



TOP Track
Be on Top!

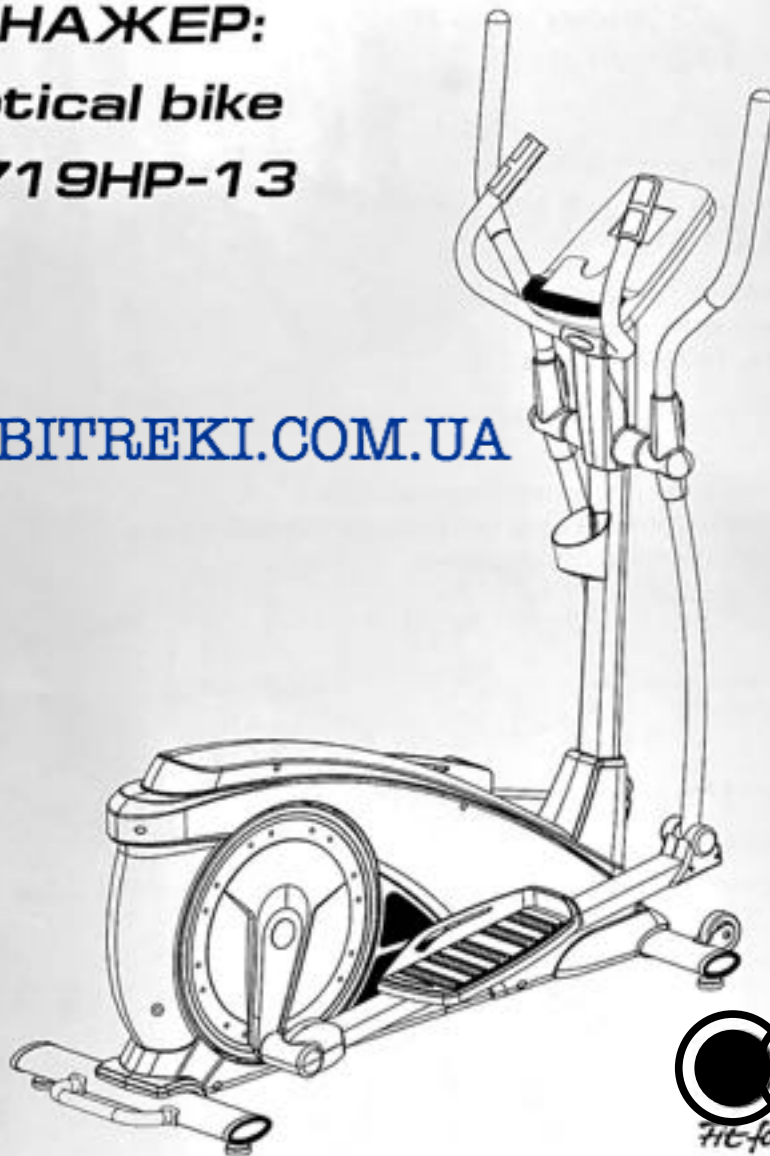
КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

ТРЕНАЖЕР:

Elliptical bike

K8719HP-13

ORBITREKI.COM.UA



ВАЖЛИВО!

Перед використання виробу, будь ласка, дуже уважно прочитайте дане Керівництво з Експлуатації. Зберігайте даний посібник для подальшого використання.

Специфікація позиції може змінюватися без попереднього повідомлення.

INFORMATION ONLY

ВАЖЛИВІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ.....	5
ЧАСТИНИ ТРЕНАЖЕРА.....	6
ПЕРЕЛІК ЧАСТИН.....	7
УСТАНОВКА ТРЕНАЖЕРА.....	8
РОЗМИНКА ТА ТРЕНУВАННЯ.....	14
ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ.....	16
ГАРАНТІЙНІ ЗОБОВ'ЯЗАННЯ.....	18
КОНТАКТНІ ДАНІ.....	22

ВАЖЛИВІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Зверніть увагу на такі запобіжні заходи перед монтажем та експлуатацією тренажера.

1. Зібрати тренажер у відповідності до опису керівництва по експлуатації.
2. Перевірте всі болти, гайки і інші деталі, перш ніж використовувати тренажер в перший раз, щоб переконатися, що тренажер знаходиться в безпечному стані.
3. Встановіть тренажер на сухій, рівній поверхні та подалі від вологи та води.
4. Покладіть відповідну підставу (наприклад, гумовий килимок, дерев'яна дошка і т.п.) під тренажер в області збирання, щоб уникнути забруднення.
5. Перед початком тренування, уберіть всі об'єкти в радіусі 2-х метрів від тренажера.
6. Не використовуйте агресивні чистячі засоби, щоб очистити тренажер. Використовуйте тільки відповідні інструменти самостійно, щоб зібрати тренажер або відремонтувати будь-яку частину тренажера. Видаліть краплі поту з тренажера відразу ж після закінчення тренування.
7. Ваше здоров'я може залежати від неправильного або надмірного тренування. Проконсультуйтеся з лікарем перед початком тренування. Він може визначити максимальні показники (пульс, потужність, тривалість навчання і т.д.) і може отримати точну інформацію під час тренування. Цей тренажер не підходить для терапевтичних цілей.
8. Тренуйтеся тільки тоді, коли тренажер знаходиться в правильному робочому стані. Використовуйте тільки оригінальні запасні частини для будь-яких необхідних ремонтних робіт.
9. Тренажер може використовуватися тільки однією людиною
10. Вдягайте тренувальний одяг і взуття, які підходять тренування. Тренувальне взуття повинне бути придатним для тренування.
11. Якщо у вас є відчуття, запаморочення, нудота та інші аномальні симптоми, будь ласка, припиніть тренування і негайно зверніться до лікаря.
12. Діти та інваліди повинні використовувати тренажер тільки в присутності іншої людини, яка може надати допомогу і дати пораду.
13. Потужність машини збільшується зі збільшенням швидкості, і навпаки. Машина оснащена регульованою ручкою, яка може регулювати опір.
14. Максимальна вага користувача: 150кг.

