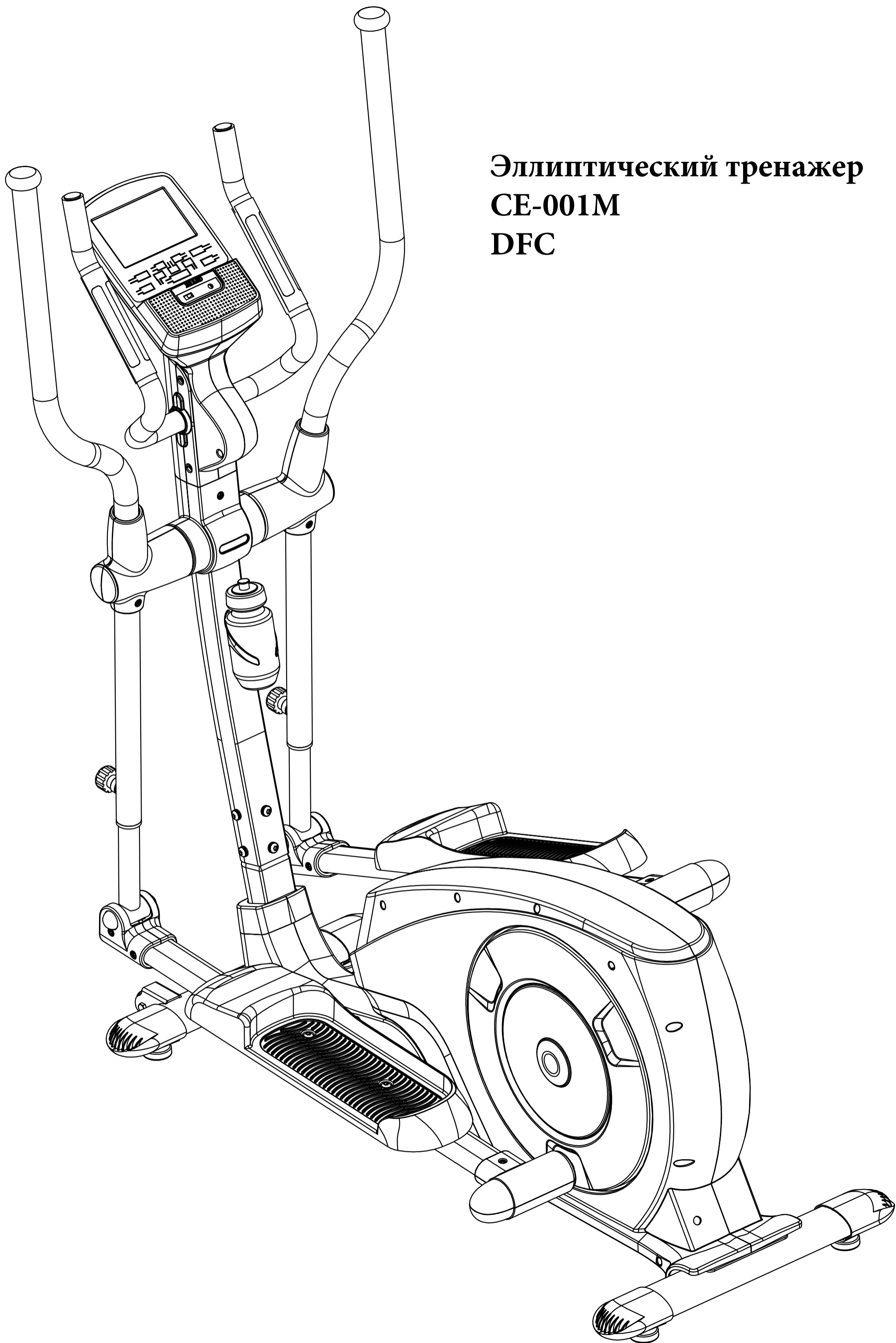


**Эллиптический тренажер
CE-001M
DFC**



Сборочные единицы

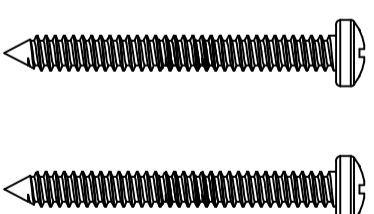
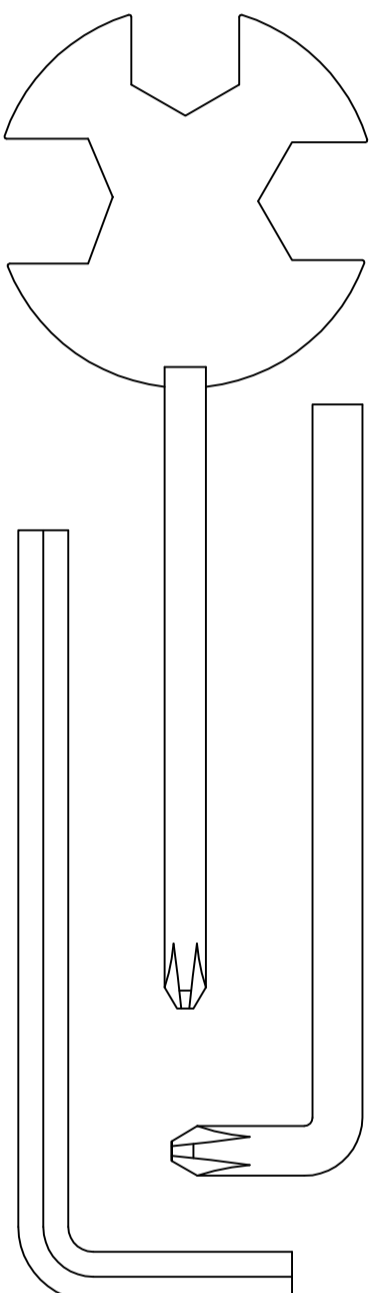
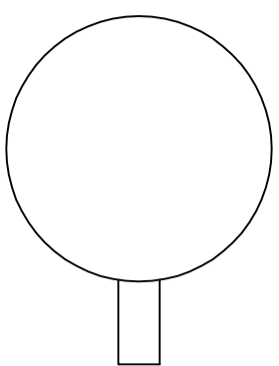
№.	Номер детали	Описание	Кол-во
1	BE715-861-001	Подушечка на рукоятку 1	2
2	/	Пульсометр	2
3	BE715-861-002	Подушечка на рукоятку 2	2
4	0240-025-18	Заглушка	2
5	BE715-320-002	Правая рукоятка	1
6	/	Винт ST2.9*12	6
7	BE715-320-001	Левая рукоятка	1
8	/	Провод датчика пульса	2
9	0113-208-205	Винт М8*20	15
10	0116-308-005	Пружинная шайба ф8	18
11	0116-008-05	Плоская шайба ф8	20
12	BE715-630-001RS	Консоль	1
13	/	Верхние провода консоли	1
14	/	Винт М4*10	4
15	0114-742-158А	Винт ST4.2*15	25
16	BE715-801-018	Задняя крышка	1
17	0114-142-198	Винт ST4.2*19	12
18	BE715-801-015	Крышка	1
19	BE715-801-016	Верхняя левая крышка L	1
20	BE680-881-001	Нейлоновая муфта	2
21	BE715-220-001	Опора консоли	1
22	BE715-801-014	Крышка	1
23	BE715-801-017	Верхняя правая крышка R	1

№.	Номер детали	Описание	Кол-во
24	BC850-881-012	Держатель бутылки	1
25	BE710-561-023	Винт с полукруглой головкой М5*15 и шайбой	2
26	BC830-881-006N	Бутылка	1
27	/	Нижние провода консоли	1
28	BE715-200-001	Основная рама	1
29	0111-008-455	Болт с шестигранной головкой М8*45	2
30	BC715-881-013	Колеса	2
31	0110-708-005	Контргайка М8	7
32	BC715-881-011	Заглушка	4
33	BC715-881-012	Резиновые ножки	4
34	0111-408-50L1	Болт с квадратной головкой М8*50	2
35	BC715-200-002	Передняя ножка	1
36	0110-308-03	Глухая гайка М8	2
37	0116-008-05	Шайба ф8	2
38	0113-208-505А	Винт М8*50	2
39	BC715-200-003	Задняя ножка	1
40	B655-881-001	Заглушка	2
41	BE715-321-001	Левая рукоятка	1
42	B650-0001-022	Втулка	2
43	0200-310-531	Подшипник 6004ZZ	6
44	0113-208-429	Винт М8*40	4
45	BE715-801-011	Крышка на левую рукоятку	1
46	BE715-300-003	Левая подвижная труба	1

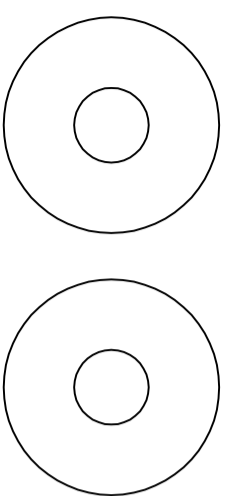
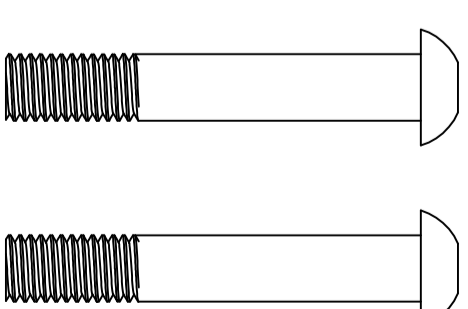
№.	Номер детали	Описание	Кол-во
47	B654-881-001	Втулка	2
48	BE680-300-005	Нижняя часть трубы	2
49	0171-600-100	Подшипник 6001ZZM	4
50	B410-1000-019	Регулировочная ручка	2
51	0116-208-05	Плоская шайба ф8	4
52	B650-561-001	Винт М8*20	4
53	BE715-801-010	Крышка на левую рукоятку	1
54	0114-142-408	Винт ST4.2*40	2
55	BE680-861-010	Подушечка на рукоятку	2
56	BE715-321-002	Правая рукоятка	1
57	BE715-801-012	Крышка на правую рукоятку	1
58	BE715-801-013	Крышка на правую рукоятку	1
59	BE715-300-004	Левая подвижная труба	1
60	BE715-801-006	Боковая крышка на левую опору педали	2
61	B650-0001-009	Ось ф12*83	2
62	BE715-801-007	Боковая крышка на левую опору педали	2
63	/	Адаптер	1
64	BC127-881-002A	Правая педаль	1
65	BC127-881-001A	Левая педаль	1
66	BE715-801-008	Верхняя крышка на заднюю часть опоры педали	2
67	BE715-300-001	Левая опора педали	1
68	BE715-801-009	Нижняя крышка на заднюю часть опоры педали	2
69	0171-222-004C	Подшипник	2

