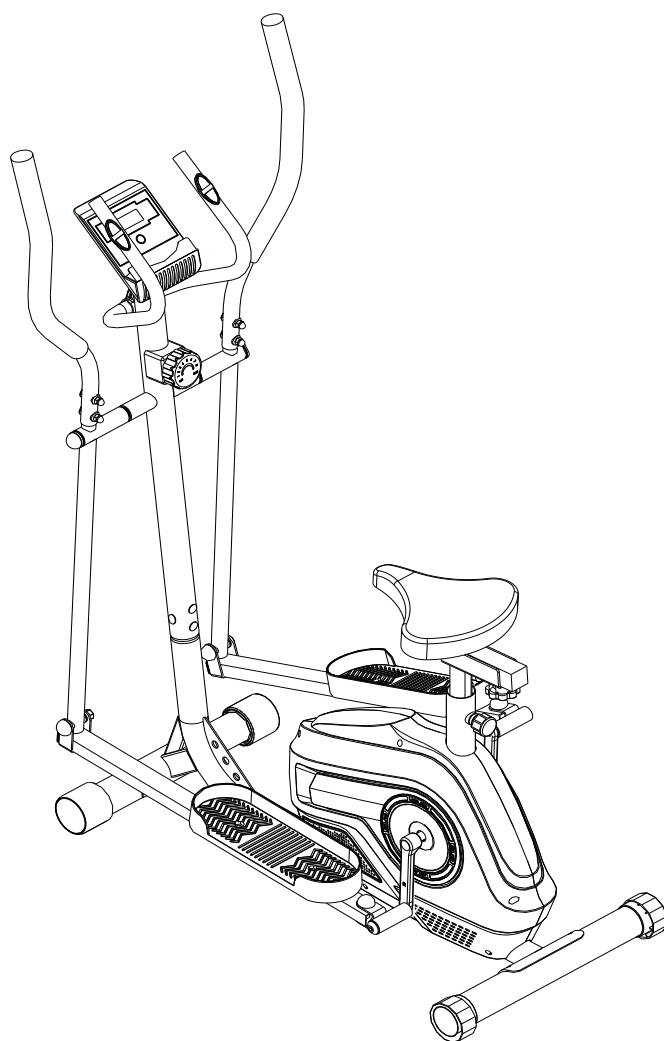




Эллиптический тренажер

Sante X-172

Инструкция пользователя



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	1-2
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ	3-5
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	6-7
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНЕРОВКАМ	8-9
ОПИСАНИЕ КОМПЬЮТЕРА	10-11

Уважаемый Покупатель, внимательно прочитайте эту инструкцию перед использованием тренажера.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Обратите внимание на следующие меры предосторожности перед сборкой и эксплуатацией тренажера

1. Внимательно прочитайте эту инструкцию перед сборкой и использованием тренажёра! Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения только по назначению.
2. До начала занятий на тренажёре в обязательном порядке проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, в особенности, если Вы принимаете медицинские препараты, воздействующие на сердечный ритм, артериальное давление и уровень холестерина в крови.
3. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут навредить Вашему здоровью. Сразу же прекратите занятия, если почувствуете хотя бы один из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащённое дыхание, головокружение и тошноту. Прежде чем продолжать занятия на тренажёре обязательно проконсультируйтесь с врачом.
4. Не допускайте к тренажёру малолетних детей и животных.
5. Тренажёр необходимо установить на ровной твёрдой поверхности (желательно с покрытием). Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0,5 метра свободного пространства.
7. Ваше здоровье может ухудшиться от неправильных или чрезмерных тренировок. Проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий на тренажере. Он может определить максимальные значения, на которые Вы можете ориентироваться при своих тренировках. Этот тренажер не предназначен для лечебных целей.
8. Допускается эксплуатация тренажера только в исправном состоянии. Используйте только оригинальные запчасти для ремонта.
9. Тренажер предназначен для индивидуальной тренировки одного человека. Занятия двух и более человек на тренажере не допускаются.

10. Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движения. Избегайте одежду, части которой могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
11. Если у вас есть чувство слабости, болезни или другие недомогания, пожалуйста, прекратите тренировки и проконсультируйтесь с врачом.
12. Люди с ограниченными физическими возможностями, а также дети, должны использовать тренажер только в присутствии взрослого человека, который может оказать помощь и дать совет.
13. Ваш тренажер оснащен магнитной системой регулировки нагрузки, которая может регулировать сопротивление при занятиях на тренажере. Чтобы установить минимальное сопротивление поверните регулятор в положение «1». Чтобы увеличить нагрузку поверните регулятор в положение «8».
14. Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35о С, относительная влажность от 5 до 80%).
15. Вес маховика – 7 кг.
16. Максимальный вес пользователя 120 кг.

Гарантийный срок – 24 месяца

Официальный срок службы этого тренажера– 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

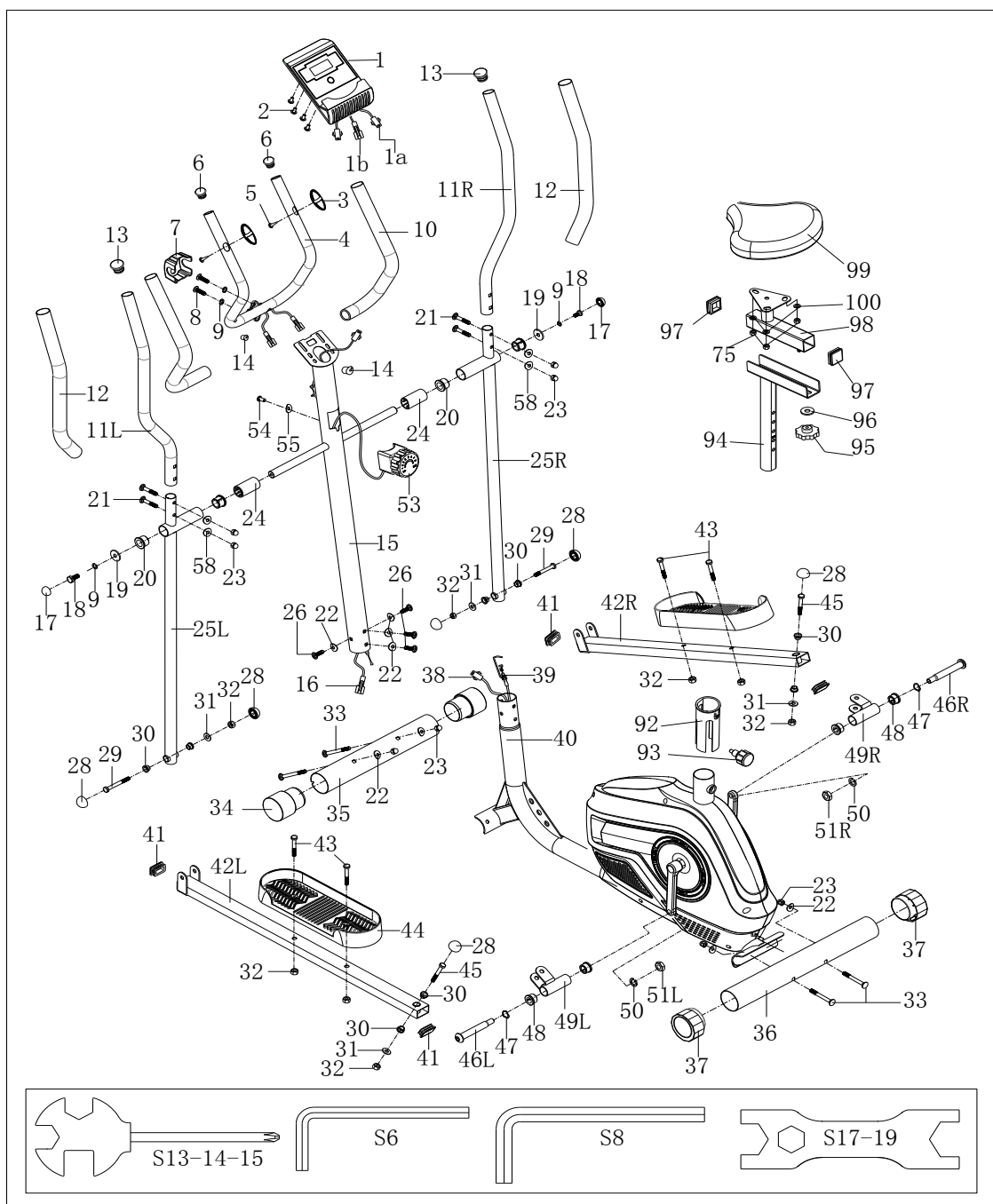
Спецификации данного продукта могут отличаться от данной фотографии и могут изменяться без предварительного уведомления.

