

Эллиптический тренажер CardioPower CrossFlow 5

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВАЖНО! Данное руководство содержит инструкции по обслуживанию и настройке тренажера.
Сохраните его для справки.

Техника безопасности и рекомендации по эксплуатации	3
Инструкция по сборке	5
Спортивные рекомендации.	8
Руководство по растяжке	10
Обслуживание.	11
Гарантия.	13
Список деталей.	15
Разнесенный вид	17

Благодарим вас за выбор нашего тренажера. Для обеспечения безопасности используйте данное оборудование надлежащим образом. Обязательно полностью ознакомьтесь с инструкцией до начала сборки и эксплуатации тренажера. Безопасная и эффективная эксплуатация достигается, только если оборудование собрано, обслуживается и используется надлежащим образом. Вашей обязанностью является информирование всех пользователей об опасностях и мерах предосторожности.

1. Перед началом любой программы следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо физические или медицинские состояния, которые могут создать риск для вашего здоровья и безопасности или помешать вам правильно использовать оборудование. Если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина, консультация врача очень важна.

2. Обращайте внимание на сигналы своего тела. Неправильная или чрезмерная физическая нагрузка может повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если у вас появятся какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если у вас возникло какое-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить программу тренировок.

3. Не допускайте детей и домашних животных к оборудованию. Оборудование предназначено только для взрослых.

4. Используйте оборудование на твердой, горизонтальной и ровной поверхности. Установка оборудования на мягкой поверхности может приводить к раскачиванию; расшатыванию соединений и появлению посторонних звуков. В целях безопасности и для удобства технического обслуживания вокруг оборудования должно быть не менее 0,75 метра свободного пространства.

5. Перед использованием оборудования проверьте надежность крепления гаек и болтов. Безопасность использования устройства можно поддерживать лишь при регулярном осмотре на предмет ослабления затяжки крепежных элементов, поломок и/или износа. В случае если обнаружено ослабление затяжки крепежных элементов рекомендуется произвести затяжку ослабленных элементов. Если необходимого усилия достичь не удается, может потребоваться применения ключа большего размера.

6. Всегда используйте оборудование, как указано в данном руководстве. Если вы обнаружите какие-либо дефектные компоненты во время сборки или проверки оборудования или услышите какой-либо необычный шум, исходящий от оборудования во время использования, остановитесь. Не используйте оборудование, пока проблема не будет устранена.

7. При минусовой температуре необходимо в течение нескольких часов (от 3 до 12) оставить тренажер в помещении с комнатной температурой (+20°C) и только после этого можно включать его в сеть питания.

8. Носите подходящую одежду во время использования оборудования. Рекомендуется одежда, изготовленная из хлопчатобумажных тканей. Избегайте свободной одежды, которая может застрять в оборудовании или может ограничить движение.

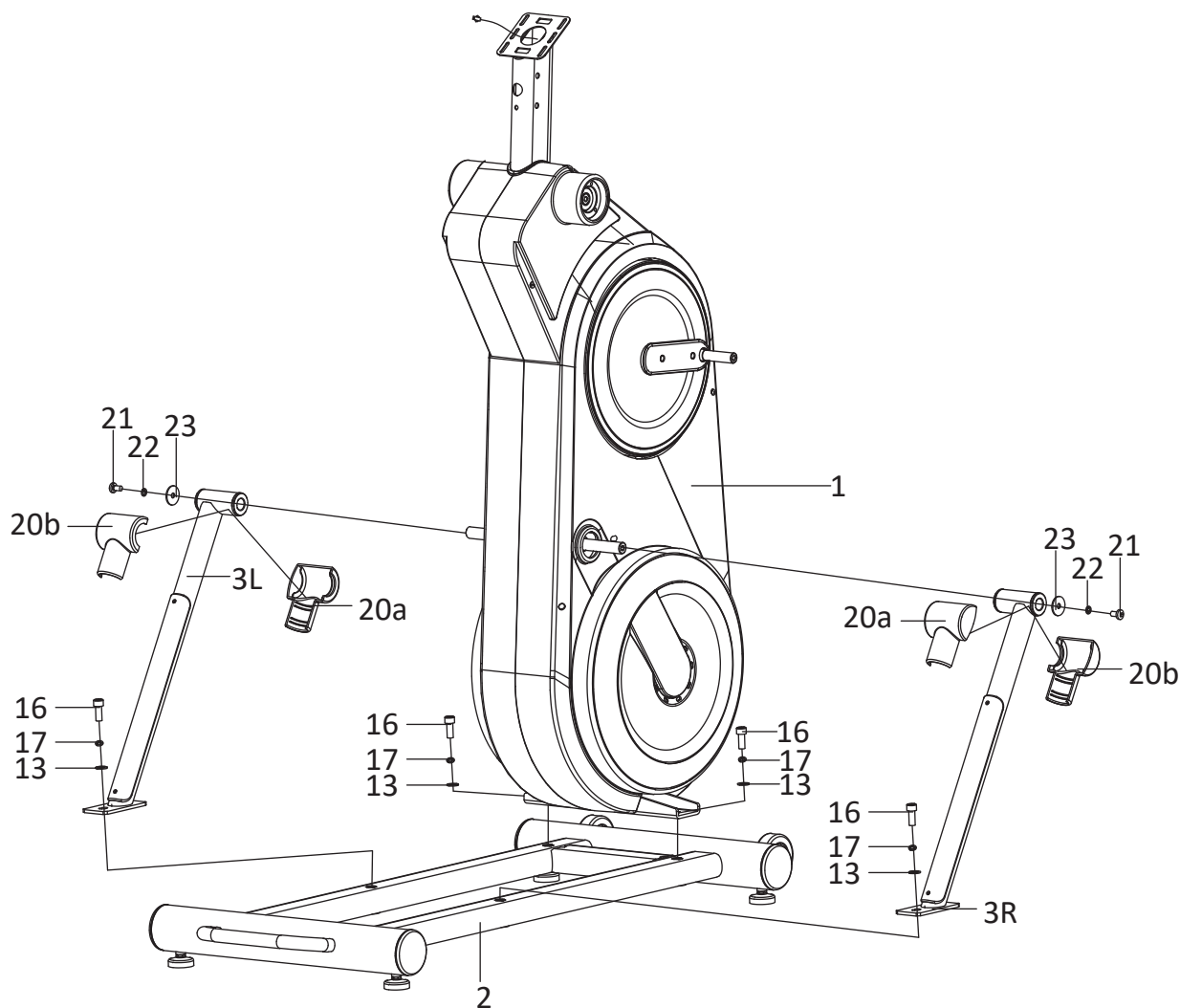
9. Не вставляйте пальцы или посторонние предметы в подвижные части оборудования.