№.	Номер детали	Описание	Кол-во
70	0117-047-01	Шайба	2
71	/	Кабель питания	1
72	BE715-300-002	Правая опора педали	1
73	0110-006-12	Шестигранная гайка М6	2
74	0116-306-02	Пружинная шайба ф6	2
75	BC12-011-92	U-образный кронштейн	2
76	0110-410-018	Гайка с фланцем М10*1	2
77	BC12-011-72	Болт М6	2
78	CN-S07-000	Магнитное колесо	1
79	B650-0001-010	Промежуточная ось колеса	1
80	0200-310-52	Подшипник 6301ZZ	2
81	B650-0001-060	Втулка оси колеса	1
82	BE711-300-008	Роликовая пластина в сборе	1
83	BE715-501-001	Ремень	1
84	0110-008-02	Шестигранная гайка М8	2
85	B650-2000-002	Резьбовая шпилька	1
86	0113-105-01	Винт М5*10	3
87	BC770-801-011	Кронштейн датчика	1
88	/	Маховик датчика скорости	1
89	BE715-601-001	Вытяжной провод	1
90	0116-421-011	Гофрированная шайба Ф21	1
91	0117-120-01	Шайба ф20	2
92	/	Магнит (в консоли)	1

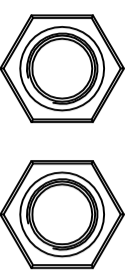
№.	Номер детали	Описание	Кол-во
93	BE715-380-002	Ремень на колесо в сборе	1
94	0114-142-088	Винт ST4.2*8	16
95	BE715-380-001	Опорная рама диска	2
96	BE715-801-019	Диск	2
97	0110-412-599	Гайка с фланцем M12*1.25	2
98	BE715-881-001	Кожух на диск	2
99	BE715-801-001	Левый декоративный кожух	1
100	0114-742-198	Винт ST4.2*19	12
101	BE715-801-003	Левая передняя крышка	1
102	BE715-801-005	Декоративный кожух	1
103	BE715-801-004	Правая передняя крышка	1
104	BE715-801-002	Декоративный кожух	1
105	/	Двигатель	1
TOOL	0511-800-100	Гаечный ключ 13#/14#/15#	1
	BC680-561-021	Шестигранный ключ 6#	1
	BC680-561-020	Гаечный ключ	1
	0280-111-01Z	Масляной резервуар	1



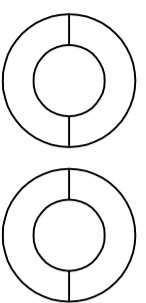
NO.54 (2 шт)



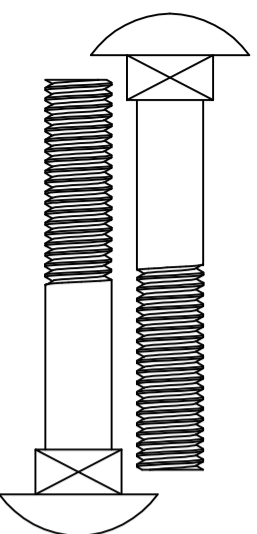
NO.51 (2 шт)



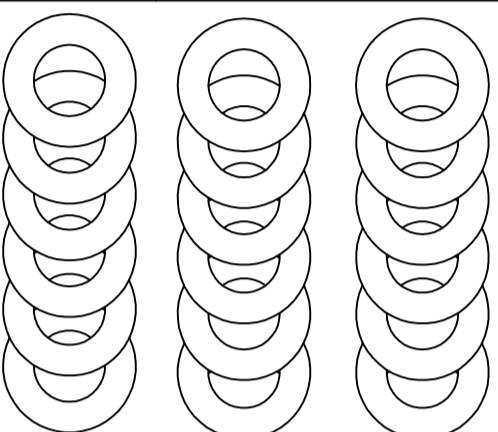
NO.36 (2 шт)



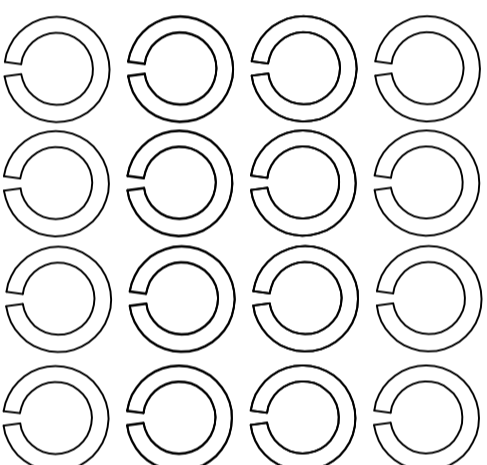
NO.37 (2 шт)



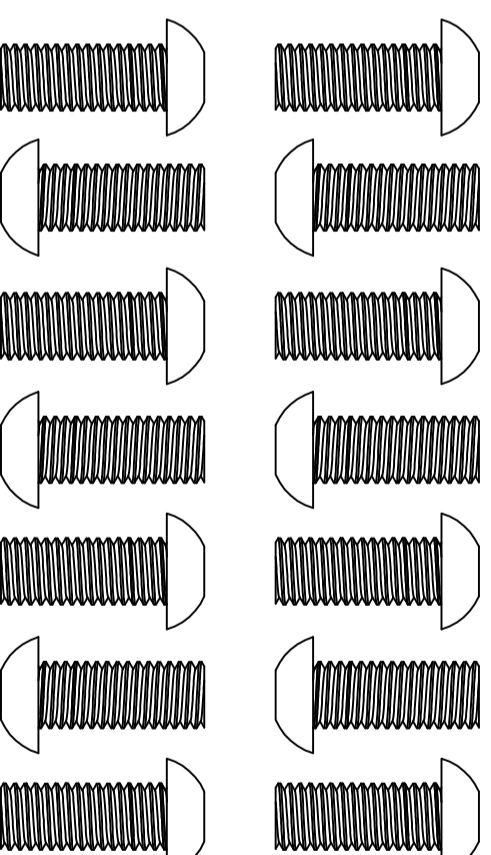
NO.34 (2 шт)



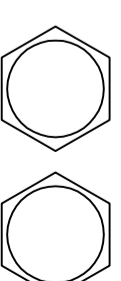
NO.11 (18 шт)



NO.10 (16 шт)

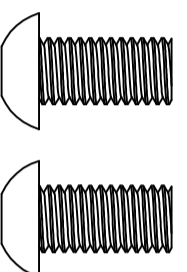


NO.9 (14 шт)

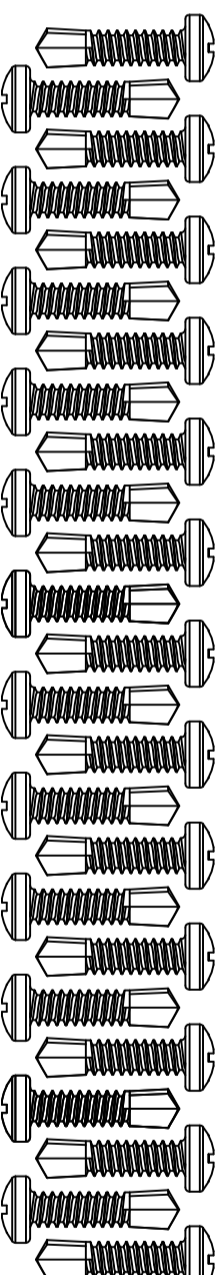


NO.31 (2 шт)

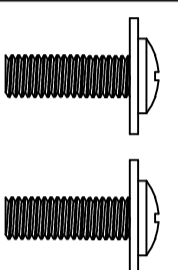
NO.38 (2 шт)



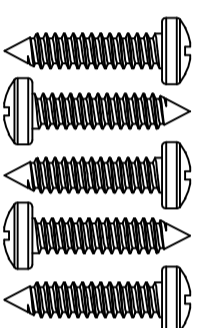
NO.52 (2 шт)



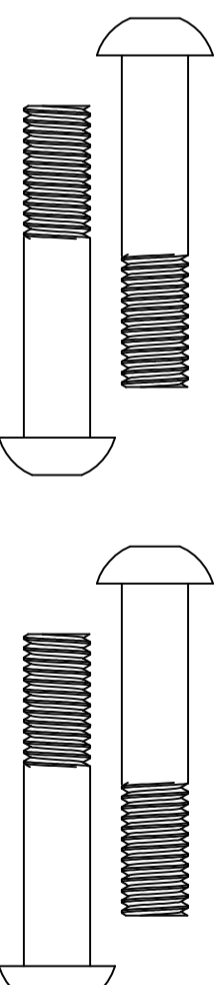
NO.15 (25 шт)



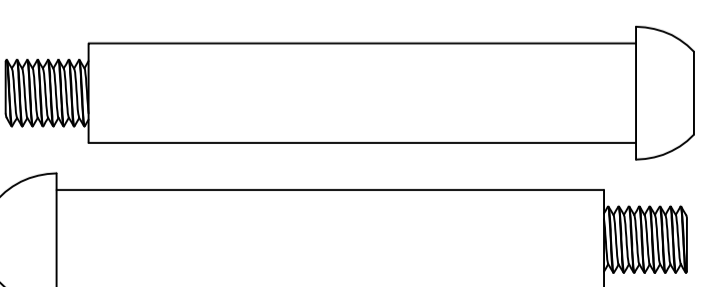
NO.25 (2 шт)



NO.17 (5 шт)



NO.44 (2 шт)



NO.61 (2 шт)



(mm)

Инструкция по сборке CE001M

Шаг 1 : Прикрепите заднюю ножку (39) к основной раме (28) с помощью двух винтов (38) и плоской шайбы (11); затем прикрепите переднюю ножку (35) к основной раме (28) с помощью двух болтов (34), шайбы (37) и глухой гайки (36).

Шаг 2: Соедините верхние (13) и нижние провода консоли (27). Затем, используя шесть винтов (9), пружинную шайбу (10) и плоскую шайбу (11), прикрепите опору консоли (21) к основной раме (28).

Шаг 3: Прикрепите заднюю часть опоры левой педали (67) к опорной раме диска (95). Используя один винт с полукруглой головкой (52), пружинную шайбу (10), шайбу (51) и шестигранный ключ, закрепите ее. Совместите отверстия передней части левой нижней подвижной трубы (48) с такими же отверстиями на левой опоре педали (67). Проденьте ось (61) через переднюю часть опоры левой педали (67). Используя плоскую шайбу (11) и контргайку (31), закрепите шарнирную ось (61). Используя два винта (15), прикрепите заднюю верхнюю (66) и заднюю нижнюю крышки (68) к задней части левой опоры педали (67). Используя два 2 винта с полукруглой головкой (9) и плоскую шайбу (11) прикрепите левую педаль (64) к левой опоре педали (67).

Проделайте аналогичные действия с правой стороной.

