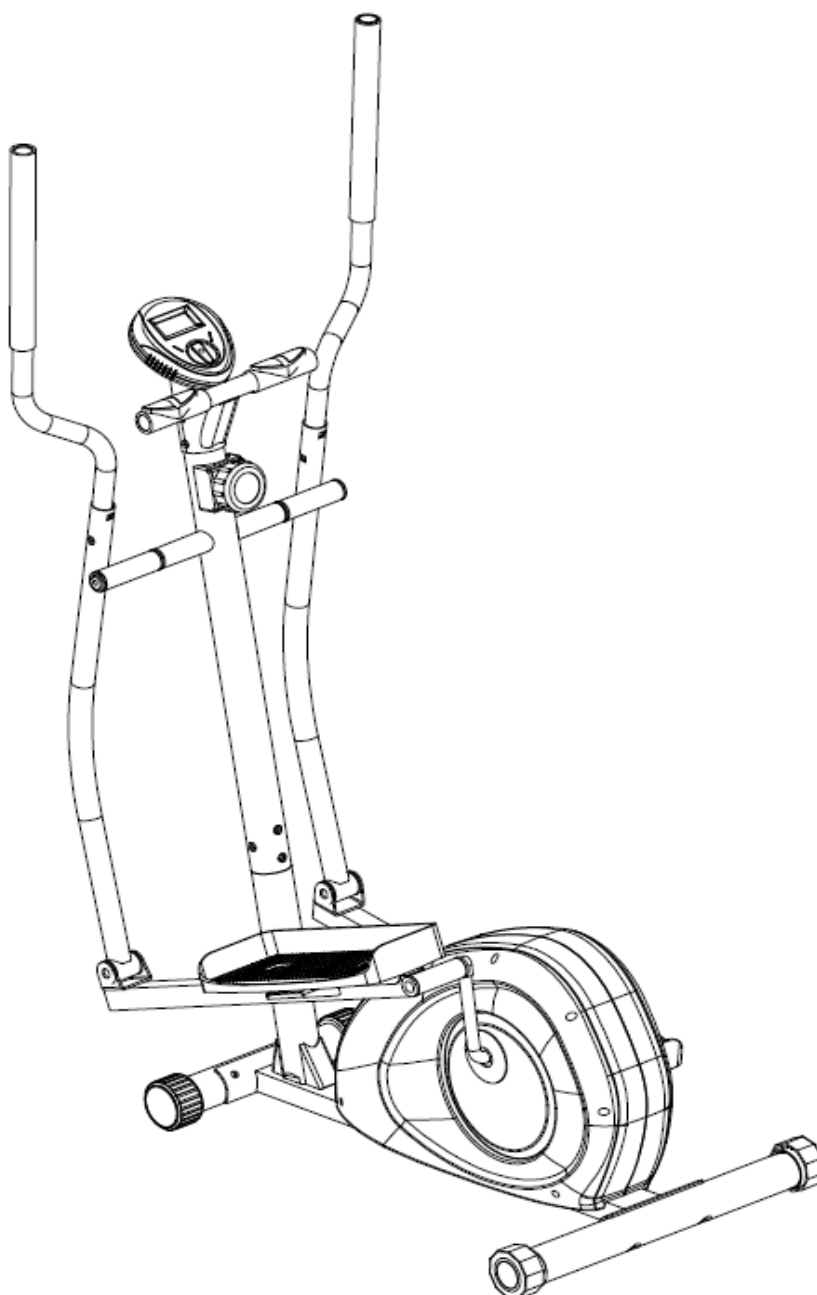




*Магнитный эллиптический
тренажер DFC
модель PT-03LE*

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Меры предосторожности

Тренажер сконструирован оптимально безопасно. Тем не менее, определенные меры предосторожности следует соблюдать для тренажеров всех типов. Обязательно прочтите всё руководство перед сборкой и началом тренировок. В частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

