Инструкция

Эллиптический тренажер HouseFit Vanguard E2.1

Полезные ссылки:

Эллиптический тренажер HouseFit Vanguard E2.1 - смотреть на сайте

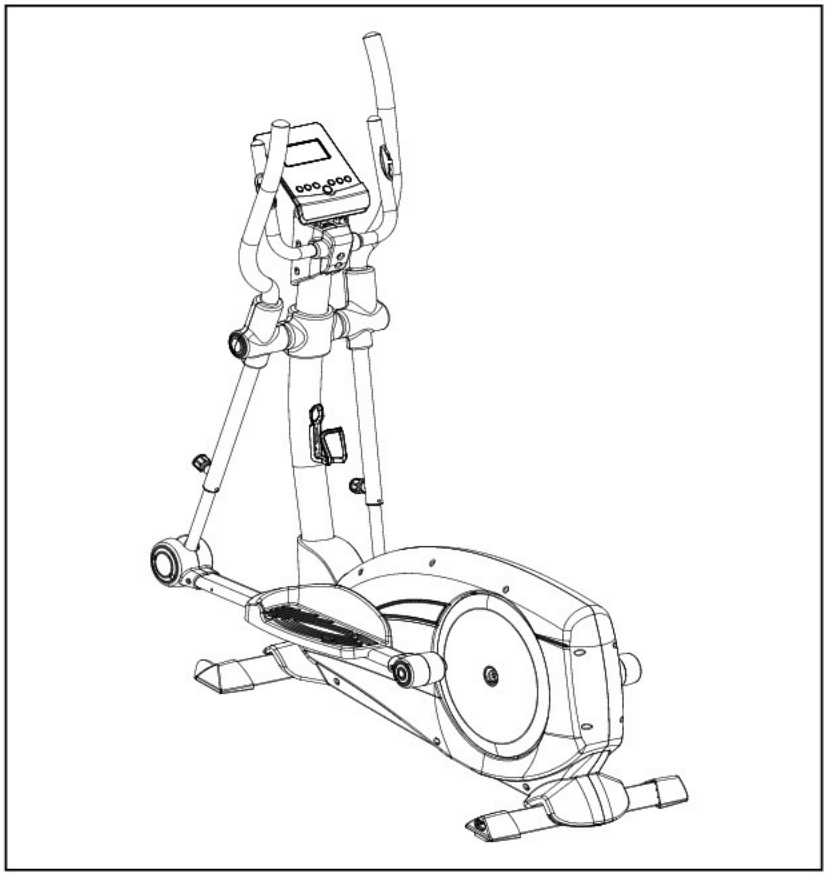
Эллиптический тренажер HouseFit Vanguard E2.1 - читать отзывы

HouseFit

ИНСТРУКЦИЯ

VANGUARD E2.1M

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



Будь здоров, Будь в форме

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Конструкция этого тренажера обеспечивает оптимальный уровень безопасности. Однако, при пользовании тренажером необходимо соблюдать меры безопасности. Перед сборкой и использованием тренажера внимательно прочтите инструкцию. Соблюдайте следующие меры безопасности:

1. Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру. Не оставляйте детей без присмотра рядом с тренажером.

2. Тренажером может одновременно пользоваться только один человек.

3. Если Вы почувствовали головокружение, тошноту, боль в груди или другие симптомы, немедленно прекратите тренировку. Посоветуйтесь с врачом.

4. Размещайте тренажер на чистой ровной поверхности. Не использовать возле воды и вне помещений.

5. Не касайтесь руками движущихся частей тренажера.

6. Для тренировок надевайте подходящую спортивную одежду и обувь. Не надевайте мешковатую одежду, которая может зацепиться за тренажер.

7. Использовать тренажер согласно инструкции. Использовать только комплектующие, рекомендованные производителем.

8. Не размещайте острые предметы вблизи тренажера.

9. Людям с ограниченными физическими возможностями следует пользоваться тренажером под присмотром специалиста.

10. Перед тренировкой на тренажере всегда выполняйте разминку, чтобы разогреть мышцы.

11. Не пользуйтесь тренажером, если он неисправен.

12. Максимальный вес пользователя – **140 кг.** Действие тормоза зависит от скорости.

ВНИМАНИЕ: Прежде чем начать программу тренировок, посоветуйтесь с врачом. Это особенно важно, если Вам более 35 лет или у Вас есть проблемы со здоровьем. Прежде, чем пользоваться тренажером, обязательно прочтите инструкцию. Сохраните ее, Вам может понадобиться перечитать ее в будущем.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	Шт.	№	ОПИСАНИЕ	Шт.
A	КОМПЬЮТЕР	1 шт.	D-1	ДАТЧИК	1 шт.
A-1	КОЖУХ КОМПЬЮТЕРА	1 шт.	D-2	ШУРУП M4x10L	1 шт.
A-2	ПЛАСТИНА КОМПЬЮТЕРА	1 шт.	D-3	ПОДШИПНИК 6004RS	2 шт.
B	СТОЙКА РУКОЯТКИ	1 шт.	D-4	БОЛЬШОЙ БЛОК	1 шт.
B-1	КОЖУХ ПЕРЕДНЕЙ СТОЙКИ РУКОЯТКИ (ЛЕВЫЙ)	1 шт.	D-5	РЕМЕНЬ	1 шт.
B-2	КОЖУХ ПЕРЕДНЕЙ СТОЙКИ РУКОЯТКИ (ПРАВЫЙ)	1 шт.	D-6	ОСЬ	1 шт.
B-3	ШУРУП M5xP0.8x14L	8 шт.	D-7	ШУРУП M8xP1.25x12Lx5t	3 шт.
B-4	КОЖУХ ПЕРЕДНЕЙ СТОЙКИ РУКОЯТКИ (ПЕРЕДН.)	1 шт.	D-8	КОЖУХ ЦЕПИ (ЛЕВЫЙ)	1 шт.
B-5	ВТУЛКА φ26.7xφ17.12x15L	2 шт.	D-9	ШУРУП M5x16	8 шт.
B-6	ШУРУП M8xP1.25x16L(6m/m)	4 шт.	D-10	КОЖУХ ЦЕПИ (ПРАВЫЙ)	1 шт.
B-7	ПЛОСКАЯ ШАЙБА φ8xφ19x2t	4 шт.	D-11	ШУРУП M4x50L	5 шт.
B-8	ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ (ПЕРЕДНИЙ)	1 шт.	D-12	КОЖУХ ОСНОВНОЙ РАМЫ	1 шт.
B-9	ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ (ЗАДНИЙ)	1 шт.	D-13	АДАПТЕР	1 шт.
B-10	ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ БУТЫЛКИ	1 шт.	D-14	КАБЕЛЬ ПИТАНИЯ	1 шт.
B-11	ПРОВОД КОМПЬЮТЕРА	1 шт.	D-15	ВОЛНИСТАЯ ШАЙБА φ20xφ30x0.3t	1 шт.
B-12	ШУРУП M5x14L	3 шт.	D-16	ПЛОСКАЯ ШАЙБА φ20.3xφ30x1t	1 шт.
B-13	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА φ8	4 шт.	D-17	С-ОБРАЗНОЕ КОЛЬЦО	1 шт.
C	ПРОВОД ПУЛЬСОВОГО ДАТЧИКА	1 шт.	E~E-10	НЕПРИВОДНОЕ КОЛЕСО С ПОДШИПНИКОМ И ШУРУПОМ	1 набор
C-1	ШУРУП M3x20L	2 шт.	F	МАГНИТ + КОРОБКА ПЕРЕДАЧ С ШУРУПОМ	1 набор
C-2	ЗАГЛУШКА φ7/8" ПЕРЕДНЕЙ РУКОЯТКИ	2 шт.	G	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1 шт.
C-3	ПЕРЕДНЯЯ РУКОЯТКА	1 шт.	G-1	КОЛЕСИКО ДЛЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ (ЛЕВОЕ)	1 шт.
C-4	МЯГКИЙ КОЖУХ ПЕРЕДНЕЙ РУКОЯТКИ	2 шт.	G-2	КОЛЕСИКО ДЛЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ (ПРАВОЕ)	1 шт.
C-5	ПУЛЬСОВОЙ ДАТЧИК	1 набор	G-3	ШУРУП 3/16″ (#10) x3/4″	8 шт.
C-6	ЗАГЛУШКА φ1 1/4" ВЕРХНЕЙ РУКОЯТКИ (П/Л)	1 шт.	H	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1 шт.
C-7	МЯГКИЙ КОЖУХ ВЕРХНЕЙ РУКОЯТКИ (П/Л)	1 шт.	H-1	РЕГУЛИРУЕМАЯ ЗАГЛУШКА (ЛЕВАЯ)	1 шт.
C-8	ВЕРХНЯЯ РУКОЯТКА (ЛЕВАЯ)	1 шт.	H-2	РЕГУЛИРУЕМАЯ ЗАГЛУШКА (ПРАВАЯ)	1 шт.

