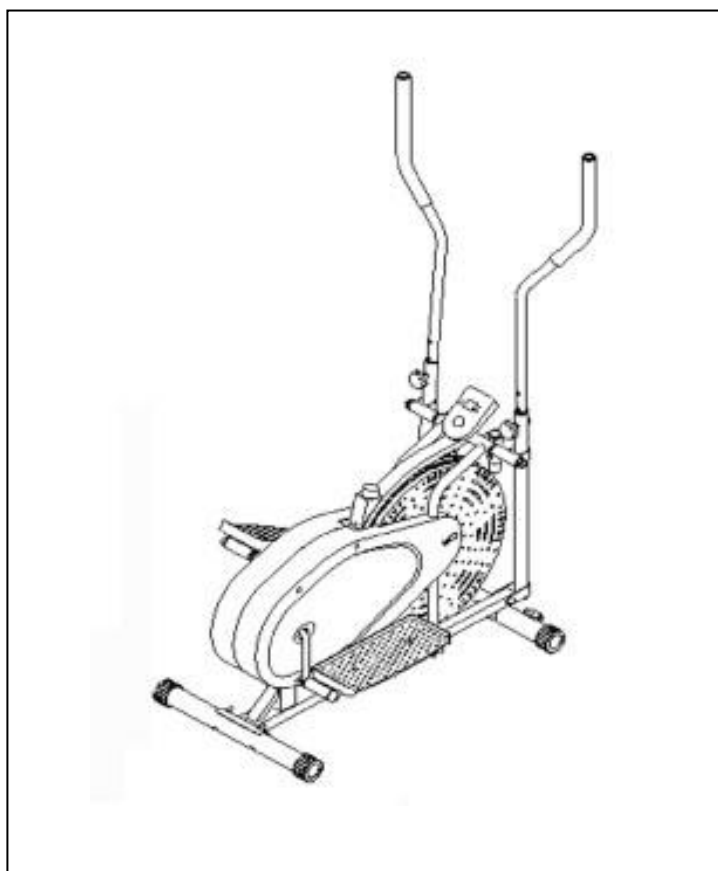


ІНСТРУКЦІЯ

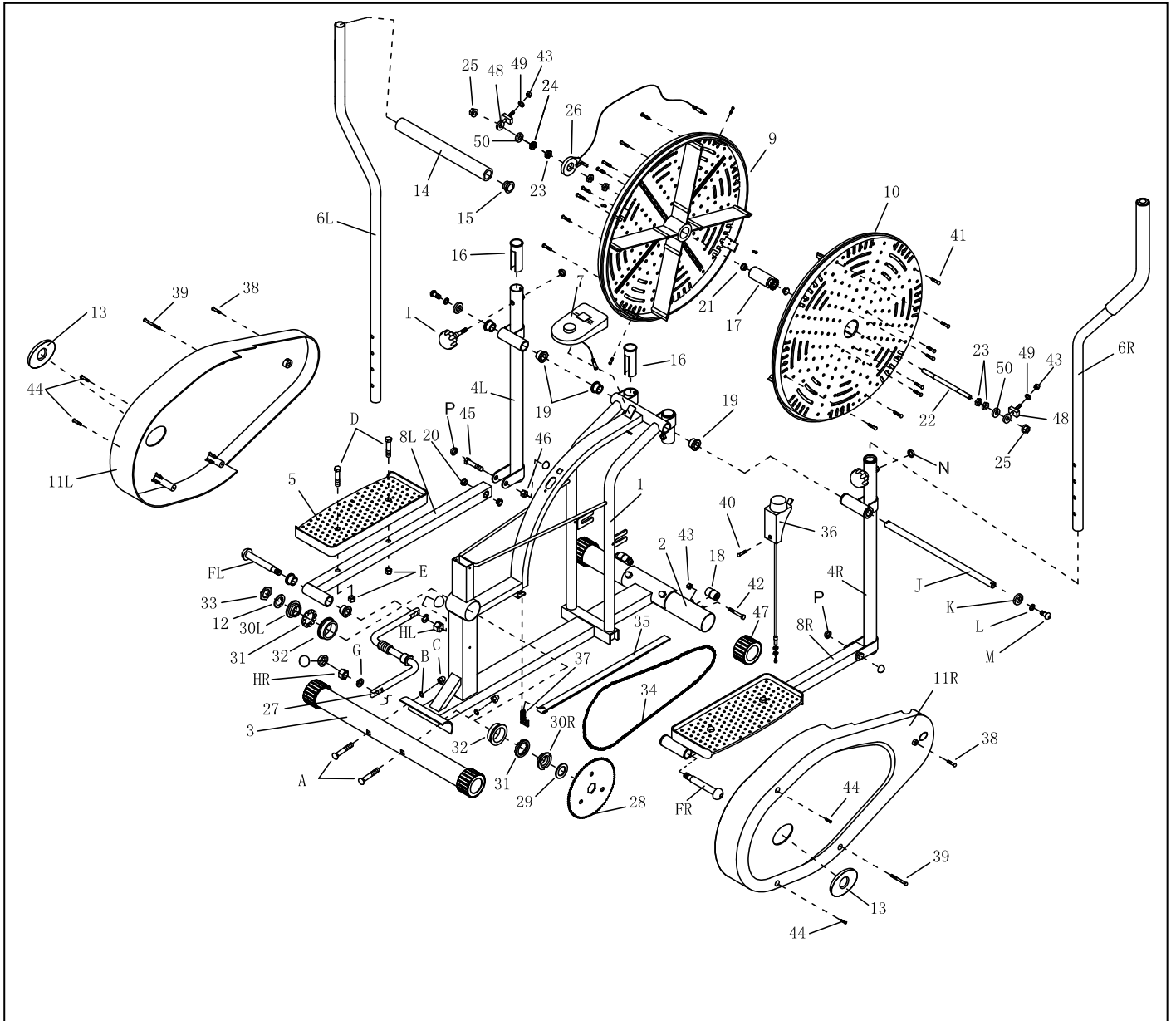
ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР НВ-8169



ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

1. Перед збиранням і використанням тренажера уважно прочитайте інструкцію; зберігайте її.
2. Перед тим, як почати яку-небудь програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити Ваші медичні показання й фізичний стан і не ризикувати здоров'ям і безпекою. Консультація лікаря особливо важлива, якщо Ви приймаєте які-небудь медикаменти, що впливають на серцевий ритм, кров'яний тиск або рівень холестерину.
3. Звертайте увагу на сигнали Вашого організму. Неправильні або надмірні тренування можуть заподіяти шкоди здоров'ю. Припиніть тренування, якщо Ви відчули запаморочення, нудоту, біль у грудях або спині або інші симптоми. Зверніться до лікаря, перш ніж продовжити тренування.
4. Збирайте тренажер чітко відповідно до інструкції. Періодично перевіряйте технічний стан тренажера. Обов'язково проінформуйте всіх користувачів цього тренажера про заходи безпеки.
5. Не підпускайте до тренажера дітей і свійських тварин. Тренажер призначений тільки для дорослих. Тренажер не призначений для терапевтичного використання.
6. Перед використанням тренажера перевірте чи добре закручені всі гайки й болти.
7. Використовуйте тренажер тільки за призначенням. При виявленні бракованих деталей під час збирання або перевірки тренажера, або незвичних шумів під час роботи тренажера, негайно припиніть його використання. Не користуйтеся тренажером доти, поки він не буде відремонтований.
8. Для тренувань надягайте відповідний одяг. Не надягайте одяг, який може зачепитися за тренажер. Також надягайте спортивне взуття.
9. Установлюйте тренажер на твердій, рівній поверхні. Не використовувати тренажер біля води або поза приміщеннями.
10. Тримайте руки подалі від частин тренажера, що рухаються. Додержуйте обережності, коли піднімаєте або переміщуєте тренажер.
11. Тренажер тестований і сертифікований згідно з EN957 і відноситься до класу H.C. Тренажер призначений тільки для домашнього використання.
Максимальна вага користувача: 100 кг.

Схема деталей

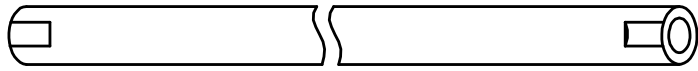


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

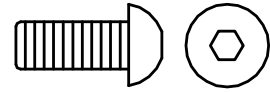
№	ОПИС	Шт.
A	Болт М8	4
B	Шайба	4
C	Глуха гайка М8	4
D	Болт 3/8"	4
E	Гайка 3/8"	4
F(R&L)	Шарнірний болт педалі (П/Л)	2
G	Пружинна шайба	2
H(R&L)	Гайка 1/2" (П/Л)	2
I	Маховик	2
J	Вісь рукоятки	1
K	Д-подібна шайба	2
L	Пружинна шайба	2
M	Болт	2
N	Ковпачок	2
O	Ковпачок	2
P	Ковпачок	4
1	Основна рама	1
2	Передня нижня трубка	1
3	Задня нижня трубка	1
4R	Трубка правої педалі	1
4L	Трубка лівої педалі	1
5	Педалі	2
6R	Права нижня рукоятка	1
6L	Ліва нижня рукоятка	1
7	Вимірювальний прилад	1
8R	Рейка правої педалі	1
8L	Рейка лівої педалі	1
9	Шків	1
10	Кожух шківа	1
11R	Верхній правий кожух ланцюга	1
11L	Лівий кожух ланцюга	1
12	Шайба	1
13	Заглушки	2
14	М'які рукоятки	2
15	Заглушки	4
16	Пластикова втулка (φ1 –1/4")	4

№	ОПИС	Шт.
17	Мала трубка	1
18	Пластиковий ролик	2
19	Сталева втулка (ф 5/8")	10
20	Сталева втулка (ф 3/8")	4
21	Латунна втулка	2
22	Вісь шківа	1
23	Гайка (3/8")	5
24	Шайба	1
25	Гайка (3/8")	2
26	Датчик	1
27	Колінчатий важіль	1
28	Ланцюгове колесо	1
29	Гайка	1
30R	Правий кожух хомута	1
30L	Лівий кожух хомута	1
31	Втулка	2
32	Кожух хомута	2
33	Кожух хомута	1
34	Ланцюг 25Н x 220 L	1
35	Натяжний пас	1
36	Регулятор натягу	1
37	Натяжна пружина	1
38	Шуруп кожуха ланцюга М5 x 15	2
39	Шуруп кожуха ланцюга М5 x 45	5
40	Шуруп фіксації натягу М5	1
41	Фіксуєчий шуруп шківа М5	16
42	Болт (ф 1/4" x 17/8")	2
43	Гайка 1/4"	4
44	Шуруп	4
45	Болт 3/8" x21/8"	2
46	Гайка 3/8"	2
47	Заглушки	4
48	Болт	2
49	Шайба	2
50	Шайба	2

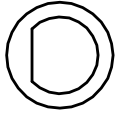
I. Кріплення й інструменти



#J Handle Bar Shaft(1x)



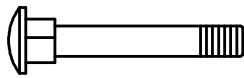
#M M10X20
Hinge Screw(2x)



#K D Shape
Washer(2x)



#L I.D10.2 spring
Washer(2x)



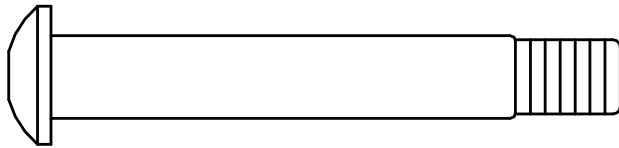
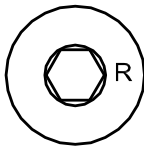
#A M10X57
Carriage Bolt (4x)



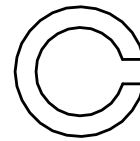
#B I.D10.2 Arc
Washer(4x)



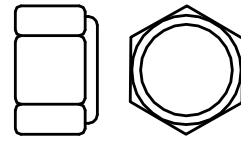
#C M10 Cap
Nut (4x)



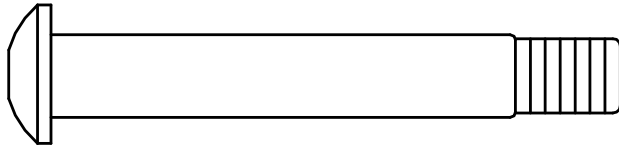
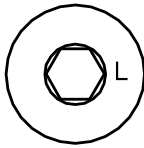
#FR 1/2" Pedal Hinge
Bolt(1x) (R)



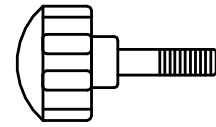
#G 1/2" Spring
Washer(2x)



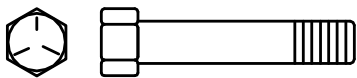
#H 1/2" Lock Nut
(2x) (L, R)



#FL 1/2" Pedal Hinge
Bolt(1x) (L)



#I Knob Bolt(2x)



#D M10x45 Hex
Head Bolt(4x)



#E M10 Nut
(4x)



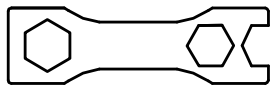
#O S19 Cap
(2x)