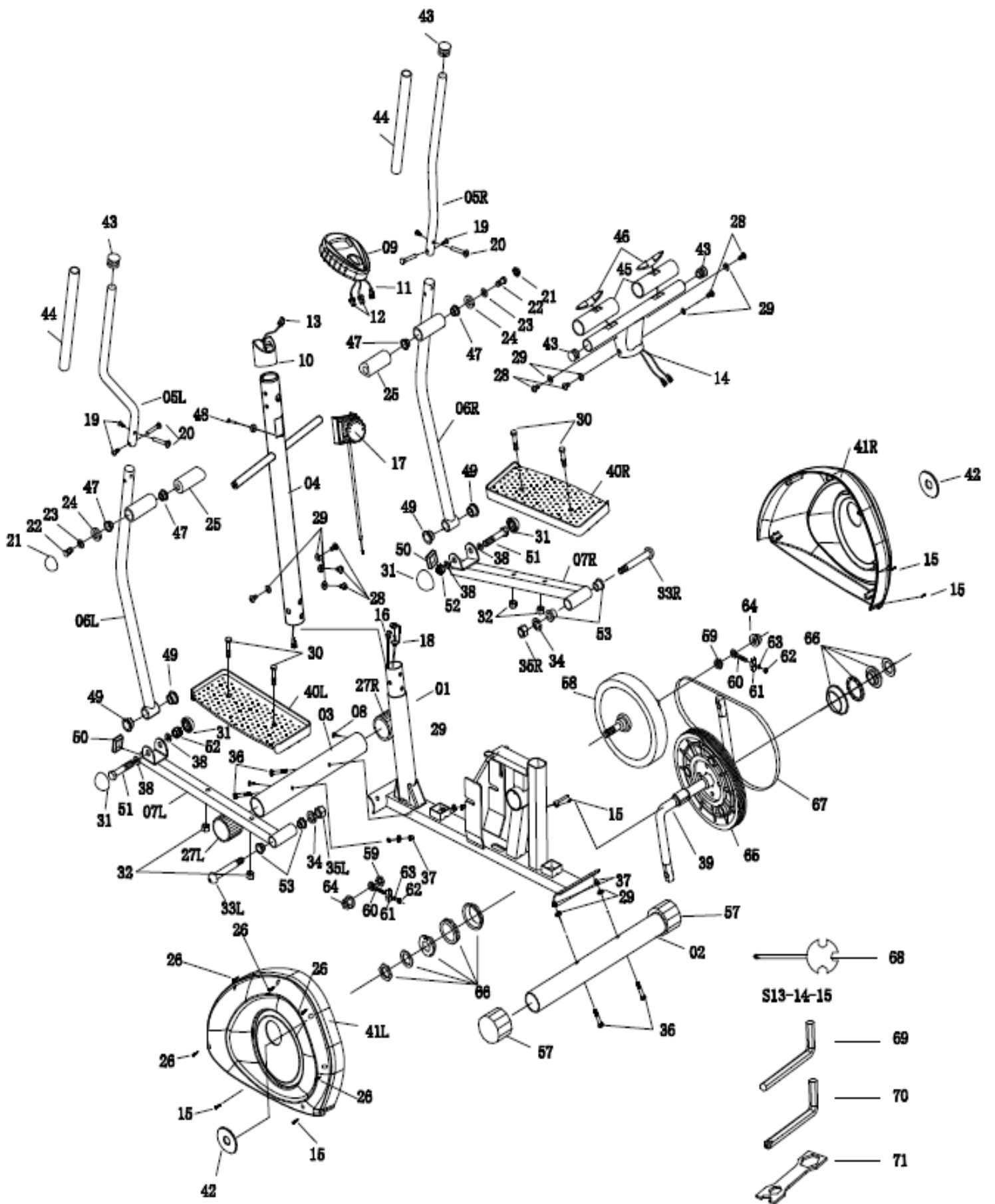
1. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ребенка без присмотра в одной комнате с устройством.
2. Одновременно только один человек может использовать тренажер.
3. Если почувствуете головокружение, тошноту, боль в груди, или любые другие тревожные симптомы, ПРЕКРАТИТЕ тренировку. НЕМЕДЛЕННО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.
4. Располагайте тренажер на чистой, ровной поверхности. НЕ используйте устройство в помещениях с повышенной влажностью.
5. Держите руки подальше от движущихся частей тренажера.
6. Во время занятий на тренажере носите подходящую спортивную одежду. Не одевайте свободную или другую одежду, которая может застрять в движущихся частях тренажера. Так же рекомендуется надевать спортивную обувь во время занятий на тренажере.
7. Используйте устройство только так, как описано в руководстве. НЕ используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
8. Люди с ограниченными возможностями не должны использовать тренажер без присмотра квалифицированного персонала или лечащего врача.
9. Перед тем как начать тренировку, всегда делайте упражнения на растяжку. Чтобы разогреть мышцы.
10. Никогда не используйте тренажер, если он некорректно работает.
11. Оборудование было протестировано и имеет сертификат качества EN9567 по классу HC. Предназначен только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя не должен превышать 110 кг.
12. ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД ТЕМ КАК ПРИСТУПИТЬ К ЗАНЯТИЯМ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ. ОСОБЕННО ЭТО ВАЖНО ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕ 35 ЛЕТ ИЛИ ЛЮДЕЙ, ИМЕЮЩИХ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ФИТНЕС ОБОРУДОВАНИЕМ.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

