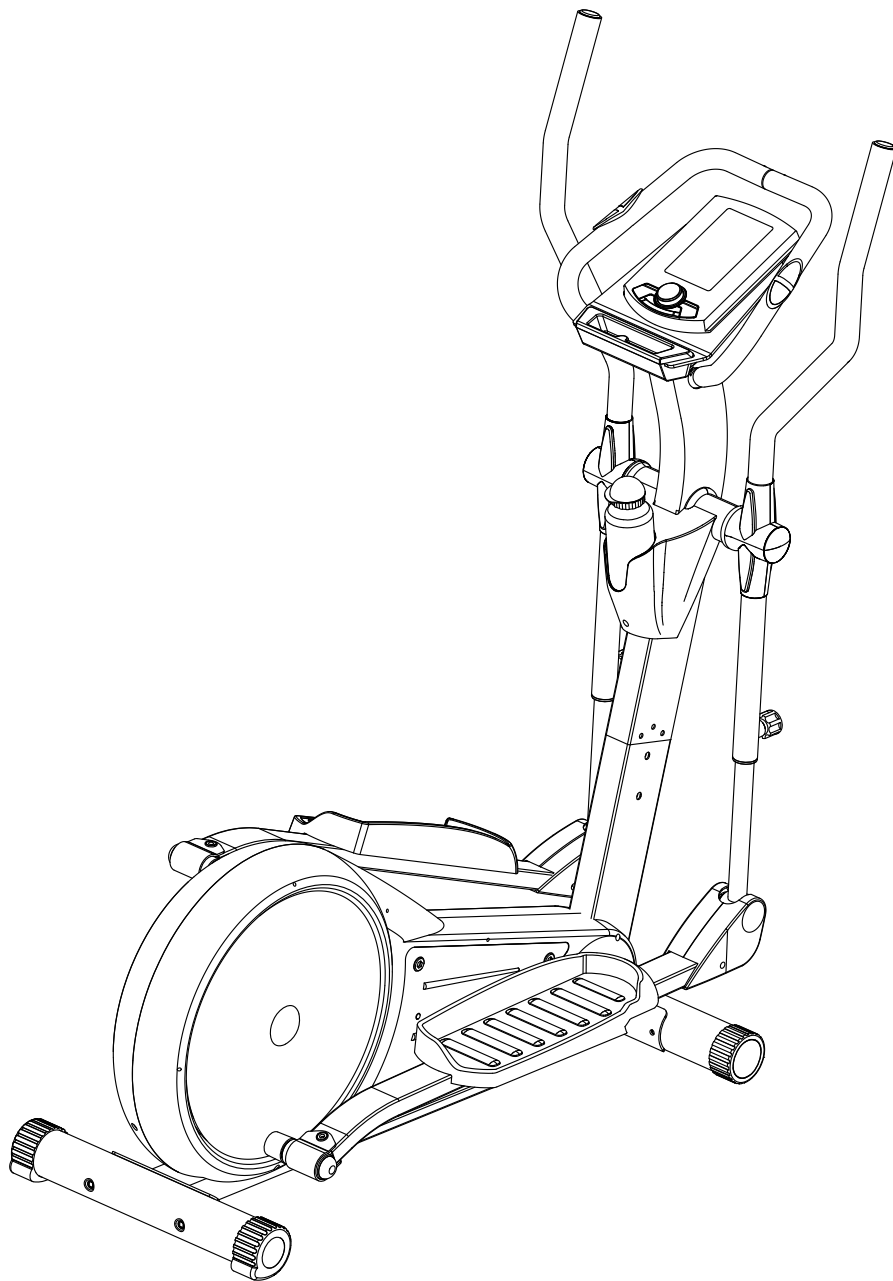


# эллиптический тренажер



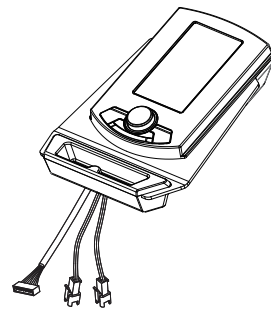
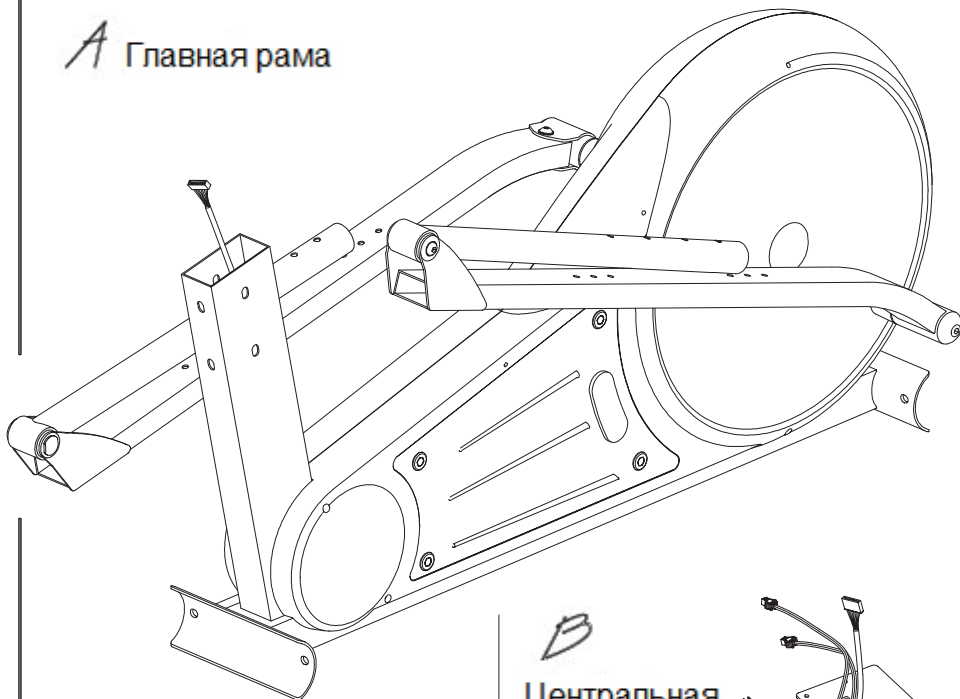
модель: E 7000P

*AeroFit*

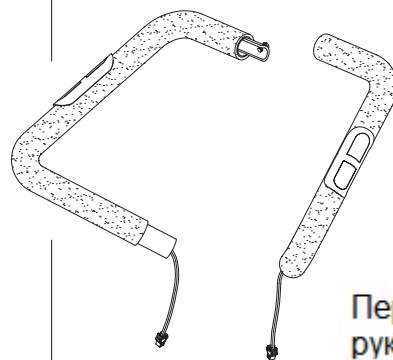
руководство по эксплуатации

Список запчастей

**A** Главная рама

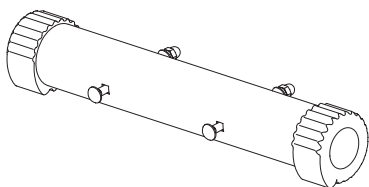


Монитор **E**

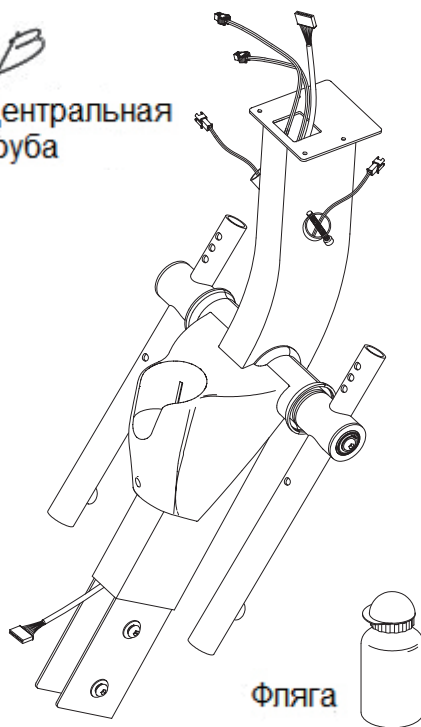


**F** Передние рукоятки

**C** Задний стабилизатор

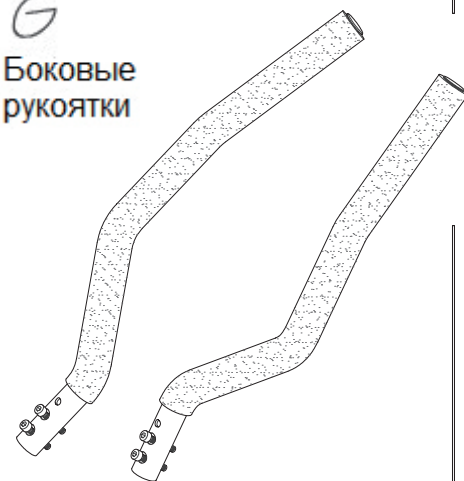


**B** Центральная труба

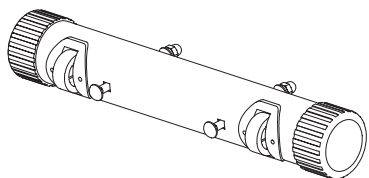


Фляга

**G** Боковые рукоятки



**D** Передний стабилизатор

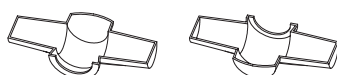


**H** Сборное покрытие рукояток

(H1)



(H2)



Сборное покрытие педалей

(H3)

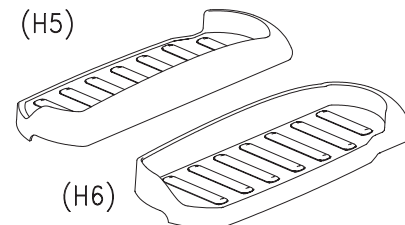


(H4)



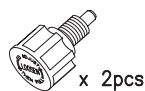
Педаля

(H5)



(H6)

