

Инструкция

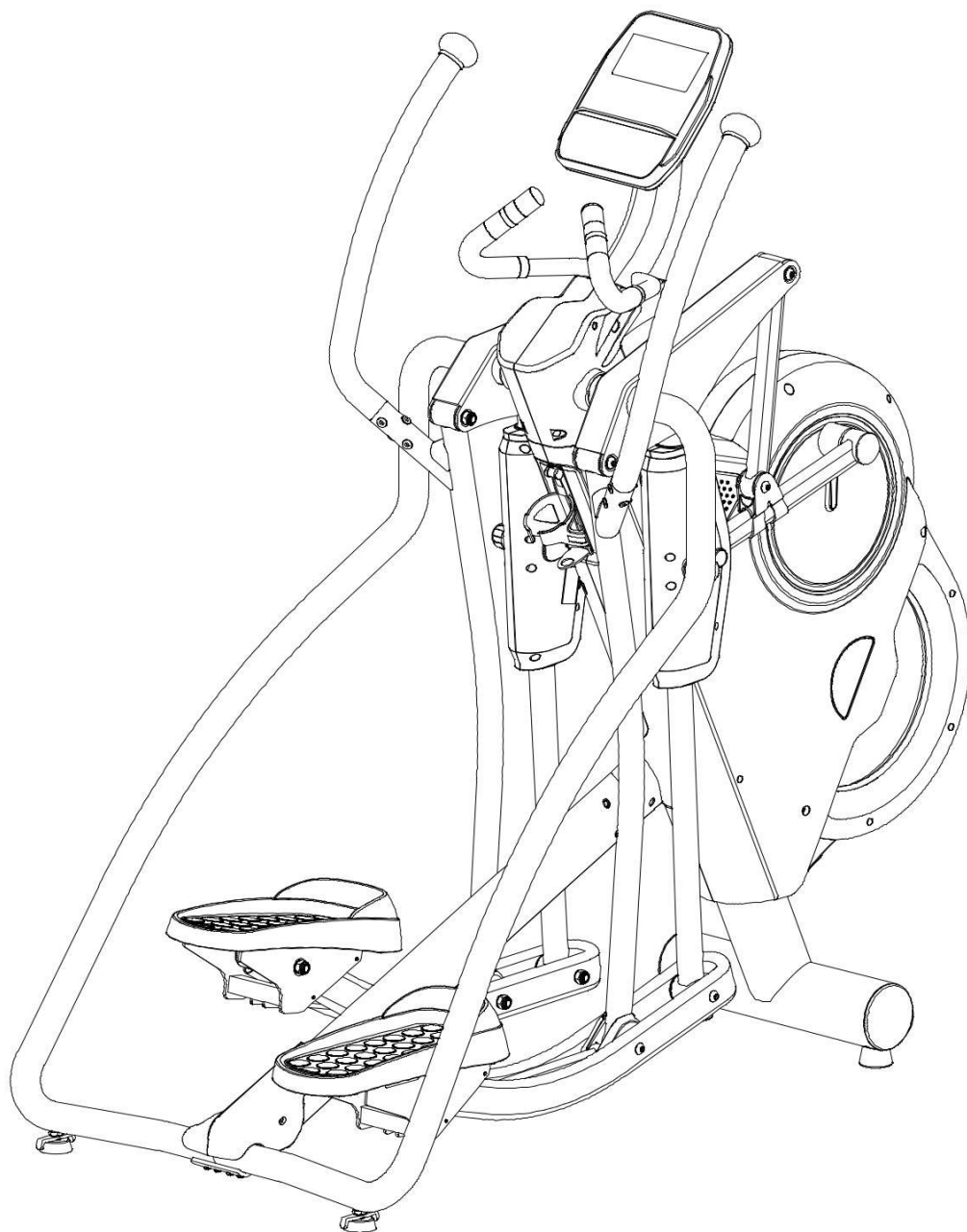
Эллиптический тренажер Sportop VST60 Plus

Полезные ссылки:

[Эллиптический тренажер Sportop VST60 Plus - смотреть на сайте](#)

[Эллиптический тренажер Sportop VST60 Plus - читать отзывы](#)

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ОРБИТРЕК



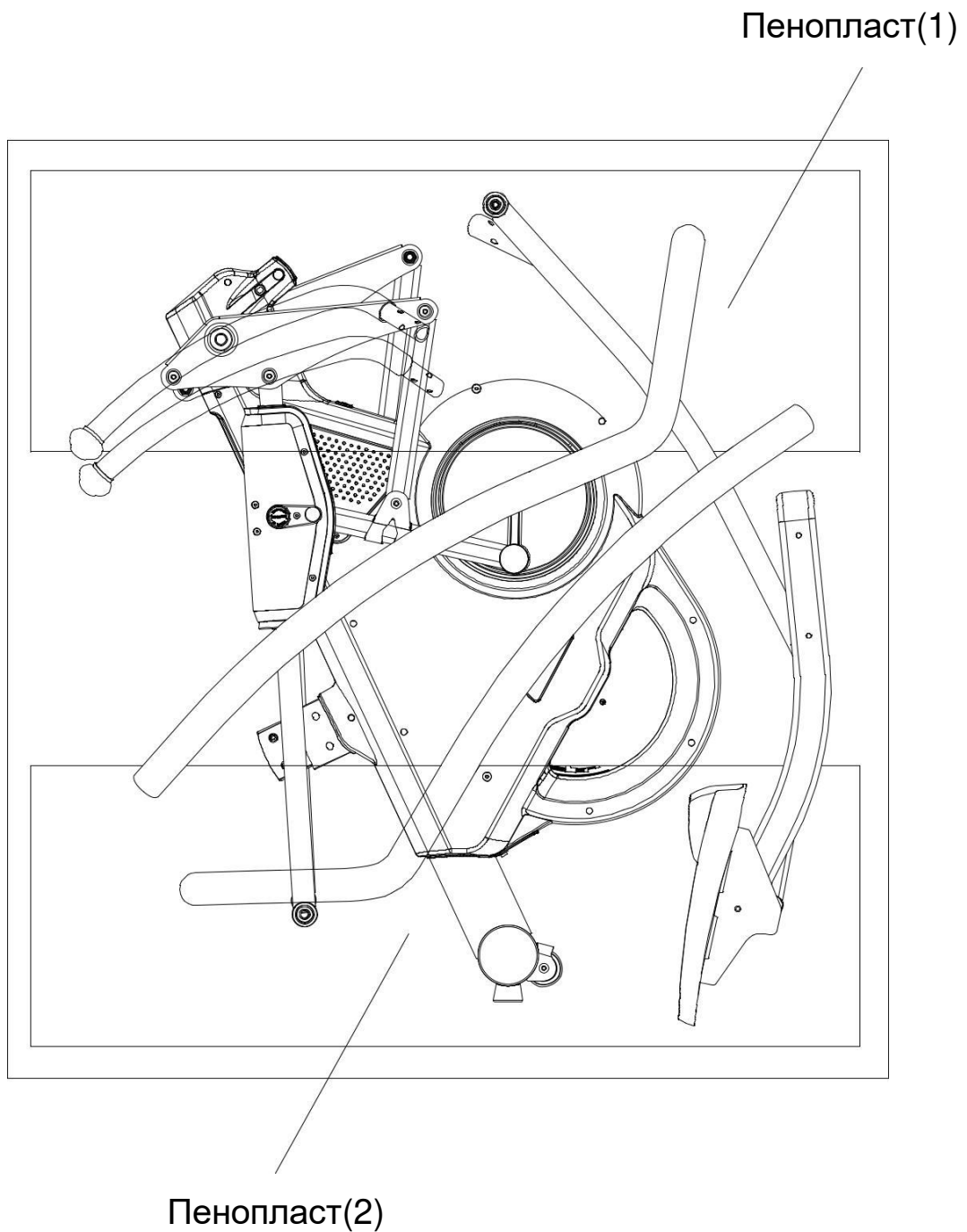
МОДЕЛЬ : VST60

R

Внимание:

Распаковка:

Положите коробку на пол так, чтобы вы могли снять крышку. Распакуйте ручки, боковые несущие трубы, педали и инструкцию. Снимите верхний пенопласт 1 и 2 и закончите распаковку консоли, трубку поддержания консоли, центральную опорную трубу, педали, поддерживающую трубку и аппаратную сумку, оставляя основную раму (А) и нижние части пенопласта 3 и 4 внутри коробка, пока не будет указано достать их.



T

A Основная рама

D

Трубка поддержки консоли

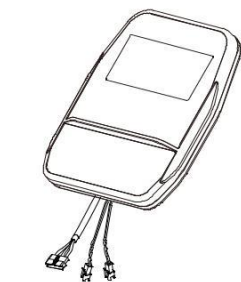
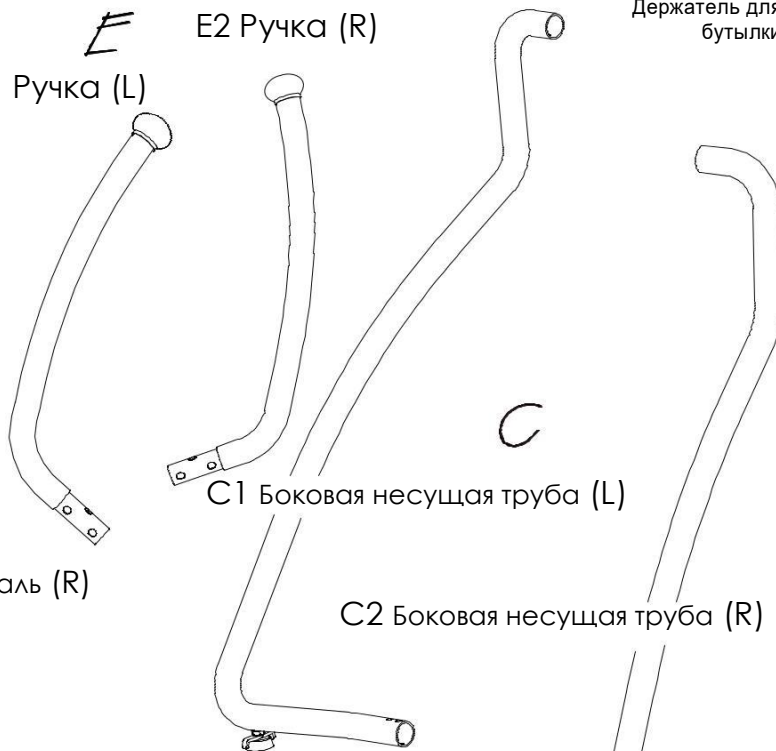


H

Держатель для бутылки



E1 Ручка (L) E2 Ручка (R)

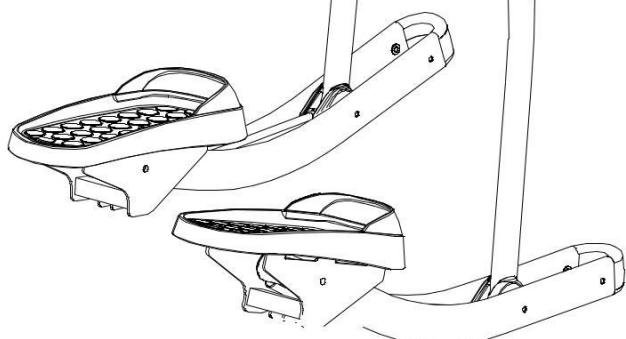


G Кольсоль

B

B1 Педаль (L)

B2 Педаль (R)



