

Официальный дистрибьютор  
продукции Impulse на  
территории РФ



# ECR7

## Горизонтальный велотренажер Руководство пользователя

---

15U Rev B

Разработано и произведено  
компанией Impulse

**impulse**

## **! ВНИМАНИЕ**

Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством. Любая часть информации, содержащаяся в данном руководстве пользователя, может быть изменена без предварительного уведомления. Актуальная информация отражена на официальном сайте поставщика оборудования ООО «СПОРТРУС», [www.aerofit.ru](http://www.aerofit.ru). Производитель оставляет за собой право вносить изменения без предупреждения в конструкцию изделия, не ухудшающие его потребительских свойств.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Инструкция по технике безопасности -----	3
Основные сведения-----	4
Разминка-----	5
Сборочный чертеж и список деталей-----	6
Эксплуатация и техническое обслуживание-----	24
Инструкция по эксплуатации консоли -----	25
Неисправности-----	34
Электрическая схема -----	35

### **ПОКУПАТЕЛЬ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА:**

- изучение и соблюдение правил прилагаемого руководства пользователя
- информирование и инструктаж лиц, являющихся конечными пользователями и лиц, относящихся к обслуживающему персоналу, о содержании данного руководства в части надлежащего использования, эксплуатации и обслуживания.

## Инструкция по технике безопасности

Перед началом тренировки, необходимо пройти физическое обследование у врача. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью. Во избежание травм или любого увечья, внимательно прочитайте инструкцию по технике безопасности, прежде чем приступить к занятиям.

1. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте иные приспособления, не рекомендованные производителем.
2. Во избежание травм и увечий, данный тренажер не должны использовать инвалиды, лица с ограниченными способностями, с нарушениями органов чувств, а также лица без опыта использования и необходимых для этого знаний. Не подпускайте детей к тренажеру.
3. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности, оставляя за ним 2 метра свободного пространства. По бокам и впереди должно быть не менее 50-ти см, для обеспечения полного доступа к тренажеру. Пространство должно быть свободным и без препятствий. Тренажер предназначен для тренировок в закрытом помещении, не используйте тренажер на открытом воздухе.
4. Во избежание преждевременного износа деталей и предотвращения поломки тренажера, необходимо регулярно проводить техническое обслуживание.
5. Не используйте в местах, где распылялись какие-либо спреи и аэрозоли, или в местах с повышенным содержанием кислорода.
6. Одновременно на тренажере может заниматься только один человек. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду во избежание попадания концов одежды в механизм тренажера.
7. Не засоряйте вентиляционные отверстия тренажера, следите, чтобы они были чистыми и без посторонних предметов (пуха, пыли, волос).
8. Тренажер предназначен для тренировок в закрытом помещении, не используйте тренажер на открытом воздухе.
9. Будьте аккуратны, когда наступаете на педали во время начала тренировки и при спуске с тренажера.

## Основные сведения

### Назначение

Горизонтальный велотренажер, арт. ECR7 предназначен для использования в фитнес-центрах и спортивных центрах со средней и высокой пропускной способностью.

### Класс применения

По применению тренажер относится к классу S, т.е. предназначен для использования внутри помещений в тренировочных зонах организаций, таких как спортивные объединения, учебные заведения, гостиницы, клубы и студии, где доступ к тренажерам и контроль за ними осуществляет их собственник или иное лицо, несущее соответствующую юридическую ответственность (далее владелец).

### Общие рекомендации

Перед началом использования тренажера внимательно ознакомьтесь со всей инструкцией по эксплуатации или пройдите вводный инструктаж. Для достижения максимального результата, а также во избежание повреждений и травм необходимо получить персональную консультацию от фитнес-тренера и следовать его рекомендациям.

### Комплект поставки:

В комплект поставки входит:

1. Тренажер в частично разобранном виде
2. Руководство по эксплуатации
3. Крепежный комплект

### Требуемая площадь для расстановки тренажеров (вкл. зоны безопасности).

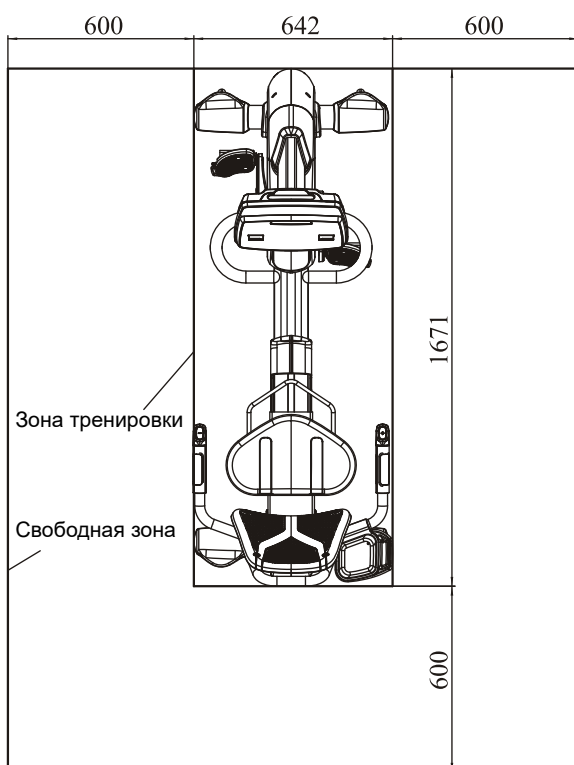


Рисунок «Вид сверху» показывает габаритные размеры тренажера и свободную зону. При расстановке тренажеров необходимо учитывать амплитуду движения частей тренажера и занимающегося на нем человека, а также обеспечить необходимую зону безопасности и зону для передвижения.

### Технические характеристики

Макс. вес пользователя: 150 кг/330 ф.  
Занимаемая площадь: 642\*1671 мм  
Вес тренажера: 83.2 кг/183 ф.

## Разминка

Внимание! Перед началом тренировки, проконсультируйтесь с доктором или фитнес-тренером. Рекомендуется для пользователей старше 35-ти лет или если есть проблемы со здоровьем.

Разминка позволяет привести мышцы в тонус, придать им большую эластичность, усилить кровообращение, снизить риск нежелательных травм.

Перед началом бега рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, продолжительностью 5-10 минут. На рисунке ниже представлено несколько упражнений на растяжку. Для полного разогрева мышц, необходимо выполнить каждое упражнение 3 раза.

### КАСАНИЕ НОСКОВ - РАСТЯЖКА

Встаньте, слегка согните ноги в коленях и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи, попытайтесь руками коснуться пальцев ног.

Досчитайте до 15-ти, затем выпрямитесь. Это поможет растянуть бедра, подколенные сухожилия и спину.

### РАСТЯЖКА БИЦЕПСА БЕДРА

Сядьте на пол, вытяните ногу вперед. Вторую ногу согните и подтяните стопу к внутренней части бедра вытянутой ноги. Попробуйте руками коснуться пальцев ног. Досчитайте до 15-ти, затем расслабьтесь. Это поможет растянуть бедра, нижнюю часть спины и пах.

### МЫШЦЫ ГОЛЕНИ - РАСТЯЖКА

Выставьте одну ногу вперед, слегка согнув в колене. Обопритесь руками на стену, чуть нагнитесь вперед. Вторая нога должна быть прямой и немного отставлена назад. В этом положении сгибайте выставленную вперед ногу. Досчитайте до 15-ти, затем расслабьтесь.

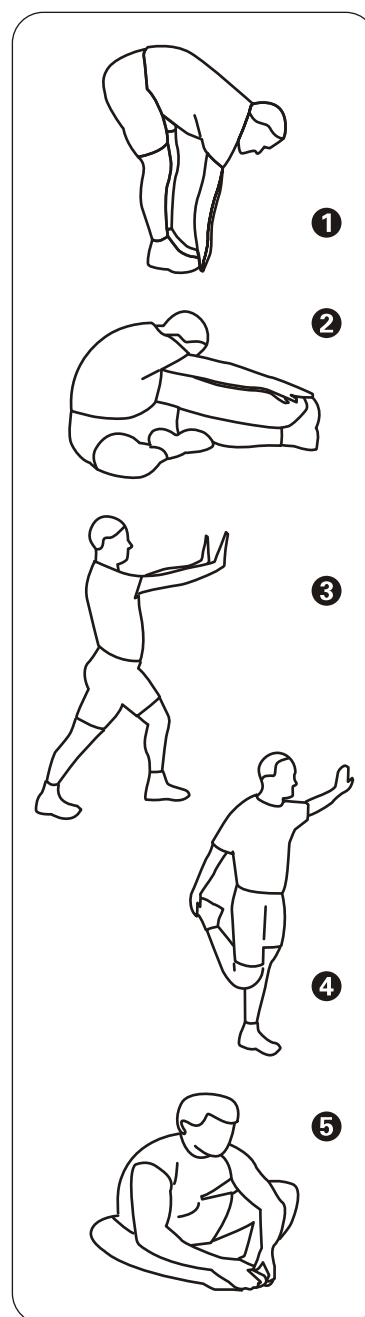
В процессе выполнения упражнения также Вы можете слегка согнуть отставленную назад ногу. Это поможет растянуть икроножные мышцы, сухожилия на лодыжках.

### РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ

Упритесь рукой в стену для равновесия, поднимите одну ногу и ухватите ее свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Досчитайте до 15-ти, затем расслабьтесь. Это поможет растянуть четырехглавую мышцу и мышцы бедра.

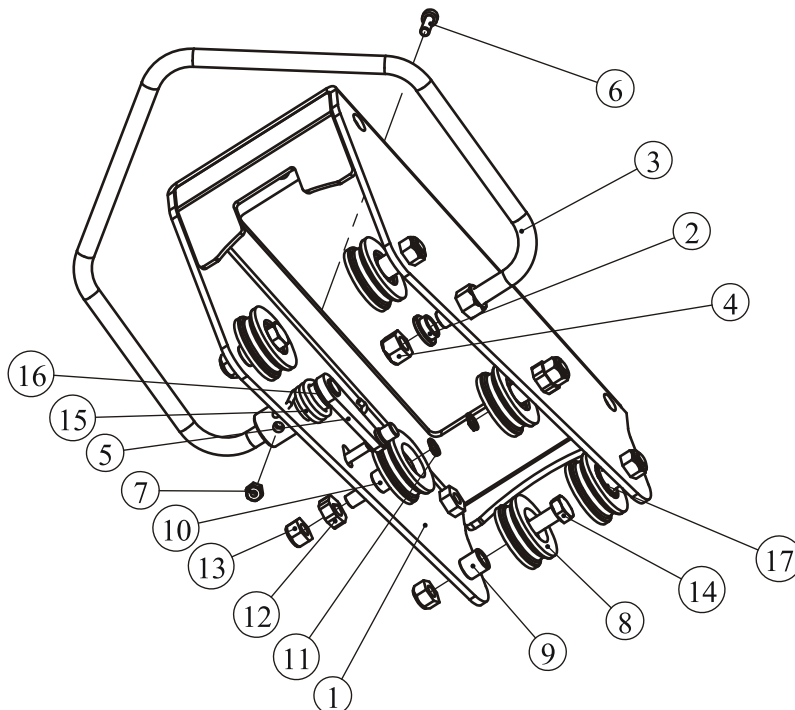
### РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, соедините стопы ног вместе, колени отведите в стороны. Подтяните стопы к области паха. Досчитайте до 15-ти, расслабьтесь. Это поможет растянуть четырехглавую мышцу и внутреннюю поверхность бедра.



