



**CARDIO POWER**

# **ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР Х75**

***РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ***



# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

В целях сокращения риска серьезных травм ознакомьтесь с техникой безопасности и мерами предосторожности, изложенными в данном руководстве перед эксплуатацией эллиптического тренажера. Производитель не несет ответственности за травмы или повреждение имущества, вызванные неправильной или чрезмерной эксплуатацией тренажера.

1. Данные эллиптический тренажер соответствует всем необходимым стандартам спортивного оборудования для домашнего и немедицинского использования.
2. Данный эллиптический тренажер соответствует уровню НС и оснащен электрическим контроллером оборотов в минуту, поэтому не может эксплуатироваться без контроля системы.
3. Не допускайте воздействия на тренажер высоких температур, влаги и воды.
4. У тренажера есть три уровня наклона рамы; консоль автоматически прекратит работу, если прекратится вращение педалей эллиптического тренажера.
5. Внимательно ознакомьтесь с данным руководством перед эксплуатацией.
6. Установите эллиптический тренажер на ровной поверхности с расстоянием не менее одного метра со всех сторон от тренажера. Чтобы защитить напольное или ковровое покрытие, поместите мат под эллиптический тренажер. Не устанавливайте тренажер в гараже, на крытой площадке на улице или у воды.
7. Не приставляйте эллиптический тренажер вплотную к стенам или предметам, мешающим движению подвижных элементов тренажера.
8. Некорректное выполнение упражнений может привести к травмам.
9. Ничто не должно блокировать или мешать движению подвижных частей тренажера в процессе эксплуатации.
10. Проверяйте эллиптический тренажер на момент повреждений и износа, чтобы убедиться в безопасности его эксплуатации. Если какие-то части тренажера повреждены, замените их как можно скорее. Не используйте тренажер до повторной проверки и перенастройки.
11. Регулярно проверяйте крепление всех болтов и гаек.
12. Детям запрещается использовать эллиптический тренажер без надзора взрослых и необходимых инструкций.
13. Эллиптический тренажер – не игрушка и не устройство для игр.
14. При покупке запасных частей будут предоставляться руководство по установке, инструкции и руководство пользователя.
15. Ответственность за предотвращение повреждений и информирование других пользователей лежит на владельце тренажера.

16. Не перемещайте тренажер в одиночку.
17. Четко следуйте шагам сборки в обратном порядке при необходимости разборки тренажера.
18. Не тренируйтесь с закрытыми глазами.
19. Не допускайте детей к тренажеру без надзора взрослых.
20. Обращайте внимание на сигналы своего тела. Неправильная или чрезмерная физическая нагрузка может повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если у вас появятся какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если у вас возникло какое-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить программу тренировок.

**Перед началом программы тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет и при наличии хронических заболеваний.**

#### **Упаковка**

Материалы, доступные для переработки:

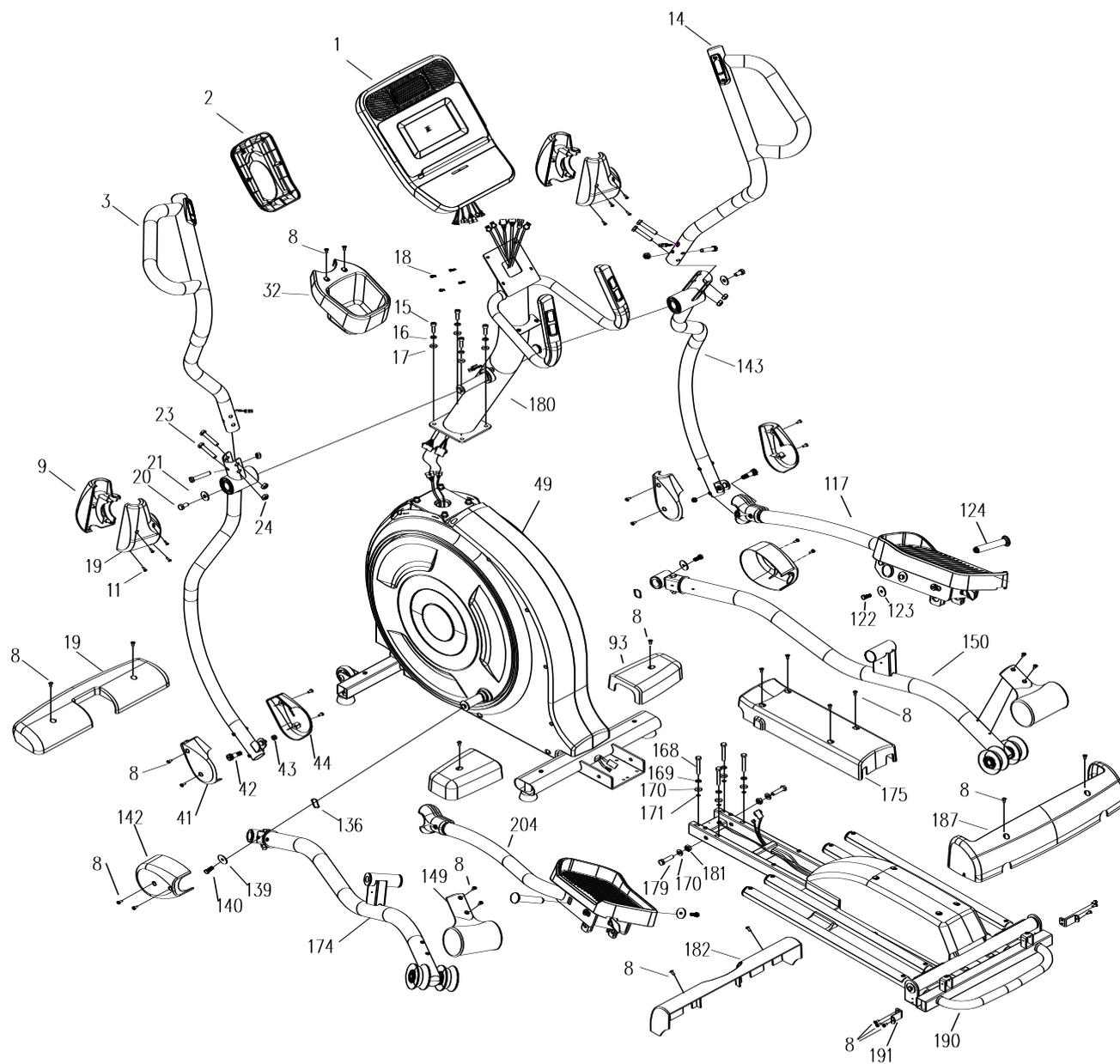
- картон наружной упаковки
- пенопласт и картон внутренней упаковки
- полиэтиленовый пакет
- полипропиленовая лента для герметизации упаковки



#### **ИНФОРМАЦИЯ ПО ПЕРЕРАБОТКИ**

Соблюдайте природоохранные нормативы при утилизации устаревшего эллиптического тренажера.

# Общий сборочный вид







| №   | Описание                                      | Кол. |
|-----|---|------|
| 1   | Консоль                                       | 1    |
| 2   | Силиконовый кожух консоли                     | 1    |
| 3   | Верхняя секция левой рукоятки                 | 1    |
| 9   | Передний кожух верхней секции правой рукоятки | 2    |
| 10  | Задний кожух верхней секции правой рукоятки   | 2    |
| 14  | Верхняя секция правой рукоятки                | 1    |
| 19  | Кожух переднего стабилизатора                 | 1    |
| 32  | Подстаканник                                  | 1    |
| 39  | Верхняя левая крышка кожуха                   | 1    |
| 41  | Кожух нижней секции рукоятки Л                | 2    |
| 44  | Кожух нижней секции рукоятки П                | 2    |
| 49  | Главная рама                                  | 1    |
| 93  | Кожух заднего стабилизатора                   | 2    |
| 117 | Соединительная трубка педали П                | 1    |

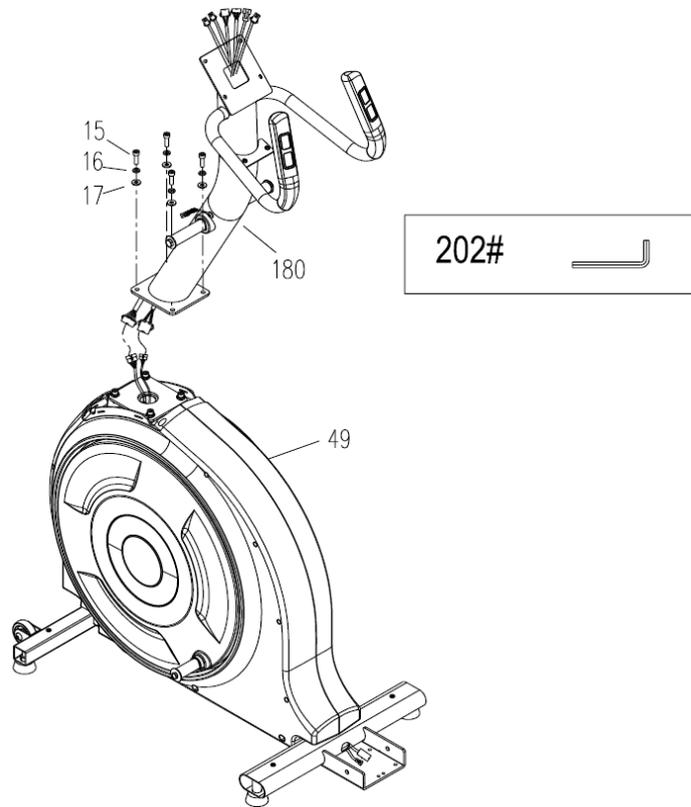
| №   | Описание                             | Кол. |
|-----|--------------------------------------|------|
| 142 | Кожух трубки педали                  | 2    |
| 143 | Нижняя секция правой рукоятки        | 1    |
| 146 | Верхняя правая крышка кожуха         | 1    |
| 149 | Кожух ролика                         | 2    |
| 150 | Трубка педали П                      | 1    |
| 174 | Трубка педали Л                      | 1    |
| 175 | Передний кожух направляющей          | 1    |
| 180 | Стойка рукояток                      | 1    |
| 182 | Внутренний задний кожух направляющей | 1    |
| 187 | Внешний задний кожух направляющей    | 1    |
| 190 | Задняя опорная рама                  | 1    |
| 203 | Нижняя секция рукоятки Л             | 1    |
| 204 | Соединительная трубка педали Л       | 1    |
|     | Крепежи                              | 1    |

