

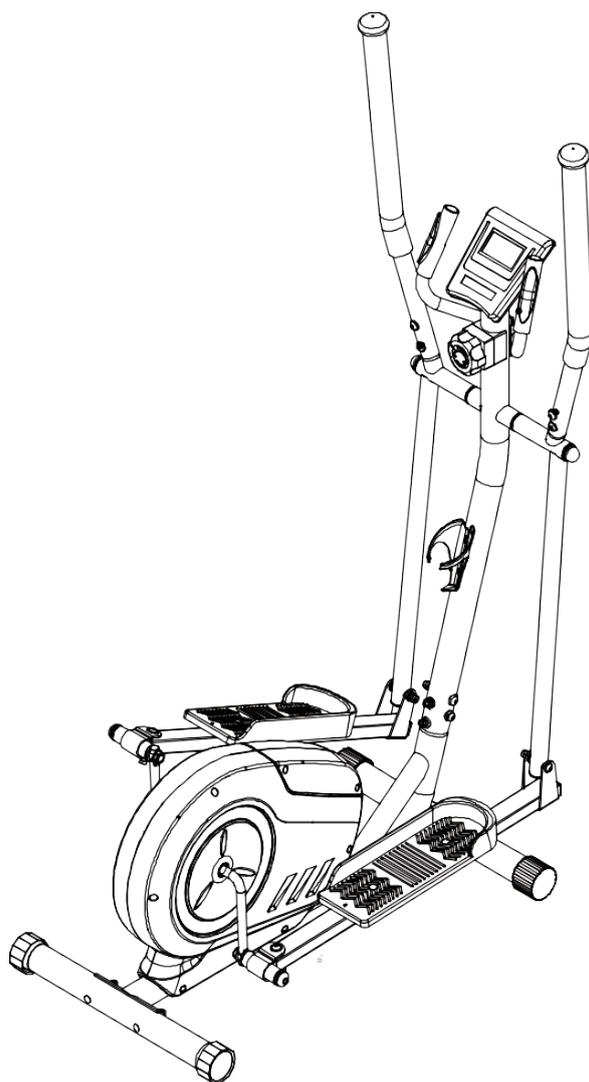


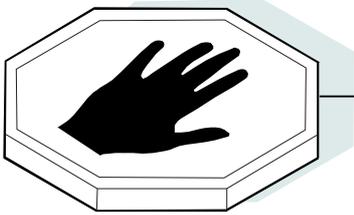
ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР DFC

Артикул: GBYQ-2300B

Модель: Kondition

Руководство пользователя





Меры предосторожности

Перед тем, как приступить к занятиям, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Все выполняемые упражнения должны быть согласованы и одобрены, чтобы избежать травм и не нанести вред здоровью вследствие неправильного использования тренажёра.

Перед сборкой и эксплуатацией тренажера внимательно прочтите все инструкции настоящего руководства.

- * Держите детей подальше от тренажёра – независимо от того, занимаетесь вы на нём или нет.
- * Для обеспечения безопасности во время занятий убедитесь, что вокруг тренажёра не менее 1 метра свободного пространства.
- * Регулярно проверяйте, чтобы гайки, болты и крепления были надёжно затянуты. Периодически проверяйте все подвижные детали тренажёра на предмет износа или повреждений.
- * Для чистки тренажёра используйте влажную ткань, ни в коем случае не применяйте растворители.
- * Перед началом тренировок убедитесь, что тренажёр установлен на ровной и устойчивой поверхности. При необходимости положите под тренажёр резиновый коврик, чтобы предотвратить скольжение во время выполнения упражнений.
- * При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.
- * Тренажёр предназначен только для домашнего, бытового использования.

Использование и хранение тренажёра.

Тренажёр следует хранить в чистом и сухом помещении. Избегайте чрезмерно холодных или влажных мест хранения, так как это может привести к коррозии и другим связанным с этим проблемам, которые нельзя проконтролировать.

Ограничения по весу.

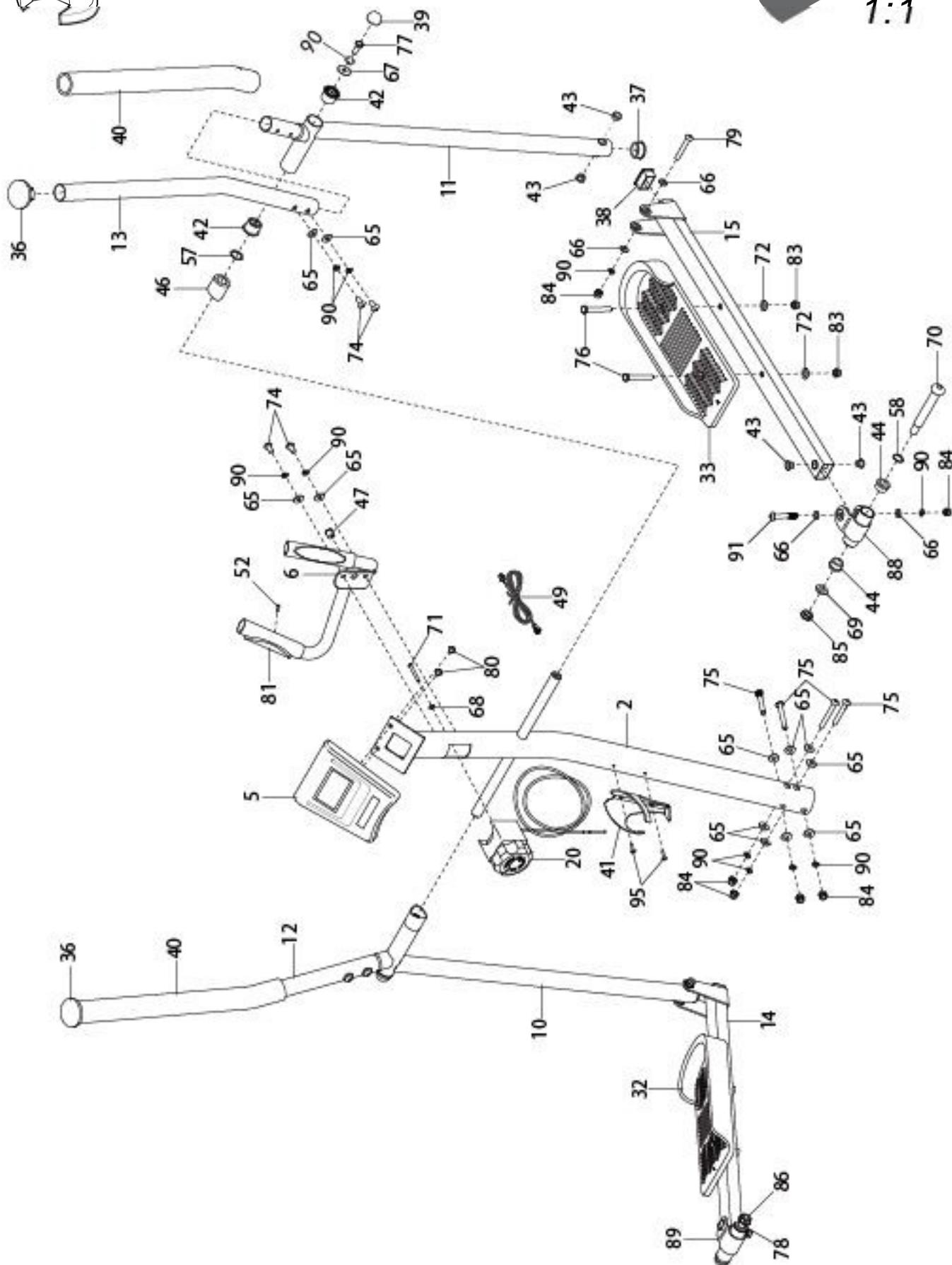
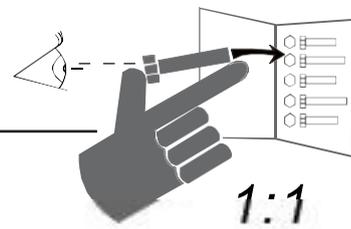
Максимально допустимый вес пользователя – 110 кг.