## Сборочный чертеж и список деталей

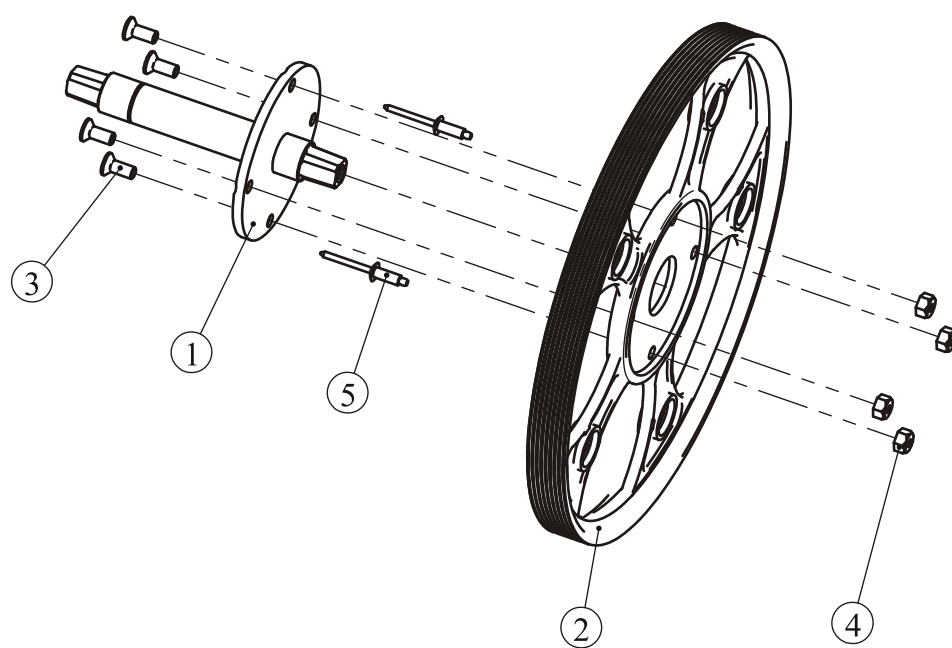
### Каретка сиденья в сборе



№.	Номер	Артикул детали	Описание	К-во
1	1.4.1	RR7000300V1	Каретка	1
2	1.4.2	C150C4000	Втулка	1
3	1.4.3	RR7000700	Рукоятка	1
4	1.4.4	NM12DHS2	Гайка М12	2
5	1.4.5	RR7000800	Стопорная рама	1
6	1.4.6	GB70M6*25N19	Болт 6*25	1
7	1.4.7	NM6N19	Гайка М6	1
8	1.4.8	RR7000900	Ролик	6
9	1.4.9	RR7001000	Проставка	4
10	1.4.10	RR7001400V1	Ось	2
11	1.4.11	GB894.110FH12	Кольцо, Ф10	2
12	1.4.12	RR7001500V1	Пластина	2
13	1.4.13	NM10DHS2	Гайка М10	6
14	1.4.14	GB5780M10*40DHS20	Болт М10*40	4
15	1.4.15	RR7001300V1	Пружина	1
16	1.4.16	DQ12DHS2H	Шайба Ф12.2*Ф20*0.2	2
17	1.4.17	TBT12000	Шайба Ф20*Ф10*0.5	6

## Сборочный чертеж и список деталей

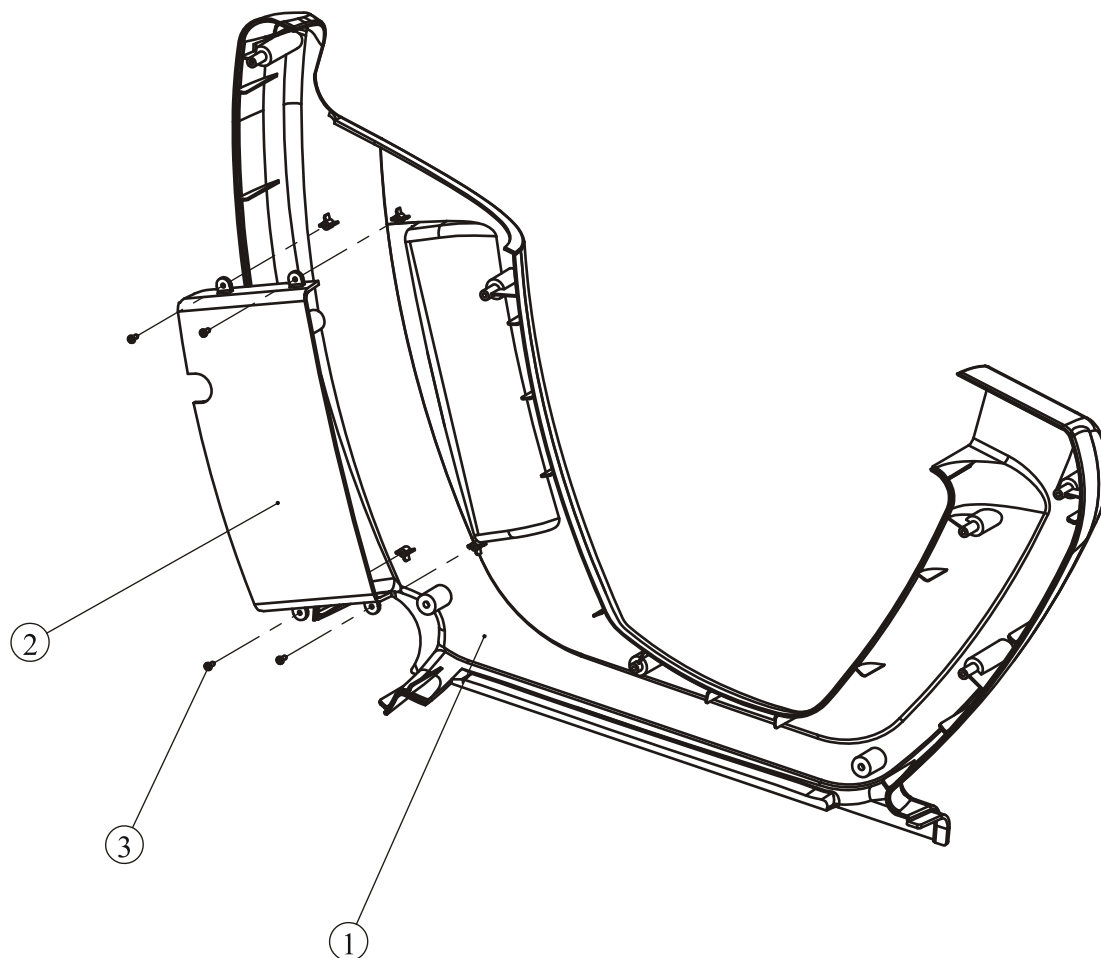
### Шкив в сборе



№.	Номер	Артикул детали	Описание	К-во
1	1.14.1	RU5002900	Ось	1
2	1.14.2	PU3002600	Шкив	1
3	1.14.3	CNLM6*15DHS20	Болт М6*15	4
4	1.14.4	NM6DS2	Гайка М6	4
5	1.14.5	GB126185*13N11	Заклепка Ф5*13	2

## Сборочный чертеж и список деталей

Левый кожух в сборе

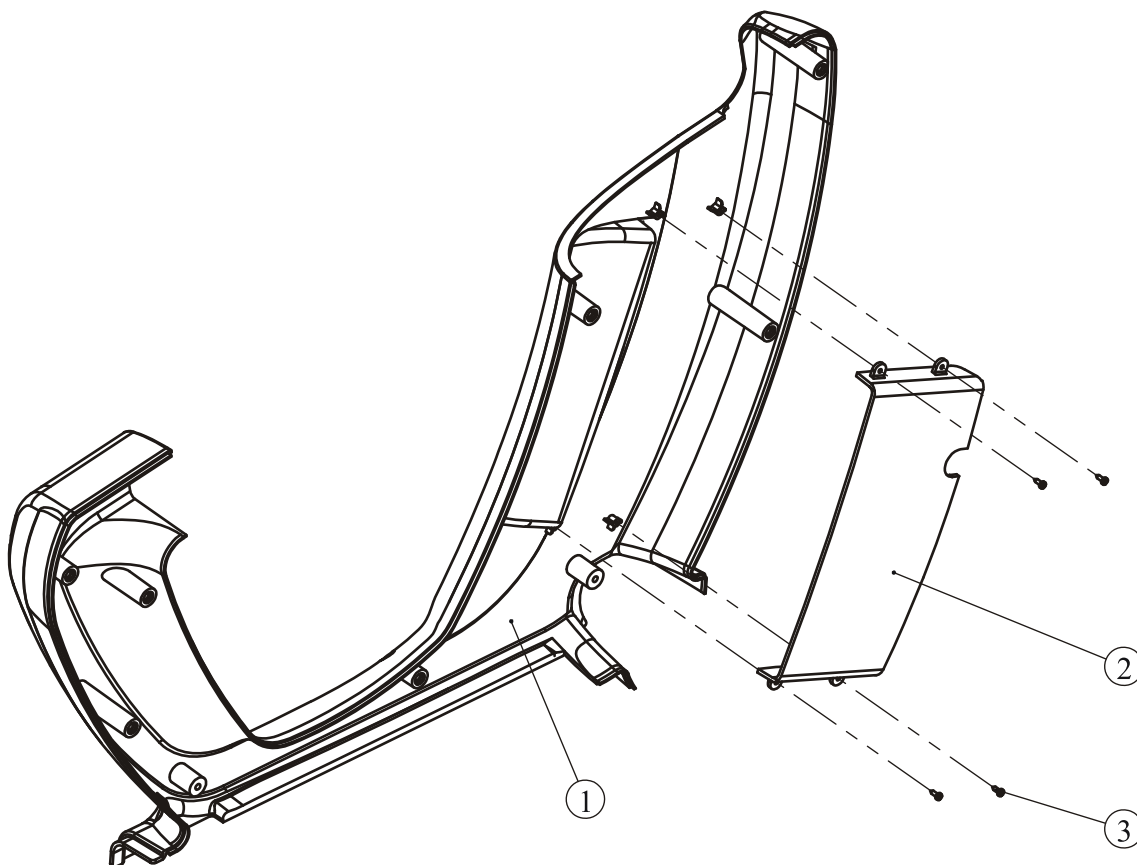


№.	Номер	Артикул детали	Описание	К-во
1	1.50.1	ECR7P0400	Левый кожух	1
2	1.50.2	ECR7P0600	Держатель для аксессуаров	1
3	1.50.3	GB845ST2.9*9.5DS	Болт ST2.9*9.5	4



## Сборочный чертеж и список деталей

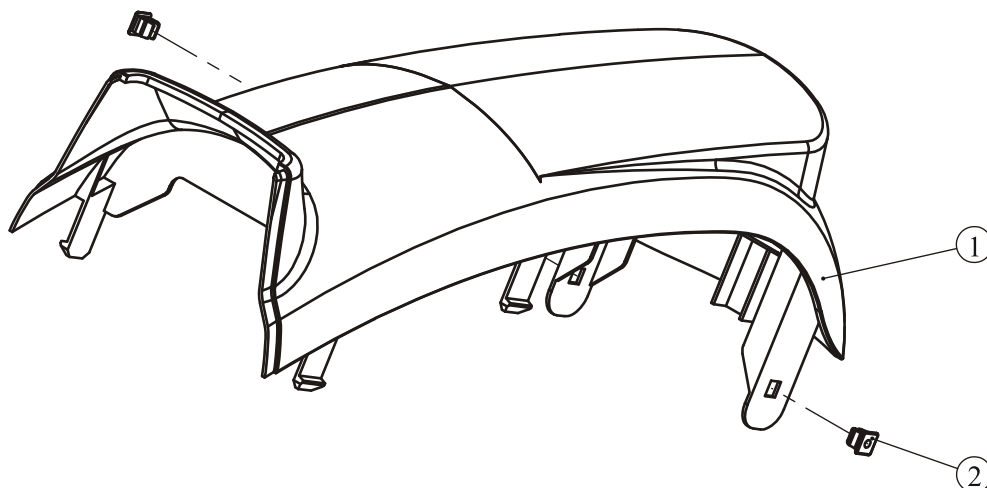
Правый кожух в сборе



№.	Номер	Артикул детали	Описание	К-во
1	1.51.1	ECR7P0500	Правый кожух	1
2	1.51.2	ECR7P0700	Держатель для аксессуаров	1
3	1.51.3	GB845ST2.9*9.5DS	Болт ST2.9*9.5	4

