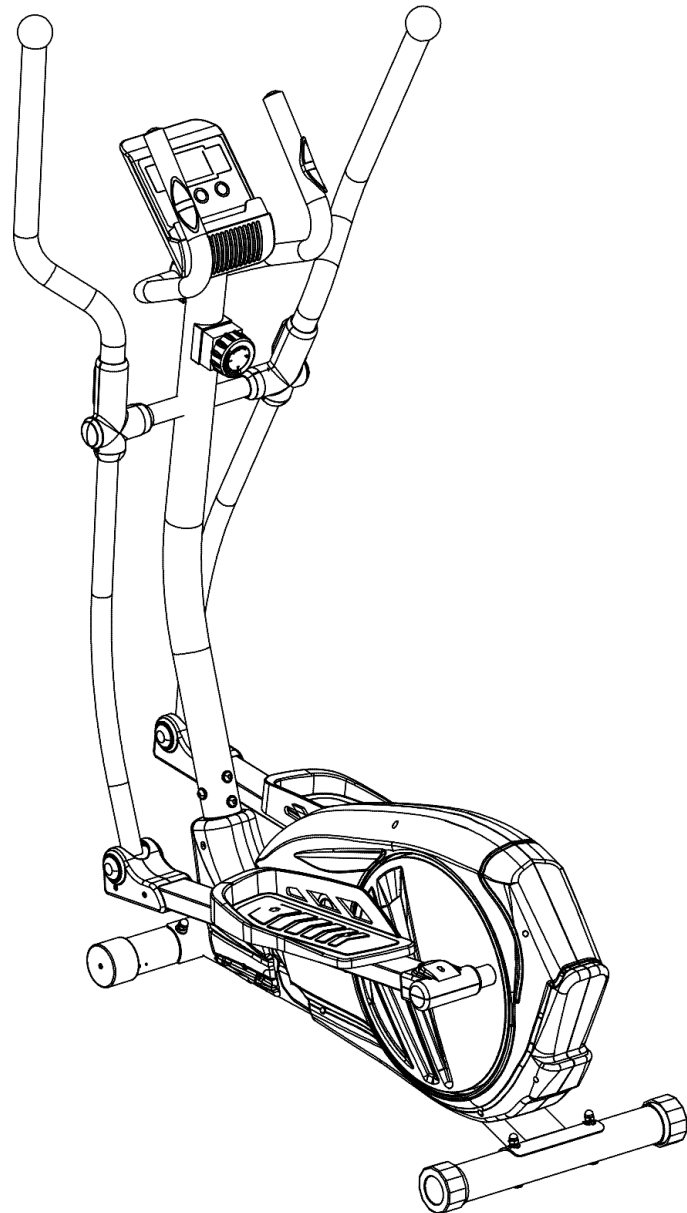


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

# LOTUS E1.0

## МАГНІТНИЙ ЕЛІПТИЧНИЙ ТРЕНАЖЕР



---

**Будь здоровий! Будь у формі!**

HOUSEFIT



# ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАННЯ

## Допустимий діапазон (безперервний)

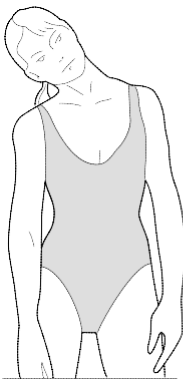
<b>ВІК КОРИСТУ- ВАЧА</b>	<b>НЕОБМЕЖЕНИЙ ДОПУСТИМИЙ ДІАП. - А</b>	<b>ОБМЕЖЕНИЙ ДОПУСТИМИЙ ДІАП. – В</b>
(Вік)	(Уд./хв.)	(Уд./хв.)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 and over	105 - 125	115 - 135

### Завершення тренування

Щоб зменшити втому та біль у м'язах, вам необхідно завершити тренування: йдіть у повільному розслабленому ритмі протягом хвилини - це дозволить повернути ваше серцебиття в норму.

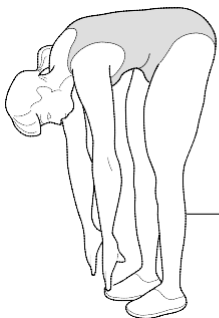
### Вправи для розминки та завершення тренування

Утримуйте кожну позицію протягом щонайменше десяти хвилин та потім розслабтеся. Повторіть кожну позицію по два чи три рази. Робіть цю вправу перед тим, як почати виконувати вправи з аеробіки, а також після їх завершення.



### Обертання головою

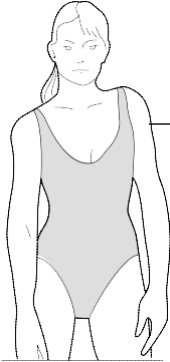
Поверніть голову праворуч на рахунок один, відчуйте як тягнеться лівий м'яз шиї. Потім, на рахунок два, відкиньте голову назад, розтягуючи підборіддя. Поверніть голову ліворуч на рахунок один, відчуйте як тягнеться правий м'яз шиї. На останок, нахиліть голову вперед до грудей на рахунок два. Повторіть 2-3 рази.



### Торкання руками пальців ніг

Повільно нахиліться вперед в талії, розслабляючи м'язи спини й плечей по мірі опускання тулаба. Обережно потягніться до низу на стільки, на скільки зручно, та тримайтеся у такому положенні протягом 10 секунд.

# ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАННЯ



## Вправи для плечей

На рахунок один поверніть та підніміть праве плече до вуха. Розслабтеся, потім повторіть для лівого плеча. Повторіть 2-3 рази.

## Розтяжка литків та ахіллесових сухожиль

Поверніться обличчям до стіни та поставте на неї обидві руки. Опірайтеся на одну ногу в той час, як іншу поставте позаду себе так, щоб ступня повністю знаходилась на підлозі. Зігніть ногу, що попереду, та нахиліться до стіни, тримайте ногу, що позаду, прямою так, щоб литок та ахіллесове сухожилля тягнулися. Тримайтеся в цьому положенні протягом 5 секунд. Повторіть для іншої ноги. Повторіть 2-3 рази.



