

# **Инструкция**

## **Эллиптический тренажер DFC E8516H1**

Полезные ссылки:

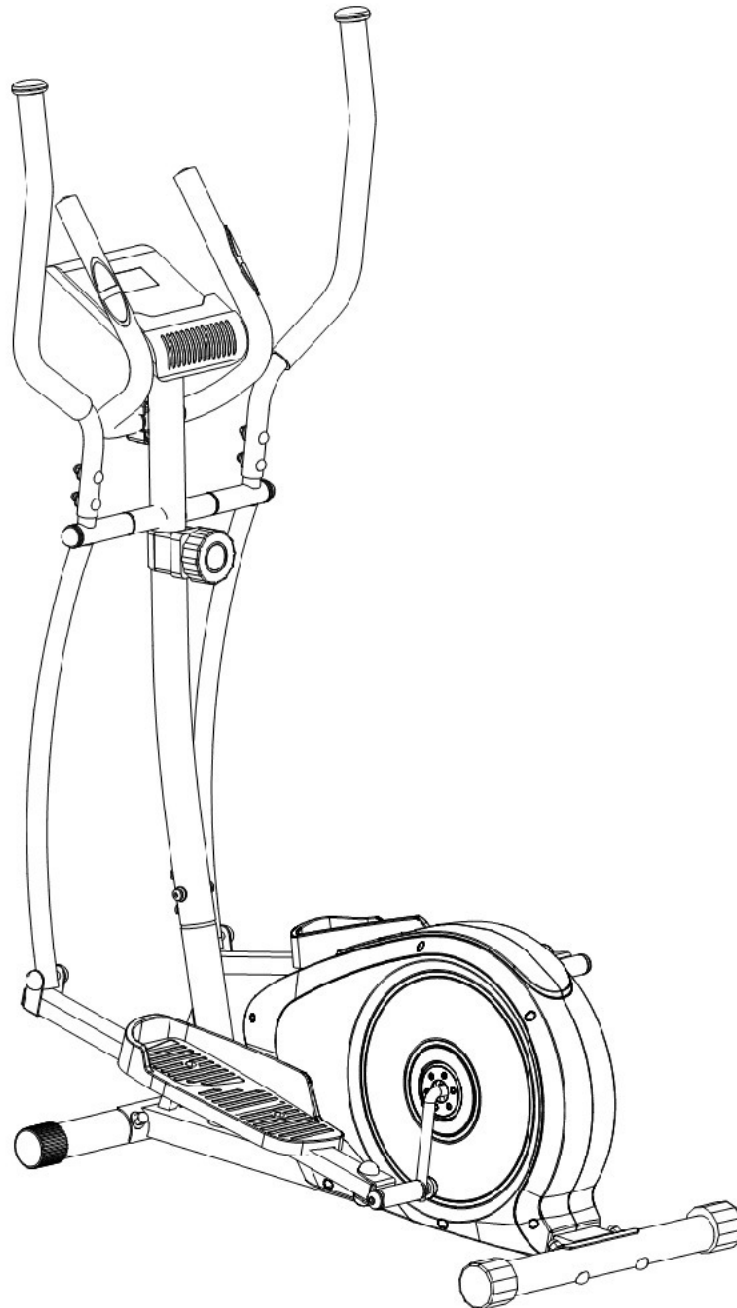
[Эллиптический тренажер DFC E8516H1 - смотреть на сайте](#)

[Эллиптический тренажер DFC E8516H1 - читать отзывы](#)

