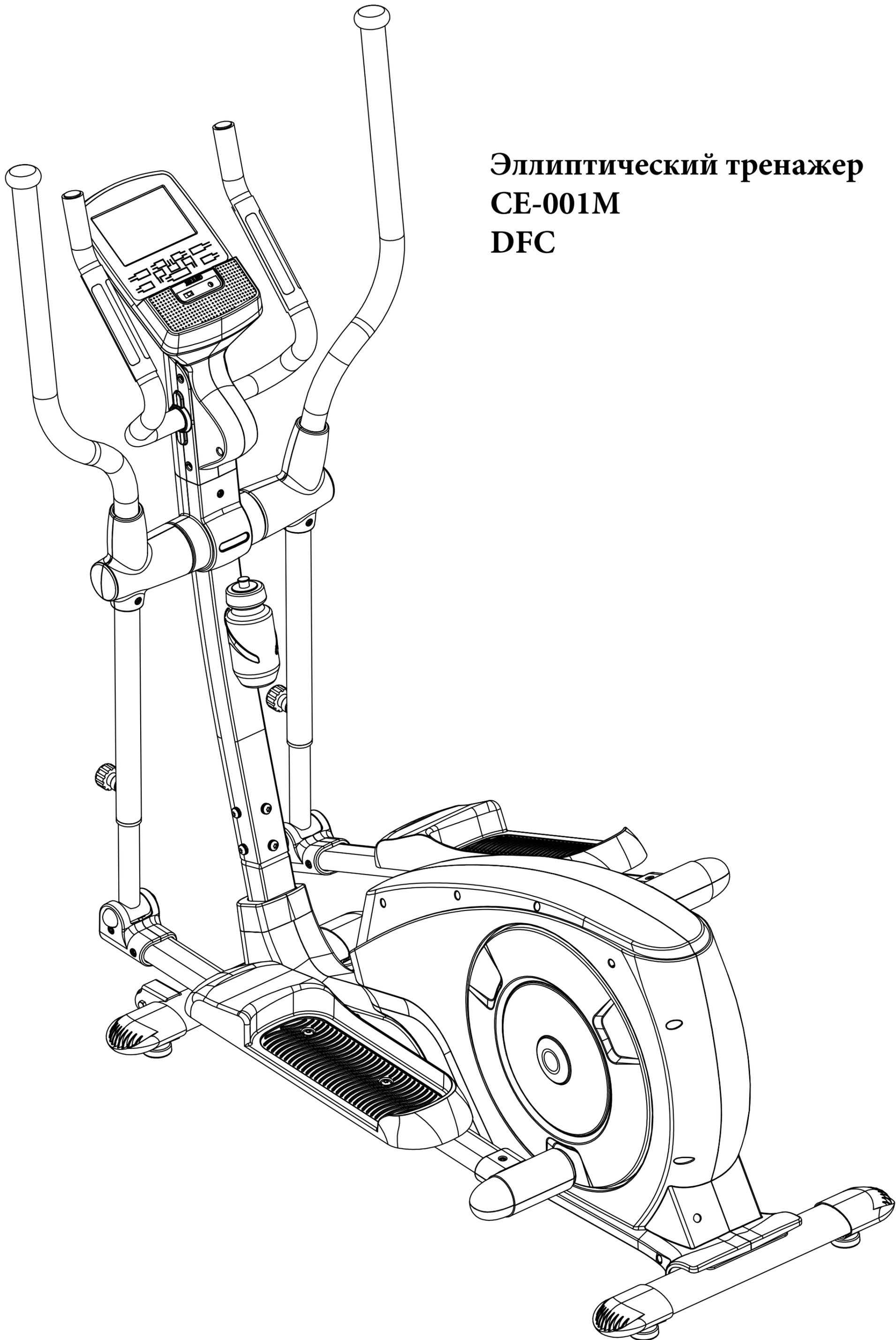


**Эллиптический тренажер  
CE-001M  
DFC**



## Сборочные единицы

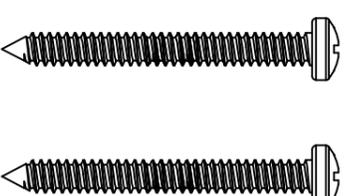
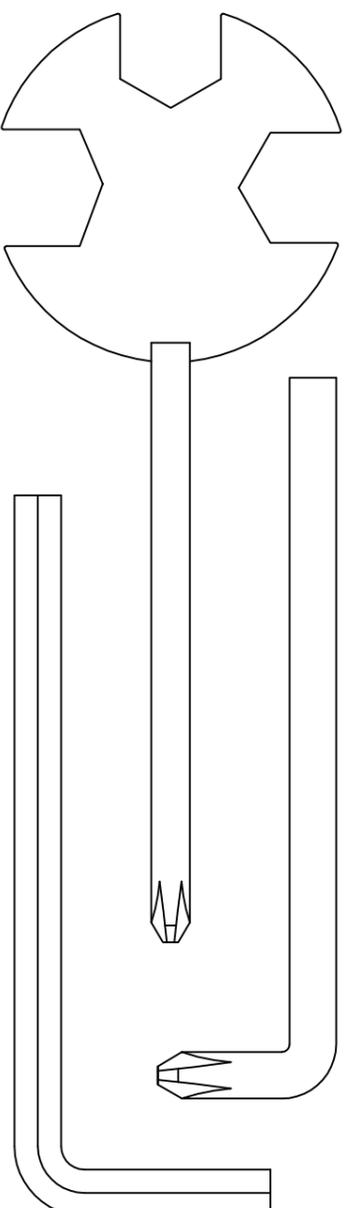
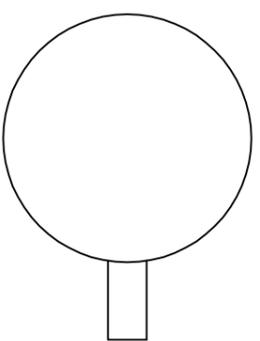
№.	Номер детали	Описание	Кол-во
1	BE715-861-001	Подушечка на рукоятку 1	2
2	/	Пульсометр	2
3	BE715-861-002	Подушечка на рукоятку 2	2
4	0240-025-18	Заглушка	2
5	BE715-320-002	Правая рукоятка	1
6	/	Винт ST2.9*12	6
7	BE715-320-001	Левая рукоятка	1
8	/	Провод датчика пульса	2
9	0113-208-205	Винт М8*20	15
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	0114-742-158A	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	0113-208-505A	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

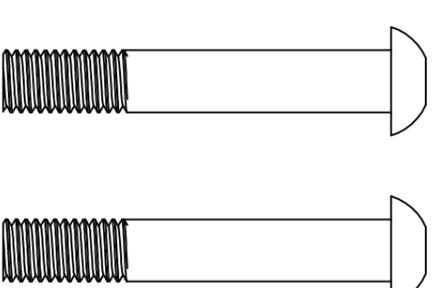
№.	Номер детали	Описание	Кол-во
47	B654-881-001	Втулка	2
48	BE680-300-005	Нижняя часть трубы	2
49	0171-600-100	Подшипник 6001ZZM	4
50	B410-1000-019	Регулировочная ручка	2
51	0116-208-05	Плоская шайба ф8	4
52	B650-561-001	Винт М8*20	4
53	BE715-801-010	Крышка на левую рукоятку	1
54	0114-142-408	Винт ST4.2*40	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

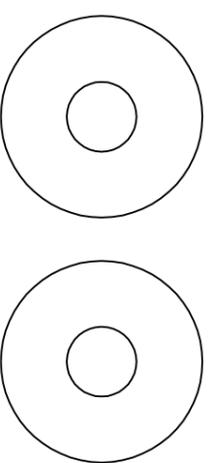
№.	Номер детали	Описание	Кол-во
93	BE715-380-002	Ремень на колесо в сборе	1
94	0114-142-088	Винт ST4.2*8	16
95	BE715-380-001	Опорная рама диска	2
96	BE715-801-019	Диск	2
97	0110-412-599	Гайка с фланцем M12*1.25	2
98	BE715-881-001	Кожух на диск	2
99	BE715-801-001	Левый декоративный кожух	1
100	0114-742-198	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 )



