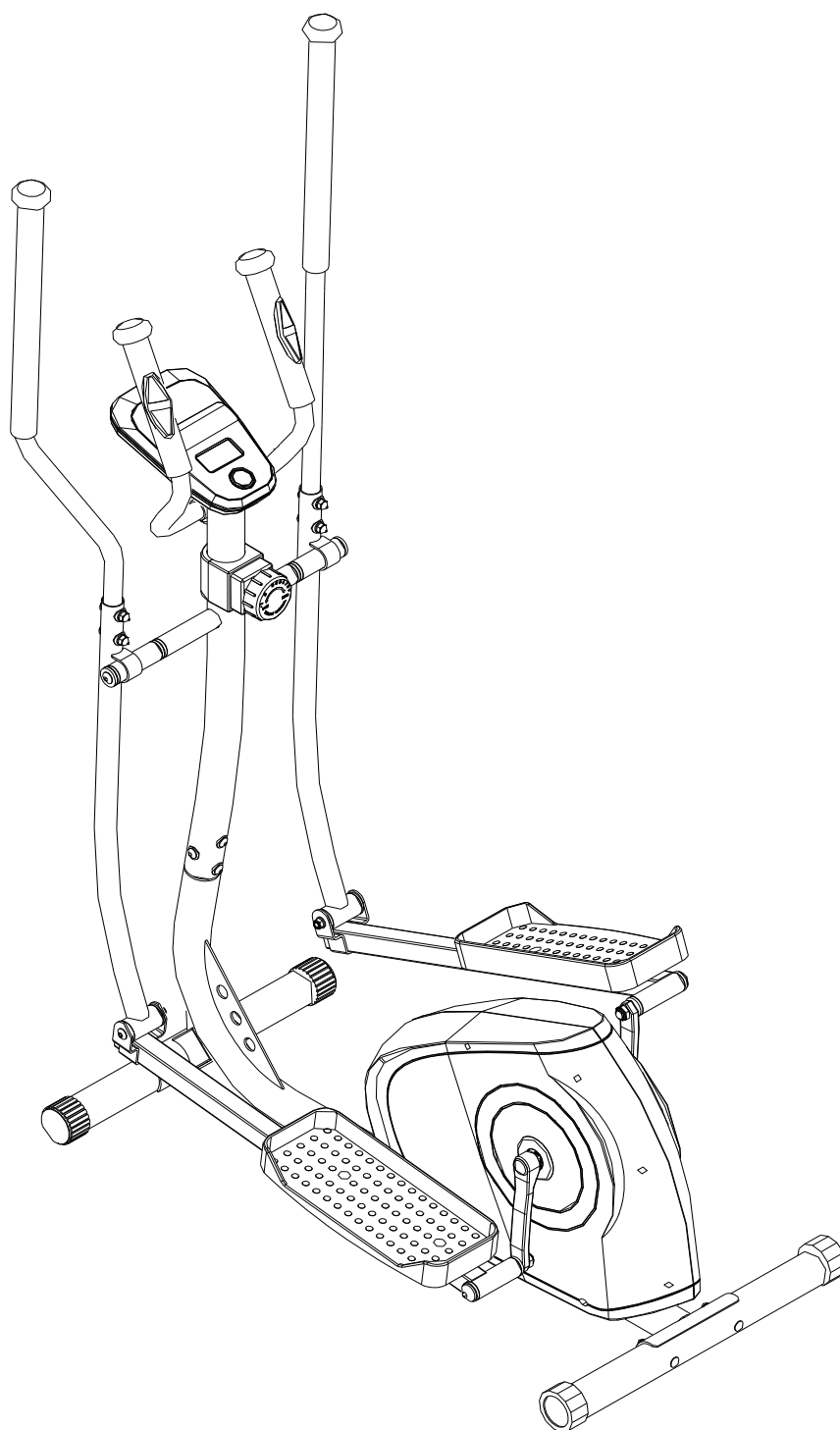


Эллиптический магнитный тренажер
ROYAL Fitness, арт. RFEL-53



СОДЕРЖАНИЕ

<i>Меры предосторожности.....</i>	<i>1</i>
<i>Перечень деталей.....</i>	<i>2</i>
<i>Подробный чертеж.....</i>	<i>3</i>
<i>Инструкция по сборке.....</i>	<i>4</i>
<i>Рекомендации по упражнениям.....</i>	<i>7</i>
<i>Компьютер.....</i>	<i>8</i>
<i>Заметки.....</i>	<i>10</i>

