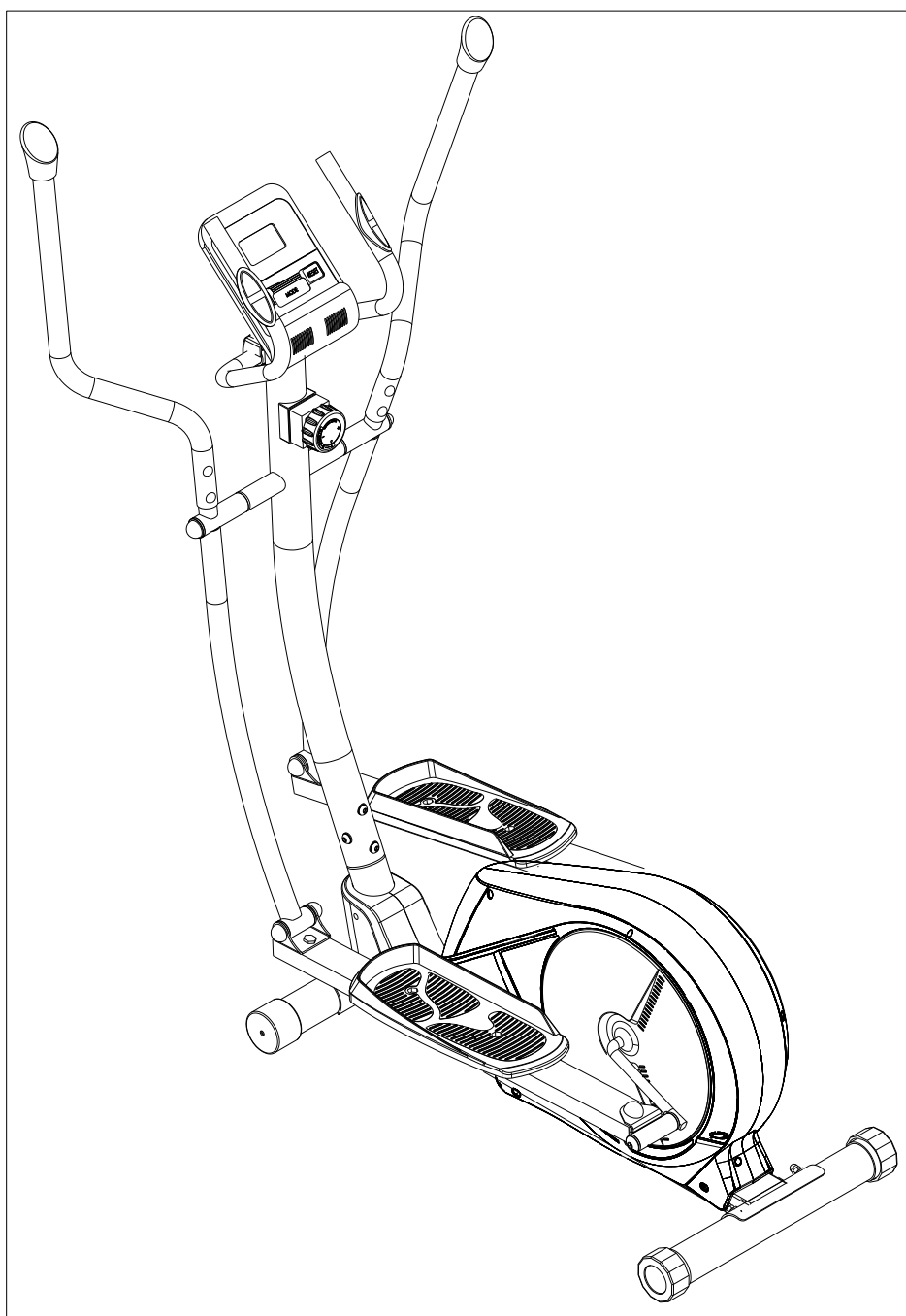


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР

ECOFIT

E-621E



ВАЖЛИВО! Уважно прочитайте цю інструкцію перед тим, як використовувати тренажер! Збережіть цей посібник користувача для подальших довідок.

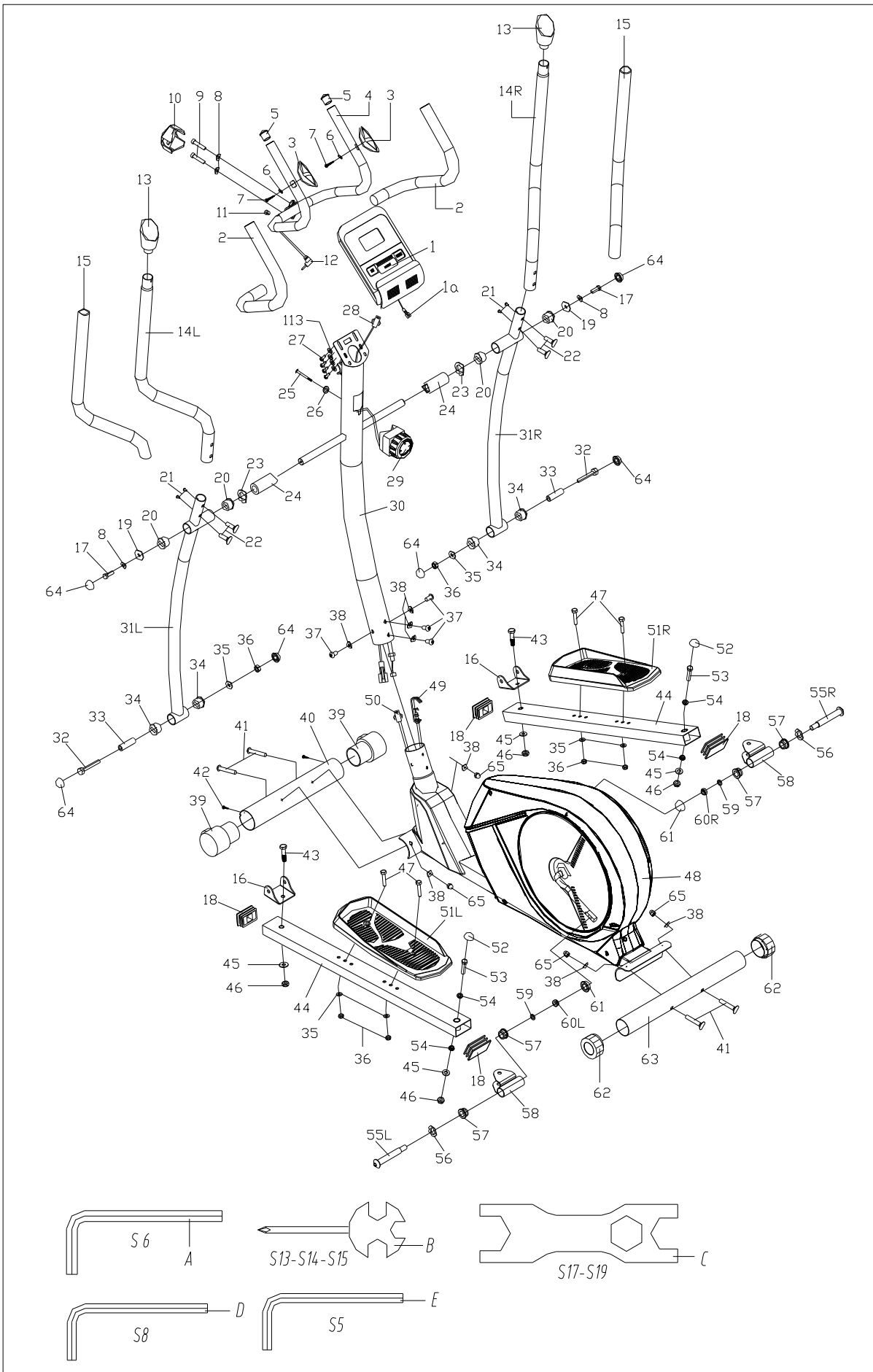
ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Ми дякуємо Вам за те, що обрали наш продукт. Задля вашої безпеки та здоров'я, будь-ласка, правильно використовуйте обладнання. Перед збиранням та використанням цього обладнання важливо повністю прочитати цю інструкцію. Безпечне та ефективне використання забезпечується тільки якщо тренажер правильно зібраний, правильно обслуговується та використовується. Ви несете відповідальність за те, щоб переконатись, що всі, хто користується обладнанням, повідомлені про всі попередження та запобіжні заходи.

