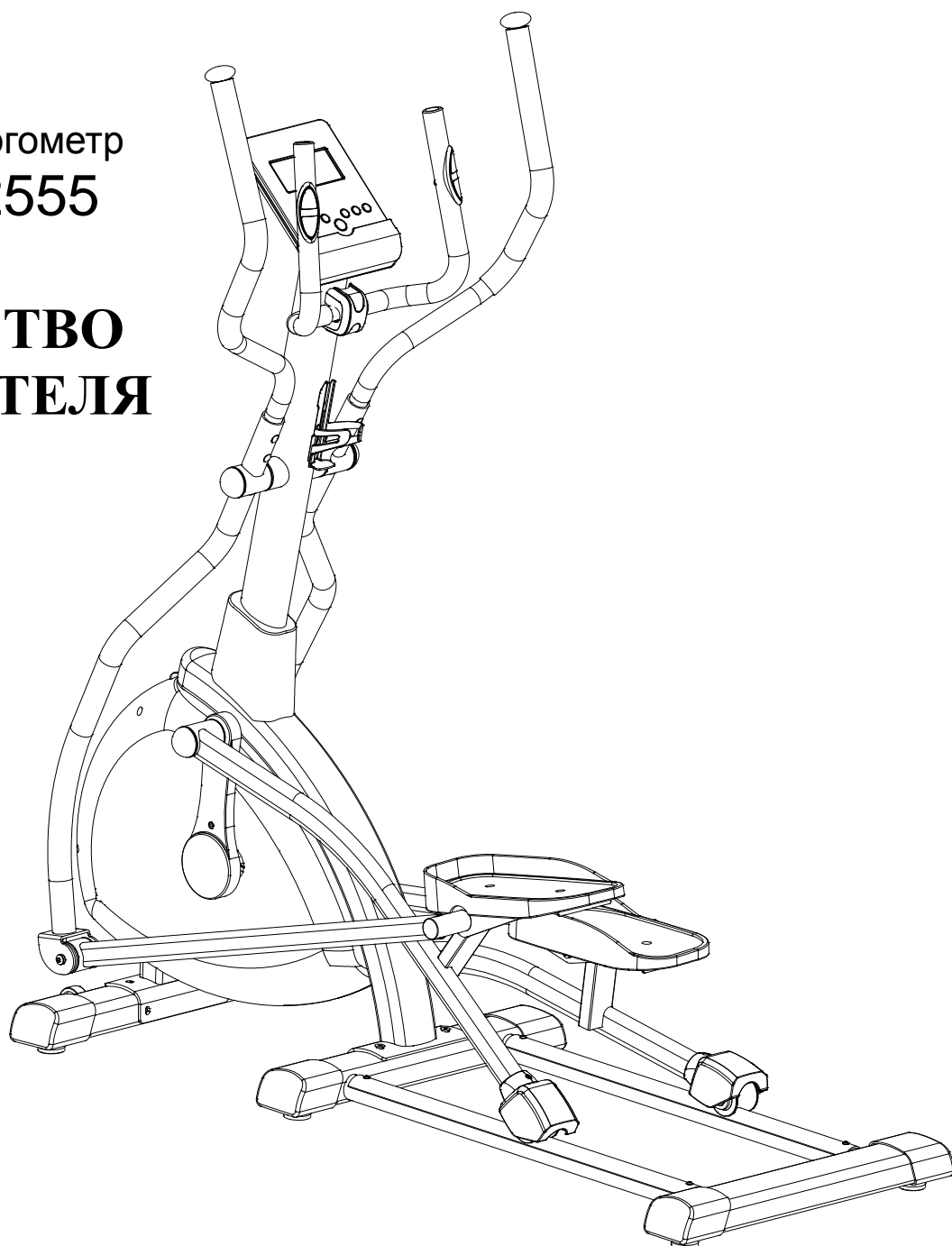



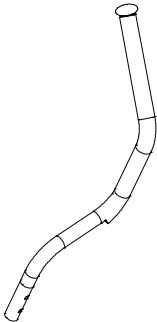
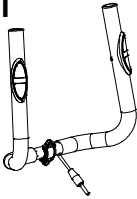
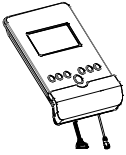

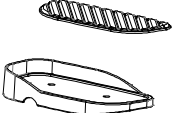



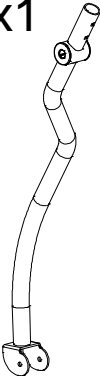
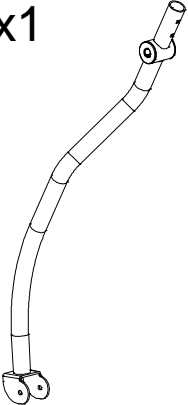
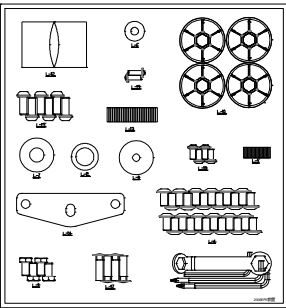
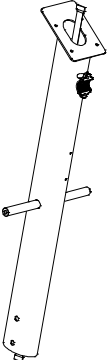
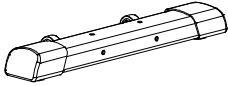
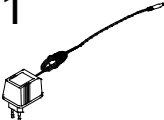

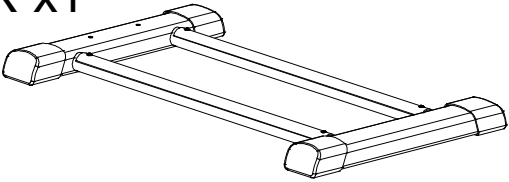
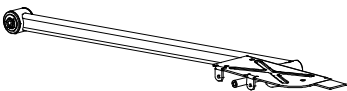
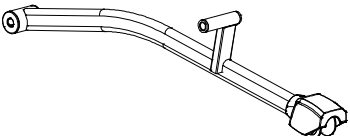
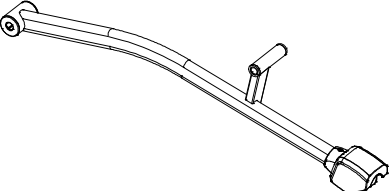
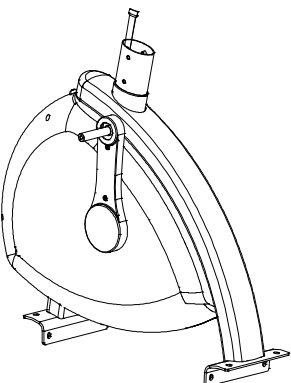


Эллиптический эргометр
Titanium E-2555

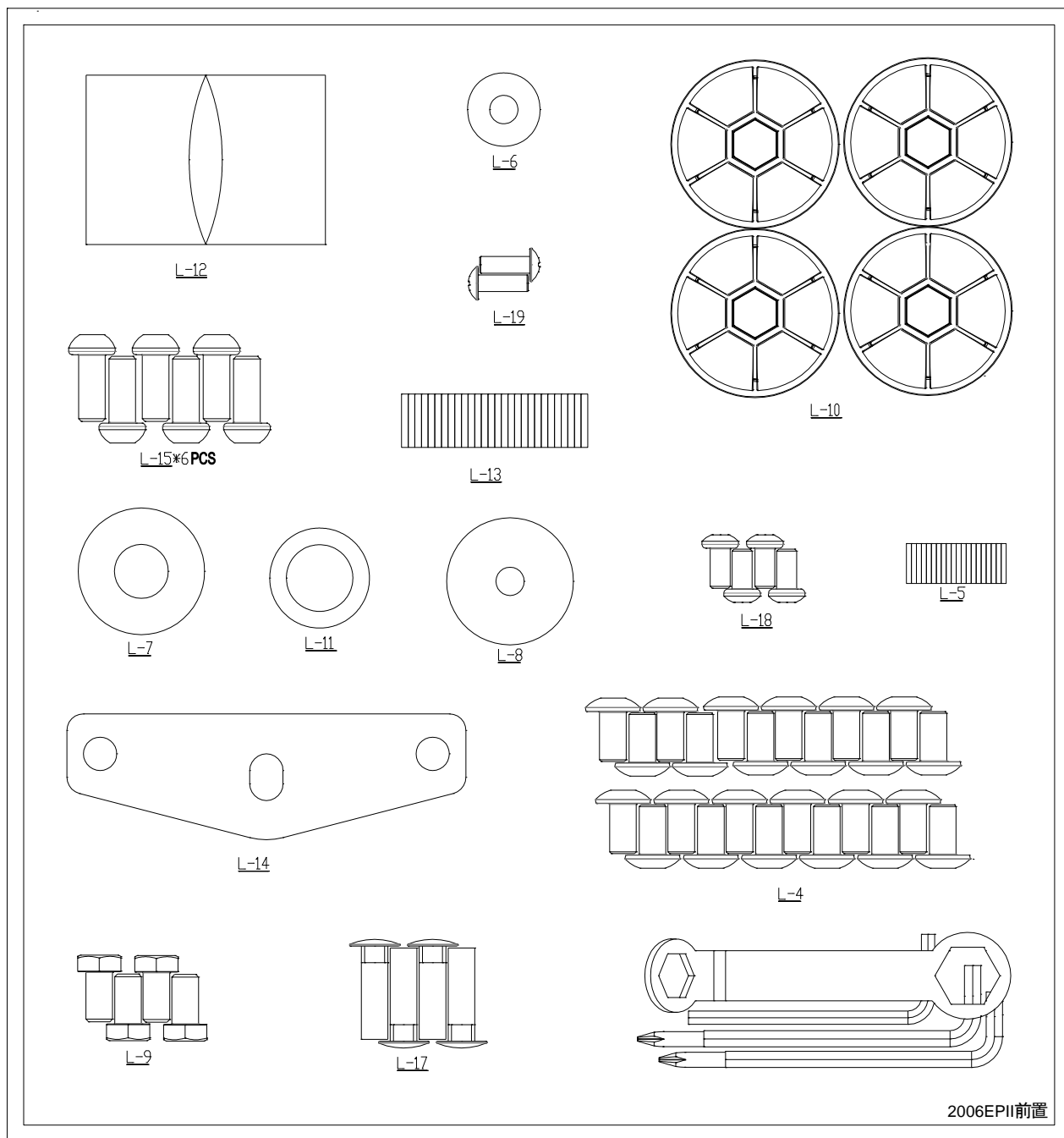
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Комплектность:

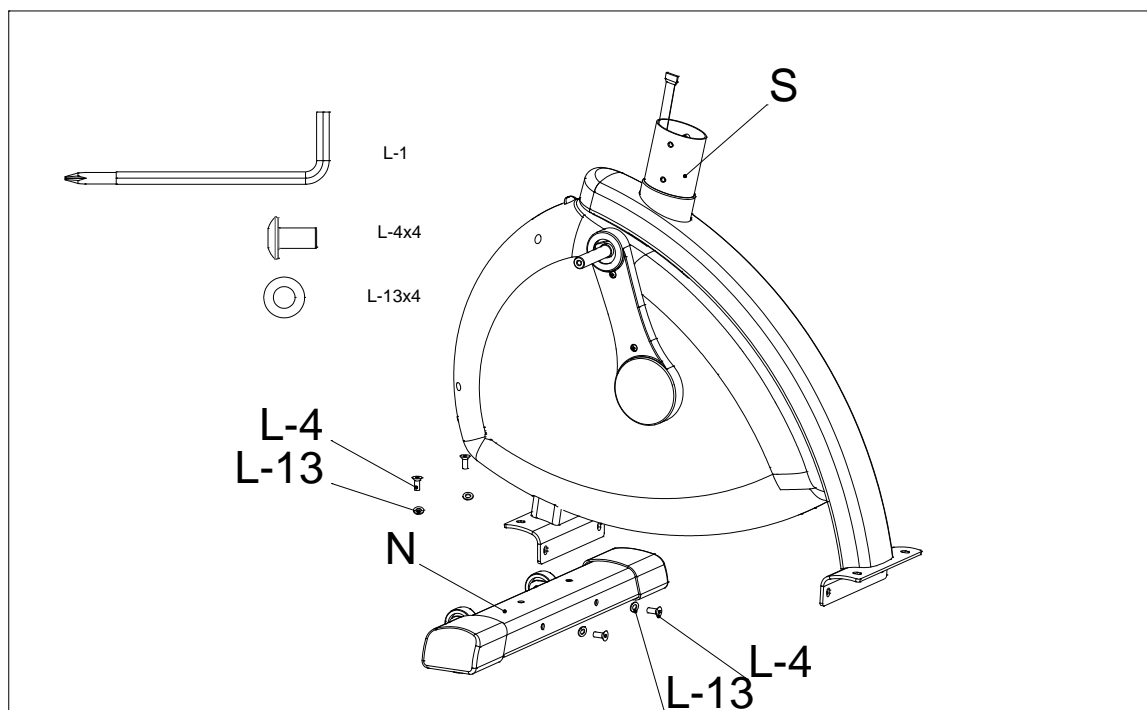
A x1		B x1		C x1		D x1	
							
E x1		F x1		G x1			
							
H x1		I x1		J x1		K x1	
							
L x1		M x1		N x1		X x1	
							
O x1							
							
R x1		P x1		Q x1		T x1	
							
S x1							
							

Упаковка крепежных изделий и инструментов:



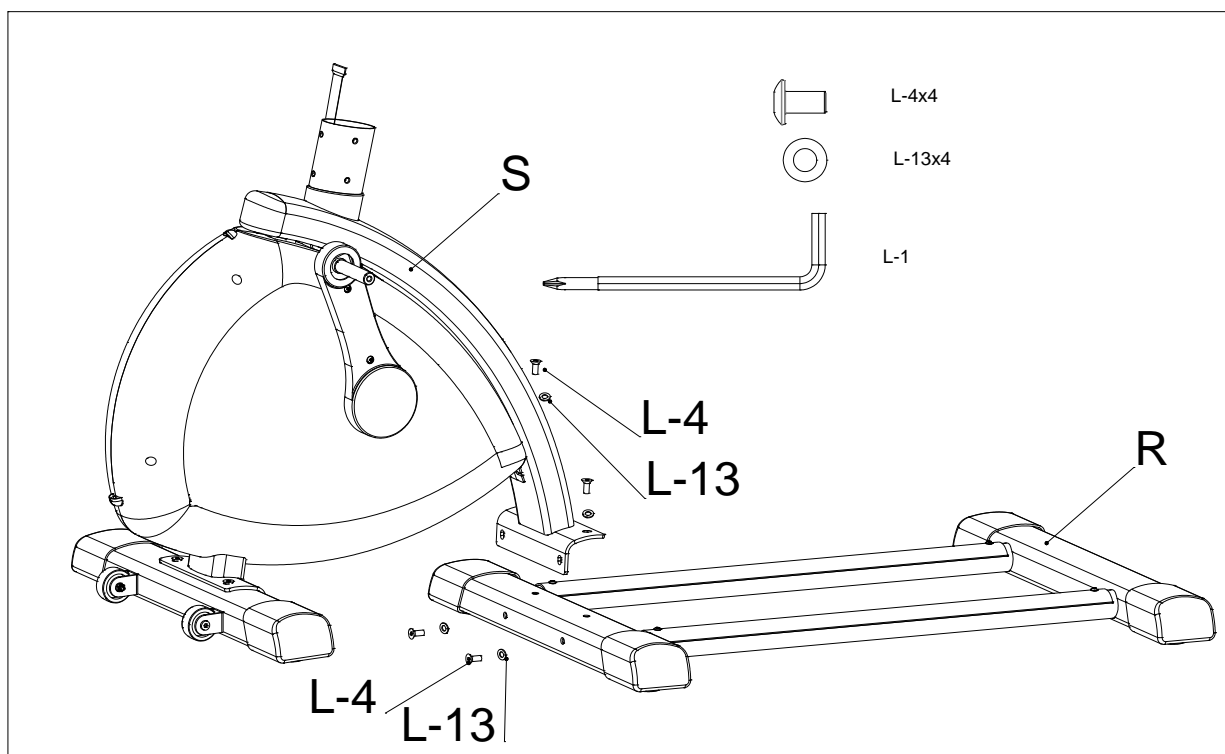
ШАГ 1

Соедините передний стабилизатор (N) с основной рамой (S) используя болты (L-4) и шайбу (L-13).



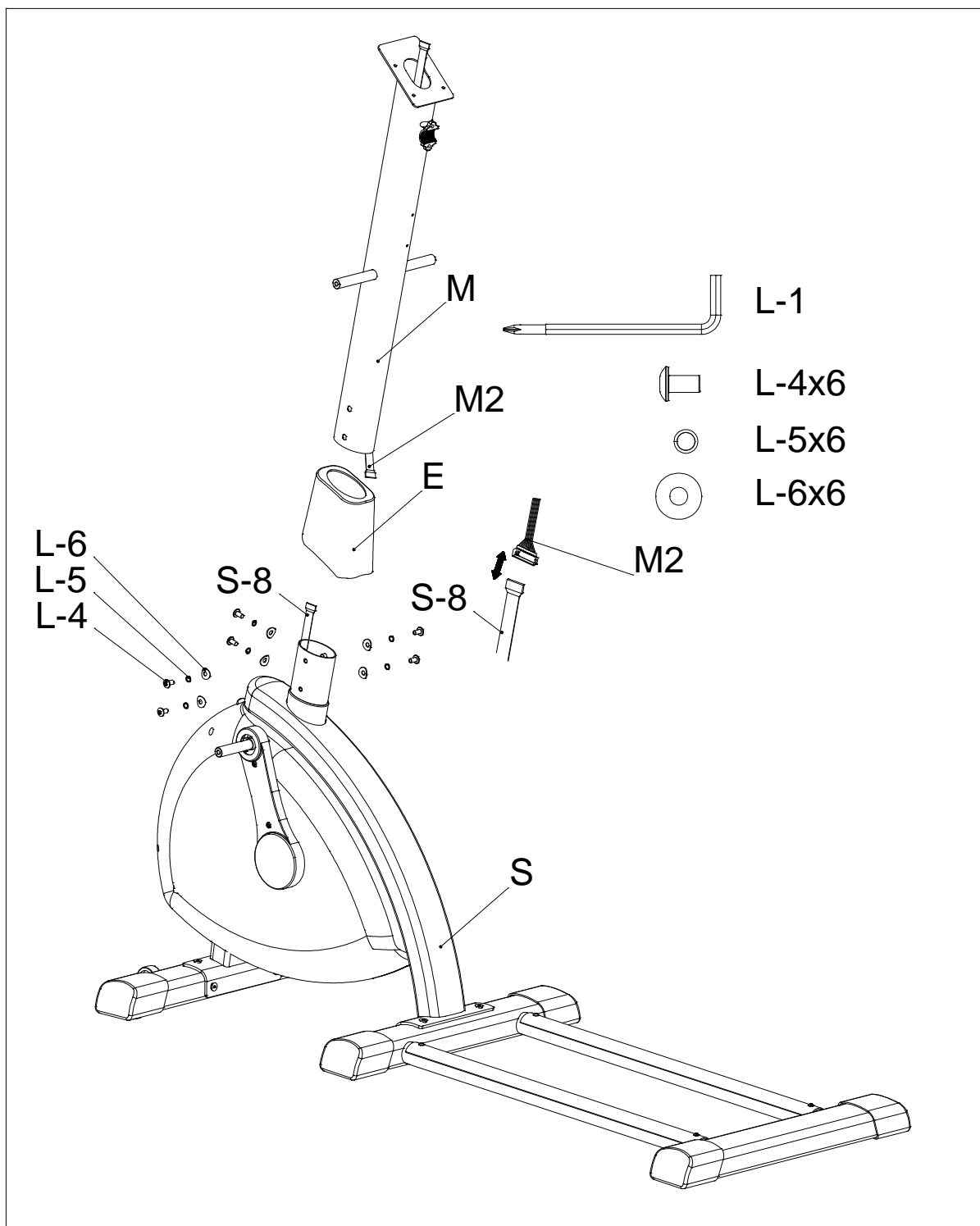
ШАГ 2

Соедините задний стабилизатор (R) с основной рамой (S) и плотно зафиксируйте болтами (L-4), шайбой (L-13)



