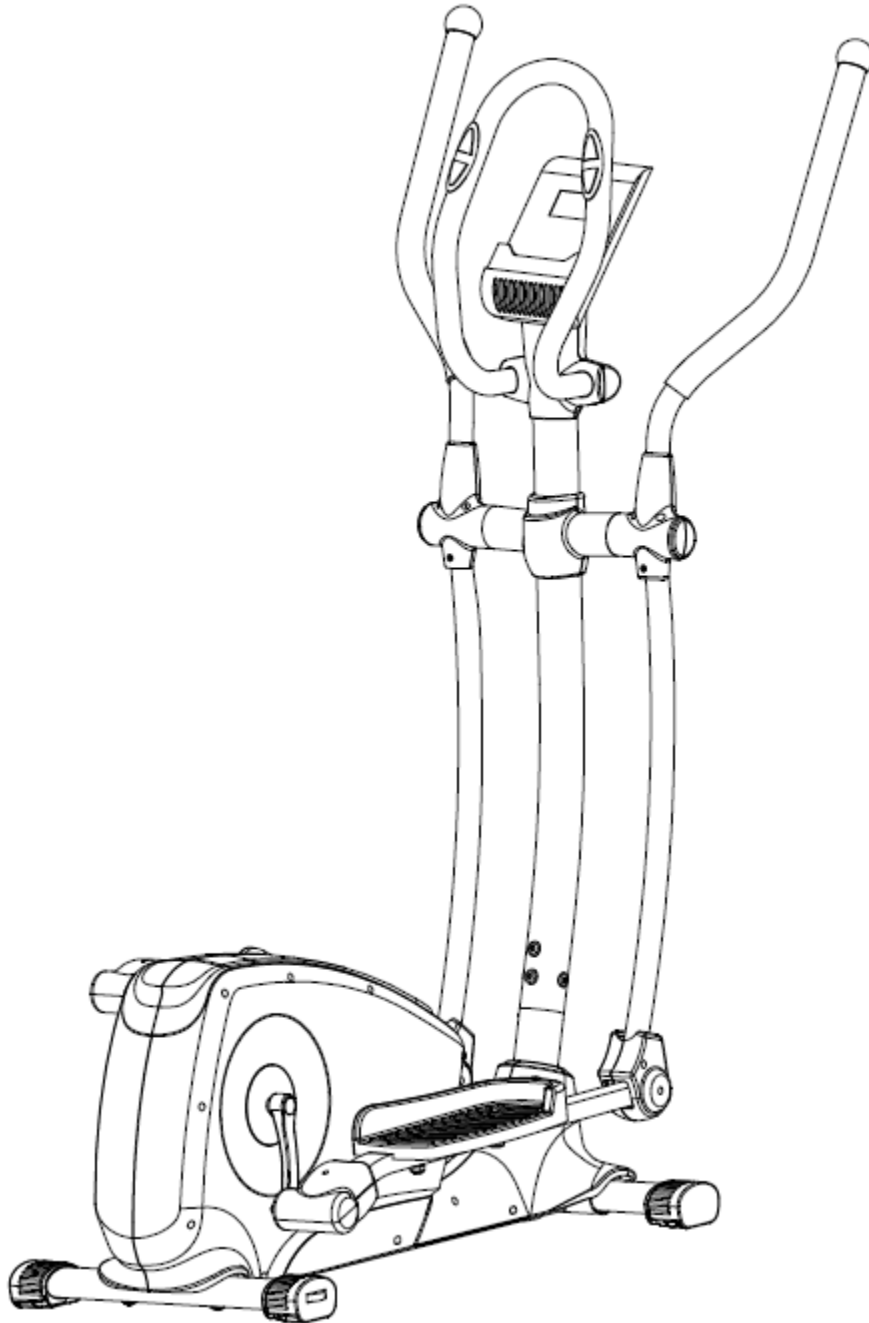


# Эллиптический тренажер DFC E8711HP

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



**ЕАС**

## ВАЖНО!

---

*Прочитайте все инструкции перед тем, как использовать тренажер.  
Сохраните инструкцию на будущее. Технические характеристики данного продукта могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.*

## **Перед тем, как начать**

Благодарим за приобретение данного тренажера! Для вашей безопасности и пользы, внимательно прочтите эту инструкцию перед использованием тренажера.

Перед началом сборки извлеките компоненты из коробки и убедитесь, что все указанные части были поставлены. Инструкции по сборке описаны в следующих шагах и иллюстрации.

