

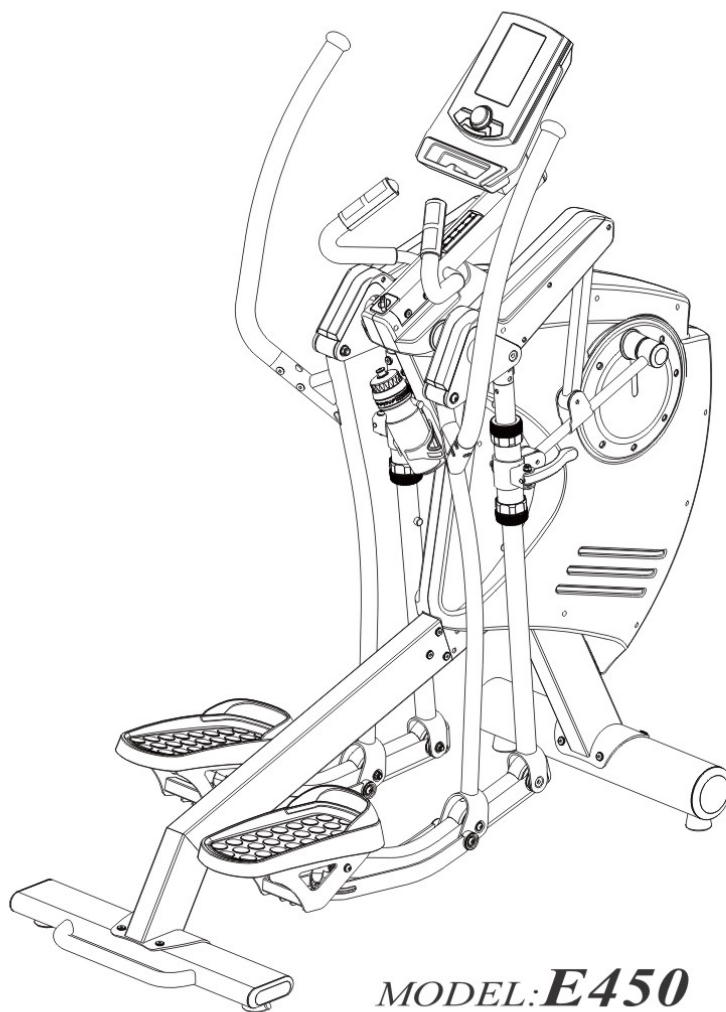
Инструкция

Эллиптический тренажер Sportop E450SR

Полезные ссылки:

[Эллиптический тренажер Sportop E450SR - смотреть на сайте](#)

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР С ИЗМЕНЯЕМОЙ ДЛИНОЙ ШАГА



MODEL: **E450**

SPORTOP®

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

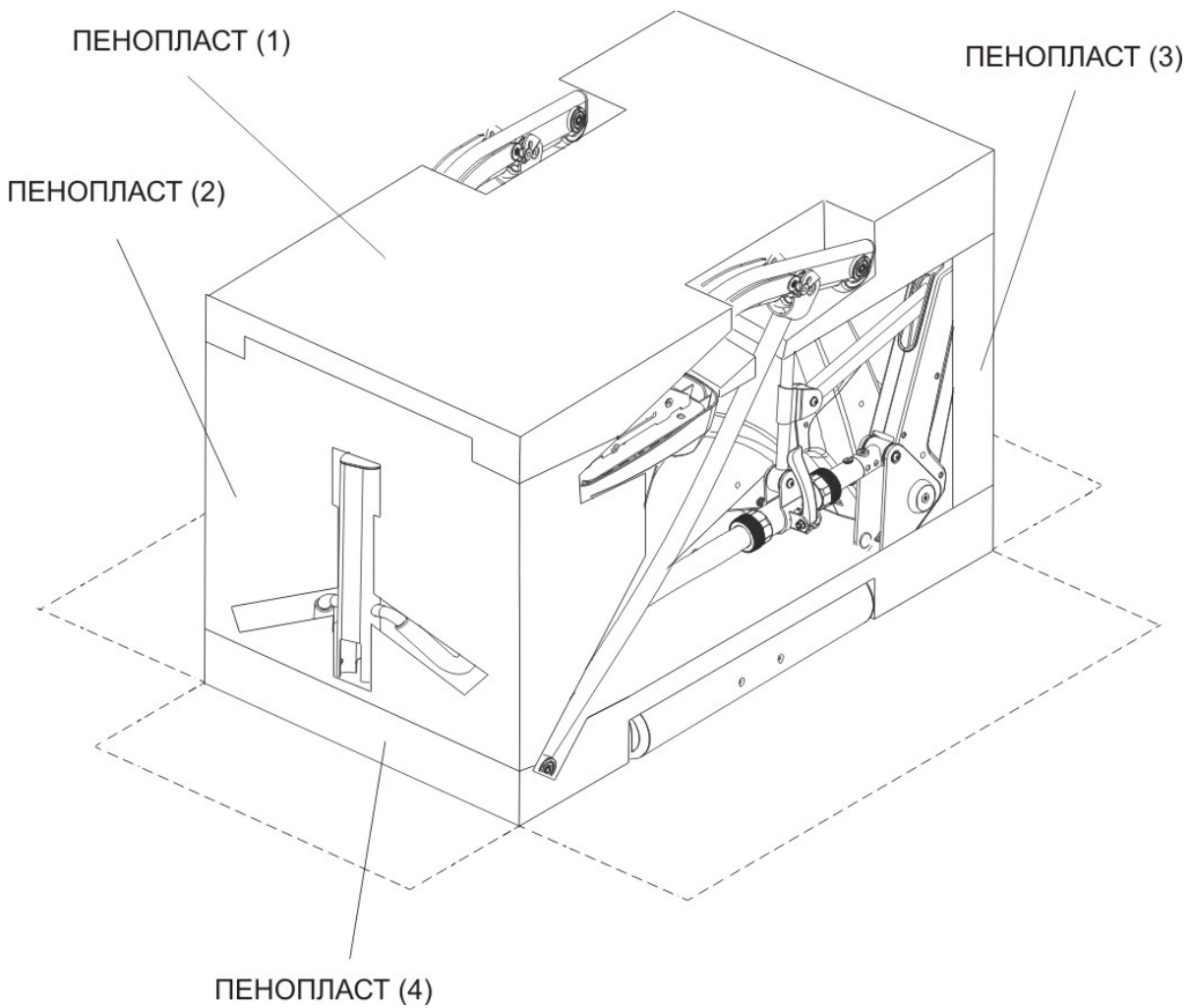
Внимание!

Предосторожности при распаковке:

1. Положите коробку на пол, поставьте все части кроме главной рамы (Δ)

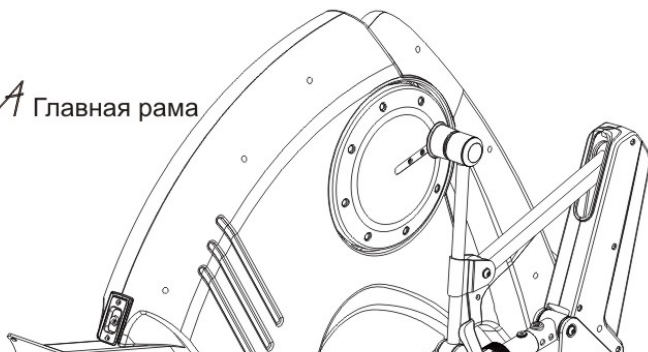
1. Положите коромысло на пол, достаньте все части кроме главной рамы (А).