C-9	ЗАГЛУШКА φ1 1/4" ВЕРХНЕЙ РУКОЯТКИ (П/Л))	1 шт.	I-1	МЕТАЛЛ. ПЛАСТИНА РУКОЯТКИ	1 шт.
C-10	МЯГКИЙ КОЖУХ ВЕРХНЕЙ РУКОЯТКИ (П/Л))	1 шт.	I-2	ШУРУП φ7xφ12x1t	2 шт.
C-11	ВЕРХНЯЯ РУКОЯТКА (ПРАВАЯ)	1 шт.	I-3	ПЛОСКАЯ ШАЙБА φ7x2t	2 шт.
C-12	ШУРУП M5xP0.8x14L	2 шт.	I-4	ШУРУП ПОД 6-ГРАННИК M7xP1.0x30L ДЛЯ РУКОЯТКИ	1 шт.
C-13	ПОДШИПНИК 6003 2Z	4 шт.	I-5	ШУРУП M3x25L	3 шт.
C-14	НИЖНЯЯ РУКОЯТКА (ЛЕВАЯ)	1 шт.	I-6	ГАЙКИ M8	6 шт.
C-15	МАХОВИК ДЛЯ НИЖНЕЙ РУКОЯТКИ	2 шт.	I-7	ИЗОГН. ШАЙБАφ8xφ19x2t	4 шт.
C-16	ПЛАСТИКОВАЯ ВТУЛКА φ35*29*102.8L	2 шт.	I-8	БОЛТЫ M8xP1.25x40L	4 шт.
C-17	ПОДШИПНИК 6001 2Z	4 шт.	I-9	ШУРУП M8xP1.0x20L(30#)	2 шт.
C-18	ПОДШИПНИК φ8*φ12*36L	2 шт.	I-10	ПЛОСКАЯ ШАЙБА φ8xφ26x2t	2 шт.
C-19	ЗАДНИЙ КОЖУХ НИЖНЕЙ РУКОЯТКИ (ЛЕВЫЙ)	1 шт.	I-11	ПЛАСТИКОВАЯ ШАЙБАφ10xφ25x0.5t	2 шт.
C-20	ПЕРЕДНИЙ КОЖУХ НИЖНЕЙ РУКОЯТКИ (ЛЕВЫЙ)	1 шт.	I-12	ВОЛНИСТАЯ ШАЙБА φ17.5xφ25x0.3t	2 шт.
C-21	ЗАДНИЙ КОЖУХ НИЖНЕЙ РУКОЯТКИ (ПРАВЫЙ)	1 шт.	I-13	БОЛТЫ M8xP1.25x55L	2 шт.
C-22	ПЕРЕДН. КОЖУХ НИЖНЕЙ РУКОЯТКИ (ПРАВЫЙ)	1 шт.	I-14	ПЛОСКАЯ ШАЙБА φ8xφ16x1t	2 шт.
C-23	НИЖНЯЯ РУКОЯТКА (ПРАВАЯ)	1 шт.	I-15	ШУРУП M8Xp1.25x60L	4 шт.
C-24	ВНУТРЕННЯЯ РУКОЯТКА	2 шт.	I-16	ПЛОСКАЯ ШАЙБА φ8xφ19x2t	4 шт.
C-25	ОСЬ	1 шт.	I-17	БОЛТЫ M6xP1.0x50L	8 шт.
D	ОСНОВНАЯ РАМА	1 шт.	I-18	ВТУЛКА φ7xφ12x25mmL	4 шт.
I-19	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА φ6	8 шт.	J-11	ВНЕШНИЙ КОЖУХ РЫЧАГА ПЕДАЛИ	2 шт.
I-20	МАХОВИК M6xP1.0 ПЕДАЛИ	8 шт.	J-12	ШУРУП M5Xp0.8x14L	12 шт.
I-21	ПЛОСКАЯ ШАЙБА φ6xφ13x1.5t	4 шт.	K	РЫЧАГ ПЕДАЛИ (ЛЕВЫЙ)	1 шт.
I-22	БОЛТЫ M3xP14	16 шт.	K-1	ПЕДАЛЬ (ЛЕВАЯ)	1 шт.
J	РЫЧАГ ПЕДАЛИ (ПРАВЫЙ)	1 шт.	L	ДИСК	2 шт.
J-1	ШУРУП M8*P1.25*16L(6m/m)	2 шт.	L-1	ШУРУП M4x14L	8 шт.
J-2	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА φ8.1*φ12.9*2.4T	2 шт.	L-2	ПЛОСКАЯ ШАЙБА φ5xφ16x1t	8 шт.
J-3	ПЛОСКАЯ ШАЙБА φ8.5xφ25x2t	2 шт.	L-3	ЗАГЛУШКА ДЛЯ ДИСКА	2 шт.
J-4	ПОДШИПНИК 2203-2RS	2 шт.	L-4	ДИСК	2 шт.
J-5	ВТУЛКА φ17*φ22*3L	2 шт.	L-5	ГАЙКИ M10xP1.25x10T	2 шт.
J-6	ПРУЖИННОЕ КОЛЬЦО	2 шт.	M~13	МАХОВОЕ КОЛЕСО	1 набор
J-7	ПРАВЫЙ КОЖУХ ВНУТРЕННЕЙ РУКОЯТКИ	2 шт.			
J-8	ЛЕВЫЙ КОЖУХ ВНУТРЕННЕЙ РУКОЯТКИ	2 шт.			
J-9	ПЕДАЛЬ (ПРАВАЯ)	1 шт.			
J-10	ВНУТРЕННИЙ КОЖУХ РЫЧАГА ПЕДАЛИ	2 шт.			