## **ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

### **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

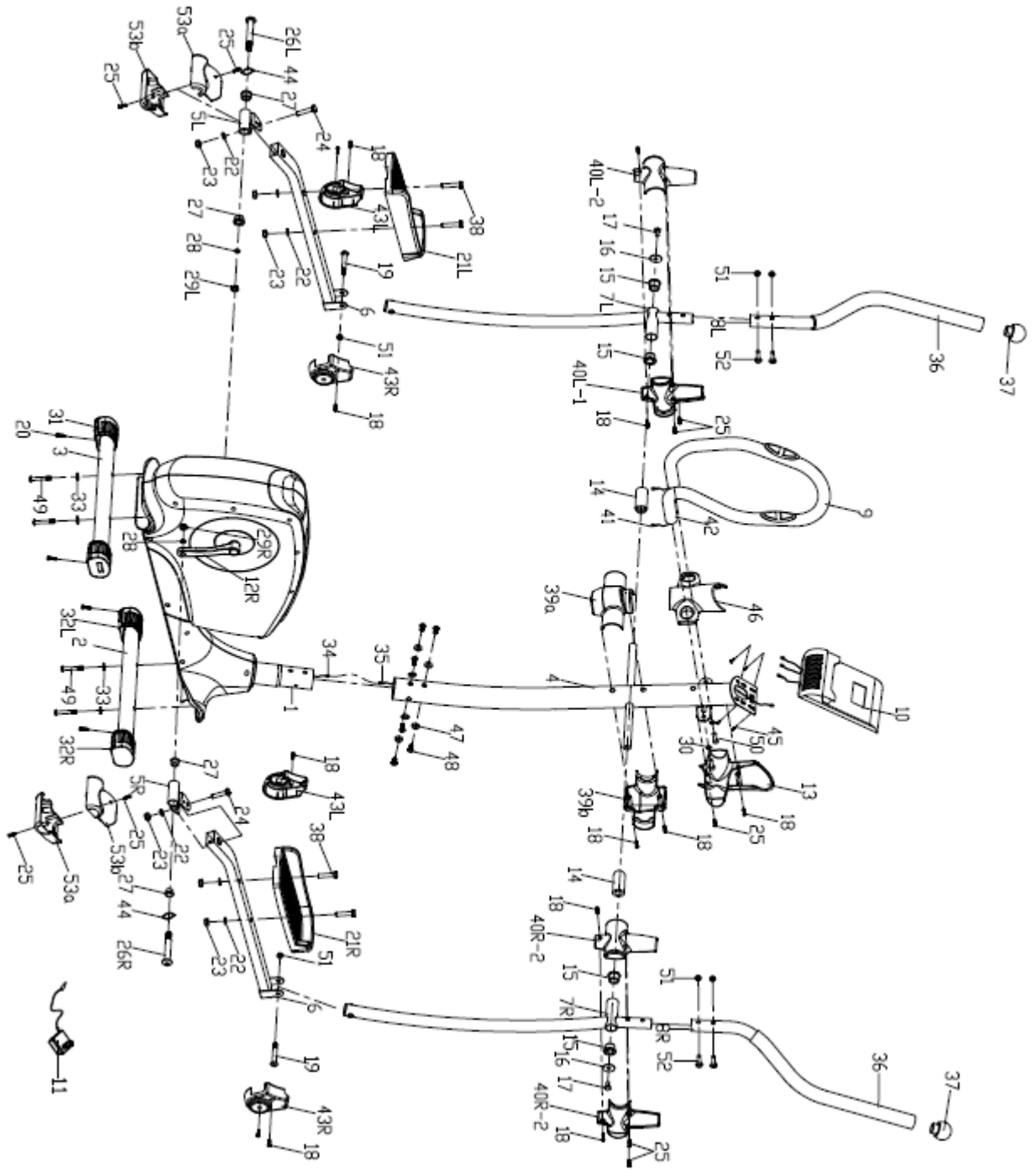
**ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ДО СБОРКИ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ВАШЕГО ТРЕНАЖЕРА. В ЧАСТНОСТИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:**

