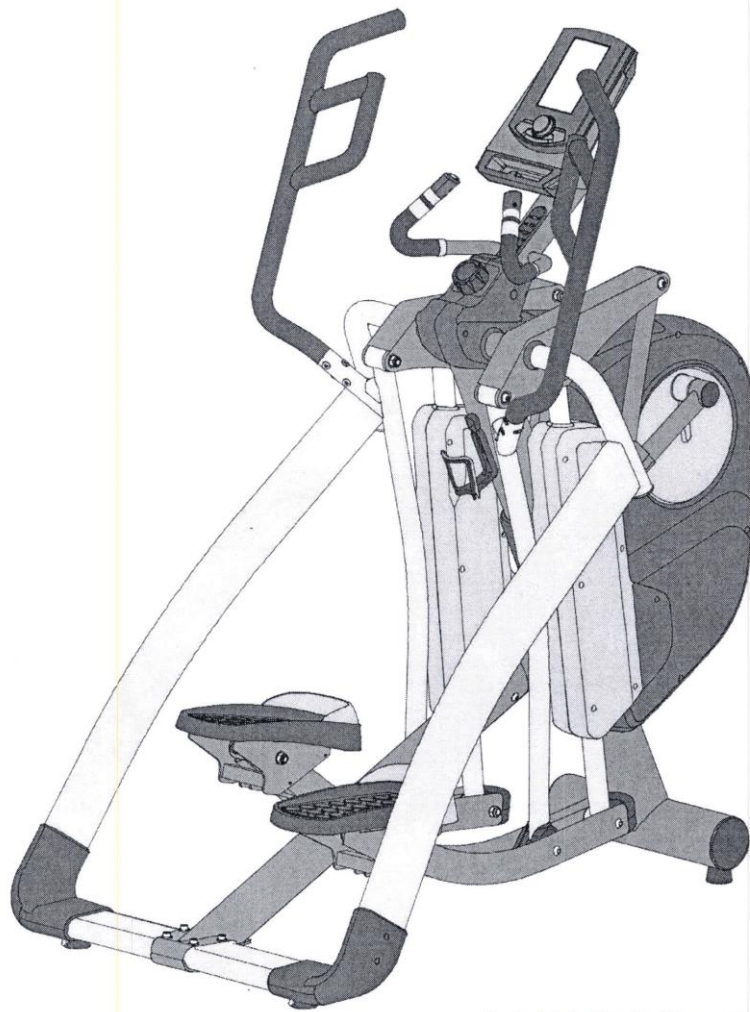


ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ОРБИТРЕК



МОДЕЛЬ: E770

SPORTOP®

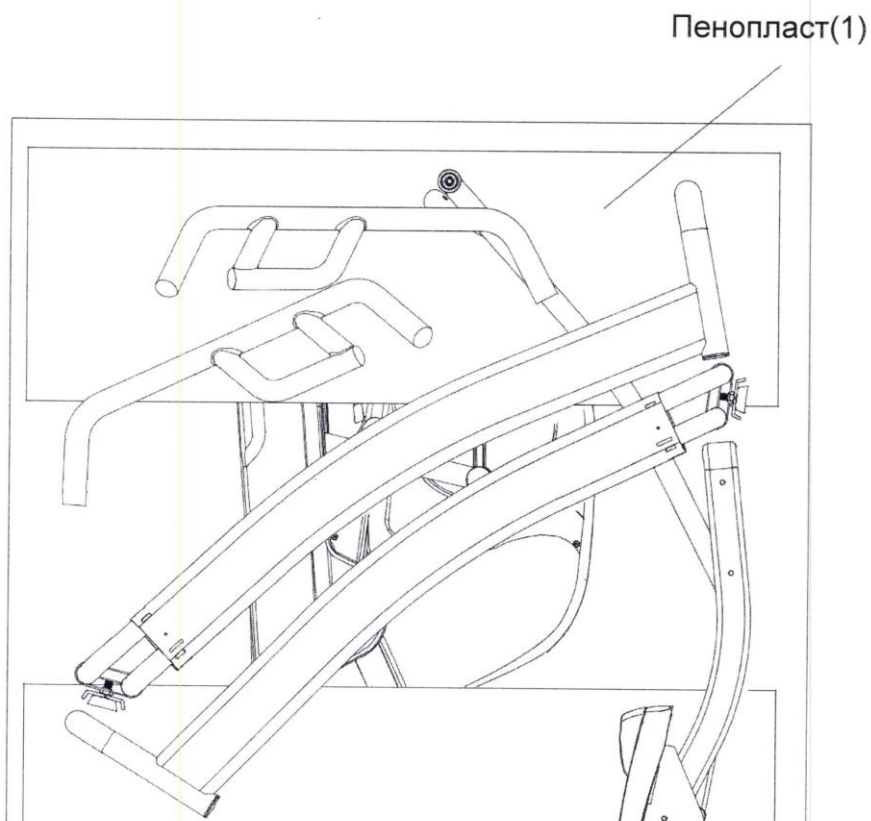
Инструкция по эксплуатации **РУССКИЙ**

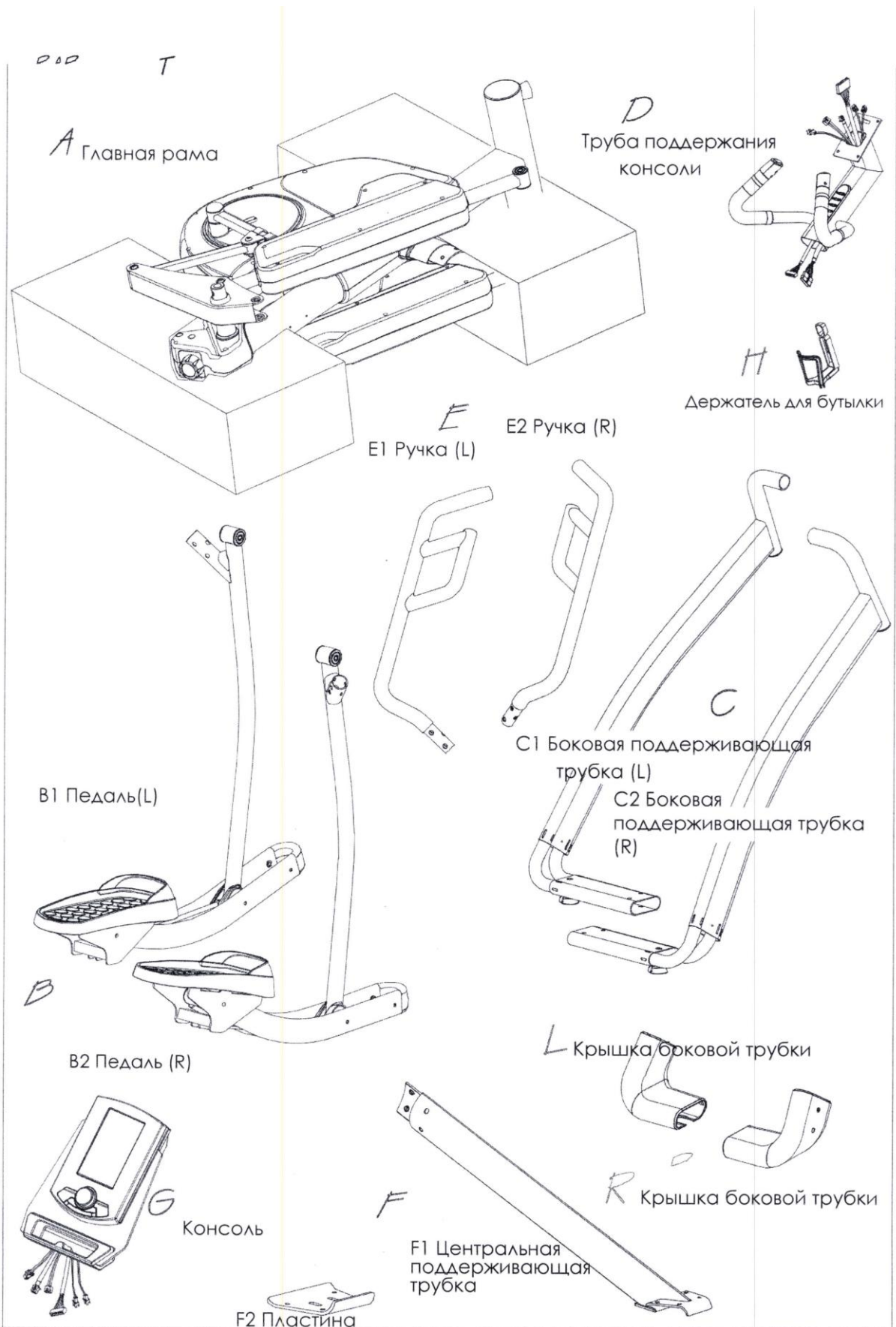
Внимание:

Распаковка:

Положите коробку на пол так, чтобы вы могли снять крышку. Распакуйте ручки, боковые несущие трубы, педали и инструкцию. Снимите верхний пенопласт 1 и 2 и закончите распаковку консоли, трубку поддержания консоли, центральную опорную трубу, педали, поддерживающую трубку и аппаратную сумку, оставляя основную раму (А) и нижние части пенопласта 3 и 4 внутри коробки, пока не будет указано достать их.

