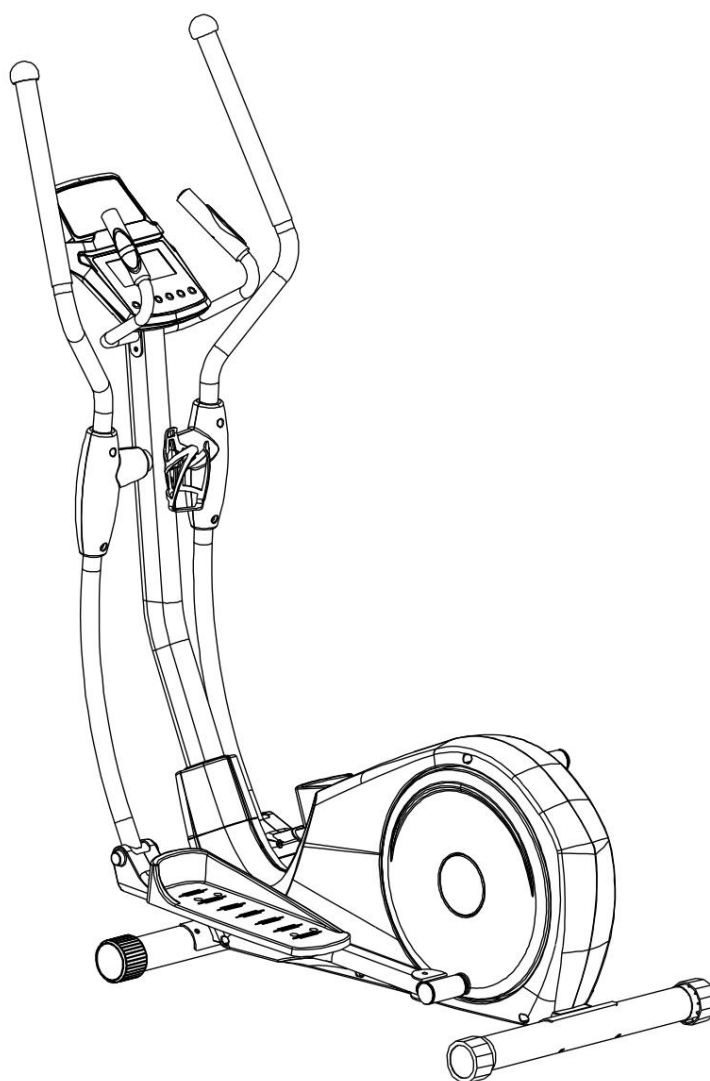


XTEGGA FITNESS

 **MASTER**[®]
SPORTS EQUIPMENT


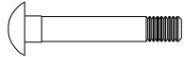










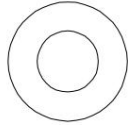
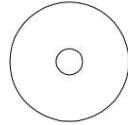


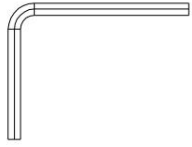
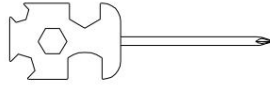