Производитель: DEQING SISTER SPORTS CO., LTD. No. 333 changhong middle road, Science & technology park of deqing county, Zhejiang, China

Импортер в Республике Беларусь: ООО Беленус, г. Минск ул. Алибегова 13/1-54, Тел. (017) 2221447, e-mail: 2b2b@bk.ru



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ:





No.	Наименование	Кол-во			
1	Компьютер	1	51	Гайка с уплотнителем (L/R) 1/2"	2
2	Болт М5	4	52	Пластиковое кольцо	2
3	Датчик пульса	2	53	Регулятор нагрузки	1
4	Центральны поручень	1	54	Винт М5	1
5	Шуруп ST4.2X19	2	55	Изогнутая шайба D6	1
6	Заглушка Ф25	2	56	Пластиковая крышка	2
7	Пластиковая крышка	1	57	Шуруп ST4.2X19	10
8	Болт М8х30	2	58	Шайба D8XФ16X1.5XR30	4
9	Пружинная шайба D8	4	59	Пластиковая крышка (L/R)	1
10	Оболочка поручня	2	60	Болт М6*15	4
11	Поручень для рук (L/R)	2	61	Шестигранная гайка М6	4
12	Оболочка поручня для рук	2	62	Шатун правый	1
13	Заглушка Ф28	2	63	Кольцо d17	2
14	Уплотнитель Ф12.6XФ6	2	64	Подшипник	2
15	Центральная стойка	1	65	Гайка 10*1.25	2
16	Кабель датчика движения	1	66	Шатун левый	1
17	Заглушка S13	2	67	Ременное колесо	1
18	Болт М8х16	2	68	Ремень	1
19	Шайба D8XФ32X2	2	69	Кронштейн	2
20	Втулка Ф32XФ19X28	4	70	Подшипник 6000	2
21	Болт М8х40	4	71	Ось	1
22	Шайбы изогн. D8XФ20X2XR30	8	72	Гайка	2
23	Гайка М8	8	73	Шестигранная гайка М10*1.0*5	2
24	Пластиковая вставка	2	74	Маховик	1
25	Нижний поручень (L/R)	2	75	Гайка с уплотнителем М8	5
26	Болт М8*16*S6	4	76	Натяжная пружина	1
27	Крышка шатуна	2	77	Шатун	1
28	Заглушка S17	6	78	Болт М8*20	1
29	Болт М10х60	2	79	Кронштейн натяжной для ремня	1
30	Втулка Ф14X12.5XФ10.1	8	80	Натяжной ролик	1
31	Шайба D10XФ20X2	4	81	Болт М6*20	3
32	Гайка с уплотнителем М10	8	82	Кольцо d12	2
33	Болт М8X60	4	83	Пружинная шайба D6	2
34	Пластиковая опора Ф60	2	84	Шайба d6	2
35	Передняя опора	1	85	Шестигранная гайка М10*1.0*2	1
36	Задняя опора	1	86	Пластина для магнитов	1
37	Пластиковая опора Ф60	1	87	Натяжная пружина	1
38	Кабель от датчика	1	88	Пластиковая защита	1
39	Трос нагрузки	1	89	Магниты	4
40	Основная рама	1	90	Гайка М6	2
41	Заглушка J40X25	4	91	Заглушка	2
42	Подставка для педали (L/R)	2	92	Гильза	1
43	Болт М10X45	4	93	Пружинная ручка	1
44	Педаль	2	94	Вертикальная стойка сиденья	1
45	Болт М10X50	2	95	Фиксатор М10	1
46	Болт (L/R) 1/2"	2	96	Шайба D10*Ф20*2	1
47	Изогнутая шайба D17	2	97	Заглушка	2
48	Втулка Ф24X20XФ16.1	4	98	Кронштейн сиденья	1
49	Кронштейн (L/R)	2	99	Сиденье	1
50	Пружинная шайба 1/2"	2	100	Шайба d8*Ф16*1.5	3

