

**BRONZE GYM**

---

**ST800M**

**СТЕПЕР-КРОССТРАЙНЕР  
С АВТОНАКЛОНОМ**



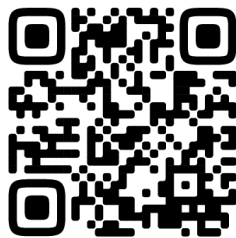
**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



Сборка



Обзор



VK видео



## BRONZE GYM



Наведите камеру телефона на QR код, чтобы получить больше информации об оборудовании.

Обращаем ваше внимание, что на вашу модель оборудования может не быть видеопояснений. Мы очень стараемся как можно скорее решить эту задачу.

## Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к эксплуатации тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или в сервисный центр, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

***Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.***



### Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

## Транспортировка и эксплуатация тренажера

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть повреждена и нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических повреждений.

### Хранение тренажера

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

- Температура: +10-+35С;
- Влажность: 50-75%.

Если Ваш тренажер перевозился или хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 4 часов, и только после этого можно приступить к эксплуатации.

### Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и инструменты и они не имеют повреждений. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту при сборке во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все элементы конструкции, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Каждый тренажер на заводе проходит проверку качества. Это необходимо, чтобы убедиться в корректной работе всех узлов тренажера.

При этом может потребоваться частичная или полная сборка (зависит от конкретной модели). В связи с этим в местах соединений элементов тренажера могут остаться следы сборки, стыковки деталей и использования технологического крепежа.

### **Перед тем как начать тренировку**

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны не менее 0,9 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать и подкладывать под тренажер специальные резиновые коврики, также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.).

### **Выбор места для тренажера**

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным.

Рекомендуемое пространство должно быть не менее 70 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 110 см позади него.

В случае неисправности или поломки необходимо обеспечить доступ к оборудованию для сервисного инженера.

Свободное пространство сзади тренажера обеспечит Вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

Если Вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений. Также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.)

Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера.

### **Рекомендации по уходу и техническому обслуживанию тренажера**

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера и сводит Ваши обращения в сервисную службу до минимума. Своевременное проведение технического обслуживания является обязательным условием для сохранения гарантии на тренажер. Для этого мы рекомендуем Вам выполнять следующие профилактические процедуры.

#### **Общие рекомендации по уходу**

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное

обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия посторонних предметов, пыли и грязи в тренажере. Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные - во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.



Если тренажер не эксплуатировался более 6 месяцев, то необходимо смазать все движущиеся детали до возобновления тренировок.

## **ЕЖЕДНЕВНО (ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ)**

Почистите и осмотрите тренажер, выполнив следующие действия:

- Рекомендуем вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством (мыльный раствор), не содержащим этилового или нашатырного спирта.

## **ЕЖЕНЕДЕЛЬНО**

- Проверьте горизонтальное положение тренажёра. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола;
- Протрите детали тренажёра: консоль, поручни, направляющие роликов от пыли, грязи и пота.



## **ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО**

- Проверьте затяжку винтов на всех резьбовых соединениях тренажера;
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов;
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажёра;
- Удалите грязь из накладок в педалях, узлах движения;
- Убедитесь в отсутствие сколов и трещин на пластиковых декоративных элементах оборудования;
- Проверьте работу регулятора нагрузки во всем диапазоне его значений;
- Проверьте работу дисплея консоли на каждой из программ тренировок. При значительном снижении контрастности изображения на дисплее, замените в нем элементы питания.



## **ЕЖЕКВАРТАЛЬНО – ОЧЕНЬ ВАЖНО**

- Снимите пластиковые кожухи и смажьте шарнирные соединения рычагов педалей и поручней (рекомендуется использовать тефлоновую смазку);
- Снимите круглый защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или отрегулируйте его натяжение;
- Смажьте ось центральной стойки, узлы движения рулей, опор педалей;
- Смажьте ось шатунного узла;
- Проверьте ось шкива на предмет люфта;
- Проверьте крепление маховика.

***Для выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту тренажёра рекомендуем обращаться к специалистам сервисного центра.***

## Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектующая вилка не подходит к Вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.



### Внимание!

Пользуйтесь только оригинальным адаптером (блок питания) для подключения тренажёра к электросети (там, где он есть конструктивно). Подключение адаптера с другими параметрами приведёт к выходу из строя электронных блоков управления вашего тренажёра.

## Полезные советы

- Можно добавить в свой план занятий аэробные упражнения — ходьбу, бег трусцой, плавание, танцы или езду на велосипеде. Постоянно контролируйте пульс. Если у вас нет электронного кардиодатчика, уточните у врача, как измерять пульс вручную на запястье или шее. Определите целевую ЧСС;
- Пейте достаточно воды во время тренировки, так как организм активно теряет влагу и важно восстанавливать водный баланс, чтобы избежать обезвоживания. Не пейте слишком много холодной воды и напитков, их температура должна быть комнатной;
- Тренажёр не является медицинским прибором.
- ПОЧЕМУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕР ЗВУЧИТ ГРОМЧЕ, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ? В условиях демонстрационного зала возникает впечатление, что все тренажёры звучат тише, так как фоновый уровень шума там выше, чем у вас дома. Кроме того, цементный пол с ковролином приглушает звуки, по сравнению с паркетными(деревянными) полами. Если тренажёр стоит рядом со стеной, это также усиливает отражение шума. Для приглушения уровня шума используйте специальный резиновый коврик.

## Гарантия

С условиями и сроками гарантии Вы можете ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/guarantee.pdf>

Гарантия наших брендов является твердым обязательством по обеспечению высокого качества оборудования.

Перед покупкой и эксплуатацией рекомендуем ознакомиться с содержанием гарантийного талона, размещенного по указанной выше ссылке.

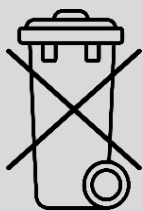
Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

Авторизованные сервисные центры представлены по всей России. Наши профессионалы гарантируют качественное обслуживание и ремонт, следуя стандартам бренда.

Сохраняйте стикеры с уникальным серийным номером. Они являются залогом оказания гарантийного ремонта. При наличии стикера гарантийный талон не требуется.

С контактами сервисных центров можно ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/>

## Указания по утилизации



Данный тренажер не относится к бытовым отходам. **Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами**, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.



### Внимание

Тренажер предназначен для коммерческого использования.

# Инструкция по технике безопасности

Чтобы гарантировать безопасность, используйте данное оборудование правильно. Внимательно прочитайте приведенную ниже информацию перед использованием тренажера. Важно прочитать все данное руководство перед сборкой и использованием оборудования. Безопасное и эффективное использование может быть только в том случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется надлежащим образом.

1. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические заболевания, которые могут поставить под угрозу здоровье и безопасность или помешать использовать оборудование должным образом. Консультация врача необходима при приеме лекарств, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина;
2. Всегда следите за физическим состоянием во время тренировок. Неправильное использование тренажера может повлиять на здоровье. При наличии каких-либо симптомов (включая головную боль, боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение, тошноту), немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом перед повторной тренировкой;
3. Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Тренажер предназначен только для использования взрослыми;
4. Расположите тренажер на устойчивой и горизонтальной поверхности и положите защитный материал на пол или ковер, чтобы не повредить пол;
5. Убедитесь, что все болты и гайки правильно затянуты перед использованием тренажера. Безопасное использование тренажера может быть гарантировано только в том случае, если проводится регулярное техническое обслуживание и ремонт, а изношенные и сломанные детали также заменяются;
6. Рекомендуются подключать тренажёр к розеткам с заземляющим контактом;
7. Прекратите использовать тренажер при обнаружении каких-либо неисправных деталей или, если услышите какой-либо странный шум. Убедитесь, что все проблемы устранены, прежде чем использовать тренажер снова;
8. Всегда надевайте соответствующую одежду и обувь, которые подходят для тренировки на тренажере. Не рекомендуется носить одежду свободного покроя, так как свободная одежда может затруднить работу тренажера и, возможно, стать причиной травмы;
9. Следует избегать хранения тренажера в очень холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и другим связанным с ней проблемам;
10. Данный тренажер предназначен только для коммерческого использования;
11. Данное устройство предназначено только для использования внутри помещений; Максимальный вес пользователя указан в технических характеристиках;
12. Соблюдайте осторожность при перемещении данного оборудования, чтобы избежать травм;
13. Храните данное руководство по эксплуатации и инструменты для установки в безопасном месте;
14. Данный тренажер не предназначен для профессионального медицинского оздоровления.
15. Данный тренажер не предназначен для профессионального медицинского оздоровления.

# Инструкции по сборке и эксплуатации



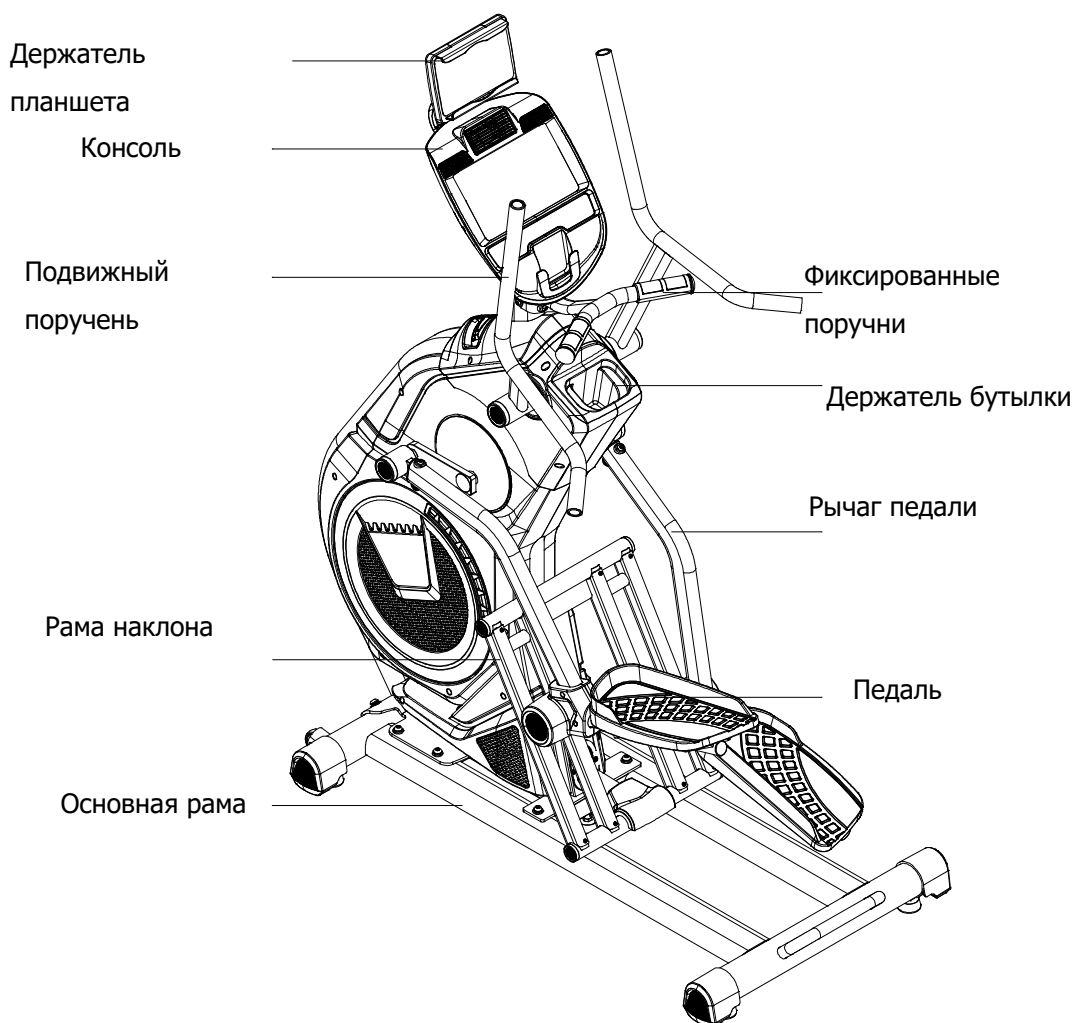
## Внимание

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в продукт без предварительного уведомления.