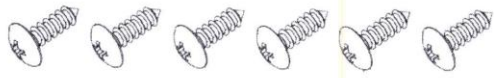
Примечание: В ЦЕЛЯХ БЕЗОПАСНОСТИ, НЕ поворачивайте ручку функции заперения педали в положение разблокировки до тех пор, пока не будет указано сделать это в конце сборки.





000 T
✓

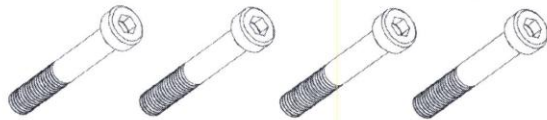
(J2) Винт М4Х16



(J3) Винт М4Х6



(J4) Винт М8Х55



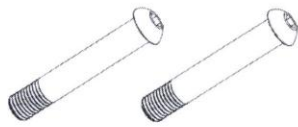
(J5) Шайба М8



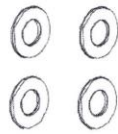
(J6) Винт М8Х20



(J7) Винт М12Х73



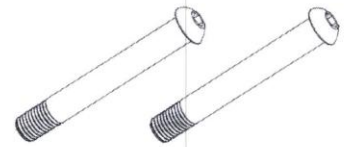
(J8) Шайба М12



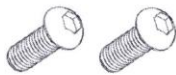
(J9) Гайка М12



(J10) Винт М12Х109



(J13) Винт М8Х16



(J14) Винт М5

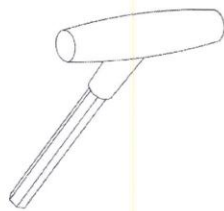


TOOL

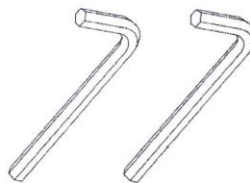
4m/m



5m/m



6m/m*2



#19

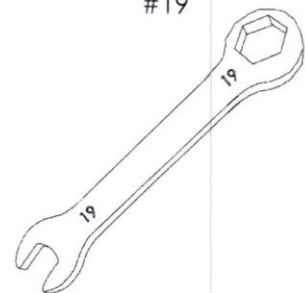


FIGURE 1

Рисунок 1 — Установка центральной опорной трубы (F1)



FIGURE 2

Рисунок 2 — Установка крышек боковой трубки (L+R)

Шаг 1. Соедините правую крышку боковой трубки (R2) с крышкой (R1) и затяните винтом (J2). Шаг 2. Следующий шаги 2-1 и 2-4 это установка крышки боковой трубки.

- 2-1. Соедините крышку (R1 & R2) к правой боковой поддерживающей трубе (C2).
- 2-2. Установите крышку (R3) к трубе (C2).
- 2-3. Установите крышку (R4) к трубе (C2).
- 2-4. Закрепите крышку винтами (J3), затем закрепите винтами (J2) как показано на рис.

Шаг 3. Повторите те же действия для левой Крышки боковой трубки (L).

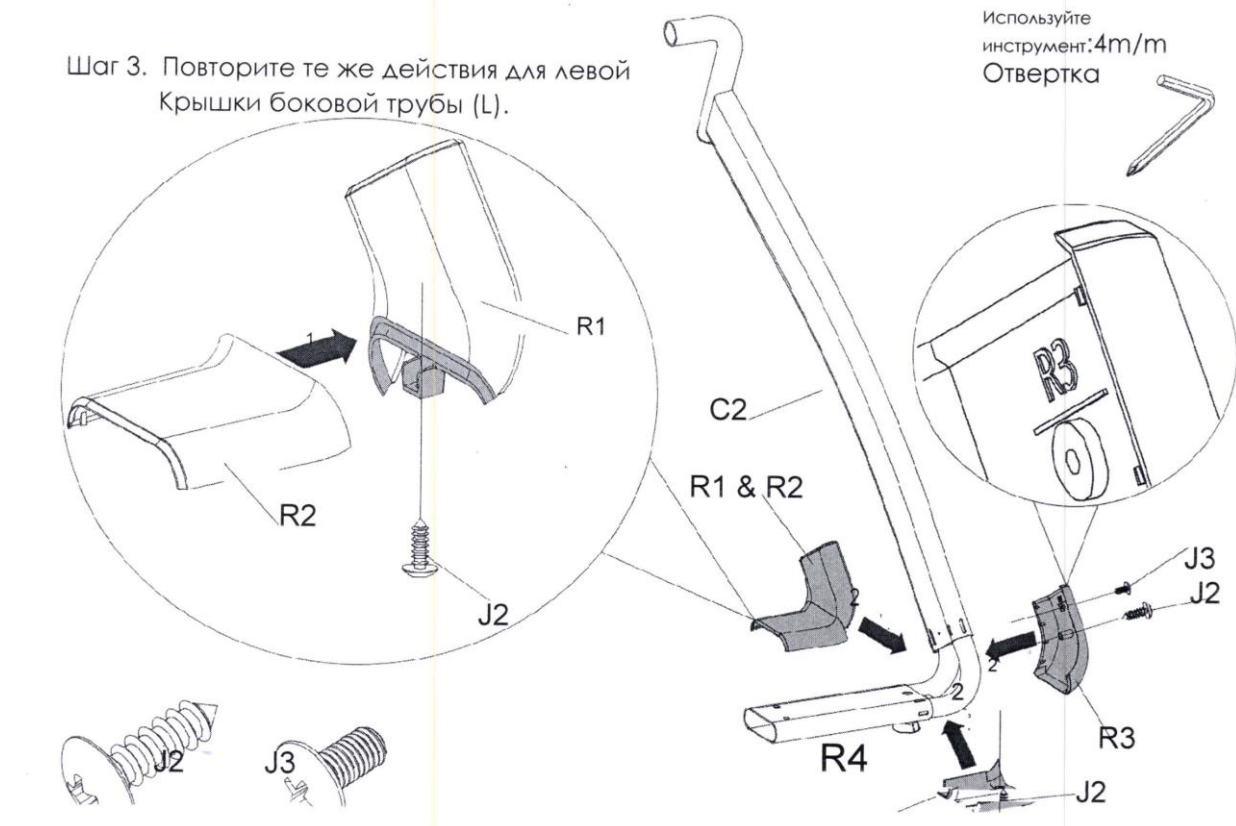
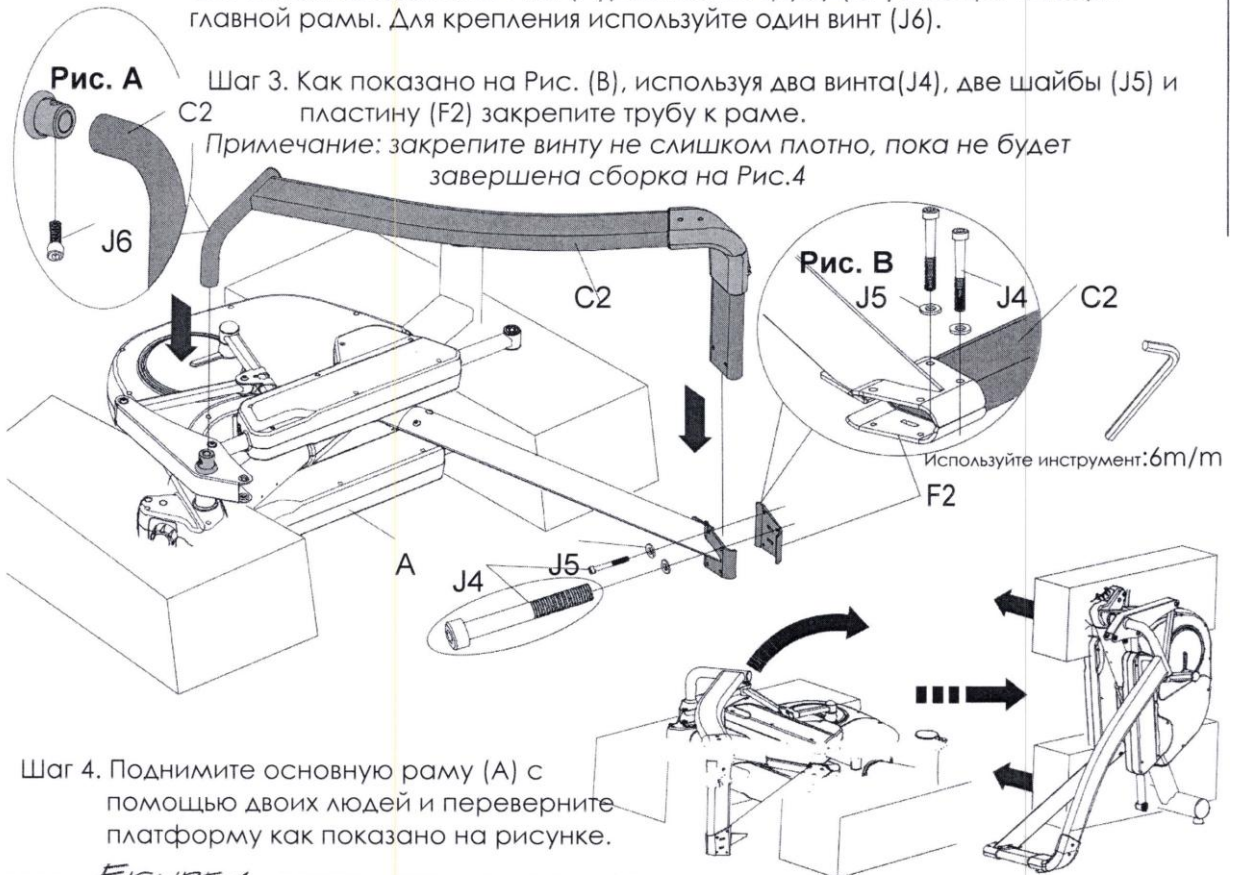


Рисунок 3 — Установка левой и правой поддерживающей трубы

Шаг 1. Как показано на Рис. (A & B) установите правую трубу (C2) к каркасу

Шаг 2. Как показано на Рис. (A) установите трубу (C2) в сборе на верх главной рамы. Для крепления используйте один винт (J6).

