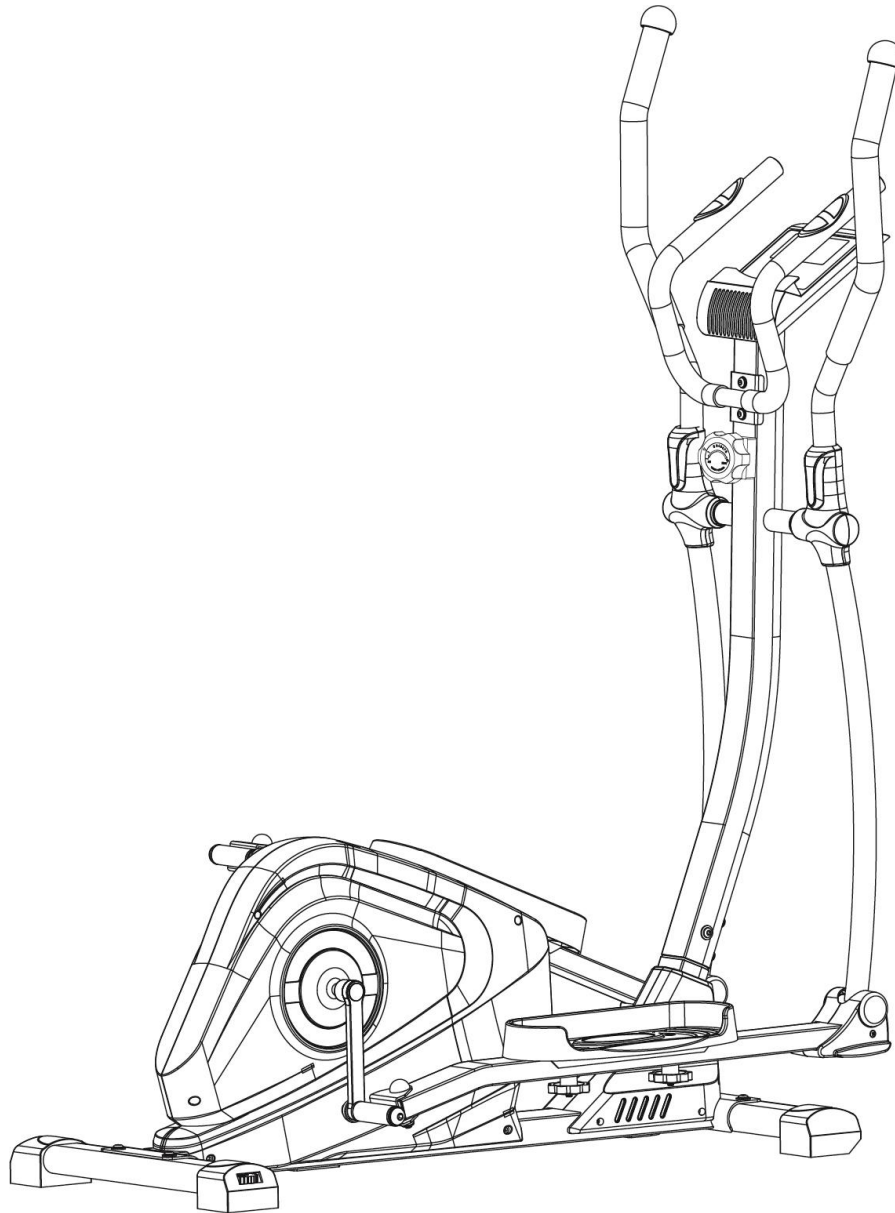


ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР ЕСОФІТ Е-118Е Посібник користувача



ВАЖЛИВО!

Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції.

Збережіть цей Посібник для подальшого використання.

Характеристики цього тренажера можуть дещо відрізнятися від

наведених зображень і можуть бути змінені без попередження.

ЗМІСТ

Важливі питання з техніки безпеки	03
Схема тренажера	05
Перелік деталей	07
Інструменти і кріпильні деталі для складання	09
Інструкція щодо складання	10
Технічне обслуговування	19
Поради щодо тренувань	20
Інструкція до консолі	24

Дякуємо, що придбали цей тренажер.

Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте цей посібник для забезпечення оптимальної роботи та безпеки.

Збережіть цей посібник для подальшого використання.

ПРИМІТКА:

З метою вдосконалення продукції виробник залишає за собою право змінити дизайн та технічні характеристики в будь-який час без попереднього повідомлення.

Зображення призначені лише для довідки та можуть відрізнятися від фактичного вигляду тренажера.

Важливі питання з техніки безпеки

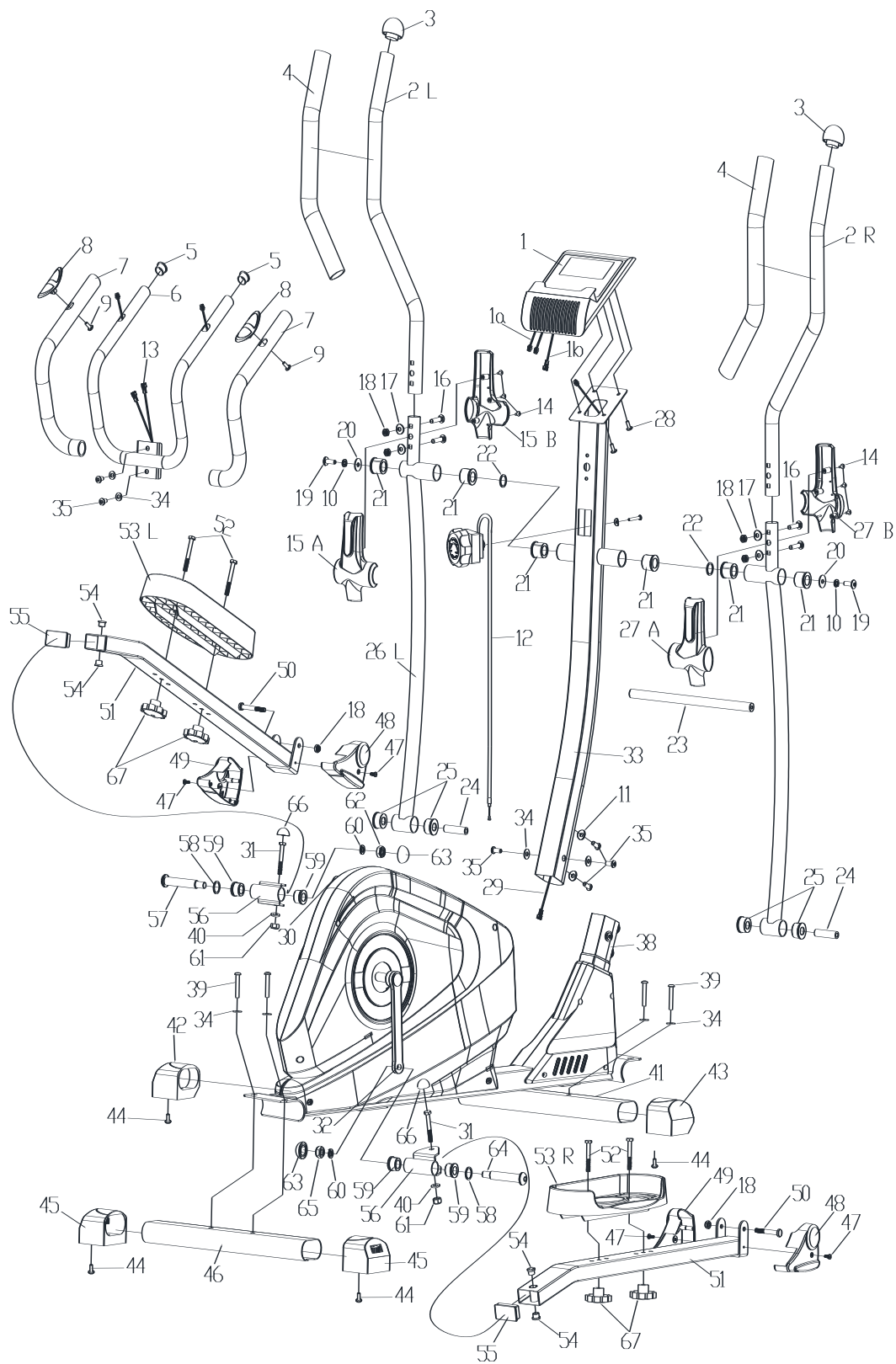
Перед тим, як користуватися тренажером, уважно прочитайте інструкції та попередження, щоб забезпечити його безпечну та задовільну роботу.

