

# **Инструкция**

## **Эллиптический тренажер DFC E621H**

Полезные ссылки:

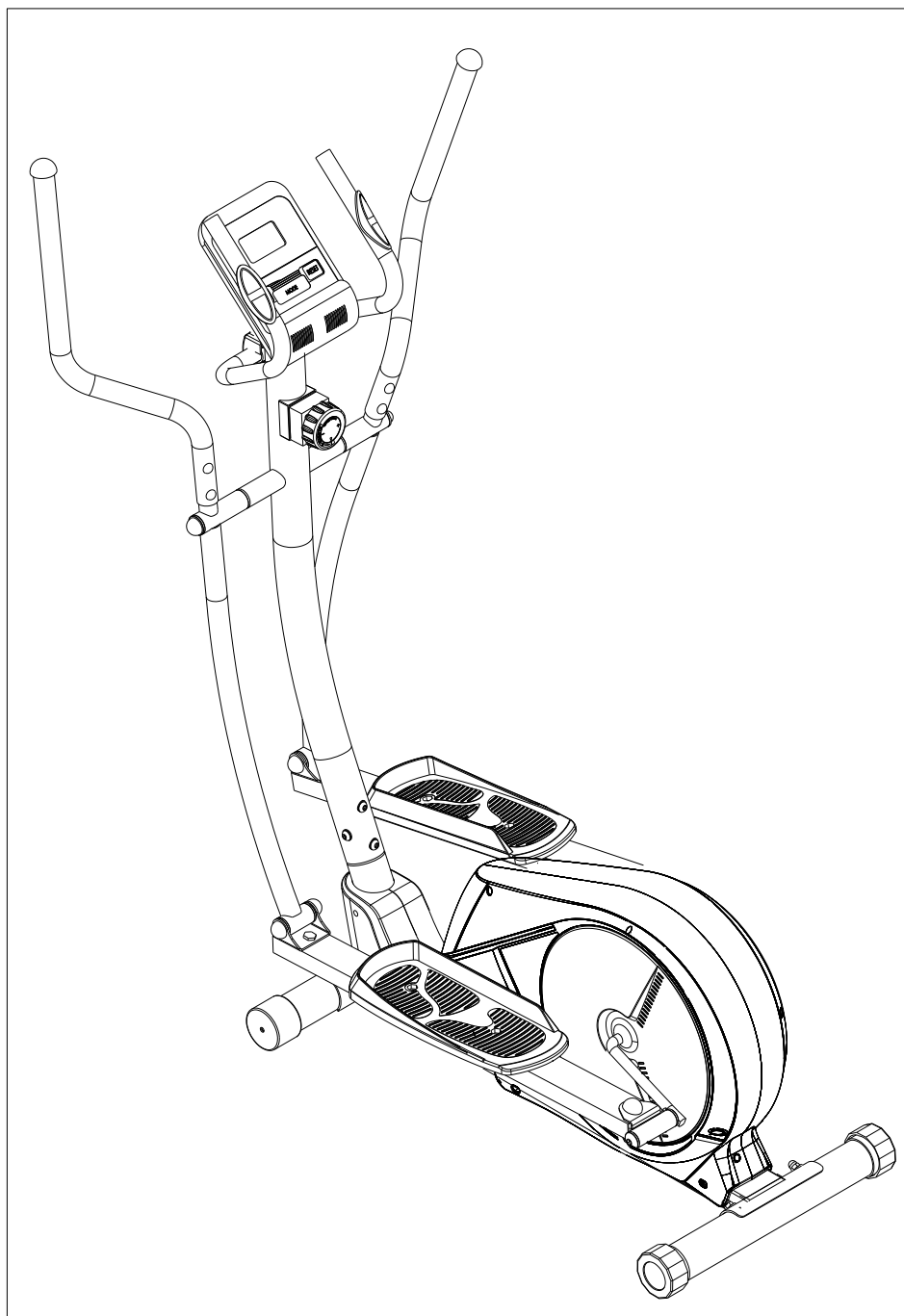
[Эллиптический тренажер DFC E621H - смотреть на сайте](#)



# ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР DFC

Артикул: E621H

## Руководство пользователя



**ВАЖНО:** прочитайте внимательно все инструкции перед использованием. Сохраните данное руководство для использования в будущем.

# **ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

Спасибо, что выбрали наш продукт. Чтобы быть уверенным что вы и ваше здоровье будет в безопасности, пожалуйста, используйте это оборудование корректно. Важно прочитать руководство полностью перед сборкой и использованием тренажера. Безопасное и эффективное использование возможно только в том случае, если оборудование правильно собрано, обслуживается и используется. Это ваша ответственность убедиться, что все пользователи проинформированы о мерах предосторожности.

1. Перед тем как начать какую-либо тренировку, вам необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы выявить наличие у вас каких-либо медицинских или иных ограничений, которые могут подвергнуть угрозе ваше здоровье и жизнь или помешать вам корректно использовать оборудование. Консультация врача важна, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.

2. Будьте внимательны к сигналам своего тела. Неправильные или чрезмерные тренировки могут навредить вашему здоровью. Остановите тренировку, если вы почувствовали какой-нибудь из следующих симптомов: боль, сдавленность в груди, сбивчивое сердцебиение, сильная отдышка, головокружение, потеря сознания или тошнота. Если вы почувствовали один из этих симптомов, вам необходимо проконсультироваться с врачом перед тем, как продолжить тренировки.

3. Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Оборудование спроектировано исключительно для взрослых.

4. Используйте оборудование на твердой, ровной поверхности вместе с защитным ковриком, чтобы предотвратить повреждение поверхности пола. Для обеспечения безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 1 метра свободного пространства.

5. Убедитесь перед использованием оборудования, что все гайки и болты надежно затянуты. Безопасность оборудования можно поддерживать только при регулярном осмотре оборудования на износ и повреждения.

6. Рекомендуется ежемесячно смазывать все движущиеся узлы.

7. Всегда используйте оборудование как описано в руководстве. Если вы обнаружите дефекты на деталях при сборке или проверке тренажера, или если вы услышали посторонние шумы во время использования тренажера, немедленно прекратите тренировку и не пользуйтесь оборудованием до устранения неполадки.

8. Используйте для тренировки специализированную спортивную одежду. Не надевайте слишком свободную одежду во избежание травм.

9. Не располагайте пальцы или другие предметы в движущихся узлах тренажера.

