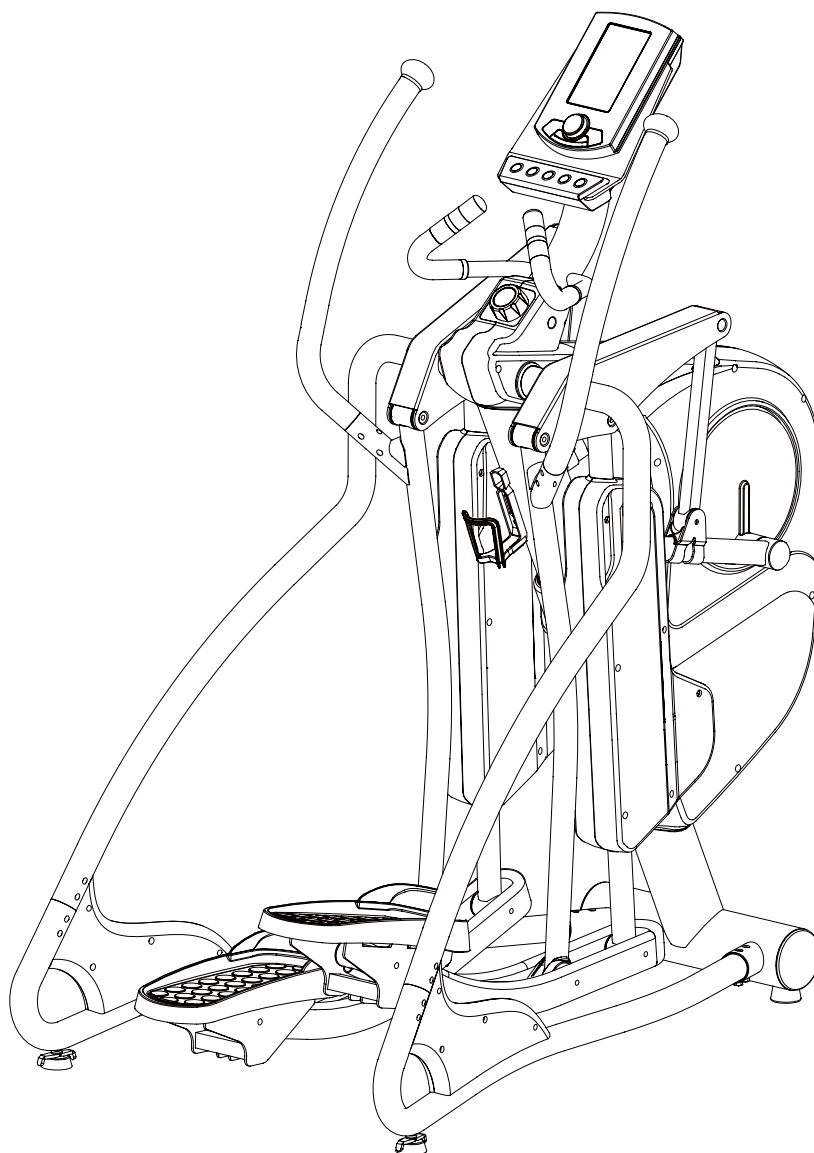


ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



МОДЕЛЬ: E500

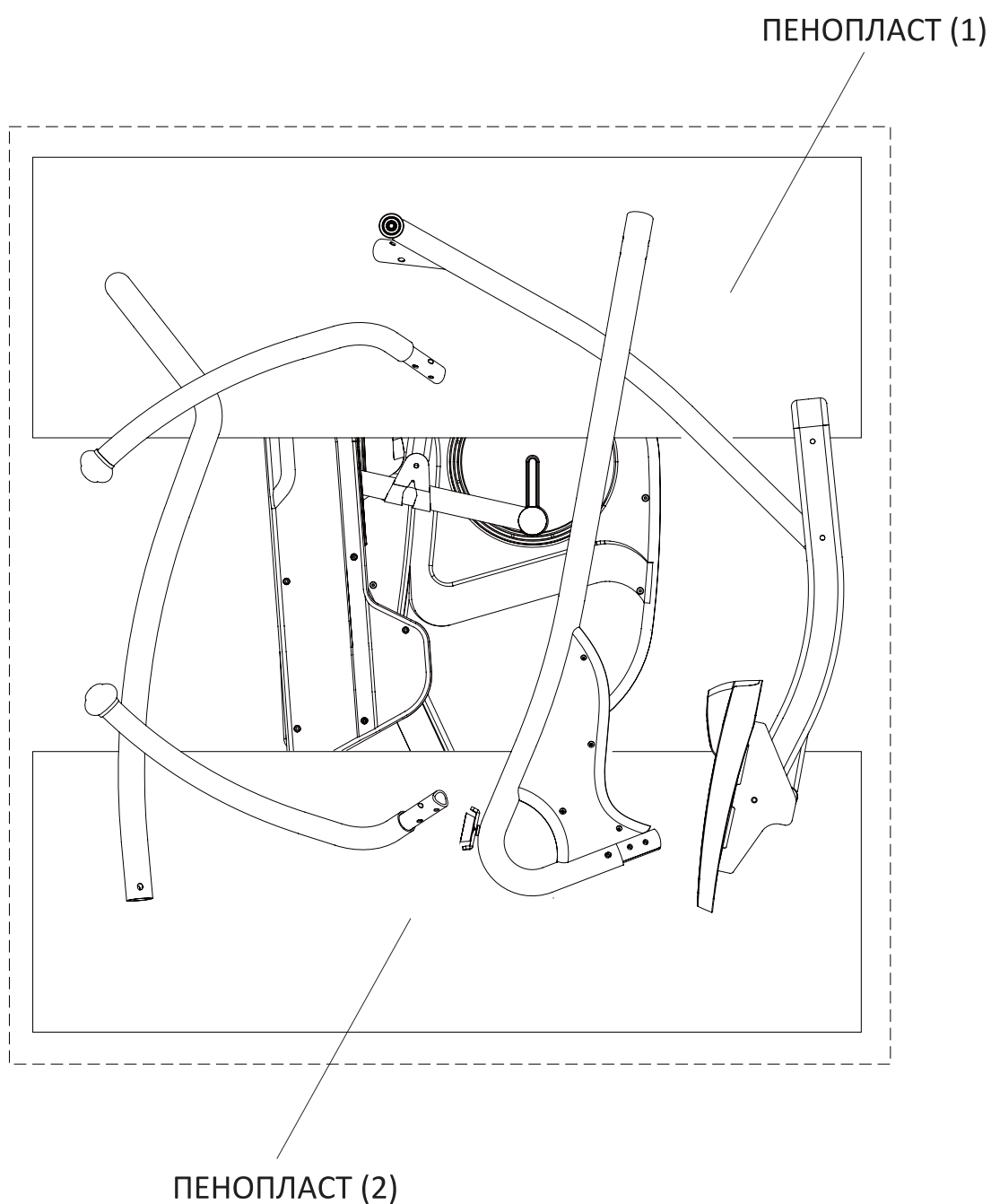
AeroFit

Инструкция по эксплуатации

РУССКИЙ

Советы:

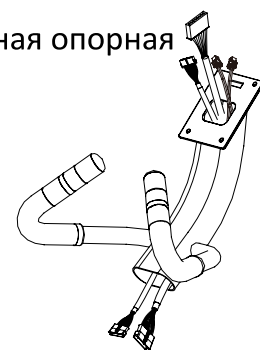
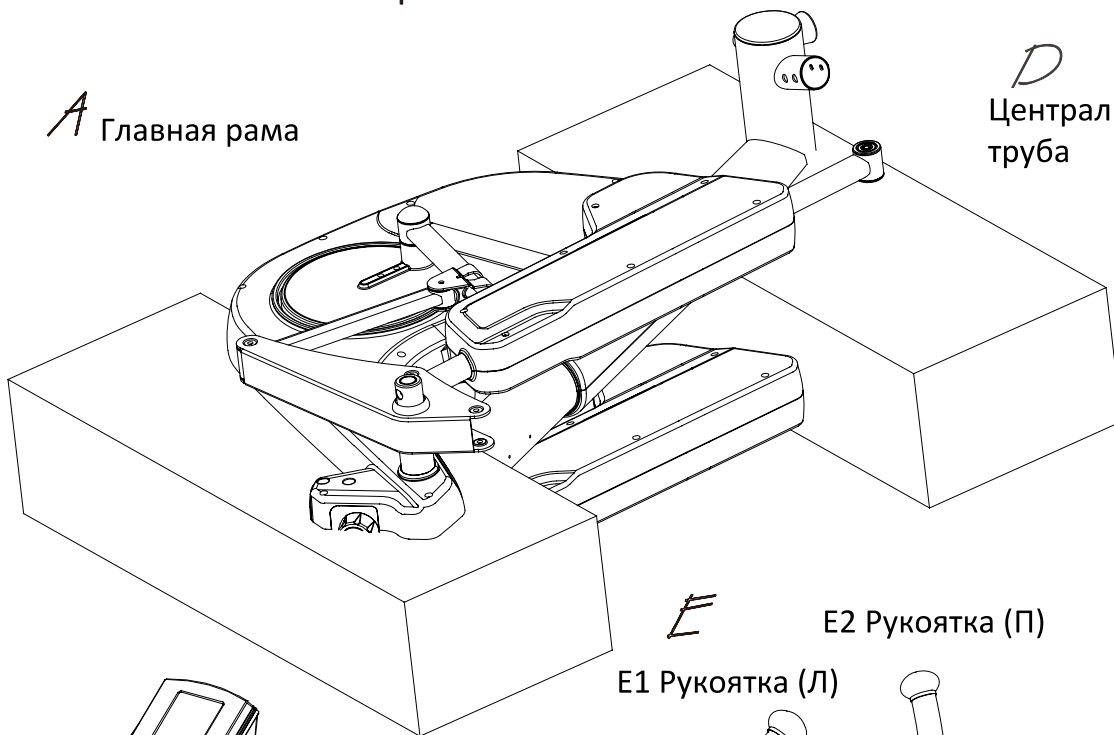
- А. Положите коробку с тренажером на плоскую поверхность. Распакуйте рукоятки, боковые опорные трубы, трубы крепления педалей и инструкцию по эксплуатации. Выньте верхние куски пенопласта №1 и №2 и распакуйте консоль, центральную опорную трубу и зип-пакет, оставив главную гаму (А) и нижние куски пенопласта №3 и №4 в коробке до дальнейших инструкций.
- В. Примечание: В ЦЕЛЯХ БЕЗОПАСНОСТИ, НЕ поворачивайте кнопку блокировки педалей в позицию «UNLOCK» («разблокировано») до окончания сборки.



