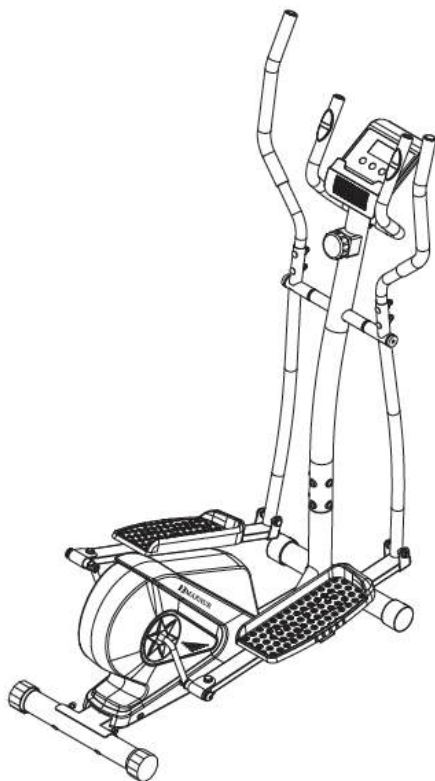




Руководство пользователя

Эллиптический тренажер

Артикул	Модель	Цвет
ET-SJ2508	MAXKARE	Черный
ET-SJ2508W	MAXKARE	Белый



Введение

Благодарим вас за покупку эллиптического тренажёра.

Внимательно прочтите инструкции настоящего руководства. Сохраните документ для дальнейшего использования.

Технические характеристики

Модель	ET-SJ2508/ET-SJ2508W
Название продукта	Эллиптический тренажёр MAXKARE
Габариты	117*68.5*160 сантиметров
Материал	Сталь, ПВХ
Вес	32,65 килограмм
Размер педалей	38*12.5 сантиметров
Размер упаковки	109*58.5*25.5 сантиметров
Ширина	68.5 сантиметров
Высота	160 сантиметров
Максимально допустимая нагрузка	130 килограмм

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь.

Во избежание травм держите детей подальше от тренажёра.

Обеспечьте доступ свежего воздуха во время тренировки.

Храните мелкие детали тренажёра в недоступном для детей месте.

ВНИМАНИЕ:

Надевайте удобную спортивную одежду, которая не будет мешать вам во время тренировки и не зацепится за движущиеся части тренажера.

Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость, боль в спине, онемение или любой другой болезненной симптом, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.

Перед началом занятий настоятельно рекомендуем проконсультироваться с врачом, если вы проходите какое-либо лечение, а также в том случае, если вам не здоровится.

Тренажёр не предназначен для детей. Не позволяйте детям забираться на тренажёр или играть на нём - как во время использования, так и после него. Держите домашних животных на безопасном расстоянии от тренажера.

Не подпрыгивайте на тренажёре. Не пытайтесь выполнить упражнения, превышающие ваши физические возможности.