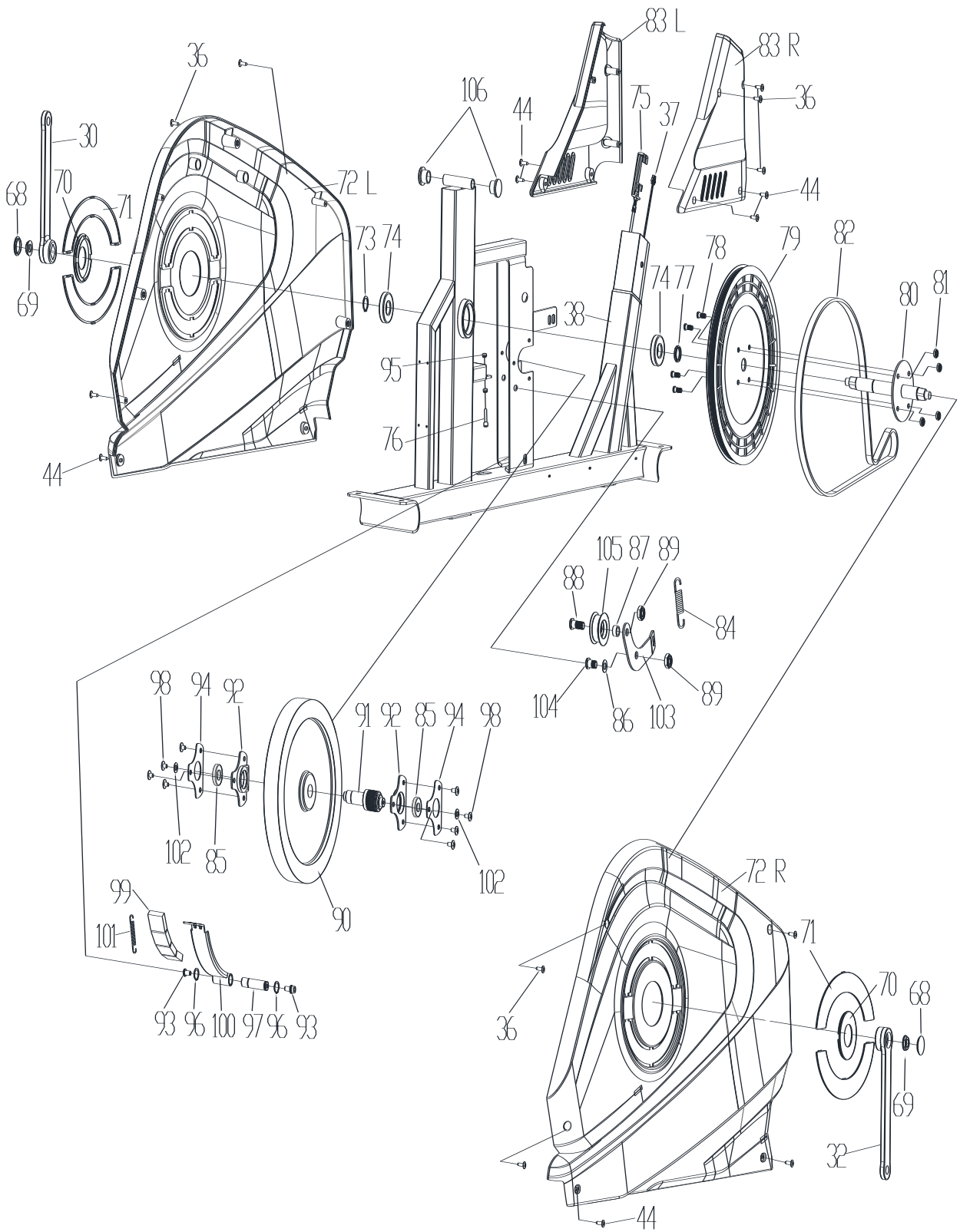
Уважно дотримуйтесь інструкцій з монтажу.

1. Зберігайте цей посібник у надійному місці, вам може знадобитися перечитати його пізніше.
2. Не складайте і не використовуйте тренажер, доки ви уважно не прочитаєте цей посібник. Безпеки та ефективності можна досягти лише тоді, коли тренажер зібраний, обслуговується та використовується належним чином. Переконайтеся, що всі, хто користується цим тренажером, були поінформовані про всі попередження та застереження.
3. Для безпечного використання потрібно встановити тренажер на стійку, рівну підлогу. Щоб захистити підлогу від пошкоджень, підстеліть під тренажер килимок. Не використовуйте тренажер у вологих приміщеннях, таких як сауна, біля басейну тощо. З міркувань безпеки навколо тренажеру необхідно залишити не менше 0,5 метра вільного простору.
4. Перш ніж розпочати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем, щоб визначити, чи є у вас які-небудь стани чи захворювання, які можуть становити ризик для вашого здоров'я та безпеки, або заважати вам правильно використовувати тренажер. Порада лікаря також необхідна, якщо ви приймаєте ліки, що впливають на пульс, артеріальний тиск або рівень холестерину.
5. Прислуховуйтеся до себе, слідкуйте за своїм самопочуттям. Неправильні або надмірні тренування можуть завдати шкоди вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчули будь-який із таких симптомів: біль, стискання в грудях, нерегулярне серцебиття, надзвичайна задишка, запаморочення або нудота. Якщо у вас виникли будь-які з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем перед тим, як продовжувати свої тренування.
6. Не починайте тренування одразу після їжі.
7. Не підпускайте дітей і домашніх тварин до тренажера; його повинні складати й використовувати лише дорослі.
8. Тренажер призначений лише для домашнього використання. Максимальна вага користувача: 120 кг.
9. Тренажер непридатний для лікувальних цілей; його можна використовувати лише для вправ, зазначених в інструкціях з тренувань.
10. Обираючи спортивний одяг та взуття для занять на тренажері, уникайте занадто просторого одягу, що може зачепитися за тренажер або обмежити чи завадити вашим рухам.
11. Під час тренування тримайте спину прямо.