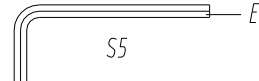
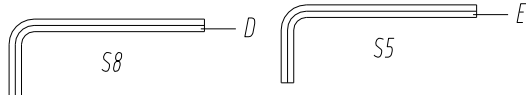
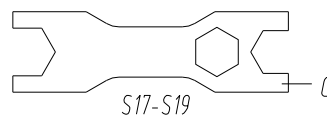
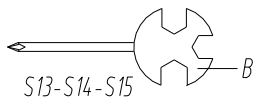
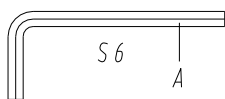
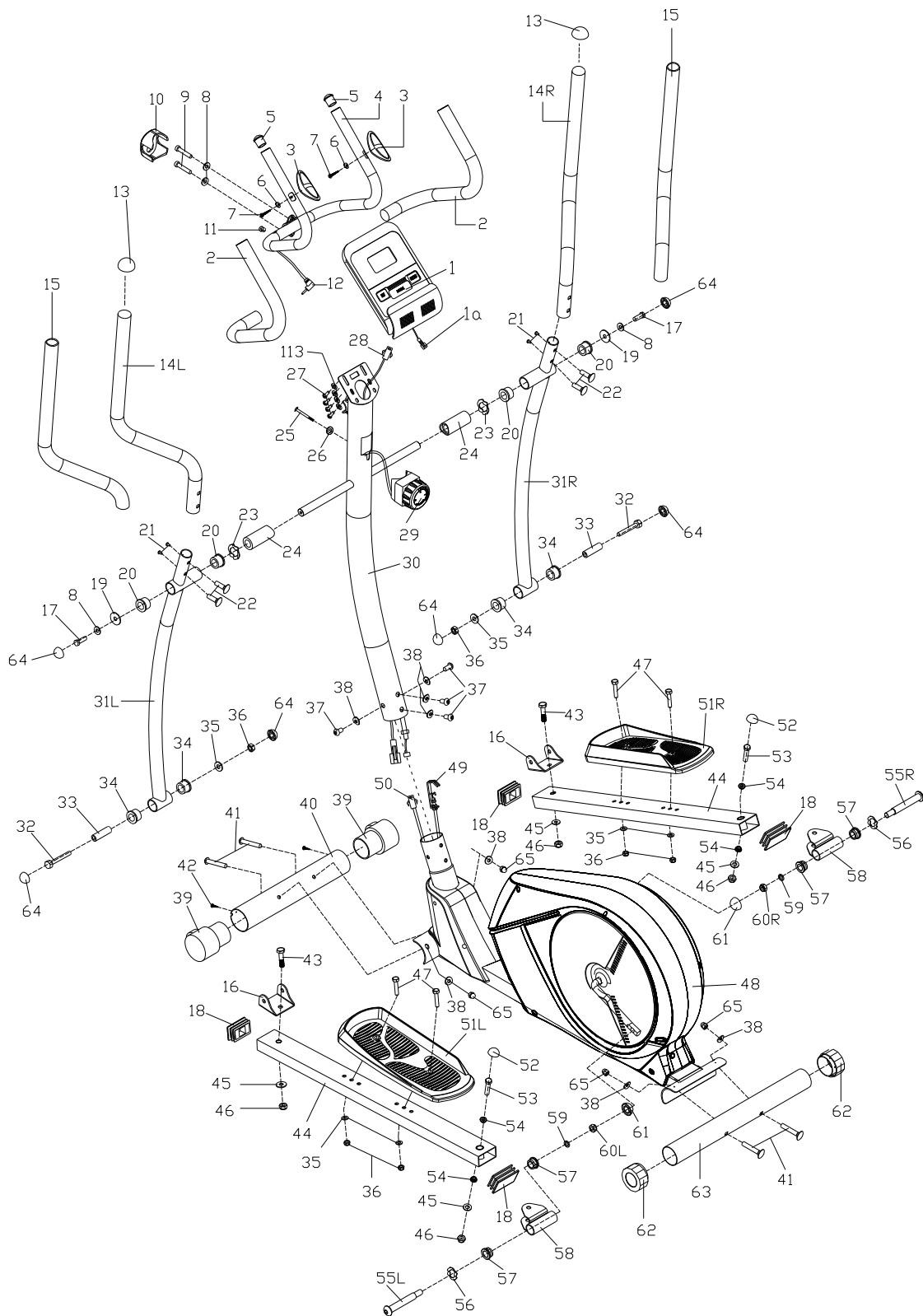
10. Максимальный вес пользователя составляет 120 кг.

11. Оборудование не предназначено для терапевтического использования.

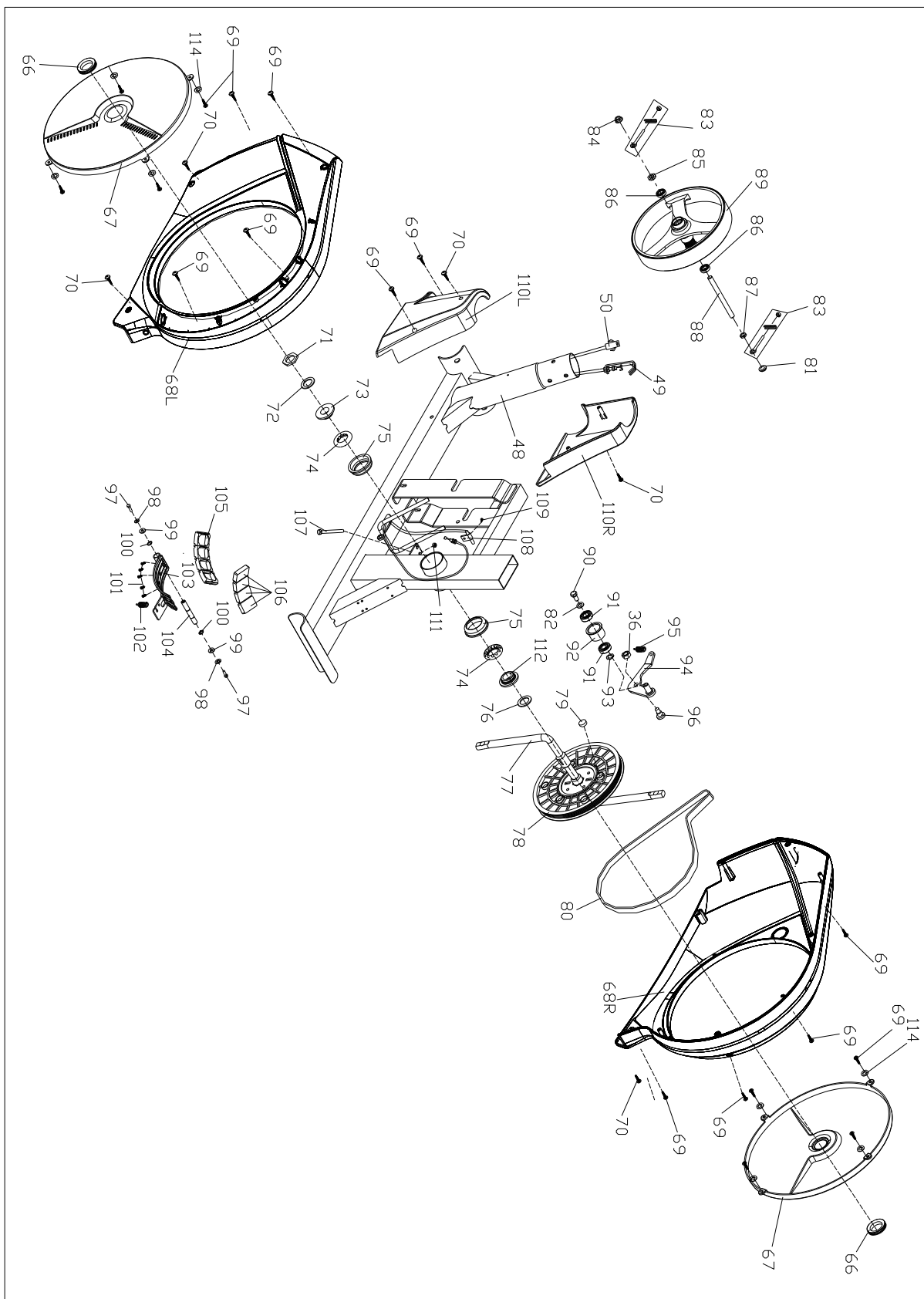
12. Соблюдайте осторожность при подъеме и перемещении оборудования. Всегда правильно поднимайте тяжелые предметы и при необходимости обращайтесь за помощью.

13. Это оборудование спроектировано только для использования внутри помещения!  
Оборудование не предназначено для коммерческого использования!

