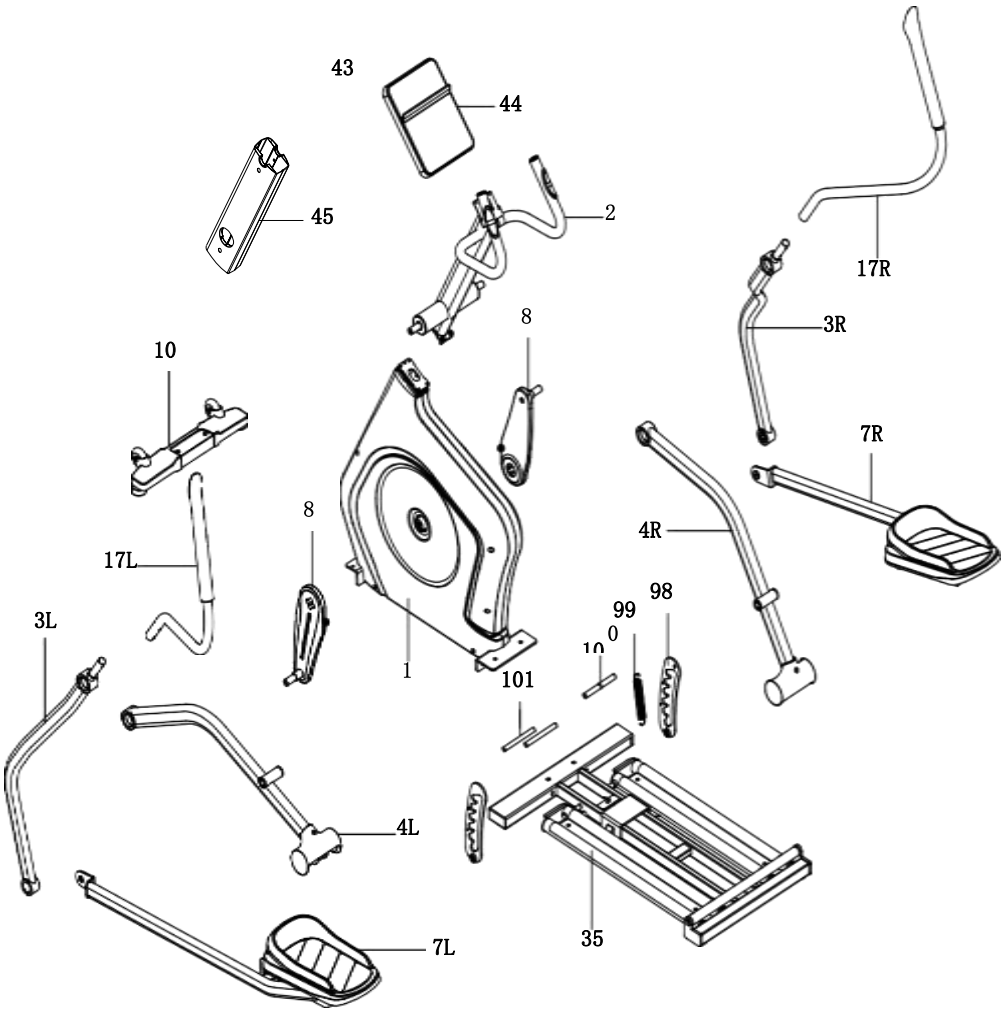
PHOENIX

S600

Эллиптический тренажер

Руководство пользователя

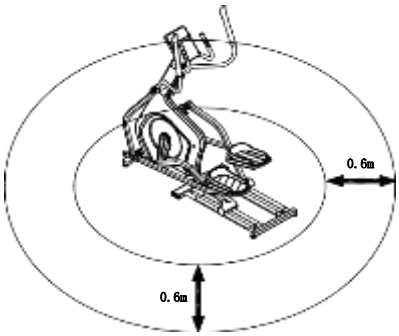
Ⅰ. Схема



№	Наименование	Кол-во	№.	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1	17L	Комплект левых рулевых рукояток	1
2	Комплект вертикальных труб	1	17R	Комплект правых рулевых рукояток	1
3L	Левая поворотная рукоятка	1	35	Комплект направляющих поручней	1
3R	Правая поворотная рукоятка	1	43	Декоративная крышка	1
4L	Левый педальный рычаг	1	44	Консоль	1
4R	Правый педальный рычаг	1	45	Декоративная часть из алюминиевого сплава	1
7L	Левая педаль	1	98	Дополнительный комплект для регулировки высоты	1
7R	Правая педаль	1	99	Пружина натяжения	1
8	Заводная рукоятка	2	100	Фиксатор пружинный	1
10	Передний стабилизатор поперечной устойчивости	1	101	Укрепляющий вал	2