2. Снимите верхний пенопласт (#1) и боковой (#2 и #3), достаньте главную раму (А) и нижний пенопласт (#4).



ПЕРЕЧЕНЬ ЧАСТЕЙ

А Главная рама



В

Опорная
центральная труба



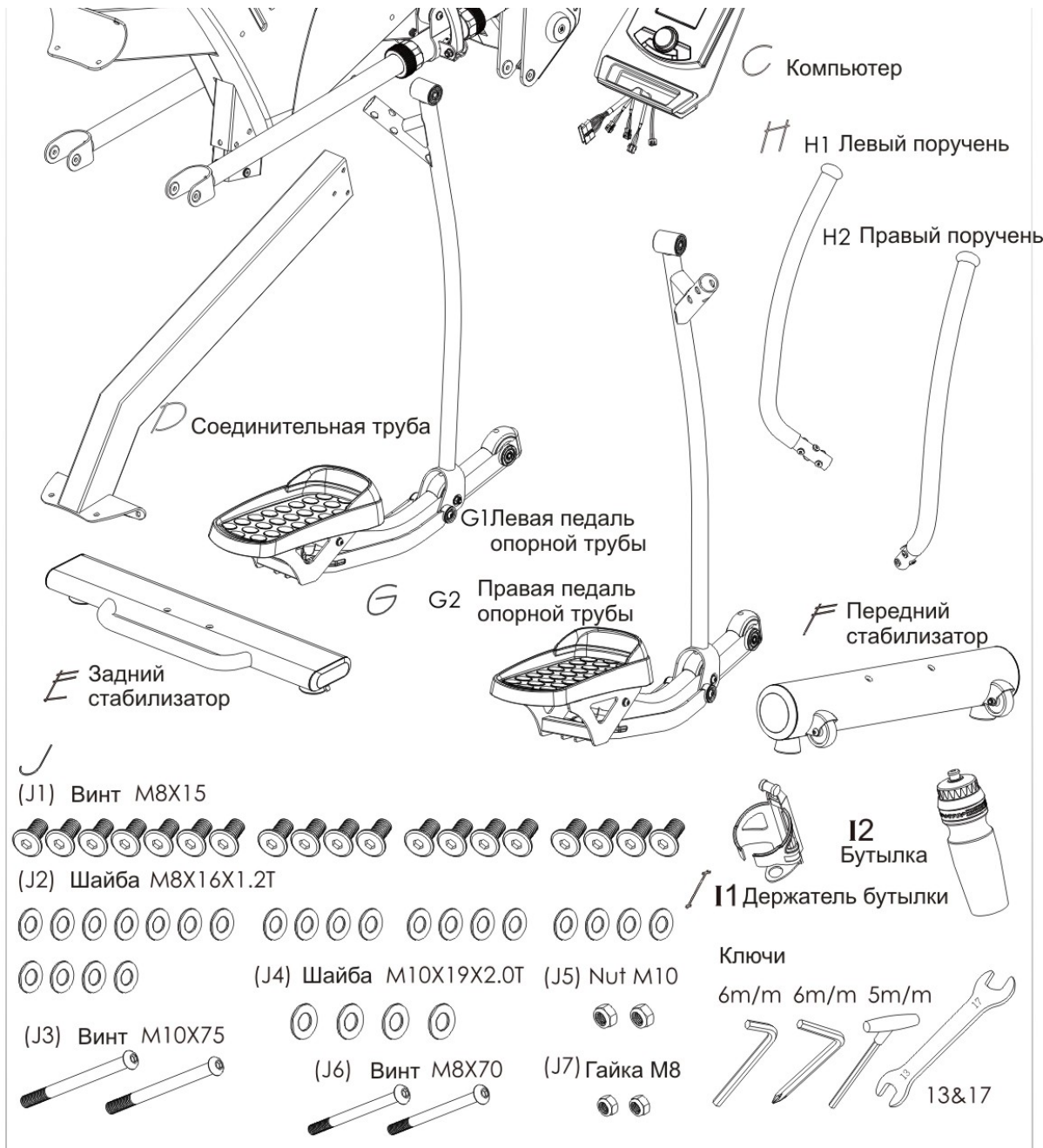
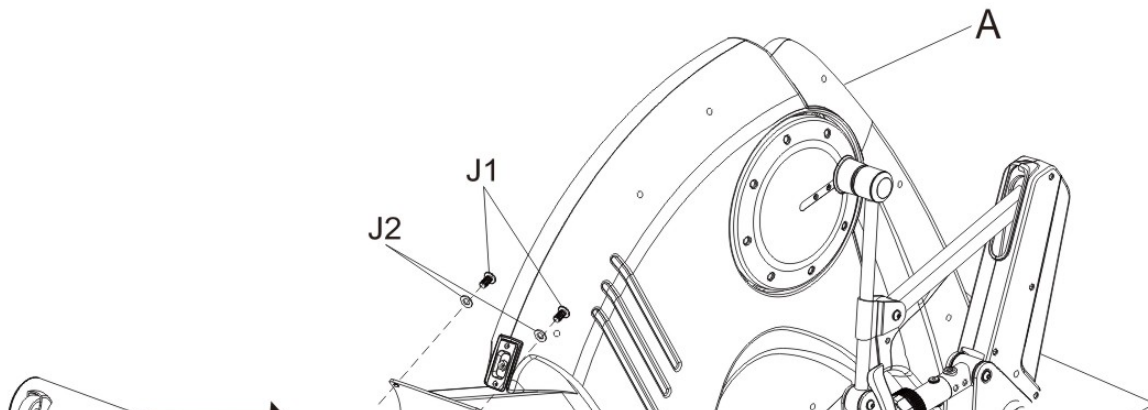


Схема 1

Схема 1 — СБОРКА ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА (F)

Шаг 1. Присоедините передний стабилизатор (F) к главной раме (A) при помощи 4 винтов (J1) и шайбы (J2).



