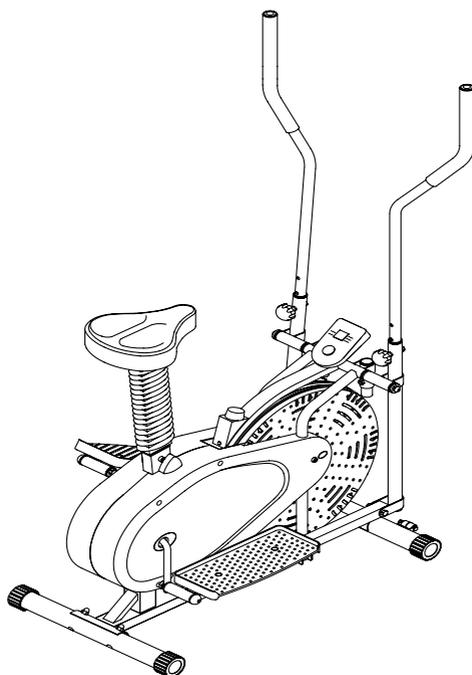




**ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР
PLANTA FD-E700**



Мы на YouTube:



Посетите наш сайт:



www.planta-russia.ru



ВНИМАНИЕ! Сохраните данное руководство по эксплуатации для дальнейшего использования!

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА FD-E700

Благодарим Вас за выбор продукции компании PLANTA!

Эллиптический тренажер PLANTA FD-E700 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 эллиптический тренажер поможет Вам в их достижении, обеспечив профессиональное качество тренировки прямо у Вас дома.

Эллиптический тренажер PLANTA FD-E700 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



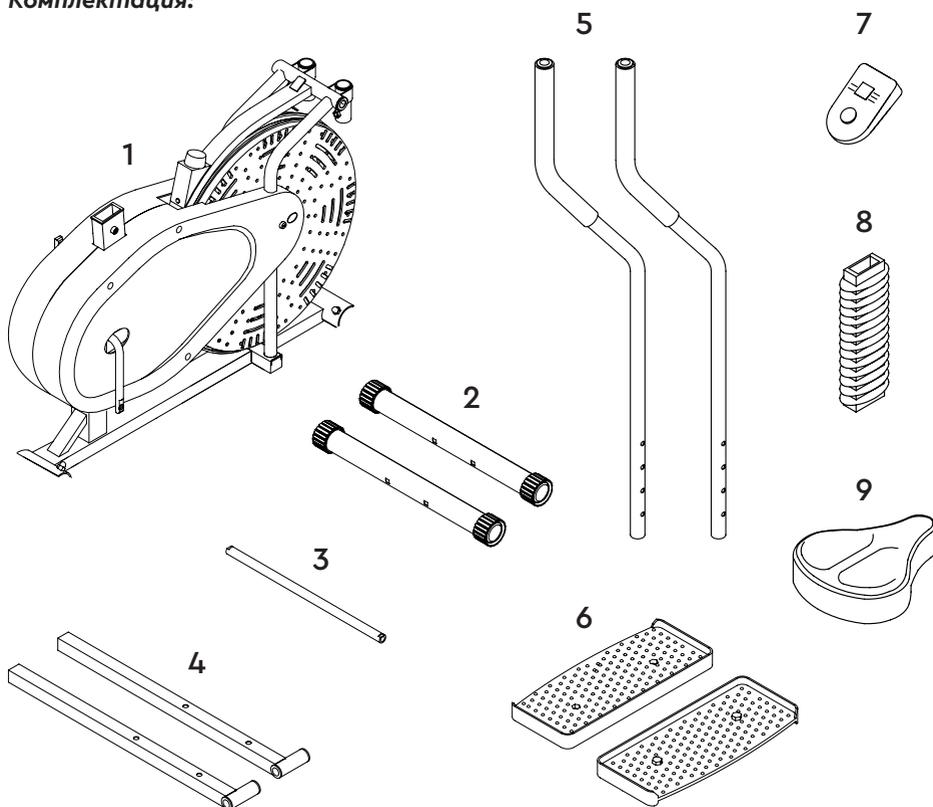
Для наибольшей эффективности и безопасности необходимо прочитать все руководство по эксплуатации перед использованием тренажера. Сохраните это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.

