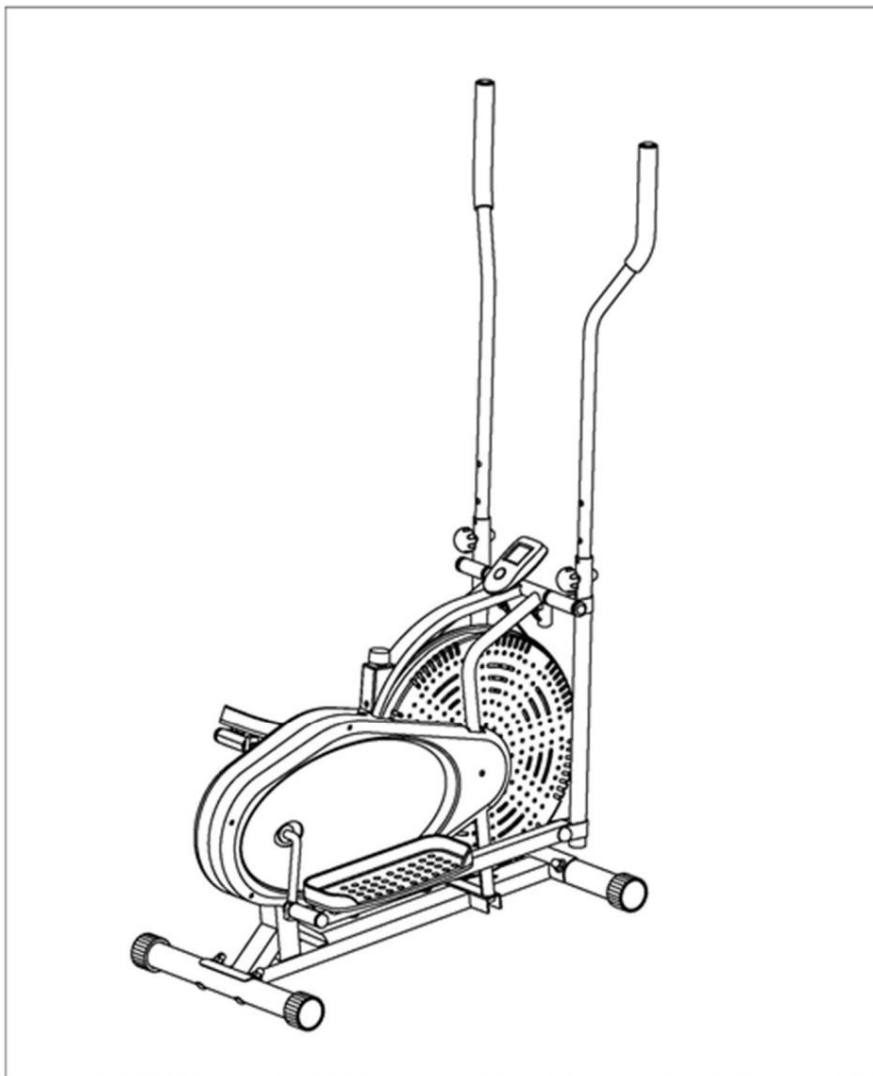




## ELIPTICAL MASTER® AIR



РЪКОВОДСТВО ЗА СОБСТВЕНИКА



**NEJLEVNEJSI  
SPORT.CZ**



**NAJLACNEJSI  
SPORT.SK**

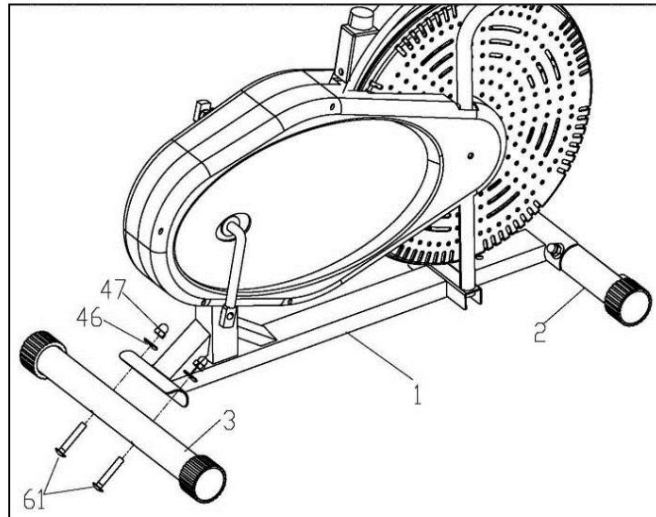


**NAJTANSZY  
SPORT.PL**

## събрание

### СТЪПКА 1:

Монтирайте предната долна тръба (2) и задната долна тръба (3) към основната рамка (1) с болтове с каретка (61), дъгови шайби (46) и гайки тип „Acorn“ (47).

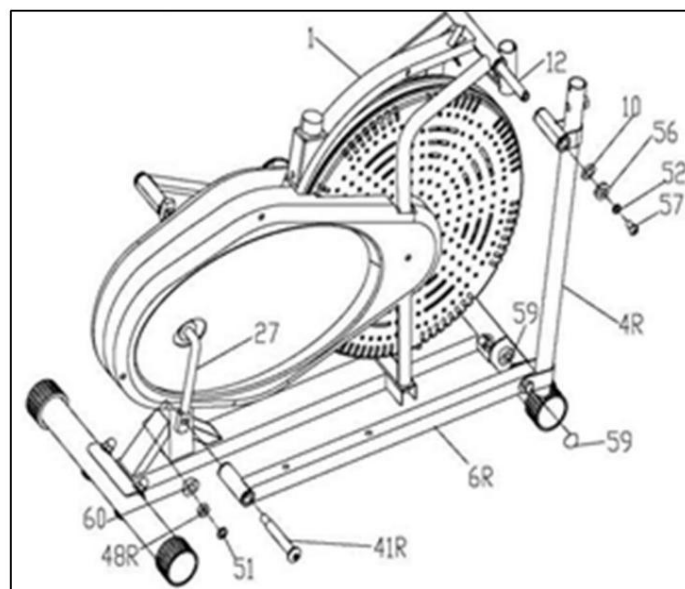


