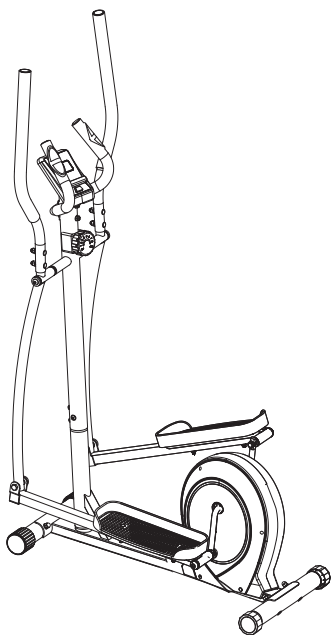




**РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
МАГНИТНЫЙ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР
FD-E500**



Мы на YouTube:



Посетите наш сайт:



www.planta-russia.ru



ВНИМАНИЕ! Сохраните данное руководство по эксплуатации для дальнейшего использования!

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАГНИТНОГО ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

Благодарим Вас за выбор продукции компании **PLANTA!**

Магнитный эллиптический тренажер **PLANTA FD-E500** создан для тех, кто ценит свое время, стремится к физическому здоровью и красоте. Он поможет Вам в короткие сроки привести свое тело в нужную форму, укрепить мышцы, избавиться от лишнего веса и целлюлита, сэкономив при этом Ваше время и деньги, которые вы потратили бы на посещение фитнес-центров.

Постоянное использование эллиптического тренажера поможет Вам улучшить качество Вашей жизни.

Независимо от того, поставили ли Вы перед собой цель подготовиться к соревнованиям или просто придерживаться здорового образа жизни – наш магнитный эллиптический тренажер поможет Вам в их достижении, обеспечив профессиональное качество тренировки прямо у Вас дома.

Эллиптический тренажер **PLANTA FD-E500** позволит Вам эффективно бороться с негативными последствиями малоподвижного образа жизни, восстановить правильное кровообращение и продлить молодость организма. Вы сможете активно заниматься спортом, оставаясь при этом дома.

Для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю. Если же Ваша цель – это снижение веса и повышение физической подготовки, необходимо увеличить интенсивность и продолжительность тренировок и/или тренироваться чаще.

ВНИМАНИЕ! При любых физических нагрузках необходимо проконсультироваться у лечащего врача.

Занятия на данном тренажере помогут Вам:

- Избавиться от лишнего веса
- Привести в тонус и укрепить мышцы всего тела
- Укрепить кости
- Улучшить работу пищеварительной системы
- Улучшить качество сна и отдыха
- Повысить физическую выносливость

Прибор предназначен для домашнего/частного использования, использование прибора в коммерческих целях, а также в лечебных учреждениях запрещено. Чтобы использовать все преимущества прибора, внимательно изучите руководство по эксплуатации и следуйте правилам ухода и техники безопасности. Это продлит срок службы устройства. Сохраните данное руководство для использования в будущем или при передаче устройства другому лицу. Для получения дополнительной информации посетите сайт: www.planta-russia.ru

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ



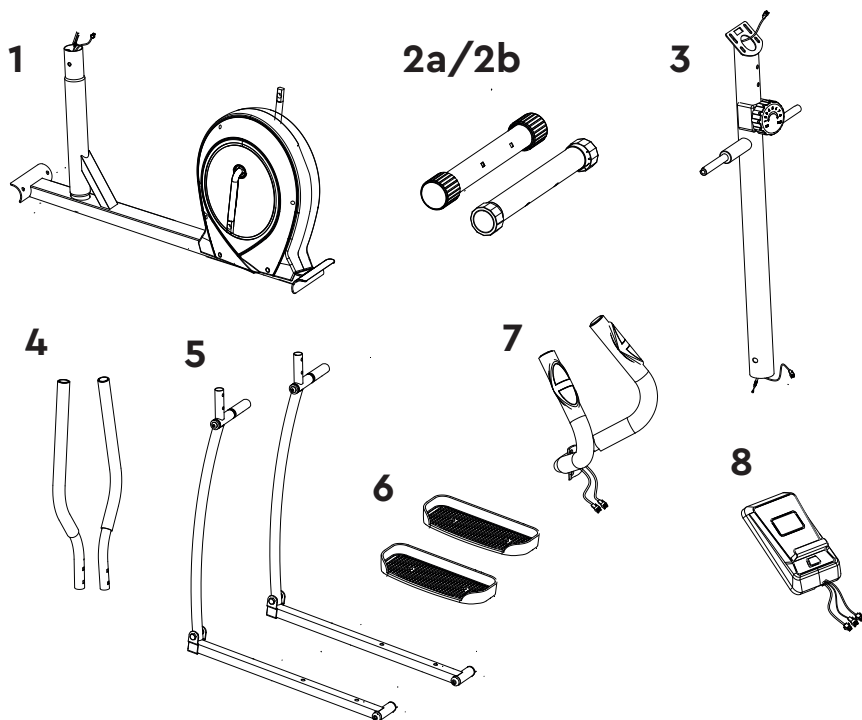
Для наибольшей эффективности и безопасности необходимо прочитать все руководство по эксплуатации перед использованием тренажера. Сохраните это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.

