

Эллиптический тренажер Life Gear 93565 Инструкция по сборке



Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию без предварительного уведомления.

Содержание

Гарантийные обязательства	1
Меры предосторожности	2
Правила пользования	3
Операции с компьютером	3
Деталировка	5
Список деталей	6
Общая схема	7
Инструкция по сборке	8
Уход	11
Неполадки и их устранение	11
Упражнения для разогрева и расслабления	12

Гарантийные обязательства

Компания LifeGear Inc. гарантирует покупателю, что тренажер не содержит дефектов и функционирует исправно, при условии, что его сборка и использование проводились в соответствии с инструкцией производителя. Обязательства компании LifeGear ограничиваются заменой продукта целиком или частично, или поставкой запасных частей, если дефекты продукта были выявлены при его домашнем использовании. Данное гарантийное обязательство не распространяется на продукцию, которая используется вне соответствия с инструкцией или в коммерческих целях.

Данное гарантийное обязательство распространяется только на первоначального покупателя. При заказе запасных частей, предоставьте следующую информацию:

1. Инструкцию пользователя
2. Номер модели
3. Деталировку продукта
4. Номер запчасти
5. Дату покупки

Меры предосторожности

При пользовании тренажером необходимо соблюдать меры предосторожности. Перед использованием внимательно прочтите инструкцию.

1. Перед использованием тренажера прочтите инструкцию и сделайте разминку.
2. Разминка необходима, чтобы избежать мышечных травм. В разделе «Упражнения для разминки и расслабления» приведены необходимые упражнения. После тренировки рекомендуется выполнить упражнения на расслабление.
3. Убедитесь, что все детали исправны и прочно закреплены. Тренажер следует разместить на ровной поверхности. Рекомендуется подложить под тренажер коврик или другой покровный материал.
4. Для тренировок надевайте соответствующую одежду. Не надевайте одежду, которая может зацепиться за тренажер. Не забывайте затягивать ремешки педалей.
5. Не пытайтесь производить обслуживание или регулировку тренажера, кроме тех операций, которые описаны в данной инструкции. При возникновении неполадок, прекратите использование тренажера и обратитесь в *авторизованную сервисную службу*.
6. Чтобы стать на тренажер или сойти с педалей, сначала возьмитесь за поручни. Установите ближайшую к Вам педаль в самое нижнее положение, встаньте на педаль, затем на

вторую. Во время тренировки держитесь руками за поручни, двигайте педали плавно, толкая или притягивая к себе рукоятки, затем крутите педали с помощью рук и ног. После тренировки также установите одну педаль в самое нижнее положение и сойдите сначала с более высокой педали, затем с более низкой.

7. Не используйте тренажер вне помещений.
8. Тренажер предназначен только для домашнего использования.
9. Тренажером одновременно может пользоваться только один человек.
10. Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных, когда Вы пользуетесь им. Тренажер предназначен только для взрослых. Минимальное пространство для обеспечения безопасного использования должно составлять не менее двух метров.
11. Если Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или отдышку, немедленно прервите тренировку и обратитесь к врачу, прежде чем продолжить тренировку.
12. Максимальный вес пользователя – 100 кг.

Внимание: Прежде чем начать программу тренировок, посоветуйтесь с врачом. Это особенно важно, если Вам более 35 лет или у Вас есть проблемы со здоровьем. Прежде, чем пользоваться тренажером, обязательно прочтите инструкцию. Сохраните ее, Вам может понадобиться перечитать ее в будущем.

Правила пользования

1. Пользуйтесь тренажером в соответствии с Вашей физической формой.
2. Регулировка нагрузки:
Для увеличения нагрузки поверните регулятор нагрузки по часовой стрелке.
Для уменьшения нагрузки поверните регулятор нагрузки против часовой стрелки.
3. Регулировка заднего стабилизатора:
Поверните заглушку на заднем стабилизаторе, чтобы установить тренажер на нужном уровне.

