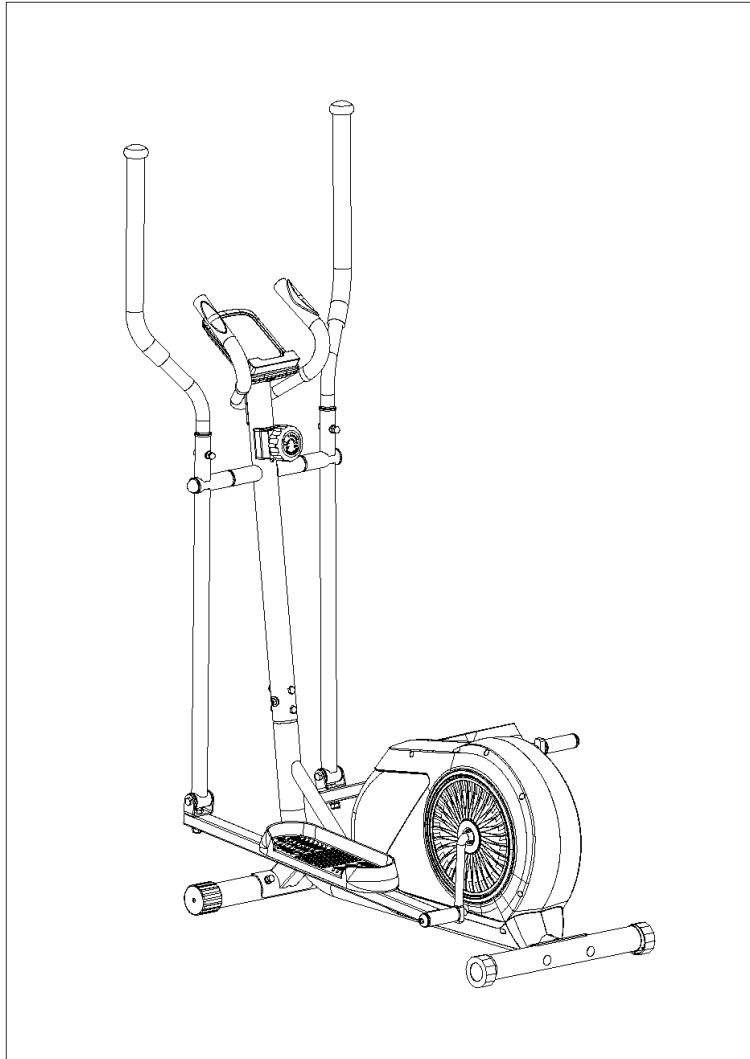


ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА

Еліптичний тренажер · модель 6401E-1



ВАЖЛИВО

Уважно прочитайте цю інструкцію перед використанням тренажера.

Важлива інформація щодо безпеки

Дякуємо за вибір нашої продукції. Правильна експлуатація цього обладнання — запорука вашої безпеки та здоров'я. Уважне ознайомлення з інструкцією перед використанням є обов'язковим. Тренажер забезпечить безпечне й ефективне тренування лише за умови його правильного складання, обслуговування та використання.

1. Пристрій призначений виключно для домашнього використання у приміщенні. Максимальна вага користувача — 120 кг.
2. Обладнання належить до класу НС: Н — побутова категорія, С — низькі вимоги до точності.
3. Перед складанням уважно ознайомтесь зі списком комплектації та виконуйте монтаж строго за інструкцією.
4. Використовуйте відповідний інструмент. За потреби попросіть допомоги у другій людині.
5. Розміщуйте тренажер на рівній неслизькій поверхні. Уникайте вологих приміщень — це призводить до корозії та скорочує термін служби.
6. Перед кожним використанням перевіряйте затяжку всіх кріплень та забезпечте навколо тренажера вільний простір не менше 0,6 м без виступних предметів.
7. Регулярно перевіряйте надійність з'єднань і загальний стан тренажера.
8. Не використовуйте агресивні чистильні засоби — рідина може потрапити всередину через шви та з'єднання.
9. Тренажер не призначений для осіб (включно з дітьми) зі зниженими фізичними, сенсорними чи розумовими можливостями або без відповідного досвіду, окрім випадків, коли вони перебувають під наглядом особи, відповідальної за їхню безпеку.
10. Звертайте особливу увагу на регульовані частини. Не висувайте сидіння або інші елементи поза позначку «MAX».
11. Несправні деталі замініюйте негайно. Не користуйтеся тренажером до заміни. У разі сумнівів зверніться до сервісного центру або продавця.
12. Тренажер призначений для дорослих. Тримайте дітей і тварин подалі. Діти можуть користуватися тренажером лише під наглядом дорослого.
13. Тренажер розрахований на одну людину одночасно. Попереджайте оточуючих про можливі небезпеки, пов'язані з рухомими частинами під час тренування.
14. Одягайте облягаючий спортивний одяг — вільні речі можуть зачепитися за тренажер або обмежити рухи.
15. Не тренуйтеся безпосередньо до або відразу після прийому їжі.

16. Дотримуйтесь рекомендованої інтенсивності тренування та налаштувань опору.
17. Опір тренажера не залежить від швидкості й залишається постійним протягом тренування.
18. Увага! Системи вимірювання пульсу можуть давати неточні показники. Надмірне навантаження може призвести до серйозних травм або смерті. У разі запаморочення негайно припиніть тренування.
19. Під час тренування міцно тримайтеся за нерухомий або рухомий поручень.
20. Збережіть цю інструкцію та інструмент для складання.
21. Регулярно змащуйте рухомі частини, щоб уникнути передчасного зносу.
22. Виступаючі регулювальні елементи можуть заважати під час експлуатації — стежте за їх положенням.
23. Під час перенесення або зберігання опускайте педалі в крайнє нижнє положення.