Подготовка к занятиям.

При составлении программы тренировок в первую очередь учитывайте уровень вашей физической подготовки. Если вы не тренировались в течение длительного времени или же просто не подготовлены к повышенным физическим нагрузкам, начните тренировки с малой интенсивностью (по несколько минут), постепенно повышая нагрузку.

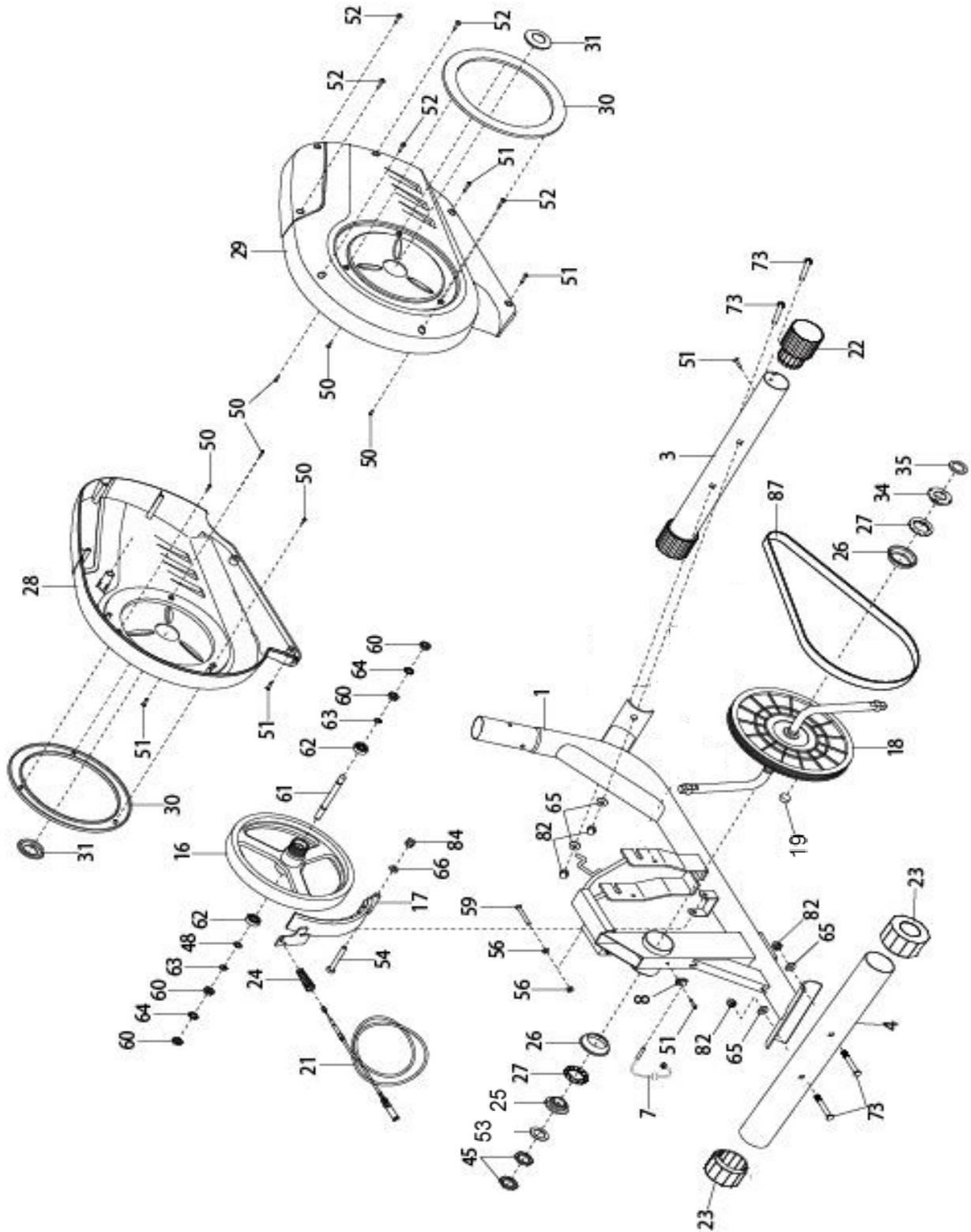
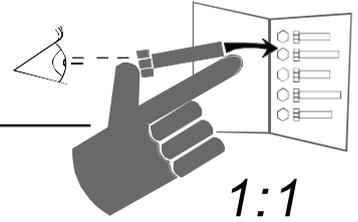
Наряду с физическими упражнениями не менее важным является правильное сбалансированное питание. Соблюдение всех рекомендаций по питанию и режиму тренировок способствует улучшению внешнего вида и самочувствия.

