

Эллиптический тренажер CARDIOPOWER X43

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВАЖНО! Данное руководство содержит инструкции по обслуживанию и настройке тренажера. Сохраните его для справки.

СОДЕРЖАНИЕ

Техника безопасности и рекомендации по эксплуатации	3
Разнесённый вид и список деталей	5
Инструкция по сборке	9
Инструкция по регулировке	14
Рекомендации по растяжке	15
Обслуживание	16
Условия гарантии и претензии по гарантии	17

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

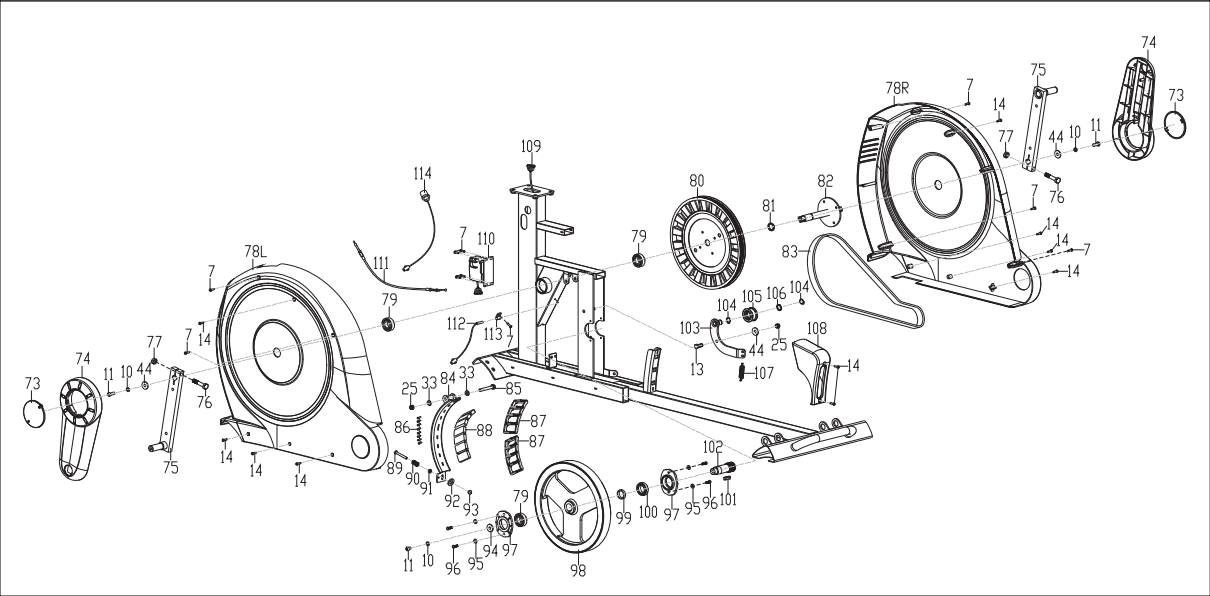
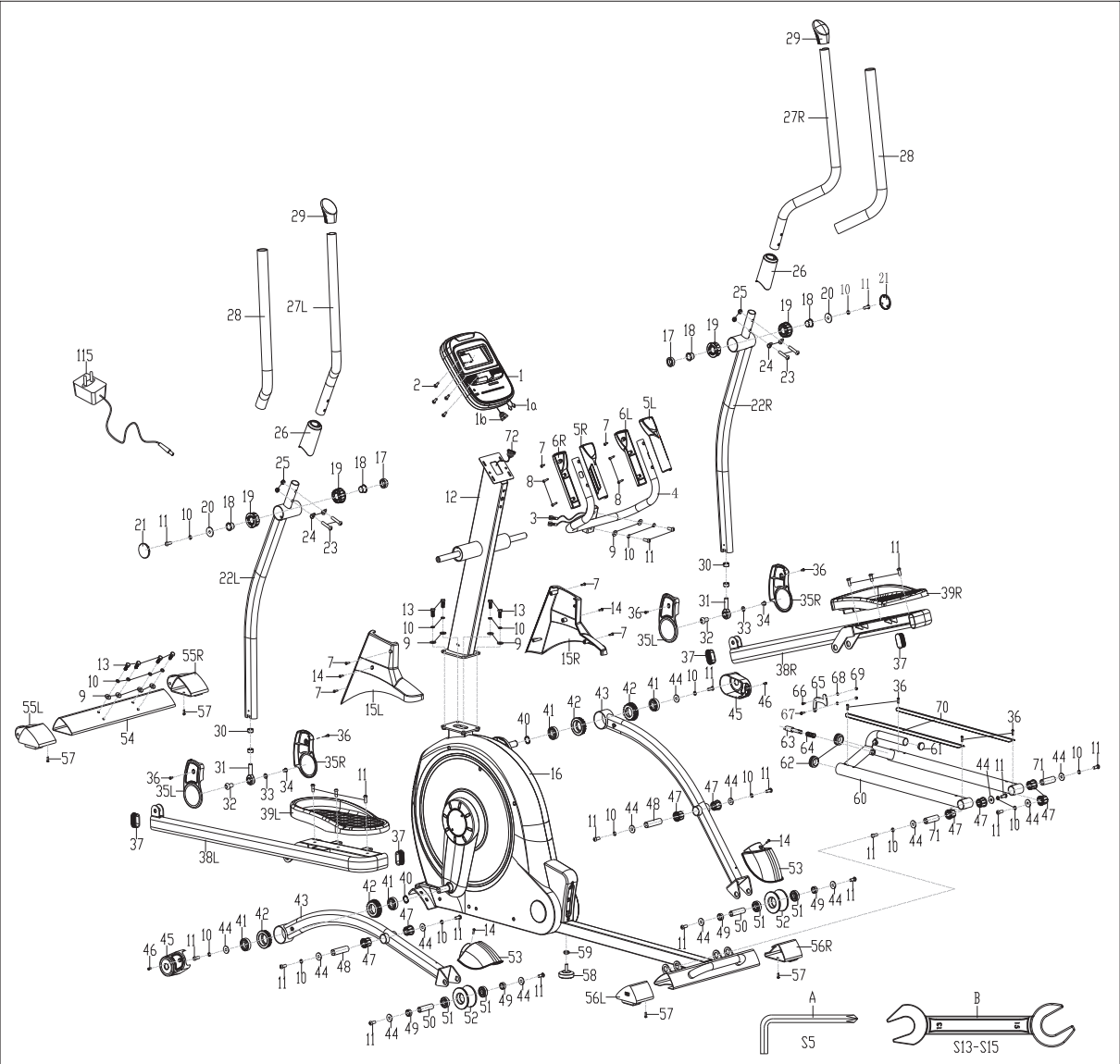
Благодарим вас за выбор нашего тренажера. Для обеспечения безопасности используйте данное оборудование надлежащим образом. Обязательно полностью ознакомьтесь с инструкцией до начала сборки и эксплуатации тренажера. Безопасная и эффективная эксплуатация достигается, только если оборудование собрано, обслуживается и используется надлежащим образом. Вашей обязанностью является информирование всех пользователей об опасностях и мерах предосторожности.

