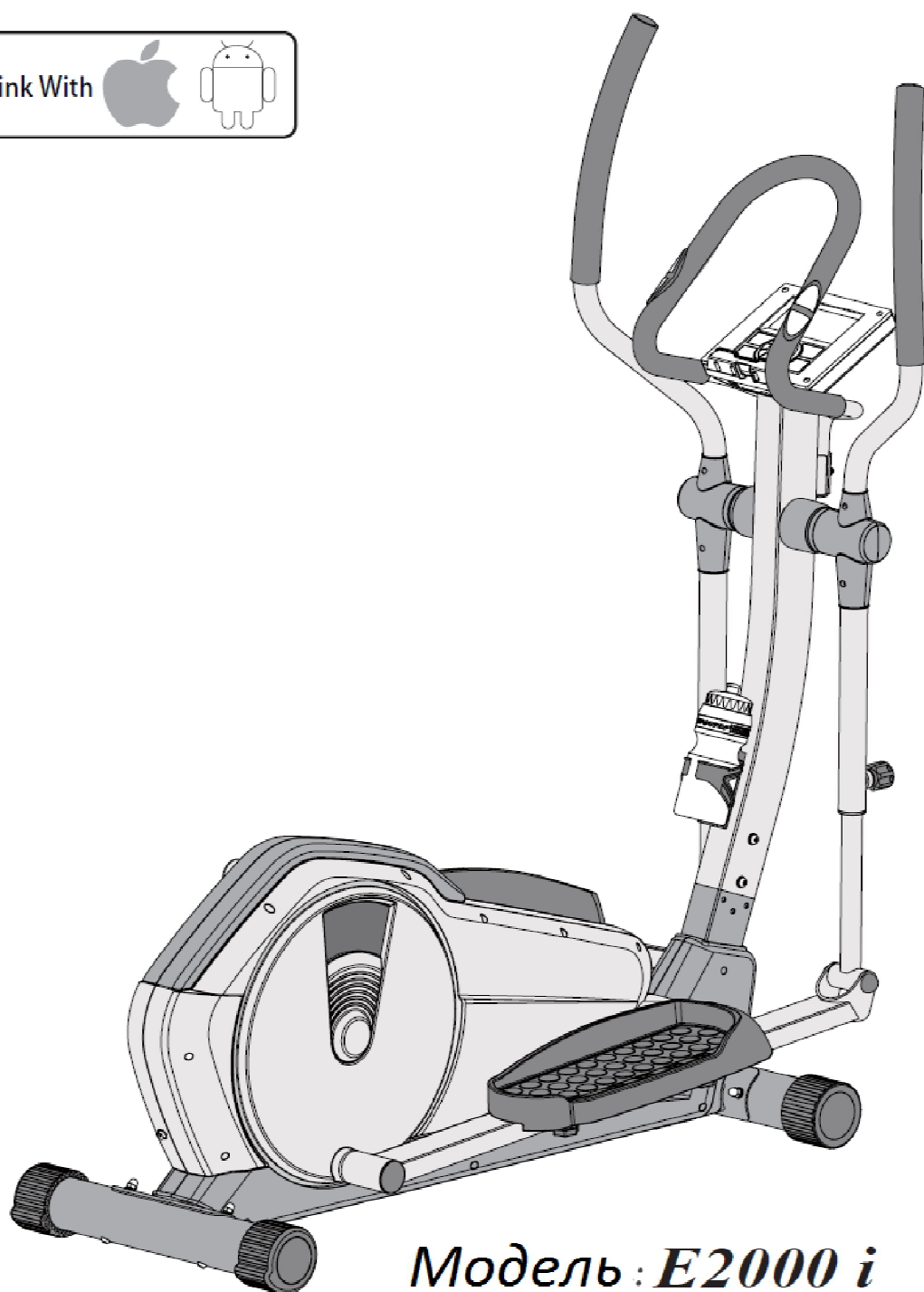
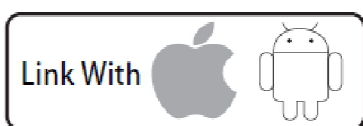


# Эллиптический тренажер



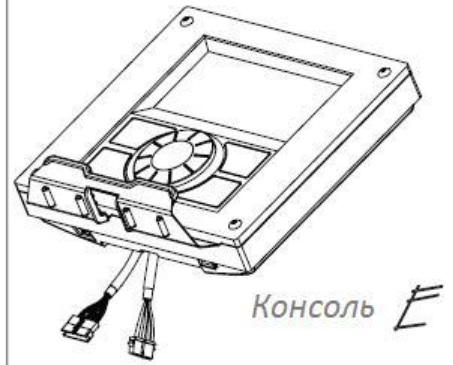
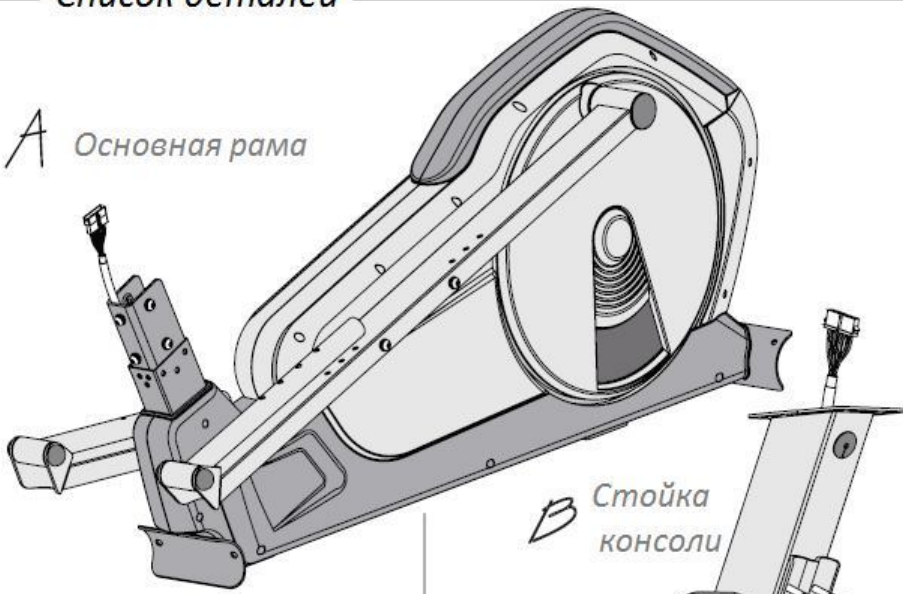
Модель : *E2000 i*

# *SPORTOP*

Руководство пользователя

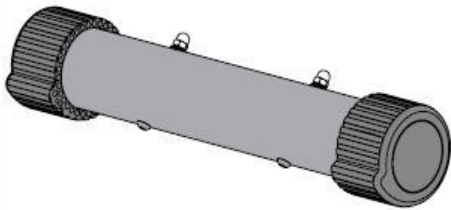
Список деталей

A Основная рама

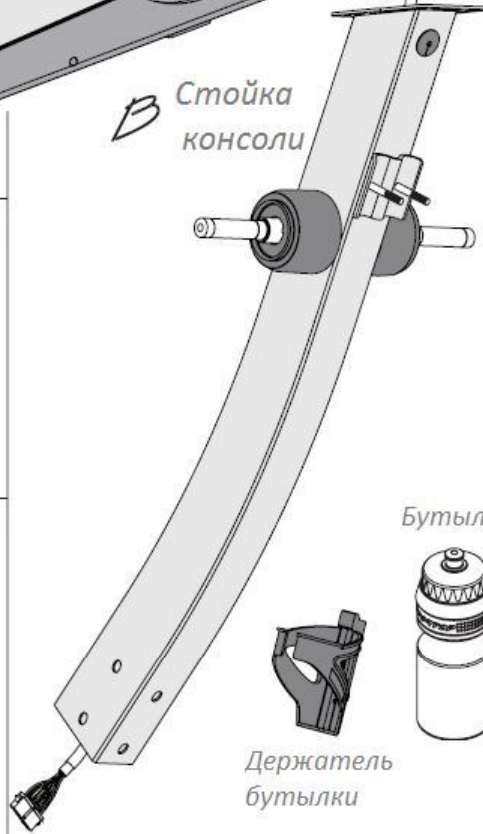


Консоль E

C Задний стабилизатор

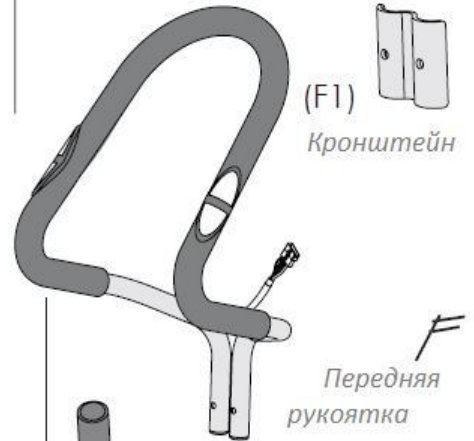


B Стойка консоли



Бутылка

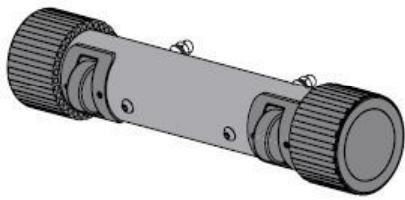
Держатель бутылки



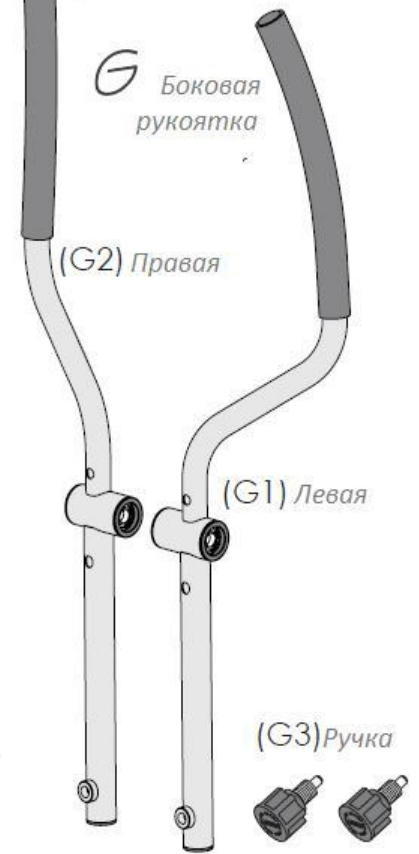
(F1) Кронштейн

Передняя рукоятка F

D Передний стабилизатор



G Боковая рукоятка

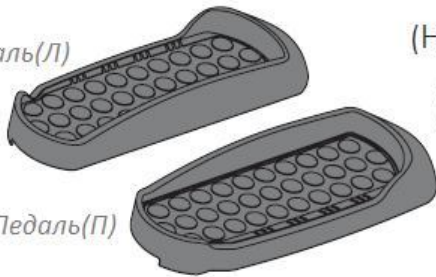


(G2) Правая

(G1) Левая

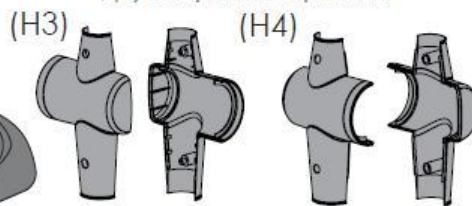
(G3) Ручка

H (H1) Педаль (Л)



