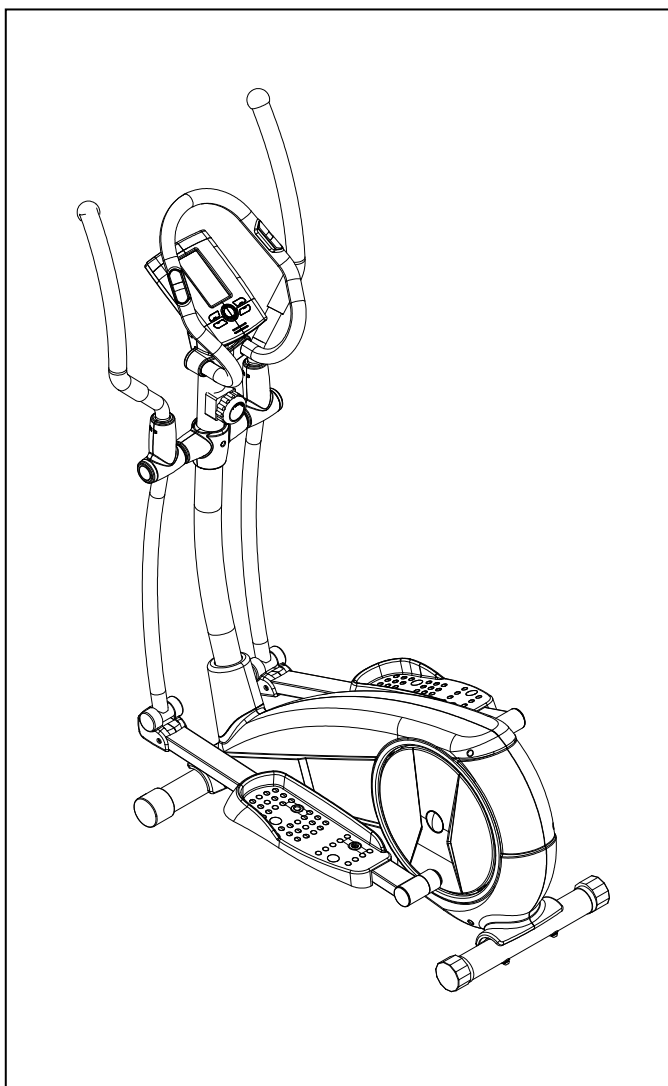


ИНСТРУКЦИЯ

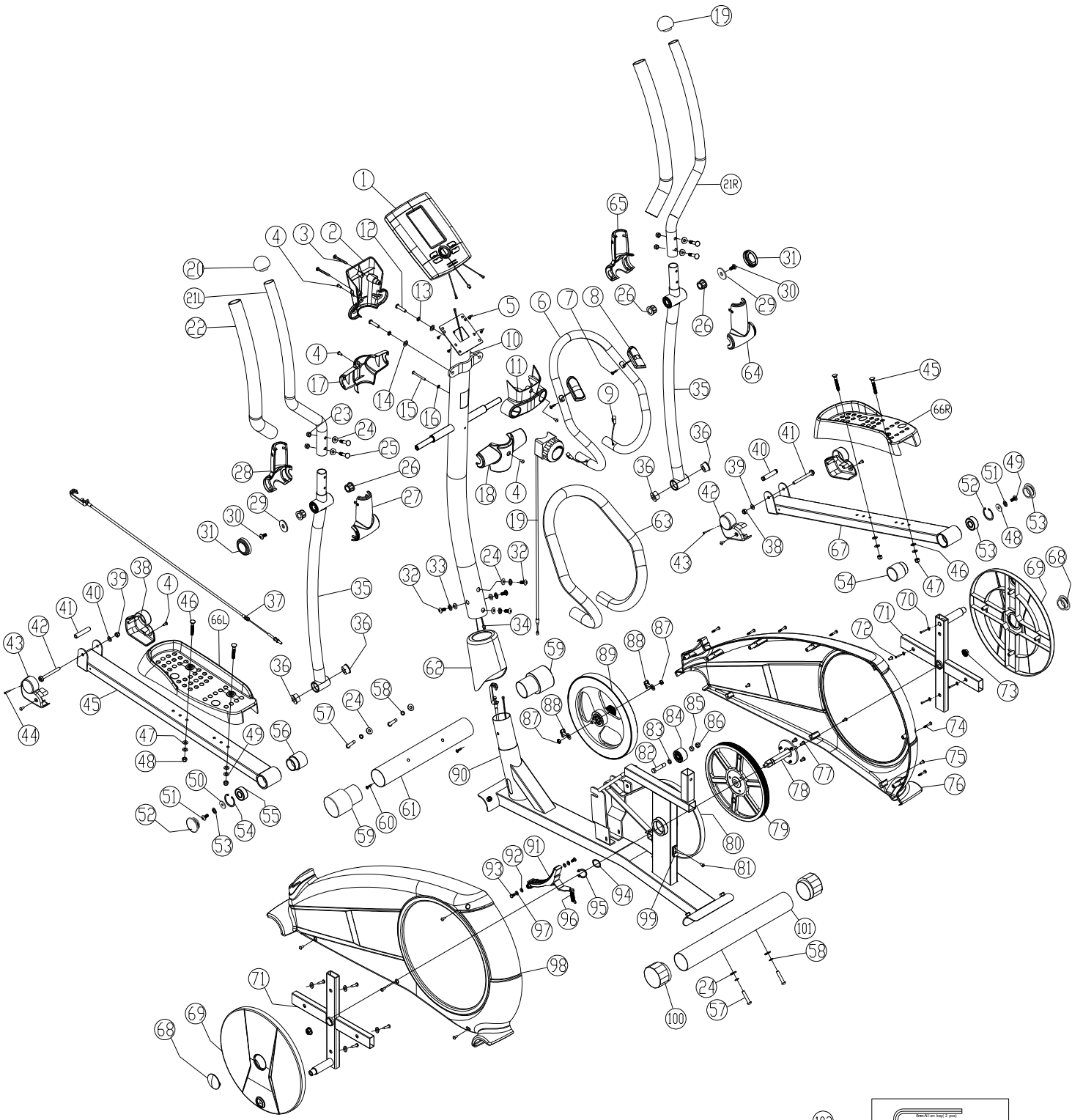
НВ-8189ЕL

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

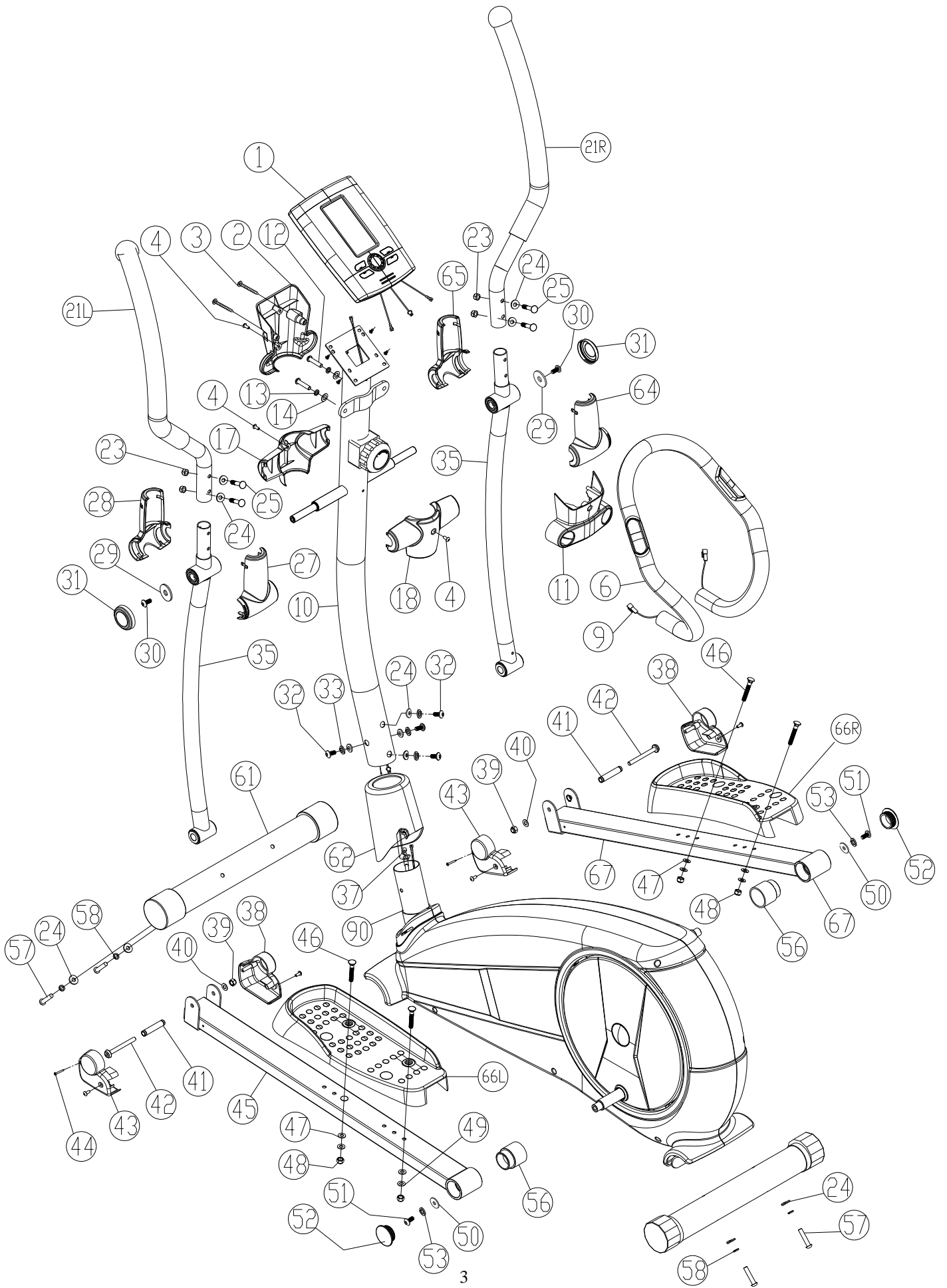


Будь здоров. Будь в форме

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



| | | |
|-----|--|--------------------|
| 102 | | Брекет на валу (1) |
| 103 | | 103# Screw (1 pcs) |

