



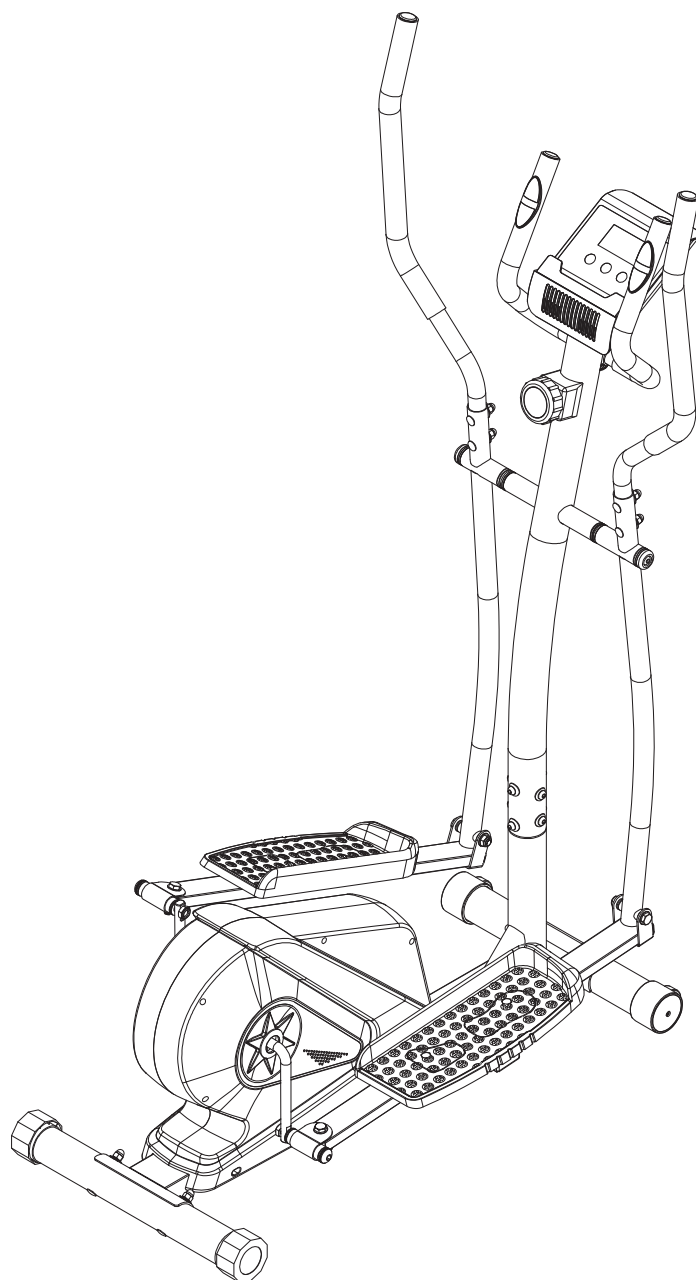
FITNESS COMPANY

Руководство пользователя

Эллиптический тренажёр

Артикул: JFET-007

Модель: YOLENY



Введение

Благодарим вас за покупку эллиптического тренажёра JFET-007. Внимательно прочтите инструкции настоящего руководства. Сохраните документ для дальнейшего использования.

Технические характеристики

Модель	YOLENY
Название продукта	Эллиптический тренажёр
Габариты	118,87*69,85*160 см
Материал	Сталь, ПВХ
Вес	32,98 кг
Размер педалей	39,88*15 см
Размер упаковки	109,22*58,42*27,43 см
Ширина	69,85 см
Высота	160 см
Максимально допустимая нагрузка	130 кг

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь. Во избежание травм держите детей подальше от тренажёра.

Обеспечьте доступ свежего воздуха во время тренировки.

Храните мелкие детали тренажёра в недоступном для детей месте.

ВНИМАНИЕ:

Надевайте удобную спортивную одежду, которая не будет мешать вам во время тренировки и не зацепится за движущиеся части тренажера.

Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость, боль в спине, онемение или любой другой болезненной симптом, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.

Перед началом занятий настоятельно рекомендуем проконсультироваться с врачом, если вы проходите какое-либо лечение, а также в том случае, если вам не здоровится.

Тренажёр не предназначен для детей. Не позволяйте детям забираться на тренажёр или играть на нём - как во время использования, так и после него. Держите домашних животных на безопасном расстоянии от тренажера.

Не подпрыгивайте на тренажёре. Не пытайтесь выполнить упражнения, превышающие ваши физические возможности.

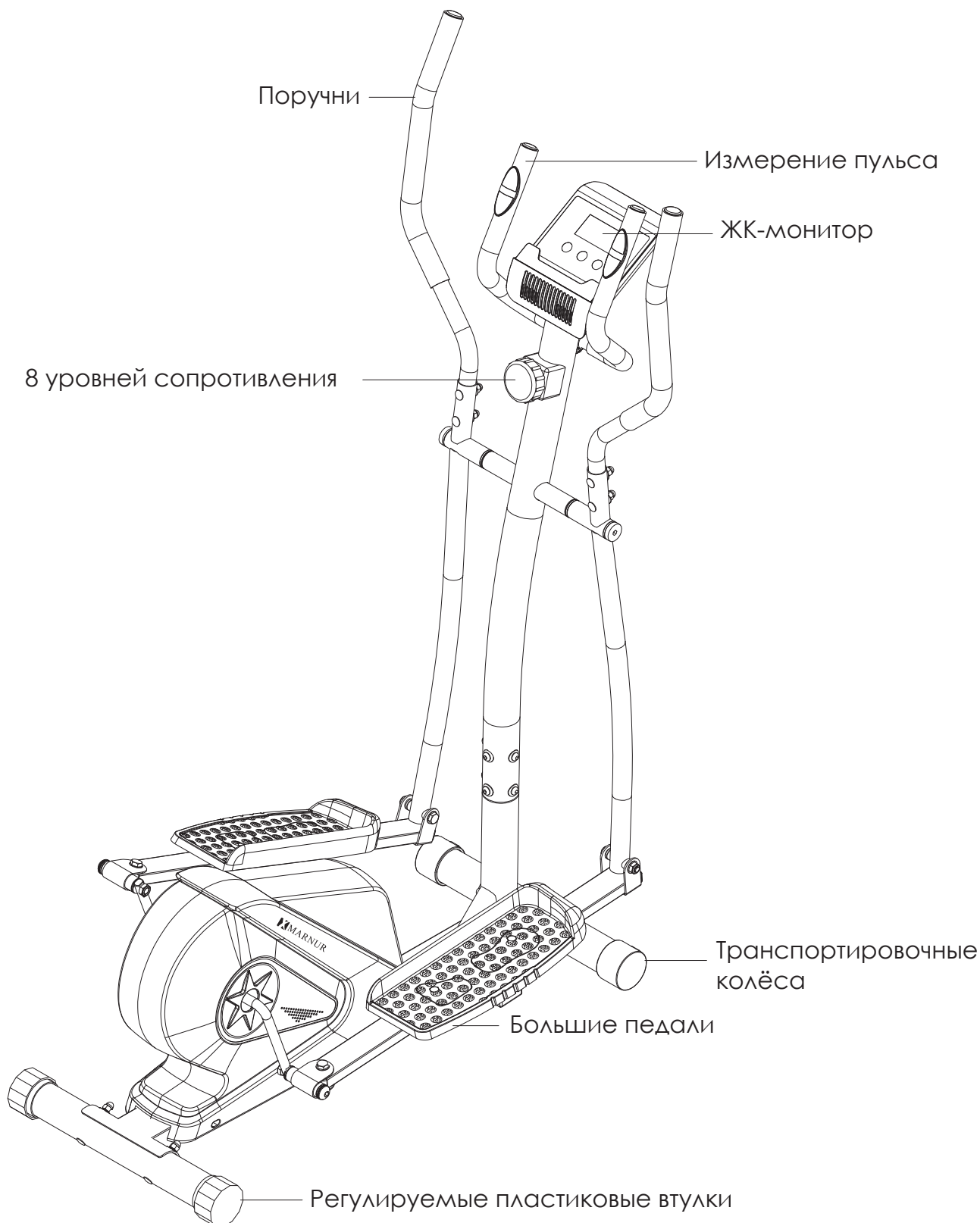
Не занимайтесь на тренажёре сразу после еды или употребления большого количества жидкости. Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения.

