



FITNESS COMPANY

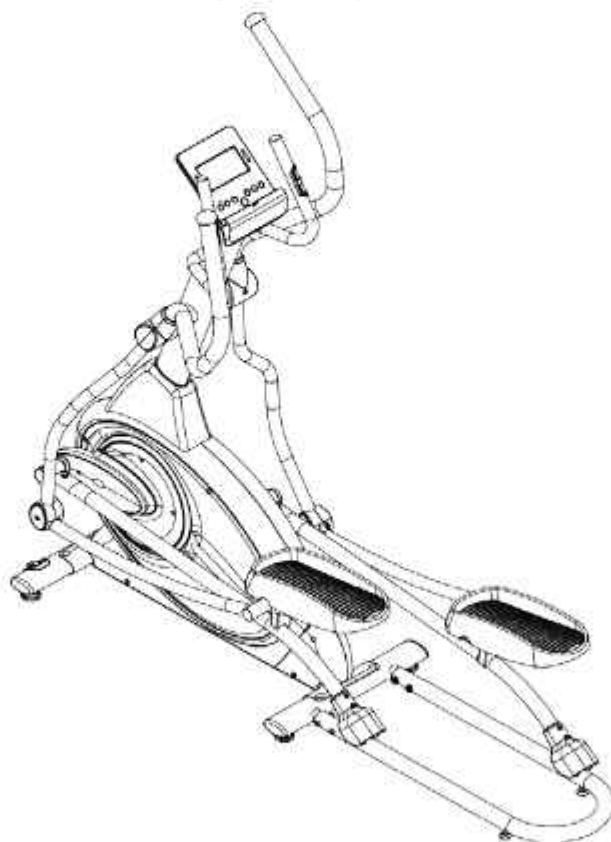
Руководство пользователя

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР

Артикул: E-T1903-pro

Модель: TEZEWA

Серия (тип): E



EAC

Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

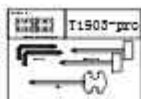
Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

Максимальный вес пользователя: 120 кг.

Внимание

1. Данный продукт не является медицинским оборудованием.
2. Запрещено использовать данный продукт для медицинской реабилитации.
3. Держите детей и домашних животных подальше от данного продукта. Продукт предназначен для лиц старше 16 лет.
4. Не размещайте продукт в сырых местах. Запрещено использовать его на улице или в условиях повышенной влажности.
5. Не используйте продукт в неподходящей обуви или босиком.
6. Устанавливайте продукт на ровной и чистой поверхности.
7. При неисправности немедленно прекратите использование.
9. Перед каждым использованием проверяйте тренажёр на наличие ослабленных креплений или повреждений.
10. Не помещайте посторонние предметы или части тела в отверстия тренажёра.
11. Не модифицируйте тренажёр и не используйте неоригинальные аксессуары без разрешения. Вскрытие корпуса допустимо только для специалистов.
15. Не вращайте педали вручную и не касайтесь движущихся механических частей во избежание травм.
16. Сходите с тренажёра только после полной остановки маховика / инерционного колеса и педалей.
17. Используйте профессиональную спортивную форму и кроссовки.
18. Минимальное свободное пространство вокруг тренажёра: 600 мм сбоку и 600 мм спереди/сзади для безопасного доступа и эвакуации.
19. Некорректные или чрезмерные нагрузки могут привести к травмам.
20. Строго следуйте инструкции. Разминайтесь перед тренировкой.
21. Поддерживайте водный баланс во время занятий.
22. Без предварительной оценки уровня подготовки и медицинского заключения избегайте высокоинтенсивных нагрузок. Контролируйте скорость и позу.
23. При головокружении, боли в груди или ином дискомфорте немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
24. Беременным, а также лицам с гипертонией, болезнями сердца, остеохондрозом или ограниченной подвижностью требуется разрешение врача.
25. Вес пользователя не должен превышать максимальную нагрузку.
26. При сборке смажьте все узлы качения любой консистентной смазкой. Рекомендуем использовать смазку Литол-24М или совместимые с ней аналоги Солидол Ж, Циатим-201, смазка 1-13. Зарубежные аналоги смазки - Retinax EP 2, Alvania EP-2 (SHELL); Alvania Grease R3 (Petroleum Co, Ltd); Mobilgrease MP, Mobilux 3 (Mobil Oil Corp.); Energrease LS 3 (British Petroleum Co.); Beacom 3 (Esso) и др.
27. Регулярно проводите профилактическое техническое обслуживание.

Детали в упаковке



Комплект крепежных деталей – 1 компл. Руководство по эксплуатации – 1 шт. Консоль – 1 шт. Адаптер – 1 шт.



Верхняя крышка подлокотника – 4 шт.

Крышка ролика – 2 шт.

Крышка педали – 4 шт.

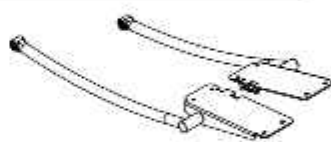
Пластиковая педаль – 2 шт.



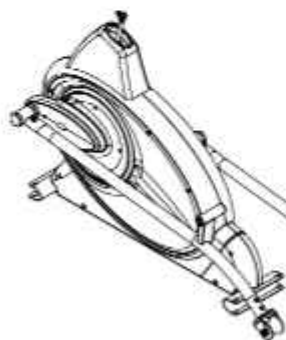
U-образная труба – 1 шт.



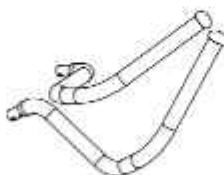
Стойка руля – 1 шт.



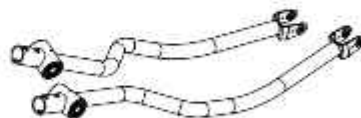
Педаль – 2 шт.



Рамы – 1 шт.



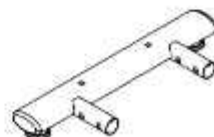
Верхний подлокотник – 2 шт.



Нижний подлокотник – 2 шт.

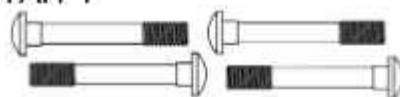


Передний стабилизатор – 1 шт.



Задний стабилизатор – 1 шт.

ЭТАП 1



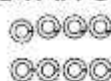
F-1: Винт с черной/белой полосой M6x1,22x45 мм (4 шт.)

F-2: Пластина заделка шва 6x16x2 мм (6 шт.)

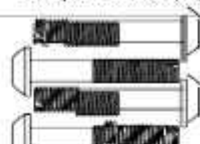
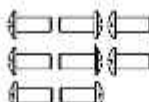


F-3: Washer заделка шва 6x16x2 мм (4 шт.)

ЭТАП 3

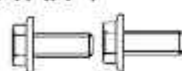


F-2a: 1 (горизонтальная заделка шва 6x12x12 мм) F-2b: 1 (вертикальная заделка шва 6x12x12 мм) F-2c: 2 (вертикальная заделка шва 6x12x12 мм) F-2d: 2 (горизонтальная заделка шва 6x12x12 мм)



F-2e: Винт с черной/белой полосой M6x1,22x45 мм (4 шт.)

ЭТАП 4

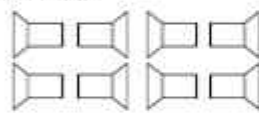


F-2f: Винт с черной/белой полосой M6x1,22x45 мм (2 шт.) F-2g: Пластина заделка шва 6x12x12 мм (2 шт.) F-2h: Пластина заделка шва 6x12x12 мм (2 шт.) F-2i: Пластина заделка шва 6x12x12 мм (2 шт.) F-2j: Пластина заделка шва 6x12x12 мм (2 шт.)



F-2k: Винт с черной/белой полосой M6x1,22x45 мм (4 шт.) F-2l: Пластина заделка шва 6x12x12 мм (4 шт.) F-2m: Пластина заделка шва 6x12x12 мм (4 шт.) F-2n: Винт M6x8 мм (6 шт.)

ЭТАП 5

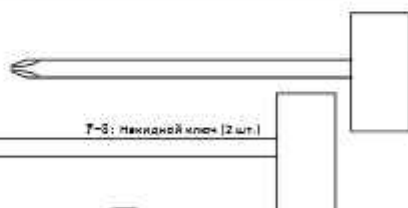


F-2: Винт с черной/белой полосой M6x1,22x12 мм (6 шт.)