**FIGURE 4****Рисунок 4 — Установка левой поддерживающей трубы**

Шаг 1. Подсоедините левую трубу (C1) к главной раме (A).

Шаг 2. Вставьте винт (J6), два винта (J4), две шайбы (J5) и металлическую пластину (F2) снизу как показано на рис.3 для правой поддерживающей трубы (C2).

Шаг 3. Теперь вы можете затянуть все винты (J1, J4, и J6) начиная с "рис. 1" до "рис. 4".

Примечание: во избежание удара педаль о центральную поддерживающую трубу убедитесь, что поддерживающие трубки установлены параллельно главной раме

Используйте инструмент: 6mm/m

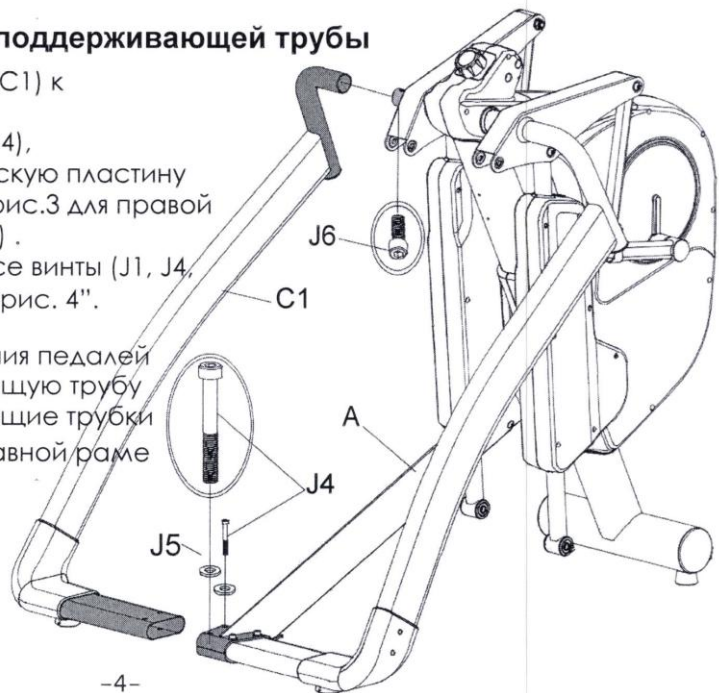


FIGURE 5

Рисунок 5 — Установка Педалей

- Шаг 1. Как показано на Рис. (C) соедините правую педаль (B2) к главной раме (A) с помощью инструментов затяните ее. Используя винт (J7), шайбу (J8) и гайку (J9).
- Шаг 2. Как показано на (D) вставьте и выровняйте правую нижнюю поддерживающую педаль трубу (B5) с передней педалью на главной раме (A). Используя инструмент затяните винт (J10), шайбу (J8) и гайку (J9).
- Шаг 3. Как показано на Рис. (E) затяните предустановленные винт (J10) и гайку (J9).
- Шаг 4. Повторите те же действия для установки левой педали (B1).

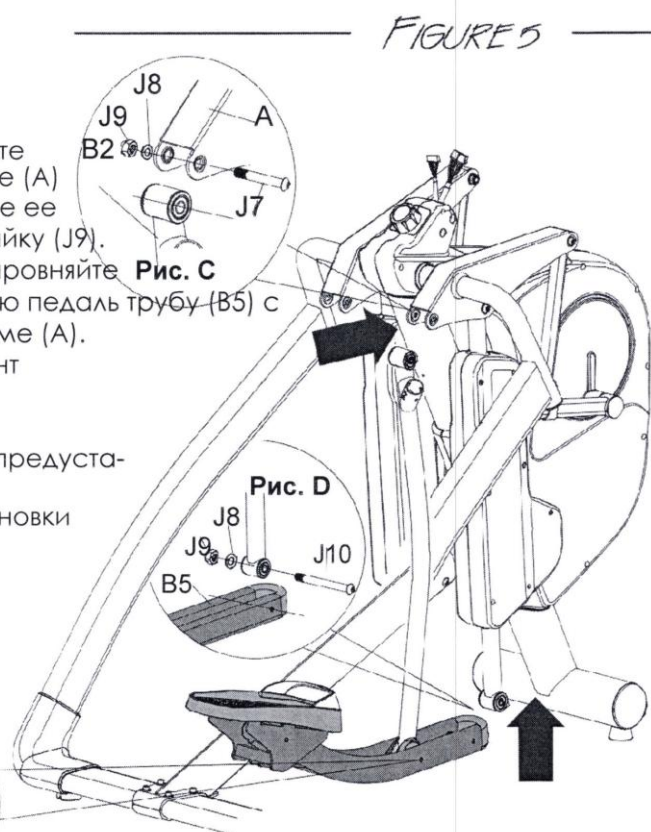
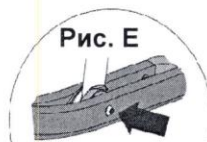


FIGURE 6

Рисунок 6 — Установка ручек

- Шаг 1. Извлеките 6 шт. предустановленных винтов (J11) и (J12) из левой ручки (E1).
- Шаг 2. Как показано на рис. (F) установите левую ручку (E1) к главной раме (A). Используя две 6mm отвертки затяните шесть винтов (J11 & J12).
- Примечание: убедитесь что винты затянуты плотно. Для этого покачайте ручки, по надобности подтяните винты.

- Шаг 3. Повторите те же шаги для левой ручки (E2).

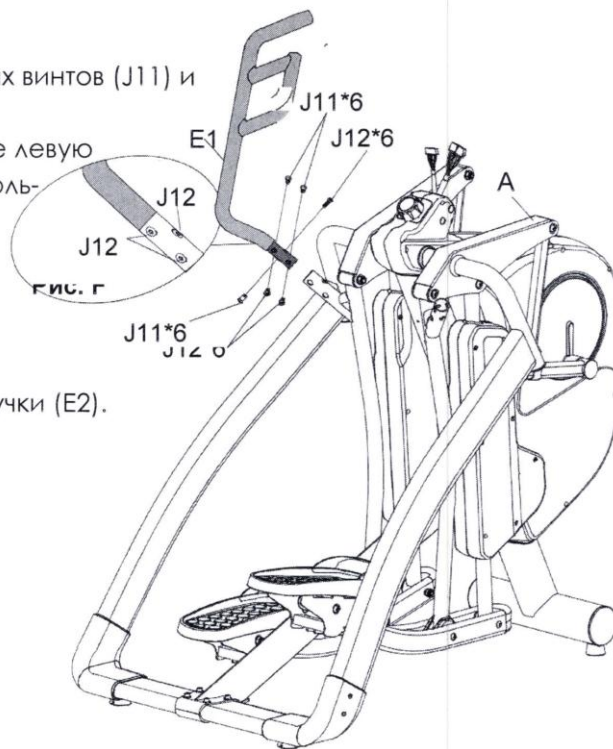
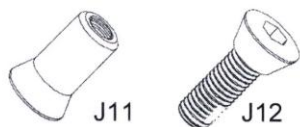
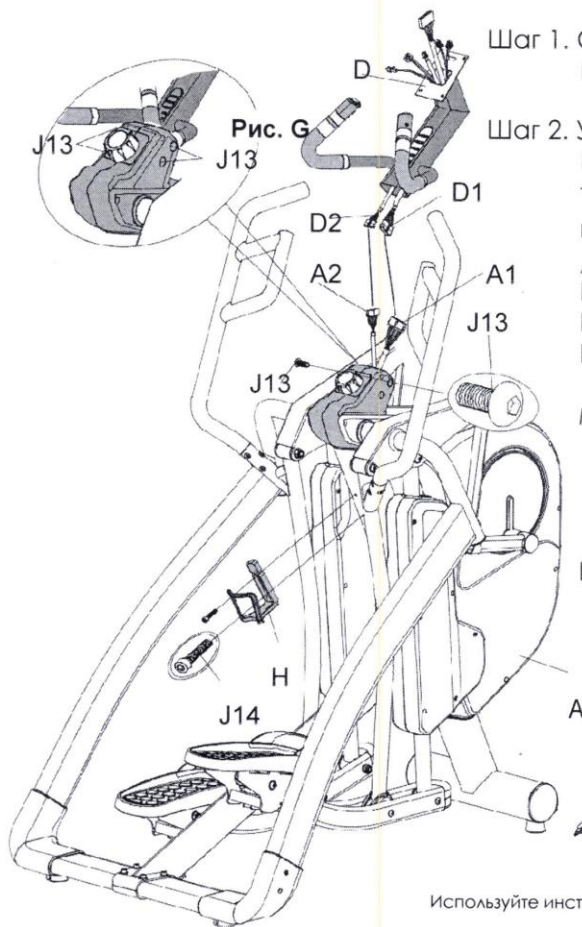