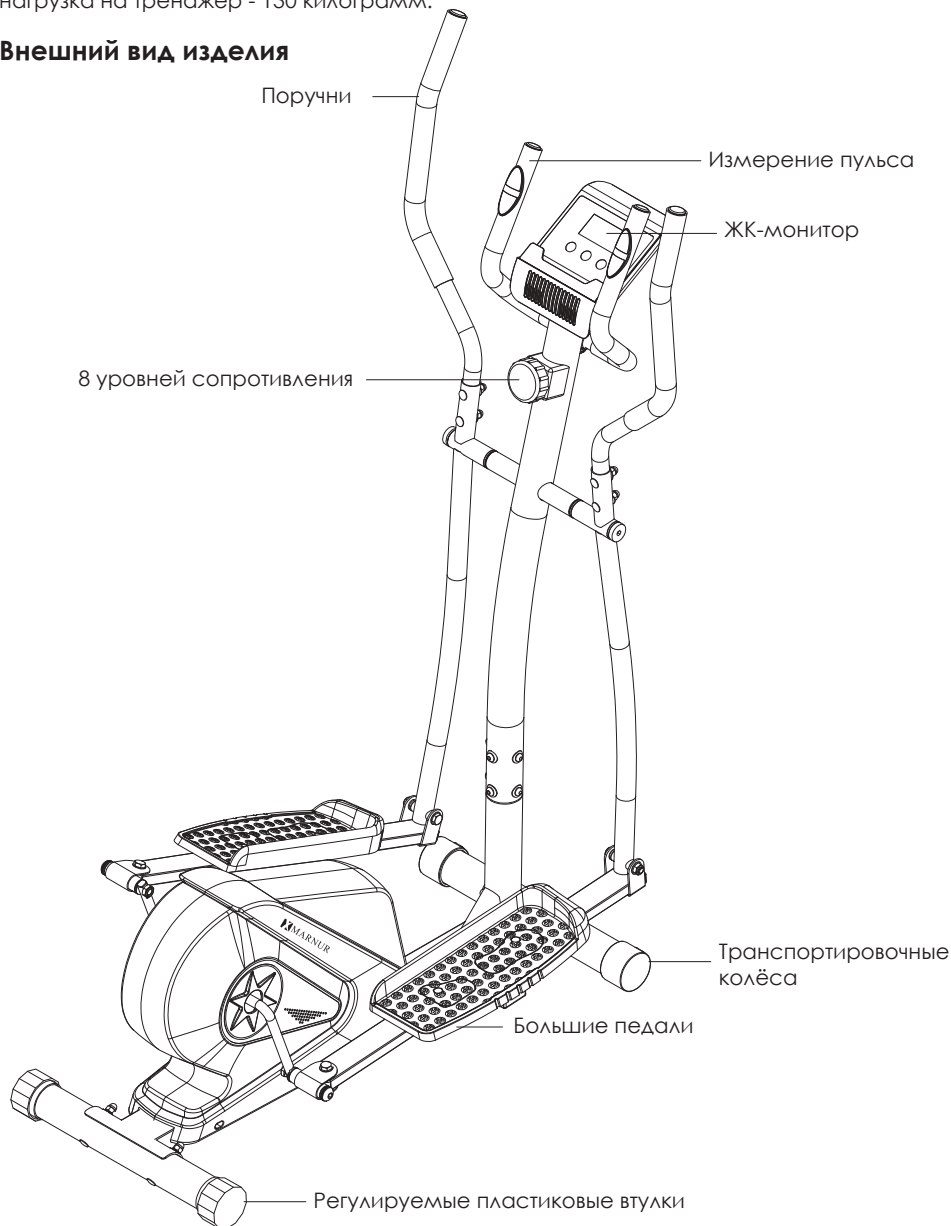
Не занимайтесь на тренажёре сразу после еды или употребления большого количества жидкости. Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения.

Будьте осторожны при торможении, возвращая педали в исходное положение, чтобы избежать травм.

Не используйте тренажёр до тех пор, пока он не будет полностью собран. Если изделие не функционирует должным образом, приостановите работу с ним до устранения неисправности.

Тренажёр не предназначен для использования в реабилитационных целях. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования. Максимально допустимая нагрузка на тренажёр - 130 килограмм.

Внешний вид изделия



Преимущества:

1. Маховик 3.5 кг, 8 уровней сопротивления.
2. Эргономичный дизайн: тренажёр имеет комфортную длину шага 36 см, которая удобно регулируется и позволяет свободно двигаться во время тренировки, не ощущая дискомфорта.
3. Большой ЖК-дисплей, встроенные в поручни датчики, при помощи которых измеряется пульс пользователя.
4. Встроенные транспортировочные колеса, которые упрощают перемещение тренажёра.
5. Безопасный и тихий.

Крепёжные детали

БОЛТЫ			
 #31L Болт (для левой педали) [1 шт.]	 #31R Болт (для правой педали) [1 шт.]	 #34 Болт с шестигр. головкой М8*40 мм [4 шт.]	 #35 Болт с квадратным подголовком М8*75 мм [4 шт.]
 #36 Болт с квадратным подголовком М8*45 мм [4 шт.]	 #37 Болт М8*35 мм [2 шт.]	 #38 Болт М8*15 мм [4 шт.] Уже установлен	 #39 Болт (большой) [2 шт.]
 #41 Болт М5*10 мм [4 шт.] Уже установлен	 #56 Болт М8*70 мм [2 шт.] Уже установлен		

ШАЙБЫ			
 #28 Шайба Ф32х16.5 мм [2 шт.]	 #47 Шайба изогнутая М8 [16 шт.] Уже установлены 8 шт.	 #50 Шайба Ф25х13 мм [2 шт.]	 #51 Шайба М8 [6 шт.]
 #52 Шайба пружинная М8 [14 шт.] Уже установлены 4 шт.	 #53 Шайба Ф25х17 мм [2 шт.]		

ГАЙКИ



#43 Гайка М8
[8 шт.]



#44L Гайка левая
Используется в к-те
с болтом 1/2" (#31L)
[1 шт.]



#44R Гайка правая
Используется в к-те
с болтом 1/2" (#31R)
[1 шт.]



#46 Гайка М8
[6 шт.]
Уже установлены
2 шт.

