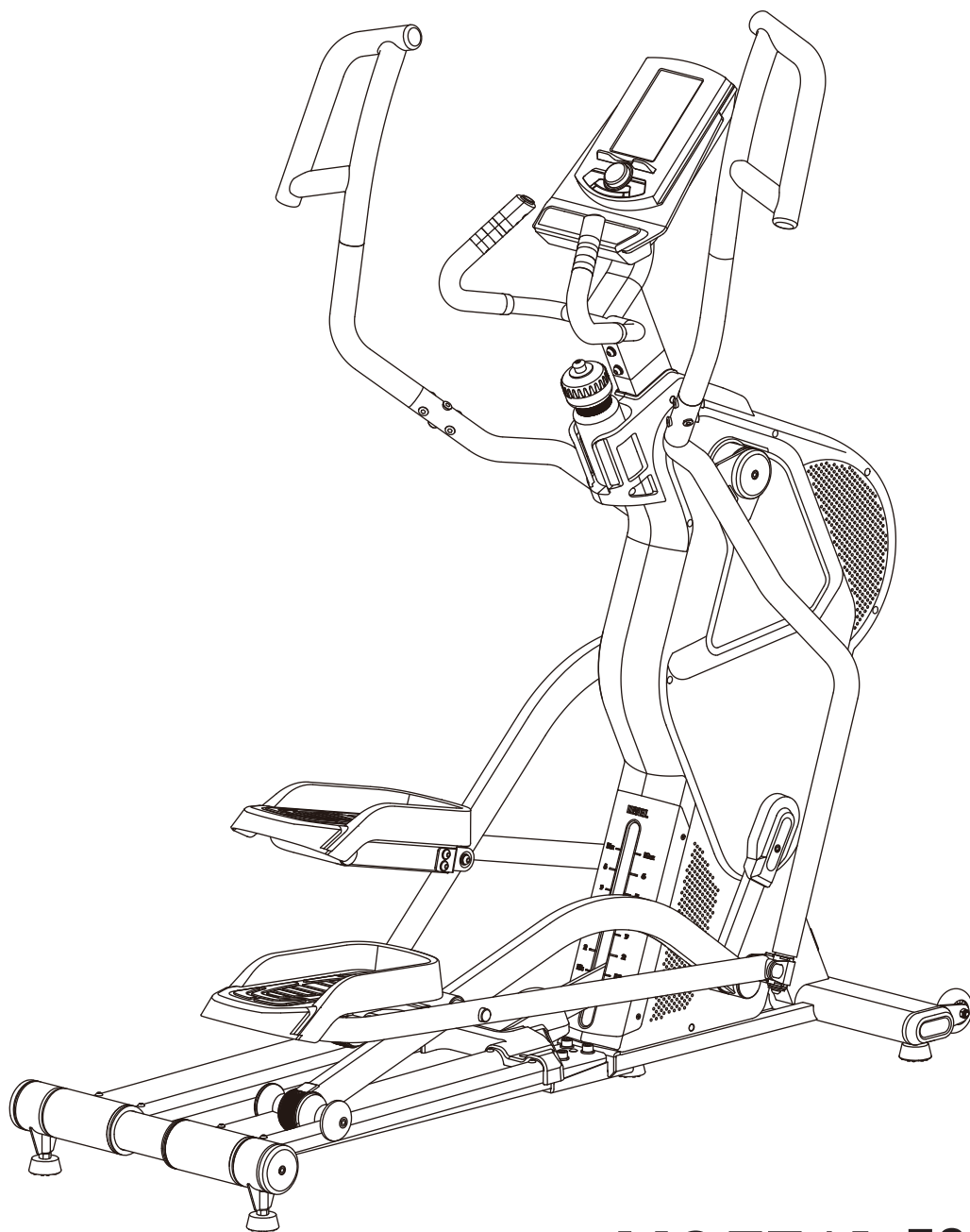


# Эллиптический тренажер



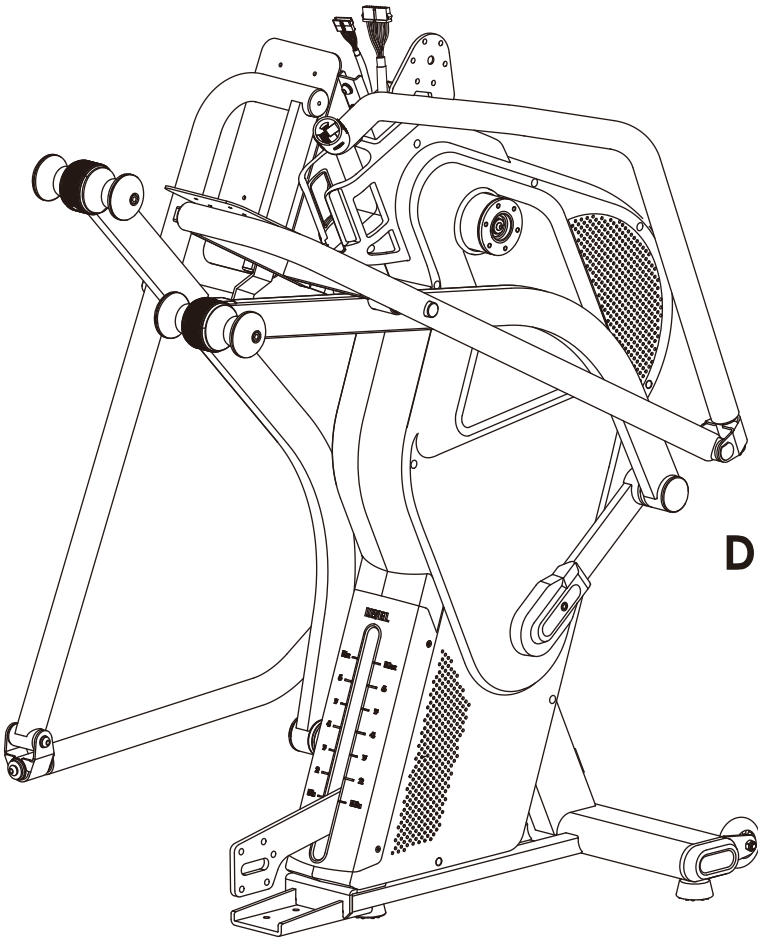
МОДЕЛЬ: **E88**

**SPORTOP**®

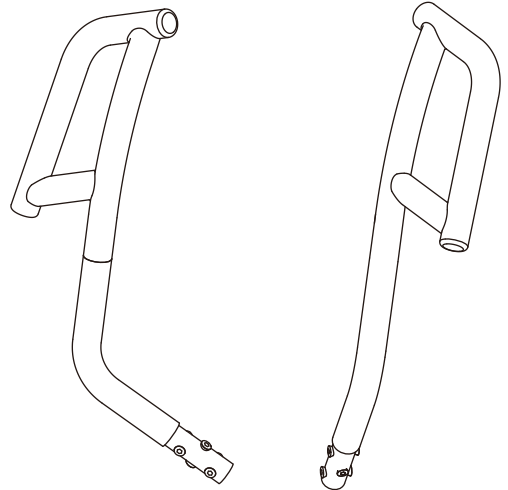
Руководство пользователя

# Список деталей

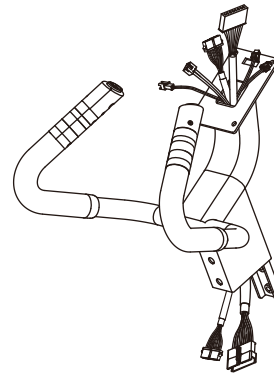
## А Основная рама



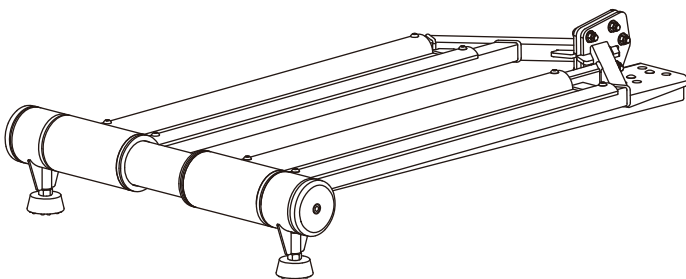
## С Передний стабилизатор



## Д Опорная трубка консоли



## В Направляющая скольжения



## Е Е1-Пласстм. накладка Е2- Пласстм. накладка



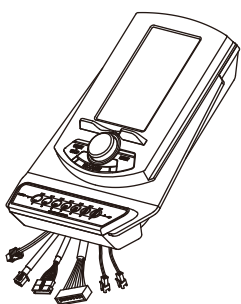
## Ф Пласстм. накладка



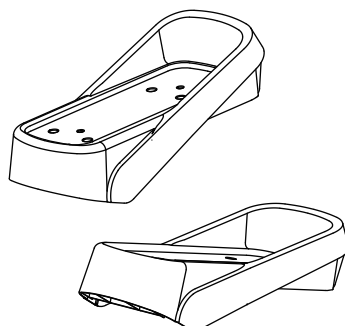
## І Шнур питания



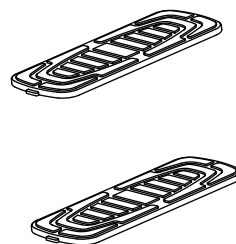
## Г Консоль



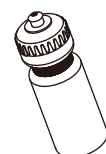
## Н Н1 Педаль



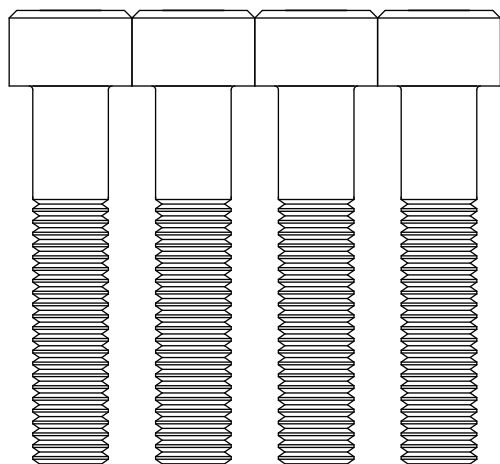
## Н2 Накладки на педали



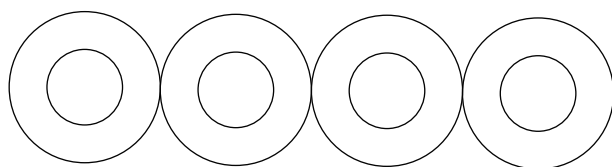
## Ј Держатель для бутылки



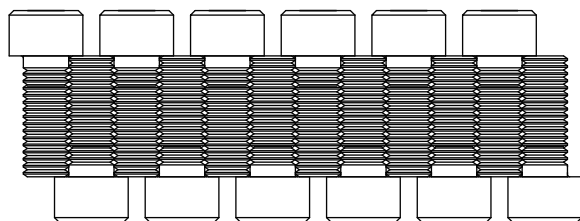
**J** (J1) Винт M10 X 50мм X 4 шт



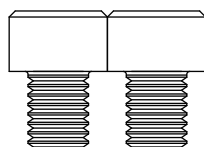
(J2) Шайба  $\varnothing 10 \times \varnothing 20 \times 4$  шт