- Перед использованием убедитесь в том, что все детали прибора находятся в исправном состоянии. В случае обнаружения дефекта или неисправности не используйте прибор и обратитесь в службу поддержки.
- Ремонт прибора могут проводить только квалифицированные специалисты. Никогда не открывайте и не разбирайте прибор самостоятельно. Отдельные компоненты этого прибора нельзя разбирать, ремонтировать или переустанавливать.
- Запрещено снимать панели устройства, т.к. ремонт внутренних компонентов может проводить только квалифицированный специалист.
- Эллиптический тренажер необходимо размещать исключительно внутри помещения, не размещайте его на улице.
- Никогда не используйте прибор в непосредственной близости от источников тепла.
- Используйте устройство только в абсолютно сухих помещениях. Запрещено использовать устройство в ванной комнате, душе, в бассейне, сауне и вне помещения.
- Запрещено погружать прибор в воду или другие жидкости.
- Не подвергайте эллиптический тренажер ударам.
- Перед использованием эллиптического тренажера необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.
- Данный прибор не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или психическими возможностями, а также лицами, не имеющими достаточного опыта или знаний для обращения с прибором (в том числе детям), кроме случаев использования устройства под контролем ответственного лица или после получения необходимых инструкций.
- Следите за тем, чтобы дети не использовали тренажер без присмотра, а также в качестве игрушки.
- Не допускайте к устройству животных.
- Во время тренировок носите подходящую одежду и обувь, которая не будет иметь свободно свисающих краем, создающих опасность застревания в тренажере.
- Во избежание травм снимайте все украшения во время тренировки.
- При малейшем недомогании, возникшем при тренировке на тренажере – немедленно прекратите выполнение физических упражнений. Возобновлять тренировки можно только после консультации с лечащим врачом.

- Начиная занятия на эллиптическом тренажере, оцените Ваше физическое состояние и убедитесь, что у Вас достаточно сил для тренировки. Упражняйтесь регулярно, однако, помните, что неправильные или чрезмерные тренировки не пойдут на пользу Вашему здоровью.
- Во время использования тренажера, поднимаясь или спускаясь с него, убедитесь, что рядом нет людей или животных (сзади, спереди и под устройством).
- Магнитный эллиптический тренажер пригоден для бытового использования и не предназначен для профессиональных тренировок и соревнований. Он не может использоваться в медицинских целях, а также в школах, спортзалах и других общественных местах.
- Пользователь осознает и принимает на себя всю ответственность, связанную с потенциальными рисками при использовании тренажера без соблюдения техники безопасности и условий эксплуатации, описанных в настоящем Руководстве по эксплуатации.

ОПИСАНИЕ МАГНИТНОГО ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА PLANTA FD-E500

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ



1 – основная рама

2a/2b – стабилизаторы

3 – вертикальная стойка

4 – верхние подвижные поручни

5 – верхние подвижные рукоятки

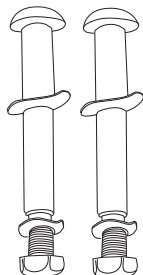
6 – педали

7 – нижние неподвижные поручни

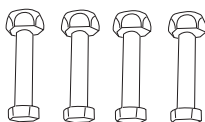
8 – компьютер-монитор

ДЕТАЛИ

1



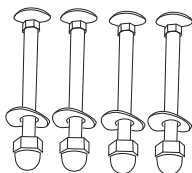
2



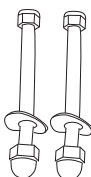
3



4



5



6



1 – Контргайка 1/2" с пружинной шайбой – 2 шт.