10. Для долгосрочной эксплуатации тренажера мы настоятельно рекомендуем, что бы вес пользователя был не более 80% от указанного максимально допустимого значения.

11. Оборудование не предназначено для применения в реабилитации и медицине.
12. При подъеме или перемещении оборудования необходимо соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные техники подъема и/или обратитесь за помощью.
13. Данный тренажер необходимо использовать только в закрытых помещениях и при комнатной температуре. Необходимо избегать – прямых солнечных лучей, пыли и повышенной влажности. Не храните тренажер в слишком холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и связанным с этим проблемам.
14. Не допускайте попадания капель пота на элементы тренажера. Удаляйте капли пота с тренажера сразу после окончания тренировки.
15. Оборудование предназначено только для домашнего использования!
16. Данный тренажер одновременно может использовать только один человек.
17. Время непрерывного использования тренажера не должно превышать 60 мин (между тренировками должен быть промежуток времени не менее одного часа).
18. Ваш новый тренажер спроектирован и изготовлен с соблюдением самых строгих отраслевых стандартов и допусков. Все тренажеры, независимо от производителя, имеют множество подвижных узлов и частей. Имейте в виду, что даже при самых жестких технических допусках некоторые детали все же могут прилегать неплотно. Этот неотъемлемый люфт может привести к легким шумам во время эксплуатации, таким как щелчки и небольшие удары, что является допустимым в процессе эксплуатации. Пожалуйста, имейте в виду, что тренажер не будет совершенно тихим.

Шаг 1

1. Установите главную раму (1) на нижнюю раму (2) и зафиксируйте её с помощью болта с внутренним шестигранником (16), пружинной шайбы (17), шайбы (13).
2. Сначала вставьте раму направляющей (ЗЛ/ЗП) в главную раму (1).
3. А затем зафиксируйте раму направляющей (ЗЛ/ЗП) на нижней раме (2) с помощью болта с внутренним шестигранником (16), пружинной шайбы (17) и шайбы (13). В конце зафиксируйте другой конец на главной раме (1) с помощью болта с внутренним шестигранником (21), пружинной шайбы (22) и шайбы (23).
4. Установите и зафиксируйте декоративный кожух (20а/в) на раме направляющей (ЗЛ/ЗП).