## Список крепежей и инструментов

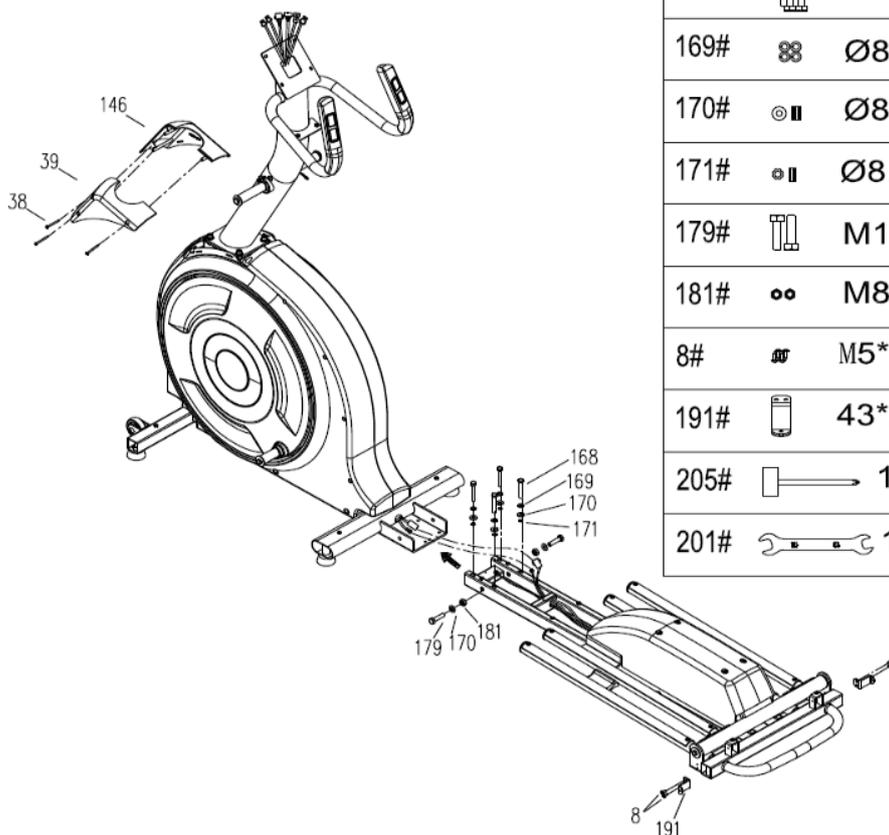
| №   | Описание   | Кол. |
|-----|--|------|
| 8   | Винт с крестовиной: M5*12L   | 6    |
| 11  | Винт-саморез с крестовиной: ST3.9*16L                                    | 8    |
| 23  | Болт с шестигранной головкой: M10*55L                                    | 6    |
| 24  | Нейлоновая гайка: M10  | 6    |
| 38  | Винт-саморез с крестовиной: ST3.9*50L                                    | 3    |
| 168 | Болт с шестигранной головкой: M8*55L                                     | 4    |
| 169 | Пружинная шайба: $\varnothing 8.1 \times \varnothing 14.5 \times 2.4$ мм | 4    |
| 170 | Плоская шайба: Ф8*Ф19*2Т   | 6    |
| 171 | Звездчатая прокладка: Ф8.4*Ф15*0.8Т                                      | 4    |
| 179 | Болт с шестигранной головкой: M8*40L                                     | 2    |
| 181 | Нейлоновая гайка: M8   | 2    |
| 191 | крепежный элемент задней крышки направляющей II : 43*25*5мм              | 2    |
| 200 | Рожковый ключ: 15мм,17мм   | 2    |
| 201 | Рожковый ключ: 13мм,15мм   | 1    |
| 202 | Шестигранный ключ: 6мм   | 1    |