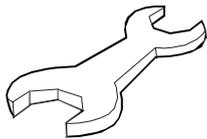
Сборочный чертёж



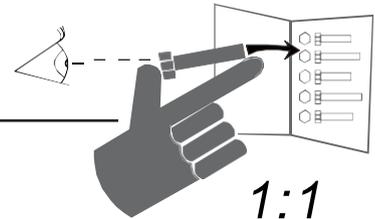


Сборочный чертёж



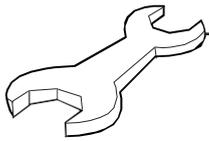


Спецификация

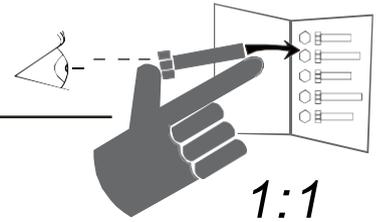


№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	43	8	Втулка подвижной ножки
2	1	Стойка	44	4	Втулка pedalной опоры
3	1	Передний стабилизатор	45	2	Гайка кривошипа
4	1	Задний стабилизатор	46	2	Распорная втулка
5	1	Консоль	47	1	Сальник
6	1	Поручень	48	1	Шайба волнистая М10
7	1	Нижний индуктирующий провод	49	1	Верхний индуктирующий провод
8	1	Зажим	50	6	Винт М3 х 7мм
9	2	Винт с буртиком М4 х 16мм	51	7	Винт-саморез М4 х 20мм
10	1	Левая подвижная ножка	52	7	Винт М4 х 20мм
11	1	Правая подвижная ножка	53	1	Обойма левого подшипника
12	1	Левый рычаг	54	1	Болт М8 х 60мм
13	1	Правый рычаг	55	2	Болт М8 х 55мм
14	1	Левая pedalная опора	56	2	Гайка М6
15	1	Правая pedalная опора	57	2	Шайба поворотная
16	1	Маховик	58	2	Шайба волнистая М13
17	1	Магнитная пластина	59	1	Болт М6 х 45мм
18	1	Шкив/кривошип	60	4	Контргайка М10
19	1	Вилка сцепления	61	1	Ось маховика
20	1	Регулятор сопротивления/верхний провод натяжения	62	2	Подшипник маховика
21	1	Нижний провод натяжения	63	2	Стопорное кольцо
22	2	Транспортировочное колесо	64	2	Шайба звездчатая
23	2	Регулировочная ножка	65	18	Шайба изогнутая М8
24	1	Пружина	66	9	Шайба М8
25	1	Распорное кольцо левого кривошипа	67	2	Шайба поворотная
26	2	Чашка подшипника	68	1	Шайба изогнутая М5
27	2	Подшипник шариковый	69	2	Шайба М13
28	1	Левый защитный кожух	70	1	Правый болт М12 х 110мм
29	1	Правый защитный кожух	71	1	Винт М5 х 45мм
30	2	Крышка кольцевая увеличенная	72	4	Шайба М10
31	2	Крышка кольцевая малая	73	4	Болт с квадратным подголовком М8 х 65мм
32	1	Левая pedalь	74	6	Винт М8 х 16мм
33	1	Правая pedalь	75	4	Болт М8 х 65мм
34	1	Обойма правого подшипника	76	4	Болт М10 х 45мм
35	1	Распорное кольцо правого кривошипа	77	2	Винт с шестигранной головкой М8 х 20мм
36	2	Заглушка рычага	78	1	Левый болт М12 х 110мм
37	2	Заглушка подвижной ножки	79	2	Болт М8 х 60мм
38	2	Заглушка pedalной опоры	80	2	Винт М5 х 12мм
39	2	Заглушка шарнирная	81	2	Датчик пульсометра/провод
40	2	Накладка на рычаг	82	4	Гайка колпачковая М8
41	1	Держатель бутылки	83	4	Контргайка М10
42	4	Втулка шарнирная	84	7	Контргайка М8
85	1	Правая гайка М12			

86	1	Левая гайка M12
87	1	Приводной ремень
88	1	Кронштейн правой pedalной опоры
89	1	Кронштейн левой pedalной опоры
90	16	Шайба пружинная M8



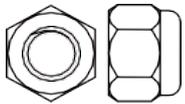
Идентификация деталей



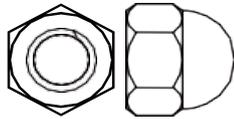
1:1

Используйте иллюстрации ниже для идентификации мелких деталей, используемых при сборке. Цифра, указанная в скобках под каждым изображением, – это порядковый номер детали в СПЕЦИФИКАЦИИ. Следующая цифра означает количество деталей, необходимых для сборки.

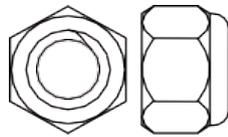
Примечание: Обратите внимание, что некоторые крепежи могут быть уже установлены на тренажёре. Также в комплекте могут присутствовать дополнительные детали.



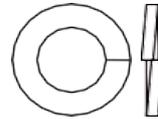
Контргайка М8
(84) – 2 шт.



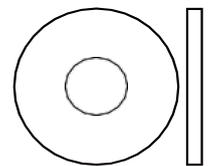
Колпачковая
гайка М8 (82)
4 шт.



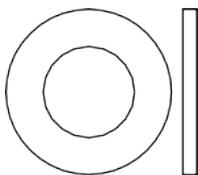
Контргайка М10
(83) – 4 шт.



Пружинная шайба
М8 (90) – 16 шт.