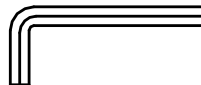
#P S17 Cap
(4x)



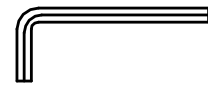
#N S13 Cap
(2x)



Wrench S17-17-19 (1x)



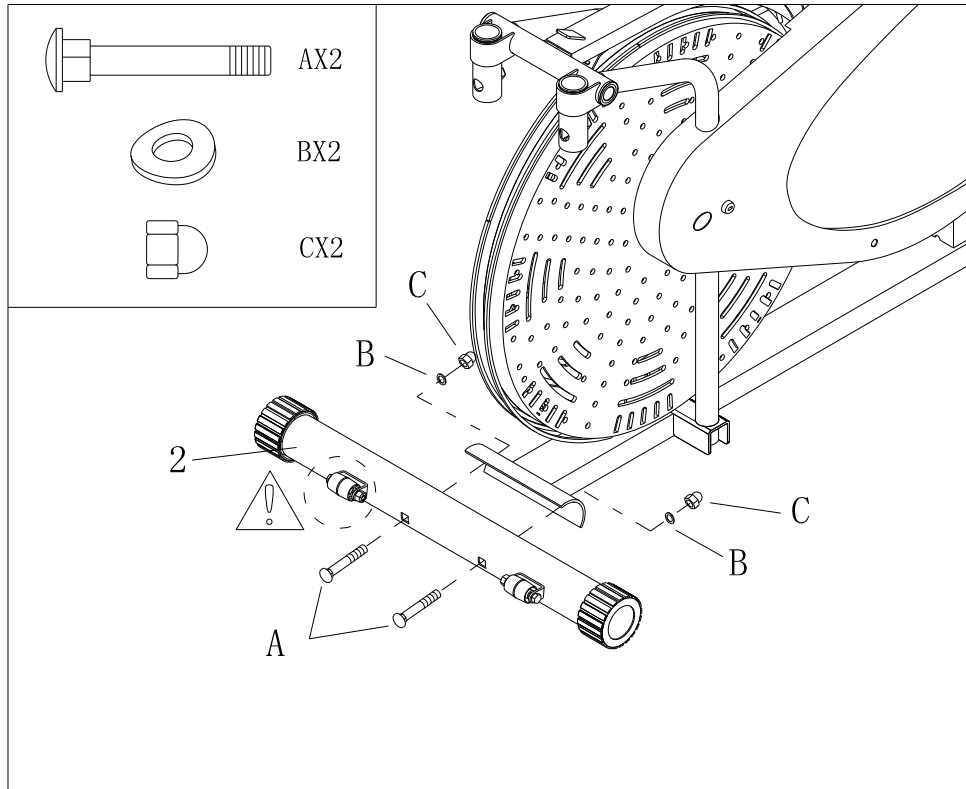
Allen Wrench S8 (1x)



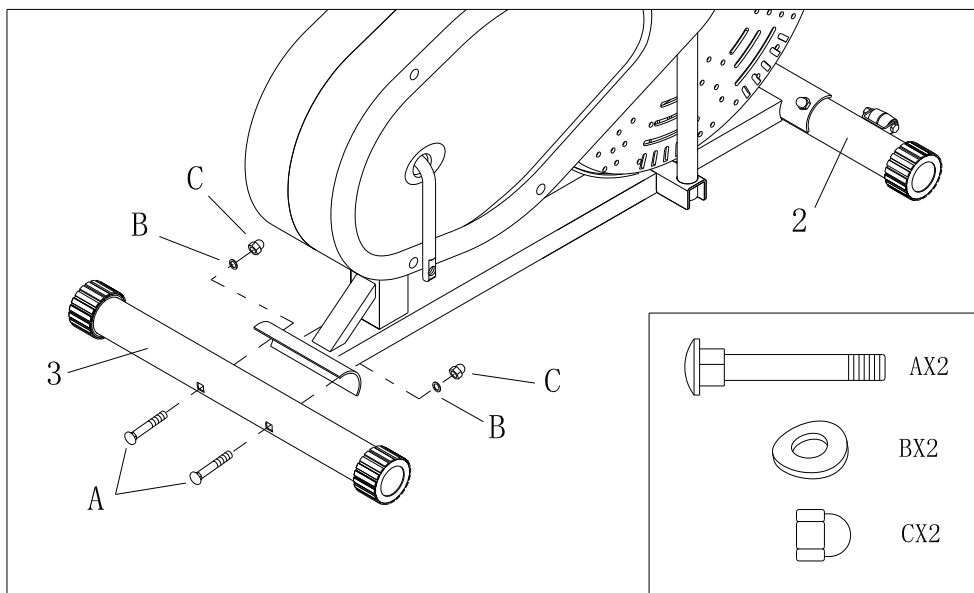
Allen Wrench S6 (2x)

