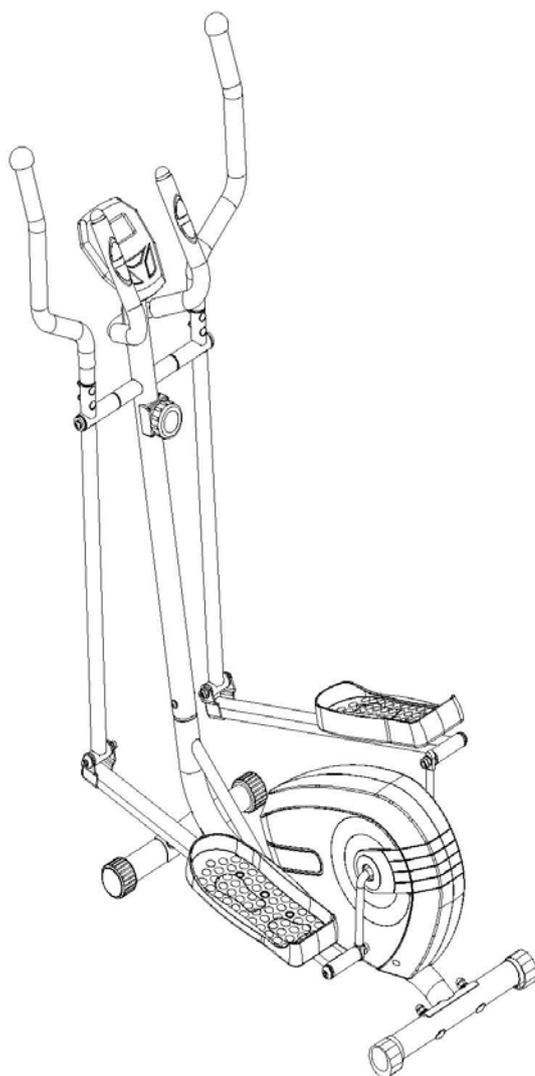




# ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР E200



## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ\*

\*RUSSISCHE VERSION/РУССКАЯ ВЕРСИЯ

## Уважаемые покупатели!

Поздравляем вас с удачным приобретением.

Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником.

Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, вы сможете укрепить сердечно сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму.

Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

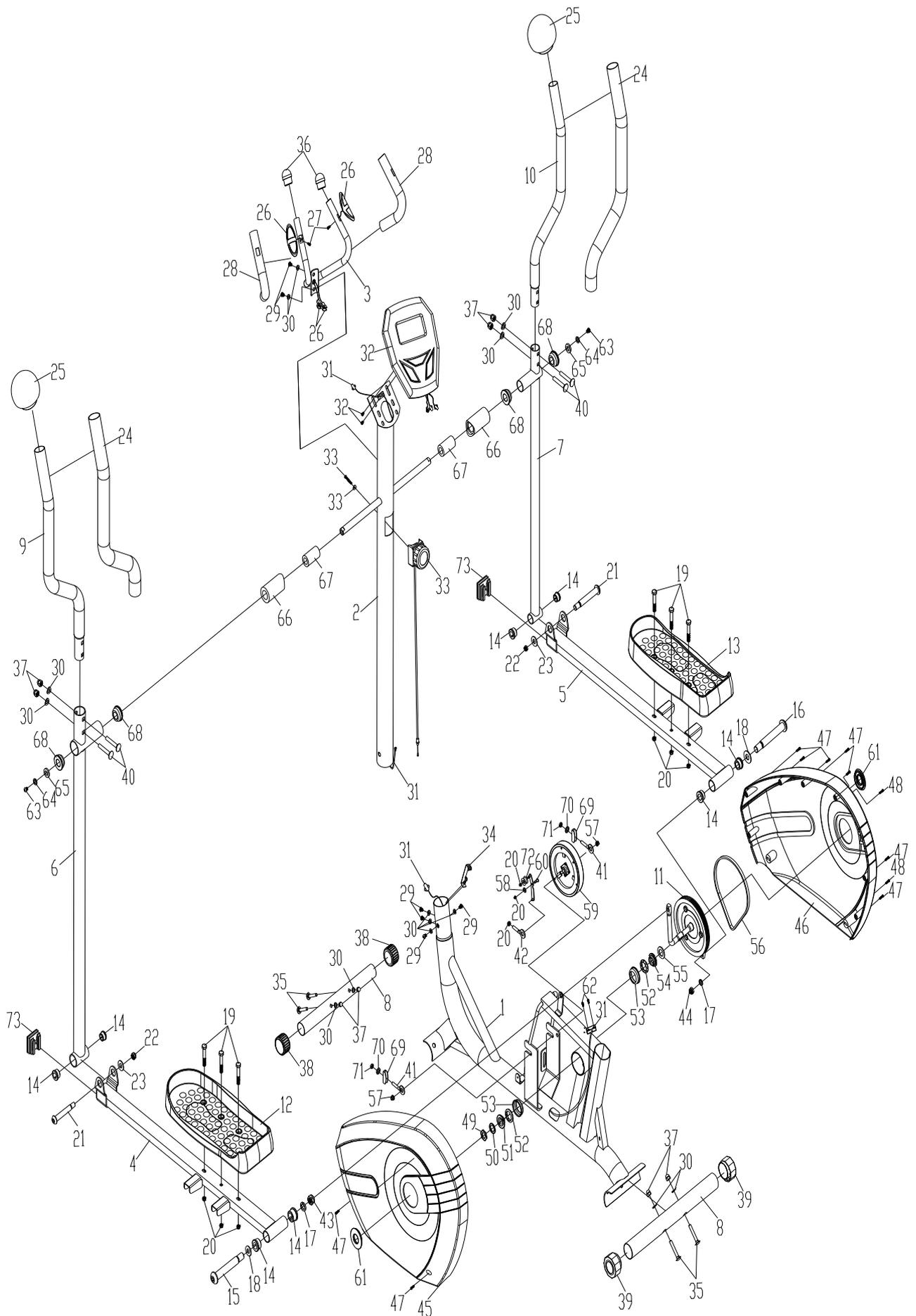
**Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени напомнить о функциях тренажера и правилах его использования.**

**Если у Вас возникли какие – либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.**

## ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. После сборки тренажера проверьте, чтобы все комплектующие части были на месте и плотно затянуты;
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом;
3. Если вы почувствовали тошноту, головокружение или у вас затруднилось дыхание, немедленно прекратите тренировки и проконсультируйтесь с врачом;
4. Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей;
5. Регулярно проверяйте надежность защиты движущихся элементов тренажера. Убедитесь, что свободное пространство вокруг велотренажера составляет 0,5 м.;
6. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами, это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
7. Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в элементы тренажера;
8. Расположите тренажер на ровной гладкой поверхности;
9. Данный эллиптический тренажер не является медицинским оборудованием.