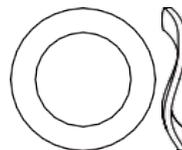
Поворотная шайба
(67) – 2 шт.



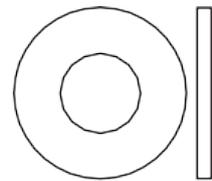
Шайба М13 (69)
2 шт.



Изогнутая шайба
М8 (65) – 18 шт.



Волнистая шайба
М13 (58) – 2 шт.



Шайба М10 (72)
4 шт.



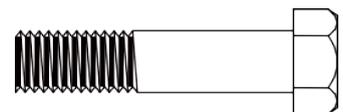
Винт М5 х 12мм
(80) – 2 шт.



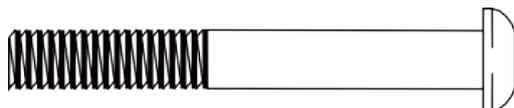
Винт с буртиком
М4 х 16мм (9) – 2 шт.



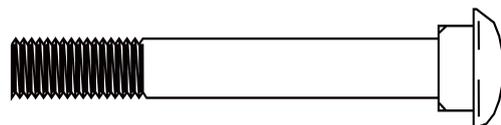
Винт М8 х 16мм
(74) – 6 шт.



Болт М10 х 45мм (76)
4 шт.



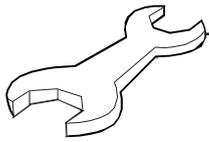
Болт М8 х 65мм (75) – 4 шт.



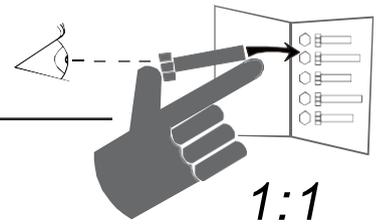
Болт с квадратным подголовком
М8 х 65мм (73) – 4 шт.



Болт М8 х 20мм (77) – 2 шт.

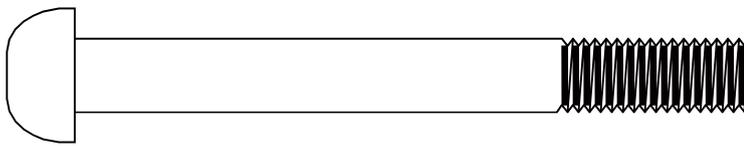


Идентификация деталей

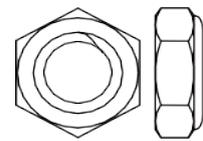


Используйте иллюстрации ниже для идентификации мелких деталей, используемых при сборке. Цифра, указанная в скобках под каждым изображением, – это порядковый номер детали в СПЕЦИФИКАЦИИ. Следующая цифра означает количество деталей, необходимых для сборки.

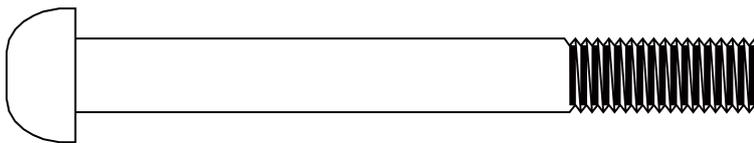
Примечание: Обратите внимание, что некоторые крепежи могут быть уже установлены на тренажёре. Также в комплекте могут присутствовать дополнительные детали.



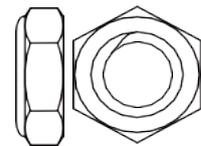
Левый болт М12 х 110мм (78) – 1 шт.



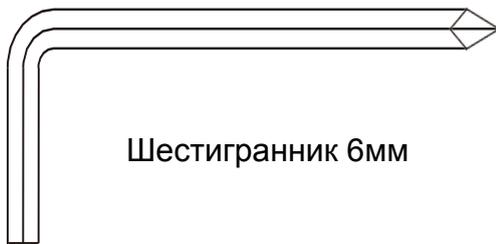
Левая гайка М12 (86) – 1 шт.



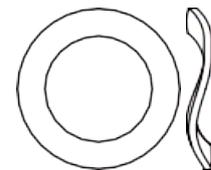
Правый болт М12 х 110мм (70) – 1 шт.



Правая гайка М12 (85) – 1 шт.



Шестигранник 6мм

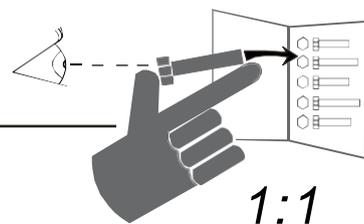


Волнистая шайба М19 (57)
2 шт.



Шестигранник 8мм

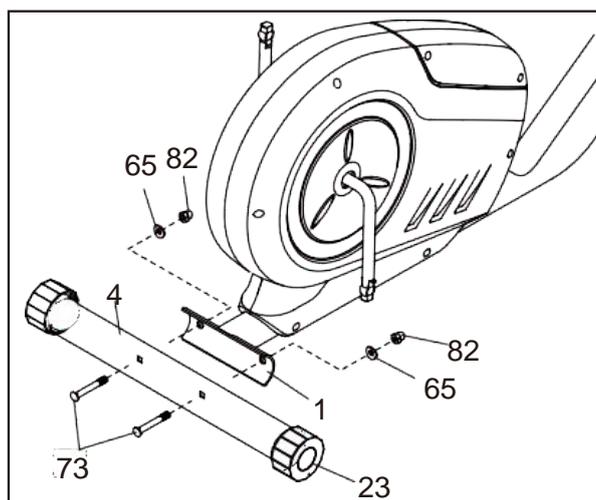
Инструкция по сборке



1

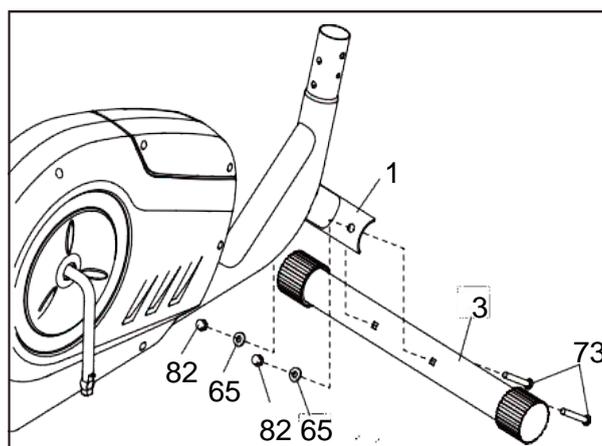
Разделите задний и передний стабилизаторы – задний стабилизатор (4) с регулировочными ножками (23).

