

Инструкция

Эллиптический тренажер магнитный Royal Fitness DP-E020

Полезные ссылки:

[Эллиптический тренажер магнитный Royal Fitness DP-E020 - смотреть на сайте](#)

[Эллиптический тренажер магнитный Royal Fitness DP-E020 - читать отзывы](#)

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ DP-E020



Предупреждение

Перед началом любой программы физической тренировки, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей, которые ранее не занимались спортом регулярно и у которых есть проблемы со здоровьем. Внимательно прочитайте все инструкции перед началом использования данного оборудования. Производитель не несёт ответственность за полученные травмы или материальный ущерб, нанесённый в результате эксплуатации данного изделия.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Рекомендуется пройти полное обследование организма.

Занимайтесь с интенсивностью, соответствующей вашему уровню подготовки. Не переутомляйтесь. Если вы почувствовали боль или у вас возникли другие неприятные ощущения, немедленно прекратите тренировку. Срочно обратитесь к врачу.

Устанавливайте оборудование на твёрдую, ровную поверхность. Используйте защитный коврик, чтобы не повредить пол или ковёр. Для обеспечения безопасности оставьте, по крайней мере, по 0,5 метра свободного пространства со всех сторон от тренажёра.

Не разрешайте детям играть возле тренажёра или использовать его. Не кладите руки на движущиеся части тренажёра.

Проверяйте надёжность крепления деталей кросс-тренажёра перед каждым занятием. Удостоверьтесь, что все детали хорошо прикреплены, а гайки, болты и педали прочно затянуты.

При использовании кросс-тренажёра надевайте специальный спортивный костюм и обувь. Не надевайте свободную одежду. Не используйте обувь на кожаной подошве или на высоком каблуке.

Максимальный вес пользователя – 100 кг.

ВНИМАНИЕ

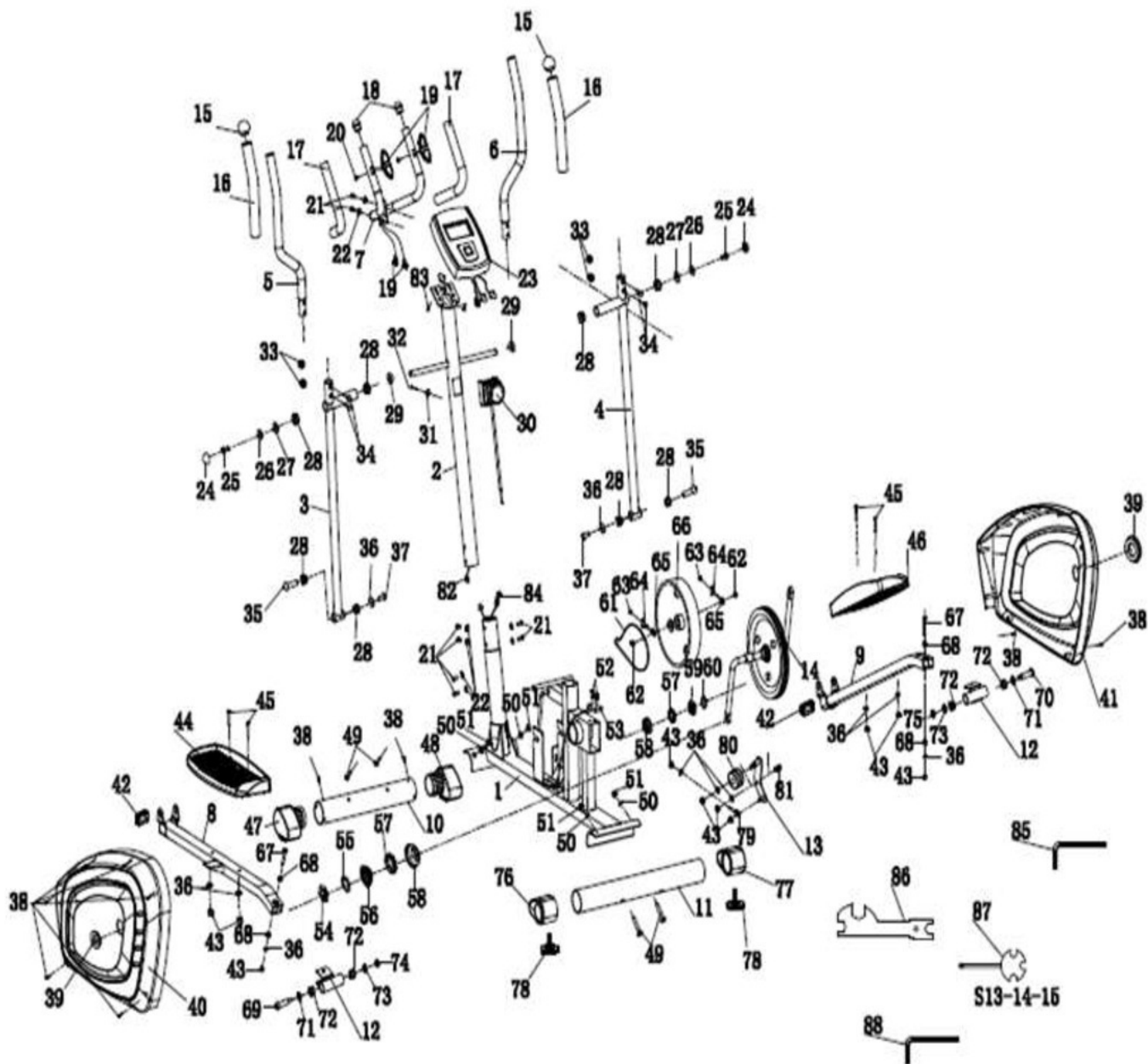
Внимательно прочитайте все инструкции перед началом сборки.

