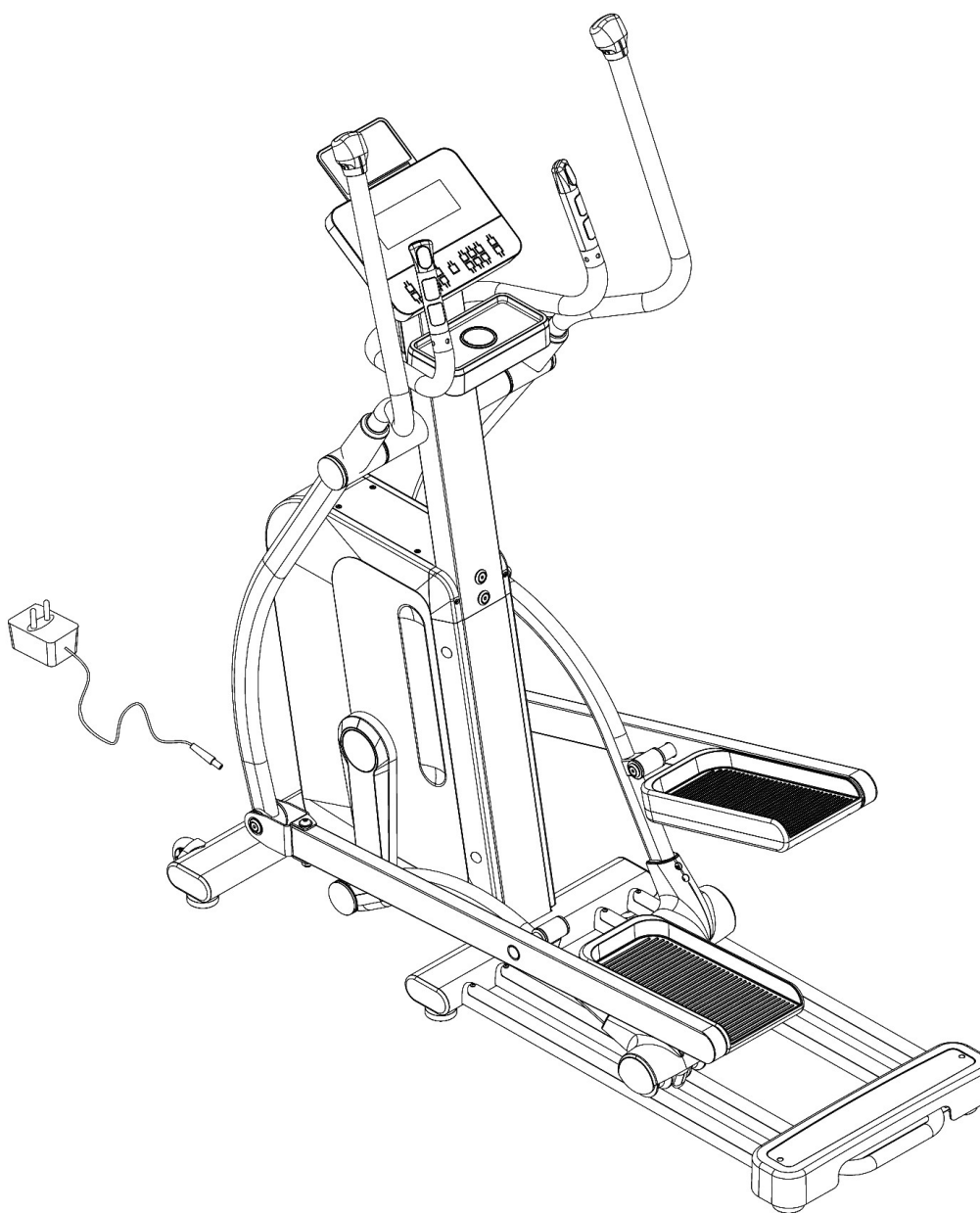


AVM Active Sport

Professional

Эллиптический тренажер A-E016P



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
Шаг 5	13
Перемещение и регулировка	14
Перемещение	14
Регулировка	14
Питание	15
Консоль и управление	16
Описание программных функций	17
Описание кнопок	17
Единицы измерения.....	17
Ручной режим (PROGRAM 1)	18
Программные режимы (PROGRAM 2-11)	19
Тест содержания жира в теле (PROGRAM 12)	20
Программа тренировки по мощности (PROGRAM 13)	21
Программы контроля сердечного ритма (HRC) (PROGRAM 14 – 17)	22
Программы пользователя (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

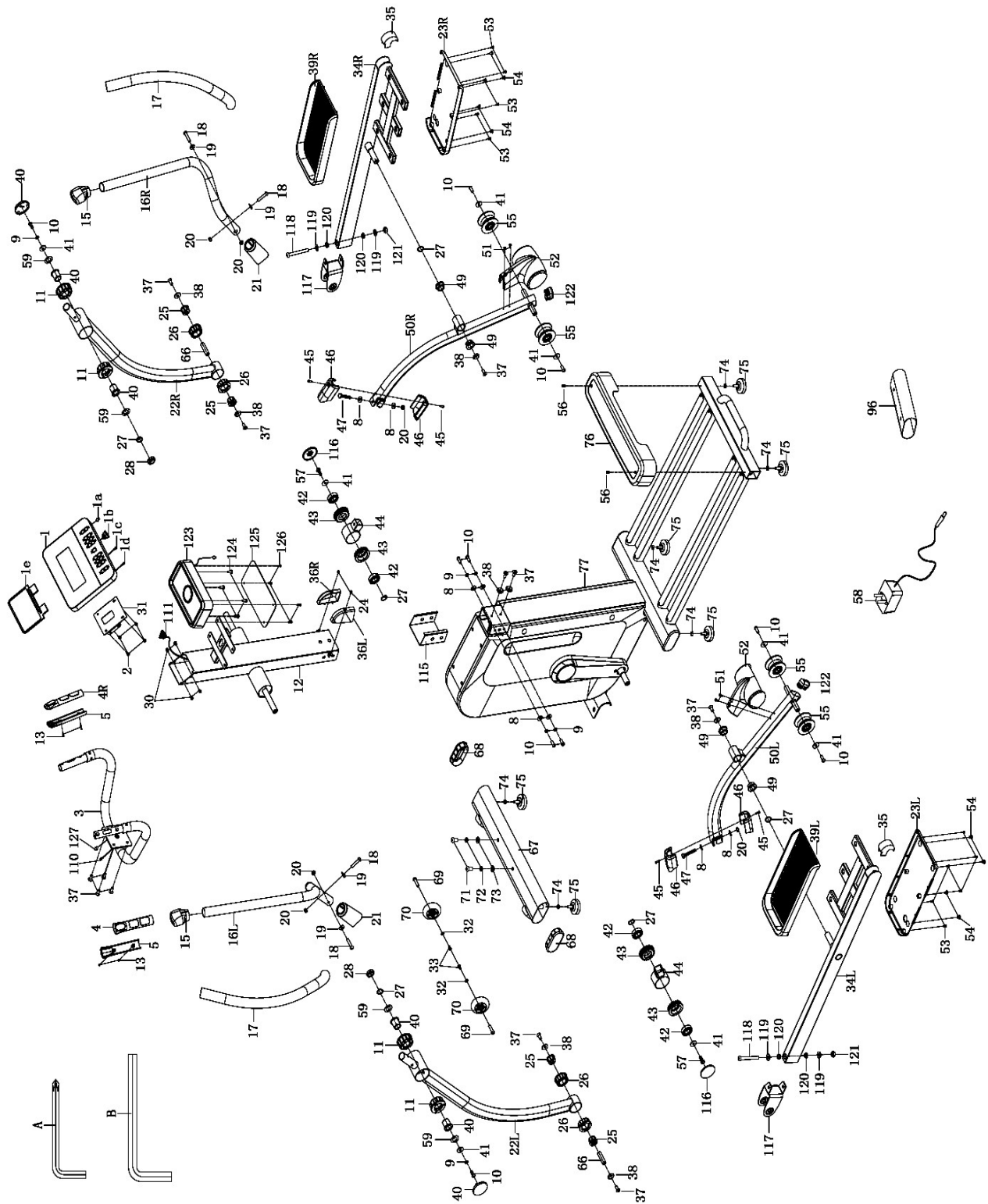
Эллиптический тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера.

