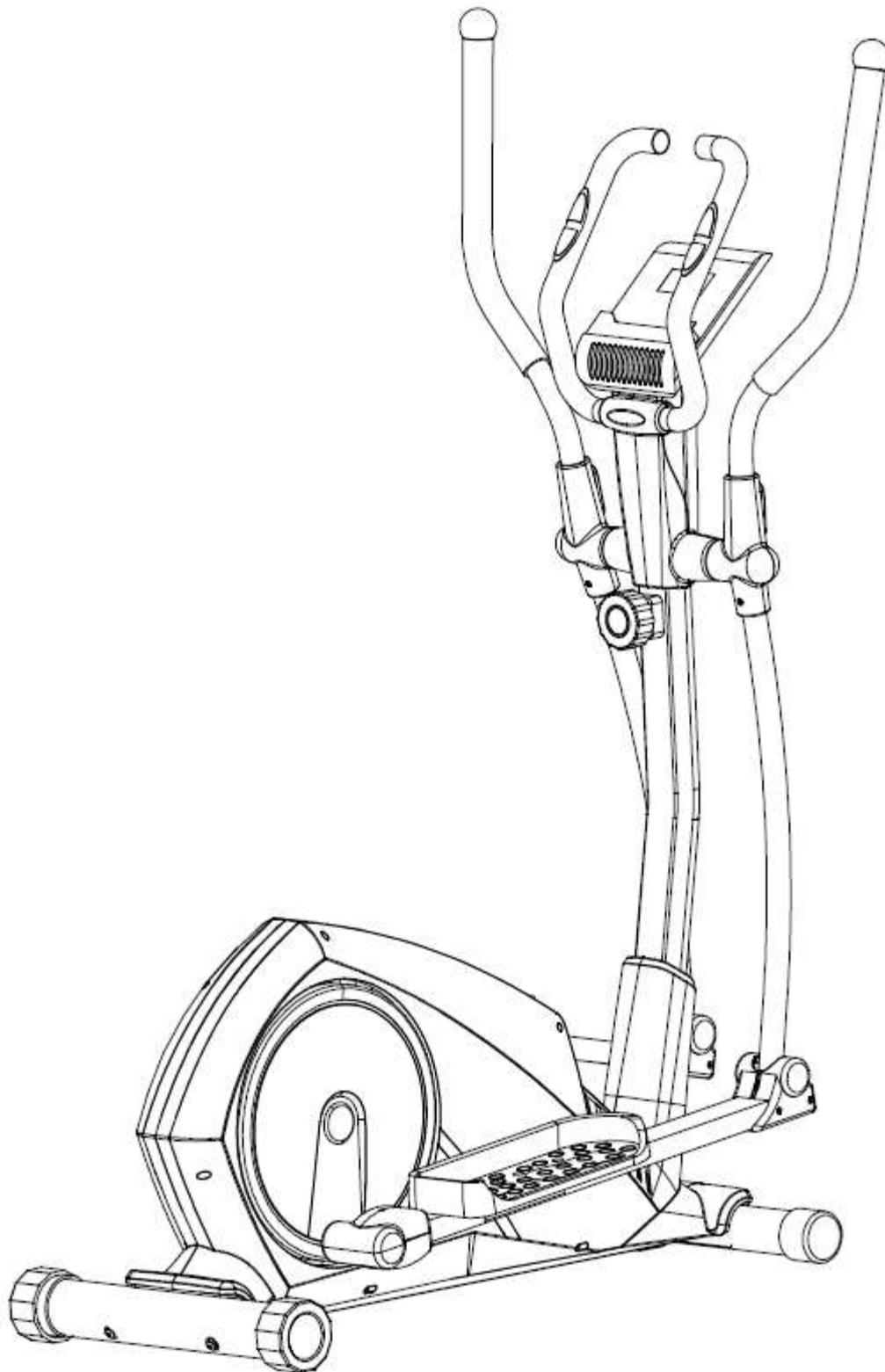


ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР Mag

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



ВАЖНО!

Пожалуйста, внимательно прочитайте все инструкции перед использованием данного оборудования.

Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Технические характеристики данного оборудования могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

Перед началом

Благодарим Вас за покупку данного эллиптического велосипеда! Для вашей безопасности и пользы, внимательно прочитайте данное руководство перед использованием оборудования.

Перед сборкой извлеките все компоненты из коробки и убедитесь, что все перечисленные детали были поставлены. Инструкция по монтажу описана в следующих шагах и иллюстрациях.

ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

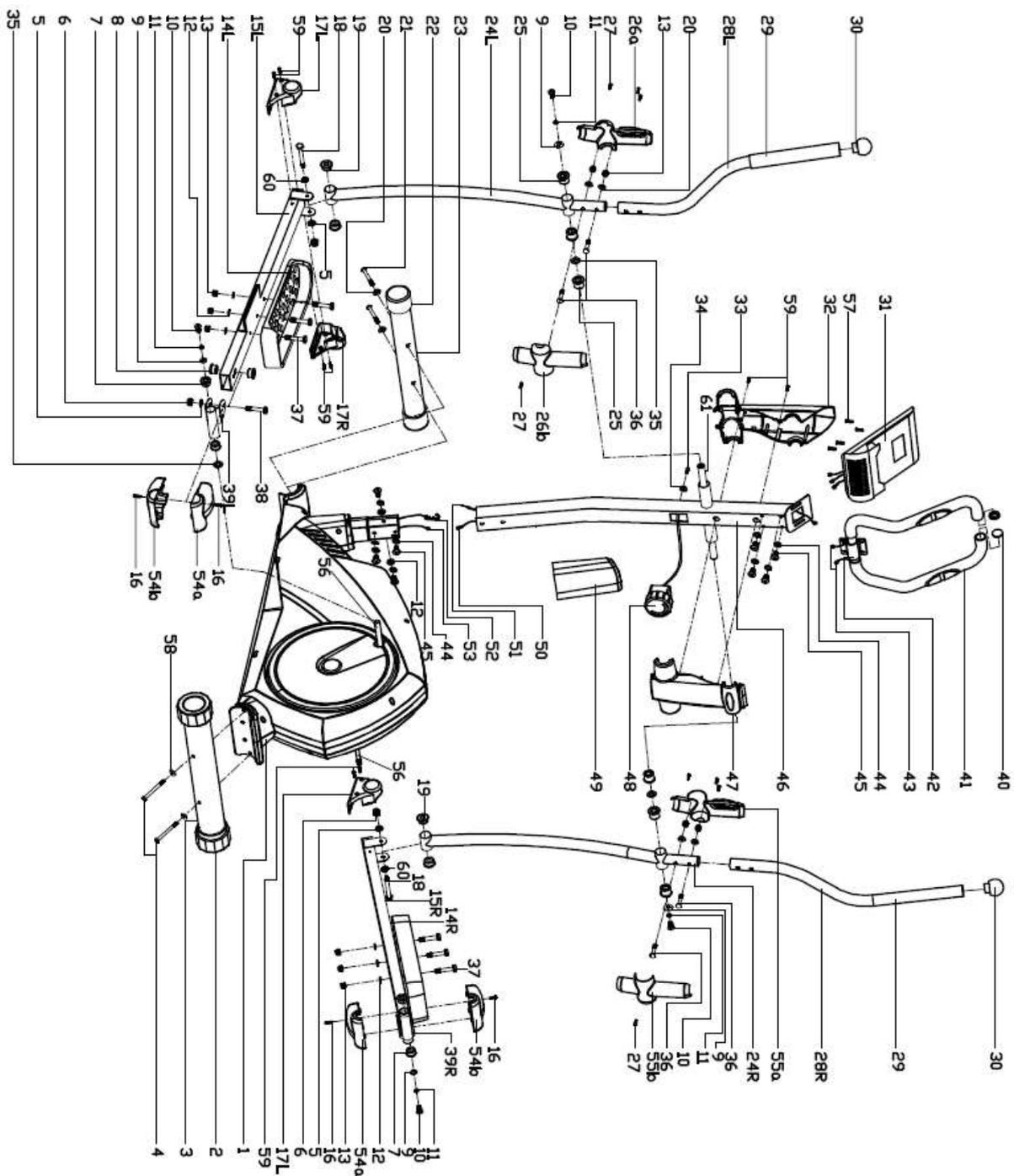
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБОРКОЙ ИЛИ УПРАВЛЕНИЕМ ВАШИМ ОБОРУДОВАНИЕМ. В ЧАСНОСТИ СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

1. Проверьте все винты, гайки и другие соединения, прежде чем начать использовать оборудование в первый раз и убедитесь, что тренажер соответствует нормам безопасности.
2. Установите машину в сухом ровном месте подальше от влаги и воды.
3. Пожалуйста, подстелите подходящее основание (например, резиновый коврик, деревянную доску и т.д.) под оборудование во время сборки, чтобы избежать загрязнения и т.п.
4. Перед началом тренировки удалите все предметы от оборудования в радиусе 2м.
5. НЕ используйте агрессивные чистящие средства для чистки оборудования, используйте только поставляемые средства или подбирайте самостоятельно только подходящие средства. Удаляйте капли пота с машины сразу же после окончания тренировки.
6. Состояние вашего здоровья может зависеть от неправильных или чрезмерных тренировок.. Проконсультируйтесь с врачом перед началом программы занятий. Он сможет определить оптимальные нагрузки (пульс, продолжительность занятий и т.д.), которыми вы сможете руководствоваться во время тренировок. Данное оборудование не подходит для терапевтических целей.
7. Занимайтесь только на исправном оборудовании. При ремонте используйте только оригинальные запасные части.
8. На данном оборудовании может заниматься одновременно только один человек.
9. Одевайте только тренировочную одежду и обувь, которые подходят для занятий на оборудовании. Тренировочная обувь должна быть удобной.
10. Если у вас появилось ощущение головокружения, тошнота и другие аномальные симптомы, пожалуйста, прекратите тренировку и обратитесь к врачу как можно скорее.
11. Дети и инвалиды должны заниматься только в присутствии другого человека, который может оказать помощь и дать совет.
12. Нагрузка увеличивается с увеличением скорости, и наоборот. Тренажер оснащен ручкой, которая может регулировать нагрузку. Чтобы снизить нагрузку поверните ручку регулировки сторону Stage 1. Для увеличения нагрузки поворачивайте ручку регулировки в сторону Stage 8 .

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Перед началом любой программы физических упражнений, необходимо проконсультироваться с врачом. ЭТО особенно важно для людей в возрасте старше 35 лет или людей с проблемами здоровья. **ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ тренажера.**

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ / Максимальный вес пользователя: 120кг

ДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Главная рама	1	32	Защитный кожух	1
2	Задняя торцевая крышка	2	33	Головка болта	1
3	Задняя нижняя труба	1	34	Полукруглая шайба	1
4	Болт М8×90	2	35	Шайба	4
5	Плоская шайба D10×Ф20×2	4	36	Болт М8×45	4
6	Нейлоновая гайка М10	4	37	Шестигранный болт М8×45	6
7	Пластиковая втулка Ф28×16×Ф16.1	4	38	Шестигранный болт М10×55	2
8	Проводящая втулка Ф18×Ф10×11	4	39L/R	L/R лев/прав соединения трубки педалей	1 кажд.
9	D-образная шайба	4	40	Заглушка	2
10	Болт М10×20	4	41	Насадка на руль	2
11	Мягкая шайба d10	4	42	Фиксация руля	1
12	Плоская шайба D8×Ф16×1.5	10	43	Импульсный провод	2
13	Нейлоновая гайка М8	10	44	Мягкая шайба d8	8
14L/R	L/R лев/прав педаль	1 кажд.	45	Болт М8×16	8
15L/R	L/R лев/прав поддержка педали	1 кажд.	46	Стойка руля	1
16	Винт с полукруглой головкой М5×10	4	47	Защитный кожух	1
17L/R	Защитный кожух	2 кажд.	48	Регулятор напряжения	1
18	Болт с шестигранной головкой Ф12×М10×80	2	49	Крышка	1
19	Ось втулки3 Ф12×Ф32×15	4	50	Соединяющий провод	1
20	Дуговая шайба D8×Ф19×1.5×R30	6	51	Верхний кабель сопротивления	1
21	Болт М8×72	2	52	Нижний кабель сопротивления	1
22	Передняя торцевая крышка	2	53	Провод датчика	1
23	Передняя нижняя труба	1	54a/b	Защитный кожух	2 кажд.
24L/R	L/R лев/прав труба	1 кажд.	55a/b	Защитный кожух	1 кажд.
25	Ось втулки4 Ф16×Ф31×23	6	56L/R	L/R лев/прав рычаг	1 кажд.
26a/b	Защитный кожух	1 кажд.	57	Phillips pan head screw	4
27	Саморез ST3.5×13	8	58	Дуговая шайба D8×2×Ф25×R39	2
28L/R	L/R лев/прав рукоятки	1 кажд.	59	Саморез ST4.2×18	10
29	Чехол	2	60	Плоская шайба D12×Ф24×1.5	2
30	Торцевая крышка	2	61	Длинная ось	1
31	Компьютер	1			

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

ПРИМЕЧАНИЕ:

Большая часть перечисленных для сборки деталей были упакованы отдельно, но некоторые группы деталей находятся в собранном виде. В этих случаях, просто разберите их и заново установите, как это требует сборка.

Пожалуйста, руководствуйтесь шагами по сборке, отмечая все предварительно установленные детали.

ПОДГОТОВКА:

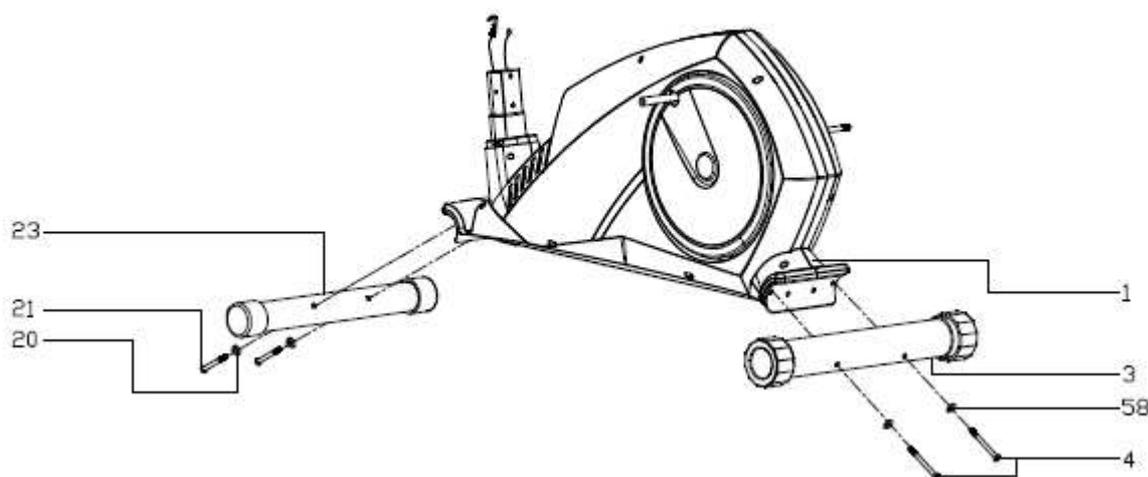
Перед сборкой убедитесь, что у вас будет достаточно места вокруг оборудования.

Используйте прилагаемый набор инструментов для сборки. Перед сборкой, пожалуйста, проверьте, все ли необходимые детали в наличии.

Настоятельно рекомендуется перемещать тренажер в собранном виде двум или более людям, чтобы избежать возможных травм.

ШАГ 1:

Прикрепите переднюю нижнюю трубку (23) к главной раме (1) с помощью болтов M8x72 (21) и шайб (20); затем прикрепите заднюю нижнюю трубу (3) к главной раме (1) с помощью болтов M8x90 (4) и шайб (58) как показано.



ШАГ 2:

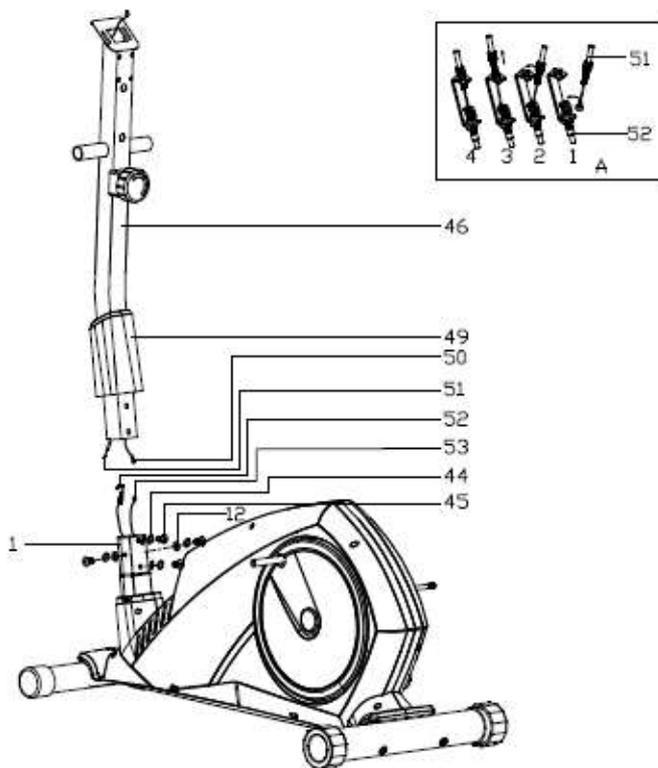
Первое, сдвиньте крышку (49) на стойку руля (46).