Попередження: *Це буде шкідливо, якщо ви не звернете увагу на вищезгадані запобіжні заходи.*

ВЕЛОТРЕНАЖЕР В РОЗІБРАНІ ВІГЛЯДІ



ПРИМІТКА:

Більшість складових частин упаковані окремо але деякі з них встановлені у відповідні частини. В такому випадку, видаліть та попередньо встановіть складові частини як цього вимагає установка.

Будь ласка, слідуйте вказівкам по установці тренажера та зважайте на попередньо встановлені складові частини.

ЧАСТИНИ ТРЕНАЖЕРА

ПЕРЕЛІК СКЛАДОВИХ ЧАСТИН

N	Найменування	К-ть	N	Найменування	К-ть
1	Основна рама	1	32	Распорка Ø18XØ10X11	4
2	Передня нижня труба	1	33	Шестигранний болт M8X45	6
3	Задня нижня труба	1	34Л/П	Педаль	1п.
4	Стійка рукоятки	1	35	Саморіз ST4.2x18	12
5	Зафіксована рукоятка	1	36Л/П	Кришка	2п.
6 Л/П	Рукоятка	1п.	37	Болт шарніра Ø12XM8x80	2
7 Л/П	Рухомий стержень	1п.	38	Плоска шайба D12XØ24x1.5	2
8 Л/П	Опора педелі	1п.	39	Втулка вала Ø12XØ32x15	4
9	Овальний ковпачок	2	40	Втулка вала Ø16XØ31x23	6
10	Шестигранний гвинт M10x50	2	41	Саморіз ST3.5x10	4
11	Роллер	2	42а/в	Кришка	2п.
12	Плоска шайба D8xØ16x1.5	12	43	Аркоподібна шайба D8xØ19x1.5xR30	4
13	Нейлонова гайка M8	4	44	Болт каретки M8xL45	4
14	Шестигранна гайка M10	4	45	Піновалик	2
15	Гвинт регулювання опори	4	46	Плоска шайба	4
16	Арочна шайба D8 x2xØ25xR39	4	47	Консоль	1
17	Шестигранний болт M 8xL58	4	48	Контейнер	1
18	Пружинна шайба D8	14	49	Піновалик	2
19	Овальний ковпачок	2	50	Дріт подовжувач	1
20	Кривошип	2	51а/в	Кришка рукоятки	1п.
21	Хвильова шайба Ø17.5xØ24x0.6	4	52	Хрестовий гвинт M4x10	4
22	Пластикова втулка Ø24X16XØ16.1	4	53	Гвинт M8X16	10
23Л/П	Затискач опори педалі	1пр	54	Адаптор	1
24	D-подібна шайба Ø28xØ16.2X14XB5	4	55	Дріт пульсового сенсору	2
25	Пружинна шайба D10	4	56	Довга вісь	1
26	Шестигранний болт M10x20	4	57	Дріт сенсору	1
27	Хрестовий гвинт M5x10	4	58	Кришка стійки	1
28а/в	Кришка	2пр	59	Плоска шайба D10XØ20X2	4
29	Шестигранний болт M10X55	2	60	Підйомна рукоятка	1
30	Плоска шайба D10XØ20X2	8	61	Гвинт M8x90	2
31	Нейлонова гайка M10	6	62	Аркоподібна шайба D8XR20	2

ВКАЗІВКИ ПО УСТАНОВЦІ

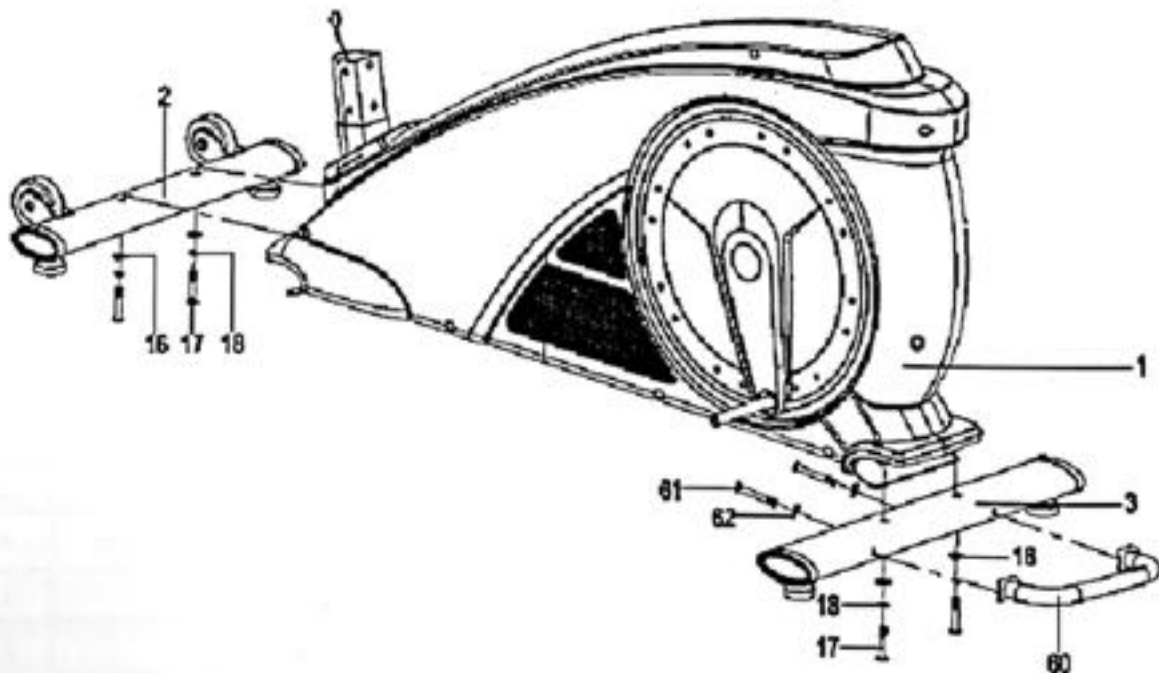
ПІДГОТОВКА: Перед установкою, впевніться, що ви маєте достатньо вільного простору для розміщення тренажера. Використовуйте набір для збирання, який поставляється з тренажером. Перед установкою обов'язково перевірте наявність всіх необхідних частин.

