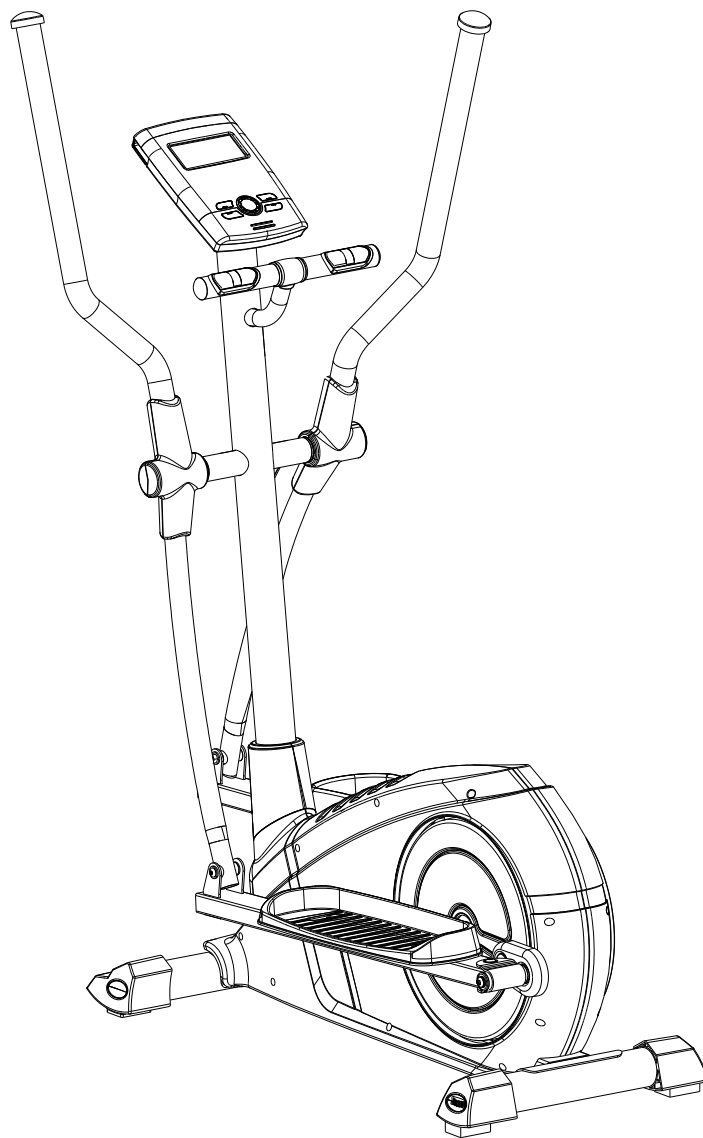
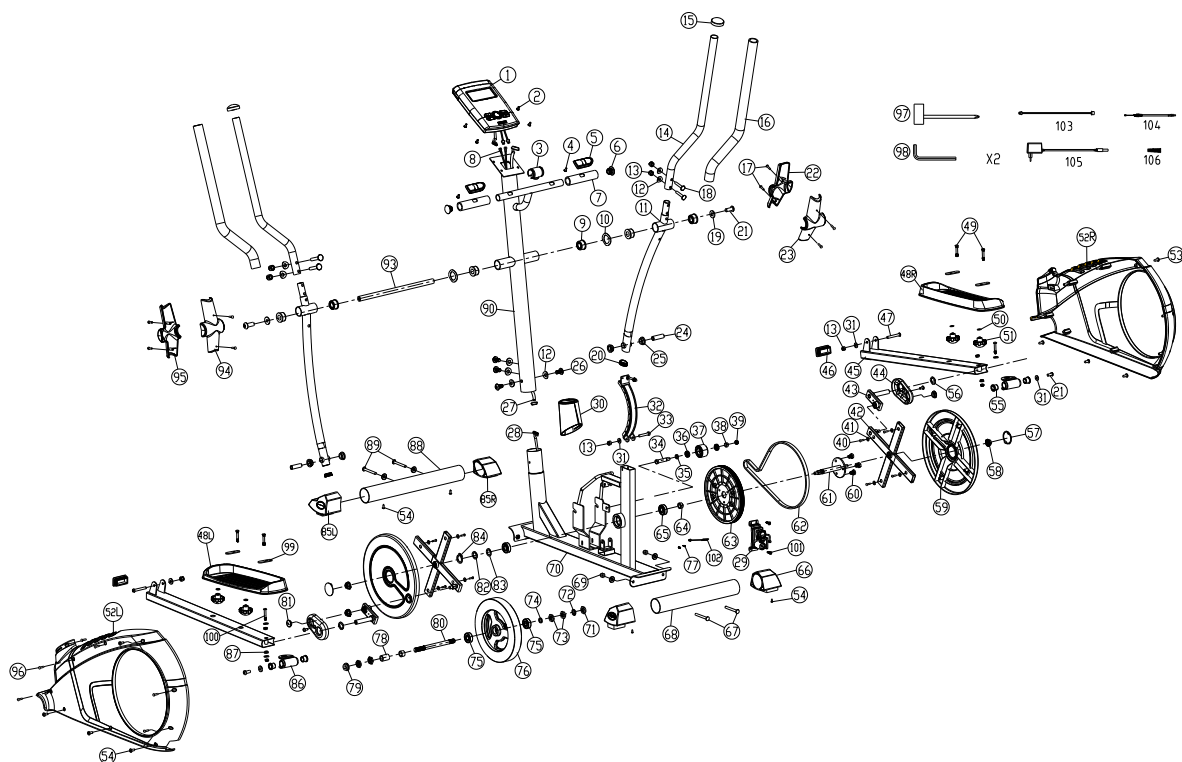
