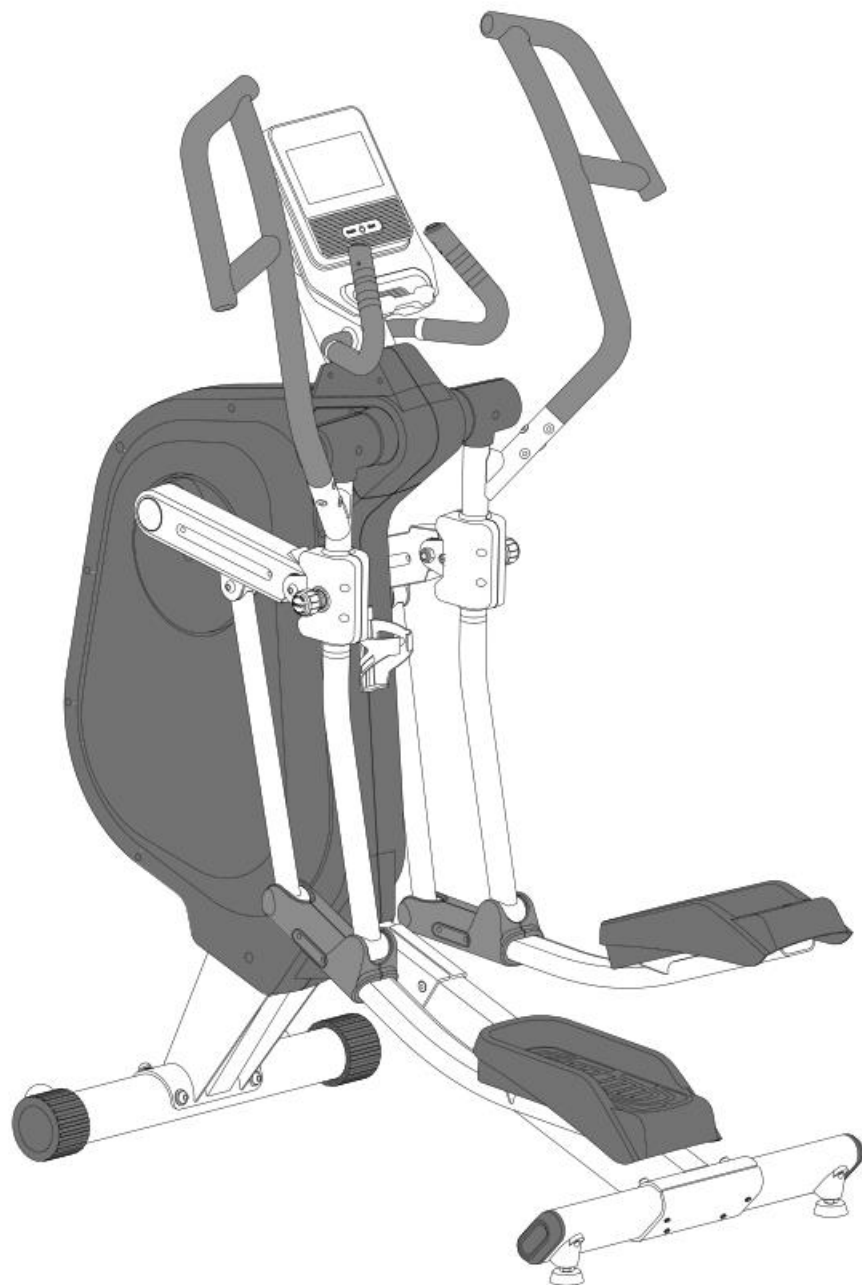


КОМБИНИРОВАННЫЙ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ОРБИТРЕК



МОДЕЛЬ: **E350**

SPORTOP®

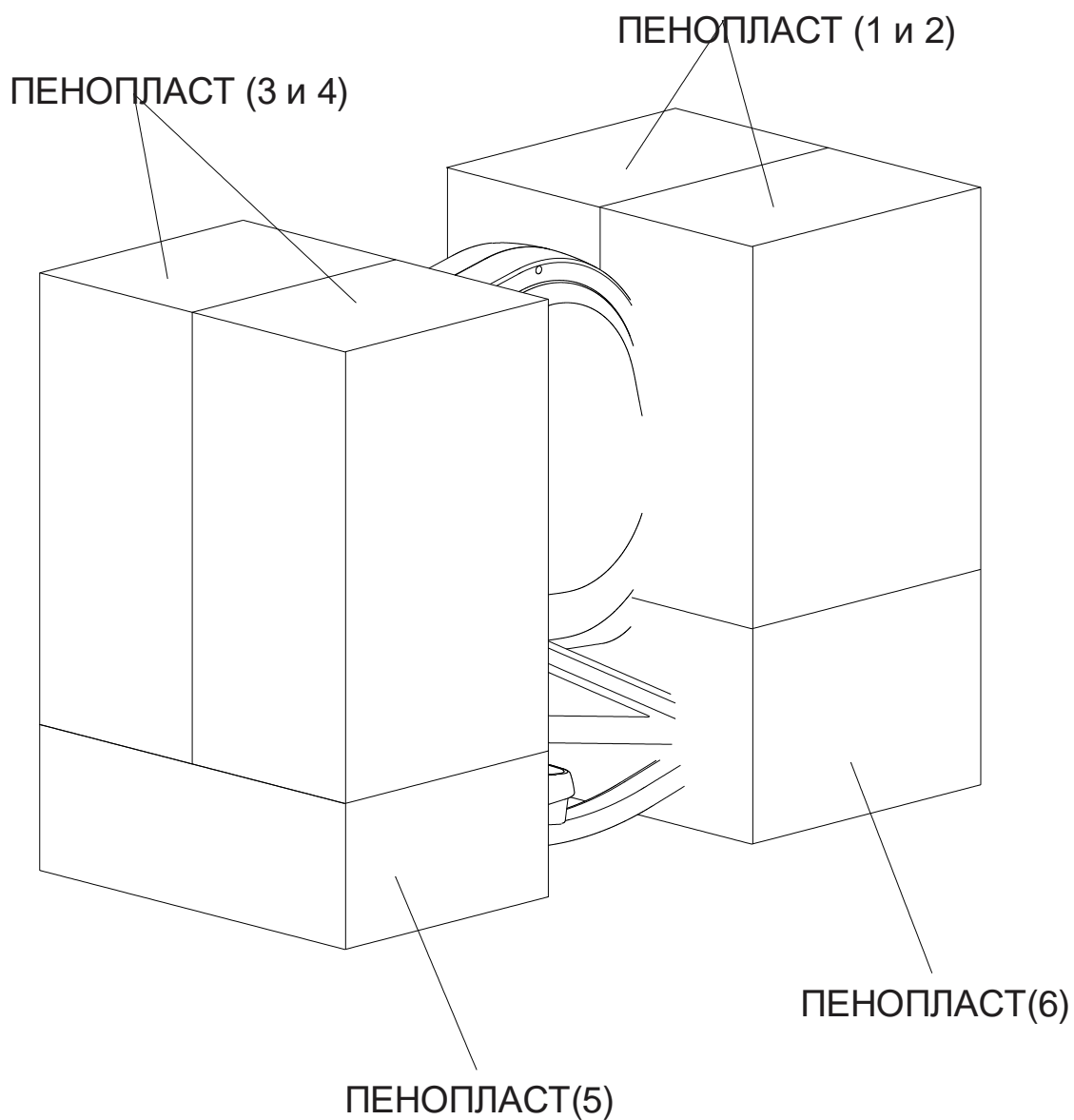
Руководство пользователя **РУССКИЙ**

Внимание:

Будьте осторожны при распаковке:

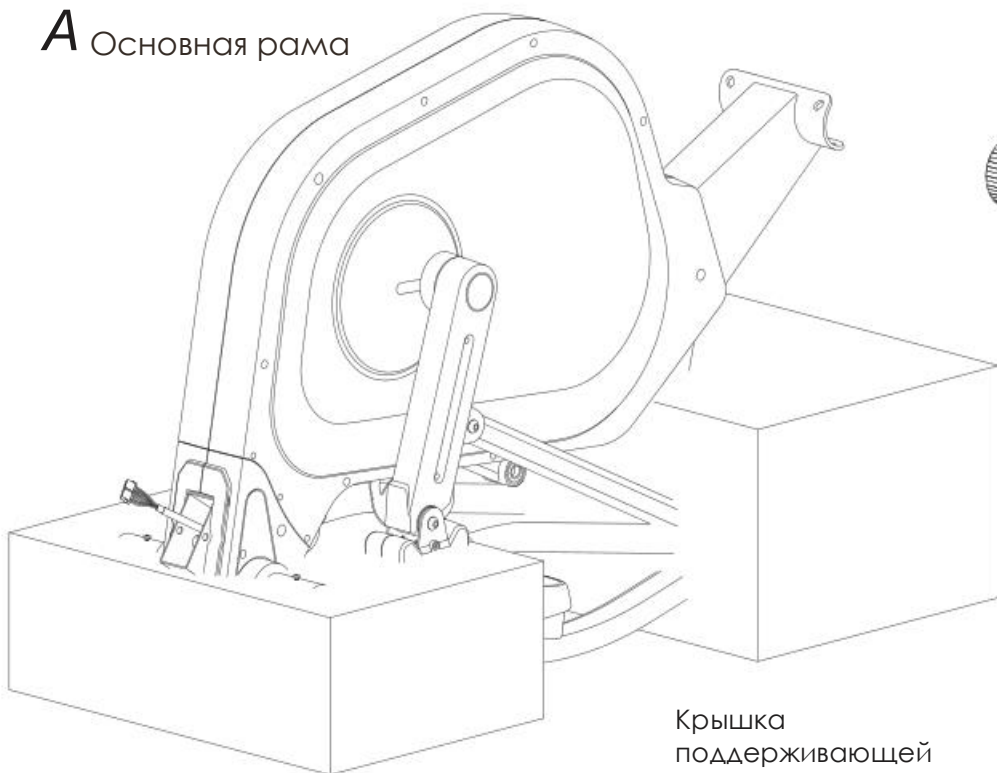
Положите коробку на плоскую поверхность, чтобы ее можно было поднять. Извлеките рукоятки, передний стабилизатор, задний стабилизатор, центральную опорную трубу, консоль, сумку с оборудованием и руководство пользователя.

Удалите верхние части пенопласта № 1, № 2, № 3 и № 4, оставив основную раму (А) и нижние части пенопласта № 5 и № 6 внутри коробки, пока не будет дано указание снять их.