Рисунок 7_ Установка трубы поддержки консоли и держателя для бутылки



- Шаг 1. Соедините провода (D1 & D2) из трубы поддержки консоли (D) с проводами (A1 и A2) в главной раме (A).
- Шаг 2. Установите трубу поддержки консоли (D) к Главной раме (A). Излишек проводов спрячьте в трубу. По необходимости ослабьте винты (J13) в главной раме (A), чтобы было лучше устанавливать трубу, затем затяните винты обратно. Будьте осторожны и не передавите провода при установке трубы консоли.
- Шаг 3. Используя 5mm отвертку затяните четыре винта (J13).

Примечание: убедитесь что все провода соединены должным образом, а все винты (J13) затянуты.

- Шаг 4. Используя два винта (J14) закрепите держатель для бутылки (H) к главной раме (A).

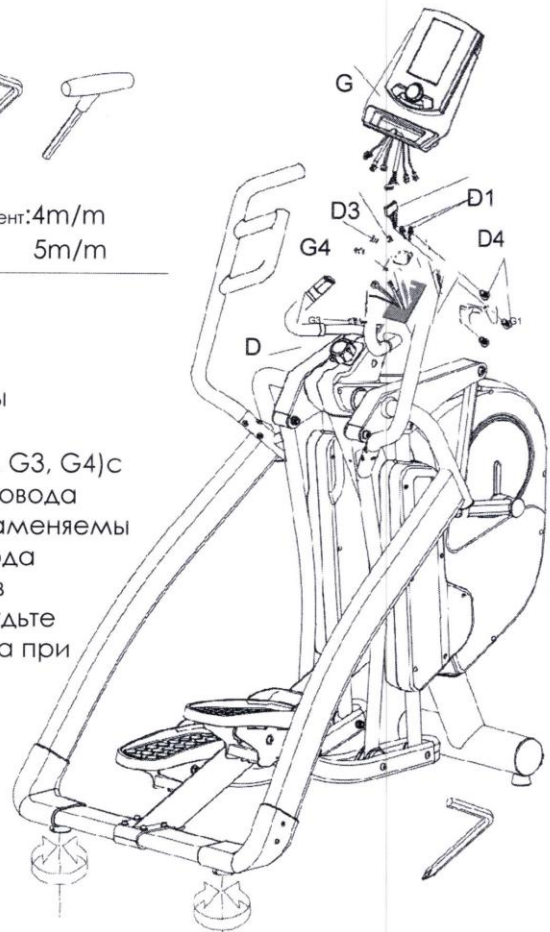
Используйте инструмент: 4m/m
5m/m

FIGURE 8

Рисунок 8_ Установка консоли

- Шаг 1. Извлеките 4 винта (G1) с задней стороны консоли (G).
- Шаг 2. Соедините провода из консоли (D1, D3, G3, G4) с проводами сердечного ритма (D4). Провода сердечного ритма могут быть взаимозаменяемы
- Примечание: Убедитесь, что соединили провода правильно. Излишки проводов спрячьте в поддерживающей трубе консоли (D). Будьте осторожны чтобы не передавить провода при установке консоли.
- Шаг 3. Сначала установите четыре винта (G1) вручную, а затем затяните их с помощью отвертки к консоли (G) на поддерживающей трубе консоли (D).

- Шаг 4. Отрегулируйте устойчивость оборудования снизу на поддерживающих трубах



4m/m

FIGURE 9

Рисунок 9 — Подключение кабеля

Перед подключением кабеля в розетку подключите кабель питания к разъему питания на основной раме. Включите выключатель. Переключатель в положении "0" выключение; положение "I" включение.

Примечание: оборудование имеет переключатель перегрузки, который срабатывает если оборудование электрически перегружено. Просто выключите и включите его заново.

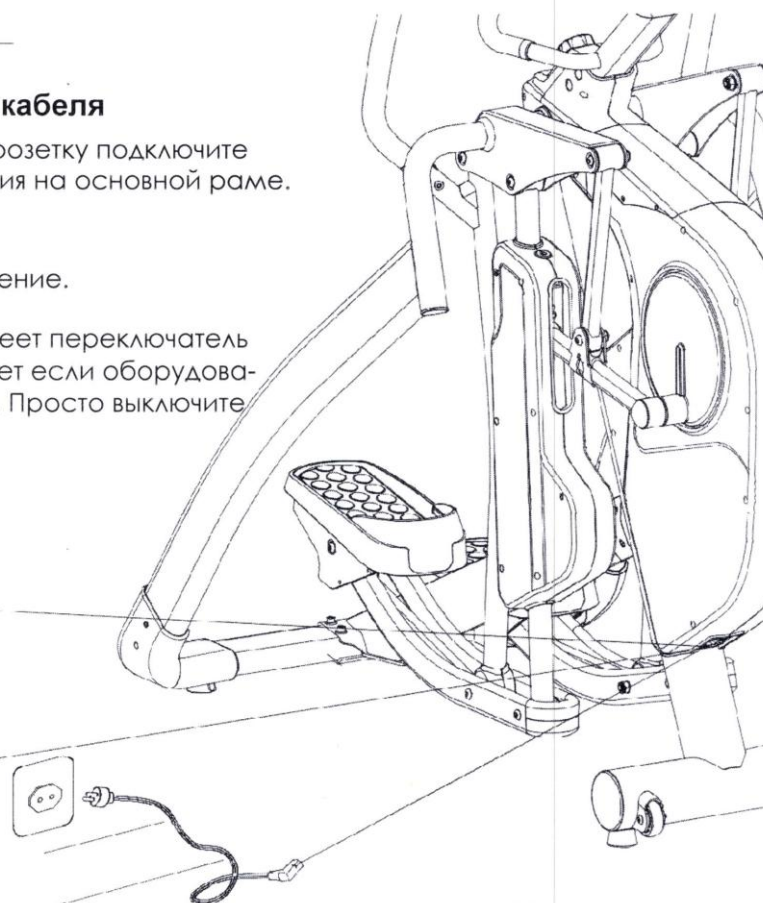
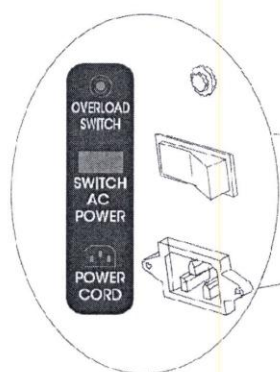
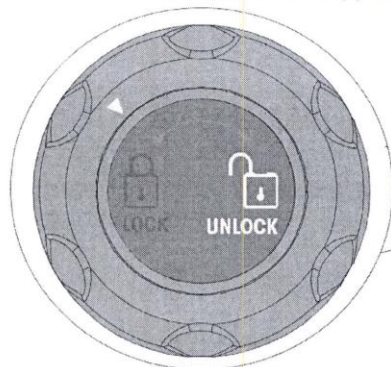


FIGURE 10

Рисунок 10 — Остановка педалей

ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ оборудование оснащено педалью блокировки. Педаль отключаются вручную и таким образом случайное отключение их невозможно. Поверните ручку влево или вправо на один щелчок пока стрелочка не укажет на значение LOCK/блокировка или UNLOCK/разблокировка. Если вы не используете оборудование всегда включайте положение LOCK, чтобы обезопасить детей.

ВНИМАНИЕ: ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ никогда не блокируйте педали, когда оборудование находится в движении. Проворачивайте выключатель только после полной остановки движения.



