

**PHOENIX**

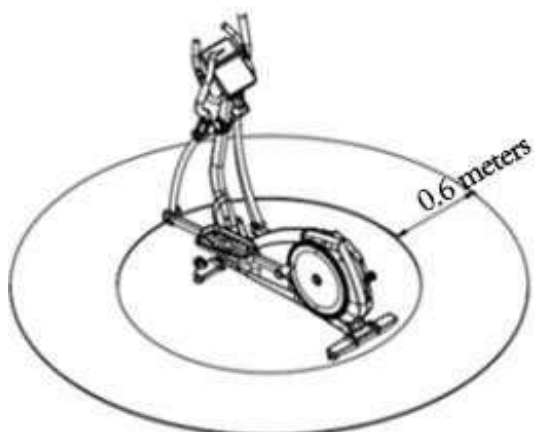
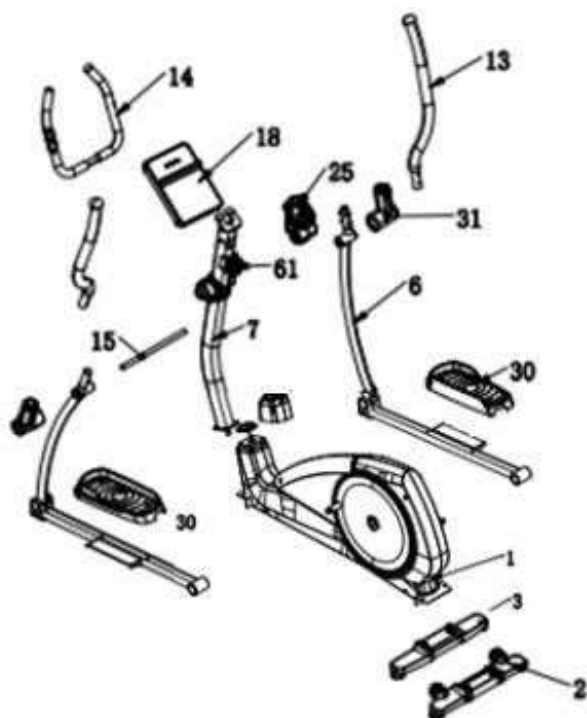
**S700**

**Эллиптический тренажер**

**Руководство пользователя**



Схема:

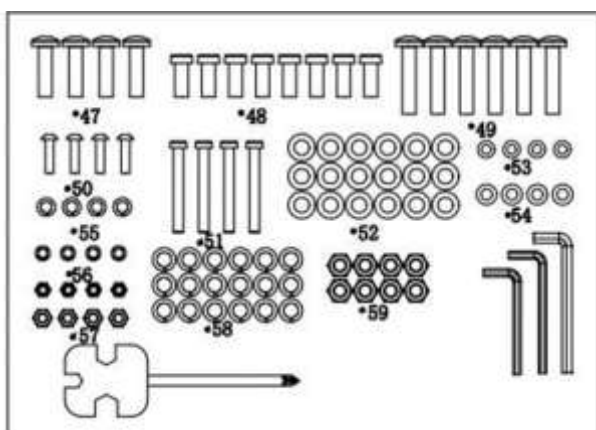


Maximum load: 150kg

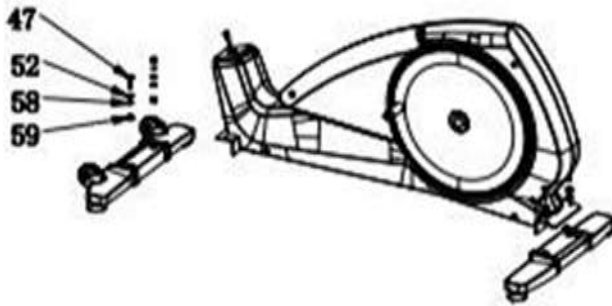
Warning: the device does not have a sudden brake function, and the device cannot be stopped immediately during exercise

