

# **Инструкция**

## **Эллиптический тренажер CardioPower E250**

Полезные ссылки:

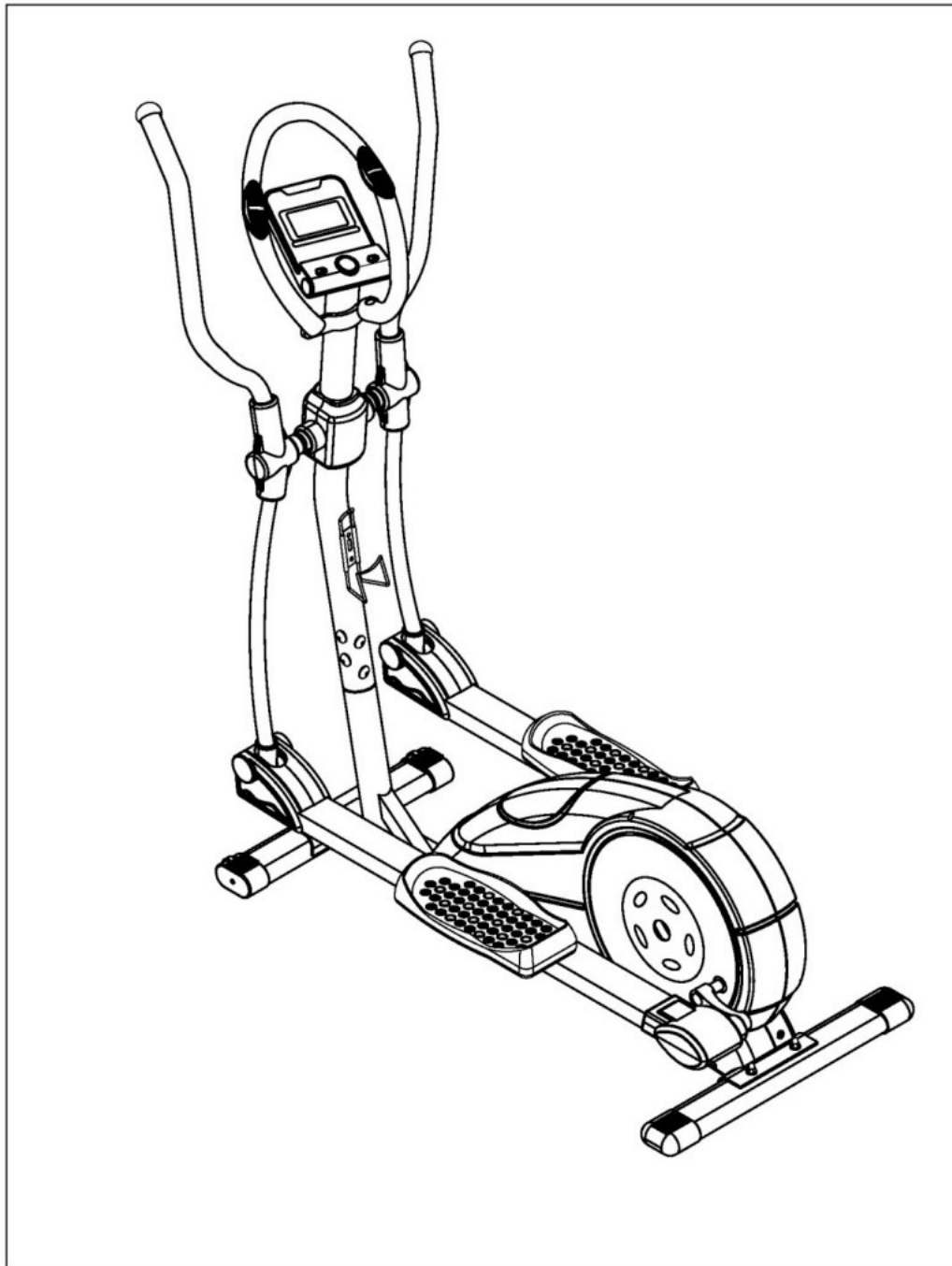
[Эллиптический тренажер CardioPower E250 - смотреть на сайте](#)

[Эллиптический тренажер CardioPower E250 - читать отзывы](#)

# ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

## CARDIO POWER E250

*РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ*



**Уважаемый покупатель,**

**Благодарим вас за выбор нашего эллиптического тренажера и желаем успешных тренировок.**

**Внимательно ознакомьтесь и соблюдайте изложенные здесь правила техники безопасности и инструкции по сборке.**

**Если у вас останутся вопросы, обязательно свяжитесь с нами.**

**Содержание:**

- 1.) Техника безопасности**
- 2.) Разнесенный вид тренажера**
- 3.) Список деталей**
- 4.) Инструкция по сборке**
- 5.) Инструкция к компьютеру**
- 6.) Спортивные рекомендации**

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

**Перед началом тренировок на вашем эллиптическом тренажере внимательно прочтите данную инструкцию. Обязательно сохраните ее для справки на случай ремонта или доставки запчастей.**

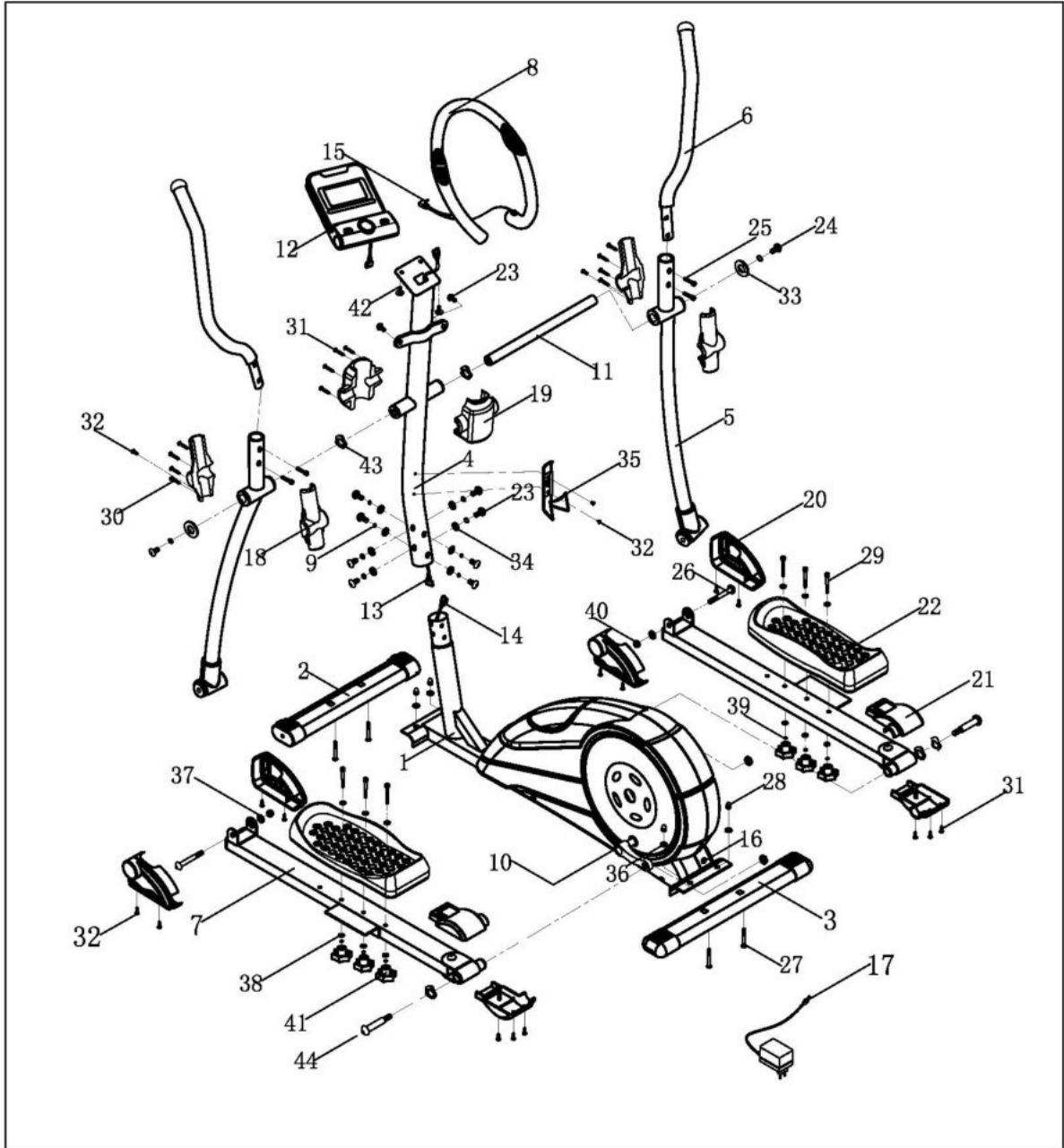
- Данный тренажер предназначен только для домашнего использования
- Максимально допустимый вес пользователя 120 кг.
- Выполните все шаги, описанные в инструкции по сборке.
- Используйте только подходящие для сборки инструменты и воспользуйтесь помощью при необходимости.
- Проведите осмотр перед первой тренировкой, а также раз в 1-2 месяца. Проверяйте, плотно ли затянуты все соединительные элементы и в хорошем ли они состоянии. Немедленно заменяйте неисправные компоненты и/или не используйте оборудование до ремонта. Используйте для ремонта только оригинальные запчасти.
- В случае необходимости ремонта обратитесь за помощью к вашему дилеру.
- Не используйте агрессивные чистящие средства для очистки тренажера.
- Начинайте тренировку только после корректной сборки и осмотра тренажера.