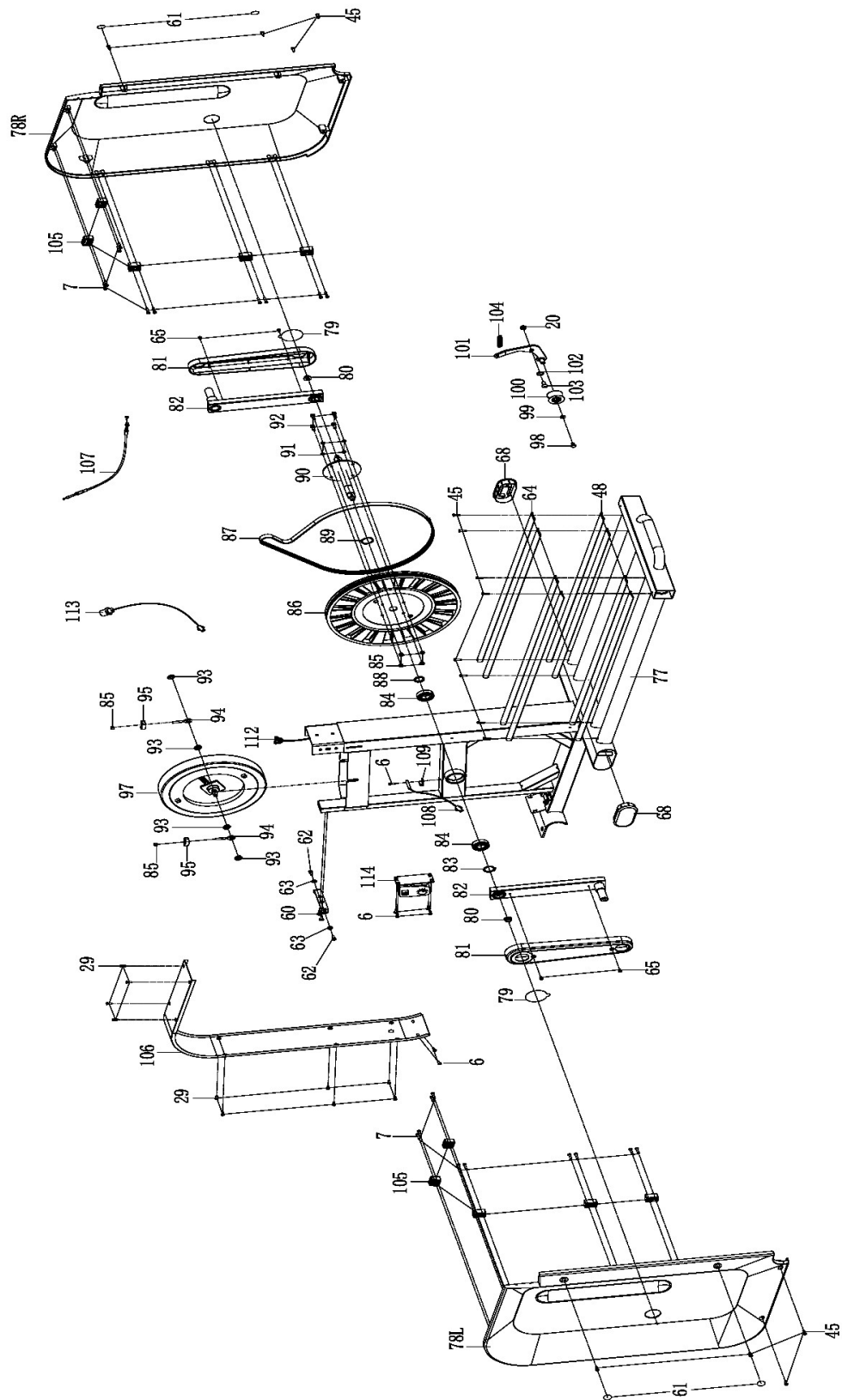
В целях безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

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



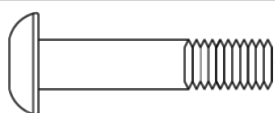


Список частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Измеритель	1	45	Втулка Ø60*16.6Ø41.18*13.11	20
2	Болт М5*10	4	46	Соединитель	4
3	Руль	1	47	Болт М8*50*S14	2
4L/R	Верхняя крышка датчика пульса	2	48	Уплотнение	4
5	Нижняя крышка датчика пульса	2	49	Втулка Ø34*4*Ø28*11*Ø19.1	4
6	Саморез ST4.2*16	7	50L/R	Тяга	2
7	Саморез ST4.2*25	20	51	Болт М4*12*Ø8	4
8	Шайба d8*Ø20*2	8	52	Крышка ролика	2
9	Пружинная шайба d8	6	53	Саморез ST4.2*10*Ø8F	12
10	Болт М8*20*S5	10	54	Болт М8*10*S5	8
11	Наружная крышка втулки вала	4	55	Ролик Ø70*38	4
12	Стойка руля	1	56	Саморез ST4.2*19	2
13	Саморез ST3*16	4	57	Болт М8*20*S13	2
14	Заглушка втулки вала	2	58	Блок питания	1
15	Заглушка	2	59	ПВХ прокладка Ø19.5*Ø32*1.5	4
16L/R	Поручень	2	60	Саморез ST4*19*Ø11	2
17	Пластиковая рукоятка	2	61	Заглушка	4
18	Болт М8*40*15*S5	4	62	Болт М5*12*S4	2
19	Дуговая шайба d8*Ø20*2*R16	4	63	Шайба d5*Ø12*2	2
20	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*S13	7	64	Алюминиевая пластина	4
21	Крышка поручня	2	65	Болт М4*10*Ø8	4
22L/R	Коромысло	2	66	Ось	2
23	Основа педали	2	67	Передняя опора	1
24	Саморез ST4x8xØ8	2	68	Заглушка РТ100*50*23	4
25	Втулка Ø32*3.3*Ø28*16*Ø14	4	69	Болт М8*34*М6*20*S5	2
26	Втулка Ø50*Ø28*20	4	70	Ролик	2
27	Волнистая шайба d19*Ø25*0.3	6	71	Болт М10*20*S6	2
28	Прокладка Ø30*Ø19*9	2	72	Пружинная шайба d10	2
29	Саморез ST4.0*19*Ø8	10	73	Шайба d10*Ø20*2	2
30	Болт М6*8*S5	4	74	Гайка М8*Н5.5*S14	6
31	Держатель измерителя	1	75	Ножка	6
32	Шайба d6*Ø12*1.5	2	76	Крышка	1
33	Болт М6*12*S5	2	77	Главная рама	1
34L/R	Рычаг педали	2	78L/R	Кожух привода	2
35	Заглушка	2	79	Отсутствует	-
36L/R	Декоративная крышка	2	80	Гайка М10*1.25*Н7.5*S14	2
37	Болт М8*20*S5	12	81	Крышка кривошипа	2
38	Шайба d8*Ø25*5	8	82	Кривошип	2
39L/R	Педаль	2	83	Кольцо D20	1
40	Крышка втулки вала	4	84	Подшипник 6004	2
41	Шайба d8*Ø25*5	8	85	Гайка М6*Н6*S10	6
42	Подшипник R12	4	86	Колесо шкива	1
43	Шайба d8*Ø25*5	8	87	Ремень	1