СХЕМА СБОРКИ

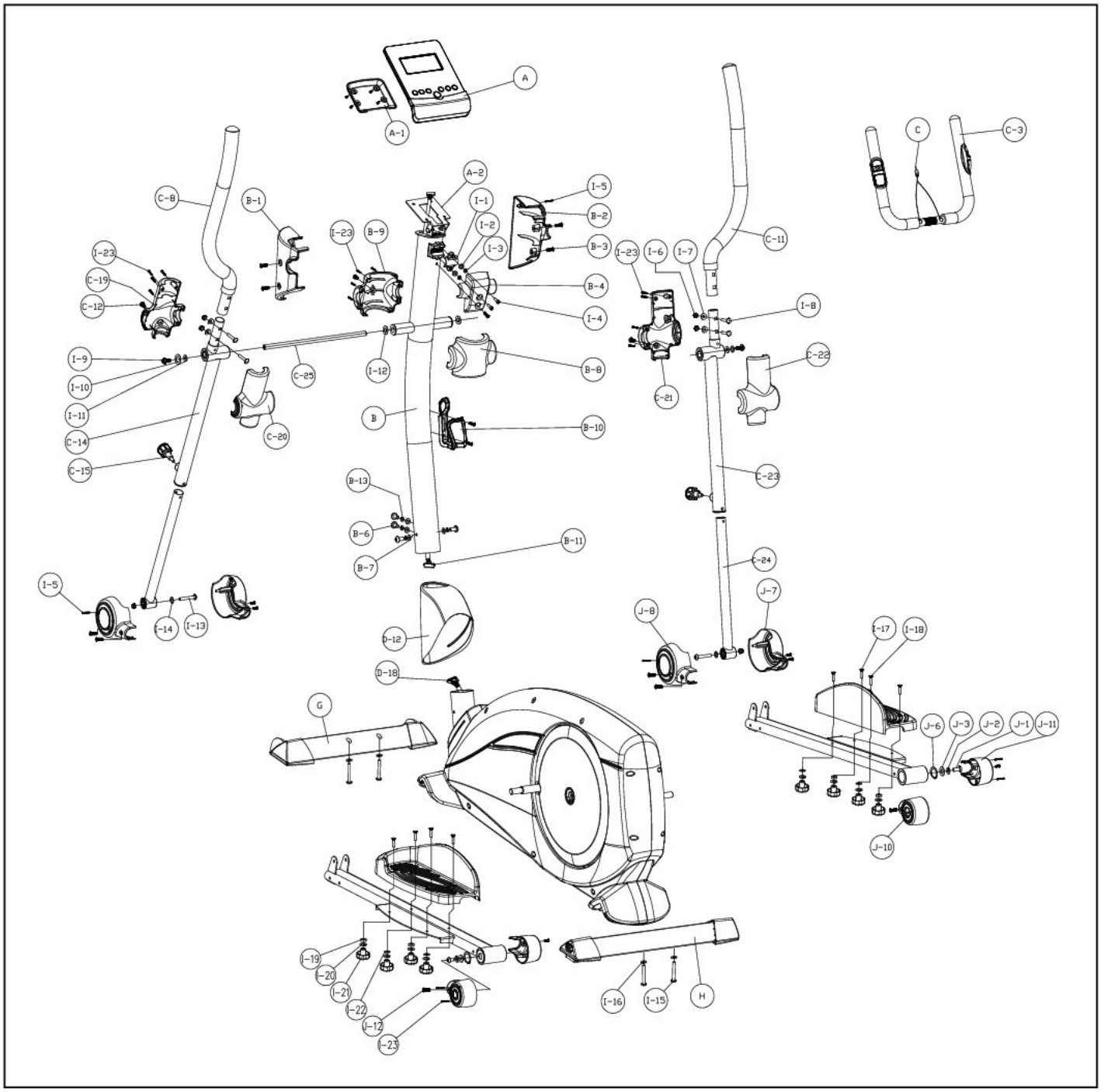
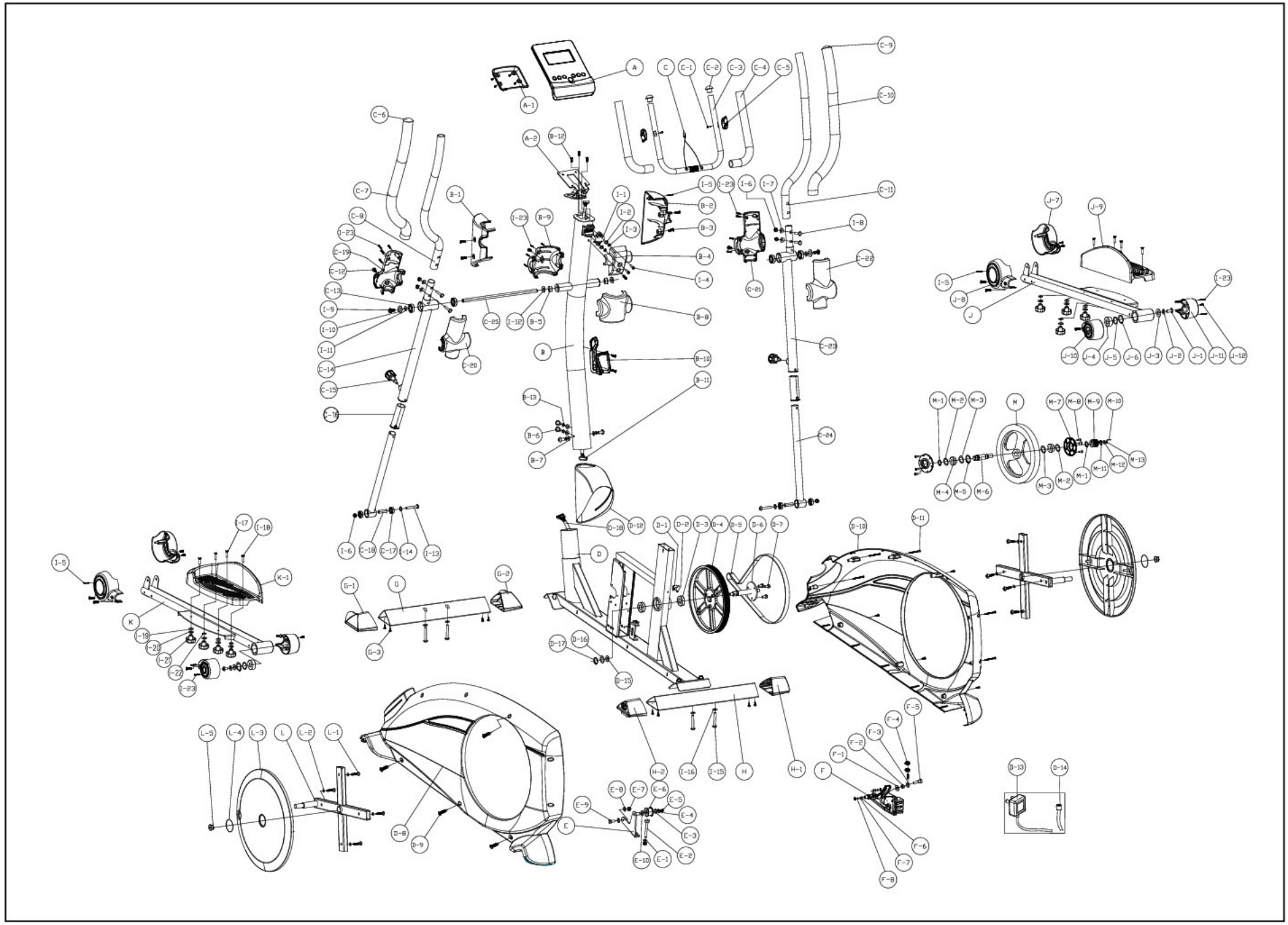


