Инструкция

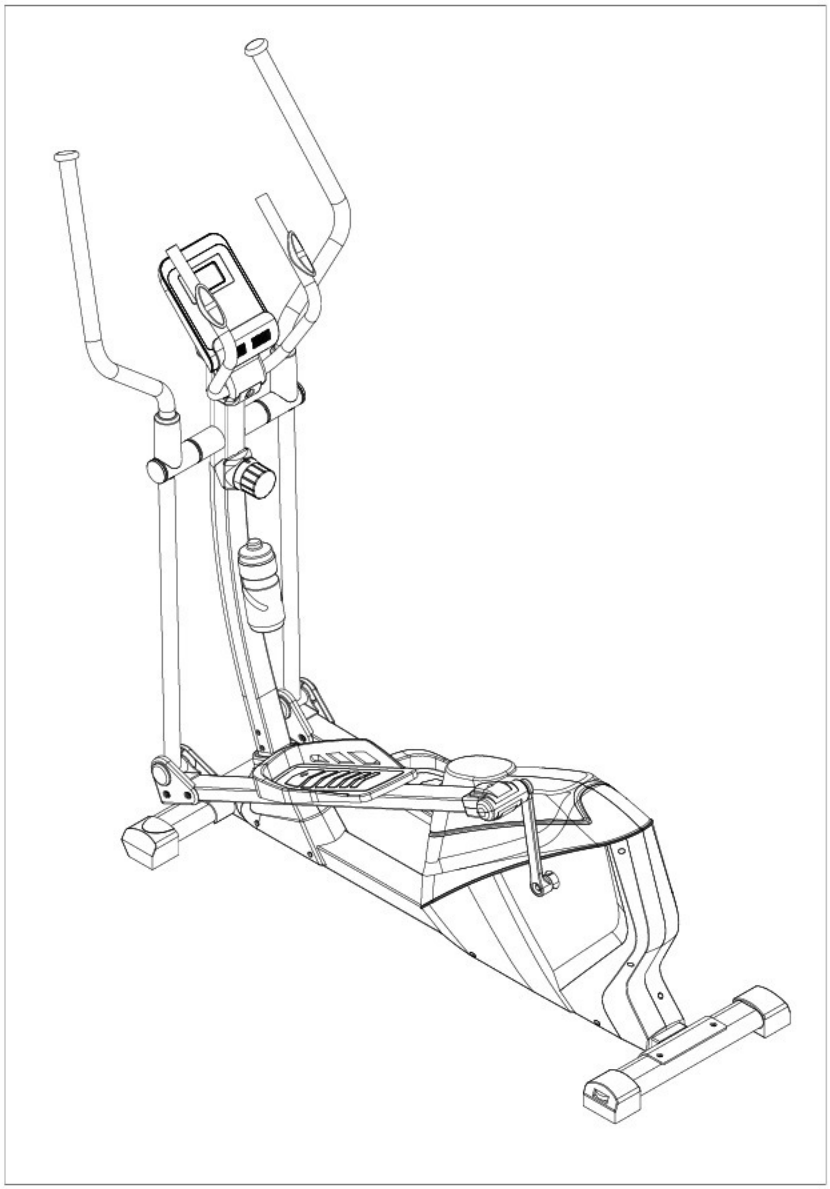
Эллиптический тренажер Unix Fit SL-470

Полезные ссылки:

Эллиптический тренажер Unix Fit SL-470 - смотреть на сайте

Эллиптический тренажер Unix Fit SL-470 - читать отзывы

Эллиптический тренажер SL-470



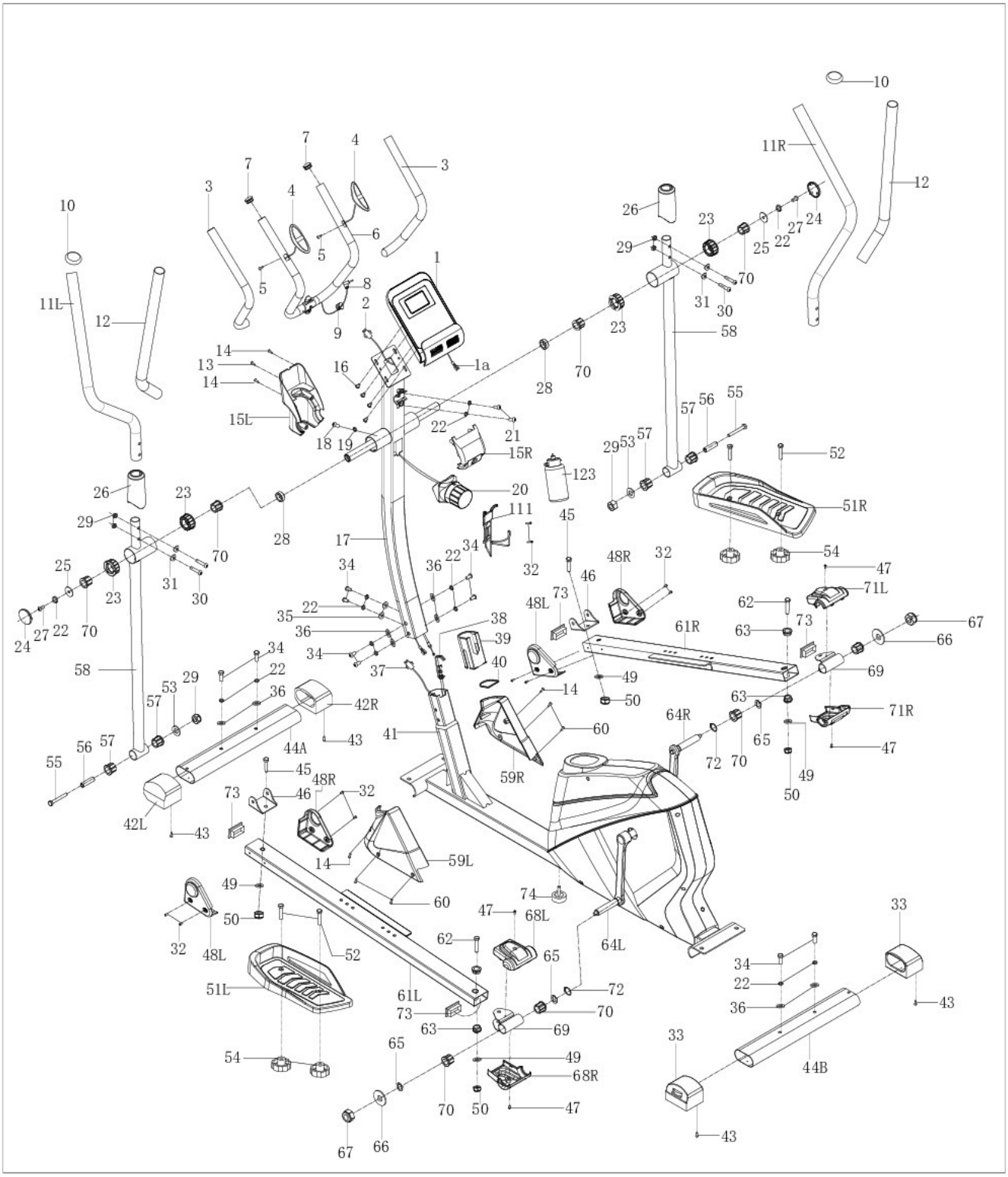
ВАЖНО! Сохраните эту инструкцию для дальнейшего обслуживания и настройки устройства.

