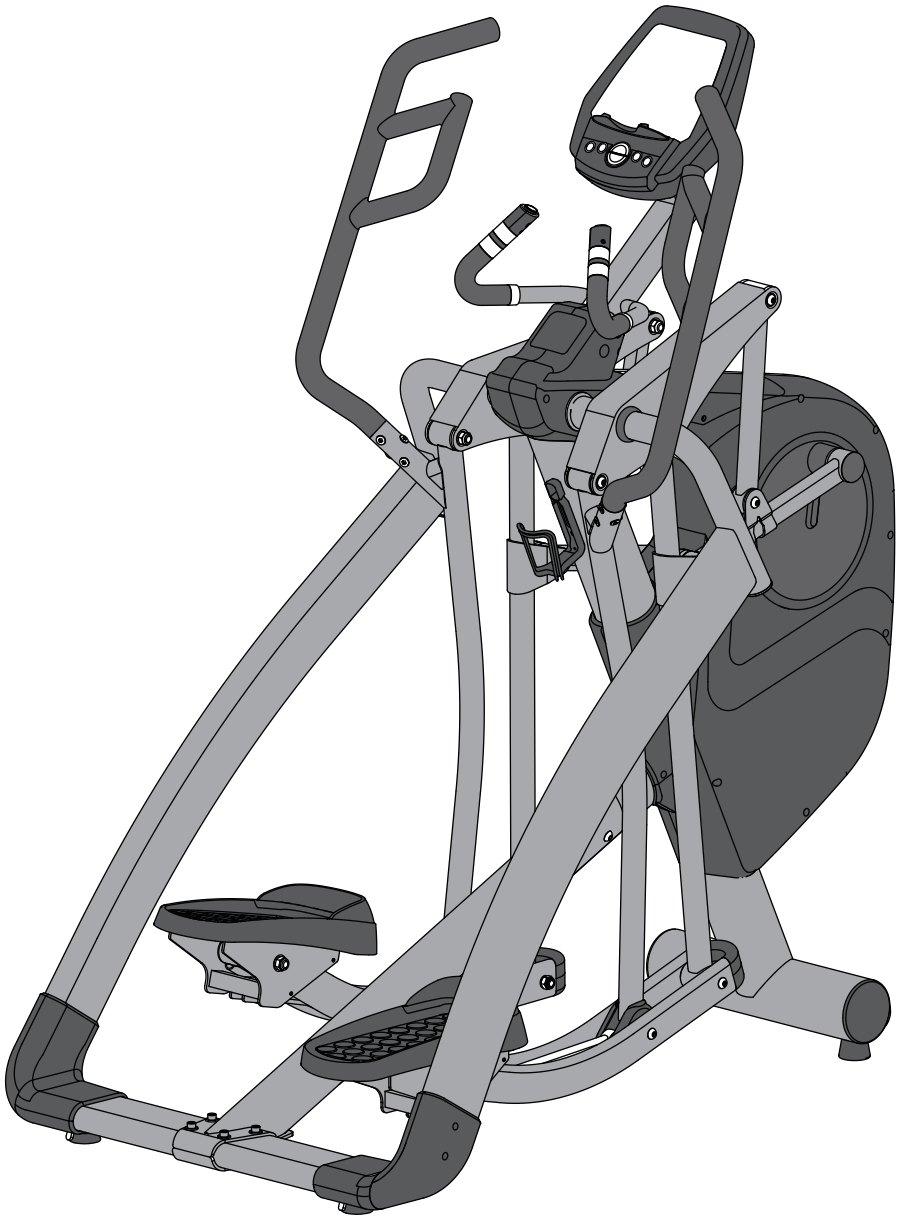
ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



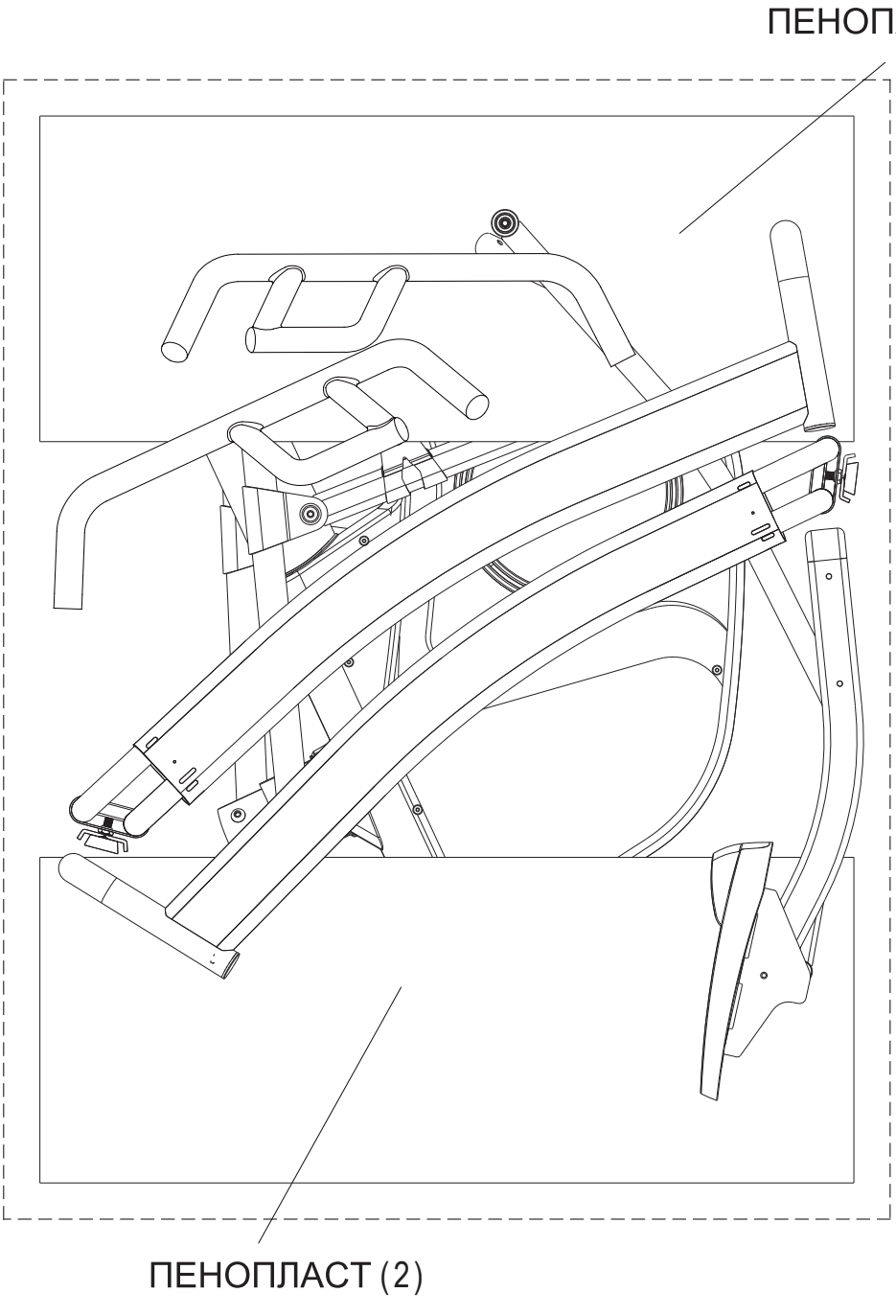
МОДЕЛЬ: E800

Инструкция по эксплуатации

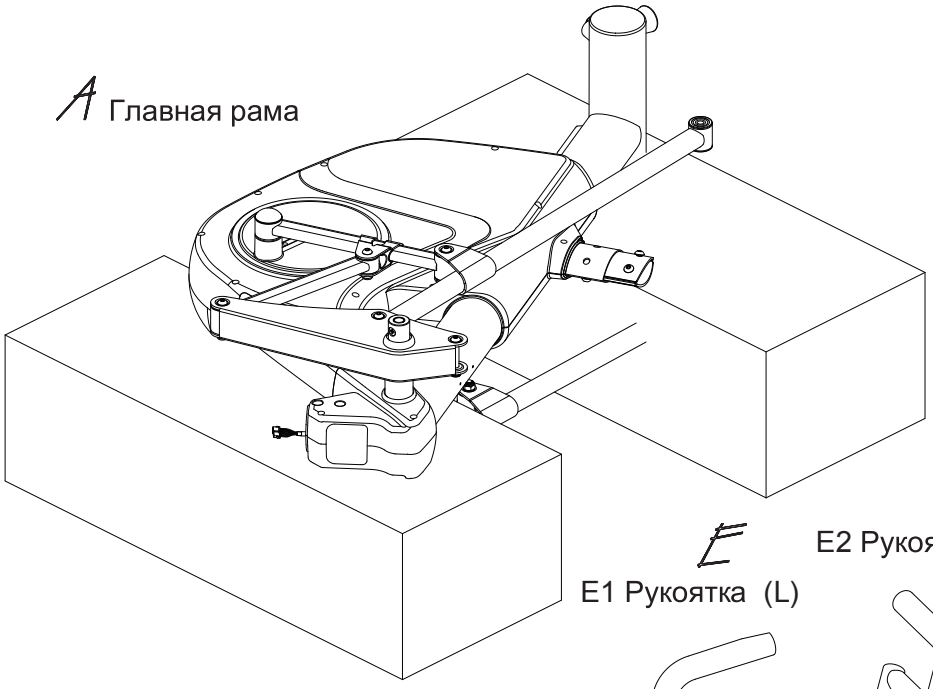
РУССКИЙ

Распаковка тренажера:

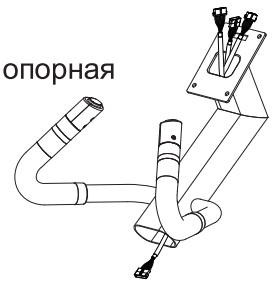
Положите коробку с тренажером на плоскую поверхность. Распакуйте рукоятки, боковые опорные трубы, трубы крепления педалей и инструкцию по эксплуатации. Выньте верхние куски пенопласта №1 и №2 и распакуйте консоль, стойку консоли, центральную опорную трубу, трубы крепления педалей и зип-пакет, оставив главную раму (A) и нижние куски пенопласта №3 и №4 в коробке до дальнейших инструкций.