Прикрепите стабилизатор (4) к раме (1) при помощи двух комплектов крепежей: болтов М8 х 65мм (73), шайб М8 (65) и гаек М8 (82). **Затяните крепёж.**

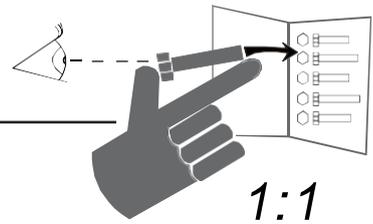
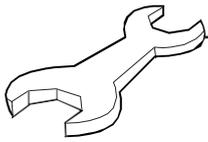


2

Аналогичным образом закрепите на раме (1) передний стабилизатор (3).



Инструкция по сборке

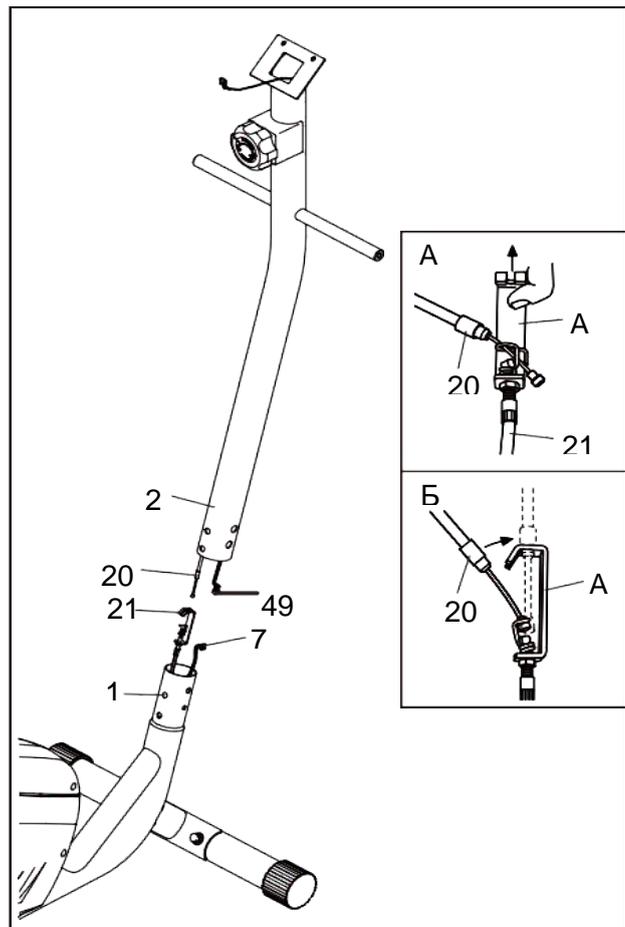


3

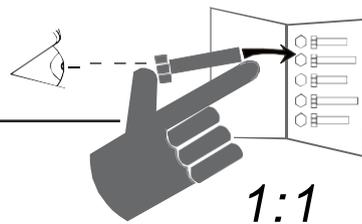
При выполнении данного шага вам потребуется помощь. Пока второй человек удерживает стойку (2), соедините верхний (49) и нижний (7) индуктирующие провода. Затем соедините верхний (20) и нижний (21) провода натяжения в следующем порядке:

См. рисунок А: Возьмитесь за металлический кронштейн (А) нижнего провода натяжения (21) и потяните его вверх. Внизу кронштейна располагается специальный крюк, за который необходимо зацепить нижний край верхнего провода натяжения (20).

См. рисунок Б: На вершине кронштейна (А) есть паз, потяните провод натяжения (20) вверх и установите в этот паз, тем самым зафиксировав его.



Инструкция по сборке



4

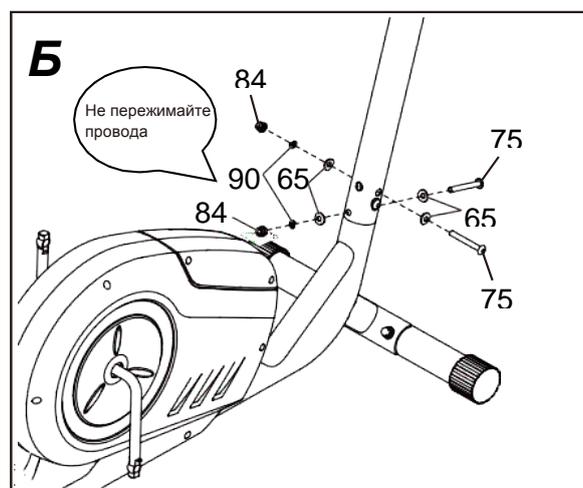
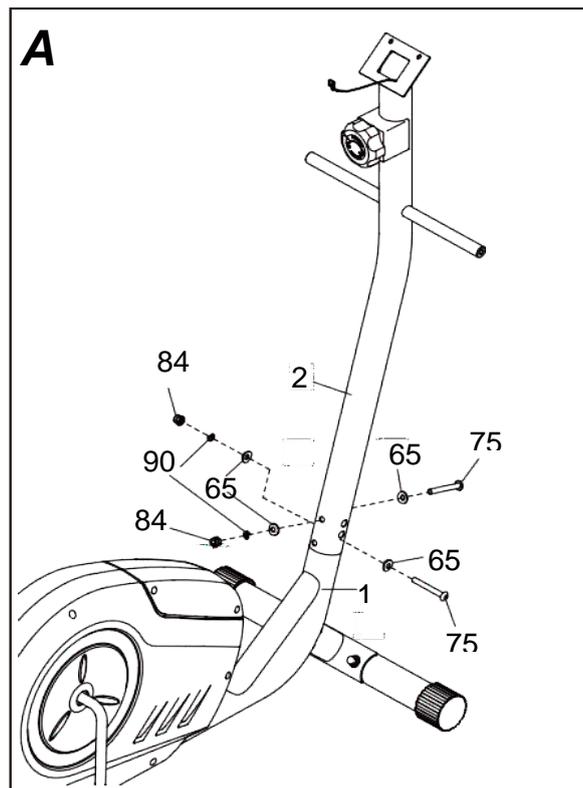
Спрячьте провода в раму (1).

