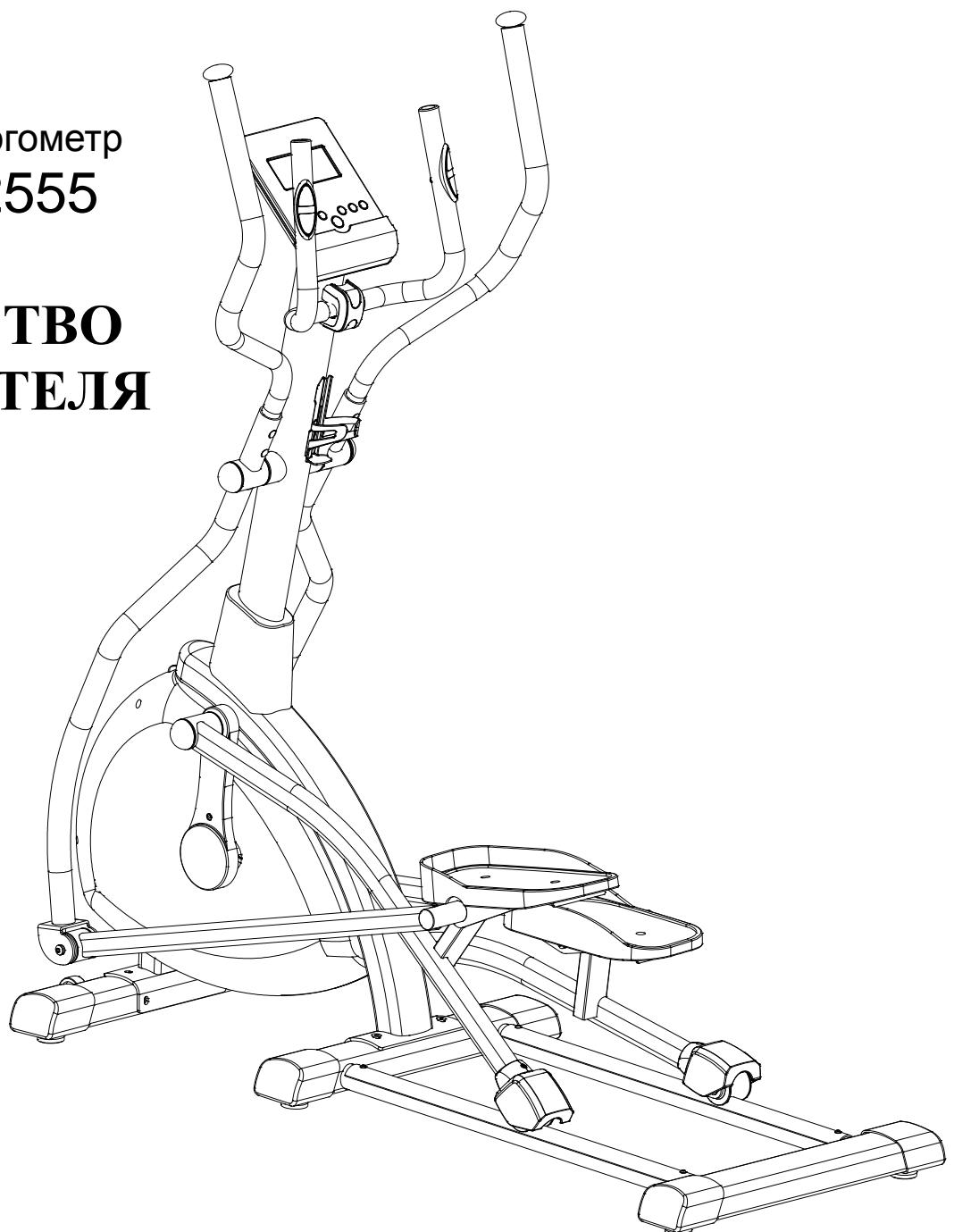


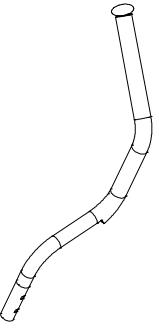
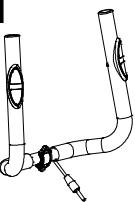
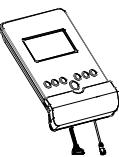
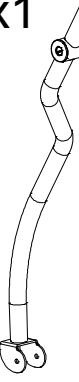
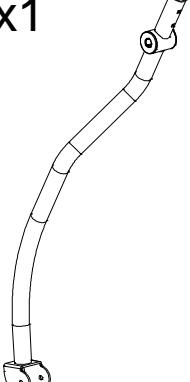
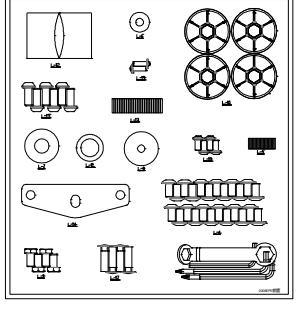
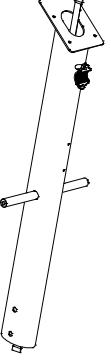
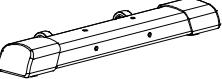
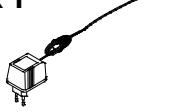
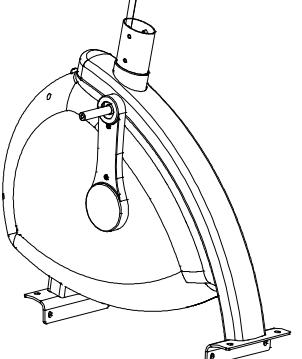
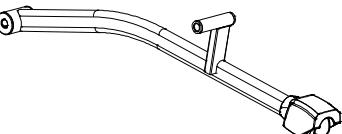
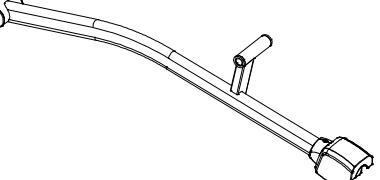