2 – Контргайка M10 – 4 шт.

3 – Болт M8*16 с шайбой – 4 шт.

4 – Болт с квадратным M8*60 подголовком с куполообразной гайкой M8 и шайбой – 4 шт.

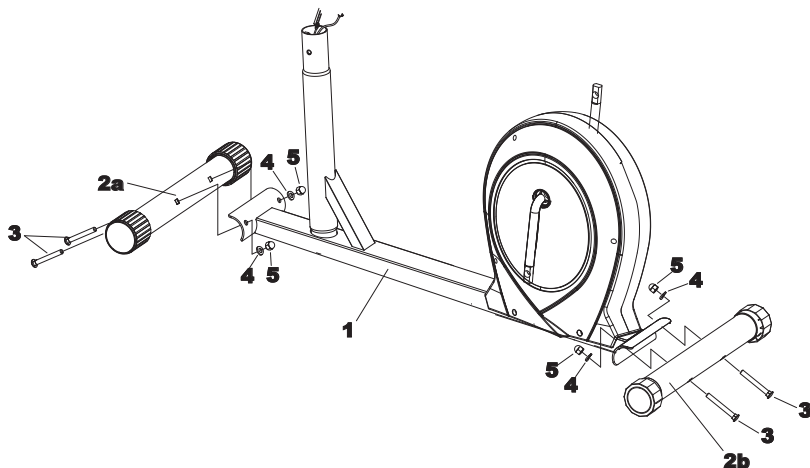
5 – Болт с квадратным M8*62 подголовком с куполообразной гайкой M8 и шайбой – 2 шт.

6 – Болт с квадратным M8*40 подголовком с куполообразной гайкой M8 и шайбой – 4 шт.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 1

Прикрепите передний и задний стабилизаторы (2a/2b) к основной раме (1) с помощью четырех болтов с квадратным подголовком (3), дуговой шайбы (4) и гайки (5).

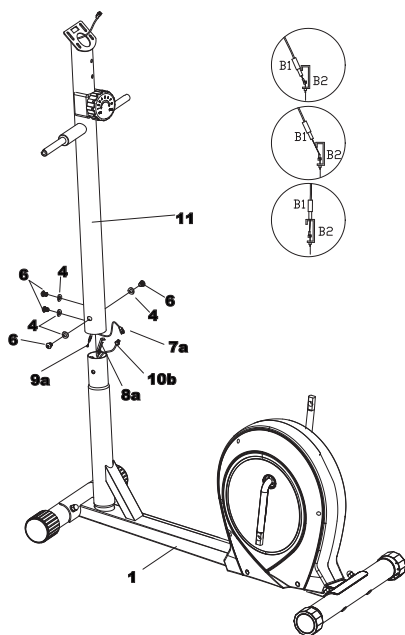


ШАГ 2

Снимите четыре болта (6) и дуговые шайбы (4) с основной рамы (1).

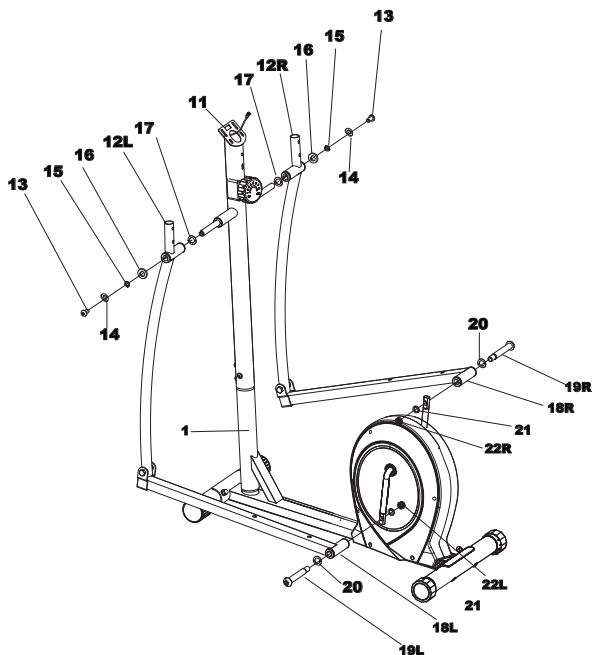
Соедините провод датчика (7a), идущий от основной рамы, с проводом (8a), а затем соедините конец кабеля регулятора натяжения (9a) с кабелем нижнего натяжения (10b), как показано на рисунке.