Макс грузоподъемность: 150 кг

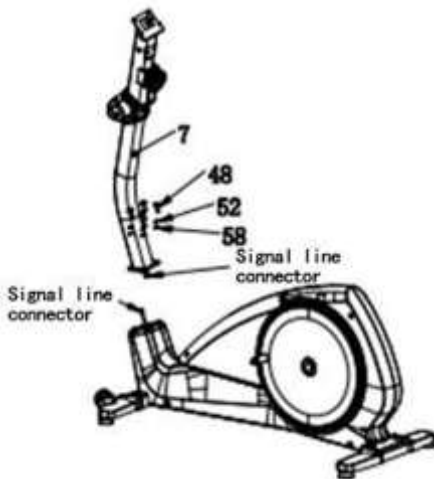
**Внимание!** Не оснащен функцией моментальной остановки!



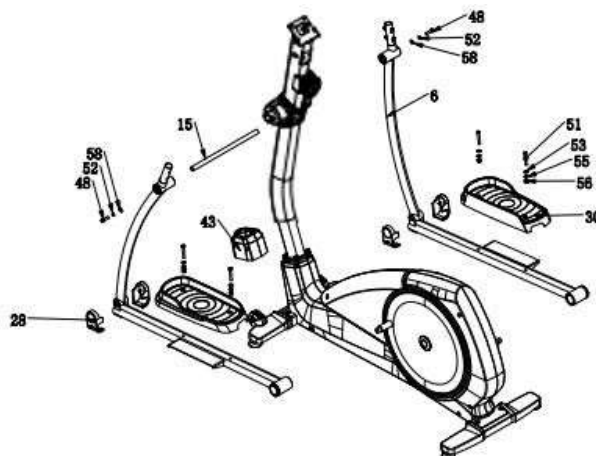
1. Сначала возьмите комплект передних и задних ножек 2&3, используйте болт 47, шайбу 52 и 58, и гайку 59 для прикрепления передних и задних ножек к основной раме тренажера.



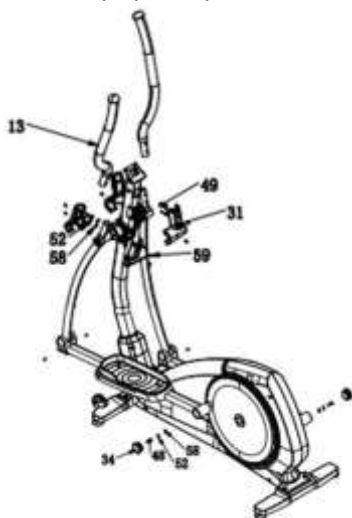
2. Второй шаг: возьмите вертикальную трубу 7, сначала соедините штекеры сигнальных проводов вертикальной трубы и основной рамы, после этого подсоедините провод скорости, и затем присоедините вертикальную трубу к основной раме болтом 48, шайбой 52 и 58.



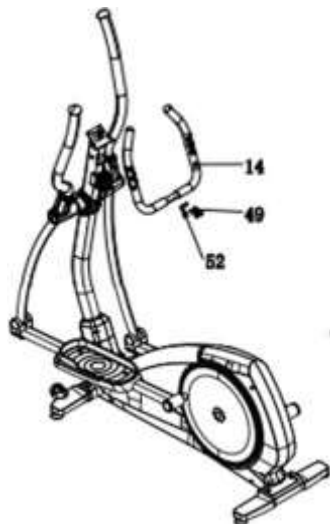
3. Третий шаг: возьмите корпус вертикальной трубы 43 и установите его на пластиковый корпус основной рамы, средний вал 15 вставляется в вертикальную трубу, а затем поворотный рычаг 6 и вал 15 устанавливаются и фиксируются винтом 48 и шайбами 52 и 58 на обе стороны. Затем установите пластиковую деталь 28 поворотного рычага под поворотный рычаг и установите педаль 30 на изогнутый рычаг 4 с помощью винта 51, шайбы 53 и 55, и гайки 56.