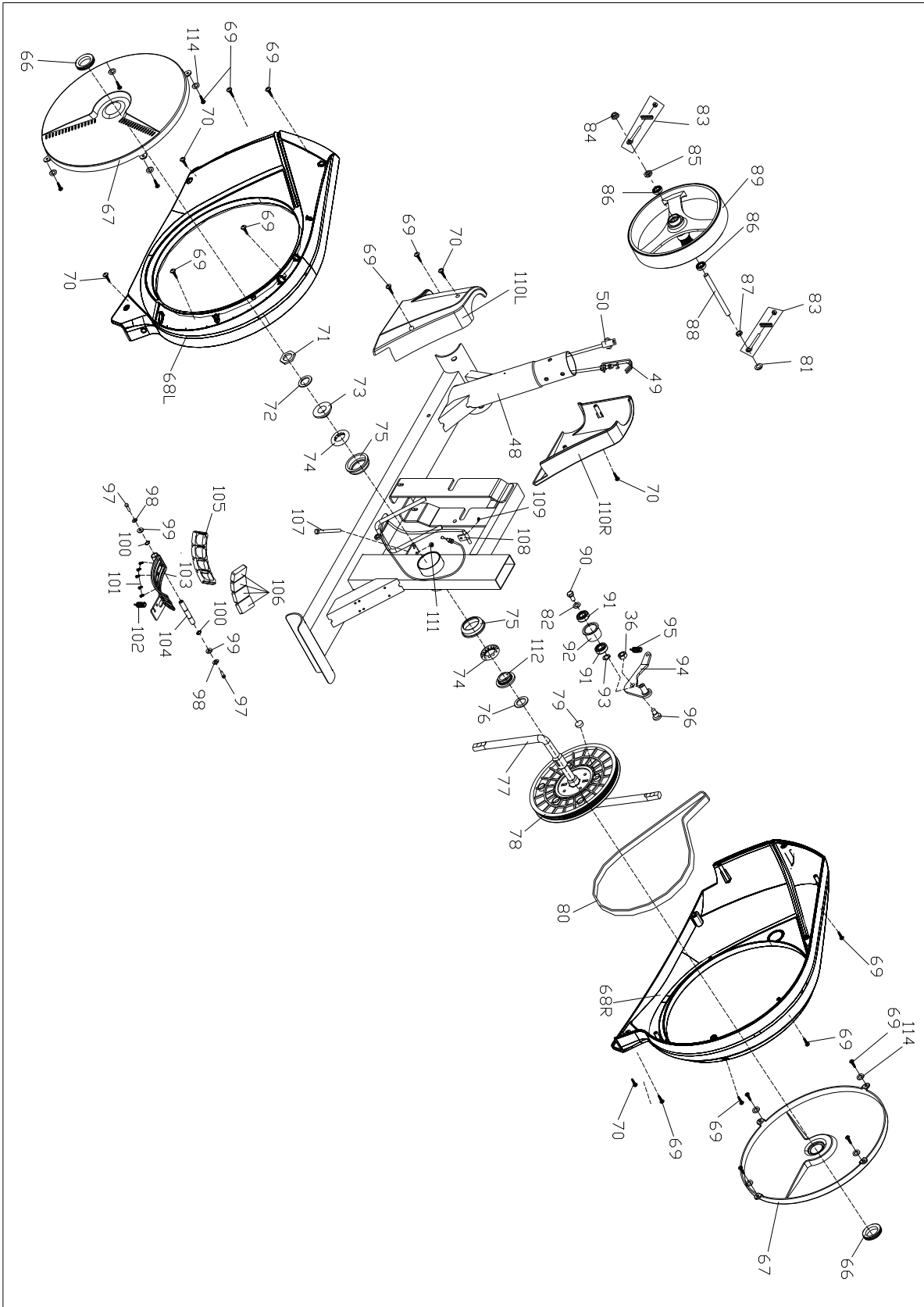
1. Перед тим, як почати яку-небудь програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити будь-які медичні та фізичні умови, які можуть бути небезпечними для Вашого здоров'я чи безпеки, або перешкодою для використання цього тренажера належним чином. Консультація лікаря особливо важлива, якщо Ви приймаєте які-небудь медикаменти, що впливають на серцевий ритм, кров'яний тиск або рівень холестерину.
2. Звертайте увагу на сигнали Вашого організму. Неправильні або надмірні тренування можуть заподіяти шкоду здоров'ю. Припиніть тренування, якщо Ви відчули який-небудь із симптомів: біль, утрудненість дихання, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту. Якщо Ви відчули який-небудь із зазначених симптомів, зверніться до лікаря, перш ніж продовжити тренування.
3. Тримайте тренажер в місці недоступному для дітей та тварин. Тренажер розроблений тільки для використання дорослими!
4. Використовуйте тренажер на твердій, рівній горизонтальній поверхні з захисним покриттям для підлоги чи килима. Для забезпечення безпеки навколо тренажера повинно бути щонайменше 2 вільного місця.
5. Перед використанням тренажера перевірте чи добре закручені всі гайки та болти. Безпечність обладнання зберігається тільки при регулярній перевірці на пошкодження та/чи зношення.
6. Рекомендується змащувати всі рухомі деталі щомісяця.
7. Завжди використовуйте обладнання як вказано. Якщо ви виявили будь-які несправні деталі під час перевірки обладнання, чи чуєте незвичний шум від обладнання під час тренування, негайно припиніть використовувати обладнання та не використовуйте його поки проблема не буде усунена.
8. Вдягайте підходящий одяг коли займаєтесь на тренажері. Не вдягайте просторий одяг, який може заплутатись в тренажері.
9. Не встромляйте пальці чи предмети в рухомі частини тренажерного обладнання.

10. Максимальна вага користувача - 100 кг.
11. Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
12. Ви повинні бути обережними, коли підіймаєте та пересуваєте тренажер, щоб не пошкодити спину. Завжди використовуйте підходящий метод підняття та звертайтеся по допомогу, якщо необхідно.
13. Цей тренажер розроблений тільки для використання на в середині приміщення та вдома! Він не призначений для використання в комерційних цілях.






















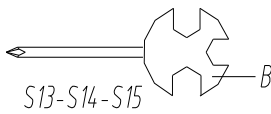
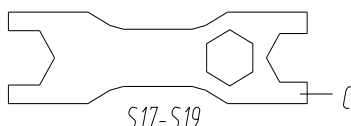
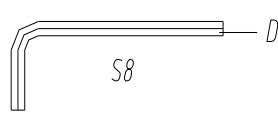
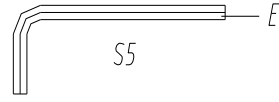
СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ



ВНУТРІШНЄ СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ



ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ

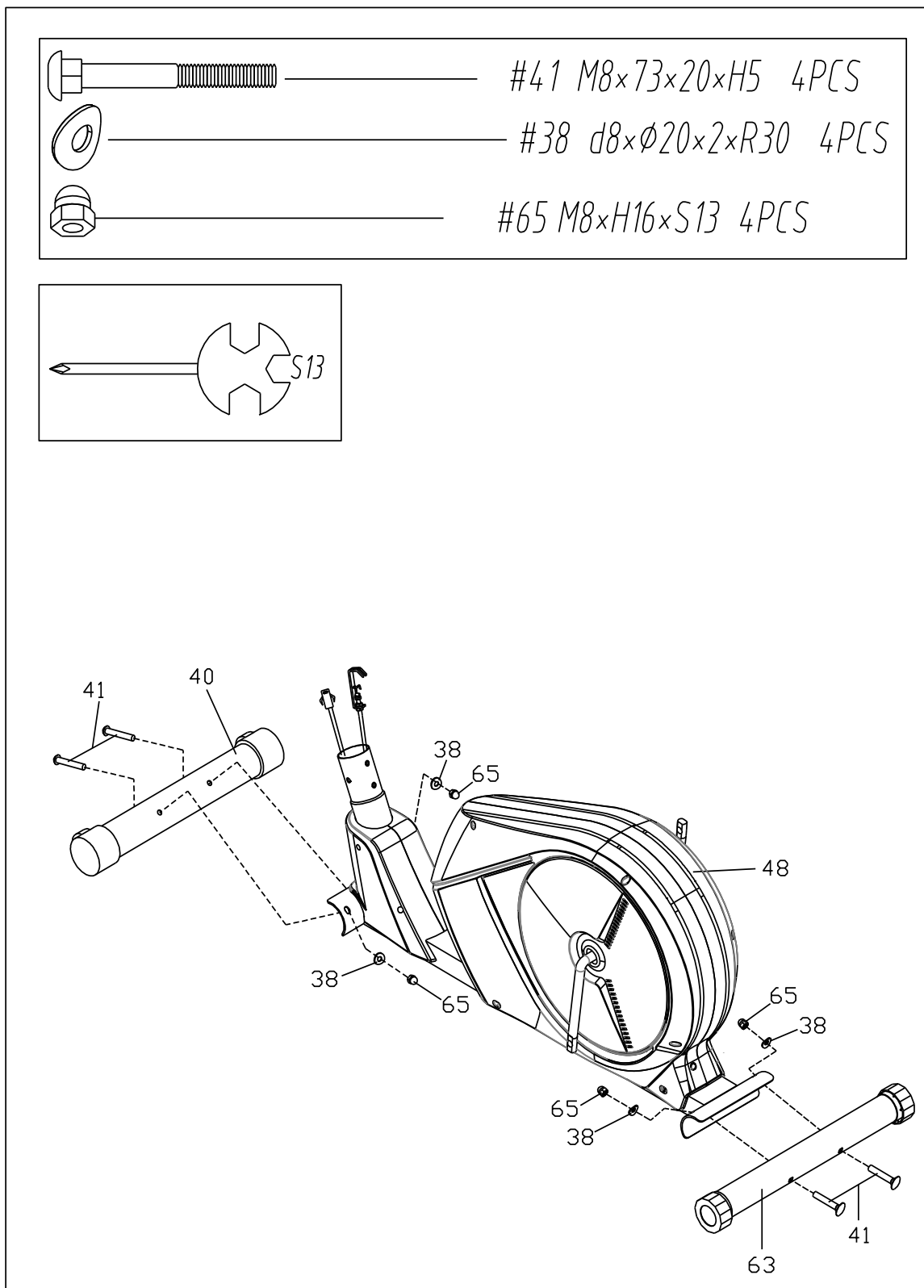
	#41 M8x73x20xH5	4PCS
	#38 d8xφ20x2xR30	8PCS
	#65 M8xH16xS13	4PCS
	#37 M8x16xS6	4PCS
	#8 d8	4PCS
	#64 S13	6PCS
	#17 M8x19xS14	2PCS
	#19 d8xφ32x2.0	2PCS
	#55L/R φ16x89x23x1/2xS8	2PCS
	#56 d17xφ25x0.3	2PCS
	#59 1/2"	2PCS
	#60L/R 1/2x20xH8xS19	2PCS
	#52 S16	2PCS
	#61 S18	2PCS
	#47 M8x45x20xS14	4PCS
	#35 d8xφ16x1.5	4PCS
	#36 M8xH7.5xS13	4PCS
	#22 φ8x27.5xH4xM6x20	4PCS
	#21 M6x16xS5	4PCS
	#9 M8x30xS6	2PCS
	S6	A
	S13-S14-S15	B
	S17-S19	C
	S8	D
	S5	E

Список деталей та інструментів

№	Описання	Кіл-ть	№	Описання	Кіл-ть
1	Комп'ютер	1	27	Шуруп М5*10	2
2	Пінопластова рукоятка Ф23*3*500	2	28	Верхній дрiт датчика	1
3	Ручка вимiрювання пульсу	2	29	Регулятор натягнення	1
4	Середня рукоятка	1	30	Стiйка керма	1
5	Заглушка ф25*16	2	31 л/п	Рухлива штанга л/п	2
6	Шайба d6*Ф12*1	2	32	Гвинт М8*75*13*S14	2
7	Шуруп ST4*19*Ф7	2	33	Прокладка Ф14*Ф8.3*59	2
8	Пружинна шайба d8	4	34	Легуючий кожух 1 Ф32*3*Ф28*16*Ф14.3	4
9	Шуруп М8*30*S6	2	35	Шайба d8*Ф16*1.5	6
10	Притискна кришка 71*58*40	1	36	Гайка М8*Н7.5*S13	7
11	Ізолююча шайба Ф12*11*Ф3	1	37	Шуруп М8*16*S6	4
12	Дрiт вимiру пульсу	1	38	Дугоподiбна шайба d8*Ф20*2*R30	8
13	Заглушка 90*57*45	2	39	Заглушка Ф60*Ф70*95	2
14 л/п	Кермо л/п	2	40	Переднiй стабiлізатор	1
15	Пінопластова рукоятка Ф30*3*670	2	41	Гвинт М8*73*25*S6	4
16	U-подiбний коннектор	2	42	Шуруп ST3*10*Ф5.6	2
17	Гвинт М8*19*S14	2	43	Гвинт М10*45*20*S14	2
18	Заглушка J60*30*15	4	44	З'єднувальна штанга л/п	2
19	Шайба d8*Ф32*2	2	45	Шайба d10*Ф20*2	4
20	Легуючий кожух 2 Ф32*3*Ф28*21*Ф19.4	4	46	Гайка М10*Н9.5*S17	4
21	Шуруп М6*16*S5	4	47	Гвинт М8*45*20*S14	4
22	Гвинт Ф8*27.5*Н4*М6*20	4	48	Головна рама	1
23	Хвиляста шайба d19*Ф25*0.3	2	49	Дрiт опору	1
24	Довга прокладка Ф32*Ф19.2*75.5	2	50	Дрiт датчика	1
25	Шуруп М5*15	1	51 л/п	Педаль л/п	2
26	Дугоподiбна шайба d5*Ф20*1*R30	1	52	Кiнцева заглушка S16	2
53	Гвинт М10*55*20*S17	2	79	Круглий магнiт	1
54	Металева втулка Ф18*3*Ф14*7*Ф10.1	4	80	Ремiнь	1
55 л/п	Гвинт Ф16*89*23*1/2*S8	2	81	Гвинт М6*12*S10	2
56	Хвиляста шайба d17*Ф25*0.3	2	82	Шайба d6*Ф16*1.5	3
57	Втулка Ф28*4*Ф24*12*Ф16.1	4	83	Гвинт М6*30	2
58	Заднiй стабiлізатор	2	84	Шестигранна гайка М10*1*Н8	1
59	Пружинна шайба 1/2"	2	85	Шестигранна тонка кайка М10*1*Н5	1
60 л/п	Нейлонова гайка 1/2*20*Н8*S19	2	86	Пiдшипник	2
61	Кiнцева заглушка S18	2	87	Шестигранна тонка кайка М10*1*Н2	1
62	Кiнцева заглушка	2	88	Вiсь махового колеса	1
63	Заднiй стабiлізатор	1	89	Махове колесо	1
64	Кiнцева заглушка S13	6	90	Гвинт М6*10*S10	1
65	Гайка М8*Н16*S13	4	91	Пiдшипник 6001-2RS CXSH	2
66	Заглушка кривошипа	2	92	Паразитне колесо Ф39*Ф34*24	1
67	Поворотний диск	2	93	Хвиляста шайба d12*Ф17*0.5	1
68 л/п	Кожух ланцюга л/п	2	94	З'єднувальна штанга паразитного колеса	1
69	Шуруп ST4.2*19*Ф8	18	95	Пружина натягнення 1	1
70	Шуруп ST4.2*16*Ф8	6	96	Шуруп М8*12*Ф10*5*S12	1
71	Гайка	1	97	Гвинт М6*16*S10	2
72	Гайка	1	98	Пружинна шайба d6	2
73	Гайка 2	1	99	Шайба d6*Ф12*1.2	2
74	Валик Ф51.6	2	100	Рейка d12	2
75	Валик сидiння	2	101	Шуруп ST3*10*Ф5.6	5
76	Шайба d24*Ф40*3	1	102	Пружина натягнення 2	1
77	Кривошип	1	103	З'єднання магнiтної пластинки	1
78	Ремiнний шкiв	1	104	Вiсь магнiтної пластинки	1
105	Магнiтна сiтка	1	113	Шайба d4*Ф12*1	4
106	Квадратний магнiт	4	114	Шайба d5*Ф13*1	8
107	Шуруп М6*45*S10	1	A	Ключ S6	1
108	Датчик сидiння	1	B	Гайковий ключ S13-14-15	1
109	Шуруп ST4.2*16*Ф8	1	C	S17-19 S17	1
110 л/п	Переднiй кожух	2	D	Ключ S8	1
111	Гайка М6*Н5*S10	2	E	Ключ S5	1
112	Велика гайка 1	1			

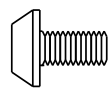
ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

КРОК 1:



Прикріпіть передній стабілізатор (40) та задній стабілізатор (63) до головної рами (48) гвинтом (41), дугоподібною шайбою (38), гайкою (65).

