



и708

велотренажер



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Сборка



Управление



Сервис



FITATHLON

Ссылка на наш канал
на youtube:

youtube.com/@fitathlon



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, не до конца затянув 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 тренажёр 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 (слабощелочным) мыльным раствором ткань с последующей протиркой сухой тканью.

ЕЖЕДНЕВНО (ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ)

- Рекомендуем вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством

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;
- Убедитесь в отсутствии 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 защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или отрегулируйте его натяжение;
- Проверьте ось шкива на предмет люфта;
- Проверьте крепление маховика;

- Оцените состояние подшипников на оси шкива и маховика на предмет люфта относительно посадочного места.

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.

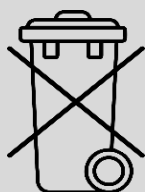
Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

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 раздельный 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 домашнего использования.

EAC

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. 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;
7. 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;
8. Следует избегать хранения тренажера в очень холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и другим связанным с ней проблемам;
9. Данный тренажер предназначен только для домашнего использования;
10. Данное устройство предназначено только для использования внутри помещений. Максимальный вес пользователя указан в технических характеристиках;
11. Соблюдайте осторожность при перемещении данного оборудования, чтобы избежать травм;
12. Храните данное руководство по эксплуатации и инструменты для установки в безопасном месте;
13. Данный тренажер не предназначен для профессионального медицинского оздоровления.

Инструкция по сборке оборудования



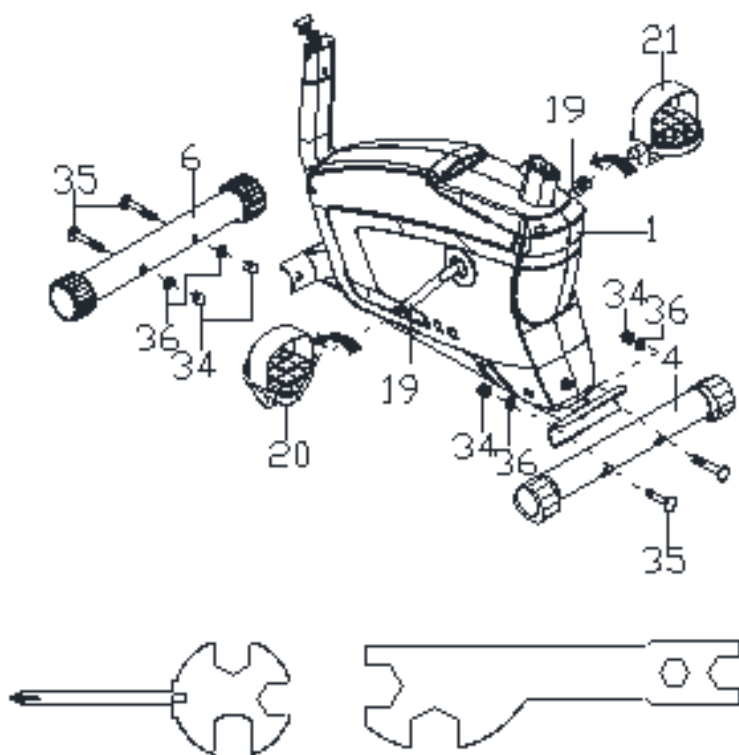
Внимание

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

ВНИМАНИЕ! Во время установки различных винтов и болтов не следует их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки.

Шаг 1

Крепление передней/задней опоры и правой/левой педалей



Расположите переднюю опору (6) перед основной рамой (1) и закрепите болтами. Зафиксируйте переднюю опору (6) на основной раме (1) с помощью 2 гаек (34), 2 болтов M10x56 (35), 2 шайб Ø10 (36). Затяните болты. Расположите заднюю опору (4) перед основной рамой (1) и закрепите болты. Зафиксируйте заднюю опору (4) на основной раме (1) с помощью 2 гаек (34), 2 болтов M10x56 (35), 2 шайб Ø10 (36). Затяните болты.