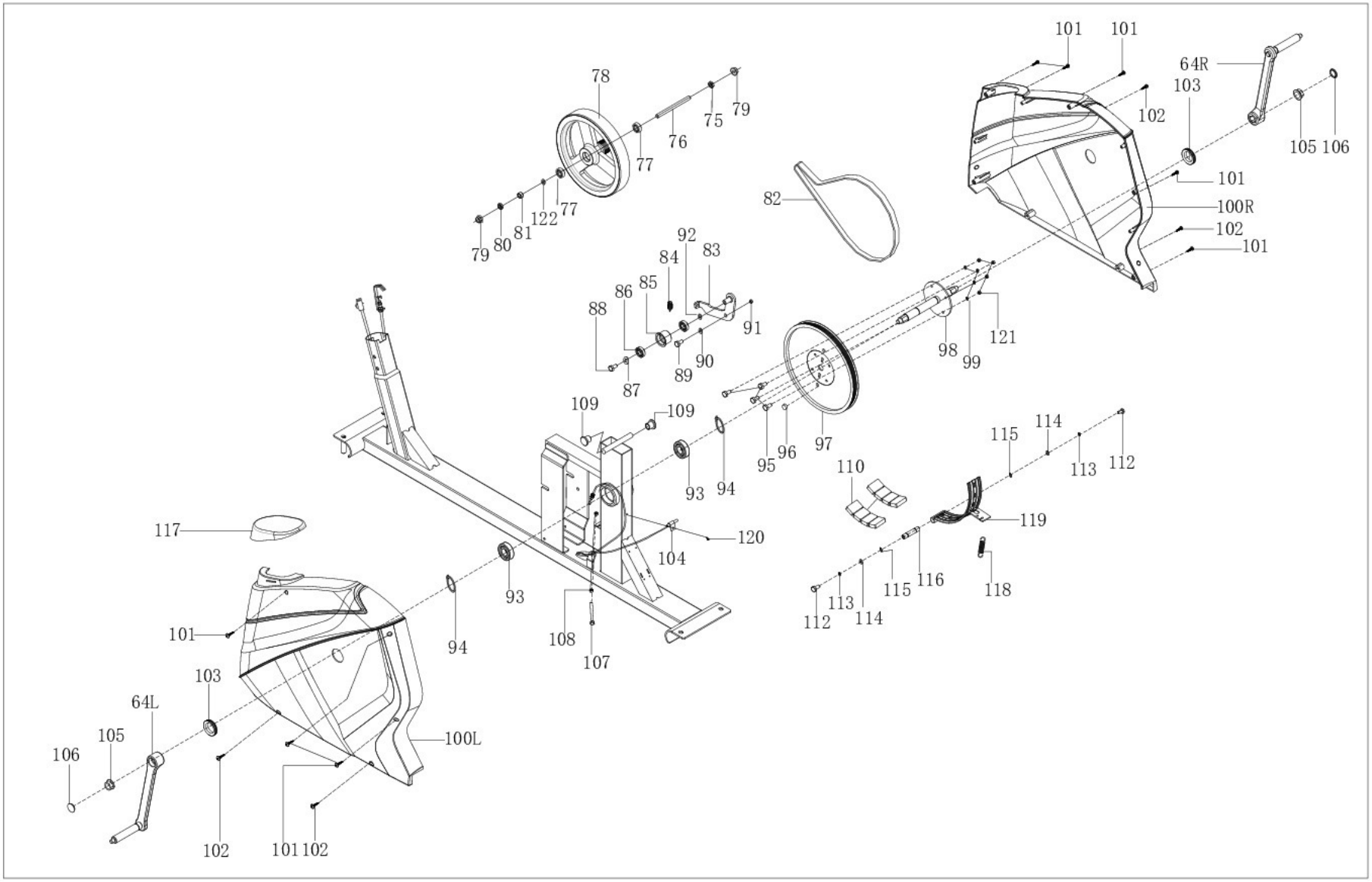
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Уважаемый покупатель! Мы благодарны вам за выбор нашего тренажера. Для обеспечения вашей безопасности и сохранения вашего здоровья, пожалуйста, используйте его правильно. Прежде чем приступить к сборке и тренировкам, обязательно внимательно ознакомьтесь с данным руководством. Только соблюдение правил сборки, технического обслуживания и эксплуатации тренажера гарантирует его безопасное и эффективное использование. Учтите, что ответственность за информирование всех пользователей данного устройства о ниже приведенных мерах предосторожности возлагается на вас.

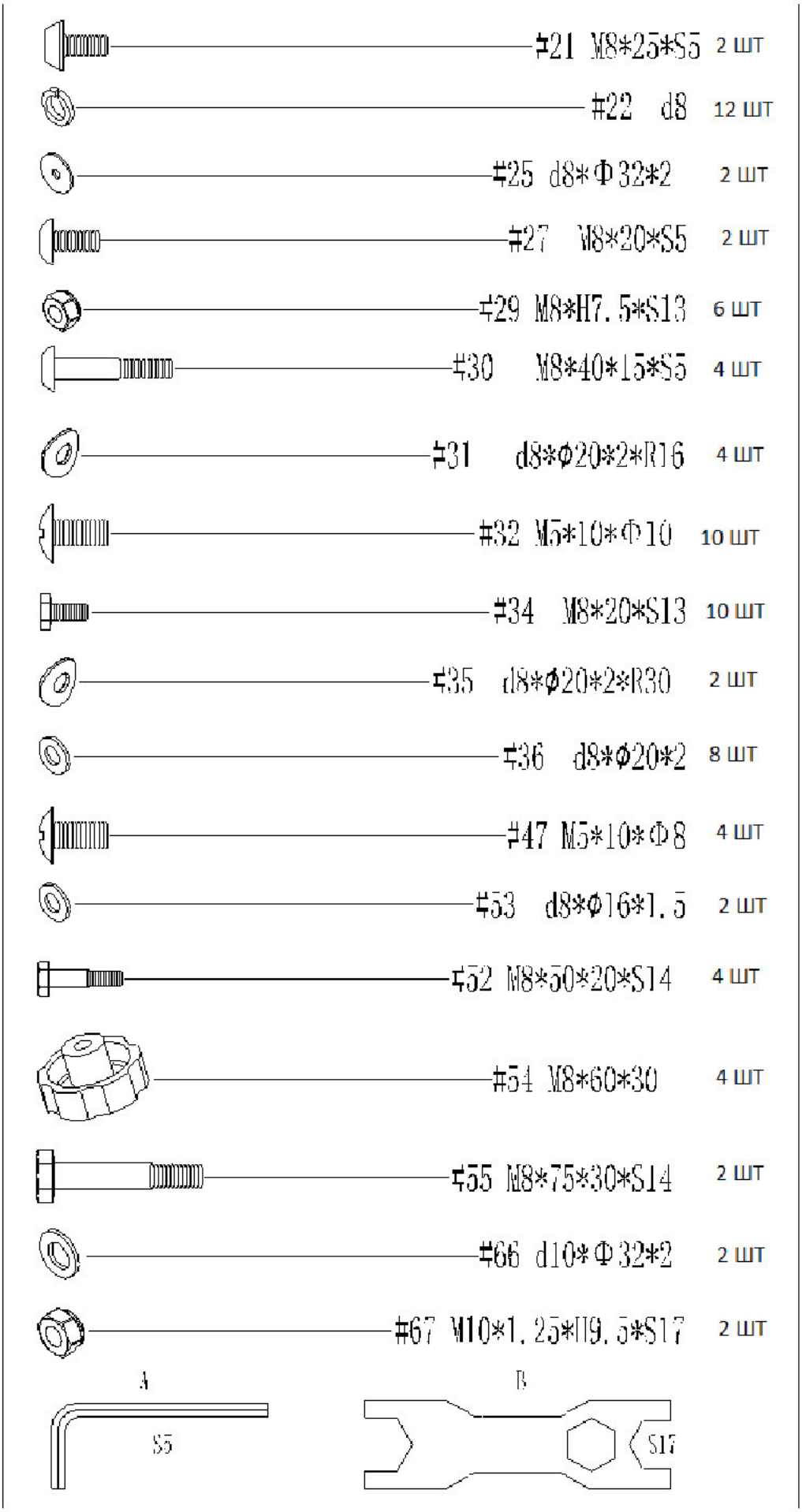
1. Перед началом выполнения любой программы тренировок необходимо проконсультироваться с лечащим врачом для выяснения возможных медицинских или физических проблем, которые могут поставить под угрозу вашу жизнь или здоровье или помешать вам правильно пользоваться данным тренажером. Также важно проконсультироваться с врачом тем пользователям устройства, которые принимают лекарства, влияющие на сердечный ритм, артериальное давление или уровень холестерина.
2. Во время и после тренировок прислушивайтесь к сигналам вашего организма. Помните, что неправильное или чрезмерное выполнение физических упражнений может навредить вашему здоровью. Немедленно прекратите тренировку, если вы заметили у себя хотя бы один из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, одышка, головокружение или ощущение тошноты. При повторном возникновении любого из этих симптомов перед продолжением занятий следует проконсультироваться с врачом.
3. Не допускайте контакта детей и домашних животных с тренажером. Устройство предназначено только для использования взрослыми.
4. Установка тренажера должна производиться на твердой, ровной поверхности со специальным защитным или ковровым покрытием. Для обеспечения безопасности со всех сторон вокруг устройства должно быть оставлено не менее 2 футов (60 см) свободного пространства.
5. Перед использованием устройства убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты. Безопасность эксплуатации тренажера может быть обеспечена только регулярным осмотром его на предмет повреждений и/или износа.
6. Используйте устройство только в соответствии с приведенным здесь инструкциями. В случае обнаружения каких-либо неисправных элементов во время сборки или проверки тренажера, или при возникновении необычных шумов, исходящих от тренажера во время выполнения упражнений, немедленно прекратите использование тренажера и не возобновляйте тренировки до тех пор, пока проблема не будет устранена.
7. Во время занятий на тренажере надевайте подходящую для этого одежду. Не рекомендуется носить излишне свободную одежду, части которой могут запутаться во внутренних механизмах устройства.
8. Не допускайте попадания пальцев или посторонних предметов в движущиеся части устройства.
9. Максимальная грузоподъемность тренажера составляет 140 кг.
10. Данное устройство не подходит для терапевтического использования.
11. Во избежание получения травм и/или повреждения тренажера или окружающего имущества, необходимо обеспечить надлежащий контроль над процессами подъема и перемещения устройства.
12. Данный тренажер рассчитан на использование в условиях прохладной и сухой окружающей среды. Следует избегать его хранения в экстремально холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и возникновению других сопутствующих проблем.
13. Устройство предназначено только для эксплуатации внутри помещений и в домашних условиях. Помните, что данный тренажер не подходит для коммерческого использования!

