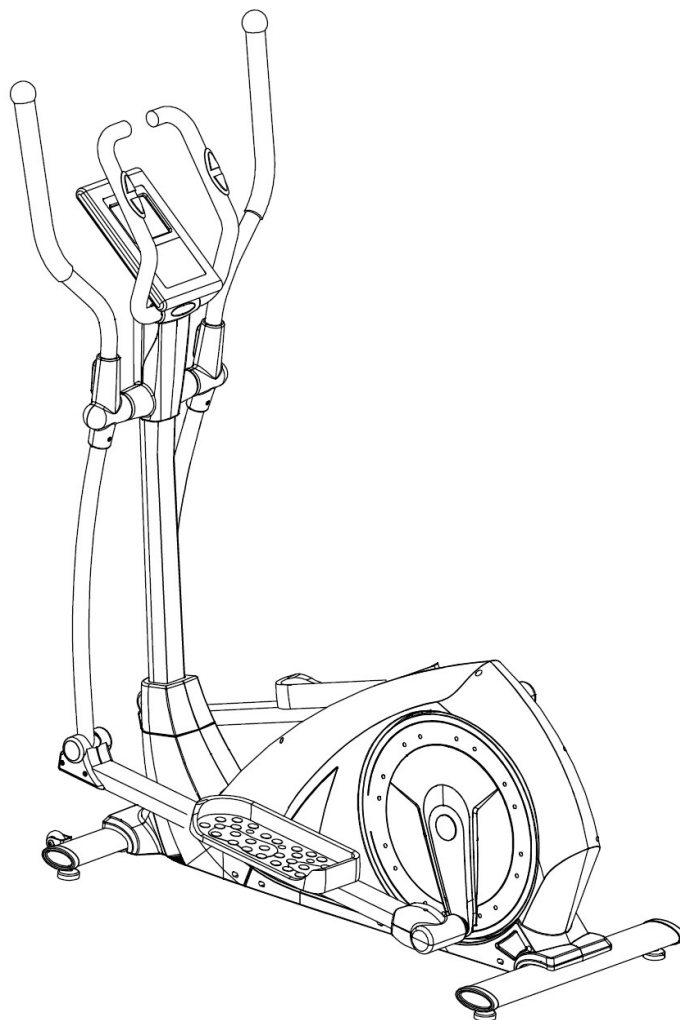


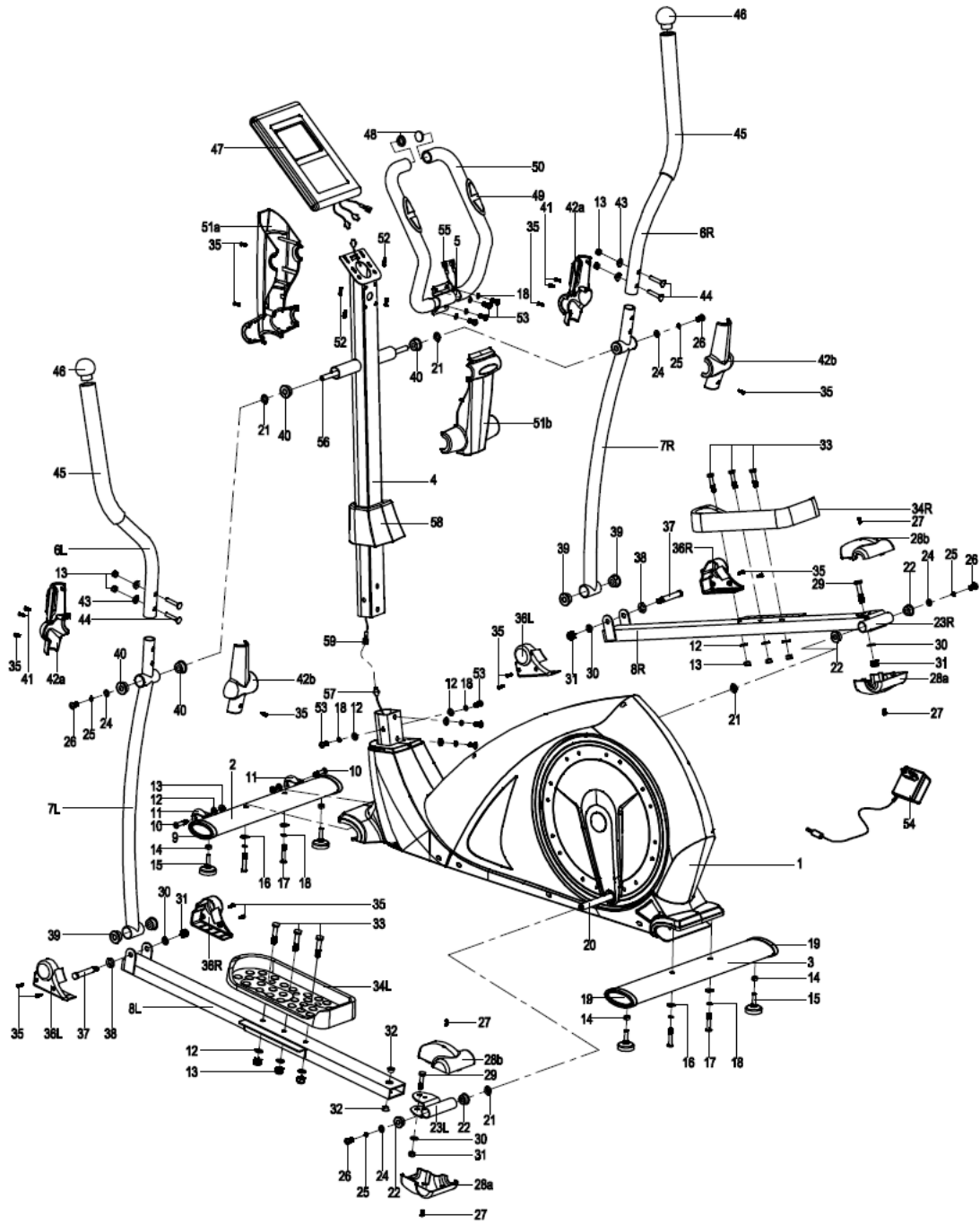


# ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР SATORI\_E



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



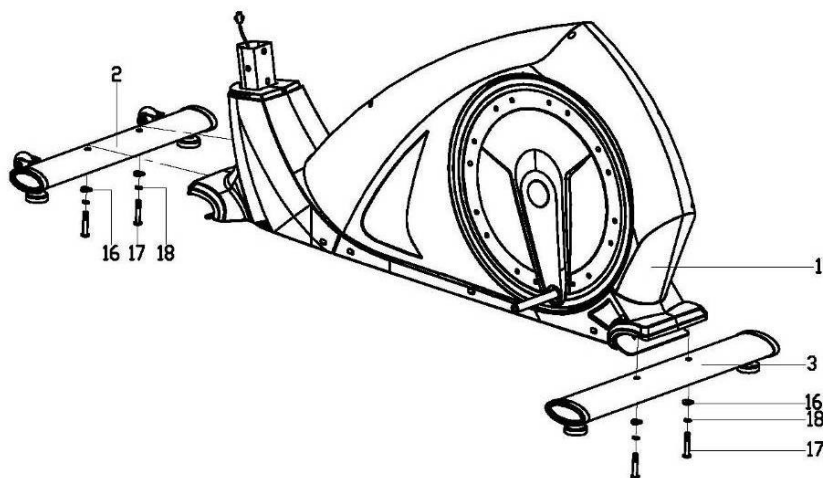
# СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№.	Описание	Кол-во	№.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	31	Нейлоновая гайка M10	4
2	Передняя опора	1	32	Втулка Ф18хФ10х11	4
3	Задняя опора	1	33	Винт M8x45	6
4	Стойка консоли	1	34L/R	Педаль	1пр.
5	Руль	1	35	Винт ST4.2x18	14
6L/R	Верхний руль	1пр.	36L/R	Защитная крышка	2пр.
7L/R	Нижний руль	1пр.	37	Винт Ф12хМ10х80	2
8L/R	Опора педали	1пр.	38	Плоская шайба D12хФ24х1.5	2
9	Заглушка	2	39	Втулка Ф12хФ32х15	4
10	Винт M8x40xL12	2	40	Втулка Ф16хФ31х23	6
11	Ролик	2	41	Винт ST3.5x10	4
12	Шайба D8хФ16х1.5	12	42a/b	Защитная крышка	2пр.
13	Гайка M8	12	43	Дугообразная шайба D8хФ19х1.5хR30	4