## Вправи на розтяжку бічних м'язів

Розставте обидві руки в сторони та обережно підніміть їх над головою. На рахунок один підніміть руку так високо, як можете, обережно розтягуючи м'язи живота та поперека. Повторіть вправу для лівої руки. Повторіть 3-4 рази.

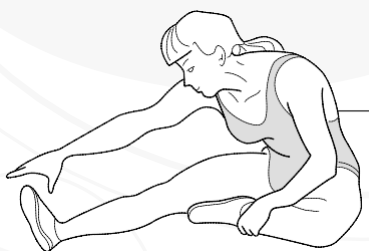
## Розтяжка внутрішніх м'язів стегон

Сядьте на підлогу та витягніть ноги перед, ступні разом. Тримайте спину рівною та нахиліться вперед до ступень. Натягніть м'язи стегон та утримуйте позицію протягом 5 секунд. Повторіть 3-4 рази.



## Розтяжка підколінного сухожилля

Сядьте на підлогу, витягніть праву ногу та поставте ліву ногу на рівні внутрішньої частини правого стегна. Розтягуйтеся вперед до правої стопи та утримуйте позицію протягом 10 секунд. Розслабтеся та потім повторіть вправу для лівої ноги. Повторіть 2-3 рази.





# ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАННЯ

## Програма основних аеробних тренувань

Для щоденних основних аеробних вправ ми рекомендуємо вам спробувати таке з нижче наведеного. Пам'ятайте правильно дихати, виконувати вправи у власному темпі та не перетреновуватись тощо, що це може призвести до травми.

### **Тиждень 1 та 2**

Розминка - 5-10 хв.  
завершення  
тренування - 5 хв.

Вправа - 4 хв. на рівні «А»  
Відпочинок - 1 хв.  
Вправа - 2 хв. на рівні «А»  
Повільне виконання вправи - 1 хв.

### **Тиждень 3 та 4**

Розминка - 5-10  
хвилин, Завершення  
тренування - 5 хв.

Вправа - 5 хв. на рівні «А»  
Відпочинок - 1 хв.  
Вправа - 3 хв. на рівні «А»  
Повільне виконання вправи - 2 хв.

### **Тиждень 5 та 6**

Розминка - 5-10 хв.  
Завершення  
тренування - 5 хв.

Вправа - 6 хв. на рівні «А»  
Відпочинок - 1 хв.  
Вправа - 4 хв. на рівні «А»  
Повільне виконання вправи - 3 хв.

### **Тиждень 7 та 8**

Розминка - 5-10 хв.  
Завершення  
тренування - 5 хв.

Вправа - 5 хв. на рівні «А»  
Вправа - 3 хв. на рівні «В»  
Вправа - 2 хвилини на рівні «А»  
Повільне виконання вправи - 1 хв.  
Вправа - 4 хв. на рівні «А»  
Повільне виконання вправи - 3 хв.

### **Тиждень 9 та далі**

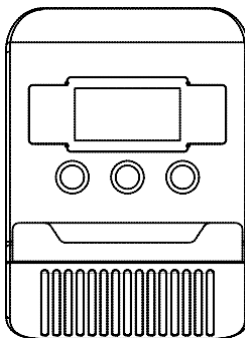
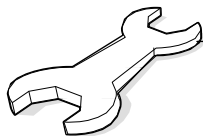
Розминка - 5-10 хв.  
Завершення  
тренування - 5 хв.

Вправа - 5 хвилин на рівні «А»,  
Вправа - 3 хвилини на рівні «В»,  
Вправа - 2 хвилини на рівні «А»,  
Повільне виконання вправи - 1 хв.  
Повторити все коло 2 чи 3 рази.

Це тільки запропонована програма і вона може не підходити під потреби всіх людей.

Тренажер призначений для користувачів, вагою до 110 кг.

# ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ КОРИСТУВАЧА



## ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ:

**MODE** - Натисніть для того, щоб обирати функції.

**SET** - Для того, щоб задати налаштування користувача: час, дистанція, калорії та підрахунок пульсу.

**RESET** - Щоб скинути налаштування користувача: час, дистанція, калорії та підрахунок пульсу.

## ФУНКЦІЇ ТА РЕЖИМИ РОБОТИ:

**1. SCAN:** Натисніть кнопку «MODE» поки не з'явиться знак «SCAN», комп'ютер змінює по черзі всі 5 функцій: Час, швидкість, дистанція, калорії, лічильник пробігу та пульс. Кожна функція демонструється протягом 6 секунд.

**2. TIME:** (1) Відраховує загальний час від початку вправи до кінця.

(2) Натискайте кнопку «MODE» поки не з'явиться позначка «TIME», натисніть кнопку «SET» щоб встановити час тренування. Коли встановлене значення досягне нуля, комп'ютер буде подавати сигнал протягом 15 секунд.

**3. SPEED:** Відображує поточну швидкість.

**4. DIST:** (1) Підраховує дистанцію від початку вправи до кінця.

(2) Натискайте кнопку «MODE» поки не з'явиться позначка «DIST». Натисніть кнопку «SET» щоб встановити дистанцію тренування. Коли встановлене значення досягне нуля, комп'ютер буде подавати сигнал протягом 15 секунд.

**5. CALORIES:** (1) Відраховує загальну кількість калорій від початку вправи до кінця.

(2) Натискайте кнопку «MODE» поки не з'явиться позначка «CAL». Натисніть кнопку «SET» щоб встановити калорії для тренування. Коли встановлене значення досягне нуля, комп'ютер буде подавати сигнал протягом 15 секунд.