Перечень деталей

#	Наименование	#	Наименование
1	Главная рама	31L	Болт - для крепления левой педали
2A	Передний стабилизатор	31R	Болт - для крепления правой педали
2B	Задний стабилизатор	32	Болт с шестигр. головкой М10х70 мм
3	Опорная стойка	33	Болт с шестигр. головкой М10х45 мм
4	Левая подвижная ножка	34	Болт с шестигр. головкой М8х40 мм
5	Правая подвижная ножка	35	Болт с квадр. подголовком М8х75 мм
6	Левая педальная опора	36	Болт с квадр. подголовком М8х45 мм
7	Правая педальная опора	37	Болт М8х35 мм
8	Шарнир	38	Болт М8х15 мм
9	Левый поручень	39	Болт (большой)
10	Правый поручень	40	Болт М5х55 мм
11	Центральный поручень	41	Болт М5х10 мм
12	Консоль	42	Винт ST4х20 мм
13	Кривошип	43	Гайка М8
14L	Левая педаль	44L	Левая гайка - для болта 1/2" (#31L)
14R	Правая педаль	44R	Правая гайка - для болта 1/2" (#31R)
15	Накладка на боковой поручень	45	Гайка с нейлоновой вставкой М10
16	Накладка на центр. поручень	46	Гайка с нейлоновой вставкой М8
17	Регулятор сопротивления	47	Шайба изогнутая М8
18	Провод регулировки сопротивления	48	Шайба изогнутая М6
19	Провод консоли (нижний)	49	Шайба М10
20	Провод консоли (соединительный)	50	Шайба Ф25х13 мм
21	Провод консоли (верхний)	51	Шайба М8
22	Провод пульсометра	52	Шайба пружинная М8
23	Заглушка для переднего стабилизатора	53	Шайба Ф25х17 мм
24	Заглушка для заднего стабилизатора	54	Шайба М5
25	Заглушка круглая 25 мм	55	Заглушка круглая 28 мм
26	Заглушка прямоугольная 53х23 мм	56	Болт М8х70 мм
27	Пластиковая втулка Ф32хФ19 мм		
28	Шайба Ф32х16.5 мм		
29	Втулка Ф25хФ16 мм		
30	Втулка Ф18хФ10 мм		

Инструкция по сборке

Шаг 1

А) Установка переднего стабилизатора

Обратите внимание, на переднем стабилизаторе (#02A) закреплены транспортировочные колеса, которые облегчают процесс перемещения устройства. Прикрепите стабилизатор (#02A) к передней части рамы (#01) при помощи двух комплектов крепежей: болтов (#35), шайб (#47) и (#52) и гаек (#43).

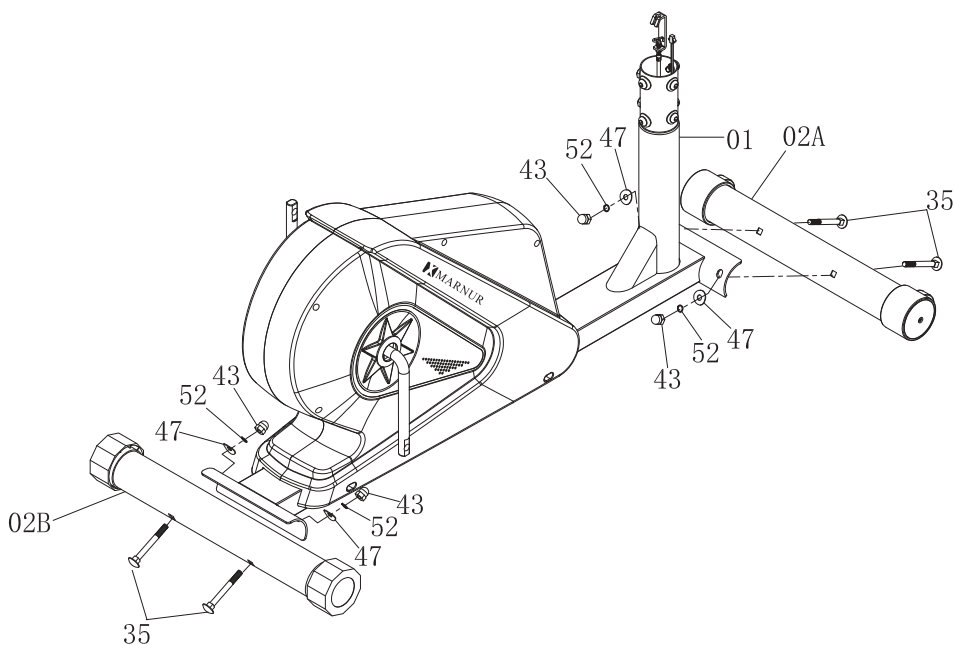
Б) Установка заднего стабилизатора

С другой стороны рамы (#01) закрепите задний стабилизатор (#02B), используя два комплекта крепежей: болты (#35), шайбы (#47) и (#52) и гайки (#43).