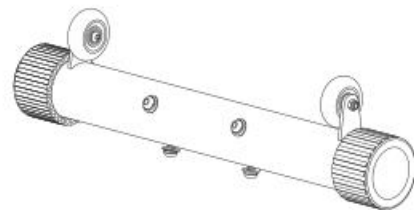


PARTS LIST

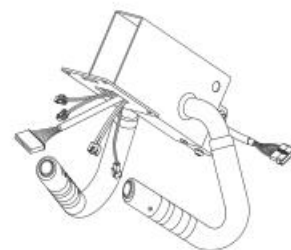
A Основная рама



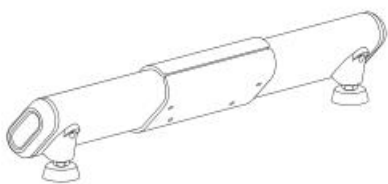
B Передний стабилизатор



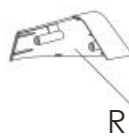
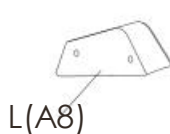
D Поддерживающая труба консоли



C Задний стабилизатор



Крышка поддерживающей трубы консоли (L&R)



G Консоль (G1)

& Крышка консоли (G)

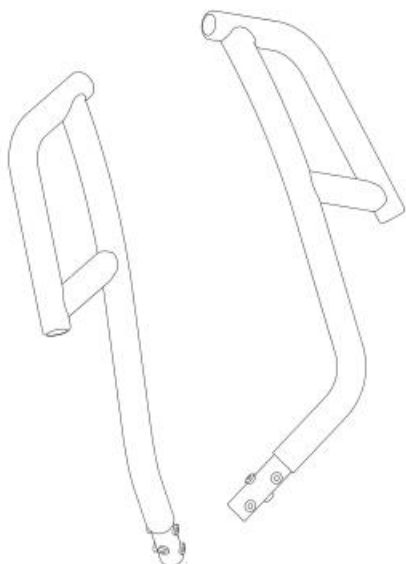


Передняя педаль поддерживающей трубы консоли

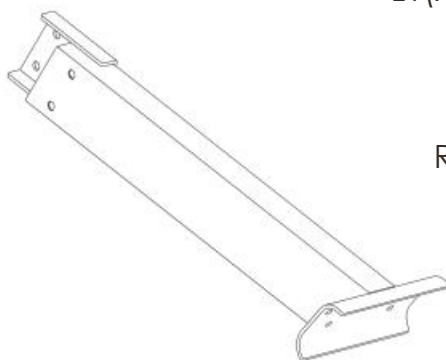


E E2 Ручка (R)

E1 Ручка (L)



F Центральная поддерживающая трубка



I Адаптер



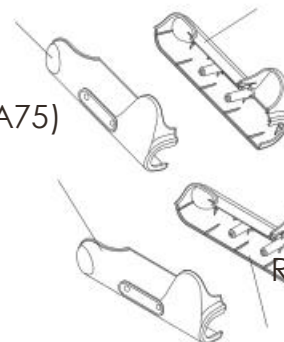
Крышка педали поддерживающей трубки (L1&L2), (R1&R2)

L1 (A72)

L2 (A73)

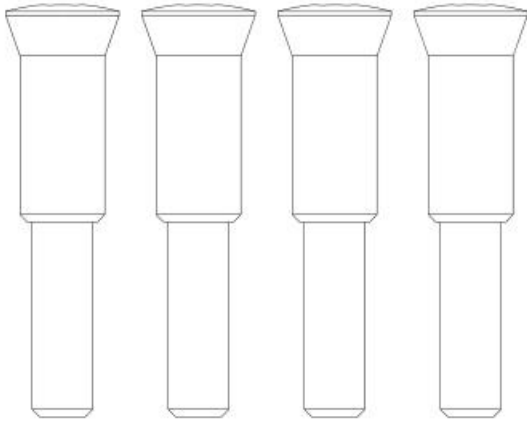
R1 (A75)

R2 (A74)

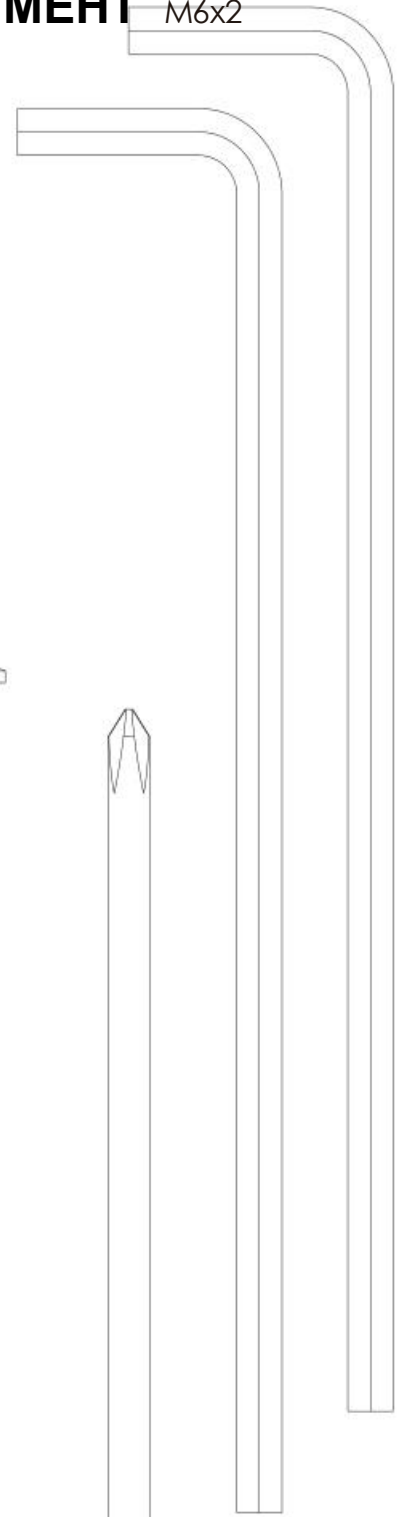


PARTS LIST

25 (F4) Винт М8

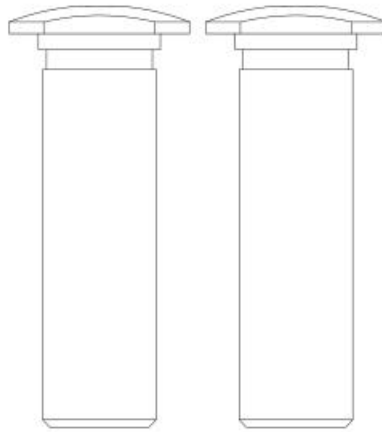
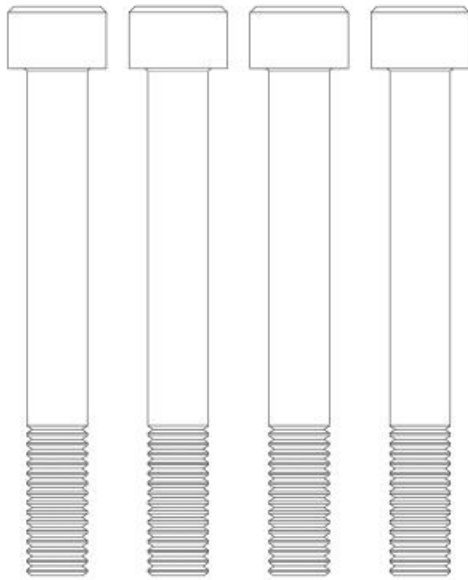


ИНСТРУМЕНТ М6x2



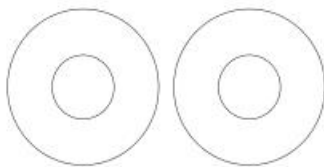
18 (F2) Винт М8x65

(A107) Болт Ø15x50.5



(F3) Шайба М8

(A62) Мягкая шайба М8



(A78) Винт М3x20

(A63) Винт М8x20

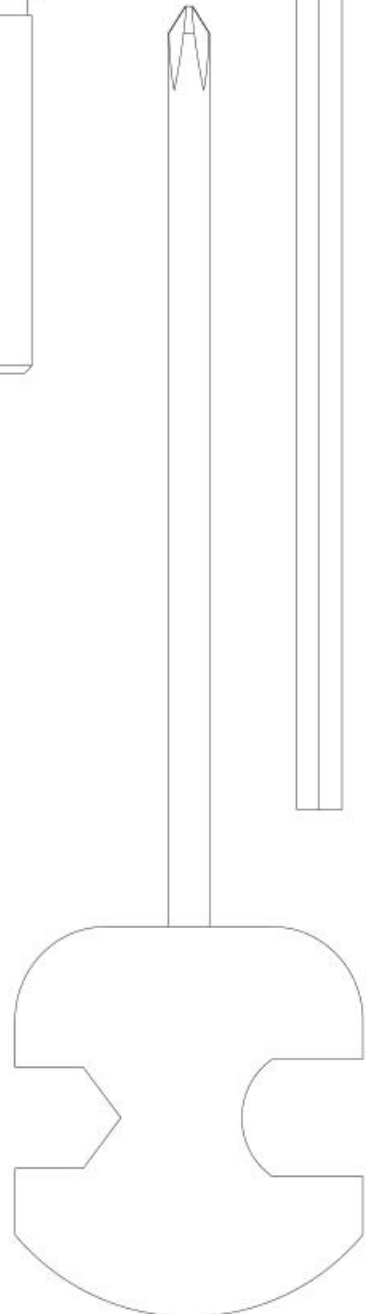
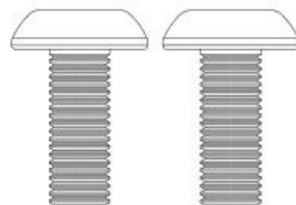
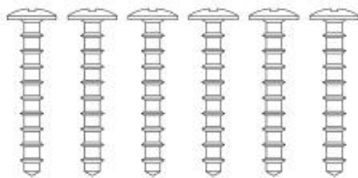


FIGURE 1

FIGURE 1 СБОРКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА (B)

Шаг 1. Снимите четыре предварительно установленных винта (B3), мягкую шайбу (B4) и шайбу (B5) с переднего стабилизатора (B).

