



**CARDIO POWER**

# **Эллиптический тренажер X43**

## **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



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

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Техника безопасности и рекомендации по эксплуатации.....	<b>3</b>
Разнесённый вид и список деталей.....	<b>5</b>
Инструкция по сборке.....	<b>9</b>
Инструкция по регулировке.....	<b>14</b>
Рекомендации по растяжке.....	<b>15</b>
Обслуживание.....	<b>16</b>
Условия гарантии и претензии по гарантии.....	<b>17</b>

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

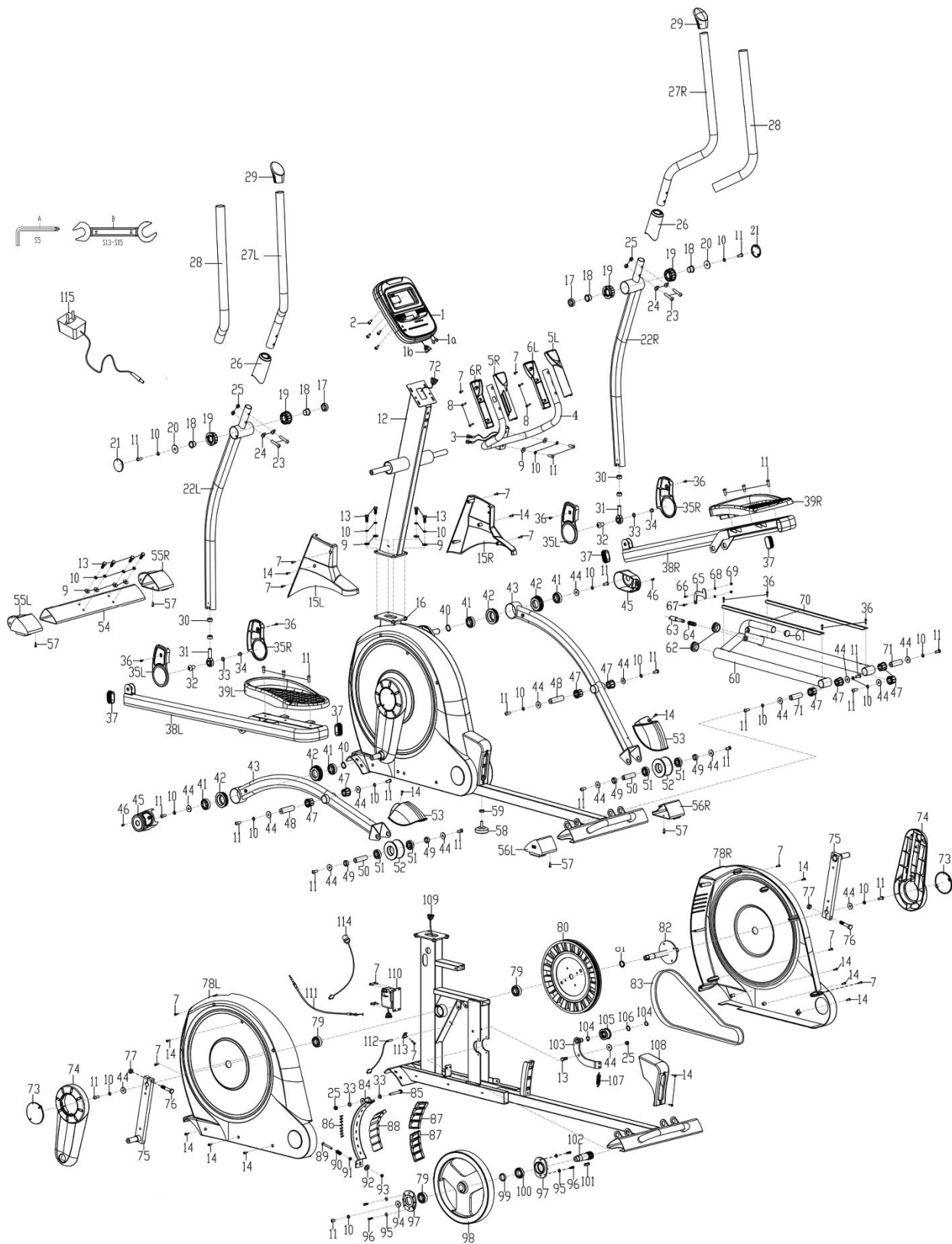
Благодарим вас за выбор нашего тренажера. Для обеспечения безопасности используйте данное оборудование надлежащим образом. Обязательно полностью ознакомьтесь с инструкцией до начала сборки и эксплуатации тренажера. Безопасная и эффективная эксплуатация достигается, только если оборудование собрано, обслуживается 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 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. Так же каждые 6 месяцев рекомендуется проверять смазку узлов, которые смазываются при сборке. Эта процедура может проводиться пользователем самостоятельно или пользователь может обратиться в сервисный центр (данная услуга считается техническим обслуживанием и в гарантийное обслуживание не входит и может быть выполнена сотрудниками сервисного центра в соответствии с прейскурантом).