## Предварительное знакомство с тренажером

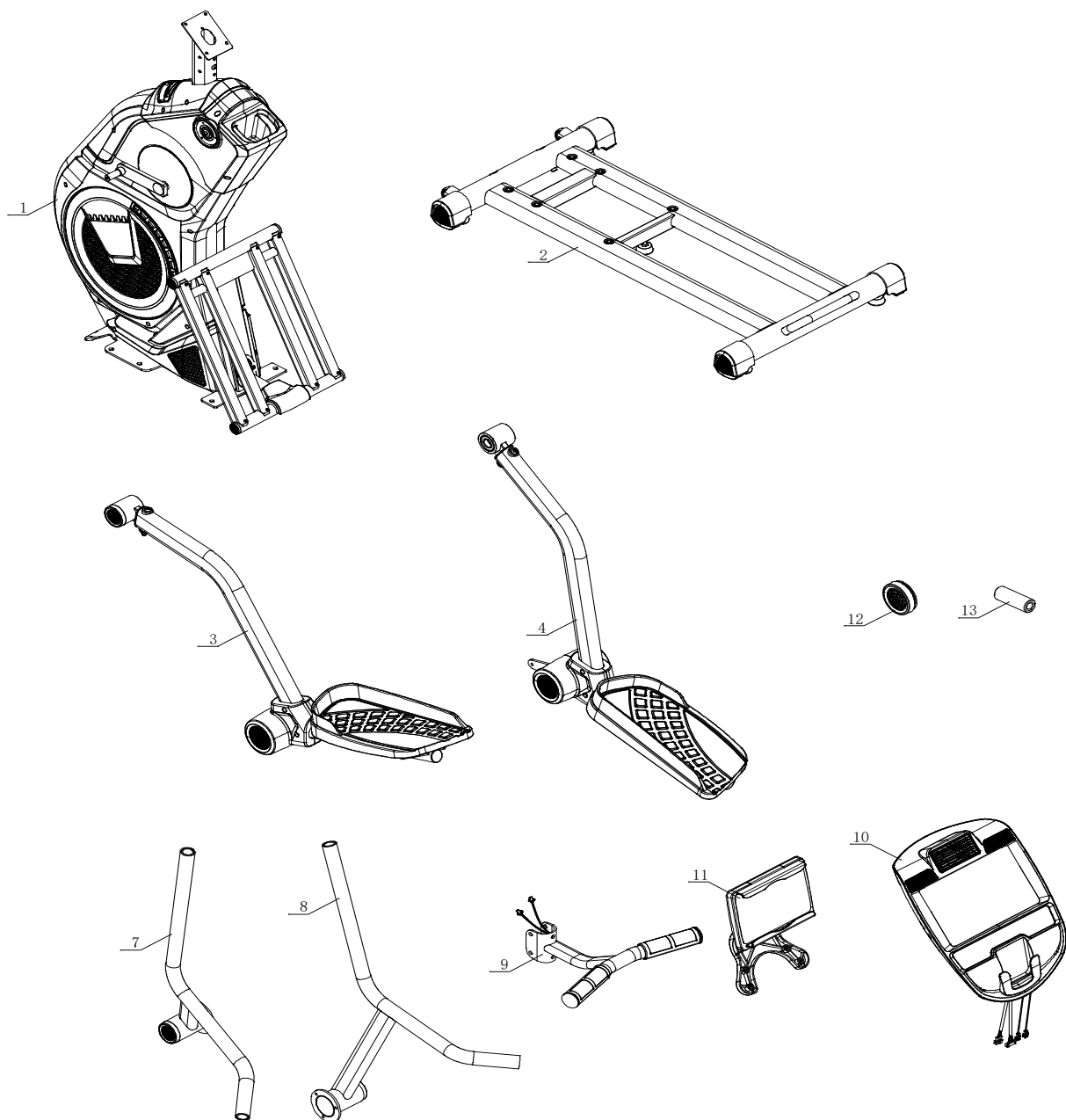
Длина: 166 см

Ширина: 88



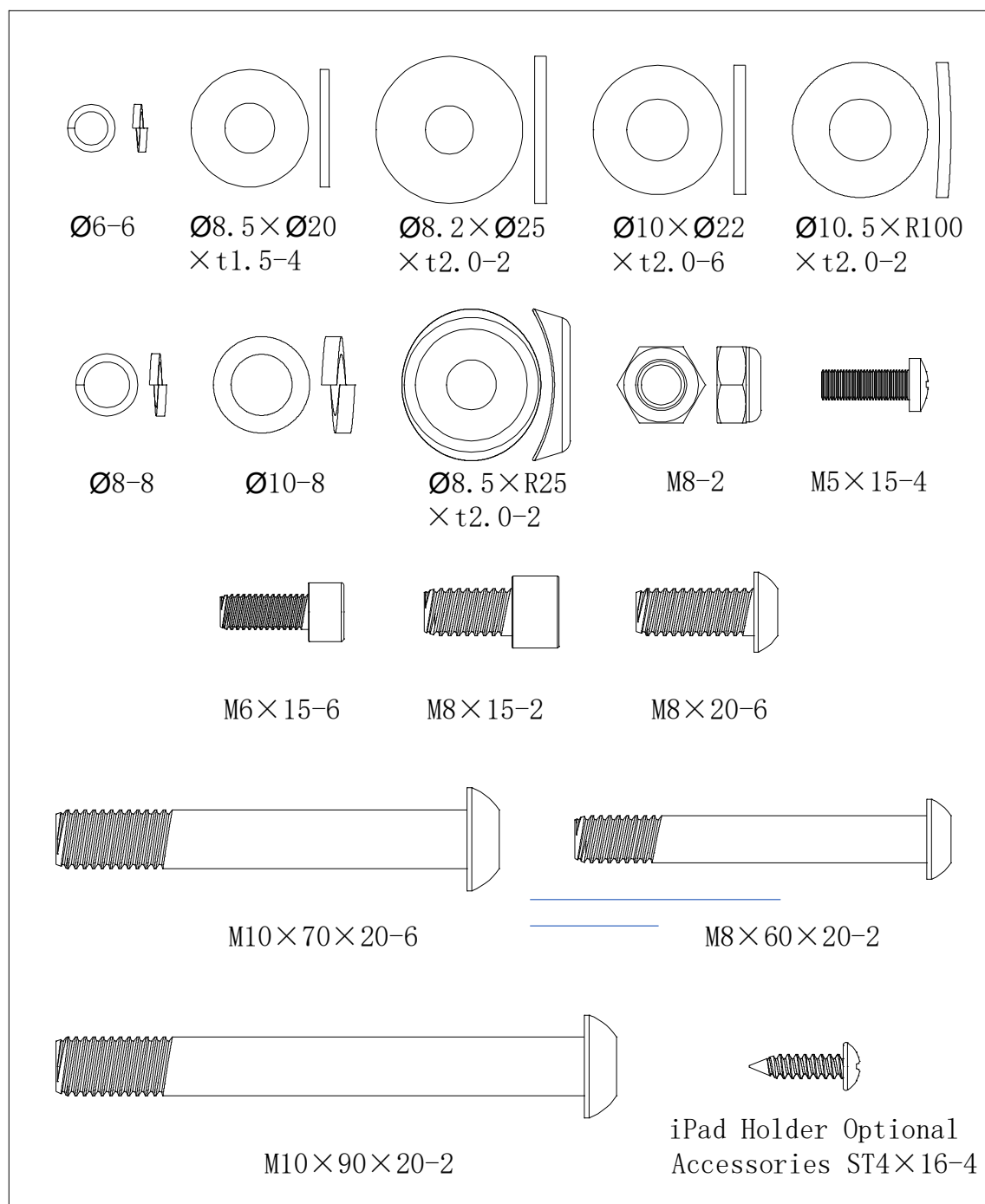


## Проверка комплектности тренажера



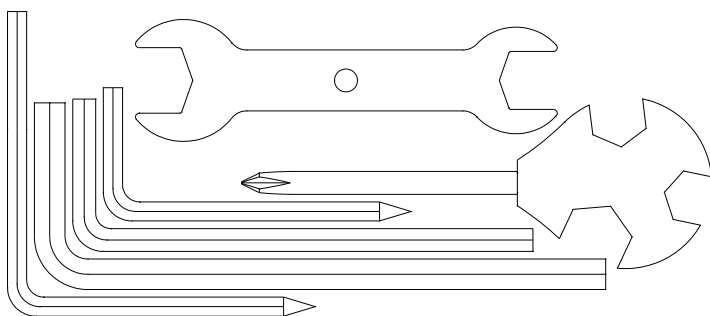
| №  | Наименование              | Спецификаци<br>я | Кол-<br>во |
|----|---------------------------|------------------|------------|
| 1  | Основная рама             |                  | 1          |
| 2  | Опорная рама              |                  | 1          |
| 3  | Левая опора педали        |                  | 1          |
| 4  | Правая опора педали       |                  | 1          |
| 7  | Подвижный поручень левый  |                  | 1          |
| 8  | Подвижный поручень правый |                  | 1          |
| 9  | Фиксированные поручни     |                  | 1          |
| 10 | Консоль в сборе           |                  | 1          |
| 11 | Держатель планшета        | (опционально)    | 1          |
| 12 | Втулка                    | Ø55              | 2          |
| 13 | Ограничитель движения     | Ø17× Ø8.5×47     | 2          |