Эллиптический эргометр
Titanium E-2555

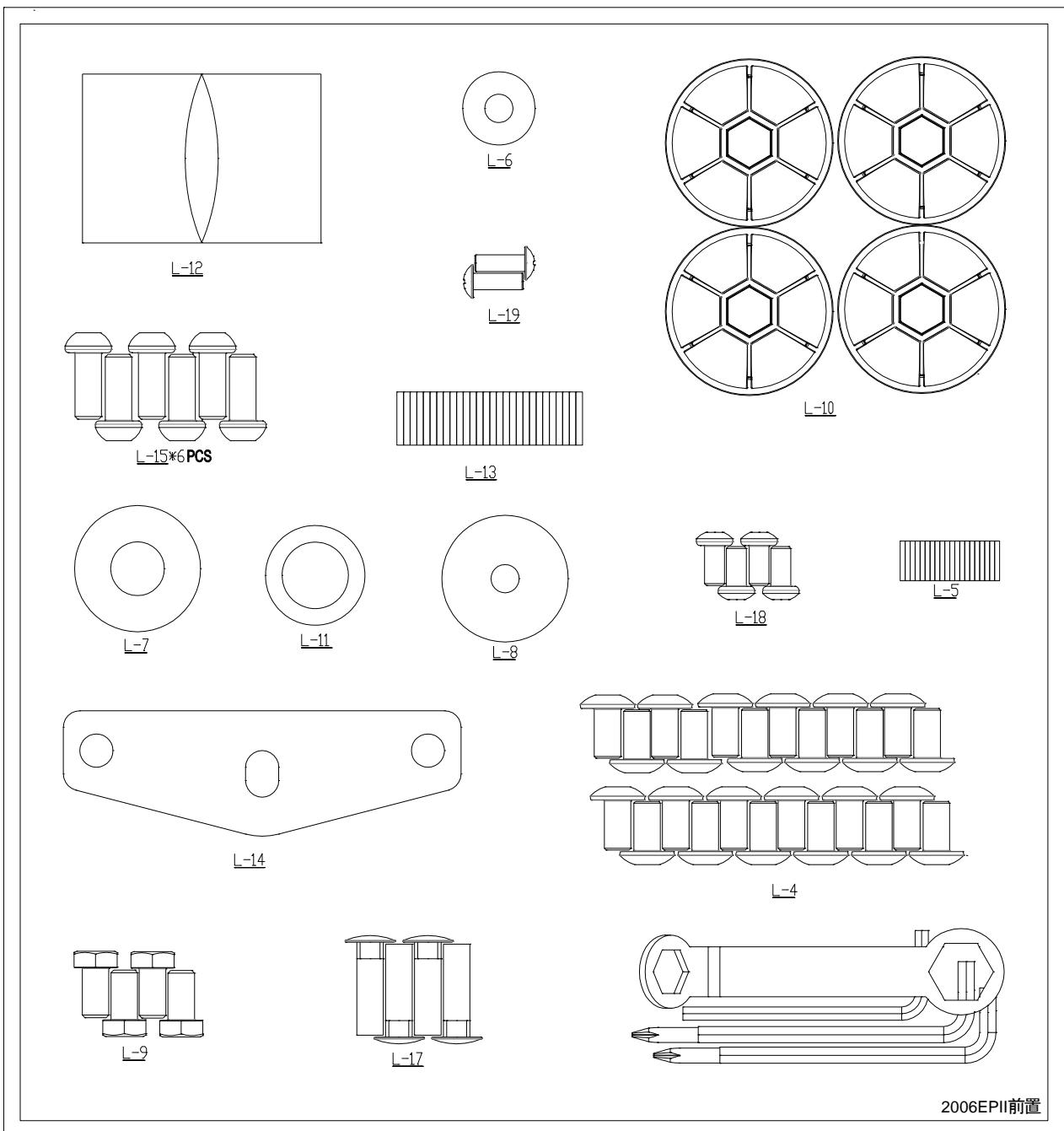
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Комплектность:

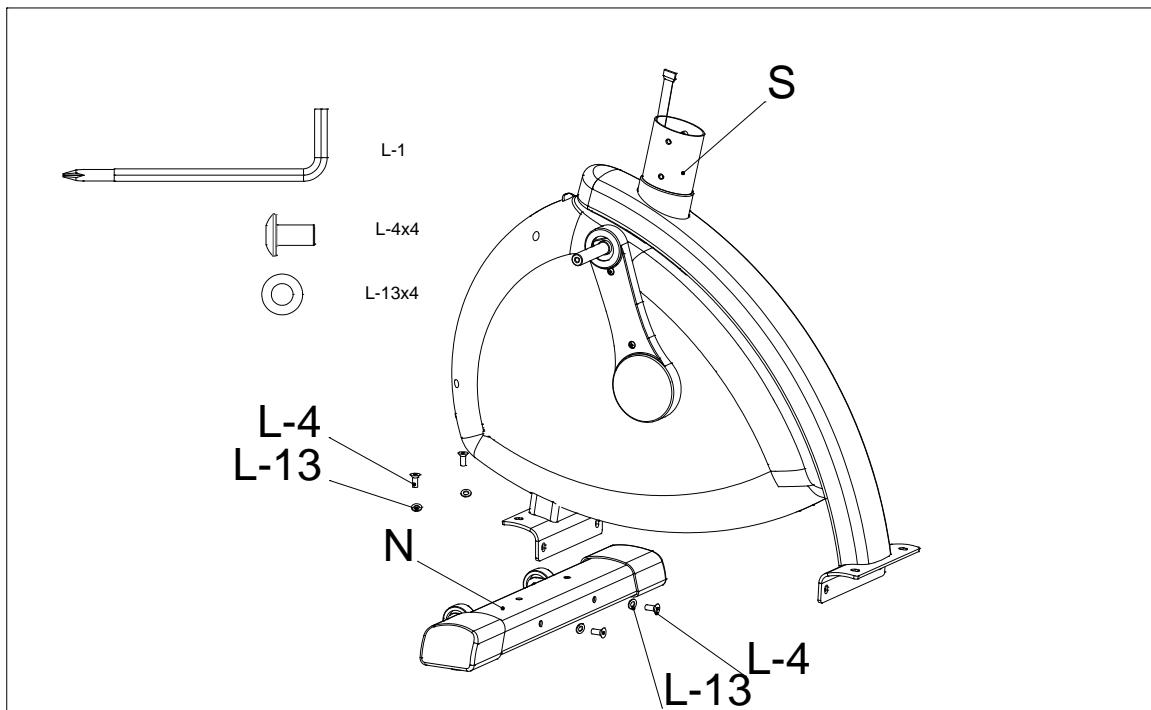
A x1	B x1	C x1	D x1
			
E x1	F x1	G x1	
			
H x1	I x1	J x1	K x1
			
L x1		M x1	
			
N x1		X x1	
			
O x1			
R x1	P x1		
	Q x1		
T x1			

Упаковка крепежных изделий и инструментов:



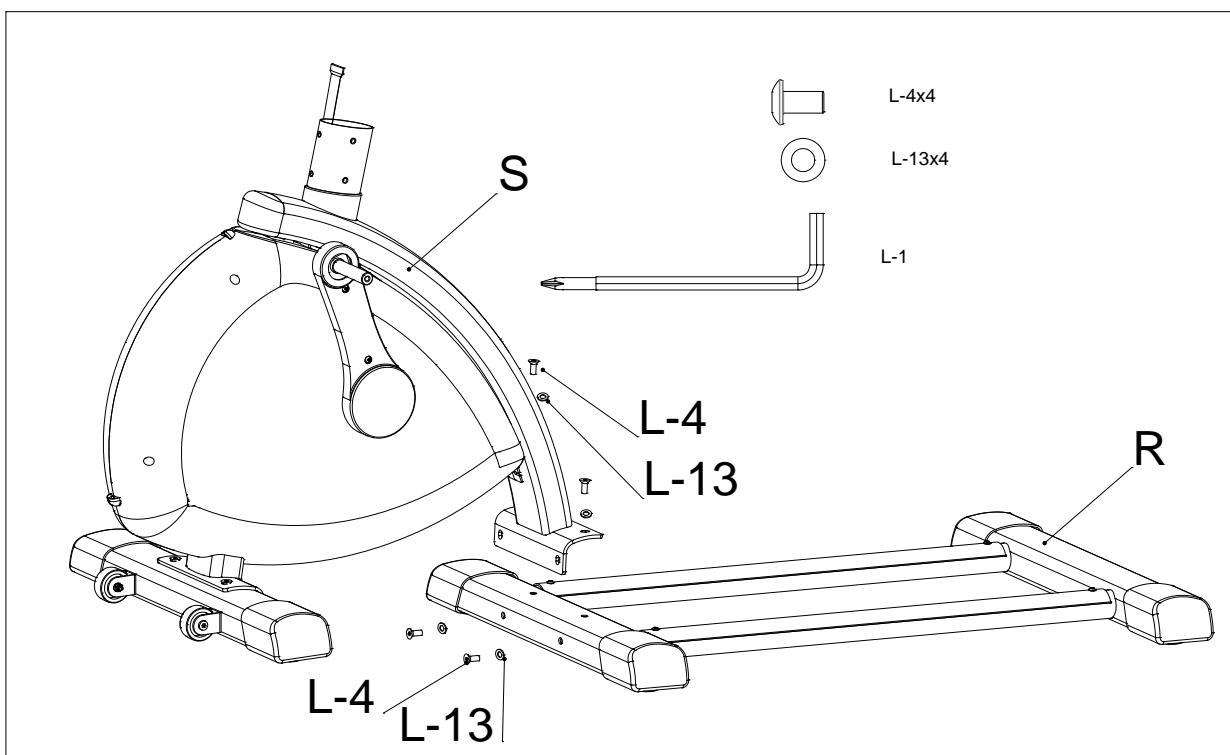
ШАГ 1

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



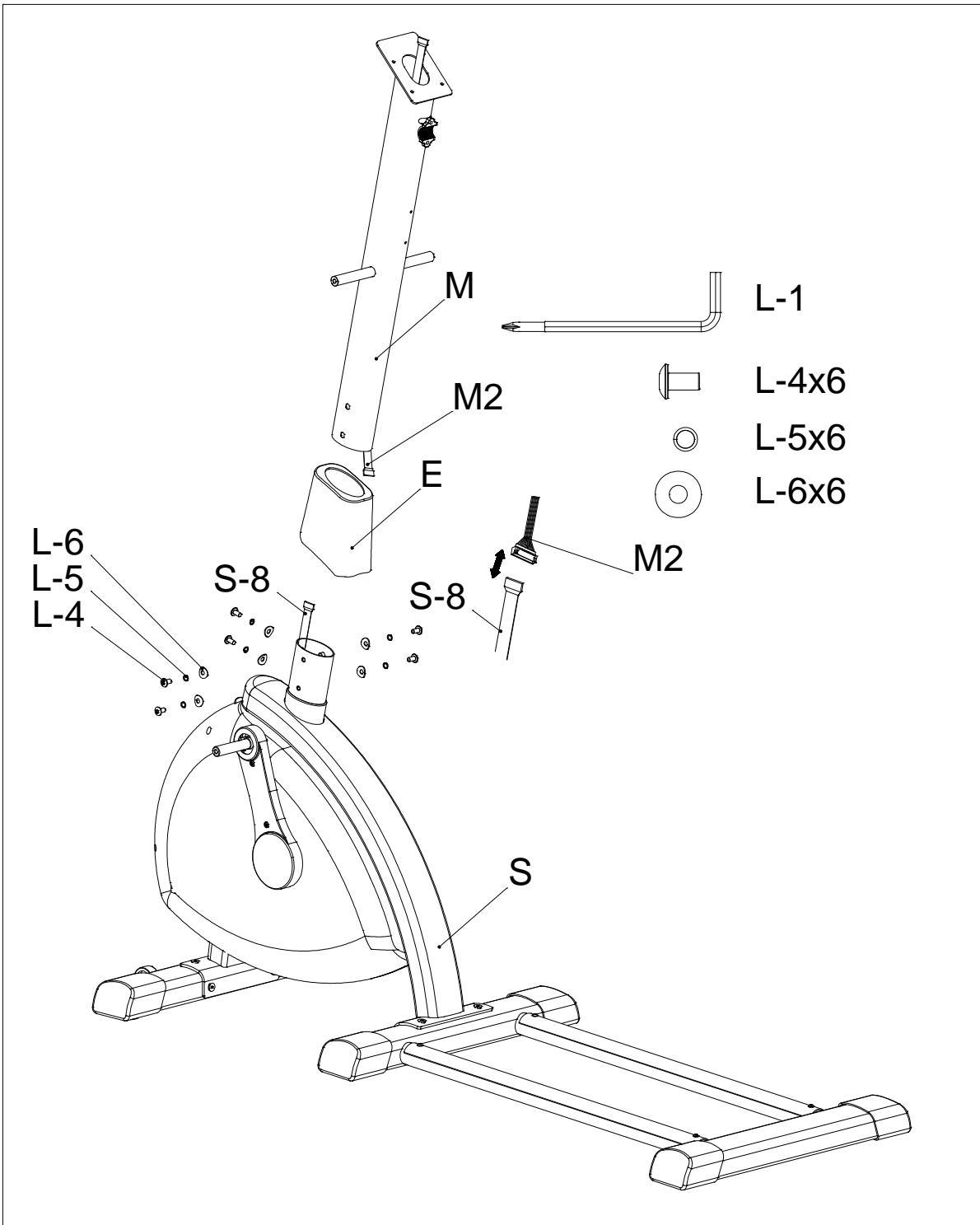
ШАГ 2

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



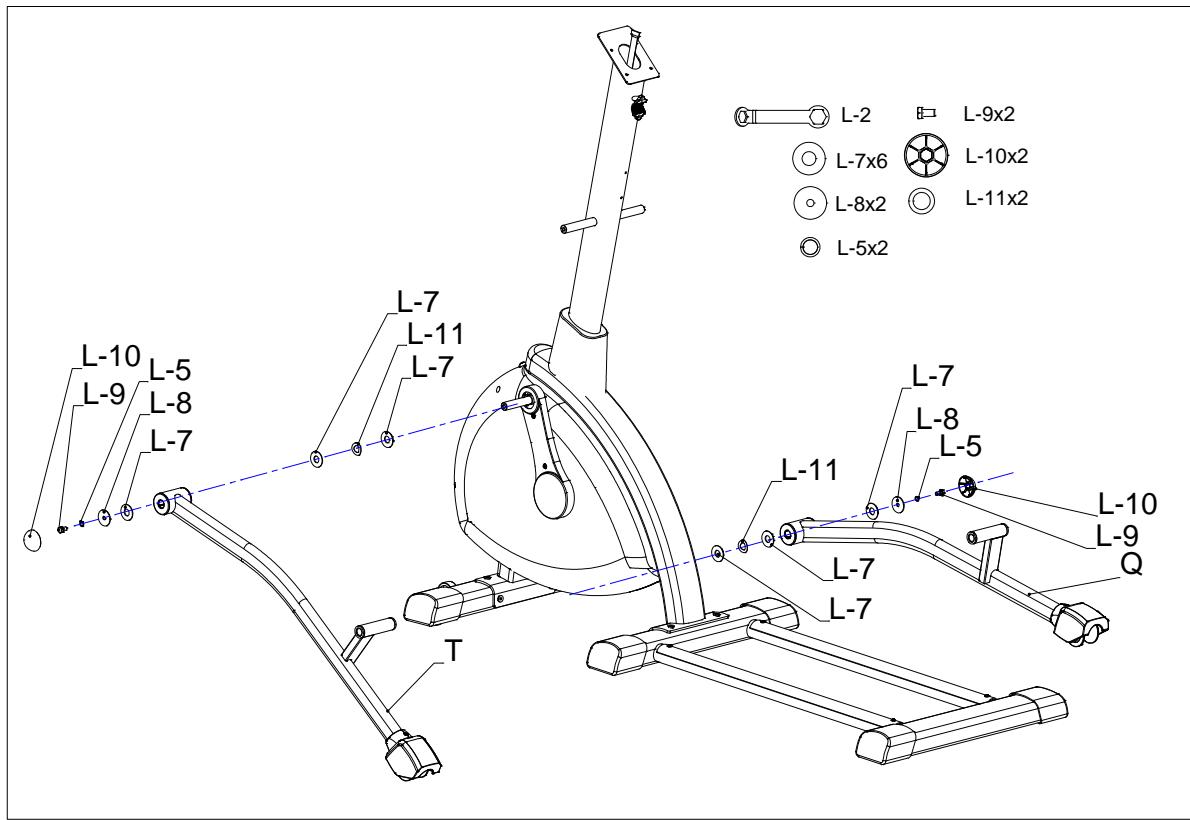
ШАГ 3

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)