44	Соединитель	2	88	Прокладка Ø20.1*Ø25*4	1
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
89	Волнистая шайба d20*Ø27*0.3	1	110	Кабель датчика пульса	2
90	Вал	1	111	Кабель связи 1	1
91	Пружинная шайба d6	4	112	Кабель связи 2	1
92	Болт М6*16*S5	4	113	Кабель питания	1
93	Гайка М10*1*Н5*S17	4	114	Двигатель	1
94	Направляющая ремня	2	115	Транспортная трубка 1	1
95	Направляющая ремня	2	116	Крышка	2
96	Транспортная трубка	1	117	Шарнир педали	2
97	Маховик	1	118	Болт М10*85*25*S6	2
98	Болт М6*12*S10	1	119	Шайба d10*Ø22*2	4
99	Шайба d6*Ø13*1.5	1	120	Втулка Ø18*1.5*Ø14.6*5*Ф10.1	4
100	Холостой ролик	1	121	Нейлоновая гайка М10*Н9.5*S17	2
101	Кронштейн холостого ролика	1	122	Заглушка РТ50*25	2
102	Шайба d12*Ø17*0.5	1	123	Разъем	1
103	Болт М8*12*Ø10*5.5*S5	1	124	Болт М6*16*Ø12	4
104	Пружина	1	125	Нижняя крышка	1
105	Прокладка	10	126	Саморез ST4x19xØ7	4
106	Крышка привода	1	127	Разъем	2
107	Тросик сопротивления	1			
108	Датчик	1	А	Ключ S5	1
109	Кронштейн датчика	1	В	Ключ S6	1