1. Перед началом любой программы следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо физические или медицинские состояния, которые могут создать риск для вашего здоровья и безопасности или помешать вам правильно использовать оборудование. Если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина, консультация врача очень важна.
2. Обращайте внимание на сигналы своего тела. Неправильная или чрезмерная физическая нагрузка может повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если у вас появятся какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если у вас возникло какое-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить программу тренировок.
3. Не допускайте детей и домашних животных к оборудованию. Оборудование предназначено только для взрослых.
4. Используйте оборудование на твердой ровной поверхности. Установка оборудования на мягкой поверхности может приводить к раскачиванию; расшатыванию соединений и появлению посторонних звуков. В целях безопасности и для удобства технического обслуживания вокруг оборудования должно быть не менее 0,75 метра свободного пространства.
5. Перед использованием оборудования проверьте надежность крепления гаек и болтов. Безопасность использования устройства можно поддерживать лишь при регулярном осмотре на предмет ослабления затяжки крепежных элементов, поломок и/или износа. В случае если обнаружено ослабление затяжки крепежных элементов рекомендуется произвести затяжку ослабленных элементов. Так же каждые 6 месяцев рекомендуется проверять смазку узлов, которые смазываются при сборке. Эта процедура может проводиться пользователем самостоятельно или пользователь может обратиться в сервисный центр (данная услуга считается техническим обслуживанием и в гарантийное обслуживание не входит и может быть выполнена сотрудниками сервисного центра в соответствии с прейскурантом).
6. Всегда используйте оборудование, как указано в данном руководстве. Если вы обнаружите какие-либо дефектные компоненты во время сборки или проверки оборудования или услышите какой-либо необычный шум, исходящий от оборудования во время использования, остановитесь. Не используйте оборудование, пока проблема не будет устранена.
7. Носите подходящую одежду во время использования оборудования. Рекомендуется одежда изготовленная из хлопчато-бумажных тканей. Избегайте свободной одежды, которая может застрять в оборудовании или может ограничить движение.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

8. Не вставляйте пальцы или посторонние предметы в подвижные части оборудования.
9. Максимальный вес пользователя – 140кг.
10. Оборудование не предназначено для применения в реабилитации и медицине.
11. При подъеме или перемещении оборудования необходимо соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные техники подъема и/или обратитесь за помощью.
12. Данный тренажер необходимо использовать в только в закрытых помещениях и при комнатной температуре. Необходимо избегать – прямых солнечных лучей, пыли и повышенной влажности. Не храните тренажер в слишком холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и связанным с этим проблемам.
13. Не допускайте попадания капель пота на элементы тренажера. Удаляйте капли пота с тренажера сразу после окончания тренировки.
14. Оборудование предназначено только для домашнего использования!
15. Данный тренажер одновременно может использовать только один человек.
16. Время непрерывного использования тренажера не должно превышать 60 мин (между тренировками должен быть промежуток времени не менее одного часа).

РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД И СПИСОК ДЕТАЛЕЙ



РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД И СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол.	№	Описание	Кол.
1	Компьютер	1	30	Гайка М10*Н7*С17	4
2	Болт М5*10	4	31	Подшипник SA12E	2
3	Датчик рукоятки	2	32	Болт Ф12*22*М8	2
4	Средний сектор рукоятки	1	33	Шайба d8*Ф16*1.5	4
5Л/П	Датчик пульса верхней рукоятки Л/П	2	34	Болт М8*10*С5	2
6Л/П	Датчик пульса нижней рукоятки Л/П	2	35Л/П	Кожух качающейся рукоятки Л/П	4
7	Винт ST4.2*19	16	36	Винт ST4*13	8
8	Винт ST4.2*25	4	37	Колпачок РТ25*50	4
9	Шайба d8*Ф20*2	10	38Л/П	Рычаг педали Л/П	2
10	Пружинная шайба d8	25	39Л/П	Педаля	2
11	Болт М8*20*С5	27	40	Волнистая шайба d19*Ф25*0.3	2
12	Стойка рукоятки	1	41	Подшипник R12	4
13	Болт М8*20*С13	9	42	Втулка Ф60*16.6Ф41.18*13.11	4
14	Винт ST4.2*16	14	43	Тяговый механизм	2
15Л/П	Кожух стойки рукоятки	2	44	Шайба d8*Ф25*2	17
16	Главная рама	1	45	Кожух	2
17	Разделитель Ф30*Ф20*10	2	46	Болт М4*10*Ф8	2
18	Втулка Ф27*1*Ф19.2*16	4	47	Втулка Ф32*3.3*Ф28*20.5*Ф19.1	8
19	Втулка Ф50*Ф21*20	4	48	Шток	2
20	Шайба d8*Ф32*2	2	49	Разделитель ф22*ф17.1*8.8	4
21	Колпачок	2	50	Шток транспортировочного колеса	2
22Л/П	Качающаяся рукоятка Л/П	2	51	Подшипник 6003	4
23	Болт М8*40*15*С5	4	52	Транспортировочное колесо Ф70*45	2
24	Арочная шайба d8*Ф20*2*R16	4	53	Кожух колеса	2
25	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*С13	6	54	Передний стабилизатор	1
26	Кожух рукоятки	2	55Л/П	Колпачок Л/П	2
27Л/П	Рукоятка Л/П	2	56Л/П	Колпачок Л/П	2
28	Мягкая накладка	2	57	Винт ST4.2*16*ф10.5	4
29	Колпачок	2	58	Резиновая ножка	1

РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД И СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

59	Гайка М8*Н5.5*S14	1		89	Болт М6*65*S10	1
60	Направляющая	1		90	Пружина растяжения	1
61	Круглый колпачок Ф25*16	1		91	Гайка М6*Н5*S10	1
62	Круглый колпачок Ф38	2		92	Шайба ф6*ф18*2	1
63	Ручка	1		93	Нейлоновая гайка М6*Н6*S10	1
64	Пружина	1		94	Шайба d8*Ф28*2	1
65	Качающаяся платформа	1		95	Шайба d5*Ф13*1	4
66	Болт М4*12*ф8	1		96	Болт М5*16	4
67	Болт М4*12*ф8	1		97	Держатель подшипника	2
68	Шайба d4*Ф9*1	2		98	Маховое колесо	1
69	Колпачковая гайка М4*Н7*S7	2		99	Разделитель Ф30*Ф25*6.5	1
70	Алюминиевая направляющая	2		100	Подшипник 61905	1
71	Шток	2		101	Клавишный переключатель 8*7*25	1
72	Магистральная линия 1	1		102	Ост махового колеса	1
73	Кожух коленчатого вала	2		103	Стержень холостого хода	1
74	Передний кожух коленчатого вала	2		104	Стопорное кольцо d15	2
75	Коленчатый вал	2		105	Натяжной шкив	1
76	Болт М10*50*20*S17	2		106	Волнистая шайба Ф15*Ф19*0.3	1
77	Гайка М10*Н7*S17	2		107	Пружина растяжения	1
78Л/П	Кожух цепи	2		108	Кожух уголка	1
79	Подшипник 6004	3		109	Магистральная линия 2	1
80	Поясное крепление	1		110	Двигатель	1
81	Разделитель Ф25*Ф20.2*4	1		111	Кабель контроля сопротивления	1
82	Ось	1		112	Датчик	1
83	Ремень	1		113	Держатель датчика	1
84	Магнитная пластина	1		114	Магистральная линия адаптера	1
85	Болт М8*55*13*S14	1		115	Адаптер	1
86	Винт ST3.0*10	8		А	Гаечный ключ S5	1
87	Решетка магнита	2		В	Ключ S13-15	1
88	Магнит	7				

РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД И СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

 ————— #7 ST4.2*19 - 4 ШТ.

 ————— #9 d8*Φ20*2- 6 ШТ.

 ————— #10 d8 - 6 ШТ.

 ————— #11 M8*20*S5 - 8 ШТ.

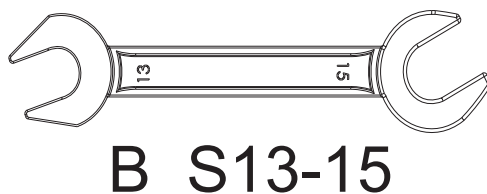
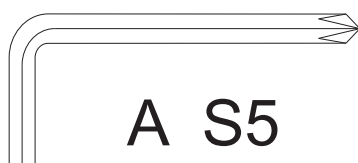
 ————— #13 M8*20*S13 - 4 ШТ.

 ————— #14 ST4.2*16 - 2 ШТ.

 ————— #23 M8*40*15*S5 - 4 ШТ.