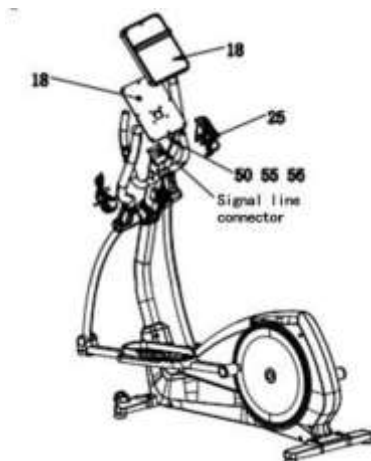
4. Четвертый шаг: Пусковая рукоятка фиксируется на валу основной рамы винтом 48, шайбами 52, 58, а затем устанавливается резиновый колпачок. Ручка 13 устанавливается на поворотный рычаг винтом 49, шайбой 52, 58 и гайкой 59. Внешний корпус закрепляется на поворотном рычаге винтами.



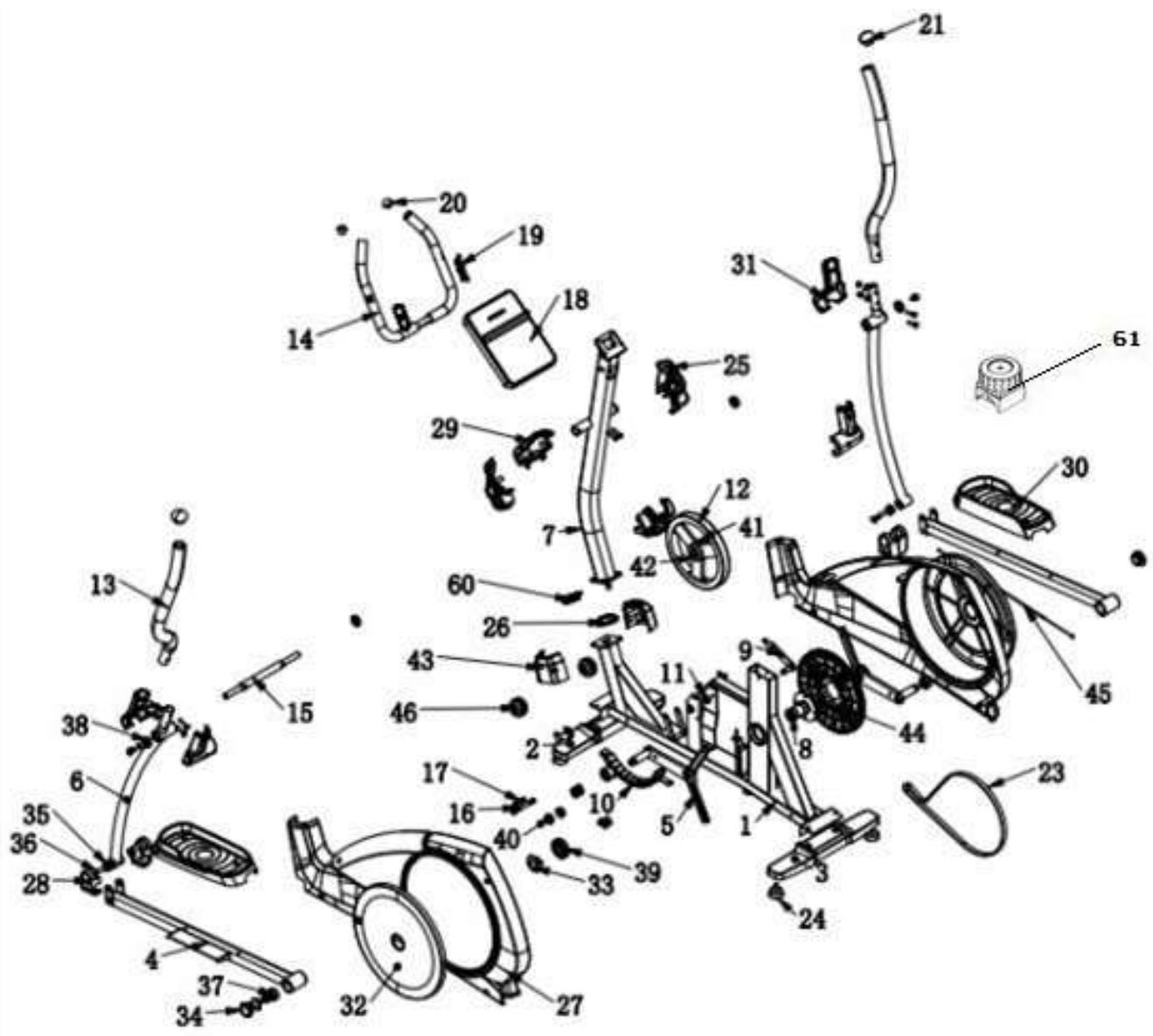
5. Пятый шаг: возьмите рукоятку 14 и установите ее на вертикальную трубу винтом 49 и шайбой 52.



