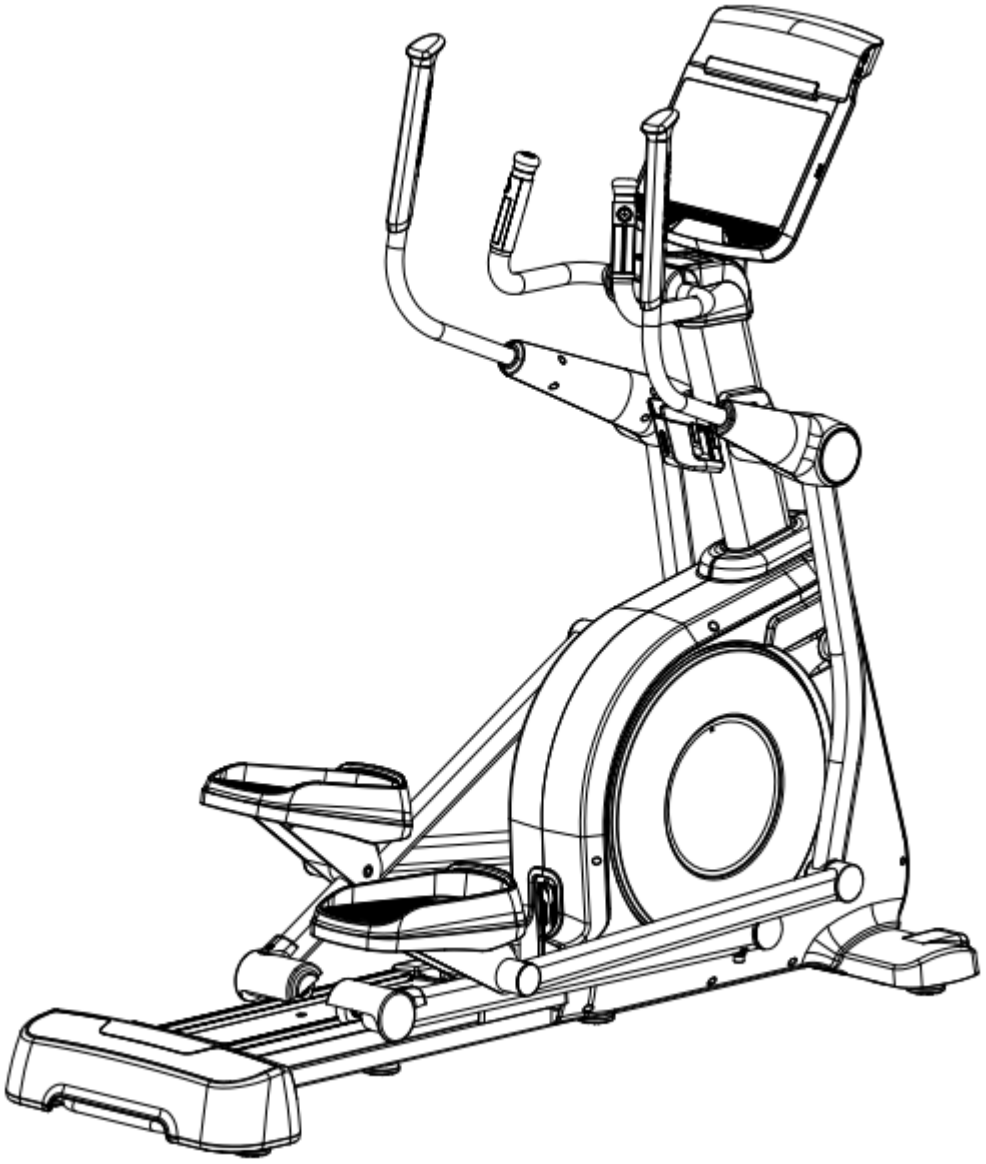
ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР
Protrain K9003TW

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

Пожалуйста, прочтите инструкцию внимательно перед использованием оборудования.
Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования.
Технические характеристики данного тренажера могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

Перед началом

Спасибо, что Вы выбрали наш тренажер! Для безопасности и лучших результатов перед началом использования оборудования внимательно прочитайте руководство.

