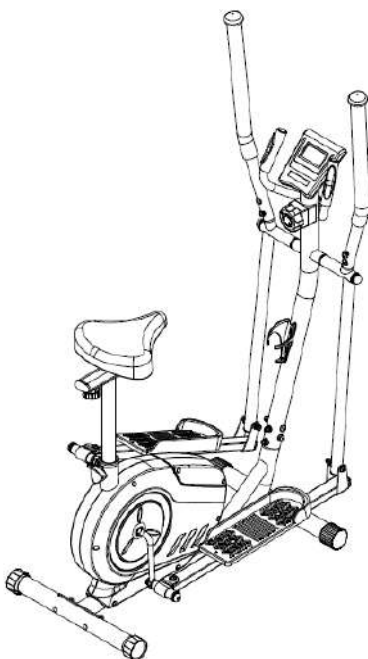




Руководство пользователя

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

Артикул: SQ-2300C
Модель: Condition



Благодарим Вас за приобретение данного продукта.

ВАЖНО!

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

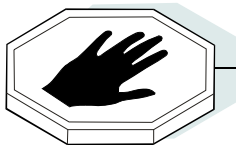
Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

Тренажер предназначен для использования только в крытом помещении.

Тренажер предназначен только для домашнего использования.



Информация по безопасности

Перед началом любой программы тренировок, увеличивающей нагрузку на сердечно-сосудистую систему, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Регулярные интенсивные физические нагрузки должны быть одобрены вашим лечащим врачом, а правильное использование изделия является крайне важным. Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство перед началом сборки изделия или выполнением упражнений.

- * Пожалуйста, не допускайте детей к тренажёру во время его использования и не разрешайте им залезать на него, даже когда оборудование не используется.
- * В целях вашей безопасности всегда обеспечивайте не менее 1 метра свободного пространства со всех сторон тренажёра во время тренировки.
- * Регулярно проверяйте, чтобы все гайки, болты и крепления были надёжно затянуты. Периодически осматривайте все подвижные части на наличие признаков износа или повреждений.
- * Очищайте изделие только влажной тканью, не используйте растворители или агрессивные чистящие средства.
- * Перед использованием всегда убедитесь, что тренажёр установлен на твёрдой и ровной поверхности. При необходимости используйте резиновый коврик, чтобы снизить риск скольжения во время занятий.
- * Во время тренировок всегда надевайте подходящую спортивную одежду и обувь, например кроссовки. Не носите свободную одежду, которая может зацепиться или попасть в движущиеся части оборудования.

Хранение и использование

Изделие предназначено для эксплуатации в чистых и сухих условиях. Избегайте хранения в чрезмерно холодных или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и другим проблемам, не зависящим от производителя.

Ограничение по весу

Максимально допустимый вес пользователя — 110 кг.

Начало тренировок

Начало тренировок у разных людей может отличаться. Если вы длительное время не занимались физической активностью, вели малоподвижный образ жизни или имеете значительный избыточный вес, необходимо начинать постепенно, медленно увеличивая продолжительность занятий — например, всего на несколько минут в неделю для каждой тренировки.

Сочетание грамотно сбалансированного питания с простой, но эффективной программой упражнений поможет вам улучшить самочувствие, внешний вид и, с высокой вероятностью, получать больше удовольствия от жизни.

СХЕМА В РАЗБОРЕ (А)