6. Шестой шаг: возьмите заднюю крышку консоли и установите ее вместе с вертикальной трубкой, затем подсоедините штекер сигнального провода к консоли 18. Консоль 18 устанавливается на задней крышке консоли винтами. Затем пристегните пластиковую деталь 25 и закрепите ее винтами, для завершения установки.



Разборный чертеж



№	Наименование	Спецификация	Количество
1	Основная рама		1
2	Комплект передних ножек		1
3	Комплект задних ножек		1
4	Изогнутая рукоятка		Пара
5	Кривошип		Пара
6	Поворотный рычаг		Пара
7	Вертикальная трубка		1
8	Главная ось	ф40*100	1
9	Комплект для натяжения		1
10	Комплект магнитов		1
11	Шайба	ф14*4.8	1
12	Основное колесо	ф280*67.5	1
13	Рукоятка	ф30*840	Пара
14	Маленькая рукоятка	ф25*1100	1
15	Центральная ось	ф17*357	1
16	Передняя ось	Ф11.5*105.2	1
17	Магнитная ось	ф11.9*52	1
18	Комплект для установки консоли		1
19	Пластины для измерения ЧСС		2
20	Заглушка маленькой рукоятки		2
21	Заглушка большой рукоятки		2
23	Ремень поликлиновой	6J*51 дюймов	1
24	Уровневые ножки	ф50*M10	4
25	Пластиковый корпус консоли		Пара
26	Резиновые прокладки		1
27	Основной корпус		Пара
28	Нижний корпус поворотного рычага		2 пары
29	Корпус центральной оси		Пара
30	Педаль		Пара
31	Верхний корпус поворотного рычага		2 пары
32	Корпус основного колеса		2
33	Заглушка для корпуса основного колеса		2
34	Заглушка изогнутой рукояти		2
35	6001 Ось	Ф28*Ф12*Т8	4

36	Малая ось поворотного рычага	φ12*49.8	2
37	2203 подшипник (для регулировки соосности)	Φ40*Φ17*T16	2
38	6003 подшипник	Φ35*Φ17*T10	4
39	6008 подшипник	Φ68*Φ40*T15	2
40	6002 подшипник	Φ32*Φ15*T9	2
41	6000 подшипник	Φ26*Φ10*T8	1
42	6300 подшипник	Φ35*Φ10*T11	1
43	Корпус вертикальной трубки		
44	Основное колесо	φ305	1
45	Главная тяга	φ1.5*555	1
46	Транспортационное колесо		2
47	Полукруглый винт с внутренним шестигранником	M8*30	4
48	Цилиндрический винт с внутренним шестигранником	M8*20	8
49	Полукруглый винт с внутренним шестигранником	M8*40	6
50	Цилиндрический винт с внутренним шестигранником	M5*20	4
51	Цилиндрический винт с внутренним шестигранником	M6*50	4
52	Плоская шайба	M8	18
53	Плоская шайба	M5	4
54	Плоская шайба	M6	4
55	Пружинная шайба	M6	4
56	Пружинная шайба	M5	4
57	Гайка	M6	4
58	Пружинная шайба	M8	18
59	Гайка	M8	8
60	Пружина	φ3.5*11loops	1
61	Регулятор скорости		1

### 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 НВ и НС).

### **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, полукommerческого 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.

## Функции консоли.



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 перейти 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 → SCAN → 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 К 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.