Обязательно выньте все детали из упаковки и сверьте наличие с перечнем деталей.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки кросс-тренажёра.

Используйте данное оборудование только в соответствии с инструкцией. Если вы обнаружили повреждённые детали во время сборки или проверки оборудования, или услышали нехарактерный шум во время эксплуатации, прекратите его использование. Не используйте оборудование до устранения неисправности.

ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЁЖ



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	КОЛВО	№	ОПИСАНИЕ	КОЛВО
001	Основная рама 60x30x2	1	032	Винт М5x45	1
002	Передняя стойка	1	033	Глухая гайка М6	4
003	Стойка левого поручня	1	034	Болт с квадратным подголовком М6x35	4
004	Стойка правого поручня	1	035	Болт ф16*62,5	2
005	Левый поручень	1	036	Шайба	11
006	Правый поручень	1	037	Болт с шестигранной головкой М8x20	2
007	Руль	1	038	Самонарезающий винт Phillips ST4,2x18	13
008	Правый рычаг педали	1	039	Наконечник кривошипного механизма	2
009	Левый рычаг педали	1	040	Левая накладка	1
010	Передний стабилизатор	1	041	Правая накладка	1
011	Задний стабилизатор	1	042	Квадратный наконечник	2
012	Дугообразный кронштейн	2	043	Нейлоновая гайка М6	10
013	Кронштейн ведомого колеса	1	044	Левая педаль	1
014	Ремённый привод и кривошипный механизм	1	045	Болт с шестигранной головкой М8x40	4
015	Наконечник поручня	2	046	Правая педаль	1
016	Пенопластовые рукоятки поручней Ø31xØ37x480	2	047	Левый наконечник переднего стабилизатора	1
017	Пенопластовые рукоятки руля Ø23xØ29x345	2	048	Правый наконечник переднего стабилизатора	1
018	Наконечник руля Ø28,6x1,5	2	049	Болт с квадратным подголовком М8x70	4
019	Ручной датчик пульса	2	050	Дугообразная шайба	4
020	Винт Phillips ST4,2x15	2	051	Глухая гайка М6	4
021	Болт с шестигранной головкой М8x15	8	052	Винт Phillips ST2,9*12	2
022	Волнистая шайба Ø8	8	053	Нижний кабель компьютера	1
023	Компьютер	1	054	Шестигранная гайка 7/8"	1
024	Наконечник	2	055	Шайба I	1
025	Болт с шестигранной головкой М10*20	2	056	Кожух полуоси I	1
026	Плоская шайба Ø10	2	057	Шариковый подшипник	2
027	Полушайба Ø28,6x2,5	2	058	Втулка оси	2
028	Втулка из металлического порошка	8	059	Кожух полуоси II	1
029	Пластмассовая втулка Ø32xØ16x5xØ50	2	060	Шайба II	1
030	Ручка регулировки натяжения	1	061	Ремень	1
031	Волнистая шайба Ø5	1	062	Французская гайка М10*1	2