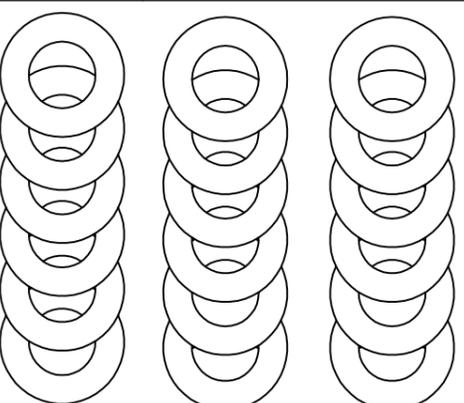
NO.38 (2 шт )



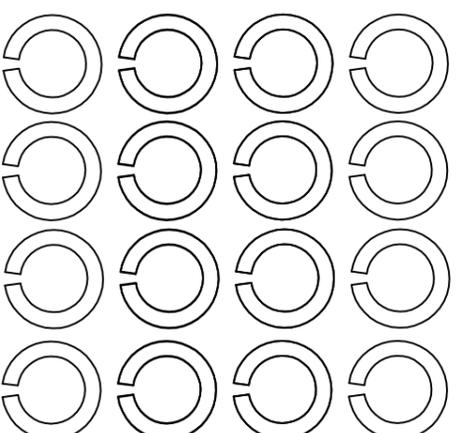
NO.51 (2 шт )



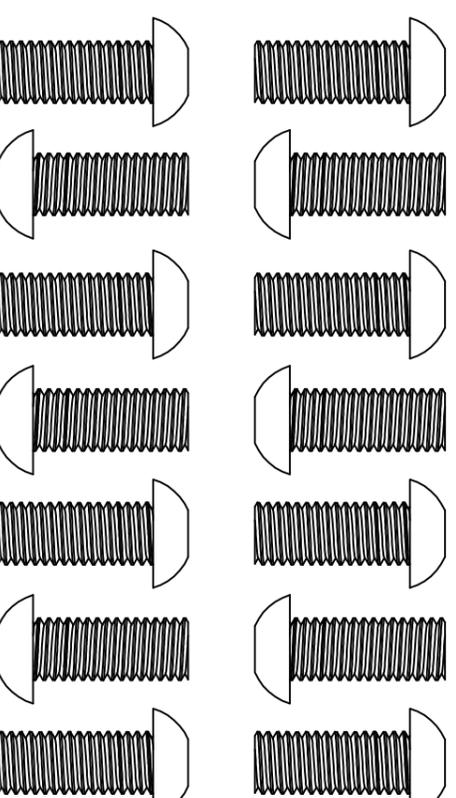
NO.36 (2 шт )



NO.11 (18 шт )



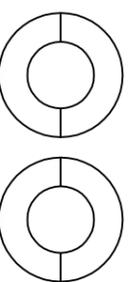
NO.10 (16 шт )



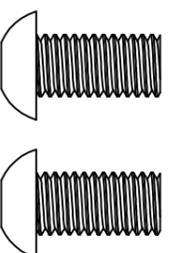
NO.9 (14 шт )



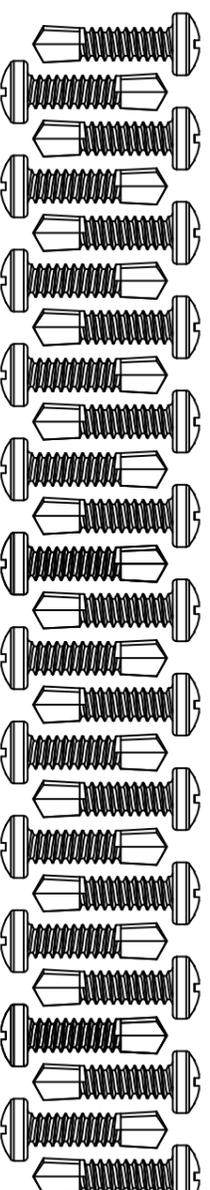
NO.31 (2 шт )



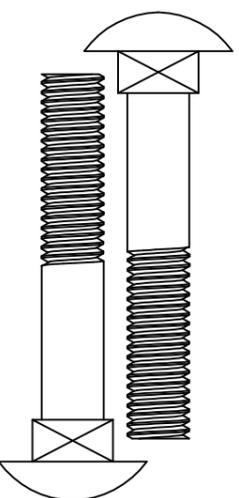
NO.37 (2 шт )



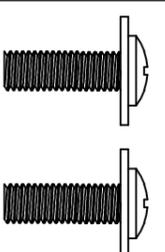
NO.52 (2 шт )



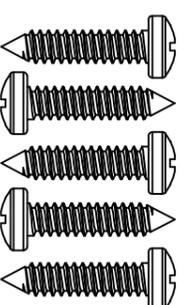
NO.15 (25 шт )



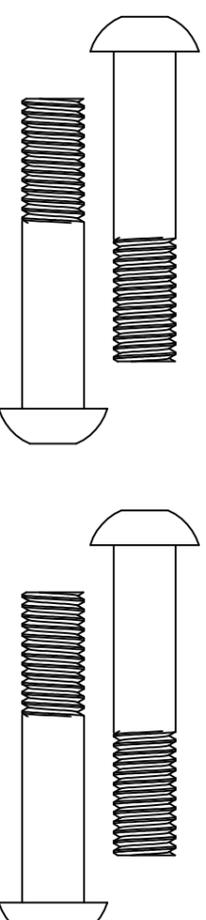
NO.34 (2 шт )



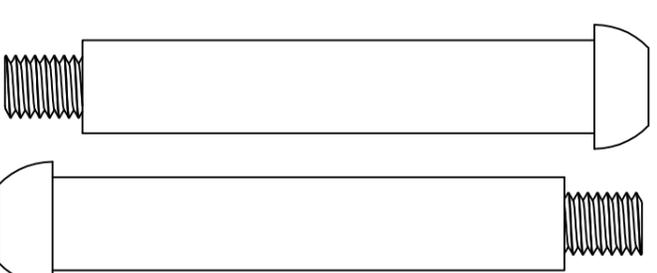
NO.25 (2 шт )



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).

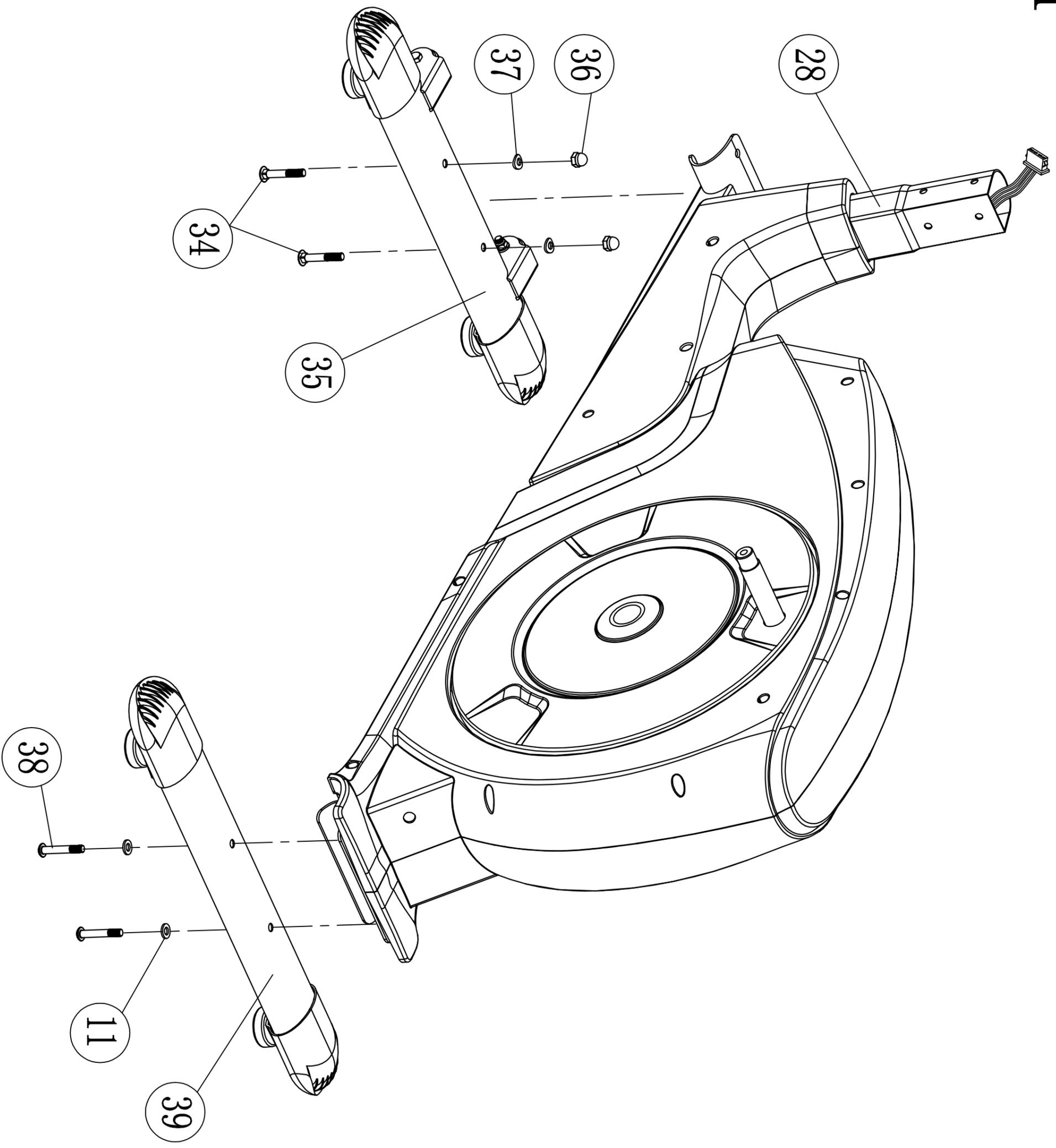
**Шаг 8:** Используя три винта (15) и четыре винта с полукруглой головкой (17), прикрепите передний/задний кожух (18/22) к опоре консоли (21).