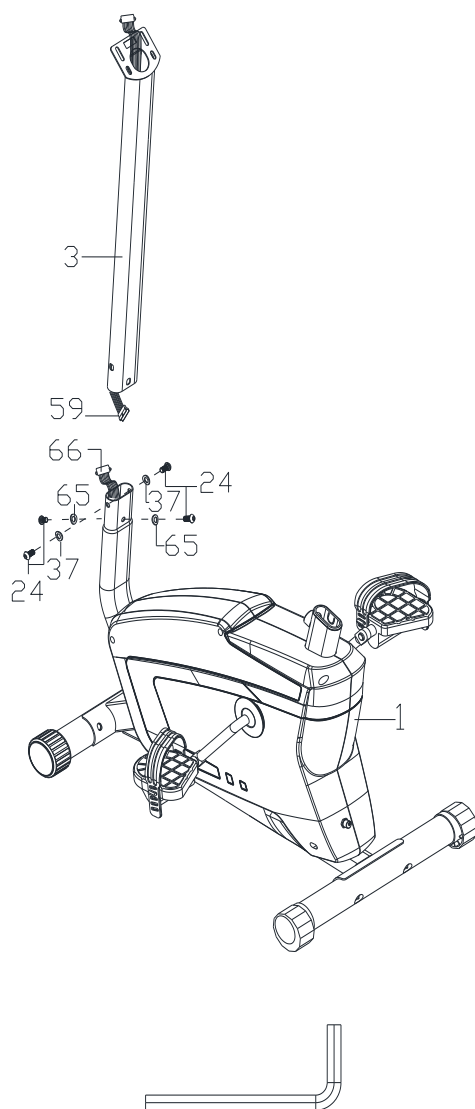
Крепление педалей

Обратите внимание, что шатуны, педали, ремешки педалей имеют отметки: «R» - правая, «L» - левая. Закрепите левую педаль (20) на левом шатуне (19), повернув педаль против часовой стрелки. Закрепите ось педали ключом. Закрепите правую педаль (21) на правом шатуне (19), повернув педаль по часовой стрелке. Закрепите ось педали ключом.

Шаг 2

Крепление стойки руля

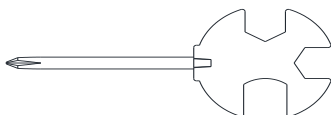
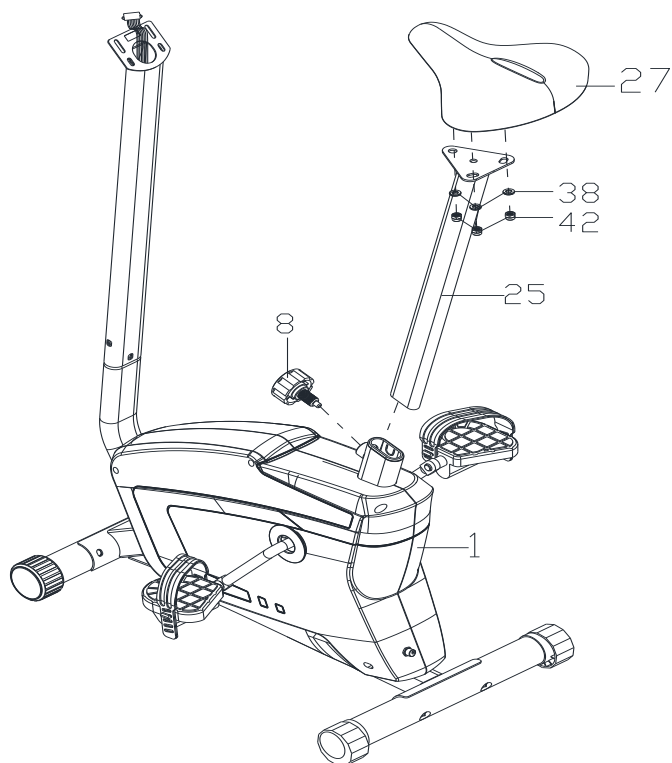
Снимите болты M8x15 (24) и шайбы Ø8 (37 и 65) с основной рамы. Соедините провод (66) с основной рамой (1) с проводом (59) стойки руля. Аккуратно протяните провода через основную раму (1) и стойку (3), закрепите болтами M8x15 (24) и шайбами Ø8 (37 и 65), которые были сняты. Затяните болты.



Шаг 3

Крепление стойки сиденья

Снимите 3 шайбы Ø8 (38) и 3 гайки М8 (42), расположенные на нижней стороне сиденья (27). Закрепите сиденье на стойке (25), используя 3 шайбы Ø8 (38) и 3 гайки М8 (42). Закрепите стойку (25) на основной раме (1) и затем затяните фиксатор (8).



СБОРКА ЗАВЕРШЕНА

Работа с консолью



Автоматическое включение/выключение:

Компьютер автоматически включится, если начать заниматься на тренажере или нажать одну из кнопок ENTER (ВВОД), START/STOP (СТАРТ/СТОП). При прекращении тренировки в течение 256 секунд дисплей выключится автоматически.

(Инструкция предназначена только для ознакомления, а функции, отмеченные знаком "*", являются опциональными, детали зависят от модели консоли.)