Примечание: Будьте осторожны, не пережимайте провода. Установите стойку (2) на раму (1).

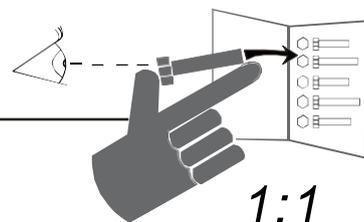
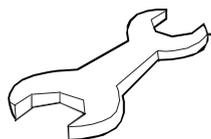
Крепление стойки (2) выполняется в два этапа:

Первый этап – см. верхний рисунок. Установите первое крепление: два болта M8x65мм (75), две пружинные шайбы M8 (90), четырёх изогнутых шайб M8 (65) и двух контргаек (84); не затягивайте винты на данном этапе полностью.

Второй этап – см. нижний рисунок. Установите второе крепление: два болта M8 x 65мм (75), четыре изогнутые шайбы M8 (65) и две пружинные шайбы M8 (90); затяните крепёж.

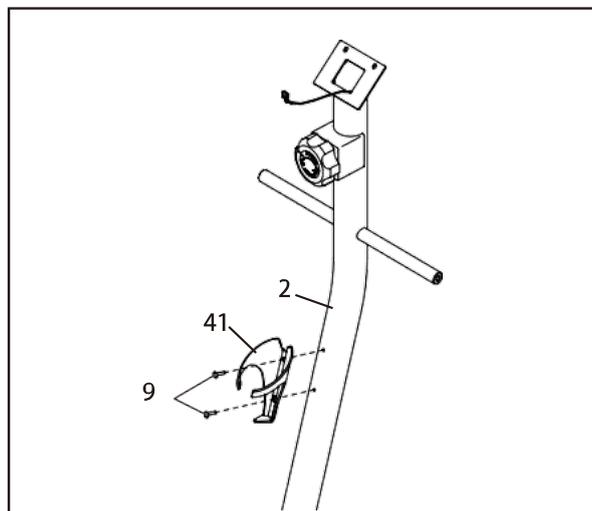


Инструкция по сборке



5

Закрепите держатель для бутылки (41) на стойке (2) при помощи двух винтов М4 х 16мм (9); затяните крепёж.



6

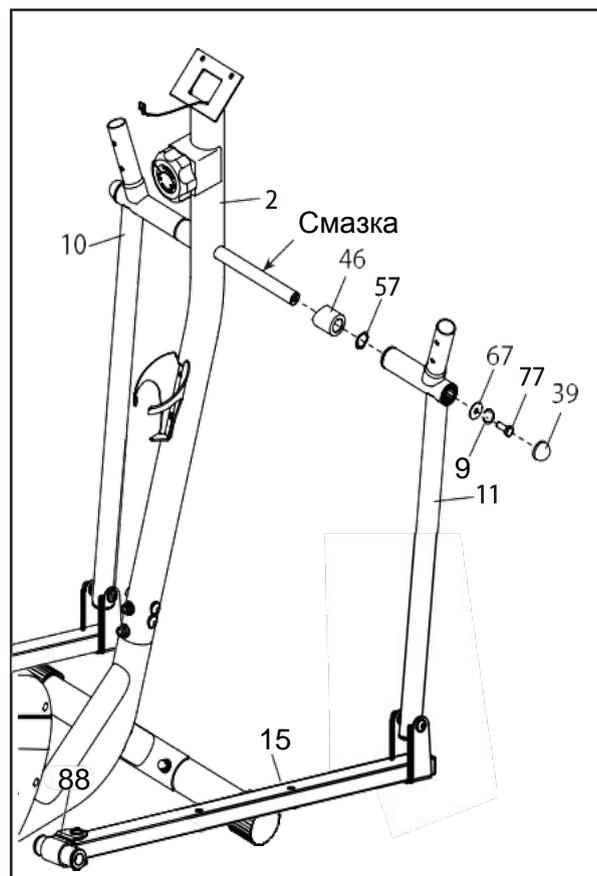
Примечание: обратите внимание, что подвижные ножки (10/11), педальные опоры (14/15) и кронштейны (88/89) уже заранее собраны в единые конструкции.

Нанесите немного смазки на ось с правой стороны стойки (2). Чтобы защитить свои руки от загрязнений, используйте пластиковый пакет.

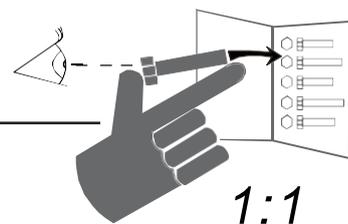
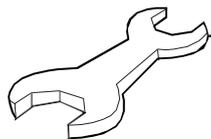
Затем разместите на оси детали в следующем порядке: распорная втулка (46), шайба (57) и втулка подвижной ножки (11).

Закрепите конструкцию при помощи винта М8 х 20мм (77) и шайбы (67). В завершение установите заглушку (39).

Повторите вышеуказанные действия с левой стороны стойки (2).