Шаг 2. Установите передний стабилизатор (B) на основную раму (A) и закрепите винтом (B3) и мягкой шайбой (B4) и шайбой (B5). B3

Используйте инструмент: 6m/m

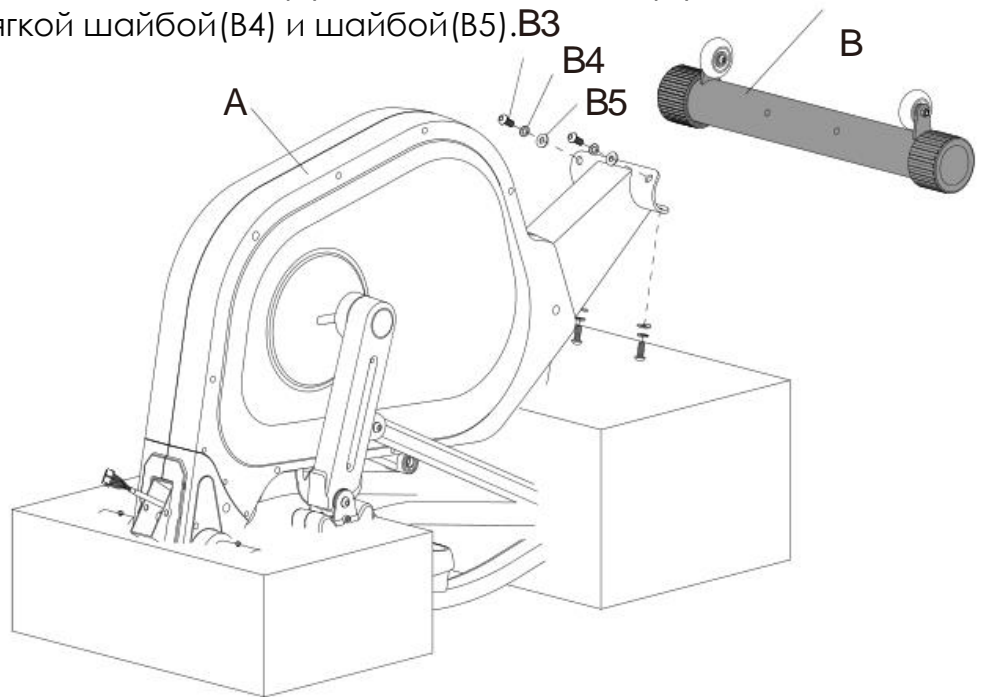


FIGURE 2

FIGURE 2 СБОРКА ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ ТРУБКИ КОНСОЛИ (D)

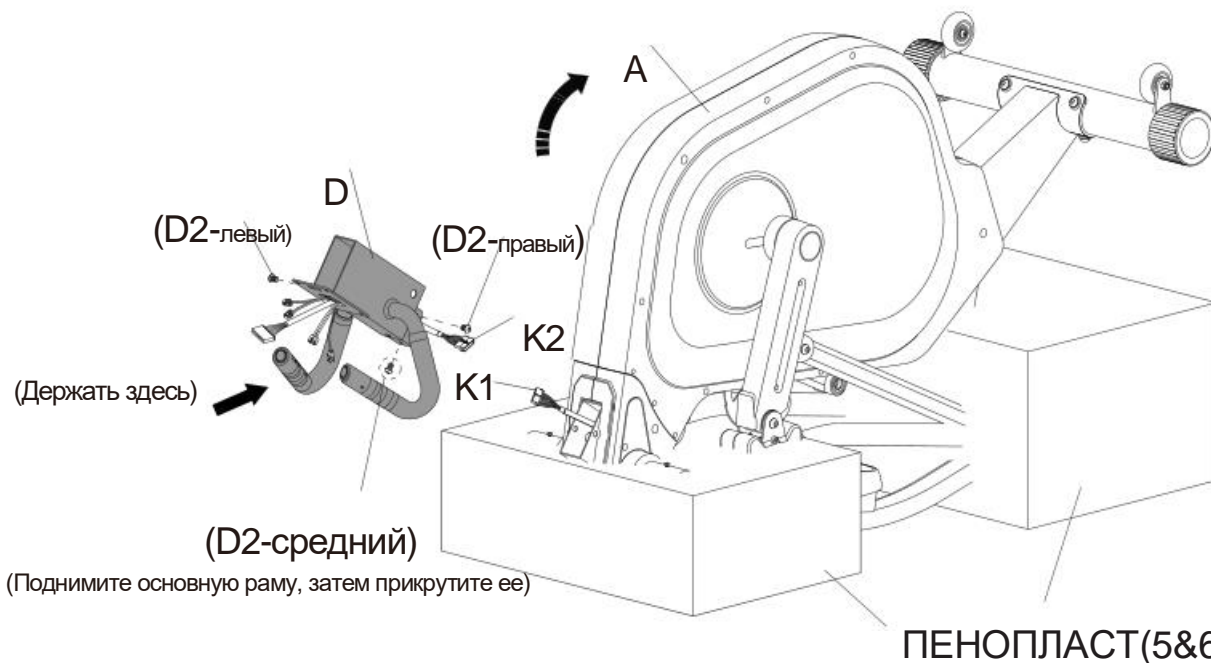
Шаг 1. Удалите три винта, предварительно установленные (D2) в поддерживающую трубку консоли (D).

Шаг 2. Подсоедините кабель консоли (K1&K2).

Шаг 3. Закрепите опорную трубку консоли (D) на основную раму (A) с помощью винта (D2-слева) и винта (D2-справа). Винт (средний D2) в комплект не входит.

Шаг 4. Возьмитесь двумя руками за небольшую ручку, для поднятия основной рамы (A). Закончите сборку используя винт (средний D2).

Шаг 5. Удалите нижние части пенопласта № 5 и № 6.



Используйте инструмент: 6m/m

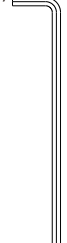
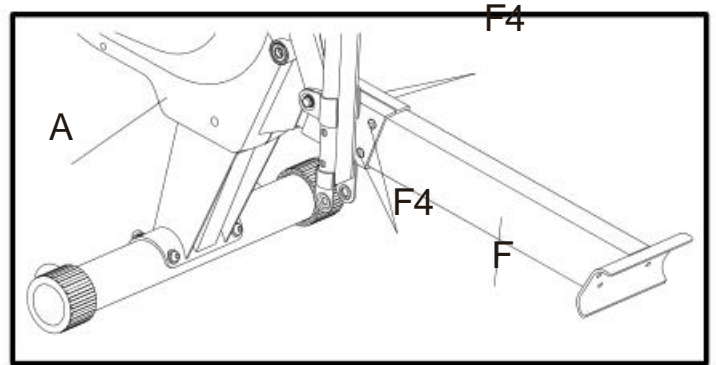
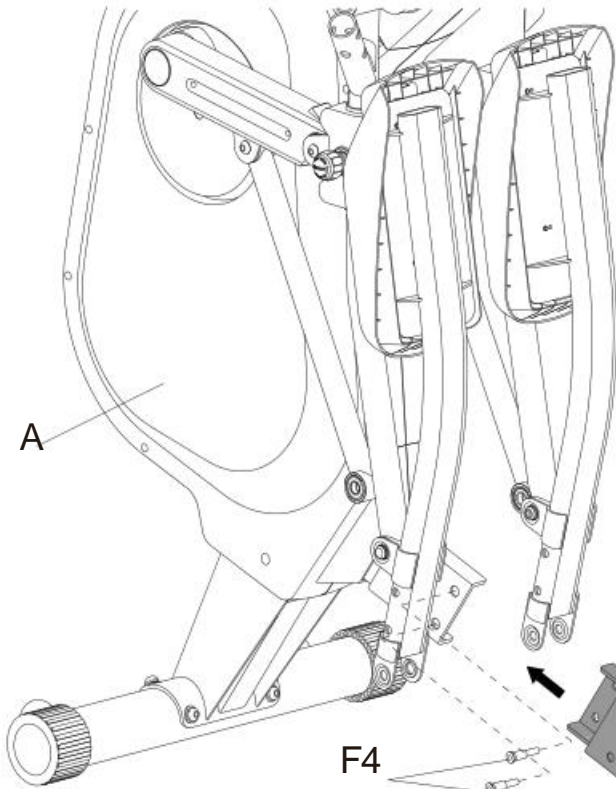
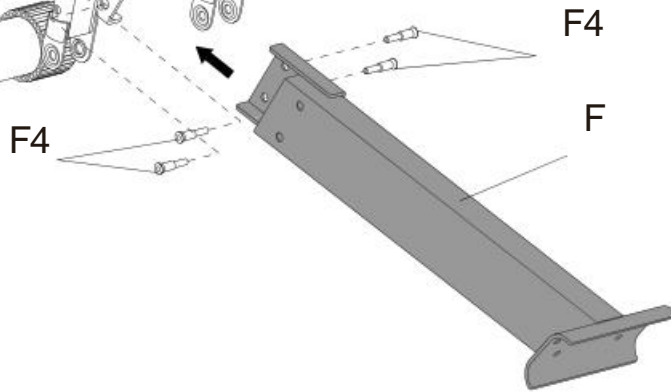


FIGURE 3 СБОРКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ОПОРНОЙ ТРУБЫ(F)

Шаг 1. Установите центральную опорную трубу (F) на основной раме (A) с помощью четырех винтов (F4).



После ее установки, закрепите винты (F4) на центральной опорной трубке.



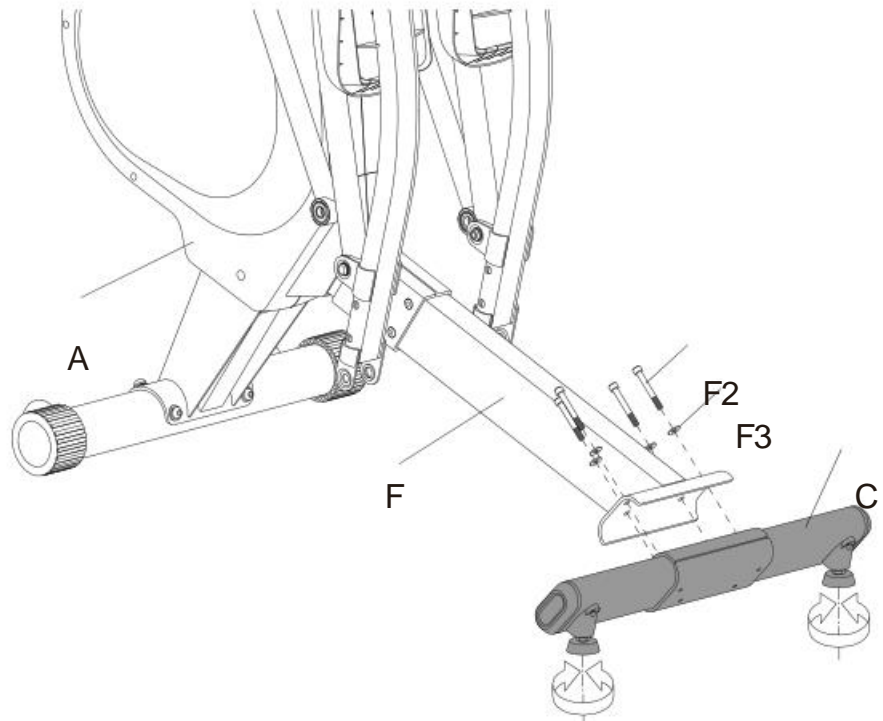
Используйте инструмент: 6m/m



FIGURE 4 УСТАНОВКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА (C)

Шаг 1. Установите задний стабилизатор (C) на центральную опорную трубу (F) с помощью четырех винтов (F2) и болтов (F3).

Шаг 2. Отрегулируйте ножки-стабилизаторы на нижнем заднем стабилизаторе (C), чтобы сбалансировать оборудование.