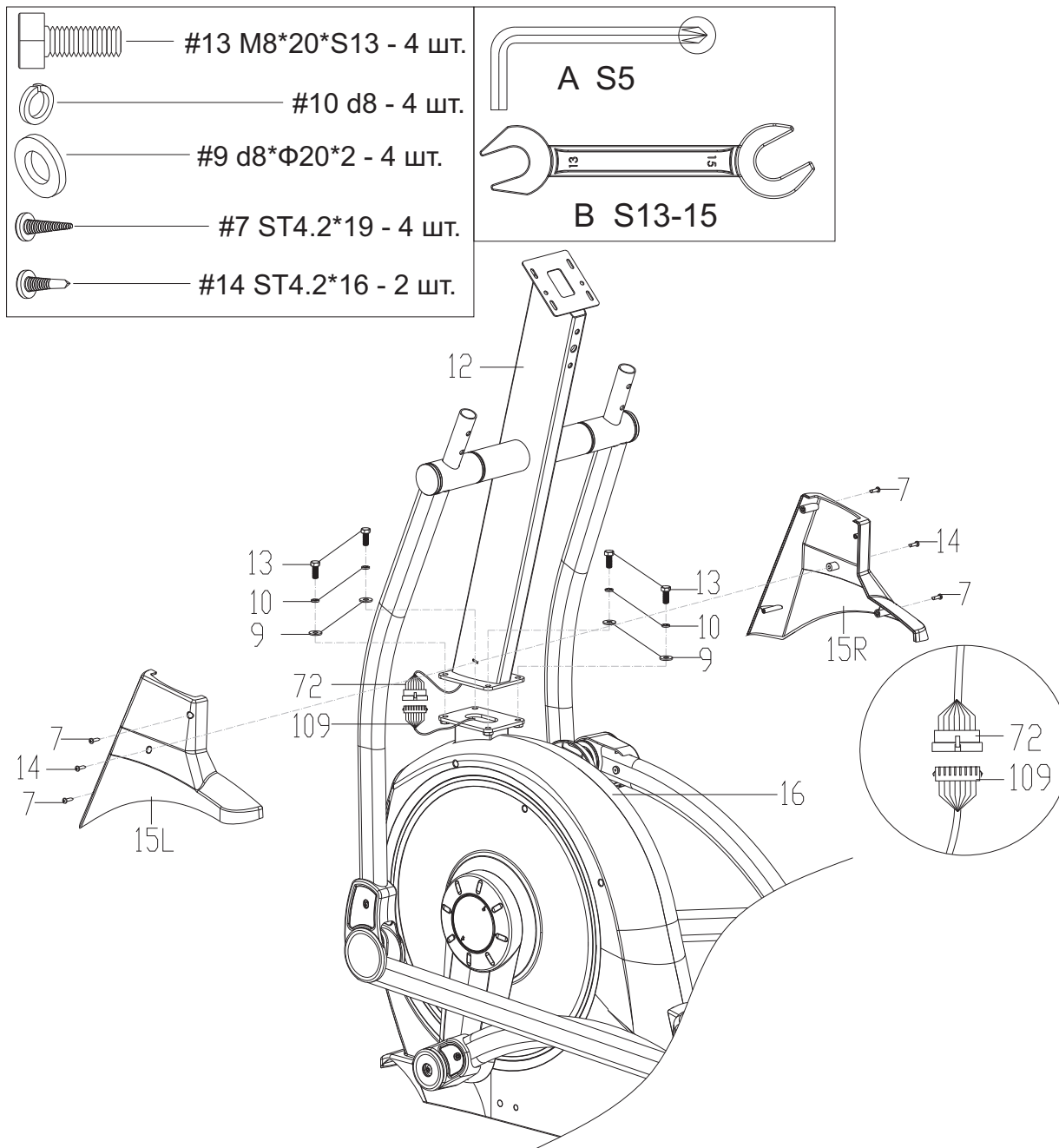
 ————— #24 d8*Φ20*2*R16 - 4 ШТ.

 ————— #25 M8*H7.5*S13 - 4 ШТ.



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

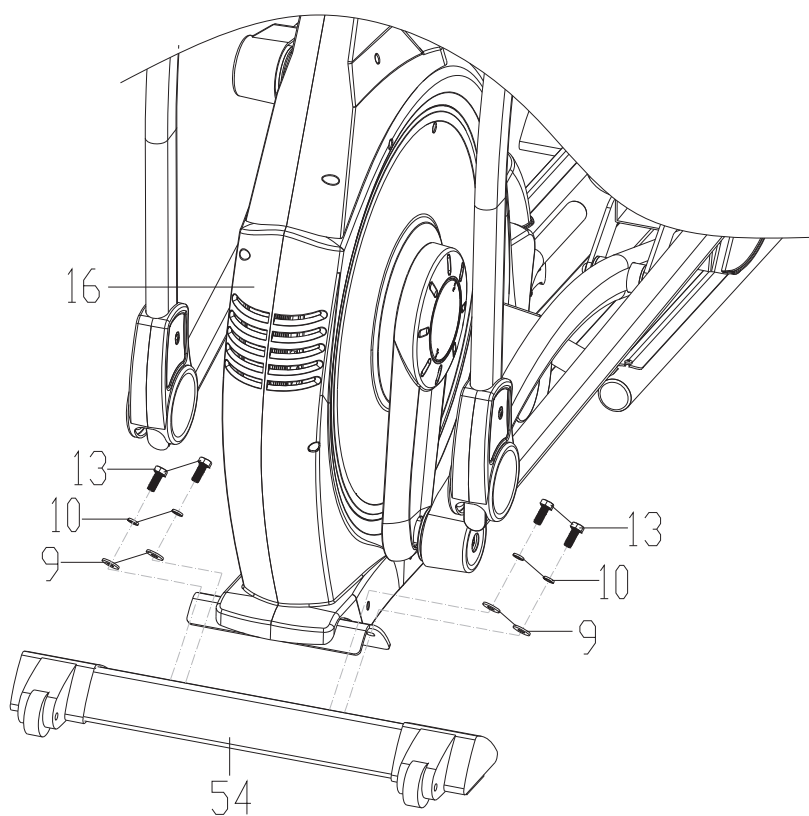
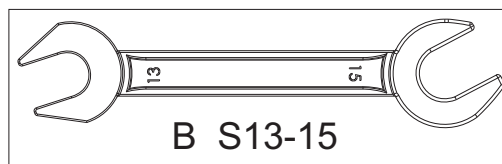
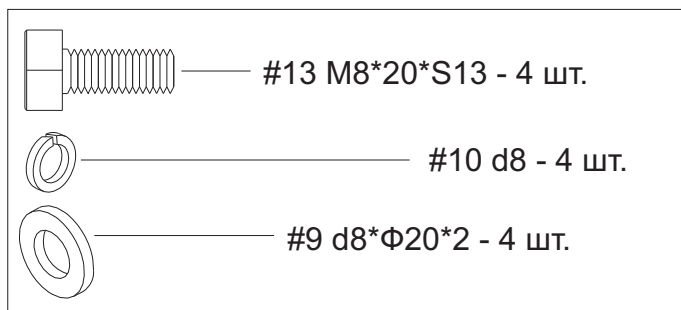
ШАГ 1



1. Подключите магистральную линию 1 (72) в стойке рукоятки (12) к магистральной линии 2 (109) в главной раме (16), затем спрячьте провода в главную раму (16).
2. Зафиксируйте стоку рукоятки (12) на главной раме (16) с помощью болтов (13), пружинных шайб (10) и шайб (9), используя ключ (B).
3. Соедините кожухи стойки рукоятки (15Л/П) с помощью винтов (7), затем зафиксируйте их на стойке рукоятки (12) с помощью винтов (14), используя гаечный ключ (A).