12. Перед використанням тренажера перевірте, чи надійно закріплені і закручені рукоятки, сидіння, гайки та болти.
13. Щодо регульованих деталей, пам'ятайте про їх максимальне положення, не переходьте за позначку «stop», інакше є ризик отримання травм.
14. Завжди використовуйте тренажер, як зазначено. Якщо під час складання або перевірки тренажера ви виявите деталі з дефектом, або якщо під час використання ви почуєте якісь незвичні звуки, негайно зупиніться. Не використовуйте тренажер, поки проблему не буде вирішено.
15. Будьте обережними під час підняття або переміщення тренажеру, щоб не травмувати спину. Завжди використовуйте належні способи підйому та/або за необхідності звертайтеся за допомогою.
16. Всі рухомі деталі (педаль, рукоятка, сидіння тощо) потребують щотижневого технічного обслуговування. Перевіряйте їх кожного разу перед використанням. Якщо щось зламалося або розкрутилося - відремонтуйте чи налаштуйте. Знову користуватися тренажером можна тільки після того, як він буде відремонтований та налаштований.
17. Зверніть увагу на відсутність системи вільного колеса, це становить серйозний ризик травм.
18. Тримайте шнур живлення подалі від джерел тепла.
19. Не вставляйте та не кидайте жодних предметів у будь-які отвори тренажера.
20. Перед тим, як переміщати або чистити тренажер, від'єднайте його від розетки. Для чищення протирайте поверхні трохи вологою ганчіркою з використанням м'яких миючих засобів; ніколи не використовуйте розчинники.
21. Не використовуйте тренажер там, де не контролюється температура, наприклад у гаражі, на веранді, у приміщеннях з басейном, у ванній кімнаті, на критих автостоянках або на вулиці.
22. Використовуйте тренажер лише за призначенням, як описано в цьому посібнику.
23. Самовільний ремонт і конструктивні зміни (наприклад, вилучення або заміна оригінальних деталей) можуть загрожувати безпеці користувача.
24. Крутенеve колесо, що обертається, буде нагріватися під час роботи.
25. Заблокуйте тренажер після використання.

Схема тренажера



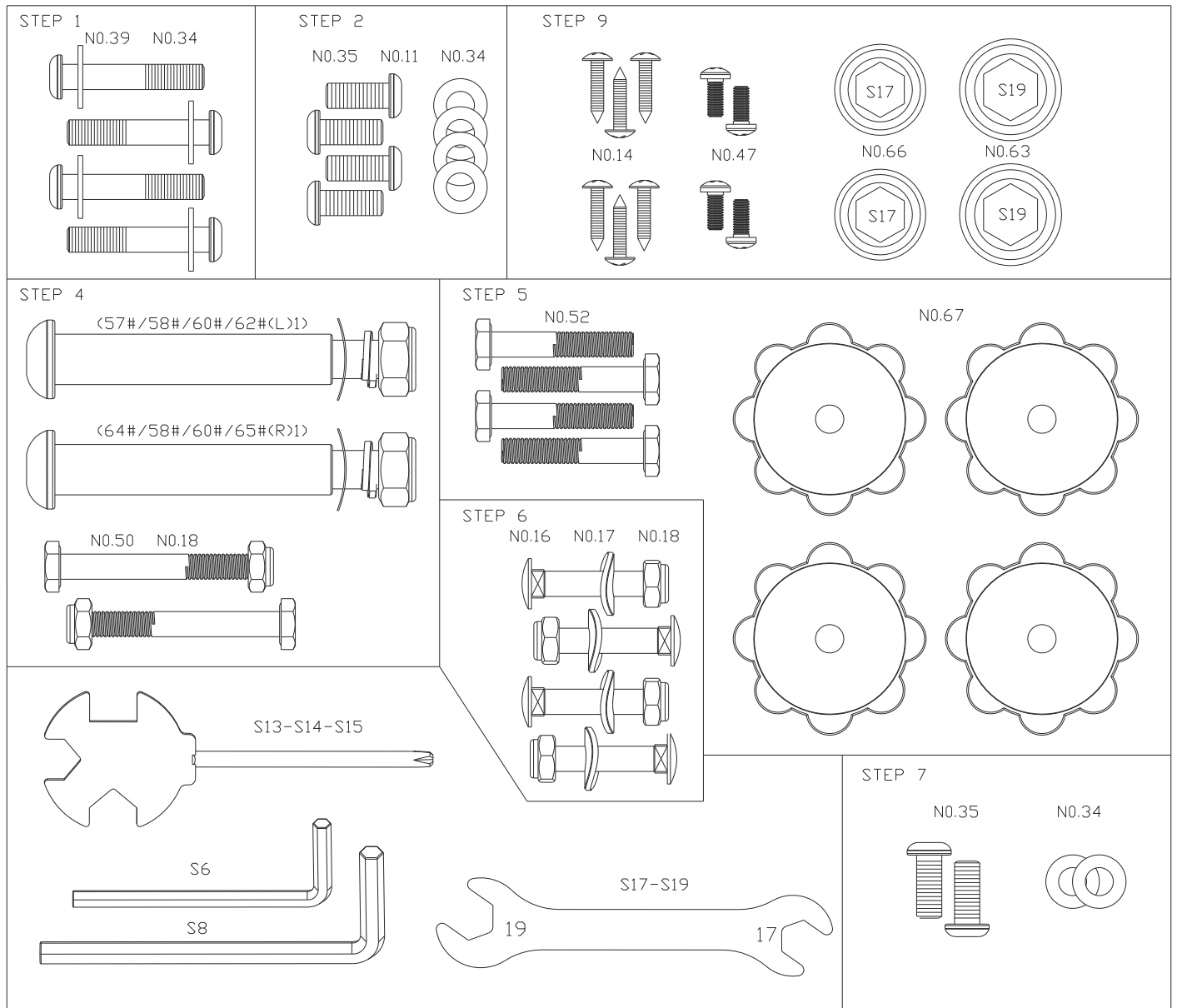


Перелік деталей

№	Назва/опис	ШТ.	№	Назва/опис	ШТ.
1	Консоль	1	39	Шуруп М8×50	4
2	Рукоятка (П/Л)	2	40	Шайба D10×φ20×2	2
3	Заглушка трубки	2	41	Передня опора	1
4	М'яке покриття рукоятки	2	42	Заглушка передньої опори (Л)	1
5	Заглушка трубки φ25	2	43	Заглушка передньої опори (П)	1
6	Середня рукоятка	1	44	Шуруп ST4.2×16	16
7	М'яке покриття рукоятки	2	45	Заглушка задньої опори	2
8	Пульсовий датчик	2	46	Задня опора	1
9	Шуруп ST4.2×20	2	47	Шуруп М5×16	4
10	Пружинна шайба D8	2	48	Декоративний кожух трубки педалі (П)	2
11	Вигнута шайба D8	2	49	Декоративний кожух трубки педалі (Л)	2
12	Регулятор опору	1	50	Шуруп М8×75	2
13	Дріт пульсового датчика	2	51	Трубка педалі	2
14	Шуруп ST3×16	6	52	Шуруп М8×45	4
15A/B	Декоративний кожух рукоятки	2	53L/R	Педаль (ліва/права)	2
16	Болт М8×40	4	54	Втулка φ14×φ10.1×12.5	4
17	Вигнута шайба D8×φ16×R19	4	55	Заглушка трубки J60×30×1.5	2
18	Нейлонова гайка М8	6	56	З'єднувальний кронштейн	2
19	Шуруп з шестигранною голівкою М8×20	2	57	Шуруп осі кривошипа 1/2" (Л)	1
20	Шайба D8×φ32×2	2	58	Хвиляста Шайба D16	2
21	Втулка φ32×φ30×28	4	59	Втулка φ24×φ16.1×20	4
22	Хвиляста Шайба D19	2	60	Пружинна шайба 1/2"	2
23	Стрижень рукоятки	1	61	Нейлонова гайка М10	2
24	Втулка φ14×φ8.5×60	2	62	Контргайка осі кривошипа 1/2" (Л)	1
25	Втулка φ32×φ14×20	4	63	Декоративний кожух шурупа S19	2
26L/R	Нижня рукоятка (П/Л)	2	64	Шуруп осі кривошипа 1/2" (П)	1
27A/B	Декоративний кожух рукоятки	1	65	Контргайка осі кривошипа 1/2" (П)	1
28	Шуруп М5×10	4	66	Декоративний кожух шурупа S17	2
29	Дріт консолі (верхній)	1	67	Ручка-регулятор М8	4
30	Кривошип (лівий)	1	68	Декоративний кожух кривошипа	2
31	Шуруп з шестигранною голівкою М10×1.5×57L	2	69	Гайка М10×1.0	2
32	Кривошип (правий)	1	70	Декоративний кожух отвору кривошипа	2

