



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



CROSS

эллиптический велотренажер

SLF 609HD

WWW.START-LINE.RU
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ЭЛИПТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР CROSS SLF 609HD

ВАЖНО

Перед использованием внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Сохраняйте инструкцию.

Технические характеристики оборудования могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены по усмотрению производителя.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Введение

Данная модель тренажера представляет собой удобный и эффективный вид кардиотехники. Регулярные занятия будут укреплять сердечно-сосудистую систему, а также бороться с лишними килограммами.

Перед сборкой освободите все компоненты из коробки и убедитесь, что все указанные детали в наличии. Иллюстрированная инструкция по сборке представлена в следующих шагах. Соберите оборудование в точности, как описано в инструкции.

Важно

* Перед первым использованием оборудования проверьте все болты, гайки и другие соединения, и убедитесь, что оно находится в надлежащем состоянии.

* Перед использованием велотренажера или началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом, это особенно важно для лиц старше 35 лет и тех, у кого проблемы со здоровьем. Нанести вред здоровью могут неправильные или чрезмерные тренировки. Только специалист может определить максимальную нагрузку. Производитель не несет ответственности за телесные повреждения или материальный ущерб, причиненный в результате использования оборудования.

* Тренажер оснащен регулируемой ручкой, которая фиксирует сопротивление. Уменьшите или увеличьте сопротивление, повернув регулировочную ручку.

* Чтобы снизить риск поражения электрическим током, ожогов, пожара или других возможных травм для пользователя, важно ознакомиться с данным руководством перед началом работы.

* Покупатель обязан ознакомиться с инструкцией и мерами предосторожности.

* Максимальный вес пользователя 130 кг.

* Велотренажер должен устанавливаться только на ровной поверхности и предназначен только для использования в помещении. Не следует размещать на открытых площадках или рядом с водой.

* Тренажер предназначен для домашнего использования, не разрешается использовать в качестве медицинского оборудования.

* В целях безопасности вокруг тренажера должно быть не менее 0,5 метра свободного пространства. Под тренажер рекомендуется положить коврик, чтобы не повредить поверхность пола.

* Тщательно выбирайте тренировочную одежду и обувь, которые подходят для занятий фитнесом на тренажере. Не проводите тренировок с босыми ногами, в носках или обуви, не предназначенной для занятий спортом.

* Перед тренировкой необходима разминка. После упражнений необходимо расслабление и состояние покоя, чтобы вернуть тело к нормальному ритму.

* Начинать тренировку рекомендуется не раньше, чем через час после еды. Если вы чувствуете головокружение, тошноту или другие симптомы, остановите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.

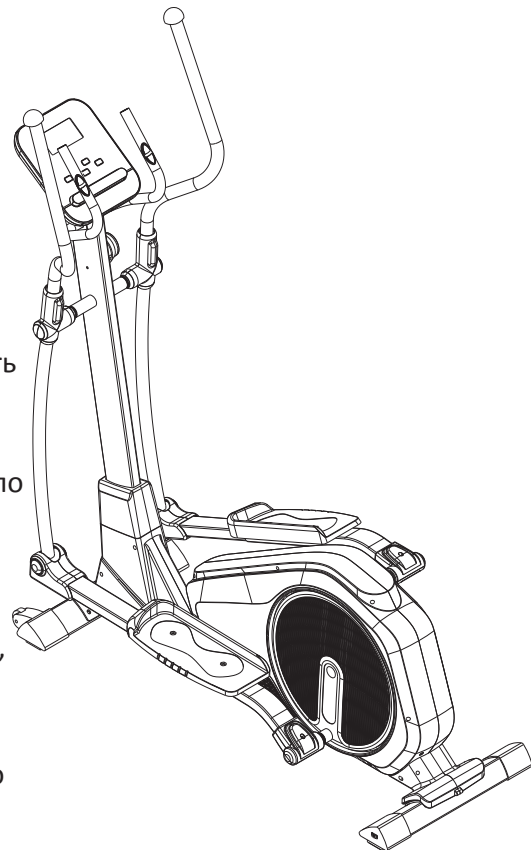
* Всегда проверяйте тренажер перед использованием, чтобы убедиться в его исправности, что все детали в рабочем состоянии.

* Используйте только оригинальные запчасти для любого необходимого ремонта.

* Люди с ограниченными физическими способностями (например дети, инвалиды и т.д.) должны проводить занятия только в присутствии тренера или другого специалиста, способного оказать помощь.

* Не оставляйте детей без присмотра рядом или на тренажере.

* Характеристики продукта могут отличаться от тех, что представлены на фото и указаны в инструкции без уведомления покупателя.