Наполегливо рекомендується проводити установку тренажера двома або більше особам, щоб запобігти травмуванню.

КРОК 1

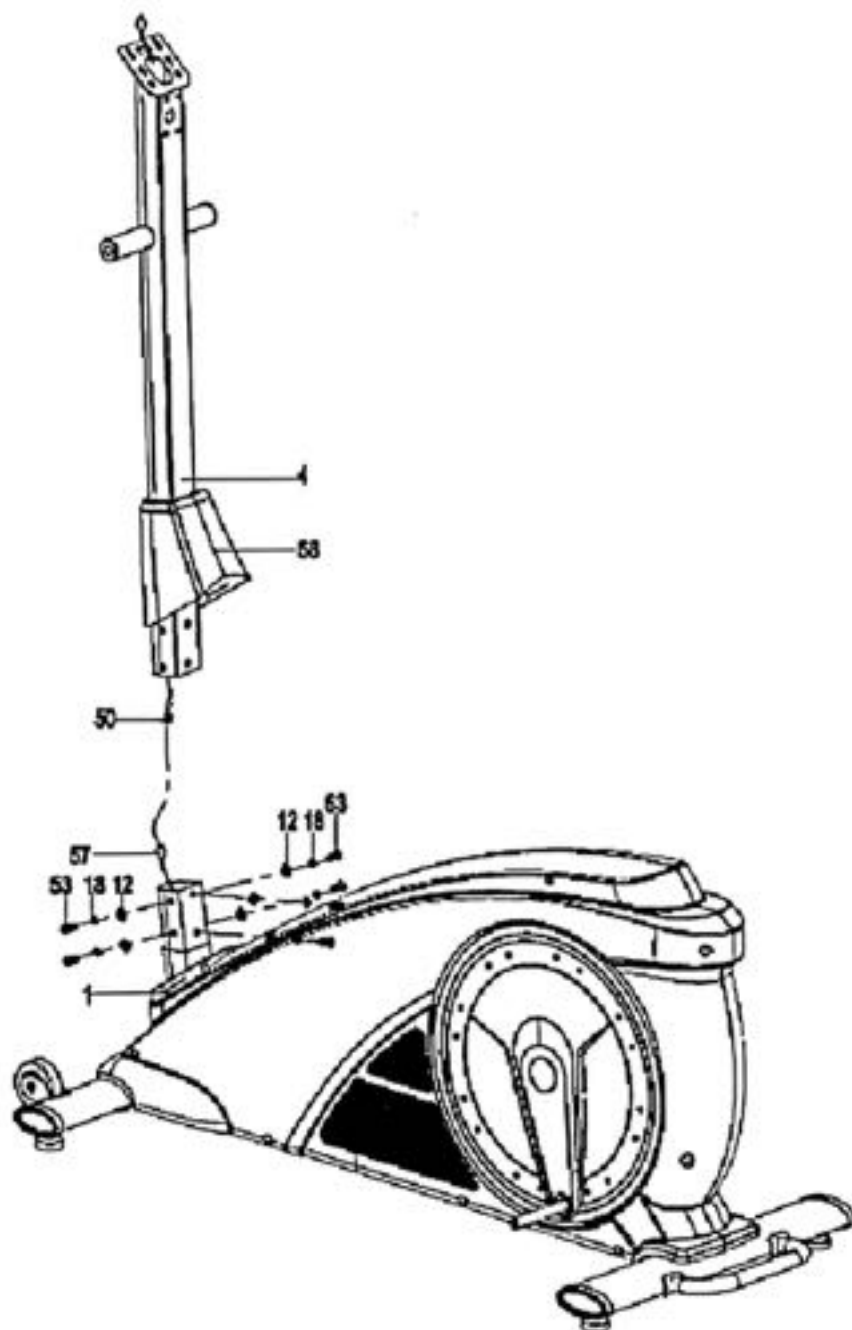
1. Зафіксуйте підйомну рукоятку (60) до задньої нижньої труби (3) гвинтом (61) та аркоподібною шайбою (62).

2. Встановіть передню нижню трубу (2) і задню нижню трубу (3) до основної рами (1) болтами (17), пружинними шайбами (18) і плоскими шайбами (16), як показано.