(H2) Педаль (П)

Двусторонние крышки



(H5) Кронштейн



(H6) Ручка



(J2) Пружинная шайба M8



(J5) Болт M8x20L



(J6) Шайба M8



(J7) Упругая шайба



(J8) Винт D2.9x14L



(J9) Шайба M6



(J10) Гайка M6



(J11) Пружинная шайба M6

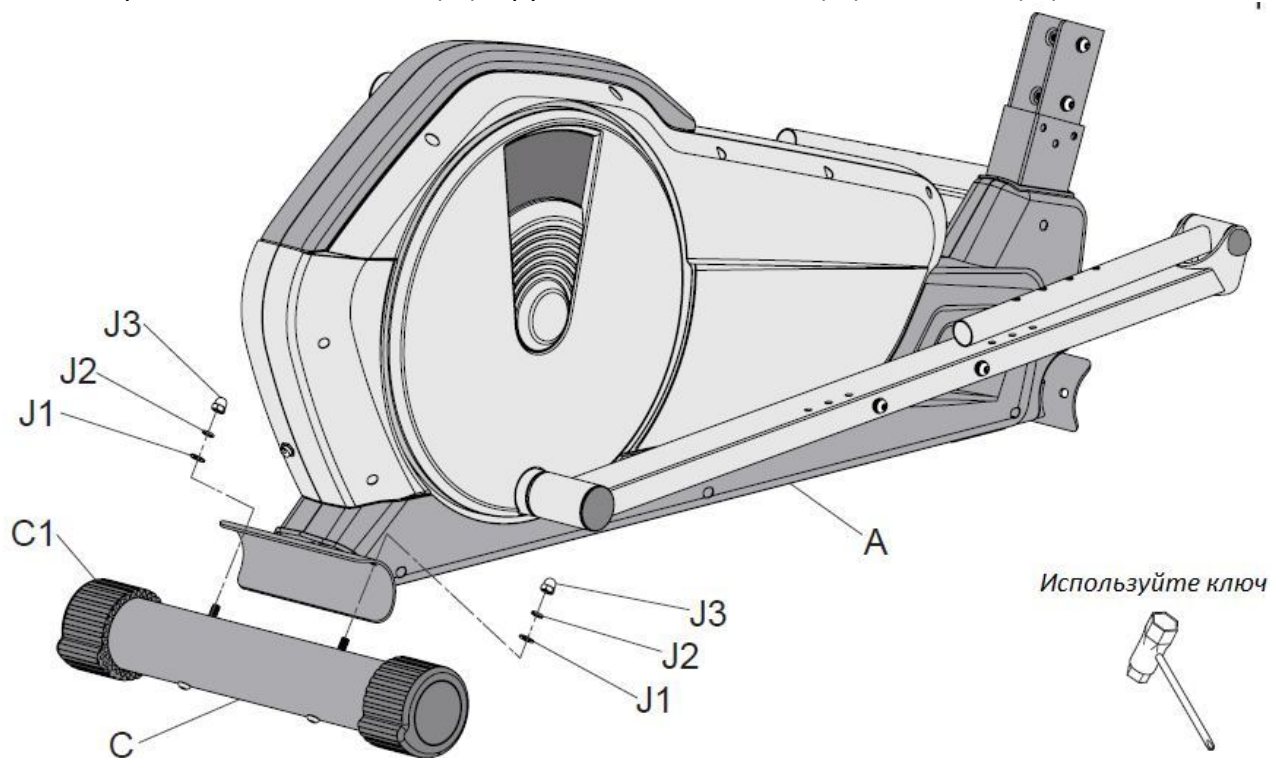


КЛЮЧИ



## **СБОРКА ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА:**

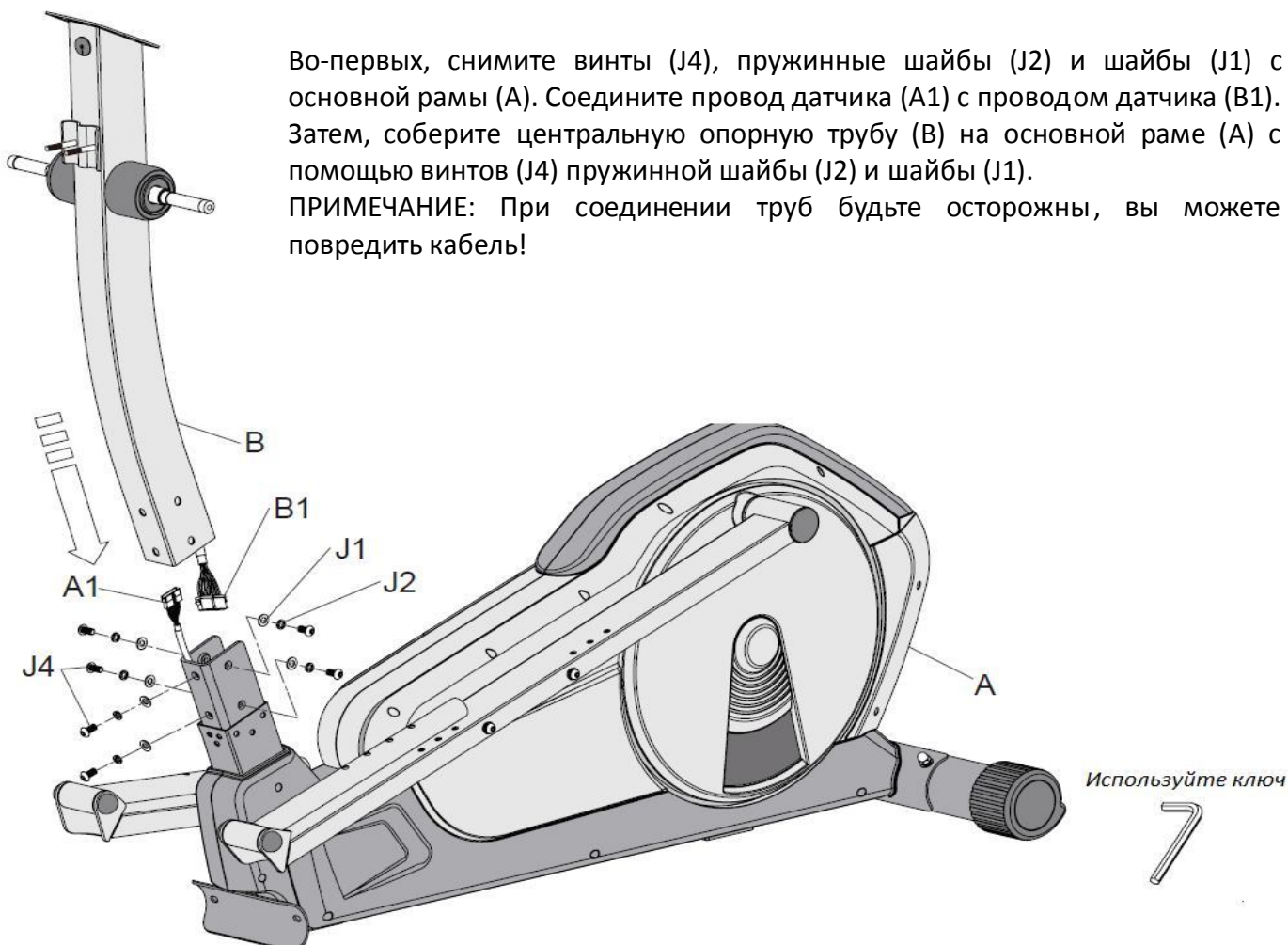
Сначала снимите шайбы (J1), пружинные шайбы (J2) и гайки (J3) с заднего стабилизатора (C). С помощью двух болтов соедините задний стабилизатор (C) с кронштейном на задней части основной раме (A). Затем закрепите его с шайбами (J1), пружинными шайбами (J2) и гайками (J3).



## **СБОРКА СТОЙКИ КОНСОЛИ**

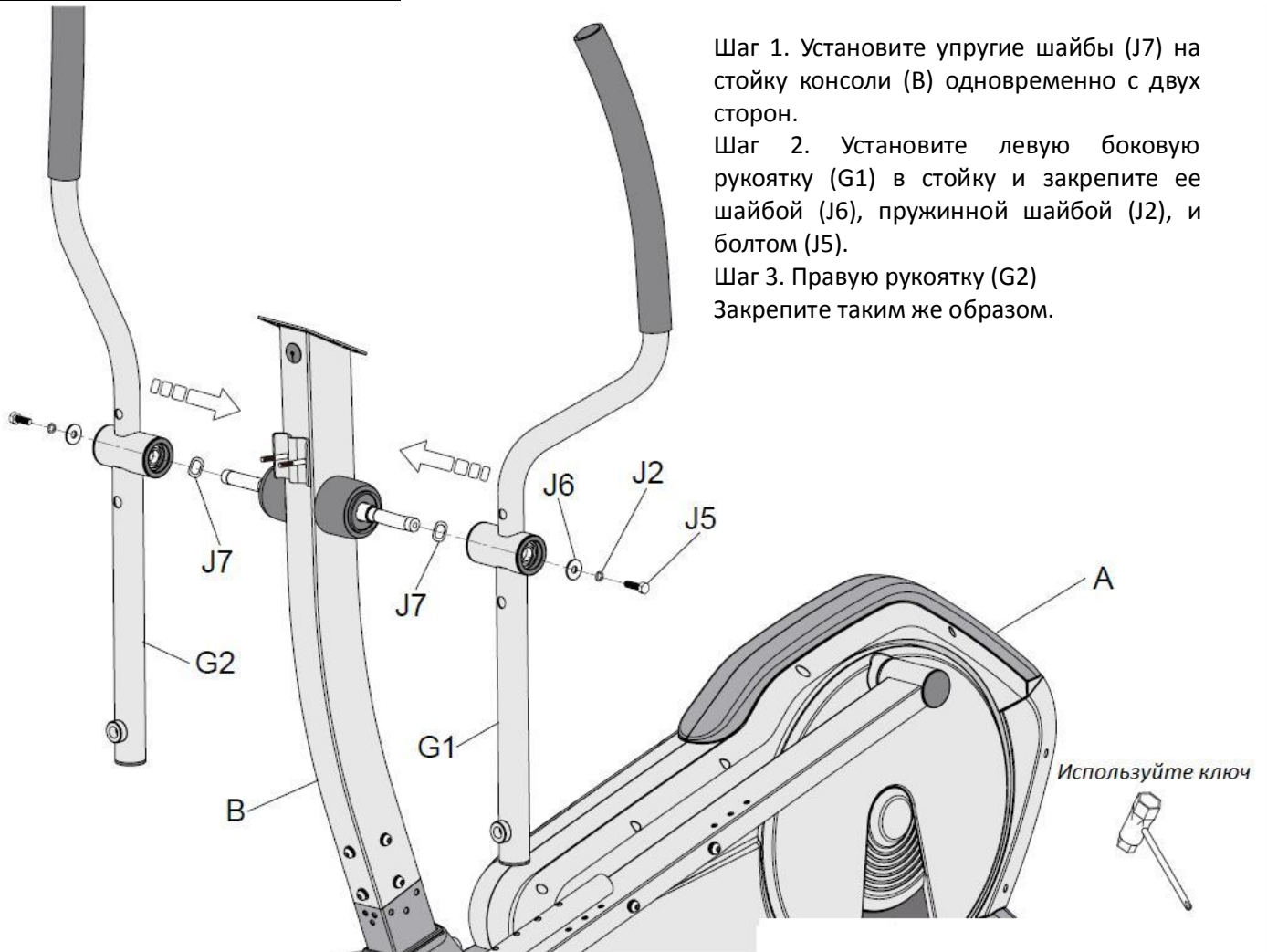
Во-первых, снимите винты (J4), пружинные шайбы (J2) и шайбы (J1) с основной рамы (A). Соедините провод датчика (A1) с проводом датчика (B1). Затем, соберите центральную опорную трубу (B) на основной раме (A) с помощью винтов (J4) пружинной шайбы (J2) и шайбы (J1).