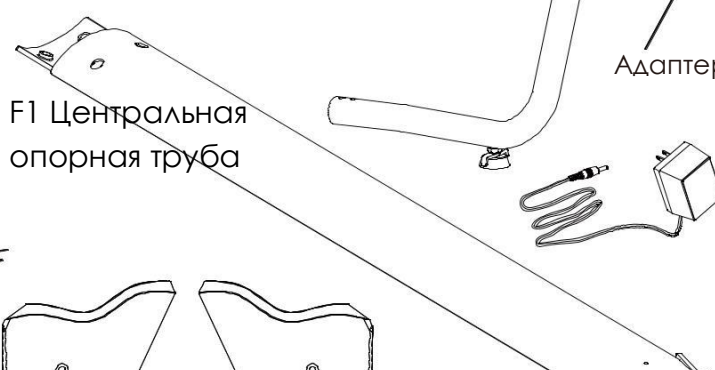
C

C1 Боковая несущая труба (L)

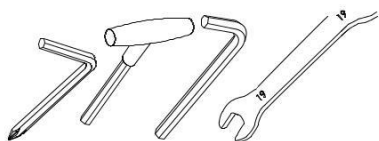
C2 Боковая несущая труба (R)

F1 Центральная опорная труба

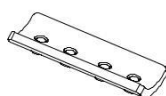
Адаптер



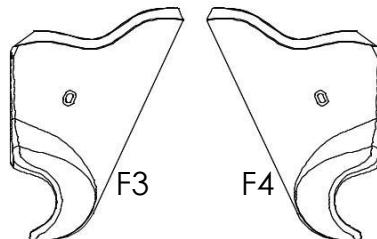
Инструмент 4, 5, 6м/м*2



F2 Пластина



F



Накладки (L+R)

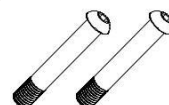
(J1) Болт M8X16



(J2) Болт M8X60



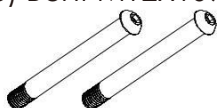
(J3) Болт M12X73



(J4) Гайка M12



(J5) Болт M12X109



(J6) Болт M5



(J8) Болт M8X20



(J9) Шайба M12

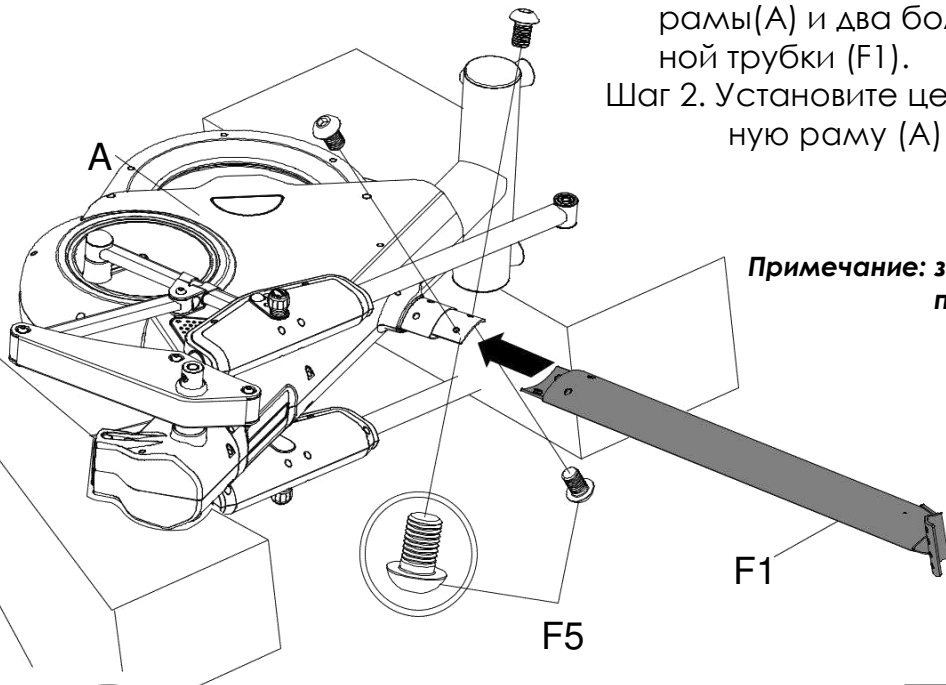


FIGURE 1

FIGURE 1 — Установка центральной опорной трубы (F1)

Шаг 1. Извлеките два болта (F5) из главной рамы (A) и два болта (F5) из центральной опорной трубки (F1).

Шаг 2. Установите центральную трубу (F1) на главную раму (A) используя те же болты (F5).



Примечание: затяните болты (F5) перед тем как приступить к рисунку 2.

Используйте инструмент: 6m/m

FIGURE 2

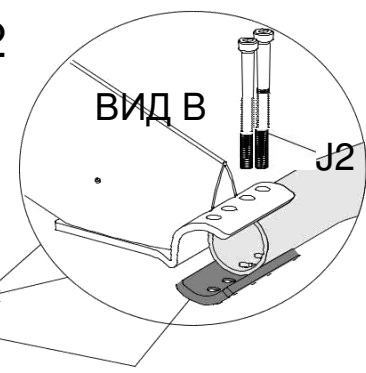
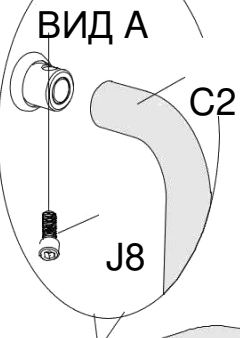
FIGURE 2 — Установка правой несущей боковой трубы

Шаг 1. См. на ВИД А, установите правую несущую трубу (C2) к главной раме (A).

Шаг 2. Используйте два болта (J8) M8 x 20 чтобы прикрепить трубку к раме.

Шаг 3. См. ВИД В, используйте два болта (J2) M8x60 и пластину (F2) чтобы прикрепить трубу к нижней части рамы.

Примечание: Закрепите болты J8 и J2 полностью на 3 этапе.



Используйте инструмент: 6m/m

Шаг 4. Поднимите главную раму (A) с помощью 2 человек и удалите пенопласт как показано на рисунке.

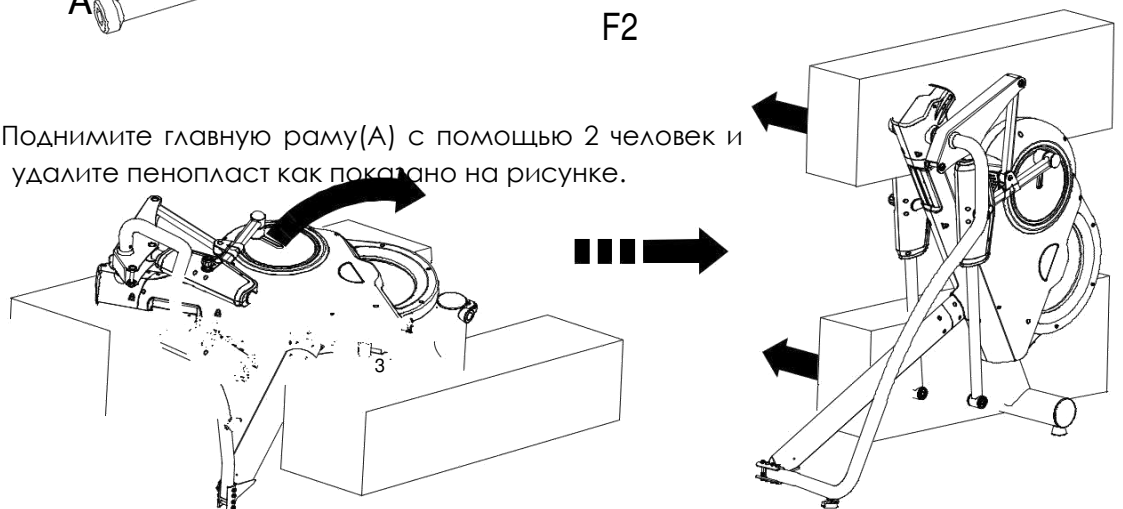


FIGURE 3

Установка левой несущей боковой трубы

- Шаг 1. Установите левую боковую трубу (C1) к главной раме (A). Закрепите ее с помощью болта (J8) сверху с помощью двух болтов (J2) и пластины (F2) снизу, как при установке правой боковой трубки (C2) на Схеме 2.
- Шаг 2. Затяните все болты (J8, J2) как показано на схеме 2 и 3
- Шаг 3. Извлеките два комплекта болтов (F6) из центральной опорной трубы (F1).
- Шаг 4. Присоедините накладки (F3 & F4) к центральной несущей трубе (F1) и закрепите болтами (F6)

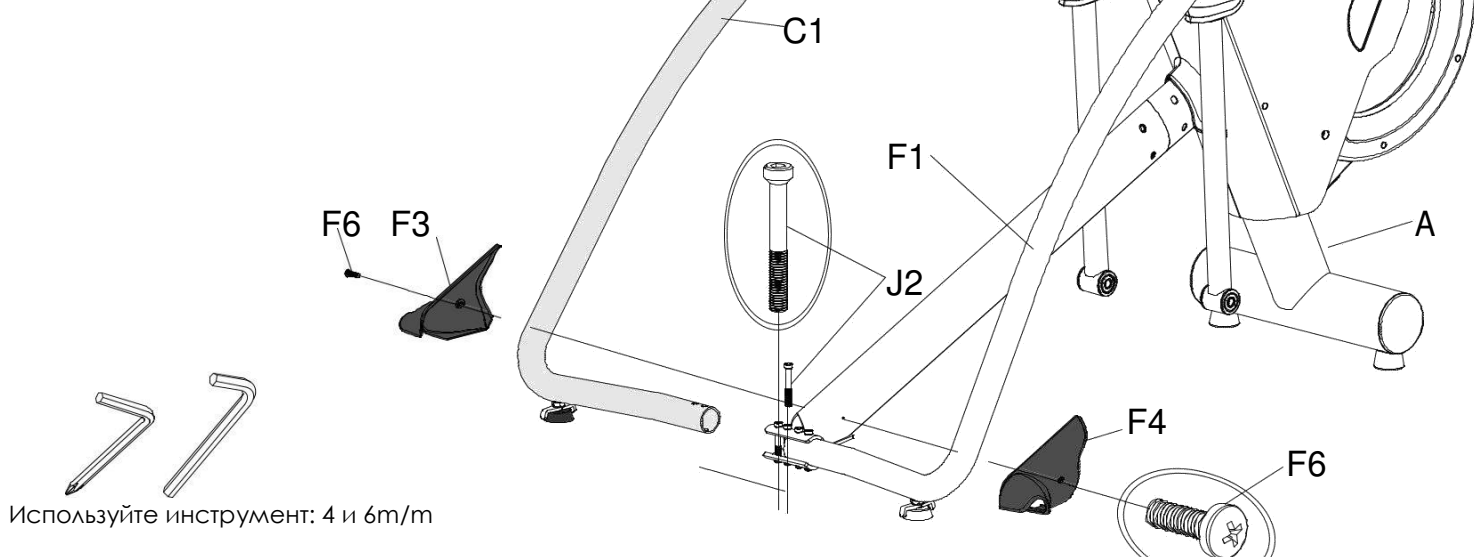


FIGURE 3

FIGURE 4

FIGURE 4

Установка педалей

- Шаг 1. Затяните гайку (J4), шайбу (J9) и болт (J3) как показано на Рис. D после того как подготовите вместе болт (J5), шайбу (J9) и Гайку (J4) как показано на Рис. С.
- Шаг 2. Установите правую педаль (B2) к главной раме (A) и зафиксируйте гайкой (J4), шайбой (J9), и болтом (J3) как показано на Рис. D.
- Шаг 3. После установки согласно Рис. D, затяните болт (J5) и гайку (J4) как показано на Рис. Е.
- Шаг 4. Левая педаль (B1) устанавливается таким же образом как и правая.