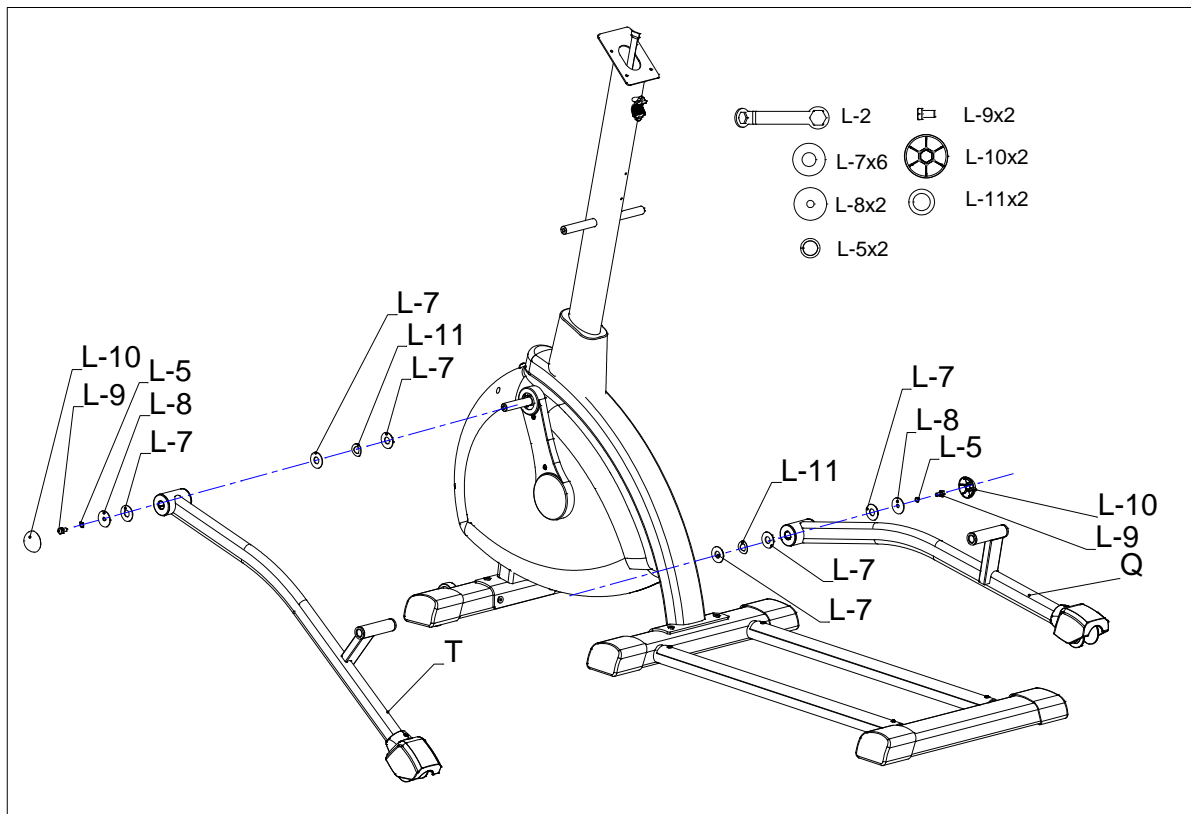
ШАГ 3

Соедините провода (S-8) с (M-2) затем насадите переднюю стойку (M) на основную раму (S) и зафиксируйте болтами, используя болты (L-4), шайбу (L-5) и шайбу (L-6)



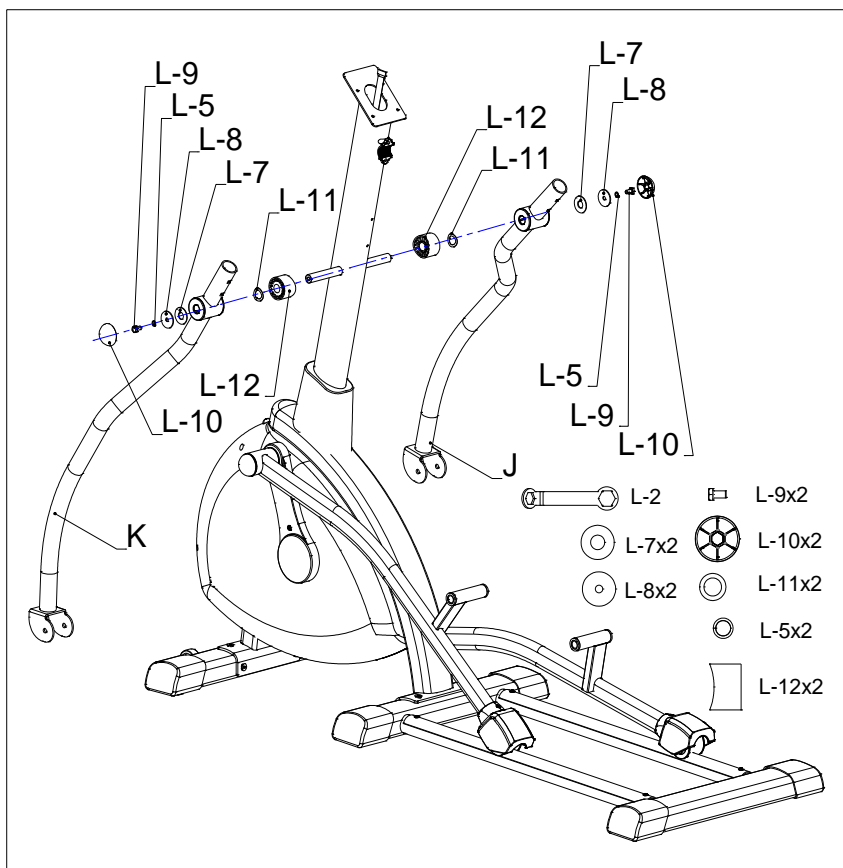
ШАГ 4

Сначала поставьте шайбы L-7/L-11/L-7 на маховиковый штырь слева, затем насадите левую педальную опору (Т) на маховиковый штырь слева и плотно зафиксируйте левую педальную опору, используя L7/L8/L5/L9, после вставьте L10. Повторите вышеуказанную процедуру сборки с правой педальной опорой (Q).



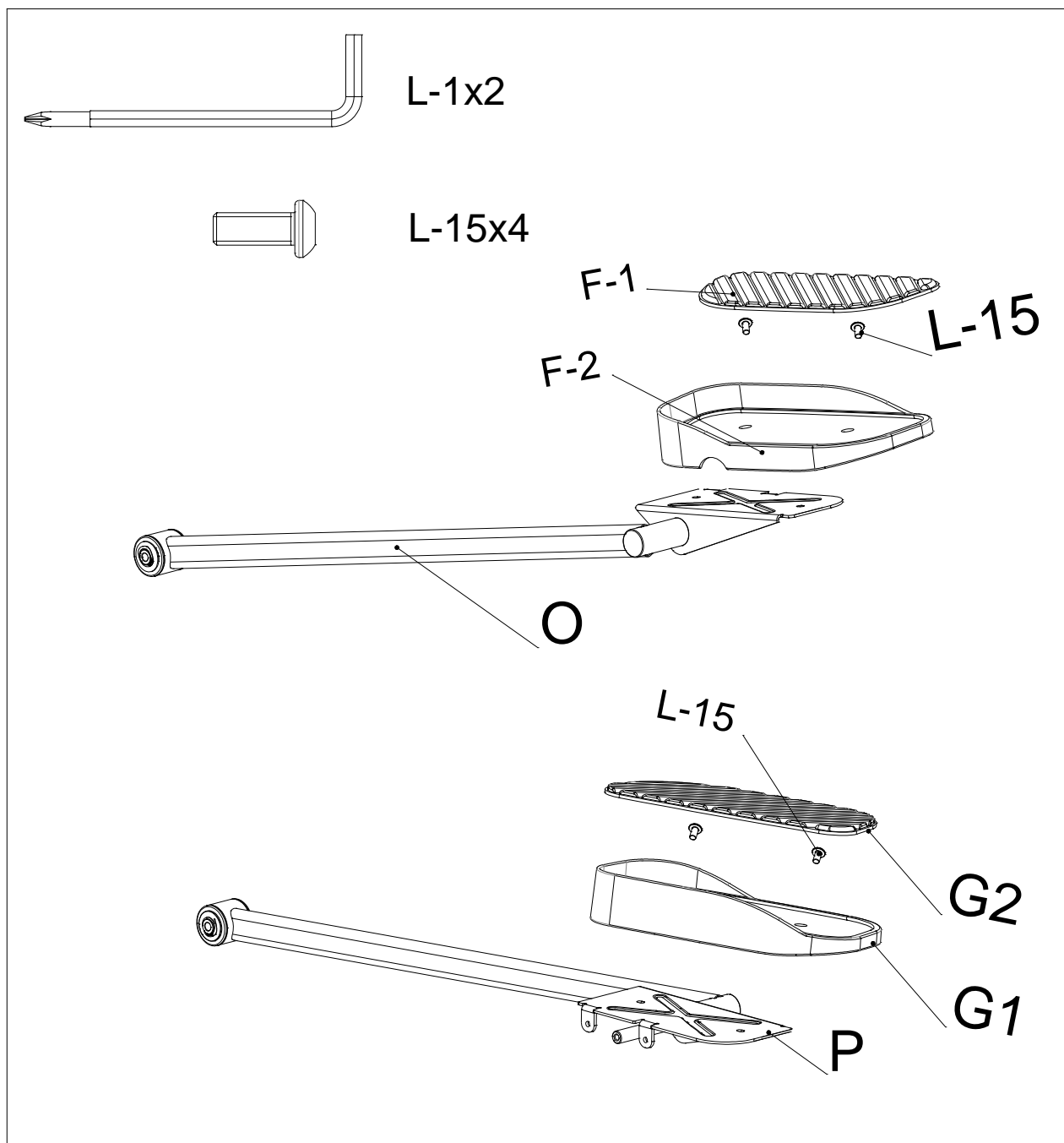
ШАГ 5

Вставьте втулки L12 и L11 на оба штыря передней стойки, затем насадите левый нижний поручень (K) на штырь передней стойки, используя L7/L8/L5/L9, после вставьте L10. Повторите вышеуказанную процедуру сборки с правым нижним поручнем J.