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

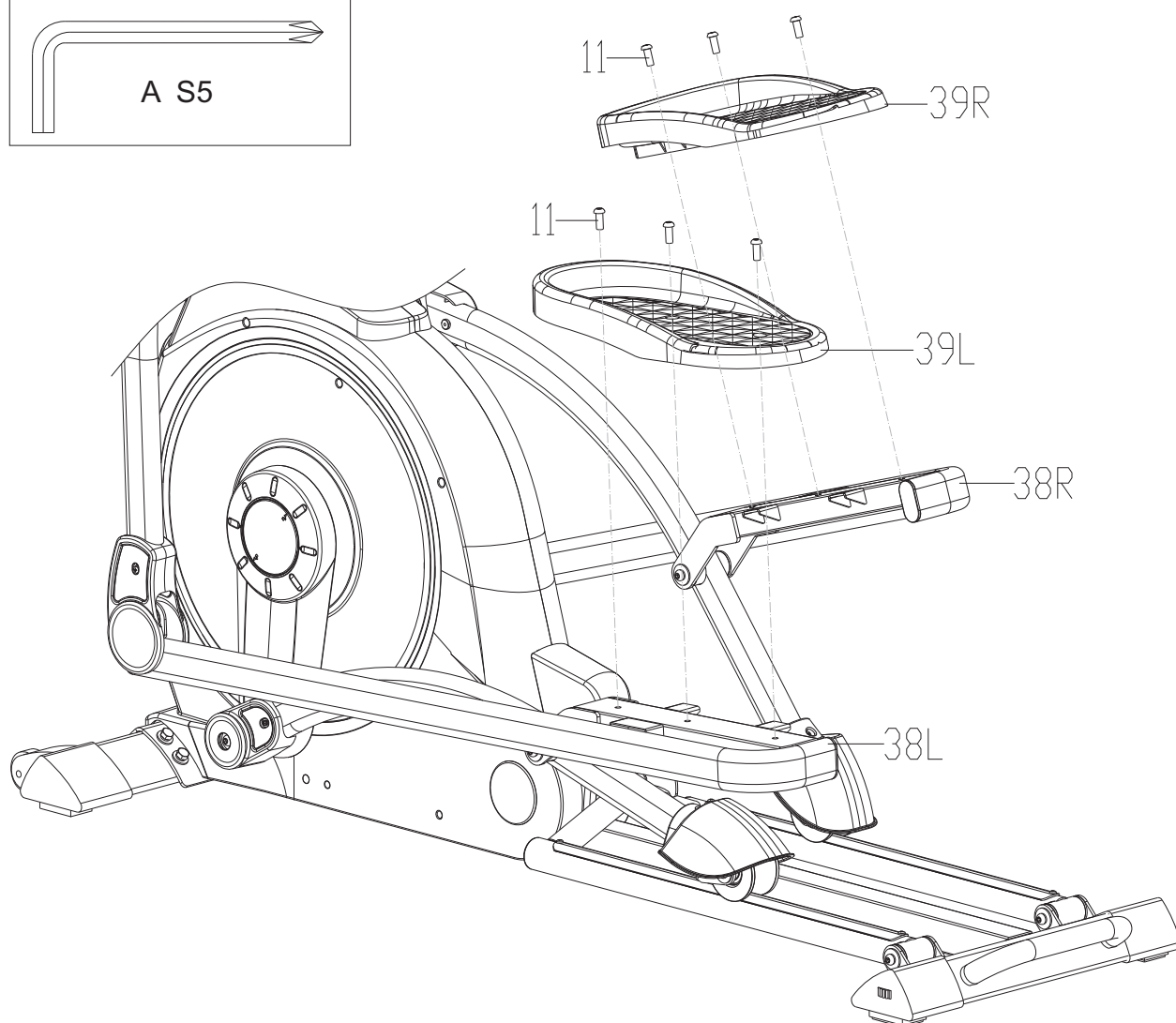
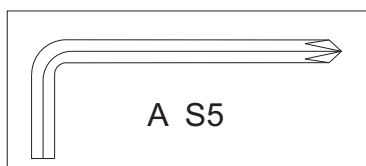
ШАГ 2



Достаньте болты (13), пружинные шайбы (10) и шайбы (9) из главной рамы (16), затем установите передний стабилизатор (54) на главную раму (16) с помощью болтов (13), пружинных шайб (10) и шайб (9), используя ключ (В).