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ



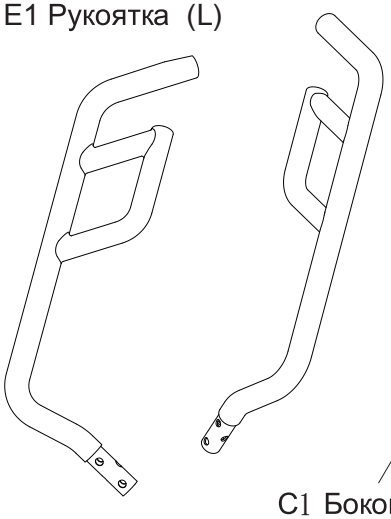
A Главная рама



D Центральная опорная труба

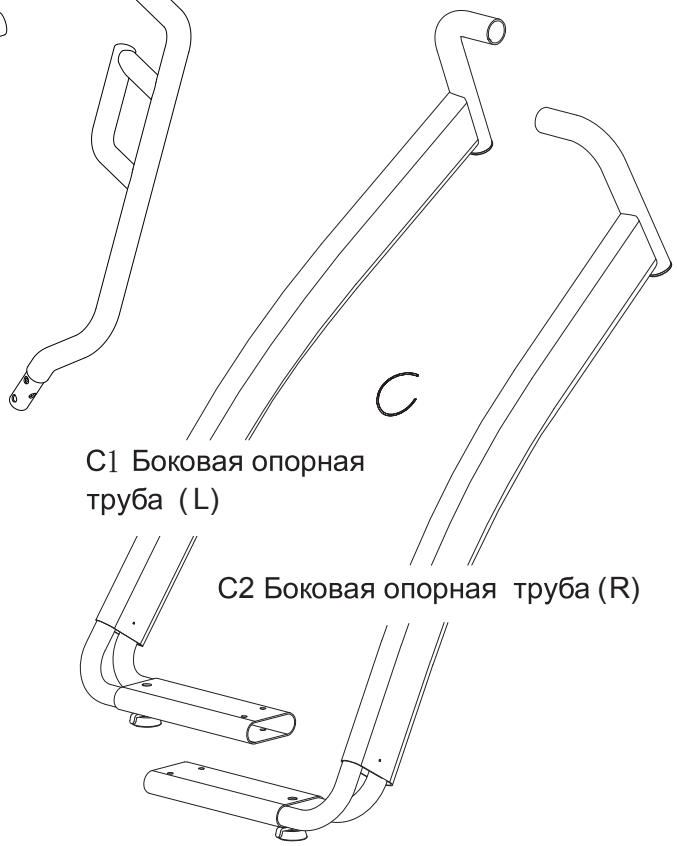


H Держатель для бутылки



E1 Рукоятка (L)

E2 Рукоятка (R)



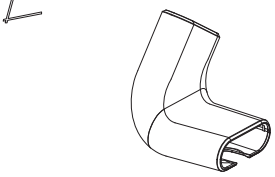
C1 Боковая опорная труба (L)

C2 Боковая опорная труба (R)

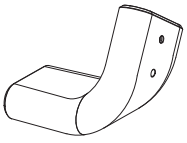


B1 Труба крепления педалей (L)

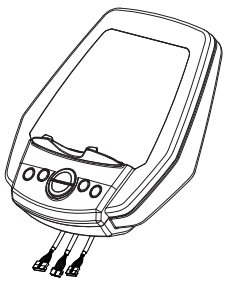
B2 Труба крепления педалей (R)



L Пластиковый кожух для боковой опорной трубы (L+R)



R



G Консоль

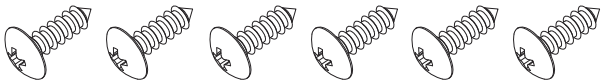
F F1 Центральная опорная труба



F2 Кронштейн

СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

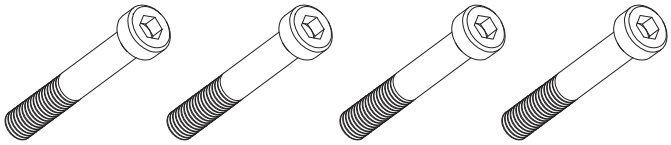
(J2) Шурупы M4X16



(J3) Болты M4X6



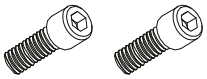
(J4) Болты M8X55



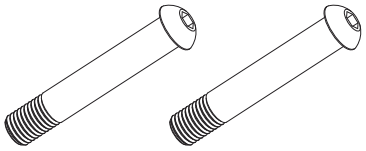
(J5) Шайбы M8



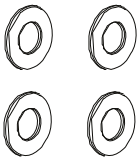
(J6) Болты M8X20



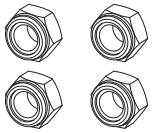
(J7) Болты M12X73



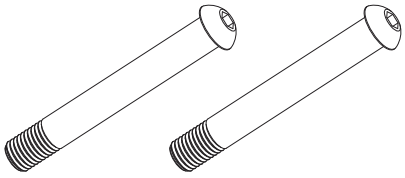
(J8) Шайбы M12



(J9) Гайка M12



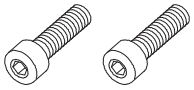
(J10) Болты M12X109



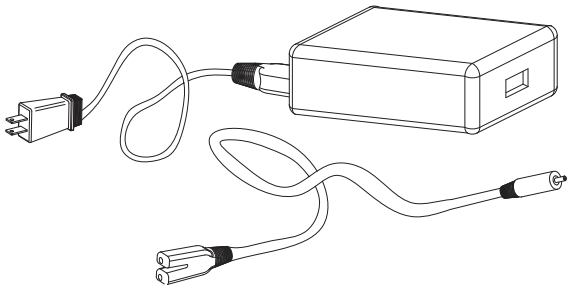
(J13) Болты M8X16



(J14) Болты M5

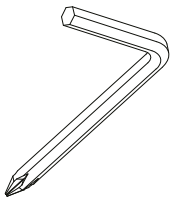


(A40) Адаптер

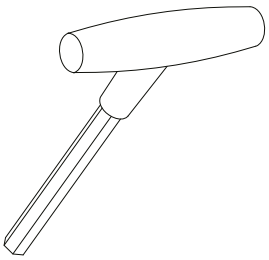


ИНСТРУМЕНТЫ

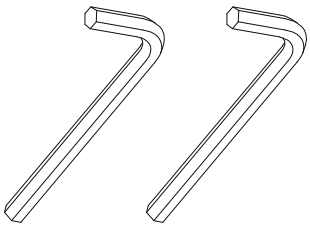
4 мм



5 мм



6 мм – 2 шт.



№19

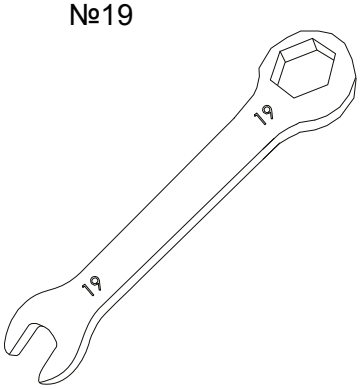
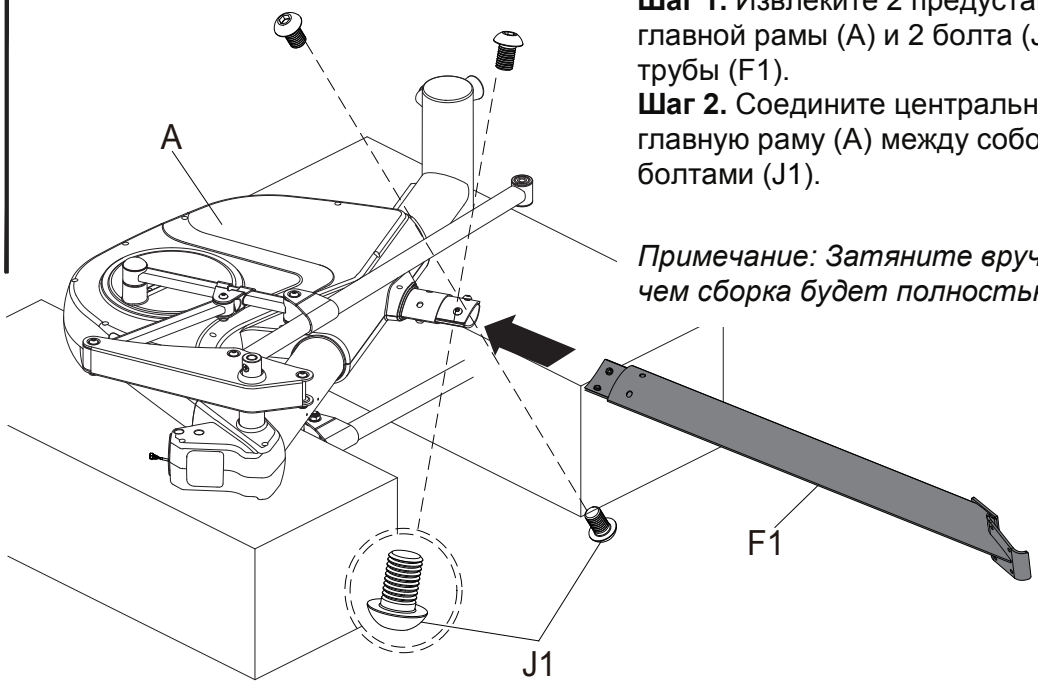