Используйте инструмент: 6m/m



FIGURE 5

FIGURE 5

СБОРКА КОНСОЛИ И КРЫШКИ КОНСОЛИ

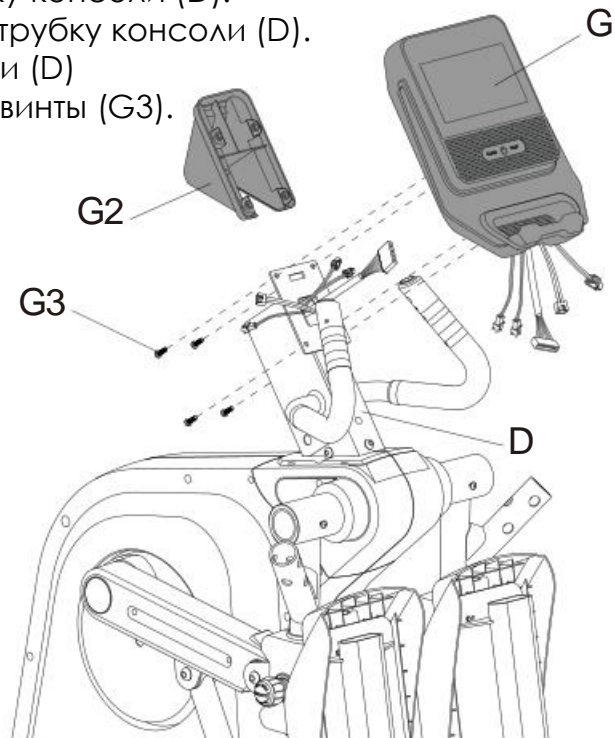
Шаг 1. Извлеките четыре винта (G3) из консоли (G).

Шаг 2. Подсоедините все кабеля.

Шаг 3. Установите консоль (G) на опорную трубку консоли (D).

Шаг 4. Вставьте крышку консоли (G2) в опорную трубку консоли (D).

Шаг 5. Затяните консоль, опорную трубку консоли (D) и крышку консоли (G2) вместе используя винты (G3).



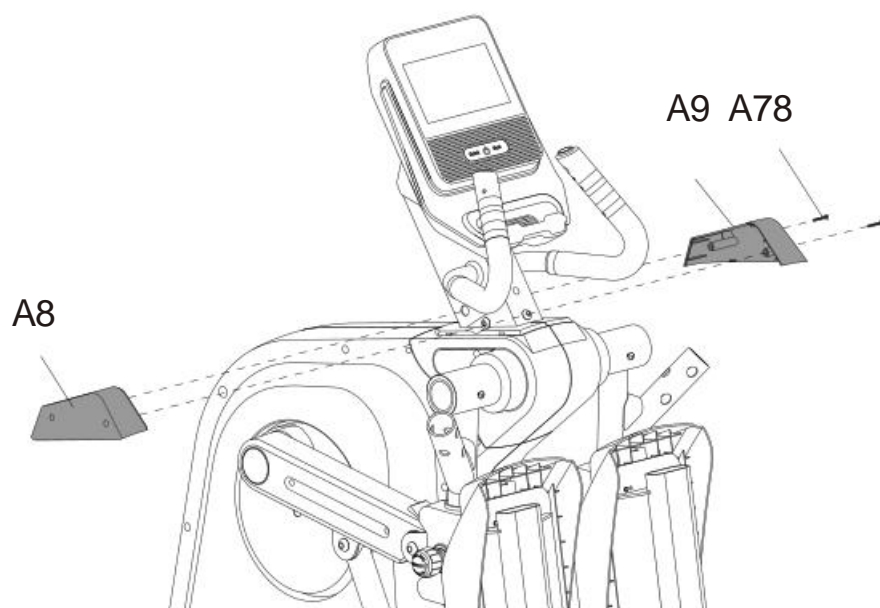
Используйте инструмент:



FIGURE 6

СБОРКА ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ ТРУБЫ КОНСОЛИ (L&R)

Шаг 1. Установите крышку поддерживающей трубы консоли-L (A8) и крышку поддерживающей трубы консоли -R (A9), а затем закрепите используя винты (A78).



Используйте инструмент:



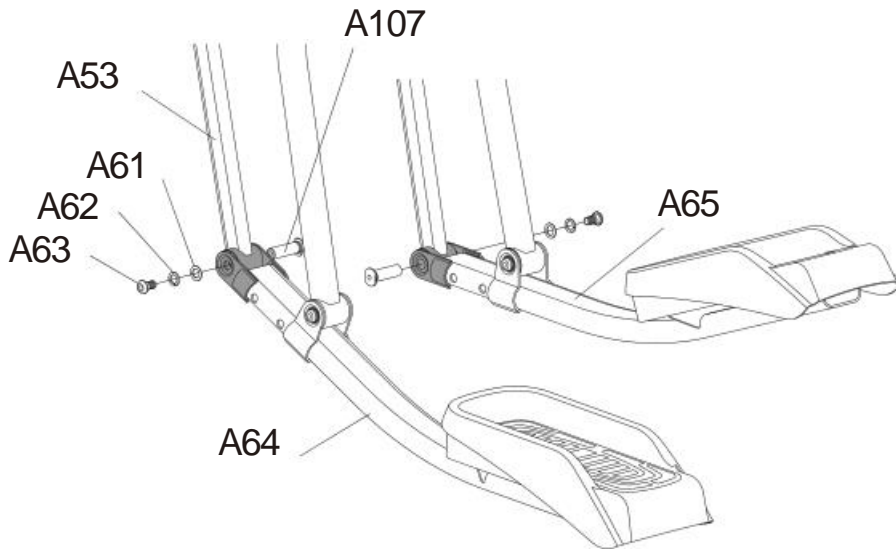
FIGURE 7

FIGURE 7

СБОРКА ПЕРЕДНЕГО СОЕДИНИТЕЛЬНОГО ВАЛА (A53) и ПЕРЕДНЕЙ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ ТРУБКИ ПЕДАЛИ (A64&A65)

Шаг 1. Соедините передний соединительный вал (A53) и опорную трубку-L передней педали (A64), используя для этого болт (A107), винт (A63), пружинную шайбу (A62) и шайбу (A61).

** Повторите тот же шаг для правой стороны.



Используйте инструмент: 6mm/m

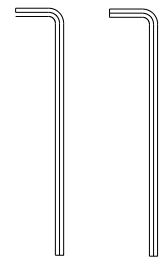


FIGURE 8

СБОРКА КРЫШКИ ТРУБКИ ПЕДАЛИ-(L&R)

Шаг 1. Установите крышку трубки педали L1 (A72) и крышку трубки педали L2 (A73) на опорную трубку передней педали L (A64), используя для сборки два винта (A78).

** Чтобы закончить сборку повторите этот же шаг для правой стороны.

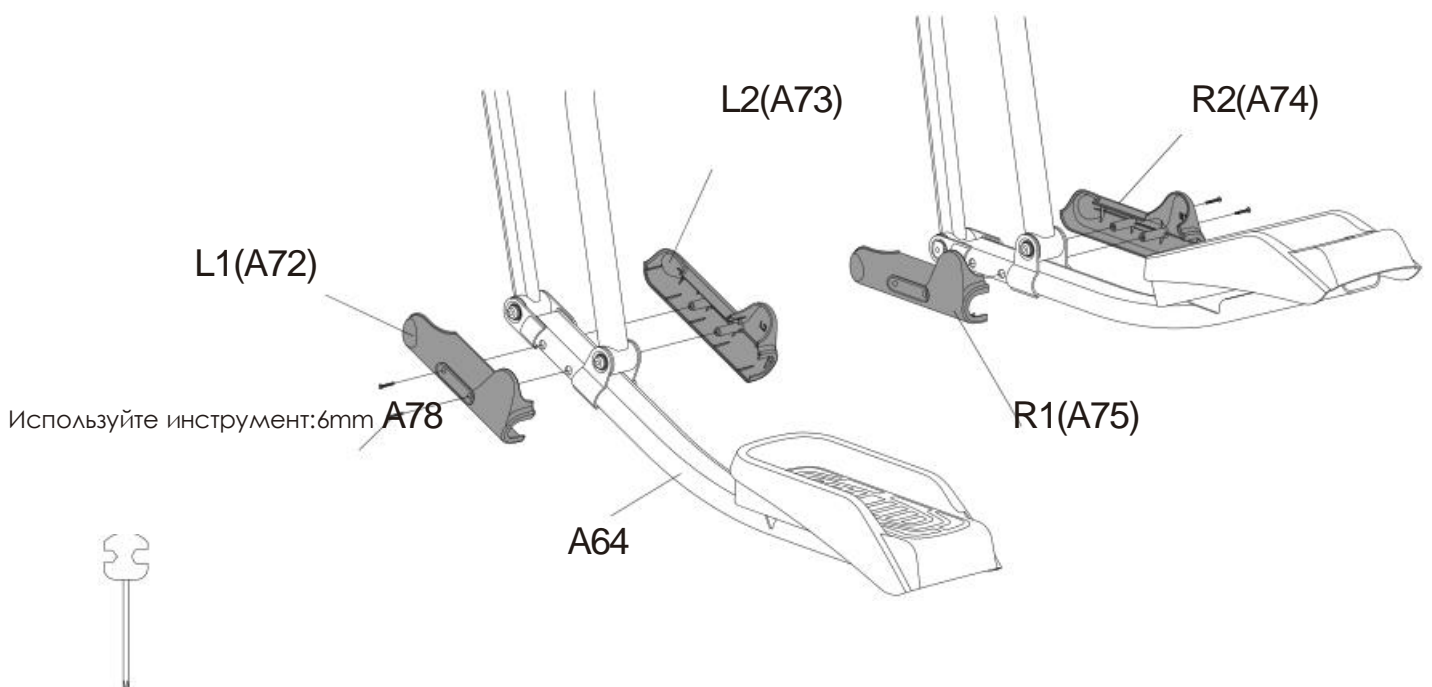


FIGURE 9

FIGURE 9 — УСТАНОВКА РУКОЯТОК & КРЫШКИ ПЕРЕДНЕЙ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ ТРУБЫ ПЕДАЛИ

- Шаг 1. Извлеките 6 шт. предварительно собранных винтов (E4 и E5) с ручки (E1).
Шаг 2. Удалите 2 предварительно собранных винта (A108) из основной рамы (A).
Шаг 3. Установите ручку (E1) на основную раму (A) с помощью винтов (E4 и E5).
Шаг 4. Закрепите крышку передней педали поддерживающей трубки (A66 & A67) на главную раму (A) двумя винтами (A108).