Операции на пульте

Установка батареек:

1. Снять заднюю крышку с компьютера.
2. Вставить две батарейки «AA» или «UM-3» батарейки в отделение для батареек.
3. Проверить полярность батареек и надежность контактов.
4. Снова установить заднюю крышку.
5. Если на дисплее отображаются нечитаемые символы или только часть сегментов, вынуть батарейки и подождать 15 секунд, затем снова вставить.
6. Если вынуть батарейки, данные из памяти компьютера будут удалены.

Функции и операции:

АВТО ВКЛ /ВЫКЛ: В начале тренировки или при нажатии на кнопку «ВИД», компьютер включается. Питание автоматически отключается через 4 минуты бездействия.

СКАН: нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на СКАН; компьютер будет сканировать функции каждые 5 секунд.



ВРЕМЯ: нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на ВРЕМЯ, на экране отобразится время, прошедшее с начала тренировки в минутах и секундах.

СКОРОСТЬ: нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на СКОРОСТЬ, на экране отобразится текущая скорость.

КАЛОРИИ: нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на КАЛОРИИ, на экране отобразится количество калорий, сожженных во время тренировки.

(ПУЛЬС): нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на ПУЛЬС, затем возьмитесь обеими руками за рукоятки, где находятся датчики, на экране отобразится Ваш текущий сердечный ритм и символ сердца. Для получения более точных данных при проверке пульса, всегда беритесь за рукоятки двумя руками, а не одной.

ДИСТ (ДИСТАНЦИЯ): нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на ДИСТ, на экране отобразится дистанция, пройденная за время тренировки.

ОДОМЕТР: нажимайте кнопку «ВИД», пока стрелка не укажет на ОДОМЕТР, на экране отобразится общая пройденная дистанция.

ОБНУЛЕНИЕ ДАННЫХ: нажимайте кнопку «ВИД» в течение 4 секунд, все значения функций обнулятся, кроме функции ОДОМЕТРА.

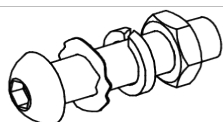
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Шт.	№	Описание	Шт.
001	Основная рама Ø50x1.8	1	028	Шайба Ø6	6
002L	Левая платформа педали 40x20x1.5	1	029	Болт М6x40	6
002R	Правая платформа педали 40x20x1.5	1	030	Натяжной трос L=1600	1
003L	Левая нижняя рукоятка Ø32x1.5	1	031	Колпачок S13	2
003R	Правая нижняя рукоятка Ø32x1.5	1	032	Шуруп ST4.2x25	8
004L	Левая рукоятка Ø32x1.5	1	033L	Кожух педали-А	2
004R	Правая рукоятка Ø32x1.5	1	033R	Кожух педали-В	2
005	Передняя стойка Ø50x1.5	1	034	Большая шайба Ø26xØ8x2	2
006	Штекер провода Ø12.1	2	035	Болт Ø15.8x62.5	2
007	Болт М6x10	1	036	Левая педаль 395x150x65	1
008	Шуруп ST2.9x10	2	037	Правая педаль 395x150x65	1
009	Болт с шестигранной головкой М8x20	1	038	Заглушка переднего стабилизатора Ø50	2
010	Передний стабилизатор Ø50x1.5	1	039	Болт М6x48	2
011	Задний стабилизатор Ø50x1.5	1	040	Ролик для перемещения Ø23xØ6x32	2
012	Болт М10x57	4	041	Болт М8x16	6
013	Заглушка заднего стабилизатора Ø50x1.5	2	042	Изогнутая шайба Ø20xØ8	6
014	Бол. изогнутая шайба Ø10	4	043	Болт М10x18	2
015	Колпачковая гайка М10	4	044	Пружинная шайба Ø18xØ10x2	2
016L	Болт для левой U-образной скобы 1/2"	1	045	Шайба Ø28x5	2
016R	Болт для правой U-образной скобы 1/2"	1	046	Втулка из порошкового металла Ø33xØ29xØ16x14x4	4
017L	Левая нейл. гайка 1/2"	1	047	Болт М6x35	4
017R	Правая нейл. гайка 1/2"	1	048	Изогнутая шайба Ø6	4
018	Волнистая шайба Ø28xØ17x0.3	2	049	Колпачок S16	2
019	Втулка из порошкового металла Ø29xØ16x14	8	050	Колпачковая гайка М6	4
020	Пружинная шайба Ø20	2	051	Пластиковая втулка Ø32xØ16x5xØ50	2
021	Подшипник 6000 2Z	2	052L	Левый кожух рукоятки-А	1
022	Шайба 7/8"	1	052R	Правый кожух рукоятки-А	1
023	U-образная скоба	2	053L	Левый кожух рукоятки-В	1
024	Нейл. гайка М8	2	053R	Правый кожух рукоятки-В	1
025	Шайба Ø16xØ8x1.5	3	054	Маховик регулятора натяжения 0325- ВС66501-0101	1
026	Болт М8x50	2	055	Шуруп ST2.9x12	8
027	Нейл. гайка М6	8	056	Компьютер (81309)	1