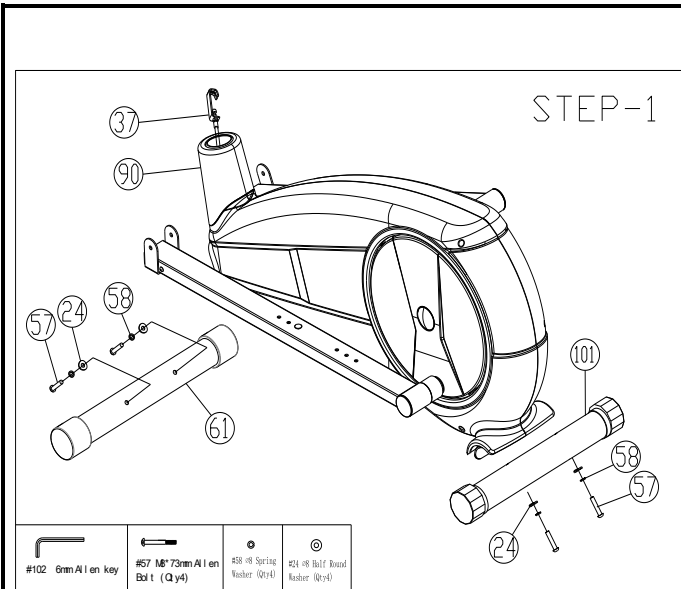


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ И ИНСТРУМЕНТОВ

| № | Название | Материал | Описание | Шт. | № | Название | Материал | Описание | Шт. |
|-----|---|-----------|---------------------|-----|-----|--|----------|---------------|--------|
| 1 | Компьютер | ABS | UT6782-7 | 1 | 53 | Пружинная шайба | 65Mn | Ф8.1*2.5Т | 2 |
| 2 | Кронштейн компьютера (перед.) | ABS | | 1 | 54 | С-образный зажим | 65Mn | Ф43.5*1.5Т | 2 |
| 3 | Самонарезающий винт | A3 | ST3.9*20L | 2 | 55 | Подшипник | Gr15 | 2203 2RS | 2 |
| 4 | Самонарезающий винт | A3 | M5*14L | 9 | 56 | Защитный кожух рычага педали | PP | | 2 |
| 5 | Самонарезающий винт | A3 | M5*14L | 4 | 57 | Болт с головкой под 6-гранный ключ | A3 | M8*P1.25*38 | 4 |
| 6 | Неподвижная рукоятка | Q235 | Ø25.4Т*1209 мм | 1 | 58 | Пружинная шайба | 65Mn | Ф8.1*2.5Т | 4 |
| 7 | Самонарезающий винт | A3 | ST3.5*20L | 2 | 59 | Ролик для перемещения | PA+Q235 | φ60, | 2 наб. |
| 8 | Накладка на рукоятку | ABS+сталь | | 2 | 60 | Самонарезающий винт | A3 | ST2.9*8L, | 2 |
| 9 | Провод пульсового датчика | | 600L | 2 | 61 | Передний стабилизатор | Q235 | φ60, | 1 |
| 10 | Стойка рукоятки | Q235 | Окрашенная | 1 | 62 | Кожух стойки рукоятки | ABS | | 1 |
| 11 | Кронштейн компьютера (задний) | ABS | | 1 | 63 | Пеноматериал | STR | Ø 23*5Т*1290L | 1 |
| 12 | Болт с головкой под 6-гранный ключ | A3 | M8*P1.25*20L | 2 | 64 | Передний кожух верхней рукоятки (правый) | ABS | | 1 |
| 13 | Пружинная шайба | 65Mn | Ф8.1*2.5Т | 2 | 65 | Задний кожух верхней рукоятки (правый) | ABS | | 1 |
| 14 | Плоская шайба | Q235 | Ф8*Ф19*2Т | 2 | 66L | Педаль (левая) | ABS | | 1 |
| 15 | Самонарезающий винт | A3 | M5*40L | 1 | 66R | Педаль (правая) | ABS | | 1 |
| 16 | Плоская шайба | A3 | Ф6*Ф12*1Т | 1 | 67 | Рычаг педали (правый) | Q235 | 30*60 | 1 |
| 17 | Кожух оси | ABS | | 1 | 68 | Кожух диска | ABS | | 2 |
| 18 | Кожух оси | ABS | | 1 | 69 | Диск | ABS | | 2 |
| 19 | Регулятор натяжения | ABS | | 1 | 70 | Плоская шайба | Q235 | Ф4.5*Ф16*1.5 | 8 |
| 20 | Заглушка | PVC | 1-1/4" | 2 | 71 | Крестообразный коленчатый рычаг | Q235 | 20*40 | 2 |
| 21L | Верхняя подвижная рукоятка (левая) | Q235 | φ31.8*1.5Т*730.5L | 1 | 72 | Самонарезающий винт | A3 | ST3.9*16L | 8 |
| 21R | Нижняя подвижная рукоятка (правая) | Q235 | φ31.8*1.5Т*730.5L | 1 | 73 | Гайки | PP | M10*P1.25* | 2 |
| 22 | Пеноматериал | STR | φ30*5Т*500L | 2 | 74 | Самонарезающий винт | A3 | ST3.9*50L | 6 |
| 23 | Нейлоновые гайки | A3 | M8*7Т,13 | 4 | 75 | Самосверлящий винт | Steel | 3/16"*3/4" | 8 |
| 24 | Изогн. шайба | A3 | Ф8*Ф19*2Т | 14 | 76 | Кожух цепи (правый) | ABS | | 1 |
| 25 | Болт с головкой под 6-гранный ключ | A3 | M8*P1.25*38L*S15 L, | 4 | 77 | Шуруп с 6-гранной головкой | A3 | M8*P1.25*12L | 3 |
| 26 | Втулка оси рукоятки | PA+Mo s2 | φ38.1*φ16.9*31L, | 2 | 78 | Ось | 40Cr | φ20*142L | 1 |
| 27 | Передний кожух верхней рукоятки (левый) | ABS | | 1 | 79 | Большой блок | ALSi12Cu | φ260*6J | 1 |
| 28 | Задний кожух верхней рукоятки (левый) | ABS | | 1 | 80 | Ремень | | J6 420 | 1 |
| 29 | Плоская шайба | A3 | Ф8*Ф28*2Т | 2 | 81 | Шуруп с крестообр. головкой | A3 | M5*10L | 1 |

