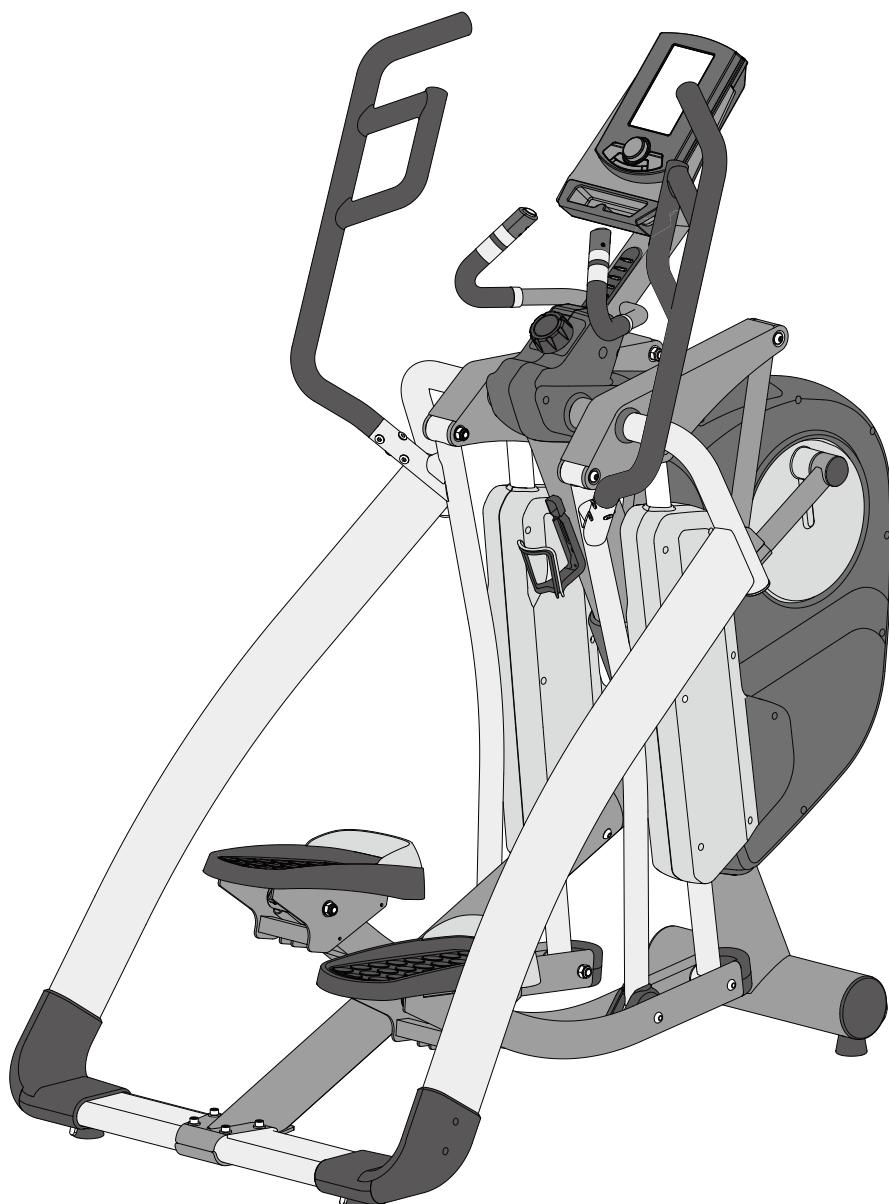


CHANGEABLE STRIDE ELLIPTICAL ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



МОДЕЛЬ: E700

***SPO*RTOP®**

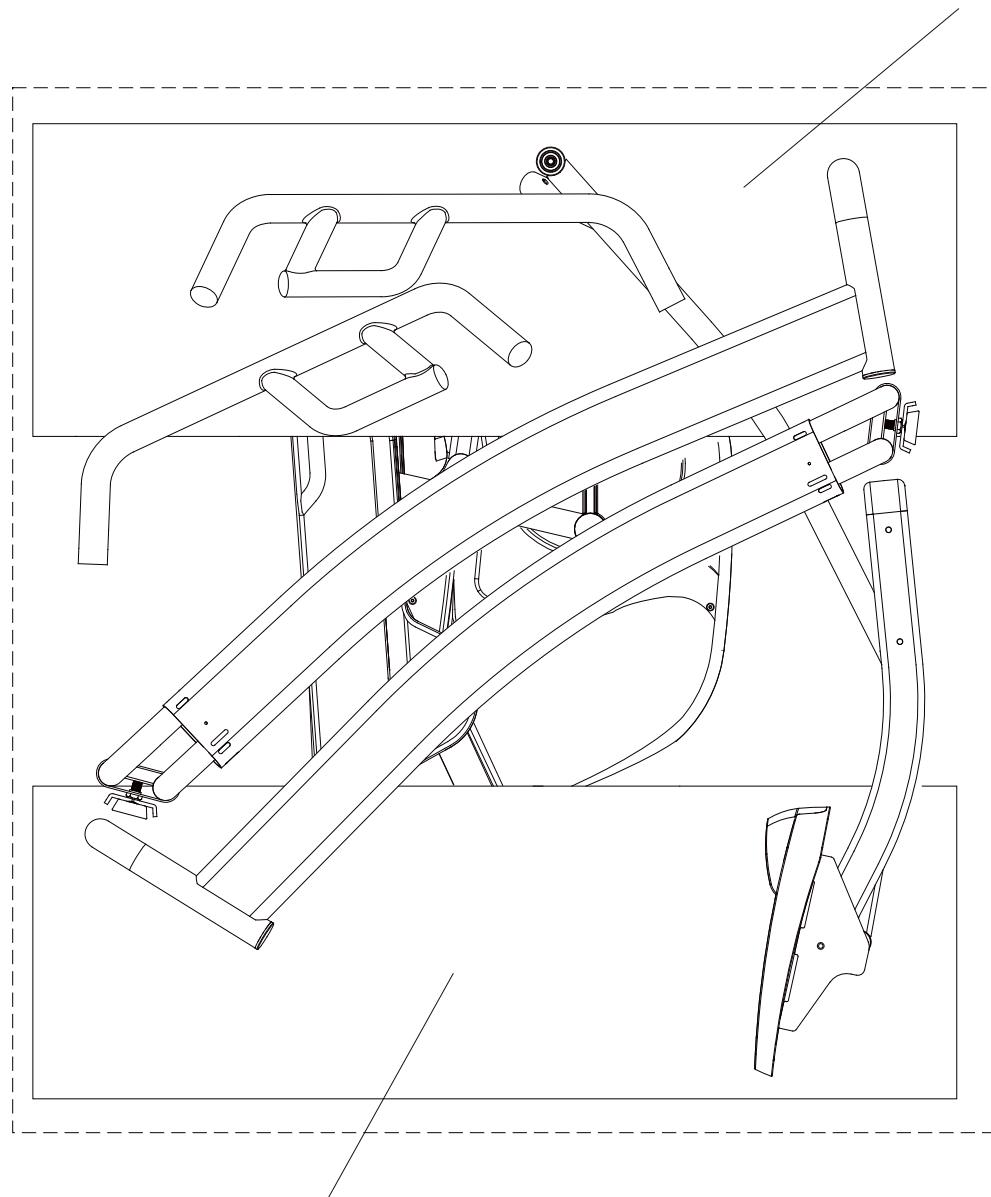
Инструкция по эксплуатации

РУССКИЙ

Распаковка тренажера:

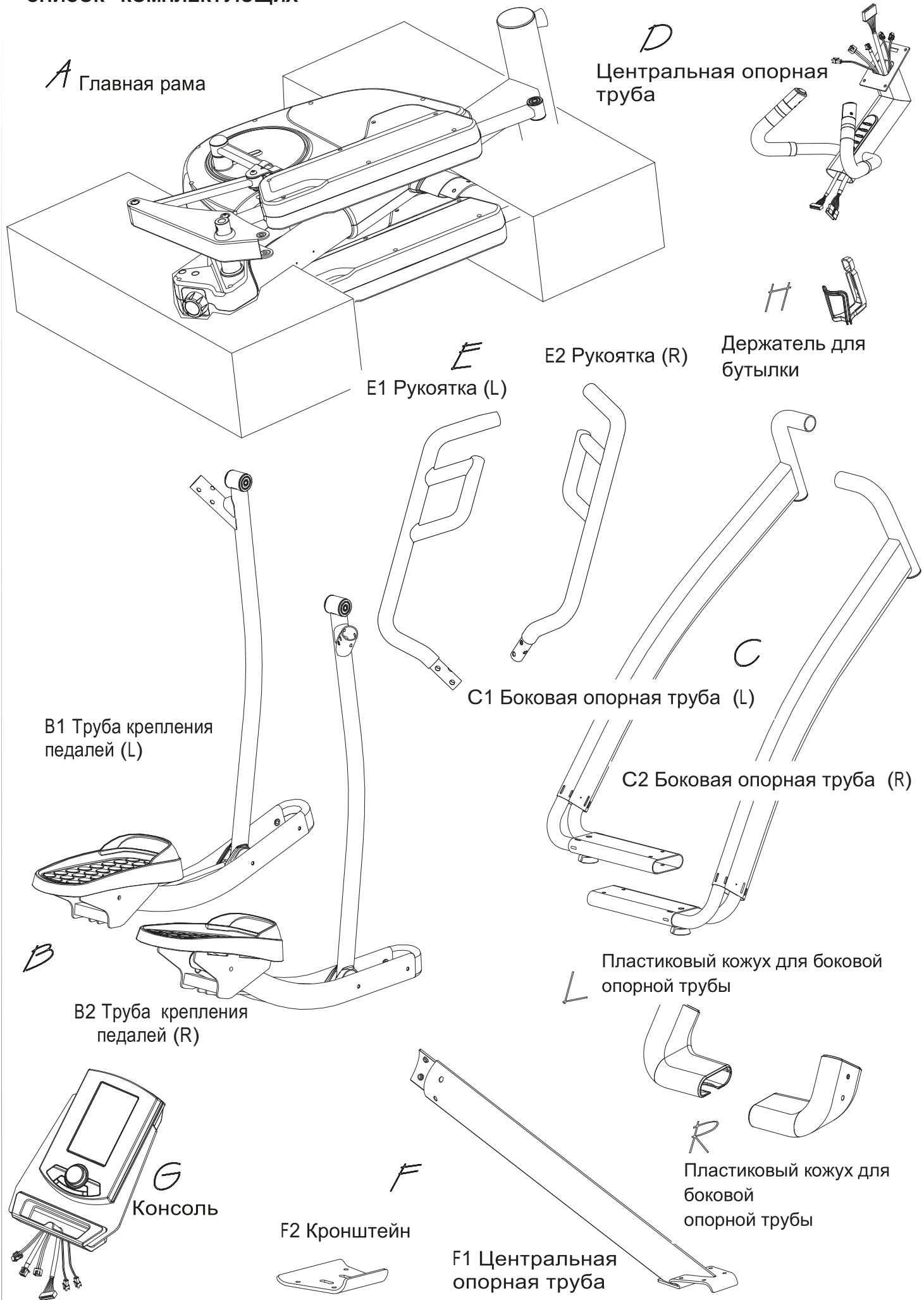
- A. Положите коробку с тренажером на плоскую поверхность. Распакуйте рукоятки, боковые опорные трубы, трубы крепления педалей и инструкцию по эксплуатации. Выньте верхние куски пенопласта №1 и №2 и распакуйте консоль, стойку консоли, центральную опорную трубу, трубы крепления педалей и зип-пакет, оставив главную раму (A) и нижние куски пенопласта №3 и №4 в коробке до дальнейших инструкций.
- B. Примечание: В ЦЕЛЯХ БЕЗОПАСНОСТИ, НЕ поворачивайте кнопку блокировки педалей в позицию «UNLOCK» («разблокировано») до окончания сборки.