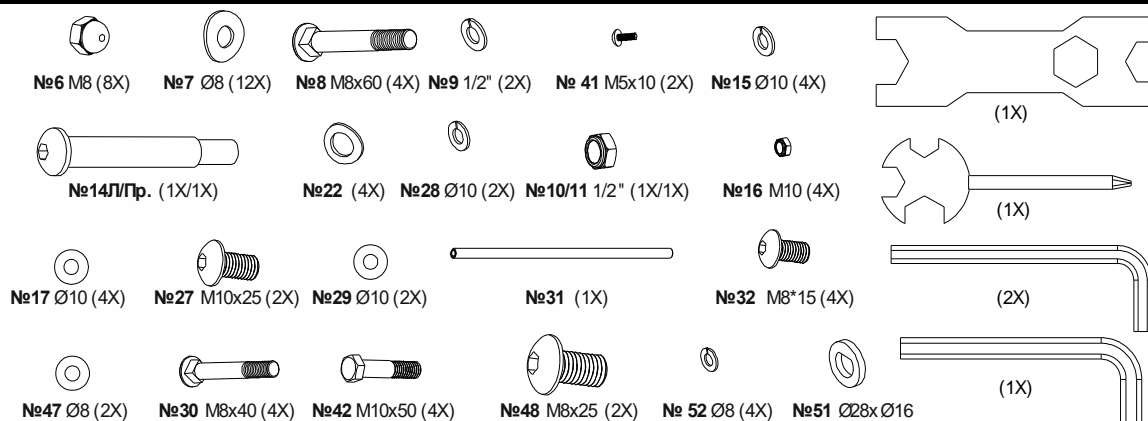
Меры предосторожности

Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

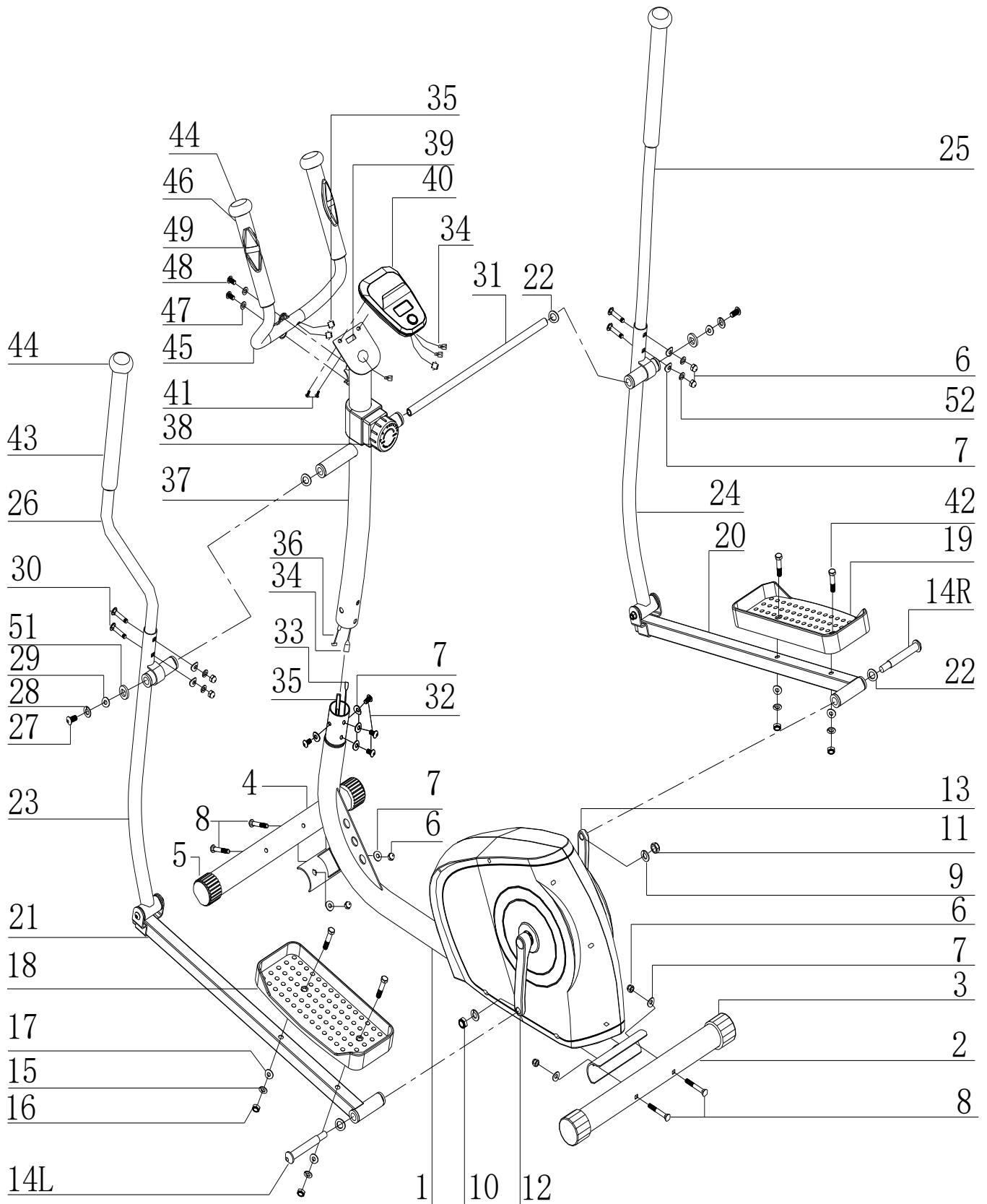
1. Обязательно прочитайте данное руководство целиком перед началом сборки или использования оборудования. Безопасное и эффективное использование оборудования можно обеспечить только при правильной сборке, обслуживании и эксплуатации. В обязанности собственника оборудования входит ознакомить всех пользователей с мерами предосторожности.
2. Перед началом любой программы тренировки проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, позволяет ли ваше физическое состояние заниматься на тренажере без риска для здоровья и вашей безопасности. Необходимо также проконсультироваться с врачом, если вы принимаете лекарственные препараты, которые оказывают влияние на частоту пульса, артериальное давление или уровень холестерина.
3. Обращайте внимание на свое самочувствие. Неправильное выполнение упражнений или чрезмерные нагрузки могут нанести вред вашему здоровью. Прекратите тренировку, если вы почувствовали один из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, нарушение сердечного ритма, значительное затруднение дыхания, слабость, головокружение или тошноту. В этом случае необходимо обратиться к врачу перед возобновлением тренировок.
4. Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Оборудование предназначено только для использования взрослыми.
5. Устанавливайте оборудование на твердую, ровную поверхность, подложив под него коврик для защиты пола или коврового покрытия. Для обеспечения безопасности оставьте, по крайней мере, по 0,5 метра свободного пространства со всех сторон тренажера.
6. Перед началом использования оборудования удостоверьтесь, что гайки и болты прочно затянуты.
7. Безопасность оборудования можно обеспечить только проводя регулярные проверки на предмет повреждений и/или износа деталей.
8. Внимание! Тренажер необходимо устанавливать на надежное основание и на ровный пол. Используйте оборудование только в соответствии с инструкциями. Если вы обнаружили поврежденные компоненты во время сборки или проверки оборудования, а также если вы услышали необычный шум во время использования оборудования, немедленно прекратите использование. Не используйте тренажер до устранения обнаруженной неисправности.
9. Надевайте специальную спортивную одежду во время тренировок. Не надевайте свободную одежду, так как она может попасть в движущиеся части тренажера. Также не следует надевать одежду, сковывающую движения.
10. Оборудование прошло необходимые испытания. В соответствии со стандартом EN957 ему присвоен класс Н.С. Оборудование предназначено только для домашнего использования. Тормозная способность не зависит от скорости.
11. Оборудование не предназначено для терапевтического использования.
12. Поднимать и перемещать оборудование необходимо с особой осторожностью, чтобы не повредить спину. Обязательно используйте специальные техники подъема и/или обратитесь за помощью. Регулярно выполняйте проверку предохранителей и защитных устройств.
13. Родители или другие лица, осуществляющие заботу о детях, должны нести ответственность за их безопасность. Игры детей могут привести к использованию оборудования не по назначению.
14. При использовании оборудования детьми необходимо учитывать их ментальные и физические способности, а также особенности их поведения. Их необходимо научить правильно использовать оборудование и осуществлять за ними контроль. Оборудование ни в коем случае нельзя использовать для игр детей.
15. Рекомендуется выполнять обслуживание всех подвижных частей (педалей, руля, сиденья и т.д.) раз в неделю. Выполняйте проверку надежности их крепления перед каждым использованием. Если какая-либо деталь ослаблена или непрочна закреплена, немедленно замените или закрепите ее. Только после этого можно снова использовать тренажер.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