Примечание: Если тренажёр неустойчив, отрегулируйте заглушки (24) на стабилизаторе.

Необходимый крепёж

Болты	Шайбы		Гайки
 #35 Болт с квадр. подголовком М8*75 мм [4 шт.]	 #47 Шайба изогнутая М8 [4 шт.]	 #52 Шайба пружинная М8 [4 шт.]	 #43 Гайка М8 [4 шт.]



Инструкция по сборке

Шаг 2

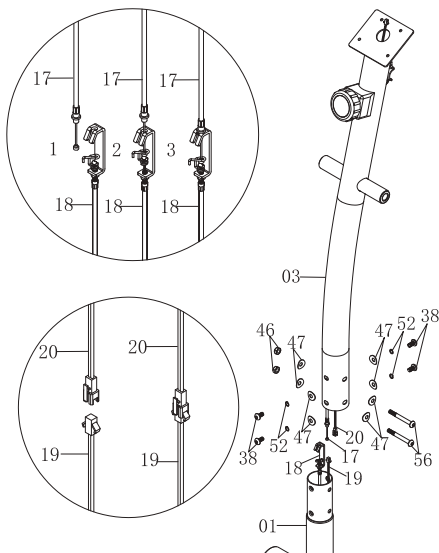
Снимите с рамы (#01) крепёж: четыре болта (#38), два болта (#56), четыре шайбы (#52), восемь шайб (#47) и две гайки (#46). Отложите крепёж, он понадобится вам в дальнейшем.

Обратитесь за помощью ко второму человеку, который будет удерживать стойку (#3), пока вы выполняете подключение проводов. Соедините провода (#20) и (#19), (#17) и (#18) - см. рисунок. Запрячьте провода в стойку (#03), чтобы избежать их защемления, после чего закрепите стойку на раме при помощи ранее снятого крепежа: болтов (#38) и (#56), шайб (#52) и (#47), гаек (#46).

Необходимый крепёж

Болты	Шайбы	Гайки	
 #38 Болт M8*15 мм [4 шт.]	 #47 Шайба изогнутая M8 [8 шт.]	 #46 Гайка M8 [2 шт.]	
 #56 Болт M8*70 мм [2 шт.]	 #52 Шайба пружинная M8 [4 шт.]		

ВАЖНО: Переведите регулятор (#17) на уровень 8. Затем возьмите провод регулятора и потяните его вниз по направлению к проводу (#18). Вставьте провод (#17) в металлический блок, после чего потяните его вверх, чтобы он попал в верхний паз и зафиксировался.



Инструкция по сборке

Шаг 3

А) При помощи шарнира (#08) подсоедините правую педальную опору (#07) к кривошипу (#13). Зафиксируйте конструкцию при помощи следующего крепежа: болт (#31R), две шайбы (#53) и (#50) и гайка (#44R). Аналогичным образом закрепите с другой стороны тренажёра левую педальную опору (#06).

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

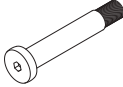
а) Для фиксации левой педали болт (#31L) следует закручивать ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ, а гайку (#44L) ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ.

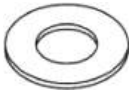
б) Для правой педали схема противоположная - болт (#31R) следует закрутить ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, а гайку (#44R) ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ.

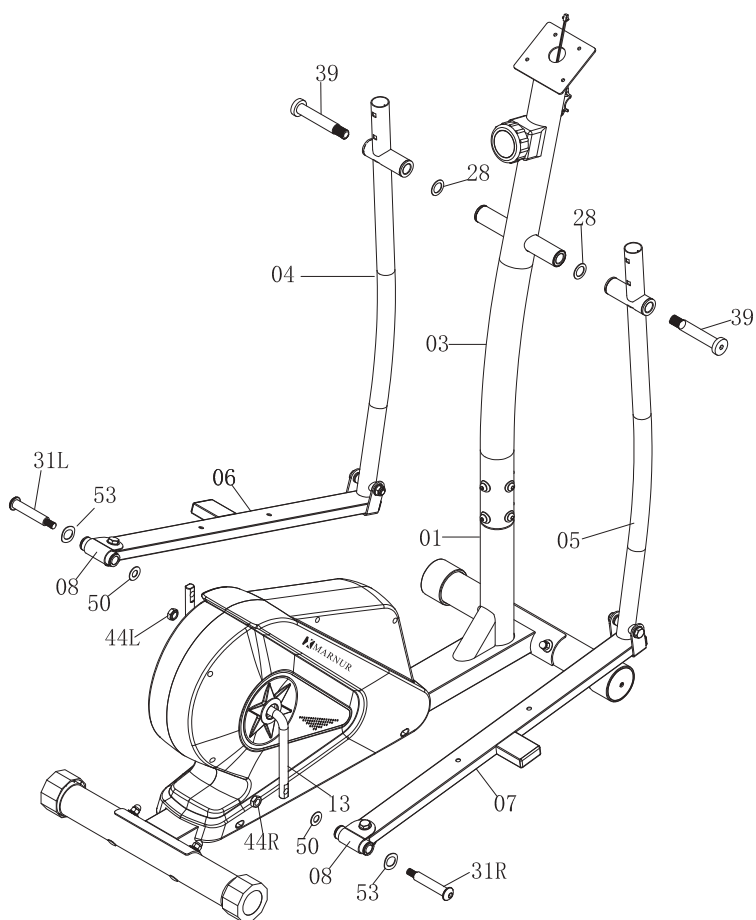
в) Для того, чтобы разделить левый и правый болты (31), обратите внимание на их маркировку: левый болт обозначен буквой "L", а правый - "R".