Шаг 2

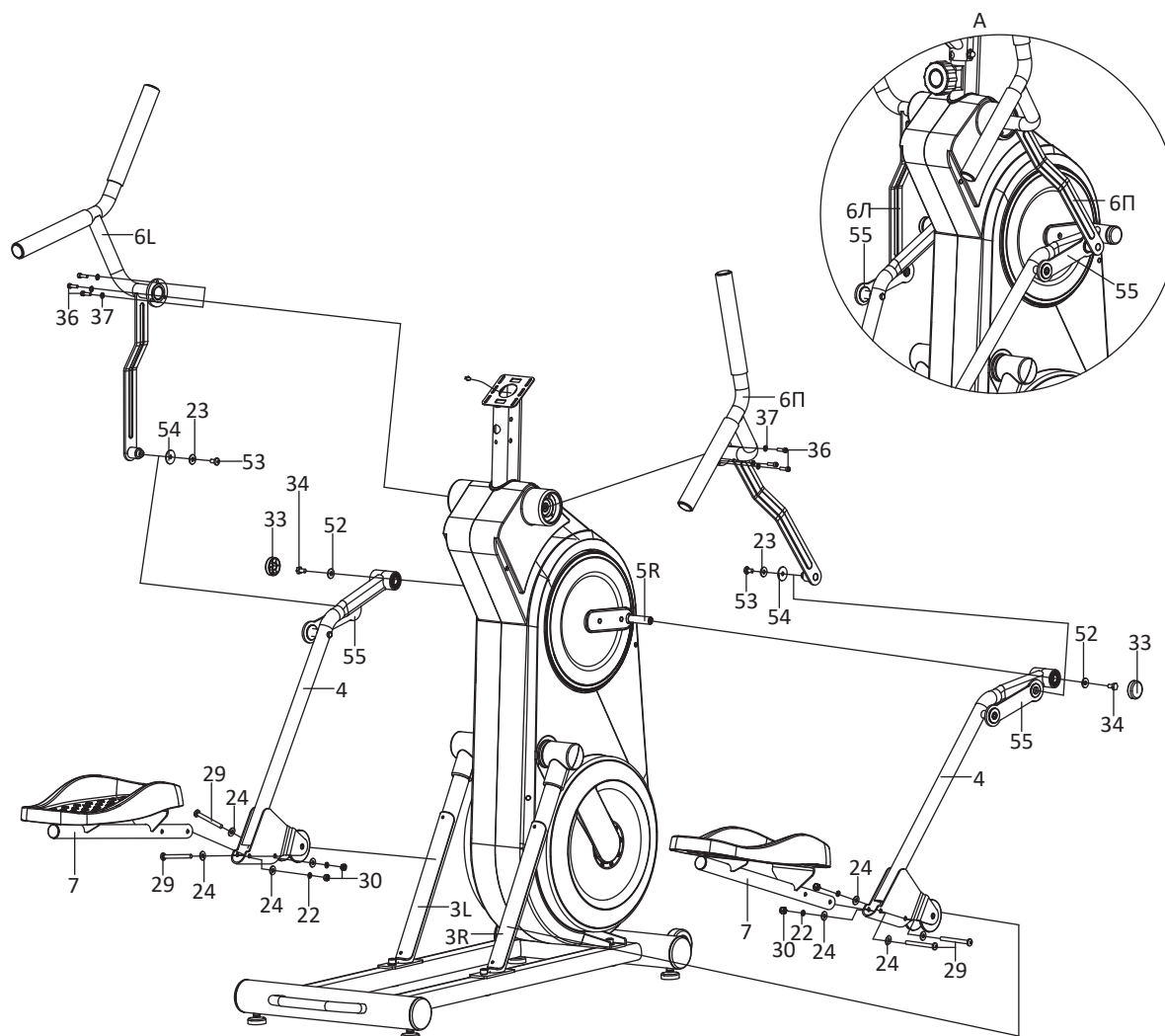
1. Зафиксируйте опорную раму педали (7) на опорном соединении педали (4) с помощью болта с внутренним шестигранником (29), пружинной шайбы (22), шайбы (24) и нейлоновой гайки (30).

2. Сначала вставьте собранную опорную раму педалей (7) и опорное соединение педалей (4) в коленчатый вал (5Л/5П), а затем вставьте их в раму направляющей (3Л/3П) по отдельности. В конце зафиксируйте их с помощью болта с внутренним шестигранником (34) и шайбы (52).

3. Вставьте декоративный колпачок (33) в опорное соединение педали (4).

4. Зафиксируйте рукоятку (6Л/6П) на главной раме (1) с помощью болта с внутренним шестигранником (36) и пружинной шайбы.

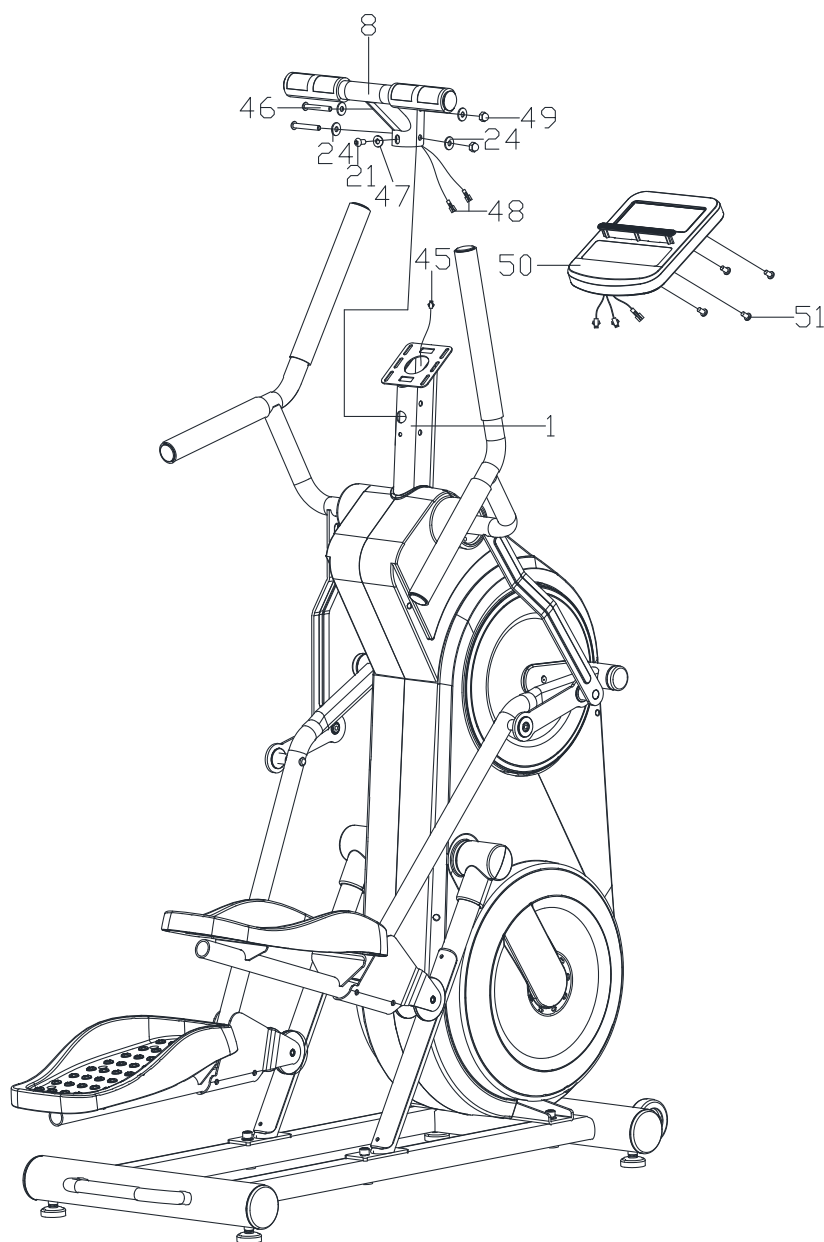
5. Зафиксируйте рукоятку (6Л/6П) на опорном соединении педали (4) с помощью болта с внутренним шестигранником (53), шайбы (23) и пластиковой шайбы (54).