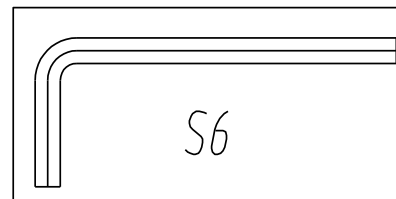
КРОК 2:



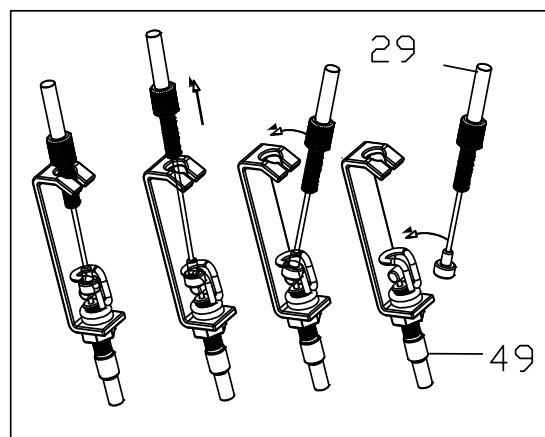
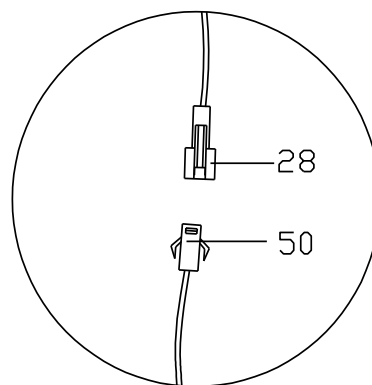
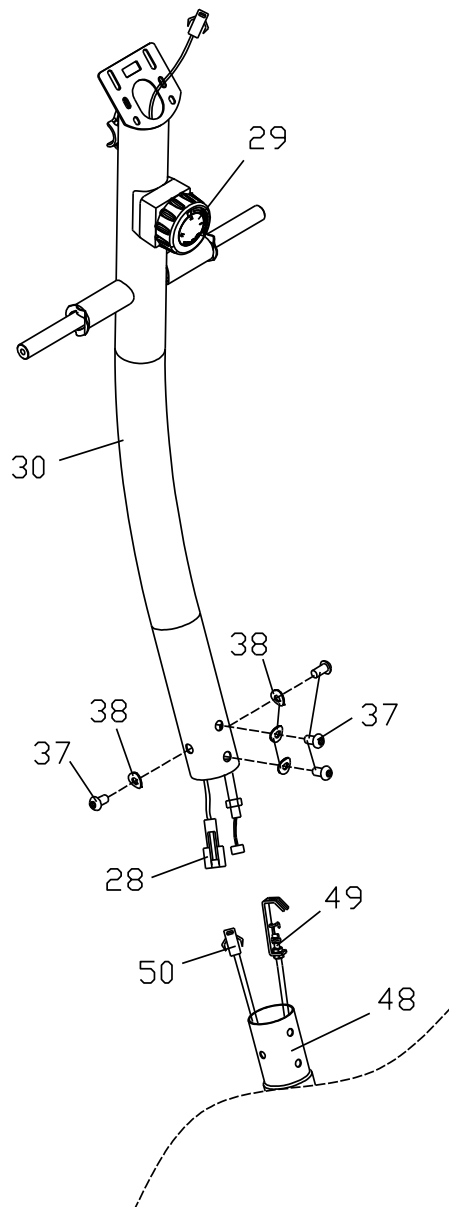
#37 M8x16xS6 4PCS



#38 d8xØ20x2xR30 4PCS



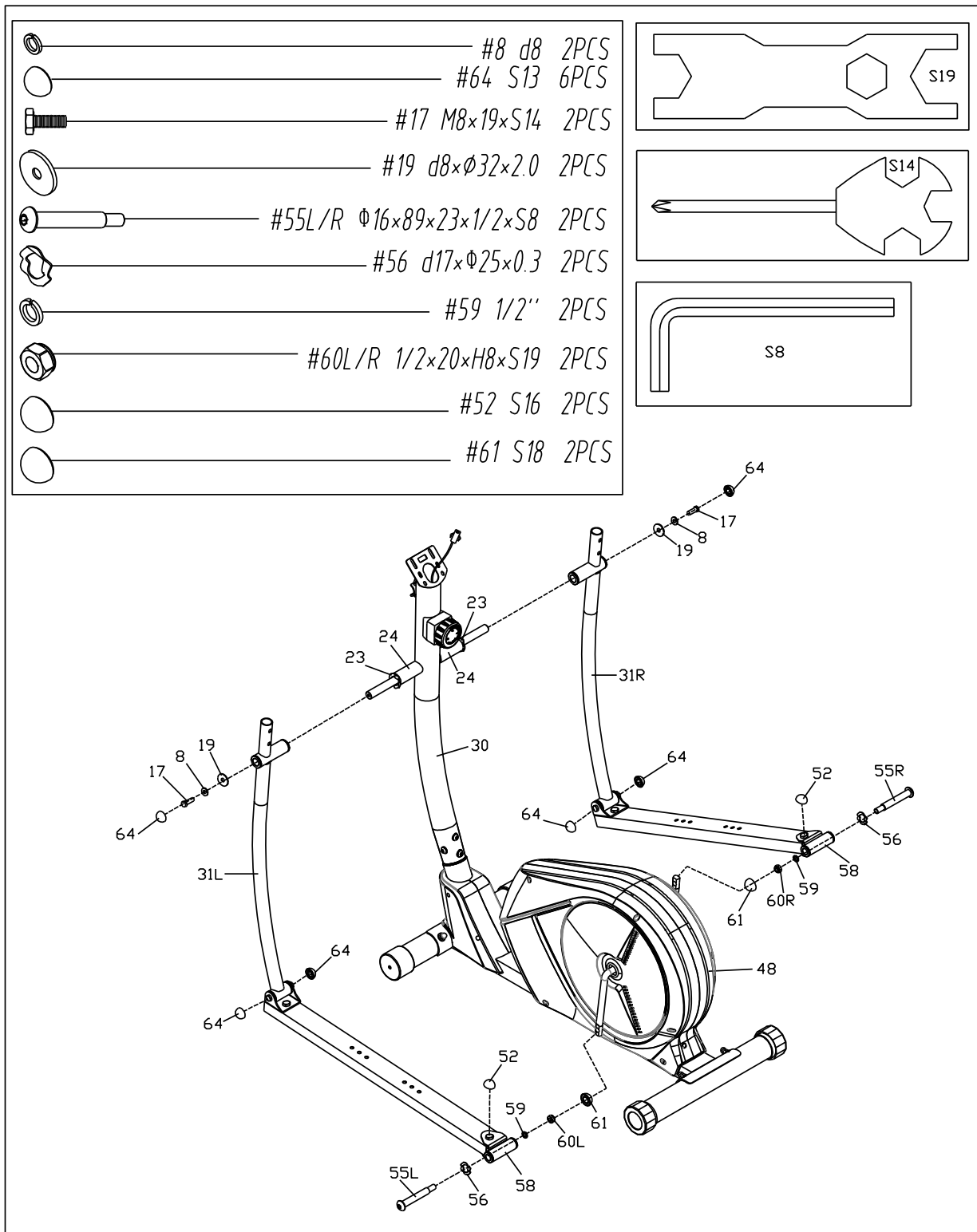
S6



З'єднайте регулятор натягнення (29) з дротом опору (49), а також з'єднайте верхній дрiт датчика (28) дротом датчика (50).

