



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
Эллиптический тренажер XTERRA FSX3500

Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство перед использованием эллиптического тренажера!

Содержание

Инструкция по технике безопасности	3
Инструкция по эксплуатации тренажера	3
Список деталей для сборки	4
Сборка тренажера	7
Транспортировка тренажера	11
Процесс складывания	12
Раскладывание тренажера	14
Руководство по настройке консоли	16
Схема в разобранном виде	26
Список деталей	27
Гарантийные обязательства	31
Порядок обращения в сервисную службу	33

ВНИМАНИЕ! Данный тренажер предназначен только для домашнего использования. Любое другое применение и использование тренажера не предполагает гарантийного обслуживания.

Инструкция по технике безопасности

При использовании тренажера всегда соблюдайте основные меры предосторожности. Прочитайте все инструкции перед использованием этого тренажера.

ОПАСНОСТЬ! Чтобы снизить риск поражения электрическим током, всегда вынимайте устройство из розетки сразу после использования и перед очисткой.

ВНИМАНИЕ – Чтобы снизить риск ожогов, поражения электрическим током и получения травм:

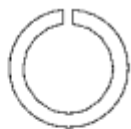
1. Устройство никогда не должно оставаться подключенным к сети 220В без присмотра. Выключайте устройство из розетки, когда не используете его и перед тем, как снимать какие-либо его части.
2. Не используйте тренажер, когда он накрыт простыней или одеялом. Повышенный нагрев может вызвать пожар, поражение электрическим током и человеческие травмы.
3. Необходим внимательный надзор, когда тренажер используется или находится рядом с детьми, инвалидами или людьми с ограничениями.
4. Используйте тренажер только так, как описано в инструкции. Не используйте детали, не рекомендованные изготовителем.
5. Никогда не пользуйтесь тренажером, если кабель питания поврежден, если он работает неисправно, если он поврежден или на него попала вода. Отправьте тренажер в сервисный центр для проверки и ремонта.
6. Не перемещайте тренажер, держа его за кабель питания.
7. Держите кабель питания вдали от нагреваемых поверхностей.
8. Никогда не используйте тренажер, если воздухозаборные отверстия заблокированы. Всегда держите их чистыми от пыли, волос и прочего.
9. Не просовывайте ничего в отверстия тренажера.
10. Не используйте тренажер на открытом воздухе.
11. Не используйте тренажер в местах, где распыляются аэрозоли и спреи, а также в местах с повышенным содержанием кислорода.
12. Подсоединяйте тренажер только к хорошо заземленной розетке.
13. Тренажер предназначен только для домашнего использования.

Требования к эксплуатации оборудования

- Чтобы отключить тренажер, переведите все функции в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковёр. В результате такой установки может повредиться и ковёр, и тренажер.
- Перед использованием той или иной программы, проконсультируйтесь с врачом. Особенно, если Вы старше 35 лет или имели ограничения по состоянию здоровья прежде.
- Не пытайтесь использовать тренажер в целях, для которых он не предназначен.
- Держите руки в стороне от подвижных частей тренажера.
- Использование нагрудного кардиодатчика (приобретается отдельно), является точным методом анализа частоты сердечных сокращений. Различные факторы, в том числе и движение пользователя, могут повлиять на точность показаний.
- Датчики пульса используются только для тренировочных целей, чтобы помочь в определении изменения сердечного ритма в общем.
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.
- Несоблюдение правил может поставить под угрозу эффективность тренировок, подвергнуть Вас (и, возможно, других) угрозе получения травм, а также сократить срок службы оборудования.

СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!

Список деталей для сборки. Шаг 1



#136. 3/8" × 2T_

Гравер (4 шт.)



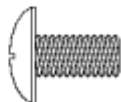
#133. 3/8" × 19 × 1.5T_

Шайба (4 шт.)



#132. Ø8.5 × 26 × 2.0T_

Шайба (2 шт.)



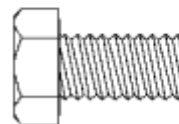
#111. M5 × 10m/m

Винт с крестовым
шлицем (4 шт.)



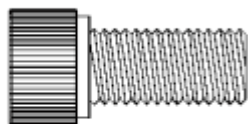
#114. Ø3.5 × 12m/m_

Винт по металлу (2 шт.)



#99. 5/16" × 15m/m_

Болт с шестигранной
головкой (2 шт.)



#109. 3/8" × 3/4" _

болт с шестигранным
шлицем (4 шт.)

Список деталей для сборки. Шаг 2



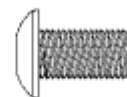
#120. 5/16" × 7T_

Гайка нейлоновая
(6 шт.)



#135. 5/16" × 19 × 1.5T_

Шайба гнутая (4шт.)



#111. M5 × 10m/m

Винт с крестовым
шлицем (10 шт.)



#114. Ø3.5 × 12m/m_

Винт по металлу (4 шт.)



#101. 5/16" × 1-3/4" _

Болт с шестигранной
головкой (6 шт.)

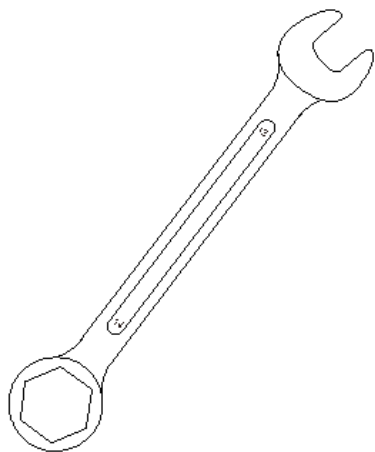


#84. Заглушка провод
переключателя (2 шт.)

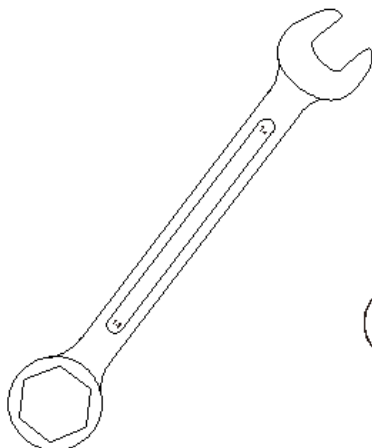
ПЕРЕД СБОРКОЙ

- Разрежьте упаковочные ленты, затем раскройте упаковку по пунктирной линии на дне коробки; освободите тренажёр от упаковки.
- Аккуратно извлеките все компоненты из картонной упаковки и проверьте на предмет повреждений или отсутствующих деталей. Если вы обнаружите повреждённые или отсутствующие детали, немедленно обратитесь к поставщику.