Внимание: аккуратно соблюдайте угол между рукояткой (6Л/6П) и связующей перекладиной.

Шаг 3

1. Сначала протяните провод датчика пульса рукоятки (48) через отверстие в главной раме (1), а затем вытяните его в верхнее отверстие в главной раме. И наконечник зафиксируйте среднюю секцию рукоятки на главной раме (1) с помощью болта с внутренним шестигранником (46), болта с внутренним шестигранником (21), шайбы (24), арочной шайбы (47) и колпачковой гайки (49).
2. Подключите провод датчика (45) и провод датчика пульса рукоятки (48) к дисплею (50) по отдельности.
3. Зафиксируйте дисплей (50) на главной раме (1) с помощью винта с крестовиной (51).



Руководство по общей физической подготовке

Следующие рекомендации помогут вам спланировать программу тренировок. Помните, что правильное питание и адекватный отдых необходимы для достижения высоких результатов. Когда вы впервые начинаете программу тренировок, вам следует проконсультироваться с врачом, если:

- У вас были диагностированы проблемы с сердцем, высокое кровяное давление или любое другое заболевание.
- Вы не занимались больше года.
- Вы старше 35 лет и не занимаетесь в настоящее время.
- Вы беременны.
- У вас диабет.
- Вы испытываете боль в груди, головокружение или страдаете от обмороков.
- Вы восстанавливаетесь после травмы или болезни

Целевая частота сердечных сокращений (ЦЧСС)

ВОЗРАСТ	ОБЛАСТЬ ТРЕНИРОВКИ
	МИН-МАКС (ОБ/МИН)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Примечание: Это лишь руководство, фактическая ЦЧСС будет зависеть от физической формы и состояния (здоровья) человека, использующего тренажер

Спортивные советы

- Всегда проводите растяжку перед тренировкой и после нее. См. стр. 9.
- Начинайте медленно; если делать слишком много слишком рано, вы можете получить травму.
- Если вы чувствуете боль в мышцах или усталость, дайте себе несколько дней отдохнуть.
- Начните с двух-трех тренировок по 15 минут в неделю, давая себе день отдыха между ними.
- Разминайтесь 5-10 минут, совершая плавные движения: ходите, делайте круги руками, а затем растяните мышцы, которые будут работать во время тренировки. Тренажер будет

в основном задействовать бедра и икроножные мышцы.

- Увеличивайте скорость и сопротивление постепенно до того уровня, когда вам будет немного некомфортно, и занимайтесь, сколько сможете. Возможно, вы сможете продержаться всего несколько минут за раз, но при регулярных тренировках это вскоре изменится.
- Завершайте каждую тренировку 5-минутной заминкой с минимальным уровнем сопротивления. После этого необходимо растянуть мышцы, которые были задействованы во время тренировки, чтобы избежать травм и боли в мышцах.
- Каждую минуту увеличивайте время тренировки на несколько минут до тех пор, пока тренировка не будет длиться 30 минут.
- Не переживайте по поводу расстояния или скорости. В течение первых недель стоит сосредоточиться на выносливости и состоянии

Насколько интенсивные должны быть тренировки?

1. Во время тренировок вы должны стараться оставаться в пределах вашей целевой ЧСС (ЦЧСС)
2. В таблице ЦЧСС указана ЦЧСС для вашего возраста. Это лишь руководство, фактическая ЦЧСС будет зависеть от физической формы и состояния (здоровья) человека, использующего тренажер.
3. Всегда следите за самочувствием во время тренировки. Если вы чувствуете головокружение, немедленно остановитесь и отдохните. Если вы не потеете, ускорьтесь!