Елиптически тrenaжор E15

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

PŘED POUŽITÍM STROJE SI PROSÍM PŘEČTĚTE NÁSLEDUJÍCÍ INSTRUKCE

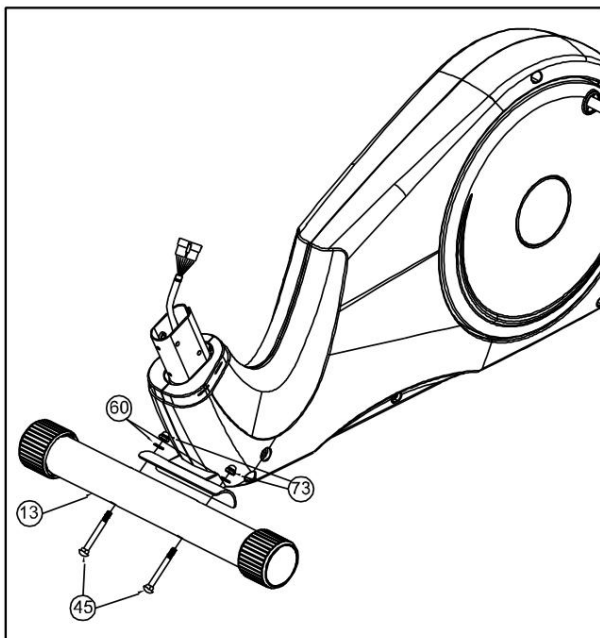
СПИСЪК С ВИНТОВЕ E15

 43#, ВИНТ M6*15 мм (8 бр.)	 45#, ВИНТ M8*72 мм (4 бр.)	 46#, ВИНТ M10*78 мм (2 бр.)	 49#, ВИНТ M8*40 мм (4 бр.)
 47#, ВИНТ M8*15 мм (10 бр.)	 48#, ВИНТ M8*20 мм (4 бр.)	 59#, плоска шайба φ10*20*1.5t (4 бр.)	 61#, плоска шайба φ8*21*2t (4 бр.)
 51#, ВИНТ M5*15 мм (14 бр.)	 60#, плоска шайба 8*16*1.5t (8 хиляди)	 62#, плоска шайба φ8*25*2t (2 бр.)	 64#плоска шайба φ6*15*1.5t (8 бр.)
 55#, плоска шайба φ19.5*38*0.5t (2 бр.)	 63#, плоска шайба φ8*38*2t (2 бр.)	 65#, шайба φ8*21*2t (2 бр.)	 66#, Гофрирана шайба Ф16.2*25*0.5t (2 бр.)
 75#, L 5 мм шестостенен ключ (2 бр.)	 76#, отвертка и гаечен ключ 10 13 14 17 19 (1 бр.)	 70#, ядки M10*9mm (2ks)	 71# гайки M8 (4 бр.)
		 73#, покрита гайка M8 (4k)	

Инструкции за монтаж на E15

1

Предна стабилизираща щанга



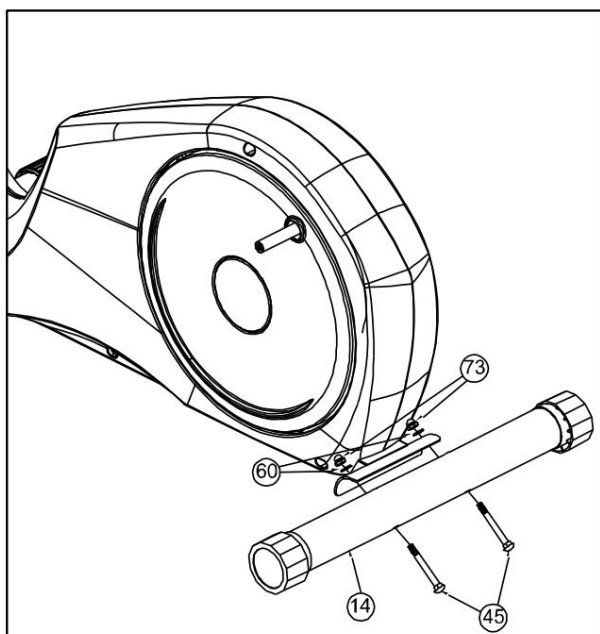
Винтове СЪПКА 1

Винт #45 М8*72 мм (2 бр.),
#60 плоска шайба 8*16*1.5t (2 бр.),
#73 покрита гайка М8 (2 бр.)

1. Прикрепете предната стабилизираща щанга (13) към основната рама с 2 болта (45), 2 плоски шайби (60) и 2 гайки (73).

2

Задна стабилизираща щанга



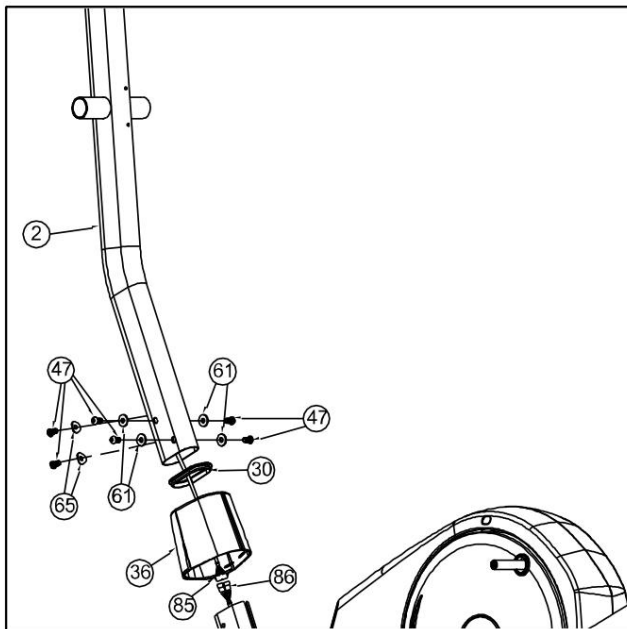
Винтове СЪПКА 2

Винт #45 М8*72 мм (2 бр.),
#60 плоска шайба 8*16*1.5t (2 бр.),
#73 покрита гайка М8 (2 бр.)

1. Прикрепете задната стабилизираща щанга (14) към основната рама с 2 болта (45), 2 плоски шайби (60) и 2 гайки (73).

