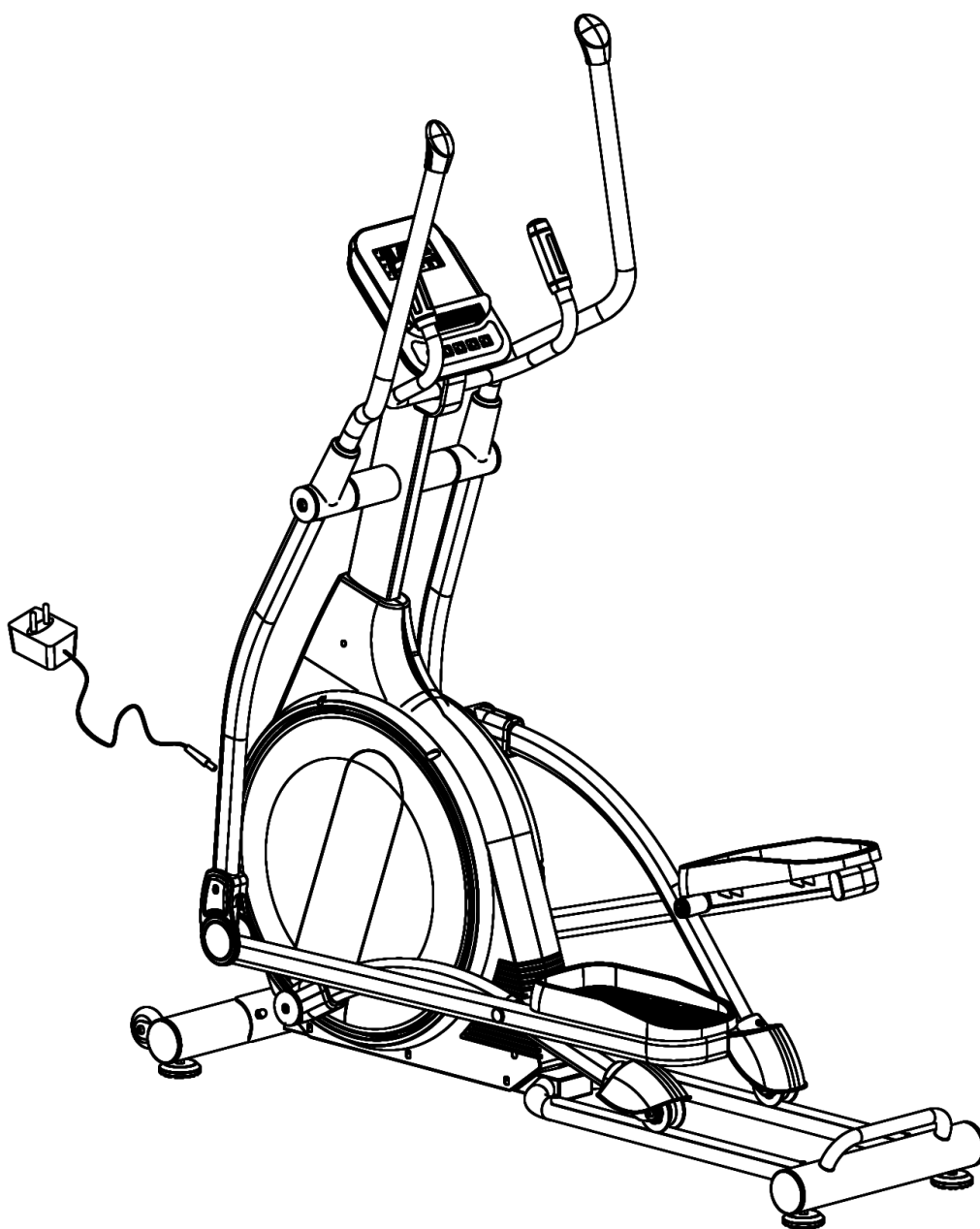


AVM Active Sport

Professional

Эллиптический тренажер A-E013P



Руководство по сборке и эксплуатации

Пожалуйста, сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Содержание

Меры предосторожности	3
Схемы сборки	5
Список частей	7
Сборка	9
Шаг 1	9
Шаг 2	10
Шаг 3	11
Шаг 4	12
Шаг 5	13
Перемещение тренажера	14
Выравнивание	14
Консоль и управление	15
Обозначения на консоли	16
Обозначения на дисплее	16
Ручная программа (P1)	17
Автоматические программы (P2 – 13)	17
Пульсозависимые программы (P15 – 18)	17
ИМТ (Жироанализатор (P14))	18
Пользовательские программы (P19 – 22)	19
Ватт-фиксированная программа (P23)	19
Режим восстановления	20
Подключение приложений по Bluetooth	21
Использование нагрудного кардиодатчика	24

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. Сборку и эксплуатацию следует осуществлять на твердой, ровной поверхности;
2. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 0,5 м; При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадание внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, нехарактерными посторонними шумами и т. д.; это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого вы приобрели данный тренажер;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
10. Во время занятий используйте спортивную одежду и обувь; не надевайте свободную одежду и обувь с кожаными подошвами или каблуками, а также если у вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок; если вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу;
13. Перед началом тренировки убедитесь, что дети и домашние животные находятся на безопасном расстоянии от тренажера.

Перед первой тренировкой

1. Перед первой тренировкой проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками модели. Проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.
2. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены. Проверьте надежность механических и электрических соединений.

3. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, с каждой стороны оставьте по 0,6 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуем использовать специальный резиновый коврик.

