

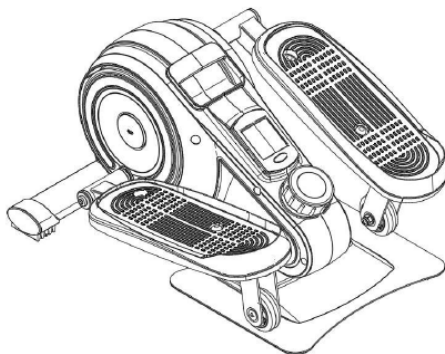


## ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

---

| Артикул   | Цвет   |
|-----------|--------|
| SQ-W008AG | Серый  |
| SQ-W008AB | Черный |
| SQ-W008AW | Белый  |

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



### **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.

# 1. Инструкции по безопасному использованию

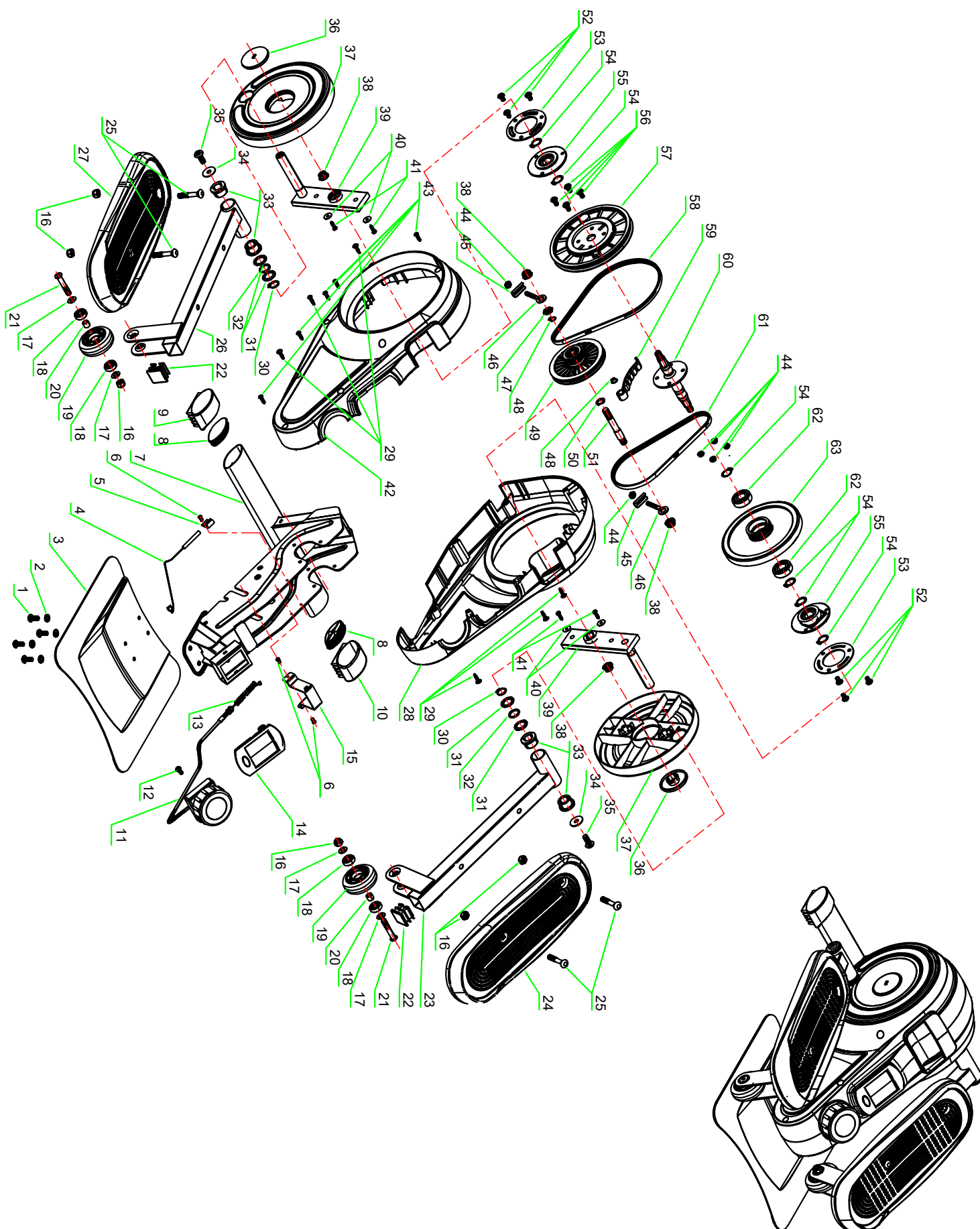


ВНИМАНИЕ

- Этот эллиптический тренажёр разработан и изготовлен в соответствии со стандартами безопасности. Однако при использовании данного тренажёра необходимо соблюдать некоторые меры предосторожности.
- Перед установкой и использованием эллиптического тренажёра полностью прочитайте инструкцию и приведённые ниже меры предосторожности.

1. Перед использованием внимательно прочитайте руководство пользователя.
2. Владелец эллиптического тренажера несет ответственность за ознакомление всех пользователей с мерами предосторожности. Строго следуйте инструкции.
3. Используйте эллиптический тренажер в помещении на ровной поверхности, вдали от влаги и пыли. Подложите под тренажер коврик для защиты пола и коврового покрытия. В целях безопасности убедитесь, что вокруг оборудования имеется не менее 0,5 м свободного пространства.
4. Перед использованием тренажера убедитесь, что все винты и гайки надежно затянуты. При необходимости регулярно проверяйте и подтягивайте крепления во время дальнейшей эксплуатации и сборки.
5. Дети не должны находиться рядом с устройством. Не оставляйте детей без присмотра в помещении, где установлен эллиптический тренажер.
6. Во время занятий используйте подходящую спортивную одежду. Не надевайте слишком свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажера.
7. Если во время тренировки вы почувствовали боль или головокружение, немедленно прекратите занятия и выполните расслабляющие упражнения.
8. Не допускается одновременное использование тренажера двумя и более людьми.
9. Во избежание несчастных случаев держите детей, людей с ограниченными возможностями и домашних животных вдали от оборудования.
10. При плохом самочувствии используйте тренажер только после консультации с врачом.
11. Данное изделие предназначено для домашнего использования в помещении (класс НС). Максимальная нагрузка — 110 кг.
12. Изделие не оснащено системой торможения, зависящей от скорости. Использование тренажера безопасно при соблюдении инструкции.