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Шт.	№	Описание	Шт.
057	Болт М5х12	4	074	Коробка оси I 15/16"	1
058	Пульсовой датчик	2	075	Коробка оси II 7/8"	1
059	Мягкая рукоятка Ø31хØ37х480	2	076	Шайба 15/16"	1
060	Пружинная шайба Ø8	6	077	Шестигранная гайка 7/8"	1
061	Заглушка рукоятки Ø32х1.5	2	078	Ремённый шкив с коленчатым рычагом Ø260	1
062	Пружинная проволока пульсового датчика	2	079	Втулка из порошкового металла Ø18хØ8.5	4
063	Шуруп ST4.2х20	2	080	М10х1 Гайка махового колеса	2
064	Изогнутая Шайба для маховика регулятора натяжения Ø20хØ5.2	1	081	Маховое колесо Ø230х40х32	1
065	Болт для маховика регулятора натяжения М5х25	1	082	Ремень РJ330 J6	1
066	Самонарезающийся винт с плоскоконической головкой и крестообразным шлицем ST4.2х25	8	083	Кронштейн неприводного колеса	1
067	Провод датчика I L=1100	1	084	Болт М8х20	2
068	Провод датчика II L=950	1	085	Регулировочный болт М6х36	2
069	Провод пульсового датчика L=750	2	086	U-образная скоба	2
070	Левый кожух 540х366х74	1	087	Пружинная шайба Ø6	2
071	Правый кожух 540х366х78	1	088	Гайка М6	2
072	Втулка оси	2	089	Болт М8х10	1
073	Шариковый подшипник	2			

НАБОР ДЕТАЛЕЙ И ИНСТРУМЕНТОВ

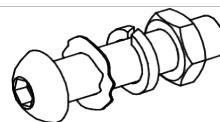


(16R) Болт для правой U-образной скобы 1/2" 1 шт.

(17R) Правая нейл. гайка 1/2" 1 шт.

(18) Волнистая шайба
Ø28xØ17x0.3 1 шт.

(20) Пружинная шайба Ø20 1 шт.

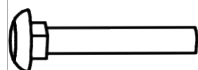


(16L) Болт для левой U-образной скобы 1/2" 1 шт.

(17L) Левая нейл. гайка 1/2" 1 шт.

(18) Волнистая шайба
Ø28xØ17x0.3 1 шт.

(20) Пружинная шайба Ø20 1 шт.



(12) Болт M10x57 - 4 шт.



(14) Бол. изогн. шайба Ø10 - 4 шт.



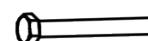
(15) Колпачковая гайка M10 - 4 шт.



(27) Нейлоновая гайка M6 - 6 шт.



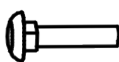
(28) Шайба Ø6 6 шт.



(29) Болт M6x40 6 шт.



(31) Колпачок S13 - 2 шт.



(47) Болт M6x35 - 4 шт.