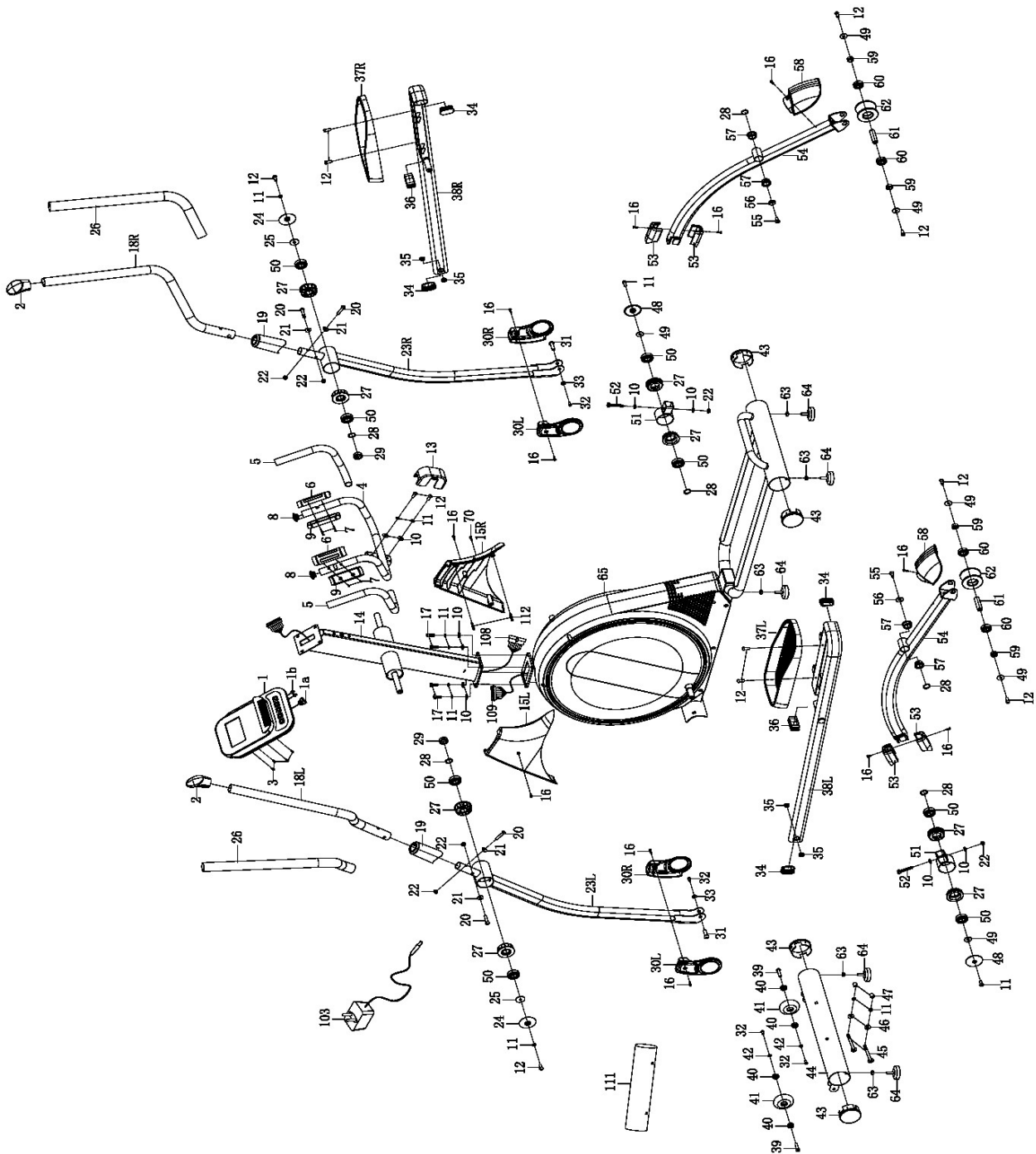
Рекомендации по уходу

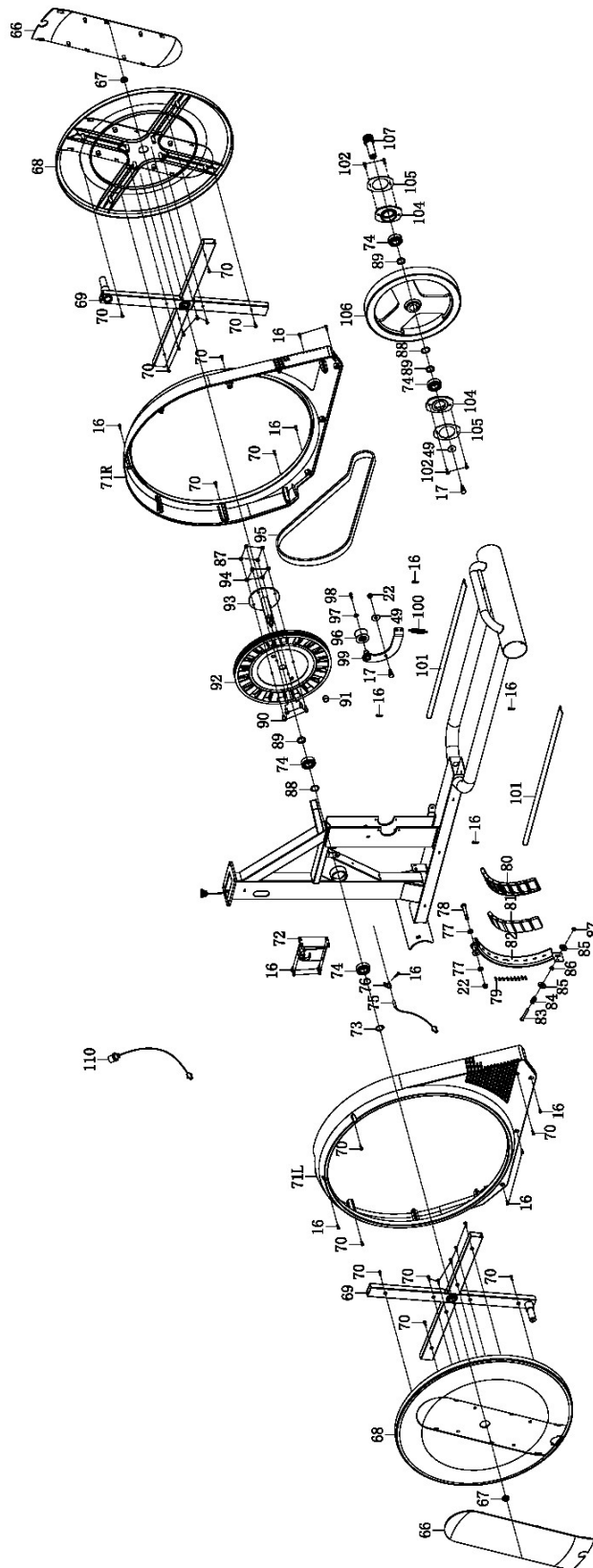
1. Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера.
2. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости (ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные) для чистки рабочих поверхностей тренажера во избежание повреждения лакокрасочного покрытия и пластиковых деталей.
3. Для ухода рекомендуется применять ткань, слегка смоченную в нейтральном растворе моющей жидкости. Затем протрите части тренажера сухой тканью.

Электробезопасность

1. Обязательно подключайте тренажер только к заземленной розетке (тренажер оснащен специальным шнуром и вилкой с заземлением для вашей безопасности);
2. Перед каждым использованием осматривайте электрический соединительный шнур, чтобы убедиться, что у него нет повреждений;
3. Неправильное подключение может стать причиной удара током, поэтому если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы;
4. Не меняйте вилку тренажера;
5. Если комплектующая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку;
6. Не применяйте дополнительные электрические удлинители и переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером, т. к. это может нарушить работу системы узо и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании;
7. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные порезать или повредить его; не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей.