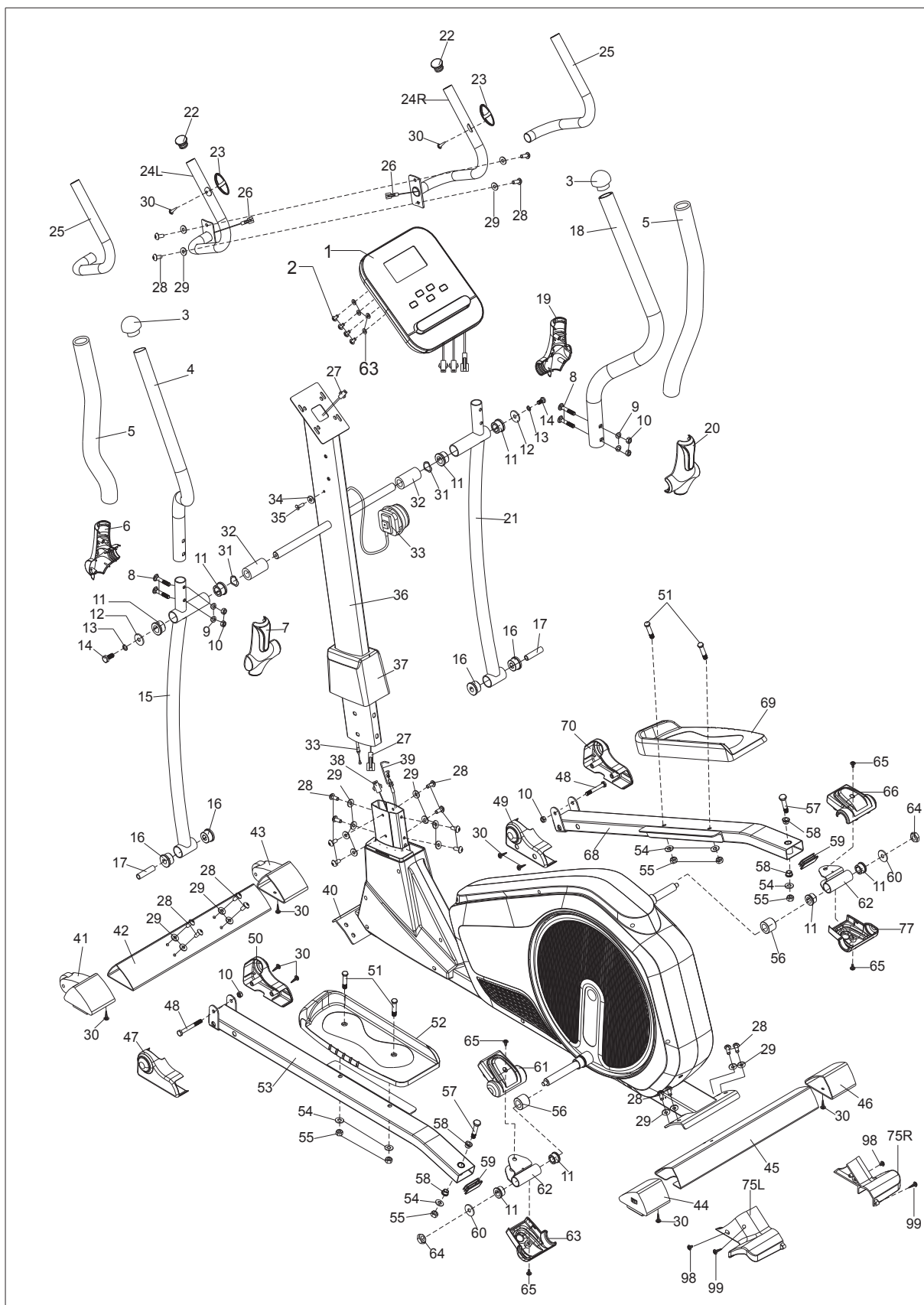


WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР CROSS SLF 609HD

СХЕМА СБОРКИ

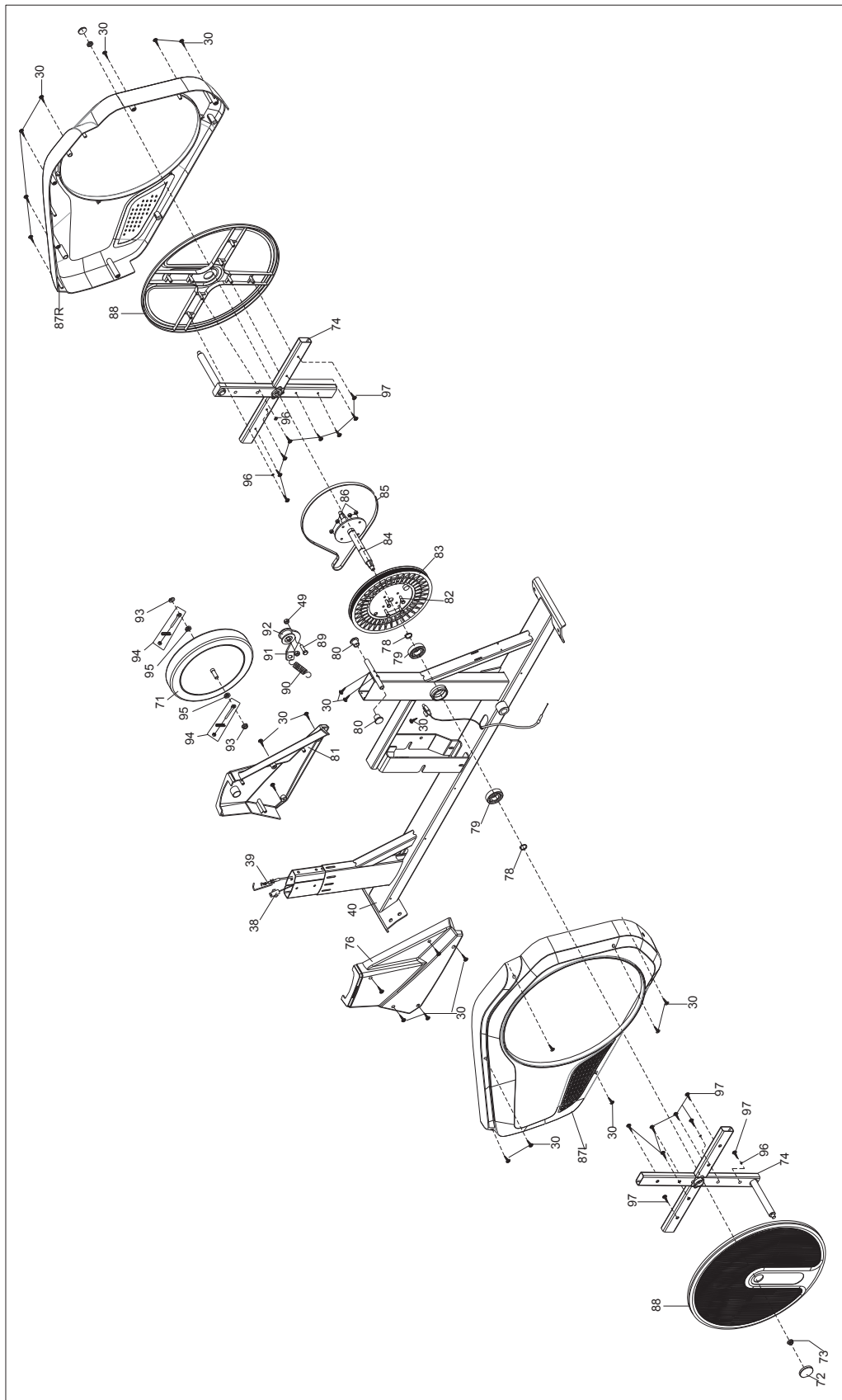


WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР CROSS SLF 609HD

СХЕМА СБОРКИ



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР CROSS SLF 609HD

НЕОБХОДИМЫЕ ДЕТАЛИ

- | | |
|---|--|
| 1. Монитор 1 шт | 52. Левая педаль 1 шт |
| 2. Винт с полукруглой головкой М4*12 4 шт | 53. Левая опора педали 1 шт |
| 3. Заглушка 2 шт | 54. Шайба d10*Ф20*2 6 шт |
| 4. Левая рукоятка 1 шт | 55. Нейлоновая шайба М10 6 шт |
| 5. Мягкая накладка 2 шт | 56. Прокладка 2 шт |
| 6. Крышка левой рукоятки 1 шт | 57. Шестигранный винт М10*55 2 шт |
| 7. Крышка правой рукоятки 1 шт | 58. Гильза Ф14*12.5*Ф10.1 4 шт |
| 8. Кареточный болт М8*40 4 шт | 59. Заглушка J60*30*1.5 2 шт |
| 9. Дуговая шайба d8*Ф16*R30*1.5 4 шт | 60. Шайба d10*Ф32*2 2 шт |
| 10. Нейлоновая гайка М8 8 шт | 61. Верхняя задняя крышка опоры левой педали 1 шт |
| 11. Гильза (II)Ф32*Ф19*28 8 шт | 62. U-образный кронштейн 2 шт |
| 12. Шайба d8*Ф32*2 2 шт | 63. Нижняя задняя крышка опоры левой педали 1 шт |
| 13. Пружинная шайба d8 4 шт | 64. Нейлоновая гайка М10 2 шт |
| 14. Винт с шестигранной головкой М8*20 2 шт | 65. Крестообразный винт М5*10 4 шт |
| 15. Нижняя левая рукоятка 1 шт | 66. Верхняя задняя крышка опоры правой педали 1 шт |
| 16. Гильза Ф32*Ф14*20 4 шт | 67. Нижняя задняя крышка опоры правой педали 1 шт |
| 17. Втулка Ф14*Ф8.5*60 2 шт | 68. Опора правой педали 1 шт |
| 18. Правая рукоятка 1 шт | 69. Правая педаль 1 шт |
| 19. Крышка правой рукоятки 1 шт | 70. Крышка опоры правой педали (I) 1 шт |
| 20. Крышка правой рукоятки 1 шт | 71. Маховик 1 шт |
| 21. Нижняя правая рукоятка 1 шт | 72. Маленькая крышка 2 шт |
| 22. Заглушка Ф25 2 шт | 73. Фланцевая гайка М10*1,25 2 шт |
| 23. Датчик пульса 2 шт | 74. Кривошип 2 шт |
| 24. Левая/правая средняя рукоятка 2 шт | 75. Правая/левая задняя крышка 2 шт |
| 25. Мягкая накладка 2 шт | 76. Левая передняя крышка 1 шт |
