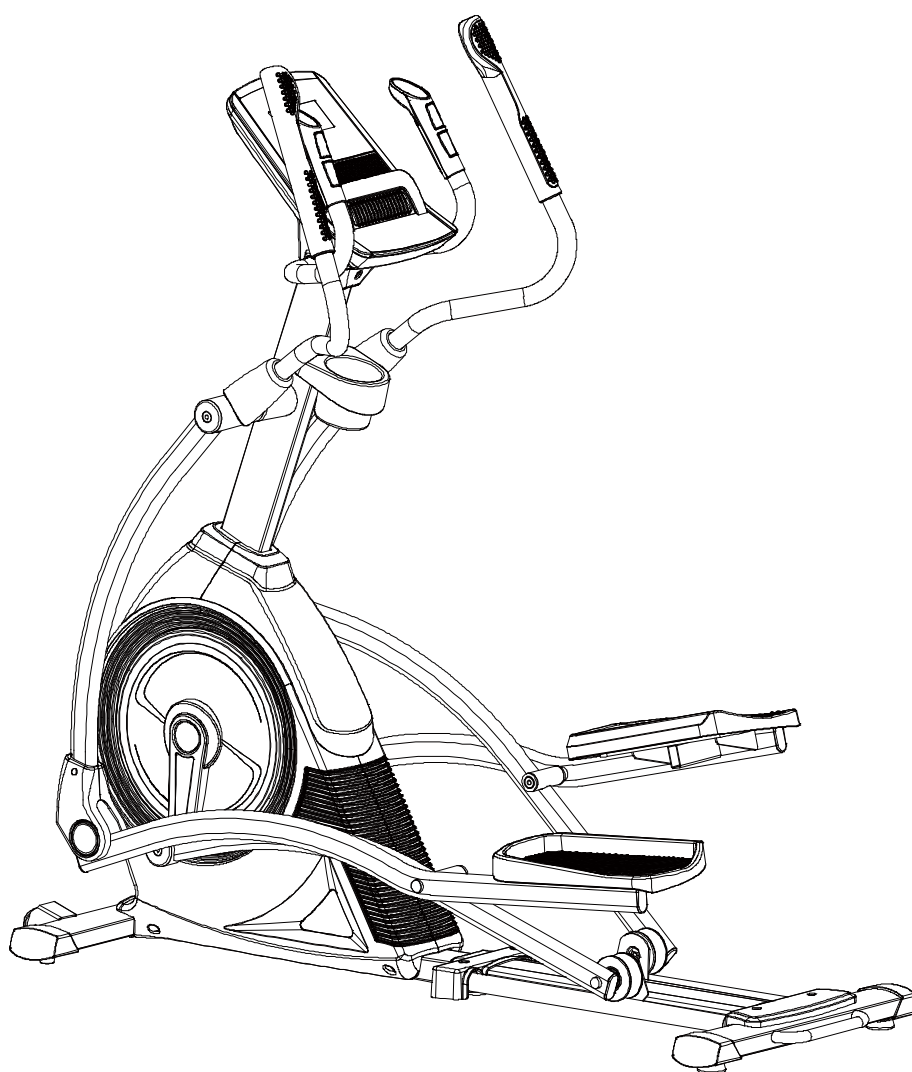


**РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ  
ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР SHUA**

**SH-B5101E**



## СОДЕРЖАНИЕ

Меры предосторожности .....	3
Схема тренажера в разобранном виде .....	5
Список комплектующих.....	6
Сборка .....	7
Установка тренажера .....	11
Функции консоли.....	13
I. Кнопки .....	13
II. Настойки пользователя .....	14
III. Выбор режима тренировки .....	14
IV. Обзор режимов.....	15
V. Автозапуск и выключение .....	16
VI. Краткое описание других функций.....	17
Упражнения для растяжки .....	18
Техническое обслуживание .....	20
Устранение неполадок.....	20
Транспортировка тренажера .....	20
Условия гарантии.....	21
Указания по утилизации.....	21

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Спасибо, что выбрали нас! Данный тренажёр предназначен для упражнений, направленных на укрепление здоровья.

Прежде чем использовать данное оборудование, сначала проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или имеющих проблемы со здоровьем, хронические заболевания. Если во время тренировки вы почувствуете боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

Пожалуйста, прочитайте все меры предосторожности перед использованием тренажера. Мы просим вас обратить внимание на следующие рекомендации во избежание несчастных случаев:

1. Данный тренажер соответствует стандартам фитнес-оборудования немедицинского назначения для домашнего использования.
2. Просим вас использовать тренажёр только по его назначению.
3. Максимальный вес пользователя 100 кг.
4. Во избежание травм, возгорания и поражения электрическим током, необходимо следовать правилам безопасного использования тренажёра. Неправильная подача электроэнергии может привести к повреждению тренажёра. Пожалуйста, отключайте оборудование из розетки после тренировки (при наличии), а также, прежде чем приступить к очистке или техническому обслуживанию тренажёра.
5. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве, прежде чем приступать к тренировкам. Тренажёр предназначен только для использования по его прямому назначению, описанному в Руководстве. Сохраните это Руководство в течение всего периода эксплуатации тренажера. Каждый пользователь должен ознакомиться с ним перед началом занятий. Владелец несет ответственность за информирование других пользователей о мерах предосторожности для предотвращения несчастных случаев.
6. Неправильные и нерегулярные тренировки могут нанести вред вашему телу.
7. Данное оборудование не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими возможностями, а также с сенсорными или ментальными расстройствами. Не допускайте к тренажёру людей, у которых недостаточно опыта или знаний без сопровождения человека, ответственного за их безопасность.
8. Дети (достигшие соответствующего возраста и с достаточной для использования тренажёра физической подготовкой) могут использовать оборудование только под присмотром взрослых, ответственных за их безопасность.
9. **Внимание!** Тренажер не должен использоваться для игр.
10. Разместите тренажер в зале с хорошей циркуляцией свежего воздуха. Убедитесь, что тренажёр устойчиво стоит на ровной поверхности. Не устанавливайте тренажёр на ковре с

длинным ворсом, это может привести к повреждению тренажёра и порче ковра. Не используйте тренажёр вне помещения, возле бассейнов и в местах с повышенной влажностью и и/или температурой. Не допускается использование тренажёра в местах распыления аэрозолей или газов.