(48) Изогн. шайба Ø6 4 шт.



(49) Колпачок S16 - 2 шт.



(50) Колпачковая гайка M6 4 шт.



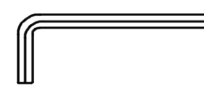
(55) Шуруп ST2.9x12 8 шт.



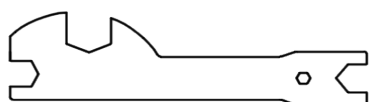
(66) Самонарез. винт с плоскоконич. гол. и крестообр. шлицем ST4.2x25 - 4 шт.



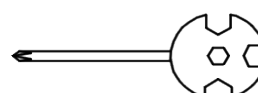
Универс. ключ 8мм - 1 шт.



Универс.ключ 6мм - 1 шт.

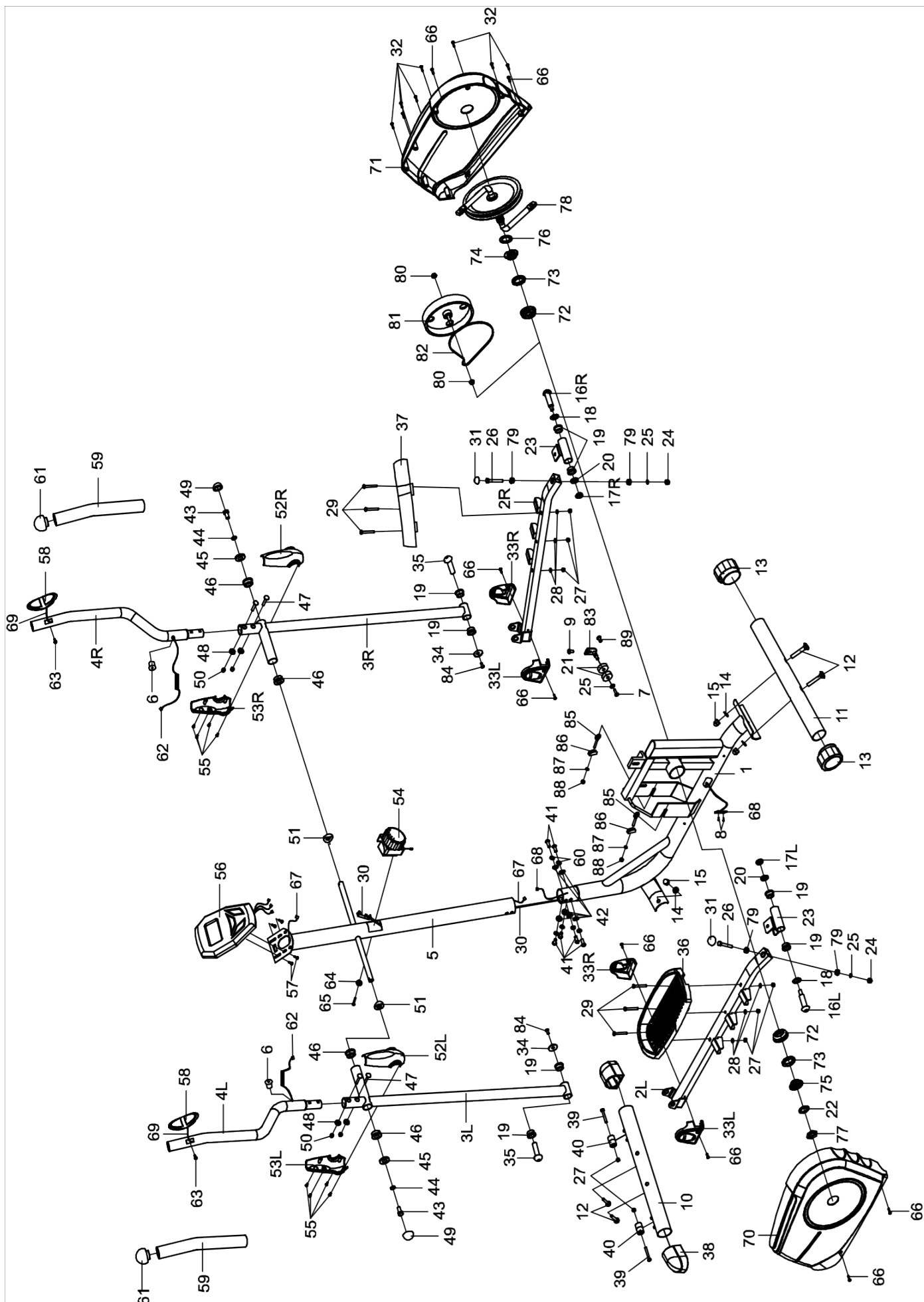


Ключ 1 шт.



Гач. ключ/отвертка S8, S13, S14, S15 1 шт.

Схема

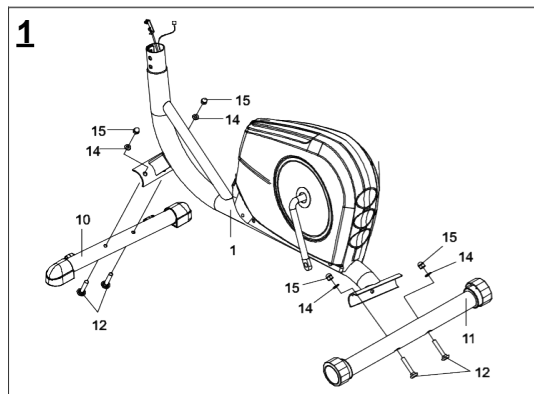


СБОРКА

1. Установка переднего/заднего стабилизаторов.

Прикрепите передний стабилизатор (10) к передней изогнутой пластине основной рамы (1) двумя болтами M10x57 (12), бол. изогнутыми шайбами Ø10 (14) и колпачковыми гайками M10 (15).

Прикрепите задний стабилизатор (11) к задней изогнутой пластине основной рамы (1) двумя болтами M10x57 (12), бол. изогнутыми шайбами Ø10 (14), и колпачковыми гайками M10 (15).



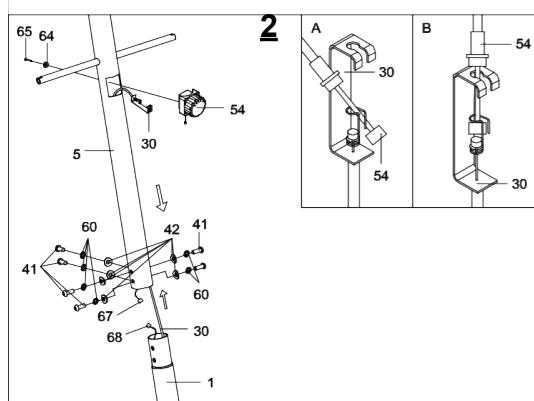
2. Установка передней стойки и маховика регулятора натяжения.

