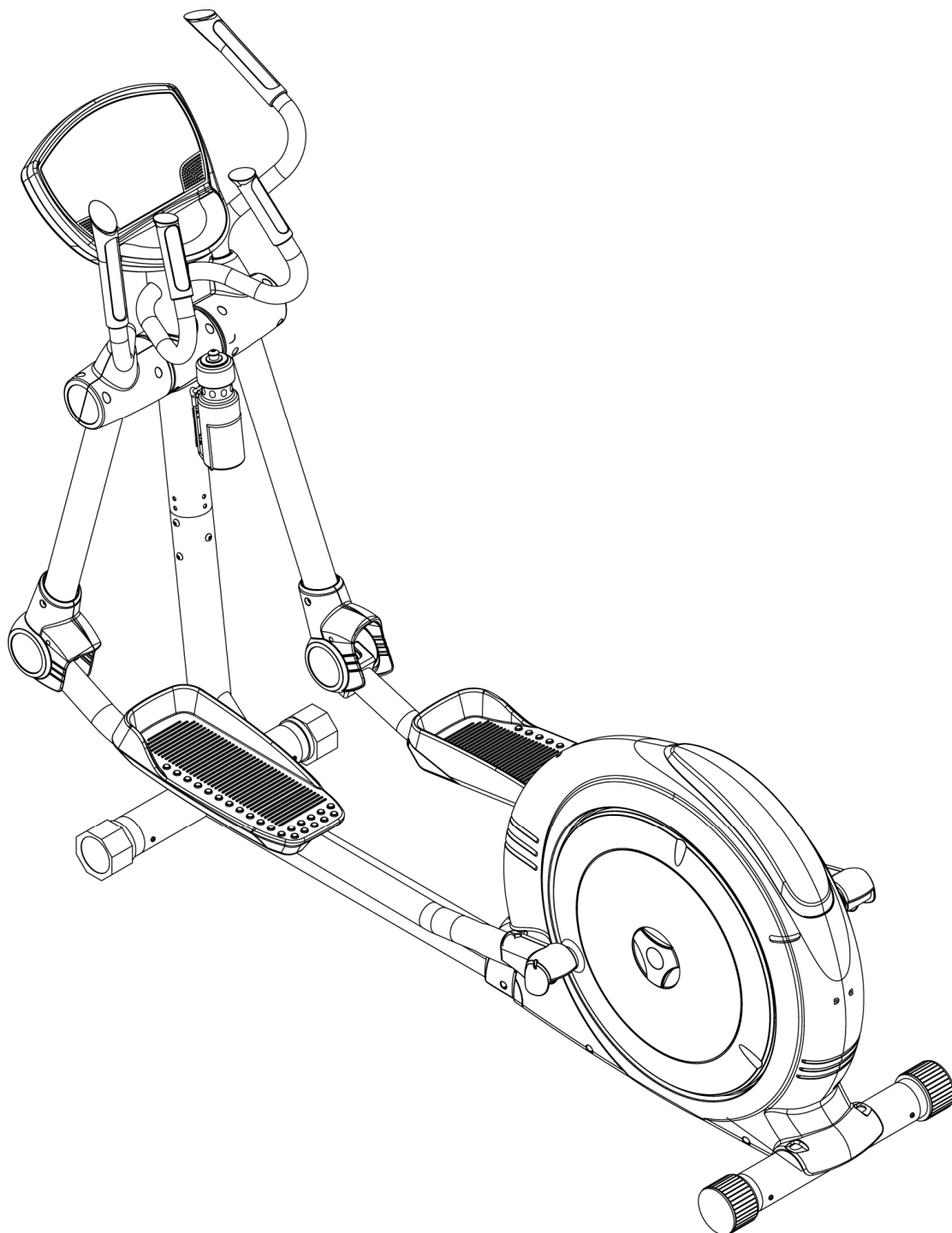


Эллиптический тренажер 8800E

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



Оглавление

◆ Советы перед установкой.....	02
◆ Выбор места и установка.....	02
◆ Инструкции по технике безопасности	03
◆ Сборочные детали	04
◆ Мелкие детали.....	05
◆ Процесс сборки.....	07
◆ Инструкция по работе с консолью	09

Советы перед установкой

Следующие инструкции помогут Вам при сборке велотренажера 8800E:

1. Приготовьте все составные части заранее – это сэкономит ваше время!
2. Все винты закручиваем вправо и раскручиваем влево.
3. Все необходимые для полной сборки инструменты прилагаются.
4. Наличие помощника упростит процесс сборки.
5. Все инструкции написаны с расчетом на то, что пользователь находится на тренажере лицом к компьютеру.

Выбор места и установка

Установка:

- Место расположения тренажера должно быть ровным и устойчивым.
- Пространство вокруг тренажера должно быть не менее 45см, чтобы обеспечить комфортный доступ к нему.
- Убедитесь, что источник электропитания находится на удобном расстоянии.
- Постарайтесь установить тренажер в комнате, где Вы постоянно бываете. Чем чаще Вы его видите, тем чаще используете!

Перемещение:

- Эллиптический тренажер 8800E очень тяжелый, поэтому перемещать его могут не менее двух человек.
- НЕ хватайте тренажер за компьютер.
- Используйте колесики на передней части платформы для перемещения тренажера только в закрытом помещении или в квартире. На бетоне или гравии колесики могут поломаться или погнуться.

Инструкции по технике безопасности

Используя электрические приборы, всегда принимайте меры предосторожности, включая следующие:

ОПАСНОСТЬ - Прочитав инструкцию, снижаем риск удара током

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - Прочитав инструкцию, снижаем риск

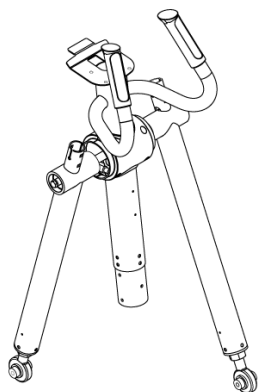
ожогов, пожара, удара током и увечья ниже перечисленных лиц.

1. Особое наблюдение необходимо, если тренажер используют или находятся рядом дети, инвалиды и лица с ограниченными возможностями.
2. Тренажер не должны использовать дети или лица с ограниченными двигательными, умственными способностями, с нарушениями органов чувств, а также лица без опыта использования и необходимых для этого знаний.
3. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте приложения, не рекомендованные производителем.
4. Проследите за тем, чтобы дети не играли с тренажером.
5. Никогда НЕ используйте тренажер, если поврежден электропровод или штепсель, а также, если сам тренажер неисправно работает, поврежден или взаимодействовал с водой. Верните тренажер в сервис-центр для экспертизы и исправления повреждения.
6. Не перемещайте тренажер, держась за электропровод, и не используйте провод в качестве ручки.
7. Держите тренажер вдали от нагреваемых поверхностей.
8. Никогда не используйте тренажер, если вентиляционные отверстия закрыты. Не допускайте попадания в отверстия пуха, волос и т.д.
9. Никогда не бросайте и не вводите ничего в отверстия тренажера.
10. Тренажер не подходит для использования на открытом воздухе.
11. Не используйте тренажер в местах, где распылялись какие-либо спреи и аэрозоли или в местах с повышенным содержанием кислорода.
12. Тренажер предназначен для коммерческого использования.

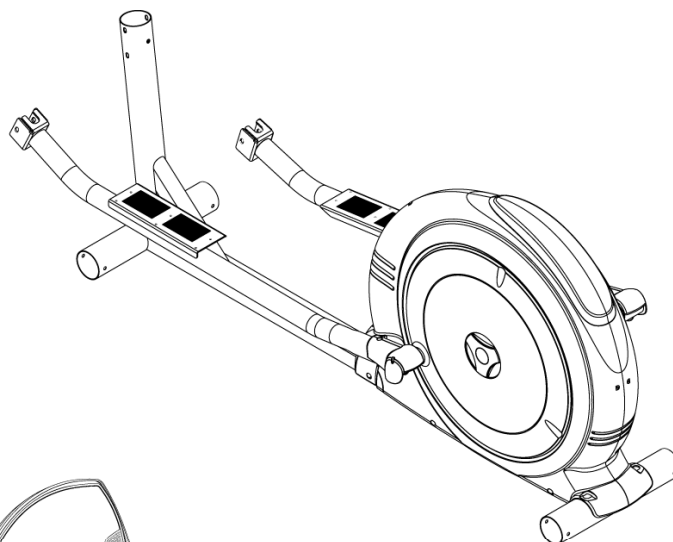
Сборочные детали:

№	Описание	Количество	№	Описание	Количество
A	Стойка	1	I	Заднее колесо	2
B	Основная Рама	1	J	Переднее колесо	2
C	Комплект ручек	1	K	Бутылка для воды	1
D	Консоль	1	L	Держатель бутылки	1
E	Декоративная крышка	2	M	Педаль (Левая)	1
F	Декоративная крышка	2	N	Педаль (Правая)	1
G	Декоративная крышка	2	O	Декоративная крышка	1
H	Декоративная крышка	2	P	Батарейка АА 1.5V	4

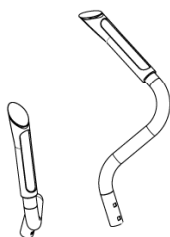
A.



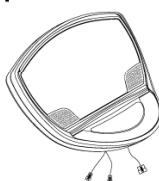
B.



C.



D.



E.



F.



G.



H.



I.



J.



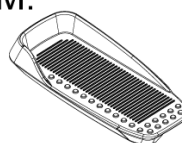
K.



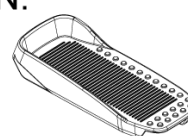
L.



M.



N.



O.



P.



Мелкие детали

№	Описание	Количество	№	Описание	Количество
K01	Винт с внутренним шестигранником в головке М8ХР1.25Х15	6	K11	Плоская шайба Ø6x Ø13x1.0t	4
K02	Крестовой винт с круглой головкой М5ХР0.8Х15	16	K12	Пружинная шайба М8	12
K03	Винт М8ХР1.25Х45	4	K13	Винт с внутренним шестигранником в головке М8ХР1.25Х15	12
K04	Гайка М8ХР1.25	4	K14	Крестовой винт с круглой головкой М5ХР0.8Х10	2
K05	Крестовой винт с круглой головкой М6ХР1.0Х10	8	K15	Крестовой винт с круглой головкой М4ХР0.7Х8	4
K06	Болт М10ХР1.5Х75	2	K16	Ключ 10mm+17mm	2
K07	Пружинная шайба М10	2	K17	Ключ 13mm	1
K08	Плоская шайба Ø10x Ø20x2.0t	2	K18	Универсальный шестигранный ключ 5mmX40mm180mm	1
K09	Гайка М10ХР1.5	2	K19	Универсальный ключ (10mm+13mm)+Отвертка	1
K10	Закрытая гайка М6ХР1.0	4	K20	Шестигранный ключ 6mmX26mmX76mm	1

K01.



K02.



K03.



K04.



K05.



K06.



K07.



K08.



K09.



K10.



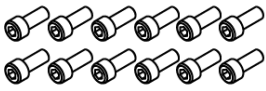
K11.



K12.



K13.



K14.



K15.



K16.



K17.



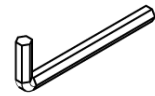
K18.

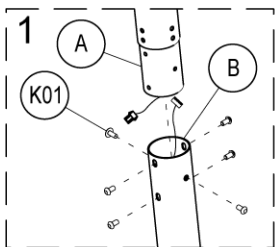


K19.

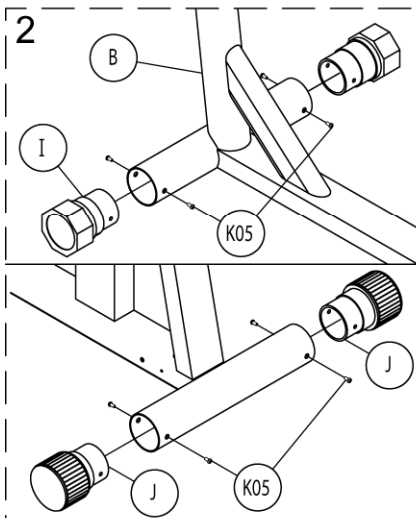


K20.