1. Проверьте все винты, гайки и другие соединения, прежде чем использовать машину в первый раз и убедитесь, что тренажер находится в безопасном состоянии.
2. Установите тренажер в сухом месте, оградив его от доступа излишней влажности и воды.
3. Установите под тренажер подходящую основу (например, резиновый коврик, деревянную плиту и т.д.) в области сборки, чтобы избежать грязи и т.д.
4. Перед началом тренировки рекомендуется убрать все предметы в радиусе двух метров от тренажера.
5. Не используйте агрессивные чистящие средства. Используйте только специализированные инструменты для того, чтобы самостоятельно собрать машину или отремонтировать какую-либо деталь машины. Необходимо удалять капли пота с машины сразу по окончании тренировки.
6. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут негативно повлиять на ваше здоровье. Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок. Он поможет определить максимальное значение (Пульс (Вт); продолжительность тренировок и т.д.), при которых вы можете самостоятельно тренироваться и получать точные данные во время тренировки. Данная машина не подходит для терапевтических целей.
7. Используйте машину только в том случае, если она работает корректно. Используйте только оригинальные запасные части для необходимого ремонта.
8. Данная машина может служить только для тренировки одного человека одновременно.
9. Надевайте тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере.
10. Если у вас появилось чувство головокружения, тошнота и другие болезненные симптомы, пожалуйста, прекратите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
11. Дети и инвалиды могут использовать машину только в присутствии взрослого человека, способного оказать помощь и дать совет.
12. Мощность машины увеличивается с ростом скорости, и наоборот. Машина оснащена специальной регулировочной ручкой, которая может регулировать сопротивление. Уменьшите сопротивление, повернув ручку к уровню 1 и увеличьте сопротивление, повернув ручку к уровню

**ВНИМАНИЕ: ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА 35 ИЛИ ИМЕЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ.**

СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ / Максимальная масса пользователя 110 кг

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



# СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ	NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
1	Основная рама	1	28	Пружинная шайба	2
2	Передняя нижняя опора	1	29L/R	Нейлоновая гайка	2
3	Задняя нижняя опора	1	30	Пружинная шайба	2
4	Вертикальная стойка	1	31	Заглушка	2
5L/R	Соединительная труба	2	32L/R	Заглушка	2
6L/R	Опора педали	2	33	Дуговая шайба	4
7L/R	Поворотная труба	2	34	Кабель датчика	1
8L/R	Поручень	2	35	Соединительный кабель	1
9	Фиксированный руль	1	36	Мягкая накладка	2
10	Компьютер	1	37	Наконечник поручня	2
11	Адаптер	1	38	Шестигранный болт	4
12L/R	L/R шатун	1 ш т	39a/b	Накладка вертик. стойки	1/1
13	Задняя накладка компьютера	1	40L/R	Защитный кожух	2/2
			40	Круглая заглушка	2
14	Проставка	2	41	Кабель пульсометра	2
15	Втулка (1)	4	42	Мягкая накладка	1
16	Плоская шайба	2	43L/R	Защитный кожух	2/2
17	Шестигранный болт	2	44	Волнообразная шайба	2
18	Винт	13	45	Болт с крестовым шлицем	4
19	Шестигранный болт	2	46	Передняя накладка компьютера	1
20	Винт	4	47	Дуговая шайба	6
21L/R	Педаль	2	48	Болт	6
22	Плоская шайба	6	49	Болт	4
23	Нейлоновая гайка	6	50	Болт	2
24	Шестигранный болт	2	51	Тонкая нейлоновая гайка M8	6
25	Винт	9	52	Транспортир. болт M8×40	4
26L/R	Болт	2	53a/b	Защитный кожух	2/2
27	Втулка (2)	4			

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

### ЗАМЕЧАНИЕ:

Большая часть перечисленных крепежных деталей была упакована отдельно, но некоторые элементы были предустановлены в определенных деталях сборки. В этих случаях просто удалите и заново установите детали, как это требуется в сборке.

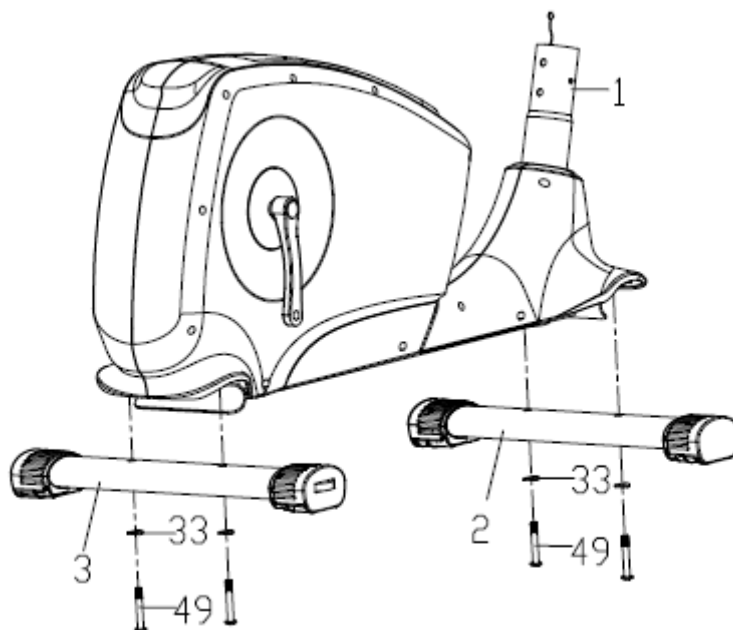
Ссылайтесь на отдельные этапы сборки и запишите все предустановленные детали.