**6. ODO (лічильник пробігу):** Монітор показуватиме загальну пройдену дистанцію.

**7. PULSE:** Натискайте кнопку «MODE» поки не з'явиться позначка «PULSE». Перед вимірнням частоти пульсу, будь-ласка, покладіть обидві долоні на обидва контактні сенсори і монітор покаже частоту вашого серцебиття в ударах за хвилину (BPM) через 6~7 секунди. Примітка: Протягом процесу вимірювання частоти пульсу, через заціплення контактів, значення може бути вище ніж частота пульсу при віртуальному вимірюванні протягом перших 2~3 секунд, потім воно повернеться до нормального рівня. Ці значення не можуть розглядатися як підґрунтя для медичного лікування.

Натискайте кнопку «MODE» поки не з'явиться позначка «PULSE». Натисніть кнопку «SET» щоб встановити пульс для тренування. Встановленні значення - 40-240 уд./хв., комп'ютер користувача подасть сигнал, якщо серцебиття виходить за рамки встановлених значень.

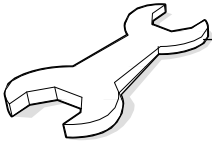
## ЗВЕРНІТЬ УВАГУ:

1. Якщо дисплей тьмяніє чи не показує чисел, будь-ласка, замініть батареї.
2. Монітор автоматично вимкнеться, якщо протягом 4 хвилин не отримає жодного сигналу.

## SPECIFICATIONS:

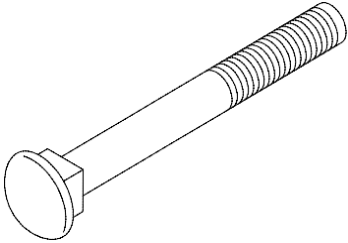
ФУНКЦІЯ	Автом. сканування	кожні 6 секунди.
	Час	00:00~99:59'
	Поточ. швидкість	Макс. швидкість, яку можна набрати - 99.9 км./год.
	Вимір дистанції	0,00~99,99 км. чи 0,00~9999 км.
	Калорії	0,1~999,9 кКал
	Лічильник пробігу	0,1~999,9 км. чи 1 ~ 9999 км.
	Частота пульсу	40~240 уд./хв.
ТИП БАТАРЕЇ	2 шт. розміру AA чи UM-3	
Температура експлуатації:	0 °C ~ +40 °C	
Температура зберігання	-10 °C ~ +60 °C	

# Збирання

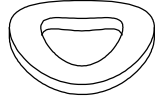


## ПЕРЕЛІК ЗАПАСНИХ ЧАСТИН ТА КОМПЛЕКТУЮЧИХ ДЕТАЛЕЙ

Це всі комплектуючі деталі, які знадобляться для завершення збирання тренажера.



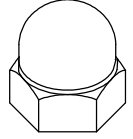
#66:M8x75  
4PCS



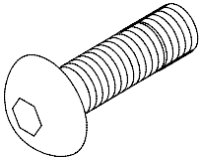
#37:Ø8.5xØ18  
4PCS



#30:Ø8.5xØ14  
6PCS

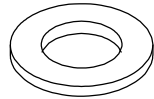


#63:M8  
4PCS



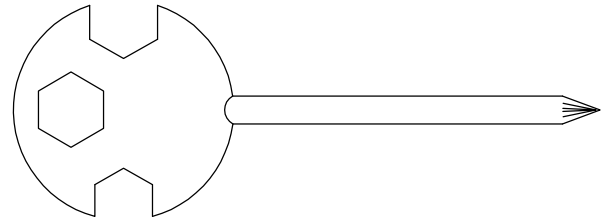
#51:M8x30

2PCS

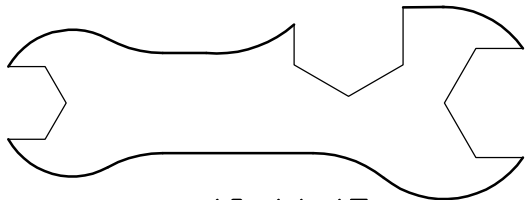


#52:Ø8.5xØ16

2PCS



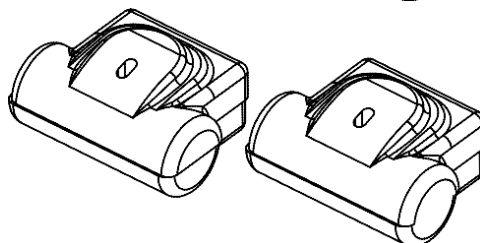
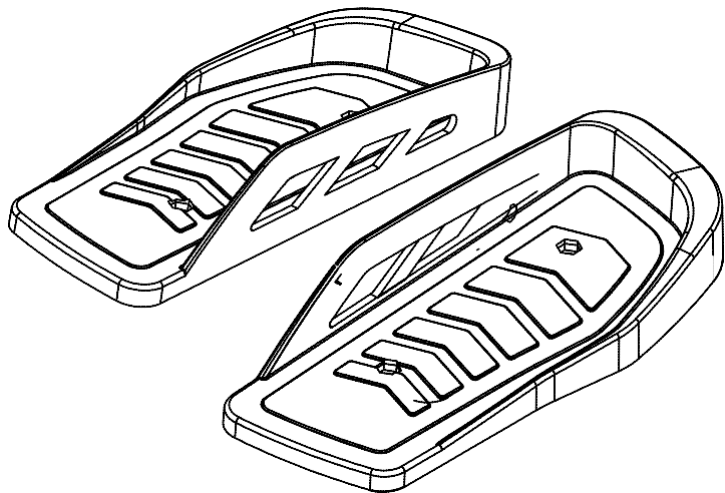
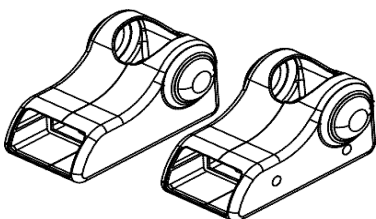
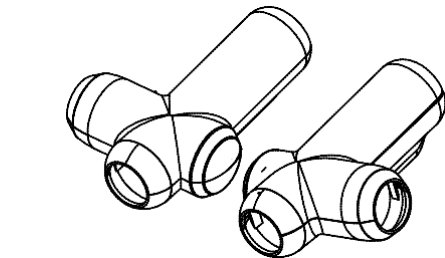
10\*13\*17

