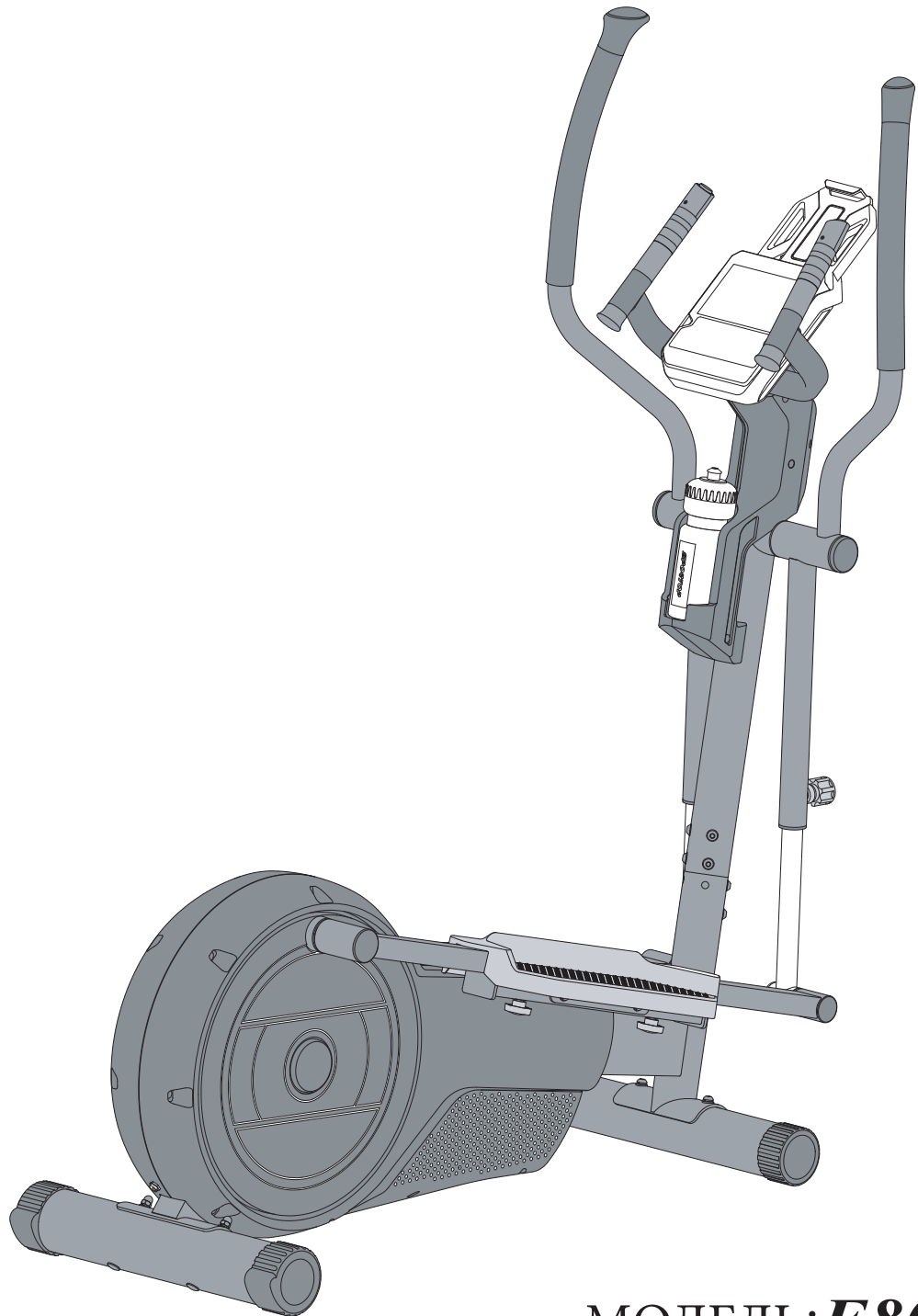


Эллиптический тренажер



МОДЕЛЬ: *E80*

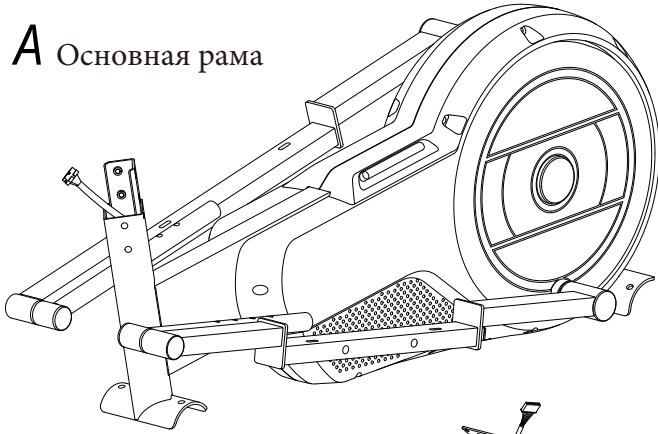
SPORTOP®

Руководство пользователя

РУССКИЙ

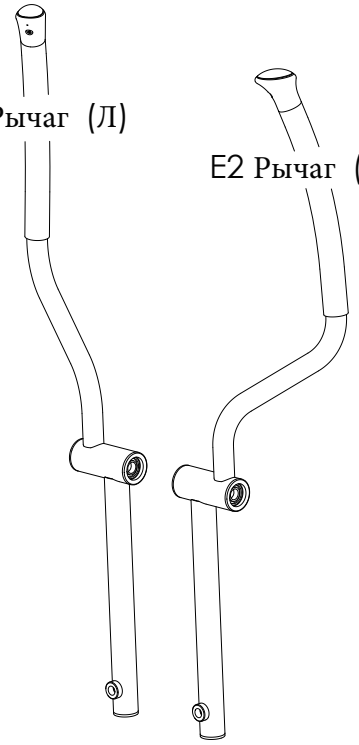
Список деталей

A Основная рама

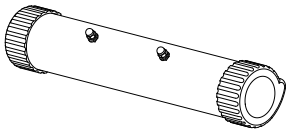


E E1 Рычаг (Л)

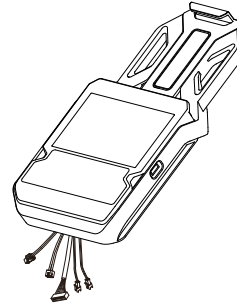
E2 Рычаг (П)



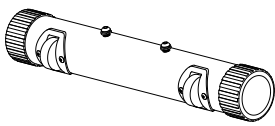
C Задний стабилизатор



G Консоль



D Передний стабилизатор



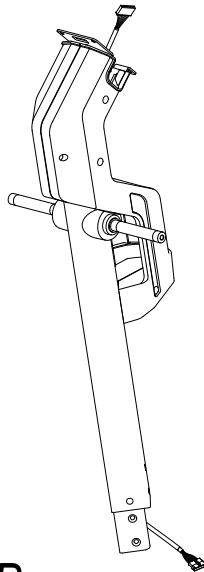
K Бутылка для воды



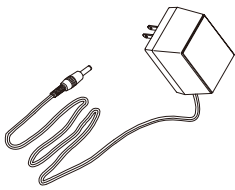
Армирующие пластины (A54)



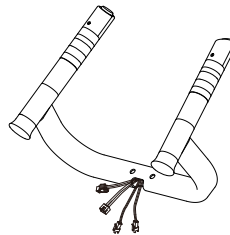
B Центральная опора



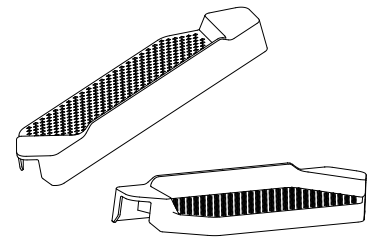
I Адаптер



F Маленькие рукоятки



H Педали



J

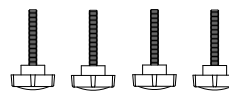
(J2) Гроверы M8



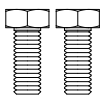
(J8) Волнистые шайбы D17



(H1) Регулирующие ручки



(J6) Винты M8x20L



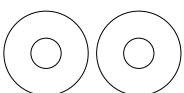
(J10) Гроверы M6



(E4) Регулирующие ручки



(J7) Кольцевые прокладки M8



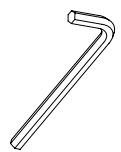
(J11) Шайбы M6



(E5) Заглушки



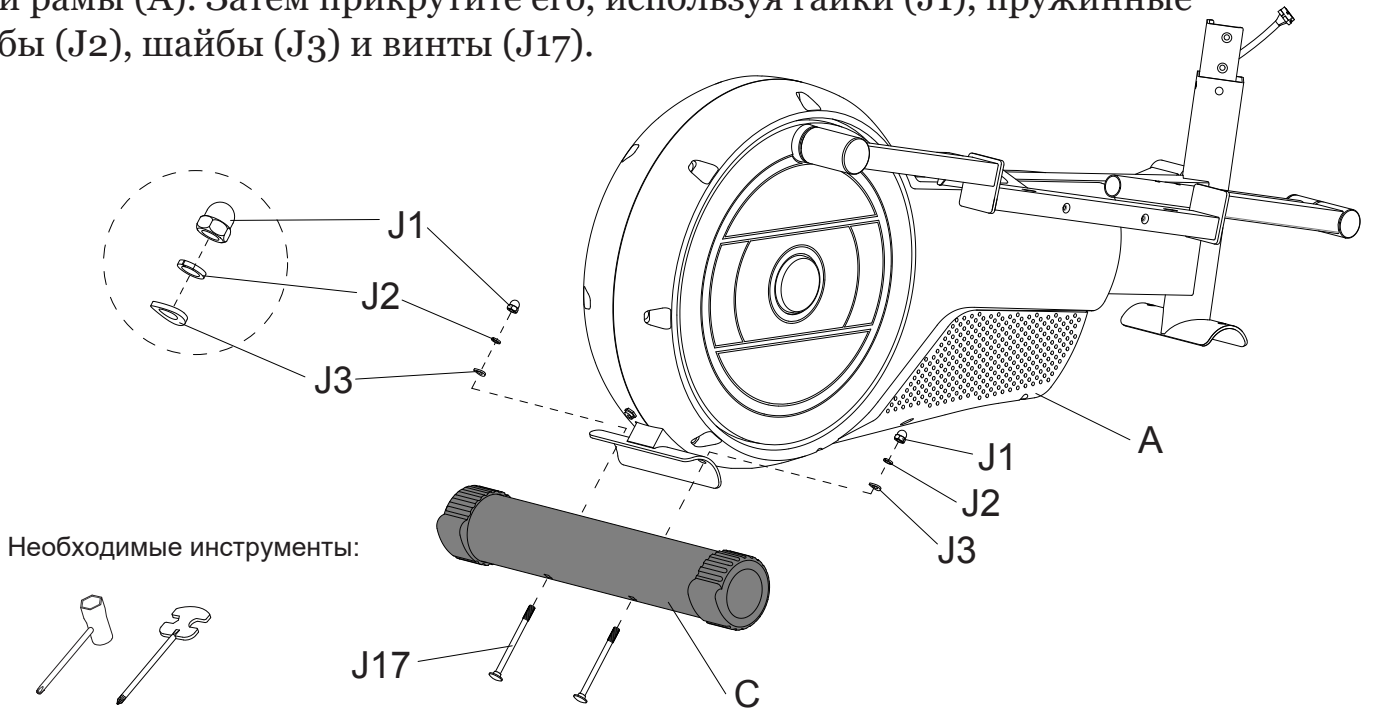
Инструменты



СБОРКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

Сначала снимите гайки (J1), пружинные шайбы (J2), шайбы (J3) и винты (J17) с заднего стабилизатора (C).

Установите задний стабилизатор (C) в кронштейн, расположенный в задней части рамы (A). Затем прикрутите его, используя гайки (J1), пружинные шайбы (J2), шайбы (J3) и винты (J17).