II Складання

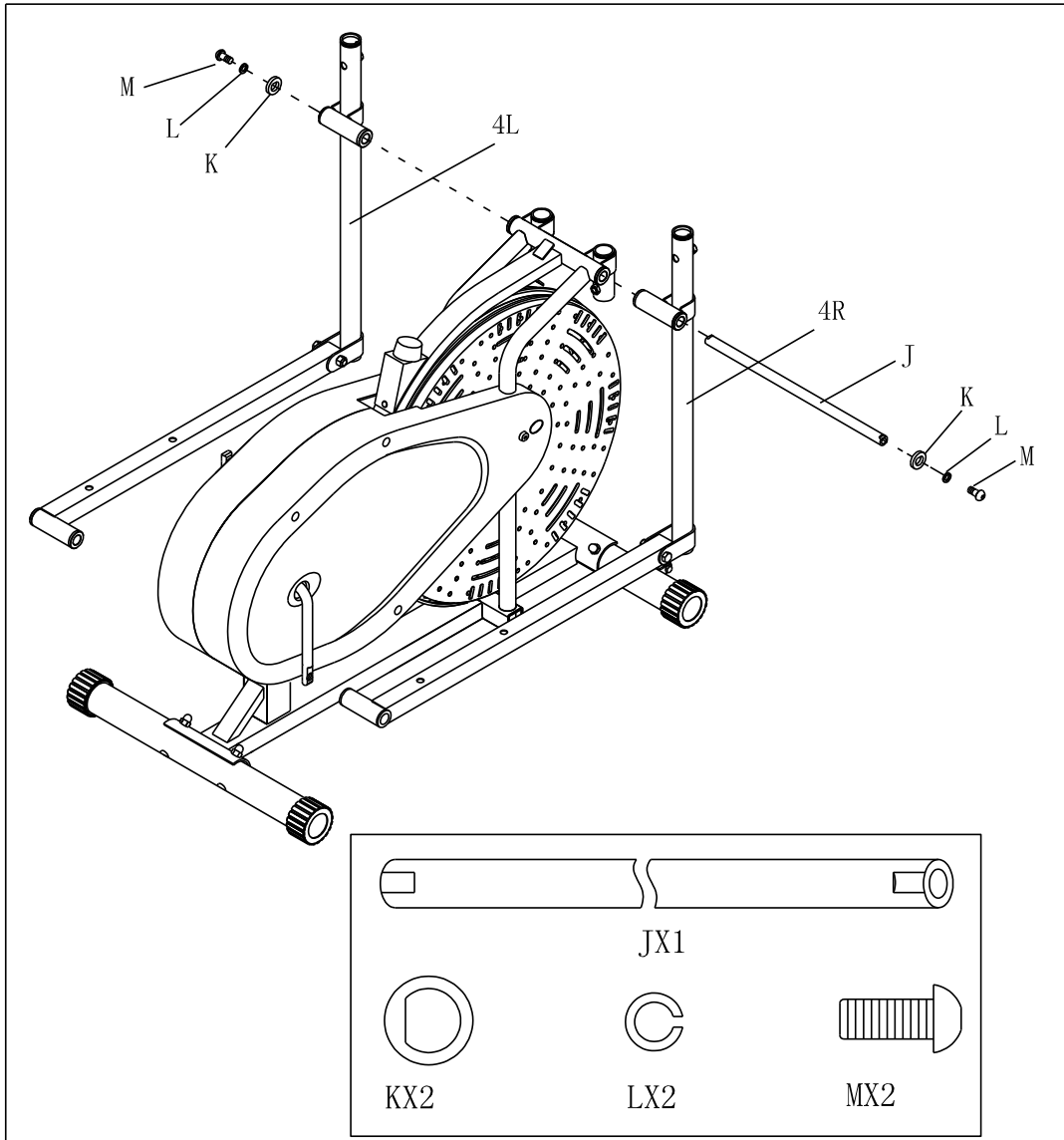
Крок 1:



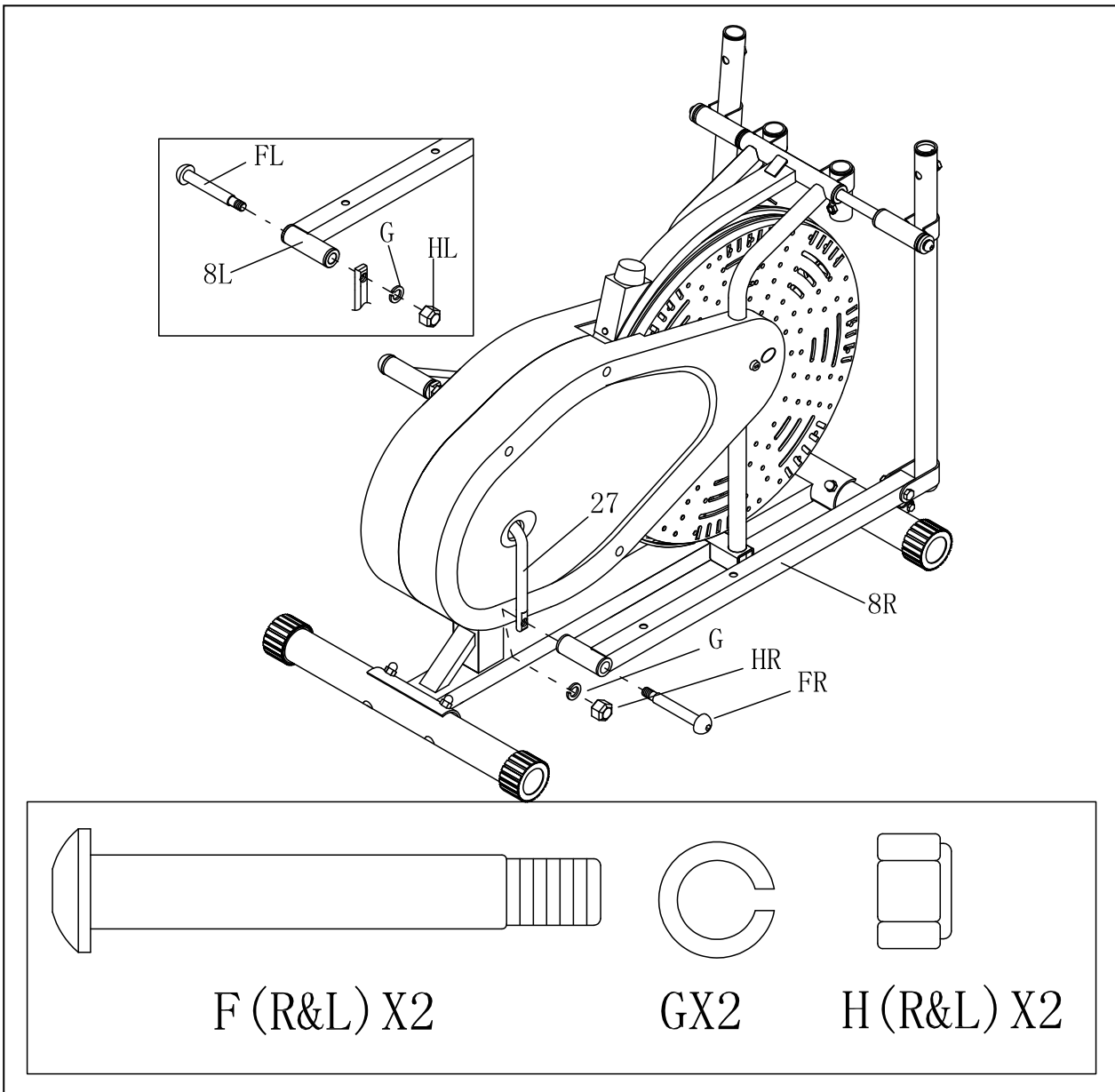
Крок 2:



Крок 3:



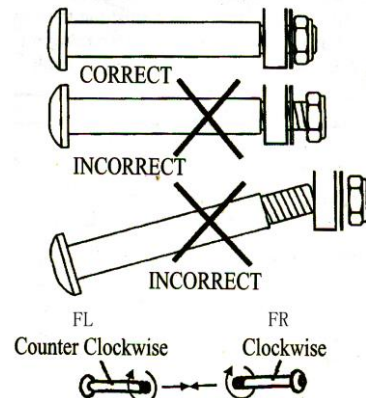
Крок 4:



УВАГА

1. При виконанні цього кроку тримайте деталі (FR і FL) як показано на малюнку. Неправильні положення помічені закреслюванням. Деталі (FR і FL) повинні бути горизонтальними, інакше їх неможливо буде вставити в колінчастий вал.
2. На ободі усередині гайки (HR і HL) видно пружинну шайбу (G). Гайка повинна повністю увійти в цю пружинну шайбу.