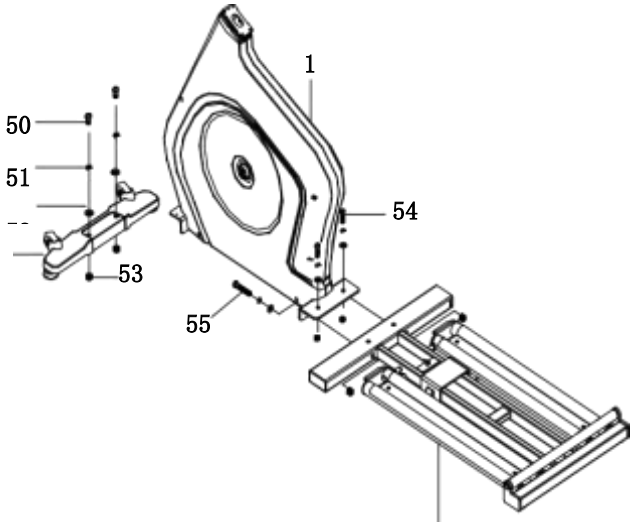
Макс грузоподъемность： 150 кг

Внимание! Не оснащен функцией моментальной остановки!

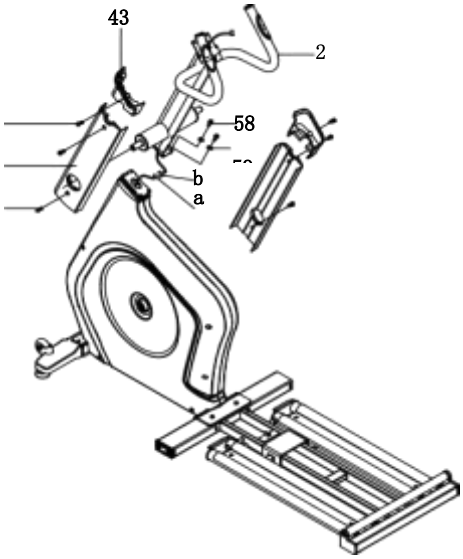


Ⅱ. Шаги сборки

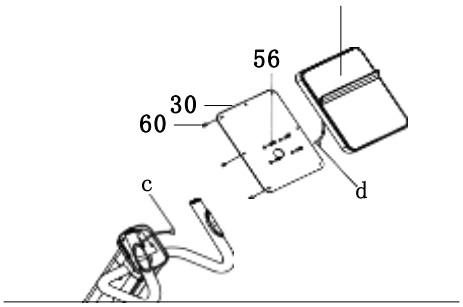
1. Возьмите основную раму 1, передний стабилизатор поперечной устойчивости 10 и комплект направляющих поручней 35; используйте болт 50, пружинную шайбу 51, плоскую шайбу 52, гайку 53 для соединения основной рамы 1 и переднего стабилизатора поперечной устойчивости 10. Используйте болт 54 и 55, пружинную шайбу 51, плоскую шайбу 52, гайку 53 для соединения основной рамы 1 с комплектом направляющих поручней.



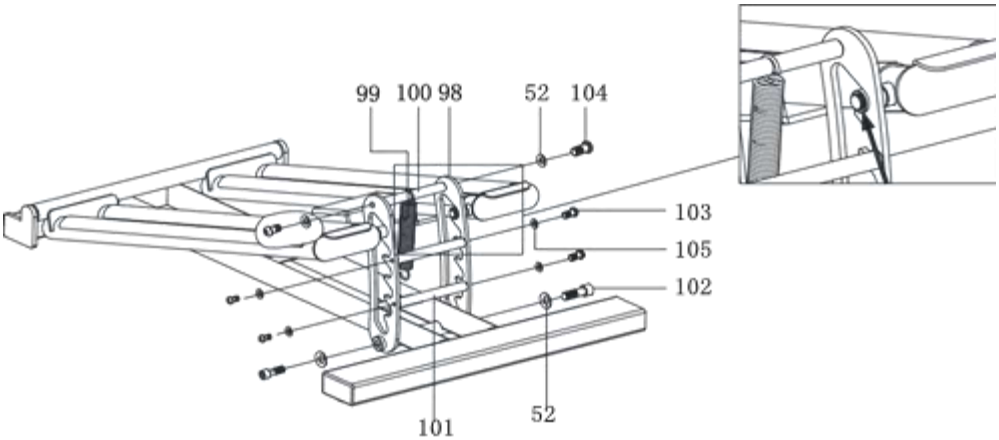
2. Возьмите комплект вертикальных труб 2, сначала соедините штекеры сигнальных проводов (a) комплекта вертикальных труб и основной рамы. Затем соедините комплект вертикальных труб с основной рамой при помощи гайки 58 и пружинной шайбы 59. Возьмите пластиковую декоративную крышку 43 и декоративную часть из алюминиевого сплава 45, прикрепите их на вертикальные трубы при помощи болтов 56 и 57.