Важливі рекомендації

1. Дотримуйтесь інструкції зі складання та використовуйте лише компоненти з комплекту.
2. Спортивне обладнання — не іграшка. Користуватися ним повинні лише особи з відповідними знаннями або після належного інструктажу.
3. У разі запаморочення, нудоти, болю в грудях або інших нетипових симптомів негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.
4. Діти та особи з обмеженими можливостями можуть користуватися тренажером лише під наглядом досвідченого користувача.
5. Слідкуйте, щоб ні ви, ні оточуючі не торкались рухомих частин під час тренування.
6. Не виходьте за позначені максимальні межі регулювання.
7. Регулярно перевіряйте тренажер на знос і ослаблення кріплень.
8. Тренажер не має механізму вільного ходу — рухомі частини не зупиняються миттєво.

Перед складанням

1. Скласти тренажер повинна доросла людина. У разі сумнівів зверніться по технічну допомогу.
2. Розпакуйте всі деталі та розкладіть їх — так буде простіше зорієнтуватися. Підкладіть м'який матеріал під робочу поверхню, щоб уникнути подряпин.

3. Перевірте комплектацію за списком деталей. Викидати пакувальні матеріали можна лише після завершення складання.
4. Перед початком уважно ознайомтесь з інструкцією та схемами.
5. Під час роботи з інструментом є ризик травмування — будьте обережні.
6. Після складання перевірте, чи всі гвинти, гайки та фіксатори встановлені правильно й затягнуті.
7. Не залишайте інструмент у випадкових місцях.
8. Рекомендуємо підкласти під тренажер захисний килимок (не входить у комплект): гумові деталі неминуче залишають сліди на підлозі.

Режими тренування

Тренування нижньої частини тіла

Стійте на педалях стопами стійко, тримайтеся обома руками за нерухомий поручень, випряміть корпус і розправте плечі, дивіться прямо перед собою. Починайте крутити педалі повільно, з невеликою амплітудою, відповідно до плану тренування. Коли звикнете й опануєте техніку, поступово збільшуйте швидкість, щоб задіяти ноги та сідниці.

Тренування всього тіла

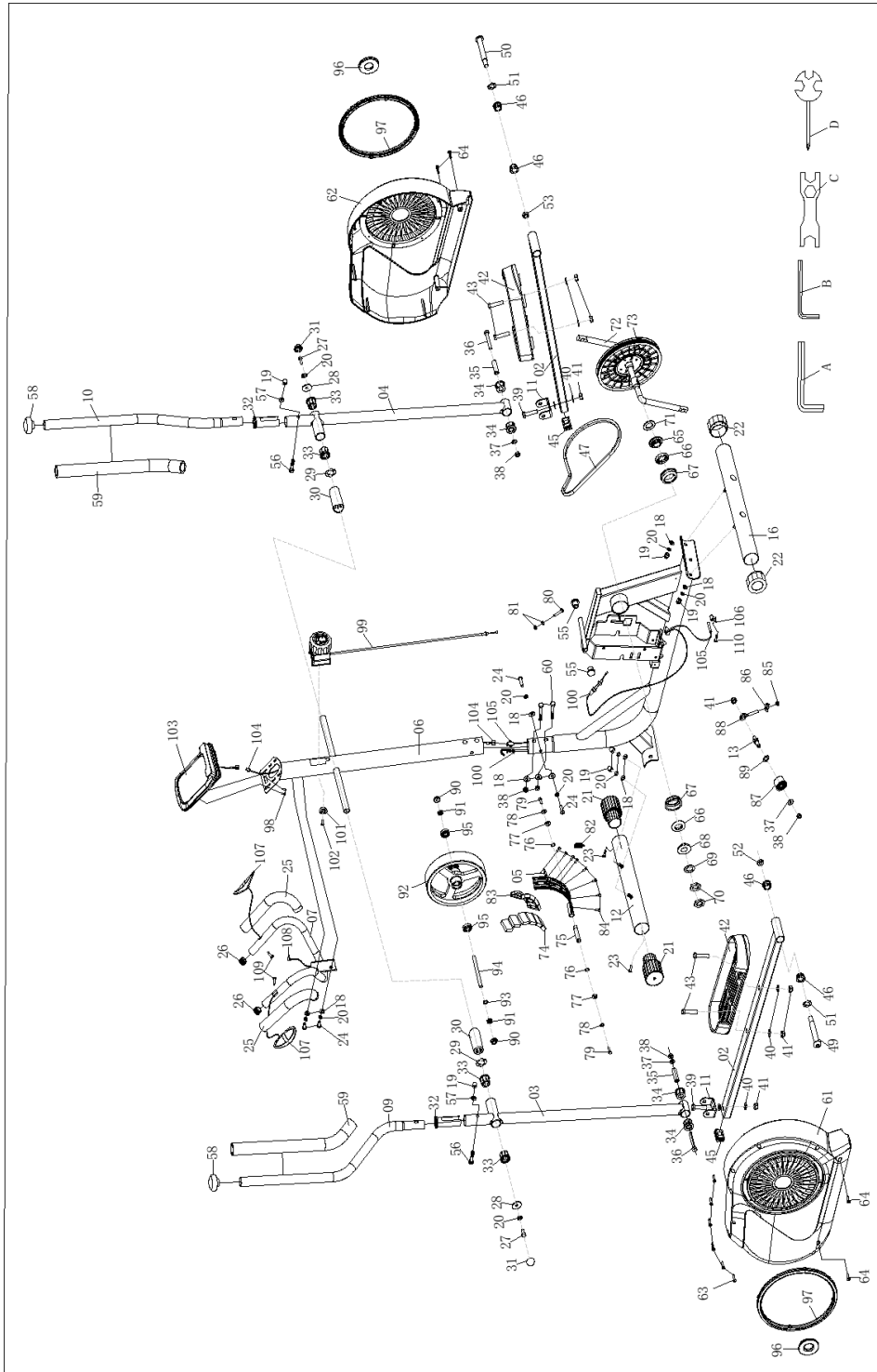
Стійте на педалях стійко, тримайтеся за лівий і правий рухомі поручні, випряміть корпус і розправте плечі, дивіться прямо перед собою. Під час руху верхня й нижня частини тіла працюють синхронно по діагоналі: тримайте корпус прямо, руки чергуйте — одна згинається, інша повністю випростовується. Опанувавши техніку, поступово збільшуйте швидкість. Завершуючи тренування, плавно знижуйте темп до повної зупинки і лише потім сходьте з педалей та відпускайте поручні.