Схемы сборки



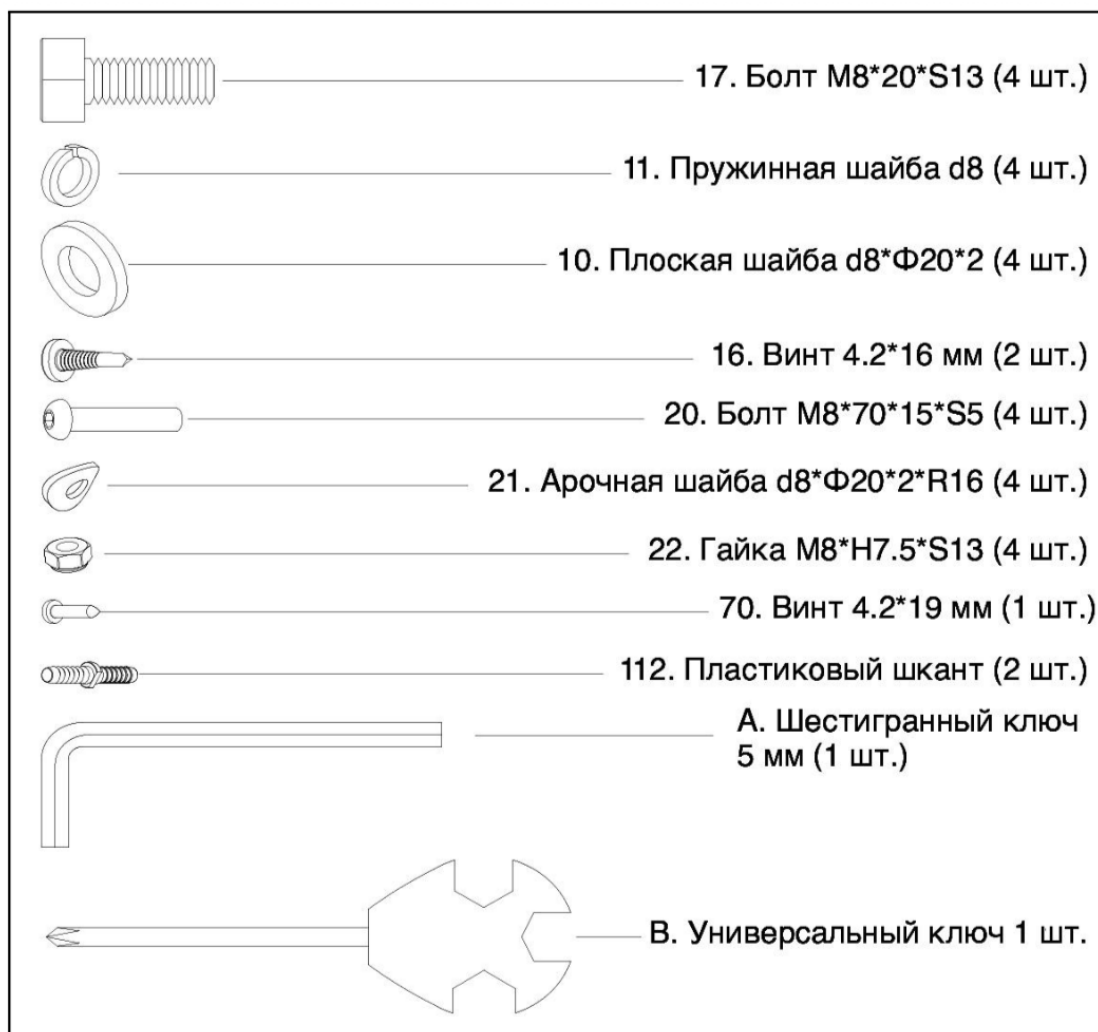


Список частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Измеритель	1	59	Вставка ф22*ф16*3	4
2	Заглушка	2	60	Подшипник R10	4
3	Винт М5*10	4	61	Ось	2
4	Руль	1	62	Ролик Ø70	2
5	Пластиковая рукоятка	2	63	Гайка М8*Н6.8*S13	5
6	Верхняя крышка датчика пульса	2	64	Ножка	5
7	Саморез ST3*25	4	65	Главная рама	1
8	Заглушка Ø25*26	2	66	Пластина	2
9	Нижняя крышка датчика пульса	2	67	Гайка М10*1.25*Н7.5*S14	2
10	Шайба d8*Ф20*2	10	68	Тарелка	2
11	Пружинная шайба d8	12	69	Кривошип	2
12	Болт М8*20*S5	12	70	Саморез ST4.2	23
13	Крышка	1	71L/R	Кожух	2
14	Стойка руля	1	72	Двигатель	1
15L/R	Крышка стойки руля	2	73	Кольцо D20	1
16	Саморез ST4.2*16	29	74	Подшипник 6004	4
17	Болт М8*20*S13	6	75	Датчик	1
18L/R	Поручень	2	76	Кронштейн датчика	1
19	Крышка поручня	2	77	Шайба d8*Ø16*1.5	2
20	Болт М8*40*15*S5	4	78	Болт М8*55*25*S14	1
21	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R16	4	79	Саморез ST3.0*10	9
22	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*S13	8	80	Магнитная решетка	2
23L/R	Коромысло	2	81	Магнит	7
24	Колпачок	2	82	Магнитная плата	1
25	Шайба d8*Ф32*2	2	83	Болт М6*60*25*S10	1
26	Втулка Ø19	4	84	Пружина	1
27	Втулка Ø60	8	85	Шайба ф6*ф18*1.5	2
28	Волнистая шайба 19*Ø25*0.3	6	86	Гайка М6*Н5*S10	1
29	Резиновая прокладка	2	87	Нейлоновая гайка М6*Н6*S10	5
30L/R	Крышка коромысла	4	88	Волнистая шайба d20*Ø26*0.3	2
31	Болт Ø10*34*М6*15*S6	2	89	Вставка Ø20.1*Ф25*4	3
32	Болт М6*12*S5	4	90	Болт М6*15*S5	4
33	Шайба d6*Ø16*1.5	2	91	Магнит	1
34	Заглушка 25*50	4	92	Шкив	1
35	Втулка Ø18	4	93	Ось	1
36	Заглушка	2	94	Пружинная шайба d6	4
37L/R	Педаль	2	95	Ремень	1
38L/R	Тяга	2	96	Холостой ролик	1
39	Болт Ø8*34*М6*15*S5	2	97	Шайба d6*Ø13*1	1
40	Подшипник 608	4	98	Болт М6*12*S10	1
41	Ролик Ø71	2	99	Ось ролика	1
42	Шайба d6*Ø12*1	2	100	Пружина	1
43	Заглушка 76	4	101	Алюминиевая пластина	2

44	Передняя опора	1	102	Болт М5*16*S8	4
45	Болт М8*90*20*Н5	2	103	Блок питания	1
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
46	Дуговая шайба d8*Ф20*2*R38	2	104	Внутреннее кольцо подшипника	2
47	Глухая гайка М8*Н16*S13	2	105	Внешнее кольцо подшипника	2
48	Заглушка Ø60*7.5	2	106	Маховик	1
49	Шайба d8*Ø25*2	8	107	Ось маховика	1
50	Подшипник R12	4	108	Сигнальный кабель 1	1
51	Соединитель	2	109	Сигнальный кабель 2	1
52	Болт М8*45*20*S13	2	110	Кабель питания	1
53	Крышка	4	111	Транспортировочная трубка	1
54	Тяга	2	112	Пластиковая вставка	2
55	Болт М8*20*S5	2			
56	Шайба d8*Ø25*5	2			
57	Втулка	4	А	Ключ-шестигранник S5	1
58	Крышка ролика	2	В	Комбинированный ключ S13-14-15	1