Инструкция по сборке



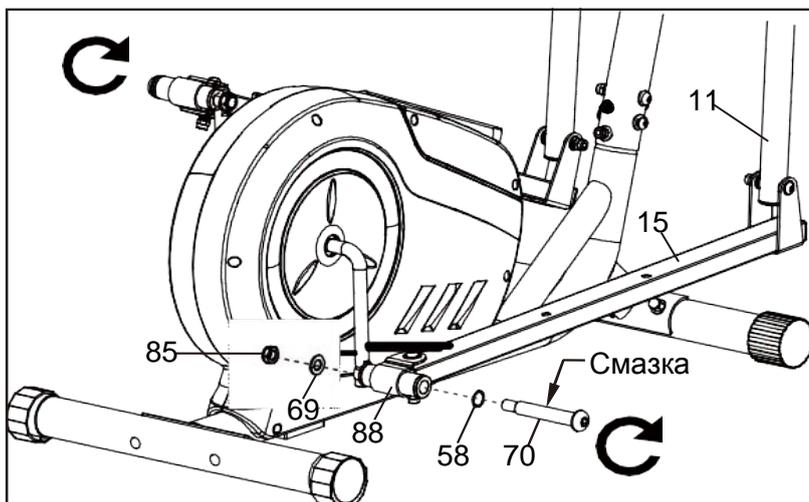
7

Возьмите правый болт M12 x 110мм (70) и правую гайку M12 (85). Нанесите смазку на болт.

Закрепите кронштейн с правой части кривошипа при помощи болта M12 x 110мм (70), волнистой шайбы M13 (58), шайбы M13 (69) и гайки M12 (85).

Повторите вышеуказанные действия с левой стороны тренажёра, используя левый болт M12 x 110мм и левую гайку M12.

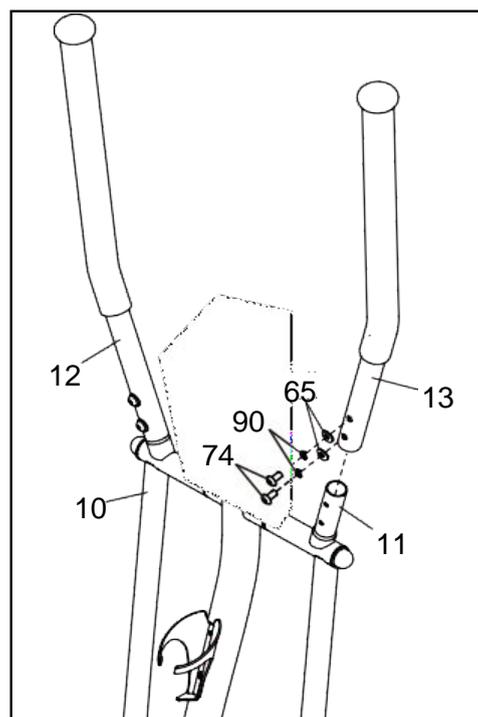
ВАЖНО: Надежно затяните крепёж.



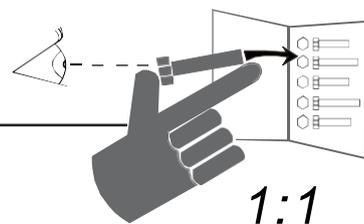
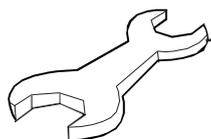
8

Разместите правый рычаг (13) поверх выступающей части подвижной ножки (11), как показано на рисунке. Закрепите конструкцию при помощи двух комплектов крепежей: винтов M8 x 16мм (74), пружинных шайб M8 (90) и изогнутых шайб (65); затяните крепёж.

Аналогичным образом выполните крепление левого рычага (12).



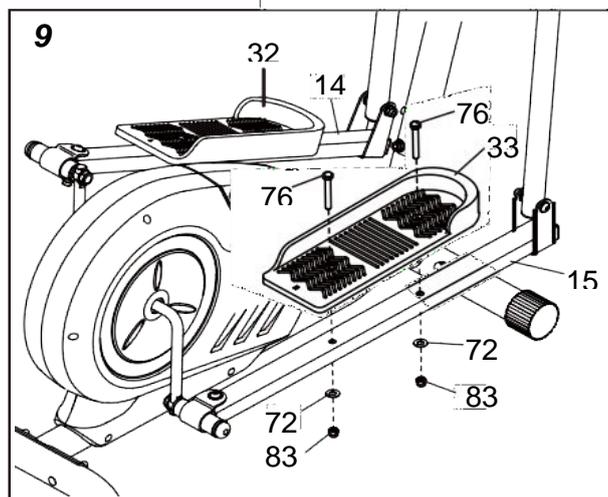
Инструкция по сборке



9

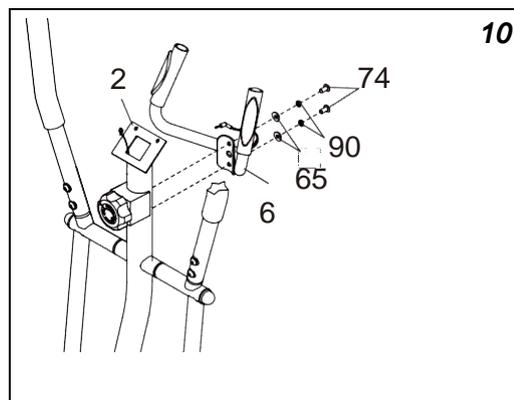
Закрепите правую педаль (33) на правой педальной опоре (15) при помощи двух комплектов крепежей: болтов M10 x 45мм (76), шайб M10 (72) и контргаяк (83); затяните крепёж.

Аналогичным образом закрепите левую педаль (32) на левой педальной опоре (14).



10

Примечание: не пережимайте провода. Прикрепите ручень (6) к стойке (2) при помощи двух комплектов крепежей: винтов M8 x 16мм (74), пружинных шайб M8 (90) и изогнутых шайб M8 (65); затяните крепёж.