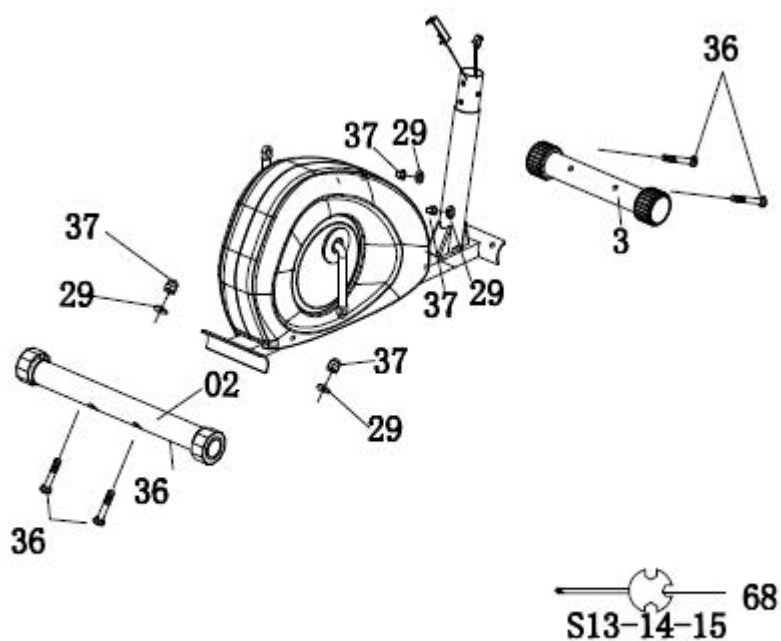
Сборочные единицы

No	Наименование	Кол.	No	Наименование	Кол.
1	Рама	1	35R	Правая нейлоновая гайка 1/2"	1
2	Задний стабилизатор	1	36	Болт М8х60	4
3	Передний стабилизатор	1	37	Глухая гайка М6	4
4	Передняя стойка	1	38	Шайба	4
5L	Левый поручень	1	39	Кривошип	1
5R	Правый поручень	1	40L	Левая педаль	1
6L	Левый рычаг	1	40R	Правая педаль	1
6R	Правый рычаг	1	41L	Левый кожух	1
7L	Правая подножка	1	41R	Правый кожух	1
7R	Левая подножка	1	42	Декоративная заглушка	2
8	Винт ST4.8x15	2	43	Заглушка поручня	4
9	Компьютер	1	44	Пенная накладка на руль	2
10	Кронштейн компьютера	1	45	Пенная накладка на поручень	2
11	Кабель компьютера	1	46	Датчики пульса	2
12	Кабель датчика	1	47	Втулка	4
13	Промежуточный кабель	1	48	Болт	1
14	Руль	1	49	Пластиковая втулка	4
15	Винт ST4.2x19	5	50	Заглушка	2
16	Кабель датчика	1	51	Болт М10*65	2
17	Ручка регулировки нагрузки	1	52	Нейлоновая гайка М10	2
18	Трос сопротивления	1	53	Втулка	4
19	Болт М6*15	4	54	Нейлоновая гайка М8	2
20	Болт Ø 8*25	4	55	Подшипник 6000	2
21	Заглушка	2	56	Кронштейн ведущего колеса	1
22	Болт М8*20	2	57	Заглушка заднего стабилизатора	2
23	Шайба Ø8	2	58	Маховик	1
24	D-шайба Ø28.6x2.5	2	59	Гайка М10	2
25	Втулка	2	60	Регулировочный болт М6х36	2
26	Винт ST4.2*25	5	61	U-образный кронштейн	2
27L	Левая загл. пер. стабилизатора	1	62	Болт М6*15	2
27R	Правая загл.пер. стабилизатора	1	63	Пружинная шайба ф6	2
28	Болт М8*15	9	64	Болт М10	2
29	Большая изогнутая шайба	8	65	Колесо привода	1
30	Болт	4	66	Набор вставок	1
31	Заглушка	4	67	Ремень	1
32	Нейлоновая гайка М6	4	68	Универсальный ключ	1
33L	Болт левого шатуна	1	69	Шестигранник	1
33R	Болт правого шатуна	1	70	Шестигранник	1
34	Пружинная шайба	2	71	Универсальный ключ	1
35L	Левая нейлоновая гайка 1/2"	1			

