

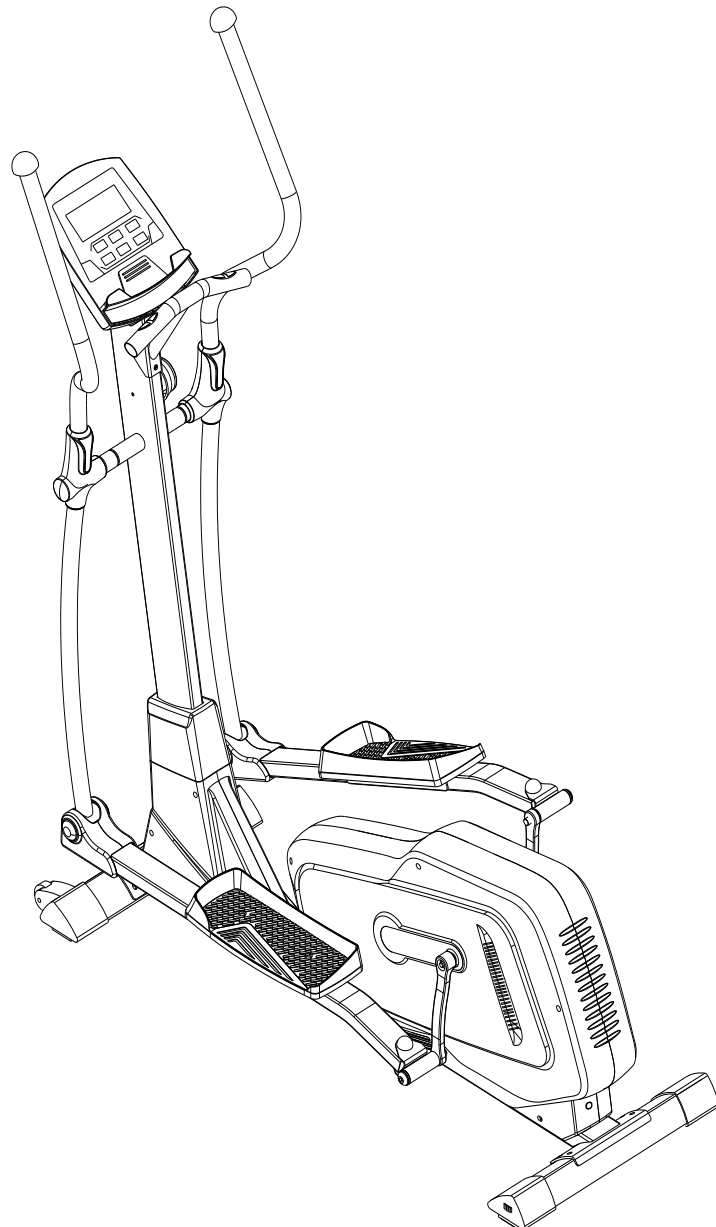
---

# ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР

## ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

### ЕСОFIT

#### Е-2608Е



ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	1-2
СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ ТА СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	3-6
ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ	7-10
ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ	11-12
ІНСТРУКЦІЇ З КОРИСТУВАННЯ КОМП'ЮТЕРОМ	13

---

Шановний клієнт!

Будь-ласка, уважно прочитайте цей посібник перед тим, як використовувати тренажер.

## **ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ**

Перш ніж збирати та користуватись тренажером, прийміть до уваги такі застереження.