## Инструкция по сборке

### ШАГ 1

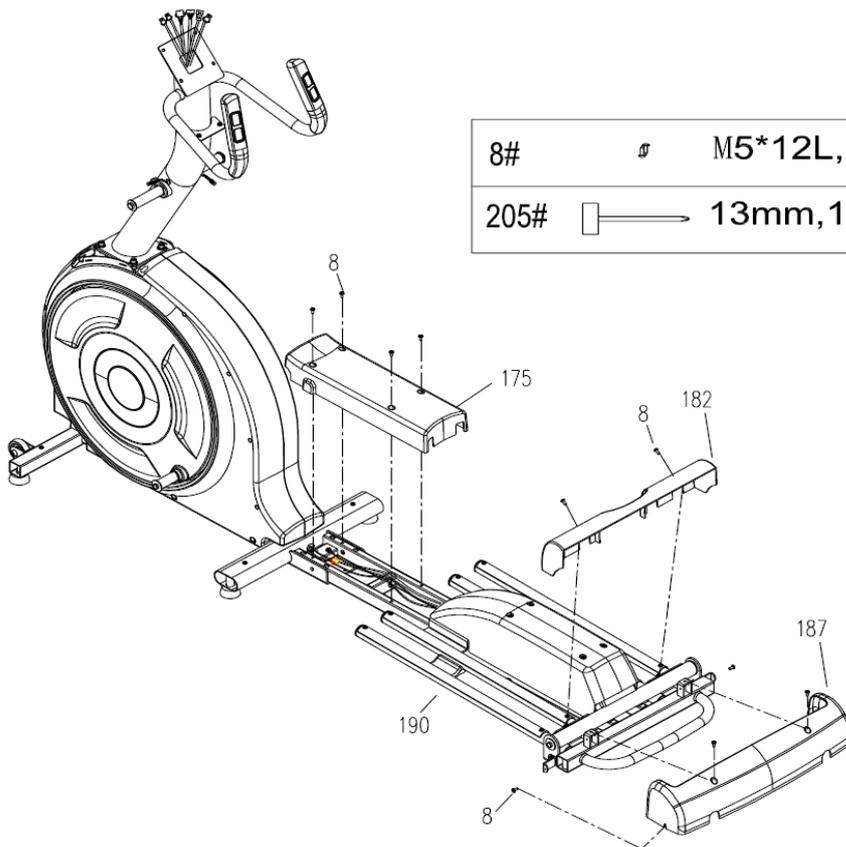


## ШАГ 2



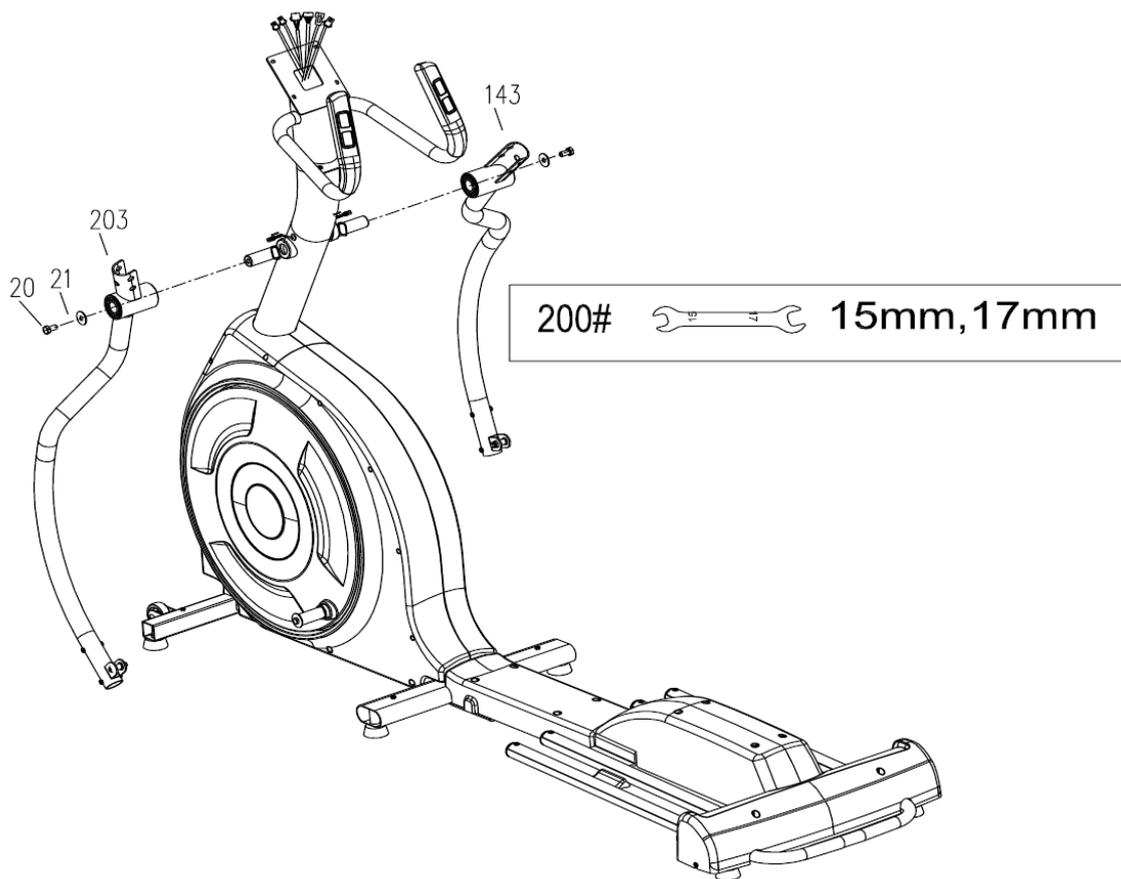
|      |  |                       |
|------|--|-----------------------|
| 38#  |  | ST3.9*50L,3pcs        |
| 168# |  | M8*55L,4pcs           |
| 169# |  | Ø8.1*Ø14.5*2.4mm 4pcs |
| 170# |  | Ø8*Ø19*2mm,6pcs       |
| 171# |  | Ø8.4*Ø15*0.8mm,4pcs   |
| 179# |  | M10*40L,2pcs          |
| 181# |  | M8*7mm, 2pcs          |
| 8#   |  | M5*12L,4pcs           |
| 191# |  | 43*25*5mm,2pcs        |
| 205# |  | 13mm,14mm 1pcs        |
| 201# |  | 13mm,15mm,1pcs        |

## ШАГ 3



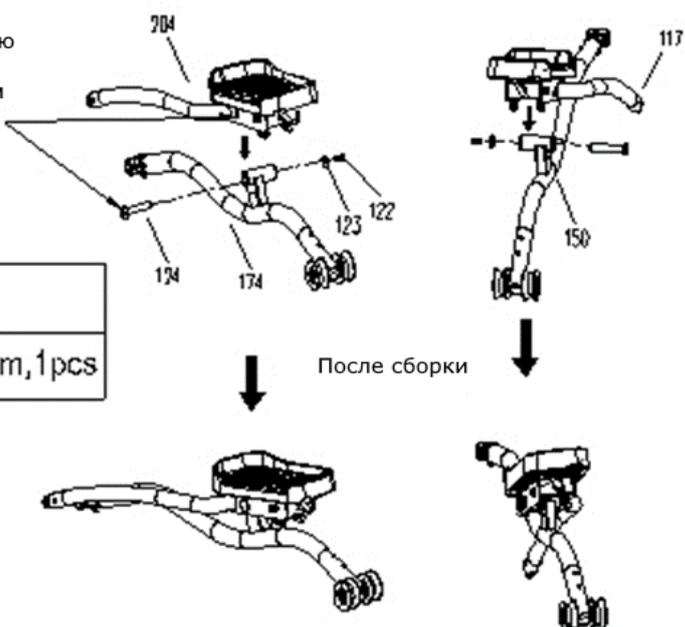
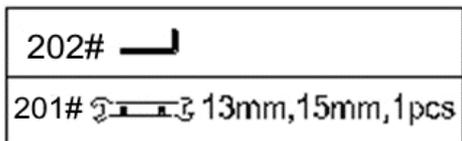
|      |  |                |
|------|--|----------------|
| 8#   |  | M5*12L,2pcs    |
| 205# |  | 13mm,14mm 1pcs |

# ШАГ 4

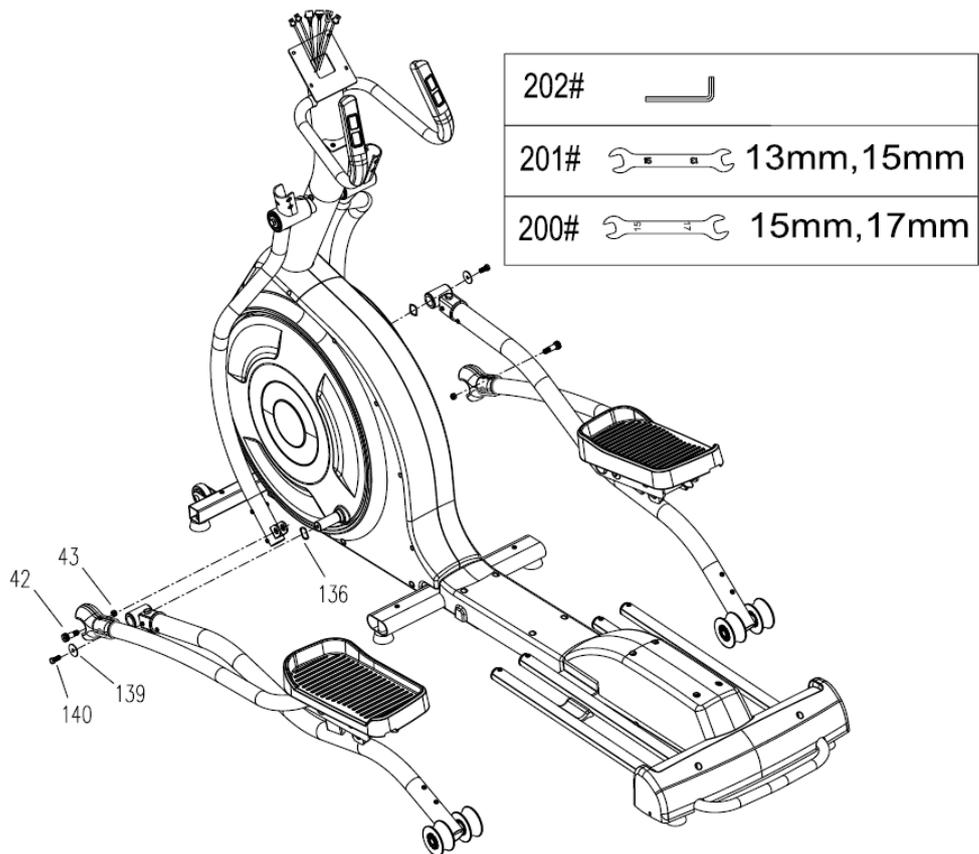


# ШАГ 5

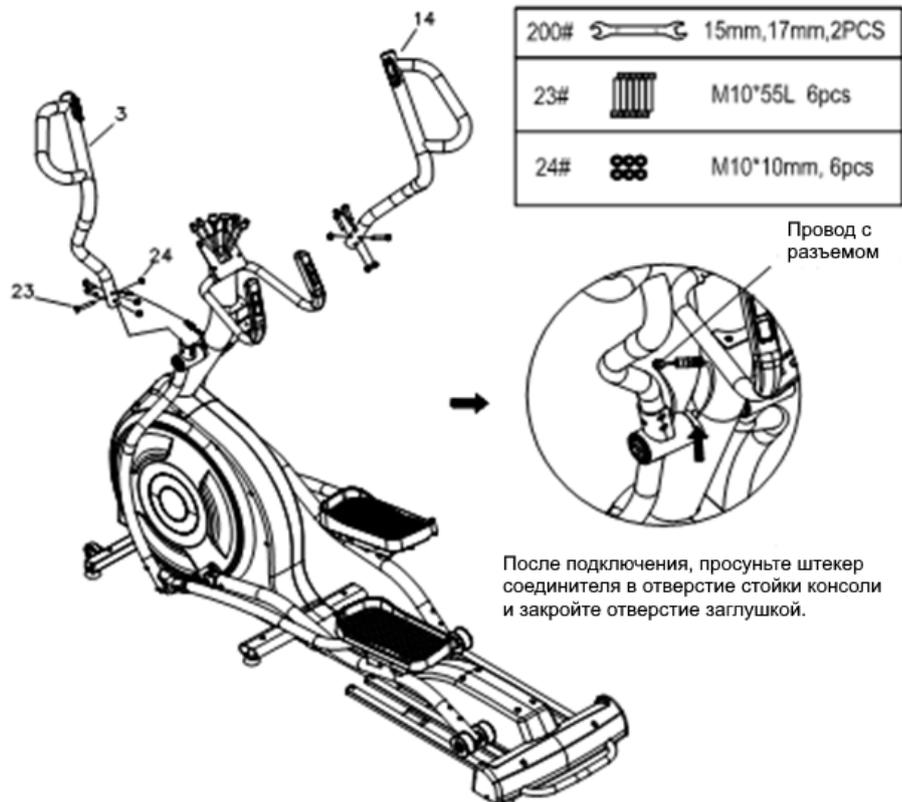
Сопоставьте квадратную секцию  
винта с квадратным отверстием  
и вставьте винт в отверстие