Сборочный чертеж



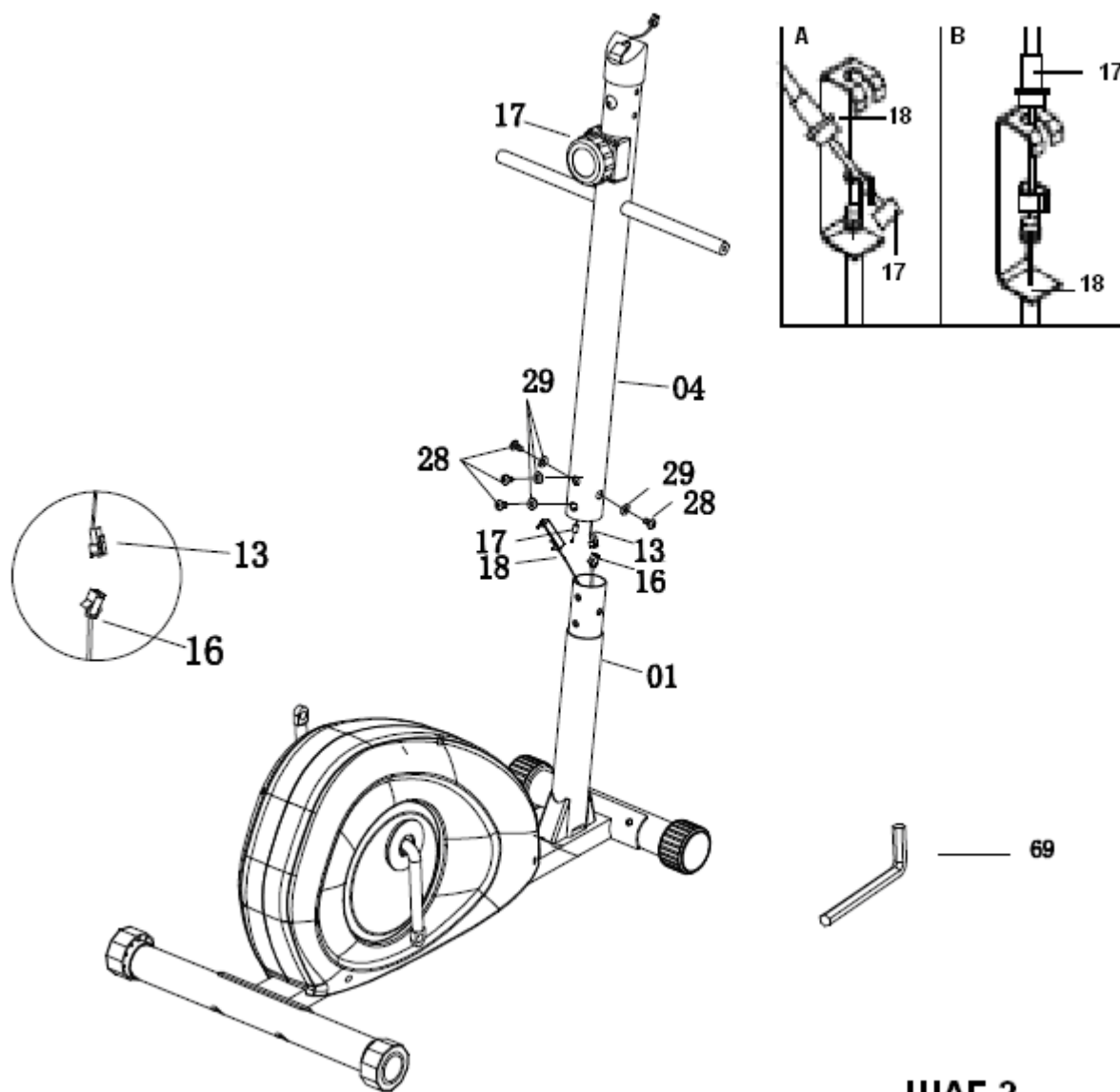
Инструкция по сборке



ШАГ 1

1. Прикрепите передний стабилизатор (3) к раме (1) с помощью болта (36) , большой изогнутой шайбы (29) и глухой гайки (37) .
2. Прикрепите задний стабилизатор (3) к раме (1) с помощью болта (36) , большой изогнутой шайбы (29) и глухой гайки (37).