Рисунок №1



СБОРКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ОПОРНОЙ ТРУБЫ (F1)

Шаг 1. Извлеките 2 предустановленных болта (J1) из главной рамы (A) и 2 болта (J1) из центральной опорной трубы (F1).
Шаг 2. Соедините центральную опорную трубу (F1) и главную раму (A) между собой 4-мя ранее извлеченными болтами (J1).

Примечание: Затяните вручную все 4 болта (J1) прежде чем сборка будет полностью завершена (см. рисунок №4).

Используйте ключ-шестигранник 6 мм.



Рисунок №2

СБОРКА ПЛАСТИКОВОГО КОЖУХА ДЛЯ БОКОВЫХ ОПОРНЫХ ТРУБ (L+R)

Шаг 1. Соедините пластиковый кожух для правой боковой опорной трубы (R2) с кожухом (R1) и зафиксируйте с помощью шурупа (J2).
Шаг 2. Выполните пункты 2-1 – 2-4 для сборки кожухов для боковых опорных труб
2-1. Соедините кожухи (R1 и R2) с правой боковой опорной трубой (C2).
2-2. Соедините кожух (R3) с трубой (C2).
2-3. Соедините кожух (R4) с трубой (C2).
2-4. Сначала зафиксируйте кожухи болтами (J3), затем шурупами (J2) (см. рисунок).
Используйте ключ-шестигранник 4м/м (отвёртка с крестовиной) в качестве инструмента для сборки.
Шаг 3. Повторите предыдущие шаги для сборки пластикового кожуха для левой боковой опорной трубы.

Используйте ключ-шестигранник 4 мм.

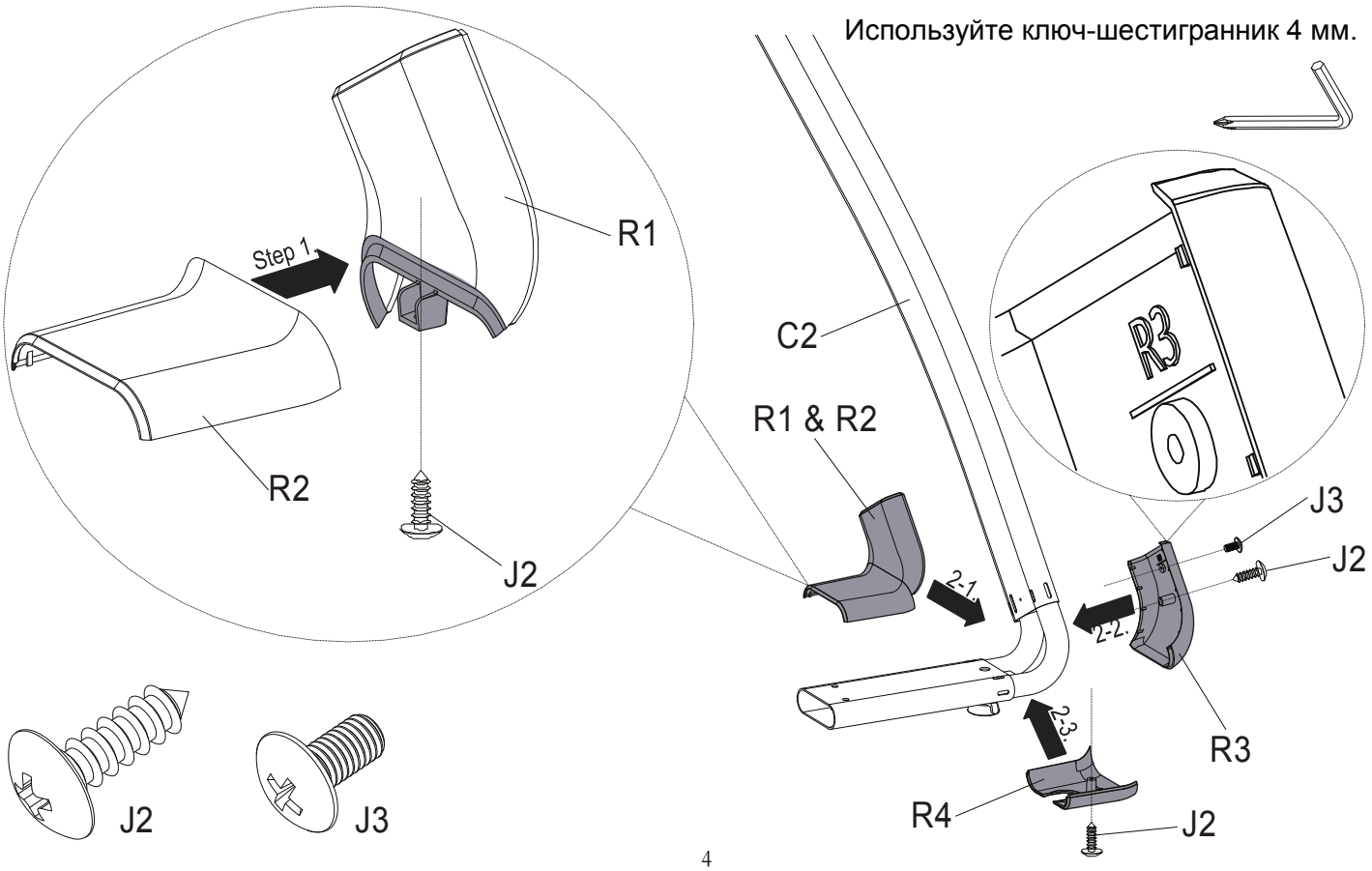
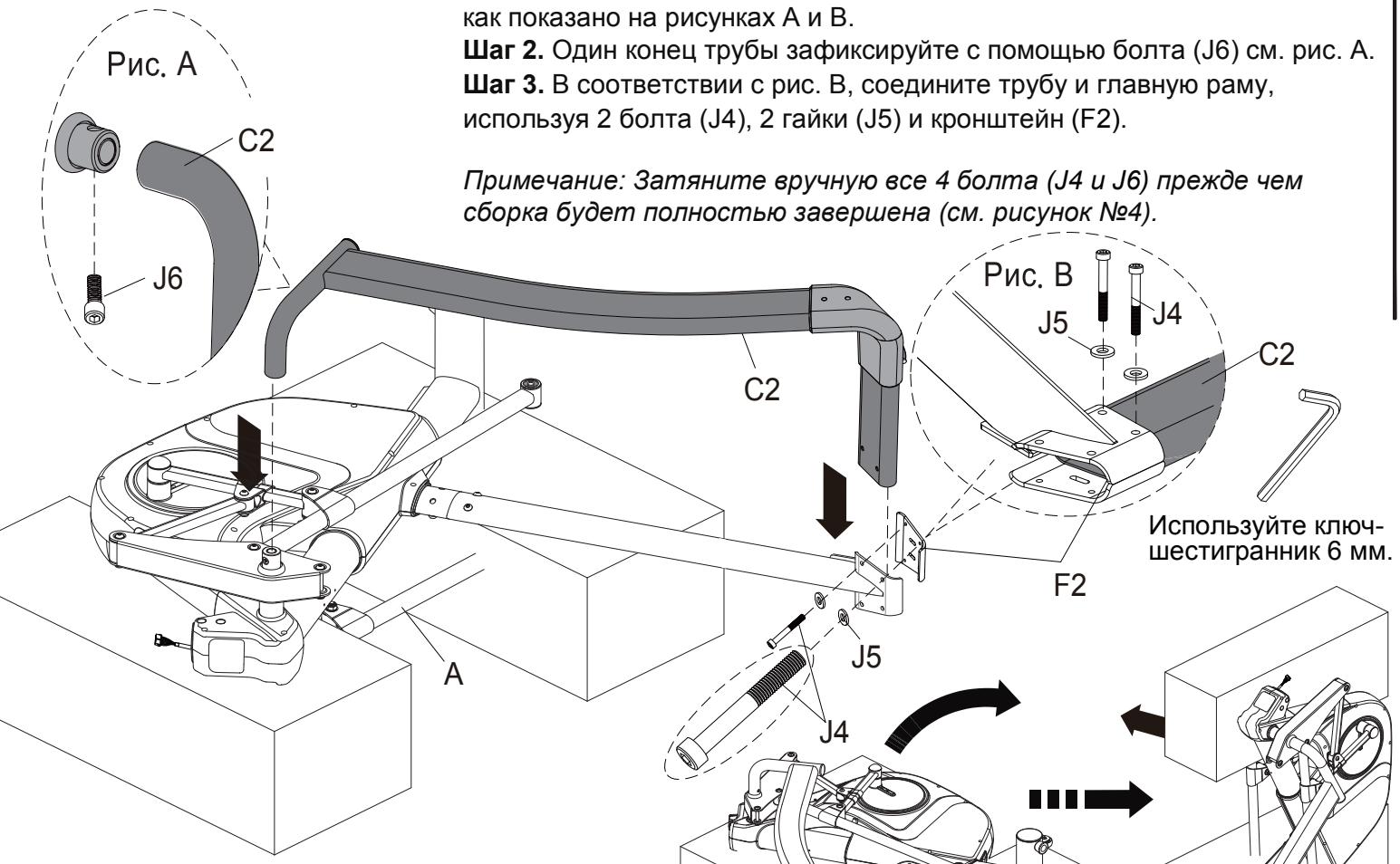