A nylon ring can be seen at the rim inside the spring nut. The hinge bolt must fully penetrate this nylon ring.



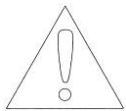
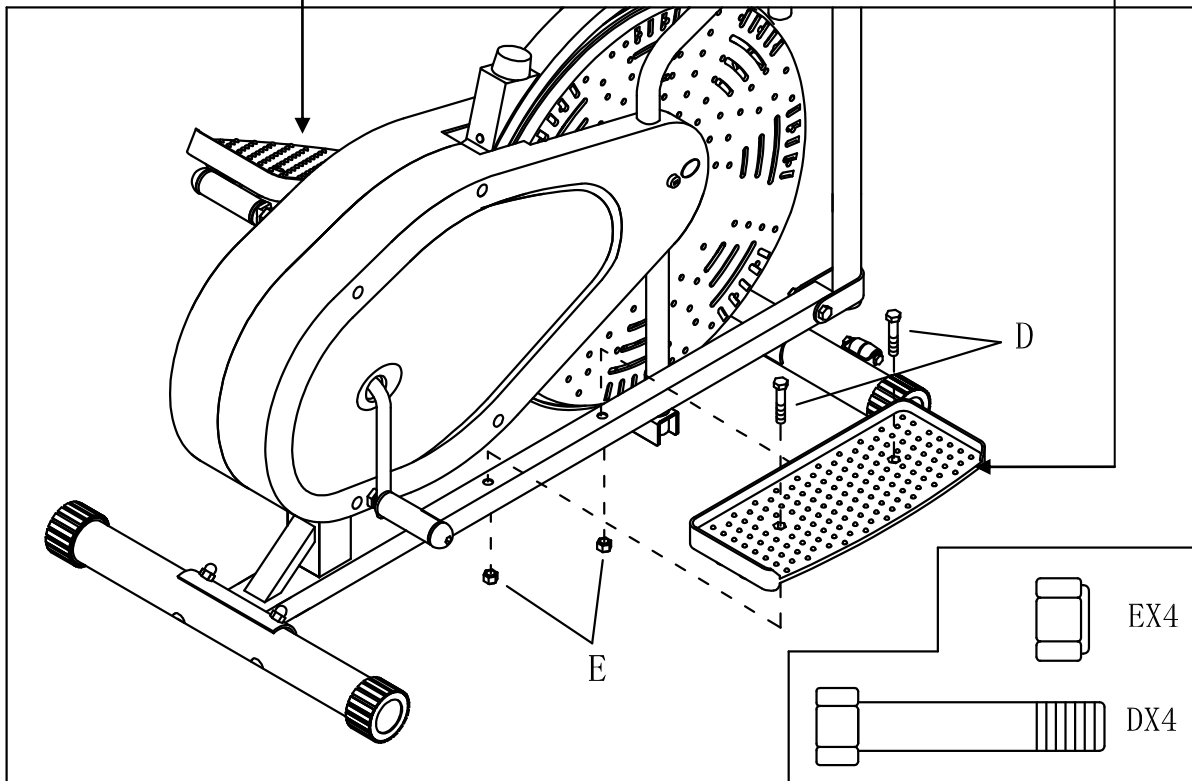
Крок 5:



Закручувати за годинниковою стрілкою.

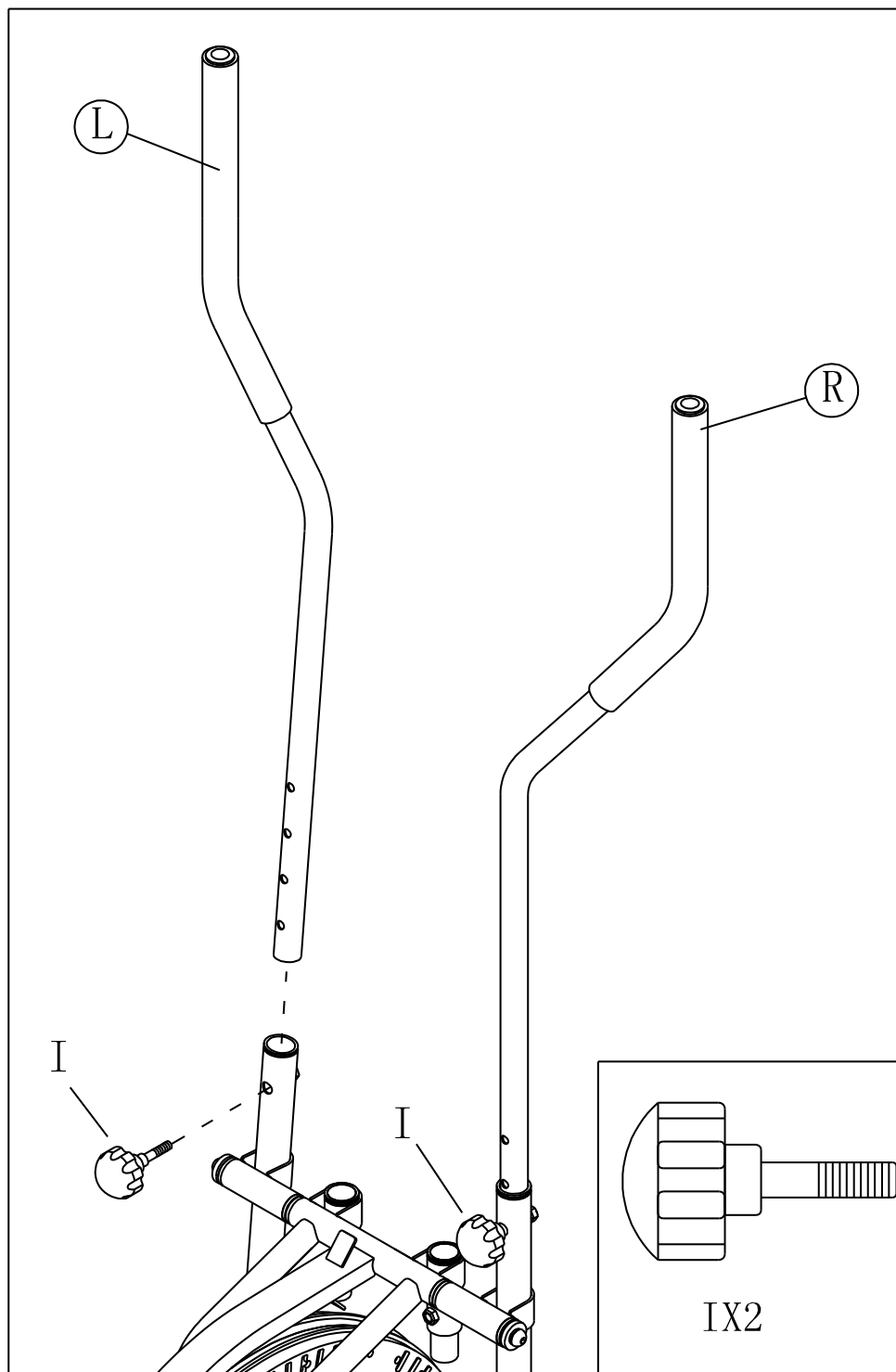


Закручувати проти годинникової стрілки.