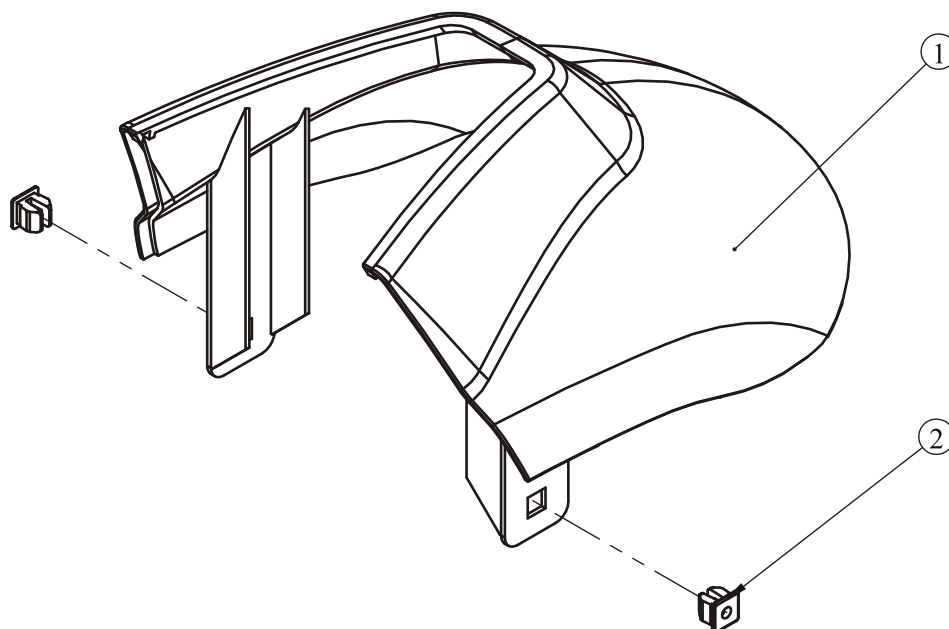
## Сборочный чертеж и список деталей

### Задний кожух в сборе



№.	Номер	Артикул детали	Описание	К-во
1	1.54.1	ECR7P1100	Задний кожух	1
2	1.54.2	ECT74600	Гайка РА6	2

### Передний кожух в сборе



№.	Номер	Артикул детали	Описание	К-во
1	1.55.1	ECR7P1000	Передний кожух	1
2	1.55.2	ECT74600	Гайка РА6	2

## Сборочный чертеж и список деталей

### Общий список деталей

№.	Номер	Артикул детали	Описание	К-во
1	1.1	R7B0100	Главная рама	1
2	1.2	RR7000600V1	Направляющая сиденья	1
3	1.3	RR700TZ01	Шкала положения сиденья	1
4	1.4	RR70003V1ASSY	Каретка сиденья	1
5	1.5	RR7001100	Зубчатая пластина	1
6	1.6	CNLM6*15DHS20	Болт М6*15	11
7	1.7	V20303	Шайба	2
8	1.8	NM12DHS2	Гайка М12	2
9	1.9	PNLM6*12N19	Болт М6*12	2
10	1.10	B508700	Прижимная пластина	1
11	1.11	GB818M5*15N19	Болт М5*15	2
12	1.12	GB2766204-2RSC3TPI	Подшипник 6204	2
13	1.13	RR7001600	Заглушка подшипника,6204	2
14	1.14	RU50029ASSY	Шкив в сборе	1
15	1.15	B304400	Шайба Ф20	1
16	1.16	GB894.120FH12	Кольцо Ф20	2
17	1.17	B303100V1	Шатун правый	1
18	1.18	B303200V1	Шатун левый	1
19	1.19	BR18006500	Болт М8*25	2
20	1.20	DXD380J8A	Ремень 380J8	1
21	1.21	D78V3	Генератор в сборе	1
22	1.22	U7B3700	Изоляционная пластина	2
23	1.23	U7B3800	Изоляционная проставка	4
24	1.24	DQ6DS2A	Шайба Ф6.6*Ф15*2	9
25	1.25	GB5781M6*25DS20	Болт М6*25	4
26	1.26	NM6DS2	Гайка М6	4
27	1.27	R70200	Натяжитель	1
28	1.28	GB2766203-2RSC3TPI	Подшипник 6203	2
29	1.29	DQ17DHS2	Шайба Ф17.2*Ф23*0.35	1
30	1.30	GB894.117FH12	Кольцо Ф17	1
31	1.31	RU7004800	Проставка натяжителя	3
32	1.32	GB70M5*15DS20	Болт М5*15	3

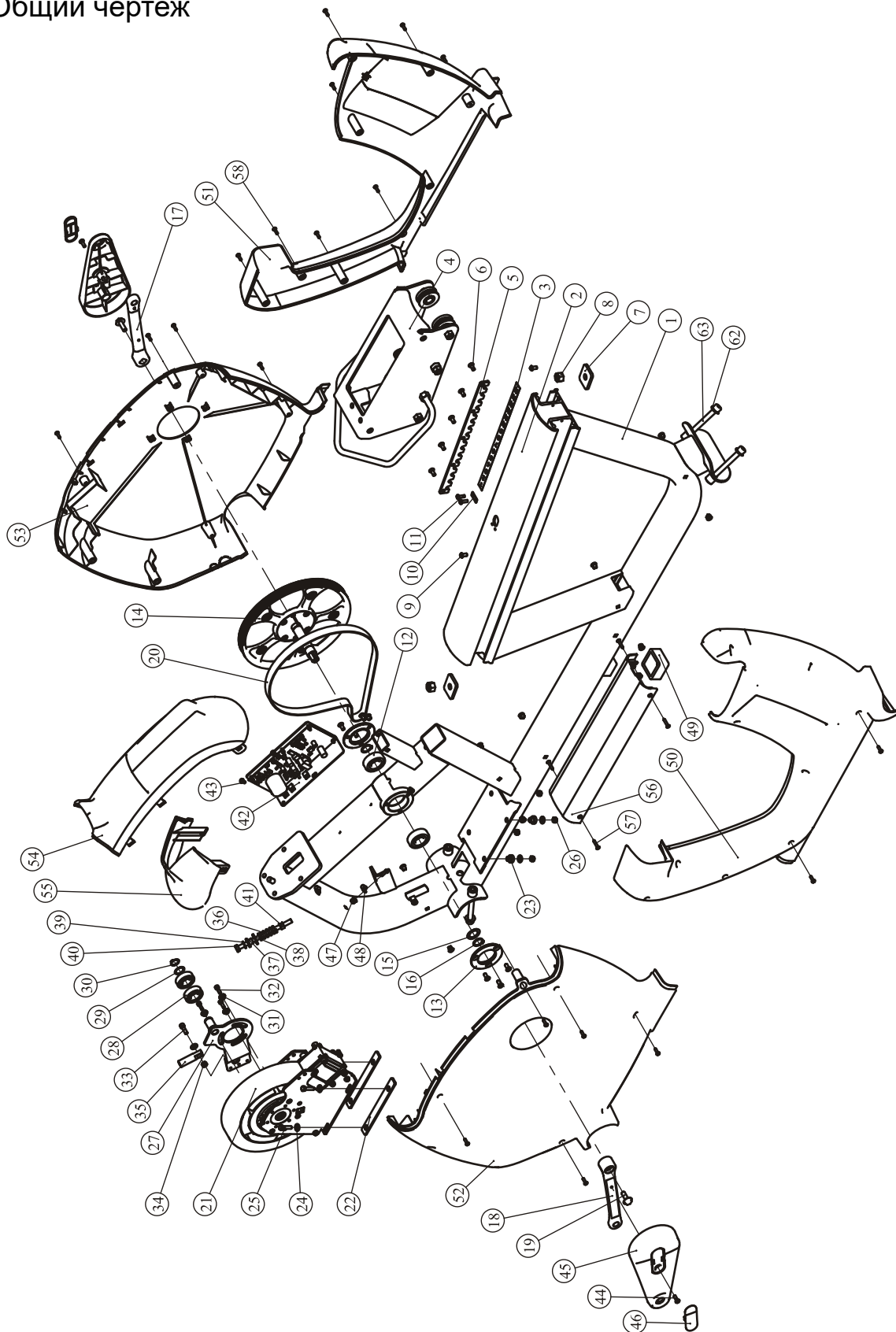
## Сборочный чертеж и список деталей

### Общий список деталей

№.	Номер	Артикул детали	Описание	К-во
33	1.33	GB70M6*20DHS20	Болт М6*20	1
34	1.34	GB41M6DS2	Гайка М6	1
35	1.35	TBT0800	Втулка натяжителя	1
36	1.36	TBT1800	Пружина натяжителя	1
37	1.37	U7B4000	Проставка	1
38	1.38	GB9512DS2	Шайба Ф13*Ф24*2.5	1
39	1.39	GB958DS2	Шайба Ф9*Ф16*1.6	1
40	1.40	GB5780M8*130*50DS20	Болт М8*130	1
41	1.41	GB41M8DS2	Гайка М8	1
42	1.42	C66	Нижняя плата	1
43	1.43	GB818M5*10DHS2	Болт М5*10	2
44	1.44	GB818M5*15DHS20	Болт М5*15	2
45	1.45	ECU7P0800P9C	Декоративный кожух шатуна	2
46	1.46	ECU7P0900	Декоративная заглушка	2
47	1.47	ECU7P3500	Гайка РА6	17
48	1.48	DQXK14	U-образная клипса	3
49	1.49	G439506700	Заглушка	1
50	1.50	ECR7P04ASSY	Левый задний кожух	1
51	1.51	ECR7P05ASSY	Правый задний кожух	1
52	1.52	ECR7P0800	Левый передний кожух	1
53	1.53	ECR7P0900	Правый передний кожух	1
54	1.54	ECR7P11ASSY	Задний верхний кожух	1
55	1.55	ECR7P10ASSY	Передний верхний кожух	1
56	1.56	ECR7P2100	Нижний кожух рамы	1
57	1.57	GB846ST4.2*25DHS	Болт ST4.2*25	4
58	1.58	GB845ST4.2*16DHS	Болт ST4.2*16	26
59	1.59	08-0077	Магнитное кольцо	1
60	1.60	L2900XHB_SMA-7	Провод питания	1
61	1.61	L550XHB-SMA-12	Провод консоли	1
62	1.62	HDQ10DHS2	Шайба Ф11*Ф21*1.5	4
63	1.63	GB70M10*100DHS20	Болт М10*100	4