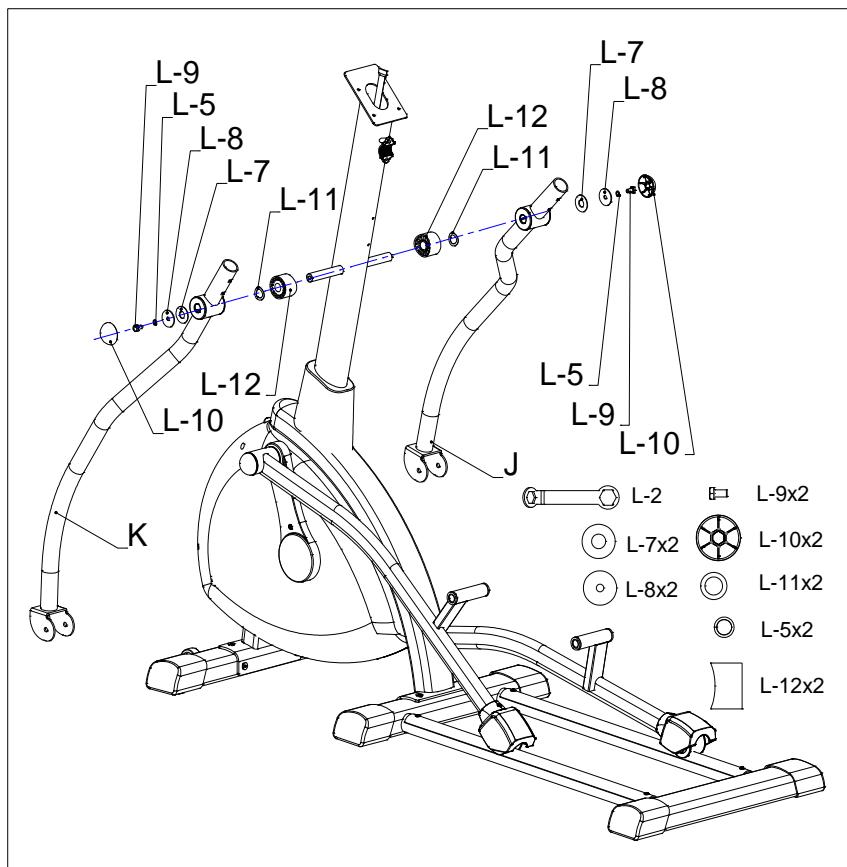
ШАГ 4

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



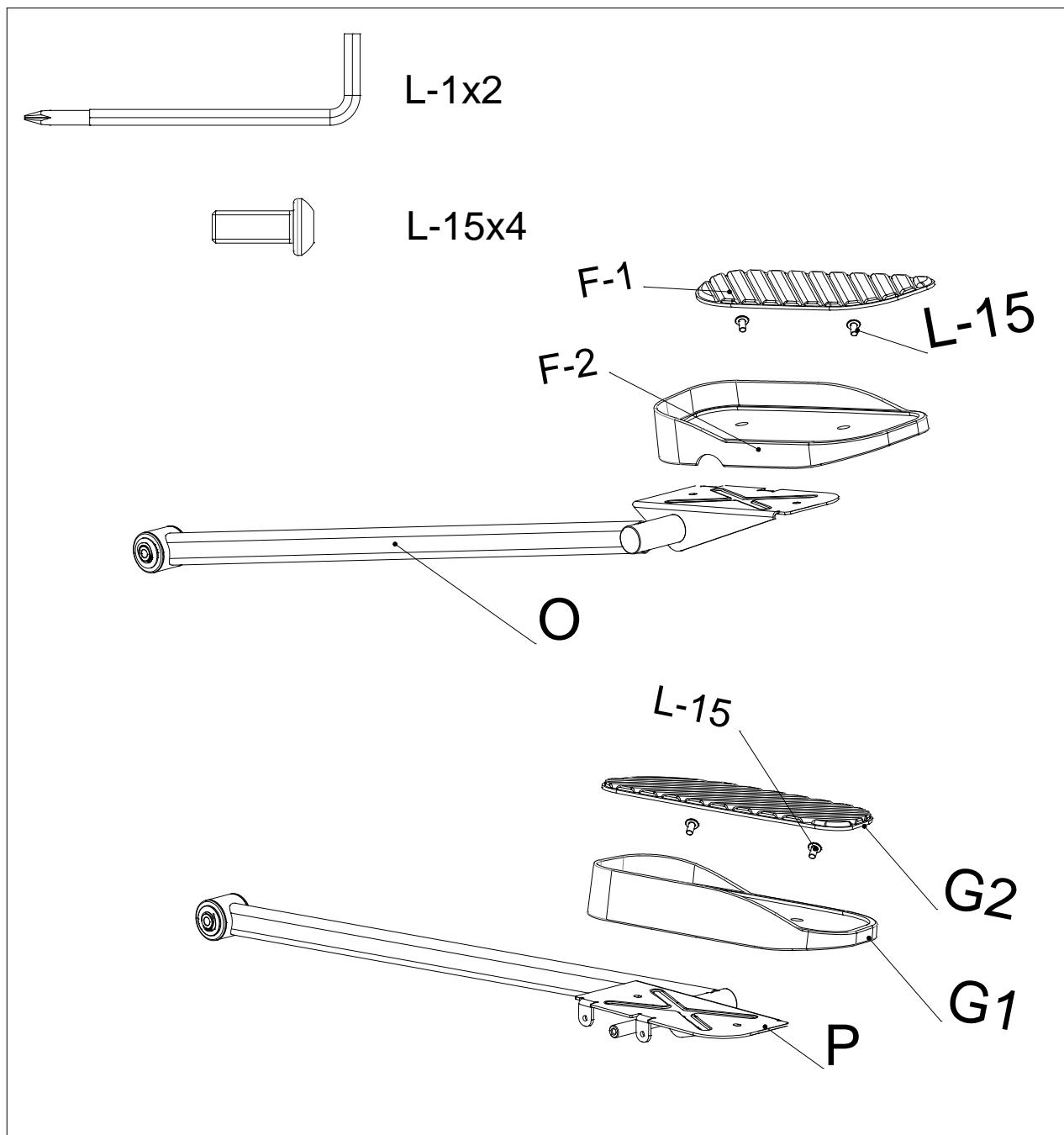
ШАГ 5

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



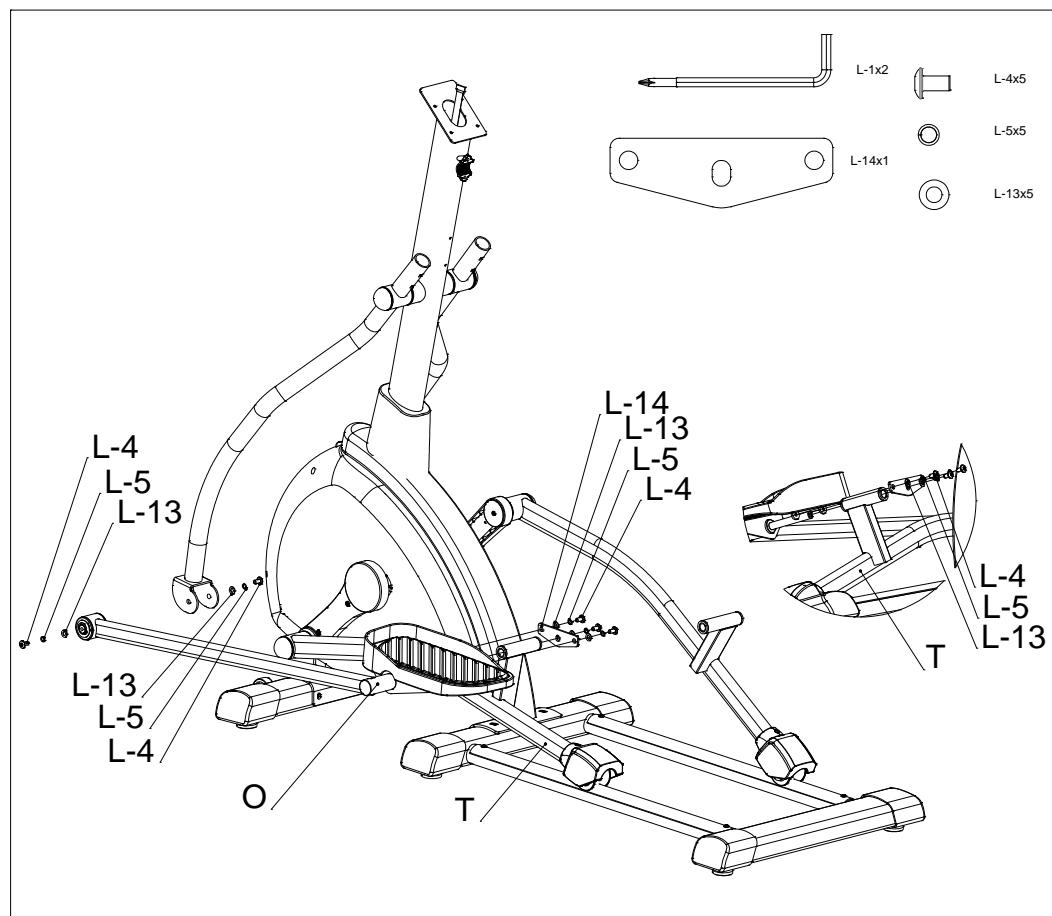
ШАГ 6