# Эллиптический тренажер DFC E8516H1

---

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



### **ВАЖНО!**

---

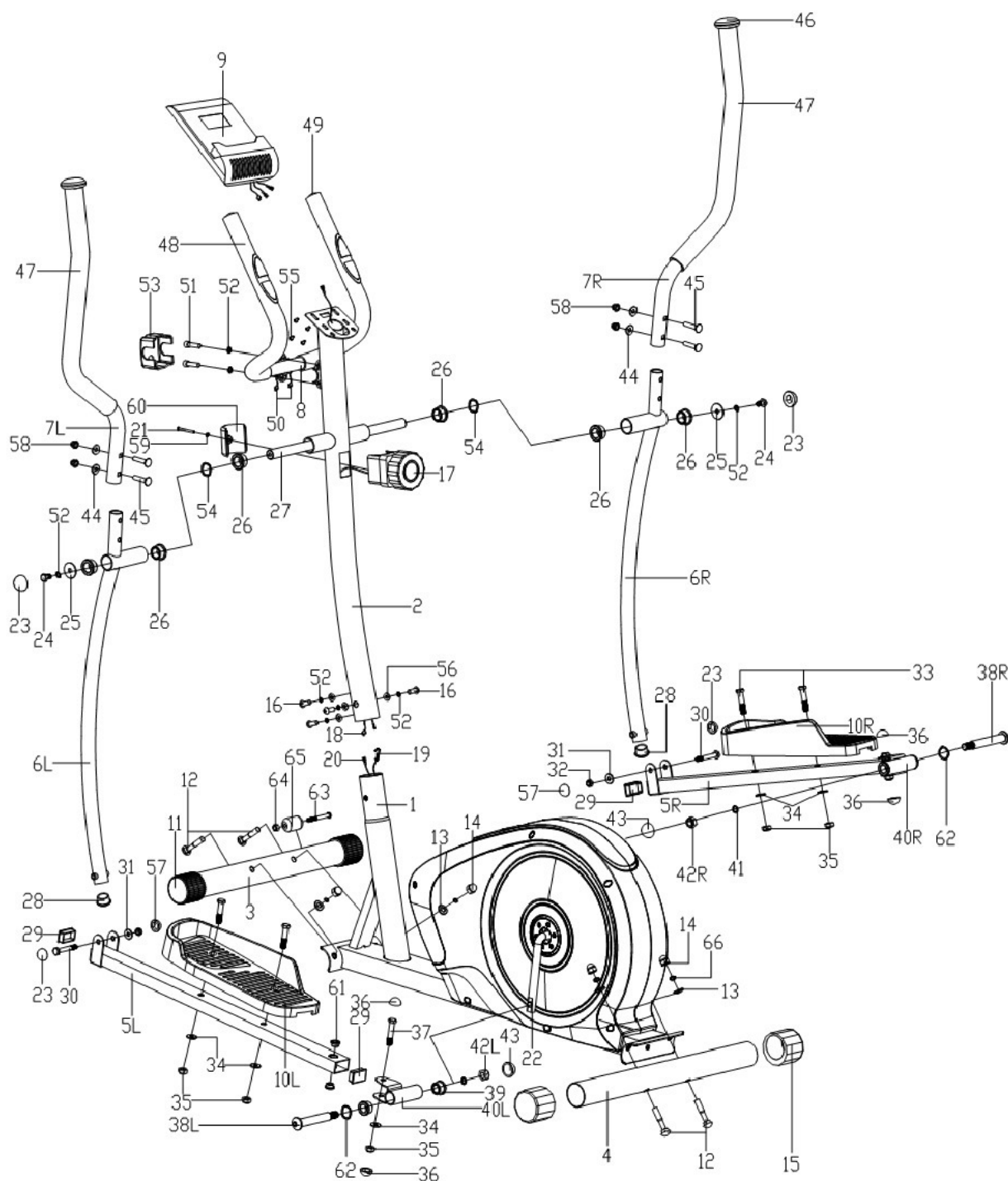
*Прочитайте все инструкции перед тем, как использовать тренажер. Сохраните инструкцию на будущее. Технические характеристики данного продукта могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.*

# ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**Перед сборкой и тренировкой обратите внимание на следующие меры предосторожности.**