** Повторите тот же шаг на правой стороне.



Используйте инструмент:

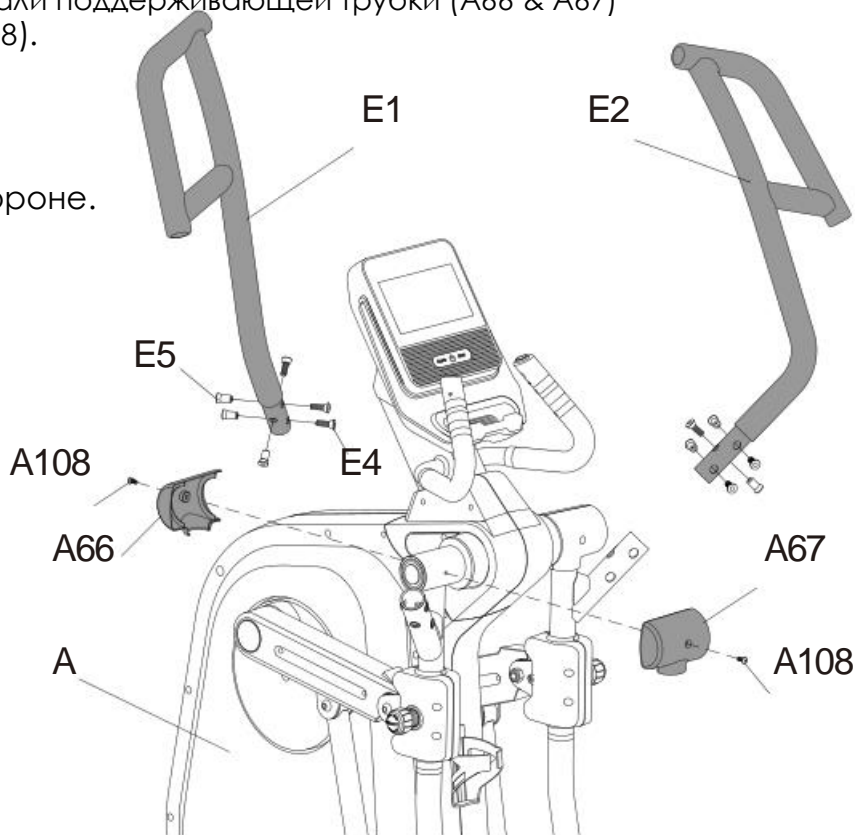
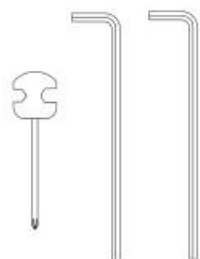


FIGURE 10

FIGURE 10 — СБОРКА АДАПТЕРА

Вставьте адаптер в разъем на главной раме

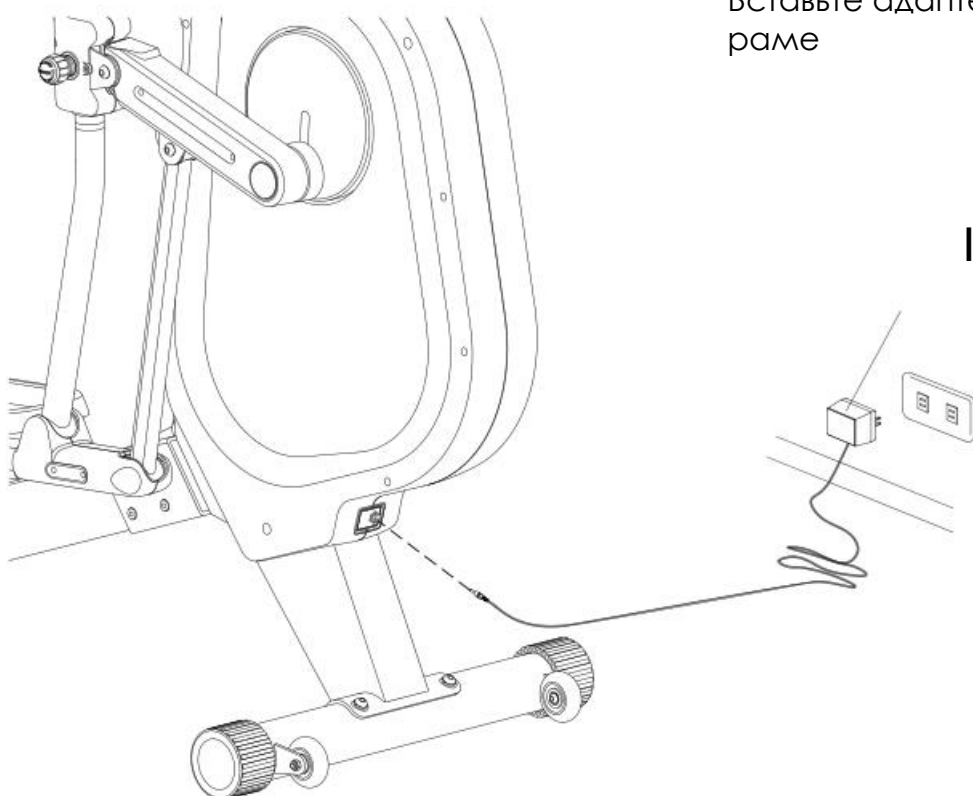


FIGURE 11 — КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ОБОРУДОВАНИЕ

Если вам необходимо транспортировать оборудование в другое место, поднимайте задний стабилизатор, до тех пор, пока передние транспортировочные колеса не коснутся земли. Теперь вы можете переместить оборудование в нужное место. После перемещения аккуратно установите тренажер на новое место и при необходимости для устойчивости отрегулируйте ножки-стабилизаторы на нижнем заднем стабилизаторе.

ВНИМАНИЕ: Никогда не пытайтесь поднять оборудование самостоятельно, при необходимости обратитесь за дополнительной помощью и никогда не пытайтесь поднять оборудование, если у вас есть какие-либо медицинские проблемы.

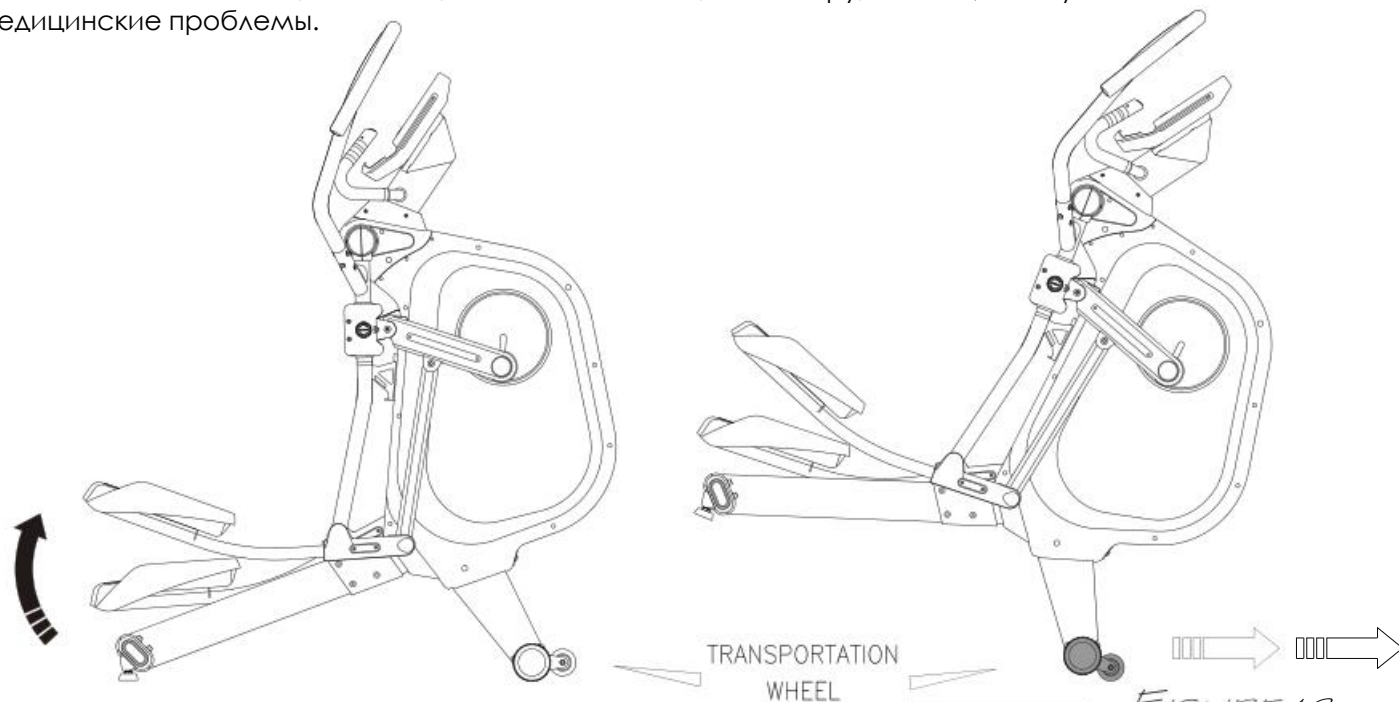
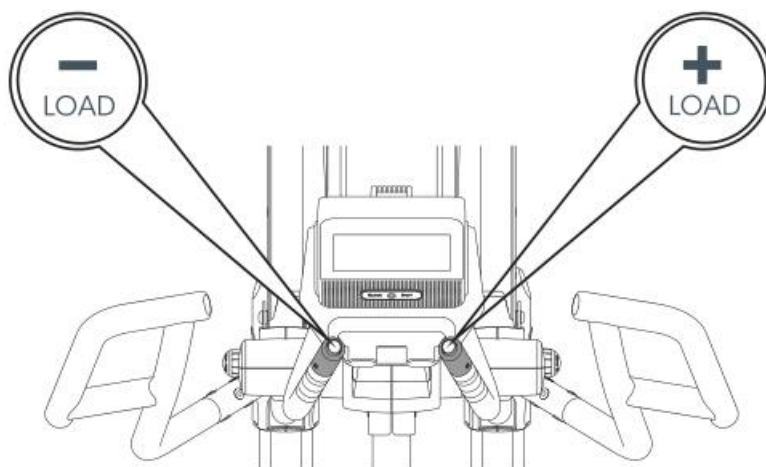


FIGURE 12 — КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЕМ ДЛЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ

Когда консоль работает, вы можете отрегулировать нагрузку нажатием кнопок на маленьком руле: нажмите кнопку «+ LOAD» на правой стороне, чтобы увеличить сопротивление или нажмите кнопку «-LOAD» на левой стороне, чтобы уменьшить сопротивление.



КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ШАГ

Шаг 1. На E350 есть 2 варианта выбора шага: 1", 2".