| 26. Провод ручного пульса 2 шт | 77. Крышка степпера 1 шт |
| 27. Средний провод 1 шт | 78. Пружина 2 шт |
| 28. Болт М8*16 20 шт | 79. Подшипник 2 шт |
| 29. Шайба d8*Ф20*1.5 20 шт | 80. Заглушка 2шт |
| 30. Крестообразный винт ST4.2*16 23 шт | 81. Правая передняя крышка 1 шт |
| 31. Шайба d19*Ф20*0.3 2 шт | 82. Шестигранный винт М6*16 4 шт |
| 32. Прокладка 2 шт | 83. Ременной шкив 1 шт |
| 33. Тросик контроля натяжения 1 шт | 84. Ось 1 шт |
| 34. Крестообразный винт М5*25 1 шт | 85. Ремень 1 шт |
| 35. Шайба d5*Ф16*1 1 шт | 86. Нейлоновая гайка М6 4 шт |
| 36. Опорная трубка 1 шт | 87. Правая/левая цепная крышка 2 шт |
| 37. Верхняя крышка 1 шт | 88. Пластина 2 шт |
| 38. Провод датчика 1 шт | 89. Шестигранный винт М8*20 1 шт |
| 39. Провод натяжения 1 шт | 90. Пружина натяжения 1 шт |
| 40. Основание 1 шт | 91. Стальной кронштейн 1 шт |
| 41. Левая заглушка 1 шт | 92. Натяжной шкив 1 шт |
| 42. Передняя опора 1 шт | 93. Шестигранный винт М8*20 1 шт |
| 43. Правая заглушка 1 шт | 94. Винты 2шт |
| 44. Левая заглушка 1 шт | 95. Шестигранный тонкая гайка М10*1 2шт |
| 45. Задняя опора 1 шт | 96. Шайба d5*Ф10*1.0 4 шт |
| 46. Правая заглушка 1 шт | 97. Шестигранный винт ST4.0*16 16 шт |
| 47. Крышка опоры левой педали (I) 1 шт | 98. Шестигранный винт М4*10 2 шт |
| 48. Шестигранный винт М8*75 2 шт | 99. Шестигранный винт ST4.2*12 2 шт |
| 49. Крышка опоры правой педали (II) 1 шт | 100. Гаечный ключ S17-S19 1 шт |
| 50. Крышка опоры левой педали (II) 1 шт | 101. Гаечный ключ S6 1 шт |
| 51. Винт М10*45 4 шт | 102. Крестовой гаечный ключ S13-14-15 1 шт |



WWW.START-LINE.RU

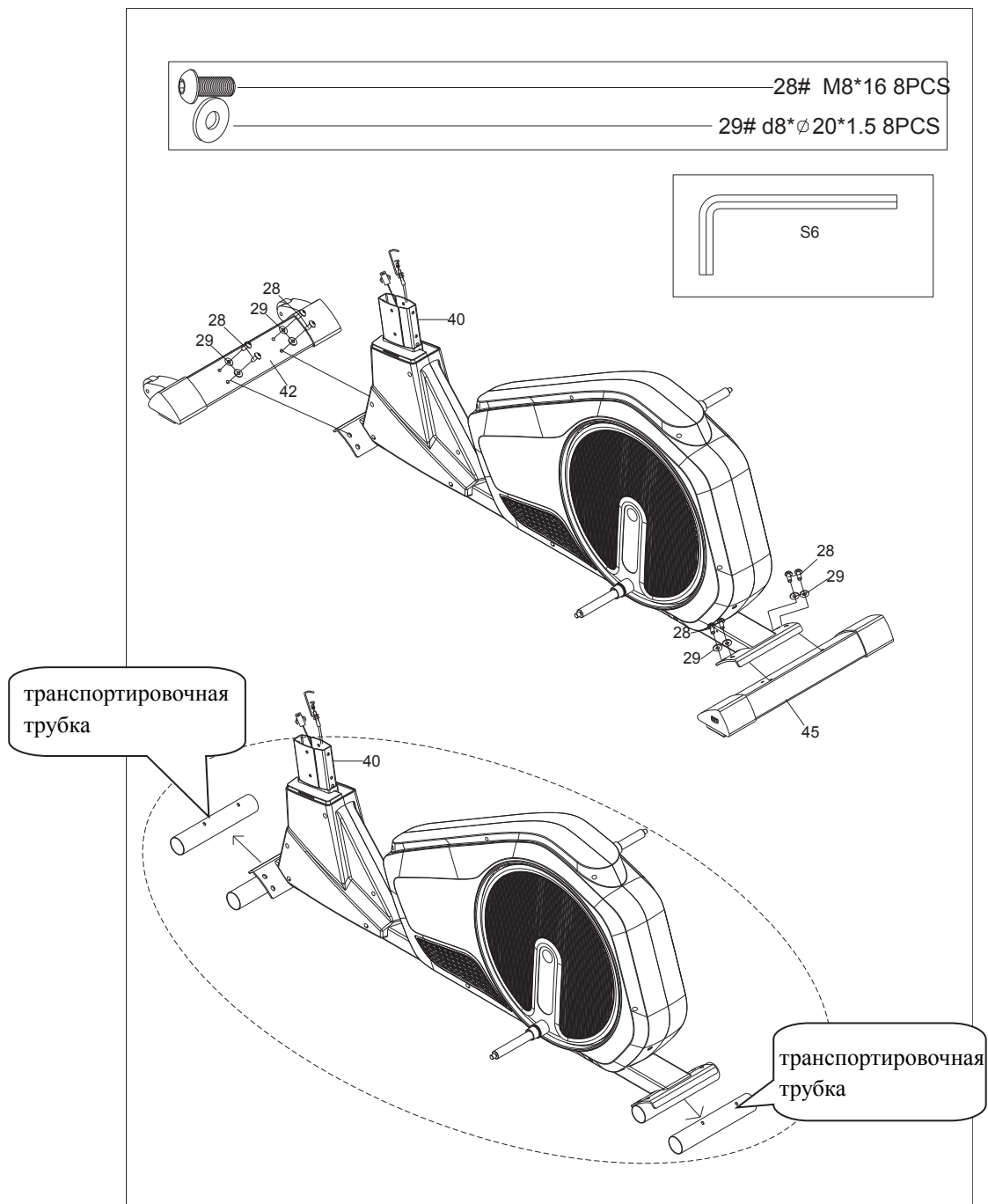
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ЭЛИПТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР CROSS SLF 609HD

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

- Отсоедините все трубки из основания (№40).
- Прикрепите переднюю опору (№42) и заднюю опору (№45) к основанию (№40) с помощью болта (№28) и шайбы (№29).