Прикріпіть стійку керма (30) до головної рами (48) гвинтом (37), дугоподібною шайбою (38).

КРОК 3:



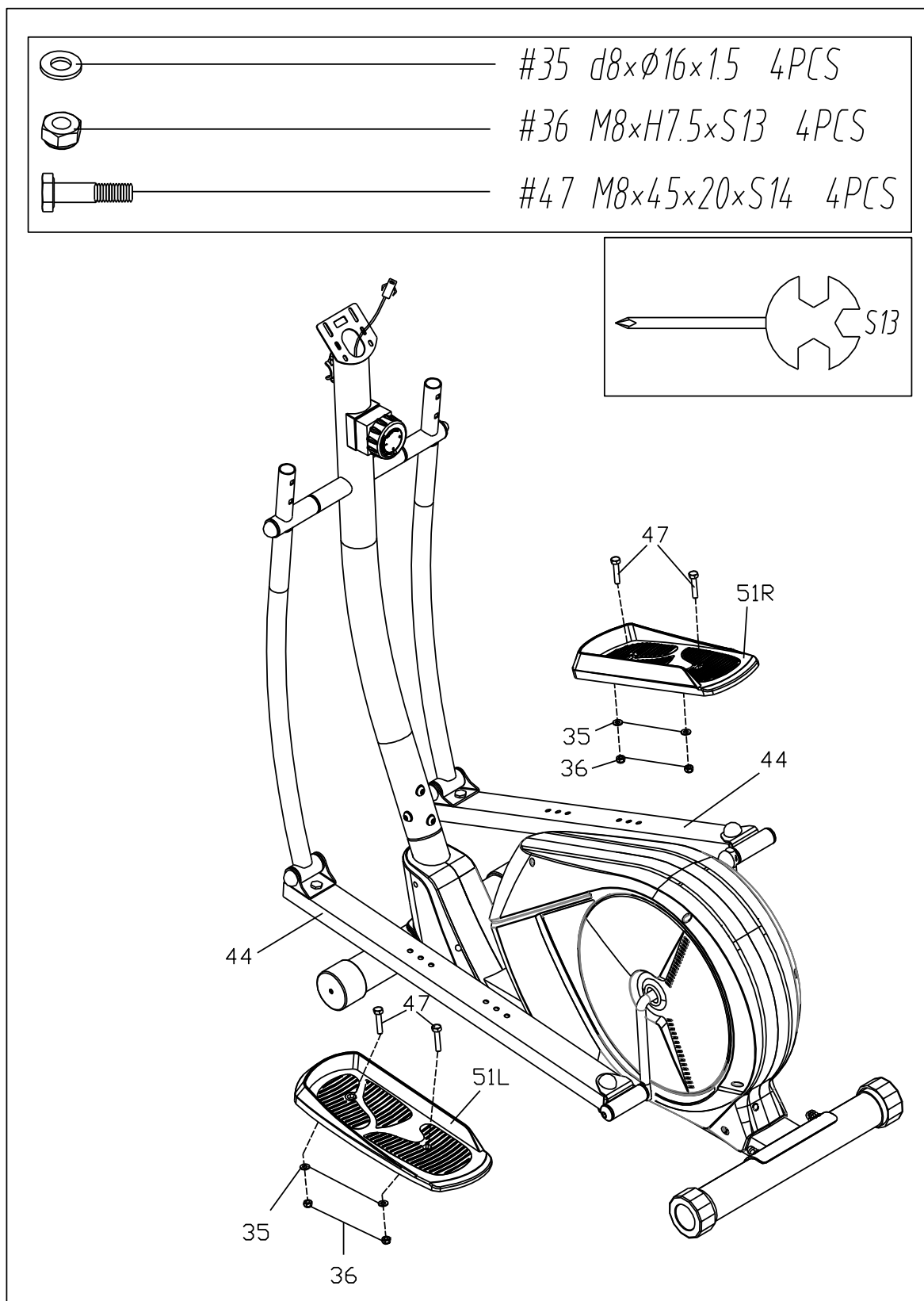
Закріпіть рухливу штангу (31 л/п) на стійці керма (30) гвинтом (17), пружинною шайбою (8), шайбою (19), потім закріпіть кінцеву заглушку (64).

Закріпіть задній конектор (58) на кривошипі головної рами (48) гвинтом (55 л/п), хвилястою шайбою (56), потім закрутіть пружинною шайбою (59), нейлоною гайкою (60 л/п). Зафіксуйте кінцеву заглушку (61).

Зафіксуйте кінцеву заглушку (52) на задньому стабілізаторі (58), та приєднайте кінцеву

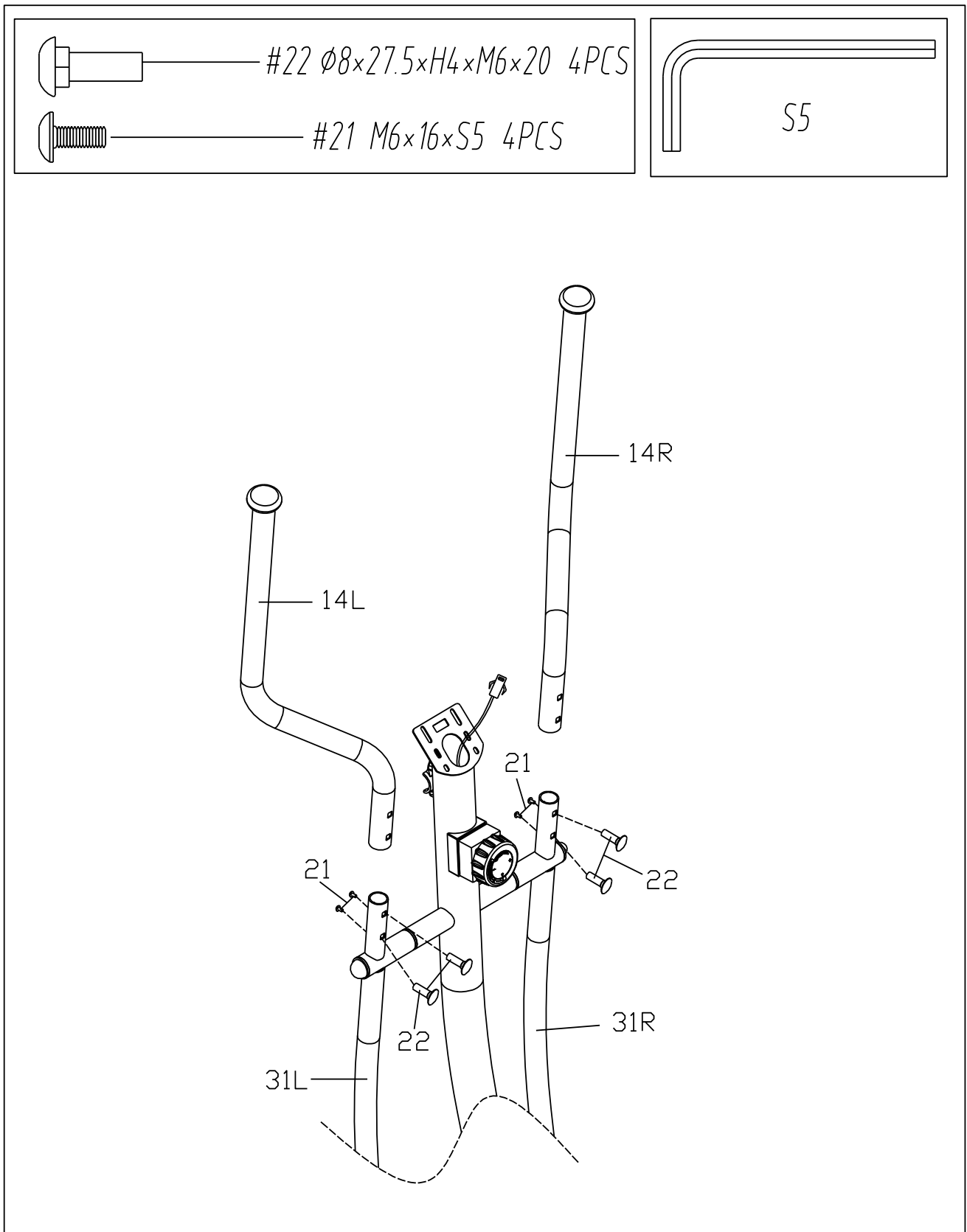
заглушку (64) до коннектора між рухливою штангою (31 л/п) та з'єднувальною штангою (44).