- 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 в не 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.

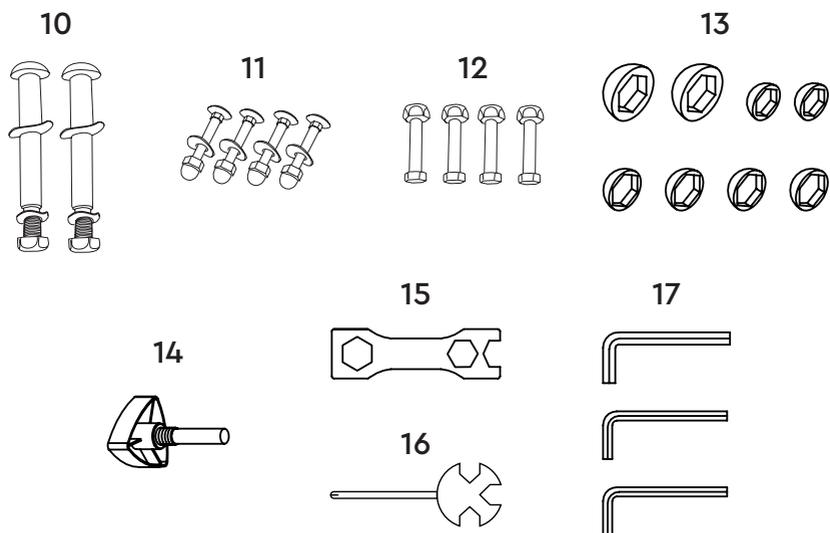
- Во время тренировок носите подходящую одежду и обувь, которая не будет иметь свободно свисающих краев, создающих опасность застревания в тренажере.
- Во избежание травм снимайте все украшения во время тренировки.
- При малейшем недомогании, возникшем при тренировке на тренажере – немедленно прекратите 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).
- 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 ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА PLANTA FD-E700

Комплектация:



1. Основной корпус
2. Стабилизатор, 2 шт
3. Стержень рукоятки
4. Соединительная планка, 2 шт
5. Поручень, 2 шт
6. Педаль, 2 шт
7. Монитор
8. Сильфон для стойки сиденья
9. Сиденье



- 10. Шарнирный болт, 2 шт
- 11. Гайка ½ дюйма с пружинной шайбой, 4 шт
- 12. Болт с квадратной головкой, 4 шт
- 13. Колпачок, 8 шт
- 14. Регулятор уровня высоты сиденья, 1 шт
- 15. Гаечный ключ, 1 шт
- 16. Отвертка, 1 шт
- 17. Шестигранник, 3 шт



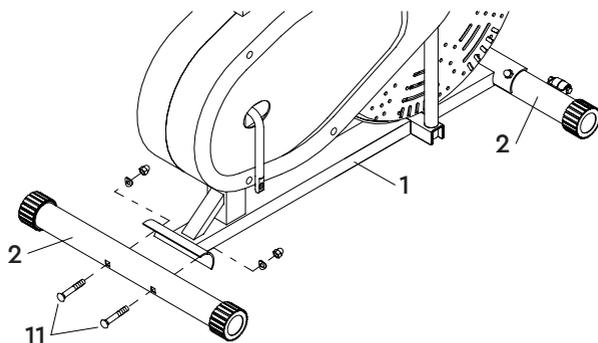
Примечание! Детали с номерами № 18 – № 32 не представлены в комплектации, так как данная модель предоставляется поставщиком частично в собранном виде.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

1. Для сборки тренажера найдите открытое пространство с достаточной вентиляцией и освещением. **Внимание!** После сборки тренажера его нельзя перемещать на большие расстояния, по узким проходам и лестницам.
2. Достаньте все детали из коробки. Ознакомьтесь со всеми рекомендациями по технике безопасности, изложенными в данном руководстве.

ШАГ 1

Прикрепите передний и задний стабилизаторы (2) к основной раме (1) с помощью четырех болтов с квадратным подголовком (11).