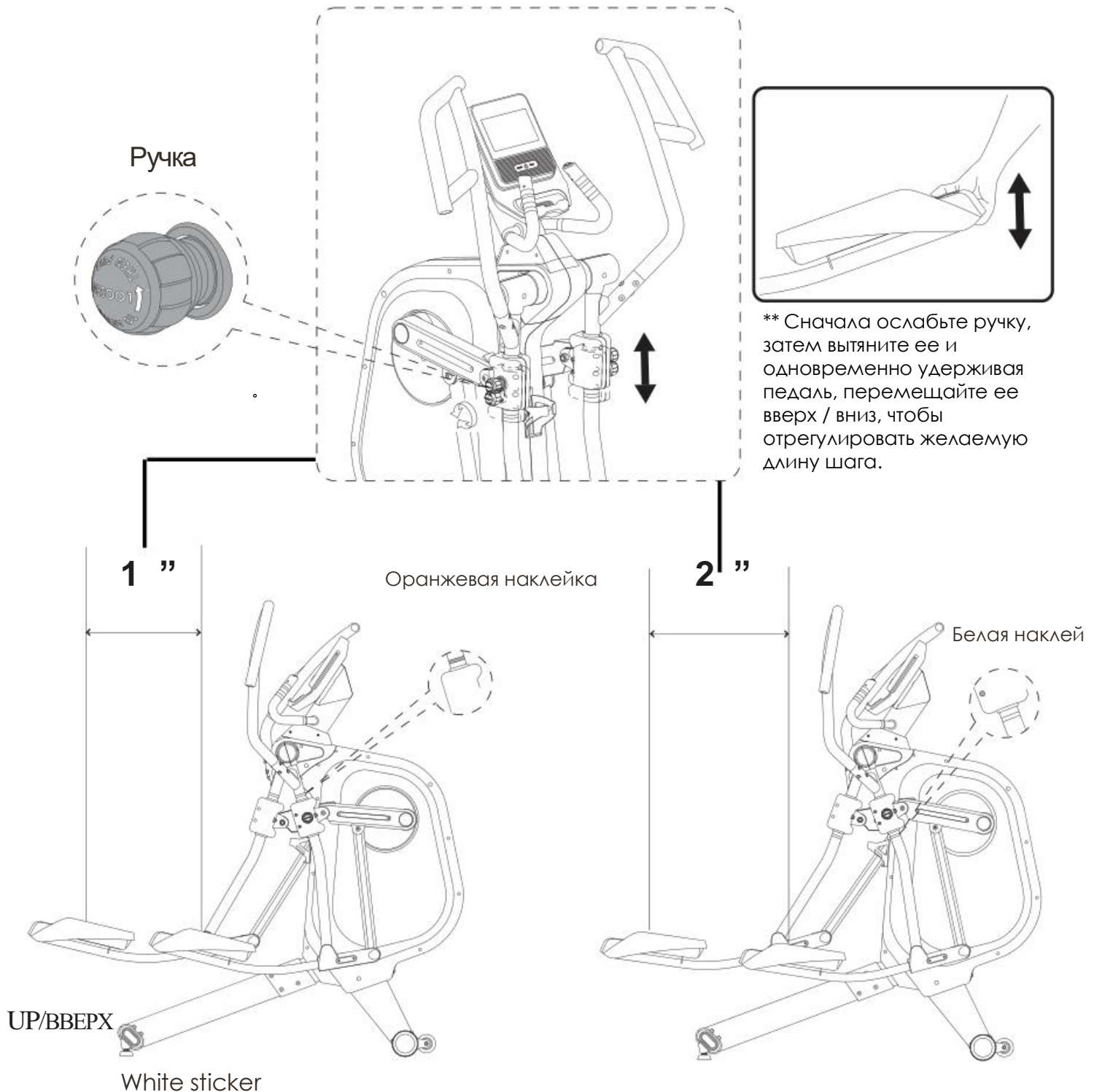
(Если вы выбираете 1», на передней педали опорной трубы найдите оранжевую наклейку, если вы выберете 2», на передней педали опорной трубы найдите белую наклейку.)

Шаг 2. Послабьте и вытяните ручку, чтобы отрегулировать длину шага по своему усмотрению.

Шаг 3. После выбора длины шага плотно затяните ручку обратно.

Шаг 4. Таким же образом можно отрегулировать длину шага другой стороны.

ВНИМАНИЕ: Для вашей безопасности НИКОГДА не регулируйте длину шага, стоя на оборудовании. Всегда одинаково настраивайте правую и левую стороны. Неравномерная установка шага строго не рекомендуется.





ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

UP/ВВЕРХ	Корректирует данные каждой функции вверх или увеличивает нагрузку тренировки.
DOWN/ВНИЗ	Корректирует данные каждой функции вниз или уменьшает нагрузку тренировки.
ENTER/ВХОД	Подтверждает все настройки.
START / STOP СТАРТ/СТОП	Нужна для начала или остановки тренировки. Нажатая кнопка START/ STOP в режиме ожидания, также может служить как кнопка быстрого запуска в ручной программе.
RESET/СБРОС	Сбрасывает текущую настройку и переключает дисплей в режим начальной тренировки. Для полного сброса, в режиме ожидания нажмите и удерживайте кнопку RESET в течение 2 секунд.
RECOVERY/ ВОССТАНОВЛЕНИЕ	Для активации функции восстановления.
RECORDED DATA/ ЗАПИСАННЫЕ ДАННЫЕ	В режиме остановки, пользователь может нажать кнопку RECORDED DATA для проверки данных.
SAVE / DELETE СОХРАНЕНИЕ/ УДАЛЕНИЕ	Сохранение: После нажатия STOP для остановки тренировки, нажмите SAVE для сохранения своих результатов. Удаление: После нажатия RECORDED DATA для проверки данных, нажмите DELETE – система спросит стоит ли удалять данные. Затем нажмите ENTER для подтверждения действия удаления.
PROGRAM MODE/ ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ	Быстрая кнопка для входа в программный режим функции.
HEARTRATE CONTROL/ КОНТРОЛЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА	Быстрая кнопка для входа в функцию контроля сердечного ритма.
WATT/НАГРУЗКА	Быстрая кнопка для ввода постоянной функции нагрузки

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

TIME/ВРЕМЯ	Время будет вести отсчет с 00:00 до максимум 99:59 с шагом в 1 минуту
SPEED/СКОРОСТЬ	Дисплей подсчитывает текущую скорость во время тренировки. Максимальная скорость 99.9 км/ч или миль/ч.
RPM/ОБОРОТЫ	Отображает обороты в минуту. Диапазон 0~999 RPM(оборотов)
DISTANCE/ РАССТОЯНИЕ	Суммирует общее расстояние от 0:0 до 999.9 км или миль. Пользователь может установить целевое значение кнопками UP или DOWN. Каждый шаг это 0.1 км или мили.
CALORIES/ КАЛОРИИ	Суммирует сожженные калории в течении тренировки от 0 до максимум 9999 ккал. Шаг каждого увеличения или уменьшения 10 ккал. (Эти данные являются приблизительным руководством для сравнения тренировок, и которые нельзя использовать как медицинский показатель)
PULSE/ПУЛЬС	Пользователь может установить значение целевого пульса 0 - 30 до 230
WATTS/НАГРУЗКА	Показывает текущую нагрузку тренировки. Диапазон показателя 0~999.

ВКЛЮЧЕНИЕ

1. Подключите источник питания к дисплею или нажмите кнопку RESET на 2 секунды. На LCD дисплее в течение 2 секунд отобразятся все сегменты, сопровождаясь длинным звуковым сигналом (Рисунок 1).



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3



Рисунок 4



Рисунок 5

Затем перейдите к настройкам Calendar & CLOCK /Календарь и ЧАСЫ (Рисунок 3~5), используя кнопки UP или DOWN . Выбор подтвердите нажатием кнопки ENTER.

2. Пользуясь кнопками UP или DOWN выберите User 1~4 (Пользователь 1-4) и нажмите ENTER для подтверждения выбора (Рисунок 6).

Затем введите информацию о пользователе: SEX/ПОЛ, AGE/ВОЗРАСТ, HEIGHT/РОСТ и WEIGHT/ВЕС. (Рисунок 7~10)



Рисунок 6



Рисунок 7



Рисунок 8



Рисунок 9



Рисунок 10

ОПЕРАТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Программы по выбору: MANUAL ⇄ PROGRAM ⇄ USER PROG ⇄ WATT ⇄ H.R.C. (Рисунок 11~15).



Рисунок 11



Рисунок 12



Рисунок 13

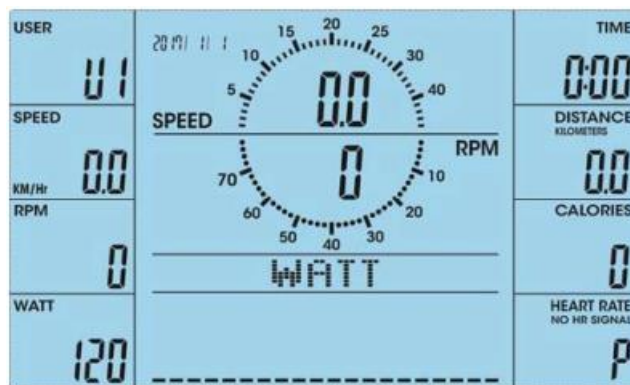


Рисунок 14

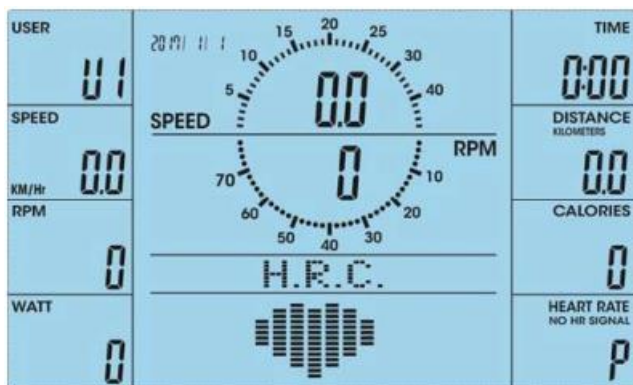


Рисунок 15

QUICK START /БЫСТРЫЙ СТАР в режиме MANUAL

1. В режиме MANUAL нажмите ENTER (Рисунок 16).
2. Для начала тренировки нажмите START/STOP (Рисунок 17). Уровень нагрузки можно отрегулировать во время самой тренировки.
3. Для прекращения тренировки нажмите START/ STOP.

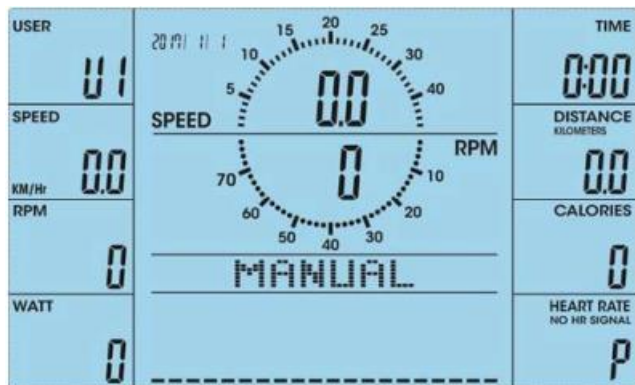


Рисунок 16

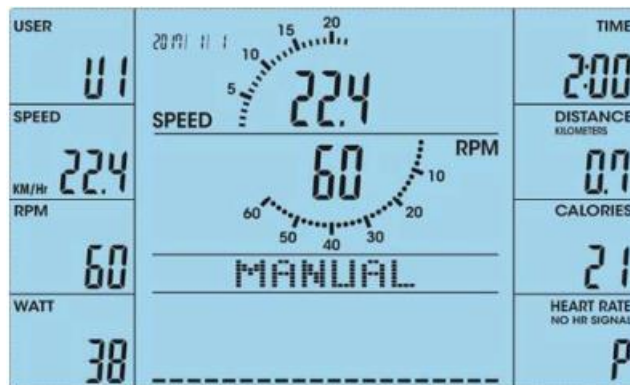


Рисунок 17

MANUAL/РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. После выбора MANUAL нажмите ENTER для входа в режим (Рисунок 16). Используя кнопки UP или DOWN увеличьте или уменьшите уровень нагрузки (от 1 до 16) и нажмите ENTER для подтверждения введения данных.
2. Пользователь также может задать свои значения TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE, а затем нажать START/STOP для начала тренировки. (Рисунок 17)
Для возврата к начальным настройкам режима MANUAL нажмите кнопку RESET.
3. Уровень нагрузки можно регулировать и во время тренировки.