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

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. Носите подходящую одежду во время использования оборудования. Рекомендуется одежда изготовленная из хлопчато-бумажных тканей. Избегайте свободной одежды, которая может застрять в оборудовании или может ограничить движение.
8. Не вставляйте пальцы или посторонние предметы в подвижные части оборудования.
9. Максимальный вес пользователя – 140кг.
10. Оборудование не предназначено для применения в реабилитации и медицине.
11. При подъеме или перемещении оборудования необходимо соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные техники подъема и/или обратитесь за помощью.
12. Данный тренажер необходимо использовать в 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.
13. Не допускайте попадания капель пота на элементы тренажера. Удаляйте капли пота с тренажера сразу после окончания тренировки.
14. Оборудование предназначено только для домашнего использования!
15. Данный тренажер одновременно может использовать только один человек.
16. Время непрерывного использования тренажера не должно превышать 60 мин (между тренировками должен быть промежуток времени не менее одного часа).
17. 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.

# РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД И СПИСОК ДЕТАЛЕЙ



# РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД И СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол.	№	Описание	Кол.
1	Компьютер	1	21	Колпачок	2
2	Болт М5*10	4	22L	Нижняя качающаяся рукоятка, левая	1
3	Датчик пульса с проводом	2	22R	Нижняя качающаяся рукоятка, правая	1
4	Средняя рукоятка с датчиками	1	23	Болт М8*40*15*S5	4
5L	Датчик пульса верхней рукоятки, левая	1	24	Арочная шайба Ø8*Ø20*2*R16	4
5R	Датчик пульса верхней рукоятки, правая	1	25	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*S13	6
6L	Датчик пульса нижней рукоятки, левая	1	26	Кожух рукоятки	2
6R	Датчик пульса нижней рукоятки, правая	1	27L	Рукоятка, левая	1
7	Винт ST4.2*19	16	27R	Рукоятка, правая	1
8	Винт ST4.2*25	4	28	Мягкая накладка	2
9	Шайба Ø8*Ø20*2	10	29	Торцевой колпачок	2
10	Пружинная шайба Ø8	25	30	Гайка М10*Н7*S17	4
11	Болт М8*20*S5	27	31	Подшипник скольжения SA12E	2
12	Стойка консоли	1	32	Болт Ø12*22*M8	2
13	Болт М8*20*S13	9	33	Шайба Ø8*Ø16*1.5	4
14	Винт ST4.2*16	14	34	Болт М8*10*S5	2
15L	Кожух стойки консоли	1	35L	Кожух нижней качающейся рукоятки, левый	2
15R	Кожух стойки консоли	1	35R	Кожух нижней качающейся рукоятки, правый	2
16	Главная рама	1	36	Винт ST4*13	8
17	Разделитель Ø30*Ø20*10	2	37	Торцевая заглушка PT25*50	4
18	Втулка Ø27*1*Ø19.2*16	4	38L	Рычаг педали, левый	1
19	Втулка Ø50*Ø21*20	4	39L	Педаля, левая	1
20	Шайба Ø8*Ø32*2	2	39R	Педаля, правая	1
40	Волнистая шайба Ø19*Ø25*0.3	2	60	Подъемная рама	1
41	Подшипник R12	4	61	Круглая торцевая заглушка Ø25*16	1
42	Втулка Ø60*16.6*Ø41.18*13.11	4	62	Круглая торцевая заглушка Ø38	2
43	Роликовый рычаг педали	2	63	Ручка	1
44	Шайба Ø8*Ø25*2	17	64	Пружина	1
45	Кожух	2	65	Подъемный рычаг	1
46	Болт М4*10*Ø8	2	66	Болт М4*12*Ø8	1
47	Втулка Ø32*3.3*Ø28*20.5*Ø19.1	8	67	Болт М4*12*Ø8	1

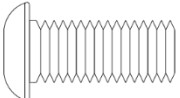
48	Шток роликового рычага педали	2	68	Шайба Ø4*Ø9*1	2
49	Разделитель Ø22*Ø17.1*8.8	4	69	Стопорная гайка M4*H7*S7	2
50	Шток транспортировочного колеса	2	70	Алюминиевая направляющая рельса	2
51	Подшипник 6003	4	71	Шток подъемной рамы	2
52	Транспортировочное колесо Ø70*45	2	72	Кабель стойки	1
53	Кожух колеса	2	73	Заглушка кожуха коленчатого вала	2
54	Передний стабилизатор	1	74	Кожух коленчатого вала	2
55L	Кожух переднего стабилизатора, левый	1	75	Коленчатый вал	2
55R	Кожух переднего стабилизатора, правый	1	76	Болт M10*50*20*S17	2
56L	Кожух заднего стабилизатора, левый	1	77	Гайка M10*H7*S17	2
56R	Кожух заднего стабилизатора, правый	1	78L	Корпус, левая сторона	1
57	Винт ST4.2*16*Ø10.5	4	78R	Корпус, правая сторона	1
58	Резиновая ножка	1	79	Подшипник 6004	3
59	Гайка M8*H5.5*S14	1	80	Шкив	1
81	Разделитель Ø25*Ø20.2*4	1	99	Разделитель Ø30*Ø25*6.5	1
82	Ось шкива	1	100	Подшипник 61905	1
83	Ремень	1	101	Шпонка 8*7*25	1
84	Магнитная пластина	1	102	Маховик	1
85	Болт M8*55*13*S14	1	103	Кронштейн ролика натяжения	1
86	Винт ST3.0*10	8	104	Стопорное кольцо Ø15	2
87	Решетка магнита	2	105	Ролик натяжения	1
88	Магнит	7	106	Волнистая шайба Ø15*Ø19*0.3	1
89	Болт M6*65*S10	1	107	пружина натяжения	1
90	Пружина растяжения	1	108	Угловой кожух	1
91	Гайка M6*H5*S10	1	109	Нижний системный кабель	1
92	Шайба Ø6*Ø18*2	1	110	Двигатель нагрузки	1
93	Гайка с нейлоновым фиксатором M6*H6*S10	1	111	Трос нагрузки	1
94	Шайба Ø8*Ø28*2	1	112	Магнитный датчик	1
95	Шайба Ø5*Ø13*1	4	113	Держатель магнитного датчика	1
96	Болт M5*16	4	114	Гнездо питания	1
97	Держатель подшипника	2	115	Адаптер	1
98	Маховик	1			

## РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД И СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

 ————— #7 ST4.2\*19 - 4 ШТ.

 ————— #9 d8\*Φ20\*2- 6 ШТ.


 ————— #10 d8 - 6 ШТ.

 ————— #11 M8\*20\*S5 - 8 ШТ.

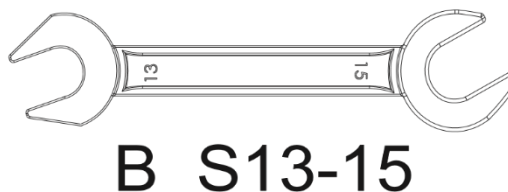
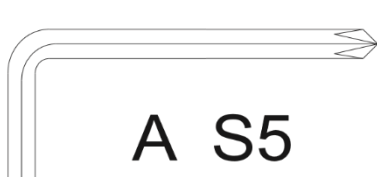
 ————— #13 M8\*20\*S13 - 4 ШТ.

 ————— #14 ST4.2\*16 - 2 ШТ.

 ————— #23 M8\*40\*15\*S5 - 4 ШТ.

 ————— #24 d8\*Φ20\*2\*R16 - 4 ШТ.

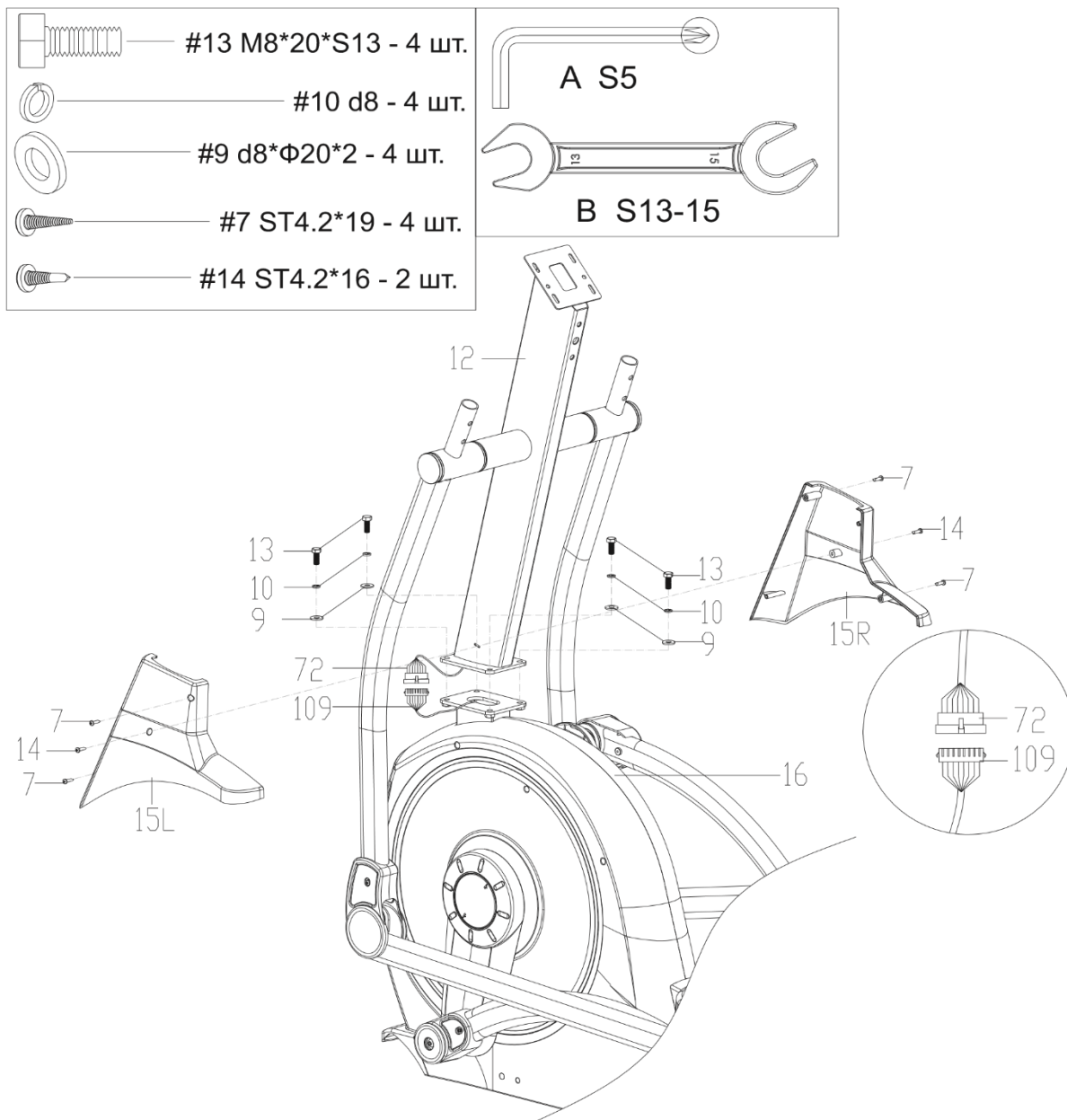
 ————— #25 M8\*H7.5\*S13 - 4 ШТ.





# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

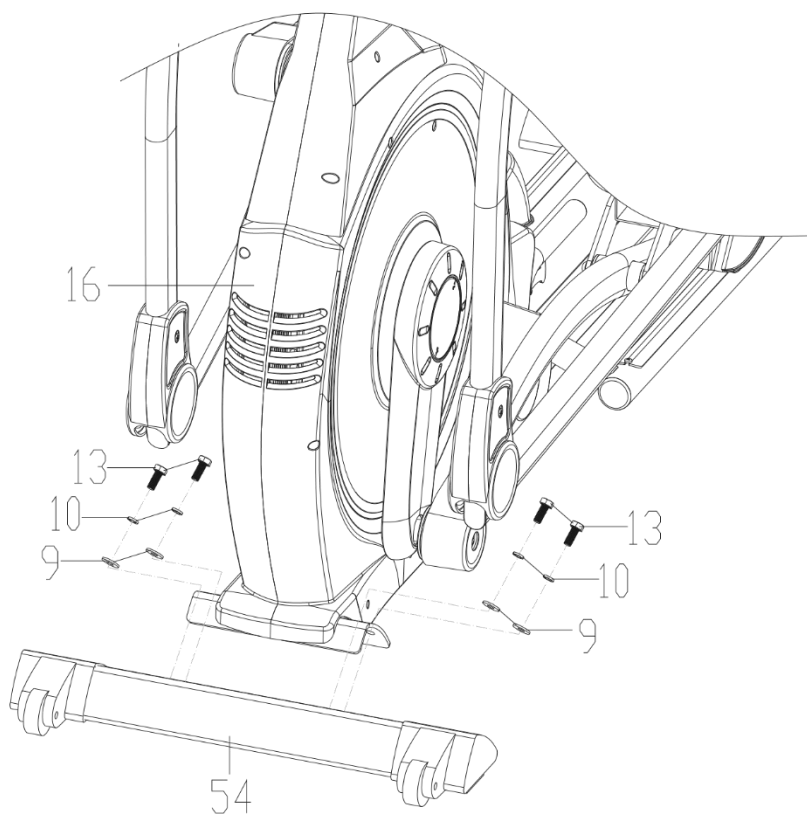
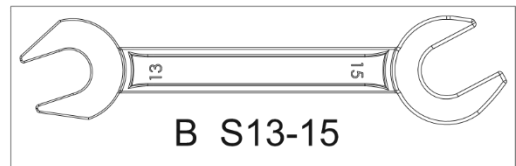
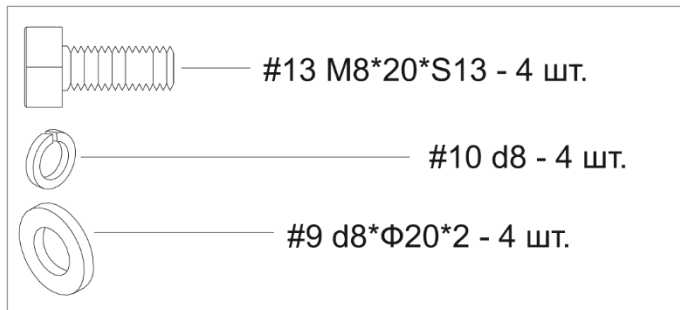
## ШАГ 1



1. Подключите магистральную линию 1 (72) в стойке консоли (12) к нижнему системному кабелю (109) в главной раме (16), затем спрячьте провода в главную раму (16).
2. Зафиксируйте стоку консоли (12) на главной раме (16) с помощью болтов (13), пружинных шайб (10) и шайб (9), используя ключ (B).
3. Соедините кожухи стойки консоли (15Л/П) с помощью винтов (7), затем зафиксируйте их на стойке консоли (12) с помощью винтов (14), используя гаечный ключ (A).