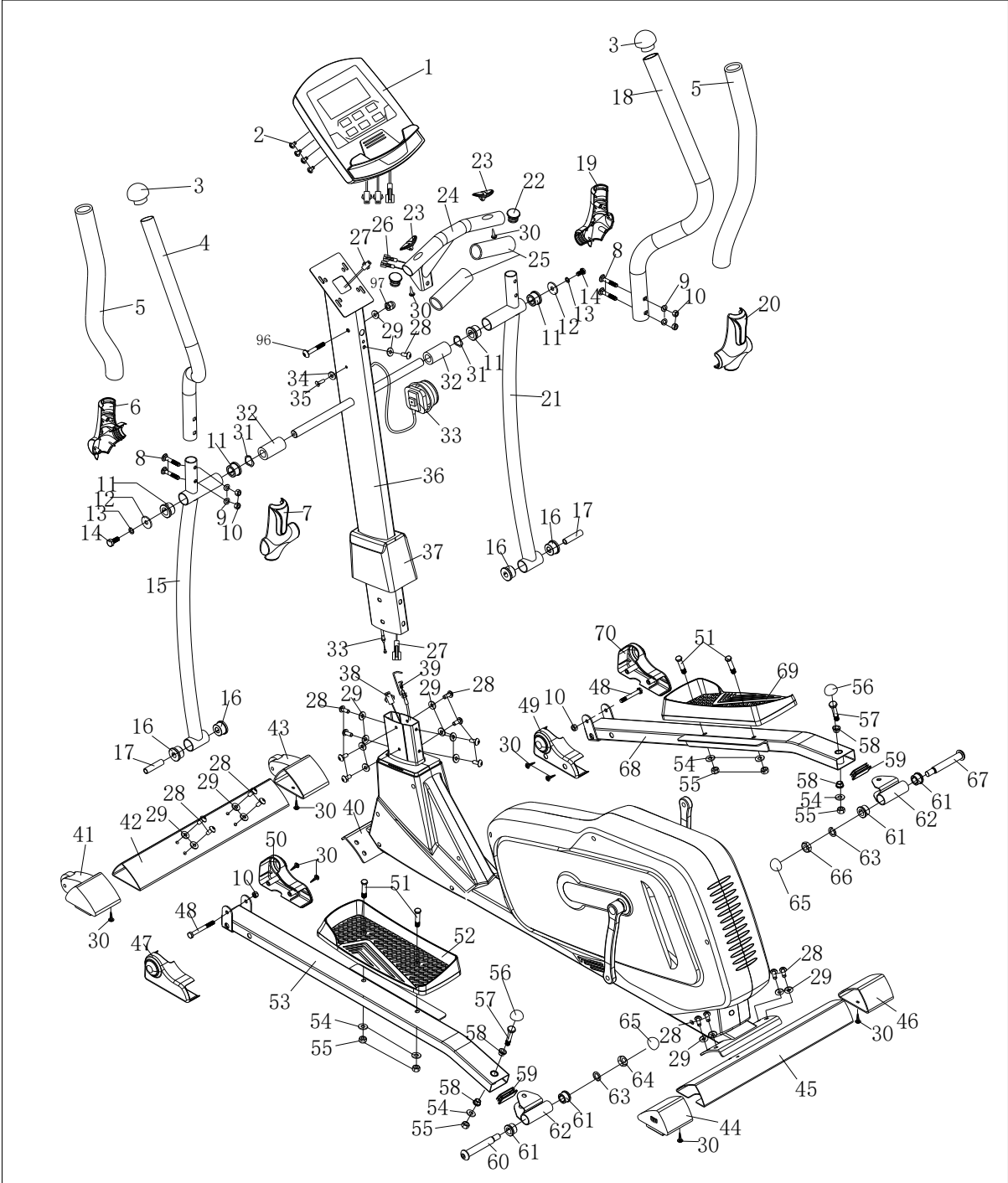
- 1、 Збирайте тренажер точно так, як описано в посібнику.
- 2、 Перевірте всі шурупи, гайки та інші з'єднання перед тим, як вперше користуватись тренажером та переконайтесь, що він в справному стані.
- 3、 Встановіть тренажер на суху рівну поверхню та тримайте його якнайдалі від вологи та води.
- 4、 Покладіть під тренажер відповідну базу (наприклад, гумовий мат, дерев'яну дошку тощо) в місці збирання, щоб уникнути бруду тощо.
- 5、 Перед тим, як почати тренування, приберіть всі предмети в радіусі 2 метрів навколо тренажера.
- 6、 Не використовуйте агресивні очищаючі засоби для миття тренажера, використовуйте тільки ті деталі, що йдуть у комплекті, чи ваші особисті, що підходять, для збирання тренажера чи ремонтування будь-яких з його частин. Прибирайте краплі поту з тренажера одразу після завершення тренування.
- 7、 Неправильні та надмірні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю. Проконсультуйтеся з лікарем перш ніж розпочати програму тренувань. Він може визначити максимальні налаштування (пульс, ватти, тривалість тренування тощо), до яких ви можете тренуватись та отримувати точну інформацію під час тренування. Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
- 8、 Тренуйтеся тільки якщо тренажер в належному робочому стані. Використовуйте тільки оригінальні запасні частини для ремонту.