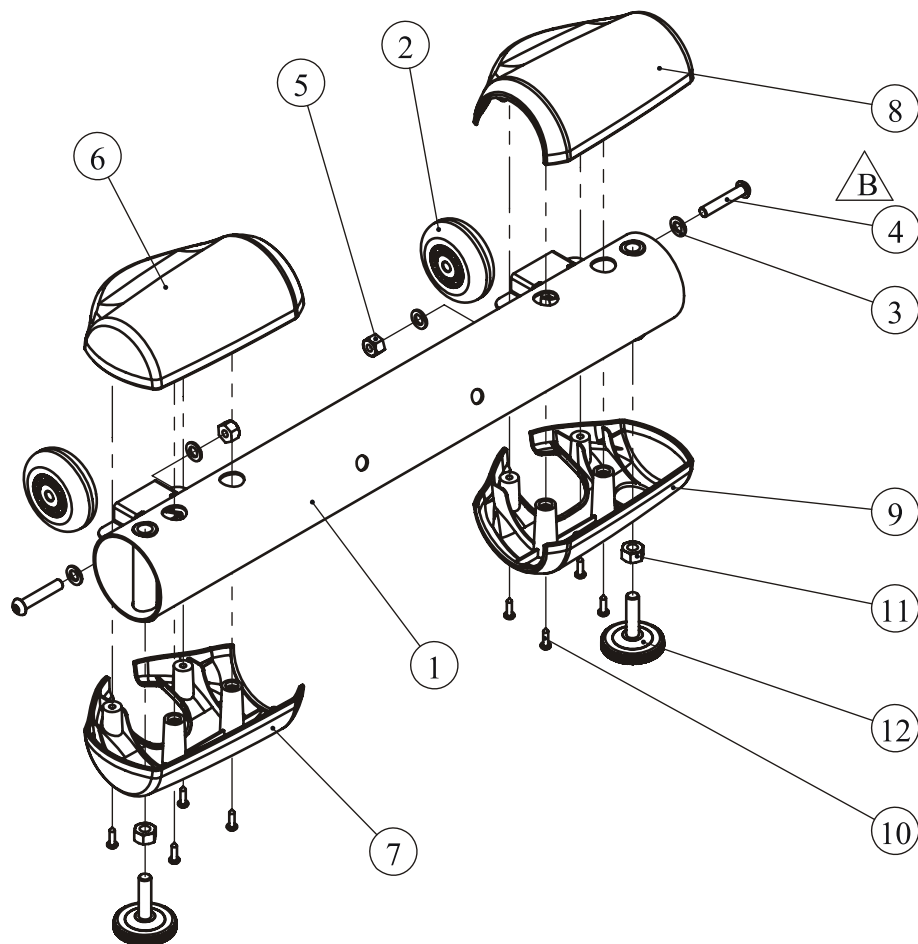
# Сборочный чертеж и список деталей

## Общий чертеж



## Сборочный чертеж и список деталей

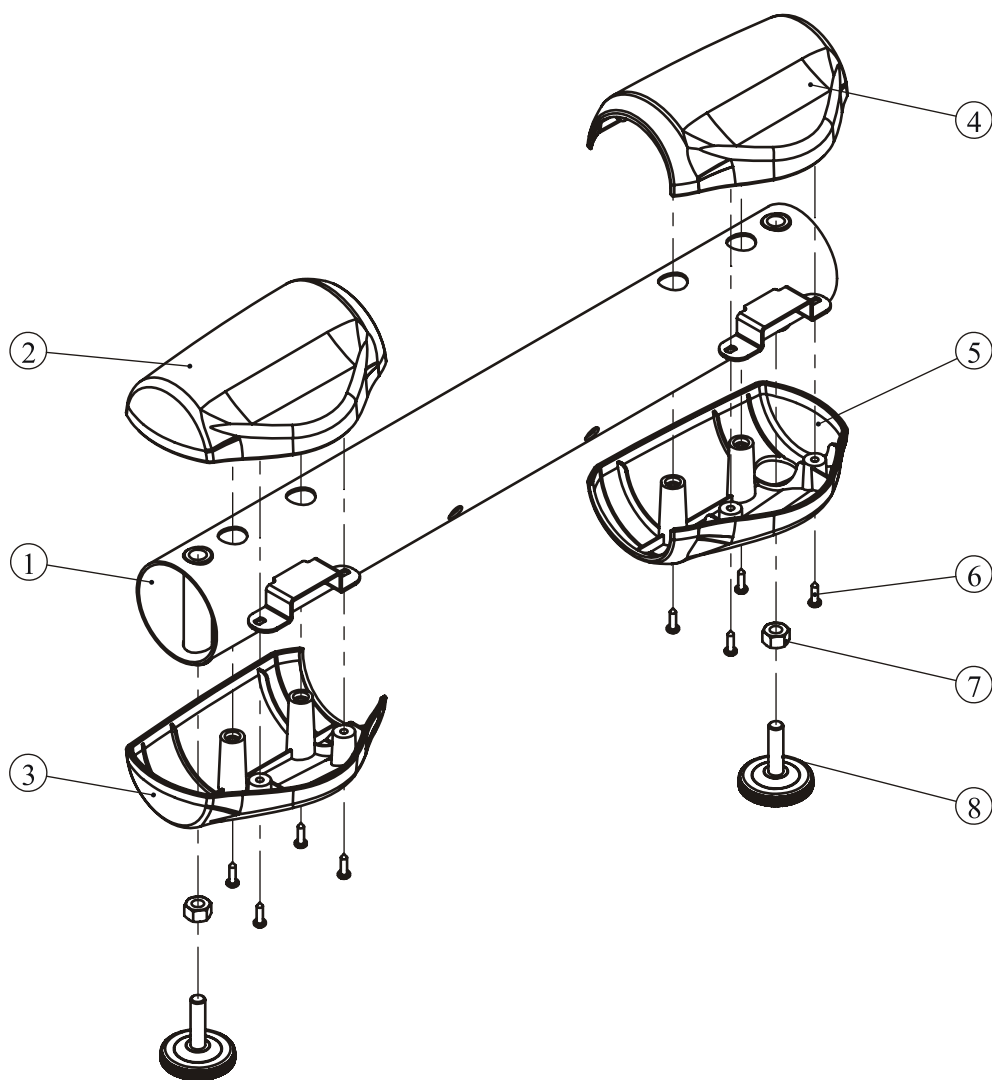
### Переднее основание в сборе



№.	Номер	Артикул детали	Описание	К-во
1	2.1	ECU7P1200	Рама переднего основания	1
2	2.2	DP86703100V1	Ролик транспортировочный	2
3	2.3	GB958DS2	Шайба Ф9*Ф16*1.6	4
4	2.4	PNLM8*45*15N19	Болт М8*45	2
5	2.5	NM8DS2	Гайка М8	2
6	2.6	ECU7P1301	Заглушка верхняя левая	1
7	2.7	ECU7P1302	Заглушка нижняя левая	1
8	2.8	ECU7P1303	Заглушка верхняя правая	1
9	2.9	ECU7P1304	Заглушка нижняя правая	1
10	2.10	GB845ST4.2*16DHS	Болт ST4.2*16	8
11	2.11	GB41M10DS2	Гайка М10	2
12	2.12	ASCENT2900	Регулируемая опора	2

## Сборочный чертеж и список деталей

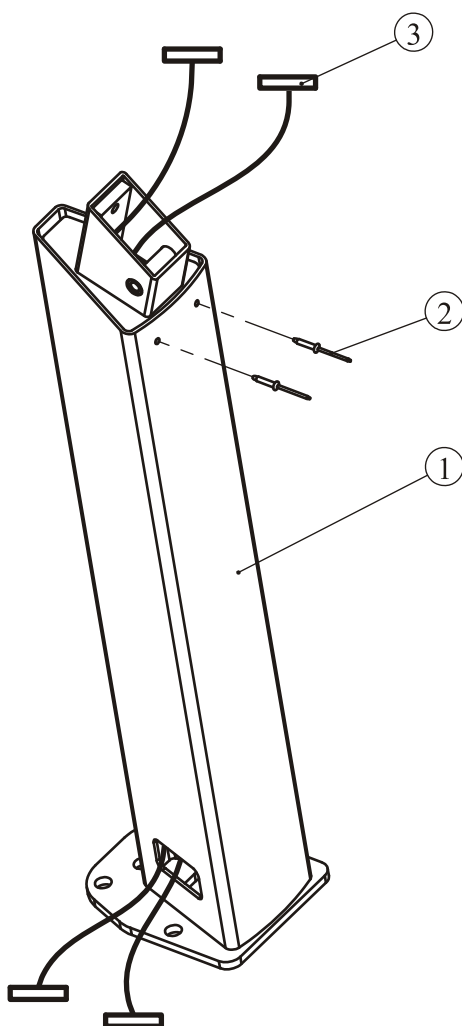
Заднее основание в сборе



№.	Номер	Артикул детали	Описание	К-во
1	3.1	ECU7P1500	Рама заднего основания	1
2	3.2	ECU7P1601	Заглушка верхняя левая	1
3	3.3	ECU7P1602	Заглушка нижняя левая	1
4	3.4	ECU7P1603	Заглушка верхняя правая	1
5	3.5	ECU7P1604	Заглушка нижняя правая	1
6	3.6	GB845ST4.2*16DHS	Болт ST4.2*16	8
7	3.7	GB41M10DS2	Гайка M10	2
8	3.8	ASCENT2900	Регулируемая опора	2

## Сборочный чертеж и список деталей

### Вертикальная рама

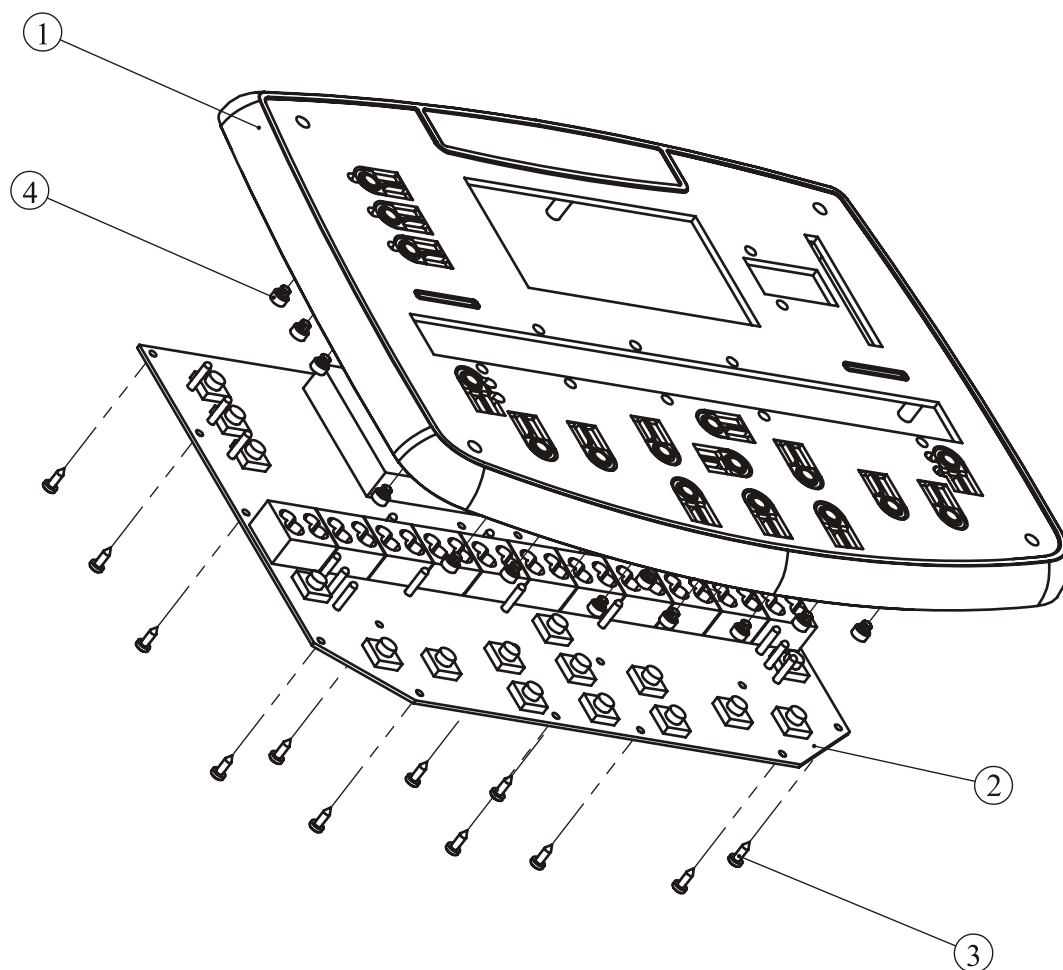


№.	Номер	Артикул детали	Описание	К-во
1	4.1	ECR7B1400	Вертикальная рама	1
2	4.2	GB126183.2*15N11	Заклепка	2
3	4.3	L800SMA-SMY-12	Провод консоли	1
4	4.4	L800SMA-SMY-7	Провод питания	1
5	4.5	ZX1*2	Направляющий провод	0.2



## Сборочный чертеж и список деталей

Рама консоли в сборе



№.	Номер	Артикул детали	Описание	К-во
1	6.7.1	ECT72200	Рама консоли в сборе	1
2	6.7.2	B148	Плата консоли	1
3	6.7.3	GB845ST2.9*9.5DS	Болт ST2.9*9.5	18
4	6.7.4	ECT74800	Демпфер	14