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

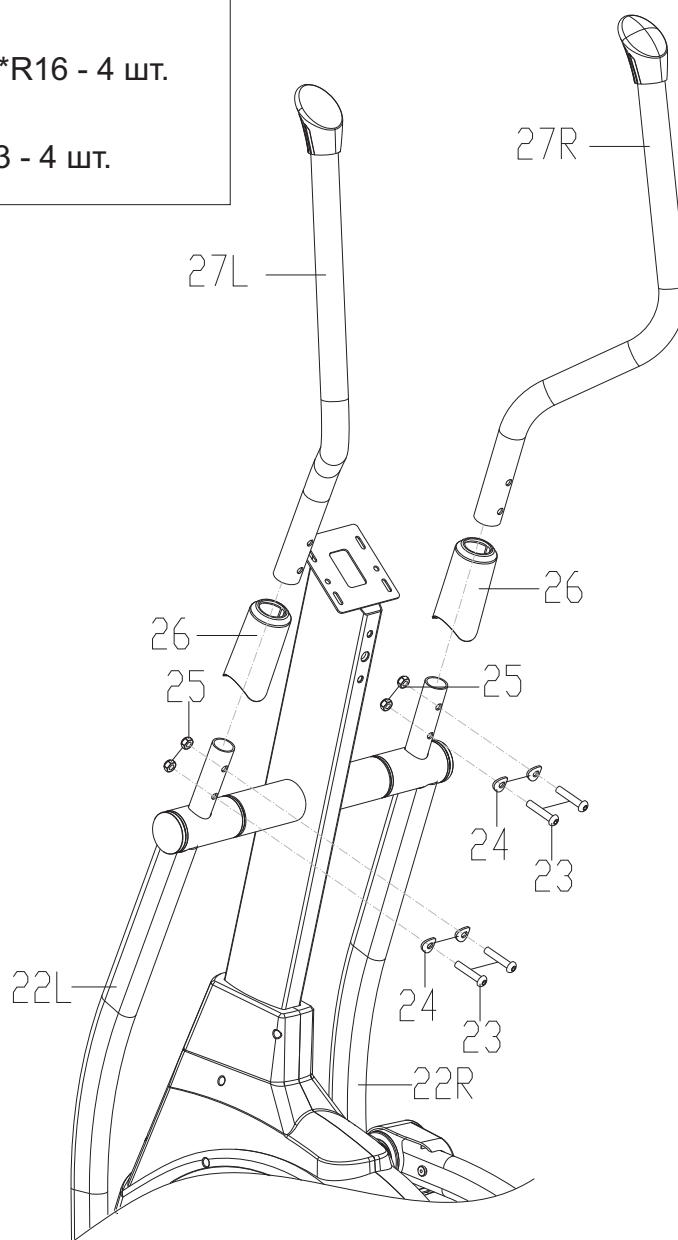
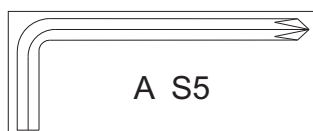
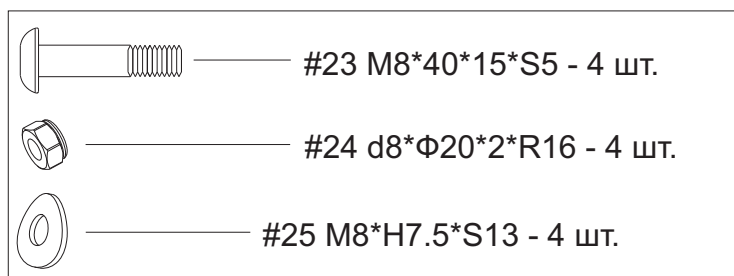
ШАГ 3



Установите педаль (39Л/П) на рычаг педали (38Л/П) с помощью болтов (11), используя гаечный ключ (А).