11. Убедитесь, что вокруг тренажера достаточно свободного места (не менее 1 метра).
12. Рукоятки и другие детали тренажера не должны блокироваться и соприкасаться с окружающими тренажер предметами.
13. Владелец несет ответственность за надлежащее техническое обслуживание оборудования. После сборки тренажера и перед каждым использованием убедитесь, что все детали тренажера надежно закреплены.
14. НЕ используйте поврежденное спортивное оборудование. НЕ используйте оборудование, если повреждён шнур или вилка (при их наличии).
15. Тренируйтесь в соответствующей спортивной одежде и обуви. НЕ следует заниматься в обуви на каблуке, в модельных туфлях, сандалиях или босиком. Не допускайте попадания шнурков, свисающих элементов одежды и т.п. между частями тренажёра. Соберите длинные волосы.
16. Пожалуйста, во избежание травм перед использованием тренажера выполните несколько разминочных упражнений.
17. **Внимание!** Не подносите руки к движущимся частям тренажера.
18. Не допускайте попадания посторонних объектов в отверстия тренажёра. Не снимайте пластиковых защитных покрытий. Движущиеся части тренажёра без защитного покрытия могут представлять серьёзную опасность.
19. Во время тренировки держитесь за ручки или за поручни. Чтобы начать тренировку, подойдите к тренажёру с левой стороны и поставьте правую ногу на педаль.
20. Не отвлекайтесь и ни в коем случае не закрывайте глаза во время использования тренажера.
21. Если вы хотите разобрать тренажер, то разбирайте его в обратном порядке процедуры установки, указанной в настоящем Руководстве пользователя.
22. Не разрешается вносить какие-либо изменения в данное оборудование. Любое вмешательство, кроме очищения и пользовательского обслуживания, должно осуществляться только представителем фирмы-поставщика.
23. Тренажёр периодически нуждается в дополнительном техническом обслуживании. Свяжитесь с поставщиком для получения информации.

## СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



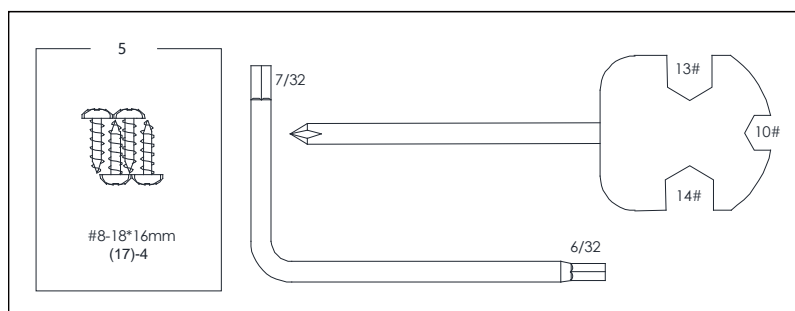
Перед сборкой, пожалуйста, обратитесь к приведенному чертежу, чтобы правильно выполнить сборку в соответствии с номерами, указанными на чертеже.

## СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Название и спецификация	Кол-во
1	Нижняя опора в сборе	1
2	Стойка тренажера в сборе	1
3	Левый маятниковый рычаг	1
4	Правый маятниковый рычаг	1
5	Левый большой поручень в сборе	1
6	Правый большой поручень в сборе	1
7	Держатель бутылки	1
8	Крышка поручня	2
9	Консоль	1
10	Задняя крышка электронного измерителя	1
11	Передняя крышка электронного измерителя	1
12	Задний кожух	1
13	Передний кожух	1
14	Болт с шестигранной головкой	2
15	Шестигранный болт	4
16	Контргайка	4
17	Саморезы с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	7

### Детали

На данной странице показана диаграмма комплектующих частей, необходимых для сборки, и их количество. Схожие комплектующие при этом имеют дополнительную спецификацию, по которой они отличаются друг от друга. При этом некоторые крепежные элементы были предварительно зафиксированы на узлах. Для правильной сборки следуйте данной инструкции.



## СБОРКА

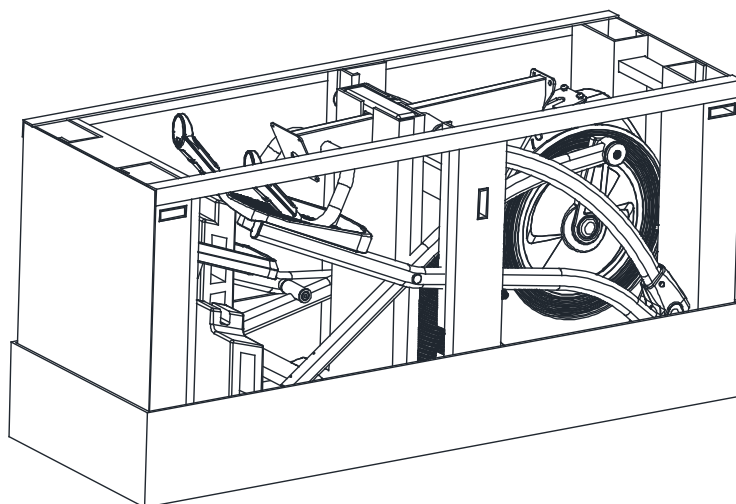
Для вашего удобства некоторые важные детали были предварительно собраны. Перед сборкой, просим вас прочитать данное Руководство пользователя, затем следуйте инструкциям шаг за шагом, чтобы собрать эллиптический тренажер.

Пожалуйста, проверьте все детали в упаковке. Достаньте все детали из коробки, снимите упаковочный пакет и положите их на пол по порядку.

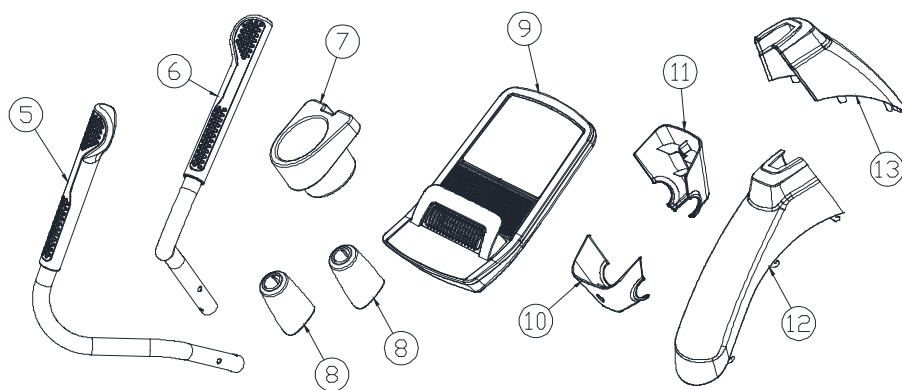
Пожалуйста, не забудьте оставить достаточно свободного пространства (не менее 1,5 метра) вокруг тренажера.

### Шаг 1. Перед распаковкой

Просим вас не выкидывать специальную упаковку тренажера до окончательной сборки тренажера. Пожалуйста, следуйте инструкциям по сборке эллиптического тренажера.