A3

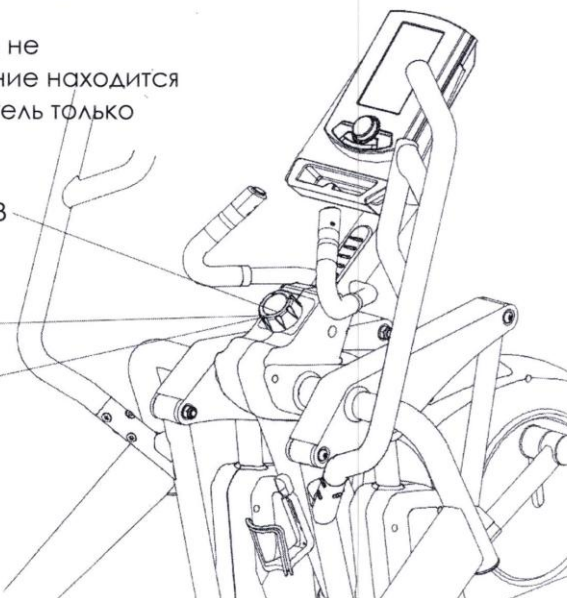


Рисунок 11 Транспортировка оборудования

Если надо перевезти оборудование в другое место, убедитесь, что ручка фиксации педали находится в положении "LOCK". Поднимайте обе стороны задней опорной трубы, пока передние колеса не коснутся земли. Теперь вы можете переместить оборудование в нужное место. После переезда, аккуратно поставьте тренажер вниз на новом месте, и, если понадобится, настройте устойчивость на нижней задней части несущих труб.

ВНИМАНИЕ: Никогда не пытайтесь поднять оборудование самостоятельно. Обратитесь за дополнительной помощью.

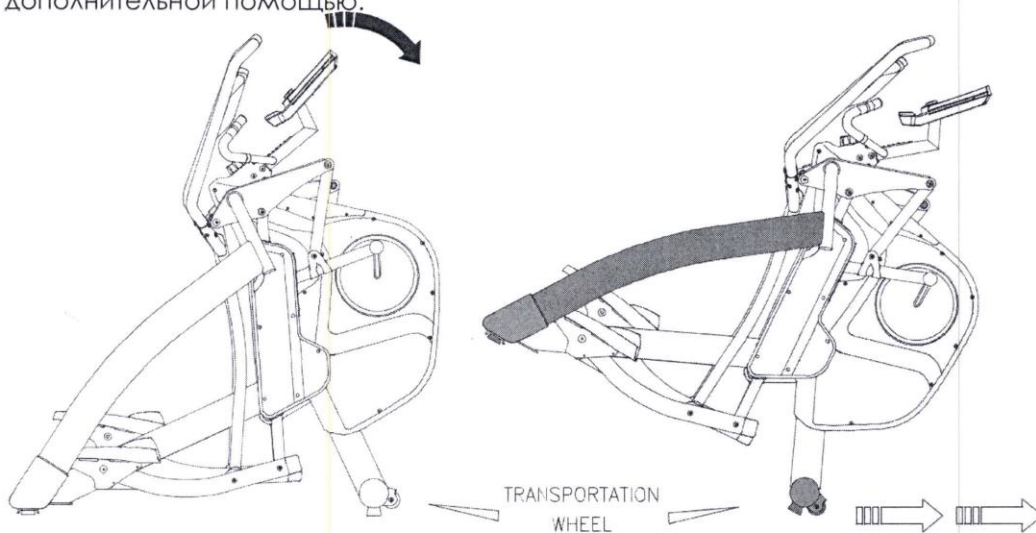


FIGURE 12

Рисунок 12 Как использовать переключатель регулировки сопротивления

Если консоль включена, вы можете нажать кнопки переключения, на маленьком руле чтобы слегка подстроить сопротивление: нажмите кнопку "+ LOAD" на правой стороне, чтобы увеличить сопротивление; или нажмите кнопку "-LOAD" на левой стороне, чтобы уменьшить сопротивление.

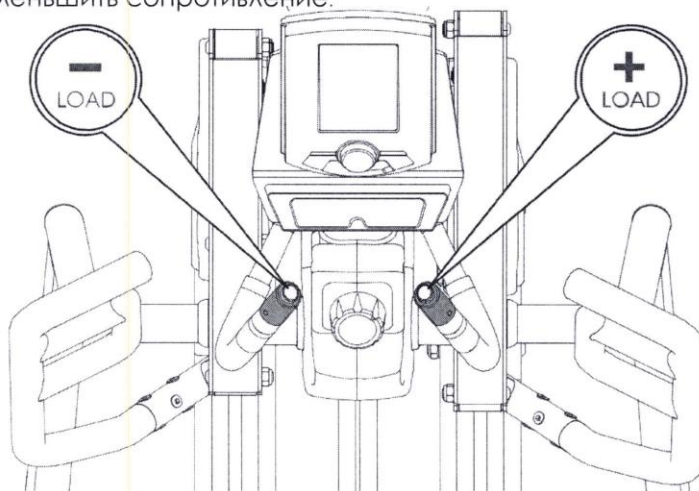


Рисунок 13----Как регулировать шаг с помощью уклона

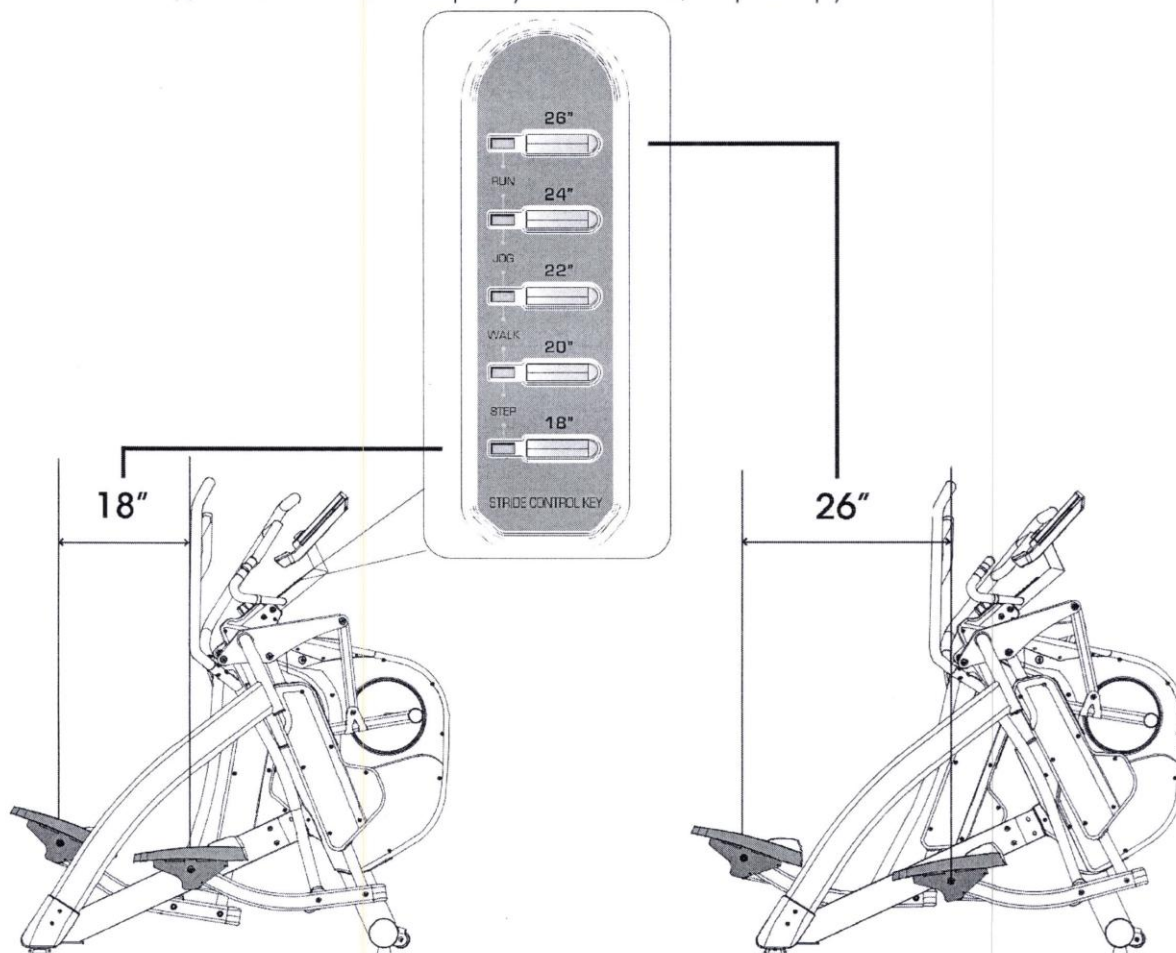
В зависимости от личного пользования, можно изменять походку/шаг на разные расстояния 18", 20", 22", 24" и 26", как показано на светодиоде датчика. Есть 5 управлений шагом. Клавишами быстрого доступа: нажмите одну из 18"-26" клавиш для регулировки до нужной длины шага. Вы можете изменить длину шага в любой момент во время тренировки. Выбранная длина шага будет отображаться на дисплее экрана. Пользователь будет хотеть, чтобы отрегулировать длину шага по нескольким причинам. Первая причина - рост, пользователь с ростом на уровне 5'5" или ниже будет чувствовать себя более комфортно с шагом 18" до 22", пользователя выше 5'5" будут чувствовать себя более комфортно с шагом 22" до 26". По мере того, как скорость увеличивается пользователем, возможно, потребуется отрегулировать длину шага, чтобы компенсировать его или ее нормальной толчковой / запуска походкой. Следующая причина, по которой пользователь может изменить длину шага во время тренировки, чтобы улучшить работу различных групп мышц; более короткая длина шага будет работать различные мышцы ног и тела, чем больше длины шага. 18" шаг может быть сравнима с более коротким движением шагового и 26" шаг можно сравнить с выпада тренировки без высокого воздействия, как те же тренировок, проведенных на плоской поверхности.