ПЕНОПЛАСТ (1)



ПЕНОПЛАСТ (2)

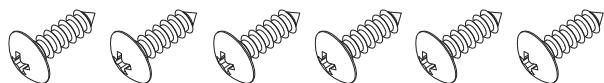
СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ



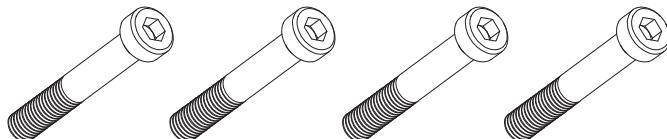
(J2) Шурупы M4X16



(J3) Болты M4X6



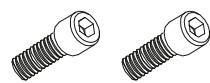
(J4) Болты M8X55



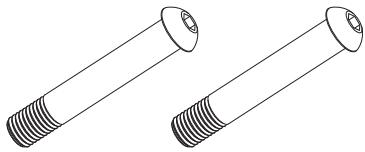
(J5) Шайбы M8



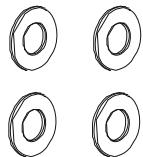
(J6) Болты M8X20



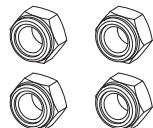
(J7) Болты M12X73



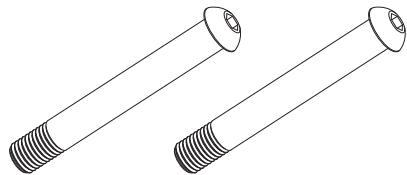
(J8) Шайбы M12



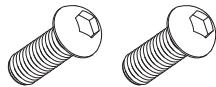
(J9) Гайки M12



(J10) Болты M12X109



(J13) Болты M8X16

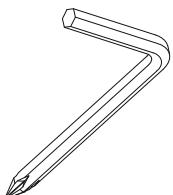


(J14) Болты M5

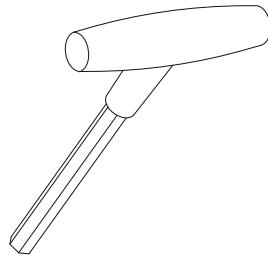


ИНСТРУМЕНТЫ

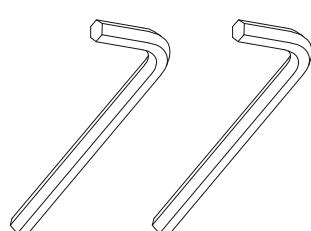
4мм



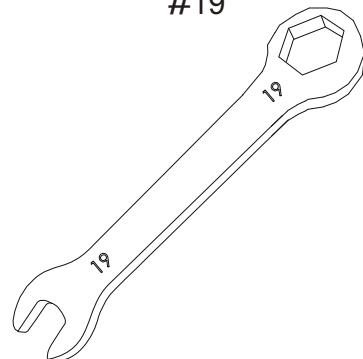
5мм



6мм*2



#19



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 извлечеными болтами (J1).

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

Используйте ключ 6 мм

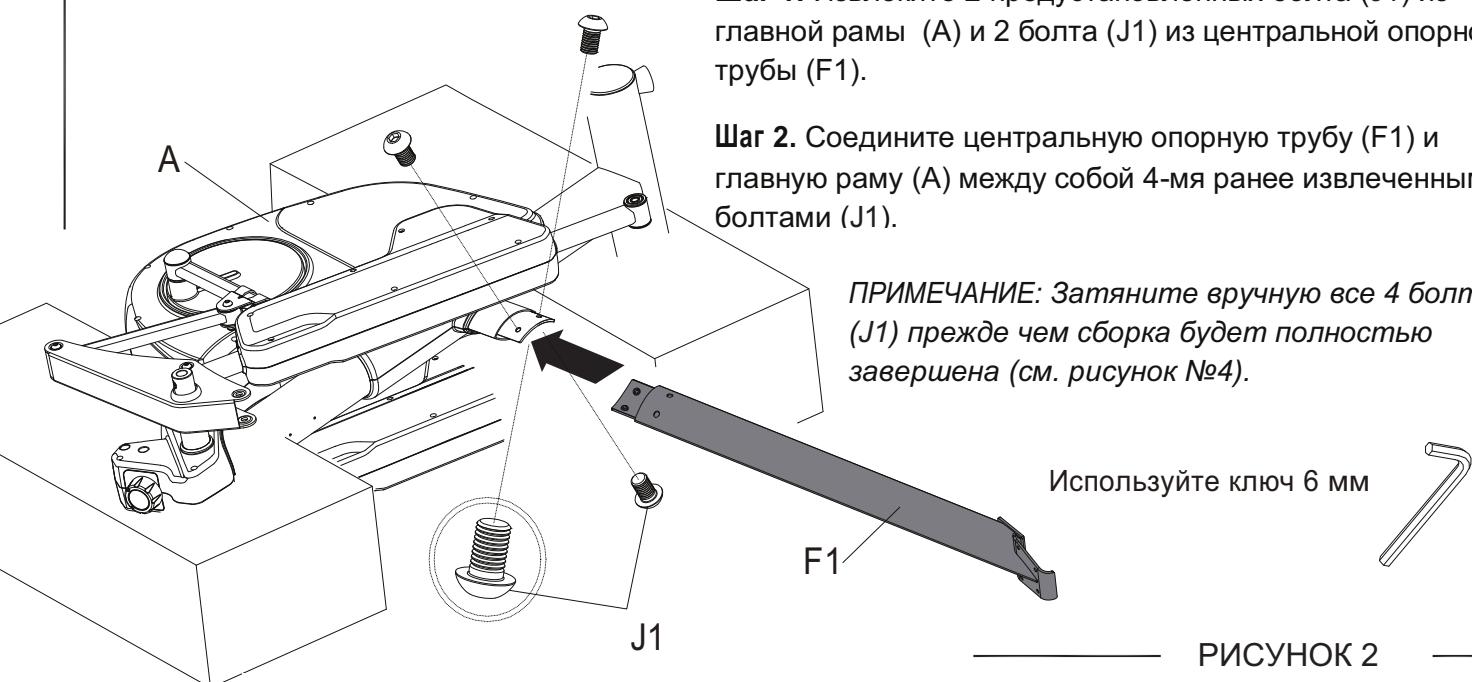


РИСУНОК 2

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).

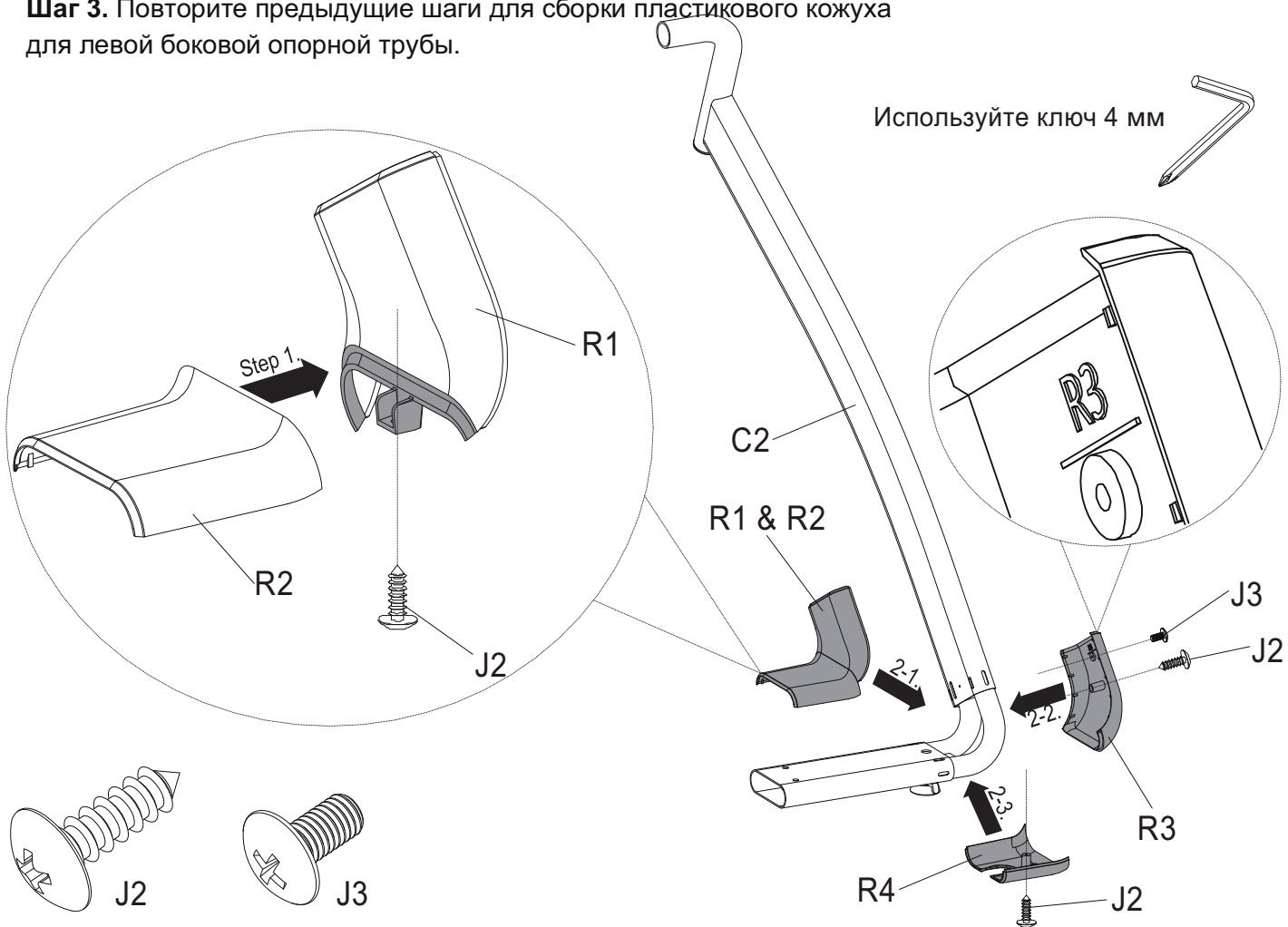
Шаг 2. Выполните пункты 2-1 – 2-4 для сборки кожухов для боковых опорных труб

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).

Шаг 3. Повторите предыдущие шаги для сборки пластикового кожуха для левой боковой опорной трубы.



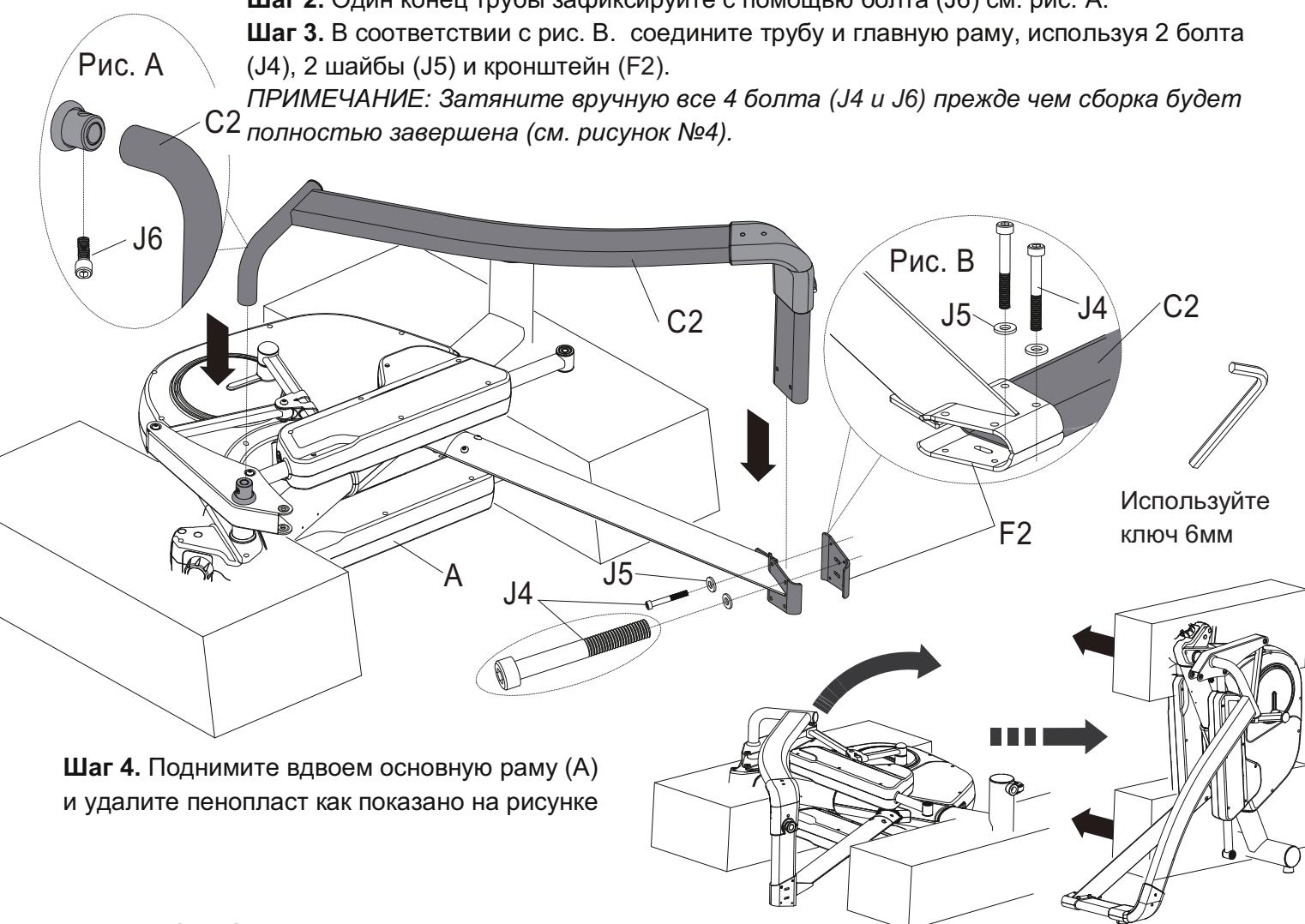
СБОРКА ПРАВОЙ БОКОВОЙ ОПОРНОЙ ТРУБЫ

Шаг 1. Вставьте правую боковую опорную трубу (C2) в главную раму (A) как показано на рисунках А и В.