Будьте осторожны при торможении, возвращая педали в исходное положение, чтобы избежать травм.

Не используйте тренажёр до тех пор, пока он не будет полностью собран. Если изделие не функционирует должным образом, приостановите работу с ним до устранения неисправности.

Тренажёр не предназначен для использования в реабилитационных целях. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования. Максимально допустимая нагрузка на тренажёр - 137 килограмм.

Внешний вид изделия









Преимущества:






1. Маховик 3.5 кг, 8 уровней сопротивления.
2. Эргономичный дизайн: тренажёр имеет комфортную длину шага 36 см, которая удобно регулируется и позволяет свободно двигаться во время тренировки, не ощущая дискомфорта.
3. Большой ЖК-дисплей, встроенные в поручни датчики, при помощи которых измеряется пульс пользователя.
4. Встроенные транспортировочные колеса, которые упрощают перемещение тренажёра.
5. Безопасный и тихий.

Крепёжные детали

БОЛТЫ			
 #31L Болт (для левой педали) [1 шт.]	 #31R Болт (для правой педали) [1 шт.]	 #32 Болт с шестигр. головкой М10*70 мм [2 шт.]	 #34 Болт с шестигр. головкой М8*40 мм [4 шт.]
 #35 Болт с квадратным подголовком М8*75 мм [4 шт.]	 #36 Болт с квадратным подголовком М8*45 мм [4 шт.]	 #37 Болт М8*35 мм [2 шт.]	 #38 Болт М8*15 мм [4 шт.] Уже установлен
 #39 Болт М8*15 мм [2 шт.]	 #41 Болт М5*10 мм [4 шт.] Уже установлен	 #58 Болт М8*70 мм [2 шт.] Уже установлен	

ШАЙБЫ			
 #47 Шайба изогнутая М8 [16 шт.] Уже установлены 8 шт.	 #49 Шайба М10 [4 шт.]	 #50 Шайба Ф32х19.5 мм [2 шт.]	 #51 Шайба М8 [6 шт.]
 #52 Шайба пружинная М8 [14 шт.] Уже установлены 4 шт.	 #53 Шайба Ф25х19.5 мм [2 шт.]	 #55 Шайба Ф25х17 мм [2 шт.]	 #59 Шайба Ф25х13 мм [2 шт.]

ГАЙКИ

 <p>#43 Гайка М8 [8 шт.]</p>	 <p>#44L Гайка левая Используется в к-те с болтом 1/2" (#31L) [1 шт.]</p>	 <p>#44R Гайка правая Используется в к-те с болтом 1/2" (#31R) [1 шт.]</p>	 <p>#45 Гайка с нейлоновой вставкой М10 [2 шт.]</p>
 <p>#46 Гайка М8 [6 шт.] Уже установлены 2 шт.</p>			