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



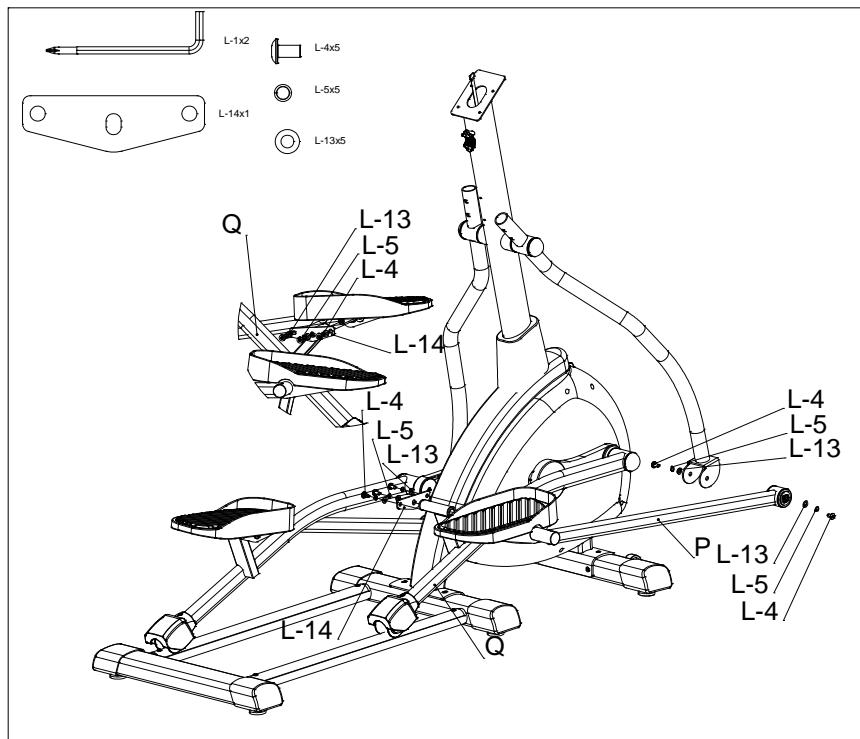
ШАГ 7

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



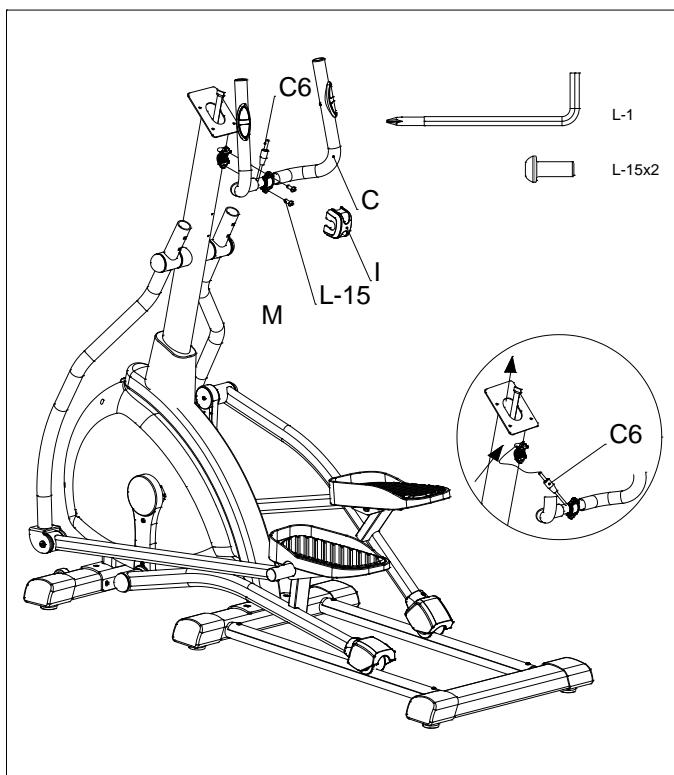
ШАГ 8

Повторите вышеуказанную процедуру сборки с противоположной стороны.