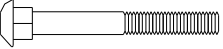







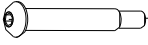





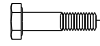


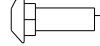


# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ

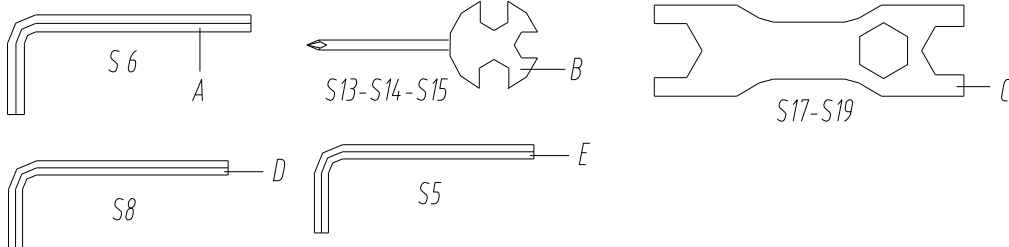


# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ ВНУТРЕННИХ УЗЛОВ



# ПАКЕТ КРЕПЕЖА

	_____	#41 M8×73×20×H5	4PCS
	_____	#38 d8×φ20×2×R30	8PCS
	_____	#65 M8×H16×S13	4PCS
	_____	#37 M8×16×S6	4PCS
	_____	#8 d8	4PCS
	_____	#64 S13	6PCS
	_____	#17 M8×19×S14	2PCS
	_____	#19 d8×φ32×2.0	2PCS
	_____	#55L/R φ16×89×23×1/2×S8	2PCS
	_____	#56 d17×φ25×0.3	2PCS
	_____	#59 1/2"	2PCS
	_____	#60L/R 1/2×20×H8×S19	2PCS
	_____	#52 S16	2PCS
	_____	#61 S18	2PCS
	_____	#47 M8×45×20×S14	4PCS
	_____	#35 d8×φ16×1.5	4PCS
	_____	#36 M8×H7.5×S13	4PCS
	_____	#22 φ8×27.5×H4×M6×20	4PCS
	_____	#21 M6×16×S5	4PCS
	_____	#9 M8×30×S6	2PCS



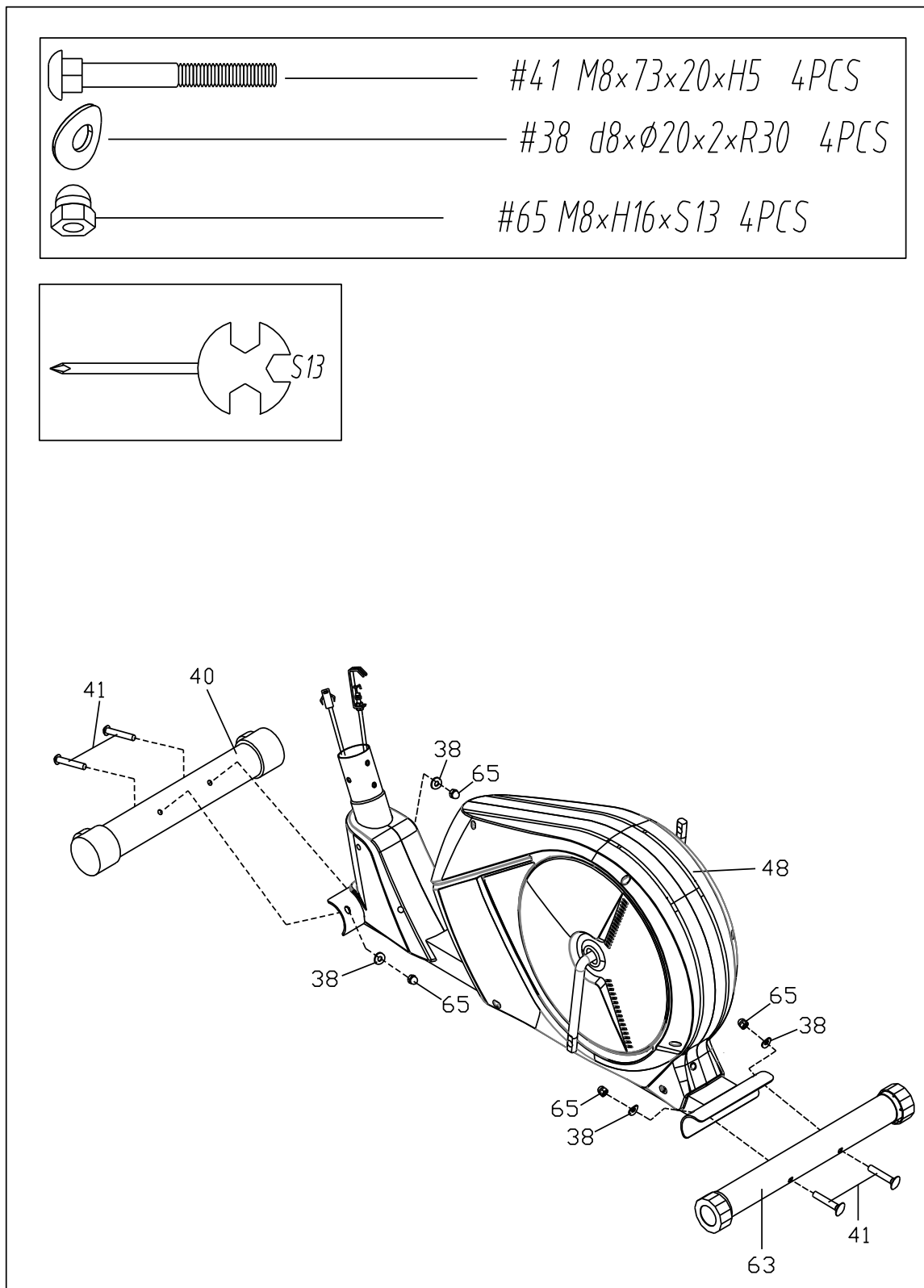
# СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ И КРЕПЕЖ

№.	Наименование	ШТ	№.	Наименование	ШТ
1	Компьютер	1	27	Винт М5*10	2
2	Вспененная наладка Ф23*3*500	2	28	Верхний кабель датчика	1
3	Ручной пульсометр	2	29	Контроль натяжения	1
4	Средний поручень	1	30	Стойка для поручней	1
5	Заглушка Ф25*16	2	31L/R	Стойка поручня качения L/R	2
6	Шайба d6*Ф12*1	2	32	Болт М8*75*13*S14	2
7	Винт ST4*19*Ф7	2	33	Прокладка Ф14*Ф8.3*59	2
8	Пружинная шайба d8	4	34	Втулка 1 Ф32*3*Ф28*16*Ф14.3	4
9	Винт М8*30*S6	2	35	Шайба d8*Ф16*1.5	6
10	Накладка 71*58*40	1	36	Гайка М8*Н7.5*S13	7
11	Уплотнитель Ф12*11*Ф3	1	37	Винт М8*16*S6	4
12	Кабель пульсометра	1	38	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R30	8
13	Заглушка 90*57*45	2	39	Заглушка Ф60*Ф70*95	2
14L/R	Поручень левый/правый	2	40	Передний стабилизатор	1
15	Вспененная наладка Ф30*3*670	2	41	Болт М8*73*25*S6	4
16	U-образный соединитель	2	42	Винт ST3*10*Ф5.6	2
17	Болт М8*19*S14	2	43	Болт М10*45*20*S14	2
18	Заглушка J60*30*15	4	44	Опора поручня качения L/R	2
19	Шайба d8*Ф32*2	2	45	Шайба d10*Ф20*2	4
20	Втулка 2 Ф32*3*Ф28*21*Ф19.4	4	46	Гайка М10*Н9.5*S17	4
21	Винт М6*16*S5	4	47	Болт М8*45*20*S14	4
22	Болт Ф8*27.5*Н4*М6*20	4	48	Основная рама	1
23	Волнообразная шайба d19*Ф25*0.3	2	49	Нижний кабель натяжителя	1
24	Длинная распорка Ф32*Ф19.2*75.5	2	50	Нижний кабель датчика	1
25	Винт М5*15	1	51L/R	Педаль левая/правая	2
26	Дуговая шайба d5*Ф20*1*R30	1	52	Заглушка S16	2
53	Болт М10*55*20*S17	2	79	Круглый магнит	1
54	Врезная гайка Ф18*3*Ф14*7*Ф10.1	4	80	Ремень	1
55L/R	Болт Ф16*89*23*1/2*S8	2	81	Болт М6*12*S10	2
56	Волнообразная шайба d17*Ф25*0.3	2	82	Шайба d6*Ф16*1.5	3
57	Втулка металл. Ф28*4*Ф24*12*Ф16.1	4	83	Болт М6*30	2
58	Задний соединитель	2	84	Шестигранная гайка М10*1*Н8	1
59	Пружинная шайба 1/2"	2	85	Тонкая шестигранная гайка М10*1*Н5	1
60L/R	Нейлоновая гайка 1/2*20*Н8*S19	2	86	Подшипник	2
61	Заглушка S18	2	87	Тонкая шестигранная гайка М10*1*Н2	1
62	Заглушка	2	88	Ось маховика	1
63	Задний стабилизатор	1	89	Маховик	1
64	Заглушка S13	6	90	Болт М6*10*S10	1
65	Гайка М8*Н16*S13	4	91	Подшипник 6001-2RS CXSH	2
66	Крышка кривошипа	2	92	Ведущее колесо Ф39*Ф34*24	1
67	Поворотный диск	2	93	Волнообразная шайба d12*Ф17*0.5	1
68L/R	Защитная накладка левая/правая	2	94	Соединительная ось ведущего колеса	1
69	Винт ST4.2*19*Ф8	18	95	Пружина натяжителя 1	1
70	Винт ST4.2*16*Ф8	6	96	Винт М8*12*Ф10*5*S12	1
71	Гайка	1	97	Болт М6*16*S10	2
72	Гайка	1	98	Пружинная шайба d6	2
73	Гайка 2	1	99	Шайба d6*Ф12*1.2	2
74	Чаша Ф51.6	2	100	Прокладка d12	2
75	Седло чаши	2	101	Винт ST3*10*Ф5.6	5
76	Шайба d24*Ф40*3	1	102	Пружина натяжителя 2	1
77	Кривошип	1	103	Magnetic plate joint	1
78	Приводной ремень	1	104	Magnet plate axle	1
105	Ячейки для установки магнитов	1	113	Шайба d4*Ф12*1	4
106	Квадратный магнит	4	114	Шайба d5*Ф13*1	8
107	Винт М6*45*S10	1	A	Гаечный ключ S6	1
108	Крепежная пластина датчика	1	B	Гаечный ключ S13-14-15	1
109	Винт ST4.2*16*Ф8	1	C	Гаечный мультиключ S17-19 S17	1
110L/R	Передняя накладка	2	D	Гаечный ключ S8	1
111	Гайка М6*Н5*S10	2	E	Гаечный ключ S5	1
112	Большая гайка 1	1			