Затем подсоедините провод (50) к проводу датчика (53).

Вставьте конец кабеля сопротивления (51) регулятора натяжения в крюк нижнего натяжения троса(52). Потяните верхний кабель (51) контролера натяжения вверх и вставьте его в отверстие в металлической скобе нижнего кабеля (52) как показано на рисунке.

Закрепите стойку руля (46) к главной раме (1) используя болты M8x16 (45), мягкую шайбу (44) и плоскую шайбу (12);

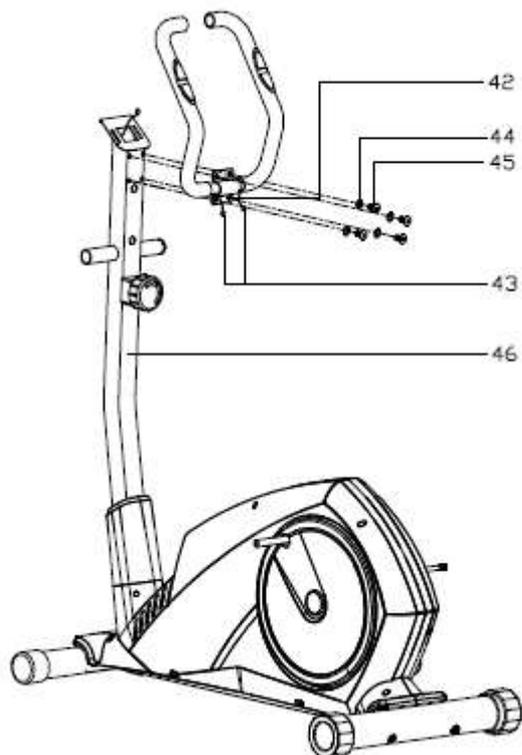
Сдвиньте крышку (49) в исходное положение.



ШАГ 3:

Пропустите импульсный провод (43) через кронштейн в верхней части стойки (46) как показано;

Закрепите фиксацию руля (42) к стойке руля (46) используя болты M8x16(45) и мягкие шайбы (44).



ШАГ 4:

Установите левую и правую трубки (24L/R) на длинную ось (61) на стойке руля (46), для фиксации используйте болты M10x20 (10), мягкие шайбы (11), D-образные шайбы (9), и шайбы (35).

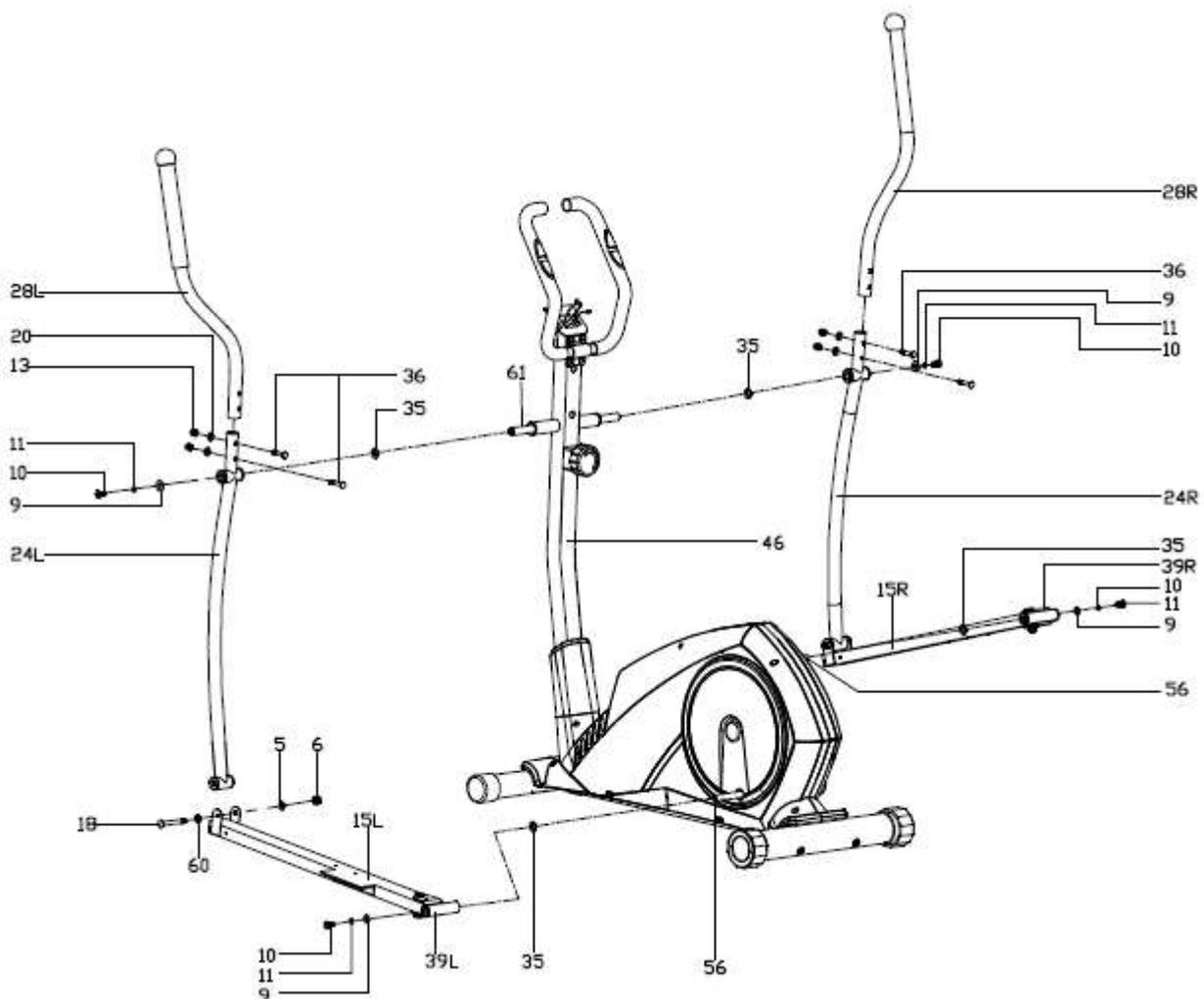
Установите левое и правое соединение трубки к педалям (39L/R) к левому и правому рычагам соответственно (56L/R) и закрепите, используя болты M10x20 (10), мягкие шайбы(11), D-образные шайбы (9), и шайбы (35) как показано на рисунке;