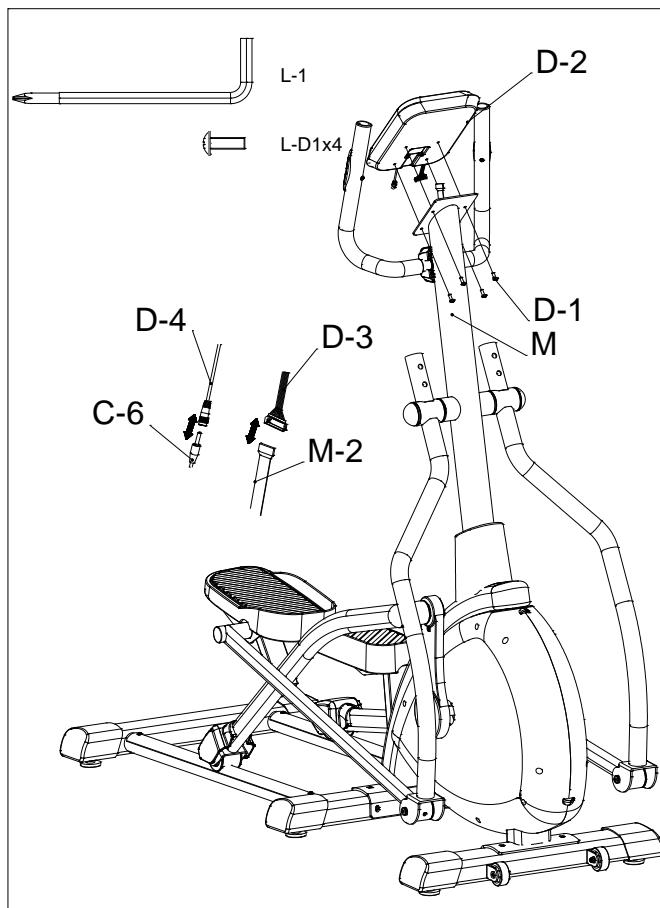
ШАГ 9

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



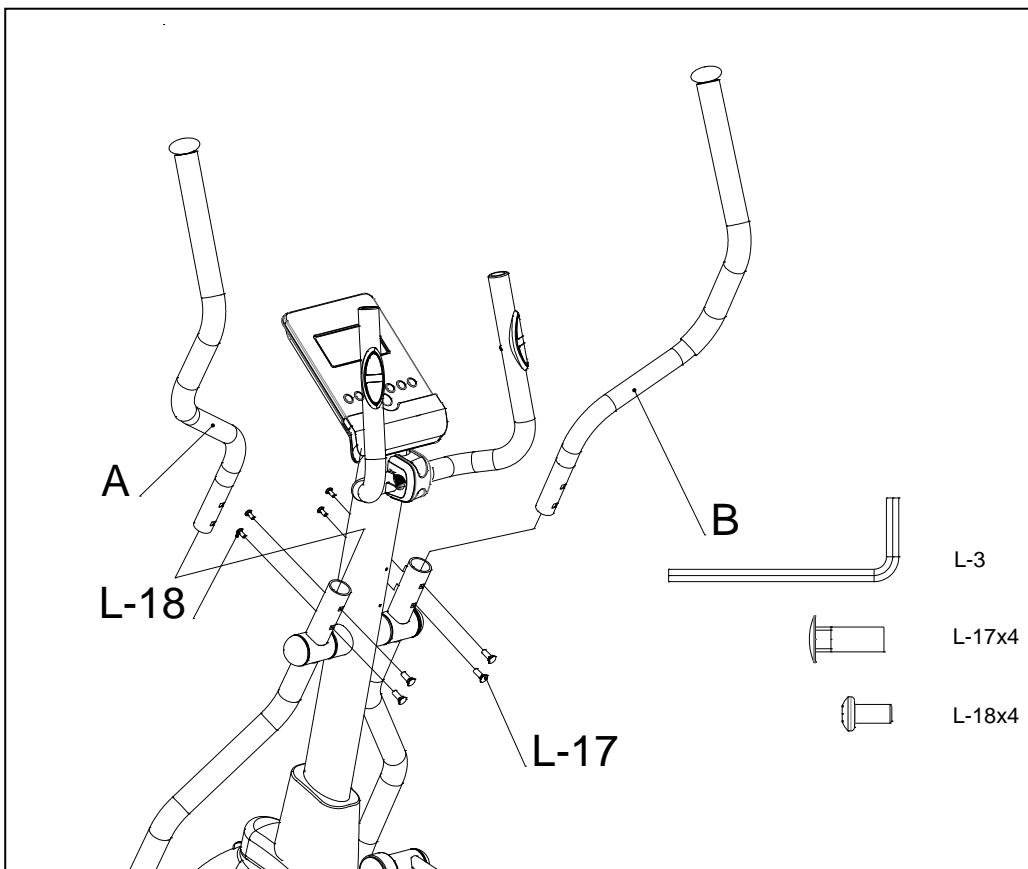
ШАГ 10

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



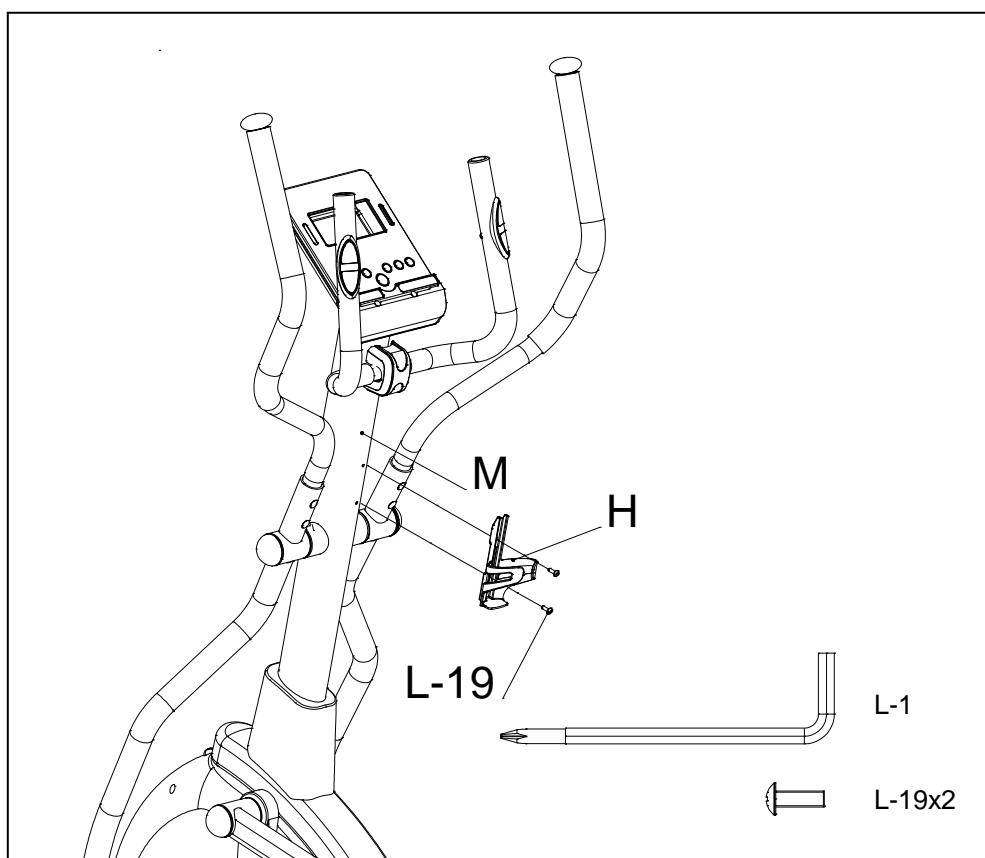
ШАГ 11

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



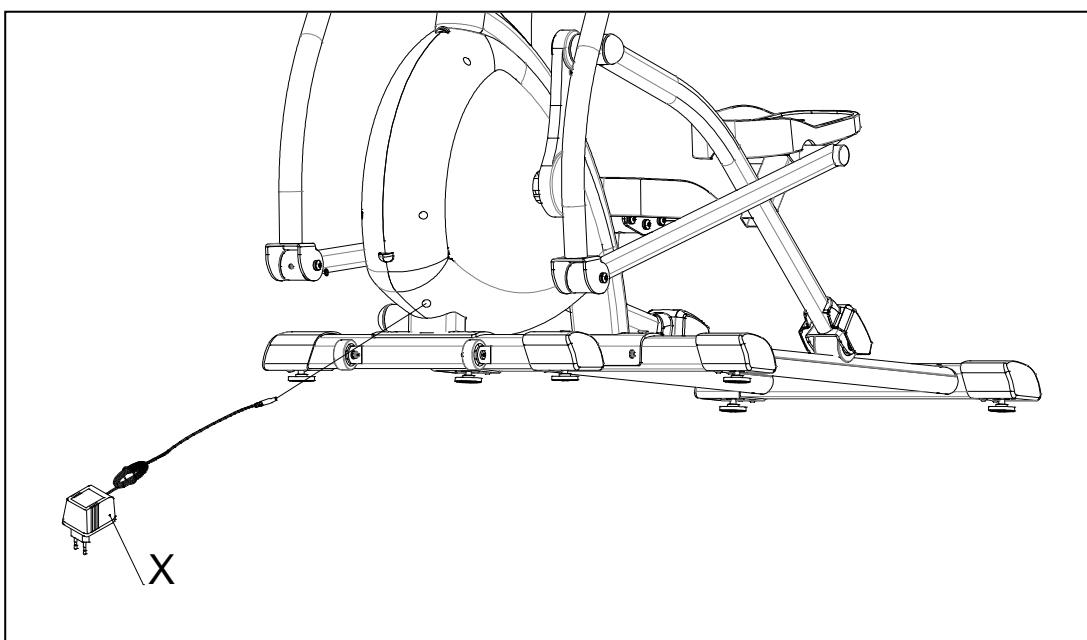
ШАГ 12