КРОК 4:



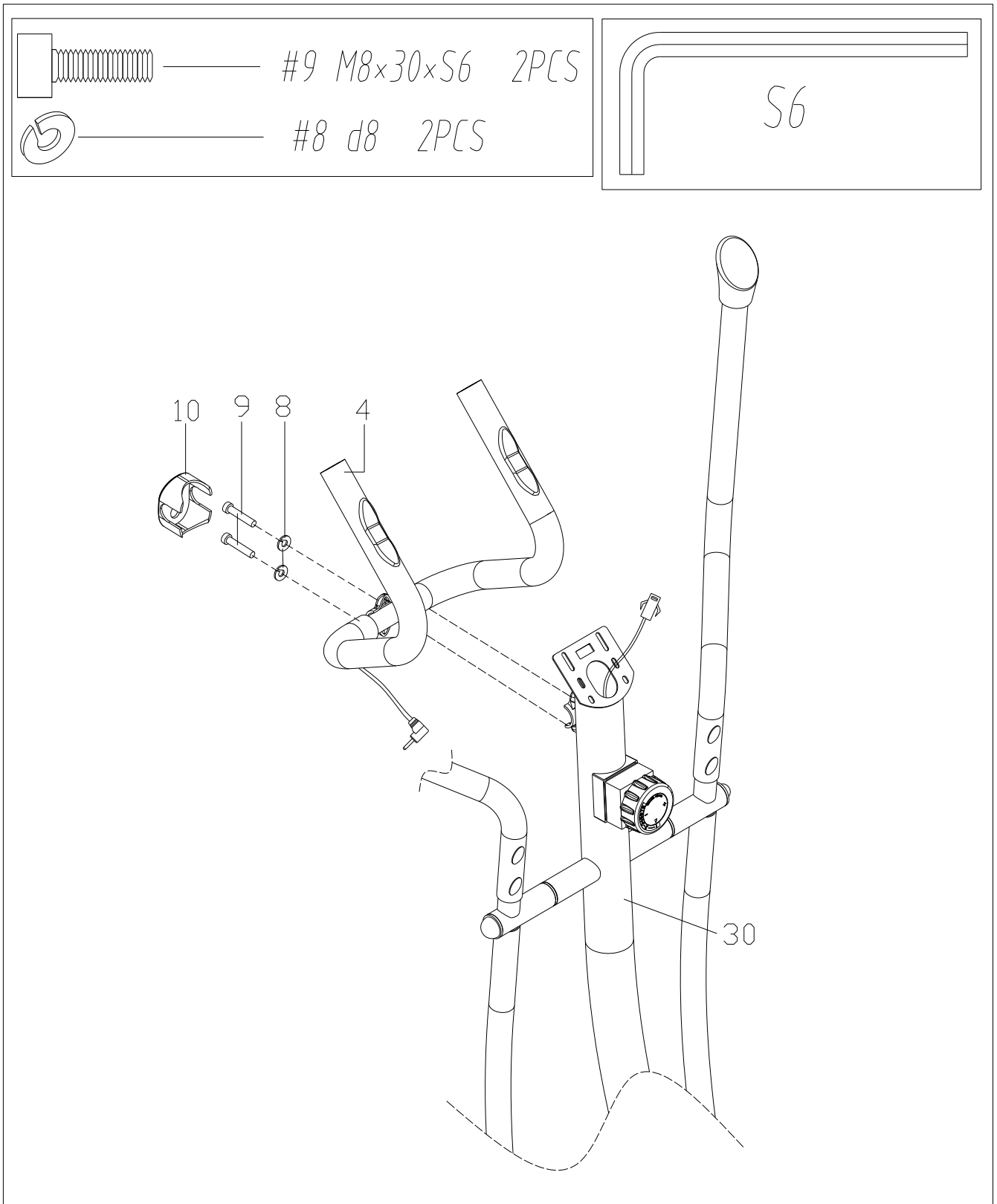
Зафіксуйте педаль (51 л/п) на з'єднувальній штанзі (44) гвинтами (47), шайбами (35) та гайками(36).

КРОК 5:



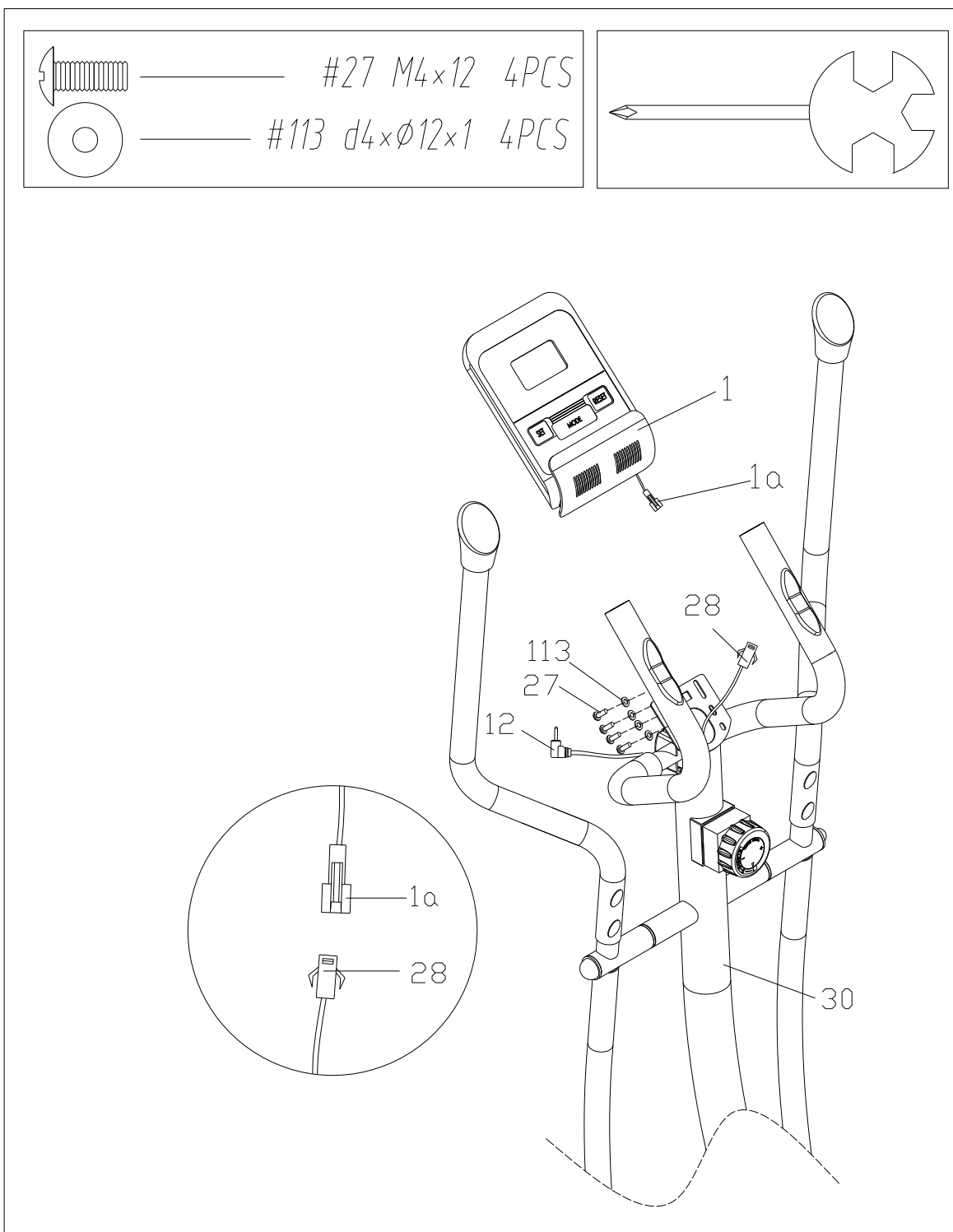
Закріпіть кермо (14 л/п) на рухливій штанзі (31 л/п) шурупом (21), гвинтом (22).

КРОК 6:



Закріпіть середню рукоятку (4) на стійці керма (30) шурупами (9), пружинними шайбами (8) та зафіксуйте притискну кришку (10).