Про користь тренувань

Помірне аеробне навантаження (близько 30 хвилин двічі на тиждень) суттєво покращує здоров'я. Невеликий обсяг фізичних вправ позитивно впливає на тиск, рівень холестерину та цукру в крові, активність і навіть настрій. У поєднанні зі збалансованим харчуванням це допомагає знизити відсоток жиру в тілі та покращити пропорції.

Будь-яке тренування починайте з розминки. Що інтенсивнішим буде основне навантаження, то важливіша підготовка. Розминка готує організм до навантажень, активізує серцево-судинну систему й захищає зв'язки, сухожилля та суглоби від травм. Вона також знижує ризик судом і пошкоджень м'язів.

Схема в розібраному вигляді



Перелік деталей

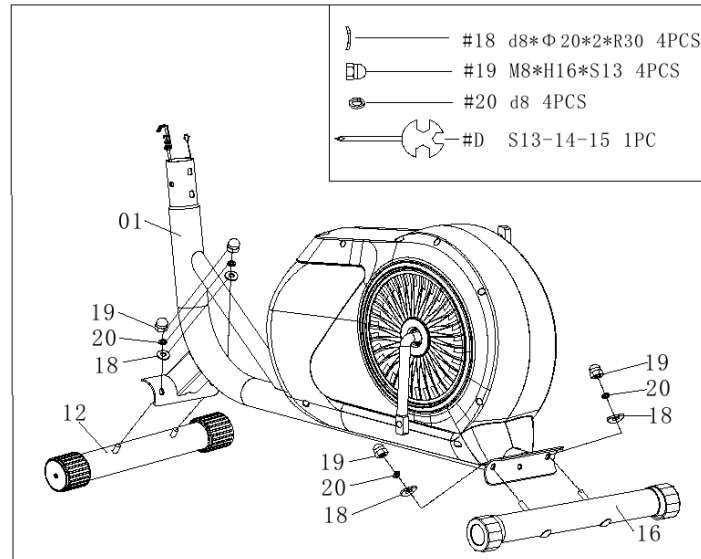
№	Опис	Кільк.	№	Опис	Кільк.
01	Основна рама	1	62	Корпус L	1
02	З'єднувальна тяга	2	63	Гвинт ST4.2×16×Ф8	4
03	Маятникова тяга (ліва)	1	64	Гвинт ST4.2×19×Ф8	8
04	Маятникова тяга (права)	1	65	Гайка 1	1
05	Магнітна пластина	1	66	Ролик Ф51.6	2
06	Стійка керма	1	67	Посадочне місце ролика	2
07	Центральне кермо	1	68	Гайка 2	1
09	Кермо (ліве)	1	69	Шайба	1
10	Кермо (праве)	1	70	Гайка	2
11	U-подібна деталь	2	71	Шайба d26×Ф38×1	1
12	Передня опора	1	72	Шатун 235×152×65×1/2×20	1
13	Тяга натяжного ролика	1	73	Шків ременя Ф240×20×S25-6PJ	1
16	Задня опора	1	74	Магніт 39×24.5×10	6
18	Дугова шайба d8×Ф20×2×R30	10	75	Вісь Ф12×61×6.8×47.4×M6	1
19	Гайка M8×H16×S13	6	76	Стопорне кільце d12	2
20	Пружинна шайба d8	10	77	Шайба d6×Ф12×1.2	2
21	Заглушка Ф50×Ф60×48	2	78	Пружинна шайба d6	2
22	Заглушка Ф50×45.5×Ф64.5×64.5	2	79	Болт M6×16×S10	2
23	Гвинт ST3×10×Ф5.6	2	80	Болт M6×45×S10	1
24	Гвинт M8×20×S6	4	81	Гайка M6×H5×S10	2
25	Поролонова ручка Ф20×5×240	2	82	Пружина Ф1.5×Ф15×41×N8	1
26	Заглушка Ф22×13	2	83	Тримач магніта 45.5×130×10.5	1
27	Болт M8×16	2	84	Гвинт ST3×10×Ф5.6	5
28	Шайба d8×Ф32×2	2	85	Гайка M6	1
29	Хвиляста шайба d19×Ф25×0.3	2	86	U-подібна пластина	1

№	Опис	Кільк.	№	Опис	Кільк.
30	Довга втулка Ф32×Ф19.5×75.5	2	87	Натяжний ролик	1
31	Заглушка S13	2	88	Болт	1
32	Втулка Ф32×Ф26.5×L82.7	2	89	Хвиляста шайба d10×Ф15.5×0.3	1
33	Втулка 1 Ф32×3×Ф28×16×Ф14.3	4	90	Гайка М10×1×Н8×S15	2
34	Втулка 4	4	91	Гайка М10×1×Н5×S17	2
35	Втулка Ф14×Ф8.3×48	2	92	Маховик 3×Ф200	1
36	Болт М8×63×20×S13	2	93	Хвиляста шайба D10	1
37	Шайба d8×Ф16×1.5	3	94	Вісь	1
38	Гайка М8×Н7.5×S13	5	95	Підшипник 6000-2RS	2
39	Болт М10×42×20×S17	2	96	Накладка шатуна	2
40	Шайба d10×Ф20×2	8	97	Накладка корпусу	2
41	Гайка М10×Н9.5×S17	7	98	Болт М5×12	2
42	Педаль 365×125×45 179	2	99	Регулятор натягу 540	1
43	Болт М10×45×20×S14	4	100	Регулятор натягу 1400	1
45	Заглушка J40×25×15	4	101	Хвиляста шайба Ф25×Ф6×3.3×R25.2	1
46	Втулка Ф28×4×Ф24×12×Ф16.2	4	102	Гвинт М5×15×Ф10	1
47	Ремінь	1	103	Комп'ютер	1
49	Болт Ф16×89×23×1/2×S8 L	1	104	Магістральний кабель 850	1
50	Болт Ф16×89×23×1/2×S8 R	1	105	Кабель датчика 1200	1
51	Хвиляста шайба d17×Ф22×0.3	2	106	Платформа датчика	1
52	Гайка 1/2×20×Н8×S19 L	1	107	Імпульсна ручка Ф22	2
53	Гайка 1/2×20×Н8×S19 R	1	108	Кабель пульсової ручки 700	1
55	Заглушка	2	109	Гвинт ST4×19×Ф7	2
56	Болт М8×35×15×S14	2	110	Гвинт ST4.2×16	1
57	Дугова шайба d8×Ф20×2×R16	2	A	Ключ S8	1