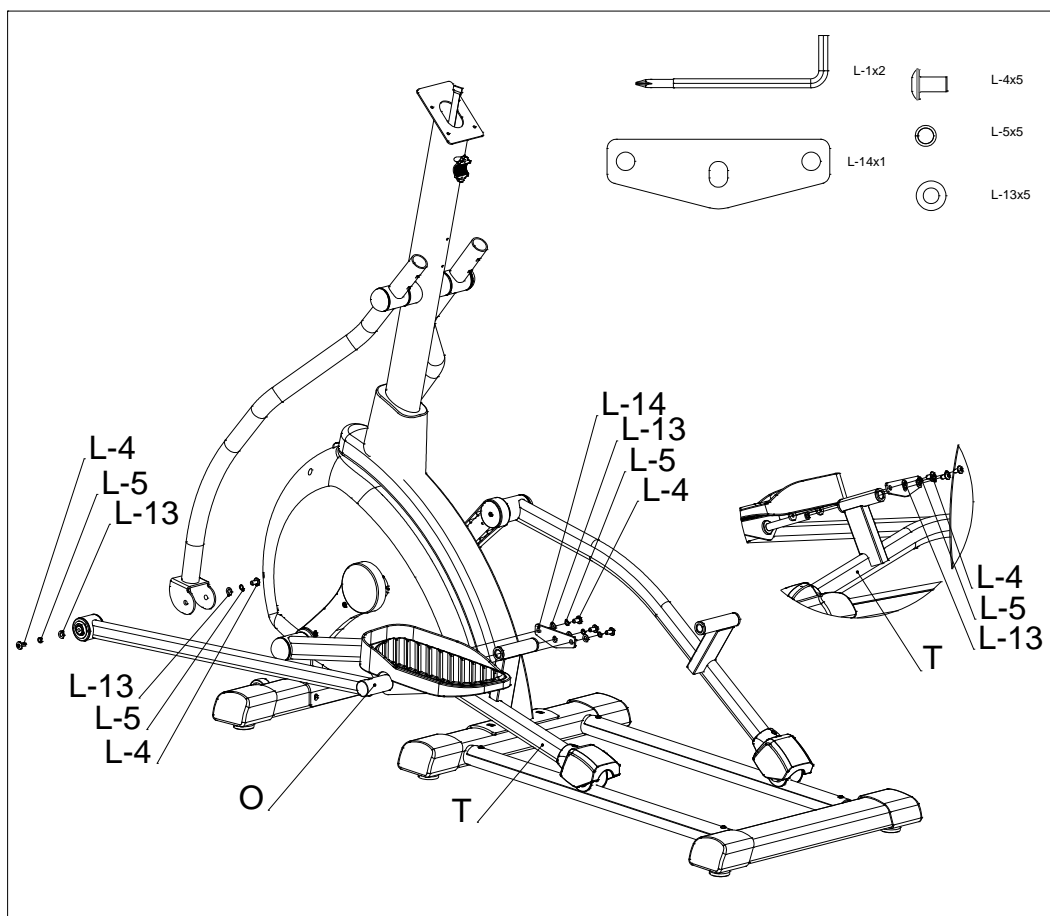
ШАГ 6

Поставьте антискользящее покрытие (F1) на педаль (F2) и зафиксируйте к педальной платформе (O), используя болты L15. Повторите вышеуказанную процедуру сборки с противоположной стороны.



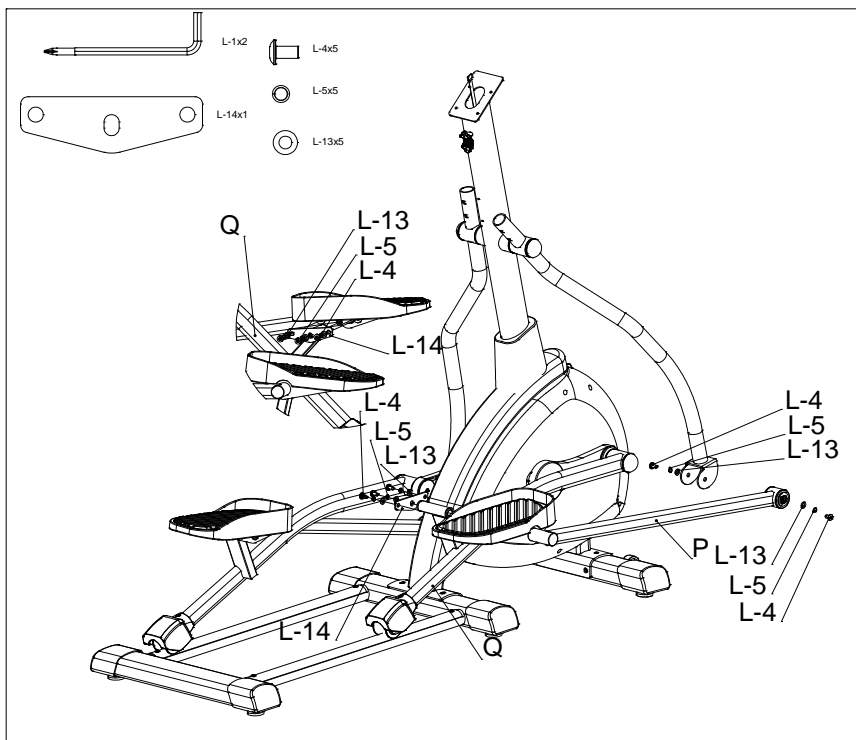
ШАГ 7

Зафиксируйте левую педальную платформу (О) с U-образным пазом нижнего поручня, используя L4/L5/L13. Установите фиксирующую пластину L14 на ось педали, зафиксировав pedalную платформу на рычаге L4/L5/L13



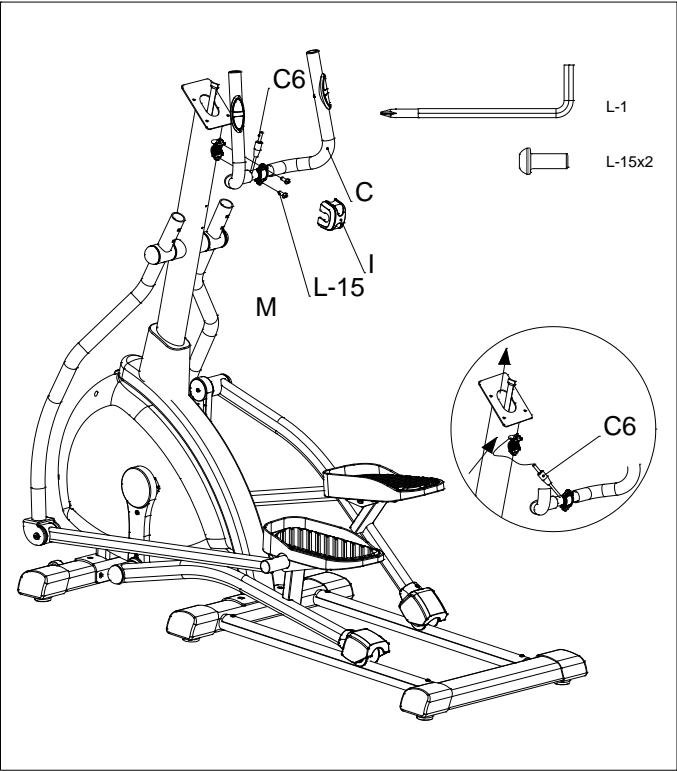
ШАГ 8

Повторите вышеуказанную процедуру сборки с противоположной стороны.



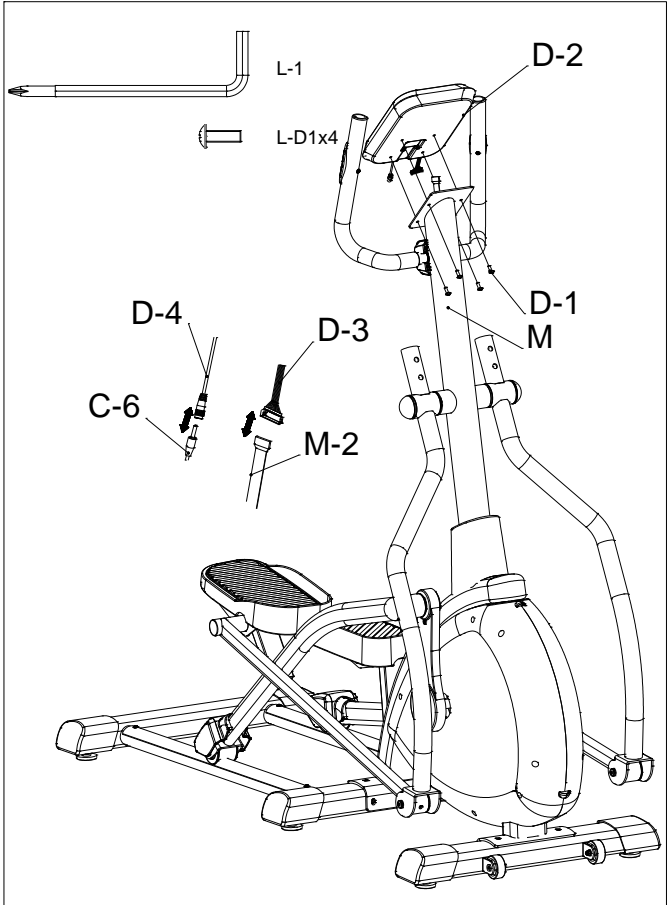
ШАГ 9

Вытянуть кабель пульса рукоятки С6 из отверстия в стойке, установить рукоятку С на стойку, Закрепить с помощью L15 и установить зажим I.