33	Передній стоек	1	71	Декоративний кожух	4
34	Шайба D8×φ20×1.5	8	72L/R	Кожух (П/Л)	2
35	Шуруп M8×16	6	73	Пружина осі D17	1
36	Шуруп ST4.2×16	9	74	Підшипник 6203	2
37	Дріт консолі (нижній)	1	75	Дріт регулятора опору (нижній)	1
38	Основна рама	1	76	Шуруп з шестигранною голівкою M6×30	1
77	Втулка осі	1	92	Блок підшипника	2
78	Шуруп з шестигранною голівкою M6×15	4	93	Шуруп M6×20	2
79	Пасовий шків	1	94	Заглушка підшипника	2
80	Вісь	1	95	Шуруп M6×1.0	2
81	Нейлонова гайка M6	4	96	Пружина осі d12	2
82	Пас	1	97	Магнітна вісь	1
83L/R	Декоративний кожух переднього стояка (Л/П)	2	98	Шуруп	8
84	Пружина	1	99	Магніт	4
85	Підшипник	2	100	Магнітна дошка	1
86	Шайба D10	1	101	Пружина	1
87	Втулка притискного ролика	1	102	Шайба	2
88	Шуруп M10×1.25	1	103	Підковоподібний кронштейн	1
89	Нейлонова гайка M10×1.25	2	104	Шуруп M10×1.25	1
90	Крутенеve колесо	1	105	Притискний ролик	1
91	Вісь крутенеve колеса	1	106	Заглушка трубки	2

Інструменти і кріпильні деталі для складання

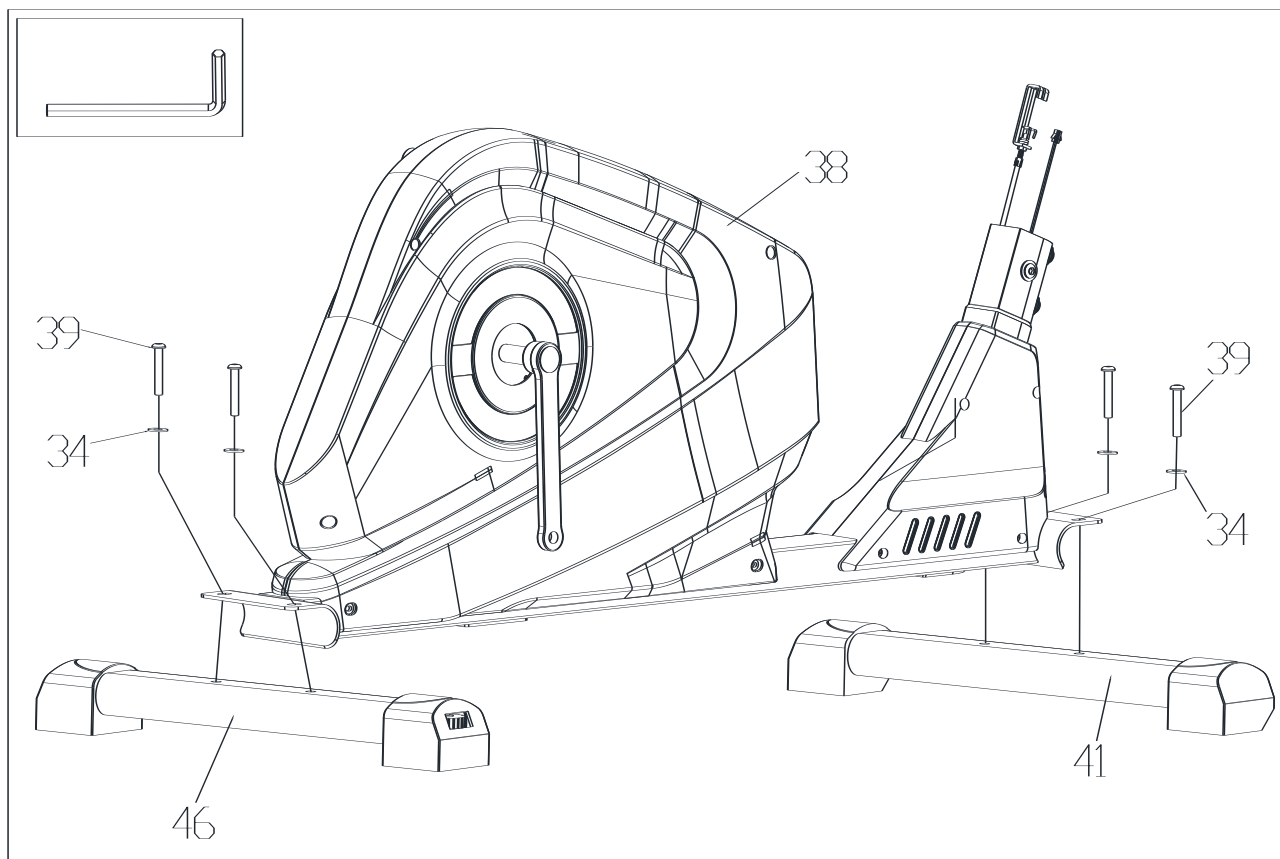


Інструкція щодо складання

Послідовно виконайте ці кроки:

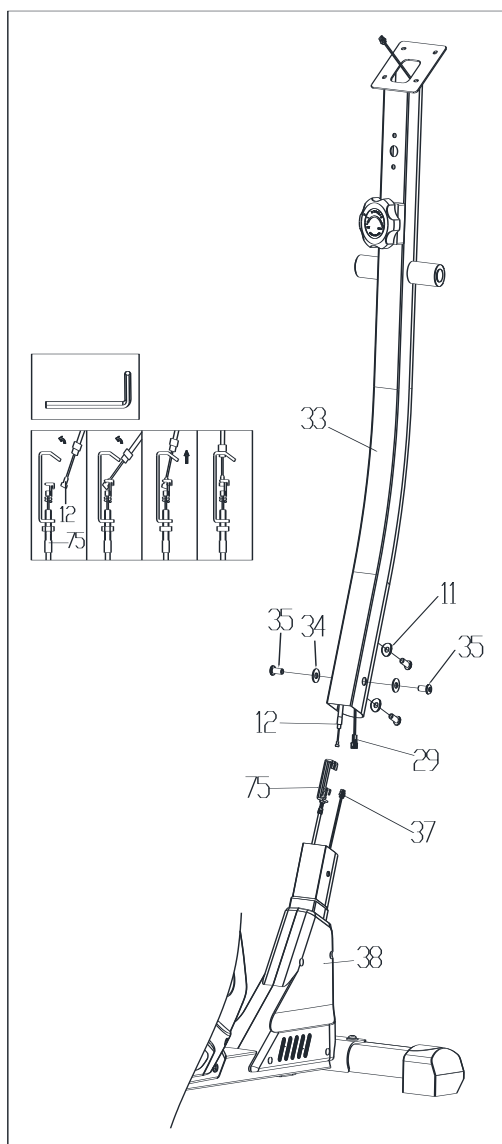
Відкрийте коробку з тренажером. Можна покласти картон на підлогу на складати тренажер на ньому, щоб не забруднити і не пошкодити підлогу. Щільно закручувати всі шурупи слід лише після завершення складання.