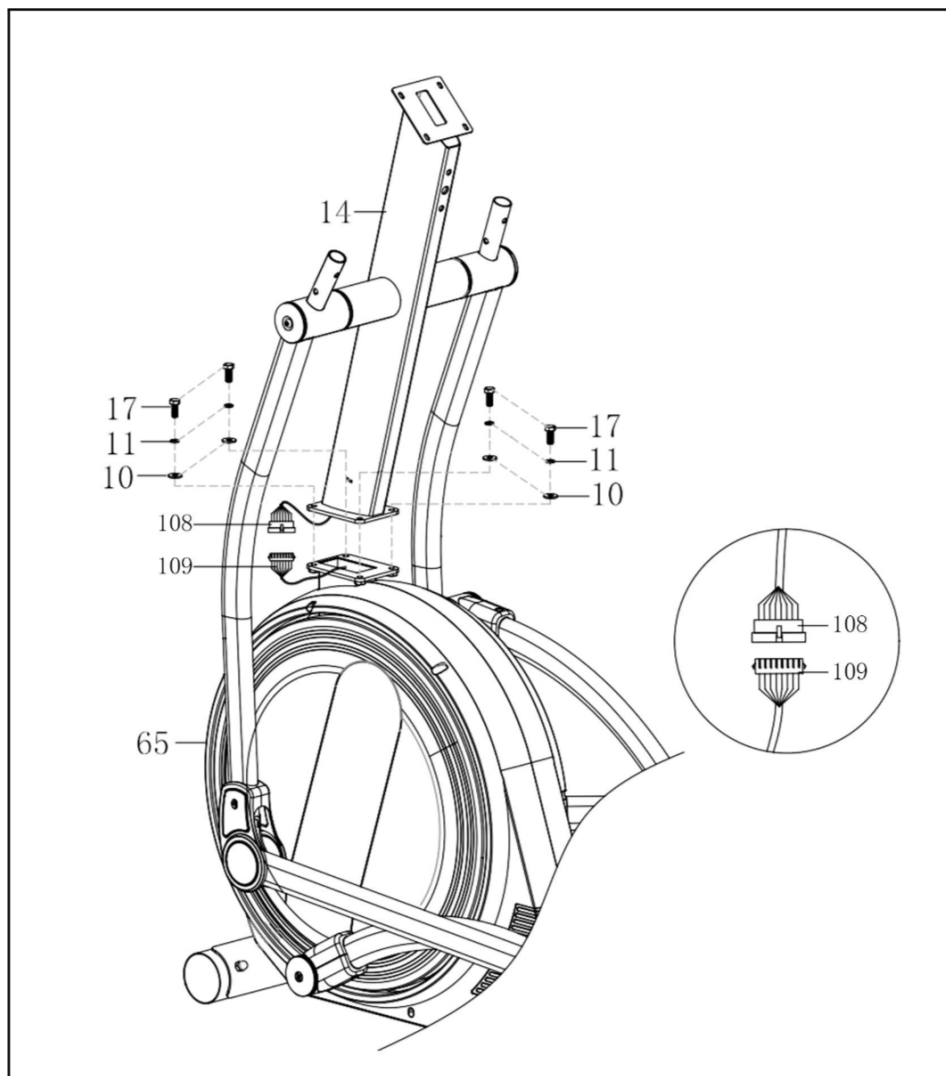
Инструменты и набор метизов для сборки



Сборка

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

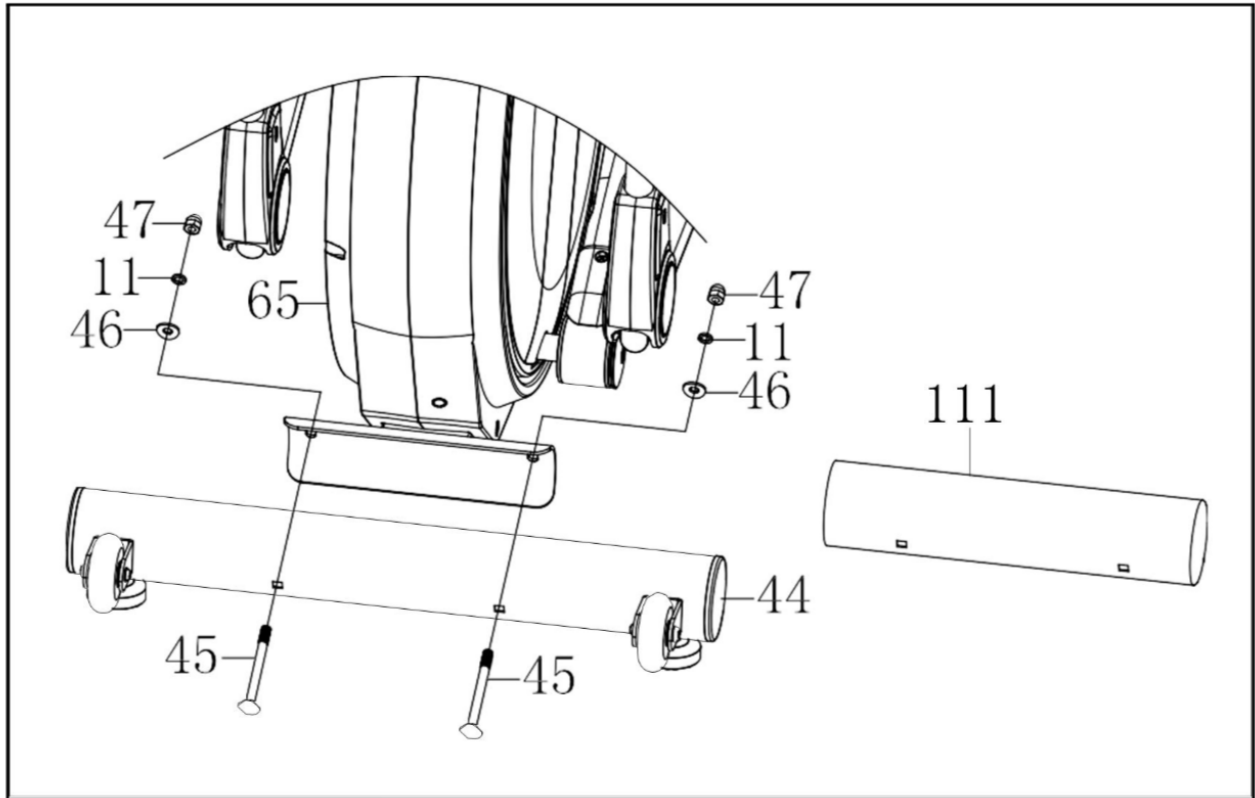
Шаг 1



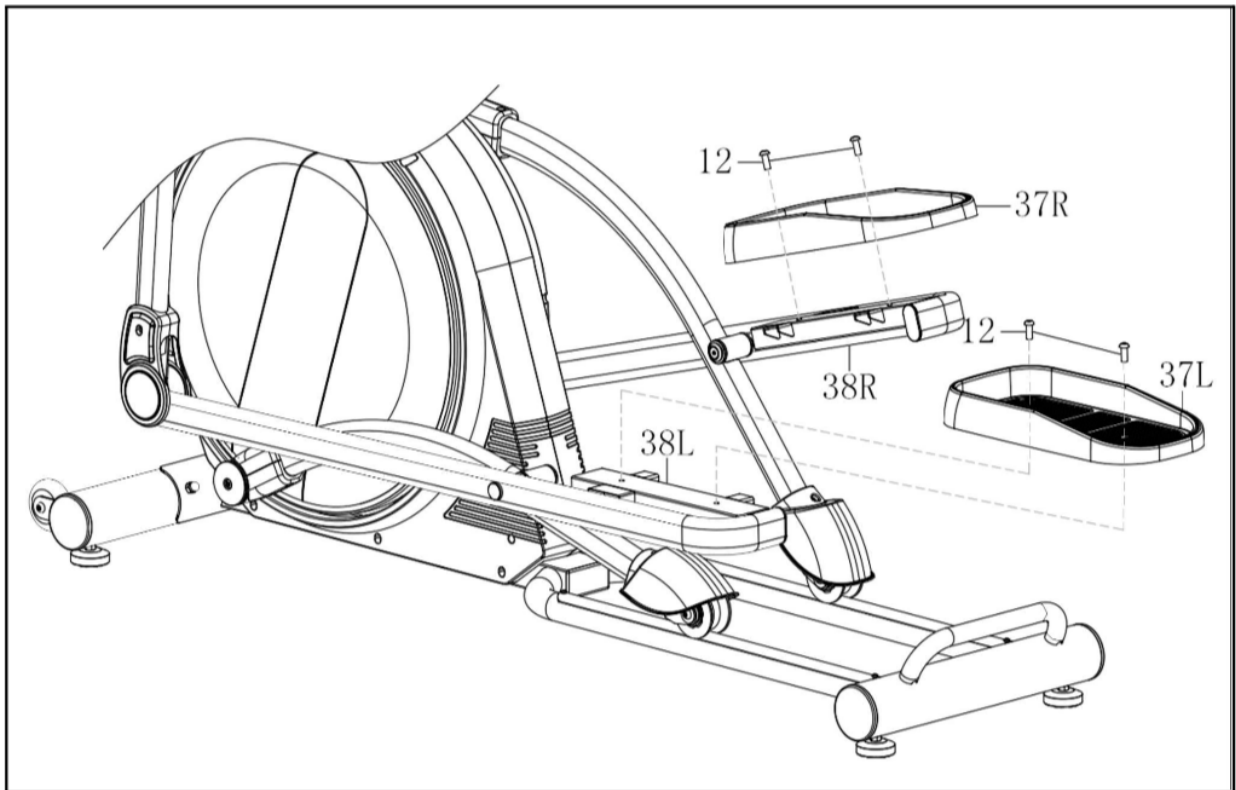
1. С помощью универсального ключа (В) выкрутите предустановленные болты M8*20*S13 (17), пружинные шайбы d8 (11) и плоские шайбы d8*Ф20*2 (10) из стойки консоли (14).

2. Соедините магистральный кабель 1 (108) со стойки консоли (14) с магистральным кабелем 2 (109) с основной рамы (65). Затем поместите соединенные кабели внутрь основной рамы (65).