**ПОДГОТОВКА:** перед сборкой убедитесь, что у вас достаточно пространства вокруг тренажера; Используйте предоставленный набор инструментов для сборки; Перед сборкой, пожалуйста, проверьте, имеются ли все необходимые детали в комплекте.

Настоятельно рекомендуется собирать данный аппарат вдвоем или большим количеством человек, чтобы избежать возможных травм.

### Шаг 1:

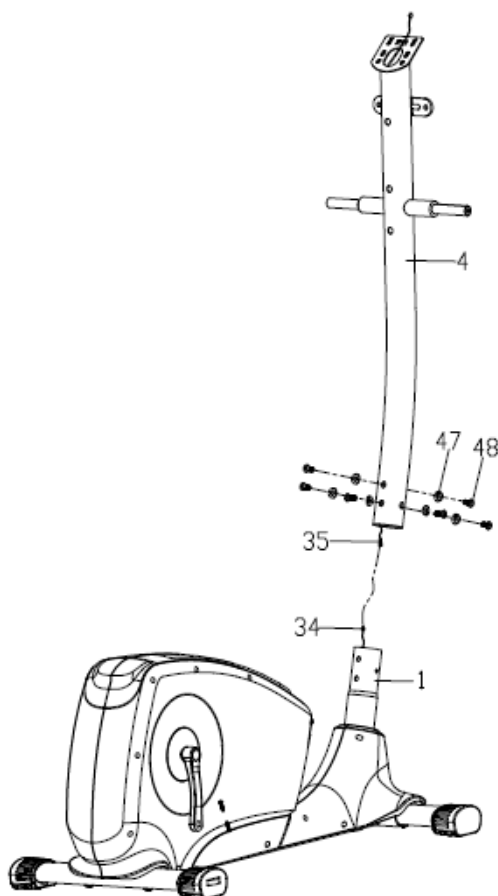
Прикрепите переднюю (2) и заднюю (3) нижние опоры к основной раме (1) с помощью болтов (49), дуговых шайб (33).



### Шаг 2:

Соедините кабель датчика (34) с соединительным кабелем (35).

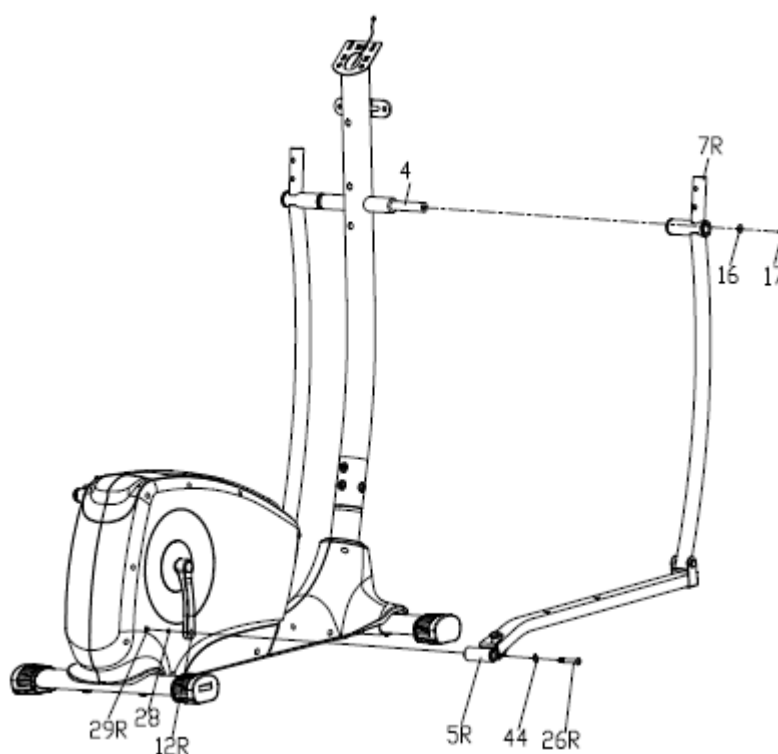
Зафиксируйте вертикальную стойку (4) на основной раме (1) с помощью болтов (48), дуговых шайб (47).



