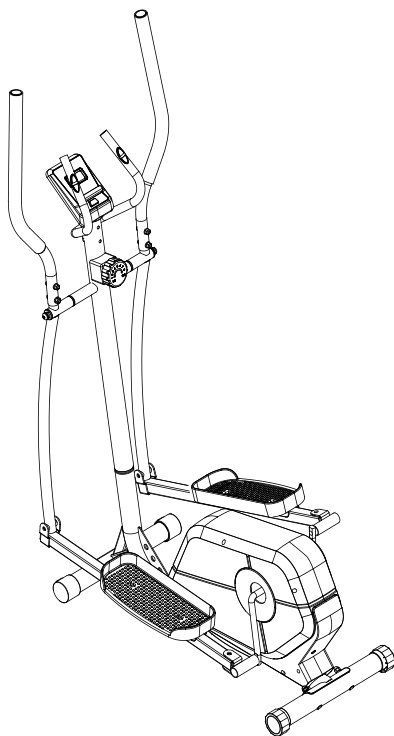


PLANTA

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ МАГНИТНЫЙ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР PLANTA FD-E900



Мы на YouTube:



Посетите наш сайт:



www.planta-russia.ru

**ВНИМАНИЕ! СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАГНИТНОГО ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА PLANTA FD-E900

Благодарим Вас за выбор продукции компании Planta – **магнитного эллиптического тренажера FD-E900**. Он специально разработан для тех, кто ценит свое время, стремится к физическому здоровью и красоте. Тренажёр поможет Вам укрепить мышцы и поддерживать себя в хорошей физической форме, при этом экономя Ваше время и деньги, которые Вы потратили бы на посещение фитнес-центров.

Регулярное использование тренажёра поможет Вам улучшить качество жизни, обеспечит необходимую кардионагрузку, позволит эффективно бороться с негативными последствиями малоподвижного образа жизни, улучшить кровообращение и продлить молодость организма.



Внимание! При любых физических нагрузках необходимо проконсультироваться у Вашего лечащего врача.

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.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

- Храните тренажер в недоступном для детей месте.
- Запрещается использовать тренажер, если он поврежден или неисправен.
- Данное изделие не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, психическими или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если только они не находятся под контролем или инструктированием по вопросам использования прибора со стороны лиц, ответственных за их безопасность.
- Дети могут использовать тренажёр только под присмотром взрослых.
- Изделие предназначено только для использования в помещении.
- Не размещайте тренажёр в местах, где он будет контактировать с прямыми солнечными лучами, подвергаться воздействию высоких температур или чрезмерной влажности.
- Не размещайте тренажёр в узких местах, где он может стать препятствием, мешающим свободному проходу.
- Во время тренировок носите подходящую одежду и обувь, которая не будет иметь свободно свисающих краев, создающих опасность застревания в тренажёре.
- Во избежание травм снимайте все украшения во время тренировки.
- Не подвергайте тренажёр ударам.
- Не используйте данное изделие, если его корпус треснул, сломан или есть трещины по сварному шву.
- Во время упражнений не прыгайте на тренажере.
- Лицам с недостаточной физической подготовкой не рекомендуется выполнять интенсивные упражнения на данном тренажёре.
- Не пользуйтесь тренажёром во время еды и других действий.
- Не пользуйтесь тренажёром сразу после еды или в случае усталости, либо сразу после иных интенсивных физических упражнений, а также если чувствуете себя нехорошо.
- При малейшем недомогании, возникшем во время тренировки, немедленно

прекратите занятия.

- Не пользуйтесь тренажёром в состоянии алкогольного и любого другого опьянения.
- Перед использованием данного оборудования все перечисленные ниже лица должны проконсультироваться с врачом:
 - Лица, страдающие от боли в спине, а также имевшие ранее травмы ног, груди, таза и шеи.
 - Лица, испытывающие онемение ног, таза, шеи и рук (в следствии грыжи межпозвоковых дисков, смещения позвонков, шейного спондилеза и других заболеваний).
 - Лица с артритом, ревматизмом и подагрой.
 - Лица с остеопорозом.
 - Лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (заболевания сердца, сосудистой системы, гипертонией, и т.п.).
 - Лица с заболеваниями органов дыхания.
 - Лица, использующие искусственные средства поддержания сердечного ритма, такие как медицинские импланты и медицинские электронные устройства типа «inVivo».
 - Лица со злокачественными опухолями.
 - Лица с тромбозом вен или серьезной аневризмой, острыми венозными опухолями и другими расстройствами сосудистой системы, с различными кожными инфекциями и другими заболеваниями.
 - Лица с расстройствами восприятия, вызванными серьезными заболеваниями периферического кровообращения, вызванными диабетом и пр.
 - Лица с повреждениями кожи.
 - Лица с высокой температурой (выше 38 градусов), вызванной заболеванием.
 - Лица с заболеваниями спины и позвоночника.
 - Беременные женщины, предположительно беременные женщины, а также женщины во время менструации.