E-T1903-pro



F-1: Клей зашпательный (2 шт.)



F-3: Деревянный клей (2 шт.)



F-13: Деревянный (1 шт.)

Перечень деталей

Номер дет.	Наименование	Номер детали	Спецификация	Кол-во	Ед. изм.
A	Консоль	5M2566-6768150A05-0	Черный цвет	1	шт.
A-1	Болт	3C1210-514-000	M5*14	4	шт.
B	Стойка руля	AA-B7P0A15-0000	Покрытие 1011 Black + Clear	1	Компл.
B-1	Покрытие стойки руля	MT-B7P0W13-7002	Покрытие 1011 Black + Clear	1	шт.
B-2	Провод	53192-C010950C01-100	250 мм	1	шт.
B-3	Металлическая опухля	PH-P-P85072-1000	250.8*217.12*15	2	шт.
B-6	Датчик пульса на руле	1PC1007-1261	Фиксатор (черный) – 2 шт.	2	шт.
B-6	Поролоновая рукоятка	PL-P-P85317-1002	530*235*5.0 мм (Черная STR)	2	шт.
B-7	Заглушка	PL-P-P81553-1102	ø1" (Черная STR)	2	шт.
B-8	Болты	PD-S0M120420-1041	M4*20 (класс 35)	2	шт.
B-9	Провод датчика пульса	56120-6306500630-000	Корпус 1-типа с двойной термистор	1	шт.
B-10	Болты	PD-S0M150620-1061	M5=1.25*20 (хромированный)	6	шт.
B-11	Болты	PD-WN1220619-1083	ø5*219*2 (хромированный)	4	шт.
B-12	Болты	PD-WA1220619-1062	ø5*219*2 (хромированный)	2	шт.
B-13	Пружинная шайба	PD-W1220620-1061	ø5.1*212.5*2.4 (хромированная) 65Мп	6	шт.
B-14	Фиксирующая ось руля	PH-P-P85273-1000	ø17*248 (с анкерами M6)	1	шт.
B-15	Крышка стойки руля	PLS-B7P004-1002	Черная (ABS)	1	шт.
B-16	Болт	PD-S0M140630-1002	M6*30 (класс 8.8)	2	шт.
B-17	Резиновая прокладка	PL-P-P83281-1000	Резина	1	шт.
C1	Воронка рукоятки (лев.)	AA-B7P0A10-0002	Порошковое покрытие, срабритос	1	Компл.
C6	Воронка рукоятки (пр.)	AA-B7P0A10-0002	Порошковое покрытие, срабритос	1	Компл.
C-1	Заглушка	PL-P-P81564-1002	ø1 1/4" (Черная, грибообразная головка, ABS)	1	шт.
C-2	Поролоновая рукоятка	PL-P-P81504-1002	800*250*5.0 мм (Черная STR)	1	шт.
C-5	Порядная крышка верхнего подлокотника	PLS-B7P010-1002	Черная (ABS)	2	шт.
C-6	Бедная крышка верхнего подлокотника	PLS-B7P011-1002	Черная (ABS)	2	шт.
D	Основная рама к сбору	AA-B7P0A41-0100	Покрытие 1011 Black + Clear	1	Компл.
D-1	Покрытие основной рамы	MT-B7P0W41-7002	Покрытие 1011 Black + Clear	1	шт.
D-2	Стопорная втулка ø20	PD-WC012000-1001	20 (Черная) 65Мп	1	шт.
D-5	Болт	PD-WD061050-1002	20*250*0.5 (Черная) 65Мп	1	шт.
D-6	Плоская шайба ø20.5*230*1	PD-WN1420250-1002	20.5*230*1 Q235	1	шт.
D-6	Провод датчика	67030-D1040006-080	400мм 2P + коробка подключения DB	1	шт.
D-6	Болт	PD-S6M130416M1002	M4*1.5*16 (цинкованный, головка 69) сталь	2	шт.
D-7	Кронштейн датчика	PL-P-P86619-1002	Черный (PA)	1	шт.
D-8	Плоская шайба	PD-WN1220610-1041	22*210*1	2	шт.
D-8	Подшипник 6004-6	PH-SAT-6004-1000	6004-6 пластиковый корпус	2	шт.
D-10	Прикладной ролик	PH-UBM1145-1000	16 1145 мм (ABS) (Weiss)	1	шт.
D-11	Боковая крышка (левая)	PLS-B7P001-10X1	PA19010 Белый (ABS) 1169,61 г	1	шт.
D-12	Боковая крышка (правая)	PLS-B7P011-10X1	PA19010 Белый литовой (ABS) 1210,7 г	1	шт.
D-13	Бедная крышка (левая)	PLS-B7P002-10X1	PA19010 Белый (ABS) 99,73 г	1	шт.
D-14	Бедная крышка (правая)	PLS-B7P003-10X1	PA19010 Белый (ABS) 95,56 г	1	шт.
D-15	Болт	PD-S6M140440-1002	M4*40 (Черная оцинкованная) класс 35	6	шт.
D-16	Болт	PD-S6M140416-1002	M4*16 (сталь) (Черная оцинкованная)	6	шт.