## 2. Мини-эллиптический тренажер - схема в разборе



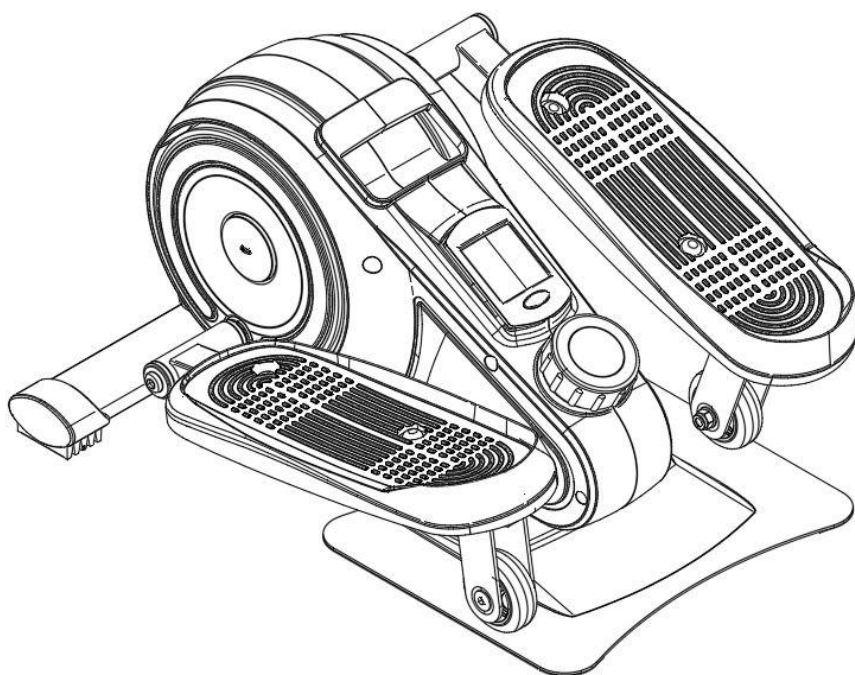
### 3. Перечень деталей

| №  | Наименование                                       | Кол-во |
|----|----------------------------------------------------|--------|
| 1  | Винт с полукруглой головкой под шестигранник М6*16 | 4      |
| 2  | Стандартная пружинная шайба ф6                     | 4      |
| 3  | Передняя опорная пластина                          | 1      |
| 4  | Провод датчика                                     | 1      |
| 5  | Клипса для провода                                 | 1      |
| 6  | Винт с крестообразным шлицем 4*8                   | 3      |
| 7  | Основная рама в сборе                              | 1      |
| 8  | Заглушка S8056с                                    | 2      |
| 9  | Правая втулка опоры овальной трубы                 | 1      |
| 10 | Левая втулка опоры овальной трубы                  | 1      |
| 11 | 8-уровневая точная регулировка                     | 1      |
| 12 | Винт с крестообразным шлицем М5*16                 | 1      |
| 13 | Пружина сжатия                                     | 1      |
| 14 | Электронный дисплей                                | 1      |
| 15 | Средний кронштейн                                  | 1      |
| 16 | Самоконтрящаяся гайка М8                           | 6      |
| 17 | Плоская шайба ф8.3*ф16*1.5                         | 4      |
| 18 | Шариковый подшипник 608-2RS                        | 4      |
| 19 | Ролик PU ф22*23                                    | 2      |
| 20 | Проставка подшипника ф8.2*ф11*9                    | 2      |
| 21 | Болт под внутренний шестигранник М8*45             | 2      |
| 22 | Внутренняя заглушка квадратной трубы 30*30         | 2      |
| 23 | Левый pedalный узел                                | 1      |
| 24 | Левая педаль                                       | 1      |
| 25 | Болт с квадратным подголовком М8*45                | 4      |
| 26 | Правый pedalный узел                               | 1      |
| 27 | Правая педаль                                      | 1      |
| 28 | Левый корпус                                       | 1      |
| 29 | Саморез с крестообразным шлицем ST4.2*16           | 6      |
| 30 | Стопорное кольцо вала типа ф16                     | 2      |
| 31 | Проставка                                          | 4      |
| 32 | Уплотнительное кольцо ф18*2.5                      | 2      |
| 33 | Износостойкая втулка трубы                         | 4      |

|    |                                                        |   |
|----|--------------------------------------------------------|---|
| 34 | Большая шайба класса С ф9*ф24*2                        | 2 |
| 35 | Болт под внутренний шестигранник М8*20                 | 2 |
| 36 | Крышка пластины шатуна                                 | 2 |
| 37 | Пластина крышки шатуна                                 | 2 |
| 38 | Фланцевая гайка М10*1                                  | 4 |
| 39 | Шатун в сборе                                          | 2 |
| 40 | Большая проставка 15*1.5                               | 4 |
| 41 | Самонарезающий винт ST4.2*9                            | 4 |
| 42 | Правый корпус                                          | 1 |
| 43 | Самонарезающий винт ST4.2*16                           | 5 |
| 44 | Самоконтрящаяся гайка W6                               | 6 |
| 45 | V-образная деталь регулировочного болта                | 2 |
| 46 | Регулировочный болт М6*65                              | 2 |
| 47 | Тонкая шестигранная гайка М10*1*3                      | 2 |
| 48 | Стопорное кольцо типа А ф10                            | 2 |
| 49 | Шкив вторичного ремня (адаптер 1200)                   | 1 |
| 50 | Волнистая шайба 021*010.5*t1                           | 1 |
| 51 | Вторичный вал                                          | 1 |
| 52 | Болт под внутренний шестигранник W6*10                 | 6 |
| 53 | Торцевая заглушка центрального вала                    | 2 |
| 54 | Стопорное кольцо вала типа А017                        | 6 |
| 55 | Корпус центрального подшипника (подшипник 6003, 1 шт.) | 2 |
| 56 | Болт под внутренний шестигранник W6*12                 | 4 |
| 57 | Шкив ремня 155 (X-BIKE)                                | 1 |
| 58 | Трёхручьевого ремень PJ584/230J                        | 1 |
| 59 | Держатель магнита в сборе                              | 1 |
| 60 | Центральный вал в сборе                                | 1 |
| 61 | Трёхручьевого поликлиновой ремень PJ584/200J           | 1 |
| 62 | Шариковый подшипник 6003-2S                            | 2 |
| 63 | Трёхручьевого магнитный шкив                           | 1 |