Затем прикрепите вертикальную стойку (11) к основной раме (1) с помощью четырех болтов (6) и дуговых шайб (4).



ШАГ 3

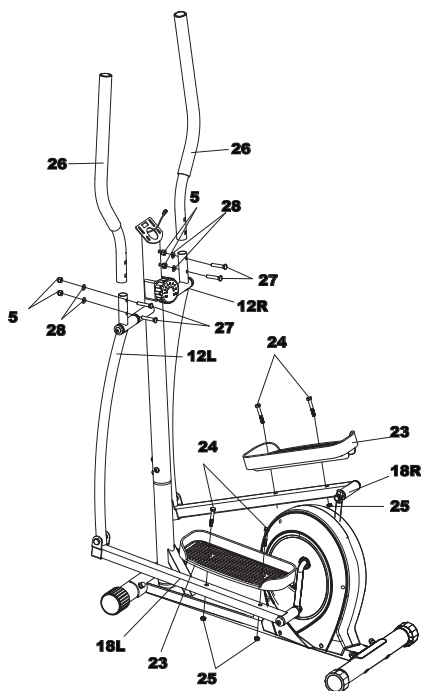
Закрепите верхние подвижные поручни (12L/R) на вертикальной стойке (11) с помощью болтов (13), плоских шайб (14), изогнутых шайб (15), шайб (16), дугowych шайб (17). Закрепите трубки педалей (18L/R) с рукояткой педали с помощью болта шарнира педали (19L/R), волновой шайбы (20), изогнутой шайбы (21) и нейлоновой гайки (22L/R). Болт левой педали (19L) должен быть закручен против часовой стрелки. Правый болт педали (19R) должен быть закручен по часовой стрелке.



⚠ ПРИМЕЧАНИЕ! Правая и левая трубки педалей помечены: R и L.

ШАГ 4

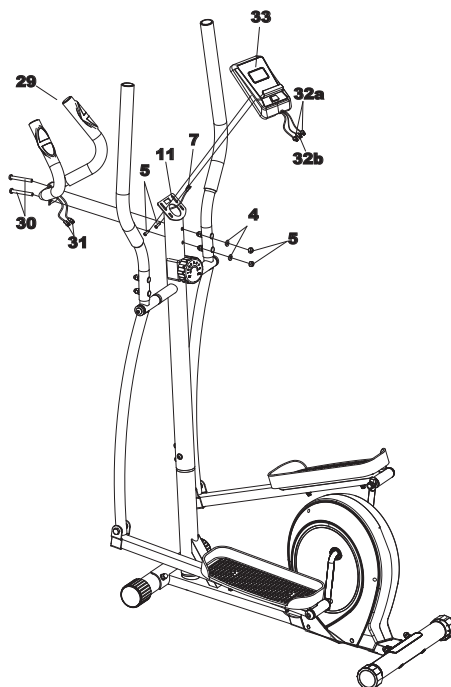
Установите педали (23) на трубки педалей (18L/R) с помощью болтов с шестигранной головкой (24), нейлоновых гаек (25). Закрепите верхние подвижные поручни (26) на нижних перекладинах ручек (12L/R) с помощью болтов (27), дугowych шайб (28) и гаек (5).



ШАГ 5

Установите нижние неподвижные поручни (29) на вертикальную стойку (11) с помощью болтов (30), дуговых шайб (4) и гаек (5).

Подсоедините импульсный провод рукояток (31), затем подсоедините провод датчика к компьютеру (32); закрепите компьютер (33) на вертикальной стойке (11) с помощью винта.



ВНИМАНИЕ! Перед началом тренировки убедитесь, что Вы хорошо затянули все болты и гайки

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

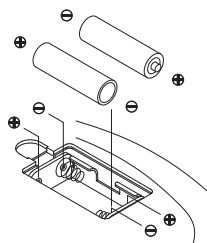
В случае необходимости перемещения магнитного эллиптического тренажера, слегка наклоните его переднюю часть на себя. На переднем стабилизаторе располагаются транспортировочные колесики, с помощью которых можно переместить тренажер в удобное Вам место.