Инструменты и набор метизов для сборки



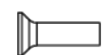
#18 M8*40*15*S5 4PCS



#19 d8*Φ 20*2*R16 4PCS



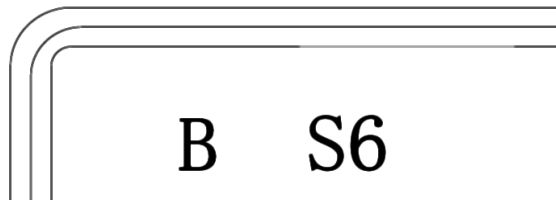
#20 M8*H7.5*S13 4PCS



#24 M4*8*Φ 8 2PCS



А S5

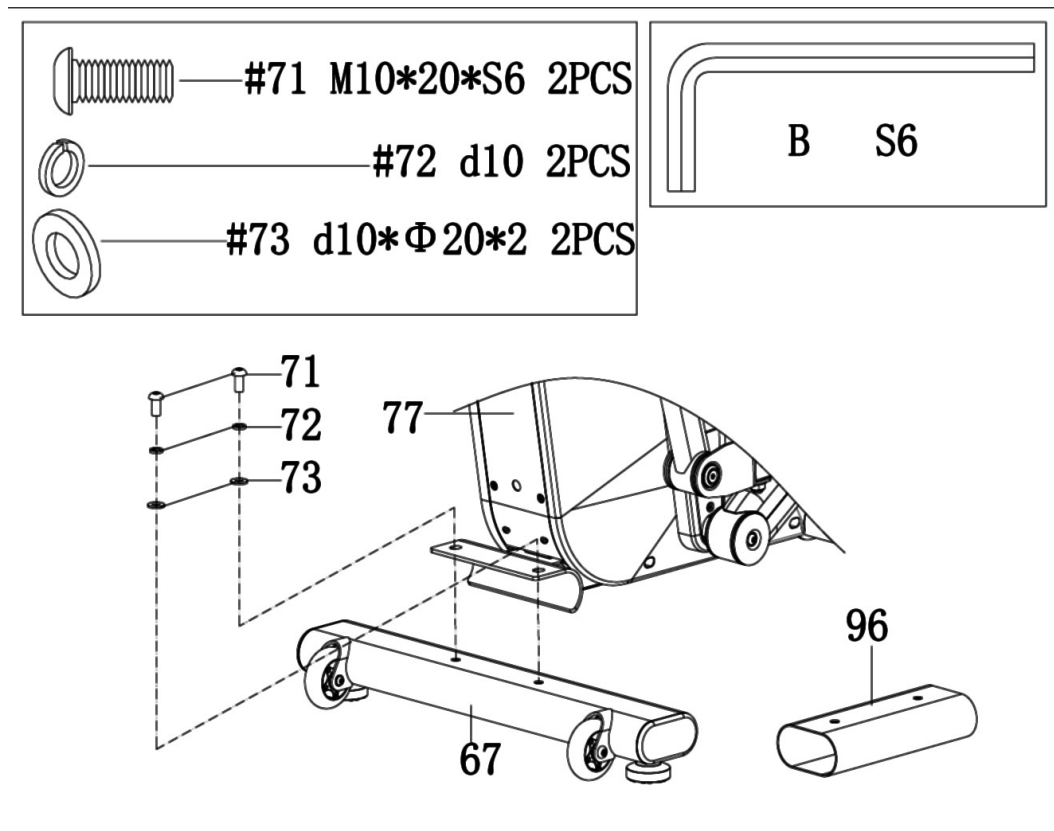


В S6

Сборка

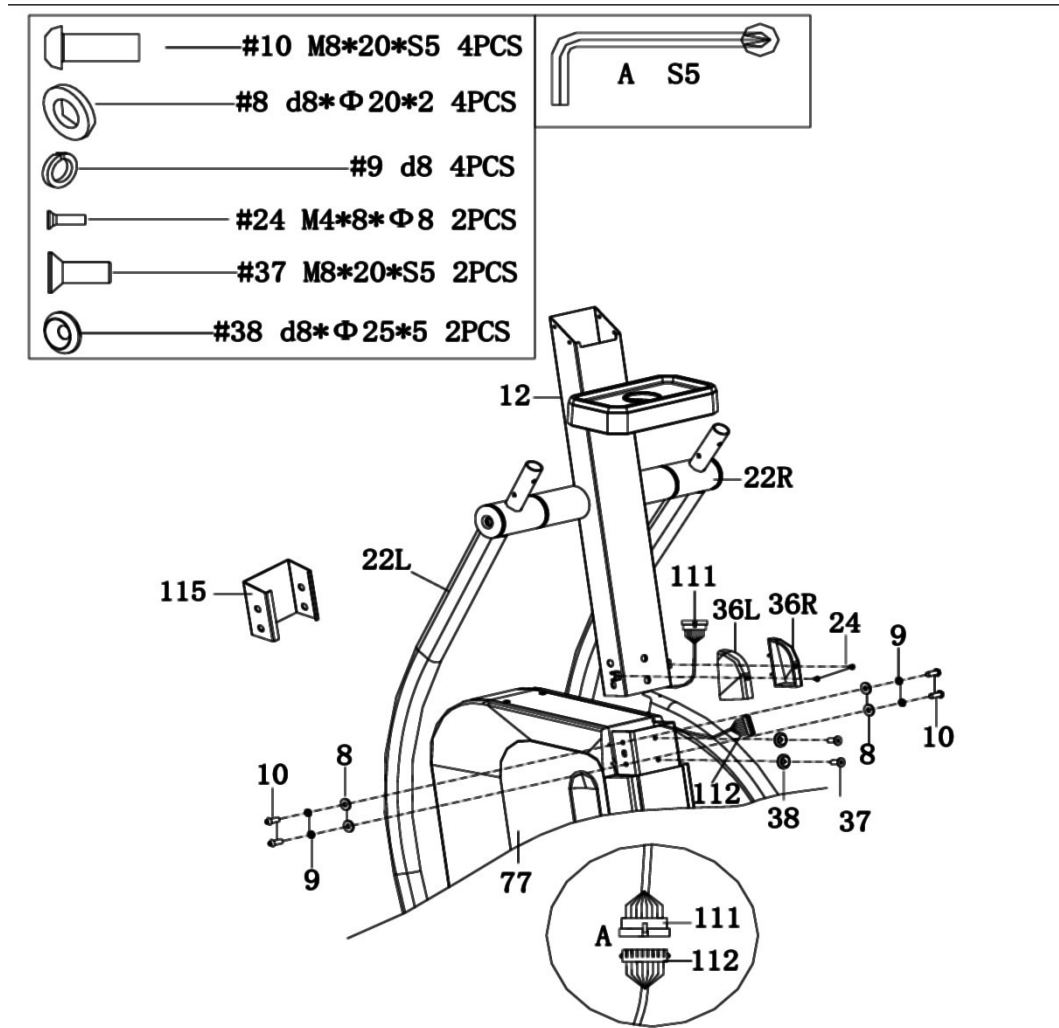
Перед сборкой убедитесь, что все детали эллиптического тренажера в комплекте. Для этого разложите их на ровной поверхности и сверьтесь со списком в комплектации.

Шаг 1

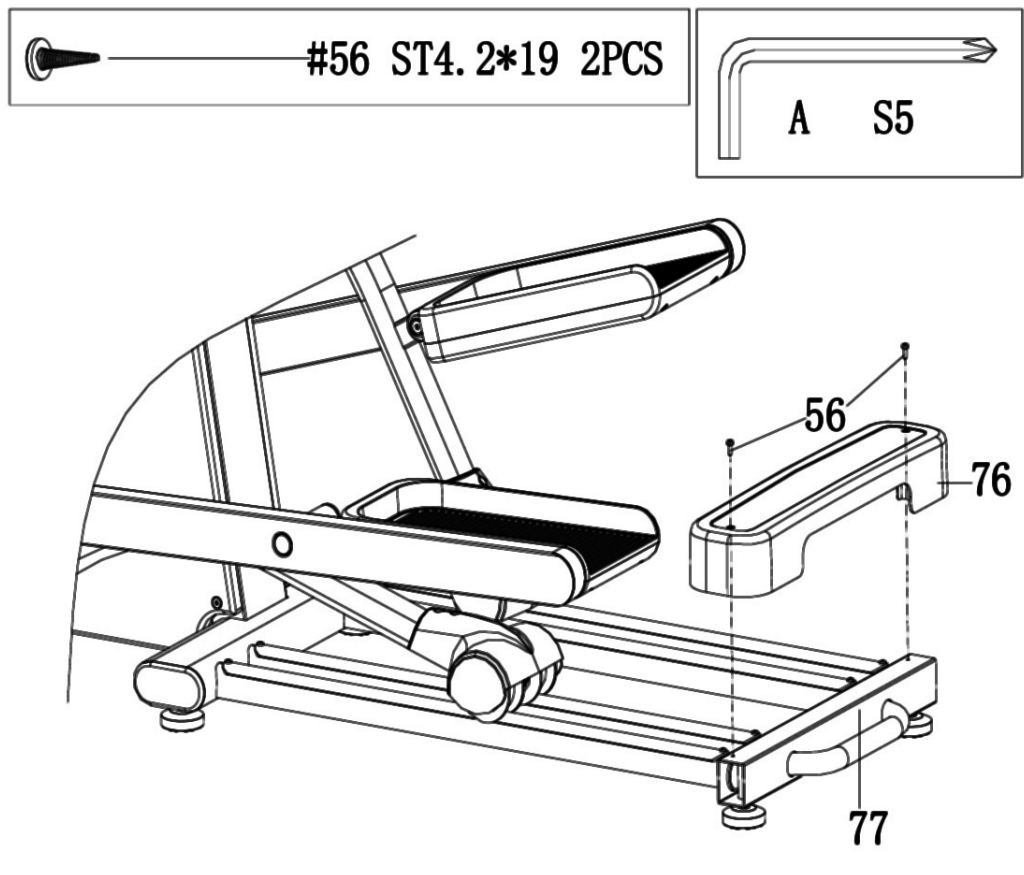


Снимите транспортировочную трубку (96), болты (71), пружинные шайбы (72) и плоские шайбы (73) с главной рамы (77) с помощью ключа (B). Затем закрепите переднюю опору (67) на главной раме (77) болтами (71), пружинными шайбами (72) и плоскими шайбами (73), затянув их ключом (B).