СХЕМА УСТРОЙСТВА




101
101
64R
103
102
105
106
101
100R
102
101
78
79
75
76
77
77
122
81
80
79
82
92
84
83
86
85
88
91
87
89
90
98
99
121
109
109
93
94
95
96
97
110
115
114
113
112
119
118
116
115
113
114
112
117
120
104
93
94
108
107
101
103
64L
105
106
100L
102
101
102

СОПУТСТВУЮЩИЕ ДЕТАЛИ



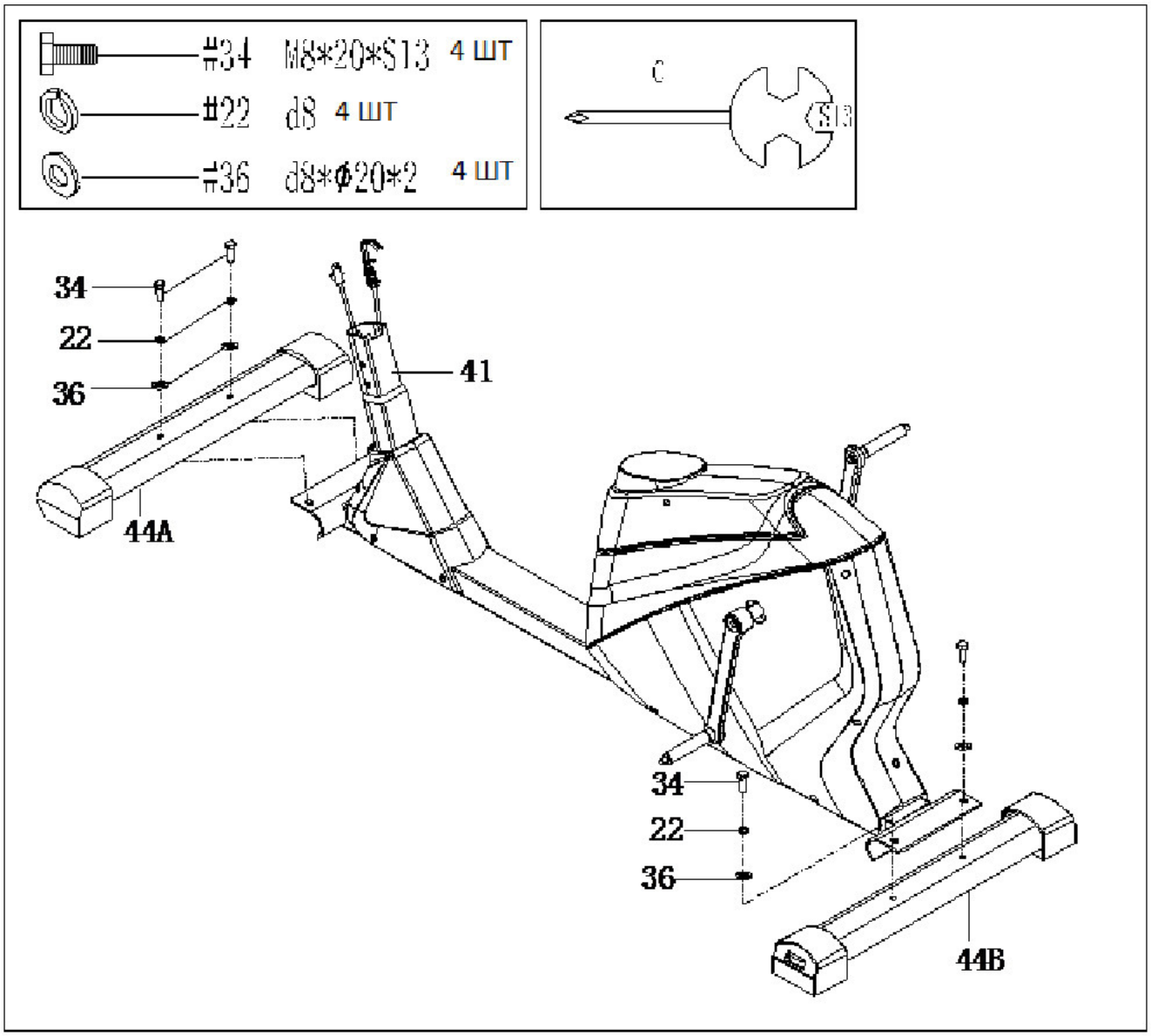
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	К-во		№	Описание	К-во	№
1	Компьютер	1		34	Винт M8*20*S6	10	
2	Магистральный кабель	1		35	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R30	2	
3	Пенистая накладка	2		36	Шайба d8*φ20*2	8	
4	Пластина пульсометра	2		37	Кабель датчика	1	
5	Винт ST4.0*19*Ф11	2		38	Нижний кабель	1	
6	Средний поручень	1		39	D-образная втулка	1	
7	Круглая заглушка	2		40	D-образное уплотнительное кольцо	1	
8	Кабель пульсометра	1		41	Основная рама	1	
9	Заглушка	1		42L/R	Заглушка с рабочим колесом	2	
10	Заглушка Ф32*22*Ф50	2		43	Винт ST4.2*25	4	
11	Поручень	2		44A/B	Задний стабилизатор	2	
12	Пенистая накладка	2		45	Винт M10*42*20*S17	2	
13	Винт ST4.2*25*Ф8	1		46	D-образная колодка	2	
14	Винт ST4.2*19*Ф8	2		47	Винт M5*10*Ф8	4	
15L/R	Левый/Правый кожухи	2		48L/R	Кожух лев./прав. рукоятки педали	4	
16	Винт M5*10	4		49	Шайба d10*Ф25*2	4	
17	Соединительный поручень	1		50	Нейлоновая гайка M10*H9.5*S17	4	
18	Винт M5*25	1		51L/R	Педаль	2	
19	Дуговая шайба	1		52	Винт M8*50*20*S14	4	
20	Контроллер напряжения	1		53	Шайба d8*Ф16*1.5	2	
21	Винт M8*25*S5	2		54	Гайка M8*60*30	4	
22	Пружинная шайба d8	14		55	Винт M8*75*30*S14	2	
23	Прокладка	4		56	Заглушка Ф14*Ф8.3*59.5	2	
24	Пружинная шайба d8	2		57	Прокладка 1	4	
25	Прокладка	2		58L/R	Левый/Правый поворотный вал	2	
26	Заглушка поручня	2		59L/R	Левый/Правый кожух	2	
27	Винт M8*20*S5	2		60	Винт ST4.2*16*Ф8	4	
28	Резиновая прокладка	2		61L/R	Левая/Правая рукоятка педали	2	
29	Нейлон. гайка M8*H7.5*S13	6		62	Винт M10*50*13*S17	2	
30	Винт M8*40*15*S5	4		63	Металлическая пудра	4	
31	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R16	4		64L/R	Коленчатый рычаг	2	
32	Винт M5*10*Ф10	10		65	Волновая шайба d19*Ф25*0.3	2	
33	Регулируемая ножка	2		66	Шайба d10*Ф32*2	2	