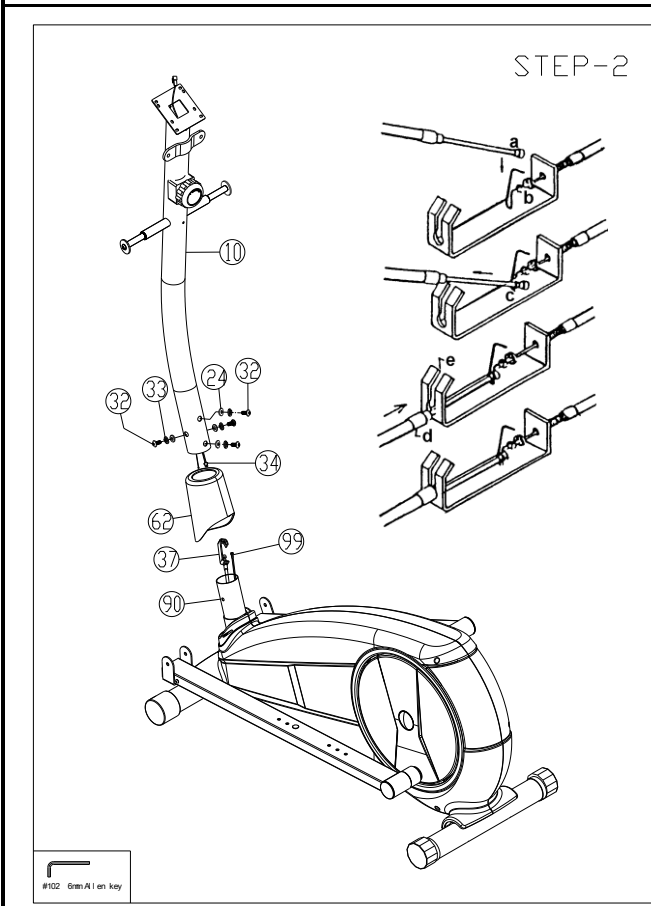
| | | | | | | | | | |
|----|------------------------------------|------|---------------|---|-----|----------------------------|-------|----------------------|--------|
| 30 | Болт с головкой под 6-гранный ключ | ABS | M8*P1.25*20L, | 1 | 82 | Шуруп с 6-гранной головкой | A3 | M10*48L*S15L,16 | 1 |
| 31 | Малый кожух | ABS | | 1 | 83 | Втулка | Q235 | 10*14*3 мм | 1 |
| 32 | Болт с головкой под 6-гранный ключ | A3 | M8*P1.25*16L | 6 | 84 | Неприводное колесо | PA | φ40 | 1 |
| 33 | Пружинная шайба | 65Mn | Ф8.1*2.5Т | 6 | 85 | Втулка | Q235 | 1014*3 мм | 1 |
| 34 | Провод датчика (верхний) | | 1050L | 1 | 86 | Нейлоновые гайки | A3 | M10*8Т,17 | 1 |
| 35 | Нижняя подвижная рукоятка (левая) | Q235 | Окрашенная | 2 | 87 | Гайки | A3 | 3/8"-26, | 2 |
| 36 | Стальная втулка | Fe | φ31.8*φ15*10L | 4 | 88 | Цепь | Q235 | M6*35m/m | 2 наб. |
| 37 | Натяжной провод | ABS | 1150L, | 1 | 89 | Маховое колесо | HT200 | φ280*26W*6KG | 1 |
| 38 | Кожух рычага педали (правый) | ABS | | 2 | 90 | Основная рама | Q235 | | 1 |
| 39 | Нейлоновые гайки | A3 | M8*7Т,13 | 2 | 91 | Магнитный рычаг | A3 | | 1 |
| 40 | Плоская шайба | A3 | Ф8*Ф16*1Т | 2 | 92 | Плоская шайба | A3 | Ф6*Ф13*1Т | 2 |
| 41 | Втулка рычага педали (левая) | Q235 | φ8.1*φ15*60L | 2 | 93 | Шуруп с 6-гранной головкой | A3 | M6*P1.0*16L | 2 |
| 42 | Болт с головкой под 6-гранный ключ | A3 | M8*P1.25*76L | 1 | 94 | Волнистая шайба | 65Mn | Ф20.5*Ф30*0.3Т | 1 |
| 43 | Кожух рычага педали | ABS | | 2 | 95 | С-образный зажим | 65Mn | Ф18.5*Ф22 | 1 |
| 44 | Самонарезающий винт | ABS | ST2.9*16L | 2 | 96 | Пружина | 65Mn | 65Mn | 1 |
| 45 | Рычаг педали (левый) | Q235 | Окрашенная | 1 | 97 | Пружинная шайба | 65Mn | 6 мм | 2 |
| 46 | Вагонные болты | A3 | M6*43L*S22L, | 4 | 98 | Кожух цепи (левый) | ABS | | 1 |
| 47 | Плоская шайба | A3 | Ф6*Ф13*1Т | 4 | 99 | Провод датчика (нижний) | | 1200L | 1 |
| 48 | Нейлоновые гайки | A3 | M6*5.5Т,10 | 4 | 100 | Задняя заглушка | PP | 60,5502-B | 1 |
| 49 | Пружинная шайба | 65Mn | 6 мм | 4 | 101 | Задний стабилизатор | Q235 | Окрашенная | 1 |
| 50 | Плоская шайба | A3 | Ф8*Ф19*2Т | 2 | 102 | Универсальный ключ | 45# | 6 мм * 30 мм * 84 мм | 1 |
| 51 | Шестигранная гайка | A3 | M8*P1.25*25L | 2 | 103 | Гаечный ключ | Q235 | 10.13.19 | 1 |
| 52 | Круглый кожух рычага педали | PP | | 2 | | | | | |