### Шаг 3:

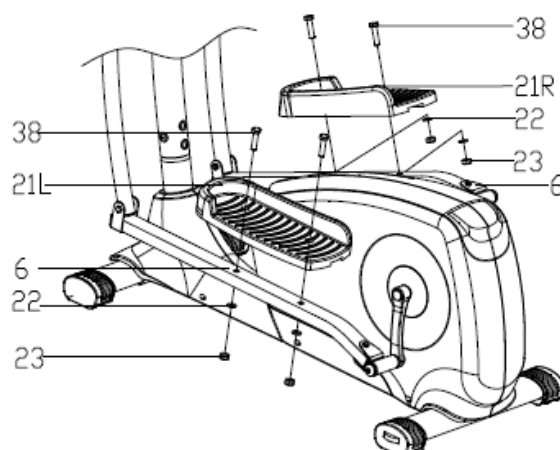
- а. Установите правую поворотную трубу (7R) на оси вертикальной стойки (4) с помощью шестигранного болта (17), плоской шайбы (16), но не закручивайте полностью крепеж.
- б. Прикрепите соединительную трубу (5R) к левому шатуну (54) с помощью болта (26R), волнообразно шайбы (44), пружинной шайбы (28) и правой нейлоновой гайки (29R), но не закручивайте полностью крепеж.
- с. Установите левую поворотную трубу (7L) и правую соединительную трубу (5L) на вертикальной стойке (4) и правом шатуне (54) аналогичным способом.

**Замечание:** Болт педали, промаркированный символом “R”, должен закручиваться по часовой стрелке, в то время как болт педали, промаркированный символом “L”, должен закручиваться против часовой стрелки. Когда вы зафиксируете болты педалей, вы должны отрегулировать шатун таким образом, чтобы педали плавно вращались.



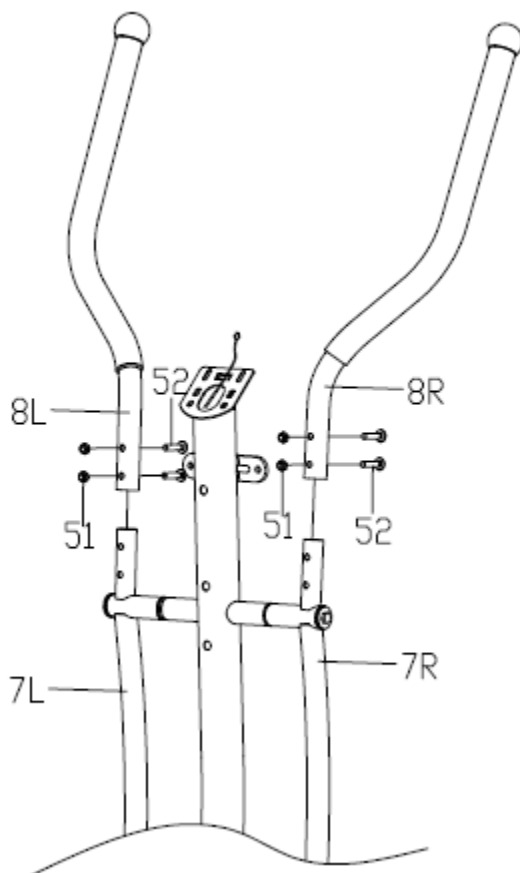
### Шаг 4:

Прикрепите педали (21L/R) к опоре (6L/R), используя шестигранные болты (38), плоские шайбы (22) и нейлоновые гайки (23).



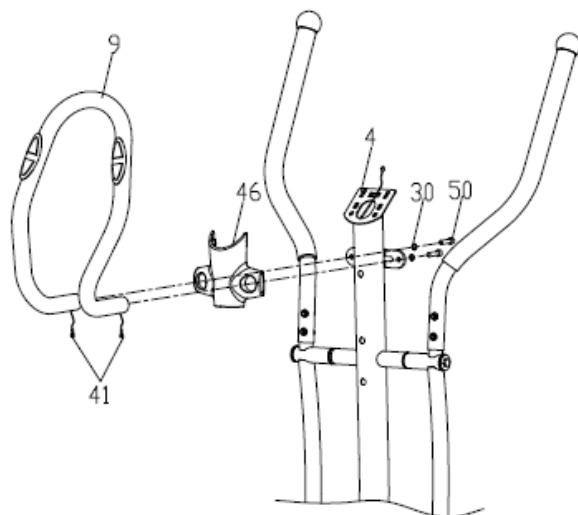
## Шаг 5:

Закрепите поручни (8L/R) на подвижной трубе (7L/R) с помощью транспортировочных болтов (52) и тонких нейлоновых гаек (51).