PROGRAM/ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ

1. После входа в режим PROGRAM (Рисунок 18), используя кнопки UP или DOWN пользователь может выбрать программу занятий от P1 до P12 (Рисунок 19-30). Затем нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбор.
3. Вы можете установить свое значение TIME/ВРЕМЯ, а затем нажать START/STOP для начала тренировки. (Рисунок 31)
3. После начала тренировки время начнет обратный отсчет. Когда TIME досчитает до 0, экран издаст звуковой сигнал. Пользователь может отключить звук нажатием любой кнопки.



Рисунок 18



Рисунок 19

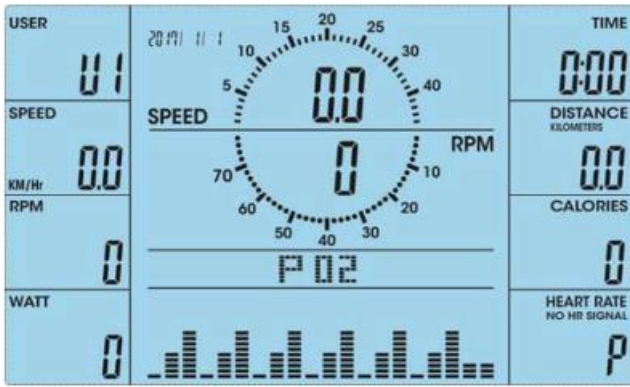


Рисунок 20



Рисунок 21



Рисунок 22



Рисунок 23



Рисунок 24



Рисунок 25



Рисунок 26



Рисунок 27

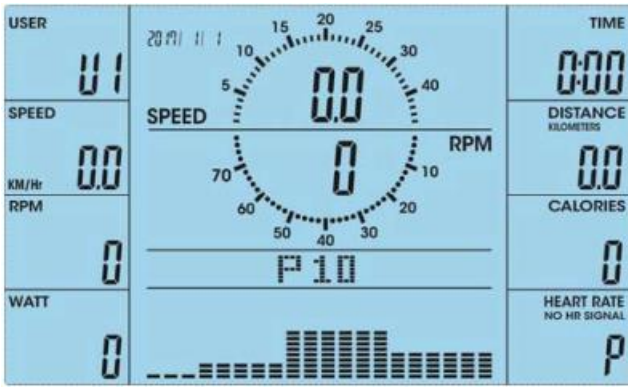


Рисунок 28

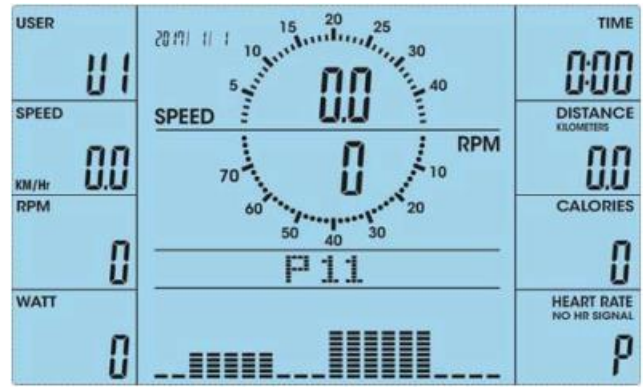


Рисунок 29

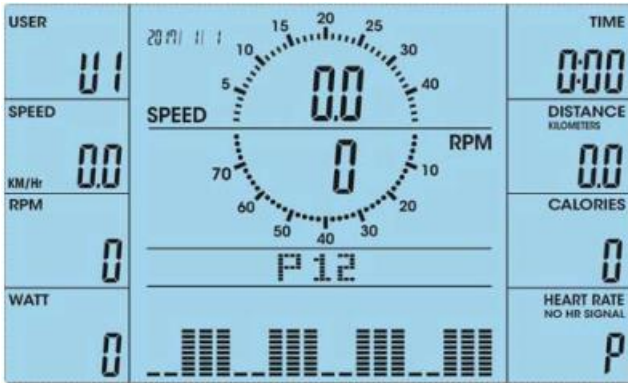


Рисунок 30



Рисунок 31

USER PROGRAM/ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ

1. После входа в режим USER PROGRAM (Рисунок 32), начнет мигать первый столбец профиля (Рисунок 33). Кнопками UP или DOWN отрегулируйте уровень нагрузки, чтобы создать свой собственный профиль.
2. После установки необходимых параметров (от столбца 1 до столбца 20), удерживайте нажатой в течении 2 сек. кнопку MODE, чтобы выйти из настройки профиля и войти в настройку TIME/ВРЕМЯ.
3. Пользователь также может предварительно установить целевые данные тренировки: TIME/ DISTANCE/ CALORIES/ PULSE, а затем нажать START/STOP для начала тренировки (Рисунок 34)



Рисунок 32



Рисунок 33



Рисунок 34

WATT/НАРУЗКА

1. После нажатия WATT (Рисунок 35), на экране отобразится предустановленное значение нагрузки 120 . Используя кнопки UP или DOWN установите целевое значение от 10 до 350 (Рисунок 36). Затем нажмите START для начала тренировки.
2. Пользователь, также, может предварительно установить данные LOAD/ TIME/ DISTANCE/ CALORIES/ PULSE , а затем нажать START для начала тренировки (Рисунок 37)



Рисунок 35



Рисунок 36



Рисунок 37

HEART RATE CONTROL / РЕЖИМ КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

1. После входа в режим HEART RATE CONTROL / КОНТРОЛЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (Рисунок 38), на экране будет отображаться процент пульса 55%, 75%, 90% и TARGET (ЦЕЛЬ) (Рисунок 39 ~ 42). Пользователь может установить свое значение процента пульса для тренировки, используя кнопки UP или DOWN.
2. Пользователь также может предварительно установить данные TIME / ВРЕМЯ, а затем нажать START / STOP, чтобы начать тренировку.
3. После начала тренировки, окно TIME начнет отсчет. Когда значение TIME дойдет до 0, вы услышите звуковой сигнал. Для выключения звукового сигнала нажмите любую кнопку. Если в течении 6 сек. будет отсутствовать входной сигнал сердечного ритма, LCD дисплей будет в качестве напоминания отображать "PULSE INPUT" до тех пор, пока, не увидит входные данные пульса (Рисунок 43).



Рисунок 38



Рисунок 39



Рисунок 40

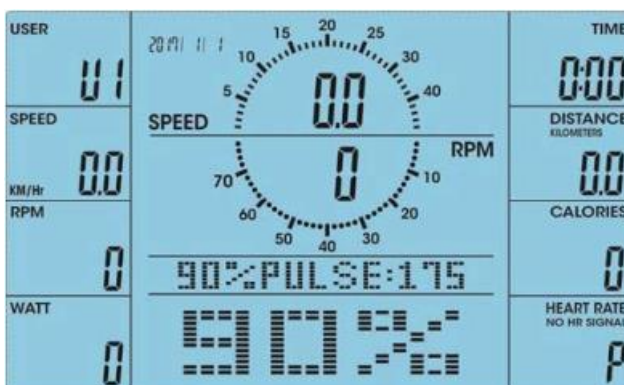


Рисунок 41

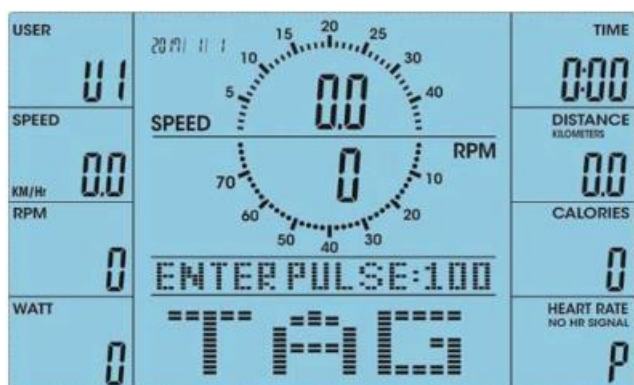


Рисунок 42



Рисунок 43

RECOVERY/ВОССТАНОВЛЕНИЕ

После тренировки продолжайте некоторое время удерживать руками поручни и нажмите кнопку «RECOVERY». Отображение всех функций, кроме показателя времени, прекратится. Окно «TIME» начнет обратный отсчет с 00:60 до 00:00 (Рисунок 44). Когда консоль обнаружит импульсный сигнал, на LCD дисплее отобразится «RECOVERY SCANNING». Если пульс не будет найден, на LCD дисплее появится сообщение «PULSE INPUT!». Затем на экране с помощью клавиш F1, F2.... до F6 отобразится результат восстановления пульса (Рисунок 45), где F1 лучший результат, F6 худший. Пользователь может продолжить тренироваться, чтобы улучшить состояние восстановления сердечного ритма. (Нажав кнопку RECOVERY еще раз, вы вернетесь к главному экрану.)