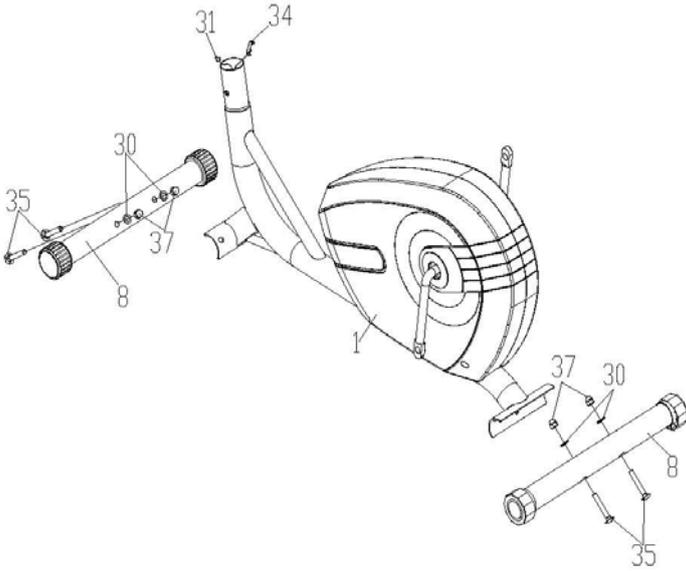
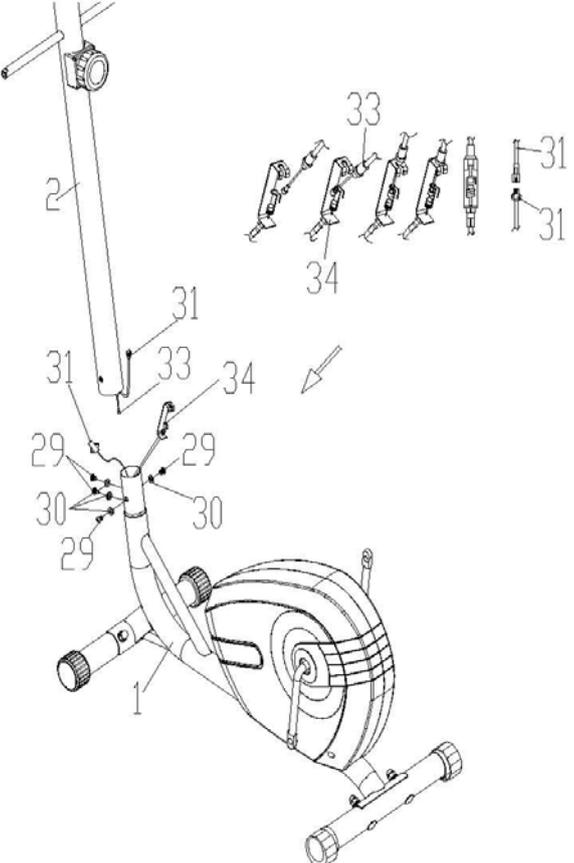
# СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ

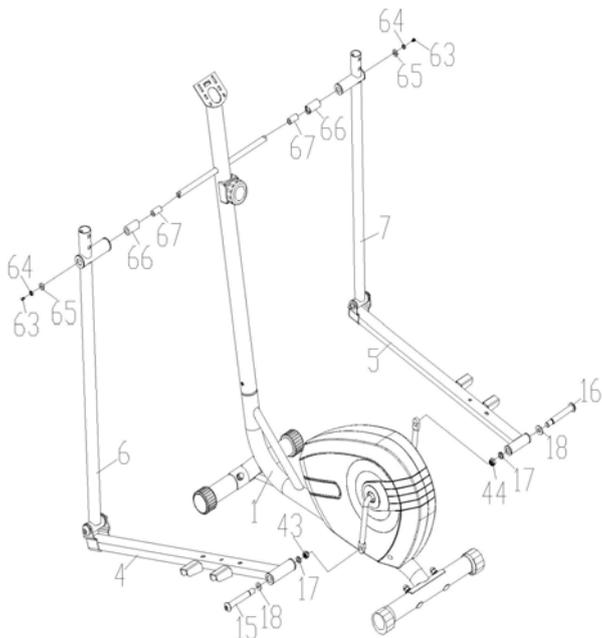


## СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

NO	Описание	Кол-во	NO	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	37	Болт	8
2	Стойка консоли	1	38	Колесико	2
3	Руль	1	39	Задний регулировочный ролик	2
4	Левая опора педали	1	40	Болт	4
5	Правая опора педали	1	41	Болт	2
6	Нижний левый поручень	1	42	Болт	1
7	Нижний правый поручень	1	43	Болт (левый)	1
8	Передняя опора	1	44	Болт (правый)	1
9	Верхний левый поручень	1	45	Крышка цепи (левая)	1
10	Верхний правый поручень	1	46	Крышка цепи (правая)	1
11	Шкив в сборе	1	47	Болт	6
12	Левая педаль	1	48	Болт	4
13	Правая педаль	1	49	Болт	1
14	Шайба	8	50	Шайба	1
15	Болт педали левый	1	51	Муфта	1
16	Болт педали правый	1	52	Подшипник	2
17	Шайба	2	53	Кожух подшипника	2
18	Шайба	2	54	Муфта	1
19	Болт	6	55	Шайба	1
20	Гайка	9	56	Ремень	1
21	Болт	2	57	Болт	2
22	Гайка	2	58	Шайба	1
23	Шайба	2	59	Шкив в сборе	1
24	Неопреновая ручка	2	60	Болт	1
25	Заглушка	2	61	Кожух	2
26	Датчик пульса	2	62	Винт	2
27	Винт	2	63	Болт	2
28	Неопреновая ручка	2	64	Шайба	2
29	Болт	6	65	Шайба	2
30	Шайба	14	66	Кожух втулки	2
31	Провод датчика пульса	1	67	Втулка	2
32	Консоль	2	68	Муфта	4
33	Верхний трос натяжителя	1	69	Шайба	2
34	Нижний трос натяжителя	1	70	Шайба	2
35	Болт	4	71	Болт	2
36	Заглушка	2	72	Ролик	1
			73	Заглушка	2

## СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

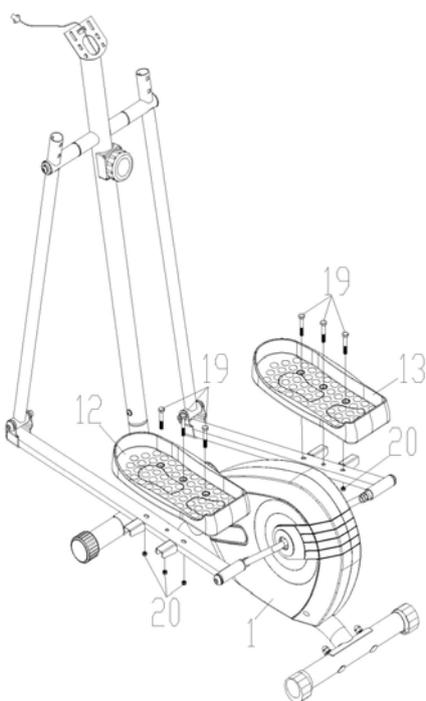
	<p><b>Шаг 1</b></p> <p>Закрепите заднюю опору (8) на основной раме, используя болты (35), шайбы (30) и гайки (37).</p>
	<p><b>Шаг 2</b></p> <p>Соедините верхний и нижний тросики натяжителя (33, 34) и провода датчика пульса (31), как показано на рисунке.</p> <p>Закрепите стойку консоли (2) на основной раме (1).</p>



### Шаг 3

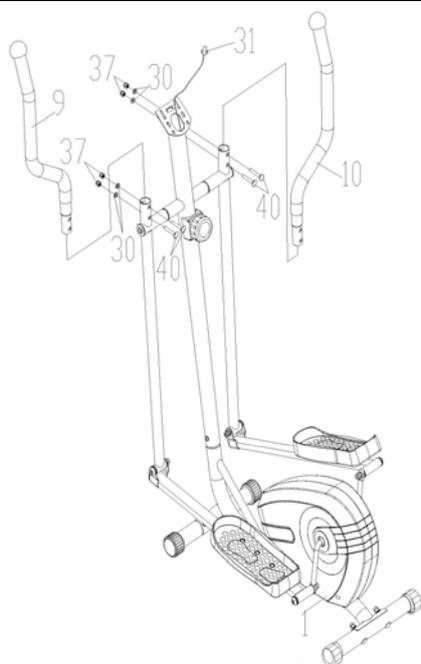
Вставьте втулку (67) в кожух (66) и закрепите на оси стойки консоли (2). Затем с помощью болтов (63), шайб (64,65) закрепите нижние левый и правый поручни (6,7) на стойке консоли.

Закрепите правую и левую опоры педалей (5,6) на шатунах основной рамы (1), используя болты (15), шайбы (17,18).