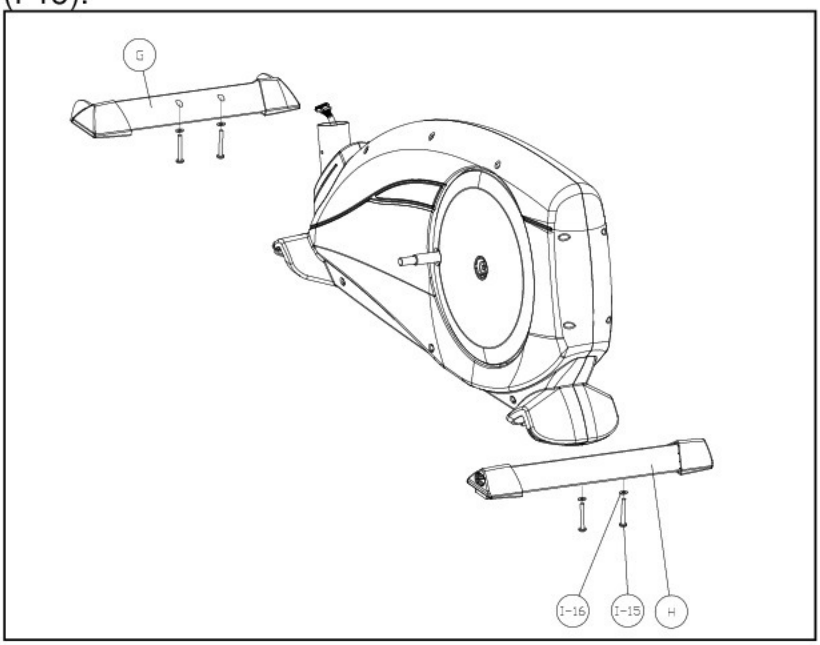
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ



СБОРКА

ШАГ 1

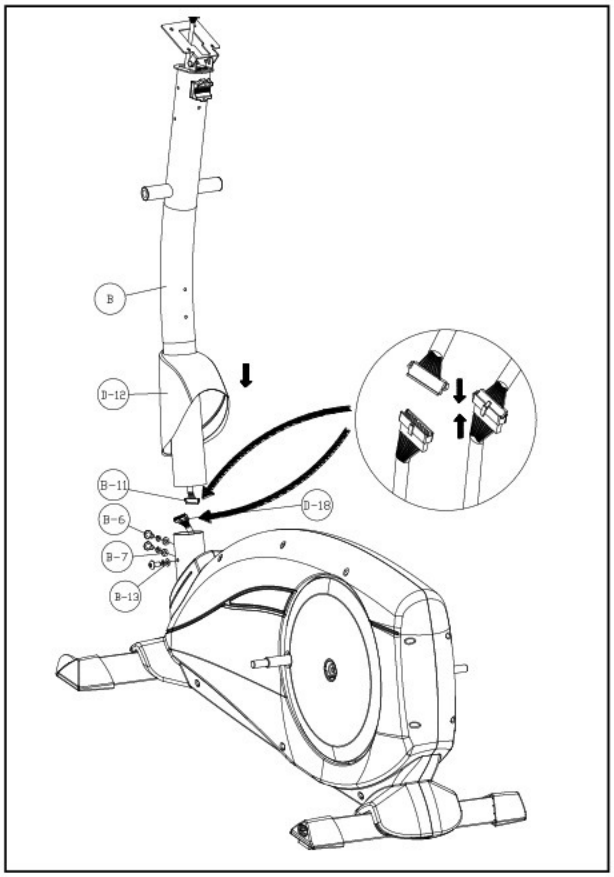
Прикрепите задний и передний стабилизаторы (G и H) к основной раме 4-мя шайбами (I-16) и 4-мя болтами (I-15).