Снимите шесть болтов M8x16 (41), пружинные шайбы Ø8 (60) и изогнутые шайбы Ø20xØ8 (42) с трубки основной рамы (1).

Проденьте натяжной трос (30) сквозь нижнее отверстие передней стойки (5) и вытяните его из квадратного отверстия передней стойки (5). Подсоедините провод датчика II (68) основной рамы (1) к проводу датчика I (67) передней стойки (5).

Вставьте переднюю стойку (5) в трубку основной рамы (1) и закрепите шестью болтами M8x16 (41), пружинными шайбами Ø8 (60) и изогнутыми шайбами Ø20xØ8 (42), которые Вы ранее сняли.

Снимите изогнутую шайбу Ø20xØ5.2 для маховика регулятор натяжения (64) и болт M5x25 для маховика регулятор натяжения (65) с маховика (54). Прикрепите конец троса маховика регулятора натяжения (54) к пружинному крюку натяжного троса (30), как показано на рис. А схемы 3. Потяните трос маховика регулятора натяжения (54) вверх и вставьте в щель металлической скобы натяжного троса (30), как показано на рис. В схемы 3. Прикрепите маховик регулятора натяжения (54) к передней Стойке (5) изогнутой шайбой Ø20xØ5.2 маховика регулятора натяжения (64) и болтом M5x25 маховика регулятора натяжения (65), которые Вы ранее сняли.