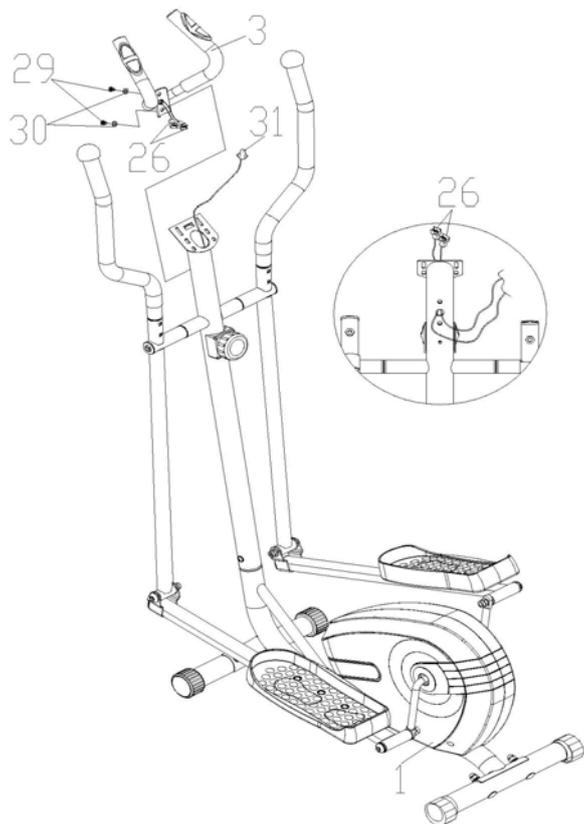
### Шаг 4

Зафиксируйте левую (12) и правую (13) педали на основной раме с помощью болтов (19) и гаек (20).



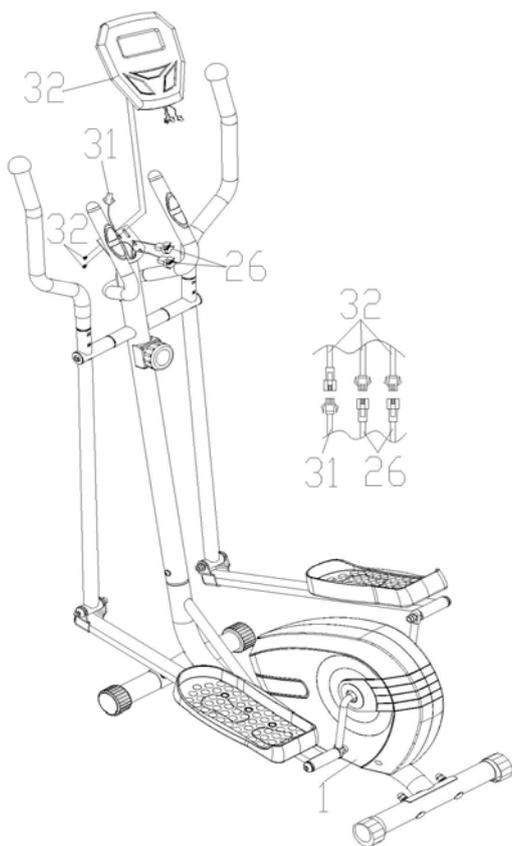
### Шаг 5

Зафиксируйте верхние левый и правый поручни (9, 10) на основной раме (1) с помощью шайб (30), болтов (40) и гаек (37).