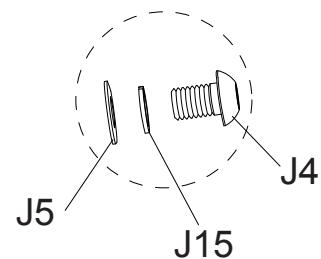
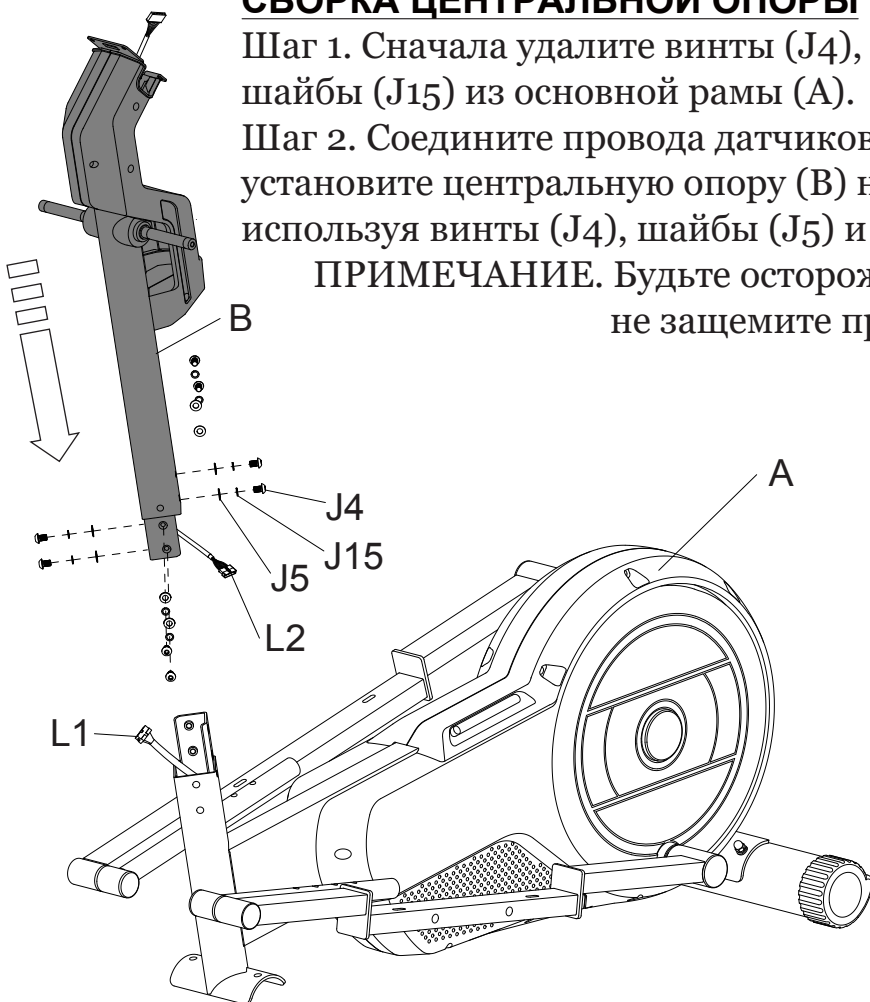


СБОРКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ОПОРЫ

Шаг 1. Сначала удалите винты (J4), шайбы (J5) и пружинные шайбы (J15) из основной рамы (A).

Шаг 2. Соедините провода датчиков (L1) с проводами (L2). Затем установите центральную опору (B) на основную раму (A), используя винты (J4), шайбы (J5) и пружинные шайбы (J15).

ПРИМЕЧАНИЕ. Будьте осторожны при установке опоры, не зажмите провода!



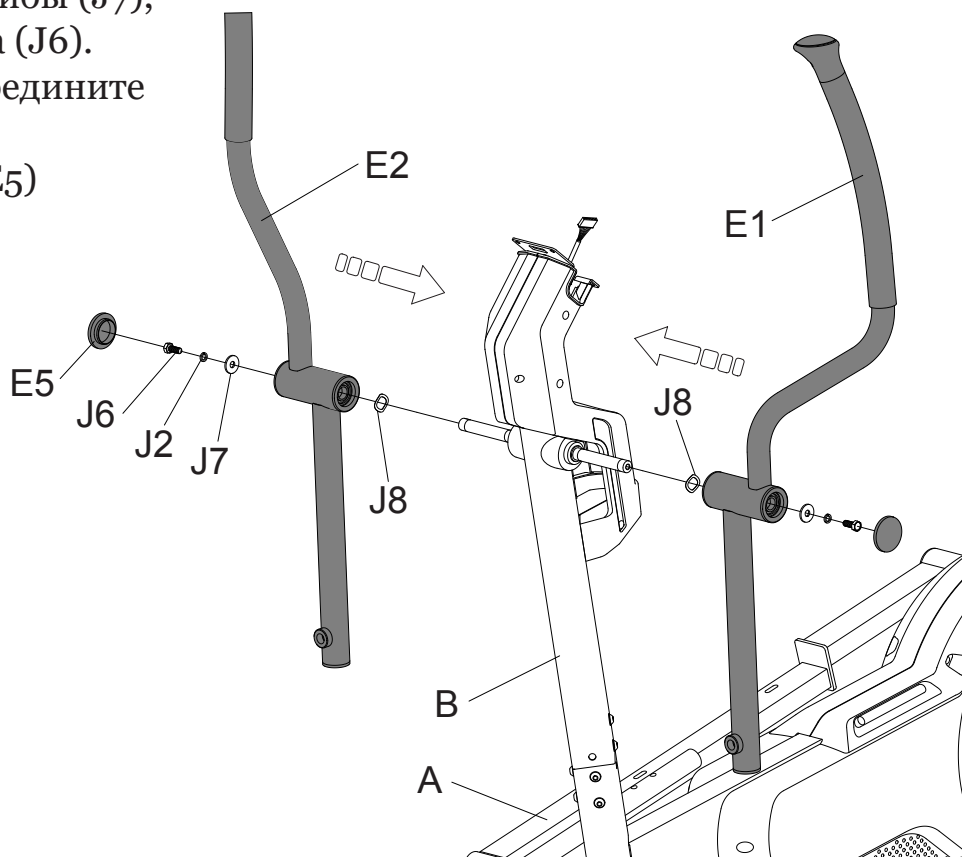
Необходимый инструмент:



Схема 3

СБОРКА РЫЧАГОВ

Шаг 1. Сначала установите волнистые (J8) шайбы на ось центральной опоры (В) с обеих сторон. Шаг 2. Установите правый рычаг (Е2) на ось и зафиксируйте с помощью шайбы (J7), пружинной шайбы (J2) и болта (J6). Шаг 3. Левый рычаг (Е1) присоедините таким же образом. Шаг 4. Установите заглушки (Е5) на рычаги (Е1 и Е2).



Необходимый инструмент:



Схема 4

СХЕМА 4 СОЕДИНЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ С РЫЧАГАМИ

Потяните за соединяющую педаль трубу и вставьте регулирующую ручку (Е4) в отверстие на рычаге (Е1 и Е2). После того, как Вы ослабили регулирующую ручку, выберите наиболее подходящее положение из 4 доступных. Внимание! Чтобы избежать падения, убедитесь, что после того, как нужное положение выбрано, Вы плотно закрутили ручку.

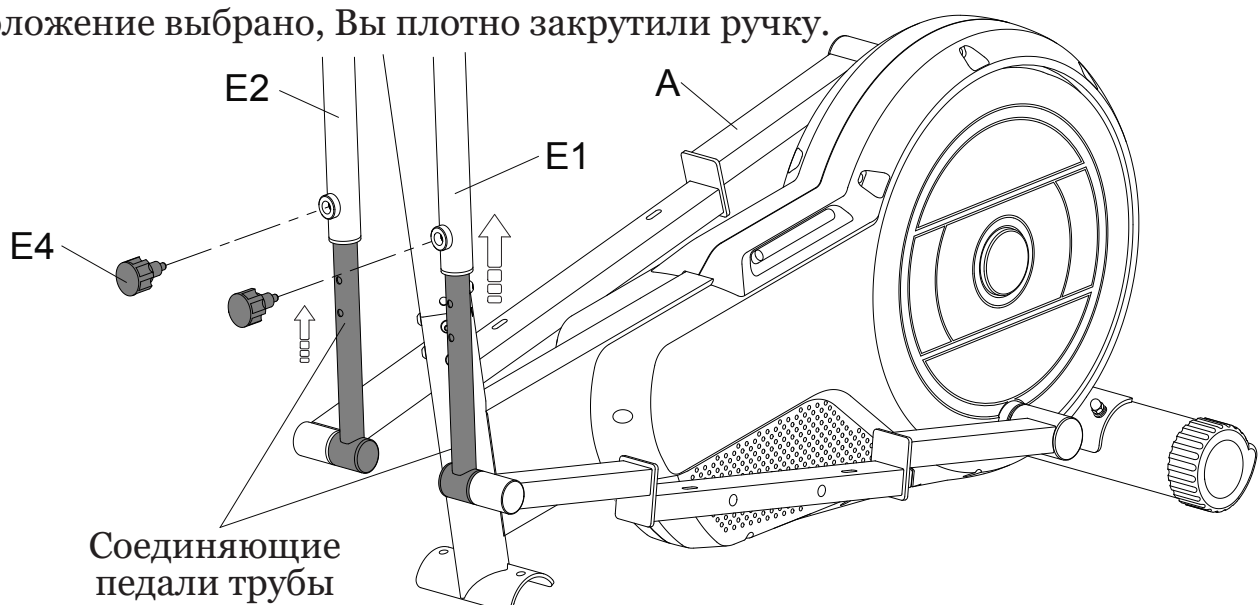
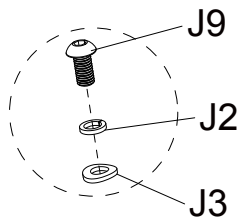


Схема 5

Схема 5

СБОРКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

Сначала удалите винты (J9), пружинные шайбы (J2) и обычные шайбы (J3) с переднего стабилизатора (D). Установите передний стабилизатор (D) в кронштейн, расположенный в передней части основной рамы (A). Затем прикрутите его, используя винты (J9), пружинные (J2) и обычные шайбы (J3).



Необходимый инструмент:

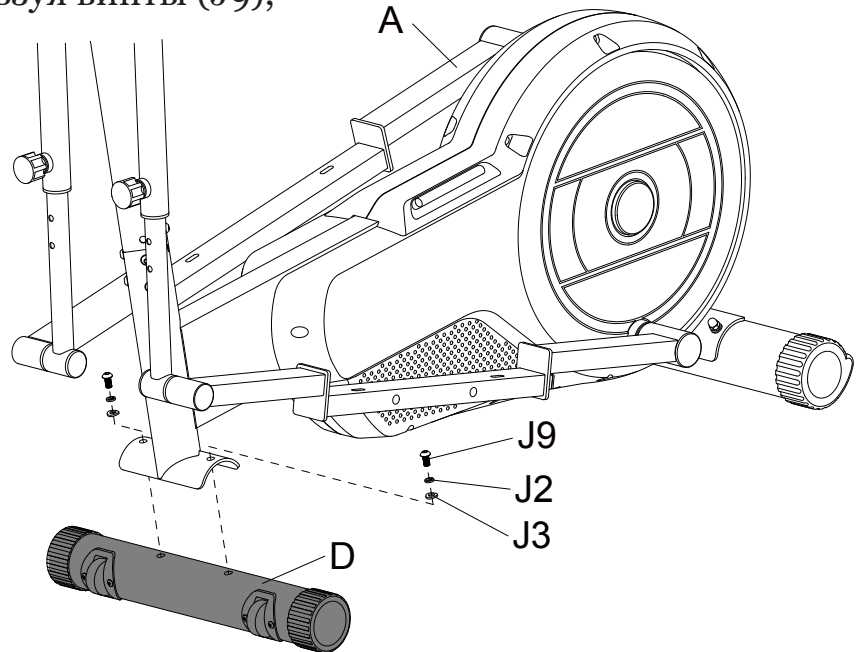


Схема 6

Схема 6

СБОРКА АРМИРУЮЩЕЙ ПЛАСТИНЫ И ПЕДАЛЕЙ

Шаг 1. Сначала удалите винты (J9), пружинные (J2) и обычные шайбы (J5) с левой соединяющей педали трубы (A49). Шаг 2. Прикрутите армирующую пластину (A54), используя винты (J9), пружинные шайбы (J2), шайбы (J5).