14	Гайка M10	4	44	Carriage bolt M8xL45	4
15	Регулировочный ролик	4	45	Неопреновая ручка	2
16	Шайба d8x2хФ25XR39	4	46	Круглая заглушка	2
17	Винт M8xL58	4	47	Консоль	1
18	Шайба D8	12	48	Круглая заглушка	2
19	Заглушка	2	49	Датчик пульса	2
20	Шатун	2	50	Неопреновая ручка	2
21	Волнистая шайба 17хФ23х0.3	4	51a/b	Защитная крышка	1пр.
22	Пластиковая втулка	4	52	Винт M4x10	4
23L/R	Соединитель педали	1пр.	53	Винт M8x16	8
24	D-образная шайба	4	54	Адаптер	1
25	Пружинная шайба D10	4	55	Провод датчика пульса	2
26	Винт M10x20	4	56	Ось	1
27	Винт M5x10	4	57	Провод датчика скорости	1
28a/b	Защитная крышка	2пр.	58	Защитный кожух	1
29	Болт M10x55	2	59	Провод натяжителя	1
30	Плоская шайба D10хФ20х2	4			

# СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

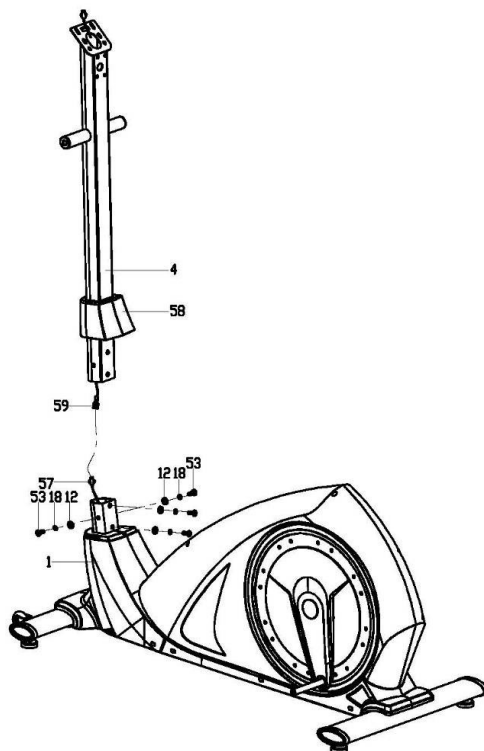
## Шаг 1

Закрепите переднюю (2) и заднюю опоры (3) на основной раме (1) с помощью болтов (17) и шайб (18,16).