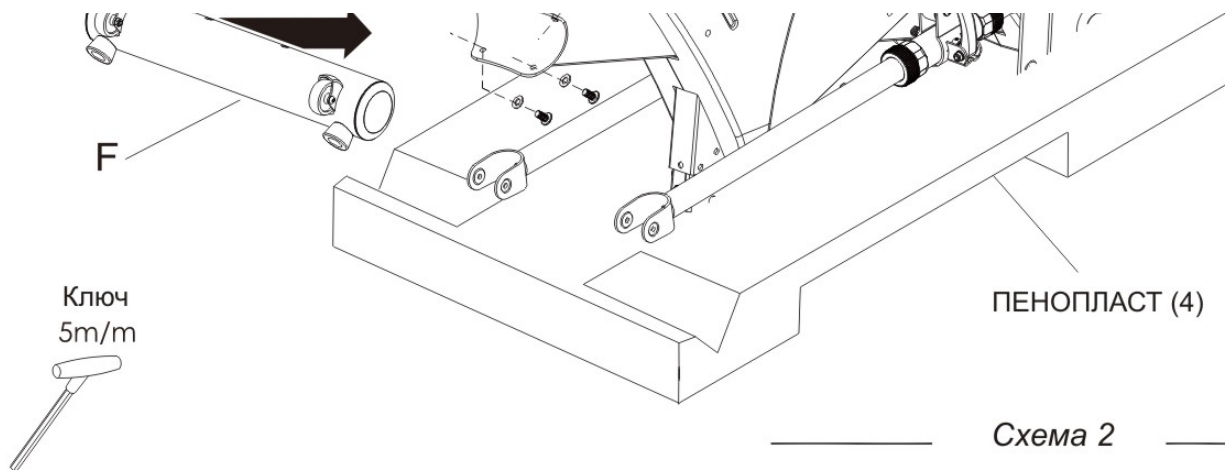
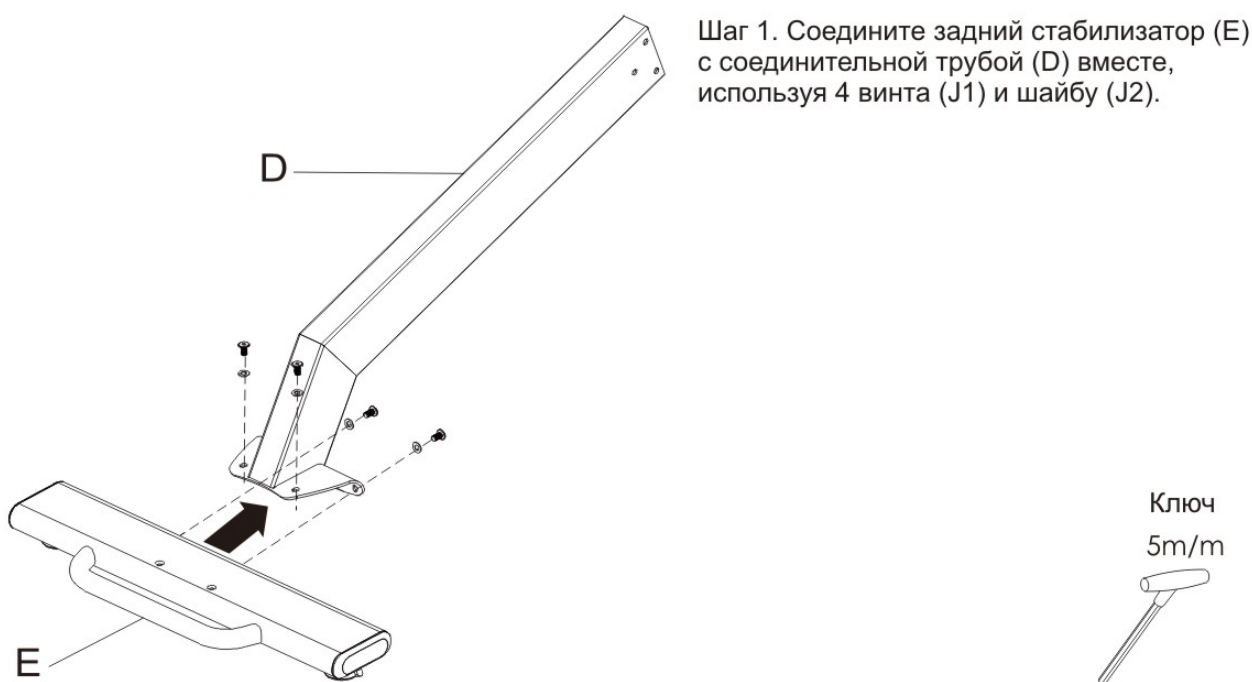


Схема 2 — СБОРКА ТРУБЫ (D) И ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА (E)



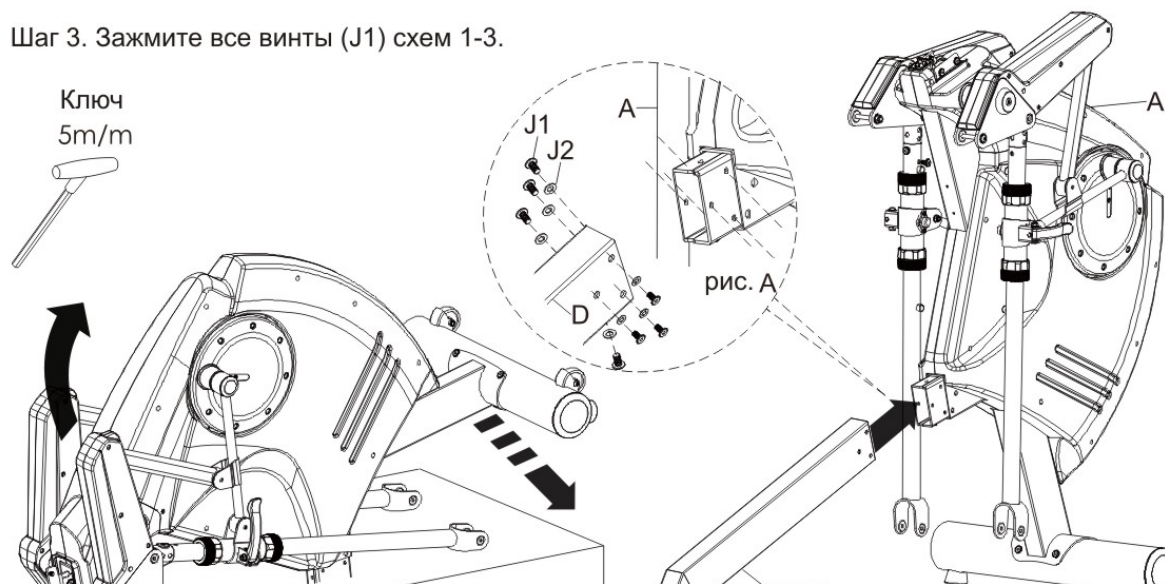
Шаг 1. Соедините задний стабилизатор (E) с соединительной трубой (D) вместе, используя 4 винта (J1) и шайбу (J2).

Схема 3 — СОЕДИНЕНИЕ ТРУБ (D и E) И ГЛАВНОЙ РАМЫ

Шаг 1. Поднимите главную раму (A) при помощи двоих людей и затем достаньте пенопласт (#4), как показано на схеме.

Шаг 2. Присоедините трубы (D и E) к главной раме (A) при помощи 7 винтов (J1) и шайбы (J2).

Шаг 3. Зажмите все винты (J1) схем 1-3.



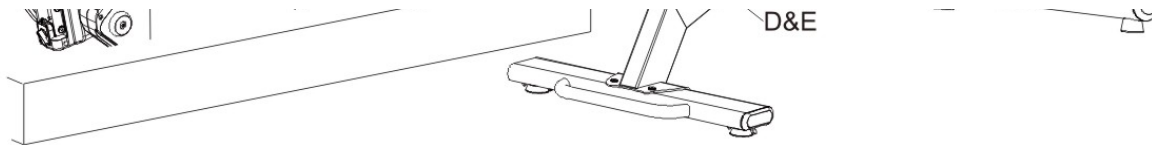


Схема 4

Схема 4

СБОРКА ПЕДАЛИ ОПОРНОЙ ТРУБЫ

Шаг 1. Присоедините правую педаль опорной трубы (G2) к главной раме (A) и зафиксируйте при помощи винта (J3), шайбы (J4), гайки (J5), как показано на рис. В.

Шаг 2. Как показано на рис. С зажмите винт (J3) и гайку (J5) после установки винта (J6), шайбы (J2), гайки (J7) рис. 7.

В шаге 2 самое сложно - это фиксация, достаньте другой винт (J6), затем снова зафиксируйте.

Шаг 3. Левая педаль опорной трубы (J1) собирается также как и правая сторона.