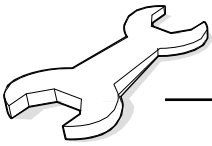


13\*14\*15



6 mm





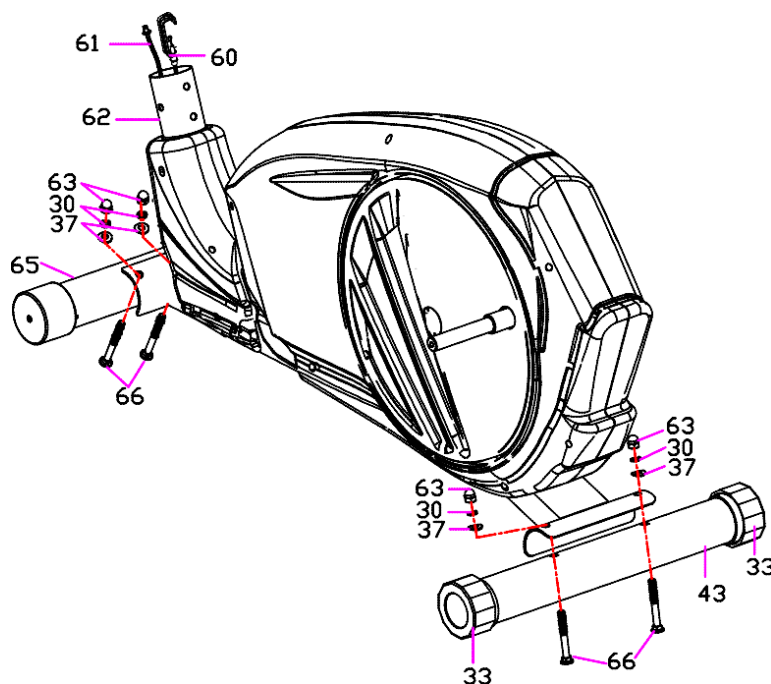
# Збирання

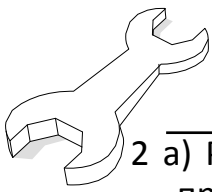
Обережно розпакуйте кожну деталь, перевіряючи за списком деталей чи всі необхідні деталі є в наявності щоб завершити Збирання тренажера.

Будь-ласка, **ЗАУВАЖТЕ**, що деякі деталі можуть бути попередньо прикріплені до головних деталей, тому, будь-ласка, уважно перевірте все перед тим, як зв'язуватись з нашим центром ПІДТРИМКИ КЛІЄНТІВ.

В будь-якому разі, перед поверненням тренажера до магазину роздрібної торгівлі спочатку зв'яжіться з нами.

- 1 Приєднайте передній та задній стабілізатори (43 та 65) до головної рами (62), використовуючи вагонні болти 4 x M8 x 75 мм. (66), лекальні шайби 4 x M8 (37), пружинні шайби 4 x M8 (30) та глухі гайки 4 x M8 (63) для кожного стабілізатора. Надійно затягніть всі болти та гайки.





# Збирання

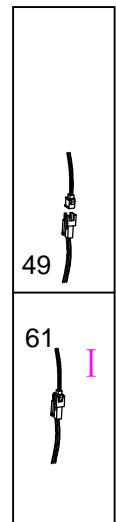
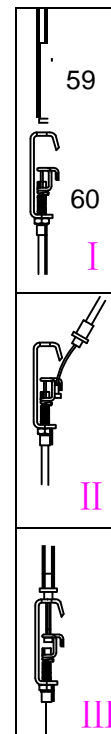
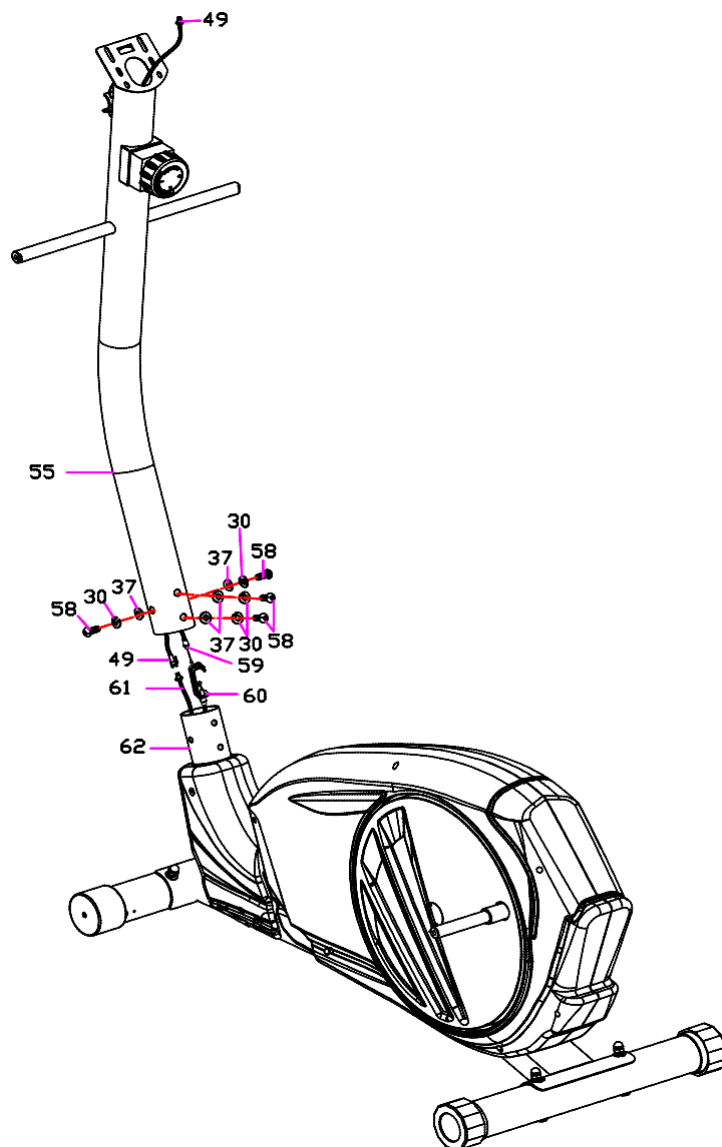
2 а) Розмістіть кінець 8-ступінчатого дроту регулювання напруги (59) в гаці пружини нижнього дроту напруги (54).

