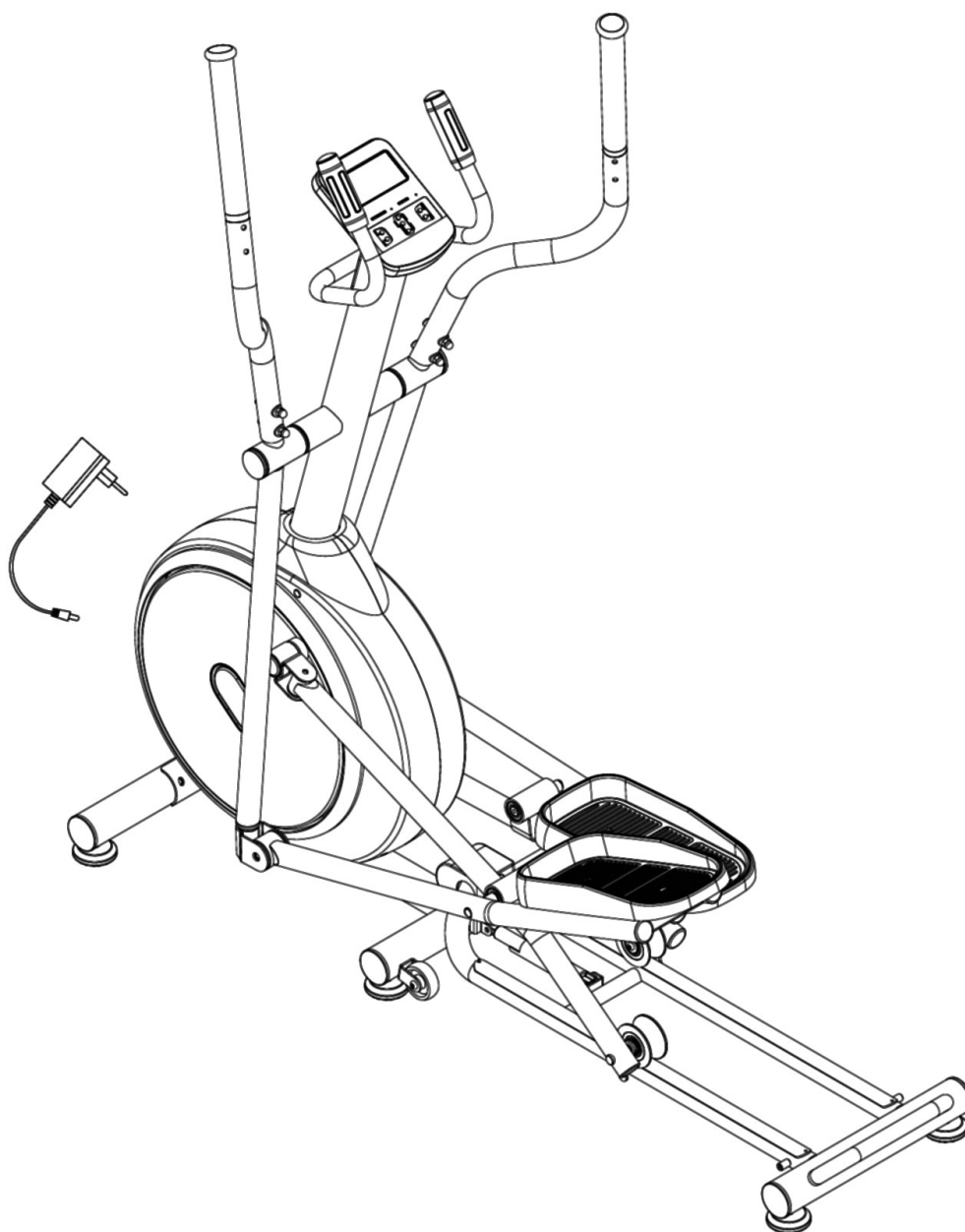


AVM Active Sport

Professional

Эллиптический тренажер A-E010P



Руководство по сборке и эксплуатации

Пожалуйста, сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Содержание

Важная информация и меры предосторожности	3
Схемы сборки	5
Список частей	7
Инструменты и набор метизов для сборки.....	8
Сборка	9
Шаг 1	9
Шаг 2	10
Шаг 3	11
Шаг 4	12
Перемещение и регулировка	13
Перемещение	13
Регулировка	13
Складывание/раскладывание	14
Консоль и управление.....	15
Описание программных функций	16
Описание функций кнопок	16
Единицы измерения.....	17
Ручной режим (PROGRAM 1)	17
Программные режимы (PROGRAM 2-11)	18
Тест содержания жира в теле (PROGRAM 12)	19
Программа тренировки по мощности (PROGRAM 13)	21
Программы контроля сердечного ритма (HRC) (PROGRAM 14 – 17)	22
Пользовательские программы (PROGRAM 18 – 21)	23
Тест на восстановление сердечного ритма.....	23
Подключение приложений по Bluetooth	25
Использование нагрудного кардиодатчика	26
Коды ошибок.....	27

Важная информация и меры предосторожности

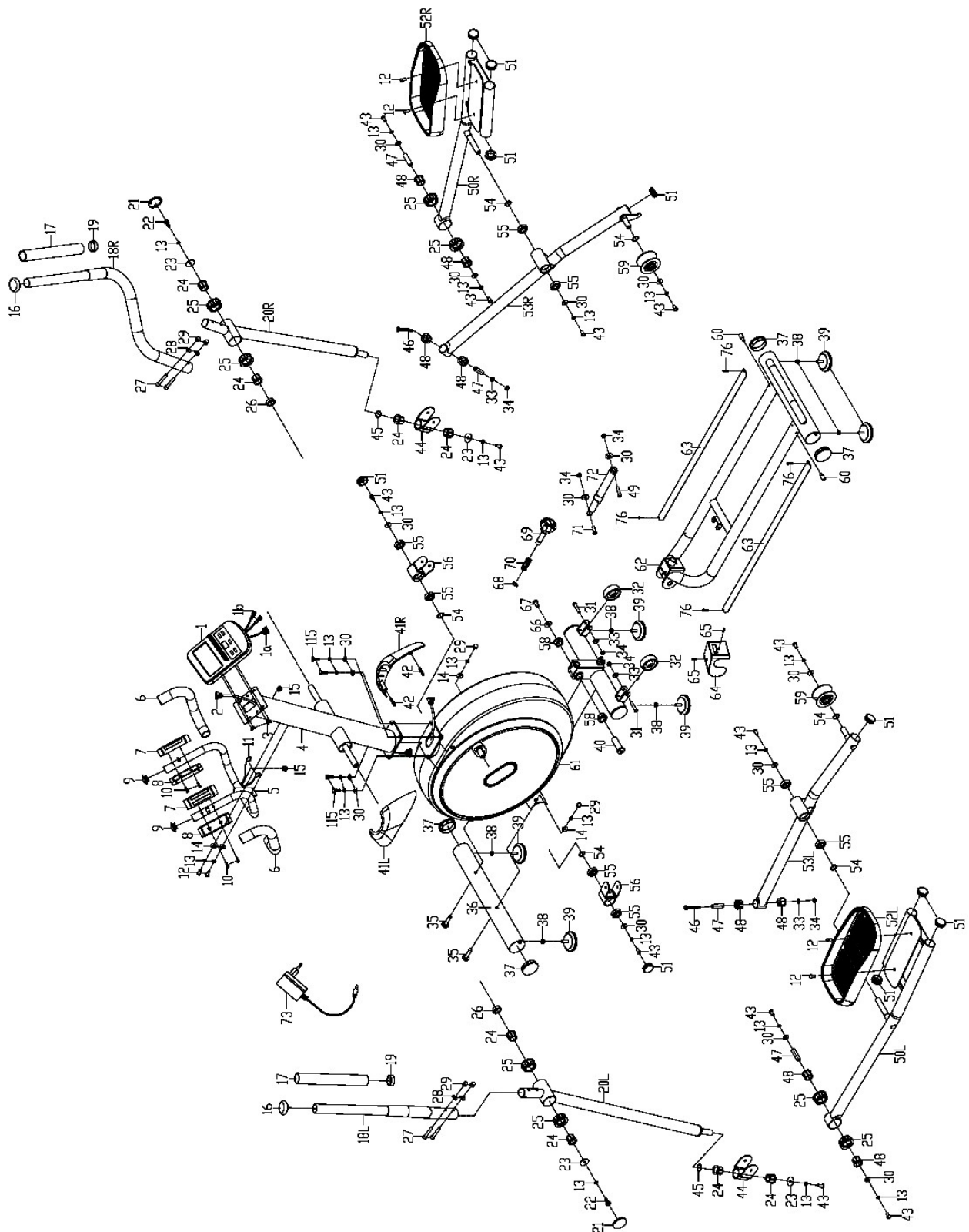
Эллиптический тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера.