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

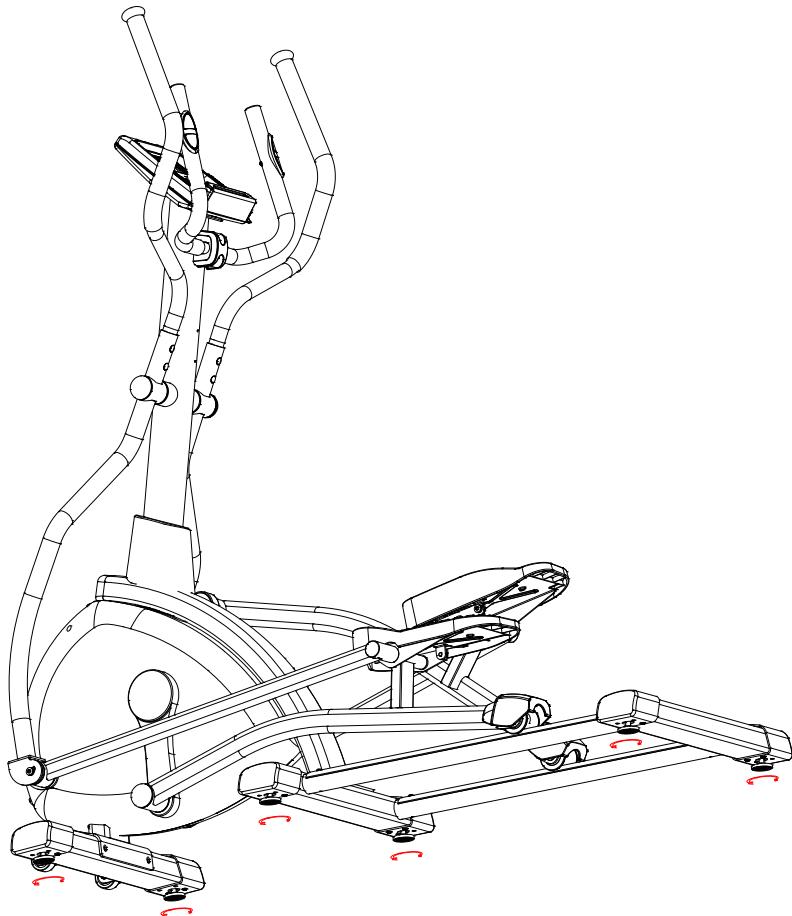


Шаг 13

Вставьте адаптер в сеть и начните тренировку

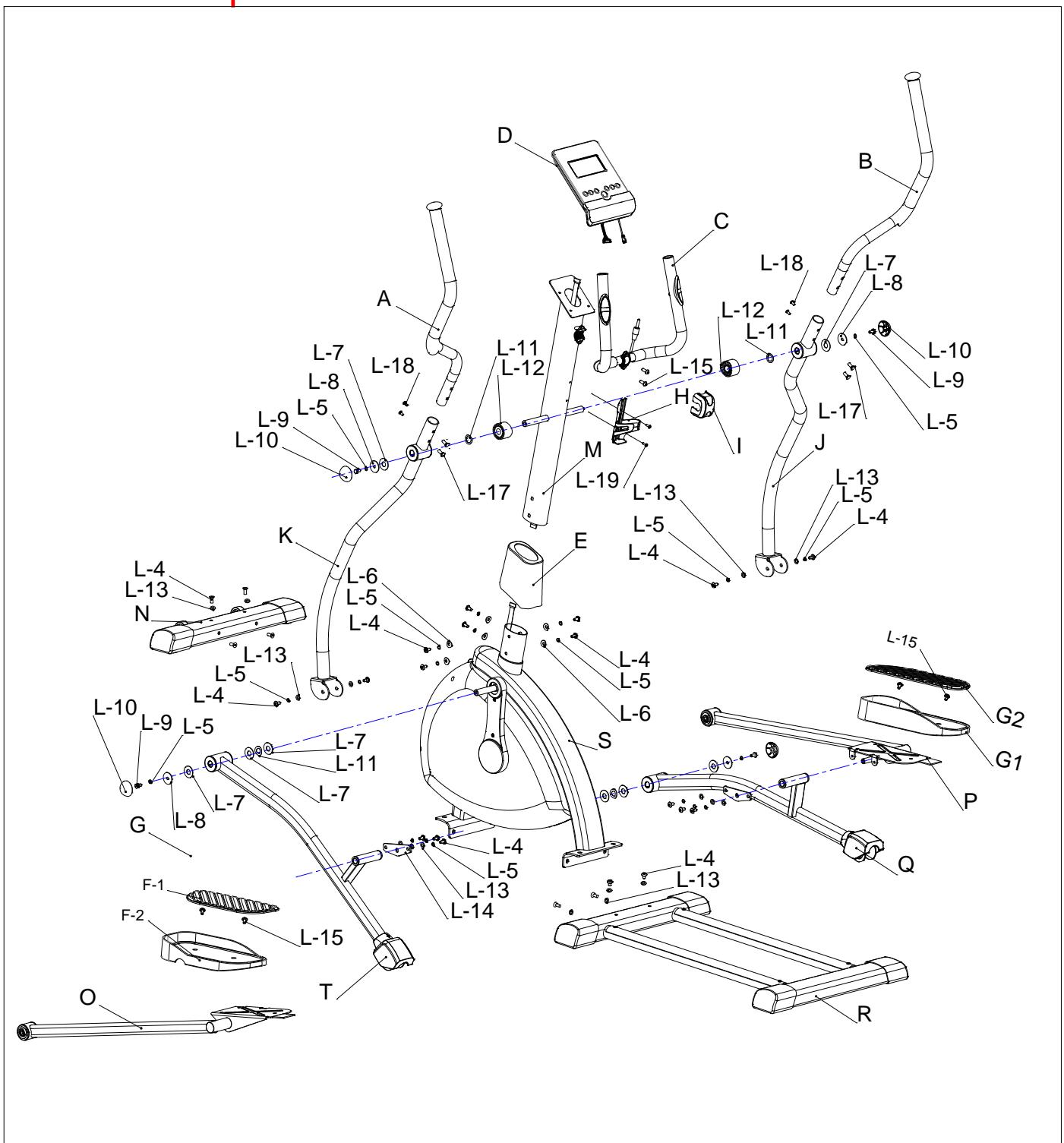


Выравнивание тренажера

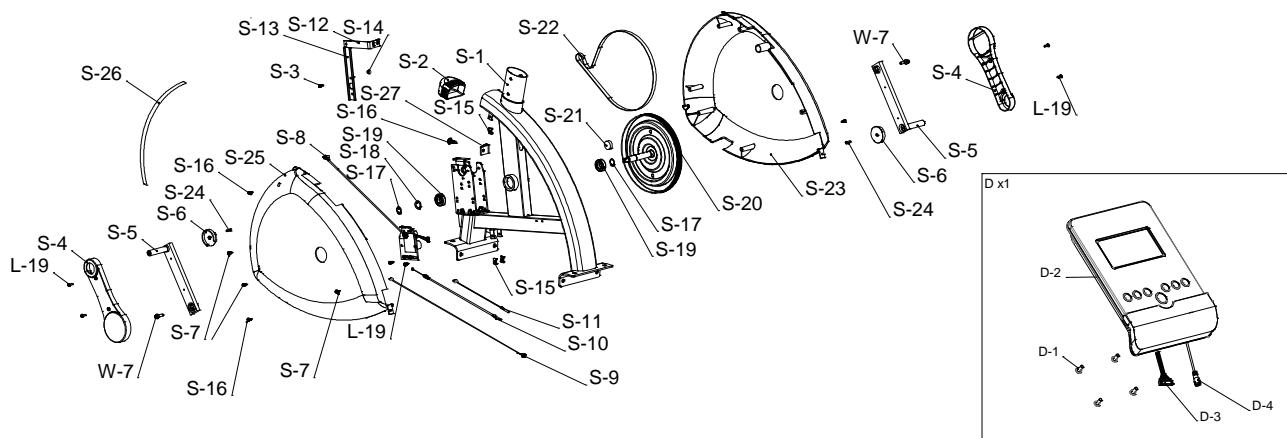


Для устойчивости тренажера используйте компенсаторы неровности пола, установленные в стабилизаторах.