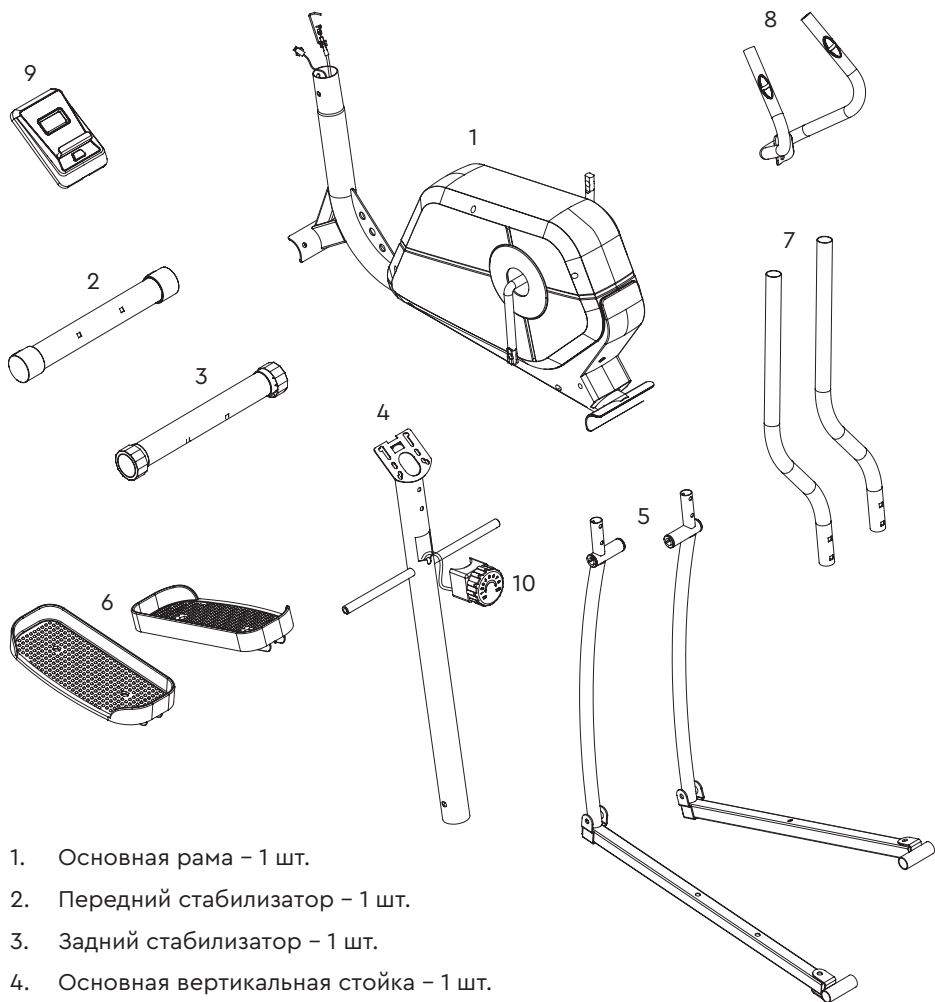
- При использовании в целях реабилитации.
- Начиная занятия на тренажёре, оцените свое физическое состояние и убедитесь, что у Вас достаточно сил для тренировки. Упражняйтесь регулярно, однако, помните, что неправильные или чрезмерные тренировки не пойдут на пользу Вашему здоровью.
- Во время использования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



Перед началом программы упражнений проконсультируйтесь с врачом!

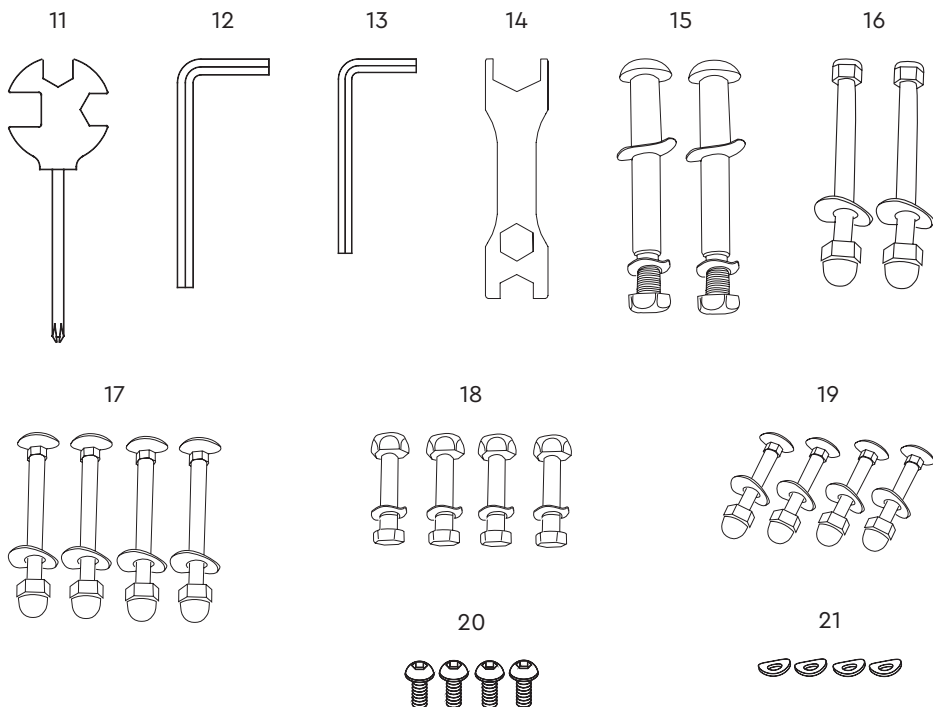
ОПИСАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА PLANTA FD-E900

Комплектация:



1. Основная рама – 1 шт.
2. Передний стабилизатор – 1 шт.
3. Задний стабилизатор – 1 шт.
4. Основная вертикальная стойка – 1 шт.
5. Подвижные поручни (левый – L, правый – R) – 2 шт.
6. Педали (левая – L, правая – R) – 2 шт.
7. Подвижные рукоятки (левая – L, правая – R) – 2 шт.
8. Неподвижная рукоятка с датчиками пульса – 1 шт.
9. Монитор – 1 шт.
10. Рукоятка регулировки нагрузки – 1 шт.