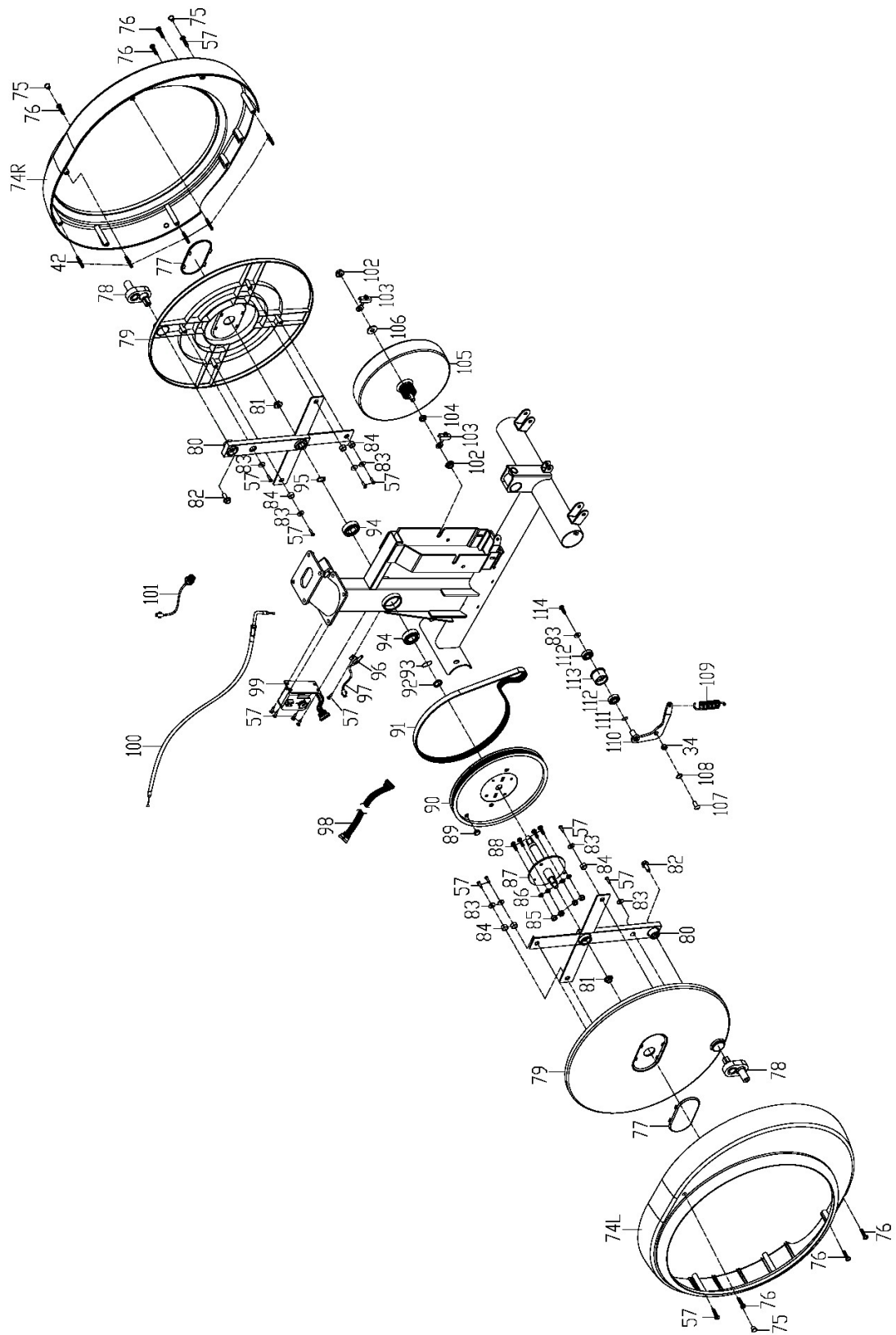
В целях безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Перед началом любой программы тренировок следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо заболевания или состояния, которые могут представлять угрозу для вашего здоровья и безопасности или препятствовать правильному использованию оборудования. Консультация врача крайне важна, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.
2. Обращайте внимание на свое самочувствие. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред вашему здоровью. Если у вас появятся следующие симптомы: боль, чувство стеснения в груди, нерегулярное сердцебиение, одышка, головокружение или тошнота, немедленно прекратите тренировку. При появлении любого из этих симптомов следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжать программу тренировок.
3. Держите детей и домашних животных подальше от этого оборудования. Оно предназначено только для использования взрослыми.
4. Используйте оборудование на твердой, ровной горизонтальной поверхности, накрыв пол защитным покрытием. Для обеспечения безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 60 см свободного пространства.
5. Перед началом использования убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты. Безопасность оборудования может быть обеспечена только при регулярном контроле отсутствия повреждений и/или износа.
6. Всегда используйте оборудование в соответствии с инструкцией. Если во время сборки или проверки оборудования вы обнаружите какие-либо неисправные компоненты или если во время тренировки услышите необычные шумы, издаваемые тренажером, немедленно прекратите им пользоваться до устранения проблемы.
7. На тренировках надевайте подходящую одежду. Избегайте ношения свободной одежды, которая может зацепиться или попасть в движущиеся части.
8. Не вставляйте пальцы или посторонние предметы в движущиеся части.
9. Тренажер не предназначен для терапевтических целей.
10. Во избежание травм и/или повреждения оборудования необходимо соблюдать меры безопасности при его подъеме и перемещении.

11. Данный тренажер предназначен для использования в сухом прохладном месте. Следует избегать его хранения в условиях экстремально низкой, высокой температуры или повышенной влажности, так как это может привести к коррозии и другим неисправностям.

Схемы сборки





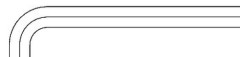
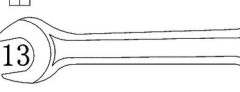
Список частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Измеритель	1	61	Главная рама	1
2	Кабель связи 1	1	62	Направляющая	1
3	Винт М5*10	6	63	Алюминиевая направляющая	2
4	Стойка руля	1	64	Крышка	1
5	Руль	1	65	Саморез ST4*19	1
6	Рукоятка руля Ø23*3*350	2	66	Шайба d10*Ø25*2	1
7	Верхняя пластина датчика пульса	2	67	Болт М10*20*S6	1
8	Нижняя пластина датчика пульса	2	68	Стопорное кольцо для вала D16	1
9	Заглушка	2	69	Ручка	1
10	Саморез ST3*25	4	70	Пружина ф1.2*ф18.8*46*N8	1
11	Кабель датчика пульса	2	71	Болт М8*50*20*S5	1
12	Болт М8*20*S5	6	72	Пружина	1
13	Пружинная шайба d8	22	73	Блок питания	1
14	Дуговая шайба d8*Ø20*2*R30	4	74L/R	Кожух передачи	2
15	Держатель кабеля	2	75	Заглушка	3
16	Заглушка Ø32	2	76	Саморез ST4.2*16*Ø8	10
17	Рукоятка руля Ø30*3*270	2	77	Заглушка	2
18L/R	Левый/правый поручень	2	78	Малый кривошип	2
19	Алюминиевое кольцо Ø37.5*ф32.5*12	2	79	Круглая пластина	2
20L/R	Коромысло	2	80	Кривошип	2
21	Заглушка Ø50*5	2	81	Фланцевая гайка М10*1.25*Н7.5*S14	2
22	Болт М8*16*S14	2	82	Фланцевая гайка М8*20	2
23	Шайба d8*Ø32*2	4	83	Шайба d6*Ø16*1.5	9
24	Втулка 4 Ø32*3.3*Ø28*20.5*Ø19.1	8	84	Вставка ф15*ф12*8	6
25	Втулка Ø50*Ø28*20	8	85	Нейлоновая гайка М6*Н6*S10	4
26	Резиновая прокладка Ø30*Ø20*10	2	86	Пружинная шайба d6	4
27	Болт М8*45*S6*ф12	4	87	Промежуточный вал	1
28	Дуговая шайба d8*Ø20*2*R19	4	88	Болт М6*16*S10	4
29	Глухая гайка М8*Н16*S13	6	89	Магнит	1
30	Шайба d8*Ф20*2	16	90	Шкив ф260	1
31	Болт М8*42*15*S5	2	91	Ремень	1
32	Ролик Ø62*25.5*ф8.5	2	92	Вставка Ф25*Ф20.2*4	1
33	Шайба d8*Ø16*1.5	4	93	Гофрированная шайба d20	1
34	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*S13	7	94	Подшипник 6004	2
35	Болт с квадратной шейкой М8*73*20*Н5	2	95	Стопорное кольцо для вала D20	1
36	Передняя опора	1	96	Кронштейн датчика	1
37	Заглушка Ø60.5*17	4	97	Датчик	1
38	Гайка М8	6	98	Промежуточный кабель 2	1
39	Ножка ф52*18*М8*25	6	99	Двигатель	1
40	Ось	1	100	Тормозной тросик	1
41L/R	Крышка стойки руля	2	101	Кабель питания	1