Шаг 2. Один конец трубы зафиксируйте с помощью болта (J6) см. рис. А.

Шаг 3. В соответствии с рис. В. соедините трубу и главную раму, используя 2 болта (J4), 2 шайбы (J5) и кронштейн (F2).

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

**РИСУНОК 4****СБОРКА ЛЕВОЙ БОКОВОЙ ОПОРНОЙ ТРУБЫ**

Шаг 1. Вставьте левую боковую опорную трубу (C1) в главную раму (A).

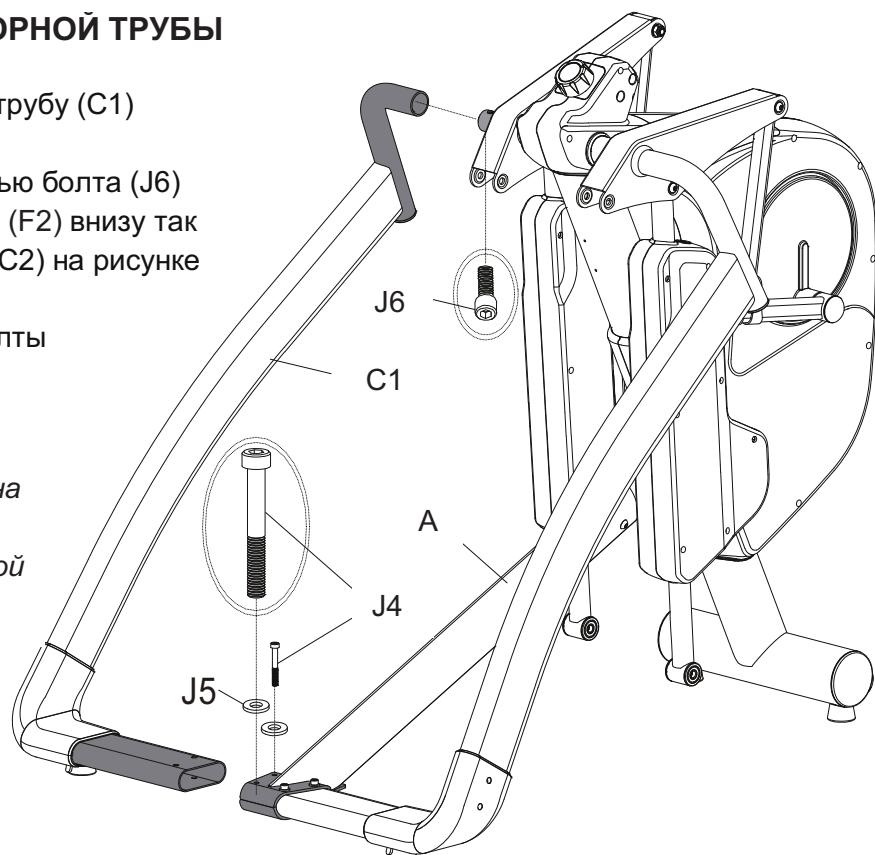
Шаг 2. Зафиксируйте ее наверху с помощью болта (J6) и 2 болтов (J4), 2 шайб (J5) и кронштейна (F2) внизу так же, как и правую боковую опорную трубу (C2) на рисунке №3.

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 6мм



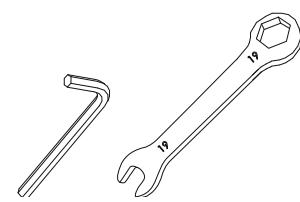
СБОРКА ТРУБ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ

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. С

Шаг 2. В соответствии с рис. Д соедините нижнюю часть правой педали B5 с опорной трубой передней педали главной рамы (A), используя болт (J10), шайбу (J8) и гайку (J9).

Шаг 3. Затяните предустановленный болт (J10) и гайку (J9) согласно рис. Е.

Шаг 4. Левая труба крепления педали (B1) собирается аналогично правой.



Используйте ключи 6 мм
и №19

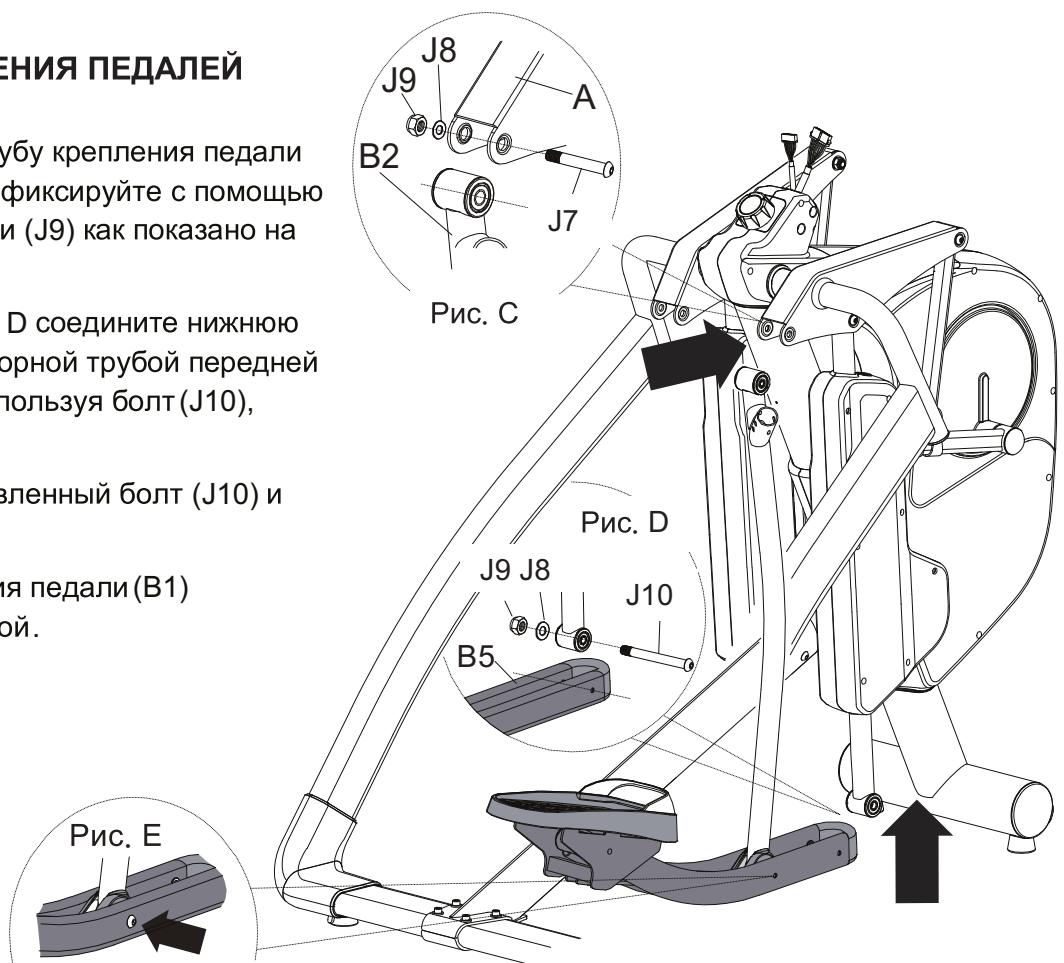


РИСУНОК 6

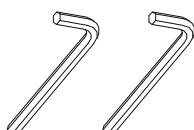
СБОРКА ПОРУЧНЕЙ

Шаг 1. Извлеките 6 предустановленных болтов (J11 и J12) из левого поручня (E1).

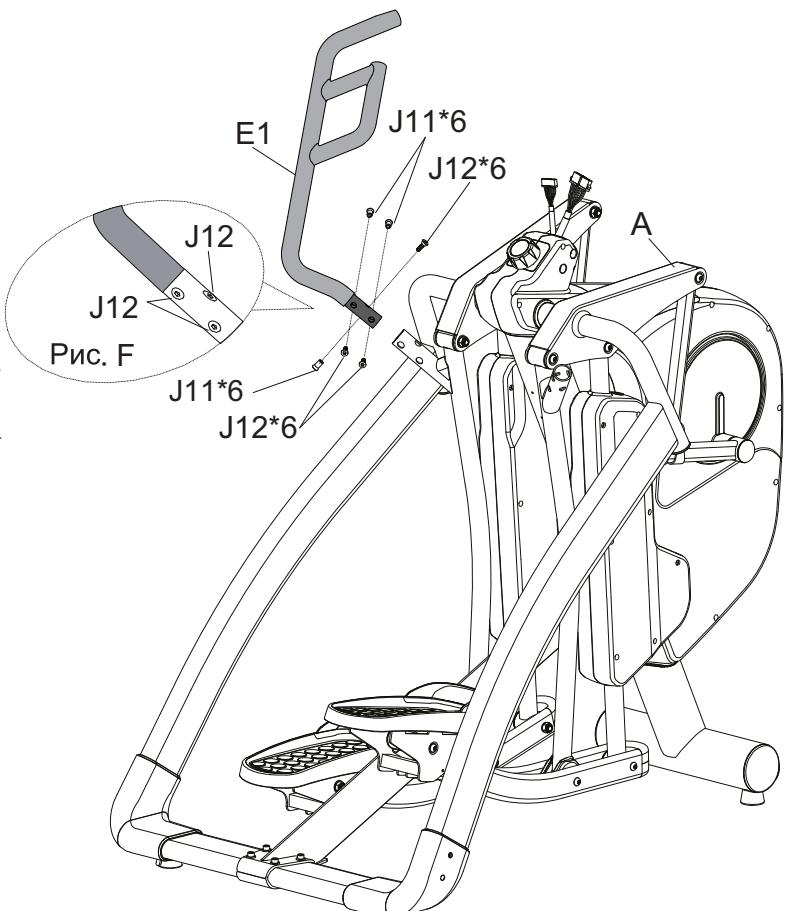
Шаг 2. Вставьте левый поручень (E1) в главную раму (A) с помощью шестигранных ключей 2*6 мм и затяните болты (J11 и J12) согласно рис. F.