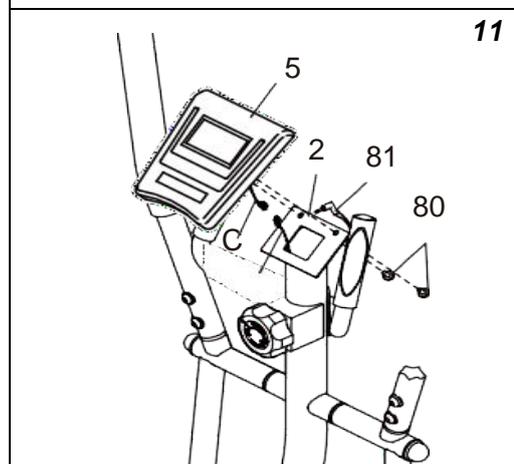


11

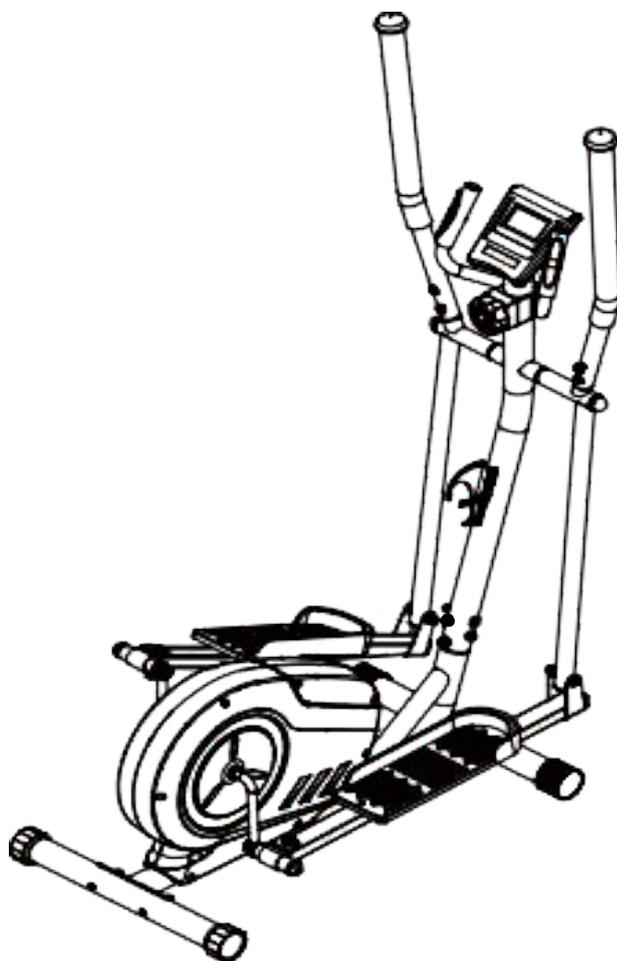
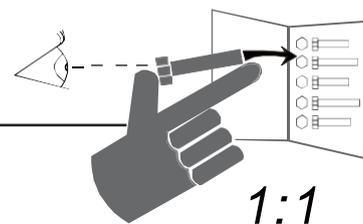
Вам потребуется снова обратиться за помощью на данном этапе. Пока второй человек держит консоль (5), соедините провод (C) консоли с верхним индуктирующим проводом (49). Спрячьте провода в стойку.

Примечание: Будьте осторожны, не пережимайте провода. Прикрепите консоль (5) к стойке (2) при помощи двух винтов M5x12мм (80); затяните крепёж.

Затем подключите провод пульсометра (81) в разъём на задней панели консоли (5).



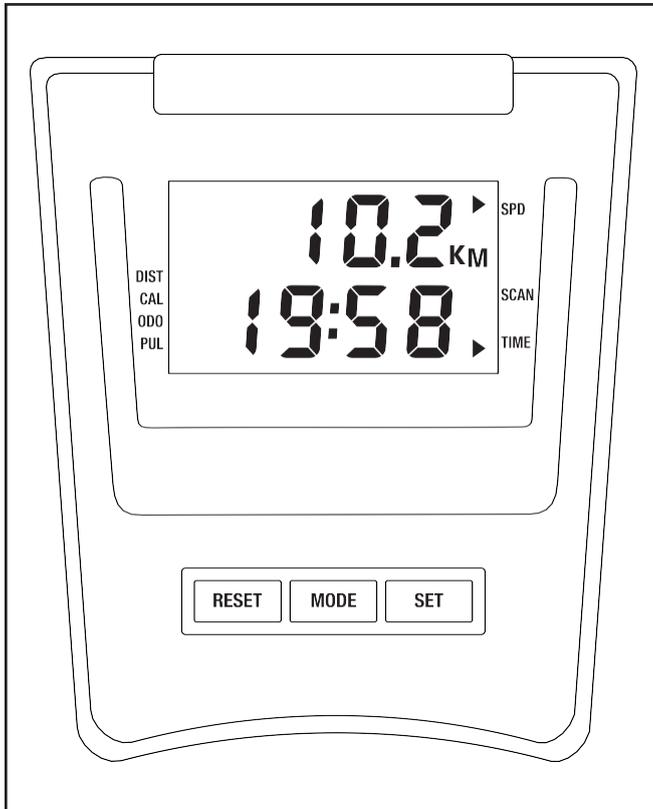
Инструкция по сборке



По завершению сборки проверьте, чтобы все детали были надёжно закреплены.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

ИЗОБРАЖЕНИЕ КОНСОЛИ



ФУНКЦИИ

Консоль проста в использовании и имеет 7 рабочих режимов, от которых зависит, какая информация отображается на дисплее.

Время (TIME) – длительность тренировки. Примечание: если данный параметр выбран в качестве целевого, то его отсчёт ведётся в обратном порядке, а на дисплее отображается оставшееся время тренировки.

Скорость (SPD) – текущая скорость (в км/ч).

Расстояние (DIST) – расстояние, пройденное во время тренировки (в км). Примечание: если данный параметр выбран в качестве целевого, то его отсчёт ведётся в обратном порядке, а на дисплее отображается оставшееся расстояние.

Калории (CAL) – приблизительное количество сожжённых калорий. Примечание: если данный параметр выбран в качестве целевого, то его отсчёт ведётся в обратном порядке, а на дисплее отображается количество калорий, которые осталось сжечь.

Общая дистанция (ODO) – общее расстояние, пройденное с момента первого запуска.

Пuls (PUL) – частота сердечных сокращений (кол-во уд/мин) – отображается на дисплее в том случае, когда вы держитесь за соответствующие датчики на ручке. При установке целевого диапазона показатель будет мигать на дисплее всякий раз, когда фактическое значение вашего пульса выходит из данного диапазона.

Сканирование (SCAN) – в данном режиме все параметры тренировки отображаются на дисплее поочерёдно, по несколько секунд каждый.

Для работы консоли требуются 2 батарейки типа AAA.