ДЕТАЛИ:



11. Гаечный ключ (S13-14-15) и крестовая отвертка (2 в 1) – 1 шт.

12. Шестигранник S8 – 1 шт.

13. Шестигранник S6 – 1 шт.

14. Гаечный ключ (S17-19) – 1 шт.

15. Шарнирный болт с шайбой и гайкой (левый, правый) – 2 шт.

16. Болт M8*62 с шайбой и гайкой – 2 шт.

17. Болт M8*60 с шайбой и гайкой – 4 шт.

18. Болт M10*45 с шайбой и гайкой – 4 шт.

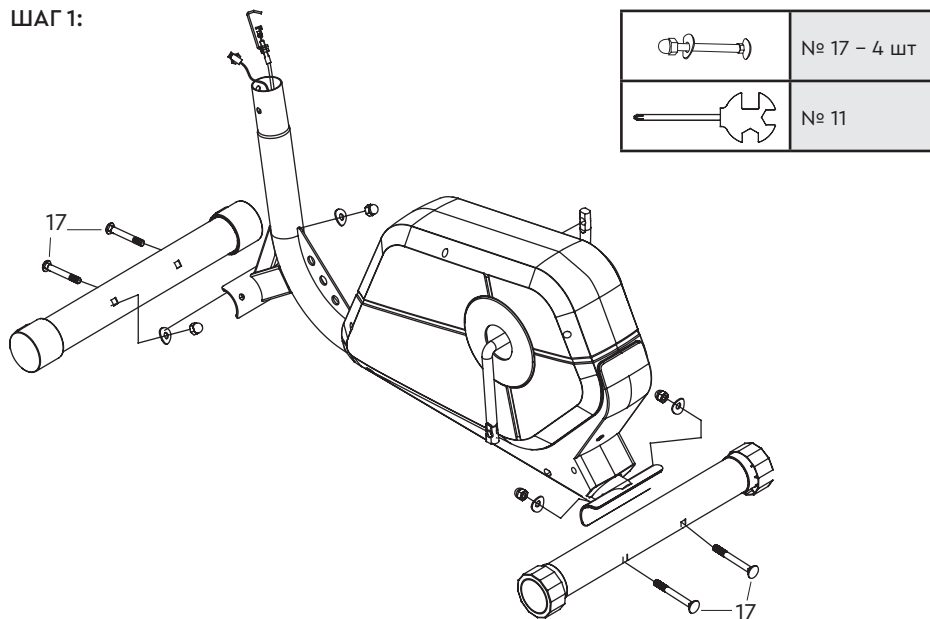
19. Болт M8*40 с шайбой и гайкой – 4 шт.

20. Болт M8*16 – 4 шт.

21. Шайба M8 – 4 шт.

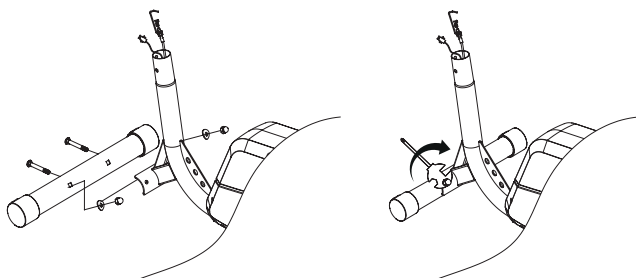
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

ШАГ 1:



Распакуйте эллиптический тренажер из транспортировочной коробки и удалите упаковочные материалы. Поставьте тренажер на пол.

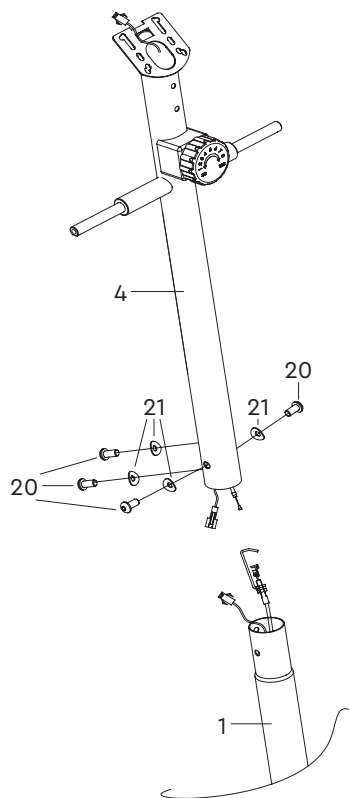
Прикрепите передний стабилизатор (2) к основной раме (1) с помощью 2-х болтов М8*60 (№17) и затяните с помощью гаечного ключа (№11), 2-х шайб М8 и 2-х гаек М8 (№17).






Затем прикрепите задний стабилизатор (3) к основной раме (1), фиксируя его тем же способом.