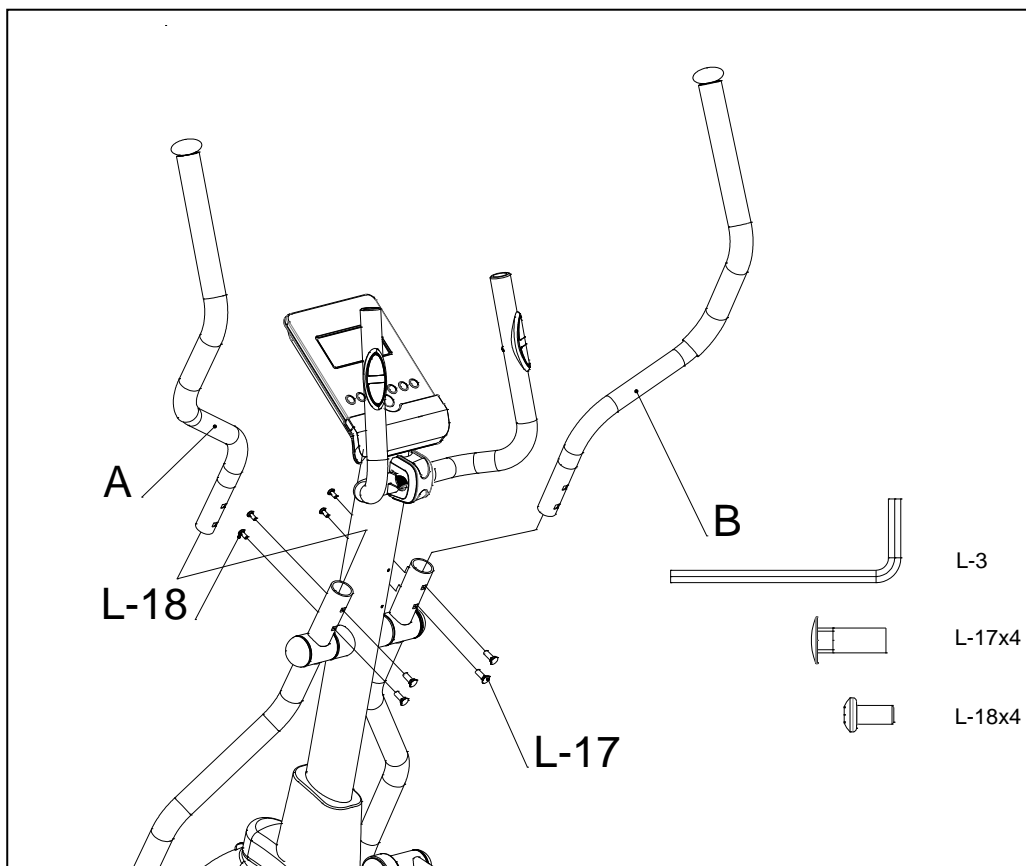
ШАГ 10

Подключить кабель пульса консоли D-4 к кабелю пульса рукоятки С-6, плотно подключить кабель консоли D-3 к кабелю рамы М-2, затем установить консоль D-2 (computer) на пластину стойки и закрутить с помощью D-1).



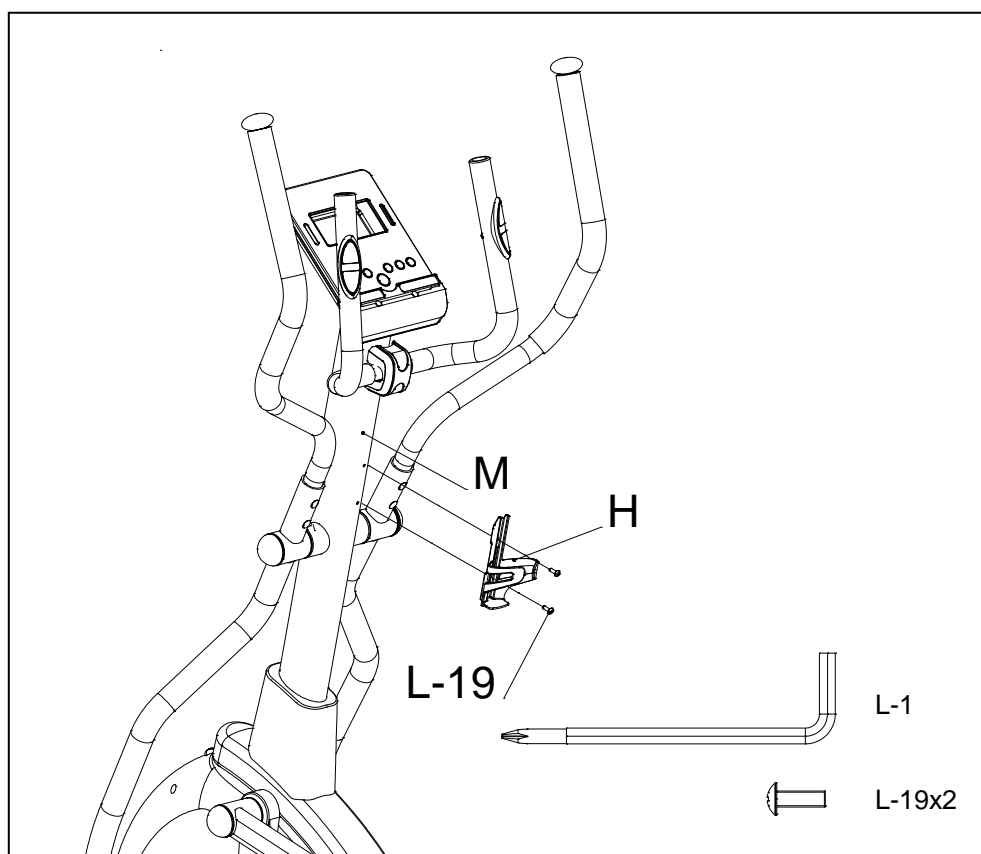
ШАГ 11

Вставить рукоятки А/В (левую и правую) в нижние поручни и плотно закрепить, используя L17/L18.



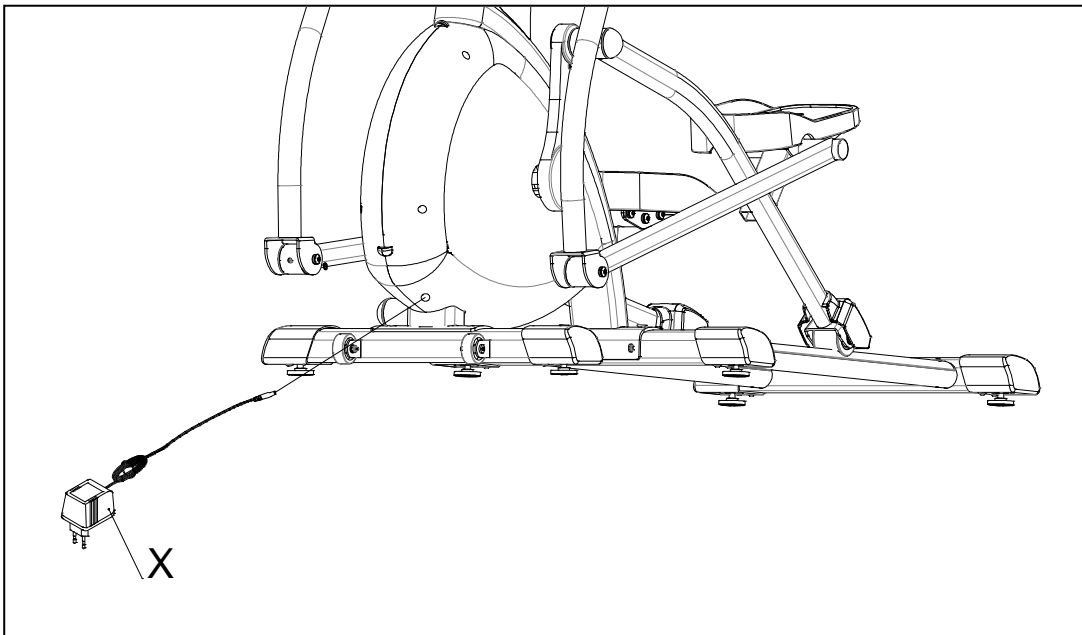
ШАГ 12

Установить держатель бутылки Н (бутылка в комплект НЕ ВХОДИТ) на стойке (М) и закрепите, используя L-19