КРОК 7:



З'єднайте верхній дрід датчика (28) дротом комп'ютера (1).

Закріпіть комп'ютер (1) на кронштейні комп'ютера зверху на стійці керма (30) шурупом (27) та шайбою (113), потім вставте дрід для вимірювання пульсу (12) в отвір, що знаходиться позаду комп'ютера (1).

Збирання завершено.

Швидкий старт:

Вправи на розтягнення

Неважливо яким видом спорту ви займаєтесь, будь-ласка, спочатку робіть розтягування. Розігріті м'язи краще тягнуться, тому розігрівайтесь 5-10 хвилин. Ми радимо вам робити такі вправи на розтягування п'ять разів, 10 рахунків на кожную сторону чи довше та повторювати їх після тренування.

1. Торкання пальців ніг

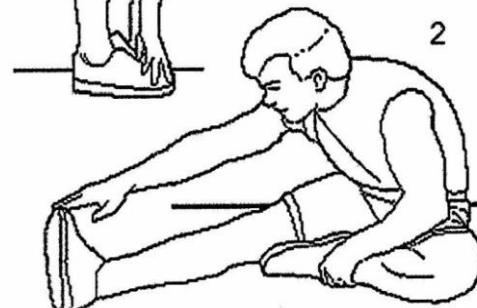
Повільно нахиліться вперед в талії, розслабивши м'язи спини й плечей. Намагайтеся доторкнутися руками до пальців ніг. Нахиліться якомога нижче й порахуйте до 15. Потім розслабтесь, повторіть 3 рази (мал. 3).



2. Розтягування підколінного сухожилля

Сядьте на підлогу, витягнувши перед собою праву ногу. Ступню лівої ноги притисніть до внутрішньої сторони стегна витягнутої правої ноги. Нахиліться вперед до пальців витягнутої ноги якомога нижче. Тримайте положення так протягом 15 секунд. Розслабтесь та потім повторіть вправу для лівої ноги.

Розслабтесь. Повторіть 3 рази на кожную ногу (див. малюнок 2).

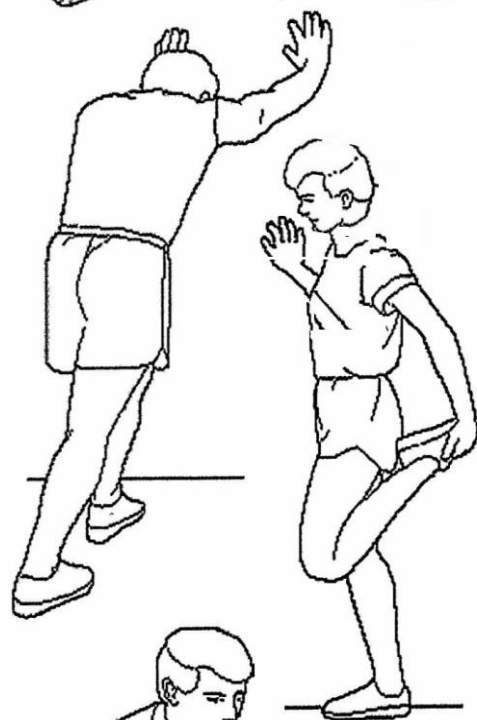


3. Розтягнення литок та ахіллесового сухожилля

Упріться руками в стіну, поставивши ліву ногу перед правою, а руки перед собою. Тримайте праву ногу прямою, а ліву - на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нагніться вперед, наблизивши стегна до стіни.

Утримуйте положення, потім повторіть вправу з іншою ногою на 15 рахунків.

Розслабтесь та потім повторіть вправу 3 рази для лівої ноги. (мал. 3)



4. Розтягування чотиригодового м'яза

Однією рукою зіпріться на стіну для підтримки балансу, візьміться ззаду та підтягніть вверх праву ногу. Притисніть ногу до сідниць якомога ближче. Утримуйте положення протягом 10 секунд. Повторіть 3 рази для кожної ноги (мал. 4).

5. Розтягування внутрішніх м'язів стегон

Сядьте на підлогу, підошви ступенів разом, коліна нарізно. Тягніть ступні якомога ближче до себе. Поступово притискайте коліна до підлоги. Утримуйте положення 15 секунд. Розслабтесь та потім повторіть вправу 3 рази. (мал. 5)



КОМП'ЮТЕР З ФУНКЦІЄЮ ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ:

MODE: Натисніть цю кнопку щоб обрати функції.

SET: Для встановлення значення часу, дистанції та калорій та пульс коли режим сканування вимкнений.

RESET: Натисніть щоб скинути час, дистанцію та пульс. Утримуйте її протягом 3 секунд щоб скинути налаштування часу, дистанції, калорій та пульсу.

ФУНКЦІЇ ТА ОПЕРАЦІЇ:

1. SCAN: Натискайте кнопку «MODE» поки не з'явиться "SCAN" , монітор буде сканувати такі функції: час, калорії, швидкість, дистанція, загальна дистанція та пульс. Кожна функція буде з'являтися на 4 секунди.
2. ЧАС (TMR): Підраховує загальний час від початку до кінця тренування.
3. ШВИДКІСТЬ (SPD): Відображує поточну швидкість.
4. ДИСТАНЦІЯ (DST): Підраховує дистанцію від початку до кінця тренування.
5. КАЛОРІЇ (CAL): Підраховує калорії від початку до кінця тренування.
6. ЗАГАЛЬНА ДИСТАНЦІЯ (ODO): Підраховує загальну дистанцію після встановлення батареї.
7. ПУЛЬС: Натискайте кнопку MODE поки не з'явиться "♥" . Перед тим, як вимірювати пульс, будь-ласка, покладіть ваші долоні на контактні подушечки і монітор не покаже на екрані через 3-4 секунди поточну швидкість серцебиття в ударах за хвилину (уд/хв).
Примітка: Підчас вимірювання пульсу, через стискання контактів, результат може бути дещо вище ніж протягом перших 2-3 секунд, потім він повертається в норму. Отриманні значення не можуть розглядатись як підґрунтя для медичного лікування.
8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:
Без якого-небудь сигналу протягом 4 хвилин, тренажер вимкнеться автоматично.
Покрутіть педелі чи натисніть на будь-які кнопку и комп'ютер увімкнеться.
9. СИГНАЛ
Функції часу, дистанції та калорій можуть бути налаштовані на зворотній відлік, коли значення досягають нуля, комп'ютер подає сигнал протягом 5 секунд.
Після налаштування правильного цільового пульсу, якщо поточний пульс користувача перевищує цільовий пульс, електронний годинник повідомить вас про це.
Натисніть кнопку MODE, щоб обрати функцію, потім натисніть кнопку SET, щоб налаштувати значення.

СПЕЦИФІКАЦІЇ

ФУНКЦІЇ:	АВТОСКАНУВАННЯ	Кожні 4 секунди
	ЧАС (TMR)	0:00~99:59 (хвилини:секунди)
	ПОТОЧНА ШВИДКІСТЬ (SPD)	максимальний вхідний сигнал 999.9 км/год чи миль/год.
	ДИСТАНЦІЯ ПОДОРОЖІ(DST)	0~999.9 км чи миль
	КАЛОРІЇ (CAL)	0~9999 кКал
	ЗАГАЛЬНА ДИСТАНЦІЯ (ODO)	0~999.9 км чи миль
	пульс ♥	40~240 уд/хв. (ударів за хвилину)
ТИП БАТАРЕЇ		2 шт., розмір: AA чи M-4
ТЕМПЕРАТУРА ЕКСПЛУАТАЦІЇ		0°C ~+40°C (32°F ~104°F)

ТЕМПЕРАТУРА ЗБЕРІГАННЯ

-10°C~+60°C (14°F~168°F)

ЗАГАЛЬНА ІНСТРУКЦІЯ

Кожен тренажер має інструкції з використання для власника, включаючи щонайменше таку інформацію.