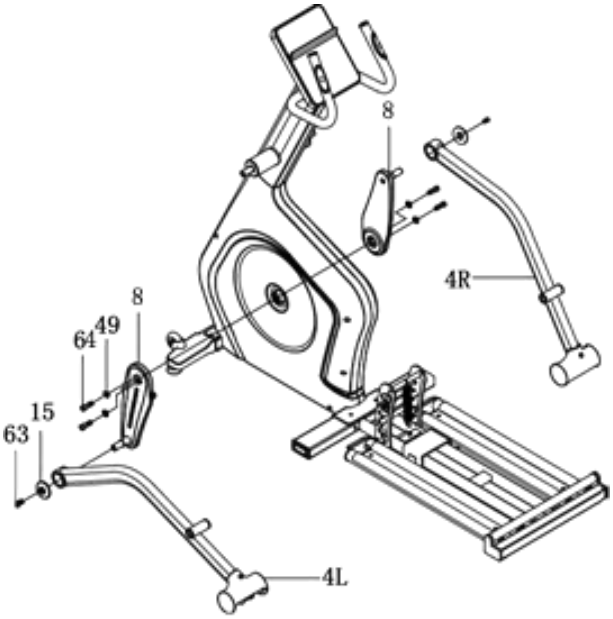
3. Возьмите консоль 44, присоедините заднюю алюминиевую крышку 61 к комплекту вертикальных труб 56, и выньте штекер C из отверстия; соедините штекеры c и d; соедините заднюю алюминиевую крышку 61 с консолью болтом 60.



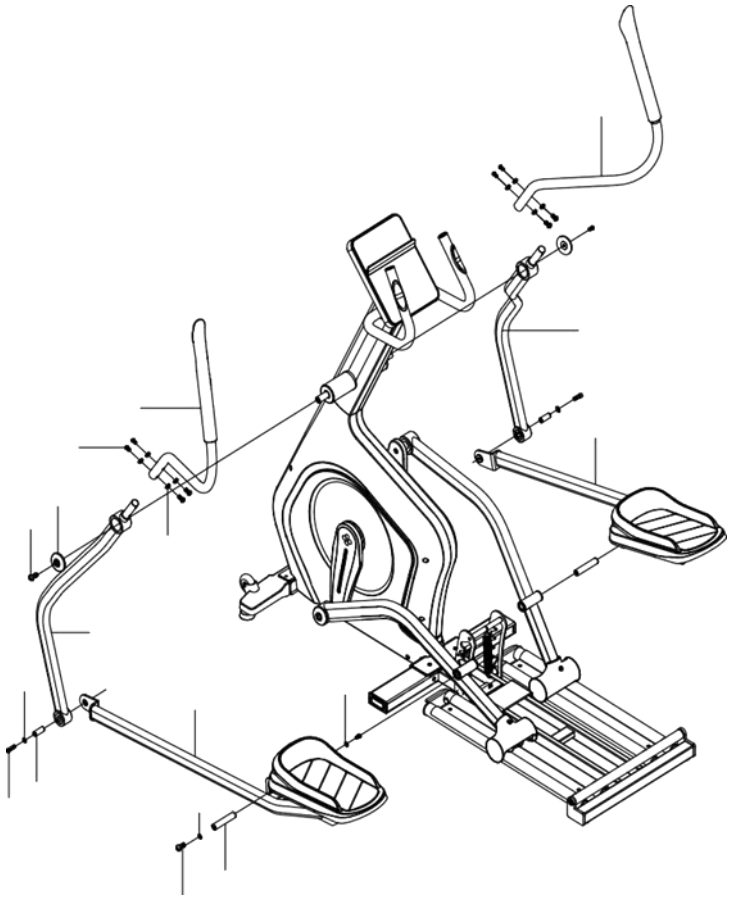
4. Возьмите дополнительный комплект для регулировки высоты 98. пружину натяжения 99, пружинный фиксатор 100 и укрепляющий вал 101. Поднимите направляющие поручни, проденьте выбранное отверстие детали для выбора высоты 98 через зафиксированный вал направляющих поручней, и закрепите болтом 102 и прокладкой 52. Проденьте пружину натяжения 99 через фиксатор пружинный 100, используйте болт 104 и прокладку 52 для присоединения фиксатора пружинного 100 с детали для выбора высота 98; укрепляющий вал 101 присоединяется к детали для выбора высоты 98 болтом 103 и гайкой 105.