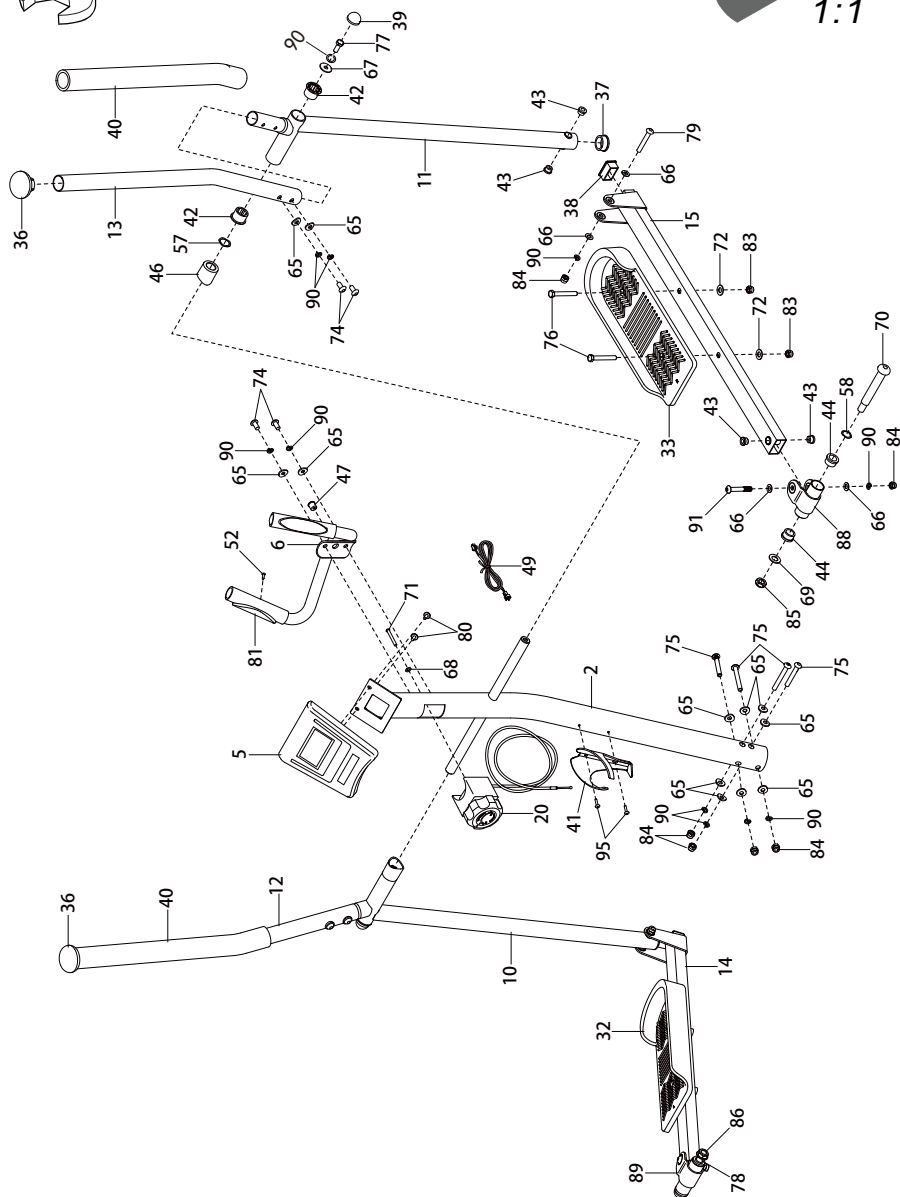
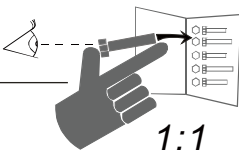


СХЕМА В РАЗБОРЕ (В)