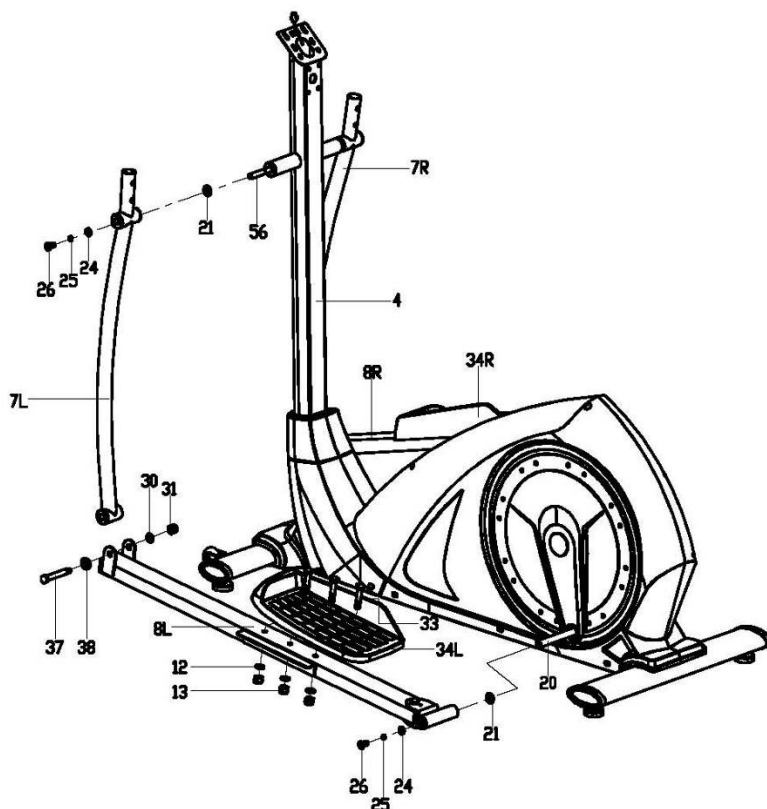
## Шаг 2

1. Закрепите защитный кожух (58) на стойке (4).
2. Соедините провод натяжителя (59) с проводом датчика скорости (57), затем зафиксируйте стойку (4) на основной раме (1) с помощью болтов (53) и шайб (18,12), затем надежно закрепите кожух (58).



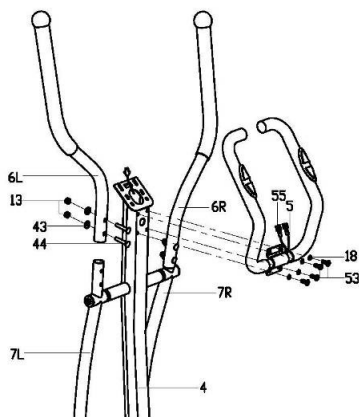
### Шаг 3

1. Вставьте ось (56) в отверстие на стойке (4), затем закрепите нижний руль (правый и левый) (7L/R) на оси (56), используя болты (26), шайбы (21, 25), D-образные шайбы (24). Не фиксируйте руль слишком туго.
2. Закрепите педали (34L/R) на опорах (8L/R) с помощью винтов (33), шайб (12) и гаек (13).
3. Закрепите опору (8L/R) на шатунах (20) винтами (26), шайбами (21, 25), D-образными шайбами (24). Не фиксируйте руль слишком туго.
4. Соедините нижний руль (7L/R) и опору педали (8L/R) винтами (37), шайбами (38, 30) и гайками (31), затем зафиксируйте винтами (26, 37) и гайками (31).