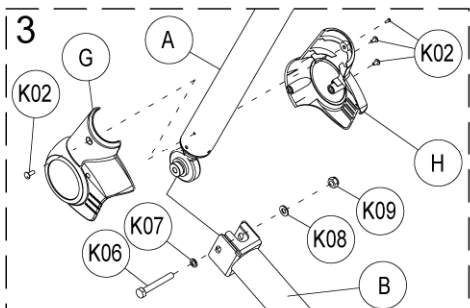




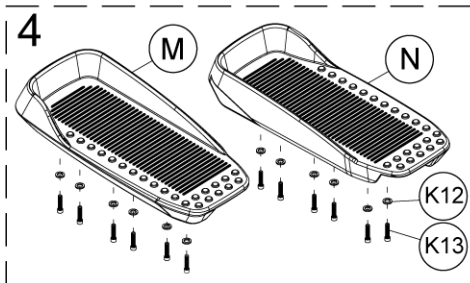
1 Соедините провода (А) и (В), и закрутите винты (K01).



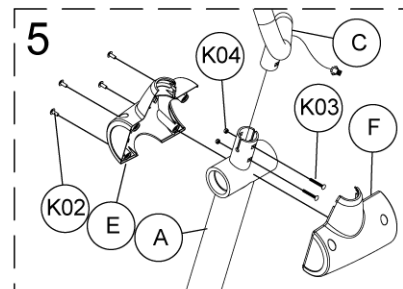
2 Наденьте колеса (I) и (J) на раму (В) и закрепите их винтами (K05).



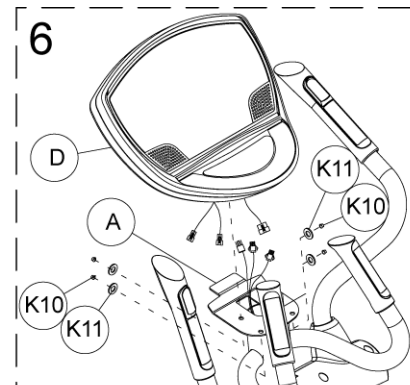
3 Соедините стабилизатор (В) винтами (K06), и закройте декоративными крышками (G),(H)