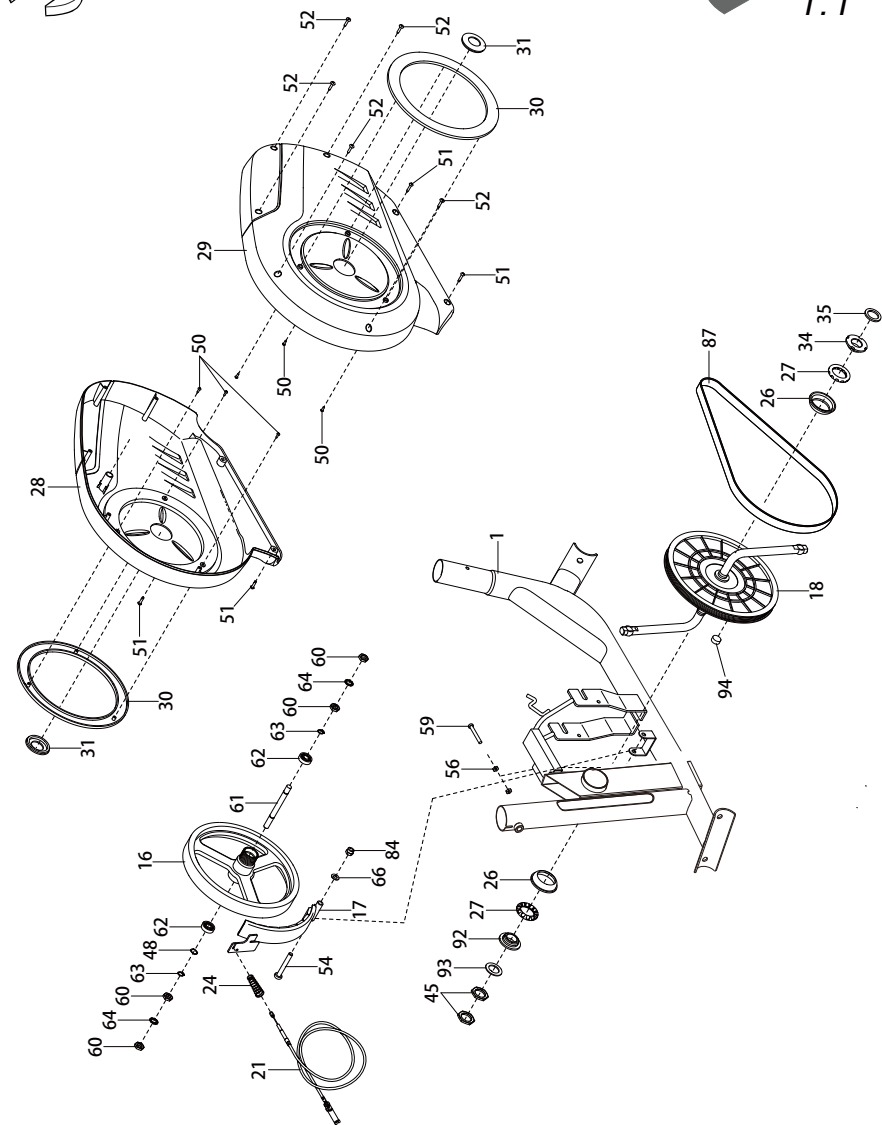
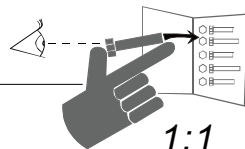
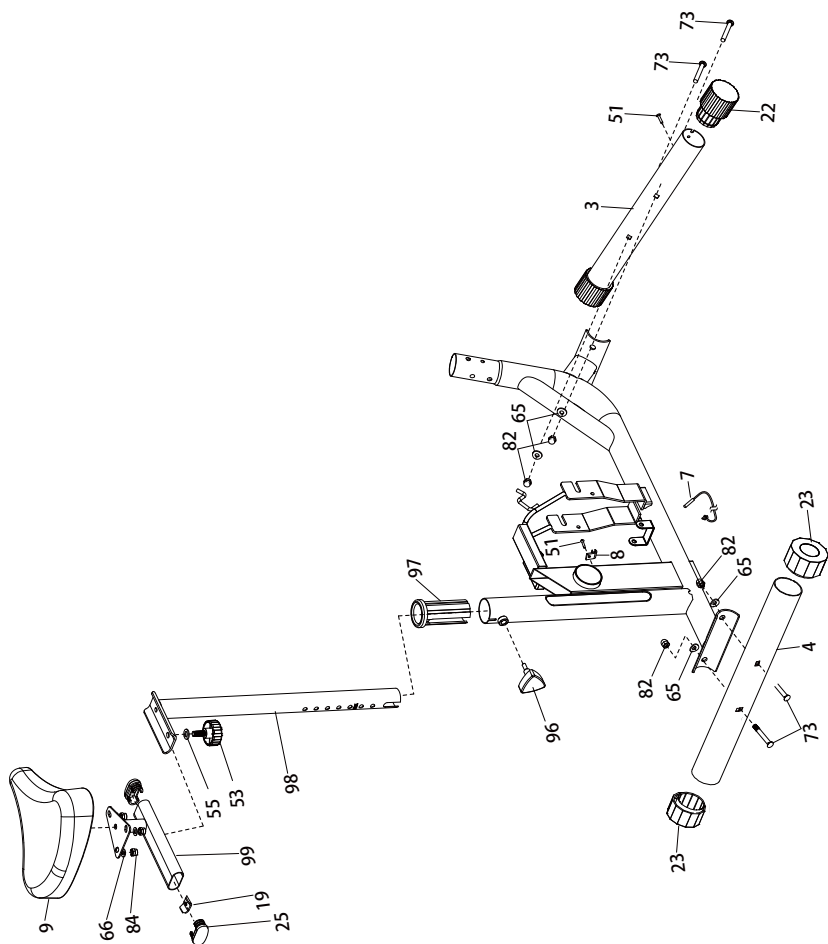
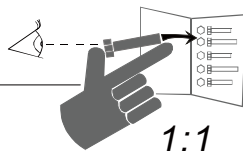
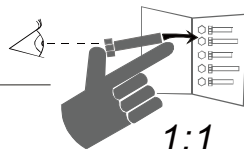


СХЕМА В РАЗБОРЕ (С)





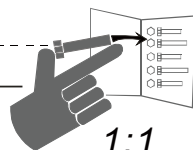
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ



№	кол-во	Наименование	№	кол-во	Наименование
1	1	Рама	53	1	Регулировочная ручка
2	1	Вертикальная стойка	54	1	Болт М8 × 60 мм
3	1	Передний стабилизатор	55	1	Большая шайба (М10)
4	1	Задний стабилизатор	56	2	Гайка М6
5	1	Консоль	57	2	Волновая шайба шарнира М13
6	1	Руль	58	2	Болт М6 × 45 мм
7	1	Герконовый датчик / провод	59	1	Контргайка М10
8	1	Зажим	60	4	Ось маховика
9	1	Сиденье	61	1	Подшипник маховика
10	1	Левый нижний рычаг	62	2	Стопорное кольцо
11	1	Правый нижний рычаг	63	2	Зубчатая (стопорная) шайба
12	1	Левый верхний рычаг	64	2	Изогнутая шайба М8
13	1	Правый верхний рычаг	65	18	Шайба М8
14	1	Левый рычаг педали	66	9	Шайба шарнира
15	1	Правый рычаг педали	67	2	Изогнутая шайба М5
16	1	Маховик	68	1	Шайба М13
17	1	С-образный магнит	69	2	Правый болт М12 × 110 мм
18	1	Шкив / шатун	70	1	Винт М5 × 45 мм
19	1	U-образный кронштейн	71	1	Шайба М10
20	1	Регулятор сопротивления / трос	72	4	Кареточный болт М8 × 65 мм
21	1	регулировки сопротивления /	73	4	Винт М8 × 16 мм
22	2	транспортировочное колесо	74	6	Болт М8 × 65 мм
23	2	Регулируемая опорная заглушка	75	2	Болт М10 × 45 мм
24	1	Пружина сопротивления	76	4	Шестигранный винт М8 × 20 мм
25	2	Заглушка	77	2	Левый болт М12 × 110 мм
26	2	Чашка подшипника	78	1	Болт М8 × 60 мм
27	2	Шариковый подшипник	79	2	Винт М5 × 12 мм
28	1	Левая защитная крышка	80	2	Датчик пульса / провод
29	1	Правая защитная крышка	81	2	Колпачковая гайка М8
30	2	Большое декоративное кольцо	82	4	Самоконтрящаяся гайка М10
31	2	Малое декоративное кольцо	83	4	Самоконтрящаяся гайка М8
32	1	Левая педаль	84	8	Правая гайка М12
33	1	Правая педаль	85	1	Левая гайка М12
34	1	Правая дорожка подшипника	86	1	Приводной ремень
35	1	Проставка правого шатуна	87	1	Правый кронштейн рычага
36	2	Верхняя заглушка рычага	88	1	Левый кронштейн рычага
37	2	Нижняя заглушка рычага	89	1	Пружинная шайба М8
38	2	Заглушка педального рычага	90	16	Болт М8 × 55 мм
39	2	Заглушка шарнира	91	2	Левая дорожка подшипника
40	2	Рукоятка (грип)	92	1	Проставка левого шатуна
41	1	Держатель бутылки для воды	93	1	Шкив
42	4	Втулка шарнира	94	1	Магнит
43	8	Втулка нижнего рычага	95	2	Фланцевый винт М4 × 16 мм
44	4	Втулка педального рычага	96	1	Треугольная регулировочная ручка
45	2	Гайка шатуна	97	1	Пластиковая втулка
46	2	Проставка	98	1	Подседельный штырь
47	1	Уплотнительная втулка (громмет)	99	1	Скользкая труба
48	1	Волновая шайба М10			
49	1	Кабель стойки			
50	6	Винт М3 × 7 мм			
51	7	Самонарезающий винт М4 × 20 мм			
52	7	Винт М4 × 20 мм			



Таблица идентификации деталей (А)



1:1

Используйте чертежи ниже для определения мелких деталей, необходимых для сборки. Число в скобках под каждым изображением — это идентификационный номер детали из СПИСКА ДЕТАЛЕЙ, приведённого в конце данного руководства. Число, указанное после идентификационного номера, обозначает количество деталей, необходимое для сборки.

Примечание: если какой-либо детали нет в комплекте крепежа, проверьте, не была ли она установлена заранее. В комплект также могут входить дополнительные запасные детали.



Контргайка M8
(84) – 5



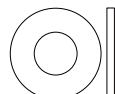
Колпачковая
гайка M8
(82) – 4



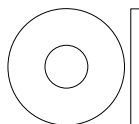
Контргайка M10
(83) – 4



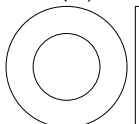
Пружинная
шайба M8
(90) – 16



Шайба M8
(66) – 3



Поворотная шайба
(67) – 2



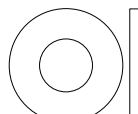
Шайба M13
(69) – 2



Изогнутая шайба M8
(65) – 18



Волновая шайба Ø13
(58) – 2



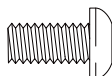
Шайба M10
(72) – 4



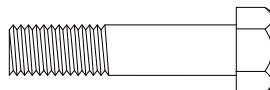
M5 x 12mm
Винт (80) – 2



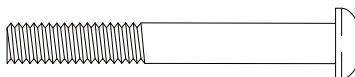
M4 x 16mm
Францевая шайба
(95) – 2



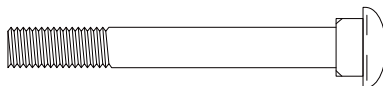
M8 x 16mm
Винт (74) – 6



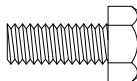
M10 x 45mm Болт
(76) – 4



M8 x 65mm Болт
(75) – 2



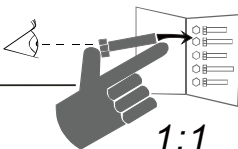
M8 x 65mm Болт (73) – 4



M8 x 20mm
Болт (77) – 2

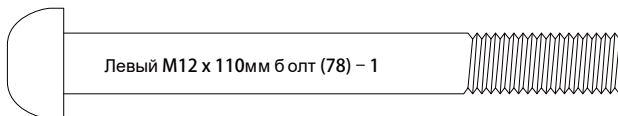


Таблица идентификации деталей(В)

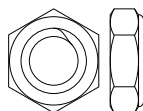


Используйте приведённые ниже чертежи, чтобы определить мелкие детали, необходимые для сборки. Число в скобках под каждым чертежом — это номер детали, соответствующий СПИСКУ ДЕТАЛЕЙ в конце данного руководства. Число, следующее за номером детали, указывает количество, необходимое для сборки.

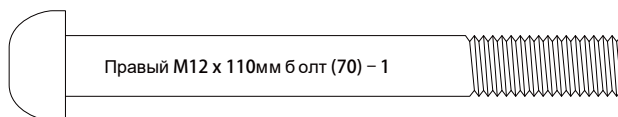
Примечание: если какой-либо детали нет в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она заранее. В комплект могут быть включены запасные детали.