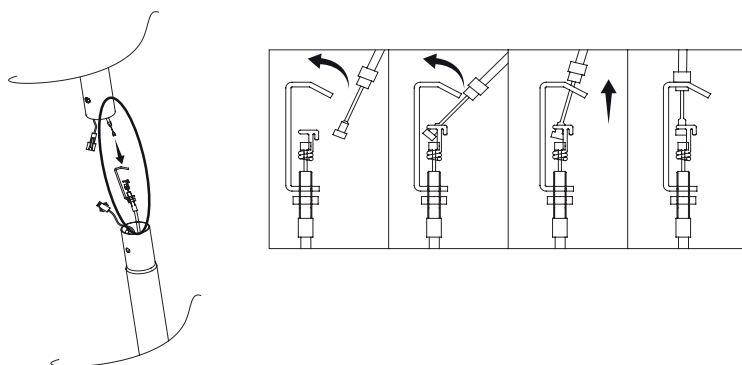
Примечание! Если тренажер стоит неустойчиво, отрегулируйте торцевые заглушки на переднем и заднем стабилизаторах (2, 3) до достижения устойчивого положения на полу.

ШАГ 2:

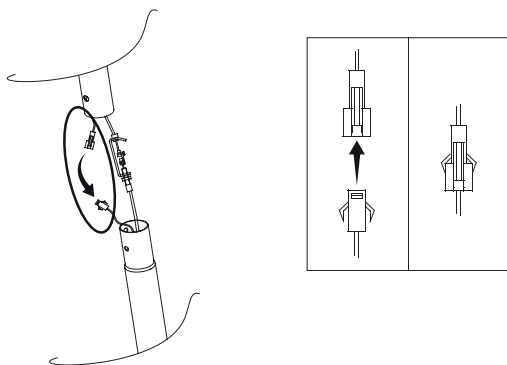


	№ 20 – 4 ШТ
	№ 21 – 4 ШТ
	№ 13

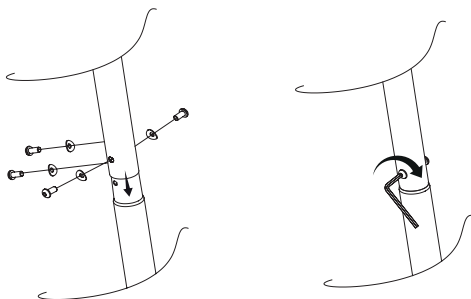
Соедините нижнюю часть натяжного троса, выходящую из основной рамы (1) с верхней частью натяжного троса, выходящей из основной стойки (4), как показано на рис.:



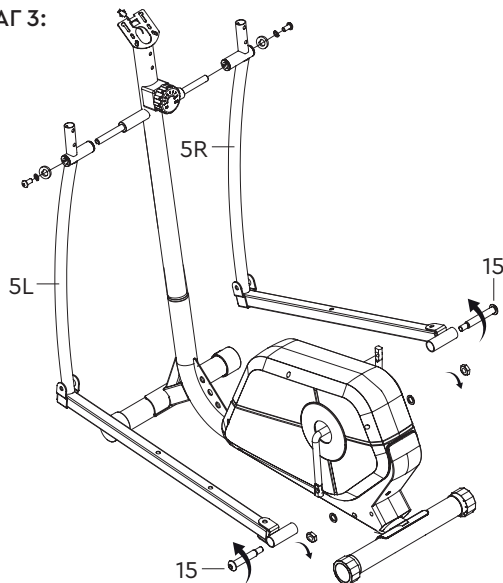
Соедините нижнюю часть компьютерного кабеля, выходящую из основной рамы (1) с верхней частью компьютерного кабеля, выходящей из основной стойки (4):



Установите основную стойку (4) на основную раму (1) и закрепите с помощью 4-х болтов М8*16 (20) и 4-х гаек М8*16 (21). Затяните с помощью шестигранника S6 (13):

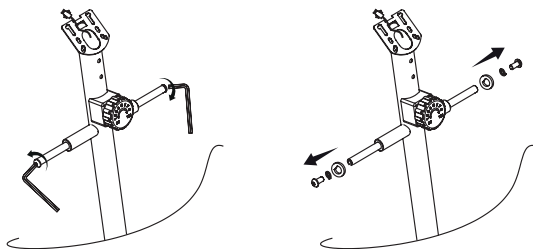


ШАГ 3:

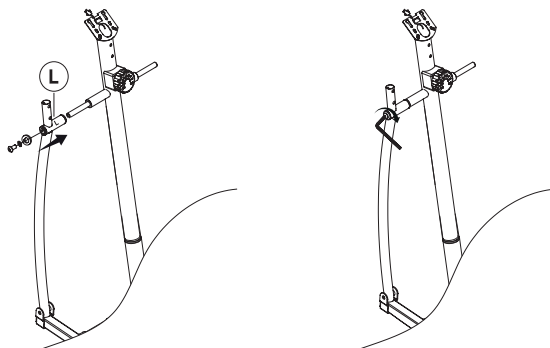


	№ 15 – 2 шт
	№ 12
	№ 13
	№ 14

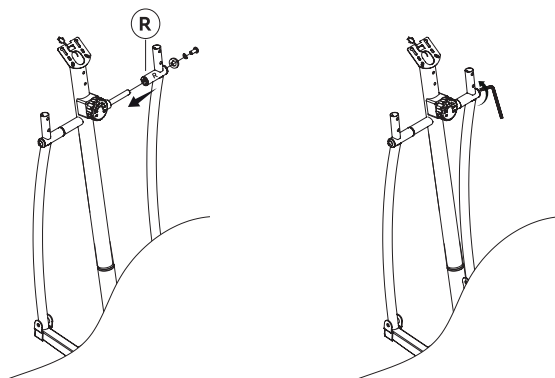
С помощью шестигранника S6 (№13) открутите болты с гайками, расположенные с двух сторон по бокам основной вертикальной стойки (4):