Перед сборкой, извлеките все компоненты из коробки и убедитесь, что все детали, входящие в комплект, в наличии. Инструкция по сборке изложена поэтапно и с иллюстрациями.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ПОЛНОСТЬЮ ПРОЧЛИ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ПЕРЕД СБОРКОЙ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОБОРУДОВАНИЯ. В ЧАСТНОСТИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

01- Перед первым использованием тренажера проверьте все винты, гайки и другие соединения, убедитесь, что тренажер безопасен для эксплуатации.

02- Установите тренажер на ровную сухую поверхность, не допускайте попадания влаги и воды.

03- Подложите что-нибудь (например, резиновый коврик или деревянную доску) под тренажер в месте сборки, чтобы избежать загрязнения и пр.

04- Перед тем, как начать тренировку, уберите всё вокруг тренажера в радиусе 2 метров.

05- Не используйте агрессивные чистящие средства для ухода а тренажером. Используйте только прилагаемые или рекомендуемые инструменты для сборки или ремонта тренажера. После тренировки сразу протирайте тренажер от пота.

06- Неправильные или чрезмерные тренировки могут повлиять на Ваше здоровье. Проконсультируйтесь с врачом перед началом программы тренировок. Он определит максимальные показатели (пульса, мощности, продолжительности тренировки), до которых Вы можете тренироваться, а также предоставит точную информацию во время выполнения программы тренировок. Этот тренажер не подходит для терапевтических целей.

07- Пользуйтесь тренажером только, если он находится в исправном состоянии. Используйте только оригинальные детали для любого вида ремонта.

08- На тренажере одновременно может тренироваться только один человек.

09- Носите только спортивную одежду и обувь во время тренировки. Ваша обувь должна быть подходящей именно для этого вида тренировок.

10- Если Вы чувствуете головокружение, тошноту или другие симптомы недомогания, прекратите тренировку, обратитесь к врачу немедленно.

11- Дети и люди с физическими дефектами могут пользоваться тренажером только в присутствии других людей, которые могут оказать помощь.

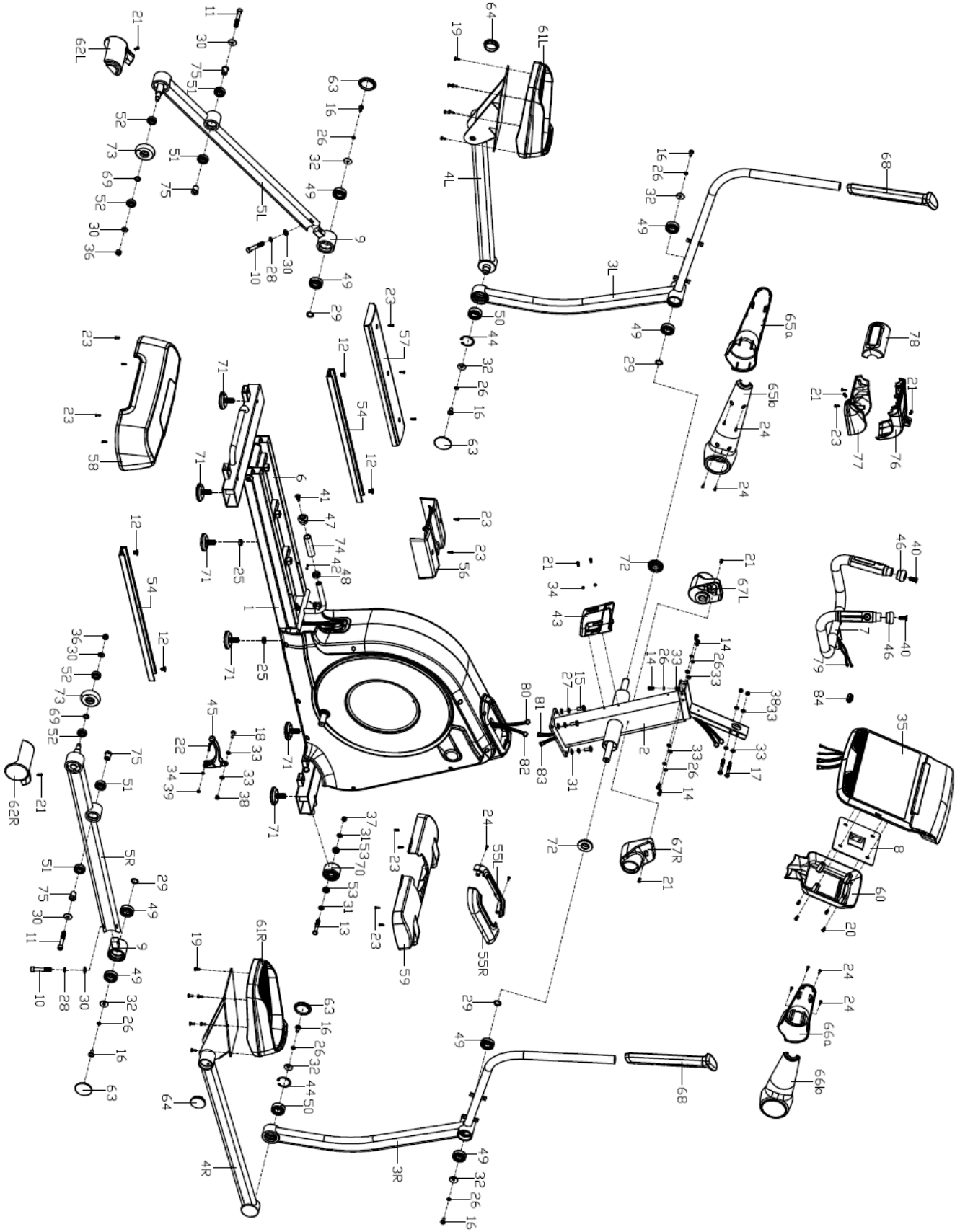
12- Мощность тренажера увеличивается с увеличением скорости и наоборот.