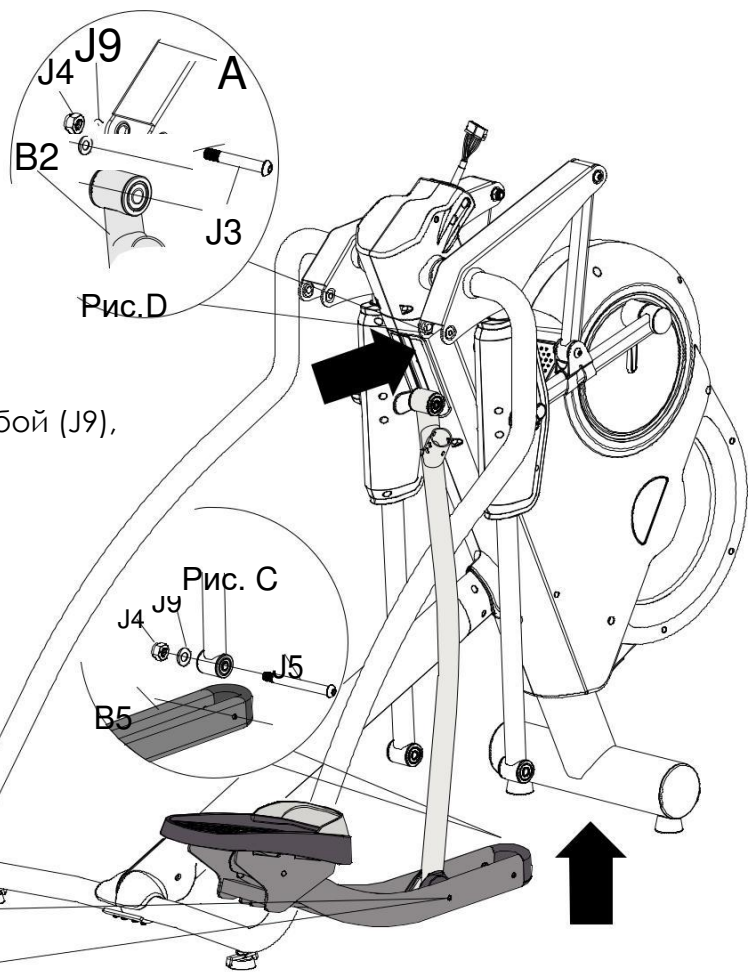


FIGURE 5 Установка ручек

Шаг 1. Удалите установленные болты (J10 & J11) из левой ручки (E1).

Шаг 2. Установите левую ручку (E1) к главной раме (A) и используя 2 инструмента 6mm зафиксируйте болт (J10) и (J11) как показано на Рис. F.

Шаг 3. Правая ручка (E2) собирается таким же образом как и левая.

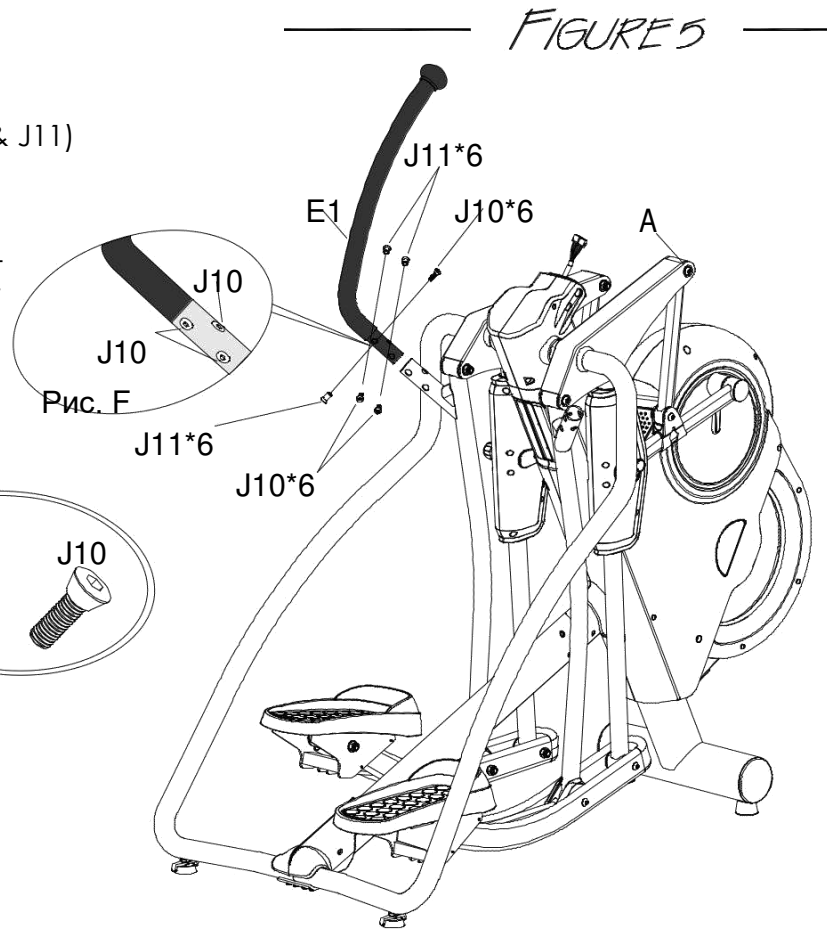


FIGURE 6

FIGURE 6 Установка трубы поддержки консоли и держателя для бутылки

Шаг 1. Соедините провода (D1) из трубки поддержки консоли (D) с проводами (A1) из главной рамы (A).

Шаг 2. С помощью четырех болтов (J1) закрепите трубу поддержки консоли (D) к главной раме (A). Затяните все четыре болта (J) как показано на Рис. G.

Шаг 3. Используйте болты (J6) для установки держателя для бутылки (H) к главной раме (A).

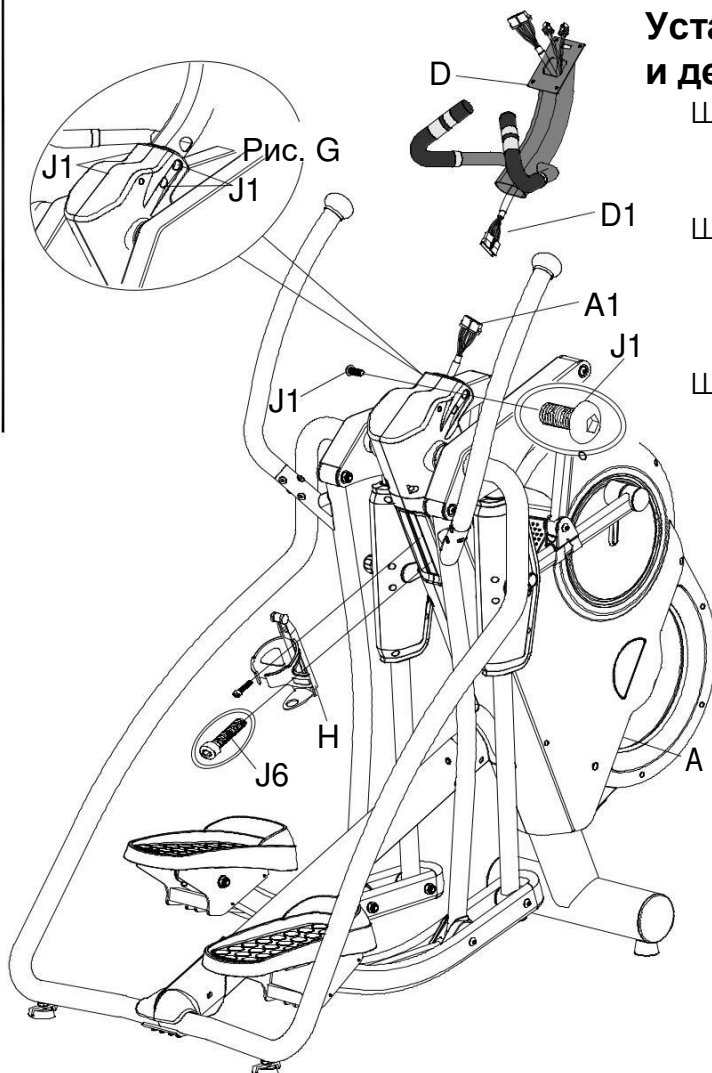


FIGURE 1 — Установка консоли

FIGURE 1

Шаг 1. Извлеките четыре болта (G1) из задней панели консоли (G).

Шаг 2. Соедините провода из консоли (D1) с проводами (D3) на трубке поддержания консоли. Убедитесь, что провода соединены между собой правильно. Аккуратно расположите соединенные провода в трубке поддержания консоли (D). Зафиксируйте консоль (G) к трубке поддержания консоли (D) используя болты (G1).

Шаг 3. Отрегулируйте уровень установки консоли, чтобы она стояла ровно.

Примечание: Угол консоли можно регулировать в соответствии с желанием пользователя.

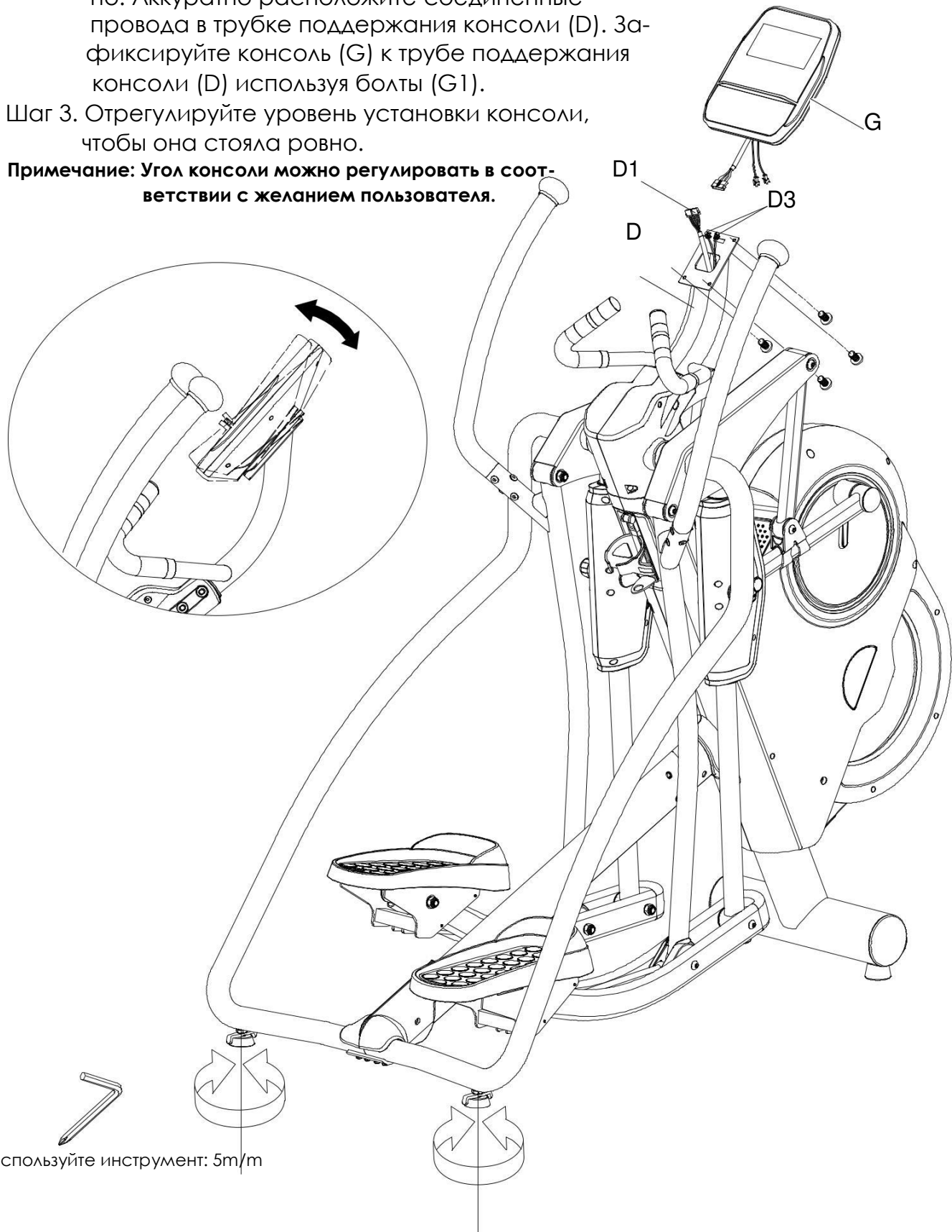


FIGURE 9

FIGURE 9 — Как транспортировать

Если необходимо переставить оборудование в другое место, поднимите две боковые трубки до тех пор, пока колеса не оторвутся от поверхности. Теперь вы можете транспортировать оборудование. Установив его на новом месте, при необходимости, отрегулируйте его устойчивость.