3

Компютърен бар



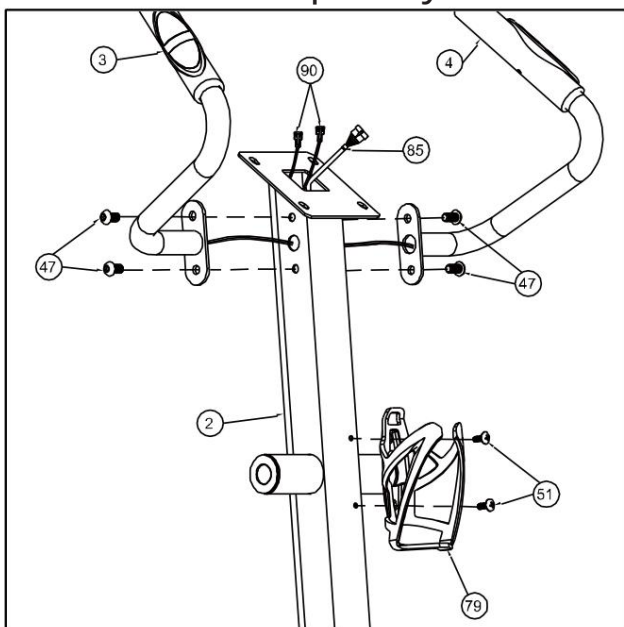
Винтове СЪПКА 3

- #47. винт М8*15 мм (6 бр.)
- #61. Плоска шайба $\varnothing 8*21*2t$ (4 бр.)
- #65. шайба $\varnothing 8*21*2t$ (2 бр.)

1. Поставете О-пръстена (30) върху капачката (36).
2. Прокарайте долния кабел на компютъра (85) през уплътнителния пръстен (36) и О-пръстена (30). Свържете кабелите на компютъра (85 и 86).
3. Прикрепете компютърната планка (2) към основната рамка с 6 винта (47), 4 плоски шайби (61) и 2 шайби (65).

4

Рамо със сензор за пулс Винтове СЪПКА 4

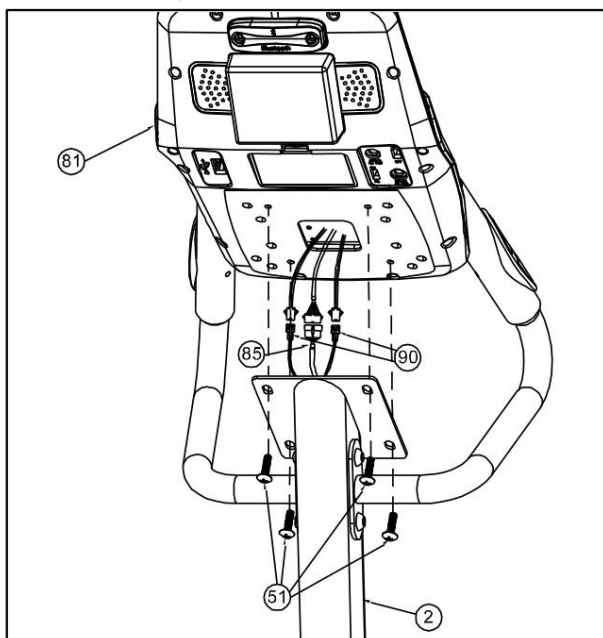


- #47. винт М8*15 мм (4 бр.)
- #51. винт М5*15 мм (2 бр.)

1. Прикрепете държача за бутилка (79) към компютърната лента (2), като използвате 2 винта (51).
2. Прокарайте кабела на сензора (90) през пръта (2).
3. Прикрепете рамената на сензора (3 и 4) с помощта на 4 винта (47).

5

Компютър



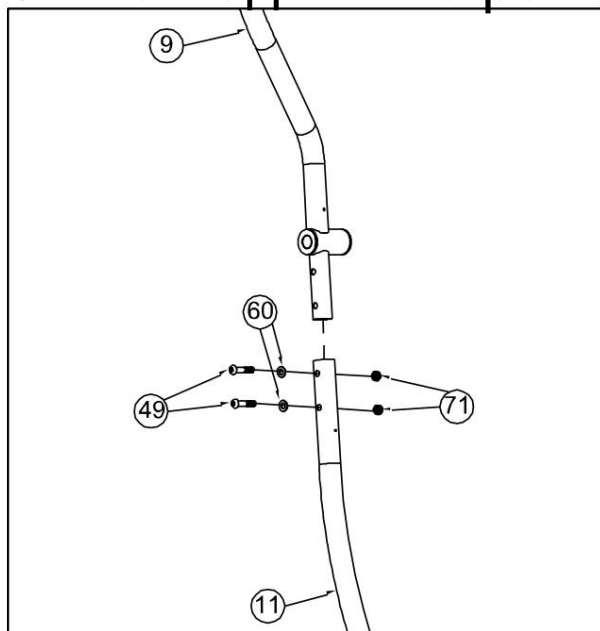
Винтове СЪПКА 5

#51. винт М5*15 мм
(4 хиляди)

1. Свържете компютърния кабел (85) към сензорния кабел (90). Приберете излишния кабел в стълба. Внимавайте да не преципете кабела!
2. Прикрепете компютъра (81) към стълба с винтовете (51).