3. Установка правой/левой рукояток, правой/левой платформ педалей, правой/левой педали, и кожухов педали-А/В.

Снимите два болта M10x18 (43), пружинные шайбы Ø18xØ10x2 (44), и шайбы Ø28x5 (45) с левой и правой горизонтальных осей передней стойки (5). Затем прикрепите левую нижнюю рукоятку (3L) на левую горизонтальную ось передней стойке (5) одним болтом M10x18 (43), пружинной шайбой Ø18xØ10x2 (44), и шайбой Ø28x5 (45), которые Вы ранее сняли. Установите колпачок S16 (49) на болт M10x18 (43).

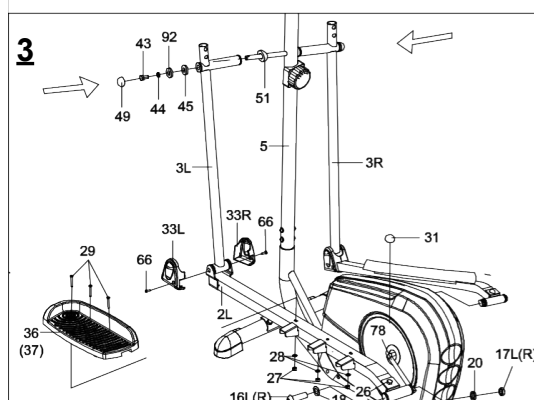
Прикрепите левую U-образную скобу (23) к левому коленчатому рычагу (78) одним болтом 1/2" (16L), волнистой шайбой Ø28xØ17x0.3 (18), пружинной шайбой Ø20 (20) и левой нейл. гайкой 1/2" (17L). Установите колпачок S13 (31) на болт M8x50 (26).

Примечание: Болт 1/2" для левой U-образной скобы (16L) и болт 1/2" для правой U-образной скобы (16R) отмечены буквами «L» (левый) и «R» (правый).

Прикрепите левую педаль (36) на левую платформу педали (2L) тремя болтами M6x40 (29), шайбами Ø6 (28), и нейл. гайками M6 (27).

Прикрепите кожухи педалей-А/В (33L, 33R) на левую платформу (2L) двумя самонарезающимися винтами с плоскоконической головкой и крестообразным шлицем ST4.2x25 (66).

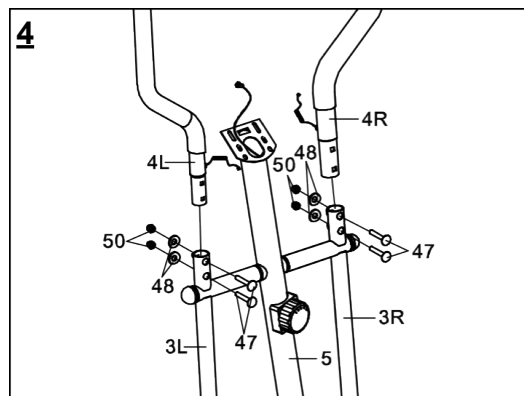
Повторите предыдущий шаг, чтобы прикрепить правую нижнюю рукоятку (3R) на правую горизонтальную ось передней стойки (5) и правую U-образную скобу (23) на правый



коленчатый рычаг (78).

4. Установка правой и левой рукояток.