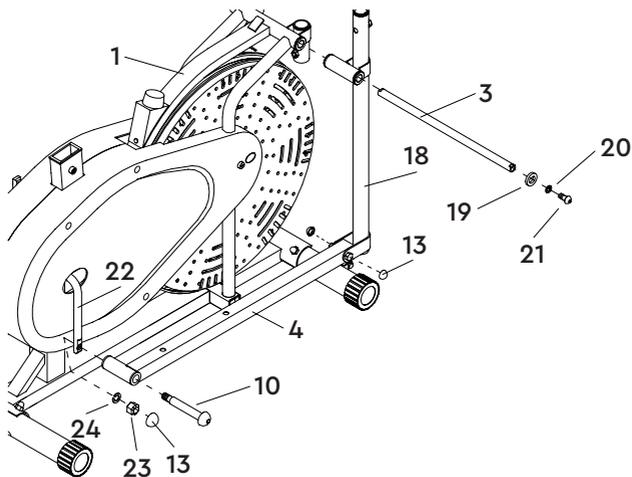


Внимание! На переднем стабилизаторе расположены транспортировочные колесики для перемещения тренажера.

ШАГ 2

Вставьте стержень рукоятки (3) через соединительную планку (4) и основную раму (1). Затем наденьте D-образную шайбу (19) и пружинную шайбу (20) с обеих сторон и затяните винт шарнира (21) с помощью шестигранника или гаечного ключа.

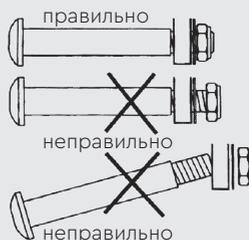
Внимание! Соединительная планка для каждой стороны разная. Соединительная планка находится с правильной стороны тренажера, когда ее горизонтальная поворотная труба, приваренная в верхней части соединительной планки, обращена к маховику.



Вставьте болт шарнира педали (10) в соединительную планку (4). Прикрепите шарнирный болт к коленчатому валу (22), который уже установлен внутри основной рамы, при необходимости используйте WD40 или вазелин для уменьшения трения. Закрепите шарнирный болт на другом конце пружинной шайбой диаметром 1/2 дюйма (24), гайкой диаметром 1/2 дюйма (23) и колпачком (13).

Внимание!

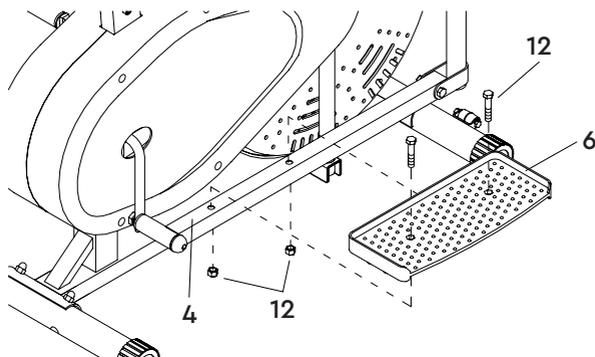
1. Пока вы собираете этот шаг, держите детали (10) так, как показано на правильном рисунке. Перечеркнутые рисунки – это неправильные варианты сборки! Детали (10) должны располагаться горизонтально, иначе они не смогут быть вставлены в коленчатый вал.
2. На ободке внутри гайки видна пружинная шайба; гайка должна полностью входить в эту пружинную шайбу.



Затяните колпачки (13) гайками и болтами в передней части соединительной планки (4).

ШАГ 3

Прикрепите педаль (6) к соединительной планке (4). Используйте четыре болта М10Х45 (12) и четыре гайки М10 (12).



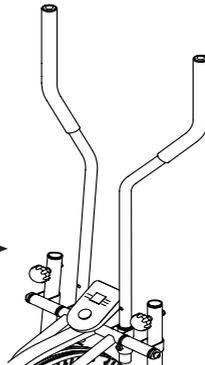
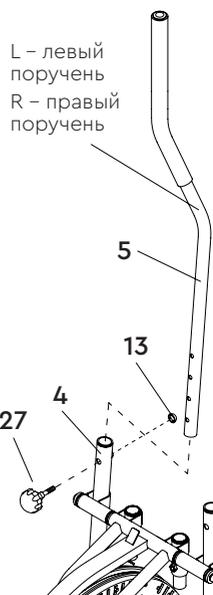
ШАГ 4

В зависимости от характера тренировок, Вы можете закрепить поручни (5) в подвижное положение и в фиксированное (неподвижное положение).

Подвижное положение поручней. Чтобы позволить поручням (5) двигаться вместе с педалями (6), прикрепите их к соединительным планкам (4), как показано на рисунке.

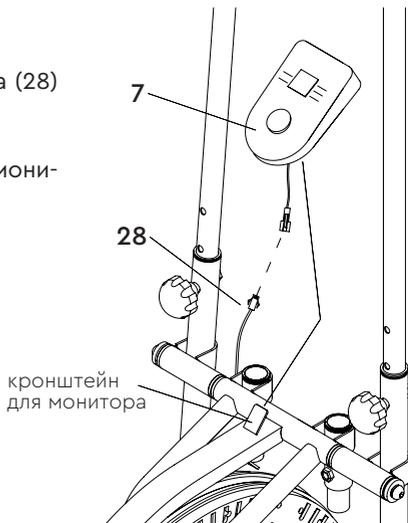
Выберите удобную для пользователя высоту и убедитесь, что оба поручня установлены на одинаковой высоте. Зафиксируйте каждый поручень на месте с помощью регулятора высоты (27), затем закрепите колпачок (13) на конце регулятора (27).

Фиксированное положение поручней. Чтобы поручни оставались неподвижными, прикрепите их к трубке на основной раме между соединительными планками.



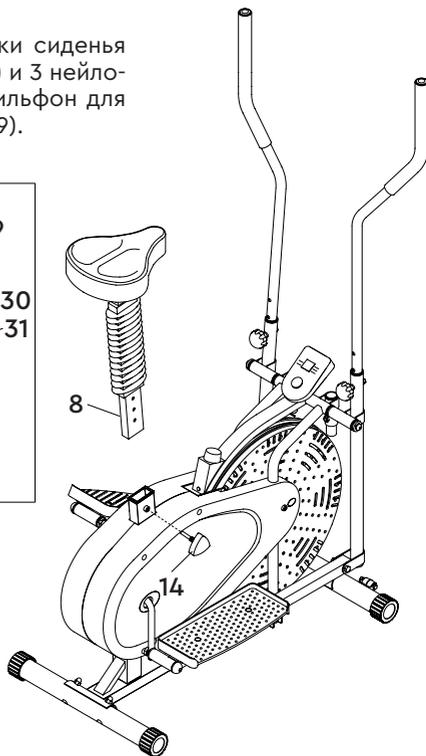
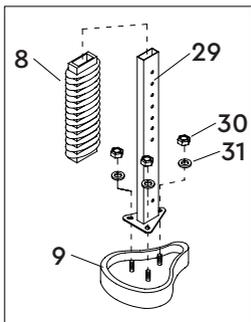
ШАГ 5

1. Подсоедините провод датчика монитора (28) к монитору (7).
2. Вставьте монитор (7) в кронштейн для монитора.



ШАГ 6

1. Прикрепите сиденье (9) к концу трубки сиденья (29) с помощью 3 пружинных шайб (30) и 3 нейлоновых гаек (31) и затяните. Вставьте сильфон для стойки сиденья (8) в трубку сиденья (29).
2. Присоедините трубку сиденья (29) к основному корпусу устройства (32). Используйте регулятор уровня сиденья (14), чтобы отрегулировать высоту в соответствии с потребностями.