**J** (J1) Ручка

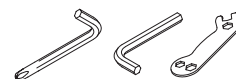


x 2pcs

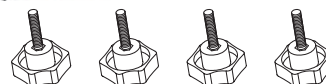
(J3) Болты M4x12L (J5) Гайки M6



Инструменты



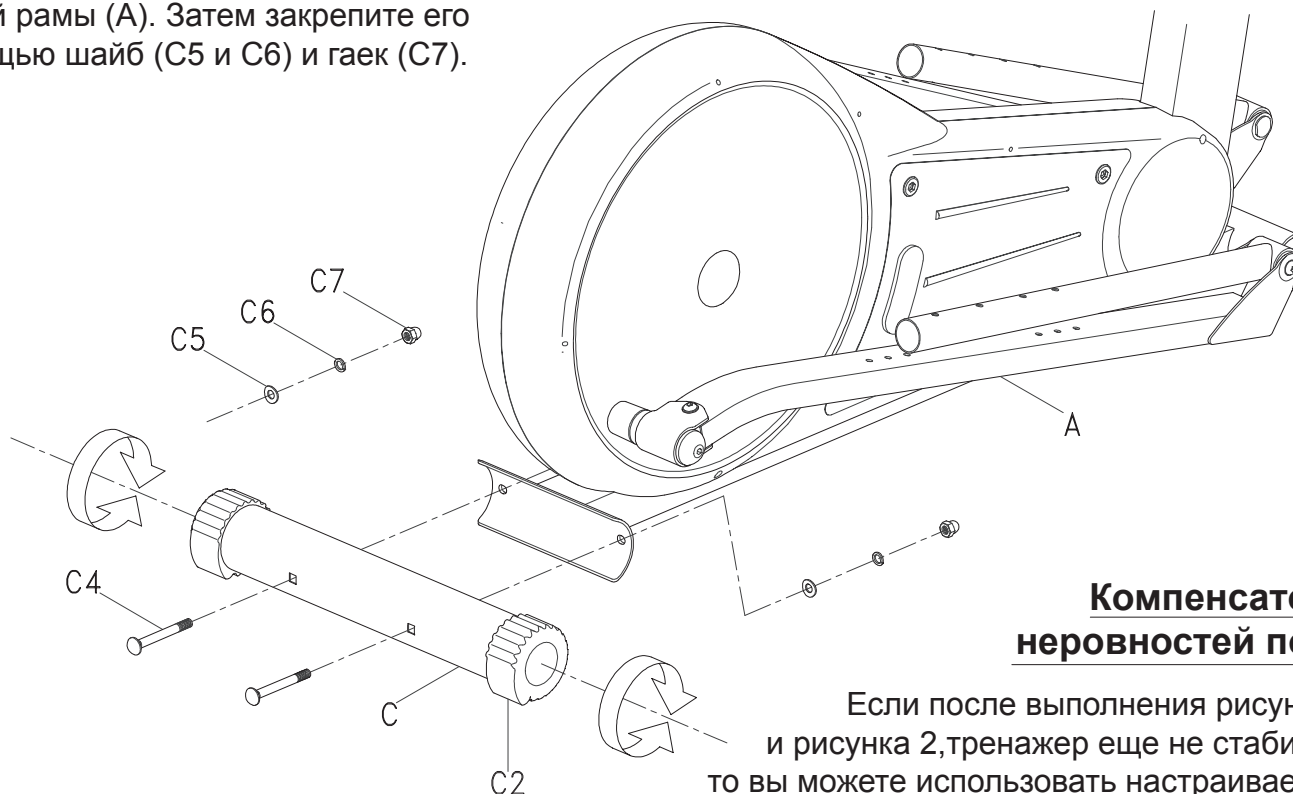
(J2) Болты M5x8L (J4) Гайки M6 (J6) Ручки



## Рисунок 1

### Сборка заднего стабилизатора.

Сначала удалите болты (C4), шайбы (C5) и гайки (C6) с заднего стабилизатора (C). Вставьте два болта (C4) в задний стабилизатор (C), чтобы прикрепить его к кронштейну на задней части главной рамы (A). Затем закрепите его с помощью шайб (C5 и C6) и гаек (C7).



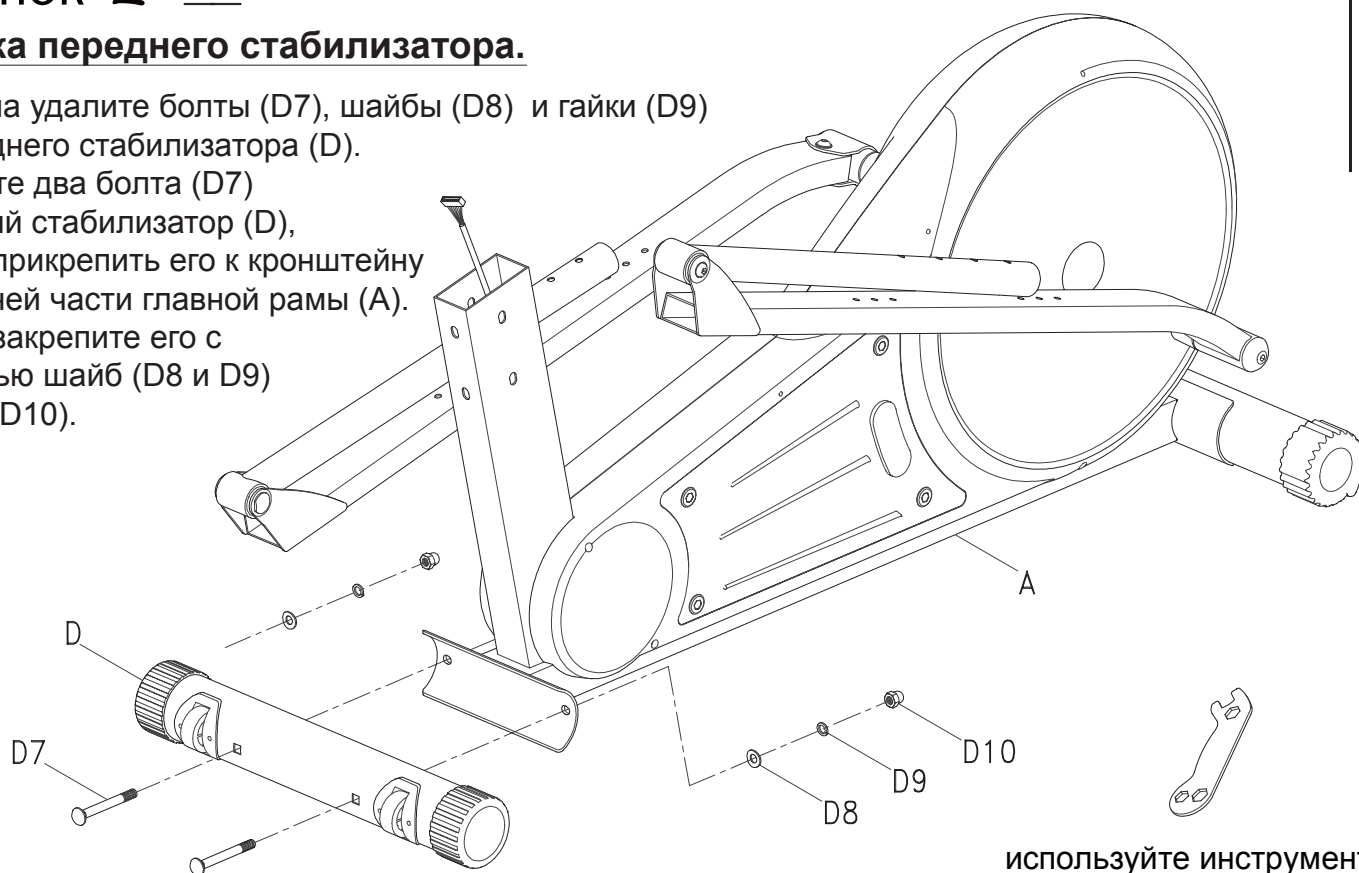
### Компенсаторы неровностей пола.

Если после выполнения рисунка 1 и рисунка 2, тренажер еще не стабилен, то вы можете использовать настраиваемые крышки-наконечники (C2), для компенсации неровного пола.

## Рисунок 2

### Сборка переднего стабилизатора.

Сначала удалите болты (D7), шайбы (D8) и гайки (D9) с переднего стабилизатора (D). Вставьте два болта (D7) в задний стабилизатор (D), чтобы прикрепить его к кронштейну на задней части главной рамы (A). Затем закрепите его с помощью шайб (D8 и D9) и гаек (D10).



используйте инструмент

## Рисунок 3

### Сборка центральной трубы.

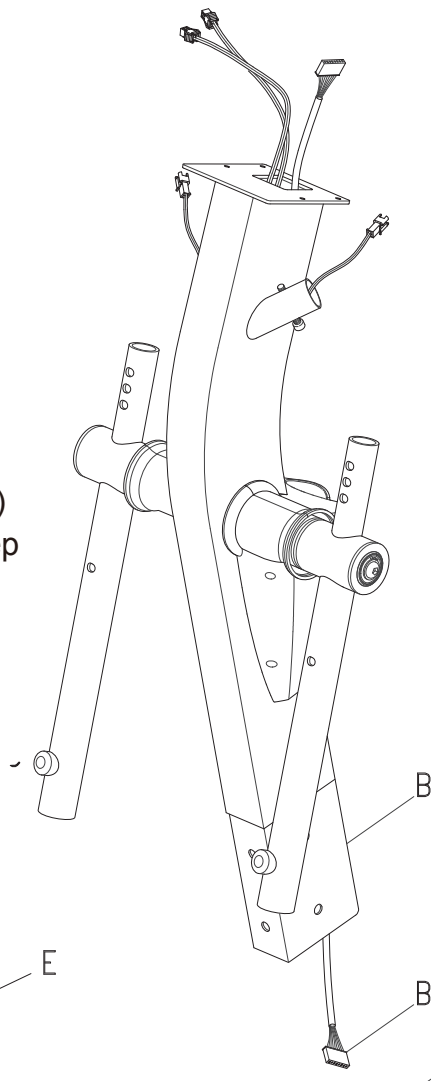
Сначала удалите болты (B21) и гайки (B14 и B13) с центральной трубы (B).

Шаг 1. Подсоедините кабели (B5 и A15).

Шаг 2. Соедините центральную трубу (B) к главной раме (A), с помощью болтов (B21) и гаек (B14 и B13).

## Рисунок 3

Внимание:  
во время соединения  
труб, не зажимайте  
провода.



## Рисунок 4

### Сборка компьютера.

Шаг 1. Удалите болты (E5) с задней части компьютера (E).

Шаг 2. Подключите провода датчиков (B5 и B6) к проводам компьютера и поместите компьютер на специально предназначенную платформу.

Шаг 3. Вы можете поместить бутылку воды в специальный держатель для бутылок.

## Рисунок 4

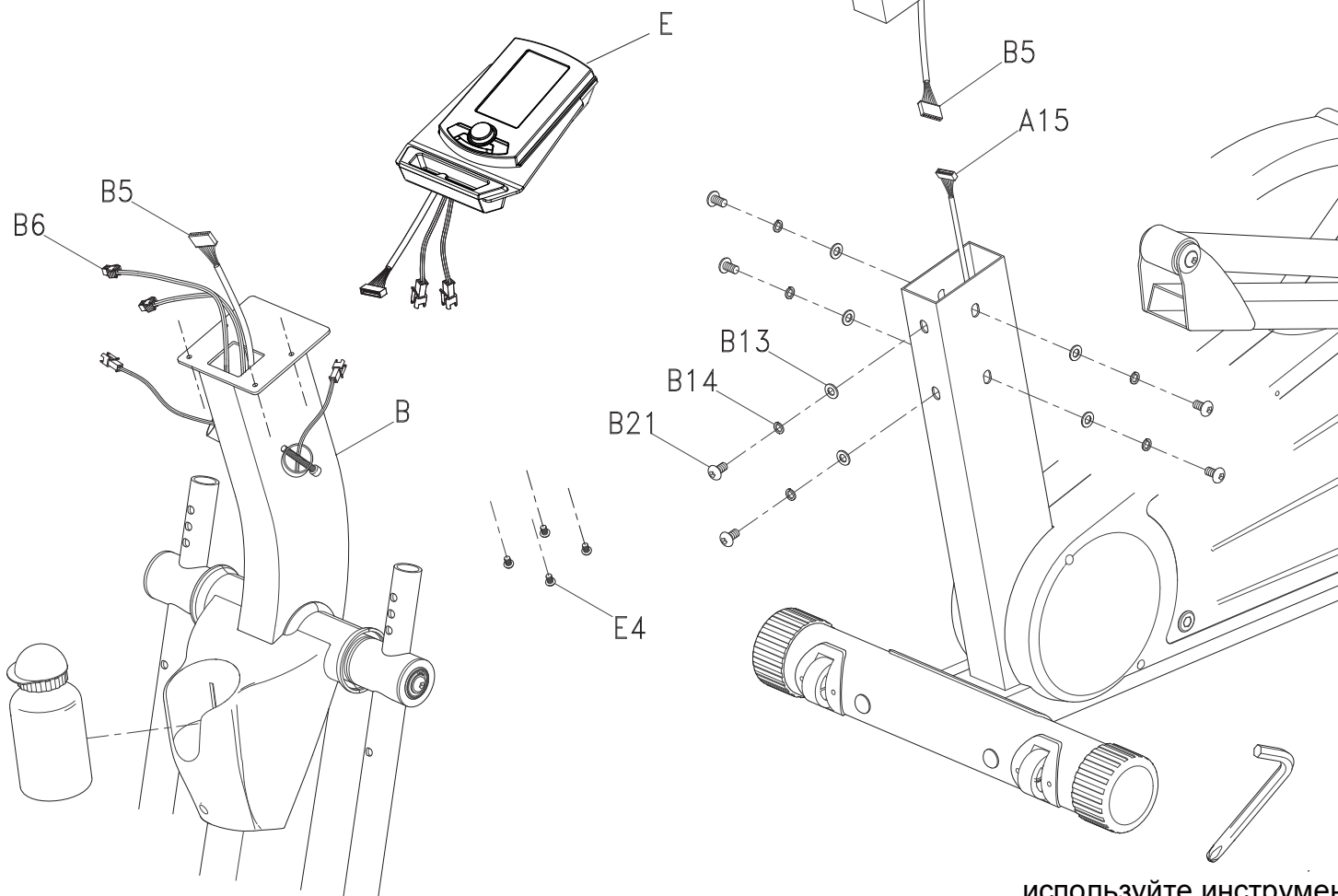


Рисунок 5

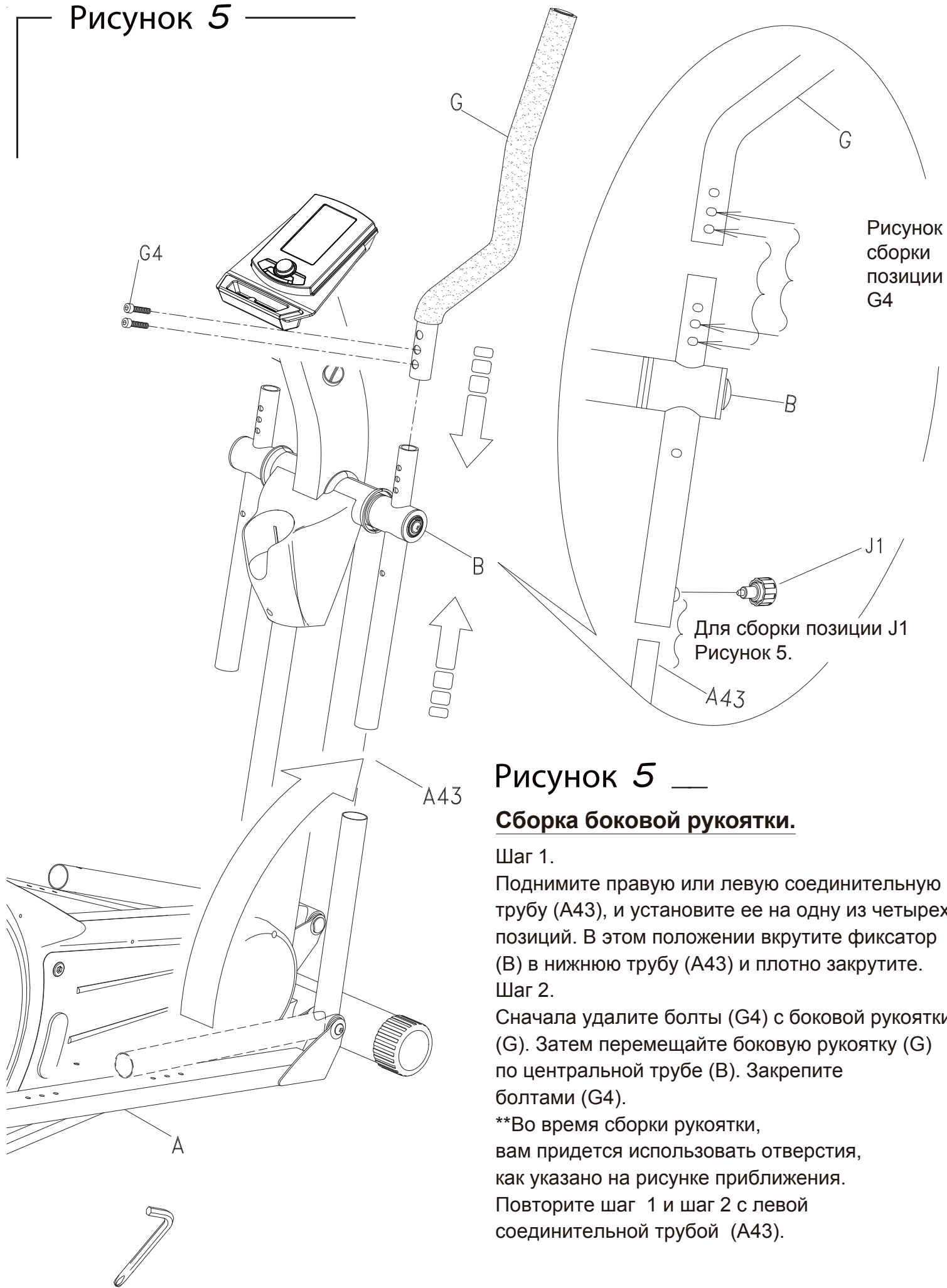


Рисунок сборки позиции G4

Для сборки позиции J1 Рисунок 5.

Рисунок 5

**Сборка боковой рукоятки.**

Шаг 1.

Поднимите правую или левую соединительную трубу (A43), и установите ее на одну из четырех позиций. В этом положении вкрутите фиксатор (B) в нижнюю трубу (A43) и плотно закрутите.

Шаг 2.

Сначала удалите болты (G4) с боковой рукоятки (G). Затем перемещайте боковую рукоятку (G) по центральной трубе (B). Закрепите болтами (G4).

\*\*Во время сборки рукоятки, вам придется использовать отверстия, как указано на рисунке приближения.

Повторите шаг 1 и шаг 2 с левой соединительной трубой (A43).

используйте инструмент

Рисунок 6

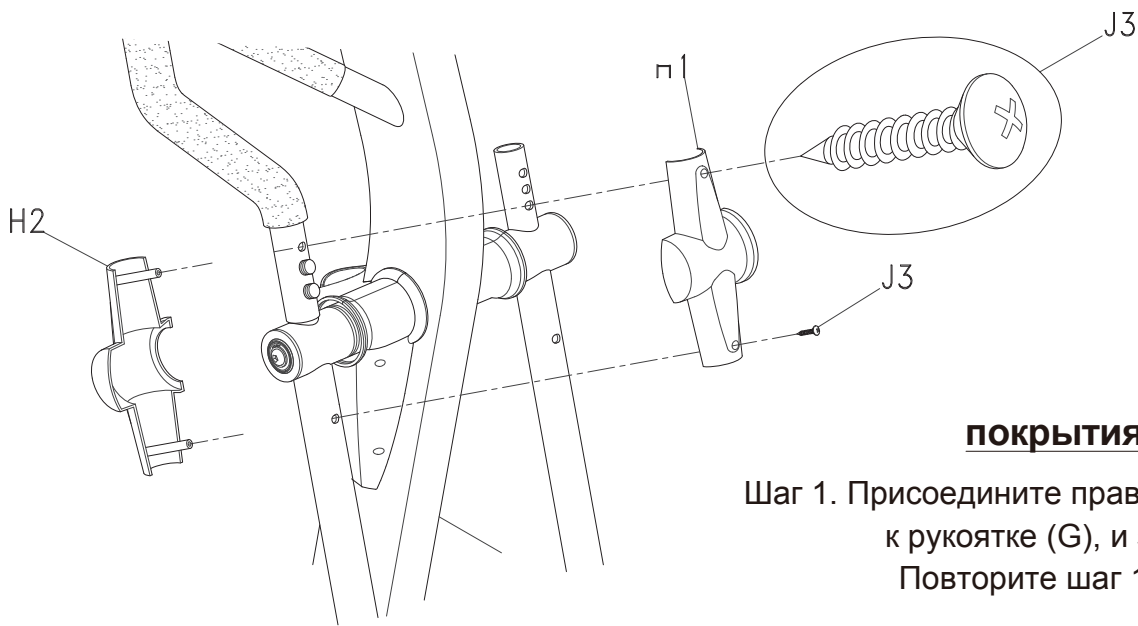


Рисунок 6

**Сборка бокового  
покрытия боковых рукояток.**

Шаг 1. Присоедините правые покрытия (H 1 и H2) к рукоятке (G), и закрепите болтами (J3).  
Повторите шаг 1 с левыми покрытиями.

Рисунок 7

**Сборка передних рукояток.**

Сначала удалите болты (B7), с центральной трубы (B), а также удалите болты с крепления на передней части рукоятки (F).

Шаг 1. Присоедините кабели (F5) к проводам сенсоров (B6).

Шаг 2. Присоедините передние рукоятки (F) к центральной трубе (B) и соедините стержни.

Закрепите с помощью двух болтов (B7) и двух винтов (F3).

используйте инструмент

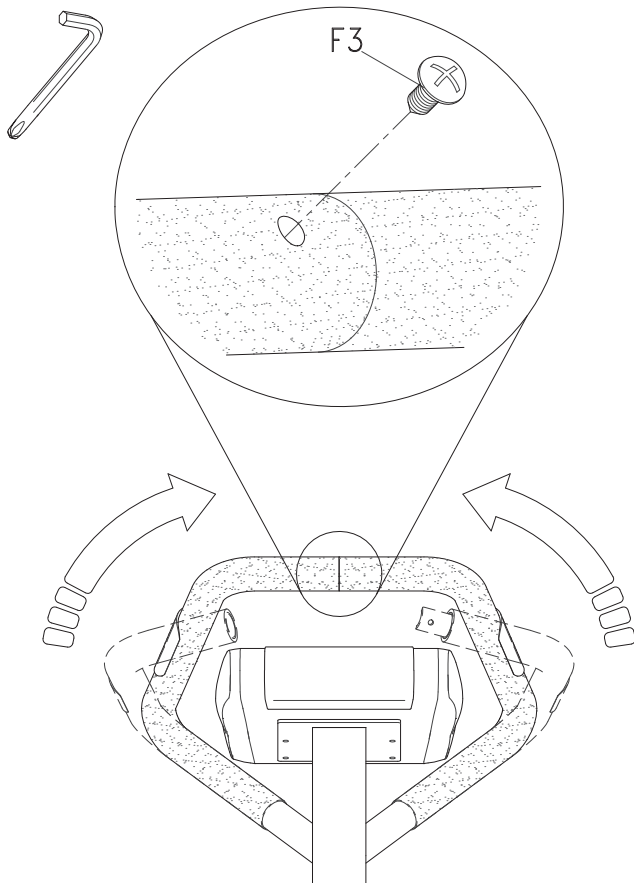


Рисунок 7

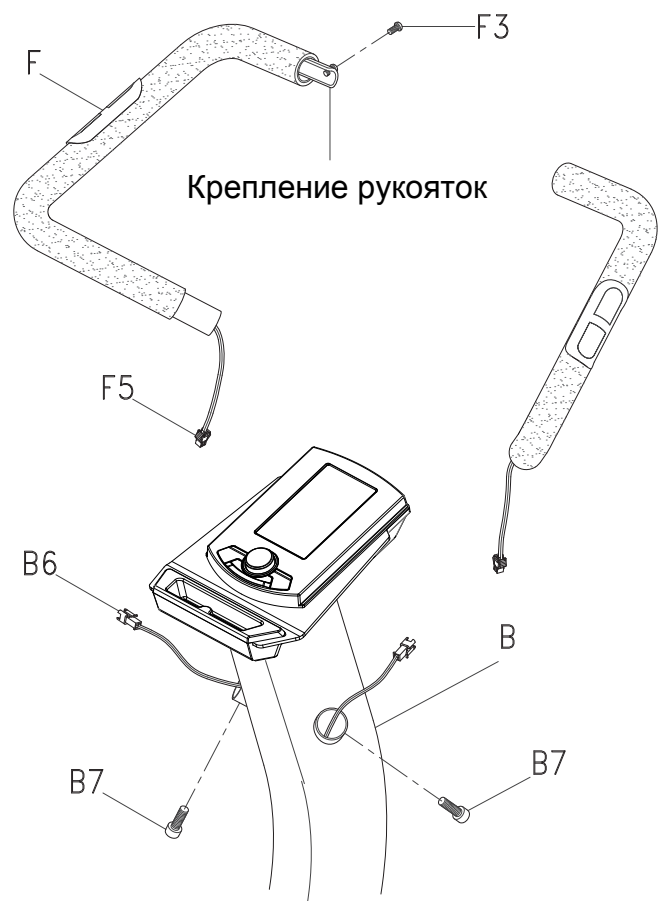


Рисунок 8

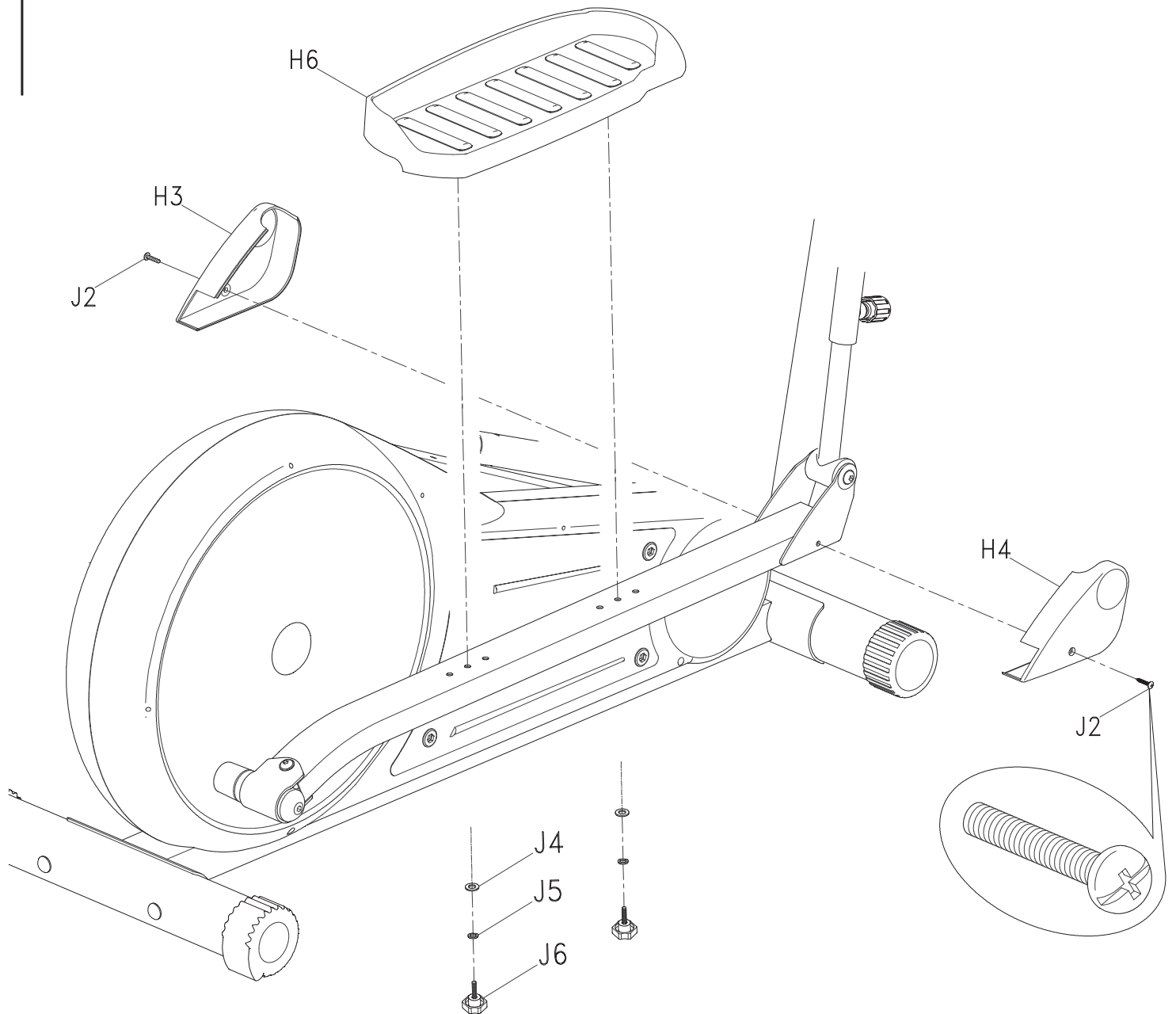


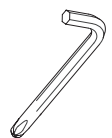
Рисунок 8

### **Боковое покрытие педалей.**

Присоедините правые покрытия (H3 и H4) педалей в крепления и зафиксируйте болтами (J2).  
Повторите действия для левой стороны.

