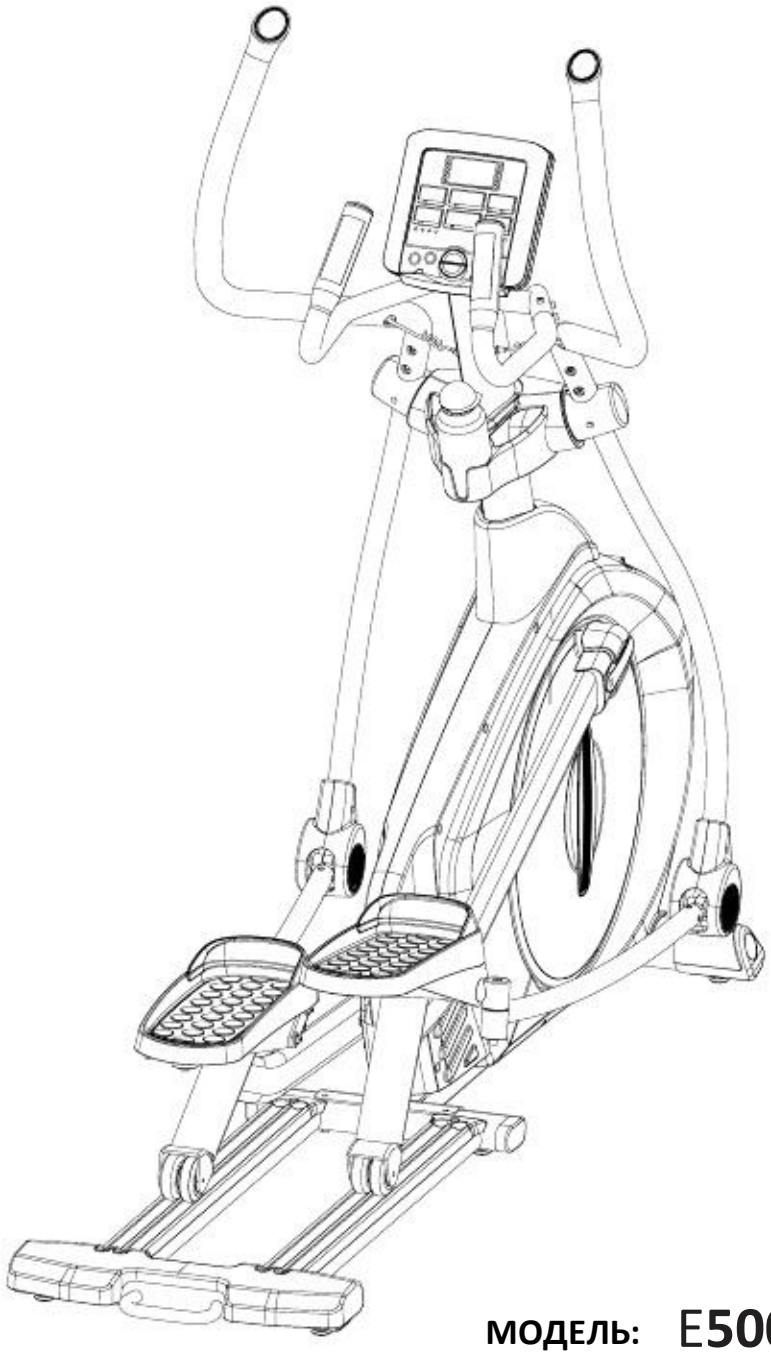
ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



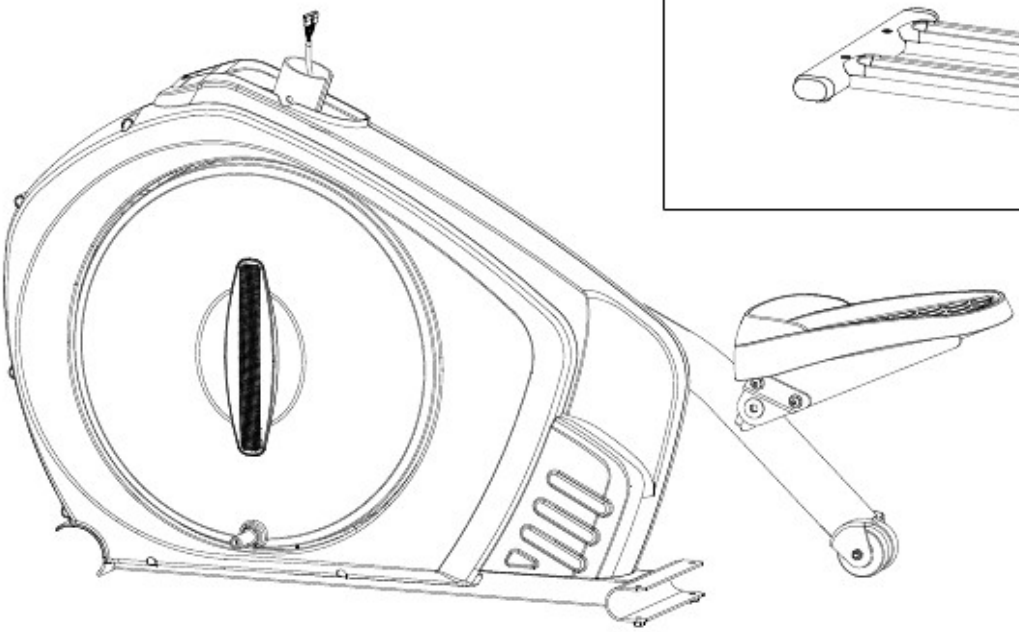
МОДЕЛЬ: E**5000**

SPORTOP®

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

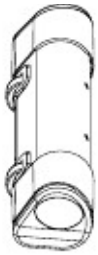
PARTS LIST

A РАМА



C ПОЛОТНО ДЛЯ РОЛИКОВ

B ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР



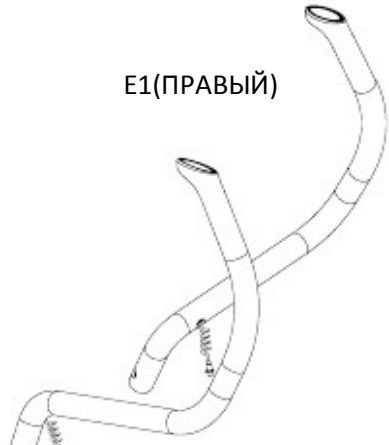
S2(ЛЕВАЯ)

S1(ПРАВАЯ)

S СТОЙКА ПОРУЧНЯ

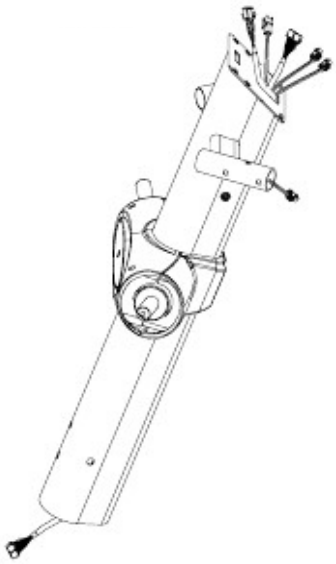
E БОКОВЫЕ ПОРУЧНИ

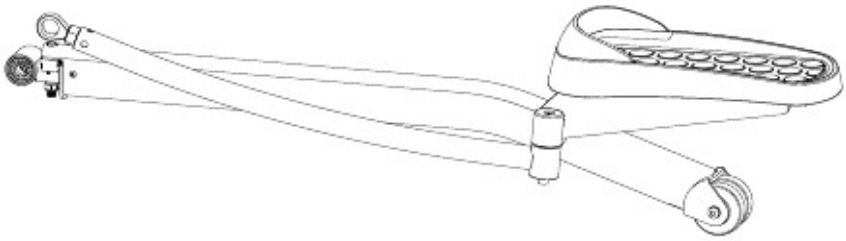
E1(ПРАВЫЙ)



E2(ЛЕВЫЙ)

D СТОЙКА КОНСОЛИ



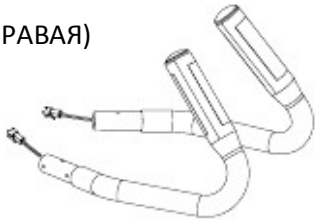


F ОПОРА ПЕДАЛИ (ЛЕВАЯ)

G РУЧКИ РУЛЯ

G1(ЛЕВАЯ)

G2(ПРАВАЯ)



PARTS LIST

H ПЛАСТИКОВЫЙ КОЖУХ

J КОНСОЛЬ

(K1) БУТЫЛОЧКА ДЛЯ ВОДЫ

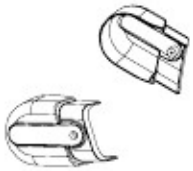
(K2) ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ БУТЫЛОЧКИ

L

ПЛАСТИКОВЫЙ КОЖУХ

L1(П)

L2(Л)



M АДАПТОР

N

N2(ЗАДНИЕ)

N1(ПЕРЕДНИЕ)

ПЛАСТИКОВЫЕ КОЖУХА ДЛЯ ПОРУЧНЕЙ

R

R1 БОЛТЫ M8X58

R2 БОЛТЫ M8X70

R3 БОЛТЫ M8X20 BK

R4 БОЛТЫ M10X112

R5 БОЛТЫ M5X20

R6 БОЛТЫ M6X10 BK

R7 БОЛТЫ M8X15

R8 БОЛТЫ M8X20 BK

R9 ШУРУПЫ M4X15

R10 БОЛТЫ M4X10

R11 БОЛТ M8X20

R22 ГАЙКА M8

R23 ШАЙБА Ф20XФ25.2X0.4

R12 БОЛТЫ M5X10

R13 ПРУЖИННАЯ ШАЙБА M8

R14 ШАЙБА M8X16X1.2

R15 ШАЙБА M10XФ22X1.5

R25 ШАЙБА BK M8X16X1.2

R24 БОЛТЫ M8X30

R16 ПРУЖИННАЯ ШАЙБА M8

BK R17 ПРУЖИННАЯ ШАЙБА M10

R18 ВТУЛКА

R19 КОЛЬЦО

R20 ШАЙБА M8XФ22X2.0

R21 ШАЙБА M8X25X2.0

P ПЛАСТИКОВЫЕ КОЖУХА

P1(ЛЕВЫЕ)

P2(ПРАВЫЕ)

ИНСТРУМЕНТЫ

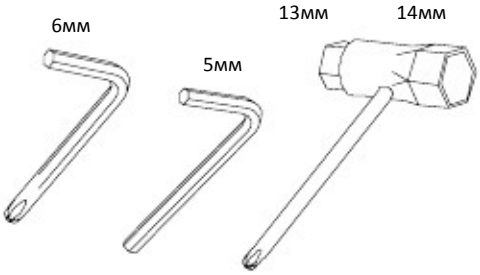


РИСУНОК 1.

СБОРКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

Шаг 1. СОЕДИНИТЕ ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР (B) С РАМОЙ(A) ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ВИНТОВ (R4), ДВУХ ПРУЖИННЫХ ШАЙБ (R17) И ДВУХ ШАЙБ (R15).