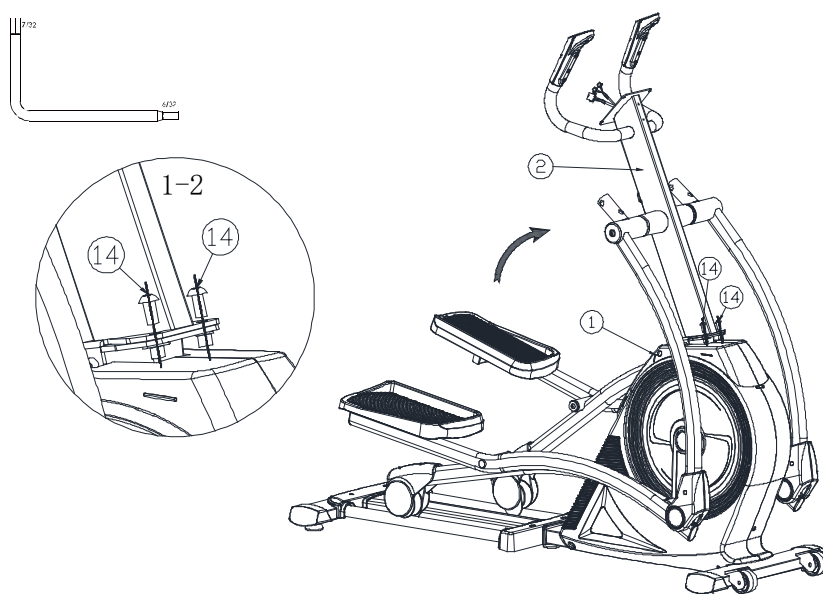
**Шаг 2.** В специальной упаковке тренажера вы найдете следующие детали №5-№13. Пожалуйста, отложите их в сторону. Используются для последующей установки.



### Шаг 3. Установка верхней опоры.

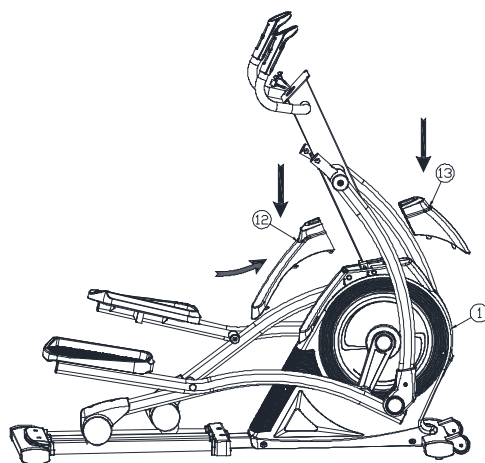
С помощью шестигранного ключа открутите два болта с шестигранной головкой 3/8" \* 20 мм (14), предварительно закрепленных на основной раме (1). Отложите в сторону. Сначала поверните верхнюю стойку (2) в направлении, указанном стрелкой до тех пор, пока металлическая пластина на верхней стойке в сборе (2) не упрется в крепежную пластину на плоском шасси (будьте осторожны, чтобы не надавить на провод в стойке при повороте).

Совместите большое отверстие золотого цвета на верхней стойке (2) с отверстием в листовом металле основной рамы (1), как показано на рис. (1-2), и используйте 2 снятых шестигранника 3/8" \* 20 мм и болты с полукруглой головкой (14) для фиксации.



### Шаг 4. Установка заднего и переднего кожуха

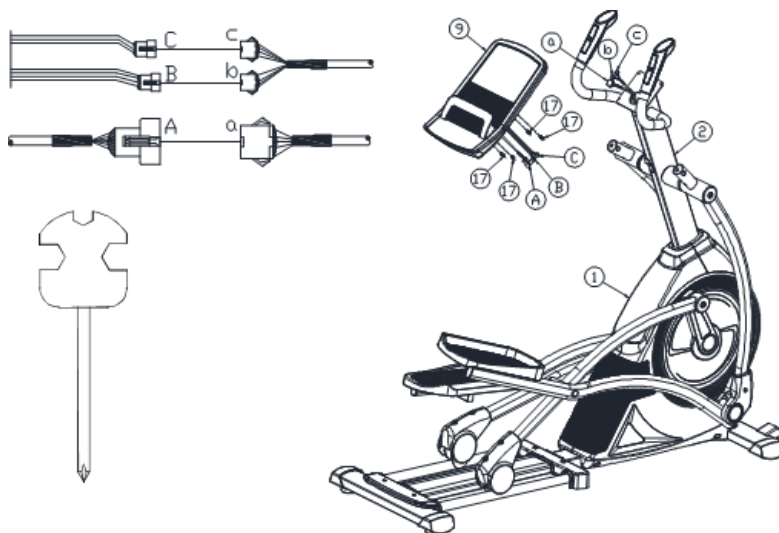
Возьмите кожухи (13), (12). Сначала совместите передний кожух (13) в направлении стрелки с соответствующими отверстиями в левом и правом ограждениях основной рамы (1) и выровняйте ее. Затем совместите задний кожух (12) с соответствующими отверстиями на левом и правом щитках в направлении, указанном стрелкой. Затем сдвиньте задний кожух вперед до плотного щелчка.





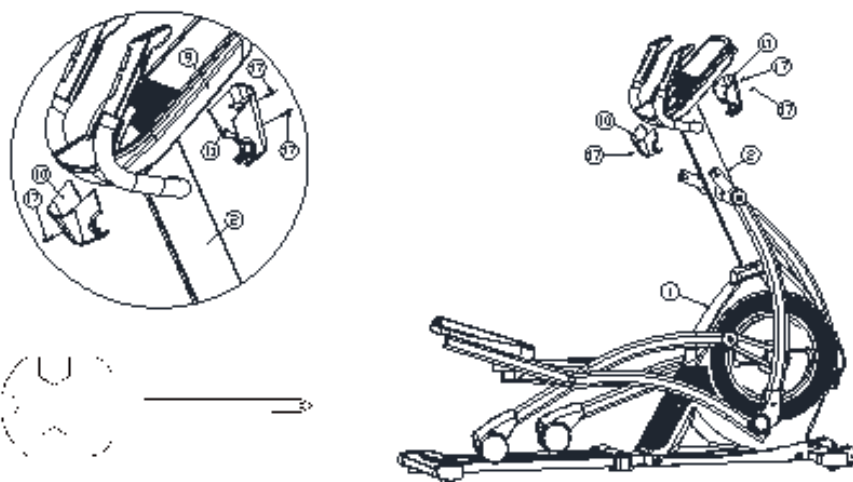
### Шаг 5. Установка консоли (для выполнения этого шага требуется 2 человека)

Поместите консоль (9) рядом с верхней стойкой, один человек держит детали консоли, а другой человек подключает сигнальные провода (A) и (a), (B) и (b), (C) и (c). Соедините их, а затем вставьте клеммы проводов в круглое отверстие консоли вместе, чтобы предотвратить сдавливание проводов при установке. Наконец, прикрепите детали консоли (9) к верхней стойке (2) на крепёжной пластине, совместите с 4 отверстиями и используйте 4 самонарезающих винта с полукруглой головкой с крестообразным шлицем #8-18\*16 (17). Консоль (9) закреплена.