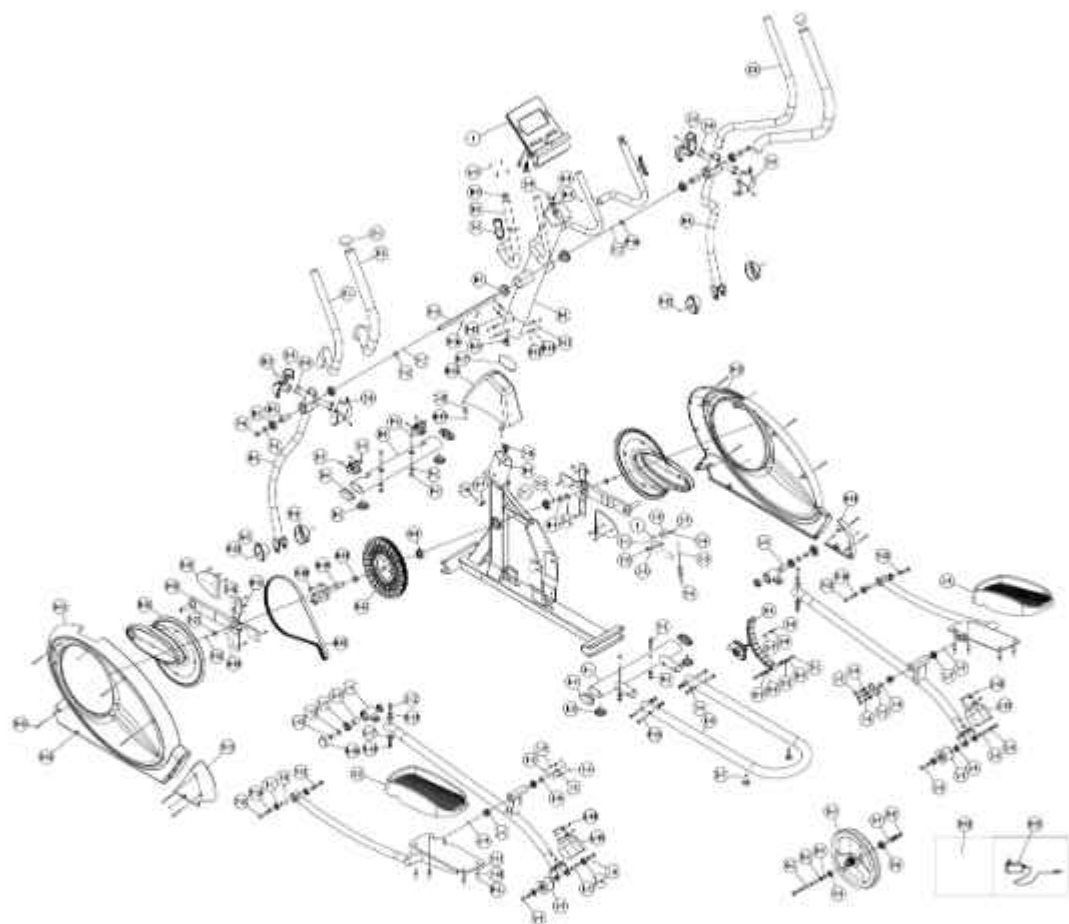
D-17	Болт	PD-SWM120515-1041	M5=12L	2	Шп.
D-18	Провод постоянного тока	SS192-35404005H2-0	400 мм 3P экран + IACK	1	Шп.
D-19	Сеть	PM-PW15715-1000	170,5L (45P) (x20)	1	Шп.
D-20	Болт M5=1,25=12 (головка 5 мм)	PD-SWM120515-1202	M5=1,25=12L (головка 5 мм, полная резьба) класс 5.8 (13 граней)	5	Шп.
D-21	Болт с шлицем	PL-PJ642801-1001	ø250=6 мм (центр ø10) наклон на близком конус	1	Шп.
D-22	Болт	PD-SWM120506-1002	M5=6L (черная оцинковка) класс 5.8	2	Шп.
D-23	Плоская шайба ø5=ø15=2	PD-WN120515-1001	ø5=ø15=2 (черная оцинковка)	2	Шп.
D-24	Булва	PM-P-PM4070-1000	ø20,5=ø25=7,5 мм	1	Шп.
D-25	Комплект шатунов	MT-SFPDM16-7472	31157 Art Silver Gray	2	Шп.
D-26	Защитный колпачок диска	PL-S-SFP005-10X1	PA29010 Белый	2	Шп.
D-27	Болт с заостренной головкой	PD-SWM120506-1002	M5=6L полная резьба (черная оцинковка) класс 5.8	10	Шп.
D-28	Болт с заостренной головкой	PD-SWM120515-1002	M5=12L (черная оцинковка) класс 5.8	2	Шп.
D-29	Внутренний конус	PL-S-SFP005-10X1	PA29010 Белый	2	Шп.
D-30	Штифт	PM-P-PM4744-1000	6x6x13	2	Шп.
D-31	Болт M5=40	PD-SWM120540-1142	M5=40L (черная электрофорезная окраска)	2	Шп.
D-32	Болт	PD-SWM120512-1002	M5=0,8=12L (черная оцинковка)	2	Шп.
D-33	Блок питания	PM-P-PM5599-1100	Питание DC9V/1.5A	1	Шп.
D-34	Провод	SS192-CC1070BCD1-1	700мм 12P	1	Шп.
D-35	Защелка крышки стойки	PL-S-SFP014-1002	Черный (ABS)	2	Шп.
E	Новый монтажный узел	AA-A-PA5841-0000	10 минут	1	Шп.
E-1	Болт с заостренной головкой	PD-SWM120515-1041	M5=1,0=16L (оцинкованная сталь) класс 5.8	2	Шп.
E-2	Ring M16x1 (красный)	PD-WN120515-1041	ø6=ø15=1 Q235	2	Шп.
E-3	Прокладка шайба	PD-WN120505-1041	ø5 (алюминий) 65Mn	2	Шп.
E-4	Масляная тормозная система	PM-P-PM7595A6460	Оцинкованная с латунью ø250-10-10	1	Шп.
E-5	Болт типа C	PD-KC011200-1002	ø12 (85Mn)	2	Шп.
E-6	Болт	PD-WD061215-1002	ø12,5=ø15=0,2 (черный)	2	Шп.
E-7	Болт	PD-SWM120420-1041	M4x20 (N)	1	Шп.
E-8	Найлоновая гайка	PD-WN120400-1041	M4 (серый) класс 5.8	1	Шп.
E-9	Болт	PD-WN120510-1041	ø5=ø10=1 (латунь)	2	Шп.
F	Комплект крепежа	AA-A-PA5257-0200	Болты с черной цинковой окраской	1	Компл.
F-1	Болт с латунной головкой	PD-SWM120505-1102	ø=1,25=55L (черная электрофорезная окраска) (полная резьба)	4	Шп.
F-2	Плоская шайба	PD-WN120515-1002	ø5=ø15=2 (черная оцинковка)	2	Шп.
F-3	Плоская шайба	PD-WN120515-1002	ø5=ø15=2 (черная оцинковка)	4	Шп.
F-4	Плоская шайба	PD-WN120515-1102	ø5=ø15=2 (черная оцинковка)	4	Шп.
F-5	Найлоновая гайка	PD-WN120505-1002	M5 (черная оцинковка)	5	Шп.
F-6	Болт с наконечником оплывом M5=1,0=20	PD-SWM120520-7600	M5=1,0=20L класс 5.8	2	Шп.
F-7	Заостренный конус	PM-P-PA-085-1041	5 мм (серый) 30 мм=54 мм	2	Шп.
F-8	Заостренный конус	PM-P-PA-022-1000	13.14 крош (оцинкованная сталь) Q235	2	Шп.
F-9	Болт M5=1,25=12	PD-SWM120515-1002	M5=1,25=12L (длина резьбы)	5	Шп.
F-10	Плоская шайба ø5=ø15=1	PD-WN120515-1002	ø5=ø15=1 (черная оцинковка)	4	Шп.
F-11	Болт	PD-SWM120510-1002	M5=0,8=10L (черная оцинковка) класс 5.8	5	Шп.
F-12	Болт	PD-SWM120505-1002	M5=6L (черная оцинковка) класс 5.8	4	Шп.

F-13	Накладной ключ	PH-PA-Q05A-1000	13.15 Кром (оцинкованная сталь) Q235	1	шт.
F-14	Плоская шайба	PO-WN130015-1002	85*815*1 (нормат оцинкован) Q235	5	шт.
F-15	Болт	PO-SM10050-1002	M5*1.25*50L (нормат оцинкован)	4	шт.
F-16	Плоская шайба	PO-WN111715-1002	817,5*825*1 (нормат оцинкован)	2	шт.
F-17	Накрутная шайба	PO-WD061725-1202	817,5*825*0,5 (нормат)	2	шт.
F-18	Болт с анкерным штифтом	PO-SM10015-1002	5*1,25*16L (нормат оцинкован)	4	шт.
F-19	Пружина шайба	PO-W310500-1002	85 (нормат оцинкован)	4	шт.
F-20	Пружина шайба	PO-W310500-1002	85 (нормат оцинкован)	5	шт.
G	Масовка в сборе 858100	AA-A-PA1578-9901	Черное алюминизированное кольцо	1	шт.
G-1	Масовка (с алюминизированной ободом)	PH-FAY130121-1002	180*31W черный (анкерное отверстие Ø55) 6 м	1	шт.
G-2	Гайка	PO-WN12124-1041	5/8"-18*4,5 (оцинкованная) класс 30	5	шт.
G-3	Ось масовки	PH-F-P55555-1002	113,5L	1	шт.
G-4	Плоская шайба	PO-WN121014-1041	810*814*1 (нормат)	1	шт.
G-5	Подшипник 6003RS	PH-BA1-6003-1000	(пластиковый корпус)	1	шт.
G-6	Подшипник 6003RS	PH-BA1-6003-1000	(пластиковый корпус)	1	шт.
G-7	Штука Ø10*814*5	PL-F-P55525-1000	Ø10*814*5 (нормат)	1	шт.
G-8	Декоративная гайка 5/8"	PO-WN12100-1000	5/8"-26 (оцинкованная) класс 30 (7 штук)	2	шт.
H	Передний стабилизатор	AA-SM10A05-9001	Покрытие 2011 Black + Clear	1	Компл.
H-1	Переднее покрытие	MT-SM10A10-1102	Покрытие 2011 Black + Clear	1	шт.
H-2	Регулирующая прокладка	PL-F-P52756-1002	Черный (PP) 850 x 5/8"-16*5 (оцинкованный) малый	2	шт.
H-3	Транспортные ролики	PL-F-P55228-1102	Черный (нормат)	2	шт.
H-4	Заглушка	PL-F-P55082-1002	Черный	2	шт.
H-5	Болт M5*12	PO-SM100512-1102	M5*12L (нормат оцинкован) класс 30	4	шт.
I	Левая подаль в сборе	AA-SM10A05-9005	Порошковое покрытие, класс 30	1	Компл.
I	Правая подаль в сборе	AA-SM10A05-9105	Порошковое покрытие, серебристое	1	Компл.
I-1	Подшипник 6003RS	PH-BA1-6003-1000	Подшипник 6003RS пластиковый корпус (ABEC-3)	4	шт.
I-2	Подаль	PS-S-SM1005-1002	Черный (ABS)	2	шт.
I-3	Соединитель подаль	PH-F-P55555-1000	37	2	шт.
I-4	Плоская шайба 85*815*1	PO-WN130015-1102	85*815*1 (нормат оцинкован)	5	шт.
I-5	Болт M5*1.25*16	PO-SM10016-1002	M5*1.25*16 (нормат оцинкован) полная резьба	8	шт.
I-6	Пружина шайба	PO-W310500-1002	85 (нормат оцинкован)	5	шт.
I-7	Накрутная шайба	PO-WD061725-1002	817,5*825*0,5 (нормат)	2	шт.
I-8	Штука 85*812*35	PH-F-P55490-1000	85*812*35	2	шт.
I-9	Шайба (нормат)	PO-WP01025-1002	810*825*0,5	2	шт.
J	Комплект натяжения ролика	MT-SM10A02-9100	8470	1	Компл.
J-1	Болт с шестигранной головкой	PO-SM100515-1041	M5*1.25*15 полная резьба	1	шт.
J-2	Нормативная гайка	PO-WN120625-1041	M5 (нормат) класс 30	1	шт.
J-3	Плоская шайба 85,5*825*1	PO-WN130625-1141	85,5*825*1	1	шт.
J-4	Пружина Ø10*811*12 витков	PH-F-P55156-1002	Оцинкованная	1	шт.
J-5	Болт с шестигранной головкой	PO-SM10050-1041	M5*1.0*10 класс 30 полная резьба	1	шт.
J-6	Плоская шайба	PO-WN130613-1041	85*813*1 Q235	1	шт.
J-7	Болт с шестигранной головкой	PO-SM130613-1041	M5*1.0*12 класс 30 полная резьба с обеих сторон	1	шт.