ПРАВИЛА УХОДА ЗА МАГНИТНЫМ ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЕРОМ

- Магнитный эллиптический тренажер должен храниться в чистом сухом месте.
- Для очистки тренажера используйте сухую или влажную ткань и небольшое количество мягкого моющего средства. Не используйте абразивные средства и растворители.
- Регулярно проверяйте и подтягивайте все детали тренажера. Все гайки, болты и другие соединения должны быть надежно затянуты. Все подвижные части должны двигаться свободно, без помех и скрипа.
- Для предотвращения возникновения скрипа тренажера рекомендуется регулярно смазывать движущиеся и трущиеся узлы литиевой смазкой.

УСТАНОВКА И ЗАМЕНА БАТАРЕЕК В ДИСПЛЕЕ

Монитор эллиптического тренажера работает от двух батареек АА. В случае, когда Вы начинаете тренировку, а монитор не загорается, Вам не обходимо сменить батарейки.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАГНИТНОГО ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МОНИТОРА

Показатели:

Время: 00:00 – 99:59 мин

Скорость: 0,00 – 99,9 км/ч

Дистанция: 0,00 – 999,9 км

Одометр: 0,00 – 9999 км

Пульс: 40 – 240 уд/мин

Калории: 0,0 – 9999 кКал

Функции:

1. Кнопка «Режим» (желтая кнопка на панели управления): эта кнопка позволяет вам выбрать и зафиксировать определенный показатель, который Вам необходим. Вы можете выбрать попеременное отображение показателей на экране эллиптического тренажера, смена показателей будет происходить в течение каждые 4 секунд в следующем порядке: время – скорость – дистанция – калории – пульс. Если Вы хотите зафиксировать на экране только 1 показатель, нажмите кнопку «Режим» на необходимом Вам показателе, когда указатель на нем начнет мигать.

2. Автоматическое включение/выключение:

- Система автоматически начинает работу при нажатии клавиши «Режим» или при получении входного сигнала от датчика скорости (при начале тренировки на тренажере).
- Система автоматически выключается, когда датчик скорости перестает подавать сигнал на вход или ни одна из клавиш не нажата в течение примерно 4 мин.

3. Сброс: показатели можно обнулить, вытащив батарейки или зажав кнопку «Режим» в течение 3 секунд.

4. Регулятор нагрузки: в магнитном эллиптическом тренажере предусмотрено 8 разных уровней нагрузки, при помощи регулятора нагрузки, расположенного на вертикальной стойке, Вы можете увеличивать и уменьшать нагрузку в зависимости от Вашего тренировочного плана и целей.

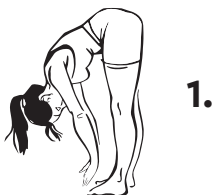
5. Подвижные и неподвижные поручни тренажера: при первых тренировках рекомендуется пользоваться неподвижными поручнями для большей безопасности. Как только Вы начнете уверенно чувствовать себя на тренажере, можно начинать использовать подвижные поручни. С их помощью активно прорабатываются мышцы плечевого корпуса и спины.

 **ВАЖНО!** Всегда держитесь за неподвижные поручни, когда вы встаете на педали или сходите с них.

РАЗМИНКА ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Во избежание получения травм перед занятием на магнитном эллиптическом тренажере необходимо сделать небольшую разминку мышц и суставов.

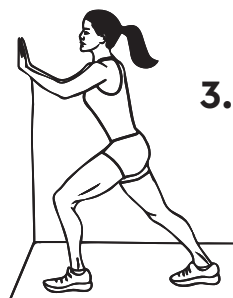
1. Растяжка поясничного отдела: слегка согните колени и наклоните корпус вперед, расслабьте спину и плечи, а руками старайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите упражнение три раза (см. рис. 1).



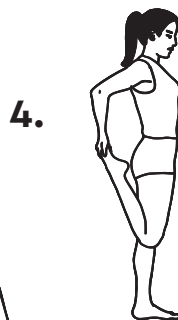
2. Растяжка подколенного сухожилия: сидя на полу, выпрямите одну ногу, вторую ногу согните, направляя ступню к внутренней стороне вытянутой ноги. Руками постарайтесь дотронуться до пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите упражнение по три раза на каждую ногу (см. рис. 2).



3. Растяжка сухожилий ног и ступней: стоя прямо упритесь руками в стену, одну ногу немного согните в колене и поставьте спереди, вторая нога должна оставаться прямой сзади, упираясь носком. Плавным движением тяните пятку задней ноги к земле. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите упражнение по три раза на каждую ногу (см. рис. 3).