(J3) Винт M6 X 16мм X 12шт



(J4) Винт M8 X 10мм X 2шт

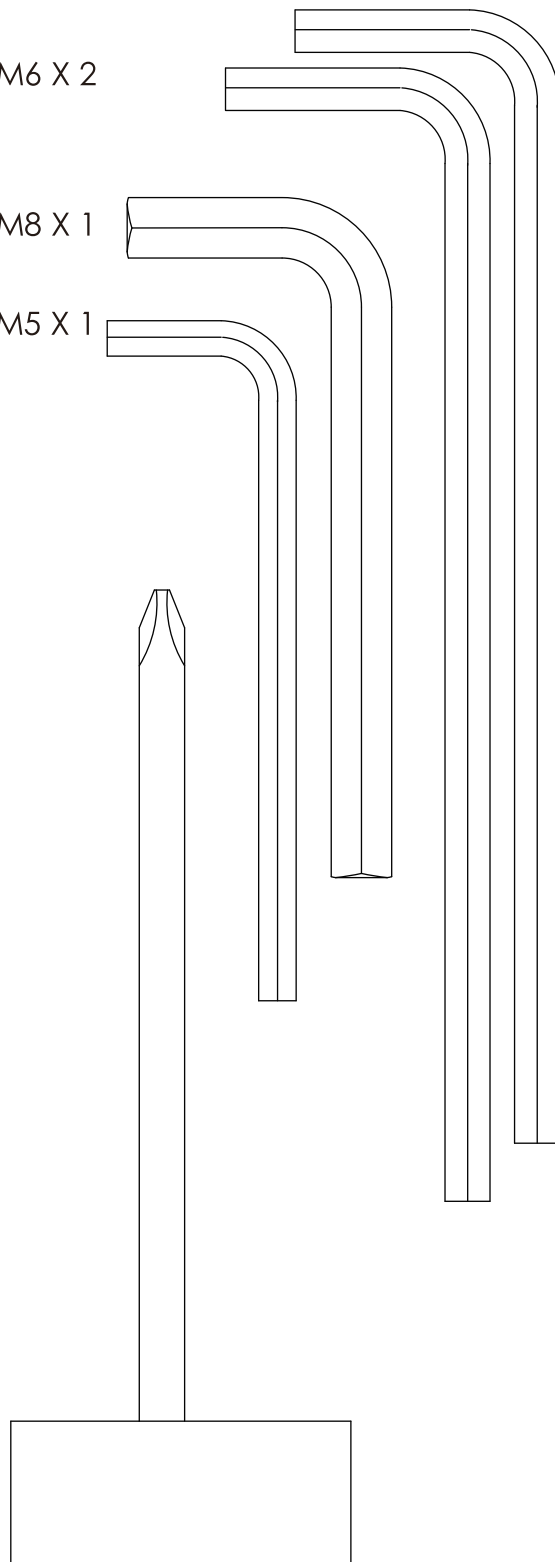


## ИНСТРУМЕНТЫ

M6 X 2

M8 X 1

M5 X 1



**РИСУНОК 1**

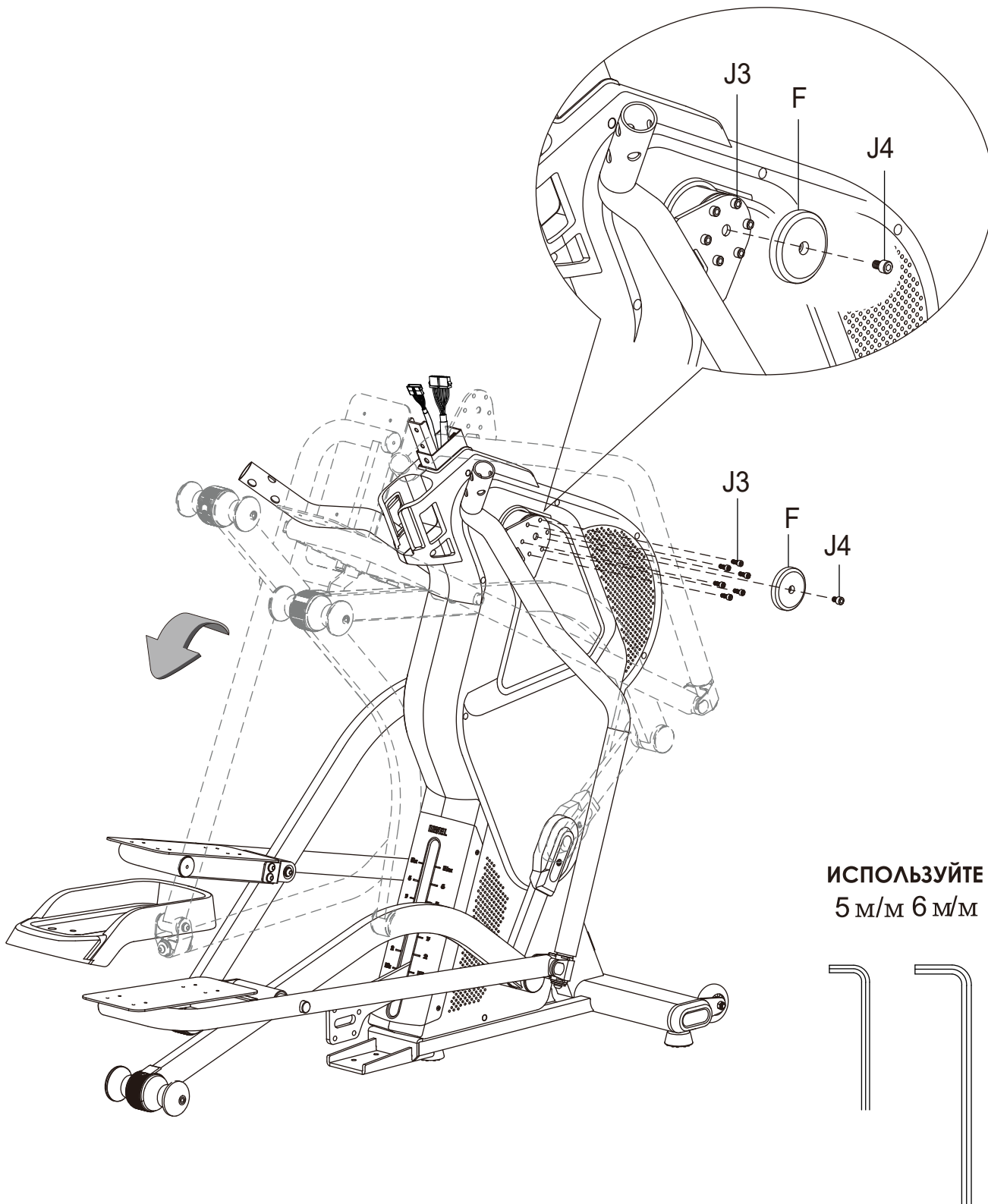
**РИСУНОК 1 Сборка левой/правой боковой соединительной трубки и основной рамы**

Шаг 1. Будьте осторожны, распаковывая скользящий трек.

Шаг 2. Соедините отверстия для винтов боковой соединительной трубки с отверстиями на основной раме и затяните, используя винт (J3).

Шаг 3. Установите пластиковую накладку (F) на железный кронштейн основной рамы и закрепите ее винтом (J4).

Шаг 4. Сборка левой стороны такая же, как и правой.





## РИСУНОК 2

### РИСУНОК 2 - СБОРКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА

Шаг 1. Снимите предварительно вкрученные винты B2/B3 / B4 с направляющей скольжения (B).

Шаг 2. Установите направляющую скольжения (B) на основную раму и закрепите ее винтами (J1) и шайбами (J2) (см. рисунок А).

Шаг 3. Оборудуйте наклонный блок наклонным устройством с основной рамы и с помощью B2/B3/B4 закрепите его (см. рисунок А).

Шаг 4. Открутите винт (B5) с направляющей скольжения. Установите пластиковую накладку (E1) и с помощью винта B5 затяните ее.

Шаг 5. Установите пластиковую накладку на направляющую скольжения (см. рисунок В).

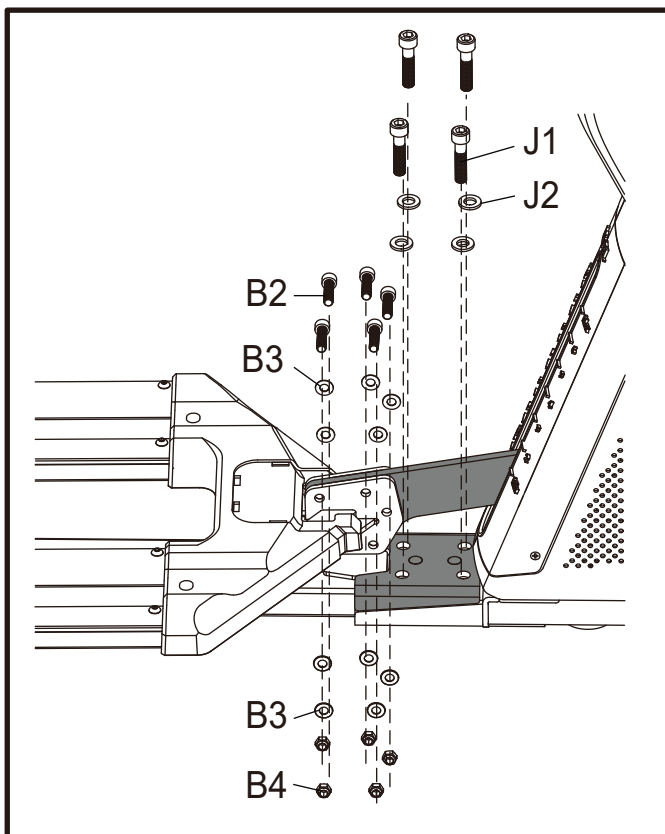
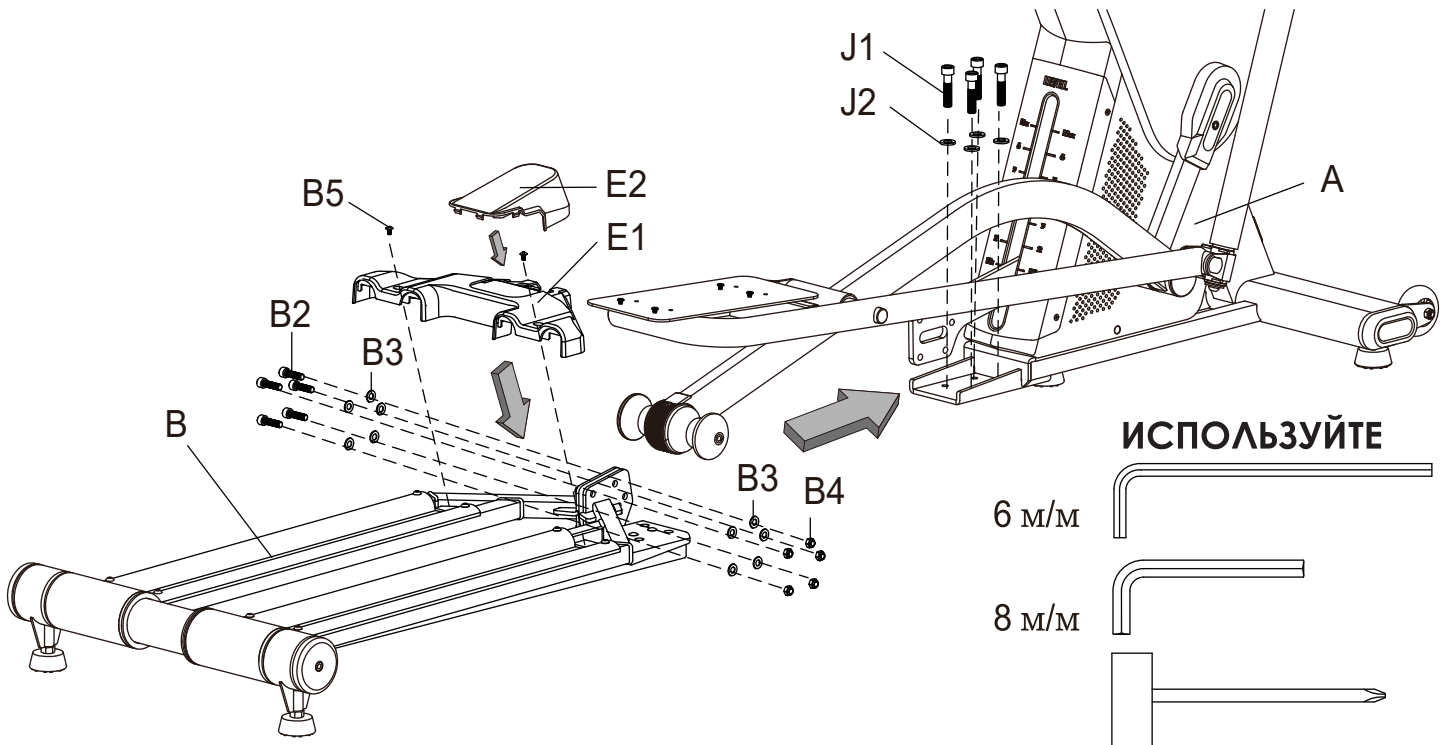