J-5	Шина (включая подшпильник)	PH-P-P5504-1000	ø30=12 (нормальная поверхность)	1	Шт.
K	Задний стабилизатор	AA-BMPFA08-8400	Покрытие 2011 Black + Clear	1	Компл.
K-1	Заднее покрытие	MT-BMPF014-7000	Покрытие 2011 Black + Clear	1	Шт.
K-2	Транспортный ролик	PL-P-P52796-1002	Черный (PP) ø50 ± 5/8" - 16x5 (малый)	2	Шт.
K-3	Заглушка	PL-P-P55083-1085	802 Серый ABS	2	Шт.
K-4	U-образный слайдер	MT-BMPF015-8000	Покрытие	1	Шт.
K-5	Регулирующая прокладка	PO-SH11250-1402	5/8"-16 (полная резьба) ×30 (черный) ø30	2	Шт.
L1	Левая подпанель труба в сборе	AA-BMPFA21-8105	Порошковое покрытие, оцинковано	1	Компл.
L8	Правая подпанель труба в сборе	AA-BMPFA21-8105	Порошковое покрытие, оцинковано	1	Компл.
L-1	Соединение подпанель труб	MT-K8MPF04-7003	3027 Черное	2	Шт.
L-2	Шина	PL-P-P55081-1002	ø81×ø25×50,6 (нормальный) (резина)	2	Шт.
L-3	Труба крепление ролика	PH-P-P55065-1000	ø12×50,6	2	Шт.
L-4	Подшипник	PH-BA1-8005-1000	6001R3 пластиковый корпус (ABS-3)	4	Шт.
L-5	Подшипник	PH-BA2-8005-1000	6003R3 пластиковый корпус	4	Шт.
L-6	Плоская шайба	PO-WN120816-1041	ø5×ø16×1	4	Шт.
L-7	Втулка	PH-P-P54045-1100	ø26,7×ø17,12×15 (сталь)	4	Шт.
L-8	Винт	PO-SW120816-1041	M5×1,25×16 полная резьба	4	Шт.
L-9	Втулка	PH-P-P55080-1000	ø17×ø25×36 (нормальная поверхность)	2	Шт.
L-10	Плоская шайба	PO-WN1410816-1002	ø5×ø25×2 (нормальная оцинковка)	2	Шт.
L-11	Винт с нойл. стопором	PO-SW120816-7800	M5×1,0×10 класс 30, класс прочности 3,5	2	Шт.
L-12	Винт с шестигранной головкой	PO-SH1410816-1202	M5×1,25×35 (нормальная оцинковка) исполнение резьба, класс прочности 3,5	2	Шт.
L-13	Плоская шайба	PO-WN1410816-1002	ø5×ø16×1 (нормальная оцинковка)	2	Шт.
L-14	Нойлоновая гайка	PO-NHN120816-1002	M5 (нормальная оцинковка)	2	Шт.
L-15	Крышка винта	PL-P-P56111-1002	ø23×30×3 (нормальная 37R)	1	Шт.
L-16	Крышка винта	PL-S-BP015-1002	Черная (PVC)	2	Шт.
L-17	T-образный шайбы	PL-P-P57180-1002	ø5×ø24×6,5 (нормальный нейлон)	4	Шт.
L-18	Винт	PO-SW1410816-1002	M5×0,8×12 (нормальная оцинковка) класс 30	4	Шт.
L-19	Крышка ролика	PL-S-BP005-1002	Черный 80r ABS	2	Шт.
M1	Нижняя рукоятка (левая)	AA-BMPFA08-8400	Порошковое покрытие, оцинковано	1	Компл.
M8	Нижняя рукоятка (правая)	AA-BMPFA08-8401	Порошковое покрытие, оцинковано	1	Компл.
M-1	Подшипник	PH-BA2-8205-1100	6203R3 пластиковый корпус группа CO (7-16) Lit	4	Шт.
M-2	Винт	PO-SW120812-1102	M5×12 (нормальная оцинковка) класс 30	4	Шт.
M-3	Втулка	PH-P-P55271-1000	ø25×47,5	2	Шт.
M-4	Поролонная рукоятка	PL-P-P56367-1002	ø23×40×7 (высокая плотность) черный	2	Шт.
M-5	Поролонная крышка рычага подпала (левая)	PL-S-BP011-1002	Черный (ABS)	2	Шт.
M-6	Поролонная крышка рычага подпала (правая)	PL-S-BP011-1002	Черный (ABS)	2	Шт.