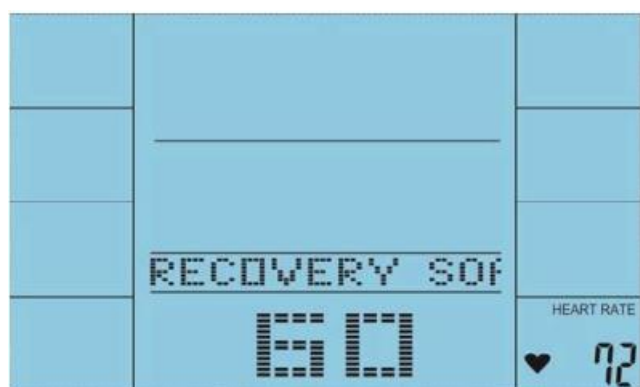


Рисунок 44

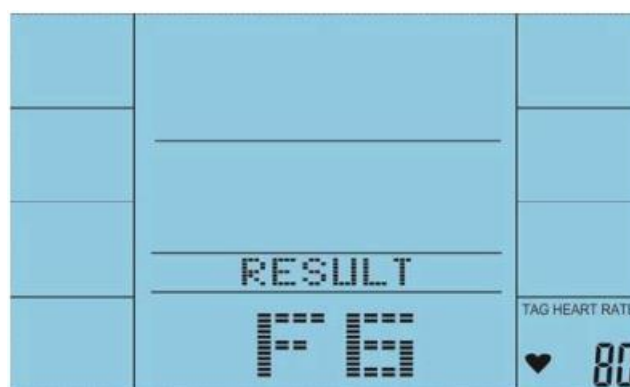


Рисунок 45

Что сделать, чтобы проверить или удалить сохраненные данные

a. После включения оборудования пользователю необходимо установить календарь и пользовательские данные U1 ~ U4 (Рисунок. 46 ~ 55). (Календарь должен быть установлен точно).

b. Во время тренировки нажмите START / STOP, отображение значений на дисплее приостановится. Затем нажмите кнопку SAVE.DELETE. Дисплей отобразит SAVE FINISH (Рисунок 56), а данные тренировки будут сохранены.

c. Если пользователь хочет проверить данные, он должен находиться в режиме основной программы, нажать кнопку «RECORDED» и нажать UP или DOWN, чтобы просмотреть предыдущие сохраненные данные. (Рисунок 57).

d. После проверки записанных данных, нажмите кнопку SAVE.DELETE, и нажмите ENTER для подтверждения удаления записи (Рисунок 58).

e. Удаление всех данных: после настройки календаря или проверки записанных данных нажмите кнопку «SAVE.DELETE» и удерживайте ее в течение 6 секунд. Дисплей отобразит сообщение «DELETE ALL!! » (Рисунок 59). Затем нажмите «ENTER» для подтверждения, все данные будут удалены (Рисунок 60). Через 15 секунд компьютер перезагрузится, а календарь по умолчанию отобразит 20170101.



Рисунок 46

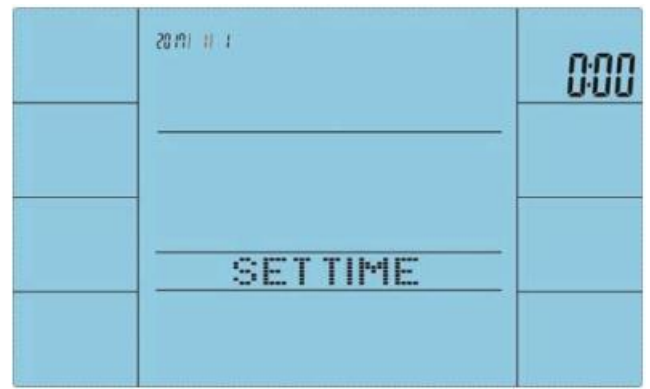


Рисунок 47



Рисунок 48

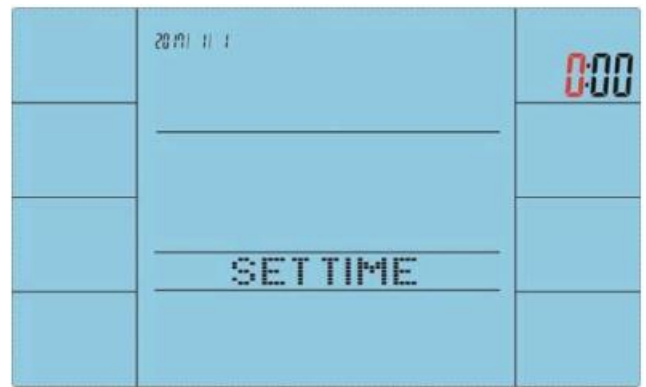


Рисунок 49



Рисунок 50

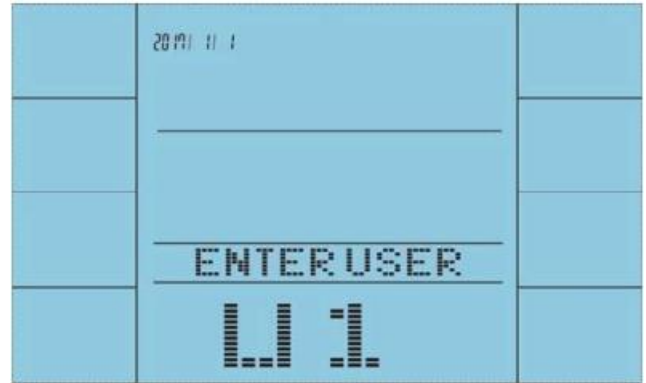


Рисунок 51

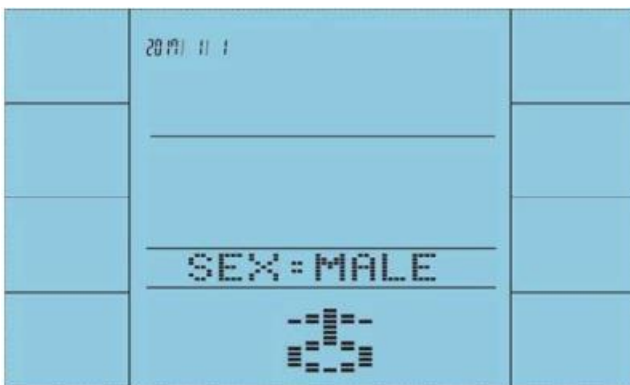


Рисунок 52

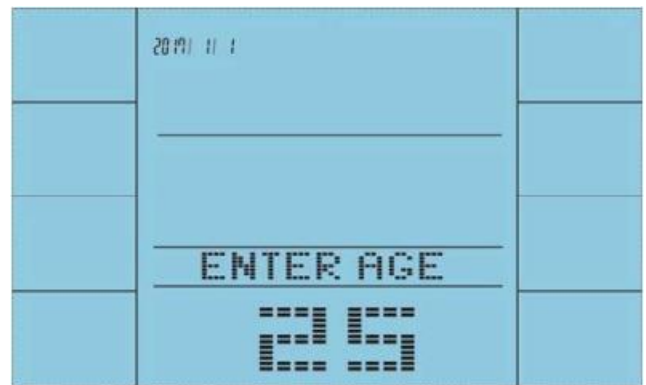


Рисунок 53

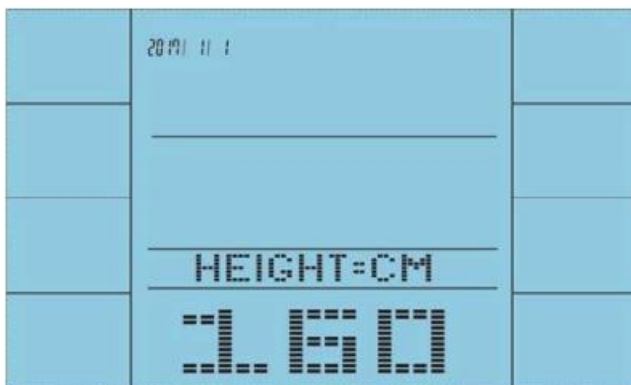


Рисунок 54

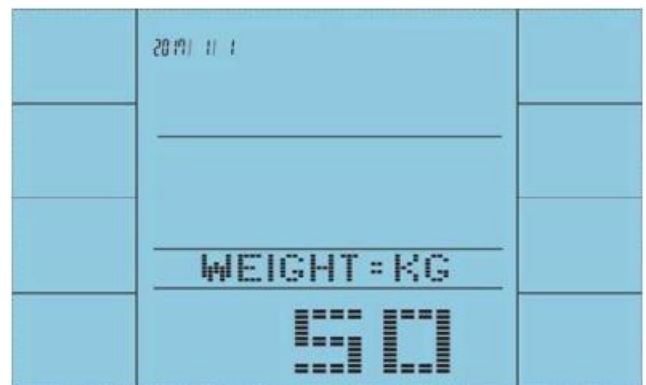


Рисунок 55



Рисунок 56



Рисунок 57



Рисунок 58

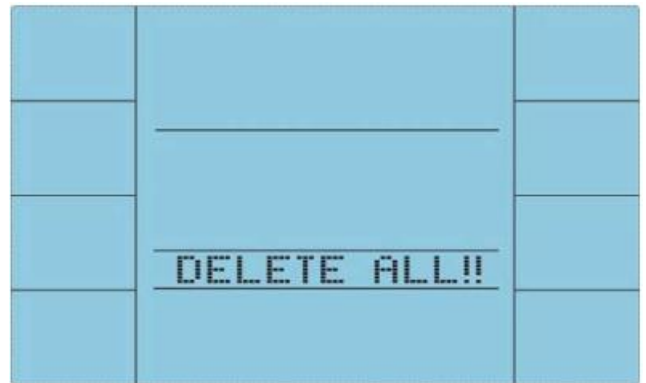


Рисунок 59



Рисунок 60

Подключение Bluetooth и зарядного устройства USB (Рисунок 61 и Рисунок 62)



Рисунок 61



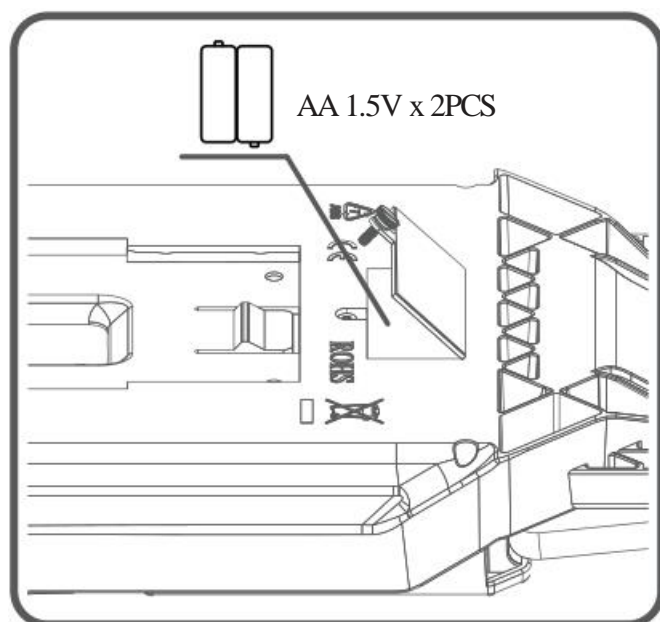
Рисунок 62

УСТАНОВКА АККУМУЛЯТОРА

Чтобы календарь работал, внутри установлен аккумулятор. Если пользователь хочет настроить календарь, необходимо извлечь аккумулятор для сброса календаря и снова включить консоль. (Рисунок 63).



Рисунок 63



- 1) Ослабьте ручку крышки батарейного отсека.
- 2) Снимите крышку батарейного отсека.
- 3) Поместите батарею, установите крышку батарейного отсека и защелкните крышку

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Если пользователь не будет крутить педали в течении 4 минут, компьютер перейдет в режим энергосбережения, все данные о настройках и упражнениях будут сохраняться до тех пор, пока пользователь не начнет тренировку снова.
2. Если компьютер работает некорректно, пожалуйста, отсоедините адаптер и подключите его снова.