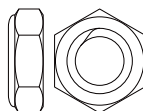
Левый M12 x 110мм болт (78) – 1



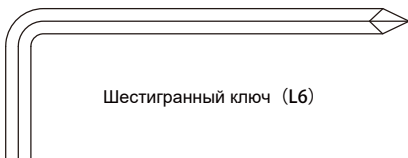
Левая M12 г айка
(86) – 1



Правый M12 x 110мм болт (70) – 1



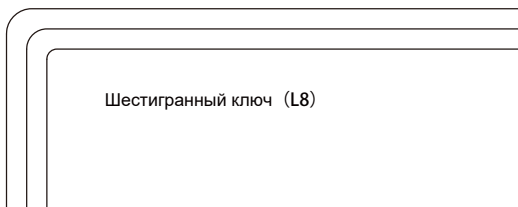
Правая M12 г айка
(85) – 1



Шестигранный ключ (L6)

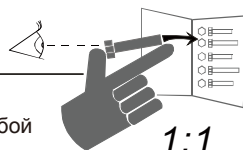


Волновая шайба Ø19
(57) – 2



Шестигранный ключ (L8)

Инструкция по сборке



При сборке смажьте все узлы качения любой консистентной смазкой.

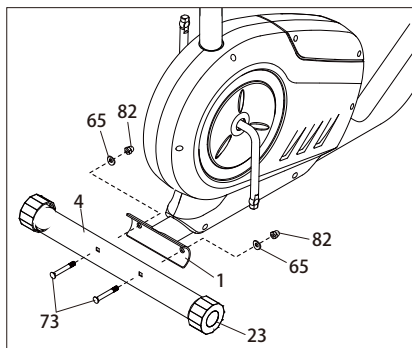
Рекомендуем использовать смазку Литол-24М или совместимые с ней аналоги Солидол Ж, Циатим-201, смазка 1-13.

Регулярно проводите профилактическое техническое обслуживание.

1

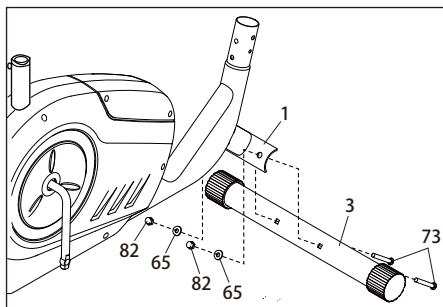
Определите задний стабилизатор (4), на котором установлены регулируемые опоры (23).

Прикрепите задний стабилизатор (4) к раме (1) с помощью двух мебельных болтов М8 × 65 мм (73), двух изогнутых шайб М8 (65) и двух колпачковых гаек М8 (82); сначала установите оба болта, затем затяните колпачковые гайки.

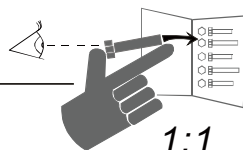
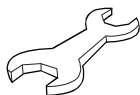


2

Прикрепите передний стабилизатор (3) к раме (1) с помощью двух мебельных болтов М8 × 65 мм (73), двух изогнутых шайб М8 (65) и двух колпачковых гаек М8 (82); сначала установите оба болта, затем затяните колпачковые гайки.



Инструкция по сборке

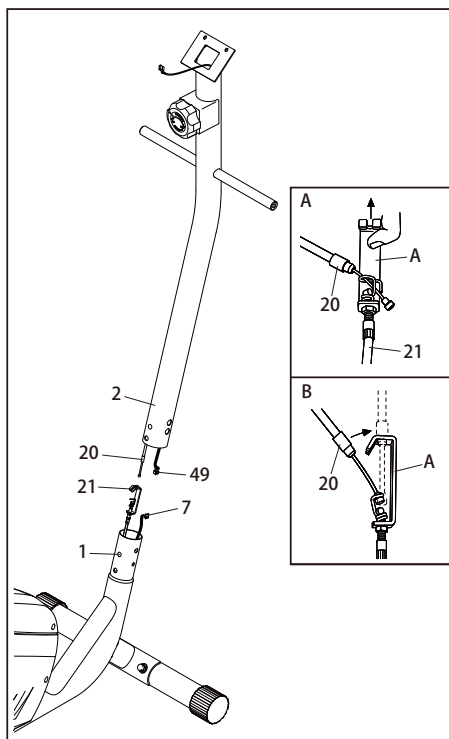


3

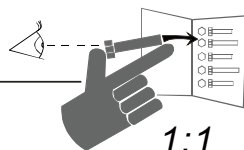
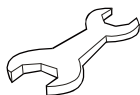
Пока второй человек удерживает стойку (2) рядом с рамой (1), соедините провод стойки (49) с проводом геркона (7).

Затем соедините трос регулировки сопротивления (20) с нижним тросом сопротивления (21) следующим образом:

См. рисунок А. Потяните металлический кронштейн (А) на нижнем тросе сопротивления (21) вверх и вставьте наконечник троса сопротивления (20) в зажим внутри металлического кронштейна. См. рисунок В. Сильно потяните трос сопротивления (20) вверх и задвиньте его в верхнюю часть металлического кронштейна (А).