Шаг 2

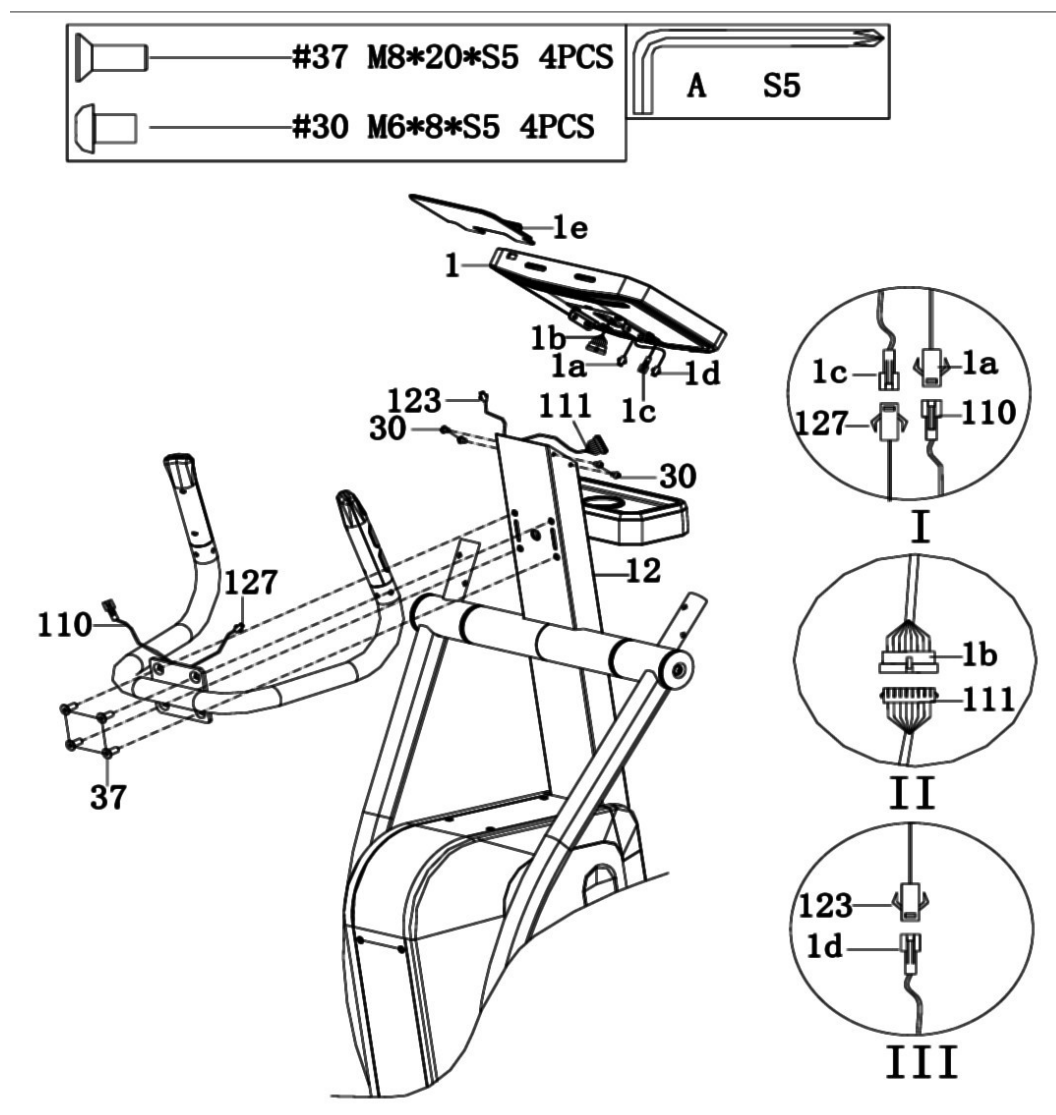


1. С помощью ключа (А) снимите с главной рамы (77) болты (10), пружинные шайбы (9), плоские шайбы (8), болты (37), плоские шайбы (38) и транспортировочную скобу (115).
2. Соедините кабель связи 1 (111), выходящий из стойки руля (12), с кабелем связи 2 (112), выходящим из главной рамы (77), после чего аккуратно уложите соединённые кабели внутрь главной рамы (77).
3. Прикрепите стойку руля (12) к главной раме (77) болтами (10), пружинными шайбами (9), плоскими шайбами (8), болтами (37) и плоскими шайбами (38). Затяните крепёж ключом (А).
4. Закрепите декоративные крышки (36L/R) саморезами (24) на стойке руля (12) с помощью ключа (А).

Шаг 3

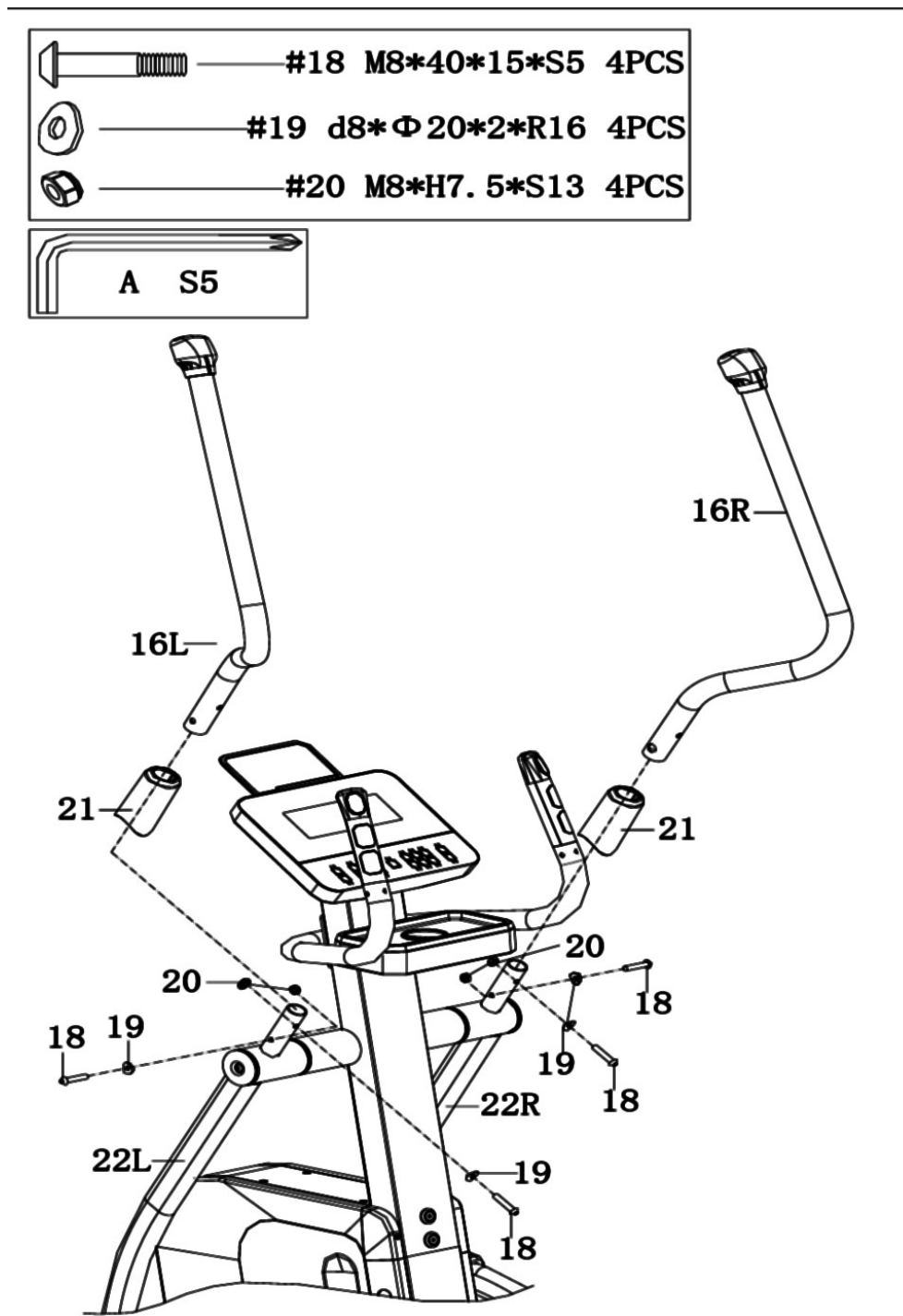
Открутите саморезы (56) от главной рамы (77), затем закрепите крышку (76) на главной раме (77) с помощью тех же саморезов (56), затянув их ключом (А).

Шаг 4



1. Пропустите кабель датчика пульса (110) сквозь стойку руля (12). Открутите болты (37) от стойки руля (12) с помощью ключа (A), затем прикрепите руль (3) к стойке руля (12) теми же болтами (37) и затяните их ключом (A).
2. Вставьте подставку для планшета (1a) в измеритель (1). Выполните следующие подключения:
 - соедините кабель измерителя (1a) с кабелем датчика пульса (110) (см. Рис. I);
 - соедините кабель измерителя (1b) с кабелем связи 1 (111) (см. Рис. II);
 - соедините кабель измерителя (1c) с разъёмом (127) (см. Рис. II);
 - соедините кабель измерителя (1d) с разъёмом (123) (см. Рис. III).
3. Открутите болты (30) от стойки руля (12) с помощью ключа (A), затем закрепите измеритель (1) на стойке руля (12) этими же болтами (30) и затяните их ключом (A).