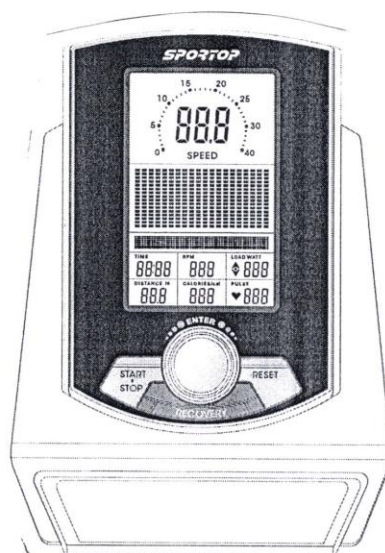
Примечание: Не существует правильной или неправильной длины шага.

Пользователь сам его выбирает по своему усмотрению/комфорту.



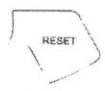

Примечание: Всегда консультируйтесь с личным тренером, для подробной проработки всех моментов.

Примечание: Когда двигатель шага будет запущен, вы услышите разблокировку двигателя. Поле выбора нужного шага, зафиксируйте это положение.





ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

	UP вверх	Регулировка параметров вверх или увеличение нагрузки
	DOWN вниз	Регулировка параметров вниз или уменьшение нагрузки
	ENTER	ВВОД – подтверждает ваш выбор
	START / STOP	СТАРТ/СТОП Начало или завершение работы Поворот колеса в режиме ожидания приведет к переходу к быстрым клавишам ручной программы
	RESET	Сброс текущих настроек и переключение монитора к первоначальным показателям. Нажатие кнопки RESET в течении 2 сек. переводит меню к полной перезагрузке.
	RECOVERY	Восстановление

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

TIME/Время	Время начинает отсчет с 00:00 до максимум 99:00. Каждый шаг 1 минута
SPEED/Скорость	Дисплей показывает скорость тренировки. Максимальная скорость 99.9км/ч (миль/час)
RPM/Обороты в минуту	Отображает обороты в минуту. Диапазон дисплея 0-100 Об./мин.
DISTANCE/ Расстояние	Диапазон расстояния от 00:0 до 99.9 км или миль. Пользователь Может менять расстояние во время тренировки с помощью кнопок UP/DOWN. Каждый шаг 0,1мили миль.

CALORIES/ Калории	Показывает потребленные калории во время тренировки от 0 до максимум 990 калорий. Каждый шаг составляет 10 ккал. (Эти данные являются приблизительным ориентиром для сравнения различных тренировок, которые не могут быть использованы в медицинских целях.)
PULSE/Пульс	Пользователь может настраивать целевой импульс с 0 - 30 до 230
WATTS/Нагрузка	Отображает нагрузку тренировок. Диапазон 0-999.

Включение

1. Подключите источник питания к монитору или нажимайте кнопку RESET в течении 2 сек., на дисплее отобразятся все сегменты, в течении 2 сек. будет длиться звуковой сигнал и дисплей покажет 78.0 (Рисунок 1 и 2).
2. Поворачивая колесико влево или вправо выберите пользователя (USER) от 1 до 4 и нажмите ENTER для подтверждения (Рисунок 3~4).
Затем введите информацию SEX/ПОЛ, AGE/ВОЗРАСТ, HEIGHT/РОСТ и WEIGHT/ВЕС. (Рисунок 4-7)



Рисунок 1

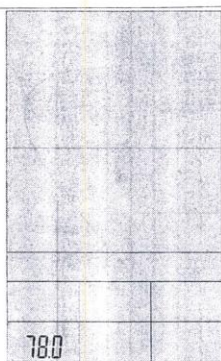


Рисунок 2

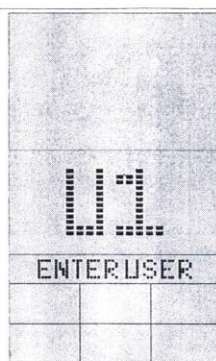


Рисунок 3

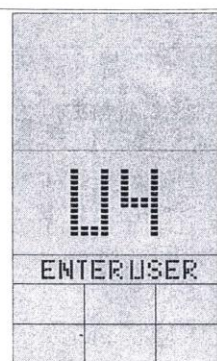


Рисунок 4



Рисунок 5

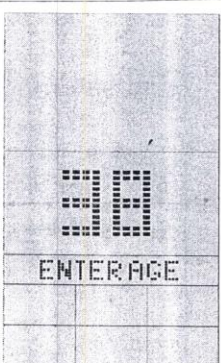


Рисунок 6

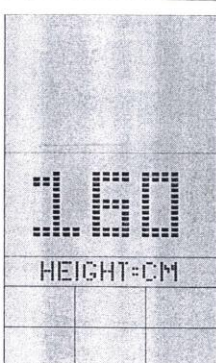


Рисунок 7

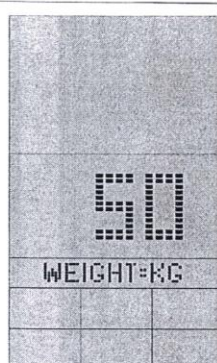


Рисунок 7

ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ

1. Выберите MANUAL → PROGRAM → USER PROGRAM → H.R.C. → WATT (Рисунок 8-12) // РУЧНАЯ—ПРОГРАММА—ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА—ЧАСТОТА СЕРДЕЧНОГО РИТМА--НАГРУЗКА

2. Используя колесико UP/DOWN выберите нужную программу и нажмите ENTER для подтверждения. Или нажмите START/STOP для немедленного начала работы при ручном режиме.

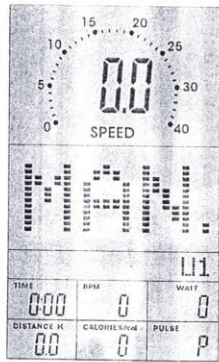


Рисунок 8

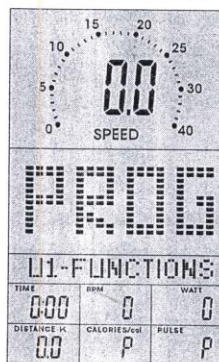


Рисунок 9

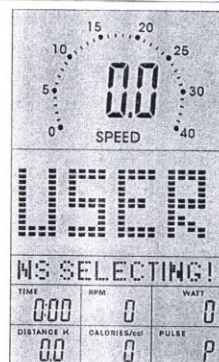


Рисунок 10

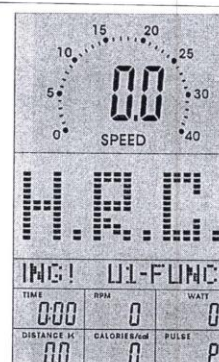


Рисунок 11



Рисунок 12

БЫСТРЫЙ СТАРТ

1. Нажмите ENTER, затем выберите MANUAL program/РУЧНАЯ программа, экран начнет мигать (Рисунок 13).
2. Нажмите START/STOP для начала тренировки. Вы можете регулировать уровень нагрузки во время тренировки (Рисунок 14).
3. Чтобы остановить тренировку нажмите START/ STOP.

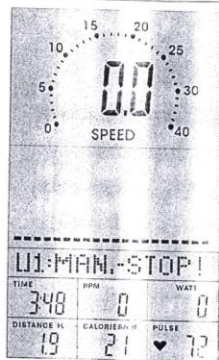


Рисунок 13

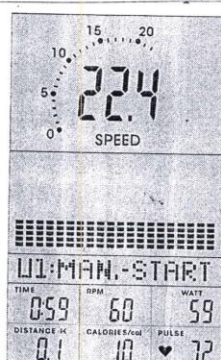


Рисунок 14

2. Используя колесико UP/DOWN выберите нужную программу и нажмите ENTER для подтверждения. Или нажмите START/STOP для немедленного начала работы при ручном режиме.

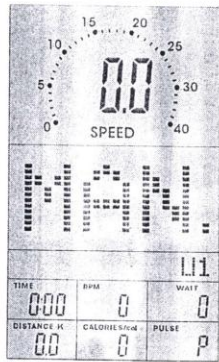


Рисунок 8

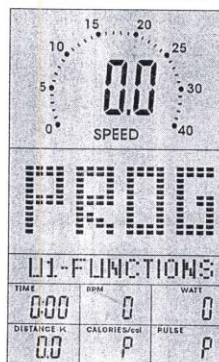


Рисунок 9

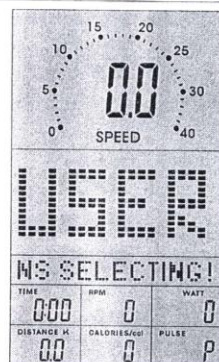


Рисунок 10

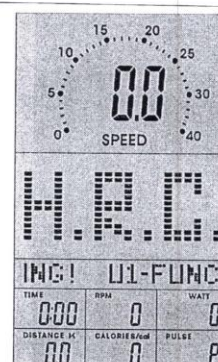


Рисунок 11



Рисунок 12

БЫСТРЫЙ СТАРТ

1. Нажмите ENTER, затем выберите MANUAL program/РУЧНАЯ программа, экран начнет мигать (Рисунок 13).
2. Нажмите START/STOP для начала тренировки. Вы можете регулировать уровень нагрузки во время тренировки (Рисунок 14).
3. Чтобы остановить тренировку нажмите START/ STOP.