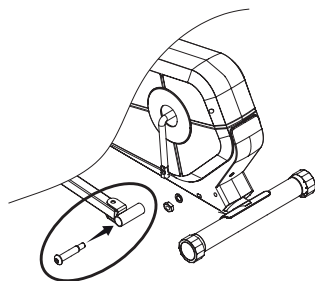
Установите левый вертикальный поручень (5L) слева на основную стойку (4), как показано на рисунке. С помощью шестигранника S6 (№13) обратно закрутите болт с гайкой, снятые с основной вертикальной стойки (4):



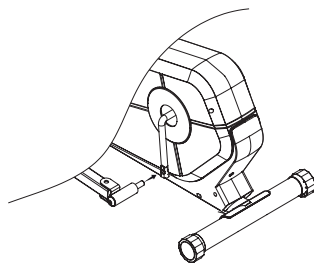
Аналогичным образом установите правый вертикальный поручень (5R) справа на основную вертикальную стойку (4).



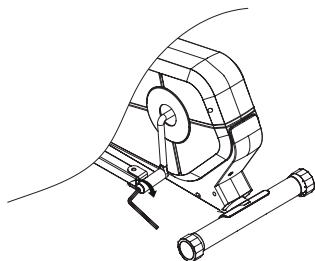
Снимите с левого шарнирного болта (№15) гайку и шайбу и вставьте болт в отверстие, расположенное в нижней части левого вертикального поручня (5L):



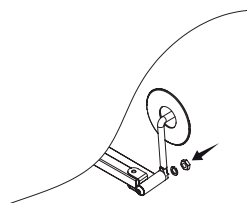
Затем вставьте часть шарнирного болта (№15), выходящую из отверстия нижней части поручня, в левый кривошипный рычаг, расположенный на основной раме (1):



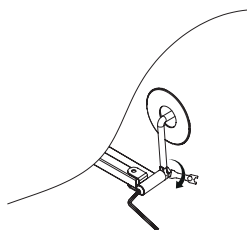
Закрутите левый шарнирный болт (№15) в левый кривошипный рычаг с помощью шестигранника S8 (№12):



Закрутите болт с помощью шайбы и гайки, снятые с левого шарнирного болта (№15):




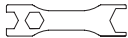
Затем закрепите болт с помощью гаечного ключа (№14), придерживая другую часть болта шестигранником S8 (№12):

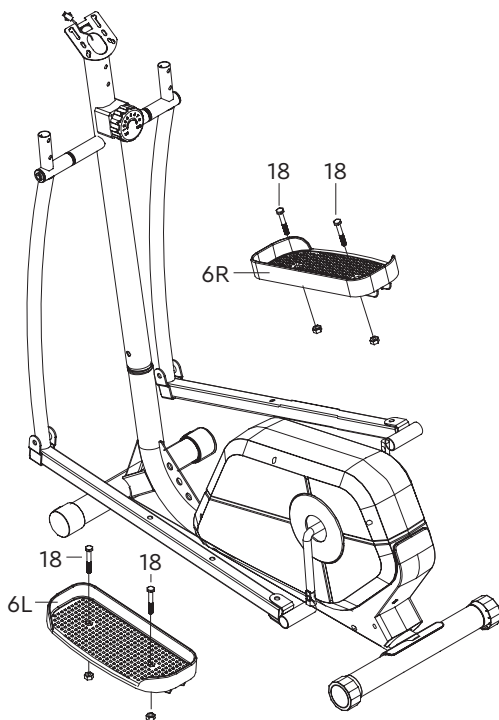


Аналогичным образом закрепите правый подвижный поручень (5R) к правому кривошипному рычагу справа от основной вертикальной стойки (4).

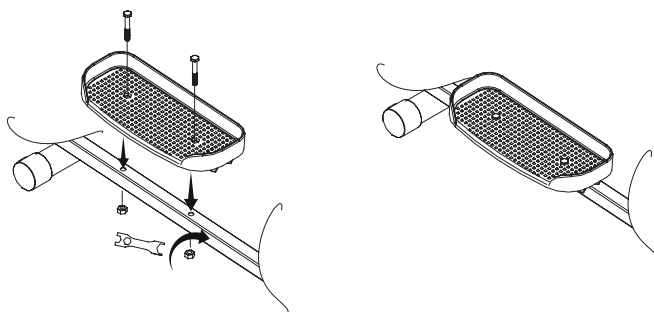
Обратите внимание, что гайка на правый шарнирный болт на правом поручне (5R) закручивается против часовой стрелки!

ШАГ 4:

	№ 18 – 4 шт
	№ 14

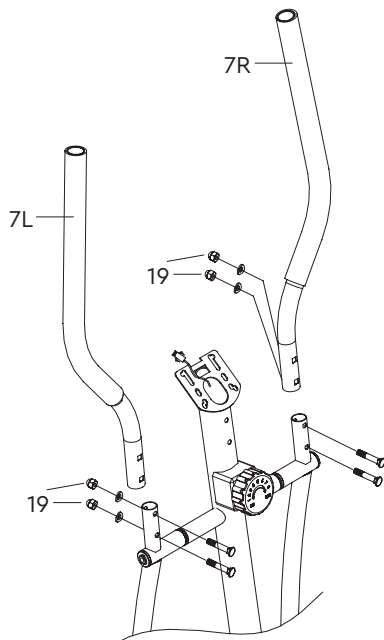



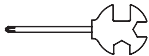
Установите левую педаль (6L) на левый вертикальный поручень (5L), как показано на рис. Закрутите 2 болта М10*45 (№18) с помощью шайбы и гайки (№ 18). Закрепите с помощью гаечного ключа (№14).