Рисунок №3

СБОРКА ПРАВОЙ БОКОВОЙ ОПОРНОЙ ТРУБЫ

Шаг 1. Вставьте правую боковую опорную трубу (C2) в главную раму (A) как показано на рисунках A и B.
Шаг 2. Один конец трубы зафиксируйте с помощью болта (J6) см. рис. A.
Шаг 3. В соответствии с рис. B, соедините трубу и главную раму, используя 2 болта (J4), 2 гайки (J5) и кронштейн (F2).

Примечание: Затяните вручную все 4 болта (J4 и J6) прежде чем сборка будет полностью завершена (см. рисунок №4).



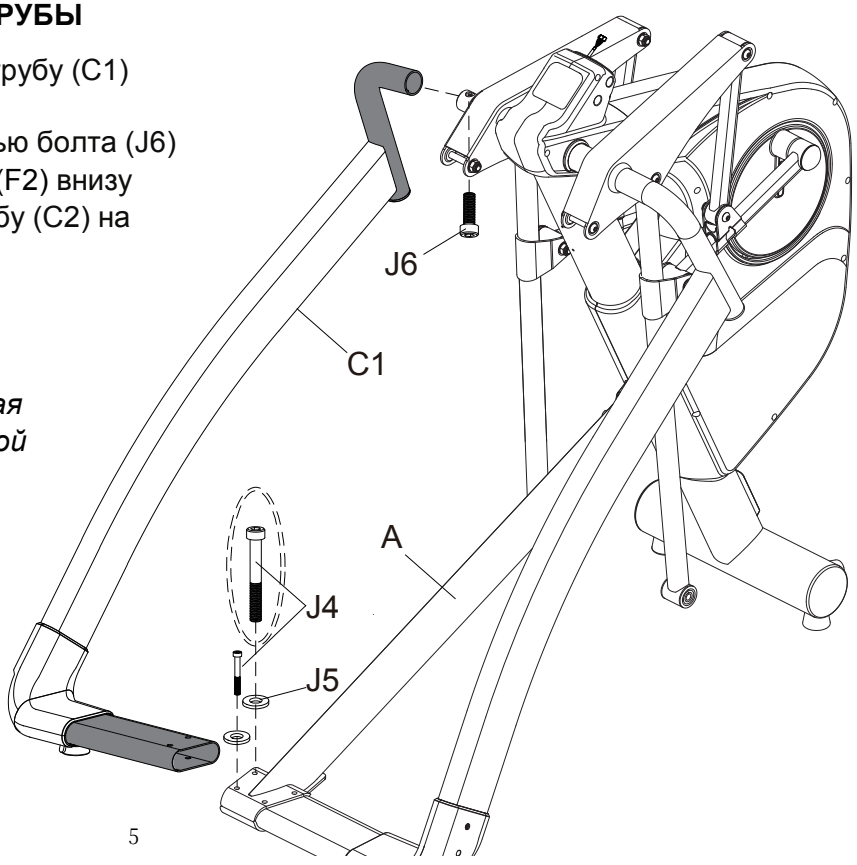
Шаг 4. Поднимите вдвоем основную раму (A) и удалите пенопласт как показано на рисунке.

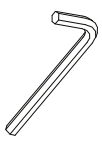
Рисунок №4

СБОРКА ЛЕВОЙ БОКОВОЙ ОПОРНОЙ ТРУБЫ

Шаг 1. Вставьте левую боковую опорную трубу (C1) в главную раму (A).
Шаг 2. Зафиксируйте ее наверху с помощью болта (J6) и 2 болтов (J4), 2 шайб (J5) и кронштейна (F2) внизу так же, как и правую боковую опорную трубу (C2) на рисунке №3.
Шаг 3. Теперь вы можете затянуть все болты (J1, J4 и J6) с рисунков №1-4.

Примечание: Убедитесь, что центральная опорная труба параллельна трубе главной рамы, чтобы избежать ударов педалями по центральной опорной трубе.



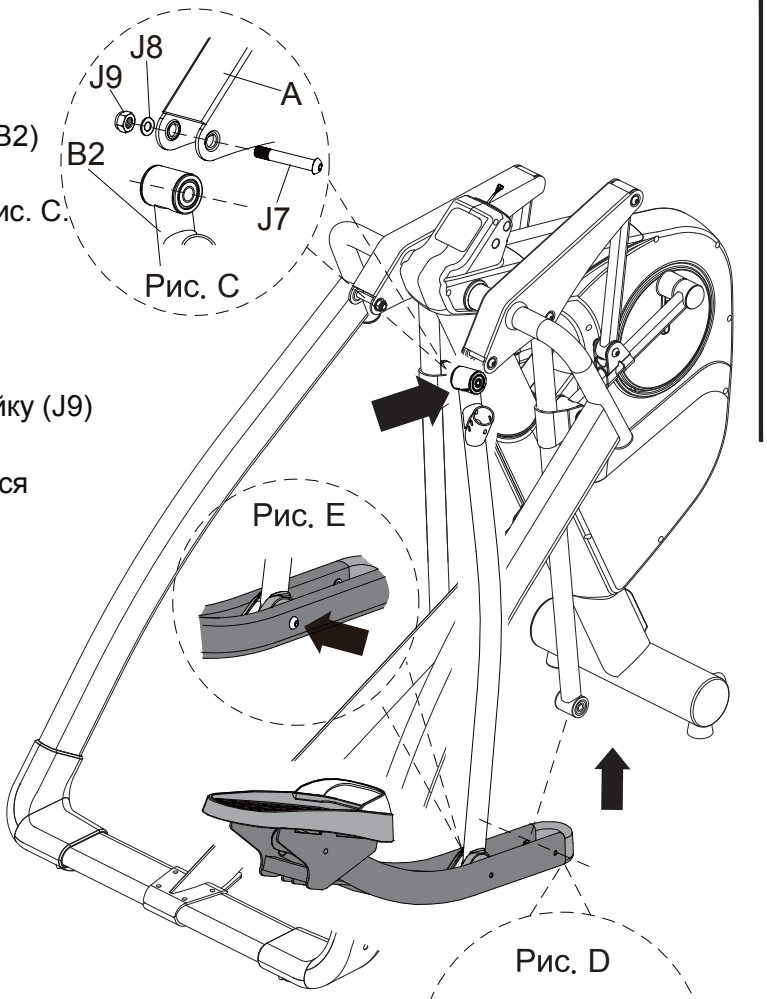


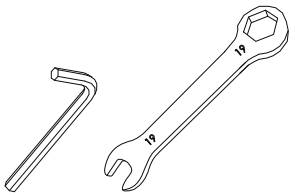
Используйте ключ-шестигранник 6 мм.

Рисунок №5

СБОРКА ТРУБ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ

Шаг 1. Соедините правую трубу крепления педали (B2) с главной рамой (A) и зафиксируйте с помощью болта (J7), шайбы (J8) и гайки (J9) как показано на рис. C.
Шаг 2. В соответствии с рис. D,E соедините нижнюю часть правой педали B5 с опорной трубой передней педали главной рамы (A), используя болт (J10), гайку (J8) и шайбу (J9).
Шаг 3. Затяните предустановленный болт (J10) и гайку (J9) согласно рис. E.
Шаг 4. Левая трубу крепления педали (B1) собирается аналогично правой.





Используйте ключи 6 мм и №19.