Не забудьте зажать винты: J3x2, J6x4 в шаге 1-3.

Ключи

6m/m



13&17

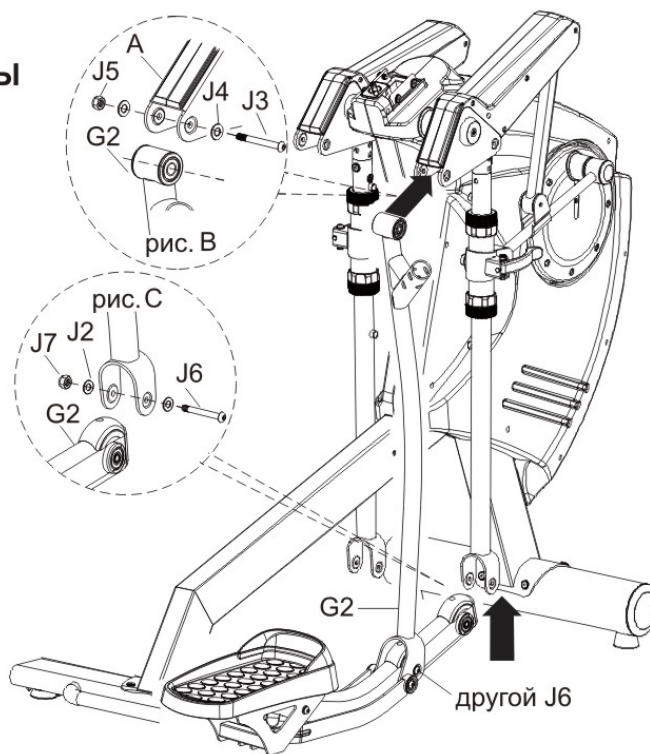


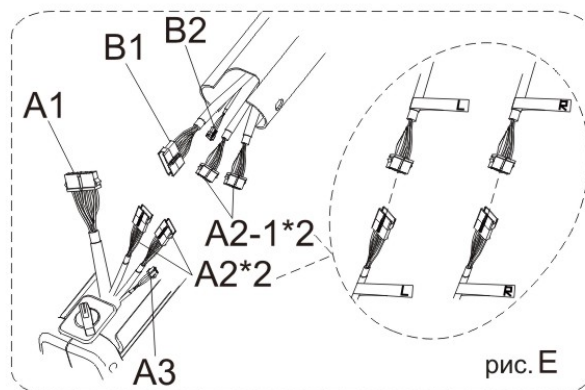
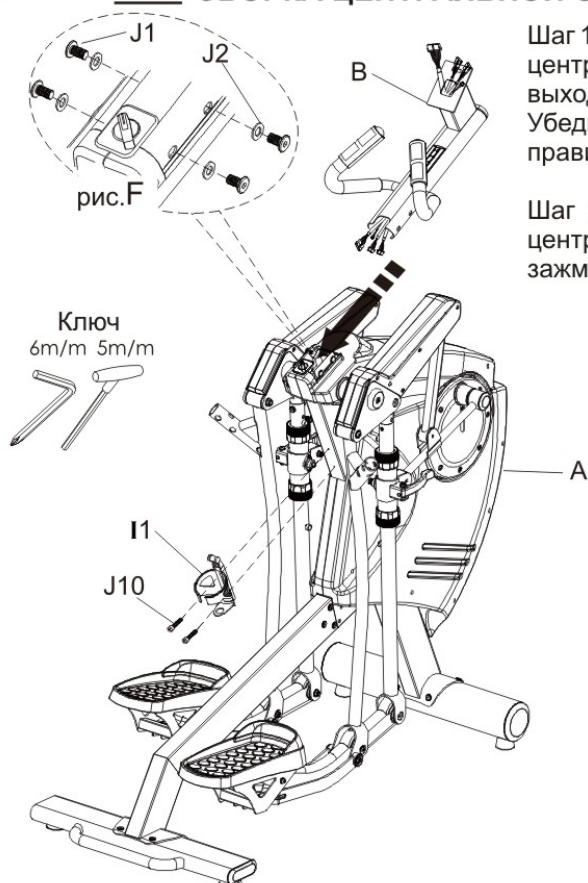
Схема 5

Схема 5 СБОРКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ОПОРНОЙ ТРУБЫ И ДЕРЖАТЕЛЯ БУТЫЛКИ

Шаг 1. Соедините провода (B1 и A2-1*2 и B2), выходящие из центральной трубы (B), с проводами (A1 и A2*2 и A3), выходящие из главной рамы (A), как показано на рис. Е. Убедитесь в том, что провода A2 и A2-1 соединены правильными сторонами согласно стикеров.

Шаг 2. Используйте 4 винта (J1 и J2) для крепления центральной опорной трубы (B) к главной раме (A) и зажмите 4-мя винтами (J1 и J2), как показано на рис. F.

Ключ
6m/m 5m/m



Шаг 4. Используйте винты (J10) для крепления держателя для бутылки (I1) к главной раме (A).

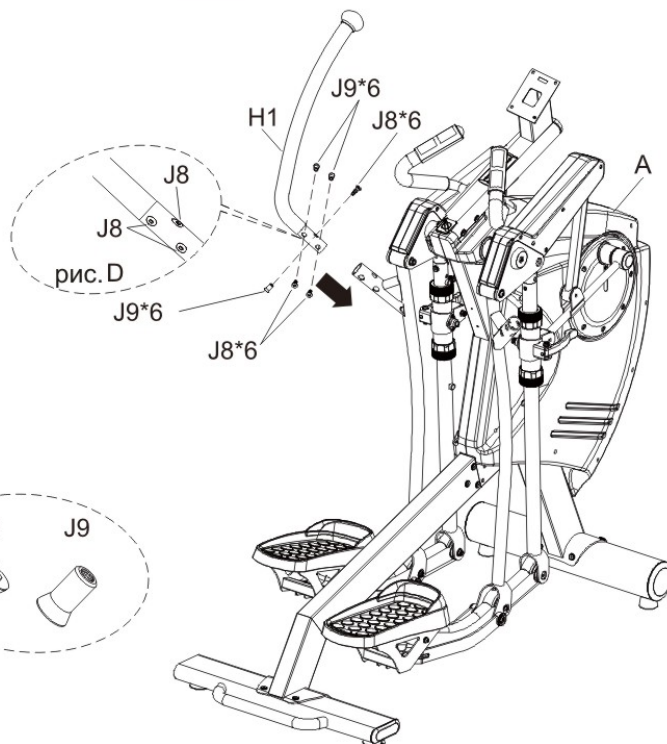
Схема 6 СБОРКА ПОРУЧНЕЙ

Схема 6

Шаг 1. Достаньте предустановленные винты (J8 и J9) с левого поручня (H1).

Шаг 2. Присоедините левый поручень (H1) к главной раме (A) и используйте два 6 мм ключа для крепления всех винтов (J8 и J9) согласно рис. D.

Шаг 3. Сборка правой стороны (H2) аналогична левой стороне.



Ключ
6м/м 6м/м

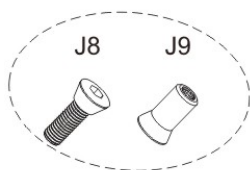


Схема 7 СБОРКА КОМПЬЮТЕРА

Шаг 1. Достаньте 4 винта (C1) с компьютера (C).