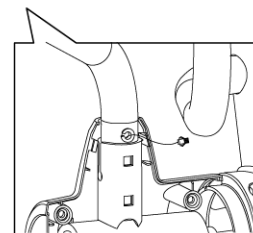
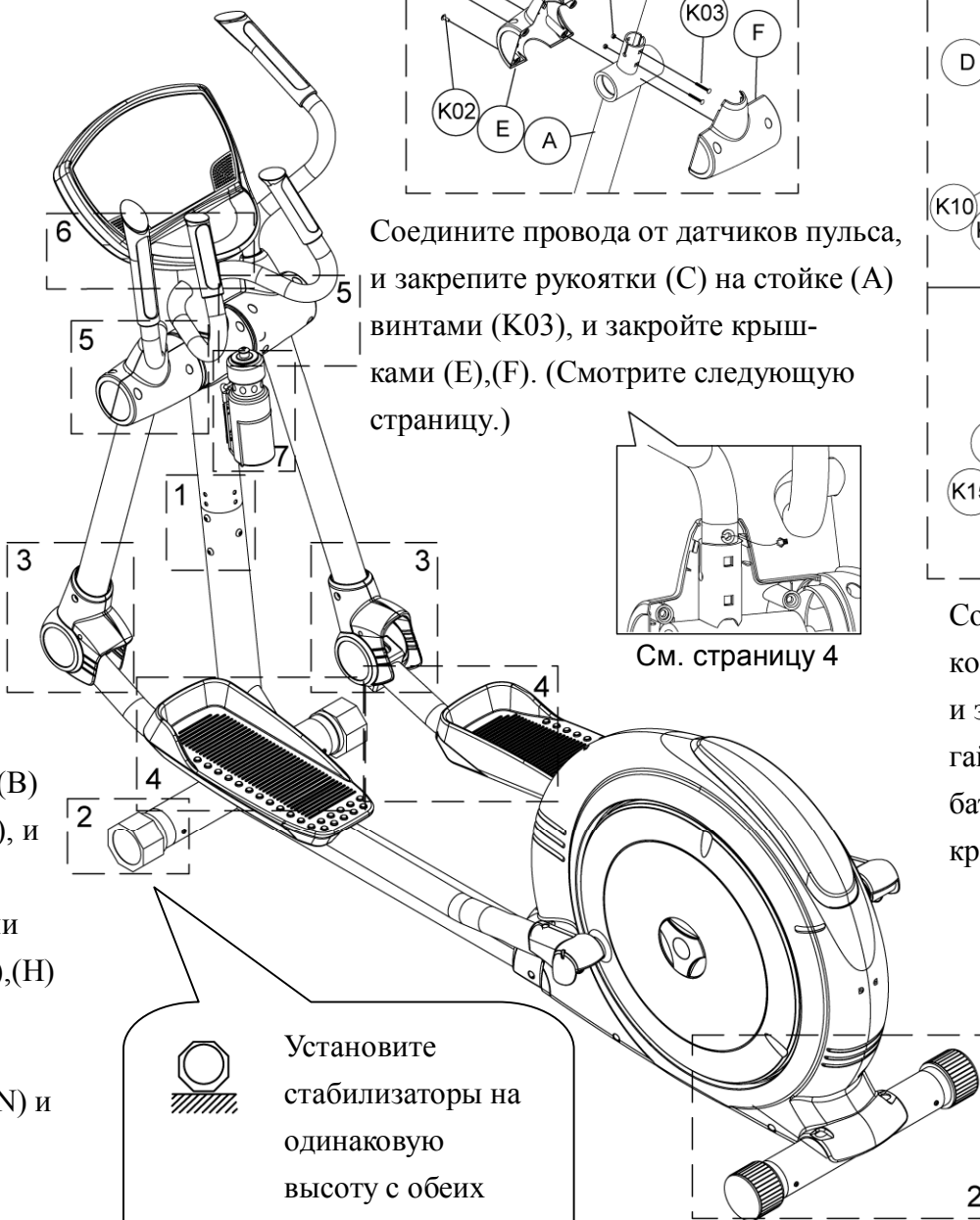
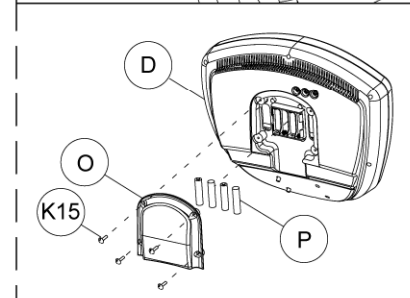
4 Установите педали (M), (N) и закрепите их винтами с шайбами (K13), (K12)




5 Соедините провода от датчиков пульса, и закрепите рукоятки (С) на стойке (А) винтами (K03), и закройте крышками (E),(F). (Смотрите следующую страницу.)

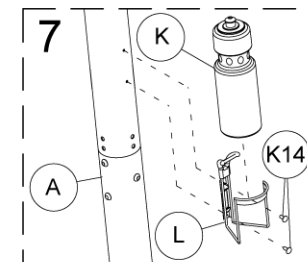


6 Соедините провода от консоли (D) со стойкой (А) и закрепите консоль гайками (K10). Вставьте батарейки (Р) и закройте крышкой (О).