13- Чтобы снизить риск поражения электрическим током, возникновения пожара, получения ожогов или других возможных травм, изучите данное руководство, а также примите необходимые меры предосторожности до начала тренировок.

ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ ЛЮБУЮ ПРОГРАММУ ТРЕНИРОВОК, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 И ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ РАНЕЕ ИМЕЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ.

СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ / Максимальный вес пользователя: 180 кг

CXEMA



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№ детали	Описание	Кол-во	№ детали	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	43	Подставка для аксессуаров	1
2	Стойка	1	44	Резинка	2
3L/R	Рычаг	1 пара	45	Нажимная ручка	1
4L/R	Рычаг педали	1 пара	46	Алюминиевый наконечник 1	2
5L/R	Соединительная рама	1 пара	47	Алюминиевый наконечник 2	1
6	Направляющий рельс	1	48	Стопорное кольцо ручки	1
7	Центральные рукоятки	1	49	Подшипник 6205-RZ	8
8	Рама консоли	1	50	Самоцентрирующийся шариковый подшипник 2205	2
9	Колено соединительной рамы	2	51	Подшипник 6004Z	4
10	Винты с внутренним шестигранником M12 X70	2	52	Подшипник 6003－2RS	4
11	Винты с внутренним шестигранником M12 X80	2	53	Подшипник 6000	4
12	Винты с внутренним шестигранником M8 X15	4	54	Направляющий рельс	2
13	Болт с шестигранной головкой M10x65	2	55L/R	Крышка стойки	1 пара
14	Винт с внутренним шестигранником M8 X15	5	56	Крышка регулируемой рамы	1
15	Винт с внутренним шестигранником M10 X25	4	57	Крышка направляющего рельса	1
16	Винт с внутренним шестигранником M8 X20	6	58	Крышка заднего стабилизатора	1
17	Винт с внутренним шестигранником M8 X70	2	59	Крышка переднего стабилизатора	1
18	Винт с внутренним шестигранником M8 X25	1	60	Задняя крышка консоли	1
19	Шуруп с крестообразным шлицем M6X15	12	61L/R	Педаль	1 пара
20	Шуруп с крестообразным шлицем M5X15	4	62L/R	Крышки роликов	1 пара
21	Шуруп с крестообразным шлицем M5X15	8	63	Заглушка	4
22	Болт с шестигранной головкой M5x35	1	64	Заглушка рычага	2
23	Шуруп с крестообразным шлицем ST4.2X18	15	65a/b	Левая крышка рычага	1 пара
24	Шуруп с крестообразным шлицем ST4X16	10	66a/b	Правая крышка рычага	1 пара
25	Шестигранная гайка M16*1.5	2	67L/R	Крышка вращающейся трубки	1 пара
26	Пружинная шайба d8	11	68	Рукоятка, покрытая пенопластом	2
27	Пружинная шайба D10	4	69	Роликовая распорная втулка	2
28	Пружинная шайба D12	2	70	Ролик	2
29	Изогнутая шайба	4	71	Регулируемая накладка	6
30	Плоская шайба D12 XD24 X2	6	72	Нейлоновая втулка	2
31	Плоская шайба D10 XD20 X2	8	73	Ролик направляющего рельса	2
32	Плоская шайба D8 XD32 X2	6	74	Погружная втулка для ручки	1
33	Плоская шайба D8 XD16 X1.5	11	75	Фланцевая распорная втулка	4
34	Плоская шайба D5 XD10 X1	3	76	Верхняя крышка консоли	1
35	Консоль	1	77	Нижняя крышка консоли	1