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

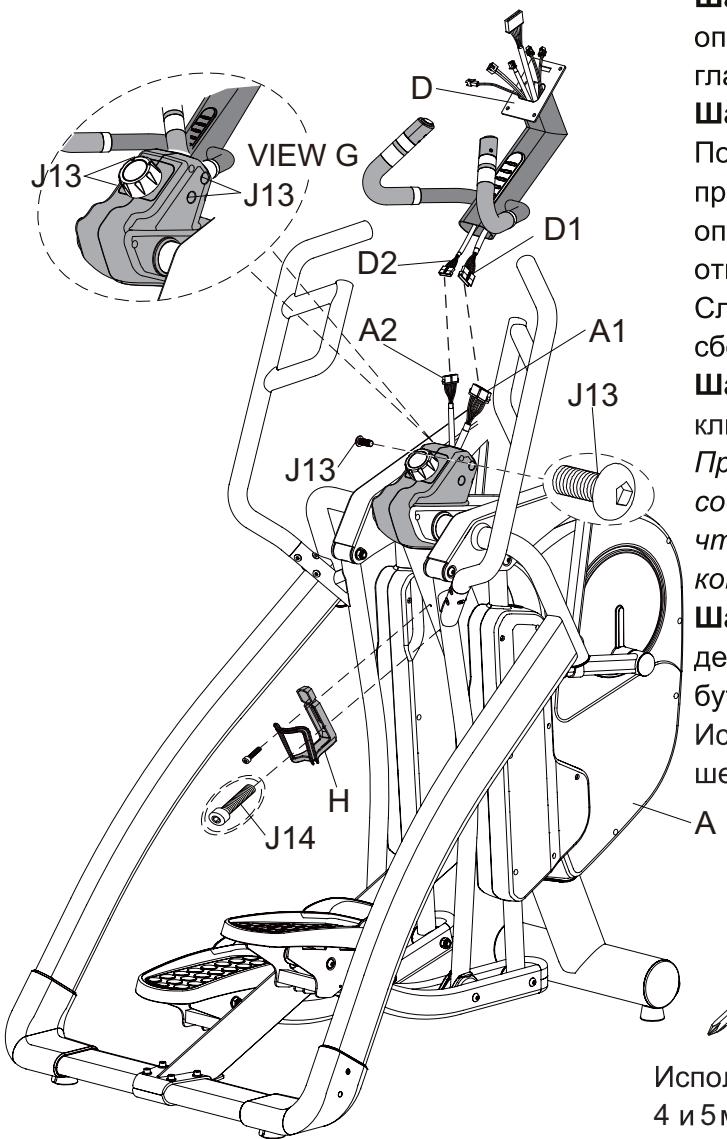
Шаг 3. Сборка правой стороны (E2) производится аналогично левой.



Используйте 2 ключа 6 мм



СБОРКА СТОЙКИ КОНСОЛИ И ДЕРЖАТЕЛЯ ДЛЯ БУТЫЛОЧКИ



Шаг 1. Соедините провода (D1 и D2) центральной опорной стойки консоли (D) с проводами (A1 и A2) 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. Тую затяните 4 болта (J13) с помощью Т-образного ключа шестигранника 5мм.

Примечание: Убедитесь, что все провода правильно соединены между собой, а все болты (J13) затянуты, чтобы избежать расшатывания опорной стойки консоли.

Шаг 4. С помощью 2 болтов (J14), находящихся в пакете с держателем для бутылки, прикрепите держатель для бутылочки (H) к главной раме (A).

Используйте ключ-шестигранник 4мм и Т-образный ключ шестигранник 5мм в качестве инструмента для сборки.

РИСУНОК 8

СБОРКА КОНСОЛИ

Шаг 1. Извлеките 4 болта (G1) из задней части консоли (G).

Шаг 2. Подсоедините провода консоли (D1, D3, G3, G4) 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.

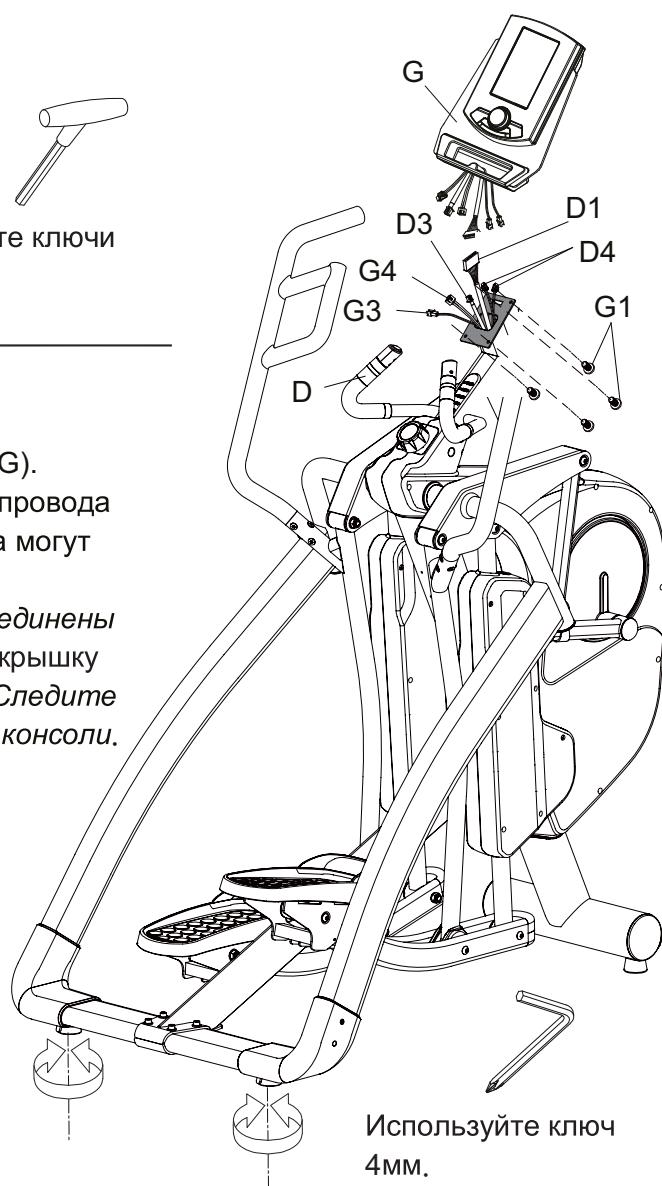


РИСУНОК 9

ШНУР ПИТАНИЯ

Вставьте шнур питания в гнездо на главной раме, затем воткните в электрическую розетку.

Для запуска двигателя установите переключатель в положение ВКЛ.

Примечание: Выключатель, срабатывающий при перегрузке (OVERLOAD SWITCH) – это предохранитель от перенапряжения. Он автоматически срабатывает при перегрузке.

Выключите переключатель (SWITCH AC POWER). Затем, включите переключатель (SWITCH AC POWER) для запуска тренажера.

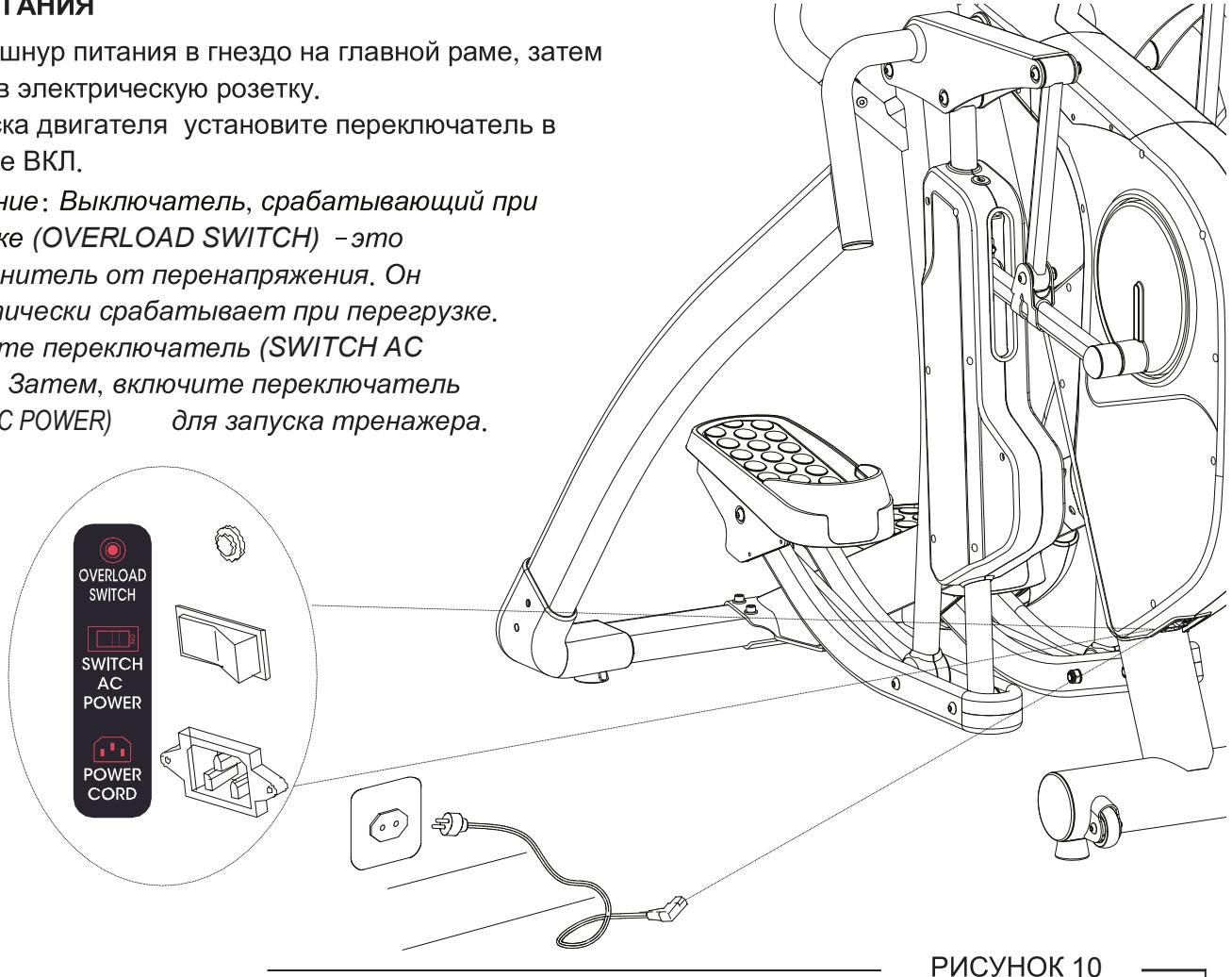
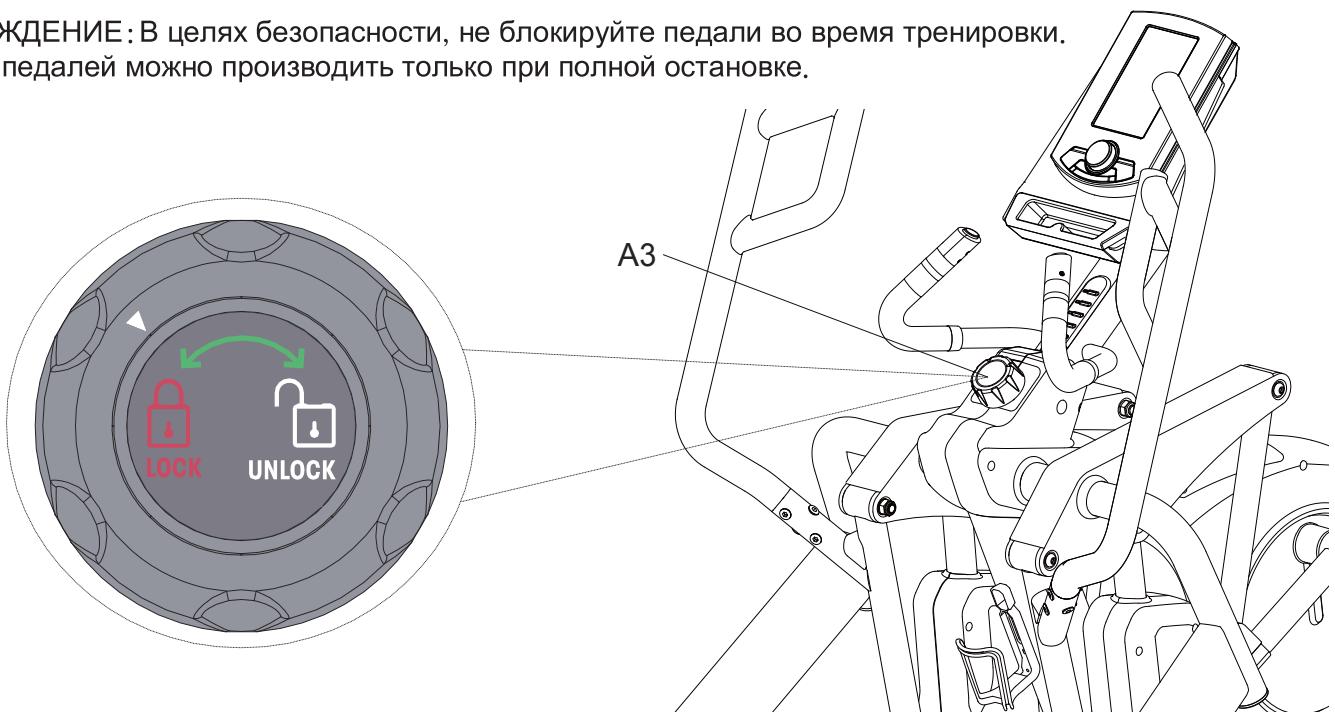


РИСУНОК 10

КАК ЗАБЛОКИРОВАТЬ ПЕДАЛИ

Для вашей безопасности данный тренажер оборудован функцией блокировки педалей. Когда тренажер не используется, поверните кнопку блокировки педалей (A3) до указателя LOCK (блокировка) для блокировки труб крепления педалей (B1 и B2). Эта мера безопасности предупреждает возникновение несчастных случаев. Тренажер должен всегда находиться в заблокированном состоянии, когда не используется.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: В целях безопасности, не блокируйте педали во время тренировки. Блокировку педалей можно производить только при полной остановке.