ШАГ 2

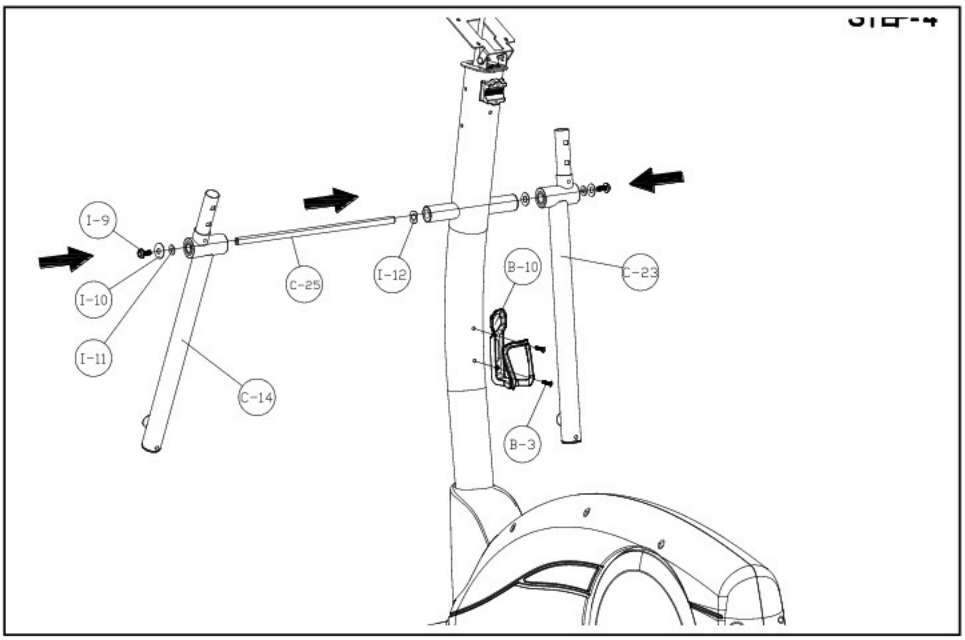
Наденьте передний кожух (D-12) на переднюю стойку.
Соедините верхний и нижний натяжные кабели (D-11 и D-18) между собой.

Прикрепите стойку рукоятки (B) к основной раме 4-мя шайбами (B-7), 4-мя пружинными шайбами (B-13) и 4-мя болтами (B-7).



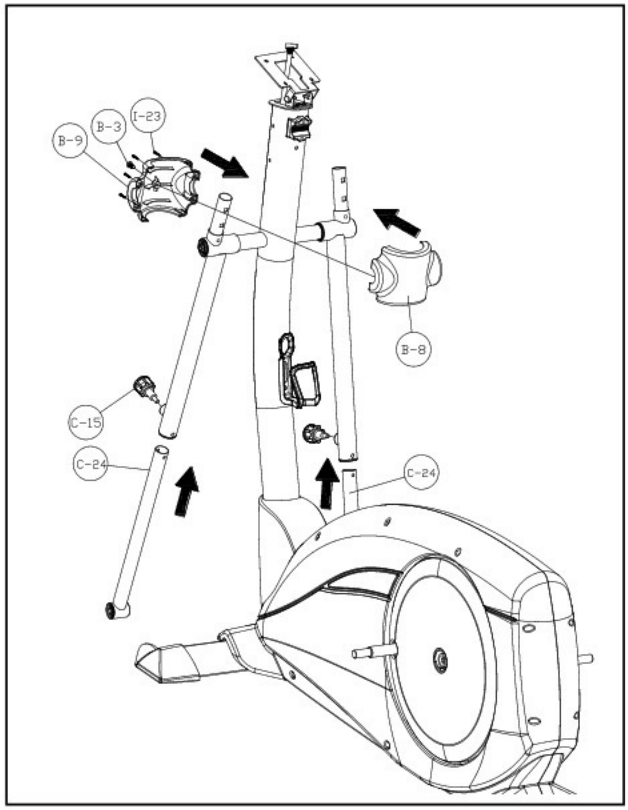
ШАГ 3

Прикрепите правую и левую рукоятки (С-14 и С-23) к стойке рукоятки (В) с помощью 1 оси (С-25), 2-х пластиковых шайб (I-11), 2-х плоских шайб (I-10), 2-х шурупов (I-9).
Закрепите держатель для бутылки (В-10) на стойке рукоятки с помощью шурупов (В-3).



ШАГ 4

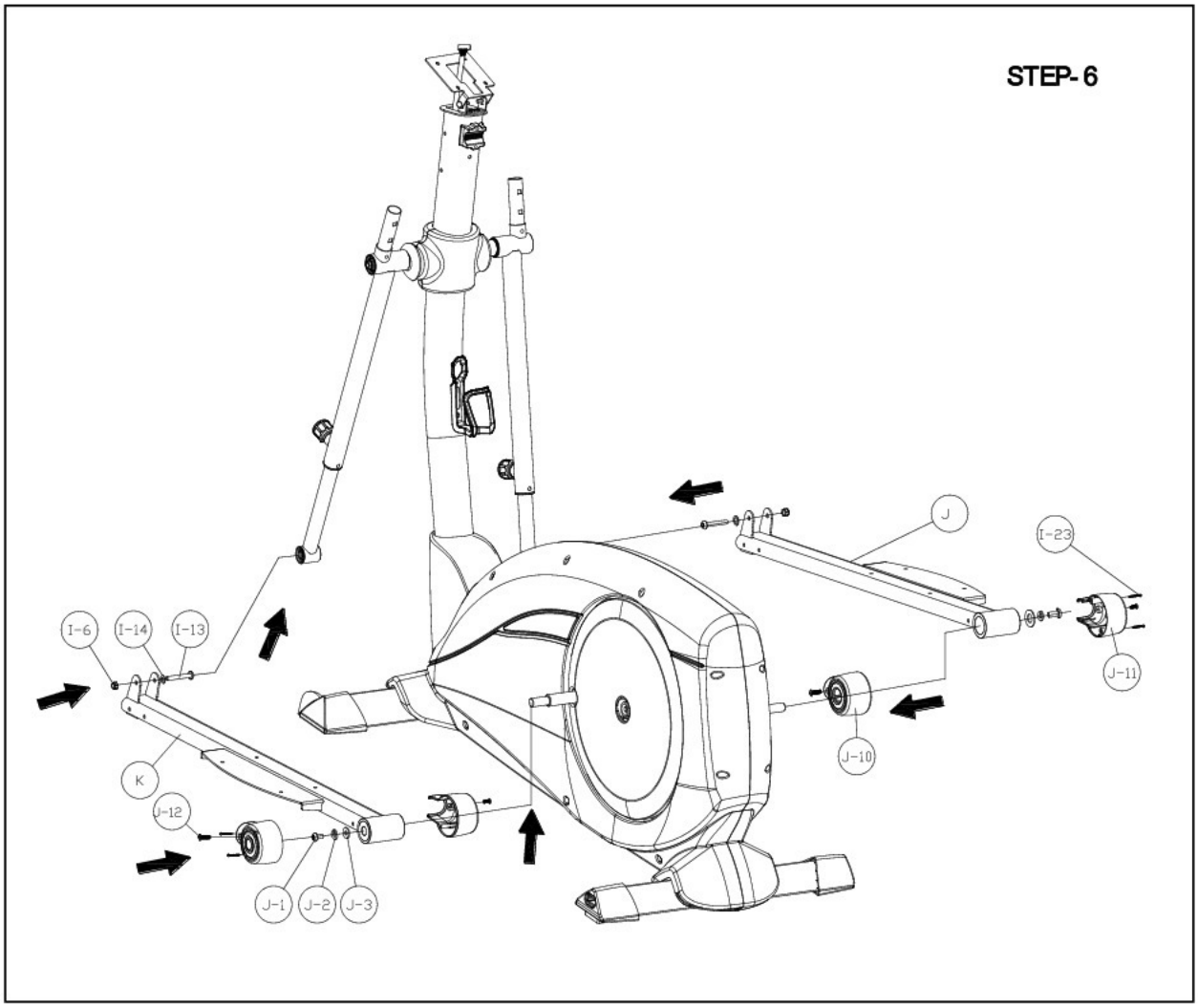
Вставьте внутренние трубки (П/Л) (С-24) в трубки (П/Л) (С-14 и С-27) и закрепите в нужном положении с помощью маховика (С-15).