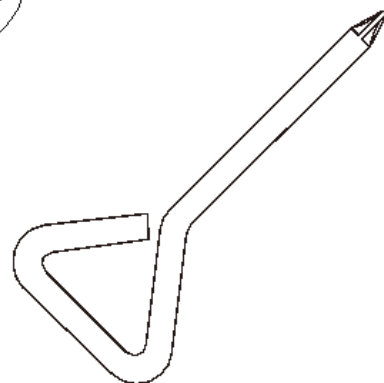
Инструмент для сборки



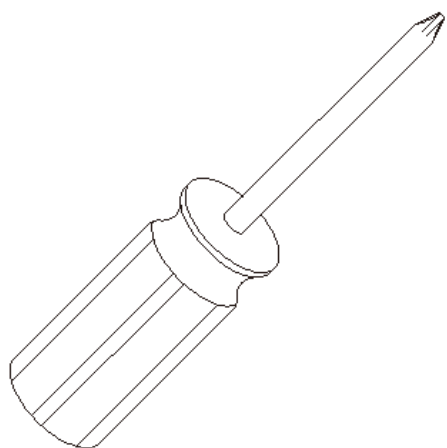
#145. 13/14мм
гаечный ключ



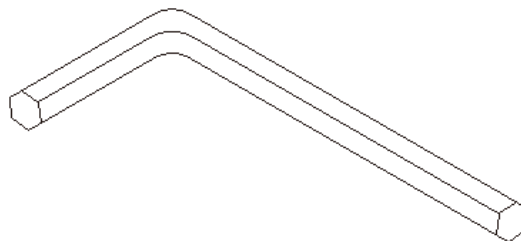
#146. 12/14мм
гаечный ключ



#150. Крестовая
отвертка малая



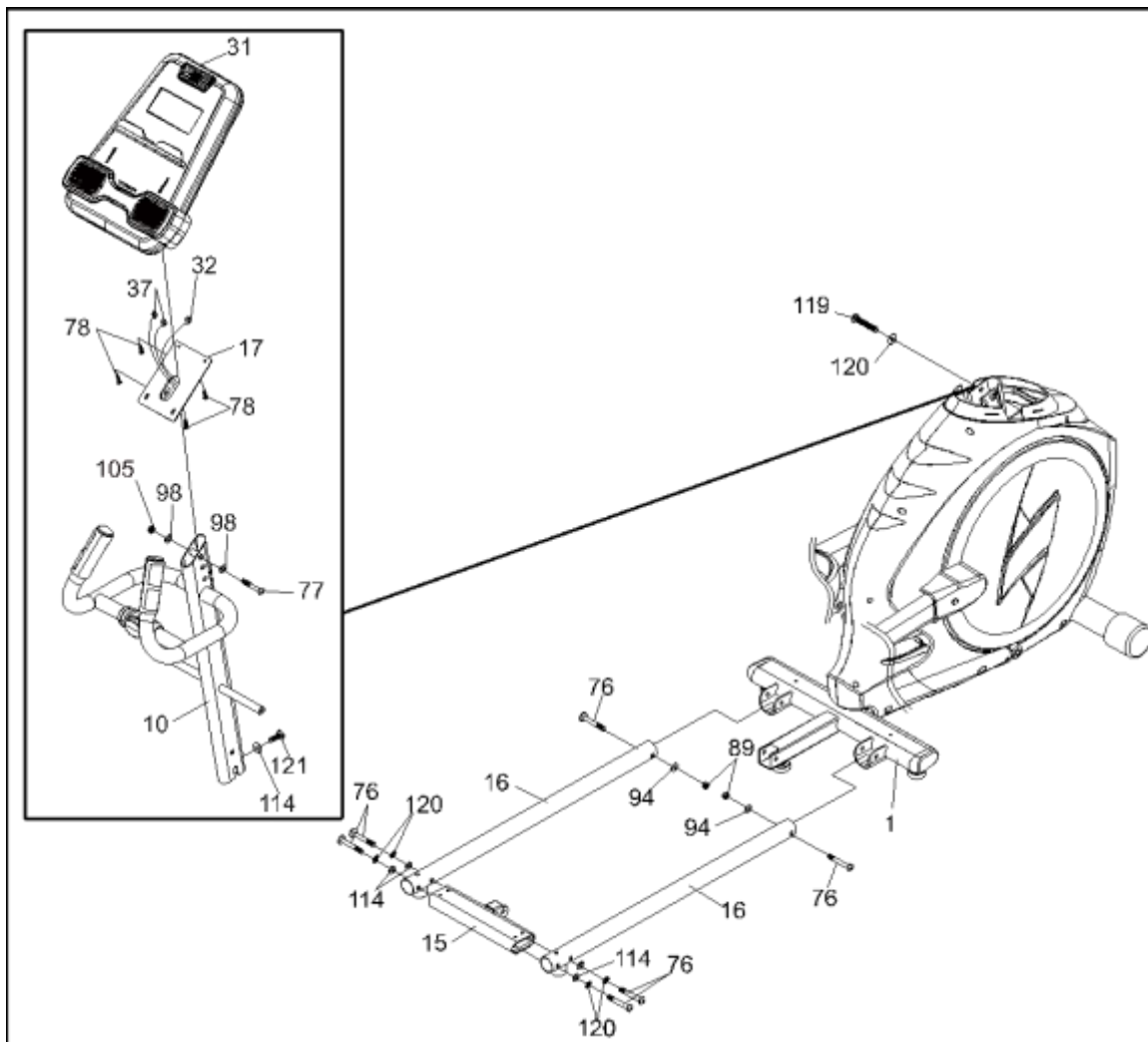
#147. Крестовая отвертка



#148. L-образный
шестигранник ключ

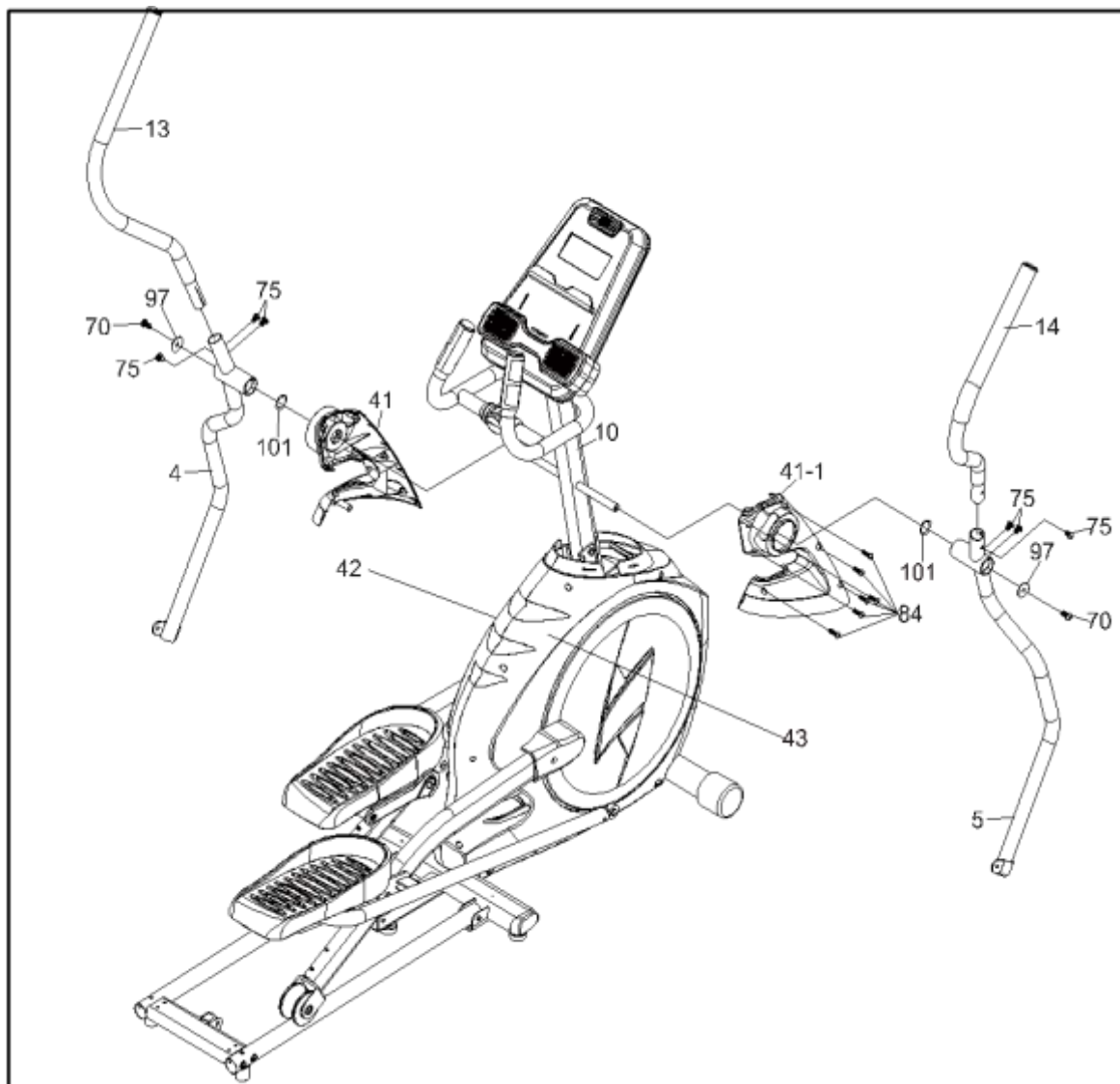
Инструкция по сборке

1. Установка консольной стойки

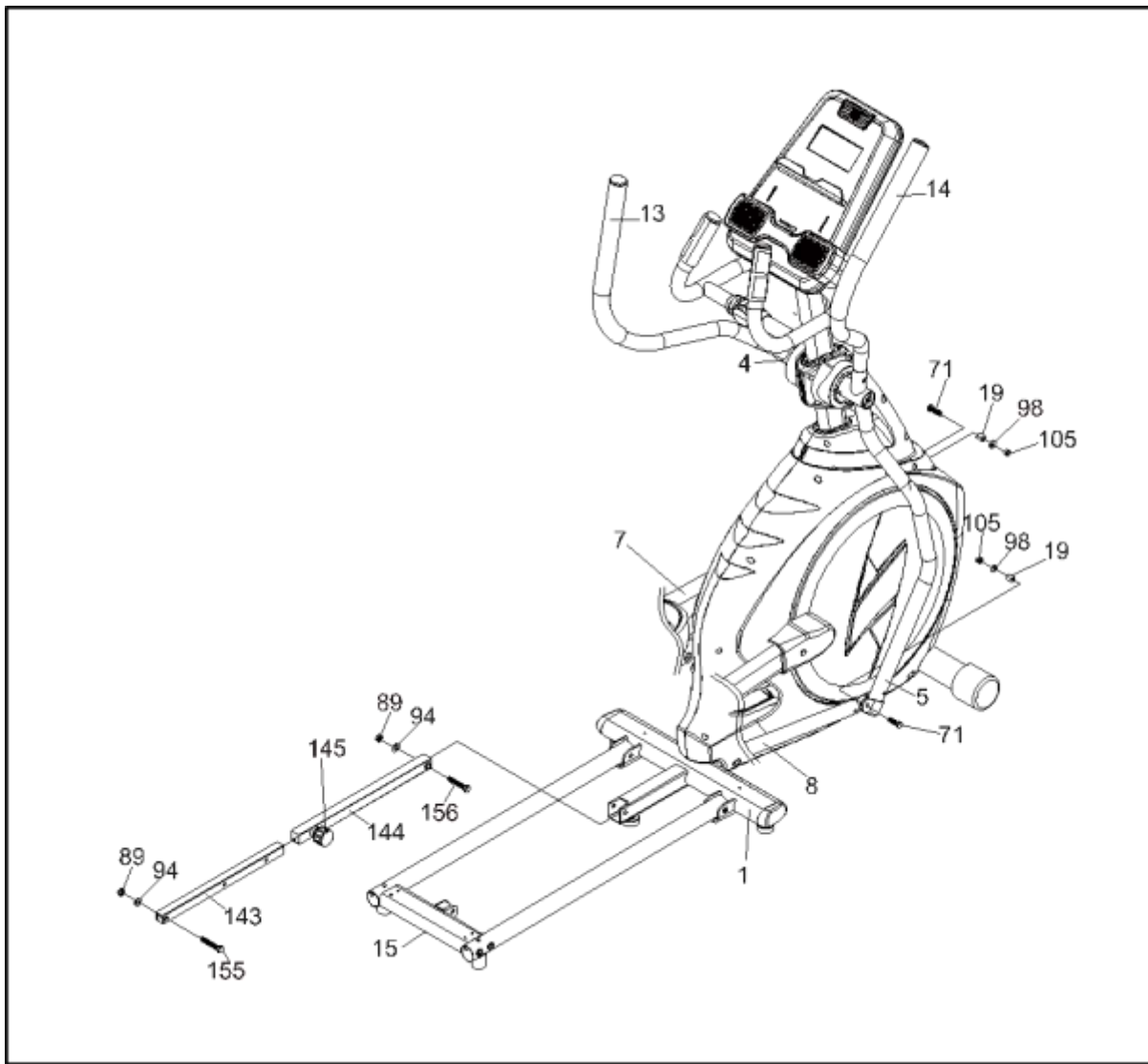


- 1.1. Протяните через консольную стойку (12) сигнальный провод (39) так, чтобы он проходил через стойку снизу-вверх. Закрепите консольную стойку на главной раме с помощью 4 шт. болтов с шестигранным шлицем $\frac{3}{8} \times \frac{3}{4}$ (109), четырех граверов $\frac{\text{Ø}3}{8} \times 2T$ (136) и 4 шт. $\frac{\text{Ø}3}{8} \times \text{Ø}19 \times 1,5$ Т плоских шайб (133) с использованием гаечного ключа L (148).
- 1.2. Вставьте все разъемы в заднюю часть консоли (38): сигнальный кабель (39), два кабеля ручного пульсометра (41), провод переключателя сопротивления (44) и провод переключателя наклона (45). Закрепите консоль (38) 4-мя винтами с крестообразным шлицем (111). (Будьте аккуратны, чтобы не раздавить или повредить провода во время процесса).