Советы по растяжке

- Начинайте тренировку с плавных упражнений на гибкость всех суставов, например, просто вращайте запястьями, сгибайте руки и крутите плечами. Это позволит естественной смазке тела (синовиальной жидкости) защитить поверхность костей в этих суставах.
- Всегда разогревайте тело перед растяжкой, так как это усиливает кровоток в организме, что, в свою очередь, делает мышцы более гибкими.
- Начинайте с ног и постепенно прорабатывайте все тело.
- Каждую позу растяжки необходимо удерживать не менее 10 секунд (постепенно повышая до 20-30 секунд) и повторяться порядка 2-3 раз.
- Не растягивайтесь до боли. Ослабьте натяжение, если почувствуете боль.
- Не пружиньте. Растяжка должна быть плавной и расслабленной.
- Не задерживайте дыхание во время растяжки.
- Растягивайтесь после тренировки во избежание забивания мышц. Растягивайтесь не менее трех раз в неделю для поддержания гибкости

Передняя поверхность бедра

- Стойте на правой ноге и удерживайте левую лодыжку левой рукой, притягивая ступню как можно ближе к задней поверхности бедра.
- Держите спину прямо, а колени вместе. При необходимости упирайтесь в стену для сохранения равновесия.
- Удерживайте такое положение около 10 секунд.
- Повторите с другой ногой.

Икры

- Станьте так, чтобы стопа задней ноги полностью стояла на полу, и перенесите вес тела на переднюю ногу.
- Удерживайте такое положение около 10 секунд.
- Повторите с другой ногой

Примечание: держите спину и заднюю ногу ровными при выполнении данного упражнения.

Задняя поверхность бедра

- Держите переднюю ногу прямо, положите руки на согнутую ногу (бедро). Надавите вниз и наружу до тех пор, пока не почувствуете натяжение под коленом (прямой ноги).
- Не сводите колени, спину держите прямо.
- Удерживайте такое положение около 10 секунд.
- Повторите с другой ногой.

Внутренняя поверхность бедра

- Сядьте, соединив подошвы ступней, а колени расставив наружу. Максимально подтяните ступни к промежности.
- Удерживайте такое положение около 10 секунд.



- Очищайте поверхности тренажера мягкой тканью и неагрессивным чистящим средством.
- После каждой тренировки удаляйте все следы пота сухой мягкой тканью.
- В случае повышенного потоотделения необходимо принять меры для предотвращения попадания пота внутрь тренажера, на металлические поверхности и в полости, где могут быть расположены крепежные элементы.
- Протирайте компьютер сухой тканью. Не допускайте его контакта с водой
- Каждые 6 месяцев проверять затяжку элементов, собираемых при сборке (в случае появления посторонних звуков – проверить затяжку крепежных элементов незамедлительно). Если необходимого усилия достичь не удастся, может потребоваться применения ключа большего размера.
- Не реже одного раза в год заново смазывать узлы, которые смазываются при сборке (если это предусмотрено инструкцией). Перед смазкой рекомендуется удалить следы загрязнений чистой сухой тканью. Эта процедура выполняется пользователем самостоятельно или может быть выполнена сотрудниками сервисного центра в соответствии с прейскурантом.
- Регулярно проверять устойчивость тренажера. В случае необходимости произвести регулировку компенсаторами неровности пола. Не допускаются занятия на тренажере стоящим неустойчиво.

Для переднеприводных эллиптических тренажеров важно:

- Скопление грязи на задних направляющих и полиуретановых колесах может быть источником шума. Шум из-за скопления грязи на направляющих будет звучать как удары во внутренней части главного корпуса, так как он перемещается и усиливается по трубам рамы. Выполните чистку направляющих и колес при помощи безворсовой ткани и медицинского спирта. Твердые загрязнения можно удалить ногтем или неметаллическим шпателем, например, обратной стороной пластикового ножа. После чистки нанесите на направляющие небольшое количество смазки пальцем или безворсовой тканью. Требуется тонкий слой смазки, излишки удалите. (выполняется пользователем)

Хранение

- Храните тренажер в чистом и сухом месте. Убедитесь, что выключатель питания находится в выключенном OFF/ВЫКЛ положении, а тренажер не подключен к розетке.

Важное примечание

- Данный тренажер соответствует стандартным правилам безопасности и подходит только для домашнего использования. Любое другое использование запрещено и может быть опасным для пользователей.
- Продавец не несет ответственности за любые травмы, вызванные неправильным или запрещенным использованием тренажера.
- Перед началом тренировки на тренажере проконсультируйтесь с врачом.
- Ваш врач должен оценить, можете ли вы тренироваться на тренажере, а также помочь определить интенсивность тренировок. Неправильные тренировки могут нанести вред вашему здоровью.
- Внимательно прочтите приведенные в данном руководстве инструкции по эксплуатации и спортивные рекомендации. Если вы испытываете боль, тошноту, одышку или дру-

гие симптомы во время тренировки, немедленно остановитесь. Если боль не исчезнет, немедленно обратитесь к врачу.

- Данный тренажер не подходит для использования в профессиональных или медицинских целях, а также в лечебных целях.
- Датчик определения пульса не является точным медицинским устройством. На точность считывания показаний могут оказывать влияние близко расположенные источники радиоэлектронного излучения (сотовые телефоны, роутеры и аналогичные устройства), физиологические особенности пользователя (толщина кожного покрова, общее состояние сердечно-сосудистой системы, скелетных мышц). Он предоставляет только приблизительную информацию о средней частоте пульса. Любые показатели частоты пульса не являются медицинскими данными и не могут быть использованы для оценки состояния пользователя.

Защита окружающей среды

- По истечении срока службы устройства или при нецелесообразности ремонта, утилизируйте его в соответствии с местными законами, безопасным для окружающей среды способом на ближайшей свалке.
- Правильная утилизация защитит окружающую среду и природные источники. Более того, вы можете помочь защитить здоровье людей. Если вы не уверены в правильности утилизации, обратитесь к местным властям во избежание нарушений закона.
- Не выбрасывайте батареи вместе с бытовым мусором, а сдайте их в пункт переработки.