№	Описание	К-во		№	Описание	К-во	№
67	Нейлоновая гайка M10*1.25*H9.5*S17	2		98	Оси	1	
68L/R	Задний кожух ручной педали	2		99	Пружинная шайба d6	4	
69	Разъем рукоятки педали	2		100L/R	Кожух цепи	2	
70	Прокладка 2	8		101	Винт ST4.2*19*Ф8	7	
71L/R	Кожух соединителя рукоятки педали	2		102	Винт ST4.2*16*Ф8	4	
72	Волновая шайба d19*Ф25*0.3	2		103	Кожух коленчатого рычага	2	
73	Квадратная заглушка J60*30*15	4		104	Держатель датчика	1	
74	Подножка	1		105	Гайка M12*1.25*H7*S16	2	
75	Гайка M10*1*H5*S17	1		106	Заглушка Ф28*7	2	
76	Вал маховика	1		107	Винт M6*45*S10	1	
77	Натяжной шкив 6000	2		108	Гайка M6*H5*S10	2	
78	Маховик	1		109	Наконечник Ф25*22	2	
79	Гайка M10*1*H8*S15	2		110	Квадратный магнит 40*25*10	7	
80	Гайка M10*1*H5*S17	1		111	Держатель для бутылки	1	
81	Заглушка	1		112	Винт M6*16*S10	2	
82	Лента	1		113	Пружинная шайба d6	2	
83	Штага натяжного шкива	1		114	Шайба d6*Ф16*1.5	2	
84	Пружина напряжения	1		115	Шайба d12	2	
85	Натяжной шкив	1		116	Вал магнитной панели	1	
86	Подшипник 6001-2RS	2		117	Декоративные элементы	1	
87	Шайба d6*Ф16*1.2	1		118	Пружина напряжения	1	
88	Винт M6*12*S10	1		119	Соединение магнитной панели	1	
89	Винт M8*12*Ф10*5*S12	1		120	Винт ST4.2*16*Ф7	5	
90	Шайба d12*Ф17*0.5	1		121	Нейлоновая гайка M6*H6*S10	4	
91	Nylon nut M8*H7.5*S13	1		122	Волновая шайба d10*Ф13.5*0.3	1	
92	Волновая шайба d12*Ф15.5*0.3	1		123	Бутылка для воды	1	
93	Подшипник	2		A	Шестигранный ключ S5	1	
94	Шайба d20	2		B	Гаечный ключ S17-19	1	
95	Винт M6*16*S5	4		C	Вилочный ключ S13-14-15	1	
96	Круглый магнит	1		D	Гаечный ключ S13-14	1	
97	Пластина ленты	1					

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

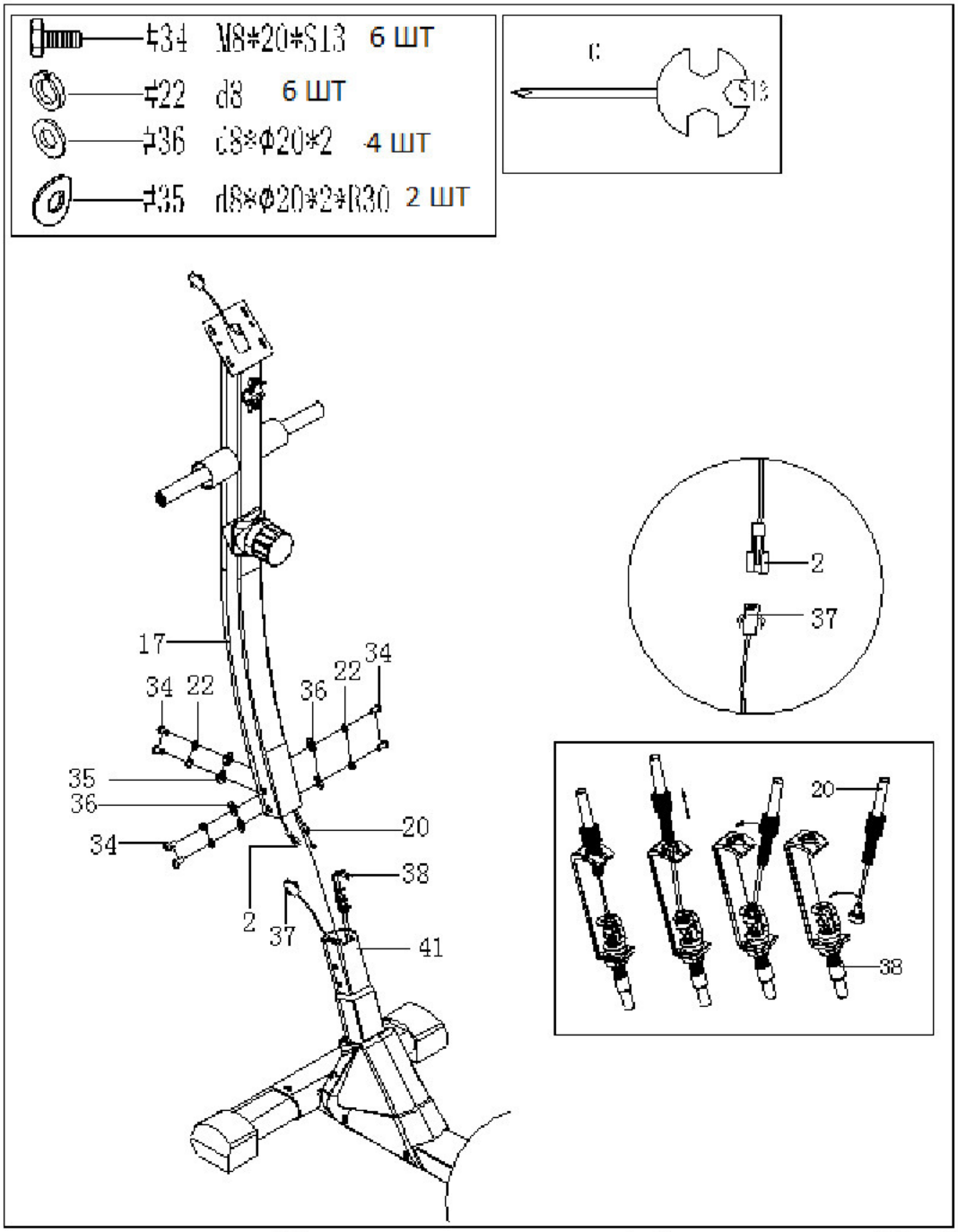
ШАГ 1:



1. С помощью вилочного ключа (C) отсоедините винты (34), пружинные шайбы (22) и шайбы (36) от заднего стабилизатора (44A/B).

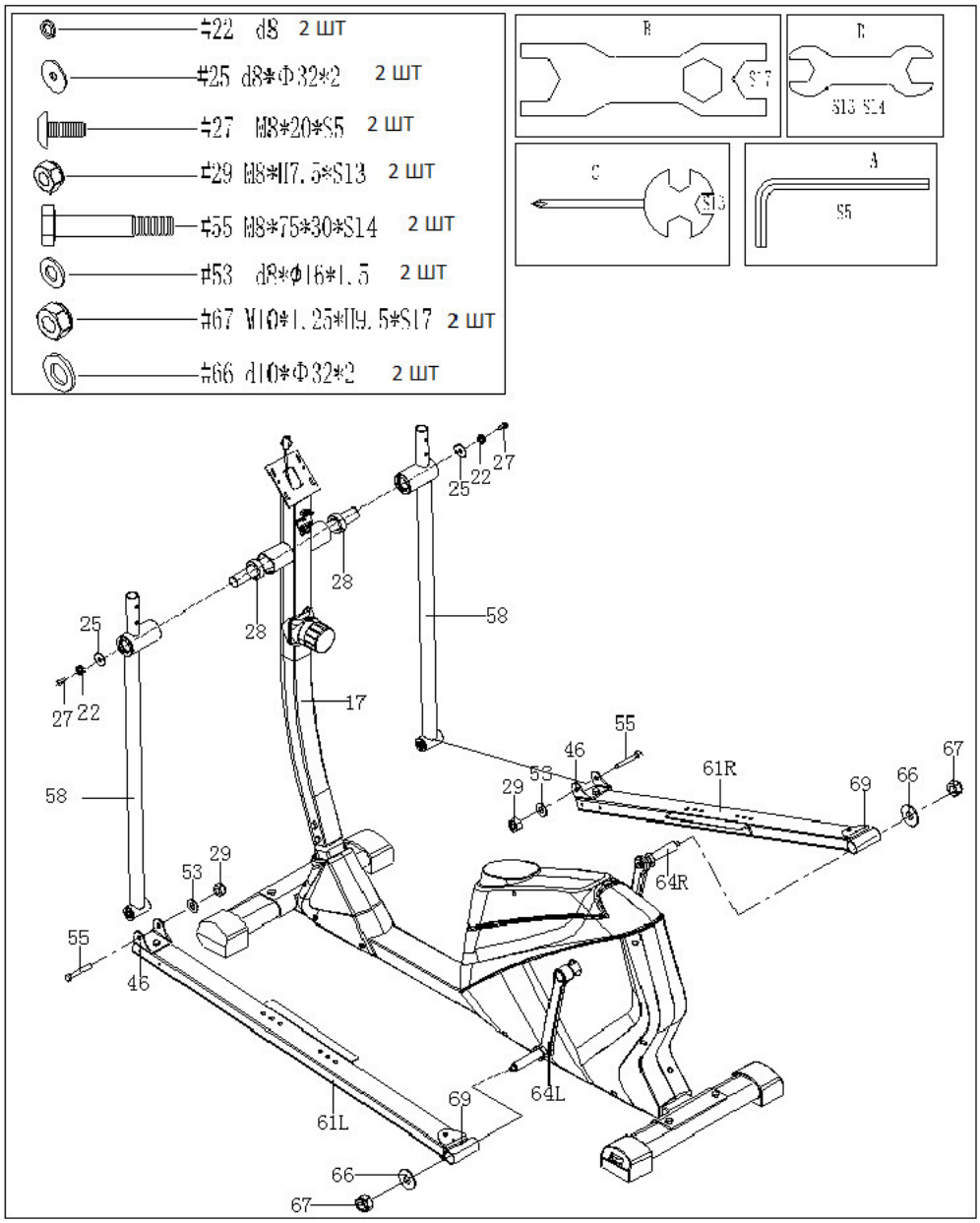
2. С помощью вилочного ключа (C) и винтов (34), пружинных шайб (22) и шайб (36) закрепите задний стабилизатор (44A/B) на основной раме(41).