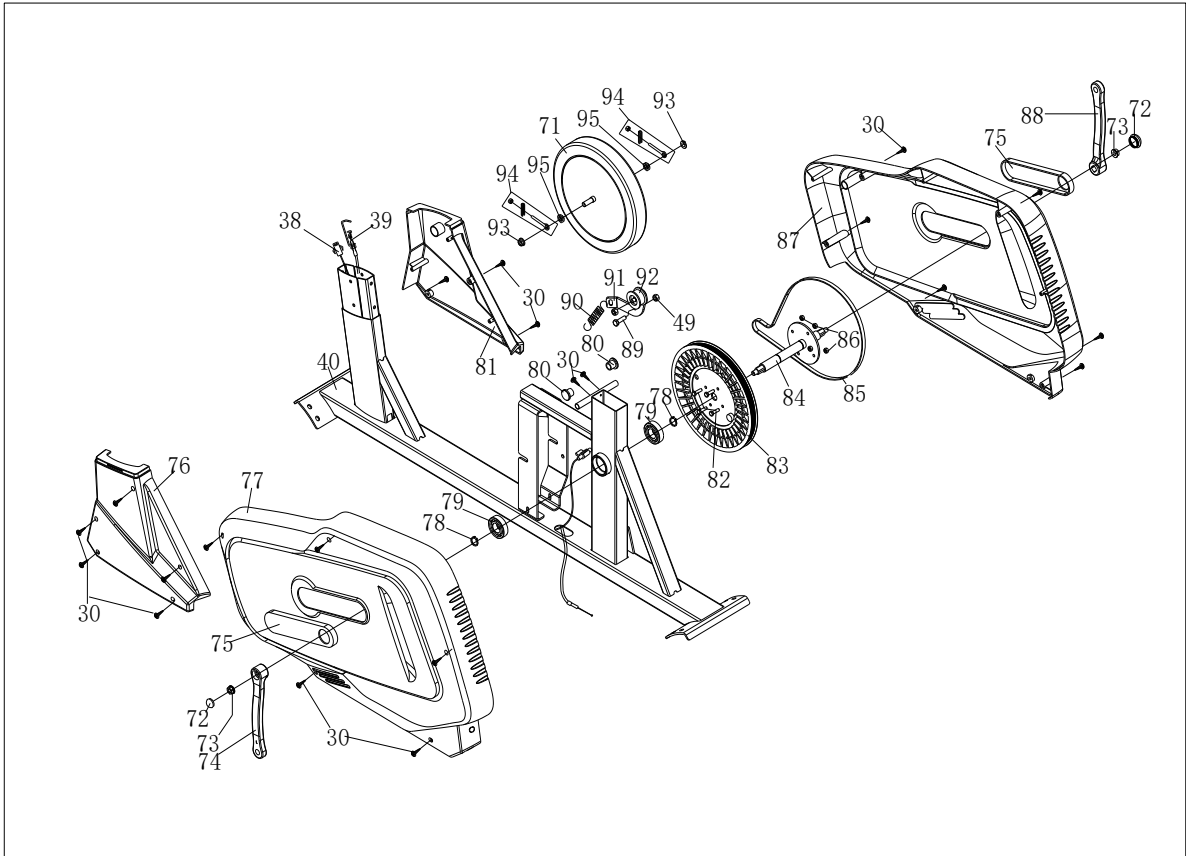
- 
- 9、 Цей тренажер може використовуватись тільки однією особою за раз.
  - 10、 Одягайте спортивний одяг та взуття, яке підходить для заняття фітнесом на тренажері. Ваше спортивне взуття повинно підходити для тренажера.
  - 11、 Якщо ви відчуваєте запаморочення, вам зле чи відсуваєте інші симптоми, будь-ласка, припиняйте тренування та терміново проконсультуйтеся з лікарем.
  - 12、 Люди, такі як діти, особи з обмеженими здібностями не повинні користуватись тренажером без нагляду іншої особи, яка може допомогти чи дати пораду.
  - 13、 Напруга тренажера збільшується зі збільшенням швидкості та навпаки. Тренажер оснащений регулятором для налаштування опору. Зменшуйте опір повертаючи регулятор до положення 1. Збільшуйте опір повертаючи регулятор до положення 8.
  - 14、 Максимальна вага користувача 130кг.

Ви повинні бути обережними, коли підіймаєте та пересуваєте тренажер, щоб не пошкодити спину. Завжди використовуйте підходящий метод підняття та/чи звертайтеся по допомогу.

Специфікації цього тренажера можуть відрізнятись від фото через зміну без попереджень.

# СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ ТА СПИСОК ДЕТАЛЕЙ





№	ОПИСАННЯ	КІЛ-ТЬ	№	ОПИСАННЯ	КІЛ-ТЬ
1	Комп'ютер	1	41	Кінцева заглушка (л)	1
2	Гвинт М5*10	4	42	Передній стабілізатор	1
3	Кінцева заглушка	2	43	Кінцева заглушка (п)	1
4	Рукоятка (л)	1	44	Кінцева заглушка (л)	1
5	Пінопластова рукоятка	2	45	Задній стабілізатор	1
6	Кожух керма (л) задній	1	46	Кінцева заглушка (п)	1
7	Кожух кермо (л) передній	1	47	Кожух труби лівої педалі (1)	1
8	Вагонний гвинт М8*40	4	48	Гвинт з внутрішнім шестигранником М8*75	2
9	Дугоподібна шайба d8*Ф16*R30*1.5	4	49	Кожух труби правої педалі (2)	1
10	Ковпачкова гайка М8	8	50	Кожух труби лівої педалі (2)	1
11	Втулка (II) Ф 32*Ф 19*28	4	51	Шестигранний гвинт М10*45	4
12	Шайба d8*Ф32*2	2	52	Ліва педаль	1
13	Пружинна шайба d8	4	53	Труба педалі (л)	1
14	Шестигранний гвинт М8*20	2	54	Шайба D10*Ф20*2	6
15	Нижня рукоятка (л)	1	55	Нейлонова гайка М10	6
16	Втулка (I)Ф32*Ф14*20	4	56	Ковпачкова заглушка S17	2
17	Коаксіальна труба (III)Ф14*Ф8.5*60	2	57	Гвинт з внутрішнім шестигранником М10*55	2
18	Рукоятка (п)	1	58	Втулка Ф14*12.5*Ф10.1	4
19	Кожух керма (п) задній	1	59	Стопор J60*30*1.5	2
20	Кожух керма (п) передній	1	60	Шарнірний гвинт педалі 1/2" л	1
21	Нижня рукоятка (п)	1	61	Втулка Ф24*20*Ф16.1	4
22	Стопор Ф32	2	62	Кронштейн	2
23	Датчик пульсу	2	63	Пружинна шайба 1/2"	2
24	Середня рукоятка	1	64	Нейлонова гайка 1/2" л	1
25	Пінопластова рукоятка	2	65	Ковпачкова заглушка S19	2
26	Дріт керма	2	66	Нейлонова гайка 1/2" п	1
27	Середній дріт	1	67	Шарнірний гвинт педалі 1/2" п	1
28	Гвинт М8*16	17	68	Труба педалі (п)	1
29	Шайба d10*Ф20*1.5	18	69	Права педаль	1
30	Саморіз ST4.2*16	31	70	Кожух труби правої педалі (1)	1
31	Хвиляста шайба d19*Ф20*0.3	2	71	Махове колесо	1
32	Прокладка	2	72	Кожух кривошипа	2
33	Регулятор натягнення	1	73	Гайка М10*1.25	2
34	Шуруп М5*25	1	74	Кривошип (Л)	1
35	Шайба d5*Ф16*1	1	75	Декоративний кожух	2
36	Стійка	1	76	Малий кожух (л)	1
37	Малий кожух	1	77	Кожух ланцюга (л)	1

38	Дріт датчика	1	78	Затискна пружина	2
39	Дріт опору	1	79	Підшипник	2
40	Основна рама	1	80	Кінцева заглушка	2

81	Малий кожух (п)	1
82	Гвинт з внутрішнім шестигранником М6*16	4
83	Ремінний шків	1
84	Вісь	1
85	Ремінь	1
86	Нейлонова гайка М6	4
87	Кожух ланцюга (п)	1
88	Кривошип (п)	1
89	Шестигранний гвинт М8*20	1
90	Пружина натягнення	1
91	U-подібний кронштейн	1
92	Паразитне колесо	1

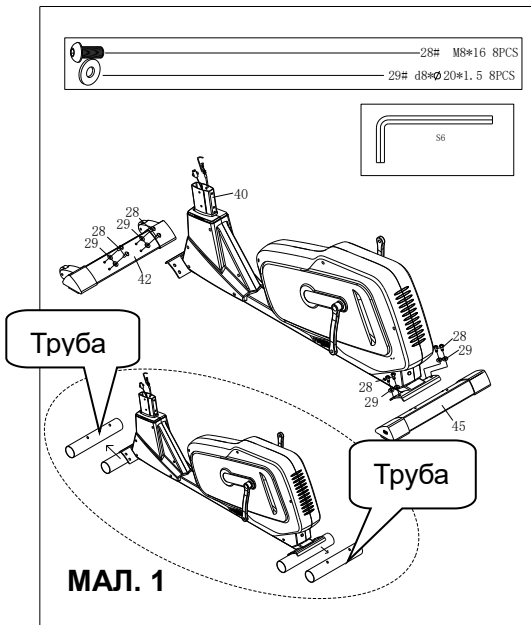
93	Гайка М10*1	2
94	Шуруп	2
95	Тонка гайка М10*1	2
96	Гвинт М8*55	1
97	Кінцева гайка М8	1
	Гайковий ключ з відкритим зевом S17-19	
	Шестигранний ключ S6	1
	Гайковий ключ з відкритим зевом S13-14-15	1

# ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

## 1. ПІДГОТОВКА:

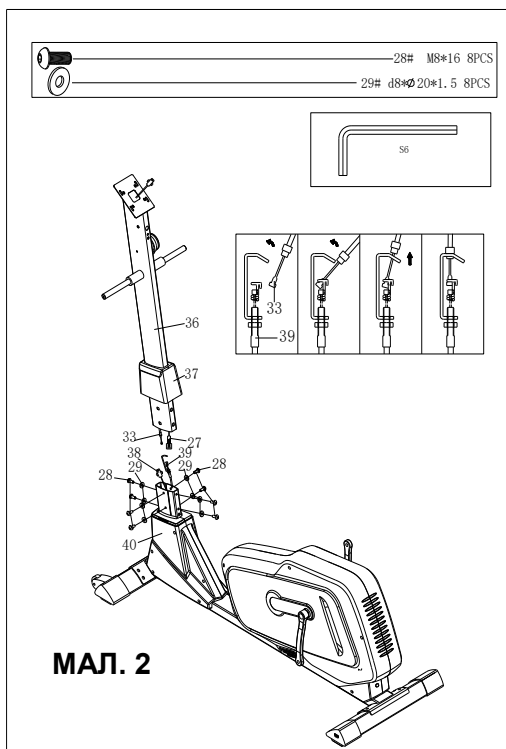
- А. Перед збиранням, переконайтесь, що навколо тренажера достатньо місця.
- В. Використовуйте для збирання інструменти, що йдуть в комплекті.
- С. Перед збиранням, будь-ласка, перевірте чи всі необхідні частини є у наявності (тут ви знайдете малюнок з усіма окремими частинами (позначенні номерами), з яких складається цей тренажер.

## 2. ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ



МАЛ. 1

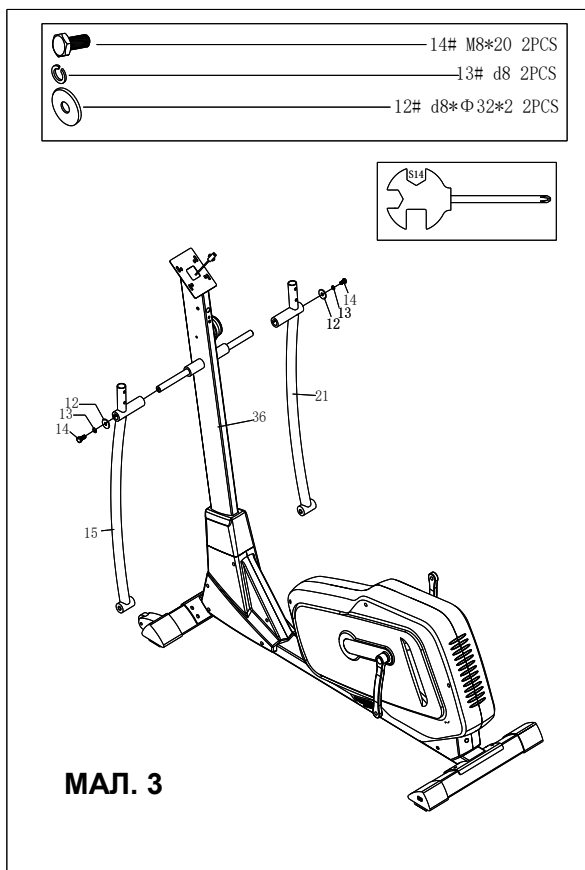
Закріпіть передній стабілізатор (42) та задній стабілізатор (45) на основній рамі (40) вагонним гвинтом (28) та шайбами (29).



МАЛ. 2

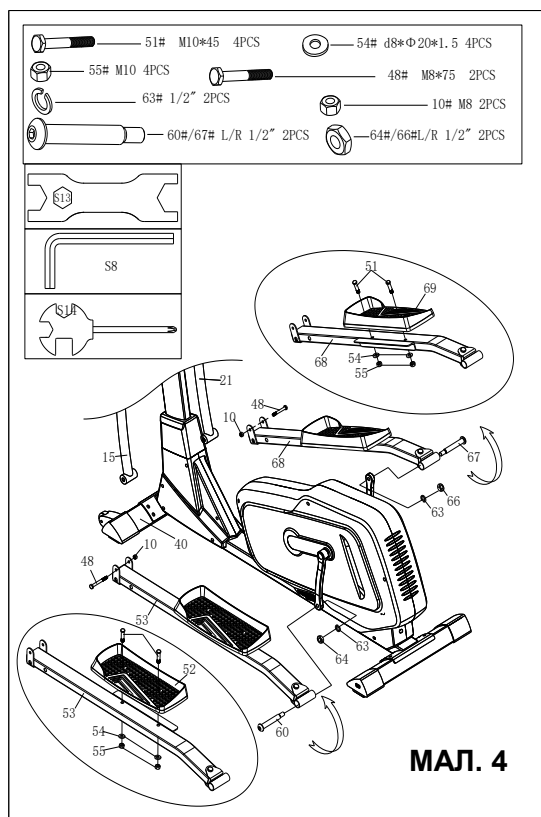
Натягніть малий кожух (37) на стійку (36), потім з'єднайте дрiт датчика (27) та (38), а також дрiт опору (33) та (39), як показано на малюнку 2. Зафіксуйте стійку (36) головною рамою (40) гвинтом (28), дугоподiбною шайбою (29). Примiтка: Закрутiть гвинт (28), дугоподiбну шайбу (29) пiсля кроку 3.