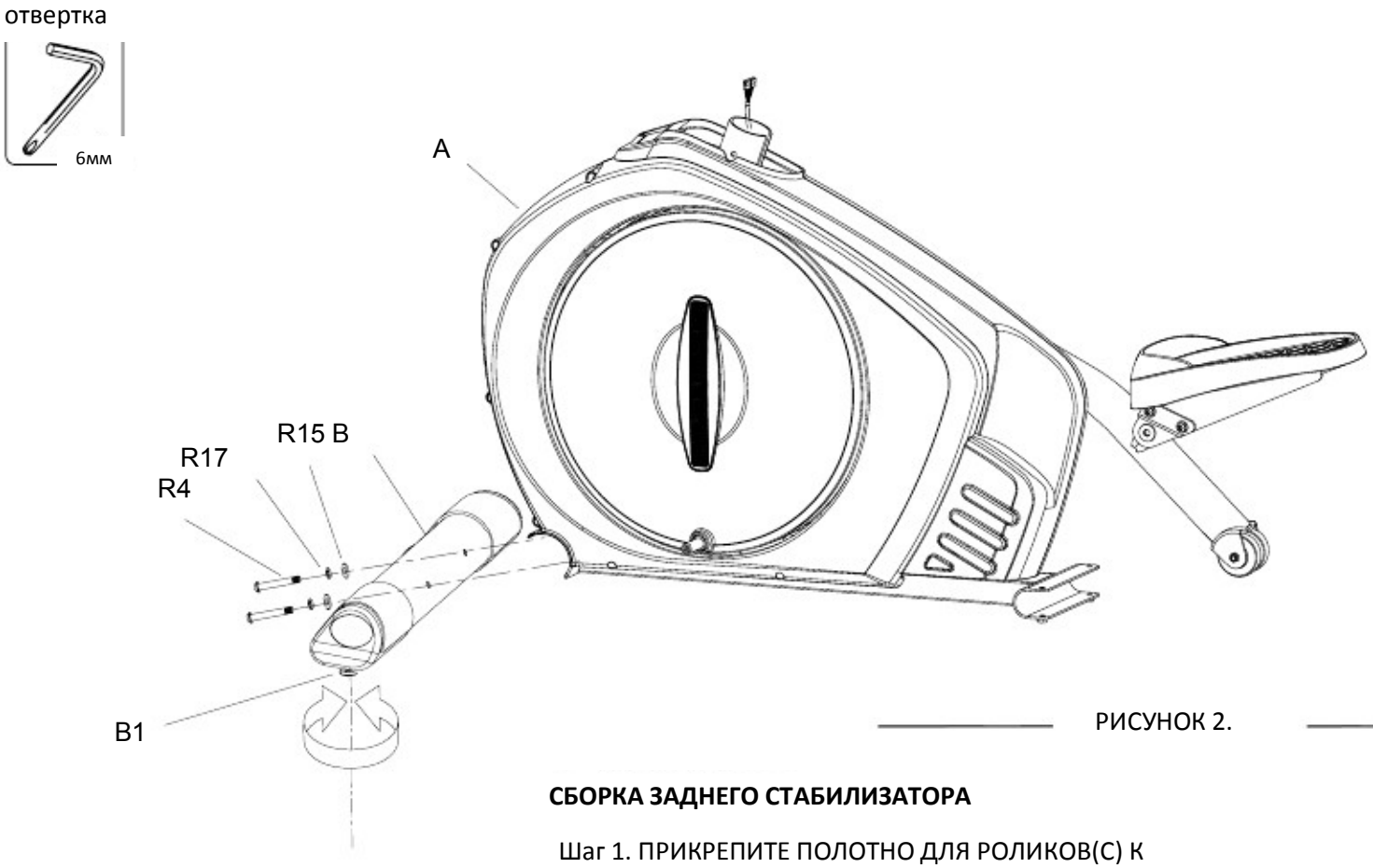


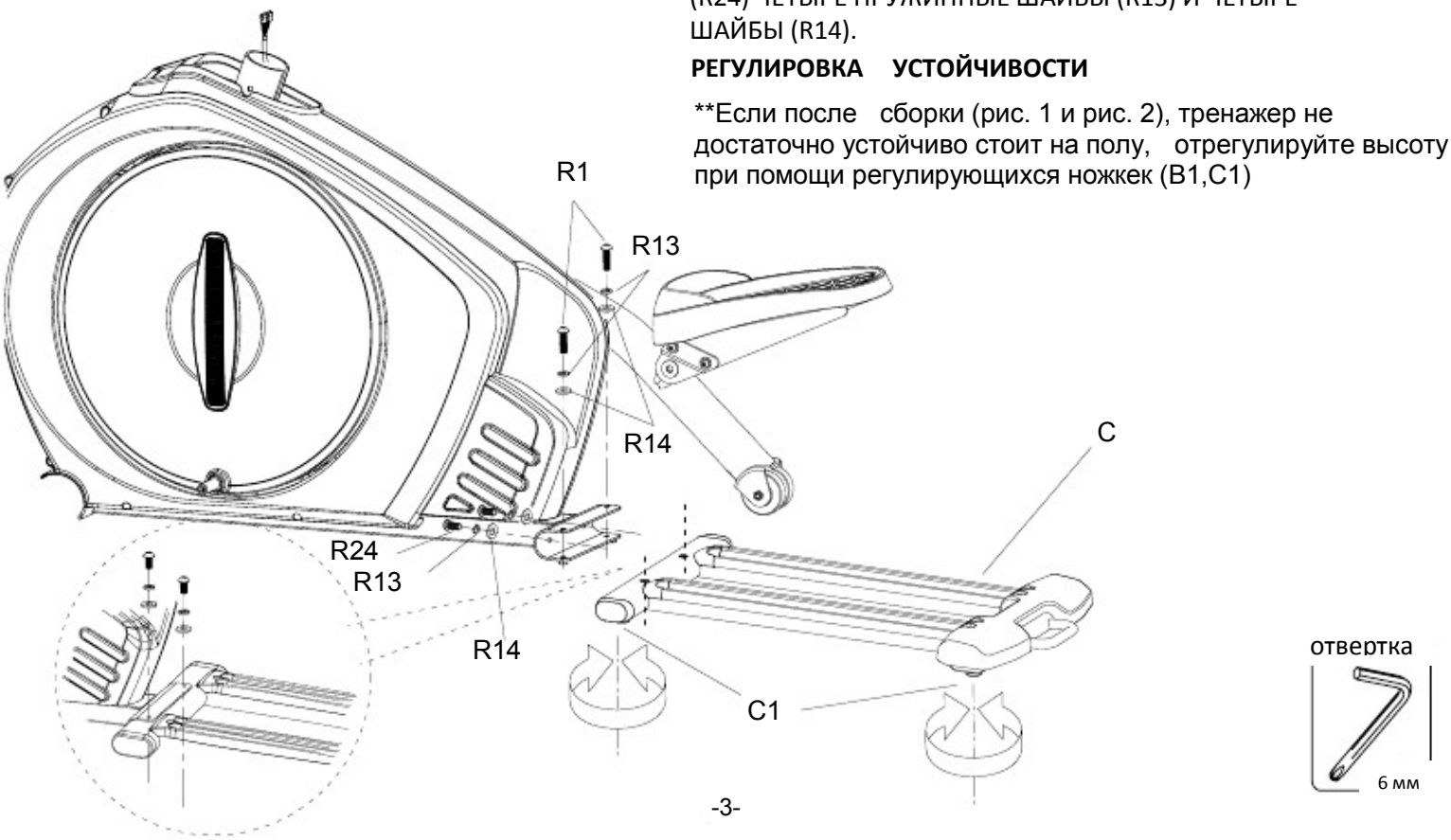
РИСУНОК 2.

СБОРКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

Шаг 1. ПРИКРЕПИТЕ ПОЛОТНО ДЛЯ РОЛИКОВ(C) К РАМЕ (A) ИСПОЛЬЗУЯ ДВА БОЛТА (R1) ДВА БОЛТА (R24) ЧЕТЫРЕ ПРУЖИННЫЕ ШАЙБЫ (R13) И ЧЕТЫРЕ ШАЙБЫ (R14).

РЕГУЛИРОВКА УСТОЙЧИВОСТИ

**Если после сборки (рис. 1 и рис. 2), тренажер не достаточно устойчиво стоит на полу, отрегулируйте высоту при помощи регулирующихся ножкек (B1,C1)



отвертка

отвертка

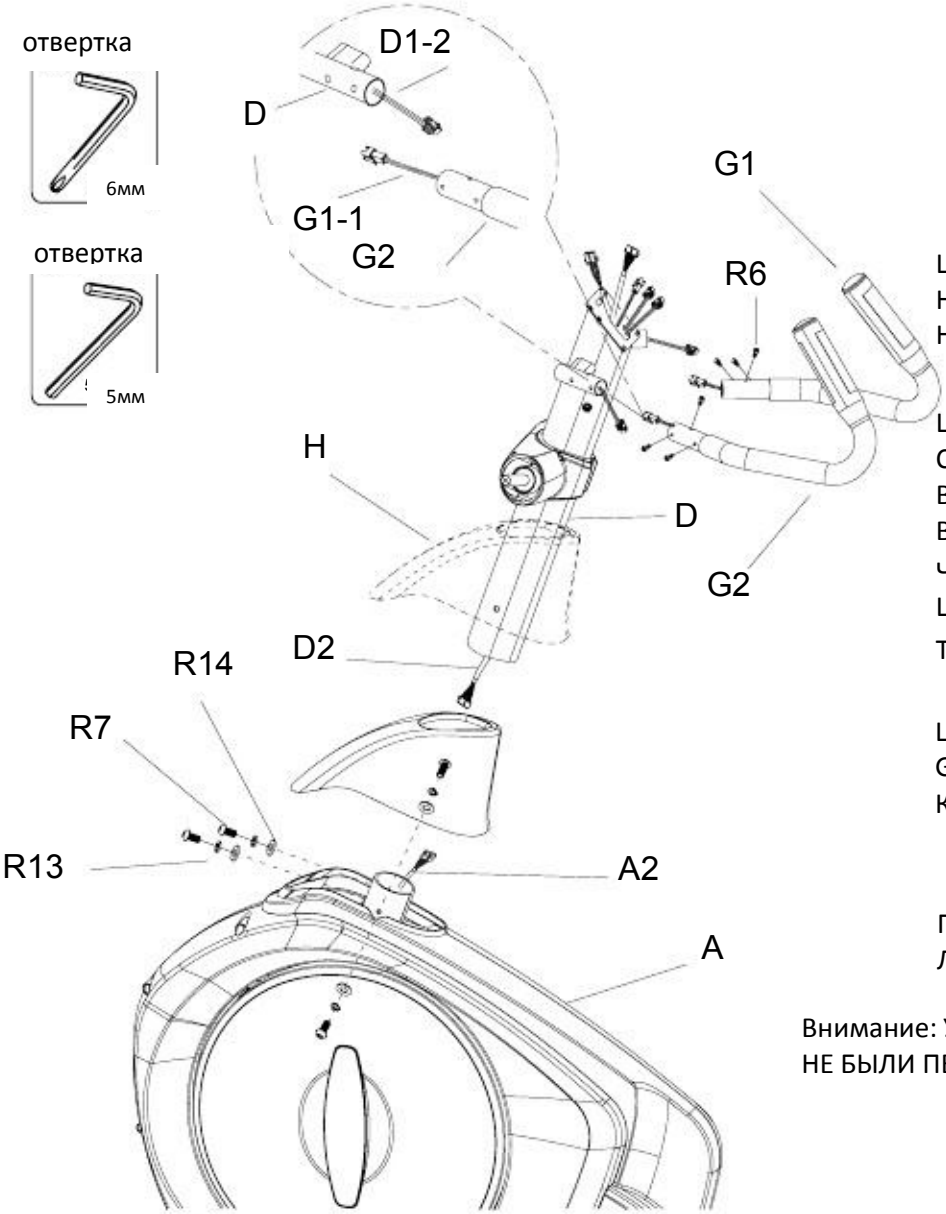


РИСУНОК 3.

УСТАНОВКА ЗАЩИТНОГО КОЖУХА, РУЛЯ И СТОЙКИ

Шаг 1. РАСПОЛОЖИТЕ ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ (H) НА СТОЙКЕ (D) ЗАТЕМ СМЕСТИТЕ КОЖУХ К НИЗУ СТОЙКИ ДО УПОРА.

Шаг 2.СОЕДИНИТЕ КАБЕЛЬ (D2) С НИЖНИМ КАБЕЛЕМ (A2). ВСТАВЬТЕ СТОЙКУ (D) В РАМУ (A) И ИСПОЛЬЗУЯ ЧЕТЫРЕ БОЛТА(R7) ,ЧЕТЫРЕ ПРУЖИННЫЕ ШАЙБЫ (R13) И ЧЕТЫРЕ ГАЙКИ (R14) ТУГО ЗАФИКСИРУЙТЕ.

