
87	Педаль Л	1
88	Кожух цепи П	1
89	Шестигранная фланцевая гайка М10*1	2
90	Болт М6*30	2
91	Тонкая шестигранная гайка М10*1*5	2
92	Маховик	1
93	Винт М6*10	1

№.	Описание	Кол.
94	Шайба d6*Ø12*1	1
95	Подшипник 6000	2
96	Односторонний прижимной шкив	1
97	Крепление пластины прижимного шкива	1
98	Нейлоновая гайка М8	1
99	Пружина натяжения	1
100	Болт М10*50	2
101	Нейлоновая гайка М10	2
102	Кабель клавиатуры	2
101	Нейлоновая гайка М10	2
102	Кабель клавиатуры	2
101	Нейлоновая гайка М10	2
102	Кабель клавиатуры	2
101	Нейлоновая гайка М10	2
102	Кабель клавиатуры	2

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

ПУНКТ МЕНЮ	ОПИСАНИЕ
ВРЕМЯ	<p>Прямой отсчет – Без предварительно заданной цели будет вестись прямой отсчет Времени от 00:00 до максимума 99:59 с шагом 1 минута.</p> <p>Обратный отсчет – При тренировке с заданным параметром Времени, отсчет будет вестись от заданного показателя до 00:00.</p> <p>Шаг прямого и обратного отсчета времени – 1 минута от 00:00 до 99:00.</p>
СКОРОСТЬ	Отображает текущую скорость тренировки. Максимальная скорость - 99.9 км/ч или миль/ч.
ОБ/МИН	Отображает количество оборотов в минуту. Диапазон отображения 0-15-999
РАССТОЯНИЕ	<p>Отображает общее пройденное расстояние от 0.00 до 99.99 КМ или МИЛЬ. Пользователь может предварительно задать показатель целевого расстояния с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ.</p> <p>Шаг установки прямого и обратного отсчета расстояния - 0.1КМ или МИЛЬ от 0.00 до 99.90.</p>
КАЛОРИИ	<p>Отображает совокупный расход калорий во время тренировки от 0 до максимума 9999 калорий.</p> <p>(Эти данные являются приблизительным ориентиром для сравнения эффективности различных тренировок, которые нельзя использовать при лечении.)</p>
ПУЛЬС	Пользователь может установить целевой показатель пульса от 0 - 30 до 230; консоль будет издавать звуковой сигнал, когда фактический показатель пульса превысит целевой во время тренировки.
ВАТТЫ	Отображает текущую мощность тренировки. Диапазон отображения 0-999.
РУЧНОЙ РЕЖИМ	Тренировка в режиме ручной настройки.
НОВИЧОК	4 ПРОГРАММЫ на выбор.
ПРОДВИНУТЫЙ	4 ПРОГРАММЫ на выбор.
СПОРТСМЕН	4 ПРОГРАММЫ на выбор.
КАРДИОПРОГРАММА	Режим тренировки с целевым показателем пульса.
ПРОГРАММА ВАТТЫ	Режим тренировки с постоянным показателем мощности.

ФУНКЦИИ КЛАВИШ

ФУНКЦИЯ	ОПИСАНИЕ
Вверх (Консоль)	Увеличивает уровень сопротивления Выбор настройки.
Вниз (Консоль)	Уменьшает уровень сопротивления Выбор настройки.
Режим / Ввод	Подтверждение настройки или выбора.
Сброс	<p>Удерживайте в течение 2 секунд, чтобы консоль перезапустился и начал работу с настройки пользователя.</p> <p>Возвращение в главное меню во время установки параметров тренировки или в режиме остановки.</p>
Пуск / Стоп	Запуск или приостановка тренировки.
Восстановление	Проверка статуса восстановления частоты сердцебиения.
Уровень жировой ткани	В режиме «стоп» запускает анализ уровня жировой ткани

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

Включение

Подключите питание, консоль включится и отобразит все сегменты на ЖК-экране в течение 2 секунд (Рис. 1).

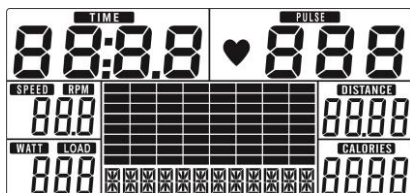


Рисунок 1

Выбор тренировки

Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль), чтобы выбрать тренировку: М (Ручной режим) (Рисунок 2) → Новичок (Рисунок 3) → Продвинутый (Рисунок 4) → Спортсмен (Рисунок 5) → Кардиопрограмма (Рисунок 6) → Ватты (Рисунок 7).