РИСУНОК А

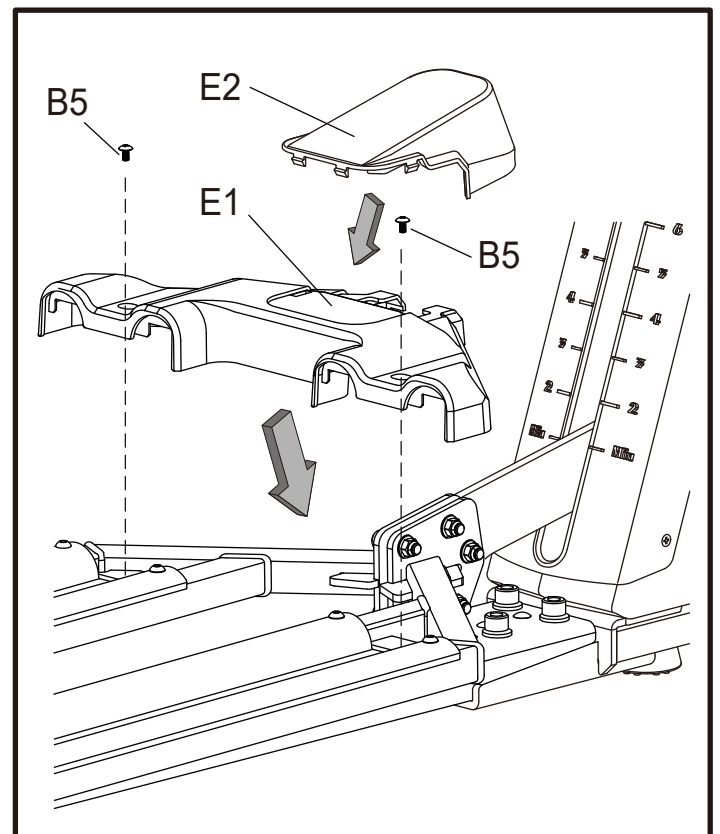


РИСУНОК В

### РИСУНОК 3

#### РИСУНОК 3.1 - СБОРКА ПЕДАЛИ

Левая и правая боковые педали взаимозаменяемы.

Шаг 1. Установите педаль (Н1) на педальную пластину и с помощью винта (Н3) затяните ее.

Шаг 2. Таким же образом соберите другую педаль.

#### РИСУНОК 3.2 – Сборка накладок на педали

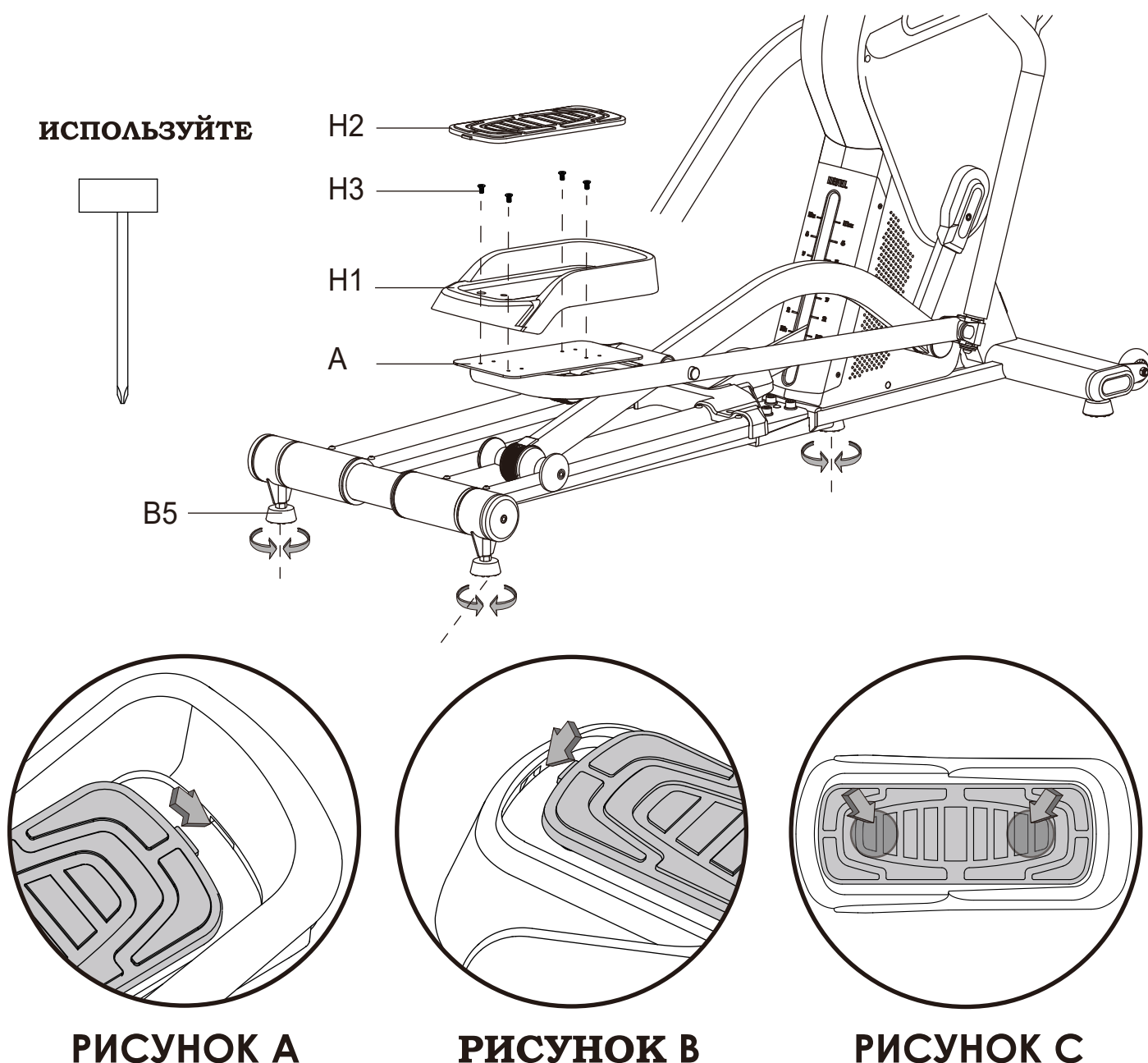
Правая и левая накладки взаимозаменяемы, так же, как передняя и задняя.

Шаг 1. Вставьте накладку (Н2) в передний зажим педали (Н1) (см. рисунок А).

Шаг 2. Вставьте накладку в задний зажим педали (см. рисунок В).

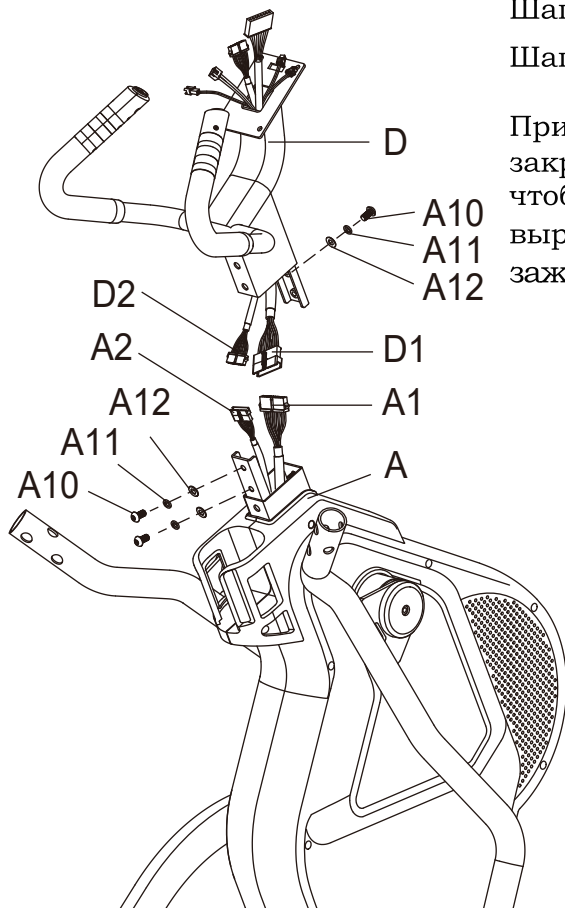
Шаг 3. Плотно прижмите накладку, чтобы выровнять.

**ПРИМЕЧАНИЕ: Отрегулируйте выравниватели (В5) на нижней части заднего стабилизатора, чтобы тренажер был устойчив.**



## РИСУНОК 4

### РИСУНОК 4 СБОРКА ОПОРНОЙ ТРУБКИ КОНСОЛИ



- Шаг 1. Подсоедините провод консоли (D1,D2 & A1,A2).
- Шаг 2. Вставьте опорную трубку консоли (D) в основную раму (A). Поместите лишние провода в трубку. При необходимости слегка ослабьте предварительно закрученные в основной раме (A) винты (A10)(A11)(A12), чтобы помочь сдвинуть опорную трубку консоли вниз или выровнять отверстия для винтов (A10). Осторожно! Не зажимайте провода.