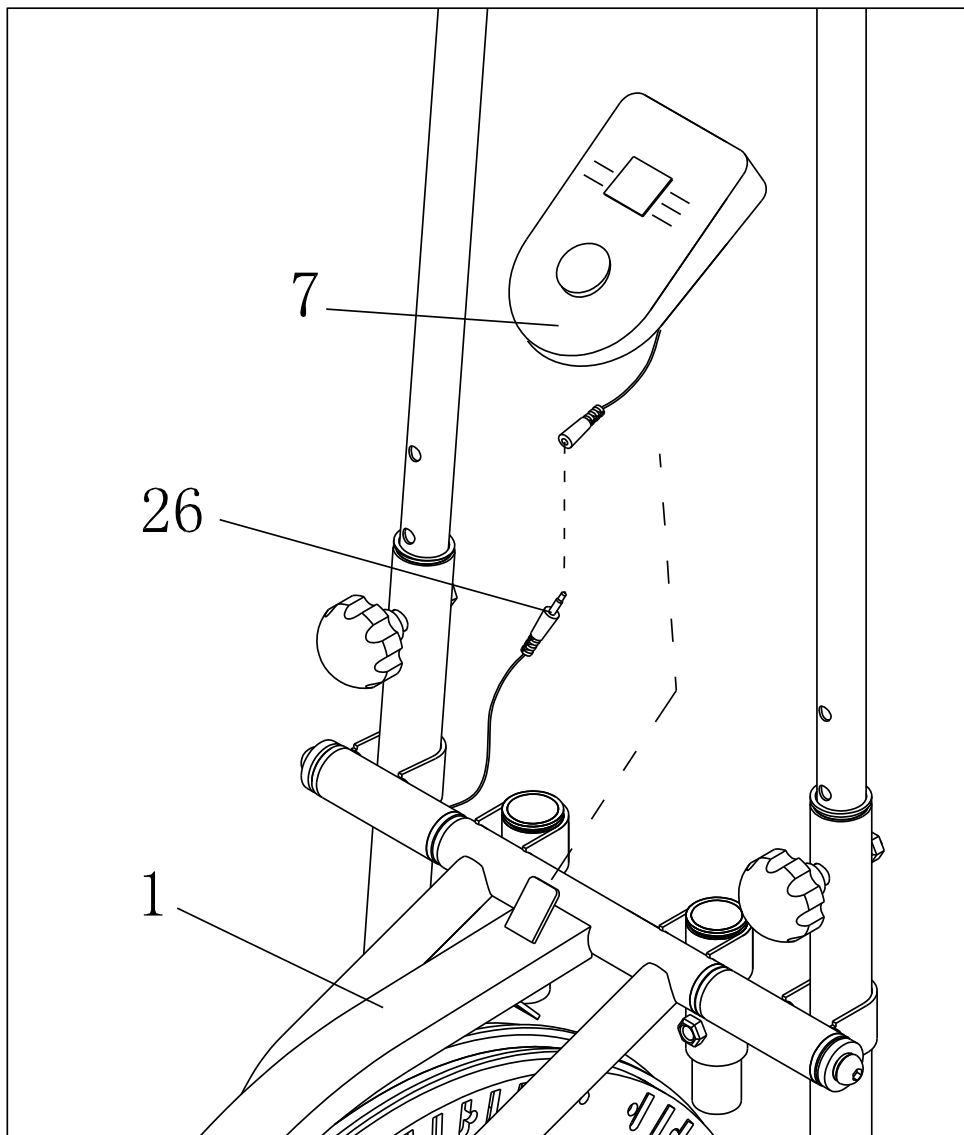


Щоб уникнути пошкодження кабелю, спочатку закручіть шуруп ручним способом.

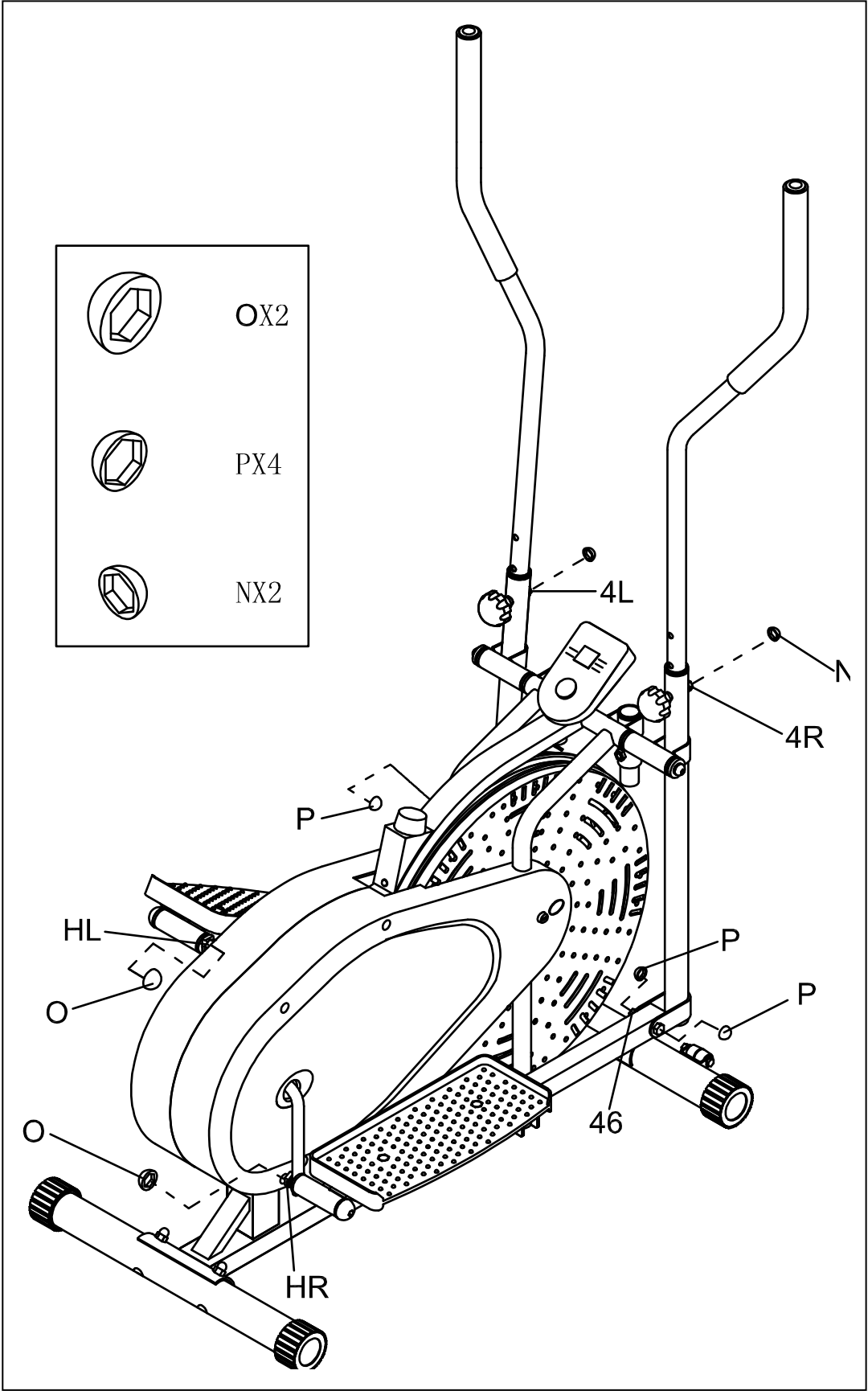
Крок 6:



Крок 7:



Крок 8:



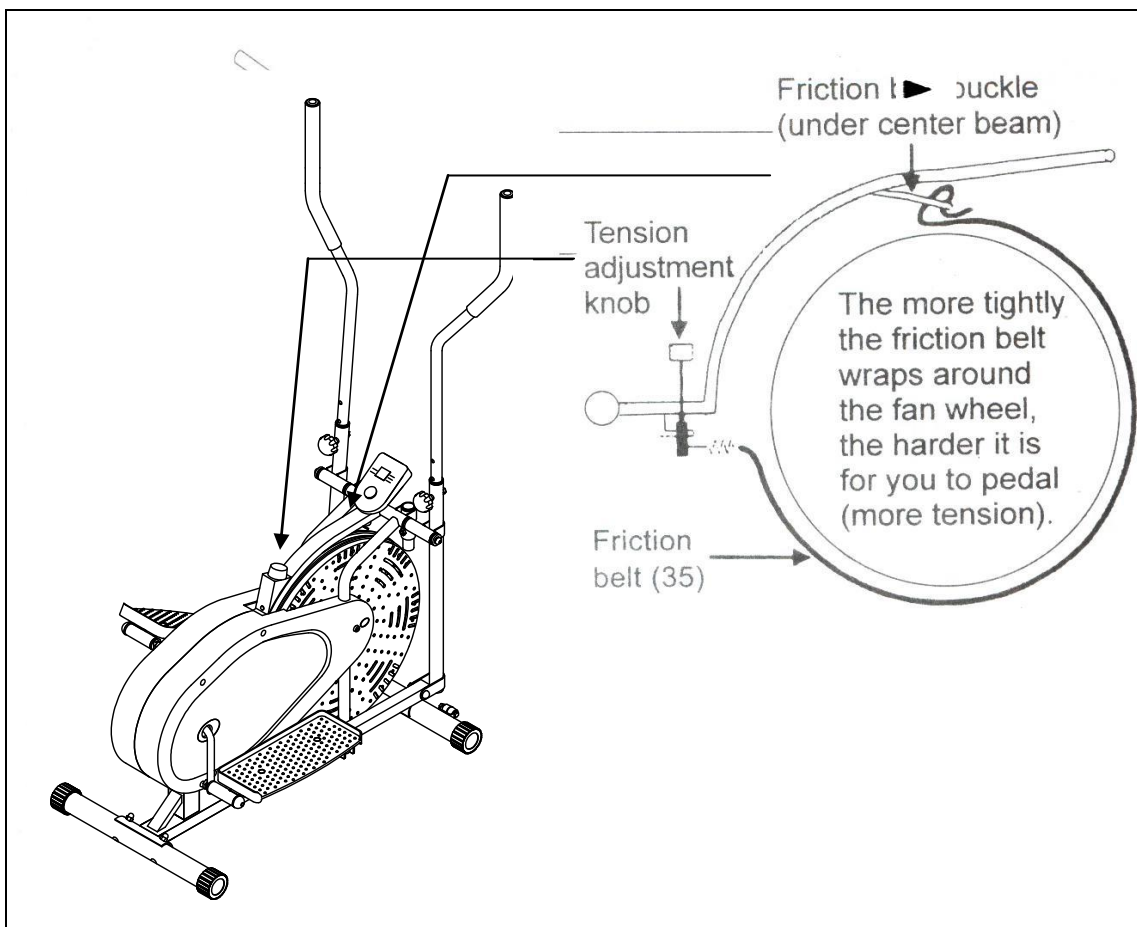
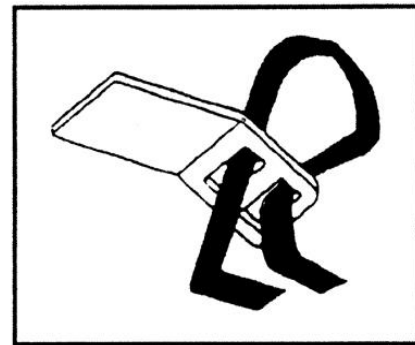
IV. Регулювання натягу

Після збирання центральної рукоятки збирання тренажера закінчено. Перед першим використанням треба відрегулювати натяг.

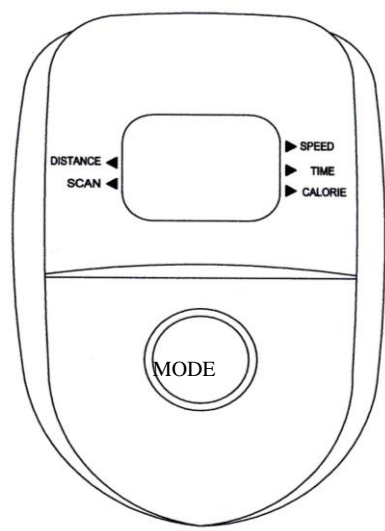
На початку тренування просто обертайте регульовальний маховик, розташований зверху в центрі. При обертанні маховика за годинниковою стрілкою натяг збільшується. При обертанні маховика проти годинникової стрілки натяг зменшується.