**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.

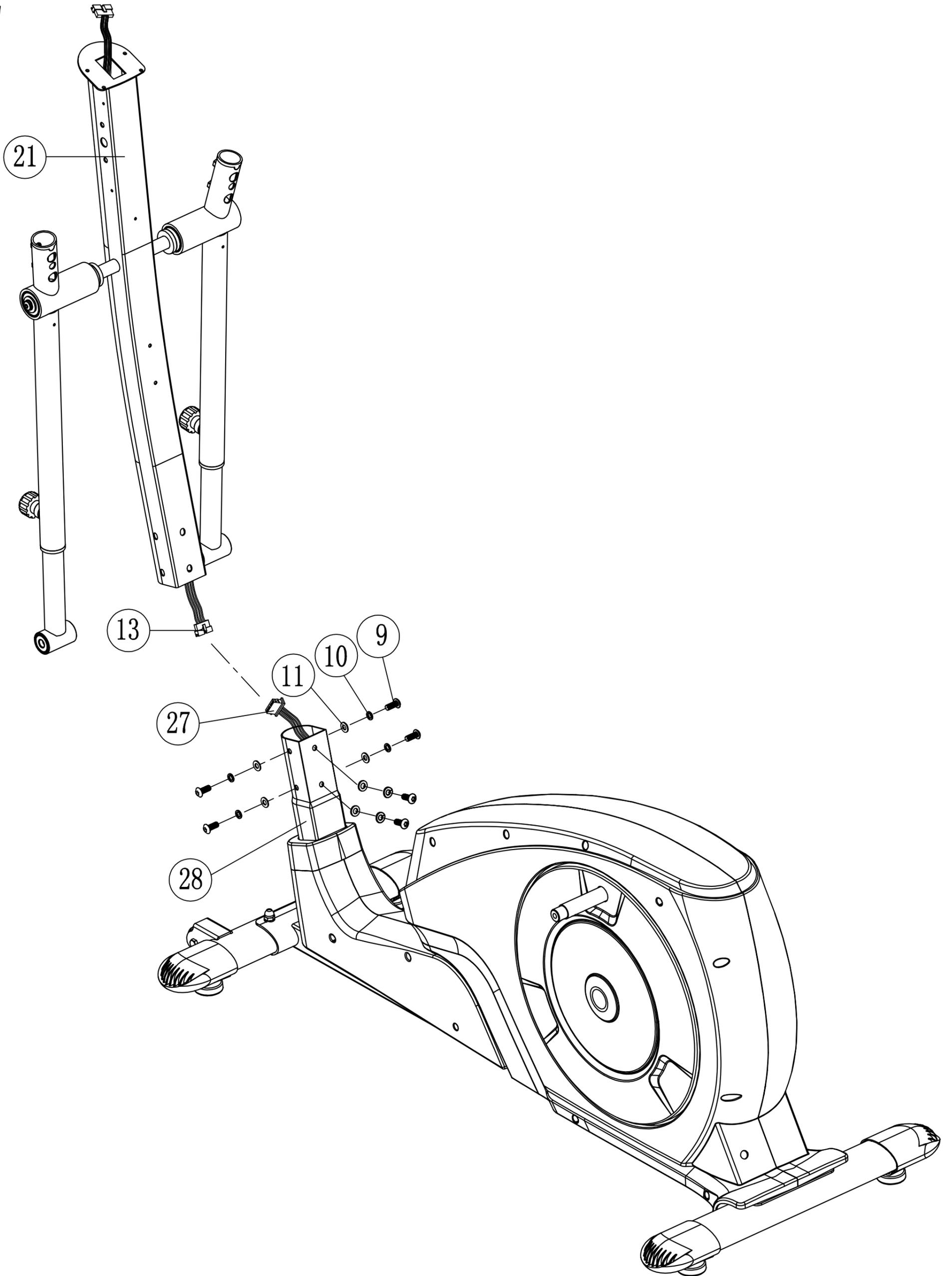
**Шаг 10:** Используя один винт с резьбонарезной головкой (54) и два винта (15), прикрепите левую переднюю верхнюю крышку (53) и левую заднюю верхнюю крышку (45) к левой подвижной трубе (59). Затем, один винт с резьбонарезной головкой (54) и два винта (15), прикрепите правую переднюю верхнюю крышку (57)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

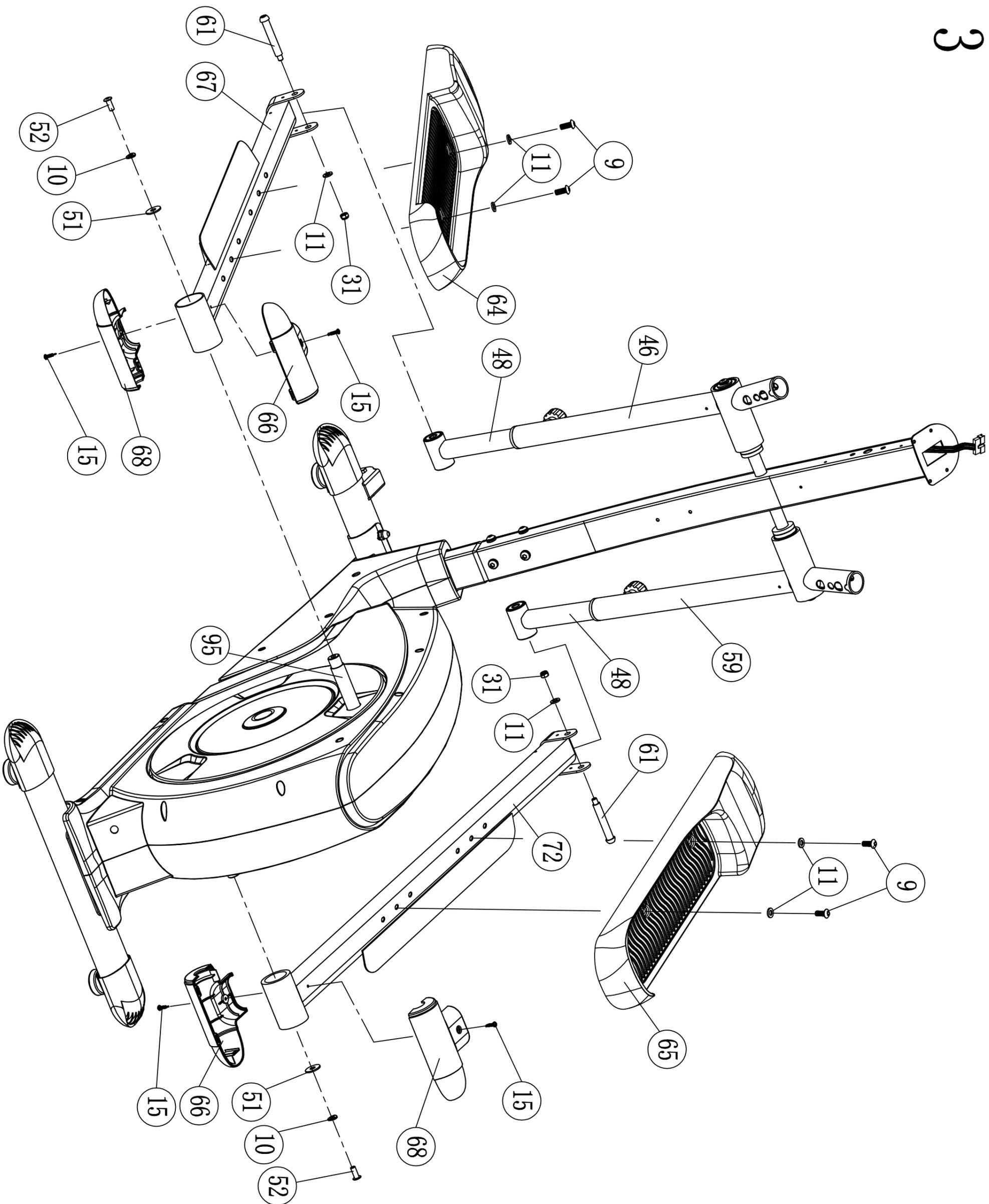
**Шаг 11:** Используя два винта с шайбой (25), прикрепите держатель бутылки (24) к опоре консоли (21) и после вставьте в него бутылку. Подключите адаптер к розетке и включите его.