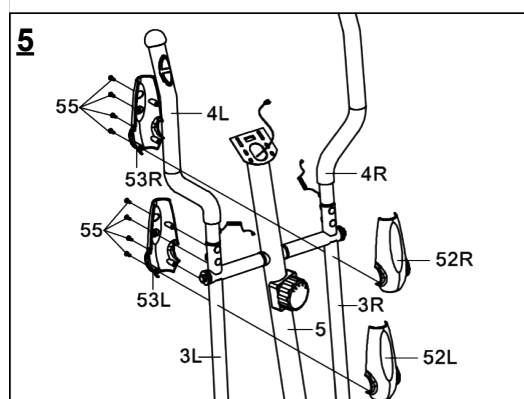
Прикрепите правую/левую рукоятку (4R, 4L) на правую/левую нижнюю рукоятку (3R, 3L) четырьмя болтами М6х35 (47), изогнутыми шайбами Ø6 (48), и колпачковыми гайками М6 (50).



5. Установка левого/правого кожуха рукоятки-А/В.

Прикрепите левый кожух рукоятки-А (52L) и левый кожух рукоятки-В (53L) на левую нижнюю рукоятку (3L) четырьмя шурупами ST2.9x12 (55).

Прикрепите правый кожух рукоятки-А (52R) и правый кожух рукоятки-В (53R) на правую нижнюю рукоятку (3R) четырьмя шурупами ST2.9x12 (55).

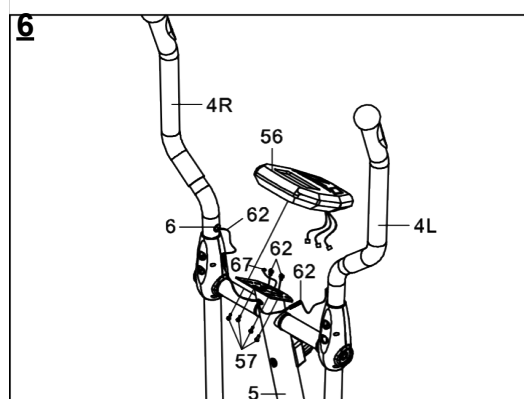


6. Установка компьютера.

Снимите четыре болта М5х12 (57) с задней панели компьютера (56).

Вставьте пружинные провода пульсового датчика (62) правой/левой рукоятки (4R, 4L) в отверстие на передней стойке (5), затем вытяните их из верхнего отверстия передней стойки (3).

Подсоедините провод датчика I (67) и пружинные провода пульсового датчика (62) к проводам, выходящим из компьютера (56), и затем прикрепите компьютер (56) к верху передней стойки четырьмя (5) болтами М5х12 (57), которые Вы ранее сняли.



Уход

Уборка и чистка

Мытье и чистка эллиптического тренажера производится с использованием мягких тканей и моющих средств. Не используйте растворители и абразивные материалы для чистки пластиковых частей тренажера.

Пожалуйста, вытирайте пот каждый раз после тренировки. Будьте осторожны и не допускайте попадания влаги на дисплей компьютера, так как это может быть причиной замыкания и выхода из строя электроники тренажера.

Храните эллиптический тренажер, особенно компьютерную консоль подальше от прямых солнечных лучей во избежание поломки дисплея.

Каждую неделю проверяйте на тщательность сборки все сборочные части тренажера и педали.

Хранение

Храните эллиптический тренажер в чистом месте, подальше от детей.

Возможные поломки

ПРОБЛЕМА: Во время тренировки эллиптический тренажер качается.

РЕШЕНИЕ: Отрегулируйте по уровню задний стабилизатор.

ПРОБЛЕМА: Компьютер не показывает значений тренировки.

РЕШЕНИЕ: Снимите консоль компьютера и проверьте правильность соединения проводов выходящих из компьютера с проводами, выходящими из рулевой стойки.

РЕШЕНИЕ: Проверьте контакты батарей и их полярность.

РЕШЕНИЕ: Возможно батареи разряжены. Замените батареи.

ПРОБЛЕМА: Не определяется значение пульса или эти показания не корректны.

РЕШЕНИЕ: Убедитесь в подключении проводов датчика пульса к компьютеру.

РЕШЕНИЕ: Для точности измерения показателя пульса, пожалуйста, всегда удерживайте датчики пульса на руле двумя руками.