4. Растяжка передних мышц бедра: стоя прямо, облокотитесь одной рукой на стену, чтобы не потерять баланс, вытянув вторую руку назад, захватите ею соответствующую ногу за ступню и медленно притяните ее к ягодичной мышце, пока не почувствуете растяжение в передних мышцах бедра. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение по три раза на каждую ногу (см. рис. 4).



5. Растягивание внутренних мышц бедра: сидя на полу, сомкните стопы, колени направив наружу. Обхватив руками стопы, притягивайте их к себе плавным движением. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите упражнение три раза (см. рис. 5).



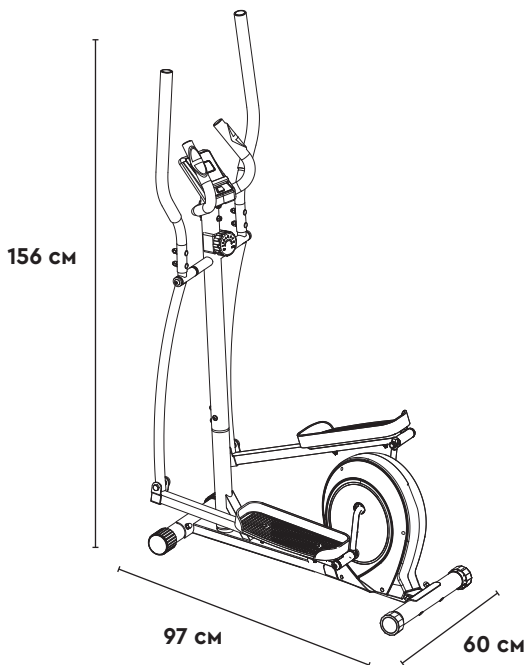
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Модель: FD-E500

Макс вес пользователя: до 110 кг

Размеры тренажера в собранном виде: 97х60х156см

Вес: 21,2 кг



Производитель оставляет за собой право для разных партий поставок без предварительного уведомления изменять комплектующие части изделия, не влияя при этом на основные технические параметры изделия. Это может повлечь за собой изменение веса и габаритов изделия, но не более чем на +/- 5-10%.

УТИЛИЗАЦИЯ



В интересах охраны окружающей среды по завершении срока службы прибор нельзя утилизировать вместе с бытовыми отходами. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора и переработки электрического и электронного оборудования. При появлении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Условия гарантии

1. В случае обнаружения неисправности неисправности в период Гарантийного срока данное изделие подлежит обмену торговым предприятием, продавшим данное изделие.
 2. Гарантийная замена производится при наличии заполненного гарантийного талона и при условии соблюдения правил эксплуатации, описанных в инструкции по пользованию.
 3. Гарантия на изделие не распространяется в случаях:
 - механических повреждений;
 - выхода из строя изделия из-за попадания внутрь его инородных предметов и жидкостей, насекомых и т.п.;
 - использования изделия в условиях и режимах, отличающихся от бытовых.
 4. Гарантия не распространяется на аксессуары и комплектующие.
 5. Гарантия также теряет силу, если в гарантийный период ремонт неисправного изделия производился неуполномоченными на то лицами.
 6. Гарантийный срок – 1 год.
 7. Срок службы – 3 года.
- Дата изготовления указана на упаковке.

Изготовитель: «Сямынь Лаки Старс Имп.энд Эксп.
Ко.,Лтд.»

Адрес: Комната 1803, здание Тяньху Б, №148
Бингланг Сили, район Симин, город Сямынь,
Фуцзянь, Китай

Импортер / Уполномоченная организация:
ООО «ПАЛЛАДА», 111675 Россия, город Москва,
улица Руднёвка, дом 4, п. IV к 1,2, оф 1 рм 2/5

Служба сервисной поддержки потребителей:
www.planta-russia.ru
+7 (495) 137-80-32

Товар не подлежит обязательной сертификации

Гарантийный талон

Изделие: _____

Модель: _____

Дата продажи: _____

Торговая организация: _____

Изделие получил, претензий к комплектации и внешнему виду не имею, с условиями гарантии согласен.

Ф.И.О. и подпись покупателя:

Вскрыл упаковку, проверил и продал.

Ф.И.О. продавца:

M.П.