- 1.3. Поместите левую и правую нижние рукоятки (10) (11) на левую и правую стороны вала на консольной стойке соответственно и закрепите их болтами с шестигранной головкой (99) вместе с плоскими шайбами (132) с помощью гаечного ключа (146).

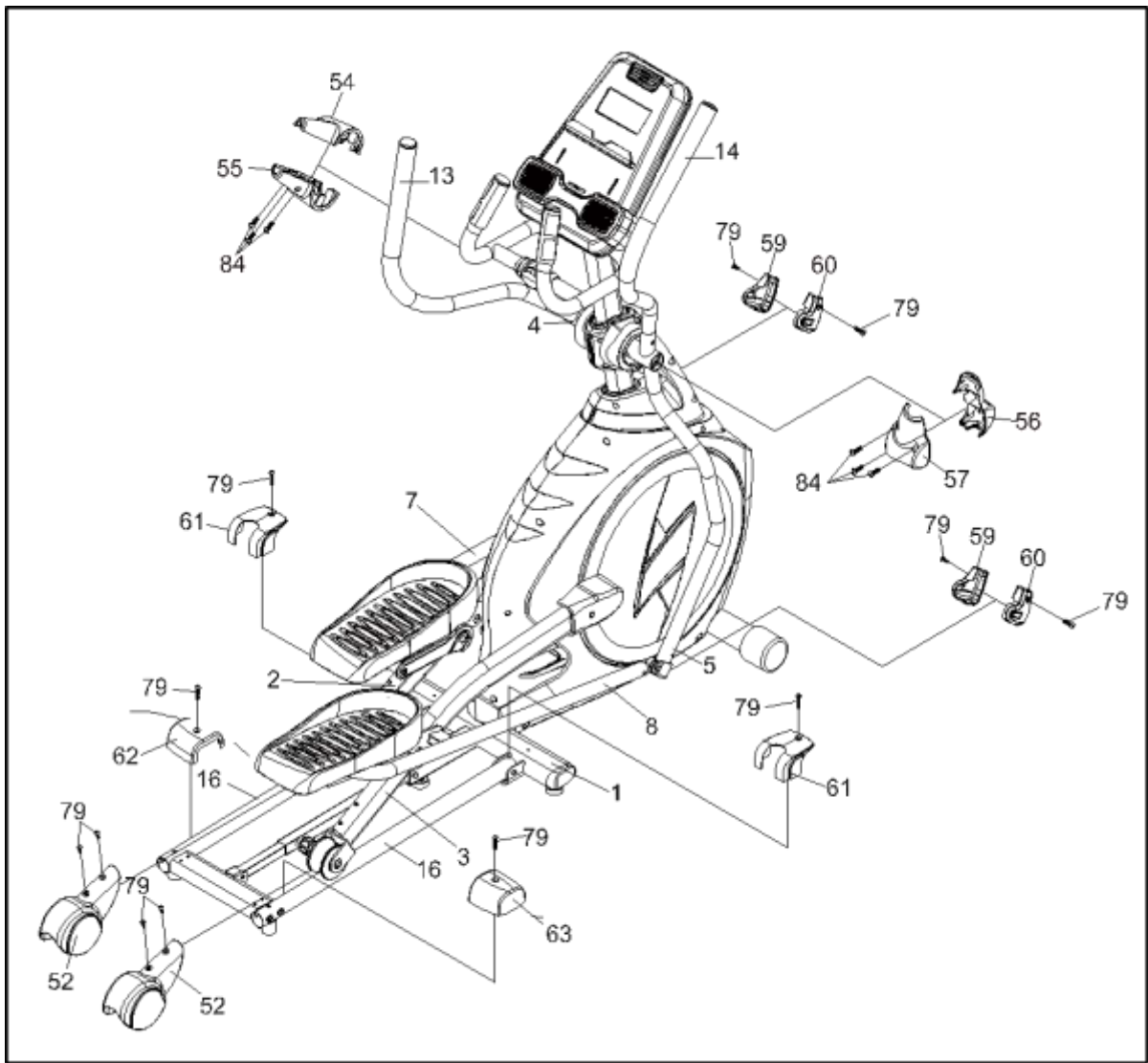
Сборка подвижных поручней



1. Установите кожух стойки консоли (L) (41) на вал с левой стороны стойки, а кожух стойки консоли (R) (41 ~ 1) на вал с правой стороны стойки (10), соедините обе детали между собой. Установите вплотную к деталям основного корпуса (L) и (R) (42, 43) соответственно и закрепите шестью винтами (84) с помощью универсального гаечного ключа (108).
2. Поместите две шайбы (101), нижнюю часть поручня (L) (4) и нижнюю часть поручня (R) (5) по очереди на вал консольной стойки (10) и закрепите двумя болтами (70), используйте две плоские шайбы (97) и ключ (110).
3. Установите верхнюю часть поручня (13 и 14) на нижнюю (L & R) (4 и 5) и затяните их с помощью 6 шт. болтов (75), используя универсальный ключ (108).