КРОК 1



Прикріпіть передню опору (41) і задню опору (46) до основної рами (38) за допомогою шурупів (39) та шайб (34). Задня опора не має роликів, а на передній опорі встановлені ролики.

КРОК 2

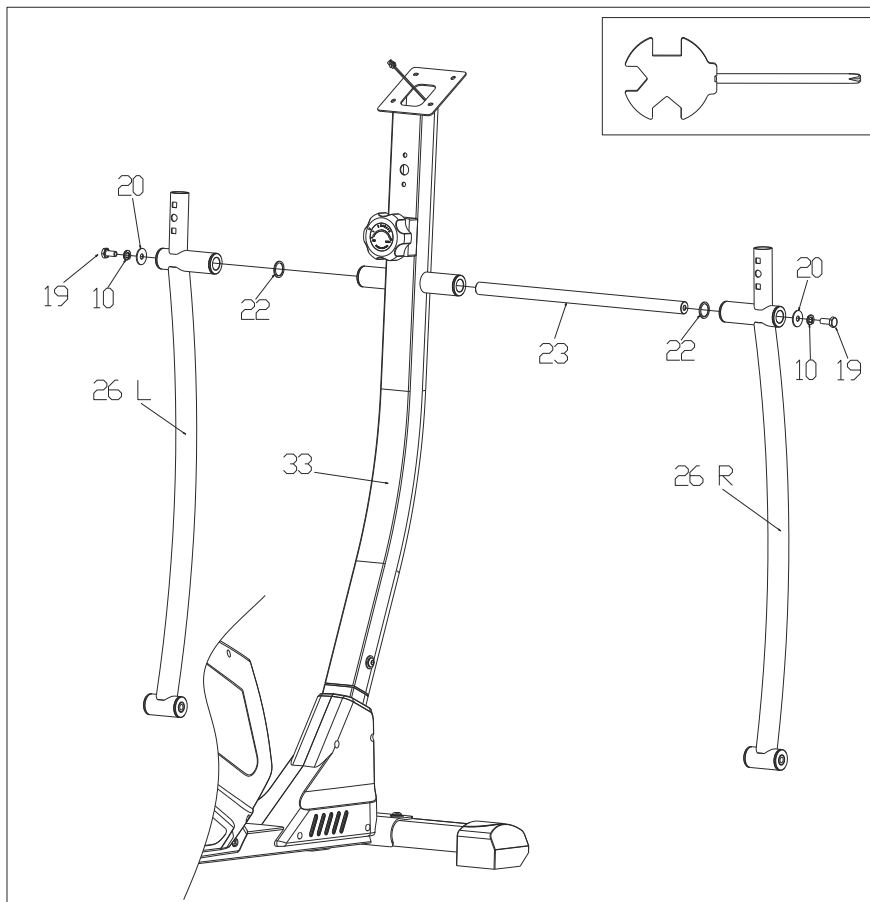


1. З'єднайте дроти консолі (29) і (37), як показано на малюнку. При з'єднанні дротів консолі (29) і (37) переконайтеся, що контакти є прямими. Також з'єднайте дроти регулювання опору (12 і 75). Якщо цього не зробити, це може призвести до несправності консолі.

2. Прикріпіть передній стояк (33) до основної рами (38) за допомогою шурупів (35) та шайб (34 і 11).

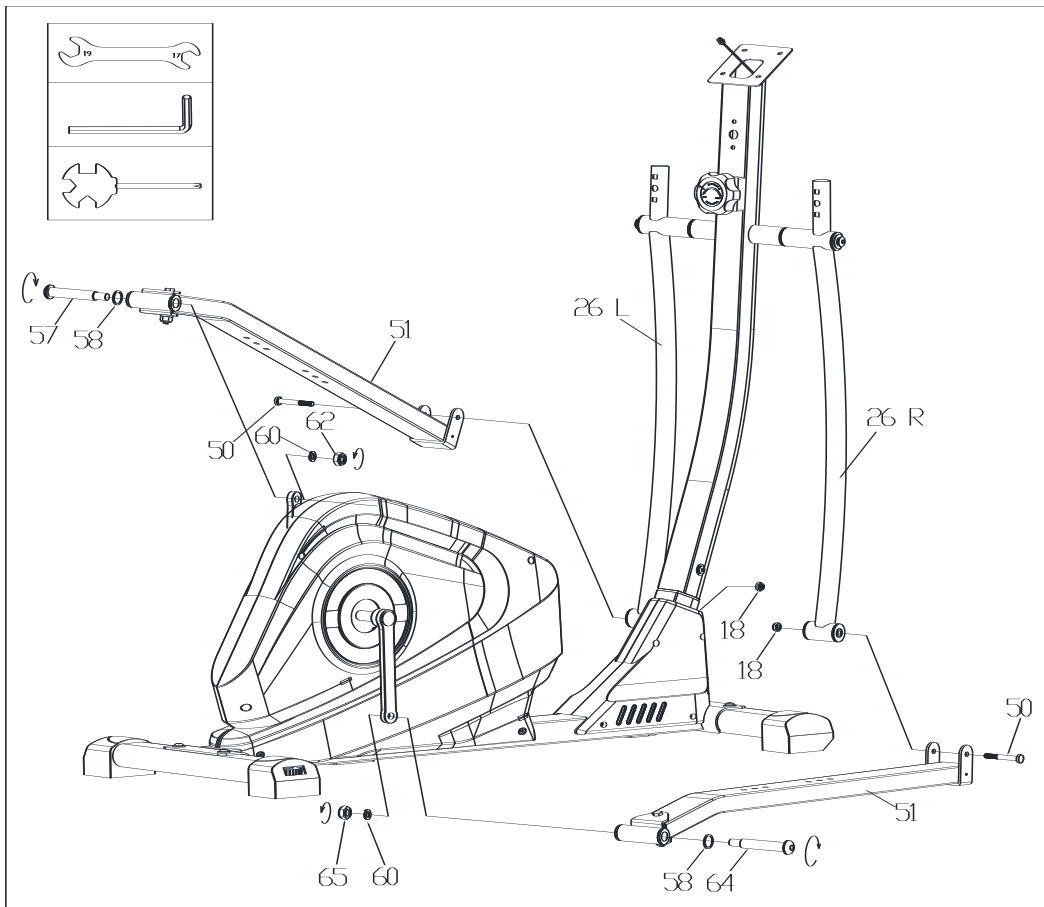
Примітка: Закрутіть шурупи (35) та шайби (34 і 11) після КРОКУ 3. Періодично перевіряйте, чи надійно закручені деталі.