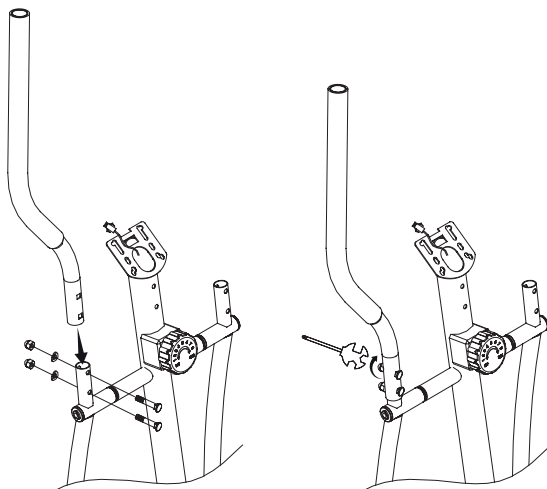
Аналогичным образом установите правую педаль (6R) на правый вертикальный поручень (5R).

ШАГ 5:



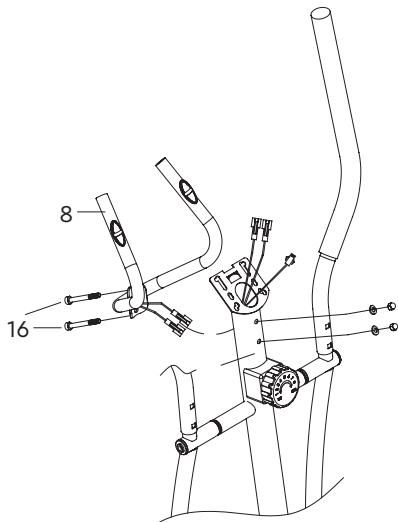
	№ 19 – 4 шт
	№ 11


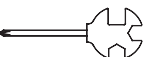

Установите левую подвижную рукоятку (7L) на левый подвижный поручень (5L). Закрутите на левой рукоятке 2 болта М8*40 (№19) с помощью шайбы и гайки (№19). Закрепите с помощью гаечного ключа (№11).



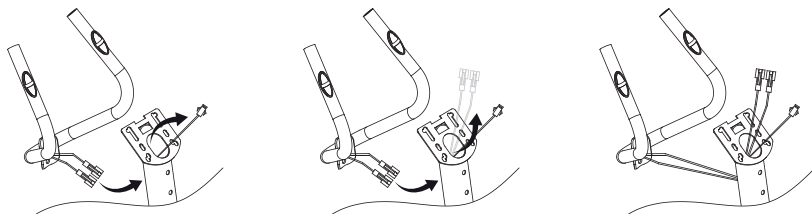
Аналогичным образом установите правую подвижную рукоятку (7R) на правый подвижный поручень (5R).

ШАГ 6:

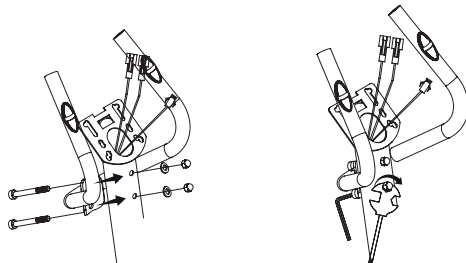


	№ 16 – 2 шт
	№ 11
	№ 13

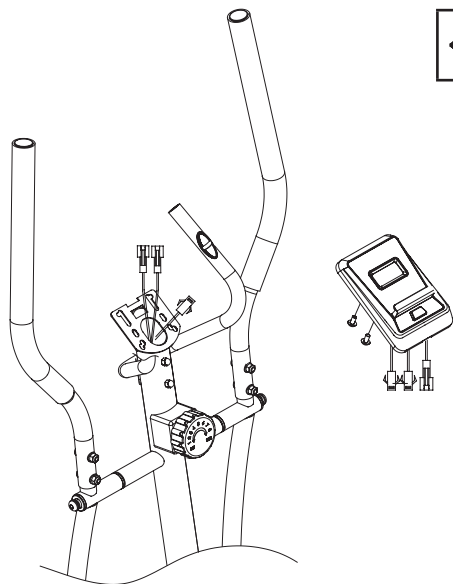
Протяните 2 компьютерных провода, выходящих из основания неподвижной рукоятки (8) в среднее отверстие с задней стороны основной вертикальной стойки (4). Затем протяните компьютерные провода вверх так, чтобы все 3 провода выходили из основного отверстия стойки (4):



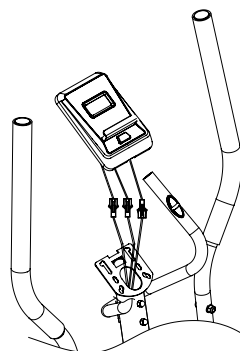
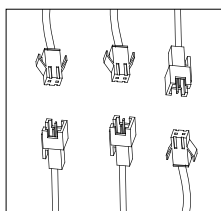
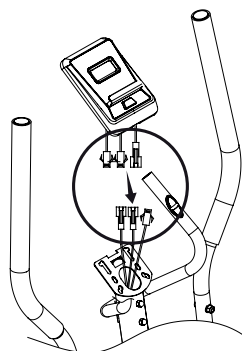
Прикрепите неподвижную рукоятку (8) с обратной стороны основной вертикальной стойки (4). Закрутите рукоятку с помощью 2-х болтов М8*62 (№16), шайб и гаек (№ 16). Закрепите с помощью гаечного ключа (№11), придерживая заднюю часть болтов шестигранником S6 (№13):