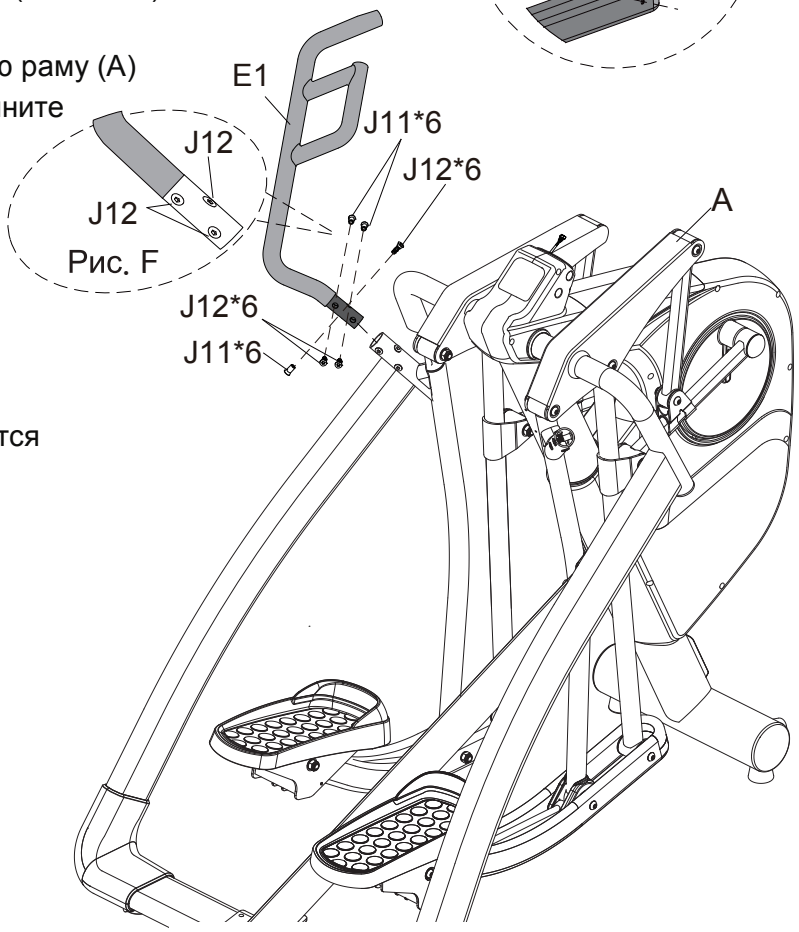
Рисунок №6

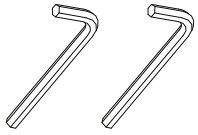
СБОРКА ПОРУЧНЕЙ

Шаг 1. Извлеките 6 предустановленных болтов (J11 и J12) из левого поручня (E1).
Шаг 2. Вставьте левый поручень (E1) в главную раму (A) с помощью шестигранных ключей 2*6мм и затяните болты (J11 и J12) согласно рис. F.

Примечание: Убедитесь, что хорошо затянули болты поручней, чтобы избежать щелчков в поручнях. Покачайте поручни, чтобы болты хорошо вошли в пазы, а затем затяните.

Шаг 3. Сборка правой стороны (E2) производится аналогично левой.





Используйте два ключа 6 мм.

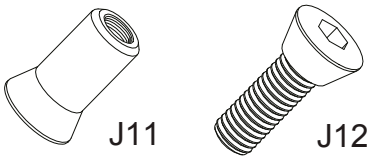
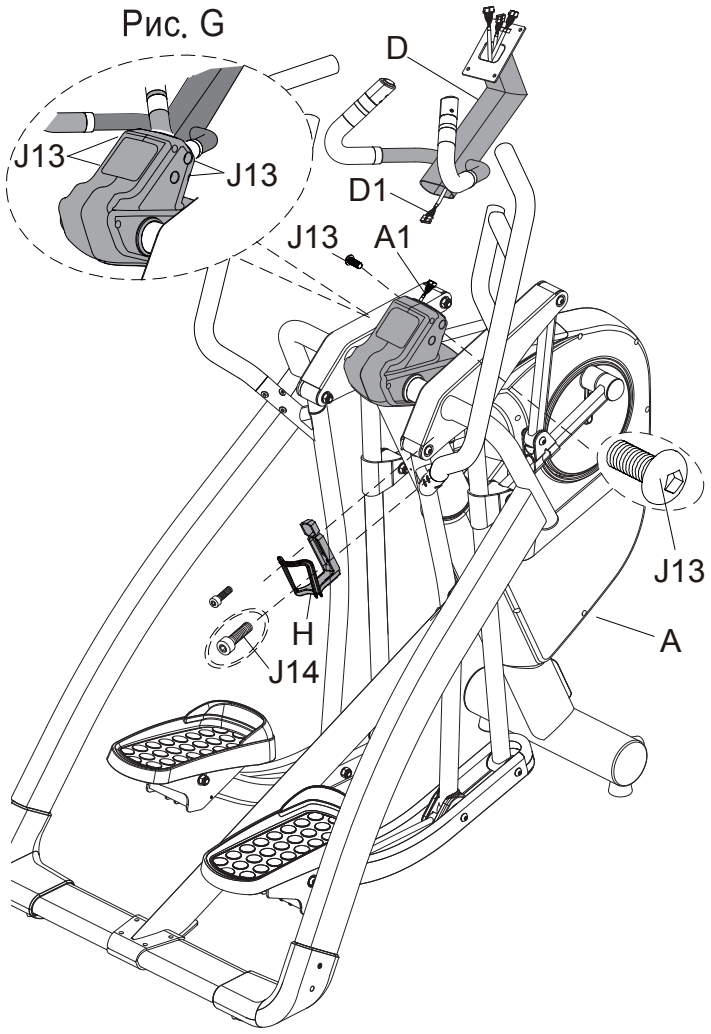
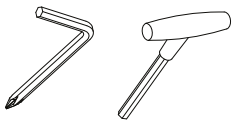


Рисунок №7

СБОРКА СТОЙКИ КОНСОЛИ И ДЕРЖАТЕЛЯ ДЛЯ БУТЫЛОЧКИ



Шаг 1. Соедините провода (D1) центральной опорной стойки консоли (D) с проводами (A1) главной рамы (A).
Шаг 2. Соедините стойку консоли (D) с главной рамой (A).
Поместите лишние провода в стойку.
Ослабьте предустановленные болты (J13) в главной раме (A), чтобы опустить пониже опорную стойку консоли или выровнять отверстия для болтов (J13), если это необходимо. Следите затем, чтобы не защемить провода в процессе сборки стойки.
Шаг 3. Туго затяните 5 болтов (J13) с помощью Т-образного ключа шестигранника 6 мм.
Шаг 4. С помощью 2 болтов (J14), находящихся в пакете с держателем для бутылки, прикрепите держатель для бутылочки (H) к главной раме (A).

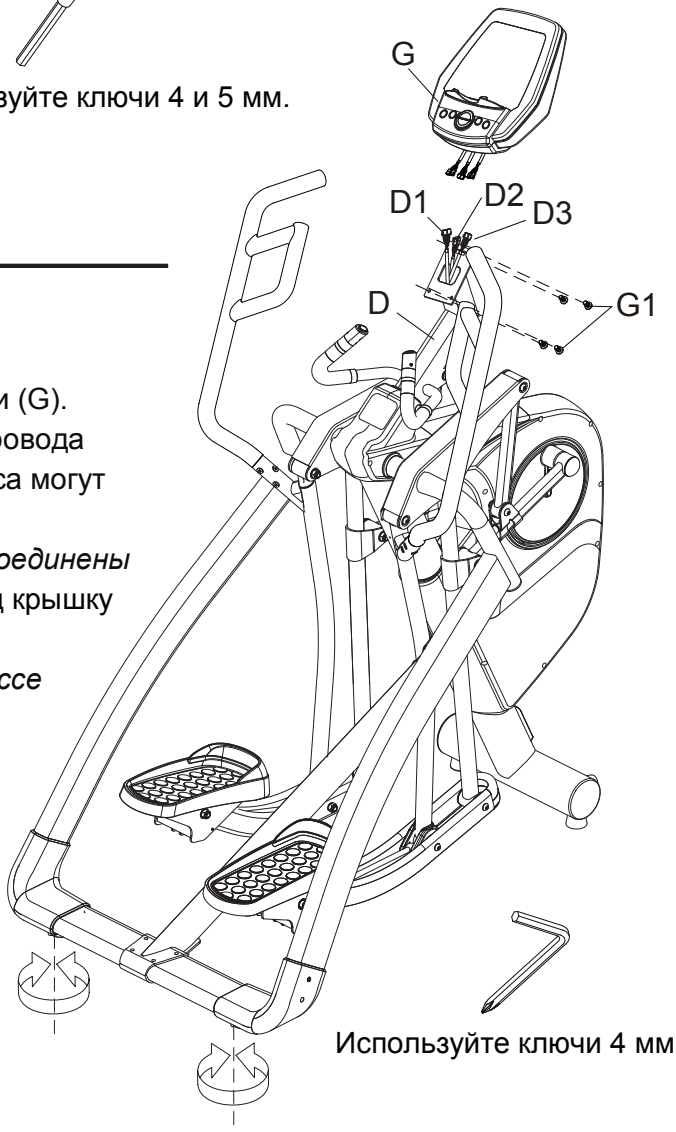


Используйте ключи 4 и 5 мм.

