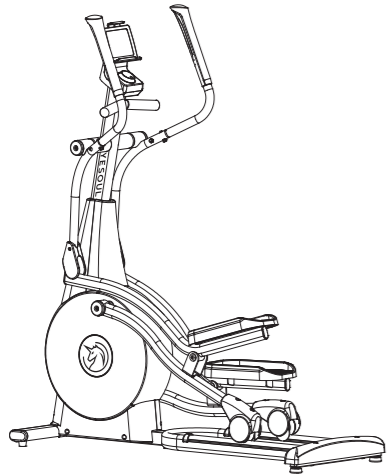




E30S

Эллиптический тренажер

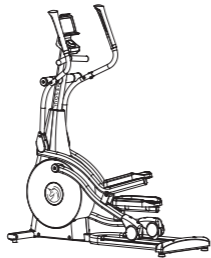
Перед началом использования данного оборудования внимательно прочтите и сохраните данное руководство в надежном месте.



Умный эллиптический тренажер YESOUL
Руководство по эксплуатации тренажера E30S

Product model: E30S

Умный эллиптический тренажер YESOUL E30S



Характеристики тренажера

Наименование устройства	Умный эллиптический тренажер YESOUL E30S
Напряжение	12 В
Педали	40 см
Маховик	Внешний магнит 6 кг
Максимальная номинальная нагрузка	120 кг
Вес нетто	61,5 кг
Вес брутто	70 кг
Размеры упаковки	(Глубина) 1450 × (Ширина) 455 × (Высота) 840 (мм)
Размеры тренажера	(Глубин) 1440 × (Ширина) 590 × (Высота) 1700 (мм)
Стандарт	GB17498.1-2008/GB17498.9-2008

Правила техники безопасности



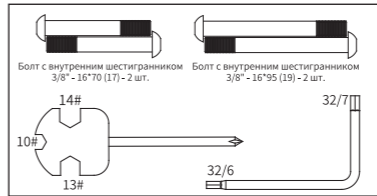
Перед началом использования данного тренажера проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, перенесших заболевания. Перед использованием данного тренажера внимательно прочтите все меры предосторожности.

1. Данный тренажер отвечает требованиям соответствующих стандартов на фитнес-оборудование, используемое в домашних условиях или в немедицинских целях.
2. Это спортивное оборудование класса НВ оснащено электронной системой регулирования скорости. Тренажер нельзя использовать без системы управления.
3. Не используйте данный тренажер в местах с высокой температурой и влажностью или там, где на него могут попасть брызги воды.
4. Перед началом использования тренажера внимательно прочитайте данное руководство.
5. Тренажер устанавливается на ровную и надежную поверхность. Выберите безопасное место для упражнений на данном тренажере. Оставьте свободное пространство (не менее 1 м) вокруг данного устройства.
6. Неправильное использование данного тренажера может привести к травме.
7. Никакие посторонние предметы не должны загромождать руль и другие механические устройства данного тренажера во время его использования.
8. Регулярно проверяйте все винты и гайки.
9. Запрещается использовать тренажер вместо игрушки или игрового автомата.
10. Данный тренажер поставляется в комплекте с руководством по монтажу, эксплуатации и тренировкам.
11. Владелец должен сообщить другим лицам о мерах предосторожности для предотвращения возможных опасных ситуаций.
12. Данный тренажер предназначен для использования в помещении. Он используется в помещении, а не снаружи.
13. Не перевозите этот тренажер в одиночку.
14. При необходимости разберите тренажер в обратном монтажу порядке, указанном в руководстве по эксплуатации. Используйте данный тренажер в соответствии с инструкциями, приведенными в руководстве.
15. Никогда не закрывайте глаза во время упражнений на данном тренажере.
16. Максимальная грузоподъемность данного тренажера составляет 120 кг.
17. Система торможения тренажера не зависит от скорости.
18. Тренажер рассчитан на тренировку нижних и верхних конечностей и всего тела.
19. Детям запрещается приближаться к этому тренажеру без присмотра взрослых.