Шаг 3. СОЕДИНИТЕ ПРОВОДА D1-2 И G1-1, ЗАТЕМ ПРИКРЕПИТЕ РУЧКУ РУЛЯ G2 К СТОЙКЕ (D) ИСПОЛЬЗУЯ БОЛТЫ (R6).

ПРАВАЯ РУЧКА РУЛЯ СОБИРАЕТСЯ СОГЛАСНО ЛЕВОЙ.

Внимание: УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ПРИ УСТАНОВКЕ РУЧЕК РУЛЯ НЕ БЫЛИ ПЕРЕДАВЛЕНЫ ПРОВОДА.

РИСУНОК 4.

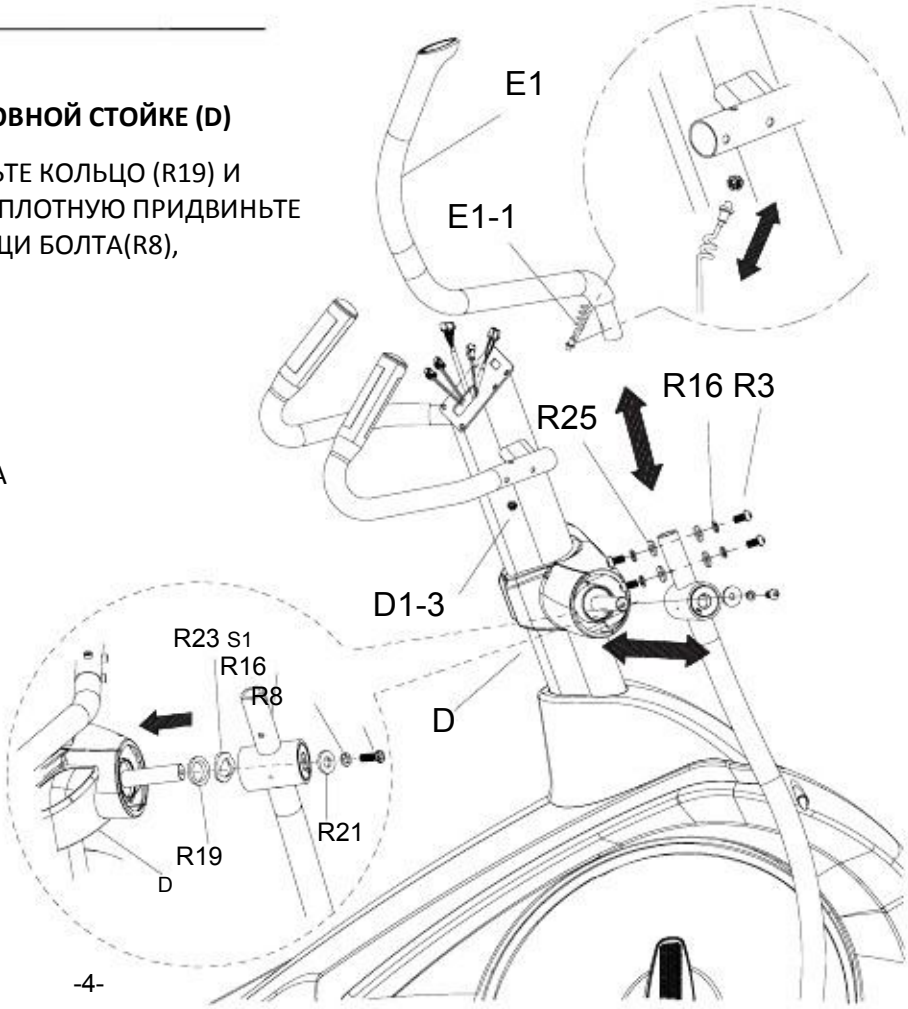
КРЕПЛЕНИЕ БОКОВЫХ ПОРУЧНЕЙ (E), К СТОЙКЕ ДЛЯ БОКОВЫХ ПОРУЧНЕЙ (S) И К ОСНОВНОЙ СТОЙКЕ (D)

ШАГ 1. В ПРАВЫЙ КОНЕЦ ОСИ СТОЙКИ (D) ВСТАВЬТЕ КОЛЬЦО (R19) И ШАЙБУ (R23). ЗАТЕМ, СТОЙКУ ДЛЯ ПОРУЧНЯ (S) ВПЛОТНУЮ ПРИДВИНЬТЕ К СТОЙКЕ КОНСОЛИ(D) И ЗАКРЕПИТЕ ПРИ ПОМОЩИ БОЛТА(R8), ПРУЖИННОЙ ШАЙБЫ (R16) И ШАЙБЫ (R21). ЗАФИКСИРУЙТЕ СТОЙКУ КОНСОЛИ (D) И ПРАВУЮ СТОЙКУ ПОРУЧНЯ(S1).

ШАГ 2. БОКОВОЙ ПОРУЧЕНЬ (E1) ПРИКРЕПИТЕ К СТОЙКЕ (D), СОЕДИНИТЕ ПРОВОДА (E1-1,D1-3) ИСПОЛЬЗУЯ (R3), (R16), (R25), ЗАТЯНИТЕ.

ЛЕВАЯ СТОРОНА СОБИРАЕТСЯ СОГЛАСНО ПРАВОЙ.

отвертка



отвертка

отвертка

РИСУНОК 4-1

КРЕПЛЕНИЕ ОПОРЫ ПЕДАЛИ К ПРАВОЙ СТОЙКЕ ПОРУЧНЯ.

ШАГ 1 ВСТАВЬТЕ ВТУЛКУ R18 В ОПОРУ ПЕДАЛИ (A).

ШАГ 2. СКРЕПИТЕ СТОЙКУ ПОРУЧНЯ (S1) С ОПОРОЙ ПЕДАЛИ (A) И ЗАКРЕПИТЕ ПРИ ПОМОЩИ БОЛТА R2, ШАЙБ R13, R14 И ГАЙКИ F22.

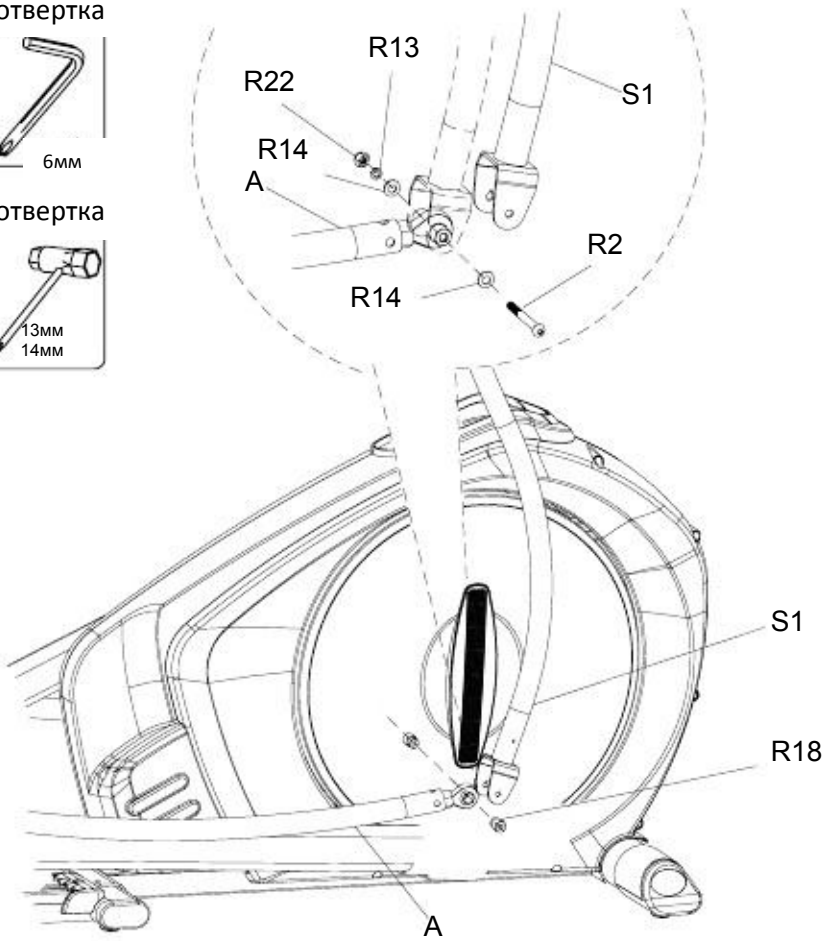
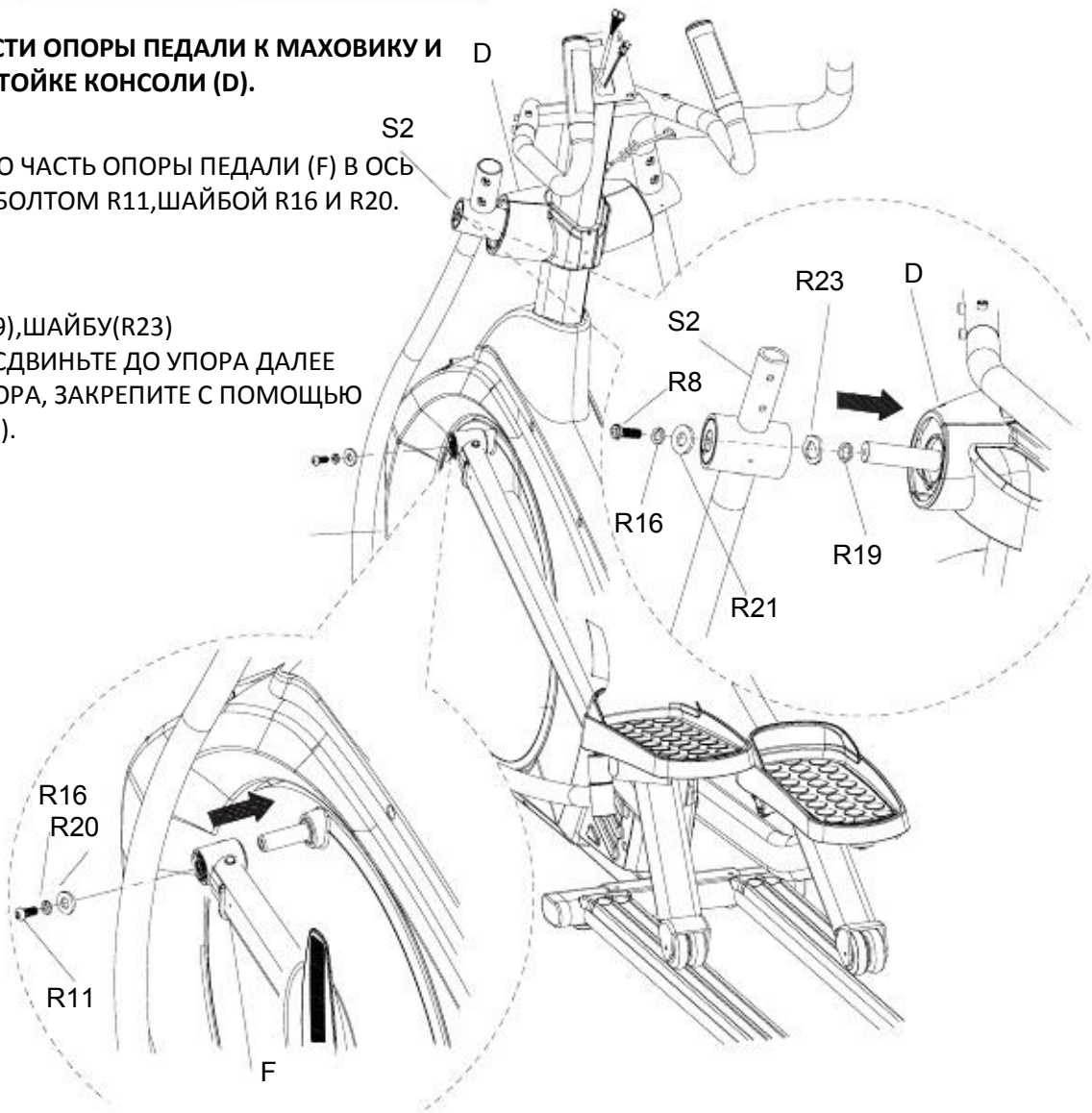


РИСУНОК 4-2

КРЕПЛЕНИЕ ПОДВИЖНОЙ ЧАСТИ ОПОРЫ ПЕДАЛИ К МАХОВИКУ И ЛЕВОЙ БОКОВОЙ СТОЙКИ К СТОЙКЕ КОНСОЛИ (D).

ШАГ 1.ВСТАВЬТЕ ПОДВИЖНУЮ ЧАСТЬ ОПОРЫ ПЕДАЛИ (F) В ОСЬ МАХОВИКА (A) И ЗАКРЕПИТЕ БОЛТОМ R11,ШАЙБОЙ R16 И R20.

ШАГ 2 ВСТАВЬТЕ КОЛЬЦО (R19),ШАЙБУ(R23) В ОСЬ СТОЙКИ КОНСОЛИ (D),СДВИНЬТЕ ДО УПОРА ДАЛЕЕ БОКОВУЮ СТОЙКУ(S2) ДО УПОРА, ЗАКРЕПИТЕ С ПОМОЩЬЮ БОЛТА (R8),ШАЙБ (R16) И(R21).



отвертка

отвертка

РИСУНОК 5

КРЕПЛЕНИЕ ПРАВОЙ ОПОРЫ ПЕДАЛИ К БОКОВОЙ СТОЙКЕ

ШАГ 1. ВСТАВЬТЕ ВТУЛКУ(R18) В ОПОРУ ПЕДАЛИ (F).

ШАГ 2. СКРЕПИТЕ СТОЙКУ ПОРУЧНЯ (S2) С ОПОРОЙ ПЕДАЛИ (F) И ЗАКРЕПИТЕ ПРИ ПОМОЩИ БОЛТА (R2), ШАЙБ (R13), (R14), И ГАЙКИ(R22).

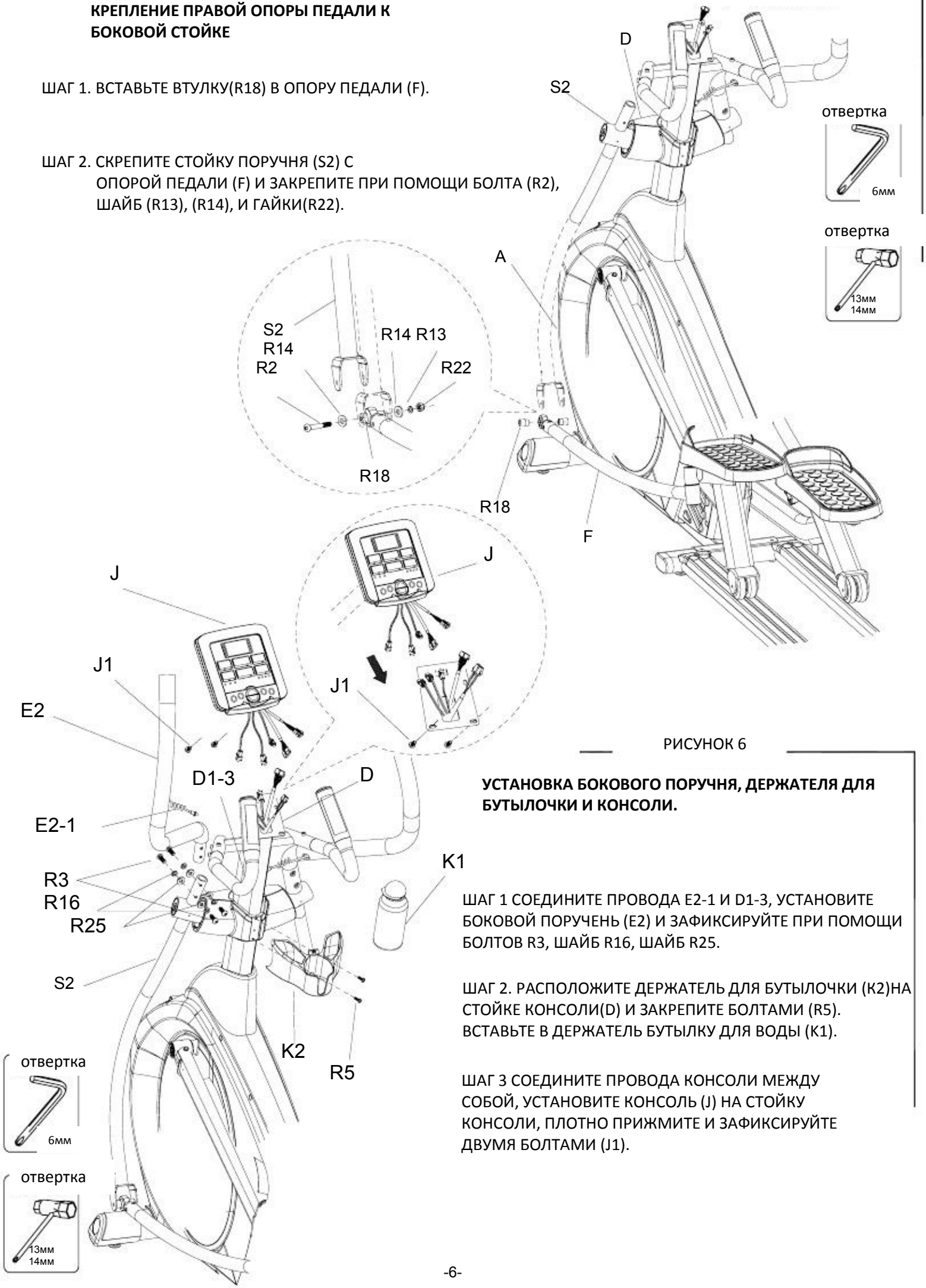


РИСУНОК 6

УСТАНОВКА БОКОВОГО ПОРУЧНЯ, ДЕРЖАТЕЛЯ ДЛЯ БУТЫЛОЧКИ И КОНСОЛИ.

ШАГ 1 СОЕДИНИТЕ ПРОВОДА E2-1 И D1-3, УСТАНОВИТЕ БОКОВОЙ ПОРУЧЕНЬ (E2) И ЗАФИКСИРУЙТЕ ПРИ ПОМОЩИ БОЛТОВ R3, ШАЙБ R16, ШАЙБ R25.

ШАГ 2. РАСПОЛОЖИТЕ ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ БУТЫЛОЧКИ (K2)НА СТОЙКЕ КОНСОЛИ(D) И ЗАКРЕПИТЕ БОЛТАМИ (R5). ВСТАВЬТЕ В ДЕРЖАТЕЛЬ БУТЫЛКУ ДЛЯ ВОДЫ (K1).

ШАГ 3 СОЕДИНИТЕ ПРОВОДА КОНСОЛИ МЕЖДУ СОБОЙ, УСТАНОВИТЕ КОНСОЛЬ (J) НА СТОЙКУ КОНСОЛИ, ПЛОТНО ПРИЖМИТЕ И ЗАФИКСИРУЙТЕ ДВУМЯ БОЛТАМИ (J1).

РИСУНОК 7

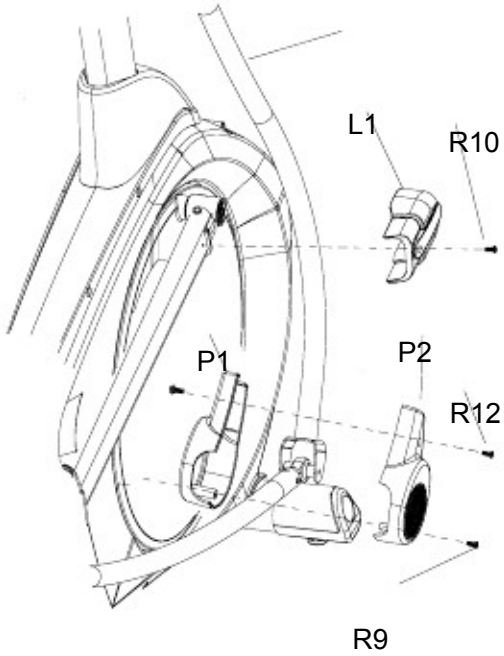
КРЕПЛЕНИЕ ДЕКОРАТИВНОГО КОЖУХА
К МЕСТУ СОЕДИНЕНИЯ БОКОВОГО ПОРУЧНЯ ПРАВОЙ ОПОРЫ ПЕДАЛИ

S1

ШАГ 1.УСТАНОВИТЕ ПЛАСТИКОВЫЕ КОЖУХА P1, P2 В МЕСТЕ СОЕДИНЕНИЯ ОПОРЫ ПЕДАЛИ И БОКОВОЙ СТОЙКИ ЗАКРЕПИТЕ БОЛТАМИ R12И R9.

ШАГ 2.УСТАНОВИТЕ ПЛАСТИКОВЫЙ КОЖУХ (L)НА ПОДВИЖНУЮ ЧАСТЬ ОПОРЫ ПЕДАЛИ И ЗАКРЕПИТЕ БОЛТОМ R10.

ЛЕВАЯ СТОРОНА СОБИРАЕТСЯ СОГЛАСНО ПРАВОЙ.

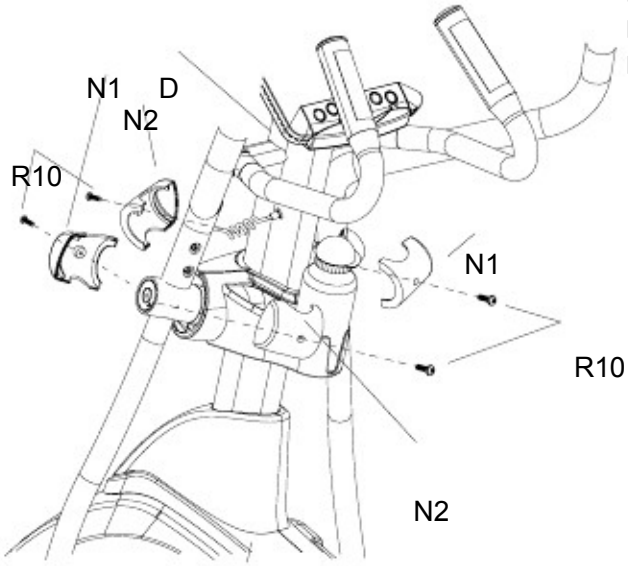


отвертка

РИСУНОК 8

УСТАНОВКА ПЛАСТИКОВОГО КОЖУХА НА ПОРУЧНИ

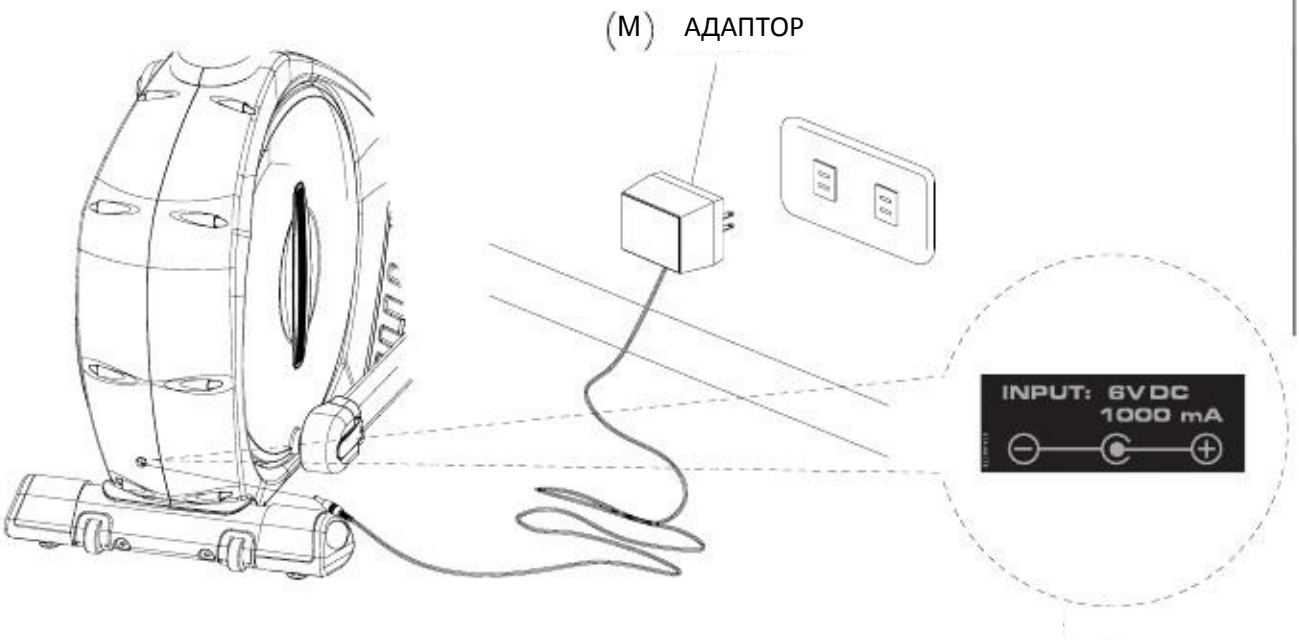
ШАГ 1.УСТАНОВИТЕ ДЕТАЛИ ПЛАСТИКОВОГО КОЖУХА N1И N2 В МЕСТАХ СОЕДИНЕНИЯ БОКОВЫХ СТОЕК И ОСИ СТОЙКИ КОНСОЛИ ИСПОЛЬЗУЯ БОЛТЫ R10.



отвертка

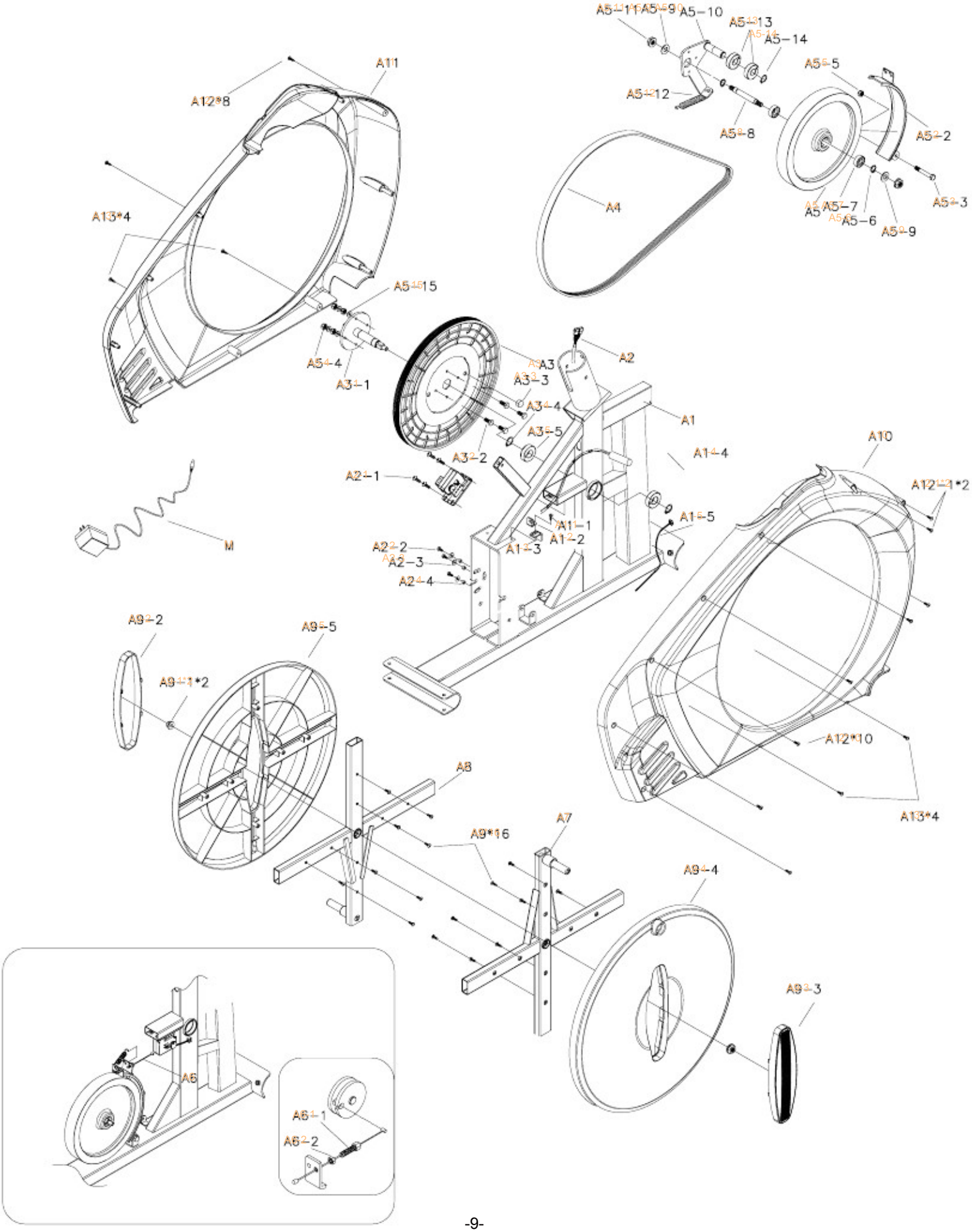
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АДАПТОРА

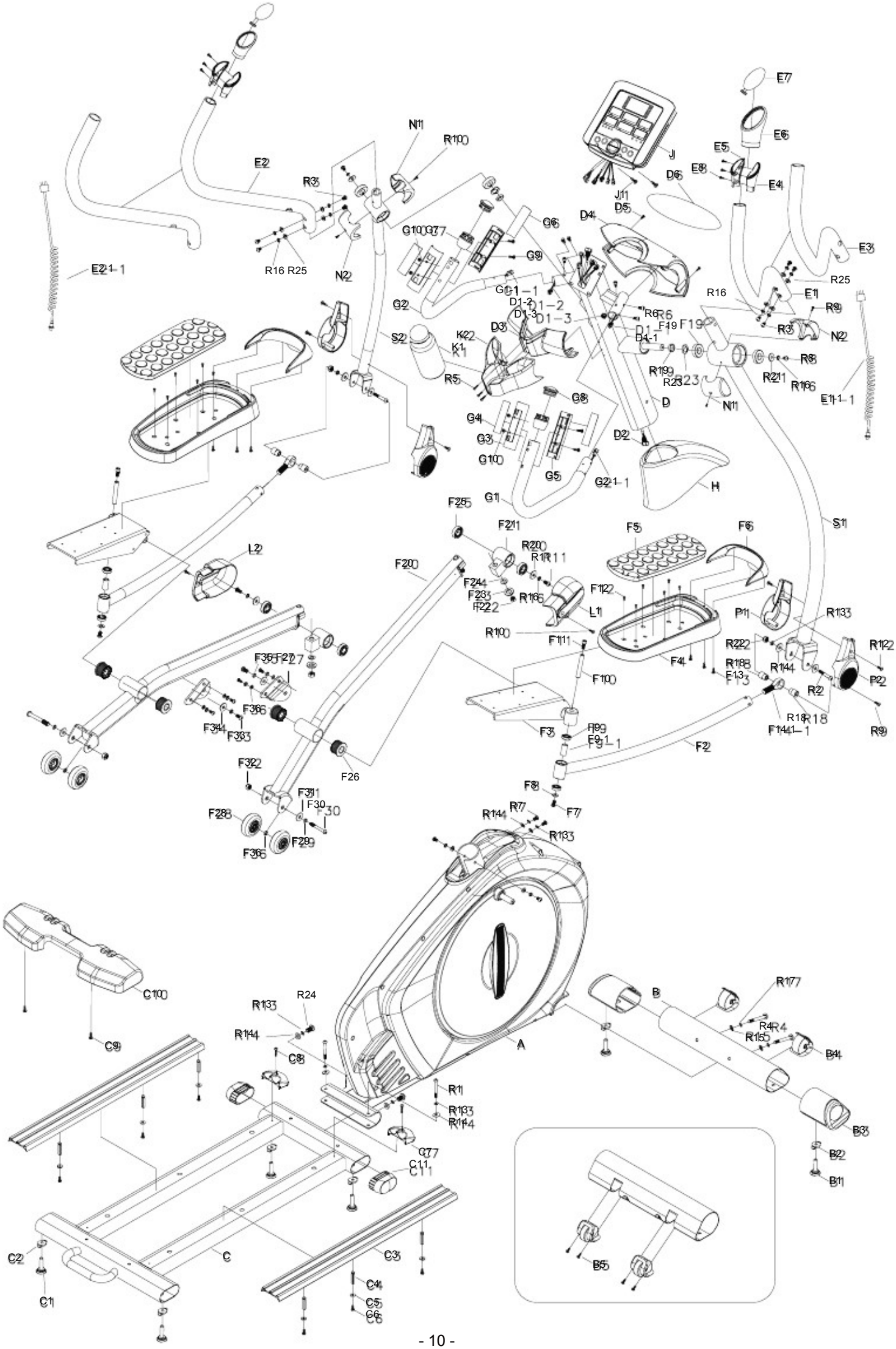
РИСУНОК 9



УСТАНОВИТЕ ТРЕНАЖЕР В ЗОНЕ ДОСТУПА К ИСТОЧНИКУ ПИТАНИЯ, ПОДКЛЮЧИТЕ АДАПТОР, ВХОД ДЛЯ ПОДКЛЮЧЕНИЯ АДАПТОРА НАХОДИТСЯ В ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА

+ −	UP/DOWN_ УВЕЛИЧЕНИЕ / УМЕНЬШЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ НАСТРОЙКИ НАЖМИТЕ И УДЕРЖИВАЙТЕ ПРИМЕРНО 2 СЕКУНДЫ ДЛЯ БЫСТРОГО УВЕЛИЧЕНИЯ / УМЕНЬШЕНИЯ ЗНАЧЕНИЯ.
MODE ENTER	MODE_ КНОПКА ВВОДА, ПОЗВОЛЯЕТ ПЕРЕЙТИ К СЛЕДУЮЩЕМУ ПАРАМЕТРУ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ НАСТРОЙКИ ПРИУДЕРЖАНИИ БОЛЕЕ 2-Х СЕКУНД, ВОЗВРАТ К СТРАНИЦЕ ВЫБОРА ПРОФИЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ


A5-11
A5-9
A5-10
A5-13
A5-14
A5-5
A5-12
A5-8
A5-2
A5-3
A5-7
A5-6
A5-9
A11
A12*8
A13*4
A4
A5-15
A5-4
A3-1
A3
A3-3
A3-4
A3-5
A3-2
A2
A1
A1-4
A2-1
A10
A12-1*2
A1-5
A11-1
A1-2
A1-3
A2-2
A2-3
A2-4
M
A9-2
A9-5
A9-1*2
A12*10
A13*4
A8
A9*16
A7
A9-4
A9-3
A6
A6-1
A6-2


E7
E6
E5
E8
E4
E3
J
J1
D6
D5
D4
N1
R100
E2
R3
R16 R25
N2
E2-1-1
G6
G10 G7
G9
G1-1-1
D1-2
D1-3
D1-1
G2
S2
K2
K1
D3
R5
R6
F19
R199
R23
R8
R211
R166
E1-1-1
R25
R16
E1
R9
R3
N2
G8
D
N1
G4
G3
G10
G5
G2-1-1
D2
H
G1
F25
F211
R200
R111
F244
F233
F222
R166
L1
F5
F6
S1
L2
F200
F122
P1
R133
R100
F111
R222
R188
R144
F13
R2
R122
P2
R9
F4
F100
F36 F27
F366
F344
F333
F3
R99
F9-1
F9-1-1
F2
R18 R18
F144-1
F26
F322
F311
F30
F30
F288
F366
F299
F8
F7
R7
R144
R133
C100
C9
R133
R24
R144
C8
A
R1
R133
R144
C77
C11
C11
B
R177
R4 R4
R155
B4
B3
B2
B1
B5
C2
C1
C
C3
C4
C5
C6
C6

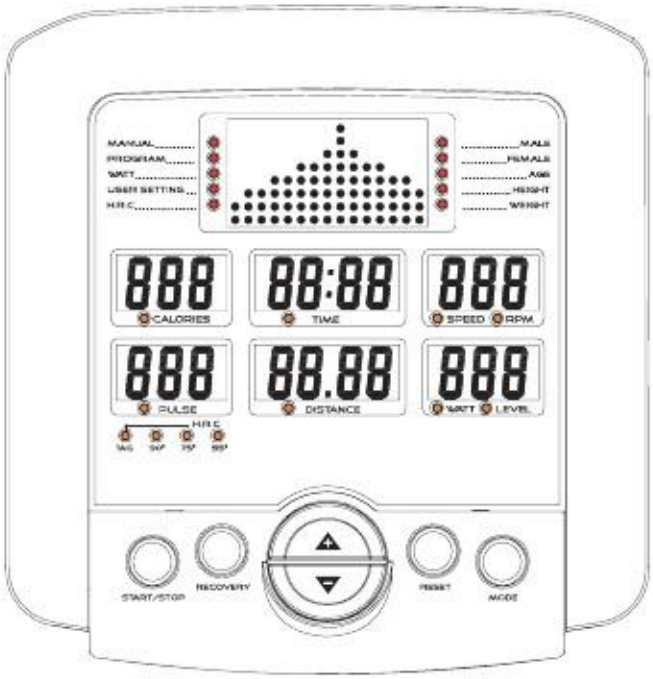
№	ОПИСАНИЕ	К-ВО	№	ОПИСАНИЕ	К-ВО
A	MAIN FRAME	1	A8	CRANK (L)	1
A1	MAIN FRAME	1	A9	SCREW (M5*20L)	16
A1-1	CROSSHEAD SCREW FOR AXLE (M5*15L)	1	A9-1	NUT (M10*P1.0)	2
A1-2	UPPER IRON (T=3.0)	1	A9-2	TURNING CONNECTOR	1
A1-3	LOWER IRON (T=3.0)	1	A9-3	TURNING CONNECTOR	1
A1-4	SENSOR WIRE	1	A9-4	TURING PLATE (R)	1
A1-5	DC CORD	1	A9-5	TURING PLATE (L)	1
A2	SENSOR WIRE	1	A10	CHAIN COVER (R)	1
A2-1	CROSSHEAD SCREW FOR AXLE (M6*10)	4	A11	CHAIN COVER (L)	1
A2-2	SCREW(M6*14L)	4	A12	SCREW (M4*25l)	8
A2-3	WASHER(M6* ϕ16*1.5T)	4	A12-1	SCREW(M4*15)	2
A2-4	BUSHING(ϕ9* ϕ6.1*5.3L)	4	A13	SCREW (#10-32 牙*3/4")	4
A3	DRIVE WHEEL	1	B	FRONT FOOT TUBING	1
A3-1	AXLE (ϕ19.98*146.6L)	1	B1	ADJUSTED END	2
A3-2	CROSSHEAD SCREW FOR AXLE (M6*18L)	4	B2	IRON	2
A3-3	MAGNET	1	B3	END CAP	2
A3-4	CLIP (C21)	2	B4	TRANSPORT ROLLER UNIT	2
A3-5	BEARING FOR AXLE (6004ZZ)	2	B5	SCREW (#8-32 牙*5/8")	4
A4	BELT (69J-1428)	1	C	SLIDE TRACK	1
A5	FLYWHEEL (ϕ260*10Kg)	1	C1	ADJUSTED END	2
A5-2	HOUSING FOR MAGNET	1	C2	IRON	2
A5-3	SCREW (M8*52L)	1	C3	ALUMINUM TRACKING	2
A5-4	NUT(M6)	1	C4	NUT (M5)	6
A5-5	NUT (M8)	1	C5	WAS HE R (M5* ϕ15*1.5)	6
A5-6	CLIP (C12)	2	C6	SCREW (M5*13L)	6
A5-7	BEARING (6001ZZ)	2	C7	SLIDE TRACK COVER (SMALL)	2
A5-8	WHEEL AXLE (12ϕ120L)	1	C8	SCREW (#10-32 牙*3/4")	2
A5-9	WASHER (M10* ϕ21*2.0t)	2	C9	SCREW (M4*15L)	2
A5-10	PRESSING SPRING	1	C10	SLIDE TRACK COVER (BIG)	1
A5-11	NUT (3/8" *26)ϕ	2	C11	END CAP	2
A5-12	SPRING	1	D	CENTRAL SUPPORT TUBE	1
A5-13	BEARING (6203ZZ)	2	D1-1	HAND PULSE SENSOR WIRE	1
A5-14	CLIP (C17)	1	D1-2	HAND PULSE SENSOR WIRE	1
A5-15	WASHER(M6)	4	D1-3	SENSOR WIRE	2
A6	TENSION CONNECTOR	1	D2	SENSOR WIRE	1
A6-1	TENSION CABLE	1	D3	COVER FOR CENTRAL SUPPORT TUBE(REAR)	1
A6-2	NUT	1	D4	END CAP OF MAIN SUPORT TUBE (FRONT)	1
A7	CRANK (R)	1	D5	SCREW (M4*12L)	2
			D6	ALUMINUM PLATE	1

E1	SIDE HANDLE BAR(R)	1	F33	SCREW (M8*20L)	2
E1-1	SENSOR WIRE	1	F34	WASHER (M8* 28φ2.0t)	2
E2	SIDE HANDLE BAR(L)	1	F35	SPRING (M8)	6
E2-1	SENSOR WIER	1	F36	WASHER(M8*16*1.2)	4
E3	SPONGE	2	G1	FRONT HANDLEBAR(RIGHT)	1
E4	TOGGLE SWITCH (RIGHT)	2	G1-1	HAND PULSE SENSOR WIRE	1
E5	TOGGLE SWITCH (LEFT)	2	G2	FRONT HANDLEBAR(LEFT)	1
E6	TOGGLE SWITCH (UPPER)	6	G2-1	HAND PULSE SENSOR WIRE	1
E7	PLASTIC CIRCUIT BOARD	2	G3	HAND PULSE	2
E8	SCREW (M3-10L)	2	G4	PAD FOR HAND PULSE	2
F1	RIGHT MOVING HANDLE BAR	2	G5	HAND PULSE	2
F2	PEDAL TUBE	2	G6	PAD FOR HAND PULSE	2
F3	BRACKET	2	G7	END CAP	2
F4	PEDAL	2	G8	END CAP	2
F5	CUSHION PAD	2	G9	SCREW (M3*35L)	4
F6	DECORATION COVER FOR PEDAL	2	G10	NUT	4
F7	SCREW (M8*16L)	4	H	DECORATION COVER	1
F8	WASHER (M8* 18φ8*2.3t)	2	J	MONITOR	1
F9	BEARING (6002ZZ)	2	J1	SCREW	2
F9-1	BUSHING(φ12.1* φ17*34L)	2	K1	WATER BOTTLE	1
F10	BUSHING (φ15*78L)	12	K2	BOTTLE HONDEL	1
F11	SCREW (M8*20L)	6	L1	DECORATION COVER OF PEDAL TUBE(R)	1
F12	SCREW (M5*12L)	2	L2	DECORATION COVER OF PEDAL TUBE(L)	1
F13	SCREW (M4*20L)	6	M	ADAPTOR	1
F14-1	SCREW(M16)	2	P1	DECORATION COVER OF JOINTED PEDAL TUBE	2
F19	SPRING (6004ZZ)	2	P2	DECORATION COVER OF JOINTED PEDAL TUBE	2
F20	PEDAL TUBE (RIGHT)	2	N1	DECORATION COVER OF HANDLE BAR	2
F21	JOINT PEDAL TUBE	2	N2	DECORATION COVER OF HANDLE BAR	2
F22	NUT (M10)	2	R1	SCREW (M8*58)	2
F23	WASHER (M10* φ20*2.3t)	4	R2	SPRING (M8*70)	2
F24	WASHER (M10)	2	R3	SCREW(M8*20) BK	8
F25	BEARING (6003ZZ)	2	R4	SCREW (M10*112L)	2
F26	BUSHING	4	R5	SCREW(M5*20)	2
F27	BRACKET (T=4.0)	2	R6	SCREW(M6*10) BK	6
F28	WHEEL (φ70)	2	R7	SCREW(M8*15)	4
F29	SPRING (M8)	2	R8	SCREW(M8*20) BK	2
F30	SCREW (M8*78L)	2	R9	SCREW(M4*15)	2
F31	WASHER (M8* 16φ1.2t)	2	R10	SCREW(M4*10)	6
F32	NUT (M8)	2	R11	SCREW(M8*20)	2

R12	SCREW(M5*10)	4	R19	RING	2
R13	SPRING WASHER(M8)	10	R20	WASHER(M8*22*2.0)	1
R14	WASHER(M8*16*1.2)	12	R21	WASHER(M8*25*2.0)	2
R15	WASHER(M10*22*1.5)	2	R22	NUT (M8)	2
R16	SPRING WASHER(M8) BK	11	R23	WASHER(ϕ 20* ϕ 25.2*0.4)	2
R17	SPRING WASHER(M10)	2	R24	SCREW M8*30	2
R18	BUSHING	4	R25	WASHER (M8*16*1.2) BK	8
			S2	CONNECT HANDLE BAR TUBE(LEFT)	1
			S1	CONNECT HANDLE BAR TUBE(RIGHT)	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ

ВИД СПЕРЕДИ



КНОПКИ КОНСОЛИ

START/STOP	START/STOP_ ЗАПУСК ИЛИ ОСТАНОВКА ПРОЦЕССА ТРЕНИРОВКИ.
RECOVERY	RECOVERY_ КНОПКА ЗАПУСКА ФУНКЦИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ КОНСОЛИ (ДЛЯ БОЛЕЕ ПОДРОБНОЙ ИНФ-ЦИИ СМ. РАЗДЕЛ “ФУНКЦИИ КОНСОЛИ”).
	UP/DOWN_ УВЕЛИЧЕНИЕ / УМЕНЬШЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ НАСТРОЙКИ НАЖМИТЕ И УДЕРЖИВАЙТЕ ПРИМЕРНО 2 СЕКУНДЫ ДЛЯ БЫСТРОГО УВЕЛИЧЕНИЯ / УМЕНЬШЕНИЯ ЗНАЧЕНИЯ.
RESET	RESET_ КНОПКА ВОЗВРАТА К ОКНУ ВЫБОРА ПРОГРАММ ВО ВРЕМЯ ПАУЗЫ.
MODE	MODE_ КНОПКА ВВОДА, ПОЗВОЛЯЕТ ПЕРЕЙТИ К СЛЕДУЮЩЕМУ ПАРАМЕТРУ ВВОДА ПРИ УДЕРЖАНИИ БОЛЕЕ 2-Х СЕКУНД, ВОЗВРАТ К СТРАНИЦЕ ВЫБОРА ПРОФИЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.

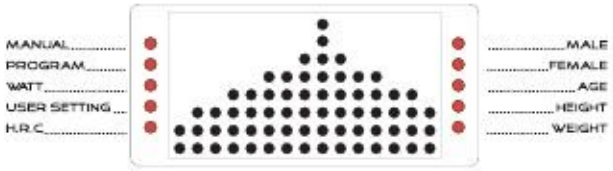
** Дополнительные переключатели встроены в каждый поручень и выполняют те же самые функции кнопок, отображая все изменения на дисплее, что позволяет сделать процесс тренировки более легким и удобным.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. Для запуска консоли начните крутить педали или нажмите на любую кнопку.
2. После 4-х минут бездействия консоль остановит работу, а на дисплее будет отображаться комнатная температура. Для возобновления работы консоли нажмите любую кнопку или начните крутить педали.
3. Для восстановления консоли нажмите и удерживайте MODE или RESET около 2-х секунд
4. Для того чтобы сразу же приступить к тренировке в режиме Quick Start, нажмите START/STOP сразу же как консоль включится.

Примечание:

Подсчет значений производится только для определения результативности тренировки, и не может быть рассмотрен для медицинской диагностики.