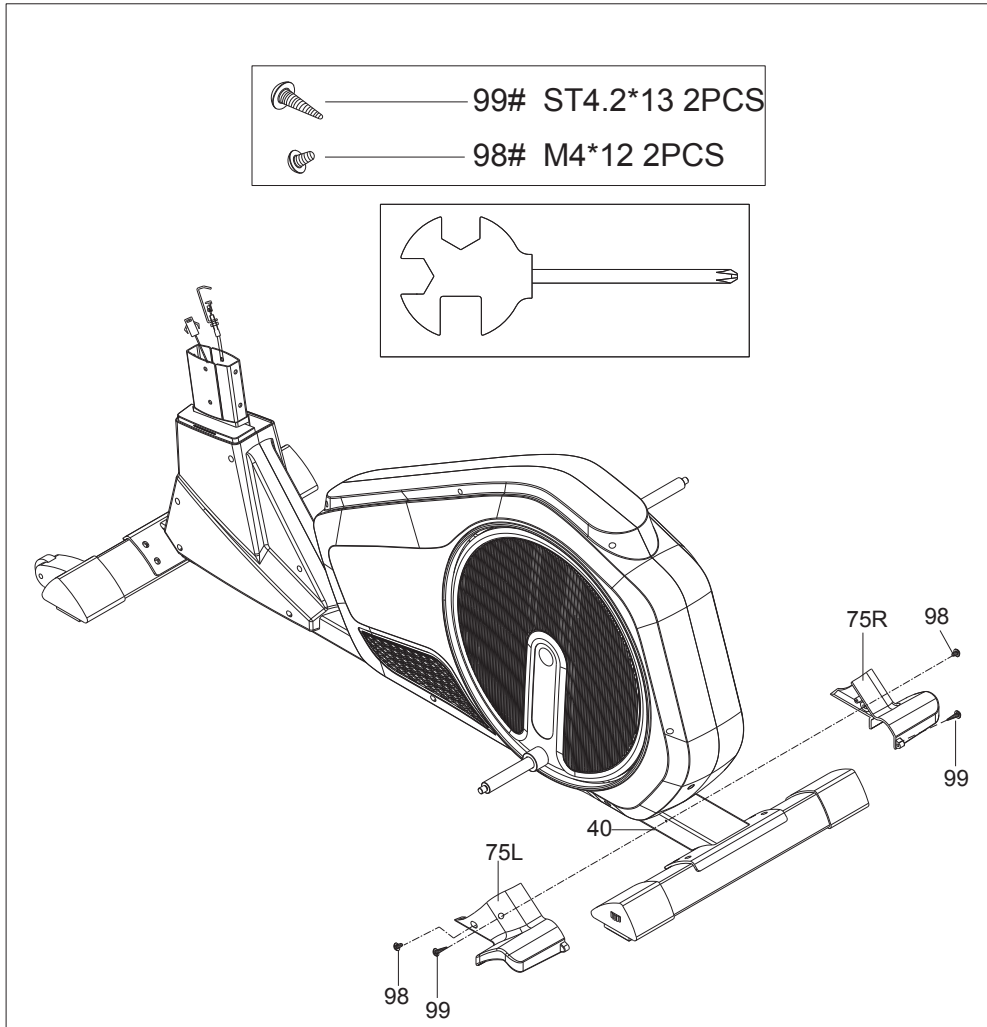


ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР CROSS SLF 609HD

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 2

Прикрепите левую и правую задние крышки (№75) к основанию (№40) с помощью шестигранных винтов (№98 и №99).

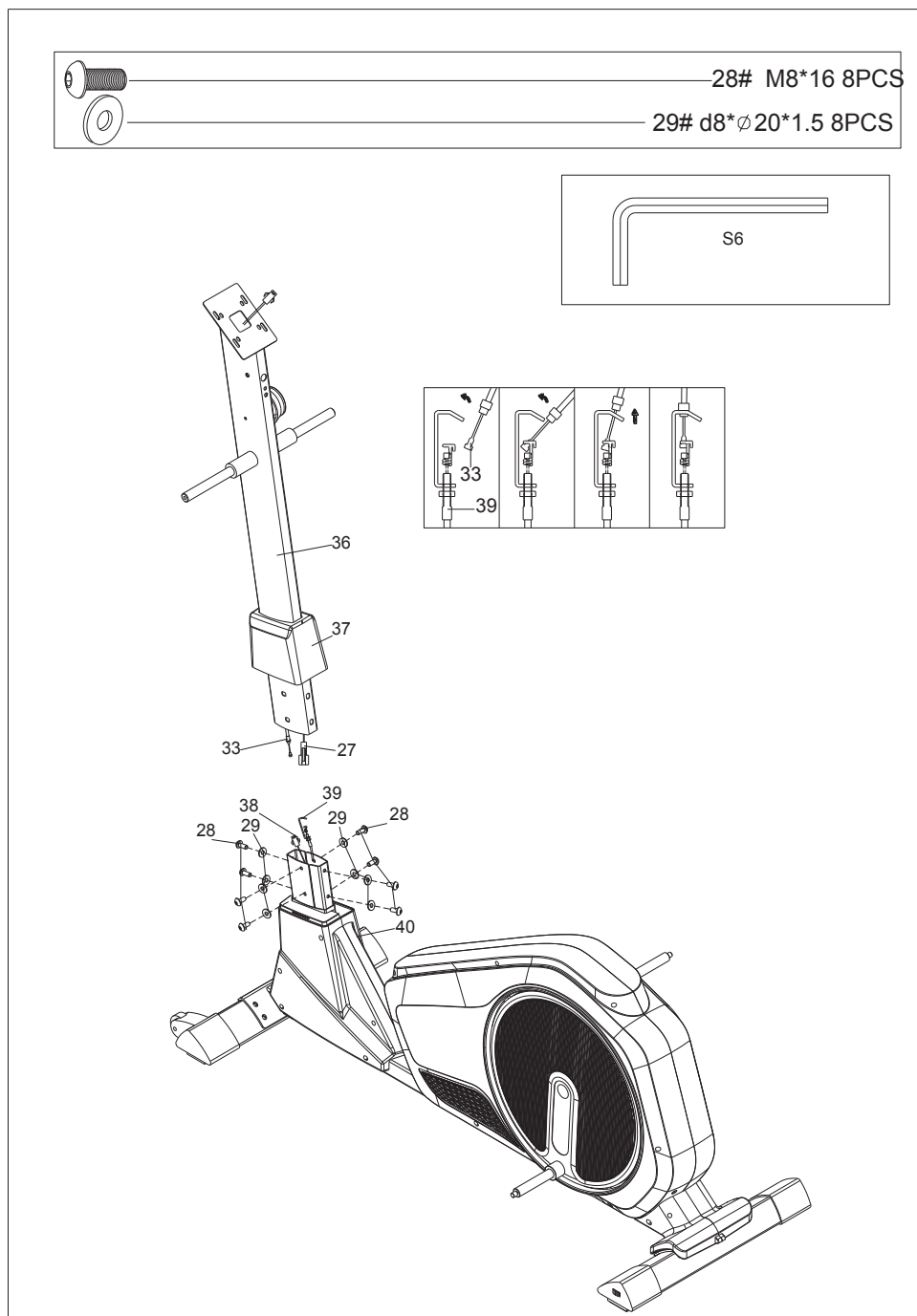


ЭЛИПТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР CROSS SLF 609HD

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 3

- а. Вставьте переднюю крышку (№37) в опорную трубку (№36).
- б. Соедините тросик контроля натяжения (№33) с проводом натяжения (№39), затем соедините средний провод (№27) с проводом датчика (№38).
- в. Вставьте опорную трубку (№36) в основание и закрепите конструкцию в месте соединения с помощью болта (№28) и шайбы (№29).