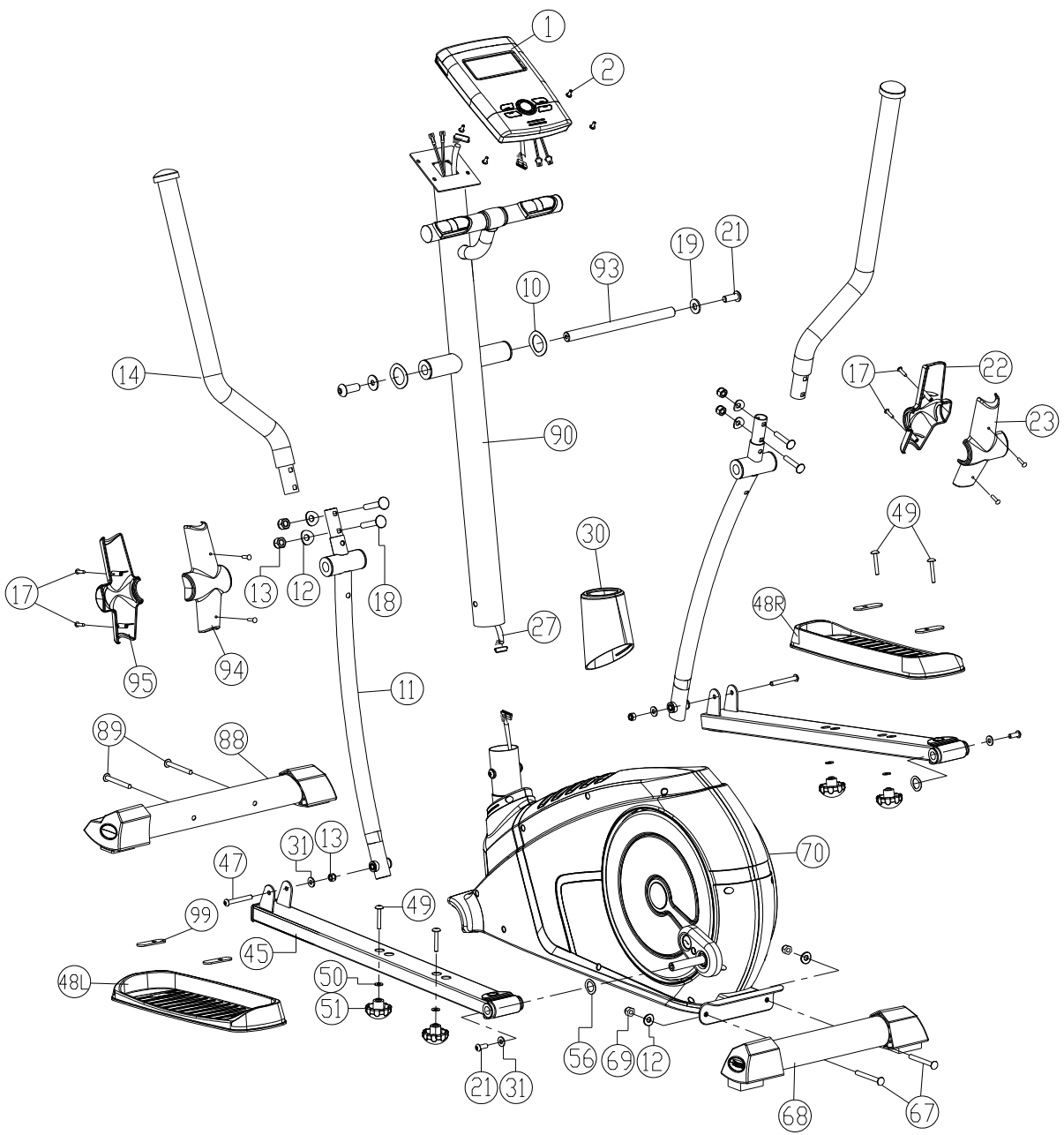