### Шаг 6. Установка передней и задней крышек (11), (10) электронного измерителя

Выньте три винта с полукруглой головкой с крестообразным шлицем, предварительно зафиксированных на верхней стойке (2), отложите в сторону и используйте их для последующей установки. Сначала защелкните заднюю крышку (10) электронного измерительного прибора на верхней стойке в сборе (2) и используйте самонарезающий винт с крестообразной головкой #8-18\*16 мм (17). Затем защелкните переднюю крышку (11) на верхней стойке в сборе (2) и используйте 2 самореза с полукруглой головкой со шлицем #8-18\*16 мм (17).

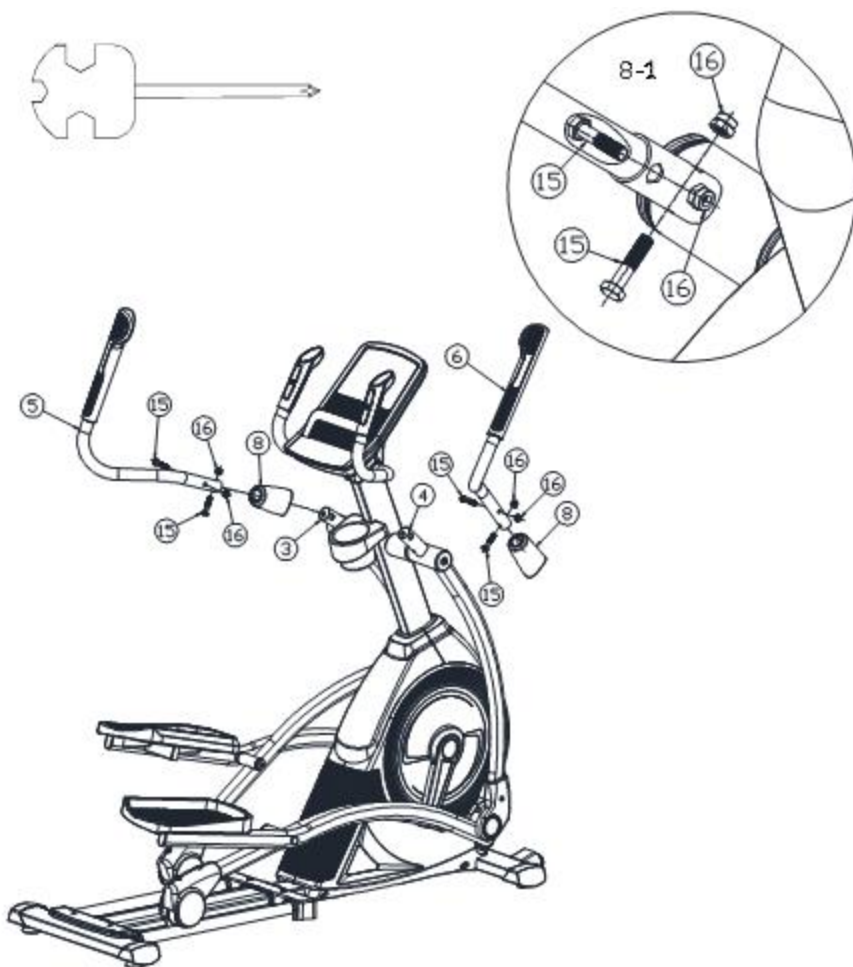


**Шаг 7.** Установите держатель бутылки. Вставьте соответствующий паз держателя бутылки (7) в пластину стойки (2). Плотнo затяните.



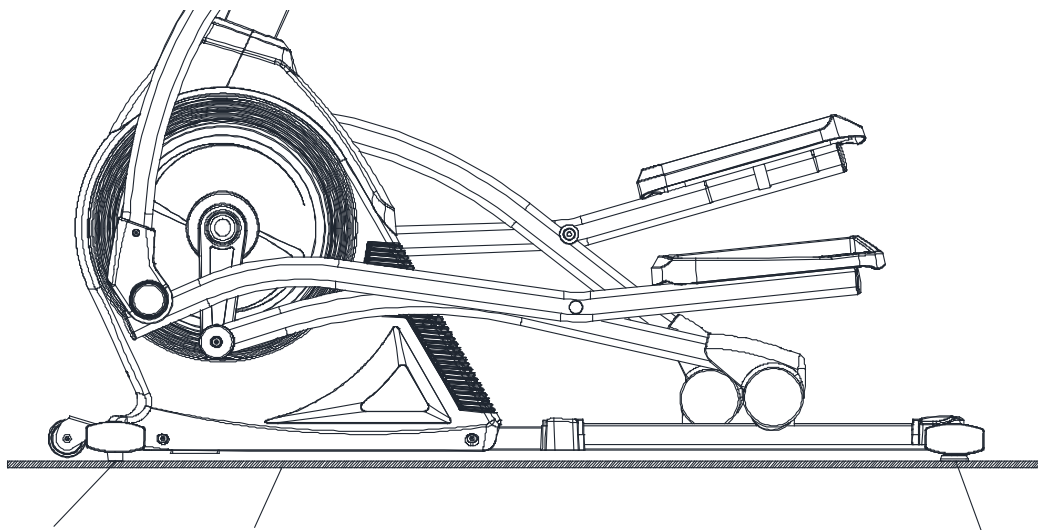
**Шаг 8.** Установка большого левого поручня и правого поручня.

Возьмите левый и правый поручень (5), (6). (Примечание: обозначения L/R на поручне, разделяются на левый и правый). Снимите 4 болта с внутренним шестигранником 3/8"\*44 мм (15) и стопорные гайки 3/8"-16 (16), предварительно затянутые на поручнях (5) и (6), отложите в сторону и установите позже. Наденьте две крышки на рычаг (8) на левый и правый поручни (5) и (6) соответственно (как показано). Вставьте поручни (5) в круглую трубку на левом маятниковом рычаге (3) и используйте 2 болта с шестигранной головкой 3/8" \*44 мм (15). Левый и правый поручни (5) закрепите контргайками 3/8"-16 (16). (Примечание. Направление стопорной гайки (16) показано на Рисунке 8-1. Шестигранная головка стопорной гайки (16) должна быть совмещена с шестигранным отверстием на левом узле поворотного уровня (3). Наконец, установите крышку на рычаге (8) вниз и совместите дугу с большой круглой трубкой на маятниковом рычаге (3). Способ установки правого большого поручня (6) с другой стороны такой же, как и слева.