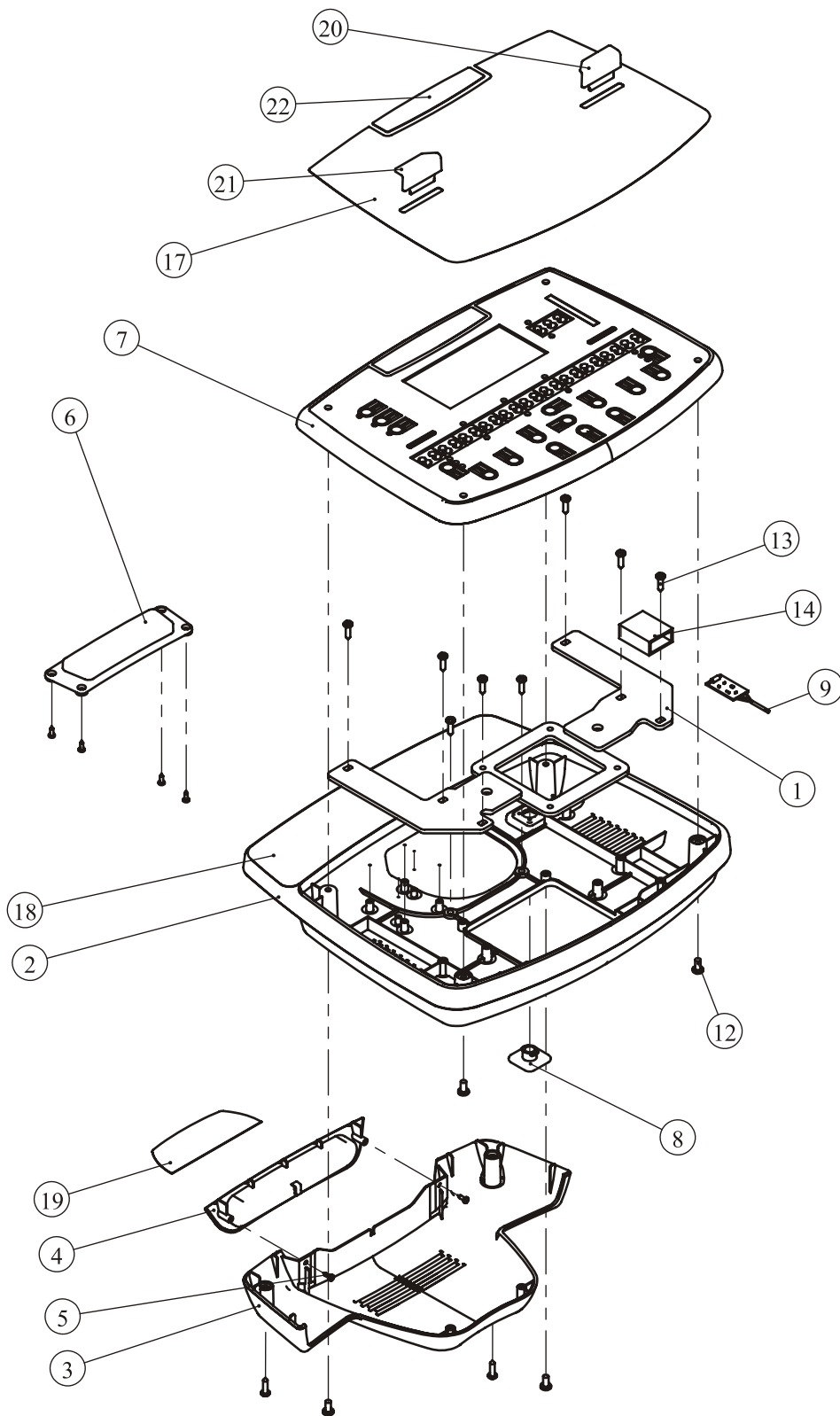
## Сборочный чертеж и список деталей

### Консоль в сборе

№.	Номер	Артикул детали	Описание	К-во
1	6.1	ECU7P2600	Рама фиксации консоли	1
2	6.2	ECU7PDZB01	Верхний пластик консоли	1
3	6.3	ECU7PDZB02	Нижний пластик консоли	1
4	6.4	ECU7PDZB04	Полочка для хранения	1
5	6.5	GB845ST2.9*9.5DS	Болт ST2.9*9.5	6
6	6.6	ECU7PDZB05	Дефлектор	1
7	6.7	ECU7BXLBJASSY	Рама консоли в сборе	1
8	6.8	ECU7DZB06	Заглушка	1
9	6.9	DQXTJS01	Пульсоприемник	1
10	6.10	K1NF-55 ( N )	Магнитное кольцо	1
11	6.11	08-0077	Магнитное кольцо	2
12	6.12	GB845ST4.2*16DHS	Болт ST4.2*16	10
13	6.13	GB818M5*10DHS2	Болт M5*10	4
14	6.14	RU5004400	Корпус пульсоприемника	1
15	6.15	L300XHP-SMY-12	Верхний провод консоли	1
16	6.16	L300XHB-SMY-7	Провод консоли	1
17	6.17	ECR7MM01	Стикер консоли	1
18	6.18	ECR7MM02	Стикер консоли	1
19	6.19	ECR7PMM03	Стикер консоли	1
20	6.20	ECT74400	Левый держатель	1
21	6.21	ECT74500	Правый держатель	1
22	6.22	ECT7MP01	Логотип	1

# Сборочный чертеж и список деталей

## Консоль в сборе



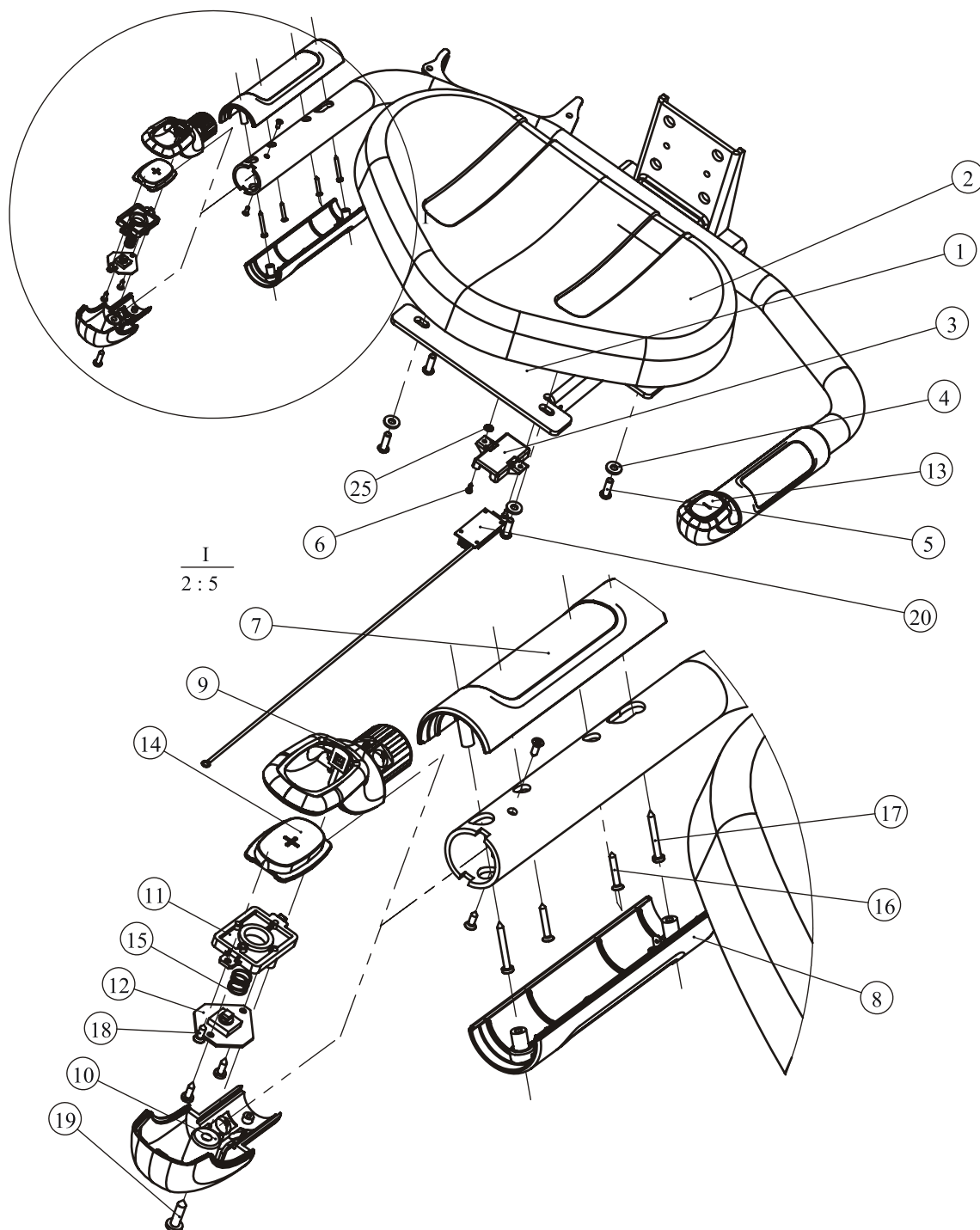
## Сборочный чертеж и список деталей

### Рама сиденья

№.	Номер	Артикул детали	Описание	К-во
1	11.1	ECR7P1700	Рама сиденья	1
2	11.2	ECR7P2300	Сиденье	1
3	11.3	RR7002900	Корпус платы пульта	1
4	11.4	DQ6DS2A	Шайба Ф6.6*Ф15*2	4
5	11.5	PNLM6*20*20DS2	Болт М6*20	4
6	11.6	GB845ST2.9*9.5DS	Болт ST2.9*9.5	6
7	11.7	ECT73800PBC	Верхний корпус пульта	2
8	11.8	ECT73900PBC	Нижний корпус пульта	2
9	11.9	ECT74000PBC	Верхний корпус кнопки	2
10	11.10	ECT74100PBC	Нижний корпус кнопки	2
11	11.11	ECU7P2400	Пластина фиксации платы	2
12	11.12	F33	Плата нагрузки	2
13	11.13	ECU7P2300	Кнопка регулировки «Вниз»	1
14	11.14	ECU7P2500	Кнопка регулировки «Вверх»	1
15	11.15	140-3458	Пружина	2
16	11.16	GB846ST2.9*19DS	Болт ST2.9*19	4
17	11.17	GB845ST2.9*25DS	Болт ST2.9*25	4
18	11.18	GB846ST2.9*9.5DS	Болт ST2.9*9.5	6
19	11.19	GB845ST4.2*16DHS	Болт ST4.2*16	2
20	11.20	DQSWXT01-S	Плата пульта	1
21	11.21	L1000ST0-XHB-4	Провод платы пульта	1
22	11.22	L800XHP-SMA-2	Провод питания 1	1
23	11.23	L800XHP-SMY-2	Провод питания 2	1
24	11.24	K1NF-55 ( N )	Магнитное кольцо	2
25	11.25	GB862.24DS12	Шайба D=4	1