Шаг 3. Прикрутите педаль (H) с помощью ручки (H1), пружинной шайбы (J10), шайбы (J11).

Повторите все шаги сборки для другой стороны.

Необходимый инструмент:

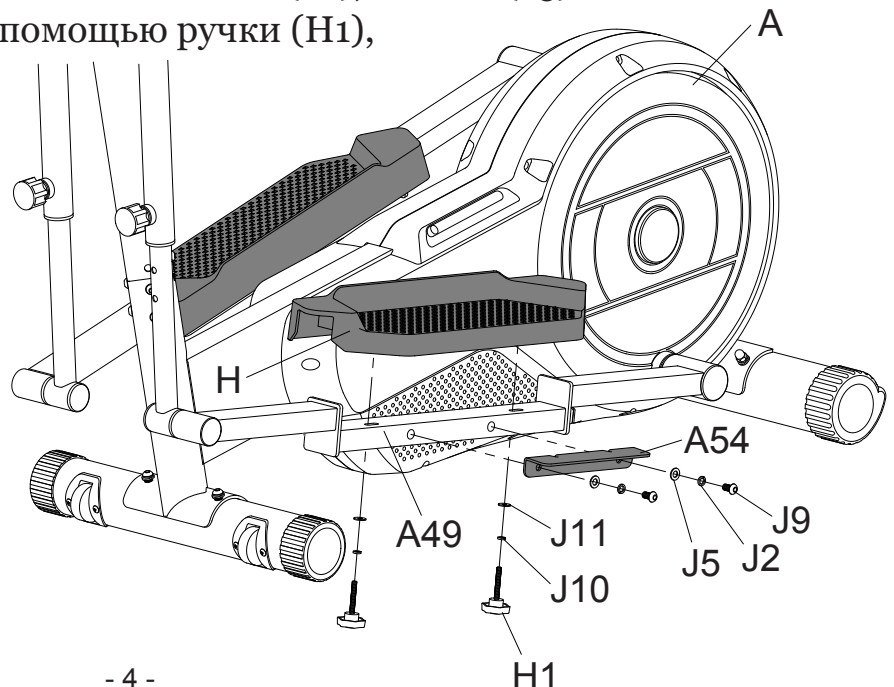


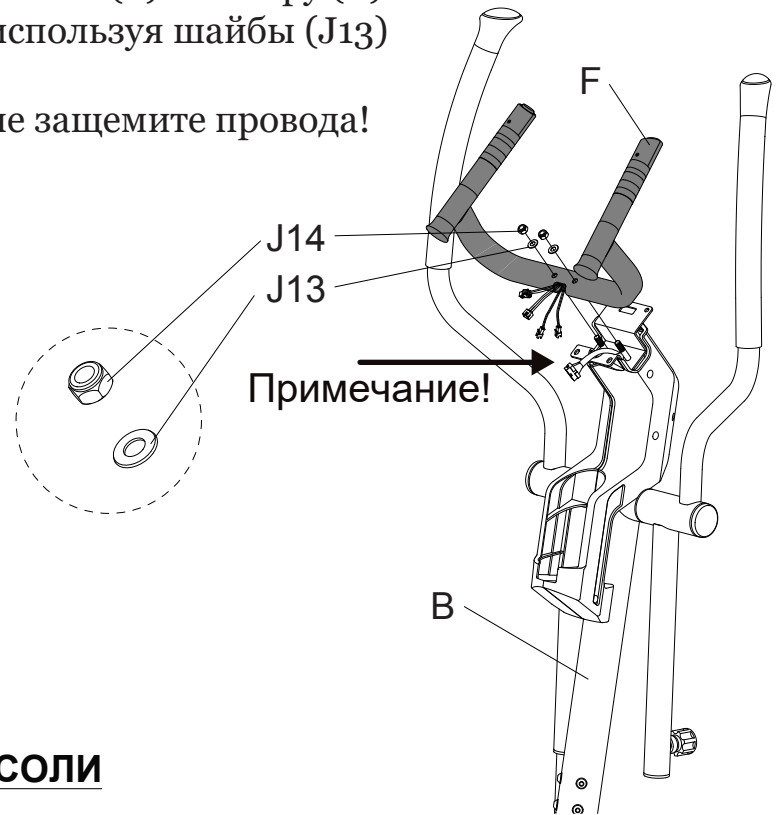
Схема 7 СБОРКА МАЛЕНЬКИХ РУКОЯТОК

Шаг 1. Удали заранее установленные шайбы (J13) и гайки (J14) с центральной опоры (B).

Шаг 2. Установите маленькие рукоятки (F) на опору (B).

Шаг 3. Прикрутите рукоятки (F), используя шайбы (J13) и гайки (J14).

Примечание. Будьте осторожны, не защемите провода!



Необходимый инструмент:



Схема 8

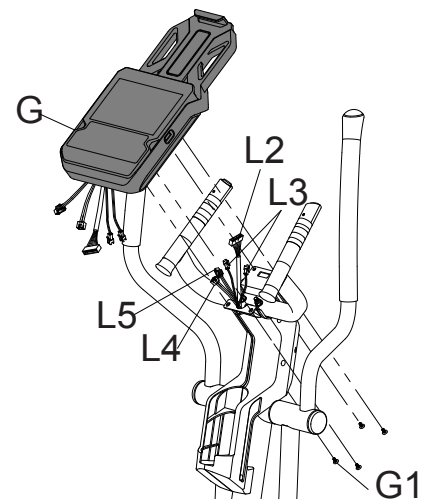
Схема 8 СБОРКА КОНСОЛИ

Шаг 1. Удалите заранее установленные винты (G1) из консоли (G).

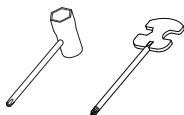
Шаг 2. Соедините провода датчиков (L2, L3, L4, L5) с консольными проводами и установите консоль на пластину для крепления.

Шаг 3. Прикрутите консоль с помощью винтов (G1).

Примечание. Будьте осторожны, не защемите провода!



Необходимые инструменты:



ПРИМЕЧАНИЕ.

Если тренажер стоит неровно, Вы можете использовать две регулируемые заглушки (C2 и C3) для компенсации неровностей пола.

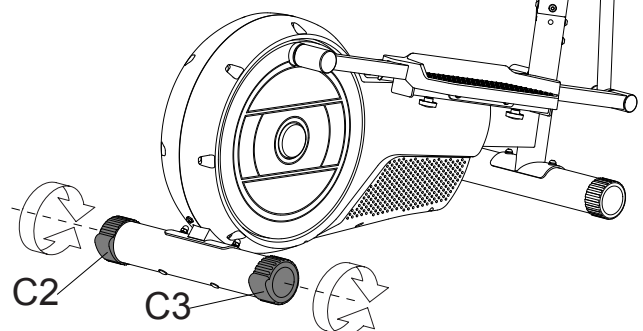


Схема 9

Схема 9 УСТАНОВКА БУТЫЛКИ С ВОДОЙ

Установите бутылку с водой (К) на основную раму (А).

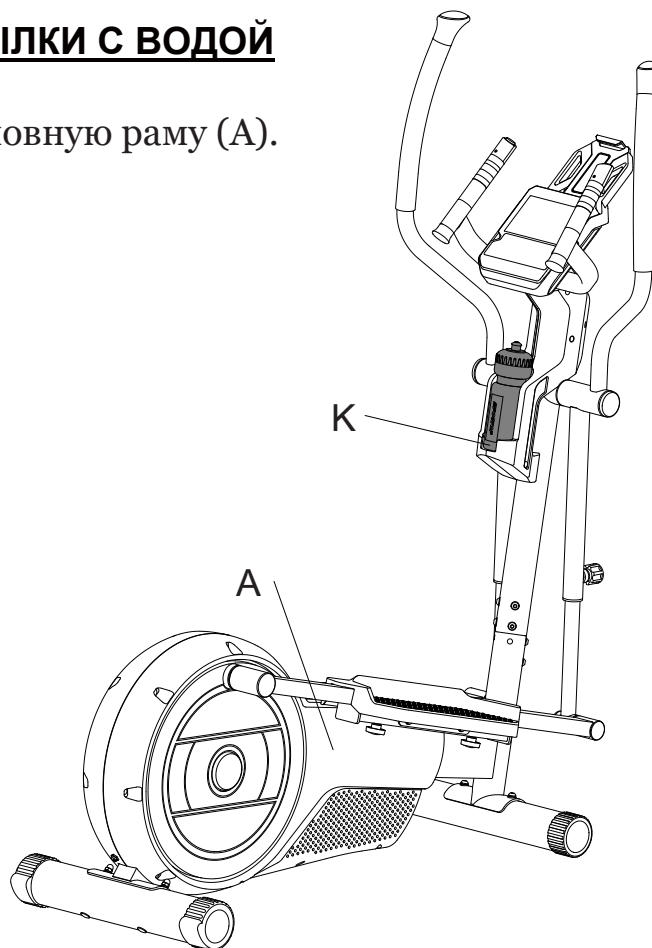
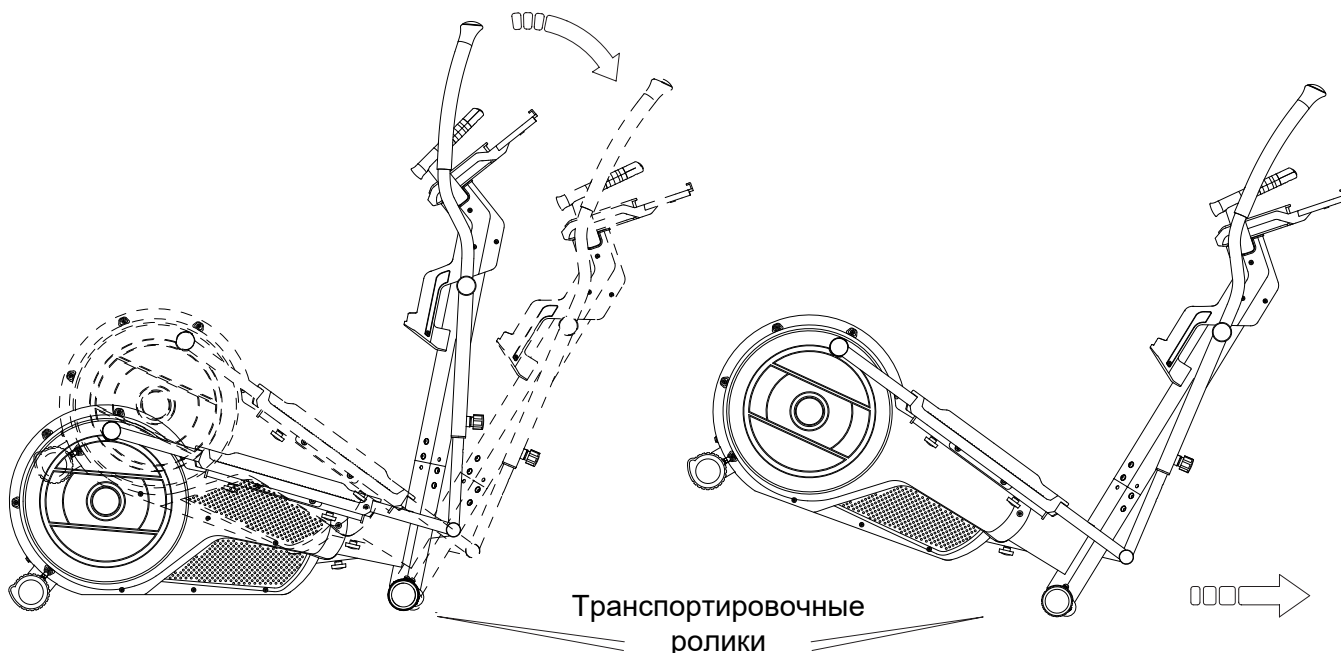


Схема 10

Схема 10

ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА

У переднего стабилизатора есть встроенные транспортировочные ролики. Чтобы передвинуть тренажер, встаньте перед ним, начинайте поднимать тренажер до тех пор, пока вес не сместится на транспортировочные ролики. Теперь Вы можете легко переместить тренажер.