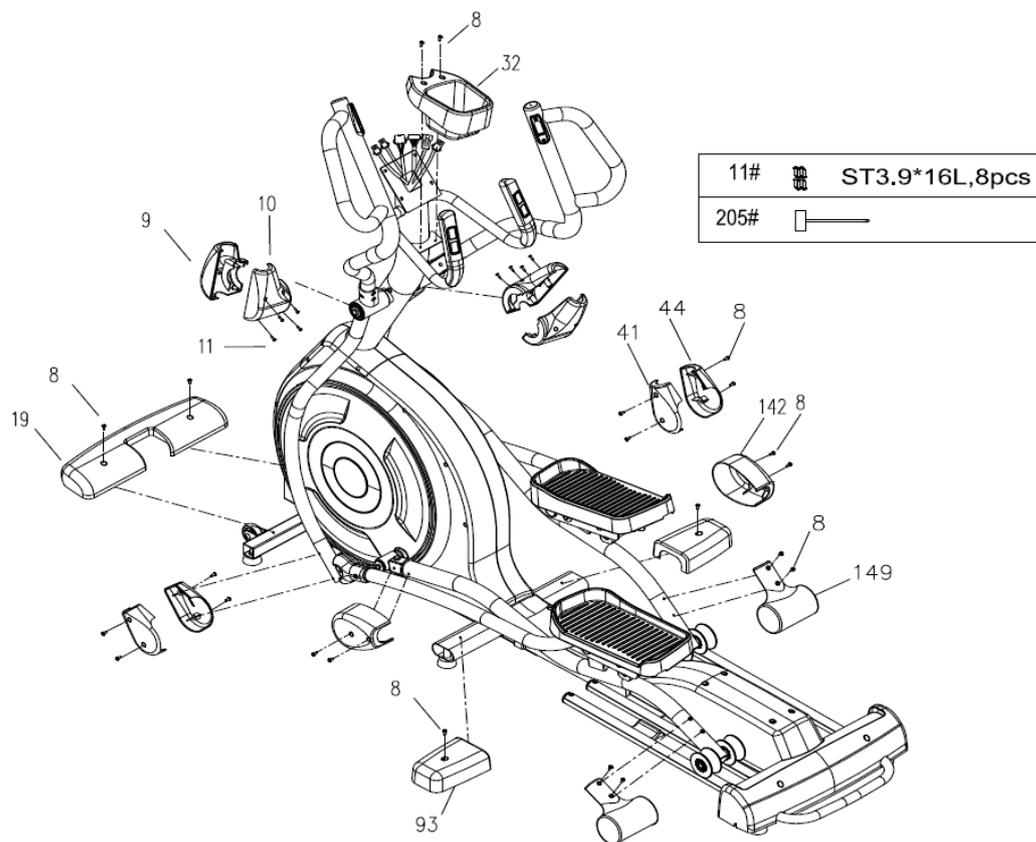
## ШАГ 6



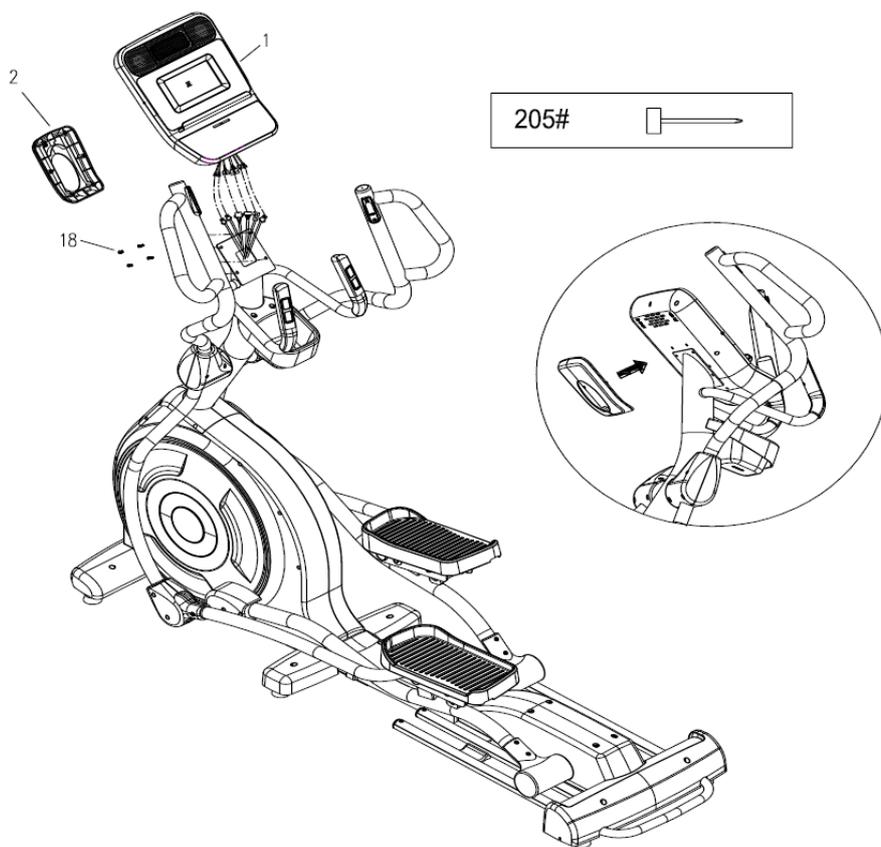
## ШАГ 7



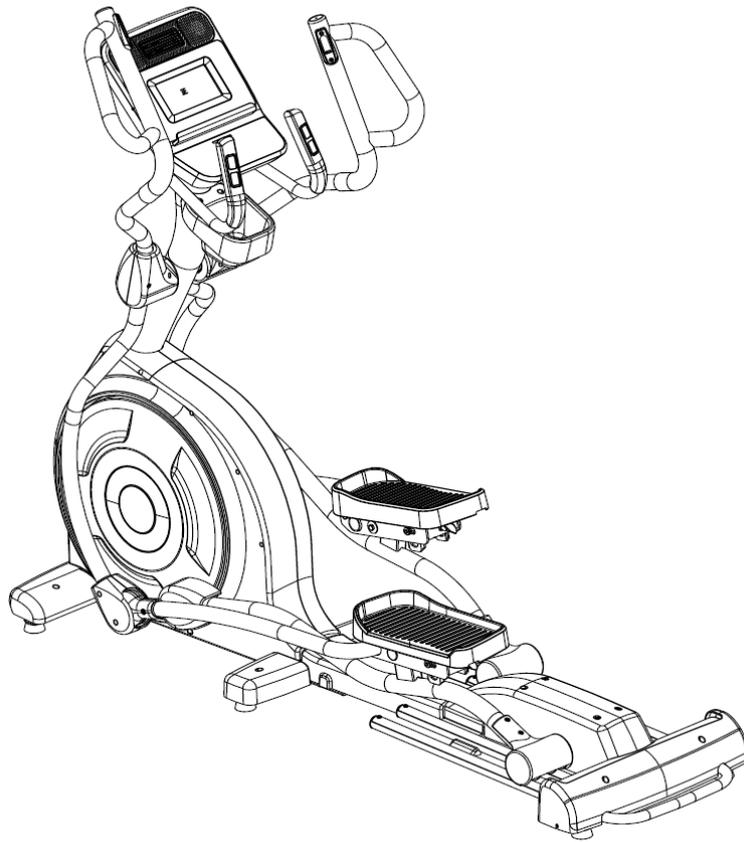
# ШАГ 8



# ШАГ 9



## ШАГ 10



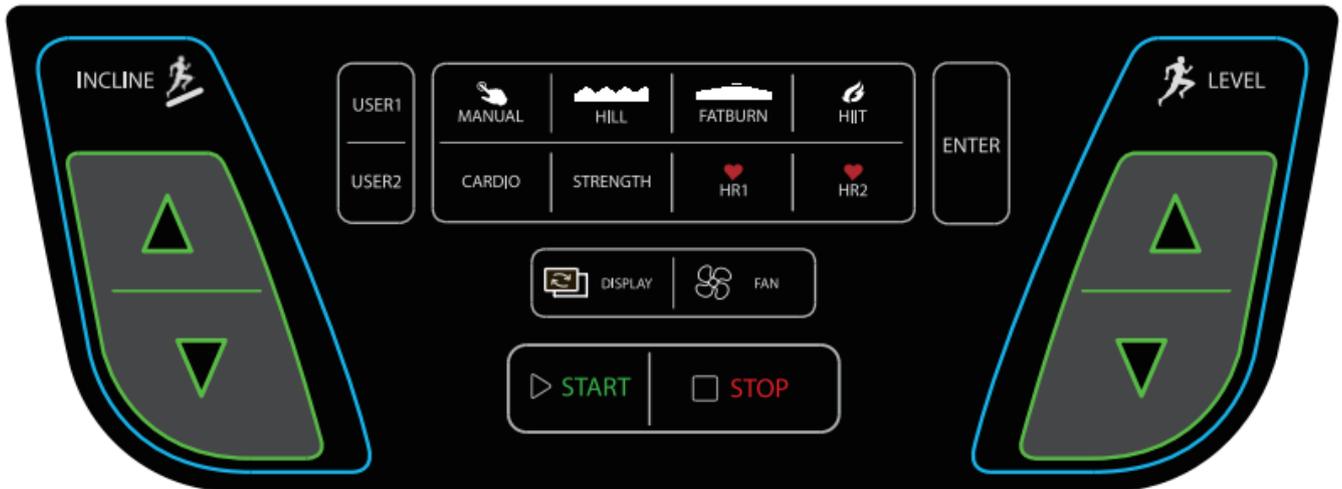
# Инструкция по эксплуатации консоли



## ЖК-дисплей:

- 1. ДЛИНА ШАГА:** Отображает текущую скорость и общее время преодоления расстояния в 1 км/1 милю.
- 2. НАКЛОН:** Отображает текущий уровень наклона (всего 20 уровней).
- 3. КАЛОРИИ:** Отображает текущее количество потребляемых калорий.
- 4. ПУЛЬС:** Отображает частоту сердечных сокращений.
- 5. ВРЕМЯ:** Отображает время тренировки.
- 6. РАССТОЯНИЕ:** Отображает пройденное расстояние.
- 7. СОПРОТИВЛЕНИЕ:** Отображает уровень сопротивления (всего 20 уровней).
- 8.** Переключение отображения параметров (скорость, об/мин, уровень, Ватты, обратный отсчет на точечной матрице, автоматическое сканирование).
- 9. ЧСС%:** Отображает процент прогресса ЧСС.
- 10. СОПРОТИВЛЕНИЕ/НАКЛОН: Точечная матрица:** отображает график сопротивления или наклона текущей программы.
- 11. Нижний правый угол:** Отображает прогресс перемещения в виде круговой диаграммы в метрической и британской системе (один круг в метрической системе – 400 метров, один круг в британской системе – 0,249 мили).

# Клавиатура



1. РУЧНАЯ
2. ХОЛМЫ
3. СЖИГАНИЕ ЖИРА
4. КАРДИО
5. СИЛОВАЯ
6. ИНТЕРВАЛЬНАЯ
7. ПРОФИЛЬ 1
8. ПРОФИЛЬ 2
9. КОНТРОЛЬ ЧСС1
10. КОНТРОЛЬ ЧСС2
11. ДИСПЛЕЙ
12. СТАРТ
13. ВВОД
14. СТОП
15. ВЕНТИЛЯТОР
16. НАКЛОН  $\wedge$
17. НАКЛОН  $\nabla$
18. СОПРОТИВЛЕНИЕ  $\wedge$
19. СОПРОТИВЛЕНИЕ  $\nabla$

## Описание функций

### 1. Функция клавиши РУЧНАЯ: как правило, режим движения управляется вручную.

После входа в данный режим начинайте движение педалями и управляйте уровнем сопротивления и наклона. На ЖК-дисплее будут отображаться текущие параметры движения.

### 2. ПРОГРАММА: 5 режимов работы.

Пользователю доступно 5 предварительно установленных программ (ХОЛМЫ / СЖИГАНИЕ ЖИРА / КАРДИО / СИЛОВАЯ / ИНТЕРВАЛЬНАЯ ).

После ввода графика программы, настройте параметры пользователя, которые включают возраст, вес и время тренировки:

Диапазон настройки возраста: 10–99 лет

Диапазон настройки веса: 40–150 кг

Диапазон настройки времени: 10–99 минут

После завершения настройки нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку. При достижении целевого времени консоль издаст звуковой сигнал, отображая средний результат тренировки, среднее сопротивление, среднюю скорость, средний показатель об/мин и средний уровень наклона. В режиме бега показатели будут отображаться по очереди. При отображении результатов показатели будут находиться на дисплее в течение 3 секунд. Спустя примерно 3 минуты поочередного отображения, дисплей вернется в главное меню.