### **Сборка педалей**

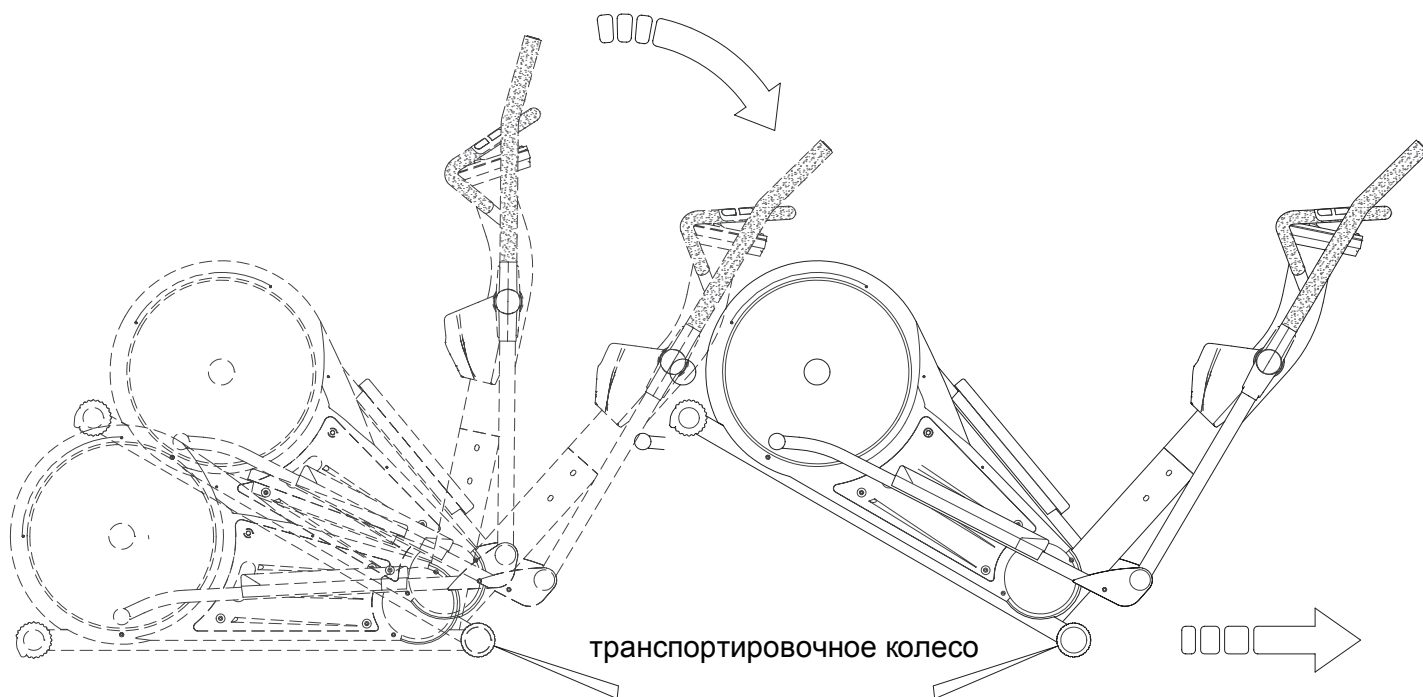
Соберите правую педаль с помощью шайб (J4 и J5) и ручек (J6)  
Есть три положения движения.  
Повторите с левой педалью (H5)



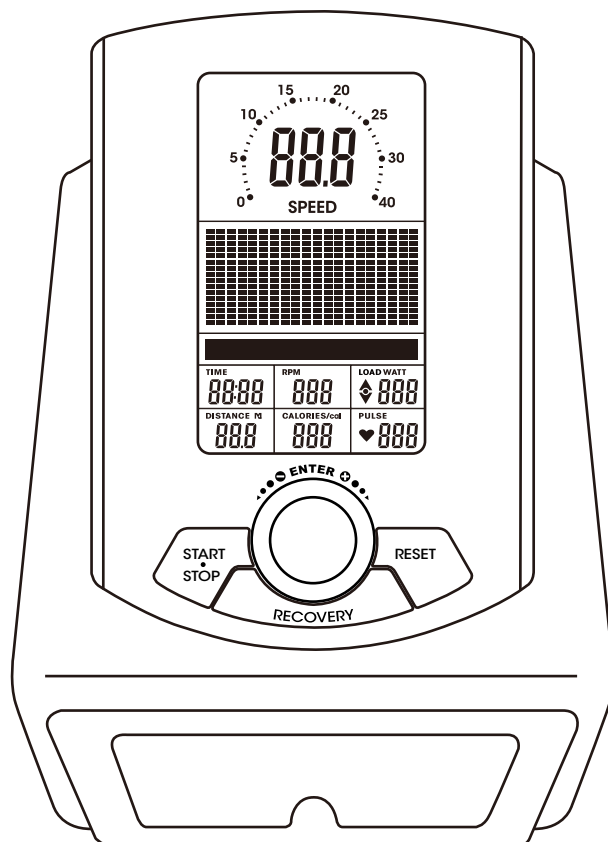
используйте инструмент

**Как передвигать тренажер.**





В передний стабилизатор встроено транспортировочное колесо.  
Чтобы двигать тренажер, встаньте перед ним и поднимайте,  
пока весь вес не упадет на транспортировочное колесо.  
Теперь вы можете легко передвинуть тренажер на другую позицию.







### ФУНКЦИИ КНОПОК:

	UP	Для увеличения данных или нагрузки
	DOWN	Для уменьшения данных или нагрузки
	ENTER	Для подтверждения введенной информации
	START / STOP	Для начала или остановки тренировки. Нажмите кнопку START/STOP, находясь в режиме готовности, и запустится программа Ручной ввод.
	RESET	Для сброса настроек и возврата в начальное меню. Нажмите и удерживайте кнопку RESET в течение 2х секунд для полного сброса настроек.
	RECOVERY	Восстановление

### 【 ПОКАЗАНИЯ ДИСПЛЕЯ: 】

TIME	Отчет времени от 00:00 до 99:00 с шагом 1 минута
SPEED	Текущая скорость тренировки. Максимальная скорость 99.9 км/ч или м/ч
RPM	Количество оборотов в минуту. Диапазон: 0-100 об/мин
DISTANCE	Отчет пройденной дистанции от 00:0 до 99:9 км или миль. Пользователь может установить целевую дистанцию при помощи UP/DOWN вращающегося круга. Шаг: 0.1 км или миль.

CALORIES	Расход калорий во время тренировки. Диапазон: от 0 до 990 ккал. Этот показатель является ориентировочным для сравнения эффективности разных типов нагрузки и не предназначен для использования в медицинских целях.
PULSE	Пользователь может установить целевой пульс до 230.
WATTS	Текущая мощность. Диапазон: 0-999.

### ВКЛЮЧЕНИЕ:

1. Подключите к монитору источник питания или нажмите и удерживайте кнопку RESET в течение 2х секунд. Раздастся длительный звуковой сигнал и на ЖК-дисплее отобразятся все сегменты в течение 2х секунд и дисплей 78.0, как показано ниже (Рисунок 1 и 2).
2. При помощи вращающегося круга UP/DOWN выберите User 1-4 (Пользователь 1-4) и нажмите ENTER для подтверждения (Рисунок 3-4). Введите информацию пользователя: пол (Male), возраст (Age), рост (Height) и вес (Weight) (Рисунок 4-7).



РИСУНОК 1

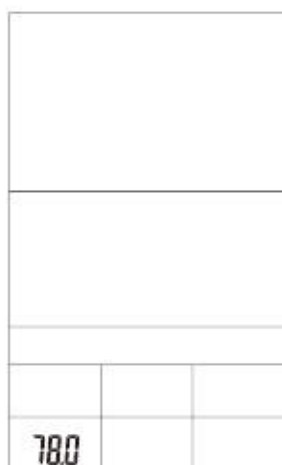


РИСУНОК 2

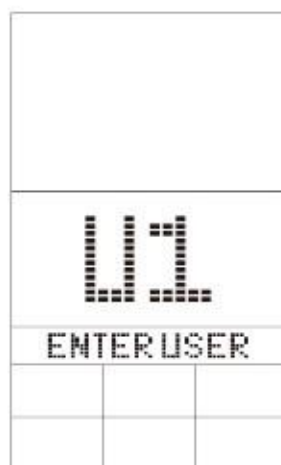


РИСУНОК 3

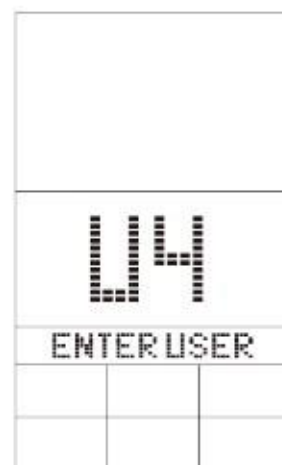


РИСУНОК 4

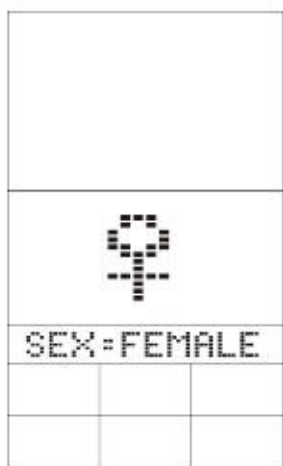


РИСУНОК 5

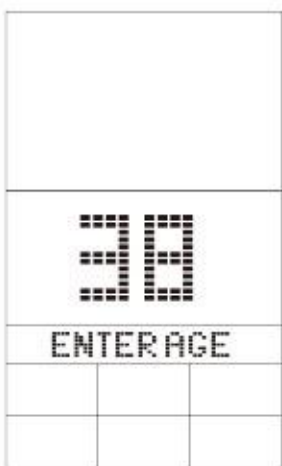


РИСУНОК 6

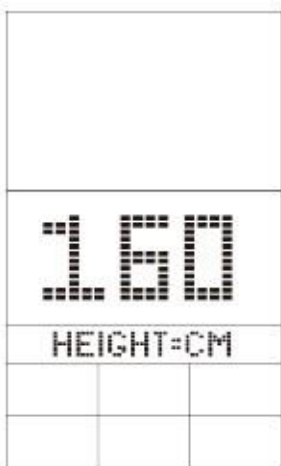


РИСУНОК 7



РИСУНОК 7

### МЕНЮ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ:

1. На тренажере установлены следующие программы: Ручной Ввод (MANUAL) – Предустановленные программы (PROGRAM) – Пользовательская (USER PROGRAM) – Пульсозависимая (H.R.C.) - WATT (Рисунок 8-12).

2. При помощи вращающегося круга UP/DOWN выберите программу и нажмите ENTER для подтверждения. Или нажмите кнопку START/STOP для начала программы Ручной Ввод (MANUAL).