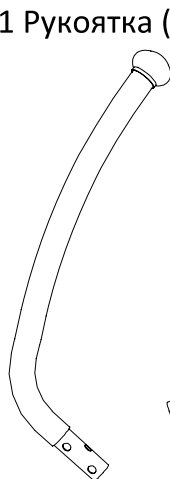
СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

A Главная рама

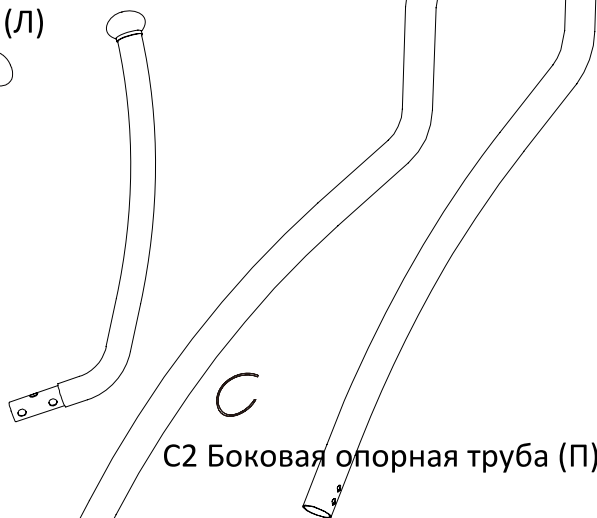
D Центральная опорная труба



E E1 Рукоятка (Л)
E2 Рукоятка (П)



C C2 Боковая опорная труба (П)

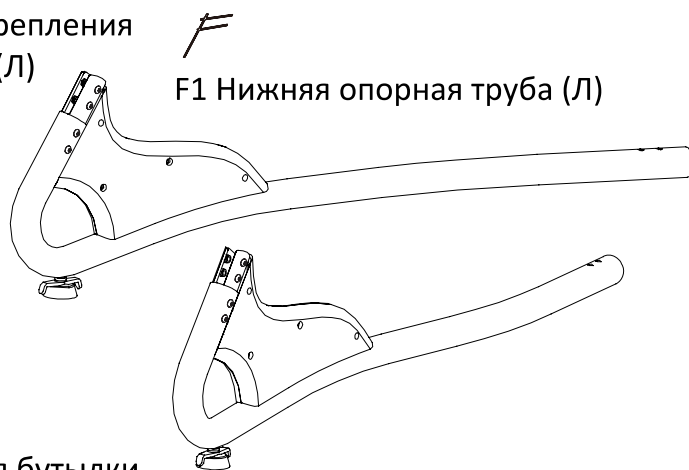


B C1 Боковая опорная труба (Л)

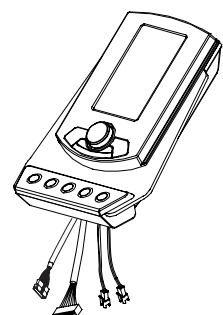
F F1 Нижняя опорная труба (Л)



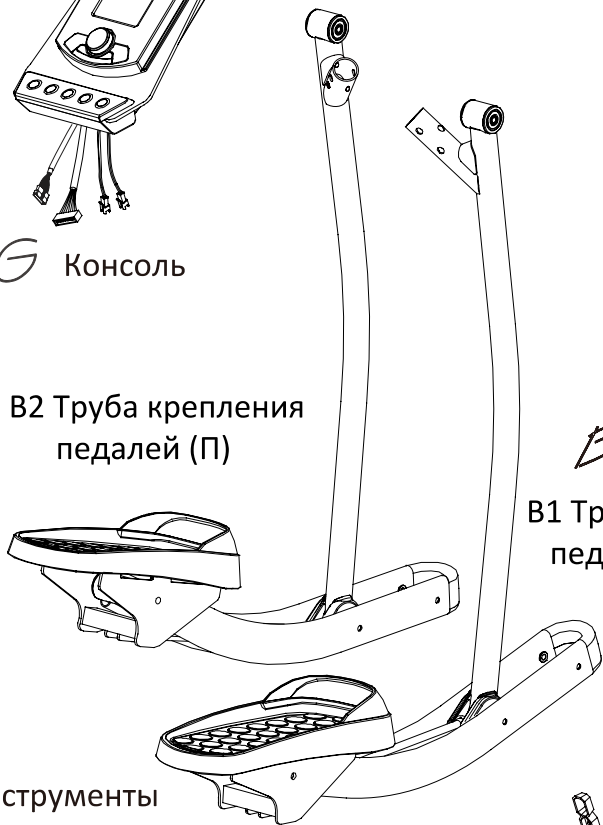
F F2 Нижняя опорная труба (П)



G Консоль



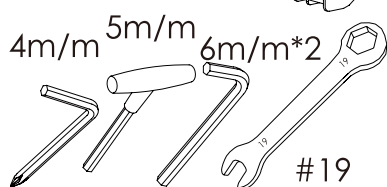
B2 Труба крепления педалей (П)



B1 Труба крепления педалей (Л)



Инструменты



H Держатель для бутылки



J1 Болт M8X16



J2 Болт M8X55



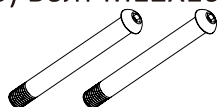
J3 Болт M12X73



J4 Гайка M12



J5 Болт M12X109



J6 Болт M5



J8 Болт M8X20



J9 Шайба M12



Рисунок 3__

ИЗВЛЕЧЕНИЕ ПЕНОПЛАСТА (№3 И №4) И СБОРКА БОКОВОЙ ОПОРНОЙ ТРУБЫ (Л)

Шаг 1. После сборки правой части рамы, поднимите главную раму (А), прибегнув к помощи второго человека, и извлеките пенопласт (№3 и №4), как показано на рисунке.

Шаг 2. Подсоедините собранную левую часть (С1 и F1) к главной раме (А), ссылаясь на Рисунки 1 и 2.

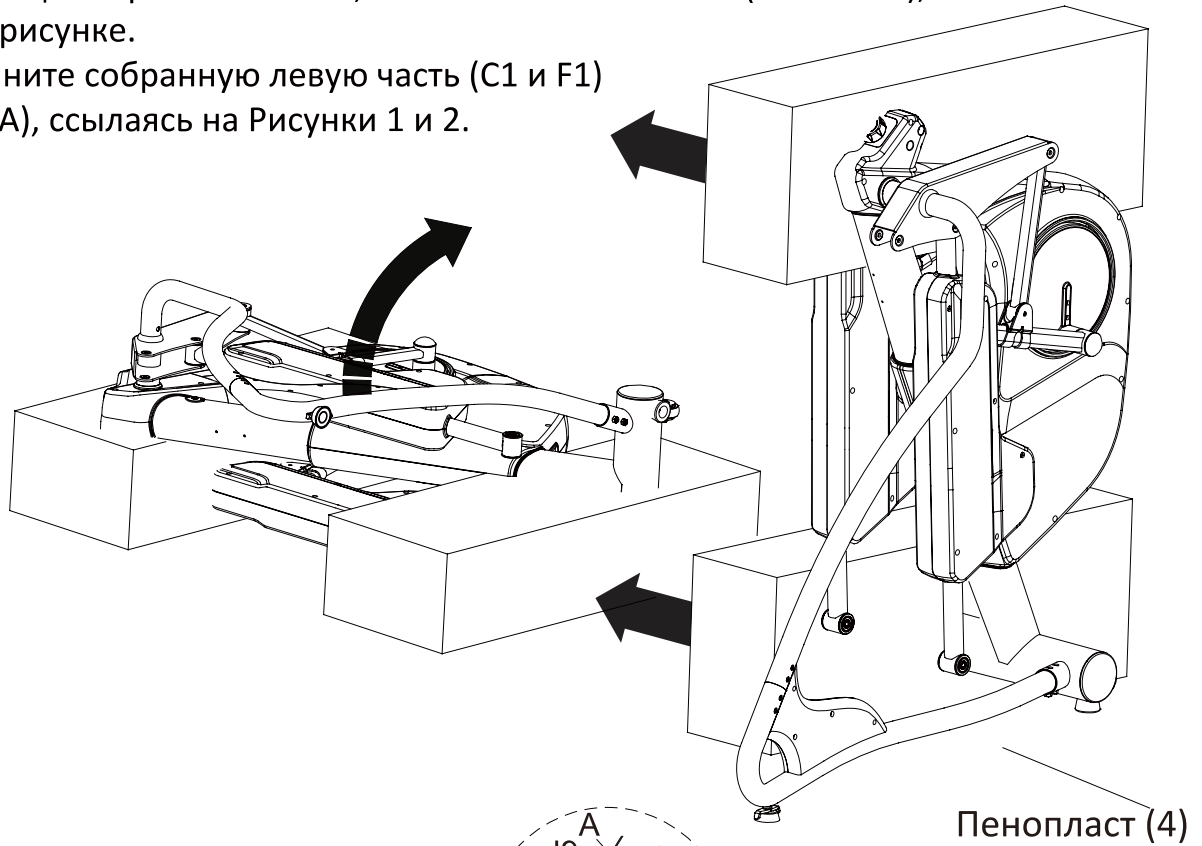


Рисунок 4__

Рисунок 4__

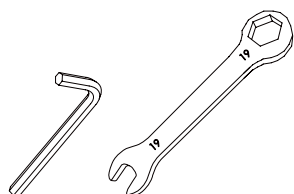
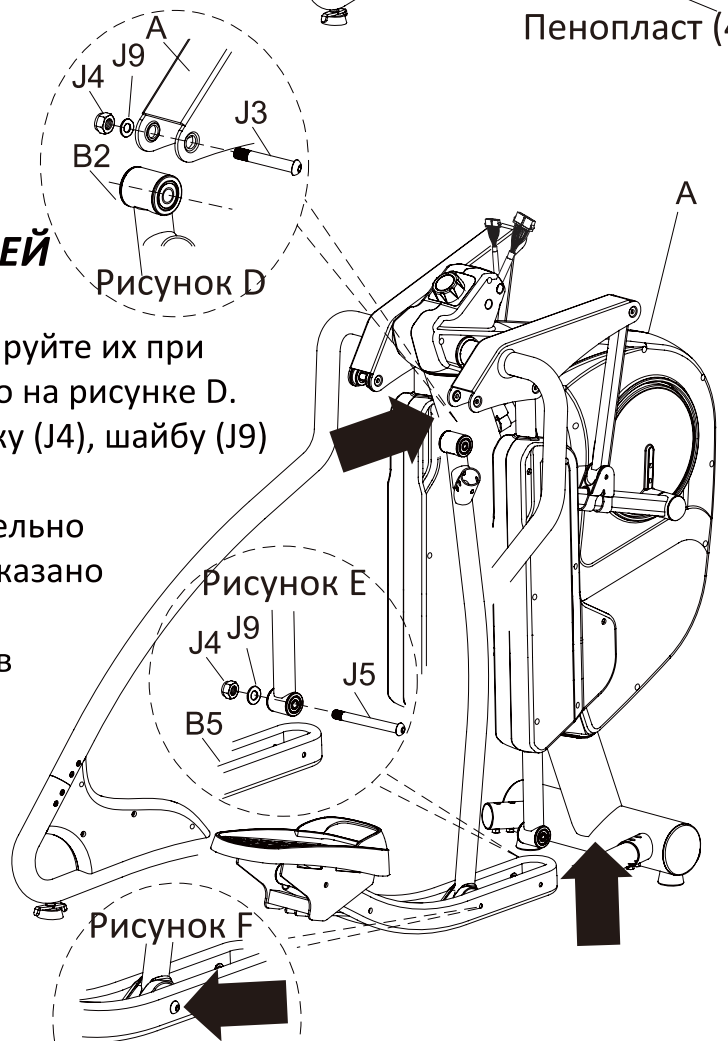
СБОРКА ТРУБЫ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ

Шаг 1. Соедините правую трубу крепления педалей (В2) с главной рамой (А) и зафиксируйте их при помощи гайки (J4) и болта (J3), как показано на рисунке D.

Шаг 2. Ссылаясь на рисунок E, затяните гайку (J4), шайбу (J9) и болт (J3), а также болт (J5) и гайку (J4).

Шаг 3. Закрепите трубу, затянув предварительно установленные болт (J5) и гайку (J4), как показано на рисунке F.

Шаг 4. Сборку левой части (В1) произвести в том же порядке, что и правой.



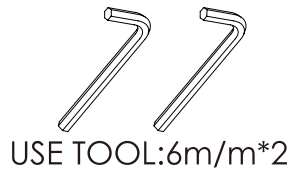
USE TOOL: 6mm/m
#19

Рисунок 5 — СБОРКА РУКОЯТОК

Шаг 1. Извлеките 6 предварительно установленных болтов (J10 и J11) из левой рукоятки (E1).