б) Потягніть 8-ступінчатий дріт регулювання напруги вгору проти тиску пружини та заштовхніть у проміжок на металевому кутку нижнього дроту напруги, як показано.

в) Завершіть збирання, як показано, та, якщо необхідно, легко прикрийте відкриту секцію металевого кутка плоскогубцями, оскільки це допоможе закріпити дроти.

г) З'єднайте нижню частину з'єднувального сенсорного проводу (49) з сенсорним проводом (26), забезпечуючи щільне з'єднання.

д) Обережно опустіть праву рукоятку (55) в головну раму (62), нещільно закрутіть болти з внутрішньою шестигранною голівкою 4 x M8 x 20 мм. (58), лекальними шайбами 4 x M8 (30 та 37). Переконайтеся, що тримач рукоятки правильно прикріплений та закріплений всіма деталями.

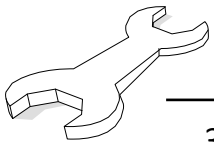


II

II

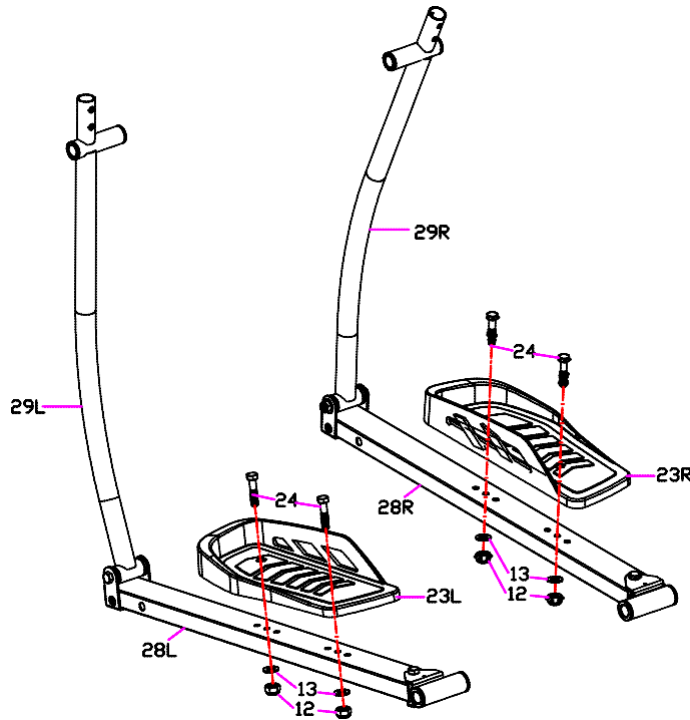
III



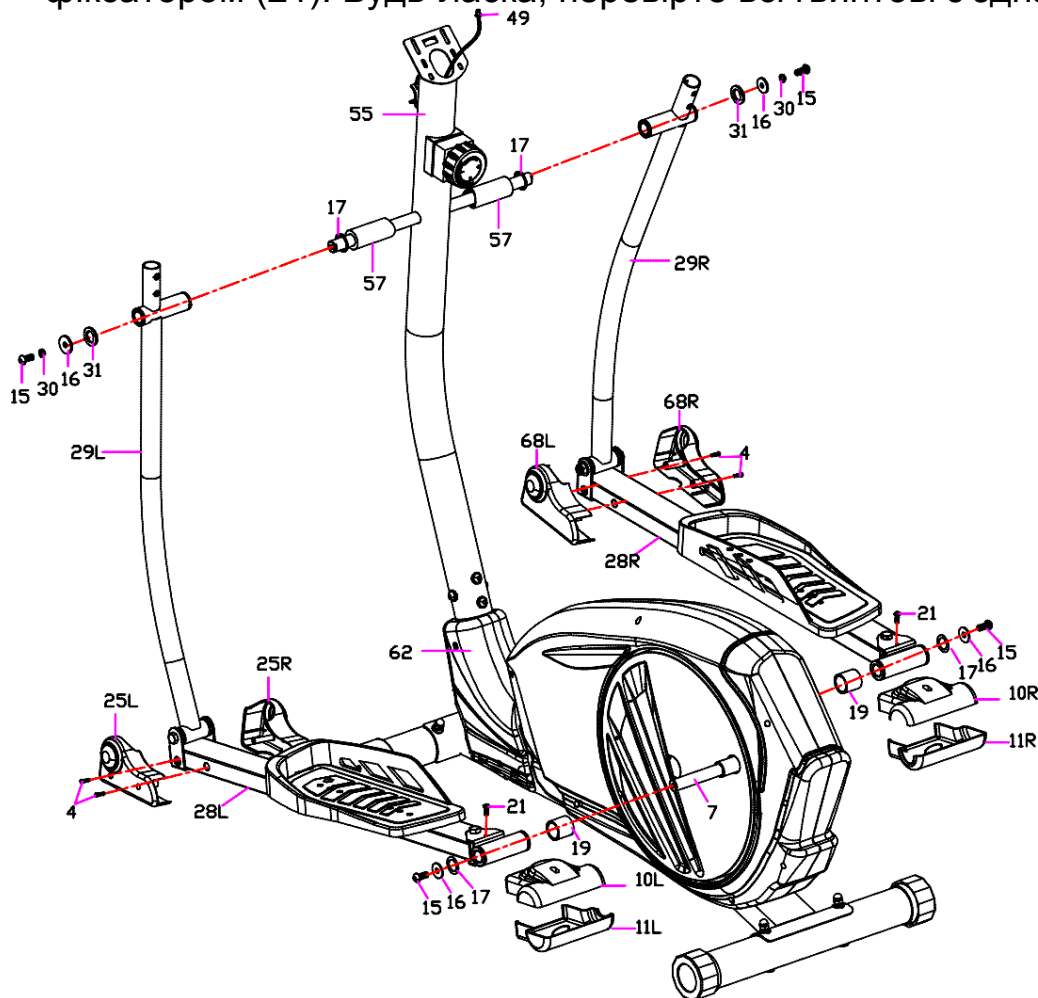


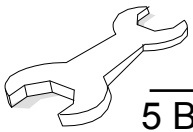
# Збирання

3 Плоскі шайби 2 x M10 (13) та нейлонові контргайки 2 x M10 (24).  
Переконайтеся, що нейлонові контргайки надійно зафіксовані.