# Сборочный чертеж и список деталей

## Рама сиденья



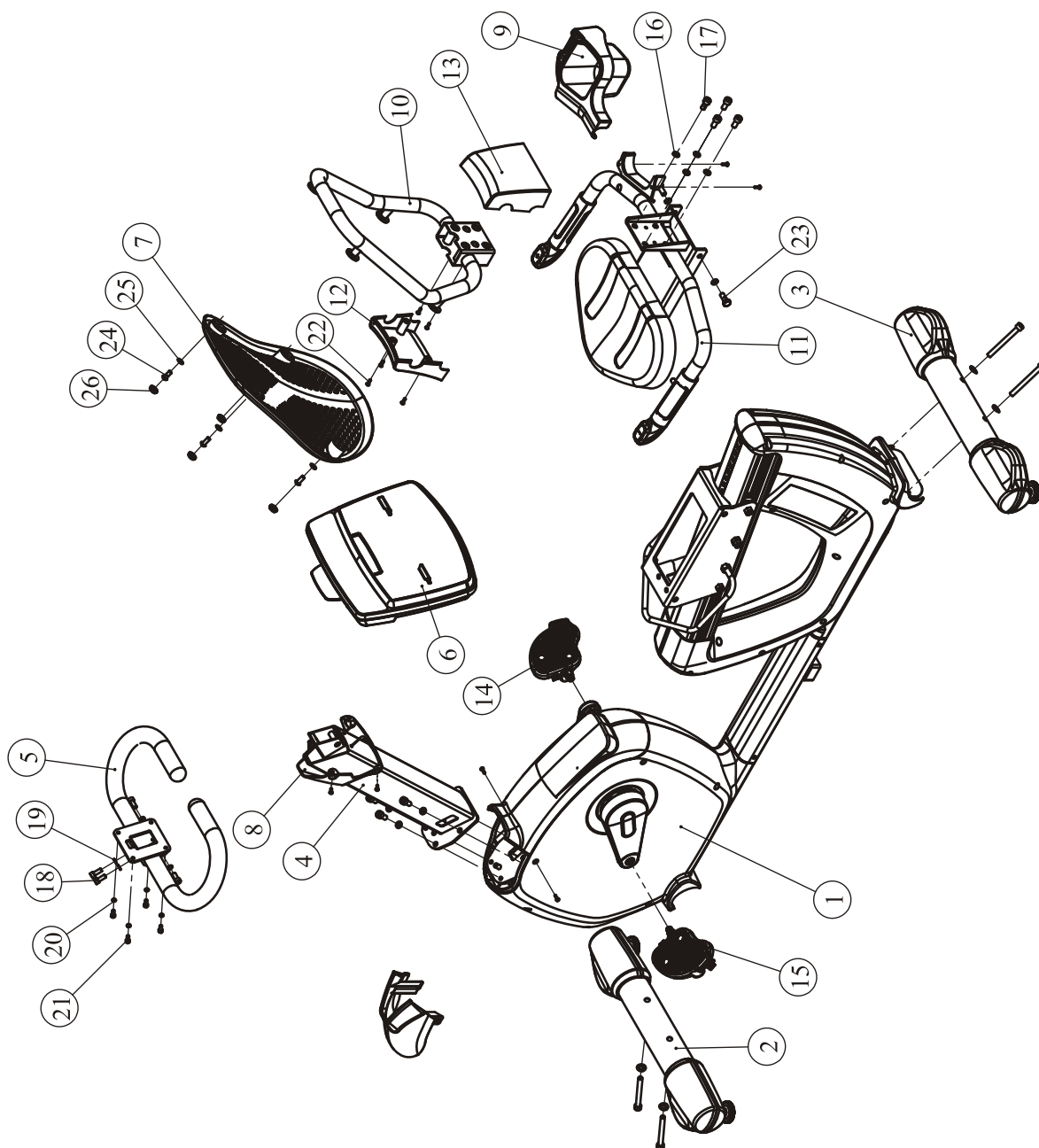
## Сборочный чертеж и список деталей

### Общий список

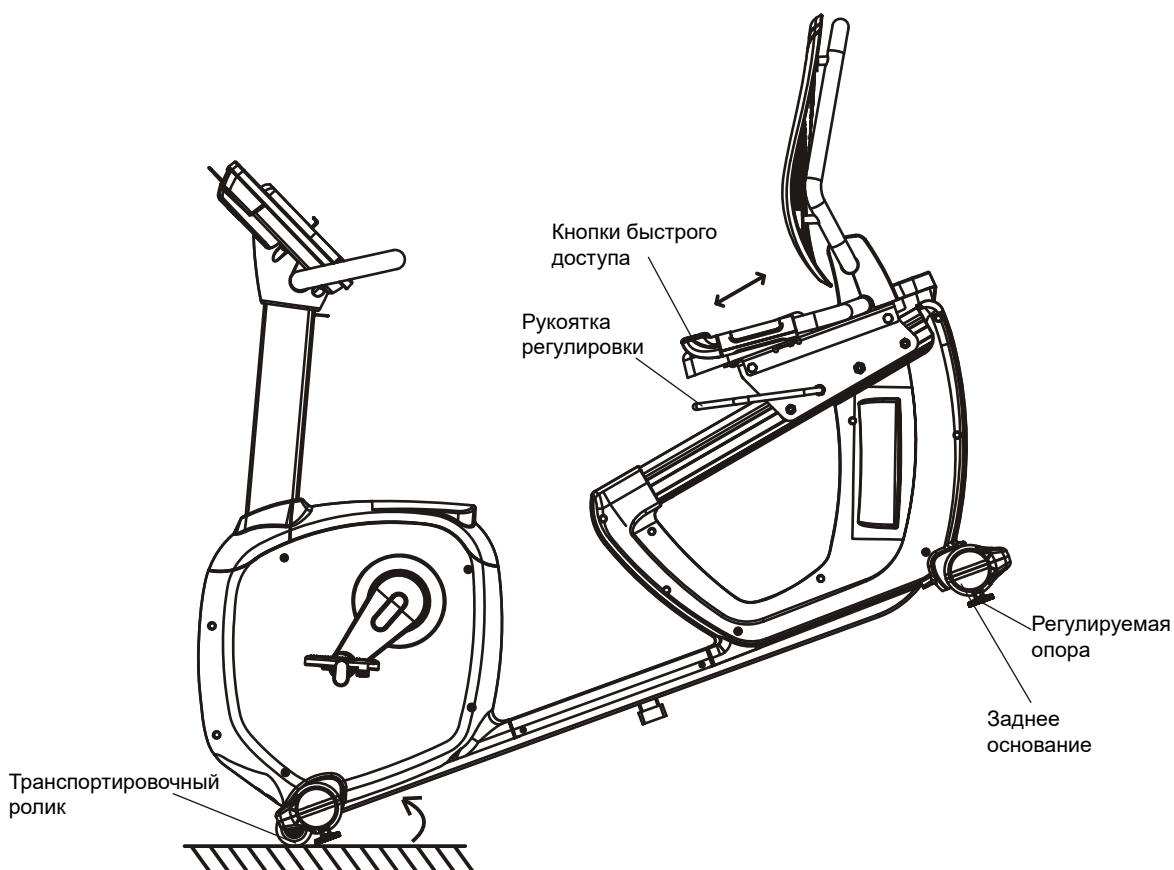
№.	Артикул детали	Описание	К-во
1	ECR7B01ASSY	Главная рама в сборе	1
2	ECU7P12ASSY	Переднее основание	1
3	ECU7P15ASSY	Заднее основание	1
4	ECR7B14ASSY	Вертикальная рама	1
5	ECR7B2200	Рукоятки	1
6	ECR7B26ASSY	Консоль в сборе	1
7	ECR71200	Спинка	1
8	ECR7P1300	Декоративный кожух	1
9	ECR7P1500	Подстаканник	1
10	ECR7P1600	Рама спинки	1
11	ECR7P17ASSY	Рама сиденья	1
12	ECR7P1900	Декоративное зачехление	1
13	ECR7P2000	Декоративное зачехление	1
14	JD-22ARV2	Педаль правая	1
15	JD-22ALV2	Педаль левая	1
16	GB9310DHS12	Пружинная шайба Ф10	12
17	GB70M10*20DHS20NL	Болт М10*20	8
18	GB70M8*20DS20	Болт М8*20	4
19	GB938DS12	Пружинная шайба Ф8	4
20	GB936DS12	Пружинная шайба Ф6	4
21	GB70M6*15DS4	Болт М6*15	4
22	GB845ST4.2*16DHS	Болт ST4.2*16	11
23	GB5781M10*25DHS20	Болт М10*25	4
24	PNLM8*20N19NL	Болт М8*20	4
25	GB958N19	Шайба Ф9*Ф16*1.6	4
26	ECR7P1800	Заглушка	4

# Сборочный чертеж и список деталей

## Общий вид



## Эксплуатация и техническое обслуживание



### Инструкция по перемещению

1. Для транспортировки тренажера поднимите его за переднюю часть рамы (стабилизатор) так, чтобы тренажер встал на колесики. Теперь Вы можете передвигать его.
2. При использовании тренажера убедитесь, что он твердо стоит на поверхности. Если он стоит не твердо, Вы должны отрегулировать положение тренажера при помощи регуляторов.
3. Положение сиденья регулируется при помощи ручки регулятора.
4. Начните вращать педали, через несколько секунд консоль включится,
5. Для регулировки нагрузки, воспользуйтесь кнопками быстрого доступа на ручьятках, "-" уменьшение, "+" увеличение.

### Техническое обслуживание

1. Не допускайте расшатывания болтов на педалях. Необходимо проверять и подкручивать болты на педалях каждые три месяца.
2. Если болты ослабли или потерялись, немедленно подтяните их или замените на новые.

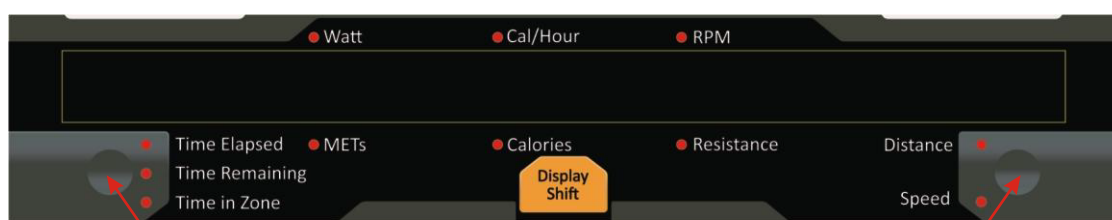


# Инструкция по эксплуатации консоли

## Общий вид консоли



## 1. Нижний LED дисплей + инф. окна



Смена режима отображения времени

Смена режима отображения показаний

1.1 По умолчанию на дисплей отображает следующие показания:  
Пройденное время, METs, Калории, Уровень нагрузки, Дистанция

1.2 Нажмите центральную кнопку Display Shift для смены показаний:  
METs будут заменены на Watt  
Калории будут заменены на Калории/час  
Уровень нагрузки будет заменен на об./мин

## Инструкция по эксплуатации консоли

1.3 Нажмите левую кнопку режима отображения времени, при последовательном нажатии, время будет меняться на пройденное или оставшееся.

Time elapsed - время прошедшее с начала тренировки

Time remaining - время оставшееся до конца тренировки

Time in zone - время прошедшее с начала тренировки если запущена программа контроля частоты пульса

1.4 Нажмите правую кнопку для смены показаний Дистанция будет заменена на Скорость.

### 2. Верхний DOT matrix дисплей

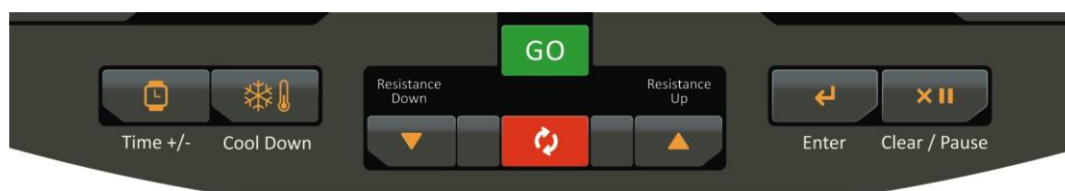


2.1 Отображает дистанцию 400 м. Местоположение пользователя отображается мигающей точкой

2.2 Отображает сообщение при вводе значения.

2.3 Отображает график тренировки в Программном режиме.

### 3. Кнопки управления



#### 3.1 Time +/- (время)

Нажмите кнопку Time +/-, окно отображения времени начнет мигать, отрегулируйте предустановленное значение кнопками регулировки нагрузки, нажмите Enter чтобы сохранить значение.