Примечание: Не затягивайте вышеуказанные болты полностью до окончания сборки.

Соедините левую и правую трубки (24L/R) и поддержку педалей левую и правую соответственно (15L/R) используя болты с шестигранной головкой (18), плоские шайбы(5), плоские шайбы (60) и нейлоновые гайки (6) как показано;

Скрепите все болтами (10), болтами с шестигранной головкой (18) и нейлоновыми гайками (6) .

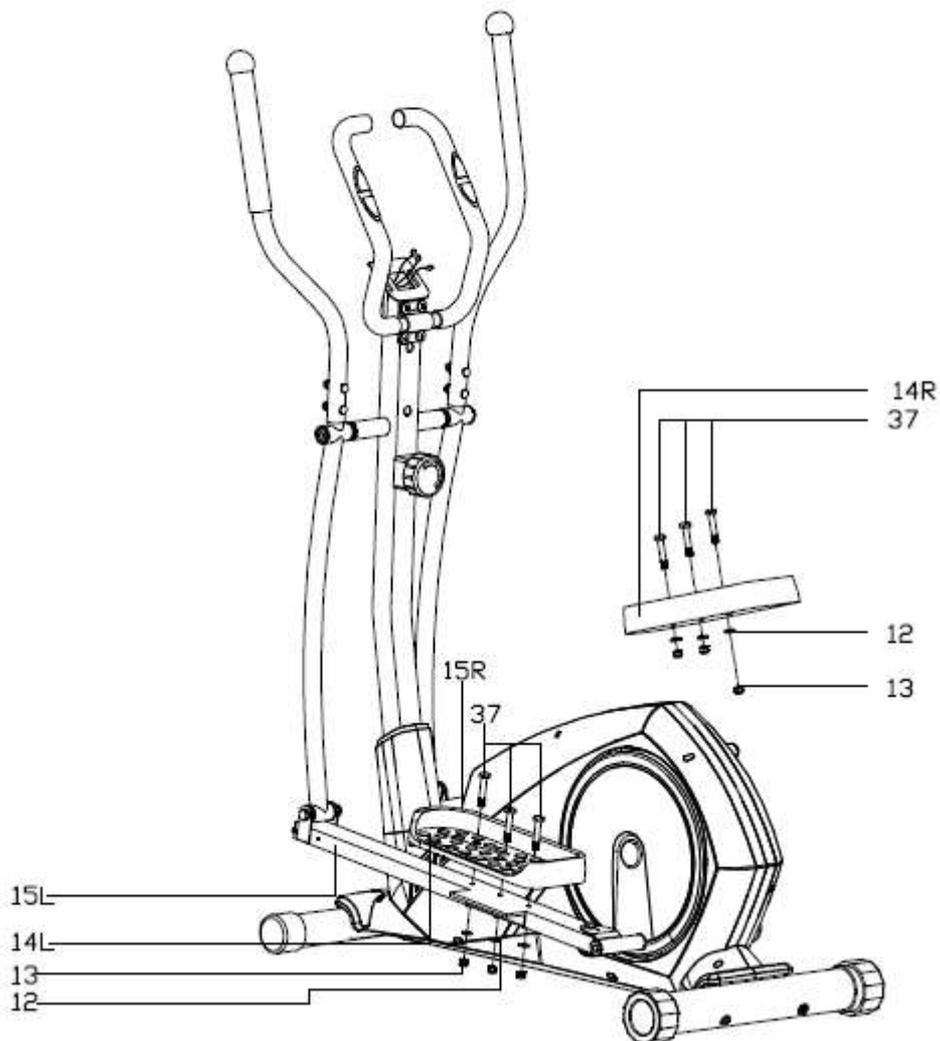
Зафиксируйте левую и правую рукоятки (28L/R) на левую и правую трубки соответственно (24L/R) используя болты M8x45(36), шайбы (20) и нейлоновые гайки M8 (13) как показано на рисунке.