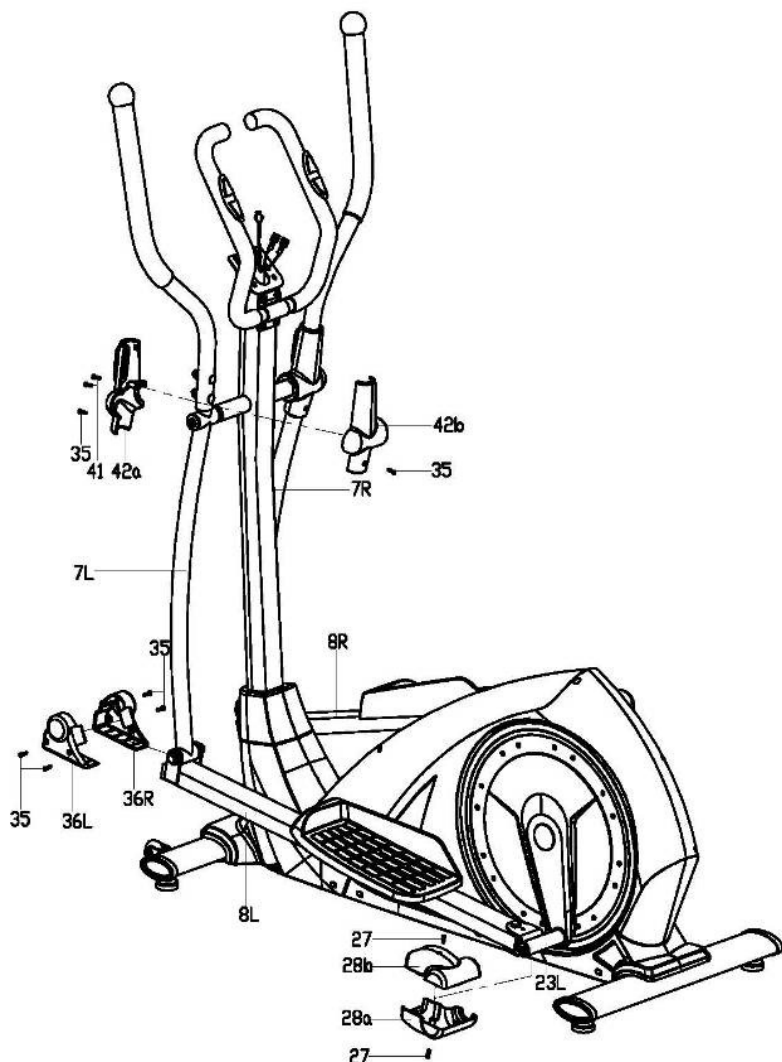
### Шаг 4

1. Зафиксируйте верхний руль (6L/R) на нижнем (7L/R), используя болты (44), шайбы (43) и гайки (13).
2. Протяните провод пульсомера (55) через отверстие руля (4). Зафиксируйте руль (5) на стойке (4) винтами (53) и шайбами (18).



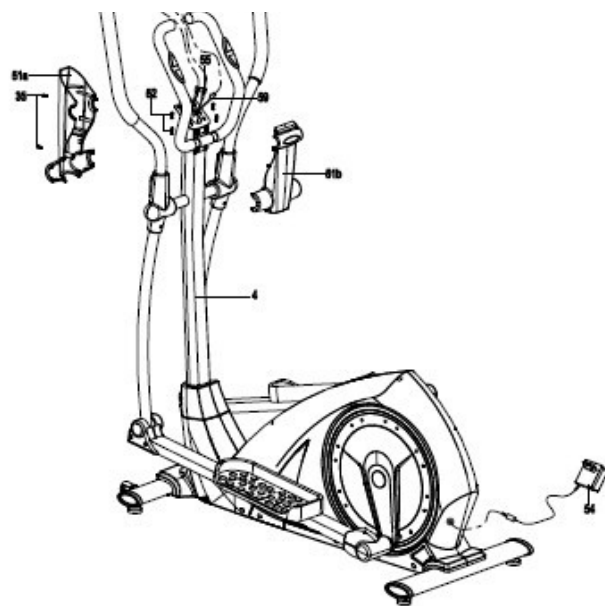
### Шаг 5

1. Закрепите защитные крышки (42A/B) на нижнем руле (7L/R) винтами (41&35).
2. Используя винты (35), закрепите защитные крышки (36L/R) на нижнем руле(7L/R) и опорах педалей (8L/R).
3. Затем зафиксируйте защитные крышки (28A/B) на соединителях педалей (23L/R) винтами (27).



### Шаг 6

1. Соедините провод натяжителя (59), провод датчика пульса (55) с проводами консоли (47). Затем закрепите компьютер (47) на стойке (4) с помощью винтов (52).
2. Закрепите защитную крышку (51A/B) на стойке консоли (4), используя винты (35).
3. Подключите один конец адаптера (54) к оборудованию, а другой к электросети.



# РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

## Функции консоли

- 21 программа
  - Ручное управление (Manual)

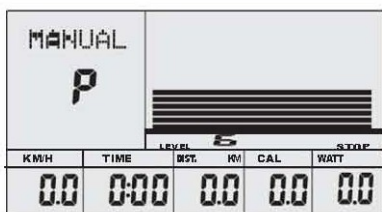


Рис.1

- Профили программ (10) (Рис 2-11)