#### 3.2 Заминка

Нажмите кнопку для активации режима Заминка, нагрузка автоматически снизится на 50%

#### 3.3 Кнопка GO Старт

3.3.1 В режиме ожидания нажмите кнопку СТАРТ для запуска режима Быстрый Старт

3.3.2 LED дисплей отобразит обратный отсчет 3,2,1

3.3.3 Затем запустится режим тренировки

## Инструкция по эксплуатации консоли

### 3.4 Кнопка RESET

Нажмите кнопку RESET для сброса данных консоли.

### 3.5 Кнопки увеличения/уменьшения нагрузки UP/DOWN

Нажмите кнопку UP/DOWN для регулировки уровня нагрузки.

### 3.6 Кнопка ENTER

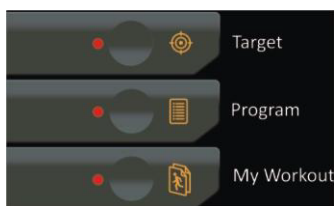
Кнопка ввода данных, запуск тренировочных программ.

### 3.7 Кнопка CLEAR/PAUSE

3.7.1 Кнопка удаления введенного значения.

3.7.2 Кнопка активации режима паузы, на нижнем экране консоли отобразится следующее сообщение: ПАУЗА, нажмите СТАРТ для продолжения. На верхнем экране консоли будет отображаться знак II.

## 4 Кнопки выбора Программ



Целевые: Время, Калории, Дистанция

Предустановленные программы: P1= Ручной ввод, P2= Кардио, P3= Интервальные, P4= Сжигание калорий, P5= Пульсозависимые, P6= Случайный выбор, P7= Холмы, P8= Продвинутые

Мои тренировки: В пользовательском режиме доступны индивидуальные настройки.

## ПРОГРАММЫ

В режиме ожидания нижний экран консоли отобразит: Нажмите GO или выберите программу.

### 1. Если выбран режим Целевые

Нижний экран отобразит ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ.

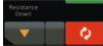
Далее на экране отобразится: Нажмите кнопки регулировки или нажмите ENTER для выбора программы.

Нажмите кнопки: "вверх"/"вниз"  для выбора программ: "CALORIES TARGET, DISTANCE TARGET, TIME TARGET".

Для подтверждения выбора нажмите Enter

## Инструкция по эксплуатации консоли

### 1.1 Если выбран режим Целевые калории

- 1.1.1 LED дисплей покажет "CALORIES TARGET. Введите калории"
- 1.1.2 LED дисплей отобразит предустановленное значение "100 KCAL"
- 1.1.3 Значение "100kcal" начнет мигать. Отрегулируйте значение кнопками: шаг регулировки 20 kcal 
- 1.1.4 Нажмите Enter, для подтверждения
- 1.1.5 LED дисплей отобразит "ENTER WEIGHT" (ВВЕДИТЕ ВЕС).
- 1.1.6 LED дисплей отобразит "70kg".
- 1.1.7 Значение "70kg" начнет мигать. Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".
- 1.1.8 Для подтверждения нажмите Enter или GO.
- 1.1.9 LED дисплей отобразит обратный отсчет "3", "2", "1".
- 1.1.10 Программа запустится.

### 1.2 Если выбран режим Целевая дистанция

- 1.2.1 LED дисплей покажет "DISTANCE TARGET. Введите дистанцию"
- 1.2.2 LED дисплей отобразит "5km".
- 1.2.3 Значение "5km" начнет мигать. Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" / "вниз".
- 1.2.4 Для подтверждения нажмите Enter или GO.
- 1.2.5 LED дисплей отобразит обратный отсчет "3", "2", "1".
- 1.2.6 Программа запустится.

### 1.3 Если выбран режим Целевое время

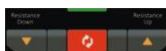
- 1.3.1 LED дисплей покажет "TIME TARGET. Введите время"
- 1.3.2 LED дисплей отобразит "30 min".
- 1.3.3 Значение "30 min" начнет мигать. Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" / "вниз".
- 1.3.4 Для подтверждения нажмите Enter или GO.
- 1.3.5 LED дисплей отобразит обратный отсчет "3", "2", "1".
- 1.3.6 Программа запустится.

## 2. Предустановленные программы

Программа: P1=Manual, P2=Cardio, P3=Interval, P4=Burn Calories, P5=Heart Rate, P6=Random, P7=Hill, P8=Advanced.

Выберите одну из 8-ми предустановленных программ.

Отрегулируйте значение кнопками



LED дисплей отобразит программу: "P1" или "P2" в соответствии с выбранной программой.

## Инструкция по эксплуатации консоли

### 2.1 Если выбран режим Manual (P1)

- 2.1.1 LED дисплей отобразит "MANUAL MODE: ENTER WEIGHT"(РУЧНОЙ ВВОД: ВВЕДИТЕ ВЕС).
- 2.1.2 LED дисплей отобразит "70kg". Значение "70kg" начнет мигать. Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".
- 2.1.3 Нажмите Enter для подтверждения.
- 2.1.4 LED дисплей отобразит "ENTER TIME" (ВВЕДИТЕ ВРЕМЯ).
- 2.1.5 Нижний LED дисплей отобразит "20 MIN".
- 2.1.6 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".
- 2.1.7 Нажмите Enter или GO для подтверждения.
- 2.1.8 LED дисплей отобразит обратный отсчет "3","2","1".
- 2.1.9 Программа запустится.

### 2.2 Если выбран режим Cardio (P2)

- 2.2.1 LED дисплей отобразит "CARDIO MODE: ENTER WEIGHT" (КАРДИО РЕЖИМ: ВВЕДИТЕ ВЕС).
- 2.2.2 LED дисплей отобразит "70kg". Значение "70kg" начнет мигать.
- 2.2.3 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".
- 2.2.4 Нажмите Enter для подтверждения.
- 2.2.5 LED дисплей отобразит "ENTER TIME" (ВВЕДИТЕ ВРЕМЯ).
- 2.2.6 LED дисплей отобразит "20 MIN".
- 2.2.7 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".
- 2.2.8 Нажмите Enter или GO для подтверждения.
- 2.2.9 LED дисплей отобразит обратный отсчет "3","2","1".
- 2.2.10 Программа запустится.

### 2.3 Если выбран режим Interval (P3)

- 2.3.1 LED дисплей отобразит "INTERVAL MODE: ENTER WEIGHT" (КАРДИО РЕЖИМ: ВВЕДИТЕ ВЕС).
- 2.3.2 LED дисплей отобразит "70kg". Значение "70kg" начнет мигать.
- 2.3.3 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".
- 2.3.4 Нажмите Enter для подтверждения.
- 2.3.5 LED дисплей отобразит "ENTER TIME" (ВВЕДИТЕ ВРЕМЯ).  
Дисплей отобразит "20 MIN".
- 2.3.6 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".
- 2.3.7 Нажмите Enter для подтверждения.
- 2.3.8 LED дисплей отобразит "ENTER LOWER RESISTANCE LIMIT" (ВВЕДИТЕ НИЖНИЙ ПРЕДЕЛ НАГРУЗКИ).
- 2.3.9 LED дисплей отобразит "8". Значение "8" начнет мигать.
- 2.3.10 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".

## Инструкция по эксплуатации консоли

- 2.3.11 Нажмите Enter для подтверждения.
- 2.3.12 LED дисплей отобразит " ENTER UPPER RESISTANCE LIMIT" (ВВЕДИТЕ ВЕРХНИЙ ПРЕДЕЛ НАГРУЗКИ).
- 2.3.13 LED дисплей отобразит "10". Значение "10" начнет мигать.
- 2.3.14 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".
- 2.3.15 Нажмите Enter или GO для подтверждения.
- 2.3.16 LED дисплей отобразит обратный отсчет "3", "2", "1".
- 2.3.17 Программа запустится.

### 2.4 Если выбран режим Calories (P4)

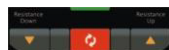
- 2.4.1 LED дисплей отобразит "BURN CALORIES MODE: ENTER MAX RESISTANCE" (СЖИГАНИЕ КАЛОРИЙ: ВВЕДИТЕ МАКС. НАГРУЗКУ).
- 2.4.2 LED дисплей отобразит "10". Значение "10" начнет мигать.
- 2.4.3 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".
- 2.4.4 Нажмите Enter или GO для подтверждения.
- 2.4.5 LED дисплей отобразит обратный отсчет "3", "2", "1".
- 2.4.6 Программа запустится.

### 2.5 Если выбран режим Heart Rate (P5)

LED дисплей отобразит "HEART RATE TRAINING: 65%HR" (ТРЕНИРОВКА ЦЕЛЕВОГО ПУЛЬСА: 65%HR).

Далее LED дисплей отобразит: "Press ENTER to select. Use resistance adjustment key to see other programmes". Нажмите ENTER для выбора программы.

Используйте кнопки: "вверх" или "вниз".



Нажмите Enter для подтверждения.

#### 2.5.1 Если выбран режим 65%

- 2.5.1.1 LED дисплей отобразит "65% HR: ENTER WEIGHT" (65%HR: ВВЕДИТЕ ВЕС).
- 2.5.1.2 Нижний LED дисплей отобразит "70kg".
- 2.5.1.3 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".
- 2.5.1.4 Нажмите Enter для подтверждения.
- 2.5.1.5 LED дисплей отобразит "ENTER TIME" (ВВЕДИТЕ ВРЕМЯ).
- 2.5.1.6 Дисплей отобразит "20min".
- 2.5.1.7 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".
- 2.5.1.8 Нажмите Enter для подтверждения.
- 2.5.1.9 LED дисплей отобразит "ENTER AGE" (ВВЕДИТЕ ВОЗРАСТ).
- 2.5.1.10 Дисплей отобразит "40".
- 2.5.1.11 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".

## Инструкция по эксплуатации консоли

2.5.1.12 Нажмите Enter или GO для подтверждения.

2.5.1.13 LED дисплей отобразит обратный отсчет "3", "2", "1".

2.5.1.14 Программа запустится.

### 2.5.2 Если выбран режим 75%

2.5.2.1 LED дисплей отобразит "75% HR: ENTER WEIGHT" (75%HR: ВВЕДИТЕ ВЕС).

2.5.2.2 Настройки программы производятся аналогично 65%HR.

### 2.5.3 Если выбран режим 85%

2.5.3.1 LED дисплей отобразит "85% HR: ENTER WEIGHT" (85%HR: ВВЕДИТЕ ВЕС).

2.5.3.2 Настройки программы производятся аналогично 65%HR.

## 2.6 Если выбран режим Random (P6)

2.6.1 Нижний LED дисплей отобразит "RANDOM MODE: Press Enter or GO to begin"  
(Произвольный режим: Нажмите Enter или GO).

2.6.2 LED дисплей отобразит обратный отсчет "3", "2", "1".

2.6.3 Программа запустится.

## 2.7 Если выбран режим Hill (P7)

2.7.1 LED дисплей отобразит "HILL MODE: ENTER WEIGHT" (Режим Холмы:  
ВВЕДИТЕ ВЕС).

2.7.2 LED дисплей отобразит "70kg".

2.7.3 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".

2.7.4 Нажмите Enter для подтверждения.

2.7.5 LED дисплей отобразит "ENTER TIME" (ВВЕДИТЕ ВРЕМЯ).

2.7.6 LED дисплей отобразит "20min".

2.7.7 Нажмите Enter или GO для подтверждения.

2.7.8 LED дисплей отобразит обратный отсчет "3", "2", "1".

2.7.9 Программа запустится.

## 2.8 Если выбран режим Advanced (P8)

В режиме ПРОДВИНУТЫЙ доступны две программы : Высокоинтенсивная тренировка, Сжигание жира. LED дисплей отобразит сообщение: "Press adjustment key to loop, or press Enter to select".

При помощи кнопок регулировки выберите программу или нажмите Enter для подтверждения программы.

По умолчанию LED дисплей отобразит: "ADVANCED MODE: FAT BURN"  
(ПРОДВИНУТЫЙ РЕЖИМ: Сжигание жира).