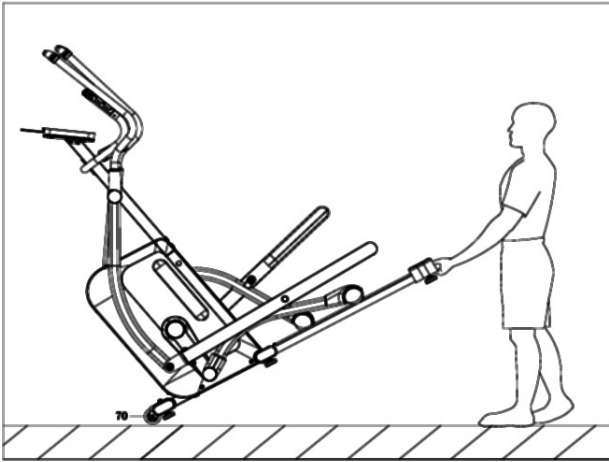
Шаг 5



1. Установите крышки поручня (21) на поручни (16L/R).
2. Прикрепите поручни (16L/R) к коромыслам (22L/R) с помощью болтов (18), дуговых шайб (19) и нейлоновых гаек (20), затянув соединения ключом (А).

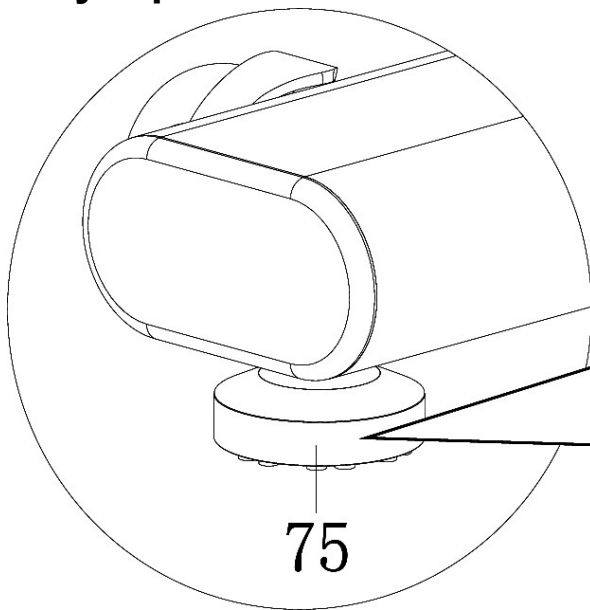
Перемещение и регулировка

Перемещение



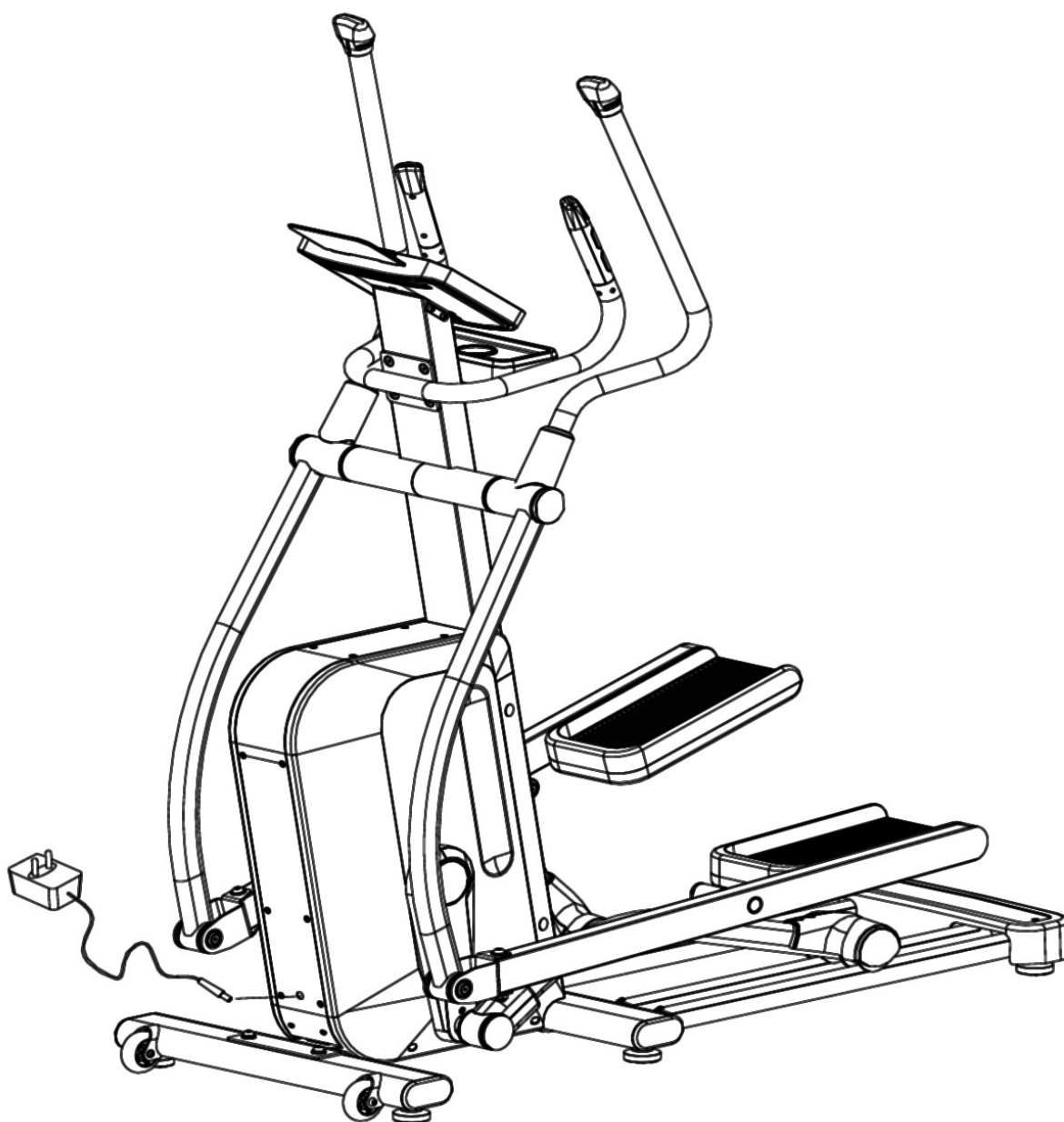
Чтобы передвинуть тренажер возьмитесь за ручку и наклоняйте его до тех пор, пока ролики 70 на главной раме 77 не коснутся пола. В таком положении вы сможете легко переместить тренажер в нужное место.

Регулировка



Если тренажер стоит на неровной поверхности, выровняйте его с помощью регулируемых ножек 75, как показано на рисунке.

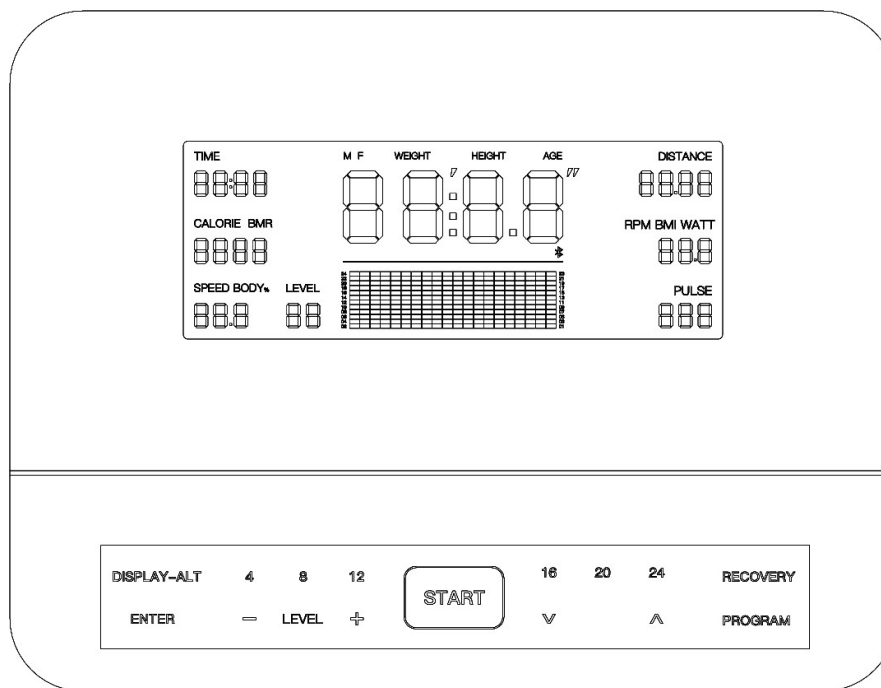
Питание



Вставьте провод адаптера в разъем питания на основной раме, затем подключите адаптер к розетке с заземлением.