Инструкция по сборке



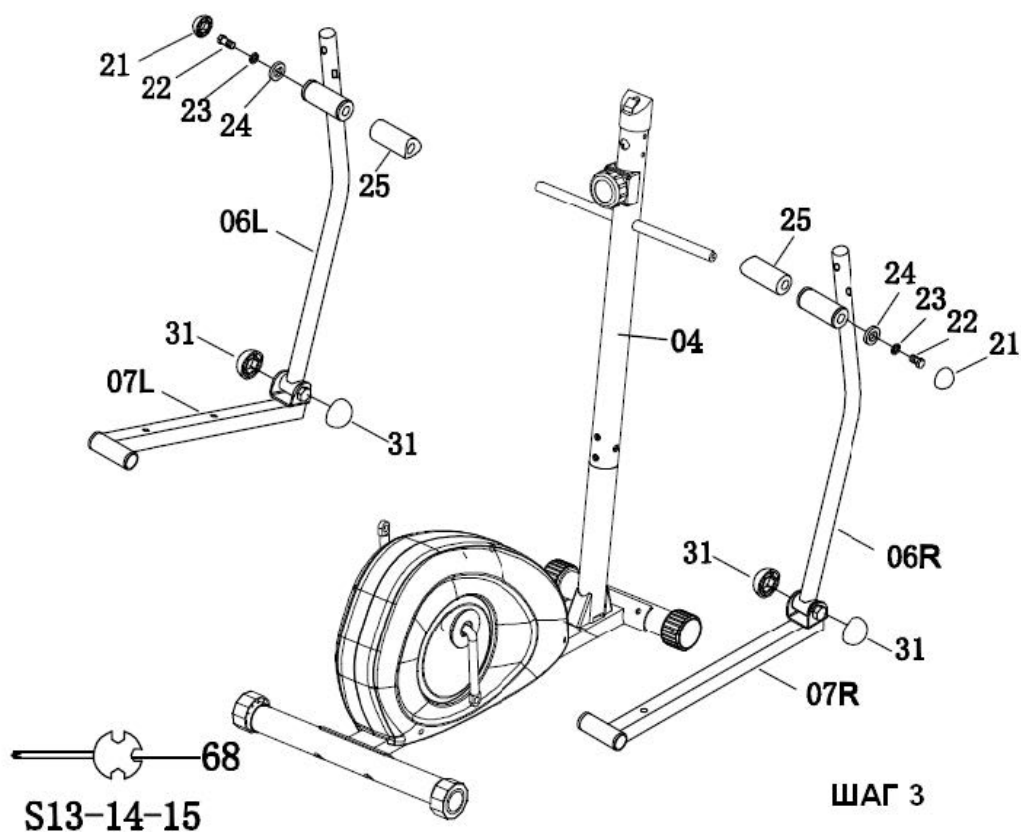
ШАГ 2

1. Возьмите переднюю стойку (04) и соедините промежуточный кабель компьютера (13) с нижним кабелем датчика (16).

2. Установите 8-ой уровень на регуляторе нагрузки (17). Соедините трос сопротивления регулятора (17) в передней стойке (04) с нижним тросом сопротивления (18) из рамы (01), как показано на рисунке (поз. А и В).

Вставьте переднюю стойку (04) в раму (01) и закрепите её с помощью изогнутых шайб (29) и болтов (28).

Инструкция по сборке

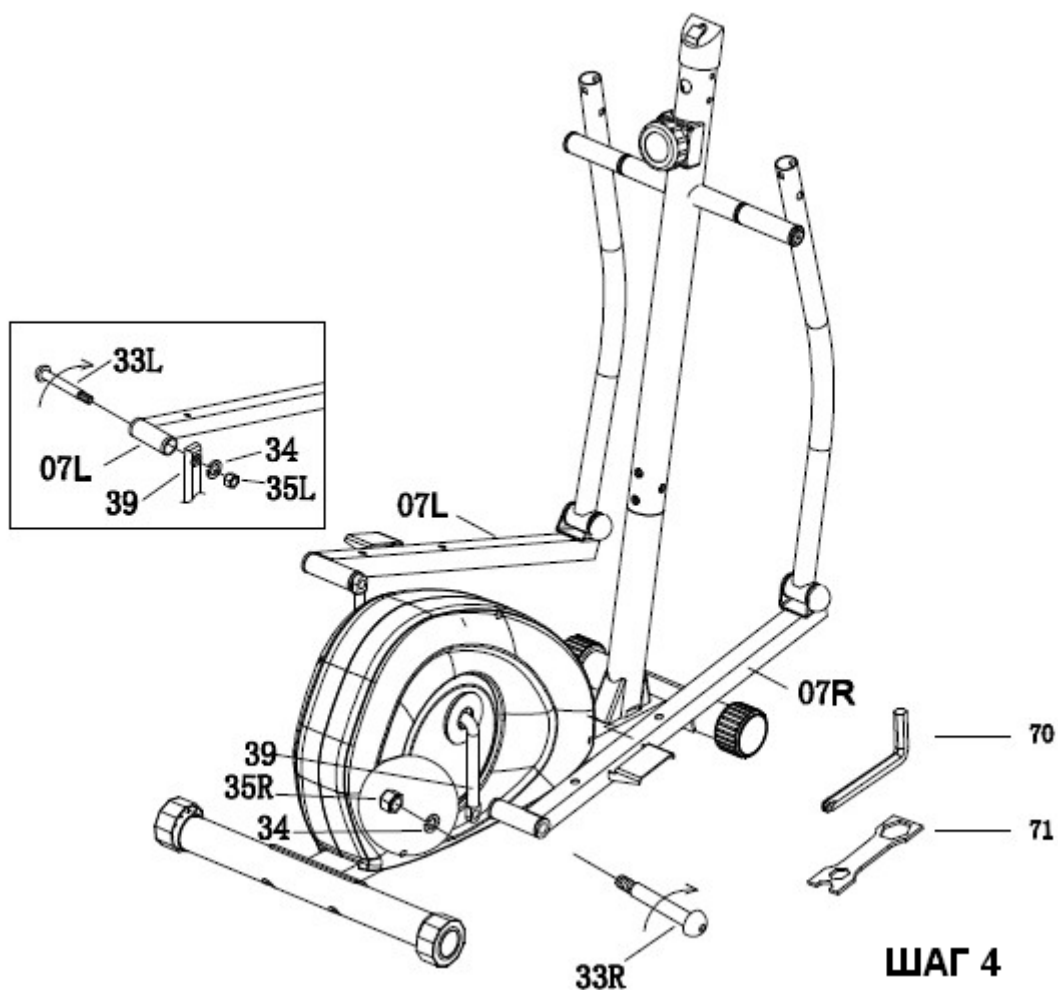


1. Расположите втулки (25) на оси поручня, а затем установите левый рычаг (06L) на ось и закрепите с помощью D-шайбы (24), плоской шайбы (23) и болта с шестигранной головкой (22).