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

1. Подготовка:

- А. перед сборкой убедитесь, что у Вас будет достаточно пространства вокруг тренажера
- Б. для сборки используйте инструмент, поставляемый в комплекте с тренажером
- С. перед сборкой, пожалуйста, проверьте, все ли необходимые детали есть в наличии

2. Монтаж:

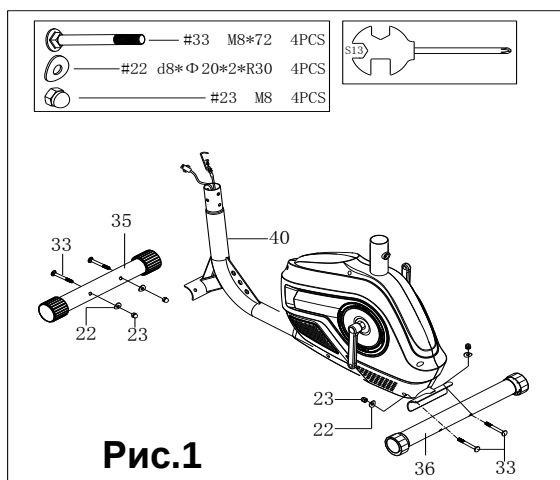


Рис.1

Шаг 2:

В начале, соедините между собой провода (16) и (38), а также трос регулировки нагрузки (53) к карабину (39) как показано на Рис.2, и установите центральную стойку (15) на основную раму (40), закрепите её болтами (26), и шайбами (22). **Важно:** затягивайте болты (26) и шайбы (22) только после выполнения действий указанных на рис.3

Шаг 3:

Прикрепите нижние поручни (25L/R) болтом (18), шайбой (9), шайбой D (19) к центральной стойке (15). Прикрепите подставки для педалей (42L/R) к шатунам (62 L/R) болтом (46L/R), пружинной шайбой (50) и гайкой с уплотнителем (51L/R). Установить педаль (44) на подставки для педалей (42L/R) при помощи болтов (43) и гаек с уплотнителем (32)

Шаг 1:

Присоедините переднюю опору(35) заднюю опору(36) к основной раме(40) при помощи болтов (33), шайб(22) и гаек(23). Рисунок 1