Руководство по монтажу — Список деталей

ШАГ 1: Проверка деталей

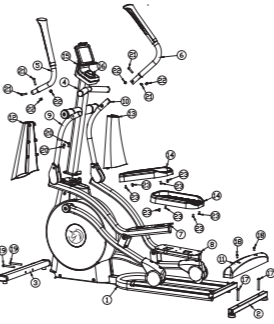
Список деталей



Монтаж

Перед началом монтажа сверьтесь с приведенным ниже сборочным чертежом, чтобы максимально точно смонтировать тренажер в соответствии с указанными ниже номерами.

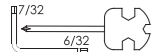
Номер	Наименование	Количество
1	Подрамник	1
2	Задний регулятор	1
3	Передний регулятор	1
4	Верхняя стойка	1
5	Левый подвижный поручень	1
6	Правый подвижный поручень	1
7	Рама под левую педаль	1
8	Рама под правую педаль	1
9	Левый подвижный кронштейн	1
10	Правый подвижный кронштейн	1
11	Крышка заднего регулятора	1
12	Задняя крышка стойки	1
13	Передняя крышка стойки	1
14	Педаль	2
15	Электронный счетчик	1
16	Регулятор для управления	1
17	Болт с внутренним шестигранником 3/8" - 16*70 (17) - 2 шт.	2
18	Саморезы с полукруглой головкой с крестообразным шлицем	2
19	Болт с внутренним шестигранником 3/8" - 16*95 (19) - 2 шт.	2
20	Болт с внутренним шестигранником 3/8" - 16*70 (20) - 2 шт.	2
21	Болт с внутренним шестигранником 3/8" - 16*70 (21) - 4 шт.	4
22	Контргайка	4
23	Болт с внутренним шестигранником 3/8" - 16*70 (23) - 8 шт.	8



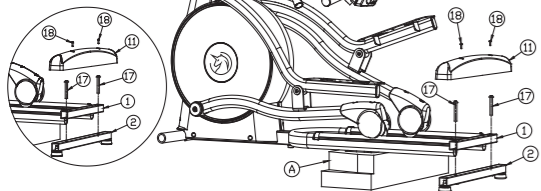
Инструкции по монтажу

ШАГ 3: Монтаж заднего регулятора и крышки

1. Найдите задний регулятор (2), крышку заднего регулятора (11) и два болта с внутренним шестигранником (17).
2. Сначала подложите блок из пенопласта (А) под заднюю часть подрамника (как показано на рисунке ниже). Затем зафиксируйте задний регулятор (2) под квадратной трубой подрамника (1) и совместите отверстия. Вставьте два болта с внутренним шестигранником (17) в отверстия квадратной трубы подрамника (1), чтобы зафиксировать задний регулятор (2) на подрамнике (1).
3. Снимите два самореза с полукруглой головкой с крестообразным шлицем (18), предварительно зафиксированные на узле подрамника, и отложите их в сторону. Затем установите крышку заднего регулятора (11) на квадратную трубу подрамника (1) и совместите отверстия. Закрепите крышку заднего регулятора (11) на квадратной трубе подрамника (1) двумя самонарезающими винтами с полукруглой головкой с крестообразным шлицем (18) (как показано на рисунке ниже).