ПРИМЕЧАНИЕ: При соединении труб будьте осторожны, вы можете повредить кабель!





## **СБОРКА БОКОВОЙ РУКОЯТКИ**



Шаг 1. Установите упругие шайбы (J7) на стойку консоли (B) одновременно с двух сторон.

Шаг 2. Установите левую боковую рукоятку (G1) в стойку и закрепите ее шайбой (J6), пружинной шайбой (J2), и болтом (J5).

Шаг 3. Правую рукоятку (G2)  
Закрепите таким же образом.

## **СБОРКА КРОНШТЕЙНА ПЕДАЛЕЙ, А ТАКЖЕ ПРИСОЕДИНЕНИЕ ПЕДАЛЕЙ К СТОЙКЕ КОНСОЛИ.**

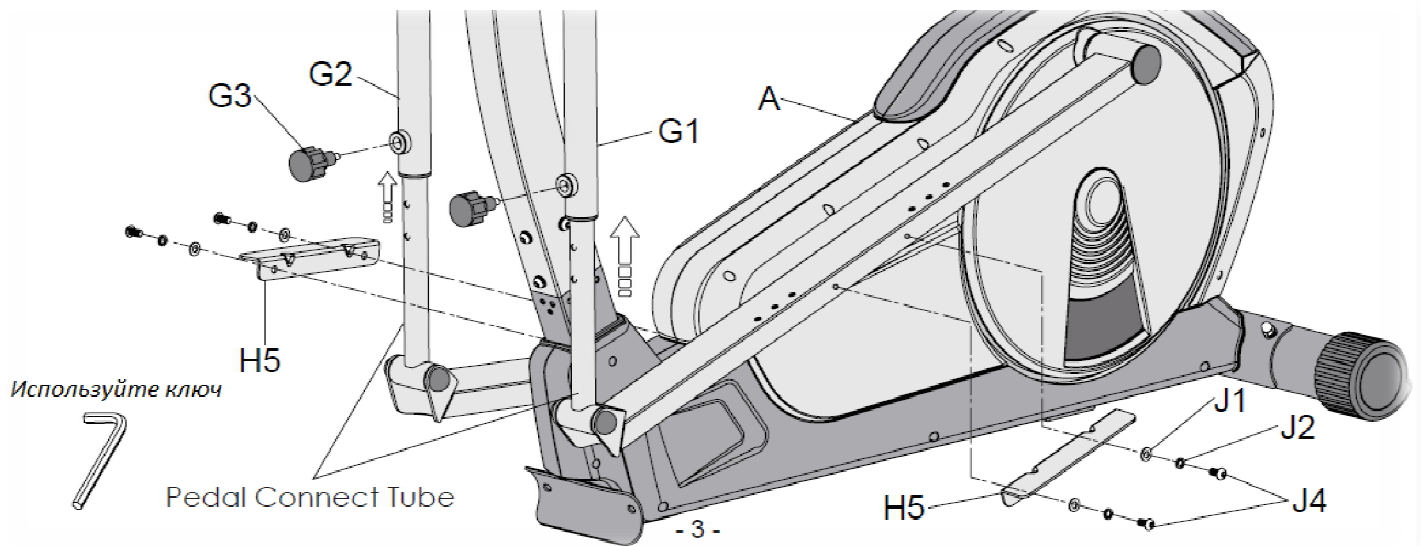
Удалить винты (J4), пружинные шайбы (J2) и шайбы (J1).

Соберите кронштейн (H5) и закрепите его с помощью винтов (J4), пружинной шайбы (J2) и шайбы (J1).

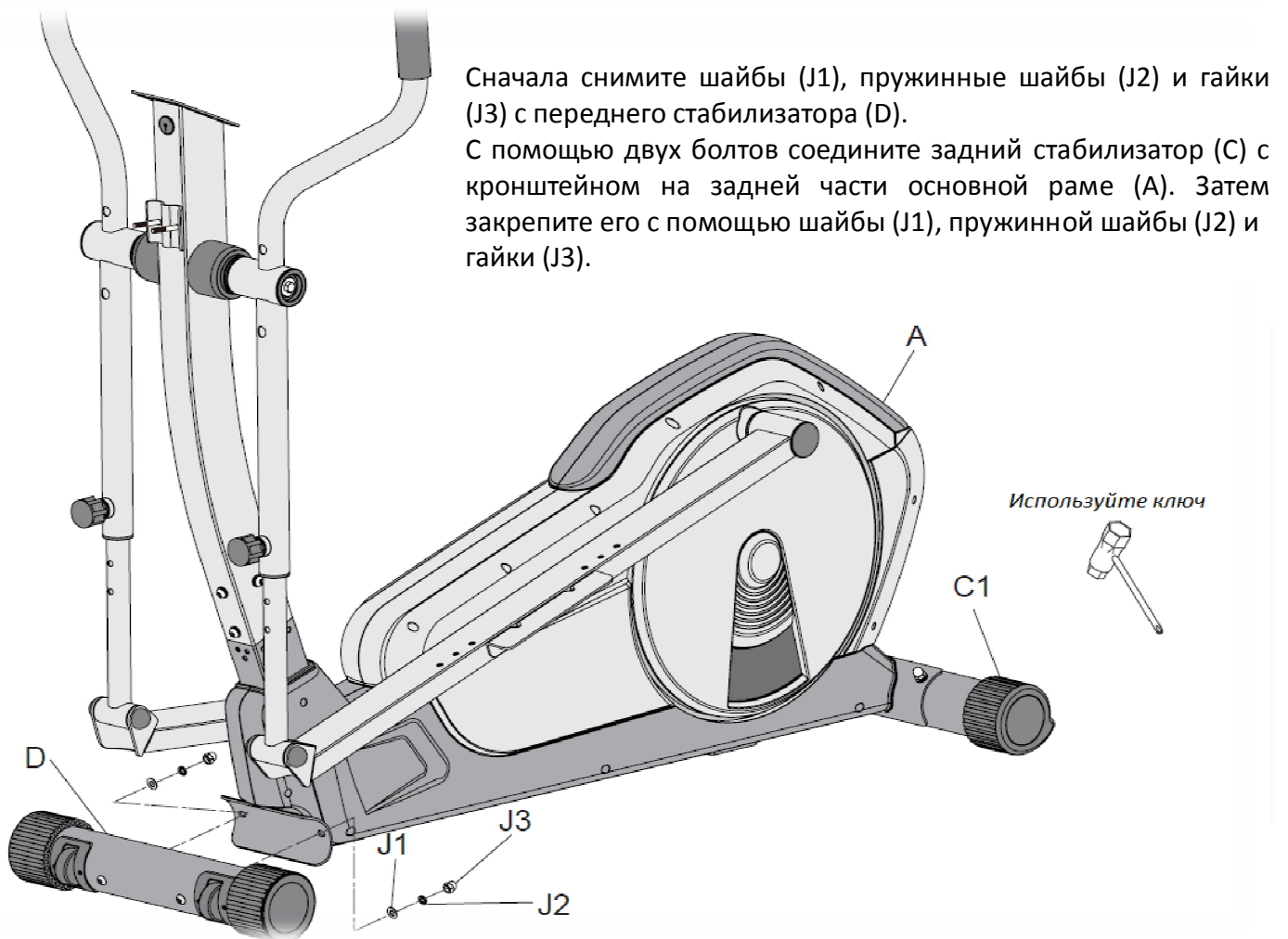
Повторите те же действия с другой стороны кронштейна (H5).

Поднимите педальную ось, соедините ее и поверните ручку (G3) в отверстия на боковой рукоятке (G1 и G2). Отрегулируйте подходящую позицию, используя 4 отверстия.

Внимание: Пожалуйста, убедитесь, что ручка (G3) надежно установлена после выбора уровня, это поможет избежать падения.



### **СБОРКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА**

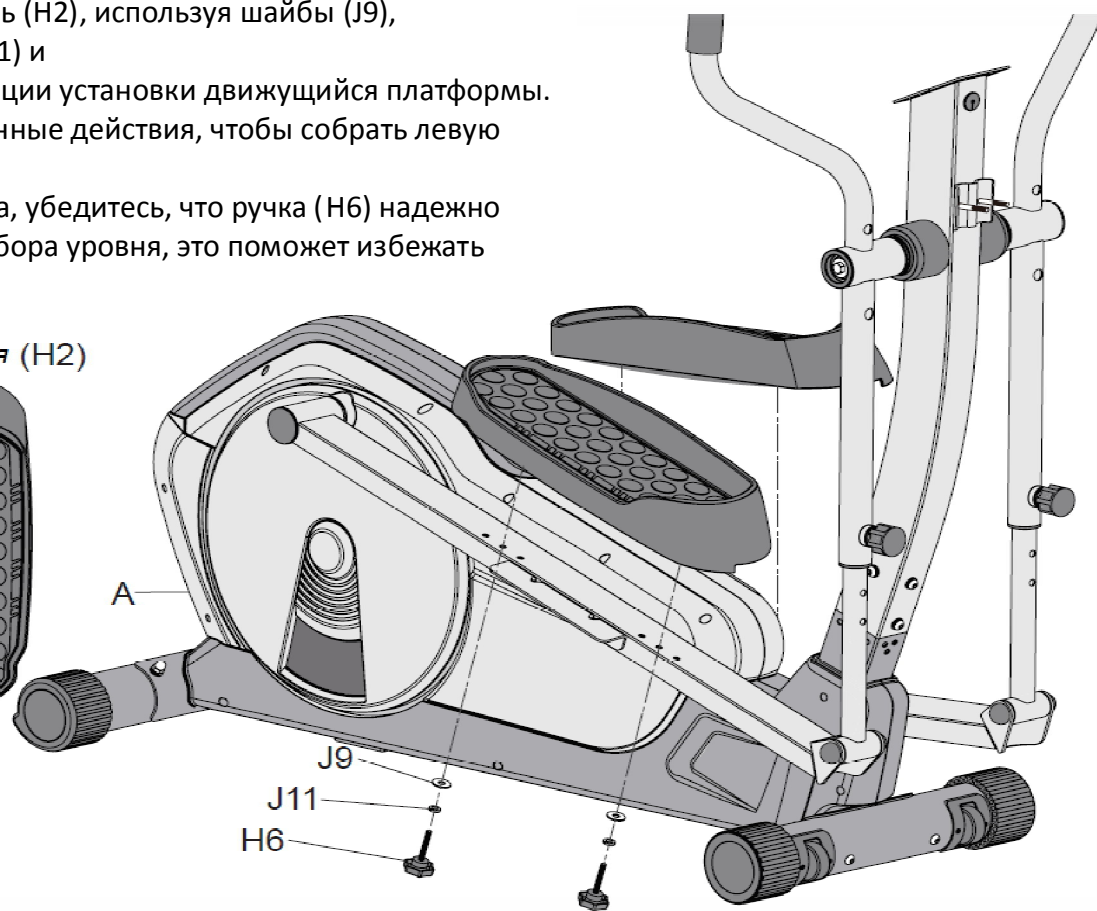


## **СБОРКА ПЕДАЛЕЙ**

Собрать правую педаль (Н2), используя шайбы (J9), пружинные шайбы (J11) и ручки (Н6). Есть 3 позиции установки движущейся платформы. Повторите вышеуказанные действия, чтобы собрать левую педаль (Н1).