Нажмите клавишу ДИСПЛЕЙ в режиме выбора программы, чтобы переключить отображение параметров тренировки (скорость, об/мин, уровень, ВАТТЫ, обратный отсчет на точечной матрице, автоматическое сканирование, круги).

### 3. Функция клавиш ПРОФИЛЬ 1 / ПРОФИЛЬ 2 (пользовательские)

ПРОФИЛЬ 1 / ПРОФИЛЬ 2

Нажмите клавишу ПРОФИЛЬ 1 или ПРОФИЛЬ 2 в режиме ожидания, чтобы войти в меню настроек.

Порядок настройки, следующий: имя - возраст - вес - время – график сопротивления – график наклона на точечной матрице (18 столбцов \* 8 рядов).

Настройка имени: на дисплее отобразится сообщение «ИМЯ». Нажмите клавишу  $\Delta$  /  $\nabla$ , выберите буквы А-В-С ----- Z, чтобы задать имя, затем нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить завершение.

Настройка возраста: на дисплее отобразится сообщение «ВОЗРАСТ» и диапазон

настройки 10–99.

Настройка веса: на дисплее отобразится сообщение «ВЕС» и диапазон настройки 40–150.

Настройка диапазона времени: 10–199.

Настройка диапазона сопротивления: уровни 1–20.

Настройка диапазона уровня наклона: уровни 1–20.

Необходимо подтвердить сохранение установленных параметров на случай отключения питания.

#### **4. Функция клавиш ЧСС1 / ЧСС2** (в данном режиме удержание рукояток недоступно)

**4.1.** Войдите в режим ЧСС1 из главного меню и установите целевые параметры возраста, веса, общее время тренировки и ЧСС. Если уровень ЧСС во время тренировки не достигает целевого показателя, сопротивление будет повышено на 1 уровень на 15 секунд. Таким образом, сопротивление будет подниматься на 1 уровень каждые 15 секунд, пока ЧСС не достигнет установленного целевого показателя.

**4.2.** Если пользователь установит только вес, целевой показатель ЧСС будет автоматически рассчитан с помощью формулы по умолчанию.

**4.3.** Параметры пользователя, установленные в режимах ЧСС1/ЧСС2, согласуются с параметрами пользователя в пяти предварительно заданных программах, описанных в п.2. Если параметры пользователя изменяются в одном из режимов, параметры пользователя одновременно изменятся и в других режимах.

#### **5. Воспроизведение музыки через Bluetooth /MP3.**

Если Bluetooth и MP3 подключены одновременно для воспроизведения музыки, превагирует сигнал MP3.

**6.** Использование приложения/нагрудного ремня через Bluetooth.

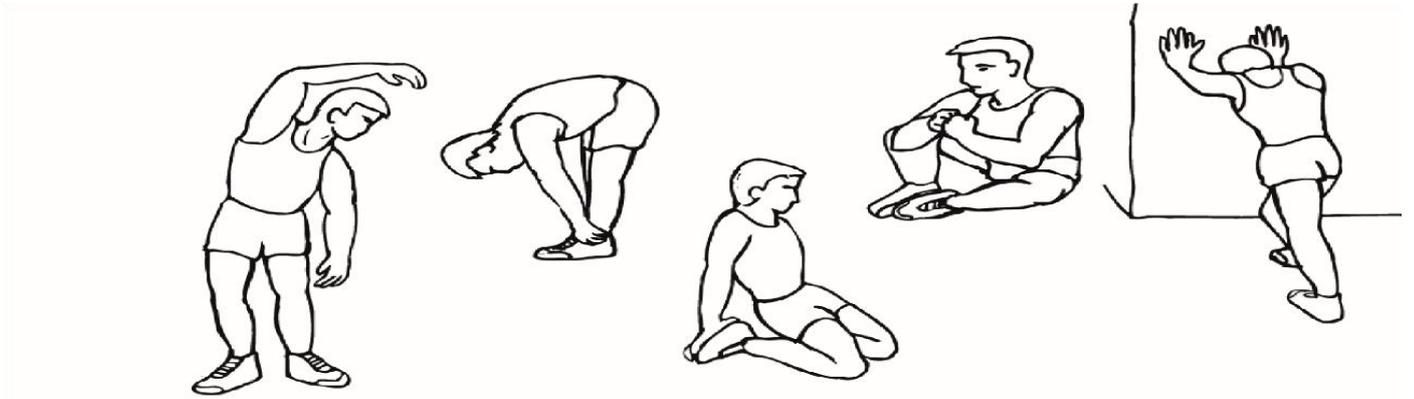
**7.** С помощью USB-порта можно заряжать мобильный телефон.

**8.** Клавиша ВЕНТИЛЯТОР включает/выключает вентилятор.

# СПОРТИВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

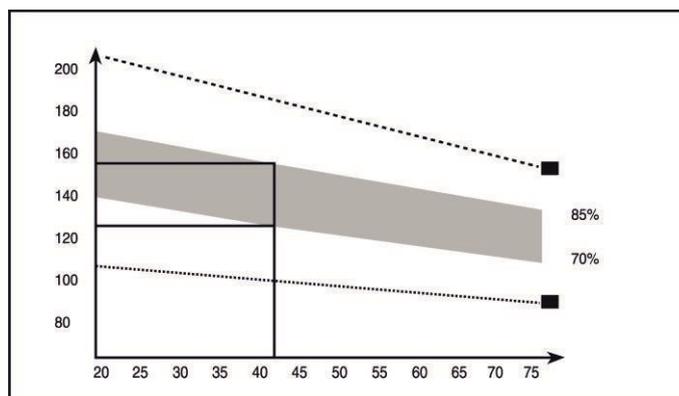
Использование тренажера обеспечит вам несколько преимуществ: улучшит вашу физическую форму, подтянет мышцы, а в сочетании с контролем питания обеспечит снижение веса.

