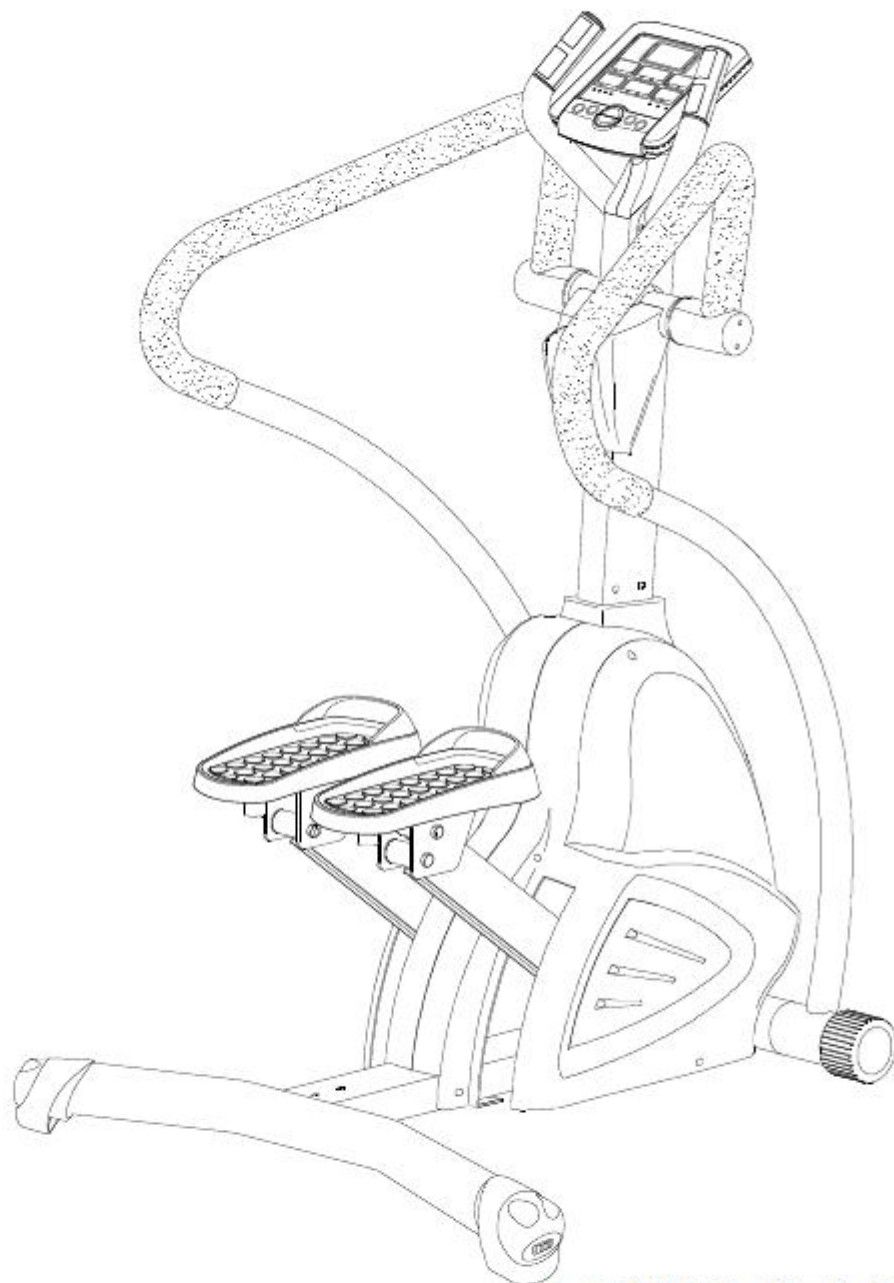


# Стеннер

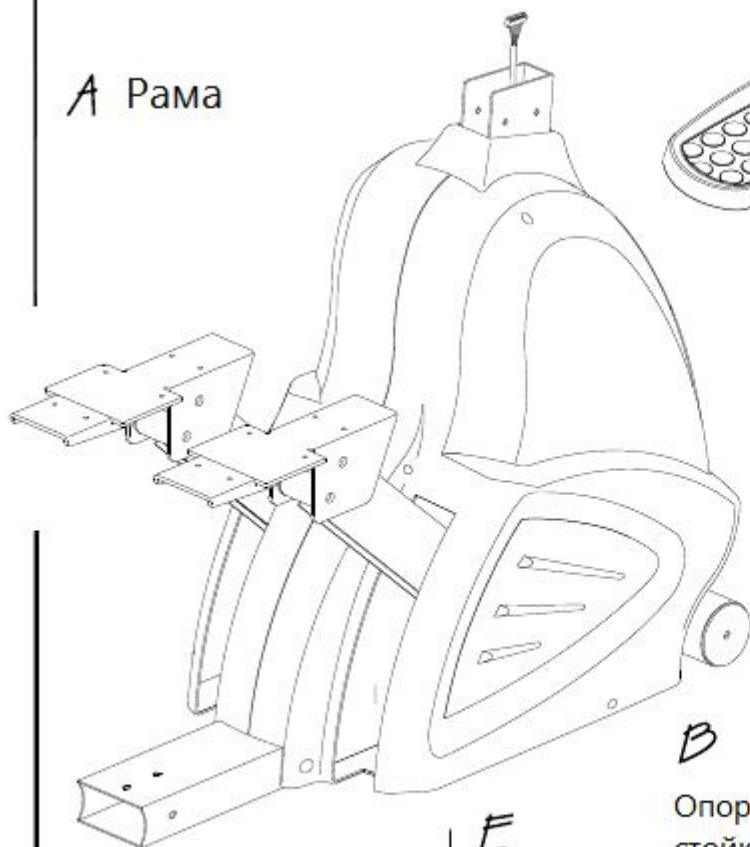


**MST 8100P**

**SPORTOP**

Руководство пользователя

**A** Рама



**J** Педали

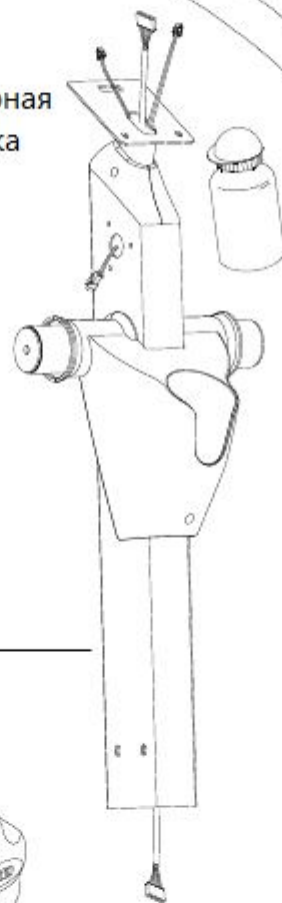


**D** Боковые рукоятки

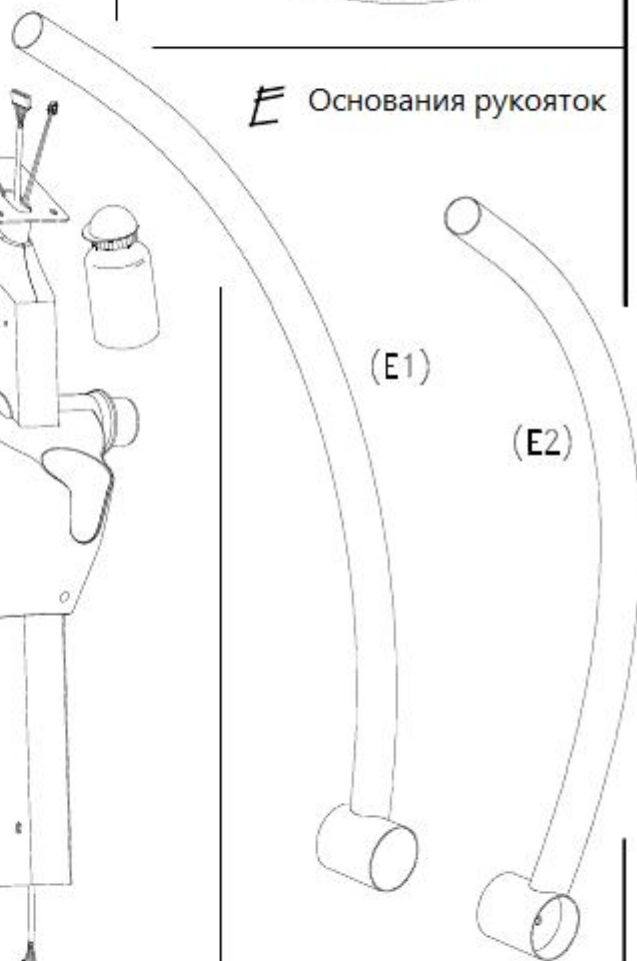


**B**

Опорная  
стойка



**E** Основания рукояток



**F** Консоль

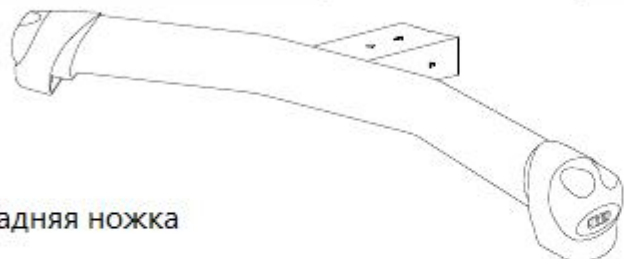


**E**

Маленькие  
рукоятки



**C** Задняя ножка



**G**

(G1) Болт