- Ознакомьтесь с максимальным положением всех регулируемых деталей.
- Тренажер предназначен для взрослых. Убедитесь, что дети используют его только под присмотром.
- Убедитесь, что все присутствующие осведомлены о возможных угрозах, например, подвижных деталях во время тренировки.
- Перед началом тренировочной программы проконсультируйтесь со своим врачом. Он/она могут подсказать, какая тренировка подойдет вам лучше всего.

**ВНИМАНИЕ ! НЕКОРРЕКТНЫЕ/ СЛИШКОМ ИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМАМ.**

- Пожалуйста, соблюдайте спортивные рекомендации, приведенные в соответствующем разделе.
- Уровень нагрузки можно регулировать поворотом ручки-фиксатора на стойке рукоятки.
- Безопасность данного тренажера поддерживается только посредством регулярных проверок на момент соблюдения всех инструкций по сборке.
- Регулярно проверяйте все крепления, чтобы обнаружить чрезмерный износ.

# РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД ТРЕНАЖЕРА



## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Количество
1	Опорная рама	1 ШТ
2	Передний стабилизатор	1 ШТ
3	Задний стабилизатор	1 ШТ
4	Вертикальная стойка	1 ШТ
5	Нижняя часть качающейся рукоятки (Л+П)	1 ШТ
6	Верхняя часть качающейся рукоятки (Л+П)	1 ШТ
7	Планка педали (Л+П)	1 ШТ
8	Рукоятка	1 ШТ
9	Пружинная шайба М8	10 ШТ
10	Коленчатый вал (левый + правый)	1 ШТ
11	Ось	1 ШТ
12	Компьютер	1 ШТ
13	Кабель компьютера	1 ШТ
14	Кабель датчика	1 ШТ
15	Кабель датчика ЧСС	1 ШТ
16	Разъем	1 ШТ
17	Адаптер	1 ШТ
18	Пластиковый кожух качающейся рукоятки (Л+П)	1 ШТ
19	Пластиковый кожух вертикальной стойки	1 ШТ
20	Передний концевой колпачок (Л+П)	1 ШТ

<b>21</b>	Задний концевой колпачок (Л+П)	1 ШТ
<b>22</b>	Педаль (Л+П)	1 ШТ
<b>23</b>	М8*18мм*1.25 5мм Болт	10 ШТ
<b>24</b>	М8*18мм*1.25 5мм Стопорный болт	2 ШТ
<b>25</b>	М8*35мм*1.25 5мм Болт	4 ШТ
<b>26</b>	М10*70мм*1.25 5мм Болт	2 ШТ
<b>27</b>	М8*55мм Болт с квадратным подголовком	4 ШТ
<b>28</b>	М8 Гайка	4 ШТ
<b>29</b>	М6*45мм Винт	6 ШТ
<b>30</b>	М4*10мм Винт	8 ШТ
<b>31</b>	М4*15мм Винт	10 ШТ
<b>32</b>	М5*15мм Винт	12 ШТ
<b>33</b>	М8*32*2мм Плоская шайба	2 ШТ
<b>34</b>	М8*21*1.5мм Изогнутая шайба	8 ШТ
<b>35</b>	Держатель бутылки	1 ШТ
<b>36</b>	М8*21*1.5мм Плоская шайба	4 ШТ
<b>37</b>	М10*20*1.5мм Плоская шайба	6 ШТ
<b>38</b>	М6*14*1мм Плоская шайба	12 ШТ
<b>39</b>	Пружинная шайба М6	6 ШТ
<b>40</b>	Нейлоновая контргайка М10	3 ШТ
<b>41</b>	Контргайка М6	6 ШТ
<b>42</b>	Винт для компьютера	2 ШТ