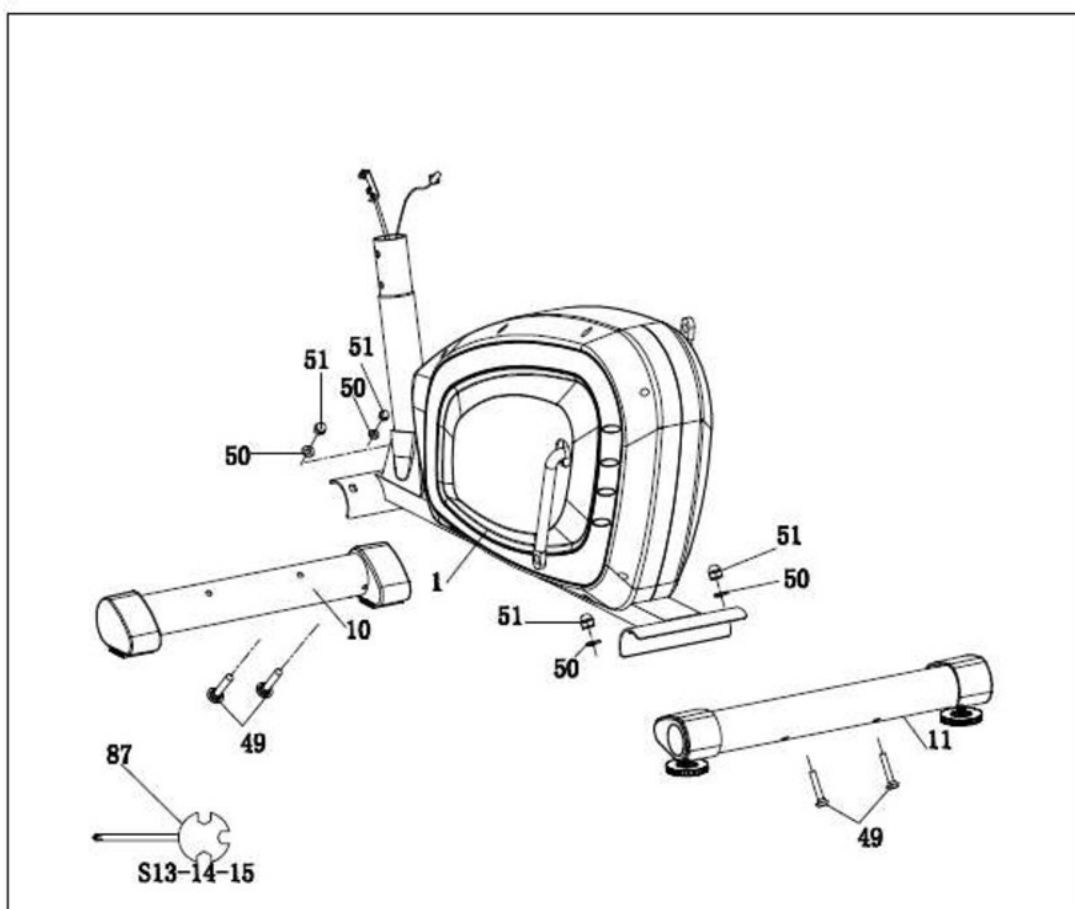
№	ОПИСАНИЕ	КОЛВО	№	ОПИСАНИЕ	КОЛВО
063	Гайка	2	076	Левый наконечник заднего стабилизатора	1
064	Дугообразный кронштейн	2	077	Правый наконечник заднего стабилизатора	1
065	Стыковой болт М6х36	2	078	Ручка регулировки М10	2
066	Маховое колесо Ø230х40х32	1	079	Болт М5х12	1
067	Шестигранный болт М8*50	2	080	Подшипник 6000	2
068	Втулка из металлического порошка	4	081	Болт с шестигранной головкой 8*25	1
069	Шестигранный болт для левого дугообразного кронштейна 1/2"	1	082	Средний кабель компьютера	1
070	Шестигранный болт для правого дугообразного кронштейна 1/2"	1	083	Винт М5х10	2
071	Волнистая шайба	2	084	Нижний кабель натяжения	1
072	Втулка из металлического порошка Ø32хØ29хØ16х14х4	4	085	Шестигранный ключ	1
073	Пружинная шайба	2	086	Инструмент с шестигранными головками	1
074	Левая нейлоновая гайка 1/2"	1	087	Инструмент с шестигранными головками и отвёрткой	1
075	Правая нейлоновая гайка 1/2"	1	088	Шестигранный ключ	1

Сборка

ЭТАП 1.

А) Прикрепите Передний стабилизатор (10) к Основной раме (01). Затяните вручную 2 Болта с квадратным подголовком (49), 2 Дугообразные шайбы (50) и 2 Глухие гайки (51).

В) Прикрепите Задний стабилизатор (11) к Основной раме (01). Затяните вручную 2 Болта с квадратным подголовком (49), 2 Дугообразные шайбы (50) и 2 Глухие гайки (51).