ВНИМАНИЕ: Не пытайтесь поднять оборудование самостоятельно. Прибегайте к помощи других людей.

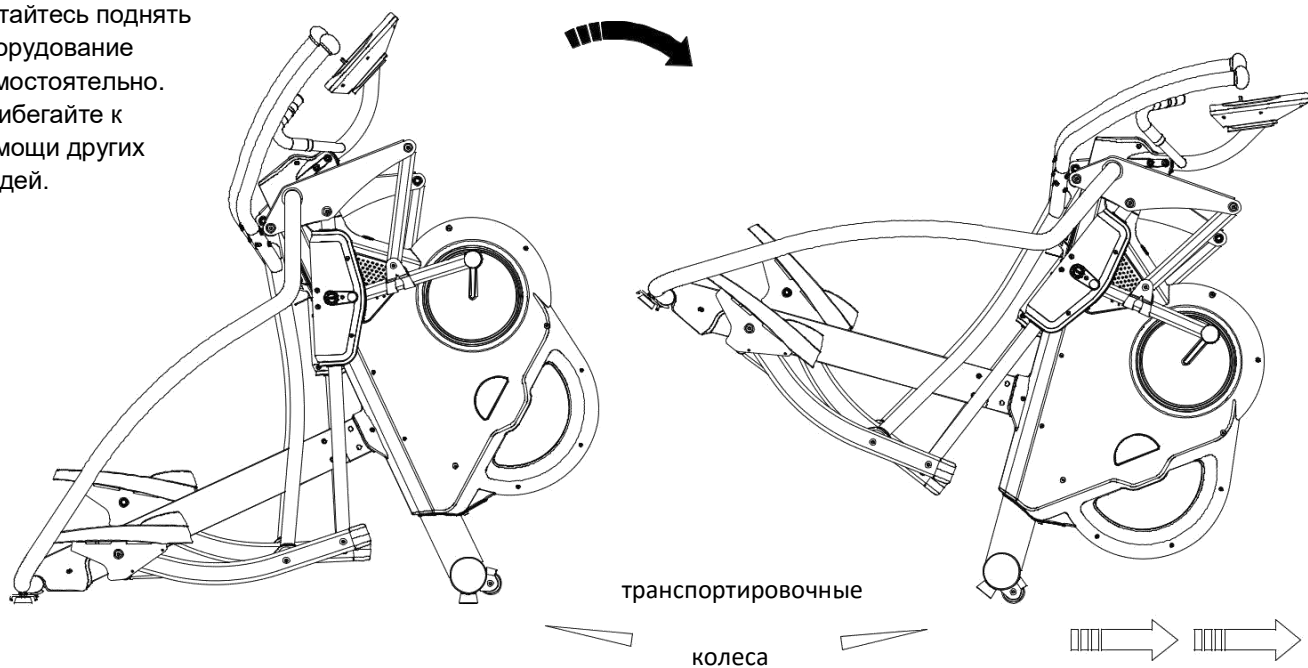


FIGURE 10

FIGURE 10 — Сборка источника питания

Перед подключением сетевого шнура к розетке вставьте шнур питания к розетке на главной раме.

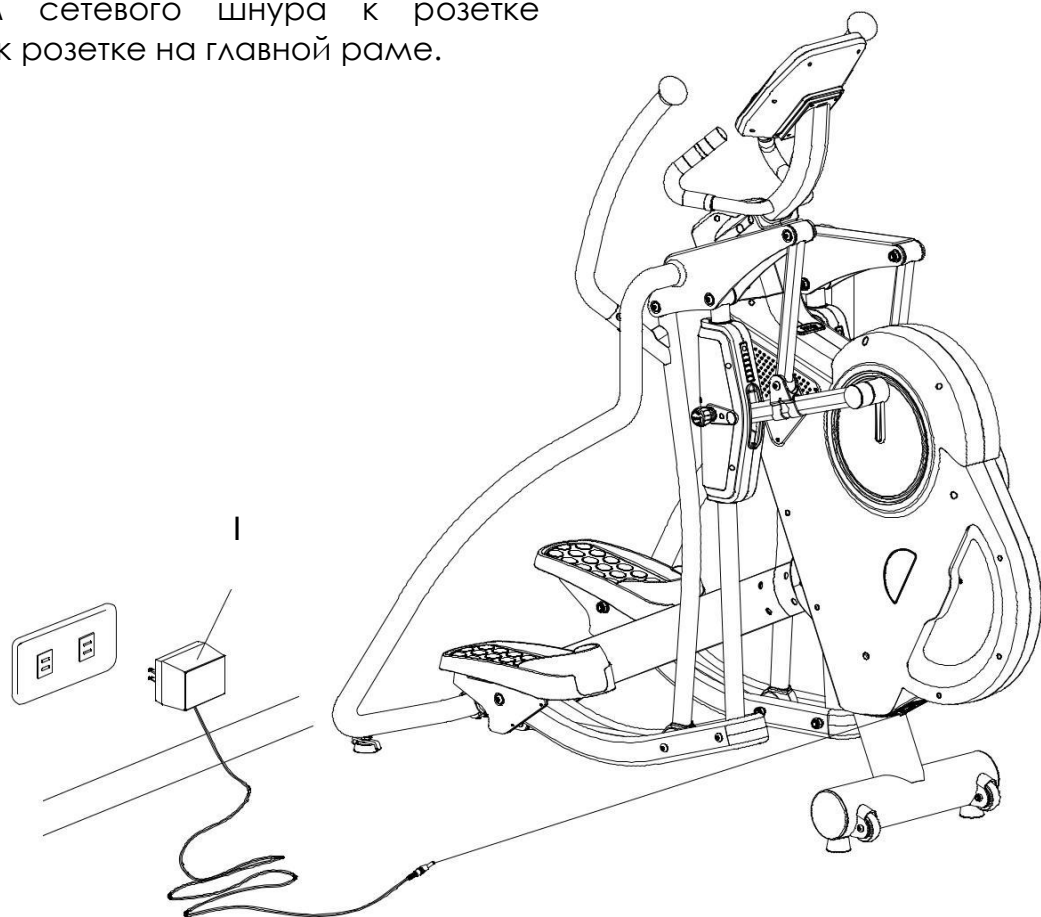


FIGURE 11 —

КАК НАСТРОИТЬ ШАГ

Шаг 1. На тренажере VST60 предусмотрено 5 вариантов шагов: 18", 20", 22", 24" и 26", которые показаны на дисплее окна.

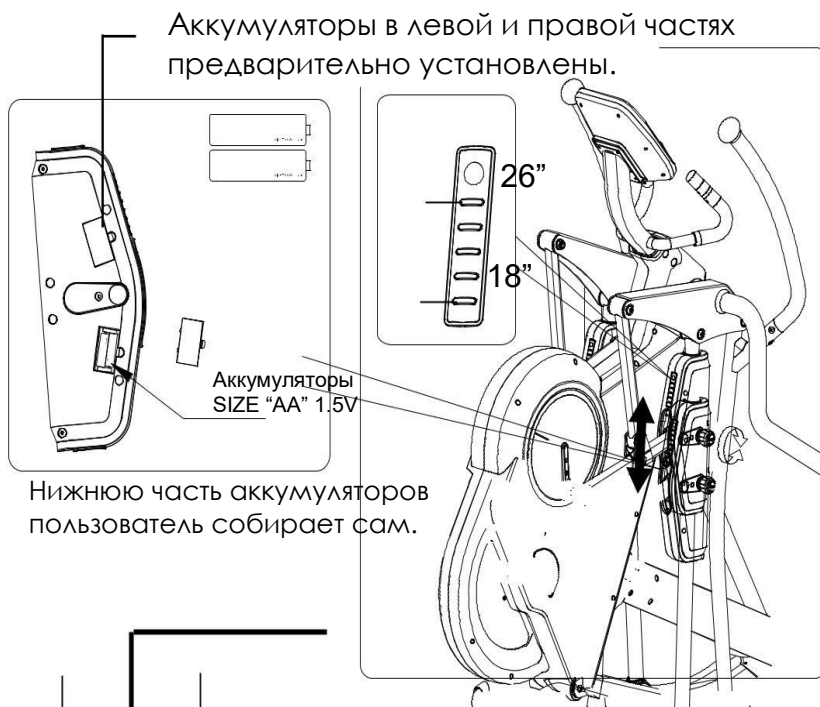
Шаг 2. Послабьте ручку и вытащите, чтобы отрегулировать длину шага по вашему усмотрению.

Шаг 3. После выбора нужного вам шага, затяните ручку обратно.

Step 4. Таким же образом регулируется шаг в другую сторону.

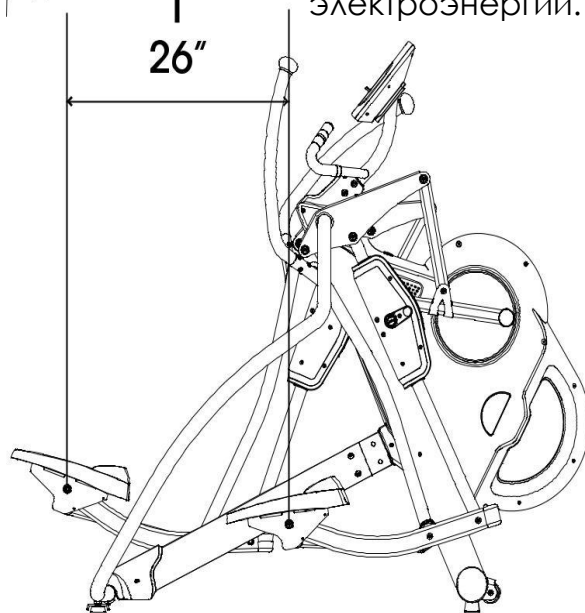
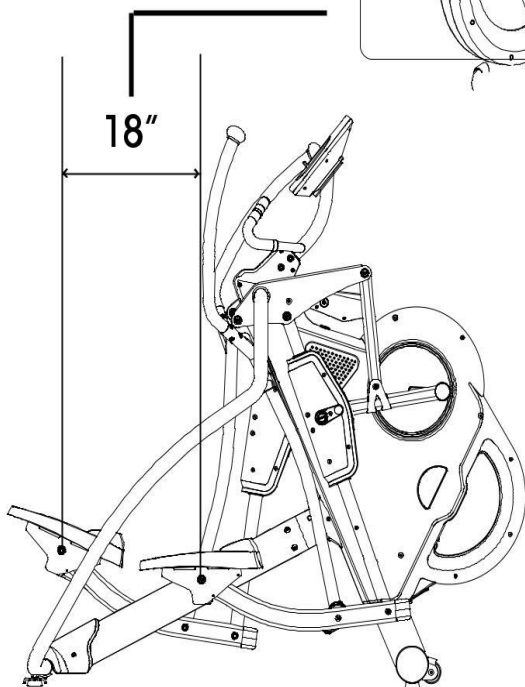
ВНИМАНИЕ: для вашей безопасности, никогда не регулируйте длину шага стоя на тренажере. Всегда регулируйте шаг в равной степени для двух сторон.