ШАГ 2:



1. С помощью вилочного ключа (С) отсоедините винты (34), дуговые шайбы (22) и шайбы (36) от основной рамы (41).
2. Надежно соедините магистральный кабель (2) и кабель датчика (37), а также соедините контроллер напряжения (20) и нижний кабель (38); вставьте соединительный поручень (17) в основную раму (41).
3. С помощью вилочного ключа (С), а также винтов (34), пружинных шайб (22) , дуговых шайб (35) и шайб (36), закрепите соединительный поручень (17) на основной раме (41).

ШАГ 3:

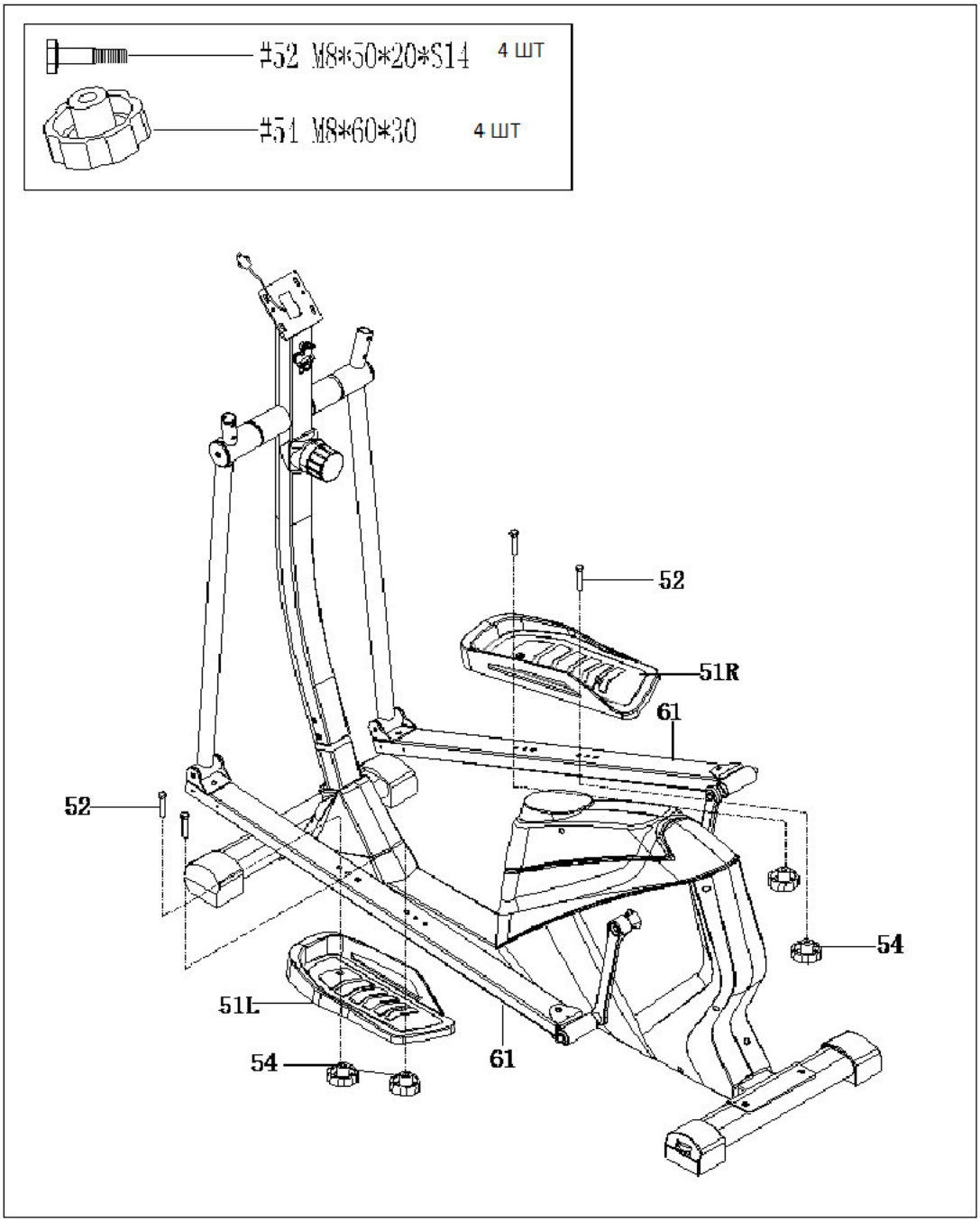


1. С помощью гаечного ключа (B) отсоедините нейлоновую гайку (67) и шайбы (66) от коленчатых рычагов (64L/R); с помощью нейлоновой гайки (67) и шайб (66) закрепите левую и правую рукоятки педали (61L/R) на коленчатых рычагах (64L/R).

2. С помощью шестигранного ключа (A) отсоедините винты (27), пружинные шайбы (22) и шайбы (25) от соединительного поручня (17); с помощью винтов (27), пружинных шайб (22) и шайб (25) подсоедините левый/правый поворотные валы (58) к соединительному поручню (17).

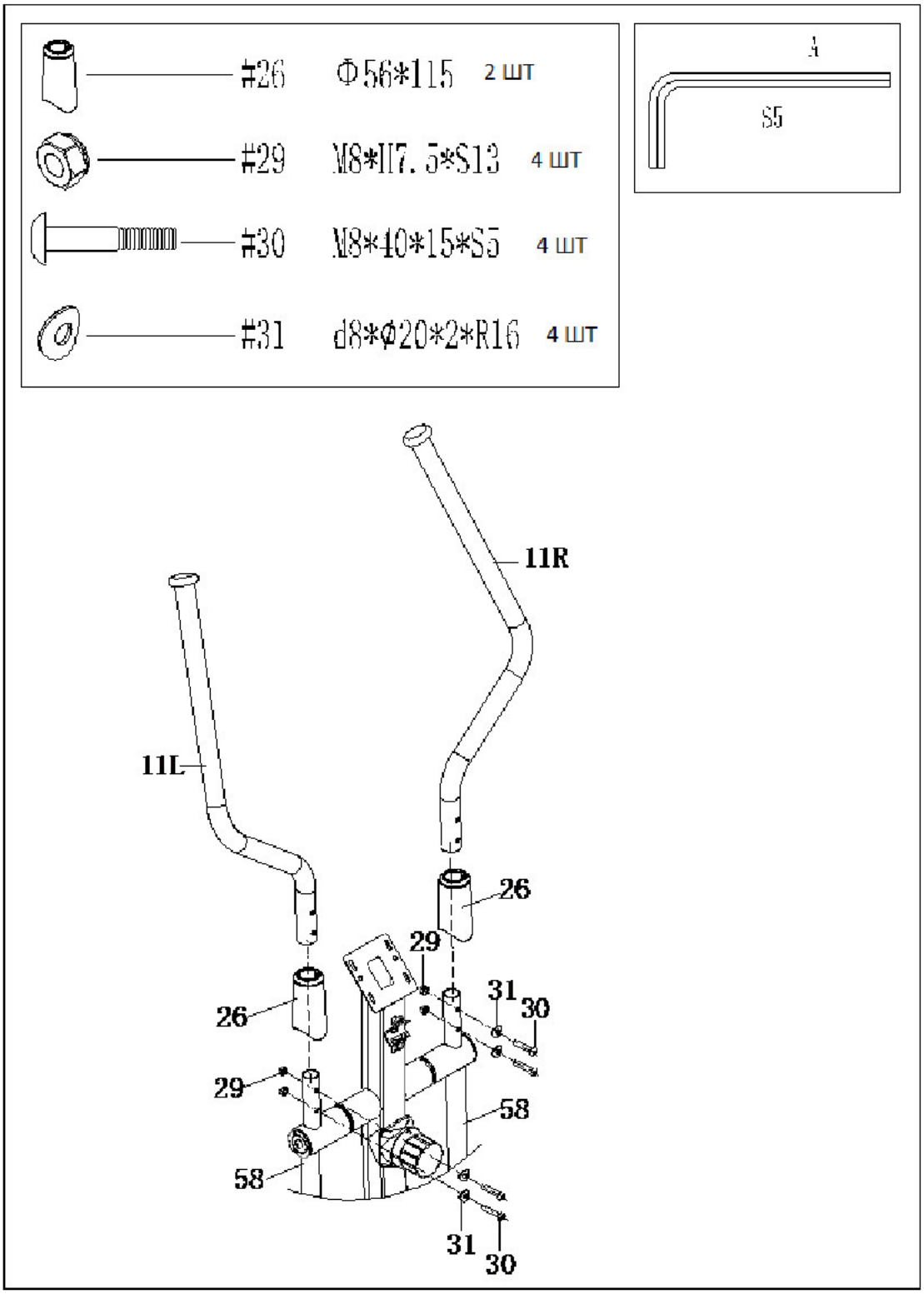
3. С помощью гаечного ключа (C) и гаечного ключа (D) отсоедините винты (55), шайбы (53) и нейлоновую гайку (29) от D-образной колодки (46); с помощью винтов (55), шайб (53) и нейлоновой гайки (29) подсоедините левый/правый поворотные валы (58) к D-образной колодке (46).