Шаг 2. Вставьте левую рукоятку (E1) в главную раму (A) и при помощи двух 6мм гаечных ключей зафиксируйте все болты (J10 и J11), как показано на рисунке G.

Шаг 3. Сборку правой части (E2) произвести в том же порядке, что и левой.



USE TOOL: 6m/m*2

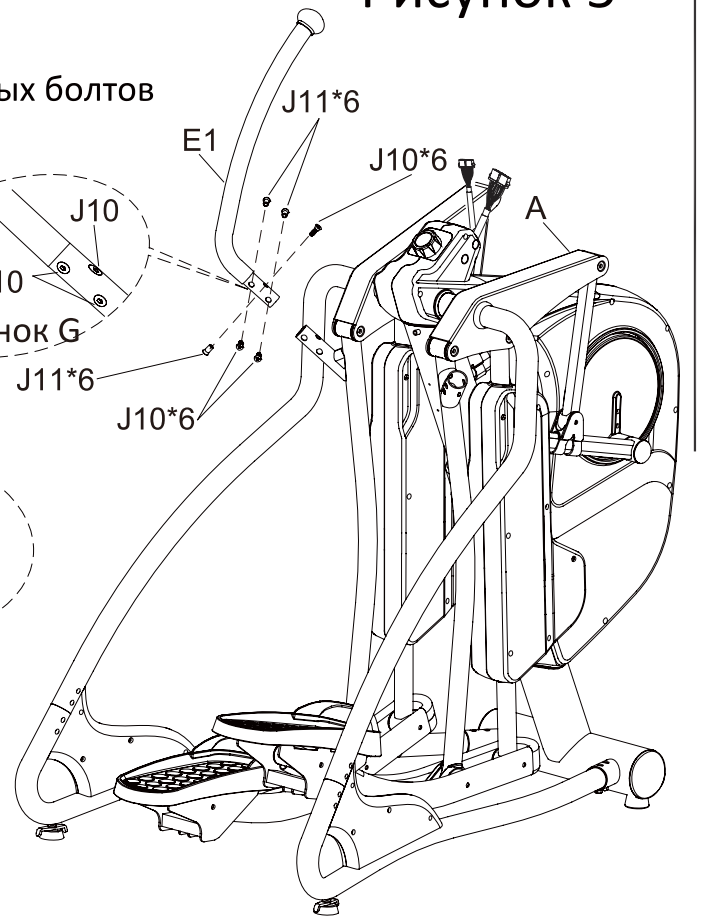
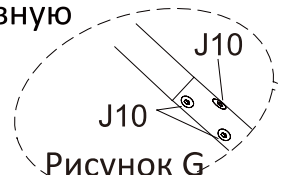
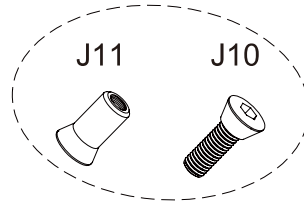


Рисунок 5

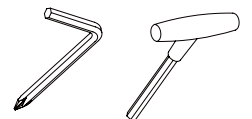
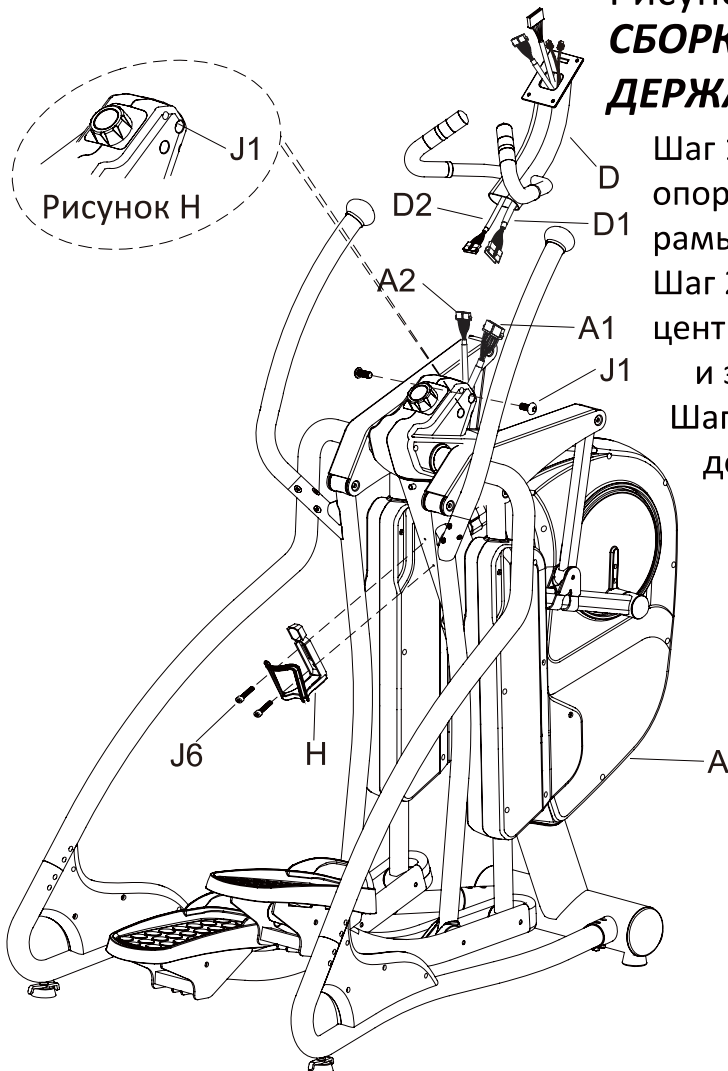
Рисунок 6

Рисунок 6 — СБОРКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ОПОРНОЙ ТРУБЫ И ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ БУТЫЛКИ

Шаг 1. Соедините провода (D1 и D2) центральной опорной трубы (D) с проводами (A1 и A2) главной рамы (A).

Шаг 2. При помощи двух болтов (J1) зафиксируйте центральную опорную трубу (D) и главную раму (A) и затяните болты, как показано на рисунке H.

Шаг 3. При помощи болтов (J6) зафиксируйте держатель для бутылки (H) на главной раме (A).



USE TOOL: 4m/m
5m/m

Рисунок 7 — УСТАНОВКА КОНСОЛИ

Шаг 1. Извлеките 4 болта (G1) из консоли.

Шаг 2. Подключите провода (D1 и D2) и провода датчиков пульса (D3) к консоли.

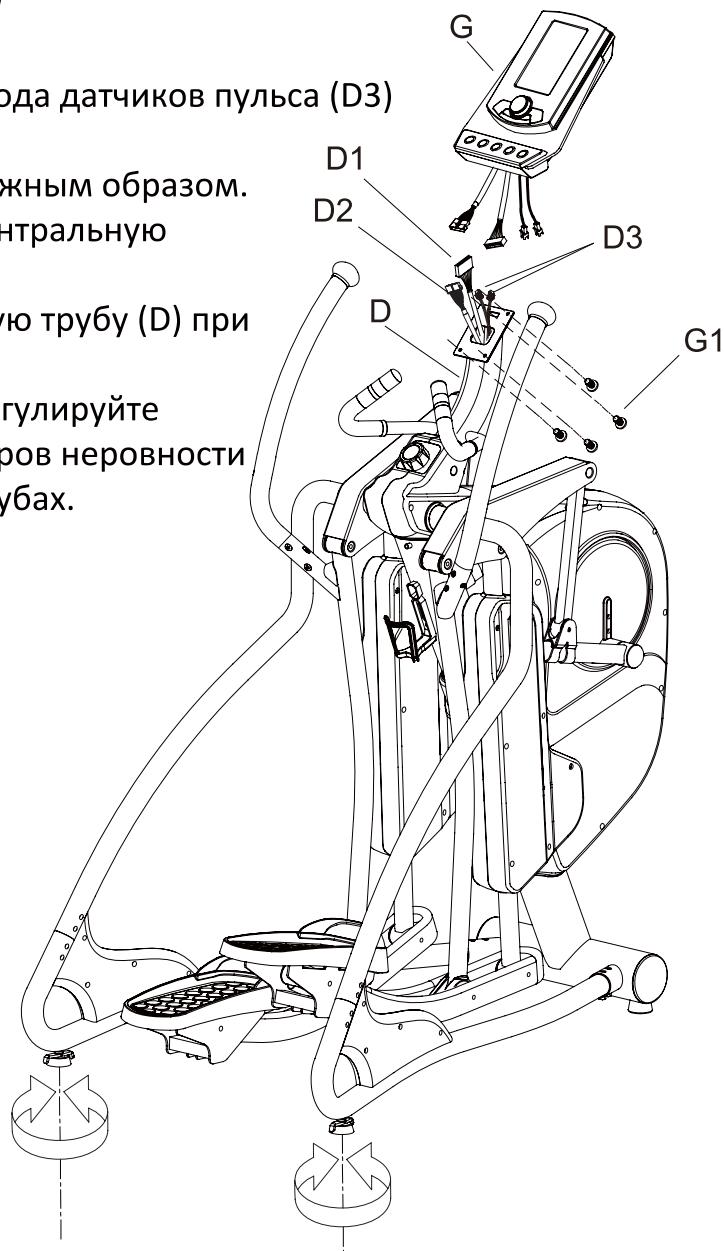
Убедитесь, что все провода подключены должным образом.

Провода уберите обратно под крышку и в центральную опорную трубу (D).

Закрепите консоль (G) и центральную опорную трубу (D) при помощи болтов (G1).

Шаг 3. Если поверхность пола неровная, отрегулируйте положение тренажера при помощи регуляторов неровности пола, расположенных на нижних опорных трубах.

Рисунок 7



USE TOOL:5m/m

Рисунок 8

Рисунок 8 —

КАК ЗАБЛОКИРОВАТЬ ПЕДАЛИ (B1 И B2)

Когда тренажер не используется, поверните кнопку блокировки педалей (A3) до указателя LOCK (блокировка) для блокировки труб крепления педалей (B1 и B2). Эта мера безопасности предупреждает возникновение несчастных случаев. Тренажер должен всегда находиться в заблокированном состоянии, когда не используется.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: В целях безопасности, не блокируйте педали во время тренировки.

Блокировку педалей можно производить только при полной остановке.

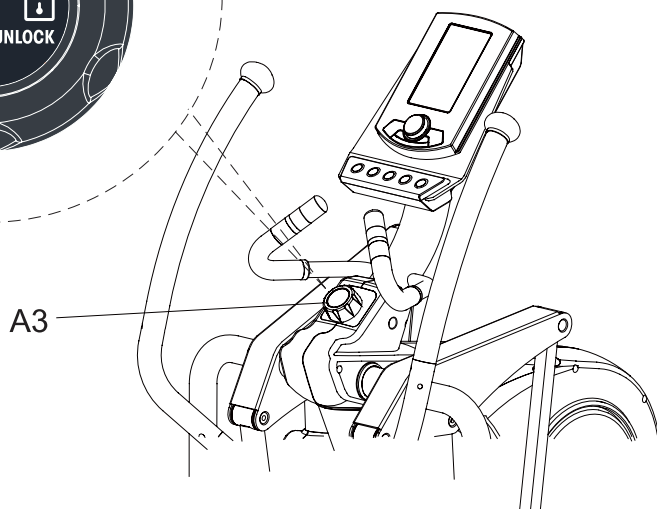
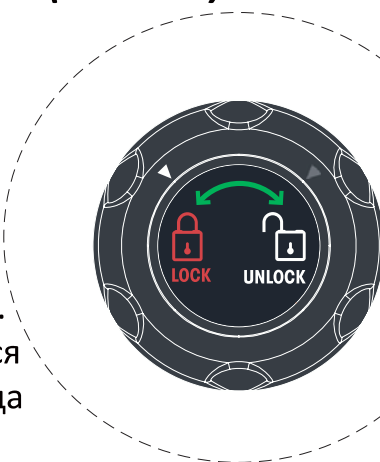


Рисунок 9

Рисунок 9 — **КАК ТРАНСПОРТИРОВАТЬ ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР**

Если Вам нужно переместить тренажер в другое место, убедитесь, что педали тренажера заблокированы, затем поднимите тренажер за боковые опорные трубы до тех пор, пока передние транспортировочные ролики не коснутся земли. Переместите тренажер до нужного места. После перемещения, осторожно опустите тренажер.