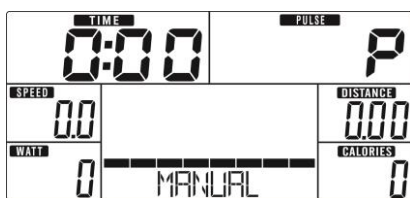


Рисунок 2



Рисунок 3

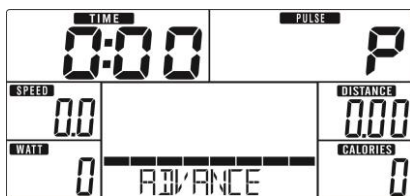


Рисунок 4

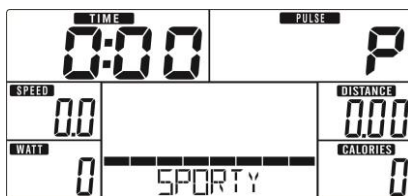


Рисунок 5



Рисунок 6



Рисунок 7

Ручной режим

Нажмите ПУСК в главном меню для запуска тренировки в ручном режиме.

1. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для выбора программы тренировки, выберите М и нажмите РЕЖИМ / ВВОД для выбора.

2. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для установки ВРЕМЕНИ (Рис. 8), РАССТОЯНИЯ (Рис. 9), КАЛОРИЙ (Рис. 10), ПУЛЬСА (Рис. 11), а затем РЕЖИМ / ВВОД для подтверждения.

3. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП для начала тренировки. В ходе тренировки пользователь также может регулировать уровень сопротивления с помощью клавиш ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль). Уровень сопротивления отобразится в окне МОЩНОСТЬ. Спустя 3 секунды в окне отобразится показатель МОЩНОСТИ (Рис. 12).

4. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП для приостановки тренировки. Нажмите СБРОС, чтобы вернуться в главное меню.



Рисунок 8



Рисунок 9



Рисунок 10



Рисунок 11



Рисунок 12

Режим Новичок

1. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для выбора программы. Выберите режим Новичок и нажмите РЕЖИМ / ВВОД для выбора.

2. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для выбора одной из программ для новичка 1~4 (Рис. 13) и нажмите РЕЖИМ / ВВОД для выбора.

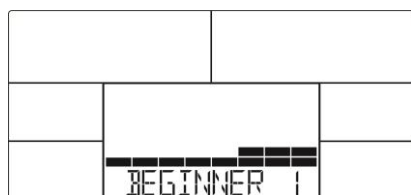


Рисунок 13

3. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для установки ВРЕМЕНИ.

4. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП для начала тренировки. Используйте клавиши ВВЕРХ

или ВНИЗ (консоль) для настройки уровня нагрузки.

5. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП для начала или приостановки тренировки. Нажмите СБРОС, чтобы вернуться в главное меню.

Режим Продвинутый

1. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для выбора программы. Выберите режим Продвинутый и нажмите РЕЖИМ / ВВОД для выбора.

2. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для выбора одной из программ для продвинутого уровня 1~4 (Рис. 14) и нажмите РЕЖИМ / ВВОД для выбора.

3. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для установки ВРЕМЕНИ.

4. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП для начала тренировки. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для настройки уровня нагрузки.

5. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП для начала или приостановки тренировки. Нажмите СБРОС, чтобы вернуться в главное меню.

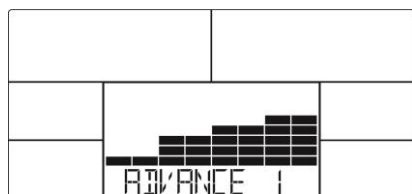


Рисунок 14

Режим Спортсмен

1. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для выбора программы. Выберите режим Спортсмен и нажмите РЕЖИМ / ВВОД для выбора.

2. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для выбора одной из программ для спортсмена 1~4 (Рис. 15) и нажмите РЕЖИМ / ВВОД для выбора.

3. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для установки ВРЕМЕНИ.

4. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП для начала тренировки. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для настройки уровня нагрузки.

5. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП для начала или приостановки тренировки. Нажмите СБРОС, чтобы вернуться в главное меню.