КАК ТРАНСПОРТИРОВАТЬ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

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

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Незаблокированные педали могут нанести серьезные повреждения. В целях безопасности не перемещайте тренажер самостоятельно, а также, если вам это противопоказано по медицинским показаниям.

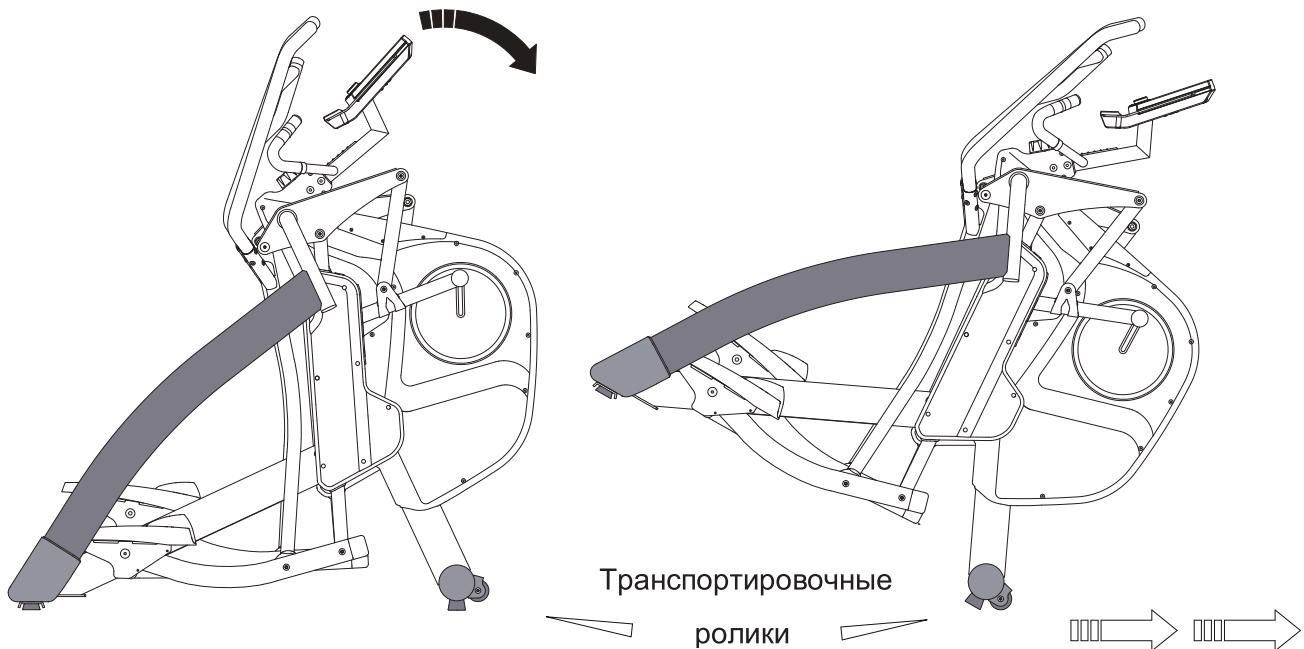
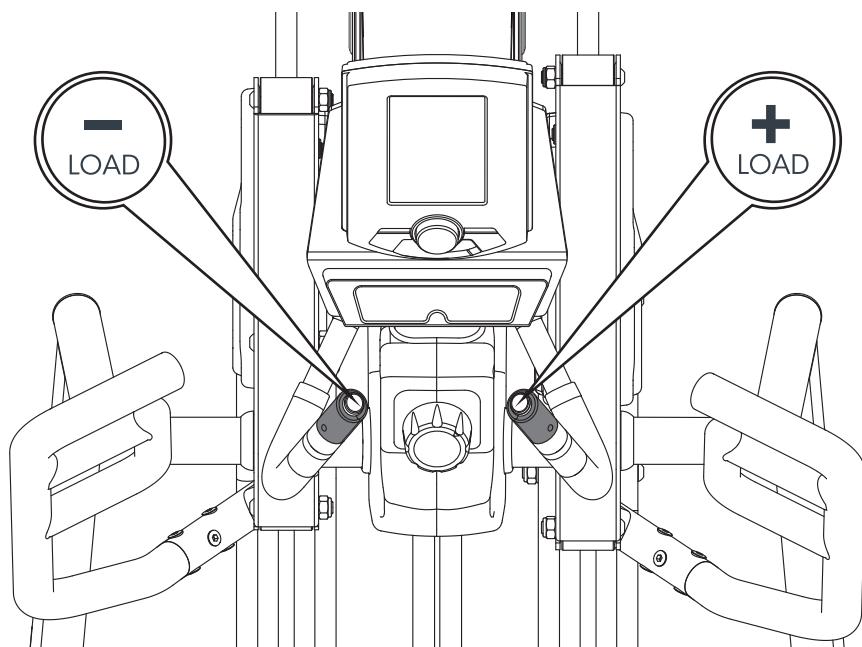


РИСУНОК 12

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 уровня нагрузки; или нажмите кнопку “-LOAD” на левом поручне для уменьшения уровня нагрузки.



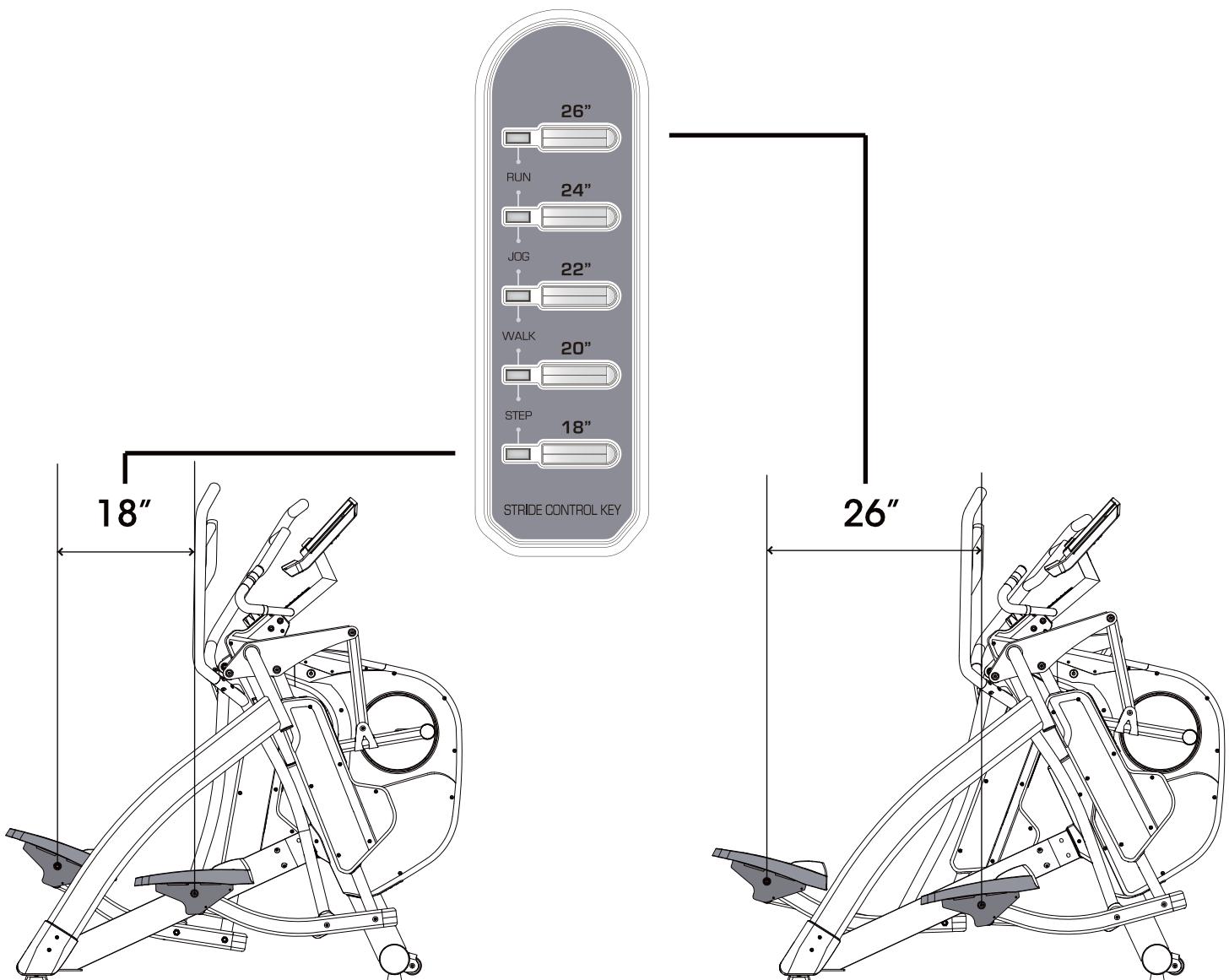
АВТОМАТИЧЕСКАЯ РЕГУЛИРОВКА ДЛИНЫ ШАГА

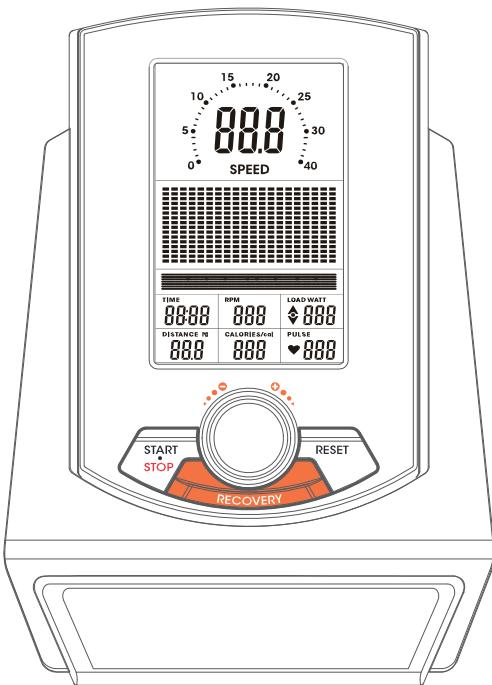
На данном тренажере возможна автоматическая регулировка длины шага: 18"(45,72см), 20"(50,80 см), 22"(55,88см), 24"(60,96см), 26"(66,04см). На нижней части консоли, расположено 5 кнопок регулировки длины шага, нажмите одну из них для выбора необходимой длины шага.

Вы можете изменить длину шага в любое время во время тренировки. Для лучшей проработки мышц, мы советуем изменять уровень нагрузки во время тренировки. Выбранная длина шага будет отображена на дисплее в окне длина шага.

Примечание 1: Проконсультируйтесь с личным тренером для составления оптимальной программы тренировки.

Примечание 2: При активации настройки регулятора длины шага, раздается звук разблокировки. После введения нужной длины шага, нажмите кнопку, чтобы зафиксировать положение.





【 ФУНКЦИИ КНОПОК 】

	UP	Для увеличения данных или нагрузки.
	DOWN	Для уменьшения данных или нагрузки.
	ENTER	Для подтверждения введенной информации.
	START / STOP	Для начала или остановки тренировки. Нажмите кнопку START/STOP, находясь в режиме готовности, запустится программа Ручной ввод.
	RESET	Для сброса настроек и возврата в начальное меню. Нажмите и удерживайте кнопку RESET в течение 2-х секунд для полного сброса настроек.
	RECOVERY	Активация режима восстановления.

【 ПОКАЗАНИЯ ДИСПЛЕЯ 】

TIME	Отчет времени от 00:00 до 99:00 с шагом 1 минута.
SPEED	Текущая скорость тренировки. Максимальная скорость 99.9 км/ч или м/ч.
RPM	Количество оборотов в минуту. Диапазон: 0-100 об/мин.
DISTANCE	Отчет пройденной дистанции от 00:0 до 99:9 км или миль. Пользователь может установить целевую дистанцию при помощи UP/DOWN вращающегося круга. Шаг: 0.1 км или миль.