*** Незаблокированные педали могут нанести серьезные повреждения.

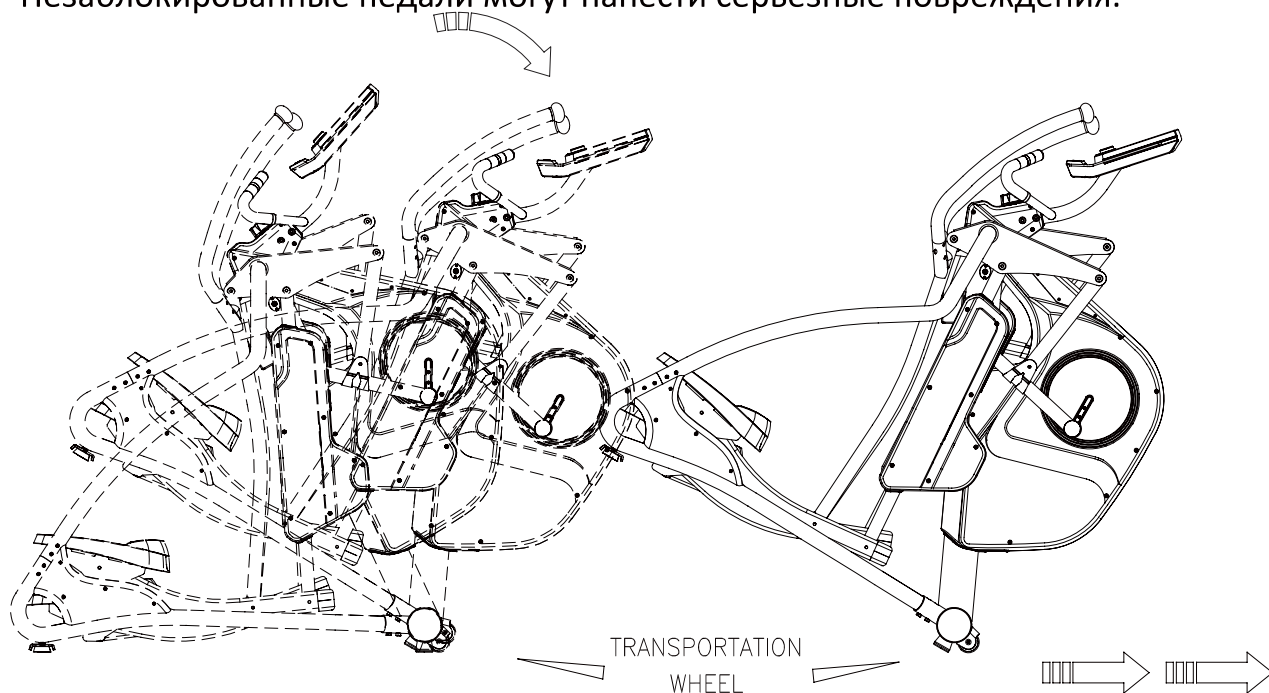


Рисунок 10

Рисунок 10 — **ШНУР ПИТАНИЯ**

Вставьте шнур питания в гнездо на главной раме, затем воткните вилку в электрическую розетку.

*** Выключатель, срабатывающий при перезагрузке (OVERLOAD SWITCH) – это предохранитель от перенапряжения. Он автоматически срабатывает при перегрузке.

Выключите переключатель (SWITCH AC POWER).

Затем, включите переключатель (SWITCH AC POWER) для запуска тренажера.