Паспорт пользователя ***SHARK EL EVO***

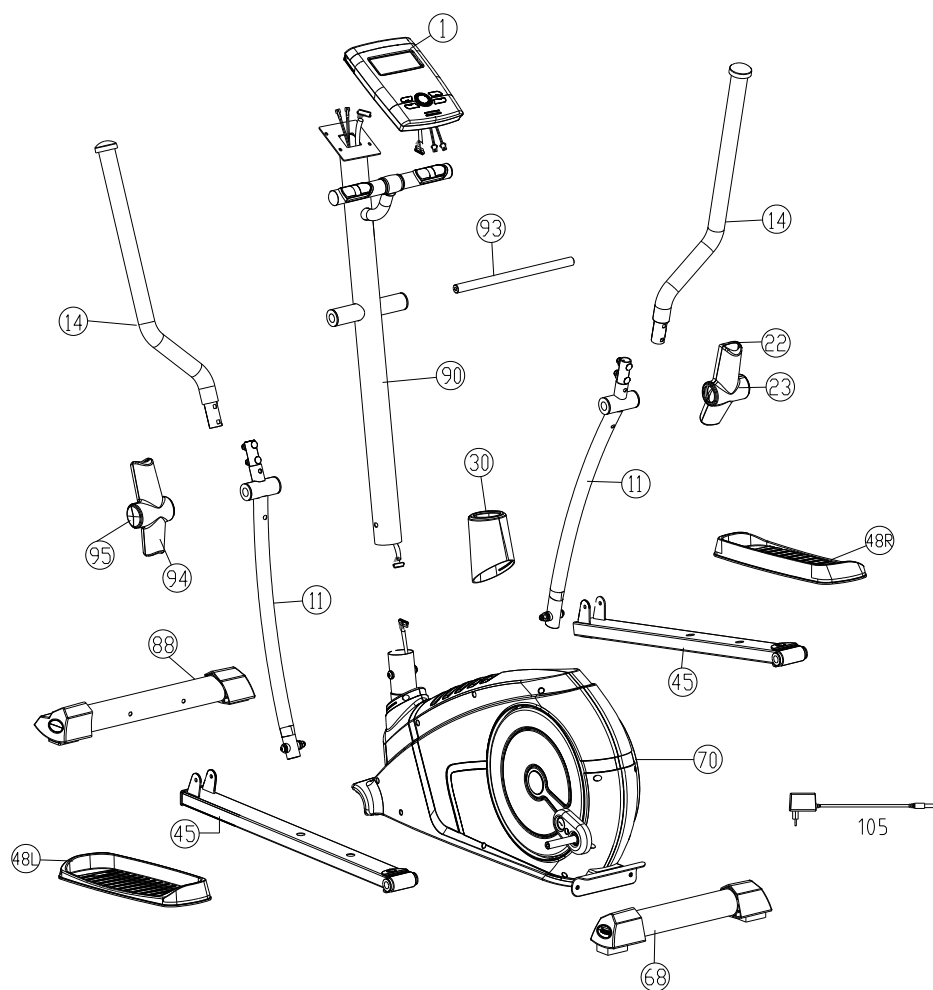


В разобранном виде



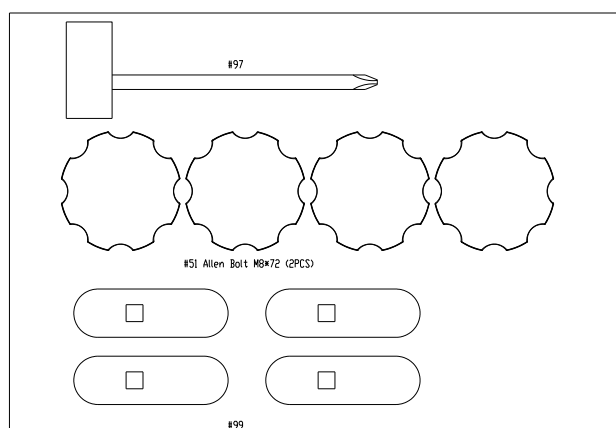
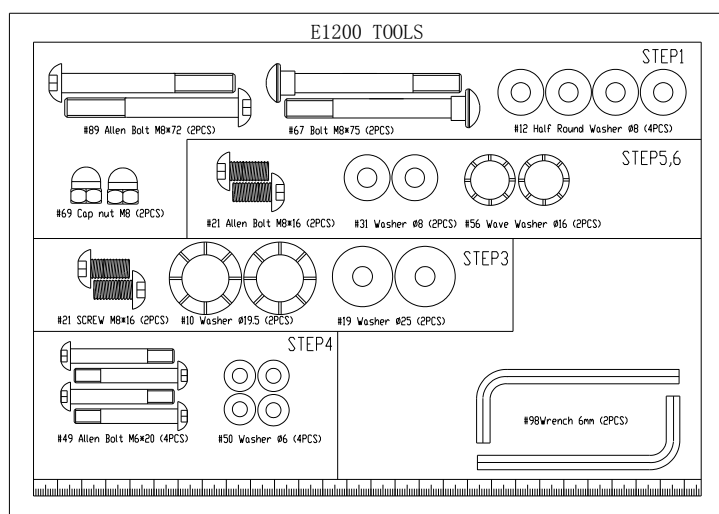


Детали для сборки



Part No.	Описание	Кол-во
1	Компьютер	1
11	Рычаг	2
14	Рукоятка	2
22/23	Крышка	2
30	Крышка стойки	1
45	Стойка педали	2
48	Педаль	2
68	Задний стабилизатор	1
70	Рама	1
88	Передний стабилизатор	1
90	Стойка	1
94/95	Крышка	1
105	Адаптор	1