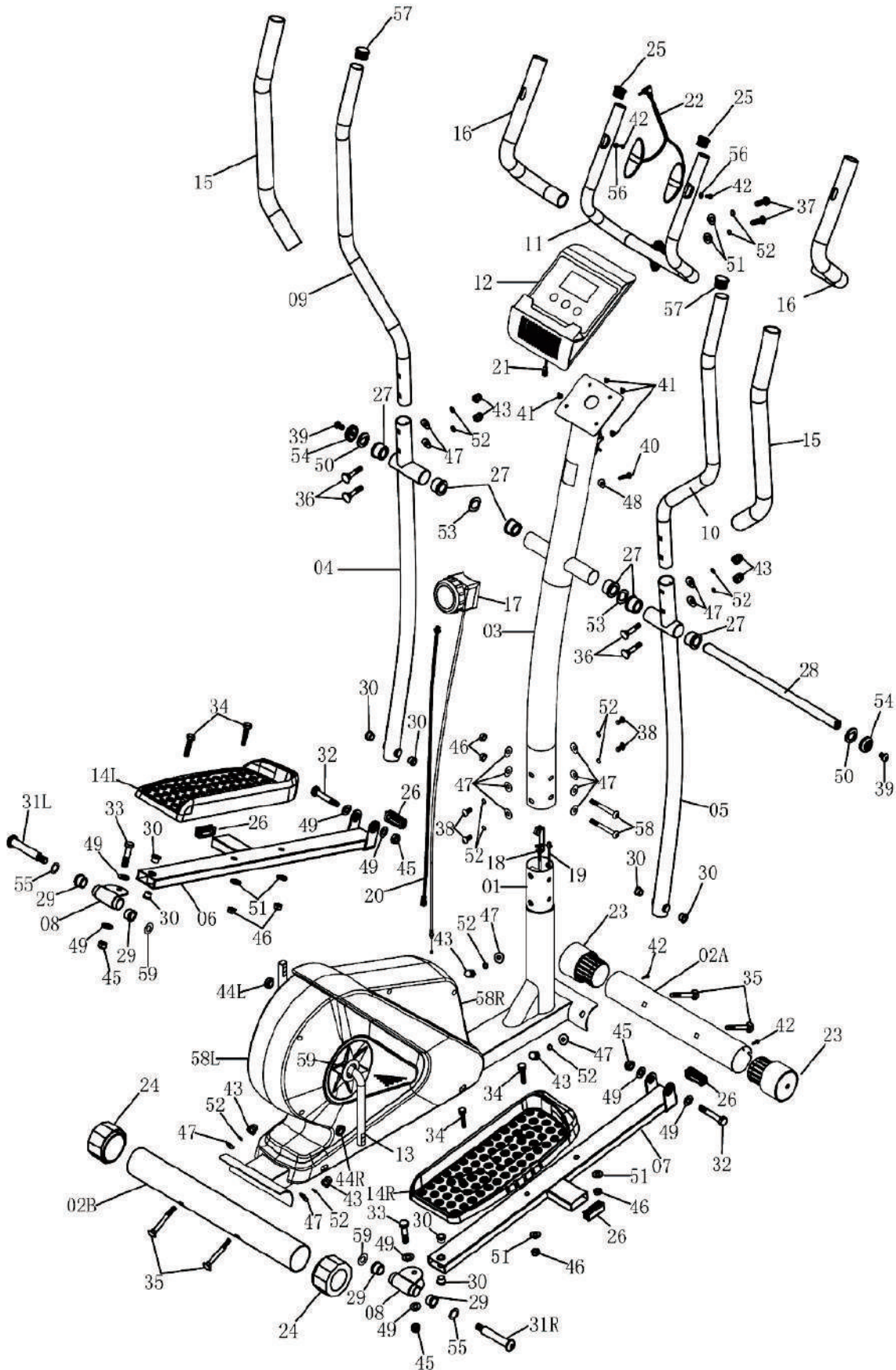
Перечень деталей

#	Наименование	#	Наименование
1	Главная рама	31L	Болт - для крепления левой педали
2A	Передний стабилизатор	31R	Болт - для крепления правой педали
2B	Задний стабилизатор	32	Болт с шестигр. головкой М10х70 мм
3	Опорная стойка	33	Болт с шестигр. головкой М10х45 мм
4	Левая подвижная ножка	34	Болт с шестигр. головкой М8х40 мм
5	Правая подвижная ножка	35	Болт с квадр. подголовком М8х75 мм
6	Левая педальная опора	36	Болт с квадр. подголовком М8х45 мм
7	Правая педальная опора	37	Болт М8х35 мм
8	Шарнир	38	Болт М8х15 мм
9	Левый поручень	39	Болт М8х15 мм
10	Правый поручень	40	Болт М5х55 мм
11	Центральный поручень	41	Болт М5х10 мм
12	Консоль	42	Винт ST4х20 мм
13	Кривошип	43	Гайка М8
14L	Левая педаль	44L	Левая гайка - для болта 1/2" (#31L)
14R	Правая педаль	44R	Правая гайка - для болта 1/2" (#31R)
15	Накладка на боковой поручень	45	Гайка с нейлоновой вставкой М10
16	Накладка на центр. поручень	46	Гайка с нейлоновой вставкой М8
17	Регулятор сопротивления	47	Шайба изогнутая М8
18	Сигнальный провод	48	Шайба изогнутая М6
19	Провод консоли (нижний)	49	Шайба М10
20	Провод консоли (соединительный)	50	Шайба Ф32х19.5 мм
21	Провод консоли (верхний)	51	Шайба М8
22	Провод пульсометра	52	Шайба пружинная М8
23	Заглушка для переднего стабилизатора	53	Шайба Ф25х19.5 мм
24	Заглушка для заднего стабилизатора	54	Заглушка Ф32х8.5 мм
25	Заглушка круглая 25 мм	55	Шайба Ф25х17 мм
26	Заглушка прямоугольная 53х23 мм	56	Шайба М5
27	Пластиковая втулка Ф32хФ19 мм	57	Заглушка круглая 28 мм
28	Ось	58	Болт М8х70 мм
29	Втулка Ф25хФ16 мм	59	Шайба Ф25х13 мм
30	Втулка Ф18хФ10 мм		

Сборочный чертёж

Примечание: Некоторые детали предварительно установлены на заводе-изготовителе.

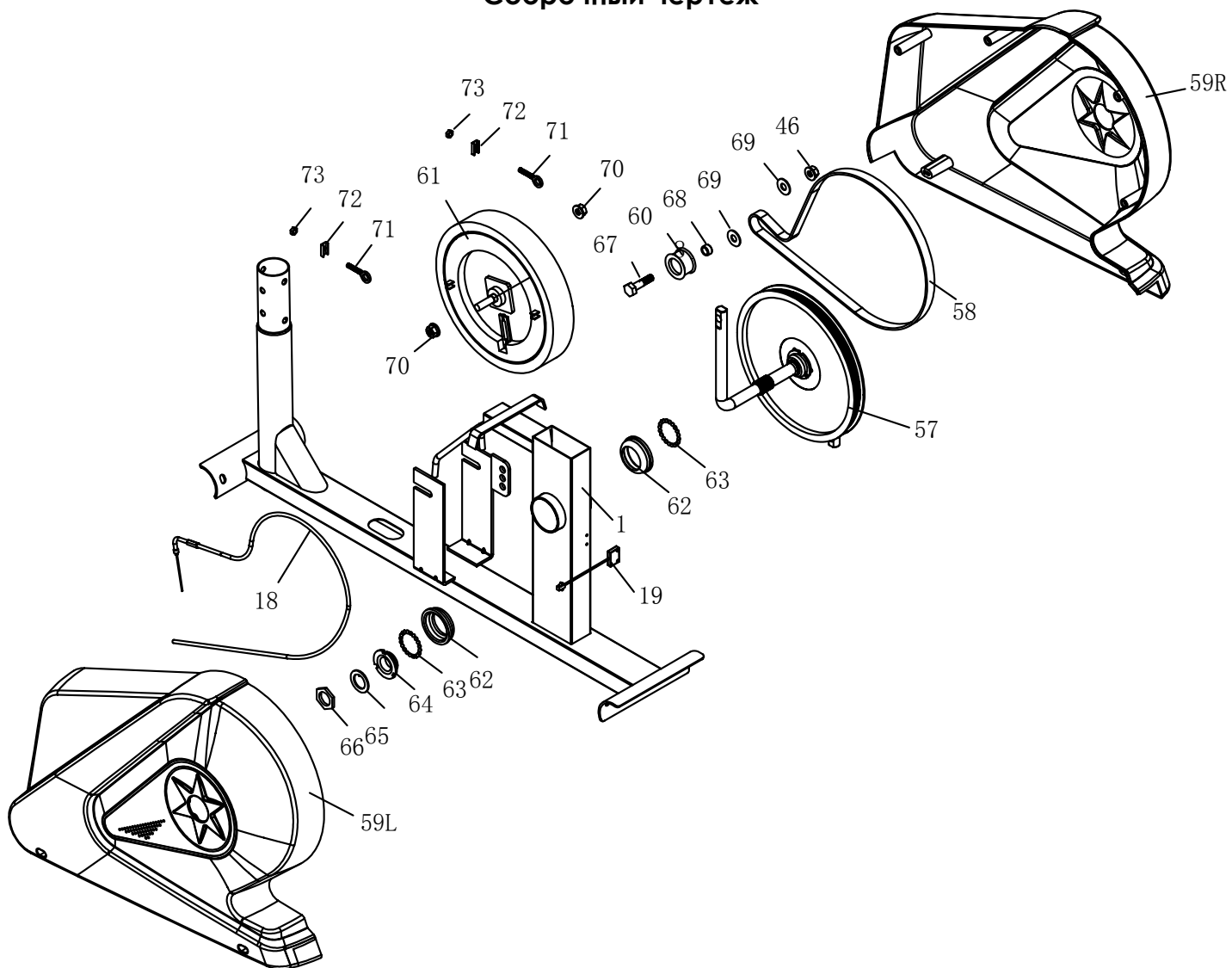
1. Аккуратно распакуйте тренажёр и разложите комплектующие в месте сборки. Проверьте, чтобы все детали были в наличии.
2. Для сборки выбирайте ровную и устойчивую поверхность. Следуйте пошаговым инструкциям, чтобы обеспечить правильную и безопасную установку.