36	Гайка с нейлоновой вставкой M12	2	78	Передняя крышка консоли	1
37	Гайка с нейлоновой вставкой M10	2	79	Провод контактного датчика	2
38	Гайка с нейлоновой вставкой M8	3	80	Соединительный провод датчика управления 1	1
39	Гайка с нейлоновой вставкой M5	1	81	Соединительный провод датчика управления 2	1
40	Винт с внутренним шестигранником M10 X25	2	82	Соединительный провод светового датчика 1	1
41	Винт с внутренним шестигранником M8 X25	1	83	Соединительный провод светового датчика 2	1
42	Болты с внутренним шестигранником M5X4	2	84	Торцевая крышка	1

ПРИМЕЧАНИЕ:

Большая часть деталей упакована отдельно, но некоторые компоненты оборудования предварительно собраны. В этом случае, достаньте/разберите деталь и переустановите так, как этого требует инструкции по сборке.

Точно следуйте инструкции, запишите, где находилась деталь, согласно предварительной сборке.

Прежде чем приступить к работе, полностью ознакомьтесь с руководством и процессом сборки.
Несмотря на то, что данное изделие может быть собрано одним человеком, мы рекомендуем обратиться за помощью к другому человеку. Это особенно удобно при сборке нескольких деталей одновременно или перемещении оборудования.
Совет по сборке: всегда предварительно подготавливайте детали, необходимые для следующего этапа сборки.

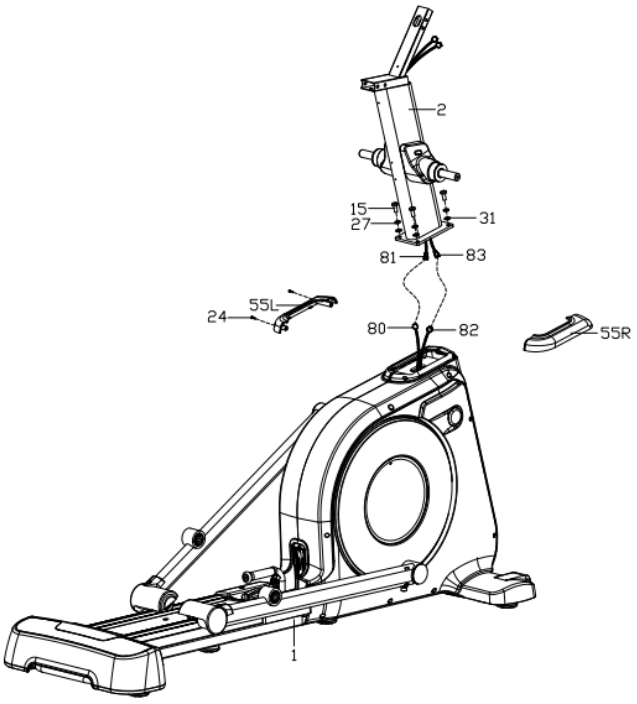
ИНСТРУКЦИЯ К СБОРКЕ

Шаг первый:

A: Подключите соединительный провод датчика управления 1 (80) к соединительному проводу датчика управления 2 (81), а соединительный провод светового датчика 1 (82) к соединительному проводу светового датчика 2 (83).

B. Зафиксируйте крышку стойки (2) на основной раме (1) с помощью винтов с внутренним шестигранником M10 X25 (15), пружинных D10 (27) и плоских D10 XD20 X2 (31) шайб.