Инструменты



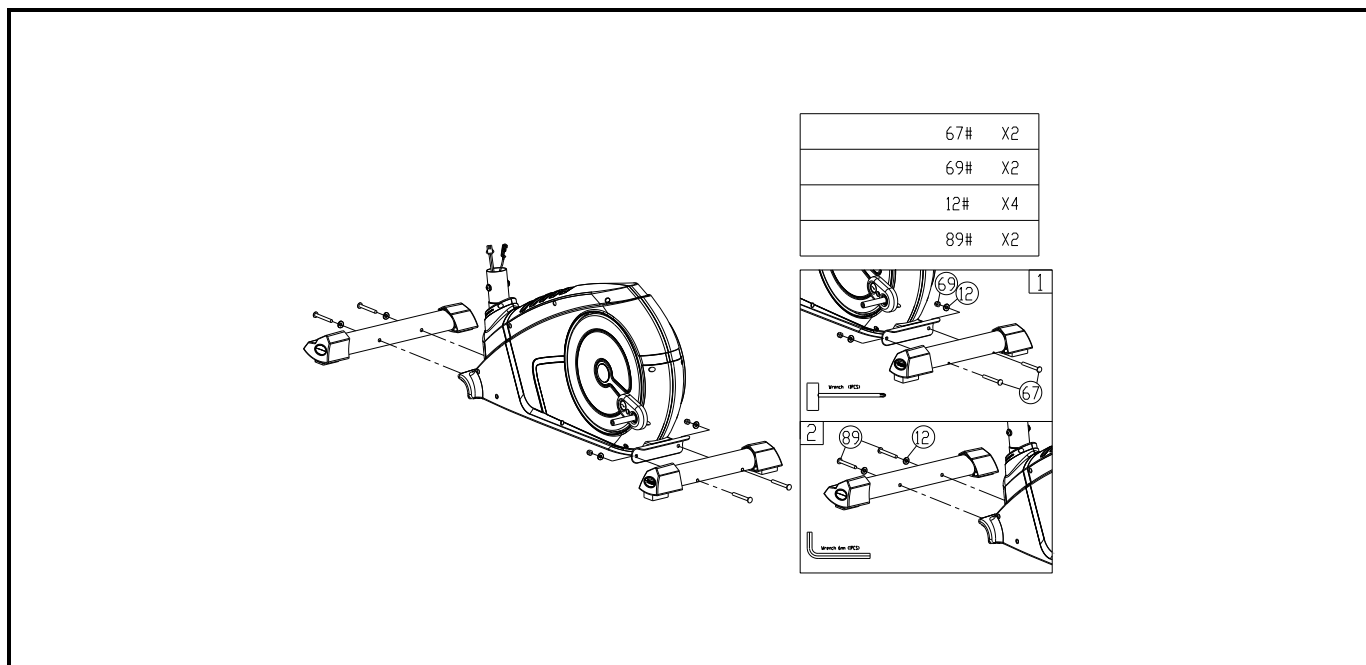
Part No.	Описание	Кол-во
89	Винт	2
67	Винт	2
12	Шайба	4
69	Накидная гайка	2
21	Винт	4
31	Плоская шайба	2
56	Волнообразная шайба	2
10	Волнообразная шайба	2
19	Плоская шайба	2
49	Винт	4
50	Плоская шайба	4
98	Шестигранный ключ	2
97	Гаечный ключ	1
51	Фиксатор педали	4
99	Подкладка фиксатора педали	4

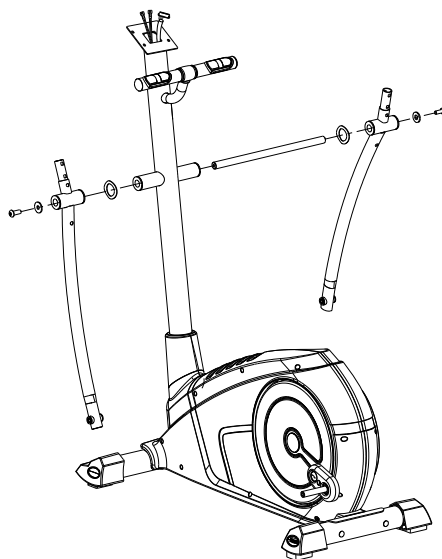
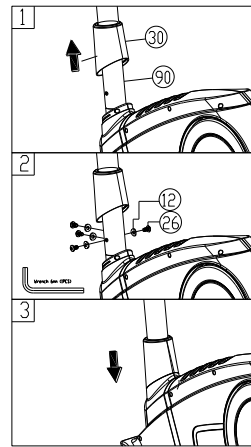
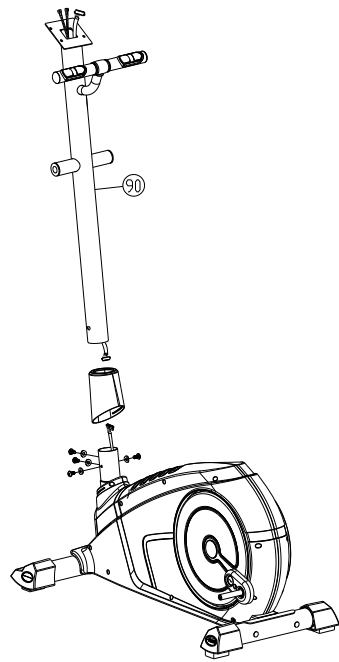
Список запчастей