### СТЪПКА 2:

**A:** Отстранете шайбата (10), D-образната шайба (56), пружинната шайба (52) и болтовете (57) от вала на кормилото (12) от едната страна, монтирайте едната съединителна щанга (4Ror4L) към основната секция, след това прикрепете другата съединителна щанга (4Ror4L) и поставете отново D-образната шайба (56), пружинната шайба (52) и болтовете (57), както е показано.

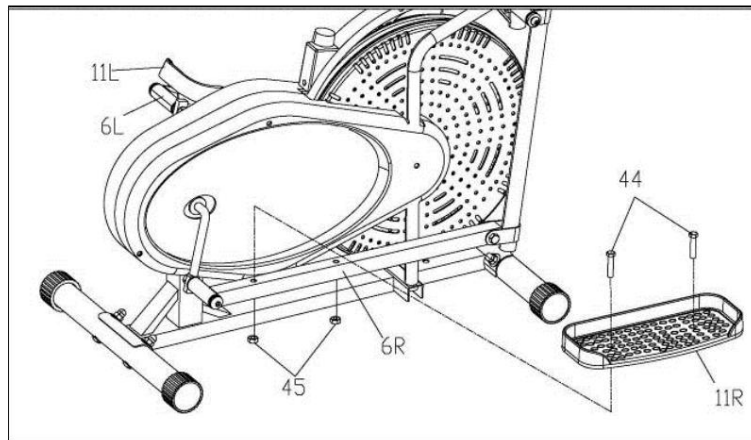
**B:** Монтирайте тръбата на педала (6) към курбела (27), закрепете я с болтовете на пантата на педала (41R/L), пружинните шайби (51) и найлоновите гайки (48). И покрийте с капачки (59), (60).