## Комплект крепежных изделий



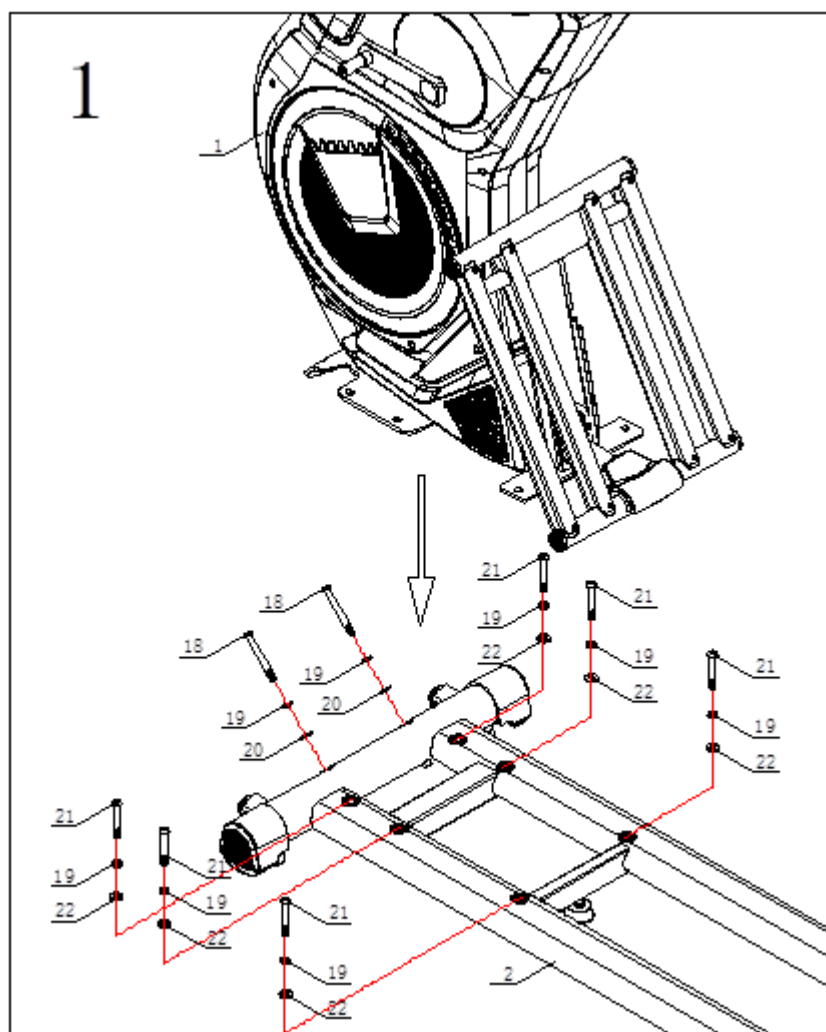
| №  | Описание        | Спецификация                                       | Кол-во | №  | Описание        | Спецификация                                        | Кол-во |
|----|-----------------|----------------------------------------------------|--------|----|-----------------|-----------------------------------------------------|--------|
| 18 | Болт            | M10 $\times$ 90 $\times$ 20                        | 2      | 27 | Шайба пружинная | $\varnothing 8$                                     | 8      |
| 19 | Шайба пружинная | $\varnothing 10$                                   | 8      | 28 | Шайба плоская   | $\varnothing 8.2 \times \varnothing 25 \times t2.0$ | 2      |
| 20 | Шайба дуговая   | $\varnothing 10.5 \times R100 \times t2.0$         | 2      | 29 | Болт            | M8 $\times$ 60 $\times$ 20                          | 2      |
| 21 | Болт            | M10 $\times$ 70 $\times$ 20                        | 6      | 30 | Болт            | M6 $\times$ 15                                      | 6      |
| 22 | Шайба плоская   | $\varnothing 10 \times \varnothing 22 \times t2.0$ | 6      | 31 | Шайба пружинная | $\varnothing 6$                                     | 6      |
| 24 | Шайба дуговая   | $\varnothing 8.5 \times R25 \times t2.0$           | 2      | 32 | Болт            | M8 $\times$ 20                                      | 6      |
| 25 | Гайка стопорная | M8                                                 | 2      | 33 | Шайба плоская   | $\varnothing 8.5 \times \varnothing 20 \times t1.5$ | 4      |
| 26 | Болт            | M8 $\times$ 15                                     | 4      | 34 | Винт            | M5 $\times$ 15                                      | 4      |
|    |                 |                                                    |        | 35 | Винт            | ST4 $\times$ 16                                     | 4      |

## Инструменты, входящие в комплект



| Описание          | Спецификация | Кол-во |
|-------------------|--------------|--------|
| Ключ-шестигранник | 5×80×80S     | 1      |
| Ключ-шестигранник | 5×35×85S     | 1      |
| Ключ-шестигранник | 6×40×120     | 1      |
| Ключ-шестигранник | 8×45×145     | 1      |
| Ключ-отвертка     | 14×17×75     | 1      |
| Ключ рожковый     | 15#&17#      | 1      |

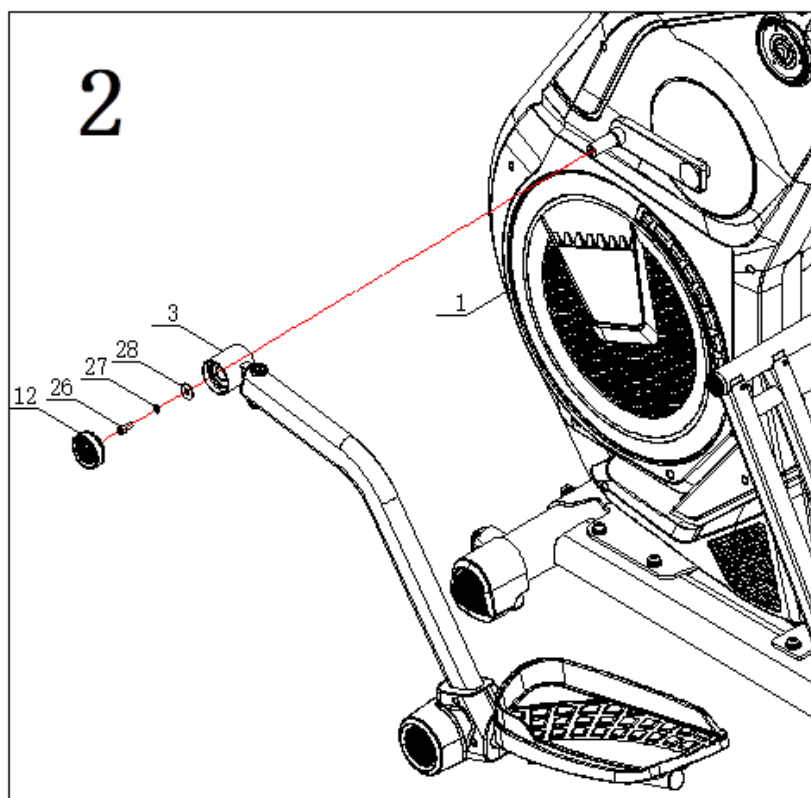
## Сборка оборудования



### ШАГ 1:

Установите основную раму (1) на опорную раму (2), закрепите с помощью 6 шт. болтов (21), 6 шт. пружинных шайб (19), 6 шт. плоских шайб (22) и 2 шт. болтов (18), 2 шт. пружинных шайб (19), 2 шт. дуговых шайб (20).

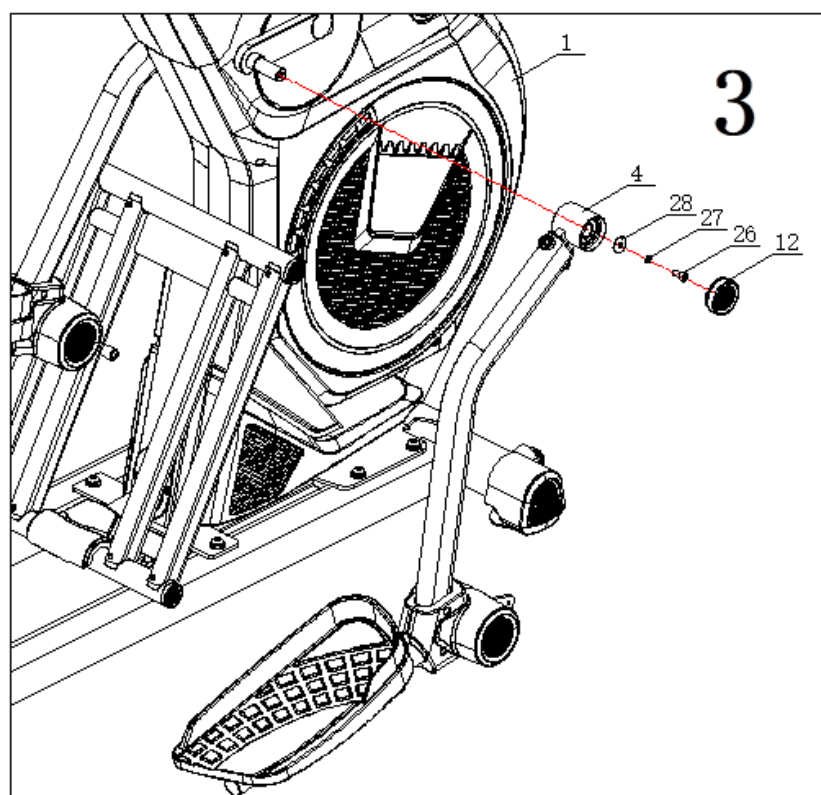
Внимание: сначала вставьте все болты и шайбы в отверстия рамы, затем закрепите их.



## ШАГ 2:

Нанесите немного смазки на ось основной рамы, прикрепите левую pedalную группу (3) к основной раме (1), закрепите с помощью плоской шайбы (28), пружинной шайбы (27) и болта (26). Затем установите заглушку (12) на левую pedalную группу (3).

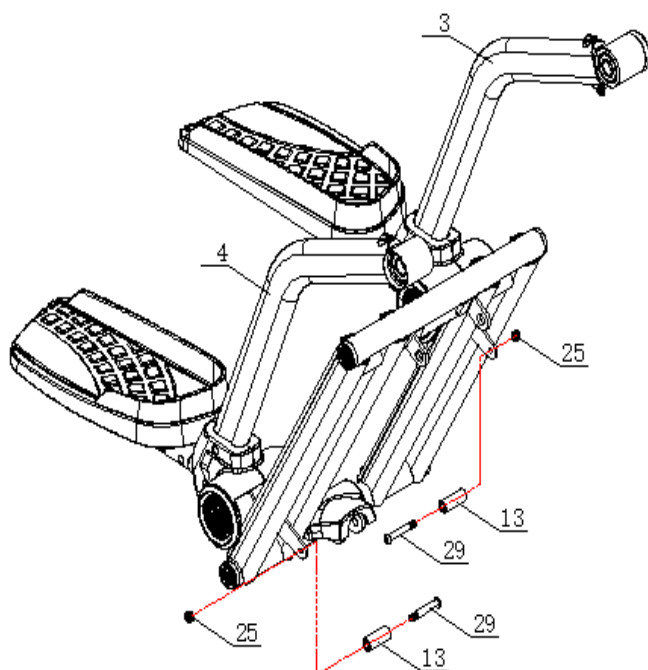
## ШАГ 3:



Нанесите немного смазки на ось основной рамы. Прикрепите правую pedalную группу (4) к основной раме (1), закрепите с помощью плоской шайбы (28), пружинной шайбы (27) и болта (26). Затем установите заглушку (12) на правую pedalную группу (4).

#### ШАГ 4:

# 4



Установите 1 стопор положения роликового колеса (13) на левую педальную группу (3), закрепите его 1 гайкой (25) и 1 болтом (29).