ШАГ 4:



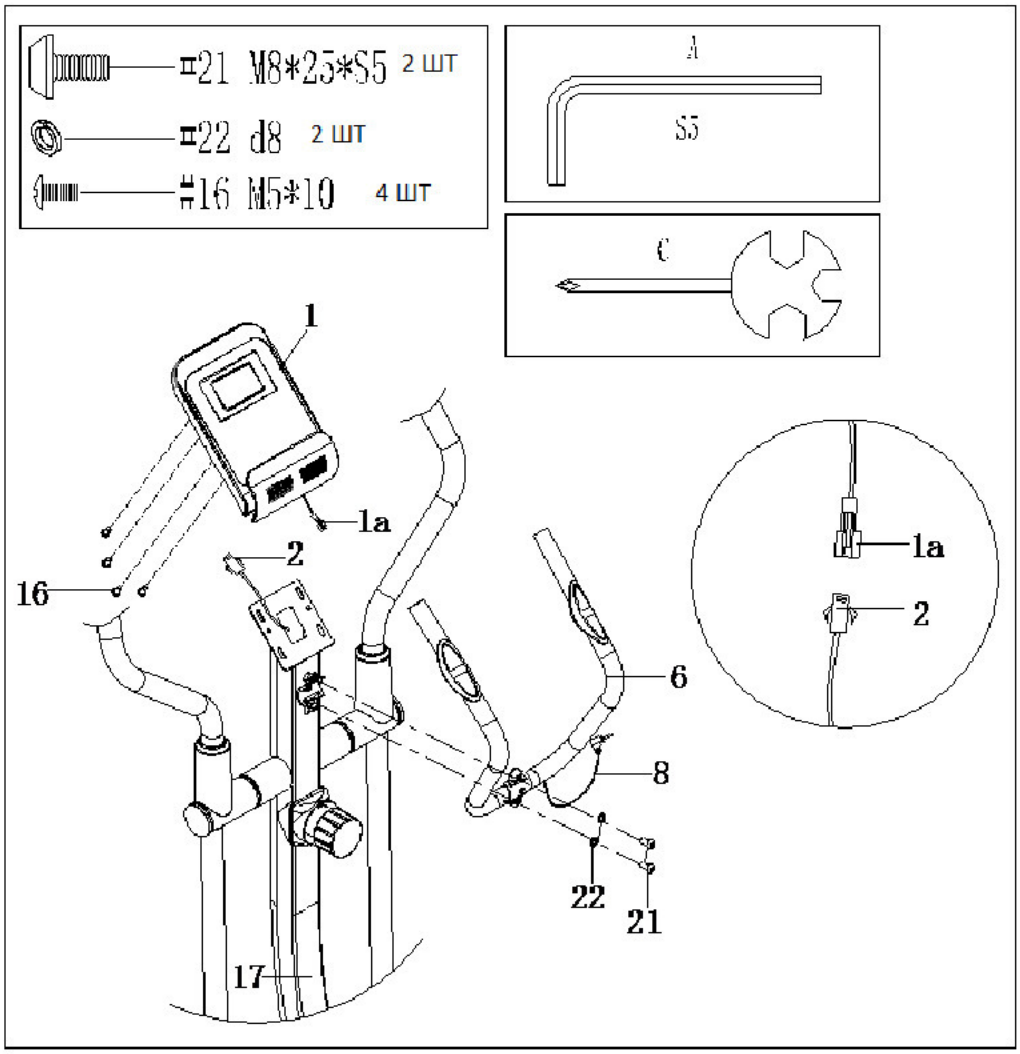
С помощью винтов (52) и гаек (54) соедините педали (51) с левой/правой рукояткой педали (61L/R).

ШАГ 5:



Разместите кожухи поручня (26) на поручнях (11L/R) и закрепите поручни (11L/R) на поворотном вале (58) с помощью винтов (30), дуговых шайб (31) и нейлоновой гайки (29).

ШАГ 6:



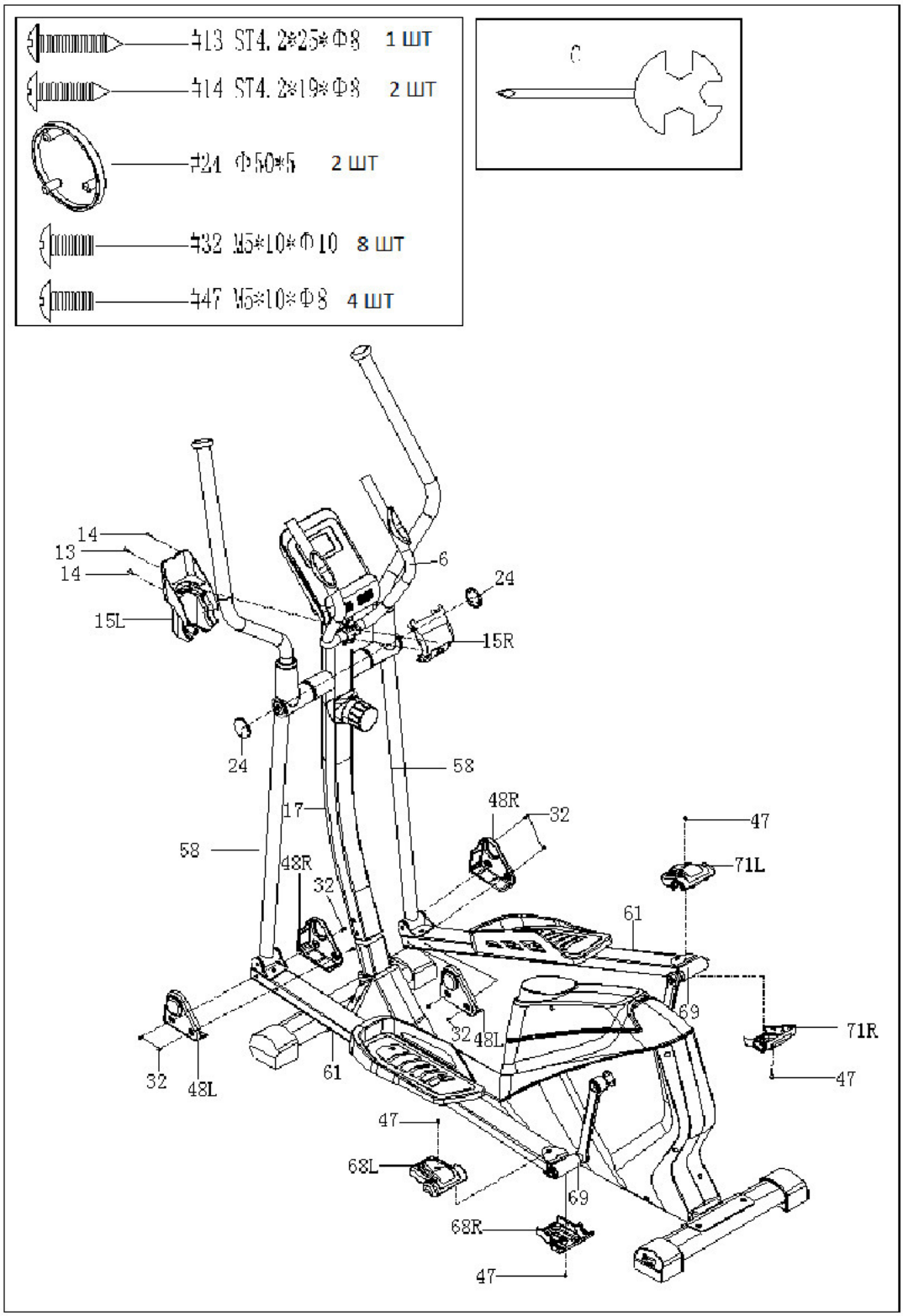
1. С помощью шестигранного ключа (А) отсоедините винты (21) и пружинные шайбы (22) от соединительного поручня (17);

2. С помощью винтов (21) и пружинных шайб (22) соедините средний поручень (6) и соединительный поручень (17).