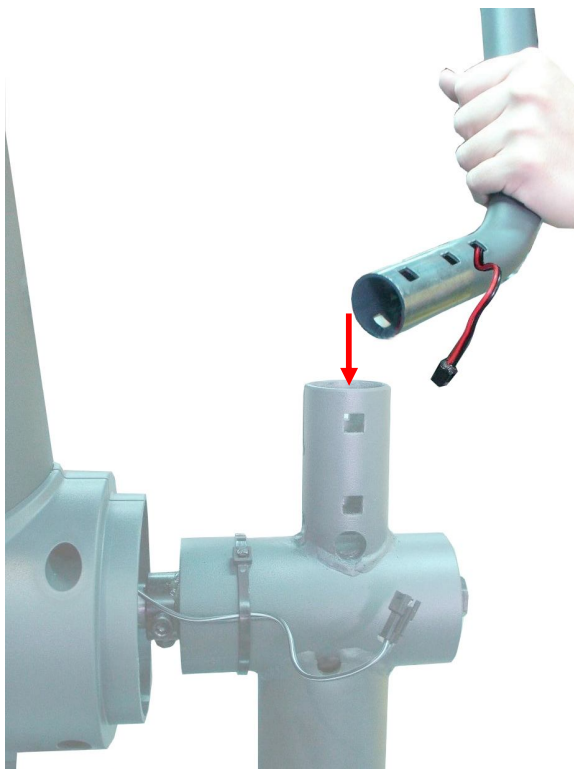
См. страницу 4

 Установите стабилизаторы на одинаковую высоту с обеих сторон

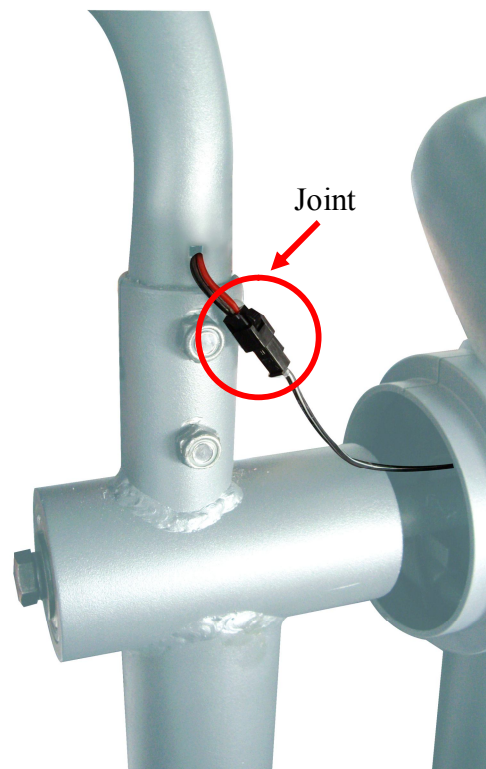


7 Закрепите держатель бутылки (L) винтами (K15).

Aerofit

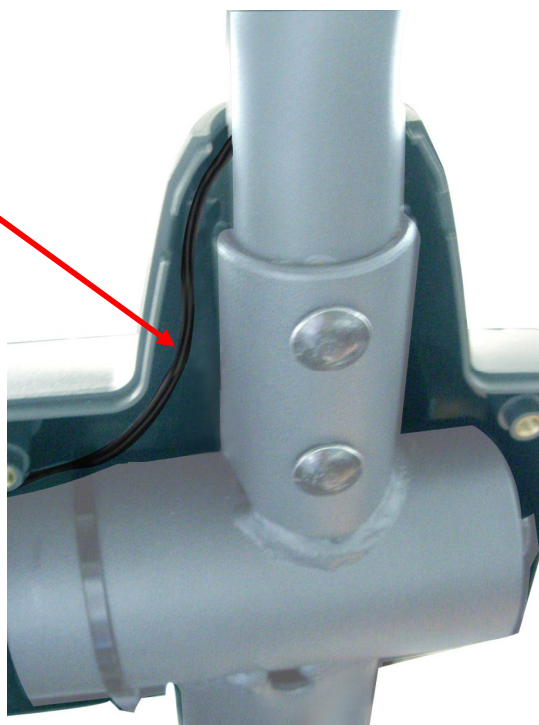


Шаг 1: Вставьте ручку в трубу.



Шаг 2: Соедините разъем от датчика пульса.

Убедитесь, что во время
установки не были пережаты
провода от датчика пульса






Шаг 3: Установите декоративные крышки.

Инструкция по работе с консолью

I. Описание


Консоль оснащена LED экраном, на который выводятся следующие параметры тренировки: TIME (Время), DISTANCE (Дистанция), RPM (Оборотов в минуту), HEART RATE (Частота пульса), WORKLEVEL (Уровень), WATTS (Мощность), METS, CALORIES (Калории) и Профиль программ.