1. Собирайте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
2. Проверьте все болты, гайки и другой крепеж перед тем, как воспользоваться тренажером впервые и убедитесь, что тренажер безопасен.
3. Установите тренажер в сухом месте, оградив его от доступа излишней влажности и воды.
4. Установите под тренажер подходящую основу (например, резиновый коврик, деревянную плиту и т.д.) в области сборки, чтобы избежать грязи и т.д.
5. Перед началом тренировки рекомендуется убрать все предметы в радиусе двух метров от тренажера.
6. Не используйте агрессивные чистящие средства. Используйте только специализированные инструменты для того, чтобы самостоятельно собрать машину или отремонтировать какую-либо деталь машины. Необходимо удалять капли пота с машины сразу по окончании тренировки.
7. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут негативно повлиять на ваше здоровье. Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок. Он поможет определить максимальное значение (Пульс (Вт); продолжительность тренировок и т.д.), при которых вы можете самостоятельно тренироваться и получать точные данные во время тренировки. Данная машина не подходит для терапевтических целей.
8. Используйте машину только в том случае, если она работает корректно. Используйте только оригинальные запасные части для необходимого ремонта.
9. Данная машина может служить только для тренировки одного человека одновременно.
10. Надевайте тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере.
11. Если у вас появилось чувство головокружения, тошнота и другие болезненные симптомы, пожалуйста, прекратите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
12. Дети и инвалиды могут использовать машину только в присутствии взрослого человека, способного оказать помощь и дать совет.
13. Мощность машины увеличивается с ростом скорости, и наоборот. Машина оснащена специальной регулировочной ручкой, которая может регулировать сопротивление.
14. Максимальный вес пользователя 100 кг.

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



# СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ	NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
1	Основная рама	1	34	Плоская шайба d10X1.5	6
2	Стойка руля	1	35	Нейлоновая гайка M10	6
3	Передний стабилизатор	1	36	Глухая гайка S16	4
4	Задний стабилизатор	1	37	Шестигр. болт M10X50	2
5L/R	Опора педали (L/R)	2	38L/R	Болт-фиксатор педали (L/R)	2
6L/R	Поворотный рычаг (L/R)	2	39	Осевая втулка Ф24 X20XФ16.1	4
7L/R	Поручень (L/R)	2	40L/R	Соединительный шарнир (L/R)	2
8	Подлокотник	1	41	Пружинная шайба Ф13 XB2	2
9	Компьютер	1	42L/R	Нейлоновая гайка (L/R)	2
10L/R	Педаль (L/R)	2	43	Глухая гайка S19	2
11	Передняя заглушка	2	44	Дуговая шайба Ф20 Xd8X2XR16	4
12	Транспортир. болт M10X63	4	45	Транспортир. болт M8X40	4
13	Дуговая шайба Ф10 X1.5XФ25XR28	4	46	Заглушка	2
14	Колпачковая гайка M10	4	47	Мягие насадки на поручни	2
15	Задняя заглушка	2	48	Мягие насадки на подлокотники	2
16	Винт с крестовым шлицем M8X15	4	49	Круглая заглушка Ф25X1.5	2
17	Контроллер сопротивления	1	50	Кабель пульсометра	2
18	Удлинитель	1	51	Шестигр. болт M8X30	2
19	Трос натяжения	1	52	Пружинная шайба D8	8
20	Кабель датчика	1	53	Накладка на зажим поручня	1
21	Винт с крестовым шлицем M5X45	1	54	Волнообр.шайба Ф20XФ28 X0.3	2
22	Шкив	1	55	Винт с крестовой шлицей	4
23	Глухая гайка S14	4	56	Дуговая шайба Ф20Xd8.5XR25	4
24	Шестигр. болт M8X15	2	57	Глухая шайба S13	2
25	Плоская шайба Ф8.2XФ32 X2	2	58	Колпачковая гайка M8	4
26	Осевая втулка Ф32 X2.5	6	59	Плоская шайба D5	1
27	Длинная ось	1	60	Накладка на контроллер	1
28	Круглая заглушка Ф28 X1.5	2	61	Металлич. втулка Ф14X10XФ10.1	4
29	Квадратная заглушка 40X25X1.5	4	62	Волнообр. шайба D17X0.3	2
30	Шестигр. болт M8X55	2	63	Шестигр. болт M6XL45	2
31	Плоская шайба d8 X1.5	2	64	Нейлоновая гайка M6	2
32	Нейлоновая гайка M8	2	65	Транспортировочное колесо	2
33	Шестигр. болт M10X45	4	66	Пружинная шайба D10	4

## ЗАМЕЧАНИЕ:

Большая часть перечисленных крепежных деталей была упакована отдельно, но некоторые элементы были предустановлены в определенных деталях сборки. В этих случаях просто удалите и заново установите детали, как это требуется в сборке.

Просмотрите по отдельности этапы сборки и обратите внимание на все предустановленные детали.