5. Используйте болт 63 и прокладку 62 для соединения левого 4L и правого 4R педальных рычагов с заводной рукояткой 8; соедините заводную рукоятку 8 с основной рамой болтом 64 и пружинной кольцевой прокладкой 51



6. Присоедините комплекты педалей 7 к комплектам поворотных рукояток 3. болтом 66, большой гайкой 67 и втулкой из нержавеющей стали 68; присоедините комплекты поворотных рукояток 3 к основной раме болтом 63 и алюминиевой заглушки 62; присоедините комплект педалей 7 к педальному рычагу 4 на основной раме болтами 63, гайкой 67 и стержнем 69; Вставив группу деталей рукоятки 17 в группу поворотных рычагов 3, закрепите ее винтом 65 и пружинной прокладкой 59.



Exploded View

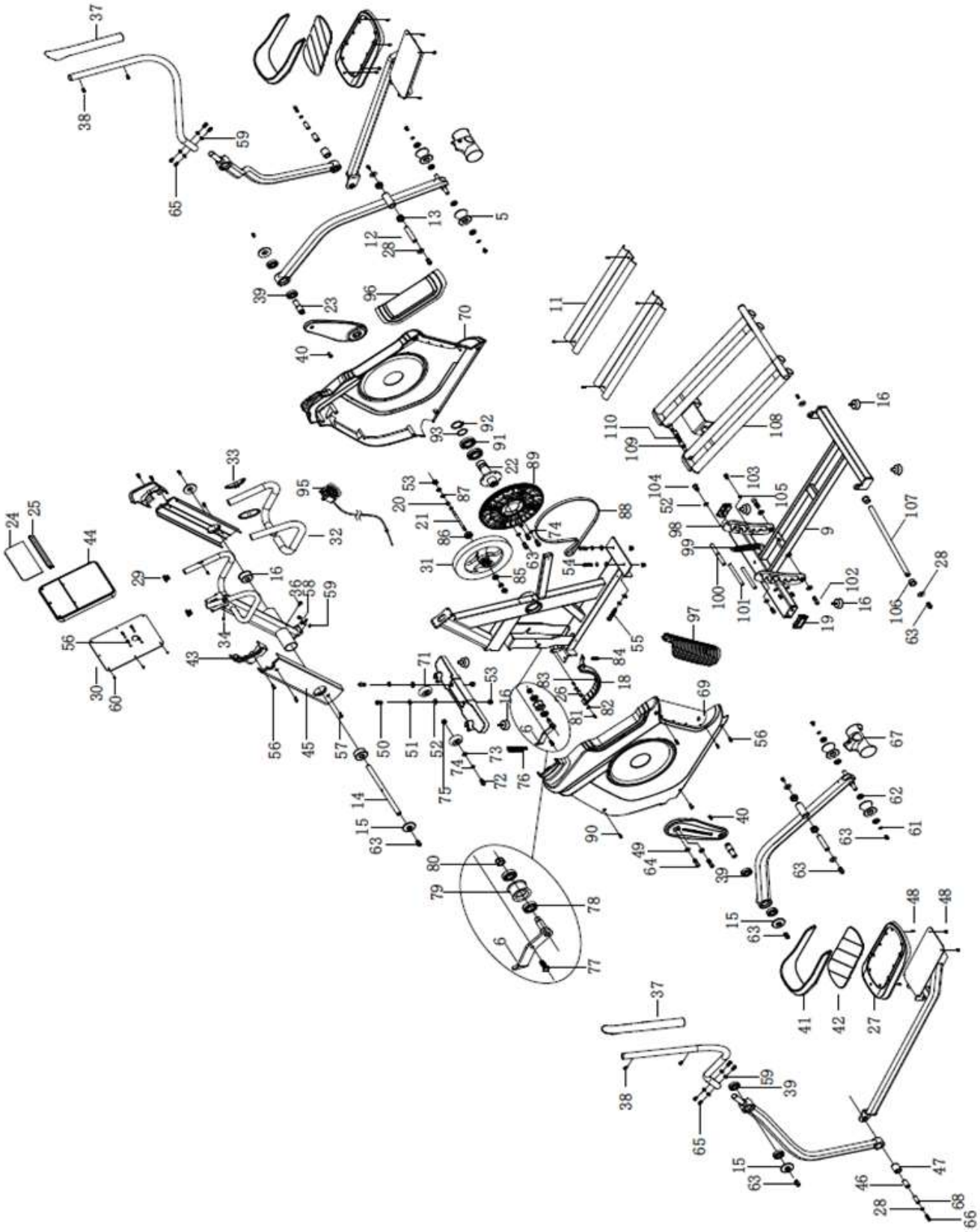


Схема детали тренажера

Ⅲ. Перечень деталей

№	Наименование	Спецификация	Кол-во	№ детали
1	Рама		1	
2	Комплект вертикальных труб		1	
3	Поворотные рукоятки		2	
4	Педальные рычаги		2	
5	Скользящее колесо	Ф61*50.6	4	S600-0500
6	Крепежная рама направляющего колеса		1	S600-0600
7	Комплект педалей		2	
8	Заводная рукоятка		2	
9	Крепежная рама направляющей		1	S600-3500
10	передний стабилизатор поперечной устойчивости		1	
11	Алюминиевые направляющие	21*133.1*650	2	J146-1
12	Стержень	Ф19*95	2	S600-1200
13	Пластиковая заглушка	Ф31.8*16	4	S600-1300
14	Ось	Ф20*340.5	1	S600-140
15	Алюминиевая крышка	Ф60*Т9	4	S600-1500
16	Регулировочные ножки		6	S063
17	Рукоятки		2	
18	Регулятор сопротивления		1	S600-1800
19	Заглушка для труб		2	S1313
20	Распорка	ф14*Т9	2	S600-2000
21	веретёнце	ф10*140	1	S600-2100
22	Осевая пластинка		1	S600-2200
23	Коленчатый вал	ф25*83.5	2	S600-2300
24	Резиновая шайба	220*75	1	X193
25	Подставка для мобильного телефона		1	S2997
26	Вал магниторезистивной пластины	ф11.9*36	1	S600-2600
27	Педаль		2	S3712
28	Шайба	ф26*Т3	8	S600-280
29	Штекер рукояти		2	S3715
30	Задняя панель консоли	Т3*293.8*223.8	1	S600-3000
31	Большое колесо		1	S600-3100
32	Чехол рукоятки		2	
33	Пластины для измерения ЧСС		2	
34	Саморез с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	ST5*16	2	
35	Комплект крепления поручней		1	
36	Винт с внутренним шестигранником и цилиндрической головкой	M8*40	1	