Шаг 2. Соедините сенсорные провода (B1), провод датчиков пульса (B4), провод электронной кнопки (B2), сенсорный провод LED-дисплея (B3), выходящие из главной рамы (A) с компьютером (C), как показано на рис. G.

Убедитесь в том, что провода соединены надежно. Опустите избыток проводов обратно в центральную опорную трубу (B).

Шаг 3. Присоедините компьютер (C) к центральной опорной трубе (B) при помощи винтов (C1).

Если поверхность пола неровная, используйте регулировочную кнопку под задним стабилизатором (E) для выравнивания тренажера.

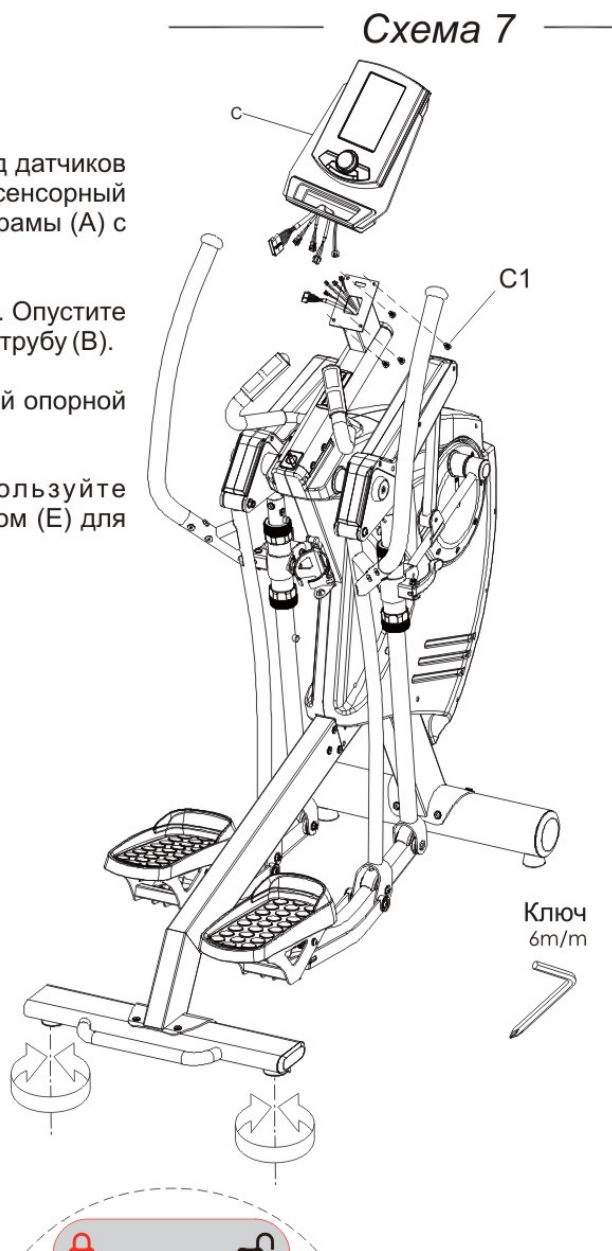
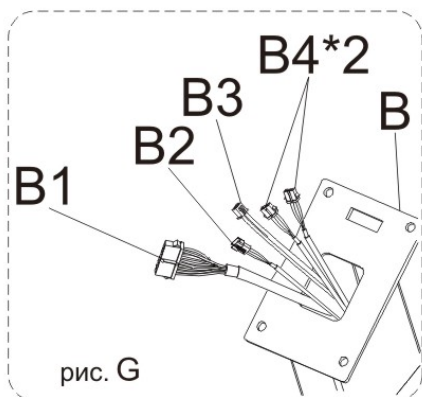


Схема 8

Схема 8
КАК ПРИСОЕДИНИТЬ ПЕДАЛИ
К ОПОРНЫМ ТРУБАМ (G1 И G2)

К ОПОРНЫМ ТРУБАМ (G1 И G2)

Когда тренажер не используется, можете повернуть ЭЛЕКТРОННУЮ КНОПКУ (A3) для блокировки (LOCK) опорных труб педалей (G1 и G2). Одновременно блокируется и компьютер (С). Для разблокировки поверните в обратную сторону кнопку (A3) (UNLOCK).

Тренажер будет всегда блокироваться, если Вы его не используете. Это предотвращает повреждения тренажера детьми и других внешних воздействий.

ВНИМАНИЕ: электронная кнопка работает только когда тренажер подключен к сети.

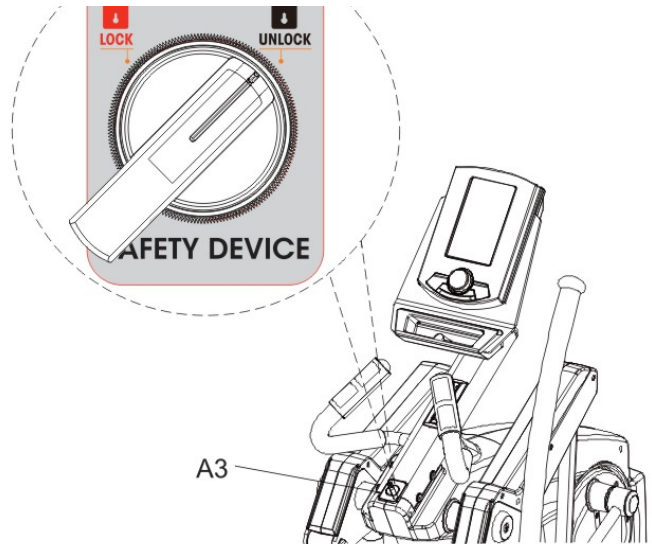


Схема 9

Схема 9 К А К П Е Р Е М Е Щ А Т Ь Т Р Е Н А Ж Е Р

Если тренажер необходимо переместить в другое место, убедитесь в том, что электронная кнопка находится в позиции блокировки. Отключите тренажер от сети, достаньте сетевой шнур из розетки. Наклоняйте тренажер в сторону заднего стабилизатора (Е) до тех пор, пока тренажер не начнет перемещаться на транспортировочных колесиках. Осторожно поставьте тренажер на новое место.

ВНИМАНИЕ: разблокировка может привести к повреждению тренажера.

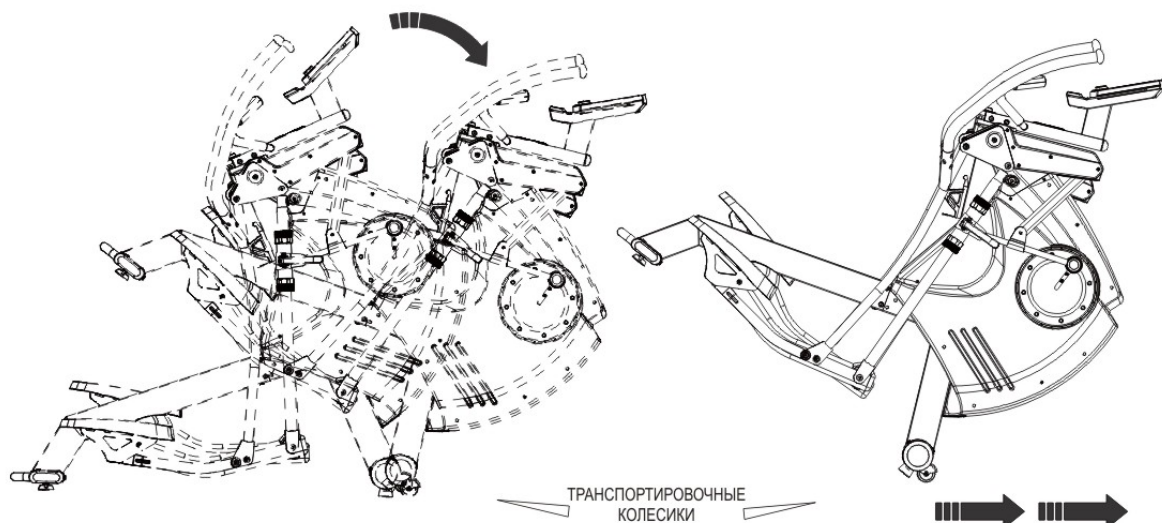
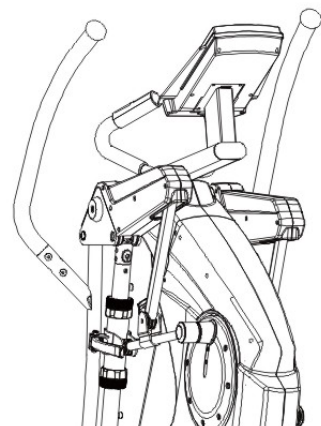