ПРИМЕЧАНИЕ: После некоторого периода использования оборудования, светодиодный индикатор дисплея будет не ярким, из-за маленького уровня заряда аккумуляторов. Замените их на 4 новые.



Как узнать состояние шага?

1. Нажмите на верхнюю кнопку на дисплее, он будет показывать текущий шаг непрерывно мерцающим.
2. Дисплей начнет гореть при регулировке шага.
3. Во время тренировки дисплей будет показывать текущее значение шага. Если нет работы на тренажере более 4 минут, он отключится автоматически, для сохранения электроэнергии.



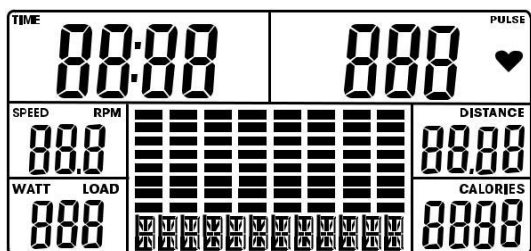


FUNCTION BUTTONS:

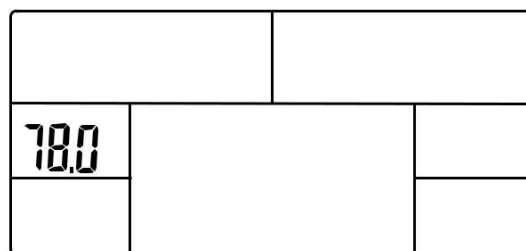
START/STOP	СТАРТ/СТОП	Запуск или остановка работы оборудования
RECOVERY	ВОССТАНОВЛЕНИЕ	Контроль за состоянием восстановления сердечного ритма
+ (PLUS)		Выбор режима тренировки/ настройка функций (увеличение)
- (MINUS)		Выбор режима тренировки/настройка функций (уменьшение)
RESET		Кнопка перехода к главному меню
QUICK KEY		Быстрый выбор установленных режимов программы (12 программ)
MODE		Начало тренировки
USB		Разъем для использования телефона или планшета.

ВКЛЮЧЕНИЕ

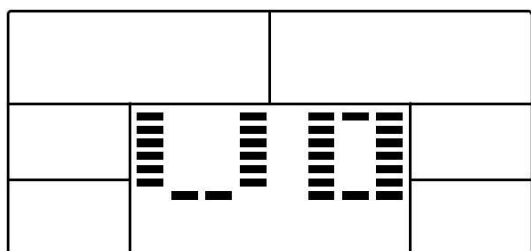
1. Нажмите и удерживайте кнопку START/STOP в течение 3-х секунд, ЖК-дисплей будет отображать все нулевые параметры сопровождающимися сигналом в течение 1 секунды, а затем отобразит 78.0 (Рисунок 1 - 2).
2. С помощью кнопок +/- выберите код пользователя от 0-4, под которым будут заведены личные параметры и нажмите MODE для подтверждения введенной информации (Рисунок 3 - 4).
3. Для ввода личных параметров используйте кнопки +/- для выбора: пол(SEX), возраст(AGE), рост(HEIGHT), вес(WEIGHT) и нажмите MODE для подтверждения введенной информации (Рисунок 5 - 8).



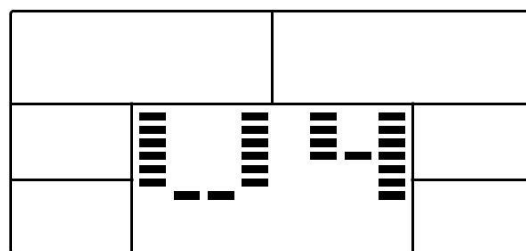
(Рисунок 1)



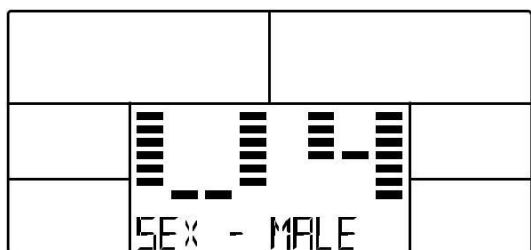
(Рисунок 2)



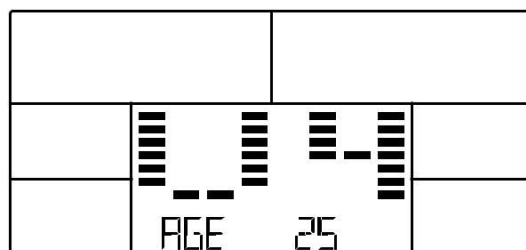
(Рисунок 3)



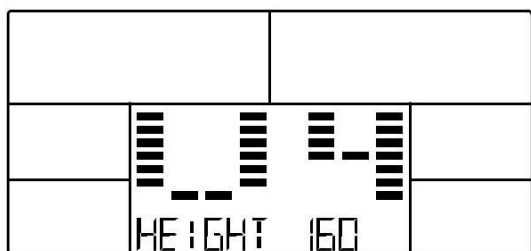
(Рисунок 4)



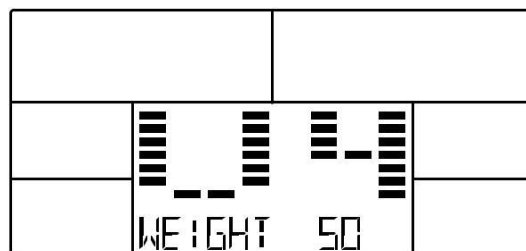
(Рисунок 5)



(Рисунок 6)



(Рисунок 7)



(Рисунок 8)

Таблица возможных данных пользователя

Данные ti	Диапазон
Пол	Мужчина/Женщина
Возраст, лет	10-99
Рост, см	100-200
Вес, кг	20-150

MODE/УСТАНОВКИ

После установки индивидуальных параметров пользователя каждый раз нажимайте кнопку MODE и используя кнопки +/- выберите:

MANUAL → PROGRAM → FITNESS WATT → USER PROGRAM → HRC

Функция	
TIME/Время	0:00-99:00
SPEED/Скорость	0.0-99.9
DISTANCE/Расстояние	0.00-99.95
CALORIES/Ккал	0-990
PULSE/Пульс	60-220
RPM/Число оборотов в минуту	15-999
WATT/Мощность	10-350
LOAD/Нагрузка	1-16

MANUAL MODE/РУЧНАЯ УСТАНОВКА ПАРАМЕТРОВ

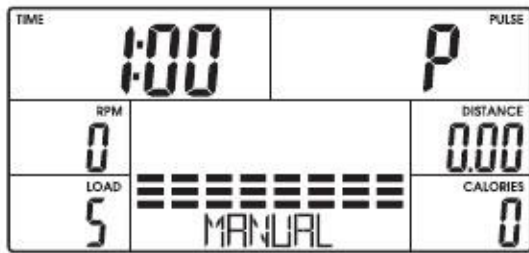
- (1) Нажмите и удерживайте кнопку RESET в течение 3-х секунд, Выберите пользователя
- (2) Выберите MANUAL/Ручной режим, используя кнопки +/- и подтвердите свой выбор нажатием кнопки MODE (Рисунок 8)
- (3) Выберите уровень нагрузки и подтвердите выбор нажатием кнопки MODE (Рисунок 9)
- (4) Установите значения времени, дистанции, калорий, и пульса (Рисунок 10 - 13)
- (5) Нажмите кнопку START для начала тренировки. Вы можете использовать кнопки +/- для регулировки уровня нагрузки (Рисунок 14)
- (6) Нажмите кнопку STOP, чтобы приостановить тренировку. Нажмите кнопку RESET для возврата к выбору режима тренировки или нажмите и удерживать кнопку RESET в течение 3 секунд, чтобы вернуться в главное меню (Рисунок 15)



(Рисунок 8)



(Рисунок 9)



(Рисунок 10)



(Рисунок 11)



(Рисунок 12)



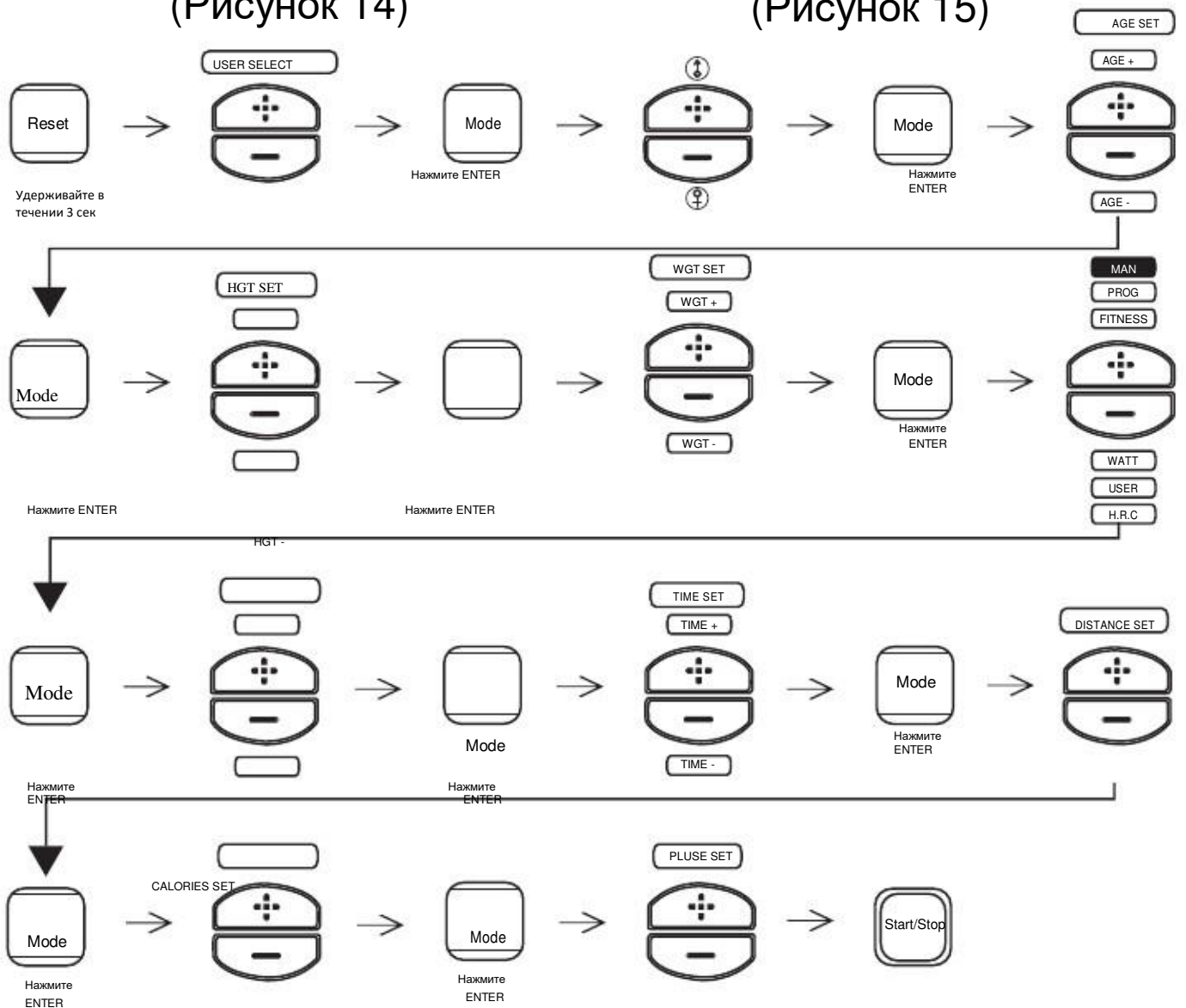
(Рисунок 13)