#### ИСПОЛЬЗУЙТЕ

5m/m



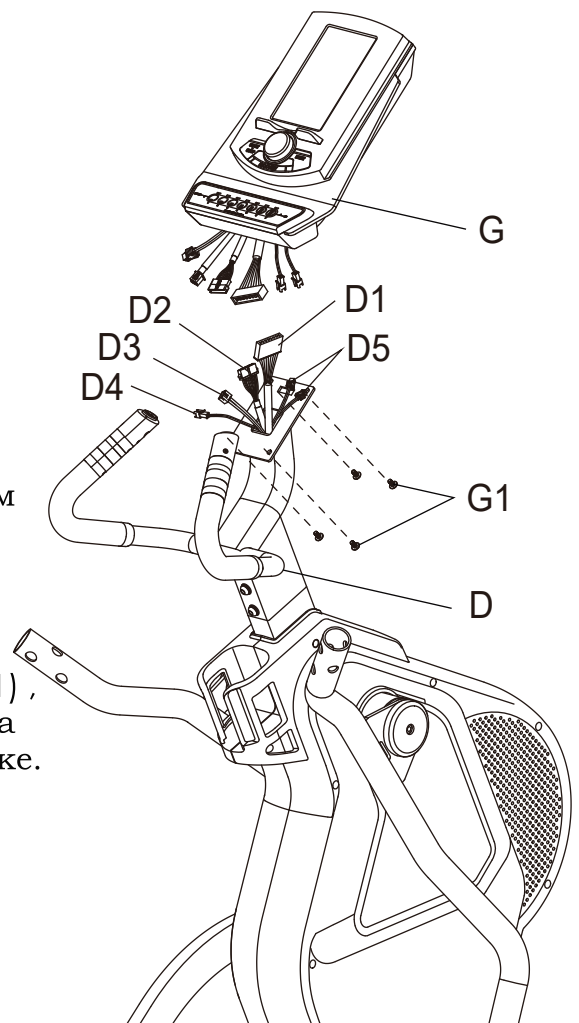
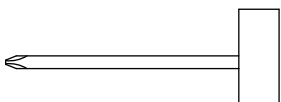
## РИСУНОК 5

### РИСУНОК 5 – СБОРКА КОНСОЛИ

- Шаг 1. Снимите четыре винта (G1) с задней панели консоли (G).
- Шаг 2. Подсоедините провода консоли (D1,D2,D3,D4) и провода сердечного ритма (D5) к консоли. Провода CP могут быть взаимозаменяемы.
- Прим. : Убедитесь, что провода соединены должным образом. Лишние провода поместите в опорную соединительную трубку (D).
- Осторожно! Не зажимайте провода.

- Шаг 3. Сначала вручную затяните четыре винта (G1) , затем используйте отвертку, чтобы затянуть 4 винта (G1), чтобы закрепить консоль (G) на опорной трубке.

#### ИСПОЛЬЗУЙТЕ



## РИСУНОК 6

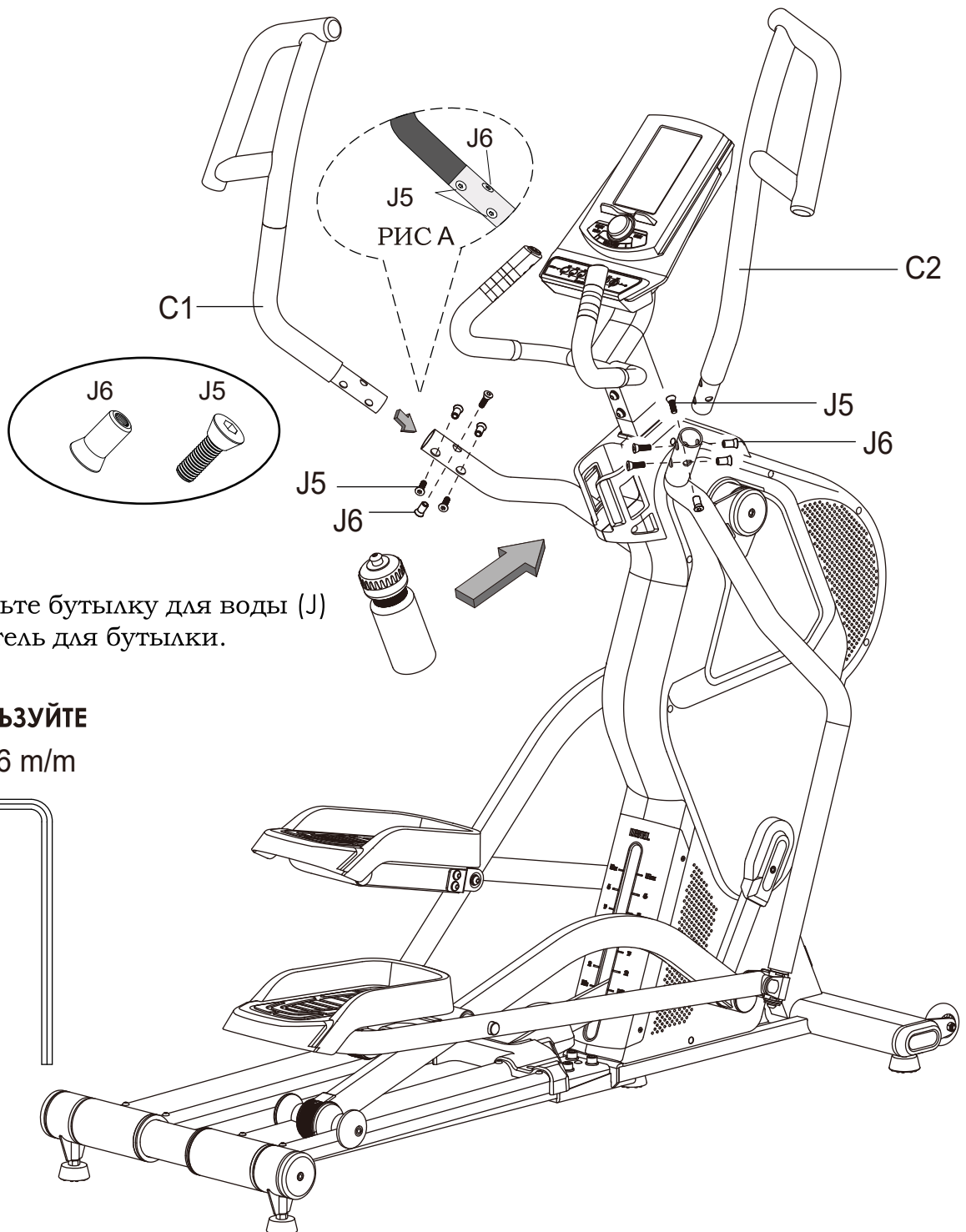
### РИСУНОК 6 – СБОРКА РУЛЯ

Шаг 1. Снимите шесть предварительно установленных винтов (J5, J6) с левой рукоятки (C1).

Шаг 2. Прикрепите левую рукоятку (C1) к основной раме (A) (см. рисунок А). С помощью двух гаечных ключей 6 мм затяните шесть винтов (J5, J6).

Прим.: Обязательно плотно затяните винты, чтобы предотвратить щелкающий шум в руле. Подержайте руль, чтобы помочь винтам встать на место, а затем снова затяните их.

Шаг 3. Повторите те же действия для правой рукоятки (C2).



## РИСУНОК 7

### РИСУНОК 7 ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА

Когда тренажер нужно будет перенести на другое место, приподнимайте обе боковые соединительные трубки до тех пор, пока транспортировочные колесики не коснутся пола. Теперь Вы можете перенести тренажер на новое место. При необходимости отрегулируйте выравниватели, чтобы сделать тренажер устойчивым.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Никогда не поднимайте тренажер самостоятельно, попросите кого-нибудь Вам помочь. Не пытайтесь поднимать тренажер, если у Вас есть какие-либо проблемы со здоровьем.

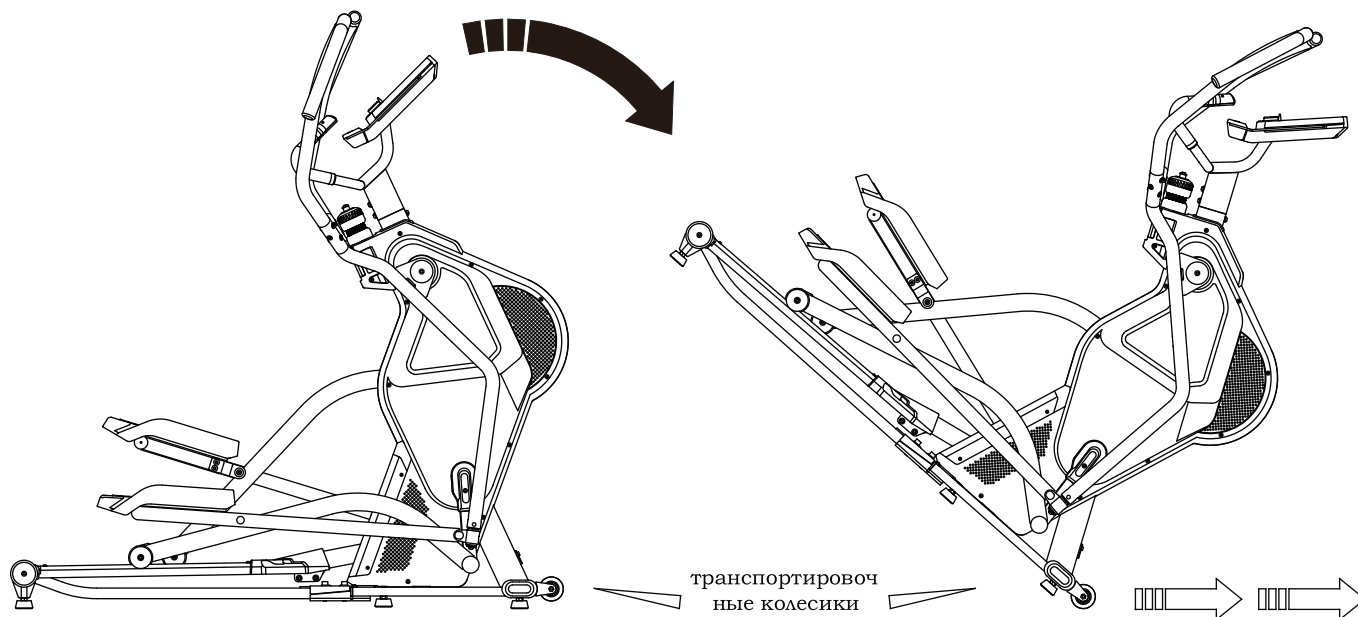
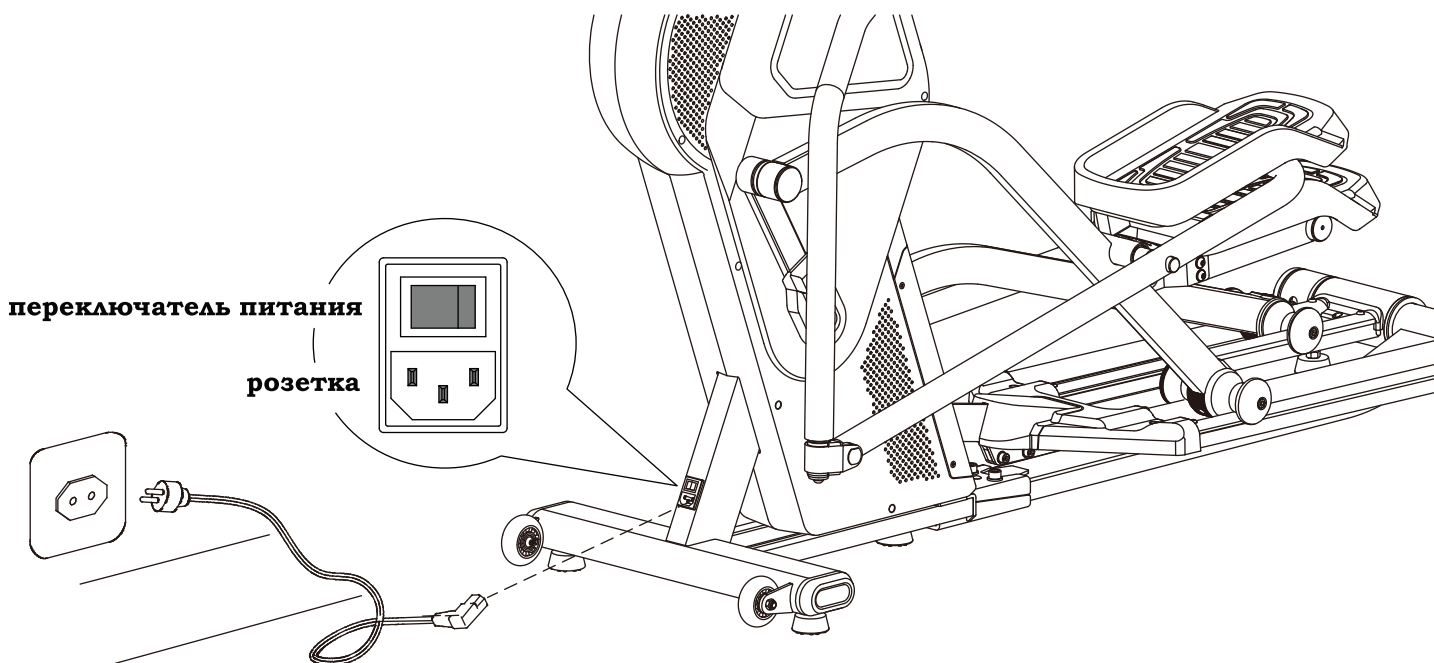