**Забележка:** И двата болта на пантите на педалите са обозначени с L ЗА ЛЯВО и R ЗА ДЯСНО. За да затегнете, завъртете левия болт ОБРАТНО НА ЧАСОВНИКОВАТА СТРЕЛКА и десния болт ПО ЧАСОВНИКОВАТА СТРЕЛКА. Преместете курбела до правилния ъгъл за лесно затягане на болтовете.



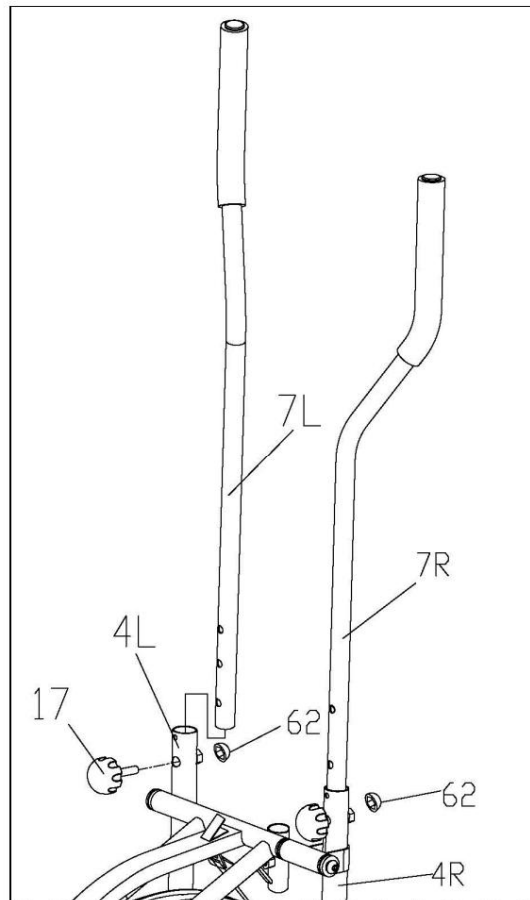
## СТЪПКА 3:

Прикрепете педалите (11L, 11R) към тръбите на педалите (6L, 6R) с болтове (44) и гайки (45).



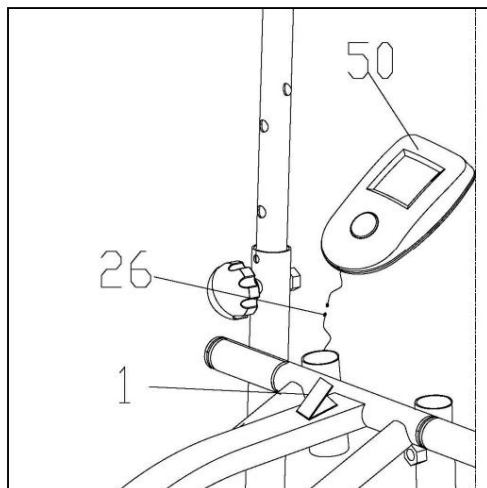
## СТЪПКА 4:

Поставете кормилото (7L, 7R) към съединителните лостове отляво и отдясно (4L, 4R), изберете височина, която е удобна за потребителя, и се уверете, че и двете кормила са на една и съща височина. Заклучете всяко кормило на място с болтовете с копчета (17). Накрая покрийте с пластмасова капачка (62).