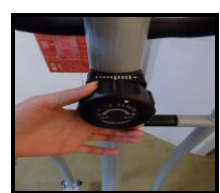
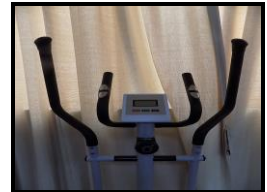
А) Адреса Служби підтримки клієнтів:

**EL-Faleh Sports House Co.,
п/с 381, Ріяд 11411, Саудівська Аравія**

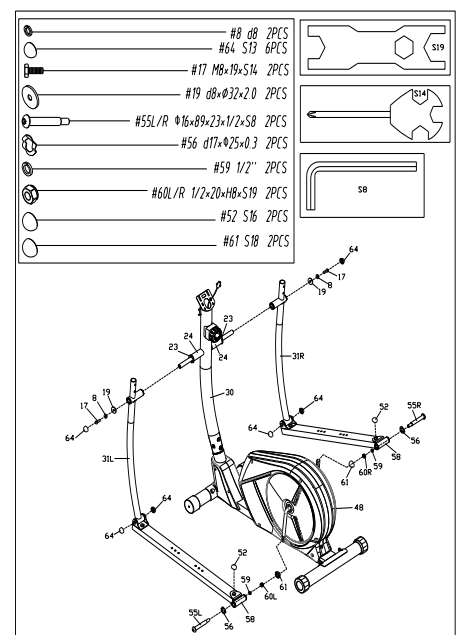
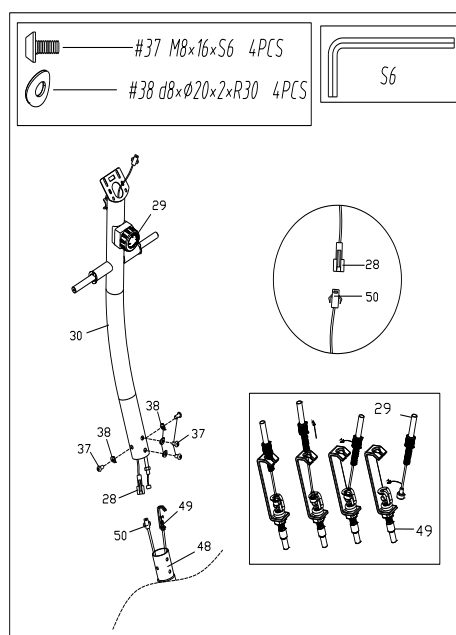
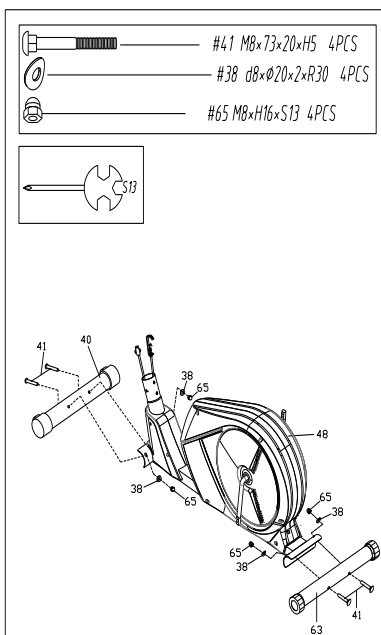
в) Зазначення сфери застосування: 132X66X155CM

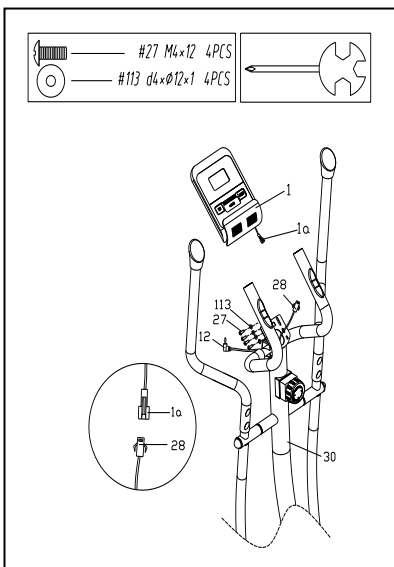
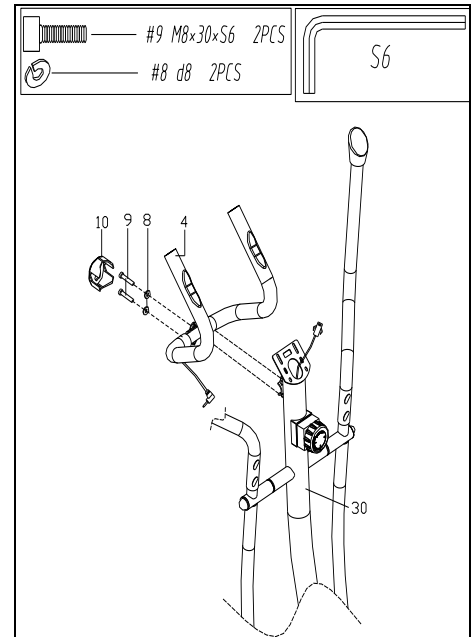
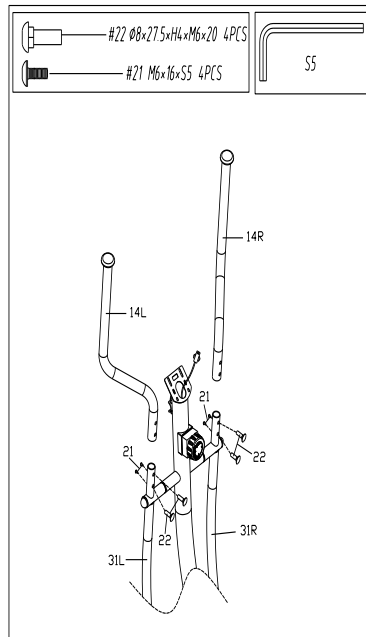
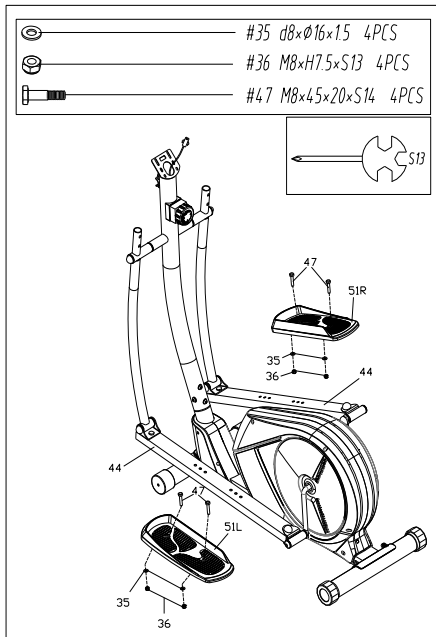
С) Правильне використання тренажера та його складових з наголосом на безпеку, включаючи зазначення вільного місця, що необхідне для безпечного використання та важливість того, що не потрібно дозволяти дітям бути біля тренажера без нагляду.

Д) Неправильні та надмірні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю. Інструкції повинні надаватись для кожного виду вправ, для яких розроблений тренажер.



Е) На сторінках 7~13 є ілюстрації зі збирання, якщо текст не зрозумілий. Будь-ласка, переглядайте їх.





F) Складальне креслення знаходиться на сторінках 3~4.

G) Будь-які рухомі частини, що входять в контакт з рухами користувача, повинні бути захищені.

H) Тренажер необхідно встановити на рівній стійкій поверхні.

I) Далі можливо налаштувати натягнення для більш м'якого використання тренажера ніж описано в кроці 8.

J) Максимальна вага користувача: 110 кг

Догляд та технічне обслуговування

*Доглядайте та проводьте технічне обслуговування кожної деталі тренажера. Нормальному зношенню піддаються такі деталі як дроти, шківи, з'єднання.

- A) * При довгому використанні тренажера, ланцюг може застрягати через недостатнє змащування. Рекомендується змащувати ланцюг.
 - * Після використання тренажера протягом деякого часу, будь-ласка, перевіряйте передній стабілізатор/задній стабілізатор/ праву та ліву рукоятку на розгойдування гайок.
- B) * Негайно замінійте пошкоджені деталі та/чи не використовуйте тренажер поки він не буде відремонтований.
 - * В разі загубленої кінцевої заглушки чи нестійкості тренажера, будь-ласка, не використовуйте його.
- C) *Кінцеві заглушки переднього та заднього стабілізаторів можуть легко загубитися під час тренування. Будь-ласка, перевіряйте це перед використанням.
- D) *Загальна вага тренажера: 32.5 кг Розмір у зібраному стані:132X66X155CM