42	Соединитель	7	102	Фланцевая гайка M10*1*H8*S15	2
43	Болт M8*16*S5	12	103	Болт регулировки ремня	2
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
44	Шарнир коромысла	2	104	Тонкая гайка M10*1*H5*S17	1
45	Гофрированная шайба d19*Ø25*0.3	2	105	Маховик	1
46	Болт M8*60*20*S13	2	106	Шайба d10*Ø20*2	1
47	Втулка Ø14*Ø8.2*45.2	4	107	Болт M8*12*Ø10*5*S12	1
48	Втулка 3 вала Ø32*3.3*Ø28*16*Ф14	8	108	Шайба d12*ф17*0.5	1
49	Болт M8*30*S5	2	109	Пружина Ø3.2*Ø20.2*60	1
50L/R	Тяга педали	2	110	Кронштейн холостого ролика	1
51	Заглушка Ø38*17	10	111	Гофрированная шайба d12	1
52L/R	Педаль 380*185*49	2	112	Подшипник 6001	2
53L/R	Тяга педали	2	113	Холостой ролик	1
54	Гофрированная шайба d17*Ø22*0.3	6	114	Болт M6*12*S10	1
55	Подшипник 6003	8	115	Болт M8*25*S13	4
56	Шарнир тяги	2	A	Ключ-шестигранник S5	1
57	Саморез ST4.2*16*Ø8	10	B	Комбинированный ключ S13-14-15	1
58	Втулка Ø32*4*Ø28*11*Ø19.1	2	C	Ключ-шестигранник S6	1
59	Ролик Ø70*45	2	D	Ключ S13-S15	1
60	Штифт-ограничитель ф12*30	2			

Инструменты и набор метизов для сборки

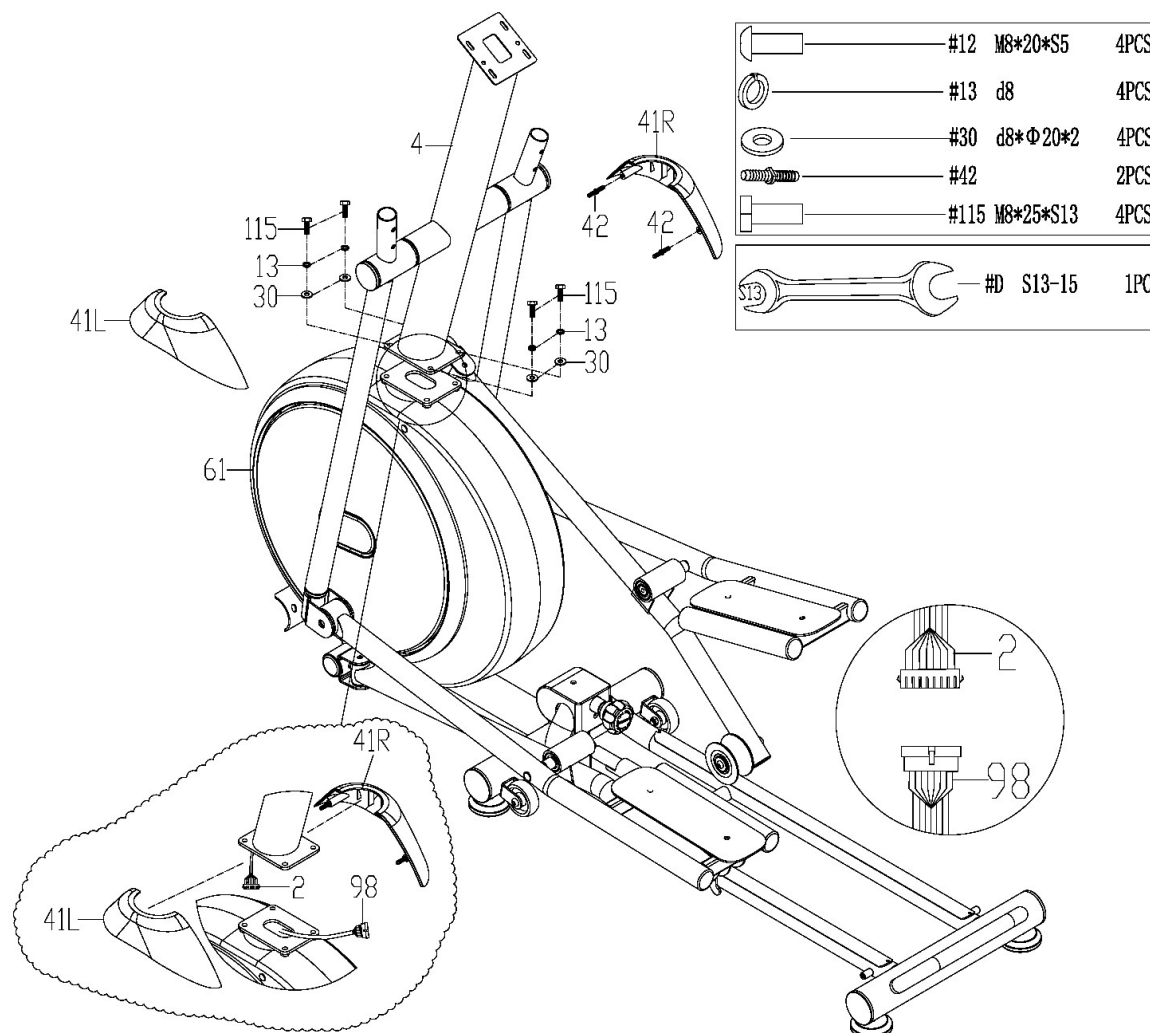
	#3	M5*10	4PCS
	#12	M8*20*S5	6PCS
	#13	d8	8PCS
	#14	d8*Ф 20*2*R30	2PCS
	#27	M8*45*S6	4PCS
	#28	d8*Ф 20*2*R19	4PCS
	#29	M8*H16*S13	4PCS
	#30	d8*Ф 20*2	4PCS
	#42		2PCS
	#115	M8*25*S13	4PCS

	#A	S5	1PC
	#B	S13-14-15	1PC
	#C	S6	1PC
	#D	S13-15	1PC

Сборка

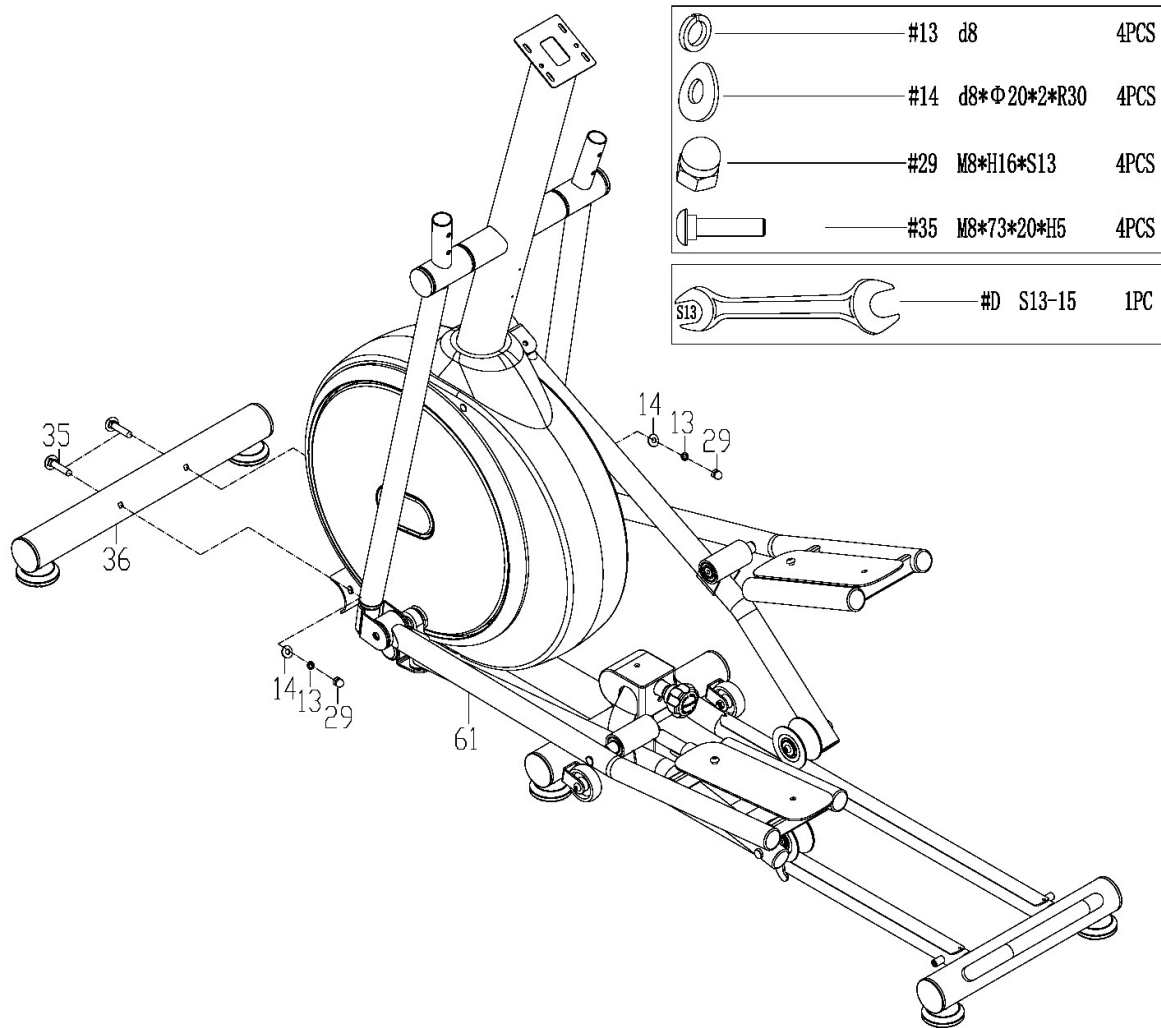
Перед сборкой убедитесь, что все детали эллиптического тренажера в комплекте. Для этого разложите их на ровной поверхности и сверьтесь со списком в комплектации.