Перечень деталей

#	Наименование	#	Наименование
1	Главная рама	63	Шариковый подшипник
18	Соединительный провод (система регулировки натяжения)	64	Высокая гайка
19	Провод консоли (нижний)	65	Шайба
46	Гайка с нейлоновой вставкой M10	66	Низкая гайка
57	Шкив	67	Болт M10*55мм
58	Ремень	68	Распорная втулка
59L	Защитный кожух (левый)	69	Шайба
59R	Защитный кожух (правый)	70	Фланцевая гайка
60	Регулируемый ролик	71	Регулировочный винт
61	Маховик	72	Фиксатор
62	Крышка	73	Гайка

Сборочный чертёж



Инструкция по сборке Шаг 1

А) Установка переднего стабилизатора

Обратите внимание, на переднем стабилизаторе (#02А) закреплены транспортировочные колеса, которые облегчают процесс перемещения устройства. Прикрепите стабилизатор (#02А) к передней части рамы (#01) при помощи двух комплектов крепежей: болтов (#35), шайб (#47) и (#52) и гаек (#43).

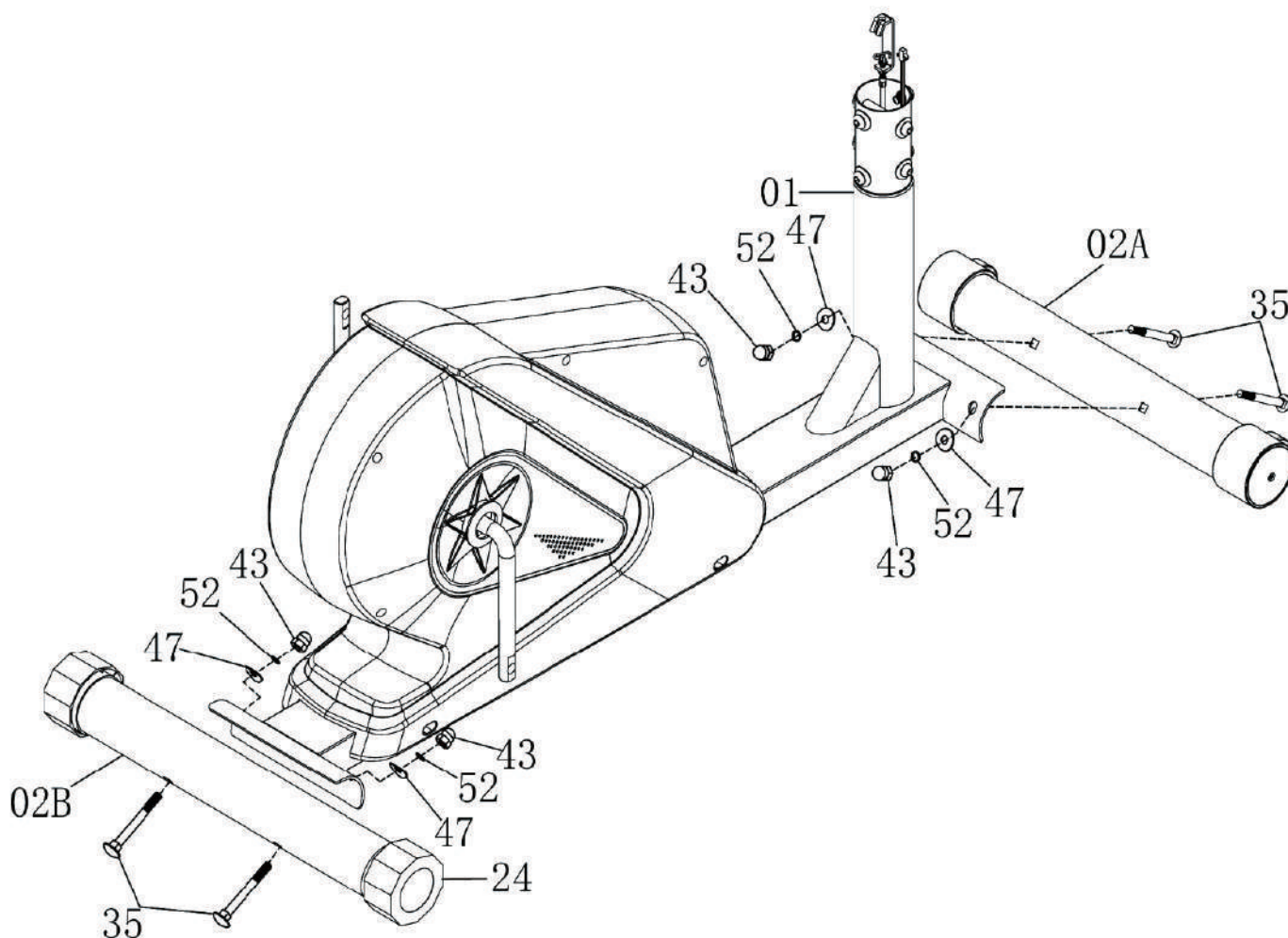
Б) Установка заднего стабилизатора

С другой стороны рамы (#01) закрепите задний стабилизатор (#02В), используя два комплекта крепежей: болты (#35), шайбы (#47) и (#52) и гайки (#43).

Примечание: Если тренажёр неустойчив, отрегулируйте заглушки (24) на стабилизаторе.

Необходимый крепёж

Болты	Шайбы	Шайбы	Гайки
 #35 Болт с квадр. подголовком М8*75 мм [4 шт.]	 #47 Шайба изогнутая М8 [4 шт.]	 #52 Шайба пружинная М8 [4 шт.]	 #43 Гайка М8 [4 шт.]