Условия гарантии

Срок действия гарантии: на данную модель предоставляется 12 - месячная гарантия (если иное не указано в Гарантийном талоне, договоре или других документах, связанных с товаром), исключительно при условии домашней эксплуатации и строгом соблюдении требований инструкции по эксплуатации.

Пластиковые педали эллиптического тренажера являются расходным материалом . Срок гарантии на них составляет шесть месяцев.

Ролики эллиптического тренажера являются расходным материалом. Срок гарантии на них составляет шесть месяцев.

1. Гарантия не распространяется на:

- операции выполняемые пользователем (настройки компьютера тренажера; удаление пыли; очистка поверхностей; выравнивание тренажера)
- операции технического обслуживания (протяжка болтовых соединений; смазку приводов и движущихся частей; калибровку; всевозможные регулировки предусмотренные инструкцией по эксплуатации).
- работы по сборке тренажера
- естественный износ тренажера (сильное внутреннее или внешнее загрязнение, ржавчина, а также скрип или щелчки).

2. Гарантия не распространяется на дефекты, возникшие в результате (если применимо):

- Вины пользователя, например: повреждения устройства, вызванного неквалифицированным ремонтом; самостоятельного ремонта без согласования с сотрудником сервисного центра; неправильной сборки; недостаточного ухода за тренажером
- Нарушения любых требований инструкции и рекомендаций по эксплуатации,
- Обнаружения в тренажере посторонних предметов, насекомых, иных посторонних материалов или веществ, либо при наличии в тренажере большого количества отходов, свидетельствующих об эксплуатации со снятым или неправильно установленным защитным кожухом, если поломка вызвана этой причиной
- Некачественной сборки (отсутствия смазки в узлах, требующих смазки при сборке; недостаточная затяжка крепежных элементов, приведшая к их раскручиванию в процессе эксплуатации; повреждения резьбы во время сборки; неотрегулированных компенсаторов неровностей пола и т.д.)
- Естественного износа и стирания компонентов в результате нормального использования (например, резиновых и пластиковых деталей; подвижных механизмов; сочленений; элементов питания и батарей; наклеек; спинок сидений, валиков из кожаменителя (поролон , пенорезины) ; кнопочных мембран консоли и ручек управления; поручней из пенорезины;
- Ненадлежащего технического обслуживания; неправильного размещения; повреждения, вызванного низкой или высокой температурой, водой, ударами; преднамеренного изменения конструкции и т.д.
- Проявления статического электричества
- Перепадов напряжения в сети электропитания приведших к повреждению электронных узлов. Шнуры питания, в случае повреждения изоляции подлежат обязательной замене без согласия владельца (услуга платная).

- Механических повреждений, нанесенных изделию во время транспортировки, хранения и использования изделия покупателем.
- Действий третьих лиц; непреодолимой силы; стихийных бедствий; неблагоприятных атмосферных воздействий и или внешних воздействий агрессивных сред.

3. Обязанности покупателя

3.1 Сохранять накладную (товарный чек), фискальный чек и гарантийный талон

3.2 Эксплуатировать и обслуживать изделие в строгом соответствии с прилагаемым «руководством по эксплуатации» и приложению к гарантийному талону. Регулярно (не реже одного раза в 6 месяцев) проводить техническое обслуживание тренажера (протяжка и смазка соединений) или чаще в случаях усиленной эксплуатации.

3.3 В случае возникновения неисправности зафиксируйте её с помощью средств фото/ видео фиксации и передайте информацию сотрудникам сервисного центра. Не пытайтесь устранять неисправности самостоятельно без консультации с сотрудниками сервисной службы.

4. Дополнительно

4.1 Ремонт и замена запасных частей в пост гарантийный период осуществляется на платной основе.

4.2 Возможно продление гарантийного срока до 24 месяцев за дополнительную плату. Договор должен быть заключен до истечения срока гарантии.

4.3 Техническое обслуживание в течении гарантийного срока может быть выполнено сотрудниками сервисного центра на платной основе.

4.4 Изготовитель оставляет за собою право вносить изменения в конструкцию и в принципиальную схему изделия не ухудшающие его характеристики

О возможных нарушениях, изложенных выше условий гарантийного обслуживания, владельцу сообщается после проведения диагностики в сервисном центре. Владелец тренажера доверяет проведение диагностики в сервисном центре в свое отсутствие.

Контакты сервисного центра: +7(499) 677-5632 доб.2, E-mail: service@wellfitness.ru