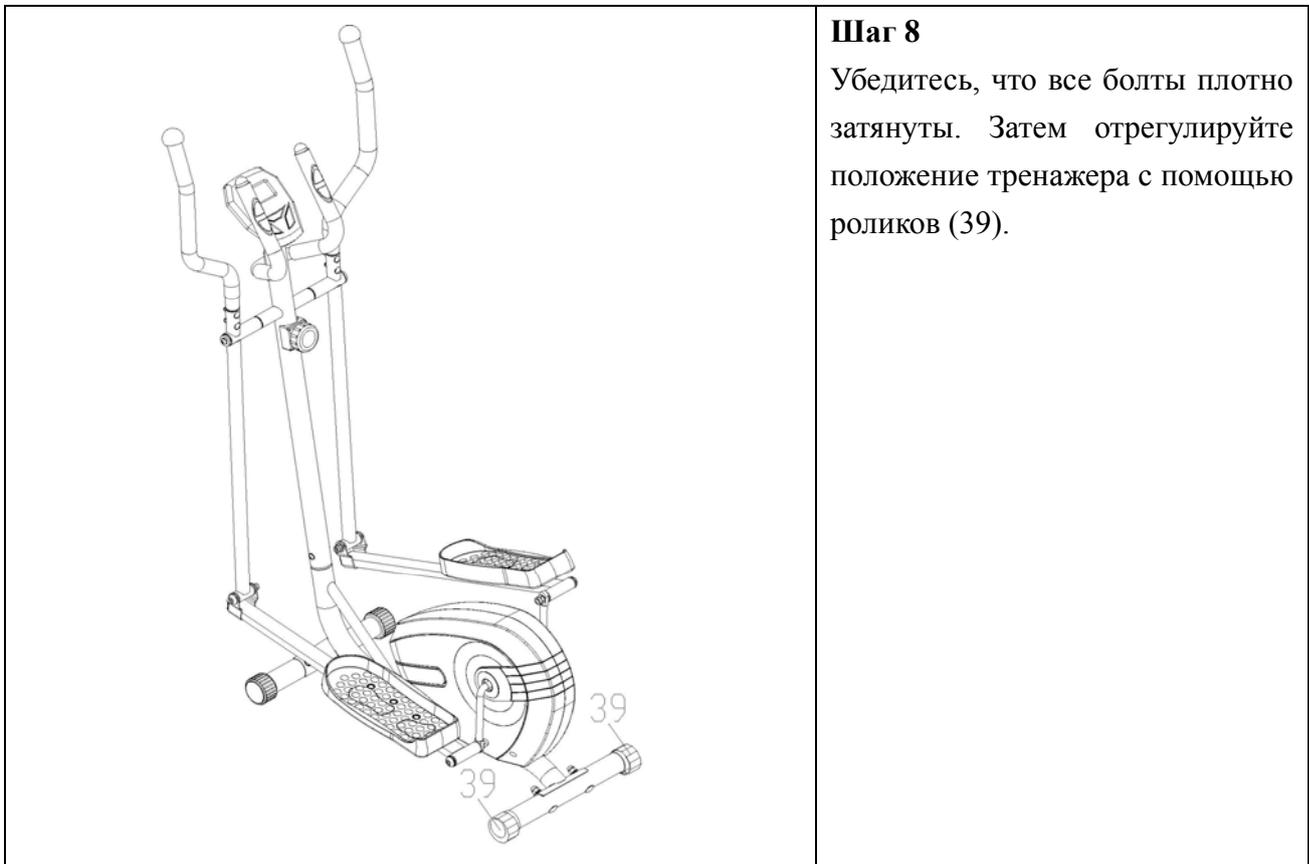
### Шаг 6

Закрепите руль (3) на основной раме болтами (29) и шайбами (30).



### Шаг 7

Соедините кабели консоли, как показано на рисунке. Затем закрепите консоль (32) стойке (2).



### Шаг 8

Убедитесь, что все болты плотно затянуты. Затем отрегулируйте положение тренажера с помощью роликов (39).

## РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

#### **Кнопка MODE (Выбор)**

- 1) Нажмите кнопку для выбора TIME (время), SPEED (скорость), DISTANCE (расстояние), CAL (калории), ODO (одометр) и PULSE (пульс).
- 2) Подтверждение выбора.



#### **Кнопка SET (Настройка)**

С помощью данной кнопки вы можете установить такие параметры, как TIME (время), DISTANCE (расстояние), CAL (калории) и PULSE (пульс).

Нажатие и удержание кнопки приведет к увеличению инкремента.

#### **Кнопка RESET (Перезагрузка)**

Нажмите кнопку, чтобы сбросить ранее установленные настройки.

Удержание кнопки в течение 2 секунд приведет к перезагрузке консоли. Все значения, кроме одометра (ODO), достигнут нуля.

(При замене аккумулятора все значения автоматически вернуться в начальное положение.)

### ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

1. **Auto Scan (Автоскан)**

После включения консоли либо после нажатия кнопки MODE на дисплее будут отображены все значения Time (время)- Speed (скорость) – Distance (расстояние) –Calories (калории)-Odometer (одометр)- Pulse (пульс). Каждое значение будет мигать в течение 6 секунд.