КРОК 2

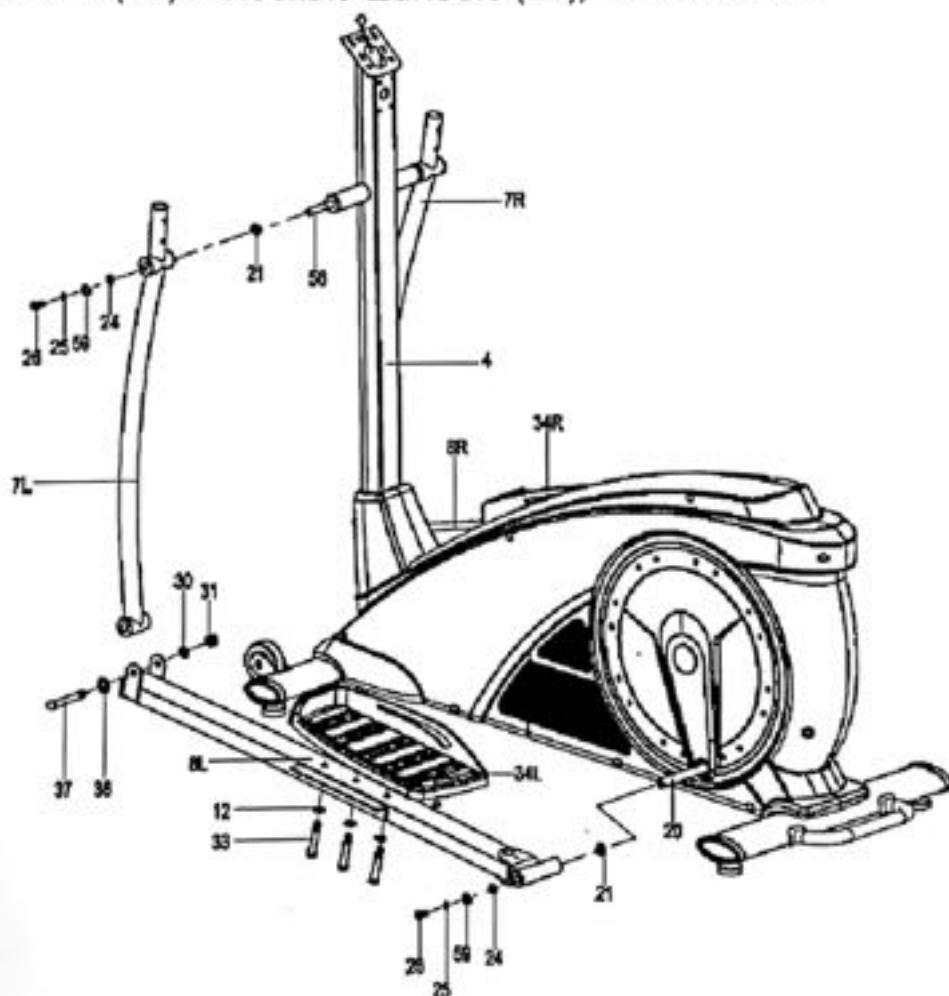
1. Вдягніть кришку стійки (58) на стійку рукоятки (4).
2. З'єднайте дрід подовжувач (50) і дрід сенсору (57). Потім зафіксуйте стійку рукоятки (4) до основної рами (1) за допомогою гвинта (53), аркоподібної шайби (18) або плоскої шайби (12), як показано на малюнку. І, нарешті, опустіть вниз кришку стійки (58) і встановіть її в потрібному положенні.



УСТАНОВКА

КРОК 3

1. Вставте довгу вісь (56) до стійки рукоятки (4), а потім приєднайте рухомий стержень (7Л/П) на довгій осі (56) болтом (26), пружинною шайбою (25), плоскою шайбою (59) і хвилястою шайбою (21). Увага: Не затягуйте їх щільно прямо зараз.
2. Закріпіть опору педалі (8Л/П) до кривошипу (20) болтом (26), пружинною шайбою (25), плоскою шайбою (59), D-подібною шайбою (24) і хвилястою шайбою (21), Увага: Не затягуйте їх щільно прямо зараз.
3. З'єднайте рухомий стержень (7 Л/П) з опорою педалі (8 Л/П) болтом (37), плоскою шайбою (38), плоскою шайбою (30) і нейловою гайкою (31), а потім зафіксуйте шестигранним болтом (26), болтом (37) і нейловою гайкою (31) щільно.
4. Зафіксуйте педаль (34Л/П) на опорі педалі (8Л/П) щільно шестиграними болтами (33) і плоскою шайбою (12), як показано.