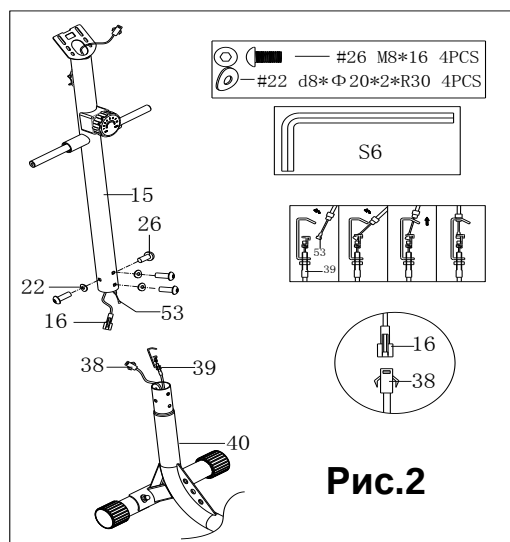


Рис.2

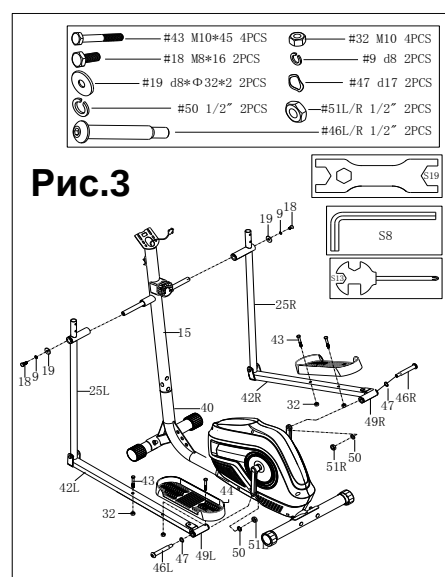
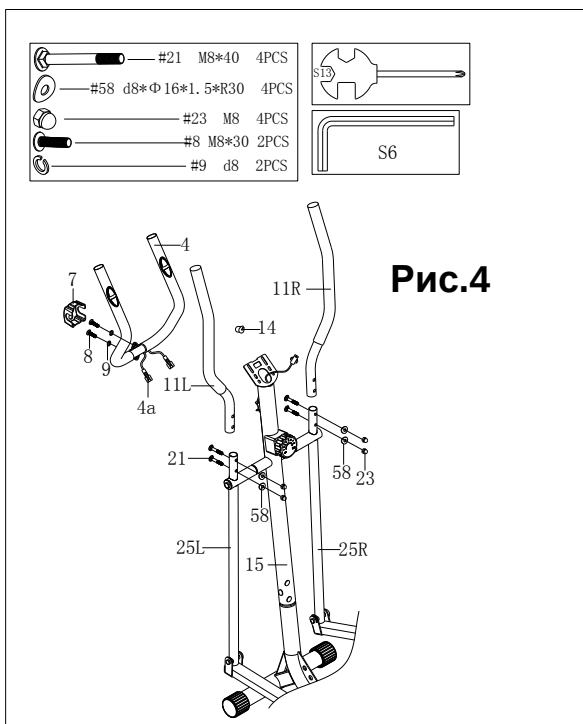


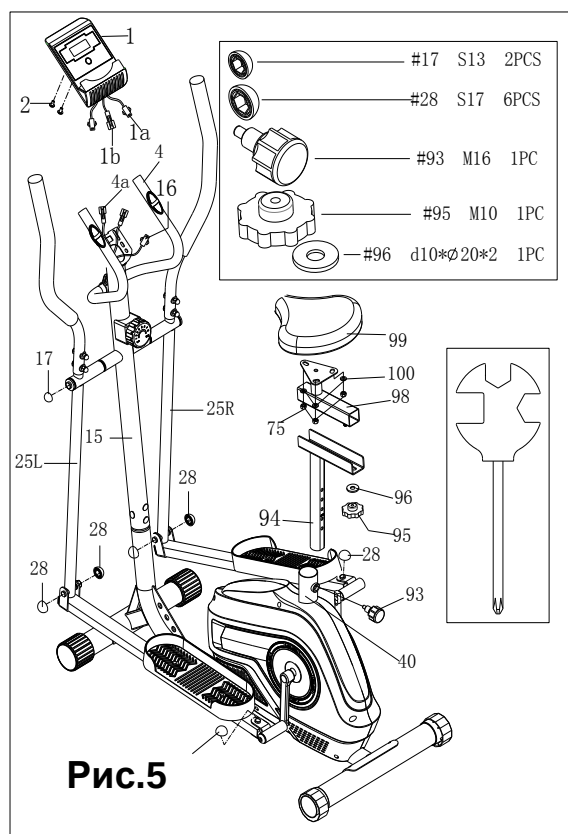
Рис.3



Шаг 4:

Установить центральный поручень (4) на центральную стойку (15) с помощью болтов (8) и пружинных шайб (9).