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

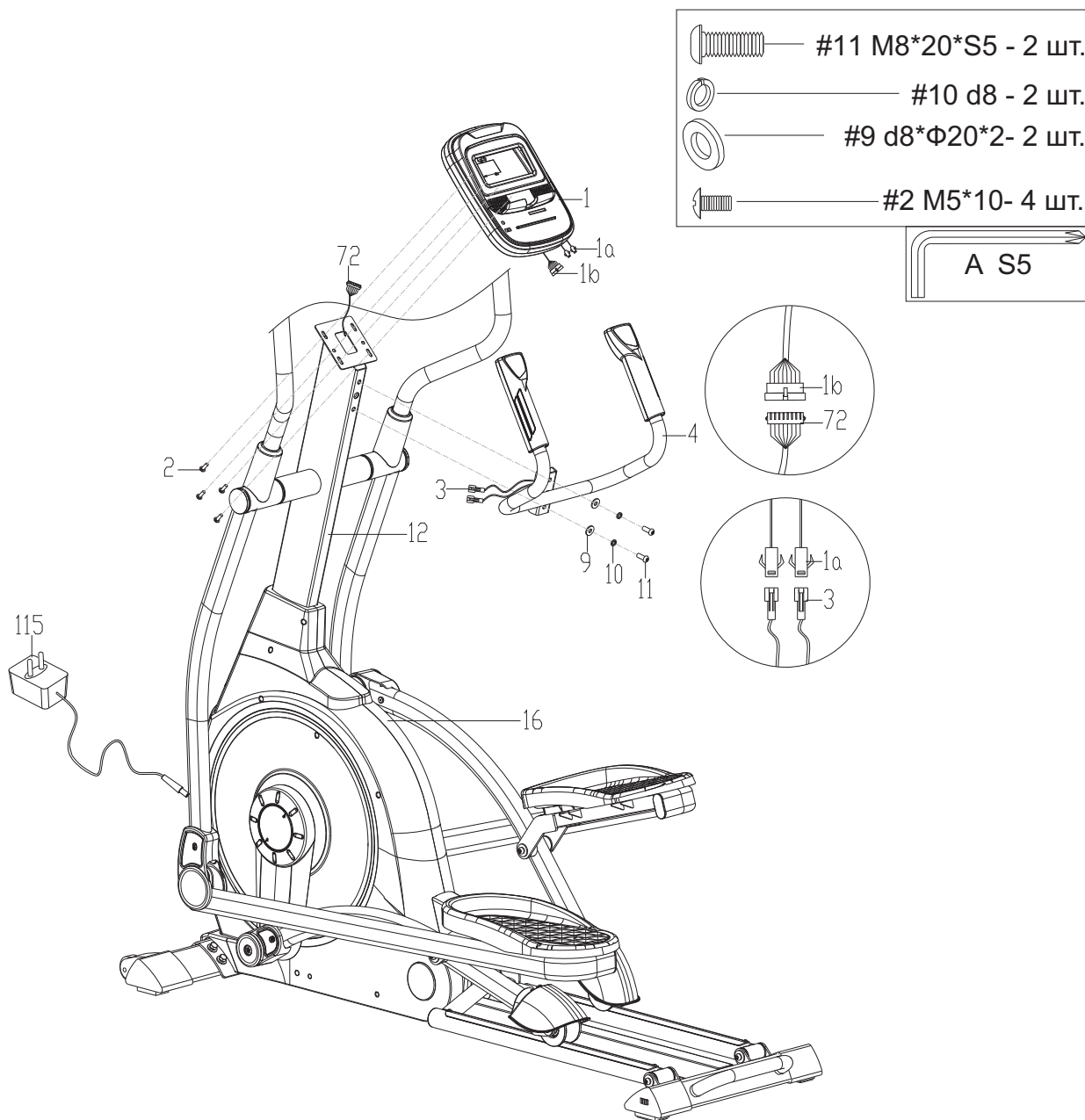
ШАГ 4



1. Зафиксируйте кожухи рукоятки (26) на рукоятках (27Л/П).
2. Зафиксируйте рукоятки (27Л/П) на качающейся рукоятке (22Л/П) с помощью болтов (23), арочных шайб (24) и нейлоновых гаек (25), используя гаечный ключ (А).

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

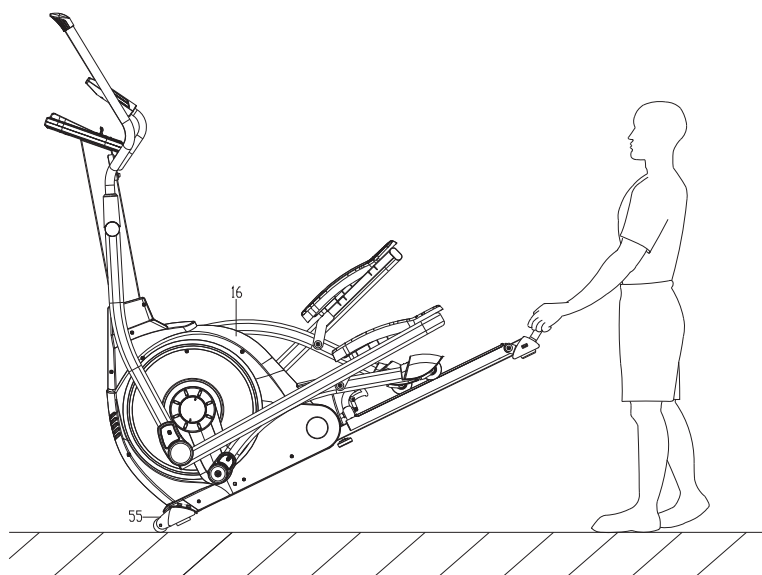
ШАГ 5



1. Протяните провод датчика пульса (3) через отверстие в стойке рукоятки (12).
2. Зафиксируйте средний сектор рукоятки (4) на стойке рукоятки (12) с помощью болтов (11), пружинных шайб (10) и шайб (9), используя гаечный ключ (A).
3. Подключите провод компьютера (1a) к проводу датчика пульса (3), а провод компьютера (1b) к магистральной линии 1(72).
4. Установите компьютер (1) на стойку рукоятки (12) с помощью болтов (2), используя ключ (A).
5. Подключите провод адаптера (115) в порт питания на главной раме (16), а затем подключите адаптер в розетку.

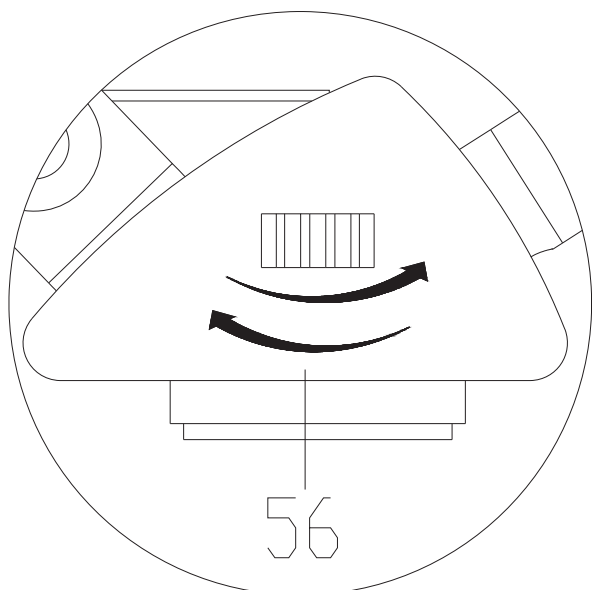
ИНСТРУКЦИЯ ПО РЕГУЛИРОВКЕ

1. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА



Для перемещения тренажера толкайте рукоятку, пока транспортировочные колесики (55) в передней части нижней трубки не коснутся пола. В таком положении вы можете с легкостью переместить тренажер в любое необходимое место.

2. НАСТРОЙКА БАЛАНСА



Если тренажер установлен на неровной поверхности, отрегулируйте ножки на обоих колпачках (56), согласно инструкции на рисунке слева.

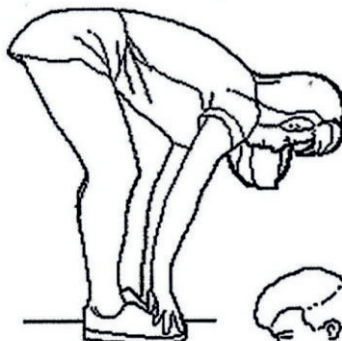
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАСТЯЖКЕ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ

Независимо от того, как активно вы занимаетесь спортом, необходимо выполнять небольшую растяжку. Разогретые мышцы легко тянутся, поэтому разогревайтесь в течение 5-10 минут. Мы предлагаем следующие упражнения на растяжку. Повторяйте каждое пять раз по 10 счетов или дольше. Выполняйте этот же комплекс после тренировки.