3. С помощью гаечного ключа (С) отсоедините винты (16) от компьютера (1); надежно соедините кабель компьютера (1а) с магистральным кабелем (2); закрепите компьютер (1) на соединительном поручне (17) с помощью винтов (16).

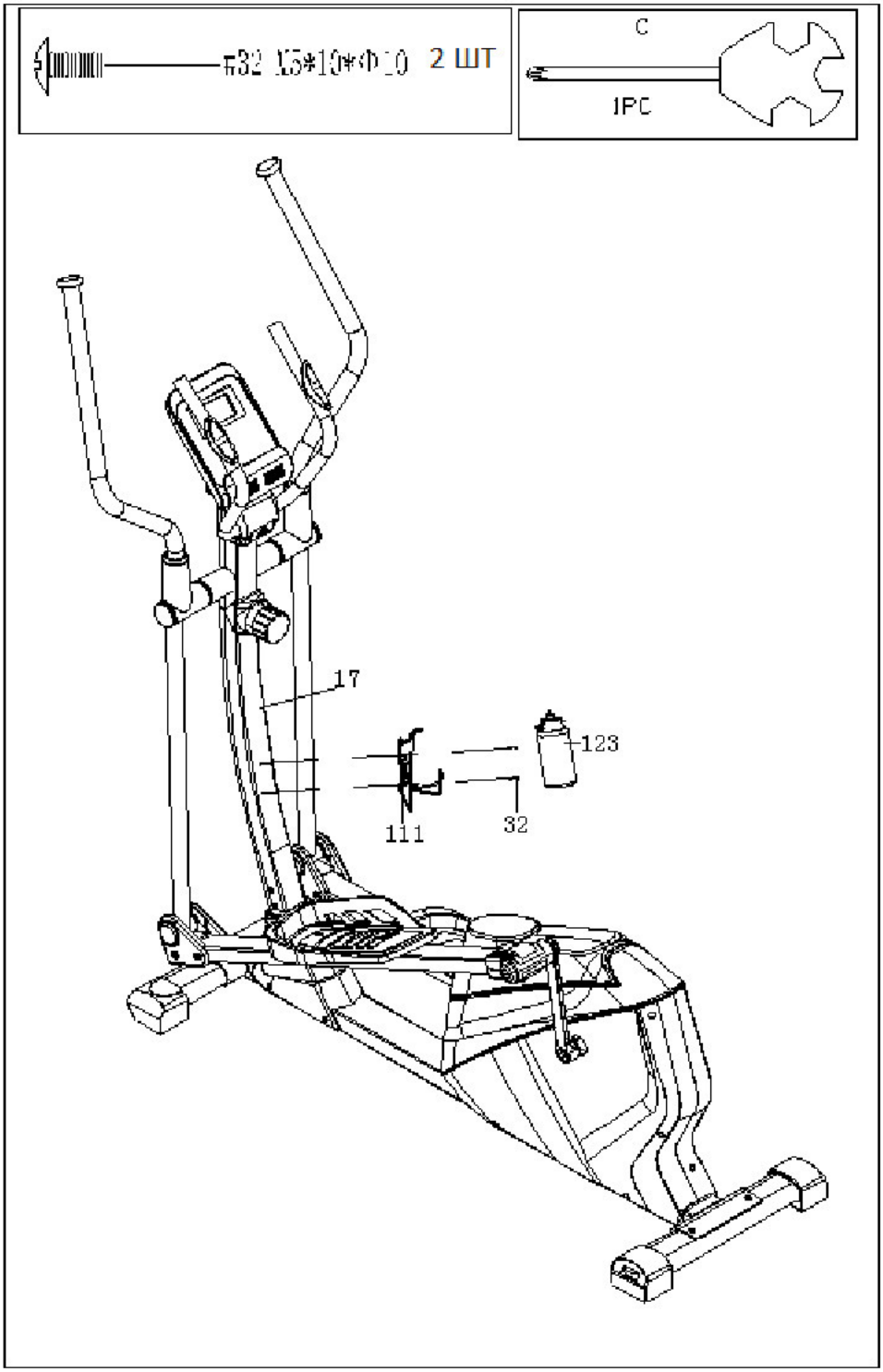
4. Вставьте кабель пульсометра (8) в соответствующий разъем на задней панели компьютера (1).

ШАГ 7:



1. С помощью винтов (13) и винтов (14) закрепите левый/правый кожухи (15L/R) на соединительном поручне (17).
2. Установите заглушки поручня (24) на левом/правом поворотных валах (58).
3. С помощью винтов (32) закрепите кожухи левой/правой рукоятки педали (48L/R) на левой/правой рукоятках педали (61L/R).
4. С помощью винтов (47) закрепите задние кожухи рукоятки педали (68L/R) и кожухи соединителя рукоятки педали (71L/R) на соединителе рукоятки педали (69).

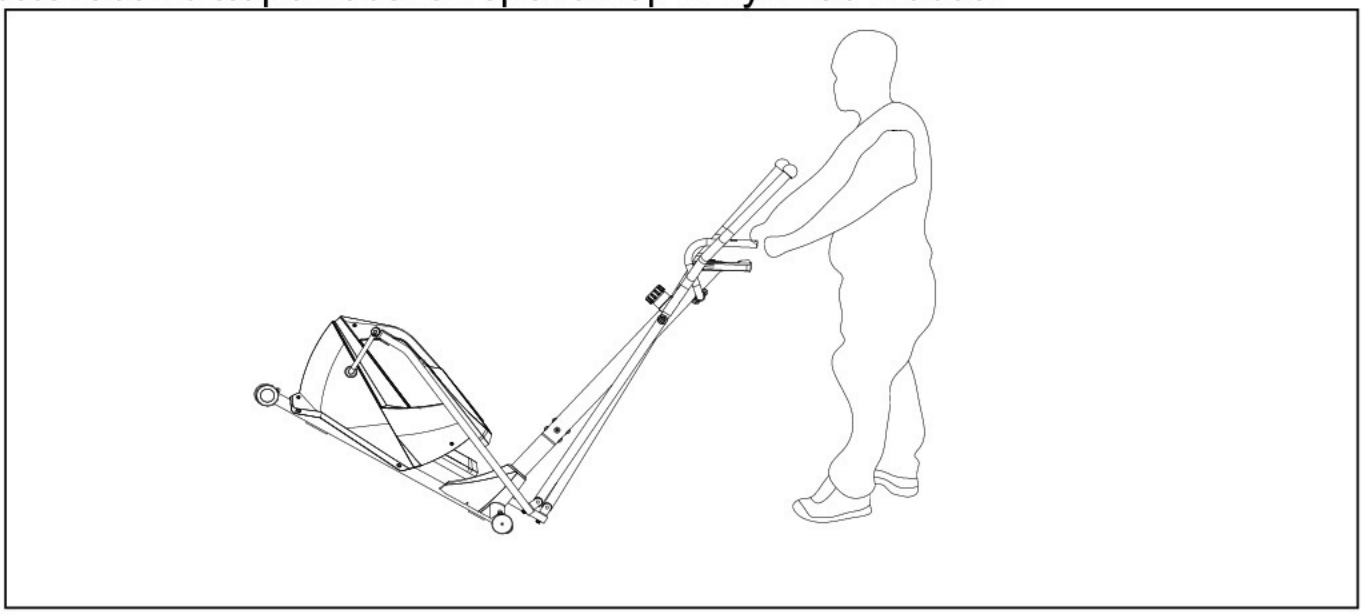
ШАГ 8:



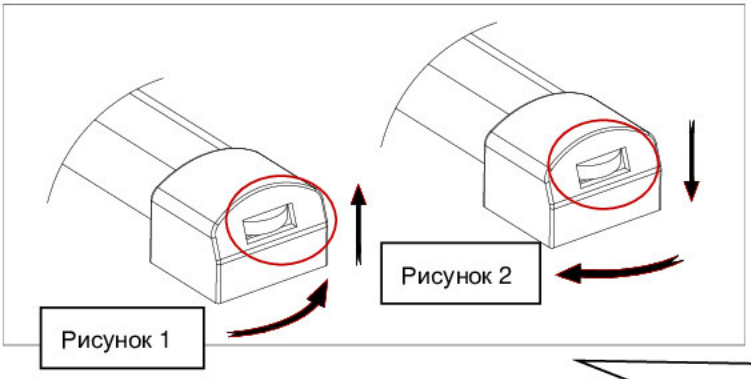
С помощью винтов (32) закрепите держатель для бутылки (111) на соединительном поручне (17), после чего поместите бутылку для воды (123) в держатель для бутылки (111).

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Для перемещения устройства опустите средний поручень (6) вниз так, чтобы транспортировочные колеса на заднем стабилизаторе (44A) оказались на земле. С помощью этих колес можно с легкостью переместить тренажер в нужное место.