КРОК 3



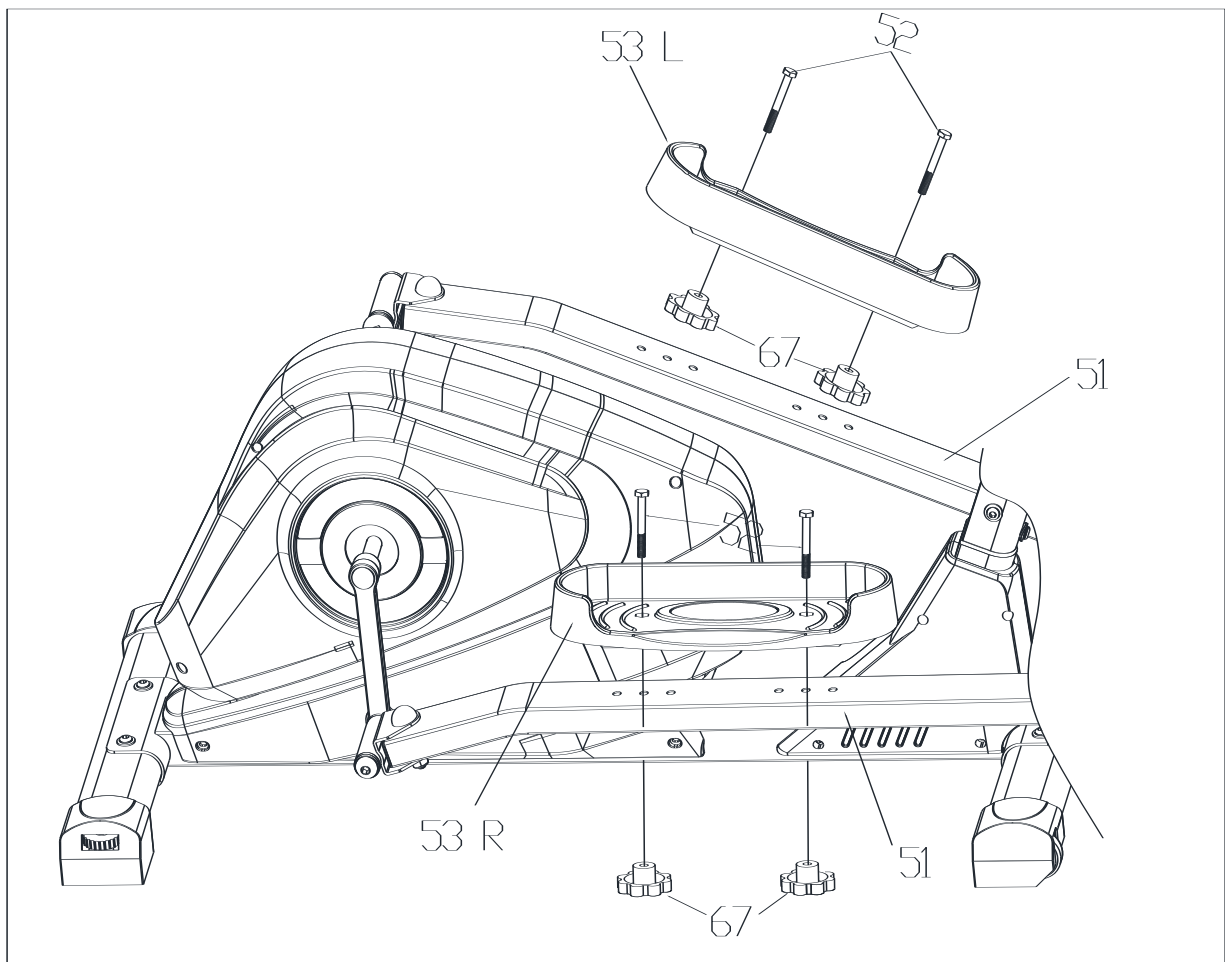
1. Прикріпіть нижню рукоятку (26L/R) до переднього стояка (33) за допомогою шурупів (19) і шайб (10 і 20) та стрижня рукоятки (23). При закручуванні нижніх рукояток не перетягуйте їх, вони повинні рухатися вільно.

КРОК 4



1. Прикріпіть, але не затягуйте задню частину трубки педалі (51 L/R) до кривошипа педалі за допомогою шурупа осі кривошипа (57 L/64R) хвилястої шайби D16 (58), пружинної шайби (60) та контргайки осі кривошипа (62L і 65R).
2. Прикріпіть, але не затягуйте передню частину трубки педалі (51L/R) до нижньої рукоятки (26 L/R) за допомогою шурупа (50) та нейлонової гайки (18).
3. Тепер щільно закрутіть шурупи (57/64 L/R), що використовувалися під час КРОКУ 1. Тепер закріпіть за допомогою пружинних шайб (60) і нейлонових гайок (65/62 L/R).
4. Щільно закрутіть шурупи, що використовувалися під час КРОКУ 2. Періодично перевіряйте, чи надійно закручені деталі.

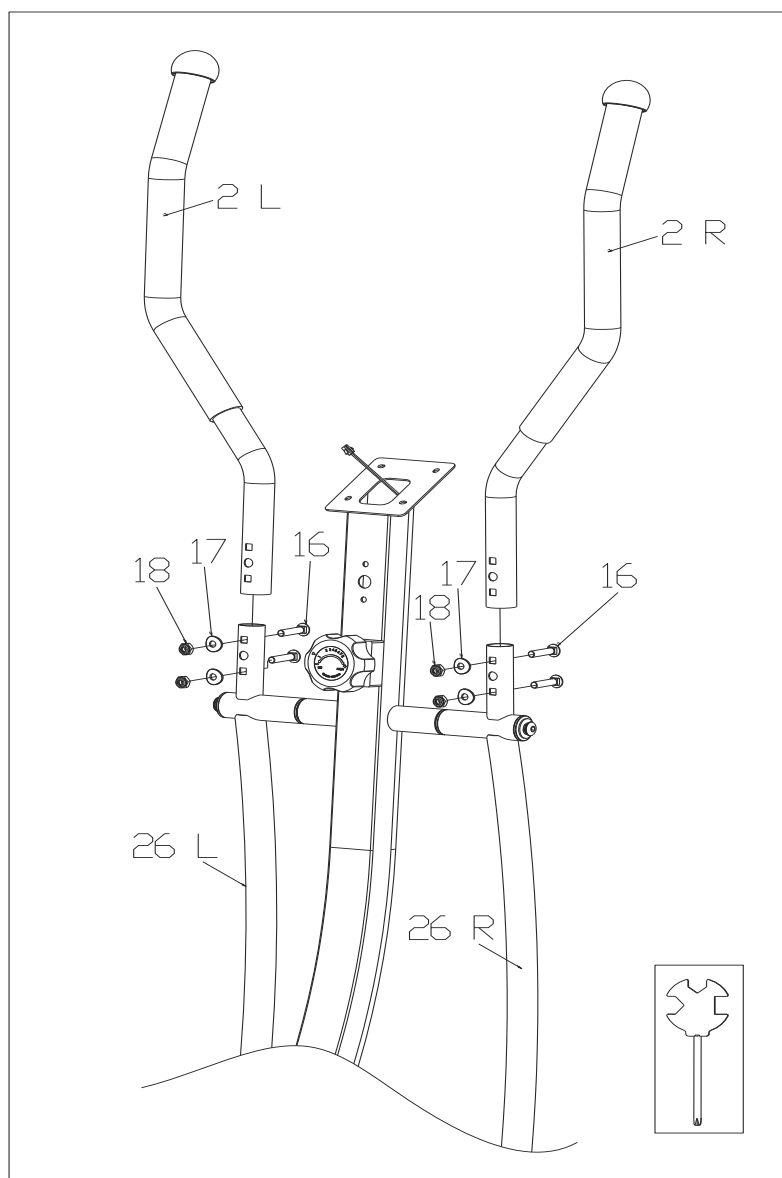
КРОК 5



Прикріпіть педаль (53L/R) до трубки педалі (51) за допомогою шурупа (52) і ручки-регулятора (67).