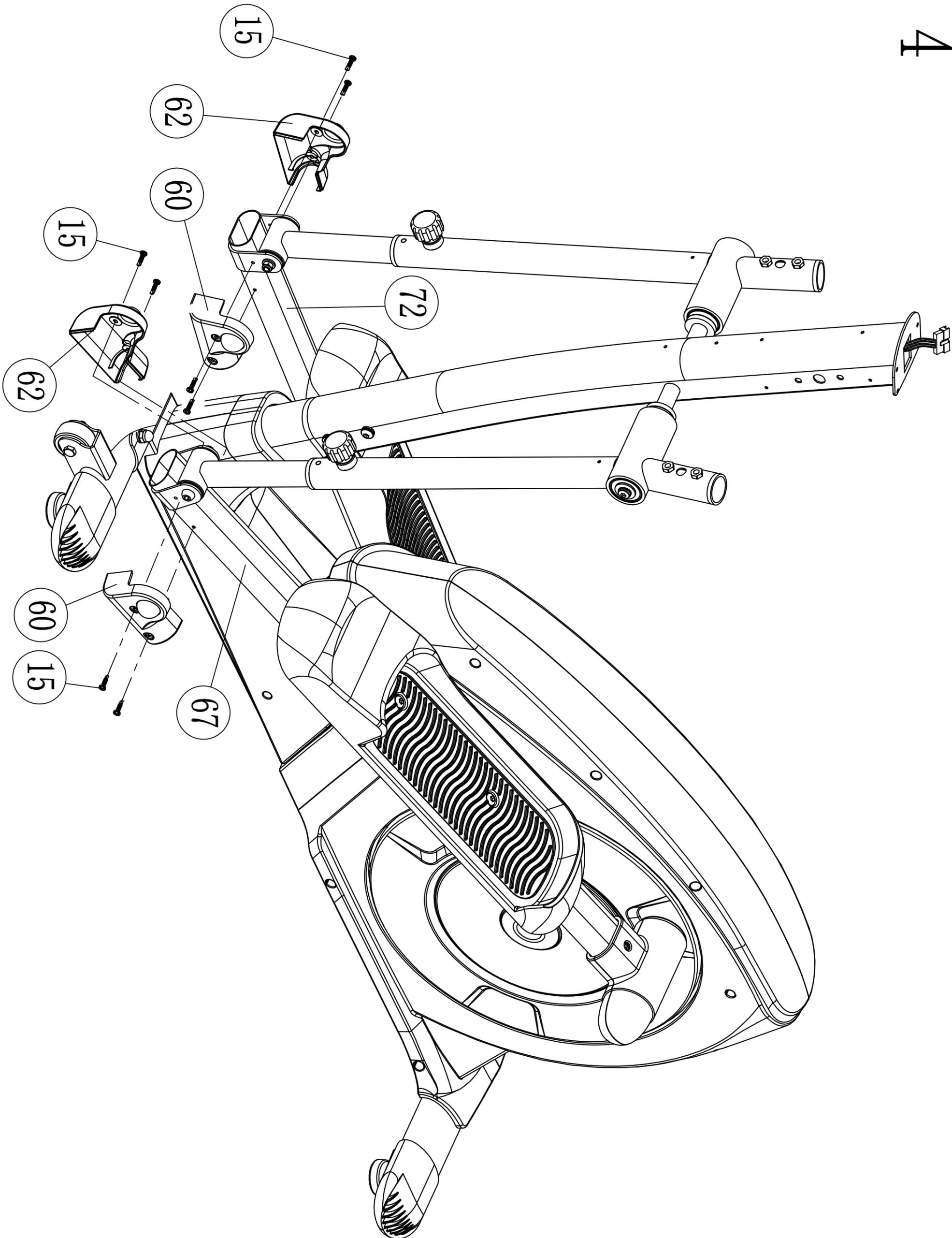
1



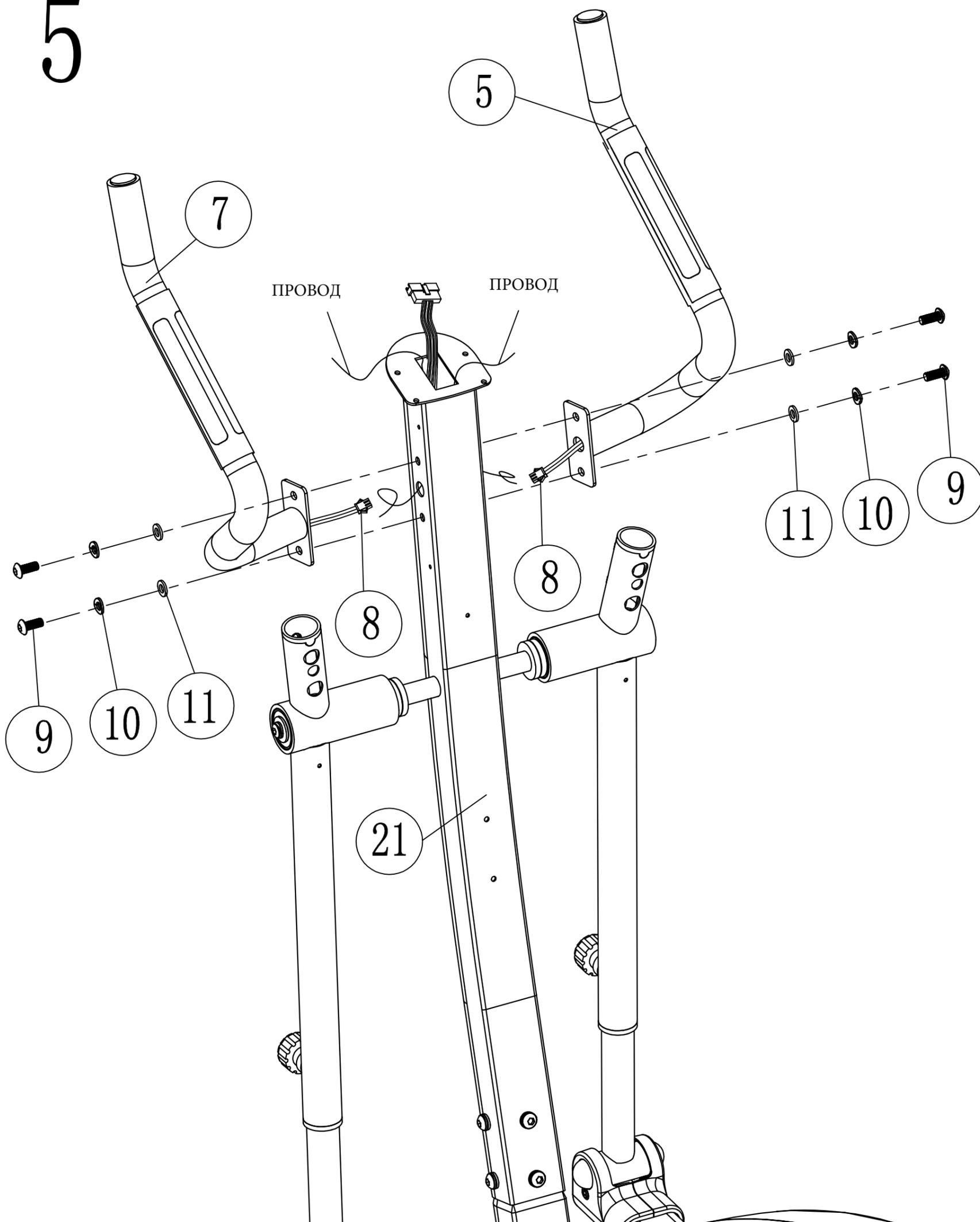
2



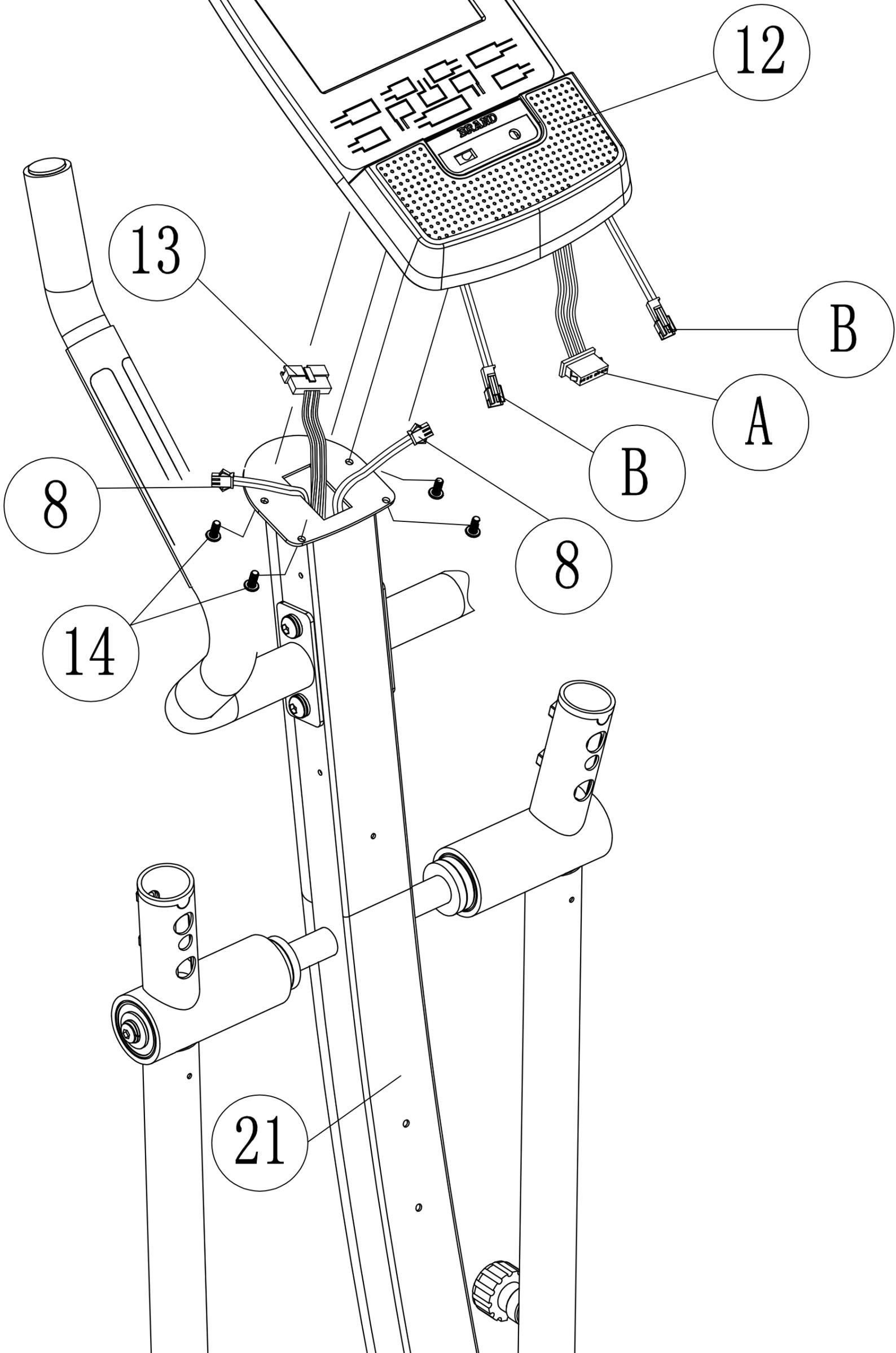




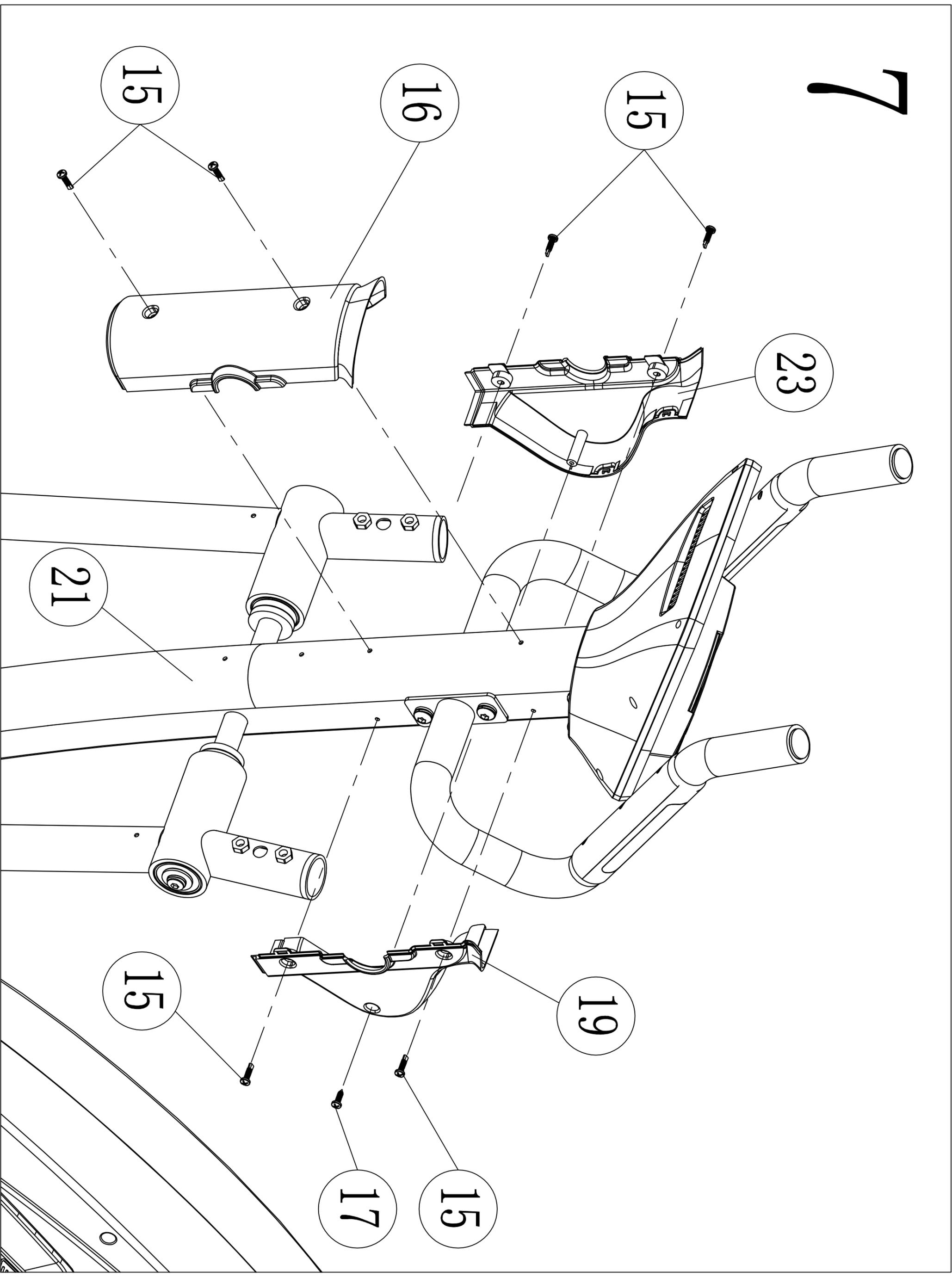