МАЛ. 3

Вставте втулку (32) в стійку (36), зафіксуйте нижню рукоятку (15/21) в стійці (36) гвинтом (36), пружинною шайбою (13), шайбою (12).



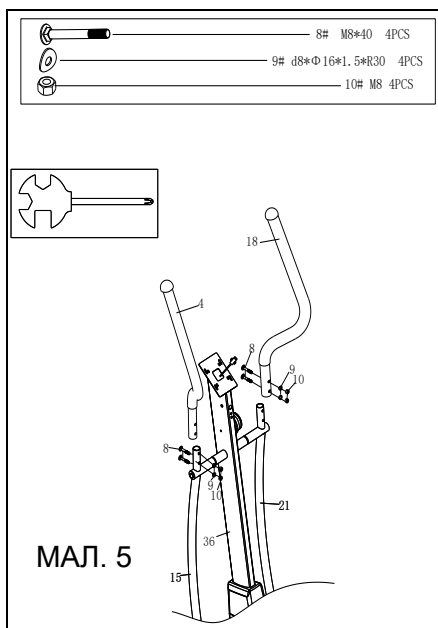
МАЛ. 4

Прикріпіть труби педалі (53/68) на нижньому кермі (15/21) гвинтами (48) та нейловою гайкою (10).

Зафіксуйте труби педалі (51) кривошипом педалі, шарнірним гвинтом педалі (60/67), шайбою (63) та нейловою гайкою (64/66).

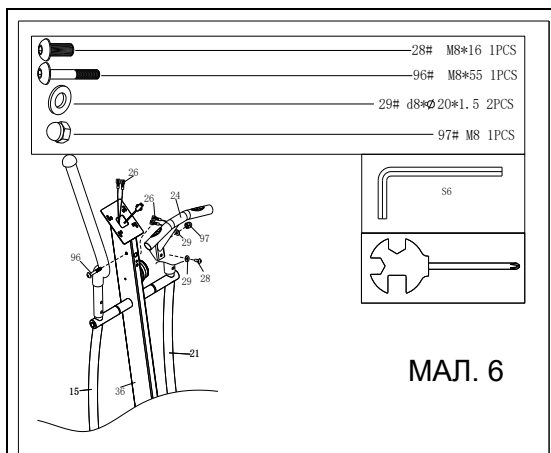
Встановіть педалі (52/69) на трубу педалі (53/68), закріпіть шестигранним гвинтом (51), шайбою (54), нейловою гайкою (55).

УВАГА! Переконайтесь, що правий шарнірний гвинт (67), помічений (п), приєднаний до правого плеча кривошипу та закручений за годинниковою стрілкою. Переконайтесь, що правий шарнірний гвинт (60), помічений (л), приєднаний до лівого плеча кривошипу та закручений проти годинникової стрілки.



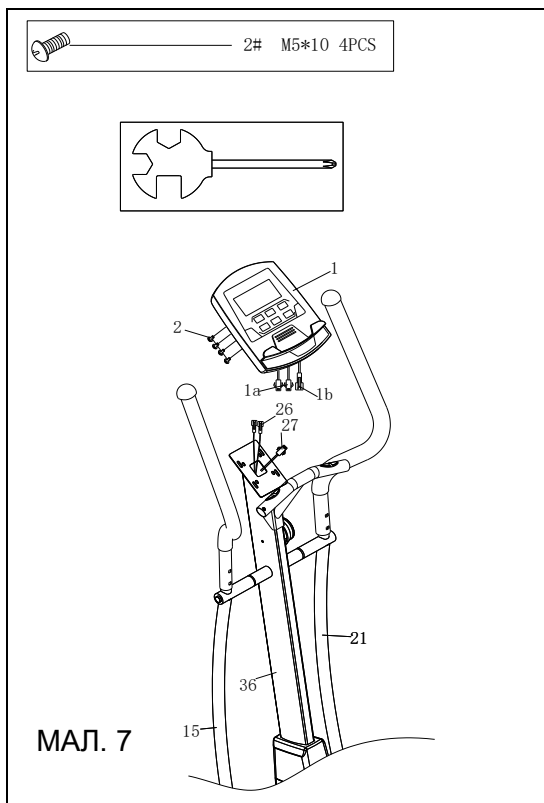
**МАЛ. 5**

Прикріпіть кермо (4/18) до нижнього керма (15/21) гвинтами (8), дугоподібною гайкою (9) та ковпачковою гайкою (10).