Шаг 4: Используя восемь нарезных винтов (15), прикрепите 2 комплекта левых (60) и правых крышек (62) к передней части левой (67)

и правой опоры педали (72).

Шаг 5: Сперва скрепите провода датчика пульса (8) стяжкой, затем вытяните провода из отверстий как показано на рисунке. После этого, используя четыре винта с полукруглой головкой (9), пружинную шайбу (10) и плоскую шайбу (11), прикрепите левую (7) и правую рукоятки (5) к опоре консоли (21).

Шаг 6: Соедините верхний провод консоли (13) с разъемом А на консоли, а провод датчика пульса (8) с разъемом В. Затем, используя четыре винта с полукруглой головкой (14), прикрепите консоль (12) к панели консоли на опоре консоли.

Шаг 7: Используя один винт с полукруглой головкой (17) и шесть винтов (15), прикрепите левую (19) и правую верхние крышки (23) и задний верхний кожух (16) к опоре консоли (21).

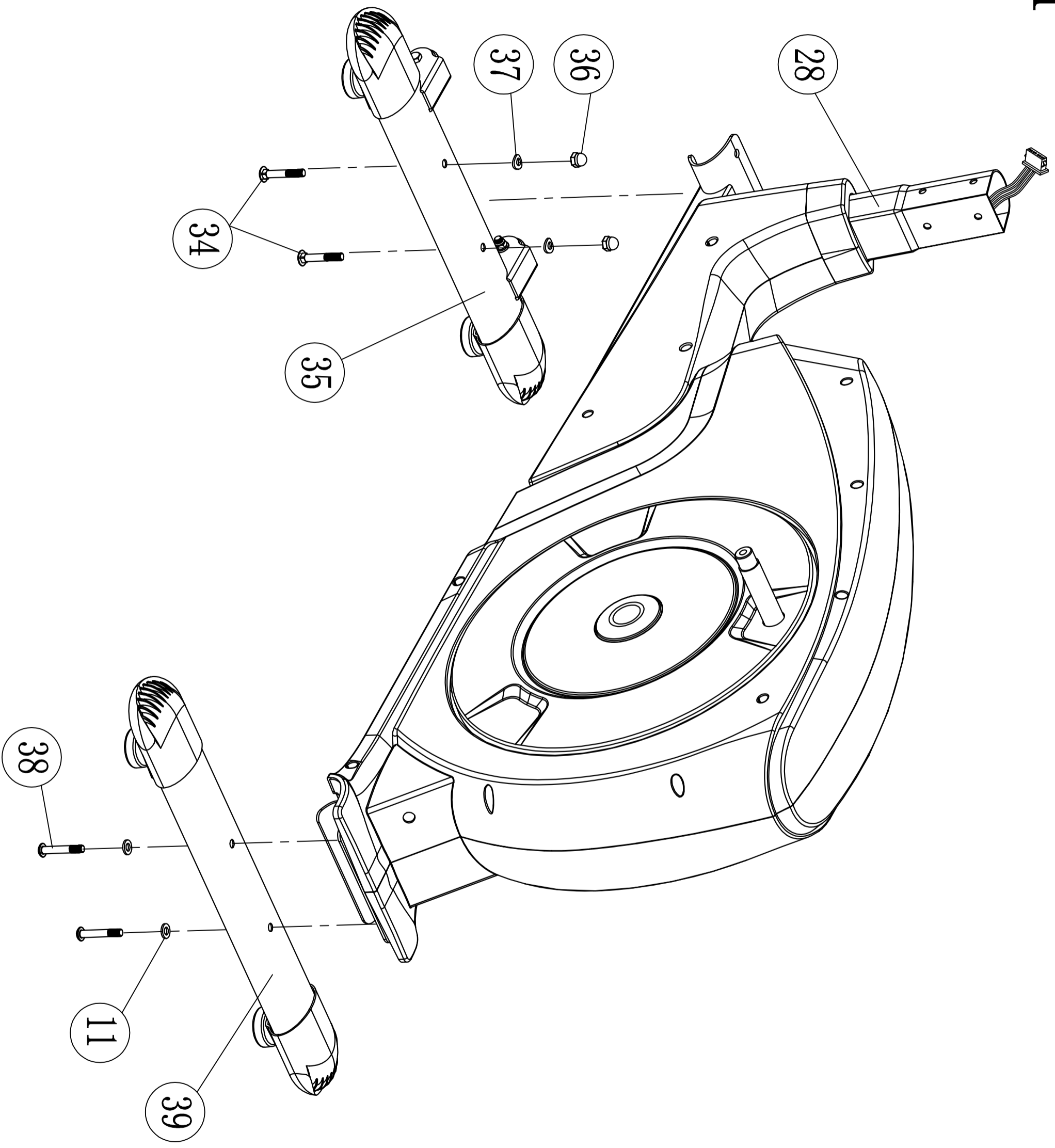
Шаг 8: Используя три винта (15) и четыре винта с полукруглой головкой (17), прикрепите передний/задний кожух (18/22) к опоре консоли (21).

Шаг 9: Вставьте левую рукоятку (41) в левую подвижную трубку (46). Используя два винта с полукруглой головкой (44), пружинную шайбу (10) и шестигранный ключ, закрепите ее, как показано на рисунке. Вставьте правую рукоятку (56) в правую подвижную трубку (59). Используя два винта с полукруглой головкой (44), пружинную шайбу (10) и шестигранный ключ, закрепите ее, как показано на рисунке.

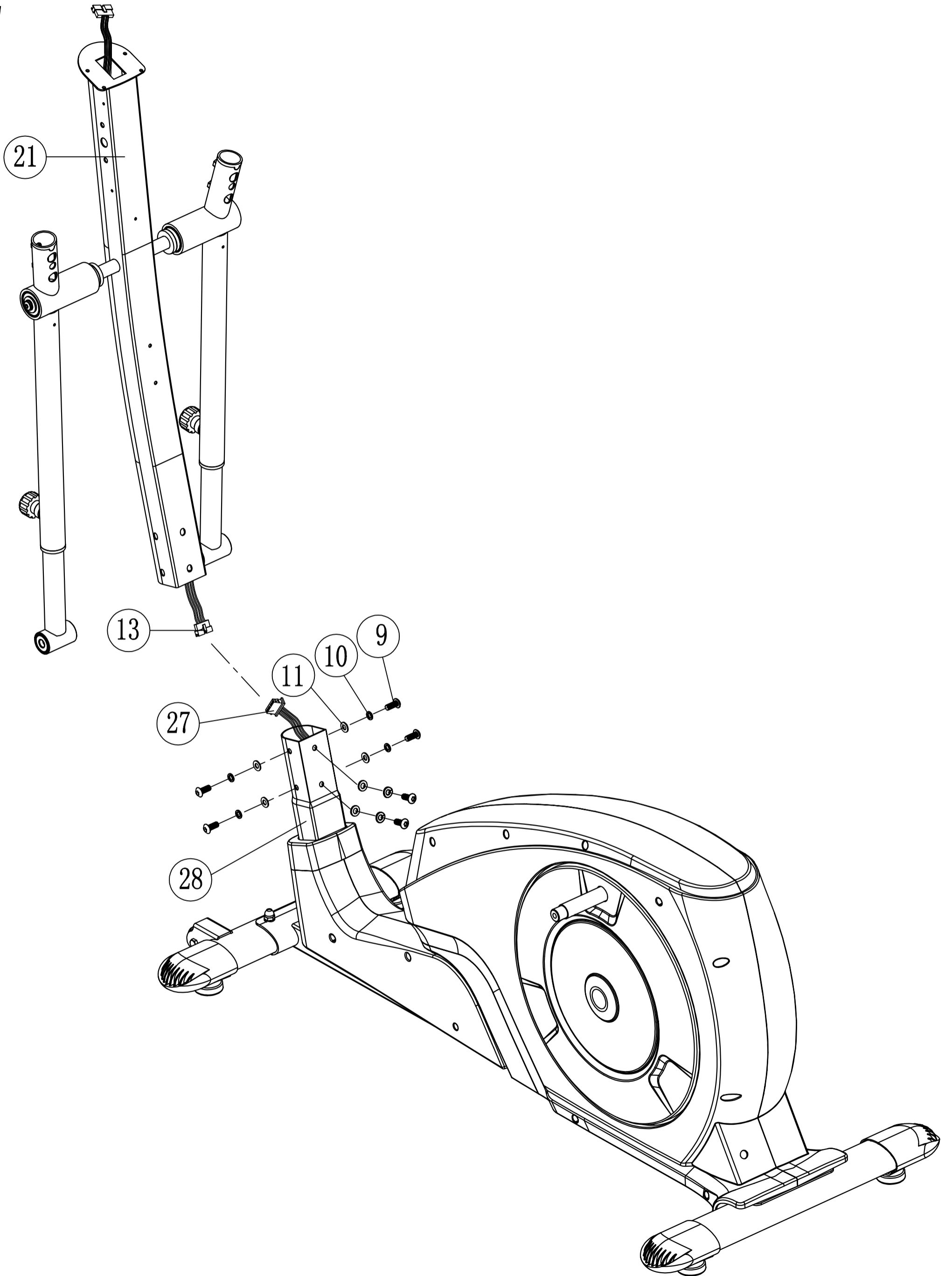
Шаг 10: Используя один винт с резьбонарезной головкой (54) и два винта (15), прикрепите левую переднюю верхнюю крышку (53) и левую заднюю верхнюю крышку (45) к левой подвижной трубе (59). Затем, один винт с резьбонарезной головкой (54) и два винта (15), прикрепите правую переднюю верхнюю крышку (57) и правую заднюю верхнюю крышку (58) к левой подвижной трубе (59).