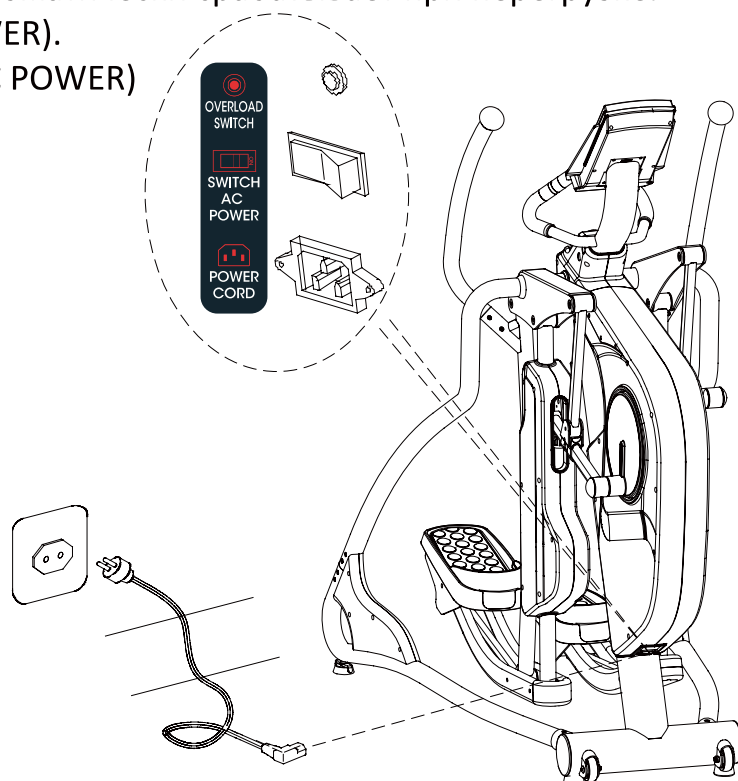


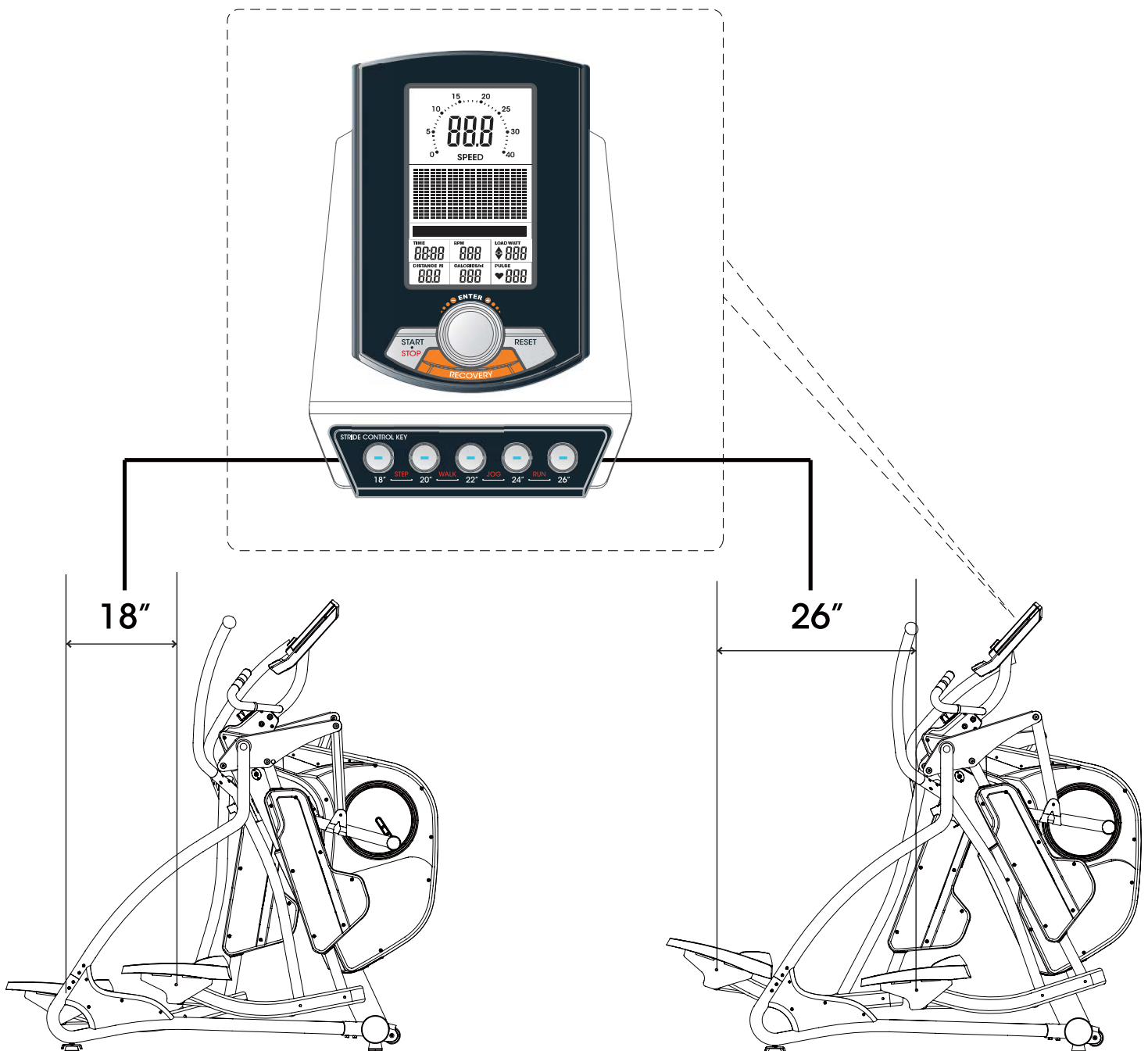
Рисунок 11

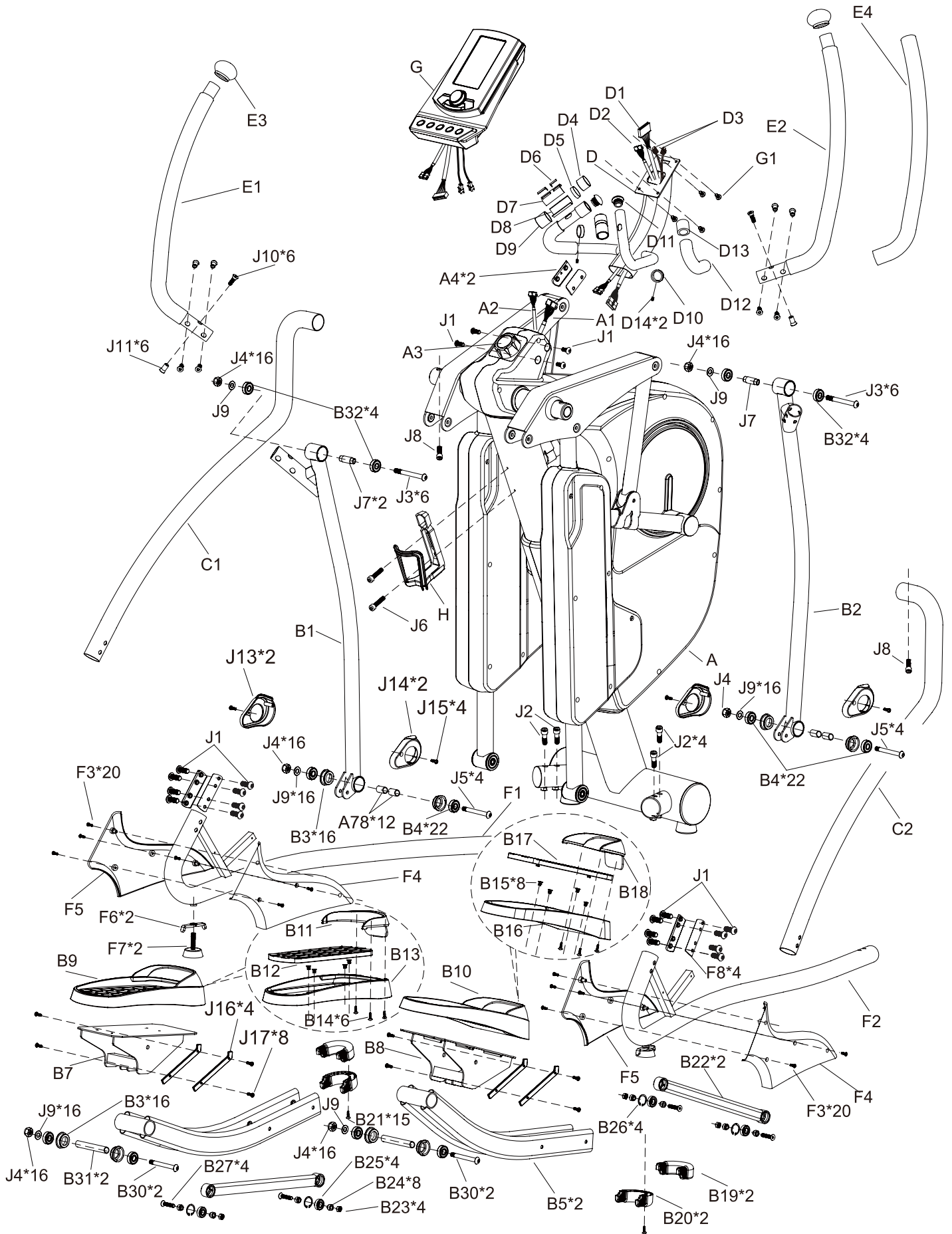
АВТОМАТИЧЕСКАЯ РЕГУЛИРОВКА ДЛИНЫ ШАГА

На данном тренажере возможна автоматическая регулировка длины шага: 18" (45,72 см), 20" (50,80 см), 22" (55,88 см), 24" (60,96 см), 26" (66,04 см). На нижней части консоли, расположено 5 кнопок регулировки длины шага, нажмите одну из них для выбора необходимой длины шага.

Вы можете изменить длину шага в любое время во время тренировки. Для лучшей проработки мышц, мы советуем изменять уровень нагрузки во время тренировки.

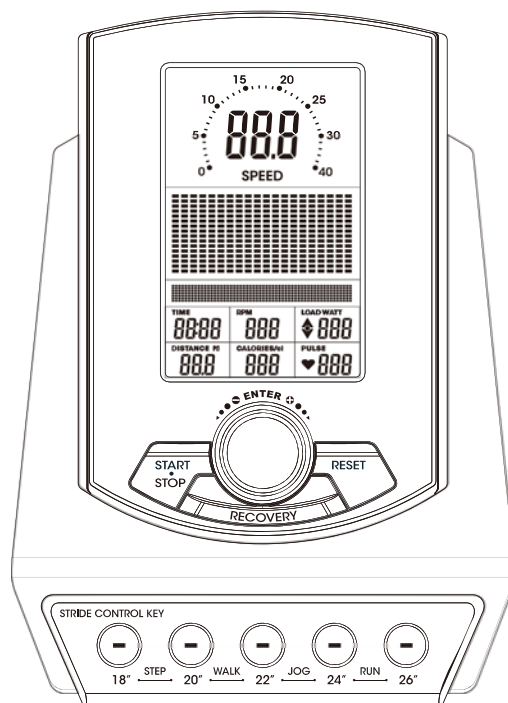
Примечание: Проконсультируйтесь с личным тренером для составления оптимальной программы тренировки.










P/N	DESCRIPTION	Qty	P/N	DESCRIPTION	Qty
A	MAIN FRAME	1	A51	BELT WHEEL ϕ 360(J10)	1
A1	SENSOR WIRE	1	A52	BELT 530(1355MM)*J8	1
A2	CONTROLLER WIRE	1	A53	NUT M8	4
A3	KNOB	1	A54	OSCILLATING AXLE BASE (R)	1
A4	CONNECTION SLICE 40 (4T)	4	A55	OSCILLATING AXLE BASE (L)	1
A5	INCLINE MOTOR SENSOR WIRE	2	A56	HANDLEBAR SUPPORTING COVER	2
A8	INCLINE MOTOR CONTROLLER BOX	1	A57	BEARING 6905(TPX)	2
A9	SCREW M5*10	2	A58	END CAP ϕ 4"	2
A10	ADAPTOR	1	A59	FIX CUSHION ϕ 50 TPR	2
A11	DC WIRE	1	A60	WASHER M6*2T* ϕ 19	2
A12	SOCKET	2	A61	SCREW 3/16"*5/8"	2
A13	NUT	1	A62	FRONT CONNECTING SHAFT	2
A14	SCREW M3*8	4	A63	END CAP	1
A15	SENSOR	1	A64	BUSH ϕ 12.1* ϕ 16*20mm	4
A16	MOTOR	1	A65	CLIP(R36)	12
			A66	BEARING 6004(TPX)	2
A17	CONNECTION CABLE BETWEEN OVERLOAD SWITCH AND SWITCH AC POWER	1	A67	BEARING SLEEVE ϕ 42*3T	12
A18	BEARING 6005(TPX)	2	A69	NUT M4	10
A19	BRAKE DEVICE (3T)	1	A71	CRANK CONNECTING SHAFT	2
A20	SCREW M6*43	1	A72	BEARING 2203(MRB)	2
A21	SCREW M8*16	1	A73	NUT M10	2
A22	WASHER(10*12)	2	A74	CLIP(R40)	2
A23	OVERLOAD SWITCH	1	A75	BUSH ϕ 12.1* ϕ 16*10.5mm	8
A24	CONNECTION WIRE BETWEEN OVERLOAD SWITCH AND SWITCH AC POWER	1	A76	SCREW M4*38	4
A25	POWER CONNECTION WIRE	1	A77	FLAT KEY 7*7*20MM	2
A26	SWITCH AC POWER	1	A78	BUSH ϕ 12.1* ϕ 16*14.75MM	12
A27	POWER CORD SOCKET	1			
A28	SCREW M3*10	2	A80	FRONT PEDAL SUPPORTING TUBE	2
A29	SCREW M8*10	2	A81	WASHER ϕ 10* ϕ 27*2T	2
A30	TRANSPORTATION WHEEL	2	A82	SCREW M10*40MM	2
A31	SCREW M12*53	4	A83	NUT	4
A32	PRESSING PIPE	1	A84	BRAKE	1
A33	WASHER ϕ 10* ϕ 23*2T	2	A85	SPRING	1
A34	BEARING 6200(MRB)	2	A86	MOTOR PUSH ROD	2
A35	SCREW M10*30	1	A87	AXLE FOR MOTOR PUSH ROD	4
A36	J SHAPE SCREW M6	1	A88	NUT	4
A37	CONNECTION WIRE BETWEEN SWITCH AC POWER AND POWER CORD	1	A89	NYLON SLEEVE	8
A38	WASHER M6* ϕ 16*2T	1	A90	PUSH ROD BRACKET(FRONT)	2
A39	GROUND WIRE	1	A91	END CAP	1
A40	POWER CORD	1	A92	SPACER SHIM	2
A41	FLYWHEEL ϕ 327	1	A93	PUSH ROD BRACKET(REAR)	2
A42	NUT 3/8"	2	A94	SCREW M8*20	8
A43	TENSION CABLE 400MM	1	A95	SCREW 5/32"*3/4"(M4*19MM)	11
A44	SCREW M5*10	4	A96	NUT M6	2
A45	TURING PLATE	2	A97	SIDE DECORATION HOUSING SET(L)	2
A46	CRANK	2	A98	SIDE DECORATION HOUSING SET(R)	2
A47	CLIP(S25)	2	A99	FRONT SIDE DECORATION COVER	2
A48	SCREW M8*20	4	A100	SCREW M4*20	10
A49	AXLE ϕ 25*160MM	1	A101	END CAP	2
A50	MAGNETIC ϕ 15*7	1	A102	SMALL CHAIN COVER (L)	1

P/N	DESCRIPTION	Qty	P/N	DESCRIPTION	Qty
A103	MAIN CHAIN COVER (L)	1	D7	UPPDER HANDLE PULSE HOUSING	2
A104	UPPER DECORATION HOUSING	1	D8	LOWER HANDLE PULSE HOUSING	2
A105	SMALL CHAIN COVER (R)	1	D9	HANDLE PULSE RING $\phi 31.8 \times 0.9T \times 30.5MM$	2
A106	MAIN CHAIN COVER (R)	1	D10	FOAM SPACER RING $\phi 32 \times \phi 25.8 \times 10MM$	2
A107	SCREW M4*12	8	D11	END CAP	2
B1	PEDAL SUPPORTING TUBE(L)	1	D12	SPONG HDR $\phi 23 \times 3T \times 150$	2
B2	PEDAL SUPPORTING TUBE(R)	1	D13	SPONG HDR $\phi 23 \times 3T \times 34$	2
B3	BEARING SLEEVE	16	D14	SCREW M4*4MM	2
B4	BEARING 6201(TPX)	22	E1	HANDLE BAR(L)	1
B5	LOWER PEDAL SUPPORTING TUBE	2	E2	HANDLE BAR(R)	1
B7	PEDAL BRACKET (L)	1	E3	END CAP 1 1/4"	2
B8	PEDAL BRACKET (R)	1	E4	SPONG HDR $\phi 30 \times 3T \times 615$	2
B9	PEDAL REST (L)	1	E5	CONNECTION SLICE 38(4T)	4
B10	PEDAL REST (R)	1	F1	SIDE CONNECTING BOTTOM(L)	1
B11	FRONT COVER PEDAL(L)	1	F2	SIDE CONNECTING BOTTOM(R)	1
B12	CUSHION PAD(L)	1	F3	SCREW M4*9	4
B13	PEDAL(L)	1	F4	SIDE FRAME HOUSING (R)	2
B14	SCREW 5/32"*5/8"(M4*15MM)	6	F5	SIDE FRAME HOUSING (L)	2
B15	SCREW M6*10MM	8	F6	NUT	2
B16	PEDAL(R)	1	F7	ADJUSTED END $\phi 50$	2
B17	CUSHION PAD(R)	1	F8	CONNECTION SLICE 44.5(4T)	4
B18	FRONT COVER PEDAL(R)	1	F9	SCREW M4*12	12
B19	UPPER CAP FOR PEDAL SUPPORTING 20*60	2	G	CONSOLE	1
B20	LOWER CAP FOR PEDAL SUPPORTING 20*60	2	G1	SCREW M5*10	4
B21	SCREW 5/32"*1/2"	15	H	WATER BOTTLE	1
B22	MIDDLE PEDAL SUPPORTING ROD	2	J1	SCREWM8*16	20
B23	NUT M8	4	J2	SCREW M8*55	4
B24	BUSH $\phi 8 \times (\phi 12 + \phi 15)$	8	J3	SCREW M12*73	6
B25	BEARING 6001(TPX)	4	J4	NUT M12	16
B26	CLIP(R28)	4	J5	SCREW M12*109	4
B27	SCREW M8*40MM	4	J7	BUSH	2
B30	SCREW M12*133MM	2	J8	SCREW M8*20	2
B31	BUSH $\phi 15 \times \phi 12.35 \times 90mm$	2	J9	WASHER M12*20	16
B32	BEARING 6003ZZ	4	J10	SCREW	6
C1	SIDE CONNECTING TUBE(L)	1	J11	SCREW	6
C2	SIDE CONNECTING TUBE(R)	1	J12	END CAP	2
D	CENTRAL SUPPORTING TUBE	1	J13	PEDAL HOUSING(R)	2
D1	SENSOR WIRE	1	J14	PEDAL HOUSING(L)	2
D2	SENSOR WIRE	1	J15	SCREW	4
D3	HANDLE PULSE WIRE	2	J16	PEDAL REINFORCEMENT STRIP	4
D4	HANDLE PULSE RING $\phi 31.8 \times 0.9T \times 19.5MM$	2	J17	SCREW	8
D5	SPACER RING $\phi 32 \times 30.4$	2	J18	CRANK HOUSING	2
D6	HANDLE PULSE	4	J19	SCREW	2