Инструкция по сборке

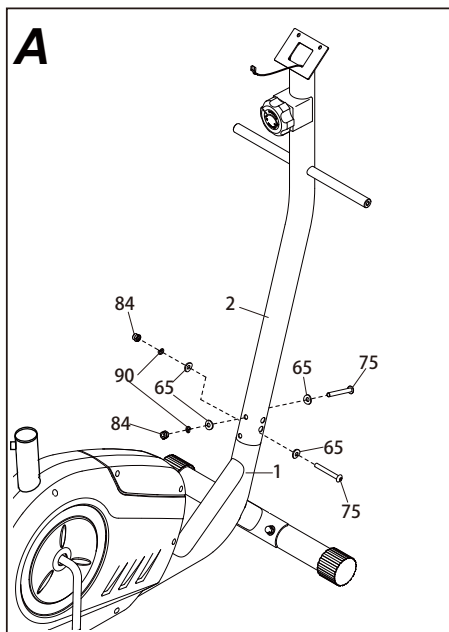


4

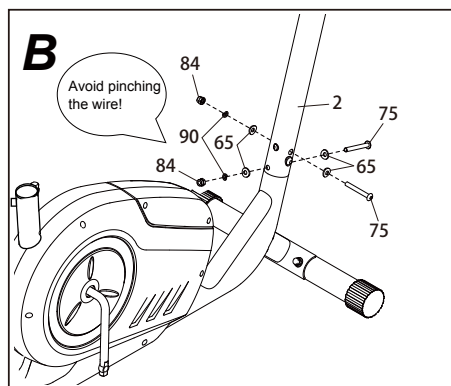
Уберите излишки проводов и тросов внутрь рамы (1).
Совет: избегайте защемления проводов и тросов.

Наденьте стойку (2) на раму (1).

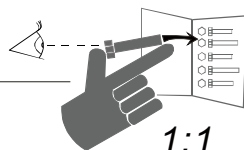
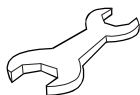
Закрепите стойку (2) с помощью двух винтов M8 × 65 мм (75), двух пружинных шайб M8 (90), четырёх изогнутых шайб M8 (65) и двух самоконтрящихся гаек (84). Сначала установите все винты, но пока не затягивайте их полностью.



Завершите крепление стойки (2), используя два болта M8 × 65 мм (75), четыре изогнутые шайбы M8 (65) и две пружинные шайбы M8 (90); сначала установите оба болта, затем затяните самоконтрящиеся гайки (84).

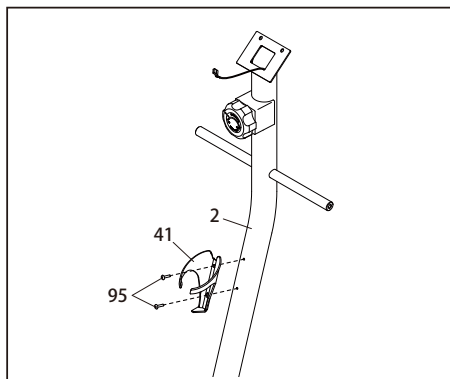


Инструкция по сборке



5

Прикрепите держатель для бутылки (41) к стойке (2) с помощью двух фланцевых винтов М4 × 16 мм (95); сначала установите оба винта, затем затяните их.



6

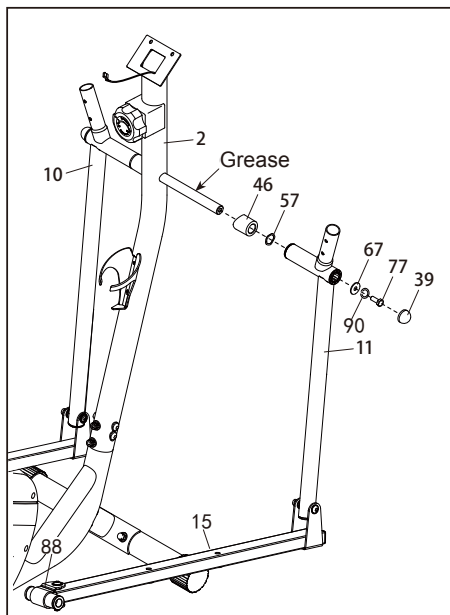
ПРИМЕЧАНИЕ: нижние рычаги (10/11), рычаги педалей (14/15) и кронштейны рычагов (88/89) уже предварительно собраны.

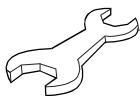
Используя пластиковый пакет, чтобы сохранить пальцы чистыми, нанесите обильное количество прилагаемой смазки на правую ось стойки (2).

Затем сориентируйте втулку (46), волнистую поворотную шайбу (57) и правый нижний рычаг (11), как показано на рисунке, и наденьте их на правую ось стойки (2).

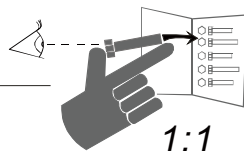
Закрепите правый нижний рычаг (11) винтом с шестигранной головкой М8 × 20 мм (77) и поворотной шайбой (67). Затем плотно установите поворотный колпачок (39) на винт М8 × 20 мм.