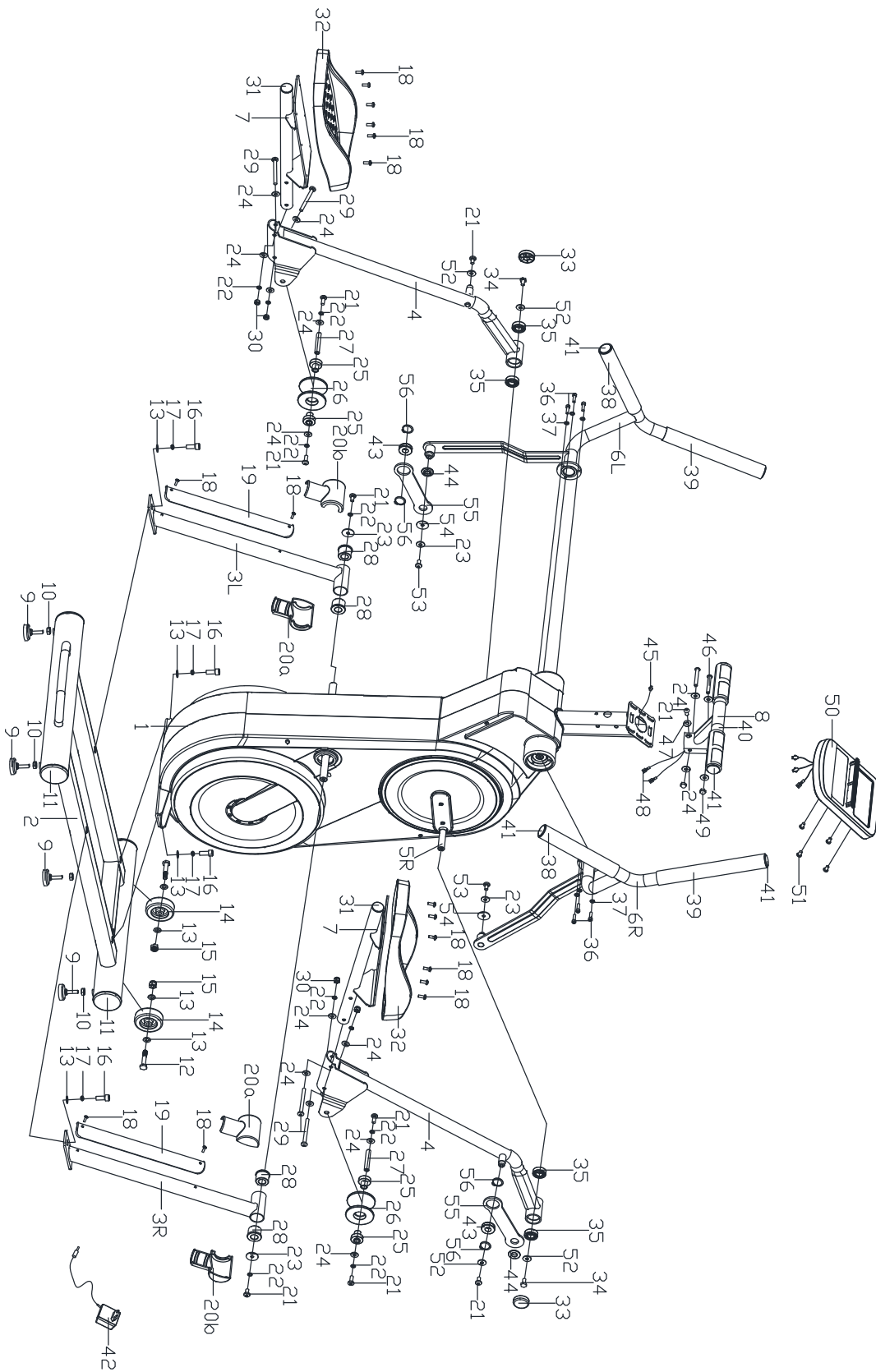
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