37	Чехлы для рукоятки		2	F054
38	Крестообразный винт с полукруглой головкой	M5*10	4	
39	Радиальный шарикоподшипник	6004 ф 42*ф20*Т12	8	
40	Винт с внутренним шестигранником с потайной головкой	M8*16	2	
41	Декоративный чехол на педаль		2	S3713
42	Нескользящий коврик для педали		2	S3714

43	Декоративная крышка		2	
44	Консоль		1	
45	Декоративная часть из алюминиевого сплава		2	
46	Медная обжимная втулка	Ф20.1*38	2	X9200-0503
47	Резиновая обжимная втулка		2	X184
48	Саморез полукруглый крестообразный	ST4*16	14	
49	Пружинная шайба	Ф10	8	
50	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M10*25	2	
51	Пружинная шайба	Ф10	6	
52	Шайба	Ф10	10	
53	Гайка	M10	8	
54	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M10*60	2	
55	Винт с внутренним шестигранником и цилиндрической головкой	M10*100	2	
56	Крестообразный винт с полукруглой головкой	M5*10	16	
57	Крестообразный винт с полукруглой головкой	M5*16	4	
58	Винт с внутренним шестигранником и цилиндрической головкой	M8*16	4	
59	Пружинная шайба	Ф8	12	
60	Винт с потайной головкой и крестообразным шлицем	M4*10	7	
61	Шайба	Ф8	4	
62	Радиальный шарикоподшипник	61902 ф 28* ф15*T7	8	
63	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M8*16	12	
64	Винт с внутренним шестигранником и цилиндрической головкой	M10*25	8	
65	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M8*12	8	
66	Винт с внутренним шестигранником и цилиндрической головкой	M10*55	2	
67	Экран для роликов		2	S3711
68	Стальная втулка	Ф15.75*39	2	X9200-05 04
69	Левая крышка корпуса		1	S3709L
70	Правая крышка корпуса		1	S3709R
71	Полиуретановое колесико	Ф64*23	2	S3716
72	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M8*40	2	
73	Шайба	Ф8	2	
74	Пружинная шайба	Ф8	6	
75	Гайка	M8	2	
76	Пружина		1	TH072
77	Внешний винт с шестигранной головкой	M8*16	1	
78	Радиальный шарикоподшипник	6002ф35*ф15*T8	2	
79	Направляющее колесо		1	X9107-09 00
80	Гайка	M12	1	
81	Винт с внутренним шестигранником с полукруглой головкой	M6*10	2	
82	Стопорное кольцо в форме С	Ф12	2	
83	Магнит	25*30*T12	12	CT10
84	Пружина		1	TH087
85	Радиальный шарикоподшипник	6000 ф 26* ф10*T8	1	