【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 начнется 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.
	QUICK KEY	Для установки длины шага: 18", 20", 22", 24", 26".
	RECOVERY	Восстановление

【DISPLAY FUNCTIONS】

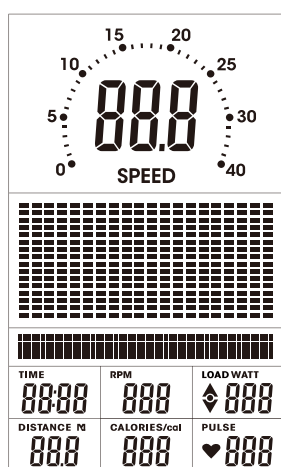
TIME	Отчет времени от 00:00 до 99:00 с шагом 1 минута
SPEED	Текущая скорость тренировки. Максимальная скорость 99.9 км/ч или м/ч
RPM	Количество оборотов в минуту. Диапазон: 0-100 об/мин
DISTANCE	Отчет пройденной дистанции от 00:0 до 99:9 км или миль. Пользователь может установить целевую дистанцию при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

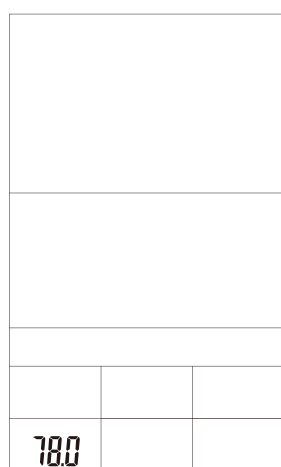
ВКЛЮЧЕНИЕ:

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).

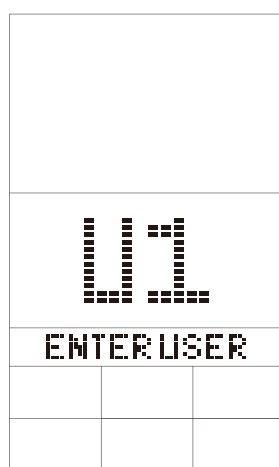
2. При помощи вращающегося круга UP/DOWN выберите User 1-4 (Пользователь 1-4) и нажмите ENTER для подтверждения (Рисунок 3-4). Введите информацию пользователя: пол (Male), возраст (Age), рост (Height) и вес (Weight) (Рисунок 4-7).



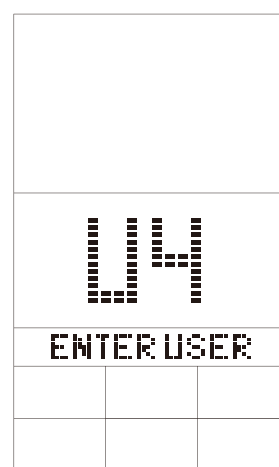
1



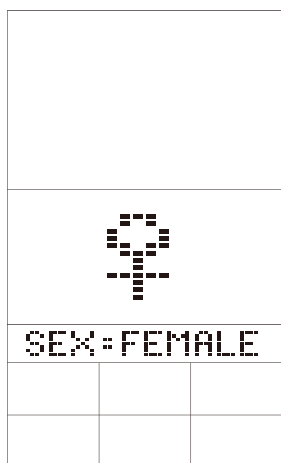
2



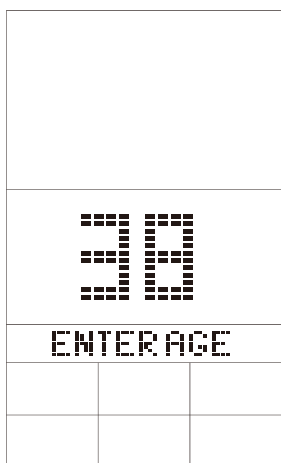
3



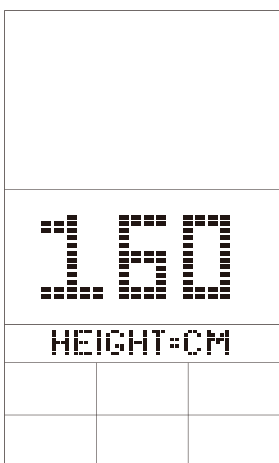
4



5



6



7

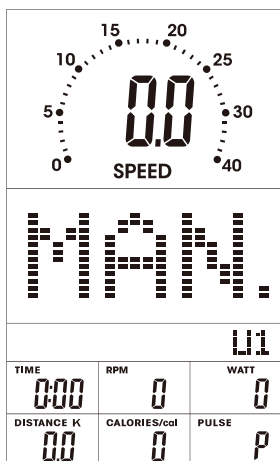


7

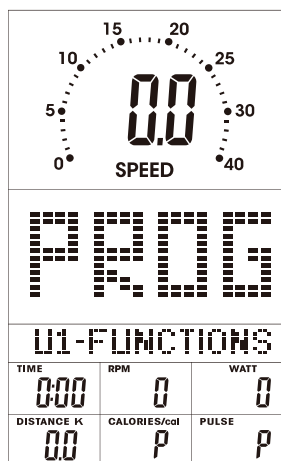
МЕНЮ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ:

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

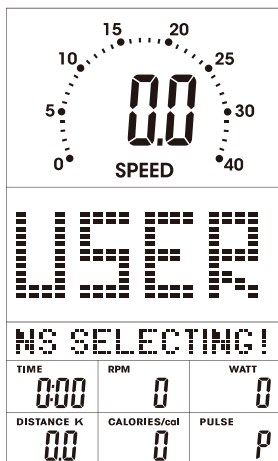
2. При помощи вращающегося круга UP/DOWN выберите программу и нажмите ENTER для подтверждения. Или нажмите кнопку START/STOP для начала программы Ручной Ввод (MANUAL).



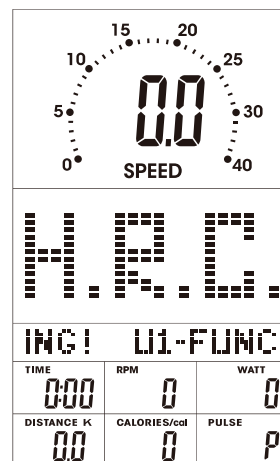
8



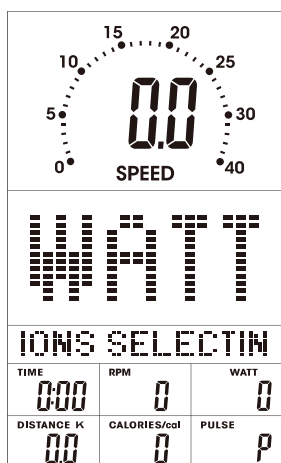
9



10



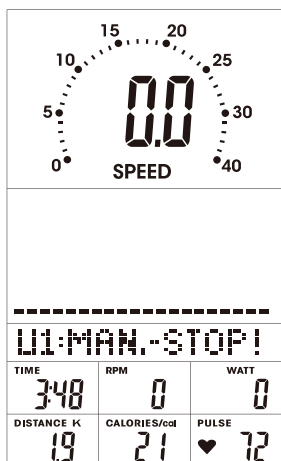
11



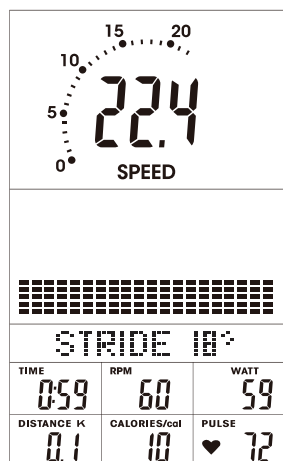
12

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.



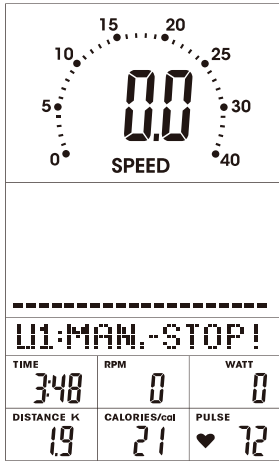
13



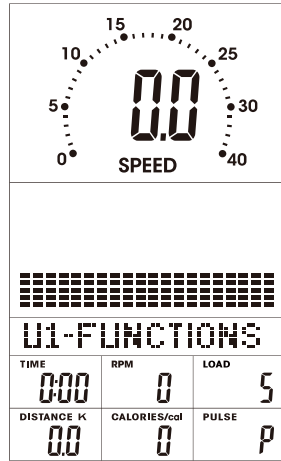
14

ПРОГРАММА РУЧНОЙ ВВОД:

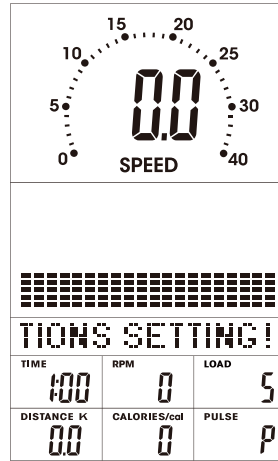
1. После выбора программы Ручной Ввод (Рисунок 13), пользователь может при помощи вращающегося круга UP/DOWN увеличить или уменьшить уровень (диапазон от 1 до 16) и нажать ENTER для подтверждения.
2. Пользователь может задать данные (время, дистанция, калории, пульс) и затем нажать START/STOP для начала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