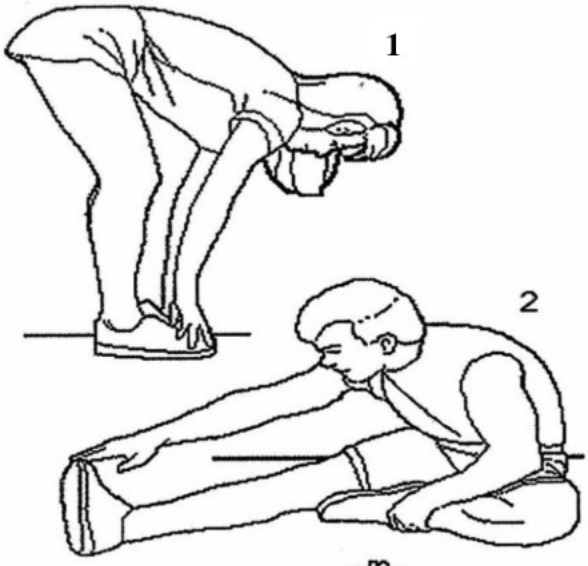
ВЫРАВНИВАНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТРЕНАЖЕРА:



Перед началом тренировки

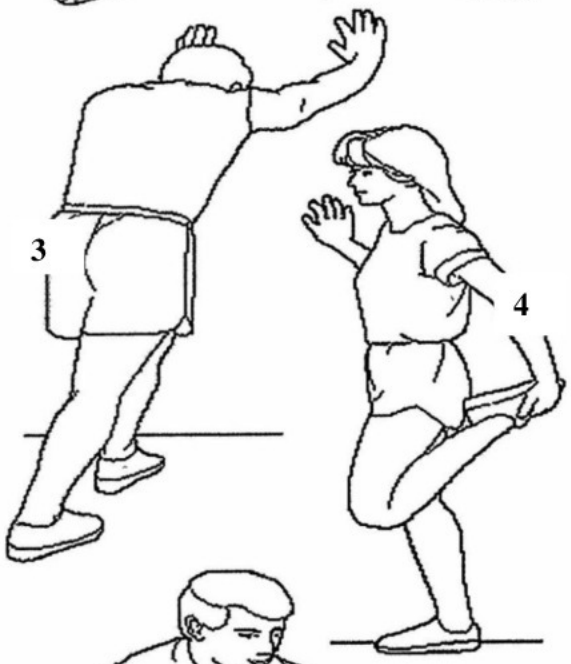
Упражнения на растяжку

Независимо от вашего уровня физической подготовки, занятие на тренажере всегда начинайте с растяжки мышц. Теплые мышцы растягиваются легче, поэтому сначала разогрейтесь в течение 5-10 минут, а затем приступайте к упражнениям на растяжку, приведенным ниже. Весь комплекс упражнений рекомендуется повторить пять раз (или больше) до и после окончания тренировки.



1. Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед от поясницы, при этом стараясь расслабить спину и плечи. Протянитесь вниз к пальцам ног так близко, как только сможете, и удерживайте положение в течение 15 секунд. Затем можете расслабиться. Повторять 3 раза (см. Рисунок 1).



2.Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте на пол, вытянув правую ногу вперед. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Выполните наклон вперед как можно ближе к пальцам правой ноги. Удерживайте положение в течение 15 секунд. Затем можете расслабиться и повторить упражнение с вытянутой левой ногой. Повторять 3 раза для каждой ноги (см. Рисунок 2).

3.Растяжка ахиллова сухожилия

Упритесь в стену руками, слегка выставив левую ногу вперед. Удерживая обе пятки на полу, согните левую ногу в колене и наклонитесь вперед, двигая бедра в направлении к стене. Удерживайте положение 15 секунд, после чего поменяйте ногу. Повторять 3 раза для каждой ноги (см. Рисунок 3).

4.Растяжка квадрицепса

Придерживаясь рукой за стену для удержания равновесия, согните правую ногу в колене и, взяв ее сзади рукой, потяните вверх. Старайтесь притянуть пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживайте положение в течение 10-15 секунд, после чего расслабьтесь. Повторять 3 раза для каждой ноги (см. Рисунок 4).

5.Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте на пол, соединив подошвы ног вместе, колени направив наружу. Подтяните ступни как можно ближе к паховой области. Осторожно опустите колени как можно ниже к полу. Удерживайте положение в течение 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторять 3 раза (см. Рисунок 5).

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ К КОМЬЮТЕРУ

■ КНОПКИ

№00176

1. КНОПКА MODE

Нажмите эту кнопку для перехода к отображению другого параметра на экране или выбора параметра для дальнейшей настройки.

2. КНОПКА SET

i. В режиме настройки параметров нажмите эту кнопку для увеличения значения параметра при мигании его названия на экране - TIME, DIST, CAL или PULSE.

3. КНОПКА RESET

i. В режиме настройки параметров нажмите эту кнопку для сброса значения параметра при мигании его названия на экране - TIME, DIST, CAL или PULSE.
ii. В режиме тренировки нажмите и удерживайте эту кнопку в течение 3 секунд, чтобы обнулить значения всех параметров.

■ ФУНКЦИИ И ПАРАМЕТРЫ

1.ФУНКЦИЯ SCAN

i: Нажимайте кнопку MODE, пока на экране не появится надпись "SCAN". Функция обеспечивает отслеживание на экране компьютера значений всех 5 параметров: времени (Time), скорости (Speed), расстояния (Distance), потраченных калорий (Calorie) и пульса (Pulse). Каждое значение будет отображаться в течение 6 секунд.

2.ПАРАМЕТР СКОРОСТИ - SPEED

i. Отображает текущую скорость в диапазоне 0.0~999.9 км/ч или миль/ч.

3.ПАРАМЕТР ВРЕМЕНИ - TIME

i. Отображает общее время от начала тренировки в диапазоне 0 ~ 99:59 мин.
ii. Продолжительность тренировки может быть установлена пользователем заранее. В этом случае при приближении к заданному значению времени монитор подаст звуковой сигнал продолжительностью 4 секунды. Максимальное значение предустановленного времени составляет 99 минут.

4.ПАРАМЕТР ДИСТАНЦИИ - DISTANCE

i. Отображает общую пройденную дистанцию от начала тренировки в диапазоне 0.0 ~ 9999 км или миль.
ii. Значение дистанции тренировки может быть установлено пользователем заранее. В этом случае при приближении к заданному значению дистанции монитор подаст звуковой сигнал продолжительностью 4 секунды. Максимальное значение предустановленной дистанции составляет 9999 км.

5. ПАРАМЕТР КАЛОРИЙ - CALORIES

i. Отображает общее число потраченных калорий от начала тренировки в диапазоне 0.0 ~ 9999 ккал.
ii. Число калорий, потраченных в ходе тренировки, может быть установлено пользователем заранее. В этом случае при приближении к заданному числу калорий монитор подаст звуковой сигнал продолжительностью 4 секунды. Максимальное значение предустановленного числа калорий составляет 9999 ккал.

6. ПАРАМЕТР ПУЛЬСА - PULSE

i. Возьмите и удерживайте датчик пульса в руках, пока на экране не отобразится частота сердечных сокращений. Диапазон составляет 40- 240 ударов в минуту.

ii. При отсутствии сигнала от датчика пульса в течение 4 секунд на экране отобразится значок "P", означающий приостановку измерения частоты сердечных сокращений.

7.ФУНКЦИЯ АВТОМАТИЧЕСКОГО ВКЛЮЧЕНИЯ/ВЫКЛЮЧЕНИЯ

i. При отсутствии активности пользователя в выполнении упражнения или настройки параметров в течение 4 минут устройство отключается автоматически.

ii. После поступления сигнала о возобновлении выполнения упражнения или активации одной из кнопок устройство включится автоматически.

■УПРАВЛЕНИЕ

1. УСТАНОВКА ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ

Нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать параметр, значение которого вы хотите задать предварительно. Название соответствующего параметра замигает на экране. После этого нажмите кнопку SET для того, чтобы увеличить/уменьшить значение для установки необходимого времени, дистанции, пульса или калорий. Удерживайте кнопку SET, чтобы быстро увеличить/уменьшить значение сразу на несколько интервалов. Нажмите кнопку RESET, чтобы обнулить значение.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Важно: В процессе измерения пульса, вследствие блокировки контакта, измеренное значение может быть выше реальной частоты пульса в течение первых 2-3 секунд, после чего вернется к достоверному уровню. В случае, если компьютер определит, что текущая частота пульса выше заданной, он подаст предупреждающий звуковой сигнал. Для моделей компьютеров с поддержкой беспроводного измерения частоты сердечных сокращений необходимо использовать беспроводной датчик пульса.

■ЗАМЕНА АККУМУЛЯТОРА

Если вы заметили, что изображение на экране компьютера стало тусклым или неразборчивым, извлеките аккумулятор и замените его на новый типа AAA UM4 R03.