ДЕТ. №	ОПИСАНИЕ	К-ВО	ДЕТ. №	ОПИСАНИЕ	К-ВО
1.	Основная рама	1	29.	Шайба (Ø10)	2
2.	Задний стабилизатор	1	30.	Болт с квадратным подголовком (M8 x 40)	4
3.	Задний наконечник	2	31.	Соединительный вал	1
4.	Передний стабилизатор	1	32.	Болт с квадратным подголовком (M8 x 15)	4
5.	Передний наконечник	2	33.	Нижний кабель	1
6.	Глухая гайка (M8)	8	34.	Верхний кабель	1
7.	Изогнутая шайба (Ø8)	12	35.	Нижний кабель	1
8.	Болт (M8 x 60)	4	36.	Верхний кабель	1
9.	Пружинная шайба (1/2")	2	37.	Передняя стойка	1
10.	Контргайка (1/2")	1	38.	Ручка регулировки натяжения	1
11.	Контргайка (1/2")	1	39.	Кронштейн для компьютера	1
12.	Кривошип (левый)	1	40.	Компьютер	1
13.	Кривошип (правый)	1	41.	Винт крепления	2
14Пр/Л.	Шарнирный болт педали (Пр/Л) (1/2")	1	42.	Болт (M10 x 50)	4
15.	Пружинная шайба (Ø10)	4	43.	Пенопластовая рукоятка	2
16.	Гайка (M10)	4	44.	Наконечник поручня	4
17.	Шайба (Ø10)	4	45.	Поручень	1
18.	Педаль (левая)	1	46.	Пенопластовая рукоятка	2
19.	Педаль (правая)	1	47.	Шайба (Ø8)	2
20.	Трубка педали (правая)	1	48.	Болт с шестигранной головкой (M8x25мм)	2
21.	Трубка педали (левая)	1	49.	Ручной пульсометр	2
22.	Волнистая шайба (Ø26xØ17,8x0,3)	4	50.	Кабель ручного пульсометра	1
23.	Левая часть руля	1	51.	D-образная гайка (Ø28X Ø16XТ5,0)	2
24.	Правая часть руля	1	52.	Пружинная шайба (Ø8)	4
25.	Правый фиксированный поручень	1			
26.	Левый фиксированный поручень	1			
27.	Болт под шестигранник (M10 x 25)	2			
28.	Пружинная шайба (Ø10)	2			