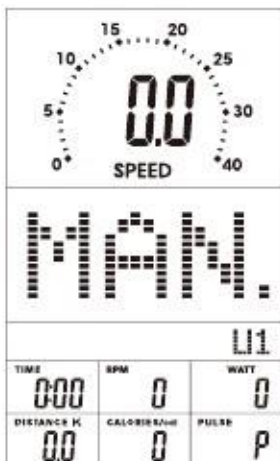


РИСУНОК 8

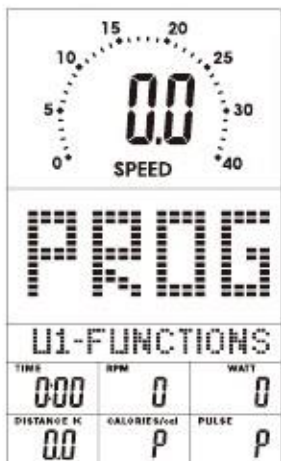


РИСУНОК 9

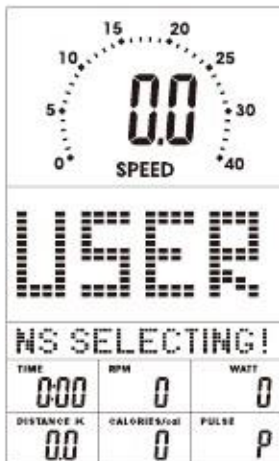


РИСУНОК 10

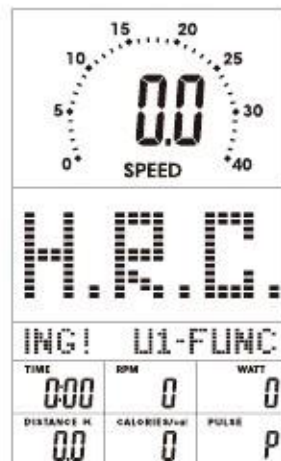


РИСУНОК 11

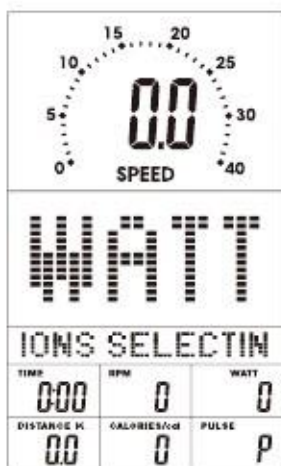


РИСУНОК 12

### БЫСТРЫЙ СТАРТ В ПРОГРАММЕ РУЧНОЙ ВВОД:

1. Нажмите ENTER для входа в программу Ручной Ввод (MANUAL), экран замигает (Рисунок 13).
2. Нажмите START/STOP для начала тренировки. Уровень нагрузки может регулироваться во время тренировки (Рисунок 14).
3. Пользователь может нажать START/STOP для завершения тренировки.

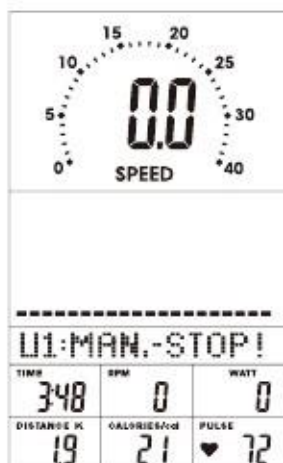


РИСУНОК 13

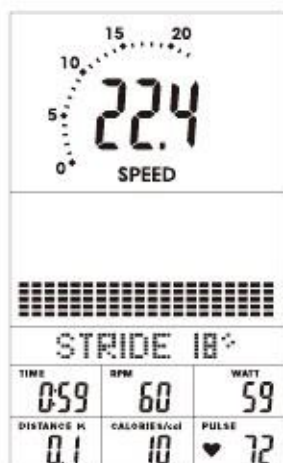


РИСУНОК 14

## ПРОГРАММА РУЧНОЙ ВВОД:

1. После выбора программы Ручной Ввод (Рисунок 13), пользователь может при помощи вращающегося круга UP/DOWN увеличить или уменьшить уровень (диапазон от 1 до 16) и нажать ENTER для подтверждения.
2. User may preset exercise Пользователь может задать данные (время, дистанция, калории, пульс) и затем нажать START/STOP для начала тренировки. Пользователь может нажать RESET для возврата в меню настроек.
3. Уровень нагрузки может регулироваться во время тренировки.

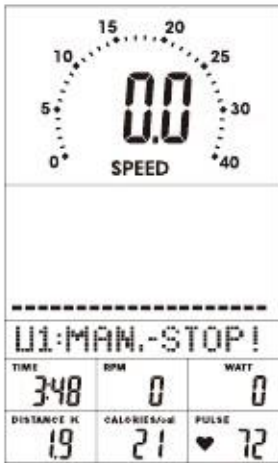


РИСУНОК 13

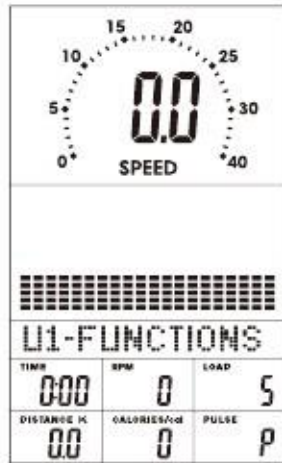


РИСУНОК 14

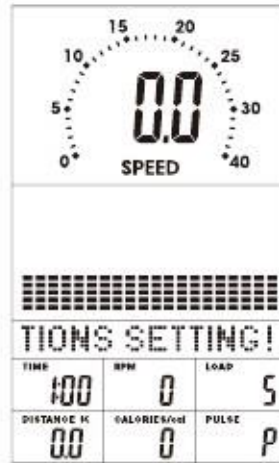


РИСУНОК 15

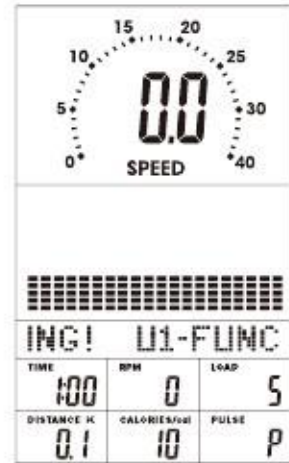


РИСУНОК 16

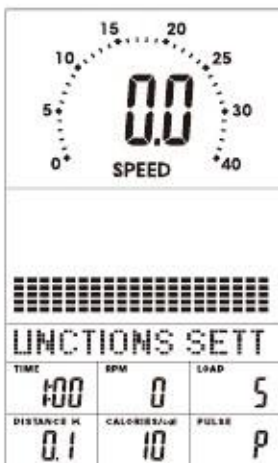


РИСУНОК 17

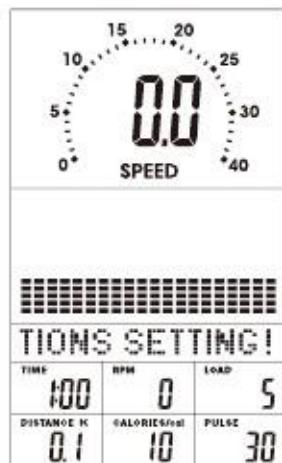


РИСУНОК 18

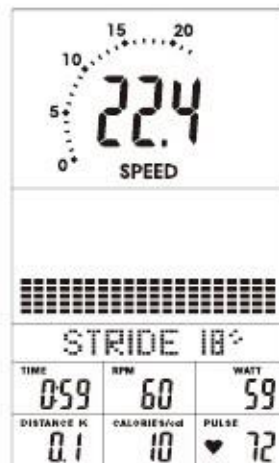


РИСУНОК 19

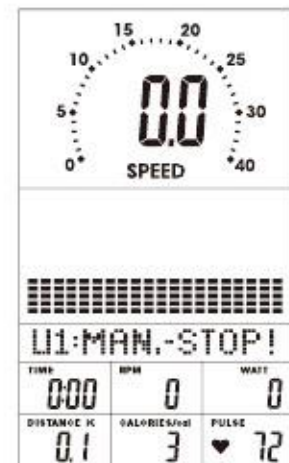
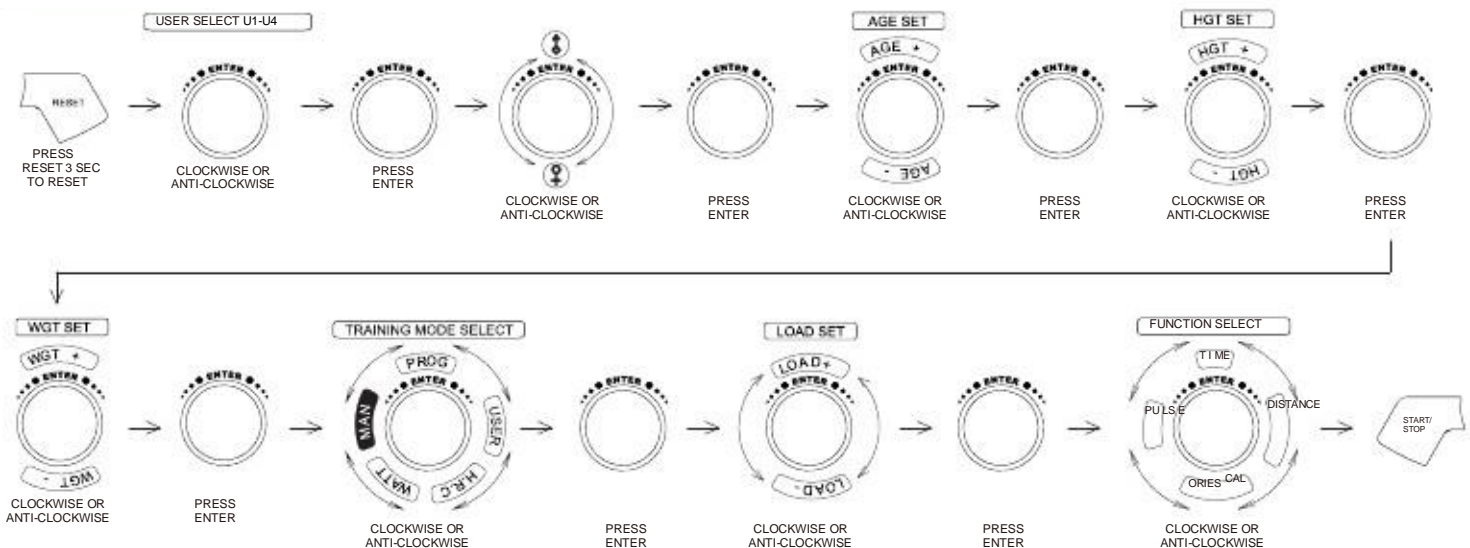


РИСУНОК 20

## РУЧНОЙ ВВОД



## ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ:

1. После входа в предустановленные программы (PROGRAM), пользователь может при помощи вращающегося круга UP/DOWN выбрать одну из программ P1-P12 и нажать ENTER для подтверждения.
2. User Пользователь может задать время (TIME) и затем нажать START/STOP для начала тренировки.
3. После запуска программы, начнется обратный отчет времени. Когда время дойдет до 0, зазвучит сигнал. Пользователь может нажать на любую кнопку для отключения сигнала.