## УСТАНОВКА ТРЕНАЖЕРА

Регулировка всего тренажера до устойчивого положения:

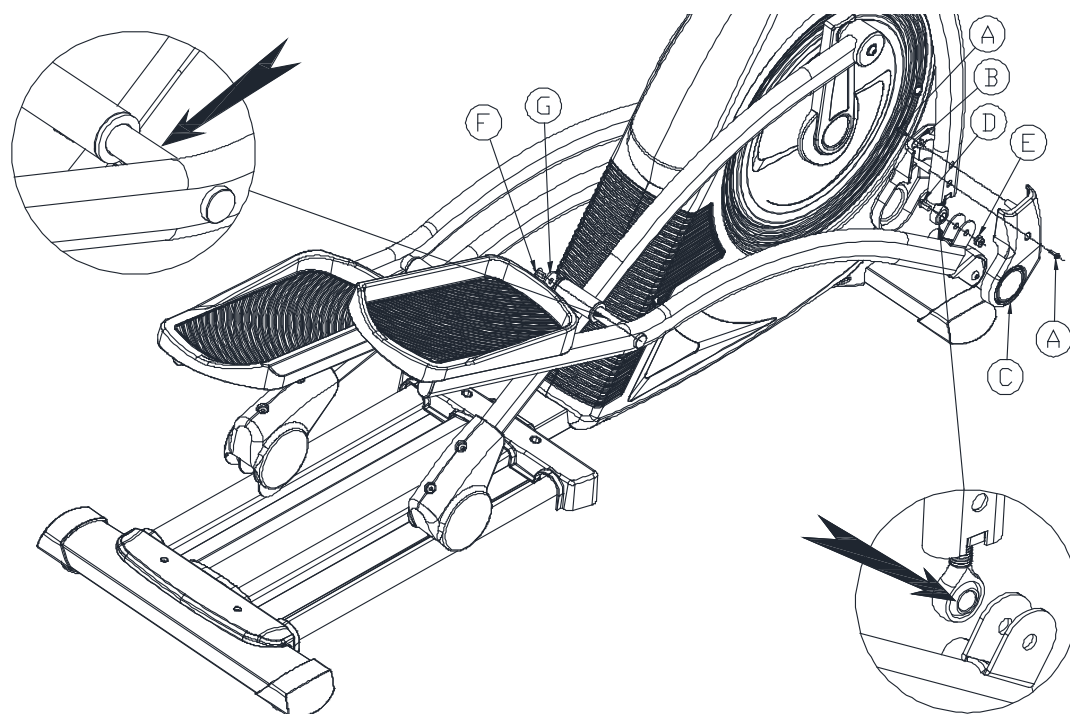


После того, как сборка всего тренажера будет завершена, разместите его на устойчивую поверхность.

Проверка. Проверьте устойчивость тренажера во время движения. Если на поверхности есть неровности, то следует отрегулировать компенсаторы неровности следующим образом.

Передние опоры не регулируются. Плоскость опоры тренажера регулируется опорами, расположенными по центру и в задней части. Если тренажер неустойчив, то необходимо отрегулировать опору на том месте, где будет установлен тренажёр, путем вывинчивания компенсаторов поочередно слева и справа, добившись стабильности и устойчивости тренажера.

## Смазка движущихся узлов.



Специальная смазка наносится непосредственно на направляющую, которая удерживает шарнир, а также на середину соединительного вала и сам шарнир. При использовании тренажера в течение длительного срока, движущиеся платформы могут издавать специфически шум, вызываемый трением. При наличии данного шума необходимо провести процедуру смазки.

При наличии дополнительного шума шарнире и сердечнике соединительного вала, также нужно провести процедуру смазки, для этого необходимо сначала снять левую и правую декоративные крышки (B) и (C) вместе с верхним винтом (A) на нижнем конце рычага. Снимите шарнир отвинтив винты и гайки (D), (E), а также прокладки (F) и (G). Затем снимите опорную трубу в сборе. Нанесите небольшое количество масла на поверхность, соединяющую сердечник вала и сферическую поверхность шарнира. После смазки затяните опорную трубу винтами (F) и прокладками (G). Затем вставьте шарнир в U-образную пластину. Затяните винтами (D) и гайками (E). Двумя винтами (A), зафиксируйте левый и правый концы рычага (B) и (C). Аналогичным способом производится смазка с другой стороны.

## ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Дисплей:



### I. Кнопки

- **MODE/РЕЖИМ:** нажмите данную кнопку для выбора режима тренировок РУЧНОЙ/ПРОГРАММЫ/ПОСТОЯННАЯ МОЩНОСТЬ/ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА/ЧСС (MANUAL/PROGRAMS/WATT CONSTANT/PERSONA /H.R.C).
- **RECOVERY/ВОССТАНОВЛЕНИЕ:** данная кнопка восстановления сердечного ритма, позволяющая консоли проверять физическое состояние пользователя F1-F6 после обратного отсчета в течение 1 минуты.
- **ENTER/ВВОД:** нажмите на данную кнопку для подтверждения нужных значений.
- **RESET/СБРОС:** нажмите на данную кнопку для сброса установленных значений.
- **-Decrease/-уменьшить:** уменьшение значений «время/расстояние/калории/частота сердцебиений» (time / distance/ calorie/ heart rate).
- **3/6/9/12/15/18/21/24:** Горячая клавиша регулировки сопротивления : нажмите клавишу, чтобы достичь соответствующего уровня сопротивления во время тренировки.
- **+Increase/+увеличить:** увеличить значения «время/расстояние/калории/частота сердцебиений» (time/distance/calorie/heart rate)
- **START/СТАРТ:** нажмите, чтобы запустить консоль.
- **STOP/СТОП:** нажмите, чтоб остановить консоль.
- **Hand-bar resistance short-cut key/ +/- Клавиша быстрого доступа +/-** для изменения сопротивления (нагрузка): нажимайте клавишу +/-, чтобы увеличить или уменьшить сопротивление (нагрузку).

Консоль входит в режим рабочего состояния при подключении к источнику питания: вы услышите звуковой сигнал в течение 1 секунды, и затем экран полностью отображается в течение 2 секунд вместе со знаком Bluetooth, через 1 секунду отобразится окно режима U0.