START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU

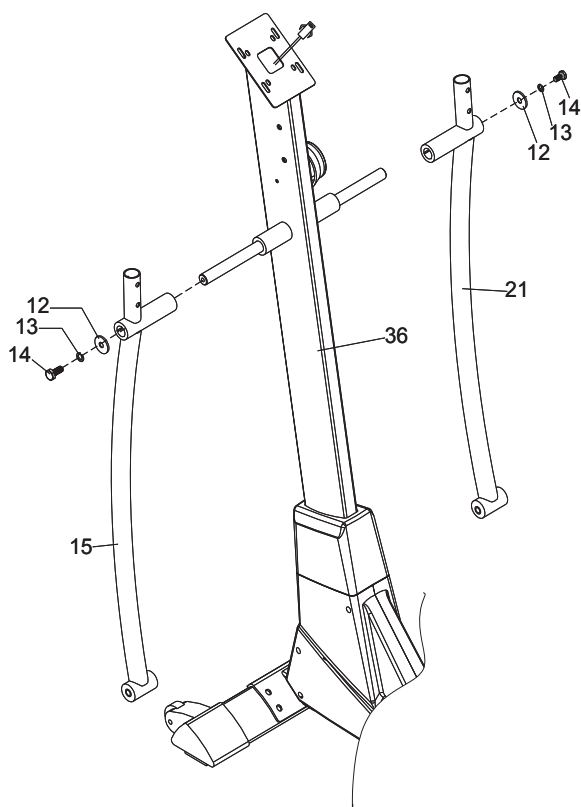
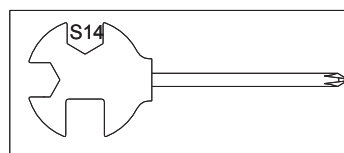
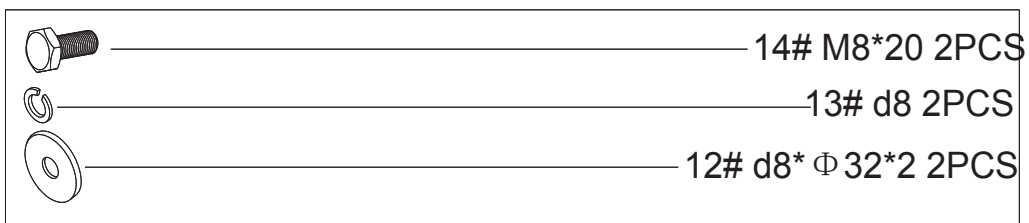
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ЭЛИПТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР CROSS SLF 609HD

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 4

Прикрепите правую и левую рукоятки (№15 и №21) к опорной трубке (№36) соответственно и закрепите части шестигранным винтом (№14) и пружинной шайбой (№13).

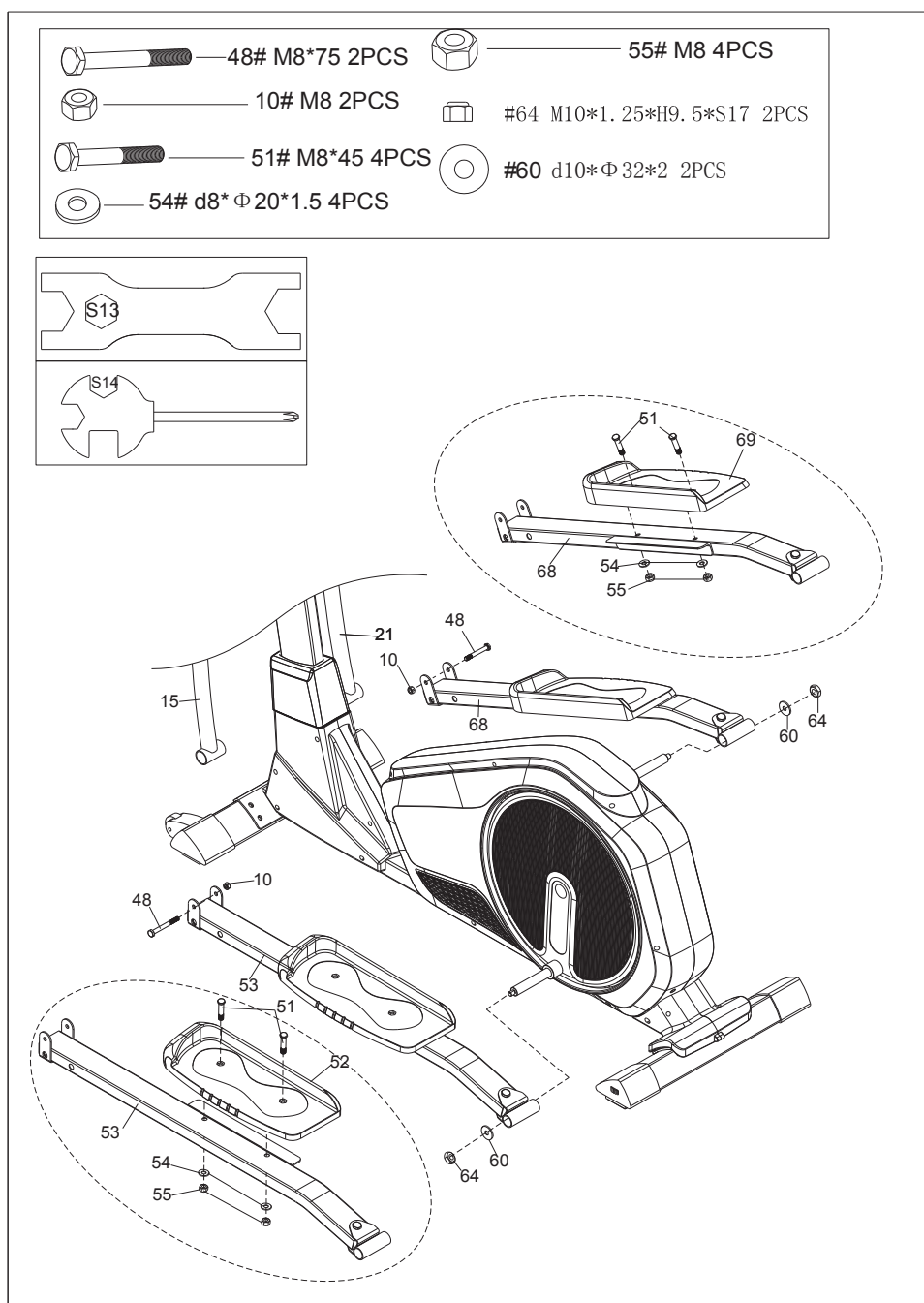


ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР CROSS SLF 609HD

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 5

- а. Установите педали (№52 и №69) на опоры для педалей (№53 и №68) соответственно. Закрепите части шестигранным винтом (№51), нейлоновой гайкой (№55) и шайбой (№54).
- б. Присоедините правую и левую нижние рукоятки (№15 и №21) к опорам для педалей (№53 и №68) соответственно. Закрепите части шестигранным винтом (№48) и нейлоновой гайкой (№10).
- с. Прикрепите опоры педалей (№53 и №68) к кривошипу (№74) и закрепите конструкцию нейлоновой гайкой (№64) и шайбой (№60).