## Шаг 6:

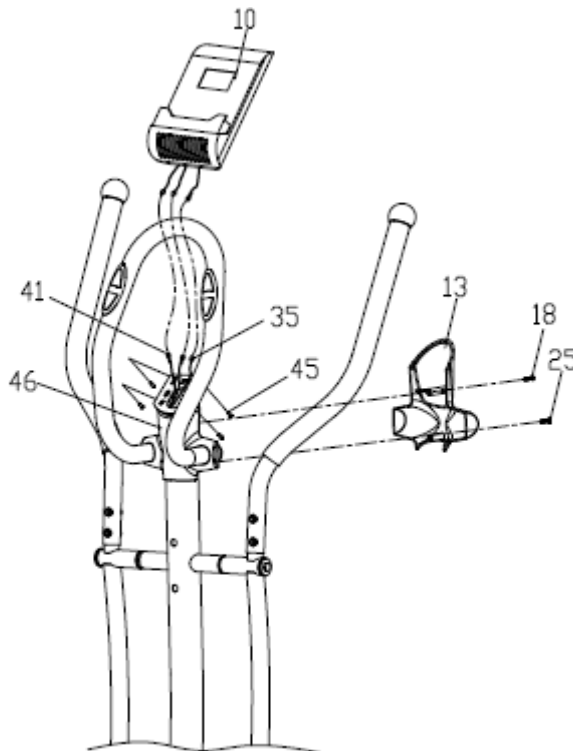
Прикрепите фиксированный руль (9), переднюю накладку компьютера (46) к установочным отверстиям вертикальной стойки (4) с помощью болтов (50), пружинной шайбы (30). Затем протяните кабель пульсометра (41) через заднее отверстие вертикальной стойки (4) и вытяните через кронштейн компьютера.



## Шаг 7:

Прикрепите заднюю накладку компьютера (13) к установочным отверстиям вертикальной стойки (4) и закрепите ее с помощью винта (25&18).

Подключите соединительный кабель датчика (35), кабель пульсометра (41) к проводам компьютера (10) соответственно. Затем установите компьютер (10) на кронштейн компьютера на вертикальной стойке (4) с помощью саморезов (45).



## Шаг 8:

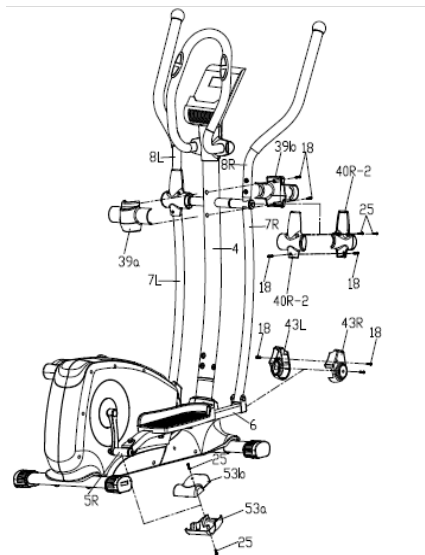
Установите защитные кожухи (40R-1/2) на соединительный узел правого поручня (8R) и правой подвижной трубы (7R) и зафиксируйте их с помощью винта (25&18)

Зафиксируйте накладку вертикальной стойки (39a/b) на стойке (4) с помощью винта (18);

Зафиксируйте защитный кожух (43R) на опоре правой педали (6R) с помощью винта (18);

Зафиксируйте защитный кожух (53R) на соединительной трубе (5R) с помощью винта (25);

Зафиксируйте защитный кожух (40L-1/2), левый кожух (43L), левый кожух (53L) на левой подвижной трубе (7L), левой опоре педали(6L), на соединительной трубе (5L) соответственно таким же способом.





# ИНСТРУКЦИЯ К КОМПЬЮТЕРУ

## Функция кнопок

NO: SMS-310

**СТАРТ/СТОП:** 1. Начинает и приостанавливает тренировку.  
2. Запускает измерение процентного соотношения жира в организме.  
3. Работает только когда тренажер остановлен. Удерживая кнопку около 3 секунд все значения сбросятся на ноль.

**ВНИЗ:** уменьшает значение выбранного параметра тренировки: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ и т.д.. Во время тренировки можно уменьшить сопротивление.

**ВВЕРХ :** увеличивает значение выбранного параметра тренировки. Во время тренировки можно увеличить сопротивление.

**ВВОД:** вводит желаемое значение или режим тренировки.

**ТЕСТ (ПУЛЬС , ВОССТАНОВЛЕНИЕ):** нажмите, чтобы войти в режим восстановления, когда компьютер показывает ЧСС пользователя. Восстановление – это фитнес уровень от 1 до через 1 минуту с начала теста. F1 - отлично, F6 - ужасно.

**РЕЖИМ:** Нажмите, чтобы сменить экран с оборотов на скорость, с одометра на расстояние, с Ватт на калории во время тренировки.

## Выбор тренировки

После включения используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать и подтвердить желаемый режим тренировки.