Внимание: Пожалуйста, убедитесь, что ручка (Н6) надежно установлена после выбора уровня, это поможет избежать падения.

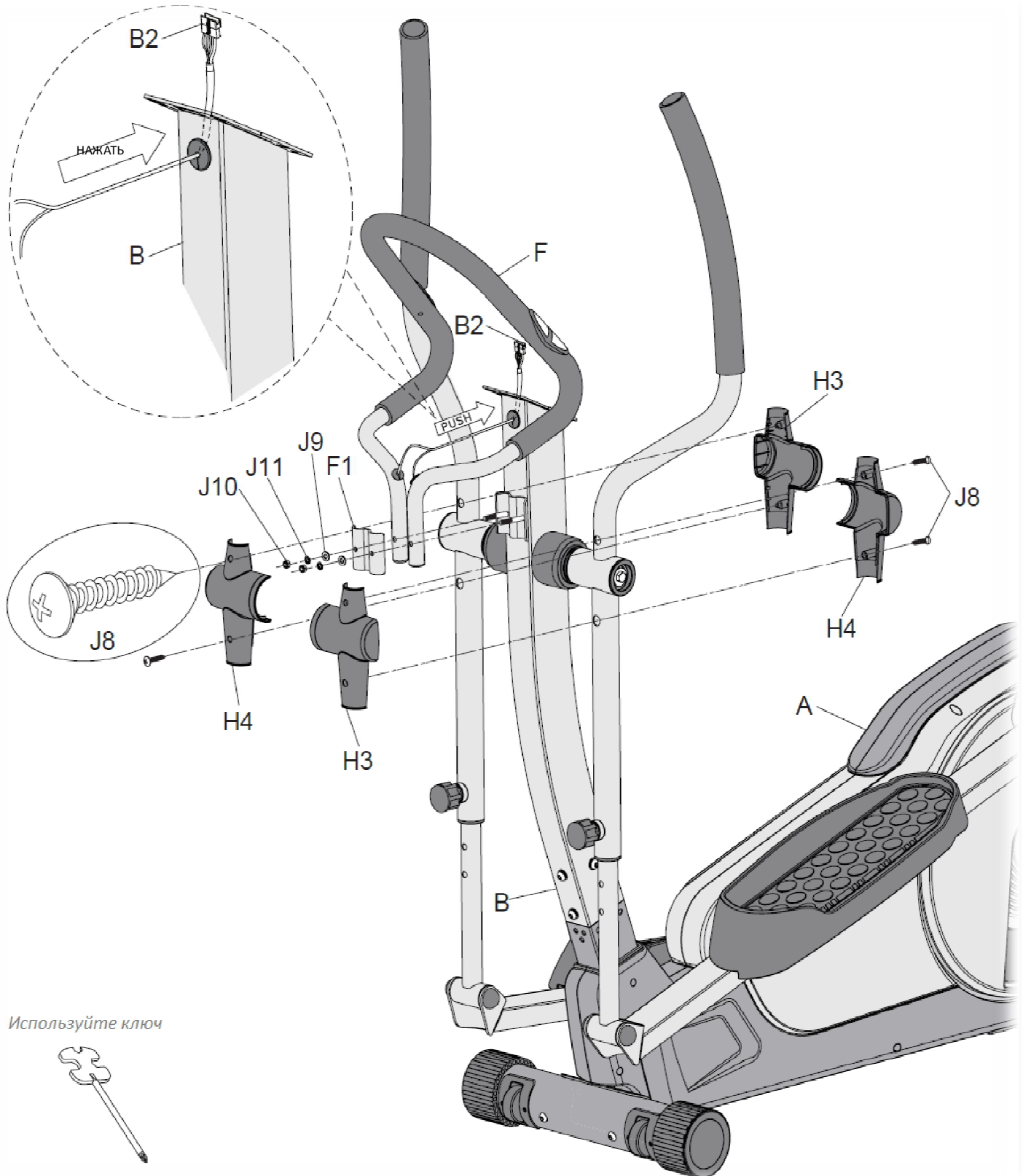
Левая (Н1)    Правая (Н2)



## **СБОРКА ПЕРЕДНЕЙ РУКОЯТКИ, А ТАКЖЕ БОКОВЫХ РУКОЯТОК С ДВУХСТОРОННИМИ КРЫШКАМИ**

Соедините переднюю рукоятку (F) со стойкой консоли (B) с помощью металлического кронштейна (F1), шайбы (J9), пружинные шайбы (J11) и гайки (J10). Затем подключите датчик пульса (B2) через стойку консоли (B) как показано на рисунке.

Закрепите один набор двухсторонних крышек (H3 и H4) на левой панели боковой рукоятки с помощью винтов (J8). Повторите те же действия на правой панели боковой рукоятки.





## СБОРКА МОНИТОРА И ДЕРЖАТЕЛЯ БУТЫЛКИ

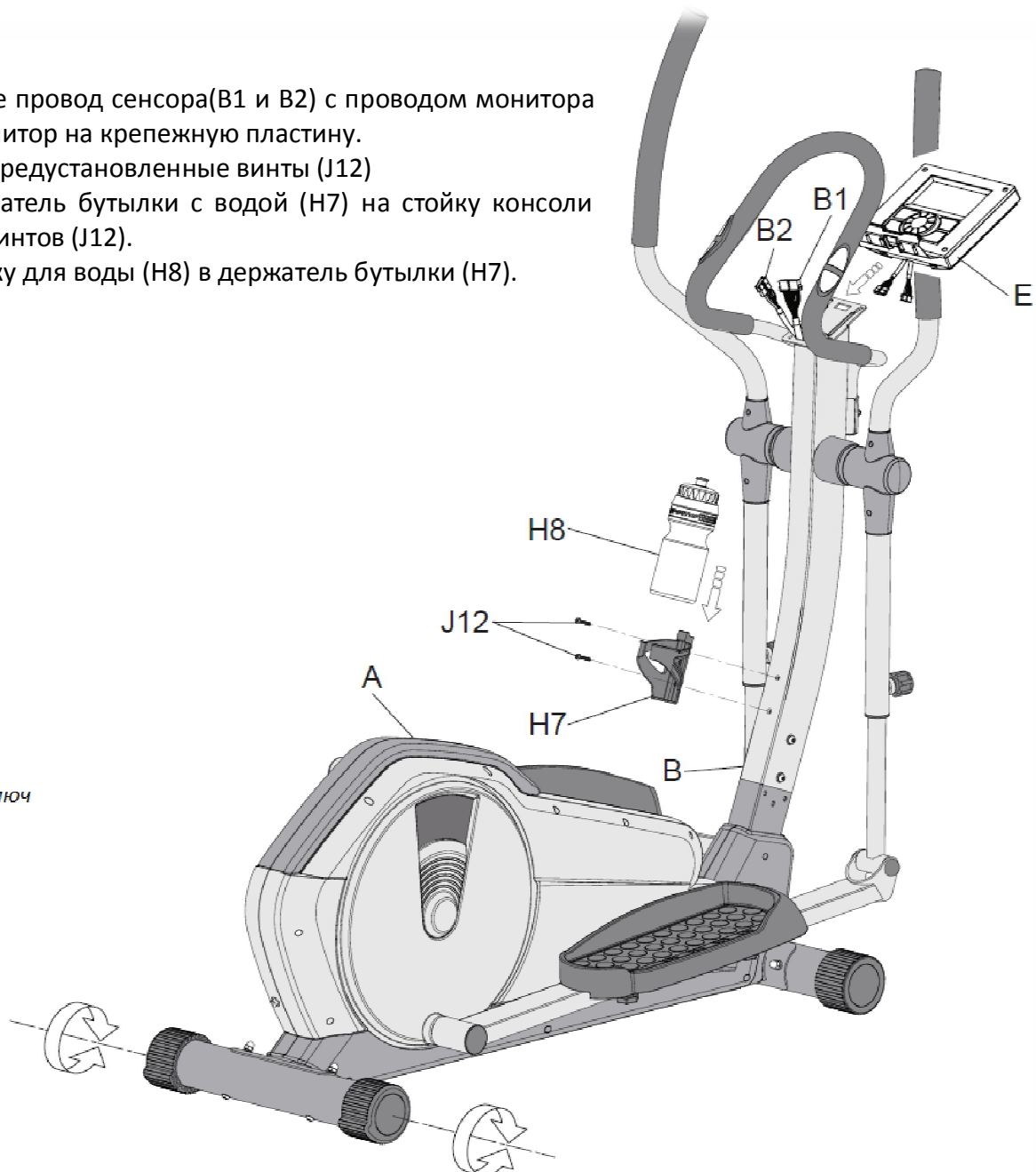
Шаг 1. Соедините провод сенсора (B1 и B2) с проводом монитора и установите монитор на крепежную пластину.

Шаг 2. Снимите предустановленные винты (J12)

Установите держатель бутылки с водой (H7) на стойку консоли (B), с помощью винтов (J12).

Поставьте бутылку для воды (H8) в держатель бутылки (H7).