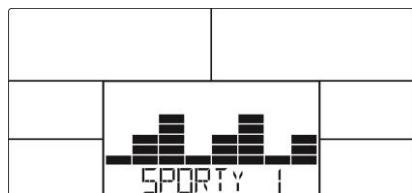


Рисунок 15

Кардиопрограмма

1. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для выбора программы тренировки, выберите КАРДИО и нажмите РЕЖИМ / ВВОД для выбора.

2. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль), чтобы установить ВОЗРАСТ (Рис. 16)

3. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль), чтобы выбрать 55% (Рис. 17), 75%

(Рис. 18) или TAG (целевой уровень пульса, по умолчанию: 100).

4. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для установки ВРЕМЕНИ.

5. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП для начала или приостановки тренировки. Нажмите СБРОС, чтобы вернуться в главное меню.

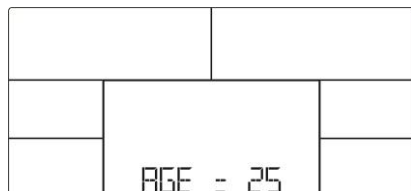


Рисунок 16



Рисунок 17

Программа Ватты

1. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для выбора программы тренировки, выберите ВАТТЫ и нажмите РЕЖИМ / ВВОД для выбора.

2. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль), чтобы установить целевой показатель МОЩНОСТИ (по умолчанию: 120, Рис. 18).

3. Используйте клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для установки ВРЕМЕНИ.

4. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП для начала тренировки. Пользователь может использовать клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ (консоль) для настройки уровня мощности.

5. Нажмите клавишу ПУСК/СТОП для приостановки тренировки. Нажмите СБРОС, чтобы вернуться в главное меню.



Рисунок 18

Восстановление

Не отпускайте рукоятки после тренировки и нажмите клавишу ВОССТАНОВЛЕНИЕ. На дисплее прекратится отображение всех функций, кроме ВРЕМЕНИ. В окне ВРЕМЕНИ начнется обратный отсчет от 00:60 до 00:00 (Рис. 19). На экране отобразится статус восстановления частоты вашего сердцебиения: F1, F2...до F6. F1 – наилучший показатель, F6 – самый худший (Рис. 20). Пользователь может продолжать тренировки для улучшения статуса восстановления частоты вашего сердцебиения. (Нажмите клавишу ВОССТАНОВЛЕНИЕ еще раз, чтобы вернуться в главное меню.)

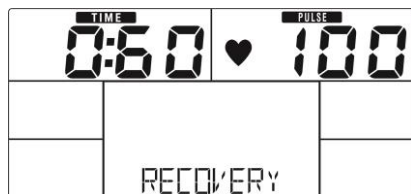


Рисунок 19



Рисунок 20

Анализ уровня жировой ткани

1. В режиме «стоп» нажмите клавишу **УРОВЕНЬ ЖИРОВОЙ ТКАНИ** для запуска анализа уровня жировой ткани.

2. Консоль напомнит ввести **ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ, ВЕС** пользователя (Рис. 21), а затем начнет анализ.

3. В процессе анализа пользователь должен держаться за рукоятки. Когда консоль определяет пульс, на ЖК-дисплее отображается “= ” “= = ” (Рис. 22) в течение 8 секунд, пока консоль не закончит процесс анализа.

4. На ЖК-дисплее отобразится **ИМТ** (Рис. 23), **% ЖИРОВОЙ ТКАНИ** (Рис. 24) и рекомендация относительно **УРОВНЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ** (Рис. 25).

5. Сообщения об ошибках:

*На дисплее отображается “---- “, “ ----” (Рис. 25) – пользователь неправильно держится за рукоятки.

*E-1–Нет сигнала приема частоты сердечных сокращений.

*E-4–%ЖИРОВОЙ ТКАНИ и ИМТ ниже 5 или выше 50 (Рис. 26).