Таким же образом закрепите левый нижний рычаг (10).





Инструкция по сборке



7 Левый №78 и правый №70 разные, имеют разное направление резьбы, так же как и гайки которые на них накручиваются.

Определите правый болт M12 × 110 мм (70) и правую гайку M12 (85).

На торце болта есть соответствующая маркировка.

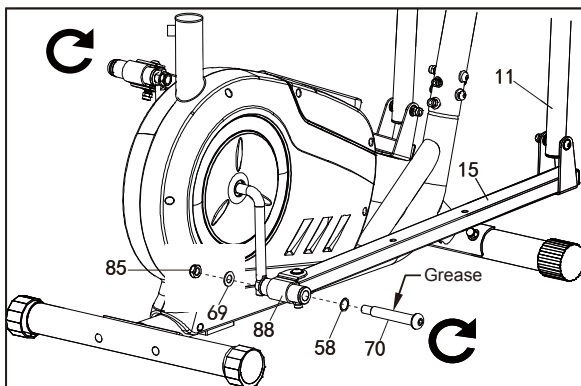
Нанесите смазку на правый болт M12 × 110 мм.

Прикрепите правый кронштейн рычага (88) к правой стороне шатуна с помощью правого болта M12 × 110 мм (70), волнистой шайбы M13 (58), шайбы M13 (69) и правой гайки M12 (85). Правый болт закручивается по часовой стрелке.

Повторите эту процедуру, чтобы закрепить левый кронштейн рычага с помощью левого болта № 78 M12 × 110 мм и левой гайки M12.

Левый болт №78 закручивается против часовой стрелки.

ВАЖНО: для крепления гайки необходимо сильно затягивать против часовой стрелки.

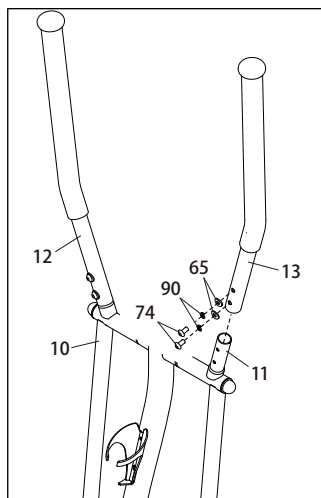


8

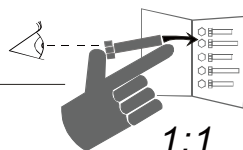
Сориентируйте правый верхний рычаг (13), как показано на рисунке, и наденьте его на правый нижний рычаг (11).

Закрепите правый верхний рычаг (13) с помощью двух винтов M8 × 16 мм (74), двух пружинных шайб M8 (90) и двух изогнутых шайб M8 (65); сначала установите оба винта, затем затяните их.

Таким же образом прикрепите левый верхний рычаг (12) к левому нижнему рычагу (10).



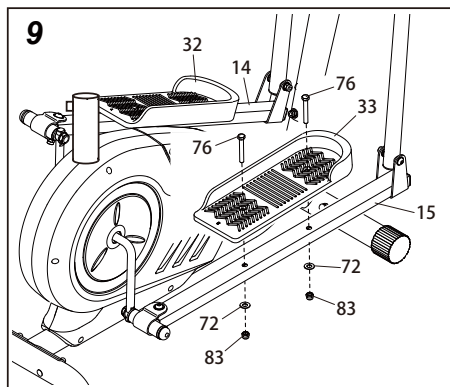
Инструкция по сборке



9

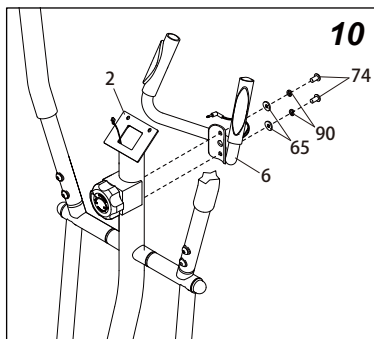
Сориентируйте правую педаль (33), как показано на рисунке, и прикрепите её к правому рычагу педали (15) с помощью двух болтов M10 × 45 мм (76), двух шайб M10 (72) и двух самоконтрящихся гаек M10 (83); сначала установите оба болта, затем затяните самоконтрящиеся гайки.

Таким же образом прикрепите левую педаль (32) к левому рычагу педали (14).



10

Совет: избегайте защемления провода.
Прикрепите руль (6) к стойке (2) с помощью двух винтов M8 × 16 мм (74), двух пружинных шайб M8 (90) и двух изогнутых шайб M8 (65); сначала установите оба винта, затем затяните их.



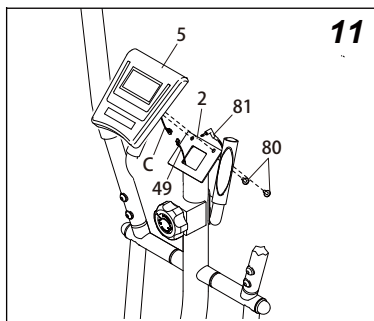
11

Пока второй человек удерживает консоль (5) рядом со стойкой (2), соедините провод (C) на консоли с проводом стойки (49). Уберите излишки провода внутрь стойки.