ШАГ 5

Прикрепите левый рычаг педали (K) к левому диску с помощью втулки (L), плоской шайбы (J-3), пружинной шайбы (J-2) и шурупа (L-1).
Прикрепите левый кожух и правый кожух (J-10 и J-11) к левому рычагу педали (K) с помощью шурупа (I-23).
Повторите то же самое для правого рычага педали (J).

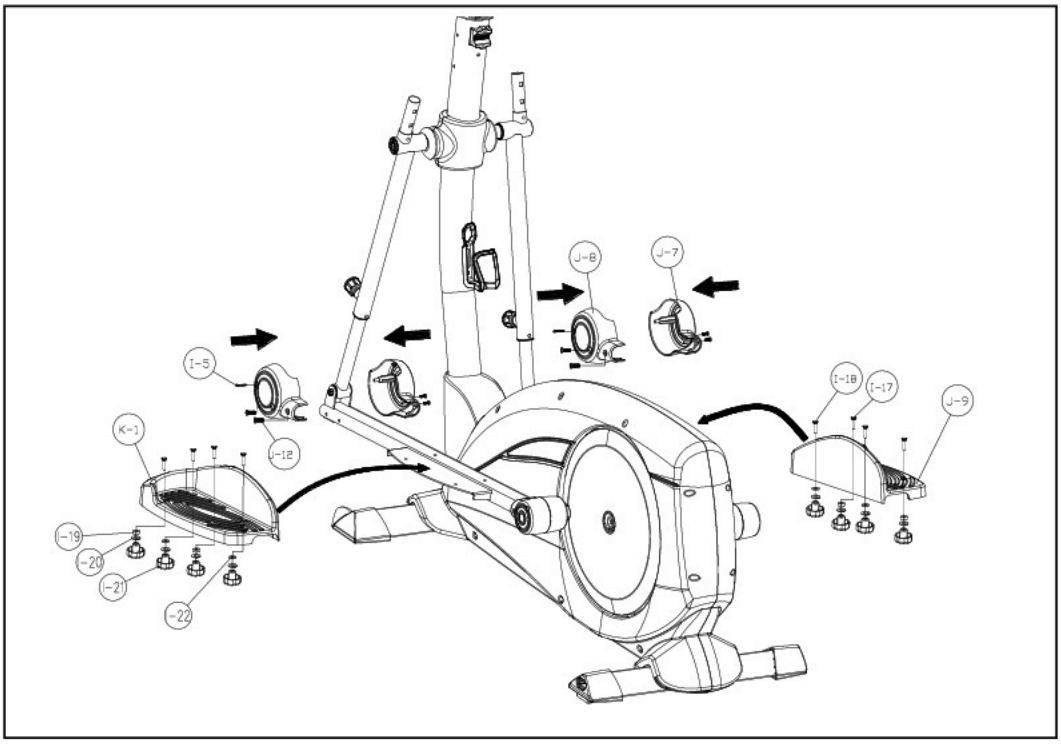
Затем прикрепите внутреннюю рукоятку (C-24) к левому рычагу педали (K) с помощью плоской шайбы (I-14), болта (I-13) и гайки (I-6).



ШАГ 6

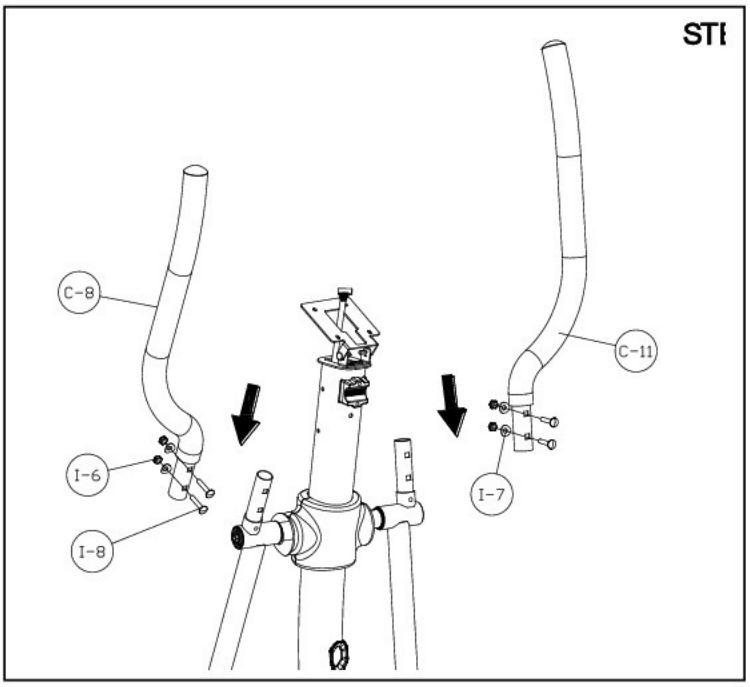
Прикрепите кожухи (J-7 и J-8) к внутренней рукоятке (C-24) с помощью шурупов (I-5).
С помощью болта (I-17) прикрепите левую педаль (K-1) к рычагу педали (K) с помощью 2-х втулок (I-18), 2-х пружинных шайб (I-9), 2-х маховиков (I-20) и 2-х плоских шайб (I-21).

Повторите то же самое для правого рычага педали (J).