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

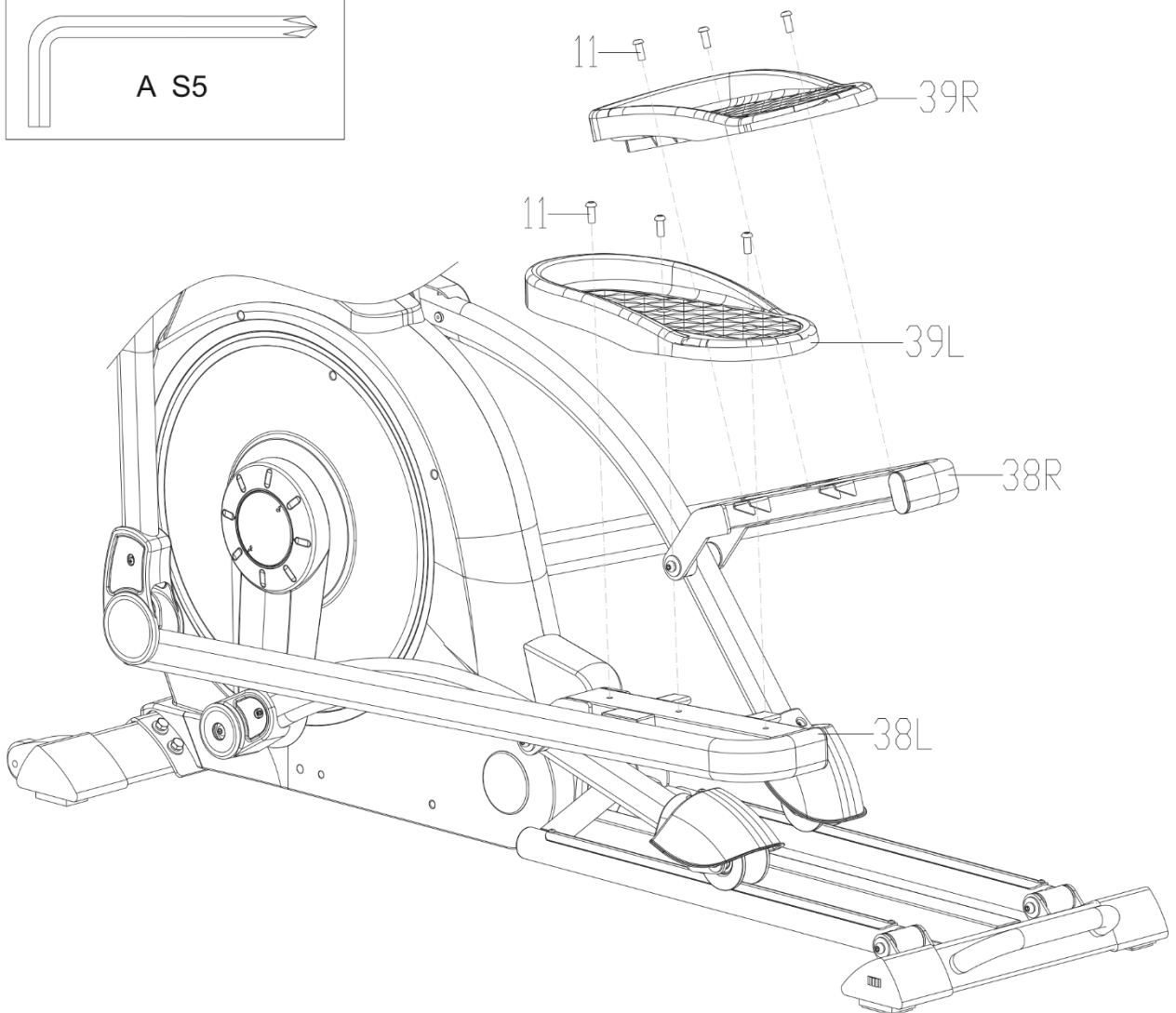
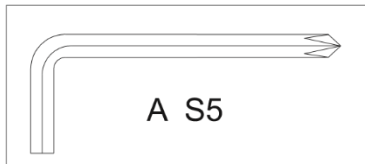
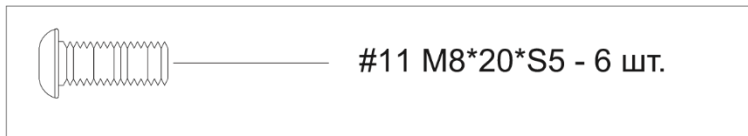
## ШАГ 2



1. Достаньте болты (13), пружинные шайбы (10) и шайбы (9) из главной рамы (16)
2. Установите передний стабилизатор (54) на главную раму (16) с помощью болтов (13), пружинных шайб (10) и шайб (9), используя ключ (B).