Для точнішого регулювання можна послабити або натягнути пас, підтягнувши його на пряжці.

Спочатку обертайте маховик так, щоб повністю послабити натяг. Потім підтягніть ремінець на пряжці біля основної рами, під плескатою балкою зверху в центрі. Чим більше довжина паса, тим менше його натяг. Після цього знову відрегулюйте натяг паса за допомогою маховика.



ФУНКЦІЇ ВИМІРЮВАЛЬНОГО ПРИЛАДУ



	Distance: При натисканні на цю кнопку відображається Дистанція , пройдена в км або милях.
	Scan: При натисканні відображаються всі функції - швидкість, час, калорії й Дистанція .
	Speed: При натисканні на цю кнопку відображається швидкість .
	Time: При натисканні на цю кнопку відображається час тренування.
	Calorie: При натисканні на цю кнопку відображаються спалені під час тренування калорії .

Натисніть «**Mode**» для перемикання функцій – Distance / Scan / Speed / Time / Calorie
Натискайте «**Mode**» протягом 3-х секунд для обнуління всіх функцій і даних.

Примітка:

1. Якщо комп'ютер не одержує сигнал протягом 2-х хвилин, екран комп'ютера вимкнеться й усі дані обнуляться.
2. Вимірювальний прилад працює від 2-х батарейок по 1,5 Вольт.

ВПРАВИ НА РОЗІГРІВАННЯ І РОЗСЛАБЛЕННЯ.

Успішне тренування обов'язково містить у собі вправи на розігрівання і розслаблення. Проводьте повні тренування принаймні 2 – 3 рази на тиждень, роблячи між ними інтервал в один день. Через кілька місяців Ви зможете збільшити кількість тренувань до 4 – 5 раз на тиждень.

Вправи на розігрівання є невід'ємною частиною Ваших тренувань і починати Ви повинні з них. Такі вправи розігрівають і розтягують м'язи, збільшують циркуляцію крові й кількість ударів пульсу, насичують Ваші м'язи киснем, готуючи таким чином Ваше тіло до більш енергійних тренувань. Після тренування на тренажері повторіть ці вправи для зменшення болі в м'язах.

Ми рекомендуємо такі вправи на розігрівання й охолодження:

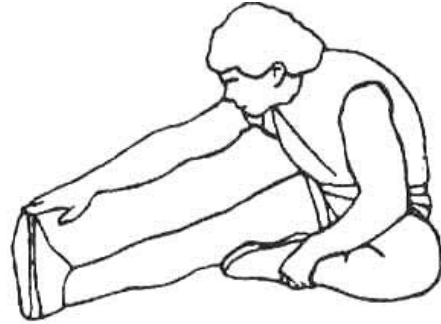
1. Вправа на розтяжку м'язів внутрішньої сторони стегон.

Сядьте на підлогу, з'єднавши ступні ніг і розставивши коліна в сторони. Підсуньте ноги якомога ближче до області паху. Обережно опустіть зігнуті коліна до підлоги й протримайте їх у такому положенні, порухавши до 15.



2. Вправа на розтяжку підколінного сухожилля.

Сядьте на підлогу, витягнувши перед собою праву ногу. Ступню лівої ноги притисніть до внутрішньої сторони стегна витягнутої правої ноги. Нахиліться вперед до пальців витягнутої ноги якомога нижче. Порухайте до 15. Потім відпочиньте і повторіть вправу, витягнувши ліву ногу.



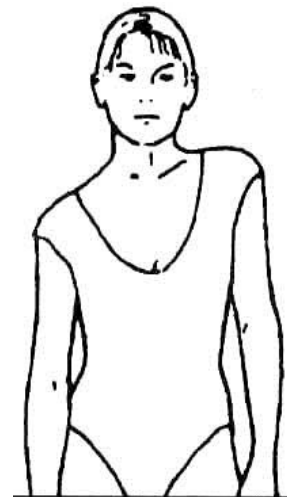
3. Обертання головою.

Нахиліть голову праворуч на рахунок один, відчуйте як тягнеться лівий м'яз шиї. Потім, на рахунок два, відкиньте голову назад, підніміть підборіддя нагору, відкривши рот. На рахунок три нахиліть голову уліво й, нарешті, на рахунок чотири, нахиліть голову вперед до грудей.



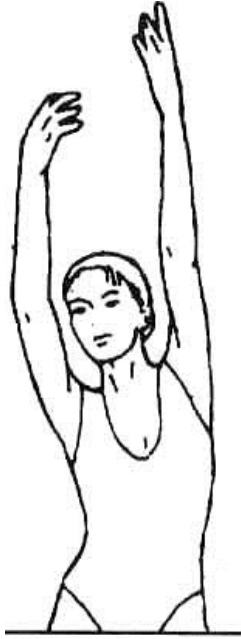
4. Вправа для плечей.

На рахунок один підніміть праве плече до вуха. Потім на рахунок два підніміть ліве плече, одночасно опустивши праве.



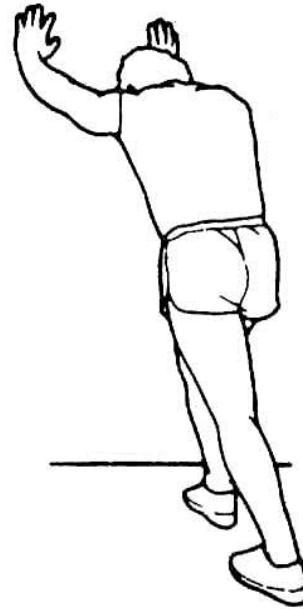
5. Вправи на розтяжку бічних м'язів.

Розведіть руки в сторони й підніміть їх над головою. На рахунок один потягніть праву руку якомога вище вгору. Відчуйте як тягнеться Ваш правий м'яз. Повторіть вправу з лівою рукою.



6. Вправа для ікр.

Упріться руками в стіну, поставивши ліву ногу перед правою. Тримайте праву ногу прямою (ліва нога на підлозі); потім зігніть ліву ногу й нахиліться вперед. Порахуйте до 15, потім повторіть вправу з іншою ногою.



7. Торкання руками пальців ніг.

Повільно нахиліться вперед у талії, розслабивши м'язи спини й плечей. Постарайтеся доторкнутися руками до пальців ніг. Нахиліться якомога сильніше й порахуйте до 15.