Рисунок №8

СБОРКА КОНСОЛИ

Шаг 1. Извлеките 5 болтов (G1) из задней части консоли (G).
Шаг 2. Подсоедините провода консоли (D1, D2, D3) и провода датчиков пульса (D4) к консоли. провода датчиков пульса могут быть взаимозаменяемыми.
Примечание: Убедитесь, что все провода правильно соединены между собой. Поместите лишние провода обратно под крышку консоли и *в центральную опорную стойку консоли (D). Следите затем, чтобы не защемить провода в процессе сборки консоли.*
Шаг 3. Сначала затяните вручную 4 болта (G1), затем закрепите консоль (G) и стойку консоли (D) при помощи болтов (G1).
Шаг 4. Если поверхность пола неровная, отрегулируйте положение тренажера при помощи регуляторов неровности пола, расположенных на опорных трубах внизу.



Используйте ключи 4 мм.

Рисунок №9

ШНУР ПИТАНИЯ

Вставьте вилку кабеля питания в разъём питания, находящийся на главной раме, перед тем как подсоединять кабель питания к розетке, питающей сети.

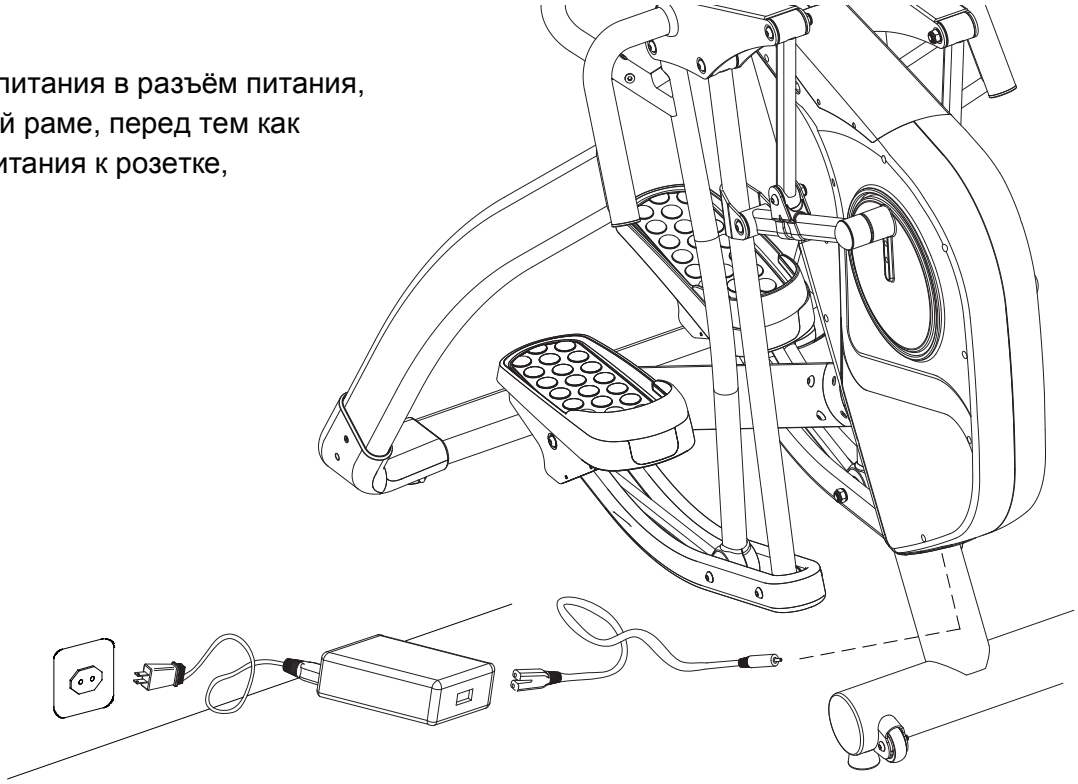


Рисунок №10

КАК ТРАНСПОРТИРОВАТЬ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

Если Вам нужно переместить тренажер в другое место, поднимите тренажер за боковые опорные трубы до тех пор, пока передние транспортировочные ролики не коснутся пола. Переместите тренажер до нужного места. После перемещения, осторожно и плавно опустите тренажер.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Педали являются подвижным элементом и могут травмировать. В целях безопасности перемещать тренажер следует вдвоем, одновременно придерживая педали.
Не перемещайте тренажер самостоятельно во избежание травм, а также если вам это противопоказано по медицинским показаниям.

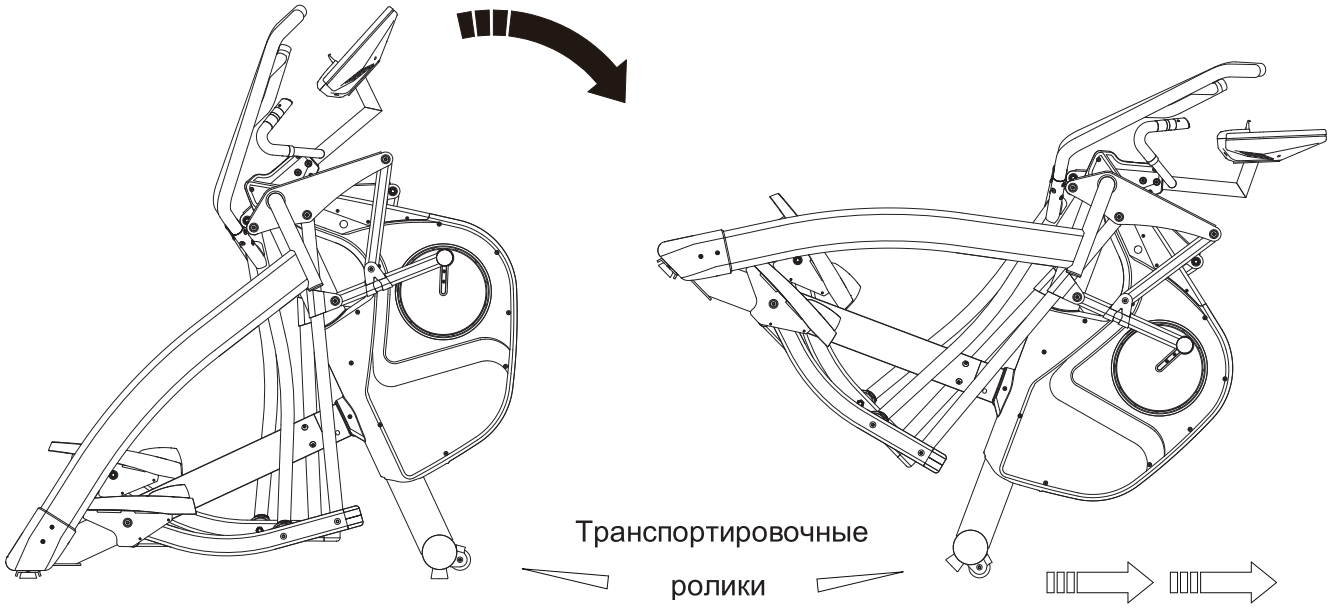
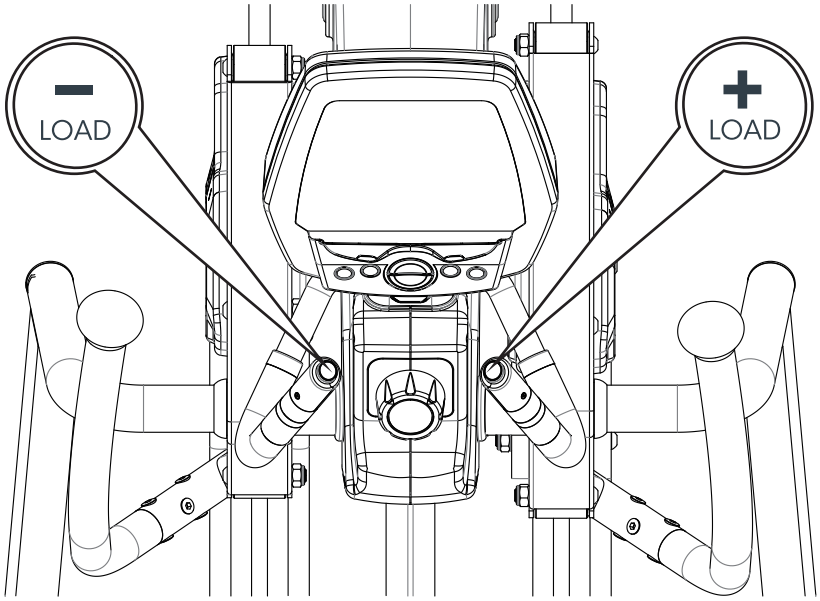