ФУНКЦИИ КНОПОК

UP ↑	Используется для настройки любой функции, чтобы увеличить показатель, или увеличить сопротивление во время тренировки.
DOWN ↓	Используется для настройки любой функции, чтобы уменьшить показатель, или снизить сопротивление во время тренировки.
ENTER ВВОД	Используется для подтверждения, выбранных настроек.
START/STOP ПУСК/СТОП	Используется для начала и окончания тренировки. Может использоваться как кнопка быстрого запуска ручной программы, для этого нажмите START/STOP в режиме ожидания.
RESET СБРОС	Используется для сброса всех текущих настроек и перехода в режим новой настройки. Для общего сброса удерживайте кнопку в течении 2 секунд в режиме ожидания.
RECOVERY ВОССТАНОВЛЕНИЕ	Используется для активации функции ВОССТАНОВЛЕНИЯ.
RECORDED DATA СОХРАНЕННЫЕ ДАННЫЕ	В режиме ОСТАНОВКИ, Вы можете просмотреть все данные, нажав кнопку RECORDED DATA.
SAVE/DELETE СОХРАНЕНИЕ/ УДАЛЕНИЕ	СОХРАНЕНИЕ: после того, как Вы нажали STOP, чтобы прекратить тренировку, нажмите SAVE, чтобы сохранить данные. УДАЛЕНИЕ: после нажатия кнопки RECORDED DATA, нажмите кнопку DELETE, программа запросит подтверждение на удаление информации, нажмите ENTER.
PROGRAM MODE ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ	Кнопка быстрого перехода к настройкам программы.
HEART RATE CONTROL КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА	Кнопка быстрого перехода в режим контроля пульса.
WATT CONSTANT ПОСТОЯННОЕ ЗНАЧЕНИЕ WATT	Кнопка быстрого перехода к настройке мощности.

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

TIME ВРЕМЯ	Время будет отсчитываться с 00:00 до максимального значения 99:59 с шагом в 1 минуту.
SPEED СКОРОСТЬ	Отображает текущую скорость во время тренировки. Максимальная скорость - 99.9 км/ч или миль/ч.
RPM ОБОРОТЫ	Отображает количество оборотов в минуту. Диапазон: 0 - 999 об/мин.
DISTANCE РАССТОЯНИЕ	Суммирует общее расстояние, от 0:00 до 999.9 км/ч или миль/ч. Вы можете предварительно установить необходимое расстояние, используя кнопки UP и DOWN. Отображается с шагом 0.1 км или мили.
CALORIES КАЛОРИИ	Отображает общее количество калорий, потраченных во время тренировки, от 0 до 9999, с шагом в 10 калорий. (Эти данные являются приблизительными и не могут быть использованы в медицинских целях.)
PULSE ПУЛЬС	Вы можете установить целевой пульс от 0 - 30 до 230.
WATTS МОЩНОСТЬ	Отображает текущую мощность во время тренировки. Диапазон: 0 - 999.

ВКЛЮЧЕНИЕ

1. Подключите источник питания к монитору или удерживайте кнопку RESET в течении 2 секунд, на дисплее отобразятся все сегменты, Вы услышите долгий звуковой сигнал (Рис. 1).



РИСУНОК 1

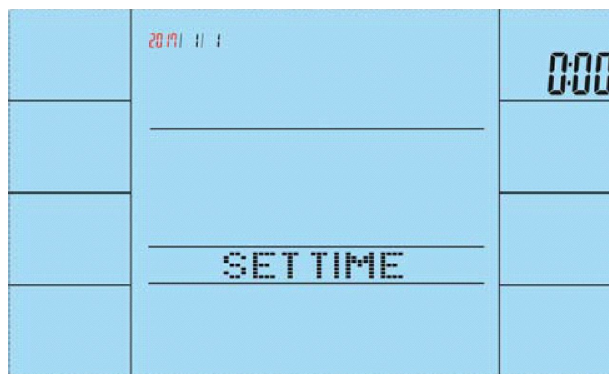


РИСУНОК 2

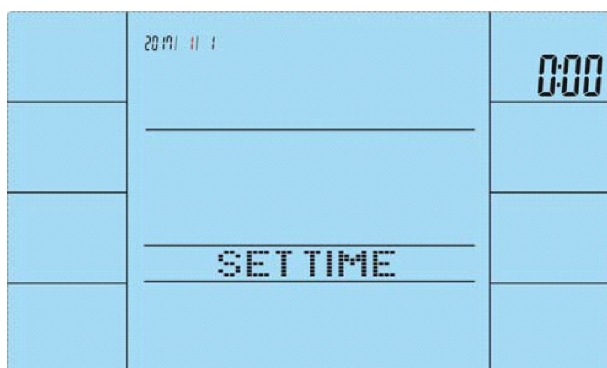


РИСУНОК 3

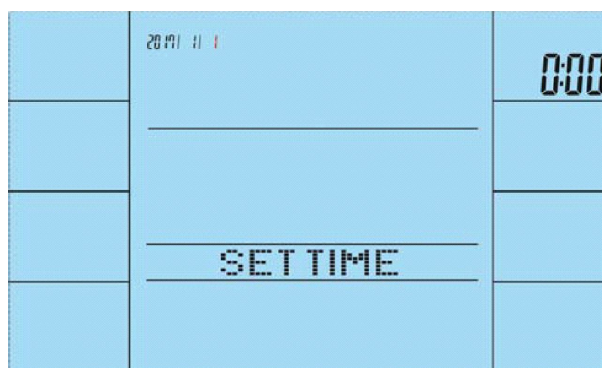


РИСУНОК 4

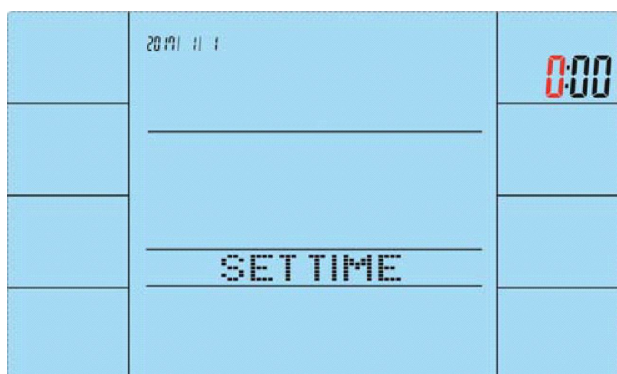


РИСУНОК 5

Затем перейдите в настройки календаря и часов (Рис. 3 - 5), установите время и дату, используя кнопки UP и DOWN, подтвердите кнопкой ENTER.

2. Выберите пользователя 1 - 4 при помощи кнопок UP и DOWN, затем нажмите ENTER для подтверждения. (Рис. 6).

Затем введите информацию о пользователе: ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ и ВЕС (Рис. 7 - 10).

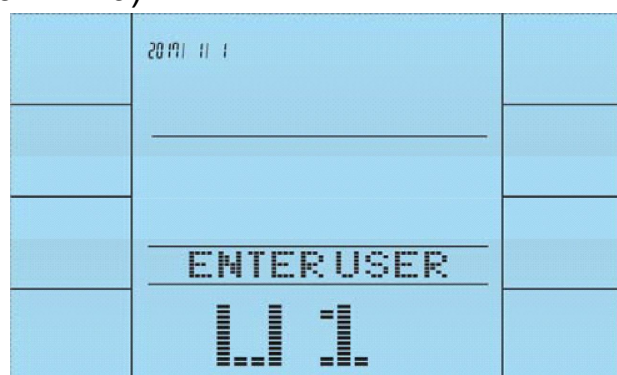


РИСУНОК 6

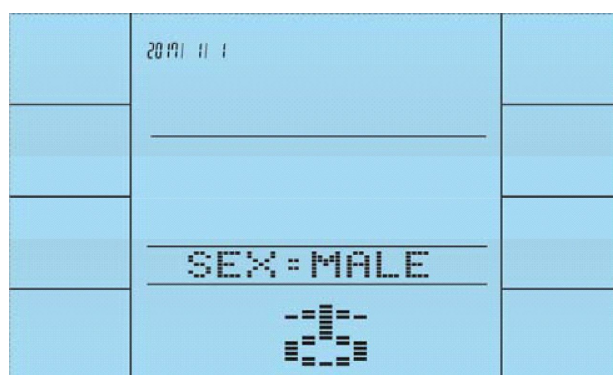


РИСУНОК 7

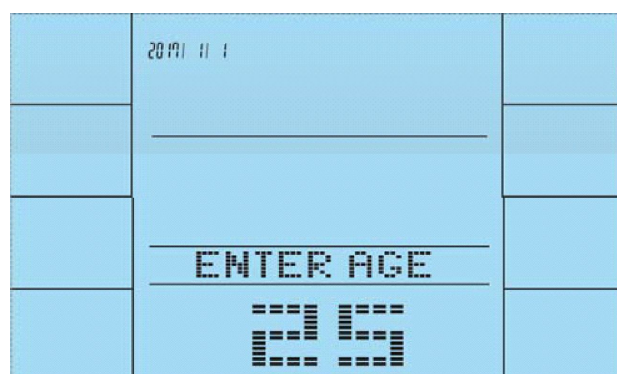


РИСУНОК 8



РИСУНОК 9

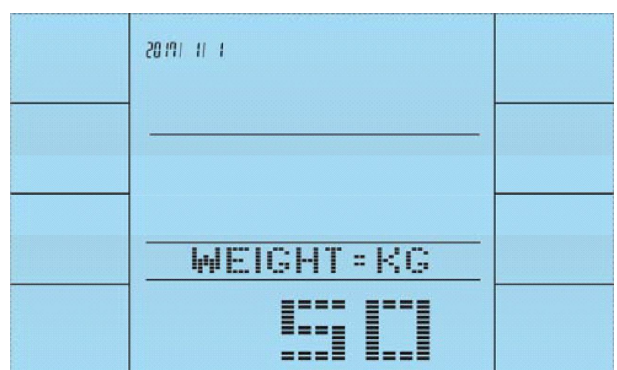


РИСУНОК 10

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОПЕРАЦИЙ

Выбор программ: РУЧНАЯ → УСТАНОВЛЕННАЯ → ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ → МОЩНОСТЬ → С КОНТРОЛЕМ ПУЛЬСА (Рис. 11 - 15).