(G2) Болт



(G3) Шайба



(G4) Болт



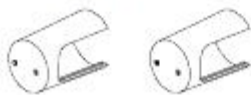
(G5) Болт



(G6) Болт



(G7) Заглушка



(G8) Съемная  
часть заглушки



(G9) Колпачок



(G10) Болт



## Монтаж задней ножки

Прикрутите заднюю ножку (С) к раме (А) шайбами (G3) и болтами (G4).

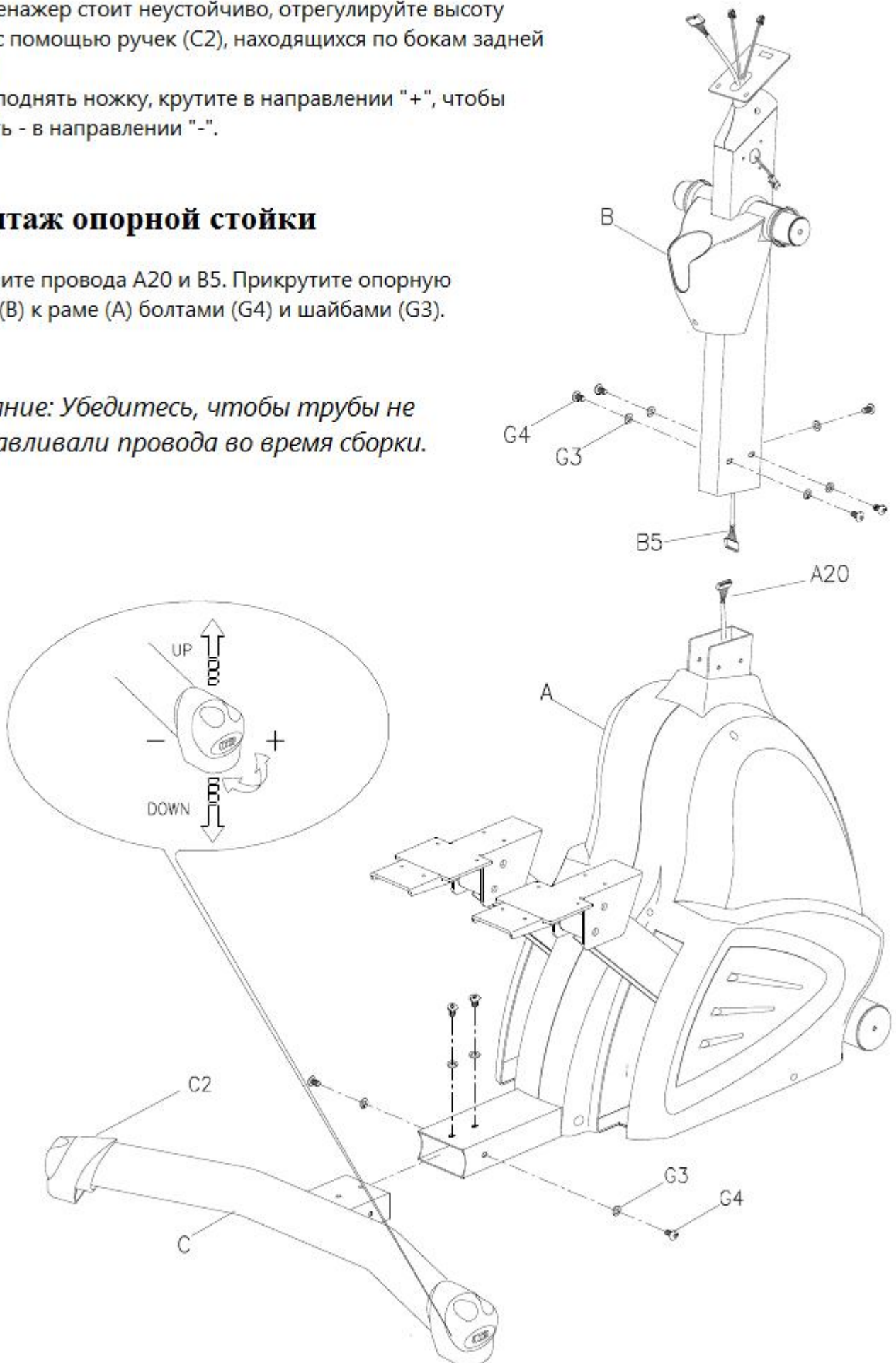
Если тренажер стоит неустойчиво, отрегулируйте высоту ножки с помощью ручек (С2), находящихся по бокам задней ножки.