(Рисунок 14)

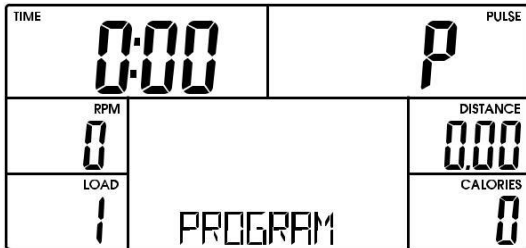


(Рисунок 15)

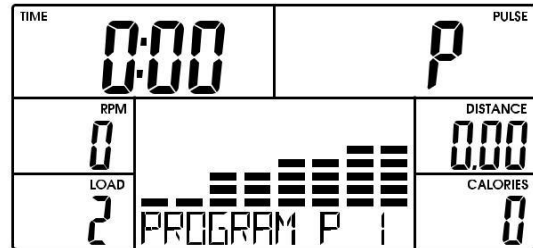


PROGRAM MODE/ПРОГРАММНАЯ УСТАНОВКА

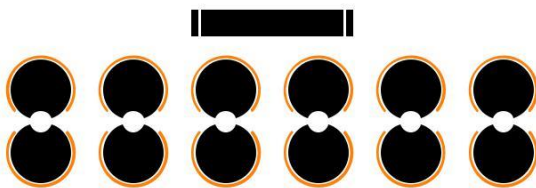
- (1) Нажмите и удерживайте кнопку RESET в течении 3 секунд, выберите пользователя.
- (2) Выберите PROGRAM с помощью кнопок +/- и нажмите MODE для подтверждения выбора. (Рисунок 16). Для выбора программы занятия используйте кнопки +/- выбирая (PROGRAM P1-P12) (Рисунок 17) или используйте QUICK KEY/Быстрые кнопки "P1" - "P12" для быстрого выбора. (Рисунок 18)
- (3) Задайте уровень нагрузки с помощью кнопок +/-, нажмите MODE для подтверждения выбора. (Рисунок 19)
- (4) Установите TIME/время, DISTANCE/дистанцию, CALORIES/калории, и PULSE/пульс. (Рисунок 20 - 23)
- (5) Нажмите START для начала тренировки. Вы можете менять уровень нагрузки используя кнопки +/-.
- (6) Нажмите STOP для завершения тренировки. Нажмите RESET для возврата в главное меню или удерживайте эту кнопку в течении 3 сек.



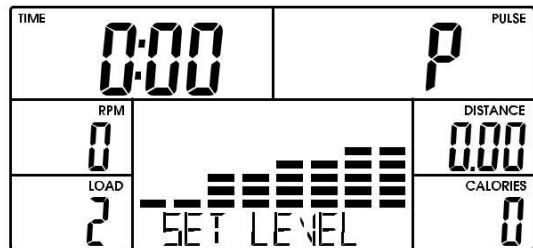
(Рисунок 16)



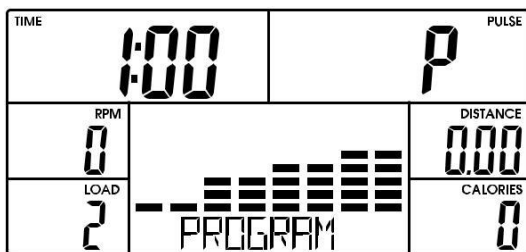
(Рисунок 17)



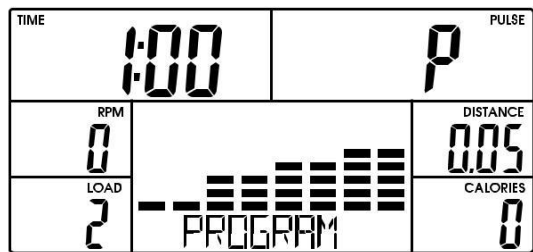
(Рисунок 18)



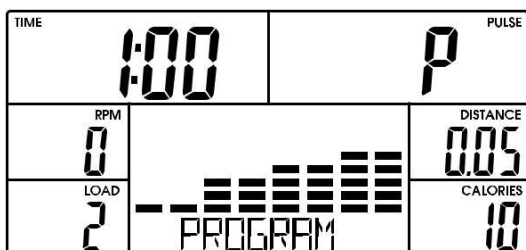
(Рисунок 19)



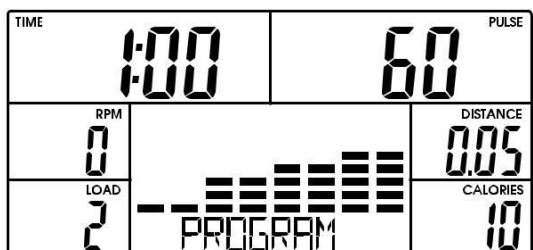
(Рисунок 20)



(Рисунок 21)

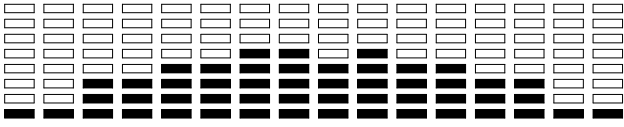


(Рисунок 23)

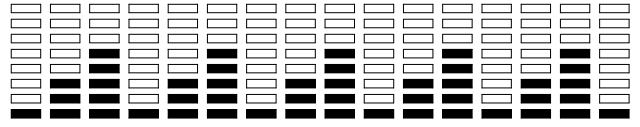


(Рисунок 23)