Инструкция по сборке

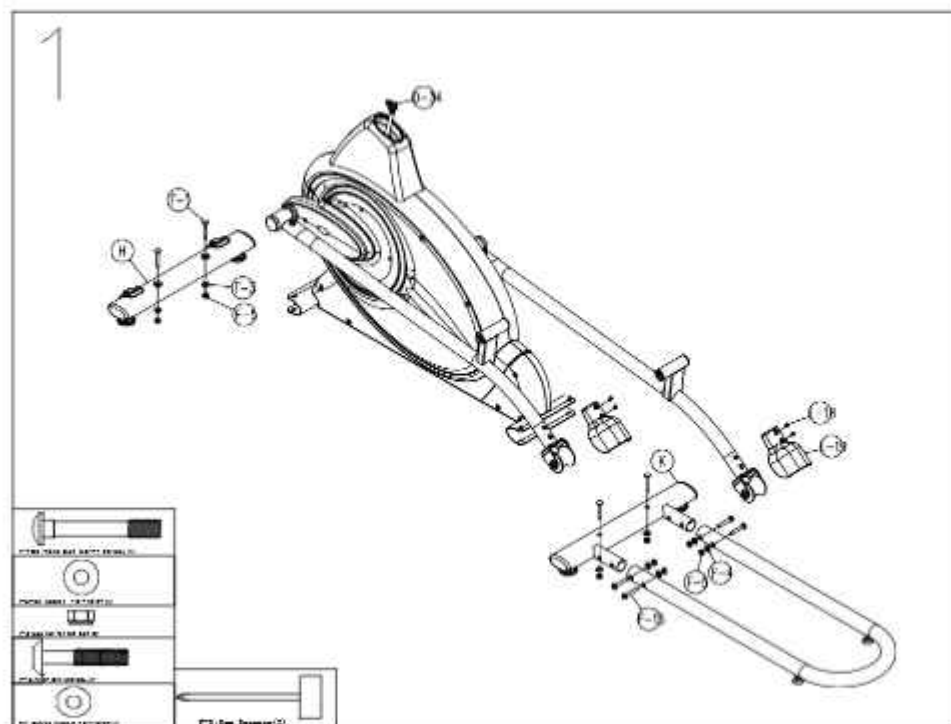
Схема в разбор



Инструкция по сборке

Этап 1: Установка передней и задней опоры

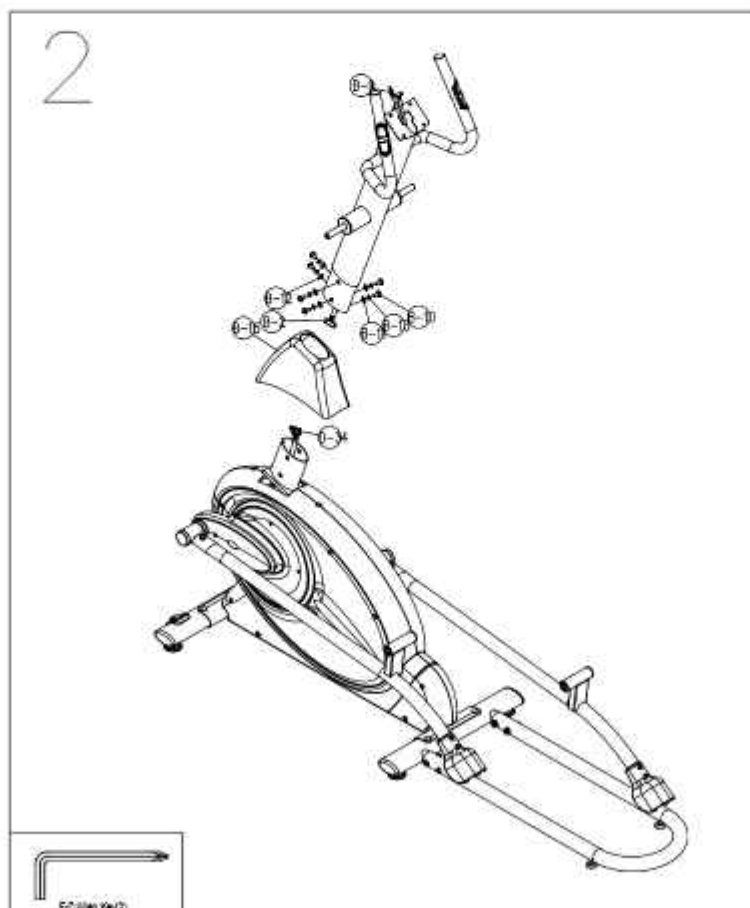
1. Установите переднюю трубу (H) перед рамой, роликом вперед. Винтом (F-1) соедините раму и трубу сверху вниз, добавьте плоскую шайбу (F-3) и нейлоновую гайку (F-5), затяните.
2. Вставьте U-образную трубу в заднюю опору, совместите отверстия и зафиксируйте винтом (F-15) с шайбой (F-4) и нейлоновой гайкой (F-5).
3. Установите собранную заднюю опору на полукруглый элемент рамы, совместите отверстия и закрепите винтом (F-1) с шайбой (F-3) и нейлоновой гайкой (F-5).
4. Установите крышку ролика (L-19) на ролик опоры и зафиксируйте винтом (L-18).



Инструкция по сборке

Этап 2: Установка стойки руля

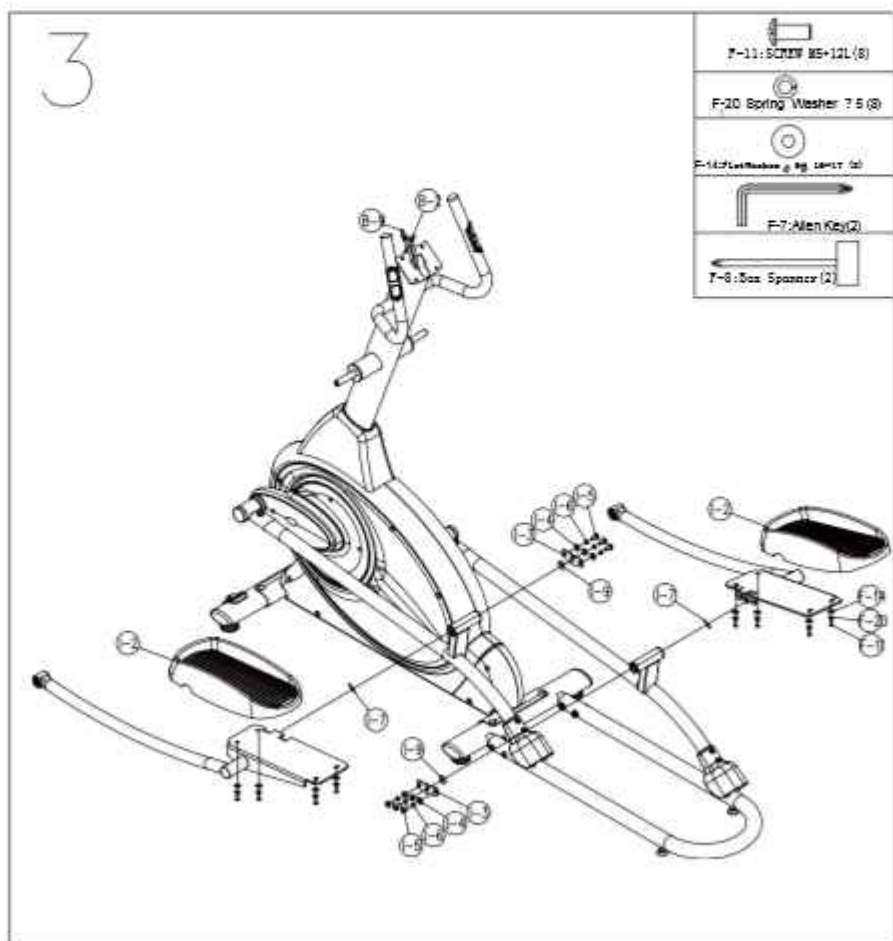
1. Сначала снимите винты в нижней части стойки руля, установите крышку стойки руля (B-15), затем соедините группу проводов датчика (D-34) на раме с проводами датчика (B-2) в стойке руля. Вставьте стойку руля в отверстие трубы рамы и совместите отверстия.
2. Предварительно зафиксируйте ранее снятые винты в отверстиях по порядку. Пока не затягивайте их полностью. Затяните все винты после их установки, затем установите декоративную крышку стойки руля.



Инструкция по сборке

Этап 3: Установка левой и правой педалей

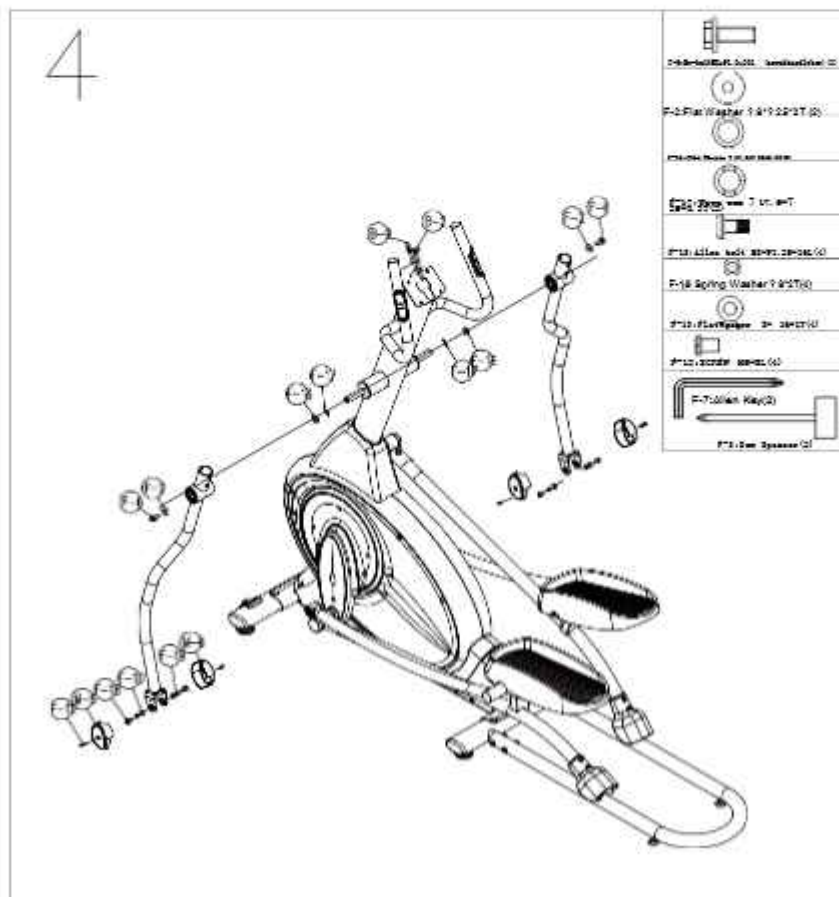
1. Установите пластиковую педаль (I-2) на подножку, совместите отверстия и закрепите винтом с полукруглой головкой (F-11), пружинной шайбой (F-20) и плоской шайбой (F-14).
2. Вставьте педаль в гофрированную шайбу (I-7) и отверстие верхней трубы педального узла, затем зафиксируйте винтом с внутренним шестигранником (I-5) с пружинной шайбой (I-6) и плоской шайбой (I-4). Добавьте соединитель педали (I-3) и пластиковую шайбу (I-9), закрепите в педальном отверстии и затяните.
3. Установка педали с другой стороны выполняется аналогично.