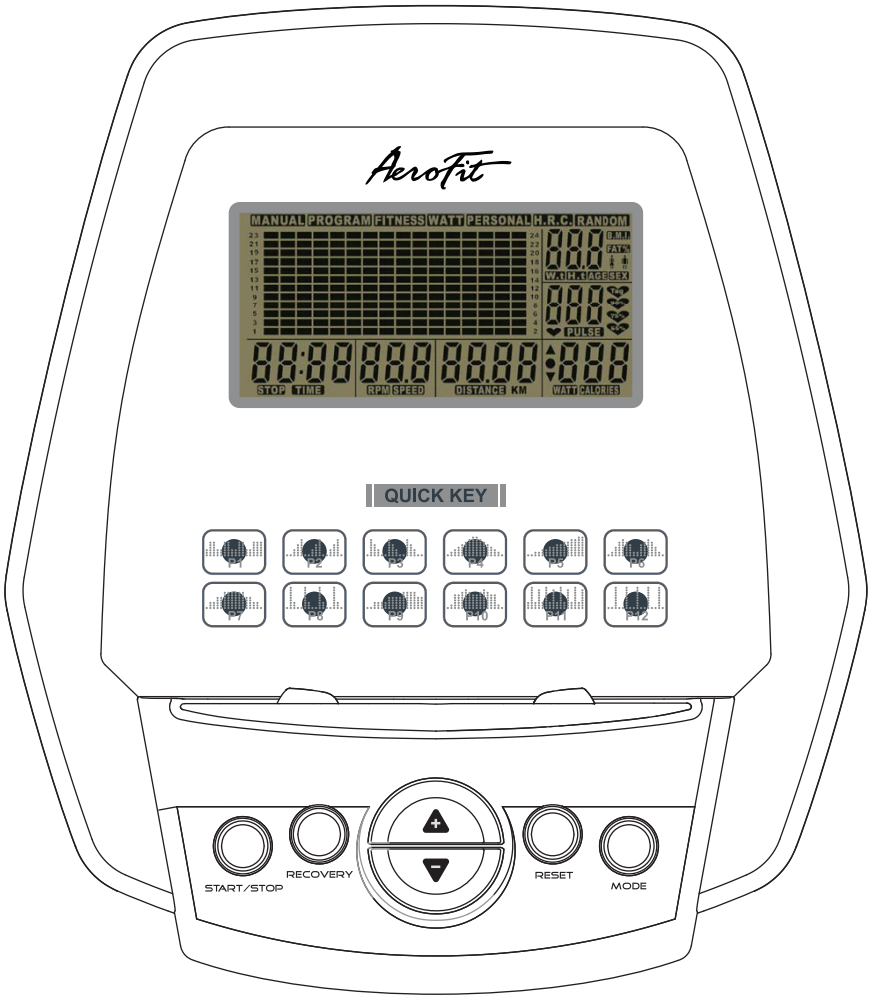
Рисунок №11

РЕГУЛИРОВКА УРОВНЯ НАГРУЗКИ ПРИ ПОМОЩИ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЯ НА РУКОЯТКАХ

В процессе тренировки при помощи переключателей, расположенных на поручнях можно регулировать уровень нагрузки: нажмите кнопку «+Load», на правом поручне для увеличения нагрузки, или нажмите кнопку «-Load», на левом поручне для уменьшения нагрузки.



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ



1. Дисплей

7-ми дюймовый ЖК дисплей:
На дисплее отображается информация о пульсе, скорости, пройденной дистанции, калориях, времени тренировки, оборотах в минуту, мощности.

2. Режимы дисплея

1. Режим ожидания: после включения, раздастся звуковой сигнал в течении 2-х секунд, на дисплее будет отображаться режим загрузки, затем отобразится программный режим Ручной Ввод.

2. Энергосберегающий режим:
Если время пребывания в режиме ожидания составляет 4 минуты, по истечении данного времени тренажер перейдет в спящий режим.
Для возврата консоли в режим ожидания начните тренировку или нажмите любую кнопку на консоли.

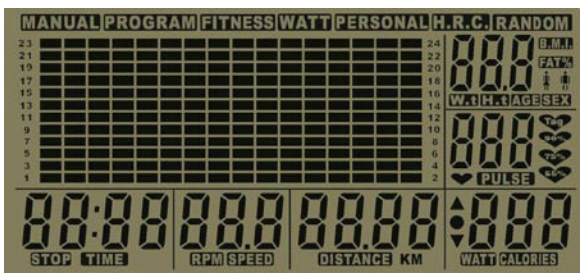


Fig - 1

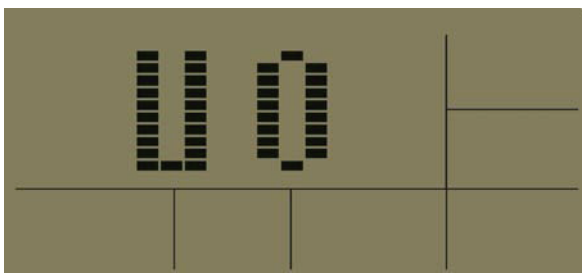


Fig - 2

3. Пользовательская программа U0-U4

Выберите User 0, User 1, User 2, User 3, User 4:

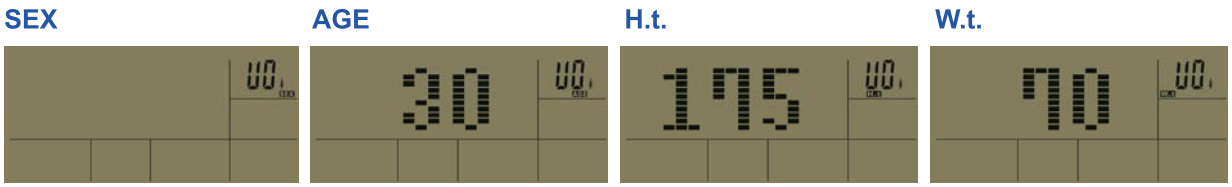
На экране появится **U0,** кнопками **+** или **–** выберите **U0-U4.**

1. Нажмите **MODE,** для подтверждения, кнопками **+** или **–** выберите пол (FEM / MALE).

2. Нажмите **MODE,** для подтверждения, кнопками **+** или **–** выберите возраст.

3. Нажмите **MODE,** для подтверждения, кнопками **+** или **–** выберите рост.

4. Нажмите **MODE,** для подтверждения, кнопками **+** или **–** выберите вес.



4. Управление программами

Нажмите **MODE,** для выбора одной из программ. Кнопками **+** или **–** выберите программу

MANUAL→PROGRAM→FITNESS→WATT→PERSONAL→H.R.C.→RANDOM

1. Если выбрана программа MANUAL:

Кнопками **+** или **–** выберите LEVEL (1-24), нажмите **MODE,** для подтверждения.

Кнопками **+** или **–** выберите TIME, нажмите **MODE,** для подтверждения.

Кнопками **+** или **–** выберите DISTANCE, нажмите **MODE,** для подтверждения.

Кнопками **+** или **–** выберите CALORIES, нажмите **MODE,** для подтверждения.

2. Если выбрана программа PROGRAM:

Кнопками **+** или **–** выберите P1-P12, нажмите **MODE,** для подтверждения.

Кнопками **+** или **–** выберите LEVEL (1-24), нажмите **MODE,** для подтверждения.

Кнопками **+** или **–** выберите TIME, нажмите **MODE,** для подтверждения.

Кнопками **+** или **–** выберите DISTANCE, нажмите **MODE,** для подтверждения.

Кнопками **+** или **–** выберите CALORIES, нажмите **MODE,** для подтверждения.

3. Если выбрана программа-тест FITNESS:

Нажмите кнопку Start/Stop.

4. Если выбрана программа WATT:

Кнопками **+** или **–** выберите TIME, нажмите **MODE,** для подтверждения.

Кнопками **+** или **–** выберите DISTANCE, нажмите **MODE,** для подтверждения.

Кнопками **+** или **–** выберите CALORIES, нажмите **MODE,** для подтверждения.

5. Если выбрана программа PERSONAL:

Кнопками **+** или **–** выберите LEVEL (1-24), нажмите **MODE,** для подтверждения.

Нажмите и удерживайте около 3-х секунд **MODE,** чтобы настроить целевое время.

Кнопками **+** или **–** выберите TIME, нажмите **MODE,** для подтверждения.

Кнопками **+** или **–** выберите DISTANCE, нажмите **MODE,** для подтверждения.

Кнопками **+** или **–** выберите CALORIES, нажмите **MODE,** для подтверждения.

6. Если выбрана программа H.R.C. (55%, 75%, 90%, Tag.):

Кнопками **+** или **–** выберите 55%, 75%, 90%, Tag., нажмите **MODE,** для подтверждения.

Кнопками **+** или **–** выберите HEART, нажмите **MODE,** для подтверждения.

Кнопками **+** или **–** выберите TIME, нажмите **MODE,** для подтверждения.

Кнопками **+** или **–** выберите DISTANCE, нажмите **MODE,** для подтверждения.

Кнопками **+** или **–** выберите CALORIES, нажмите **MODE,** для подтверждения.

7. Если выбрана программа RANDOM:

Кнопками **+** или **–** выберите TIME, нажмите **MODE,** для подтверждения.

Кнопками **+** или **–** выберите DISTANCE, нажмите **MODE,** для подтверждения.

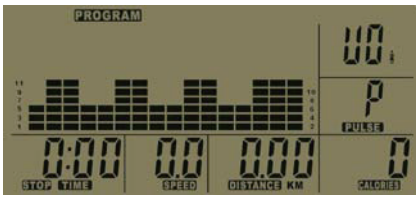
Кнопками **+** или **–** выберите CALORIES, нажмите **MODE,** для подтверждения.