СБОРКА



ШАГ 1

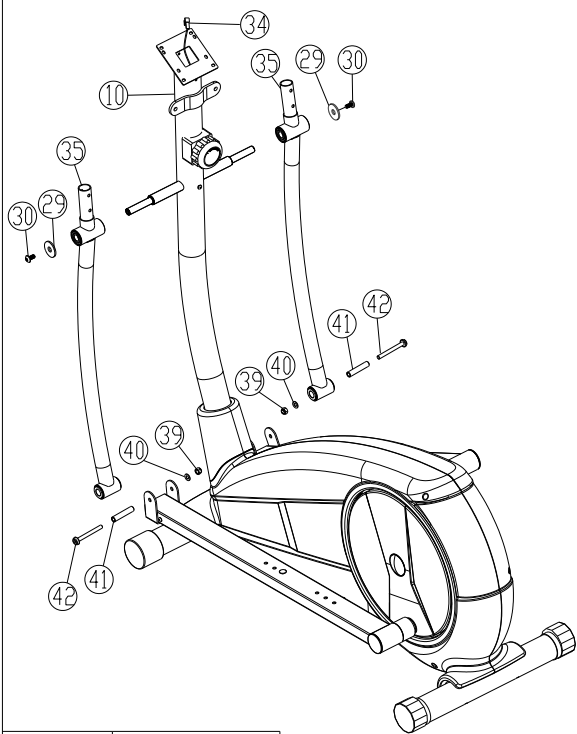
Прикрепите передний стабилизатор (61) 2-мя вагонными болтами (57), 2-мя изогнутыми шайбами (24) и 2-мя пружинными шайбами (58) к основной раме. Повторите те же шаги для крепления заднего стабилизатора.



ШАГ 2

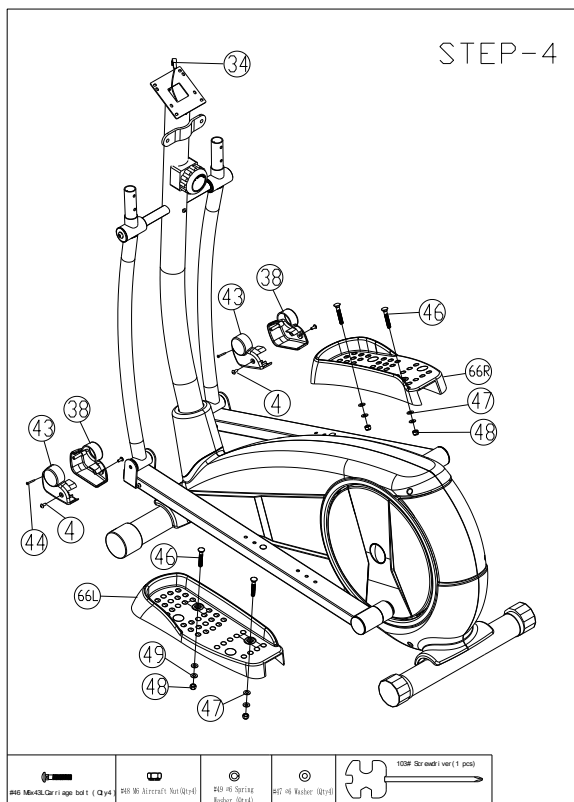
1. Наденьте кожух рукоятки на стойку рукоятки, затем прикрепите провод датчика, выходящий из рамы, и провод, выходящий из стойки рукоятки. Подсоедините натяжной провод (19, 37), как показано на рисунке слева.
2. Прикрепите рукоятку с помощью 4-х шурупов (32), 4-х пружинных шайб (33) и 4-х изогнутых шайб (24) с помощью универсального ключа (102).

STEP-3



ШАГ 3

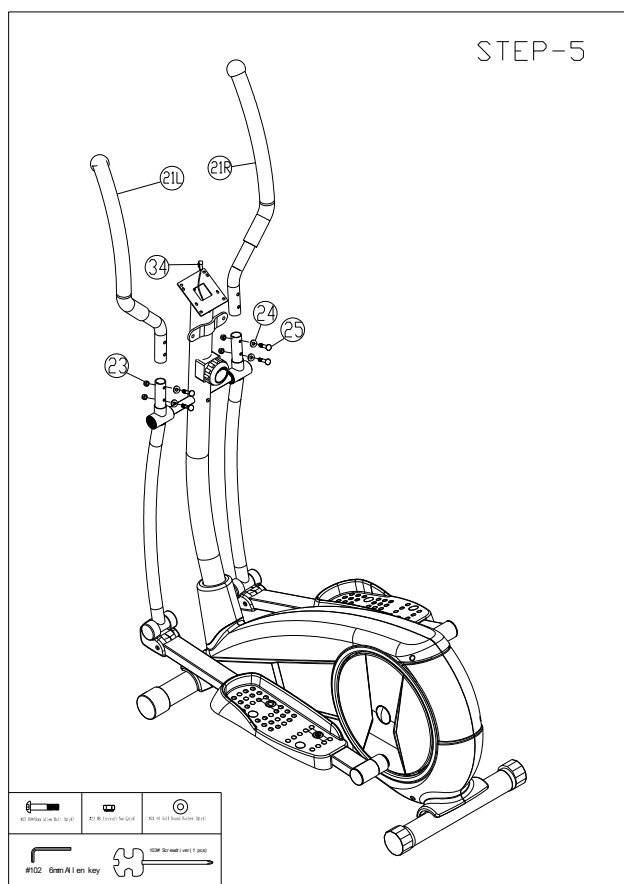
1. Открутите шуруп (30) и плоскую шайбу (29), наденьте по одной волнистой шайбе на ось с двух сторон.
2. Прикрепите нижнюю рукоятку (35) к оси и закрепите шурупами с помощью универсального ключа (102).
3. Прикрепите левый рычаг педали (45) к нижней рукоятке с помощью болта (42), втулки (41), плоской шайбы (40) и гайки (39), используя гаечный ключ (103). Повторите те же действия, чтобы прикрепить правый рычаг педали.



ШАГ 4

Прикрепите кожух (38) к рычагу педали с помощью 2-х шурупов (4) и 2-х шурупов (44), прикрепите левую педаль (66L) с помощью 2-х болтов (46), 2-х плоских шайб (47), 2-х пружинных шайб (49) и 2-х гаек (48).