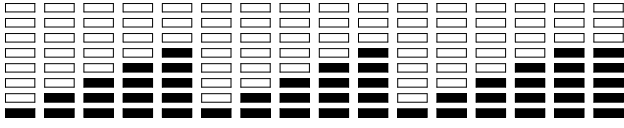
P1



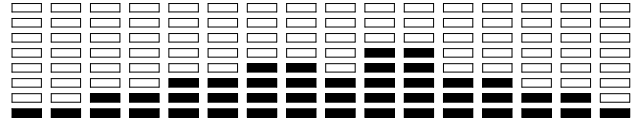
P2



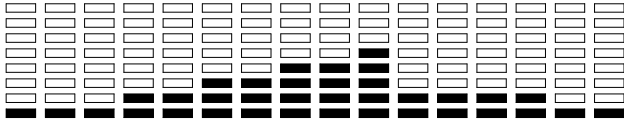
P3



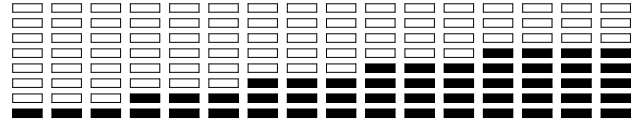
P4



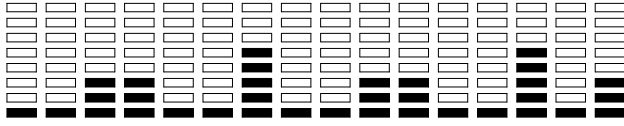
P5



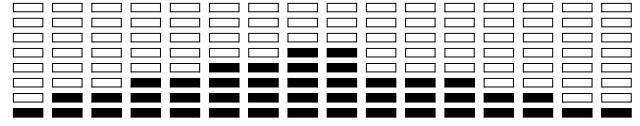
P6



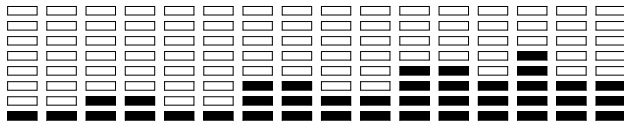
P7



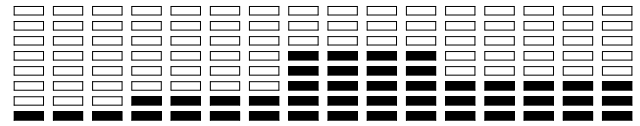
P8



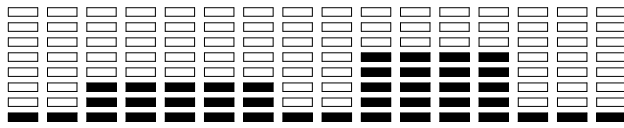
P9



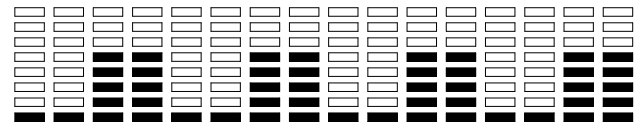
P10

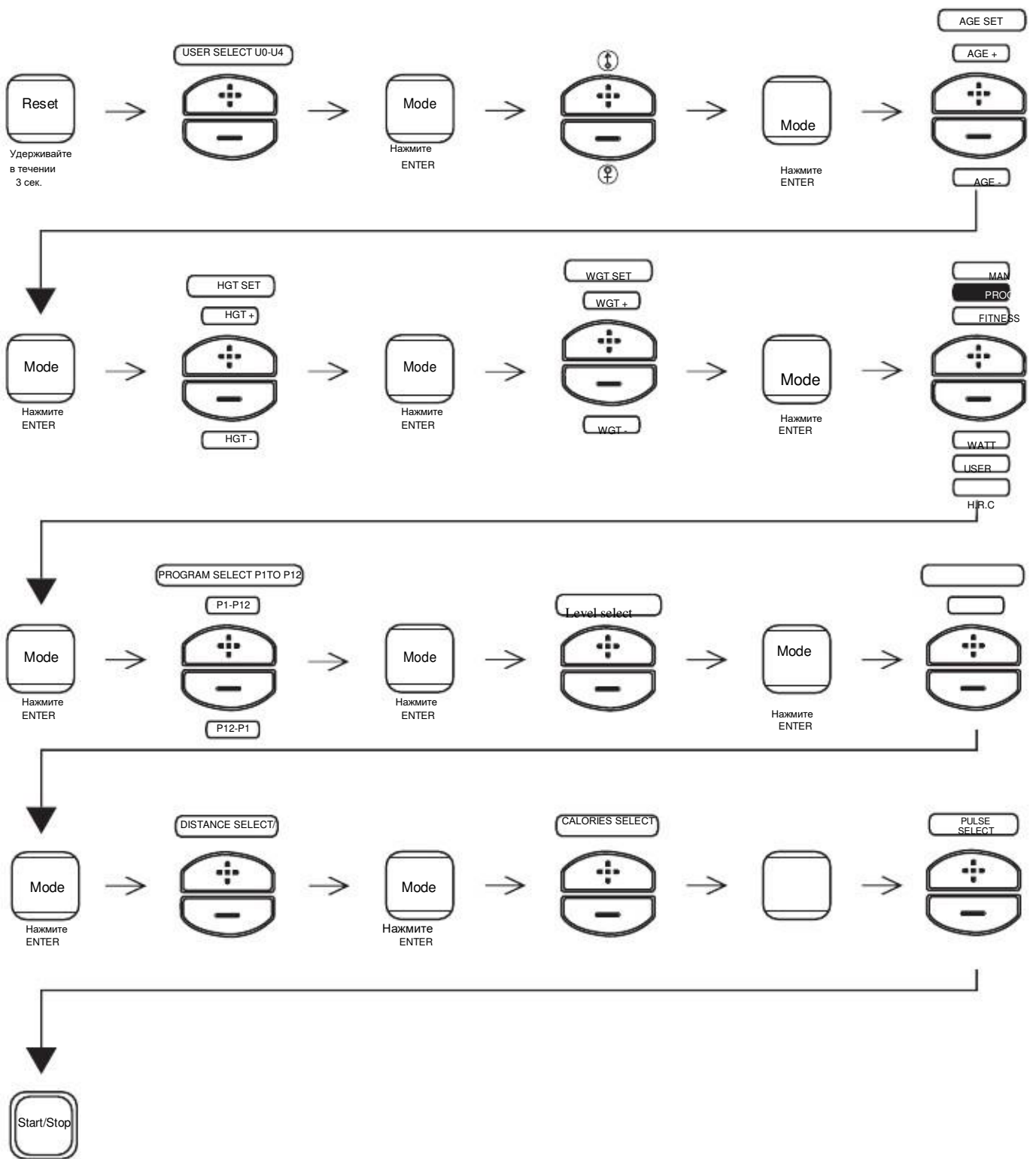


P11



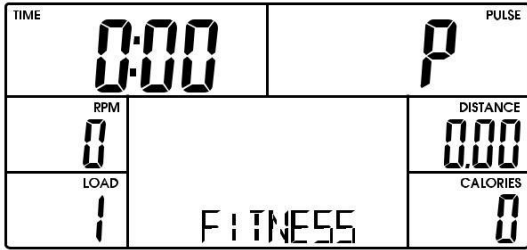
P12



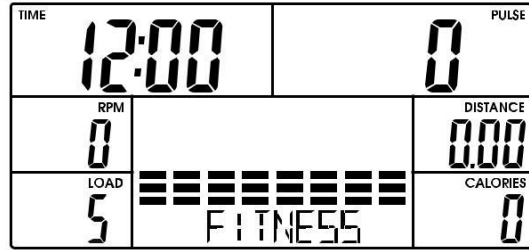


FITNESS MODE/ФИТНЕС РЕЖИМ

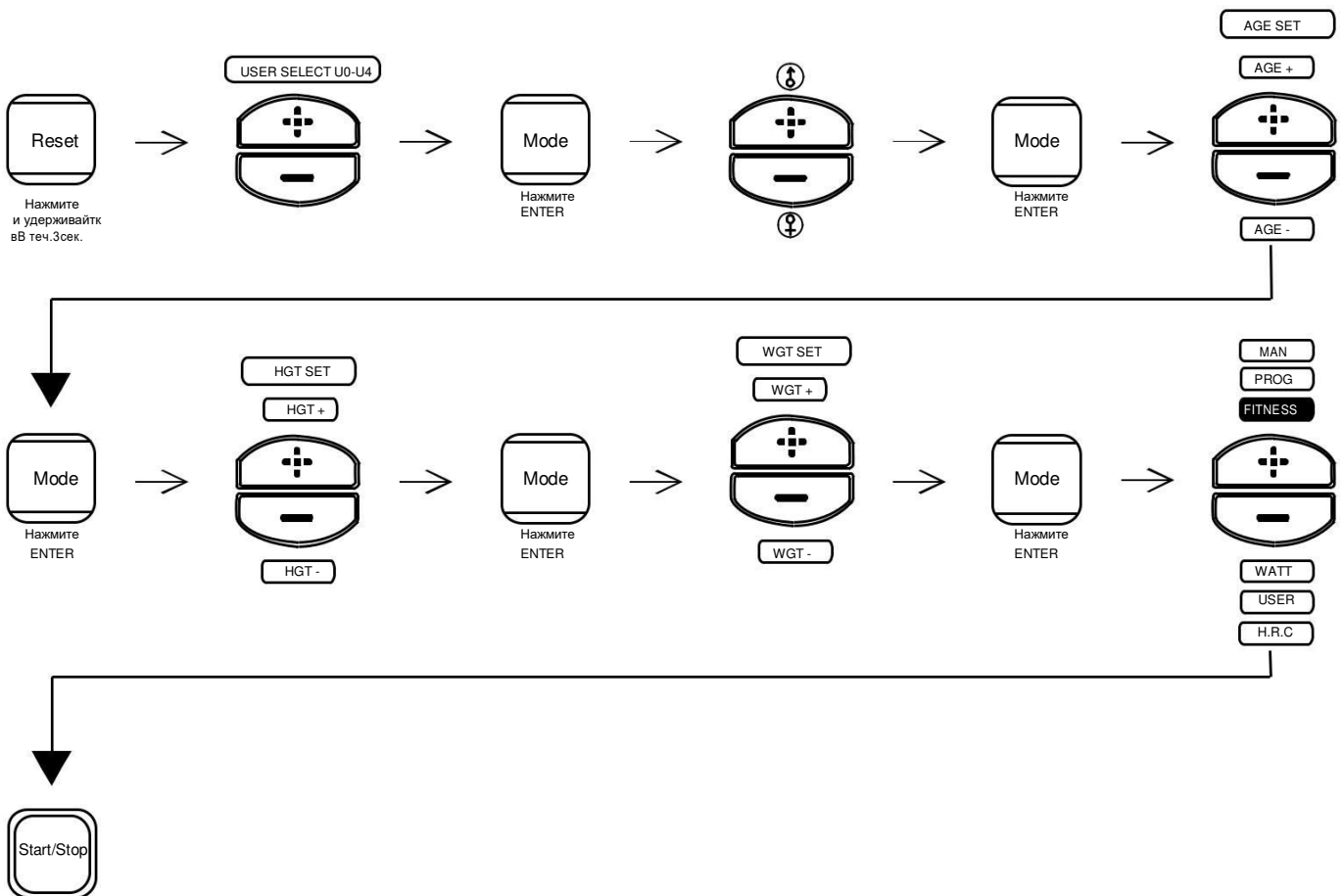
- (1) Нажмите и удерживайте кнопку RESET в течении 3 секунд, выберите пользователя
- (2) Установите FITNESS MODE, используя кнопки +/- и нажмите MODE для подтверждения. (Рисунок 24-25)
- (3) Нажмите START для начала тренировки. Вы можете менять уровень нагрузки, используя кнопки +/-
- (4) По прошествию 12 минут, дисплей автоматически покажет результат тренировки.
- (5) Нажмите STOP для завершения тренировки. Нажмите RESET для перехода в главное меню или удерживайте кнопку нажатой в течении 3 сек. для режима ожидания



(Рисунок 24)



(Рисунок 25)



WATT MODE/ВЫБОР МОЩНОСТИ

- (1) Нажмите и удерживайте кнопку RESET в течении 3 секунд, выберите пользователя
- (2) Установите WATT MODE/установка мощности, используя кнопки +/- и нажмите MODE для подтверждения (Рисунок 26)
- (3) Установите желаемую мощность, используя кнопки +/- и нажмите MODE для подтверждения (Рисунок 27)
- (4) Установите TIME/время, DISTANCE/дистанцию, CALORI/калории и PULSE/пульс. (Рисунок 28-31)
- (5) Нажмите START для начала тренировки. Вы можете менять заданную мощность, используя кнопки +/-.
- (6) Нажмите STOP для завершения тренировки. Нажмите RESET для перехода в главное меню или удерживайте кнопку нажатой в течении 3 сек. для режима ожидания.

TIME	0:00	PULSE	P
RPM	0	DISTANCE	0.00
LOAD	1	WATT	0

(Рисунок 26)

TIME	0:00	PULSE	P
RPM	0	DISTANCE	0.00
WATT	100	WATT	0

(Рисунок 27)

TIME	1:00	PULSE	P
RPM	0	DISTANCE	0.00
LOAD	1	WATT	0

(Рисунок 28)

TIME	1:00	PULSE	P
RPM	0	DISTANCE	0.05
LOAD	1	WATT	0

(Рисунок 29)

TIME	1:00	PULSE	P
RPM	0	DISTANCE	0.05
LOAD	1	WATT	10

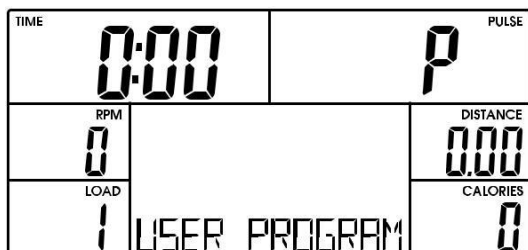
(Рисунок 30)

TIME	1:00	PULSE	60
RPM	0	DISTANCE	0.05
LOAD	1	WATT	10

(Рисунок 31)

USER MODE/УСТАНОВКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

- (1) Нажмите и удерживайте кнопку RESET в течении 3 секунд, выберите пользователя
- (2) Выберите USER MODE/установка пользователя, используя кнопки +/- нажмите MODE для подтверждения выбора. (Рисунок 32)
- (3) Настройте каждый столбец уровня нагрузки с помощью кнопок +/- . Нажмите MODE, чтобы переключиться на следующий столбец. (Рисунок 33). Когда это сделано, подтвердите нажатием кнопки MODE, удерживая ее в течение 3-х секунд.
- (4) Установите TIME/время, DISTANCE\дистанцию, CALORIES/калории и PULSE/пульс. (Рисунок 34~37)
- (5) Нажмите START для начала тренировки. Вы можете изменять уровень нагрузки с помощью кнопок +/-
- (6) Нажмите STOP для завершения тренировки. Нажмите RESET для перехода в главное меню или удерживайте кнопку нажатой в течении 3 сек. для режима ожидания.