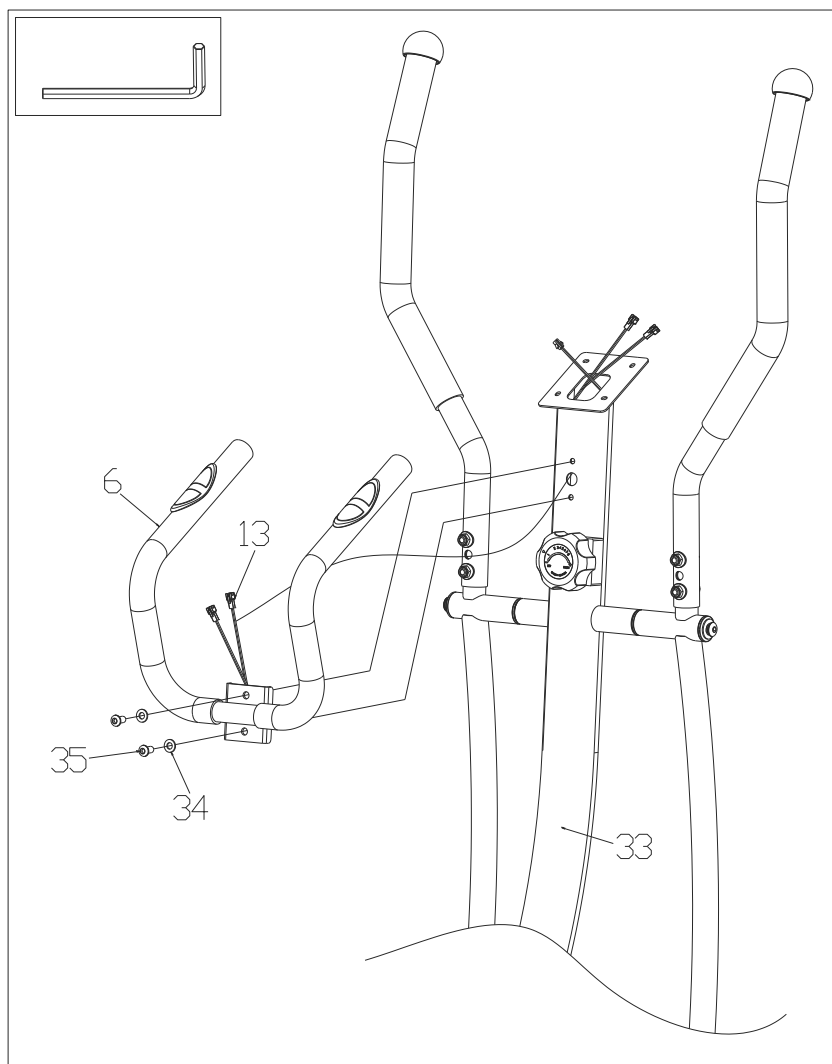
Примітка: нижня сторона кожної педалі повинна бути прикріплена зовні. Переконайтесь, що ви прикріплюєте кожну педаль, використовуючи однакові отвори з кожного боку.

КРОК 6



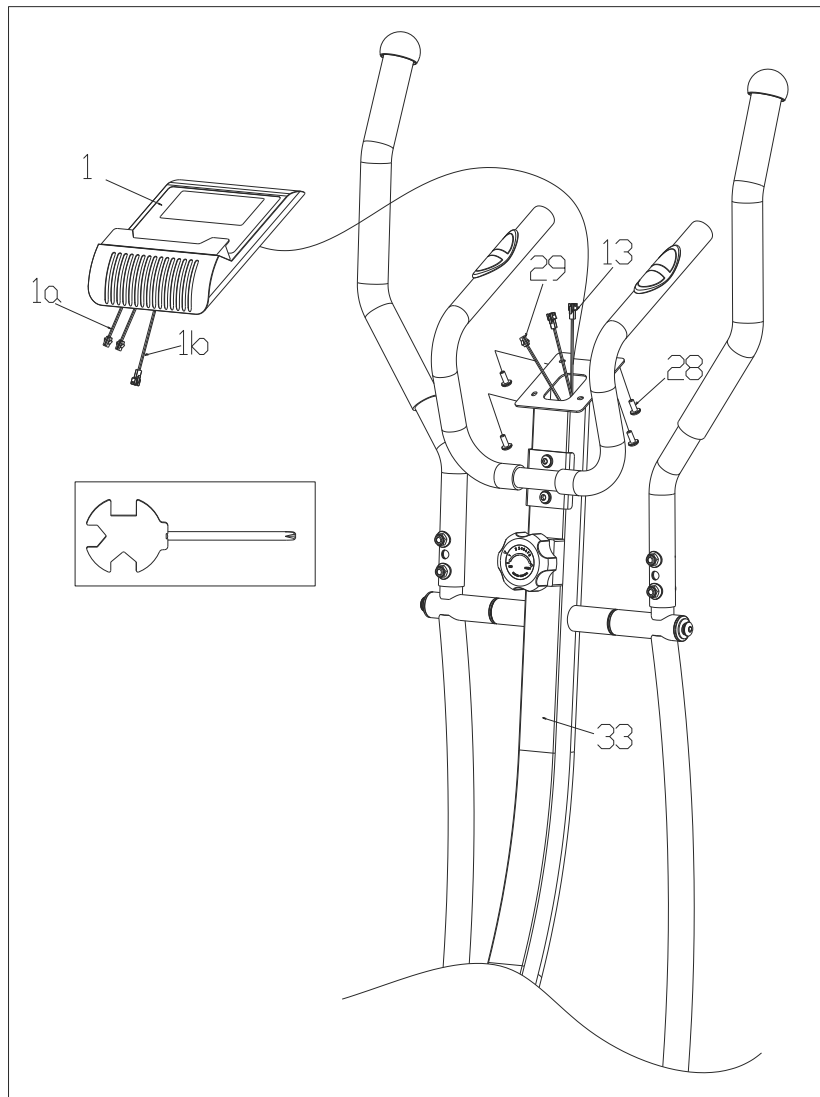
Прикріпіть рукоятки (2L/R) до нижніх рукояток (26L/R) за допомогою болтів (16), вигнутих шайб (17) та нейлонової гайки (18). Слід закрутити всі кріпильні деталі.