NO	Description	Material	SPEC.	Q'ty	NO	Description	Material	SPEC.	Q'ty
1	Компьютер			1	54	Винт	35	3/16"*3/4"	12
2	Винт	35	M5*10	4	55	Втулка	PA+MO S2		4
3	Крышка	ABS		1	56	Шайба	65Mn	Φ16.5*Φ21*0.3T	2
4	Винт	35	ST3.5*20	2	57	Крышка	ABS		2
5	Датчик пульса	ABS	12B	2	58	Гайка		M10*P1.25*10T	4
6	Заглушка	PVC	φ 25.4,	2	59	Диск	ABS		2
7	Накладки	STR	φ 23*5T*145L	2	60	Винт	35	M8*P1.25*12L*5T	3
8	Кабель датчика пульса	PVC		2	61	Ось	45	φ 17*159L	1
9	Втулка	PA+MO S2	φ 38*25L	2	62	Ремень	SBR	410J6	1
10	Волнообразная шайба	65Mn	Φ19.5*Φ30*0.3T	2	63	Ременной шкив	ABS		1
11	Рычаг	Q195	φ 31.8	2	64	Втулка	Q235	φ 17*φ22*10L	1
12	Шайба	Q235	Φ8*Φ19*2T	12	65	Подшипник		6203 2RS	2
13	Нейлоновая гайка	PA-Q235	M8*7T	11	66	Заглушка	PP		2
14	Рукоятка	Q195	φ 28.6*1.5T*705	2	67	Винт	35	M8*P1.25*75L*S20L,	2
15	Заглушка	PP	φ 28	2	68	Задний стабилизатор	Q195	φ 60	1
16	Накладка	STR	φ 26*5T*650L	2	69	Накидная гайка	35	M8	2
17	Винт	35	M5*12	8	70	Рама	Q195		1
18	Винт	35	M8*P1.25*35L*S 15L	4	71	гайка	35	3/8"-26*4.5T	1
19	Плоская шайба	Q235	Φ8.5*Φ25*2T	2	72	Шайба	35	Φ10*Φ17*1T	1
20	Заглушка	PVC		2	73	Гайка	35	3/8"-26*3.8T	4
21	Винт	Q235	M8*P1.25*16L	4	74	О-образная прокладка	SBR	φ 10*φ13*2T	1
22	Крышка	ABS		1	75	Подшипник		6000	2
23	Крышка	ABS		1	76	Маховик	HT200	φ 260*30W	1
24	Втулка	Q235	φ 8.0*φ11.8*40	2	77	Винт	35	M3*8L	2
25	Втулка	Fe	φ 20*φ16*φ12*7.5L	4	78	Втулка	Q235	φ 10*φ14*21L	1
26	Винт	35	M8*P1.25*16L	4	79	Гайка	35	3/8"-26*7T	1
27	Кабель	PVC	1000L	1	80	Ось маховика	45	3/8"-26*131L	1
28	Кабель	PVC	1200	1	81	Крышка	ABS		2
29	Мотор			1	82	Волнообразная шайба	65Mn	Φ17.5*Φ25*0.3T	1
30	Крышка	ABS		1	83	Плоская шайба	65Mn	Φ17.5*Φ25*0.3T	1
31	Плоская шайба	Q235	Φ8*Φ19*2T	9	84	С-образное кольцо	65Mn	Φ15.7*Φ19.4*1T	1
32	Набор магнитов			1	85	Транспортировочные ролики	PP		2
33	Винт	35	M8*P1.25*55L*S 17	1	86	Карданный вал	Q235		2
34	Винт	35	M10*48L*S15L	1	87	Втулка	PA+Mo S2		4
35	Втулка	PA66	φ 10*φ15.8*6mm	1	88	Передний стабилизатор	Q195	Φ60	1

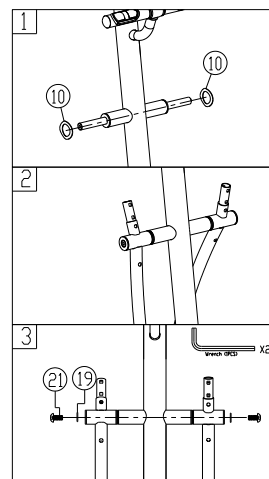
36	Подшипник		6900	2	89	Винт	35	M8*P1.25*72L*S20L	2
37	Холостое колесо	PA	φ 40	1	90	Верхняя стойка	Q195		1
38	Втулка	PA66	φ 10*φ15.8*9mm	1	91	Шайба	Q235		1
39	Нейлоновая гайка		M10*8T	1	92	Винт	35	M5*40	1
40	Винт	35	ST3.9*16L	8	93	Центральная ось	45	φ 19*373L	1
41	Плоская шайба	Q235	Φ4.5*Φ16*1.5T	8	94	Крышка	ABS		1
42	Крестовина	45+Q195		2	95	Крышка	ABS		1
43	Маленький вал	45+Q195		2	96	Винт	35	ST3.9*30L	1
44	Крышка	ABS		2	97	Гаечный ключ			1
45	Стойка педали	Q195		2	98	Шестигранный ключ		6	2
46	Заглушка	ABS		2	99	Металлические подкладки	Q235		4
47	Винт	35	M8*P1.25*55L	2	100	Винт	35	φ 8.8(M8)*53L*S11L,	2
48	Педаль	PP		2	101	Винт		ST4.2*16	2
49	Винт	35	M6*50L	4	102	Кабель	PVC		1
50	Плоская шайба	Q235	Φ6*Φ13*1T	4	103	Сетевой кабель			1
51	Фиксатор педали	ABS	M6	4	104	Кабель			1
52	Крышка	ABS		2	105	Адаптер			1
53	Винт	35	ST3.9*50L	5	106	Пружина	65Mn		1