РИСУНОК 8

### РИСУНОК 8 - СБОРКА ШНУРА ПИТАНИЯ

Перед подключением шнура питания к сетевой розетке подсоедините кожух шнура питания к электрической розетке на основной раме. Включите переключатель питания. Поверните переключатель ВКЛ/ВЫКЛ в положение ВКЛ.





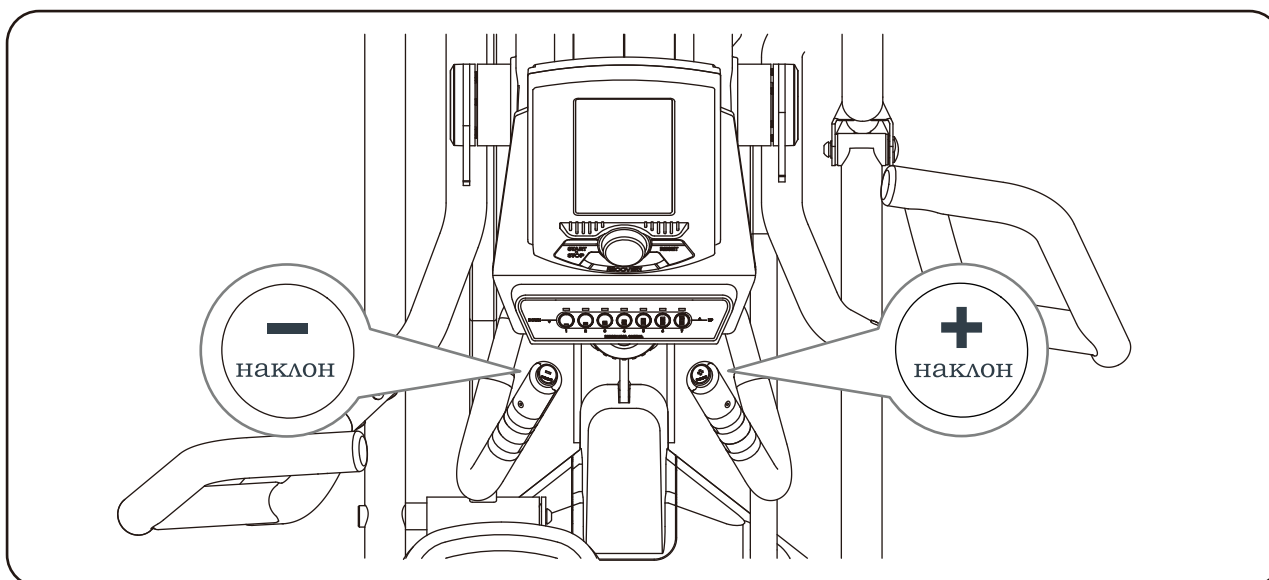
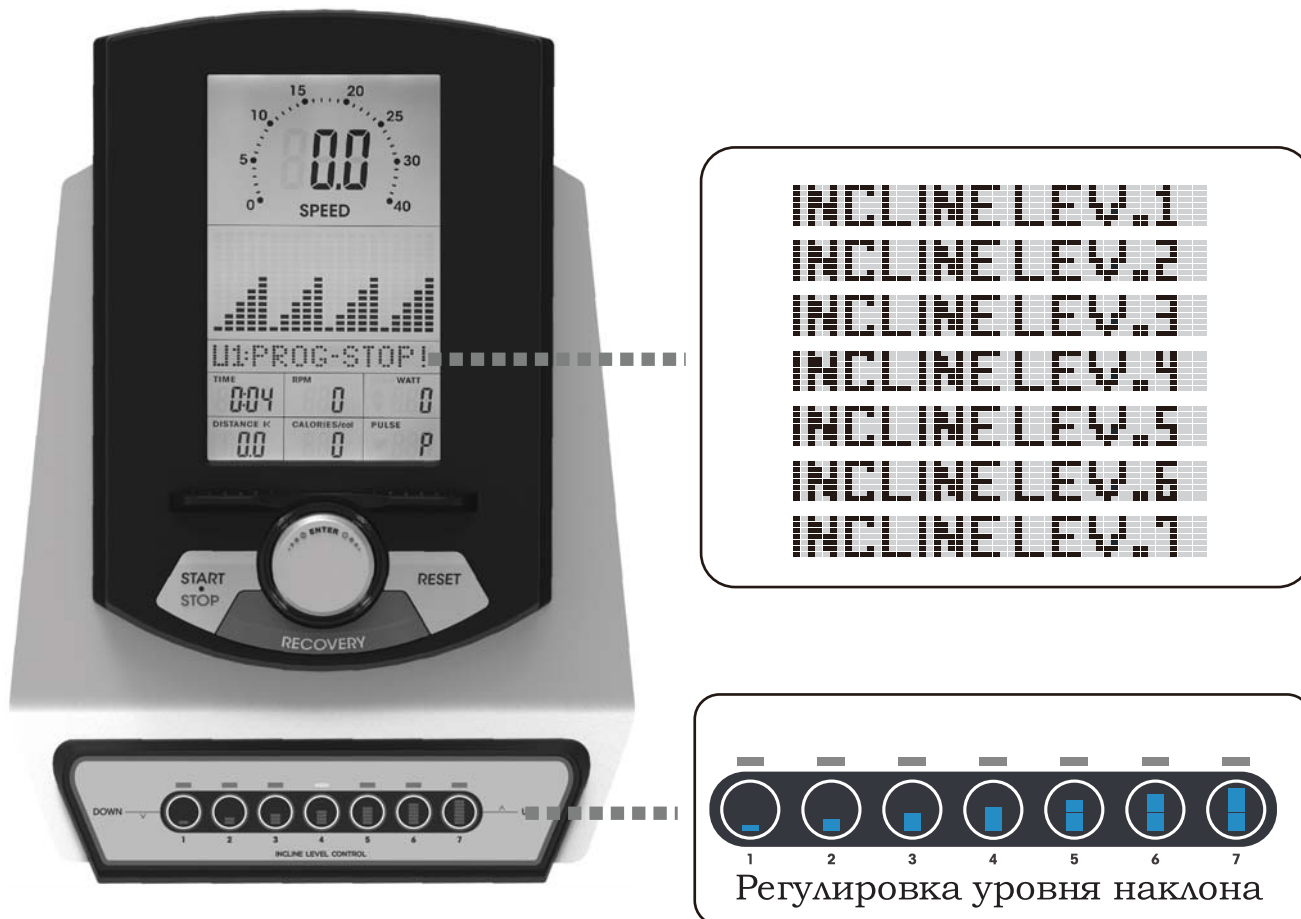
## РИСУНОК 9

### РИСУНОК 9 Контроль и регулировка наклона

Шаг 1. Есть семь уровней регулировки наклона. Вы можете нажать кнопку управления уровнем наклона (INCLINE LEVEL CONTROL BUTTON от 1 до 7), чтобы выбрать нужный вам уровень.





Шаг 2. Текущий уровень наклона будет отображаться на экране консоли и подсвечиваться.

Шаг 3. С помощью кнопки наклона на маленьких рукоятках также можно управлять наклоном. Правая кнопка – увеличение, левая – уменьшение.





### 【ФУНКЦИИ КНОПОК】

	ВВЕРХ	Увеличение значения или сопротивления
	ВНИЗ	Уменьшение значения или сопротивления
	ВВОД	Подтверждение действия
	СТАРТ / СТОП	Начать или остановить тренировку. Может служить кнопкой быстрого старта для ручной программы.
	СБРОС	Сброс текущих настроек и возвращение монитора в режим первичных настроек. Для полного сброса настроек в режиме ожидания удерживайте эту кнопку в течение 2 секунд.
	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	Активация функции восстановления.

### 【ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ】

ВРЕМЯ	Диапазон времени: от 00:00 до 99:00 с последующим увеличением на 1 минуту.
СКОРОСТЬ	Отображает текущую скорость тренировки. Макс. скорость - 99.9 км/ч
ОБ/МИН	Отображает количество оборотов в минуту (0~100 ОБ/МИН)
РАССТОЯНИЕ	Высчитывает общее расстояние (от 00:0 до 99.9 км или миль) Пользователь может предварительно настроить данные о целевом расстоянии. Каждое увеличение - 0.1км или миль.



КАЛОРИИ	Высчитывает количество сжигаемых калорий во время тренировки от 0 до 990, каждый раз увеличиваясь или уменьшаясь на 10 КАЛ. (Данные носят лишь ознакомительный характер и не могут быть использованы в медицинских целях).
ПУЛЬС	Пользователь может настроить целевой пульс от 0 - 30 до 230
ВАТТЫ	Отображает нагрузку в ваттах (0~999).

## ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

1. Подключите источник питания к монитору или удерживайте кнопку сброса в течение 2 секунд, на дисплее появятся все сегменты с 2-х секундным звуковым сигналом (Рис.1 и 2).
2. Пользователь может повернуть колесо ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы выбрать пользовательский профиль 1~4, затем нажать ВВОД для подтверждения (рис.3~4).  
Затем нужно внести личную информацию о пользователе (пол, возраст, рост и вес (рис. 4~7).