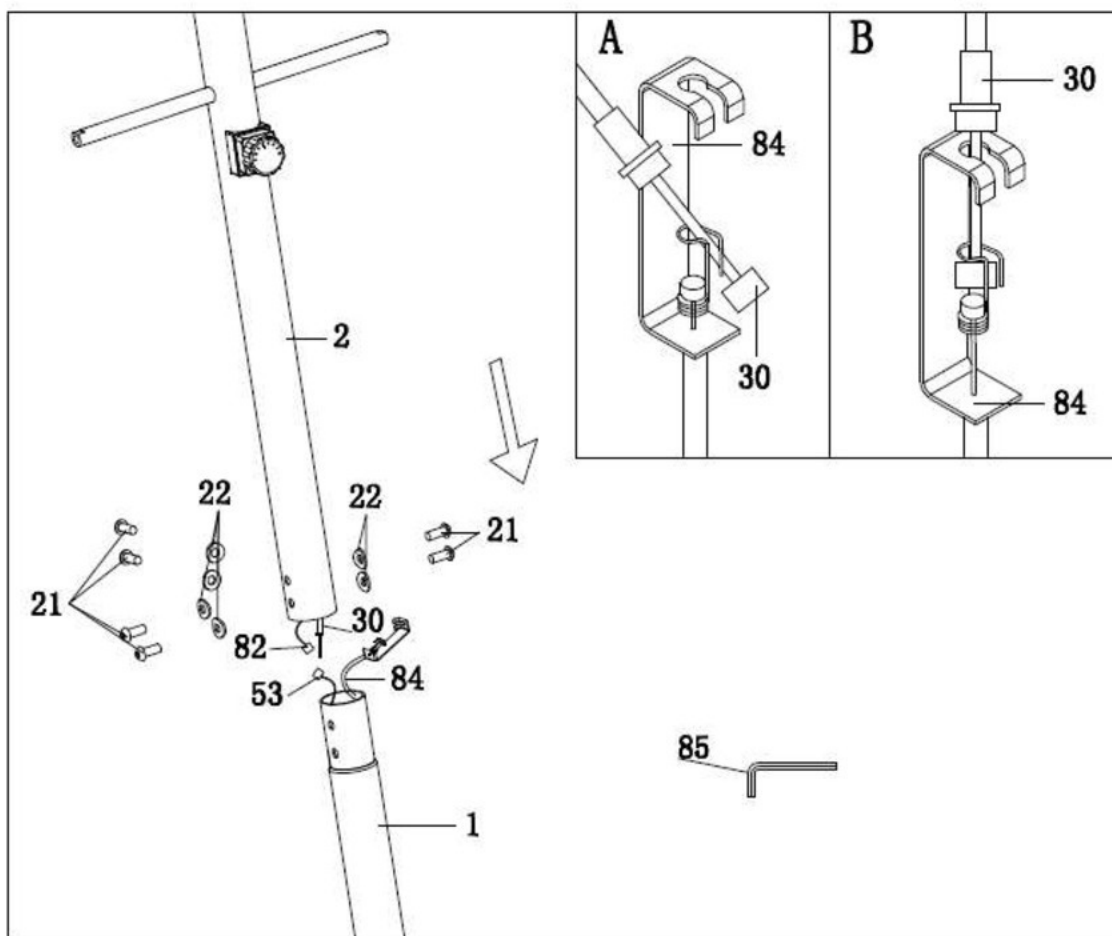
ЭТАП 2.

A) Возьмите Переднюю стойку (02) и соедините Средний кабель компьютера (82) с Нижним кабелем компьютера (53).

B) Ослабьте Ручку регулировки натяжения (30) и соедините Кабель натяжения, выходящий из Передней стойки (02), с Нижним кабелем натяжения (84). Вставьте гайку Кабеля (30) в кронштейн Нижнего кабеля натяжения (84). Потяните Кабель натяжения (30) и проденьте его сквозь кронштейн Нижнего кабеля (84) в вертикальном положении. Таким образом, гайка закрепится в верхней части кронштейна.