Повторите те же действия с правым рычагом (06R).

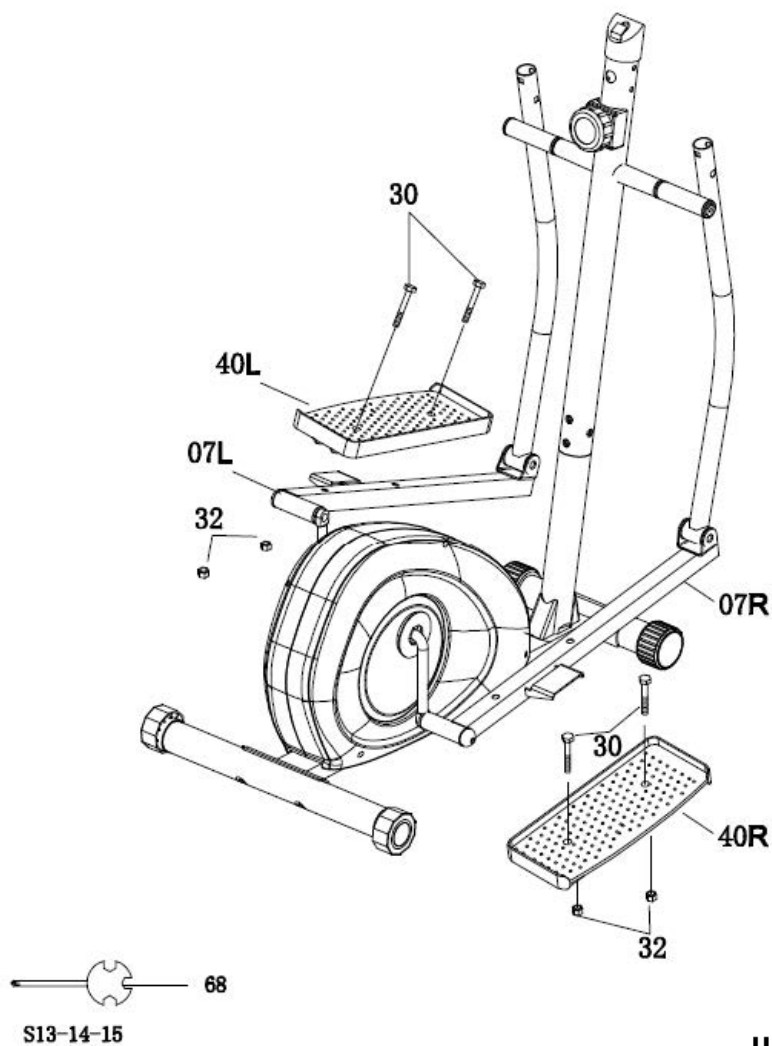
2. Вставьте специальные заглушки (21) в шестигранные болты (22).

Инструкция по сборке



1. Прикрутите правую подножку (07R) к кривошипу (39), используя болт (33R), пружинную шайбу (34) и нейлоновую стопорную гайку (35R).
2. Прикрутите левую подножку (07L) к кривошипу (39), используя болт (33L), пружинную шайбу (34) и нейлоновую стопорную гайку (35L). **ВНИМАНИЕ! Болт (33L) и гайка (35L) имеют левую резьбу (закручиваются против часовой стрелки).**