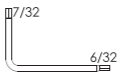
Инструменты для монтажа



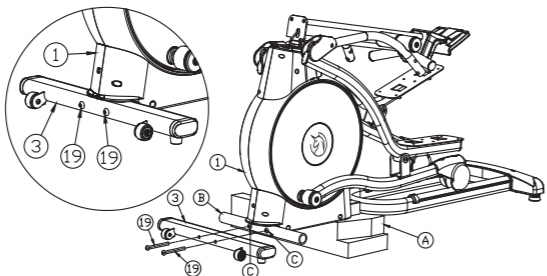
Инструкции по монтажу

ШАГ 4: Монтаж переднего регулятора

1. Найдите передний регулятор (3) и 2 болта с внутренним шестигранником (19).
2. Подложите один блок из пенопласта (А) под переднюю часть подрамника. Снимите круглую картонную трубку (В) и два болта с шестигранной головкой (С), предварительно зафиксированные на подрамнике (1), и отложите их в сторону (они больше не понадобятся).
3. Установите передний регулятор (3) рядом с дугообразной металлической частью подрамника (1) и совместите отверстия. Вставьте два болта с внутренним шестигранником (19) в отверстия переднего регулятора (3). Зафиксируйте передний регулятор (3) на подрамнике (1) (как показано на рисунке ниже).



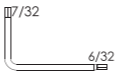
Инструменты для монтажа



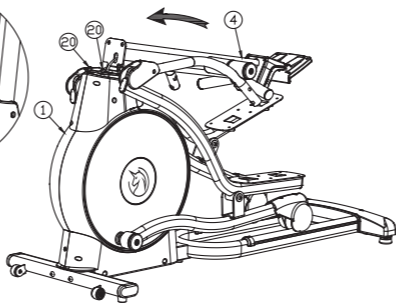
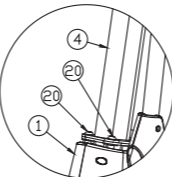
Инструкции по монтажу

ШАГ 5: Монтаж верхней стойки

1. Снимите два болта с внутренним шестигранником (20), предварительно зафиксированные на подрамнике (1), и отложите их в сторону.
2. Поворачивайте верхнюю стойку (4) в направлении, указанном стрелкой, пока основание верхней стойки (4) не окажется на металлическом основании подрамника (1) (при перемещении верхней стойки следите за тем, чтобы не пережать сигнальный кабель в стойке).
3. Вставьте два болта с внутренним шестигранником (20) в отверстия в основании верхней стойки (4) и зафиксируйте верхнюю стойку (4) на подрамнике (1) (как показано на рисунке ниже).



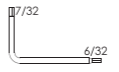
Installation tool



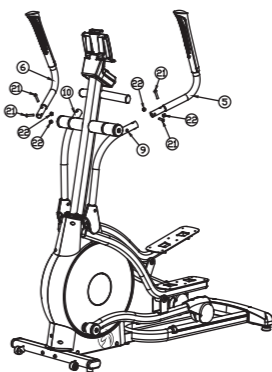
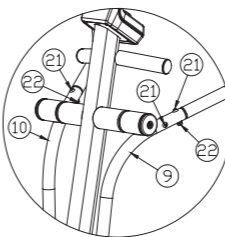
Инструкции по монтажу

ШАГ 6: Монтаж левого и правого подвижного поручня

1. Найдите левый и правый подвижные поручни (5) и (6) (примечание: поручни имеют маркировку «L/R»).
2. Снимите четыре болта с внутренним шестигранником (21) и контргайки (22), предварительно зафиксированные на левом и правом подвижных поручнях (9) и (10), и отложите их в сторону.
3. Установите левый подвижный поручень (5) на круглую трубу левого подвижного кронштейна (9). Затем установите два болта с внутренним шестигранником (21) в отверстия левого подвижного поручня (5) и левого подвижного кронштейна (9). Установите контргайку (22), чтобы зафиксировать их (Примечание: затягивайте контргайку в правильном направлении (22) (как показано ниже). Шестигранную головку контргайки (22) необходимо совместить с шестигранным отверстием на левом подвижном поручне (5)).
4. Установите правый подвижный поручень (6) с другой стороны таким же образом (как показано на рисунке ниже).