№	Опис	Кільк.	№	Опис	Кільк.
58	Заглушка Ф28×32×Ф50	2	В	Ключ S6	1
59	Поролонова ручка Ф26×5×410	2	С	Ключ S17-19	1
60	Болт М8×58×15×S13	2	Д	Ключ S13-14-15	1
61	Корпус L	1			

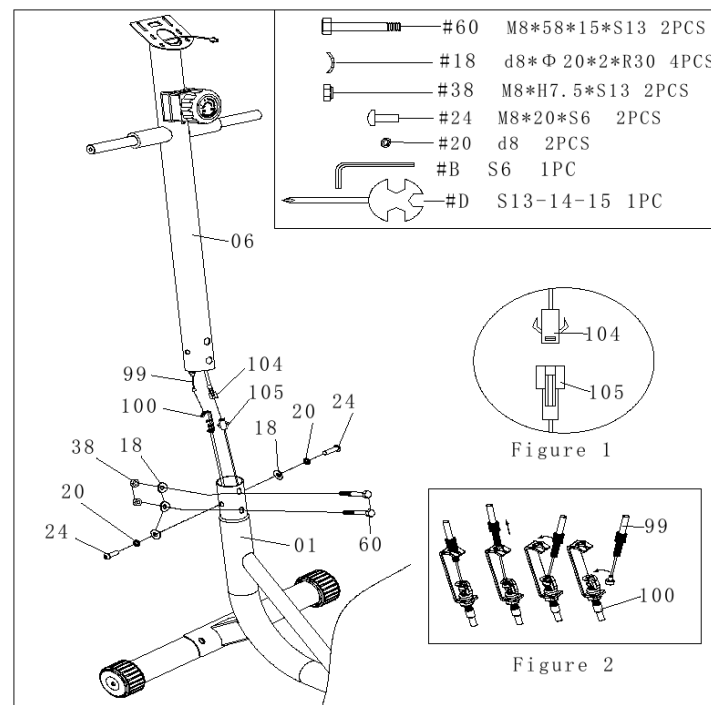
Інструкція зі складання

Крок 1



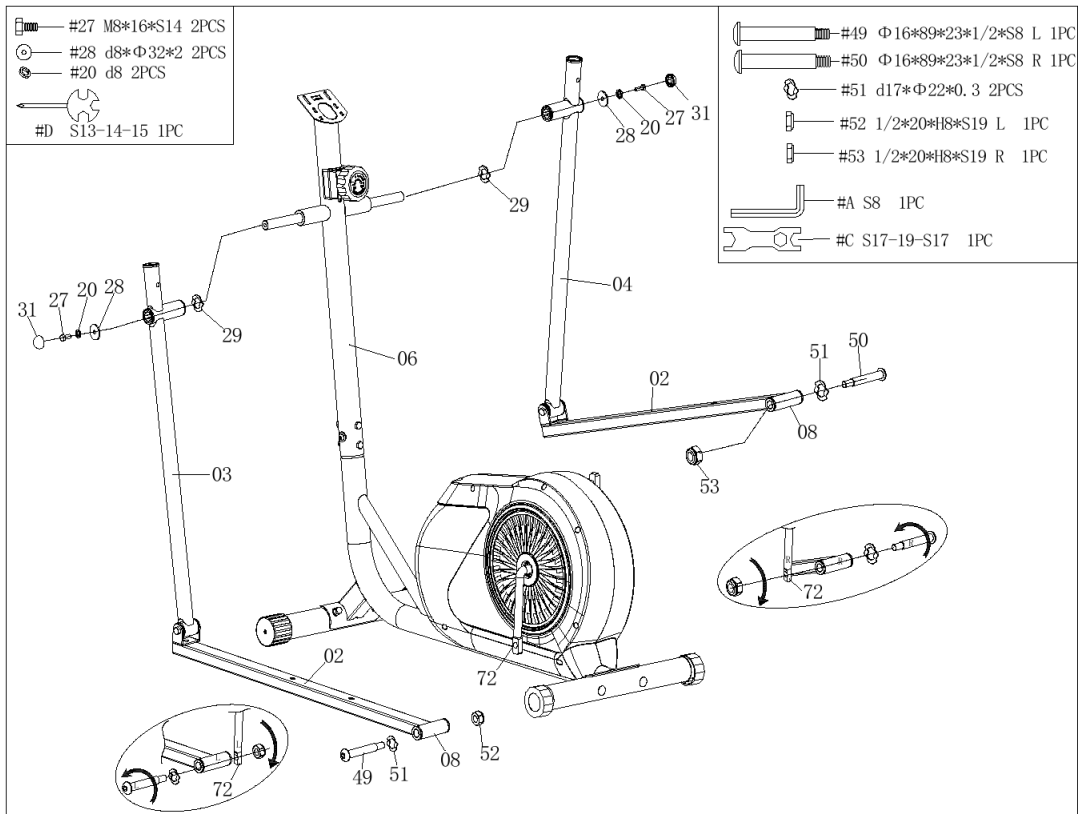
Закріпіть передню опору (12) і задню опору (16) до основної рами (01) за допомогою дугової шайби (18), пружинної шайби (20) та гайки (19). Затягніть ключем (D).