Б) Левая (04) и правая (05) подвижные ножки зафиксированы на одноимённых pedalных опорах (06) и (07). Закрепите ножки с двух сторон стойки (#03), используя болты (39) и шайбы (28).

Необходимый крепёж

Болты			
			
#31L Болт (для крепления левой педали) [1 шт.]	#31R Болт (для крепления правой педали) [1 шт.]	#39 Болт (большой) [2 шт.]	

Шайбы			
			
#28 Шайба Ф32х16.5 мм [2 шт.]	#50 Шайба Ф25х13 мм [2 шт.]	#53 Шайба Ф25х17 мм [2 шт.]	
Гайки			
			
Левая гайка - для болта 1/2" (#31L) [1 шт.]	Правая гайка - для болта 1/2" (#31R) [1 шт.]		



Инструкция по сборке

Шаг 4

А) Установка боковых поручней

Установите правый поручень (#10) в правую подвижную ножку (#05), закрепите деталь при помощи двух комплектов крепежей: болтов (#36) шайб (#47) и (#52) и гаек (#43).

Примечание: Сначала разместите на болте большую шайбу, затем маленькую.

Аналогичным образом закрепите левый поручень (#09) на левой подвижной ножке (#04).

Б) Установка центрального поручня

Разместите поручень (#11) на стойке (#03), закрепите деталь при помощи двух комплектов крепежей: болтов (#37), шайб (#52) и (#51).

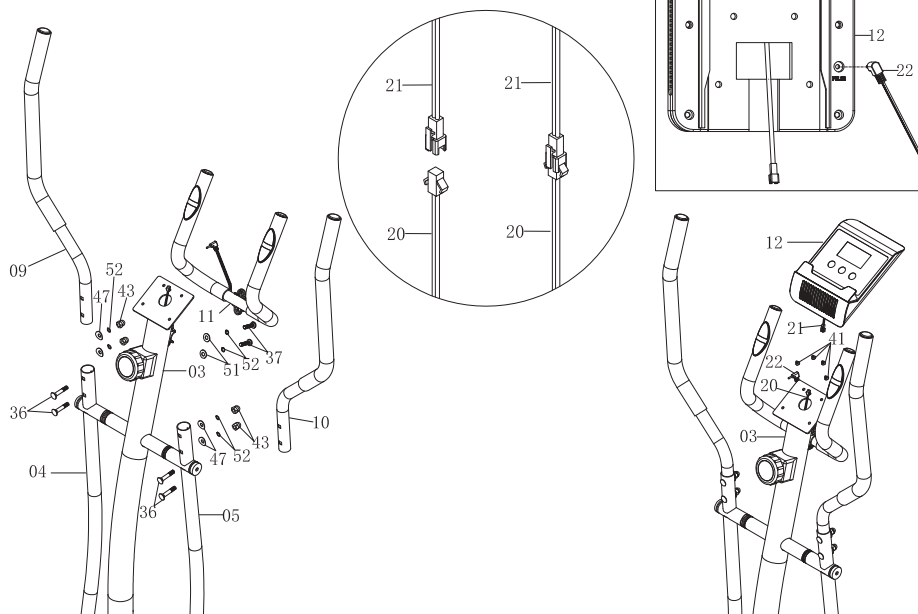
В) Установка консоли

Выкрутите четыре болта (#41) из консоли (#12), отложите крепёж. Расположите консоль над стойкой, удерживая устройство в таком положении, соедините провода (#21) и (#20). Закрепите консоль (#12) на стойке (#03) при помощи ранее снятого крепежа - четырёх болтов (#41). В завершение подключите к консоли (#12) провод пульсометра (#22).