Чтобы поднять ножку, крутите в направлении "+", чтобы опустить - в направлении "-".

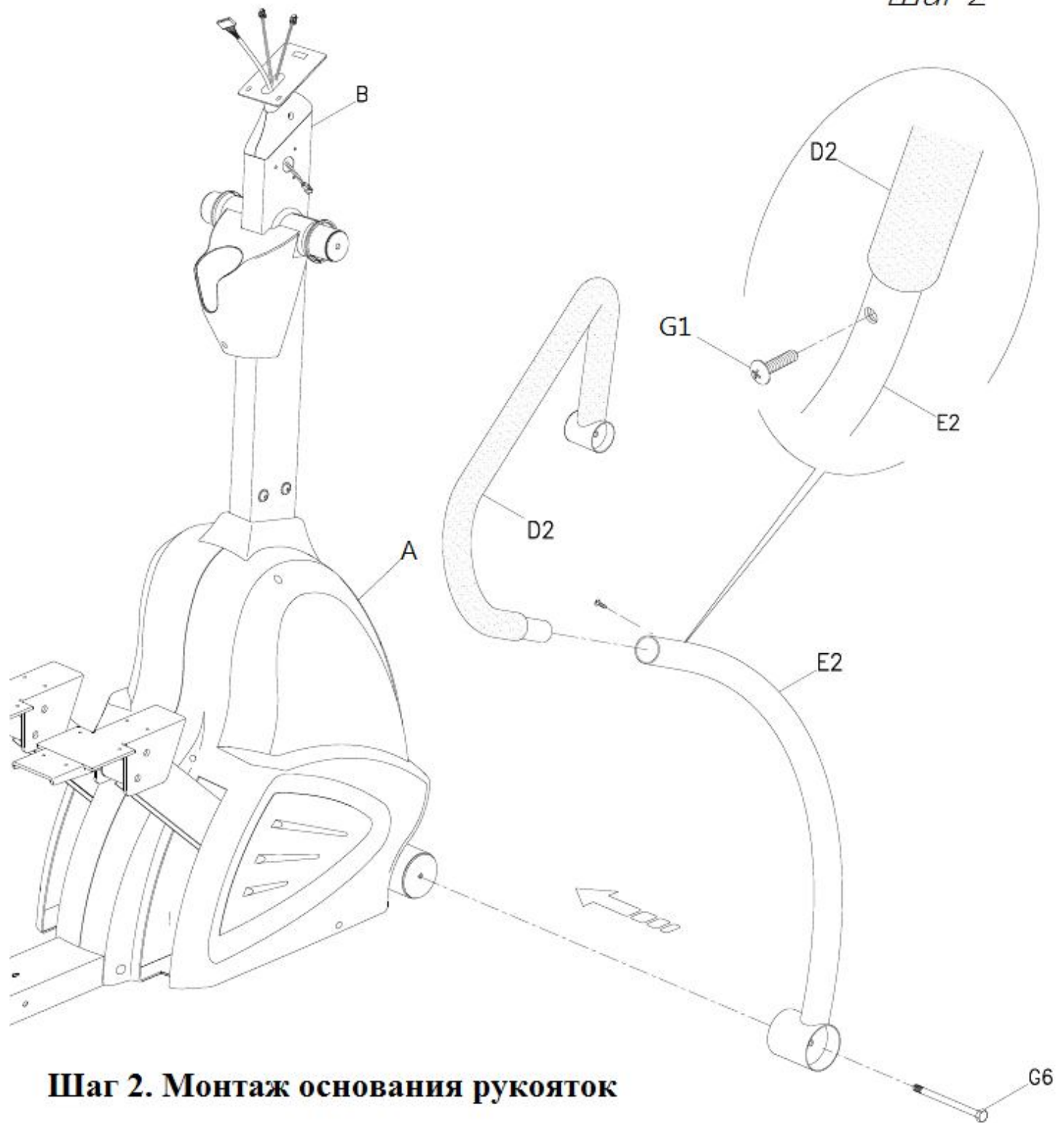
## Монтаж опорной стойки

Соедините провода А20 и В5. Прикрутите опорную стойку (В) к раме (А) болтами (G4) и шайбами (G3).