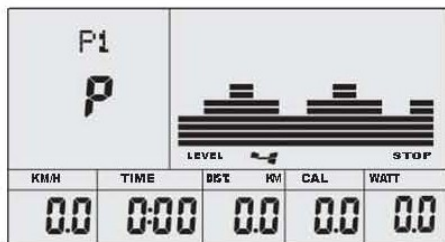


Рис.2

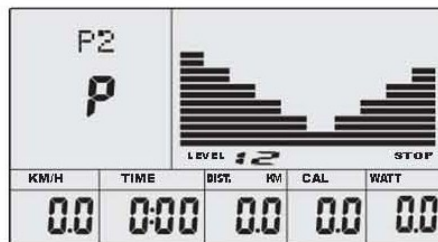


Рис.3

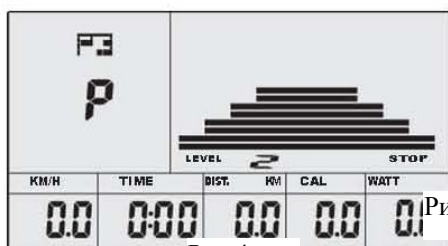


Рис.4

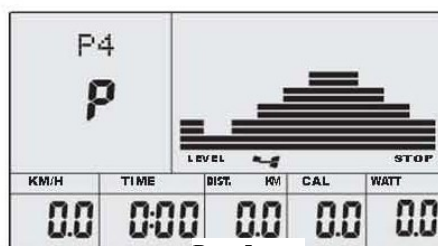


Рис.5

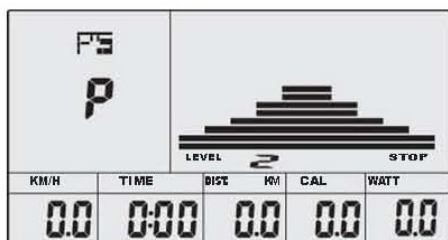


Рис.6

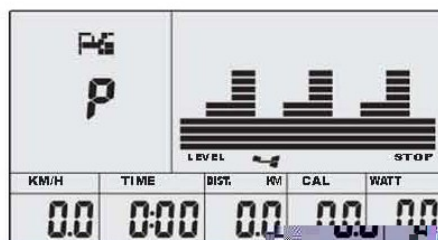


Рис.7

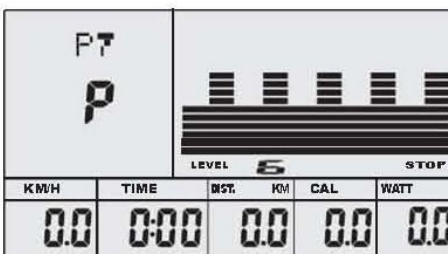


Рис.8

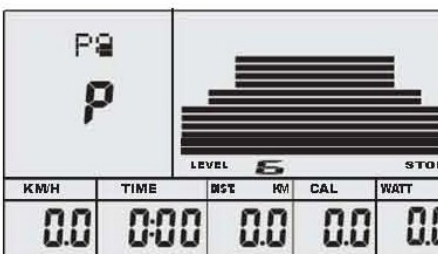


Рис.9

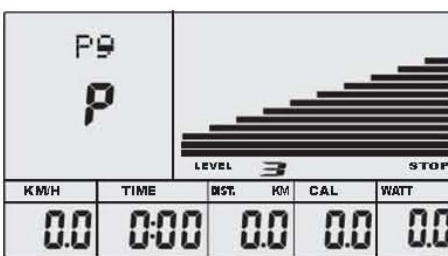


Рис.10

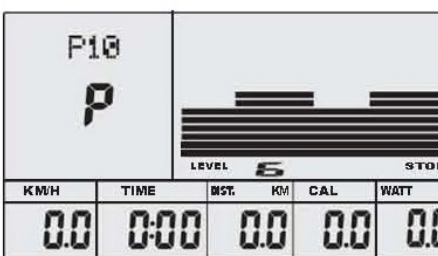


Рис.11

- P1 Rolling - Прокаты
- P2 Valley - Впадина
- P3 Fat burn – Сжигание жира
- P4 Ramp - Скат
- P5 Mountain - Гора
- P6 Interval - Интервалы
- P7 Cardio - Кардио
- P8 Endurance - Выносливость
- P9 Slope - Склон
- P10 Rally - Ралли



2) Ватт фиксированная программа (1)

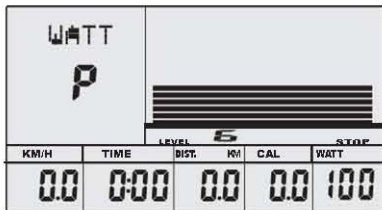


Рис.12

3) Пульсозависимые программы (4)(Рис 13-16): 55%, 75%, 90% и Целевой пульс

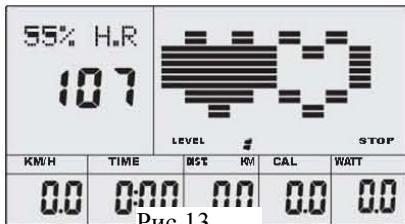


Рис.13

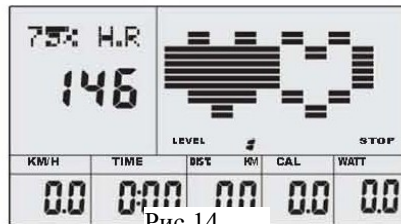


Рис.14

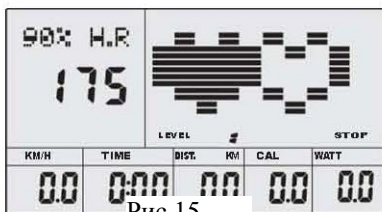


Рис.15

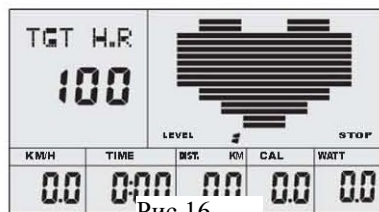


Рис.16

4) Пользовательские программы (4 – CUSTOM1-CUSTOM4) (Рис.17-20)

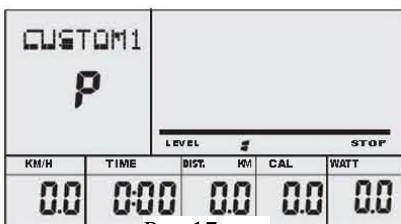


Рис.17

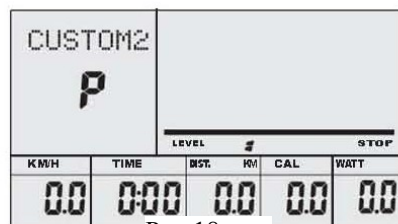


Рис.18

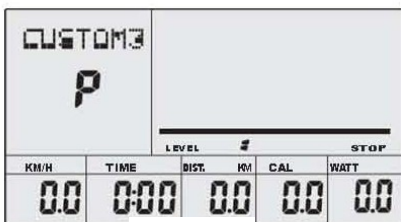


Рис.20

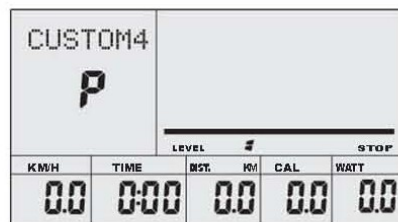


Рис.21

2. Сохранение пользовательской информации GENDER (Пол), HEIGHT (Рост), WEIGHT (Вес) и AGE (Возраст).
3. Отображается ваш текущий статус. (См. Рис. 22)
4. Измерение пульса (См. Рис. 23)
5. Отображаются SPEED(RPM) (Скорость, об/мин), TIME (Время), DIST. (Расстояние), CAL. (Калории), WATT (Ватты), PULSE (Пульс), LEVEL (Уровень).