Далее на дисплее отобразится сообщение " Нажмите кнопку "вверх" или "вниз", или нажмите Enter для подтверждения.

Выберите программу при помощи кнопок "вверх" или "вниз".

### 2.8.1 Если выбран режим After Burn

2.8.1.1 LED дисплей отобразит сообщение "Enter age. Введите возраст".

2.8.1.2 LED дисплей отобразит значение "40".

## Инструкция по эксплуатации консоли

- 2.8.1.3 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".
- 2.8.1.4 Нажмите Enter для подтверждения
- 2.8.1.5 LED дисплей отобразит сообщение: "Please select high intensity interval heart rate using the arrow keys". Выберите ЧСС при высокоинтенсивном интервале кнопками "вверх" или "вниз".
- 2.8.1.6 LED дисплей отобразит "90%"
- 2.8.1.7 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".
- 2.8.1.8 Нажмите Enter для подтверждения.
- 2.8.1.9 LED дисплей отобразит сообщение: "Please select duration of high intensity interval using the arrow keys". Выберите продолжительность высокоинтенсивного интервала при помощи кнопок "вверх" или "вниз".
- 2.8.1.10 LED дисплей отобразит "60"
- 2.8.1.11 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".
- 2.8.1.12 Нажмите Enter для подтверждения
- 2.8.1.13 LED дисплей отобразит сообщение: "Please select recovery interval heart rate using the arrow keys". Выберите ЧСС при низкоинтенсивном интервале кнопками "вверх" или "вниз".
- 2.8.1.14 LED дисплей отобразит "65%"
- 2.8.1.15 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".
- 2.8.1.16 Нажмите Enter для подтверждения
- 2.8.1.17 LED дисплей отобразит сообщение: "Please select duration of recovery intensity interval using the arrow keys". Выберите продолжительность низкоинтенсивного интервала при помощи кнопок "вверх" или "вниз".
- 2.8.1.18 LED дисплей отобразит "30"
- 2.8.1.19 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".
- 2.8.1.20 Нажмите Enter для подтверждения.
- 2.8.1.21 LED дисплей отобразит сообщение: "Please select duration of recovery interval using the arrow keys". Выберите количество интервалов при помощи кнопок "вверх" или "вниз".
- 2.8.1.22 LED дисплей отобразит "8"
- 2.8.1.23 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".
- 2.8.1.24 Нажмите Enter для подтверждения.
- 2.8.1.25 LED дисплей отобразит обратный отсчет "3", "2", "1".
- 2.8.1.26 LED дисплей отобразит сообщение: "Warm up - please use arrow keys to change resistance or press GO key again to start 1 st interval". Разминка - отрегулируйте нагрузку кнопками "вверх"/"вниз" или нажмите GO для запуска 1-го интервала.
- 2.8.1.27 Нажмите Enter для подтверждения.
- 2.8.1.28 Программа запустится.
- 2.8.1.29 LED дисплей отобразит сообщение: "High Intensity interval 1of X - please use arrow keys to change resistance or press GO key again to start 1 st interval". Высокоинтенсивный интервал 1 из X. Где X - к-во интервалов установленных пользователем. Нагрузка будет увеличиваться до тех пор пока не достигнет верхнего предела ЧСС. Затем начнется 1-й высокоинтенсивный интервал.
- 2.8.1.30 После окончания 1-го высокоинтенсивного интервала, запустится низкоинтенсивный интервал.
- 2.8.1.31 LED дисплей отобразит сообщение: "Recovery interval 1of X". Низкоинтенсивный интервал 1 из X. Где X - количество интервалов установленных пользователем. Затем начнется 1-й низкоинтенсивный интервал. Нагрузка будет снижаться до тех пор пока не достигнет нижнего предела ЧСС.



## Инструкция по эксплуатации консоли

2.8.1.32 Интервалы будут попеременно меняться согласно настройкам пользователя.

2.8.1.33 Как только все интервалы будут пройдены, программа завершится.

### 2.8.2 Если выбран режим FAT BURN

2.8.2.1 LED дисплей отобразит "FAT BURN MODE: ENTER WEIGHT" (Режим СЖИГАНИЕ ЖИРА: Введите вес).

2.8.2.2 LED дисплей отобразит "70kg".

2.8.2.3 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".

2.8.2.4 Нажмите Enter для подтверждения

2.8.2.5 LED дисплей отобразит " ENTER AGE" (Введите возраст).

2.8.2.6 LED дисплей отобразит "40".

2.8.2.7 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".

2.8.2.8 LED дисплей отобразит " ENTER TIME" (Введите время).

2.8.2.9 LED дисплей отобразит "20min"

2.8.2.10 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".

2.8.2.11 Нажмите Enter или GO для подтверждения.

2.8.2.12 LED дисплей отобразит обратный отсчет "3", "2", "1".

2.8.2.13 Программа запустится.

### 3. Программа My workout

Если выбрана программа My workout:

3.1 LED дисплей отобразит "My workout: ENTER WEIGHT" (Введите вес).

3.2 LED дисплей отобразит "70kg".

3.3 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".

3.4 Нажмите Enter для подтверждения

3.5 LED дисплей отобразит " ENTER AGE" (Введите возраст).

3.6 LED дисплей отобразит "40".

3.7 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".

3.8 LED дисплей отобразит " ENTER TIME" (Введите время).

3.9 LED дисплей отобразит "20min"

3.10 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".

3.11 Нажмите Enter для подтверждения

3.12 Отрегулируйте предустановленное значение кнопками: "вверх" или "вниз".

3.13 Нажмите Enter для подтверждения и для перехода к следующим настройкам.  
Всего 16 сегментов.

3.14 Настройте 16-й сегмент.

3.15 Нажмите GO для подтверждения

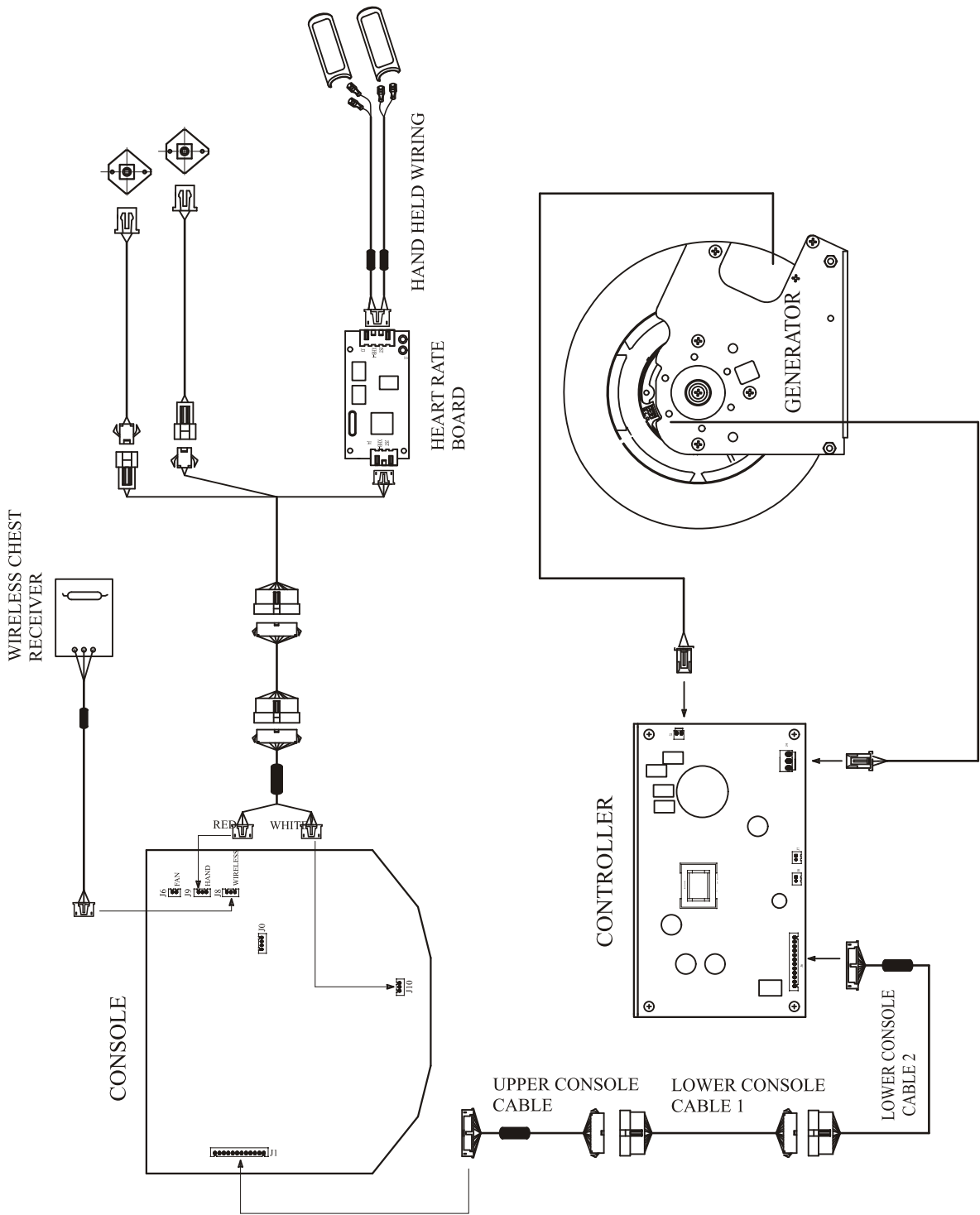
3.16 LED дисплей отобразит обратный отсчет "3", "2", "1".

3.17 Программа запустится.

## Неисправности

Неисправность	Возможная причина	Решение проблемы
Нестабильная передача сигнала пульса, или ее отсутствие	Возможно электроды кардиопередатчика недостаточно увлажнены.	Необходимо увлажнить электроды.
	Возможно электроды кардиопередатчика неплотно прилегают к коже.	Необходимо плотнее зафиксировать ремень передатчика на теле.
	Возможно необходимо произвести чистку электродов передатчика.	Тщательно промойте кардиопередатчик в мыльном растворе воды.
	Кардио передатчик находится вне зоны приема сигнала (больше 1 метра от приемника).	Необходимо находиться в зоне приема/передачи сигнала.
	Возможно разрядилась батарейка.	Необходимо заменить батарейку.
Аномально повышенные показатели пульса	Помехи от сигнала мобильного устройства или радио телефона	Переместите тренажер подальше от источника помех, или переместите источник помех.
	Помехи от компьютера	
	Помехи от Wi-Fi- передатчика	
	Помехи, возникающие от высоковольтной линии электро передачи.	
	Возможные помехи от другого кардиопередатчика	
	Возможные помехи от другого электронного оборудования	

# Электрическая схема



## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального тренажера ECR7 от Impulse. Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение высококачественного тренажера и желаем успешных тренировок!

Тренажеры Impulse и AeroFit проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

Если Вам нужна помощь в настройке тренажеров Impulse и/или AeroFit или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром ООО «СПОРТРУС» по контактному телефону: 8(495) 771-12-21 (многоканальный).

Для оформления заявки по сервису и запроса на запчасти заполните форму онлайн-заявки на сайте [www.aerofit.ru](http://www.aerofit.ru). Согласно статистическим данным, профессиональное регулярное обслуживание тренажеров продлевает срок службы оборудования минимум в 2 раза и тем самым значительно экономит Ваши деньги.

ООО «СПОРТРУС»

Официальный представитель AeroFit и Impulse на территории Российской Федерации и СНГ

Юридический адрес:

105005, Россия, Москва г., Бауманская ул., дом 7, строение 1, антрес 2 пом/комн I/18

Фактический адрес:

142704, г. Москва, поселение Мосрентген, деревня Мамыри12, строение 10

Телефон отдела продаж: 8(495) 771-12-22

Телефон сервисного отдела: 8(495) 771-12-21

Официальный сайт дистрибьютора [www.aerofit.ru](http://www.aerofit.ru)