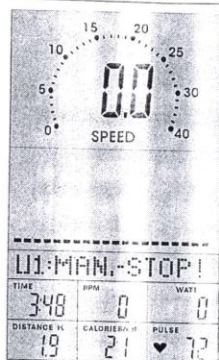


Рисунок 13

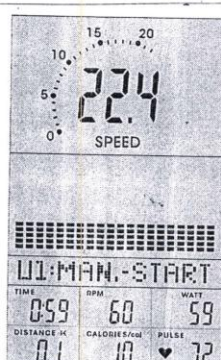


Рисунок 14

РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. После выбора MANUAL mode/РУЧНОЙ режим (Рисунок 13), пользователь может с помощью колесика UP/DOWN увеличивать или уменьшать уровень режима тренировки (с 1 до 16), затем нажмите ENTER для подтверждения своего выбора.
2. Пользователь может ввести (TIME/ВРЕМЯ, DISTANCE/ДИСТАНЦИЯ, CALORIES/КАЛОРИИ, PULSE/ПУЛЬС), и нажать START/STOP для начала тренировки.
Нажав RESET, вы вернетесь к главному меню MANUAL mode/РУЧНОГО режима.
3. Во время тренировки вы также можете менять уровень.



Рисунок 13

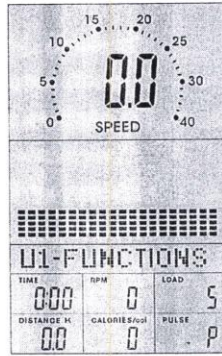


Рисунок 14



Рисунок 15

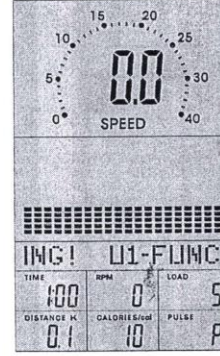


Рисунок 16

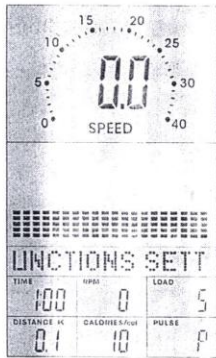


Рисунок 17

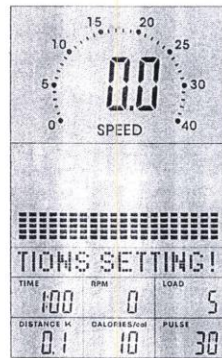


Рисунок 18



Рисунок 19

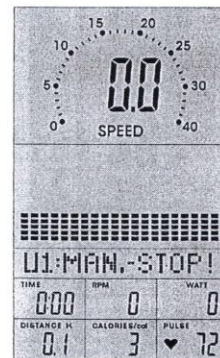
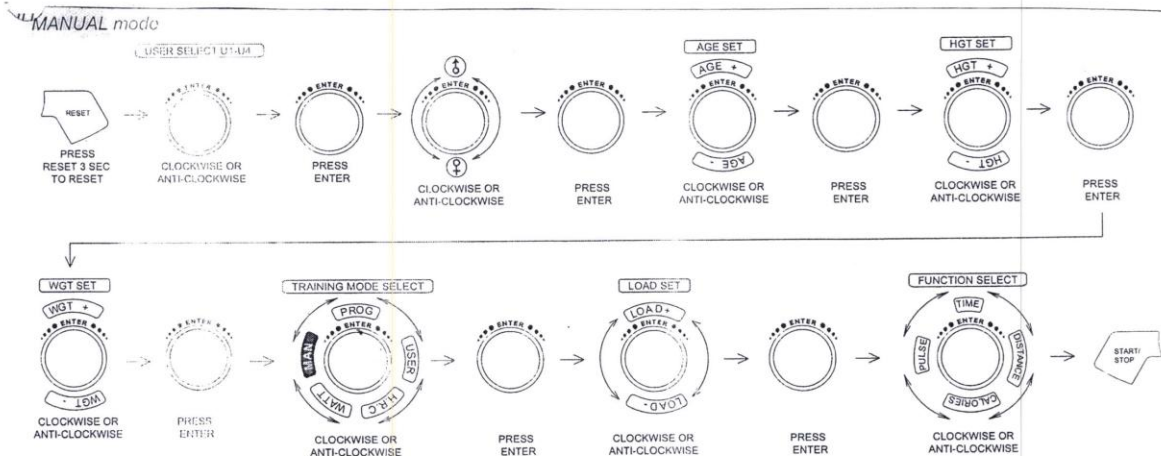


Рисунок 20



ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

1. После выбора PROGRAM mode/ПРОГРАММНЫЙ режим, поверните колесико UP/DOWN и выберите одну из предустановленных программ с P1 до P12, затем нажмите ENTER для подтверждения.
2. Вы можете установить TIME/ВРЕМЯ и нажав START/STOP начать тренировку.
3. После начала тренировки, TIME/ВРЕМЯ начнет обратный отсчет. Когда показатель дойдет до 0, экран замигает и издаст сигнал. Чтобы отключить его, нажмите любую кнопку.

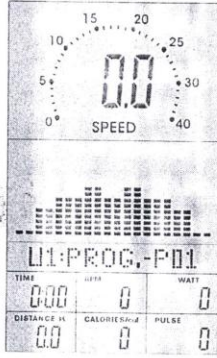


Рисунок 21

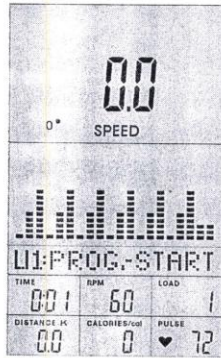


Рисунок 22



Рисунок 23

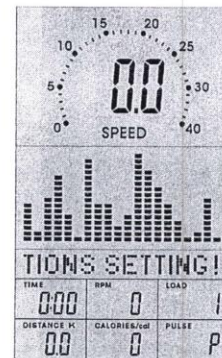
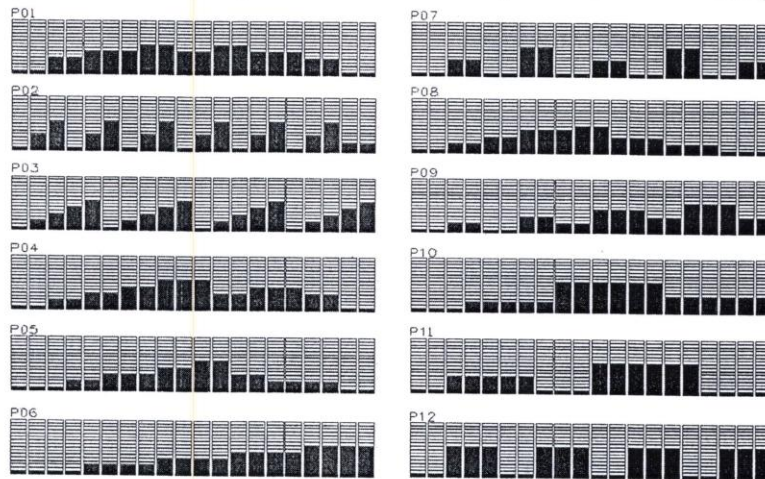
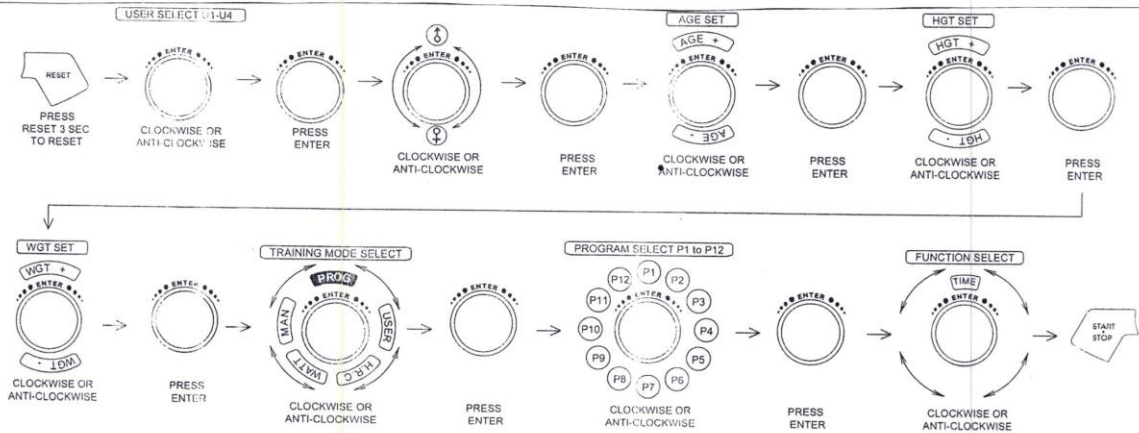


Рисунок 24



PROGRAM mode



КОНТРОЛЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

1. После выбора режима HEART RATE CONTROL/КОНТРОЛЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА дисплей будет показывать процентное соотношение 55%, 75%, 90% и TARGET/ЦЕЛЬ. Прокручивая колесико UP/DOWN, пользователь может менять параметр сердечного ритма во время тренировки.
2. Вы можете установить TIME/ВРЕМЯ и нажав START/ STOP начать тренировку.
3. После начала тренировки, TIME/ВРЕМЯ начнет обратный отсчет. Когда показатель дойдет до 0, экран мигает и издаст сигнал. Чтобы отключить его, нажмите любую кнопку.