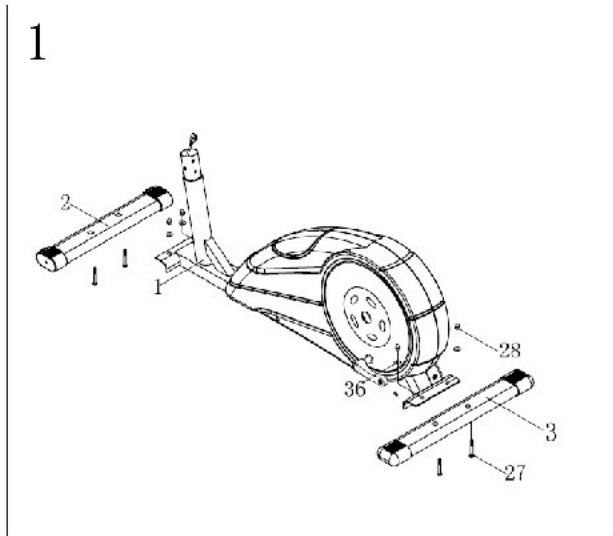


43	Волнистая шайба M16*25*0.3мм	2 ШТ
44	Ось педалей	2 ШТ
45	Гайка	2 ШТ

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

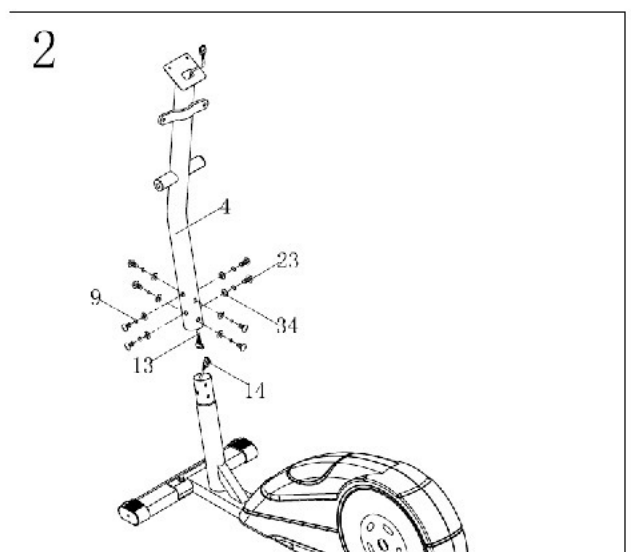
### ШАГ 1

- I. Вставьте в передний стабилизатор (2) 2 болта с квадратным подголовком (27) и закрепите с помощью 2 плоских шайб (36) и 2 гаек М8 (28).
- II. Вставьте в задний стабилизатор (3) 2 болта с квадратным подголовком (27) и закрепите с помощью 2 плоских шайб (36) и 2 гаек М8 (28).



### ШАГ 2

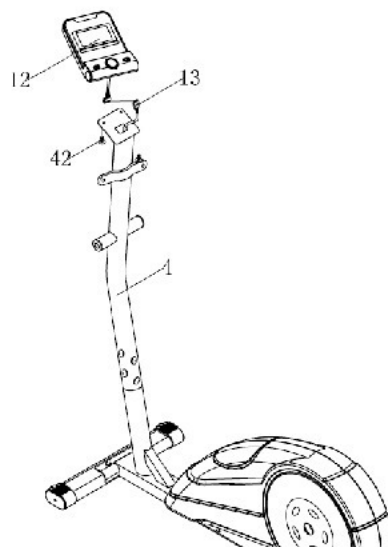
- I. Подключите кабель компьютера (13) к кабелю датчика (14).
- II. Установите вертикальную стойку (4) на опорную раму (1) и надежно закрепите с помощью волнистых шайб (34), пружинных шайб (9) и болтов (23).