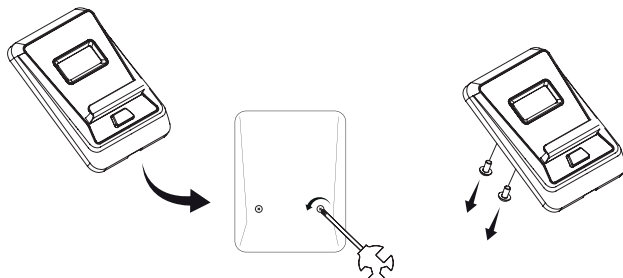
ШАГ 7:



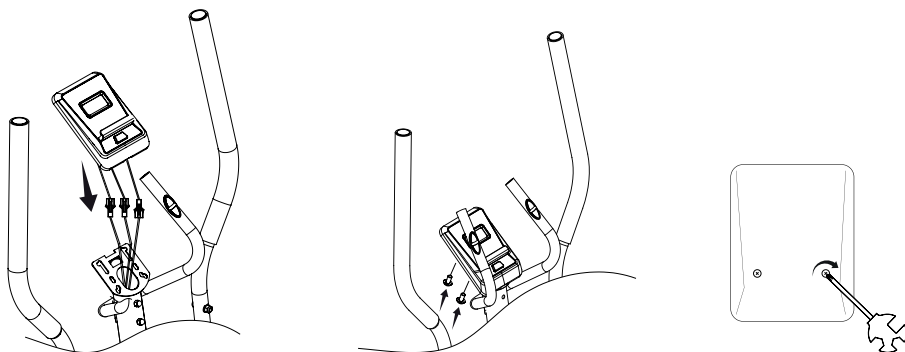
Подключите 3 компьютерных провода, выходящих из основания монитора (9) к соответствующим компьютерным разъемам, выходящим из основной стойки (4):



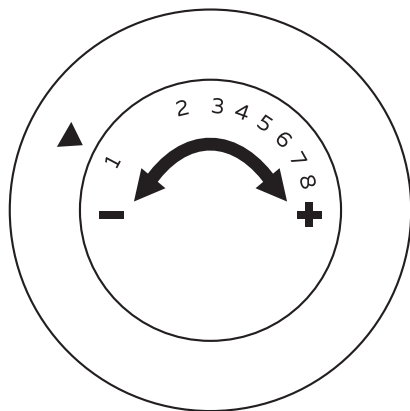
Открутите два болта с обратной стороны монитора:



Установите монитор (9) на основную стойку (4) и закрепите с помощью выкрученных из монитора болтов. Затяните с помощью крестовой отвертки (№ 11):

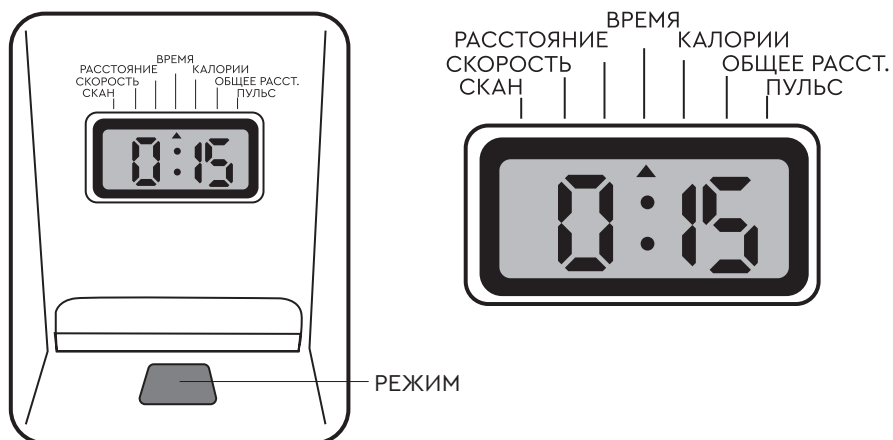


ШАГ 8:



Установите необходимое значение сопротивления от 1 до 8 с помощью рукоятки регулировки нагрузки (10). В эллиптическом тренажере предусмотрено 8 уровней нагрузки.

ОПИСАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО ДИСПЛЕЯ



1. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ

- Дисплей включается при нажатии любой кнопки и при начале движения.
- Дисплей автоматически выключается при бездействии в течении 4 минут.

2. СБРОС:

Все сохраненные данные можно сбросить, вытащив батарею или зажав кнопку режима на 3 секунды.

ПОКАЗАТЕЛИ, ОТОБРАЖАЕМЫЕ НА ДИСПЛЕЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ:

СКАН

Автоматическое отображение каждые 4 секунды следующих функций в указанном порядке: СКОРОСТЬ-РАССТОЯНИЕ-ВРЕМЯ-КАЛОРИИ-ОБЩЕЕ РАССТ.-ПУЛЬС.

СКОРОСТЬ – от 0,0 до 99.9 км/ч

Нажимайте кнопку РЕЖИМ до тех пор, пока указатель не зафиксирует скорость. Отображает текущую скорость во время тренировки.

РАССТОЯНИЕ – от до 999.9 км

Нажимайте кнопку РЕЖИМ до тех пор, пока указатель не зафиксируется на РАССТОЯНИИ. Дистанция каждой тренировки будет отображаться при начале тренировки.