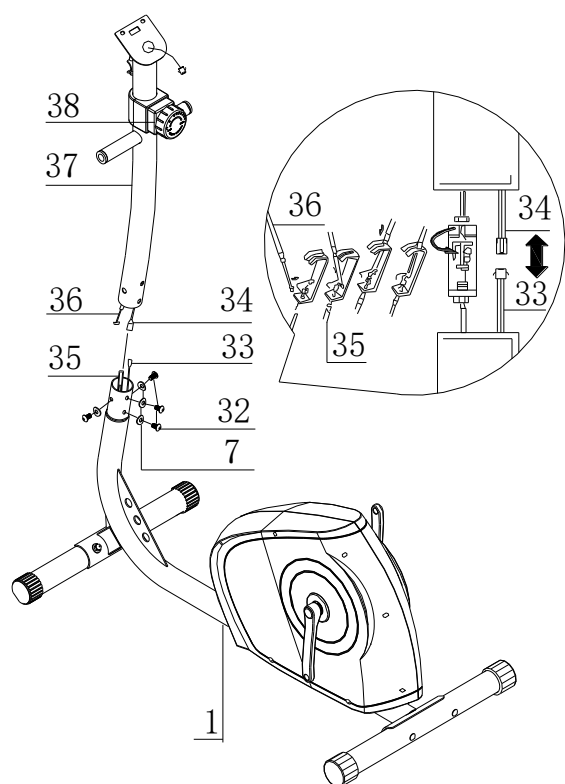
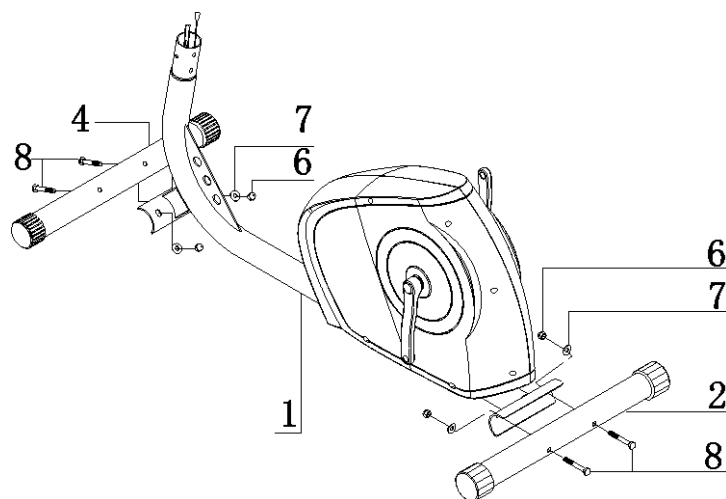
ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЕЖ



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ЭТАП 1

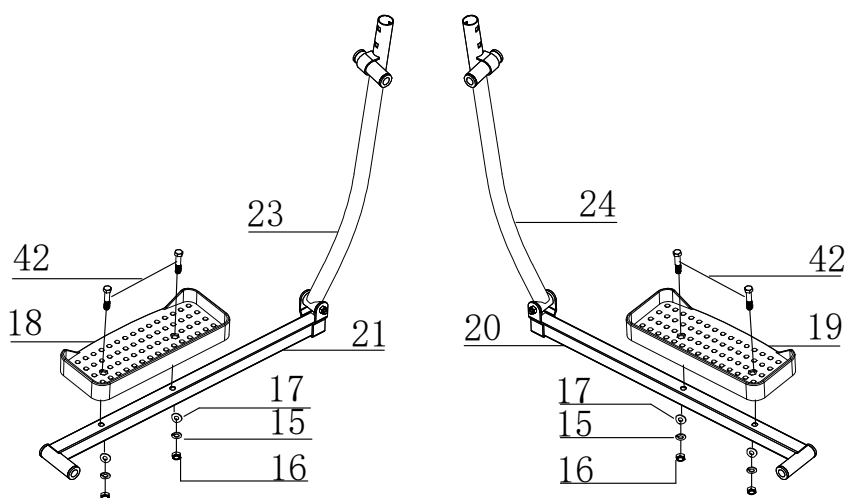
Прикрепите Задний и Передний стабилизаторы (2 и 4) к Основной раме (1) при помощи четырех комплектов Глухих гаек М8 (6), Шайб Ø8 (7) и Болтов М8Х60 (8).