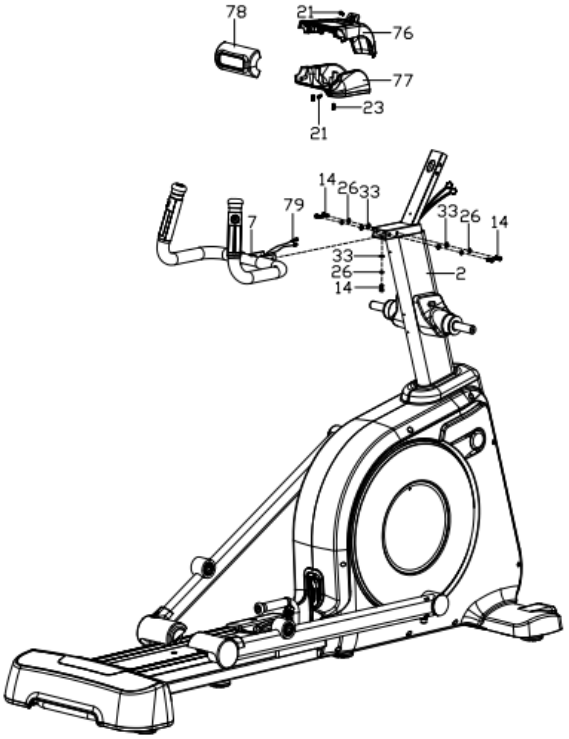
C.сначала вставьте крышку (55L/R) в отверстие крышки основной рамы (1), затем зафиксируйте крышку (55L/R) на основной раме (1) с помощью шурупа с крестообразным шлицем (24).



Шаг второй:

A.Сначала протяните провод контактного датчика (79) через стойку (2), затем зафиксируйте центральные рукоятки (7) на стойке (2) с помощью винтов с внутренним шестигранником M8 X15 (14), пружинных D8 (26) и плоских D8 XD16 X1.5 (33) шайб.

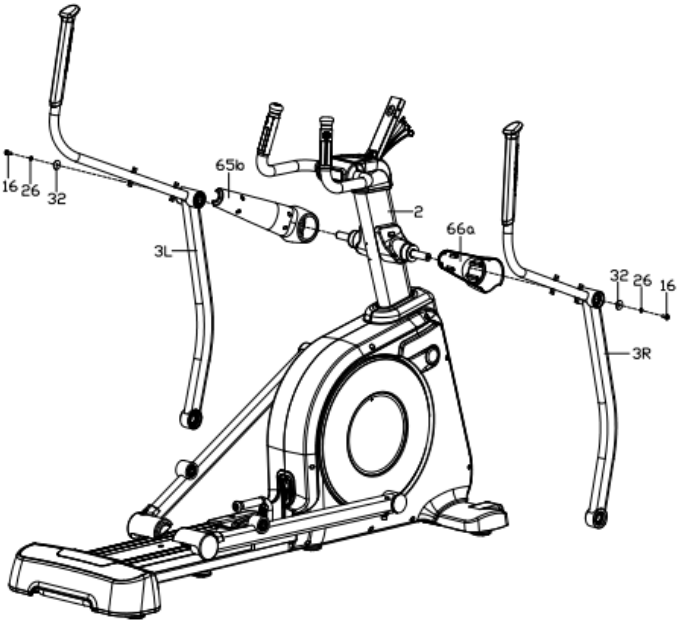
B.Сначала зафиксируйте верхнюю (76) и нижнюю (77) крышки консоли на стойке (2) с помощью шурупов с крестообразным шлицем M5X15 (21) и шурупов с крестообразным шлицем ST4.2X18 (23), затем прикрутите переднюю крышку консоли (78) к верхней (76) и нижней (77) крышкам.



Шаг третий:

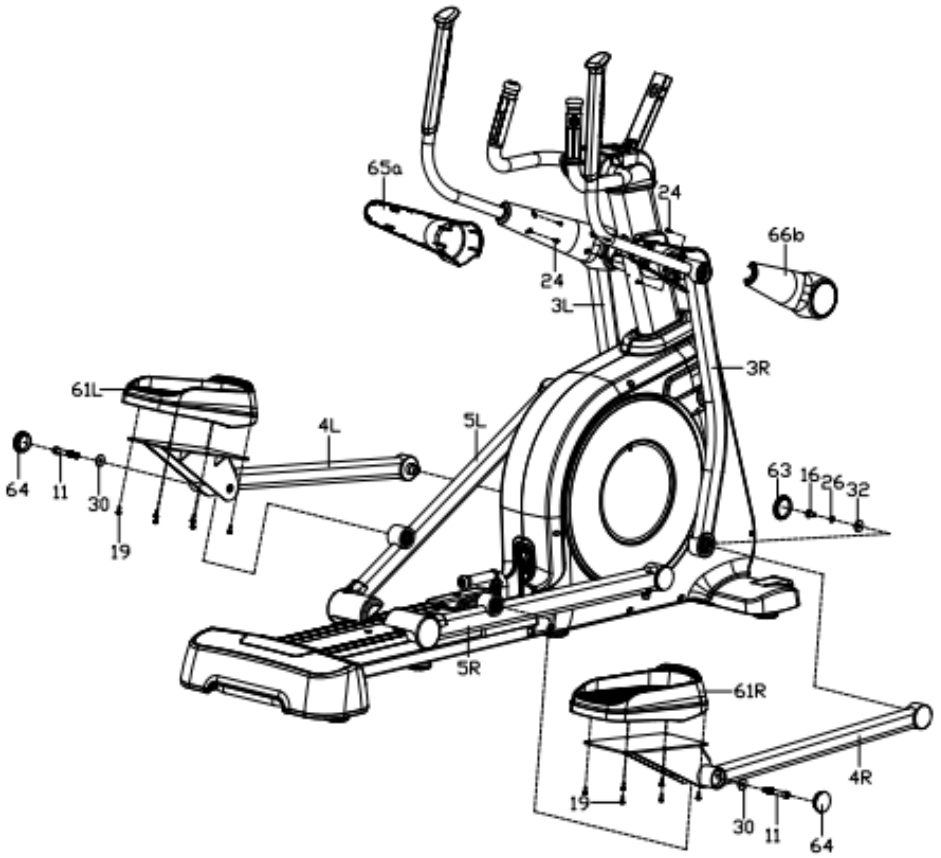
A.Установите левую (65b) и правую (66a) крышки рычагов на длинную ось стойки(2).

B. Зафиксируйте рычаги (3L/R) на длинной оси стойки (2) с помощью винтов с внутренним шестигранником M8 X20 (16), пружинных D8 (26) и плоских D8 XD32 X2 (32) шайб.



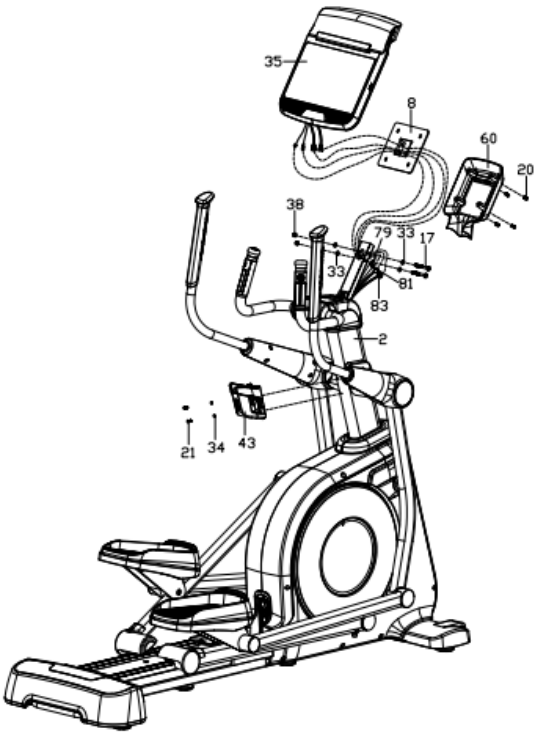
Шаг четвертый:

A. Соедините рычаги (3L/R) с рычагами педалей (4L/R), используя винты с внутренним шестигранником M8 X20 (16), пружинные D8 (26) и плоские шайбы D8XD32 X2 (32). (Примечание: не фиксируйте их плотно.)
B. Сначала предварительно зафиксируйте рычаги педалей (4L/R) на соединительных рамах (5L/R) с помощью винтов с внутренним шестигранником M12 X80 (11) и плоских шайб D12XD24 X2 (30), затем затяните все незатянутые винты с внутренним шестигранником M8 X20 (16) и винты с внутренним шестигранником M12 X80 (11).
C. Установите заглушки (63) на рычагах (3L/R) и заглушки (64) на рычагах педалей (4L/R).
D. Плотно зафиксируйте левую (65a/b) и правую (66a/b) крышки на рычагах (3) с помощью шурупов с крестообразным шлицем ST4X16 (24).
E. Плотно зафиксируйте педали (61L/R) на рычагах педалей (4L/R) с помощью шурупов с крестообразным шлицем M6X15 (19).