### Настройка параметров тренировки

После выбора желаемой программы тренировок, вы можете установить некоторые параметры тренировки для достижения результата.

#### ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОК:

##### ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ /ВОЗРАСТ

**Замечание:** некоторые параметры не регулируются в некоторых программах.

После того, как программа была выбрана, нажав кнопку ENTER, будет мигать временной параметр "Time. С помощью кнопок вверх или вниз вы можете выбрать нужное значение времени. Нажмите клавишу ENTER для ввода значения. Начнет мигать следующий параметр. Вновь воспользуйтесь кнопками вверх или вниз. Нажмите кнопку START / STOP, чтобы начать тренировку.

## ПРОГРАММЫ

### Ручная (P1)

Выберите "*Manual*", используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, затем нажмите ENTER. Первый параметр «Время» начнет мигать и его можно отрегулировать кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к вводу следующего параметра.

После введения всех желаемых параметров, нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Замечание:** как только один из параметров достигнет нуля, вы услышите звуковой сигнал и автоматически тренировка прекратится. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку, чтобы незаконченные параметры тренировки тоже достигли нуля.

### Предустановленная(P2-P14)

10 предустановленных тренировок уже готовы к работе. Все программы профиля имеют 24 уровня сопротивления.

#### Настройка предустановленных программ.

Выберите одну из программ, используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, затем нажмите ENTER. Первый параметр «Время» начнет мигать и его можно отрегулировать кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к вводу следующего параметра.

После введения всех желаемых параметров, нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Замечание:** как только один из параметров достигнет нуля, вы услышите звуковой сигнал и автоматически тренировка прекратится. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку, чтобы незаконченные параметры тренировки тоже достигли нуля.

### Контроль сопротивления (P15)

Выберите "*Watt control program*", используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, затем нажмите ENTER. Первый параметр «Время» начнет мигать и его можно отрегулировать кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к вводу следующего параметра.

**Замечание:** как только один из параметров достигнет нуля, вы услышите звуковой сигнал и автоматически тренировка прекратится. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку, чтобы незаконченные параметры тренировки тоже достигли нуля.

Компьютер автоматически регулирует уровень сопротивления в зависимости от скорости для поддержания постоянного значения сопротивления. Пользователь может использовать кнопки вверх и вниз, чтобы отрегулировать значение сопротивления во время тренировки.

### ЖИРОАНАЛИЗ (P16)

### Установка данных для жироскопа

Выберите "**BODY FAT Program**", используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, затем нажмите кнопку ENTER. "МУЖ" будет мигать, указывая на пол пользователя, который можно отрегулировать кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ, нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и перейти к следующему параметру.

"175" будет мигать, указывая на рост пользователя, который можно отрегулировать кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ, нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и перейти к следующему параметру.

"75" будет мигать, указывая на вес пользователя, который можно отрегулировать кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ, нажмите ENTER, чтобы сохранить данные и перейти к следующему параметру.

"30" будет мигать, указывая на возраст пользователя, который можно отрегулировать кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ, нажмите ENTER, чтобы сохранить данные.

### Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать измерение, держите руками пластины пульсометра.

Через 15 секунд на экране появится ваш процент жира в организме, БИМ, ИМТ и тип фигуры.

### ЗАМЕЧАНИЕ: типы фигуры:

Есть 9 типов тела разделенных в соответствии с рассчитанным % жира. Тип 1 составляет от 5% до 9%.

Тип 2 составляет от 10% до 14%. Тип 3 составляет от 15% до 19%. Тип 4 составляет от 20% до 24%. Тип 5

составляет от 25% до 29%. Тип 6 составляет от 30% до 34%. Тип 7 составляет от 35% до 39%. Тип 8

составляет от 40% до 44%. Тип 9 составляет от 45% до 50%.

БИМ: Базовый индекс метаболизма

ИМТ: Индекс массы тела

Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы вернуться на главный экран.

## Программа целевого ЧСС (P17)

### Установка параметров целевого ЧСС

Выберите "**TARGET H.R.**", используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, затем нажмите кнопку ENTER. Первый параметр «Время» начнет мигать и его можно отрегулировать кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к вводу следующего параметра.