Функциональные кнопки

Всего консоль имеет 6 кнопок: START / STOP (СТАРТ/СТОП), ENTER (ВВОД), UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ), RESET (СБРОС) и MODE (РЕЖИМ).

A. START / STOP (СТАРТ/СТОП): нажмите, чтобы запустить или остановить выбранную программу.

B. ENTER (ВВОД): нажмите, чтобы установить значения функций: PROGRAMS (ПРОГРАММЫ), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), TARGET HEART RATE (ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ), AGE (ВОЗРАСТ) и 10 столбцов. Выбранная функция должна мигать. Обратите внимание, что не все данные можно выбрать в каждой программе в соответствии с типами данных программ.

C. UP (ВВЕРХ) (▲): нажмите, чтобы увеличить значения функций PROGRAMS (ПРОГРАММЫ), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), TARGET HEART RATE (ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ), AGE (ВОЗРАСТ) и 10 столбцов.

D. DOWN (ВНИЗ) (▼): нажмите, чтобы уменьшить значения функций PROGRAMS (ПРОГРАММЫ), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), TARGET HEART RATE (ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ), AGE (ВОЗРАСТ) и 10 столбцов.

E. RESET (СБРОС): нажмите, чтобы сбросить все отображаемые значения функций до нуля.

F. MODE (РЕЖИМ): нажмите, чтобы переключить функцию с RPM (обороты в минуту) на SPEED (скорость), ODO (общее расстояние) на DIST (расстояние), WATT (БАТТ) на CALORIES (КАЛОРИИ) во время тренировки.

Функции дисплея

A. START (СТАРТ): нажмите, чтобы запустить выбранную программу.

B. STOP (СТОП): нажмите, чтобы остановить выбранную программу. Кроме того, с помощью данной кнопки можно изменять программу и значения функций.

C. PROGRAM (ПРОГРАММА): отображает выбранную программу от 1 до 13.

D. LEVEL (УРОВЕНЬ): отображает уровень нагрузки от 1 до 16.

E. SPEED (СКОРОСТЬ): отображает только одно значение в зависимости от программ RPM (обороты в минуту) или SPEED (скорость).

F. ODO (ОБЩЕЕ РАССТОЯНИЕ)/ DISTANCE (РАССТОЯНИЕ): отображает только 1 значение в зависимости от программы ODO или DISTANCE.

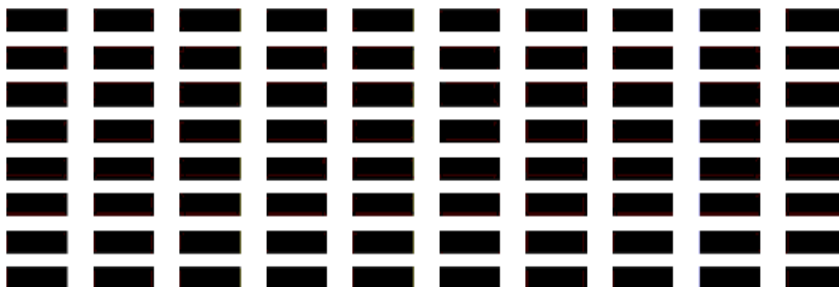
G. CAL (КАЛОРИИ)/ WATT (ВАТТ)/: отображает только 1 значение в зависимости от программы CAL или WATT.

H. AGE (ВОЗРАСТ): отображает возраст пользователя.

I. HEART RATE (ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ): отображает частоту сердечных сокращений в зависимости от программы.

Диапазон значений функций

Функции	Отсчет	Обратный отсчет	Предустановленное значение	Единица увеличения/уменьшения
PROGRAM (ПРОГРАММА)	1 ~ 13	13 ~ 1	1	1
LEVEL (УРОВЕНЬ)	1 ~ 16	16 ~ 1	N/A	1
TIME (ВРЕМЯ)	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 0:00	0:00	1:00
DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
AGE (ВОЗРАСТ)	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1



Все полученные данные предназначены только для физических упражнений, а не для медицинских целей.

A. Переменные можно изменять в программах:

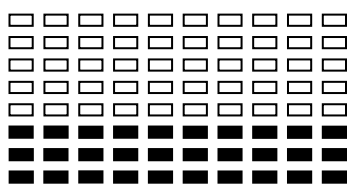
Программы	Переменные
P1 ~ P13	TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CAL (КАЛОРИИ), AGE (ВОЗРАСТ)

Обратите внимание, что все значения TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CAL (КАЛОРИИ) можно изменить. Все настройки значений могут выполняться одновременно. Например, значение DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) равно "5", в то время как значение TIME (ВРЕМЯ) может быть другим. В начале все данные равны нулю; также все данные можно сбросить до нуля.