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

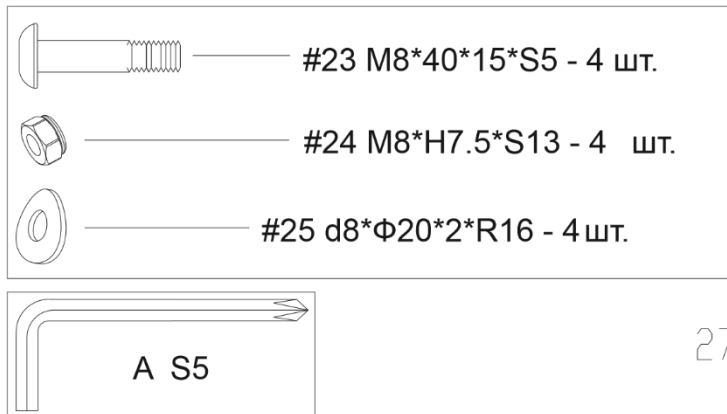
## ШАГ 3



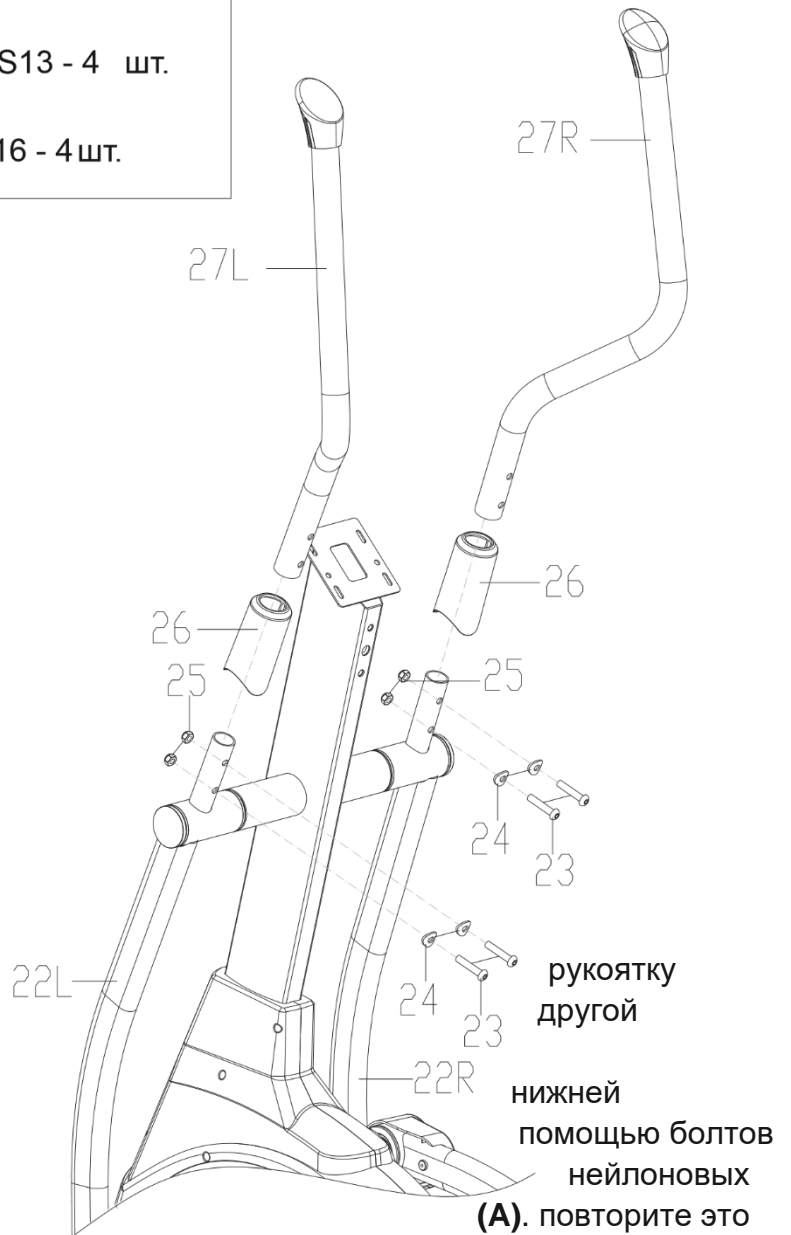
1. Установите педаль (39Л/П) на рычаг педали (38Л/П) с помощью болтов (11), используя гаечный ключ (А).