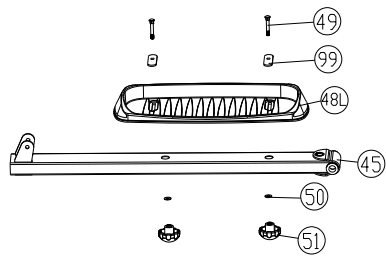
Инструкция по сборке



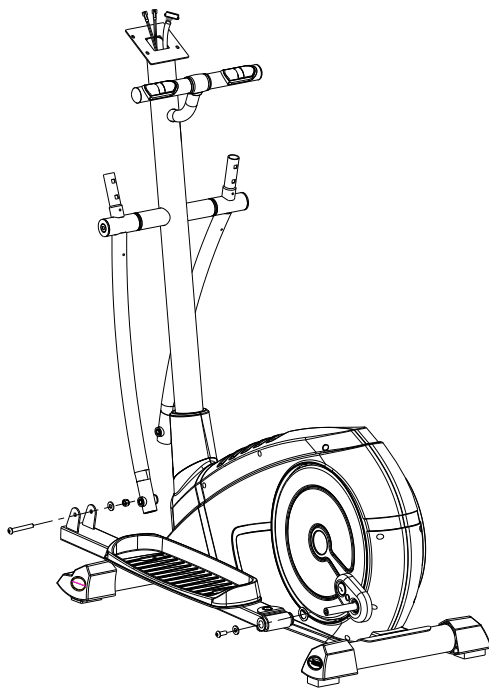
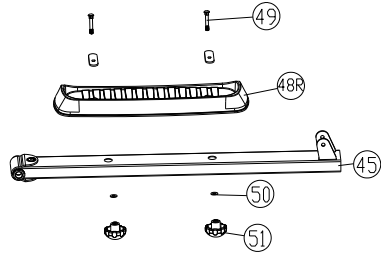


	21#	X2
	19#	X2
	10#	X2

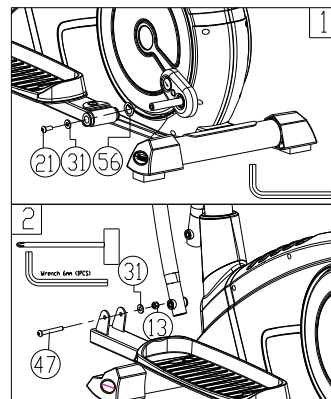


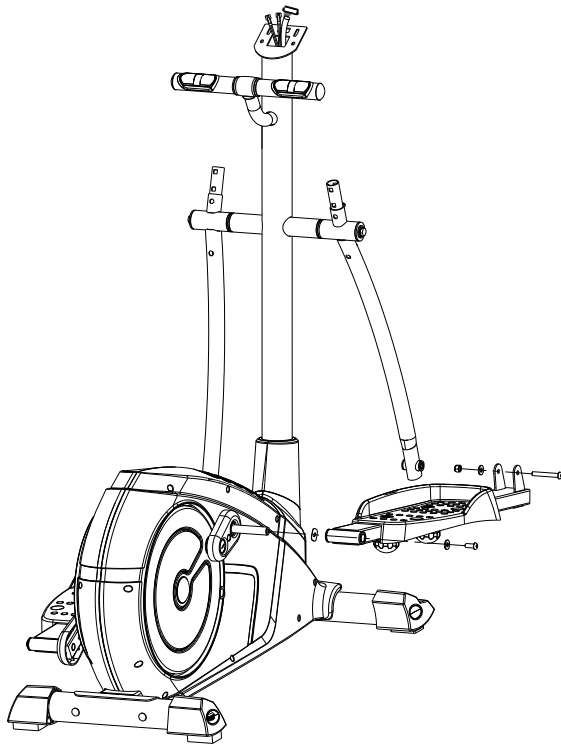





	49#	X4
	50#	X4
	51#	X4
	99#	X4

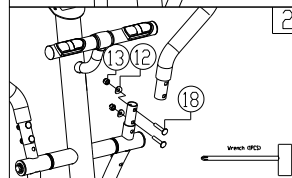
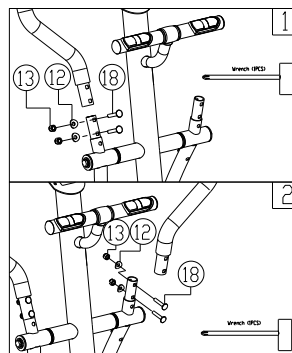
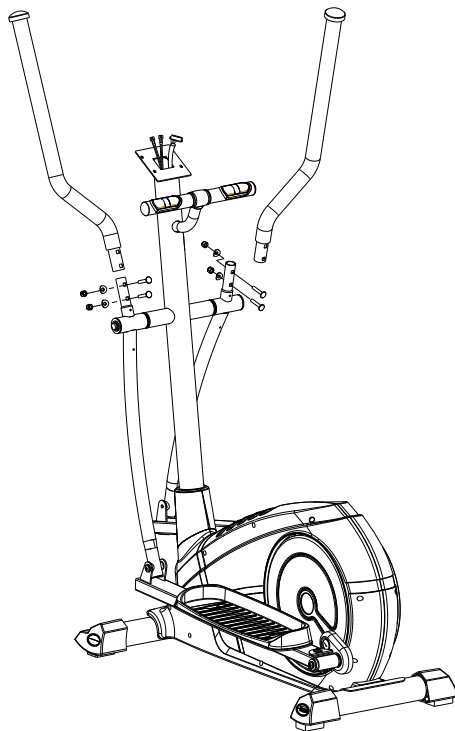
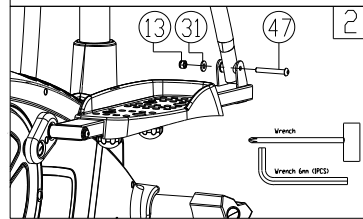
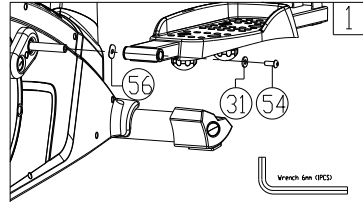