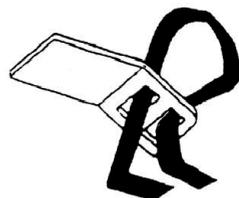
ШАГ 7

Регулировка нагрузки

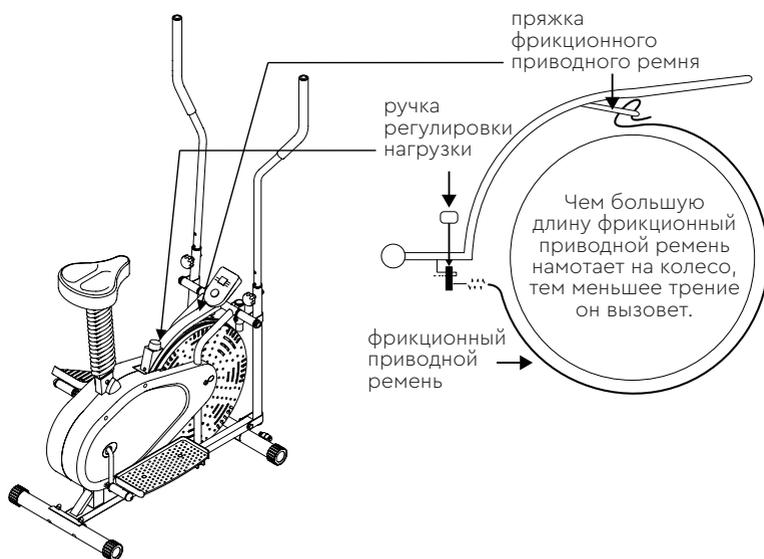
При использовании тренажера в первый раз, следует отрегулировать нагрузку до желаемого уровня.

Приступая к упражнению, просто используйте ручку регулировки нагрузки (находится вверху по центру). Если вы повернете ручку по часовой стрелке, нагрузка будет сильнее. Если повернуть ручку против часовой стрелки, нагрузка будет меньше.

Для дополнительной регулировки вы можете ослабить или затянуть фрикционный приводной ремень, повторно обвязав его.



Сначала поверните ручку регулировки нагрузки до самого слабого положения. Затем снова пристегните ремень к пряжке на основной раме под плоской перекладной в центре верхней части. Чем большую длину фрикционный приводной ремень наматывает на колесо, тем меньшее трение он вызовет. Повторно отрегулируйте регулятор нагрузки после завершения повторной обвязки.



! **ВАЖНО:** перед использованием тренажера убедитесь, что все винты и детали надежно установлены, все крепления надежно затянуты.

ПРЯМОЕ И ОБРАТНОЕ ВРАЩЕНИЕ

Для более интенсивных и разнообразных тренировок, а так же для того, чтобы во время тренировок было задействовано как можно больше мышц, данный тренажер имеет функции как прямого, так и обратного вращения.

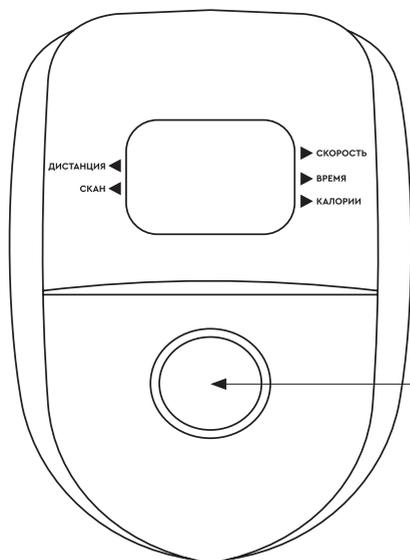
- При прямом вращении задействуются четырехглавая мышца (передняя часть бедра).
- При заднем вращении задействуются подколенные сухожилия и задняя часть бедра.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

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

- ⚠ **Внимание!** Данный тренажер нельзя перемещать по лестнице или на дальние расстояния.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МОНИТОРА



Для смены функции необходимо нажать на кнопку.

При зажатии кнопки на 3 секунды, все показатели обнуляются.

СКОРОСТЬ отображает, с какой скоростью Вы занимаетесь на тренажере.

ВРЕМЯ отображает, какой промежуток времени Вы занимаетесь на тренажере.

КАЛОРИИ отображает количество сожженных во время тренировки калорий.

ДИСТАНЦИЯ отображает преодоленное на тренажере расстояние.

СКАН поочередно отображает функции через каждые 4 сек в следующей последовательности: время, скорость, дистанция, калории.

⚠ ВНИМАНИЕ! Если на компьютер не поступает никаких сигналов в течение двух минут, он автоматически отключается, и все показатели обнуляются.

Компьютер работает от двух 1,5 В батареек типа ААА (в комплект не входят).