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

## ШАГ 4

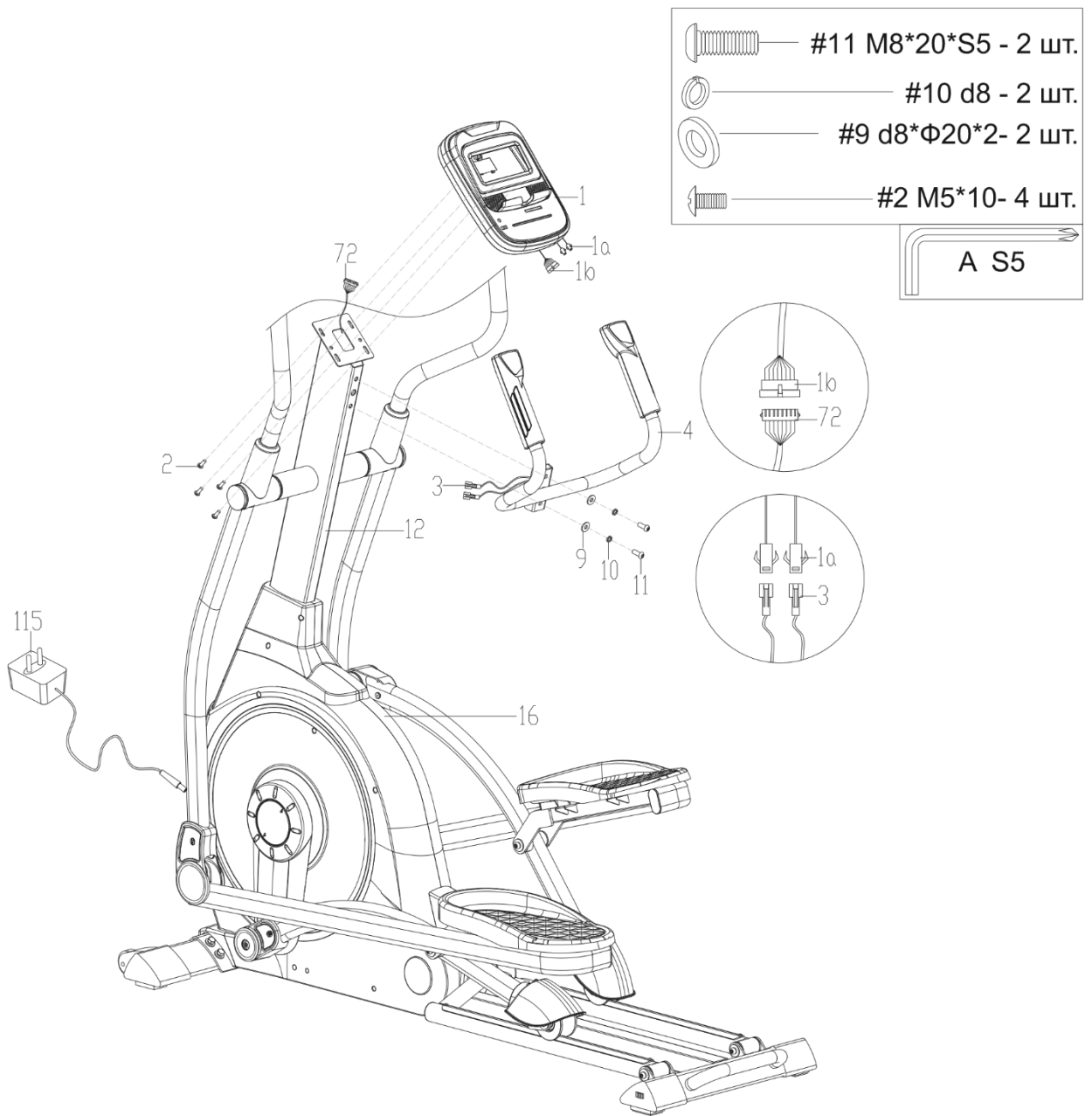


1. Наденьте кожух рукоятки **(26)** на **(27Л/П)** повторите это действие с стороны.
2. Зафиксируйте рукоятку **(27Л/П)** на качающейся рукоятке **(22Л/П)** с **(23)**, арочных шайб **(24)** и гаек **(25)**, используя гаечный ключ **(А)**, повторите это действие с другой стороны.



# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

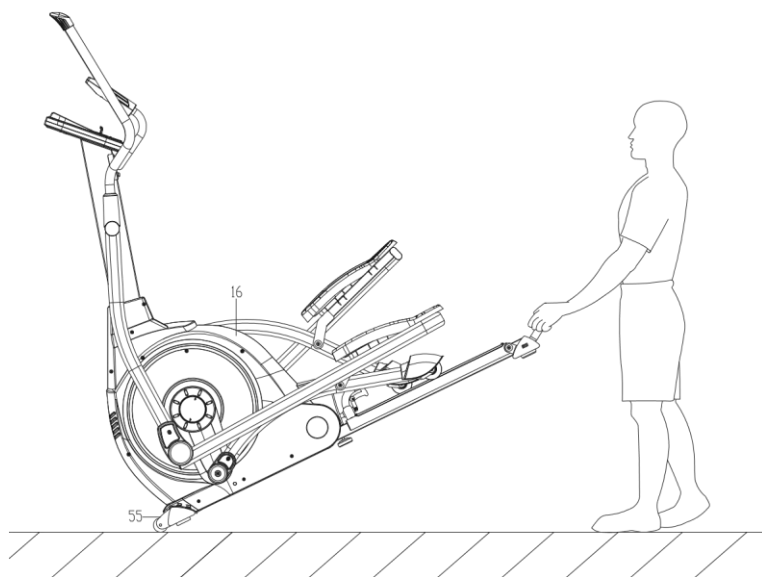
## ШАГ 5



1. Протяните провод датчика пульса (3) через отверстие в стойке консоли (12).
2. Зафиксируйте средняя рукоятка с датчиками (4) на стойке консоли (12) с помощью болтов (11), пружинных шайб (10) и шайб (9), используя гаечный ключ (A).
3. Подключите провод компьютера (1a) к проводу датчика пульса (3), а провод компьютера (1b) к кабелю стойки (72).
4. Установите компьютер (1) на стойку консоли (12) с помощью болтов (2), используя ключ (A).
5. Подключите провод адаптера (115) в порт питания на главной раме (16), а затем подключите адаптер в розетку.

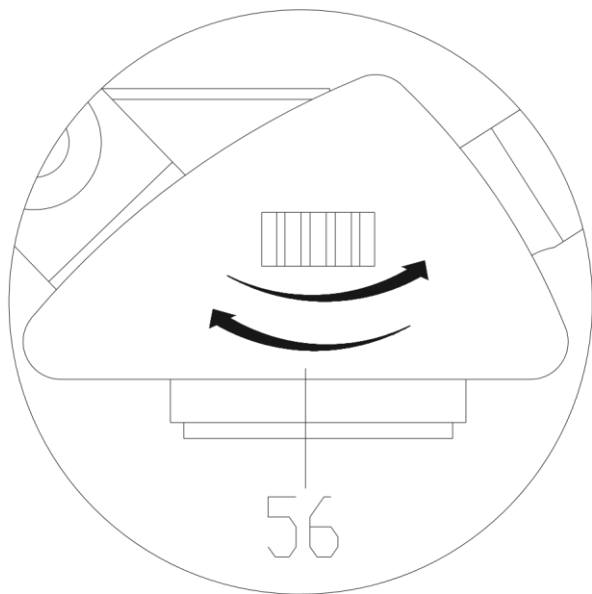
# ИНСТРУКЦИЯ ПО РЕГУЛИРОВКЕ

## 1. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА



Для перемещения тренажера толкайте рукоятку, пока транспортировочные колесики (55) в передней части нижней трубки не коснутся пола. В таком положении вы можете с легкостью переместить тренажер в любое необходимое место.