## II. Настройки пользователя

- Настройка пользователя: включите питание (или нажмите и удерживайте RESET в течение 2 секунд) дисплей → Bluetooth → дисплей U0 после полного отображения, нажмите +/-, чтобы выбрать U0 ~ U4, и нажмите ENTER для подтверждения, затем можно установить пол, возраст, рост и вес, нажмите ENTER для подтверждения.
- Установить пол: Нажмите +/- чтобы выбрать необходимый пол, затем нажмите ENTER для подтверждения.
- Установить возраст: Нажмите +/- выберите необходимый возраст 10-25-99, затем нажмите ENTER для подтверждения.
- Установить рост: Нажмите +/- чтобы выбрать необходимый рост 100-160-200 см, затем нажмите ENTER для подтверждения.
- Установить вес: Нажмите +/- чтобы выбрать необходимый вес 20-50-150kg, затем нажмите ENTER для подтверждения.

## III. Выбор режима тренировки

РУЧНОЙ, ПРОГРАММА, ФИТНЕС, МОЩНОСТЬ, ПЕРСОНАЛЬНАЯ, ЧСС  
MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, HRC

Войдите в окно выбора режима после пользовательской настройки, нажмите +/- или MODE, чтобы выбрать режим, затем нажмите ENTER для подтверждения. Снова нажмите +/-, чтобы установить все значения функций ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ЧАСТОТА ПУЛЬСА (TIME, DIST, CAL, PULSE), а затем нажмите START, чтобы начать тренировку, во время которой можно нажатием +/- отрегулировать сопротивление.

- Выберите **РУЧНОЙ** режим (Manual function) и нажмите ENTER для подтверждения, затем нажмите +/- для установки значения. Когда установлены все значения функций ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ЧАСТОТА ПУЛЬСА (TIME, DIST, CAL, PULSE), нажмите START, чтобы начать тренировку, при этом нажатием +/- можно отрегулировать сопротивление.
- Выберите режим **ПРОГРАММА** (Program function) и нажмите ENTER для подтверждения, затем нажмите +/- для установки значения. Когда установлены все значения функций ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ЧАСТОТА ПУЛЬСА (TIME, DIST, CAL, PULSE), нажмите START, чтобы начать тренировку, при этом нажатием +/- можно отрегулировать сопротивление.
- Выберите режим **ФИТНЕСС** (Program function) и нажмите ENTER для подтверждения. Другие настройки невозможно установить, далее нажмите START, чтобы начать тренировку, сопротивление не регулируется.
- При выборе режимов **МОЩНОСТЬ, ПЕРСОНАЛЬНАЯ, ЧСС** (WATT, PERSONAL, HRC), функции, как и в режимах Manual/PROGRAM, указанных выше.

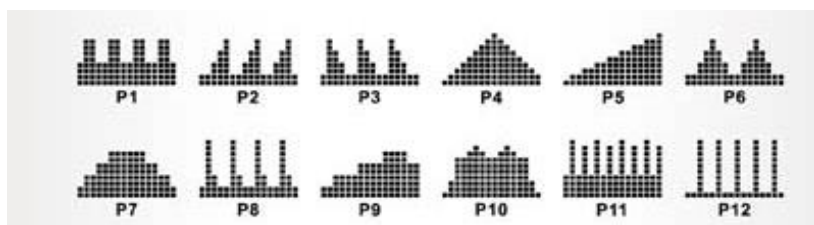
#### IV. Обзор режимов

1. Пользователь может предварительно установить личную информацию пользователя U1-U4 (пол/возраст/рост/вес). Пользователь вводит текущую информацию (пол/возраст/рост/вес) для расчета консоли других режимов.

2. Пользователь может выбрать режимы РУЧНОЙ/ ПРОГРАММЫ/ ФИТНЕС/ПОСТОЯННАЯ МОЩНОСТЬ/ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ/ ЧСС (MANUAL/ PROGRAMS/ FITNESS/ WATT CONSTANT/ PERSONAL/ H.R.C). Пользователь может выбрать любой режим управления для тренировки. Пожалуйста, обратитесь к спецификации для каждого основного режима управления ниже.

**MANUAL** – войдите в этот режим, чтобы установить уровень сопротивления от 1 до 24 в матрице, и пользователь может непосредственно установить значение каждого упражнения TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE, затем нажмите «START/STOP» для запуска/остановки.

**PROGRAM** - консоль предоставляет 12 различных графиков сопротивления для имитации 12 различных ситуаций сопротивления, чтобы пользователь мог бросить вызов самому себе. Используйте +/-, чтобы выбрать правильный график сопротивления, и выбранный график будет мигать, нажмите ENTER для подтверждения.



Выберите режим «FITNESS» и нажмите ENTER для подтверждения, время будет установлено на 12 минут, сопротивление 6, далее можно нажать START, чтобы начать. Когда обратный отсчет времени доходит до 0, на консоли отображается соответствующий уровень F1-F5 в зависимости от упражнения.

**WATT CONSTANT** - пользователь может установить значение мощности в соответствии со своим физическим состоянием от 10 до 350. После установки значения мощности нажмите START/STOP. Используйте фиксированное значение мощности в качестве метода тренировки. Нажмите +/-, чтобы установить значение мощности после входа в режим WATT, затем нажмите ENTER для подтверждения. для регулировки значения WATT (разные WATT соответствуют разным сопротивлениям, регулировка WATT аналогична регулировке сопротивления, и эта функция использует фиксированное значение WATT для изменения сопротивления).

**PERSONAL PROGRAM** - Пользователь U1~U4 может создать свою собственную программу сопротивления, устанавливая сопротивление для каждого временного интервала. Программа сопротивления 4 может быть сохранена в консоли для повторного использования пользователем. Пользователь войдет в режим PERSONAL, нажмите +/-, чтобы создать программу сопротивления на основе личных требований, после создания нажмите ENTER для подтверждения. Когда пользователь тренируется, консоль будет работать в соответствии с созданной программой.

**HEART RATE CONTROL** - данный режим предназначен для использования частоты сердечных сокращений пользователя для контроля сопротивления, и в целом существует 4 состояния, основанных на целях упражнений:

- 55% -- программа диетического эффекта;
- 75% -- программа оздоровительного эффекта;
- 90% -- программа эффекта упражнений;

Целевая частота сердечных сокращений — значение частоты сердечных сокращений для самостоятельной тренировки.

3. Пользователь может установить время / расстояние/ калории/ мощность/ частоту сердечных сокращений

Установите и введите значение функции пользователя, как указано выше, и значение функции будут отсчитываться до 0; при достижении 0 тренажер издаст звуковой сигнал 8 раз, затем значение функции возвращается к заданному значению, или также пользователю не нужно выполнять предварительную настройку, и консоль будет увеличивать значение каждой функции с 0 до предельного значения после начала тренировки.

4. Восстановление сердечного ритма

Когда обнаружение пульса включено, нажмите HRC, чтобы запустить функцию восстановления сердечного ритма, и время обнаружения начнет обратный отсчет с 1:00 до 0, а значок «сердца» будет мигать, пока не достигнет 0. Пожалуйста, крепко держите руку на датчике в течение 1 минуты, значок сердца будет мигать, а когда время вернется к 0, консоль определит частоту сердечных сокращений пользователя и покажет уровень F1 ~ F6.