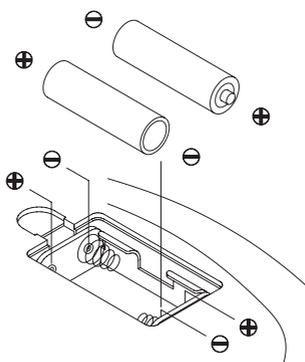
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОНИТОРА ТРЕНАЖЕРА

1. Кнопка «Режим» (черная кнопка на панели управления): эта кнопка позволяет Вам выбрать и зафиксировать определенный показатель, который Вам необходим. Нажатие на кнопку сменяет показатели друг за другом, а выбор режима СКАН воспроизводит автоматическую смену показателей друг за другом в течение 4 секунд.
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 двух минут.
3. Сброс: показатели можно обнулить, вытащив батарейки или зажав кнопку «Режим» в течение 3 секунд.

Примечание! Если сигнал не передается на монитор в течение 2 минут, монитор выключится, и все измерения будут автоматически обнулены.

Если удерживать кнопку в течение 3-х секунд, то все значения обнулятся и отсчёт начнётся заново.

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



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

1. Внимательно осмотрите собранный тренажер на предмет дефектов. Все детали должны быть надежно закреплены.
2. Убедитесь, что впереди, сзади и по бокам достаточно расстояния для занятий на тренажере.
3. Проверьте, что поручни закреплены в соответствии с вашими пожеланиями – либо в фиксированном, либо в подвижном положении. 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.
4. Встаньте на педали и начните совершать шаги.
5. Регулятор нагрузки: приступая к упражнению, для регулировки нагрузки используйте рукоятку регулировки нагрузки (находится вверху по центру). Если вы повернете рукоятку по часовой стрелке, нагрузка будет сильнее. Если повернуть ручку против часовой стрелки, нагрузка будет меньше.
6. Во время тренировки Вы можете осуществлять шаги стоя, либо, используя сиденье, использовать тренажер в качестве велотренажера.

РАЗМИНКА И УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

Чтобы занятия спортом были безопасными и эффективными они обязательно должны начинаться с разогрева. Разминка – это очень важная часть каждой тренировки. Она должна обязательно выполняться перед каждым занятием на тренажере. Она позволяет разогреть тело, размять мышцы и подготовиться к более интенсивным упражнениям. Повторная разминка (заминка) в конце тренировки поможет снизить боль в мышцах и поспособствует их скорейшему восстановлению.

Перед занятием на эллиптическом тренажере рекомендуется выполнить следующий комплекс разогревающих упражнений:

Упражнение для головы

Сначала наклоните голову к правому плечу, затем к левому и сделайте полуоборот назад по часовой стрелке. Наклоните голову к левому плечу, сделайте головой полуоборот против часовой стрелки. Повторите.

1.



2.



Упражнение для плеч

Поднимите левое плечо, сделайте полуоборот плечом назад и повторите 5 раз; затем поднимите правое плечо, сделайте полуоборот плечом назад. Повторите 5 раз. Сделайте упражнение повторно сначала для правого плеча, затем для левого.

3.



4.



Упражнение на растяжку

Вытяните руки над головой, возьмитесь за запястье правой руки левой рукой и потяните его, насколько сможете. Полностью вытяните руки на 5 секунд. Повторите упражнение для другой руки.

Упражнение на растяжку квадрицепсов

Обопритесь на стену правой рукой и удерживайте равновесие тела. Поднимите левую ногу, подтянув пятку левой ноги как можно ближе к ягодице. Оставайтесь в таком положении 15 секунд. Повторите то же самое для другой ноги.

Упражнение на растяжку внутренней части бедра

Сядьте на пол, сомкнув ступни вместе. Поддерживая ступни обеими руками, подтяните их к туловищу как можно ближе. Медленно надавите на пятки и оставайтесь в таком положении 15 секунд.

5.