Схема 10

Схема 10 П О Д К Л Ю Ч Е Н И Е

Подсоедините наконечник сетевого адаптера к отверстию на главной раме (А) перед тем, как подсоедините тренажер к электрической сети.

Тренажер комплектуется адаптером на усмотрение производителя.



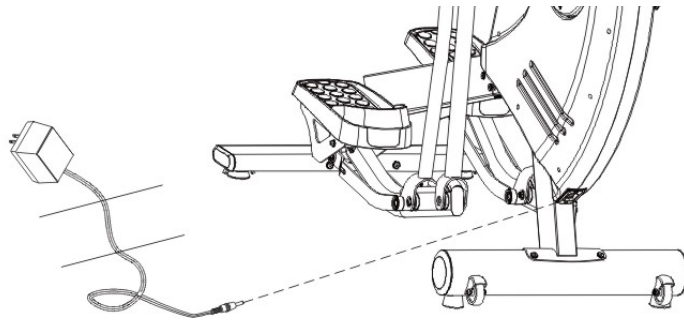


Схема 11

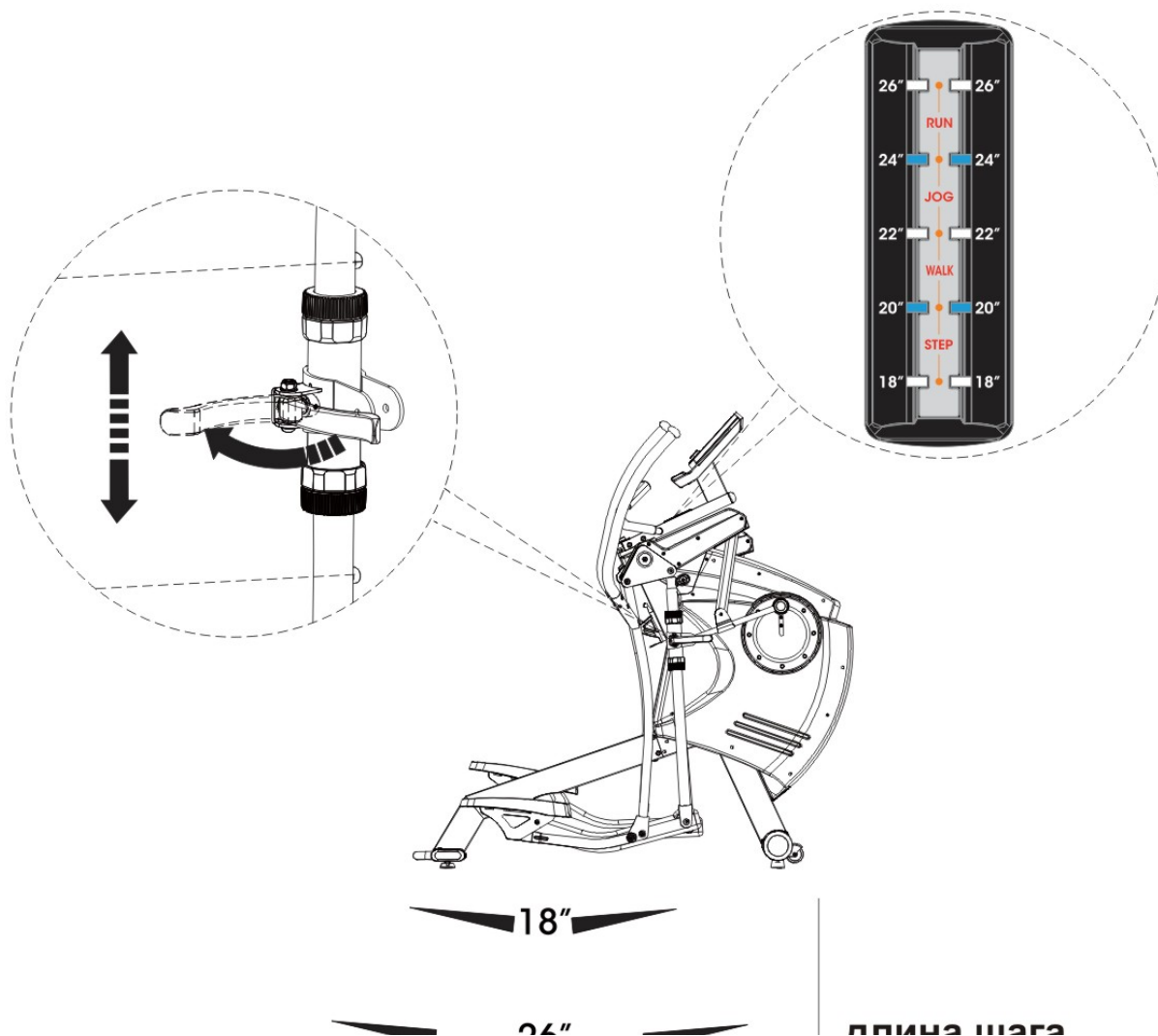
Схема 11 КАС ИЗМЕНЯТЬ ДЛИНУ ШАГА

Шаг 1. Вы можете изменять длину шага в зависимости от того, на сколько быструю хотите ходьбу: 18", 20", 22", 24", 26" как показано на LED-дисплее.