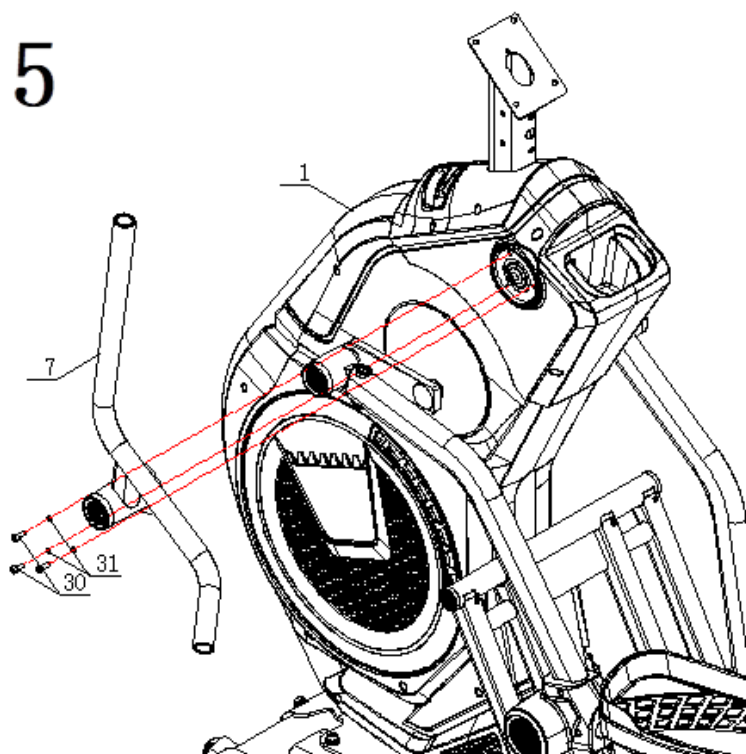
Аналогичным образом установите и закрепите стопор положения роликового колеса (13) на правую педальную группу (4).

Нанесите немного смазки на бумажное полотенце, равномерно нанесите тонкий слой смазки по направляющим, по которым движутся колеса, сотрите излишки смазки.

Стопор положения роликового колеса (13) должен быть установлен внутри.

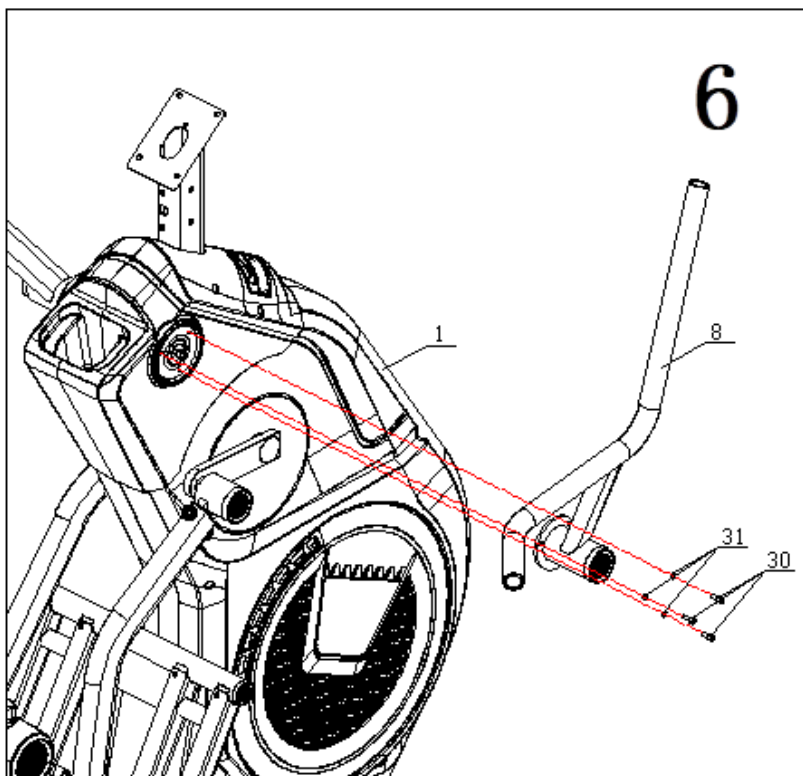
#### ШАГ 5:

# 5



Установите левый подвижный поручень (7) на основную раму (1). Закрепите соединение 3 комплектами пружинных шайб (31) и болтов (30).

Внимание: сначала вставьте все болты и шайбы в отверстия рамы, затем закрепите их.

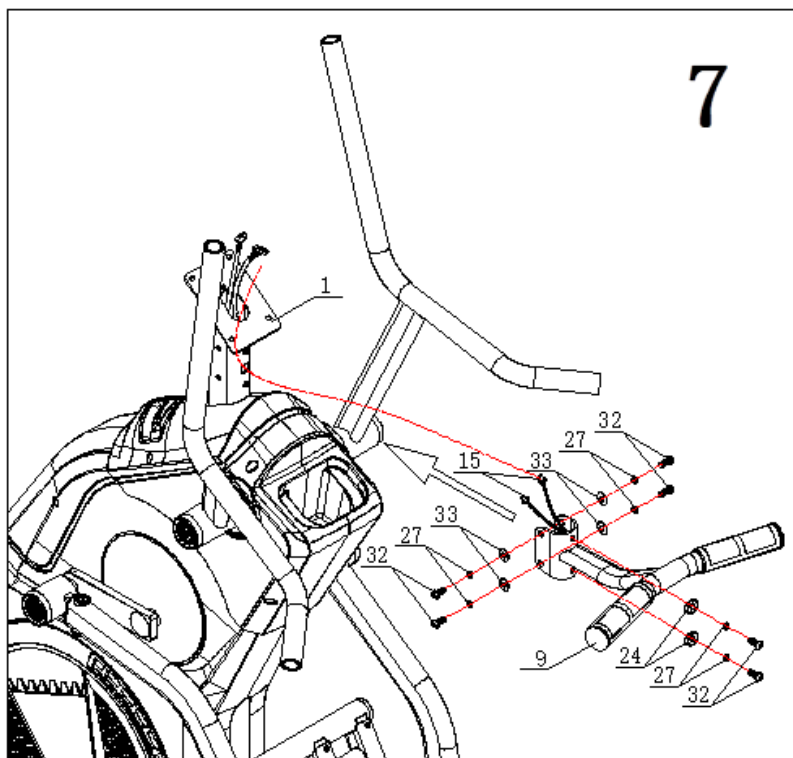


### ШАГ 6:

Установите левый подвижный поручень (8) на основную раму (1). Закрепите соединение 3 комплектами пружинных шайб (31) и болтов (30).

Внимание: сначала вставьте все болты и шайбы в отверстия рамы, затем закрепите их.

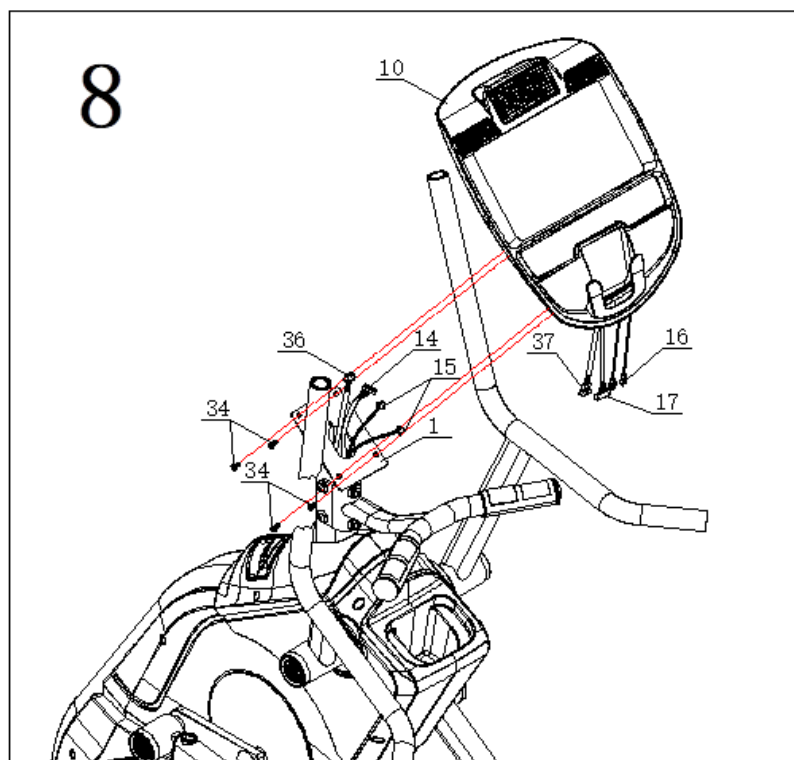
### ШАГ 7:



Пропустите кабель датчиков пульса (15) через отверстие основной рамы (1), поместите кабель на пластину крепления консоли.

Вставьте фиксированные поручни в сборе (9) в основную раму (1), закрепите с помощью 4 шт. плоских шайб (33), 4 шт. пружинных шайб (27), 4 шт. болтов (32) и 2 шт. дуговых шайб (24), 2 шт. пружинных шайб (27), 2 шт болтов (32).

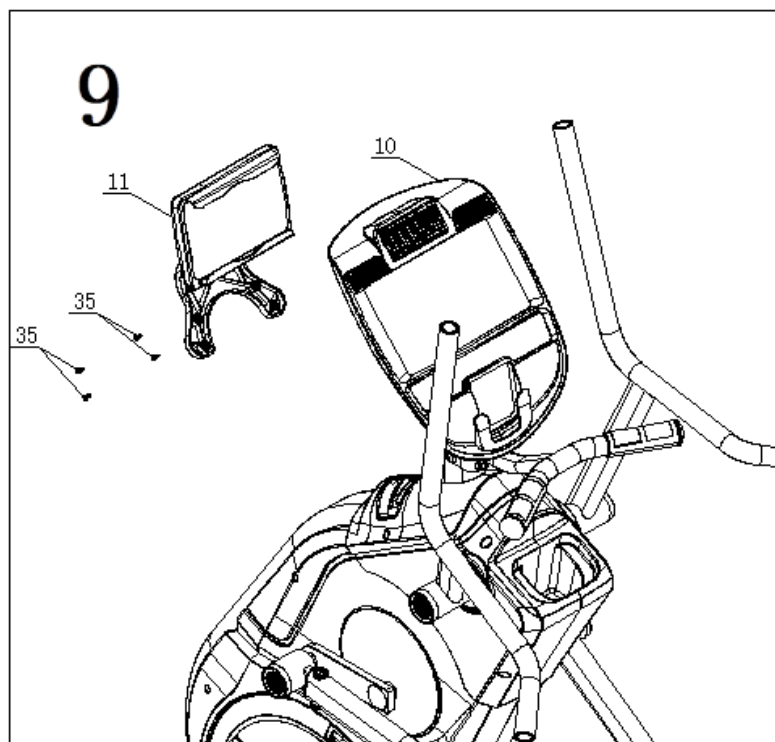
### ШАГ 8:



Соедините сигнальный кабель А консоли (17) с сигнальным кабелем А (14), кабель датчиков пульса консоли (16) с кабелем датчиков пульса (15), соединительный кабель В консоли (37) с соединительным кабелем В. (36). Установите консоль на основную раму (1), закрепите болт (34) 4 шт.