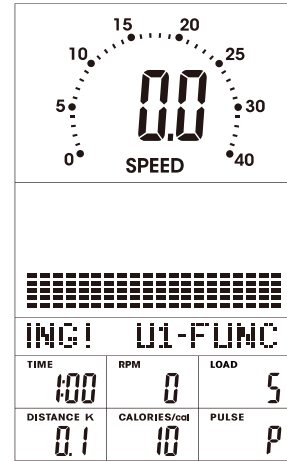
13



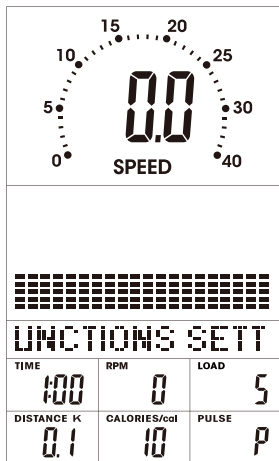
14



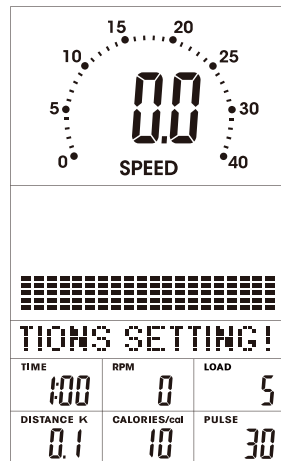
15



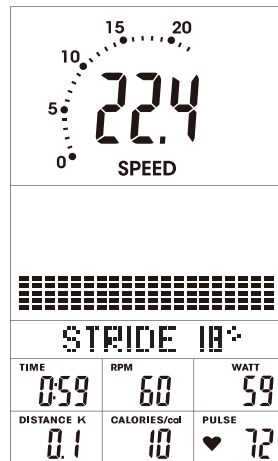
16



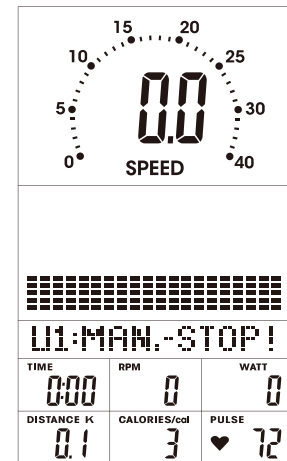
17



18

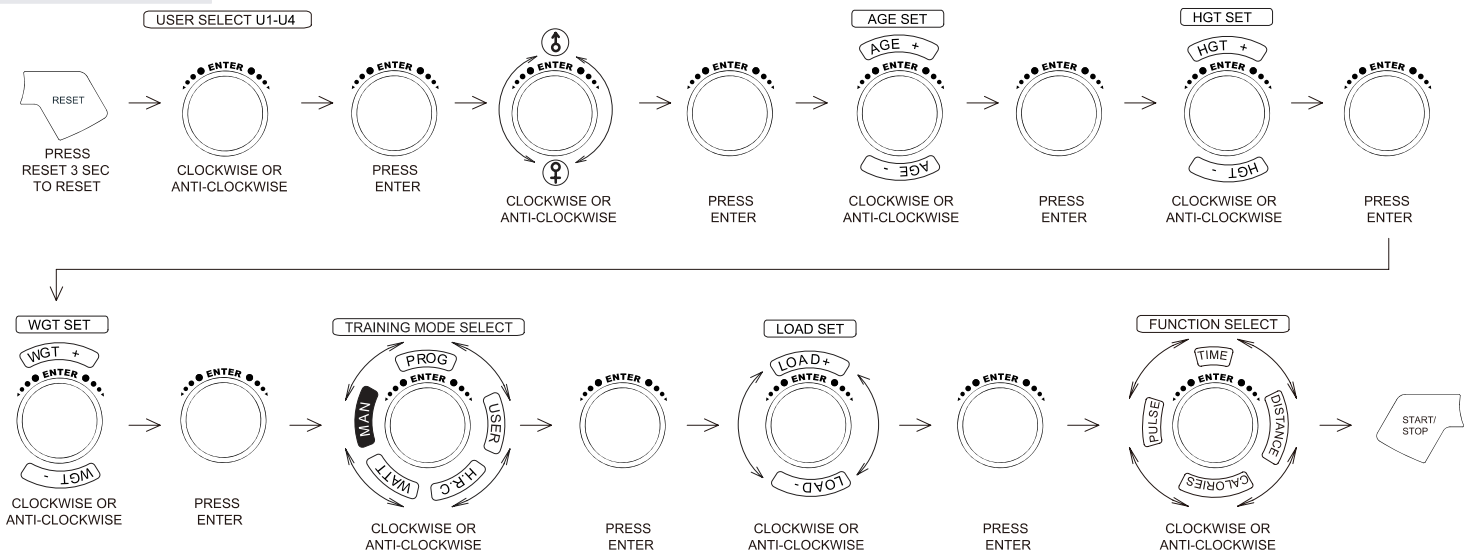


19



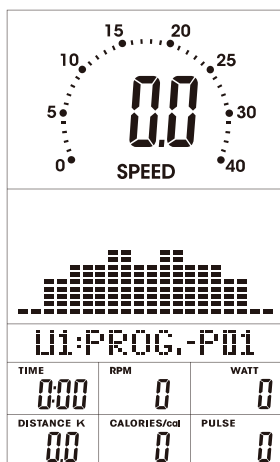
20

MANUAL mode

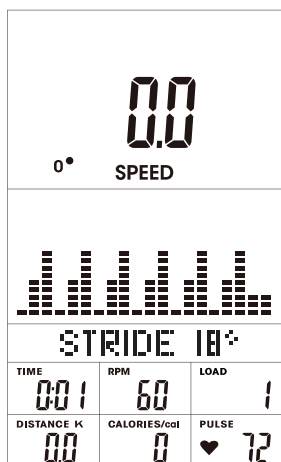


ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ:

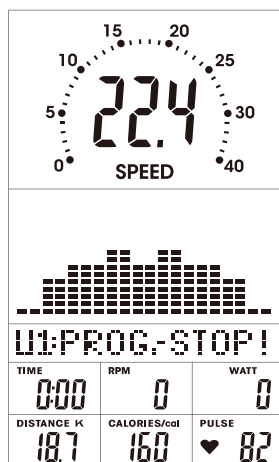
1. После входа в предустановленные программы (PROGRAM), пользователь может при помощи вращающегося круга UP/DOWN выбрать одну из программ P1-P12 и нажать ENTER для подтверждения.
2. Пользователь может задать время (TIME) и затем нажать START/STOP для начала тренировки.
3. После запуска программы, начнется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



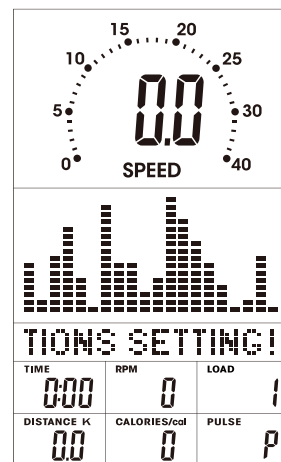
21



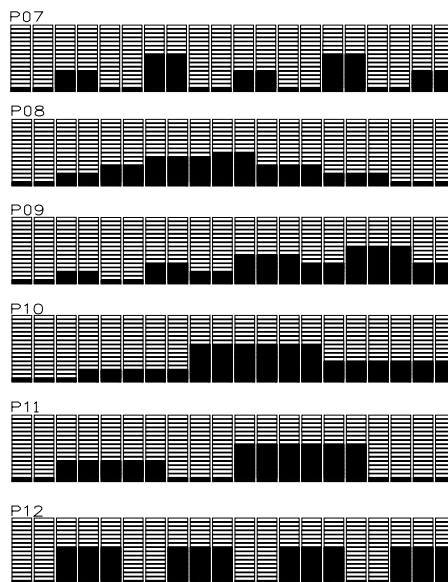
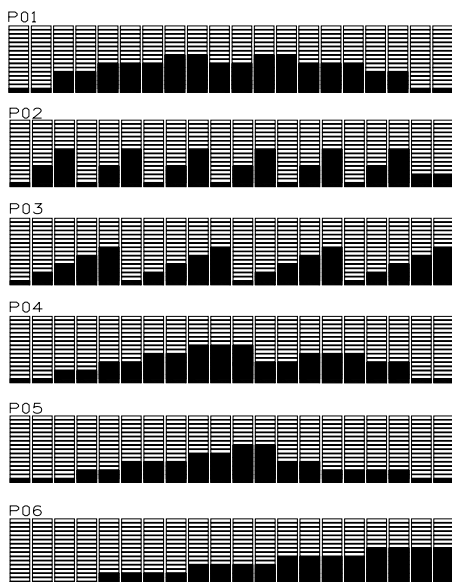
22



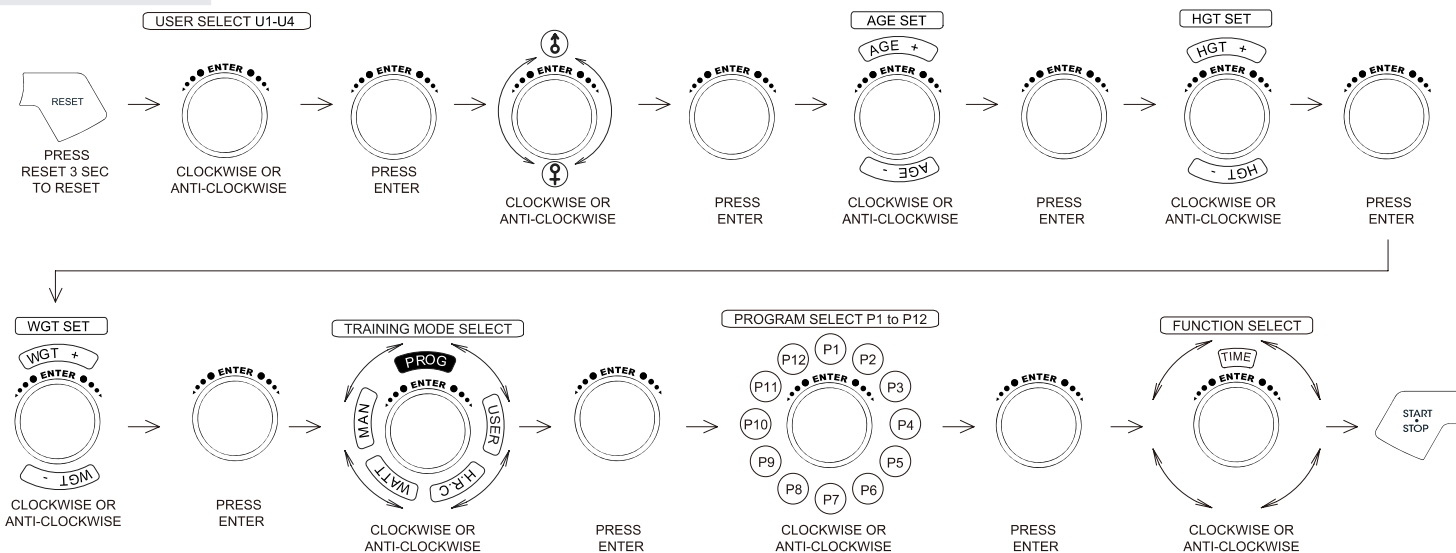
23



24

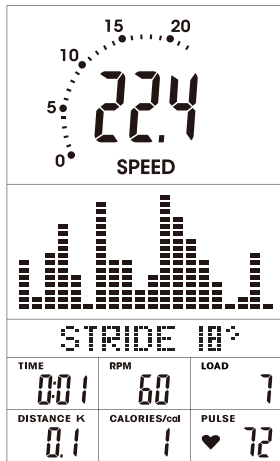


PROGRAM mode

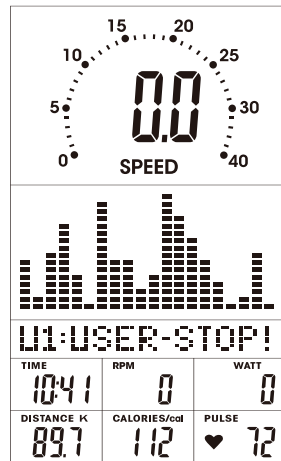


ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА:

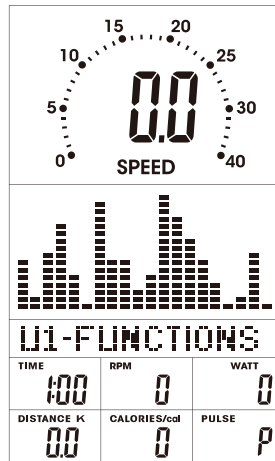
1. После входа в пользовательскую программу (USER PROGRAM), замигает первая колонка профиля (Рисунок 25). Пользователь может при помощи вращающегося круга UP/DOWN выбрать уровень нагрузки (Рисунок 26) для создания индивидуального профиля нагрузки.
2. После окончания установки (колонки 1-20), нужно нажать 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.