ЭТАП 2

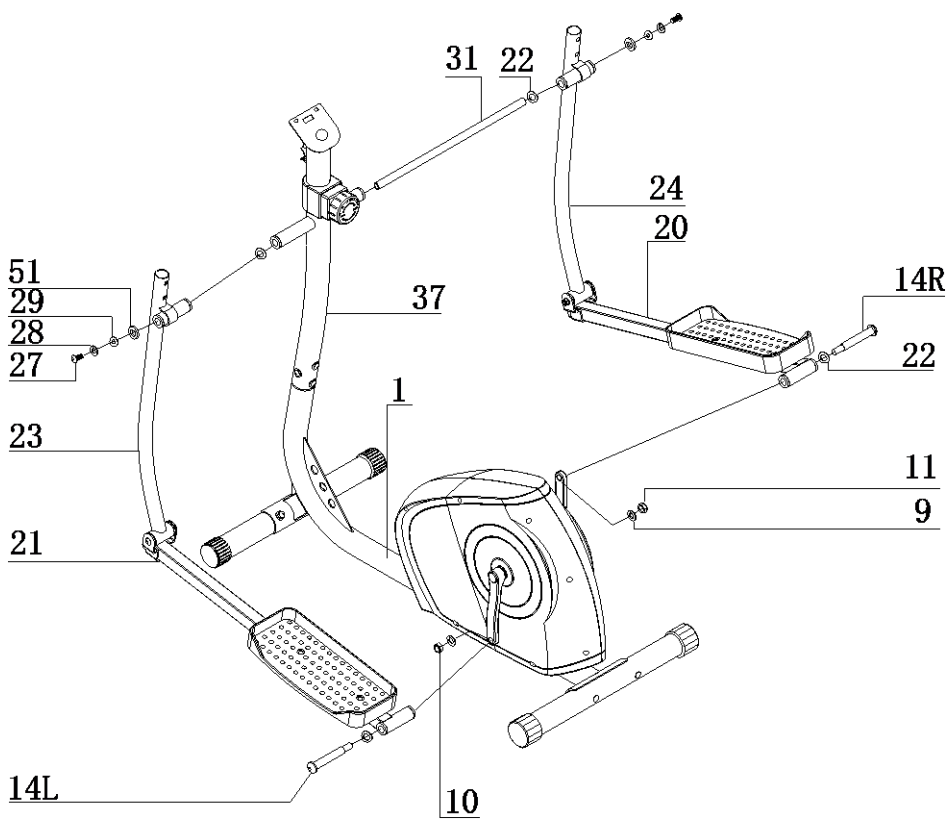
Возьмите Переднюю стойку (37) и установите ее на Основную раму (1). Сначала соедините Нижний кабель датчика (33) с Верхним кабелем датчика (34), вставьте Верхний кабель системы натяжения (36) в Зажим системы натяжения (35), (как показано на рисунке).

Прикрепите Переднюю стойку (37) к Основной раме (1) при помощи четырех комплектов Изогнутых шайб (Ø8) (7) и Болтов с квадратным подголовком (М8 х15) (32).



ЭТАП 3

Прикрепите левую и правую Педали (19, 18) к Трубкам педалей (20, 21) при помощи Болтов с шестигранной головкой 3/8" (42), Шайб Ø8 (17), Пружинных шайб Ø10 (15) и Гаек М10 (16).

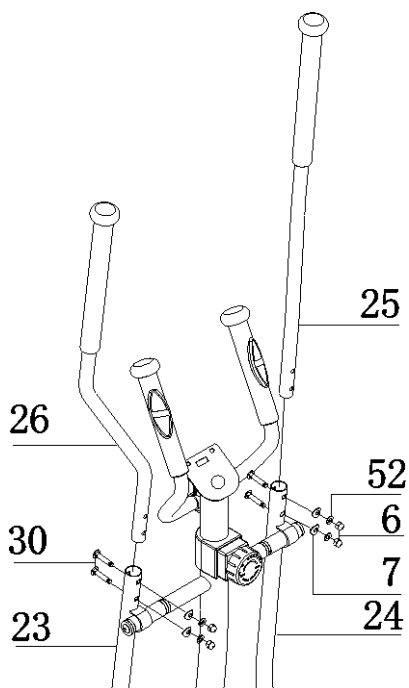
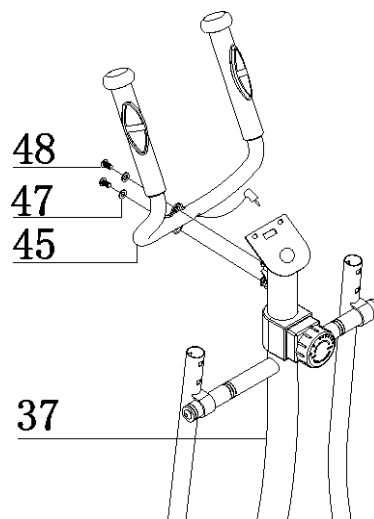


ЭТАП 4

Установите Левый и Правый поручни (23, 24) на Соединительный вал (31), вставленный в отверстие Передней стойки (37) и зафиксируйте их при помощи Волнистых шайб $\varnothing 26 \times \varnothing 17,8$ (22), D-образных шайб $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 5,0$ (51), Шайб $\varnothing 10$ (29), Пружинных шайб $\varnothing 10$ (28) и Болтов крепления M10x 25 (27). Затем соедините Трубки педалей (Пр. и Л.) (20, 21) с Кривошипом при помощи Шарнирных болтов 1/2" (14Л. и 14Пр.), Волнистых шайб $\varnothing 26 \times \varnothing 17,8$ (22), Пружинных шайб 1/2" (9) и Контргаяк 1/2" (10&11).