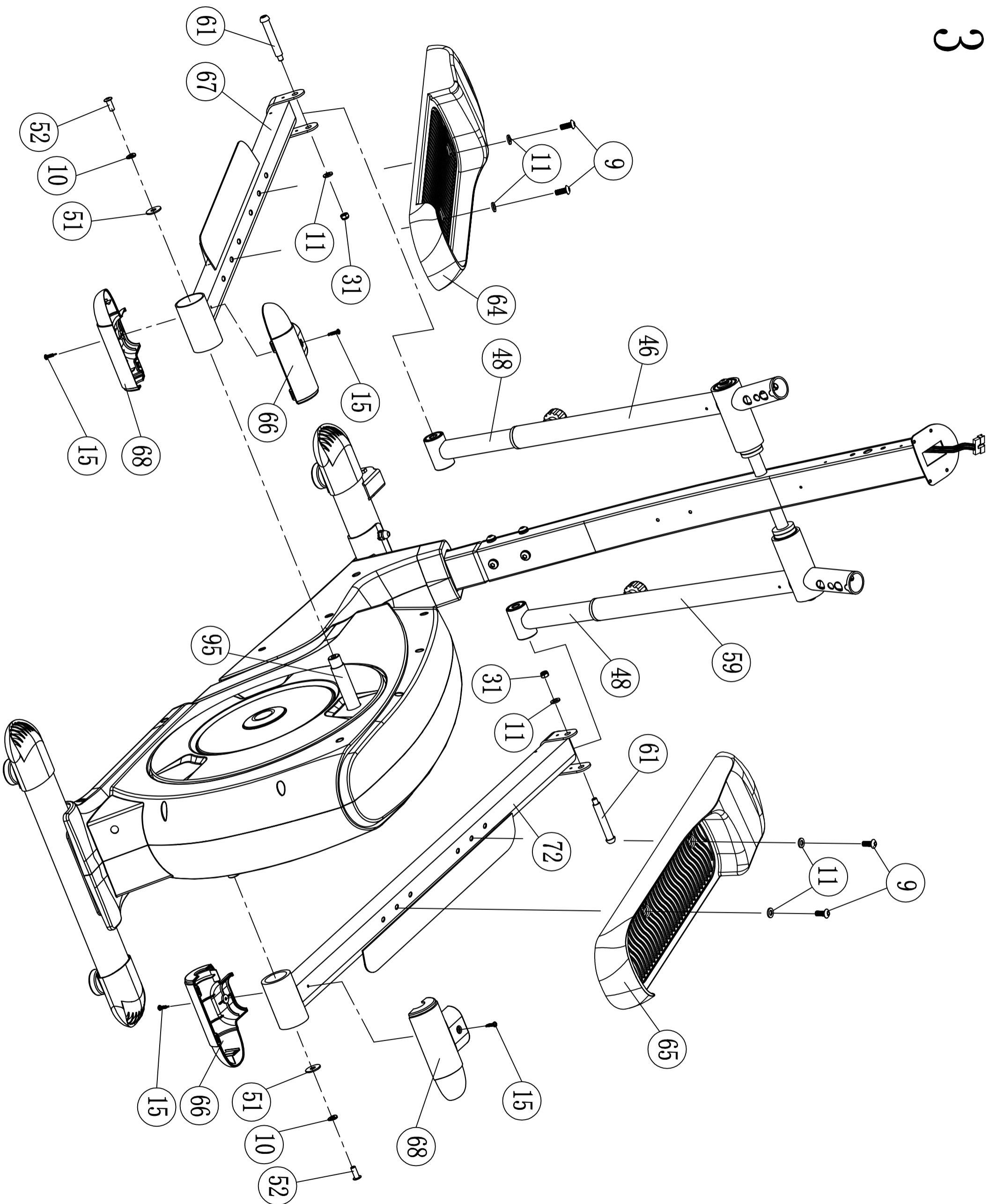
Шаг 11: Используя два винта с шайбой (25), прикрепите держатель бутылки (24) к опоре консоли (21) и после вставьте в него бутылку. Подключите адаптер к розетке и включите его.