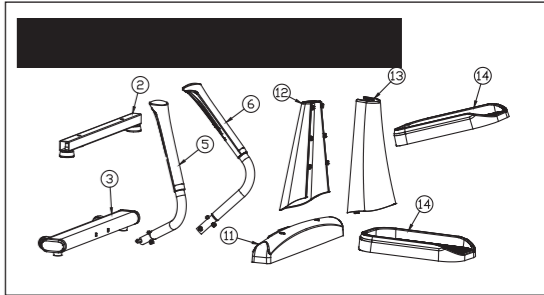
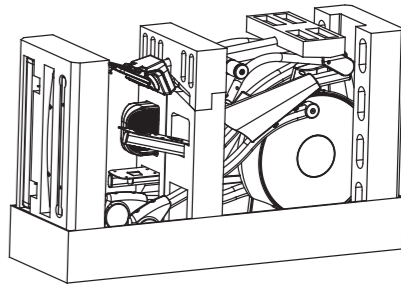
Инструменты для монтажа



Инструкции по монтажу

ШАГ 2: Снятие упаковки

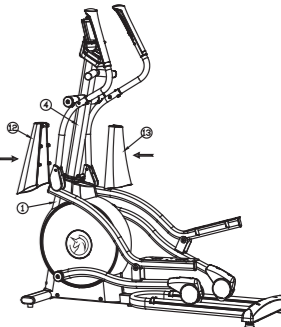
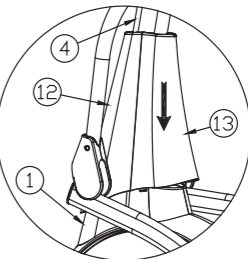
1. После снятия упаковки найдите части, приведенные на схеме ниже. Держите под рукой следующие принадлежности. Они будут использоваться при последующем монтаже.



Инструкции по монтажу

ШАГ 7: Монтаж передней и задней крышек стойки

1. Найдите переднюю и заднюю крышки (12) и (13) стойки.
2. Сначала плотно соедините переднюю и заднюю крышки (12) и (13) на верхней стойке (4), как показано стрелкой.
3. Затем опустите вниз переднюю и заднюю крышки, пока они не встанут на место с левой и правой стороны стойки (1).
4. Вставьте левый и правый штифты задней крышки (13) стойки в квадратные отверстия слева и справа. Убедитесь, что они находятся вровень с поверхностью крышки (как показано ниже).



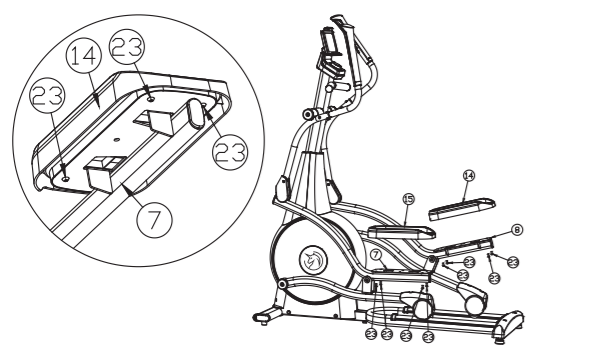
Инструкции по монтажу

ШАГ 8: Монтаж педалей

- Найдите левую и правую педали (14).
- Снимите восемь болтов с внутренним шестигранником (23), предварительно зафиксированные на двух педалях (14), и отложите их в сторону.
- Установите педаль (14) на монтажную раму под левую педаль (7) и совместите отверстия. Установите четыре болта с внутренним шестигранником (23) в отверстия в монтажной раме, чтобы зафиксировать педаль (14) на левой раме под педаль (7).
- Установите педаль на правую раму под педаль (8) с другой стороны таким же образом (как показано на рисунке ниже).



Инструменты для монтажа



Руководство по запуску

Как и при силовых упражнениях, во время аэробных занятий усиливается кровоток и сердцебиение, что оказывает благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему. О частоте сердцебиения, как правило, судят по пульсу. Когда пульс ниже максимально допустимой отметки, упражнения безопасны и эффективны. Пульс во время выполнения упражнений должен варьировать от 72% до 87% от максимальной частоты сердцебиения. Нагрузку во время тренировки следует постепенно увеличивать. Тренировки следует проводить, по крайней мере, 3-4 раза в неделю по 15-20 минут.