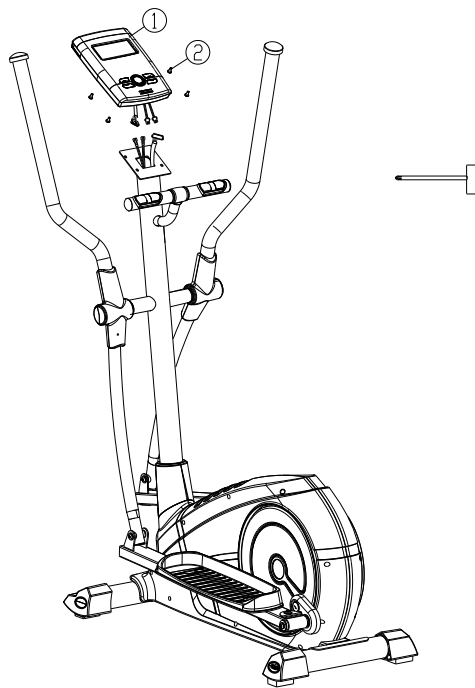
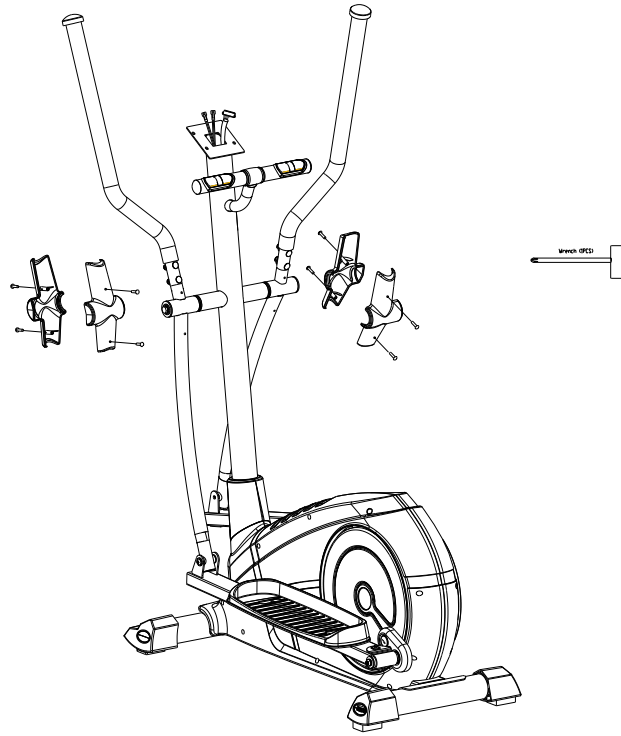
	56#	X1
	21#	X1
	31#	X2



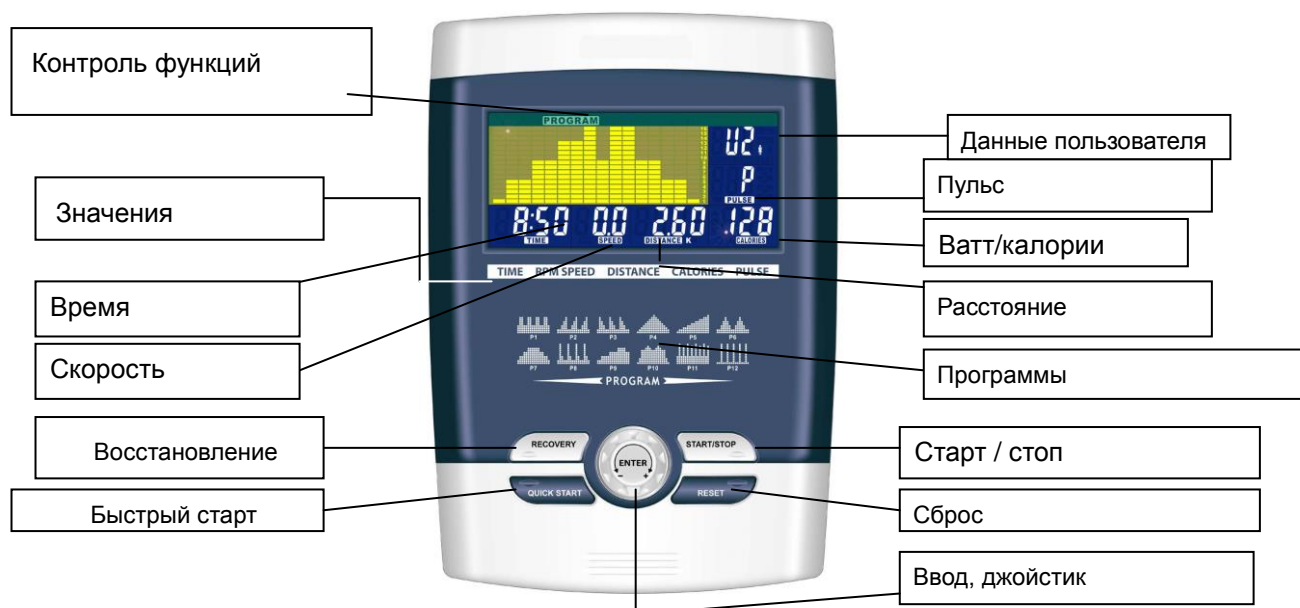


	56#	X1
	21#	X1
	31#	X2





ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА



Значения

SCAN : выбор между Ватт/калории и Об/мин/скорость.

RPM (об/мин) : 0~15~999

Скорость : 0.0~99.9 км/ч

Время : 0:00~99:59.

Расстояние : 0.00~99.99 км

Калории : 0~999.