Внимание: Отключайте питание, если не используете тренажер длительное время.

Консоль и управление



Параметр	Описание	Диапазон
TIME (время)	Текущее время тренировки	00:00-99:59 мин:сек
SPEED (скорость)	Текущая скорость	0 м/с – 99,9 км/ч
DISTANCE (дистанция)	Текущее пройденное расстояние	0 м – 99,9 км
CALORIES (калории)	Текущее количество затраченных калорий (расчетное)	0–9999 ккал
PULSE (пульс)	Частота сердечных сокращений	40–240 уд/мин
RPM (обороты)	Скорость вращения (обороты в минуту)	0–199 об/мин
WATT (мощность)	Развиваемая мощность	0–899 Вт
BMI / BMR / BODY% ИМТ	Основной обмен / процент жира	
LEVEL (уровень)	Уровень сопротивления	1-32
BMI — ИМТ (индекс массы тела) BMR — основной обмен веществ (скорость метаболизма в покое) BODY% — процент содержания жира в организме		

- 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

MANUAL	(Программа 1) Тренировка с одним уровнем сопротивления, устанавливаемым вручную.	
PROGRAM	(Программы 2–11) Тренировки с 10 программами автоматического изменения сопротивления.	
BODY FAT	(Программа 12) Оценка процентного содержания жира в организме, индекса массы тела (ИМТ) и основного обмена веществ (BMR).	
WATT	(Программа 13) Режим тренировки, при котором сопротивление автоматически регулируется для поддержания заданной мощности: 75%, 85% от максимальной ЧСС для возраста пользователя или на уровне 65%, 70%, 80% от максимальной ЧСС для возраста пользователя, или на уровне 60%.	
HRC	(Программы 14–17) Режимы тренировки с автоматическим регулированием уровня сопротивления для поддержания заданной пользователем частоты сердечных сокращений.	
USER PROGRAM	(Программы 18–21) Пользовательские программы тренировки с автоматическим регулированием уровня сопротивления по заданному пользователем профилю.	
APP	Поддержка приложений KINOMAP / ZWIFT	

Описание кнопок

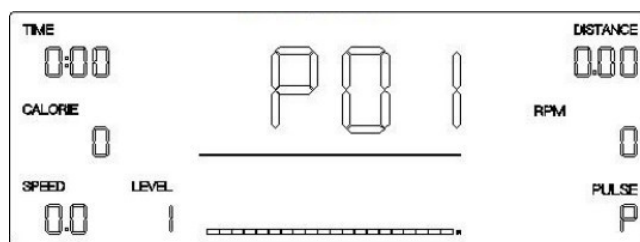
DISPLAY-ALT	4	8	12	START	16	20	24	RECOVERY
ENTER	=	LEVEL	+		V		^	PROGRAM

	При настройке уменьшает регулируемое значение. Во время тренировки уменьшает уровень сопротивления.
	При настройке увеличивает регулируемое значение. Во время тренировки увеличивает уровень сопротивления.
PROGRAM	Перебор программ в порядке возрастания номера.
RECOVERY	Тест способности восстановления частоты сердечных сокращений
START	Начало / завершение тренировки.
DISPLAY-ALT	Выбор и фиксация параметра, отображаемого в главном окне.

Единицы измерения

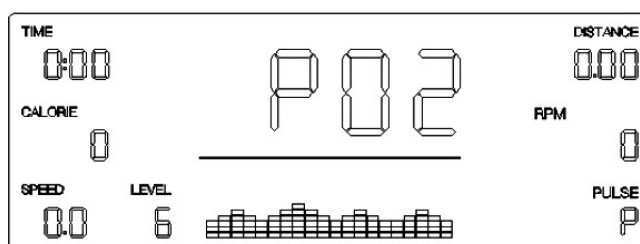
HEIGHT (рост)	WEIGHT (вес)	PULSE (пульс)	CALORIE (калории)	DISTANCE (дистанция)	WATT (мощность)
см	кг	уд/мин	ккал	км	Вт

Ручной режим (PROGRAM 1)



1. Нажмите кнопку START, чтобы сразу начать тренировку, или кнопку ENTER, чтобы войти в режим настройки.
2. В режиме настройки нажимайте кнопку ENTER для последовательного перебора параметров: TIME (время) → DISTANCE (дистанция) → CALORIES (калории) → AGE (возраст). Выбранный параметр начнёт мигать.
3. Кнопками + / – увеличивайте или уменьшайте значение. Для перехода к следующему параметру нажимайте ENTER.
4. После установки всех значений система автоматически выйдет из режима настройки. Вы также можете в любой момент нажать START, чтобы начать тренировку.
5. Во время тренировки кнопками + / – регулируется уровень сопротивления.
6. Если были заданы целевые значения времени, дистанции или калорий, они отображаются в виде обратного отсчёта. Когда отсчёт достигнет нуля, тренировка автоматически завершится звуковым сигналом.
7. Чтобы остановить тренировку в любой момент, нажмите кнопку START.

Программные режимы (PROGRAM 2–11)



1. Кнопками PROGRAM и ▲ / ▼ выберите один из программных режимов (2–11).
2. Нажмите START, чтобы сразу начать тренировку, или ENTER, чтобы войти в режим настройки.
3. В режиме настройки нажимайте ENTER для последовательного перебора параметров: TIME (время) → DISTANCE (дистанция) → CALORIES (калории) → AGE (возраст). Выбранный параметр начнёт мигать.
4. Кнопками + / – увеличивайте или уменьшайте значение. Для перехода к следующему параметру нажимайте ENTER.
5. После установки всех значений система автоматически выйдет из режима настройки. Вы также можете в любой момент нажать START, чтобы начать тренировку.
6. Во время тренировки кнопками + / – регулируется уровень сопротивления.
7. Если были заданы целевые значения времени, дистанции или калорий, они отображаются в виде обратного отсчёта. Когда отсчёт достигнет нуля, тренировка автоматически завершится звуковым сигналом.
8. Чтобы остановить тренировку в любой момент, нажмите кнопку START.