*Внимание: Убедитесь, чтобы трубы не передавливали провода во время сборки.*





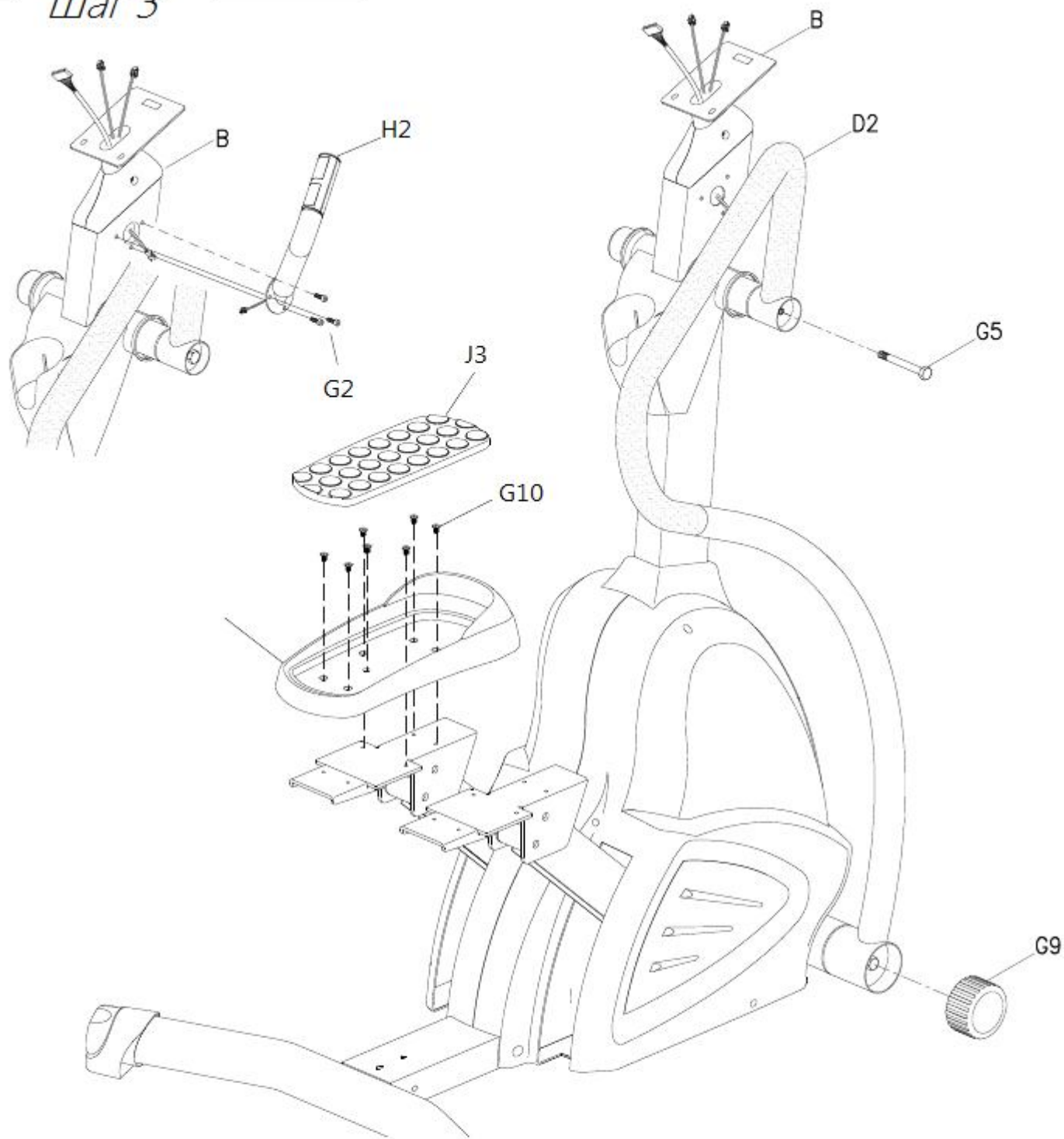


## Шаг 2. Монтаж основания рукояток

Прикрутите правое основание рукоятки (E2) к раме (A) с помощью болта (G6). Пожалуйста, не закручивайте болт очень плотно.

Прикрутите правую рукоятку (D2) к основанию (E2) с помощью болта (G1).

## Шаг 3



### Шаг 3. Соединение боковых рукояток с рамой

Прикрутите правую рукоятку (D2) к опорной стойке (B) болтом (G5). Установите заглушку (G9) в нижней части опорной стойки рукоятки. Прделайте те же шаги для монтажа левой рукоятки.

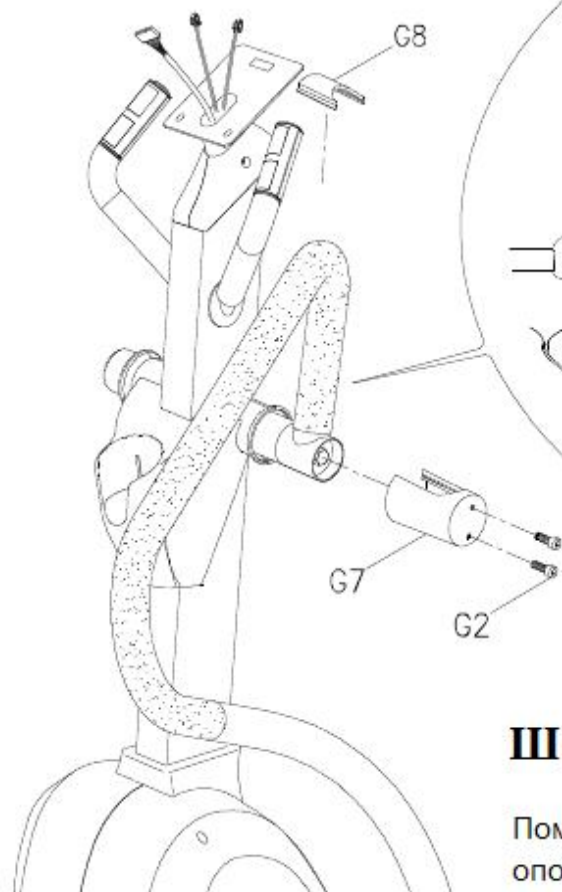
#### Монтаж маленьких рукояток

Прикрутите правую и левую рукоятки (H1 и H2) к опорной стойке (B) болтами (G2).

#### Монтаж педалей

Прикрутите педали (J1 и J2) к пластинам рамы болтами (G10). Затем вложите в педали накладки (J3).