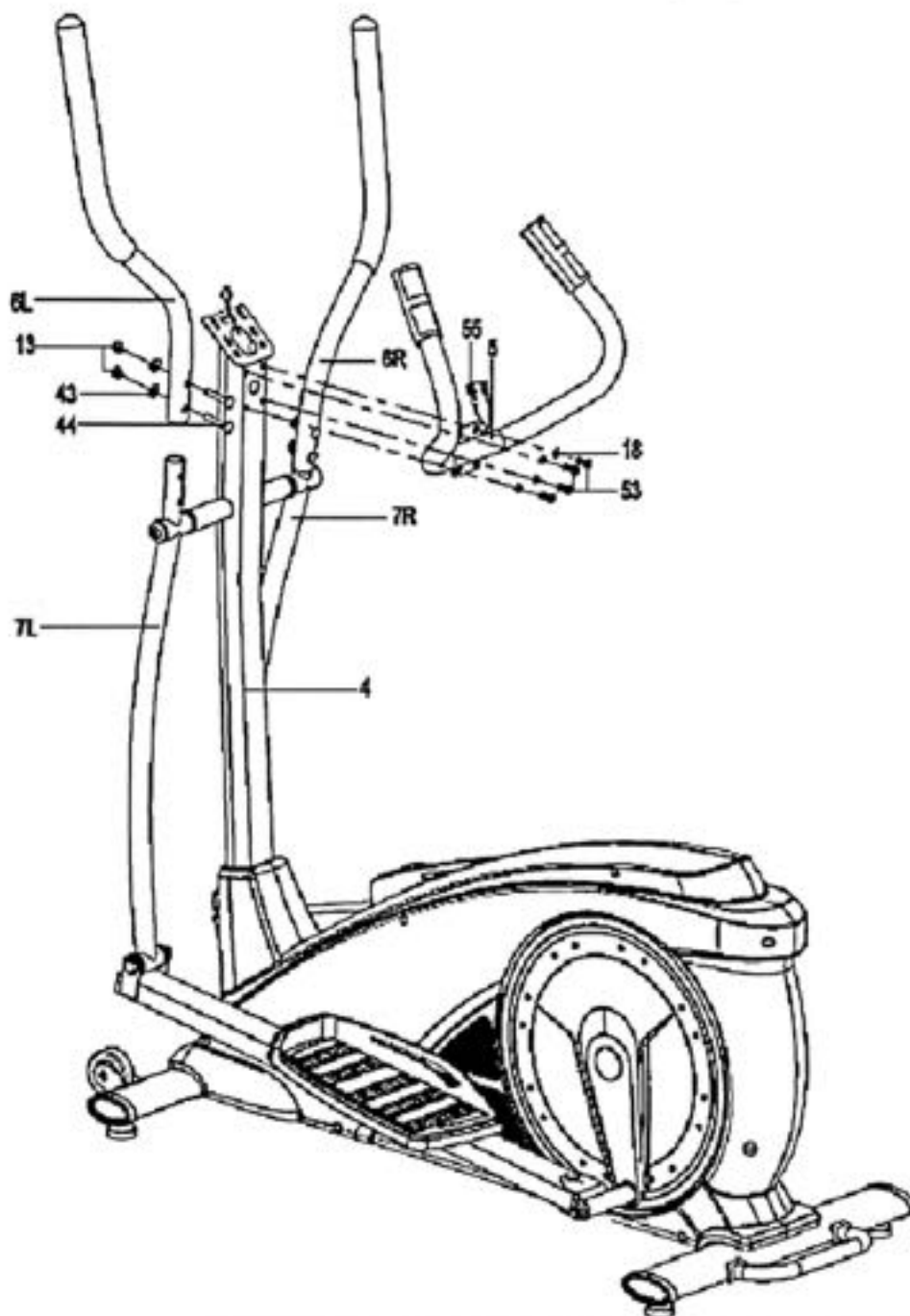


УСТАНОВКА

КРОК 4

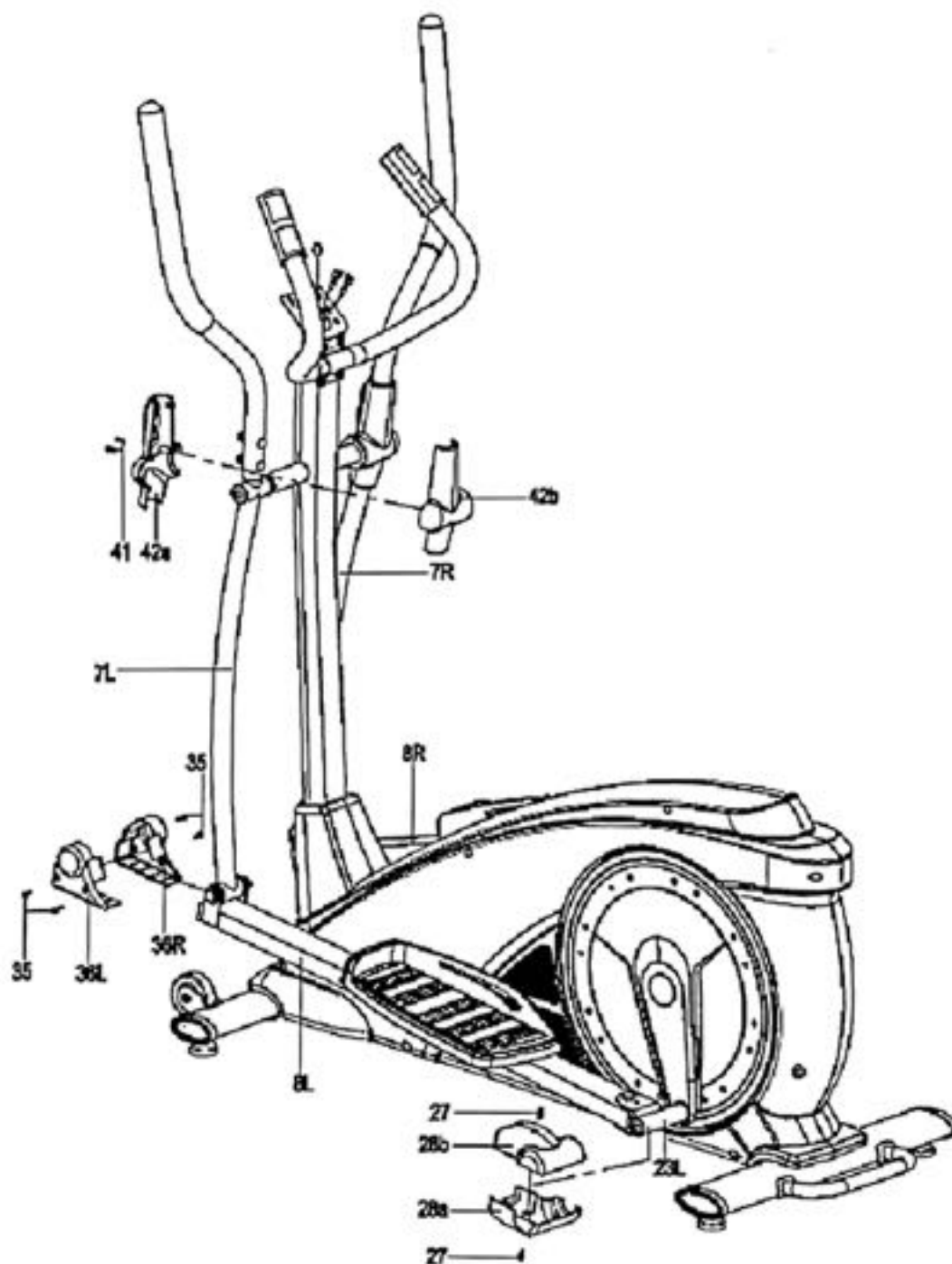
1. Зафіксуйте рукоятку (6Л/П) до рухомого стержня (7Л/П) щільно болтами (44), аркоподібною шайбою (43) і нейлоною гайкою (13).