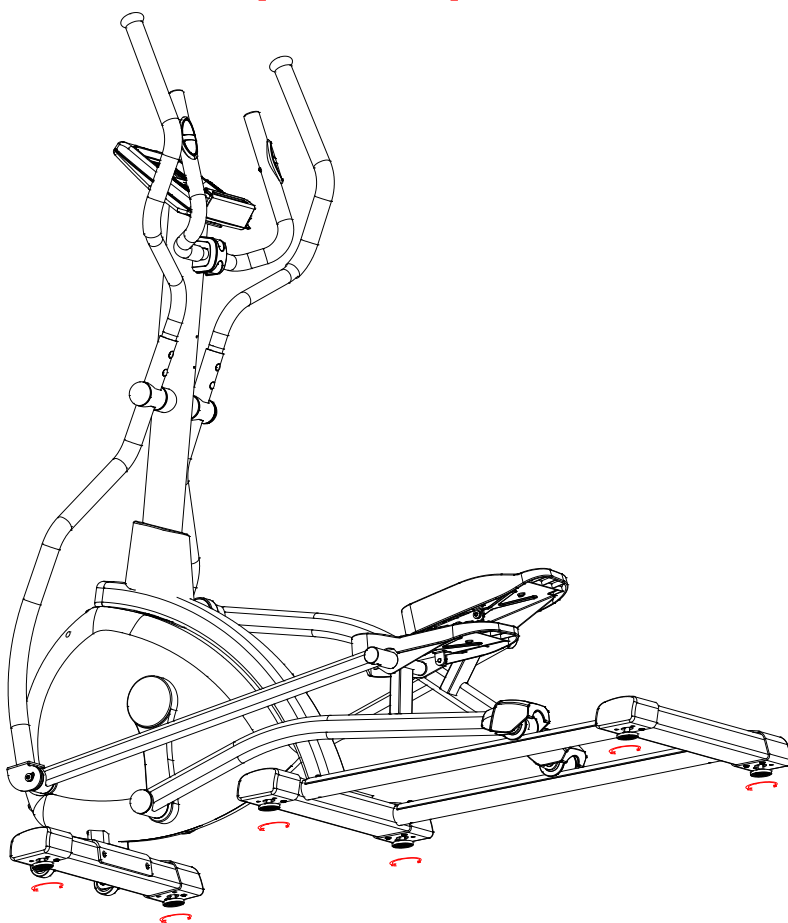


Шаг 13

Вставьте адаптер в сеть и начните тренировку

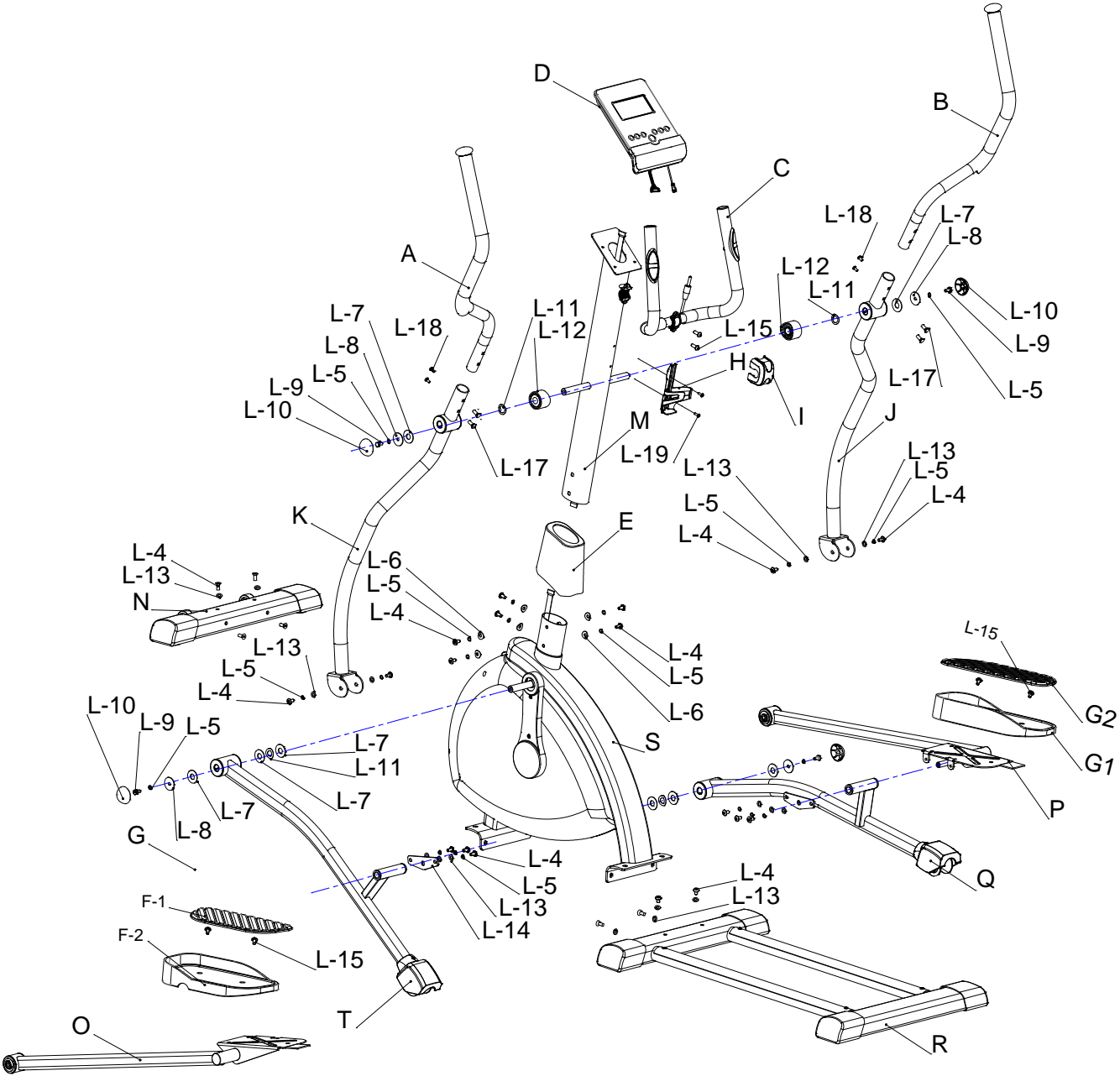


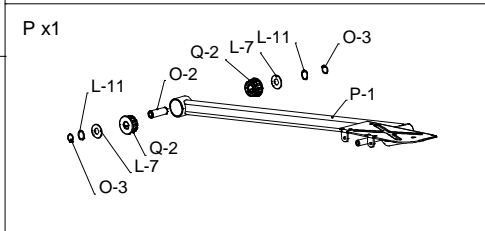
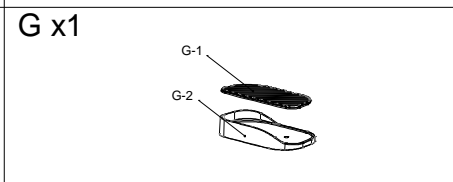
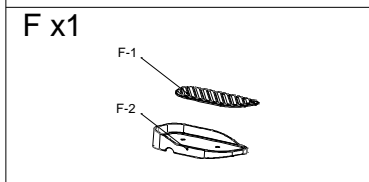
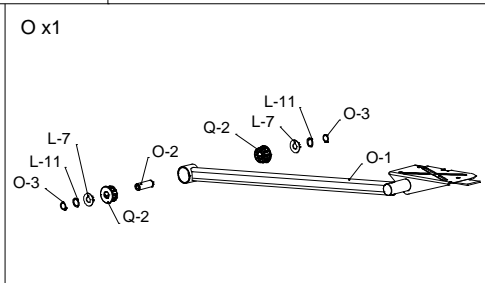
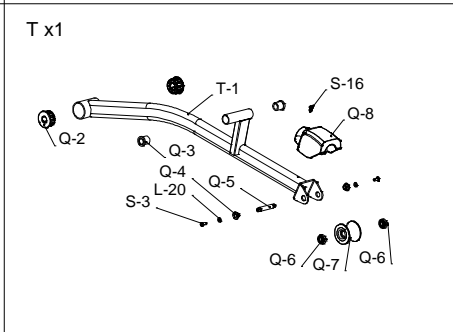
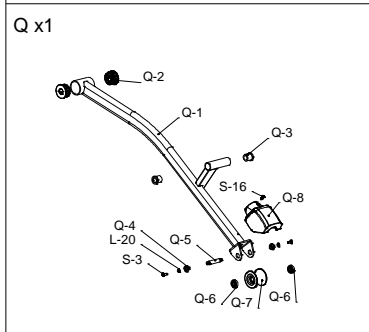
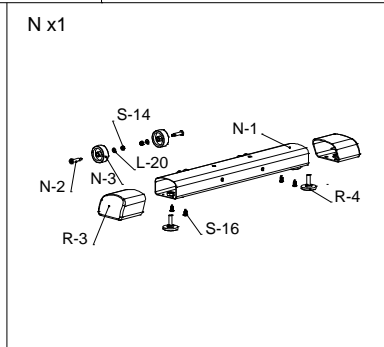
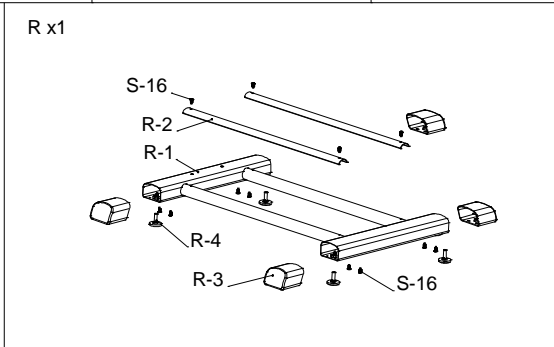
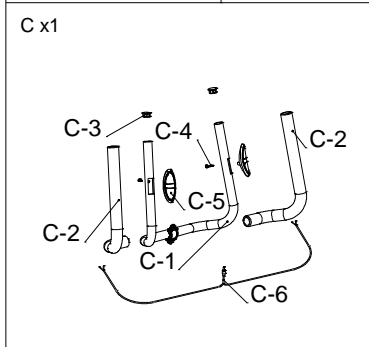
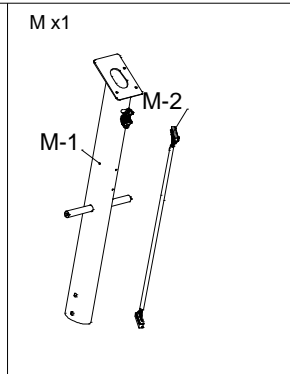
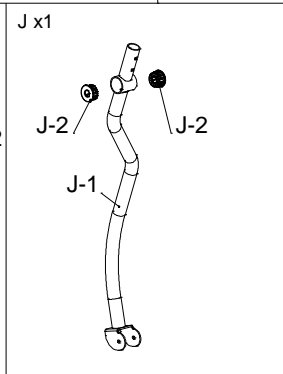
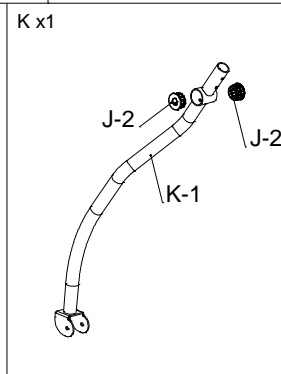
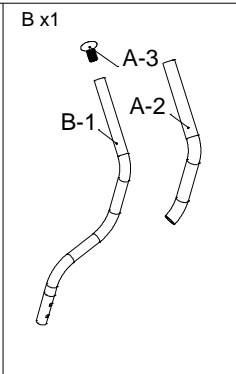
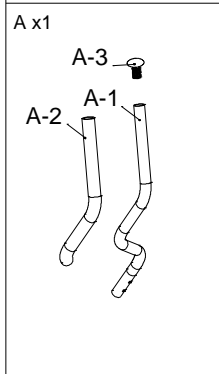
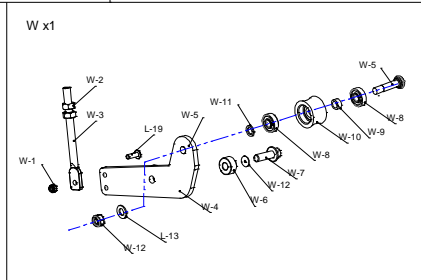
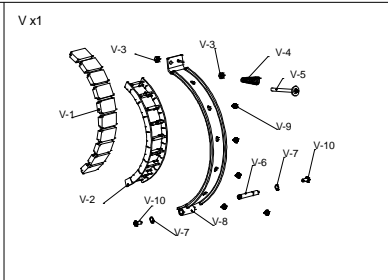
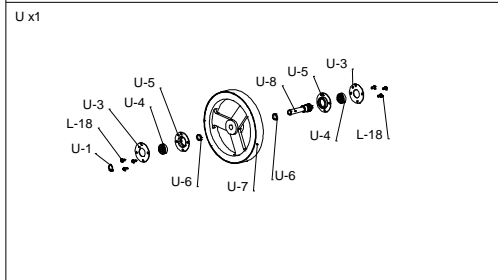
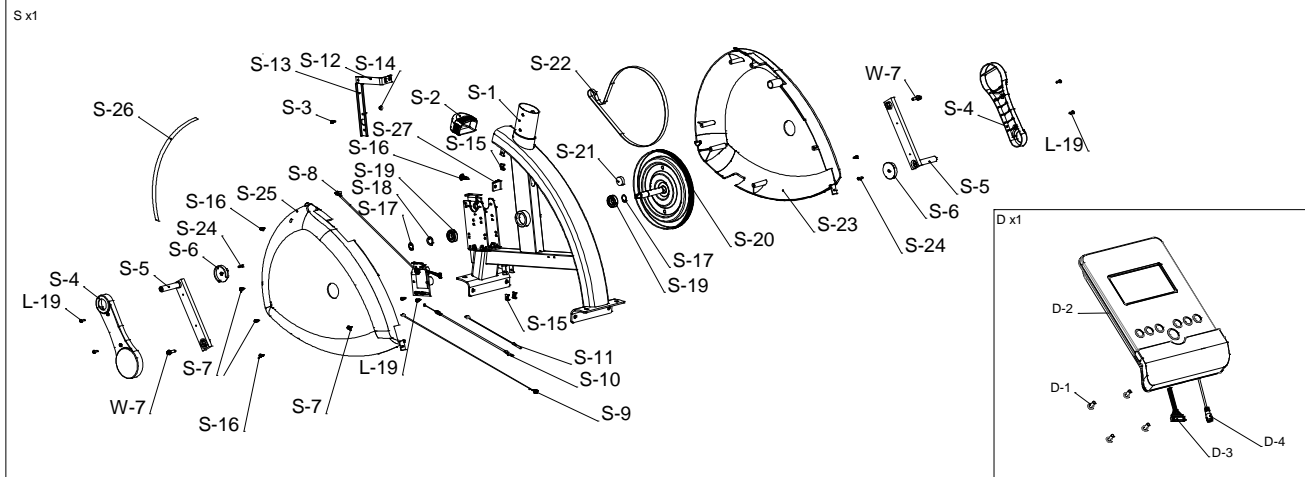
Выравнивание тренажера



Для устойчивости тренажера используйте компенсаторы неровности пола, установленные в стабилизаторах.

Детальный чертеж





Перечень деталей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
S	Main frame set	1SET	U	Out Magnetic system(2way)	1
S-1	Main frame	1	U-1	Clip/Φ17	1
S-2	Cap of frame	1	L-18	Philip screw/M6*12	6
S-3	Philip screw/M6*15	1	U-3	Washer of bearing 6003	2
S-4	Crank cover	2	U-4	NBK barging/6003Z	2
S-5	Crank welding	2	U-7	Flywheel	1
S-6	Crank cover cap	2	U-5	Seat of bearing 6003	2
S-7	Allen auto screw/Φ4*20	4	U-6	Ring of bearing/Φ22*Φ17*4	2
S-8	Motor and wire out	1	U-8	Axel of flywheel/Φ24*Φ17*86.2	1
S-9	Power wire	1	V	Magnetic fixing set	1
S-10	Motor tensioin-500mm	1	V-1	Magnet	10
S-11	Magnetic sensor wire	1	V-2	Magnet bracket	1
S-12	Fixing plate of knob cable	1	V-3	Hex nut/M6	2
S-13	Connecting plate of knob cable	1	V-4	Conical spring	1
S-14	Nylon nut / M6	1	V-5	Positing screw	1
S-15	U shaped nut/Φ5	4	V-6	Axel of magnet bracket	1
S-16	Philip auto screw Φ	5	V-7	C clip /Φ8	2
S-17	Clip/Φ20	2	V-8	Magnet bracket welding	1
S-18	Waved washer/Φ20*Φ26	1	V-9	Philip Flange screw /Φ3*10	4
S-19	Bearing/6004Z	2	V-10	Philip screw/M6*12	2
S-20	Crank Belt wheel	1	W	Idle plate set	1
S-21	Sensor magnetic	1	W-1	Nylon nut/M5	1
S-22	Belt	1	W-2	Hex nut/M8	2
S-23	Chain cover-Right	1	W-3	Idle bolt	1
S-24	Philip screw/M5*15	2	W-4	Idle plate	1
S-25	Chain cover-LEFT	1	W-5	Axel of idle plate	1
S-26	Decorating sheet of cover	1	W-6	Tuning axle of idle plate	1
S-27	Sensor seat	1	W-7	Flange bolt/M8*25	1
L-19	Philip screw / M5*15	6	W-8	Bearing/6001Z	2
W-7	Flange bolt/ M8*25	2	W-9	Separating bushing of idle wheel	1
			W-10	Tension pulley	1
D			W-11	Flat washer/Φ8.5*Φ13*T1.5	1
D-1	Philip screw/M5*15	4	W-12	Flat washer/Φ8.5*Φ30*T2.0	1
D-2	Computer	1	L-19	Philip screw / M5*15	1
D-3	Computer wire out	1	W13	Nylon Nut/M8	1

D-4	Computer pulse wire out	1	L13	Flat Washer $\Phi 8.5 \times \Phi 16 \times T1.5$	1
A	Left handle bar set	1	Q-2	Bushing of axel	2
A-1	Left handlebar	1	Q-3	Axel bushing II	2
A-2	Foam of handlebar	1	Q-4	Powder bushing of rolling wheel	2
A-3	End cap of handlebar	1	Q-5	Axel of rolling wheel	1
			Q-6	Bearing/6001Z	2
B	Right handle bar set	1	Q-7	Rolling wheel of rail	1
B-1	Right handlebar	1	Q-8	Cover of wheel	1
A-2	Foam of handlebar	1	S-16	Philip auto screw / $\Phi 5 \times 15$	1
A-3	End cap of handlebar	1	L-20	Flat washer/ $\Phi 6.5 \times \Phi 13 \times T1.5$	2
M	Post set	1	S-3	Philip screw/M6*15	2
M-1	Post welding	1			
M-2	Middle wire of computer	1	T	Right pedal arm set	
C	Fixed handle bar set	1	T-1	Right pedal arm set	1
C-1	Handlebar welding	1	Q-2	Bushing of axel	2
C-2	Foam of handle bar	2	Q-3	Axel bushing II	2
C-3	End cap of handlebar / $\Phi 25.4 \times 1.5$	2	Q-4	Powder bushing of rolling wheel	2
C-4	Philip auto screw/ $\Phi 4 \times 25$	2	Q-5	Axel of rolling wheel	1
C-5	Pulse pad	2	Q-6	Bearing/6001Z	2
C-6	Pulse wire	1	Q-7	Rolling wheel of rail	1
R	Rail set	1	Q-8	Cover of wheel	1
R-1	Rail welding	1	S-16	Philip auto screw / $\Phi 5 \times 15$	1
R-2	Aluminum rail	2	L-20	Flat washer/ $\Phi 6.5 \times \Phi 13 \times T1.5$	2
R-3	End cap of frame	4	S-3	Philip screw/M6*15	2
R-4	Adjusting bolt	4	K	Left lower handlebar set	1
S-16	Philip screw / $\Phi 5 \times 15$	8	K-1	Left lower handlebar welding	2
N	Front stabilizer set	1	J-2	Bushing of axel	2
N-1	Front stabilizer welding	1	J	Right lower handlebar set	1
N-2	Axel of transport wheel	2	J-2	Bushing of axel	2
N-3	Assistance wheel	2	J-1	Right lower handle bar welding	1
R-4	Adjust bolt	2	O	Left pedal support set	1
L-20	Flat washer/ $\Phi 6.5 \times \Phi 13 \times T1.5$	2	O-1	Left pedal support welding	1
S-14	Nylon nut/M6	2	O-2	Connecting axel of lower handle bar	1
S-16	Philip auto screw/ $\Phi 5 \times 15$	4	O-3	Clip/ $\Phi 19$	2
Q	Left pedal arm set	1	L-11	Waved washer// $\Phi 20 \times \Phi 26$	2
Q-1	Left pedal arm welding	1	L-7	Plastic washer	2
			Q-2	Bushing of axel	2