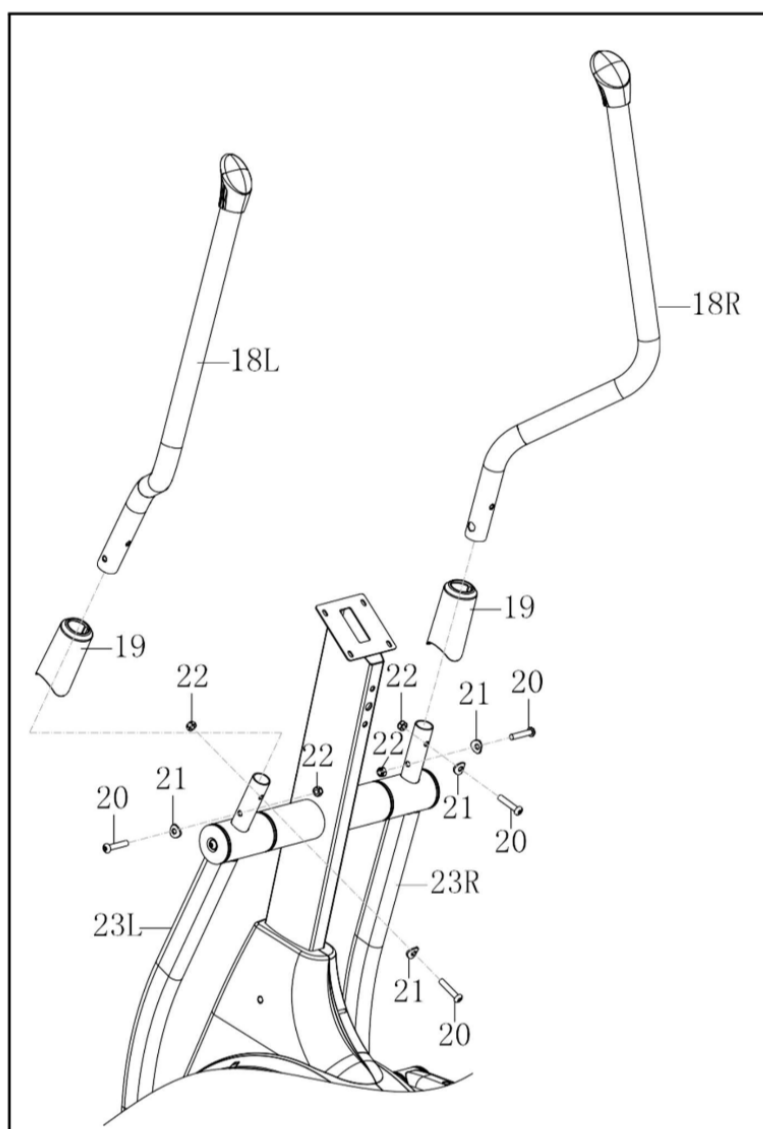
3. Установите стойку консоли (14) к основной раме (65), используя выкрученные ранее болты M8*20*S13 (17), пружинные шайбы d8 (11) и плоские шайбы d8*Ф20*2 (10). Затяните их с помощью универсального ключа (В).

Шаг 2

1. Выкрутите из транспортировочной опоры предустановленные болты (45), пружинные шайбы d8 (11), дуговую шайбу (46) и колпачковую гайку (47) с помощью универсального ключа (B).
2. Снимите транспортировочную опору (111).
3. Затем установите переднюю опору (44) на основную раму (65) с помощью ранее выкрученных болтов (45), пружинных шайб d8 (11), дуговой шайбы (46) и колпачковой гайки (47), используя универсальный ключ (B).

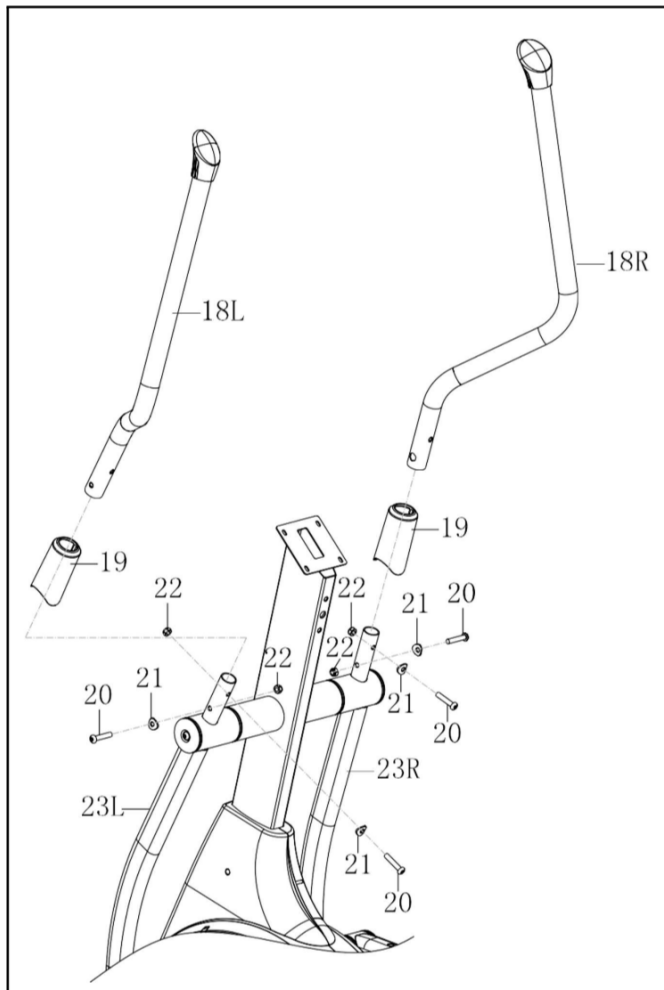
Шаг 3

1. Выкрутите предустановленные болты (12) из основания педалей (38 L/R) с помощью шестигранного ключа на 5 мм (A).
2. Затем установите педали (37 L/R) к основанию (38 L/R) ранее выкрученными болтами (12) с помощью шестигранного ключа на 5 мм (A).

Шаг 4

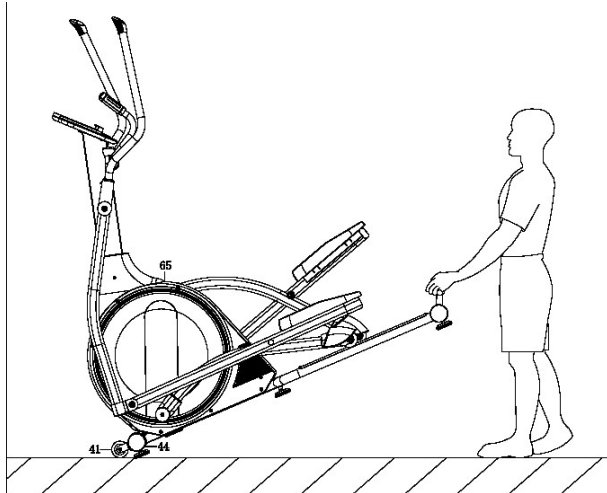
1. Установите кожухи поручней (19 L/R) на поручни (18 L/R).
2. Установите поручни (18 L/R) к нижним поручням (23 L/R) с помощью болтов M8*70*15*S5 (20), арочных шайб d8*Φ20*2*R16 (21) и гаек M8*H7.5*S13 (22), используя шестигранный ключ на 5 мм (A).