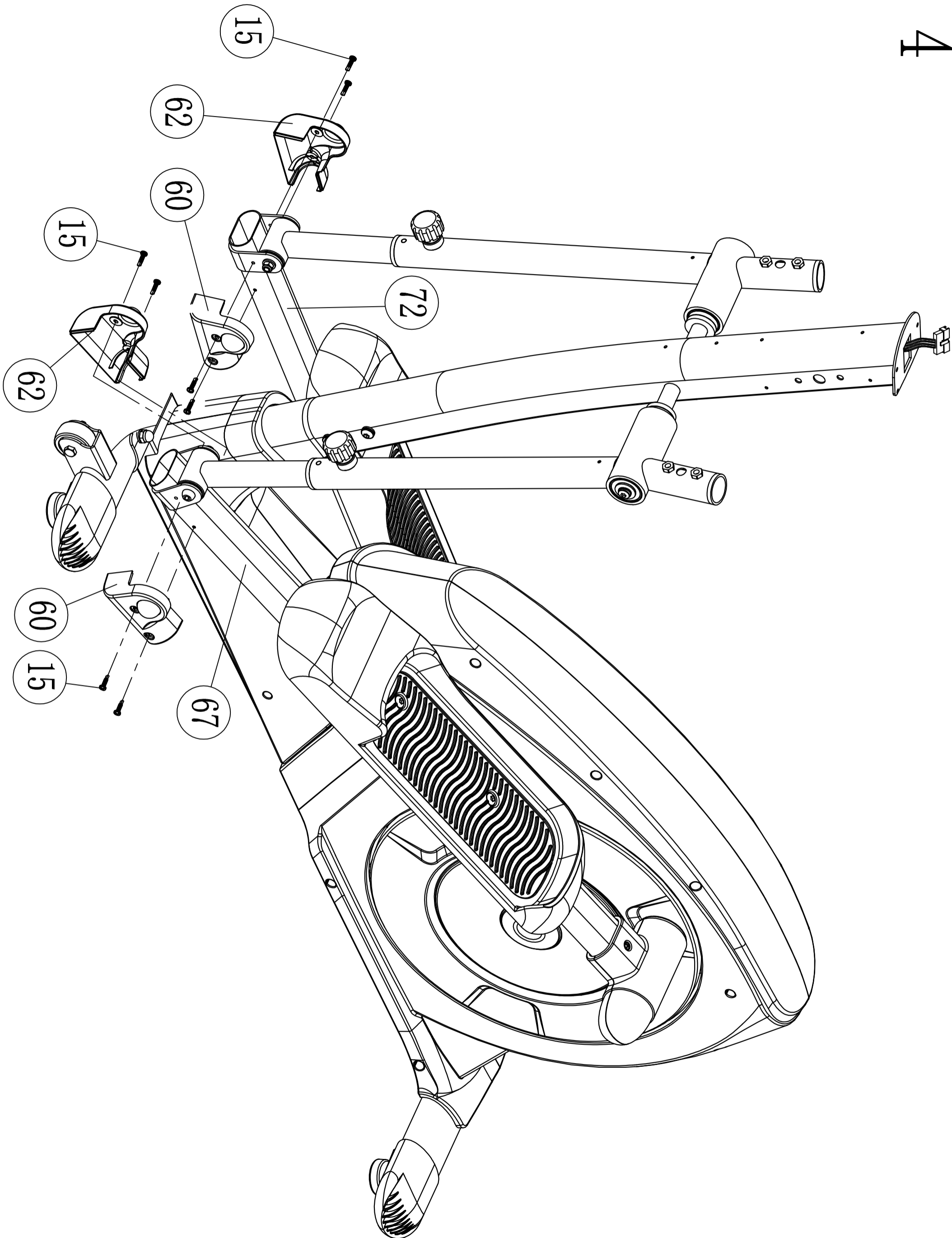
1



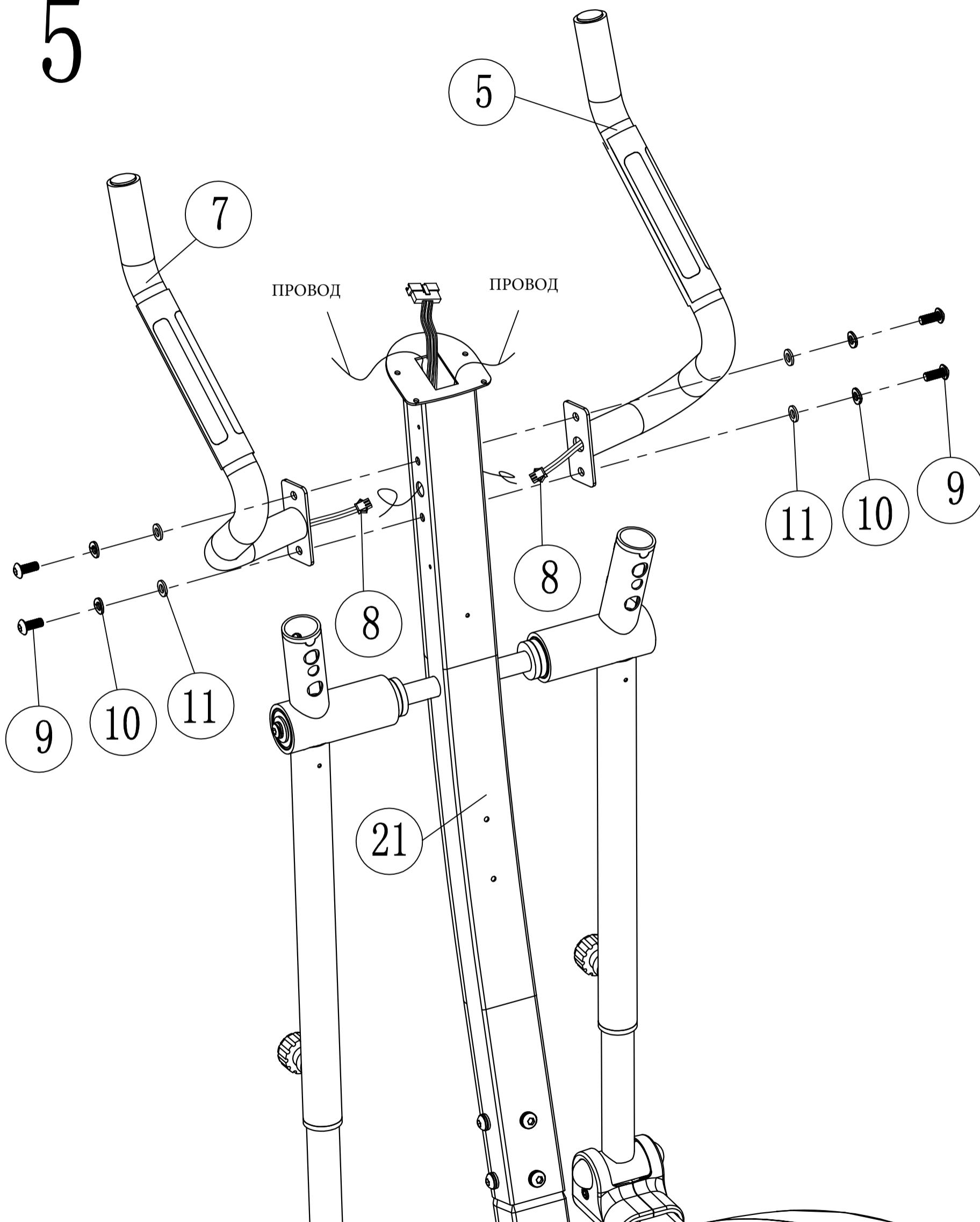
2



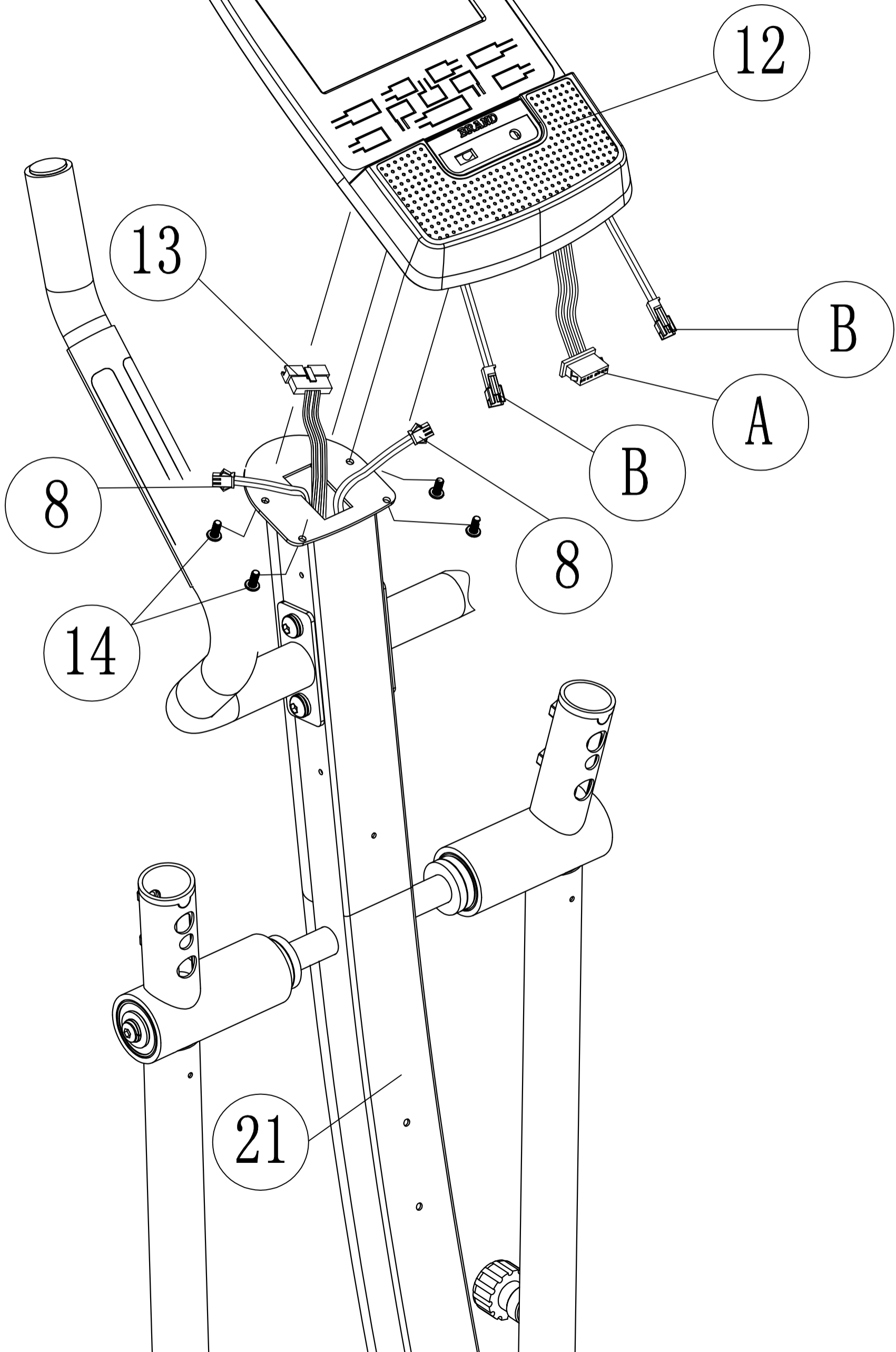




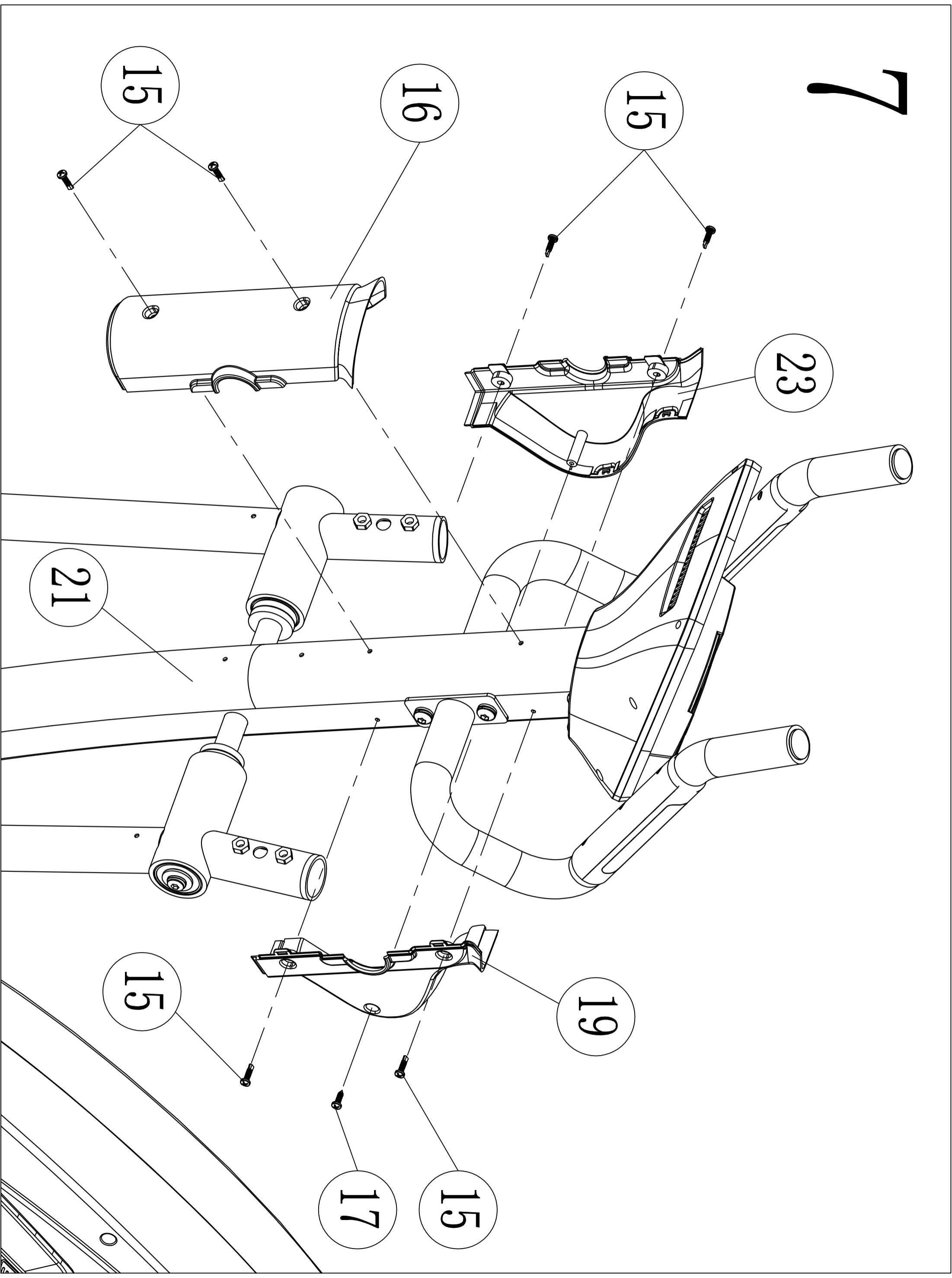
5



6



7



15

16

15

23

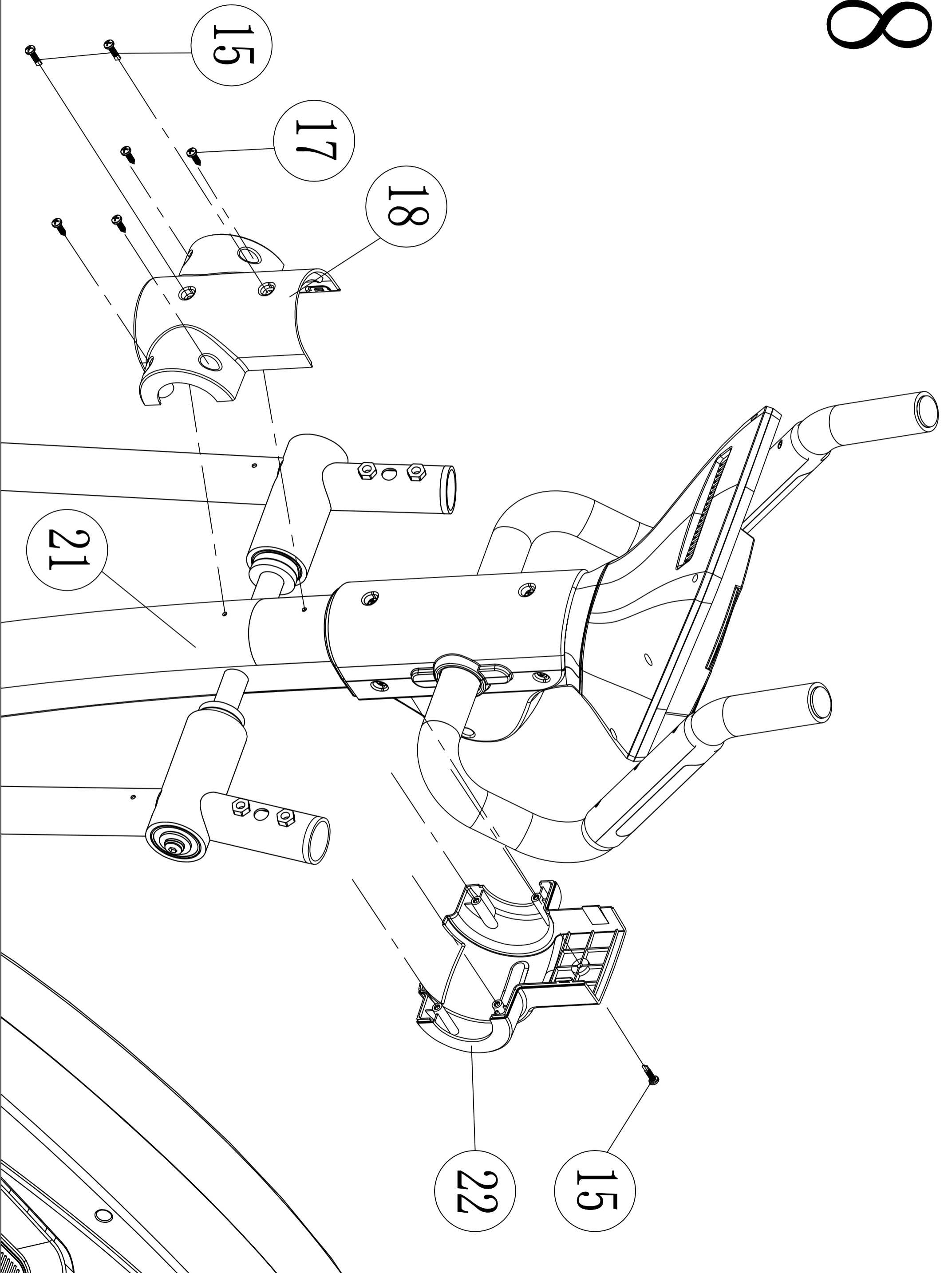
21

15

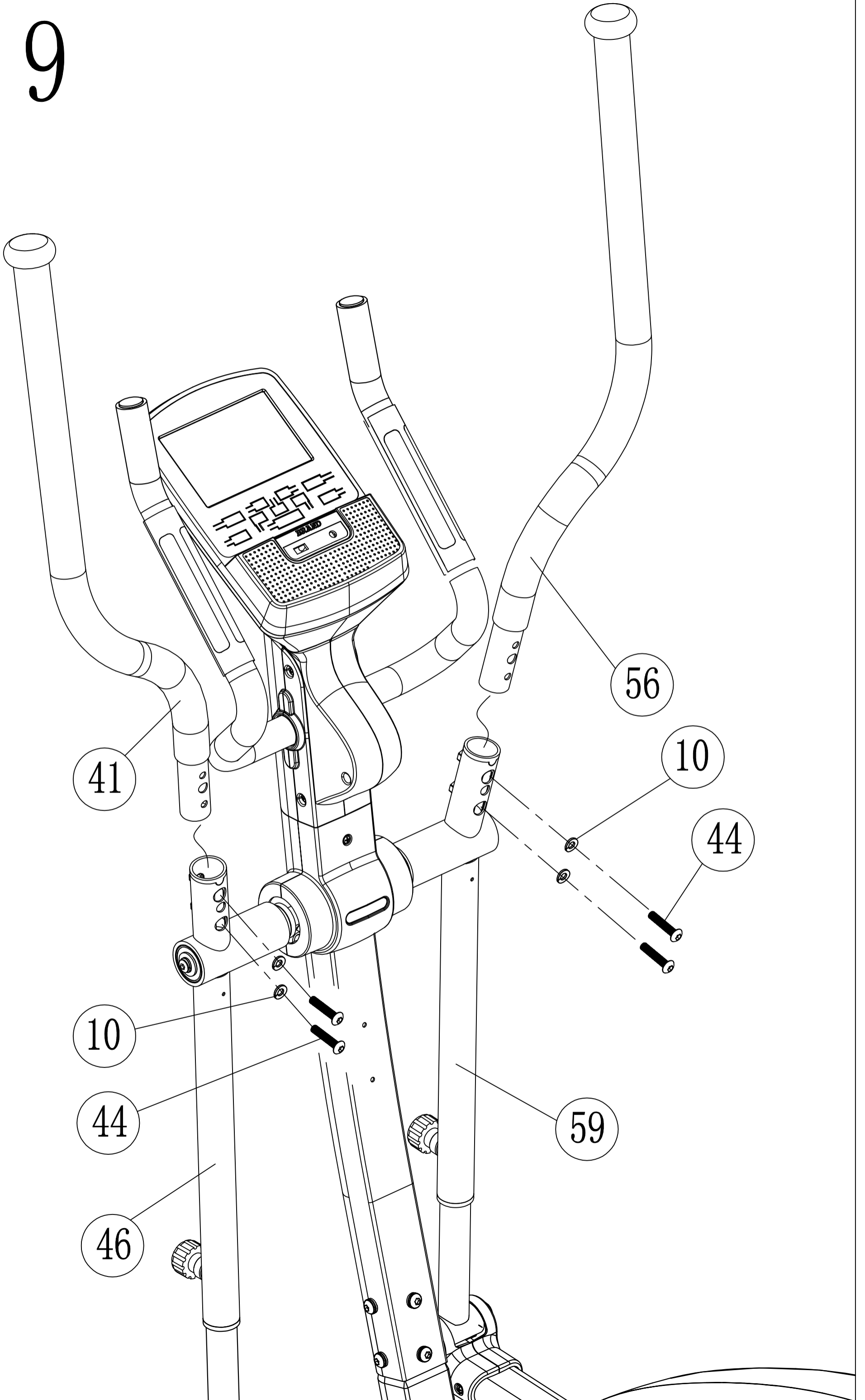
19

17

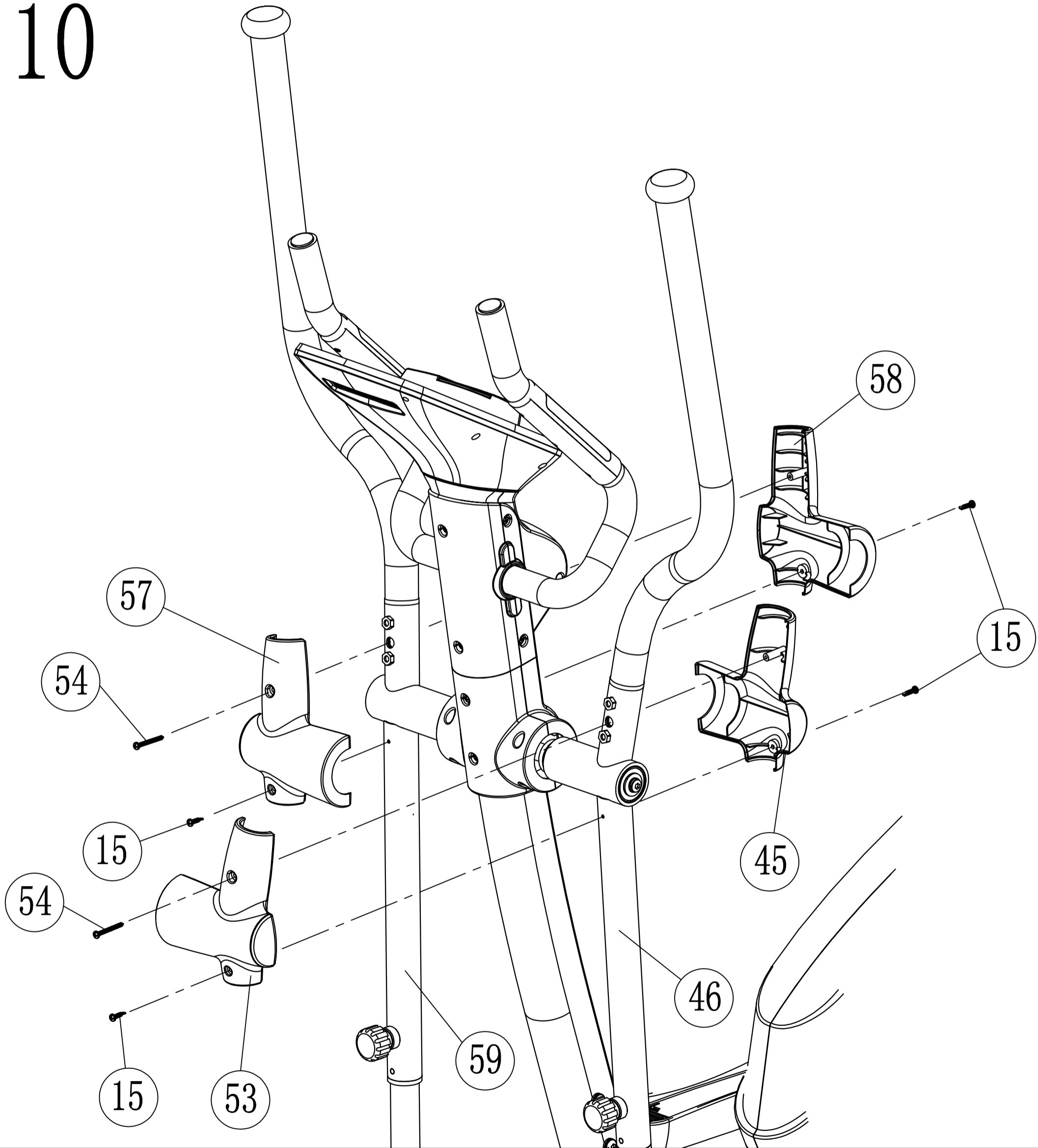
15

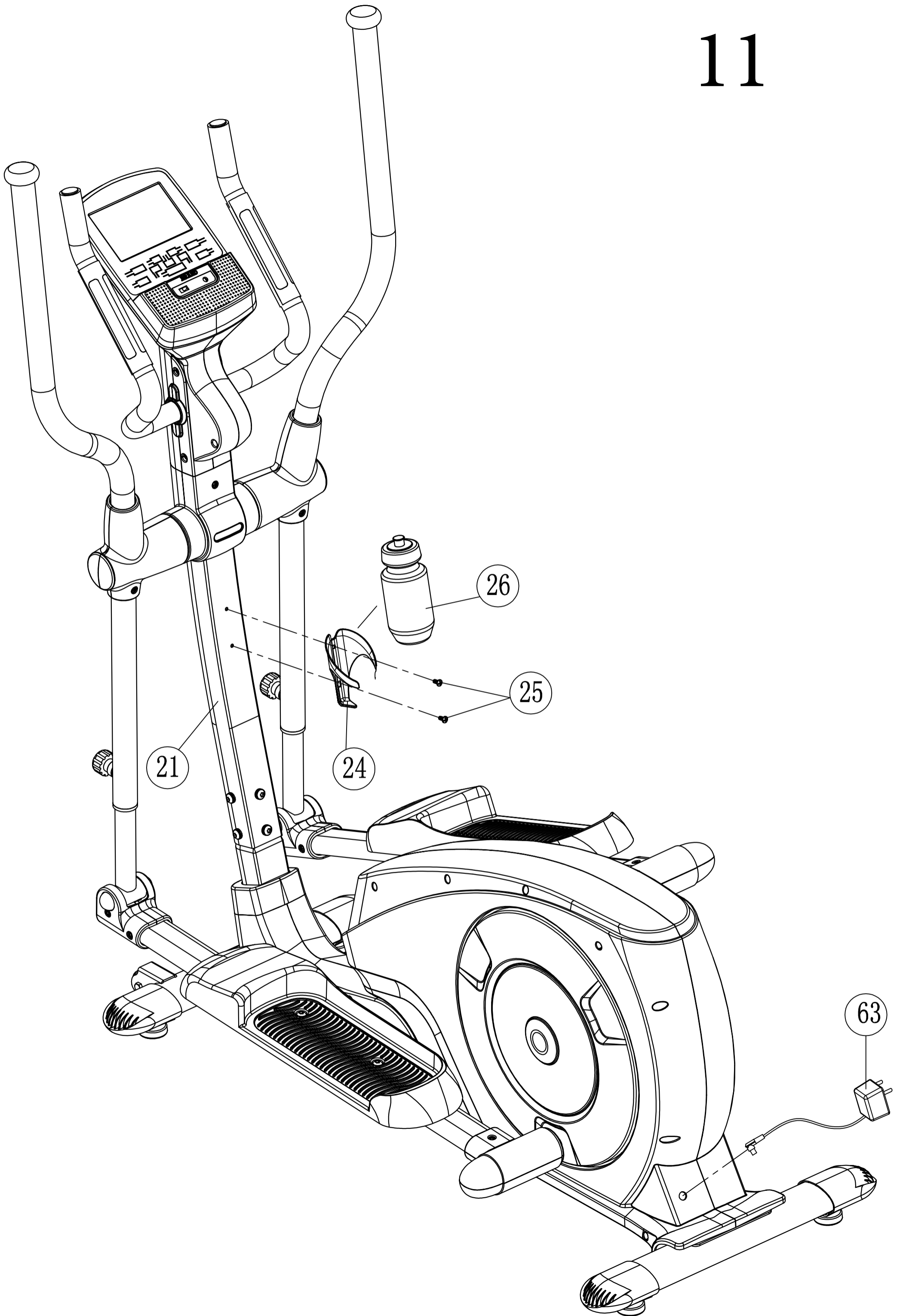


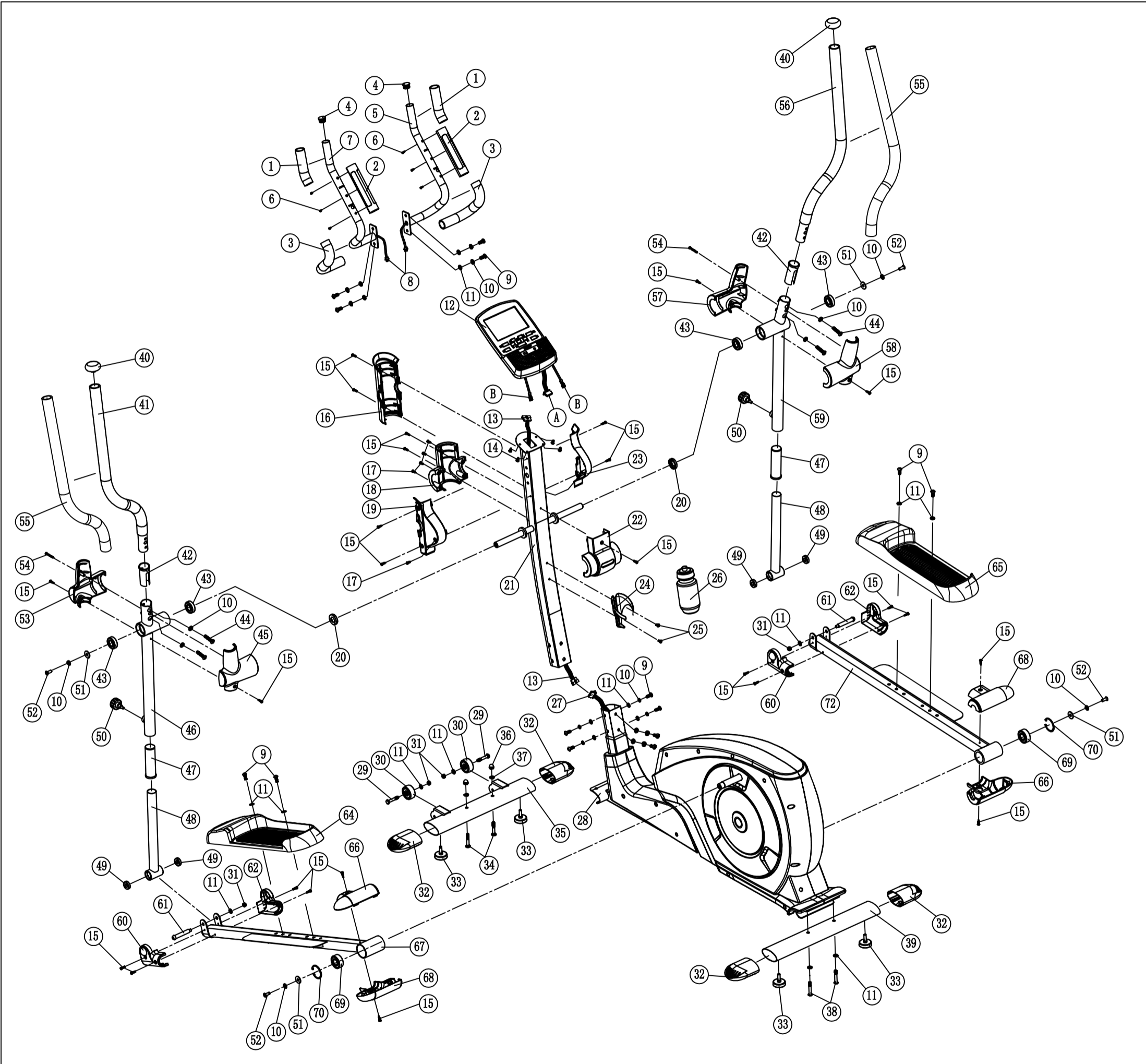
9

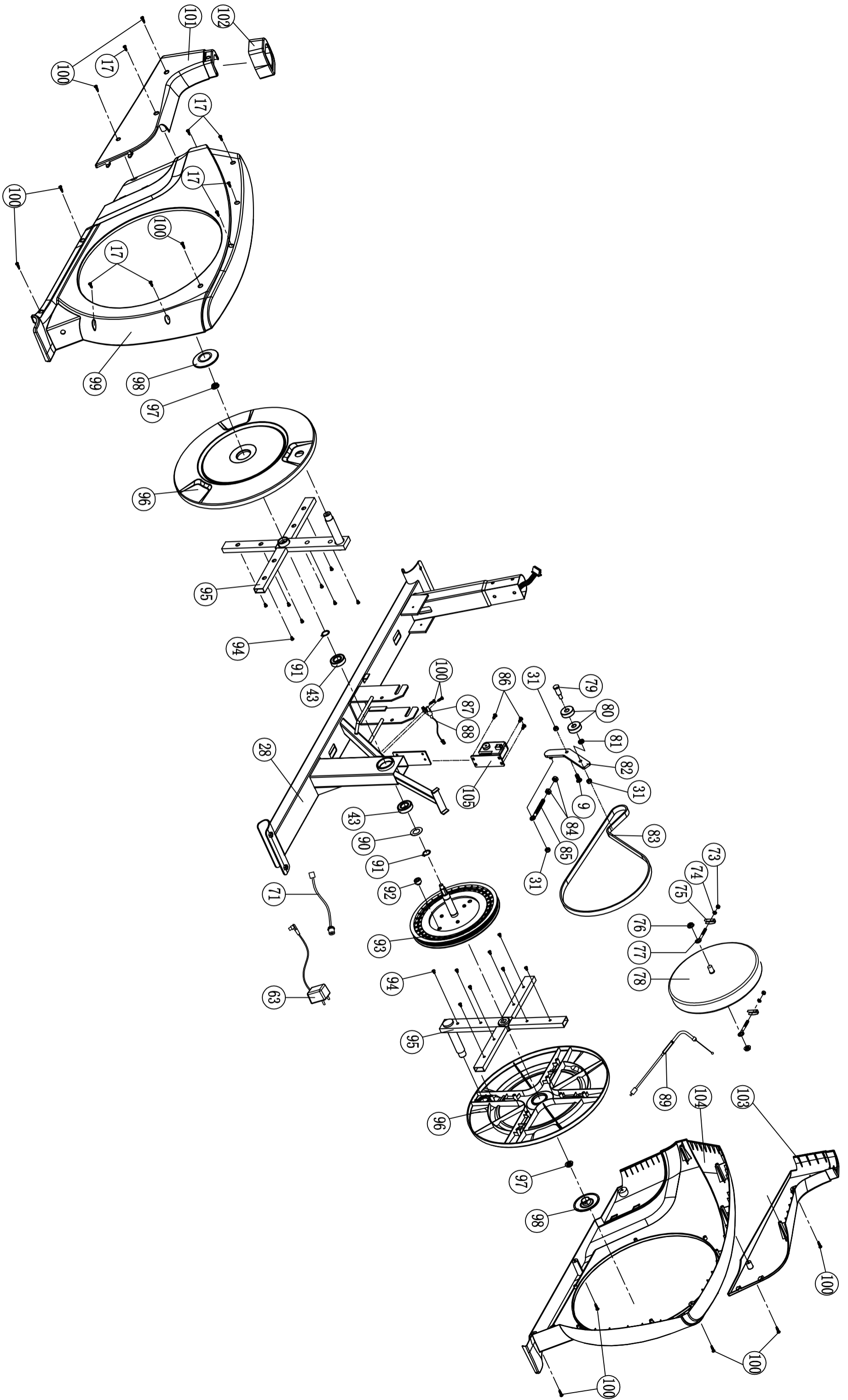


10









ИНСТРУКЦИЯ К КОНСОЛИ TZ-4639



Включение

После включения компьютера прозвучат три звуковых сигнала, и загорится экран, а затем запуститься программа БЫСТРЫЙ СТАРТ (QUICK START).