ЭТАП 5

Прикрепите Руль (45) к Передней стойке, как показано на рисунке, при помощи двух комплектов Шайб $\varnothing 8$ (47) и Болтов с шестигранной головкой M8 x 25 (48).

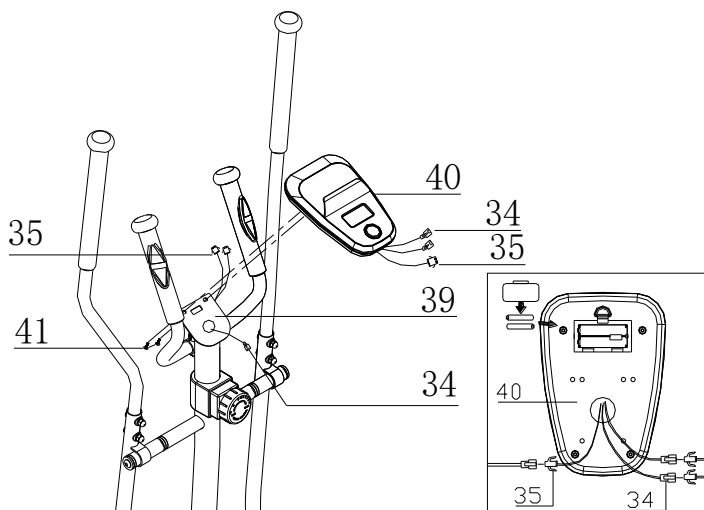


ЭТАП 6

Установите Правый фиксированный поручень (25) и Левый фиксированный поручень (26) на Правый поручень (24) и Левый поручень (23), и зафиксируйте их при помощи четырех комплектов Болтов с квадратным подголовком M8x40 (30), Изогнутых шайб $\varnothing 8$ (7), Пружинных шайб $\varnothing 8$ (52), и Глухих гаек M8 (6).

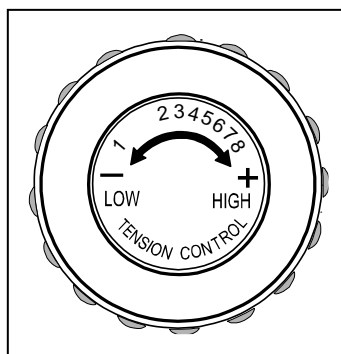
ЭТАП 7

Установите Компьютер (40) на Кронштейн для компьютера (39), расположенный наверху Передней стойки (37) и зафиксируйте его при помощи двух Винтов крепления (41). Вставьте Кабели пульсометра (34) в разъемы на задней панели Компьютера. Вставьте Верхний кабель пульсометра (35) в разъем компьютера, как показано на рисунке.



РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ

Поверните ручку регулировки натяжения в направлении по часовой стрелке, чтобы увеличить уровень сопротивления. Чтобы уменьшить уровень сопротивления, поверните ручку в направлении против часовой стрелки.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Занятия на **МАГНИТНОМ ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЕРЕ** способствуют улучшению физической формы, поддержанию мышц в тонусе и, совместно с низкокалорийной диетой, позволяют сбросить лишний вес.

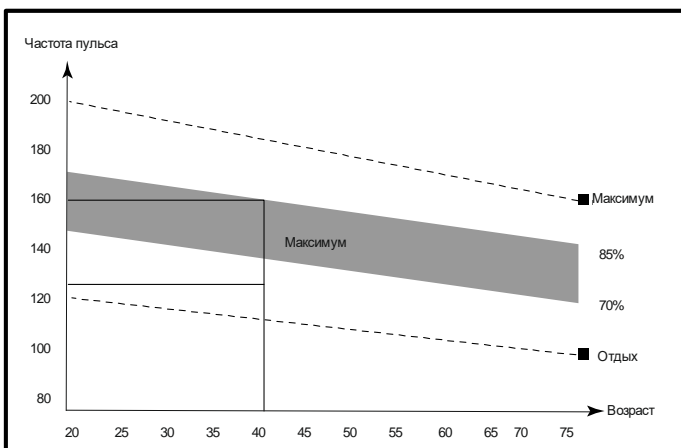
1. Разминка

Этот этап нужен для улучшения кровообращения и подготовки мышц к тренировке. Выполнение разминки также снижает риск возникновения судорог и получения травм. Рекомендуется выполнять перед тренировкой несколько упражнений на растяжку, указанных ниже. Каждый подход должен выполняться в течение примерно 30 секунд. Не делайте резких движений и чрезмерных усилий. Если вы почувствовали боль – **ОСТАНОВИТЕСЬ**.



2. Основная часть тренировки

На этом этапе вы занимаетесь с максимальной интенсивностью. Регулярные занятия способствуют укреплению мышц ног. Следует заниматься с интенсивностью, которая соответствует вашему уровню подготовки, однако во время тренировки стоит придерживаться определенного постоянного темпа. Интенсивность тренировки должна быть подобрана таким образом, чтобы частота вашего пульса соответствовала значению в пределах целевой зоны, изображенной на графике ниже.



Продолжительность этого этапа должна составлять минимум 12 минут. Многие пользователи начинают с 15-20 минут.