## 1. РАЗМИНКА



Данный этап помогает разогнать кровь по телу и способствует правильной работе мышц. Кроме того, это снизит риск крепатуры и травмирования мышц. Рекомендуем сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Удерживайте каждое положение в течение 30 секунд, не делайте резких движений через силу – если вам больно, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.

## 2. ТРЕНИРОВКА



**Данный этап должен длиться не менее 12 минут, однако, большинство начинает с 15-20 минут**

На данном этапе вам необходимо приложить усилия. После регулярных тренировок мышцы ваших ног станут более гибкими. Работайте в комфортном темпе, однако, не забывайте, что важно поддерживать постоянный темп в ходе тренировки. Темп тренировки должен быть достаточным, чтобы повысить частоту ваших сердечных сокращений до целевого диапазона, как показано на графике выше.

# **СПОРТИВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

## **3. ЗАМИНКА**

Данный этап помогает вашей сердечно-сосудистой системе и мышцам остыть. Повторите упражнения разминки, но в более медленном темпе, выполняйте их примерно 5 минут. Необходимо повторить упражнения на растяжку. Помните, что не нужно выполнять их через силу.

По мере улучшения вашей физической формы, вам необходимо будет тренироваться дольше и интенсивнее. Рекомендуем тренироваться не менее 3 раз в неделю, и, при возможности, равномерно распределить тренировки по дням недели.

## **ПРИВЕДЕНИЕ МЫШЦ В ТОНУС**

Чтобы привести мышцы в тонус, необходимо установить довольно высокий уровень сопротивления, тренируясь на тренажере. Это повысит нагрузку на мышцы ног. Возможно, вы не сможете тренироваться так долго, как хотели бы. Если вы также хотите улучшить физическую форму, необходимо варьировать программы тренировок. Тренируйте, как обычно, во время разминки и заминки, но ближе к окончанию тренировки будет необходимо повысить уровень сопротивления, чтобы ноги поработали сильнее. Необходимо будет снизить скорость, чтобы держать ЧСС в рамках целевой зоны.

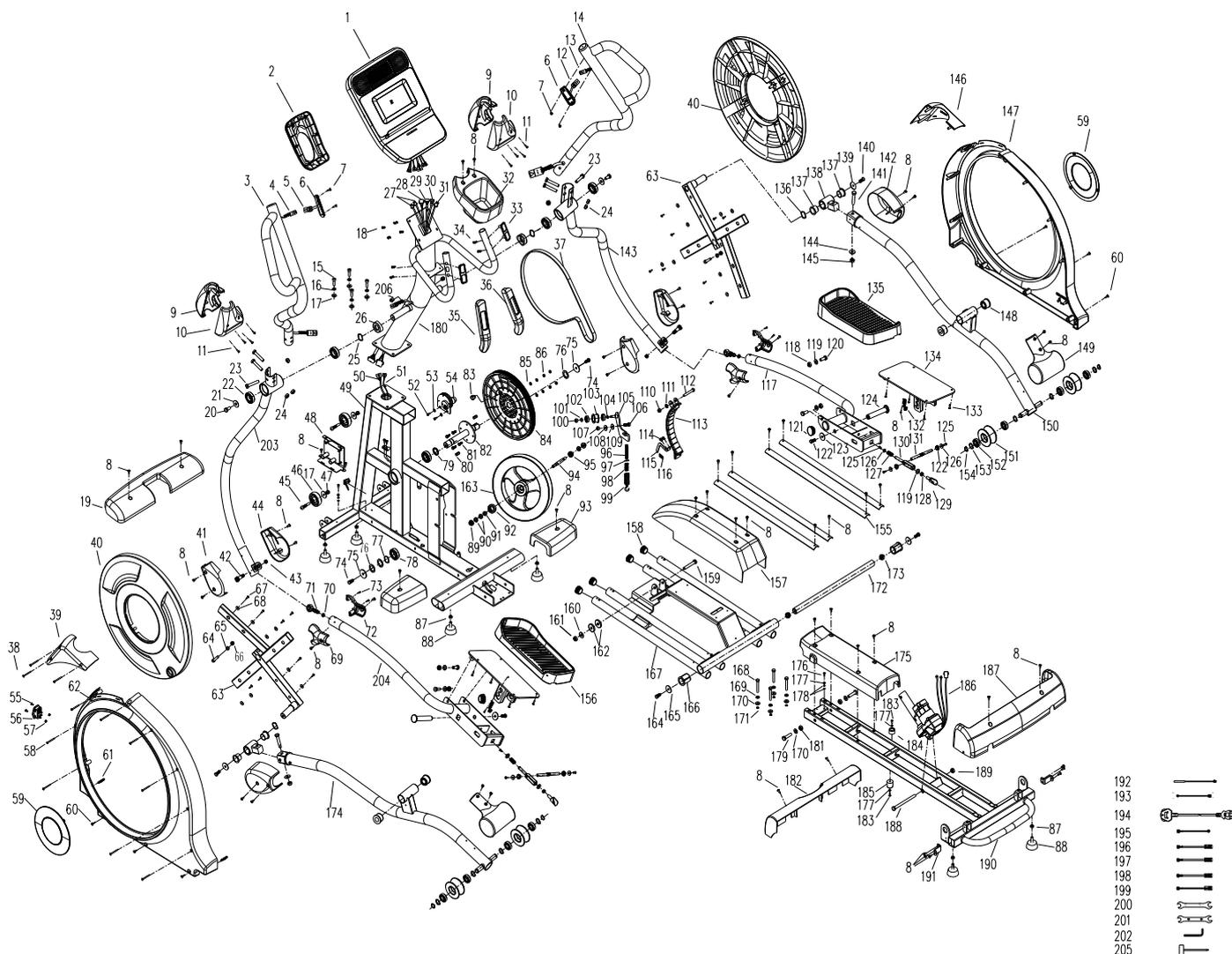
## **СНИЖЕНИЕ ВЕСА**

Тут важным фактором являются прикладываемые усилия. Чем интенсивнее и дольше вы работаете, тем больше калорий сгорит. По сути, тренировки такие же, как при приведении мышц в тонус, отличается лишь цель.

## **ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОМПЬЮТЕРА**

Клавиши компьютера позволят вам менять сопротивление педалей. Чем выше сопротивление, тем сложнее давить на педали, чем ниже сопротивление – тем проще. Для достижения наилучших результатов устанавливайте сопротивление во время использования тренажера.

# Разнесенный вид



## Список деталей

| № | Описание                                | Материал | Характеристики | Кол. | №   | Описание            | Материал | Характеристики | Кол. |
|---|---|----------|----------------|------|-----|---------------------|----------|----------------|------|
| 1 | Консоль                                 |          |                | 1    | 104 | Волнообразная шайба |          | Ø10.2*Ø13*0.3Т | 1    |
| 2 | Силиконовый кожух консоли               | ТРЕ      |                | 1    | 105 | Натяжной вал        |          |                | 1    |
| 3 | Верхняя секция левой рукоятки           |          |                | 1    | 106 | Болт                |          | M8*25L         | 1    |
| 4 | Нижний провод клавиши изменения наклона |          |                | 1    | 107 | Нейлоновая гайка    |          | M8             | 1    |
| 5 | Клавиша изменения наклона (панель)      |          |                | 1    | 108 | Плоская шайба       |          | Ø8*Ø19*2Т      | 1    |
| 6 | Кожух клавиш (рукоятка)                 | ABS      |                | 2    | 109 | Плоская шайба       |          | Ø8*Ø22*1Т      | 1    |
| 7 | Крестообразный винт с потайной головкой |          | M5*16L         | 4    | 110 | Нейлоновая гайка    |          | M8             | 1    |