Крок 2



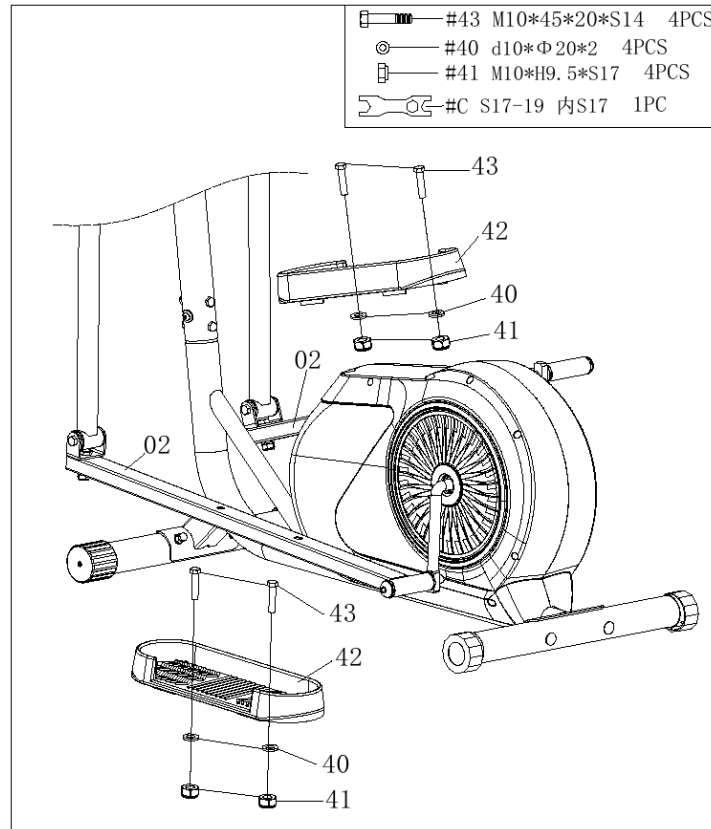
1. З'єднайте кабель датчика (105) з магістральним кабелем (104), як показано на Рис. 1. З'єднайте регулятор натягу (99) з кабелем регулятора натягу (100), як показано на Рис. 2.
2. Вставте стійку керма (06) в основну раму (01) і закріпіть болтом (60), дуговою шайбою (18) та гайкою (38) — затягніть ключем (D).
3. Дотягніть стійку керма гвинтом (24), пружинною шайбою (20) і дуговою шайбою (18) — по одному кріпленню зліва і справа.

Крок 3



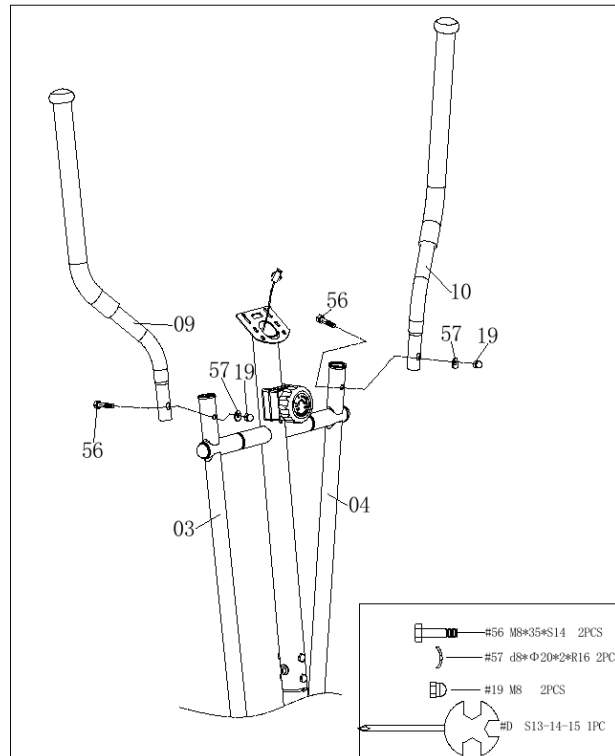
1. Викрутьте попередньо встановлені болт (27), пружинну шайбу (20) та шайбу (28) зі стійки керма (06).
2. Вставте маятникову тягу (L) (03) і маятникову тягу (R) (04) у ліву і праву частини стійки керма (06). Закріпіть болтом (27), пружинною шайбою (20) та шайбою (28), затягуючи ключем (D). Встановіть заглушку (31).
3. Просуньте болт (49) і хвилясту шайбу (51) через задній з'єднувач (08), обертаючи проти годинникової стрілки, і закріпіть зліва на шатуні (72) ключем (A). Зафіксуйте гайкою (52) за годинниковою стрілкою, використовуючи ключ (C), як показано на схемі.
4. Просуньте болт (50) і хвилясту шайбу (51) через задній з'єднувач (08), обертаючи за годинниковою стрілкою, і закріпіть справа на шатуні (72) ключем (A). Зафіксуйте гайкою (53) проти годинникової стрілки, використовуючи ключ (C).