1. Используйте один болт с головкой (71), плоскую шайбу (98) и гайку (105), чтобы закрепить концевую втулку штока (19), который находится в конце нижней части поручня (L) (4), с помощью ключа (111) и ключа (110). Повторите процедуру для правой стороны.
2. Используйте болт (156), плоскую шайбу (94) и гайку (89), чтобы закрепить внешнюю направляющую (144) на корпусе с помощью (111) и универсального ключа (108). Затем используйте (155), плоскую шайбу (94) и гайку (89), чтобы закрепить внутреннюю направляющую (143) для сборки рельса (15) с помощью ключа (111) и универсального ключа (108).
3. Используйте фиксирующую ручку, чтобы сложить скользящую трубу.



1. Чтобы установить кожух соединительного рычага А (L) (59) и кожух соединительного рычага В (R) (60) на нижние части подвижного поручня (4, 5) с каждой стороны, используйте четыре винта (79) и универсальный ключ (108).
2. Чтобы установить кожухи на колесики скольжения (52) на левом и правом рычаге педалей (2, 3), используйте четыре винта (79) и универсальный ключ (108).
3. С помощью трех винтов (84) закрепите кожух вала (L) (54) и кожух вала (L) (55) с помощью универсального ключа (108) на корпус подшипника нижней части поручня (L) (4). Повторите процедуру для кожуха вала (R) (56) и кожуха вала (R) (57) для правой стороны.
4. Используйте два винта (79), чтобы закрепить средние крышки стабилизатора (61) на заднем стабилизаторе и с каждой стороны основной рамы (1) с помощью универсального (108).
5. Используйте один винт (79), чтобы закрепить крышку заднего стабилизатора (L) (62) на направляющей трубе (16) с помощью универсального ключа (108). Повторите процедуру для задней крышки стабилизатора (R) (63) для другой стороны.

СМАЗКА И УХОД

1. Нанесите смазку на среднюю часть рельсов. Смазывание следует производить каждые 3 месяца.
2. Если во время выполнения упражнения вы чувствуете шумы или отсутствие плавности, нанесите смазку на середину рельсов.



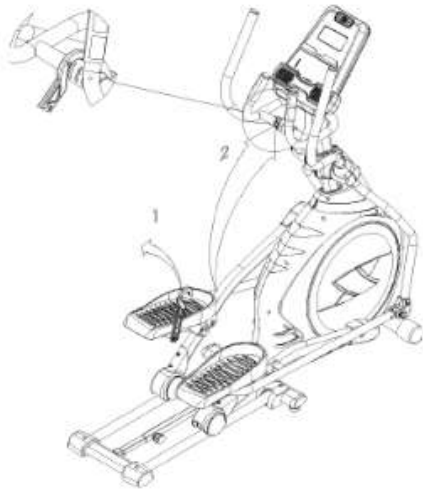
ТРАНСПОРТИРОВКА

Эллипсоид оснащен двумя транспортировочными колесами, которыми можно воспользоваться, приподняв тренажер.



Складывание тренажера

Шаг 1.

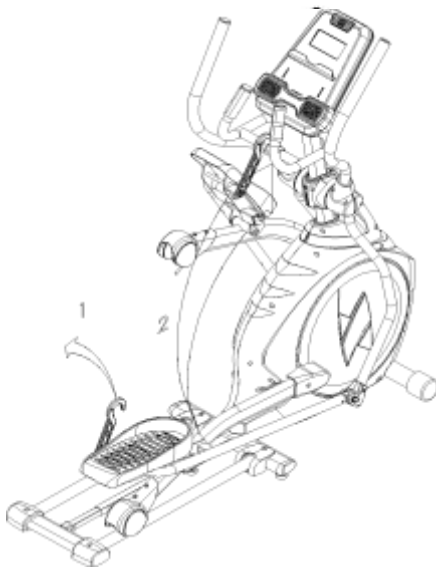


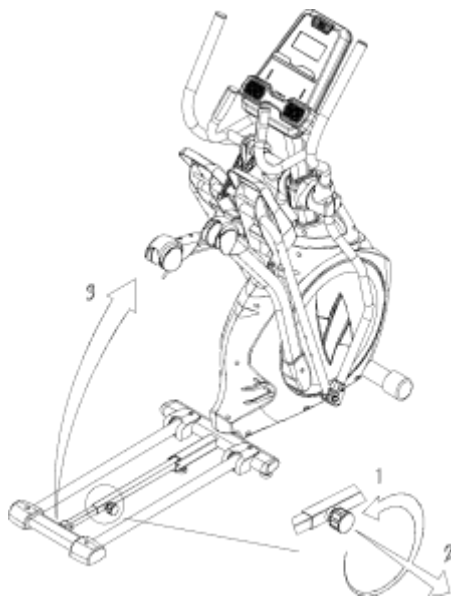
С обеих сторон потяните за педали вверх, чтобы переместить педальные рычаги в верхнее положение. Поднимите крюк (146) фиксирующий блок (лев.) (148).

Удерживая кожух колесика скольжения (52) одной рукой и потяните крюк (146) вверх другой рукой. Зацепите крюк (146) в специальный паз (150) как показано на приближенном изображении, в кружке.

Шаг 2.

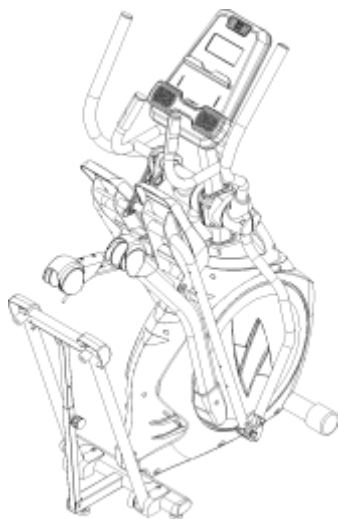
(Те же процедуры, что и в шаге 1)





Шаг 3.

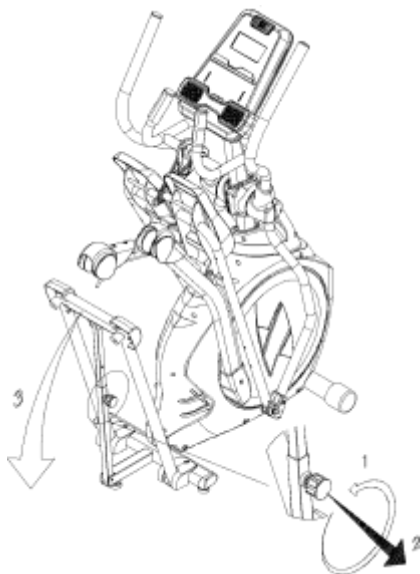
1. Поверните фиксирующий винт (145) против часовой стрелки и ослабьте его. 2. Вытяните фиксатор (145) наружу, чтобы открыть защелку. 3. Поднимите вверх рельсы (15) пока фиксатор (145) не защелкнется (поднимайте вверх до характерного щелчка) затяните фиксатор по часовой стрелке.



Шаг 4.

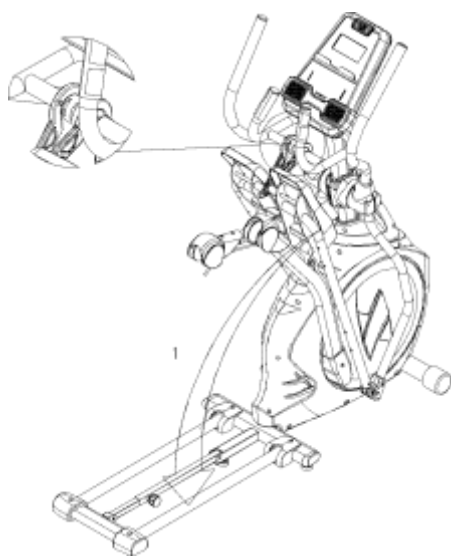
Складывание закончено.

Раскладывание тренажера



Шаг 1.

1. Поверните фиксирующую ручку (145) против часовой стрелки, чтобы освободить ее.
2. Потяните фиксирующую ручку (145) наружу, чтобы разблокировать ее.
3. Потяните направляющую в сборе (15) вниз до фиксации фиксирующей ручки (145) и поверните по часовой стрелке, чтобы затянуть.



Шаг 2.

1. Совместите крюк (146) с выемкой на блоке фиксации крюка (L) (148), как показано на круглом увеличенном виде, возьмите крышку скользящего колеса (52) одной рукой и потяните крюк (146) вверх а немного, чтобы освободить его от крюка для подвешивания крюка (150) и положить скользящее колесо на направляющую.