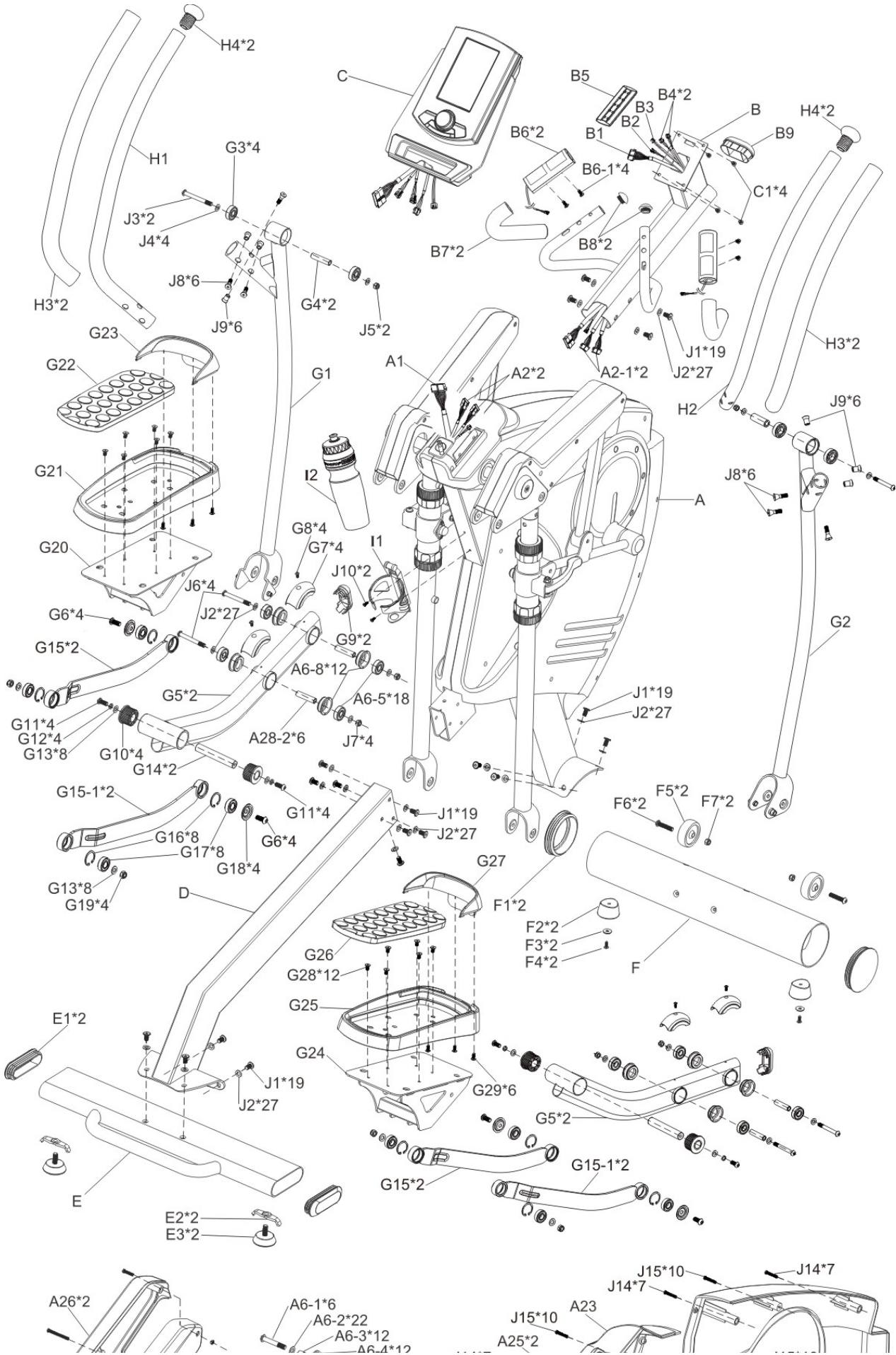
Шаг 2. Поверните рукоятку на кронштейне толкая, затем вы можете тянуть вверх или вниз, выбирая длину шага.

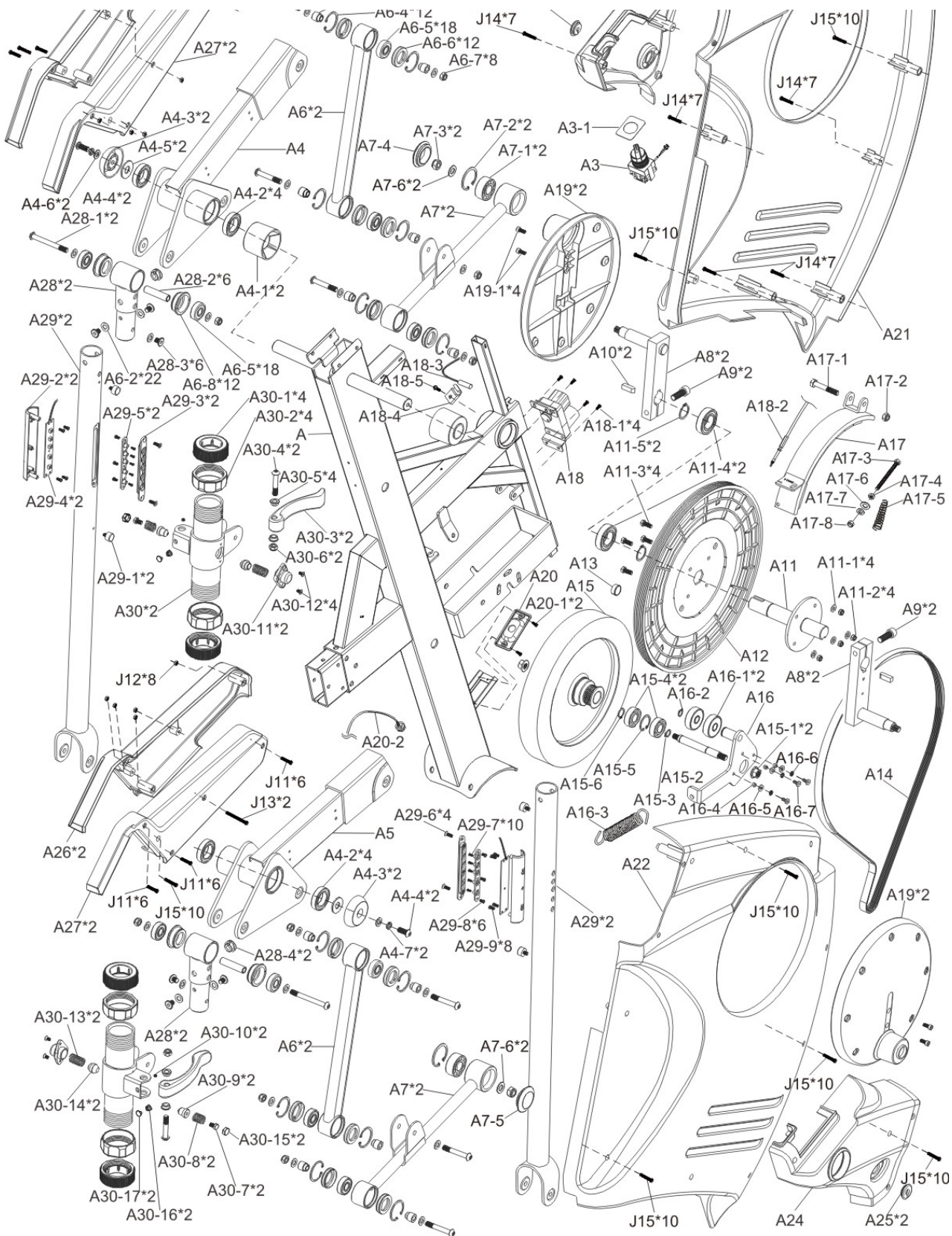
Шаг 3. После изменения длины шага поверните рукоятку на кронштейне обратно для фиксации.

ВНИМАНИЕ: для Вашей безопасности никогда не изменяйте длину шага и даже не поворачивайте рукоятку на кронштейне, пока тренажер в движении, дождитесь его полной остановки и принятия исходного положения.