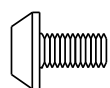
# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

## Шаг 1:



Прикрепите передний (40) и задний (63) стабилизаторы к основной раме (48) с помощью болта (41), дуговой шайбы (38), гайки (65).

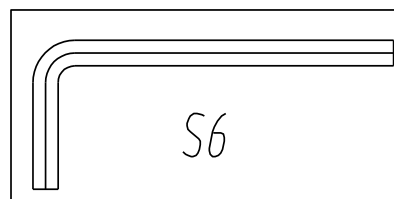
## ШАГ 2:



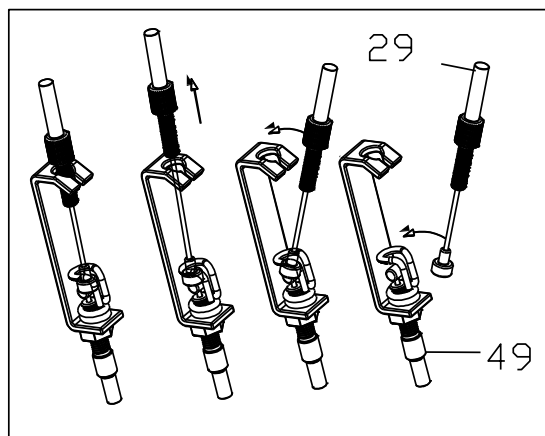
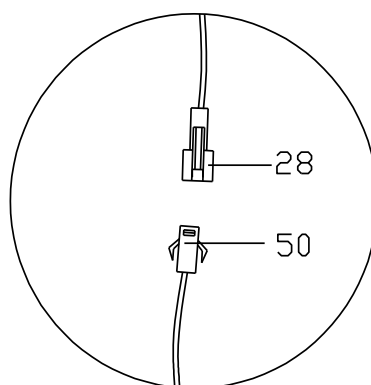
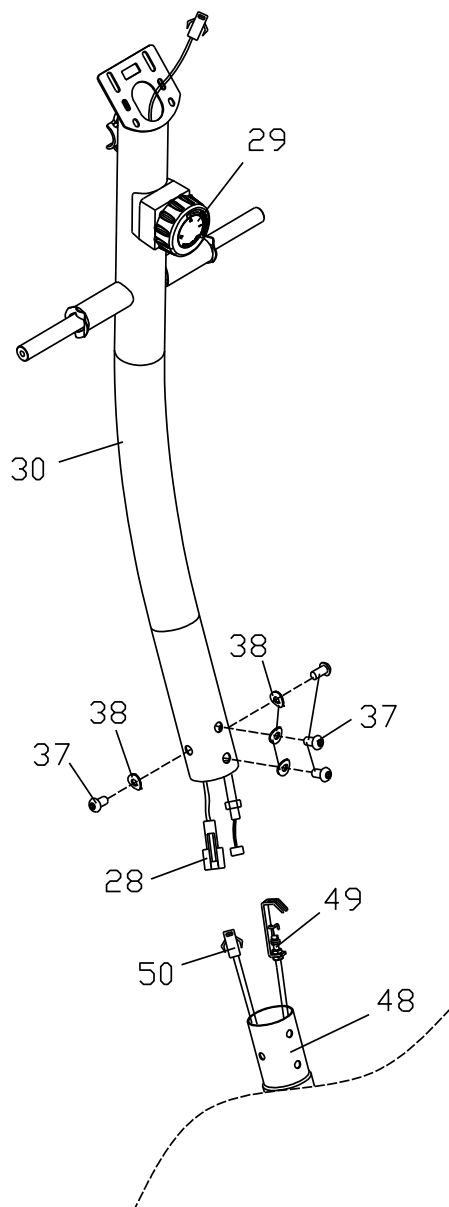
— #37 M8x16xS6 4PCS