6

Ляво подвижно рамо



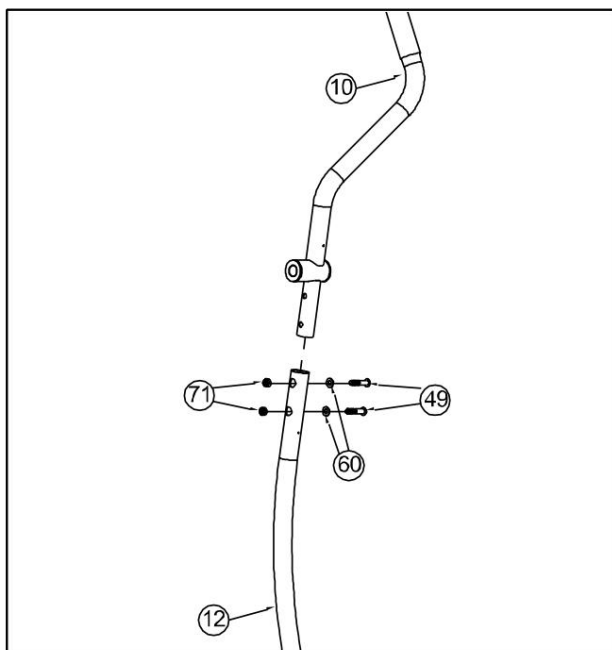
Винтове СЪПКА 6

#49. винт М8*40 мм (2 бр.)
#60 плоска шайба 8*16*1.5t (2 бр.)
#71 Гайка М8 (2 бр.)

1. Свържете лявото подвижно рамо (9) към левия прът (11), като използвате 2 винта (49), 2 плоски шайби (60) и 2 гайки (71).

7

Дясно подвижно рамо



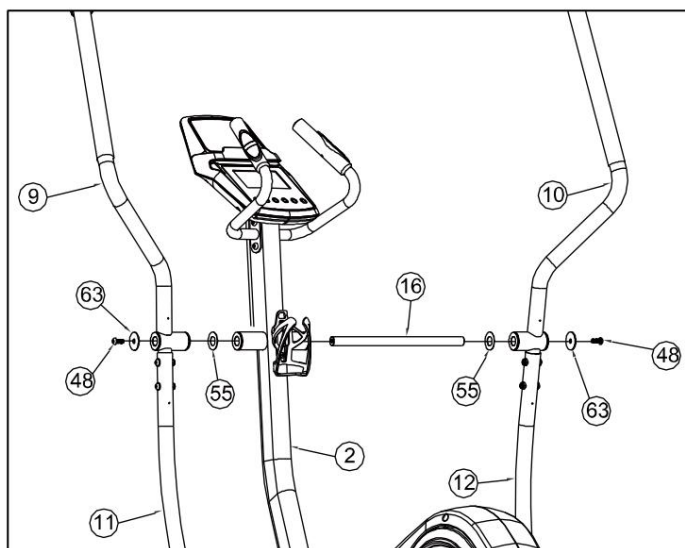
Винтове СЪПКА 7

- #49. винт М8*40 мм (2 бр.)
- #60 плоска шайба 8*16*1.5t (2 бр.)
- #71 Гайка М8 (2 бр.)

1. Свържете дясното подвижно рамо (10) към долния прът (12), като използвате винтовете (49), 2 плоски шайби (60) и 2 гайки (71).

8

Горни подвижни рамена



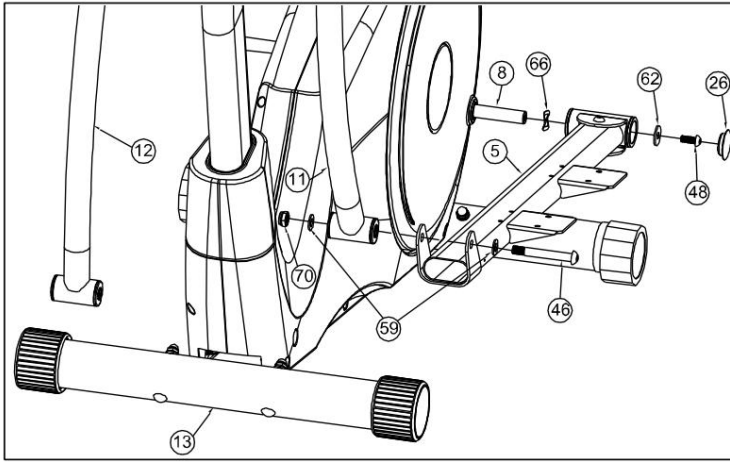
Винтове СЪПКА 8

- #48. винт М8*20 мм (2 бр.)
- #55. Плоска шайба $\varnothing 19.5 \times 38 \times 0.5t$ (2 бр.)
- #63. Плоска шайба $\varnothing 8 \times 38 \times 2t$ (2 бр.)