РИСУНОК 1

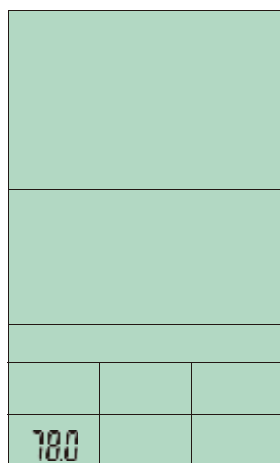


РИСУНОК 2

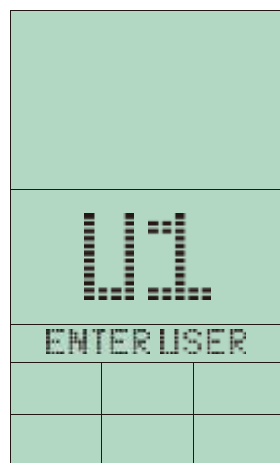


РИСУНОК 3

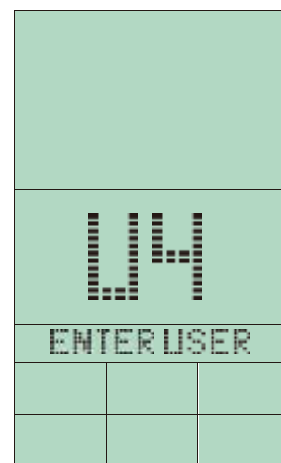


РИСУНОК 4



РИСУНОК 5



РИСУНОК 6



РИСУНОК 7



РИСУНОК 7

## РЕЖИМЫ ПРОГРАММ

1. Выбор программ  
ВАТТЫ (рис. 8~12) РУЧНАЯ → ПРОГРАММА → ПОЛЬЗОВ. ПРОГ. → КОНТ.СР →

2. Используйте ВВЕРХ/ВНИЗ для выбора программы, затем нажмите ВВОД для подтверждения действия. Или СТАРТ/СТОП, чтобы запустить ручной режим.

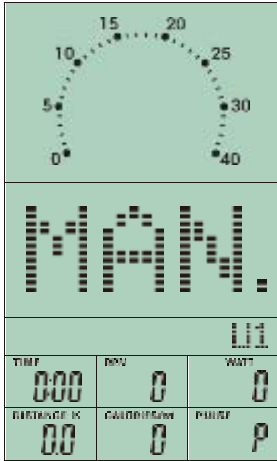


РИСУНОК 8

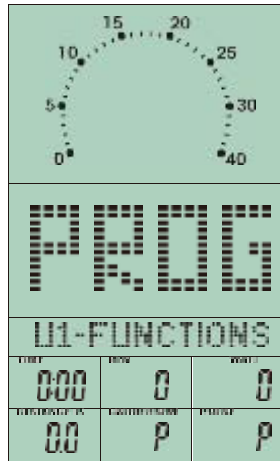


РИСУНОК 9

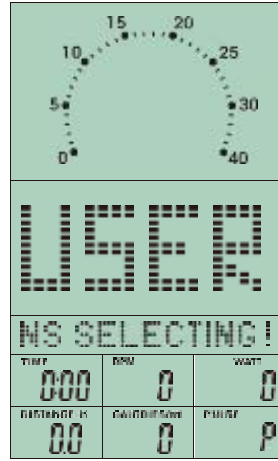


РИСУНОК 10

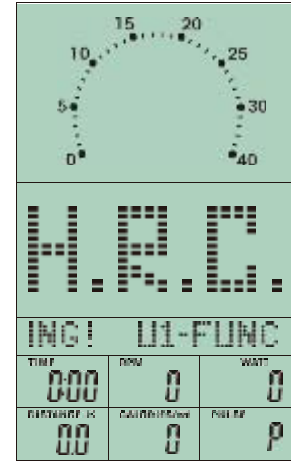


РИСУНОК 11



РИСУНОК 12

### БЫСТРЫЙ СТАРТ В РУЧНОМ РЕЖИМЕ

1. Нажмите ВВОД, чтобы войти в ручную программу, экран замигает (рис. 13).
2. Используйте СТАРТ/СТОП, чтобы начать упражнение. Уровень сопротивления можно регулировать во время тренировки (рис.14).
3. Используйте СТАРТ/СТОП, чтобы начать упражнение.



РИСУНОК 13



РИСУНОК 14

## РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. После выбора ручного режима (рис.13) пользователь может использовать ВВЕРХ/ВНИЗ для увеличения или уменьшения уровня сопротивления (от 1 до 16), затем нажмите ВВОД для подтверждения действия.
2. Пользователь может предварительно настроить данные упражнений (ВРЕМЯ, РАССТ, КАЛЛ, ПУЛЬС), затем нужно нажать СТАРТ/СТОП, чтобы начать упражнение. Пользователь может нажать СБРОС, чтобы вернуться к РУЧНОЙ настройке.
3. Уровень сопротивления можно регулировать во время тренировки.

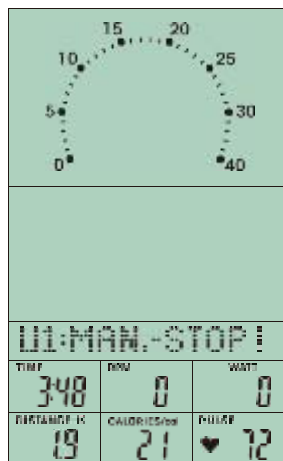


РИСУНОК 13

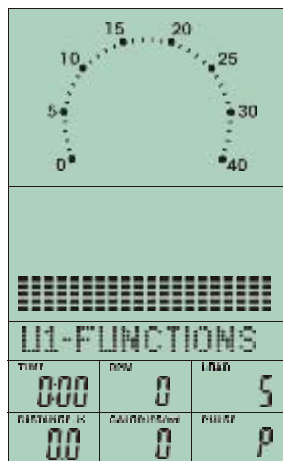


РИСУНОК 14

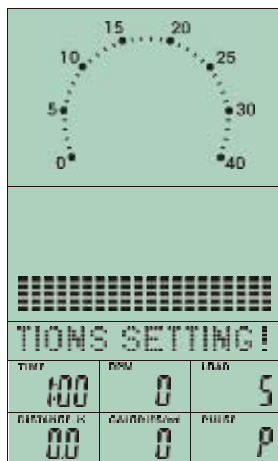


РИСУНОК 15

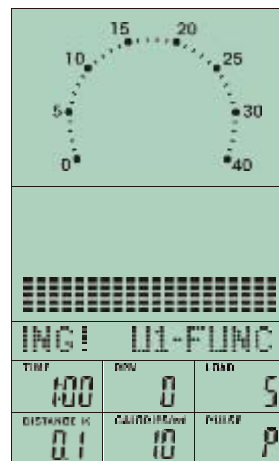


РИСУНОК 16

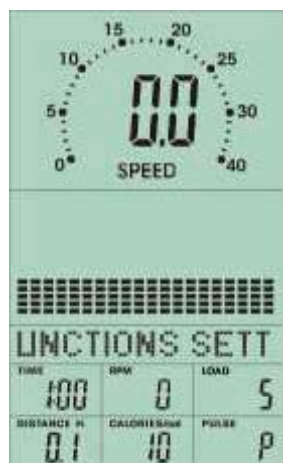


РИСУНОК 17

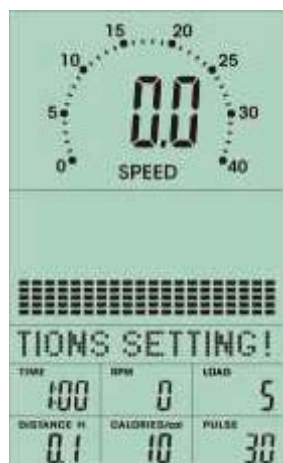


РИСУНОК 18

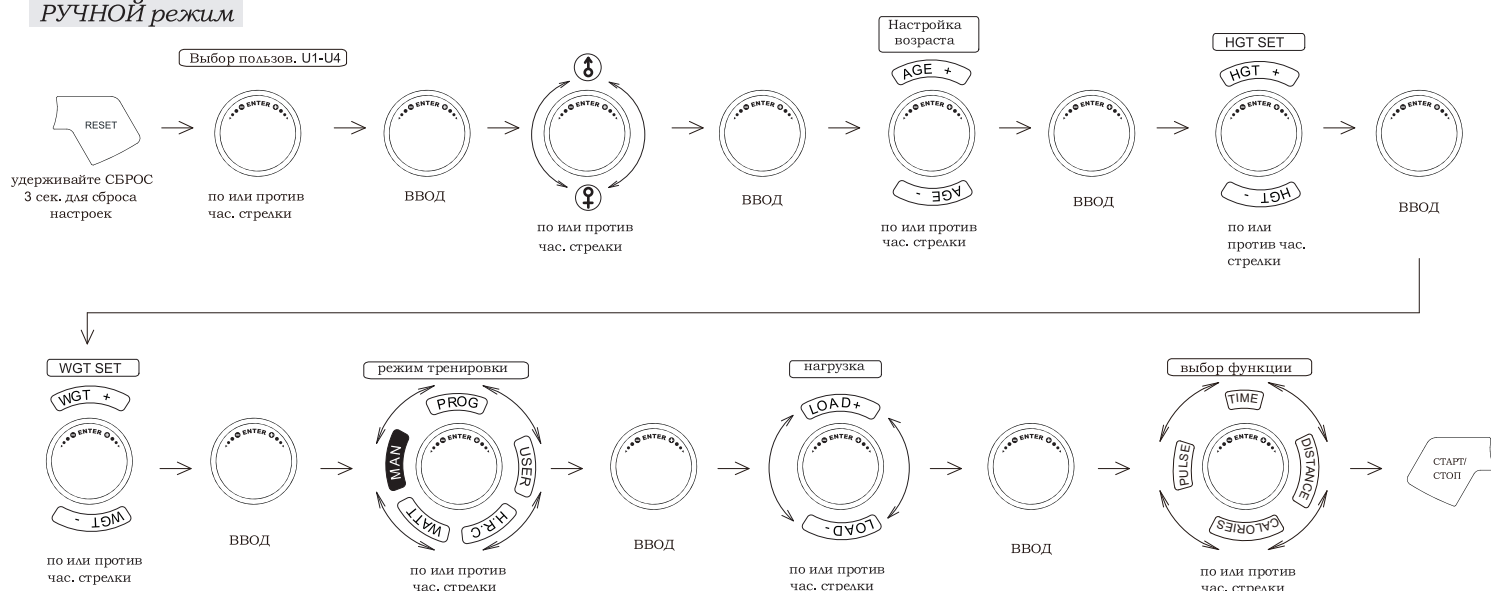


РИСУНОК 19



РИСУНОК 20

### РУЧНОЙ режим



## РЕЖИМ ПРОГРАММЫ

1. После входа в режим ПРОГРАММЫ используйте ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы выбрать профиль программы от P1 до P12, а затем нажмите ВВОД для подтверждения.
2. Пользователь может заранее установить время, а затем нажать СТАРТ/СТОП, чтобы начать упражнение.
3. После начала тренировки начнется отсчет времени. Когда ВРЕМЯ дойдет до 0, экран замигает и прозвучит звуковой сигнал. Нажмите любую кнопку, чтобы сигнал прекратился.