Используйте ключ

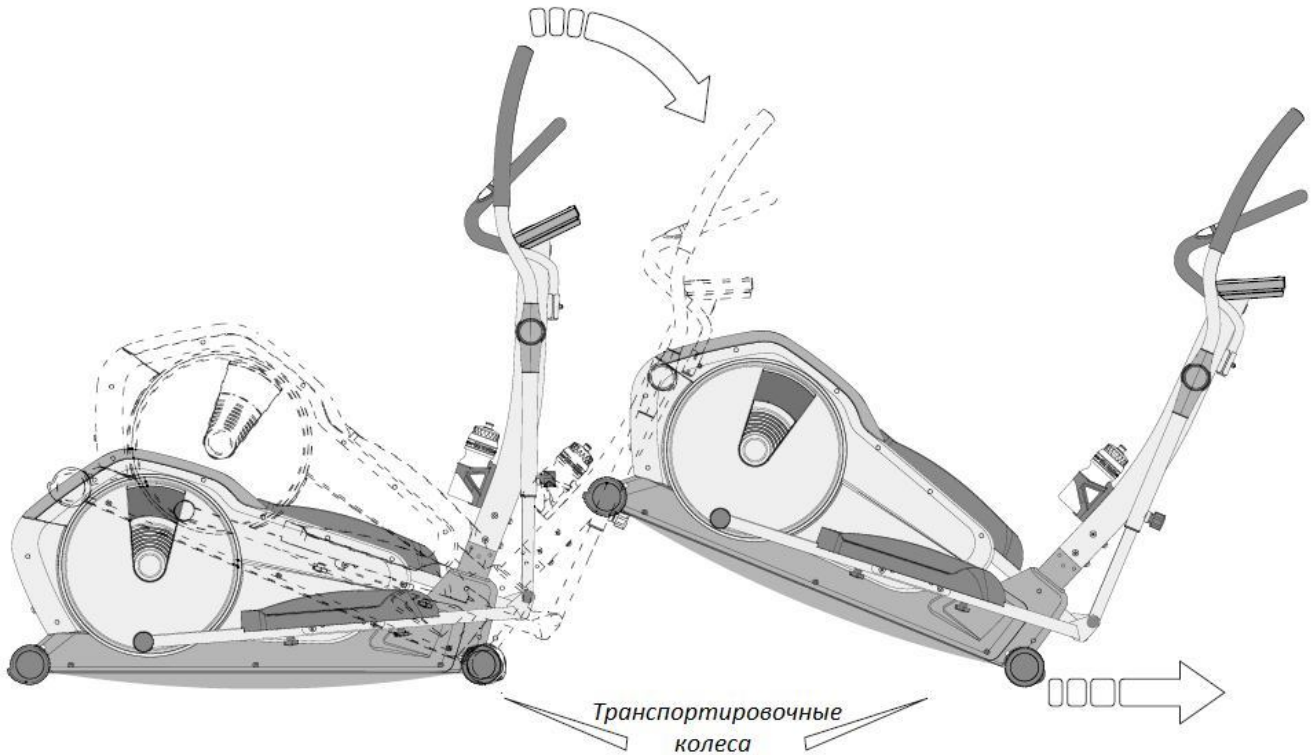


## **КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ ТРЕНАЖЕР**

Передний стабилизатор имеет встроенные транспортировочные колеса.

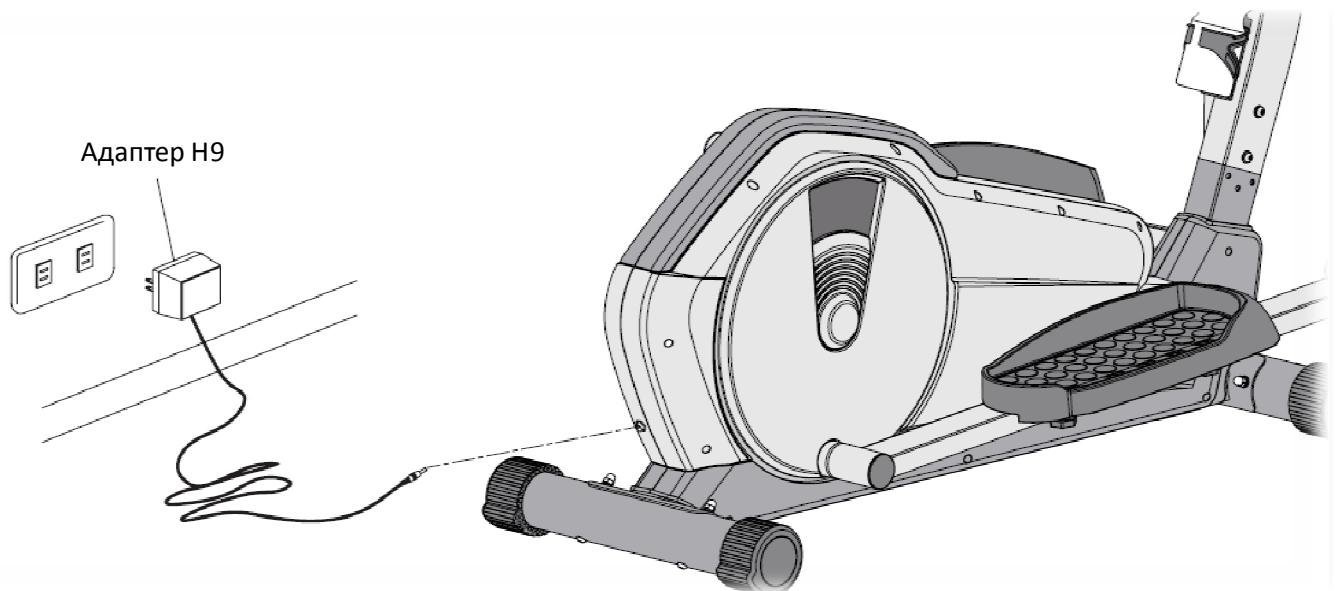
Для перемещения тренажера, встаньте перед ним и поднимите так, чтобы вес машины был перенесен на транспортировочные колеса.

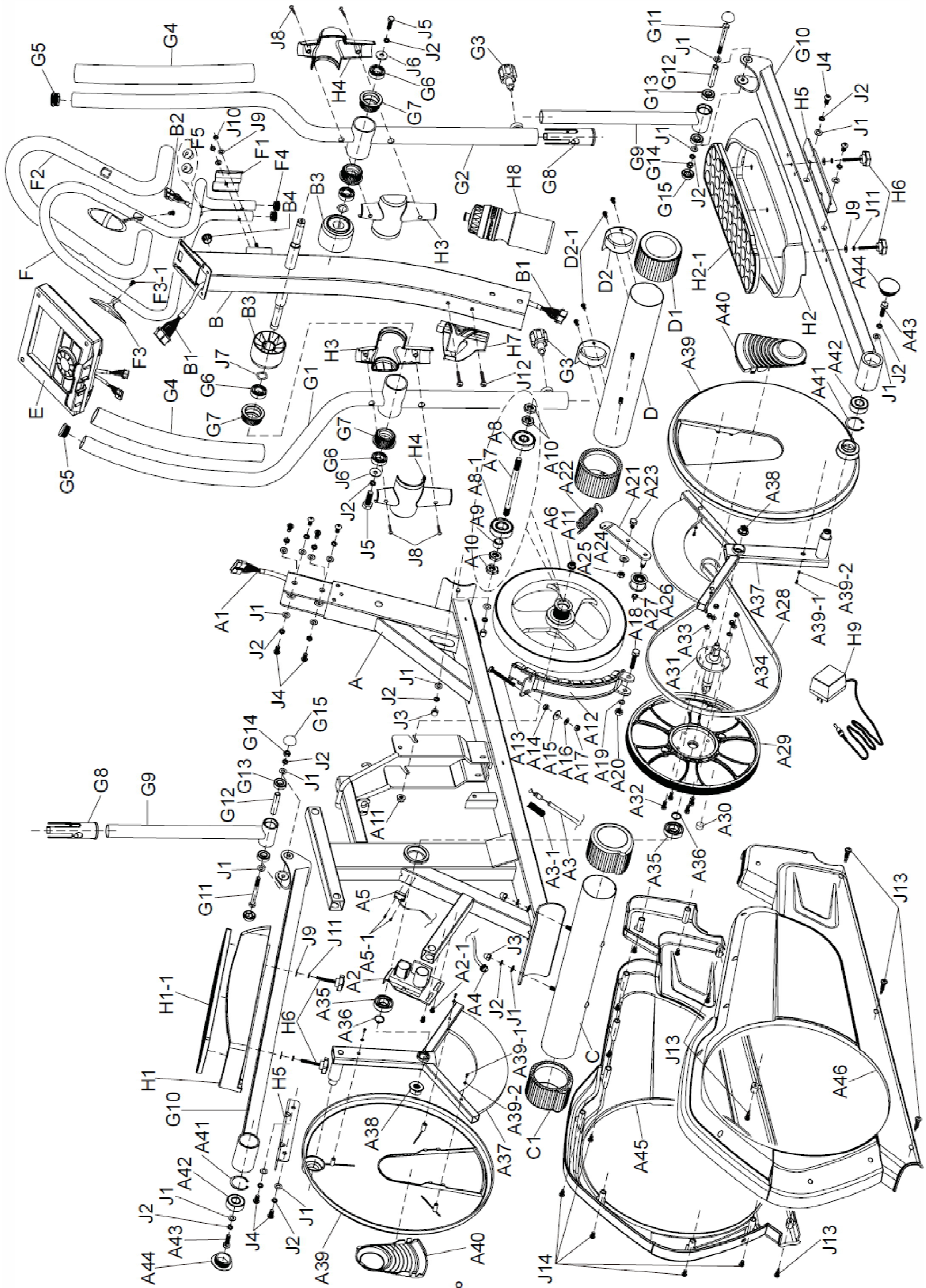
Теперь вы можете легко перемещать машину на новое место.



## **КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ АДАПТОР**

Установите тренажер в место, удобное для использования адаптера (H9), тренажер имеет только одно отверстие для подключения питания, которое находится в задней части эллипсоида.





## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Код	Описание	Кол-во	Код	Описание	Кол-во
A	Основная рама	1	B3	Заглушка	2
A1	Провод сенсора 1500мм	1	B4	Торцевая заглушка	1
A2	Двигатель	1	C	Задний стабилизатор	1
A2-1	Винты двигателя	1	C1	Заглушка	2
A3	Натяжной трос	2	D	Передний стабилизатор	1
A3-1	Пружина	1	D1	Заглушка	2
A4	Проводник постоянного тока 350 мм	1	D2	Транспортировочные колесики	2
A5	Провод сенсора 350 мм	1	D2-1	Винт	4
A5-1	Винт сенсора	2	E	Консоль	1
A6	Маховое колесо	1	F	Передняя рукоятка	1
A7	Ось	1	F1	Кронштейн	1
A8	Подшипник 6000Z	1	F2	Губка	1
A8-1	Подшипник 6300Z	1	F3	Счетчик пульса	2
A9	Втулка M10x14x9T	1	F3-1	Винт сенсора	2
A10	Гайка M10	4	F4	Заглушка	2
A11	Гайка фланца M8	2	F5	Торцевая заглушка	2
A12	Магнитный корпус	1	G1	Левая рукоятка	1
A13	Болт M6x55L	4	G2	Правая рукоятка	1
A14	Гайка M6	1	G3	Ручка	2
A15	Шайба M6x19x1,5T	1	G4	Губка	2
A16	Шайба M6x14x1,2T	1	G5	Заглушка	2
A17	Нейлоновая гайка M6	1	G6	Подшипник 6003zz	4
A18	Болт M8x45L	1	G7	Корпус подшипника	4
A19	Шайба M8	1	G8	Пластиковая вставка	2
A20	Нейлоновая гайка M8	1	G9	Педалисвязывающая трубка	2
A21	Удерживающая накладка	1	G10	Педали	2
A22	Пружина	1	G11	Болт M8x80L	2
A23	Болт M8x20L	1	G12	Втулка M8x12x58,8T	2
A24	Шайба M8x22x1T	1	G13	Подшипник 6001zz	4
A25	Нейлоновая гайка M8	1	G14	Нейлоновая гайка M8	2
A26	Удерживающий барабан	1	G15	Заглушка	4
A27	Нейлоновая гайка	1	H1	Левая педаль	1
A28	Ремень	1	H1-1	Накладка на левую педаль	1
A29	Приводной барабан	1	H2	Правая педаль	1
A30	Магнит	1	H2-1	Накладка на правую педаль	1
A31	Ось кривошипа	1	H3	Двусторонняя крышка	2
A32	Болт M6x16L	4	H4	Двусторонняя крышка	2
A33	Пружинная шайба M6	4	H5	Кронштейн	2
A34	Нейлоновая гайка M6	4	H6	Ручка	4
A35	Подшипник 6004zz	2	H7	Держатель бутылки	1
A36	Клипарт	2	H8	Бутылка для воды	1
A37	Рукоятка	2	H9	Адаптор	1
A38	Гайка фланца M10	2	J1	Шайба M8	20
A39	Крышка	2	J2	Пружинная шайба M8	20
A39-1	Винт	6	J3	Гайка M8	4
A39-2	Шайба	6	J4	Винт M8x16L	10
A40	Пластиковая крышка	2	J5	Болт M8x20L	2
A41	Клипарт	2	J6	Шайба M8x25x23T	2
A42	Подшипник 2203zz	2	J7	Упругая шайба	2
A43	Болт M8	2	J8	Винт D2.9x14L	4
A44	Заглушка	2	J9	Шайба M6	6
A45	Левая крышка сети	1	J10	Нейлоновая гайка M6	2
A46	Правая крышка сети	1	J11	Пружинная шайба M6	6
B	Стойка консоли	1	J12	Винт держателя бутылки M5	2
B1	Провод сенсора 900мм	1	J13	Винт крышки сети	6
B2	Провод счетчика пульса 650 мм	1	J14	Винт крышки сети	9



## УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ И iConsole



### КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ



**ENTER** – Нажмите данную кнопку для подтверждения установки значения



**UP/DOWN** – Вращайте данную кнопку для выбора тренировочного режима и регулировки значения (увеличения/уменьшения)



**START/STOP** – Нажмите данную кнопку для начала/остановки тренировки



**RESET** – Нажмите данную кнопку для возврата в главное меню в режиме остановки и сброса введенных данных



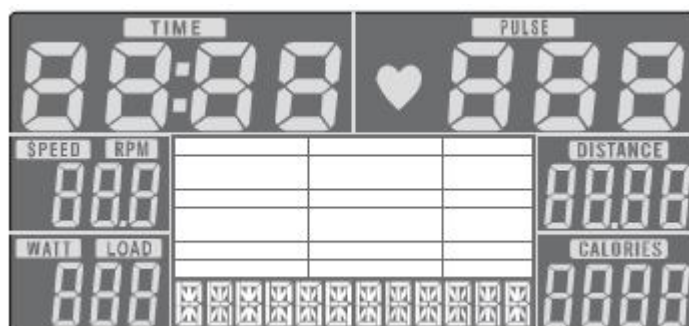
**TOTALRESET** – Нажмите данную кнопку для сброса всех значений



**RECOVERY** – Нажмите данную кнопку для проверки быстроты восстановления сердечно-сосудистой системы после тренировки

## ПОДКЛЮЧЕНИЕ

Подключите тренажер. Компьютер активизируется и на 2 секунду одновременно отобразятся все значения. После 4-х минут отсутствия вращения педалей и работы с дисплеем компьютер отключится и войдет в спящий режим – режим экономии энергии. Нажмите любую кнопку для активации компьютера.



## ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ

Нажмите кнопку UP и Down для выбора тренировочного режима: Manual (ручной режим), Beginner (режим начинающих), Advance (режим продвинутых пользователей), Sporty (режим спортсменов), Cardio (кардио тренировка), WATT (ватт режим).

Название значения	ОПИСАНИЕ
<b>TIME</b>	Время тренировки отображается на дисплее. Предел: 0:00 – 99:59
<b>SPEED</b>	Скорость тренировки отображается на дисплее. Предел: 0.0 – 99.99
<b>DISTANCE</b>	Дистанция отображается в пределе: 0.0-99.99
<b>CALORIES</b>	Кол-во израсходованных калорий в течение тренировки. Предел: 0-9999
<b>PULSE</b>	Текущая величина пульса отображается на дисплее. Звуковой сигнал по достижению заданного значения величины пульса
<b>RPM</b>	Кол-во оборотов педалей в минуту. Предел: 0-999
<b>WATT</b>	Потребление мощности. В этом режиме компьютер подсказывает пользователю задать значение watt (10-350)

## ТРЕНИРОВКА В РЕЖИМЕ MANUAL

Нажмите кнопку START в главном меню для начала тренировки в данном режиме.



1. Вращайте кнопки UP/DOWN для выбора тренировочного режима, выберите "MANUAL" и нажмите кнопку enter.
2. Вращайте кнопку UP/DOWN для установки значения TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, нажмите кнопку MODE для подтверждения выбора.
3. Нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки. Нажмите кнопку UP/DOWN для установки значения нагрузки в уровнях от 1 до 16.
4. Нажмите кнопку START/STOP для входа в режим паузы. Нажмите кнопку RESET для возврата в главное меню.

### MANUAL mode

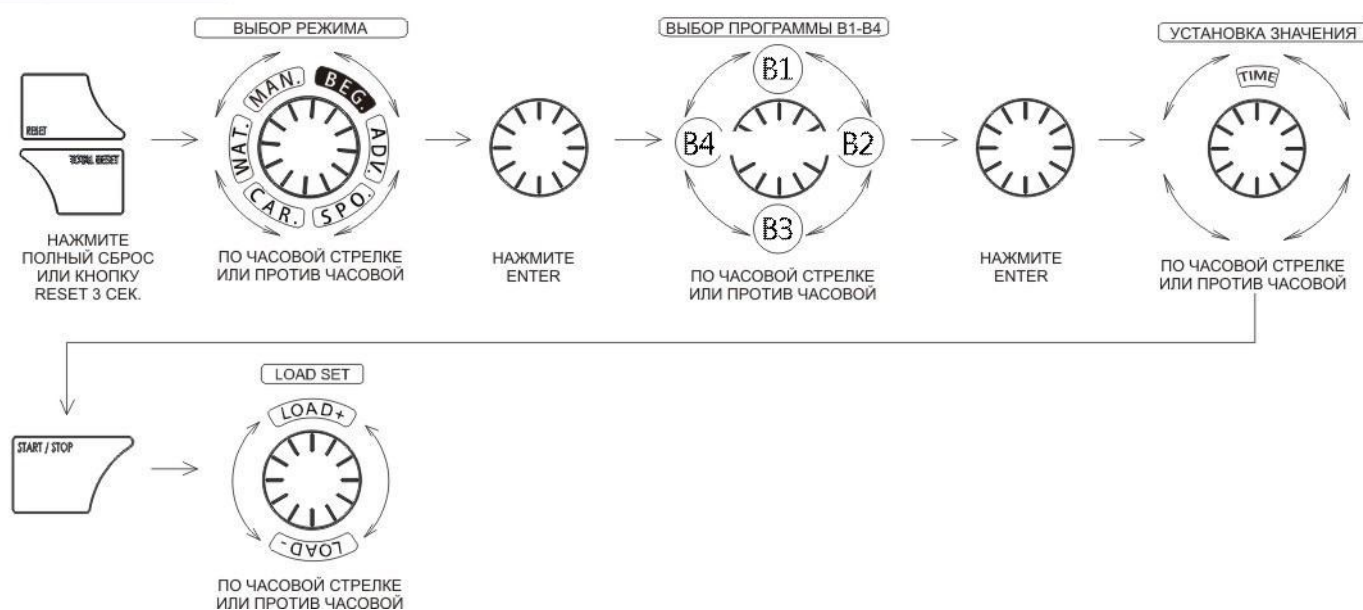


## ТРЕНИРОВОК В РЕЖИМЕ BEGINNER



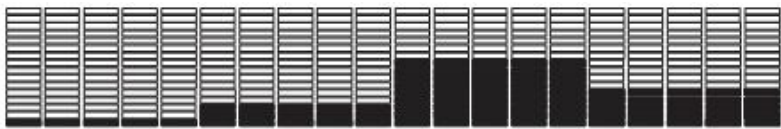
1. Вращайте кнопки UP/DOWN для выбора тренировочного режима, выберите "BEGINNER" и нажмите кнопку enter.
2. Вращайте кнопку UP/DOWN для выбора программы "BEGINNER 1" ~ "BEGINNER 4" нажмите кнопку MODE для подтверждения выбора.
3. Вращайте кнопку UP/DOWN для установки значения TIME.
4. Нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки в данном режиме. Нажмите кнопку UP/DOWN для установки значения нагрузки в уровнях от 1 до 16.
5. Нажмите кнопку START/STOP для входа в режим паузы. Нажмите кнопку RESET для возврата в главное меню.

### Beginner Mode





Beginner 1



Beginner 2



Beginner 3



Beginner 4

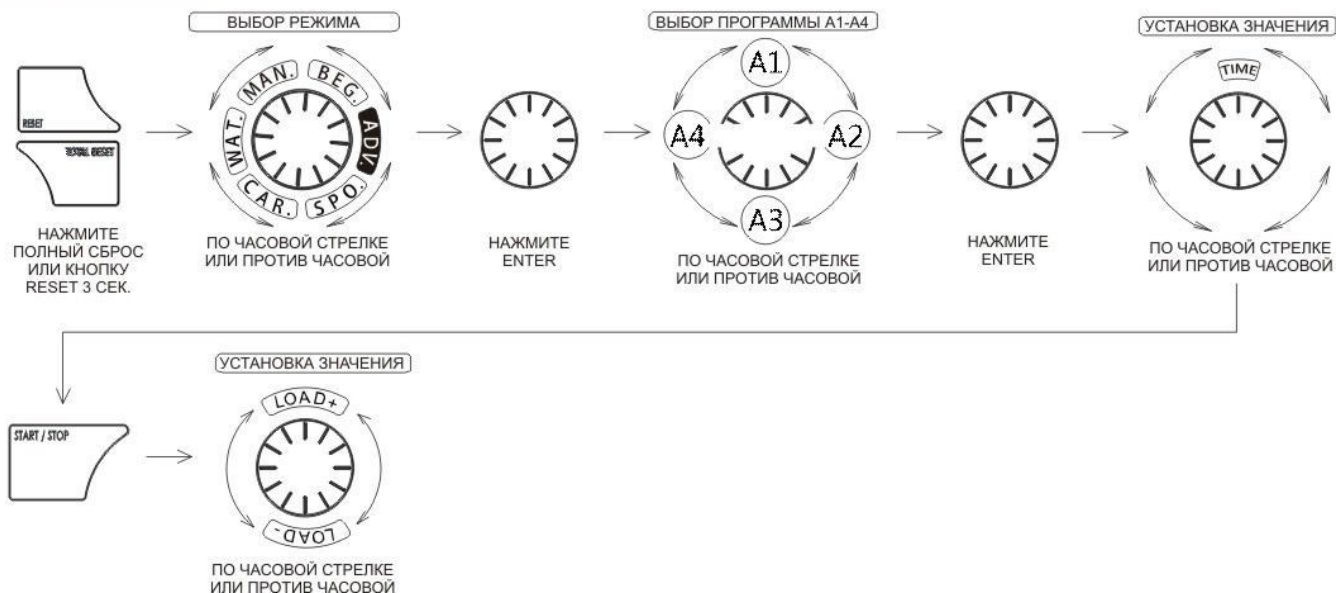


## ТРЕНИРОВКА В РЕЖИМЕ ADVANCE



1. Вращайте кнопки UP/DOWN для выбора тренировочного режима, выберите “ADVANCE” и нажмите кнопку enter.
2. Вращайте кнопку UP/DOWN для выбора программы “ ADVANCE 1” ~ ” ADVANCE 4” нажмите кнопку MODE для подтверждения выбора.
3. Вращайте кнопку UP/DOWN для установки значения TIME.
4. Нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки в данном режиме. Нажмите кнопку UP/DOWN для установки значения нагрузки в уровнях от 1 до 16.
5. Нажмите кнопку START/STOP для входа в режим паузы. Нажмите кнопку RESET для возврата в главное меню.