Внимание: сначала вставьте все болты и шайбы в отверстия рамы, затем закрепите их.

### ШАГ 9 (Опционально):



Прикрепите держатель планшета (11) к консоли (10) винтами 4 шт. (35).

Внимание: если вы покупаете тренажер с держателем для планшета, этот шаг обязателен, в противном случае вы можете пропустить его.



## Работа с консолью



### ПОКАЗАНИЯ ДИСПЛЕЯ

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TIME     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Прямой отсчет - нет предустановленной цели, время будет отсчитываться с 0:00.</li><li>- Обратный отсчет - с предустановленной целью время будет отсчитываться от установленного значения до 0, затем система остановится.</li><li>- Диапазон отображения: 0: 00 ~ 99: 59; Диапазон установки: 0: 00 ~ 99: 00</li></ul>  |
| SPEED    | <ul style="list-style-type: none"><li>- В режиме СТАРТ, скорость тренировки обновляется на экране каждые 3 секунды.</li><li>- Диапазон отображения: 0,0 ~ максимум 99,9 км / ч или мл / ч.</li><li>- Значение СКОРОСТИ и ОБОРОТОВ/МИН будет отображаться по очереди каждые 6 с.</li></ul>                                                                       |
| RPM      | <ul style="list-style-type: none"><li>- В режиме СТАРТ, обороты в минуту обновляются на экране каждые 3 секунды.</li><li>- Диапазон отображения: 0 ~ максимум 999.</li><li>- Значение СКОРОСТИ и ОБОРОТОВ/МИН будет отображаться по очереди каждые 6 с.</li></ul>                                                                                               |
| CALORIES | <ul style="list-style-type: none"><li>- Прямой отсчет - нет предустановленной цели, калории будут считаться от 0,0.</li><li>- Обратный отсчет - с предварительно установленной целью, калории будут отсчитываться от заданного до 0, затем система ОСТАНОВИТСЯ.</li><li>- Диапазон отображения: 0 ~ 999 ККАЛ; Диапазон установки: 0 ~ 990 ККАЛ.</li></ul>       |
| DISTANCE | <ul style="list-style-type: none"><li>- Прямой отсчет - нет заданной цели, расстояние будет отсчитываться от 0,0.</li><li>- Обратный отсчет - с предустановленной целью расстояние будет отсчитываться от предустановки до 0, затем система остановится.</li><li>- Дальность отображения: 0,0 ~ 99,9 км (мл); Диапазон установки: 0,0 ~ 99,0 км (мл).</li></ul> |
| PULSE    | <ul style="list-style-type: none"><li>- С входом сигнала пульса он будет обновлять частоту сердечных сокращений пользователя с периодичностью 7,5 с.</li><li>- Пульс превышает заданное целевое значение, консоль будет</li></ul>                                                                                                                               |



|                  |                                                                                                                                                             |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | напоминать би-би-звуком.<br>- Диапазон отображения: P-30 ~ 230; Диапазон установки: 0-30 ~ 230.                                                             |
| WATT             | - Отображение энергопотребления во время тренировки. С входом данных он будет обновлять значение WATT каждые 3 секунды.<br>- Диапазон отображения: 0 ~ 999. |
| MANUAL           | - Вручную отрегулируйте уровень нагрузки тренировки.                                                                                                        |
| PROGRAM          | - Выбор предустановленной программы на тренировку; можно выбрать одну из 12 предустановленных программ (P1 ~ P12).                                          |
| USER             | - Пользователь создает свой собственный профиль уровней сопротивления для тренировки.                                                                       |
| H.R.C.           | - Целевая тренировка HR.<br>- Четыре режима на выбор: 55%, 75%, 90%, TAG.                                                                                   |
| WATT<br>CONSTANT | - Ватт постоянный режим тренировки.                                                                                                                         |

### ФУНКЦИИ КЛАВИШ

|            |                                                                                                                                                                                                                                |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| RECOVERY   | - Для проверки скорости восстановления сердечного ритма после нагрузки – запуск функции фитнес теста.                                                                                                                          |
| MODE       | - В режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы выбрать функцию или подтвердить все значения настроек.                                                                                                                           |
| PROGRAM    | - Выбрать программу тренировки.                                                                                                                                                                                                |
| BODY FAT   | - Для проверки % жира в организме (5,0% ~ 50%) и BMI (0 ~ 50).                                                                                                                                                                 |
| +          | - Чтобы увеличить уровень сопротивления, выберите программу или увеличьте значение функции.                                                                                                                                    |
| -          | - Чтобы снизить уровень сопротивления, выберите программу или уменьшите значение функции.                                                                                                                                      |
| RESET      | - В режиме ожидания или режиме настройки нажмите эту кнопку, чтобы вернуться в главное меню.<br>- Удерживайте нажатой эту кнопку в течение 2 секунд, консоль перезагрузится и выйдет из режима настройки профиля пользователя. |
| START/STOP | - Чтобы начать или остановить тренировку. Когда пользователь останавливает тренировку, нажимая кнопку START / STOP, на компьютере сохраняются все значения настроек.                                                           |
| FAN        | - При включении питания или во время тренировки пользователь может нажать кнопку FAN, чтобы включить функцию вентилятора, нажмите ее еще раз, чтобы выключить. (Опционально)                                                   |
| INCLINE ▲  | - Увеличьте уровень наклона (1 ~ 15).                                                                                                                                                                                          |
| INCLINE ▼  | - Уменьшите уровень наклона (15 ~ 1).                                                                                                                                                                                          |

### ПРОГРАММЫ

#### ВКЛЮЧЕНИЕ

Подключите питание (или нажмите кнопку RESET на 2 секунды), прозвучит зуммер в течение 1 секунды, и на дисплее отобразятся все светодиоды в течении 2 секунд (Рис. 1), затем отобразятся диаметр колеса и км (или ML) в среднем окне и «Е» (или «А») в CALORIE. окно (Рис. 2). Затем перейдите в режим установки данных пользователя.

#### УСТАНОВКА ДАННЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Системный выбор пользователя по умолчанию - U1 (Рис. 3), нажмите клавишу «+» или «-», чтобы выбрать пользователя U1 ~ U4, нажмите кнопку MODE для подтверждения.

Нажмите кнопки «+» или «-», чтобы установить ПОЛ (Рис. 4), ВОЗРАСТ (Рис. 5), РОСТ (Рис. 6), ВЕС (Рис. 7) и подтвердите нажатием MODE. По окончании настройки система войдет на страницу выбора функции (Рис. 8).

ПОЛ - женский / мужской; ВОЗРАСТ - 1 ~ 99 (значение по умолчанию - последнее введенное значение); РОСТ - 100 ~ 200 см (значение по умолчанию - последнее введенное значение); ВЕС - 20 ~ 150 кг (значение по умолчанию - последнее введенное значение).



Рис.1



Рис.2



Рис.3

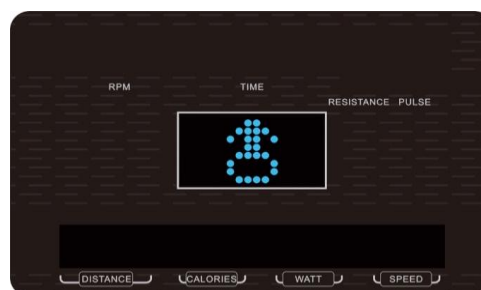


Рис.4



Рис.5



Рис.6



Рис.7

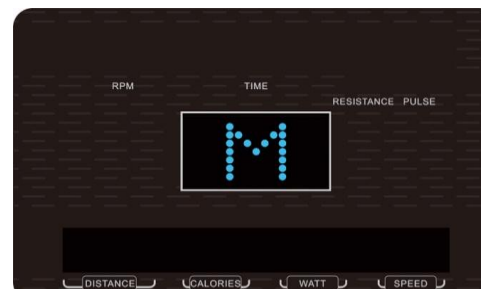


Рис.8

## РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

Если в течение 4 минут нет входного сигнала оборотов, светодиодный дисплей и консоль переходит в спящий режим. Без отключения источника питания пользователь может нажать любую клавишу или начать крутить педали, чтобы разбудить его.

## ВЫБОР РЕЖИМА ТРЕНИРОВКИ

После установки ДАННЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ и перехода в главное меню пользователь может нажать «P» (ПРОГРАММА) или «+/-» для выбора: MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ) -> PROGRAM (ПРОГРАММЫ) -> USER (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ) -> H.R.C. (ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ) -> WATT (ПРОГРАММА ПОСТОЯННОЙ МОЩНОСТИ) (Рис. 9-13), в центральном окне дисплея отображается название программы, нажмите MODE для подтверждения. В главном меню пользователь также может нажать СТАРТ / СТОП для прямого входа в ручной режим тренировки без установки параметров.



Рис.9

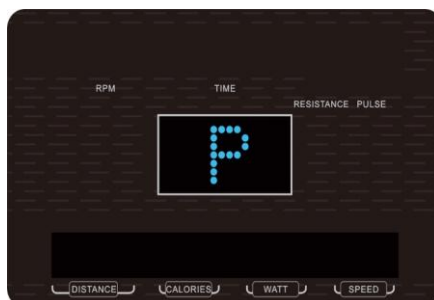


Рис.10

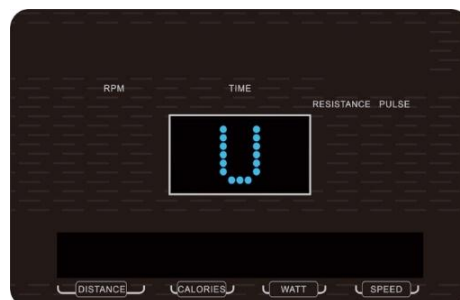


Рис.11

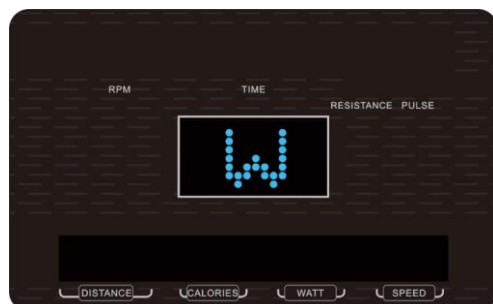


Рис.12

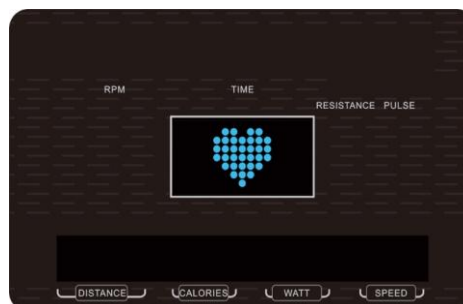


Рис.13

## РУЧНОЙ РЕЖИМ

В главном меню нажмите кнопку «P» (ПРОГРАММА) или нажмите «+» / «-», чтобы выбрать MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ), нажмите клавишу MODE, чтобы войти в РУЧНОЙ режим.