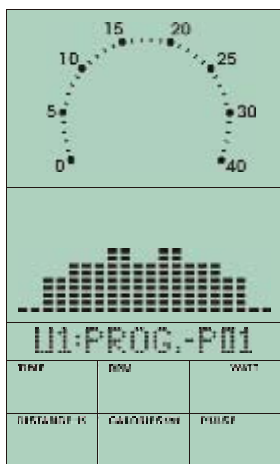


РИСУНОК 21

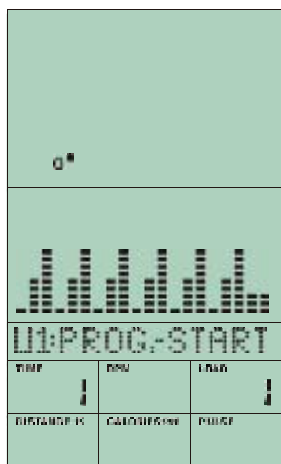


РИСУНОК 22



РИСУНОК 23

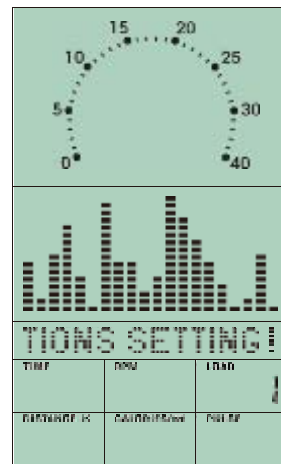
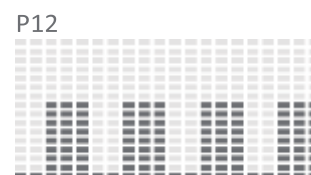
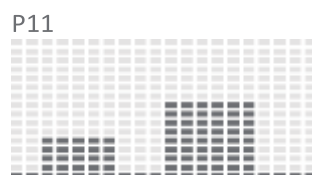
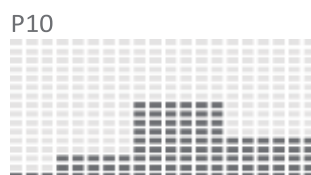
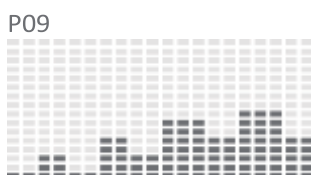
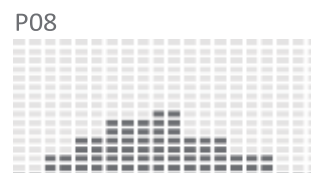
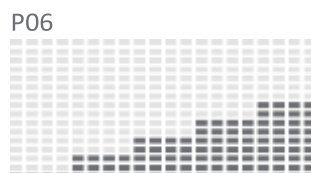
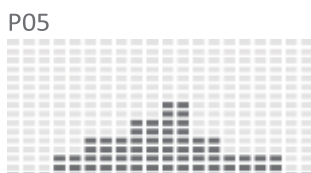
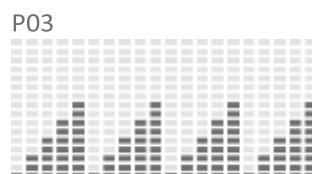
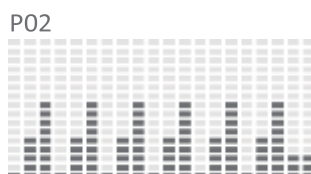
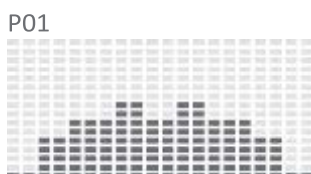
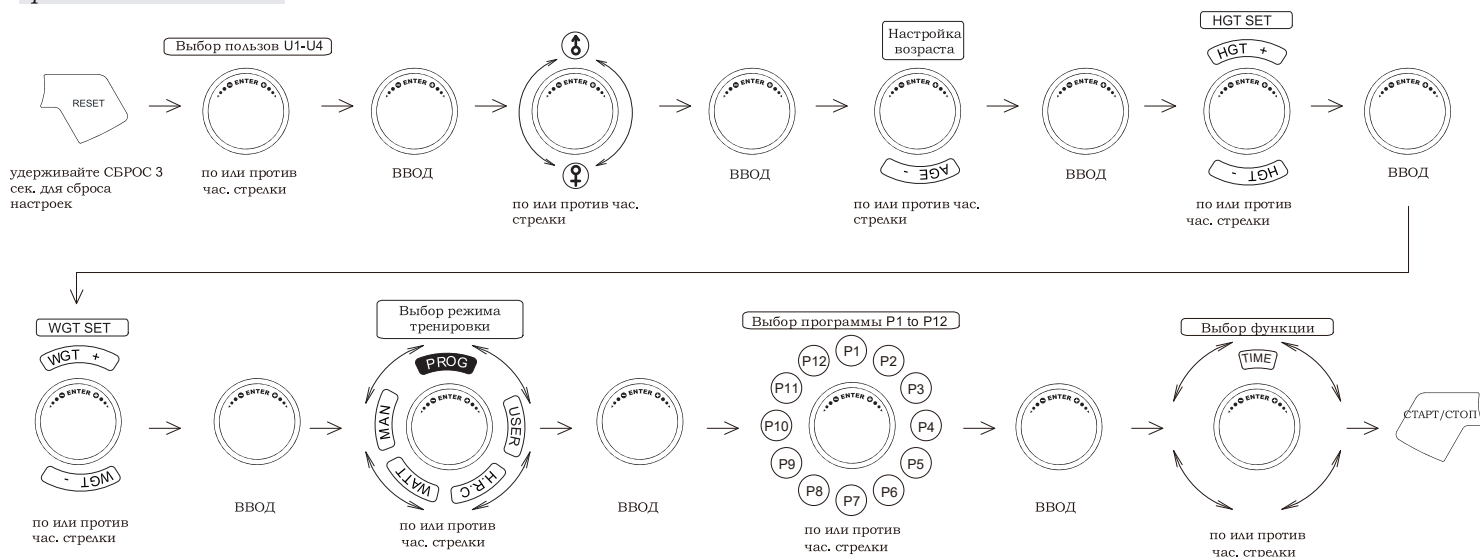


РИСУНОК 24




### режим ПРОГРАММЫ







# КОНТРОЛЬ СР

1. После входа в режим контроля сердечного ритма на экране появится процент СР 55%, 75%, 90% и целевое значение. Пользователь может выбрать процент сердечного ритма, используя ВВЕРХ/ВНИЗ.
2. Пользователь может заранее установить время, а затем нажать СТАРТ/СТОП, чтобы начать упражнение.
3. После начала тренировки начнется отсчет времени. Когда ВРЕМЯ дойдет до 0, экран мигает и прозвучит звуковой сигнал. Нажмите любую кнопку, чтобы сигнал прекратился. Если в течение 5 сек. нет сигнала СР на экране появится  пока не появится сигнал.

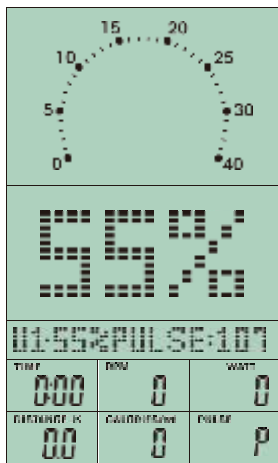


РИСУНОК 29

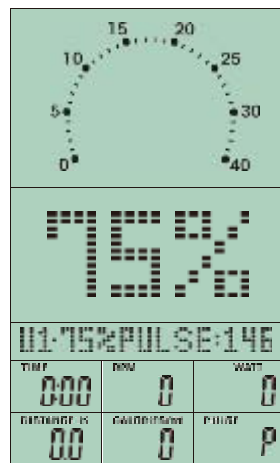


РИСУНОК 30

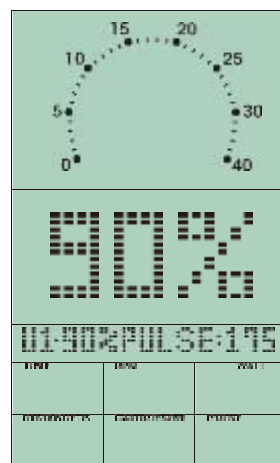


РИСУНОК 31

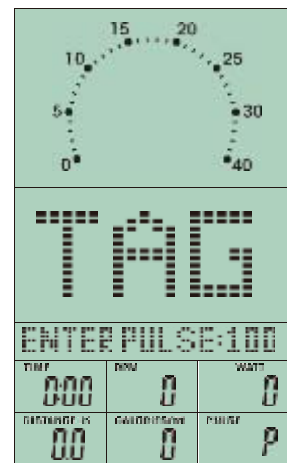


РИСУНОК 32



РИСУНОК 33



РИСУНОК 34



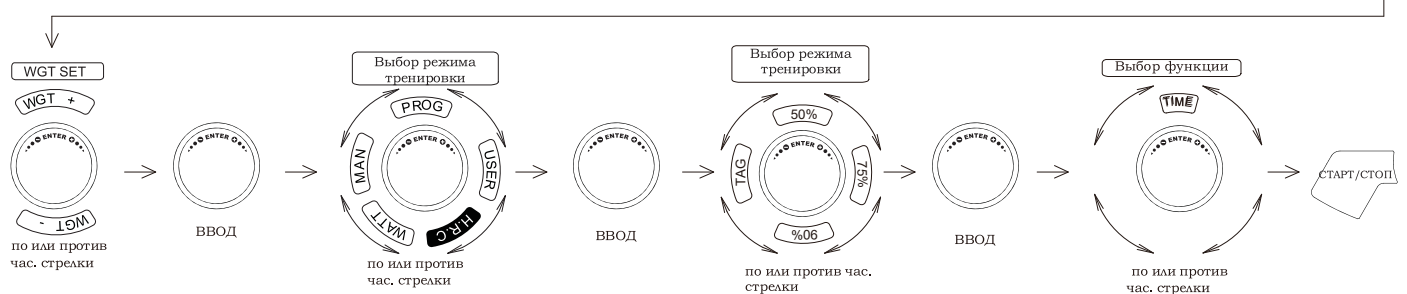
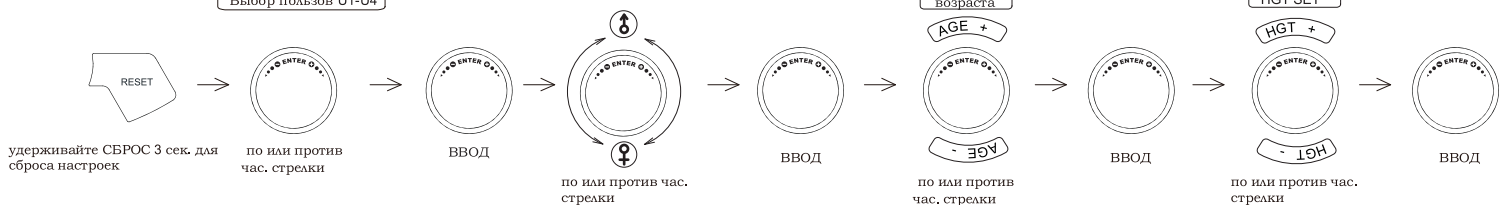
РИСУНОК 35