— #38 d8xØ20x2xR30 4PCS



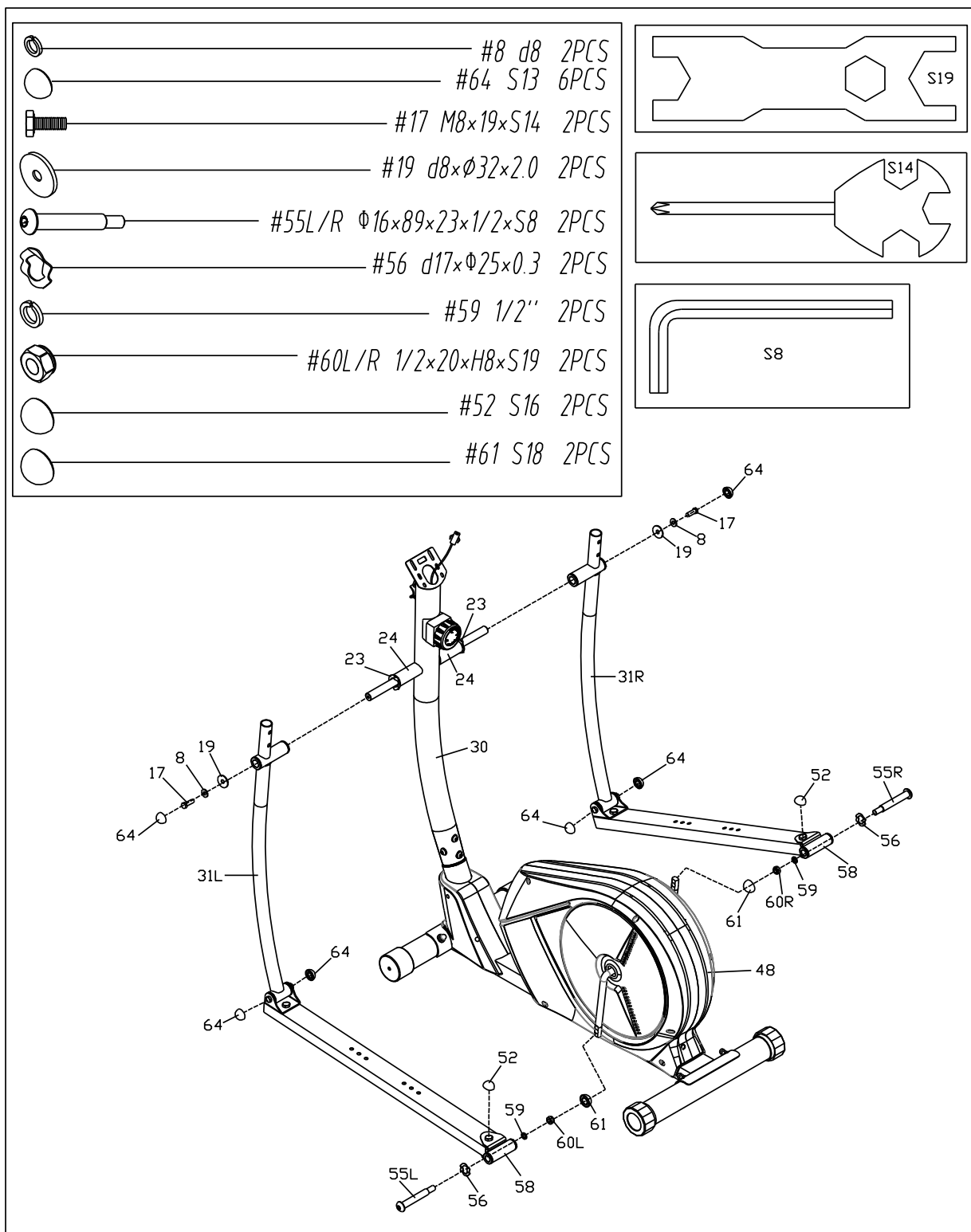
S6



Соедините контроллер натяжения (29) с нижним кабелем натяжителя (49), и соедините верхний кабель датчика (28) с нижнем кабелем датчика (50).

Зафиксируйте стойку для поручней (30) на раме (48) с помощью винта (37), дуговой шайбы (38).

### ШАГ 3:

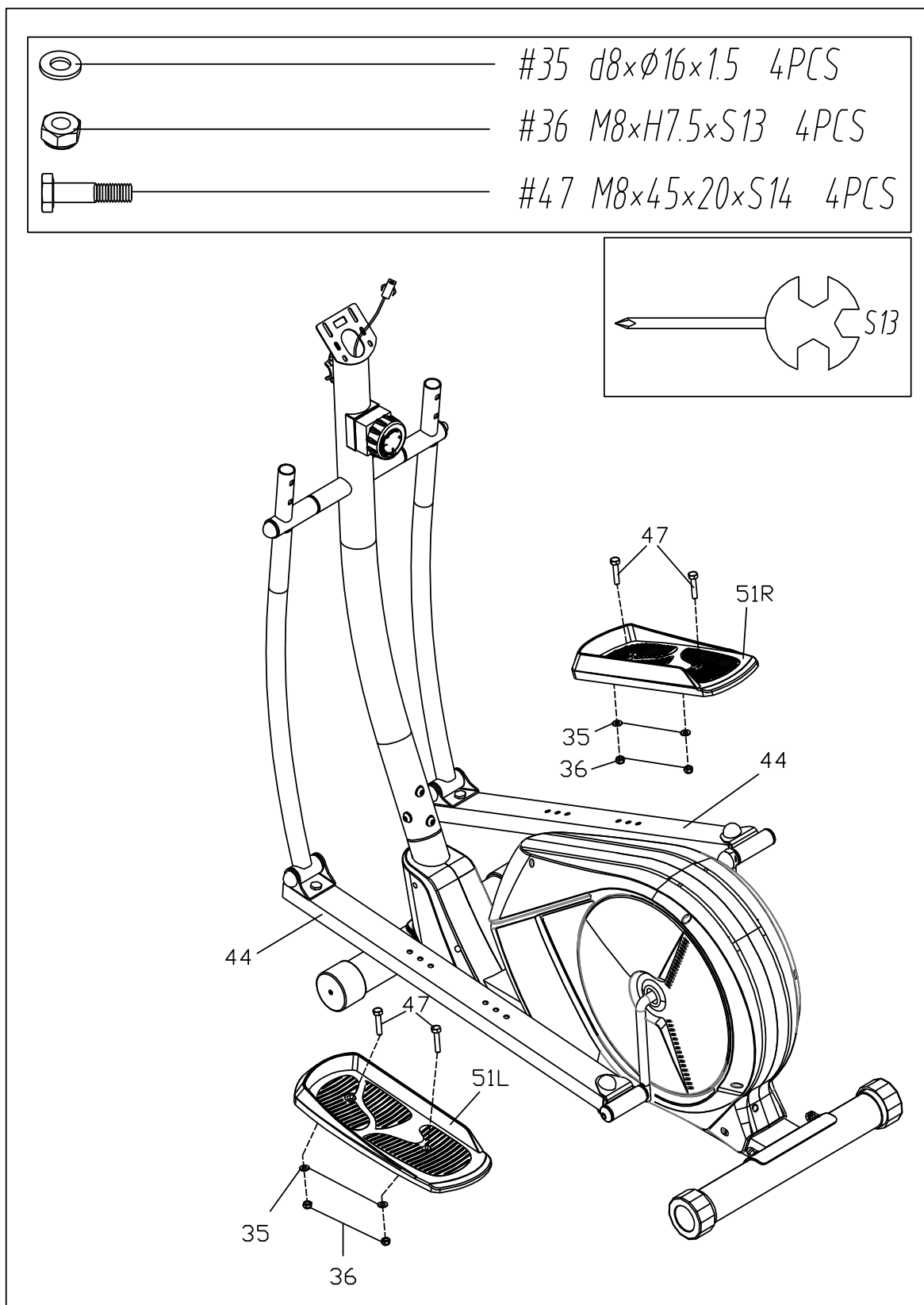


Прикрепите стойку поручня качения (31L/R) к стойке для поручней (30) с помощью болта (17), пружинной шайбы (8), шайбы (19), затем установите заглушку (64).

Прикрепите задний соединитель (58) к кривошипу основной рамы (48) с помощью болта (55L/R), волнообразной шайбы (56) а затем затяните с помощью пружинной шайбы (59), нейлоновой гайки (60L/R), установите заглушку (61).