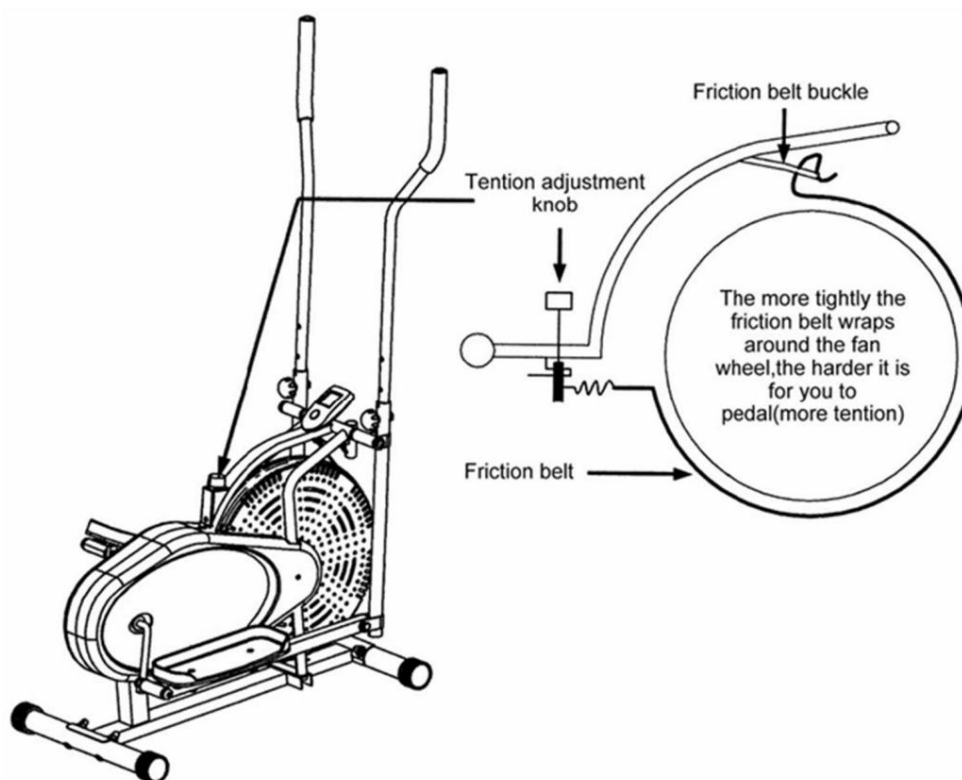
## СТЪПКА 5:

Свържете кабела на компютъра с кабела на сензора (26), след което поставете компютъра (50) в скобата на компютъра на основната рамка (1).



## Регулиране на опъването

Сглобяването на вашия елиптичен тренажор е завършено. Когато го пробвате за първи път, трябва да регулирате напрежението (#36) до най-хлабавото ниво. Докато тренирате, трябва бавно да регулирате напрежението (#36) до подходящо ниво, преди да започнете пълна тренировка.



Чрез регулиране на опъването можете да разхлабите или затегнете съпротивителния колан (#35), който се намира под плоската греда в горния център. Колкото по-дълъг е фриксионният колан, толкова по-малко е съпротивлението при въртене на педалите. Обратно, колкото по-къс е фриксионният колан, толкова по-голямо е съпротивлението при въртене на педалите.

Обратимо движение

Не забравяйте, че вашият елиптичен тренажор има ОБРАТНО движение!

Въртенето на педалите напред натоварва квадрицепсите (предната част на бедрата). Докато въртенето на педалите назад натоварва задните бедрени мускули (задната част на бедрата).

## Компютър

**СКАНИРАНЕ:** Автоматично сканира всяка функция последователно.

**ВРЕМЕ:** Брои продължителността на тренировката от нула до 99:59 на стъпки от една секунда.

**КАЛОРИИ:** Натрупва консумацията на калории по време на тренировка. Това е само грубо ръководство и трябва да се използва за сравнение в рамките на няколко тренировъчни сесии.

**РАЗСТОЯНИЕ:** Натрупва разстоянието по време на тренировка.

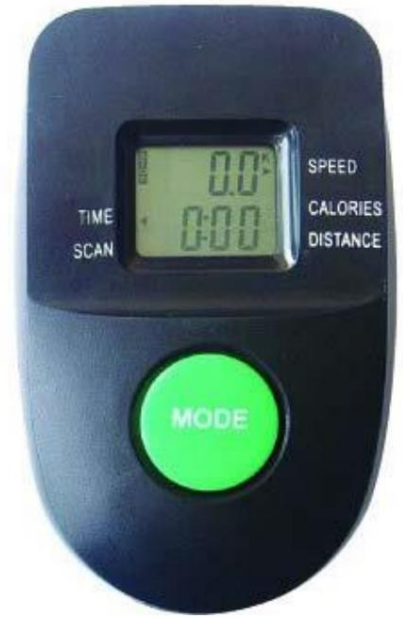
**СКОРОСТ:** Показва текущата скорост.