6. Если консоль не получает сигнала в течение более 4 минут, она автоматически выключится, тренировка сохранится, и после возврата консоли из «спящего режима» вы сможете продолжить тренировку. (Уровень сопротивления возобновленной тренировки будет минимальный).
7. Сенсорные кнопки.



Рис.22

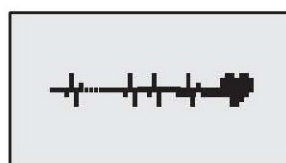


Рис.23

## **Кнопки**

### 1. **ENTER**

5) В режиме остановки, нажмите кнопку ENTER для выбора программы или настройки параметра, мигающего на дисплее;

1. После выбора программы нажмите Enter для подтверждения;
2. В режиме настройки параметров нажмите ENTER для подтверждения ввода.

- 6) В режиме тренировки нажмите кнопку ENTER для выбора дисплея скорости или пульса;
- 7) Для остальных режимов – удержите кнопку в течение 2 секунд для перезагрузки консоли.

### 2. **START/STOP (Старт/Стоп)**

- 8) Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать/завершить программу;
- 9) В любом режиме – удержите кнопку в течение 2 секунд для перезагрузки консоли.

### 3. **UP (Вверх)**

- 10) Выбор программы, увеличение значения параметра в режиме настроек;
- 11) В режиме тренировки нажмите кнопку, чтобы увеличить уровень сопротивления.

### 4. **DOWN (Вниз)**

- 12) Выбор программы, уменьшение значения параметра в режиме настроек;
- 13) В режиме тренировки нажмите кнопку, чтобы уменьшить уровень сопротивления.

### 5. **PULSE RECOVERY (Восстановление пульса)**

14) Измерьте уровень вашего пульса и укажите его значение, нажмите кнопку, чтобы войти в режим PULSE RECOVERY;

- 15) Для того чтобы выйти из режима, нажмите кнопку повторно.

## **Операции консоли**

### 1. **Включение консоли**

Подключите тренажер к сети, прозвучит сигнал консоли, затем включится компьютер. (См. Рис 24)

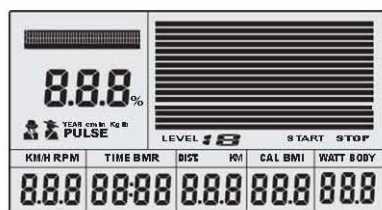


Рис 24

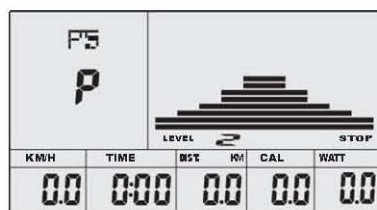


Рис 25

### 2. **Выбор программы и установка значения параметра**

- Программа Manual (Ручное управление) и Программы P1~P10;

- Используйте кнопки UP/DOWN для выбора программы (См. Рис.25);
- Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора программы и перехода к установке времени;
- Окно времени (Time) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения (См. Рис.26).

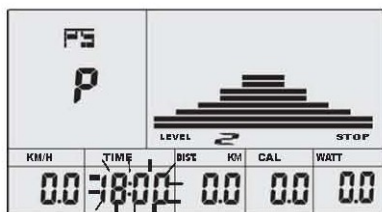


Рис 26

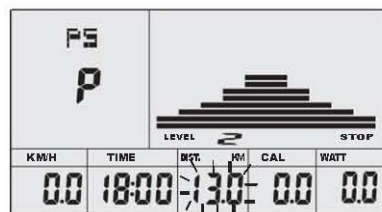


Рис 27

- Окно дистанции (Distance) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения (См. Рис.27);
- Окно калорий (Calories) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения (См. Рис.28);
- Нажмите кнопку START/ STOP, чтобы начать тренировки (См. Рис.29).

- Ватт фиксированная программа

- Используйте кнопки UP/DOWN, чтобы выбрать программу;

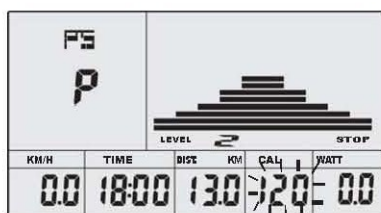


Рис 28

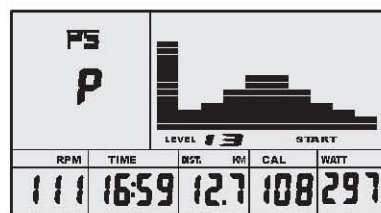


Рис 29

- Нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить выбор и перейти в режим настройки времени;
- Окно времени (Time) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения.
- D Окно дистанции (Distance) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения;
- Окно калорий (Calories) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения;
- Окно ватт (Watt) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения (См.Рис 30);
- Нажмите кнопку START/ STOP, чтобы начать тренировки.