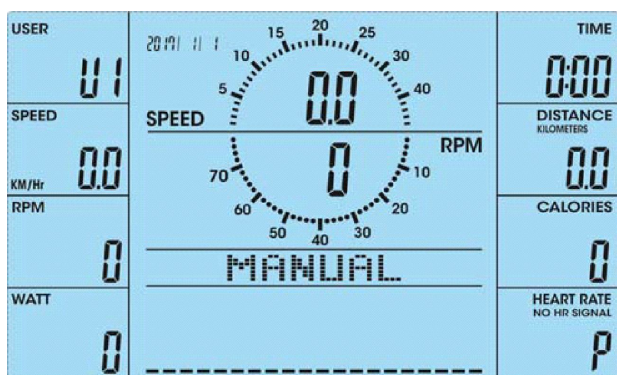


РИСУНОК 11

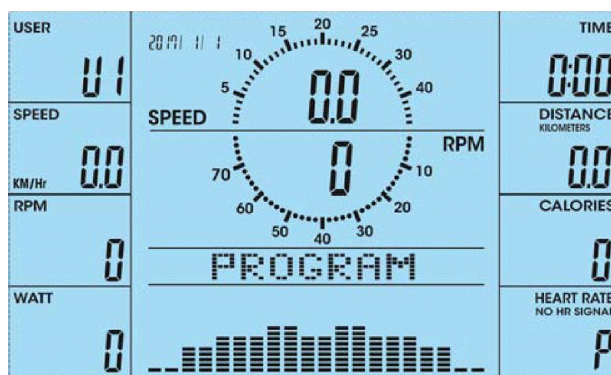


РИСУНОК 12

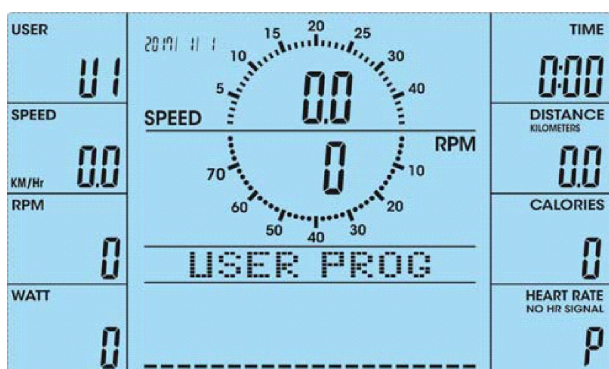


РИСУНОК 13

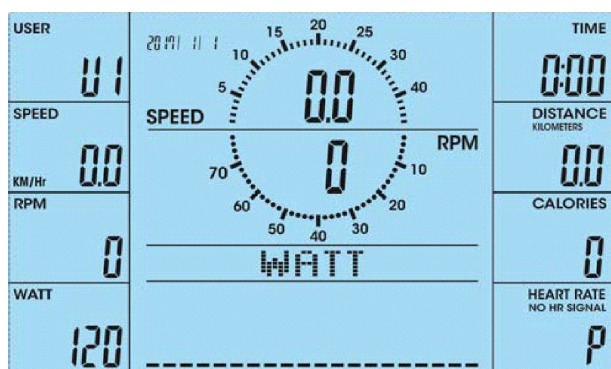


РИСУНОК 14

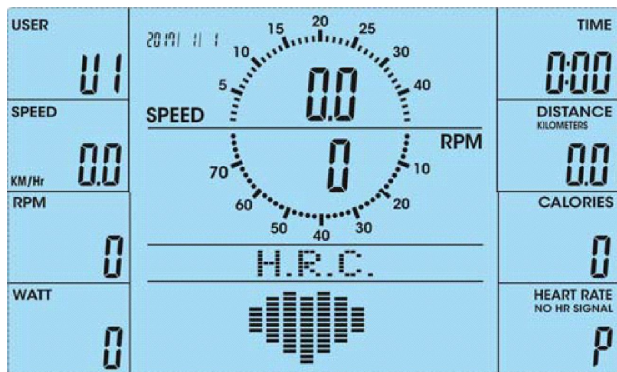


РИСУНОК 15

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

1. Нажмите ENTER, чтобы войти в ручной режим (Рис. 16).
2. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку (Рис. 17). Уровень сопротивления можно менять прямо во время тренировки.
3. Чтобы закончить тренировку снова нажмите START/STOP.

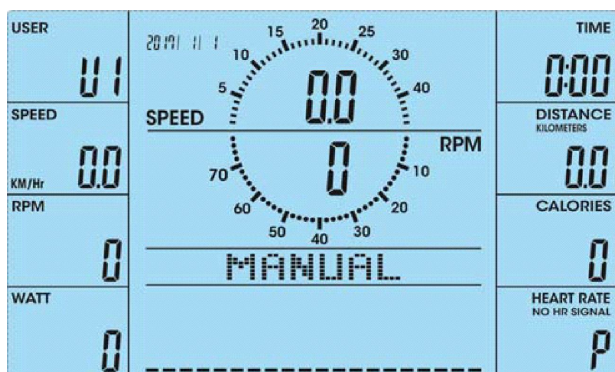


РИСУНОК 16

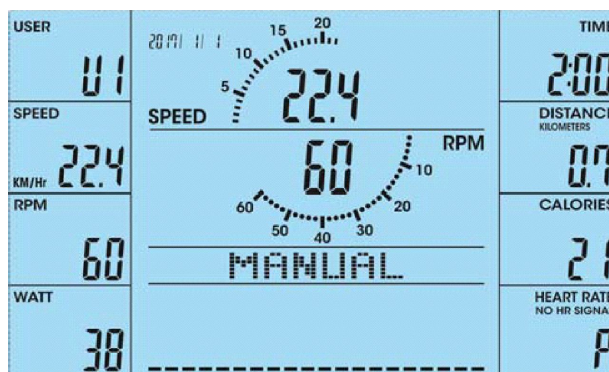


РИСУНОК 17

РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. После выбора РУЧНОГО режима, нажмите ENTER, чтобы войти в настройки (Рис. 16). Чтобы выбрать уровень нагрузки (от 1 до 16), используйте кнопки UP и DOWN, затем нажмите ENTER для подтверждения.
2. Вы можете установить целевые значения ВРЕМЕНИ/РАССТОЯНИЯ/КАЛОРИЙ/ПУЛЬСА и начать тренировку, нажав START/STOP (Рис. 17).
Нажмите RESET, чтобы вернуться в настройки РУЧНОГО режима.
3. Вы можете менять уровень нагрузки прямо во время тренировки.

ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ

1. После того, как Вы выбрали программный режим (Рис. 18), используя кнопки UP и DOWN, выберите желаемую программу от P1 до P12 (Рис. 19 - 30), затем нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбор.
2. Вы можете установить значение ВРЕМЕНИ, затем нажать START/STOP, чтобы начать тренировку (Рис. 31).
3. После начала тренировки, начнется обратный отсчет времени. Когда время закончится, экран начнет мигать и Вы услышите звуковой сигнал. Нажмите любую кнопку, чтобы отключить сигнал.

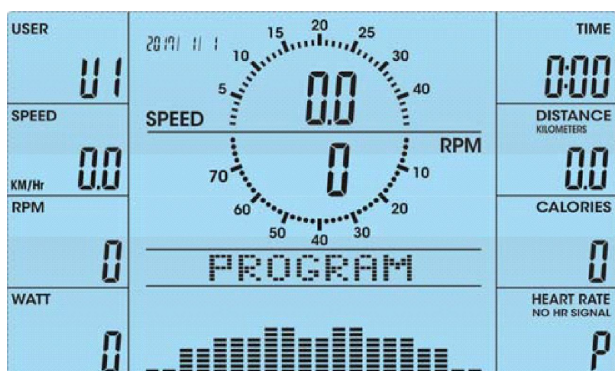


РИСУНОК 18

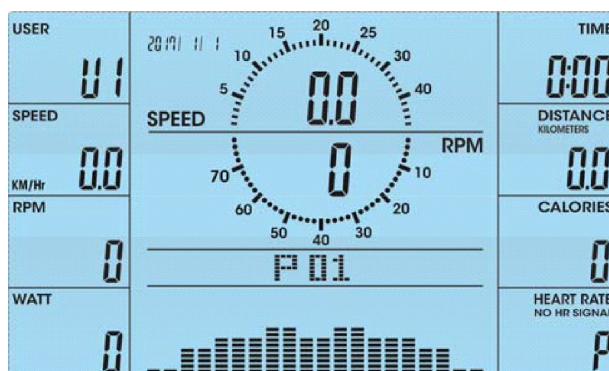


РИСУНОК 19

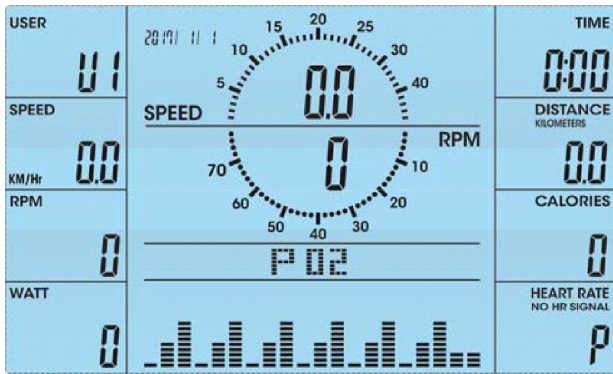


РИСУНОК 20

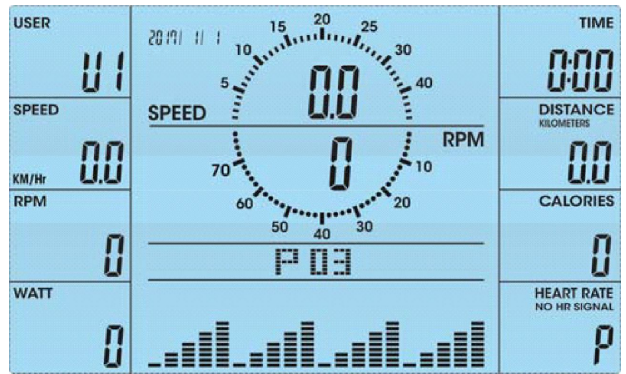


РИСУНОК 21

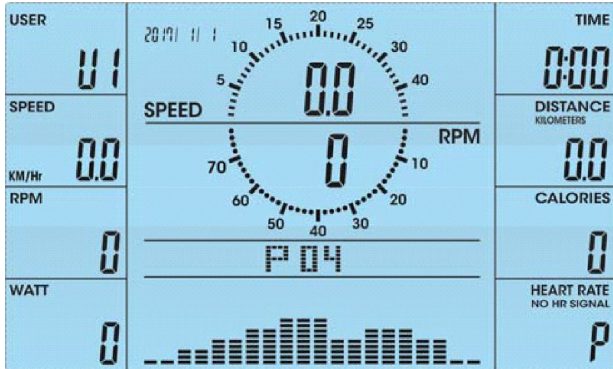


РИСУНОК 22

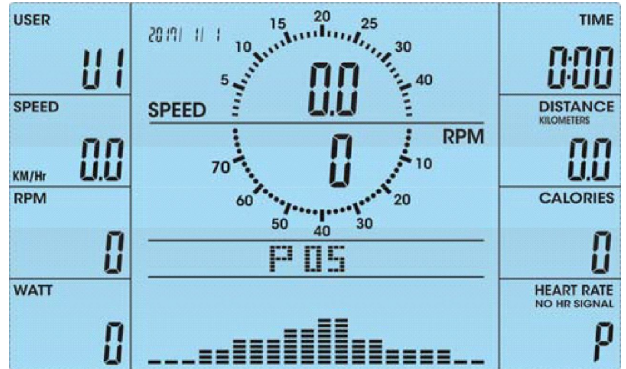


РИСУНОК 23

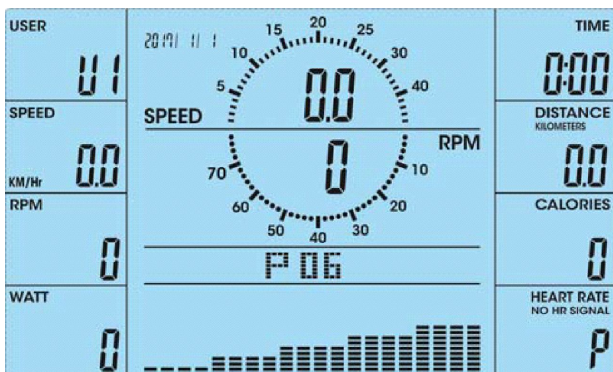


РИСУНОК 24

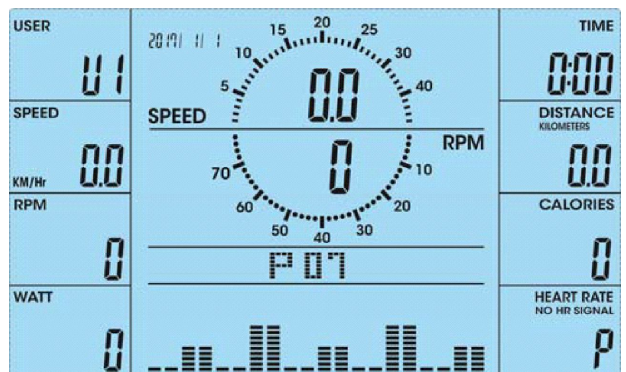


РИСУНОК 25

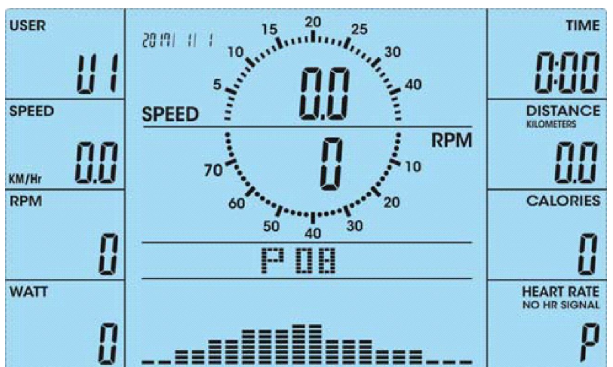


РИСУНОК 26

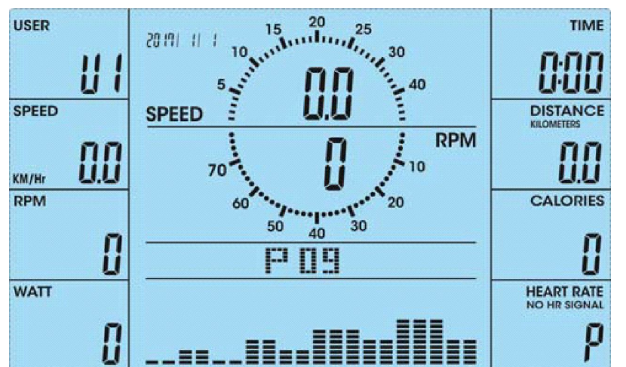


РИСУНОК 27

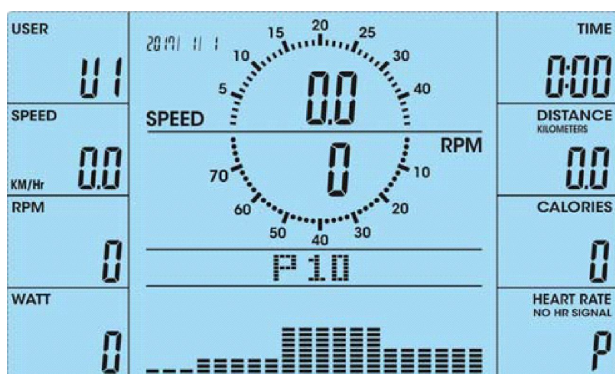


РИСУНОК 28

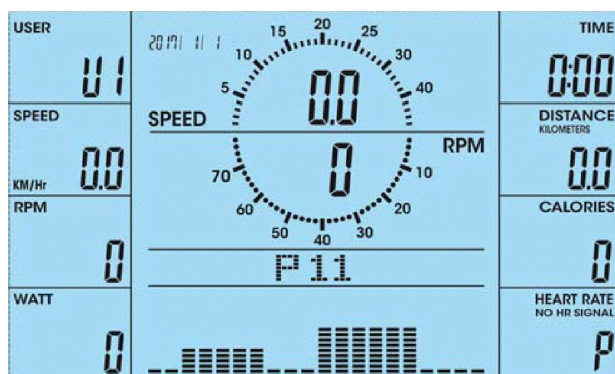


РИСУНОК 29

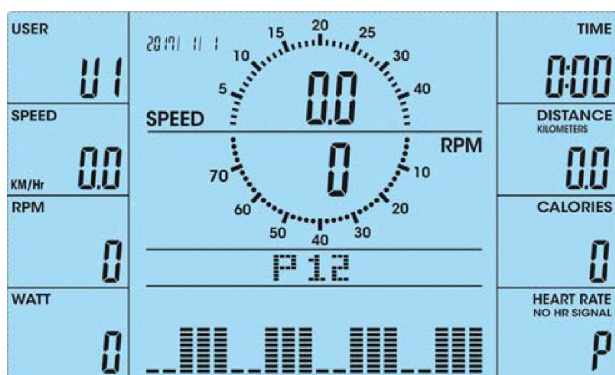


РИСУНОК 30

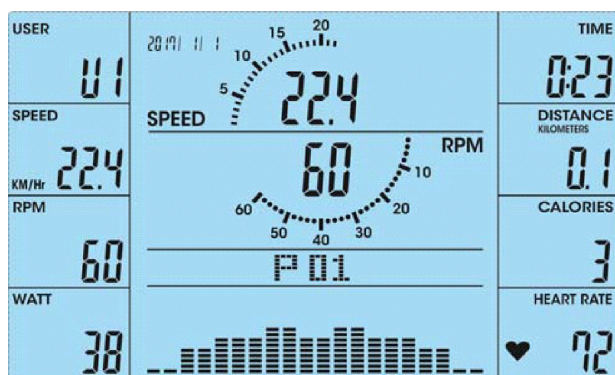


РИСУНОК 31

РЕЖИМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ

1. После того, как Вы выбрали ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ (Рис. 32), колонка профиля будет мигать (Рис. 33). Используя кнопки UP и DOWN, Вы можете отрегулировать уровень сопротивления или создать собственный профиль.
2. После настройки профиля (от 1-й колонки до 20-й), удерживайте кнопку MODE в течении 2 секунд, чтобы выйти из настроек профиля и войти в настройки ВРЕМЕНИ.
3. Вы можете установить целевые значения НАГРУЗКИ/ВРЕМЕНИ/РАССТОЯНИЯ/КАЛОРИЙ/ПУЛЬСА и начать тренировку, нажав START/STOP (Рис. 34).

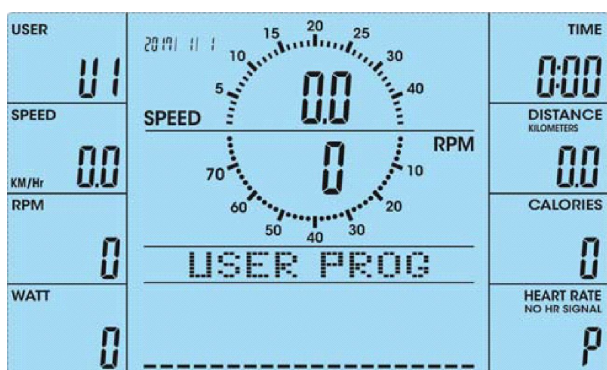


РИСУНОК 32

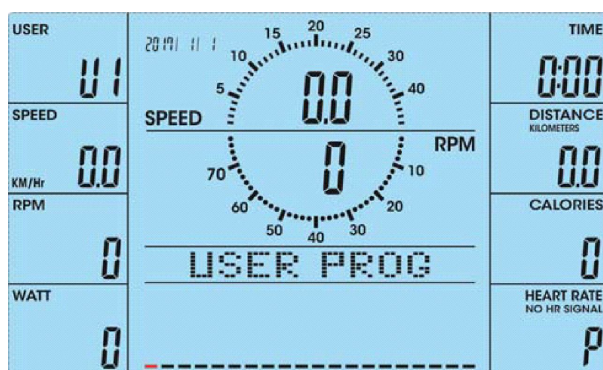


РИСУНОК 33

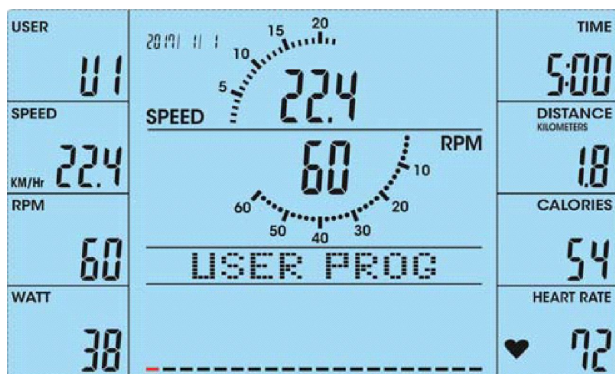


РИСУНОК 34

РЕЖИМ МОЩНОСТИ

1. После того, как Вы выбрали режим мощности (Рис. 35), заранее установленное значение мощности 120 будет мигать на дисплее, используя кнопки UP и DOWN, установите необходимое значение от 10 до 350 (Рис. 36). Чтобы начать тренировку нажмите кнопку START.
2. Вы можете установить целевые значения НАГРУЗКИ/ВРЕМЕНИ/РАССТОЯНИЯ/КАЛОРИЙ/ПУЛЬСА и начать тренировку, нажав START/STOP (Рис. 37).

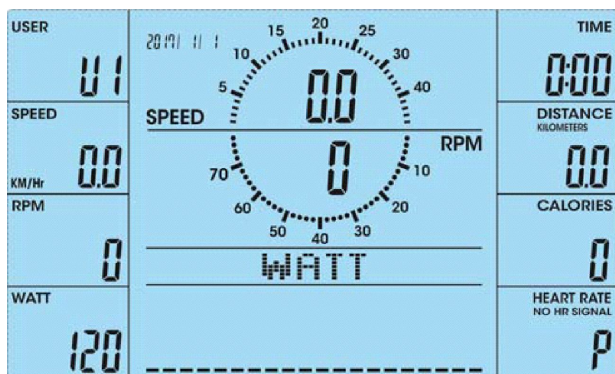


РИСУНОК 35

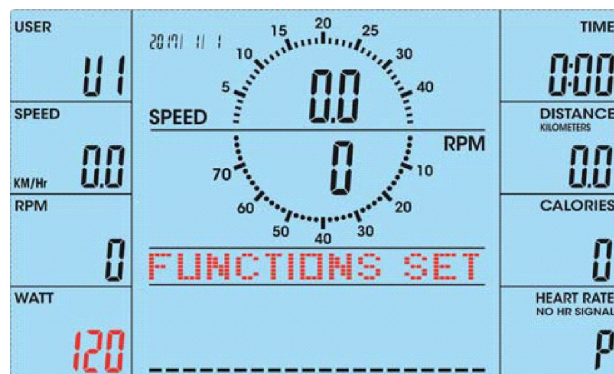


РИСУНОК 36

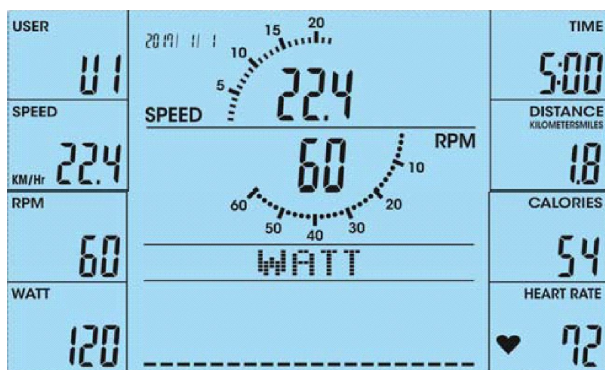


РИСУНОК 37

РЕЖИМ КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА

1. После того, как Вы выбрали РЕЖИМ КОНТРОЛЯ ПУЛЬСА (Рис. 38), на экране будут отображаться проценты пульса 55%, 75%, 90% и ЦЕЛЬ (Рис. 39 - 42). Выберите необходимое для тренировки значение при помощи кнопок UP и DOWN.
2. Вы можете установить значение ВРЕМЕНИ, затем нажать START/STOP, чтобы начать тренировку.
3. После начала тренировки, начнется обратный отсчет времени. Когда время закончится, экран начнет мигать и Вы услышите звуковой сигнал. Нажмите любую кнопку, чтобы отключить сигнал. Если в течение 6 секунд отсутствует сигнал, передающий значение пульса, на дисплее будет отображаться сообщение "PULSE INPUT" (ОЖИДАНИЕ СИГНАЛА) до тех пор, пока не будет получен сигнал (Рис. 43).