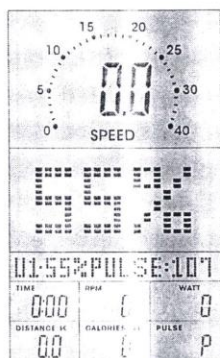


Рисунок 29

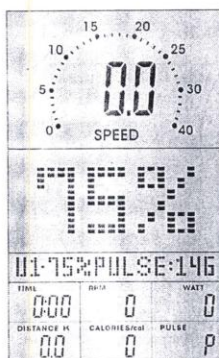


Рисунок 30

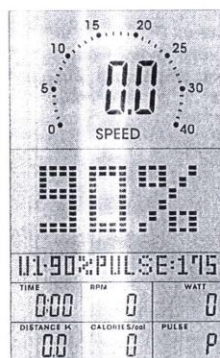


Рисунок 31

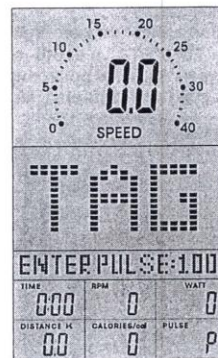


Рисунок 32



Рисунок 33



Рисунок 34

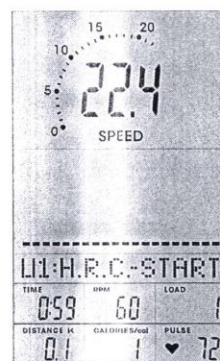


Рисунок 35

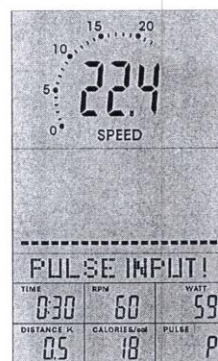
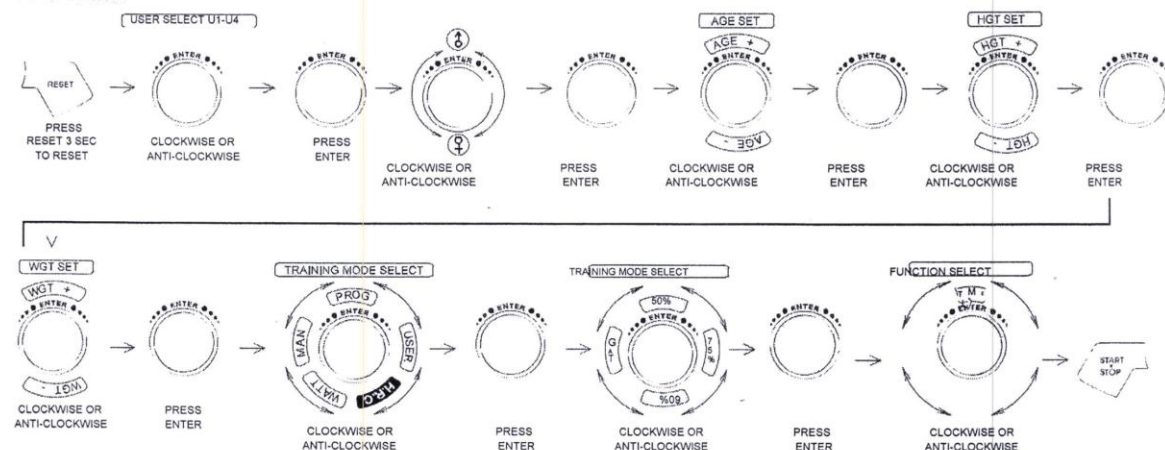


Рисунок 36

H.R.C. mode



УСТАНОВКА НАГРУЗКИ

1. В установленном режиме выберите WATT/НАГРУЗКА и нажмите ENTER для входа в это меню.
2. На экране будет мигать предустановленное значение 120, прокручивая колесико UP/ DOWN вы можете менять нагрузку с 10 д 350. Нажмите кнопку START для начала тренировки.
3. Вы можете установить TIME/ВРЕМЯ и нажав START/STOP приступить к тренировке.
4. После начала тренировки, TIME/ВРЕМЯ начнет обратный отсчет. Когда показатель дойдет до 0, экран замигает и издаст сигнал. Чтобы отключить его, нажмите любую кнопку.
5. Значение WATT/НАГРУЗКА может изменяться во время самой тренировки. Для этого пользователь должен прокручивать колесико в соответствии с инструкцией:
 - Значение WATT > показателя 25% --- Пользователь снижает нагрузку
 - Значение WATT = показателю 25% --- Пользователь держит текущий ритм
 - Значение WATT < показателя 25% --- Пользователь увеличивает нагрузку



Рисунок 37

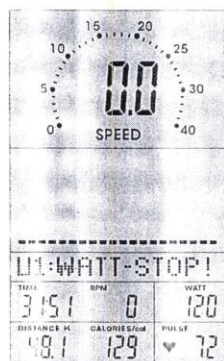
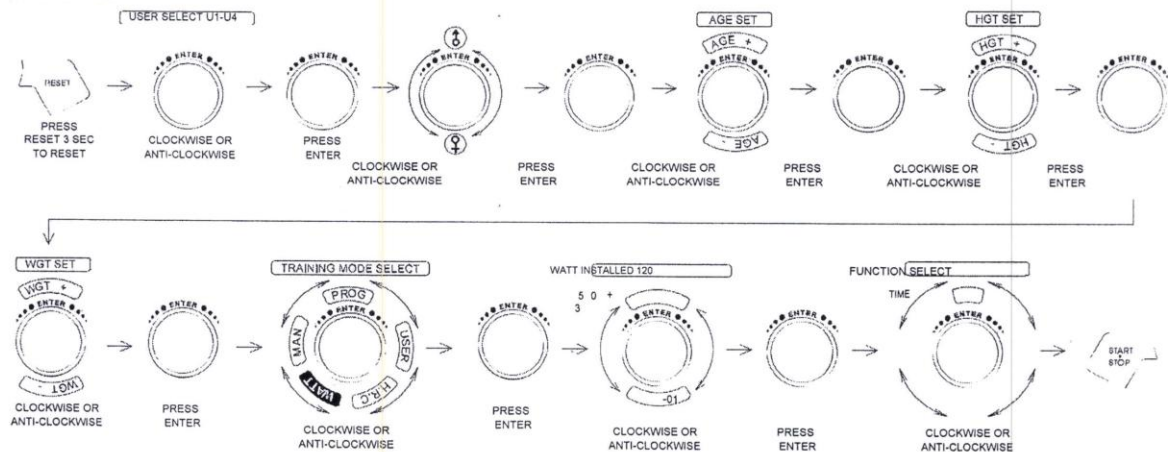


Рисунок 38

WATT mode



ВОССТАНОВЛЕНИЕ

После занятий в течение определенного периода времени, продолжайте удерживать руки на ручках и нажмите кнопку "RECOVERY". Все функции дисплея остановятся, кроме "TIME"/Время - она начинает обратный отсчет от 00:60 до 00:00. Экран будет отображать состояние восстановления вашего сердечного ритма с F1, F2 ... до F6. F1 является лучшим, F6 является худшим. Пользователь может продолжать тренироваться, чтобы улучшить состояние восстановления сердечного ритма. (Нажмите кнопку RECOVERY снова для возврата к основному дисплею.)

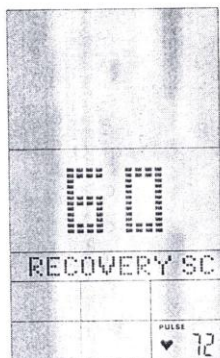


Рисунок 39



Рисунок40

ЗАМЕТКА:

1. Когда пользователь не вращает педали в течение 4 минут, компьютер переходит в режим экономии энергии, все установочные данные и упражнения будут сохранены до запуска пользователем упражнения снова.
2. Этот компьютер требует 9V, 1A адаптер.
3. Когда компьютер работает неверно, пожалуйста, выдерните адаптер и подключите его снова.