длина шага





ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ И ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ СБОРКИ

#	Наименование	Кол-во	#	Наименование	Кол-во
A	Главная рама	1	A15-6	Фиксатор C15	1
A1	Сенсорный провод двигателя	1	A16	Давящая труба	1
A2	Сенсорный провод 500 мм	2	A16-1	Подшипник 6203Z	2
A2-1	Сенсорный провод 250 мм	2	A16-2	Фиксатор	1

A3	Электронная кнопка	1	A16-3	Пружина	1
A3-1	Стикер электронной кнопки	1	A16-4	Труба	3
A4	Колеблющаяся ось базы (левая)	1	A16-5	Шайба	3
A4-1	Заглушка	2	A16-6	Пружинная шайба	3
A4-2	Подшипник 6905ZZ	4	A16-7	Винт	3
A4-3	Заглушка винта	2	A17	Вставка для магнита	1
A4-4	Винт M8x20	2	A17-1	Винт M8x52	1
A4-5	Шайба M8x28x2T	2	A17-2	Гайка M8	1
A4-6	Шайба M8x16x1.2 T	2	A17-3	Винт M6x65	1
A4-7	Пружинная шайба M8	2	A17-4	Гайка M6	1
A5	Колеблющаяся ось базы (правая)	1	A17-5	Пружина	1
A6	Передний соединительный вал	2	A17-6	Шайба M7x22x2.5T	1
A6-1	Винт M8x50	6	A17-7	Шайба M6x18	1
A6-2	Шайба M8	22	A17-8	Гайка M6	1
A6-3	Втулка Ø8 (Ø11.9+ Ø15)	12	A18	Двигатель	1
A6-4	Фиксатор (R36)	12	A18-1	Винт	4
A6-5	Подшипник 6201ZZ TPX	18	A18-2	Трос натяжения	1
A6-6	Втулка подшипника Ø42x3T	12	A18-3	Сенсорный провод 600 мм	1
A6-7	Гайка M8	8	A18-4	Вставка сенсорного провода	1
A6-8	Вставка подшипника	12	A18-5	Винт	1
A7	Рычаг соединительного вала	2	A19	Поворотная пластина	2
A7-1	Подшипник 2203 MRB	2	A19-1	Винт M8x12	4
A7-2	Фиксатор (R40)	2	A20	ДС вставка для наконечника	1
A7-3	Гайка M10	2	A20-1	Винт	2
A7-4	Заглушка	1	A20-2	ДС провод 600 мм	1
A7-5	Заглушка	1	A21	Левая крышка главной цепи	1
A7-6	Шайба M10x19x2T	2	A22	Правая крышка главной цепи	1
A8	Рычаг	2	A23	Левая крышка малой цепи	1
A9	Винт M10x30	2	A24	Правая крышка малой цепи	1
A10	Плоский ключ	2	A25	Заглушка	2
A11	Ось	1	A26	Левая крышка колеблющейся оси базы	2
A11-1	Шайба M6	4	A27	Правая крышка колеблющейся оси базы	2
A11-2	Гайка M6	4	A28	Передняя верхняя педаль опорной трубы	2
A11-3	Винт M6x18	4	A28-1	Винт M8x75	2

A11-4	Подшипник 6005ZZ	2	A28-2	Втулка Ø12x Ø7.9x49.7	6
A11-5	Фиксатор	2	A28-3	Винт М8х15	6
A12	Ременное колесов Ø350	1	A28-4	Заглушка	2
A13	Магнит Ø15x7	1	A29	Передняя нижняя педаль опорной трубы	2
A14	Ремень 1371 ммхJ6	1	A29-1	Прокладка (+винт)	4
A15	Маховик 12кг	1	A29-2	Нижняя вставка сенсора	2
A15-1	M10	2	A29-3	Верхняя вставка сенсора	2
A15-2	Центральная ось	1	A29-4	Сенсор	2
A15-3	Фиксатор C12	1	A29-5	Крышка сенсора	2
A15-4	Подшипник 6202ZZ	2	A29-6	Винт М4х13	4
A15-5	Фиксатор R4	1	A29-7	Винт М2х6	10
#	Наименование	Кол-во	#	Наименование	Кол-во
A29-8	Винт М3х6	6	G4	Втулка Ø16.98x Ø9.9x49.7	2
A29-9	Винт М3х8	8	G5	Нижняя опорная труба педали	2
A30	Направляющая кронштейна	2	G6	Винт М8х25	4
A30-1	Регулировочная кнопка	4	G7	Армированная крышка педали	4
A30-2	Регулировочная заглушка	4	G8	Винт М4х10	4
A30-3	Рукоятка	2	G9	Заглушка трубы педали	2
A30-4	Винт М8х45	2	G10	Втулка оси	4
A30-5	Втулка	4	G11	Винт М8х20	4
A30-6	Нейлоновая гайка М8	2	G12	Пружинная шайба М8	4
A30-7	Винт М6х10	2	G13	Шайба М8	8
A30-8	Пружина	2	G14	Втулка 2	2
A30-9	Блок	2	G15	Левая сторона педали опорной трубы	2
A30-10	Винты М4х4	2	G15-1	Правая сторона педали опорной трубы	2
A30-11	Магнитная вставка	2	G16	Фиксатор (R28)	8
A30-12	Винт М4х8	4	G17	Подшипник 6001ZZ	8
A30-13	Пружина	2	G18	Шайба	4
A30-14	Магнетик	2	G19	Гайка М8	4
A30-15	Крышка нейлонового магнита М6	2	G20	Кронштейн левой педали	1
A30-16	Рукоятка блока А	2	G21	Левая педаль	1
A30-17	Рукоятка блока В	2	G22	Подушка левой педали	1
В	Центральная опорная труба	1	G23	Передняя крышка левой педали	1

В	Центральная опорная труба	1	G23	Передняя крышка левой педали	1
B1	Сенсорный провод 650 мм	1	G24	Кронштейн правой педали	1
B2	Провод электронной кнопки 700 мм	1	G25	Правая педаль	1
B3	LED сенсорный провод 350 мм	1	G26	Подушка правой педали	1
B4	Провод рукоятки 850 мм	2	G27	Передняя крышка правой педали	1
B5	LED сенсор	1	G28	Винт М6х12	12
B6	Датчик пульса	2	G29	Винт М4х20	6
B6-1	Винт	4	H1	Левая рукоятка	1
B7	Спонж HDR 200 мм	2	H2	Правая рукоятка	1
B8	Заглушка	2	H3	Спонж HDR 655 мм	2
B9	Заглушка	1	H4	Заглушка рукоятки	2
С	Компьютер	1	I1	Держатель бутылки	1
C1	Винт М5х10	4	I2	Бутылка	1
D	Соединительная труба	1	J1	Винт М8х15	19
E	Задний стабилизатор	1	J2	Шайба М8х16х1.2Т	27
E1	Заглушка	2	J3	Винт М10х75	2
E2	Гайка	2	J4	Шайба М10х19х2.0Т	4
E3	Регулируемый конец Ø50	2	J5	Гайка М10	2
F	Передний стабилизатор	1	J6	Винт М8х70	4
F1	Заглушка	2	J7	Гайка М8	4
F2	Смягчающая подушка Ø50 TPR	2	J8	Винт рукоятки	6
F3	Шайба М6х19х2Т	2	J9	Винт рукоятки	6
F4	Винт М5х16	2	J10	Винт держателя бутылки	2
F5	Транспортировочное колесо	2	J11	Винт М4х20	6
F6	Винт М8х40	2	J12	Гайка М4	8
F7	Гайка М8	2	J13	Винт М4х45	2
G1	Опорная труба левой педали	1	J14	Винт М4х25	7
G2	Опорная труба правой педали	1	J15	Винт М4х18	
G3	Подшипник 6003ZZ	4			