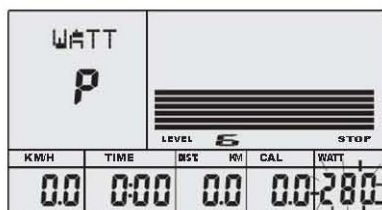


Рис.30

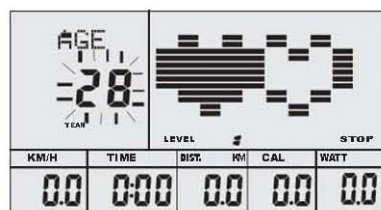


Рис.31

**Примечание:**

Количество ватт определяет крутящийся момент. Для данной программы количество ватт будет

постоянным. Это означает, что если вы вращаете педали быстрее, уровень сопротивления будет снижаться, и наоборот, при медленном вращении педалями, уровень сопротивления будет повышаться.

- Пульсозависимые программы: 55% H.R, 75% H.R и 90% H.R

Максимальный уровень пульса зависит от возраста пользователя, программа подберет оптимальную для вас тренировку.

- Используйте кнопки UP/DOWN, чтобы выбрать программу;
- Нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить выбор и перейти в режим настройки времени;
- Окно времени (Time) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения.
- D Окно дистанции (Distance) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения;
- Окно калорий (Calories) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения;
- Окно возраст (Age) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения. (См.Рис. 31);
- После введения возраста, на консоли будет отображена целевая зона пульса;
- Нажмите кнопку START/ STOP, чтобы начать тренировки

- Пульсозависимая программа - TARGET HEART RATE (Целевой пульс)

Пользователь может самостоятельно установить целевой пульс тренировки.

- Используйте кнопки UP/DOWN, чтобы выбрать программу;
- Нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить выбор и перейти в режим настройки времени;
- Окно времени (Time) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения.
- D Окно дистанции (Distance) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения;
- Окно калорий (Calories) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения;
- Окно целевого пульса (Target heart rate) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения. (См. Рис 32)

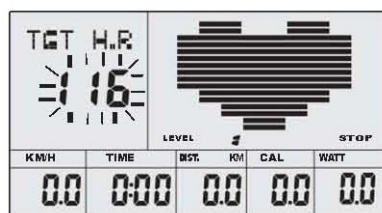


Рис.32

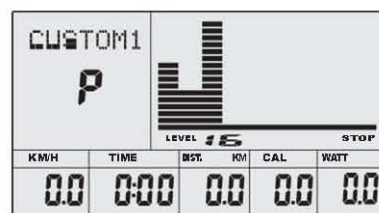


Рис.33

- Нажмите кнопку START/ STOP, чтобы начать тренировки.

**Примечание:**

Во время тренировки пульс пользователя зависит от уровня сопротивления и скорости. Пульсозависимая программа поможет вам поддерживать уровень пульса в допустимых для вас пределах. Если уровень вашего пульса выше/ниже нормы уровень сопротивления автоматически будет изменяться.

- Пользовательские программы CUSTOM1~CUSTOM4

- Используйте кнопки UP/DOWN, чтобы выбрать программу;
- Нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить выбор и перейти в режим настройки времени;

- Окно времени (Time) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения.
- Окно дистанции (Distance) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения;
- Окно калорий (Calories) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения;
- Окно сопротивления (Resistance) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения/ Уровень сопротивления возможно изменить в пределах от 2 до 10.(См. Рис.33)
- Нажмите кнопку START/ STOP, чтобы начать тренировки.

- Программа Body Fat (Сжигание жира)

- Используйте кнопки UP/DOWN, чтобы выбрать программу. (См.Рис. 34)

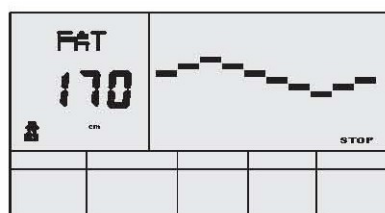


Рис.34

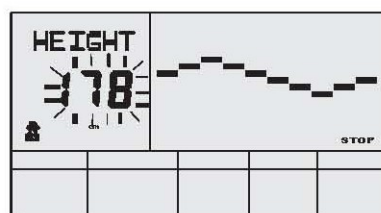


Рис.35

- Используйте кнопки UP/DOWN, чтобы выбрать программу;
- Нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить выбор и перейти в режим настройки времени;
- Окно рост (Height) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения.(См. Рис.35);
- Окно вес (Weight) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения.(См. Рис.36)

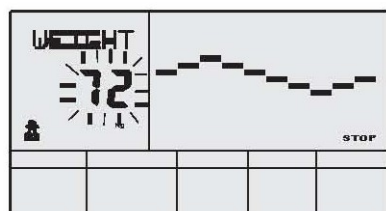


Рис.36



Рис.37

- Окно возраст (Age) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения. (См.Рис. 37)
- Окно пол (Gender) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения. (См.Рис. 38)

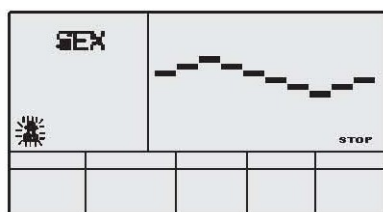


Рис.38

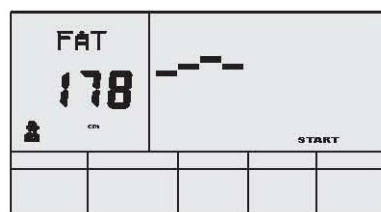


Рис.39

- Нажмите кнопку START/ STOP, чтобы начать тренировки.(См.Рис. 39)

Примечание: Во время программы Body Fat Ладони должны находиться на пульсомерах. Результаты теста будут выведены на дисплей: FAT% (% жира), BMR (Скорость основного обмена веществ), BMI (Индекс массы тела),

BODY (Результат) (См. Рис 40)

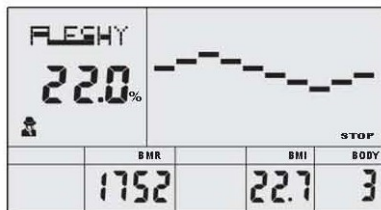


Рис. 40

FAT%: процентное соотношение жира в организме.