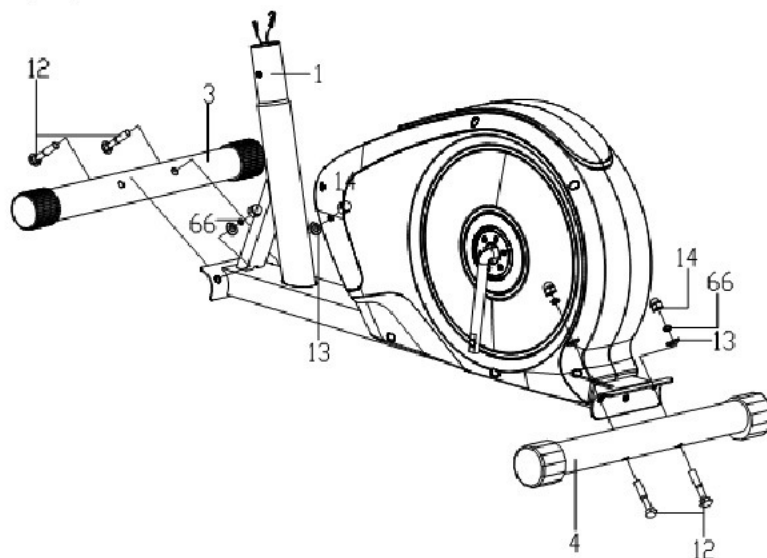
**ПОДГОТОВКА:** перед сборкой убедитесь, что у вас достаточно пространства вокруг тренажера; Используйте предоставленный набор инструментов для сборки; Перед сборкой, пожалуйста, проверьте, имеются ли все необходимые детали в комплекте.

Настоятельно рекомендуется собирать данный аппарат вдвоем.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

## Шаг 1:

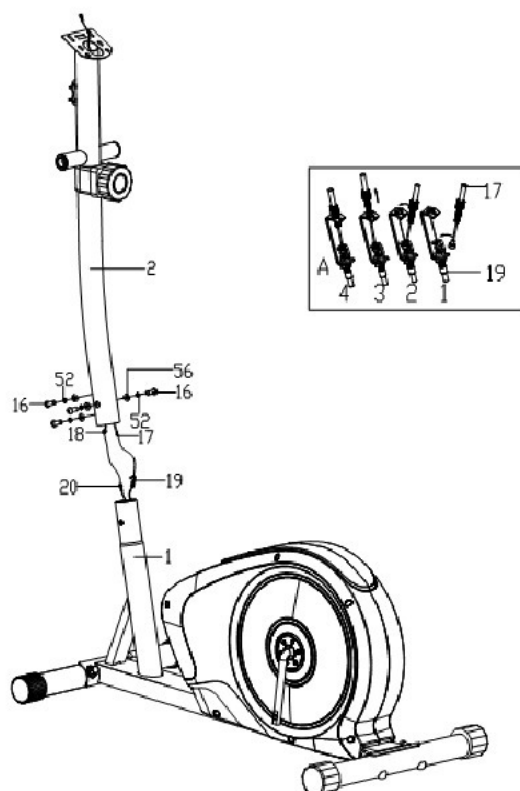
Прикрепите передний (3) и задний (4) стабилизаторы к основной раме (1) с помощью транспортировочного болта (12), пружинной шайбы (66), дуговой шайбы (13) и колпачковой гайки (14)