1. Поставете оста (16) върху пръта на компютъра.
2. Поставете в лявото (9 и 11) и дясното рамо (10 и 12). Завийте 2 плоски шайби (55) и затегнете с 2 плоски шайби (63) и винт (48). Затегнете всички винтове с помощта на шестостенния ключ.

9

Лява долна част на ръката



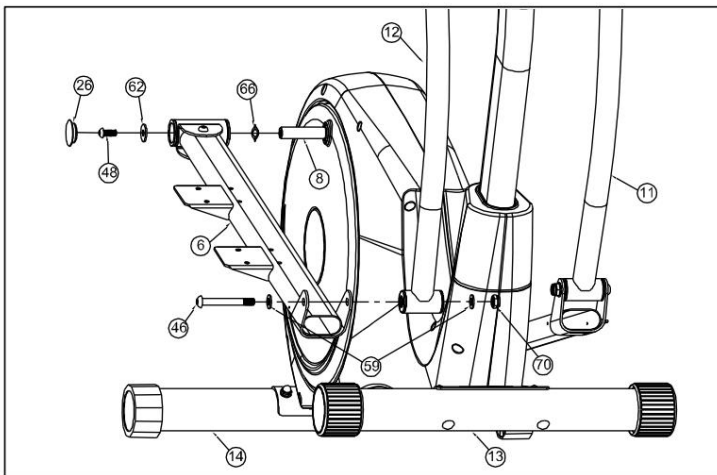
Винтове СТЬПКА 9

- #46. винт M10*78 мм (1 бр.)
- #48. винт M8*20 мм (1 бр.)
- #59. Плоска шайба $\varnothing 10*20*1.5t$ (2 бр.)
- #62. Плоска шайба $\varnothing 8*25*2t$ (1 бр.)
- #66. Извита шайба $\Phi 16.2*25*0.5t$ (1 бр.)
- #70. matice M10*9mm (1 ks)

1. Поставете шайбата (66) върху пръта (8) и я затегнете с плоската шайба (62) и винта (48).
2. Свържете левия педал (5) и лявото рамо (11), като използвате 2 плоски шайби (59), 1 винт (46) и 1 гайка (70).
3. Накрая плъзнете капачката (26) върху левия педален стълб (5).