Замечание: компьютер перейдет в спящий режим, если не получает никакой обратной связи или ни одна из кнопок не нажимается в течение 4 минут в режиме ОСТАНОВКИ (STOP). Нажатие любой кнопки или любой входящий сигнал переведут компьютер в рабочее состояние.

Выбор тренировки

Нажмите PROGRAM, чтобы выбрать тренировку. Затем в текстовом окне появится описание желаемых тренировок в виде бегущей строки в течение 3 секунд.

19 основных тренировочных программ:

Быстрый старт (Quick Start), Ручной режим (Manual), Пользовательский режим (User Program), Интервальная тренировка (Interval Program(12шт)), Интенсивная тренировка (Watt Program), кардио-тренировка (HRC Program), Тренировка-тестирование (Test Program), Программа по снижению веса (BMI-BMR-FATT Program).

После этого в текстовом окне можно запустить программу или нажать **MODE**, чтобы установить данные, прокручивая текст, данные будут варьироваться в зависимости от программы.

Функции кнопок

КНОПКА	ОПИСАНИЕ
РЕЖИМ (MODE)	Для ввода требуемого значения или в установки режима тренировки. Может мигать, сообщая о переходе к следующему параметру, или указывать на режим для выбора.
СБРОС (RESET)	Возвращает предыдущее значение в режиме SET, если удерживать кнопку 3 секунды для сброса всех функций, необходимо удерживать кнопку в режиме PAUSE.
ВВЕРХ (UP)	Увеличивает значение параметра выбранной тренировки: ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, и т.д. Во время тренировки, она может уменьшать сопротивление элементов тренажера.
ВНИЗ (DOWN)	Уменьшает значение параметра выбранной тренировки. Во время тренировки, она может увеличивать сопротивление элементов тренажера.