ШАГ 5:

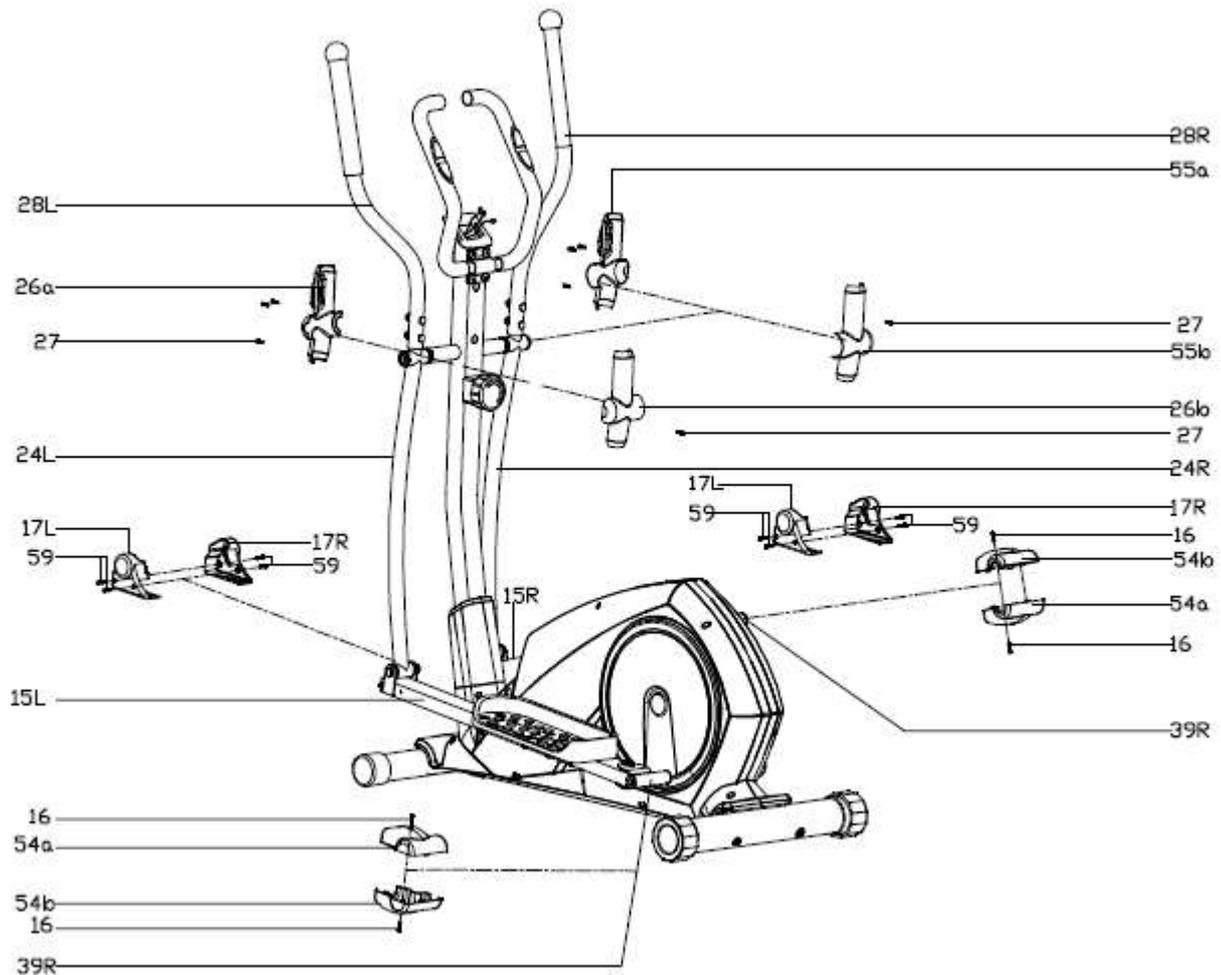
Прикрепите левую и правую педали (14L/R) к левой и правой поддержке педалей соответственно (15L/R) с помощью шестигранного болта M8x45 (37), плоской шайбы D8 (12) и нейлоновых гаек M8 (13) как показано.

Примечание: Левая педаль обозначается L , правая педаль обозначается R ..



ШАГ 6:

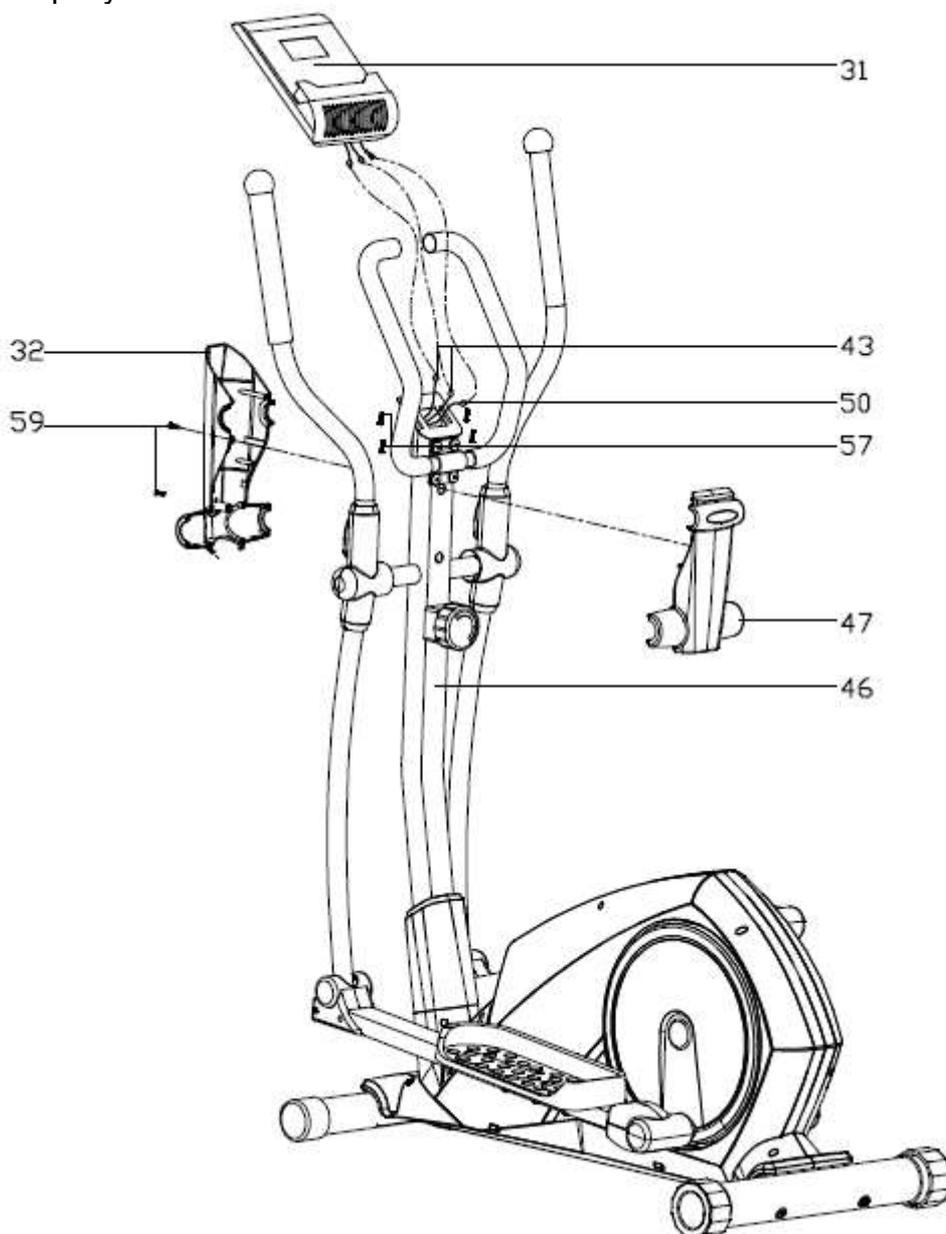
Накройте левую и правую рукоятки (28L/R) на поддерживающих трубках (24L/R) защитой (26a/b) и (55a/b), а затем закрепите их с помощью саморезов (27). Закрепите левый и правый защитный кожух (17L/R) и (54a/b) на левую и правую поддержки педалей (15L/R) и левое и правое соединения трубки педалей (39L/R) соответственно с помощью саморезов (59) и винтов с полукруглой головкой (16) как показано на рисунке.



ШАГ 7:

Подсоедините провод (50), импульсный провод (43) к компьютерным проводам, и затем установите компьютер (31) на кронштейн на стойке руля (46); закрепите компьютер(31) используя винты (57).

Установите защитный кожух (32/47) на стойку руля (46) используя винты (59) как показано на рисунке.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ФУНКЦИЙ ДИСПЛЕЯ

№:SMS_206

То, что вы должны знать перед тренировкой

A. User Data/Параметры пользователя:

Перед началом тренировки Вы должны ввести свои личные параметры. Нажмите кнопку BODY FAT для ввода персональных данных: пол, возраст, рост; после ввода ваших данных компьютер будет сохранять заданные параметры до тех пор, пока батарея не будет вынута.

B. Clock Mode/Установка ЧАСЫ:

- a. Если в течении 4 минут вы не нажмете кнопку или не будет другого входного сигнала, компьютер по умолчанию включит функцию ЧАСЫ. Нажав кнопку ENTER вы можете переключить функцию ЧАСЫ и ТЕМПЕРАТУРА в функцию ЧАСЫ. Нажав любую другую кнопку вы выйдете из меню ЧАСЫ.
- b. Нажмите кнопку ENTER, удерживайте ее в течении 2 секунд - дисплей произведет сброс. С помощью кнопок UP или DOWN установите время, затем нажав кнопку ENTER вы можете перейти к следующим настройкам. Если настройка показателей времени не будет начата в течении 30 секунд начнется автоматический отсчет времени.

Функции и особенности:

1. CLOCK/ЧАСЫ: Дисплей отображает текущее время в часах и минутах.
2. ALARM/БУДИЛЬНИК: Вы можете установить утренний звонок будильника или время запуска компьютера. Звуковой сигнал будет подаваться каждые 2 секунды на протяжении того периода времени, которое вы установите.
3. TEMPERATURE/ТЕМПЕРАТУРА: Отображает текущую температуру.
4. TIME/ВРЕМЯ: Отображает время тренировки в минутах и секундах. Ваш компьютер будет автоматически отсчитывать время от 0:00 до 99:59 с интервалом(шагом) в 1 секунду. Используя кнопки UP и DOWN вы можете запрограммировать компьютер на обратный отсчет времени с 0:00 до 99:00. Как только отсчет времени достигнет 0:00, но вы будете продолжать тренировку, компьютер издаст звуковой сигнал и вернет отсчет времени к исходному, что позволит вам определить какое время вы еще занимаетесь.
5. SPEED/СКОРОСТЬ: Отображает скорость во время тренировки в км (миль)/час.
6. DISTANCE/ДИСТАНЦИЯ: Отображает пройденной расстояние во время каждой тренировки до максимум 999.9 км/миль.
7. CALORIES/КАЛОРИИ: Ваш компьютер будет отображать общее количество сожженных калорий в любой момент времени во время тренировки.
8. AGE/ВОЗРАСТ: Вы можете запрограммировать ваш компьютер на возраст от 10 до 99 лет. Если вы не ввели свой возраст, эта функция по умолчанию будет стоять 35 лет.
9. PULSE/ПУЛЬС: Ваш компьютер отображает частоту пульса в ударах/минуту во время тренировки.
10. RPM/ЧИСЛО ОБОРОТОВ В МИНУТУ: Ваша частота вращения педалей.
11. SCAN/АНАЛИЗ: В начале, до тех пор, пока дисплей будет автоматический сканировать время, дистанцию, калории, обороты, пульс, скорость, все эти функции будут отображаться на мониторе в течении 6 секунд.
12. PULSE RECOVERY/ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА: В период этапа START, оставьте руки держащимися за рукоятки или оставьте датчик пульса на груди, затем нажмите кнопку "PULSE RECOVERY", все функции монитора, кроме функции «TIME», останутся. Время начнет отсчет с 01:00 - 00:59 - до 00:00. Как только время достигнет показателя 00:00, компьютер покажет статус восстановления вашего сердечного ритма от F1.0 до F6.0.