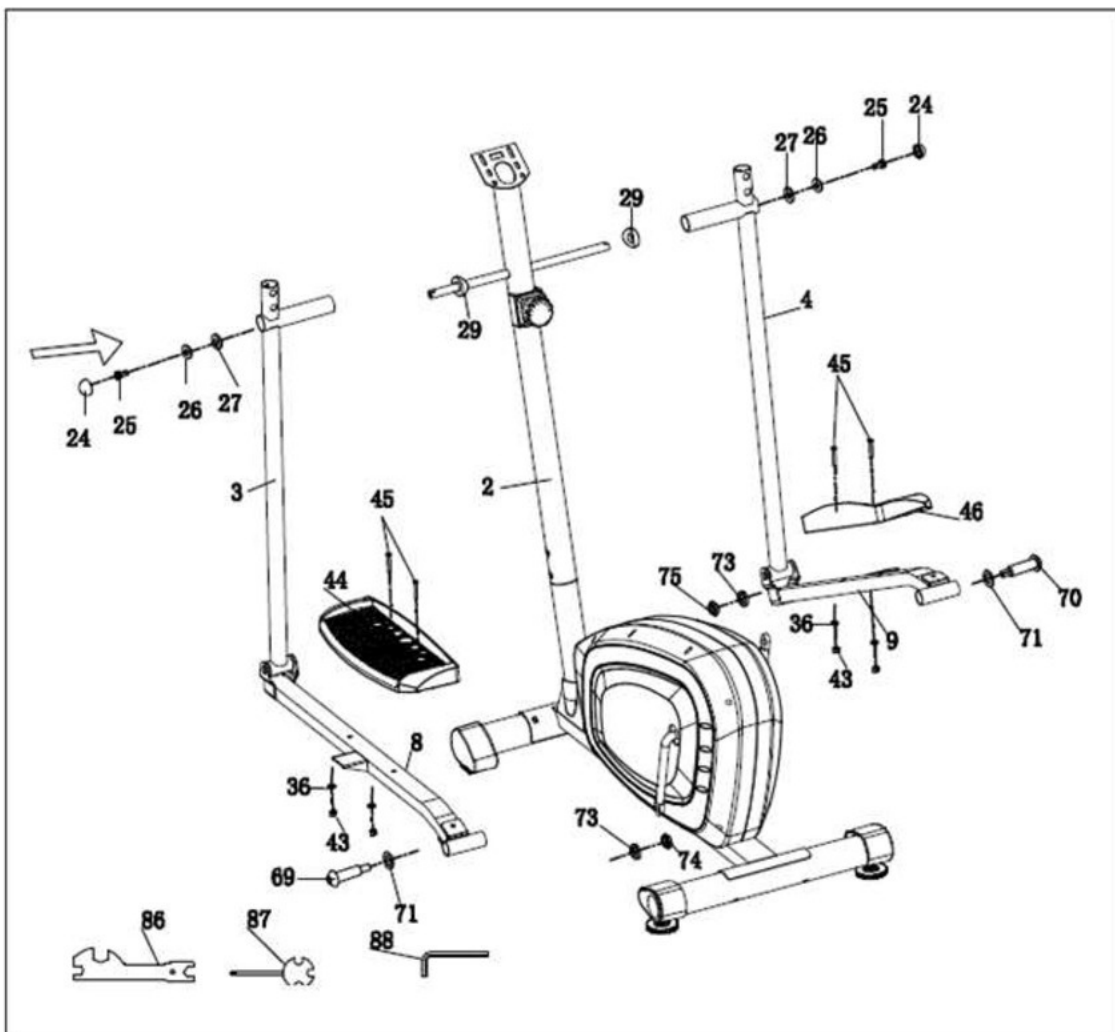
D) Вставьте Переднюю стойку (02) в отверстие Основной рамы (01) и затяните руками 6 Волнистых шайб (22) и 6 Болтов с шестигранной головкой (21).

Примечание: Пожалуйста, установите уровень сопротивления 8 перед началом сборки.