## Шаг 2:

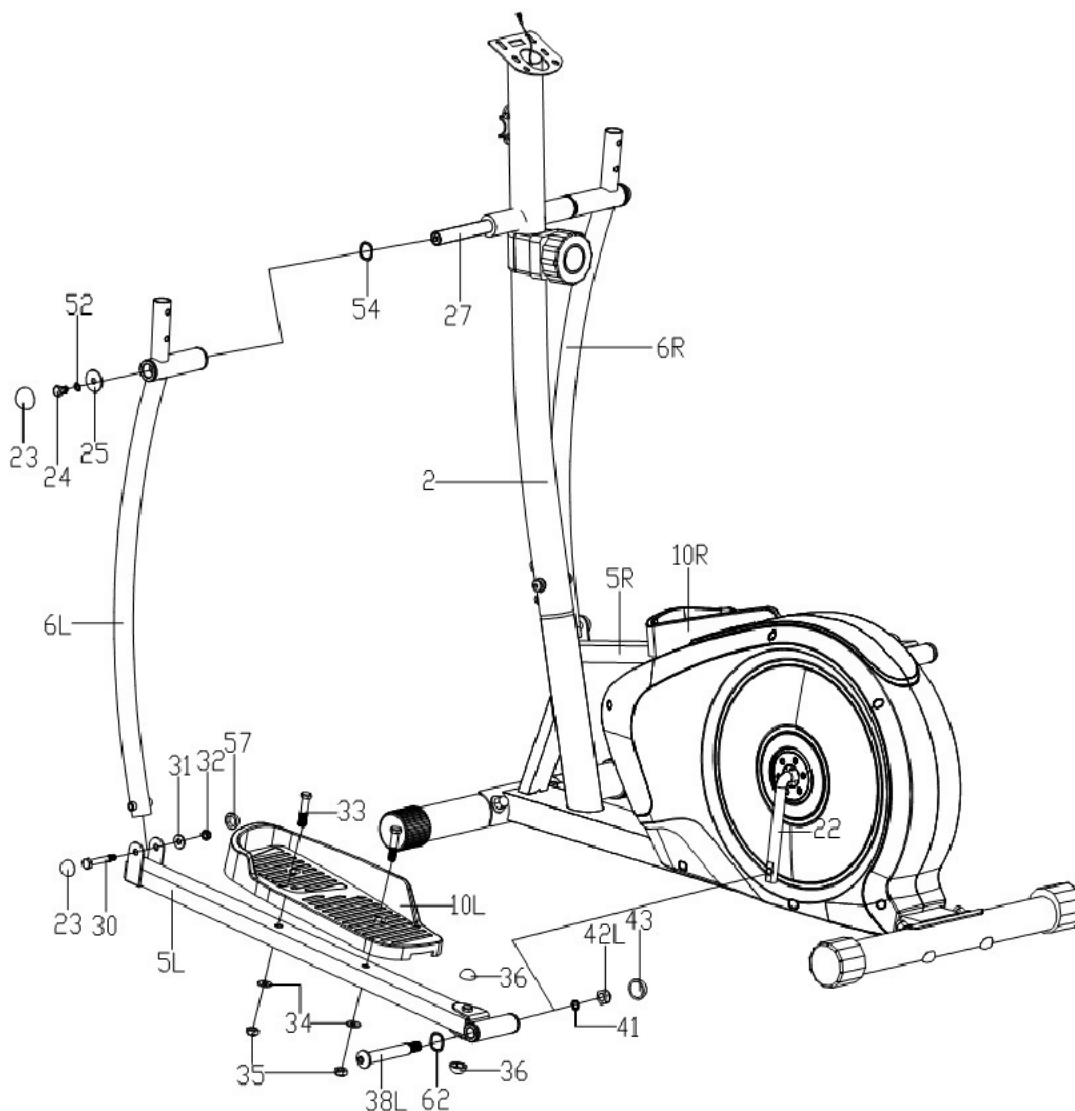
Соедините кабель датчика (20) с удлинителем (18) а затем соедините трос натяжения (19) с контроллером сопротивления (17, как показано).

Прикрепите стойку руля (2) к основной раме (1) с помощью винта (16), пружинной шайбы (52), дуговой шайбы (56).