Необходимый крепёж

Болты			Гайки
 #36 Болт с квадр. подголовком М8*45 мм [4 шт.]	 #37 Болт М8*35 мм [2 шт.]	 #41 Болт М5*10 мм [4 шт.]	 #43 Гайка М8 [4 шт.]

Шайбы		
 #47 Шайба изогнутая М8 [4 шт.]	 #51 Шайба М8 [2 шт.]	 #52 Шайба пружинная М8 [6 шт.]



Инструкция по сборке

Шаг 5

Установка педалей

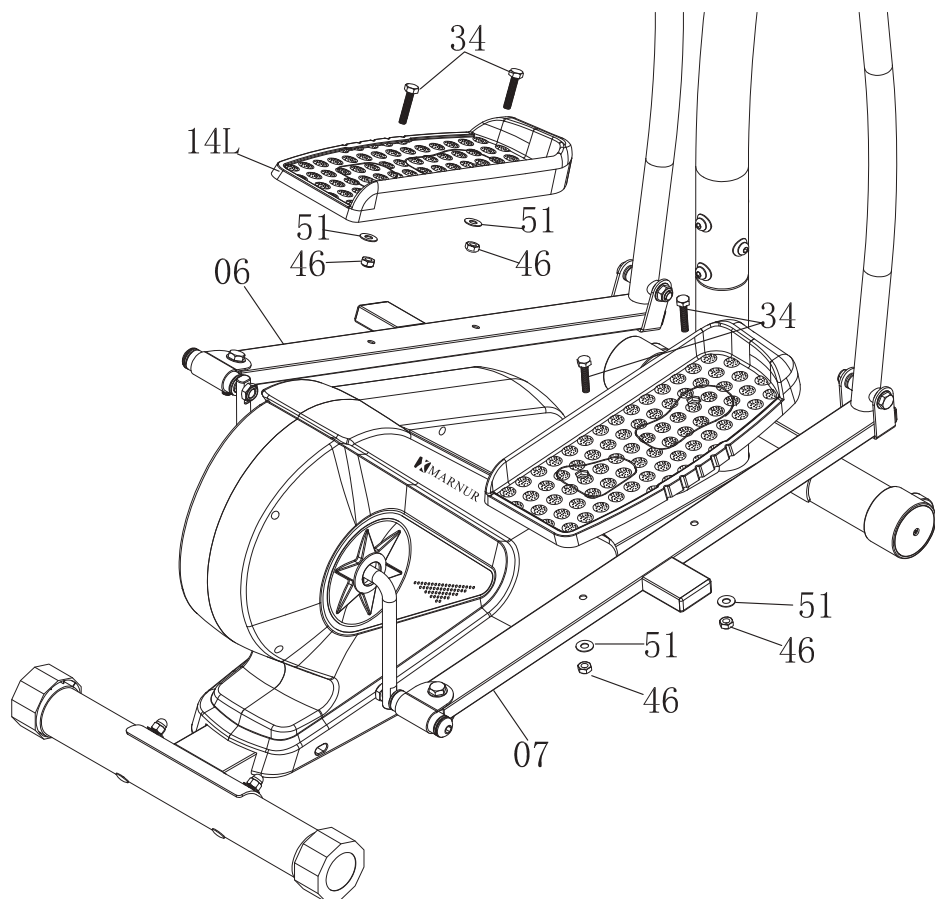
Разместите правую педаль (#14R) на правой педальной опоре (#07), закрепите деталь при помощи двух комплектов крепежей: болтов (#34), шайб (#51) и гаек (#46).

Аналогичным образом закрепите левую педаль (#14L) на второй опоре (#06).

Примечание. Чтобы разделить правую и левую педали, обратите внимание на их маркировку: левая педаль обозначена буквой "L", а правая - "R".