## 2. НАСТРОЙКА БАЛАНСА



Если тренажер установлен на неровной поверхности, отрегулируйте ножки на обоих колпаках (56), согласно инструкции на рисунке слева.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАСТЯЖКЕ

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ

Независимо от того, как активно вы занимаетесь спортом, необходимо выполнять небольшую растяжку. Разогретые мышцы легко тянутся, поэтому разогревайтесь в течение 5–10 минут. Мы предлагаем следующие упражнения на растяжку. Повторяйте каждое пять раз по 10 счетов или дольше. Выполняйте этот же комплекс после тренировки.

### 1. Наклон к пальцам ног

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи, в то время как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов. Повторите 3 раза. (Рис. 1)

### 2. Растяжка мышц задней поверхности бедра.

Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите 3 раза. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги. (Рис. 2)

### 3. Растяжка икр и ахилловых сухожилий.

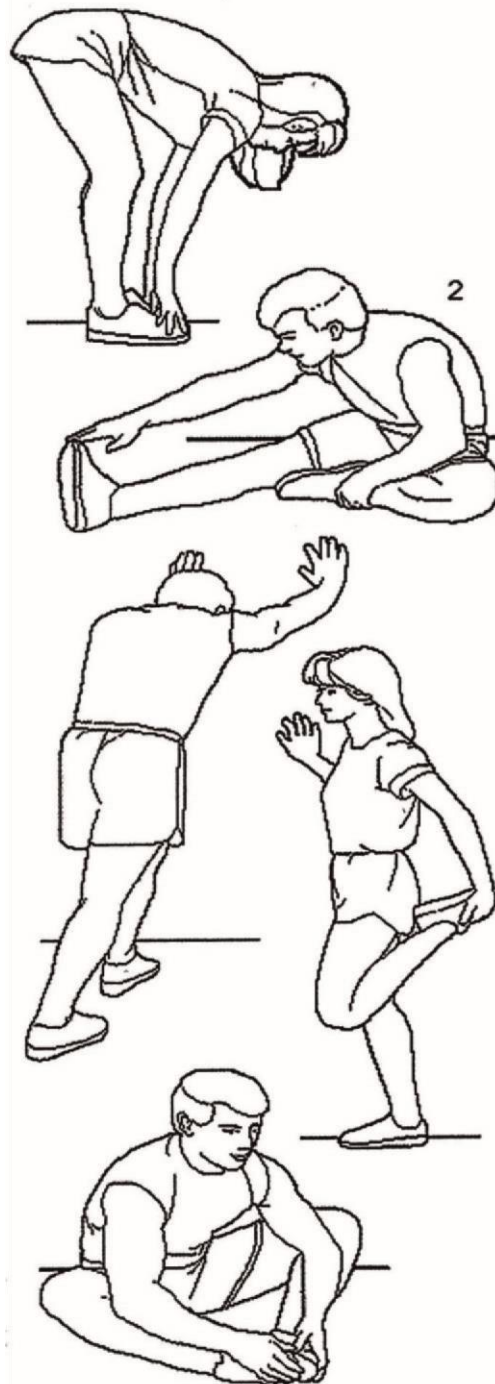
Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой, и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 отсчетов. Повторите упражнение 2 раза для каждой ноги. (Рис. 3)

### 4. Растяжка передней поверхности бедра.

Удерживайте равновесие, опершись рукой о стену, затем наклонитесь назад и подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодице. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Удерживайте это положение в течение 10–15 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги. (Рис. 4)

### 5. Растяжка внутренних мышц бедра.

Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение 3 раза. (Рис. 5)





# ОБСЛУЖИВАНИЕ

## ОБСЛУЖИВАНИЕ

- 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. Занятия на тренажере с разболтанными элементами крепления недопустимы и могут привести к повреждению тренажера и получению пользователем травмы. Такие случаи не являются гарантийными и выполняются на платной основе.
- Не реже одного раза в год заново смазывать узлы, которые смазываются при сборке (см. инструкцию). 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.



# УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ И ПРИТЕНЗИИ ПО ГАРАНТИИ

## УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

**Срок действия гарантии:** на данную модель предоставляется 24-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 и педали велотренажера являются расходным материалом. Срок гарантии на них составляет шесть месяцев.

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

### **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);
- работы по сборке тренажера.

### **Гарантия не распространяется на дефекты, возникшие в результате (если применимо):**

- Вины пользователя, на пример: повреждения устройства, вызванного неквалифицированным ремонтом; неправильной сборкой; нарушением требований инструкции и рекомендаций по эксплуатации.
- 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 и т. д.)
- Перепадов напряжения в сети электропитания приведших к повреждению электронных узлов.
- Механических повреждений, нанесенных изделию во время транспортировки, хранения и использования изделия покупателем.
- 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 кожзаменителя (поролона, пенорезины); кнопочных мембран консоли и ручек управления; поручней из пенорезины; пружинных шайб)
- Событий непреодолимой силы, стихийных бедствий.
- Ненадлежащего технического обслуживания, неправильного размещения, повреждения, вызванного низкой или высокой температурой, водой, ударами, преднамеренного изменения конструкции и т. д.

Официальный дистрибьютор в России Компания Wellfitness

+7 (499) 6775632 / 8 (800) 7751217

[www.wellfitness.ru](http://www.wellfitness.ru)

service@wellfitness.ru