II. Окно дисплея при включении и начале тренировки


1. При включении тренажера дисплей засветится на 2 секунды. Затем на дисплее появится надпись 『THE LOWEST LEVEL』(Низкий уровень нагрузки) и 『SET WEIGHT 70KG/』 (Установленный вес 70кг), и 『PRESS ENTER』 (Нажмите ENTER). Кнопками  и  установите вес занимающегося в диапазоне времени от 15 до 250кг и нажмите кнопку .
2. Если Вы не вращаете педали тренажер отключится и перейдет в Спящий режим.
3. Этот компьютер оборудован функцией запасного электропитания от 4 батареек AA 1.5V. Когда пользователь начнет вращать педали, включился генератор для питания тренажера. Если пользователь перестает вращать педали, компьютер работает от батареек.
4. Если не использовать тренажер в течение 2 минут, подсветка экрана будет выключена на 1 минуту (нажатие на любую кнопку включит лампу подсветки). Если нет никакого действия на тренажере после того, как прошла 1 минута, компьютер выключится автоматически.


III. Основные функции кнопок


Нажатие любой кнопки сопровождается звуковым сигналом.

: Кнопка для запуска программы.

: Чтобы войти в функцию Сброса (Reset) удерживайте кнопку Сброса (Reset Key) в течение 3 секунд.

: Кнопка для входа в программы и подтверждения установленных значений.

: Кнопка для выбора профиля тренировки и увеличения уровня нагрузки во время тренировки.

: Кнопка для выбора профиля тренировки и уменьшения уровня нагрузки во время тренировки.

: Кнопка для перемещения по экрану.

Шесть кнопок быстрого доступа:

Manual: Ручной режим.

HRC: Программы контроля частоты пульса.

Random: Программа Случайный выбор.




Weight Loss: Программа Потери Веса.


CV Workout: Программа CV Workout



Hill Intervals: Программа Чередование Холмов.

IV. Программы

Ручной режим:

Нажмите кнопку , или кнопки ,  для входа в Ручной режим. На дисплее появится надпись 『 THE LOWEST LEVEL 』 (Низкий уровень нагрузки) и включиться индикатор Ручного режима. На экране появятся надписи 『 SELECT WORKOUT 』 (Введите значения) и 『 PRESS ENTER 』 (Нажмите ENTER).




Нажмите  для установки времени тренировки. На дисплее появятся надписи 『 SET TIME 30:00 』 (Установленное время 30 минут) и 『 PRESS ENTER 』 (Нажмите ENTER).

Кнопками  или  установите время тренировки в диапазоне времени от 1 до 99 мин.










Нажмите кнопку  для начала тренировки и на дисплее появится надпись

【PROGRAM OPERATION】 (Программа запущена).


В процессе тренировки на LED экран будут выводиться следующие параметры: TIME (Время), DISTANCE (Дистанция), RPM (Оборотов в минуту), CALORIES (Калории).

1. Нажмите кнопку  чтобы увидеть WORKLEVEL (Уровень), WATTS (Мощность), METS, HEART RATE (Частота пульса).
2. В процессе тренировки можно менять нагрузку с помощью клавиш  и .
3. Экран покажет сердечный пульс, если датчики пульса получают сердечный сигнал.
4. После окончания тренировки монитор перейдет в режим **【Stop Mode】** а на точечном дисплее появится профиль тренировки.



Программы:

1. Выбор программ **Random, Weight Loss, CV Workout** и **Hill Intervals** осуществляется непосредственно кнопками на консоли или кнопками  или . На дисплее появится надпись 『PROFILE』 (Профиль) и включиться индикатор соответствующему режиму.
2. Нажмите кнопку  чтобы установить уровень нагрузки. На дисплее появятся надписи 『SET LEVEL 1』 (Установленный уровень 1) и 『PRESS ENTER』 (Нажмите ENTER). Кнопками  или  установите уровень нагрузки в диапазоне времени от 1 до 16.
3. Нажмите кнопку  чтобы установить время. На дисплее появятся надписи 『SET TIME 30:00』 (Установленное время 30 минут) и 『PRESS ENTER』 (Нажмите ENTER). Кнопками  или  установите время тренировки в диапазоне времени от 1 до 99 минут.
4. Нажмите кнопку  для начала тренировки и на дисплее появится надпись **【PROGRAM OPERATION】 (Программа запущена).**

В процессе тренировки на LED дисплей будут выводиться следующие параметры: TIME (Время), DISTANCE (Дистанция), RPM (Оборотов в минуту), CALORIES (Калории).
















1. Нажмите кнопку  чтобы переключиться на WORKLEVEL (Уровень), WATTS

(Мощность), METS, HEART RATE (Частота пульса).