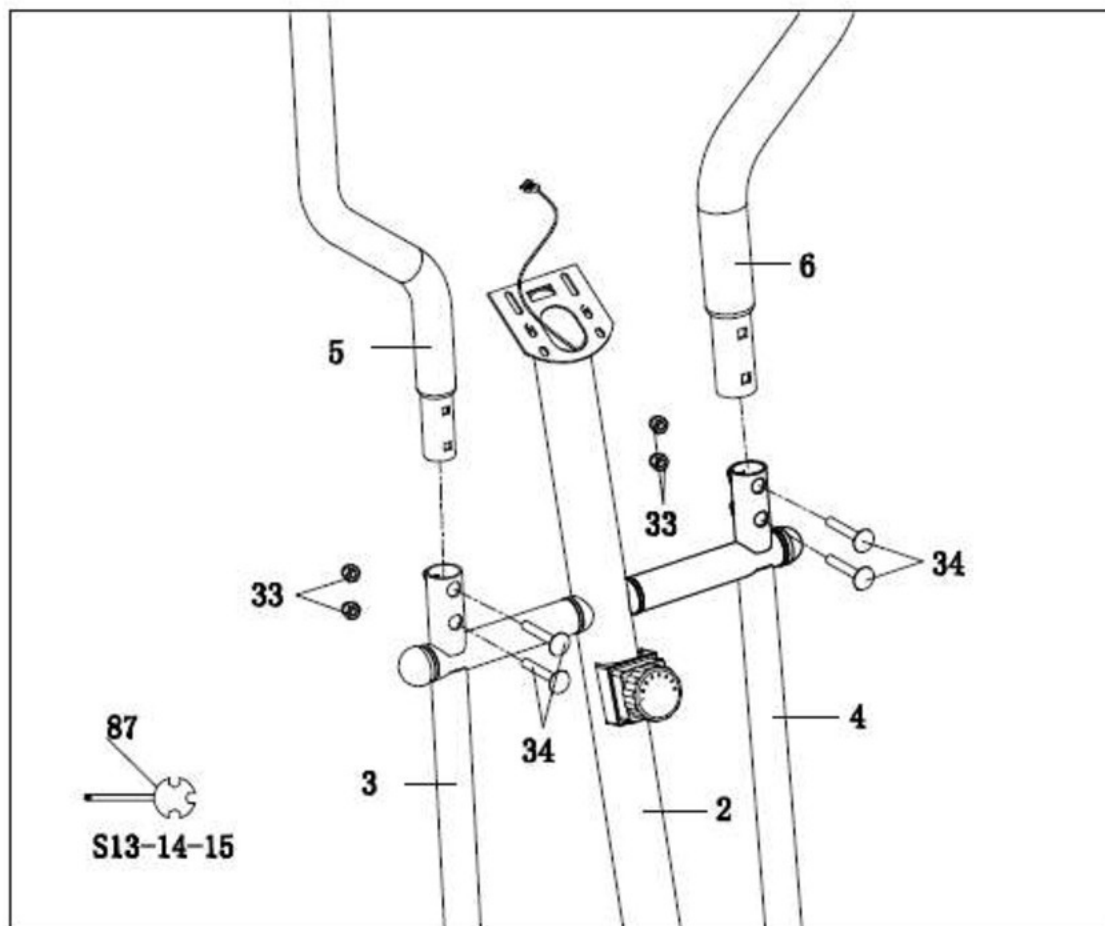
ЭТАП 3

- A) Установите Втулку (29) на ось поручней и затем наденьте Левую стойку поручня (03) на ось. Зафиксируйте при помощи Полушайбы (27), Плоской шайбы (26) и Болта с шестигранной головкой (25). Прикрепите Правую стойку поручня (04) аналогичным образом.
- B) Установите Наконечники из ПВХ (24) на каждый Болт с шестигранной головкой (25).
- C) Установите Правый рычаг педали (09) на правую часть кривошипного механизма. Зафиксируйте его при помощи Болта с шестигранной головкой (70), Волнистой шайбы (71), Пружинной шайбы (73) и Нейлоновой контргайки (75).
- D) Установите Левый рычаг педали (08) на левую часть кривошипного механизма. Зафиксируйте его при помощи Болта с шестигранной головкой (69), Волнистой шайбы (71), Пружинной шайбы (73) и Нейлоновой контргайки (74).
- E) Установите Левую педаль (44) на Левый рычаг педали (08). Зафиксируйте её при помощи 2 Болтов с шестигранной головкой (45), 2 Плоских шайб (36) и 2 Нейлоновых контргаек (43). Установите Правую педаль аналогичным образом.