## Шаг 4

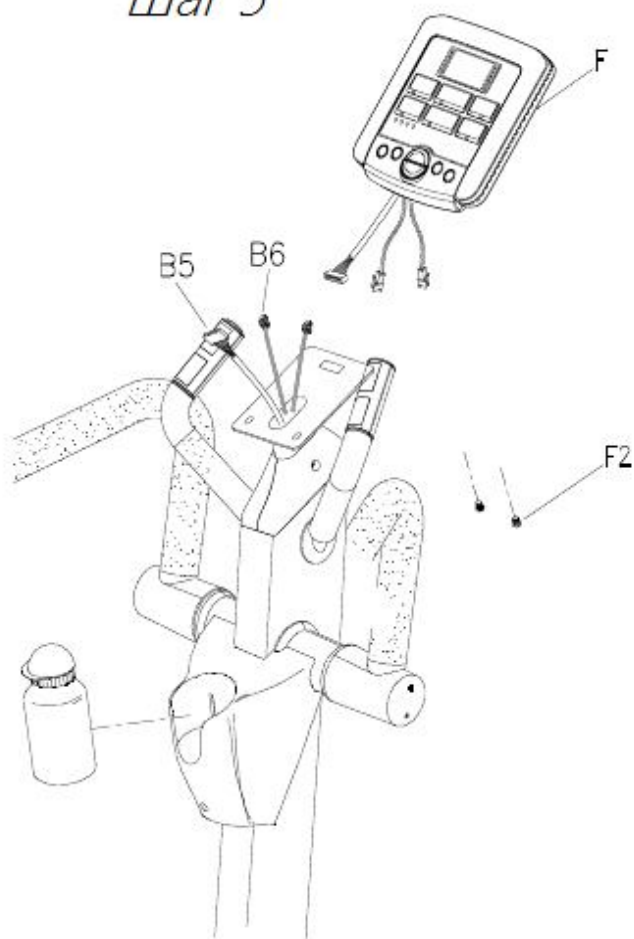


### Шаг 4. Установка заглушек на рукоятках

Поместите съемную часть заглушки (G8) между рукояткой и опорной стойкой (B) (см. рис. 1)

Нажмите на съемную часть заглушки (см. рис. 2)

## Шаг 5



Вденьте заглушку (G7) на рукоятку, чтобы она плотно прилегала к съемной части. Закрепите болтами (G2) (см. рис.3)

### Шаг 5. Монтаж консоли

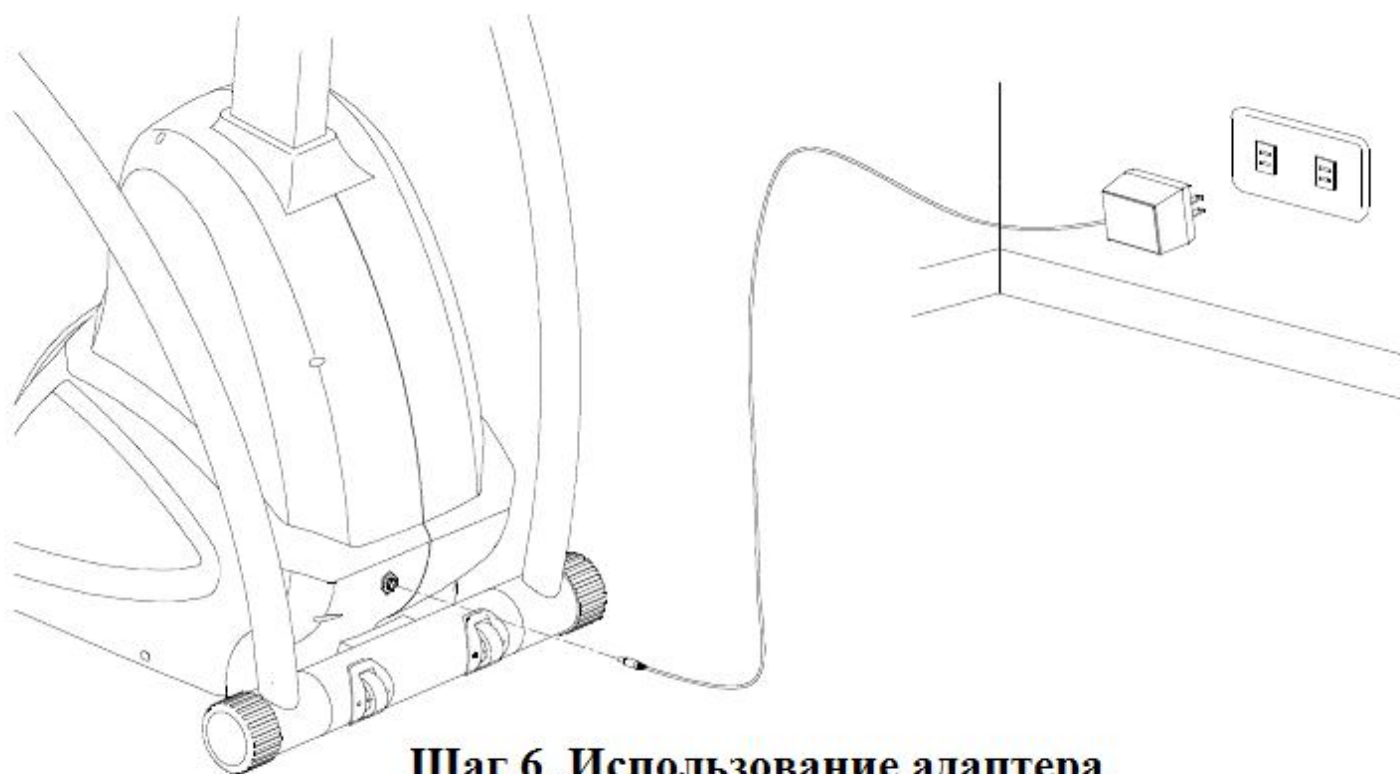
Открутите болты (F2) с задней части консоли (F).

Соедините сенсорные провода (B5&B6) с проводами консоли и установите консоль на металлической панели в верхней части опорной стойки.

Вложите бутылку для воды в пластиковую подставку для нее на опорной стойке.