Шаг 1



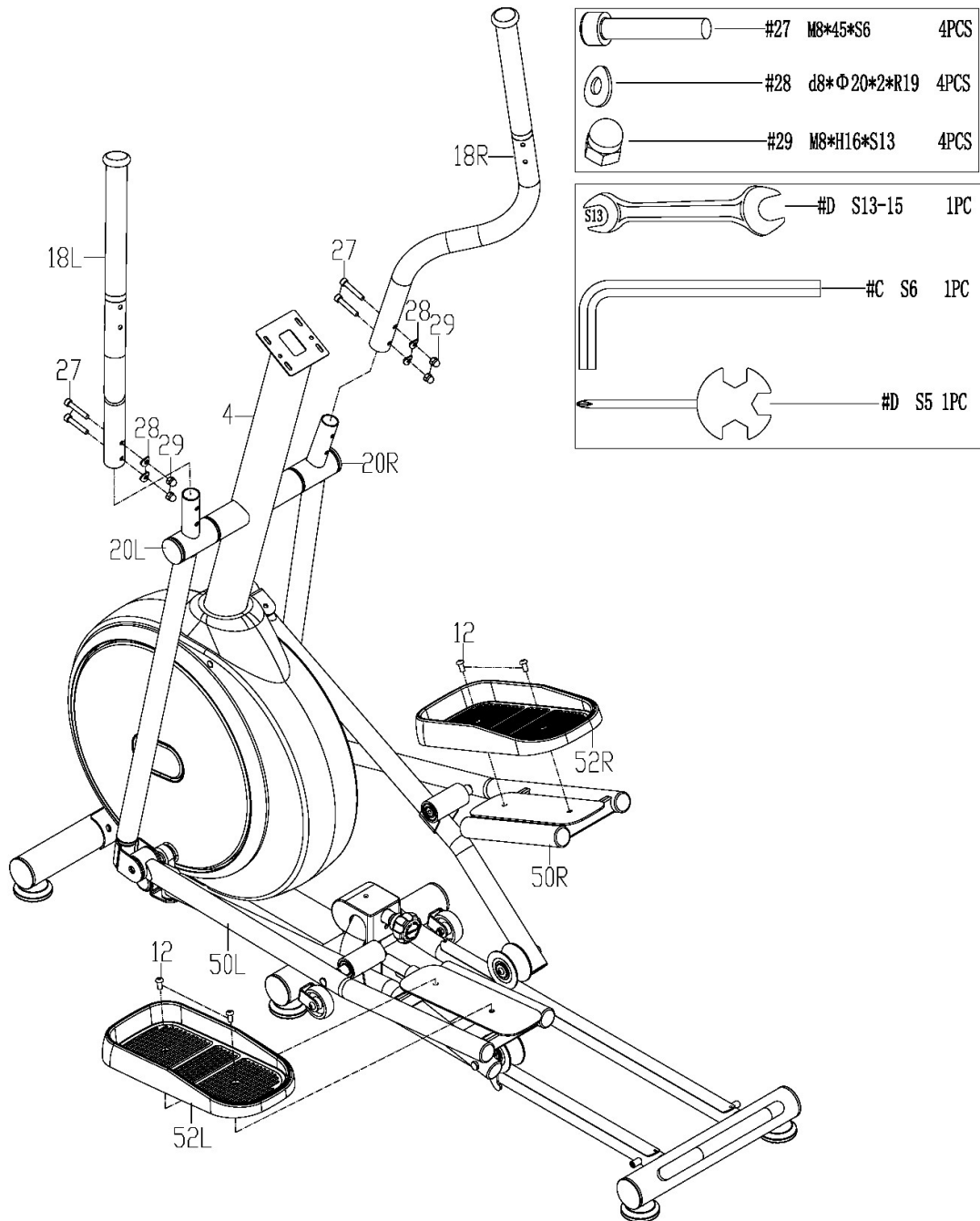
1. Сначала соедините Кабель связи 1(2) с Промежуточным кабелем 2 (98).
2. Закрепите Стойку руля (4) на Главной раме (61) с помощью Болтов (115), Пружинных шайб (13) и Шайб (30), воспользовавшись Ключом (D).
3. Соедините половинки Крышки стойки руля (41L/R) с помощью пластиковых Соединителей (42). Установите Крышку стойки руля (41L/R) на Стойке руля (4).

Шаг 2



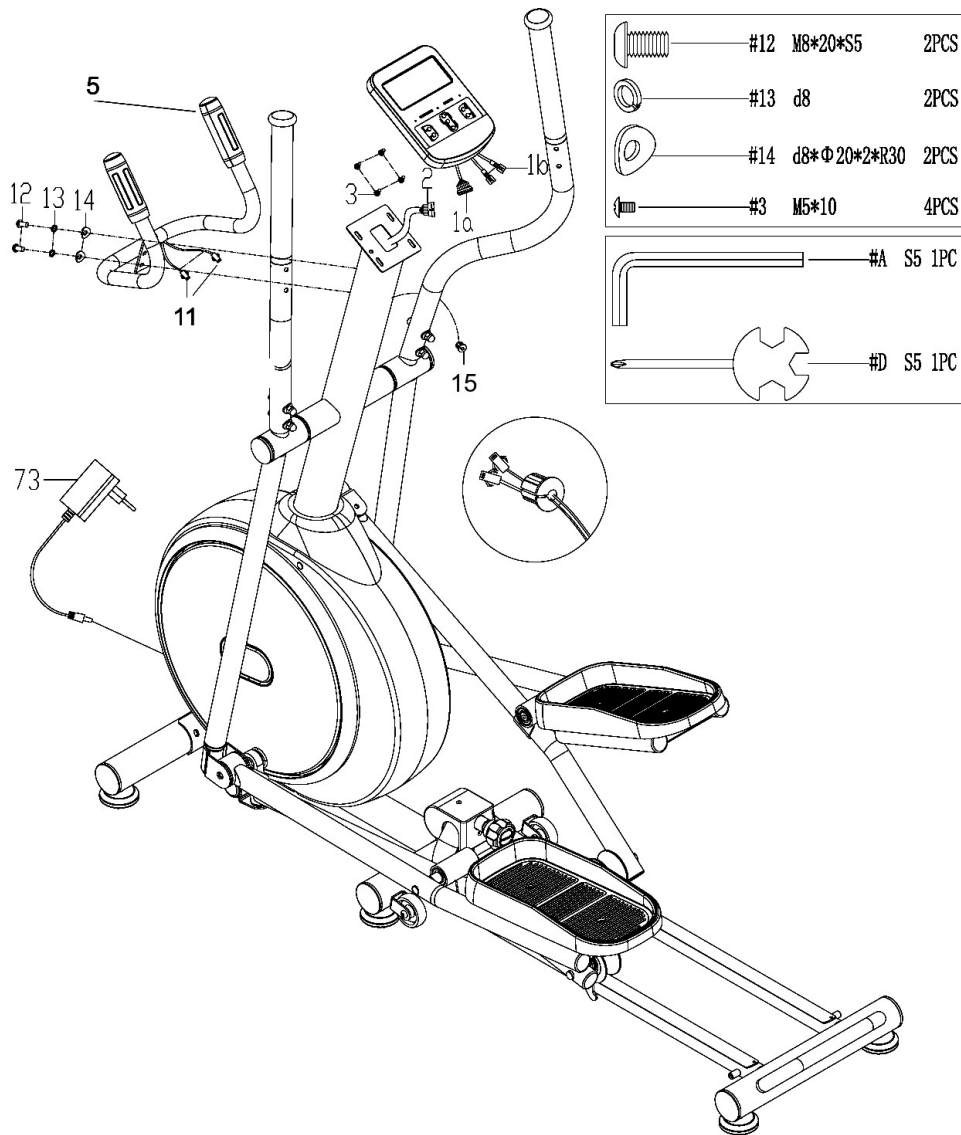
1. Сначала снимите с Главной рамы (61) Болты с квадратной шейкой (35), Пружинные шайбы (13), Дуговые шайбы (14) и Глухие гайки (29), а затем снимите бумажную трубку.
2. Закрепите Переднюю опору (36) на Главной раме (61) с помощью Болтов с квадратной шейкой (35), пружинных шайб (13), Дуговых шайб (14) и Глухих гаек (29) Ключом (D).