Перед тренировкой пользователю необходимо настроить следующие значения параметров:

TIME (ВРЕМЯ): мигает на дисплее (Рис. 14). Пользователь может нажать кнопку «+» или «-», чтобы установить целевое время тренировки с 00:00 до 99:00. Нажмите MODE, чтобы подтвердить настройку.

DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ): мигает на дисплее (Рис. 15). Пользователь может нажать кнопку «+» или «-», чтобы установить целевое расстояние от 0,0 до 99,0. Нажмите MODE, чтобы подтвердить настройку.

CALORIES (РАСХОД КАЛОРИЙ): мигает на дисплее (Рис. 16). Пользователь может нажать кнопку «+» или «-», чтобы установить целевое значение калорий от 0 до 990 ккал, приращение / уменьшение составляет 10. Нажмите MODE для подтверждения настройки.

PULSE (ПУЛЬС): мигает на дисплее (Рис. 17). Пользователь может нажать кнопку «+» или «-», чтобы установить целевой пульс от 0-30 до 230. Нажмите MODE, чтобы подтвердить настройку. Консоль будет определять вашу частоту сердечных сокращений, если вы будете держать ладони на датчиках пульса, расположенных на поручнях.

Во время настройки будет загораться индикатор параметра тренировки TIME (ВРЕМЯ) / DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) / КАЛОРИИ, а значение будет мигать с частотой 1 Гц, которое нужно отрегулировать, клавишами «+» или «-». Удерживайте нажатой кнопку «+» или

«-», значение будет продолжать увеличиваться / уменьшаться. В начале тренировки загорится светодиод PULSE и отобразится значение пульса; если сигнал пульса отсутствует, в окне PULSE отображается «Р». Нажмите кнопку START / STOP, чтобы начать тренировку. Во время тренировки пользователь может регулировать уровень сопротивления клавишами «+» или «-». При настройке уровня сопротивления в окне RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ) будет отображаться значение УРОВНЯ в течение 2 секунд, а затем отобразится значение ПУЛЬСА. Синий столбец начинает мигать один за другим и переключаться на следующий в течение заданного времени, разделенного на 16. Как только установленное целевое значение параметра тренировки достигнет 0, тренировка автоматически остановится. Пользователь также может нажать кнопку START / STOP, чтобы остановить тренировку. Нажмите RESET, чтобы вернуться в главное меню.

В режиме тренировки пользователь также может регулировать уровень сопротивления, нажимая кнопку «+» или «-». При регулировке уровня сопротивления в большом окне будет отображаться значение УРОВНЯ в течение 2 секунд, затем отобразится значение ПУЛЬСА.



Рис.14



Рис.15



Рис.14



Рис.15

## ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Нажмите кнопку RESET для перехода в главное меню.

Нажмите клавишу «Р» (ПРОГРАММА) и выберите PROGRAM (предустановленные программы). При входе в данный режим программ имеется всего 12 программных профилей (P1 ~ P12) (Рис. 18 ~ 29).

С помощью клавиш «+» или «-», выберите желаемую программу (один профиль), и нажмите MODE для подтверждения. Перед тренировкой пользователю необходимо настроить следующее значение:

TIME (ВРЕМЯ): мигает на дисплее (Рис. 30). Пользователь может нажать кнопку «+» или «-», чтобы установить целевое время тренировки с 00:00 до 99:00.

DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ): мигает на дисплее (Рис. 31). Пользователь может нажать кнопку «+» или «-», чтобы установить целевое расстояние от 0,0 до 99,0. Нажмите MODE,

чтобы подтвердить настройку.

Нажмите кнопку START / STOP, чтобы начать тренировку. Пользователь также может нажать кнопку START / STOP, чтобы остановить тренировку. Нажмите RESET, чтобы вернуться в главное меню.



Рис.18



Рис.19



Рис.20



Рис.21



Рис.22



Рис.23



Рис.24



Рис.25





Рис.26



Рис.27



Рис.28



Рис.29



Рис.30



Рис.31

## ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ (НАСТРАИВАЕМАЯ) ПРОГРАММА

Нажмите кнопку RESET для перехода в главное меню. Клавишами «+» или «-» выберите USER (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ) и нажмите MODE для входа в программу USER. Пользователь может создать свой собственный профиль в этом режиме. Первая синяя точка профиля начнет мигать, затем нажмите кнопку «+» или «-», чтобы отрегулировать уровень сопротивления каждой точки столбца (Рис. 32), нажмите MODE для подтверждения. Полный профиль программы будет содержать 16 столбцов (значение по умолчанию = 1). Для завершения или выхода из настройки удерживайте кнопку MODE в течении 2 секунд.

Затем установите следующие значения параметров:

ВРЕМЯ: мигает на дисплее (Рис. 33) и вы можете нажать кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы установить целевое время тренировки с 00:00 до 99:00. Нажмите кнопку START / STOP, чтобы начать тренировку. В режиме тренировки пользователь также может вручную регулировать уровень сопротивления, нажимая кнопку «+» или «-». После того, как заданные целевые данные обратятся к 0, тренировка автоматически остановится. Вы можете нажать кнопку START / STOP, чтобы снова начать тренировку. Другие

предустановленные данные будут продолжать обратный отсчет от предыдущих данных. В режиме STOP пользователь может нажать кнопку RESET, чтобы вернуться в главное меню.

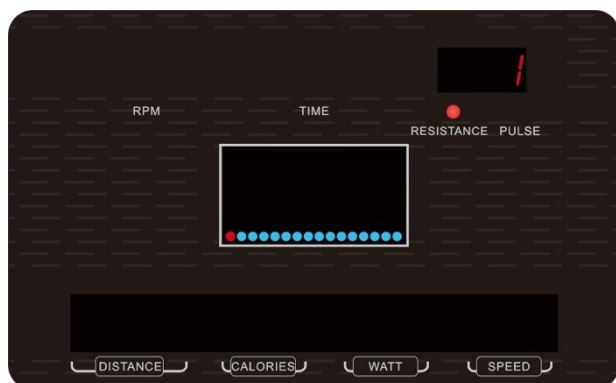


Рис.32



Рис.33

### ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ (H.R.C.)

В этих программах компьютер регулирует уровень нагрузки в зависимости от текущего пульса. Например, уровень нагрузки будет увеличиваться, пока текущий пульс ниже целевого пульса, или уровень нагрузки будет уменьшаться, пока текущий пульс выше целевого пульса. В результате текущий пульс пользователя устанавливается в диапазоне: ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС+5/-5.

Чтобы использовать эту функцию, вам нужно обхватить ладонями датчики пульса на фиксированных поручнях, чтобы измерять частоту пульса.

Эти программы могут обеспечить эффективность и безопасность ваших упражнений в ожидаемом диапазоне частоты пульса.

- HRC 55% - программа 55% от максимального пульса.

Целевой пульс =  $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 55\%$ .

Пользователь может выполнять тренировку эффективно, когда пульс находится в диапазоне 55%. Это идеальное упражнение для новичков и для сжигания жира в целом.

- HRC 75% - программа 75% от максимального пульса.

Целевой пульс =  $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 75\%$ .

HRC 75% от максимальной частоты пульса подходит для опытных пользователей и спортсменов.

- HRC 90% - программа 90% от максимального пульса.

- TAG (Целевой пульс) =  $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 90\%$ .

Анаэробный режим HRC90 (HRC 90% от максимальной частоты пульса) подходит только для соревнующихся спортсменов и краткосрочных тренировок.

TAG - целевой пульс устанавливается пользователем. В режиме TAG консоль может рассчитывать целевую частоту пульса в зависимости от возраста пользователя, а также пользователи могут настраивать желаемую частоту пульса. Но не устанавливайте целевую частоту сердечных сокращений, превышающую допустимый для вас возраст.

Для входа в пульсозависимые программы, нажмите кнопку RESET для перехода в главное меню. Клавишами «+» или «-» выберите H.R.C. (ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ) и нажмите MODE, чтобы войти в режим H.R.C. Далее клавишами «+» или «-» выберите одну из пульсозависимых программ: 55%, 75%, 90% или TAG.

На дисплее отобразится название выбранной программы и целевой пульс (мигает на дисплее) и вы можете подтвердить предложенное консолью значение либо может выбрать другое целевое значение частоты сердечных сокращений.

Система предустановленных значений, рассчитанная автоматически на основе введенного пользователем ВОЗРАСТА, будет отображаться на дисплее: название



программы и целевой пульс (Рис. 34 ~ 37). Нажмите MODE для подтверждения. Если вы выберете H.R.C TAG, на экране отобразится заданное значение 100, нажмите «+» или «-», чтобы отрегулировать целевой пульс от 30 до 230. Нажмите кнопку MODE для входа. Затем установите следующие значения параметров:

ВРЕМЯ: мигает на дисплее, и вы можете нажать кнопку «+» или «-», чтобы установить целевое время тренировки с 00:00 до 99:00. (Рис. 38). Нажмите кнопку START / STOP, чтобы начать тренировку.

Во время тренировки уровень сопротивления будет автоматически регулироваться в соответствии с вашей текущей частотой пульса. Если импульсный сигнал не обнаружен, центральный светодиодный индикатор отобразит напоминание в виде рисунка 39. Нажмите STOP, чтобы приостановить тренировку, нажмите кнопку RESET, чтобы вернуться в главное меню.

※ H.R.C 55% - Диетическая программа; H.R.C 75% - Программа здоровья; H.R.C 90% - Спортивная программа



Рис.34



Рис.35



Рис.36



Рис.37



Рис.38



Рис.39

## ПРОГРАММА ПОСТОЯННОЙ МОЩНОСТИ

Когда пользователь находится в любом режиме, нажмите кнопку START / STOP, затем нажмите RESET, чтобы перейти в главное меню. Клавишами «+» или «-» выберите WATT (ПРОГРАММУ ПОСТОЯННОЙ МОЩНОСТИ) и нажмите MODE, чтобы войти в режим тренировки постоянной мощности. При входе в режим WATT заданное значение 120 мигает (Рис. 40). Пользователь может отрегулировать значение WATT, нажав кнопку «+» или «-» от 10 до 350 с шагом 5 Вт, и нажать MODE для подтверждения. Затем отрегулируйте следующее значение:

TIME (ВРЕМЯ): мигает на дисплее и вы можете нажать кнопку «+» или «-», чтобы установить целевое время тренировки с 00:00 до 99:00 (Рис. 41). Нажмите кнопку START / STOP, чтобы начать тренировку.

Система автоматически отрегулирует уровень WATT в соответствии с заданными целевыми данными ватт, текущими оборотами и скоростью тренировки. Если скорость тренировки высокая, уровень сопротивления снизится. В противном случае он увеличится. После остановки тренировки пользователь может нажать кнопку RESET, чтобы вернуться в главное меню.



Рис.40



Рис.41

## ФИТНЕС ТЕСТ (РЕЖИМ ВОССТАНОВЛЕНИЯ)

Данную функцию можно применять сразу после тренировки, а лучше перед началом заключительного этапа программы «заминка». Фитнес оценка рассчитывается как разница между начальным и конечным значением пульса за одну минуту. Чем быстрее восстанавливается пульс до нормального значения после нагрузки, тем лучше. Улучшение этой оценки при регулярных тренировках является показателем улучшения физической формы. Мы рекомендуем пользователю пройти тест на восстановление скорости после периода интенсивных упражнений. Во время восстановления пульса пользователю необходимо расслабиться. Уровень сопротивления нагрузки не должен быть высоким, пока частота пульса пользователя не снизится почти до нормального значения.