# 5

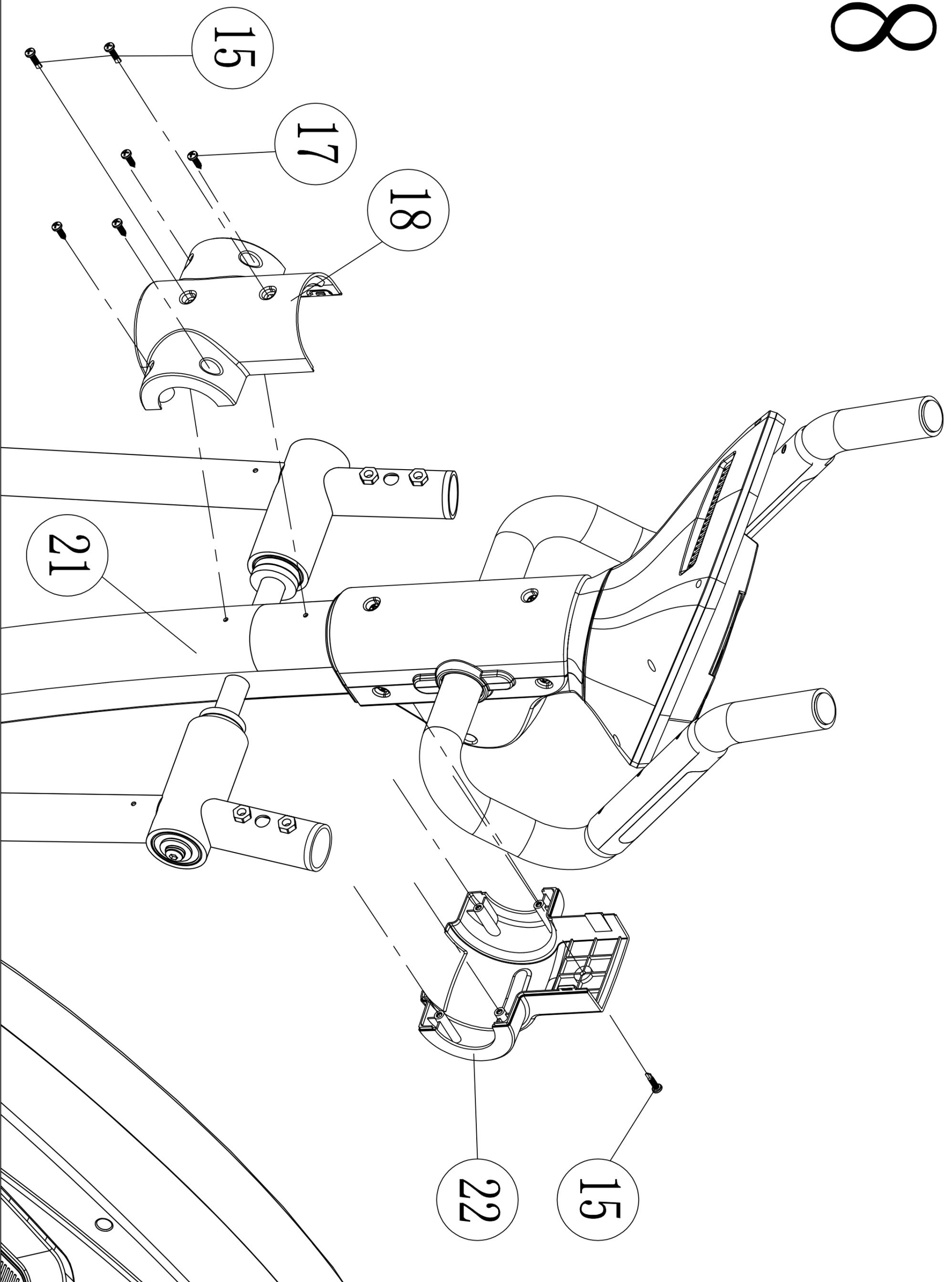


6

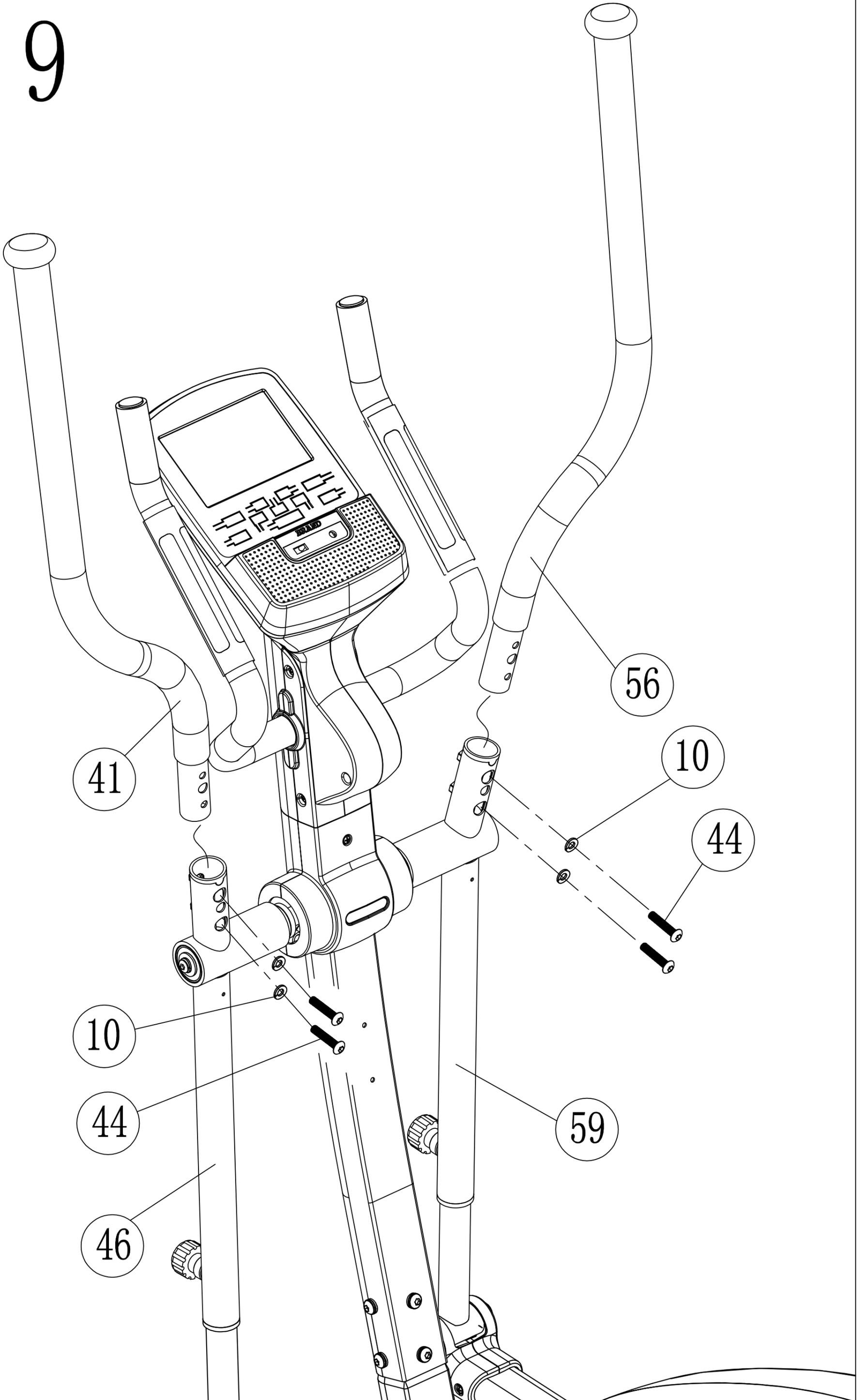


7

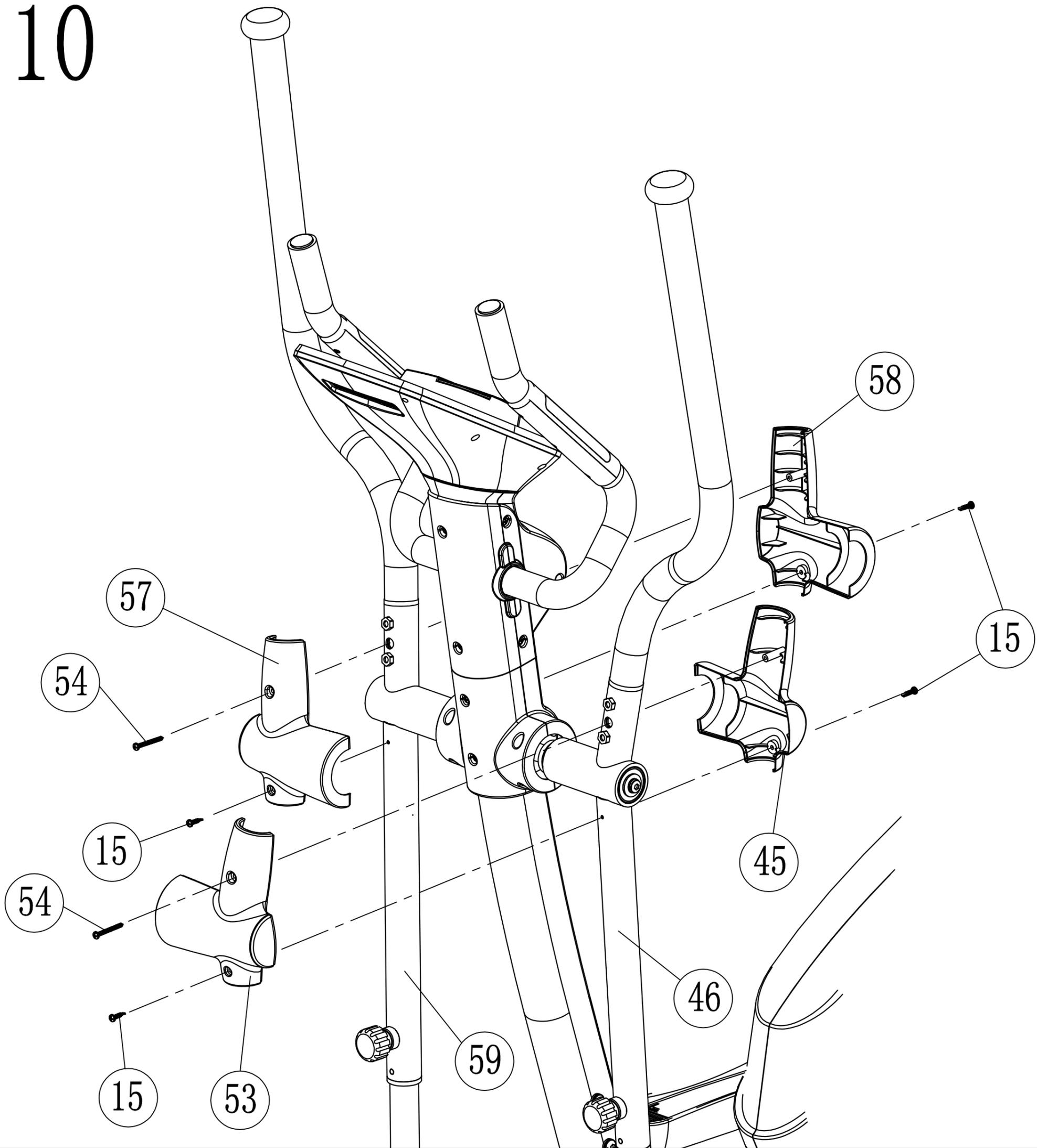


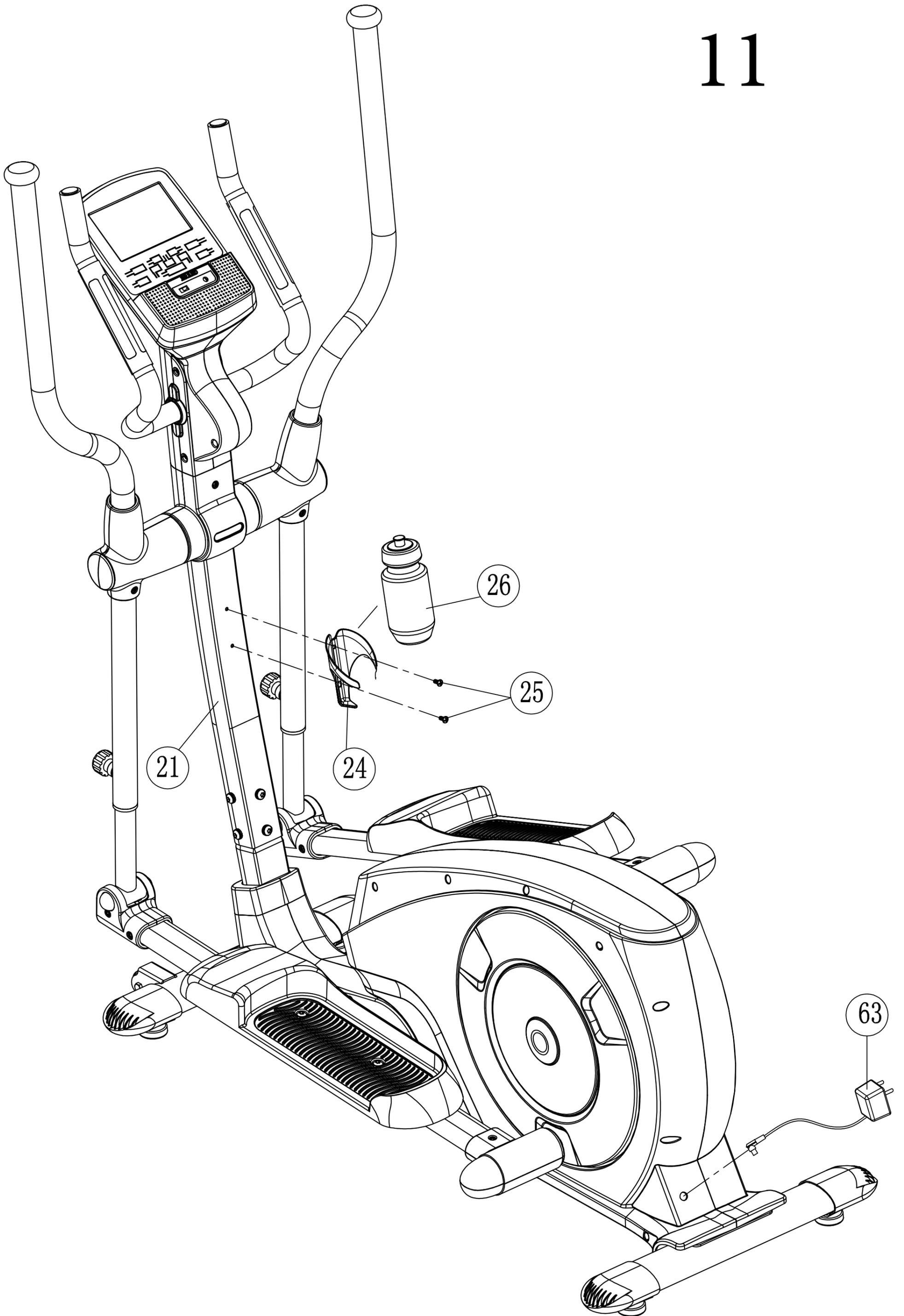