ВРЕМЯ – от 00:00 до 99:59 мин

Эта функция отображает продолжительность тренировки. Нажимайте кнопку на дисплее до тех пор, пока указатель не зафиксирует ВРЕМЯ.

КАЛОРИИ – от 0,0 до 9999 Ккал

Нажимайте кнопку РЕЖИМ до тех пор, пока указатель не зафиксирует КАЛОРИИ. Сожженные калории будут отображаться с начала тренировки.

ОБЩЕЕ РАССТ.

Показывает общее пройденное расстояние с момента начала использования тренажера. Данные можно сбросить, вытащив батарейки из дисплея.

ПУЛЬС – 40 ~ 240 ударов в мин

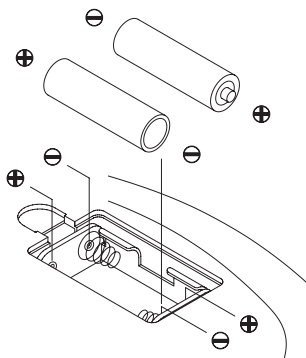
Отображает пульс пользователя во время тренировки. Нажимайте кнопку РЕЖИМ до тех пор, пока указатель не зафиксирует ПУЛЬС.

Важно!

1. Если возникла неисправность на дисплее монитора, пожалуйста, замените батареи.
2. Батареи, используемые в мониторе, – **типа 1,5 В «AAA»**.

УСТАНОВКА И ЗАМЕНА БАТАРЕЙКИ

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



СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ НА ТРЕНАЖЁРЕ

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 тренажёре рекомендуется выполнить следующий комплекс разогревающих упражнений:

1. 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.



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. 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.



4. 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.



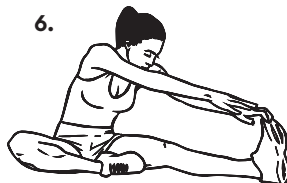
5. Упражнение на растяжку внутренней части бедра

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.



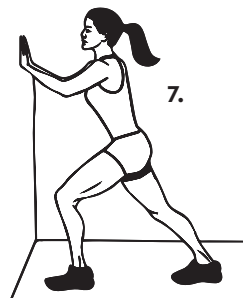
6. Упражнение на растяжку подколенного сухожилия

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.



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 эллиптическом тренажёре.

ХРАНЕНИЕ И УХОД

Регулярно проверяйте и подтягивайте все детали эллиптического тренажёра. Для очистки тренажёра используйте влажную ткань и небольшое количество мягкого моющего средства.



ВНИМАНИЕ! Во избежание повреждения дисплея монитора не храните тренажёр рядом с жидкостями и не оставляйте его под воздействием прямых солнечных лучей.

ВОЗМОЖНЫЕ НЕПОЛАДКИ И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

ДИСПЛЕЙ МОНИТОРА СТАЛ ТУСКЛЫМ, ЛИБО НА НЁМ ПЕРЕСТАЛИ ОТОБРАЖАТЬСЯ ПОКАЗАТЕЛИ:

- Убедитесь, что в монитор вставлены батарейки и соединительные кабели подключены корректно.
- Замените батарейки – для замены батареек обратитесь к разделу «Установка и замена батареек» настоящего руководства.

ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПОЯВИЛИСЬ ПОСТОРОННИЕ ЗВУКИ/СКРИП:

- Убедитесь, что все соединительные винты тренажёра туго затянуты. Подкрутите их в случае необходимости.
- Если звуки издаются педалями тренажёра, смажьте их у основания кривошипных рычагов специальным техническим маслом.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

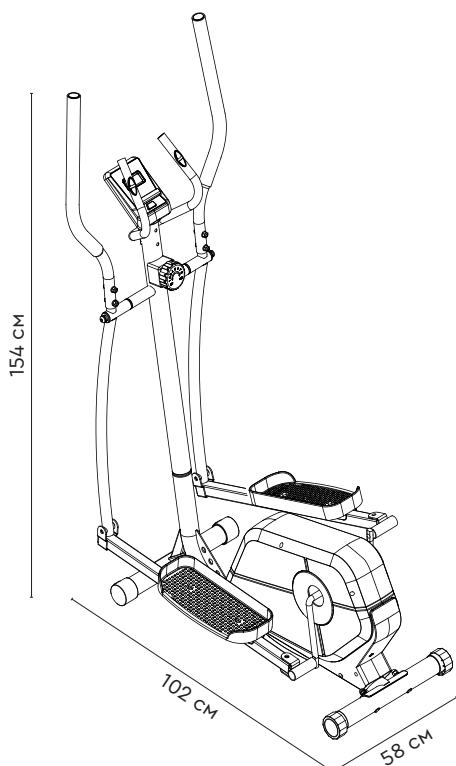
Модель: **FD-E900**

Используемые материалы: Сталь, пластик

Максимальный вес пользователя: 100 кг

Размеры тренажера: 102 x 58 x 154 см

Вес нетто / брутто: 26 кг / 29 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 Сици, район Симин, город Сямынь, Фуцзянь, Китай</p> <p>Импортер / Уполномоченная организация: ООО «СМАРТТАЙМ»</p> <p>Адрес: 119049, Россия, 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> <hr/> <p>Изделие получил, претензий к комплектации и внешнему виду не имею, с условиями гарантии согласен.</p> <p>Ф.И.О. и подпись покупателя: _____</p> <hr/> <p>Вскрыл упаковку, проверил и продал.</p> <p>Ф.И.О. продавца: _____</p> <hr/> <p style="text-align: right;">М.П.</p>
--	--