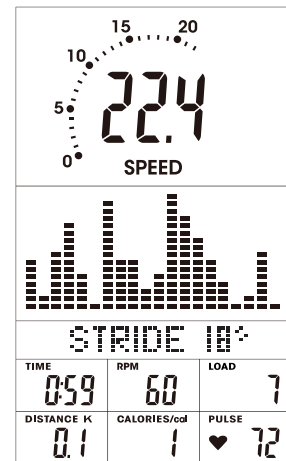
25



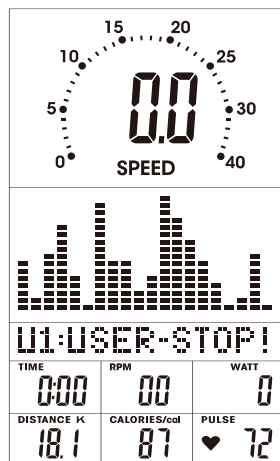
26



27

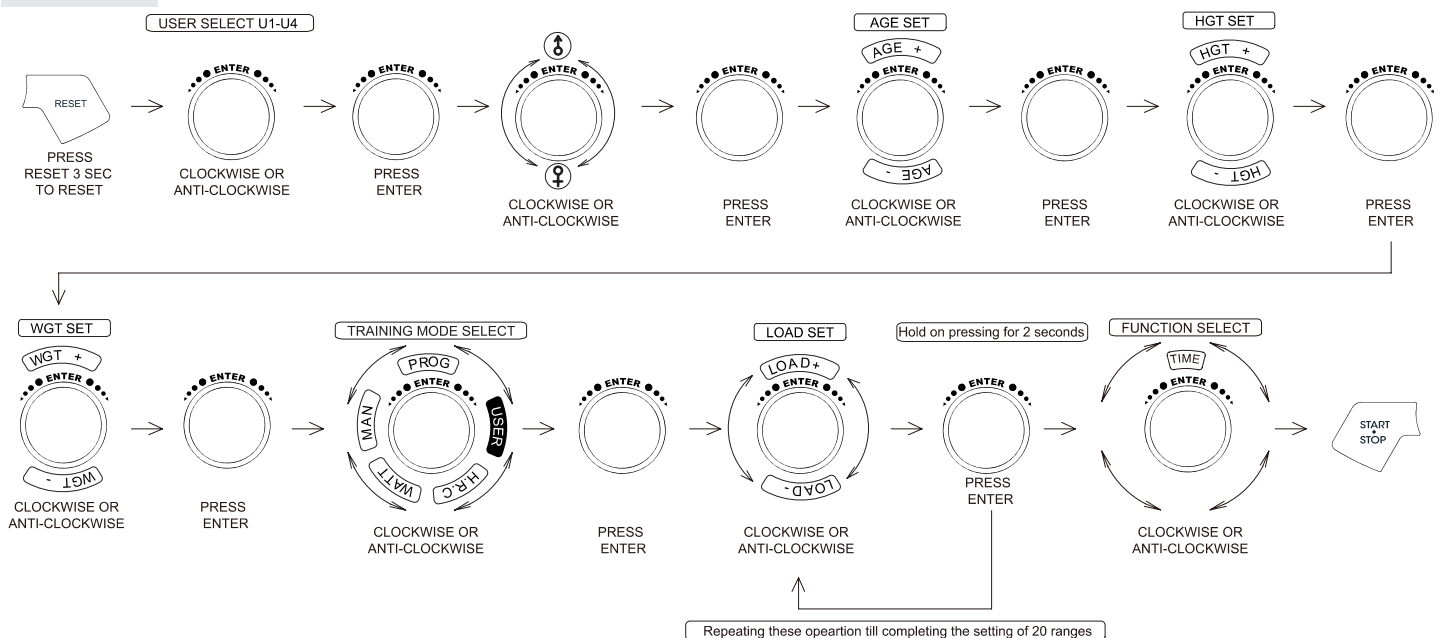


28



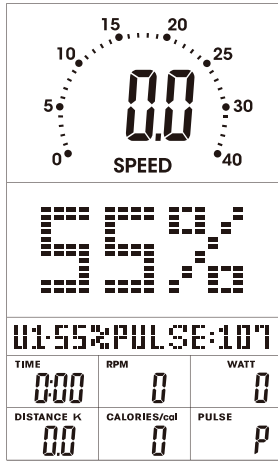
29

USER mode

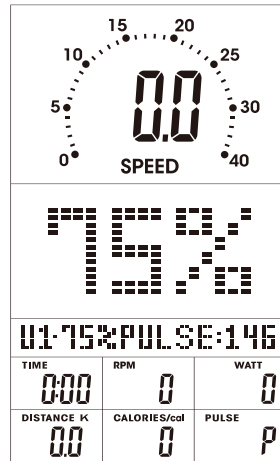


ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА:

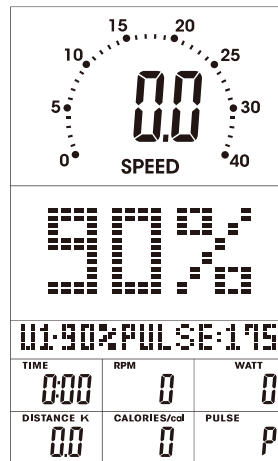
1. После входа в пульсозависимую программу (HRC), на дисплее появится выбор целевой зоны пульса : 55%, 75%, 90% и Целевая (Target). Пользователь может выбрать один из показателей при помощи вращающегося круга UP/DOWN.
2. Пользователь может задать время (TIME) и затем нажать START/STOP для начала тренировки.
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 секунд не будет поступать сигнал пульса, на ЖК-дисплее появится  до тех пор пока снова не поступит сигнал пульса.



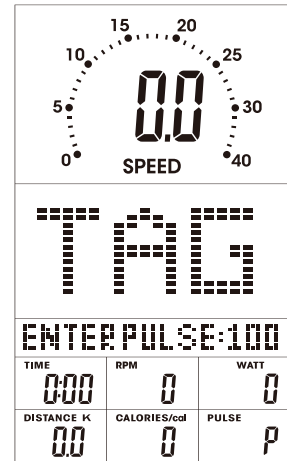
29



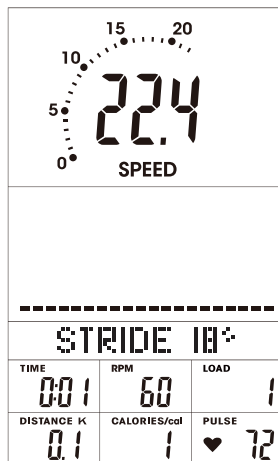
30



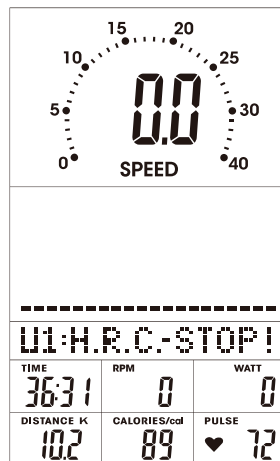
31



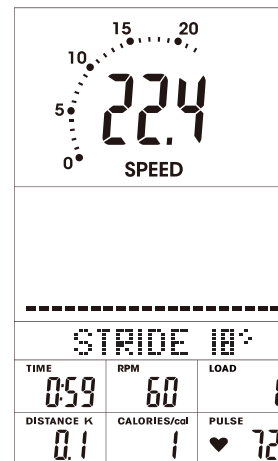
32



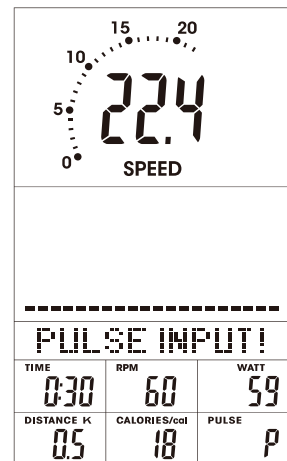
33



34

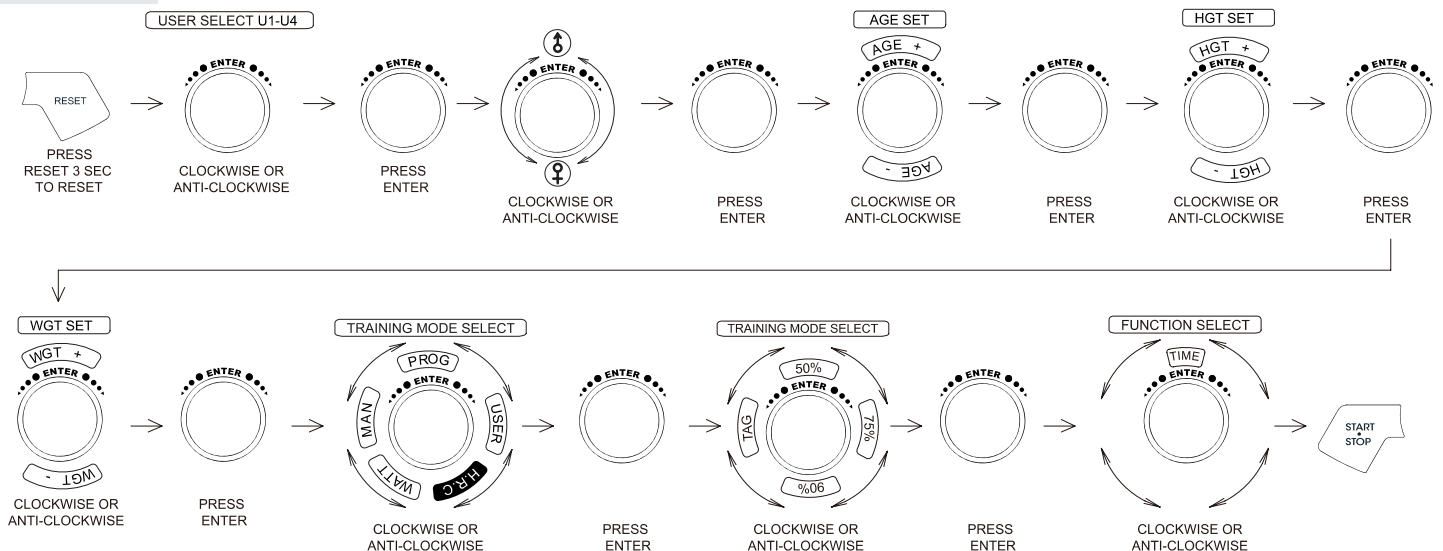


35



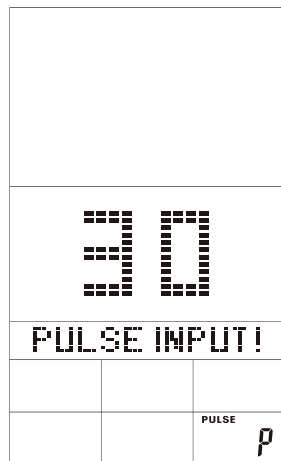
36

H.R.C. mode





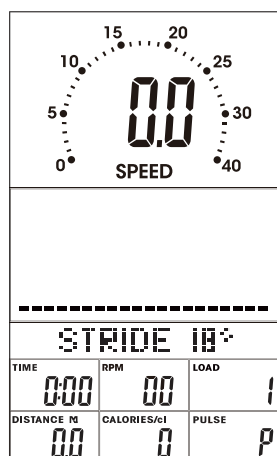
39



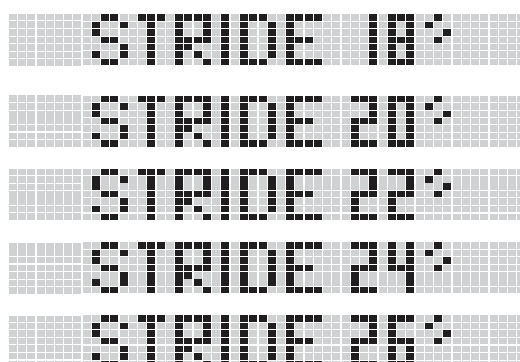
40

ШАГ

1. После отображения всех сегментов, на экране появится длина шага (как на рисунке 41).
2. Показатель длины изменится, как только Вы выберете другую длину шага (как на рисунке 42).



41



42

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.