Продолжайте вводить желаемые параметры, далее нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Замечание: если пульс выше или ниже ( $\pm 5$ ) установленного целевого значения ЧСС, компьютер автоматически отрегулирует сопротивление. Проверка будет проводиться примерно каждые 10 секунд. Сопротивление соответственно будет увеличиваться или уменьшаться.**

**Как только один из параметров достигнет нуля, вы услышите звуковой сигнал и автоматически тренировка прекратится. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку, чтобы незаконченные параметры тренировки тоже достигли нуля.**

## Программа контроля пульса (P18-P20)

Существует три диапазона целевого ЧСС:

P15- 60% ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 60% of (220-ВОЗРАСТ)

P16- 75% ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 75% of (220-ВОЗРАСТ)

P17- 85% ЦЕЛЕВАЯ ЧСС = 85% of (220-ВОЗРАСТ)

### Настройка параметров программы контроля пульса

Выберите "**One of Heart Rate Control Program**", используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, затем нажмите кнопку ENTER. Первый параметр «Время» начнет мигать и его можно отрегулировать кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к вводу следующего параметра. Продолжайте вводить желаемые параметры, далее нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Замечание: если пульс выше или ниже ( $\pm 5$ ) установленного целевого значения ЧСС, компьютер автоматически отрегулирует сопротивление. Проверка будет проводиться примерно каждые 10 секунд. Сопротивление соответственно будет увеличиваться или уменьшаться.**

**Как только один из параметров достигнет нуля, вы услышите звуковой сигнал и автоматически тренировка прекратится. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку, чтобы незаконченные параметры тренировки тоже достигли нуля.**

## Программы пользователя (P21-P24)

Вы можете запрограммировать 4 программы на U1 - U4.

Пользовательская программа позволяет пользователю установить свою собственную программу, которая может быть использована немедленно.

### Настройка параметров пользовательских программ

Выберите пользователя, используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, затем нажмите кнопку ENTER. Первый параметр «Время» начнет мигать и его можно отрегулировать кнопками ВВЕРХ и ВНИЗ. Нажмите кнопку ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к вводу следующего параметра.

Продолжайте вводить желаемые параметры.

После ввода всех необходимых параметров, уровень 1 будет мигать на экране, используйте кнопку ВВЕРХ/ВНИЗ для регулировки до того, как вы нажмете ENTER для окончания ввода. ( всего 10). Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Замечание: как только один из параметров достигнет нуля, вы услышите звуковой сигнал и автоматически тренировка прекратится. Нажмите кнопку START, чтобы продолжить тренировку, чтобы незаконченные параметры тренировки тоже достигли нуля.**

## РАЗМИНКА И ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

Успешная программа тренировок состоит из разминки, аэробной нагрузки и охлаждения. Делайте всю программу хотя бы два или (предпочтительнее) три раза в неделю, отдыхая в остальные дни между тренировками. После нескольких месяцев, вы можете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

### РАЗМИНКА

Цель разминки состоит в том, чтобы подготовить тело к тренировке и свести к минимуму травмоопасность. Разминка от двух до пяти минут необходима перед укрепляющими тренировками или аэробными упражнениями. Следует выполнить упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и прогревают мышцы. Разминка может включать в себя быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки через скакалку и бег на месте.

### СТРЕЙЧИНГ

Очень важно сделать растяжку в то время, как ваши мышцы разогреты после надлежащей разминки. Мышцы растянуть легче в это время из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск получения травмы. Каждое упражнение следует делать в течение 15-30 сек. **НЕ ТОРОПИТЕСЬ.**



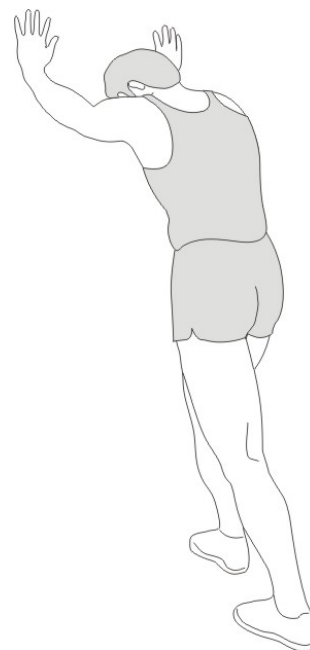
Наклоны в сторону



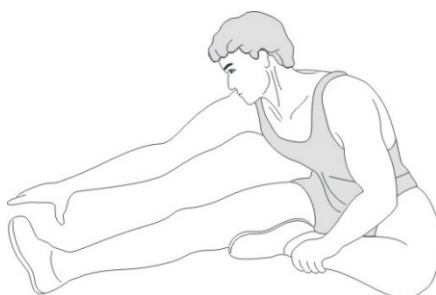
Наклоны вперед



Растяжка внутренней поверхности бедра



Растяжка подколенного сухожилия



Растяжка голеностопа

*Не забывайте проконсультироваться с вашим врачом перед началом любой программы упражнений*

### ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

Целью охлаждения является вернуть тело к своему нормальному или близкому к нормальному сердечному ритму в конце каждой тренировки. Правильное охлаждение медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться к сердцу.