**КЛАВИШ:**

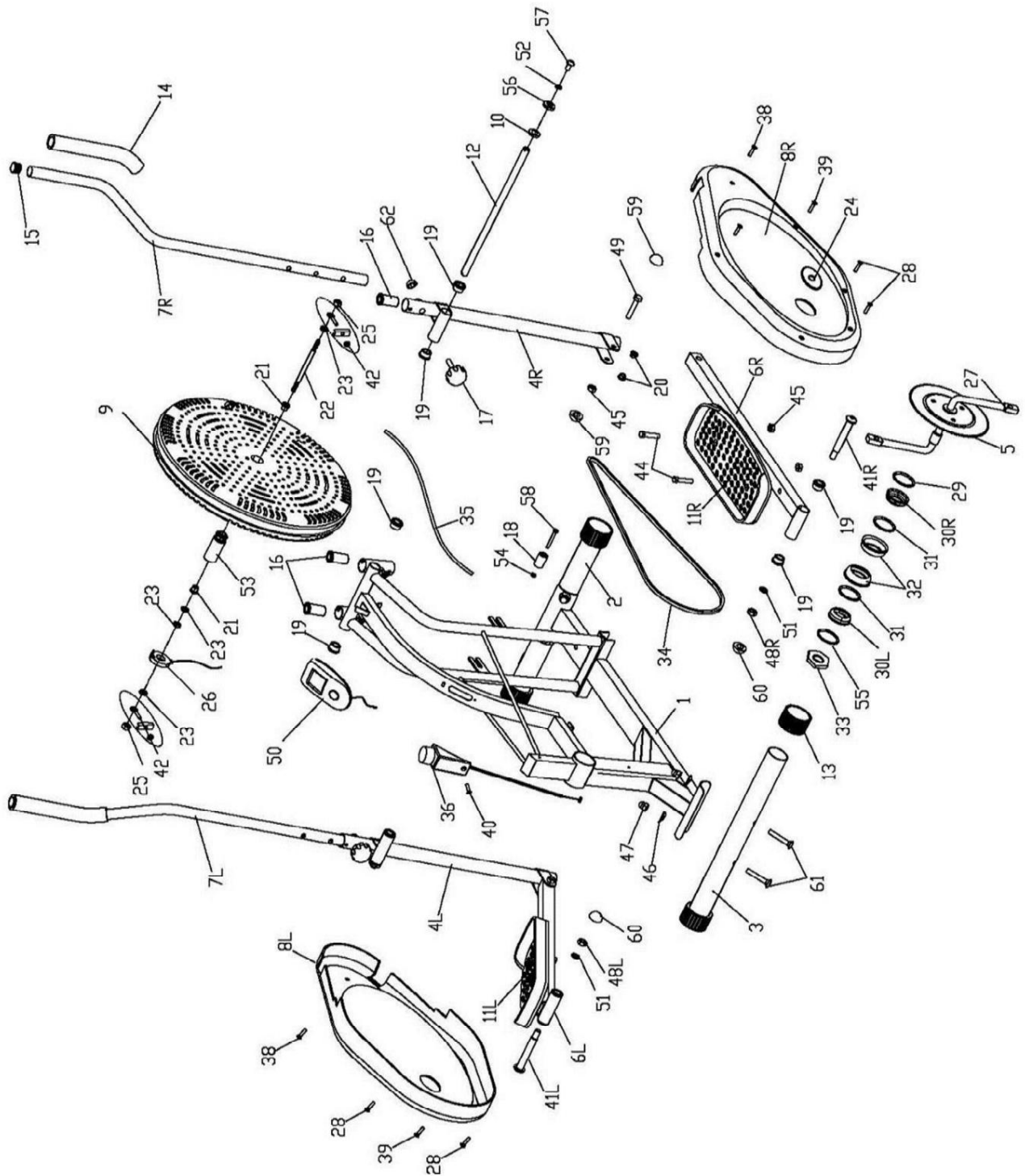
**РЕЖИМ/НУЛИРАНЕ (ОПЦИЯ)** натиснете, за да изберете всяка функция и задръжте бутона за 3 секунди, за да изчистите всички стойности (ОПЦИЯ), ако символът KM или ML мига, натиснете бутона, за да изберете KM или ML. Ако не е натиснат бутон, компютърът ще се върне към нормално състояние.