Прикрепите поручни для рук (11L/R) к нижним поручням (25L / R) при помощи болтов (21), шайб (58) и гаек (23). Как показано на рис.4



Шаг 5:

Подсоедините импульсные провода компьютера (1a) и (1b) к импульсным проводам центрального поручня (4a) и (4b), затем подсоедините кабель датчика движения (16) к компьютеру (1); закрепите компьютер (1) на центральной стойке (15) при помощи болтов (2). Как показано на рис. 5.

Прикрепите сиденье (99) к кронштейну сиденья (98) с помощью шайб (100) и нейлоновых гаек (75), затем затяните сиденье (99). Вставьте кронштейн сиденья (98) в вертикальную стойку сиденья (94) с помощью фиксатора (95) и шайбы (96). Вставьте вертикальную стойку сиденья (94) в основную раму (40) и выровняйте отверстия. Закрепите сиденье в нужном положении с помощью пружинной ручки (93). Правильную высоту сиденья можно отрегулировать после того, как тренажер будет полностью собран.

Рекомендации по тренировкам

Использование нашего велотренажера поможет Вам улучшить физическую форму, мышечный тонус и в сочетании с низкокалорийной диетой поможет сбросить лишний вес!

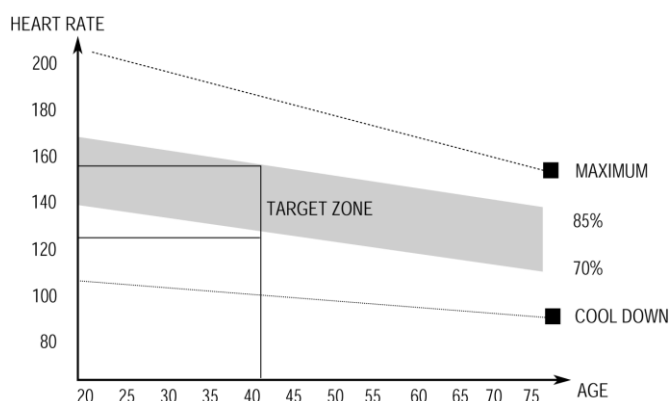
1. ЭТАП РАЗМИНКИ

На этом этапе Вы сможете размять свои мышцы и суставы, улучшить кровообращение всего организма. Это позволит снизить риск судорог и мышечных травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое упражнение должно быть проведено в течение примерно 30 секунд, не заставляйте свои мышцы сильно напрягаться - если будет больно, остановитесь!



2. ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ

На начальном этапе тренировки нужно приложить усилия. После регулярного использования, мышцы ног станут сильнее. Не задавайте быстрый темп. Темп работы должен быть равномерным, но при этом достаточным, чтобы увеличить ваше сердцебиение и удерживать его в эффективной зоне (TARGET ZONE), как показано на графике ниже.



Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя у большинства людей он составляет примерно 15-20 минут

3. ЭТАП РЕЛАКСАЦИИ

Этот этап необходим, чтобы позволить сердечнососудистой системе и мышцам успокоиться. Это повторение разминки, или можно просто снизить темп, продолжая тренировку, в очень спокойном темпе примерно 5 минут. Упражнения на растяжку теперь следует повторить снова без усилия и рывков. Желательно тренироваться не менее трех раз в неделю, а если позволяет время, то равномерно в течение недели.

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ

Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта - укрепления мышц – Вы должны устанавливать сопротивления регулятором нагрузки довольно высоко. Если Вы желаете увеличить мышечную массу, Вам необходимо несколько изменить тренировочную программу. Фазы разминки и релаксации могут проходить как обычно, но в конце этапа тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Это создаст дополнительную нагрузку и, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. При этом следует снизить скорость вращения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в эффективной зоне (TARGET ZONE).

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Важным фактором здесь является – сколько усилий Вы приложили. Чем тяжелее и дольше занятия, тем больше калорий сжигается.

Внимание: УБЕДИТЕСЬ ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ, ЧТО ВЫ ХОРОШО ЗАТЯНУЛИ ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ!