| Артикул:  | Кол-во батареек:                                      |
|-----------|-------------------------------------------------------|
| SQ-W008AG | 1 шт. / тип AAA                                       |
| SQ-W008AB | 1 шт. / тип AAA                                       |
| SQ-W008AW | 1 шт. в консоли / тип AAA<br>1 шт. запасная / тип AAA |

## 4. Описание изделия



|                                 |                                       |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| Наименование                    | Эллиптический тренажер                |
| Вес                             | 11.5 кг                               |
| Габариты                        | 522×444×264 мм                        |
| Способ регулировки              | Ручная магнитная регулировка нагрузки |
| Уровень сопротивления           | 8 скоростей                           |
| Максимальная масса пользователя | 110 кг                                |

**Примечание:** изделие поставляется полностью в собранном виде.

## 5. Инструкция по использованию электронного дисплея

Компьютер оснащен двухстрочным дисплеем, отображающим различные функции.

Скорость отображается в верхней части дисплея. В нижней строке отображаются различные данные. Нажатием кнопок под дисплеем можно переключаться между следующими значениями отображения.

### SCAN.

Каждый параметр отображается на дисплее поочередно в течение нескольких секунд.

### TIME.

Отображение времени тренировки в формате минуты: секунды (0:00–99:59).

### ODO.

Общая дистанция с момента последней установки батарейки (0–9999,0 км).

(Примечание: значение сбрасывается на 0 после извлечения разряженной батарейки и установки новой.)

### RPM.

Отображение количества оборотов в минуту (0–999).

### DIST:

Отображение пройденной дистанции (0,00–99,99 км).

### CAL:

Отображение количества сожженных калорий.

(Данное значение является приблизительным. Фактическое количество сожженных калорий зависит от индивидуальных особенностей и условий тренировки.)

### SPEED.

Скорость в километрах в час (0,0–999,9 км/ч).



## 6. Разминка

### Растяжка

Независимо от вида тренировки, перед началом занятий рекомендуется выполнить растяжку. Разогретые мышцы растягиваются легче, поэтому сначала уделите 5–10 минут разминке. Затем остановитесь и выполните приведенные ниже упражнения на растяжку: по 5 раз, удерживая каждое положение не менее 10 секунд для каждой ноги. Повторите растяжку также после окончания тренировки.



#### 1. Наклон вниз

Слегка согните колени и медленно наклоните корпус вперед, позволяя спине и плечам расслабиться. Постарайтесь руками дотянуться до пальцев ног как можно дальше. Удерживайте положение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза.



#### 2. Растяжка подколенных сухожилий

Сядьте на коврик и выпрямите одну ногу. Вторую ногу согните внутрь так, чтобы ее стопа касалась внутренней стороны выпрямленной ноги. Постарайтесь руками дотянуться до пальцев ноги. Удерживайте положение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги.



#### 3. Растяжка икроножных мышц и ахиллова сухожилия

Встаньте лицом к стене или другой опоре, поставив одну ногу впереди другой. Держите заднюю ногу прямой, а пятку прижатой к полу, затем медленно наклоняйтесь к стене. Удерживайте положение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги.