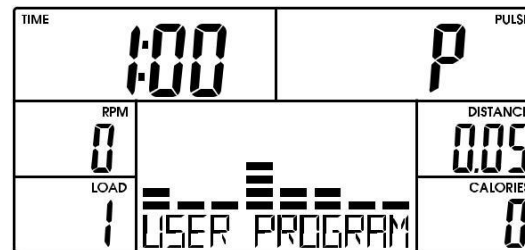
(Рисунок 32)



(Рисунок 33)



(Рисунок 34)



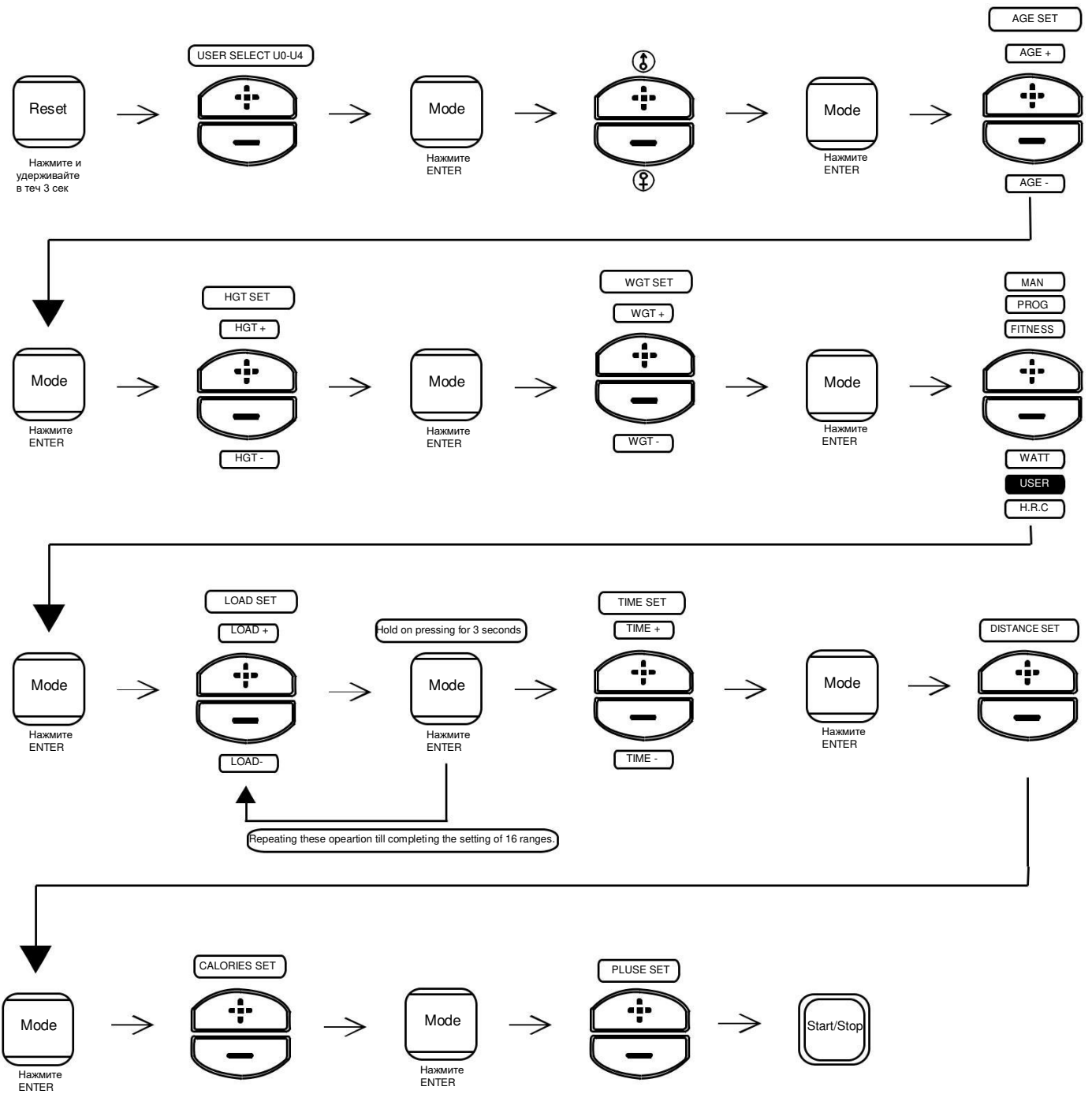
(Рисунок 35)



(Рисунок 36)

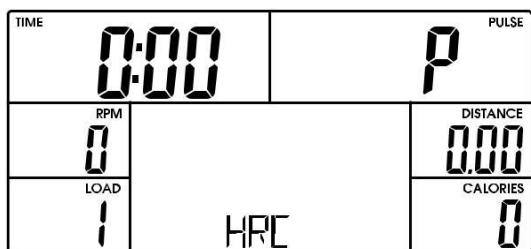


(Рисунок 37)



HRC/ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЦЕБИЕНИЯ

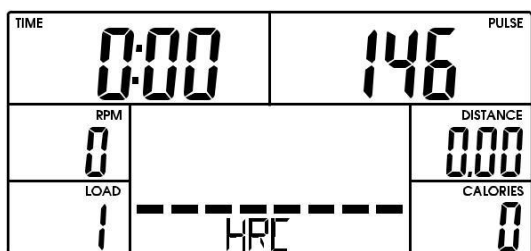
- (1) Нажмите и удерживайте кнопку RESET, выберите пользователя
- (2) Выберите режим HRC, используя кнопки +/- и нажмите MODE для подтверждения. (Рисунок 38)
- (3) Выберите нужную частоту пульса 55% / 75% / 90% или установите цель, используя кнопки +/- (Рисунок 39~42). В этом случае значение скорости будет изменено в зависимости от настроек возраста.
- (4) При выборе цели, вы можете настроить вашу целевую частоту сердечных сокращений, нажимая кнопки +/-.
- (5) Установите TIME/время, DISTANCE/дистанцию, CALORIES/калории, PULSE/пульс (Рисунок 43-45)
- (6) Нажмите START для начала тренировки. Уровень нагрузки будет регулироваться в соответствии с вашим уровнем частоты сердечных сокращений.
- (7) Нажмите STOP для завершения тренировки. Нажмите RESET для возвращения в главное меню или удерживайте кнопку нажатой в течении 3 сек. для режима ожидания.



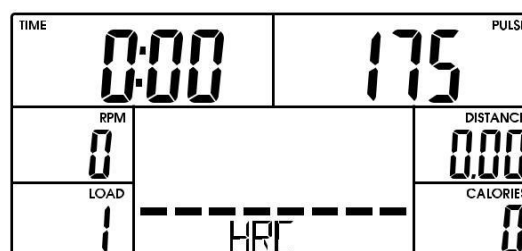
(Рисунок 38)



(Рисунок 39)



(Рисунок 40)



(Рисунок 41)



(Рисунок 42)



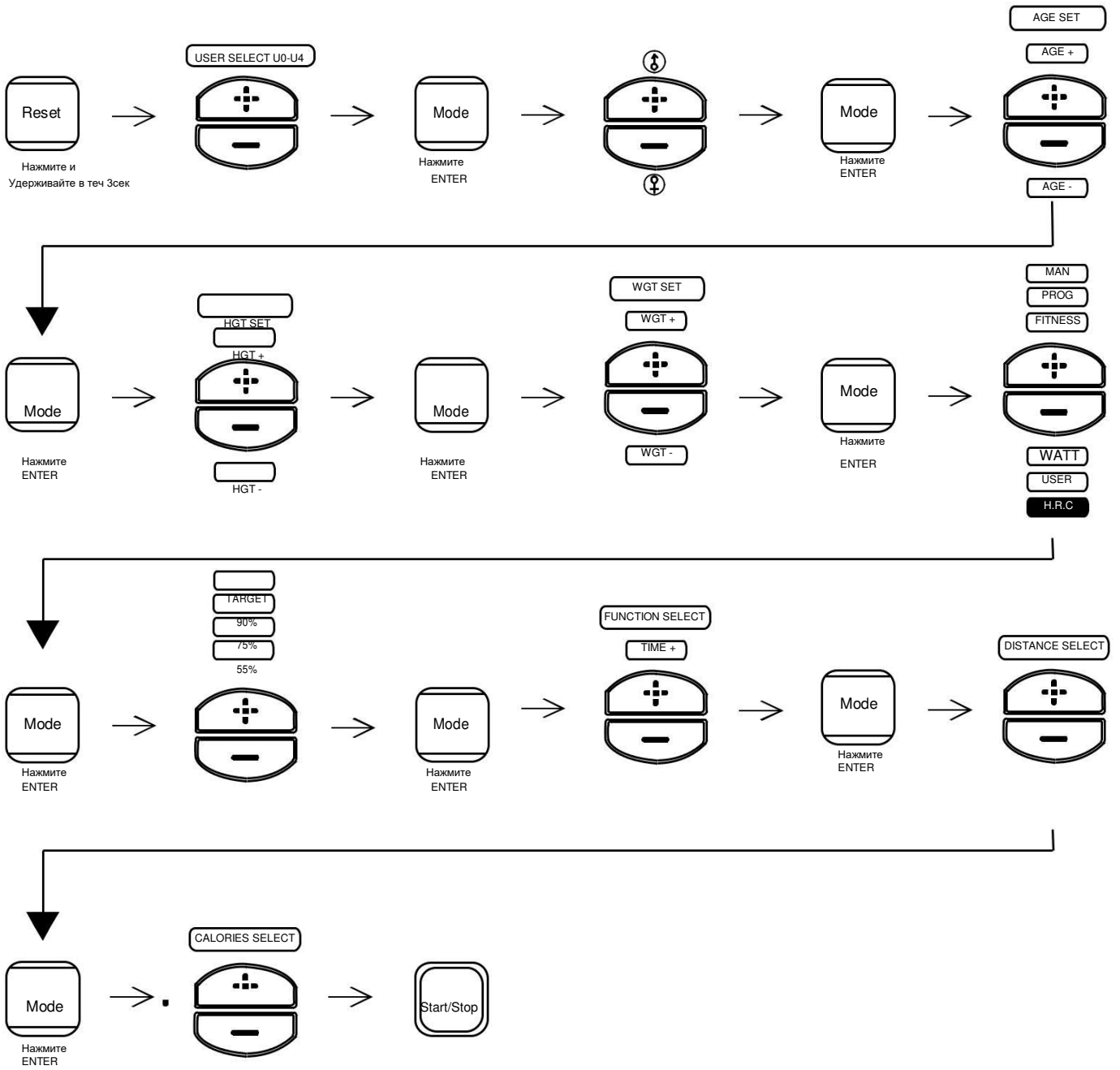
(Рисунок 43)



(Рисунок 44)



(Рисунок 45)

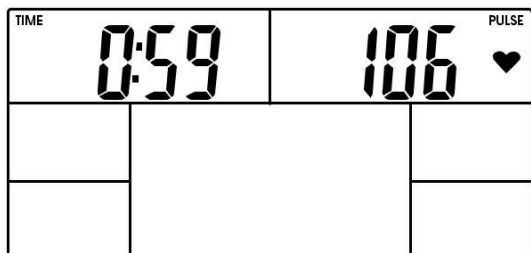


RECOVERY/ВОССТАНОВЛЕНИЕ

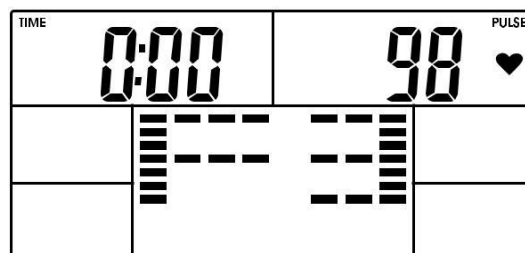
После занятий в течение определенного периода времени, продолжайте держаться за рукоятки и нажмите кнопку RECOVERY.

Все функции дисплея остановятся, кроме "TIME"- здесь начнется обратный отсчет от 00:60 до 00:00.

Экран будет отображать состояние сердечного ритма с F1, F2 ... до F6. F1- является лучшим показателем, F6 - худшим. Пользователь может продолжать тренироваться, чтобы улучшить состояние восстановления сердечного ритма. (Нажмите снова кнопку RECOVERY для возврата к основному дисплею.)



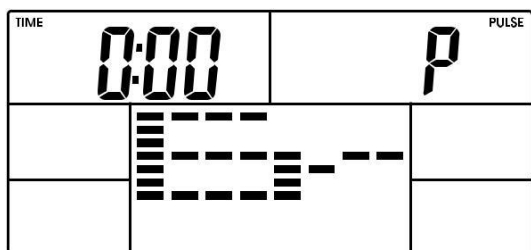
(Рисунок 46)



(Рисунок 47)

ПРИМЕЧАНИЕ:

Если частота сердечных сокращений не определяется или показывается с перерывами, на дисплее появится "Er" (ошибка). (Рисунок 48)



(Рисунок 48)