## Advance Mode



Advance 1



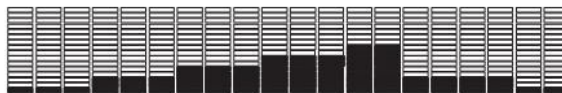
Advance 3



Advance 2



Advance 4

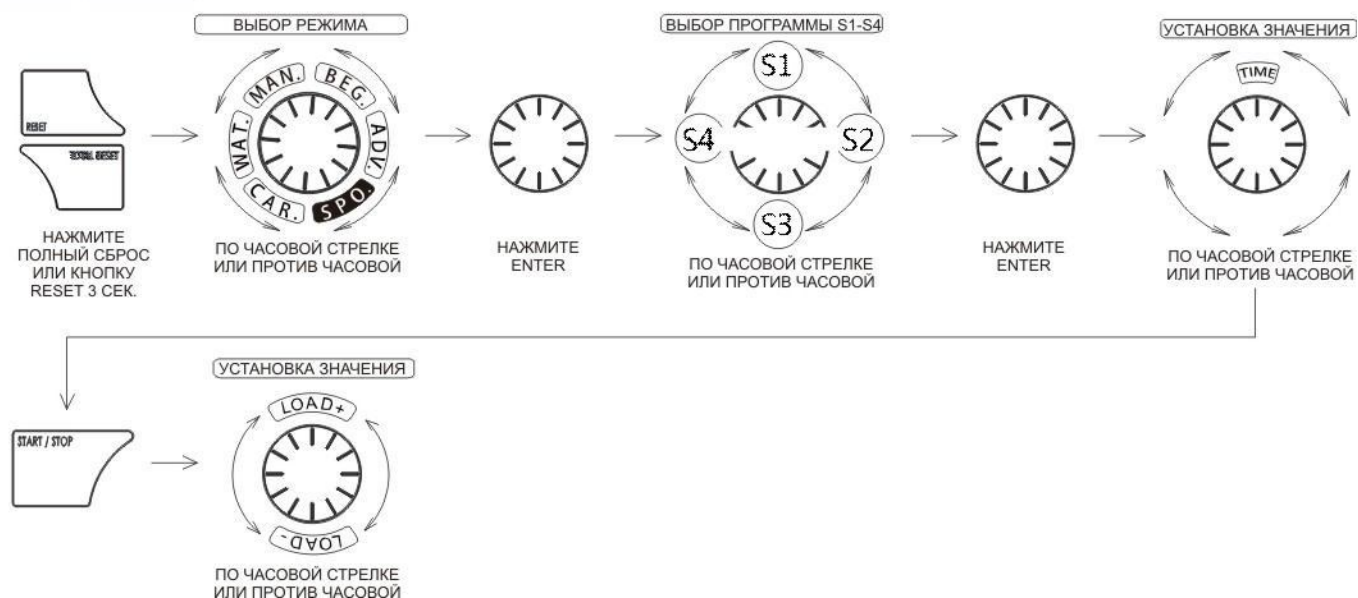


## ТРЕНИРОВОК В РЕЖИМЕ SPORTY



1. Вращайте кнопки UP/DOWN для выбора тренировочного режима, выберите «SPORTY» и нажмите кнопку enter.
2. Вращайте кнопку UP/DOWN для выбора программы «SPORTY 1» ~ «SPORTY 4» нажмите кнопку MODE для подтверждения выбора.
3. Вращайте кнопку UP/DOWN для установки значения TIME.
4. Нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки в данном режиме. Нажмите кнопку UP/DOWN для установки значения нагрузки в уровнях от 1 до 16.
5. Нажмите кнопку START/STOP для входа в режим паузы. Нажмите кнопку RESET для возврата в главное меню.

## Sporty Mode



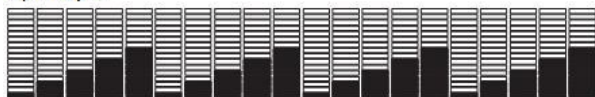
Sporty 1



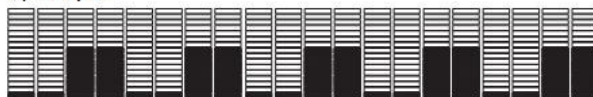
Sporty 3



Sporty 2



Sporty 4

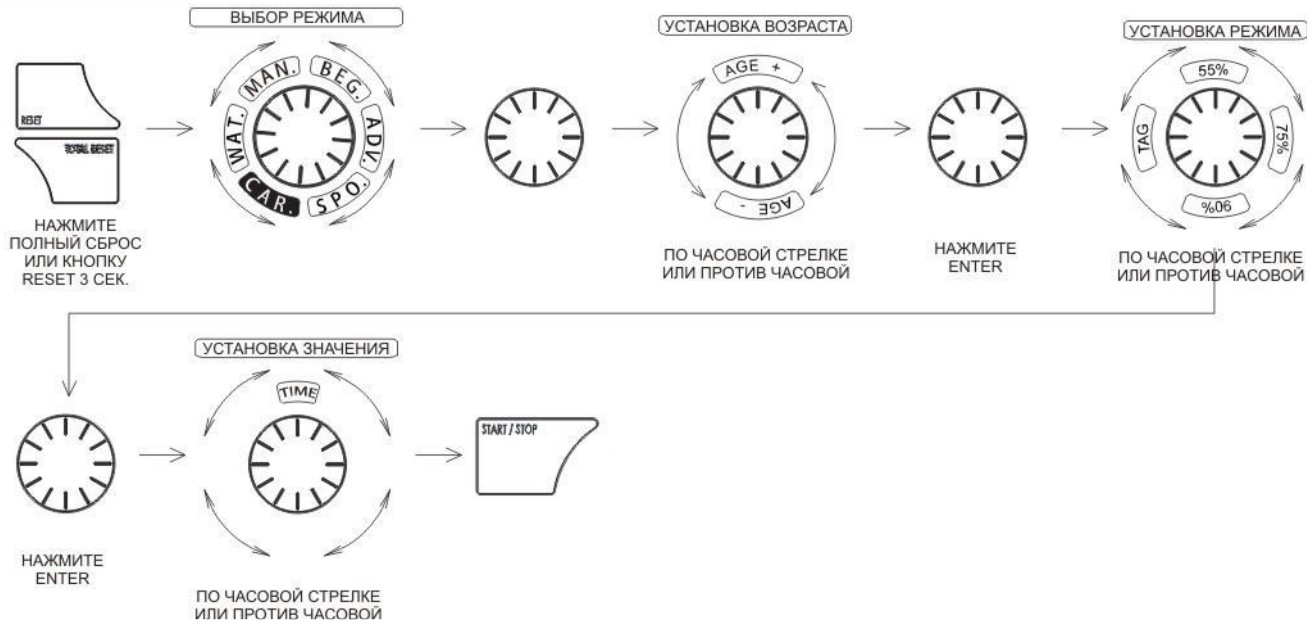


## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ РЕЖИМ CARDIO



1. Вращайте кнопки UP/DOWN для выбора тренировочного режима, выберите «CARDIO» и нажмите кнопку enter.
2. Вращайте кнопку UP/DOWN для выбора программ «55%», «75%», «90%» или «TAG» (TARGETH.R. - 30~230) и нажмите кнопку Mode.
3. Вращайте кнопку UP/DOWN для установки значения вашего возраста AGE.
4. Вращайте кнопку UP/DOWN для установки значения времени TIME.
5. Нажмите кнопку START/STOP для входа в режим паузы. Нажмите кнопку RESET для возврата в главное меню.