MANUAL_

ПРОГРАММА РУЧНОГО ВВОДА

PROGRAM_

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

WATT_

ПРОГРАММА МОЩНОСТЬ

USER SETTING_

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

H.R.C._

ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА

AGE_

ЗНАЧЕНИЕ ВОЗРАСТА ВВОДИТСЯ ИСХОДЯ ИЗ ДИАПАЗОНА ОТ 10 ДО 99 ЛЕТ. ПРЕДУСТАНОВЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ 25 ЛЕТ.

HEIGHT_

ЗНАЧЕНИЕ РОСТА ВВОДИТСЯ ИСХОДЯ ИЗ ДИАПАЗОНА ОТ 100 СМ ДО 200 СМ.

WEIGHT_

ЗНАЧЕНИЕ ВЕСА ВВОДИТСЯ ИСХОДЯ ИЗ ДИАПАЗОНА ОТ 20КГ ДО 150КГ.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ 50КГ.

КАЛОРИИ_

ЕСЛИ ЗНАЧЕНИЕ НЕ ВЫБРАНО, ОТСЧЕТ БУДЕТ ПРОИЗВОДИТЬСЯ ОТ 0 ДО 999. ПРИ УСТАНОВКЕ ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ, ОТСЧЕТ БУДЕТ ОТ ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ ДО 0.

ОДИН ШАГ РАВЕН 10 КАЛОРИЙ.

ВРЕМЯ_

ЕСЛИ ЗНАЧЕНИЕ НЕ ВЫБРАНО, ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ БУДЕТ ОТ 00:00 ДО 99:59. ПРИ УСТАНОВКЕ ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ, ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ БУДЕТ ПРОИЗВОДИТЬСЯ ОТ ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ ДО 00:00.

УВЕЛИЧЕНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ПРОИЗВОДИТСЯ ОТ 00:00 МИН ДО 99:00 МИН

СКОРОСТЬ_

ОБОРОТЫ В МИНУТУ

НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ В МИНУТУ ОТ 0 ДО 999.

ПУЛЬС_

ЗНАЧЕНИЕ ВАРЬИРУЕТСЯ ОТ 30 ДО 240 УДАРОВ В МИНУТУ. ШАГ РАВЕН 1 УДАРУ В МИНУТУ.

КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА._

НЕСКОЛЬКО ПУЛЬСОЗАВИСИМЫХ ПРОГРАММ- 55% HRC, 75% HRC, 90% HRC И TAG HRC ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ САМ ВЫБИРАЕТ ПРОЦЕНТ ОТ МАКСИМАЛЬНОЙ ЗОНЫ ПУЛЬСА

РАССТОЯНИЕ_

ЕСЛИ РАССТОЯНИЕ НЕ УСТАНОВЛЕНО, ОТСЧЕТ БУДЕТ ВЕСТИСЬ ОТ 0.00 ДО 99.99. ЕСЛИ ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ УСТАНОВЛЕНО, ОТСЧЕТ БУДЕТ ВЕСТИСЬ ОТ ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ ДО 0.0.

ДИАПАЗОН ОТ 0.00 КМ ДО 99.50 КМ.

МОЩНОСТЬ_

ШАГ РАВЕН 5ВАТТ С УВЕЛИЧЕНИЕМ ОТ 10 ДО 350 ВТ

УРОВЕНЬ_

ПРЕДУСТАНОВЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ УРОВНЯ НАГРУЗКИ РАВНО 1.

НАЧАЛО РАБОТЫ

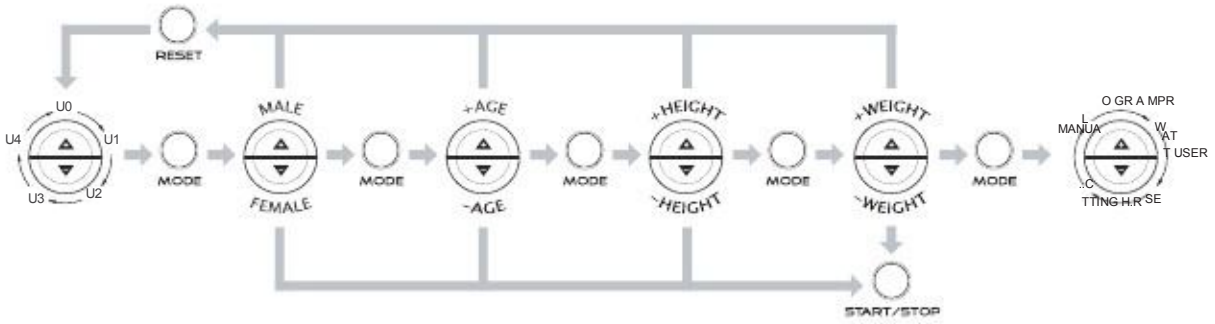
ВКЛЮЧИТЕ КОНСОЛЬ.

ДЛЯ НАЧАЛА ВЫБЕРИТЕ НЕОБХОДИМЫЙ ПРОФИЛЬ (U1-U4). НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ

ПРОГРАММА ПРЕДЛОЖИТ ВВЕСТИ ПОЛ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN ВЫБЕРИТЕ ПОЛ. НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ.

ДАЛЕЕ ВВЕДИТЕ ВОЗРАСТ ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN. НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ. РОСТ/ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ВВОДЯТСЯ АНАЛОГИЧНО ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN, И MODE (ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ).

ПРИ ВОЗВРАТЕ К НАСТРОЙКАМ ПО УМОЛЧАНИЮ ИЛИ ОТКЛЮЧЕНИИ ИСТОЧНИКА ПИТАНИЯ ДАННЫЕ НЕ СОХРАНЯЮТСЯ.



РАБОТА С ПРОГРАММАМИ

ПОСЛЕ ВЫБОРА ПРОФИЛЯ, ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ : MANUAL (РУЧНОЙ ВВОД), PROGRAM (ПРОГРАММА), WATT (МОЩНОСТЬ), USER SETTING (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ) И HRC (ПУЛЬС).

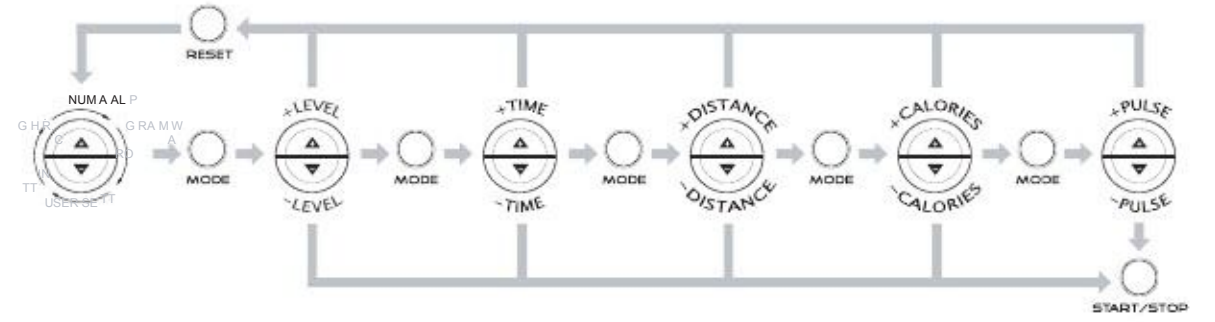
MANUAL (РУЧНОЙ ВВОД):

ПОСЛЕ ВЫБОРА ПРОФИЛЯ, ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ РУЧНОГО ВВОДА (MANUAL).

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ МОЖЕТ ВРУЧНУЮ НАСТРАИВАТЬ ПАРАМЕТРЫ ВРЕМЯ/ РАССТОЯНИЕ/ КАЛОРИИ/НАГРУЗКУ/ПУЛЬС НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ТРЕНИРОВКИ. ПО УМОЛЧАНИЮ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ РАВЕН 1. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN УСТАНОВИТЕ НЕОБХОДИМОЕ ЗНАЧЕНИЕ, НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ.

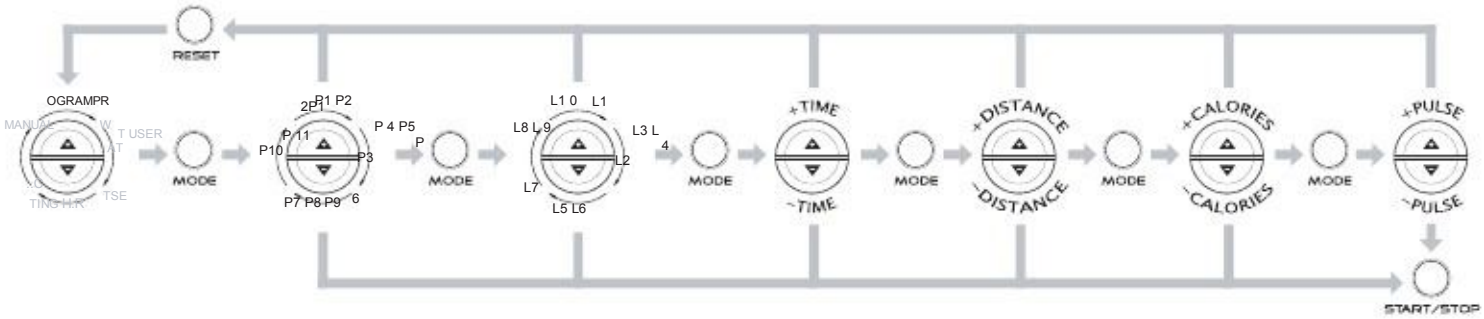
НА ДИСПЛЕЕ ЗАМИГАЕТ ОКНО ОТОБРАЖЕНИЯ ВРЕМЕНИ. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN УСТАНОВИТЕ НЕОБХОДИМОЕ ЗНАЧЕНИЕ, НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ. НАСТРОЙКА ОСТАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ ПРОИЗВОДИТСЯ АНАЛОГИЧНО. НАЖМИТЕ START/STOP ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ. В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ЛЮБОЕ ЗАДАННОЕ ЗНАЧЕНИЕ МОЖНО ИЗМЕНИТЬ КНОПКАМИ UP/DOWN.

ДЛЯ ПРОПУСКА НАСТРОЙКИ ПАРАМЕТРОВ, НАЖМИТЕ КНОПКУ START/STOP, ЗАПУСТИТСЯ РЕЖИМ БЫСТРОГО СТАРТА.