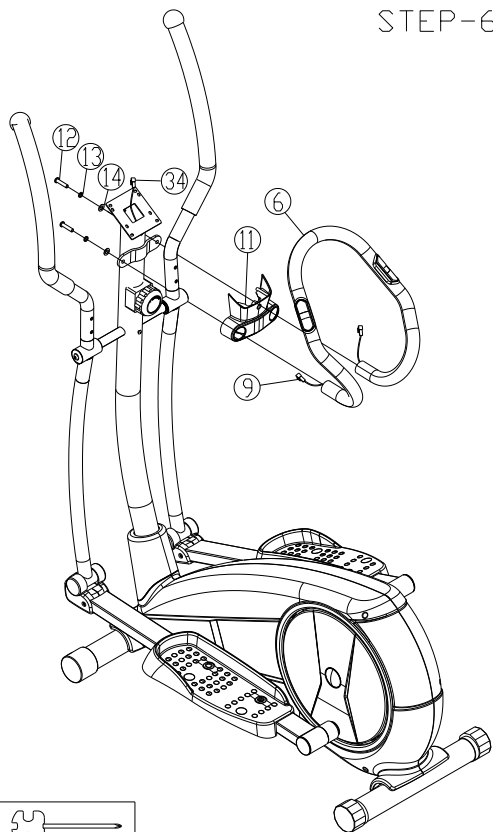
Для установки левой педали повторите те же шаги.



ШАГ 5

Прикрепите левую верхнюю рукоятку (21L) с помощью 2-х шурупов (25), 2-х изогнутых шайб (24) и 2-х нейлоновых гаек (23). Для установки правой верхней рукоятки (21R) повторите те же шаги.

STEP-6

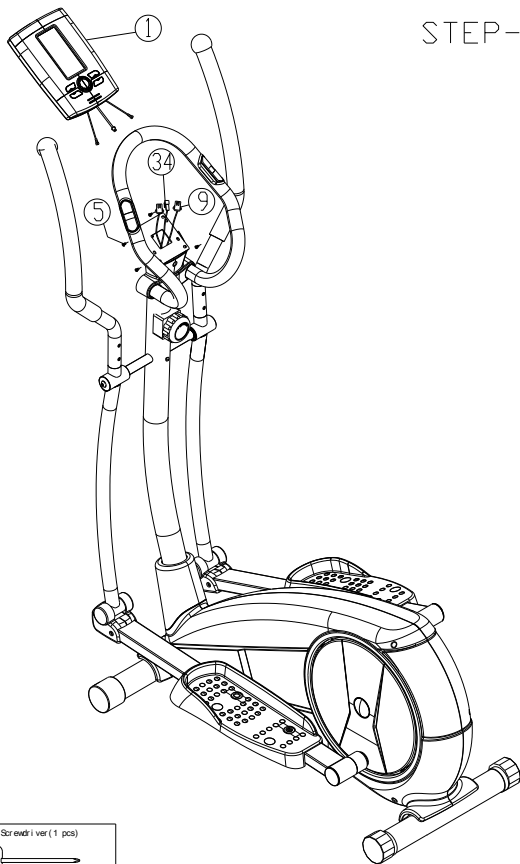


#102: 6mm A1 en key 103# Szendrőver (1 pcs)

ШАГ 6

Открутите шуруп (12), снимите пружинную шайбу (13) и плоскую шайбу (14), проденьте неподвижную рукоятку через задний кожух (11), убедитесь, что провод пульсового датчика проходит сквозь отверстие в рукоятке, затем закрепите рукоятку шурупом (12), пружинной шайбой (13) и плоской шайбой (14).