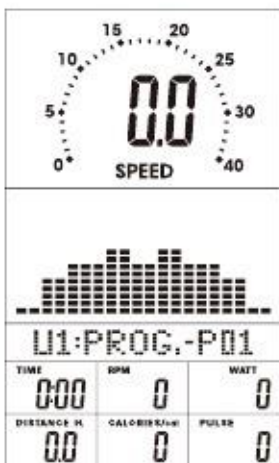


РИСУНОК 21

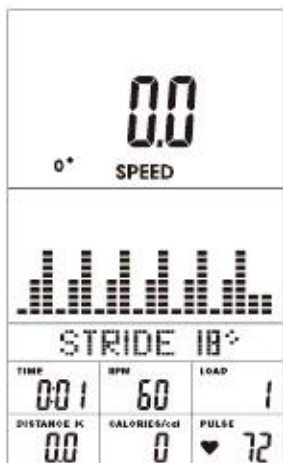


РИСУНОК 22



РИСУНОК 23

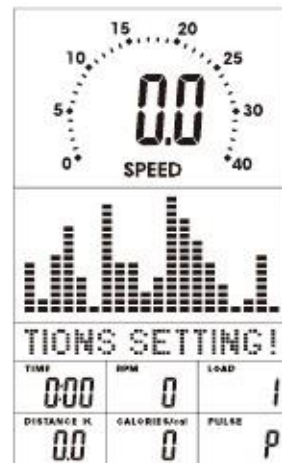
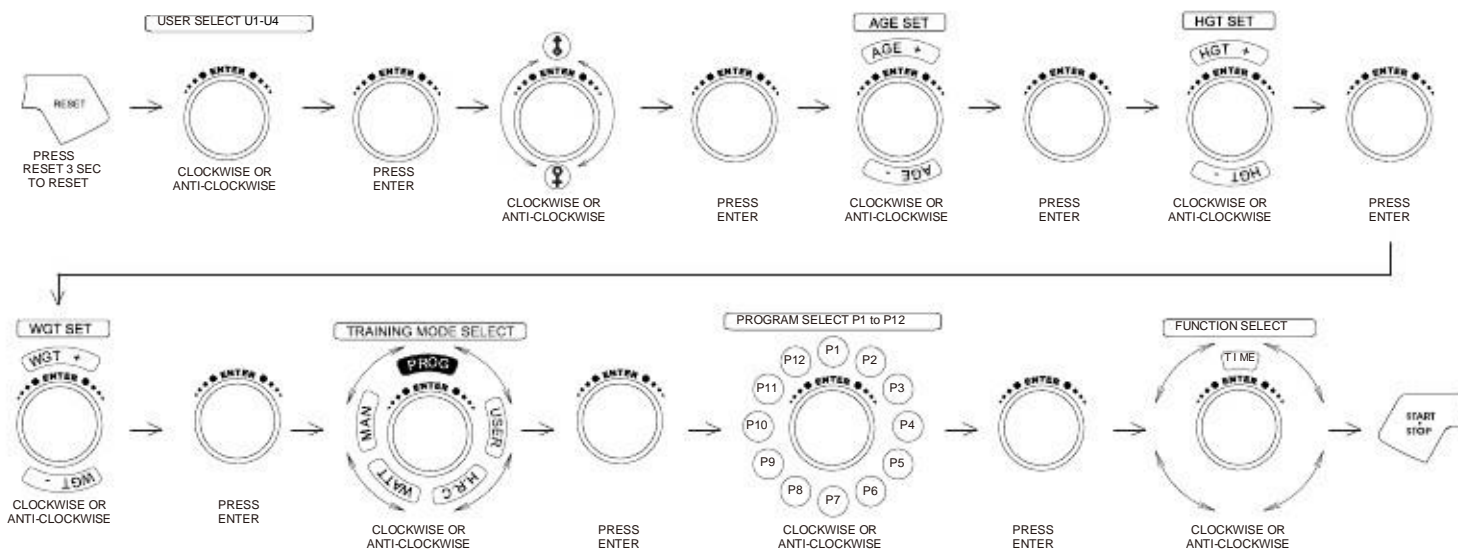


РИСУНОК 24



## ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ



## ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА:

1. После входа в пользовательскую программу (USER PROGRAM), замигает первая колонка профиля (Рисунок 25). Пользователь может при помощи вращающегося круга UP/DOWN, выбрать уровень нагрузки (Рисунок 26) для создания индивидуального профиля нагрузки.
2. После окончания установки (колонки 1-20), нужно нажать и удерживать кнопку MODE в течение 2х секунд для перехода к установке времени.
3. Во время установки индивидуального профиля, пользователь может нажать RESET (сброс) и вернуться в главное меню.
4. После запуска программы (Рисунок 27-29), начнется обратный отчет времени. Когда время дойдет до 0, зазвучит сигнал. Пользователь может нажать на любую кнопку для отключения сигнала.

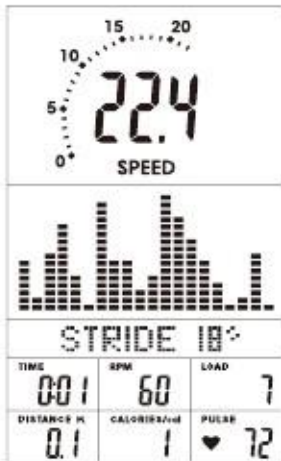


РИСУНОК 25

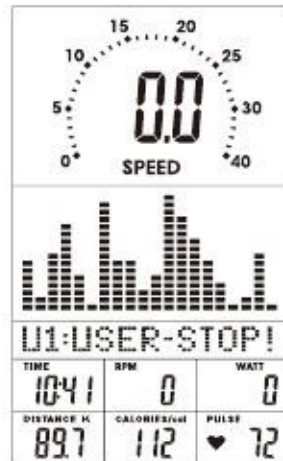


РИСУНОК 26

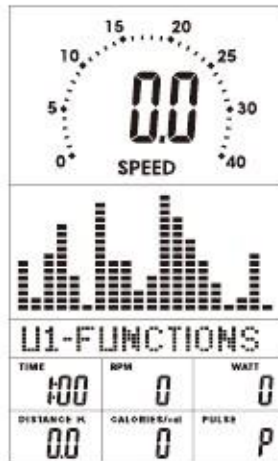


РИСУНОК 27

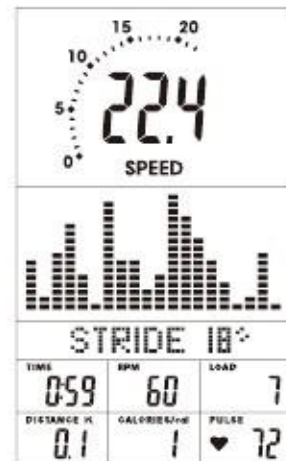


РИСУНОК 28

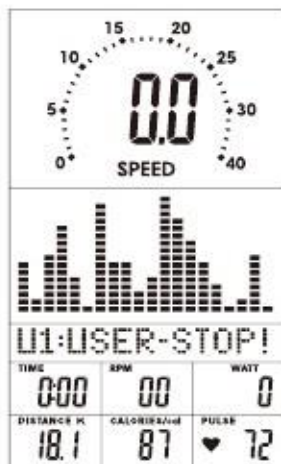
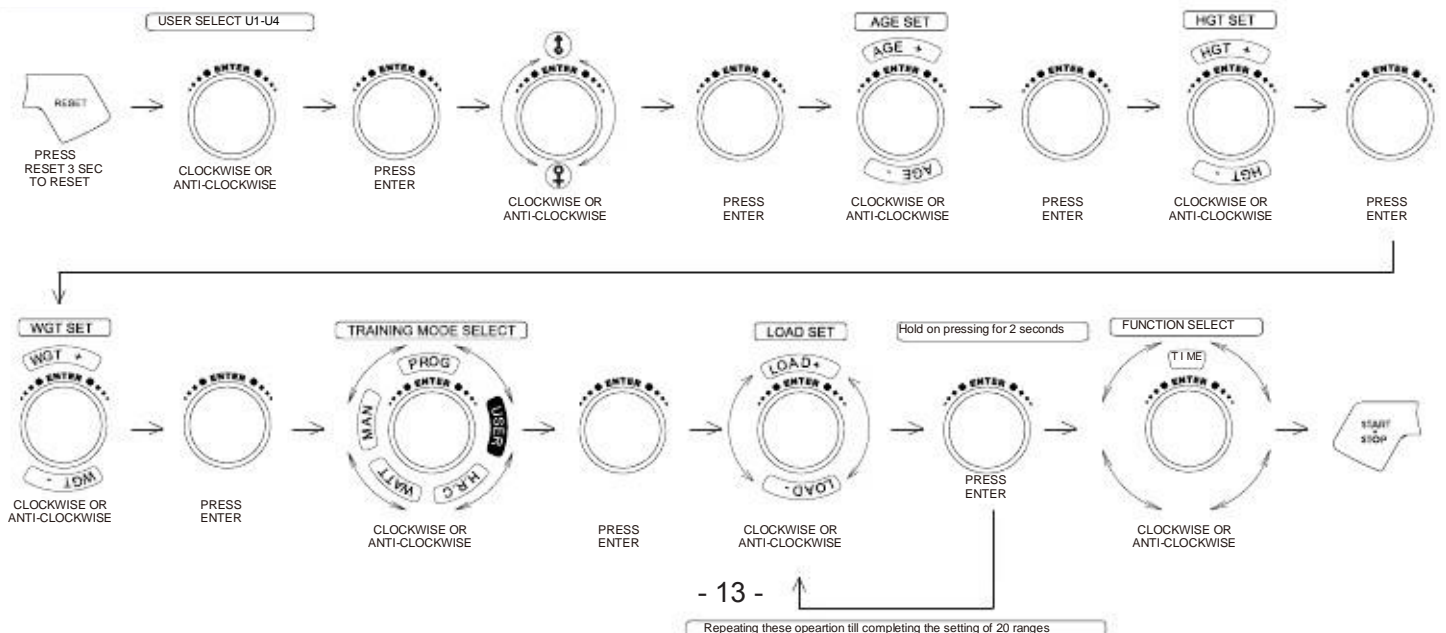



РИСУНОК 29

## ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА



## ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА:

1. После входа в пульсозависимую программу (HRC), на дисплее появится выбор целевой зоны пульса: 55%, 75%, 90% и Целевая (Target). Пользователь может выбрать один из показателей при помощи вращающегося круга UP/DOWN.
2. Пользователь может задать время (TIME) и затем нажать START/STOP для начала тренировки.
3. После запуска программы, начнется обратный отчет времени. Когда время дойдет до 0, зазвучит сигнал. Пользователь может нажать на любую кнопку для отключения сигнала. Если в течение 5 сек. не поступает сигнал пульса, на дисплее появится  ? до тех пор, пока снова не поступит сигнал пульса.