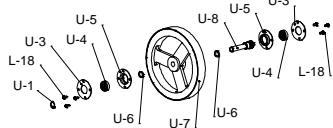
Детальный чертеж



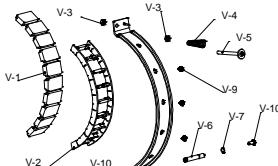
S x1



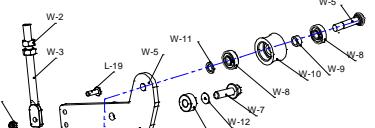
U x1



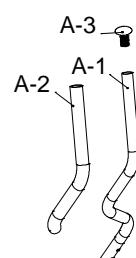
V x1



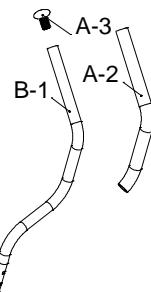
W x1



A x1



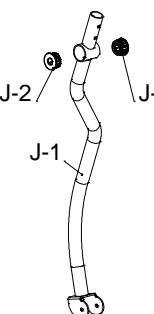
B x1



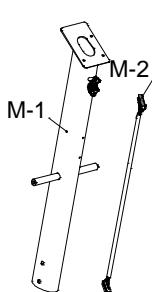
K x1



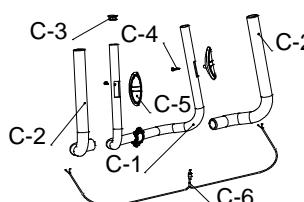
J x1



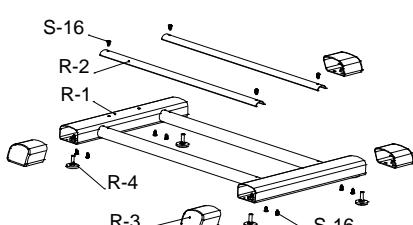
M x1



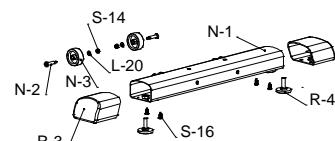
C x1



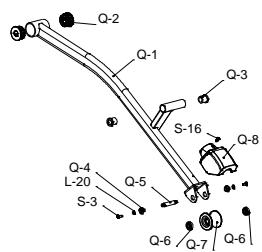
R x1



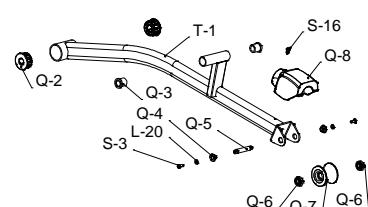
N x1



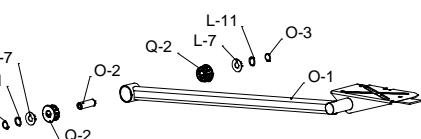
Q x1



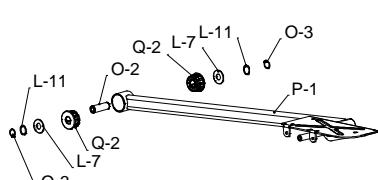
T x1



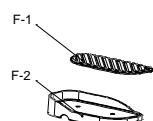
O x1



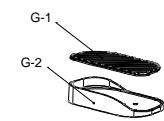
P x1



F x1



G x1



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 bargin/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
D			W-10	Tension pulley	1
D-1	Philip screw/M5*15	4	W-11	Flat washer/Φ8.5*Φ13*T1.5	1
D-2	Computer	1	W-12	Flat washer/Φ8.5*Φ30*T2.0	1
D-3	Computer wire out	1	L-19	Philip screw / M5*15	1
			W13	Nylon Nut/M8	1

D-4	Computer pulse wire out	1		L13	Flat Washer $\Phi 8.5^*\Phi 16*T1.5$	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 / $\Phi 5^*15$	1
A-3	End cap of handlebar	1		L-20	Flat washer/ $\Phi 6.5^*\Phi 13*T1.5$	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 / $\Phi 25.4^*1.5$	2		Q-4	Powder bushing of rolling wheel	2
C-4	Philip auto screw/ $\Phi 4^*25$	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 / $\Phi 5^*15$	1
R-2	Aluminum rail	2		L-20	Flat washer/ $\Phi 6.5^*\Phi 13*T1.5$	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 / $\Phi 5^*15$	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/ $\Phi 6.5^*\Phi 13*T1.5$	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/ $\Phi 5^*15$	4		O-3	Clip/ $\Phi 19$	2
Q	Left pedal arm set	1		L-11	Waved washer// $\Phi 20^*\Phi 26$	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//Φ 20*Φ 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/Φ 8.5*Φ 16*T1.5	20
O-3	Clip/Φ 19	2	L-14	fixing plate of pedal axel	2
L-11	Waved washer//Φ 20*Φ 26	2	L-15	Allen bolt/M8*20	6
L-7	Plastic washer	2	L-17	Carriage bolt/M6*Φ8*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/Φ 8	20	F1	Pedal-L	1
L-6	Curved washer//Φ 8.5*Φ 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/Φ 8.4*Φ 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 тренировки 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

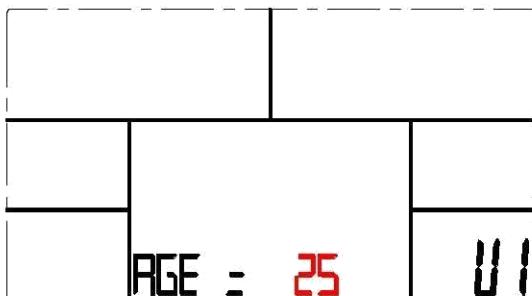
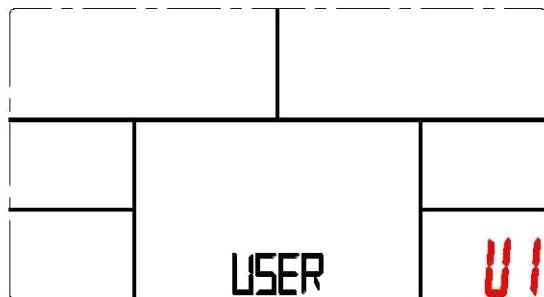
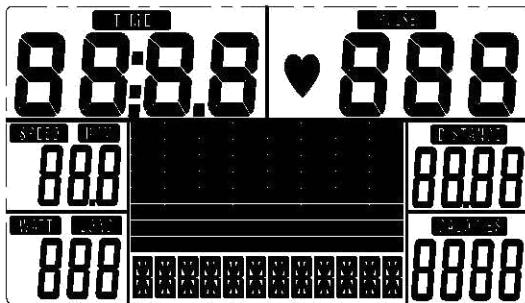
Up/Down	Вверх/Вниз	Увеличение/уменьшение уровня сопротивления
Mode/Enter	Подтверждение	Подтверждение настроек.
Reset	Сброс	Удержание кнопки в течение 2 секунд приведет к сбросу параметров.
Start/Stop	Старт/Стоп	Начало/Завершение тренировки
Recovery	Восстановление	Проверка уровня пульса
Body fat	Жироанализатор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

Функции консоли

Включение.

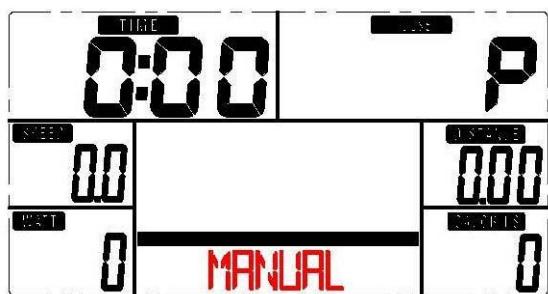
Подключите тренажер к сети, консоль включится, дисплей загорится через 2 секунды. Введите данные пользователя (Возраст, пол, рост, вес).

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



Ручное управление

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



Предустановленные программы

- Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберете Program и нажмите кнопку Mode.
- 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 возможность 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 польсомерами, 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 окончанию теста нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы выйти из программы.

Результат измерения жира – результаты жироанализатора

Таблица сравнения жира в организме

Фигура Возр/ Пол	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	P04	
P5	Крутой холм	P05	
P6	Высокогорье	P06	
P7	Каньон	P07	
P8	Холмистая долина	P08	
P9	Холмы	P09	
P10	Подъем на гору	P10	
P11	Холмистая долина	P11	
P12	Холмистая продольная долина	P12	