КРОК 7



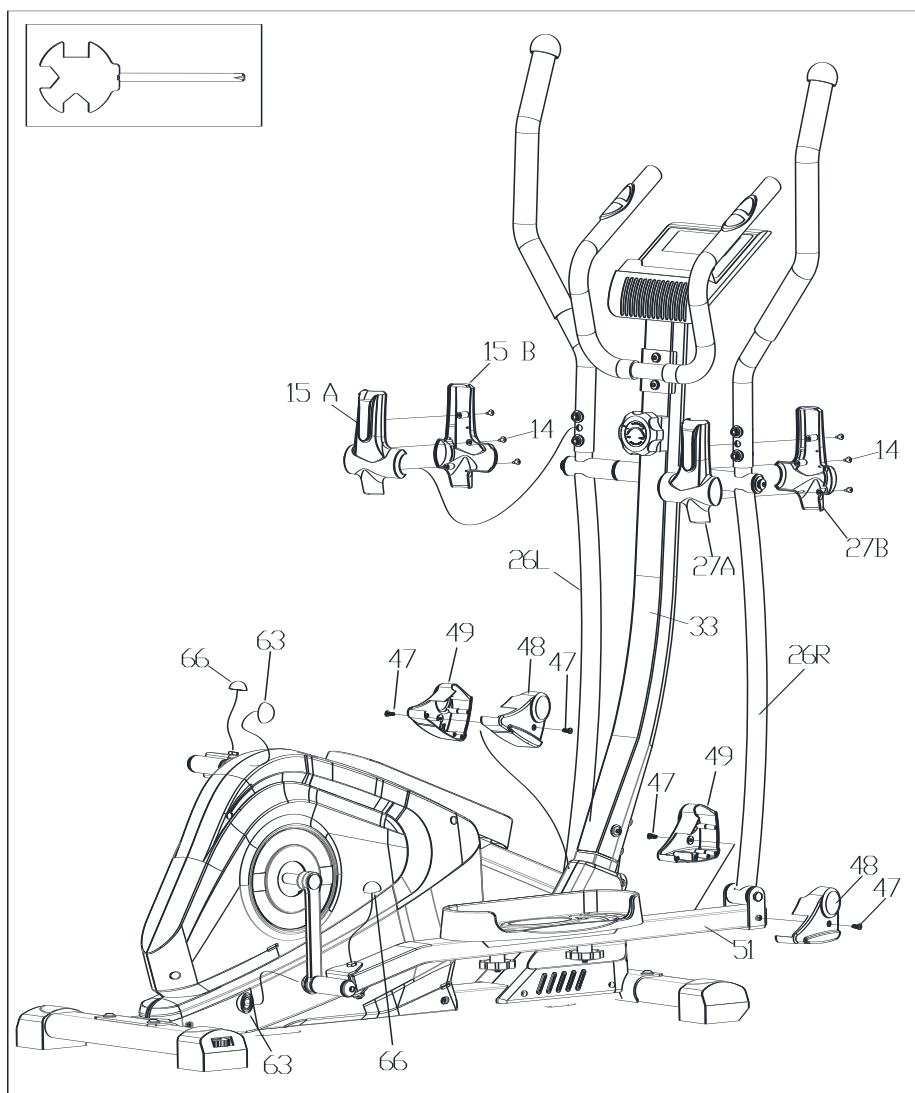
Прикріпіть середню рукоятку (6) до переднього стояка (33) за допомогою шурупів (35) та шайб (34).

КРОК 8



З'єднайте дроти датчика, потім з'єднайте дроти пульсового датчика (13) та дріт консолі (29) до консолі (1); прикріпіть консоль (1) на передній стаяк (33) за допомогою шурупів (28).

КРОК 9



1. Прикріпіть декоративні кожухи рукояток (15AB/27AB) на нижні рукоятки (26L/R) за допомогою шурупів (14).
2. Прикріпіть декоративні кожухи (66) до задньої частини нижньої трубки педалі, зоб прикрити голівки болтів. Вкрутіть шуруп декоративного кожуха (63) у внутрішні ліву та праву трубки педалей ззаду.
3. Прикріпіть декоративний кожух трубки педалі (48/49) до трубки нижньої рукоятки (26L/R) за допомогою шурупів (47).

Увага: Тепер тренажер у зборі. Якщо ви помічаєте, що він нерівно стоїть на підлозі, ви можете відрегулювати його за допомогою заглушки-регулятора на задній опорі (45). Перед початком тренування переконайтеся, що всі болти та гайки надійно закручені.

Технічне обслуговування

1. Якщо ви тривалий час не використовуєте тренажер, дістаньте батарейки з консолі, щоб вони не розрядилися.
2. Регулярно протирайте тренажер чистою ганчіркою.
3. Безпечність тренажера можна підтримувати лише в тому випадку, якщо він регулярно перевіряється на предмет пошкоджень та/або зносу (наприклад, рукоятки, педалі та сидіння). Дуже важливо замінювати несправні деталі та не використовувати тренажер до завершення ремонту.
4. Регулярно перевіряйте, чи затягнуті належним чином деталі, чи закріплені гайками і болтами.
5. Не забувайте регулярно змащувати рухомі деталі.
6. Особливу увагу слід приділяти деталям, які найбільш піддаються зносу - гальмівна система, педалі тощо.
7. Оскільки піт є дуже їдким, не залишайте його на емальованих чи хромованих деталях тренажера, особливо на комп'ютері. Після тренування одразу протріть тренажер. Емальовані деталі можна очистити вологою губкою. Слід уникати будь-яких агресивних або їдких засобів чищення.
8. Зберігайте тренажер в чистому та сухому приміщенні подалі від дітей.

ІНСТРУКЦІЯ ДО КОНСОЛІ

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

№:SMS_402

TIME (ЧАС)	00:00-99:59
SPEED (SPD) (ШВИДКІСТЬ).....	0.0-99.9 км/год (миль/год)
DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ).....	0.00-9999 км (миль)
CALORIES (КАЛОРІЇ).....	0.0-9999 кКал
※ODOMETER (ODO) (ОДОМЕТР)	0.0-9999 км (миль)
PULSE (PUL) (ПУЛЬС)	40~240 уд/хв

ФУНКЦІЇ КНОПОК:

MODE (РЕЖИМ): Ця кнопка дозволяє обрати і зафіксувати необхідну функцію.

※**SET (НАЛАШТУВАННЯ):** Дозволяє налаштувати значення часу (TIME), дистанції (DISTANCE)б калорій (CALORIES), пульсу (PULSE).

CLEAR (RESET) (СКИДАННЯ): Кнопка дозволяє скинути значення до нуля при її натисканні.

※**ON/OFF (START/STOP) (ВВИМКНЕННЯ/ВИМИКАННЯ, СТАРТ/СТОП):** Кнопка дозволяє увімкнути та відключити комп'ютер.

КОРИСТУВАННЯ КОМП'ЮТЕРОМ:

1. AUTO ON/OFF (АВТОМАТИЧНЕ ВВИМКНЕННЯ/ВИМИКАННЯ)

Комп'ютер вмикається при натисканні будь-якої кнопки або коли датчик отримує сигнал про рух тренажера. Комп'ютер автоматично вимикається, коли датчик не отримує сигнал про рух тренажера або якщо не натискати кнопки протягом 4-х хвилин.

2. RESET (СКИДАННЯ)

Дані комп'ютера можна скинути або доставши батарейки, або натиснувши і утримуючи кнопку MODE протягом 3-х секунд.

3. MODE (РЕЖИМ)

Для вибору режиму SCAN, або щоб зафіксувати функцію на дисплеї (LOCK), якщо вам зараз не потрібний режим сканування (SCAN), натисніть кнопку MODE, коли на дисплеї блимає потрібна вам функція.

ФУНКЦІЇ:

1. **TIME (ЧАС):** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «TIME». Відображається загальний час тренування.

2. **ШВИДКІСТЬ:** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «SPEED». Відображається поточна швидкість.

2. **ДИСТАНЦІЯ:** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «DISTANCE». Відображається пройдена на тренуванні дистанція.

4. **КАЛОРІЇ:** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «CALORIE». Відображаються калорії, спожиті під час тренування.

5. **ОДОМЕТР (якщо є):** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «ODOMETER». Відображається загальна дистанція за всі тренування.

6. **ПУЛЬС (якщо є):** Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «PULSE».

Відображається поточний пульс в ударах на хвилину. Щоб виміряти пульс та отримати достатньо точні дані, візьміться обома руками за пластини пульсового датчика (або прикріпіть вушну кліпсу до вуха) та потримайте протягом 30 секунд.

SCAN: Дисплей автоматично змінюється кожні 4 секунди.

БАТАРЕЙКИ: Якщо на дисплеї відображаються нерозбірливі символи, витягніть батарейки, повторно встановіть їх та знов увімкніть дисплей.