Ватт : 0~999

Пульс : P~30~240



Значок сердца : вкл/выкл, мигает

Ручная настройка : 1~16 ур

Программы : P1~P12

Пользовательские программы : U1~U4

Данные пользователя: U0 ~U4

- ◆ Пол : муж. / жен. символ  
- ◆ Возраст : 10-25-99
- ◆ Рост : 100-160-200 (см)
- ◆ Вес : 20-50-150 (кг)

Описание

1. Установка пола/возраста/веса/роста

Пользователь вводит свои данные в компьютер, для того, чтобы они использовались в дальнейших расчетах.

2. Выбор программы

Пользователь может выбрать различные варианты программного контроля своей тренировки.

3. Установка времени/расстояния/калорий/ватт/пульса

Пользователь может самостоятельно отрегулировать все эти значения, так же он может установить обратный отсчет для некоторых значений;

4. Нажмите ENTER/UP/DOWN/START/PAUSE

Нажмите UP+ / DOWN— чтобы увеличить / уменьшить значение.

После настройки каждого значения нажмите “ENTER” для подтверждения.

START / PAUSE- завершите предыдущий шаг, нажав START, чтобы начать тренировку. Пользователь может нажать “PAUSE”, если он захочет сделать паузу во время тренировки.

5. Восстановление

Нажмите RECOVERY , и компьютер определит ваш уровень восстановления сердечбиения.

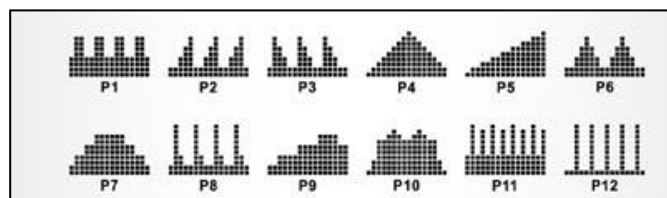
Описание функций

Ручная настройка.

Установите уровень нагрузки самостоятельно, затем (если необходимо) установите параметры Время/расстояние / калории / пульс, затем нажмите START/STOP.

Программы 12 предустановленных программ (P1~P12),

Уровень нагрузки может быть изменен во время тренировки.



Персональные программы

Создайте собственный профиль

U1~U4 установив нагрузку для каждого отдельного сегмента. Программа автоматически сохранится для дальнейшего использования. U0 настраивается также, как и U1~U4, но данные этой программы не сохраняются.

Контроль пульса

Выберите свое целевое значение пульса или используйте стандартные значения 55%, 75%, и 90%. Введите возраст в свой профиль, чтобы целевое значение было посчитано корректно. Окно PULSE начнет мигать, когда вы достигните целевого значения.

Восстановление:

(1) После нажатия кнопки восстановления, функция начнет работать, только показатели пульса и времени будут на экране, другие показатели будут не видны. TIME покажет “1: 00”, компьютер начнет обратный отсчет, показатель пульса начнет мигать. Другие части дисплея будут отключены.

(2) Экран покажет значение F1-F6. (Где F1 показатель, а F6 худший)

Операции

1. После включения программа U1 будет включена автоматически но вы можете выбрать любую из пользовательских программ с помощью UP/DOWN колеса, затем нажмите ENTER для подтверждения. Введите пол, возраст, рост и вес. Затем нажмите ENTER.
2. Экран контроля функций начнет мигать, чтобы вы могли выбрать программу P1-P12 с помощью UP/DOWN колеса, затем нажмите ENTER для подтверждения. Любое значение может быть изменено, нажимая ENTER, пока нужное значение не появится на экране. Нажмите ENTER еще раз.
3. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

Функции кнопок

1. ENTER: Выбор и подтверждение .
2. TOTAL RESET: - удерживайте 2 секунды, чтобы обнулить все значения.
3. UP/DOWN : Уменьшает, увеличивает или выбирает опцию.
4. START/STOP KEY : старт/стоп.
5. RESET : Обнуляет выбранное значение.
6. RECOVERY : Запускает программу восстановления.

Примечания

1. Подключите адаптер в сеть.
2. Берегите компьютер от влаги.

*** Важная информация по безопасности ***

1. Держите тренажер в недоступном для детей месте, не позволяйте детям находиться вблизи тренажера, когда вы занимаетесь.
2. Не тренируйтесь стоя.
3. Не тренируйтесь в свободной одежде.
4. Используйте подходящую спортивную обувь.
5. Располагайте тренажер на устойчивом месте.
6. Тормозной путь тренажера зависит от набранной скорости.
7. Тренажер предназначен для домашнего использования.
8. Перед каждым использованием, что все запчасти крепко соединены с собой, а болты затянуты.
9. Безопасность тренировок может гарантироваться только при регулярном осмотре тренажера на предмет повреждений или износа.
10. Этот тренажер не предназначен для терапевтического использования.

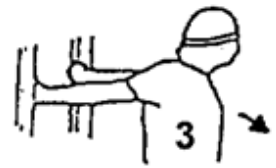
Разминка



15 секунд для каждой руки



20 секунд



20 секунд



25 секунд



20 секунд



20 секунд



30 секунд



25 секунд



30 секунд



20 секунд



3 раза по 5 секунд



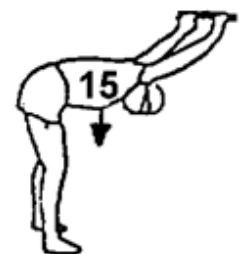
20 секунд



20 секунд для каждой ноги



5 раз



15 секунд