### ШАГ 3

Подключите кабель компьютера (13) к компьютеру (12), затем установите компьютер (12) на вертикальную стойку (4), закрепите с помощью 4 винтов (42).

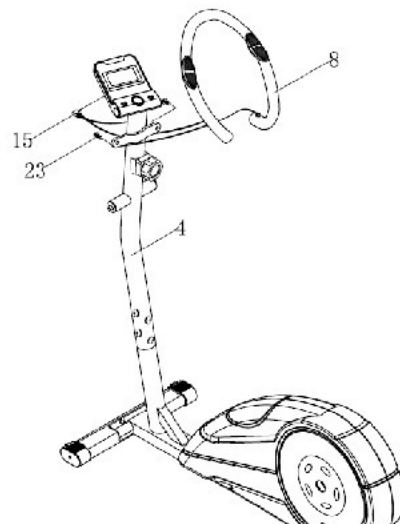
3



### ШАГ 4

Установите рукоятку (8) на вертикальную стойку (4) и закрепите с помощью 2 винтов (23). Затем подключите кабель датчика ЧСС (15) к компьютеру (12).

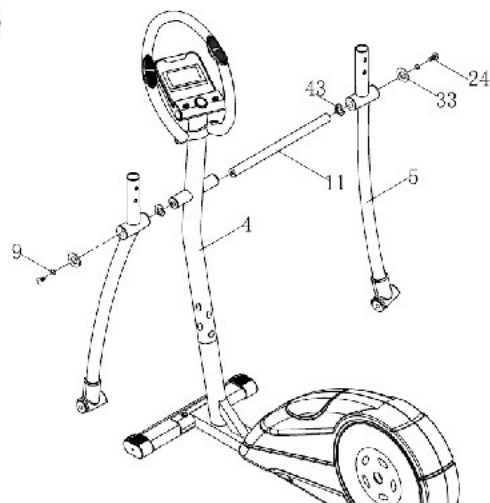
4



### ШАГ 5

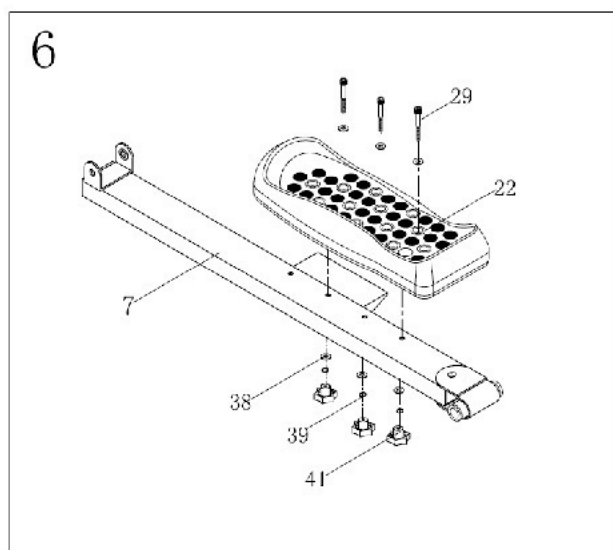
Установите нижнюю часть качающейся рукоятки (Л+П) (5) на ось (11) на вертикальной стойке (4) и надежно закрепите с помощью 2 стопорных болтов (24), пружинной шайбы (9), плоской шайбы (33) и волнистых шайб (43).