BMR: (Скорость основного обмена веществ – метаболизм) – это энергия (измеряется в калориях), необходимая организму для нормального функционирования.

BMI (Индекс массы тела) – необходим для определения группы (результат).

Если во время теста ладони не находятся на поручнях, консоль не будет получать сигнал и на дисплее появится сообщение - ERROR2. Нажмите кнопку START/STOP и начните снова.

Во время теста вы не можете выйти из программы, нажав любую кнопку. По окончании теста нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы выйти из программы.

Результат измерения жира – результаты жиροанализатора

Результат Возраст/ Пол % жира	Недовес	Здоровый	Избыточный вес	Превышение веса	Ожирение
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Муж./≤30 лет	14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Муж./>30 лет	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Жен./≤30 лет	<17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	>40%
Жен./>30 лет	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

### 3. Восстановление пульса

Восстановление пульса – проверка уровня пульса до и после тренировки. Для использования данного теста следуйте инструкциям ниже:

- А) Для измерения пульса ладони пользователя должны находиться на поручнях с пульсометрами, либо ремень-датчик должен быть закреплен на груди.
- В) Нажмите кнопку RECOVERY, чтобы зайти в режим восстановления пульса.(См. Рис.41)

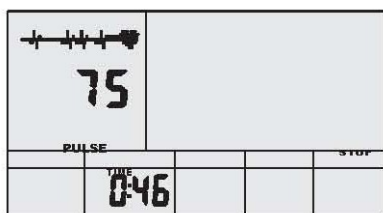


Рис.41

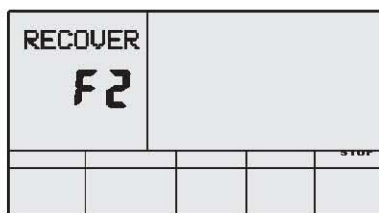


Рис.42

- C) Измерение пульса
- D) Время будет исчисляться обратным отсчетом от 60 до 0 секунд.
- E) Как только время достигнет 0, на экран будут выведены результаты теста: (F1-F6), где  
 F1=Отлично F2=Хорошо F3=Удовлетворительно F4=Ниже среднего F5= Плохой F6= Очень плохой (См. Рис.42)
- F) Если консоль не получает сигнал с датчиков пульса, нажмите кнопку RECOVERY.

#### 4. Измерение пульса

Держитесь ладонями за поручни с датчиками пульса. На дисплее консоли будет отображен ваш текущий пульс, значение его измеряется в ВРМ или количестве ударов в минуту. Во время измерения пульса будет мигать иконка пульса на дисплее.

**Примечание:**

*Датчики пульса не являются медицинским оборудованием, информация о пульсе носит информационный характер.*

#### Спецификации

- Speed (Скорость): Отображается текущая скорость 0.0-99.9 км/ч  
 RPM (Об/мин): Количество оборотов в минуту 0-999.  
 TIME (Время): Время тренировки 0:00-99:59. Если при заданном значении времени показатель достиг 0, программа завершится, прозвучит сигнал консоли.  
 DIST (Расстояние): Пройденное расстояние тренировки 0.0-99.9-999 км. Если при заданном значении расстояния показатель достиг 0, программа завершится, прозвучит сигнал консоли.  
 CALORIE (Калории): Количество потраченных калорий 0.0-99.9-999. Если при заданном значении количество калорий показатель достиг 0, программа завершится, прозвучит сигнал консоли.  
 PULSE (Пульс): 30-240BPM(ударов в минуту)  
 RESISTANCE LEVEL (Уровень сопротивления): 1-16  
 WATT (Ватты): Количество ватт во время тренировки.
- Дисплей
  - Если на консоли появилось сообщение ERROR1, проверьте мотор и провода мотора;
  - Если на консоли появилось сообщение ERROR2, убедитесь, что ваши ладони находятся на датчиках пульса.
- Аудио вход и динамики (Если имеются)  
 Подсоедините аудиоплеер, затем поверните аудиовключатель (Находится с правой стороны консоли).

#### ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Рама	высокопрочная с двухслойной покраской "металлик" и лакировкой
Система нагружения	электромагнитная
Кол-во уровней нагрузки	16 (30-350 Ватт)
Маховик	10 кг.
Педали	настраиваемые двухпозиционные
Длина шага	395 мм.
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	цветной сенсорный (Touch Screen) многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., пульс, Ватты, фитнес-тест (Recovery), фитнес-оценка, жиранализатор (Body Fat), индекс массы

	тела (BMI)
Кол-во программ	21 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, "качели", долина, склон, спуск, гора, ралли, выносливость, сжигание жира, кардио, жиροанализатор, 1 Втгг-фиксированная, 4 пульсозависимые, 4 пользовательские
Специальные программные возможности	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Транспортировочные ролики	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	145*58*172 см.
Вес нетто	50 кг.
Вес брутто	57 кг.
Макс. вес пользователя	150 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	2 года

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).



**ВНИМАНИЕ!**  
**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**