Крок 4



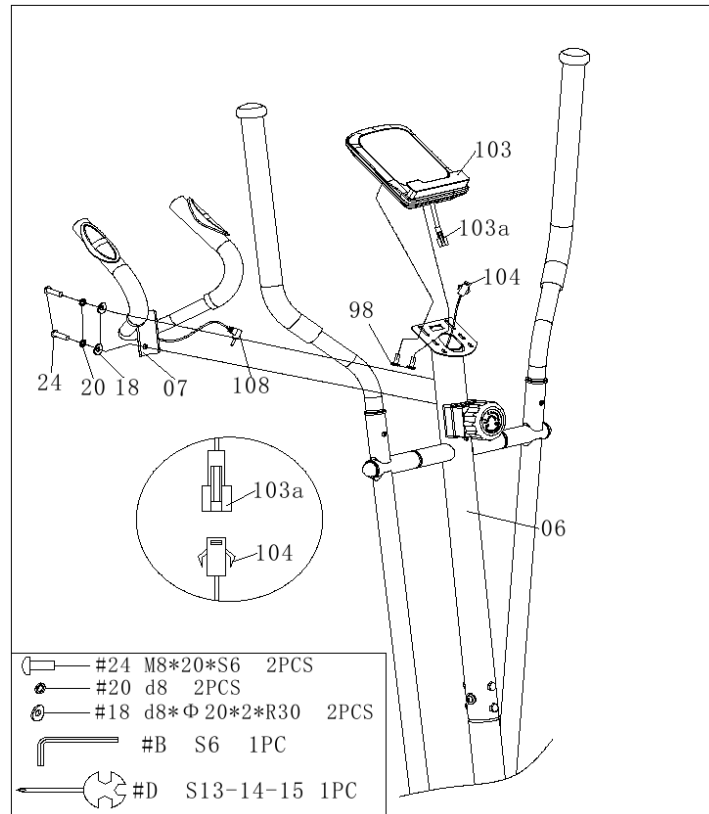
Закріпіть педаль (42) на з'єднувальній тязі (02) болтом (43), шайбою (40) і гайкою (41).
Затягніть ключем (С).

Крок 5



1. Вставте та закріпіть кермо (L) (09) на маятниковій тязі (L) (03) болтом (56), дуговою шайбою (57) і гайкою (19). Затягніть ключем (D).
2. Вставте та закріпіть кермо (R) (10) на маятниковій тязі (R) (04) болтом (56), дуговою шайбою (57) і гайкою (19). Затягніть ключем (D).

Крок 6



1. Закріпіть центральне кермо (07) на стійці керма (06) болтом (24), пружинною шайбою (20) і дуговою шайбою (18). Затягніть ключем (B).
2. З'єднайте кабель комп'ютера (103а) з магістральним кабелем (104). Закріпіть комп'ютер (103) на стійці керма (06) болтом (98) і затягніть ключем (D).
3. Вставте кабель пульсової ручки (108) у відповідний роз'єм на задній стороні комп'ютера (103).

Складання завершено. Переконайтеся, що всі гвинти затягнуті.

Тренувальний комп'ютер

Кнопки

MODE

- Натискання — перемикання між показниками або вибір значення для налаштування.
- Утримання 3 секунди в режимі моніторингу — скидання всіх показників до нуля.

Функції

SCAN

Натискайте MODE, доки не з'явиться напис «SCAN». Комп'ютер по черзі відобразить всі п'ять показників (час, швидкість, відстань, калорії, пульс), кожен — протягом 6 секунд.

SPEED

Поточна швидкість.

TIME

Загальний час від початку до завершення тренування.

DISTANCE

Загальна пройдена відстань.

CALORIES

Загальна кількість спалених калорій.

PULSE (за наявності датчика)

Тримайте сенсори пульсу, щоб виміряти частоту серцевих скорочень за хвилину.

Авто увімкнення/вимкнення

- Якщо протягом 4 хвилин немає сигналу про активність, комп'ютер автоматично вимикається.
- Як тільки з'явиться сигнал, комп'ютер автоматично вмикається.

Робота

Пульс (за наявності): через перешкоди контактного датчика перші 2–3 секунди значення можуть бути завищеними, після чого повертаються до реального рівня. Вимірний показник не може використовуватись як підстава для медичного діагнозу.

Технічні характеристики

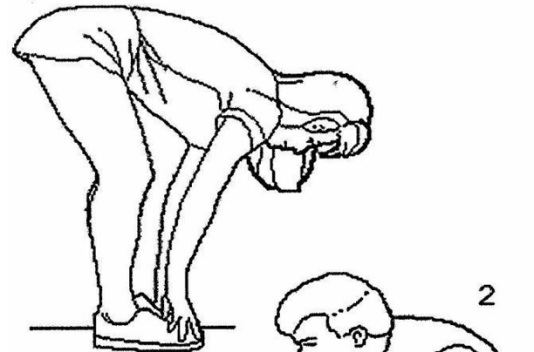
Автоматичне сканування	Кожні 6 секунд
Час тренування	00:00 – 99:59 (хв:сек)
Поточна швидкість	Макимум 999.9 миль/год або км/год
Пройдена відстань	0.0 – 9999 миль або км
Калорії	0 – 9999 ккал
Пульс (за наявності)	40 – 240 уд/хв
Тип батареї	2 шт. ААА (UM-4)
Робоча температура	0 °C – +40 °C (32 °F – 104 °F)
Температура зберігання	-10 °C – +60 °C (14 °F – 140 °F)

Розтяжка

Незалежно від виду навантаження починайте з розминки. Розігріті м'язи розтягуються легше, тому виділіть на розминку 5–10 хвилин. Виконайте наступні вправи у п'ять підходів по 10 рахунків (або довше); повторіть їх також після тренування.

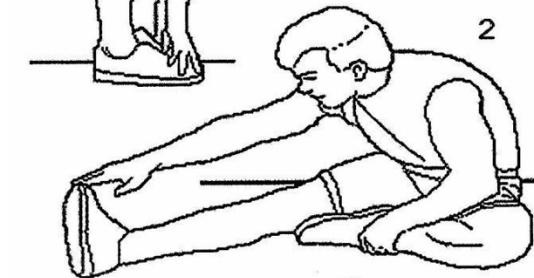
1. Нахил до пальців ніг

Повільно нахиляйтесь уперед від попереку, розслабивши спину і плечі. Тягніться руками до пальців ніг настільки, наскільки можете, і утримуйте позицію 15 рахунків. (Малюнок 1)