5. Профили

- MANUAL



- PROGRAM



- FITNESS



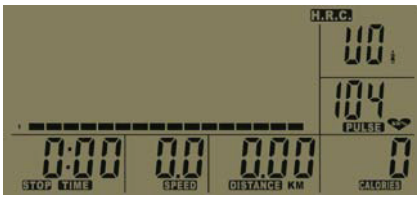
- WATT



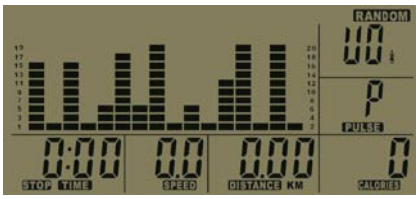
- PERSONAL



- H.R.C.

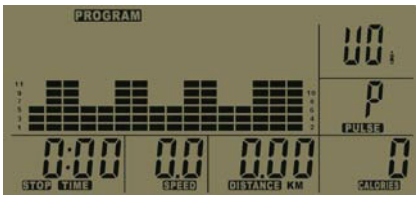


- RANDOM

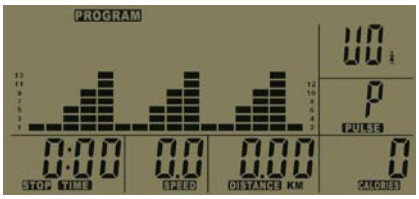


5.1. Профили программы PROGRAM P1-P12

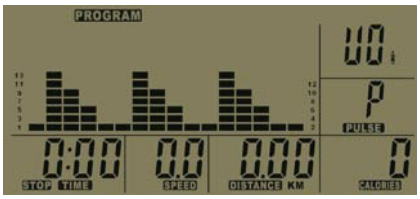
- P1



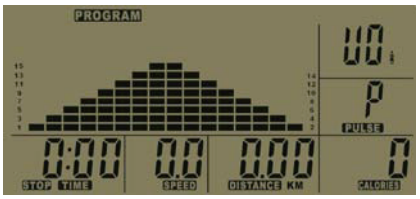
- P2



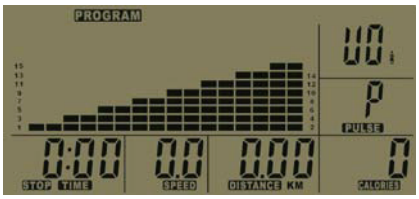
- P3



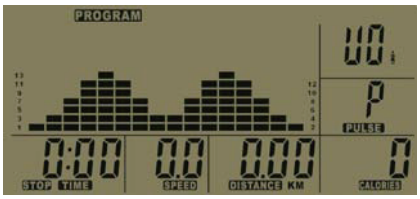
- P4



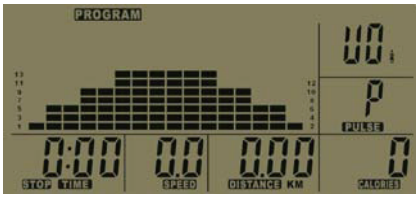
- P5



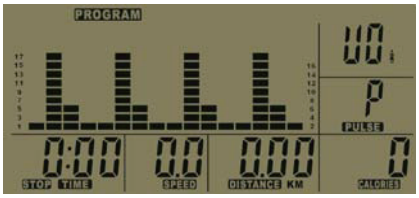
- P6



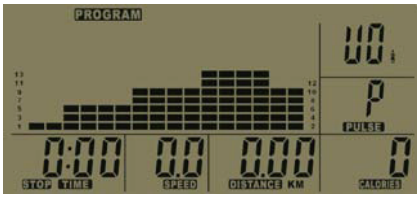
- P7



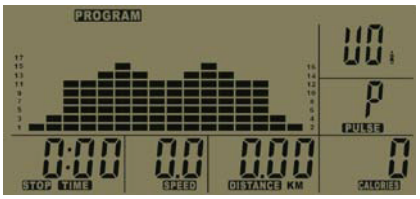
- P8



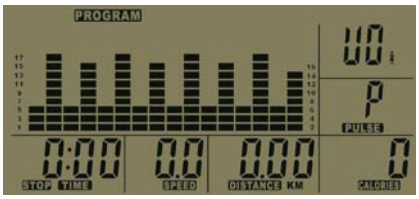
- P9



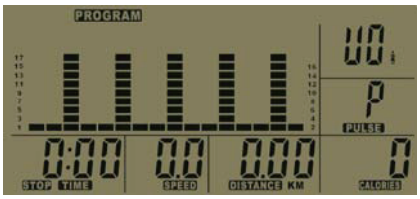
- P10



- P11

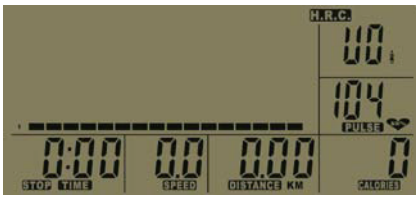


- P12

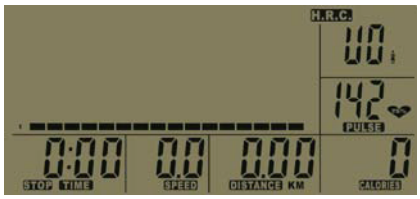


5.2. Профили программы H.R.C.

●HRC(55%)



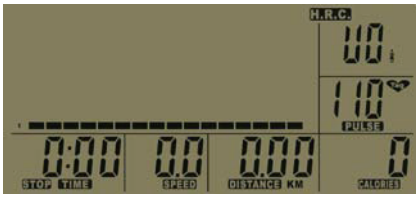
●HRC(75%)



●HRC(90%)



●HRC(Tag)



6. Тест RECOVERY

В режиме тренировки или в режиме паузы, продолжайте держаться за рукоятки или наденьте нагрудный кардиодатчик, нажмите RECOVERY, все показатели дисплея остановятся за исключением ВРЕМЕНИ, которое начнет обратный отсчет от 00:10 до 00:00. Если в течение 10-ти секунд в консоль не поступил сигнал, система вернется в режим тренировки.

Если в течение 10-ти секунд сигнал поступил в консоль, начнется обратный отсчет времени от 00:60 до 00:00.
На дисплее появится показатель вашего пульса, где: F1 – наилучший, а F6 – наихудший.

● TESTING



● Result



Таблица значений теста на восстановление:

Показатель	**Значение**
F1	Превосходно
F2	Отлично
F3	Хорошо
F4	Удовл.
F5	Плохо
F5	Очень плохо

7. Фитнес - Тест

Время фитнес-теста составляет 8 минут, после окончания тестирования появится таблица с результатами

Показатель	**Значение**
F1	Отлично
F2	Хорошо
F3	Удовл.
F4	Плохо
F5	Очень плохо

8. Значения кнопок

1. Кнопка START/STOP.

Нажмите кнопку для начала тренировки. Нажатие кнопки во время тренировки запускает режим паузы. Повторное нажатие возвращает к тренировке.

2. Кнопка MODE.

Используется для подтверждения значения и перехода к другому параметру.

3. Кнопки + или -.

Используйте для изменения пола, возраста, веса, роста, времени, дистанции, калорий, цели и уровня (уровень может быть изменён прямо во время тренировки.

4. Кнопка RECOVERY.

Нажмите ее для активирования процесса востановления пульса.

5. Кнопки RESET.

Используйте эту кнопку для возврата и сброса настроек.

Зажмите кнопку на три секунды для полного перезапуска (ухода в режим ожидания).

6. Кнопка P1.

Нажмите её для быстрого перехода к программе P1.

7. Кнопка P2.

Нажмите её для быстрого перехода к программе P2.

8. Кнопка P3.

Нажмите её для быстрого перехода к программе P3.

9. Кнопка P4.

Нажмите её для быстрого перехода к программе P4.

10. Кнопка P5.

Нажмите её для быстрого перехода к программе P5.

11. Кнопка P6.

Нажмите её для быстрого перехода к программе P6.

12. Кнопка P7.

Нажмите её для быстрого перехода к программе P7.

13. Кнопка P8.

Нажмите её для быстрого перехода к программе P8.

14. Кнопка P9.

Нажмите её для быстрого перехода к программе P9.

15. Кнопка P10.

Нажмите её для быстрого перехода к программе P10.

16. Кнопка P11.

Нажмите её для быстрого перехода к программе P11.

17. Кнопка P12.

Нажмите её для быстрого перехода к программе P12.

9. Обзор значений параметров

Номер	Параметр	Интервал	По умолчанию	Автосохранение
1	Пол	Муж / Жен	Муж.	Да
2	Возраст	10 - 100	30	Да
3	Вес	20 – 330 (фунты) 10 – 150 (кг)	70 70	Да
4	Рост	36 – 84 (дюймы) 90 – 210 (см)	70 175	Да
5	Время	0:00 – 99:59	0:00	Нет
6	Дистанция	0.0 99.99	0.0	Нет
7	Калории	0 – 999	0	Нет
8	Скорость	0.0 – 99.9	0.0	Нет
9	Пульс	30 – 200 уд. в м.	0	Нет
10	Оборотов в минуту	0 – 250 об. в м.	0	Нет
11	Уровень сопротивления тормозов	L1 – L24	L1	Нет
12	Пользователь	U0-U4	U0	Да