Перечень деталей

№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
P	Right pedal support set			L-11	Waved washer// $\Phi 20^* \Phi 26$	4
P-1	Right pedal support welding	1		L-12	Separate bushing of post axe	2
O-2	Connecting axel of lower handlebar	1		L-13	Flat washer/ $\Phi 8.5^* \Phi 16^* T1.5$	20
O-3	Clip/ $\Phi 19$	2		L-14	fixing plate of pedal axel	2
L-11	Waved washer// $\Phi 20^* \Phi 26$	2		L-15	Allen bolt/M8*20	6
L-7	Plastic washer	2		L-17	Carriage bolt/M6* $\Phi 8^* 31$	4
Q-2	Bushing of axel	2		L-18	Allen screw/M6x12	4
L	Blister package	1		L-19	Philip screw / M5*15	2
L-1	Allen spanner//L6(with +)	2				
L-2	Spanner	1		I	Clamp Cover	1
L-3	Allen spanner/ /L4(no +)	1		E	Post Cover	1
L-4	Allen screw	24		F	Pedal-L	1
L-5	Spring washer/ $\Phi 8$	20		F1	Pedal-L	1
L-6	Curved washer/ / $\Phi 8.5^* \Phi 22^* T1.5$	6		F2	Soft Rubber Cushion-L	1
L-7	Plastic washer	8		G	Pedal-R	1
L-8	Washer of post axel/ $\Phi 8.4^* \Phi 38^* T2.0$	4		G1	Pedal-R	1
L-9	Hex-bolt/M8*15	4		G2	Soft Rubber Cushion-R	1
L-10	Nut cap of lower handle bar	4		H	Bottle Holder	1
				X	Adaptor	

Работа с консолью

Параметр	English	Описание
Время	Time	Отображается время вреннровки от 0:00 до 99:59.
Скорость	Speed	Отображается скорость тренировки от 0,0 до 99,9.
Расстояние	Distance	Отображается расстояние тренировки от 0,0 до 99,9.
Калории	Calories	Отображается количество сожженных калорий от 0 до 999.
Пульс	Pulse	Количество ударов в минуту от 0 до 999.
Обороты в минуту	RPM	Количество оборотов в минуту от 0 до 999.
Ватты	Watts	Мощность тренировки от 0 до 350 ватт.
Ручное управление	Manual	Режим ручного управления тренировкой.
Программы	Program	12 предустановленных программ.
Пользователь	User	Пользователь самостоятельно создает тренировку с желаемым уровнем сопротивления.
Пульсозависимая	H.R.C.	Целевая программа.
Ватты	Watt	Ватт-фиксированная программа.

Кнопки

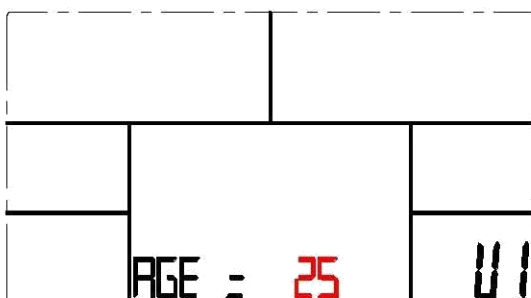
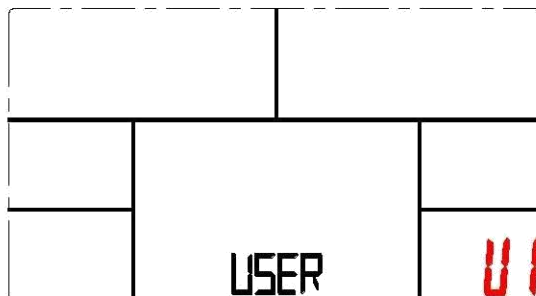
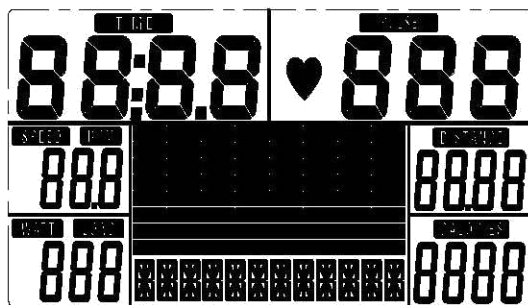
Up/Down	Вверх/Вниз	Увеличение/уменьшение уровня сопротивления
Mode/Enter	Подтверждение	Подтверждение настроек.
Reset	Сброс	Удержание кнопки в течение 2 секунд приведет к сбросу параметров.
Start/Stop	Старт/Стоп	Начало/Завершение тренировки
Recovery	Восстановление	Проверка уровня пульса
Body fat	Жироанализатор	Проверка уровня жира в процентах и индекса массы тела.

Функции консоли

Включение.

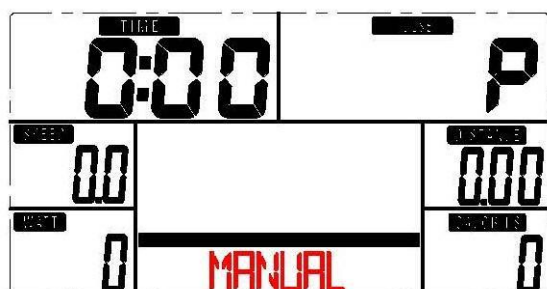
Подключите тренажер к сети, консоль включится, дисплей загорится через 2 секунды. Введите данные пользователя (Возраст, пол, рост, вес).

Если в течение 4 минут консоль не получает сигнала, автоматически включится режим сохранения энергии.



Ручное управление

1. Нажмите кнопку Start и по умолчанию включится режим ручного управления тренировкой.
2. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберете программу Manual и нажмите кнопку Mode.
3. Кнопками Up/Down установите время, расстояние, количество калорий и уровень пульса, нажмите Mode для подтверждения.
4. Нажмите кнопку Start/Stop для начала тренировки. Кнопками Up/Down вы можете регулировать уровень сложности тренировки.
5. Используйте кнопку Start/Stop для завершения тренировки. Нажмите и удерживайте кнопку Mode 2 секунды или Reset для возврата в главное меню.



Предустановленные программы

1. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберете Program и нажмите кнопку Mode.
2. Кнопками Up/Down установите время.

3. Нажмите кнопку Start/Stop для начала тренировки. Кнопками Up/Down вы можете регулировать уровень сложности тренировки.

Используйте кнопку Start/Stop для завершения тренировки. Нажмите кнопку Reset для возврата в главное меню.

Пользовательская программа

1. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберете User и нажмите кнопку Mode.
2. Кнопками Up/Down установите уровень сложности, нажмите Mode для подтверждения. (Всего будет 20 колонок, где вам необходимо установить уровни сложности).
3. Кнопками Up/Down установите время.
4. Используйте кнопку Start/Stop для начала/завершения тренировки. Нажмите и удерживайте 2 секунды кнопку Mode для возврата в главное меню.

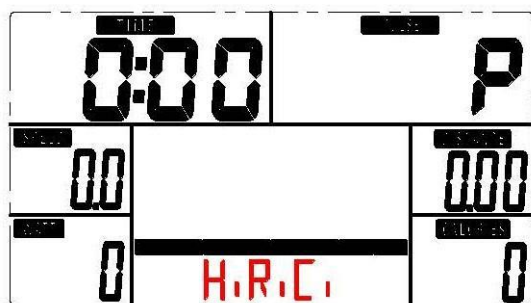
Ватт-фиксированная программа

1. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберете Watt и нажмите кнопку Mode.
2. Кнопками Up/Down установите мощность тренировки (количество ватт), нажмите Mode для подтверждения. (Значение по умолчанию - 120).
3. Кнопками Up/Down установите время.
4. Используйте кнопку Start/Stop для начала/завершения тренировки. Нажмите кнопку Reset для возврата в главное меню.

Пульсозависимые программы

Данные программы означают автоматическое регулирование нагрузки в большую или меньшую сторону при отклонениях пульса от целевой зоны.

1. Компьютер также произведет подсчет данных пульса H.R.C автоматически на основании введенных пользователем данных.
2. Экран отобразит H.R.C. 55%, 75%, 90% и TARGET (целевая зона пульса, введенная пользователем, нагрузка автоматически регулируется в большую или меньшую сторону при отклонениях от заданной пользователем целевой зоны пульса).
3. Тренировку в режиме нужной программы пользователь может выбрать клавишами UP/ DOWN/ MODE.
4. Компьютер имеет встроенный Polar-приемник. Допускается использование беспроводного нагрудного кардиодатчика (опция).



Восстановление пульса

Восстановление пульса – проверка уровня пульса до и после тренировки. Для использования данного теста следуйте инструкциям ниже:

1. Для измерения пульса ладони пользователя должны находиться на поручнях с пульсомерами, либо ремень- датчик должен быть закреплен на груди.
2. Нажмите кнопку RECOVERY, чтобы зайти в режим восстановления пульса.
3. Измерение пульса
4. Время будет исчисляться обратным отсчетом от 60 до 0 секунд.
5. Как только время достигнет 0, на экран будут выведены результаты теста: (F1-F6), где

6. F1=Отлично F2=Хорошо F3=Удовлетворительно F4=Ниже среднего F5= Плохой F6= Очень плохой.
Если консоль не получает сигнал с датчиков пульса, нажмите кнопку RECOVERY.

Жироанализатор

1. По завершению тренировки нажмите кнопку Body Fat.
2. Удерживайте ладони на пульсомерах еще около 10 секунд, на дисплее отобразится значения BMI, уровень жира %.

BMI (Индекс массы тела) – необходим для определения группы (результат).

Если во время теста ладони не находятся на поручнях, консоль не будет получать сигнал и на дисплее появится сообщение - ERROR2. Нажмите кнопку START/STOP и начните снова.

Во время теста вы не можете выйти из программы, нажав любую кнопку. По окончании теста нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы выйти из программы.

Результат измерения жира – результаты жироанализатора

Таблица сравнения жира в организме

<div> <div>Фигура</div> <div>Возр/ Пол</div> <div>Жир%</div> </div>	Атлет	Нормальный	Упитанный	Толстый	Ожирение
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Муж./≤30 years old	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Муж./>30 years old	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Жен./≤30 years old	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Жен./>30 years old	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

Описание программ

Обозначение	Название	Графическое изображение
P1	Вершины	
P2	Продольная долина	
P3	Долина	

P4	Холмы	<div>P04</div>
P5	Крутой холм	<div>P05</div>
P6	Высокогорье	<div>P06</div>
P7	Каньон	<div>P07</div>
P8	Холмистая долина	<div>P08</div>
P9	Холмы	<div>P09</div>
P10	Подъем на гору	<div>P10</div>
P11	Холмистая долина	<div>P11</div>
P12	Холмистая продольная долина	<div>P12</div>