Перед началом этапа тренировки «заминка», нажмите кнопку RECOVERY (ФИТНЕС ТЕСТ), в это время будет отображаться только ВРЕМЯ и обратный отсчет с 00:60, другие функции будут недоступны. Если на консоль не поступает сигнал пульса, нельзя нажимать кнопку RECOVERY (ФИТНЕС ТЕСТ). Когда на экране появится значение пульса, нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ, чтобы начать тест. Держитесь обеими руками за датчики пульса на фиксированных поручнях. Отображение всех функций прекратится, за исключением того, что «ВРЕМЯ» начнет обратный отсчет с 00:60 по секундам (Рис. 42) и загорится индикатор ПУЛЬС. Сопротивление системы снизится до уровня 1.

Пока ВРЕМЯ отсчитывает время до 00:00, на экране отображается статус восстановления пульса с надписью «FX» (X = 1, ... 6) (Рис. 43). F1 - лучший, F6 - худший. Нажмите кнопку RECOVERY еще раз, чтобы перейти к предыдущему состоянию тренировки. Если

пользователь нажимает RECOVERY до начала обратного отсчета ВРЕМЕНИ до 00:00, режим ВОССТАНОВЛЕНИЯ будет отключен и консоль перейдет в главное меню.



Рис.42



Рис.43

|    |                   |
|----|-------------------|
| F1 | Превосходно       |
| F2 | Отлично           |
| F3 | Хорошо            |
| F4 | Удовлетворительно |
| F5 | Ниже среднего     |
| F6 | Плохо             |

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИИ ЖИРОАНАЛИЗАТОРА (BODY FAT)

В режиме STOP нажмите кнопку BODY FAT, чтобы запустить режим жироанализатора. Система начнет измерение. Во время измерения пользователь должен держать обе руки на рукоятке с датчиками пульса. И на экране будет отображаться Рис. 44 ~ 46, пока консоль не закончит измерения. После измерения на экране отобразятся процентное содержание жира в организме и BMI (индекс массы тела), а также рекомендации (Рис. 47 ~ 48).

Нажмите кнопку BODY FAT еще раз, чтобы вернуться к предыдущему состоянию тренировки.

※ Отображение кода ошибки во время измерения:

Е-1 - пользователь неправильно держит ручки (Рис. 49)

Е-4 - % жира тела превышает диапазон настройки (5,0% ~ 50%) (Рис. 50)



Рис.44

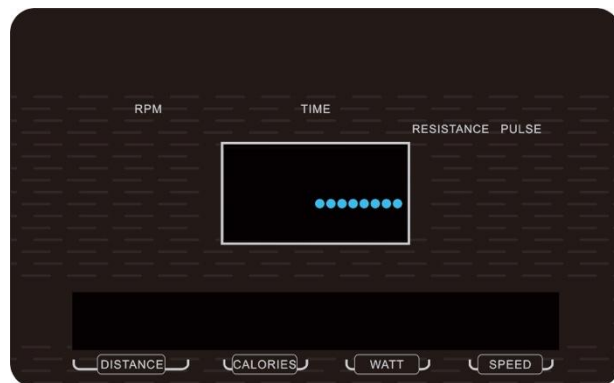


Рис.45



Рис.46



Рис.47



Рис.48



Рис.49



Рис.50

## ПРИМЕЧАНИЕ

1. Когда пользователь нажимает и удерживает кнопку (RESET) СБРОС в течение 2 секунд произойдет ПОЛНЫЙ СБРОС, консоль переходит в режим ПУСК, сигнал зуммера 1 с, все светодиоды отображаются в течение 2 с, затем переходят в режим настройки. Уровень нагрузки 1.

2. Акустические указания системы:

1 короткий звуковой сигнал - действующая кнопка

2 коротких звуковых сигнала - неверная кнопка или пульс превышает целевое значение

3 коротких звуковых сигнала в секунду - WATT выше спецификации

4 коротких звуковых сигнала - значение функции уменьшается до 0

6 коротких сигналов - H.R.C. или WATT программы останавливаются

## ФУНКЦИЯ ИЗМЕНЕНИЯ НАКЛОНА

Функция изменения наклона INCINE (вверх/– вниз) может быть использована пользователем для увеличения либо уменьшения нагрузки во время тренировки помимо функции управления нагрузкой с помощью клавиш RESISTANCE +/- . Во время тренировки пользователь может нажимать кнопку или для регулировки наклона вверх или вниз. (Диапазон: 1 ~ 15 уровней, Рис. 51 ~ 52). Двигатель будет соответственно увеличивать или уменьшать уровень наклона.