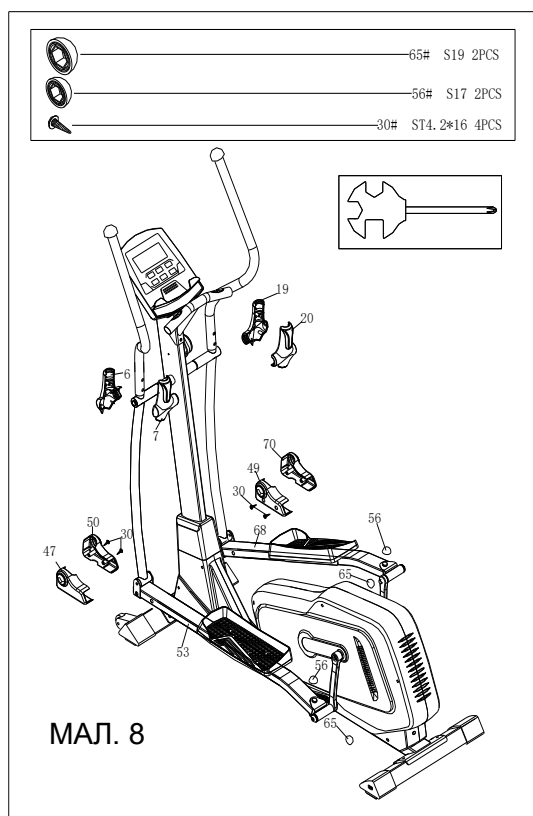


**МАЛ. 6**

Зафіксуйте середню рукоятку (24) на стійці (36) як показано на мал. 6. Вставте дріт рукоятки, потім закрутіть гвинтом (97/28), шайбою (29) та ковпачковою гайкою (96);



МАЛ. 7 З'єднайте дрiт вимiрювання пульсу, потiм пiдключiть дрiт датчика (27) до комп'ютера (1), зафiксуйте комп'ютер (1) на стiйцi (36) шурупом (2).



МАЛ. 8

Приєднайте кожух рукоятки (6/7/19/20) до труби нижньої рукоятки (15/21).

Приєднайте кожух труби педалі (47/5049/70) до труби нижньої рукоятки (15/21) гвинтом (30).

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ! ПЕРЕКОНАЙТЕСЬ, ЩО ВИ ДОБРЕ ЗАКРУТИЛИ ВСІ ГВИНТИ ТА ГАЙКИ ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПОЧИНАТИ ТРЕНУВАННЯ.**

**ПРИМІТКА: КІНЦЕВА ЗАГЛУШКА ПЕРЕДНЬОГО СТАБІЛІЗАТОРА - РУХОМА, ТОМУ ВАМ ЛЕГКО ПЕРЕСУВАТИ ТРЕНАЖЕР.**

## ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ

Використання цього тренажера надає вам декілька переваг: він покращить фізичний стан, тонус м'язів та разом з дієтою контролювання калорій, допоможе вам скинути вагу.

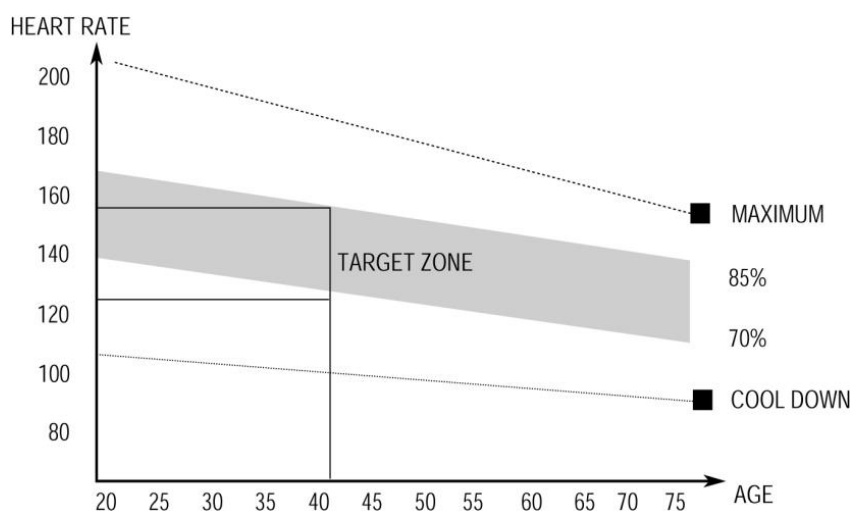
### 1. РОЗМИНКА

Цей етап дозволяє крові краще циркулювати тілом та краще працювати м'язам. Він також знижує ризик спазмів та травмування м'язів. Рекомендується робити декілька вправ на розтягнення як показано нижче. Кожне розтягнення необхідно утримувати протягом 30 секунд, не робіть надмірних розтягнень, якщо є біль - припиніть.



### 2. ВПРАВИ

Це стадія на якій ви найбільше прикладаєте зусиль. При регулярному використанні ваші ноги стануть сильніші. Важливо зберігати постійний темп протягом тренування. Темп вашого тренування повинен бути достатнім, щоб прискорити серцебиття до цільової зони як вказано нижче.



Цей етап повинен займати мінімум 12 хвилин, хоча більшість людей починають з 15-20 хв.