START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU

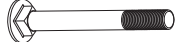


WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

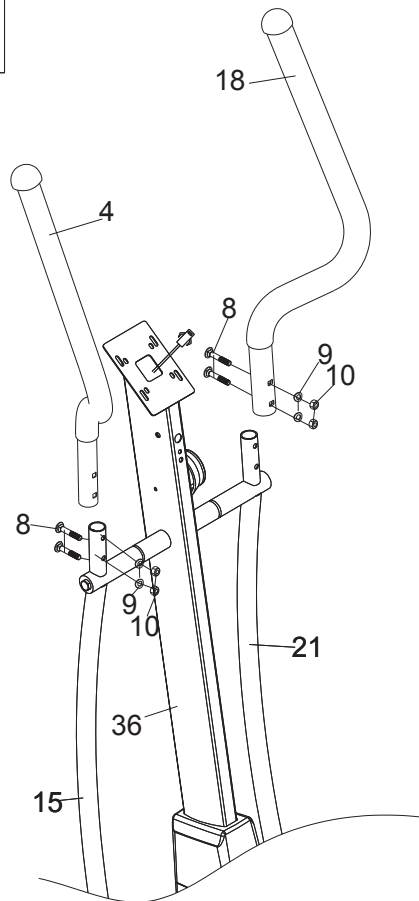
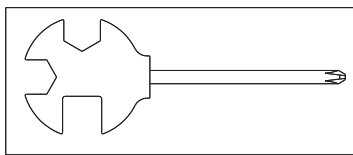
ЭЛИПТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР CROSS SLF 609HD

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 6

вставьте левую и правую рукоятки (№4 и №18) в нижние рукоятки (№15 и №21) соответственно и закрепите части кареточным болтом (№8), дуговой шайбой (№9) и нейлоновой гайкой (№10).

	8# M8*40 4PCS
	9# d8* Φ 16*1.5*R30 4PCS
	10# M8 4PCS

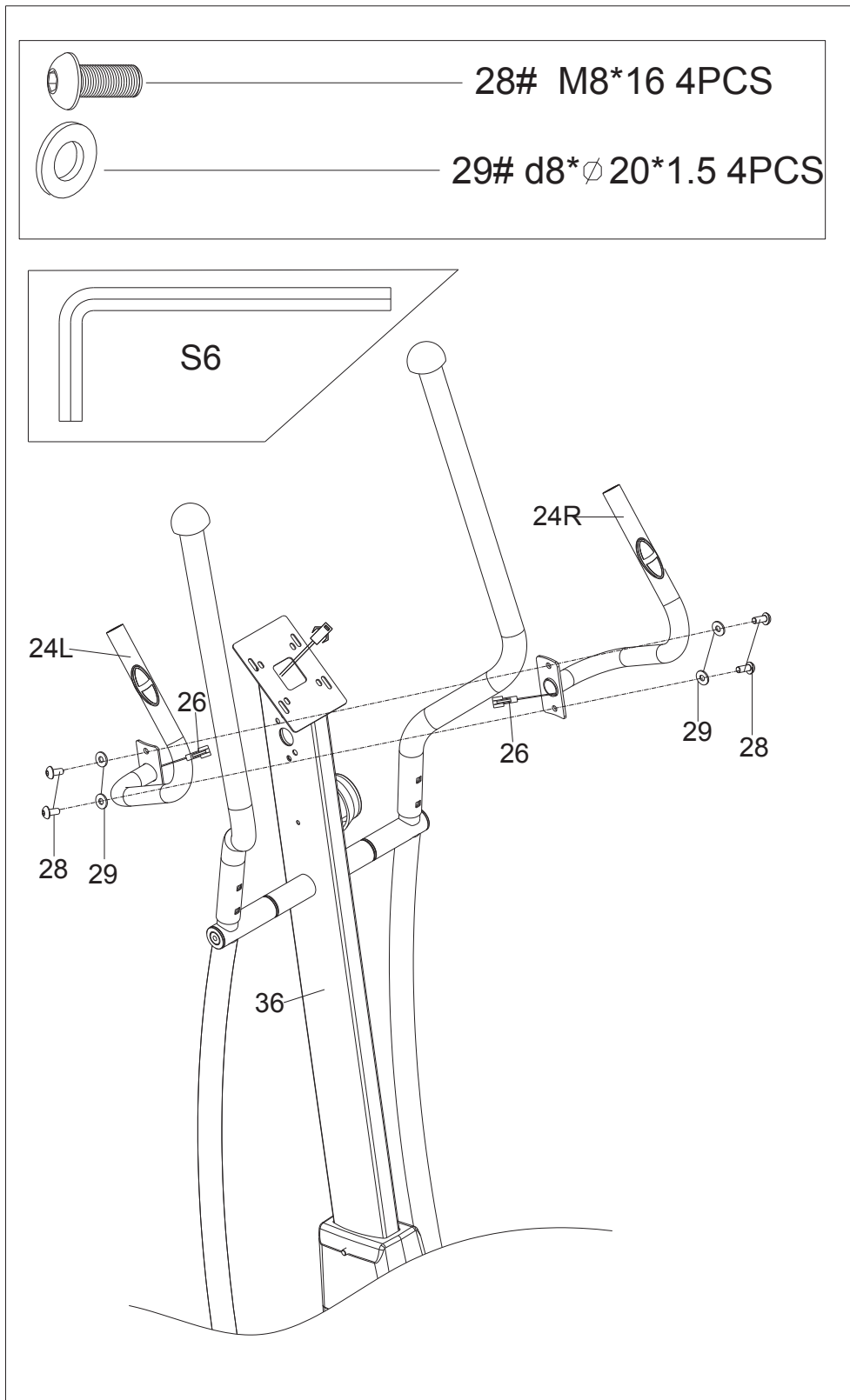


ЭЛИПТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР CROSS SLF 609HD

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 7

Прикрепите левую и правую средние рукоятки (№24) к опорной трубке (№366) с помощью болта (№28) и шайбы (№29). Извлеките провод датчика пульса (№26) из опорной трубки (№366).