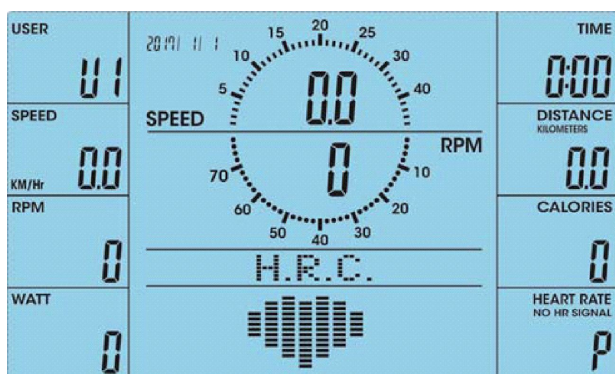


РИСУНОК 38

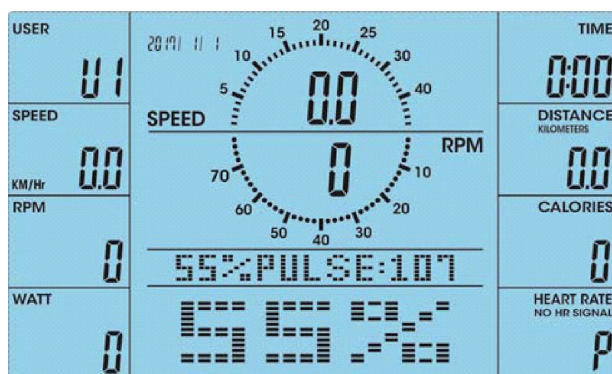


РИСУНОК 39

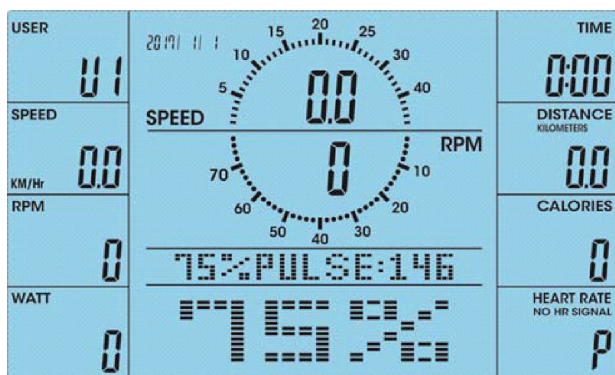


РИСУНОК 40

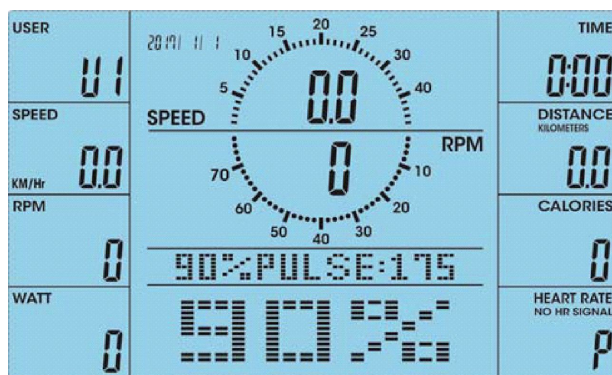


РИСУНОК 41

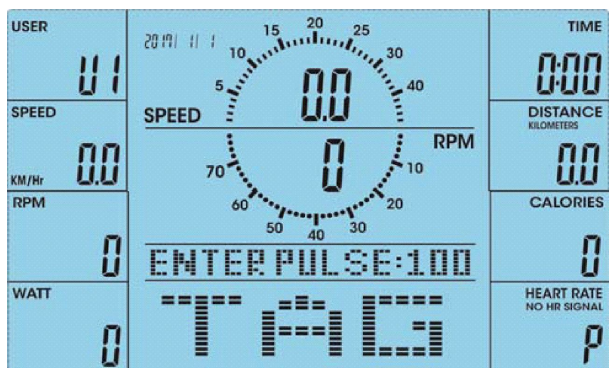


РИСУНОК 42

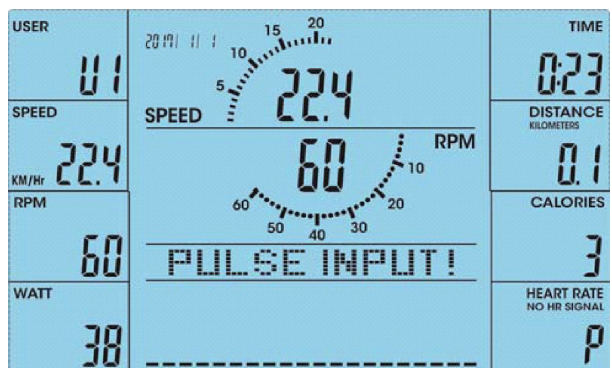


РИСУНОК 43

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

По истечении некоторого времени тренировки, продолжая держаться за рукоятки, нажмите кнопку RECOVERY. Значения на дисплее перестанут отображаться, ВРЕМЯ начнет обратный отсчет с 00:60 до 00:00 (Рис. 44). Когда консоль получит сигнал, передающий значение пульса, на дисплее появится сообщение "RECOVERY SCANNING" (ИДЕТ СКАНИРОВАНИЕ). Если сигнал не поступает, на дисплее появится сообщение "PULSE INPUT!" (ОЖИДАНИЕ СИГНАЛА). На экране появится уровень восстановления пульса от F1, F2... до F6 (Рис. 45). Лучший - F1, худший - F6. Вы можете продолжать тренироваться, чтобы улучшить уровень восстановления пульса. (Нажмите кнопку RECOVERY еще раз, чтобы вернуться к главному экрану.)

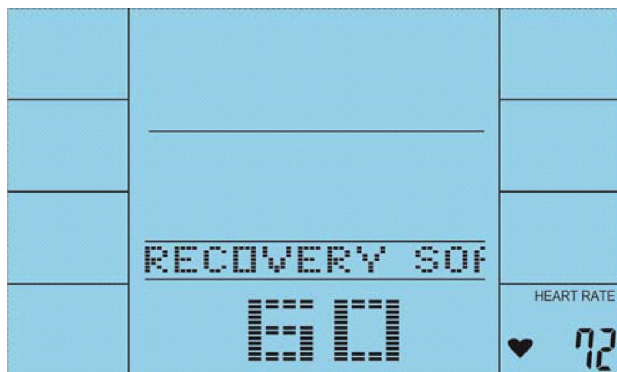


РИСУНОК 44

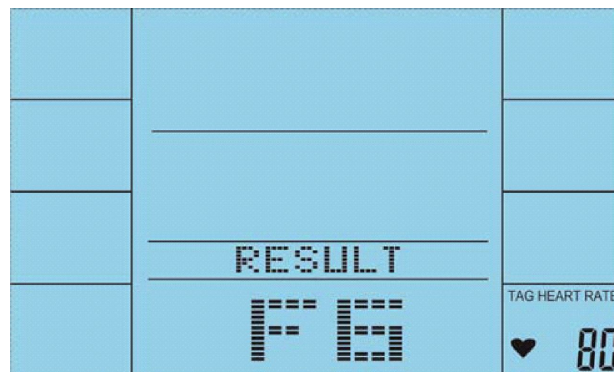


РИСУНОК 45

Просмотр и удаление сохраненных данных

- После включения питания, Вам необходимо установить дату и создать профиль пользователя U1 - U4 (Рис. 46 - 55). (Дата должна быть установлена точно)
- Во время тренировки нажмите START/STOP, дисплей перейдет в режим паузы, нажмите кнопку SAVE/DELETE. На экране появится сообщение "SAVE FINISH" (СОХРАНЕНИЕ) (Рис. 56), и данные тренировки будут сохранены.
- Если Вы хотите посмотреть сохраненные данные, в режиме выбора основной программы нажмите кнопку RECORDED, пользуясь кнопками UP и DOWN, Вы можете посмотреть предыдущие сохраненные данные (Рис. 57).
- Чтобы удалить запись, при просмотре сохраненных данных нажмите кнопку SAVE/DELETE, затем нажмите ENTER, чтобы подтвердить удаление (Рис. 58).
- Удаление данных. Во время установки даты или просмотра сохраненных данных нажмите кнопку SAVE/DELETE, удерживайте ее в течение 6 секунд, на экране появится сообщение "DELETE ALL!!" (УДАЛИТЬ ВСЁ!!) (Рис. 59). Нажмите ENTER, чтобы подтвердить удаление, все данные будут удалены (Рис. 60). Через 15 секунд компьютер выполнит перезагрузку, значение даты по умолчанию будет 20170101.