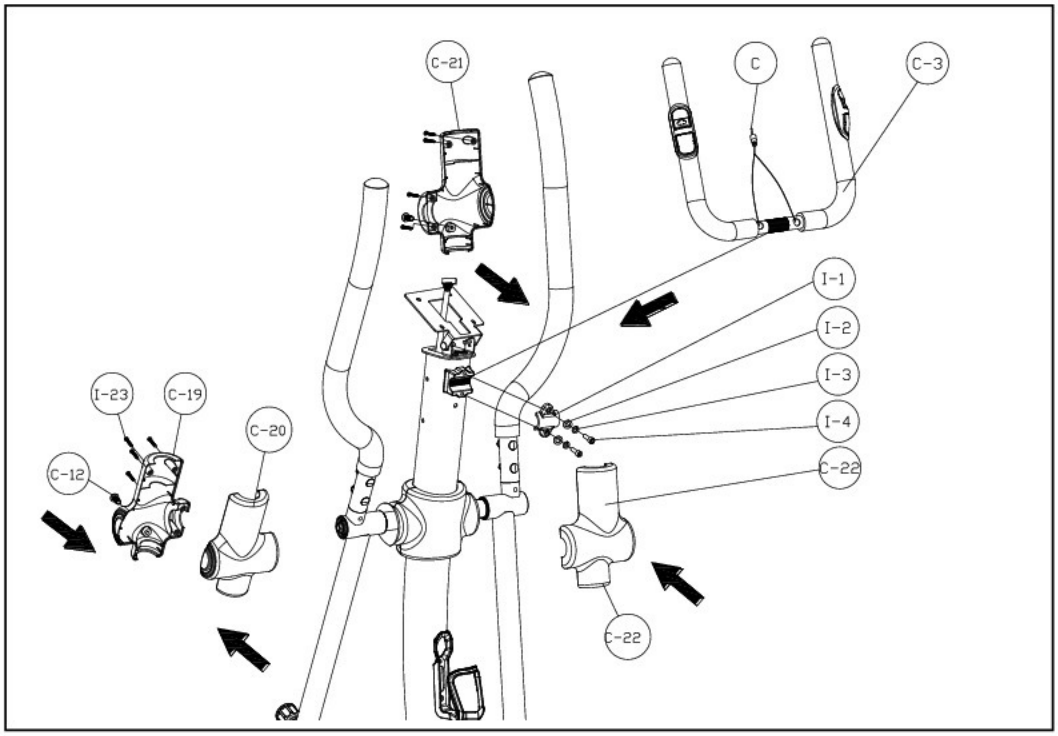
ШАГ 7

Закрепите верхние рукоятки (C-8 и C-11) с помощью 4-х шурупов (I-8), 4-х изогнутых шайб (I-7) и 4-х гаек (I-6).



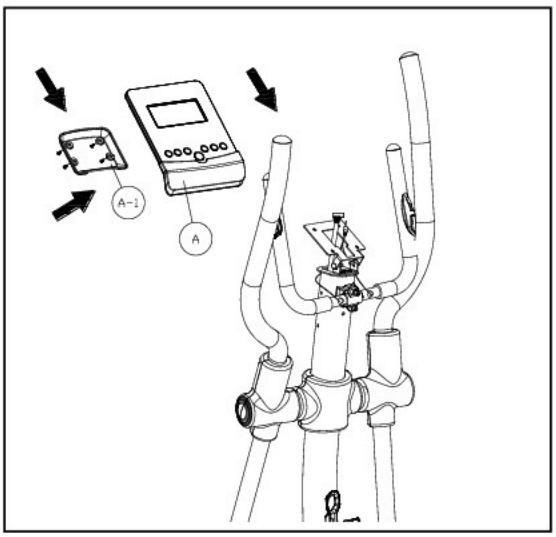
ШАГ 8

Прикрепите кожухи (задний и передний) (C-19 и C-20) к левой нижней рукоятке (C-14) с помощью шурупов (I-13).
Повторите то же самое для правой нижней рукоятки (C-14).
Установите переднюю рукоятку (C-3) на основание рукоятки, затем установите металлический кожух (I-1) сверху рукоятки.
Затем закрепите все вместе с кожухом (B-4) с помощью 3-х шурупов (I-4), пружинной шайбы (I-3) и плоской шайбы(I-2). Проверьте, плотно ли они закручены.



ШАГ 9

Установите компьютер (A) на кронштейн с помощью 4-х шурупов.
Прикрепите задний кожух (A-1) к компьютеру (A) с помощью 4-х шурупов с круглой головкой.



КОМПЬЮТЕР *(МОДЕЛЬ SM2784-7)*

ФУНКЦИИ КНОПОК:

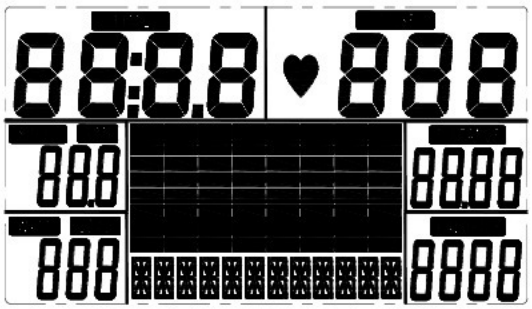
MODE/ENTER	В режиме остановки – подтверждение ввода данных; вход в программу.
RESET	В режиме остановки – возврат в главное меню.
START/STOP	Старт/стоп.
RECOVERY	Проверка восстановления сердечного ритма.
UP	Выбрать режим тренировки; увеличить значение.
DOWN	Выбрать режим тренировки; уменьшить значение.
TOTAL RESET	Общий сброс данных компьютера.

ОТОБРАЖАЕМЫЕ ДАННЫЕ:

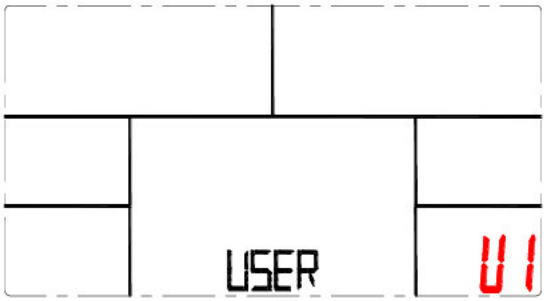
TIME (время)	Отобр. диапазон 0:00-99:99; диапазон установки 0:00-99:00
DISTANCE (дист.)	Отобр. диапазон 0,00-99,99; диапазон установки 0,00-99,90 км
CALORIES (калории)	Отобр. диапазон 0-9999; диапазон установки 0-9990
PULSE (пульс)	Отобр. диапазон P-30-230; диапазон установки 0-30-230
WATT (ватты)	Отобр. диапазон 0~999; диапазон установки 10-350
SPEED (скорость)	0,0-99,9 км
RPM (об/мин)	0-999

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОМПЬЮТЕРОМ

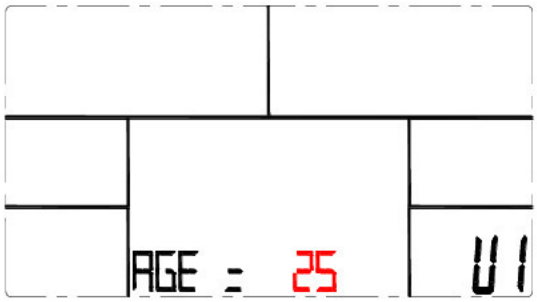
1. Компьютер включается при включении питания, при этом раздается долгий звуковой сигнал, экран отображает все сегменты (рис. A) в течение 2 секунд, затем включается режим ввода личных данных (пол, возраст, рост и вес) для U1-U4. (рис. B-C).
2. После установки всех данных компьютер вернется в главное меню (рис. D).