Инструкция по сборке

Этап 4: Установка нижних подлокотников и декоративных накладок

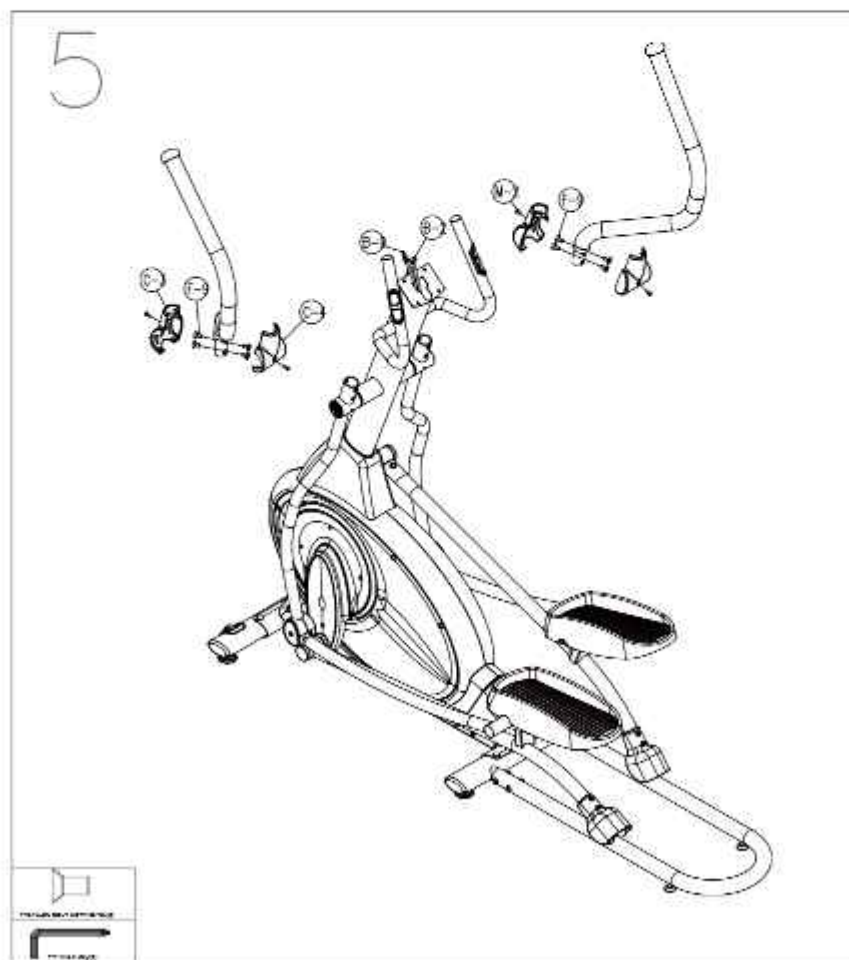
1. Наденьте гофрированную шайбу (F-17) и плоскую шайбу (F-16) на ось крепления стойки руля. Установите левый и правый нижние подлокотники, зафиксируйте их винтами с шестигранной головкой (F-6) и плоской шайбой (F-2), затем равномерно затяните с обеих сторон.
2. Установите левую педаль в U-образную раму нижнего подлокотника и закрепите с обеих сторон винтом с полукруглой головкой (F-18) с пружинной шайбой (F-19) и плоской шайбой (F-10). Затем зафиксируйте передние крышки педалей - левую (M-5) и правую (M-6) - на U-образной раме нижнего подлокотника винтами с крестообразным шлицем (F-12).
3. Способ установки правого нижнего подлокотника и педали аналогичен левой стороне.



Инструкция по сборке

Этап 5: Установка верхних подлокотников и декоративных накладок

1. Вставьте левый верхний подлокотник в трубу нижнего подлокотника, совместите отверстия и закрепите винтом с потайной головкой (F-9). Установите переднюю (C-3) и заднюю (C-4) декоративные накладки в месте соединения подлокотников, зафиксируйте их винтами с крестообразным шлицем (M-2).
2. Установка правого верхнего подлокотника аналогична левой стороне.



Инструкция по сборке

Этап 6: Установка электронного дисплея

1. Соедините два жгута проводов электронного дисплея с двумя жгутами на стойке руля, установите электронный дисплей на стойку руля, совместите отверстия и закрепите винтом с полукруглой головкой (A-1).