**ЗАБЕЛЕЖКА:**

1. Включва се автоматично при стартиране на работа.
2. При липса на сигнал, предаван към компютъра в продължение на 4 минути, компютърът ще изключи LCD дисплея и ще изчисти автоматично всички измерени стойности.



# Разгънат изглед



## Списък с части

| Части № 1 | Описание                            | Количество | Части № | Описание                                     | Количество |
|-----------|-------------------------------------|------------|---------|--|------------|
|           | Основна рамка                       | 1          | 31      | топка за яка                                 | 2          |
| 2         | Предна долна тръба                  | 1          | 32      | Корпус на яката                              | 2          |
| 3         | Задна долна тръба                   | 1          | 33      | Гайка  | 1          |
| 4         | Лентова двойна щанга                | 2          | 34      | Верига                                       | 1          |
| 5         | Верижно колело                      | 1          | 35      | Опъващ колан                                 | 1          |
| 6         | 6-степенна педална тръба            | 2          | 36      | Контрол на опъването                         | 1          |
| 7         | Посочен ляв/ десен кормило          | 2          | 38      | Винт за капака на веригата 2 ST4.2X20        | 2          |
| 8         | L/R капак на веригата               | 2          | 39      | Винт на капака на веригата                   | 3          |
| 9         | Вентилаторно колело                 | 1          | 40      | Винт   | 1          |
| 10        | Шайба 16×1×28                       | 1          | 41      | R/L Болт на пантата на педала 15.6×88.8 ×1/2 | 2          |
| 11        | ляв/десен педал                     | 2          | 42      | болта  | 2          |
| 12        | Вал на кормилото                    | 1          | 44      | Болт M10X45                                  | 4          |
| 13        | Крайна капачка                      | 4          | 45      | Найлонова гайка                              | 6          |
| 14        | Пяна за захващане                   | 2          | 46      | Дългова шайба                                | 4          |
| 15        | Крайна капачка                      | 6          | 47      | Жълт дова ядка                               | 4          |
| 16        | Пластмасова втулка                  | 4          | 48      | L/R Найлонова гайка 1/2×B8                   | 2          |
| 17        | Болт с копче                        | 2          | 49      | Болт M10X55                                  | 2          |
| 18        | Пластмасов валяк                    | 2          | 50      | Компютър 51                                  | 1          |
| 19        | Стоманена втулка                    | 10         | 52      | Пружинна шайба 13×B2 52 Пружинна             | 2          |
| 20        | Стоманена втулка                    | 4          | 53      | Малка тръба 54 Найлонова                     | 2          |
| 21        | Месингова втулка                    | 2          | 55      | Шайба  | 1          |
| 22        | Ос на вентилаторното колело         | 1          |         |  | 2          |
| 23        | Гайка                               | 4          |         |  | 1          |
| 24        | Пластмасов капак                    | 2          | 56      | D-образна шайба                              | 2          |
| 25        | Гайка                               | 2          | 57      | Болт M10X18                                  | 2          |
| 26        | Сензор                              | 1          | 58      | Болт   | 2          |
| 27        | Колянов вал                         | 1          | 59      | Пластмасова капачка S16                      | 4          |
| 28        | Винт на капака на веригата ST4.2X18 | 4          | 60      | Пластмасова капачка S18                      | 2          |
| 29        | Шайба                               | 1          | 61      | Болт с каре                                  | 4          |
| 30        | L корпус на яка                     | 1          | 62      | Пластмасова капачка S13                      | 2          |
| 30        | R корпус на яка                     | 1          |         |  |            |