Таблица пояснений уровня F1~F6 восстановления сердечного ритма

Уровень восстановления сердечного ритма	Состояния сердечного ритма пользователя	Разница определения частоты сердечных сокращений (до и после теста)
F1	Отлично	50
F2	Хорошо	40-49
F3	Нормально	30-39
F4	Неплохо	20-29
F5	Необходимо тренироваться больше	10-19
F6	Малоэффективная тренировка	<10

**V. Автозапуск и выключение**

Когда пользователь запускает или нажимает любую кнопку, консоль автоматически запускается. Если пользователь не выполняет упражнения или не использует консоль в течение 4 минут, консоль автоматически выключается и переходит в спящий режим для отображения температуры.



## VI. Краткое описание других функций

### 1. Bluetooth

Когда консоль включена, она может подключиться к Bluetooth в окне пользователя U0-U4, но не в любом другом окне. Включите Bluetooth на телефоне и откройте приложение Bluetooth, чтобы выбрать нужную модель (например, elliptical/эллипс), затем выберите Bluetooth, который вы хотите подключить (консоль будет отображать Bluetooth при включении). После подключения к Bluetooth консоль ничего не будет отображать, а все данные будут отображаться на телефоне. При выходе из Bluetooth консоль перезагружается.

### 2. Функция MP3

Подключите аудиоустройство к консоли через аудиокабель для воспроизведения музыки.

### 3. Сообщения об ошибке

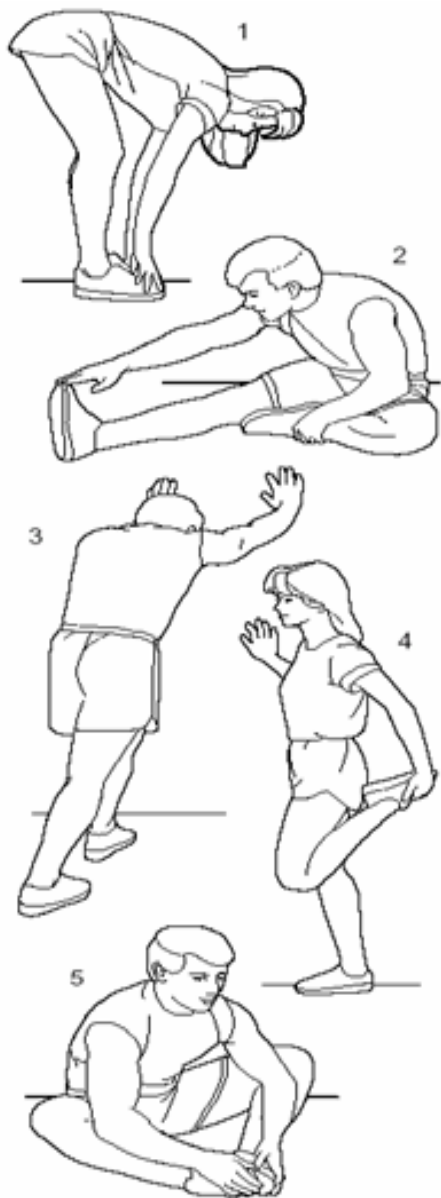
Код ошибки	Описание	Метод проверки	Устранение
ERR1	Ошибка функции RECOVERY (восстановление)	Проверьте, правильно ли удерживается руками (плотно, ровно и две руки одновременно). При использовании беспроводного нагрудного датчика проверьте наличие соединения с ним.	Выйдите из функции RECOVERY и проверьте правильность измерения пульса, для этого возьмитесь обеими руками за рукоятки с датчиками. При использовании беспроводного нагрудного датчика проверьте наличие соединения с ним и корректное отображение данных пульса на консоли.
ERR2	Неисправность кабеля управления мотором	Проверьте на предмет повреждения или правильность соединения соединения 8-пинового разъема провода управления между консолью и двигателем.	1. Включите консоль, чтобы проверить, устранена ли ошибка; 2. Замените консоль, чтобы убедиться, что ошибка устранена; 3. Если ошибка по-прежнему возникает, замените 8-пиновый верхний провод управления; 4. Если после этого ошибка по-прежнему возникает, замените 8-пиновый нижний провод управления двигателем.

Примечание:

1. Пожалуйста, подключите к источнику переменного тока перед использованием.
2. Необходимо избегать попадания на консоль влаги.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ

Перед началом занятий на тренажере необходимо осуществить разминку - комплекс упражнений для разогрева мышц, с целью предупреждения травм и повышения эффективности тренировки. Рекомендуем Вам выполнять нижеприведенный комплекс упражнений перед каждой тренировкой. Каждое упражнение необходимо выполнять не менее чем 30 секунд. Если во время выполнения упражнений Вы почувствуете боль или ухудшение самочувствия - прекратите тренировку.



### Наклоны вперёд

Слегка согнув колени, медленно наклоняйтесь вперёд. Расслабьте спину и плечи, тянитесь руками к носкам. Задержитесь в этой позе на 10-15 сек, затем повторите (смотрите рис. 1.).

### Растяжка подколенных сухожилий

Сидя на полу, согните одну ногу, как показано на рисунке 2, другую вытяните перед собой. Старайтесь держать согнутую ногу как можно ближе к внутреннему бедру выпрямленной. Коснитесь пальцев вытянутой ноги. Задержитесь в этом положении на 10-15 сек, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3-5 раз для каждой ноги

### Растяжка голеностопа

Упритесь вытянутыми руками в стену, стопы поставьте одну впереди другой. Медленно сгибая ногу, стоящую впереди, наклоняйтесь к стене, задержитесь в этой позе на 10-15 сек, расслабьтесь. Следите, чтобы нога, стоящая позади, оставалась прямой, как на рис.3. Повторите по 3-5 раз для каждой ноги.

### Растяжка четырёхглавой мышцы

Упритесь в стену левой рукой для баланса, правой рукой снизу захватите лодыжку правой ноги, медленно потяните по направлению к ягодице, почувствуйте растяжение передней бедренной мышцы. Задержитесь в этой позе на 10-15 сек, затем расслабьтесь. Повторите по 3-5 раз на каждую ногу. Смотрите рис. 4.