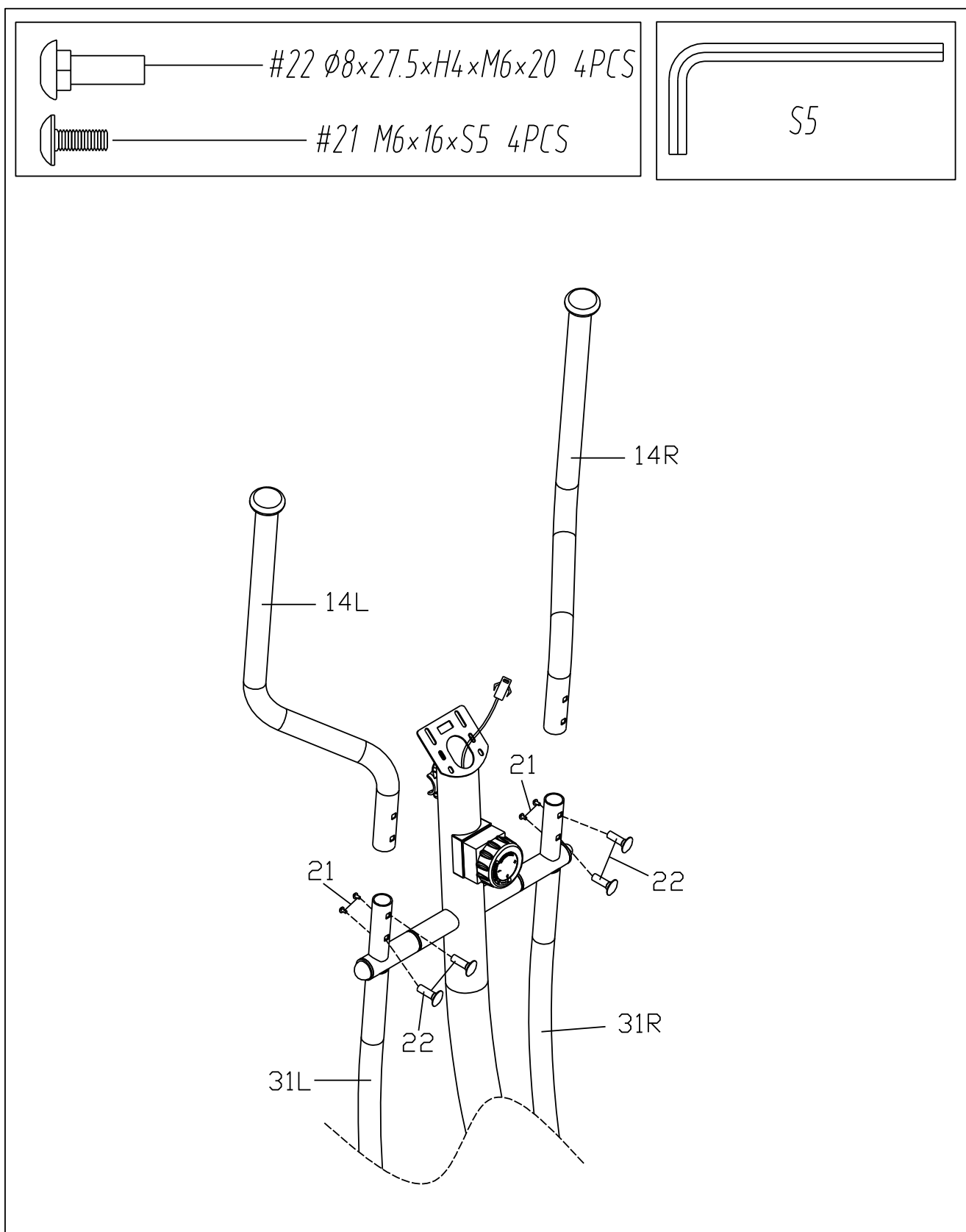
Установите заглушку (52) на заднем соединителе (58), установите заглушку (64) на соединителе между опорой педалей (31L/R) и соединительном стержне (44).

#### ШАГ 4:



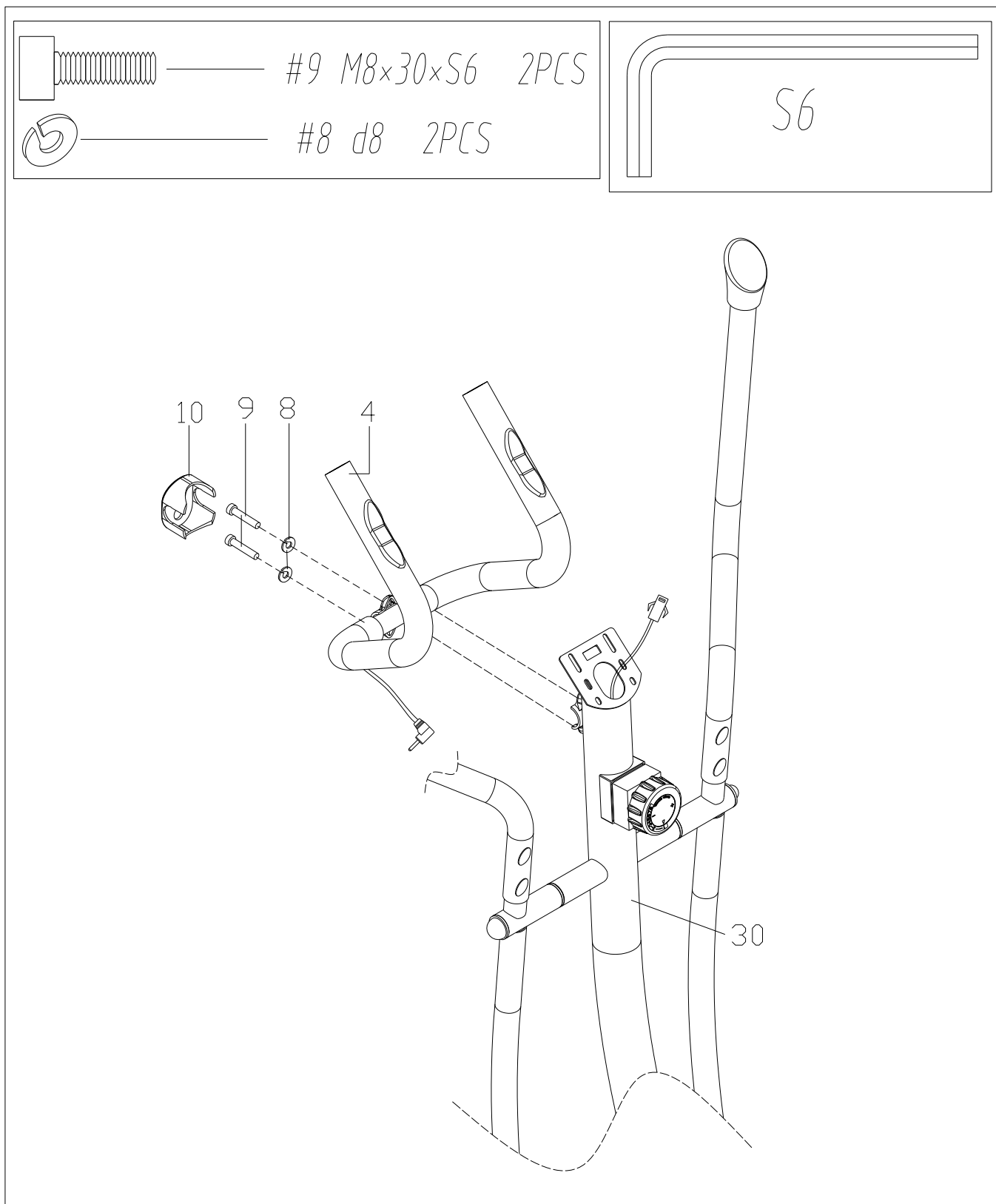
Прикрепите педали (51L/R) к опоре (44) с помощью болта (47), шайбы (35), гайки (36).