10

Дясна долна част на ръката

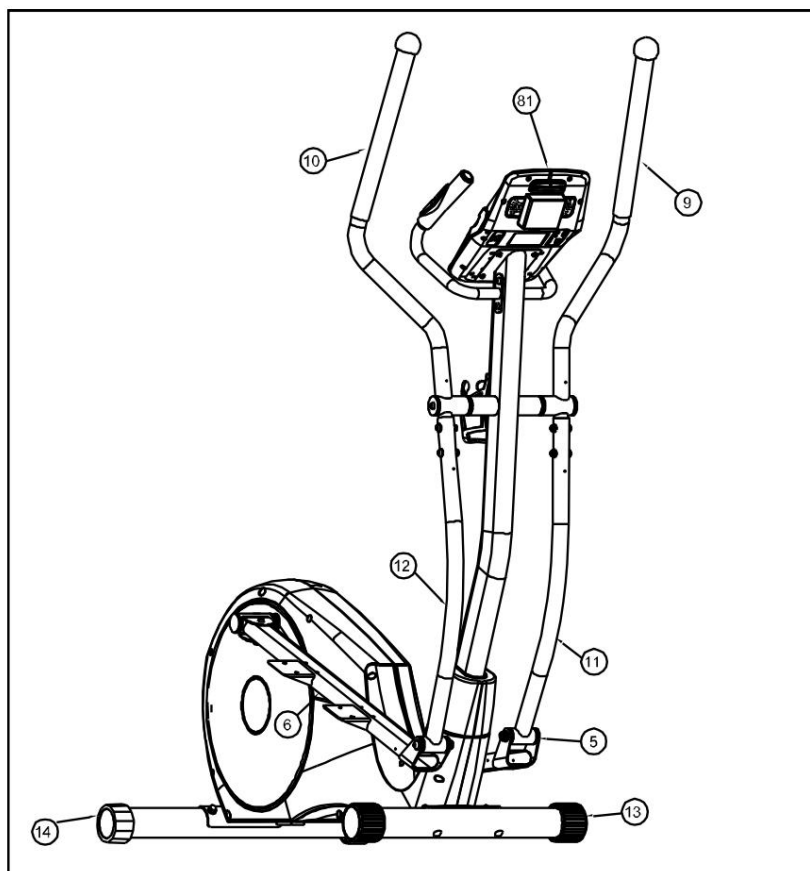


Винтове СТЬПКА 10

- #46. винт M10*78 мм (1 бр.)
- #48. винт M8*20 мм (1 бр.)
- #59. Плоска шайба $\varnothing 10*20*1.5t$ (2 бр.)
- #62. Плоска шайба $\varnothing 8*25*2t$ (1 бр.)
- #66. Извита шайба $\Phi 16.2*25*0.5t$ (1 бр.)
- #70. matice M10*9mm (1 ks)

1. Поставете извитата шайба (66) върху напречната греда (8) и я затегнете с 1 плосък болт шайби (62) и 1 винт (48).
2. Свържете десния педал (6) и дясното долно рамо (12) с помощта на 2 плоски шайби (59), 1 болт (46) и 1 гайка (70).
3. Поставете капачката (26) на края на педалния прът (6).

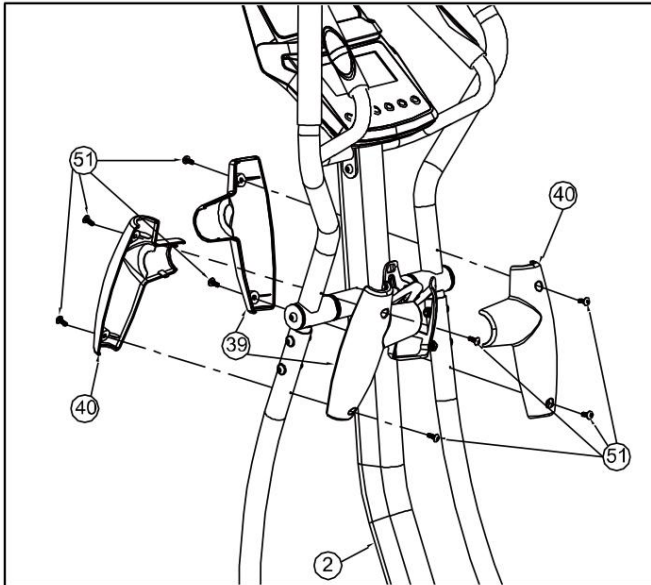
11



1. Затегнете всичко от стъпка 6 до 10, като използвате шестстенния ключ L. 5 мм (75) и с помощта на отвертка и гаечен ключ (76).

12

Капак за кормило



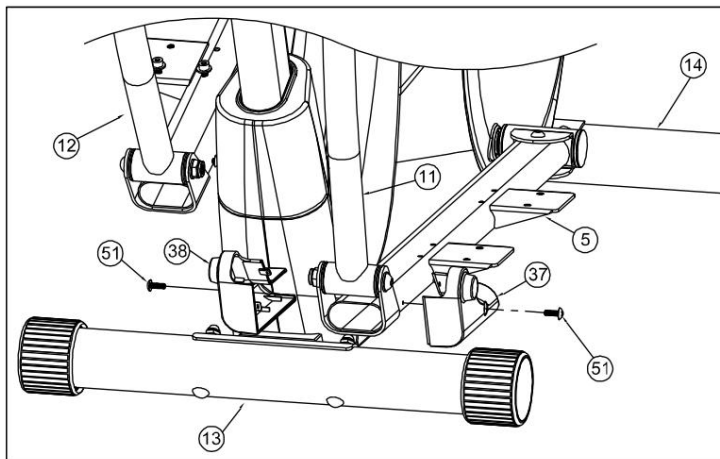
Винтове СТЪПКА 12

#51. винт М5*15 мм (8 бр.)

1. Поставете капачките (38 и 40) на подвижните рамена и ги затегнете с 8 винта (51).

13

Капак на рамото на левия педал

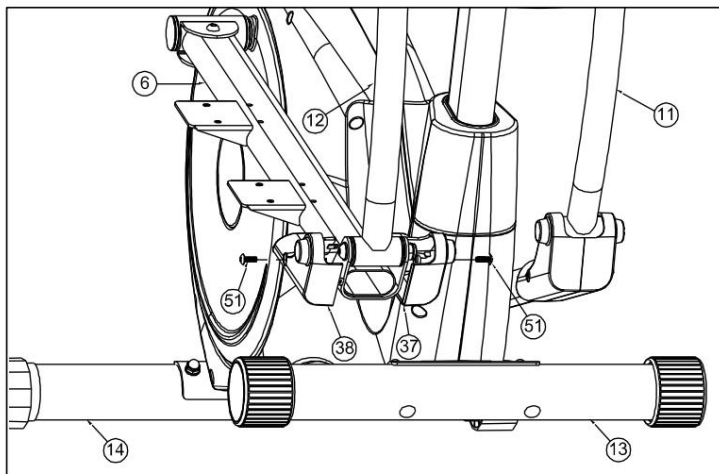


Винтове СТЪПКА 13

#51. винт М5*15 мм (2 бр.)