Таблица :

P02	6	8	10	8	6	8	10	8	6	8	6	8	10	8	6	8	10	8	6	8
P03	10	10	8	6	4	2	4	6	8	10	10	10	8	6	4	2	4	6	8	10
P04	2	4	6	8	8	8	8	6	4	2	2	4	6	8	8	8	8	6	4	2
P05	2	4	6	8	10	12	14	14	12	10	2	4	6	8	10	12	14	14	12	10
P06	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12
P07	2	2	2	6	6	6	8	8	8	10	10	10	12	12	12	14	14	14	16	16
P08	4	4	8	8	12	12	4	4	8	8	12	12	4	4	8	8	12	12	4	4
P09	8	8	14	14	8	8	14	14	8	8	14	14	8	8	14	14	8	8	14	14
P10	2	4	6	8	10	12	14	14	14	14	14	14	14	14	12	10	8	6	4	2
P11	10	8	6	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	8	8	8	10	12	12

Тест содержания жира в теле (PROGRAM 12)

1. Для входа в режим настройки нажмите кнопку ENTER.
2. Порядок настройки параметров: GENDER (пол) → HEIGHT (рост) → WEIGHT (вес) → AGE (возраст). Кнопками ▲ / ▼ увеличивайте или уменьшайте значение.
3. Перед тестированием возьмитесь за датчики пульса и дождитесь стабилизации показаний. Тест следует проводить при стабильном пульсе и в расслабленном состоянии.
4. Нажмите кнопку START. Через 10 секунд на дисплее отобразятся результаты: BMI (индекс массы тела), FAT% (процент жира в теле) и BMR (основной обмен веществ).

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).

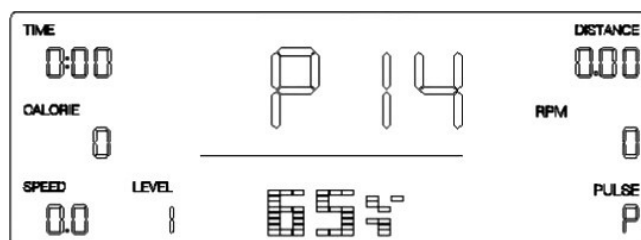
B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Выраженная худоба	Худоба	Умеренная худоба	Ниже нормы	Норма	Выше нормы	Повыш. вес	Ожирен.	Выраженное ожирен.

Программа тренировки по мощности (PROGRAM 13)

1. Нажмите кнопку ENTER, чтобы войти в режим настройки.
2. Кнопками ▲ / ▼ выберите программу WATT и установите целевое значение мощности.
3. Нажмите START, чтобы начать тренировку. Во время тренировки сопротивление будет автоматически регулироваться для поддержания заданного уровня мощности.
4. Если была задана целевая дистанция, она отображается в виде обратного отсчёта. Когда отсчёт достигнет нуля, тренировка автоматически завершится звуковым сигналом.
5. Чтобы остановить тренировку в любой момент, нажмите кнопку START.

Примечание: Значение мощности в ваттах определяется крутящим моментом и скоростью вращения. В этой программе значение мощности поддерживается постоянным. Это означает, что при быстром вращении педалей сопротивление нагрузки будет уменьшаться; при медленном – увеличиваться, чтобы обеспечить постоянное значение мощности.

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



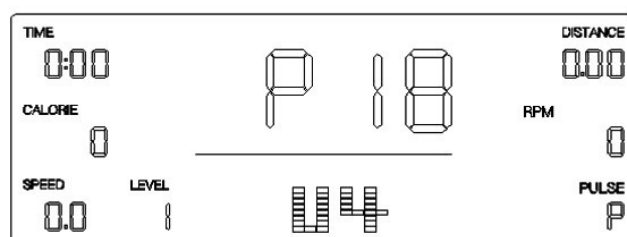
PROGRAM 14–16:

1. Нажмите кнопку ENTER, чтобы войти в режим настройки.
2. Порядок настройки параметров: TIME (время) → DISTANCE (дистанция) → CALORIES (калории) → целевой пульс. Целевое значение пульса устанавливается автоматически в процентах от максимальной ЧСС для вашего возраста (65%, 75% или 85% в зависимости от выбранной программы). Кнопками ▲ / ▼ можно скорректировать значение.
3. Нажмите START, чтобы начать тренировку. Сопротивление будет автоматически регулироваться для поддержания заданной частоты сердечных сокращений.
4. Если были заданы целевые значения времени, дистанции или калорий, они отображаются в виде обратного отсчёта. Когда отсчёт достигнет нуля, тренировка автоматически завершится звуковым сигналом.

PROGRAM 17:

1. Нажмите кнопку ENTER, чтобы войти в режим настройки.
2. Порядок настройки параметров: TIME (время) → DISTANCE (дистанция) → CALORIES (калории) → TARGET PULSE (целевой пульс). Кнопками ▲ / ▼ установите нужное значение целевого пульса.
3. Нажмите START, чтобы начать тренировку. Сопротивление будет автоматически регулироваться для поддержания заданной частоты сердечных сокращений.
4. Если были заданы целевые значения времени, дистанции или калорий, они отображаются в виде обратного отсчёта. Когда отсчёт достигнет нуля, тренировка автоматически завершится звуковым сигналом.
5. Чтобы остановить тренировку в любой момент, нажмите кнопку START.

Пользовательские программы (PROGRAM 18 – 21)



1. Кнопками PROGRAM и ▲ / ▼ выберите одну из пользовательских программ (18–21).
2. Нажмите START, чтобы сразу начать тренировку, или ENTER, чтобы войти в режим настройки.
3. Порядок настройки параметров: TIME (время) → DISTANCE (дистанция) → CALORIES (калории) → AGE (возраст) → уровень сопротивления для каждого сегмента программы.
4. Кнопками + / – устанавливайте значения, для перехода к следующему параметру или сегменту нажимайте ENTER.
5. После установки всех значений система автоматически выйдет из режима настройки. Вы также можете в любой момент нажать START, чтобы начать тренировку.
6. Во время тренировки кнопками + / – регулируется уровень сопротивления.
7. Если были заданы целевые значения времени, дистанции или калорий, они отображаются в виде обратного отсчёта. Когда отсчёт достигнет нуля, тренировка автоматически завершится звуковым сигналом.
8. Чтобы остановить тренировку в любой момент, нажмите кнопку START.

Тест на восстановление сердечного ритма

1. Во время тренировки, когда на дисплее отображается пульс, нажмите кнопку RECOVERY и продолжайте удерживать датчики пульса.
2. На экране появится обратный отсчёт 60 секунд, начнётся тестирование.
3. По окончании отсчёта на главном экране отобразится оценка, указывающая на уровень способности к восстановлению сердечного ритма.
4. Рекомендуется проводить тест при умеренной нагрузке, так как слишком высокий или слишком низкий пульс могут повлиять на точность результата.

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

Подключение к FitShow:

1. Убедитесь, что эллиптический тренажер включен и не сопряжен с другими устройствами;
2. На смартфоне или планшете включите Bluetooth, при необходимости разрешите доступ к геолокации (особенно на Android);
3. Откройте FITSHOW и на главном экране выберите тип тренажера: обычно это «Elliptical» или похожее название (зависит от версии приложения);
4. Выберите режим «Quick start» (Быстрый старт) или аналогичную кнопку для поиска устройств;
5. В списке доступных устройств появится ваш эллиптический тренажер; нажмите на него, чтобы подключиться;
6. Начните тренировку (даже с небольшой скоростью), чтобы тренажер начал передавать данные в FITSHOW (скорость, дистанцию, калории и т. д.);
7. При успешном подключении приложение FITSHOW отобразит текущие показатели вашей тренировки, а вы сможете установить цели (по времени, дистанции, калориям) и отслеживать прогресс.



Использование нагрудного кардиодатчика

Эллиптический тренажёр совместим со стандартными кардиодатчиками с частотой 5,3 кГц. 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.



Рис. А



Рис. В



Рис. С

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 взял 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