Внимание: Следите за тем, чтобы ваш пульс не превышал максимально допустимого значения. Повышение нагрузки во время упражнений должно быть постепенным. Если в вашем анамнезе есть какие-либо заболевания, занимайтесь в соответствии с указаниями врача. Лица старше 35-40 лет без физической подготовки также должны следовать указаниям врачей. Выполняйте разминку и заминку в течение нескольких минут (как показано на рисунке В).

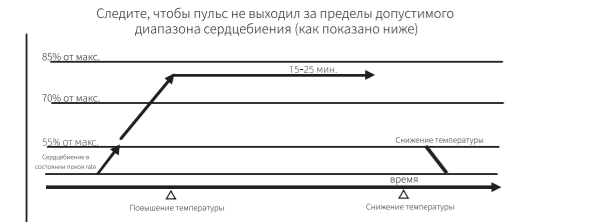
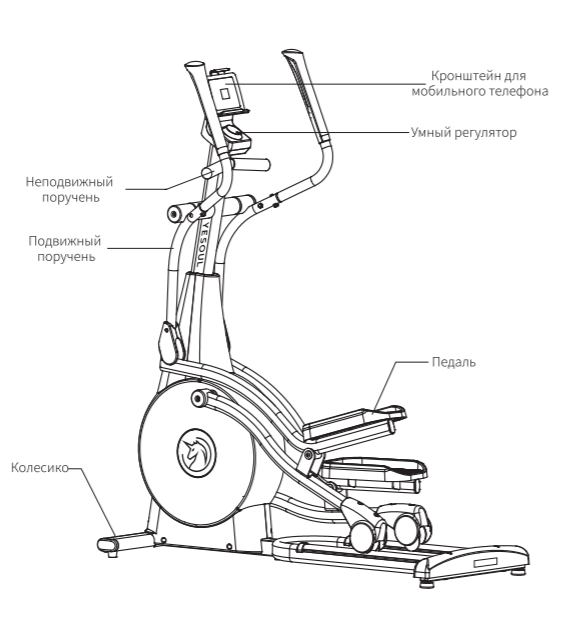


Рисунок В

3. Обслуживание

- Регулярно проверяйте, затянуты ли болты и гайки каждой детали, заблокирована ли ручка регулятора, свободно ли вращаются детали, и нет ли изношенных или поврежденных деталей. Для безопасной тренировки эти части должны быть в хорошем состоянии.
- Изоженные или поврежденные детали необходимо немедленно снять, заменить или отправить на ремонт в сервисный центр.
- Держите тренажер в чистоте. Обратите внимание, что тренажер нельзя протирать кислотными, щелочными или органическими растворителями.

Тренажер в полностью собранном виде



Внимание:

В настоящем руководстве приводится максимально подробное функциональное описание и инструкции по эксплуатации.

В связи с постоянным совершенствованием аппаратного и программного обеспечения и оптимизацией конструкции данное руководство может не соответствовать приобретенному вами тренажеру.

В случае каких-либо несоответствий во внешнем виде, интерфейсе и цвете следует ориентироваться на фактический тренажер.

Руководство по запуску

4. Диагностика неисправностей

Неисправность	Причина	Способ устранения
Тренажер стоит под наклоном	1. Неровный пол или под тренажер попал мусор. 2. Не выровнено основание болты. 3. Выполнив регулировку, затяните болты крепления заднего регулятора.	1. Убедите мусор. 2. Ослабьте болты крепления тренажера, выровняйте основание, а затем снова затяните болты. 3. Выполнив регулировку, затяните болты крепления заднего регулятора.
Ненадежно закреплен поручень	Ослабление крепления	Затяните болты.
Посторонний звук от вращающихся частей	Несоосность зазора	Снимите крышку стойки, чтобы выполнить регулировку.
Тяжелое вращение	1. Увеличенный зазор магниторезистивного датчика. 2. Поврежден маховик.	1. Снимите крышку стойки, чтобы выполнить регулировку. 2. Выполните замену. 3. Снимите крышку стойки, чтобы выполнить регулировку.