2. В процессе тренировки можно менять нагрузку с помощью клавиш  и .
3. Дисплей покажет сердечный пульс, если датчики пульса получают сердечный сигнал.
4. После окончания тренировки монитор перейдет в режим **【Stop Mode】** а на точечном дисплее появится профиль тренировки.

Программы HRC (Программы контроля частоты пульса): 55%, 70%, 80% и SET HR

Программы контроля частоты пульса работает только с нагрудным датчиком пульса.

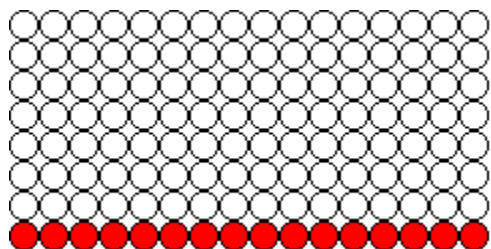
1. Выбор программ HRC осуществляется непосредственно кнопкой на консоли или кнопками  и . На дисплее появится надпись 『ONE LINE』 и включиться индикатор соответствующему режиму. На дисплее появятся надписи 『SELECT WORKOUT』 (Введите значения) и 『PRESS ENTER』 (Нажмите ENTER).
2. Нажмите кнопку  чтобы установить возраст. На дисплее появится надпись 『AGE 25』 (Возраст 25лет). Кнопками  или  установите возраст в диапазоне времени от 10 до 99лет. Согласно возрасту, программа рассчитает частоту пульса, нажмите  для подтверждения.
3. На дисплее появится программа **55%**. Кнопками  и  выберете программу **55%, 70%, 80%** или **SET HR** и нажмите .
4. Дисплей **TIME** (Время) начнет моргать. Кнопками  и  установите время тренировки в диапазоне времени от 1 до 99 минут и нажмите , а затем  для начала тренировки.
5. В программе **SET HR** пользователь может кнопками  и  установить свой целевой пульс в диапазоне времени от 40 до 220 BPM (Ударов в минуту).

После старта программы на дисплее появится надпись 『WARM UP』 (Разминка) и будет происходить разминка занимающегося. Через 2 минуты на дисплее появится надпись 『BEGINNING HR』 (Начало программы) и запустится программа HRC.

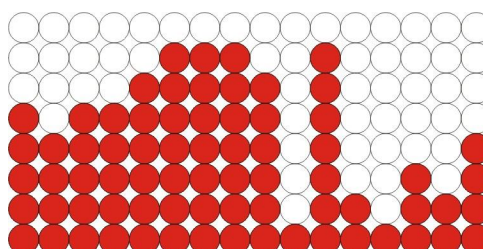
Если пульс не будет обнаружен в течении 60 секунд или после окончания программы HRC автоматически перейдет в режим Готовности.

Заставки профилей:

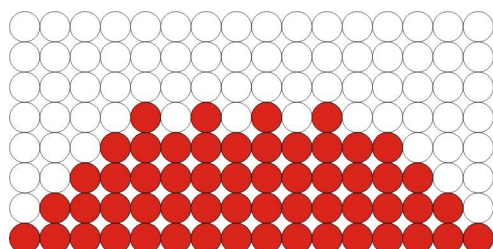
Ручной режим:



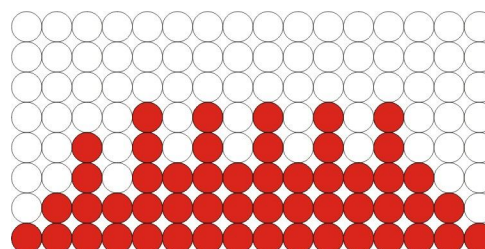
Случайный режим :



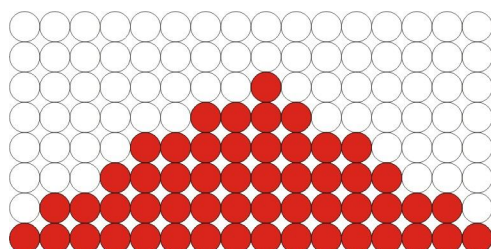
Программа потери веса :



Программа Чередование Холмов :



Режим разминки (CV Workout) :



HRC(Контроль частоты пульса) :