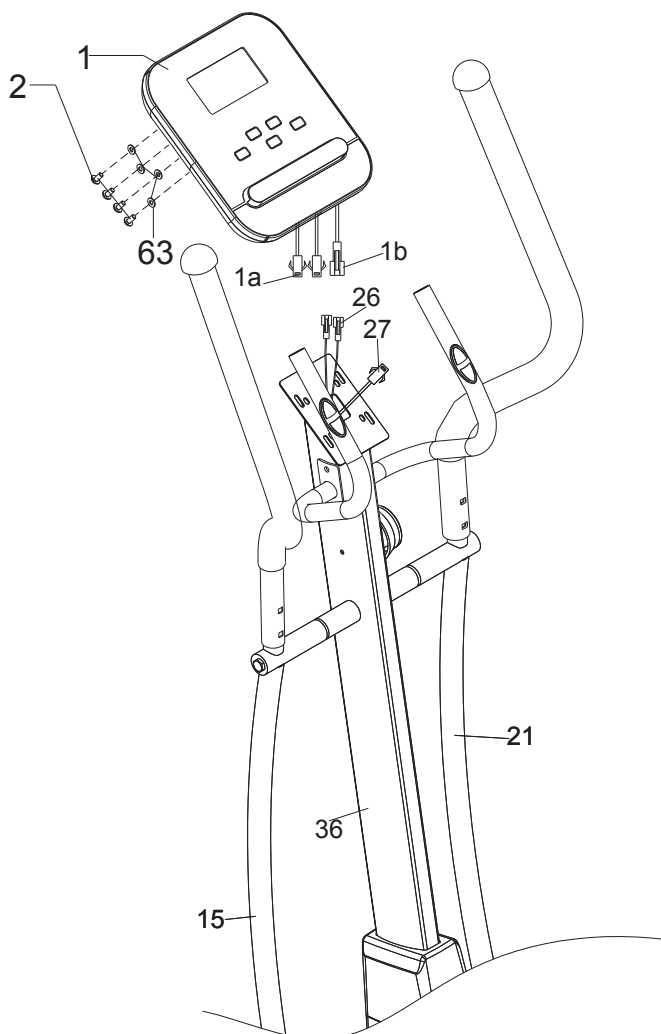
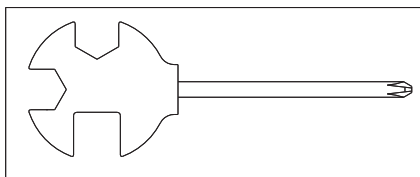
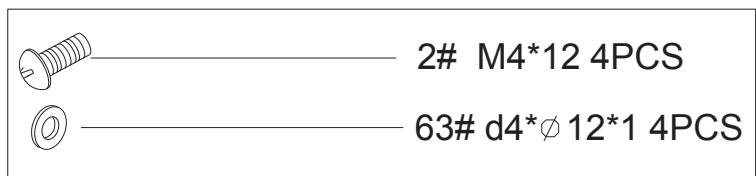


ЭЛИПТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР CROSS SLF 609HD

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 8

Подключите провод компьютера (№1b) к среднему проводу (№27). Затем подключите провод компьютера (№1a) с проводом датчика пульса (№26). Установите компьютер (№1) на опорную трубку (№36) и закрепите части винтом (№2) и шайбой (№63).



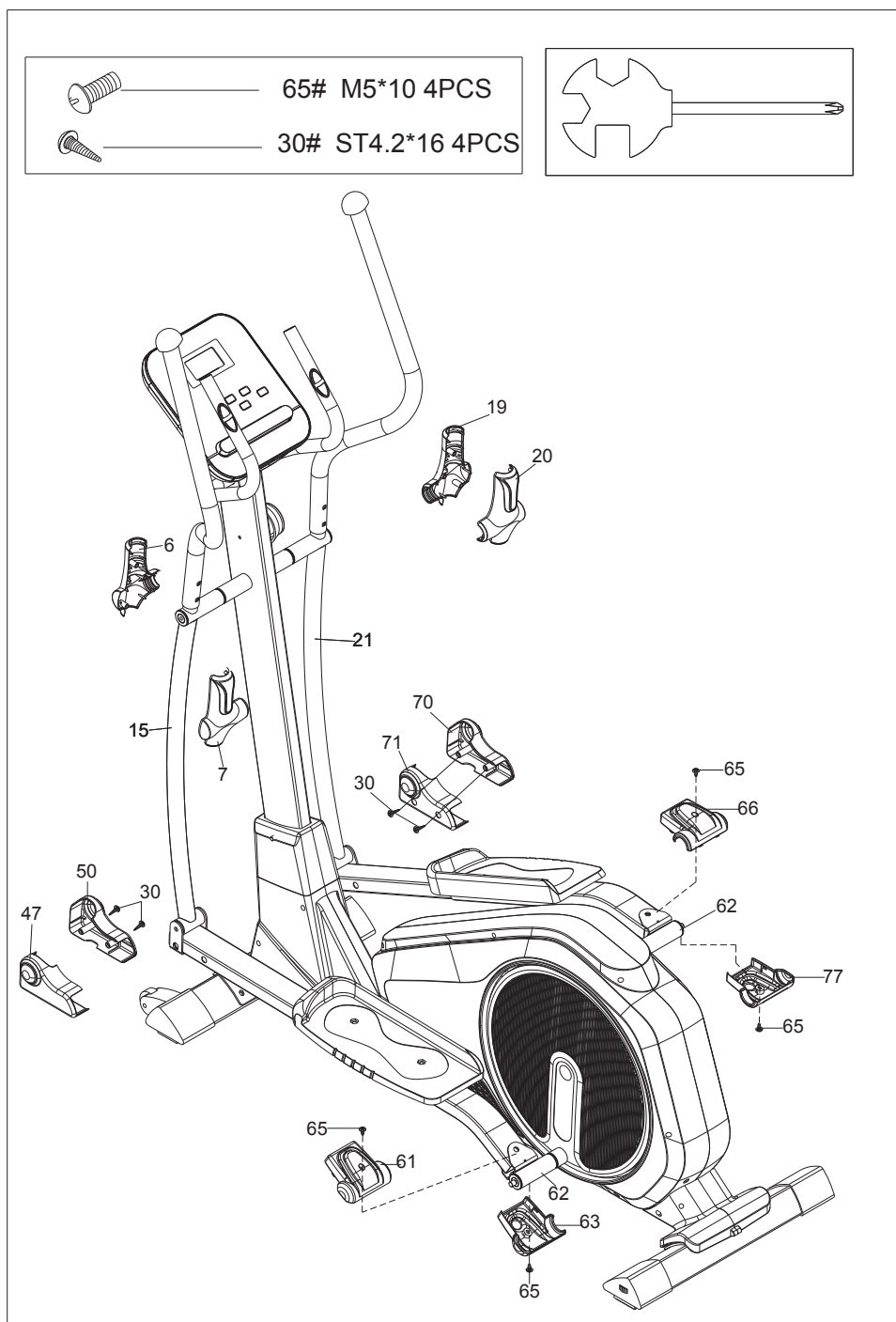
ЭЛИПТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР CROSS SLF 609HD

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 9

- а. Установите крышки рукояток (№6, №7, №19 и №20) на нижние рукоятки (№15 и №21) соответственно.
- б. Прикрепите крышки опоры педалей (№47 и №50) к опорам (№53 и №68) и закрепите шестигранным винтом (№30).
- в. Прикрепите верхнюю и нижнюю задние опоры левых педалей (№61 и №63) и верхнюю и нижнюю задние опоры правых педалей (№66 и №67) к U-образному кронштейну (№62) с помощью крестообразного винта (№65).

ВНИМАНИЕ: после сборки проверьте прочно ли затянуты болты, винты и гайки.



START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР CROSS SLF 609HD

ИНСТРУКЦИЯ ПО НАСТРОЙКЕ КОНСОЛИ

ЗНАЧЕНИЕ КНОПОК:

Mode: нажмите данную кнопку, чтобы переключить изображение на экране или выбрать нужное окно для установки.

Set: нажмите данную кнопку, чтобы изменить настройки значений времени, расстояния, калорий и пульса в соответствующем мигающем окне.

Reset: нажмите данную кнопку, чтобы сбросить значение времени, расстояния, калорий и пульса в соответствующем мигающем окне. Удерживайте кнопку в течение 3 секунд, чтобы сбросить все значения до нуля.

ФУНКЦИИ:

Scan: нажмите и удерживайте кнопку «MODE» до тех пор, пока на экране не появится значение «SCAN». На экране появятся 5 функций: время, скорость, расстояние, калории и пульс. Каждая программа будет мигать и отображаться на экране в течение 6 секунд, пока не выберете нужный режим.