2. Витягнути дрід сенсора пульсу (55) з отвору стійки рукоятки (4) до комп'ютерного кронштейна, а потім зафіксуйте фіксовану рукоятку (5) до стійки (4) гвинтом (53) та пружинною шайбою (18).



КРОК 5

1. Зафіксуйте кришку (42а/б) до рухомого стержня (7Л/П) саморізом (41).
2. Зафіксуйте кришку (36Л/П) до рухомого стержня (7Л/П) і опору педалі (8Л/П) саморізом (35).
3. Зафіксуйте кришку (28а/б) щільно до затискача опори педалі (23Л/П) хрестовим гвинтом (27).



УСТАНОВКА

ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАННЯ

Використання еліптичного тренажера забезпечить Вам певні переваги: поліпшить вашу фізичну форму, додасть тону вашим м'язам і, в поєднанні з низькокалорійною дієтою, допоможе втратити вагу.

1. Розминка

На даному етапі посилюється циркуляція крові в організмі, внаслідок чого розігріваються м'язи, що знижує ризик можливості одержання травм зв'язок та м'язових волокон. Для розігріву рекомендується зробити декілька вправ на розтяжку, як показано на малюнках нижче. Кожну вправу рекомендується виконувати протягом приблизно 30 секунд. Якщо під час виконання вправ Ви відчуєте біль або у Вас виникли неприємні відчуття, то припиніть розминку.

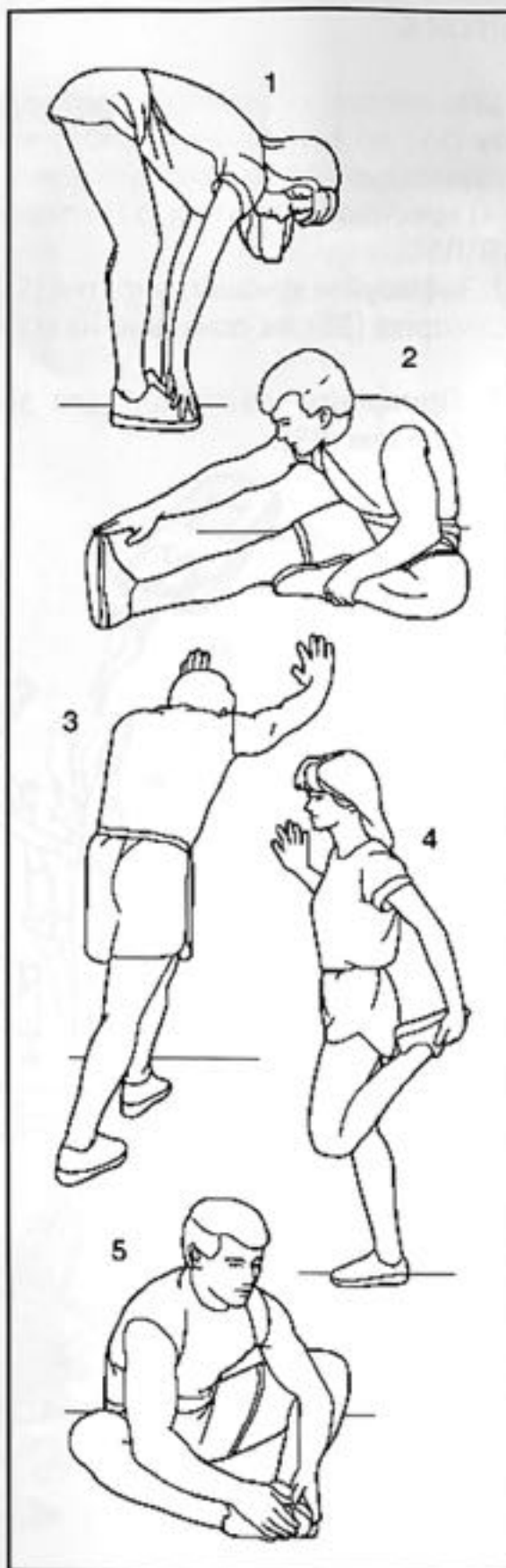
2. Тренування

Цей етап вимагає від Вас найбільших зусиль. Виберіть свій темп, але пам'ятайте, що вкрай важливо під час тренування підтримувати його постійним. Навантаження має бути таке, щоб вимірювана частота серцевих скорочень попадала в цільову зону, показану на графіку сірим кольором.

3. Приведення організму у нормальний стан

На цьому етапі Ваша серцево-судинна система та м'язи повертаються в нормальний стан. Необхідно виконати декілька вправ на розтяжку протягом 5 хвилин, поступово знижуючи темп, і уникаючи різких рухів.

Кількість тренувань і навантаження потрібно збільшувати потроху. Рекомендується тренуватися, не менше 3 разів на тиждень, при цьому необхідно рівномірно розподіляти тренування протягом всього тижня.



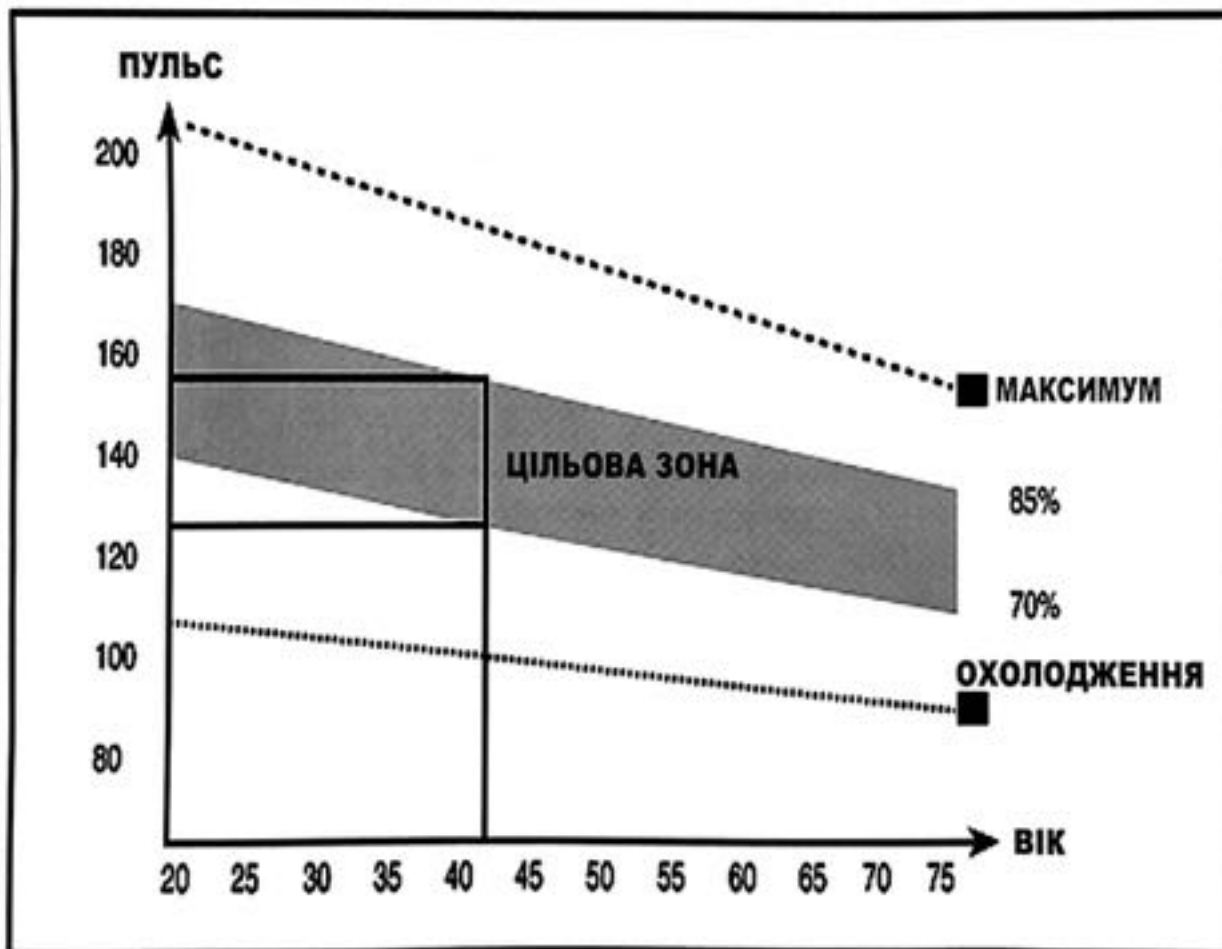
4. Тонізування м'язів

Для того, щоб підвищити тонус ваших м'язів під час тренування на велотренажері, необхідно, щоб рівень опору був високим. Це змусить ваші м'язи сильніше напружуватися, та може визначити, чи можете ви тренуватися так довго, як ви того забажаєте.

Якщо ви також намагаєтеся покращити свій фізичний стан, можливо, необхідно доповнити програму тренувань. Ви маєте виконувати звичайні вправи під час розминки та після закінчення тренування, але наприкінці стадії тренувань ви повинні збільшити опір, що змусить більш напружено працювати ваші ноги. Вам потрібно буде знизити швидкість для того, щоб утримувати пульс в цільовій зоні.