86	Радиальный шарикоподшипник	6300 ф 35* ф10*T11	1	
87	Тонкая гайка	M10*T4	3	
88	Поликлиновый ремень	490J*8	1	
89	Роликовый блок ремня		1	S3639
90	Саморез крестовой с полукруглой головкой	ST4*12	4	
91	Радиальный шарикоподшипник	6008ф 68* ф40*T9	2	
92	Стопорное кольцо в форме С	Ф40	1	
93	Волнообразная шайба	Ф40	1	
95	Ручная рычажная лебедка		1	
98	Дополнительный набор для регулировки высоты		1	
99	Большая пружина		1	TH075
100	Подвесной пружинный вал	ф20*140	1	S600-3800
101	Укрепляющий вал	Ф16*140	2	S600-4300
102	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	M10*35	2	
103	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M6*20	4	
104	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M10*20	2	
105	Шайба	Ф6	4	
106	Нейлоновый чехол	ф30*23	2	S600-4100
107	Длинный вал	ф20*523	1	S600-4400
108	Комплект направляющих рейлов		1	S600-3600
109	Обжимная втулка из нержавеющей стали	ф20*22	2	S600-3700
110	Стопорное кольцо в форме С	Ф14	2	

Общие советы по обслуживанию

Мы очень довольны вашим выбором оригинального оборудования для фитнеса DHZ. Это высококачественное оборудование предназначено для использования в домашних условиях. Пожалуйста, внимательно прочтите «Инструкции» перед повторной сборкой и первым использованием и обязательно сохраните инструкции для справок и обслуживания.

Внимание

1. Данное оборудование предназначено только для домашнего использования, и испытание на максимальную грузоподъемность проводится в соответствии с типом устройства. Максимальная грузоподъемность каждого тренажера указана на его этикетке с данными, которая будет расположена на основном корпусе устройства. Компания DHZ не несет ответственности за какие-либо травмы или материальный ущерб, вызванные использованием оборудования или в результате использования оборудования. Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи устройства были полностью осведомлены обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.
2. Недостаточное количество тренировок так же, как и чрезмерное может привести к ухудшению здоровья.
3. Система мониторинга сердечного ритма может быть неточной. Чрезмерное количество тренировок могут привести к серьезным травмам или смерти. Немедленно прекратите тренировку, если чувствуете недомогание.
4. Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру. И не оставляйте детей одних рядом с тренажером.
5. Эллиптический тренажер не оснащен колесами свободного хода, поэтому движущиеся части тренажера не могут быть немедленно остановлены.
6. Дети не могут самостоятельно использовать данный тренажер.
7. Дети могут заниматься под присмотром взрослых.

Общее техническое обслуживание является ответственностью только владельца тренажера, для обеспечения необходимой производительности тренажера. Невыполнение общего технического обслуживания приведет к аннулированию гарантии.

1. Убедитесь, что оборудование установлено на ровной поверхности, на расстоянии от велосипеда, эллиптического тренажера и гребного тренажера не менее 0,6 метра, от беговой дорожки - 2,0 метра,

оставьте свободное пространство вокруг оборудования, чтобы обеспечить достаточное количество места для использования тренажеров.

2. Устройство предназначено для использования и хранения в помещении. Не храните устройство во влажных и пыльных условиях, на открытом воздухе, в сарае, в пристроенном помещении, в гараже или на балконе.
3. Не используйте тренажер рядом с водой.
4. Убедитесь, что тренажер был правильно собран, настроен и проверен перед началом упражнений.
5. Точно следуйте шагам сборки тренажера, указанным в инструкции.
6. Выполняйте сборку только с использованием подходящих инструментов и оригинальных запчастей DHZ
7. Это устройство не подходит для высокоточных приложений (только HB и HC).

Общие меры предосторожности

1. Чрезмерное количество тренировок или тренировки с наличием противопоказаний могут привести к проблемам со здоровьем или травмам.
2. Перед началом программы упражнений проконсультируйтесь с врачом, чтобы узнать рекомендации по упражнениям.
3. Если у пользователя наблюдается головокружение, тошнота, боль в груди или другие аномальные симптомы, необходимо немедленно прекратить тренировку и проконсультироваться с врачом.
4. Максимальный вес пользователя указан в идентификационных данных на основном корпусе.
5. Не подпускайте детей и домашних животных к оборудованию. Не оставляйте детей в комнате с тренажером без присмотра.
6. Данный тренажер предназначен для использования взрослыми для физических упражнений. Этот тренажер не должен использоваться лицами младше 14 лет.
7. Лица с ограниченными возможностями не должны использовать оборудование без помощи квалифицированного персонала.
8. Данный тренажер не может быть использован несколькими людьми одновременно.
9. Используйте тренажер только по назначению.
10. Не используйте аксессуары, не рекомендованные производителем.
11. Не пользуйтесь тренажером если он находится в неисправном состоянии.