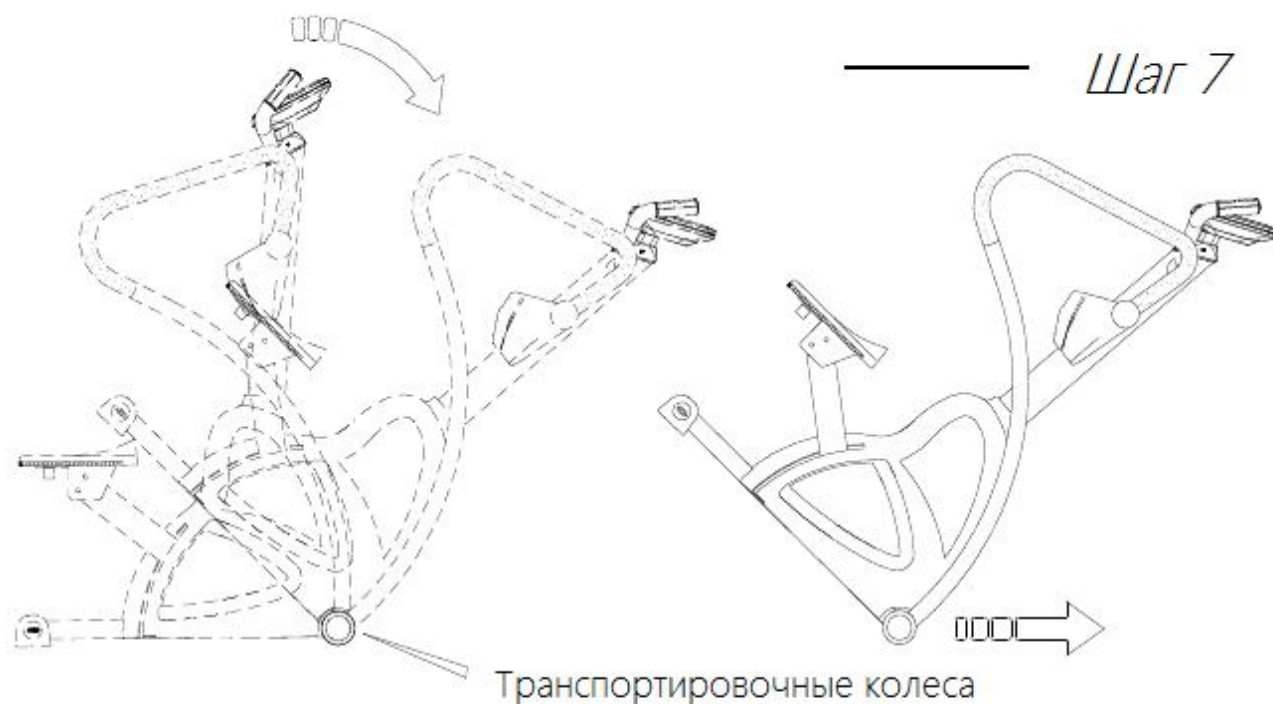


## Шаг 6



### Шаг 6. Использование адаптера

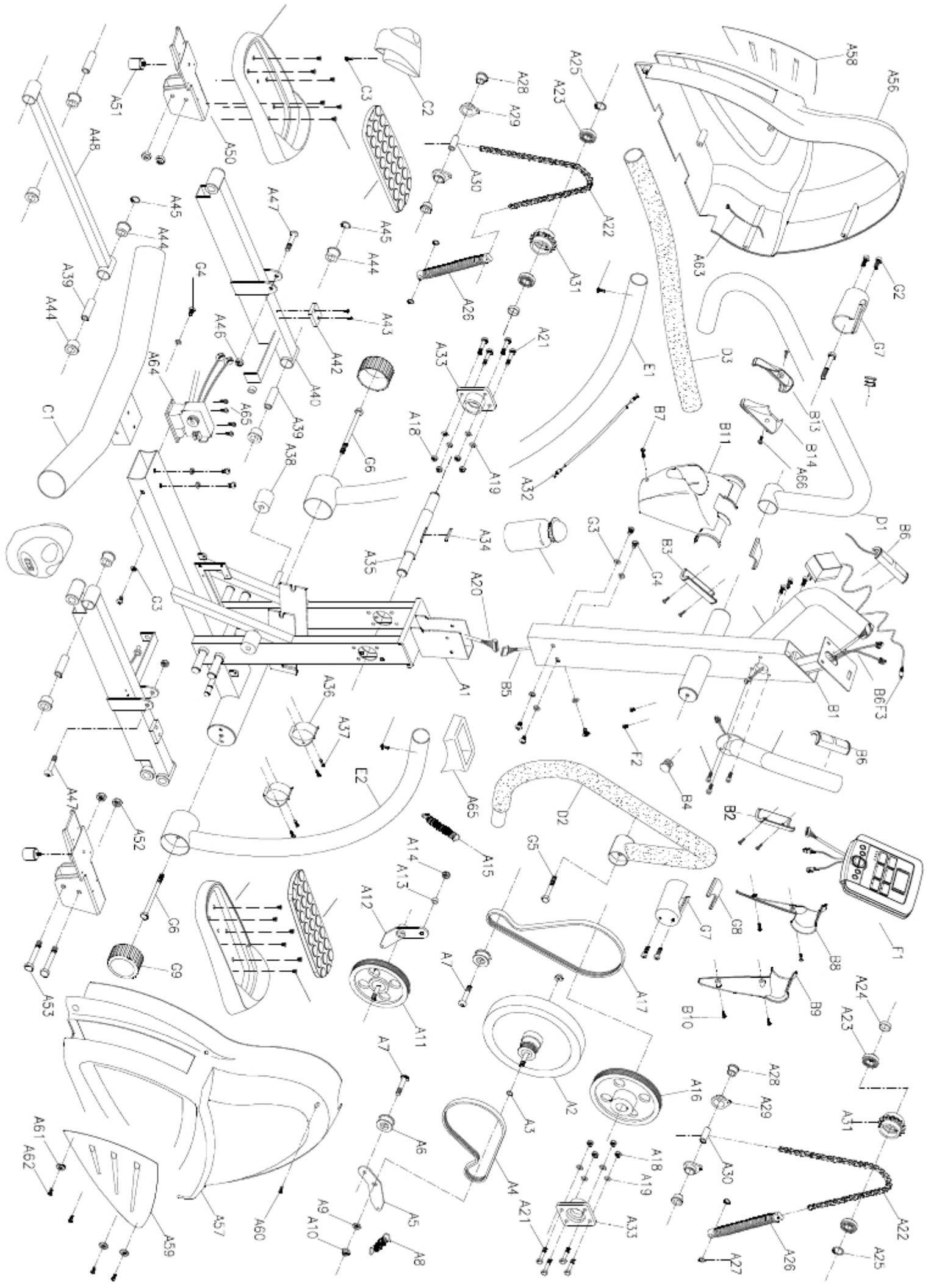
Тренажер питается от сети с помощью адаптера. Расположите тренажер недалеко от источника питания. Подключите адаптер к тренажеру в передней его части и к источнику питания.



## Шаг 7

### Шаг 7. Как перемещать тренажер

Станьте перед тренажером и, взявшись за рукоятки, потяните тренажер на себя, пока его вес не перенесется на транспортировочные колеса, расположенные в передней части тренажера. После этого Вы с легкостью сможете перемещать тренажер.