C. Работа программы

Ручной режим (P1)

Профиль программы



Настройка параметров вручную

Выбираем Manual (Ручной режим) с помощью кнопок UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем нажимаем кнопку ENTER (ВВОД).

1-й параметр - TIME (ВРЕМЯ) будет мигать, чтобы значение можно было отрегулировать с помощью кнопок UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру.

****(**(Если пользователь устанавливает целевое время тренировки, то значение следующего параметра, расстояния уже нельзя установить).**

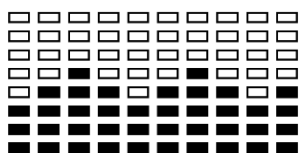
Продолжайте устанавливать все остальные параметры, а затем нажмите кнопку START (СТАРТ) /STOP (СТОП), чтобы начать тренировку.

Внимание: Один из параметров будет вести обратный отсчет до 0, по окончании раздастся сигнал, и тренировка автоматически прекратится. Все данные будут равны нулю. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы продолжить тренировку.

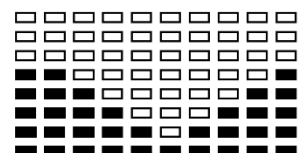
Предустановленные программы (P2~P13)

Профили программ

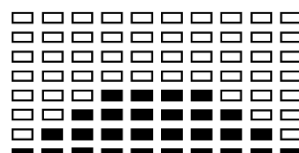
Программа 2



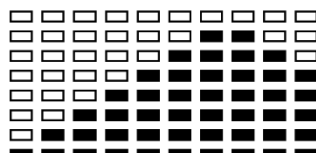
Программа 3



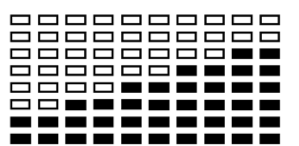
Программа 4



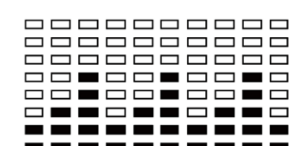
Программа 5



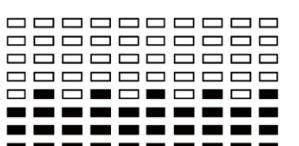
Программа 6



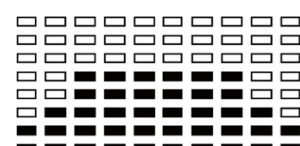
Программа 7



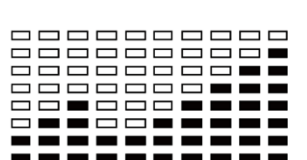
Программа 8



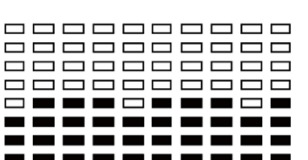
Программа 9



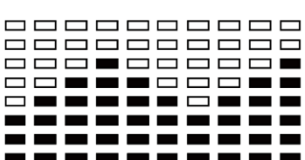
Программа 10



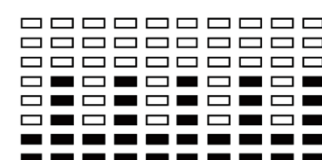
Программа 11



Программа 12



Программа 13



Данный велотренажер имеет 12 программных профилей, готовых к использованию. Все профили программы имеют 16 уровней нагрузки.

Настройка параметров предустановленных программ

Выберете одну из программ 2-13 с помощью кнопок UP (ВВЕРХ)/ DOWN (ВНИЗ), затем нажмите кнопку ENTER (ВВОД). 1-й параметр - TIME (ВРЕМЯ) будет мигать, чтобы значение можно было отрегулировать с помощью кнопок UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите кнопку

ENTER (ВВОД), чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру. Продолжайте устанавливать все остальные параметры, а затем нажмите кнопку START (СТАРТ) /STOP (СТОП), чтобы начать тренировку.

Тренировка в предустановленных программах

Пользователи могут тренироваться с разным уровнем нагрузки через разные промежутки времени по мере того, как изменяются профили программ. Можно тренироваться в любом режиме, регулируя уровень нагрузки с помощью кнопок UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) во время тренировки.

Внимание: Один из параметров будет вести обратный отсчет до 0, по окончании раздастся сигнал, и тренировка автоматически прекратится. Все данные будут равны нулю. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы продолжить тренировку.

Инструкция по эксплуатации

A. Целевая тренировка:

1. Целевая функция времени: устанавливает период времени для выполнения тренировки.
2. Целевая функция расстояния: устанавливает определенное расстояние для тренировки.
3. Целевая функция пульса: позволяет пользователям тренироваться в безопасном диапазоне пульса.