5. Втрата ваги

Тут головним фактором є тривалість тренування та кількість сили та енергії, котре Ви в нього вкладаєте: **чим довше та енергійніше Ви тренуєтесь, тим більше спалюється калорій.**



Ця стадія повинна тривати якнайменше 12 хвилин, хоча більшість користувачів починають з 15-20 хвилин.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРА

Будь ласка, уважно прочитайте цей документ перед збиранням та початком використання тренажера. Ознайомлення з данним документом обов'язкове для всіх користувачів тренажера.

Виконання вправ дозволяється проводити при наявності в приміщенні не менше ніж двох осіб. Забороняється виконувати вправи на одному тренажері більш ніж одній людині одночасно, крім випадків підстрахування та тренування на багатопозиційних станціях.

Забороняється проводити заняття на несправному обладнанні. Забороняється вносити зміни в конструкцію тренажера. Безпечно та ефективно тренування на тренажері можливе лише за умови правильного збирання та своєчасного і регулярного догляду за тренажером.

Перед початком використання проконсультуйтеся з лікарем, щодо безпечності тренувань на данному тренажері для вашого здоров'я. А також для визначення фізичних особливостей Вашого організму, які можуть викликати ризик для Вашого здоров'я та безпеки, або не дозволять ефективно використовувати тренажер. Консультація лікаря особливо необхідна в тих випадках, коли Ви приймаєте медикаменти, які впливають на рівень серцебиття, кров'яного тиску та рівень холестерину. Слідкуйте за реакцією свого організму!

Неправильне використання тренажера або надмірні навантаження можуть спричинити шкоду Вашему здоров'ю. Припиніть тренування, якщо Ви відчуваєте наступні симптоми: біль, тиск у грудях, порушення серцебиття або дихання, слабкість або запаморочення. Не допускайте дітей та тварин до тренажера. Тренажер призначен виключно для дорослих людей.

Перед кожним використанням перевірте технічний стан та справність тренажера, зокрема необхідно впевнитись в надійному кріпленні всіх гвинтів та з'єднань.

ЗБЕРІГАННЯ ТРЕНАЖЕРА

УВАГА!

Тренажер розраховано на постійне використання за призначенням (з урахуванням обмежень, визначених даним документом) після його збирання. Враховуючи цей факт, не рекомендується тривалий час (понад 30 календарних днів) залишати тренажер без використання.

Під час простою тренажера, дія природних (фізичних) факторів може призвести до втрати зовнішнього вигляду, неправильної роботи окремих частин та механізмів і, як наслідок - поламки. У зв'язку з викладеним вище, усунення поламок, викликаних тривалим невикористанням тренажера, а також приведення тренажера у робочий стан після тривалого простою не входить до гарантійного ремонту (обслуговування) тренажера.

У випадку, якщо обставини вимагають тривалого невикористання тренажера, рекомендуємо дотримуватись наступних умов зберігання (перелік умов зберігання не є вичерпним):

- розмістити тренажер в закритому, теплому, сухому приміщенні, захищеному від прямих сонячних променів;
- захисити тренажер від дії зовнішніх факторів (пил, бризки води, тощо) великим поліетиленовим пакетом, залшивши при цьому місця для вільної циркуляції повітря;
- прийняти всі інші заходи для збереження зовнішнього вигляду та властивостей тренажера під час зберігання;
- хромовані деталі мають бути законсервовані консистентним мастилом.

Під час зняття тренажера зі зберігання та початку його експлуатації дотримуйтесь наступних рекомендацій:

- звільніть тренажер від захисних матеріалів (поліетилен, папір, тощо);
- видаліть з поверхні тренажера пил та інші забруднення;
- перевірте надійність всіх з'єднань тренажера;
- видаліть з поверхні тренажера всю змазку, яка використовувалася для консервації;
- на початку роботи тренажера використовуйте режим мінімального навантаження та перевірте справну та злагоджену роботу всіх систем тренажера;
- забезпечте можливість роботи тренажера з мінімальним навантаженням протягом, не менш, 20 хвилин.

ТРАНСПОРТУВАННЯ

Транспортування тренажера здійснюється в тому вигляді, у якому він перебував на час постачання виробником (зібраний або розібраний) в картонній коробці. Спосіб упаковки має відповідати такому, який був до розпакування тренажера. Транспортування має здійснюватись таким чином, щоб захистити тренажер в упаковці від впливу зовнішніх факторів (дощ, сніг, сонячні промені, вода, вологість, тощо).

УТИЛІЗАЦІЯ

Після закінчення терміну використання тренажера, окремі його складові частини та механізми містять загрозу для людей та навколишнього середовища. Тому, у випадку прийняття Вами рішення про утилізацію, зверніться до виробника тренажерів або спеціалізованих організацій.

ГАРАНТІЙНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Виробник (постачальник) гарантує можливість використання товару за призначенням протягом терміну служби (за умови проведення у разі потреби післягарантійного технічного обслуговування або ремонту за рахунок споживача), а якщо такий термін не встановлюється - протягом 10 років.

Термін служби (придатності) товару припиняється у разі:

- внесення у конструкцію товару змін та здійснення доробок, а також використання вузлів, деталей, комплектуючих виробів, не передбачених нормативними документами;
- використання не за призначенням;
- пошкодження споживачем;
- порушення споживачем правил експлуатації товару.