1.0 означает БОЛЕЕ ЧЕМ ДОСТАТОЧНЫЙ

1.0 < F < 2.0 означает ЗАМЕЧАТЕЛЬНО

2.0 ≤ F ≤ 2.9 означает ХОРОШО

3.0 ≤ F ≤ 3.9 означает ДОСТАТОЧНО

4.0 ≤ F ≤ 5.9 означает НИЖЕ СРЕДНЕГО

6.0 означает ПЛОХО

Примечание: Если компьютер видит входной импульс сигнала пульса, тогда в окне PULSE отобразится буква «P». Если в окне сообщений отображается "Err" (ошибка), оставьте положение рук на индукционных сканерах и нажмите на кнопку ENTER, затем нажмите кнопку RECOVERY.

Функциональные кнопки:

Описание 6 функциональных кнопок:

1. Кнопка UP/ВВЕРХ: Во время настройки нажимайте эту кнопку, чтобы увеличить значения времени, дистанции, калорий, возраста, веса, роста и др., а также для выбора пола. Настроив режим CLOCK/ЧАСЫ, пользуясь этой кнопкой, вы также можете изменять значения для установки будильника.
 2. Кнопка DOWN/ВНИЗ: Во время настройки нажимайте эту кнопку, для уменьшения значения времени, расстояния, калорий, возраста, веса, роста и др., а также для выбора пола. Настроив режим CLOCK/ЧАСЫ, пользуясь этой кнопкой, вы также можете изменять значения для установки будильника.
 3. Кнопка ENTER/RESET//ВВОД/СБРОС: а. Нажимайте кнопку для подтверждения введенных данных.
б. Удерживая кнопку в течении 3 секунд, компьютер сбросит все настройки.
 4. Кнопка BODY FAT/ТЕЛЕСНЫЙ ЖИР: Прежде чем измерить соотношение жировой массы в теле введите свои параметры.
 5. Кнопка MEASURE/МЕРА: Нажмите на эту кнопку, чтобы определить соотношение жира в организме, а также BMI (индекс массы тела) и BMR (базальная скорость метаболизма).
 - а. FAT %/ЖИР%: После измерения покажет процентное содержание жира после измерения.
 - б. BMI (Body Mass Index)/Индекс массы тела: BMI (индекс массы тела) как для мужчин так и для женщин показывает меру жира в организме к росту и весу.
 - с. BMR (Базальная скорость метаболизма): (BMR) показывает сколько калорий необходимо для работы организма. Показатель не ведет учет никакой активности, это просто показатель энергии, необходимой для поддержания сердечного ритма, дыхания и нормальной температуры тела. Он измеряется при комнатной температуре, когда тело находится в состоянии покоя, но не в спящем состоянии.
- Примечание:** Нажмите кнопку MEASURE/МЕРА, руки должны находится на индукционных сканерах, примерно через 10 секунд компьютер отобразит результаты. Если руки не будут находится на индукционных сканерах, компьютер отобразит «Егг». Для выходы из меню нажмите одну из трех кнопок ENTER, UP или DOWN.
6. Кнопка PULSE RECOVERY/ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА: Нажмите эту кнопку для активации функции восстановления сердечного ритма.

Аккумулятор/Батарея:

Если показания на мониторе отображаются некорректно, замените аккумулятор, чтобы восстановить его функции.

РАЗМИНКА и ОСТЫВАНИЕ

Успешная программа тренировки состоит из разминки, самих занятий и остывания. Занимайтесь, по крайней мере два или предпочтительнее три раза в неделю, отдыхая между тренировками. После нескольких месяцев, вы можете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

РАЗОГРЕВ

Целью разогрева является подготовка вашего тела для физических упражнений и для того, чтобы свести к минимуму травмы. Разминка должна проходить в течение двух-пяти минут до тренировки или во время разминки займитесь аэробными упражнениями. Выполняйте упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и разогреют мышцы. Вы можете включить быструю ходьба, бег трусцой, прыжки на месте, прыжки на скакалке, или бег на месте.

РАСТЯЖКА

Разогрев мышц до тренировки и растягивание их после очень важны. Растягивать мышцы при разогретом теле более легко, это значительно снижает риск получения травмы. Для каждой группы мышц уделяйте от 15 до 30 секунд. НЕ РАСТЯГИВАЙТЕСЬ РЫВКАМИ.



Боковая
растяжка
мышц



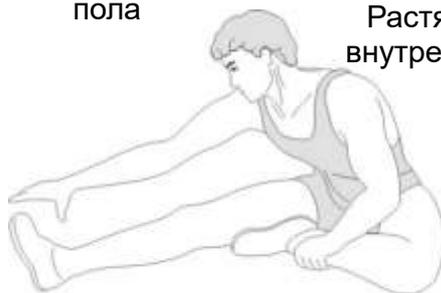
Касание
руками
пола



Растяжка мышц
внутреннего бедра



Растяжка мышц
голеньи



Растяжка
подколенного
сухожилия

Всегда помните, что перед началом любой тренировки важно получить консультацию вашего врача.

ОСТЫВАНИЕ

Целью остывания является вернуть тело в нормальное или близкое к нормальному состоянию покоя в конце каждой тренировки. Правильное остывание медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови возвращаться к сердцу.