## ШАГ 5:



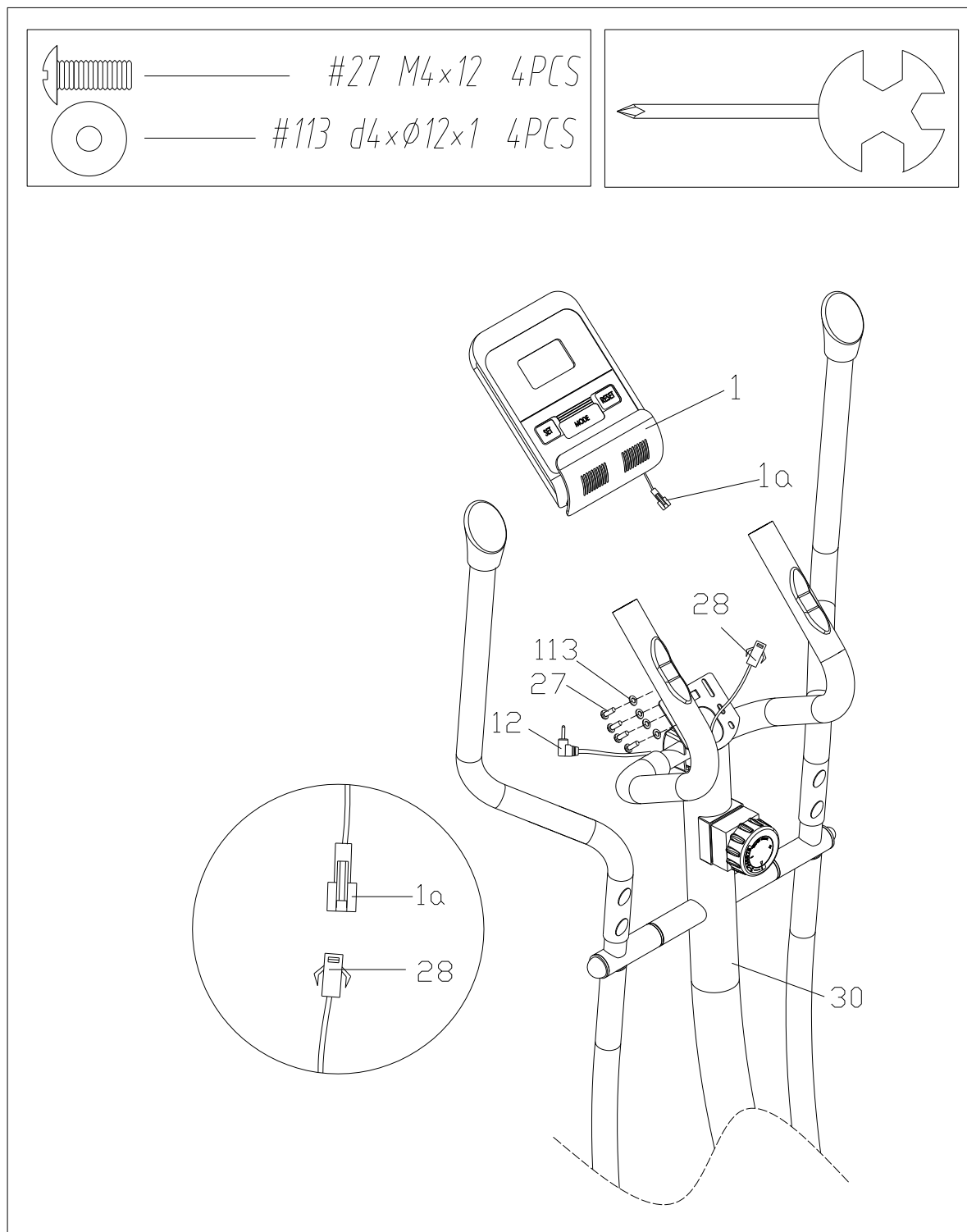
Прикрепите поручни (14L/R) к стойке поручней качения (31L/R) с помощью винта (21), болта (22).

## ШАГ 6:



Прикрепите средний поручень (4) к стойке (30) с помощью винта (9), пружинной шайбы (8) а затем установите накладку (10).

## ШАГ 7:



Соедините верхний кабель датчика (28) с разъемом кабеля на компьютере (1).

Прикрепите компьютер (1) к кронштейну наверху стойки для поручней (30) с помощью винта (27) и шайбы (113), а затем вставьте кабель пульсометра (12) в разъем, расположенный на обороте компьютера (1).

Сборка завершена.

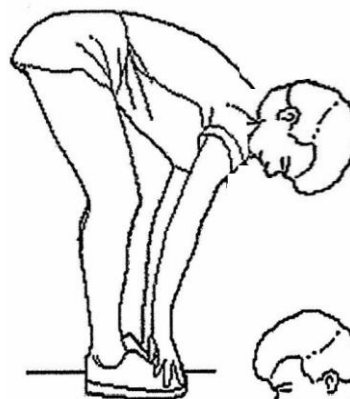
# Упражнения для разминки

## Растяжка

Независимо от того, каким вы занимаетесь спортом, сначала сделайте небольшую растяжку, разогретые мышцы легко растянутся, поэтому разогревайтесь в течение 5 -10 минут. Затем мы предлагаем следующие упражнения на растяжку после занятий спортом.

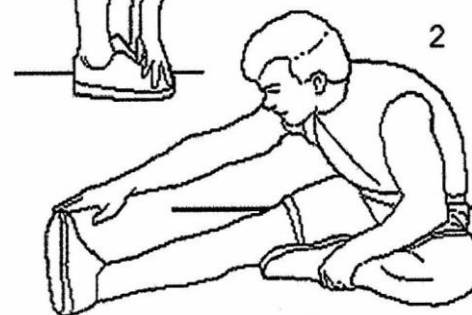
### 1. Наклоны (рис. 1)

Колени слегка согнуты, корпус медленно наклоняется вперед, расслабляются спина и плечи, руки максимально касаются пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем выпрямитесь. Повторить 3 раза.



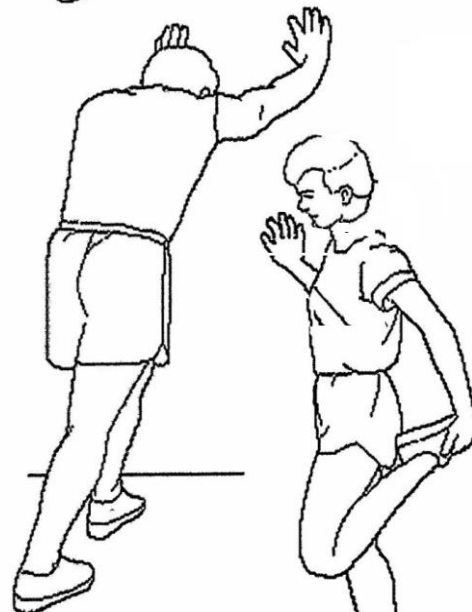
### 2. Растяжка сухожилий (рис. 2)

Сядьте на подушку, выпрямите одну ногу, а затем поместите стопу второй ноги таким образом, чтобы она плотно прилегала к внутренней поверхности бедра прямой ноги, и попытайтесь коснуться пальцев ног рукой. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторить 3 раза для каждой ноги.



### 3. Растяжка икр и сухожилий (рис. 3)

Обопритесь о стену обеими руками и встаньте, шагните одной ногой назад, держите эту ногу выпрямленной, пятки должны касаться земли. Наклонись к стене. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторить 3 раза для каждой ноги.



### 4. Растяжка квадрицепца (рис. 4)

Сохраняйте баланс с помощью вытянутой левой руки или опоры, затем вытяните правую руку назад, захватите правую пятку и медленно потяните ее к бедру, пока не почувствуете мышцы передней поверхности бедра. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь.



### 5. Растяжка портняжных мышц (мышцы внутренней поверхности бедра) (рис. 5)

Соедините ступни, колени согнуты и смотрят наружу, обеими руками обхватите ступни и тянитесь грудью к паху. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторить 3 раза.



# ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР С РУЧНЫМ ПУЛЬСОМЕТРОМ

## ФУНКЦИОНАЛ КНОПОК:

РЕЖИМ - MODE – нажмите, чтобы выбрать функционал.

УСТАНОВКА - SET – чтобы установить значение времени, дистанции, калорий и пульса, когда компьютер не в режиме сканирования.

СБРОС - RESET – нажмите чтобы сбросить время, дистанции, калории и пульс.

– Для сброса нажмите и задержитесь на 3 секунды.