Шаг 3.

1. Установите крюк (146) на блок фиксации крюка (L) (148).
2. Повторите те же процедуры для другой стороны.



Шаг 4.

Раскладывание закончено.

Работа консоли



Включение:

Эллиптический поставляется с внешним источником питания. Когда питание подключено к тренажеру, консоль автоматически включится. Если тренажер не используется в течение 4 минут, то консоль автоматически перейдет в режим ожидания для экономии энергии. В режиме ожидания нажмите любую клавишу, чтобы включить консоль. При включении питания экран загорается звуковым сигналом в течение 2 секунд.

Программы:

MANUAL: позволяет настроить параметры тренировки TIME (время), CAL (калории), DIST (дистанция), PULSE (пульс) в целевых значениях.

PROGRAM: P1~P12, 12 разных программ.

CALORIES: low (низкий), middle (средний), high (высокий) – режимы расхода калорий по целевой программе.

INTERVAL: доступны 3 режима интервальных программ тренировки.

WATT PROGRAM: доступны 3 режима программ тренировки с отображением в Ватт.

WATT CONSTANT: режим постоянного значения в Ватт.

H.R.C.: 55%, 75%, 90%, TARGET (целевой пульс). Тренировка в определенной кардиозоне. Программа поможет оперативно корректировать ход тренировки.

USER: Создавайте свой собственный сценарий тренировки.

Кнопки управления консолью:

ENTER: подтверждение функции, задание значений настройки.

RESET: позволяет во время паузы, вернуться к программе коротким нажатием, либо перезапустить долгим нажатием.

STOP: пауза, остановка.

START: пуск.

LEVEL ▲: нажмите, чтобы увеличить значение / уровень сопротивления.

LEVEL ▼: нажмите, чтобы уменьшить значение / уровень сопротивления.

MANUAL: нажмите кнопку, чтобы войти в РУЧНОЙ режим.

PROGRAM: нажмите кнопку для входа в режим PROGRAM.

CALORIES: нажмите кнопку для входа в режим калорий.

INTERVAL: нажмите кнопку для входа в режим ИНТЕРВАЛ.

WATT PROGRAM: нажмите кнопку для входа в режим WATT PROGRAM.

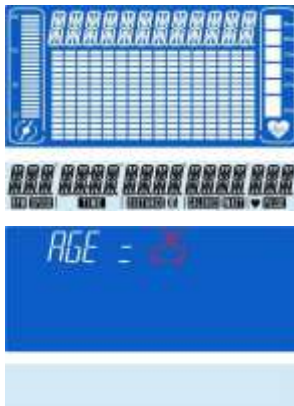
WATT CONSTANT: нажмите кнопку для входа в режим WATT CONSTANT.

H.R.C.: нажмите кнопку, чтобы выбрать H.R.C. режим.

USER: нажмите кнопку для входа в режим USER PROGRAM.

FAN: включить / выключить вентилятор.

Управление программами:



1. После включения питания экран загорится с длинным звуковым сигналом (изображение 1). В течение 1 секунды будет отображаться диаметр колеса в метрической системе.
2. Затем начните вводить настройку возраста (изображение 2).
3. Нажмите LEVEL ▼ / ▲, чтобы установить возраст, и нажмите ENTER, чтобы войти в режим тренировки (изображение 4).
4. После входа в режим тренировки нажмите LEVEL ▼ / ▲, чтобы установить программу тренировки. Затем нажмите клавишу ENTER (для настройки) или START (для начала программы).



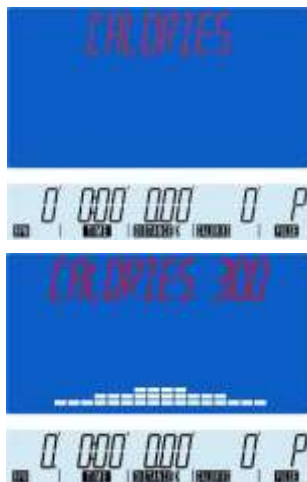
MANUAL: нажмите LEVEL ▼ / ▲, чтобы выбрать РУЧНОЙ режим, и нажмите ENTER, чтобы войти в РУЧНОЙ режим (изображение 4). Вы также можете нажать клавишу «ВРУЧНУЮ» для непосредственного входа в режим и соответственно установить значение TIME (время), CAL (калории), DIST (дистанция), PULSE (пульс). Используйте LEVEL ▼ / ▲ для настройки значения и нажмите ENTER, чтобы ввести следующее значение. Нажмите START, чтобы начать тренировку после завершения настройки. Во время тренировки нажмите LEVEL ▼ / ▲, чтобы отрегулировать уровень. Программа тренировки остановится после нажатия кнопки STOP или, когда вы достигнете цели. Нажмите RESET для выхода из режима.



PROGRAM: используйте LEVEL ▼ / ▲, чтобы выбрать режим PROGRAM, нажмите ENTER, чтобы войти в режим PROGRAM. Вы также можете нажать быструю клавишу PROGRAM для непосредственного входа в режим.



Во-первых, выберите профиль тренировки (изображение 10), есть двенадцать различных программ. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить профиль, и установите Время (изображение 11). Используйте LEVEL ▼ / ▲ для регулировки значения. Нажмите START, чтобы начать тренировку. Во время тренировки нажмите LEVEL ▼ / ▲, чтобы отрегулировать уровень сопротивления. Программа тренировки остановится после нажатия кнопки STOP, либо после того, как вы достигнете цели. Нажмите RESET для выхода из режима.



CALORIES: используйте LEVEL ▼ / ▲, чтобы выбрать режим CALORIES, нажмите ENTER, чтобы войти в режим CALORIES. Вы также можете нажать клавишу быстрого доступа к калориям, чтобы войти в режим напрямую.

Сначала выберите профиль тренировки CALORIES, есть три различных цели (300, 600, 900). Нажмите START, чтобы начать тренировку. Когда цель Калорий будет достигнута, программа перейдет на следующий уровень. Программа тренировки остановится после нажатия кнопки STOP, либо после того, как вы достигнете цели. Нажмите RESET для выхода из режима тренировки.



INTERVAL: используйте LEVEL ▼ / ▲, чтобы выбрать ИНТЕРВАЛЬНЫЙ режим (изображение 14), нажмите ENTER, чтобы войти в режим. Вы также можете нажать клавишу INTERVAL для непосредственного входа в режим.



Сначала выберите INTERVAL, есть три разных Интервала. В интервале 1 и 2 нажмите START, чтобы начать тренировку. В интервале 3 нажмите ENTER, чтобы установить интервал времени и циклы. Нажмите START, чтобы начать тренировку после завершения настройки. После начала тренировки будет 3 минуты разминки. Интервал начнется после прогрева. Используйте LEVEL ▼ / ▲ для регулировки уровня сопротивления. Программа тренировки остановится после нажатия кнопки STOP или после завершения цикла. Нажмите RESET для выхода из режима тренировки.



WATT PROGRAM: используйте LEVEL ▼ / ▲, чтобы выбрать режим WATT PROGRAM (изображение 16), нажмите ENTER, чтобы войти в режим WATT PROGRAM. Вы также можете нажать быструю клавишу WATT PROGRAM для непосредственного входа в режим. Сначала выберите профиль программы Watt (изображение 17), есть три различных профиля программы Watt. Нажмите ENTER, чтобы войти в настройку времени. Используйте LEVEL ▼ / ▲ для регулировки значения ватта. Уровень будет изменен соответственно. Программа тренировки останавливается после нажатия кнопки СТОП или по истечении времени. Нажмите RESET для выхода из режима.



WATT CONSTANT: используйте LEVEL ▼ / ▲, чтобы выбрать режим WATT CONSTANT нажмите ENTER, чтобы войти в режим WATT CONSTANT. Вы также можете нажать быструю клавишу WATT CONSTANT для входа в режим. Используйте LEVEL ▼ / ▲ для регулировки значения. Нажмите ENTER, чтобы начать тренировку. Во время тренировки нажмите LEVEL ▼ / ▲, чтобы отрегулировать значение в ваттах. Нажмите RESET для выхода из режима.





H.R.C.: используйте LEVEL ▼ / ▲ для выбора режима H.R.C, нажмите ENTER, чтобы войти в режим H.R.C. Вы также можете нажать H.R.C. Быстрая клавиша для непосредственного входа в режим.



Используйте LEVEL ▼ / ▲, чтобы выбрать 55%, 75%, 90%, TAG. TAG означает, что вы можете установить значение H.R.C вручную.