## Список частей

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
A1	Рама	1	A53	Болт (M12X85L)	4
A2	Маховик	1	A56	Панель (лев.)	1
A3	Плоская шайба (M12X16X1T)	1	A57	Панель (прав.)	1
A4	Ремень	1	A58	Декоративная панель (лев.)	1
A5	Кран	1	A59	Декоративная панель (прав.)	1
A6	Колесо	2	A60	Болт (M4X12L)	7
A7	Болт (M10X40L)	2	A61	Шайба	6
A8	Пружина	1	A62	Болт (M4X15L)	6
A9	Гайка (3/8X3L)	1	A63	Провод	1
A10	Гайка (3/8)	1	A64	Мотор	1
A11	Ременное колесо	1	A65	Декоративная панель	1
A12	Кран	1	A66	Болт (M5X15L)	2
A13	Прокладочное кольцо	1	B1	Опорная стойка	1
A14	Гайка (M10)	1	B2	Крышка пульсометра	2
A15	Пружина	1	B3	Болт (M3X20L)	4
A16	Ременное колесо	1	B4	Колпачок	2
A17	Ремень	1	B5	Провод датчика	1
A18	Гайка (M8)	4	B6	Пульсометр	2
A19	Плоская шайба (M9X8X1.5T)	4	B7	Болт (M4X15L)	1
A20	Провод датчика	1	B8	Декоративная панель для подставки под бутылку (лев.)	1
A21	Болт (M8X45L)	4	B9	Декоративная панель для подставки под бутылку (пр.)	1
A22	Цепь	2	B10	Болт (M4X15L)	4
A23	Подшипник	4	B11	Подставка под бутылку	1
A24	Прокладочное кольцо	2	B13	Панель	1
A25	Гровер	2	B14	Панель	1
A26	Пружина	2	C1	Задняя ножка	1
A27	Гровер	4	C2	Регулировочный колпачок	2
A28	Втулка	4	C3	Болт (M5X20L)	2
A29	Скобы цепи	4	D1	Рукоятка (лев.)	1
A30	Трубка	2	D2	Рукоятка (прав.)	1
A31	Односторонняя передача	2	D3	Покрытие рукоятки	2
A32	Трос нагрузки	1	E1	Основание рукоятки (лев.)	1
A33	Основание втулки	2	E2	Основание рукоятки (прав.)	1
A34	Прокладка	1	F1	Консоль	1
A35	Ось	1	F2	Болт (M5X10L)	2
A36	Транспортировочное колесо	2	F3	Адаптер	1
A37	Болт (M4X12L)	4	G2	Болт (M6X16L)	4
A38	Втулка	2	G3	Плоская шайба (M9X8X1.5T)	9
A39	Трубка	4	G4	Болт (M8X15L)	9
A40	Труба педали (лев.)	1	G5	Болт (3/8X70L)	2
A41	Труба педали (прав.)	1	G6	Болт (3/8X150L)	2
A42	Втулка	2	G7	Заглушка	2
A43	Болт (M4X12L)	4	G8	Заглушка	2
A44	Втулка	8	G9	Колпачок	2
A45	Гровер	4	G10	Болт (M4X12L)	2
A46	Гайка(M10)	2	G11	Бутылка для воды	1
A47	Болт (M10X60L)	2	H1	Маленькая рукоятка (лев.)	1
A48	Соединительная труба (лев.)	1	H2	Маленькая рукоятка (прав.)	1
A49	Соединительная труба (прав.)	1	J1	Педаль (лев.)	1
A50	Основа педали	2	J2	Педаль (прав.)	1
A51	Втулка	2	J3	Накладка на педаль (лев.)	1
A52	Гайка (M12)	4	J4	Накладка на педаль (прав.)	1



## Основные программные режимы тренировки:

**MANUAL** (ручной режим) - пользователь может задать следующие параметры: калории, время, PACE (время, затрачиваемое на прохождение 500м), EPM (высота подъема за минуту), SPM (количество шагов в минуту), пульс, подъем, количество шагов, Ватт, уровень нагрузки.

**PROGRAM** (режим предустановленных программ) – пользователь выбирает одну из двенадцати программ и задает продолжительность тренировки.

**WATT** (режим Ватт-контроля) – пользователь задает значение Ватт, сохраняющееся неизменным во время всего упражнения.

**USER** (пользовательский режим) – пользователь может создать собственную программу, устанавливая разную нагрузку на каждый из 16 участков.

**H.R.C.** (пульсозависимый режим) – контроль за частотой сердечных сокращений: 55%, 75%, 90% от максимально допустимого индивидуального значения, либо IND – целевое заданное значение.

## Данные пользователя:

Пол – выберите символ мужчины или женщины.

Возраст – 10-25-99.

Рост – 100-160-200 (см) / 40-60-80 (дюйм).

Вес – 20-50-150 (кг) / 40-100-350 (фунт).

Данные можно ввести для пяти пользователей (U0-U4). Однако после перезагрузки консоли или нажатия TOTAL RESET данные будут сохранены только для четырех пользователей (U1-U4).

## Описание функций:

NO	Название	Отображение	Описание
1.	TIME (Время)	0:00~99:59 МИН: СЕК	1. Без предустановок: подсчитывается затраченное время. 2. С предустановкой: отсчитывается в обратном направлении и когда доходит до 0, система останавливается, звучат короткие сигналы, символ STOP начинает мигать. Чтобы выключить сигнал, нажмите любую кнопку.
2.	PACE	0:00~99:59 МИН: СЕК	Консоль подсчитывает и отображает время, потраченное Вами на прохождение 500 метров.
3.	ERM	999 Метры	Консоль подсчитывает и отображает количество метров, на которое Вы поднялись за минуту.
4.	SPM	0~15~999	Отображение количества шагов, сделанных за минуту.
5.	PULSE (Пульс)	30-240	Отображение частоты сердечных сокращений пользователя
6.	ELEVATION  (Подъем)	0.00~99.99 КМ (Мили)	1. Без предустановок: подсчитывается пройденная высота. 2. С предустановкой: отсчитывается в обратном направлении и когда доходит до 0, система останавливается и показатель подъема начинает мигать, сопровождаясь короткими сигналами. Чтобы выключить сигнал, нажмите любую кнопку.
7.	STEPS (Шаги)	0~9999	Отображается количество сделанных шагов. Отображение STEPS и SPM происходит в одном окне и чередуется с частотой 6 секунд.
8.	WATT (Ватт)	0-350 WATTS	Отображается количество Ватт во время тренировки.
9.	LEVEL (Уровень)	Level 1-16	Уровень нагрузки.
10.	TEMPERATURE (Температура)	0~60°C / 32~99°F	Отображается температура окружающей среды.
11.	HEART SYMBOL (Символ сердца)	Появляется / исчезает	1. Мигает, когда поступает сигнал от пульсометра. 2. Если сигнала нет, символ не отображается.