РИСУНОК 36

## Режим КОНТРОЛЯ СР

Выбор польов U1-U4



## ПОСТОЯННЫЕ ВАТТЫ

1. В режиме ожидания выберите ВАТТ и нажмите ВВОД.
2. Заданное значение ВАТТ 120 замигает. Используйте ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы установить целевое значение от 10 до 350. Нажмите СТАРТ, чтобы начать тренировку.
3. Пользователь может заранее установить время, а затем нажать СТАРТ/СТОП, чтобы начать упражнение.
4. После начала тренировки начнется отсчет времени. Когда ВРЕМЯ дойдет до 0, экран замигает и прозвучит звуковой сигнал. Нажмите любую кнопку, чтобы сигнал прекратился.
5. Значение ВАТТ можно регулировать во время тренировки. Поверните колесико, чтобы отрегулировать ВАТТ согласно инструкции:
  - ▲ : Значение ВАТТ > Установленное значение 25% --- Пользователь должен снизить скорость
  - : Значение ВАТТ в установленном значении 25% --- Придерживаться той же скорости
  - ▼ : Значение ВАТТ < Установленное значение 25% --- Нужно ускориться

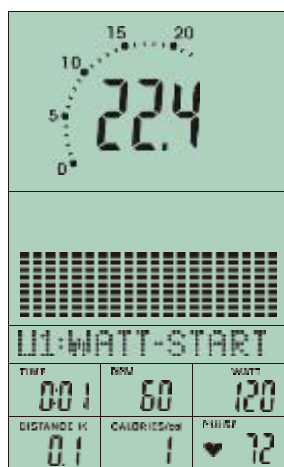


РИСУНОК 37

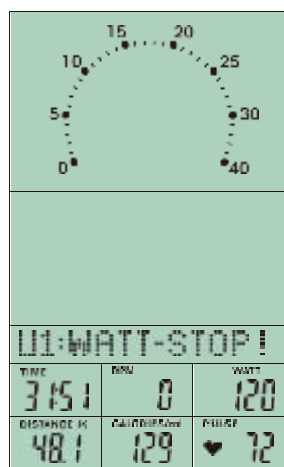
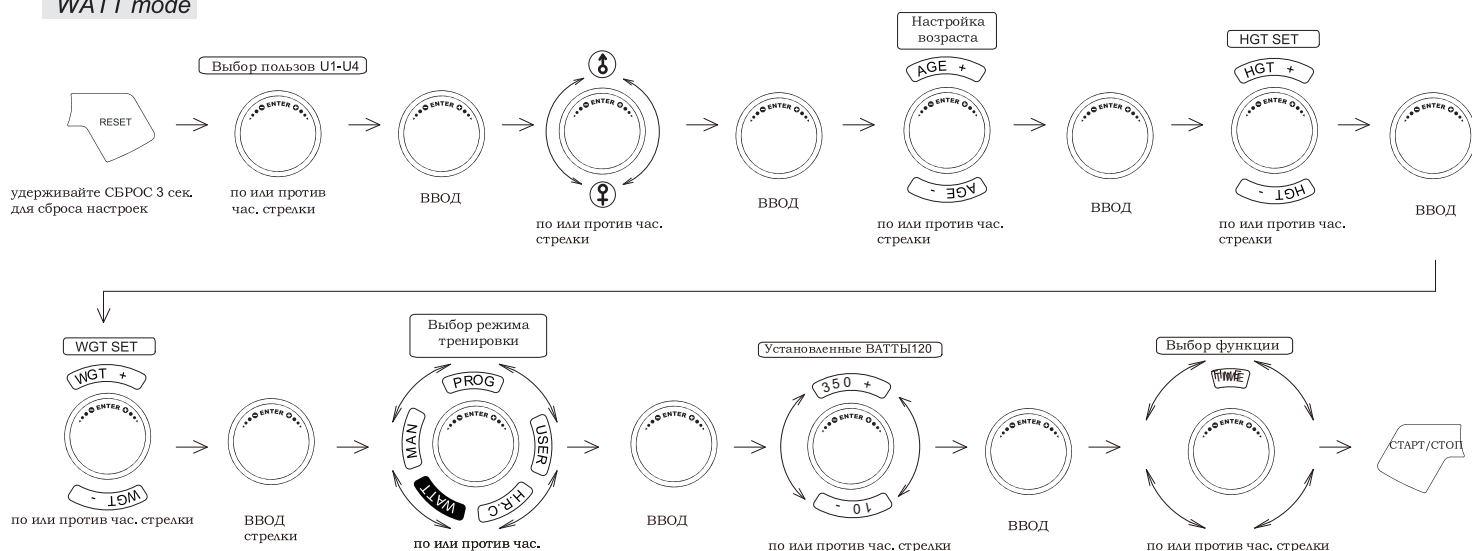


РИСУНОК 38

### WATT mode



## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

После тренировки в течение некоторого времени продолжайте держаться за рукоятки и нажмите кнопку “ВОССТАНОВЛЕНИЕ”. Все функции дисплея останутся, кроме времени. Оно начнет обратный отсчет с 00:60 до 00:00. Экран будет отображать состояние восстановления Вашего сердечного ритма с помощью F1, F2....to F6. F1-лучший, F6-худший. Вы можете продолжать тренироваться, чтобы улучшить состояние восстановления сердечного ритма. (Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ еще раз, чтобы вернуться к начальной странице).





РИСУНОК 39

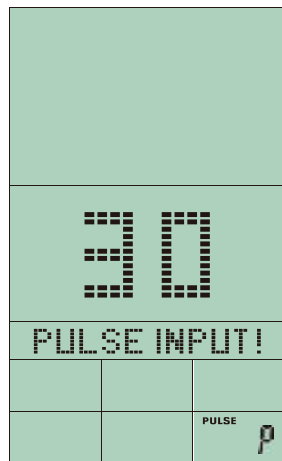


РИСУНОК 40

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

1. Если в течение 4 минут Вы не будете крутить педали, компьютер перейдет в режим энергосбережения, все настройки и данные упражнений будут храниться до тех пор, пока Вы снова не начнете заниматься.
2. Требования компьютера: 9V, 1A адаптер.
3. Если компьютер ведет себя странно, выключите и снова включите адаптер.

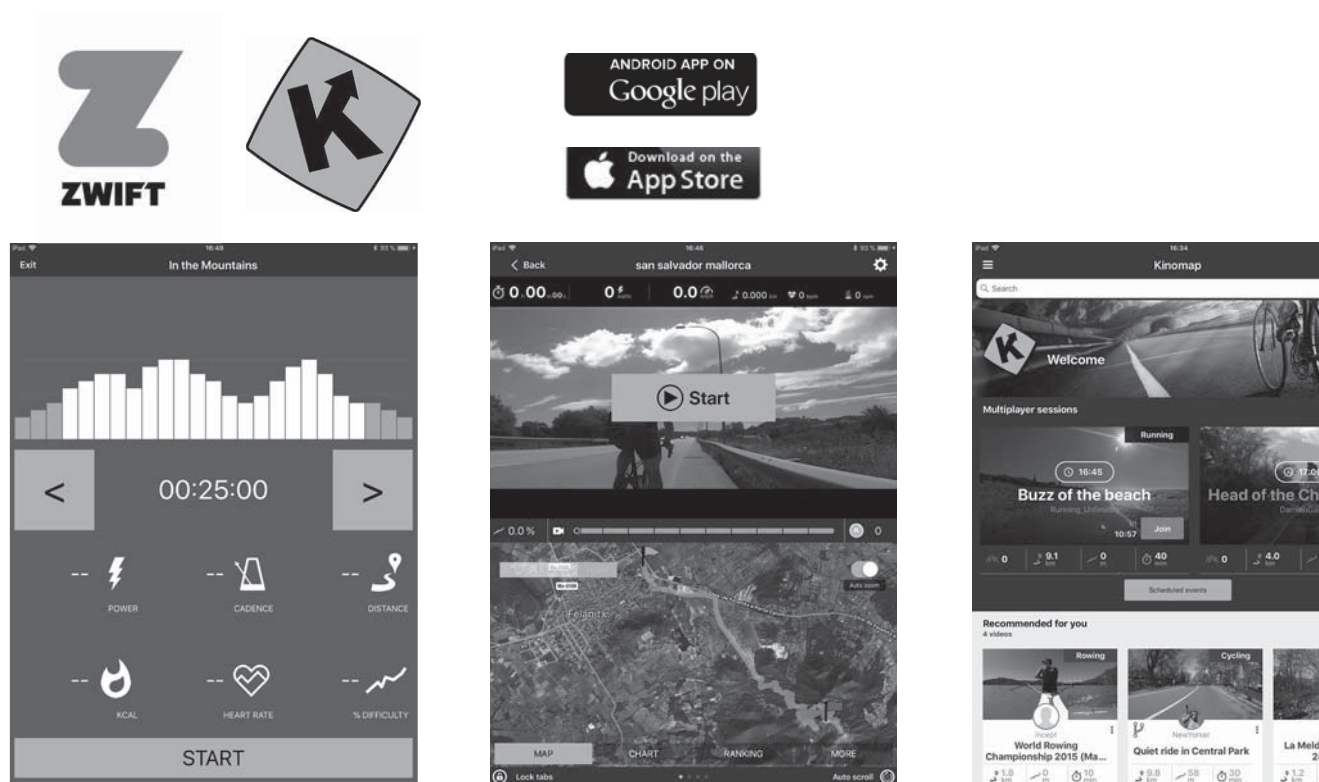
# ТРАНСЛЯЦИЯ ТРЕНИРОВКИ

## ВНИМАНИЕ

Эта консоль оснащена функцией Bluetooth. Ваше мобильное устройство должно поддерживать это соединение (Bluetooth 4.0).

Чтобы воспользоваться приложением для тренировки, необходимо активировать функцию Bluetooth на своем устройстве (планшете или смартфоне), затем запустить приложение. Выберите в списке свое оборудование и следуйте инструкциям в приложении. Название оборудования вы найдете на наклейке на задней панели консоли.

Приложения можно скачать/приобрести в магазине приложений Google или Apple. Там же находятся приложения Kinomap и Zwift. Обратите внимание, что это сторонние приложения.



## Пример: Kinomap

После успешного соединения консоли с вашим устройством дисплей будет выглядеть так, как показано на рисунке 64.

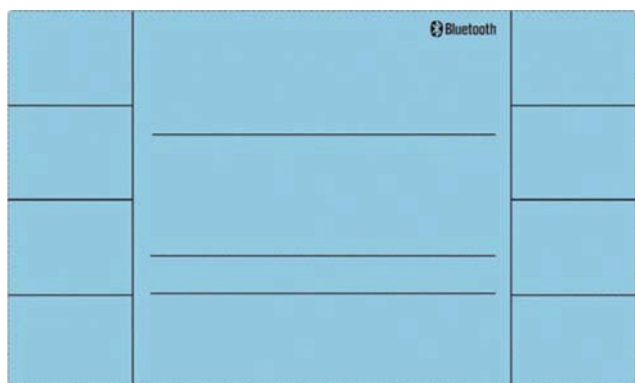


РИСУНОК 64