Нажмите ENTER, чтобы войти в режим H.R.C и установить время. Нажмите START, чтобы начать тренировку. Нагрузка будет изменена в соответствии с ЧСС. Программа тренировки останавливается после нажатия кнопки STOP или по истечении времени. Нажмите RESET для выхода из режима.



USER: используйте LEVEL ▼ / ▲ для выбора режима USER PROGRAM, нажмите ENTER, чтобы войти в режим USER PROGRAM. Вы также можете нажать быструю клавишу USER для непосредственного входа в режим. Вы можете установить уровень сопротивления вручную (16 вариантов), уровень сопротивления появится во время настройки. Нажмите ENTER, чтобы перейти к следующей строке, есть 16 циклов. После завершения настройки уровня, нажмите ENTER, чтобы войти в настройку времени. Нажмите START, чтобы начать тренировку. Во время тренировки используйте УРОВЕНЬ ▼ / ▲ для регулировки уровня сопротивления. Программа тренировки останавливается после нажатия кнопки СТОП или по истечении времени. Нажмите RESET для выхода из режима.



Нажмите ENTER, чтобы перейти к следующей строке, есть 16 циклов. После завершения настройки уровня, нажмите ENTER, чтобы войти в настройку времени. Нажмите START, чтобы начать тренировку. Во время тренировки используйте УРОВЕНЬ ▼ / ▲ для регулировки уровня сопротивления. Программа тренировки останавливается после нажатия кнопки СТОП или по истечении времени. Нажмите RESET для выхода из режима.



Профили программ:

Muscle Endurance

Мышечная выносливость — это способность длительное время работать под нагрузкой. В программе выносливости используется тренировка с сопротивлением нагрузке, позволяющая мышцам выдерживать высокие нагрузки, что является наиболее эффективным способом повышения мышечной выносливости.



P1

Core Muscles

Мышцы торса должны постоянно тренироваться для поддержания мышечной силы. Программа способна поддерживать чередование высокой нагрузки и низкой, чтобы наиболее эффективно проработать мышцы.



P2

Simulation

Программа «Симуляция» похожа на восхождение на склон. Подобная тренировка делает акцент на развитие мышц ног.



P3

Aerobic Exercise

Программа аэробных упражнений позволяет спортсменам провести большую часть тренировки с высокой частотой СС, достигая значений от 50% до 90% от максимума. Данная программа оптимальнее всего подходит для похудения.



P4

Thrill Hill

Программа Thrill Hill сочетает в себе несколько видов тренировок в одной. Вариации кардио и силовых зон тренировки, дадут вам более острые ощущения.



P5

X-sport

Программа X-sport предназначена для увеличения мышечной силы в ногах с экстремальным сопротивлением. Эта программа будет постоянно увеличивать сопротивление до высокого уровня, а затем удерживать вас там.



P6

Cardiopulmonary

Интервальная программа заключается в укреплении легких и сердца, насытить кровь кислородом. Тренировка проходит интенсивно с частотой сердечных сокращений 60-80% во время упражнений.



P7

Off-road

Внедорожная программа моделирует бег по пересеченной местности. В процессе тренировки, пользователь будет испытывать сопротивление, как при восхождении в гору, и легкость движения, как при спуске.



P8

Wild Ride

Программа Wild Ride предназначена для повышения вашей сердечно-сосудистой системы, это упражнение направлено на развитие выносливости сердца и легких. Оно укрепит сердечную мышцу и увеличит кровоток и емкость легких.



P9

Fat burning

Программа сжигания жира предназначена для упражнений с постоянным сопротивлением, чтобы помочь организму увеличить потребление энергии. Эта процедура стабилизирует и постепенно увеличивает сопротивление и поддерживает постоянную интенсивность.



P10

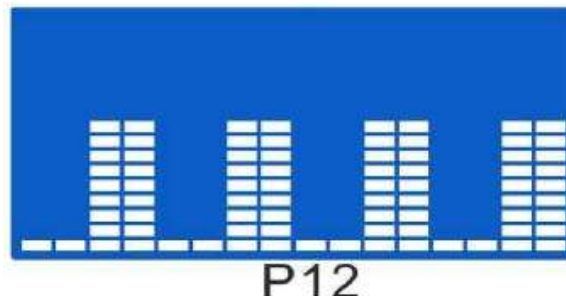
Low-intensity Training

Программа тренировок низкой интенсивности. Данная программа подходит для продолжительных по времени тренировок. Благодаря низкому уровню нагрузки, вы не будете чувствовать быстрой усталости. Такая тренировка не обременительна для организма и безопасна. Подходит для использования с разным уровнем подготовки.



Canyons

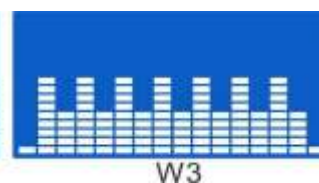
Программа Canyons проводит вас через пики интенсивности нагрузки, за которыми следуют периоды низкой интенсивности. Эта программа повышает выносливость за счет снижения уровня кислорода, за которым следуют периоды восстановления, чтобы пополнить кислород. Ваша сердечно-сосудистая система запрограммирована на более эффективное использование кислорода



CALORIES Profile :



WATT PROGRAM Profile :



INTERVAL Profile :

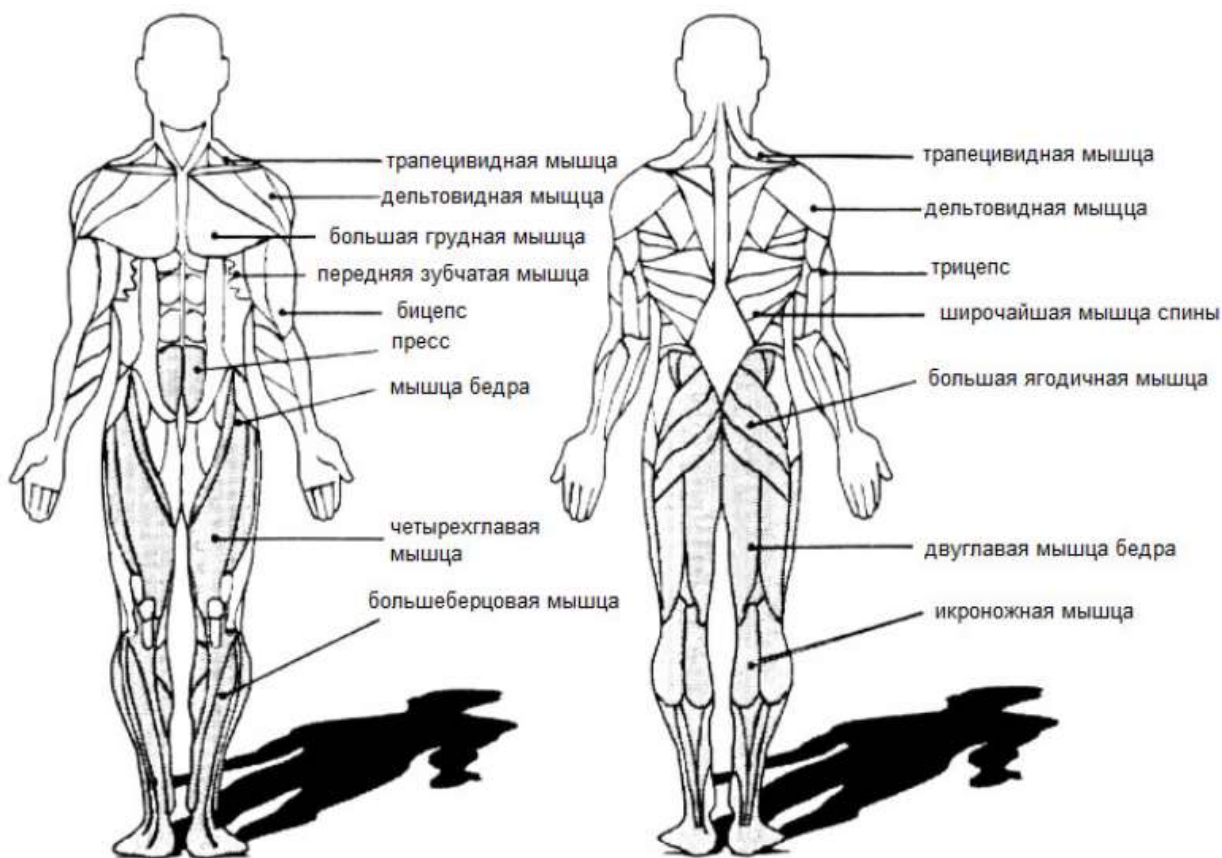


ЗАНЯТИЕ АЭРОБИКОЙ

Аэробные упражнения, наряду с другой длительной активностью, насыщают мышцы кислородом через сердце и легкие. Занятие аэробикой тренирует ваши легкие и сердце – наиболее важные мышцы вашего организма. Так же занятия аэробикой способствуют любой деятельности, где задействована большая мышечная активность рук, ног, ягодиц. Ваше сердце бьется быстрее, дыхание становится глубже. Аэробика должна стать частью ваших упражнений.