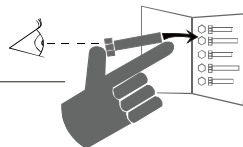
Совет: избегайте защемления проводов.

Прикрепите консоль (5) к стойке (2) с помощью двух винтов M5 × 12 мм (80); сначала установите оба винта, затем затяните их.

Затем подключите провод датчика пульса (81) к разъёму на задней стороне консоли (5).



Инструкция по сборке



1:1

12

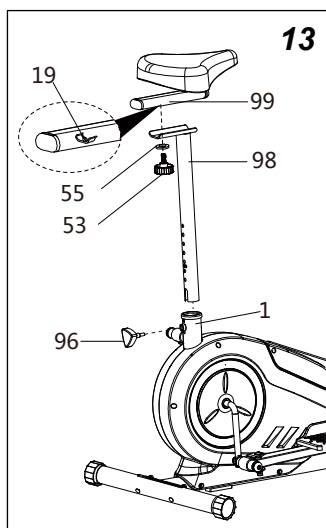
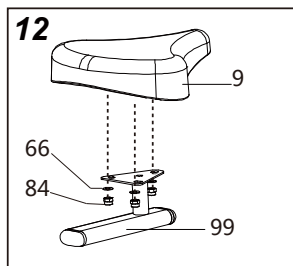
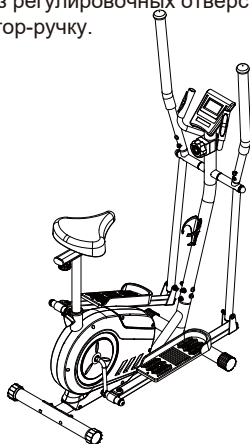
Закрепите сиденье (9) на выдвижной трубе (99) с помощью трёх самоконтрящихся гаек (66) и шайб (84).

13

Прикрепите выдвижную трубу (99) к подседельной стойке (98) с помощью большой шайбы (55) и фиксатора-ручки (53).

ПРИМЕЧАНИЕ: перед сборкой убедитесь, что U-образный кронштейн (19) и фиксатор-ручка (53) совмещены.

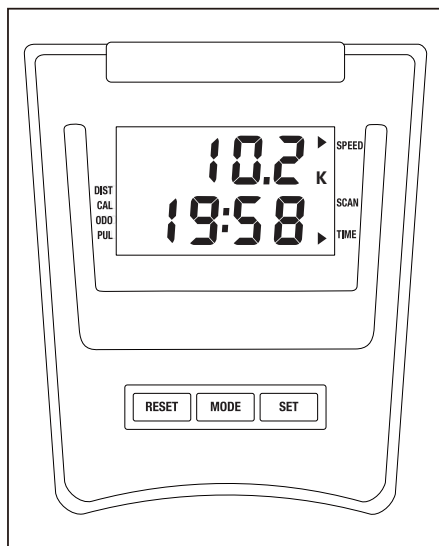
Вставьте подседельную стойку (98) в раму (1), затем вставьте фиксатор-ручку (53) в раму и в одно из регулировочных отверстий подседельной стойки. Немного переместите подседельную стойку вверх или вниз, чтобы убедиться, что фиксатор вошёл в одно из регулировочных отверстий. Затем затяните фиксатор-ручку.



Убедитесь, что все части эллиптического тренажёра надёжно затянуты.

Как пользоваться консолью

Схема консоли



Функции консоли

Простая в использовании консоль оснащена семью режимами, которые обеспечивают мгновенную информацию о тренировке во время занятий.

Время (TIME) — в этом режиме отображается прошедшее время. Примечание: если задана цель по времени, на дисплее будет отображаться оставшееся время тренировки.

Скорость (SPD) — в этом режиме отображается скорость вращения педалей в километрах в час.

Дистанция (DIST) — в этом режиме отображается расстояние, пройденное во время тренировки, в километрах. Примечание: если задана цель по дистанции, на дисплее будет отображаться оставшееся расстояние тренировки.

Калории (CAL) — в этом режиме отображается приблизительное количество калорий, сожженных во время тренировки. Примечание: если задана цель по сжиганию калорий, на дисплее будет отображаться количество калорий, которое ещё предстоит сжечь.

Общая дистанция (ODO) — в этом режиме отображается общее количество километров, пройденных с момента покупки тренажера.

Пульс (PUL) — в этом режиме отображается частота сердечных сокращений в ударах в минуту при удержании датчиков пульса на рукоятках. Если задана целевая частота пульса, дисплей будет мигать, когда пульс превышает заданное значение.

Сканирование (SCAN) — в этом режиме поочередно отображаются режимы времени, скорости, дистанции, калорий, пульса и общей дистанции, каждый из которых показывается в течение нескольких секунд в повторяющемся цикле.

Консоль работает от батареек AAA (2 штуки) - не входят в комплект.