CALORIES	Расход калорий во время тренировки. Диапазон: от 0 до 990 ккал. Этот показатель является ориентировочным для сравнения эффективности разных типов нагрузки и не предназначен для использования в медицинских целях.
PULSE	Пользователь может установить целевой пульс до 230.
WATTS	Текущая мощность. Диапазон: 0-999.

ВКЛЮЧЕНИЕ:

- Подключите к монитору источник питания или нажмите и удерживайте кнопку RESET в течение 2-х секунд. Раздастся длительный звуковой сигнал и на ЖК-дисплее отобразятся все сегменты в течение 2-х секунд и дисплей 78.0, как показано ниже (Рисунок 1 и 2).
- При помощи вращающегося круга UP/DOWN выберите User 1-4 (Пользователь 1-4) и нажмите ENTER для подтверждения (Рисунок 3-4). Введите информацию пользователя: пол (Sex), возраст (Age), рост (Height) и вес (Weight) (Рисунок 4-7).

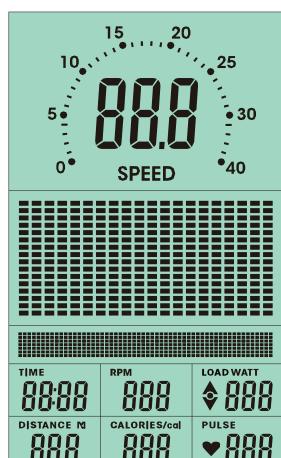


РИСУНОК 1

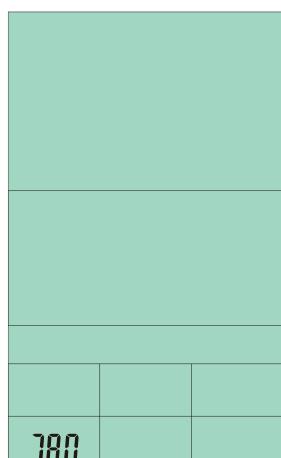


РИСУНОК 2

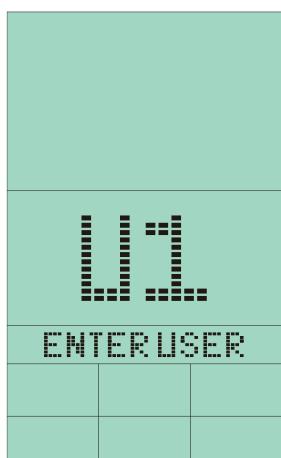


РИСУНОК 3

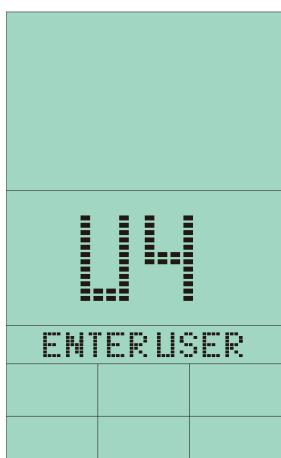


РИСУНОК 4



РИСУНОК 5

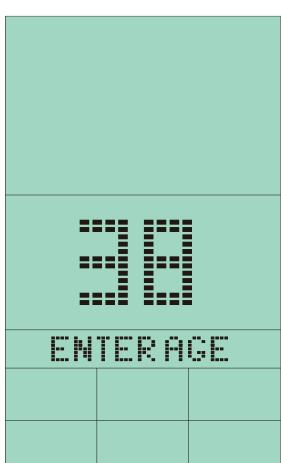


РИСУНОК 6



РИСУНОК 7

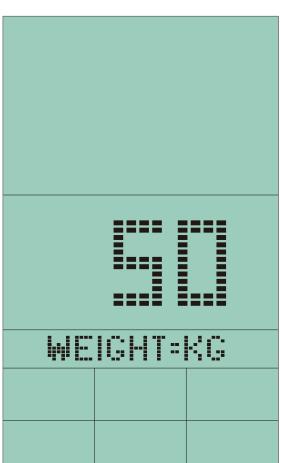


РИСУНОК 8

МЕНЮ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ:

- На тренажере установлены следующие программы: Ручной Ввод (MANUAL) – Предустановленные программы (PROGRAM) – Пользовательская (USER PROGRAM) – Пульсозависимая (H.R.C.) – Мощность (WATT). (Рисунки 8-12).

2. При помощи вращающегося круга UP/DOWN выберите программу и нажмите ENTER для подтверждения. Или нажмите кнопку START/STOP для начала программы Ручной Ввод (MANUAL).

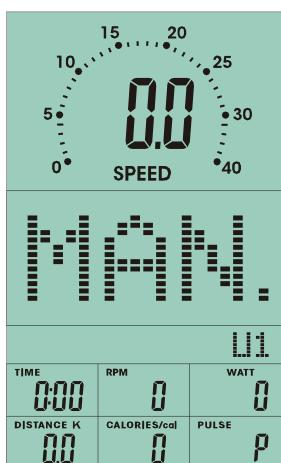


РИСУНОК 8

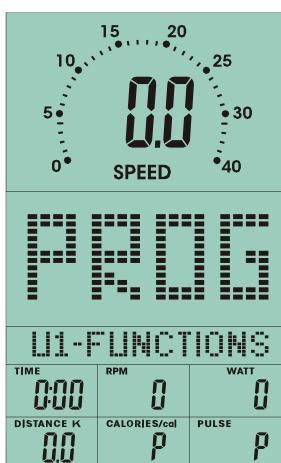


РИСУНОК 9

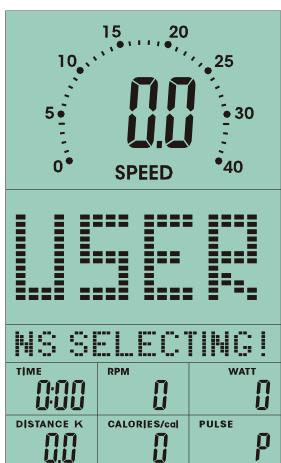


РИСУНОК 10



РИСУНОК 11

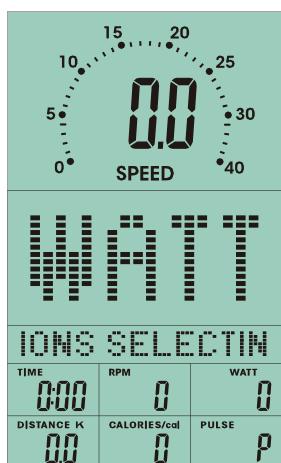


РИСУНОК 12

БЫСТРЫЙ СТАРТ В ПРОГРАММЕ РУЧНОЙ ВВОД:

- Нажмите ENTER для входа в программу Ручной Ввод (MANUAL), экран замигает (Рисунок 13).
- Нажмите START/STOP для начала тренировки. Уровень нагрузки может регулироваться во время тренировки (Рисунок 14).
- Пользователь может нажать START/STOP для завершения тренировки.

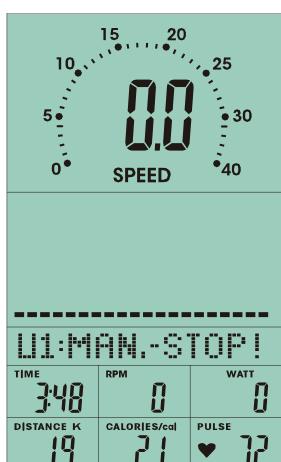


РИСУНОК 13

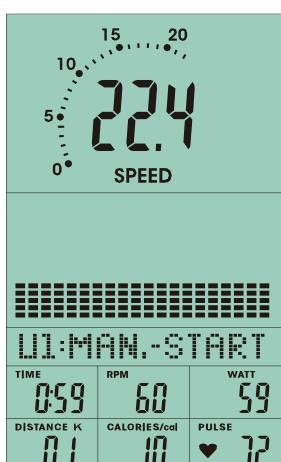


РИСУНОК 14

ПРОГРАММА РУЧНОЙ ВВОД:

- После выбора программы Ручной Ввод (Рисунок 13), пользователь может при помощи вращающегося круга UP/DOWN увеличить или уменьшить уровень (диапазон от 1 до 16) и нажать ENTER для подтверждения.
- Пользователь может задать данные (время, дистанция, калории, пульс) и затем нажать START/STOP для начала тренировки. Пользователь может нажать RESET для возврата в меню настроек.
- Уровень нагрузки может регулироваться во время тренировки.

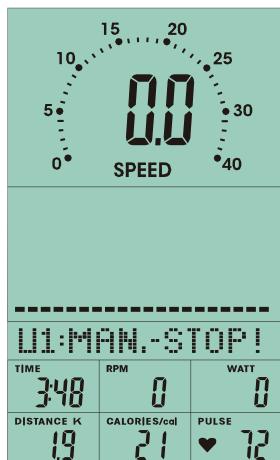


РИСУНОК 13

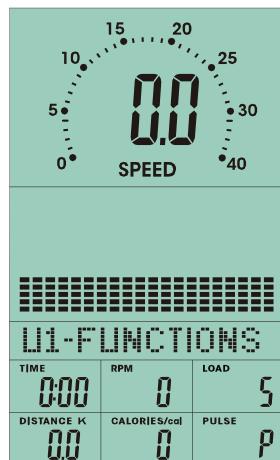


РИСУНОК 14

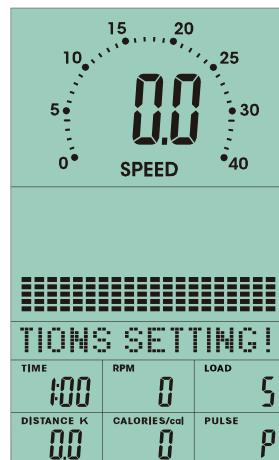


РИСУНОК 15

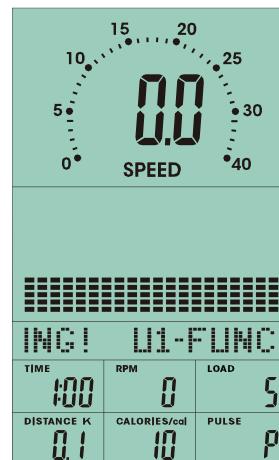


РИСУНОК 16

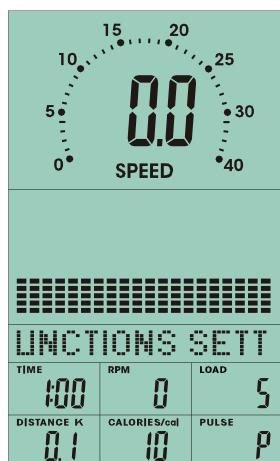


РИСУНОК 17

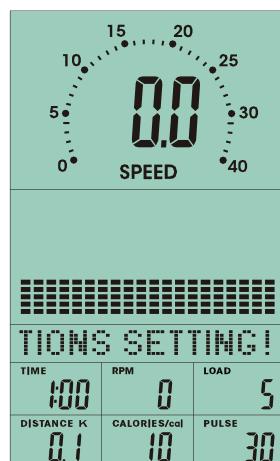


РИСУНОК 18



РИСУНОК 19

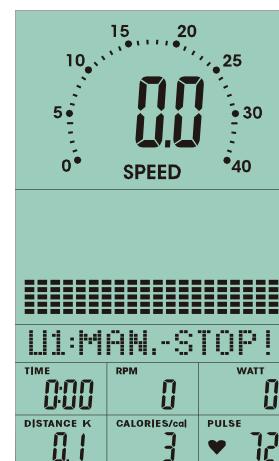
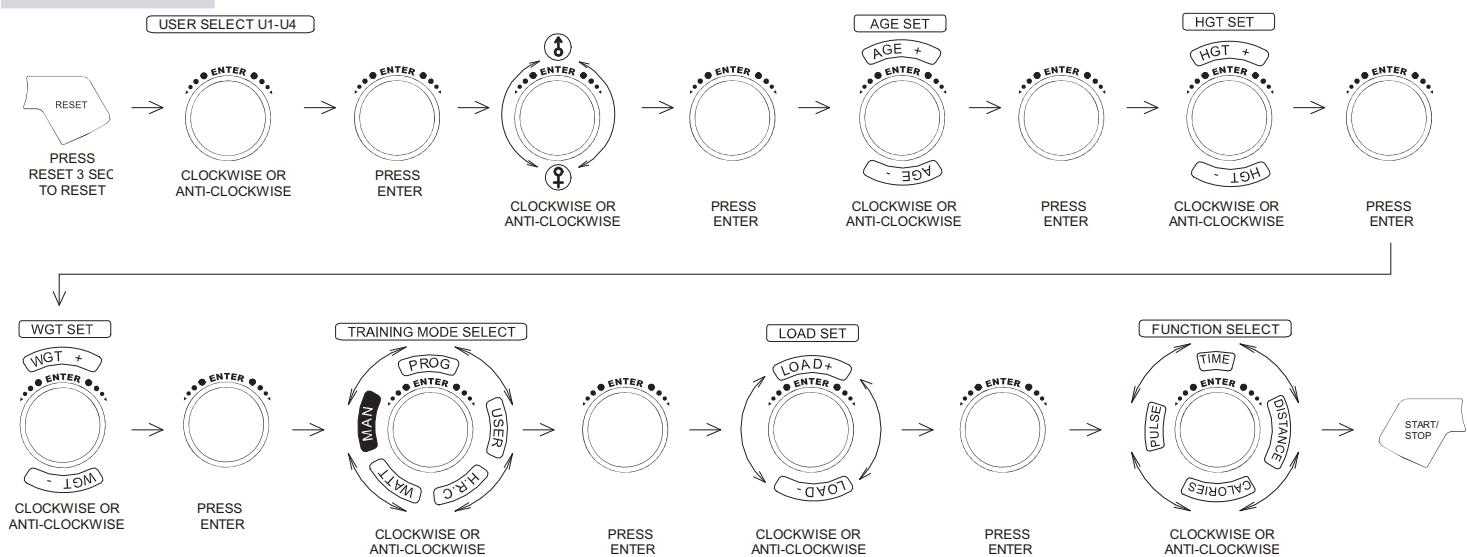