ПРОГРАММА (PROGRAM)	Выберите режим тренировки: Быстрый старт (Quick Start), Ручной режим (Manual), Пользовательский режим (User Program), Интервальная тренировка (Interval Program(12шт)), Интенсивная тренировка (Watt Program), кардио-тренировка (HRC Program), Тренировка-тестирование (Test Program), Программа по снижению веса (BMI-BMR-FATT Program).
ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY)	После или во время тренировки нажмите Recovery и начнется измерение. Recovery – это ваш фитнес уровень 1-6 после 1 минуты.
СТАРТ/СТОП (START/STOP)	Нажмите эту кнопку, чтобы поставить тренировку на паузу (PAUSE) и продолжить тренировку.

Установка параметров тренировки

После выбора желаемой программы тренировок: Быстрый старт (Quick Start), Ручной режим (Manual), Пользовательский режим (User Program), Интервальная тренировка (Interval Program(12шт)), Интенсивная тренировка (Watt Program), кардио-тренировка (HRC Program), Тренировка-тестирование (Test Program), Программа по снижению веса (BMI-BMR-FATT Program), можно предварительно задать несколько параметров тренировки для достижения желаемых результатов.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОК:

ВРЕМЯ/ ДИСТАНЦИЯ / ИНТЕНСИВНОСТЬ /ЭНЕРГИЯ /ПУЛЬС

Замечание: Некоторые параметры не регулируются в различных тренировках. Когда программа будет выбрана, нажмите кнопку MODE.

В текстовом окне появится на 3 секунды надпись «Выберите время» (“Select Time”), затем появится «НАЖМИТЕ MODE ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ» (“PRESS MODE TO ACCEPT”). Первоначально будет мигать значение времени “0:00”.

Используя кнопки **ВВЕРХ (UP)** или **ВНИЗ (DOWN)**, вы можете установить желаемое время тренировки. Нажмите кнопку **MODE**, чтобы подтвердить время.

Мигающая подсказка поможет перейти к следующему параметру. Продолжая использовать **ВВЕРХ (UP)** или **ВНИЗ (DOWN)**, вы можете установить желаемые параметры, нажмите кнопку **MODE**, чтобы их подтвердить.

После окончания установки параметров тренировки, в текстовом окне появится надпись «ЗАПУСТИТЬ ПРОГРАММУ» (“START PROGRAM”). Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.

Информация о параметрах:

Параметр	Диапазон	Начальное значение	Увеличение/ Уменьшение	Описание
Время	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Когда на экране 0:00, время можно увеличивать. 2. Когда время в диапазоне 10:00-99:00, его можно уменьшить до 0.
Дистанция	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. Когда на экране 0:00, дистанцию можно увеличить. 1. Когда дистанция в диапазоне 1.0 ~ 999.0, её можно уменьшить до 0.
Энергия	0~9995	0	±5	1. Когда на экране 0:00,

(килоДжоули)				килоДжоули можно увеличивать. 2.Когда килоДжоули в диапазоне 5~ 9995, их можно уменьшить до 0.
Интенсивность (Ватт)	20~400	20/100	±5	Значение WATT может быть установлено только в программе Watt/Test
Пульс	40~220	90	±1	Когда частота сердцебиения превышает заданный диапазон, пользователь будет предупрежден.

Быстрый старт (Quick Start Program)

После включения запустится программа Быстрого старта (Quick Start Program). Нажмите кнопку START, чтобы немедленно приступить к тренировке.

Нажмите кнопку **ВВЕРХ (UP)** или **ВНИЗ (DOWN)**, чтобы отрегулировать сопротивление движущихся элементов.

Ручной режим (Manual)

Установка параметров для ручного режима

Выберите "**Manual**", используя кнопку PROGRAM, затем нажмите MODE, первый параметр "Время" мигает, значение можно будет установить. Используя кнопку **ВВЕРХ (UP)** или **ВНИЗ (DOWN)**, нажмите MODE, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру установки. Установите все необходимые параметры.

Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку, нажмите кнопку **ВВЕРХ (UP)** или **ВНИЗ (DOWN)**, чтобы отрегулировать сопротивление движущихся элементов.

Пользовательская программа (User Program)

Пользовательская программа позволяет пользователю создавать свою собственную программу, которая может быть использована немедленно и в последующих тренировках.

Создание профиля пользователя

Выберите пользовательский режим с помощью кнопки PROGRAM, нажмите кнопку **MODE** для подтверждения. В текстовом окне появится на 4 секунды «Выберите профиль» ("Select Profile"), сегмент 1 будет мигать. Используя кнопки **ВВЕРХ (UP)** или **ВНИЗ (DOWN)**, выберите необходимое сопротивление. Нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к следующему сегменту, тем самым вы установите все 10 сегментов.

Установка параметров для пользовательской программы

После того, как первый параметр "Время" начнет мигать, вы сможете отрегулировать его, используя кнопки **ВВЕРХ(UP)** или **ВНИЗ(DOWN)**.

Нажмите кнопку **MODE**, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру для установки. Отрегулируйте все последующие параметры, нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.

Замечание: по окончании установки 10 сегментов профиля, они будут сохранены для последующих тренировок.

Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку. Сопротивление не может быть отрегулировано с помощью кнопки **ВВЕРХ(UP)** или **ВНИЗ(DOWN)** во время тренировки.

Интервальная тренировка(Interval Program)

Установка параметров для интервальной тренировки

После того как первый параметр "Время" начнет мигать, вы сможете отрегулировать его, используя кнопки **ВВЕРХ(UP)** или **ВНИЗ(DOWN)**.

Нажмите кнопку **MODE**, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру для установки.

Отрегулируйте все последующие параметры, нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку. Сопротивление не может быть отрегулировано с помощью кнопки **ВВЕРХ(UP)** или **ВНИЗ(DOWN)** во время тренировки.

Интенсивная тренировка (WATT Program)

Нажмите PROGRAM, чтобы найти "**WATT**" и нажмите кнопку **MODE**, чтобы её выбрать.

В текстовом окне появится на 3 секунды надпись "SELECT WATT"; надпись "20" начнет мигать.

Отрегулируйте значение WATT от 20 W, используя кнопку **ВВЕРХ(UP)** или **ВНИЗ(DOWN)**, затем нажмите кнопку **MODE** для подтверждения.

Установка параметров для интенсивной тренировки

После того как первый параметр "Время" начнет мигать, вы сможете отрегулировать его, используя кнопки **ВВЕРХ(UP)** или **ВНИЗ(DOWN)**.

Нажмите кнопку **MODE**, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру для установки.

Отрегулируйте все последующие параметры, нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.

Кардио-тренировка (HRC PROGRAM)

Установка параметров для кардио-тренировки

Выберите "**HRC**", нажав кнопку PROGRAM, затем нажмите кнопку **MODE**. После того, как первый параметр "Время" начнет мигать, вы сможете отрегулировать его, используя кнопки **ВВЕРХ(UP)** или **ВНИЗ(DOWN)**.

Нажмите кнопку **MODE**, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру для установки.

Отрегулируйте все последующие параметры, нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.

Если пульс будет выше или ниже установленного значения, компьютер автоматически отрегулирует сопротивление подвижных элементов.

Уровень пульса проверяется каждые 10 секунд. Увеличение или уменьшение будет происходить на 1 уровень (Замечание: каждое деление соответствует двум уровням сопротивления).

Пользователь **не может** регулировать уровень сопротивления кнопками **ВВЕРХ(UP)** или **ВНИЗ(DOWN)** во время тренировки.

Тестовая тренировка (TEST Program)

Выберите "**TEST**", нажав кнопку PROGRAM, затем нажмите кнопку **MODE**.

Экран в течение 4 секунд будет показывать среднюю скорость, общую дистанцию, общие энергетические затраты и средний пульс по окончании тренировки.

После чего текстовое окно на 3 секунды покажет надпись "SELECT WATT", затем "100" замигает на экране.

Отрегулируйте значение WATT от 100 W, используя кнопку **ВВЕРХ(UP)** или **ВНИЗ(DOWN)**, затем нажмите кнопку **MODE** для подтверждения.

На экране появится время 12:00, его нельзя изменить.

Через 12 минут средняя скорость, общая дистанция, общие энергетические затраты и средний пульс будут посчитаны.

Экран покажет значения средней скорости, общей дистанции, общих энергетических затрат и среднего пульса.

Программы по снижению веса (BMI BMR FATT PROGRAM)

Ввод данных для программы по снижению веса

Выберите "**BMI BMR FATT**", нажав кнопку PROGRAM, затем нажмите кнопку **MODE** для подтверждения.

В текстовом окне на 3 секунды появится надпись «ВЫБЕРИТЕ ВОЗРАСТ» (“SELECT AGE”), затем “30” начнет мигать. Отрегулируйте возраст, используя кнопку **ВВЕРХ(UP)** или **ВНИЗ(DOWN)**, затем нажмите кнопку **MODE** для сохранения и перехода к следующему параметру.

В текстовом окне на 3 секунды появится надпись «ВЫБЕРИТЕ ПОЛ» (“SELECT GENDER”), затем символ “♂” начнет мигать. Установите пол, используя кнопку **ВВЕРХ(UP)** или **ВНИЗ(DOWN)**, затем нажмите кнопку **MODE** для сохранения и перехода к следующему параметру.

В текстовом окне на 3 секунды появится надпись «ВЫБЕРИТЕ ВЕС» (“SELECT WEIGHT”), затем число “70” начнет мигать. Установите ваш вес, используя кнопку **ВВЕРХ(UP)** или **ВНИЗ(DOWN)**, затем нажмите кнопку **MODE** для сохранения и перехода к следующему параметру.

В текстовом окне на 3 секунды появится надпись «ВЫБЕРИТЕ РОСТ» (“SELECT HEIGHT”), затем число “175” начнет мигать. Установите ваш рост, используя кнопку **ВВЕРХ(UP)** или **ВНИЗ(DOWN)**, затем нажмите кнопку **MODE** для сохранения значения.

Нажмите кнопку MODE, чтобы начать измерения, удерживайте пластины пульсометра в течении всего измерения.

После измерения на дисплее отобразится ваш процент содержания жира в организме, ИМТ и BMR (базальный метаболический рейтинг).
(% содержания жира и ИМТ будут сменять друг друга на экране каждые 4 секунды).

McGrp.Ru



Сайт техники и электроники

Наш сайт McGrp.Ru при этом не является просто хранилищем [инструкций по эксплуатации](#), это живое сообщество людей. Они общаются на форуме, задают вопросы о способах и особенностях использования техники. На все вопросы очень быстро находят ответы от таких же посетителей сайта, экспертов или администраторов. Вопрос можно задать как на форуме, так и в специальной форме на странице, где описывается интересующая вас техника.