Шаг 3



1. Закрепите Поручни (18L/R) на Коромыслах (20L/R) с помощью Болтов (27), Дуговых шайб (28) и Глухих гаек (29) Ключом (D) и ключом-шестигранником (C).
2. Сначала снимите Болы (12) с Тяг педалей (50L/R) с помощью ключа-шестигранника (A), а затем закрепите педали (52L/R) на Тягах педалей (50L/R) с помощью снятых Болтов (12).

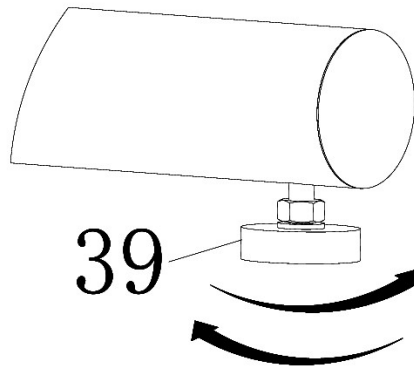
Шаг 4



1. Снимите Болы (12), Пружинные шайбы (13) и Дуговые шайбы (14) со Стойки руля (4). Закрепите Руль (5) на Стойке руля (4) с помощью Болтов (12), Пружинных шайб (13) и Дуговых шайб (14).
2. Соедините Кабели датчика пульса (11) с кабелями Панели (1b). Вставьте Держатели кабеля (15) в отверстия. Соедините Кабель связи 1(2) с кабелем Панели (1a).
3. Закрепите Панель (1) на Стойке руля (4) Винтами (3) с помощью Комбинированного ключа (B).
4. Перед началом использования подключите Блок питания (73) к разъему питания на Главной раме (61).

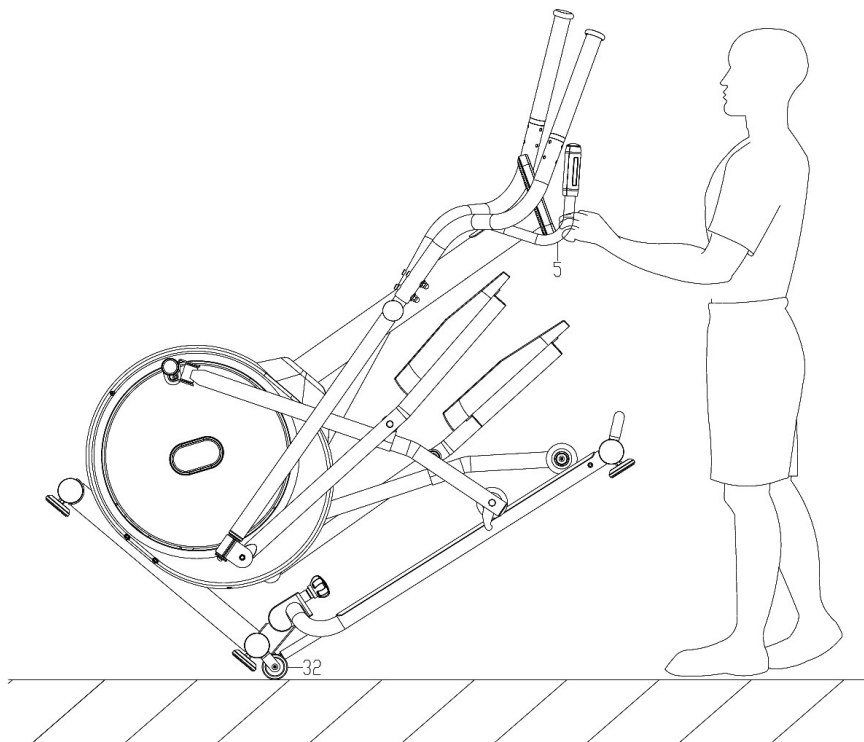
Перемещение и регулировка

Регулировка



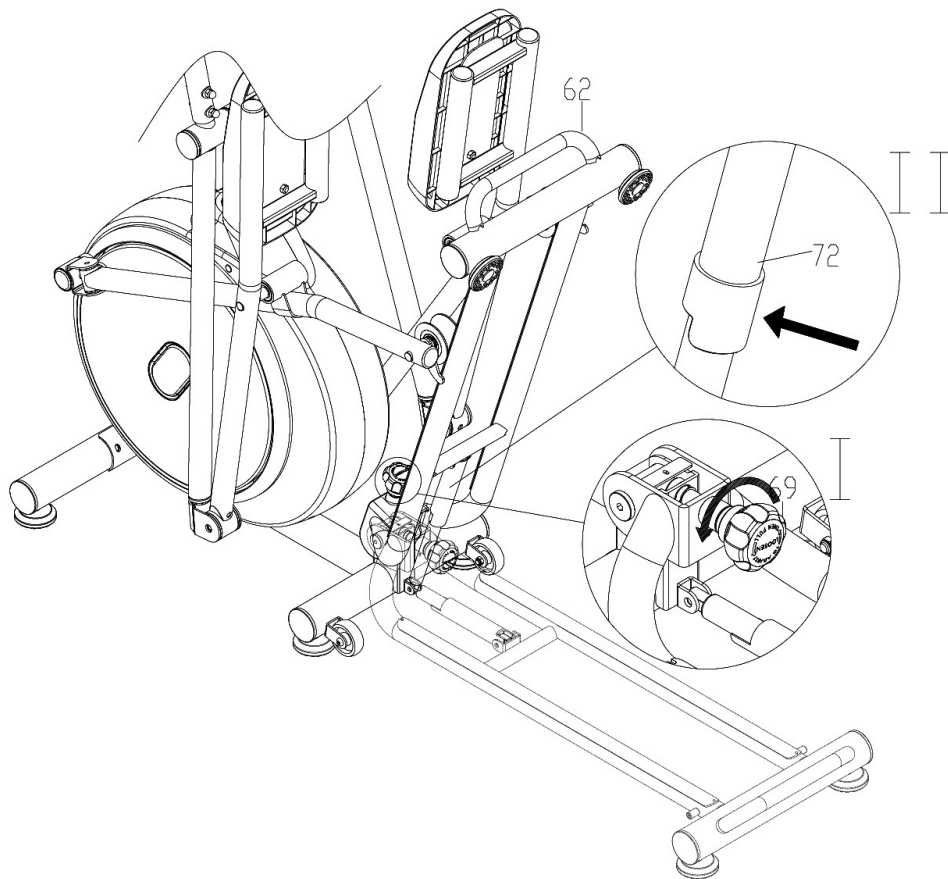
При установке тренажера на неровную поверхность, пожалуйста, отрегулируйте обе Ножки (39), как показано на рисунке.

Перемещение



Чтобы передвинуть тренажер, наклоняйте его, держа за руль (5) до тех пор, пока ролики (32) не коснутся земли. Когда ролики окажутся на земле, вы сможете легко переместить тренажер в нужное место.