5. Контроль частоты сердцебиения

Найдите соответствующий возрастной сегмент на оси абсцисс на рисунке В, а затем соответствующий диапазон частоты сердцебиения.

Пример: Для 40 лет при частоте сердцебиения 72% от максимального значения пульс составляет 133 удара в минуту, а при частоте сердцебиения 87% от максимального значения пульс составляет 161 удар в минуту.

Следите за тем, чтобы значение пульса не выходило за пределы оптимальной частоты сердцебиения.

- При слишком низкой частоте сердцебиения увеличьте скорость или нагрузку.
- При слишком высокой частоте сердцебиения уменьшите скорость или нагрузку.
- Если вам трудно тренироваться, но до конца тренировки еще много времени, сократите время тренировки.
- Если сердцебиение не возвращается к норме в течение 5-10 минут (кроме исключений), сократите физическую нагрузку.

Примечание: Приведенные выше инструкции по контролю сердцебиения приводятся только для справки. Для получения конкретных данных и составления режима тренировок проконсультируйтесь с врачом!

Функции регулятора

Экран приветствия



Нажмите на регулятор, чтобы переключиться между следующими пунктами меню



1. Значения показателей

Все текущие значения показателей поочередно отображаются на дисплее с интервалом в 5 с в следующем порядке: Сопротивление ⇨ Скорость ⇨ Частота педалей ⇨ Состояние подключения по Bluetooth.

Частота педалей: 0-15-999

Количество ступеней сопротивления: 24

Отображение скорости: 0-99,9

2. Порядок использования

Включите тренажер. На дисплее появится приветственное сообщение, а через 3 секунды оно сменится окном настройки параметров. Нажмите на ручку регулятора, чтобы начать тренировку. На дисплее будут отображаться текущая скорость и частота педалей, которые будут автоматически изменяться. Поверните регулятор влево, чтобы уменьшить сопротивление, и вправо, чтобы увеличить. Нажмите и удерживайте регулятор 3 секунды, чтобы выключить тренажер.

Подключение к приложению по Bluetooth: После подключения приложения по Bluetooth на дисплее отобразится состояние текущего подключения по Bluetooth.

Руководство по запуску

Включите тренажер. На дисплее появится приветственное сообщение, а через 3 секунды оно сменится окном настройки параметров. Нажмите на ручку регулятора, чтобы начать тренировку. На дисплее будут отображаться текущая скорость и частота педалей, которые будут автоматически изменяться. Поверните регулятор влево, чтобы уменьшить сопротивление, и вправо, чтобы увеличить. Нажмите и удерживайте регулятор 3 секунды, чтобы выключить тренажер.

Подключение к приложению по Bluetooth: После подключения приложения по Bluetooth на дисплее отобразится состояние текущего подключения по Bluetooth.

6. Как увеличить время тренировки

- Для правильной аэробной тренировки частота сердцебиения должна оставаться в пределах указанного диапазона не менее 12 минут.
- Если время тренировки превышает 60 минут, сокращается эффективность тренировок и увеличивается риск получения травм.
- Если вы хотите увеличить интенсивность тренировок, рекомендуем продолжать тренироваться не менее 12 минут в неделю. Если для вас это приемлемо, время тренировки можно увеличить на 10% или меньше.
- Не спешите увеличивать интенсивность тренировок. В противном случае вы почувствуете сильную усталость после тренировки.
- Проверьте состояние здоровья и свой прогресс. Интенсивность упражнений и прогресс можно определить по частоте сердцебиения. Сердцебиение упадет через минуту после ускорения и полностью вернется к норме в течение нескольких минут.
- Проверка эффективности тренировок.
 - В конце аэробной тренировки измерьте пульс.
 - Сократите темп, чтобы остыть.
 - Измерьте пульс через 60 с.
 - Запишите время, необходимое для восстановления нормального сердцебиения.
 - Проверяйте эффективность тренировок раз в несколько недель.