Условия

1. Убедитесь, что присутствующие осведомлены о потенциальных опасностях, например, о потенциальной опасности от движущихся во время тренировки частей.
2. Всегда надевайте соответствующую спортивную одежду и кроссовки. Не занимайтесь спортом без кроссовок.
3. Убедитесь, что в комнате достаточно места для фитнес-оборудования.
4. Следите за тем, чтобы жидкость и пот не попадали в устройство, и вытирайте излишки пота влажной тканью по окончании его использования.
5. Не кладите острые предметы рядом с устройством.
6. Оборудование разработано и изготовлено только для домашнего использования. Гарантия и ответственность производителя не покрывают поломку тренажера в результате коммерческого, полукоммерческого или личного использования. Использование устройства таким образом приведет к аннулированию гарантии.

Проверка безопасности перед каждым использованием.

1. Затяните все регулируемые детали, чтобы предотвратить резкое движение во время тренировки.
2. Обратите внимание на части, которые не зафиксированы или не движутся при работе тренажера.
3. Регулярно проверяйте оборудование на предмет повреждений и износа.
4. Оборудование предназначено только для домашнего использования, пожалуйста, проводите проверку безопасности перед каждым использованием.

Разминка.

1. Разомнитесь перед тренировкой и подготовьте свое тело к нагрузке.
2. Выполните 5-10 минутную разминку, чтобы подготовиться к тренировке на мышцы, которые вы хотите

задействовать во время тренировки, а затем сделайте растяжку.

3. Каждое упражнение на растяжку необходимо выполнять примерно 30 секунд. Не растягивайте мышцы слишком сильно, не должно возникать болезненных ощущений. Если мышцы напряжены или имеют старые травмы, в процессе разминки пораженные мышцы согреваются и растягиваются. Выполняйте все движения плавно, не двигайтесь резко во время разминки.

Выполните заминку.

1. Выполните заминку после тренировки. Тело должно постепенно снизить частоту сердечных сокращений до уровня покоя.
2. Когда ЧСС успокоится, выполните выбранное упражнение низкой интенсивности. Затем следует выполнить статическую растяжку, такую же, как статическую растяжку во время разминки.

Инструкция к консоли

Ⅰ. BUTTON ICON / КНОПКА – ИКОНКА НА ДИСПЛЕЕ

1. ВОССТАНОВЛЕНИЕ 2. РЕЖИМ 3. BODY FAT 4. ВНИЗ 5. ПЕРЕЗАГРУЗКА 6. ВВЕРХ

Ⅱ. Функции кнопок

1. ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

1.1 RESET / РАБОЧЕМ РЕЖИМЕ, зажмите эту кнопку в течение 5 секунд для сброса.

1.2 В PAUSE MODE / РЕЖИМЕ ПАУЗЫ, нажмите эту кнопку чтобы остановить программу и вернуться к РАБОЧЕМУ РЕЖИМУ/ IDLE MODE.

2. UP/DOWN / ВВЕРХ / ВНИЗ.

Нажмите эту кнопку чтобы увеличить или уменьшить значение величины.

3. MODE / РЕЖИМ.

3.1 В IDLE MODE/ РАБОЧЕМ РЕЖИМЕ, нажмите эту кнопку чтобы прейти в MANUAL mode / Ручной режим.

3.2 Нажмите эту кнопку чтобы установить или изменить значение. В процессе настройки нажмите кнопку MODE / РЕЖИМ для подтверждения значений.

3.3 Во время тренировки, нажмите кнопку MODE / РЕЖИМ для переключения спортивной информации вручную.

RPM→ SPEED→SCAN→RPM – ОБОРОТЫ →СКОРОСТЬ→СКАН→ ОБОРОТЫ

4. RECOVERY / ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

Во время тренировки, приостановки или завершения тренировки нажмите эту кнопку, чтобы проверить RECOVERY / ВОССТАНОВЛЕНИЕ, нажмите еще раз, чтобы выйти из этого режима.

5. ИМТ

В IDLE MODE / РАБОЧЕМ РЕЖИМЕ, нажмите эту кнопку чтобы рассчитать ИМТ, нажмите заново чтобы отключить этот режим.

6. RECOVERY / ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

6.1 Во время тренировки, приостановки или завершения тренировки нажмите RECOVERY, через 10 секунд после нажатия определится пульс. Загорится индикатор PULSE, и в окне PULSE отобразится текущая фактическая частота пульса пользователя. В окне TIME отобразится обратный отсчет 0:10. Если сигнал не будет обнаружен в течение этого времени, в окне PULSE отобразится 0, и после двух пикающих звуковых сигнала тренажер вернется к состоянию до входа в режим RECOVERY / ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

6.2 Если в течение 10 секунд будет обнаружен сигнал частоты пульса, включится режим RECOVERY на одну минуту. В окне времени TIME начнется обратный отсчет.