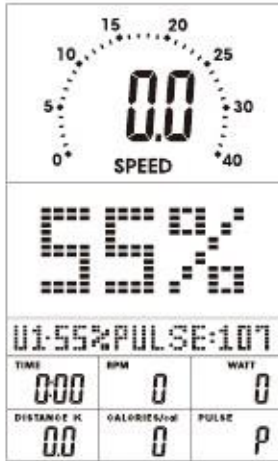


РИСУНОК 29

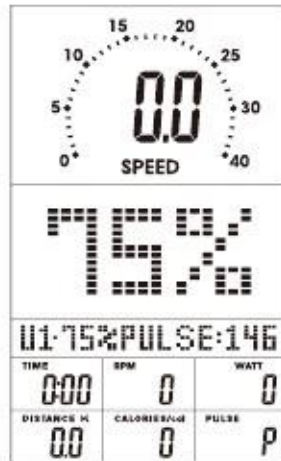


РИСУНОК 30

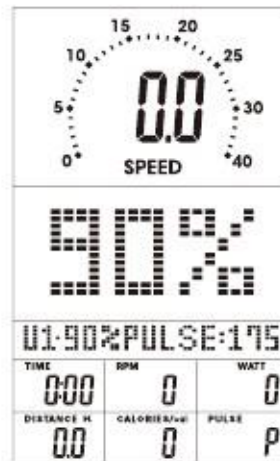


РИСУНОК 31

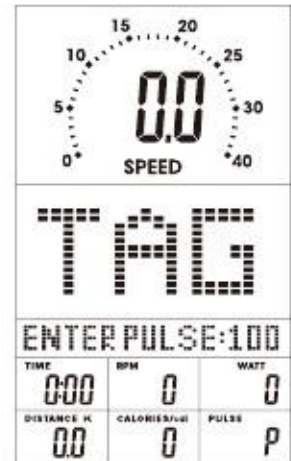


РИСУНОК 32

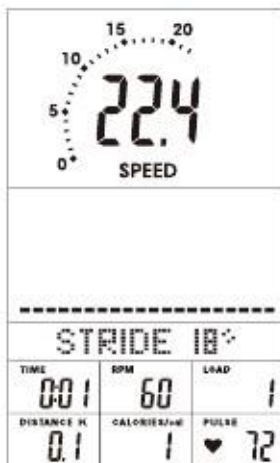


РИСУНОК 33



РИСУНОК 34

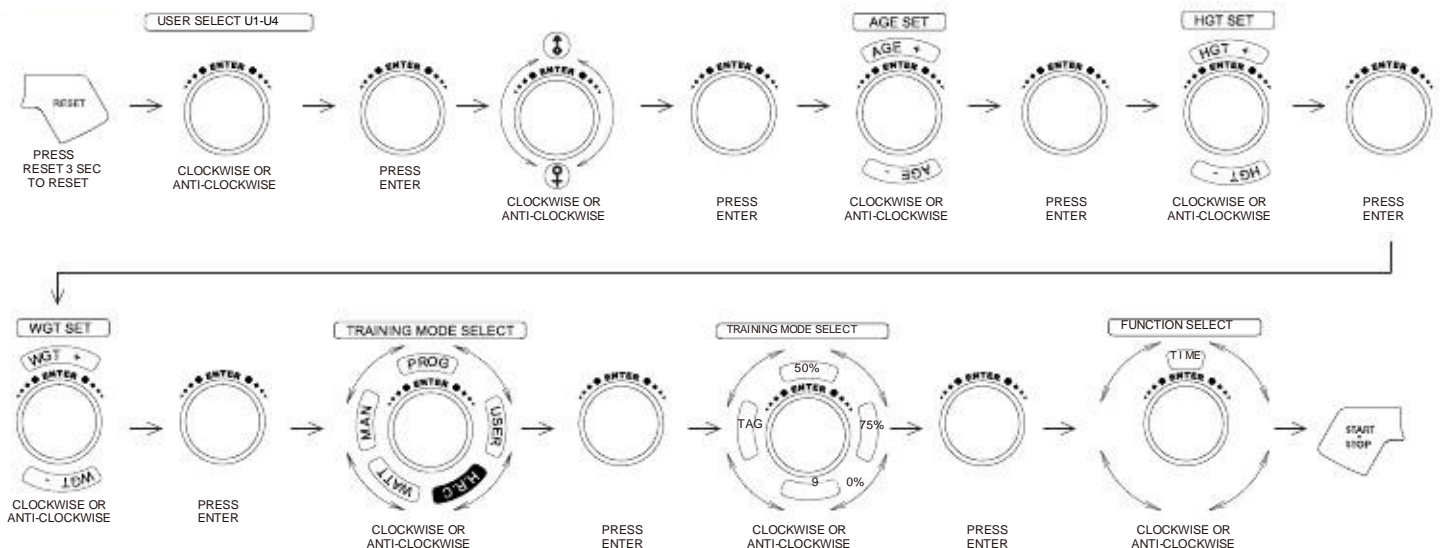


РИСУНОК 35



РИСУНОК 36

## ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА



## ПРОГРАММА WATT (МОЩНОСТЬ)

1. В режиме готовности выберите WATT и нажмите ENTER для входа.
2. Предустановленное значение – 120 Вт – замигает на экране, при помощи вращающегося круга UP/DOWN выберите целевое значение от 10 до 350. Нажмите START для начала тренировки.
3. Пользователь может задать время (TIME) и затем нажать START/STOP для начала тренировки.
4. После запуска программы, начнется обратный отчет времени. Когда время дойдет до 0, зазвучит сигнал. Пользователь может нажать на любую кнопку для отключения сигнала.
5. Значение ватт может регулироваться во время тренировки. Пользователь может менять значение ватт при помощи вращающегося круга UP/DOWN в соответствии со следующей инструкцией:

- ▲ : Значение ватт > 25% - Пользователь должен прокрутить вниз
- : Значение ватт равно 25% - Пользователь должен придерживаться той же скорости
- ▼ : Значение ватт < 25% - Пользователь должен увеличить скорость

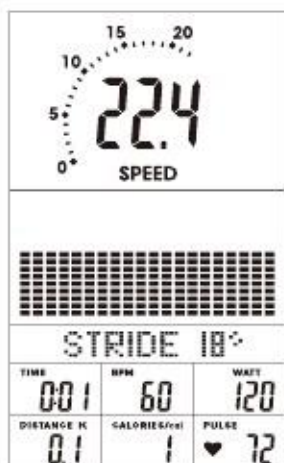
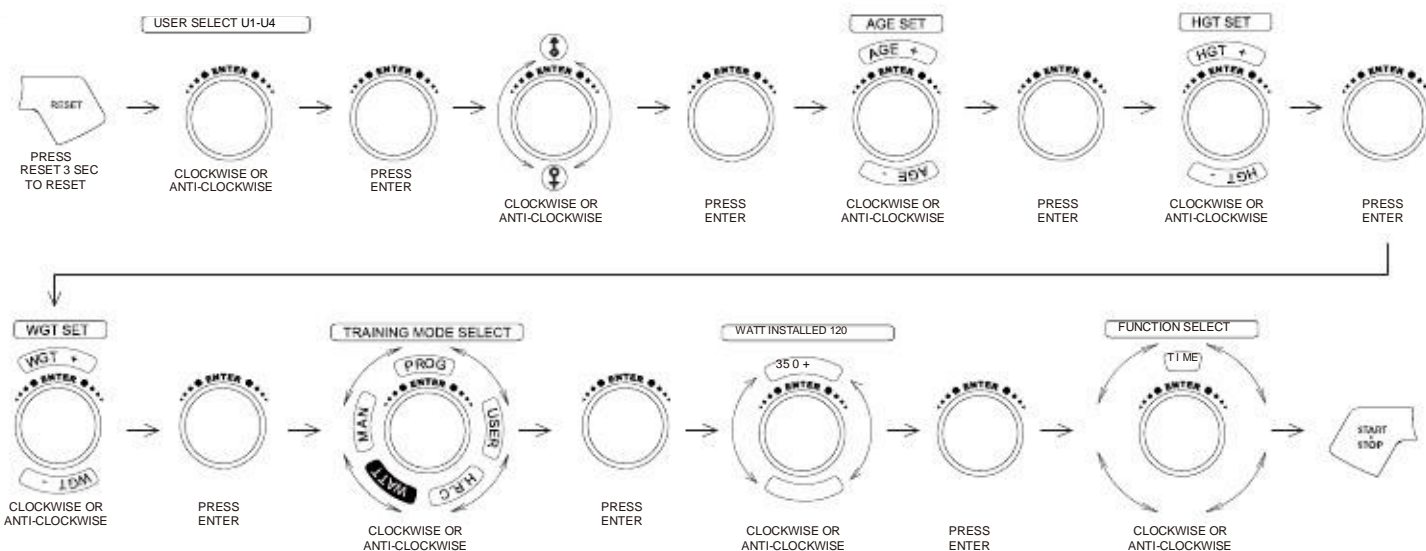


РИСУНОК 37



РИСУНОК 38

## ПРОГРАММА WATT (МОЩНОСТЬ)



## ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY)

После тренировки, продолжайте держаться за рукоятки и нажмите кнопку RECOVERY. Все показатели дисплея останутся, за исключением ВРЕМЕНИ, которое начнет обратный отчет от 00:60 до 00:00. На дисплее появится показатель восстановления Вашего пульса: F1, F2...F6, где F1 – наилучший показатель, F6 – наихудший. Пользователь может продолжить тренировку для улучшения показателя восстановления пульса (нажмите кнопку RECOVERY снова для возврата в главное меню).





РИСУНОК 39

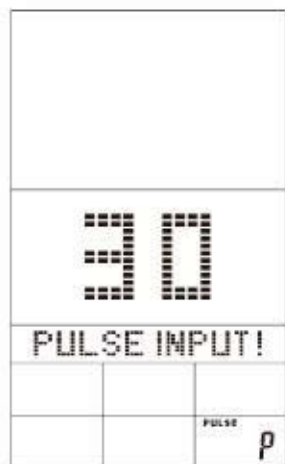


РИСУНОК 40

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

1. Если пользователь не крутит педали более 4х минут, компьютер перейдет в спящий режим, все данные сохраняются до тех пор, пока пользователь не возобновит тренировку.
2. Электрическое напряжение компьютера – 9 вольт, 1А адаптер.
3. Если компьютер завис, пожалуйста, выньте адаптер и вставьте его заново.