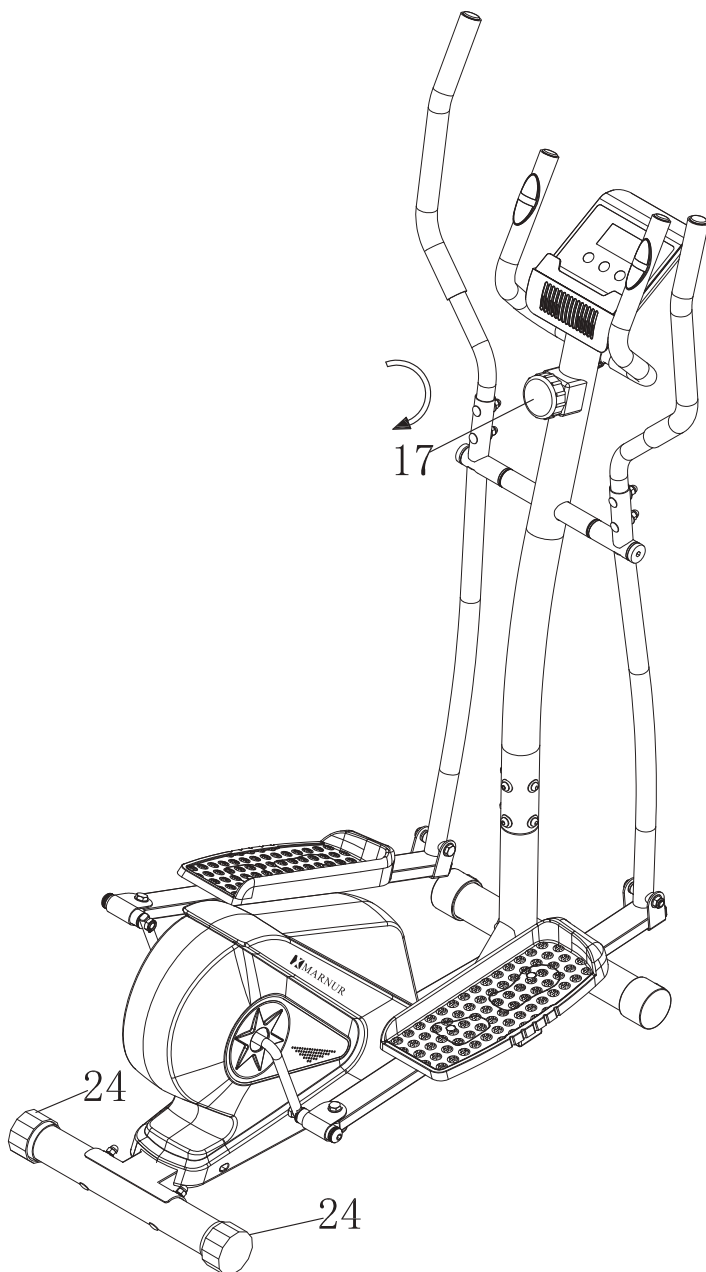
Необходимый крепёж

Болты	Гайки	Шайбы
 #34 Болт с шестигранной головкой M8*40 мм [4 шт.]	 #46 Гайка M8 [4 шт.]	 #51 Шайба M8 [4 шт.]



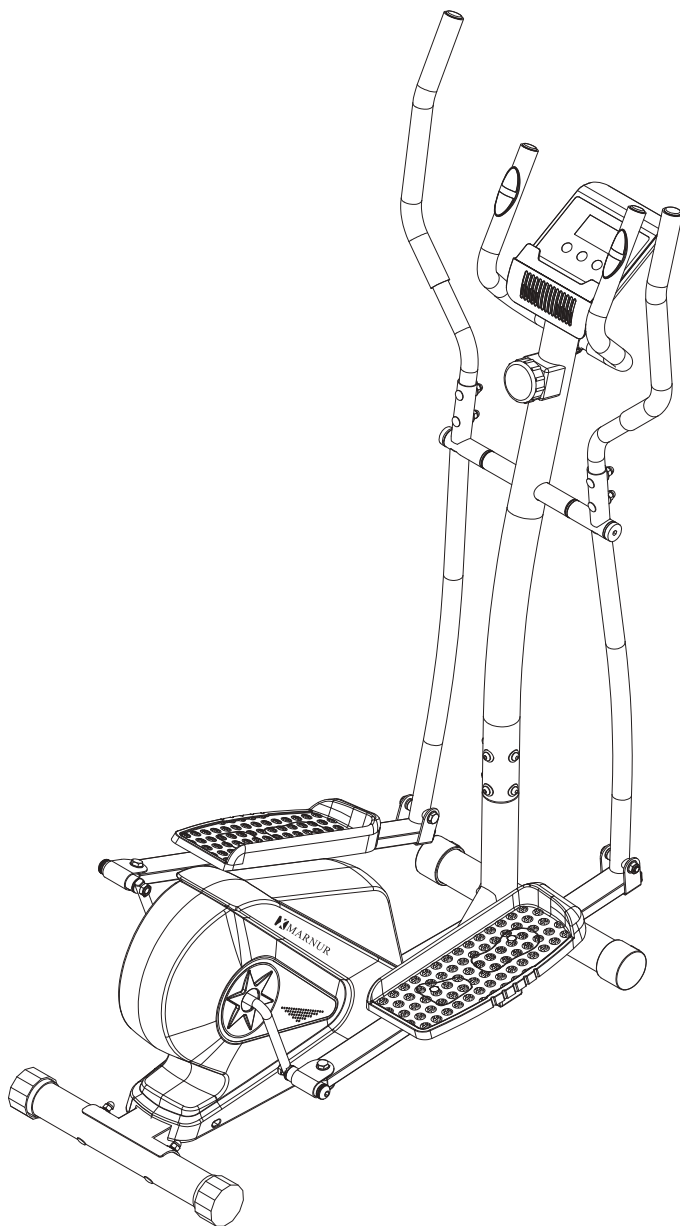
Регулировка тренажёра:

- 1) Чтобы настроить сопротивление, используйте регулятор (17).
- 2) Если тренажёр неустойчив, отрегулируйте его положение при помощи заглушек (24) на заднем стабилизаторе.

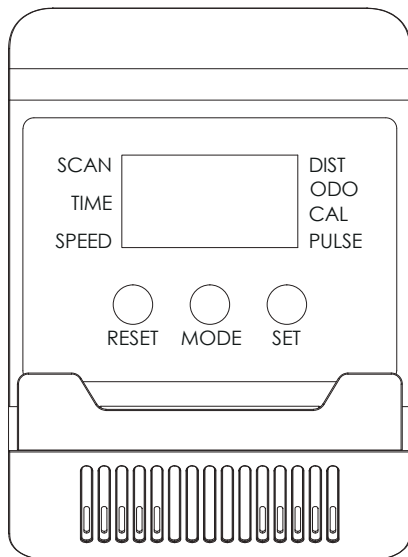


Рекомендации по использованию:

1. Размещать тренажёр следует на устойчивой поверхности. По завершению сборки затяните все крепежи.
2. Настройте под себя все регулируемые элементы конструкции.
3. Выполняйте разминку в начале тренировки.



Инструкция по работе с консолью



Функциональные кнопки:

MODE (РЕЖИМ): Активация необходимой функции или режима (текущая дистанция / общая дистанция / калории / пульс / режим сканирования / время / скорость).

SET (НАСТРОЙКА): Переключение в режим настроек, где пользователю предоставляется возможность изменить значения параметров, таких как: время, дистанция, калории и т.д.

RESET (СБРОС): Сброс настроек.

Параметры тренировок:

1. Scan (Режим сканирования): Режим, при котором все параметры тренировки отображаются на дисплее поочередно.
2. Time (Время): Длительность тренировки. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать параметр, и затем кнопку НАСТРОЙКА, чтобы установить нужное значение.
3. Speed (Скорость): Текущая скорость движения. Чтобы параметр отобразился на дисплее, выберите его при помощи кнопки РЕЖИМ.
4. Distance (Дистанция): Расстояние, пройденное во время тренировки. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать параметр, и затем кнопку НАСТРОЙКА, чтобы установить нужное значение.
5. Calories (Калории): Количество калорий, сожжённых во время тренировки. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать параметр, и затем кнопку НАСТРОЙКА, чтобы установить нужное значение.
6. Odometer (Общая дистанция): Расстояние, пройденное за время работы тренажёра. Чтобы параметр отобразился на дисплее, выберите его при помощи кнопки РЕЖИМ.
7. Pulse (Пульс): Текущее значение пульса пользователя. Прежде чем приступить к измерению, возьмитесь за датчики на поручне. Затем выберите параметр при помощи кнопки РЕЖИМ.

Примечание:

- Для работы консоли требуются батарейки типа "AA" (2 шт.)
- Батарейки не входят в комплект поставки

Виды неисправностей и способы их устранения

Неисправность	Причина возникновения	Решение
Не получается закрутить винты	1. Попытка закрутить винт в неправильном направлении. 2. Не используется отвёртка. 3. Винт не попал в отверстие.	1. Установите винт в отверстие и закрутите его по часовой стрелке. 2. Используйте отвёртку с подходящим наконечником.
Не найден какой-то из крепежей	Могут быть спрятаны внутри упаковки.	Проверьте комплектность деталей перед распаковкой, не выбрасывайте упаковку до полной сборки изделия.
Устройство издаёт посторонние шумы	1. Ошибка сборки (возможно при несоблюдении порядка сборки). 2. Установлены не все крепежи.	1. Сверьтесь с руководством, убедитесь, что вы установили все крепежи. 2. Перезатяните винты.
На дисплее консоли не отображаются данные	1. Подключение консоли выполнено неверно. 2. Неправильно установлены батарейки.	1. Проверьте, отображается ли на дисплее ваш пульс. 2. Переподключите консоль. 3. Замените батарейки.