3. Заминка

Этот этап направлен на то, чтобы ваша сердечно-сосудистая система и мышцы постепенно вернулись к обычному состоянию. Он заключается в повторении упражнений разминки. Постепенно снижайте темп и повторяйте упражнения в течение примерно 5 минут. При повторении упражнений не делайте резких движений и чрезмерных усилий.

При повышении уровня вашей физической подготовки вам потребуется заниматься с большей продолжительностью и интенсивностью. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю, и, если это возможно, равномерно распределять тренировки на неделю.

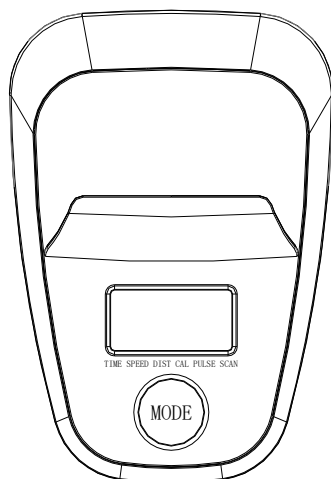
РАЗВИТИЕ МЫШЦ

Чтобы развивать мышцы во время занятий на **МАГНИТНОМ ЭЛЛИПТИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЕРЕ**, необходимо установить достаточно высокий уровень сопротивления. Таким образом, на мышцы ног будет оказываться повышенная нагрузка, и, возможно, вы не сможете заниматься так долго, как обычно. Если вы также хотите поддерживать общую форму, необходимо менять программы тренировки. Разминка и заминка выполняется как обычно, но во время основной части тренировки необходимо повышать уровень сопротивления, чтобы мышцы ног работали интенсивнее, чем обычно. При необходимости, можно уменьшить скорость, чтобы не выходить за пределы целевой зоны частоты пульса.

СБРАСЫВАНИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА

Важным фактором в данном случае является интенсивность тренировки. Чем интенсивнее и дольше вы занимаетесь, тем больше калорий сжигается. Фактически, вы тренируетесь по той же программе, как для поддержания общей формы. Отличается цель.

КОМПЬЮТЕР



Функции и эксплуатация

1. Установка батареек

Установите две батарейки AAA 1,5 В в отсек для батареек на задней панели компьютера. (При замене батареек все параметры сбрасываются до нуля).

2. Автоматическое включение/выключение

Когда пользователь начинает вращать педали, на дисплее автоматически отображается информация о тренировке. После остановки дисплей автоматически выключается через 256 секунд, при этом, все параметры сохраняются. Когда пользователь возобновляет вращение педалей, дисплей автоматически включается.

** Если нажать и удерживать кнопку включения/выключения в течение 2 секунд, все параметры, за исключением показаний одометра, будут сброшены до нуля.

3. Автоматическое сканирование

После включения компьютера или нажатия кнопок на дисплее начинают поочередно отображаться все значения параметров тренировки: Время-Калории-Скорость-Расстояние-Показания одометра-Пульс. Каждое из значений отображается в течение 6 секунд.

4. Скорость

Отображается текущее значение скорости от 0,0 до 999,9 КМ/Ч или МИЛЬ/Ч. Нажмите на кнопку «Speed» («Скорость»), чтобы просмотреть значение скорости.

5. Расстояние

Отображается текущее значение расстояния от 0,0 до 999,9 Км или Миль. Нажмите на кнопку «Distance» («Расстояние»), чтобы просмотреть значение скорости.

6. Время

Отображается значение времени тренировки от 00:00 до 99:59. Нажмите на кнопку «Time» («Время»), чтобы просмотреть значение времени.

7. Калории

Отображается значение сожженных калорий во время тренировки от 0,0 до 9999. Нажмите на кнопку «Calories» («Калории»), чтобы просмотреть значение калорий.

8. Пульс

Отображается значение частоты пульса в ударах в минуту.

9. Сброс

Нажмите и удерживайте кнопку «Reset» («Сброс») в течение 2 секунд, чтобы сбросить все параметры, за исключением показаний одометра, до нуля.

Примечание:

1. При неправильном функционировании дисплея, попробуйте заменить батарейки.
2. Технические характеристики батареек: 1,5 В ААА (2 ШТ).
3. В целях безопасности батарейки необходимо вынуть перед утилизацией изделия и утилизировать отдельно.
4. **ВНИМАНИЕ!** Показания пульсометра могут быть неточными. Чрезмерные тренировки могут привести к травмированию и даже смерти. Если вы почувствовали слабость, немедленно прекратите тренировку.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ:

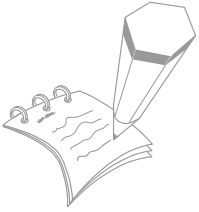
1. **Замена батареек.** Чтобы заменить батарейку в компьютере, выньте компьютер из кронштейна, снимите крышку отсека для батареек на задней панели компьютера и выньте батарейку. Вставьте батарейки ААА. Установите крышку на место и установите компьютер в кронштейн.
2. **Неисправности компьютера.** При неисправностях компьютера, проверьте соединение нижнего и верхнего кабелей датчика и проверьте подключение верхнего кабеля датчика к компьютеру. Если компьютер по-прежнему не работает, удостоверьтесь, что батарейки правильно установлены и не сели.
3. **Отсутствует сопротивление.** При отсутствии сопротивления удостоверьтесь, что верхний кабель системы натяжения соединен с нижним кабелем системы натяжения.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Перед началом использования тренажера обязательно проверяйте надежность крепления болтов/гаек.
2. Севшие батарейки являются опасными отходами. Утилизируйте их соответствующим образом и не выбрасывайте вместе с бытовым мусором.
3. Перед утилизацией тренажера необходимо вынуть батарейки и утилизировать их отдельно как опасные отходы.