## 2. Time (Время)

Общее время находится в промежутке от 00:00 до 99:59. Пользователь может переустановить время, нажав кнопки SET и MODE. Продолжительность каждого инкремента – 1 минута. Во время тренировки с установленным интервалом время будет исчисляться обратным отсчетом автоматически.

## 3. Speed (Скорость)

На дисплее будет отражена текущая скорость в промежутке от 00.0 до 999.9 км/ч.

## 4. Distance (Расстояние)

Общее расстояние должно быть от 0.0 до 9999 км. Пользователь может самостоятельно изменить данные настройки, нажав кнопки SET и MODE. Во время тренировки с установленным значением расстояние будет исчисляться обратным отсчетом автоматически.

## 5. Calories (Калории)

Допустимое количество калорий 0-9999. Пользователь может самостоятельно изменить данные настройки, нажав кнопки SET и MODE. Во время тренировки с установленным значением количество калорий будет исчисляться обратным отсчетом автоматически.

***Примечание:** Тренажер не является медицинским оборудованием, все данные носят информационный характер.*

## 6. Odometer (Одометр)

Общее пройденное расстояние 0-9999. Пользователь может изменить данное значение, нажав кнопку MODE.

## 7. Pulse (Пульс)

На дисплее консоли будет отображаться значение пульса пользователя во время тренировки.

### **Примечание:**

- 1) Если данные консоли отображаются неверно, переустановите аккумулятор и попробуйте включить тренажер снова;
- 2) Во время тренировки на дисплее будет отображаться информация о тренировке. Если пауза составляет более 4 минут, консоль выключится автоматически, но значения тренировки и одометра будут сохранены. Как только вы возобновите тренировку, данные начнут обновляться.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Рама	с однослойной покраской
Система нагружения	магнитная
Кол-во уровней нагрузки	8
Маховик	5 кг.
Педали	антискользящие
Длина шага	310 мм.
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	черно-белый LCD дисплей
Показания консоли	время, дистанция, скорость, калории, об./мин., пульс
Кол-во программ	программы отсутствуют
Специальные программные возможности	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Транспортировочные ролики	есть (упрощенного типа)
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	108*51*164 см.
Вес нетто	27 кг.
Вес брутто	29 кг.
Макс. вес пользователя	110 кг.
Питание	не требует подключения к сети
Гарантия	1 год

## Упражнения на растяжку и разогрев

Успешные тренировки должны начинаться с упражнений на разогрев и растяжку, а заканчиваться упражнениями на отдых и восстановление дыхания. Ниже приведены примеры некоторых упражнений:

<p><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ</b></p> <p>Наклоните голову вправо, почувствуйте напряжение мышц шеи. Медленно опустите голову к груди, затем налево. Затем повторите данное упражнение в другую сторону.</p> <p>При необходимости вы можете повторить данные упражнения несколько раз.</p>	
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ ПЛЕЧНОГО ПОЯСА</b></p> <p>Поднимайте левое и правое плечо поочередно, либо одновременно.</p>	
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК</b></p> <p>Поочередно потяните левую и правую руки вверх.</p>	
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА</b></p> <p>Держась за стену правой рукой, согните левую ногу назад. Почувствуйте напряжение в бедре. Повторите это упражнение для правой ноги.</p>	
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ НА ВНУТРЕННЮЮ ЧАСТЬ БЕДРА</b></p> <p>Сядьте на пол, отведите колени в стороны, придвиньте ступни ближе к себе. Нажмите на колени, потяните их к полу, удержите 30-40 сек.</p>	
<p>Наклонитесь вниз и попытайтесь достать до пальчиков ног, постарайтесь удержать положение в течение 20 сек.</p>	
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ</b></p> <p>Сидя на полу, вытяните правую ногу, левую согните в колено, как показано на рисунке. Постарайтесь дотянуться правой рукой до кончиков пальцев. Удерживайте такое положение в течение 30-40 сек.</p>	
<p>Обопритесь на стену обеими руками. Отведите левую ногу назад. Таким образом, вы растягиваете заднюю ногу. Удержите положение 30-40 сек. Повторите тоже самое с правой ногой.</p>	

\*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).



**ТОВАР ПРЕДНАЗНАЧЕН ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**