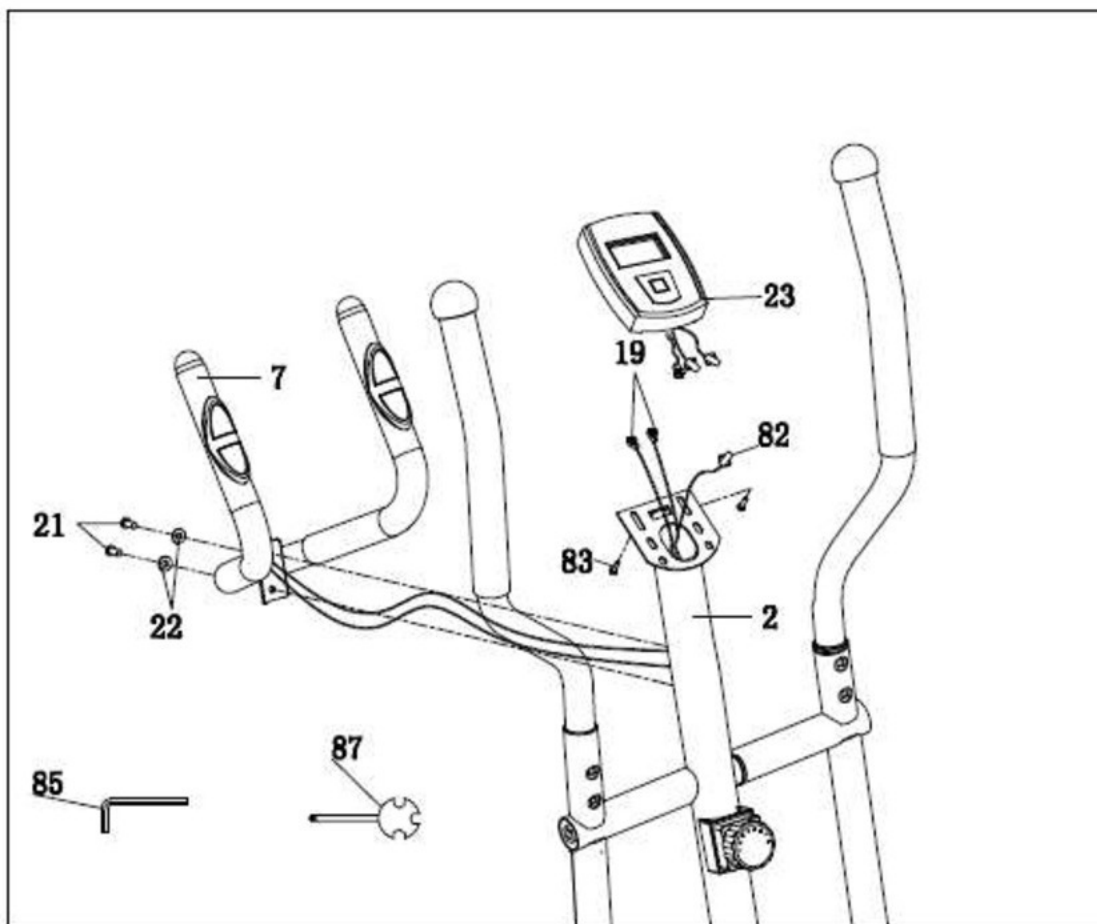
ЭТАП 4.

А) Вставьте Левый и Правый поручни (5 и 6) в Стойки поручней (3 и 4), промаркированные «L» или «R» соответственно. Зафиксируйте их при помощи 2 Болтов с квадратным подголовком (34) и 2 Глухих гаек (33) соответственно.



ЭТАП 5.

- А) Прикрепите Руль (07) к Передней стойке (02) при помощи 2 Болтов с шестигранной головкой (21) и 2 Волнистых шайб (22).
- В) Соедините Кабель компьютера, выходящий из Компьютера (23) с Кабелем датчика пульса (19) и Средним кабелем компьютера (82).
- С) Установите Компьютер (23) на Переднюю стойку (02). Зафиксируйте его при помощи 2 Винтов (83).



Перед началом использования тренажёра удостоверьтесь, что все гайки и болты прочно закреплены.

Инструкция по эксплуатации компьютера



ФУНКЦИИ КНОПОК:

MODE – Используйте для выбора функций.

SET – Используйте для настройки значений времени, расстояния, калорий и пульса (кроме режима сканирования).

RESET – Используйте для сброса значений времени, расстояния и калорий.

ФУНКЦИИ:

1.SCAN: Нажимайте кнопку «MODE», пока на дисплее не отобразится надпись «SCAN». В этом режиме на дисплее поочерёдно отображаются все 5 параметров тренировки: время, скорость, расстояние, калории, общее расстояние и пульс. Значение каждого параметра отображается в течение 4 секунд.

2.TIME: (1) Отсчёт времени от начала до завершения тренировки. (2) Нажимайте кнопку «MODE», пока на дисплее не появится секция «ВРЕМЯ». Используйте кнопку «SET», чтобы установить время тренировки. Если установлено нулевое значение, компьютер будет издавать звуковой сигнал в течение 15 секунд.

3.SPEED: Отображается текущее значение скорости.

4.DIST: (1) Отсчёт пройденного расстояния от начала до завершения тренировки.

(2) Нажимайте кнопку «MODE», пока на дисплее не появится секция «РАССТОЯНИЕ». Используйте кнопку «SET», чтобы установить значение расстояния. Если установлено нулевое значение, компьютер будет издавать звуковой сигнал в течение 15 секунд.

5.CALORIES: (1) Отсчёт количества сожжённых калорий от начала до завершения тренировки.

(2) Нажимайте кнопку «MODE», пока на дисплее не появится секция «КАЛОРИИ». Используйте кнопку «SET», чтобы установить значение калорий. Если установлено нулевое значение, компьютер будет издавать звуковой сигнал в течение 15 секунд.