### Поза бабочки

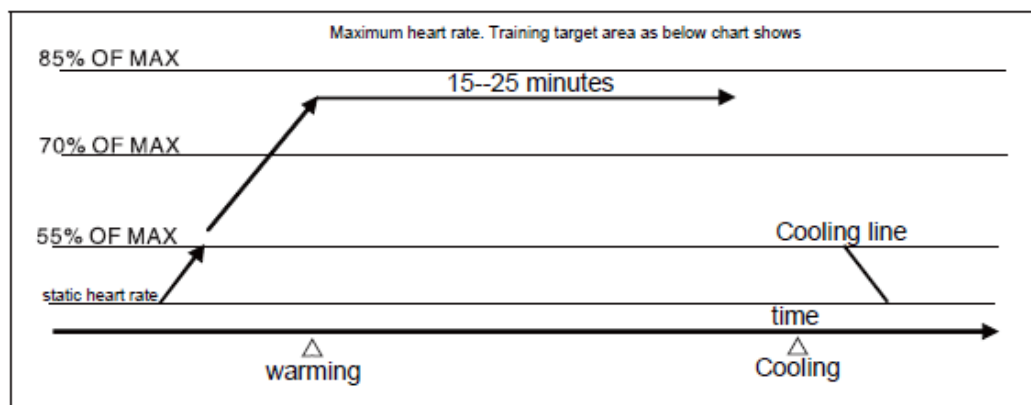
Сядьте на пол, колени в стороны, ступни напротив друг друга. Возьмитесь руками за ступни и плавно тяните на себя. Задержитесь на 10-15 сек, расслабьтесь, Повторите 3-5 раз. Смотрите рис. 5.

### Как усилить эффект от упражнений

Как и в случае с упражнениями на наращивание мышечной массы, аэробные упражнения также требуют большего кровотока и более высокой частоты сердечных сокращений, что улучшает сердечно-сосудистую функцию. Используйте показания пульса в качестве частоты сердечных сокращений. Если показания вашего пульса ниже максимального целевого уровня тренировки, такие показания являются безопасными и эффективными, между 87% и 72% максимальной ча-

стоты сердечных сокращений называется целевой областью тренировки. Целевой уровень тренировки следует постепенно улучшать с помощью тренировочных программ. Не менее 3-4 раз в неделю по 15-20 минут.

Предупреждение: пожалуйста, не пытайтесь выполнять упражнения, превышающие целевую частоту сердечных сокращений. Вы должны увеличивать показания шаг за шагом. Прежде чем приступить к любой программе упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35-40 лет или лиц с ранее существовавшими проблемами со здоровьем.



Drawing B

Static heart rate - статическая частота сердечных сокращений

Warming – разминка

Cooling – заминка

### Как увеличить время тренировки

1. Для правильного занятия аэробикой. Вы должны поддерживать частоту сердечных сокращений в тренировочной секции не менее 12 минут.
2. Если время тренировки превышает 60 минут, эффективность будет снижена, а риск серьезной травмы возрастет.
3. Если вы хотите интенсивнее тренироваться, вам рекомендуется увеличивать время тренировки не менее чем на 12 минут каждую неделю. Если вы чувствуете, что можете увеличить время тренировки, увеличение времени не должно превышать 10% каждую неделю.
4. Не спешите увеличивать интенсивность упражнений, иначе после выполнения упражнения вы почувствуете усталость.

### Проверьте свое состояние здоровья и прогресс.

Вы можете проверить интенсивность упражнений и прогресс, проверяя частоту сердечных сокращений. Время, когда ваш сердечный ритм восстанавливается до нормального уровня. В течение одной минуты снижения скорости ваш сердечный ритм будет ниже, в следующие несколько минут сердечный ритм будет полностью восстановлен.

Проверьте результат от упражнений следующим образом:

1. Измерьте частоту сердечных сокращений по окончании упражнения.
2. Начните снижать скорость и заминки.
3. Зафиксируйте частоту сердечных сокращений через 60 секунд.
4. Время полного восстановления ЧСС.
5. Проверяйте интенсивность упражнений каждые несколько недель

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Регулярно проверяйте, затянуты ли все болты, гайки и ручки, свободно ли вращаются шарнирные детали и нет ли изношенных деталей. Это важно для оптимальной работы и снижения износа.
2. Немедленно замените все изношенные детали.
3. Для очистки эллиптического тренажера используйте влажную ткань и небольшое количество мягкого мыла. Никогда не используйте кислотные, щелочные и органические растворы для очистки эллиптического тренажера.

## УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Проблема	Причина	Методы устранения	Примечание
Рама не стабильна	1. неровная поверхность, или мусор под основной опорой 2. регулировочные ножки не отрегулированы	1. уберите мусор 2. отрегулируйте ножку на переднем стабилизаторе	Устранение пользователем
Люфт в поручне	Винты не затянуты	Затяните болты	Устранение пользователем
Звук в движущихся деталях	В следствие эксплуатации появились зазоры между деталями	Отрегулируйте и затяните детали, где появились зазоры.	Устранение в сервисном центре
Не работает механизм приведения в движение.	1. Расстояние между магнитом, подающим сопротивление и маховиком больше нормы. 2. Повреждение триммера	Необходима регулировка механизма сопротивления.	Устранение в сервисном центре

## ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА

1. Убедитесь, что шнур питания изделия отключен от сети;
2. Задняя опора снабжена маневровыми колесами. Для транспортировки наклоните раму тренажера, до момента, когда опора тренажера будет перемещена на колеса.
3. Обращайте внимание на направляющие, ролики и возможные движущиеся части при перемещении, чтобы избежать травм рук;
4. Поскольку тренажёр тяжелый, для его перемещения требуется 2 и более человека;
5. Тренажер рекомендуется хранить в сухом месте при комнатной температуре. Не рекомендуется размещать на балконе и в местах, подверженных длительному воздействию дождя.

## **УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ**

**Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.**

Мы гарантируем, что тренажер, который вы приобрели у официального дистрибьютора, не имеет дефектов в материале или качестве изготовления. Гарантия действует в случае разумного использовании оборудования на протяжении всего гарантийного срока, при условии хранения в надлежащих условиях и правильной сборки. Условия Гарантии распространяется только на первого покупателя оборудования.

Гарантия не распространяется на нормальный износ деталей.

Гарантия действует только в том случае, если тренажер был собран и установлен в соответствии с рекомендациями производителя. Гарантия не распространяется на тренажер, который был поврежден:

- a. в результате несчастного случая, неправильного использования или недостаточного ухода;
- b. в результате использования деталей, которые были произведены или проданы другим поставщиком;
- c. в результате внесения изменений в конструкцию тренажера;
- d. в результате отсутствия технического обслуживания.

## **УКАЗАНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ**

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

**Распространение руководства по эксплуатации на модификации изделия.** В связи с постоянной работой по совершенствованию изделия, в его конструкцию могут вноситься изменения, не отраженные в настоящем издании, но не ухудшающие его надежность и качество. Производитель оставляет за собой право не уведомлять Покупателя о внесенных изменениях в изделие.