Рис.49

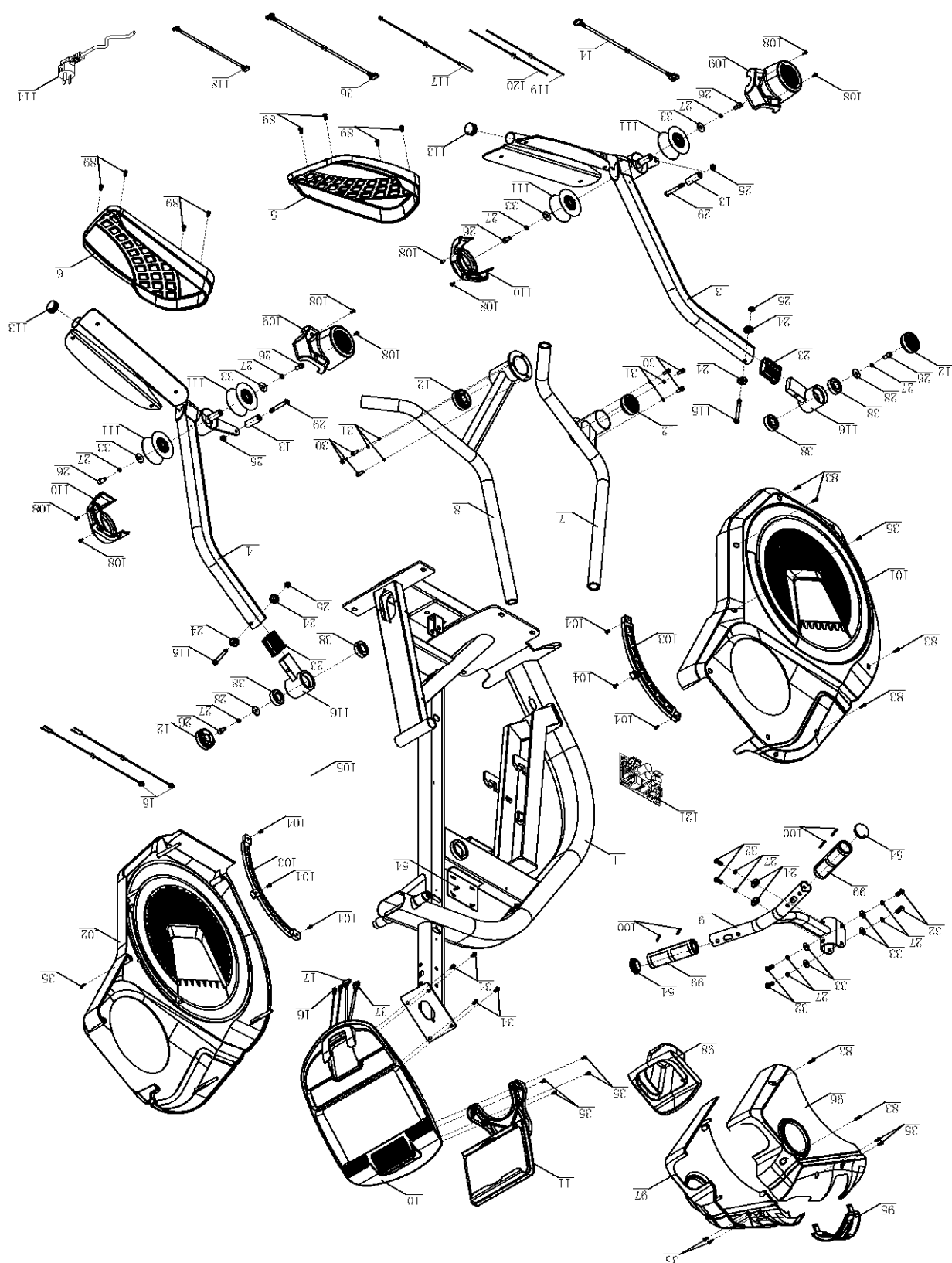


Рис.50

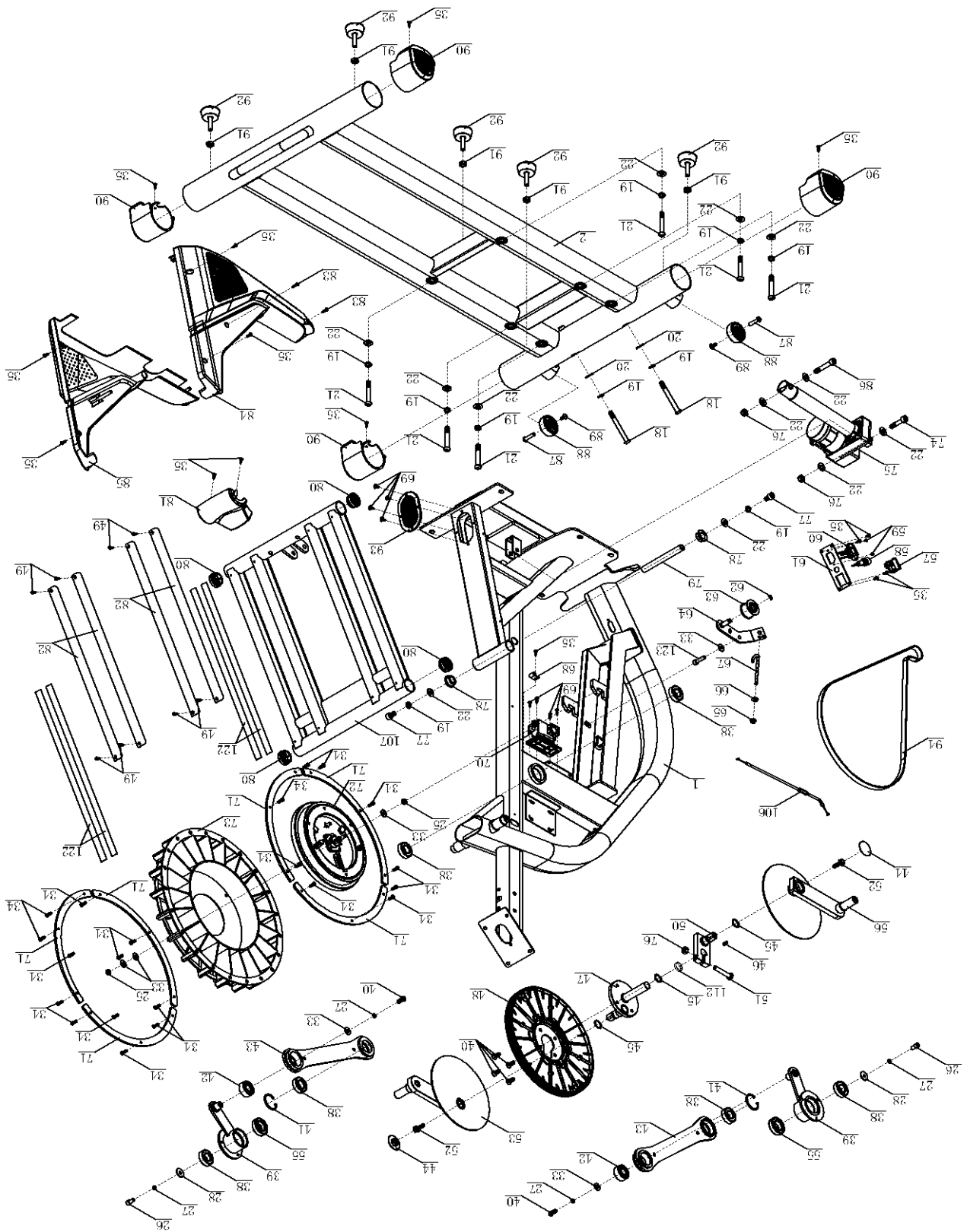
## Список комплектующих частей

| №. | Наименование                         | Спец.           | кол-во | №.  | Наименование                      | Спец.        | кол-во |
|----|--------------------------------------|-----------------|--------|-----|-----------------------------------|--------------|--------|
| 1  | Основная рама                        |                 | 1      | 64  | Кронштейн натяжителя              |              | 1      |
| 2  | Опорная рама                         |                 | 1      | 65  | Гайка                             | M6           | 1      |
| 3  | Левая опора педали                   |                 | 1      | 66  | Шайба плоская                     | Ø6× Ø20×t2.0 | 1      |
| 4  | Правая опора педали                  |                 | 1      | 67  | Крюк                              |              | 1      |
| 7  | Левый верхний руль                   |                 | 1      | 68  | Фиксатор сенсора                  |              | 1      |
| 8  | Правый верхний руль                  |                 | 1      | 69  | Винт-саморез                      | ST4×12       | 8      |
| 9  | Руль в сборе                         |                 | 1      | 70  | Мотор                             |              | 1      |
| 10 | Консоль в сборе                      |                 | 1      | 71  | Грузоблок маховика                |              | 6      |
| 11 | Держатель планшета                   | (опционально)   | 1      | 72  | Маховик                           |              | 1      |
| 12 | Заглушка втулки                      | Ø55             | 1      | 73  | Маховик                           |              | 1      |
| 13 | Ограничитель ролика                  | Ø17×Ø8.5×47     | 1      | 74  | Болт                              | M10×45×20    | 1      |
| 14 | Соединительный кабель А              | L-650 mm        | 2      | 75  | Мотор наклона                     |              | 1      |
| 15 | Кабель пульсометров                  | L-550 mm        | 2      | 76  | Гайка                             | M10          | 3      |
| 16 | Кабель пульсометров консоли          |                 | 1      | 77  | Болт                              | M10×15       | 2      |
| 17 | Соединительный кабель консоли А      |                 | 2      | 78  | Втулка                            |              | 2      |
| 18 | Болт                                 | M10×90×20       | 2      | 79  | Ось                               |              | 1      |
| 19 | Пружинная шайба                      | Ø10             | 1      | 80  | Заглушка                          |              | 4      |
| 20 | Скругленная шайба                    | Ø10.5×R100×t2.0 | 2      | 81  | Кожух                             |              | 1      |
| 21 | Болт                                 | M10×70×20       | 6      | 82  | Алюминиевая накладка направляющей |              | 1      |
| 22 | Шайба                                | Ø10×Ø22×2.0     | 6      | 83  | Винт                              | ST4×20       | 8      |
| 24 | Скругленная шайба                    | Ø8.5×R25×t2.0   | 2      | 84  | Кожух                             |              | 1      |
| 25 | Гайка                                | M8              | 2      | 85  | Кожух                             |              | 1      |
| 26 | Болт                                 | M8×15           | 8      | 86  | Болт                              | M10×60×20    | 1      |
| 27 | Пружинная шайба                      | Ø8              | 10     | 87  | Болт                              |              | 2      |
| 28 | Шайба                                | Ø8.2×Ø25×t2.0   | 2      | 88  | Колесо                            |              | 2      |
| 29 | Болт                                 | M8×60×20        | 2      | 89  | Болт                              | M6×12        | 10     |
| 30 | Болт                                 | M6×15           | 6      | 90  | Заглушка                          |              | 4      |
| 31 | Пружинная шайба                      | Ø6              | 6      | 91  | Гайка                             | M10          | 5      |
| 32 | Болт                                 | M8×20           | 6      | 92  | Опора                             |              | 5      |
| 33 | Шайба                                | Ø8.5×Ø20×t1.5   | 4      | 93  | Прокладка                         |              | 1      |
| 34 | Болт                                 | M5×15           | 4      | 94  | Ремень                            | 560PJ6       | 1      |
| 35 | Винт                                 | ST4×16          | 4      | 95  | Кожух средний                     |              | 1      |
| 36 | Соединительный кабель В              | L-650 mm        | 1      | 96  | Кожух левый                       |              | 1      |
| 37 | Соединительный кабель консоли В      |                 | 1      | 97  | Кожух правый                      |              | 1      |
| 38 | Подшипник                            | 6004-ZZ         | 10     | 98  | Держатель бутылки                 |              | 1      |
| 39 | Ручка                                |                 | 2      | 99  | Датчик пульса                     |              | 1      |
| 40 | Болт                                 | M8×15           | 6      | 100 | Винт-саморез                      | ST3×30       | 4      |
| 41 | Шайба плоская                        | Ø42             | 2      | 101 | Кожух левый                       |              | 1      |
| 42 | Подшипник                            | 2203-2RS        | 2      | 102 | Кожух правый                      |              | 1      |
| 43 | Ручка                                |                 | 2      | 103 | Кожух декоративный                |              | 1      |
| 44 | Кожух шатуна                         |                 | 2      | 104 | Винт-саморез                      | ST4×10       | 6      |
| 45 | Пружинная шайба                      | Ø20             | 3      | 106 | Трос нагрузки                     |              | 1      |
| 46 | Шпонка на лыске                      |                 | 1      | 107 | Рама наклона                      |              | 1      |
| 47 | Ось шатуна                           |                 | 1      | 108 | Болт                              | M4×10        | 8      |
| 48 | Приводное колесо                     |                 | 1      | 109 | Кожух колеса левый                |              | 2      |
| 49 | Болт                                 | M5×10           | 8      | 110 | Кожух колеса правый               |              | 2      |
| 50 | Прямоугольный элемент с эксцентриком |                 | 1      | 111 | Колесо                            |              | 4      |
| 51 | Болт                                 | M10×55×20       | 1      | 112 | Труба                             |              | 1      |
| 52 | Болт                                 | 5/16-18UNC-25   | 2      | 113 | Заглушка                          |              | 2      |
| 53 | Шатун правый                         |                 | 1      | 114 | Провод                            |              | 1      |
| 54 | Заглушка                             |                 | 2      | 115 | Болт                              | M8×80×20     | 2      |
| 55 | Подшипник                            | 6005            | 2      | 116 | Рычаг                             |              | 2      |
| 56 | Шатун левый                          |                 | 1      | 117 | Провод                            |              | 1      |
| 57 | Выключатель                          |                 | 1      | 118 | Провод                            |              | 1      |
| 58 | Предохранитель                       | 6A              | 1      | 119 | Провод                            |              | 1      |
| 59 | Винт-саморез                         | ST3×10          | 2      | 120 | Провод                            |              | 1      |
| 60 | Гнездо                               |                 | 1      | 121 | Контроллер                        |              | 1      |
| 61 | Фиксатор гнезда                      |                 | 1      | 122 | Стикер                            |              | 1      |
| 62 | Пружинная шайба                      | Ø10             | 1      | 123 | Болт                              | M8×30        | 1      |
| 63 | Ролик натяжителя                     |                 | 1      |     |                                   |              |        |

## Схема тренажера в разобранном виде







## Технические характеристики

|                                           |                                                                                                                         |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Рама</b>                               | высокопрочная                                                                                                           |
| <b>Система нагружения</b>                 | Аэро-магнитная                                                                                                          |
| <b>Кол-во уровней нагрузки</b>            | 24                                                                                                                      |
| <b>Маховик</b>                            | 20 кг (инерционный вес)                                                                                                 |
| <b>Наклон</b>                             | 15 уровней                                                                                                              |
| <b>Регулировка наклона</b>                | автоматическая                                                                                                          |
| <b>Тип сочленений</b>                     | высококачественные подшипники                                                                                           |
| <b>Педали</b>                             | антискользящие, увеличенного размера                                                                                    |
| <b>Высота шага</b>                        | 300 мм                                                                                                                  |
| <b>Измерение пульса</b>                   | сенсорные датчики на фиксированных поручнях                                                                             |
| <b>Консоль</b>                            | многофункциональный LED основной дисплей с точечной матрицей + 7 дополнительных информационных LED окон с подсветкой    |
| <b>Показания консоли</b>                  | время, скорость, дистанция, уровень нагрузки, уровень наклона, калории, пульс, темп, ватт, фитнес тест, жиросанализатор |
| <b>Кол-во программ</b>                    | 23                                                                                                                      |
| <b>Спецификации программ</b>              | быстрый старт, ручной режим, 12 предустановленных, 4 пользовательские, 3 пульсозависимые, программа (Ватт)              |
| <b>Держатель мобильного тел.</b>          | есть                                                                                                                    |
| <b>Держатель планшета</b>                 | есть                                                                                                                    |
| <b>Транспортировочные ролики</b>          | есть                                                                                                                    |
| <b>Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)</b> | 166*88*178 см                                                                                                           |
| <b>Вес нетто</b>                          | 116 кг                                                                                                                  |
| <b>Вес брутто</b>                         | 133 кг                                                                                                                  |
| <b>Размеры упаковки</b>                   | 143*50*104 см (упаковка 1 шт. в 1 коробке)                                                                              |
| <b>Компенсаторы неровности пола</b>       | есть                                                                                                                    |
| <b>Держатель бутылки</b>                  | есть                                                                                                                    |
| <b>Макс. вес пользователя</b>             | 150 кг.                                                                                                                 |
| <b>Питание</b>                            | 220В                                                                                                                    |
| <b>Энергосбережение</b>                   | есть                                                                                                                    |
| <b>Гарантия</b>                           | 3 года                                                                                                                  |
| <b>Производитель</b>                      | BRONZE GYM                                                                                                              |
| <b>Страна изготовления</b>                | КНР                                                                                                                     |

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

\*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 «ФИТАТЛОН»: [www.fitathlon.ru](http://www.fitathlon.ru)

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «ФИТАТЛОН»: [www.fitathlon.ru](http://www.fitathlon.ru)



### Внимание

Тренажер предназначен для коммерческого использования.