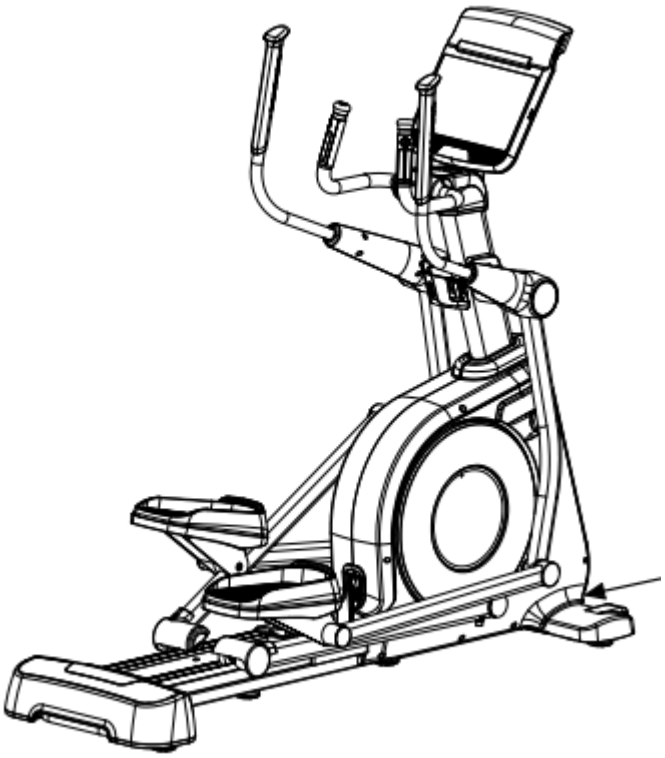


Шаг пятый:

A. Зафиксируйте раму консоли (8) на стойке (2) с помощью винтов с внутренним шестигранником M8 X70 (17), плоских шайб D8 XD16 X1,5(33) и гаек с нейлоновой вставкой M8 (38).
B. Сначала протяните провода консоли (35) чрез раму консоли (8) и отверстие в стойке (2) подсоедините провод контактного датчика (79), соединительный провод датчика управления 2 (81), соединительный провод светового датчика 2 (83) с проводами консоли (35) соответственно.
C. Зафиксируйте консоль (35) на раме (8), плотно затяните консоль (35) и заднюю крышку консоли (60) на раме (8) с помощью шурупов с крестообразным шлицем M5X15 (20).
D. Плотно зафиксируйте подставку для аксессуаров (43) на стойке (2) с помощью шурупов с крестообразным шлицем M5X15 (21) и плоских шайб D5 XD10 X1(34).



Примечание: аккумулятор в автономном оборудовании потребляет электроэнергию, даже когда оборудование не используется длительное время или используется неразумно. Если экран гаснет сразу после того, как Вы остановились, откройте крышку розетки и вставьте адаптер напряжением выше 12В, током 2А, для полной зарядки понадобится 8 часов.



РАЗМИНКА и ЗАМИНКА

Успех тренировок зависит от разминки, аэробных упражнений и заминки. Тренируйтесь два, а лучше три, раза в неделю, давая себе день отдыха между тренировками. После нескольких месяцев количество тренировок можно увеличить до 4-5 раз в неделю.

РАЗМИНКА

Цель разминки - подготовить Ваше тело к упражнениям и минимизировать риск получения травмы во время тренировки. Сделайте разминку в течении 2-5 минут перед силовой или аэробной тренировкой. Делайте упражнения, которые увеличат Ваш пульс и разогреют необходимые мышцы. Это может быть быстрая ходьба, бег трусцой, прыжки, прыжки со скакалкой и бег на месте.

РАСТЯЖКА

Очень важно делать растяжку пока мышцы разогреты после разминки, а также после силовой тренировки

или аэробной нагрузки. Мышцы лучше растягиваются в это время из-за повышенной температуры, что снижает риск травмирования. При растяжке, удерживайте положение в течение 15 - 30 секунд. НЕ РАСКАЧИВАЙТЕСЬ.



Не забудьте проконсультироваться с врачом перед началом программы тренировок.

ЗАМИНКА

Цель заминки - вернуть тело в нормальное или близкое к нормальному состояние покоя после каждой тренировки. Правильная заминка медленно снижает частоту сердечных сокращений возвращает нормальную циркуляцию крови.