Инструкция по сборке

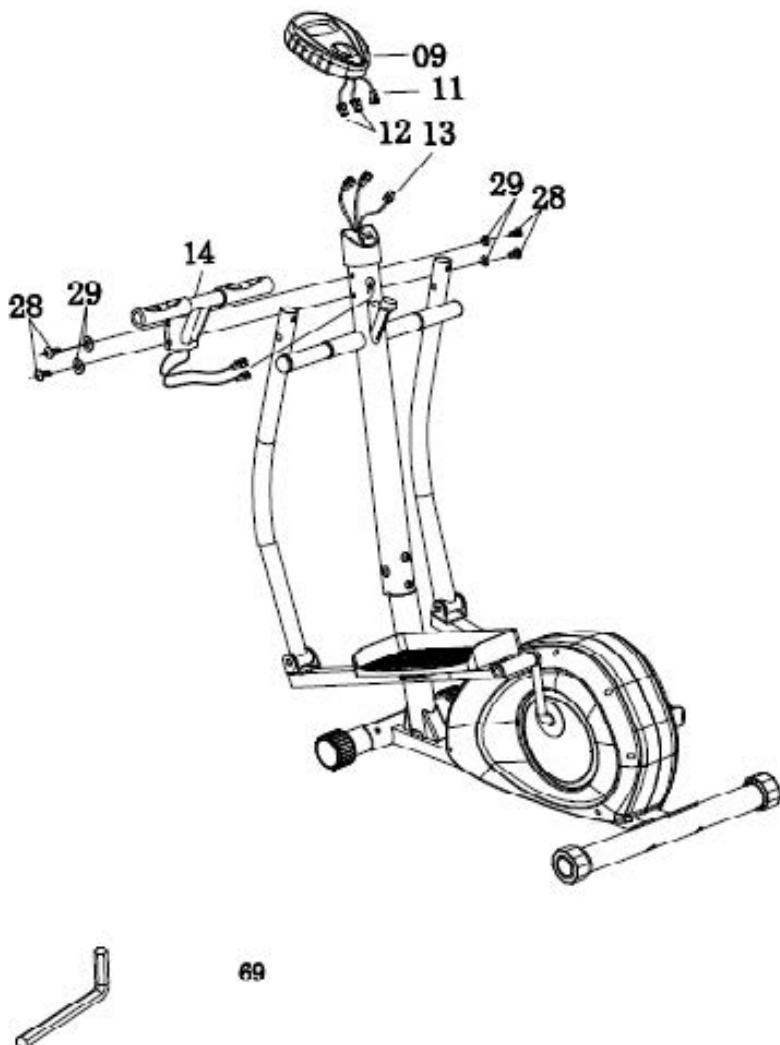


ШАГ 5

2. Установите левую педаль (40L) на левую подножку (07L) и закрутите болты (30) и нейлоновые гайки (32).

3. Установите правую педаль (40R) на правую подножку (07R) и закрутите болты (30) и нейлоновые гайки (32).

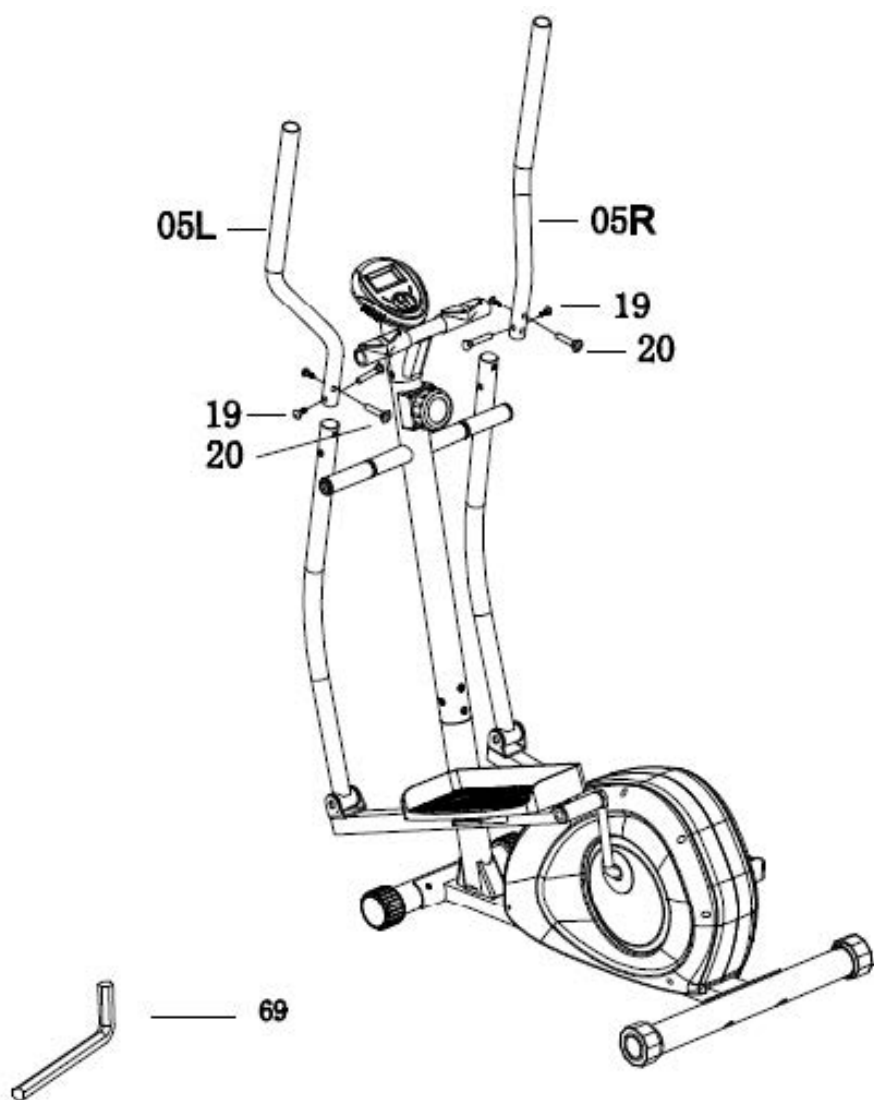
Инструкция по сборке



ШАГ 6

1. Установите кронштейн компьютера (10) на стойку (04)
2. Протяните кабели датчика пульса (46) через стойку (04) и кронштейн компьютера (10).
3. Прикрепите руль (14) к передней стойке (4) с помощью болтов (28) и шайб (29).
4. Протяните кабель (13) через кронштейн (10).
5. Соедините кабель (13) и кабели датчика пульса (46) с кабелями (11) и (12) компьютера (09).
6. Вставьте компьютер (09) в кронштейн (10)

Инструкция по сборке



ШАГ 7

1. Вставьте ручки (5L и 5R) в соответствующие рычаги (6L и 6R). Затем затяните болты (19) и (20).