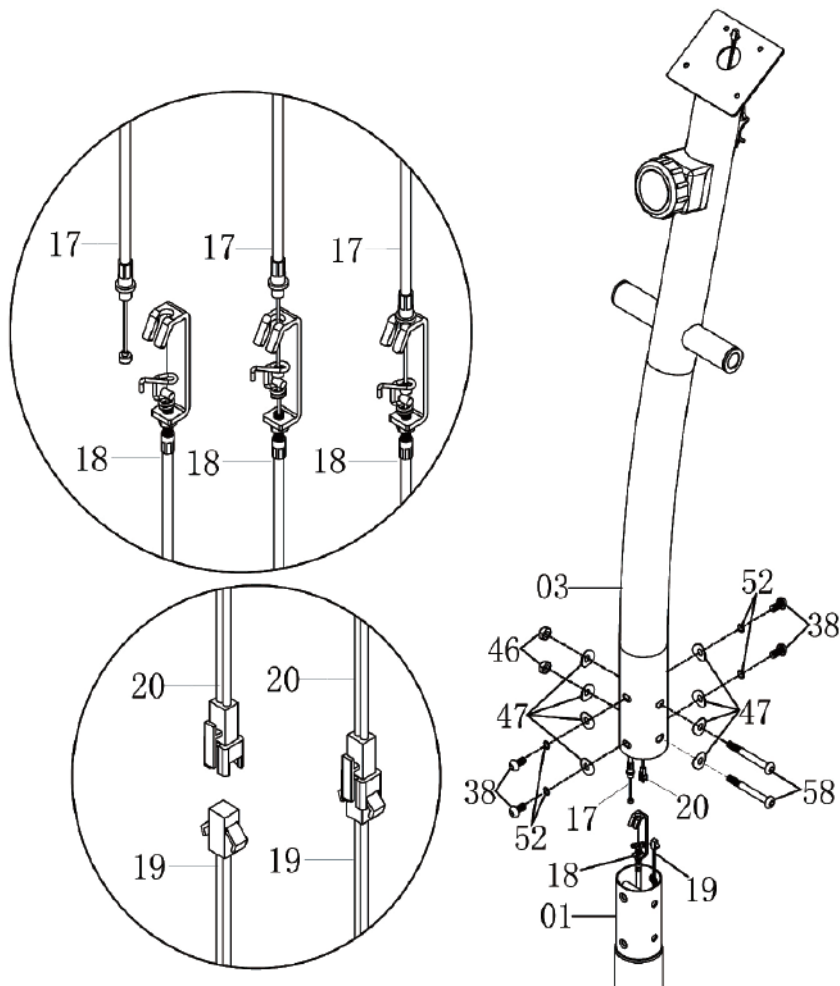
Инструкция по сборке Шаг 2

Снимите с рамы (#01) крепёж: четыре болта (#38), два болта (#58), четыре шайбы (#52), восемь шайб (#47) и две гайки (#46). Отложите крепёж, он понадобится вам в дальнейшем.

Обратитесь за помощью ко второму человеку, который будет удерживать стойку (#3), пока вы выполняете подключение проводов. Соедините провода (#20) и (#19), (#17) и (#18) - см. рисунок. Запрячьте провода в стойку (#03), чтобы избежать их заземления, после чего закрепите стойку на раме при помощи ранее снятого крепежа: болтов (#38) и (#58), шайб (#52) и (#47), гаек (#46).

Необходимый крепёж

Болты	Шайбы	Гайки	
 <p>#38 Болт М8*15 мм [4 шт.]</p>	 <p>#58 Болт М8*70 мм [2 шт.]</p>	 <p>#47 Шайба изогнутая М8 [8 шт.]</p>	 <p>#52 Шайба пружинная М8 [4 шт.]</p>
 <p>#46 Гайка М8 [2 шт.]</p>			



Инструкция по сборке Шаг 3

А) Установите ось (#28) в переднюю стойку (#03). Разместите с правой стороны оси шайбу (#53), затем правую подвижную ножку (#05), вторую шайбу (#50), заглушку (#54) и, в завершение, зафиксируйте конструкцию болтом (#39).

Аналогичным образом закрепите с другой стороны стойки (#03) левую подвижную ножку (#04).

Б) При помощи шарнира (#08) подсоедините правую pedalную опору (#07) к кривошипу (#13). Зафиксируйте конструкцию при помощи следующего крепежа: болт (#31R), две шайбы (#55) и (#59) и гайка (#44R). Аналогичным образом закрепите с другой стороны тренажёра левую pedalную опору (#06).

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

а) Для фиксации левой педали болт (#31L) следует закручивать ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ, а гайку (#44L) ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ.






б) Для правой педали схема противоположная - болт (#31R) следует закрутить ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, а гайку (#44R) ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ.

Зафиксируйте левую (04) и правую (05) подвижные ножки на одноимённых pedalных опорах (06) и (07) при помощи болтов (#32), шайб (#49) и гаек (#45).

Необходимый крепёж

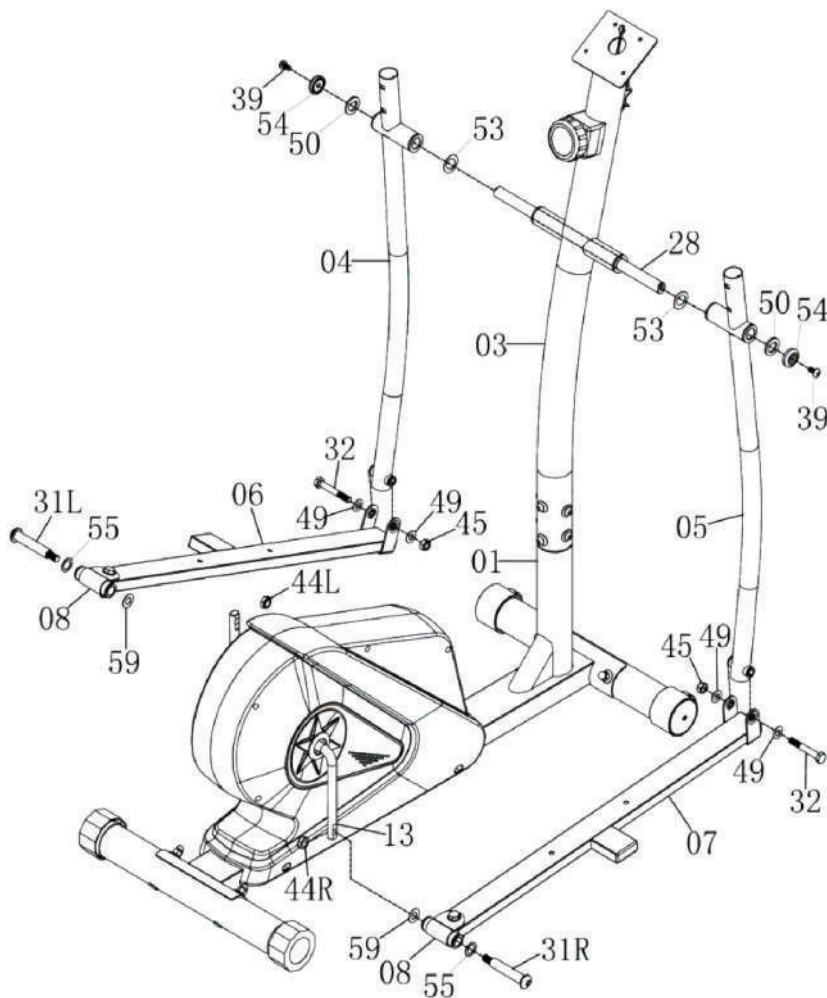
Болты			
 #31L Болт (для крепления левой педали) [1 шт.]	 #31R Болт (для крепления правой педали) [1 шт.]	 #32 Болт с шестигр. головкой М10*70 мм [2 шт.]	 #39 Болт М8х15 мм [2 шт.]

Шайбы

 <p>#49 Шайба М10 [4 шт.]</p>	 <p>#50 Шайба [2 шт.]</p>	 <p>#53 Шайба Ф25х19.5 мм [2 шт.]</p>	 <p>#55 Шайба Ф25х17 мм [2 шт.]</p>
 <p>#59 Шайба Ф25х13 мм [2 шт.]</p>			

Гайки

 <p>Левая гайка - для болта 1/2" (#31L)[1 шт.]</p>	 <p>Правая гайка - для болта 1/2" (#31R)[1 шт.]</p>	 <p>#45 Гайка М10 [2 шт.]</p>
---	--	--



Инструкция по сборке Шаг 4

А) Установка боковых поручней

Установите правый поручень (#10) в правую подвижную ножку (#05), закрепите деталь при помощи двух комплектов крепежей: болтов (#36) шайб (#47) и (#52) и гаек (#43). Аналогичным образом закрепите левый поручень (#09) на левой подвижной ножке (#04).