6.3 Обратный отсчет в режиме RECOVERY в течение одной минуты без нажатия кнопок и стабильном ЧСС, DM отобразит FX(X=1-6). После отображения в течение 10 секунд или повторного нажатия кнопки RECOVERY тренажер вернется в состояние до нажатия кнопки RECOVERY и издаст два пикающих звука.

6.4 Во время обратного отсчета в режиме RECOVERY в течение одной минуты, если пульс не обнаружен в течение 6 секунд, в окне PULSE отобразится 0, а не результат, и после двух пикающих звуковых сигнала тренажер вернется к состоянию до входа в режим RECOVERY / ВОССТАНОВЛЕНИЕ.

6.5 P0 соответствует значению пульса при нажатии кнопки RECOVERY. P1 соответствует значению частоты пульса по окончании обратного отсчета.

6.6 Сводная таблица значений результатов RECOVERY test / тестов на эффективность. (P=P0-P1)

P≥50	F1	ОТЛИЧНО
P≥40	F2	ОЧЕНЬ ХОРОШО
P≥30	F3	ХОРОШО
P≥20	F4	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
P≥10	F5	ПЛОХО
P < 10	F6	ОЧЕНЬ ПЛОХО

Ⅲ.

ОТОБРАЖЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ДВИЖЕНИЯ.

1. TIME / ВРЕМЯ

1.1 Display range / Диапазон дисплея：00：00 ~ 99：59. При превышении диапазона, отсчет начнется заново.

2. DISTANCE / РАСТОЯНИЕ.

2.1 Диапазон расстояния равен 0.0 - 9999. При превышении диапазона, отсчет начнется заново.

2.2 В ручном режиме / Manual mode, расстояние по умолчанию – 5, диапазон – 0,0~9999.

3. CALORIE / КАЛОРИИ

3.1 Диапазон калорий ：0.0~ 9999. При превышении диапазона, отсчет начнется заново.

3.2 В ручном режиме, КАЛОРИИ по умолчанию – 200, диапазон 0~10~9999 CAL.

4. SPEED / СКОРОСТЬ

4.1 Диапазон : 0.0～99.9 K PH/MPH – км/ч, миль/ч

5. PULSE / ПУЛЬС

5.1 Диапазон: 40~220. Если во время выполнения тренировки ЧСС определить невозможно, в окне PULSE отображается [0].

6. SEX / ПОЛ

6.1 Мужской - 0; женский - 1; значение по умолчанию 0.

7. WEIGHT / ВЕС

7.1 Диапазон настройки в метрических единицах составляет 30 ~ 150 кг, значение по умолчанию -70 кг.

7.2 Диапазон настройки в фунтах составляет 40 ~ 400 фунтов, значение по умолчанию – 155 фунтов.

8. AGE / ВОЗРАСТ

8.1 Диапазон: 10 ~ 99, по умолчанию 30 лет

9. BUZZER / ГОЛОСОВЫЕ ОПОВЕЩЕНИЯ

9.1 При нажатии действующей кнопки, раздастся звуковой сигнал (0,1 секунды) подтверждающий нажатие кнопки

9.2 Долгий звуковой сигнал (0,5 секунд) раздастся при входе в ИНЖЕНЕРНЫЙ РЕЖИМ / ENGINEER MODE или при включении питания.

9.3 Три коротких звуковых сигнала раздастся после окончания времени отсчета.

IV РАБОТА ТРЕНАЖЕРА

1. Когда пользователь начинает тренировку, нажимая на педаль, в РАБОЧЕМ / IDLE MODE, отображается количество оборотов в минуту, время отсчитывается с 0. Другие данные также отсчитываются с 0.

2. Пользователь может установить значения TIME/ВРЕМЕНИ, DISTANCE/РАССТОЯНИЯ, CALORIES/КАЛОРИЙ перед началом упражнений. Настройка шагов: нажмите кнопку MODE для того, чтобы выбрать функцию, затем выбранное значение функции будет мигать, затем нажмите вверх/вниз - up/down, чтобы настроить значение, которого хочет достичь пользователь

3. После установки значения начните крутить педали. Установленное значение параметра функции начинает обратный отсчёт. Тренажер автоматически остановится, когда значение параметра станет равно 0.

Примечание:

Данный тренажер оснащен спящим режимом. Если в течение 5 минут сигнал определения скорости не будет обнаружен, дисплей перейдет в спящий режим. Нажмите на педаль чтобы тренажер вновь включился в работу.