5



## ШАГ 6

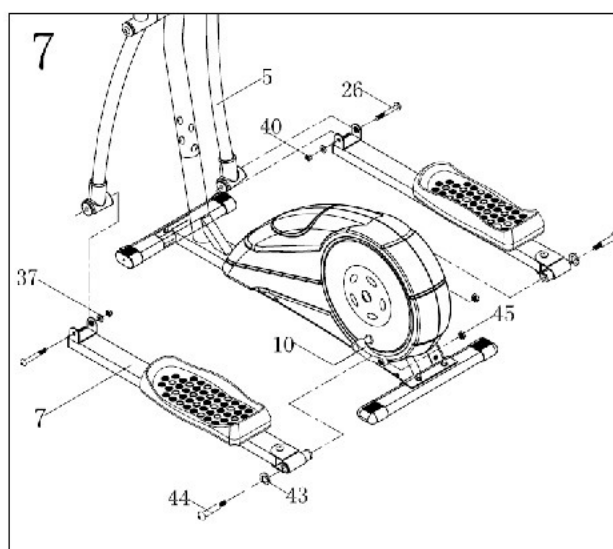
Установите педаль (22) на планку педали (7) и закрепите с помощью винта (29), плоской шайбы (38), пружинной шайбы (39) и контргайки (41).



## ШАГ 7

**I.** Установите планки педалей (7) на коленчатый вал (10) с помощью 2 стопорных болтов (44), гайки (45) и волнистой шайбы (43).

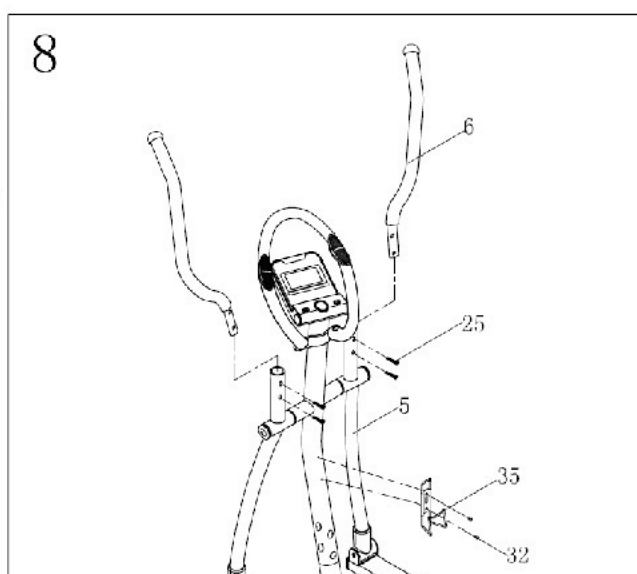
**II.** Закрепите переднюю часть планки педалей (7) на нижней части качающихся рукояток (5), с помощью 2 болтов (26), плоских шайб (37) и нейлоновых контргайки (40).



## ШАГ 8

Соедините верхнюю часть качающихся рукояток (6) с нижней частью (5) и закрепите с помощью 4 болтов (25).

Установите держатель для бутылки (35) с помощью винтов М5 (32) на вертикальную стойку (4).



## ШАГ 9

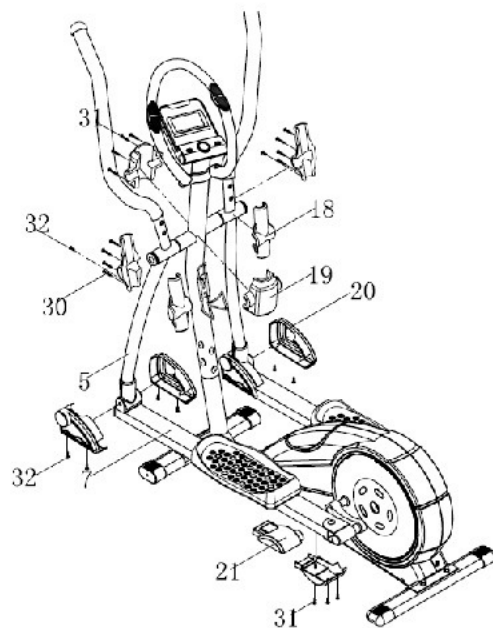
**I.** Установите пластиковый кожух (18) на качающиеся рукоятки (Л+П), закрепите с помощью винтов М4\*10ммл (30) и М5\*15ммл (32).