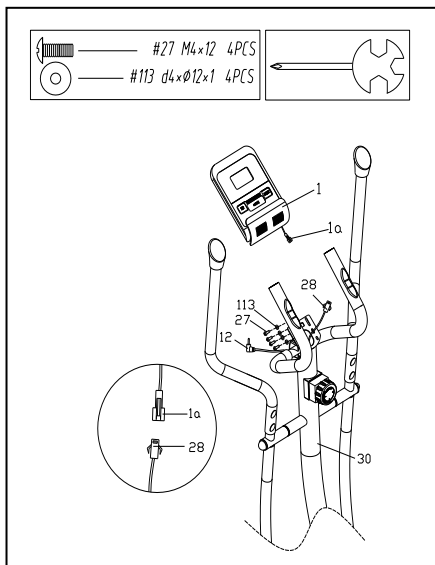
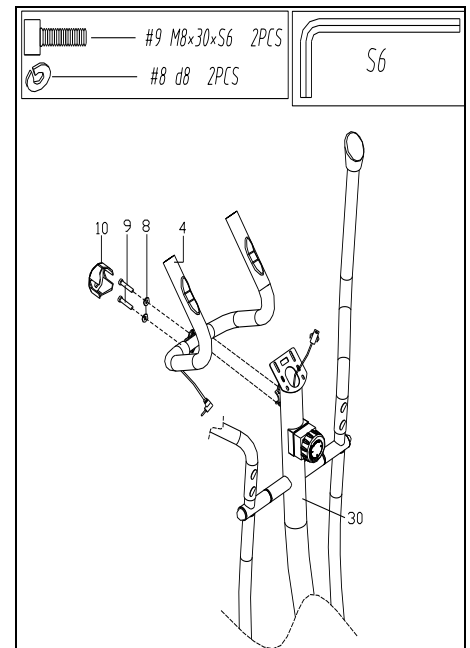
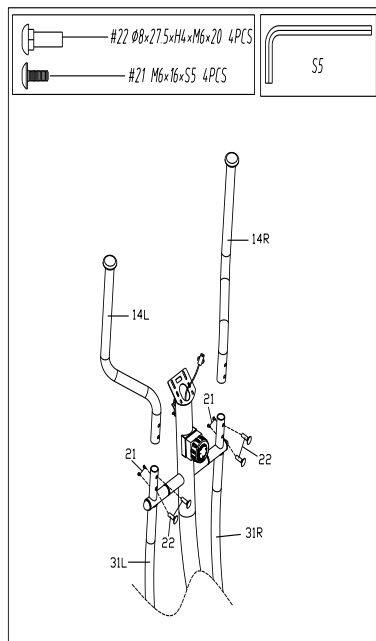
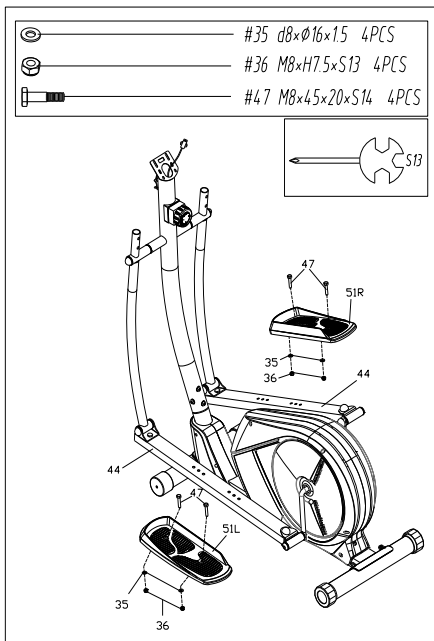
## Функции и действия:

1. SCAN (СКАНИРОВАНИЕ): Нажимайте кнопку MODE до тех пор, пока не появится “SCAN”, монитор покажет последовательно следующие значения: время, калории, скорость, дистанцию, общую дистанцию и пульс. Каждое значение будет светиться 4 секунды.
2. ВРЕМЯ - TIME(TMR): считает общее время от начала до конца тренировки.
3. СКОРОСТЬ - SPEED(SPD): показывает текущую скорость.
4. ДИСТАНЦИЯ - DISTANCE(DST): считает дистанцию от начала до конца тренировки.
5. КАЛОРИИ - CALORIES(CAL): считает общее количество сожженных калорий за всю тренировку .
6. ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ - TOTAL DISTANCE(ODO): считает общую дистанцию с того момента как вы вставили батарейки в компьютер.
7. ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА - PULSE RATE:  
Нажмите кнопку MODE пока значок “♥” не появится на экране. Перед тем как измерить пульс, положите обе ладони на контактные пластины, и монитор покажет текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту (BPM) на экране через 3-4 секунды.  
Примечание: в процессе измерения пульса из-за подстройки пластин измеренное значение может быть выше текущей частоты пульса в течение первых 2 ~ 3 секунд, затем оно вернется к нормальному уровню. Значение пульса является справочным и не может рассматриваться как основание для обращения к врачу.
8. АВТОМАТИЧЕСКИЙ ВКЛ/ВЫКЛ И АВТОМАТИЧЕСКИЙ СТАРТ/СТОП  
Без каких-либо манипуляций с тренажером в течении 4 минут, питание экрана автоматически отключится.  
Когда педали начнут двигаться или вы нажмете на любую кнопку, монитор включится.
9. БУДИЛЬНИК  
Функции времени, расстояния и калорий могут быть запущены как обратный отсчет, когда любое из вышеперечисленных значений станет равно нулю, компьютер издаст звуковой сигнал об окончании тренировки в течение 5 секунд.  
Если ваш фактический пульс (при установленном целевом значении пульса) превышает целевой пульс, компьютер будет сообщать об этом  
Нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать функцию, затем нажмите SET, чтобы отрегулировать значение.

## СПЕЦИФИКАЦИЯ:

<b>ФУНКЦИИ</b>	АТОМАТИЧЕСКОЕ СКАНИРОВАНИЕ	КАЖДЫЕ 4 СЕКУНДЫ
	ВРЕМЯ (TMR)	0:00~99:59 (мин:сек)
	ТЕКУЩАЯ СКОРОСТЬ(SPD)	Верхняя граница диапазона 999.9 км/ч
	ДИСТАНЦИЯ ТРЕНИРОВКИ(DST)	0~999.9 км





- Е) Любые крепежи, которые могут помешать движению пользователя, не должны выступать.
- Ф) Оборудование должно быть установлено на устойчивом основании и должным образом выровнено.
- Г) Если вам необходимы дальнейшие регулировки, можно отрегулировать натяжение для более плавного хода тренажера, см. на странице 8 «шаг-2».
- Н) Указание максимального веса пользователя: 120 кг

## УХОД, ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ ТРЕНАЖЁРА

### ОЧИСТКА

Чистку тренажёра необходимо производить мягкой тканью, используя при этом исключительно неагрессивные моющие средства. Не используйте абразивы или растворители. Протирайте тренажёр после каждого использования, чтобы убрать с него капли пота. Следите за тем, чтобы на дисплей консоли не попадало слишком много влаги, это может привести к повреждению устройства или создаст опасность поражения электрическим током.

Расположите тренажёр таким образом, чтобы на него не попадали прямые солнечные лучи (в первую очередь, это касается консоли тренажёра). Такие меры предосторожности позволят предотвратить повреждение экрана консоли. Еженедельно проводите осмотр крепёжных соединений, а также педалей тренажёра, чтобы быть уверенным в том, что они надёжно затянуты. Если какая-то из деталей будет ослаблена, это может привести к повреждению тренажёра и травмам пользователей.

### ХРАНЕНИЕ

Храните тренажёр в чистом и сухом помещении. Не подпускайте детей к тренажёру.

### ИНСТРУКЦИИ ПО УСТРАНЕНИЮ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Неисправность	Решение
Дисплей консоли не работает.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Отсоедините консоль. Убедитесь, что провода консоли надёжно подсоединены к проводам, исходящим из стойки.</li><li>2. Убедитесь, что батарейки в консоли установлены должным образом (с соблюдением полярности).</li><li>3. Причиной отказа в работе консоли могут являться разряженные батарейки. В этом случае замените батарейки на новые.</li></ol>
Тренажёр качается во время работы на нём.	Выровняйте положение тренажёра при помощи заглушек на заднем стабилизаторе.
Посторонние шумы во время работы тренажёра.	Причиной посторонних шумов могут быть ослабленные крепления. Осмотрите все крепёжные соединения тренажёра, затяните крепежи, если это необходимо.