РЕШЕНИЕ: Удерживайте датчики пульса достаточно плотно. Постарайтесь определить оптимальный уровень давления на сенсоры пульса, для определения значения пульса.

ПРОБЛЕМА: При вращении педалей раздается шум..

РЕШЕНИЕ: В тренажере открутились винты, проверьте и затяните ослабленные винты.

Упражнения для разминки и расслабления

Хорошая тренировка состоит из разминки, занятия аэробикой и расслабления. Проводите такие тренировки минимум два – три раза в неделю, оставляя день для отдыха между тренировками. Через несколько месяцев Вы можете увеличить количество тренировок до четырех – пяти раз в неделю.

Упражнения по аэробике – любые упражнения, которые насыщают кислородом мышцы через сердце и легкие. Занятия аэробикой улучшат состояние Ваших легких и сердца. Аэробика задействует крупные мышцы, например: ноги, руки и ягодицы. Сердце бьется чаще, а дыхание становится глубже. Аэробика должна стать частью Вашего дневного распорядка.

Разминка является важной частью любой тренировки. Она помогает подготовить мышцы к более активным упражнениям, разогревая и растягивая их, улучшая кровообращение и пульс, насыщая кислородом мышцы.

РАССЛАБЛЕНИЕ необходимо в конце тренировки. Повторите эти упражнения, чтобы уменьшить боль и усталость мышц.

ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВЫ

На счет «один» - вращение головы вправо, растягивание левой стороны шеи. Затем на счет «два» - вращение головы назад, тяните подбородок к потолку, рот открыт. На счет «три» вращение головы влево, затем на счет четыре опустите голову на грудь.



ПОДЪЕМ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо к уху. Затем поднимите левое плечо, одновременно опуская правое.

БОКОВЫЕ РАСТЯЖКИ

Поднимите руки над головой. Потяните правую руку как можно выше к потолку. Повторите то же с правой рукой.

**РАСТЯЖКА БЕДРЕННЫХ МЫШЦ**

Обопритесь одной рукой о стену для равновесия, возьмитесь другой рукой за ступню и потяните ступню вверх. Прижимайте пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживайте положение в течение 15 секунд и повторите то же с левой ногой.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДЕР

Сядьте на пол, подошвы ступней вместе, колени врозь. Тяните ступни как можно ближе к себе. Постепенно прижимайте колени к полу. Удерживайте положение в течение 15 секунд.



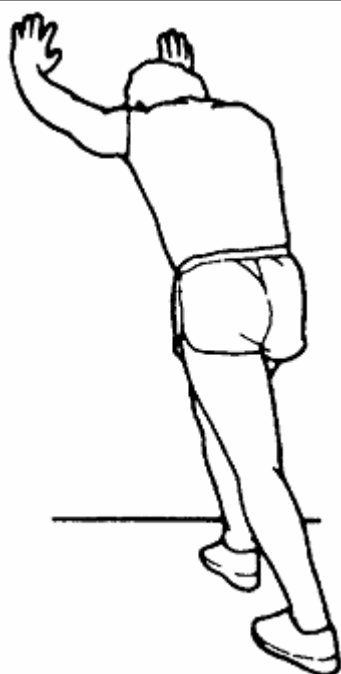


НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Согнувшись в талии, медленно наклонитесь вперед, расслабляя спину и плечи. Старайтесь дотронуться кончиками пальцев до носков. Наклонитесь как можно ниже и удерживайте такое положение в течение 15 секунд.

РАСТЯЖКА СУХОЖИЛИЙ

Вытяните правую ногу. Прижмите левую ступню к внутренней части правого бедра. Потянитесь к носку правой ступни. Удерживайте такое положение 5 секунд. Расслабьтесь, затем повторите то же упражнение с левой ногой.



РАСТЯЖКА ИКР

Обопритесь о стену руками, левую ногу выставите вперед. Правая нога прямая, левая ступня прижата к полу. Затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, бедра двигаются к стене. Задержитесь в таком положении, затем повторите с другой ногой.