B. Предустановленные программы:

Программы от 2 до 13 являются предустановленными программами. Нажмите кнопку ENTER (ВВОД), чтобы выбрать TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CAL (КАЛОРИИ) и AGE (ВОЗРАСТ). Затем нажмите кнопку ▲ или ▼, чтобы настроить значения. Пользователи могут тренироваться с разным уровнем нагрузки через разные промежутки времени, как показано в профилях. После нажатия кнопки START (СТАРТ) /STOP (СТОП) для выполнения тренировки также соответствующим образом включите функцию частоты сердечных сокращений. Пользователи также могут выполнять тренировку на любом уровне (нажимая ▲ или ▼ для изменения значения) в течение определенного периода времени или на определенном расстоянии. С учетом возраста компьютер может предложить целевую частоту сердечных сокращений для тренировки. Рекомендуемая частота сердечных сокращений, которая составляет 85% (220 – возраст). Таким образом, если во время тренировки частота сердечных сокращений будет равна целевому ЧСС или превышать его, значение ЧСС будет мигать. Обратите внимание, что это предупреждение для пользователей о необходимости снизить скорость или уровень нагрузки.

Список комплектующих частей

№.	Наименование	Кол	№.	Наименование	Кол
1	Основная рама	1	34	Гайка М10	4
2	Руль	1	35	Болт М10×56	4
3	Стойка консоли	1	36	Скругленная шайба Ф10	4
4	Задний стабилизатор	1	37	Скругленная шайба Ф8х20х1.5	2
5	Маховик	1	38	Шайба Ф8х16х1.5	5
6	Передний стабилизатор	1	39	Болт М8×20	1
7	Сервопривод	1	40	Винт ST4.2×25	7
8	Фиксатор М16	1	41	Пружина Ф20×39×δ3.2	1
9	Приводной ремень	1	42	Гайка М8	4
10	Консоль	1	43	Болт М6×20	1
11	Магнитная нагрузка	1	44	Прижимная пластина	1
12	Втулка	1	45	Подшипник 6000Z	2
13	Левый кожух маховика	1	46	Кабель питания	1
14	Пружина	1	47	Втулка Ф21×Ф15.2×3.0	1
15	Винт ST2.9×9.5	2	48	Шайба Ф40×2.8	1
16	Шайба Ф23×Ф35×2.0	1	49	Заглушка	2
17	Втулка (7/8)"	1	50	Поручень	2
18	Болт	1	51	Винт ST4.2×20	2
19	Шкив с шатунами	1	52	Заглушка Ф10	1
20	Левая педаль	1	53	Пульсомер	2
21	Правая педаль	1	54	Тросик	1
22	Втулка подшипника Ф55.6×16	2	55	Болт М6	1
23	Подшипник Ф44.5	2	56	Шайба Ф10хФ20х2	1
24	Болт М8×15	6	57	Адаптер	1
25	Стойка сиденья	1	58	Втулка (15/16)"	1
26	Датчик	1	59	Кабель пульсомеров	1
27	Сиденье	1	60	Кожух шатуна	2
28	Заглушка переднего стабилизатора	2	61	Правый кожух маховика	1
29	Заглушка заднего стабилизатора	2	62	Винт ST4.2×20	8
30	Ось Ф17×90	1	63	Шайба Ф8хФ24х2	1
31	Подшипник 6002Z	2	64	Винт М5×10	2
32	Скругленная шайба Ф17	1	65	Шайба Ф8х20х1.5	2
33	Гайка М6	1	66	Кабель	1

Схема тренажера в разобранном виде



Технические характеристики

Назначение	домашнее
Посадка	вертикальная
Рама	с однослойной покраской
Система нагружения	электромагнитная
Кол-во уровней нагрузки	16
Маховик	5 кг.
Педальный узел	однокомпонентный
Сидение	с подушкой повышенной комфортности
Регулировка положения сидения	по вертикали
Регулировка положения руля	нет
Рукоятки	стандартные, с оплеткой из полирезины
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	LCD дисплей монохромный
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, калории, пульс, обороты в минуту, Ватты, одометр
Кол-во программ	14
Спецификации программ	ручной режим, 13 предустановленных
Язык(и) интерфейса	английский
Подставка под планшет	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	90*45*129 см.
Размер в упаковке (Д*Ш*В)	76*27*57 см.
Вес нетто	19 кг.
Вес брутто	22 кг.
Макс. вес пользователя	120 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Энергосбережение	есть
Гарантия	1 год
Страна изготовления	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**

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «ФИТАТЛОН»: **www.fitathlon.ru**



Внимание

Тренажер предназначен для домашнего использования.