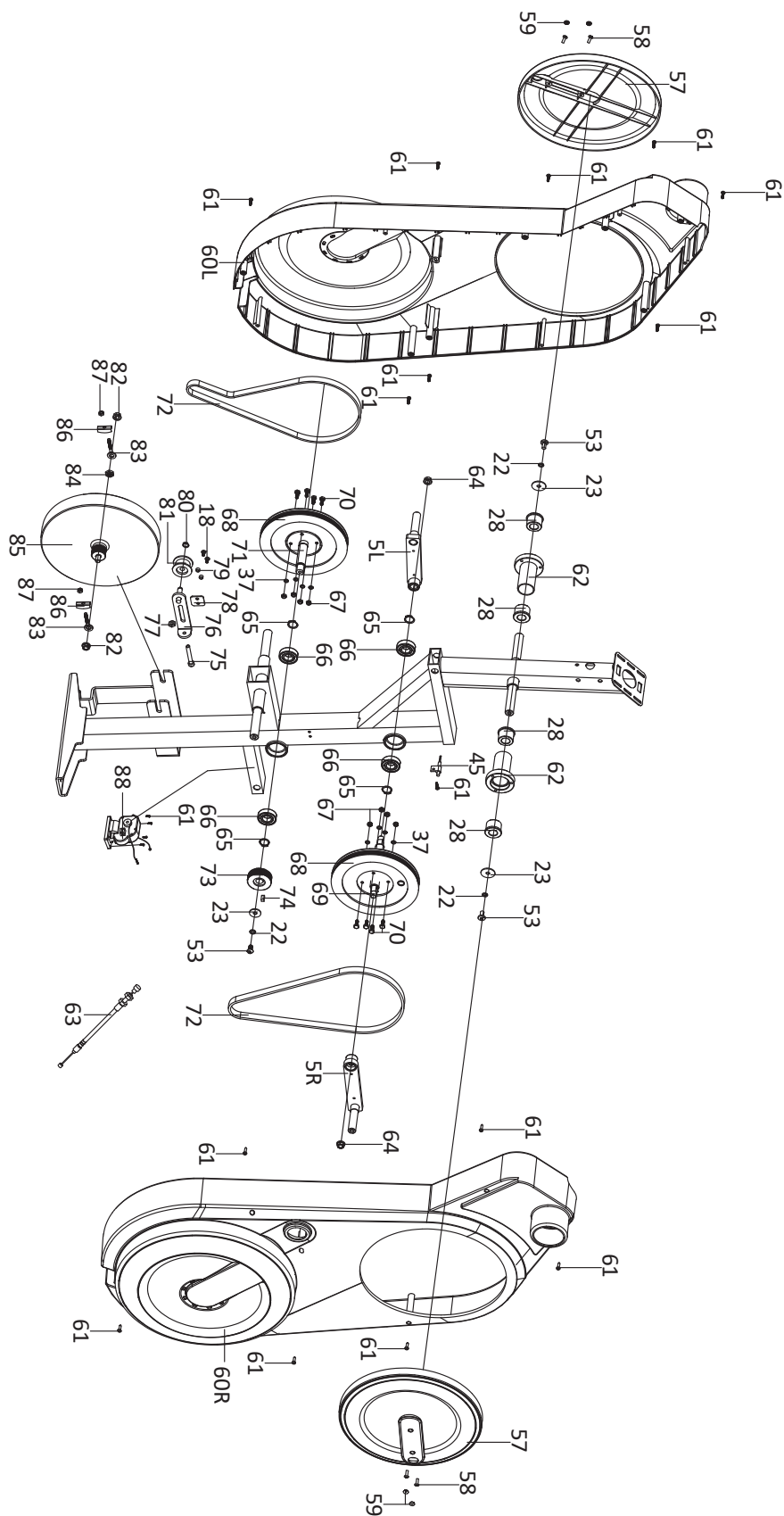
№.	Описание	Кол.
1	Главная рама	1
2	Нижняя рама	1
ЗЛ/П	Рама направляющей	1 пара
4	Опорное соединение педали	2
5 Л/П	Коленчатый вал	1 пара
6 Л/П	Рукоятка	1 пара
7	Опорная рама педалей	2
8	Средняя секция рукоятки	1
9	Регулируемая ножка	4
10	Шестигранная гайка М10	4
11	Круглый колпачок	4
12	Шестигранный болт М10х50	2
13	Шайба D10хØ25х2	8
14	Колесо	2
15	Нейлоновая гайка М10	2
16	Болт с внутренним шестигранником М10х25	4
17	Пружинная шайба D10	4
18	Винт с крестообразной головкой М6х20	18
19	Алюминиевая накладка направляющей	2
20а/в	Декоративный кожух	2 пары
21	Болт с внутренним шестигранником М8х16	9
22	Пружинная шайба D8	13
23	Шайба D8хØ2 6х2	7
24	Шайба D8.5хØ1 9х1 .5	12
25	Специальный подшипник	4
26	Колесо	2
27	Вал колеса	2
28	Муфта вала	8
29	Болт с внутренним шестигр. М8х50	4
30	Нейлоновая гайка М8	4
31 Л/П	Круглый колпачок	2
32	Педаль	2
33	Декоративный колпачок	2
34	Шестигранный болт М6х20	2
35	Подшипник	4
36	Болт с внутренним шестигр. М6х20	6

№.	Описание	Кол.
37	Пружинная шайба	14
38	Мягкая накладка 1	2
39	Мягкая накладка 2	2
40	Мягкая накладка 3	2
41	Круглый колпачок	6
42	Адаптер	1
43	Вал с 2-й канавкой под стоп. кольцо	2
44	Малая муфта вала	2
45	Провод датчика	1
46	Болт с внутренним шестигр. М8х58	2
47	Арочная шайба Ø8.5хØ1 6х1.5хR20	1
48	Провод датчика рукоятки	2
49	Колпачковая гайка	2
50	Дисплей	1
51	Винт с крестообразной головкой	4
52	Шайба D8хØ2 2х2	4
53	Болт с внутр. шестигр. М8х20	7
54	Пластиковая шайба	2
55	Связующая переключательная	2
56	Стопорное кольцо	4
57	Пластина вращения	2
58	Винт с крестообразной головкой М5х10	4
59	Колпачок пластины вращения	4
60	Кожух цепи	1 пара
61	Саморез с крестообр. головкой ST4.2х18	19
62	Рукоятка	2
63	Провод сопротивления	1
64	Фланцевая гайка	2
65	Хомут для вала D20	4
66	Подшипник	4
67	Нейлоновая гайка	8
68	Ременное колесо	2
69	Средний вал	1
70	Болт с внутренним шестигранником М6х14	8
71	Ведущий вал	1
72	Ремень	2

№.	Описание	Кол.
73	Малое ременное колесо	1
74	Клавиша с одной головкой	1
75	Болт с внутр. шестигр. М8х55	1
76	Внутренняя рама	1
77	Шестигранная гайка М8	1
78	Квадратная шайба	1
79	Втулка	1
80	Хомут для вала	1

№.	Описание	Кол.
81	Внутреннее колесо	1
82	Фланцевая гайка М10х1.0	2
83	Болт регулировки	2
84	Шестигранная тонкая гайка М10х1.0	1
85	Маховое колесо	1
86	U-образная шайба	12
87	Шестигранная гайка М6	2
88	Двигатель	1







Эллиптический тренажер CardioPower CrossFlow 5

Официальный дистрибьютор в России компания WellFitness
+7 (499) 6775632 / 8 (800) 7751217
www.wellfitness.ru
service@wellfitness.ru