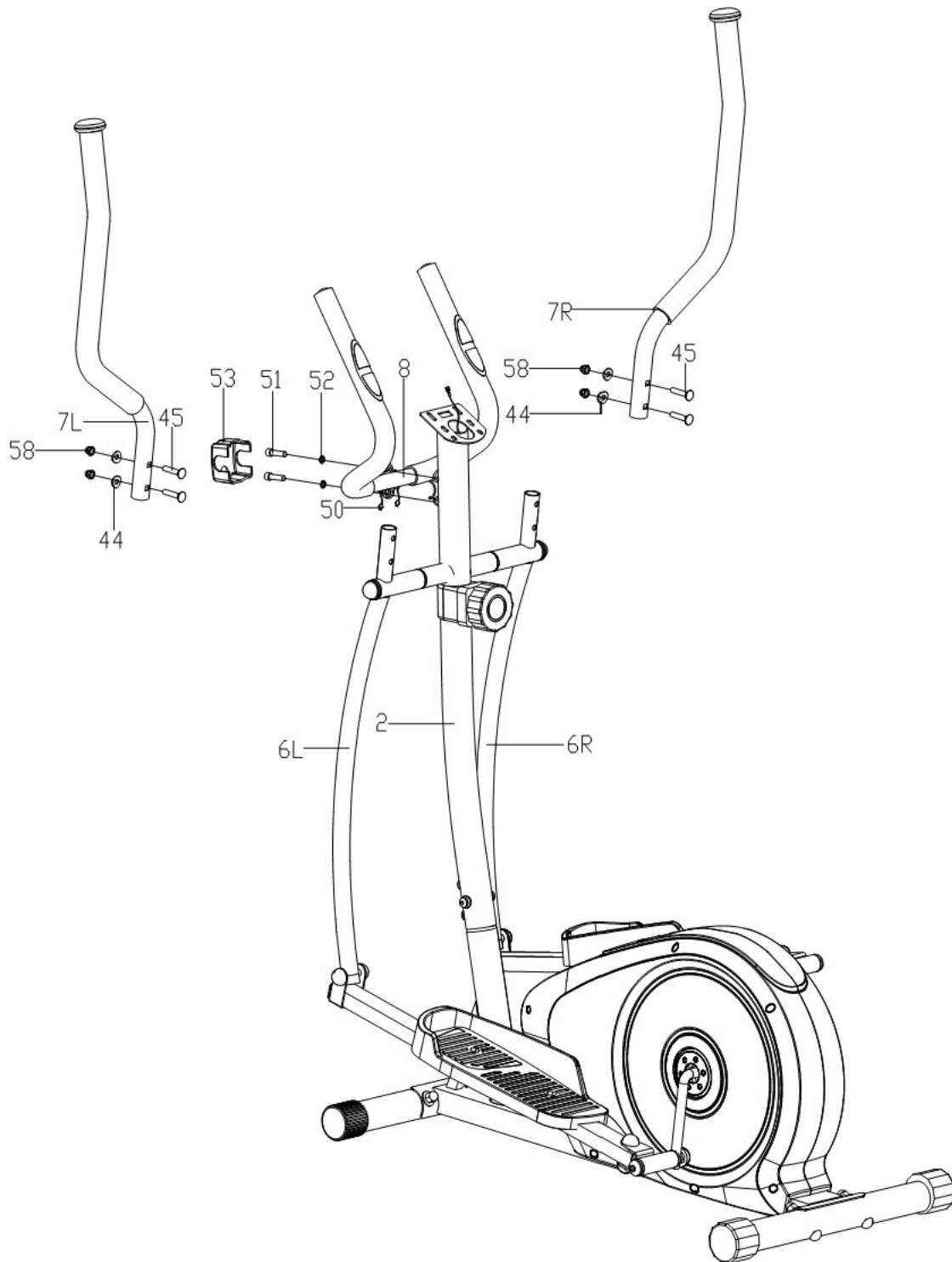
### Шаг 3:

- А:** Прикрепите поворотный рычаг (6L) к длинной оси стойки руля (2) с помощью шестигранного болта (24), пружинной шайбы (52), плоской шайбы (25), волнообразной шайбы (54) и длинной оси (27), как показано. Пока не затягивайте крепеж.
- В:** Прикрепите соединительный шарнир вместе с опорой педали (5L) к шатуну (22), используя болт-фиксатор педали (38L), волнообразную шайбу (62), пружинную шайбу (41) и нейлоновую гайку (42L), как показано. Пока не затягивайте крепеж.
- С:** Соедините поворотный рычаг (6L) с опорой педали (5L) с помощью шестигранного болта (30), плоской шайбы (31) и нейлоновой гайки (32). Затяните шестигр. болт (24) (30) и нейлоновую гайку (42L). Затем установите глухие шайбы (23) (57) (43)(36).
- Д:** Прикрепите опору педали (5R) и поворотный рычаг (6R) к шатуну (22) и стойке руля (2) аналогичным способом.
- Е:** Прикрепите педаль (10L/R) к опоре педали (5L/R) с помощью шестигранного болта (33), плоской шайбы (34) и нейлоновой гайки(35).