РИСУНОК 20

MANUAL mode



ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ:

- После входа в предустановленные программы (PROGRAM), пользователь может при помощи вращающегося круга UP/DOWN выбрать одну из программ P1-P12 и нажать ENTER для подтверждения.
- Пользователь может задать время (TIME) и затем нажать START/STOP для начала тренировки.
- После запуска программы, начнется обратный отчет времени. Когда время дойдет до 0, зазвучит сигнал. Пользователь может нажать на любую кнопку для отключения сигнала.

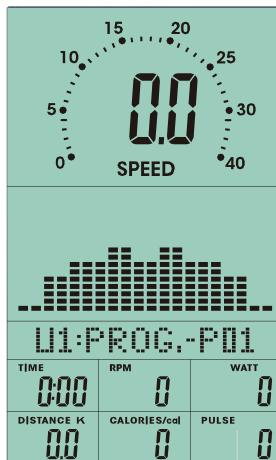


РИСУНОК 21

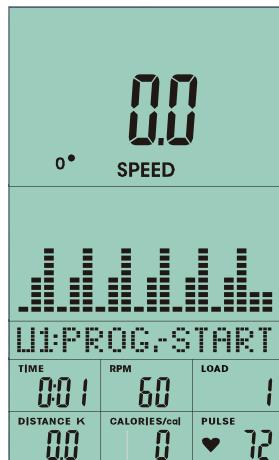


РИСУНОК 22

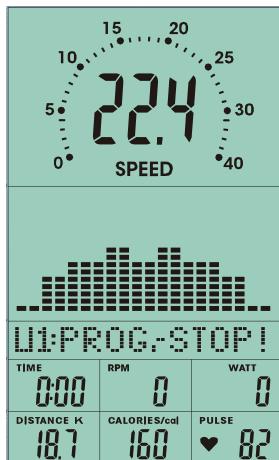


РИСУНОК 23

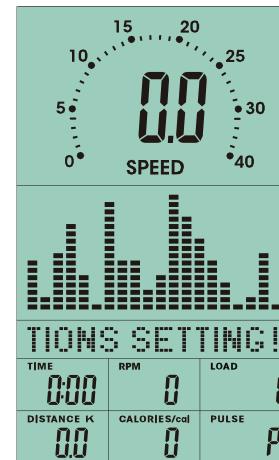
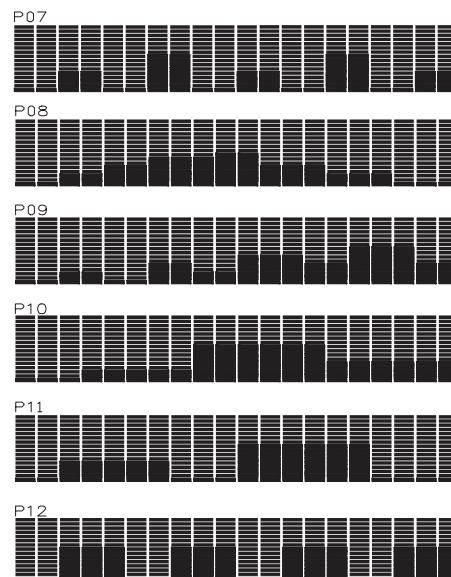
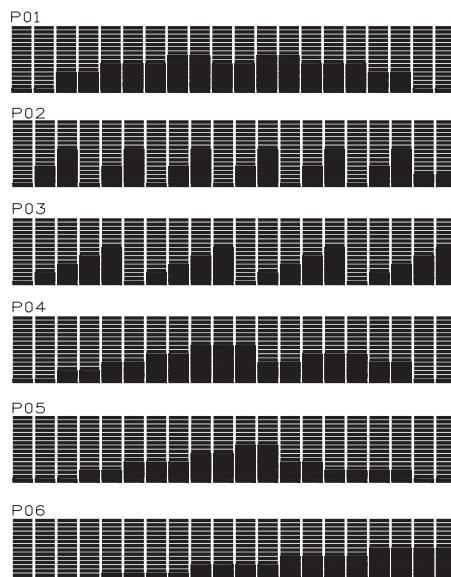
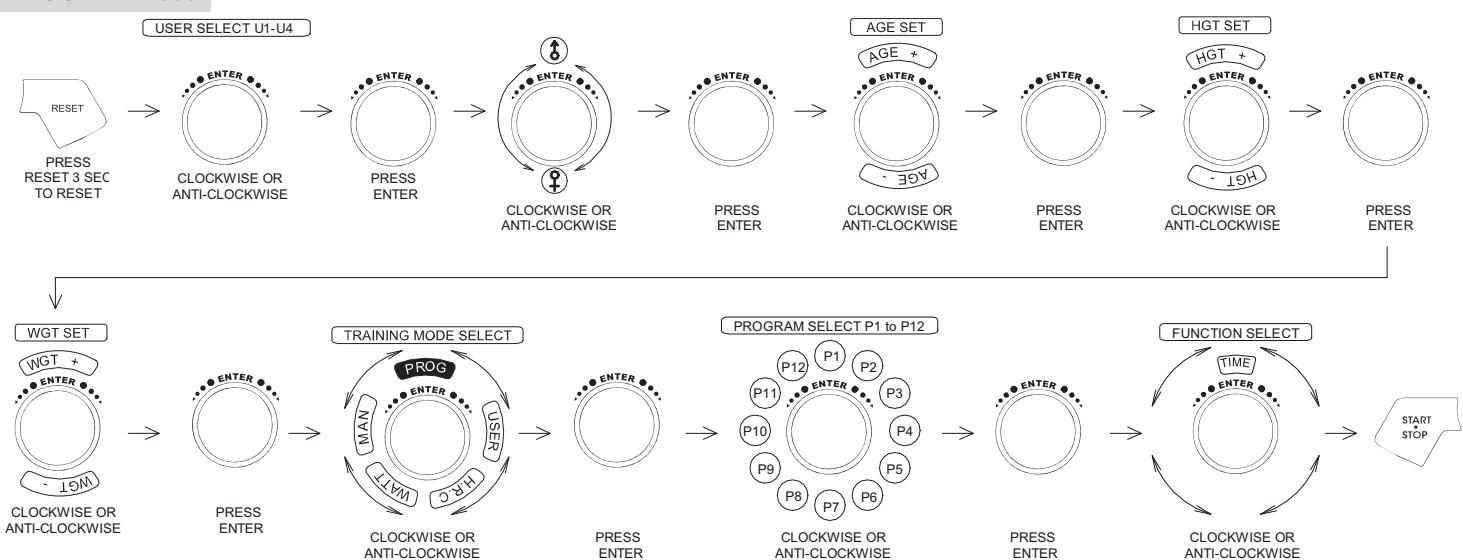


РИСУНОК 24



PROGRAM mode



ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА:

- После входа в пользовательскую программу (USER PROGRAM), замигает первая колонка профиля (Рисунок 25). Пользователь может при помощи вращающегося круга UP/DOWN, выбрать уровень нагрузки (Рисунок 26) для создания индивидуального профиля нагрузки.
- После окончания установки (колонки 1-20), нужно нажать и удерживать кнопку MODE в течение 2-х секунд для перехода к установке времени.
- Во время установки индивидуального профиля, пользователь может нажать RESET (сброс) и вернуться в главное меню.
- После запуска программы (Рисунок 27-29), начнется обратный отчет времени. Когда время дойдет до 0, зазвучит сигнал. Пользователь может нажать на любую кнопку для отключения сигнала.

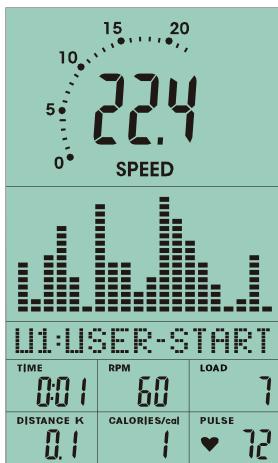


РИСУНОК 25

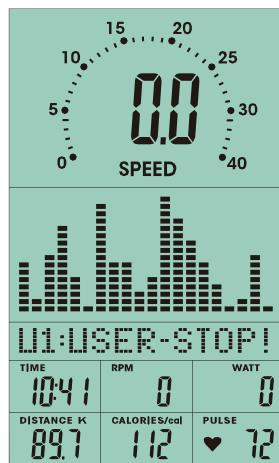


РИСУНОК 26

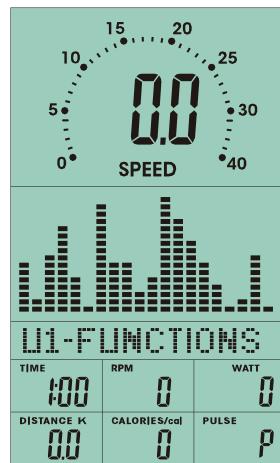


РИСУНОК 27



РИСУНОК 28

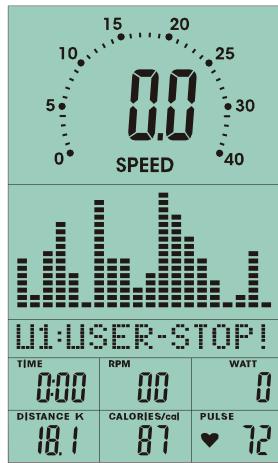
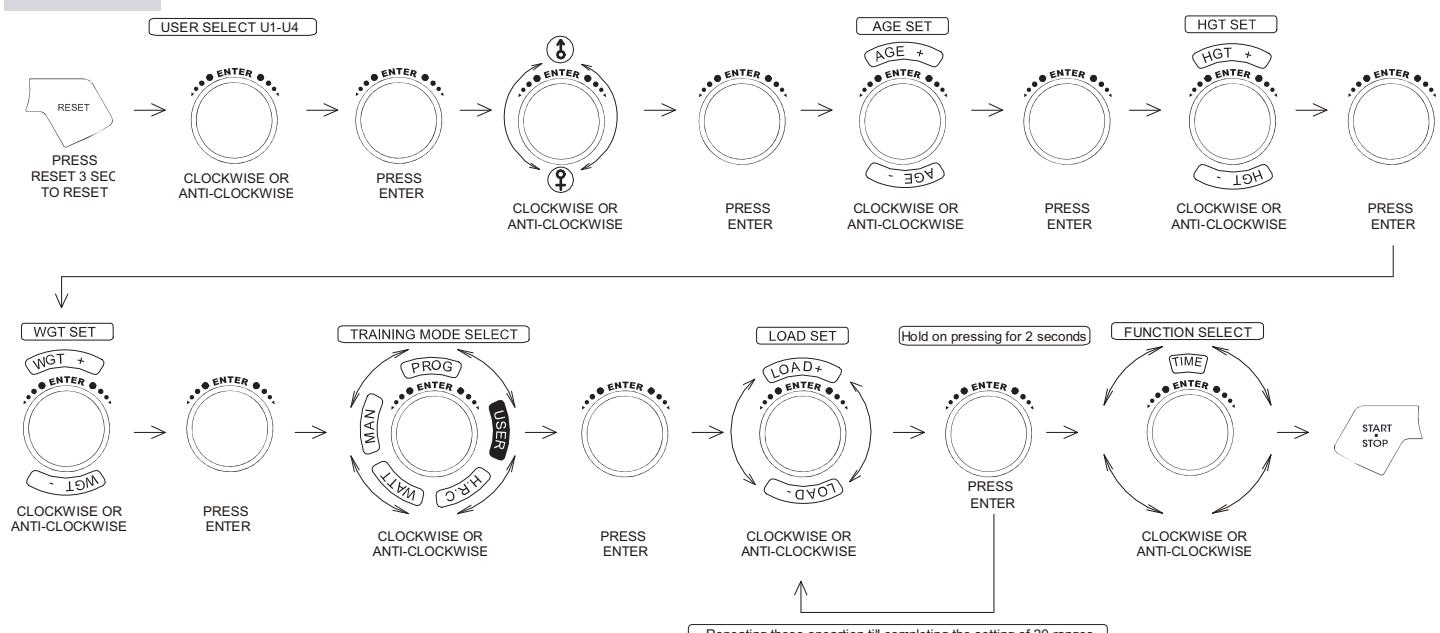


РИСУНОК 29

USER mode



ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА:

- После входа в пульсозависимую программу (HRC), на дисплее появится выбор целевой зоны пульса: 55%, 75%, 90% и Целевая (Target). Пользователь может выбрать один из показателей при помощи вращающегося круга UP/DOWN.
- Пользователь может задать время (TIME) и затем нажать START/STOP для начала тренировки.
- После запуска программы, начнется обратный отчет времени. Когда время дойдет до 0, зазвучит сигнал. Пользователь может нажать на любую кнопку для отключения сигнала.