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Наряду с аэробикой существуют упражнения, помогающие избавиться от лишнего веса и поддерживать хорошее физическое состояние. Силовые тренировки должны быть включены в процесс занятий. Такие тренировки помогают укрепить мышцы. Если вы работаете в целевой зоне, следует выполнять меньшее количество повторений. И, как всегда, проконсультируйтесь с физиотерапевтом перед началом силовых тренировок.





Растяжка передней поверхности бедра

Держась одной рукой за стену для равновесия, потянитесь за себя и вытяните правую ногу вверх. Подведите пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 отсчетов и повторите с левой ногой вверх.



Внутренняя растяжка бедра

Сядьте со ступнями ног вместе с коленями указывая наружу. Вытяните ноги как можно ближе к паху. Аккуратно подтолкните колени к полу. Держите до 10 счетов



Касания пальцем ноги

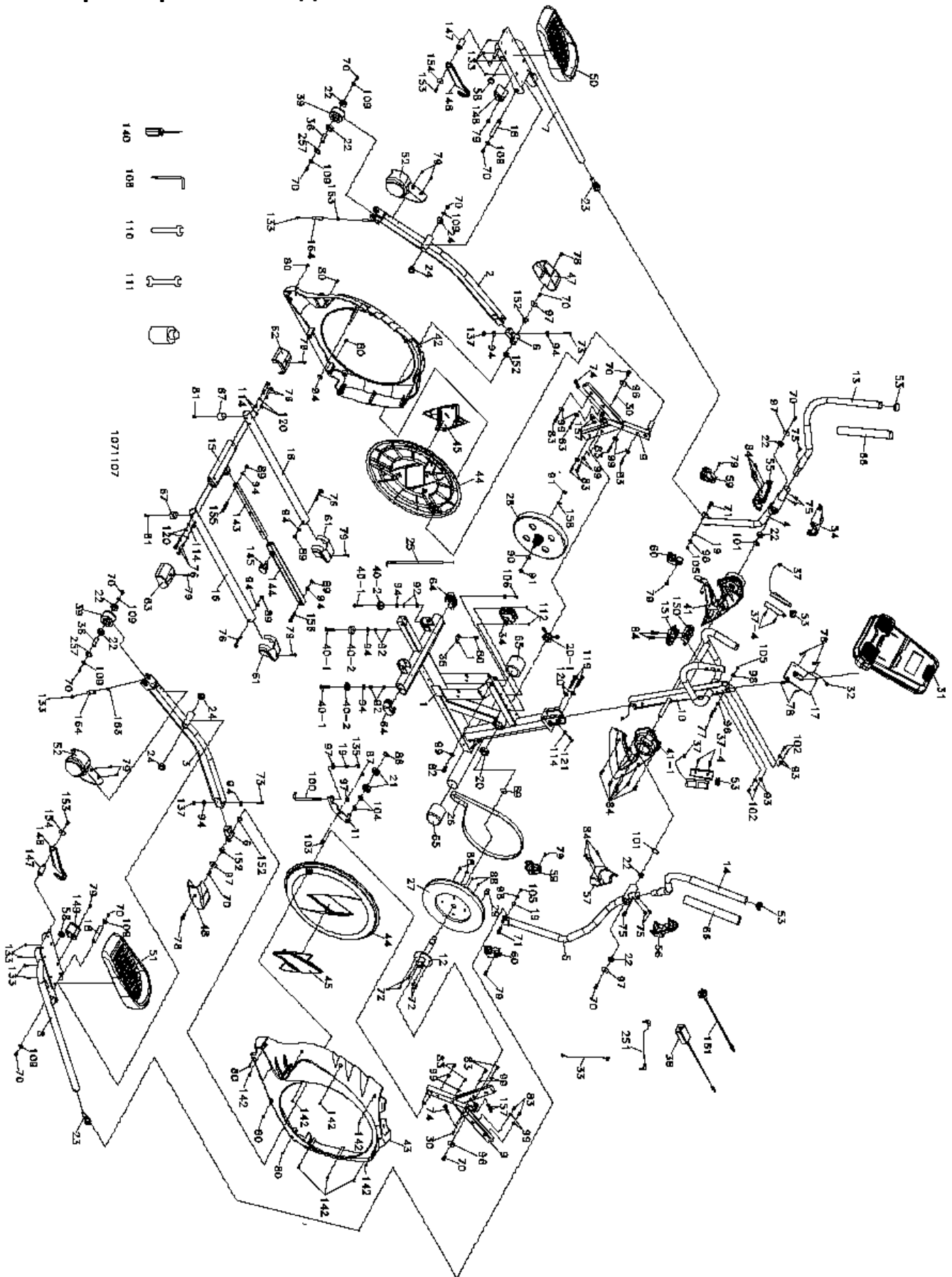
Медленно сгибайтесь вперед от талии, позволяя расслабиться спине и плечам, когда вы тянетесь к пальцам ног. Дотянитесь как можно дальше вниз и держи 15 отсчетов.



Растяжки подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув правую ногу. Приложите подошву левой ноги к правому внутреннему бедру. Потянитесь к носку как можно дальше. Задержитесь на 15 отсчетов. Расслабьтесь, а затем повторите с левой ногой.

Схема в разобранном виде



Список комплектующих

№.	Наименование	шт.
1	Основная рама	1
2	Педальный рычаг (Л)	1
3	Педальный рычаг (П)	1
4	Нижняя рукоять (Л)	1
5	Нижняя рукоять (П)	1
6	Втулка педального рычага	2
7	Соединительный рычаг педали (Л)	1
8	Соединительный рычаг педали (П)	1
9	Рычаг кривошипа	2
10	Стойка консоли	1
11	Планка нагрузки	1
12	Ось кривошипа	1
13	Верхняя рукоять (Л)	1
14	Верхняя рукоять (П)	1
15	Задний стабилизатор	1
16	Рельсовая трубка	2
17	Держатель консоли	1
18	Ось для педалей	2
19	Втулка нагрузки	3
20	6005_Подшипник	1
20~1	6005-2RS_Подшипник	1
21	6203_Подшипник	2
22	6003_Подшипник	8
23	Концевой подшипник	2
24	∅31 × ∅25.5 × ∅19 × 16+3Т_Втулка	4
25	Тросик нагрузки	1
26	Приводной ремень	1
27	Шкив	1
28	Маховик	1
29	Магнит в маховике	1
30	7 × 7 × 25m/m Клипса	2
31	Консоль	1
32	1100m/m_Компьютерный кабель	1
33	600m/m_Шнур питания	1
34	Сервопривод	1
35	300m/m_Датчик скорости	1
36	Ось для роликов	2
37	800m/m_Датчик пульса с кабелем	2
37~4	∅3 × 20m/m_Шуруп	4
38	Адаптер	1

39	Ролик(уретан)	2
40~1	3/8" × 2" _Болт	3
40~2	Резиновая ножка	3
41	Крышка консольной стойки(Л)	1
41~1	Крышка консольной стойки(П)	1
42	Крышка корпуса(Л)	1
43	Крышка корпуса(П)	1
44	Круглый диск	2
45	Заглушка(середина)	2
47	Крышка педального рычага (Л)	1
48	Крышка педального рычага (П)	1
50	Педаль (Л)	1
51	Педаль (П)	1
52	Крышка ролика	2
53	Заглушка	4
54	Крышка передняя рукояти (Л)	1
55	Крышка задняя рукояти (Л)	1
56	Крышка передняя рукояти (П)	1
57	Крышка задняя рукояти (П)	1
58	Заглушка круглая	2
59	Крышка соединительного рычага (Л)	2
60	Крышка соединительного рычага (П)	2
61	Крышка стабилизатора	2
62	Крышка заднего стабилизатора (Л)	1
63	Крышка заднего стабилизатора (П)	1
64	Овальная крышка	2
65	Транспортировочные колеса	2
66	Накладки на рукоять пенные	2
67	Резиновая ножка	2
69	Втулка	1
70	5/16" × 15m/m _Болт	14
71	5/16" × 32m/m _Болт	2
72	1/4" × 3/4" _Болт	4
73	3/8" × 2-1/4" _Болт	2
74	M8 × 40L _Болт	2
75	5/16" × 15m/m _Болт	6
76	3/8" × 2-1/4" _Болт	6
77	5/16" × 2" _Болт	1
78	M5 × 10m/m _Винт	6
79	M5 × 15m/m _Винт	14
80	5 × 16m/m _Винт	7
81	5 × 25m/m _Винт	2

82	4.8 × 38m/m_Винт	1
83	5 × 16m/m_Винт	12
84	Ø3.5 × 12m/m_Винт	14
86	Ø17_Кольцо	1
87	M8 × 7T_Гайка	1
88	1/4" × 8T_Гайка	4
89	3/8" × 7T_Гайка	4
90	3/8" × UNF26 × 4T_Гайка	1
91	3/8" × UNF26 × 11T_Гайка	2
92	3/8" × 7T_Гайка	6
93	Ø6.6 × Ø12 × 1.5T_Шайба	4
94	3/8" × 19 × 1.5T_Шайба	12
96	5/16" × 35 × 1.5T_Шайба	2
97	5/16" × 23 × 1.5T_Шайба	6
98	5/16" × 20 × 1.5T_Шайба	4
99	1/4" × 19m/m_Шайба	13
100	M8 × 170m/m_Болт	1
101	Ø17 × 0.3T_Шайба волнообразная	2
102	M6 × 15m/m_Винт	4
103	M8 × 20m/m_Болт	1
104	Ø17 × Ø23.5 × 1T_Шайба	2
105	5/16" × 7T_Гайка	3
106	3.5 × 16m/m_Винт	3
108	Ключ отвертка	1
109	5/16" × 23 × 3.0T_Шайба	8
110	12m/m_Ключ	1
111	13.14m/m_Ключ	1
112	5 × 19m/m_Шуруп	2
114	3/8" × 23 × 2T_Шайба	5
119	3/8" × 2" _Болт	2
120	3/8" × 2T_Шайба-гравер	6
121	3/8" × 3/4" _Болт	1
133	M5 × 10m/m_Винт	10
135	M8 × 9T_Гайка	1
137	3/8" × 11T_Гайка	2
140	Винт	1
142	3.5 × 16m/m_Шуруп	8
143	Внутренняя трубка	1
144	Внешняя трубка	1
145	Ручка блокировки	1
146	Крюк	2
147	Рукав крюка	2

148	Фиксатор крюка (Л)	1
149	Фиксатор крюка (П)	1
150	Крышка держателя крюка (верх)	1
151	Крышка держателя крюка (низ)	1
152	WFM-1719-12_ Втулка	4
153	M6 × 15m/m_ Болт	2
154	∅6.5 × ∅25 × 1.5T_ Шайба	2
155	3/8" × 1-1/2" _Болт	1
156	3/8" × 2" _Болт	1
157	M8 × 6.3T_ Гайка	4
158	3/8" -UNF26 × 6T_ Гайка	1
161	Шнур питания адаптера	1
163	Клипса	2
164	∅15 × ∅8.5 × 50L_ Sleeve	2
251	400m/m audio кабель	1
257	Втулка	2

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Настоящие Гарантийные обязательства составлены в соответствии с положениями Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей" и гарантийными обязательствами фирм-изготовителей.

Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Hasttings», составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.

1. На все товары, распространяется гарантия продавца. Срок действия гарантии указан в гарантийном талоне, выданном при покупке товара.
2. Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров производится в Сервисном центре. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Перечисленные гарантии исчисляются со дня передачи товара потребителю. В течение 14-ти дней с момента покупки приобретённый в магазине товар надлежащего качества можно обменять на аналогичный в соответствии со ст. 25 закона РФ "О защите прав потребителей" (кроме товаров, перечисленных в постановлении Правительства Российской Федерации от 19 января 1998 г. N55 (редакция от 20 октября 1998 года)).
3. Срок службы на всю продукцию составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания.
4. Гарантия не распространяется на:
 - повреждения (внешние и внутренние), вызванные любым механическим воздействием или ударом, трещины, сколы, царапины, задиры поверхностей, деформации материалов и деталей и т.п.
 - расходные материалы***, имеющие ограниченный срок службы
 - профилактические работы и техническое обслуживание и используемые при этом расходные материалы
 - действия непреодолимой силы (пожар, несчастный случай, неисправность электрической сети и т.д.)
5. Гарантийный ремонт не производится в следующих случаях:
 - выхода из строя электронного оборудования или повреждений, каких-либо других частей в ходе неквалифицированной сборки, установки или ремонта изделия
 - нарушение правил эксплуатации или употребление изделия не по назначению
 - при самовольном вскрытии или попытке ремонта, произведённым неуполномоченными на то сервисными центрами
 - использование изделия в целях осуществления коммерческой деятельности либо в связи с приобретением в целях удовлетворения потребностей предприятий, учреждений, организаций, если это не предусмотрено моделью изделия
 - проникновение жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия
 - отсутствует или неправильно заполнен гарантийный талон (отсутствует название модели, дата продажи, заводской номер изделия, штамп торговой организации), или при предъявлении талона сомнительного происхождения
 - если повреждения, вызваны несоответствием Государственным стандартам параметров питающих, телекоммуникационных, кабельных сетей и другими внешними факторами (климатическими и иными)

- если недостаток изделия явился следствием использования нестандартных и (или) некачественных принадлежностей, аксессуаров, запасных частей, элементов питания, носителей информации различных типов или нестандартных форматов информации.
6. Для предъявления требования об обмене или возврате изделия необходимо соблюдение следующих условий:
 - комплектность изделия, включая упаковочные принадлежности (коробка, элементы упаковки отдельных узлов и деталей, техническое описание и т. д.)
 - сохранение товарного вида изделия (отсутствие царапин, потёртостей и т.д.)
 - наличие оригинала товарного чека, правильно и чётко заполненный гарантийный талон.
 7. Работы по техническому обслуживанию изделий (чистка и смазка приводов, деки, движущихся частей, замена расходных материалов и принадлежностей, дополнительная регулировка и калибровка и т.д.) производятся на платной основе, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утверждённому прейскуранту.
 8. Сборка, установка и подключение изделия, описанная в документации, прилагаемой к нему, могут быть выполнены как самим пользователем, так и специалистами уполномоченных сервисных центров соответствующего профиля на платной основе
 9. Если для проведения гарантийного ремонта в регионах РФ возникает необходимость транспортировки Изделия или его частей в специализированный сервисный центр Продавца, или возникает необходимость командировки представителя технической службы Продавца, все транспортные расходы возлагаются на Покупателя.

Условия гарантийных обязательств не предусматривают чистку, смазку, дополнительную регулировку, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утверждённому прейскуранту.

ВНИМАНИЕ!

ДАнный ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ДОМАШНЕГО НЕКОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажёра, не ухудшающие его основные технические характеристики.

В случае возникновения каких-либо технических проблем, первоначально проконсультируйтесь с квалифицированным представителем сервисной службы компании Hastings, большинство возникших ситуаций разрешается на месте и исключается высылка тренажёра в адрес сервисного центра, что влечет за собой дополнительные расходы, затраты на доставку оборудования в сервисный центр возлагаются на отправителя.

Порядок обращения в сервисную службу

Существуют несколько способов решения проблем наших клиентов:

1. Дистанционно: консультация по телефону или электронной почте.
2. Выезд инженера сервисного центра, непосредственно к клиенту.
3. Доставка оборудования или его отдельных узлов в Авторизованный Сервисный Центр.

При обращении в сервисную службу, Специалисту Сервиса потребуются следующие данные:

- наличие и номер гарантийного талона;
- дата продажи оборудования;
- наименование компании продавца (дилера);
- тип, модель и серийный номер оборудования (см. маркировку оборудования);
- описание проблемы;
- контактные данные пользователя.

Эта информация необходима сотруднику сервисной службы для определения типа сервисного обслуживания согласно регламенту. Кроме того, они помогут держать связь с вами для оперативного решения проблемы.

Обращения по телефону, электронной почте и заявки на техническую поддержку через сайт регистрируются.

Если после выполнения рекомендаций инженера неисправность устранить не удалось, пользователь оформляет заявку на выездной ремонт или доставку оборудования в АСЦ поставщика.

Обратиться в сервисную службу компании HASTTINGS можно по телефонам:

Телефоны: **+7(495) 787-37-33 — доб. 108**
+7(800) 200-67-75 — доб. 108
+7(903) 723-49-91

График работы: **пн-пт 10:00...17:30** — МСК

Электронная почта: **service@hasttings.ru**

ссылка на стр. с описанием программ тренировок:
(<https://hasttings.ru/service/programs/>)



ссылка на страницу по уходу за тренажером.
(<https://hasttings.ru/service/care/>)