Складывание/раскладывание



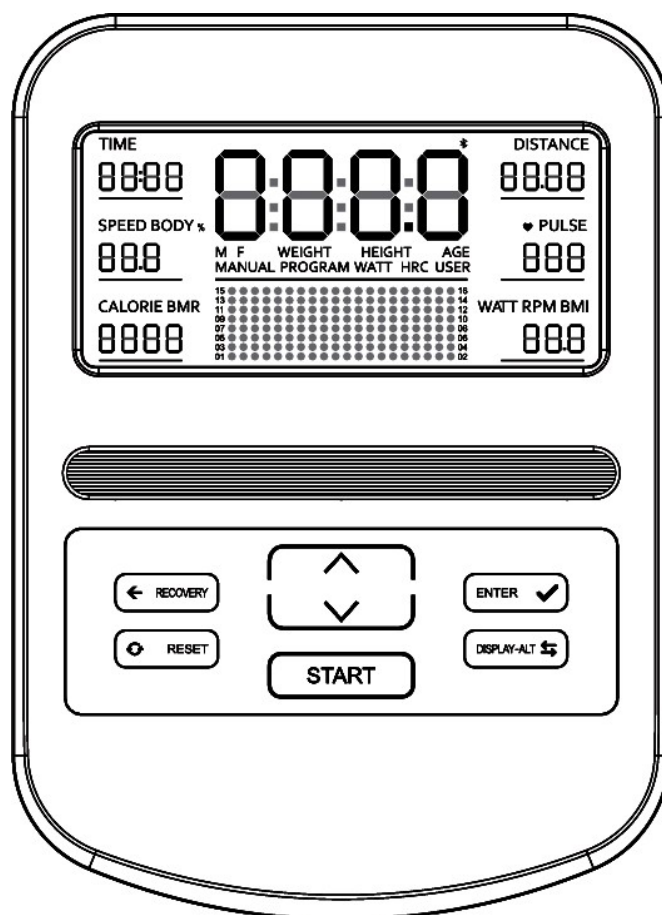
Для складывания (когда не используется)

1. Поверните ручку (69) против часовой стрелки, чтобы ослабить фиксацию.
2. Потяните направляющую (62) вверх до упора — пружина полностью выдвинется и автоматически зафиксируется.
3. Тренажёр сложен и занимает меньше места (см. рис. 1).

Для раскладывания (перед использованием)

1. Нажмите на направляющую (62) вниз, чтобы освободить пружину (72) из фиксатора (см. рис. 1).
2. Опустите направляющую (62) и поверните её до касания с полом.
3. Затяните ручку (69) по часовой стрелке до упора.
4. Тренажёр готов к использованию.

Консоль и управление



Параметр	Описание	Диапазон	Ед. изм.
TIME (время)	Текущее время тренировки	00:00 – 99:05	мин:сек
SPEED (скорость)	Текущая скорость	0.0 – 99.9	км/ч
DISTANCE (дистанция)	Текущее пройденное расстояние	0.00 – 999.0	км
CALORIES (калории)	Текущее количество затраченных калорий	0.0 – 9999	ккал
PULSE (пульс)	Частота сердечных сокращений	40 – 240	уд/мин
RPM (об/мин)	Скорость вращения	0 – 999	об/мин
WATT (мощность)	Развиваемая мощность	0 – 899	Вт

· Во время тренировки дисплей может работать в двух режимах:

1. Режим сканирования: каждые 6 секунд параметры отображаются циклично в следующем порядке:

ВРЕМЯ → ДИСТАНЦИЯ → СКОРОСТЬ → ПУЛЬС → КАЛОРИИ → МОЩНОСТЬ

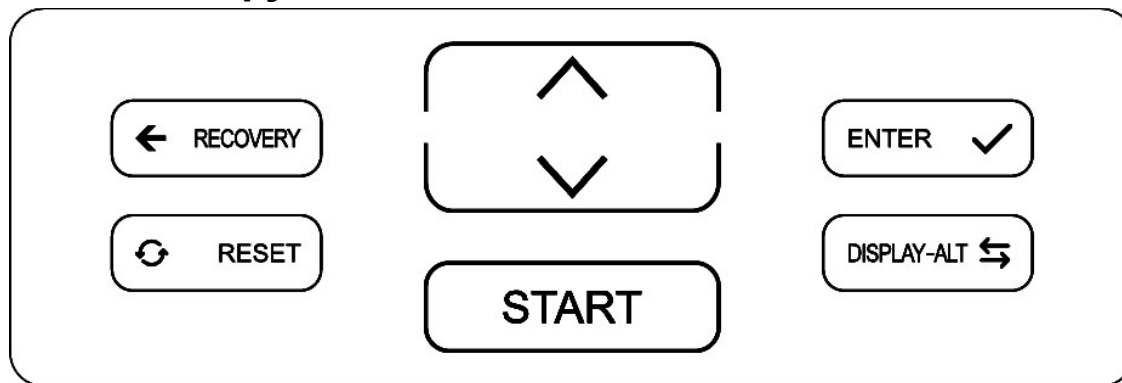
2. Ручной выбор: нажмите кнопку DISPLAY-ALT, чтобы зафиксировать нужный параметр в главном окне.

· Во время тренировки переключение между RPM ↔ WATT осуществляется нажатием клавиши ENTER.

Описание программных функций

Функция	Описание
MANUAL (ручной режим)	(PROGRAM1) Программа тренировки с одним, устанавливаемым вручную уровнем сопротивления.
PROGRAM	(PROGRAM 2 – 11) Программы тренировки с различными, программно устанавливаемыми уровнями сопротивления
BODY FAT	(PROGRAM 12) Программа измерения процента жира в теле, индекса массы тела (BMI – Body mass index) и интенсивность основного обмена (BMR – Basal metabolic index)
WATT	(PROGRAM 13) Программа тренировки с сопротивлением движению, регулируемым с помощью заданного значения мощности в ваттах.
HRC	(PROGRAM 14 – 17) Режим тренировки, при котором эквивалентное сопротивление движению контролируется частотой сердечных сокращений. Можно задать 65%, 75% или 85% от максимальной частоты сердечных сокращений.
USER PROGRAM	(PROGRAM 18 – 21) Программы тренировки с уровнем сопротивления, задаваемым пользователем.
RECOVERY	Тест способности восстановления сердечного ритма.
BLUETOOTH APP	Поддержка Bluetooth приложений
WIRELESS PULSE	Поддержка нагрудного кардиодатчика

Описание функций кнопок

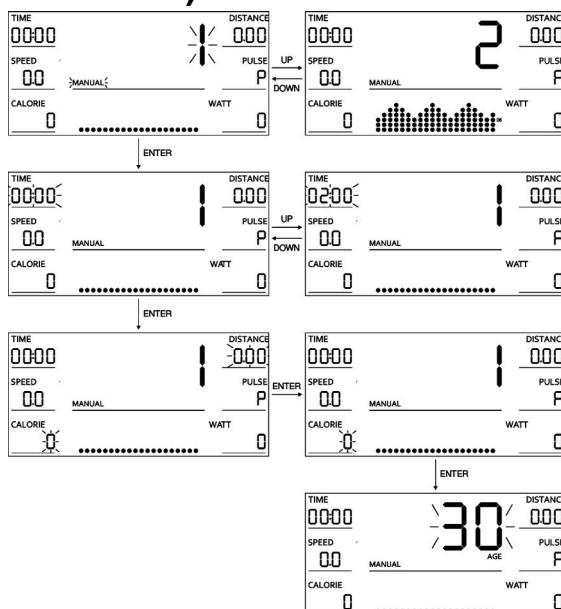


Кнопка	Описание функций
Λ	Выбор следующей функции, увеличение задаваемого значения при настройке, увеличение уровня сопротивления во время тренировки.
V	Выбор предыдущей функции, уменьшение задаваемого значения при настройке, уменьшение уровня сопротивления во время тренировки.
RESET	Возврат к PROGRAM 1 в любом режиме (кроме U1-U4, WATT, HRC). все значения сбрасываются.
START	Пуск/остановка тренировки.
RECOVERY	Тест способности восстановления сердечного ритма.
ENTER	Во время тренировки переключите отображение RPM/WATT. В другое время – переключение параметра.
DISPLAY-ALT	Выбор и фиксация функции, отображаемой в главном окне.

Единицы измерения

Рост	Вес	Пuls	Калории	Дистанция	Обороты	Мощность
см	кг	уд/мин	ккал	км	об/мин	Вт

Ручной режим (PROGRAM 1)



1. Нажмите START, чтобы начать тренировку сразу (с параметрами по умолчанию).

Или нажмите ENTER, чтобы войти в режим настройки.

2. В режиме настройки последовательно нажимайте ENTER для переключения между настраиваемыми параметрами:

Время → Дистанция → Калории → Возраст (выбранный параметр начнёт мигать).

3. Изменить значение мигающего параметра можно кнопками выбора значения (обычно это кнопки «вверх/вниз» или аналоги).

Нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбранное значение и перейти к следующему параметру.

4. После настройки всех параметров тренажёр автоматически выйдет из режима настройки.

Вы также можете нажать START в любой момент, чтобы начать тренировку с уже заданными значениями.

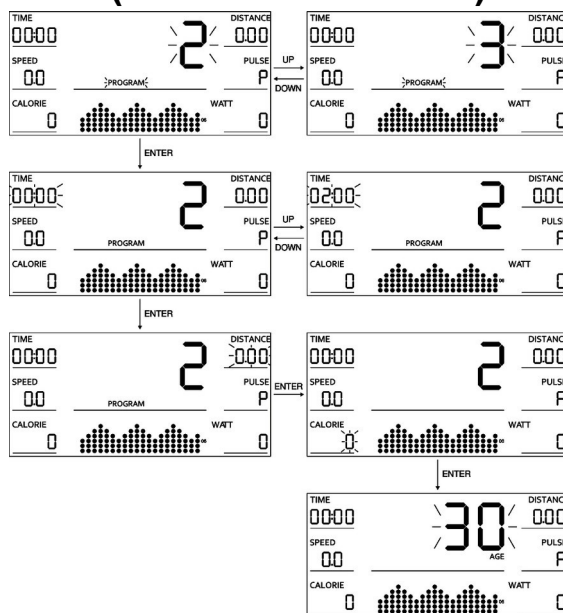
5. Во время тренировки:

- Сопротивление может меняться автоматически по программе.
- Вы можете вручную увеличивать/уменьшать нагрузку с помощью кнопок ENTER / DEL (или «+» / «-»).

6. Завершение тренировки:

- Если вы задали время, дистанцию или калории, они будут отображаться в режиме обратного отсчёта.
- Когда любой из заданных параметров достигнет 0, тренировка автоматически закончится и прозвучит звуковой сигнал.

Программный режим (PROGRAM 2 – 11)



1. Начало

Нажмите START,
чтобы начать тренировку сразу (с параметрами по умолчанию).

Или нажмите STOP, если хотите выйти в режим настройки (очистить текущие установки).

2. Вход в режим настройки

Нажмите ENTER.

3. Выбор параметра для настройки

Последовательно нажимайте ENTER для перебора:

Время → Дистанция → Калории → Возраст (выбранный параметр мигает).

4. Изменение значения

Используйте START (обычно увеличивает) и STOP (уменьшает).

Чтобы выйти из режима настройки без сохранения — нажмите STOP (возможно, повторно или удерживая).

5. Завершение настройки

- Тренажёр автоматически выйдет из режима настройки, если вы перебрали все параметры.

- Или нажмите START, чтобы сразу начать тренировку с заданными значениями.

6. Во время тренировки

- Сопротивление может меняться автоматически по программе.
- Ручная регулировка нагрузки: STOP (обычно уменьшение) / START (увеличение).

Примечание: в зависимости от модели возможно наоборот — проверьте на практике.

7. Обратный отсчёт (если заданы время, дистанция или калории)

Эти параметры идут на убывание. Когда один из них достигнет 0:

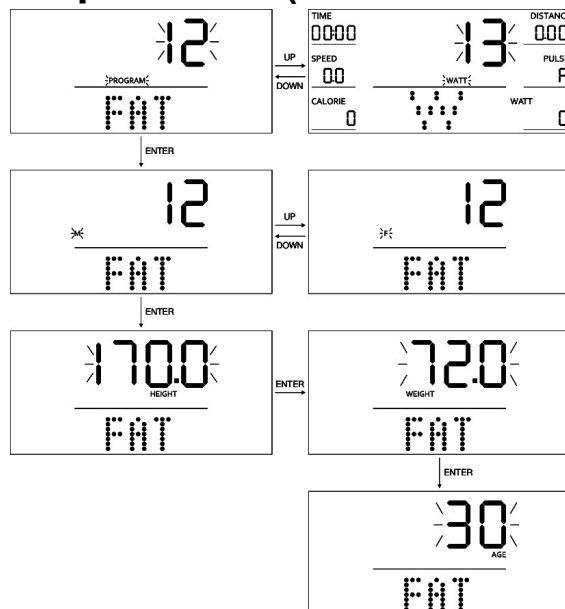
- тренировка автоматически заканчивается;
- звучит звуковой сигнал.

8. Досрочное завершение тренировки

Нажмите START (в некоторых моделях — STOP).

Рекомендуется попробовать: если START не останавливает — используйте STOP.

Тест содержания жира в теле (PROGRAM 12)



1. Вход в настройки

Нажмите кнопку MODE (или ENTER — зависит от модели, см. значок [MODE] на панели).

2. Ввод персональных данных

В режиме настройки параметры перебираются в следующем порядке:

Пол (Gender) → Рост (Height) → Вес (Weight) → Возраст (Age)

Для изменения значения используйте кнопки «+» / «-» (или стрелки вверх/вниз).

3. Запуск измерения

Нажмите кнопку START.

Прибор начнёт измерение и через 8 секунд покажет на дисплее:

Показатель Что означает

BMI Индекс массы тела

FAT% Процент жира в организме

BMR Основной обмен веществ (ккал/сутки)

4. Важное условие во время измерения

✚ Возьмитесь за датчики пульса (на ручках) и держите их до завершения теста.

Дождитесь, чтобы на экране отображался стабильный пульс.

5. Результаты

После завершения измерения прибор отобразит все три показателя.

Для выхода нажмите STOP или подождите автоматического возврата в главное меню.

Индекс массы тела (ИМТ):

Пол, возраст	Недостаточный вес	Норма	Избыточный вес	Повышенный вес	Ожирение
Муж. ≤ 30	< 14	14 – 20	20.1 – 25	25.1 – 35	> 35
Муж. > 30	< 17	17 – 23	23.1 – 28	28.1 – 38	> 38
Жен. ≤ 30	< 17	17 – 24	24.1 – 30	30.1 – 40	> 40
Жен. > 30	< 20	20 – 27	27.1 – 33	33.1 – 43	> 43

BODY FAT (процент жира в теле)

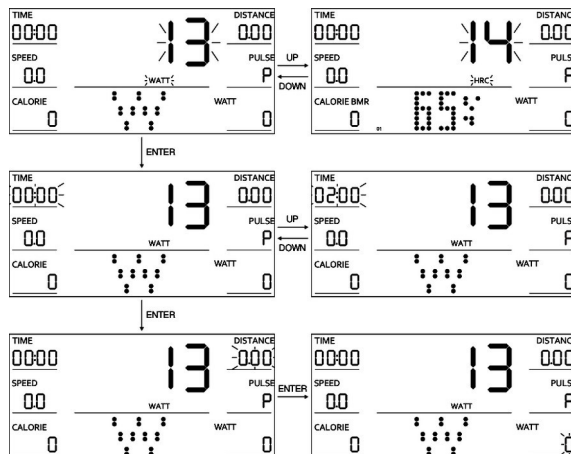
Пол	Низкий	Средний	Повышенный	Высокий
Муж.	< 13%	13 – 25%	26 – 30%	> 30%
Жен.	< 23%	23 – 35%	36 – 40%	> 40%

BMR (интенсивность основного обмена веществ, представляющая собой среднее количество калорий, потребляемых ежедневно для поддержания основной жизнедеятельности). Справочное значение: 1300 ± 100 (22-40 лет)

BODY TYPE – тип фигуры (телосложение).

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Выраженная худоба	Худоба	Умеренная худоба	Ниже нормы	Норма	Выше нормы	Повыш. вес	Ожирен.	Выраженное ожирен.

Программа тренировки по мощности (PROGRAM 13)



1. Вход в режим настройки

Нажмите кнопку **MODE / ENTER** (в зависимости от модели).

2. Настройка параметров

Последовательно нажимайте ту же кнопку для переключения:

Время → Дистанция → Мощность (Вт)

Для изменения значений используйте кнопки «+» (вверх) и «-» (вниз).

3. Запуск тренировки

Нажмите **START**.

Тренажёр начнёт автоматически регулировать нагрузку так, чтобы поддерживать заданную мощность (см. пояснение выше).