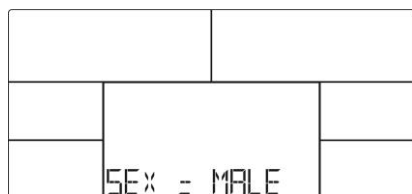


Рисунок 21

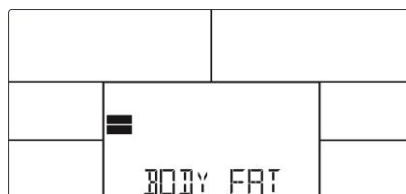


Рисунок 22

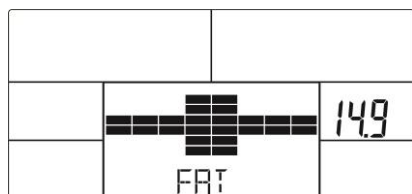


Рисунок 23

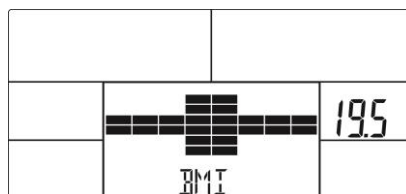


Рисунок 24

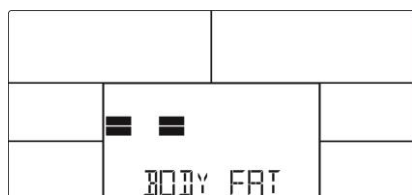


Рисунок 25



Рисунок 26

Приложение iConsole+ тренировки



1. Эта консоль может подключаться к приложению на смарт-устройстве через Bluetooth.
2. После подключения консоли к смарт-устройству через Bluetooth консоль не будет отображать данные.

Примечание:

1. Через 4 минуты без активности или ввода данных консоль перейдет в режим энергосбережения. Нажатие любой клавиши может разбудить консоль.
2. Если консоль работает ненормально, отключите адаптер и снова подключите его.

Упражнения для растяжки

Независимо от того, как активно вы занимаетесь спортом, большую растяжку. Разогретые мышцы легко тянутся, поэтому разогревайтесь в течение 5-10 минут. Мы предлагаем следующие упражнения на растяжку. Повторяйте каждое пять раз по 10 счетов или дольше. Выполняйте этот же комплекс после тренировки.

1. Наклон к пальцам ног

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи, в то время как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов. Повторите 3 раза. (Рис. 1)

2. Растяжка мышц задней поверхности бедра

Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите 3 раза. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги. (Рис. 2)

3. Растяжка икр и ахилловых сухожилий

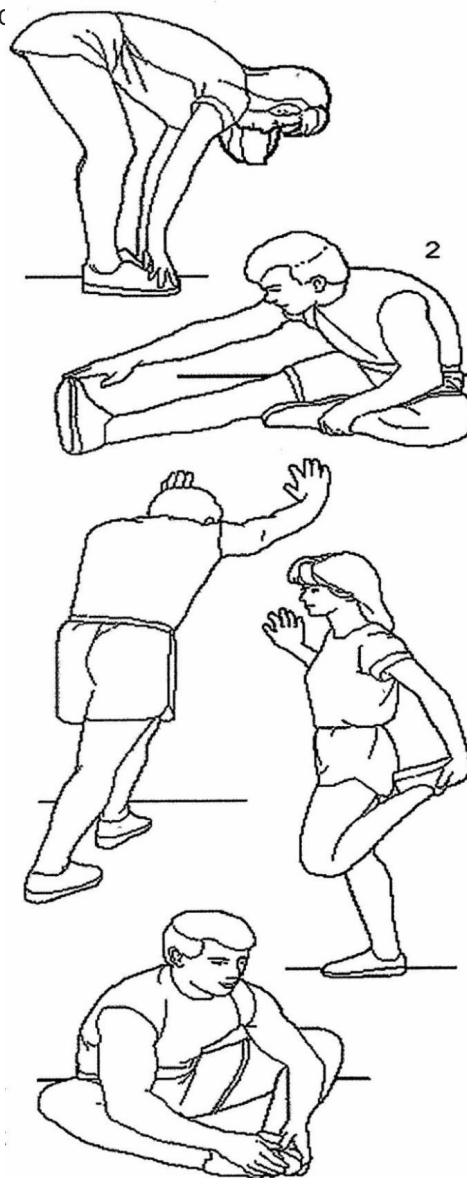
Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой, и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедро к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 отсчетов. Повторите упражнение 2 раза для каждой ноги. (Рис. 3)

4. Растяжка передней поверхности бедра

Удерживайте равновесие, опершись рукой о стену, затем наклонитесь назад и подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодице. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Удерживайте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги. (Рис. 4).