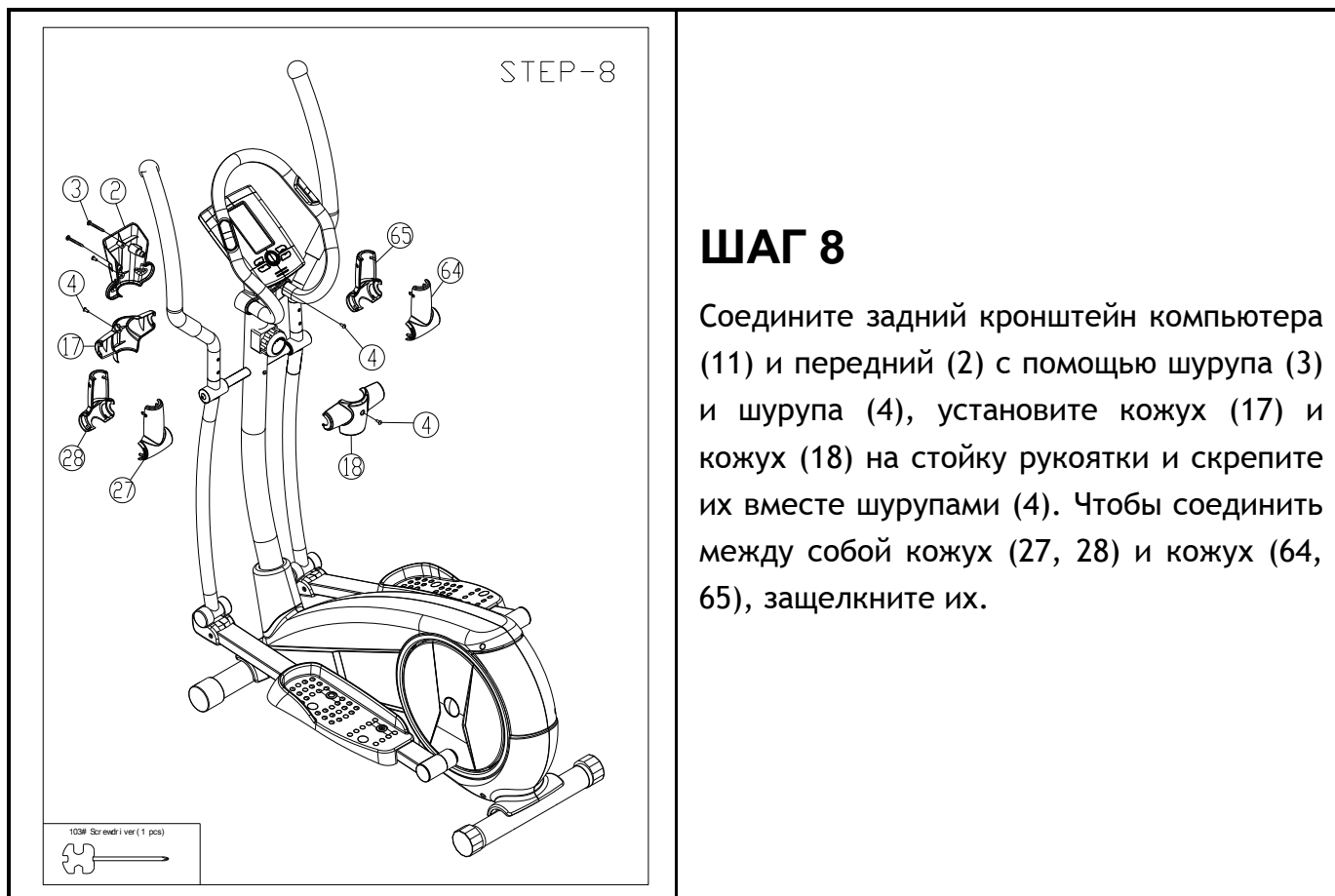
STEP-7



103# Szendrőver (1 pcs)

ШАГ 7

Открутите 4 шурупа (5) с задней панели компьютера и подсоедините провод датчика и провод пульсового датчика, затем закрепите компьютер на кронштейне шурупами (5).



* МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ *

СОБЛЮДАЙТЕ НИЖЕУКАЗАННЫЕ МЕРЫ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ИЗБЕЖАНИЕ ТРАВМ И (ИЛИ) НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ.

1. НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ДЕТЯМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТРЕНАЖЕРОМ И НАХОДИТЬСЯ РЯДОМ С НИМ ВО ВРЕМЯ ВАШЕЙ ТРЕНИРОВКИ.
2. НЕ ТРЕНИРУЙТЕСЬ НА ТРЕНАЖЕРЕ СТОЯ.
3. ДЛЯ ТРЕНИРОВОК НЕ НАДЕВАЙТЕ МЕШКОВАТУЮ ОДЕЖДУ, ШИРОКИЕ БРЮКИ, ЮБКИ.
4. ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА НОСИТЕ ОБУВЬ НА РЕЗИНОВОЙ ПОДОШВЕ ИЛИ ТЕННИСНЫЕ ТУФЛИ.
5. ТРЕНАЖЕР СЛЕДУЕТ УСТАНОВЛИВАТЬ НА РОВНОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ.
6. МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ЧЕЛОВЕКА, ПОЛЬЗУЮЩЕГОСЯ ТРЕНАЖЕРОМ НЕ ДОЛЖЕН ПРЕВЫШАТЬ 110 КГ.
7. ТОРМОЗНАЯ СИСТЕМА ТРЕНАЖЕРА ЗАВИСИТ ОТ СКОРОСТИ.
8. ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.
9. ПЕРЕД КАЖДЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЕСЬ КРЕПЕЖ НАДЕЖНО ЗАКРУЧЕН. ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ СЛОМАННЫЕ ДЕТАЛИ, НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР, ПОКА ОН НЕ БУДЕТ ОТРЕМОНТИРОВАН.
10. ТОРМОЗНАЯ КОЛОДКА НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕНА ИЗНОСУ. ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ УБЕДИТЕСЬ В ЕЕ ИСПРАВНОСТИ.
11. ТРЕНАЖЕР БЕЗОПАСЕН ПРИ УСЛОВИИ ПЕРИОДИЧЕСКИХ ПРОВЕРОК НАЛИЧИЯ ПОВРЕЖДЕННЫХ И ИЗНОШЕННЫХ ДЕТАЛЕЙ.
12. ТРЕНАЖЕР НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ.

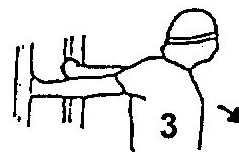
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ



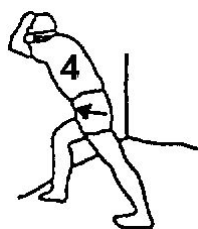
15 секунд на каждую руку



20 секунд



20 секунд



25 секунд



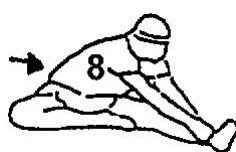
20 секунд



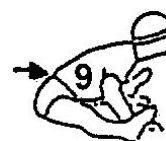
20 секунд



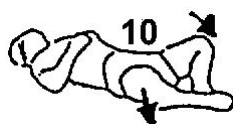
30 секунд



25 секунд на каждую ногу



30 секунд



20 секунд



5 секунд x 3 раза



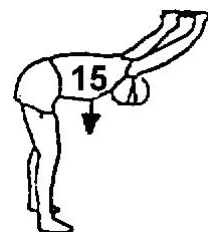
20 секунд



20 секунд на каждую ногу



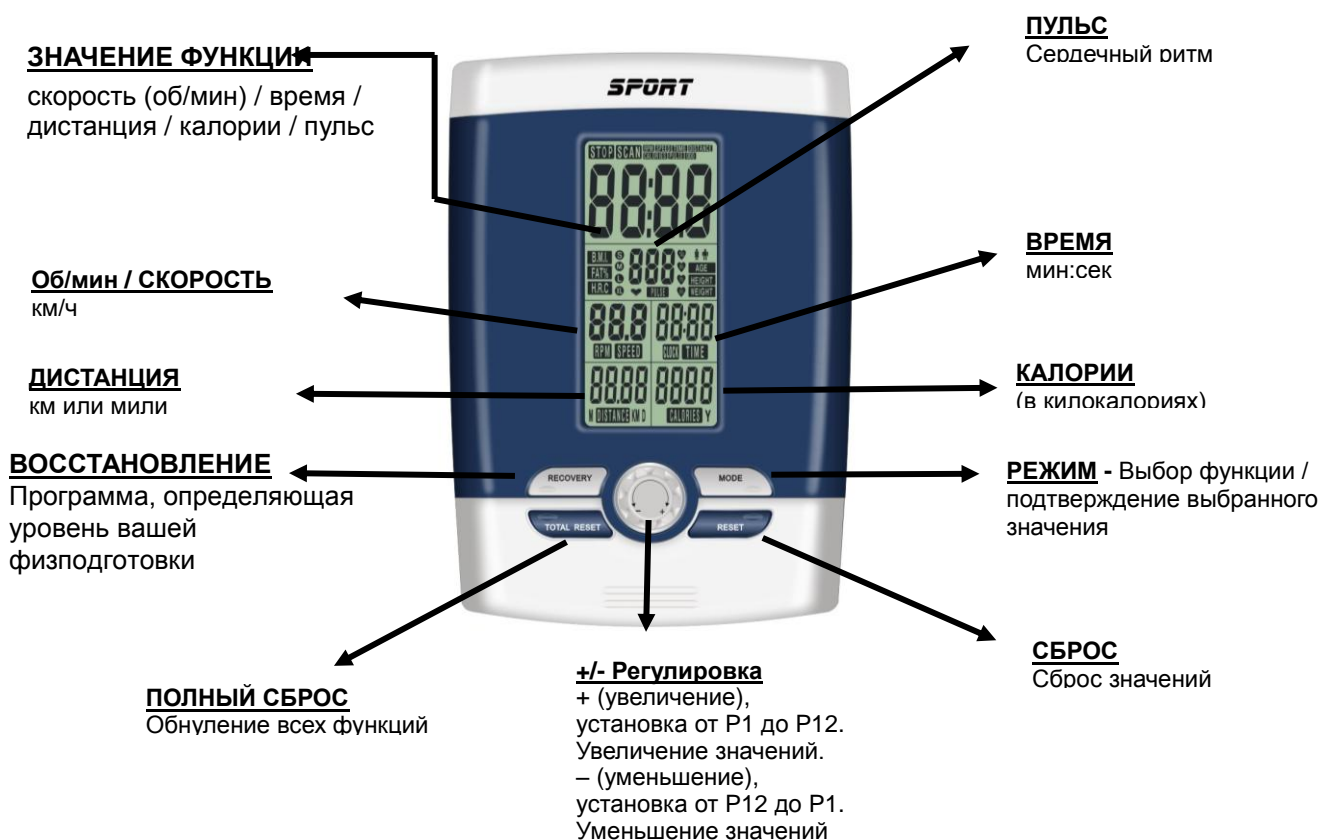
5 раз



15 секунд

КОМПЬЮТЕР UM6782-7

1. ОПИСАНИЕ



ФУНКЦИИ

- SCAN** : (сканирование) На дисплее одна за другой отображаются все функции, по 6 секунд каждая: SCAN → SPEED/RPM → TIME → DISTANCE → CALORIES → PULSE → SCAN.
- RPM** : (об/мин) 0 - 15 - 999
- SPEED** : (скорость) 0,0 - 99,9 км/миль
- TIME** : (время) 0:00 - 99:59 (прямой и обратный отсчет).
- DISTANCE** : (дистанция) 0,00 - 99,99 км (прямой и обратный отсчет).
- CALORIES** : (калории) 0 - 9999 (прямой и обратный отсчет).
- PULSE** : (пульс) 30-240 уд/мин.
- TEMPERATURE**: (температура) °C (0-60°C); °F (32-99°F).
- CALENDAR** : (календарь) 1900/1/1 - 2009/1/1 - 2099/12/31
- CLOCK** : (часы) 24 ч; 0:00 - 23:59
- PULSE Over** : (максимальное значение пульса) Можно установить максимальное значение пульса. Если во время тренировки пульс превысит установленное максимальное значение, его показания на дисплее начнут мигать, раздастся два звуковых сигнала.

ВКЛЮЧЕНИЕ

После включения питания, на дисплее на 2 секунды отобразятся все символы, раздастся долгий звуковой сигнал. В окошке расстояния на 1 секунду отобразится диаметр колес. Затем компьютер готов к работе.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОМПЬЮТЕРОМ

1. Вставьте 2 батарейки SUM 3, включите питание. На дисплее отобразится диаметр колес.

2. Установите дату и время.

3. НАЧАЛО тренировки

Нажимайте «MODE» для входа в режим ввода параметров. Когда нужный параметр начнет мигать: **SCAN → RPM/SPEED → TIME → DISTANCE → CALORIES → PULSE**, с помощью кнопок +/- выберите нужное значение. Для перехода к установке следующего параметра, снова нажмите MODE.

4. ВОССТАНОВЛЕНИЕ

После окончания тренировки нажмите кнопку «RECOVERY» (восстановление). Чтобы функция RECOVERY сработала правильно, в компьютер нужно ввести данные о вашем сердечном ритме. Время будет отсчитываться в обратном направлении от 1 минуты. Затем на дисплее отобразится уровень вашей физической подготовки от F1 до F6.

ПРИМЕЧАНИЕ: во время функции «RECOVERY» на экране не будут отображаться никакие другие параметры.

ТАБЛИЦА ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

| Уровень | Состояние | Сердечный ритм (тестовый минус конечный) |
|----------------|--------------------|---|
| F1 | Отличное | Более 50 |
| F2 | Хорошее | 40-49 |
| F3 | Среднее | 30-39 |
| F4 | Удовлетворительное | 20-29 |
| F5 | Плохое | 10-19 |
| F6 | Очень плохое | Менее 10 |

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Для питания компьютера необходимы две батарейки SUM3 тип AA (1,5 В)
2. Беречь от воды и влаги.