#### Шаг 4:

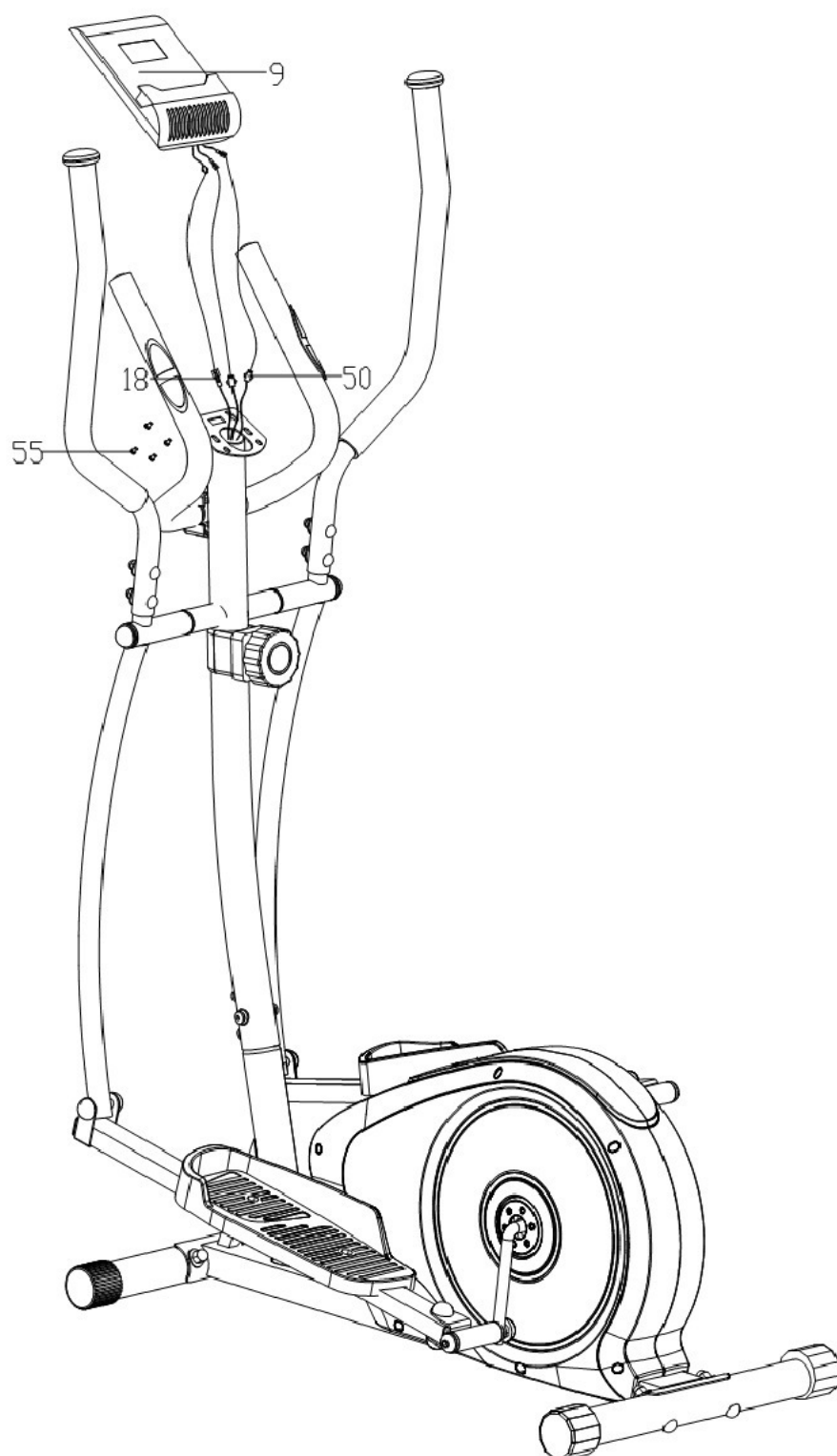
- А:** Проденьте кабель пульсометра (50) через стойку руля (2) и выньте через отверстие в кронштейне компьютера. Прикрепите подлокотник (8) к стойке руля (2) с помощью шестигранного болта (51), пружинной шайбы (52), а затем установите накладку на зажим поручня (53) в соответствующем положении.
- В:** Прикрепите поручень (7L/R) к поворотному рычагу (6L/R) с помощью транспортировочного болта (45), дуговой шайбы (44) и колпачковой гайки (58).