Б) Установка центрального поручня

Разместите поручень (#11) на стойке (#03), закрепите деталь при помощи двух комплектов крепежей: болтов (#37), шайб (#52) и (#51).

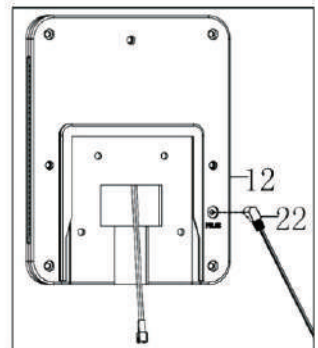
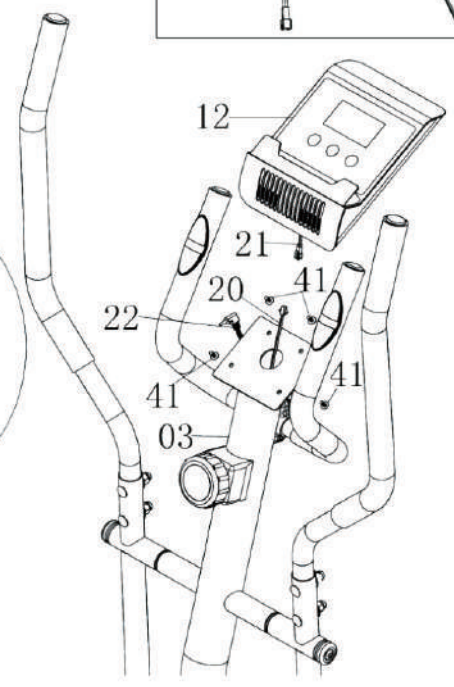
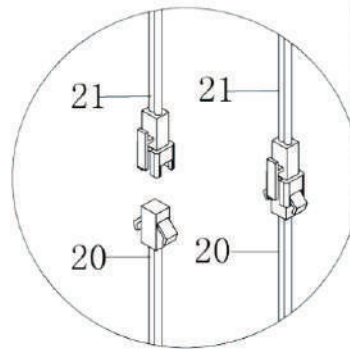
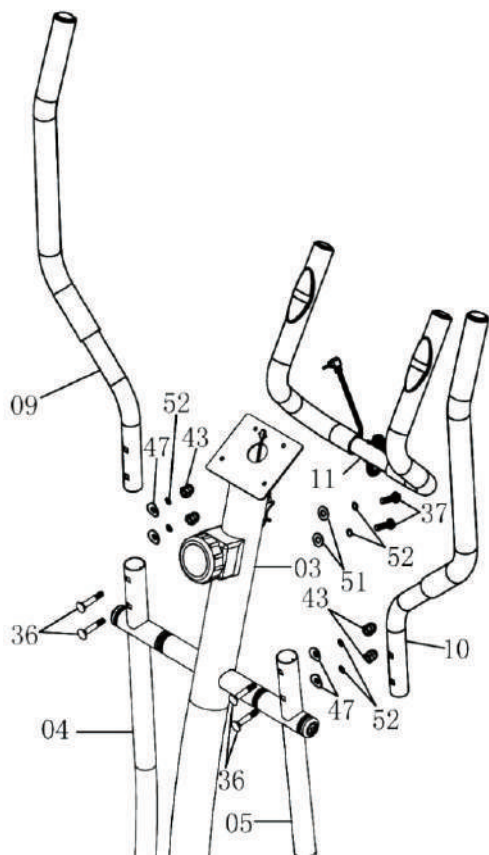
В) Установка консоли

Выкрутите четыре болта (#41) из консоли (#12), отложите крепёж. Расположите консоль над стойкой, удерживая устройство в таком положении, соедините провода (#21) и (#20). Закрепите консоль (#12) на стойке (#03) при помощи ранее снятого крепежа - четырёх болтов (#41). В завершение подключите к консоли (#12) провод пульсометра (#22).

Необходимый крепёж

Болты			Гайки
 #36 Болт с квадр. подголовком М8*45 мм [4 шт.]	 #37 Болт М8*35 мм [2 шт.]	 #41 Болт М5*10 мм [4 шт.]	 #43 Гайка М8 [4 шт.]

Шайбы		
 #47 Шайба изогнутая М8 [4 шт.]	 #51 Шайба М8 [2 шт.]	 #52 Шайба пружинная М8 [6 шт.]