4 Спочатку на трубу надягніть 57 та 17, потім - рукоятки (29 Л та П). Прикрутіть 31, 16, 30 та 15 до сталевго стержня. Закріпіть 25 (25 Л та П), 68 (68 Л та 68 П), 28 (28 Л та П) фіксаторами (4) на 28 (28 Л та П). Таким же чином закріпіть 10 (10 Л та П) відповідно на 28 (28 Л та П) фіксатором (21). Будь-ласка, перевірте всі гвинтові з'єднання.

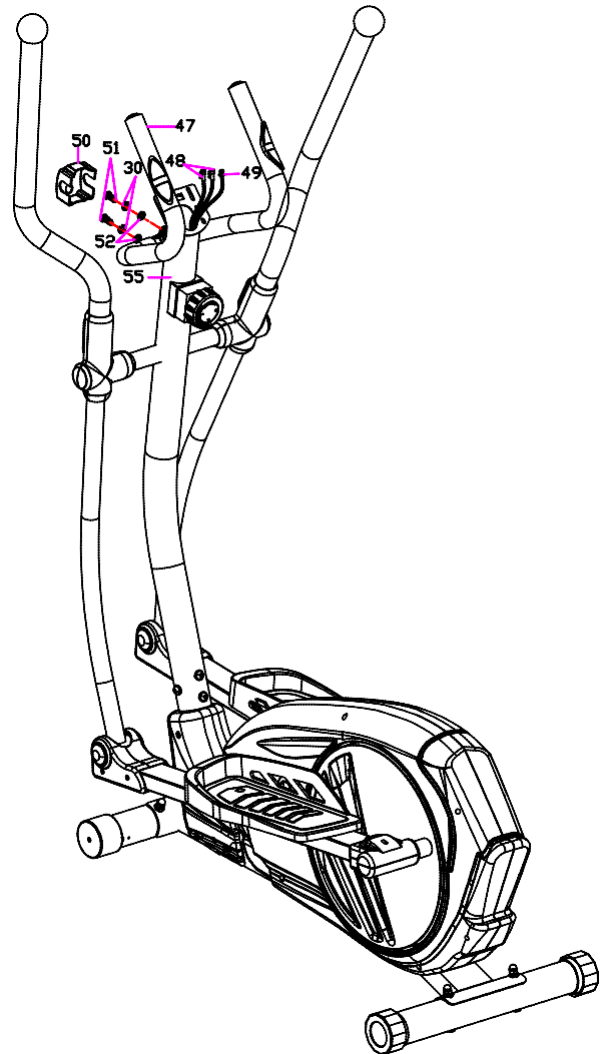
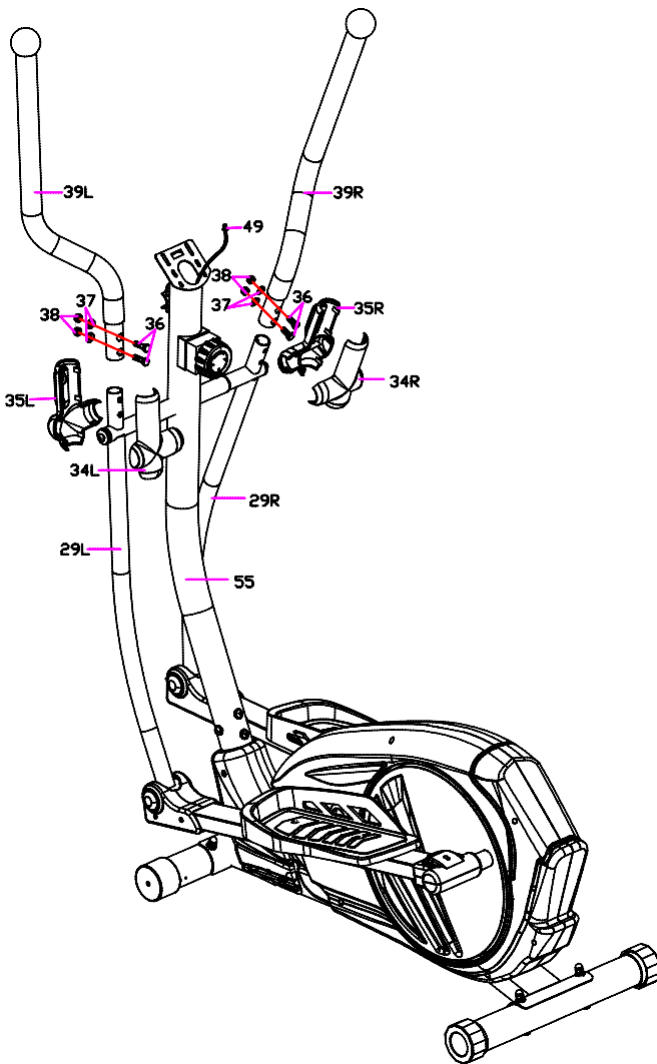


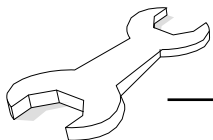


# Збирання

5 Вставте (39 Л та 39 П) відповідно у (29 Л та 29 П) закрутіть шурупом (36) та фіксуйте (37, 38). Потім зафіксуйте 34 Л, 35 Л та 34 П 35 П) на трубі.