Инструкции по обращению

Перемещение тренажера:

- Обеими руками возьмитесь за задний регулятор, поднимайте его до тех пор, пока колесо переднего регулятора не коснется пола, а затем переместите тренажер с помощью этого колеса.
- Чтобы не травмировать руки, обратите внимание на направляющую, ролики и подвижные части тренажера при перемещении его.
- Тренажер тяжелый, поэтому перемещать его рекомендуется, по крайней мере, вдвоем.
- Рекомендуется хранить тренажер в сухом месте, а не на балконе или в любом подобном месте, где на тренажер будут падать прямые солнечные лучи и дождь в течение длительного времени.

Инструкции по обслуживанию

Регулировка положения тренажера:

После сборки тренажера установите его на ровную поверхность и приступайте к тренировке. Во время тренировки обратите внимание, ровно ли установлен тренажер. Если тренажер качается или трясется, выполните следующие регулировки, чтобы это устранить.

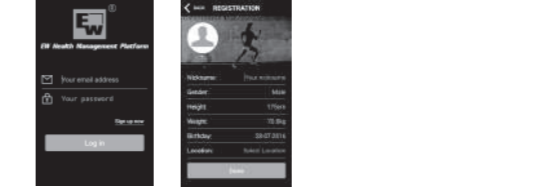
Подключение приложения по Bluetooth

1.Регистрация

Загрузите приложение из Google Play/Apple Store (ключевое слово: eHealth ore-Health) или загрузите его, отсканировав QR-код.



Откройте приложение и выполните регистрацию, следуя подсказкам.



2. Подключение по Bluetooth

Сначала включите эллиптический тренажер и Bluetooth на мобильном устройстве. Войдите в основной интерфейс приложения и выберите эллиптический тренажер, чтобы открыть окно поиска Bluetooth. Нажмите «Поиск устройств». На экране мобильного телефона отобразится следующее: Имя Bluetooth «EW-****» (как показано на Рисунке I). Нажмите на имя Bluetooth, чтобы подключить его. После успешного подключения по Bluetooth адрес Bluetooth устройства отобразится в правом верхнем углу (Рисунок II).

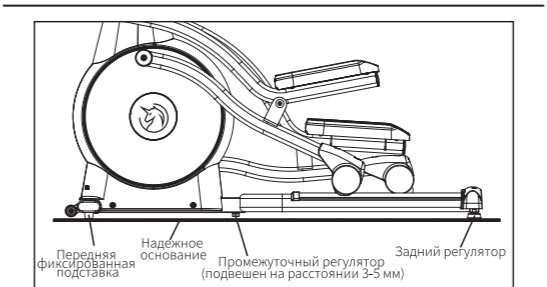


(Рисунок I)

(Рисунок II)

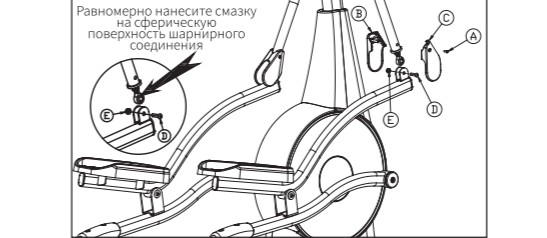
Руководство по запуску

Обслуживание



Две передние фиксированные подставки не регулируются. Промежуточный и задний регуляторы можно использовать для регулировки положения тренажера. Если тренажер стоит неровно, отрегулируйте два задних регулятора слева и справа. Если один из регуляторов не выровнен до конца, отрегулируйте его. Поворачивайте регуляторы влево, чтобы постепенно выкрутить их. Когда положение тренажера выровняется, отрегулируйте промежуточный регулятор так, чтобы расстояние от него до пола составляло 3-5 мм.