**II.** Установите пластиковый кожух (19) на вертикальную стойку (4), закрепите с помощью винтов М4\*15ммл (31).

**III.** Закрепите передний концевой колпачок (Л+П) (20) с помощью винта М5\*15ммл (32).

**IV.** Закрепите задний концевой колпачок (Л+П) (21) с помощью винта М4\*15ммл (31).

9

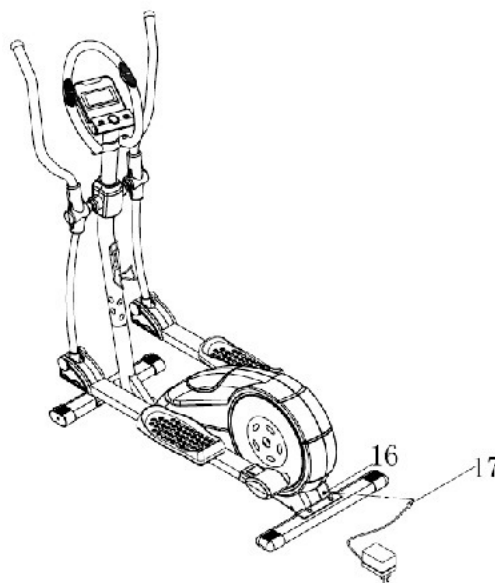


## ШАГ 10

Вставьте адаптер (17) в разъем (16), подключите питание.

Теперь можно использовать эллиптический тренажер.

10



## **СПОРТИВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Для достижения существенного улучшения физической формы и здоровья необходимо следовать некоторым принципам, чтобы определить максимально эффективное количество тренировок:

Если вы долгое время не проявляли физической активности и хотите избежать рисков для здоровья, перед началом тренировок стоит проконсультироваться с врачом.

### **ИНТЕНСИВНОСТЬ**

Для достижения максимальных результатов необходимо выбрать максимальную интенсивность. Руководствуйтесь частотой сердечных сокращений. Как правило, для расчета используется следующая формула:

**Максимальная ЧСС=220-Возраст**

Пульс должен составлять 60%~85% от максимальной ЧСС во время тренировки.

Начиная заниматься, вы должны следить за тем, чтобы ваш пульс составлял 60% от максимального показателя первые пару недель. По мере улучшения вашей физической формы можно постепенно повышать частоту сердечных сокращений до 85% от максимальной ЧСС.

### **УМЕНЬШЕНИЕ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ**

Организм начинает сжигать жировые отложения, когда частота

сердечных сокращений составляет примерно 60% максимальной ЧСС. Для достижения оптимального темпа сжигания рекомендуется поддерживать уровень ЧСС в пределах 60%~70% от максимальной. Оптимальное количество занятий – 3 в неделю продолжительностью 30 минут.

**Пример: Вам 52 года, и вы хотите начать заниматься.**

**Максимальная ЧСС=220-52(возраст) =168 уд/мин**

**Минимальная ЧСС=168x 0.6=101 уд/мин**

**Оптимальная ЧСС=168x0.7=117 уд/мин**

В ходе первой недели рекомендуется начинать с ЧСС 101 уд/мин, постепенно повышая до 117 уд/мин. По мере улучшения вашей физической формы стоит повышать интенсивность тренировок до 70%~85% от максимальной ЧСС. Это можно сделать посредством увеличения сопротивления, повышения частоты или продолжительности тренировок.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОК**

### **Разминка**

Необходимо разминаться 5~10 минут перед каждой тренировкой. Вы можете сделать растяжку или начать тренировку с низким уровнем сопротивления.

### **Тренировка**

В ходе тренировки стоит придерживаться показателя 70%~85% от

максимальной ЧСС. Продолжительность тренировки можно рассчитать с помощью следующих общих правил:

- Ежедневные тренировки: примерно 10 минут
- 2-3 раза в неделю: примерно 30 минут
- 1-2 раза в неделю: примерно 60 минут

### **Заминка**

Для эффективного окончания тренировки и расслабления мышц в последние 5~10 минут необходимо существенно снизить интенсивность упражнений. Растяжка поможет избежать крепатуры.

### **Успех**

Даже после непродолжительного периода регулярных упражнений вы заметите, что ваша выносливость постоянно увеличивается. Вскоре вы достигнете оптимальной ЧСС. Тренировки будут становиться проще, а вы будете чувствовать себя гораздо лучше. Для этого мотивируйте себя заниматься регулярно. Выберите определенное время для тренировки и не начинайте занятие слишком агрессивно. Как гласит старая спортивная присказка:

«Самое сложное в тренировках – начать».

**Желаем вам приятных тренировок и успехов в улучшении ваших результатов**