Шаг 5



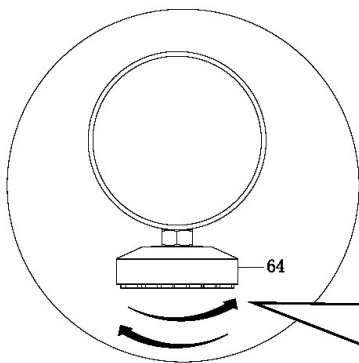
1. Выкрутите предустановленные болты (12), пружинную шайбу d8 (11) и плоские шайбы d8*Ф20*2 (10) из стойки консоли (14) с помощью шестигранного ключа на 5 мм (А).
2. Протяните кабель кардиодатчиков (6с) через стойку консоли (14).
3. Установите руль (4) к стойке консоли (14) с помощью ранее выкрученных болтов (12), пружинной шайбы d8 (11) и плоских шайб d8*Ф20*2 (10), используя шестигранный ключ на 5 мм (А).
4. Выкрутите предустановленные болты (3) из консоли (1) с помощью универсального ключа (В).
5. Соедините провод консоли (1а) с магистральным кабелем 1 (108) и провод консоли (1b) с кабелем кардиодатчиков (6с).
6. Затем установите консоль (1) к стойке консоли (14) с помощью ранее выкрученных болтов (3), используя универсальный ключ (В).

Перемещение тренажера



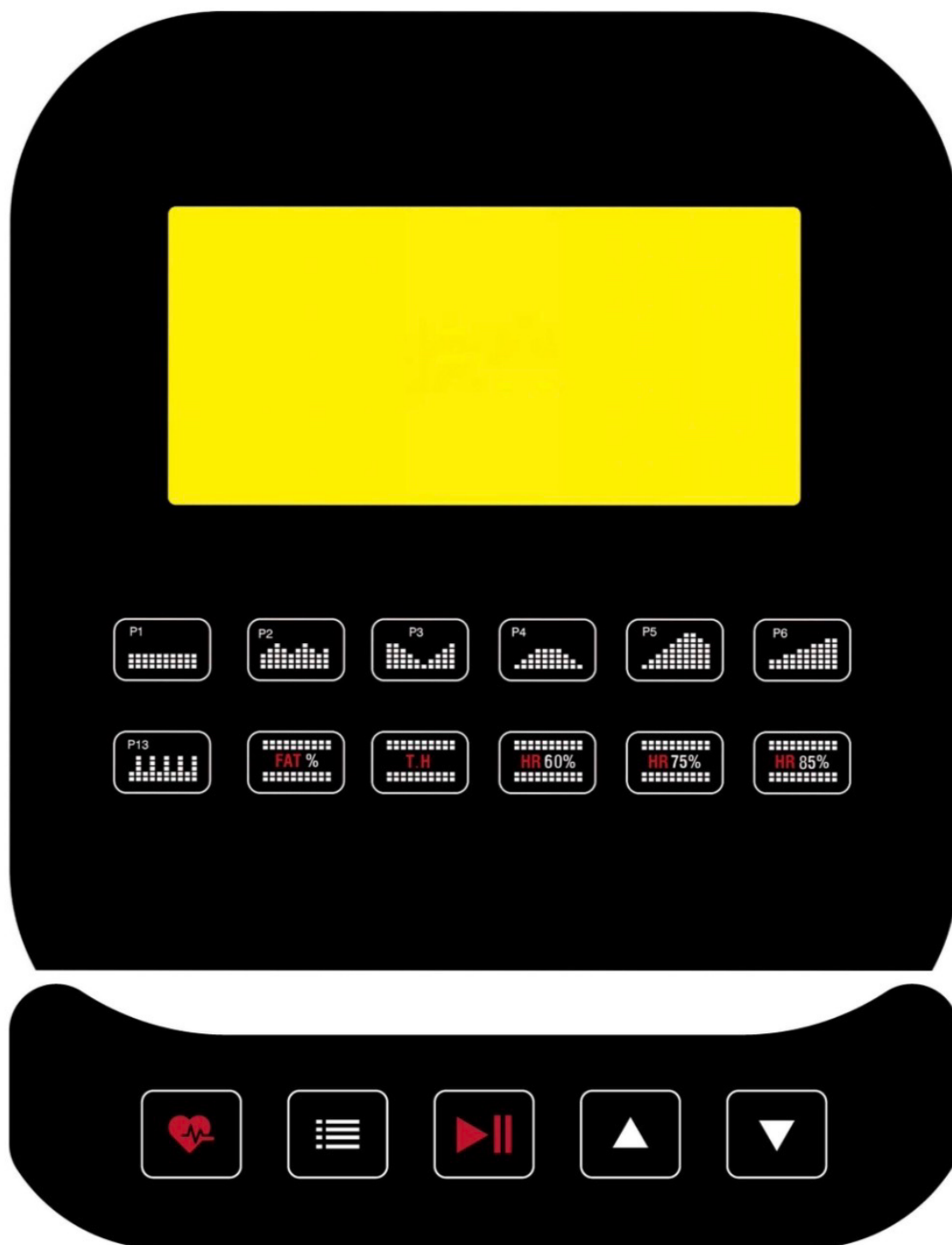
Чтобы переместить тренажер, поднимайте поручень до тех пор, пока Ролики (41) на Передней опоре (44) не коснутся земли. Когда ролики окажутся на земле, вы сможете легко перевезти тренажер в нужное место.

Выравнивание



При установке данного изделия на неровной поверхности отрегулируйте обе ножки на передней опоре (64) в соответствии с рисунком.

Консоль и управление



Обозначения на консоли



Режим

Нажимайте кнопку, чтобы последовательно переключать показания скорости/дистанции/калорий на обороты в минуту/одометр/ватты.



Вниз

Уменьшение значения выбранного параметра тренировки. Во время тренировки уменьшается сопротивление.



Вверх

Увеличение значения выбранного параметра тренировки. Во время тренировки сопротивление увеличивается.



Старт/Стоп

Запуск и пауза тренировки.



Восстановление

Тест на восстановление пульса.

Обозначения на дисплее

TIME (ВРЕМЯ). Время тренировки в диапазоне 0:00 - 99:59 мин:сек.

DISTANCE (РАССТОЯНИЕ). Пройденное за тренировку расстояние в диапазоне 0,0 - 999,9 км.

SPEED (СКОРОСТЬ). Скорость в диапазоне 0,00 - 99,9 км/ч.

CALORIES (КАЛОРИИ). Количество израсходованных калорий в диапазоне 0,0 - 9999 ккал.

PULSE (ПУЛЬС). Частота пульса в ударах в минуту в диапазоне 40 - 240 уд/мин.

RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ). 0 - 9999 об/мин.

WATT (БАТТЫ). 0 - 572 Ватт.

PROGRAM (ПРОГРАММА). Отображение текущей программы.

LEVEL (УРОВЕНЬ). Текущее значение сопротивления.

Ручная программа (P1)

1. Для выбора программы P1 нажмите кнопку Режим, в окне PROGRAM отобразится значение 1. Нажмите кнопку Режим повторно.
2. Задайте необходимые значения всех параметров. Первым на дисплее будет мигать значение TIME, задайте нужное значение кнопками Вверх и Вниз.
3. Нажмите кнопку Режим для подтверждения и переходу к следующему параметру.
4. Аналогично задайте все остальные параметры.
5. Для начала тренировки нажмите кнопку Старт/Стоп.

Автоматические программы (P2-P13)

В тренажере предусмотрено 12 автоматических программ (P2-P13).

Установка параметров автоматических программ:

1. Нажмите кнопку Режим;
2. Выберите одну из автопрограмм нажатием кнопок Вверх и Вниз; нажмите Режим для подтверждения;
3. Задайте нужные значения всех параметров; первым будет мигать TIME, задайте нужное значение нажатием кнопок Вверх и Вниз; нажмите кнопку Режим для подтверждения и перейдите к следующему параметру;
4. Пройдитесь по всем необходимым параметрам и нажмите Старт/Стоп для начала тренировки.