# Cardio Mode



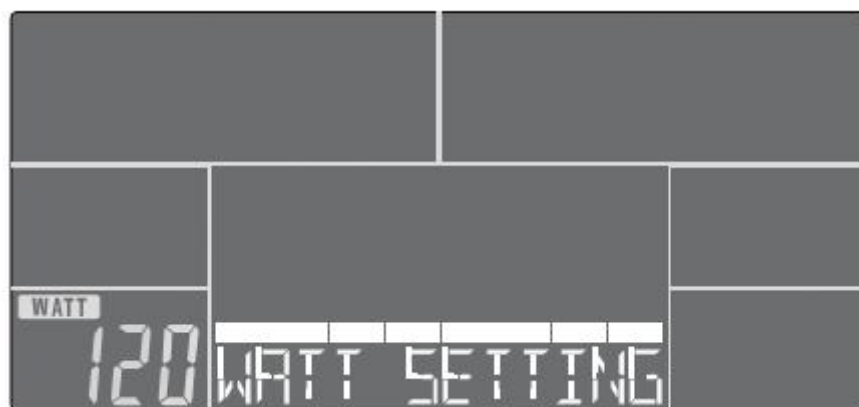
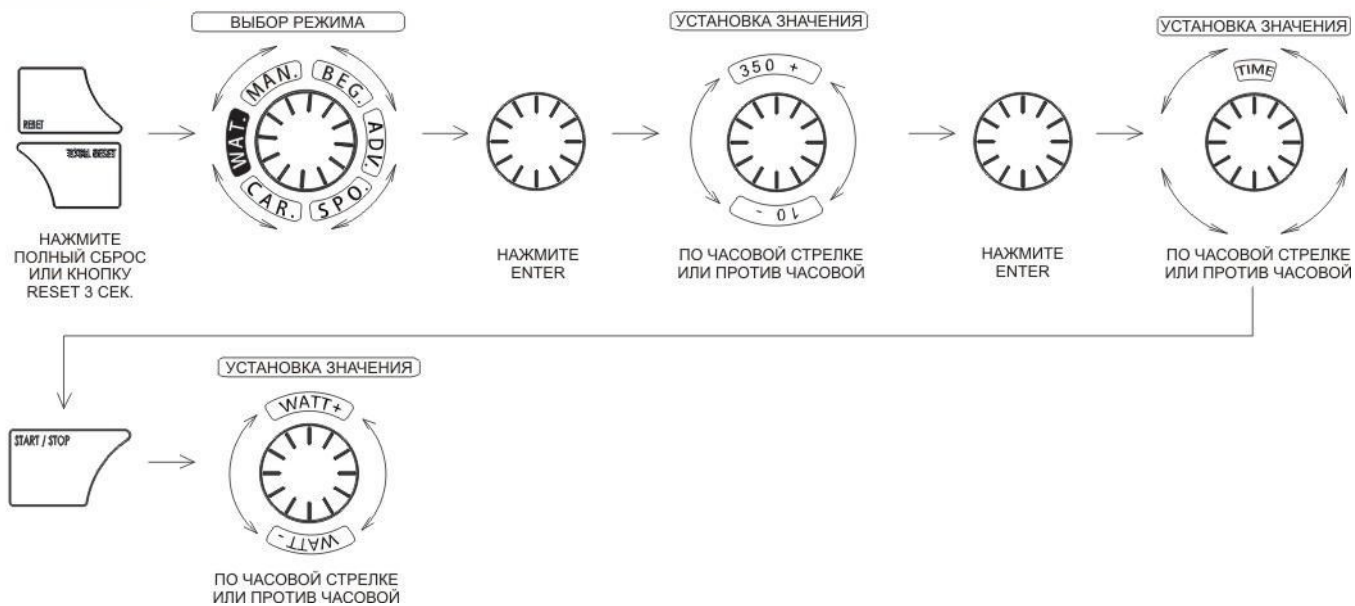
## ТРЕНИРОВКА В РЕЖИМЕ WATT





1. Вращайте кнопки UP/DOWN для выбора тренировочного режима, выберите «WATT» и нажмите кнопку enter.
2. Вращайте кнопку UP/DOWN для установки значения WATT (10~350) и нажмите кнопку Mode для подтверждения.
3. Вращайте кнопку UP/DOWN для установки значения времени TIME.
4. Нажмите кнопку START/STOP для входа в режим паузы. Нажмите кнопку RESET для возврата в главное меню.

## Watt Mode



## iConsole+ APP

BLUETOOTH PASSWORD : 0000



Коннектится со следующими моделями Apple:

iPodtouch(3-я версия)  
iPodtouch(4-я версия)  
iPod touch (5-я версия)  
iPhone 5  
iPhone 4S  
iPhone 4  
iPhone 3GS  
iPad 4  
iPad 3  
iPad 2  
iPad mini  
iOS OS 5.0 и выше

**Поддерживает модели на платформе Android:**

планшет с разрешением 1280x800 pxl

телефон с разрешением 1280x800, 1280 x 760, 1280 x 460 pxl


OS 4.0 и выше

Пользователь Android:

iconsole+ (для смартфона);

iconsloe+ HD (для планшета)



1. Загрузите iconsole+ APP в ваш смартфон или планшет.
2. Активируйте соединение Bluetooth. Используйте устройство i-console (как показано на рисунке с обратной стороны компьютера) и нажмите соединиться. Пароль: 0000.
3. Включите iconsole+ APP на смартфоне или планшете, затем положите устройство над компьютером на специальной рамке. Для Android нужно нажать  на iconsole+ APP для успешного соединения.
4. Если соединения не удалось, переподключите Bluetooth или перезагрузите компьютер или планшет.

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

1. Однажды подсоединенный компьютер к планшету посредством Bluetooth (в т.ч. и сенсорный) будет отключен.
2. Отключите iconsole+ APP и активируйте Bluetooth с телефона или планшета, затем компьютер будет включен снова.

## Дисплей iconsole+ APP

### Главное меню. Тренировки

планшет



смартфон




1. **QuickStart:** можете самостоятельно регулировать уровень нагрузки

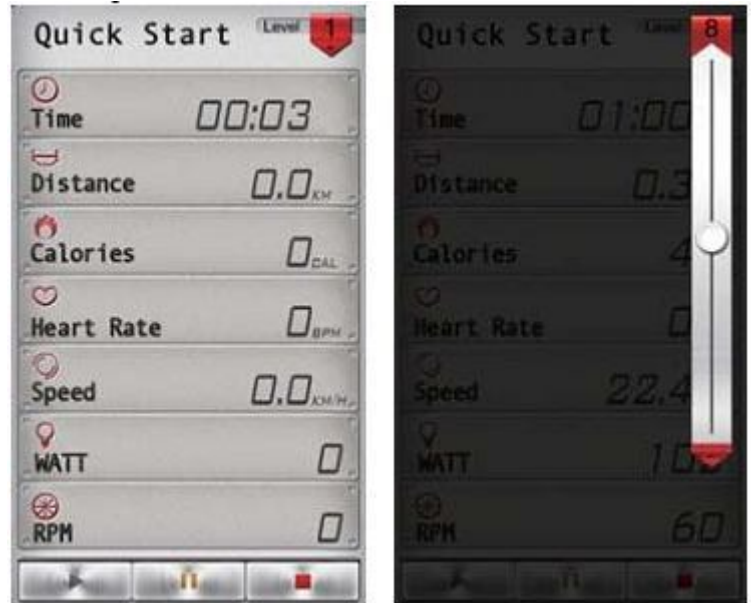
## Планшет

Регулируйте уровни нагрузки при помощи соответствующего рычажка



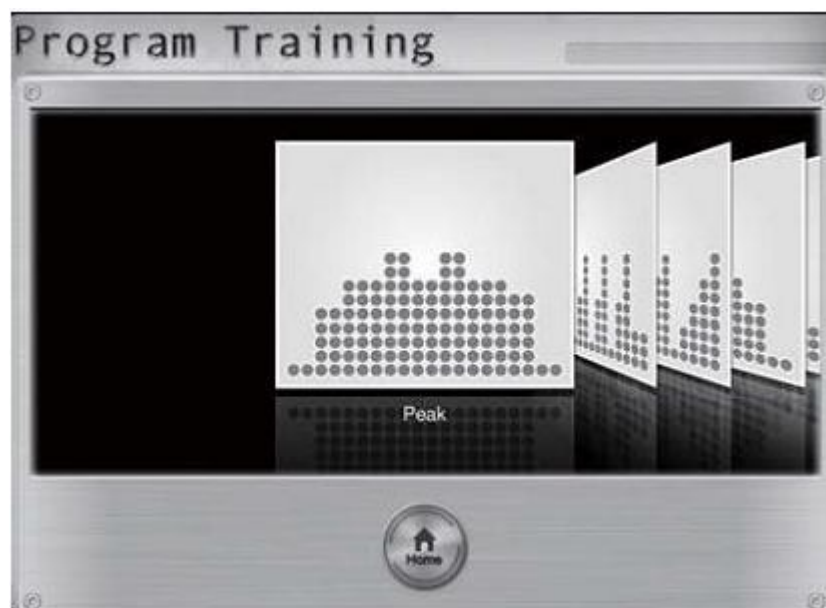
## Телефон

Нажмите ,  
затем перемещайте соответствующий рычажок




## 2. ПРОГРАММЫ:

### 1. Выбор программы на планшете



### на телефоне



2. Нажмите  для установки значения Time/ Dis./Cal. (время, дистанции, калорий)

2. Установите значение Time/ Dis./ Cal., затем нажмите Done





3. Установив Time/ Dis./ Cal., нажмите START

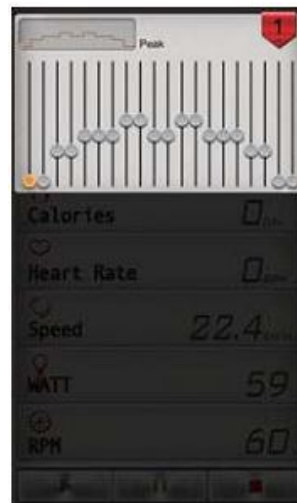


3. Нажмите START для начала тренировки



4. Перемещайте регулировочный рычажок для регулировки уровня нагрузки

4. Нажмите  и регулируйте нагрузку



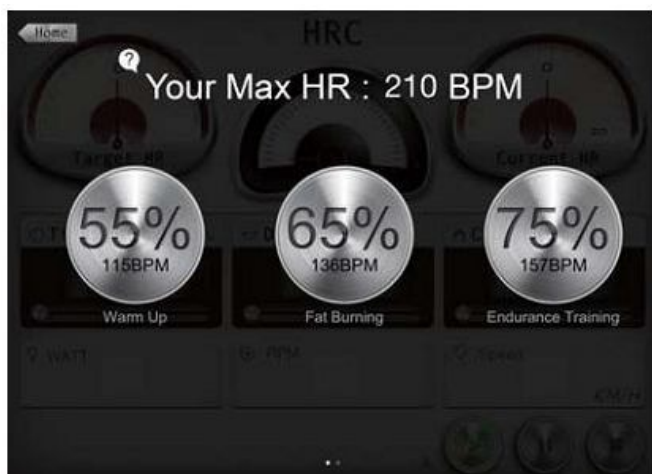
### 3. H.R.C:

#### Планшет

1. H.R.C. Выберите

#### телефон

1. H.R.C выберите




2. Или установите значение H.R.C



2. Установите Time (время), нажмите DONE



3. Нажмите  установить Time (время),  
затем нажмите START



3. Нажмите START



#### 4. WATT:

1. Нажмите  для установки значения WATT



1. Нажмите Time, затем Done




2. Установите значение WATT



2. Нажмите  установить WATT



3. Нажмите  для установки Time, затем нажмите START



3. Установите значение WATT, затем нажмите Done и START



## 5. После тренировки

Присоединяйтесь к соц. сетям

Facebook/twitter/sina

Присоединяйтесь к соц. сетям

Facebook/twitter/sina



## Основные установки

Установите свой персональный профиль







Back iConsole Activities

Time	Distance	Calories	Avg. Speed	Ctime	Avg. Pace
00:02 # : s	0.0 km	0.0 cal	0.0 km/h	m	min/km
Bike 2013/05/16 19:40-19:40					
00:01 # : s	0.0 km	0.0 cal	0.0 km/h	m	min/km
Bike 2013/05/16 19:39-19:39					
00:01 # : s	0.0 km	0.0 cal	0.0 km/h	m	min/km
Bike 2013/05/16 19:39-19:39					

Back iConsole Activities

Time	Distance	Calories	Avg. Speed	Ctime	Avg. Pace
00:01 # : s	0.0 km	0.0 cal	0.0 km/h	m	min/km
Bike 2013/05/21 10:29-10:29					
00:09 # : s	0.0 km	0.0 cal	0.0 km/h	m	min/km
Bike 2013/05/21 10:24-10:24					
01:14 # : s	0.4 km	7.0 cal	19.5 km/h	m	min/km
Bike 2013/05/21 10:22-10:23					