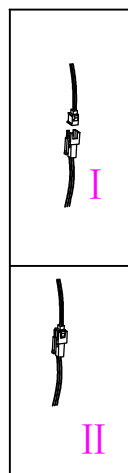
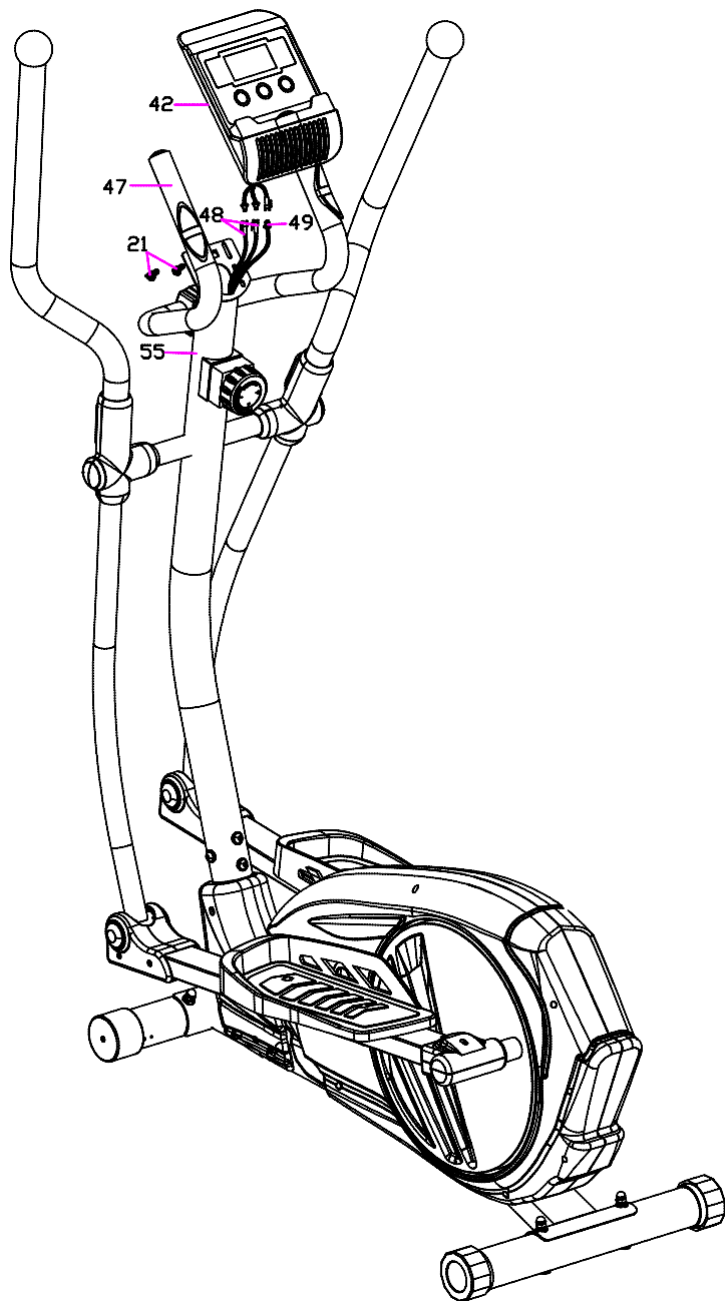
6 Встановіть (47) на (55) за допомогою (51), (52), та (30). Щоб зафіксувати кожух (50) на рукоятці (47) необхідно прикласти зусилля.



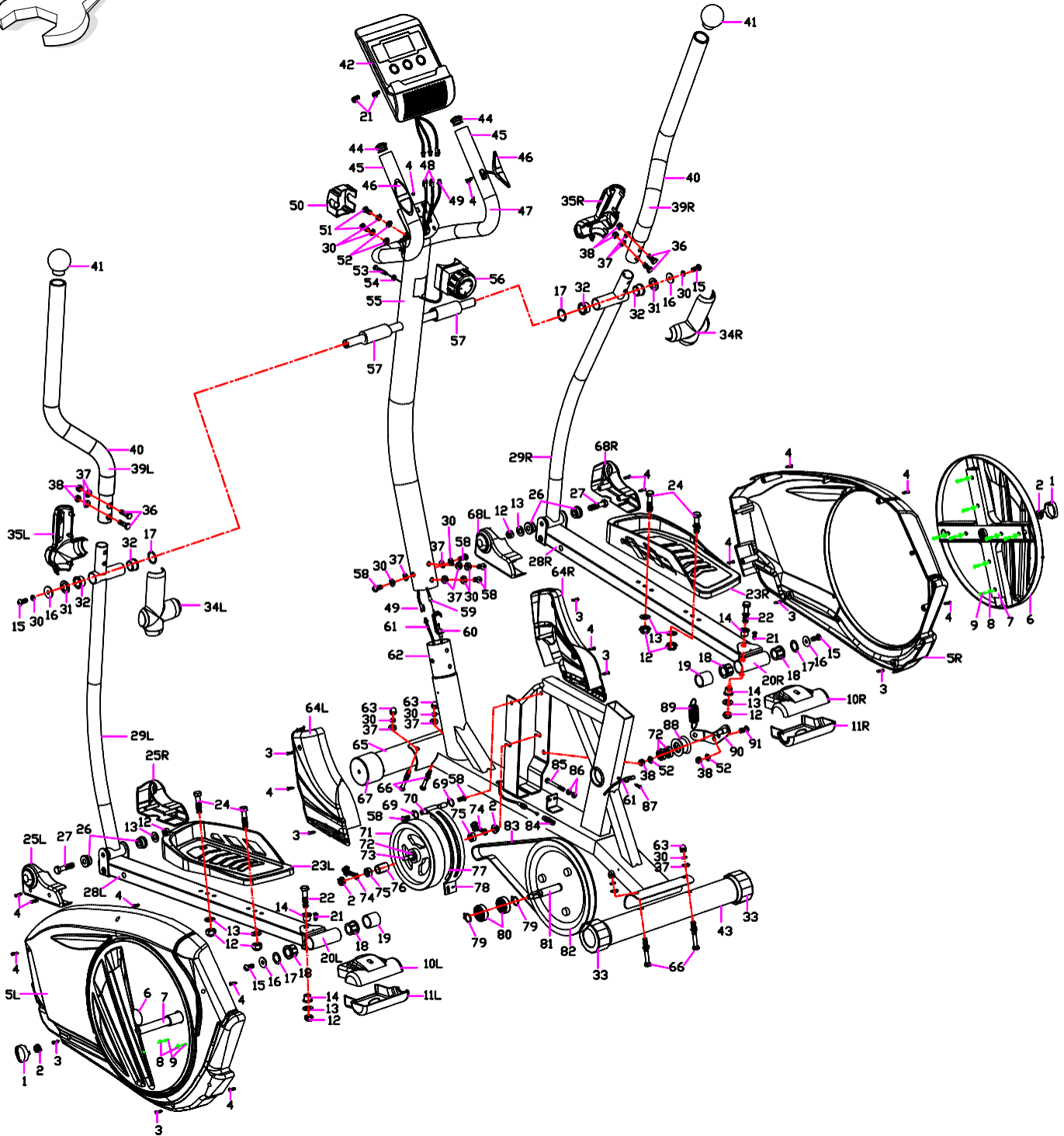
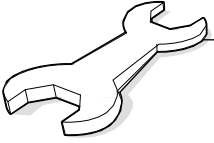