Пульзависимые программы (P15-18)

Программа 15— Т.Н.Р.	Пользовательский целевой пульс (Т.Н.Р.)
Программа 16 — 60%	Целевой пульс = 60% от (220 — возраст)
Программа 17— 75%	Целевой пульс = 75% от (220 — возраст)
Программа 18 — 80%	Целевой пульс = 80% от (220 — возраст)

1. Нажмите кнопку Режим.
2. Выберите одну из пульсозависимых программ нажатием кнопок Вверх и Вниз. Нажмите Режим для подтверждения.
3. Задайте нужные значения всех параметров. Первым будет мигать TIME, задайте нужное значение нажатием кнопок Вверх и Вниз. Нажмите кнопку Режим для подтверждения и перейдите к следующему параметру.
4. Пройдитесь по всем желаемым параметрам и нажмите Старт/Стоп для начала тренировки.

Примечание!

Если пульс выше или ниже (± 5) заданного значения, нагрузка сопротивления будет автоматически отрегулирована. Примерно каждые 10 секунд программа будет проверять, увеличивается или уменьшается нагрузка сопротивления.

ИМТ (Жироанализатор, P14)

1. Нажмите кнопку Режим.
2. Выберите P14 нажатием кнопок Вверх и Вниз. Нажмите Режим для подтверждения.
3. Задайте пользовательские антропометрические данные.
4. На экране отобразится пол: (Мужской), этот параметр можно изменить нажатием кнопок Вверх и Вниз. Нажмите Режим для подтверждения.
5. На экране появится значение предустановленного возраста — 30, этот параметр можно изменить нажатием кнопок Вверх и Вниз. Нажмите Режим для подтверждения.
6. На экране появится значение предустановленного роста — 175, этот параметр можно изменить нажатием кнопок Вверх и Вниз. Нажмите Режим для подтверждения.
7. На экране появится значение предустановленного веса — 75, этот параметр можно изменить нажатием кнопок Вверх и Вниз. Нажмите Режим для подтверждения.
8. Плотно держитесь за датчики пульса на поручнях, чтобы начался расчет ИМТ.
9. Удерживайте руки на датчиках в течение 15 секунд. На экране отобразится % жира, базовый уровень метаболизма, ИМТ и тип телосложения.

Телосложения	Худой	Нормальный	Полный	Избыточный вес	Ожирение
	BODY 1	BODY 2	BODY 3	BODY 4	BODY 5
Пол/Возраст	% жировой ткани				
Мужской / ≤30лет	< 14%	14% ~ 20%	20.1% ~ 25%	25.1% ~ 35%	> 35%
Мужской / >30лет	< 17%	17% ~ 23%	23.1% ~ 28%	28.1% ~ 38%	> 38%
Женский / ≤30лет	< 17%	17% ~ 24%	24.1% ~ 30%	30.1% ~ 40%	> 40%
Женский / >30лет	< 20%	20% ~ 27%	27.1% ~ 33%	33.1% ~ 43%	> 43%

Существует 9 типов телосложения, в зависимости от рассчитанного количества жировой ткани:

1. тип 1 — от 5% до 9%;
2. тип 2 — от 10% до 14%;
3. тип 3 — от 15% до 19%;
4. тип 4 — от 20% до 24%;
5. тип 5 — от 25% до 29%;
6. тип 6 — от 30% до 34%;
7. тип 7 — от 35% до 39%;
8. тип 8 — от 40%;
9. тип 9 — от 45% до 50%.

Пользовательские программы (P19 - P22)

1. Нажмите кнопку Режим.
2. Выберите одну из пользовательских программ U1-U4 нажатием кнопок Вверх и Вниз. Нажмите Режим для подтверждения.
3. Задайте нужные значения всех параметров. Первым будет мигать TIME, задайте нужное значение нажатием кнопок Вверх и Вниз. Нажмите кнопку Режим для подтверждения и перейдите к следующему параметру.
4. Пройдитесь по всем необходимым параметрам и нажмите Старт/Стоп для начала тренировки.

Ватт-фиксированная программа (P23)

1. Нажмите кнопку Режим.
2. Выберите программу P23 нажатием кнопок Вверх и Вниз. Нажмите Режим для подтверждения.

3. Задайте нужные значения всех параметров. Первым будет мигать TIME, задайте нужное значение нажатием кнопок Вверх и Вниз. Нажмите кнопку Режим для подтверждения и перейдите к следующему параметру.

4. Пройдитесь по всем необходимым параметрам и нажмите Старт/Стоп для начала тренировки.

Режим восстановления

1. Для начала работы режима восстановления измерьте текущий пульс.

2. Нажмите кнопку Восстановление.

3. Начнется обратный отсчет от 1 минуты. В течение всего этого времени крепко держитесь за поручни с датчиками пульса.

4. Программа определит уровень восстановления пульса от F1 до F6, где F1 является лучшим результатом.

F1=1.0	Идеальный результат
1.0 < F2 <2.0	Прекрасный результат
2.0 < F3 <2.9	Хороший результат
3.0 < F4 <3.9	Средний результат
4.0 < F5 <5.9	Неудовлетворительный результат
F6=6.0	Плохой результат

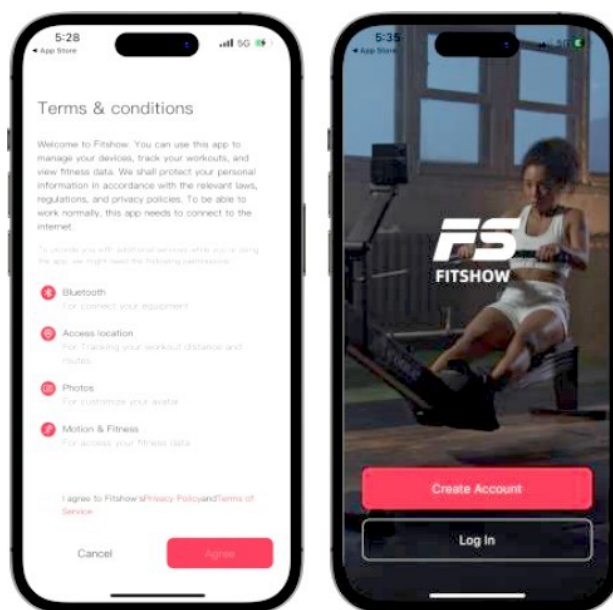
Подключение приложений по Bluetooth

FitShow

1. Отсканируйте QR-код, чтобы загрузить приложение напрямую, или загрузите и установите его из магазина приложений, выполнив поиск по запросу "FitShow".



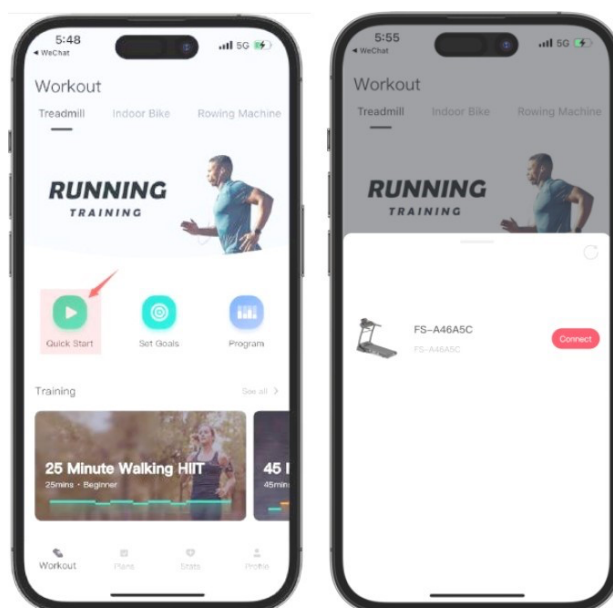
2. Откройте приложение FitShow и нажмите кнопку "Создать учетную запись", чтобы зарегистрировать новую учетную запись.