|    |  |                |                 |    |     |  |     |                |   |
|----|--|----------------|-----------------|----|-----|--|-----|----------------|---|
| 8  | Винт с крестовиной                             |                | M5*12L          | 52 | 111 | Плоская шайба                                    |     | Ø8*Ø16*2T      | 1 |
| 9  | Передний кожух верхней секции правой рукоятки  | ABS            |                 | 2  | 112 | Винт с шестигранной головкой                     |     | M8*55L         | 1 |
| 10 | Задний кожух верхней секции правой рукоятки    | ABS            |                 | 2  | 113 | Магнитное крепление                              |     |                | 1 |
| 11 | Винт-саморез с крестовиной                     |                | ST3.9*16L       | 8  | 114 | Винт с крестовиной                               |     | M5*10L         | 2 |
| 12 | Клавиша изменения сопротивления (панель)       |                |                 | 1  | 115 | Кронштейн рычажного серводвигателя               |     |                | 1 |
| 13 | Нижний провод клавиши изменения сопротивления  |                |                 | 1  | 116 | Пружина  |     |                | 1 |
| 14 | Верхняя секция правой рукоятки                 |                |                 | 1  | 117 | Соединительная трубка педали П                   |     |                | 1 |
| 15 | Винт с шестигранной головкой                   |                | M8*25L          | 4  | 118 | Нейлоновая гайка                                 |     | M10            | 4 |
| 16 | Пружинная шайба ф8                             |                | Ø8.1*Ø14.5*2.4T | 4  | 119 | Плоская шайба                                    |     | Ø10*Ø25*2T     | 6 |
| 17 | Плоская шайба                                  |                | Ø8*Ø19*2T       | 6  | 120 | Винт с шестигранной головкой                     |     | M10*25         | 4 |
| 18 | Винт с крестовиной                             |                | M5*12L          | 4  | 121 | Колпачок соединительной трубки педалей           | PP  |                | 2 |
| 19 | Кожух переднего стабилизатора                  | ABS            |                 | 1  | 122 | Винт с шестигранной головкой                     |     | M8*20L         | 2 |
| 20 | Винт с шестигранной головкой                   |                | M10*20L         | 2  | 123 | Плоская шайба                                    |     | Ø8*Ø32*2T      | 2 |
| 21 | Плоская шайба                                  |                | Ø10*Ø30*2T      | 2  | 124 | Стержень вращения педали                         |     | Ø19*110L       | 2 |
| 22 | Подшипник                                      |                | 6005 2ZZ        | 4  | 125 | Винт с шестигранной головкой                     |     | M5*12L         | 3 |
| 23 | Винт с шестигранной головкой                   |                | M10*55L         | 6  | 126 | Плоская шайба                                    |     | Ø5*Ø18*1.5T    | 3 |
| 24 | Нейлоновая гайка                               |                | M10             | 6  | 127 | Пружина регулировки педали                       |     | Ø1.4*Ø14.2*38L | 2 |
| 25 | Волнообразная шайба                            |                | Ø25.5*Ø31*0.3T  | 2  | 128 | Гайка  |     | M10            | 2 |
| 26 | Стопорное кольцо центрального вала             | ABS            |                 | 2  | 129 | Ручка регулировки педали                         | ABS |                | 2 |
| 27 | Провод датчика пульса                          |                |                 | 2  | 130 | Фиксирующий стержень ручки регулировки педали    |     |                | 2 |
| 28 | Верхний провод механизма наклона               |                |                 | 1  | 131 | Соединительный стержень ручки регулировки педали |     |                | 2 |
| 29 | Верхний провод кабеля                          |                |                 | 1  | 132 | Демпферная пружина                               |     |                | 2 |
| 30 | Верхний провод клавиши изменения наклона       |                |                 | 1  | 133 | Винт с внутренним шестигранником                 |     | M6*16L         | 8 |
| 31 | Верхний провод клавиши изменения сопротивления |                |                 | 1  | 134 | Педаля   |     |                | 2 |
| 32 | Подстаканник                                   | ABS            |                 | 1  | 135 | Педаля П   | PP  |                | 1 |
| 33 | Рукоятка с датчиком пульса B020                | ABS            |                 | 2  | 136 | Волнообразная шайба                              |     | Ø25.5*Ø31*0.3T | 2 |
| 34 | Винт с крестовиной                             |                | M4*16L          | 4  | 137 | Втулка   |     |                | 4 |
| 35 | Передняя рукоятка Л                            | пенополиуретан |                 | 1  | 138 | Соединительная основа трубки педали              |     |                | 2 |
| 36 | Передняя рукоятка П                            | пенополиуретан |                 | 1  | 139 | Плоская шайба                                    |     | Ø8*Ø32*2T      | 2 |

|    |                                  |     |                   |    |     |                                       |          |                 |   |
|----|----------------------------------|-----|-------------------|----|-----|---------------------------------------|----------|-----------------|---|
| 37 | Приводной ремень                 |     | 470J8             | 1  | 140 | Винт с шестигранной головкой          |          | M8*20L          | 2 |
| 38 | Винт-саморез с крестовиной       |     | ST3.9*50L         | 3  | 141 | Винт с шестигранной головкой          |          | M10*55L         | 2 |
| 39 | Верхняя левая крышка кожуха      | ABS |                   | 1  | 142 | Кожух трубки педали                   | ABS      |                 | 2 |
| 40 | Поворотная пластина              | ABS |                   | 2  | 143 | Нижняя секция правой рукоятки         |          |                 | 1 |
| 41 | Кожух нижней секции рукоятки Л   | ABS |                   | 2  | 144 | Плоская шайба                         |          | Ø10*Ø25*2Т      | 2 |
| 42 | Ступенчатый винт                 | ABS | Ø12*36L*S16 (M10) | 2  | 145 | Нейлоновая гайка                      |          | M10             | 2 |
| 43 | Нейлоновая гайка                 |     | M10               | 2  | 146 | Верхняя правая крышка кожуха          | ABS      |                 | 1 |
| 44 | Кожух нижней секции рукоятки П   | ABS |                   | 2  | 147 | Нижняя крышка кожуха                  | ABS      |                 | 1 |
| 45 | Винт с внутренним шестигранником |     | M8*48L            | 2  | 148 | Втулка                                | РА+MOS2  |                 | 4 |
| 46 | ПУ колесо                        | PU  |                   | 2  | 149 | Кожух ролика                          | ABS      |                 | 2 |
| 47 | Нейлоновая гайка                 |     | M8                | 2  | 150 | Педаль П                              |          |                 | 1 |
| 48 | МСВ                              |     |                   | 1  | 151 | Ролик                                 | PU       |                 | 4 |
| 49 | Главная рама                     |     |                   | 1  | 152 | Подшипник                             |          | 6003 2ZZ        | 8 |
| 50 | Нижний провод механизма наклона  |     |                   | 1  | 153 | Волнообразная шайба                   |          | Ø17.5*Ø22*0.3Т  | 8 |
| 51 | Верхний провод кабеля            |     |                   | 1  | 154 | Внешние стопорные кольца              |          | Ø15.7*Ø19.4*1Т  | 4 |
| 52 | Винт с шестигранной головкой     |     | M5*12L            | 2  | 155 | Боковая пластина направляющей         | алюминий |                 | 4 |
| 53 | Плоская шайба                    |     | Ø5.5*Ø12*2Т       | 2  | 156 | Педаль Л                              | PP       |                 | 1 |
| 54 | Серводвигатель                   |     |                   | 1  | 157 | Средний кожух направляющей            | ABS      |                 | 1 |
| 55 | Винт с крестовиной               |     | M4*10L            | 2  | 158 |                                       | PVC      |                 | 4 |
| 56 | Переключатель                    |     |                   | 1  | 159 | Винт с шестигранной головкой          |          | M10*65L         | 1 |
| 57 | Нейлоновая гайка                 |     | M4                | 2  | 160 | Плоская шайба                         |          | Ø10*Ø25*2Т      | 1 |
| 58 | Винт-саморез с крестовиной       |     | ST3.9*50L         | 8  | 161 | Нейлоновая гайка                      |          | M10             | 1 |
| 59 | Кожух поворотной пластины        | ABS |                   | 2  | 162 | Прокладка двигателя механизма наклона | резина   | 4Т              | 2 |
| 60 | Винт-саморез с крестовиной       |     | ST4.8*16L         | 6  | 163 | Маховик                               |          | 9кг             | 1 |
| 61 | Тяговый стержень                 | ABS |                   | 2  | 164 | Винт с шестигранной головкой          |          | M8*20L          | 2 |
| 62 | Верхняя крышка кожуха            | ABS |                   | 1  | 165 | Плоская шайба                         |          | Ø8.5*Ø38*3Т     | 2 |
| 63 | Крестовина поворотной пластины   |     |                   | 2  | 166 | Втулка регулировки педали             | РА6+MOS2 |                 | 2 |
| 64 | Винт с внутренним шестигранником |     | M8*40L            | 2  | 167 | Направляющая                          |          |                 | 1 |
| 65 | Пружинная шайба ф8               |     | Ø8.1*Ø14.5*2.4Т   | 2  | 168 | Винт с шестигранной головкой          |          | M8*55L          | 4 |
| 66 | Нейлоновая гайка                 |     | M8                | 2  | 169 | Пружинная шайба ф8                    |          | Ø8.1*Ø14.5*2.4Т | 4 |
| 67 | Винт-саморез с крестовиной       |     | ST3.9*16L         | 16 | 170 | Плоская шайба                         |          | Ø8*Ø19*2Т       | 6 |
| 68 | Плоская шайба                    |     | Ø4.5*Ø16*1.5Т     | 16 | 171 | Внешняя звездчатая прокладка          |          | Ø8.4*Ø15*0.8Т   | 4 |
| 69 | Кожух педали Л                   | ABS |                   | 2  | 172 | Направляющая вращающаяся трубка       |          | Ø25.4*487L      | 1 |