УТИЛИЗАЦИЯ БАТАРЕЕК

1. Севшие батарейки являются опасными отходами. Утилизируйте их соответствующим образом и не выбрасывайте вместе с бытовым мусором.
2. Перед утилизацией тренажера необходимо вынуть батарейки и утилизировать их отдельно как опасные отходы.
3. Храните батарейки в местах недоступных маленьким детям. Батарейки представляют большую опасность при проглатывании. При проглатывании батареек немедленно обратитесь за медицинской помощью.



ЗАМЕТКИ

Используйте страницу для записи результатов тренировок

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

<i>Заполняется продавцом</i>	<i>Заполняется мастером при обслуживании</i>
Модель _____	Модель _____
Артикул _____	Серийный номер _____
Серийный номер _____	Неисправность _____
Дата продажи _____	_____
Гарантийный срок _____	Проведенные работы _____
Печать и подпись продавца _____ _____	Ф.И.О. и подпись мастера _____
	Дата ремонта _____
<i>Заполняется мастером при обслуживании</i>	<i>Заполняется мастером при обслуживании</i>
Модель _____	Модель _____
Серийный номер _____	Серийный номер _____
Неисправность _____	Неисправность _____
_____	_____
Проведенные работы _____	Проведенные работы _____
_____	_____
Ф.И.О. и подпись мастера _____	Ф.И.О. и подпись мастера _____
Дата ремонта _____	Дата ремонта _____

1. Производитель гарантирует:

1.1. Исправность изделия при продаже и безопасность в эксплуатации;

1.2. Восстановление функциональности изделия в течение указанного гарантийного периода с момента приобретения (посредством ремонта, а в случае его невозможности посредством замен).

2. Условия гарантийного обслуживания:

2.1. Обслуживание производится только в сертифицированных сервисных центрах, адреса которых указаны на сайте производителя.

2.2. Прием изделия в обслуживание сервисным центром осуществляется только при наличии данного гарантийного талона, оформленного надлежащим образом и документов, подтверждающих факт покупки (товарный чек, кассовый чек). Неисправное изделие должно быть сдано в сервисный центр в полной комплектации, с технической документацией.

2.3. Срок гарантийного ремонта определяется степенью неисправности изделия.

2.4. Под неисправностью подразумевается потеря работоспособности изделия, которая может быть продемонстрирована сотруднику сервисного центра.

2.5. При необоснованном обращении в сервисный центр покупателю может быть выставлен счет за диагностику неисправности. Необоснованным считается обращение по поводу устранения неисправностей в работе изделия, не потребовавших замены или ремонта комплектующих, а также, если при диагностике выяснено, что неисправности как таковой нет, а обращение явилось следствием неправильного подключения или эксплуатации. Счет также выставляется в случаях, признанных уполномоченным сервисным центром не гарантийными.

3. Ограничение гарантийных обязательств:

3.1. Претензии по комплектации и внешнему виду изделия принимаются только при его покупке.

3.2. Гарантийные обязательства не распространяются на расходные материалы (включая батареи, аккумуляторы и т.д.)

3.3. Гарантия не распространяется на ущерб, причиненный другому оборудованию, работающему в сопряжении с данным изделием.

3.4. Гарантийные обязательства не распространяются на изделие в следующих случаях:

- выход изделия из строя по вине покупателя (нарушения им правил эксплуатации, работа в недокументированных режимах, неправильная установка и подключение, превышение допустимой рабочей температуры, перегрев и т.п.)
- наличие внешних и/или внутренних механических повреждений (замятых контактов, трещин, следов удара, сколов и т.п.), полученных в результате неправильной эксплуатации установки или транспортировки, воздействий на изделие чрезмерной силы, химически агрессивных веществ;
- наличие признаков ремонта неуполномоченными лицами;
- наличие повреждений, полученных в результате аварий, воздействия на изделие огня, влаги, попадания внутрь корпуса насекомых, пыли, посторонних предметов и т.п.
- наличие повреждений, полученных в результате неправильного подключения изделия в электросеть и/или эксплуатации изделия при нестабильном напряжении в электросети (отклонение напряжения более 10%, а также отсутствия (или выполненного с отклонениями от стандарта) заземления

С условиями гарантии покупатель ознакомлен надлежащим образом, к внешнему виду и комплектации претензий нет, все возникшие у покупателя вопросы ему полностью разъяснены, покупатель, не имеет как-либо заблуждений относительно содержания условий гарантии на изделие.

Подпись покупателя _____