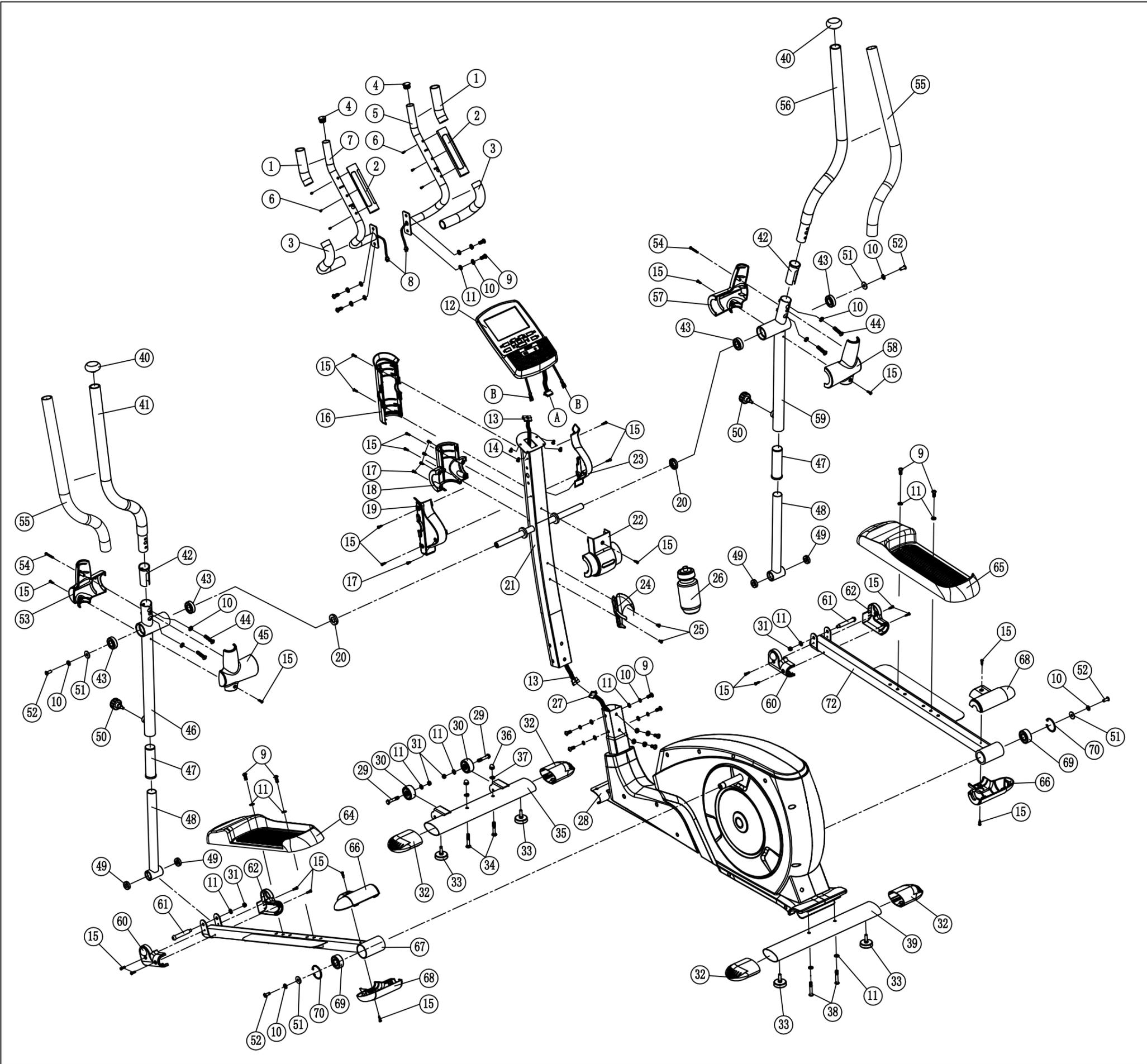
9

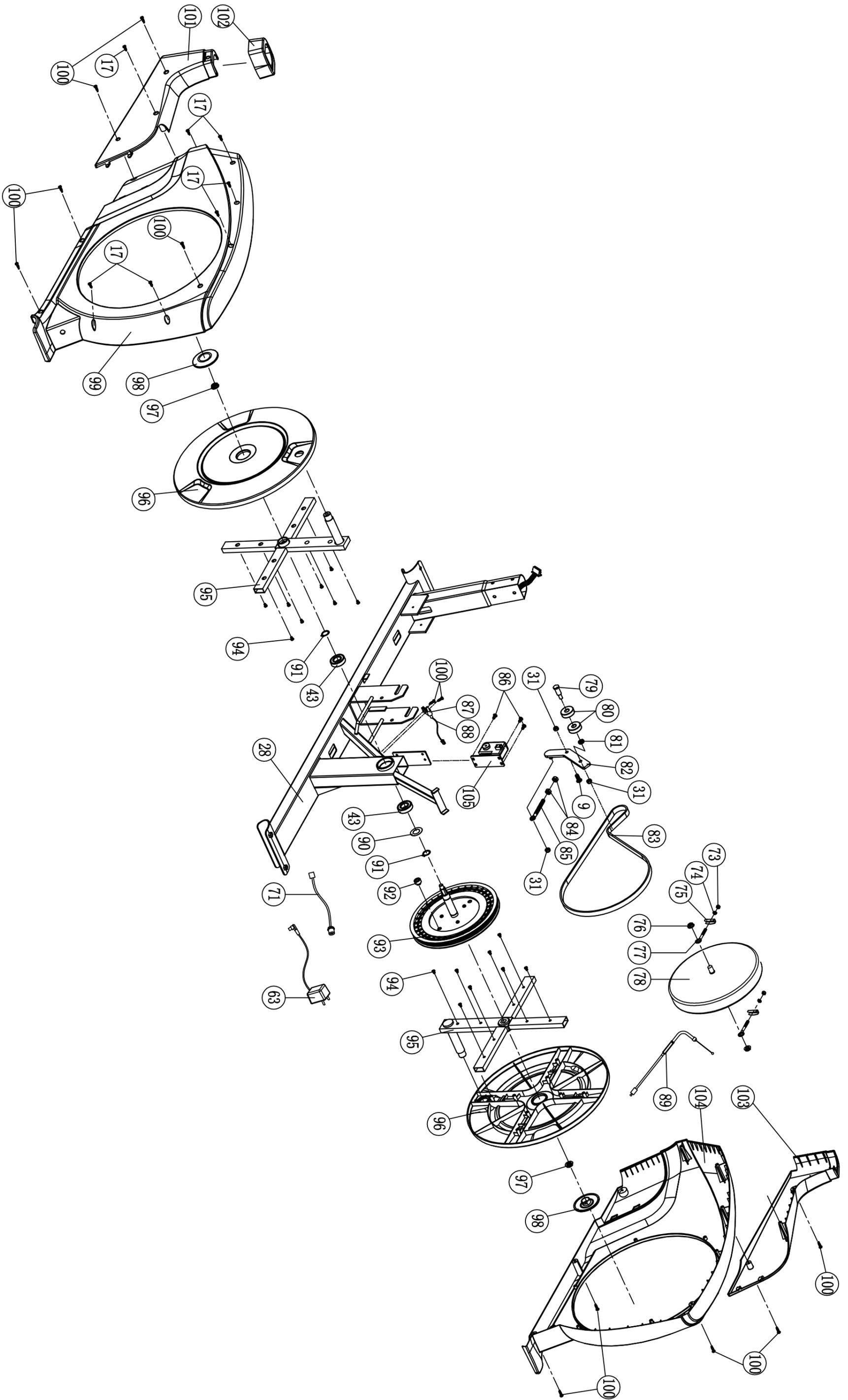


10









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

<b>ПРОГРАММА (PROGRAM)</b>	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).
<b>ВОССТАНОВЛЕНИЕ (RECOVERY)</b>	После или во время тренировки нажмите Recovery и начнется измерение. Recovery – это ваш фитнес уровень 1-6 после 1 минуты.
<b>СТАРТ/СТОП (START/STOP)</b>	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](http://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.