### Шаг 5:

Соедините кабель пульсометра (50) и удлинитель (18) с проводами, выходящими из компьютера (9), а затем закрепите компьютер (9) на кронштейне стойки руля (2) с помощью винтов (55).



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШЕГО ЭЛЛИПСОИДА

Использование эллиптического тренажера предоставляет вам несколько преимуществ. Это улучшит вашу физическую форму, мышцы будут в тонусе, а в сочетании с диетой на основе подсчета калорий, поможет вам сбросить вес.

## РАЗМИНКА

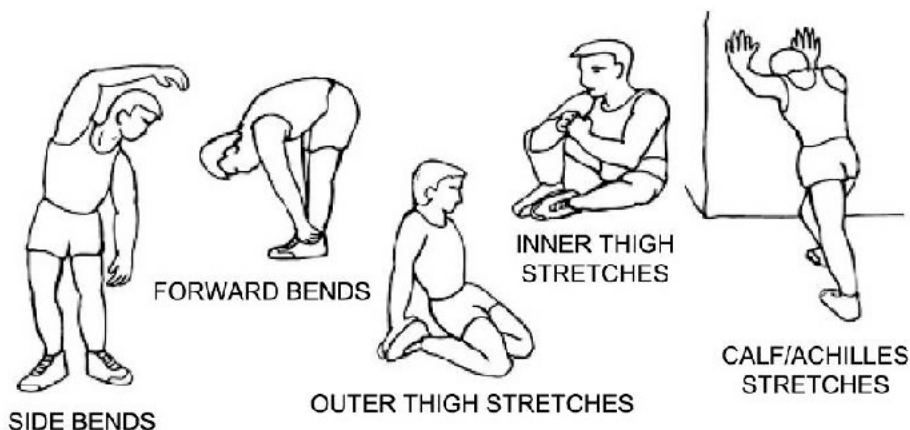
Цель разминки состоит в том, чтобы подготовить тело к тренировке и свести к минимуму травмоопасность. Разминка от двух до пяти минут необходима перед укрепляющими тренировками или аэробными упражнениями. Следует выполнить упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и прогревают мышцы. Разминка может включать в себя быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки через скакалку и бег на месте.

## РАСТЯЖКА

Сделать растяжку в то время, как ваши мышцы разогреты после надлежащей разминки, очень важно. Мышцы растянуть легче в это время из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск получения травмы. Каждое упражнение следует делать в течение 15-30 сек.

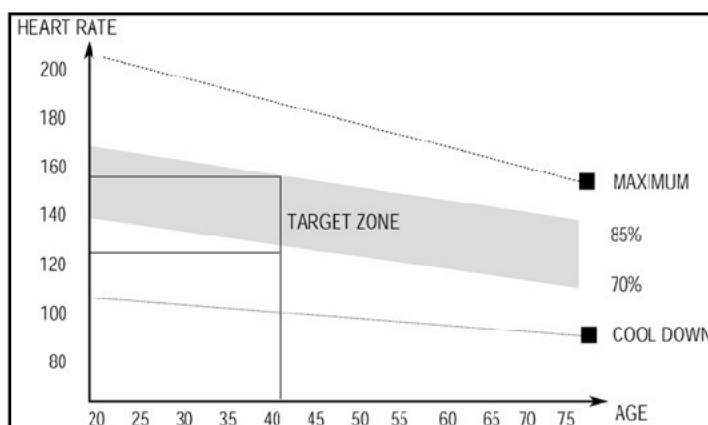
## НЕ ТОРОПИТЕСЬ.

Не забывайте проконсультироваться с вашим врачом перед началом любой программы упражнений.



## РАБОЧАЯ ФАЗА

На этом этапе вы прилагаете усилия. После регулярного использования мышцы ног станут выносливее. Работайте в своем собственном темпе и обязательно поддерживайте устойчивый темп. Темп тренировки должен быть достаточным для того, чтобы удерживать пульс в целевой зоне, показанной на графике справа.



## ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

Целью охлаждения является вернуть тело к своему нормальному или близкому к нормальному сердечному ритму в конце каждой тренировки. Правильное охлаждение медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться к сердцу.