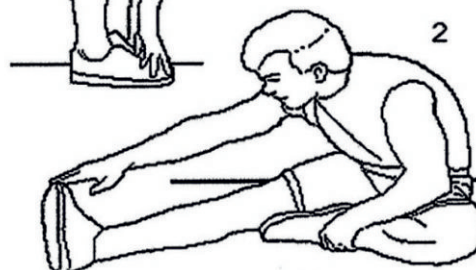
1. Наклон к пальцам ног

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи, в то время как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов. Повторите 3 раза. (Рис. 1)



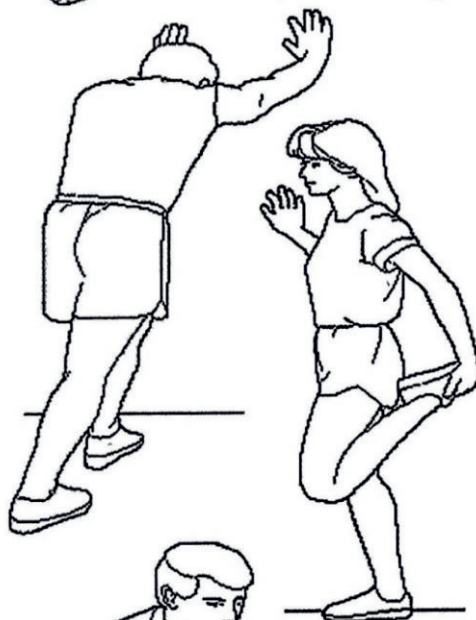
2. Растяжка мышц задней поверхности бедра

Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите 3 раза. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги. (Рис. 2)



3. Растяжка икр и ахилловых сухожилий

Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой, и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 отсчетов. Повторите упражнение 2 раза для каждой ноги. (Рис. 3)



4. Растяжка передней поверхности бедра

Удерживайте равновесие, опершись рукой о стену, затем наклонитесь назад и подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодице. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Удерживайте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги. (Рис. 4)



5. Растяжка внутренних мышц бедра

Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение 3 раза. (Рис. 5).



ОБСЛУЖИВАНИЕ

ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Очищайте мягкой тканью и неагрессивным чистящим средством.
- Удаляйте капли пота с тренажера сразу после окончания тренировки.
- Не используйте агрессивные чистящие средства.
- Протирайте компьютер сухой тканью. Не допускайте его контакта с водой.
- Каждые 6 месяцев проверять затяжку элементов собираемых при сборке (в случае появления посторонних звуков – незамедлительно) и проверять наличие смазки в узлах смазываемых при сборке (выполняется пользователем самостоятельно).

ХРАНЕНИЕ

Храните эллиптический тренажер в чистом и сухом месте. Убедитесь, что выключатель питания выключен, а тренажер не подключен к розетке.

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ

- Данный тренажер соответствует стандартным правилам безопасности и подходит только для домашнего использования. Любое другое использование запрещено и может быть опасным для пользователей. Мы не несем ответственности за любые травмы, вызванные неправильным или запрещенным использованием тренажера.
- Перед началом тренировки на тренажере проконсультируйтесь с врачом. Ваш врач должен оценить, можете ли вы тренироваться на тренажере, а также помочь определить интенсивность тренировок. Неправильные тренировки могут нанести вред вашему здоровью.
- Внимательно прочтите приведенные в данном руководстве инструкции по эксплуатации и спортивные рекомендации. Если вы испытываете боль, тошноту, одышку или другие симптомы во время тренировки, немедленно остановитесь. Если боль не исчезнет, немедленно обратитесь к врачу.
- Данный тренажер не подходит для использования в профессиональных или медицинских целях, а также в лечебных целях.
- Датчик определения пульса не является медицинским устройством. Он предоставляет только приблизительную информацию о средней частоте пульса. Любые показатели частоты пульса не являются медицинскими данными. Данные не всегда могут быть точными, в связи с не поддающимися контролю факторами организма человека и окружающей среды.

ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

По истечении срока службы устройства или при нецелесообразности ремонта, утилизируйте его в соответствии с местными законами, безопасным для окружающей среды способом на ближайшей свалке.

Правильная утилизация защитит окружающую среду и природные источники. Более того, вы можете помочь защитить здоровье людей. Если вы не уверены в правильности утилизации, обратитесь к местным властям во избежание нарушений закона.

Не выбрасывайте батареи вместе с бытовым мусором, а сдайте их в пункт переработки.

ГАРАНТИЯ

УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

Срок действия гарантии

Продавец предоставляет Покупателю 24-месячную гарантию на качество Товара исключительно при условии домашней эксплуатации, если иное не указано в Гарантийном талоне сертификате, счете-фактуре, накладной или других документах, связанных с Товаром. Срок действия гарантии, предоставленной Потребителю, не изменяется.

Гарантией качества товаров Продавец гарантирует, что поставленные товары в течение определенного периода времени будут пригодны для регулярного использования или использования по контракту, и что Товары сохранят свои обычные или контрактные характеристики.

Гарантия не распространяется на дефекты, возникшие в результате (если применимо):

- Вины пользователя, например: повреждения устройства, вызванного неквалифицированным ремонтом, неправильной сборкой, нарушением требований инструкции и рекомендаций по эксплуатации, недостаточной вставкой подседельного штыря в раму, недостаточной затяжкой педалей и коленчатых валов.
- Ненадлежащего обслуживания. В случаях возникновения неисправностей из-за перепадов напряжения в сети электропитания
- Механических повреждений нанесенных изделию во время транспортировки, хранения и использования изделия покупателем.
- Регулярного использования (например, естественного износа резиновых и пластиковых деталей, подвижных механизмов, сочленений и т.д.).
- Событий непреодолимой силы, стихийных бедствий.
- Ремонта, выполненного неквалифицированным персоналом.
- Ненадлежащего технического правильного обслуживания, неправильного размещения, повреждения, вызванного низкой или высокой температурой, водой, ударами, преднамеренного изменения конструкции и т.д.

Официальный дистрибьютор в России Компания WellFitness
+7 (499) 6775632 / 8 (800) 7751217
www.wellfitness.ru
service@wellfitness.ru