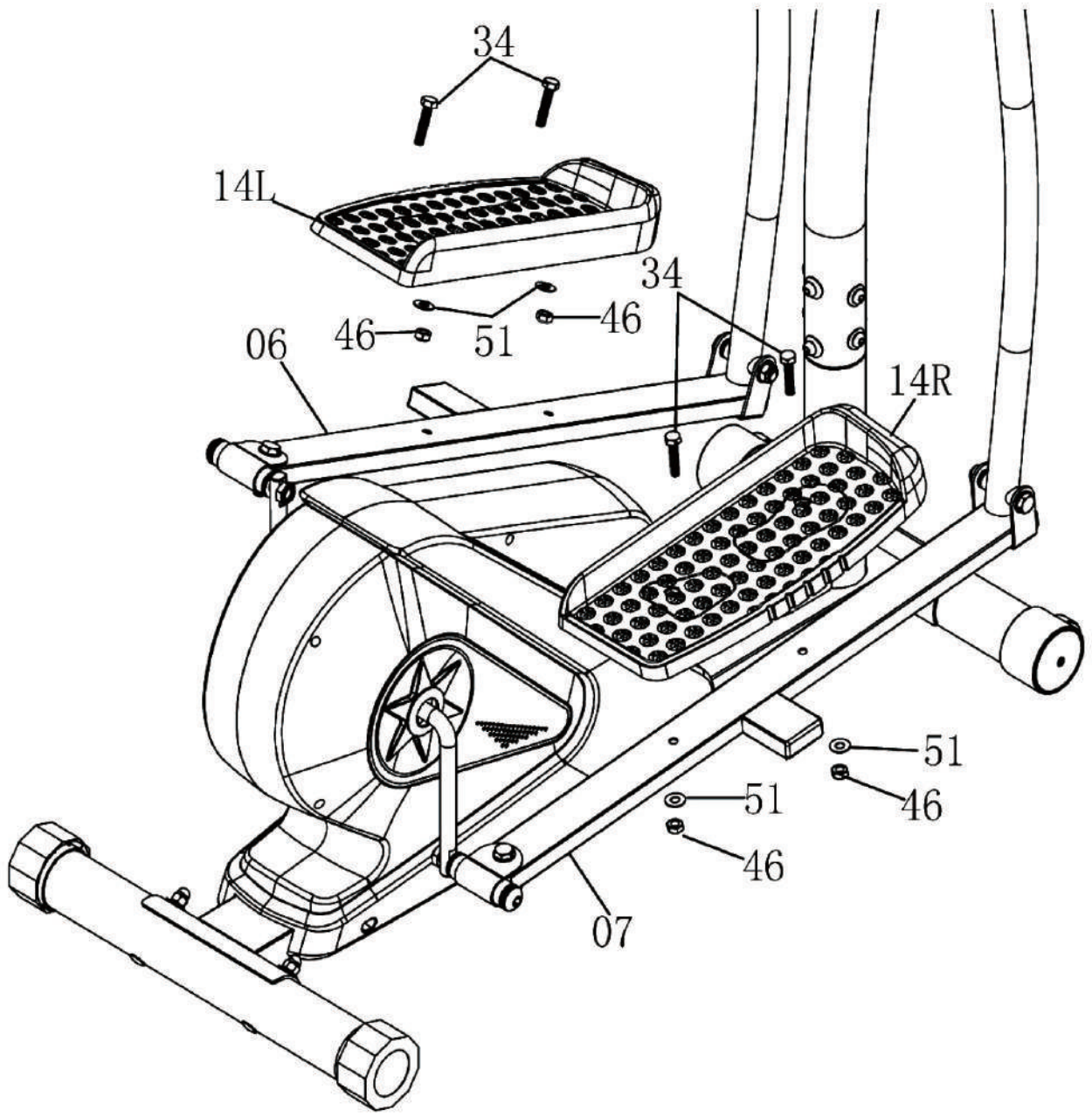
Инструкция по сборке Шаг 5

Установка педалей

Разместите правую педаль (#14R) на правой педальной опоре (#07), закрепите деталь при помощи двух комплектов крепежей: болтов (#34), шайб (#51) и гаек (#46). Аналогичным образом закрепите левую педаль (#14L) на второй опоре (#06).
 Примечание. Чтобы разделить правую и левую педали, обратите внимание на их маркировку: левая педаль обозначена буквой "L", а правая - "R".

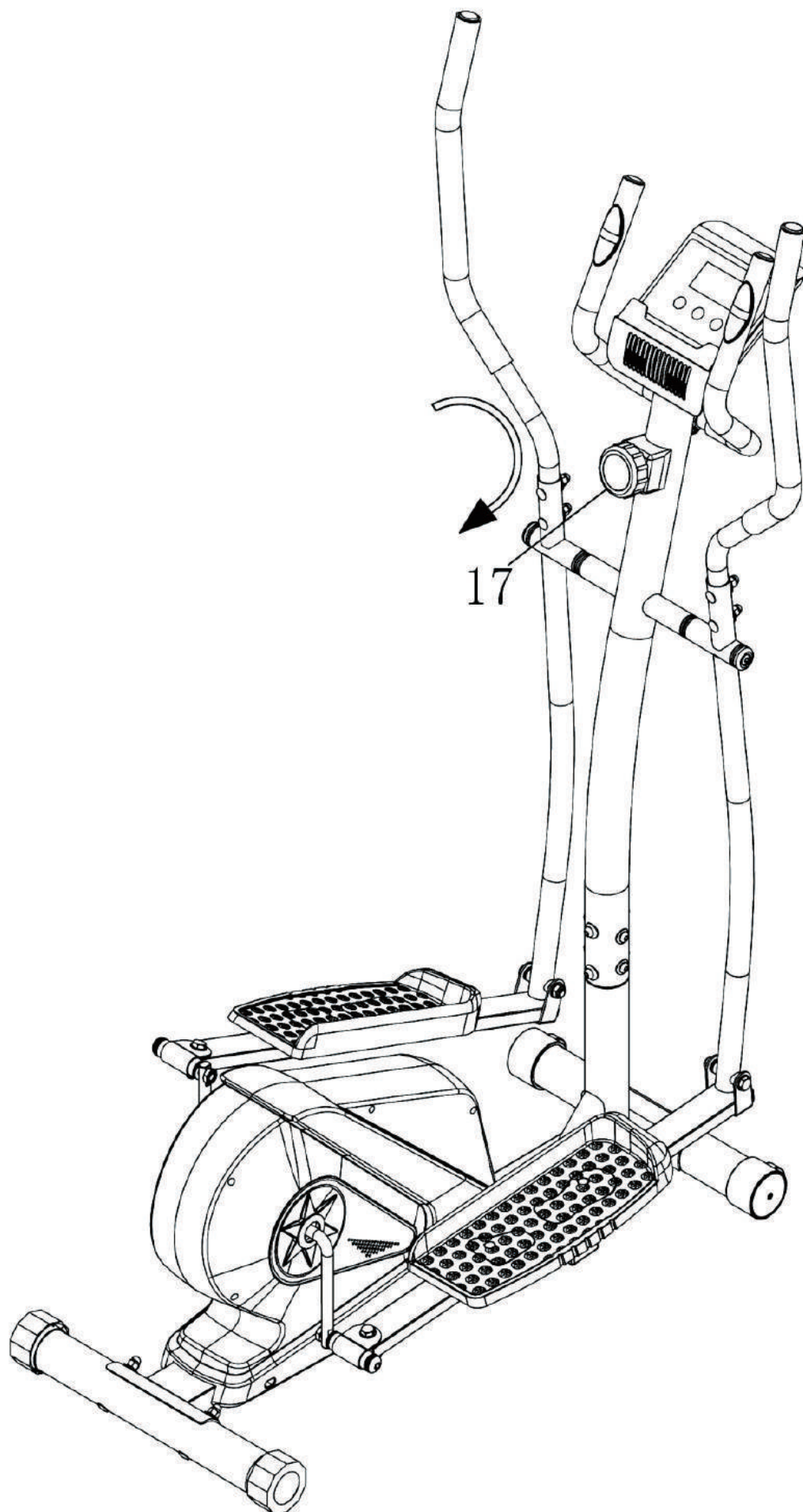
Необходимый крепёж

Болты	Гайки	Шайбы
 <p>#34 Болт с шестигранной головкой М8*40 мм [4 шт.]</p>	 <p>#46 Гайка М8 [4 шт.]</p>	 <p>#51 Шайба М8 [4 шт.]</p>