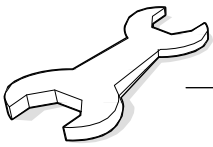
# Збирання

- 7 З'єднайте монітор (42) із з'єднувальним проводом монітора (49, 48), обережно опустіть монітор на стійку рукоятки (3), закріпіть шурупом 2 x M6 x 12 мм. (21) на задній панелі монітора.



# Збирання





# Збирання

## ПЕРЕЛІК ОСНОВНИХ ТА КОМПЛЕКТУЮЧИХ ДЕТАЛЕЙ

Дет. №	Описання	Кіл-ть	ДЕТ. №	Описання	Кіл-ть
1	Кінцева заглушка	2	5	Кришка з двома отворами	1
2	Гайка з фланцем М10	4	51	Болт з внутрішньою шестигранною голівкою М8х30	2
3	Саморіз М4*20 мм.	8	52	Шайба $\varnothing 8.5 \times \varnothing 16$	4
4	Гвинт М4*20 мм.	16	53	Шуруп М5 х 55 мм.	1
5	Кожух ланцюга (Л та П)	2	54	Лекальна шайба $\varnothing 6.5 \times \varnothing 14$	1
6	Диск	2	55	Стійка рукоятки	1
7	<b>Хрестовина</b>	2	56	Регулятор опору	1
8	Шайба $\varnothing 5.5 \times \varnothing 12$	16	57	Кожух рухомої рукоятки	2
9	Гвинт М4*15 мм.	16	58	Болт з внутрішньою шестигранною голівкою М8х30	6
10	Кожух вісі (Л та П)	2	59	Дріт опору	1
11	Кожух вісі (Л та П)	2	60	Дріт опору	1
12	Шестигранна нейлонова контргайка М10	8	61	Дріт	1
13	Плоска шайба $\varnothing 10.5 \times \varnothing 22$	8	62	Головна рама	1
14	Металева щітка	4	63	Контргайка М8	4
15	Болт з внутрішньою шестигранною голівкою	4	64	Передній кожух	2
16	Плоска шайба	4	65	Передній стабілізатор	1
17	Хвиляста шайба	4	66	Вагонний болт М8 х 75 мм.	4
18	Кожух рухомої рукоятки	4	67	Ходове колесо	2
19	Кожух рухомої рукоятки	2	68	Кожух труби для педалі	2
20	Опора педалі	2	69	Ланка	2
21	Шуруп М5 х 12 мм.	4	70	Головна вісь	1
22	Шестигранний шуруп	2	71	Махове колесо	1
23	Педаль (Л та П)	1	72	Шків	4
24	Шестигранний шуруп	4	73	Головна вісь	1
25	Кришка педалі	2	74	Шуруп	2
26	Металева щітка	4	75	Гайка	2
27	Шестигранний шуруп М10*80	2	76	<b>Опорна подушка</b>	1
28	Важіль педалі	2	77	Магніт	9
29	Верхнє педальне коліно	2	78	Магнітний кронштейн	1
30	Пружинна шайба М8	12	79	Ланка	2
31	Шайба з загостреними кінцями D	2	80	Шків	2
32	Кожух рухомої рукоятки	4	81	Головна вісь	1
33	Шестигранна кінцева заглушка	2	82	Приводне колесо	1
34	Кожух рукоятки (передній Л та П)	2	83	Приводний ремінь	1
35	Кожух рукоятки (задній Л та П)	2	84	Пружина	1
36	Шестигранний шуруп М10*40	4	85	Шестигранний шуруп М6*60	1
37	Лекальна шайба $\varnothing 8.5 \times \varnothing 18$	12	86	Гайка	2

38	Шестигранна нейлонова контргайка	6	87	Саморіз М3*15 мм.	1
39	Верхня частина рухомої рукоятки	2	88	Кронштейн шківа	1
40	Пінопластовий чохол для верхньої частини рухомої рукоятки	2	89	Пружина	1
41	Кінцева заглушка	2	90	Кронштейн шківа	1
42	Панель виміру пульсу	1	91	Шуруп	1
43	Задній стабілізатор	1			
44	Кінцева заглушка	2			
45	Пінопластова рукоятка	2			
46	Панель для виміру пульсу	2			
47	Рукоятка	1			
48	Дріт виміру пульсу	2			
49	Дріт датчика	1			