Компьютер. Инструкция



1. Функциональные обозначения:

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 2. SCAN: автосканирование | 5. ODO: общее расстояние |
| 3. SPEED: скорость | 6. CAL: калории |
| 4. DIST: расстояние | 7. PLS: пульс |
| 5. TIME: время | |

Функции и операции:

AUTO ON /OFF (ВКЛ/ВЫКЛ):

Монитор включится автоматически, когда заработает тренажер, и отключится автоматически через 4 мин. после остановки тренажера.

RESET (ПЕРЕЗАГРУЗКА):

Удержание кнопки в нажатом состоянии в течение более 3-х секунд, приведет к сбросу всех показателей, кроме итогового расстояния.

SCAN (СКАНИРОВАНИЕ):

Нажимайте кнопку до тех пор, пока не появится SCAN. Монитор будет автоматически менять показания: **скорость, дистанцию, время, общее расстояние и калории**, каждые 30 сек. Каждый показатель будет удерживаться в течение 6 сек.

SPEED (СКОРОСТЬ):

Нажимайте кнопку до тех пор, пока стрелка не перейдет на SPEED. Монитор покажет скорость в данный момент.

DISTANCE (РАССТОЯНИЕ):

Нажимайте кнопку до тех пор, пока стрелка не перейдет на DIST. Монитор покажет расстояние вашего пробега на данный момент.

TIME (ВРЕМЯ):

Нажимайте кнопку до тех пор, пока стрелка не перейдет на TIME. Монитор будет считать время вашего пробега.

ODOMETER (ОБЩЕЕ РАССТОЯНИЕ):

Нажимайте кнопку до тех пор, пока стрелка не перейдет на ODO. Монитор покажет общее пройденное расстояние.

CALORIE (КАЛОРИИ):

Нажимайте кнопку до тех пор, пока стрелка не перейдет на CAL. Монитор покажет общее количество израсходованных калорий.

ОСОБЕННОСТИ:

Функции	Сканирование	Каждые 6 секунд
	Скорость	Единицы измерения: км/ч или миль/ч (зависит от установок пользователя)
	Расстояние	0.1-999.9 мили или км (зависит от установок пользователя)
	Время	0:00-99:59 (Минуты:секунды)
	Одометр	0.1-999.9 км или миль (зависит от установок пользователя)
	Калории	0.1-999.9 ккал
Датчик	Бесконтактный магнитный	
Тип батареек	Две штуки размера ААА	
Рабочая температура	0°C - +40°C (32°F - 104°F)	

Упражнения на растягивание мышц

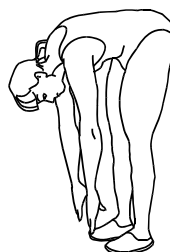
Разогрев и расслабление мышц:

Успешная программа тренировок включает упражнения на разогрев мышц, аэробику и расслабление мышц. Разогрев мышц – важная часть занятий и должен проводиться в начале каждой тренировки. Он подготавливает тело к более напряженным упражнениям путем разогрева и растягивания мышц, усиливая циркуляцию крови и учащая пульс, тем самым доставляя больше кислорода вашим мышцам. В конце тренировки повторите эти упражнения для уменьшения болезненных ощущений в мышцах.

Мы предлагаем следующие упражнения для разогрева и расслабления мышц:

Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед, позволяя спине и плечам расслабиться в то время, когда вы тянитесь к пальцам ног. Опуститесь вниз, насколько вы сможете, и удерживайте это положение в течение 15 секунд.



Разминка плеч

Поднимите правое плечо к уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет после того, как вы опустили правое плечо.



Вращение головой

Поверните голову вправо на один счет, растягивая при этом левую сторону шеи. Затем потяните голову назад на один счет, затем потяните подбородок к потолку, рот при этом может открываться. Поверните голову влево на один счет. Опустите голову на грудь на один счет.



Упражнение для подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув правую ногу. Прижмите ступню левой ноги к внутренней стороне бедра. Наклонитесь как можно ниже. Зафиксируйте позицию на 15 секунд. Расслабьтесь и повторите тоже с левой ногой.



Растяжка боковых мышц

Разведите ваши руки в стороны и затем поднимайте их, пока они не окажутся над головой. Потяните правую руку вверх, насколько это возможно. Почувствуйте растяжку с правой стороны. Повторите эту операцию с левой рукой.



Упражнение для ахиллова сухожилия

Упритесь руками в стену, левая нога – впереди правой. Правую ногу держите прямой, левую - согните. Наклонитесь вперед всем телом. Задержитесь. Повторите те же движения для другой ноги.