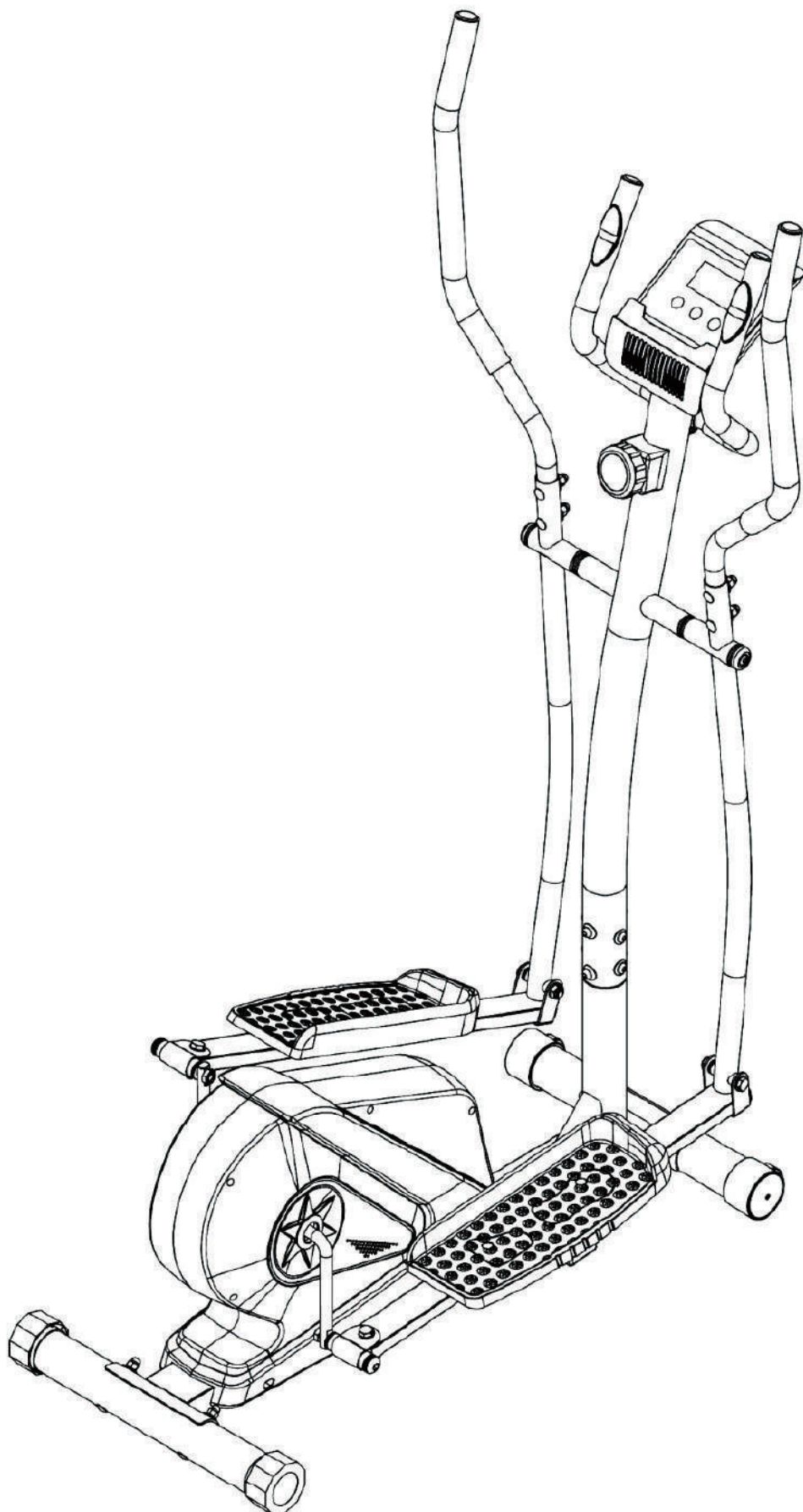
Регулировка тренажёра:

Чтобы настроить сопротивление, используйте регулятор (17).

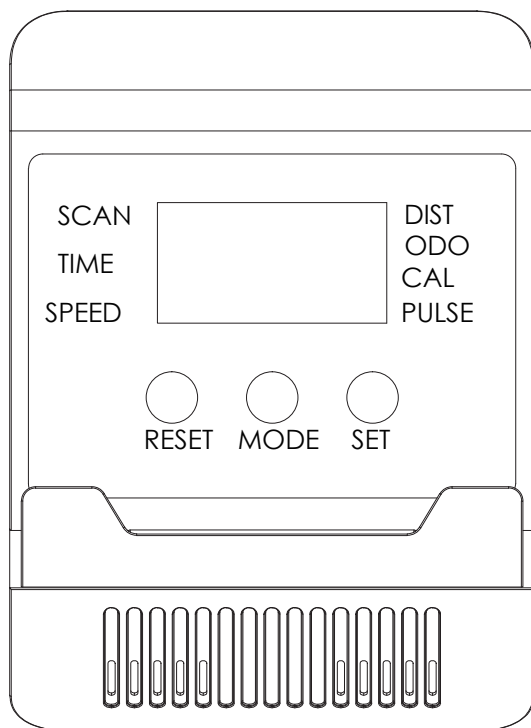


Рекомендации по использованию:

1. Размещать тренажёр следует на устойчивой поверхности. По завершению сборки затяните все крепежи.
2. Настройте под себя все регулируемые элементы конструкции.
3. Выполняйте разминку в начале каждой тренировки.



Инструкция по работе с консолью



Функциональные кнопки:

MODE (РЕЖИМ): Активация необходимой функции или режима (текущая дистанция / общая дистанция / калории / пульс / режим сканирования / время / скорость).

SET (НАСТРОЙКА): Переключение в режим настроек, где пользователю предоставляется возможность изменить значения параметров, таких как: время, дистанция, калории и т.д. **RESET (СБРОС):** Сброс настроек.

Параметры тренировок:

1. Scan (Режим сканирования) Режим, при котором все параметры тренировки отображаются на дисплее поочерёдно.
2. Time (Время:) Длительность тренировки. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать параметр, и затем кнопку НАСТРОЙКА, чтобы установить нужное значение.
3. Speed (Скорость): Текущая скорость движения. Чтобы параметр отобразился на дисплее, выберите его при помощи кнопки РЕЖИМ.
4. Distance (Дистанция): Расстояние, пройденное во время тренировки. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать параметр, и затем кнопку НАСТРОЙКА, чтобы установить нужное значение.
5. Calories (Калории): Количество калорий, сожжённых во время тренировки. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать параметр, и затем кнопку НАСТРОЙКА, чтобы установить нужное значение.
6. Odometer (Общая дистанция): Расстояние, пройденное за время работы тренажёра. Чтобы параметр отобразился на дисплее, выберите его при помощи кнопки РЕЖИМ.
7. Pulse (Пульс:) Текущее значение пульса пользователя. Прежде чем приступить к измерению, возьмитесь за датчики на поручне. Затем выберите параметр при помощи кнопки РЕЖИМ.

Примечание:

- Для работы консоли требуются батарейки типа "AA" (2 шт.)
- Батарейки не входят в комплект поставки

Виды неисправностей и способы их устранения

Неисправность	Причина возникновения	Решение
Не получается закрутить винты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Попытка закрутить винт в неправильном направлении. 2. Не используется отвёртка. 3. Винт не попал в отверстие. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Установите винт в отверстие и закрутите его по часовой стрелке. 2. Используйте отвёртку с подходящим наконечником.
Не найден какой-то из крепежей	Могут быть спрятаны внутри упаковки.	Проверьте комплектность деталей перед распаковкой, не выбрасывайте упаковку до полной сборки изделия.
Устройство издаёт посторонние шумы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ошибка сборки (возможно при несоблюдении порядка сборки). 2. Установлены не все крепежи. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сверьтесь с руководством, убедитесь, что вы установили все крепежи. 2. Перезатяните винты.
На дисплее консоли не отображаются данные	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подключение консоли выполнено неверно. 2. Неправильно установлены батарейки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте, отображается ли на дисплее ваш пульс. 2. Переподключите консоль. 3. Замените батарейки.
Отсутствуют детали	<ol style="list-style-type: none"> 1. Могут быть потеряны во время транспортировки изделия. 2. Могут быть случайно выброшены в процессе сборки. 	Свяжитесь с нами, и мы донаправим вам нужную деталь.