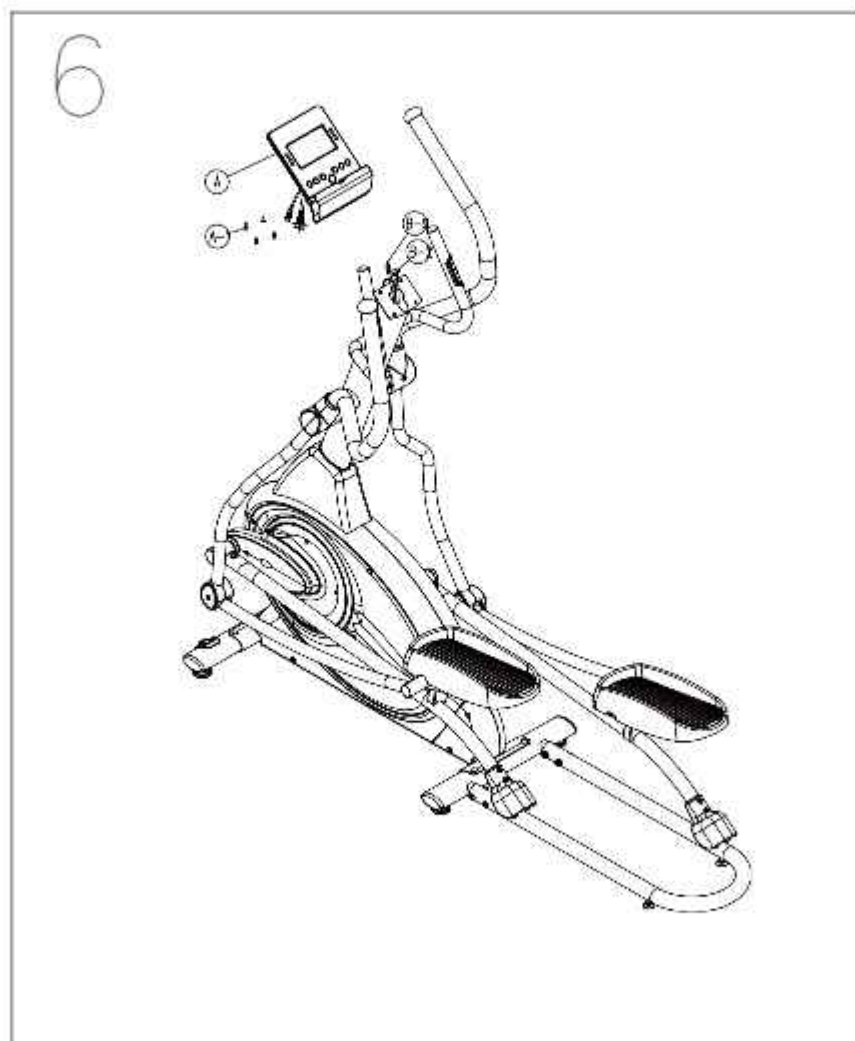
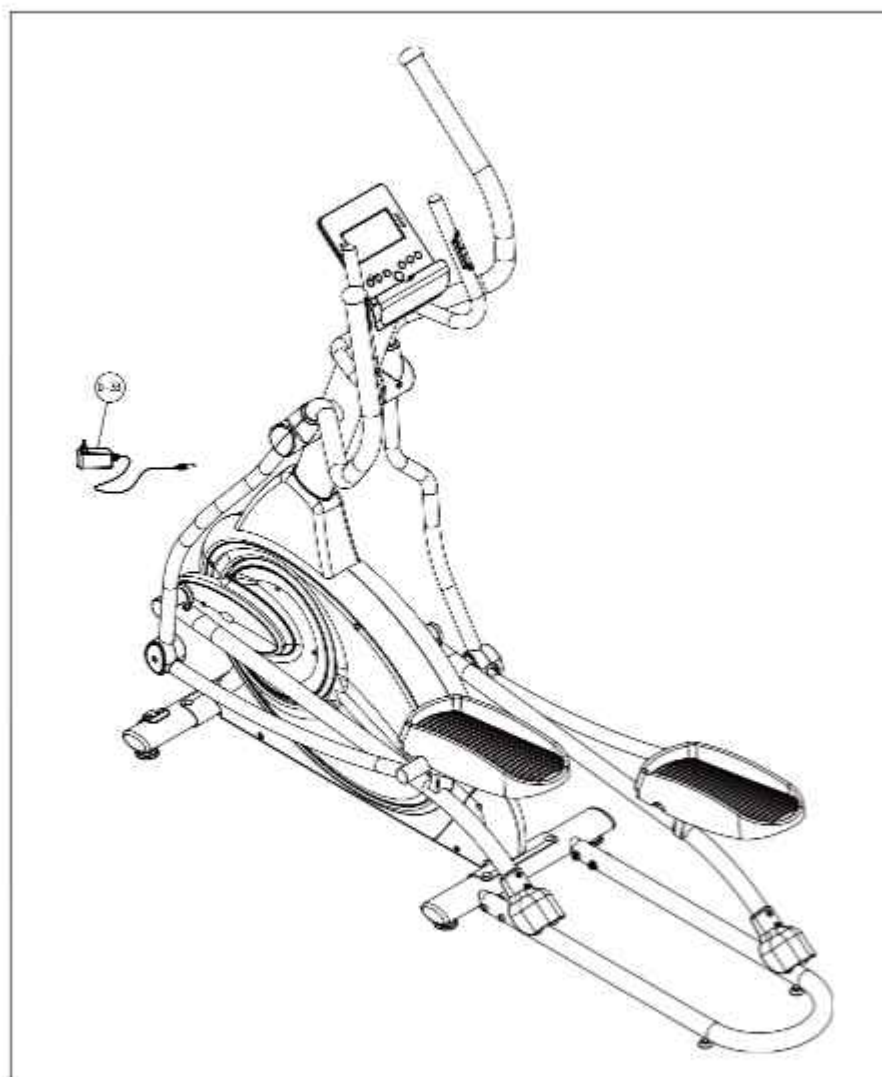
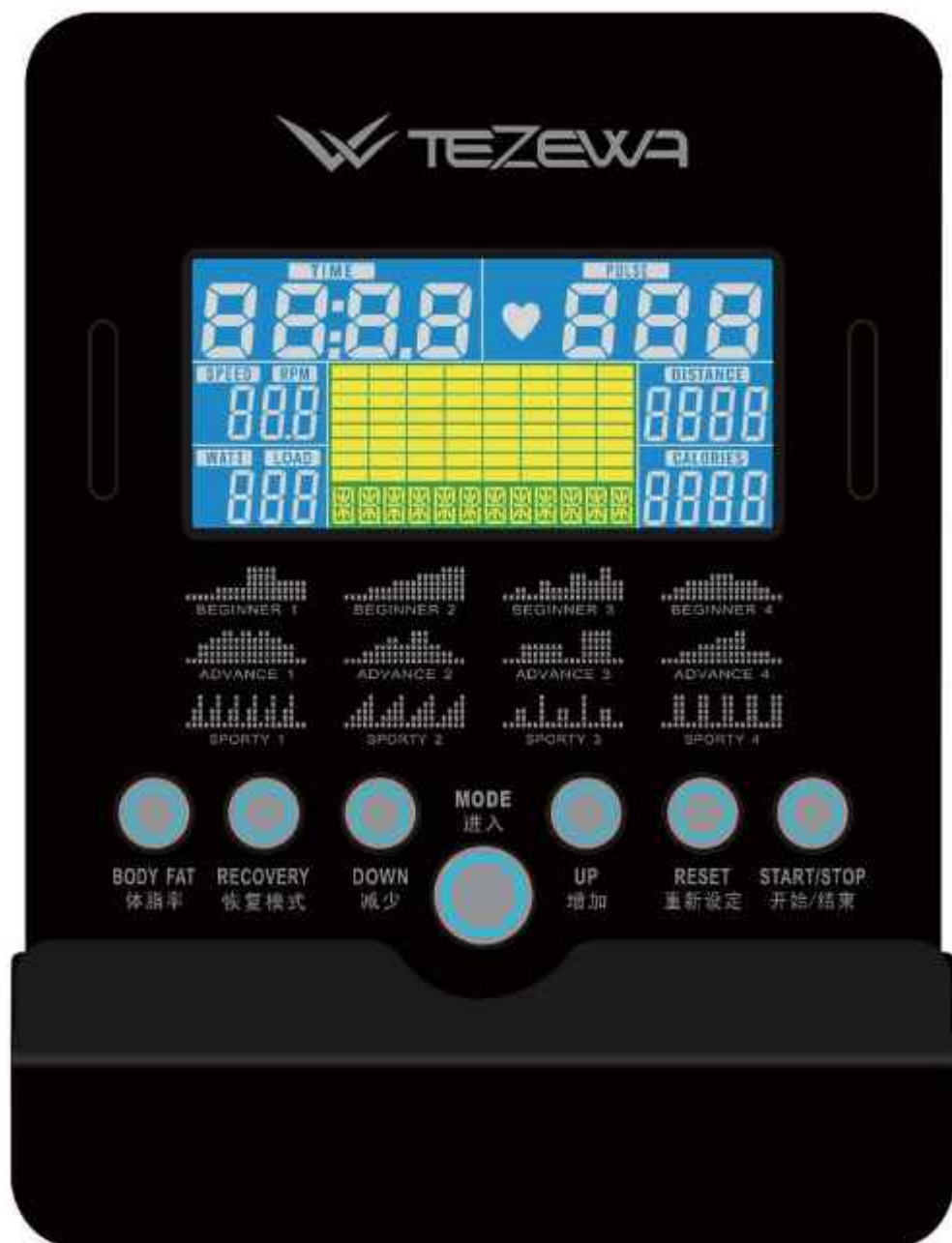


Схема тренажера в сборе



Руководство по эксплуатации

Фото консоли



Руководство по эксплуатации

Функции консоли

Обозначение	Описание
TIME	Прямой отсчет Если цель не установлена, время отсчитывается от 00:00 до 99:59. Обратный отсчет При установке времени тренировки отсчет ведется до 00:00. Цель устанавливается с шагом 1 минута в диапазоне от 00:00 до 99:00.
SPEED	Максимальная скорости 99,9 км/ч или миль/ч.
RPM	Диапазон отображения: 0-999.
DISTANCE	Суммарная дистанция: от 0,00 до 99,9 км или миль. Используйте кнопки "вверх"/"вниз" для установки целевой дистанции. Установка цели с шагом 0,1 км или миль, диапазон настроек: 0,00-99,9.
CALORIES	Суммарное количество сожженных калорий во время тренировки: от 0 до 9999. Данные приведены для справки и не могут использоваться в медицинских целях.
PULSE	Значения пульса отображается через 7 секунд после получения сигнала. Целевое значение можно установить в ручном режиме. При превышении целевого значения пульса раздается предупреждающий сигнал.
WATT	Диапазон отображения: 0 – 999
MANUAL	Ручной режим тренировки
BEGINNER	4 программных режима тренировки
ADVANCE	4 программных режима тренировки
SPORTY	4 программных режима тренировки
CARDIO	Режим тренировки по целевому пульсу
WATT PROGRAM	Режим тренировки с контролем мощности

Функции кнопок

Обозначение	Описание
UP	Выберите режим тренировки и измените значение
DOWN	Выберите режим тренировки и измените значение
MODE	Подтвердите выбор и установите параметры
RESET	При настройке или выборе функции нажмите кнопку один раз для возврата на главный экран выбора функций. Удерживайте кнопку нажатой в течение двух секунд для перезагрузки часов.
START/STOP	Начало и пауза тренировки
RECOVERY	Проверка восстановления пульса
BODY FAT	Для проверки процента жира в организме необходимо находиться в остановленном режиме

Инструкции:

Power on

После подключения к источнику питания на консоли на 2 секунды отобразится полное значение (рисунок 1).