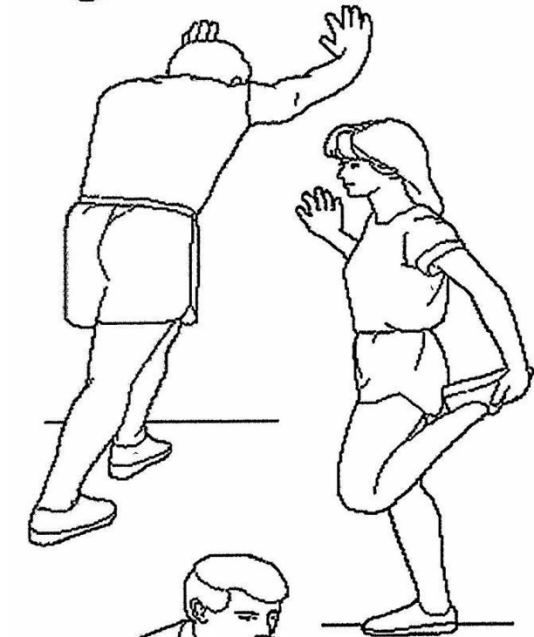
2. Розтяжка задньої поверхні стегна

Сядьте, випростуючи праву ногу. Підшву лівої стопи прикладіть до внутрішньої поверхні правого стегна. Тягніться до пальців правої ноги настільки, наскільки можете. Утримуйте 15 рахунків. Розслабтесь і повторіть з лівою ногою. (Малюнок 2)



3. Розтяжка ікри й ахіллова сухожилля

Сперіться на стіну: ліва нога попереду, права позаду, руки витягнуті вперед. Тримайте праву ногу прямою, а ліву ступню — на підлозі. Зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, рухаючи стегна до стіни. Утримуйте, потім повторіть з іншого боку. По 15 рахунків на кожну. (Малюнок 3)



4. Розтяжка квадрицепса

Тримаючись однією рукою за стіну для рівноваги, заведіть протилежну руку назад і потягніть праву стопу до сідниць. Утримуйте 10–15 рахунків, розслабтесь. Повторіть тричі для кожної ноги. (Малюнок 4)



5. Розтяжка внутрішньої поверхні стегна

Сядьте, з'єднавши підшви стоп, коліна розведені в боки. Підтягніть стопи якомога ближче до паху. М'яко натискайте на коліна вниз, до підлоги. Утримуйте 15 рахунків. (Малюнок 5)



Kinomap

Завантажте додаток Kinomap Fitness — і отримайте доступ до понад 300 000 км відеомаршрутів, записаних у різних куточках світу.

Змагайтесь із друзями та іншими користувачами або тренуйтеся самостійно, перевершуючи власні рекорди. У свіжому інтерфейсі — понад 15 нових функцій, у тому числі реалістичні відео, які створюють ефект тренування на свіжому повітрі.

Нова версія додатку також містить тренерські відео й абсолютно новий ігровий режим зі публічними та приватними змаганнями.

Біг ще ніколи не був таким захоплюючим: бігова доріжка автоматично змінює нахил відповідно до обраної місцевості, а швидкість відео синхронізується з вашим темпом. Готові починати?

Досліджуйте кожен куточок світу, діліться враженнями в соцмережах і порівнюйте свої результати.

Додаток безкоштовний, з 14-денним пробним періодом. Після його закінчення для подальшого використання потрібна преміум-підписка (місячна, річна або «довічна»).

Можливості додатку

- NEW! Структуровані тренування: коучинг, інтервали, FTP-тест. Жодних виправдань — досягайте цілей. Пошук за популярністю, ключовим словом, країною, складністю, тривалістю чи нахилом.
- Доступ до понад 300 000 км відео велосипедних, бігових і веслувальних маршрутів від спільноти Kinomap (приблизно 25–50 нових записів щодня).
- Перегляд показників сили, швидкості, дистанції, часу та пульсу.
- Просте налаштування у вкладці обладнання.
- Збереження історії тренувань і відстеження прогресу.
- Оптимізація для зовнішнього екрану: за наявності Apple TV або HDMI-адаптера ви можете перенести відео, профіль висоти й приладову панель на великий екран, звільнивши місце для карти.
- Перегляд і створення плейлистів.
- Розминка з програмами інтервальних тренувань.
- Публікація результатів у Facebook, Strava, Training Peaks, RunKeeper, Under Armour тощо. Голосовий чат у режимі мультимплеєра (гонки чи коучинг).
- У режимі змагання відображаються кілька аватарів: автор запису, ви самі (якщо вже проходили цей маршрут), а також інші учасники з тим самим обладнанням — для коректних порівнянь.

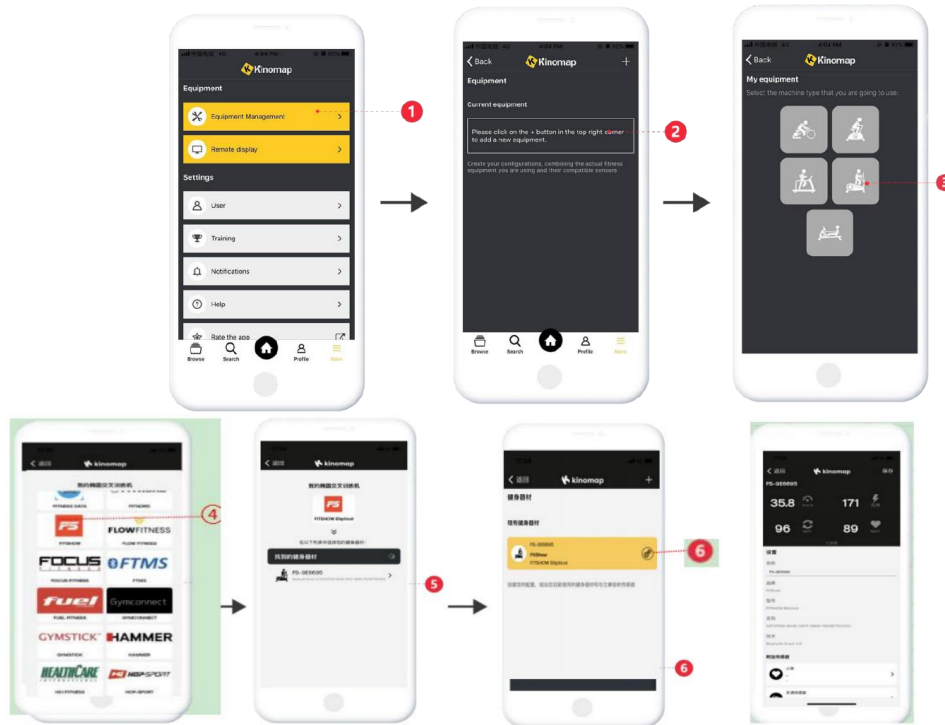
- Незабаром: розширені структуровані тренування, режим вільної їзди та режим лише з GPS.