Смазочный карман: Смазка наносится на направляющие и универсальные шарнирные соединения. Если тренажер использовался в течение длительного времени и направляющие с роликами начали издавать посторонний шум, необходимо нанести на направляющие небольшое количество смазки. Если универсальные шарнирные соединения издают посторонний шум, снимите винт (A) крышки подвижного поручня, а также левую и правую крышки (B) и (C) в нижней части подвижного поручня и зафиксируйте их винтом (D) и гайкой (E). Затем установите шарнирное соединение в U-образный кронштейн. Зафиксируйте винтом (D) и гайкой (E). Наконец, установите на место левую и правую крышки (B) и (C) в нижней части подвижного поручня и зафиксируйте их винтом (A). Таким же образом нанесите смазку на левый и правый универсальные шарнирные соединения.



Руководство по запуску

1. Руководство по упражнениям

Ниже приводятся рекомендуемые упражнения на растяжку (правильные позы основных упражнений на растяжку. Выполняйте упражнения на растяжку медленно.)

- Растяжка с касанием пальцев ног

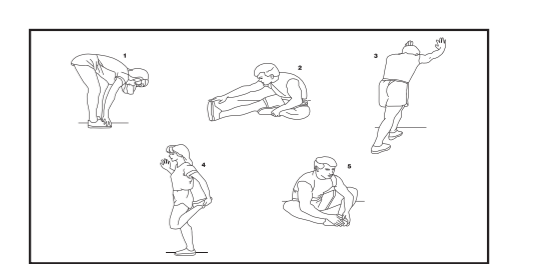
Встаньте ровно, слегка согните колени и медленно опустите корпус вниз. Нагнитесь как можно ниже и коснитесь пальцев ног, при этом расслабьте спину и плечи. Задержитесь в этой позе 15 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение три раза. Растягиваемые участки: Связки, внутренняя сторона колен и спина.
- Упражнение на растяжку связок

Примите положение сидя, вытянув одну ногу вперед. Вторую ногу согните и соедините со внутренней стороной бедра вытянутой ноги. Вытяните корпус как можно дальше, чтобы коснуться пальцев ноги. Задержитесь в этой позе 15 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Выполните данное упражнение по три раза на каждую ногу. Растягиваемые участки: Связки, спина и внутренняя сторона бедра.
- Упражнение на растяжку икр/ахилловых сухожилий

Встаньте ровно, поставив одну ногу перед другой, наклонитесь вперед и упритесь руками в стену. Выпрямите заднюю ногу так, чтобы ступня полностью стояла на полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед, чтобы бедра были направлены к стене. Задержитесь в этой позе 15 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Выпрямите заднюю ногу, наклонитесь вперед, чтобы бедра были направлены к стене. Растягиваемые участки: Икры, ахиллово сухожилие и лодыжки.
- Упражнение на растяжку квадрицепса бедра

Придерживайтесь одной рукой о стену, чтобы сохранить равновесие, согните ногу в колене и отведите назад, придерживая ее второй рукой. Подведите пятку как можно ближе к ягодице. Задержитесь в этой позе 15 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Выполните данное упражнение по три раза на каждую ногу. Растягиваемые участки: Квадрицепсы и мышцы бедра.
- Упражнение на растяжку внутренней поверхности бедра

Примите положение сидя, соедините ступни так, чтобы колени были направлены наружу. Пододвиньте стопы как можно ближе к лодыжкам. Задержитесь в этой позе 15 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение три раза. Растягиваемые участки: Квадрицепсы и мышцы бедра.



此页为备注页, 不用印刷
425*240mm
双胶纸70g
双面印刷
1页 10面
单色印刷