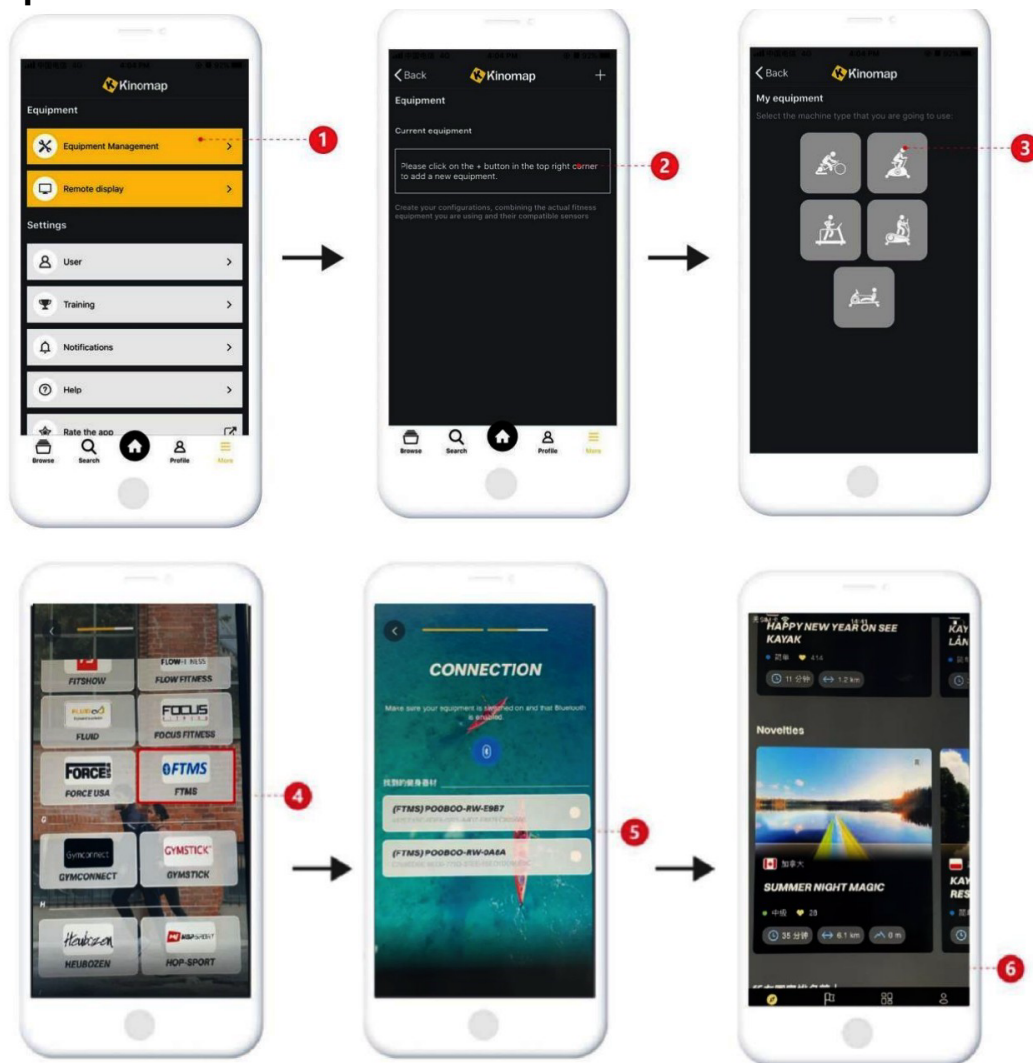
3. Заполните основную информацию.



4. Перейдите во вкладку “Workout” (тренировка) и нажмите кнопку “Quick Start” (быстрый старт). Вы должны увидеть название вашего оборудования в списке. Нажмите “Connect” (подключить) рядом с названием вашего оборудования.



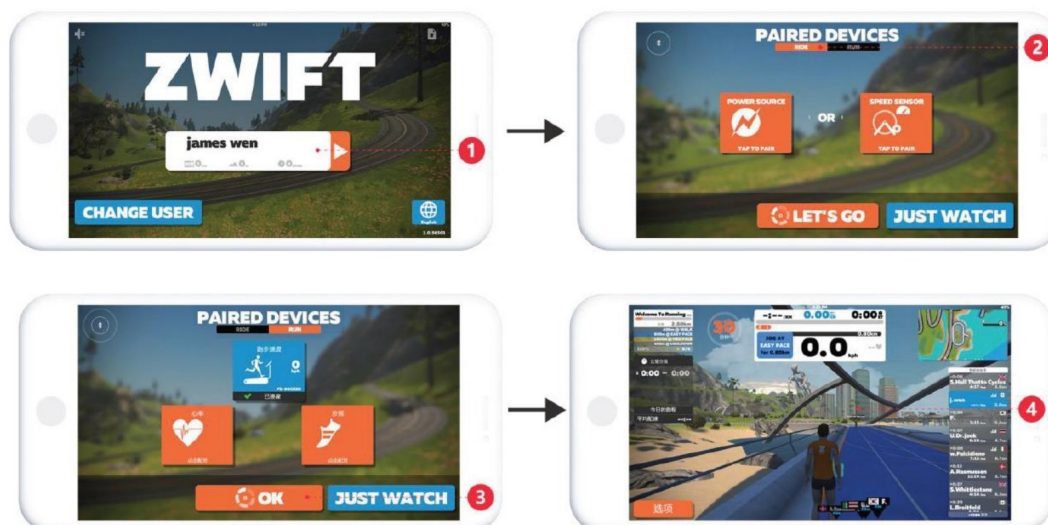
Kinomap



Установите Kinomap через App Store или Google Play в зависимости от операционной системы вашего смартфона.

1. Перейдите на страницу [More] (подробнее) в KINOMAP.
2. Выберите добавление оборудования.
3. Выберите и нажмите значок "ELLIPTICAL" (эллиптический тренажер).
4. Нажмите на "FTMS".
5. Нажмите на подходящие устройства, например, "XXXX-XXXX", чтобы выполнить сопряжение.

Zwift

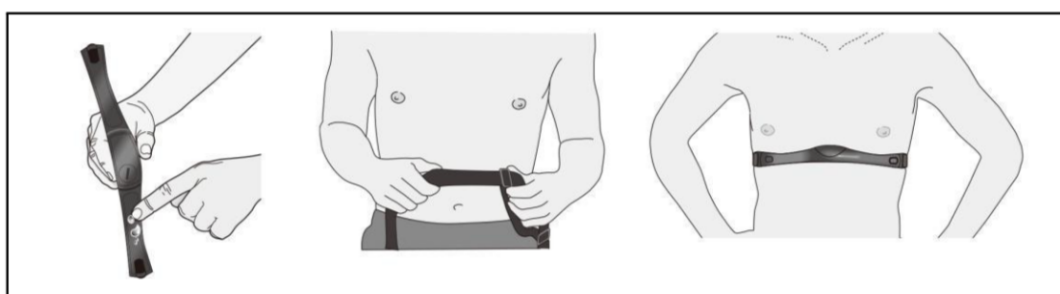


Установите Zwift через App Store или Google Play в зависимости от операционной системы вашего смартфона.

1. Войдите в ZWIFT, чтобы зарегистрировать учетную запись.
2. Войдите в свою учетную запись, чтобы выбрать сопряженное оборудование. Выберите добавление оборудования и нажмите "POWER SOURCE" (источник питания).
3. Выберите и нажмите "POWER SOURCE" (источник питания), "RESISTANCE" (сопротивление), "CADENCE" (темп), "HEART RATE" (пульс), тип тренажера.
4. Нажмите "LET'S GO" (вперед!), найдите подходящее видео, чтобы начать свой любимый режим бега.

Использование нагрудного кардиодатчика

В эллиптическом тренажере установлен кардиоприемник для подключения беспроводного нагрудного кардиодатчика (приобретается отдельно). Для измерения пульса нагрудный датчик должен плотно прилегать к коже груди.





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