## Управление консолью:

После включения консоли, пользователем по умолчанию назначается U1. Вы можете выбрать другого пользователя с помощью кнопок UP/DOWN и MODE для подтверждения выбора. После этого Вам необходимо ввести свои персональные данные: пол, возраст, вес и рост. Нажимайте MODE, чтобы сохранить сделанные изменения.

Дисплей контроля функций начнет мигать, указывая, что Вы можете выбрать одну из предустановленных программ, используя UP/DOWN и MODE. Вы также можете изменить любой из параметров по умолчанию, нажимая MODE до тех пор, пока не начнет мигать окно с нужным Вам параметром. Для подтверждения внесенных изменений используйте кнопку MODE.

Когда все предустановки сделаны, нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

WATT: для выбора желаемого значения нажимайте UP/DOWN, когда окно WATT мигает. Нажмите MODE для подтверждения. После введения всех параметров нажмите START. Во время упражнения Вы также можете регулировать уровень Ватт, нажимая UP/DOWN.

USER: для того, чтобы создать собственную пользовательскую программу, Вам нужно установить уровень нагрузки для каждого из 16 сегментов. Нажимайте UP/DOWN, чтобы установить нужную нагрузку для сегмента, и MODE, чтобы перейти к следующему сегменту. По окончании создания программы введите время, подъем, калории и пульс и нажмите START для начала тренировки.

H.R.C.: в окне PULSE отображается значение пульса в зависимости от того, какой режим HRC-тренировки Вы выбрали. Рядом мигает значок режима тренировки. Выбор режима осуществляется с помощью UP/DOWN:

- 1) 55% от заданного максимального значения – диетическая программа;
- 2) 75% - программа укрепления здоровья;
- 3) 90% - спортивная программа;
- 4) TARGET (100%) – целевая программа, ориентирующаяся на заданное Вами значение пульса.

## Кнопки:

### 1. START/STOP (Старт/Стоп).

Используется для начала тренировки после введения всех параметров, а также для окончания тренировки. Если Вы не вводите параметры тренировки, нажатие этой кнопки запустит ручную программу (быстрый старт).

### 2. RECOVERY (Восстановление).

По окончании тренировки нажмите эту кнопку и возьмитесь за рукоятки с пульсометрами. В окне TIME начнется обратный отсчет времени (1 мин). По истечению одной минуты консоль отобразит Ваш фитнес-уровень или уровень восстановления частоты сердечных сокращений. Во время фитнес-теста на дисплее отображается только время и пульс.

Резул.	Уровень	Пульс (удары в минуту)
F1	Отличный	75-80
F2	Хороший	85-90
F3	Средний	95-115
F4	Ниже среднего	120-125
F5	Слабый	130-135
F6	Очень слабый	135+

### 3. UP/DOWN (Вверх / Вниз).

A) используется для выбора пользователя;

- Б) используется для ввода личных данных;
- В) используется для выбора уровня нагрузки;
- Г) используется для выбора программы из предустановленных;
- Д) используется для ввода параметров тренировки;
- Е) используется для выбора режима пульсозависимой программы;
- Ё) используется для выбора нагрузки для сегмента при создании пользовательской программы;

#### 4. RESET (Сброс).

При нажатии этой кнопки в режиме «Стоп» консоль возвращается в предыдущее меню.

#### 5. MODE (Ввод).

Используется для подтверждения сделанных изменений.

#### 6. Переключение систем измерений:

Нажав комбинацию кнопок MODE и RESET и удерживая ее 2 секунды, консоль переключается в другую систему измерения расстояния и температуры: километры и градусы Цельсия или мили и градусы Фаренгейта.

## Внимание! Важные рекомендации и требования!

- Для этого тренажера необходима отдельная розетка 220V/10AMP, которая не используется другими электроприборами!
- Учитывая низкое качество электросетей Украины, необходимо обеспечить электропитание тренажера, исключая резкие перепады напряжения и электропомехи. Для этого следует применять специальные электростабилизирующие устройства.
- Для обеспечения долгосрочной работы тренажера Вес пользователя должен быть на 20% меньше максимально допустимого для данного тренажера. Допускается нерегулярная и непродолжительная эксплуатация тренажера с весом пользователя, приближенном к максимальному. Гарантия аннулируется в случае, когда тренажер более 30% времени эксплуатируется с весом пользователя приближенным к максимальному.
- **Не используйте** тренажер в случае блокировки вентиляционных отверстий. Постоянно проверяйте, не засорилась ли вентиляционные отверстия на тренажере там, где они есть, и на двигателе или генераторе основного привода.
- **Исключите** попадание посторонних предметов и насекомых в вентиляционные и другие отверстия тренажера.
- **Категорически** запрещается эксплуатация и (или) хранение тренажера вне помещения. Запрещается включение тренажера в течение 2х суток после того, как он был перемещен из холодного помещения в теплое.
- **Запрещается** использовать тренажеры в помещениях с повышенной влажностью и (или) резкими перепадами температуры (неотапливаемые балконы, лоджии и веранды, а также сауны и бассейны).
- **Избегайте** установки тренажеров в местах, где возможно попадание прямых солнечных лучей. Попадание прямых солнечных лучей может привести к повышенному нагреву узлов тренажера.
- **Не устанавливайте** тренажер на ковровые покрытия. В случае необходимости установки тренажера на ковровое покрытие применяйте специальный резиновый или полиуретановый мат.
- **Обеспечьте** своевременное регламентное сервисное обслуживание тренажеров. Сервисное обслуживание должно производиться авторизованными специалистами или сервисными службами.

### Внимание!

Несоблюдение вышеуказанных рекомендаций и требований может привести к сокращению сроков эксплуатации тренажера, а также к повреждению электроники и двигателя тренажера.

Несоблюдение вышеуказанных рекомендаций ведет к прекращению установленных сроков гарантийного обслуживания.