1. Поставете капачките (37 и 38) на лявото рамо на педала (5) и ги затегнете с 2-та винта (51).

14 Десен педал



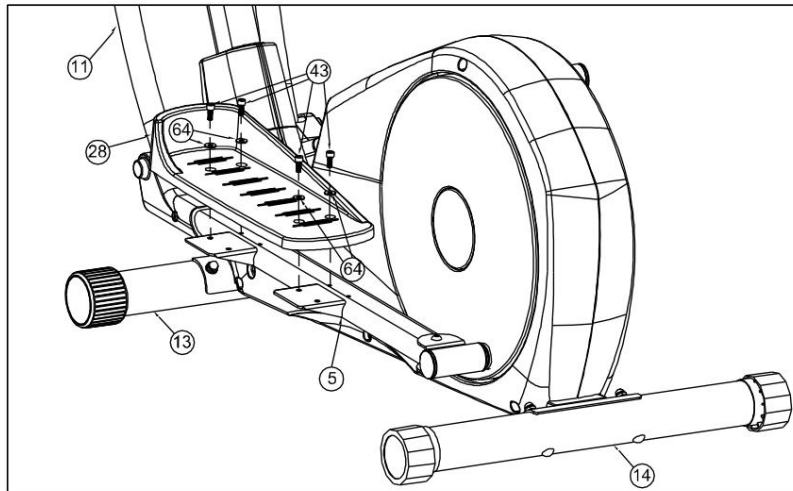
Винтове СТЪПКА 14

#51. Винт М5*15 мм (2 бр.)

1. Поставете капачките (37 и 38) на дясното рамо на педала (6) и ги затегнете с 2-та винта (51).

15

Лъвски педал



Винтове СТЪПКА 15

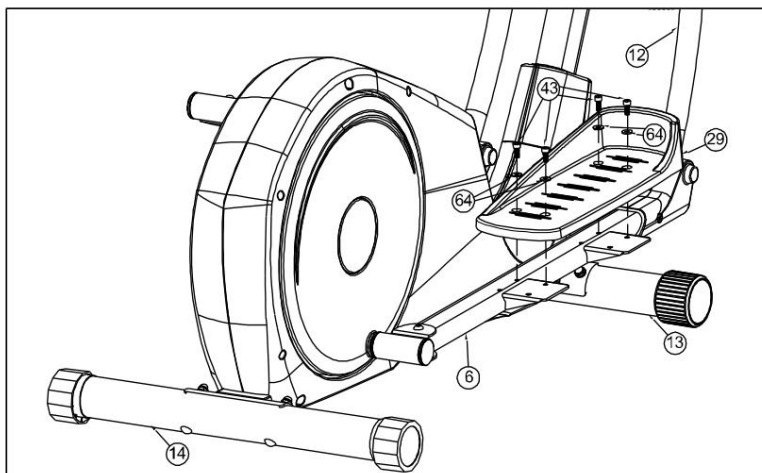
#43. винт М6*15 мм (4 бр.)

#64. Плоска шайба
φ6*15*1.5t (4 бр.)

1. Прикрепете левия педал (28) към стойката на левия педал (5) използвайки 4 винта (43) и 4 винта (64).

16

Десен педал



Винтове СТЬПКА 16

#43. винт М6*15 мм (4 бр.)

#64. Плоска шайба
φ6*15*1.5t (4 бр.)

1. Прикрепете десния педал (29) към рамото на десния педал (6) с 4 винта (43) и 4 винта (64).
2. Уверете се, че всички винтове са правилно затегнати.

Компютър

Конзола E15



Неща, които трябва да знаете преди да тренирате

А. Избор на програма и задаване на стойности

1. Използвайте клавишите НАГОРЕ или НАДОЛУ, за да изберете режима на програмиране, след което натиснете ENTER за потвърждение. режим на упражнения.
2. В ръчен режим компютърът ще използва клавишите НАГОРЕ или НАДОЛУ, за да зададе ВРЕМЕ, РАЗСТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ПУЛС при упражнения.
3. Натиснете бутона СТАРТ/СТОП, за да започнете тренировката.
4. Когато достигнете целта си, компютърът ще издаде звуков сигнал и след това ще спре.
5. Ако си поставите повече от една цел и искате да постигнете следващата, продължете тренировката си, като натиснете бутона СТАРТ/СТОП.