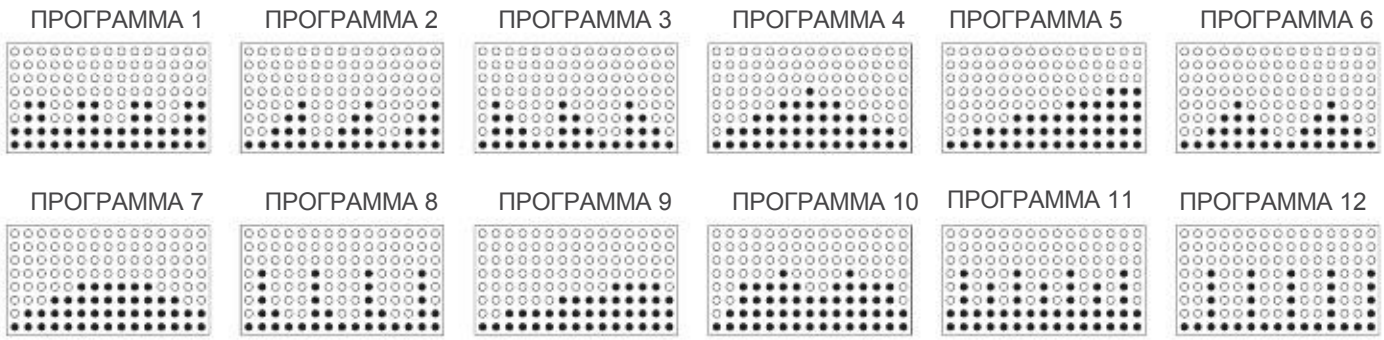


PROGRAMS (ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ):

ПОСЛЕ ВХОДА В ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ PROGRAMS ВЫБЕРИТЕ ОДИН ИЗ 12 ПРОФИЛЕЙ ПРОГРАММЫ (P1-P12), НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ, ВЫБЕРИТЕ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ (L1-L10), НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ. НА ДИСПЛЕЕ ЗАМИГАЕТ ОКНО ОТОБРАЖЕНИЯ ВРЕМЕНИ. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN УСТАНОВИТЕ НЕОБХОДИМОЕ ЗНАЧЕНИЕ, НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ. НАСТРОЙКА ОСТАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ ПРОИЗВОДИТСЯ АНАЛОГИЧНО. ДАЛЕЕ НАЖМИТЕ START/STOP ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

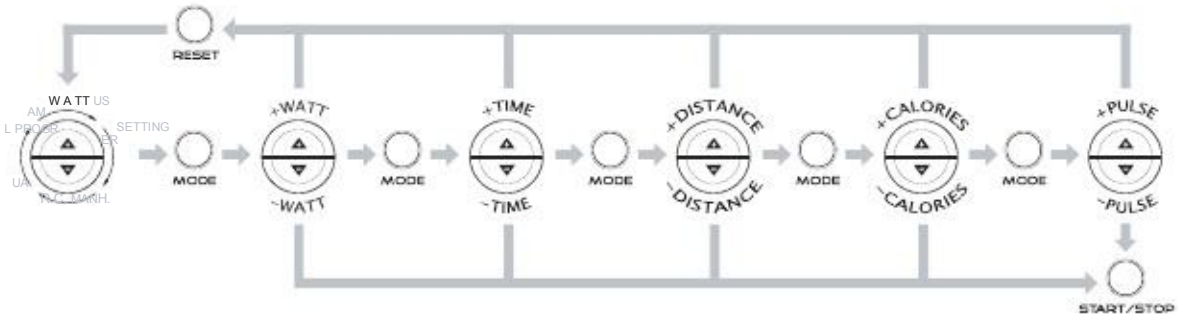


ПРОФИЛИ ПРОГРАММ(P1~P12):



WATT (МОЩНОСТЬ):

ПОСЛЕ ВХОДА В ПРОГРАММУ WATT НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ. ВЫБЕРИТЕ ЗНАЧЕНИЕ МОЩНОСТИ ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN, ПОДТВЕРДИТЕ КНОПКОЙ MODE. НА ДИСПЛЕЕ ЗАМИГАЕТ ОКНО ОТОБРАЖЕНИЯ ВРЕМЕНИ. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN УСТАНОВИТЕ НЕОБХОДИМОЕ ЗНАЧЕНИЕ, НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ. НАСТРОЙКА ОСТАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ ПРОИЗВОДИТСЯ АНАЛОГИЧНО. НАЖМИТЕ START/STOP ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

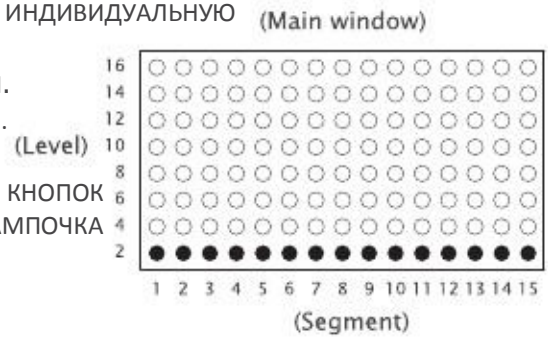


USER SETTING PROGRAM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА):

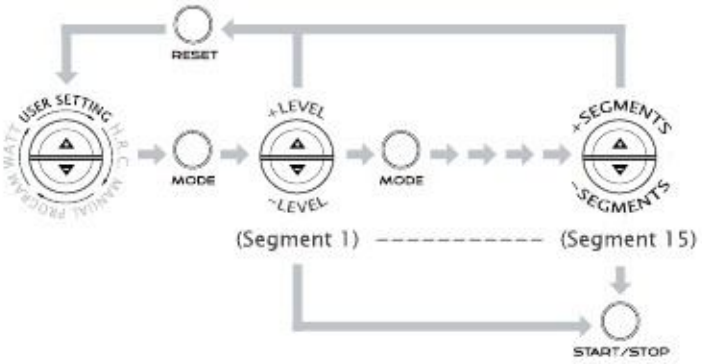
С ПОМОЩЬЮ КОНСОЛИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ МОЖЕТ НАСТРОИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ ТРЕНИРОВКУ. ПРОГРАММА СОСТОИТ ИЗ 15 СЕГМЕНТОВ.

ДЛЯ КАЖДОГО СЕГМЕНТА МОЖЕТ БЫТЬ УСТАНОВЛЕН УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ.

ПОСЛЕ НАСТРОЙКИ ПРОГРАММА БУДЕТ ХРАНИТЬСЯ В ПАМЯТИ КОНСОЛИ.



ПОСЛЕ ВЫБОРА ПРОФИЛЯ, ВЫБЕРИТЕ USER SETTING ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN, НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ (КРАСНАЯ ЛАМПОЧКА ЗАМИГАЕТ РЯДОМ СО СЛЕДУЮЩИМ ПАРАМЕТРОМ НАСТРОЙКИ).



ВЫБЕРИТЕ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ (L2-16), НАЖМИТЕ MODE, ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ.

В ГЛАВНОМ ОКНЕ ПОЯВИТСЯ ПЕРВЫЙ СЕГМЕНТ, ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN УСТАНОВИТЕ НЕОБХОДИМЫЙ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ. НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА И ПЕРЕХОДА К СЛЕДУЮЩЕМУ СЕГМЕНТУ.

H.R.C. КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА:

H.R.C. (Heart rate control) ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ АВТОМАТИЧЕСКОГО ИЗМЕНЕНИЯ УРОВНЯ НАГРУЗКИ С ЦЕЛЬЮ КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА В ЗАДАННОМ ДИАПАЗОНЕ. КАЖДАЯ ИЗ ПРОГРАММ ИМЕЕТ СВОЮ КОНКРЕТНУЮ ЦЕЛЬ.

ПРОГРАММА	ЦЕЛЬ
55% HRC	СБРОС ВЕСА
75% HRC	КАРДИО
90% HRC	ВЫНОСЛИВОСТЬ
TRG HRC	ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ---СКАЯ

ПРИМЕЧАНИЕ: РАСЧЕТЫ ПРОИЗВОДЯТСЯ ИСХОДЯ ИЗ УКАЗАННЫХ ДАННЫХ ВОЗРАСТА В ПРОФИЛЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.

БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ СМ. В РАЗДЕЛЕ «МОНИТОРИНГ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА»

ПОСЛЕ ВЫБОРА ПРОФИЛЯ, ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN. НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЗИТСЯ ОКНО С ПЕРЕЧНЕМ ПРОГРАММ 55% HRC, 75% HRC, 90% HRC and Target HRC.

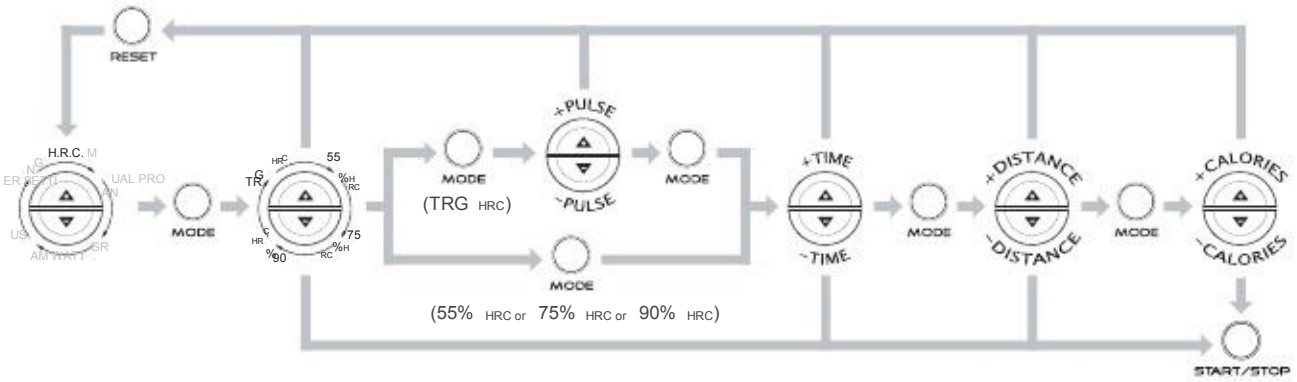
НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПУЛЬСОЗАВИСИМОЙ ПРОГРАММЫ.

ЕСЛИ ВЫБРАНА ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА, ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN УСТАНОВИТЕ ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ.

НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ. НА ДИСПЛЕЕ ЗАМИГАЕТ ОКНО ОТОБРАЖЕНИЯ ВРЕМЕНИ, ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК UP/DOWN УСТАНОВИТЕ НЕОБХОДИМОЕ ЗНАЧЕНИЕ, НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ. НАСТРОЙКА ОСТАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ ПРОИЗВОДИТСЯ АНАЛОГИЧНО. НАЖМИТЕ START/STOP ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

ПРИМЕЧАНИЕ: ДЛЯ БОЛЕЕ ТОЧНОГО СЧИТЫВАНИЯ ДЕРЖИТЕ ОБЕ РУКИ НА ПОРУЧНЯХ.

ЭТО ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ МОМЕНТОВ ПУЛЬСОЗАВИСИМОЙ ПРОГРАММЫ.



Мониторинг частоты пульса:

Для оптимальной тренировки сердечно-сосудистой системы, очень важно тренироваться в пределах рекомендованной зоны пульса. Американская Ассоциация Сердца (AHA) определяет эту зону как 60%-75% процентов от максимального пульса.

Максимально допустимый пульс можно легко рассчитать по формуле: 220-возраст.
Максимальный пульс и аэробная способность снижаются с возрастом.
Эта цифра поможет Вам найти эффективную зону тренировки.
Например, максимально допустимый пульс для 40-летнего человека - 180 уд/мин. Целевая зона пульса составляет 60%-75% от 180 или 108-135 уд/мин.

Перед началом тренировки измерьте свой пульс во время отдыха. Нащупайте пульс на шее или на запястье. Подсчитайте количество ударов в течение 10 секунд.
Умножьте количество ударов на 6, чтобы подсчитать количество ударов в минуту.
Мы рекомендуем регулярно проверять пульс: во время отдыха, во время разминки, во время тренировки и во время заминки, чтобы наглядно отслеживать прогресс своих тренировок.

В течение первых месяцев тренировок, Американская Ассоциация Сердца рекомендует придерживаться целевой зоны в 60%, и затем постепенно увеличивать зону пульса до 75%.
В соответствии с мнением AAC, тренировки в зоне пульса выше 75% от максимума могут быть слишком напряженными и подходят только для людей в отличной физической форме. Тренировки в зоне менее 60% от максимума не дадут ощутимого эффекта на сердечно-сосудистую систему.

Проверьте уровень восстановления пульса – если Ваш пульс выше 100 уд/мин после прекращения тренировки, или если пульс остается высоким на следующее утро после тренировки, то уровень нагрузки слишком тяжелый для Вашего уровня подготовки. Уменьшите нагрузку в следующий раз.

Приведенная ниже таблица поможет рассчитать рекомендованную зону пульса для разных возрастов. Внешние факторы (такие как прием медикаментов, нервное напряжение, температура и др.) могут повлиять на рекомендованную зону пульса. Обратитесь к своему врачу для определения оптимального уровня нагрузки.

(MHR) = Максимальный пульс
(THR) = Целевая зона пульса

220 - рост = максимальный пульс (MHZ)
MHZ x .60 = 60% от Вашего максимального пульса.
MHZ x .75 = 75% от Вашего максимального пульса.
Как пример, если Вам 30 лет, то максимальный пульс и целевыя зона пульса будут рассчитываться по следующим формулам:

220 - 30 = 190
190 x .60 = 114 (нижняя граница или 60% от MHZ)
190 x .75 = 142 (высшая граница или 75% от MHZ)
В 30 лет (THR) Целевая зона пульса будет 114-142 уд/мин