Если в течение 5 сек. не поступает сигнал пульса, на дисплее появится до тех пор, пока снова не поступит сигнал пульса.



РИСУНОК 29



РИСУНОК 30



РИСУНОК 31

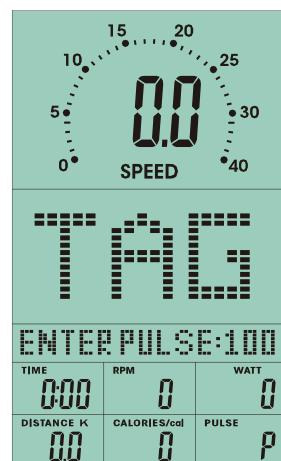


РИСУНОК 32

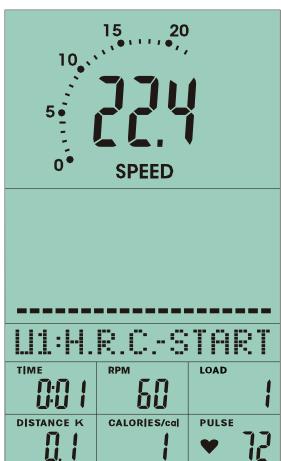


РИСУНОК 33

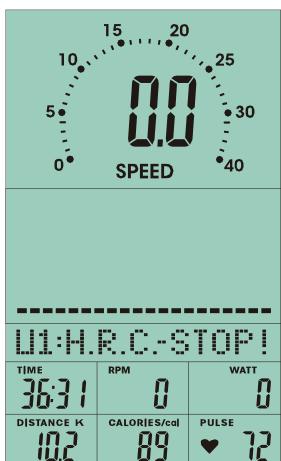


РИСУНОК 34

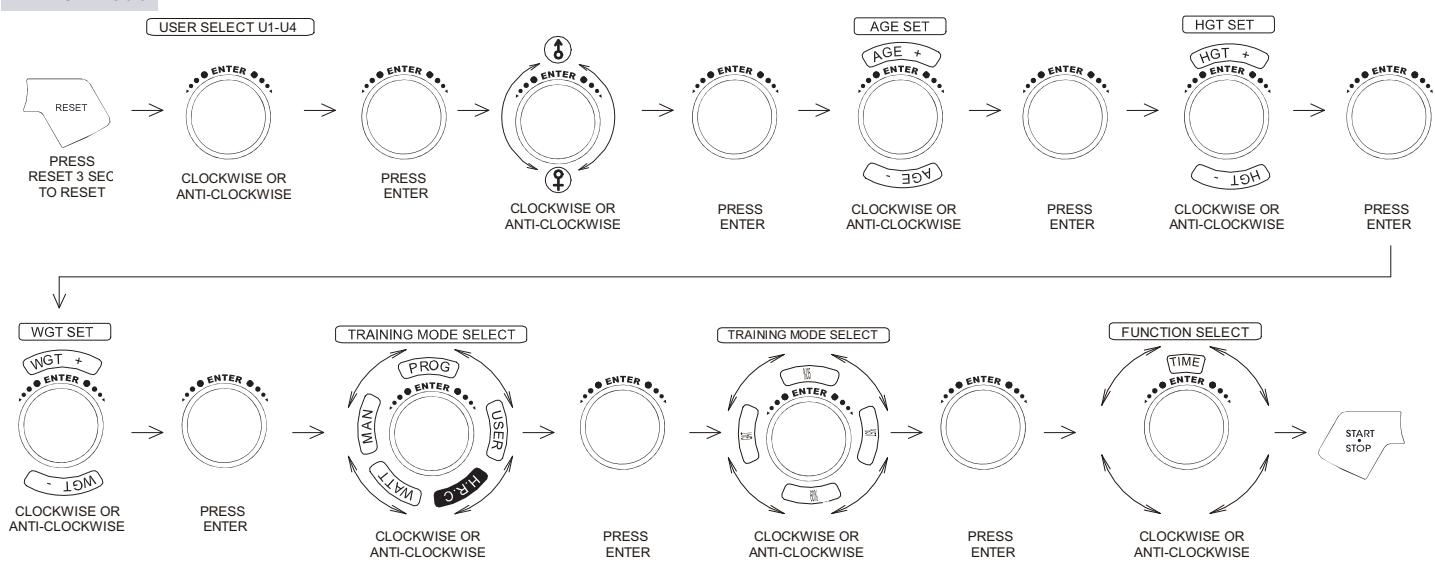


РИСУНОК 35



РИСУНОК 36

H.R.C. mode



ПРОГРАММА WATT (МОЩНОСТЬ)

- В режиме готовности выберите WATT и нажмите ENTER для входа.
- Предустановленное значение – 120 Вт – замигает на экране, при помощи вращающегося круга UP/DOWN выберите целевое значение от 10 до 350. Нажмите START для начала тренировки.
- Пользователь может задать время (TIME) и затем нажать START/STOP для начала тренировки.
- После запуска программы, начнется обратный отчет времени. Когда время дойдет до 0, зазвучит сигнал. Пользователь может нажать на любую кнопку для отключения сигнала.
- Значение ватт может регулироваться во время тренировки. Пользователь может менять значение ватт при помощи вращающегося круга UP/DOWN в соответствии со следующей инструкцией:

▲ : Значение ватт > 25% - Пользователь должен снизить скорость

● : Значение ватт равно 25% - Пользователь должен придерживаться той же скорости

▼ : Значение ватт < 25% - Пользователь должен увеличить скорость

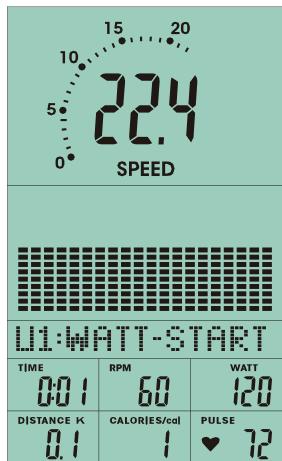


РИСУНОК 37

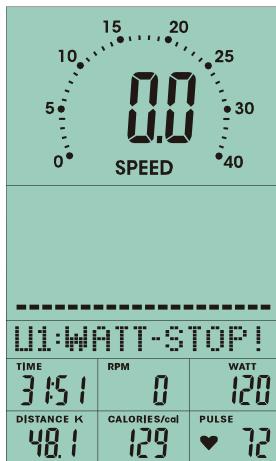
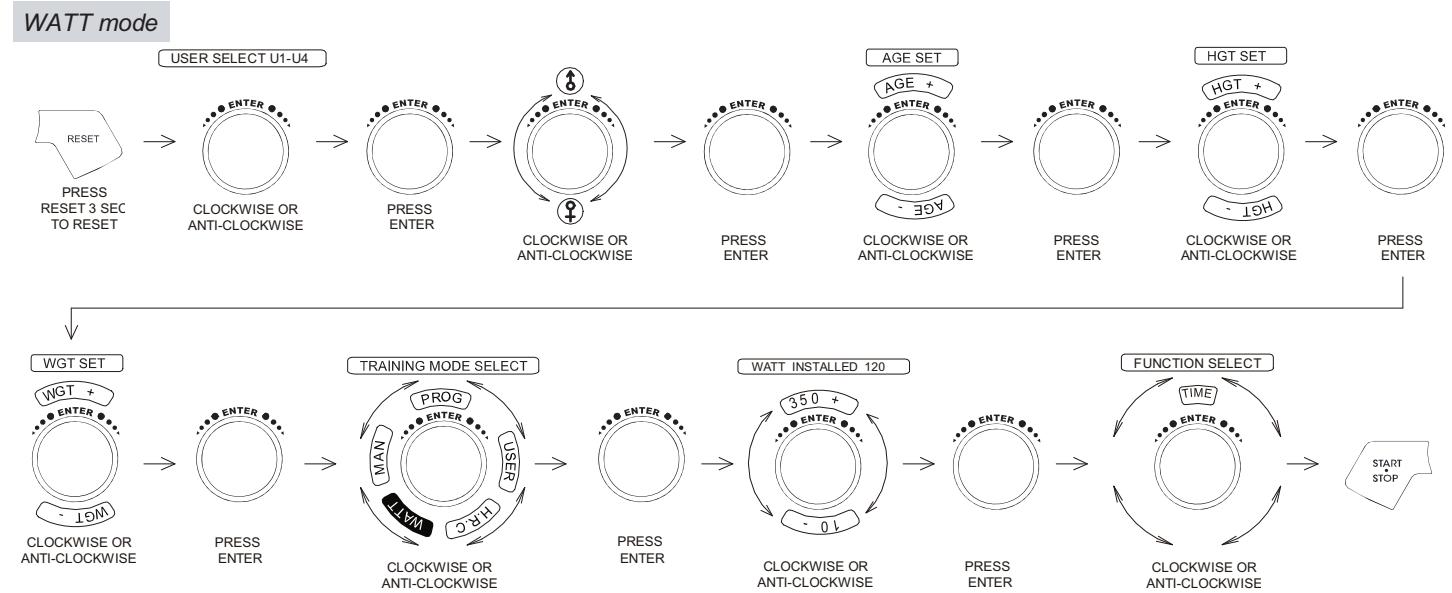


РИСУНОК 38



ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY)

После тренировки, продолжайте держаться за рукоятки и нажмите кнопку RECOVERY. Все показатели дисплея останавливаются, за исключением ВРЕМЕНИ, которое начнет обратный отчет от 00:60 до 00:00. На дисплее появится показатель восстановления Вашего пульса: F1, F2...F6, где F1 – наилучший показатель, F6 – наихудший. Пользователь может продолжить тренировку для улучшения показателя восстановления пульса (нажмите кнопку RECOVERY снова для возврата в главное меню).

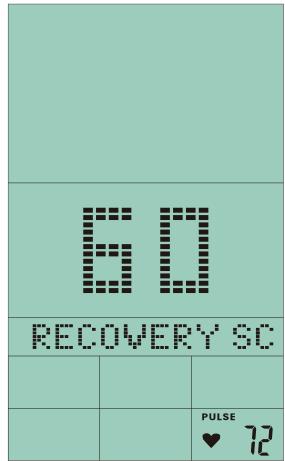


РИСУНОК 39

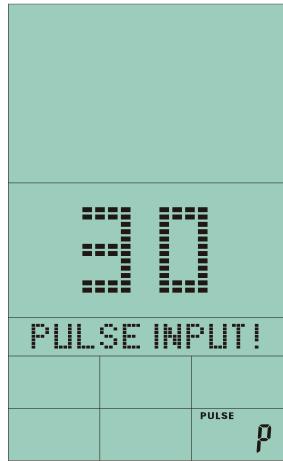


РИСУНОК 40

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Если пользователь не крутит педали более 4-х минут, компьютер перейдет в спящий режим, все данные сохранятся до тех пор, пока пользователь не возобновит тренировку.
2. Если компьютер завис, пожалуйста, выньте адаптер и вставьте его заново.