5. Растяжка внутренних мышц бедра

Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение 3 раза. (Рис. 5).



- Очищайте поверхности тренажера мягкой тканью и неагрессивным чистящим средством.
- После каждой тренировки удаляйте все следы пота сухой мягкой тканью.
- В случае повышенного потоотделения необходимо принять меры для предотвращения попадания пота внутрь тренажера, на металлические поверхности и в полости, где могут быть расположены крепежные элементы.
- Протирайте компьютер сухой тканью. Не допускайте его контакта с водой
- Каждые 6 месяцев проверять затяжку элементов, собираемых при сборке (в случае появления посторонних звуков – проверить затяжку крепежных элементов незамедлительно). Если необходимого усилия достичь не удастся, может потребоваться применения ключа большего размера.
- Не реже одного раза в год заново смазывать узлы, которые смазываются при сборке (см. инструкцию). Перед смазкой рекомендуется удалить следы загрязнений чистой сухой тканью. Эта процедура выполняется пользователем самостоятельно или может быть выполнена сотрудниками сервисного центра в соответствии с прейскурантом.
- Регулярно проверять устойчивость тренажера. В случае необходимости произвести регулировку компенсаторами неровности пола. Не допускаются занятия на тренажере стоящим неустойчиво.

Для переднеприводных эллиптических тренажеров важно:

- Скопление грязи на задних направляющих и полиуретановых колесах может быть источником шума. Шум из-за скопления грязи на направляющих будет звучать как удары во внутренней части главного корпуса, так как он перемещается и усиливается по трубам рамы. Выполните чистку направляющих и колес при помощи безворсовой ткани и медицинского спирта. Твердые загрязнения можно удалить ногтем или неметаллическим шпателем, например, обратной стороной пластикового ножа. После чистки нанесите на направляющие небольшое количество смазки пальцем или безворсовой тканью. Требуется тонкий слой смазки, излишки удалите. (выполняется пользователем)

Хранение

- Храните тренажер в чистом и сухом месте. Убедитесь, что выключатель питания находится в выключенном OFF/ВЫКЛ положении, а тренажер не подключен к розетке.

Важное примечание

- Данный тренажер соответствует стандартным правилам безопасности и подходит только для домашнего использования. Любое другое использование запрещено и может быть опасным для пользователей.
- Продавец не несет ответственности за любые травмы, вызванные неправильным или запрещенным использованием тренажера.
- Перед началом тренировки на тренажере проконсультируйтесь с врачом.
- Ваш врач должен оценить, можете ли вы тренироваться на тренажере, а также помочь определить интенсивность тренировок. Неправильные тренировки могут нанести вред вашему здоровью.
- Внимательно прочтите приведенные в данном руководстве инструкции по эксплуатации и спортивные рекомендации. Если вы испытываете боль, тошноту, одышку или другие симптомы во время тренировки, немедленно остановитесь. Если боль не исчезнет, не-

медленно обратитесь к врачу.

- Данный тренажер не подходит для использования в профессиональных или медицинских целях, а также в лечебных целях.
- Датчик определения пульса не является точным медицинским устройством. На точность считывания показаний могут оказывать влияние близко расположенные источники радиоэлектронного излучения (сотовые телефоны, роутеры и аналогичные устройства), физиологические особенности пользователя (толщина кожного покрова, общее состояние сердечно-сосудистой системы, скелетных мышц). Он предоставляет только приблизительную информацию о средней частоте пульса. Любые показатели частоты пульса не являются медицинскими данными и не могут быть использованы для оценки состояния пользователя.

ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

- По истечении срока службы устройства или при нецелесообразности ремонта, утилизируйте его в соответствии с местными законами, безопасным для окружающей среды способом на ближайшей свалке.
- Правильная утилизация защитит окружающую среду и природные источники. Более того, вы можете помочь защитить здоровье людей. Если вы не уверены в правильности утилизации, обратитесь к местным властям во избежание нарушений закона.
- Не выбрасывайте батареи вместе с бытовым мусором, а сдайте их в пункт переработки.

Срок действия гарантии: на данную модель предоставляется 12 - месячная гарантия (если иное не указано в Гарантийном талоне, договоре или других документах, связанных с товаром), исключительно при условии домашней эксплуатации и строгом соблюдении требований инструкции по эксплуатации.