#### 4. Растяжка четырехглавой мышцы бедра

Опираясь левой рукой на стену или стол для сохранения равновесия, правой рукой возьмитесь за правую пятку и медленно подтяните ее к ягодицам, пока не почувствуете натяжение в передней части бедра. Удерживайте положение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги.



#### 5. Растяжка приводящих мышц бедра (внутренней поверхности бедра)

Сядьте, соединив стопы вместе и разведя колени в стороны. Возьмитесь руками за стопы и подтяните их к паховой области. Удерживайте положение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза.

## 7. Инструкция по эксплуатации

### 1. Положение стоп

Держите корпус прямо, мышцы кора — в напряжении, носки направлены вперед. Допускается легкое разведение стоп наружу, но не более чем на 12°. Во время тренировки постепенно увеличивайте скорость движения, контролируйте положение ног и не допускайте отрыва стоп от педалей эллиптического тренажера (не поднимайте пятки).

### 2. Стабилизация коленей

Во время тренировки не допускайте раскачивания коленей, особенно их заваливания внутрь. Это одна из самых распространенных ошибок, которая нарушает правильное распределение нагрузки на нижние конечности и увеличивает нагрузку как на коленные, так и на голеностопные суставы.

### 3. Стабилизация корпуса

Особенно важно сохранять стабильное положение таза — во время тренировки он не должен раскачиваться из стороны в сторону. В отличие от велотренажера, на эллиптическом тренажере таз не фиксируется, поэтому необходимо удерживать корпус за счет напряжения мышц кора и самостоятельно контролировать устойчивость тела.

### 4. Контроль интенсивности тренировки

Контроль интенсивности нагрузки является важным фактором предотвращения спортивных травм. Рекомендуется поддерживать частоту сердечных сокращений на уровне 60–70% от максимального пульса. Продолжительность тренировки должна составлять 30–40 минут, 5 раз в неделю. Если вам сложно выполнить 40-минутную тренировку за один подход, делайте перерыв каждые 10 минут и постепенно переходите к полноценной тренировке без остановок.

## 8. Техническое обслуживание

### 1. Проверка затяжки винтов

После первой сборки проверьте надёжность затяжки всех винтов. В дальнейшем рекомендуется проверять затяжку креплений каждые 6–12 месяцев, особенно в области подножек и стоек левого и правого поручней.

### 2. Регулярная очистка

**Пластиковый корпус не следует подвергать воздействию прямых солнечных лучей, так как это может привести к пожелтению поверхности.**

**Необходимо регулярно очищать и протирать тренажер от загрязнений.**

**Если тренажер не используется в течение длительного времени, рекомендуется поместить его обратно в упаковочную коробку.**

## 8.1. Информация по техническому обслуживанию

1. Периодически проверяйте все подвижные части на наличие признаков износа или повреждений. В случае возникновения проблем или необходимости замены деталей, пожалуйста, немедленно остановите работу тренажера и свяжитесь с местным продавцом. Заменяйте детали, используя оригинальные запчасти.
2. При необходимости поверхность тренажера можно очистить мягким мыльным раствором. Регулярное использование средств для обработки винила продлевает срок службы и улучшает внешний вид.
3. Все хромированные поверхности следует регулярно очищать, чтобы продлить срок службы и блеск покрытия. Ежедневно протирайте тренажер влажными салфетками и тщательно высушивайте. Хромированное оборудование следует полировать не реже одного раза в неделю с помощью промышленного или автомобильного полировального средства.
4. При проверке винтов и болтов убедитесь, что все они надежно затянуты. Если болты или гайки все еще ослаблены или вышли из строя, вы можете приобрести запасные части у местного продавца.
5. Регулярно проводите смазку подвижных узлов и профилактическое техническое обслуживание. Используйте смазку Литол-24М или совместимые с ней аналоги Солидол Ж, Циатим-201, смазка 1-13.