Рисунок 1

Выбор режима тренировки

Используйте кнопки Up или Down (регулятор) для выбора режима тренировки. Ручной режим (Рисунок 2) → Базовый режим (Рисунок 3) → Продвинутый режим (Рисунок 4) → Режим упражнений (Рисунок 5) → Тренировка по пульсу (Рисунок 6) → Тренировка по мощности (Рисунок 7)

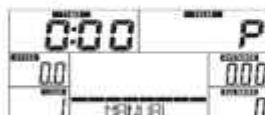


Рисунок 2

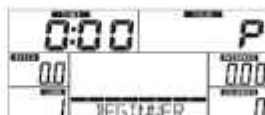


Рисунок 3



Рисунок 4



Рисунок 5



Рисунок 6



Рисунок 7

Ручной режим тренировки

Выберите ручной режим тренировки и нажмите кнопку старта для начала упражнений.

Используйте кнопки регулировки (регулятор) Up или Down для выбора режима тренировки. Выберите ручной режим и нажмите кнопку подтверждения для входа в этот режим.

Используйте кнопки регулировки (регулятор) Up или Down для установки времени (рисунок 8), расстояния (рисунок 9), калорий (рисунок 10), пульса (рисунок 11). Нажмите кнопку подтверждения.

Нажмите кнопку старта для начала тренировки. Используйте кнопки регулировки (регулятор) для изменения сопротивления. Уровень сопротивления отобразится в окне WATT и через 3 секунды вернется к отображению функции WATT (рисунок 12).

Нажмите кнопку остановки для паузы. Кнопка сброса вернет вас на главный экран.

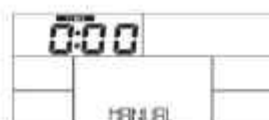


Рисунок 8



Рисунок 9

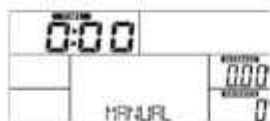


Рисунок 10



Рисунок 11

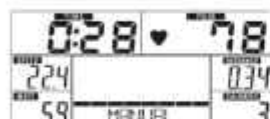


Рисунок 12

Режим для начинающих

1. Используйте кнопки регулировки Up или Down для выбора спортивного режима. Выберите режим программируемой тренировки и нажмите кнопку подтверждения для входа в этот режим.
2. Используйте кнопки Up или Down для выбора спортивной программы (1-4, рисунок 13). Нажмите кнопку подтверждения.
3. Используйте кнопки Up или Down для установки целевого времени.
4. Нажмите кнопку старта для начала тренировки. Используйте кнопки регулировки для изменения сопротивления.
5. Нажмите кнопку остановки для паузы. Кнопка сброса вернет вас на главный экран.

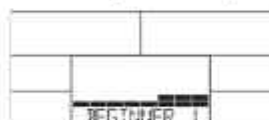


Рисунок 13

Режим продвинутой тренировки

1. Используйте кнопки регулировки Up или Down для выбора спортивного режима. Выберите режим программируемой тренировки и нажмите кнопку подтверждения.
2. Используйте кнопки регулировки Up или Down для выбора спортивной программы (1-4, рисунок 14). Нажмите кнопку подтверждения.
3. Используйте кнопки Up или Down для установки целевого времени.
4. Нажмите кнопку старта для начала тренировки. Регулируйте сопротивление кнопками.
5. Нажмите кнопку остановки для паузы. Кнопка сброса вернет на главный экран.



Рисунок 14

Спортивный режим тренировки

1. Используйте кнопки регулировки Up или Down для выбора спортивного режима, выберите режим программируемой тренировки и нажмите кнопку подтверждения для входа в этот режим.
2. Используйте кнопки регулировки Up или Down для выбора спортивной программы 1-4 (рисунок 15). Нажмите кнопку подтверждения.
3. Используйте кнопки Up или Down для установки целевого времени.
4. Нажмите кнопку старта для начала тренировки. Регулируйте сопротивление кнопками (регулятором).
5. Нажмите кнопку остановки для паузы. Кнопка сброса вернет вас на главный экран.

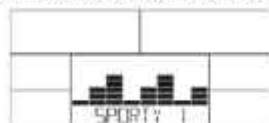


Рисунок 15

Режим тренировки по пульсу

1. Кнопками регулировки Up или Down выберите режим тренировки по пульсу → подтвердите.
2. Установите возраст кнопками (регулятором) (рис.16).
3. Выберите уровень нагрузки: 55% (рис.17), 75%, 90% или TAG (стандарт: 100 уд./мин).
4. Установите целевое время кнопками регулировки.
5. «Stop» – пауза, «Reset» – возврат на главный экран.



Рисунок 16



Рисунок 17

Руководство по эксплуатации

Режим силовой тренировки

1. Используйте кнопки регулировки (регулятор) Up или Down для выбора спортивного режима, выберите режим тренировки по мощности и нажмите кнопку подтверждения.
2. Установите целевую мощность кнопками (начальное значение: 120; рисунок 18).
3. Установите целевое время кнопками Up или Down.
4. Нажмите кнопку Start для начала тренировки. Регулируйте мощность кнопками для изменения сопротивления.
5. Нажмите кнопку Stop для паузы или Reset для возврата на главный экран.

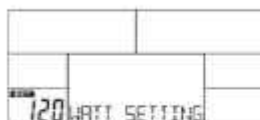


Рисунок 18

Восстановление пульса

После тренировки вы можете проверить скорость восстановления пульса. Плотно держитесь за датчики пульса или наденьте грудной ремень и нажмите кнопку проверки восстановления пульса. На консоли начинается обратный отсчет времени от 00:60 до 00:00 (Рисунок 19).

Консоль отобразит результаты теста восстановления пульса: F1, F2...F6. F1 - наилучший результат, F6 - наихудший (рисунок 20). Для улучшения показателей продолжайте тренировку. (Нажмите кнопку восстановления пульса для возврата на главный экран).

Рисунок 19



Рисунок 20



Тест жировой прослойки

1. В режиме остановки нажмите кнопку теста жировой прослойки для начала тестирования (Рисунок 21).
2. Во время теста пользователь должен плотно держать металлические пластины. На экране отобразится "=" "=" (Рисунок 22). Тестирование завершится примерно через 8 секунд.
3. На экране отобразится уведомление о завершении теста и процент жировой прослойки (Рисунок 23). BMI (Рисунок 24) будет отображаться с переключением каждые 30 секунд.
4. Сообщения об ошибках:
На электронном дисплее отображается "=" "=" (Рисунок 25) — это означает, что не обнаружен корректный сигнал.
E-1 - Во время теста обе руки не плотно охватывали металлические пластины рукояток.
E-4 - Пользователь ввел неверный рост или вес, и значение индекса массы тела ниже или выше 50 (Рисунок 26).



Рисунок 21



Рисунок 22

Руководство по эксплуатации

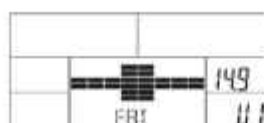


Рисунок 23

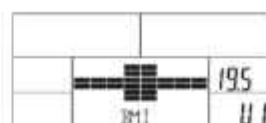


Рисунок 24

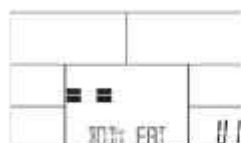


Рисунок 25



Рисунок 26

Примечание:

1. Если в течение 4 минут нет сигнала или показаний пульса, консоль перейдет в режим энергосбережения. Нажмите любую кнопку для активации электронных часов.
2. Если консоль работает некорректно, отключите и снова подключите питание для первоначального устранения проблемы.