Пластиковые педали эллиптического тренажера являются расходным материалом. Срок гарантии на них составляет шесть месяцев.

Ролики эллиптического тренажера являются расходным материалом. Срок гарантии на них составляет шесть месяцев.

1. Гарантия не распространяется на:

- операции выполняемые пользователем (настройки компьютера тренажера; удаление пыли; очистка поверхностей; выравнивание тренажера)
- операции технического обслуживания (протяжка болтовых соединений; смазку приводов и движущихся частей; калибровку; всевозможные регулировки предусмотренные инструкцией по эксплуатации).
- работы по сборке тренажера
- естественный износ тренажера (сильное внутреннее или внешнее загрязнение, ржавчина, а также скрип или щелчки).

2. Гарантия не распространяется на дефекты, возникшие в результате (если применимо):

- Вины пользователя, например: повреждения устройства, вызванного неквалифицированным ремонтом; самостоятельного ремонта без согласования с сотрудником сервисного центра; неправильной сборки; недостаточного ухода за тренажером
- Нарушения любых требований инструкции и рекомендаций по эксплуатации,
- Обнаружения в тренажере посторонних предметов, насекомых, иных посторонних материалов или веществ, либо при наличии в тренажере большого количества отходов, свидетельствующих об эксплуатации со снятым или неправильно установленным защитным кожухом, если поломка вызвана этой причиной
- Некачественной сборки (отсутствия смазки в узлах, требующих смазки при сборке; недостаточная затяжка крепежных элементов, приведшая к их раскручиванию в процессе эксплуатации; повреждения резьбы во время сборки; неотрегулированных компенсаторов неровностей пола и т.д.)
- Естественного износа и стирания компонентов в результате нормального использования (например, резиновых и пластиковых деталей; подвижных механизмов; сочленений; элементов питания и батарей; наклеек; спинок сидений, валиков из кожзаменителя (поролон, пенорезины); кнопочных мембран консоли и ручек управления; поручней из пенорезины;
- Ненадлежащего технического обслуживания; неправильного размещения; повреждения, вызванного низкой или высокой температурой, водой, ударами; преднамеренного изменения конструкции и т.д.
- Проявления статического электричества
- Перепадов напряжения в сети электропитания приведших к повреждению электронных узлов. Шнуры питания, в случае повреждения изоляции подлежат обязательной замене без согласия владельца (услуга платная).
- Механических повреждений, нанесенных изделию во время транспортировки, хранения и использования изделия покупателем.

- Действий третьих лиц; непреодолимой силы; стихийных бедствий; неблагоприятных атмосферных воздействий и или внешних воздействий агрессивных сред.

3. Обязанности покупателя

3.1 Сохранять накладную (товарный чек), фискальный чек и гарантийный талон

3.2 Эксплуатировать и обслуживать изделие в строгом соответствии с прилагаемым «руководством по эксплуатации» и приложению к гарантийному талону. Регулярно (не реже одного раза в 6 месяцев) проводить техническое обслуживание тренажера (протяжка и смазка соединений) или чаще в случаях усиленной эксплуатации.

3.3 В случае возникновения неисправности зафиксируйте её с помощью средств фото/ видео фиксации и передайте информацию сотрудникам сервисного центра. Не пытайтесь устранять неисправности самостоятельно без консультации с сотрудниками сервисной службы.

4. Дополнительно

4.1 Ремонт и замена запасных частей в пост гарантийный период осуществляется на платной основе.

4.2 Возможно продление гарантийного срока до 24 месяцев за дополнительную плату. Договор должен быть заключен до истечения срока гарантии.

4.3 Техническое обслуживание в течении гарантийного срока может быть выполнено сотрудниками сервисного центра на платной основе.

4.4 Изготовитель оставляет за собою право вносить изменения в конструкцию и в принципиальную схему изделия не ухудшающие его характеристики

О возможных нарушениях, изложенных выше условий гарантийного обслуживания, владельцу сообщается после проведения диагностики в сервисном центре. Владелец тренажера доверяет проведение диагностики в сервисном центре в свое отсутствие. Контакты сервисного центра: +7(499) 677-5632 доб.2, E-mail: service@wellfitness.ru



Эллиптический тренажер X48

Официальный дистрибьютор в России компания WellFitness
+7 (499) 6775632 / 8 (800) 7751217
www.wellfitness.ru
service@wellfitness.ru