|     |                              |     |                                |   |     |   |            |                       |   |
|-----|------------------------------|-----|--------------------------------|---|-----|---|------------|-----------------------|---|
| 70  | Гайка                        |     | M12*1.75*7T                    | 2 | 173 | Гайка   |            |                       | 2 |
| 71  | Подшипник                    |     |                                | 2 | 174 | Педаль Л  |            |                       | 1 |
| 72  | Кожух педали П               | ABS |                                | 2 | 175 | Передний кожух направляющей                     | ABS        |                       | 1 |
| 73  | Винт-саморез с крестовиной   |     | ST3.9*16L                      | 4 | 176 | Винт-саморез с крестовиной                      |            | ST4.2*16L             | 1 |
| 74  | Винт с шестигранной головкой |     | M8*20L                         | 2 | 177 | Плоская шайба                                   |            | Ø5*Ø10*1T             | 3 |
| 75  | Плоская шайба                |     | Ø8.5*Ø38*3T                    | 2 | 178 | Внешняя звездчатая контргайка                   |            | Ø5.3*Ø10*0.6T         | 2 |
| 76  | Внешние стопорные кольца     | PP  | Ø25                            | 3 | 179 | Винт с шестигранной головкой                    |            | M8*40L                | 2 |
| 77  | Волнообразная шайба          | PP  | Ø25.5*Ø31*0.3T                 | 1 | 180 | Стойка рукояток                                 |            |                       | 1 |
| 78  | Подшипник                    |     | 6005 2ZZ                       | 6 | 181 | Нейлоновая гайка                                |            | M8                    | 2 |
| 79  | Муфта оси                    |     | Ø25.2*Ø32*4L                   | 1 | 182 | Внутренний задний кожух направляющей            | ABS        |                       | 1 |
| 80  | Плоская клавиша              |     | 8*7*22                         | 2 | 183 | Винт-саморез с крестовиной                      |            | ST3.9*16L             | 2 |
| 81  | Винт с шестигранной головкой |     | M6*16L                         | 4 | 184 | Верхняя подушка                                 | резина 80° |                       | 1 |
| 82  | Ось кривошипа                |     | Ø25*199L                       | 1 | 185 | Нижняя подушка                                  | резина 80° |                       | 1 |
| 83  | Круговой магнитный сердечник |     |                                | 1 | 186 | Двигатель механизма наклона                     |            |                       | 1 |
| 84  | Ременный шкив                |     |                                | 1 | 187 | Внешний задний кожух направляющей               | ABS        |                       | 1 |
| 85  | Пружинная шайба              |     | Ø6.1*1.6T                      | 4 | 188 | Винт с шестигранной головкой                    |            | M10*130L              | 1 |
| 86  | Нейлоновая гайка             |     | M6                             | 4 | 189 | Нейлоновая гайка                                |            | M10                   | 1 |
| 87  | Гайка                        |     |                                | 4 | 190 | Задняя опорная рама                             |            |                       | 1 |
| 88  | Регулировочная прокладка     |     |                                | 4 | 191 | Крепежный элемент задней крышки направляющей II |            |                       | 2 |
| 89  | Гайка с шестигранным фланцем |     | 3/8"-26*7T                     | 2 | 192 | Нижний провод датчика                           |            |                       | 1 |
| 90  | Шестигранная гайка           |     | 3/8"-26*4.5T                   | 3 | 193 | Провод постоянного тока                         |            |                       | 1 |
| 91  | Пластиковая муфта 6мм        |     |                                | 1 | 194 | Шнур питания                                    |            |                       | 1 |
| 92  | Подшипник                    |     | 6000-2RS                       | 1 | 195 | Провод заземления                               |            | желто-зеленый         | 1 |
| 93  | Кожух заднего стабилизатора  | ABS |                                | 2 | 196 | Провод  |            | коричневый            | 1 |
| 94  | Ось маховика                 |     | 3/8"-26,126L                   | 1 | 197 | Провод  |            | синий                 | 1 |
| 95  | Подшипник                    |     | 6300 2RS                       | 1 | 198 | Провод  |            | коричневый            | 1 |
| 96  | Винт с шестигранной головкой |     | M6*100L                        | 1 | 199 | Провод  |            | синий                 | 1 |
| 97  | Плоская шайба                |     | Ø6.5*Ø13*1.5T, черное покрытие | 1 | 200 | Рожковый ключ                                   |            | 15мм, 17мм            | 2 |
| 98  | Штифт                        |     | Ø14.4*30L (M6)                 | 1 | 201 | Рожковый ключ                                   |            | 13мм, 15мм            | 1 |
| 99  | Рессора ленивца              |     | Ф20*Ф4*12N черное покрытие     | 1 | 202 | Ключ  |            | 6мм, 30L*84L          | 1 |
| 100 | Нейлоновая гайка             |     | M8                             | 1 | 203 | Нижняя секция рукоятки Л                        |            |                       | 1 |
| 101 | Плоская шайба                |     | Ø8*Ø14*2T                      | 1 | 204 | Соединительная трубка педали Л                  |            |                       | 1 |
| 102 | Подшипник                    |     | 6000-2RS                       | 2 | 205 | Накидной ключ                                   |            | 13мм, 14мм, крестовой | 1 |
| 103 | Ведомый ролик                |     |                                | 1 |     |   |            |                       |   |

## **ОБСЛУЖИВАНИЕ**

- Очищайте поверхности тренажера мягкой тканью и неагрессивным чистящим средством.
- После каждой тренировки удаляйте все следы пота сухой мягкой тканью.
- В случае повышенного потоотделения необходимо принять меры для предотвращения попадания пота внутрь тренажера, на металлические поверхности и в полости, где могут быть расположены крепежные элементы.
- Протирайте компьютер сухой тканью. Не допускайте его контакта с водой.
- Каждые 6 месяцев проверять затяжку элементов, собираемых при сборке (в случае появления посторонних звуков – проверить затяжку крепежных элементов незамедлительно). Если необходимого усилия достичь не удастся, может потребоваться применения ключа большего размера. Занятия на тренажере с разболтанными элементами крепления недопустимы и могут привести к повреждению тренажера и получению пользователем травмы. Такие случаи не являются гарантийными и выполняются на платной основе.
- Не реже одного раза в год заново смазывать узлы, которые смазываются при сборке (см. инструкцию). Перед смазкой рекомендуется удалить следы загрязнений чистой сухой тканью. Эта процедура выполняется пользователем самостоятельно или может быть выполнена сотрудниками сервисного центра в соответствии с прейскурантом.
- Регулярно проверять устойчивость тренажера. В случае необходимости произвести регулировку компенсаторами неровности пола. Не допускаются занятия на тренажере стоящим неустойчиво. Для переднеприводных эллиптических тренажеров важно:
  - Скопление грязи на задних направляющих и полиуретановых колесах может быть источником шума. Шум из-за скопления грязи на направляющих будет звучать как удары во внутренней части главного корпуса, так как он перемещается и усиливается по трубам рамы. Выполните чистку направляющих и колес при помощи безворсовой ткани и медицинского спирта. Твердые загрязнения можно удалить ногтем или неметаллическим шпателем, например, обратной стороной пластикового ножа. После чистки нанесите на направляющие небольшое количество смазки пальцем или безворсовой тканью. Требуется тонкий слой смазки, излишки удалите (выполняется пользователем).

## **ХРАНЕНИЕ**

- Храните тренажер в чистом и сухом месте. Убедитесь, что выключатель питания находится в выключенном OFF/ВЫКЛ положении, а тренажер не подключен к розетке.

## **ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ**

- Данный тренажер соответствует стандартным правилам безопасности и подходит только для домашнего использования. Любое другое использование запрещено и может быть опасным для пользователей.

## **УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ И ПРИТЕНЗИИ ПО ГАРАНТИИ**

**Срок действия гарантии:** на данную модель предоставляется 24-месячная гарантия (если иное не указано в Гарантийном талоне, договоре или других документах, связанных с товаром), исключительно при условии домашней эксплуатации и строгом соблюдении требований инструкции по эксплуатации.

Пластиковые педали эллиптического тренажера и педали велотренажера являются расходным материалом. Срок гарантии на них составляет шесть месяцев.

Ролики эллиптического тренажера являются расходным материалом. Срок гарантии на них составляет шесть месяцев.

### **Гарантия не распространяется на:**

- операции, выполняемые пользователем (настройки компьютера тренажера; удаление пыли; очистка поверхностей; выравнивание тренажера);
- операции технического обслуживания (протяжка болтовых соединений; смазку приводов и движущихся частей; калибровку);
- работы по сборке тренажера.

### **Гарантия не распространяется на дефекты, возникшие в результате (если применимо):**

- Вины пользователя, на пример: повреждения устройства, вызванного неквалифицированным ремонтом; неправильной сборкой; нарушением требований инструкции и рекомендаций по эксплуатации.
- Некачественной сборки (отсутствия смазки в узлах, требующих смазки при сборке; недостаточная затяжка крепежных элементов, приведшая к их раскручиванию в процессе эксплуатации; повреждения резьбы во время сборки и т. д.)
- Перепадов напряжения в сети электропитания приведших к повреждению электронных узлов.
- Механических повреждений, нанесенных изделию во время транспортировки, хранения и использования изделия покупателем.
- Естественного износа и стирания компонентов в результате нормального использования (например, резиновых и пластиковых деталей; подвижных механизмов; сочленений; элементов питания и батарей; наклеек; спинок, сидений, валиков из кожзаменителя (поролон, пенорезины); кнопочных мембран консоли и ручек управления; поручней из пенорезины; пружинных шайб)
- Событий непреодолимой силы, стихийных бедствий.

- Ненадлежащего технического обслуживания, неправильного размещения, повреждения, вызванного низкой или высокой температурой, водой, ударами, преднамеренного изменения конструкции и т. д.

Официальный дистрибьютор в России Компания Wellfitness

+7 (499) 6775632 / 8 (800) 7751217

[www.wellfitness.ru](http://www.wellfitness.ru)



service@wellfitness.ru