ПРИМЕЧАНИЕ:

ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР ОСНАЩЕН ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫМИ РОЛИКАМИ ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВЫ С УДОБСТВОМ МОГЛИ ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЕР ДО И ПОСЛЕ ТРЕНЕРОВКИ.

ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР ОСНАЩЕН КОМПЕНСАТОРАМИ НЕРОВНОСТИ, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВЫ МОГЛИ ОБЕСПЕЧИТЬ УСТОЙЧИВОСТЬ ТРЕНАЖЕРА ВО ВРЕМЯ ТРЕНЕРОВОК.



ОПИСАНИЕ КОМПЬЮТЕРА

Показания дисплея:

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

ВРЕМЯ	00:00~99:59 МИНУТ
SPEED	0.0~99.9 КМ/ЧАС(МИЛИ/ЧАС)
РАССТОЯНИЕ	0.00~999.9 КМ (МИЛИ)
Одометр	0.0~9999КМ или МИЛИ
ПУЛЬС	40~240 УДАРОВ В МИНУТУ
Калория	0.0~9999 КИЛОКАЛОРИЙ

УПРАВЛЕНИЕ:

MODE: этот клавиша позволяет выбрать и зафиксировать определенную функцию, которую вы хотите.

ОПЕРАЦИОННАЯ ПРОЦЕДУРА:

1. **AUTO ON/OFF** (АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ / ВЫКЛЮЧЕНИЕ):

Компьютер включается при нажатии любой клавиши или при получении сигнала от датчика скорости.

Компьютер выключается автоматически, если не получает никакого сигнала от датчика движения или не получает сигнала от клавиш приблизительно через 4 минуты.

2. **RESET** (СБРОС):

Компьютер может быть перегружен при замене батареек или при удержании нажатой клавиши **RESET** в течении 3 секунд.

3. **MODE** (РЕЖИМ):

Изначально все показания на компьютере показываются один за одним в режиме сканирования. Если вы не хотите использовать режим сканирования, нажмите клавишу **MODE**, когда указатель на нужной функции начнет мигать.

4. **FUNCTIONS** (ФУНКЦИИ):

1. **TIME** (Время): Нажимайте клавишу **MODE**, пока указатель не остановится на показаниях времени. Компьютер начнет отсчет времени в момент начала тренировки.

2. **SPEED** (Скорость): Нажимайте клавишу **MODE**, пока указатель не остановится на показаниях скорости. Компьютер начнет отображение скорости спустя некоторое время после начала тренировки.

3. **DISTANCE** (Расстояние): Нажимайте клавишу **MODE**, пока указатель не остановится на показаниях расстояния. Компьютер начнет отсчет пройденной дистанции в момент начала тренировки.

4. **ODOMETER** (Одометр): нажмите клавишу **MODE**, пока указатель не перейдет к счетчику **ODO**. Будет показано общее накопленное расстояние.

5. **CALORIE** (Калории): Нажимайте клавишу **MODE**, пока указатель не остановится на показаниях калорий. Компьютер начнет отображать потраченные калории с момента начала тренировки.



6. **PULSE** (Пульс): Нажимайте клавишу **MODE**, пока указатель не остановится на показаниях пульса. Компьютер начнет отображать пульс спустя 3 секунды, после того как вы приложите обе ладони к пульсометрам, расположенным на центральном поручне (4). Приблизительный пульс будет отображен спустя 20 секунд непрерывного сканирования. Также следует помнить, что данная система измерения пульса не является медицинским прибором и отображает приблизительные (ориентировочные) показания пульса.

SCAN (Сканирование): отображение показаний со сменой значений каждые 4 секунды в указанном порядке:

ВРЕМЯ – СКОРОСТЬ - РАССТОЯНИЕ – КАЛОРИИ - ПУЛЬС

На заметку:

Если изображение на компьютере стало блеклым, то следует заменить элементы питания. В компьютере используются элементы питания: «AA» или «AAA».