---

### **3. ВПРАВИ НА ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАННЯ**

Цей етап заспокоює серцево-судинну систему та розслаблює м'язи. Це повтор вправ на розігрів, що знижує темп, та повинен тривати приблизно 5 хвилин. Вправи для розтягування слід повторити, пам'ятаючи, що не слід змушувати м'язи занадто тягнутись. Поступово як ваш фізичний стан буде покращуватись, ви зможете довше та краще тренуватись. Рекомендується тренуватись щонайменше 3 рази на тиждень та, якщо, можливо рівномірно, розподілити протягом тижня.

### **ТОНУС М'ЯЗІВ**

Щоб тримати м'язи в тонусі, тренуючись на тренажері, вам доведеться встановити досить високий опір. Це додасть навантаження на наші м'язи ніг і може означати, що ви не можете тренуватися так довго, як хочете. Якщо ви також намагаєтесь поліпшити свій фізичний стан, вам потрібно змінити програму тренувань. Ви повинні тренуватися весь час звичайному темпі як під час розминки та вправ на завершення тренування, але в кінці необхідно збільшити опір, щоб ноги напружувались більше ніж за звичай. Ви може зменшити швидкість, щоб тримати темп серцебиття в цільовій зоні.

### **ВТРАТА ВАГИ**

Важливим фактором є кількість докладених зусиль. Чим більше та довше ви тренуєтесь тим більше калорій ви спалюєте. Фактично це те ж саме, як якщо б ви тренувались, щоб поліпшити свій фізичний стан, різниця - це мета.

### **ВИКОРИСТАННЯ**

Регулятор натягнення дозволяє налаштовувати опір педалей. Якщо опір високий педалі крутити важче, якщо низький - легше. Для кращого результату налаштовуйте опір під час тренування.

---

## ІНСТРУКЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ МОНІТОРА

### СПЕЦИФІКАЦІЇ

ЧАС.....	00:00-99:59
ШВИДКІСТЬ (SPD).....	0.0-99.9 КМ/ГОД (МИЛЬ/ГОД)
ДИСТАНЦІЯ.....	0.00-9999 КМ (МИЛЬ)
КАЛОРІЇ .....	0.0-9999ККАЛ
※ОДОМЕТР(ODO).....	0.0-9999КМ (МИЛЬ)
※ОБЕРТИ ЗА ХВИЛИНУ.....	0-9999
※ПУЛЬС(PUL) .....	0,40~240УД/ХВ.

### ФУНКЦІЇ КНОПОК:

**MODE:** Ця кнопка дає можливість обирати та закріплювати певні функції, які ви бажаєте.

※**SET:** Може налаштувати дані задані для часу, дистанції, калорій та пульсу.

**CLEAR(RESET):** Кнопка для скидання значення до нуля.

※**ON/OFF(START/STOP):** кнопка для зупинення введення сигналу.

### ПОРЯДОК ЕКСПЛУАТАЦІЇ:

#### 1. AUTO ON/OFF

- ◆ Система вмикається при натисканні будь-якої кнопки чи коли вона отримує вхідний сигнал від датчика швидкості.
- ◆ Система автоматично вимикається коли сигнал швидкості чи кнопки не натискається приблизно протягом 4 хвилин.

2. **RESET:** Значення тренажера можна скинути змінивши батарею чи натискаючи кнопку MODE протягом 3 секунд.

3. **MODE:** Щоб обрати SCAN чи LOCK, якщо ви не бажаєте використовувати режим сканування, натисніть кнопку MODE коли курсор знаходиться на бажаній функції, яка починає блимати.

### ФУНКЦІЇ:

1. **ЧАС:** Натискайте кнопку MODE поки курсор не зупиниться на TIME. Загальний час тренування показуватиметься на початку тренування.

2. **ШВИДКІСТЬ:** Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне SPEED. Буде показуватись поточна швидкість.

3. **ДИСТАНЦІЯ:** Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне DISTANCE. Буде показуватись дистанція кожного тренування.

4. **КАЛОРІЇ:** Натискайте кнопку MODE поки курсор не зупиниться на CALORIE. Коли почнеться тренування, будуть показуватись калорії, що спалились.

5. **ОДОМЕТР (ЯКЩО Є):** Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне PULSE.

6. **ОБЕРТИ ЗА ХВИЛИНУ (ЯКЩО Є):** вимірює середню кількість часу.

7. **ПУЛЬС (ЯКЩО Є):** Натискайте кнопку MODE поки курсор не досягне PULSE. Поточна швидкість серцебиття користувача буде показуватись в ударах за хвилину. Покладіть долоні на обидві контактні пластинки (чи прикріпіть кліпсу до вуха), та заждіть 30 секунд для найбільш точного зчитування.

**СКАНУВАННЯ:** Автоматично відображує зміни кожні 4 секунди.

---

**БАТАРЕЯ:** Якщо монітор показує спотворену картинку, будь-ласка, переустановіть батареї.