Б. Функция за събуждане

Мониторът ще влезе в режим SLEEP (LCD дисплеят е изключен), ако няма сигнал и не бъде натиснат бутон в рамките на 4 минути. Натиснете произволен клавиш, за да събудите монитора.

Функции и характеристики

1. ВРЕМЕ:

Показва изминалото време на тренировката ви в минути и секунди. Компютърът автоматично ще отброява от 0:00 до 99:59 през интервали от една секунда. Можете също да програмирате компютъра да отброява от зададена стойност, като използвате клавишите НАГОРЕ и НАДОЛУ. Ако продължите да тренирате, след като времето достигне 0:00, компютърът ще издаде звуков сигнал и ще се върне към първоначално зададеното време, за да ви уведоми, че тренировката е завършена.

2. РАЗСТОЯНИЕ:

Показва натрупаното изминато разстояние по време на всяка тренировка до максимална скорост от 99,9 км/МИЛЯ.

3. Обороти на

педалите: Вашият каданс на педалите.

4. СКОРОСТ:

Показва стойността на скоростта на тренировка в км/мили на час.

5. КАЛОРИИ: Вашият

компютър ще изчисли кумулативно изгорените калории за дадено време по време на тренировката.

6. ПУЛС: Вашият

компютър показва сърдечната ви честота в удари в минута по време на тренировка.

7. ВЪЗРАСТ:

Вашият компютър може да бъде програмиран да задава възраст от 10 до 99 години. Ако не зададете възраст, тази функция винаги ще бъде настроена на 35 години.

8. ЦЕЛЕВ СЪРДЕЧЕН ПУЛС (ЦЕЛЕВ ПУЛС): Сърдечната честота, която

трябва да поддържате, се нарича целева сърдечна честота в удари в минута.

9. ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ПУЛСА (НИВО НА ФИЗИЧЕСКА ГИМНАСТИКА):

По време на фазата СТАРТ, дръжте ръцете си на кормилото или оставете предавателя за гърди свързан, след което натиснете бутона „ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ПУЛСА“, времето ще започне да се отброява от 01:00 - 00:59 - - до 00:00. След като се достигне 00:00, компютърът ще покаже състоянието на пулса ви с оценка от F1.0 до F6.0.

1.0 означава ОТЛИЧЕН

1.0 < F < 2.0 означава ОТЛИЧЕН

2.0 F 2.9 означава

ДОБЪР 3.0 F 3.9 означава

СРЕДЕН 4.0 F 5.9 означава

НИСЪК СРЕДЕН 6.0 означава СЛАБ

Забележка: Ако няма наличен пулсов сигнал, компютърът ще покаже „P“ в прозореца PULSE.

Ако на дисплея на компютъра се появи „ERR“, натиснете отново бутона PULSE RECOVERY и се уверете, че ръцете ви държат правилно кормилото или че гръдният колан е добре свързан.

10. ИНДИКАТОРСКА ЛИНИЯ

ЗА РАЗСТОЯНИЕ: Всяка лента показва 100 метра или 0,1 мили.

Функции на бутоните

Налични са 6 бутона, като по-долу е дадено описание на техните функции:

1. Бутон СТАРТ/СТОП:

Функция за бърз старт: Позволява ви да стартирате компютъра без да избирате програма. Само ръчна тренировка. Времето автоматично започва да се отброява от нула. По време на режим на тренировка, натиснете клавиша , за да спрете тренировката. В режим на стоп, натиснете клавиша , за да стартирате тренировката.

2. Бутон НАГОРЕ:

Натиснете бутона, за да увеличите съпротивлението по време на режим на тренировка. В режим на настройка, натиснете бутона, за да увеличите стойността на времето, разстоянието, калориите, възрастта и да изберете пол и програма.

3. Бутон НАДОЛУ:

Натиснете бутона, за да увеличите съпротивлението по време на режим на тренировка. В режим на настройка, натиснете бутона, за да увеличите стойността на времето, разстоянието, калориите, възрастта и да изберете пол и програма.

4. Бутон ENTER: В режим

на настройка, натиснете бутона, за да потвърдите текущо въведените данни. В режим на стоп, потребителят може да натисне този бутон за повече от две секунди, за да нулиране на всички стойности до нула или стойност по подразбиране. По време на настройката на часовника, натиснете този бутон, за да приемете настройките за час и минута.

5. Бутон BODY FAS: Натиснете

бутона, за да въведете вашите ВИСОЧИНА, ТЕГЛО, ПОЛ и ВЪЗРАСТ, за да измерите съотношението на телесните мазнини.

6. КЛАВИШ ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ПУЛСА:

Натиснете клавиша, за да активирате функцията за възстановяване на сърдечната честота.