6.ODO: На дисплее отображается общее расстояние, пройденное тренажёром.

7.PULSE: Нажимайте кнопку «MODE», пока на дисплее не появится секция «ПУЛЬС». Чтобы измерить значение частоты пульса, положите ладони на датчики пульсометра. На дисплее отобразится текущее значение вашей частоты пульса в ударах в минуту через 6~7 секунд.

Примечание:

Если во время измерения пульса контакт не очень хороший, на дисплее в течение первых 2~3 секунд может отображаться значение выше фактического. После этого устанавливается верное значение. Результаты измерения не могут использоваться в медицинских целях.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Если изображение на дисплее тускнеет, или не отображаются цифры, необходимо заменить батарейки.
2. Если в течение 4 минут дисплей не получает сигнал, он автоматически переходит в режим ожидания.
3. После получения сигнала или после начала тренировки дисплей автоматически активируется.
4. Компьютер автоматически начинает производить вычисления, когда вы начинаете заниматься, и автоматически переходит в режим паузы, если вы не занимаетесь более 4 секунд.

ПАРАМЕТРЫ:

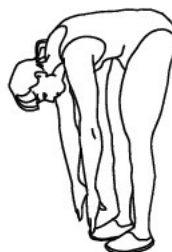
ФУНКЦИИ	АВТОМАТИЧЕСКОЕ СКАНИРОВАНИЕ	Каждые 4 секунды
	ВРЕМЯ	00:00'~99:59'
	ТЕКУЩАЯ СКОРОСТЬ	Максимальная определяемая скорость – 99,9 КМ/Ч
	РАССТОЯНИЕ ТРЕНИРОВКИ	0,00~99,99 КМ или 0,00~9999 КМ
	КАЛОРИИ	0,1~999,9 кКАЛ
	ОБЩЕЕ РАССТОЯНИЕ	0,1~999,9 КМ или 1~9999 КМ
	ЧАСТОТА ПУЛЬСА	40~206 УДАРОВ В МИНУТУ
ТИП БАТАРЕЕК		2 штуки типа АА или UM-3
РАБОЧАЯ ТЕМПЕРАТУРА		0°C ~ +40°C
ТЕМПЕРАТУРА ХРАНЕНИЯ		-10°C ~ +60°C

Разминка и упражнения после занятий:

Эффективная тренировка состоит из следующих этапов: разминка, аэробные упражнения, упражнения после занятий. Разминка является важной частью тренировки. С неё должно начинаться каждое занятие. Разминка необходима для подготовки организма к более трудоёмким упражнениям: она способствует разминке и растяжке мышц, улучшению кровообращения, увеличивает частоту пульса и снабжает мышцы необходимым количеством кислорода. После окончания тренировки необходимо повторить эти упражнения, чтобы избежать неприятных ощущений в мышцах. Мы предлагаем выполняться следующие упражнения для разминки и после окончания тренировки:

Касания пальцев ног

Медленно согните поясницу таким образом, чтобы спина и плечи находились в расслабленном положении. Тянитесь руками как можно ниже в направлении пальцев ног. Сосчитайте до 15, затем примите исходное положение.

**Поднятие плеч:**

Поднимите правое плечо и коснитесь им уха. Оставайтесь в этом положении на один счёт. Затем опустите правое плечо и поднимите левое. Оставайтесь в этом положении на один счёт.



Вращения головой

Выполняйте вращение головы в правую сторону, напрягая мышцы шеи с левой стороны, на один счёт. Затем запрокиньте голову и тянитесь подбородком к потолку на один счёт. Откройте рот. Выполните вращение головы в левую сторону на один счёт, и затем наклоните голову к груди на один счёт.



Растяжка мышц подколенных сухожилий:

Примите положение сидя. Оставьте правую ногу вытянутой. Положите ступню левой ноги напротив внутренней стороны бедра правой ноги.

Постарайтесь, по возможности, дотянуться до пальцев ног. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги.



Растяжка боковых мышц:

Поверните руки в сторону и поднимите их над головой. Тянитесь правой рукой к потолку. Оставайтесь в таком положении на один счёт. Вы должны почувствовать напряжение мышц с правой стороны. Повторите упражнение для левой руки.



Растяжка ахиллесовых сухожилий:

Упритесь ладонями в стену, выставив левую ногу вперёд и наклонив плечи. Держите правую ногу прямо. Согните левую ногу. Сделайте движение корпусом вперёд, стараясь коснуться бёдрами стены. Сосчитайте до 15. Примите исходное положение.