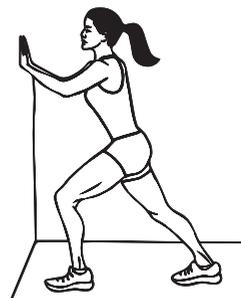
Упражнение на растяжку подколенного сухожилия

Сядьте на пол, вытяните правую ногу, согните левую ногу и прижмите левую лодыжку как можно ближе к туловищу. Прижимая подошву ноги к внутренней стороне правого бедра, наклонитесь вперед, достаньте левой и правой рукой носка ступни. Чем больше наклон вперед, тем лучше. Удерживайте положение в течение 15 секунд, затем смените ногу.

6.



7.



Упражнение на растяжку икроножных мышц

Обопритесь обеими руками на стену, наклонив туловище под углом 45 градусов к земле. По очереди вытягивайте левую и правую ступни назад, выполняя движения как при ходьбе.

 **ВАЖНО!** Не допускайте обезвоживания организма. Т.к. во время занятий организм теряет большое количество воды, то, чтобы восполнить её потерю, употребляйте достаточное количество жидкости. Следует пить небольшими глотками каждые 15 минут.

После выполнения комплекса упражнений на растяжку Вы готовы к занятиям на тренажере.

УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

ПРАВИЛА УХОДА ЗА ЭЛЛИПТИЧЕСКИМ ТРЕНАЖЕРОМ

- 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.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Модель: **FD-E700**

Размеры тренажёра: 66 × 93 × 150 см

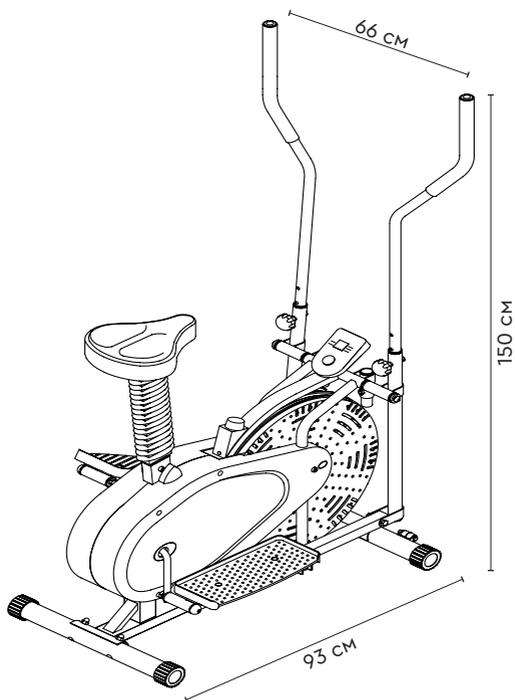
Высота поручней в установленном положении: от 92 см до 116 см

Размеры педалей: 34,5 × 14 см

Используемые материалы: железо / пластик

Максимальный вес нагрузки: 100 кг

Вес нетто / брутто: 23,5 кг / 26 кг



ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

<p>Условия гарантии</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В случае обнаружения 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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 не уполномоченными на то лицами. 6. Гарантийный срок – 1 год. 7. Срок службы – 3 года. <p>Дата изготовления указана на упаковке.</p> <p>Изготовитель: «Сямынь Лаки Старс Имп.энд Эксп. Ко.,Лтд.»</p> <p>Адрес: Комната 1803, здание Тяньху Б, №148 Бингланг Сили, район Симин, город Сямынь, Фуцзянь, Китай</p> <p>Импортер / Уполномоченная организация: ООО «СМАРТТАЙМ»</p> <p>Адрес: 119049, г. Москва, ул. Мытная, д. 28 стр. 3, помещ. 1/1</p> <p>Служба сервисной поддержки потребителей: https://www.planta-russia.ru +7 (495) 137-80-32</p> <p>Товар не подлежит обязательной сертификации</p>	<p>Гарантийный талон</p> <p>Изделие: _____</p> <p>Модель: _____</p> <p>Дата продажи: _____</p> <p>Торговая организация: _____</p> <p>Изделие получил, претензий к комплектации и внешнему виду не имею, с условиями гарантии согласен.</p> <p>Ф.И.О. и подпись покупателя: _____</p> <p>Вскрыл упаковку, проверил и продал.</p> <p>Ф.И.О. продавца: _____</p> <p style="text-align: right;">М.П.</p>
---	--