Більше інформації — на www.kinomap.com

** На пристроях Android бігові доріжки наразі не підтримують інтервальних тренувань.*

Підключення до Kinomap

Знайдіть, завантажте та встановіть Kinomap у App Store або Google Play (залежно від вашої системи).



- [1] Відкрийте Kinomap і перейдіть на сторінку [More].
- [2] Виберіть «Додати обладнання».
- [3] Натисніть піктограму ELLIPTICALS.
- [4] Натисніть на FitShow.
- [5] Виберіть пристрій із назвою «Fs-XXXX» (де XXXX — випадковий набір цифр) для підключення.
- [6] Знайдіть відповідне відео й починайте тренування у вибраному режимі.

Zwift

Ваш темп. Ваше місце.

Безкоштовний додаток для бігу та тренувань зі спільнотою.

Серйозні тренування — це весело

Біжіть у захопливих віртуальних світах разом із глобальною спільнотою — вдень і вночі, у будь-яку погоду, з будь-якої точки світу. Безкоштовно.

Структуровані тренування

Наші елітні тренери розробляють програми, які допоможуть стати тим бігуном, яким ви хочете бути. Вони адаптовані під ваш рівень підготовки і прості у виконанні — забудьте про здогадки. Готуйтеся до 5 км, напівмарафону чи триатлону наодинці або в групі, аналізуйте показники після пробіжки і досягайте найкращої форми сезону.

Біжіть зі спільнотою

Бігати разом зі спортсменами з усього світу — це серце Zwift. Обирайте серед сотень подій: від веселих групових пробіжок до запеклих гонок із реальними призами. Знаходьте друзів і біжіть із ними у реальному часі через Strava, Garmin Connect та інші сервіси. Спільнота Zwift мотивує триматися курсу й фінішувати на найкращому рівні.

Біг на віртуальних маршрутах

Біжіть у реальному світі, а ваш аватар проходить віртуальні маршрути. Досліджуйте фантастичний острів Watoria та маршрути, натхненні Лондоном і Річмондом (Вірджинія).

Краєвиди в Zwift вражають: біг через джунглі, прискорення на сільських дорогах, спринт усередині вулкана разом із тисячами учасників.

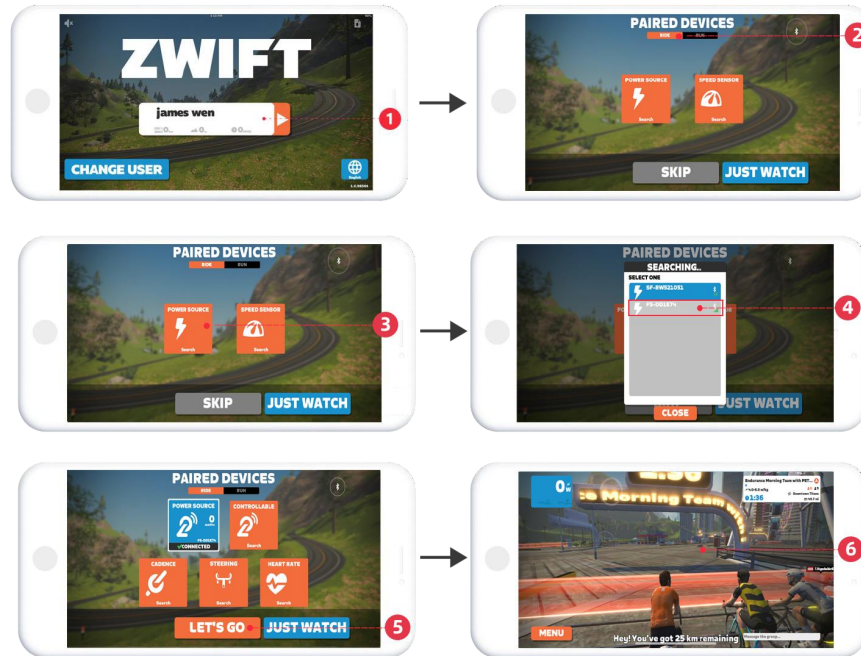
БЕЗКОШТОВНО ЗАВАНТАЖУЙТЕ ZWIFT для PC, Mac, iOS, Android!

<https://zwift.com/eu/download>

Zwift Companion (ZC) перетворює ваш смартфон на пульт керування Zwift і робить тренування веселішими та соціальнішими. Працюючи разом із Zwift, ZC показує карту маршруту та дозволяє писати в чат, робити розвороти і взаємодіяти з іншими учасниками. Додаток доступний у Google Play Store та App Store.

Підключення до Zwift

Знайдіть, завантажте та встановіть ZWIFT у App Store або Google Play (залежно від вашої системи).



- [1] Відкрийте ZWIFT та зареєструйте обліковий запис.
- [2] Виберіть режим «Ride».
- [3] Натисніть кнопку «POWER SOURCE».
- [4] Виберіть пристрій «Fs-XXXX» — це назва нашого чипа (XXXX — випадкові цифри).
- [5] Натисніть кнопку «LET'S GO».
- [6] Виберіть маршрут і починайте улюблене тренування.