A



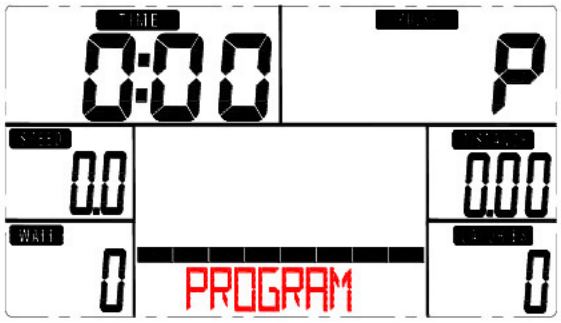
B



C

D

3. В главном меню будет мигать первая программа MANUAL (ручная), для выбора других программ нажмите UP или DOWN, программы будут отображаться циклически: MANUAL → PROGRAM (12 вариантов) (рис. E) → PROGRAM → USER PROGRAM → HRC (рис. F) → WATT.



5

6

4. Быстрый старт и ручной режим (MANUAL):
Перед тем, как запустить ручной режим, следует установить TIME (время), DISTANCE (дистанция), CALORIES (калории) и PULSE target (целевой пульс). После включения тренажера нажмите START/STOP, чтобы запустить ручную программу (MANUAL) немедленно без ввода данных. Установки можно ввести во время тренировки с помощью кнопок UP или DOWN.

5. Программа (PROGRAM):
Перед тем, как запустить одну из программ, следует установить TIME (время). Для выбора программы (12 вариантов) нажмите UP или DOWN, затем нажмите ENTER/MODE для подтверждения. Установки можно ввести во время тренировки с помощью кнопок UP или DOWN.

6. Целевой сердечный ритм (H.R.C.):
Перед тем, как запустить тренировку, компьютер попросит пользователя ввести возраст (AGE) для расчета целевого пульса (TARGET pulse). Кроме того, можно с помощью кнопок UP и DOWN изменить значение целевого пульса в диапазоне от 30 до 230.

7. Пользовательская программа (USER PROGRAM):
С помощью кнопок UP и DOWN, а затем кнопки MODE можно создать свой собственный вариант тренировки (от колонки 1 до колонки 20). Для выхода из режима установки нажмите и удерживайте кнопку MODE в течение 2 секунд.

8. Ватты (WATT):
Установленное значение “ватты» равно 120, оно мигает на экране в режиме WATT. С помощью кнопок UP и DOWN можно установить значение в диапазоне от 10 до 350. Для подтверждения нажмите кнопку MODE.

9. Тест (RECOVERY):
После тренировки продолжайте держаться руками за рукоятки и нажмите кнопку RECOVERY. Отсчет всех параметров, кроме времени (TIME) остановится. Время будет отсчитываться в обратном направлении от 00:60 до 00:00. На экране отобразится Ваш уровень восстановления сердечного ритма. Значения: F1,F2….до F6. F1 означает лучший результат, F6 - худший. В процессе тренировок Ваш результат улучшится. (Нажмите RECOVERY снова для возврата в главное меню).

ПРИМЕЧАНИЯ:
1. Для компьютера необходим адаптер: 9V / 500mA.
2. Через 4 минуты после остановки педалей компьютер войдет в энергосберегающий режим. Все установки и данные сохранятся до следующей тренировки.
3. Если на экране отображаются искаженные символы, отключите кабель адаптера, затем снова подключите его.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ

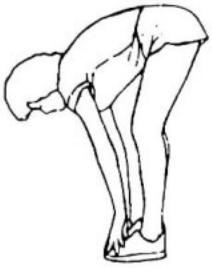
Успешная тренировка обязательно включает в себя упражнения на разогрев и расслабление. Упражнения на разогревание являются неотъемлемой частью ваших тренировок, и начинать вы должны с них. Такие упражнения разогревают и растягивают мышцы, увеличивают циркуляцию крови и количество ударов пульса, насыщают Ваши мышцы кислородом, подготавливая таким образом ваше тело к более энергичным тренировкам. После тренировки на тренажере повторите эти упражнения для снижения боли в мышцах. Мы рекомендуем следующие упражнения:

1. ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВОЙ
На счет «один» - вращение головы вправо, растягивание левой стороны шеи. Затем на счет «два» - вращение головы назад, тяните подбородок к потолку, рот открыт. На счет «три» вращение головы влево, затем на счет четыре опустите голову на грудь.

2. ПОДЪЕМЫ ПЛЕЧ
Поднимите правое плечо к уху. Затем поднимите левое плечо, одновременно опуская правое

3. БОКОВЫЕ РАСТЯЖКИ
Поднимите руки над головой. Потяните правую руку как можно выше к потолку. Повторите то же с правой рукой.

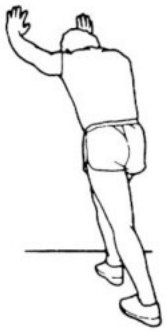
4. РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДЕР
Сядьте на пол, подошвы ступней вместе, колени врозь. Тяните ступни как можно ближе к себе. Постепенно прижимайте колени к полу. Удерживайте положение в течение 15 секунд.



5. НАКЛОНЫ ВПЕРЕД
Согнувшись в талии, медленно наклонитесь вперед, расслабляя спину и плечи. Старайтесь дотронуться кончиками пальцев до носков. Наклонитесь как можно ниже и удерживайте такое положение в течение 15 секунд.

6. РАСТЯЖКА БЕДРЕННЫХ МЫШЦ
Обопритесь одной рукой о стену для равновесия, возьмитесь другой рукой за ступню и потяните ступню вверх. Прижимайте пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживайте положение в течение 15 секунд и повторите то же с левой ногой.

7. РАСТЯЖКА СУХОЖИЛИЙ
Вытяните правую ногу. Прижмите левую ступню к внутренней части правого бедра. Потянитесь к носку правой ступни. Удерживайте такое положение 5 секунд. Расслабьтесь, затем повторите то же упражнение с левой ногой.



8. РАСТЯЖКА ИКР
Обопритесь о стену руками, левую ногу выставите вперед. Правая нога прямая, левая ступня прижата к полу. Затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, бедра двигаются к стене. Задержитесь в таком положении, затем повторите с другой ногой.