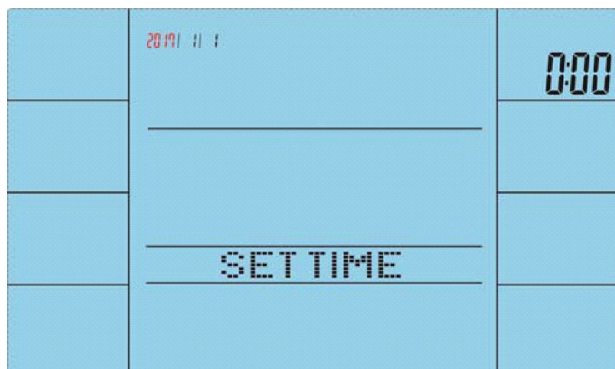


РИСУНОК 46

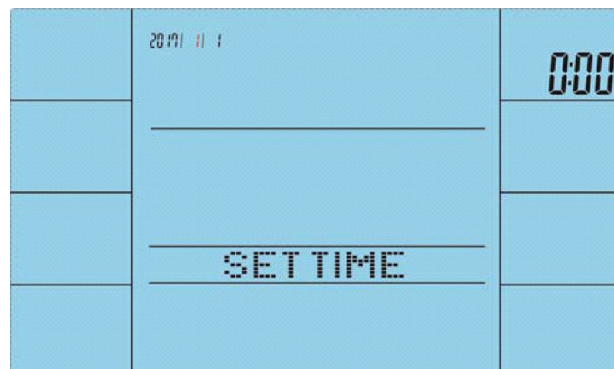


РИСУНОК 47

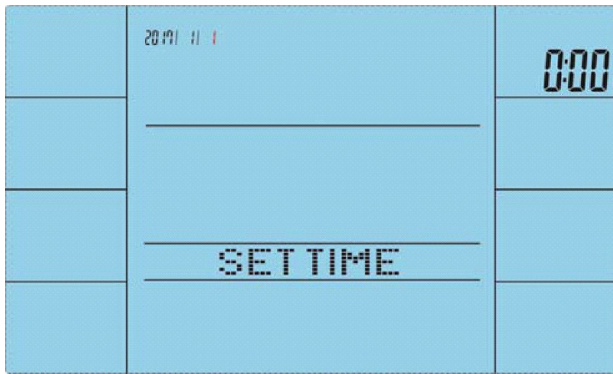


РИСУНОК 48

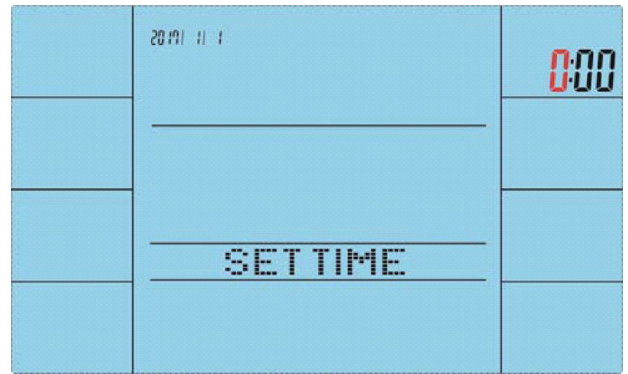


РИСУНОК 49

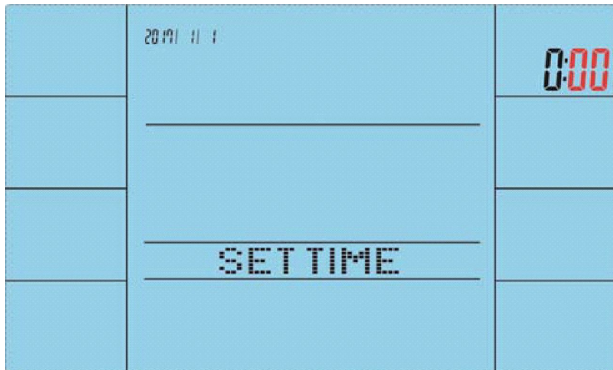


РИСУНОК 50

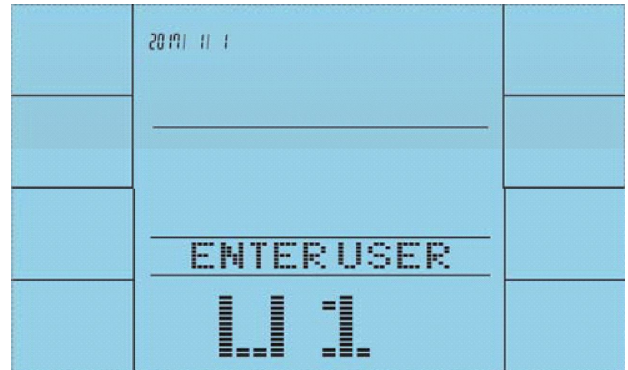


РИСУНОК 51

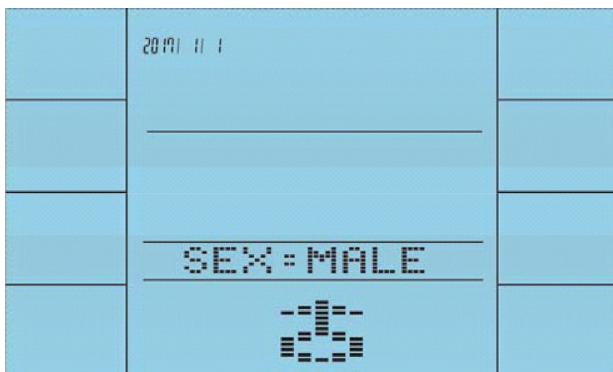


РИСУНОК 52

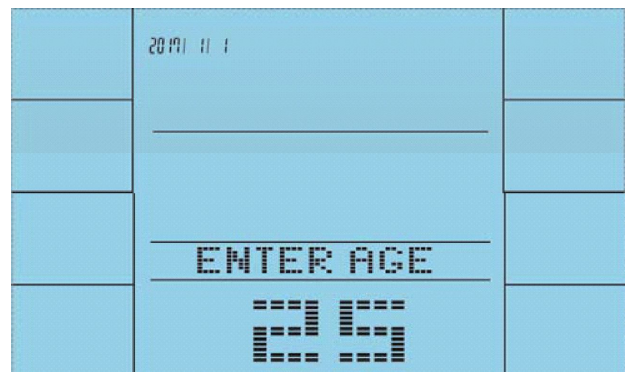


РИСУНОК 53



РИСУНОК 54

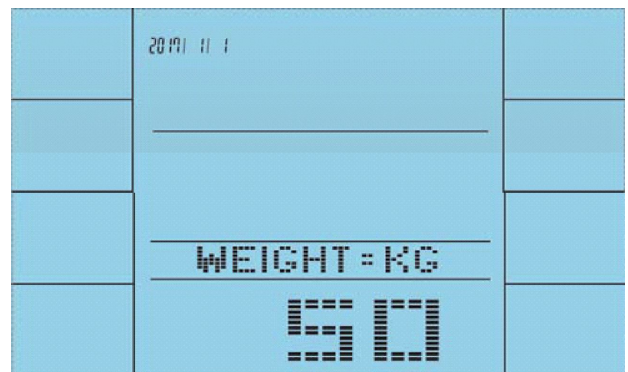


РИСУНОК 55



РИСУНОК 56

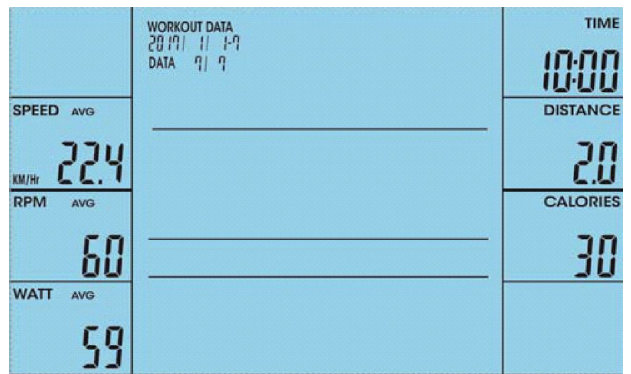


РИСУНОК 57

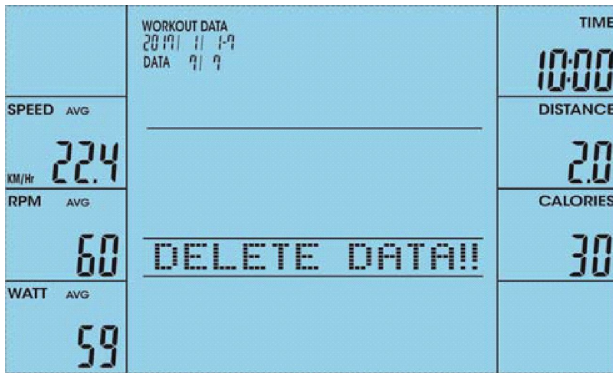


РИСУНОК 58

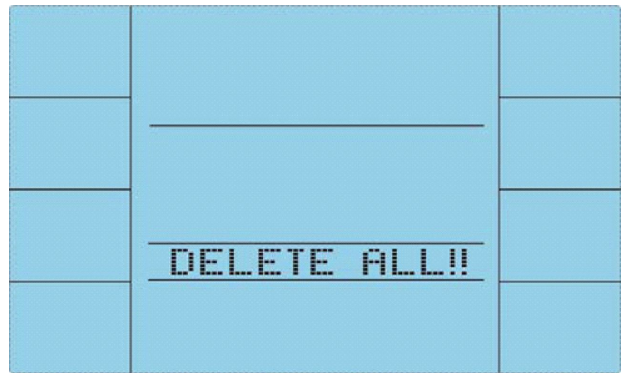


РИСУНОК 59

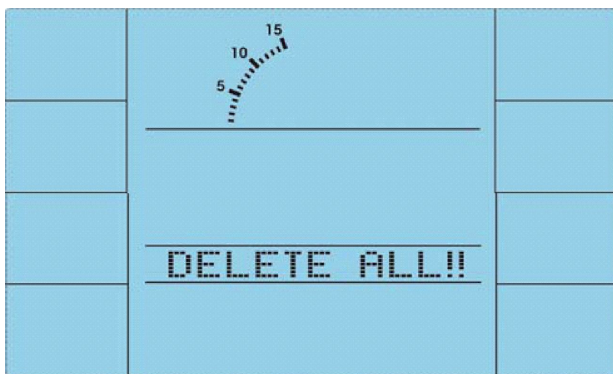


РИСУНОК 60

Отображение подключения через Bluetooth и USB (рис.61 и рис.62)

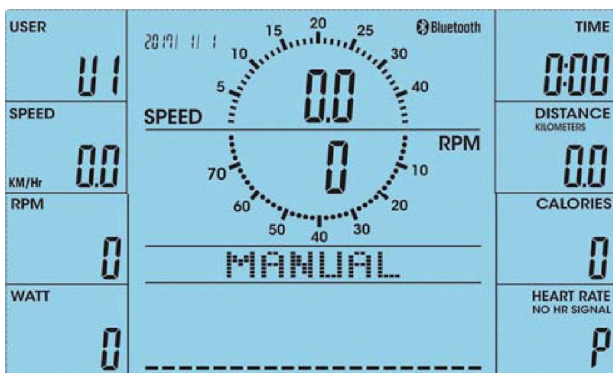


РИСУНОК 61

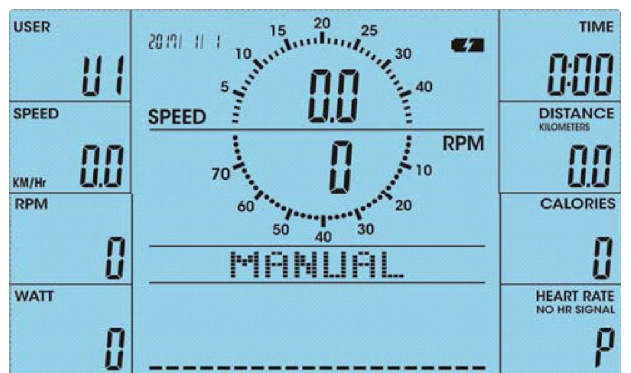


РИСУНОК 62

УСТАНОВКА ПИТАНИЯ

Аккумуляторная батарея необходима для того, чтобы обеспечить сохранение текущей даты. Если Вы хотите установить дату заново, извлеките батарейки и перезагрузите консоль перед тем, как сбросить дату (Рис. 63).

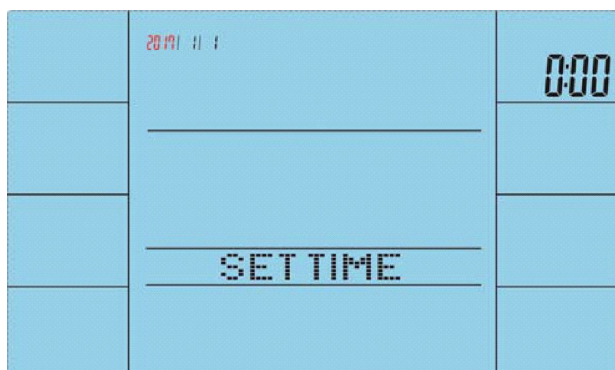
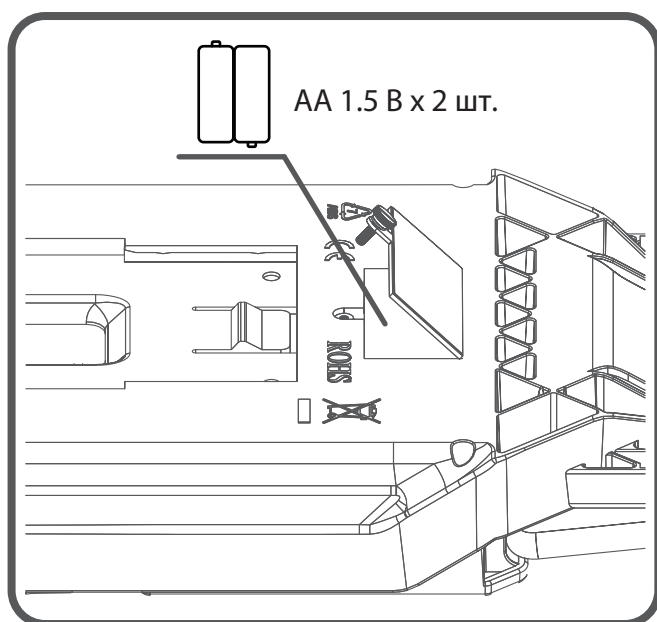


РИСУНОК 63



- 1) Ослабьте ручку крышки отсека для батареек.
- 2) Извлеките батарейки.
- 3) Поместите батарейки, закройте крышку, затем плотно закрутите ручку.

ПРИМЕЧАНИЕ.

1. Через 4 минуты после того, как Вы перестанете крутить педали, компьютер перейдет в режим энергосбережения, все данные и настройки будут сохраняться до тех пор, пока Вы снова не начнете крутить педали.
2. Если консоль работает неправильно, пожалуйста, отсоедините адаптер и подключите снова.