4. Обратный отсчёт

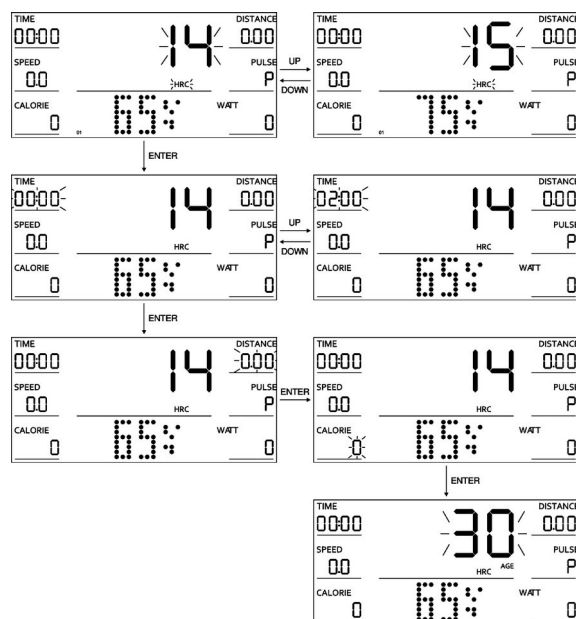
Если вы задали время, дистанцию или калории, они будут идти на убывание.

Когда любой из них достигнет 0, тренировка автоматически завершится со звуковым сигналом.

5. Досрочное завершение

Нажмите **STOP** (иногда — **START**).

Программы контроля сердечного ритма (HRC) (PROGRAM 14 – 17)



1. Выбор режима ЧСС

Кнопками выбора (обычно «+» / «-» или MODE) выберите одну из программ: P14, P15 или P16.

2. Вход в настройки

Нажмите ENTER.

3. Последовательность настройки параметров

По мере нажатия ENTER можно задать (мигающий параметр меняется кнопками + / -):

Время → Дистанция → Калории → Возраст

Важно: целевой пульс рассчитается автоматически, исходя из возраста и выбранного процента (65/75/85).

4. Окончание настройки

Нажмите START, чтобы начать тренировку.

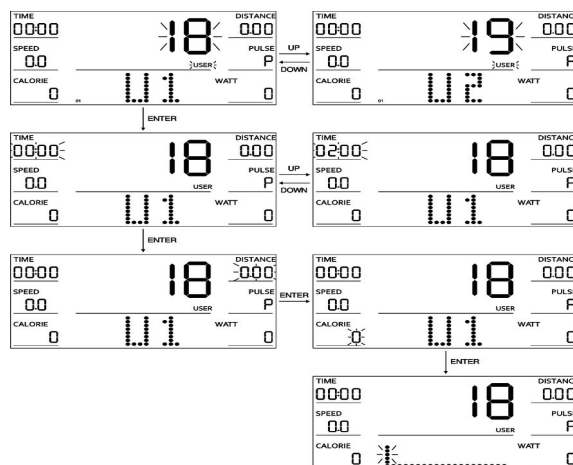
5. Во время тренировки

- Сопротивление автоматически меняется, чтобы ваш пульс оставался вблизи целевого значения.
- Если вы задали время / дистанцию / калории — они идут на обратный отсчёт.
- Когда любой параметр достигает 0 → тренировка завершается автоматически со звуковым сигналом.

6. Досрочное завершение

Нажмите STOP (в некоторых моделях — START).

Пользовательские программы (PROGRAM 18 – 21)



1. Кнопками выбора режима выберите программу.

- Нажмите START — начать тренировку сразу.
- Или нажмите ENTER — войти в режим настройки.

2. Для входа в настройки нажмите ENTER.

3. Последовательность настройки (перебирается кнопкой ENTER):

Время → Дистанция → Калории → Возраст → уровень нагрузки для каждого сегмента программы

4. Для изменения значений используйте кнопки + (вверх) и – (вниз).

Для перехода к следующему параметру нажмите ENTER.

5. Нажмите START, чтобы начать тренировку.

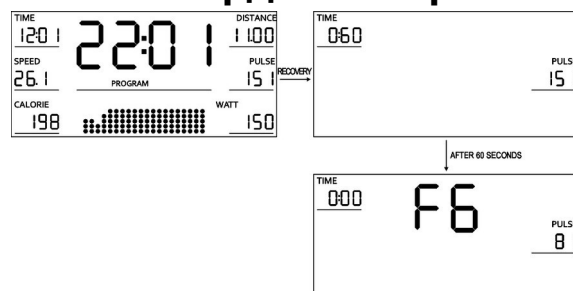
- Сопротивление будет меняться автоматически по программе.
- Его можно регулировать вручную кнопками + и – (даже во время тренировки).

6. Если заданы время, дистанция или калории → они отображаются в виде обратного отсчёта.

При достижении 0 тренировка завершается автоматически со звуковым сигналом.

7. Чтобы остановить тренировку досрочно, нажмите STOP.

Тест на восстановление сердечного ритма



1. Когда на дисплее отображается ваш пульс во время нагрузки (тренировки), нажмите кнопку START.
2. На дисплее TIME появится 0:60 (60 секунд) и начнётся обратный отсчёт. Система автоматически запускает тестирование.
3. Когда отсчёт дойдёт до 0:00, на экране появится результат: F1, F2, F3, F4, F5 или F6.
4. Важно:
Тест нужно проводить при умеренной нагрузке (пульс не слишком низкий и не максимальный), иначе результат может быть неточным.

Результаты

F1 = 1.0	Отлично
F2 = 2.0	Хорошо
F3 = 3.0	Средне
F4 = 4.0	Ниже среднего
F5 = 5.0	Плохо
F6 = 6.0	Очень плохо

Подключение приложений по Bluetooth

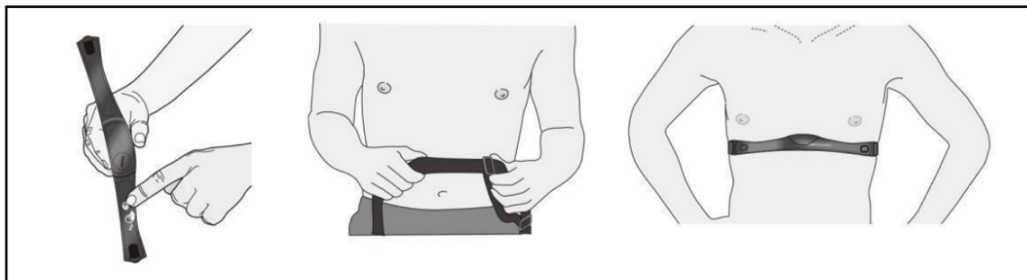
Данный тренажёр может передавать данные тренировки на смартфон через беспроводное соединение Bluetooth. Это позволяет использовать сторонние фитнес-приложения для отслеживания прогресса, управления нагрузкой и сохранения истории занятий.

Порядок подключения (общий алгоритм)

1. Активируйте Bluetooth на смартфоне.
2. Запустите фитнес-приложение, совместимое с тренажёром.
3. В приложении выберите поиск нового устройства.
4. Когда тренажёр отобразится в списке, подтвердите подключение.
5. На дисплее тренажёра появится индикация активного Bluetooth-соединения.

Использование нагрудного кардиодатчика

Эллиптический тренажёр совместим со стандартными кардиодатчиками. Во время тренировки данные о частоте сердечных сокращений отображаются на дисплее. Для получения точных показаний кардиодатчик должен находиться в непосредственном контакте с кожей. После того как вы наденете кардиодатчик, встаньте лицом к дисплею консоли и оставайтесь в таком положении не менее 15 секунд.



1. Аккуратно смочите заднюю часть ремня водой (рис. А). Важно: не используйте дистиллированную воду. В ней отсутствуют необходимые минералы и соли для проведения электрических импульсов.
2. Отрегулируйте ремень и застегните его на груди. Ремень должен плотно прилегать, но не стеснять движений (рис. В).
3. Убедитесь, что нагрудный ремень расположен правильно, горизонтально поперек груди и по центру груди (рис. С).

Коды ошибок

Код	Возможные причины	Что проверить	Способы устранения
E1	Двигатель не работает	Правильность подключения кабеля двигателя.	Подключите кабель правильно или замените двигатель
	Неисправность кабеля внутри тренажера	Подключите кабель правильно или замените двигатель.	Замените кабель
	Консоль не подаёт управляющий сигнал на двигатель.	Кабель на наличие дефектов	Замените консоль
E2	После старта теста на содержание жира пользователь не сразу взялся за датчики пульса	Своевременность взятия за датчики.	Возьмитесь за датчики пульса не позже чем через 3 секунды после старта теста.
	Консоль не отображает значение пульса	Отображается ли пульс в других режимах.	Если пульс не отображается в других режимах — замените консоль. Если после замены пульс по-прежнему не отображается — замените кабель датчика пульса.

Примечания:

1. Если показания отображаются некорректно, отключите устройство от розетки и подключите снова.
2. После пяти минут бездействия устройство перейдёт в режим ожидания.



Офис: Россия, город Армавир, улица Карла Либкнехта, 68

e-mail: imik.armavir@yandex.ru **тел.** +7-929-847-02-35

www.avm-active-sport.ru