Speed: показывает отображение мгновенной скорости и диапазона от 0,0 ~ 999,9 км / ч.

Time: просчитайте общее время тренировки от начала упражнения и до конца. Диапазон составляет от 0 ~ 99 минут. Время тренировки может быть установлено и до начала тренировки. Когда оно приближается к заданному времени, монитор подаст сигнал за 4 секунды. Максимальное предварительно установленное время составляет 99 минут.

Distance: просчитайте общее расстояние тренировки от начала упражнения и до конца. Диапазон составляет от 0,0 ~ 999,9 км. Дистанция тренировки может быть установлена заранее. Когда она приближается к заданному расстоянию, монитор подаст сигнал за 4 секунды. Максимальное предварительно установленное расстояние составляет 999,0 км.

Calories: просчитайте общее количество калорий, потребляемых от начала и до конца упражнения. Диапазон составляет от 0,0 ~ 999,9 Ккал. Значение калорий можно установить заранее. Когда оно приближается к заданному показателю, на мониторе будет сигнал за 4 секунды. Максимально заданные показатели калорий составляют 999,0 ккал.

Pulse: удерживайте датчик пульса и измеряйте частоту своего пульса за одну минуту. Диапазон составляет 40 ~ 240 ударов в минуту. На дисплее отобразится знак «P», чтобы приостановить импульсное измерение, если в течение 4 секунд отсутствует импульсный сигнал.

Auto Start/stop: при отсутствии каких-либо сигналов тренировки или работы в течение 4 минут, питание отключится автоматически. При получении сигнала для тренировки или заданной программы, монитор включится автоматически.

УПРАВЛЕНИЕ:

Настройки: нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать отображение нужного окна на мониторе, которое необходимо предварительно настроить. После настройки значение в соответствующем окне будет мигать. Затем нажмите кнопку SET, чтобы увеличить / уменьшить значение для желаемого времени, расстояния или калорий. Удерживайте кнопку SET для быстрого увеличения / уменьшения значения. Нажмите кнопку RESET для сброса значения в соответствующем мигающем окне.

Измерение пульса: в процессе измерения импульса из-за заклинивания контакта значение измерения может быть выше, чем частота импульса в течение первых 2–3 секунд, а затем вернется к нормальному уровню. Значение измерения не может служить медицинским заключением вашего здоровья.

Замена батареи: если дисплей станет показывать тусклое или нечеткое изображение, извлеките аккумулятор и замените его на AAA UM4R03.



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР CROSS SLF 609HD

УПРАЖНЕНИЯ

Занятия на тренажере улучшат вашу физическую форму, тонус мышц, а в сочетании с диетой и контролем калорий поможет вам похудеть.

Правильная программа упражнений состоит из этапов разминки, упражнений и этапа расслабления. Выполняйте программу два или три раза в неделю, отдыхая один день между тренировками. Через несколько месяцев вы сможете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю. Не забывайте всегда консультироваться с медицинским специалистом перед началом любой программы упражнений.

ЭТАП РАЗМИНКИ

Разогрев

Целью разогрева является подготовка вашего тела к упражнениям и минимизация травм, т.е. разминка в течение двух-пяти минут перед силовыми или аэробными упражнениями. Выполняйте упражнения, повышающие частоту сердечных сокращений и разогревающие мышцы. Программа может включать быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки в воду, прыжки со скакалкой и бег на месте.

Растяжка

Начинайте этап растяжки после надлежащего разогрева и после тренировки или тренировки с аэробикой. Мышцы легче растягиваются в это время из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск травм. Каждое упражнение на растяжку следует выполнять в течение 15-30 секунд.

Внутренняя растяжка бедра

Сядьте так, чтобы ступни ног оказались вместе, а колени были направлены наружу. Прижмите ноги как можно ближе к паху. Аккуратно прижимайте колени к полу. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд.



Растяжение подколенного сухожилия

Сядьте на пол, вытянув правую ногу. Подтяните ступню левой ноги к правому внутреннему бедру. Потянитесь к носку правой ноги как можно дальше. Удержите положение. Затем повторите тоже самое с вытянутой левой ногой. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд.



Повороты головой

Поверните голову вправо на один счет, чувствуя растяжение левой стороны шеи.

Затем поверните голову назад на один счет, вытянув подбородок к потолку и открыв рот. Поверните голову влево на один счет, затем опустите голову на грудь на один счет.



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ЭЛИПТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР CROSS SLF 609HD

Подъем плеча

Поднимите правое плечо к правому уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, опуская правое плечо.



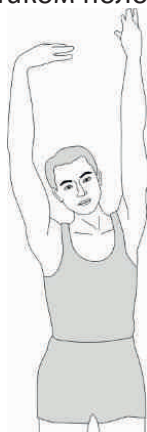
Растяжка у стены

Прислонитесь к стене обеими руками так, чтобы левая нога была впереди правой. Сначала держите обе ноги прямо, а затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, двигая бедрами к стене. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд, затем поменяйте ногу.



Касание руками ног

Медленно сгибайтесь вниз к пальцам, позволяя расслабиться спине и плечам. Дотянитесь как можно ниже и останьтесь в таком положении на 15 секунд.



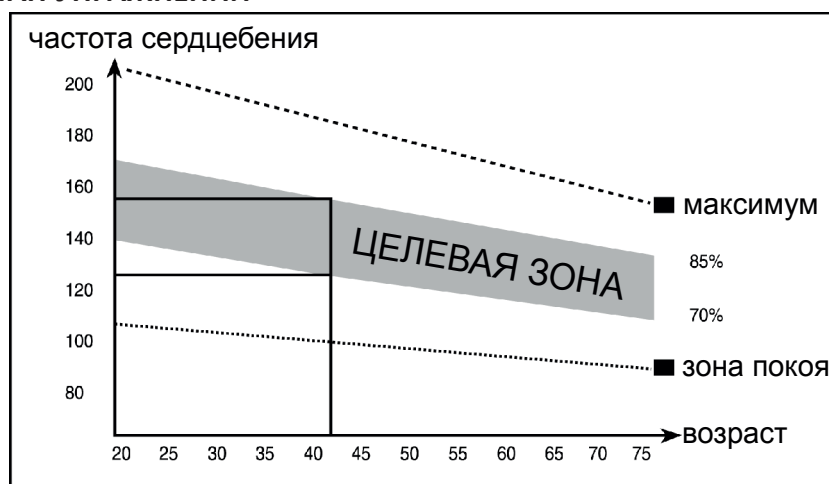
Растяжка рук

Разведите руки в стороны, затем медленно поднимите над головой. Протяните правую руку как можно выше к потолку на один счет. Почувствуйте, как растягивается ваша правая сторона. Повторите это действие с левой рукой.

Не забывайте проконсультироваться с врачом перед началом любой программы упражнений.

ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ

На этом этапе вы прикладываете все свои усилия. Очень важно поддерживать постоянный темп. Нагрузки должны быть достаточными, чтобы поднять ваше сердцебиение в целевую зону, показанную на графике.



ЭТАП РАССЛАБЛЕНИЯ

Состояние покоя

Цель – вернуть тело к его нормальному состоянию покоя в конце каждой тренировки. Состояние покоя медленно снижает частоту сердечных сокращений и нормализует кровоток.



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU