

BRONZE GYM

R1200M PRO

ВЕЛОЭРГОМЕТР С ГЕНЕРАТОРОМ



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

BRONZE GYM

Ссылка на наш канал на youtube:
[youtube.com/@bronzegym](https://www.youtube.com/@bronzegym)



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.



Сборка



Обзор



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 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 (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 комплектуемая 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 ковровым покрытием 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 коммерческого использования.



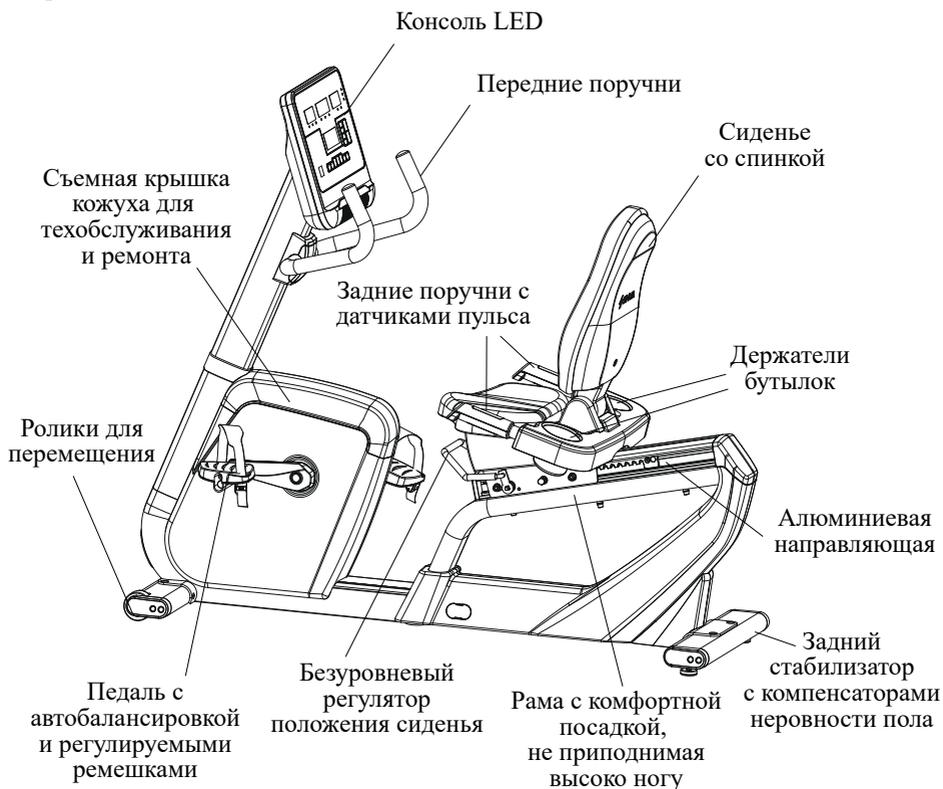
Инструкция по технике безопасности

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. 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 коммерческого 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.

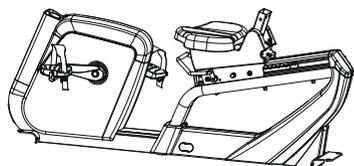
ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО С ТРЕНАЖЕРОМ

Длина: 167 см.
Ширина: 62 см.



ПРОВЕРКА КОМПЛЕКТНОСТИ ТРЕНАЖЕРА

1. Упаковка с тренажёром



Основная рама



Передний стабилизатор



Задний стабилизатор



Стойка консоли



Кожух консоли



Кожух стойки консоли



Поручни передние



Кожух крепления поручней



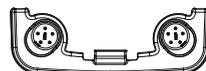
Спинка



Кожух спинки



Задние поручни



Держатель для бутылок

№.	Наименование	Кол-во	№.	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1	8	Кожух крепления поручней	1
2	Передний стабилизатор	1	9	Спинка сиденья	1
3	Задний стабилизатор	1	10	Кожух спинки сиденья	1
4	Стойка консоли	1	11	Поручни задние	1
5	Кожух консоли	1	12	Держатель для бутылок	1
6	Кожух стойки консоли	1	13	Руководство пользователя	1
7	Поручни передние	1	14	Комплект крепежа	1

2. Упаковка с консолью

№.	Наименование	Кол-во
1	Консоль	1

Монтажный комплект

Крестообразная отвертка (1 шт.)
Ключ-шестигранник 5 мм (1 шт.)
Ключ-шестигранник 6 мм (1 шт.)
Ключ-шестигранник 8 мм (1 шт.)

Подготовка к сборке

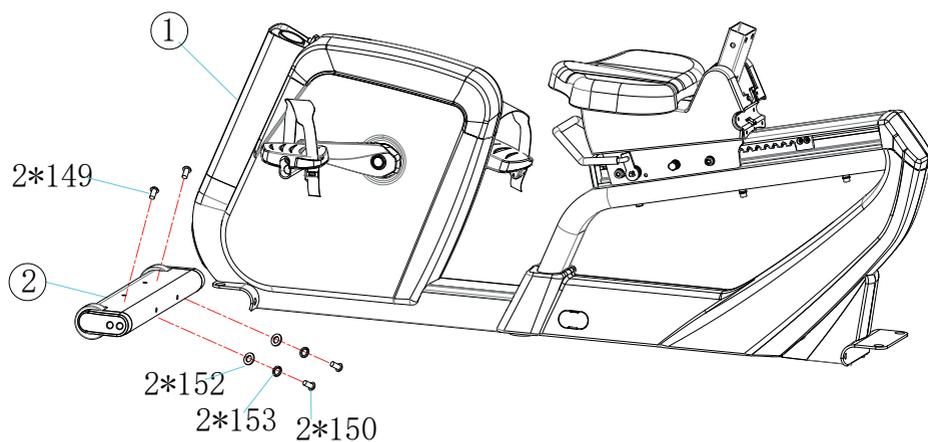
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуется разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади (не менее 1,5 метров) и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажера. Обратите внимание, что некоторые части тренажера могут поставляться в предварительно собранном виде. Для выполнения некоторых шагов сборки желательно участие двух человек.

Сборка оборудования

ШАГ 1:

1. Откройте комплект крепежа №1.
2. Используйте гаечный ключ на 6 мм и детали 149, 150, 152, 153 в комплекте крепежа, чтобы прикрепить передний стабилизатор (2) к основной раме (1).

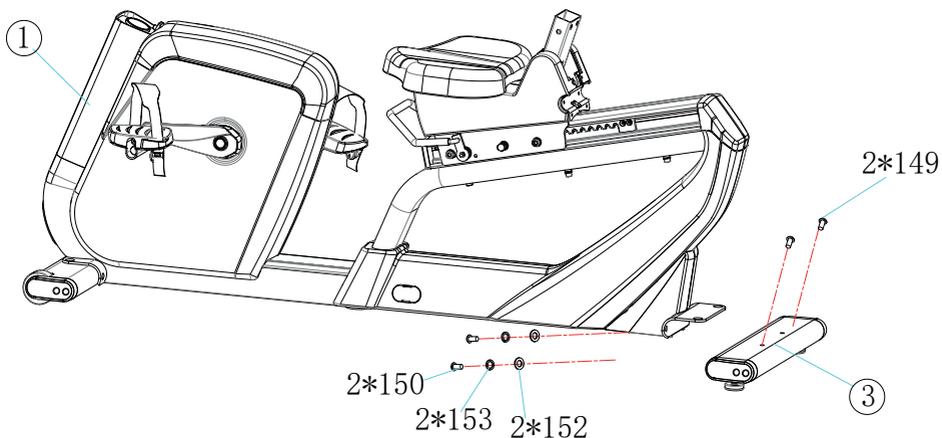
№	Наименование	Кол-во	Рисунок
149	Винт М10×20	2	
150	Винт М10×20	2	
152	Шайба Ø11×Ø18×0.8	2	
153	Шайба пружинная Ø10.2×Ø15.4×3.0	2	



ШАГ 2:

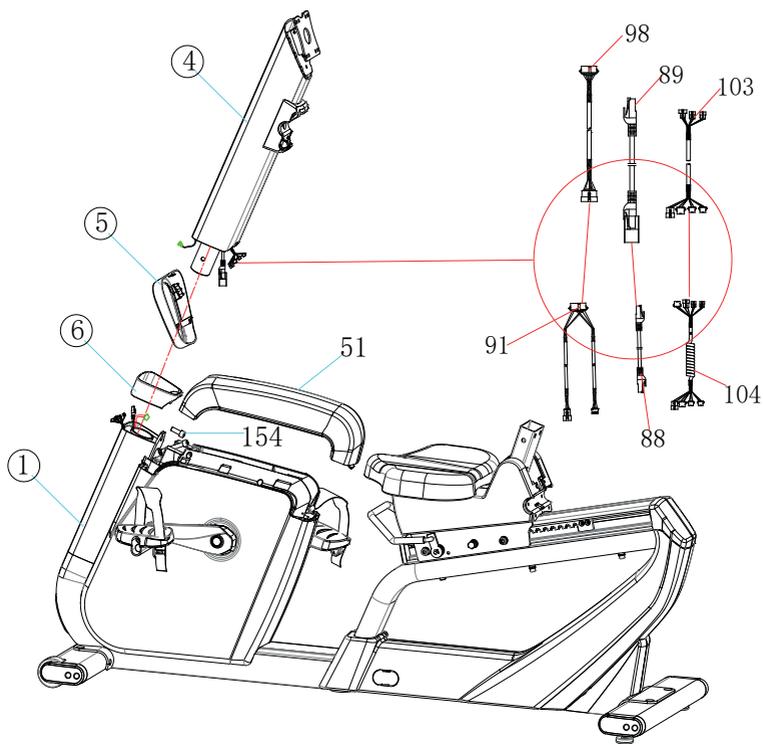
1. Откройте комплект крепежа №2.
2. Используйте гаечный ключ на 6 мм и комплект крепежа 149, 150, 152, 153, чтобы прикрепить задний стабилизатор (3) к основной раме (1).

№	Наименование	Кол-во	Рисунок
149	Винт М10×20	2	
150	Винт М10×20	2	
152	Шайба Ø11×Ø18×0.8	2	
153	Шайба пружинная Ø10.2×Ø15.4×3.0	2	

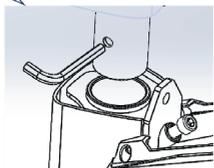


ШАГ 3:

1. Откройте комплект крепежа №3 и снимите верхнюю крышку (51).
2. Наденьте кожух консоли (5), кожух стойки консоли (6) на стойку консоли (4) снизу вверх.
3. Соедините средний сигнальный провод (98) с нижним сигнальным проводом (91), средний провод питания (89) с нижним проводом питания (88), а средний провод пульсометров (104) с нижним проводом пульсометров (103).
4. Зафиксируйте стойку консоли (4) на основной раме (1) и затяните ее гаечным ключом.
5. Установите крышку (51) обратно на основную раму и затяните ее.



Внимание!

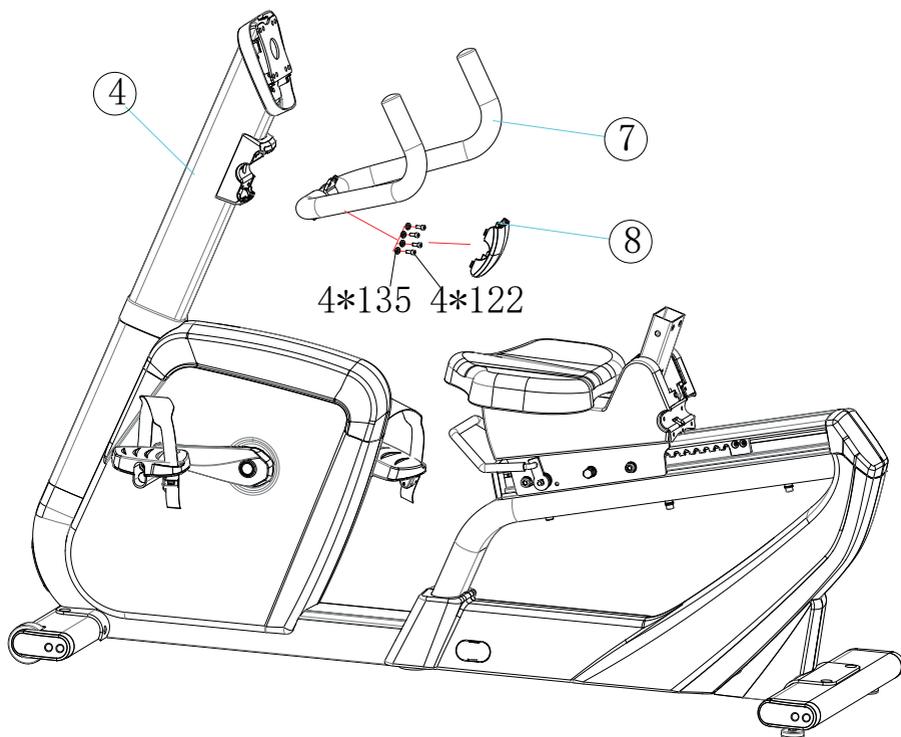


Осторожно: вставьте шестигранный ключ в отверстие стойки консоли перед тем, как подсоединять ее к основной раме, так как это предотвратит удары стойки консоли о нижнюю часть. Затем подключите провода, уберите гаечный ключ и затяните винт.

ШАГ 4:

1. Достаньте передние поручни в сборе (7);
2. Зафиксируйте передние поручни на стойке консоли с помощью гаечного ключа на 5 # и винтами (135, 122) в пакете с комплектом крепежа №4.
3. Закройке место соединения кожухом (8).

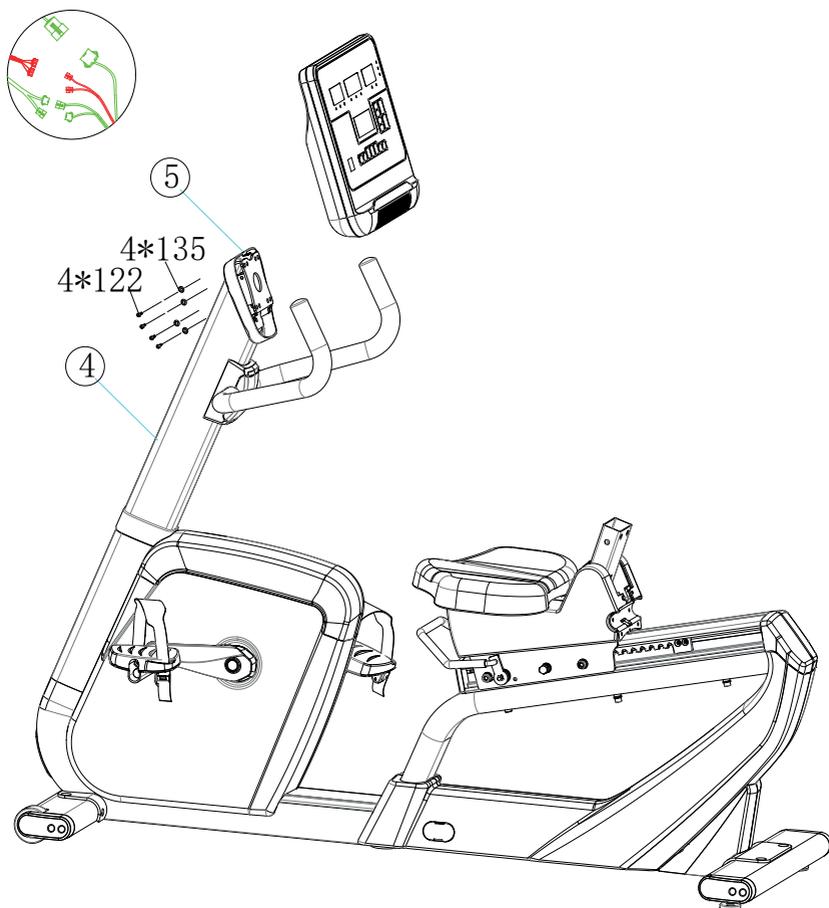
№	Наименование	Кол-во	Рисунок
122	Винт М8×20	4	
135	Шайба плоская Ø8.4×Ø16×1.6	4	



ШАГ 5:

1. Выкрутите 4 комплекта винтов и шайб М8 из консоли.
2. Подключите провода, выходящие из консоли к соответствующим проводам стойки консоли, как показано на рисунке.
3. Установите консоль на стойку консоли и закрепите соединение 4 комплектами винтов и шайб, выкрученных в пункте 1.
4. Установите заднюю крышку консоли.

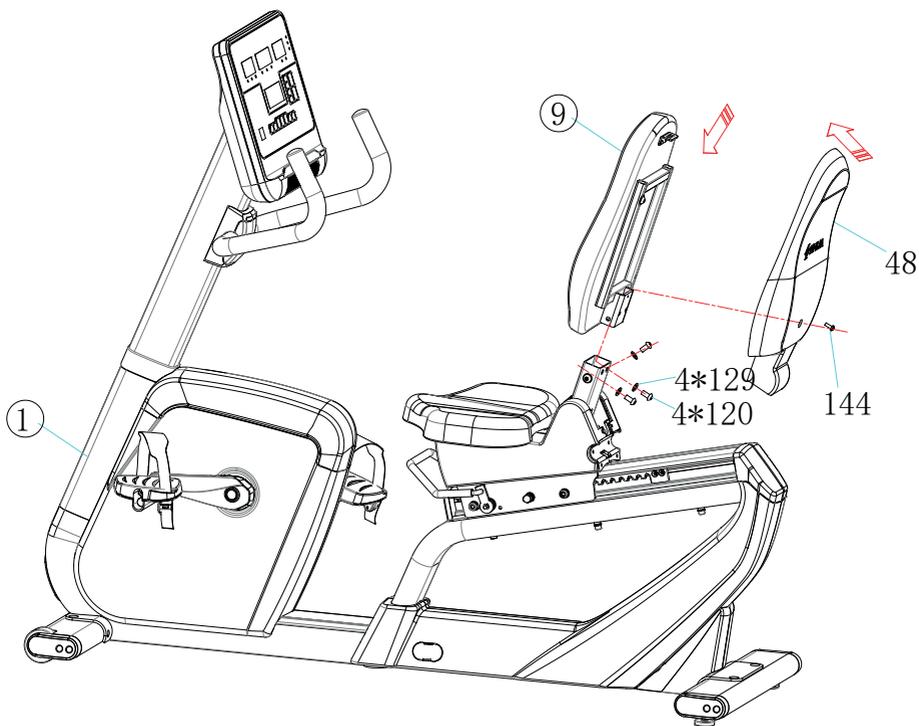
№	Наименование	Кол-во	Рисунок
122	Винт М8×20	4	
135	Шайба плоская Ø8.4×Ø16×1.6	4	



ШАГ 6:

1. Извлеките комплект спинки заднего сиденья (9).
2. Используя крестовую отвертку, снимите кожух спинки заднего сиденья (48) и следуйте инструкциям, показанным на следующем рисунке.
3. Откройте комплект крепежа №6.
4. Зафиксируйте комплект спинки заднего сиденья (9) на основной раме (1) с комплекта крепежа №6.
5. Установите на место кожух спинки заднего сиденья и закрепите его крепежом, выкрученным в пункте 2.

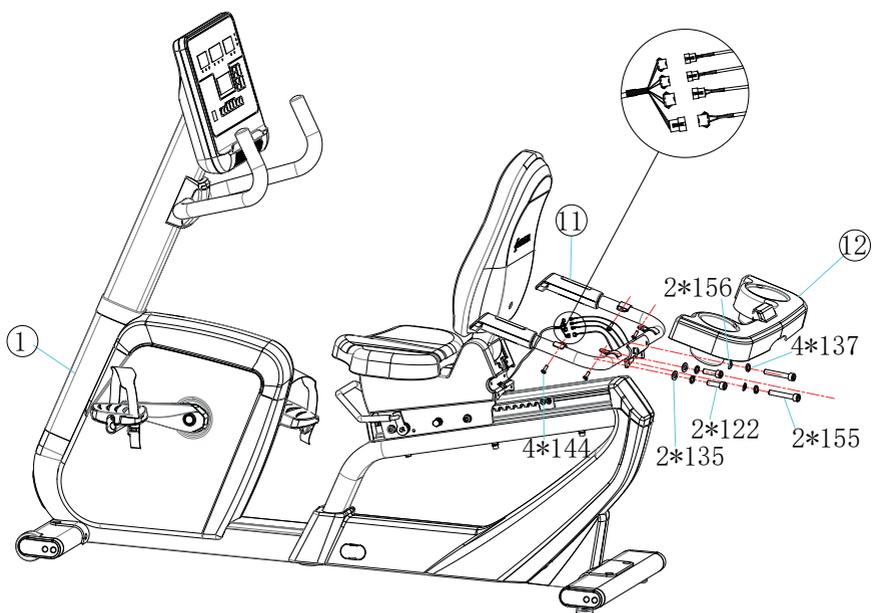
№	Наименование	Кол-во	Рисунок
120	Винт М10×20	4	
29	Шайба плоская Ø10.5×Ø20×2.0	4	



ШАГ 7:

1. Достаньте поручни сиденья с датчиками пульса в сборе (11, 12).
2. Подключите разъемы проводов поручней к соответствующим разъёмам проводов сиденья.
3. Откройте комплект крепежа №7.
4. Прикрепите поручни к основанию сиденья с помощью сборочного комплекта крепежа (гаечный ключ, 155, 156, 122, 135, 37, 144).

№	Наименование	Кол-во	Рисунок
155	Винт М8×50	2	
156	Шайба Ø8.5×Ø14.7×0.5	2	
122	Винт М8×20	2	
135	Шайба плоская Ø8.4×Ø16×1.6	2	
137	Шайба пружинная Ø8.1×Ø13.1×1.6	4	
144	Винт М5×12	4	



Сборка закончена!

Рекомендуем проверить затяжку всех крепежных соединений тренажера перед его использованием и регулярно следить за их состоянием.

Эксплуатация тренажера

Стабилизация тренажера на полу

Используйте компенсаторы неровности пола, чтобы стабилизировать тренажер на неровной поверхности. Они расположены в нижней части задних стабилизаторов (справа и слева). Регуляторы нужно вращать вправо или влево пока тренажер не займет стабильное положение на полу.

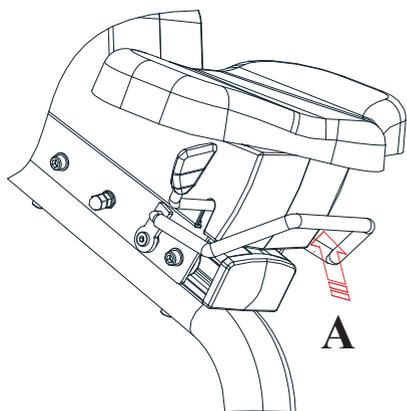
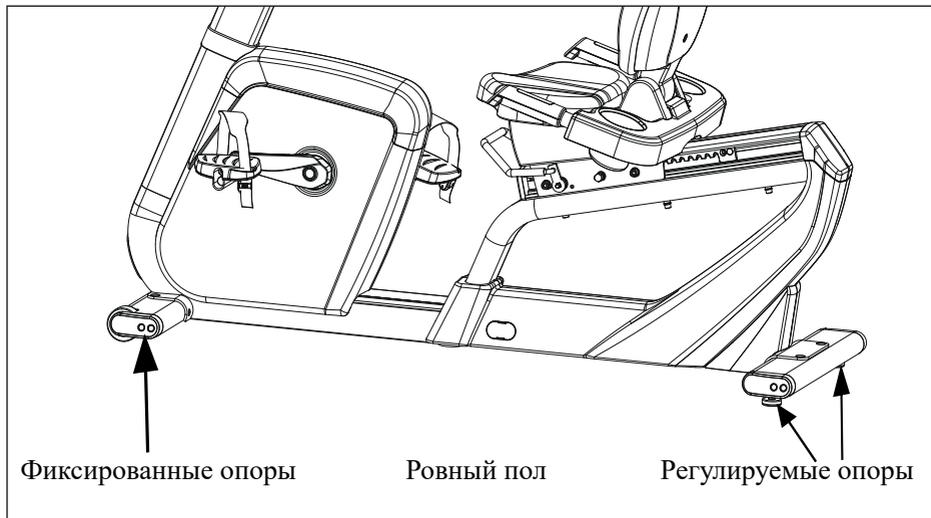


рис. А

Регулировка положения сиденья

Важно отрегулировать положение сиденья надлежащим образом.

1. Сядьте на сиденье и поставьте ваши ступни на пол, затем потяните ручку регулятора (А), расположенного под сиденьем, на себя. Передвиньте сиденье в нужное положение ближе, либо дальше относительно тренировочного компьютера (консоли) тренажера. Отпустите рукоятку регулятора (А), удостоверившись в том, что сиденье зафиксировалось на направляющей.

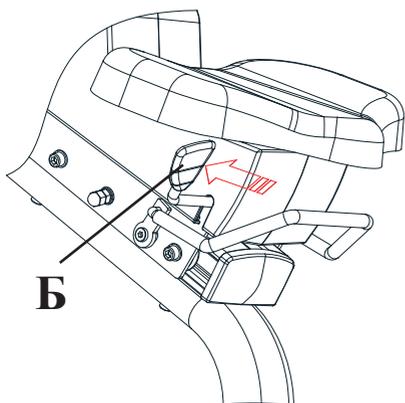


рис. Б

2. Регулировка наклона спинки сиденья: сидя на сиденье, потяните ручку регулятора наклона спинки (Б) в направлении, показанном на рисунке Б. Спинка сиденья вернется в свое исходное положение. Облокотитесь спиной на спинку сиденья и передвиньте ее в нужное положение. Отпустите рукоятку регулятора (Б), удостоверившись в том, что спинка зафиксировалась в нужном положении.

3. Сядьте на сиденье и поместите ваши ступни на педали. Вы должны быть способны сделать полный оборот педалей без остановки ваших коленей или перемещения ваших бедер на сидении.

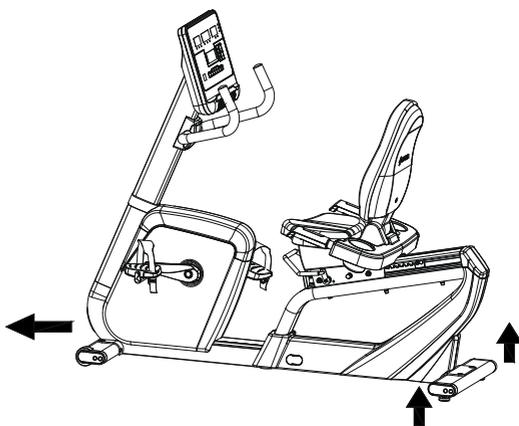
Сиденье расположено слишком близко, если вы сгибаете колени больше небольшого сгибания в самой дальней точке хода педалей. Сиденье расположено слишком далеко, если вам приходится полностью разгибать ваши колени в самой дальней точке хода педалей.

Регулировка ремешков педалей

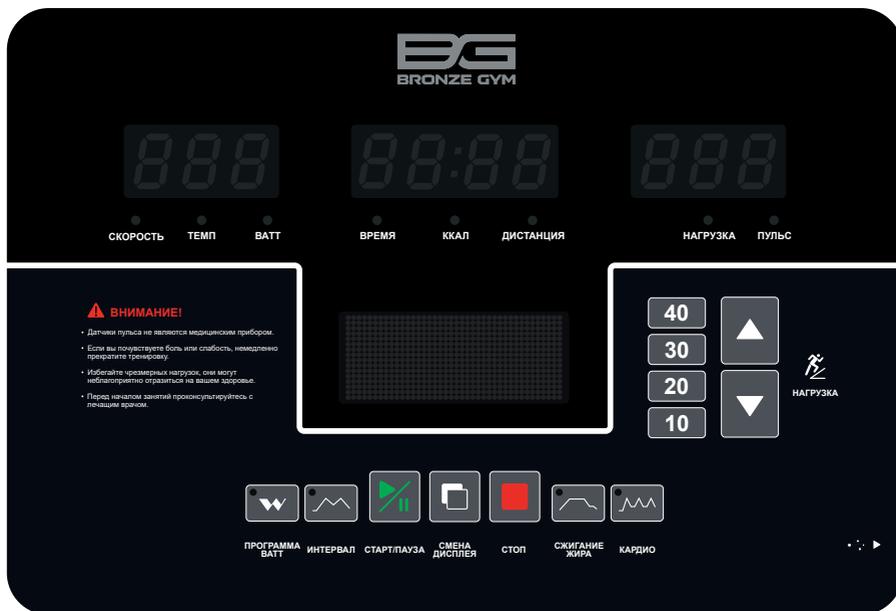
Для вашего удобства, вы можете отрегулировать ремешки педалей по размеру стоп, что позволит вам комфортно вращать педали по их полной амплитуде, толкая педали в передней части круговой амплитуды и продолжая тянуть педали с помощью ремешков и в задней части круговой амплитуды. Для достижения наилучшего тренировочного эффекта рекомендуется вращать педали равномерно по всей круговой амплитуде их движения.

Перемещение тренажера

Возьмитесь руками за заднюю часть тренажера и наклоните тренажер на себя, чтобы он встал на транспортировочные ролики. В таком положении велотренажер можно легко перемещать к месту хранения.



Работа с консолью



НАСТРОЙКА МОДЕЛИ ТРЕНАЖЕРА

После того, как тренажер собран, во время первого включения консоли, в центре панели будет отображаться модель: B9100U, нажав кнопку увеличения сопротивления  или кнопку уменьшения  выберите нужную модель (см. таблицу соответствия моделей ниже), когда модель, отображаемая в окне, совпадает с моделью тренажера, нажмите кнопку СМЕНА ДИСПЛЕЯ  для сохранения (тройной звуковой сигнал указывает на то, что модель успешно установлена). После успешной настройки интерфейс настройки модели не появится в следующий раз.

Таблица соответствия моделей

Модель, отображаемая на дисплее (заводская)	Модель тренажера	Тип тренажера
B9100R	R1200M	Велотренажер горизонтальный
B9100U	U1200M	Велотренажер вертикальный
B9100E	XE1200M	Эллиптический тренажер

Если вам нужно перезагрузить модель, вам нужно одновременно нажать и удерживать кнопку СТАРТ / ПАУЗА  и кнопку СТОП  в течение 5 секунд. Три звуковых сигнала означают, что предыдущие настройки были успешно сброшены. В этом случае вам необходимо полностью выключить консоль, а затем снова включить и повторить настройку.

КЛАВИШИ

-  СТАРТ/ПАУЗА): Начало и приостановка тренировки.
-  (СТОП): Для перехода в режим ожидания в режиме тренировки/ паузы/ установки параметров.
-  (СМЕНА ДИСПЛЕЯ): Переключение между экранами настройки: скорость, мощность, время, калории, расстояние, частота сердечных сокращений, нагрузка.
-  (УВЕЛИЧЕНИЕ НАГРУЗКИ): Для увеличения параметра тренировки при установке параметров или для увеличения нагрузки во время тренировки.
-  (УМЕНЬШЕНИЕ НАГРУЗКИ): Для уменьшения параметра тренировки при установке параметров или уменьшения нагрузки во время тренировки.
-  (ПРОГРАММА ВАТТ): Для выбора ватт-постоянной программы тренировки в режиме ожидания.
-  (ИНТЕРВАЛ): Для выбора интервального режима.
-  (СЖИГАНИЕ ЖИРА): Для выбора режима сжигания жира.
-  (КАРДИО): Нажмите эту кнопку в режиме ожидания, чтобы выбрать режим кардиотренировки.
-  (БЫСТРАЯ КНОПКА НАГРУЗКИ): Для быстрой установки нагрузки на 10 сегментов.
-  (БЫСТРАЯ КНОПКА НАГРУЗКИ): Для быстрой установки нагрузки на 20 сегментов.
-  (БЫСТРАЯ КНОПКА НАГРУЗКИ): Для быстрой установки нагрузки на 30 сегментов.
-  (БЫСТРАЯ КНОПКА НАГРУЗКИ): Для быстрой установки нагрузки на 40 сегментов.
-  (КНОПКА УВЕЛИЧЕНИЯ НАГРУЗКИ НА ПОРУЧНЯХ): Для быстрого доступа к увеличению нагрузки во время тренировки, имеет такую же функцию, как кнопка  на консоли.
-  (КНОПКА УМЕНЬШЕНИЯ НАГРУЗКИ НА ПОРУЧНЯХ): Для быстрого доступа к уменьшению нагрузки во время тренировки, имеет такую же функцию, как кнопка  на консоли.

ПРОГРАММЫ

РУЧНОЙ РЕЖИМ

А. В режиме ожидания нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА, чтобы начать тренировку.

В. В левом окне отображается скорость, в среднем окне отображается время тренировки, в правом окне отображается уровень нагрузки/сопротивления, а матричное окно такое же, как и средний дисплей. В среднем окне по порядку отображаются время, расстояние и калории. В правом окне по порядку отображается количество сегментов нагрузки и частота пульса. Окно матрицы такое же, как и среднее окно.

С. В движении (во время тренировки)

- Нажмите кнопку СТАРТ/ПАУЗА: вы сможете войти в режим паузы или возобновить тренировку позже, при нажатии кнопки паузы на экране появится сообщение «Р 3:00». Пауза продлится 3 минуты, и если вы не возобновите тренировку нажатием на СТАРТ, то консоль перейдет в режим ожидания.
- Нажимайте кнопку увеличения сопротивления, каждый раз, когда захотите добавить 1 сегмент/ уровень (диапазон регулировки: L1-L40); Нажимайте кнопку уменьшения сопротивления, чтобы уменьшать нагрузку на 1 уровень. Нажмите и удерживайте эту кнопку, чтобы непрерывно уменьшать нагрузку (диапазон: L1-L40).
- Используйте клавишу быстрого выбора сопротивления, чтобы напрямую установить соответствующий уровень нагрузки.
- Нажмите клавишу СТОП, чтобы прекратить тренировку и войти в режим ожидания, все данные будут сброшены на ноль.
- Используйте клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ для переключения режимов отображения данных на дисплее:
 - а) В левом окне в указанном порядке отображаются скорость, темп и ватты.
 - б) В среднем окне по порядку отображаются время, расстояние и калории.
 - в) В правом окне по порядку отображается количество сегментов сопротивления и частота пульса. Окно матричного дисплея отображает то же, что и среднее окно.

ПРОГРАММА ВАТТ (ПОСТОЯННОЙ МОЩНОСТИ P1)

- В режиме ожидания нажмите клавишу ПРОГРАММА ВАТТ (программы постоянной мощности), и на экране появится сообщение: «P1-constant watt», нажмите кнопку СМЕНА ДИСПЛЕЯ, чтобы войти в режим начальной настройки.
- Предварительно установленное время ватт-фиксированного режима составляет 30 минут, и вы можете изменить данное время клавишами изменения сопротивления плюс или минус в диапазоне 20: 00 ~ 99: 00 (шаг 5 мин.).
- Нажмите кнопку СМЕНА ДИСПЛЕЯ и войдите в режим настройки мощности. В режиме постоянной мощности установлено значение 80 Вт. Нажмите кнопку изменения сопротивления плюс или минус, чтобы установить желаемое значение мощности в диапазон 50 ~ 300 Вт с шагом 5 Вт.

- Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку.
- В режиме тренировки сопротивление не регулируется. Нажмите клавишу ПАУЗА, если вам нужно сделать паузу и возобновить тренировку позже, при нажатии кнопки паузы на экране появится сообщение «Р 3:00». Пауза продлится 3 минуты, и если вы не возобновите тренировку нажатием на СТАРТ, то консоль перейдет в режим ожидания.
- Нажмите клавишу СТОП, если вам нужно прекратить тренировку. Консоль войдет в режим ожидания, все данные будут сброшены в ноль.
- Используйте клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ для переключения режимов отображения данных на дисплее:
 - а) В левом окне в указанном порядке отображаются скорость, темп и ватты.
 - б) В среднем окне по порядку отображаются время, расстояние и калории.
 - в) В правом окне по порядку отображается уровень нагрузки и частота пульса. Окно матричного дисплея отображает то же, что и среднее окно.

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ РЕЖИМ P2 (ПРОГРАММА ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ)

- В режиме ожидания нажмите клавишу ИНТЕРВАЛ (интервального режима), на матричном экране появится сообщение: «P2- intermittent». Нажмите клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ, чтобы перейти в режим настроек программы.
- Установленное по умолчанию время интервального режима - 55 минут. Начальное сопротивление интервального режима составляет L 10, как показано в таблице ниже. Вы можете установить желаемое время тренировки с помощью клавиш изменения нагрузки «плюс» или «минус» в диапазоне 40: 00 ~ 99:00 мин. с шагом 5 минут.

Интервальный режим					
Номер шага	1 – 4 минуты	2 – 4 минуты	3 – 10 минут	4 – 5 минут	5 – 10 минут
Нагрузка	3	5	Установленное значение	5	Установленное значение
Номер шага	6 – 5 минут	7 – 10 минут	8 – 5 минут	9 - остаток	10 – 8 минут
Нагрузка	5	Установленное значение	5	Установленное значение	3

- Нажмите клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ, чтобы перейти на страницу настройки количества ступеней сопротивления.
- Нажимая кнопки «плюс» или «минус», установите желаемое количество сегментов сопротивления можно настроить (1 ~ 40), настраивайте по одному шагу за одно нажатие.
- Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку. Режим тренировки такой же, как и в ручном режиме, и уровень сопротивления можно регулировать на протяжении всего упражнения.

- Нажмите клавишу ПАУЗА, если вам нужно сделать паузу и возобновить тренировку позже, при нажатии кнопки паузы на экране появится сообщение «Р 3:00». Пауза продлится 3 минуты, и если вы не возобновите тренировку нажатием на СТАРТ, то консоль перейдет в режим ожидания.
- Нажмите клавишу СТОП, если вам нужно прекратить тренировку. Консоль войдет в режим ожидания, все данные будут сброшены в ноль.
- Используйте клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ для переключения режимов отображения данных на дисплее:
- а) В левом окне в указанном порядке отображаются скорость, темп и ватты.
- б) В среднем окне по порядку отображаются время, расстояние и калории.
- в) В правом окне по порядку отображается количество сегментов сопротивления и частота пульса. Окно матричного дисплея отображает то же, что и среднее окно.

ПРОГРАММА СЖИГАНИЕ ЖИРА (P3)

- В режиме ожидания нажмите клавишу СЖИГАНИЯ ЖИРА (программы сжигания жира), на экране появится сообщение: «P3-fat burning». Нажмите клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ, чтобы перейти на страницу настроек.
- Время тренировки мигает на дисплее, и вы можете установить желаемую продолжительность тренировки клавишами «плюс» или «минус». Продолжительность программы по умолчанию - 30 минут.
- Нажмите клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ, чтобы перейти к настройке возраста пользователя. Возраст пользователя по умолчанию – 30 лет.
- Далее программа автоматически рассчитает целевой пульс тренировки, исходя из введенного возраста по формуле: $(220 - \text{возраст}) * 65\%$. Целевой пульс по умолчанию: $220 - 30 * 65\% = 124$ уд. /мин.
- Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и обхватите ладонями датчики пульса на фиксированных поручнях. Для нормальной работы программы необходимо, чтобы ваши ладони были все время на датчиках пульса. Режим тренировки такой же, как и в ручном режиме, и уровень сопротивления можно регулировать на протяжении всего упражнения.
- Нажмите клавишу ПАУЗА, если вам нужно сделать паузу и возобновить тренировку позже, при нажатии кнопки паузы на экране появится сообщение «Р 3:00». Пауза продлится 3 минуты, и если вы не возобновите тренировку нажатием на СТАРТ, то консоль перейдет в режим ожидания.
- Нажмите клавишу СТОП, если вам нужно прекратить тренировку. Консоль войдет в режим ожидания, все данные будут сброшены в ноль.
- Используйте клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ для переключения режимов отображения данных на дисплее:
- а) В левом окне в указанном порядке отображаются скорость, темп и ватты.
- б) В среднем окне по порядку отображаются время, расстояние и калории.
- в) В правом окне по порядку отображается количество сегментов сопротивления и частота пульса. Окно матричного дисплея отображает то же, что и среднее окно.

Процедура работы программы

В первые 3 минуты после запуска программы определяется частота пульса пользователя. В течение 3 минут программа измерения пульса не запускается, а сопротивление регулируется вручную. Через 3 минуты запускается программа измерения пульса, и целевое значение устанавливается в соответствии с заданным значением максимального сердцебиения 65% и частоты вращения педалей 75 оборотов / мин. Если через 3 минуты нет пульса в течение 1 минуты, консоль вернется в режим ожидания.

1) Если определение частоты пульса меньше целевого значения в течение 5 секунд, а частота вращения педалей меньше 75 оборотов в минуту, уменьшается сопротивление на 1 уровень.

2) Если определение частоты пульса меньше целевого значения в течение 5 секунд, а частота вращения педалей превышает 75 оборотов в минуту, увеличивается сопротивление на 1 уровень.

3) Если определение частоты пульса выше целевого значения в течение 5 секунд, а частота вращения педалей меньше 75 оборотов в минуту, уменьшается сопротивление на 2 уровня.

4) Если определение частоты пульса выше целевого значения в течение 5 секунд, а частота вращения педалей превышает 75 оборотов в минуту, увеличивается сопротивление на 2 уровня.

ПРОГРАММА КАРДИОТРЕНИРОВКИ (P4)

- В режиме ожидания нажмите клавишу КАРДИО (программы кардиотренировки сердца легких), на экране появится сообщение: «P4-heart and lung». Нажмите клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ, чтобы перейти на страницу настроек.
- Время тренировки мигает на дисплее, и вы можете установить желаемую продолжительность тренировки клавишами «плюс» или «минус». Продолжительность программы по умолчанию - 30 минут.
- Нажмите клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ, чтобы перейти к настройке возраста пользователя. Возраст пользователя по умолчанию – 30 лет. Вы можете установить свой возраст клавишами «плюс» или «минус».
- Далее программа автоматически рассчитывает целевой пульс тренировки, исходя из введенного возраста по формуле: $(220 - \text{возраст}) * 85\%$. Целевой пульс по умолчанию: $220 - 30 * 85\% = 162$ уд. /мин.
- Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и обхватите ладонями датчики пульса на фиксированных поручнях. Для нормальной работы программы необходимо, чтобы ваши ладони были все время на датчиках пульса. Режим тренировки такой же, как и в ручном режиме, и уровень сопротивления можно регулировать на протяжении всего упражнения.
- Нажмите клавишу ПАУЗА, если вам нужно сделать паузу и возобновить тренировку позже, при нажатии кнопки паузы на экране появится сообщение «P 3:00». Пауза продлится 3 минуты, и если вы не возобновите тренировку нажатием

на СТАРТ, то консоль перейдет в режим ожидания.

- Нажмите клавишу СТОП, если вам нужно прекратить тренировку. Консоль войдет в режим ожидания, все данные будут сброшены в ноль.
- Используйте клавишу СМЕНА ДИСПЛЕЯ для переключения режимов отображения данных на дисплее:
 - а) В левом окне в указанном порядке отображаются скорость, темп и ватты.
 - б) В среднем окне по порядку отображаются время, расстояние и калории.
 - в) В правом окне по порядку отображается количество сегментов сопротивления и частота пульса. Окно матричного дисплея отображает то же, что и среднее окно.

Процедура работы программы

В первые 3 минуты после запуска программы определяется частота пульса пользователя. В течение 3 минут программа измерения пульса не запускается, а сопротивление регулируется вручную. Через 3 минуты запускается программа измерения пульса, и целевое значение устанавливается в соответствии с заданным значением максимального сердцебиения 85% и частоты вращения педалей 75 оборотов / мин. Если через 3 минуты нет пульса в течение 1 минуты, консоль вернется в режим ожидания.

1) Если определение частоты пульса меньше целевого значения в течение 5 секунд, а частота вращения педалей меньше 75 оборотов в минуту, уменьшается сопротивление на 1 уровень.

2) Если определение частоты пульса меньше целевого значения в течение 5 секунд, а частота вращения педалей превышает 75 оборотов в минуту, увеличивается сопротивление на 1 уровень.

3) Если определение частоты пульса выше целевого значения в течение 5 секунд, а частота вращения педалей меньше 75 оборотов в минуту, уменьшается сопротивление на 2 уровня.

4) Если определение частоты пульса выше целевого значения в течение 5 секунд, а частота вращения педалей превышает 75 оборотов в минуту, увеличивается сопротивление на 2 уровня.

Общие советы по тренировкам

Начните программу упражнений постепенно, то есть один блок упражнений каждые 2 дня. Увеличивайте объем упражнений неделя за неделей. Начните с коротких периодов, а затем увеличивайте их непрерывно. Начните с несложных упражнений и не ставьте себе невыполнимых целей. В дополнение к основным упражнениям, применяйте другие виды нагрузок, такие как бег, плавание, танцы и / или езда на велосипеде.

Всегда разминайтесь перед тренировкой. Для этого выполняйте не менее пяти минут упражнений на растяжку или гимнастику, чтобы избежать растяжений мышц и травм.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения пульса (ЧСС), спросите своего терапевта, как вы можете эффективно измерить пульс. Определите свой диапазон ЧСС для достижения оптимального успеха тренировки. Учитывайте как свой возраст, так и уровень физической подготовки.

Старайтесь пить во время тренировки. Учтите, что рекомендуемая потребность потребляемой жидкости 2-3 литра в день заметно увеличивается при физической нагрузке. Жидкость, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры.

При занятиях на тренажере всегда носите легкую и удобную одежду, а также спортивную обувь. Не надевайте свободную одежду, которая может порваться или попасть в движущиеся части тренажера.

Упражнения для вашей личной тренировки

Разминка / упражнения на растяжку

Успешная тренировка начинается с разогревающих упражнений и заканчивается упражнениями на растяжение и расслабление. Эти разогревающие упражнения подготовят ваше тело к последующим упражнениям. Период расслабления после тренировки гарантирует, что у вас не возникнет проблем с мышцами. Далее вы найдете инструкции по упражнениям на растяжку для разогрева и расслабления. Пожалуйста, обратите внимание на следующие моменты:

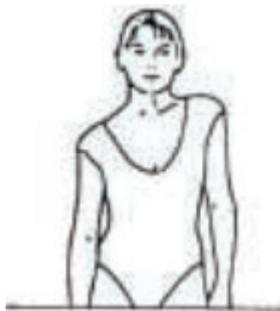
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову полукругом к груди, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное напряжение в шее. Повторите это упражнение поочередно несколько раз.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧ

Поднимите левое и правое плечи попеременно или оба плеча одновременно.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК

Протяните левую и правую руки попеременно вверх. Почувствуйте напряжение в левой и правой руке. Повторите это упражнение несколько раз.



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ БЕДЕР

Если необходимо обопритесь о стену, затем наклонитесь назад и рукой подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.



РАСТЯЖКА МЫШЦ НОГ

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы колени были направлены наружу. Потяните ноги как можно ближе к паху. Теперь осторожно прижимайте колени вниз. Если это возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20-30 секунд.



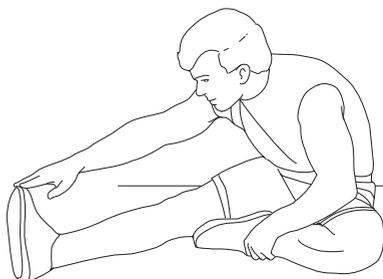
КАСАНИЕ

Медленно наклоните туловище вперед и попытайтесь коснуться ног руками. Дотянитесь до пальцев ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20-30 секунд.



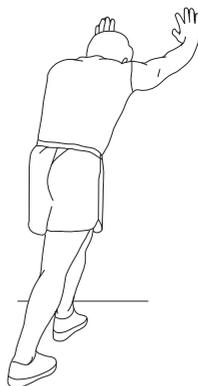
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕН

Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и положите ногу на правое верхнее бедро. Теперь попробуйте достичь правой ноги правой рукой. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30-40 секунд.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Поставьте обе руки на стену и обопритесь всем телом. Затем переместите левую ногу назад и вытяните, не отрывая ногу от пола. Повторите упражнение с правой ногой. Это растягивает заднюю часть ноги. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30-40 секунд.



Список комплектующих частей

No.	Наименование		Кол-во
1	Рама основная		1
2	Стабилизатор передний		1
3	Стабилизатор задний		1
4	Держатель		1
5	Зажим левый		1
6	Зажим правый		1
7	Шайба плоская		1
8	Кронштейн натяжителя		1
9	Стойка консоли		1
10	Поручни задние		1
11	Поручни передние		1
12	Крепежный элемент направляющей		2
13	Крепежный элемент регулировочного механизма		2
14	Основание сиденья		1
15	Ручка регулятора сиденья		1
16	Ручка механизма регулятора		1
17	Втулка колеса		6
18	Монтажный кронштейн		1
19	Рама спинки сиденья		1
20	Монтажный элемент		1
21	Кожух передний		1
22	Кожух задний		1
23	Шайба плоская		1
24	Направляющая		1
25	Опора регулируемая		2
26	Липучка		2
27	Зубчатая направляющая регулировочного механизма		1
28	Шток		1
29	Пружина		1
30	Колесо		6
31	Вал		1
32	Втулка		2
33	Рукоятка регулировки спинки сиденья		1
34	Контактный элемент		1
35	Сиденье		1

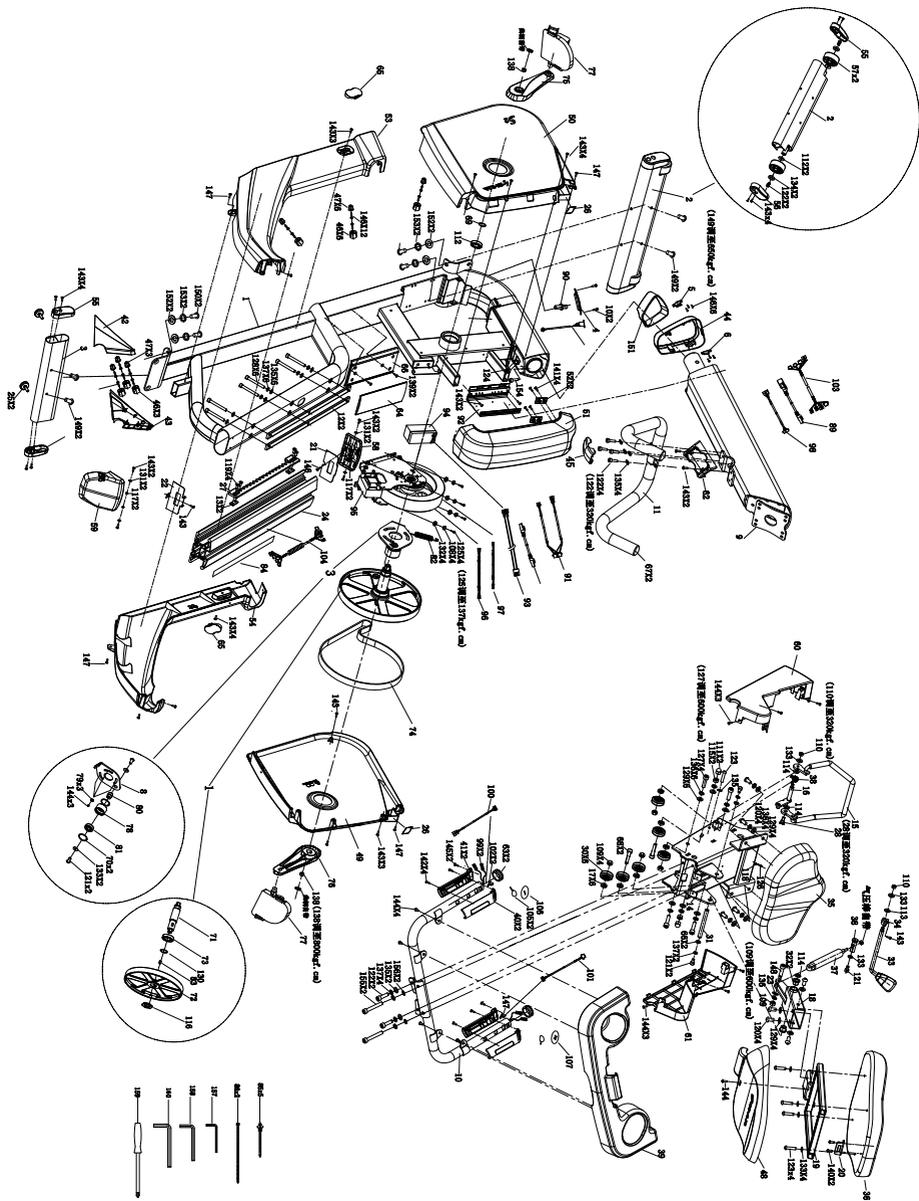
36	Спинка сиденья		1
37	Цилиндр газовый		1
38	Поворотная ось		1
39	Подставка для бутылок		1
40	Кожух рукоятки верхний		2
41	Кожух рукоятки нижний		2
42	Кожух заднего стабилизатора левый		1
43	Кожух заднего стабилизатора правый		1
44	Кожух		1
45	Крышка кожуха поручней		1
46	Крепежный элемент кожуха		10
47	Крепежный элемент кожуха		10
48	Кожух спинки		1
49	Кожух основной (R)		1
50	Кожух основной (L)		1
51	Съемная крышка кожуха для техобслуживания		1
52	Липучка		1
53	Кожух задний (L)		1
54	Кожух задний (R)		1
55	Заглушка стабилизатора (L)		2
56	Заглушка стабилизатора (R)		2
57	Ролик транспортировочный		2
58	Заглушка направляющей передняя		1
59	Заглушка направляющей задняя		1
60	Кожух основания сиденья (L)		1
61	Кожух основания сиденья (R)		1
62	Кожух держателя поручней		1
63	Заглушка поручней		2
64	Накладка		1
65	Крышка		2
66	Подставка для ног		1
67	Кожух		2
68	Болт фиксирующий		2
69	Кольцо пружинное		1
70	Кольцо пружинное		2
71	Коленчатый вал		1
72	Шкив большой		1
73	Подшипник	6006ZZ	2

74	Ремень приводной	450J10	1
75	Шагун левый		1
76	Шагун правый		1
77L	Педаля левая		1
77R	Педаля правая		1
78	Ролик натяжителя		1
79	Втулка крепления		3
80	Шток		1
81	Подшипник	6004ZZ	1
82	Пружина		1
83	Шпонка		1
84	Стикер направляющей		1
85	Кабельная стяжка		5
86	Кабельная стяжка		2
87	Гнездо питания		1
88	Кабель	700 мм	1
89	Кабель	1100 мм	1
90	Уплотнитель кабеля		1
91	Провод	300 мм / 600 мм	1
92	Контроллер		1
93	Провод батареи	500 мм	1
94	Батарея		1
95	Генератор	400W	1
96	Провод генератора	600 мм	1
97	Провод	450 мм	1
98	Провод	900 мм	1
99	Провод датчика пульса		2
100	Провод сопротивления (-)	700 мм	1
101	Провод сопротивления (+)	700 мм	1
102	Плата адаптера нагрузки		2
103	Провод нагрузки и пульса		1
104	Провод нагрузки и пульса		1
105	Кнопка регулировки нагрузки		2
106	Стикер (-)		1
107	Стикер (+)		1
108	Шайба пружинная	Ø6.1×Ø9.3×1.6	4
109	Гайка	M10	5
110	Гайка	M8	2
111	Гайка колпачковая	M10	2
112	Шайба волнистая	Ø20.7×Ø29.1×0.3	2
113	Шайба волнистая	Ø10×Ø15×0.3	1

114	Шайба волнистая	Ø12×Ø18×0.3	3
115	Гайка	M10	2
116	Гайка	M30	1
117	Гайка	M4	4
118	Гайка	M6	1
119	Гайка	M6×16	4
120	Винт	M10×20	8
121	Болт	M8×12	5
122	Болт	M10×20	14
123	Болт	M8×35	5
124	Болт	M10×65	1
125	Болт	M6×16	4
126	Болт	M8×35	1
127	Болт	M10×35	4
128	Болт	M8×70	6
129	Шайба плоская	Ø10.5×Ø20×2.0	17
130	Шайба плоская	Ø38×Ø30.5×1.5	1
131	Шайба плоская	Ø4.3×Ø12×1.0	4
132	Шайба плоская	Ø6.4×Ø12×1.6	4
133	Шайба плоская	Ø8.4×Ø24×2.0	9
134	Шайба плоская	Ø8.4×Ø28×3.0	2
135	Шайба плоская	Ø8.4×Ø16×1.6	13
136	Шайба пружинная	Ø10.2×Ø15.4×2.6	11
137	Шайба пружинная	Ø8.1×Ø13.1×1.6	12
138	Гайка	M12	2
139	Винт	M5×15	2
140	Винт	M5×20	2
141	Винт-саморез	ST4.2×16	4
142	Винт	M3×16	4
143	Винт	M4×12	35
144	Винт	M5×12	15
145	Винт	ST2.9×6.5	2
146	Винт	ST4.2×16	24
147	Винт-саморез	ST4.2×16	4
148	Болт	M10×45	1
149	Винт	M10×20	4
150	Винт	M10×20	4
151	Кожух стойки консоли		1
152	Шайба эластичная	Ø11×Ø18×0.8	4
153	Шайба эластичная	Ø10.2×Ø15.4×2.6	4

154	Болт	M10×20	1
155	Болт	M8	2
156	Шайба эластичная	Ø8.5×Ø14.7×0.5	2
157	Ключ-шестигранник	5 мм	1
158	Ключ-шестигранник	6 мм	1
159	Отвертка крестообразная		1
160	Ключ-шестигранник	8 мм	1

Схема тренажера в разобранном виде



Технические характеристики

Назначение	профессиональное
Посадка	горизонтальная
Рама	эргономичная с комфортной посадкой, не приподнимая ногу
Система нагружения	электромагнитная с генератором (GMS)
Кол-во уровней нагрузки	40 (50-400 Ватт с шагом 5 Ватт)
Регулировка нагрузки	автоматическая
Маховик	20 кг (инерционный вес)
Педальный узел	литой трехкомпонентный шатун на подшипниках
Сидение	комфортабельное сиденье со спинкой и поручнями, профессионального класса
Регулировка положения сидения	по горизонтали, безуровневая многопозиционная регулировка; регулировка наклона спинки сиденья
Регулировка положения руля	нет
Педали	самобалансирующиеся, с регулируемыми ремешками
Поручни	передние поручни эргономичные задние поручни с удобным расположением датчиков пульса
Измерение пульса	сенсорные датчики на задних поручнях
Консоль	многофункциональный 15.6" LED с графическим матричным основным дисплеем и 3 дополнительными LED дисплеями (белая подсветка)
Показания консоли	время, скорость, дистанция, уровень нагрузки, расход калорий, пульс, темп, ватт
Кол-во программ	5
Спецификации программ	быстрый старт, ручной режим, программа Ватт, интервальная программа, программа сжигания жира, программа кардиотренировки
Разъемы	USB
Держатель мобильного тел.	есть
Держатель планшета	есть
Вентилятор	нет
Транспортировочные ролики	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	166*62*140 см
Вес нетто	115 кг.
Вес брутто	125 кг
Размеры упаковки	171*53*75 см (упаковка 1 шт. в 2 коробках)

Компенсаторы неровности пола	есть (2 регулируемые опоры)
Держатель бутылки	есть
Дополнительно	быстрые клавиши регулировки нагрузки на поручнях кожухи из высококачественного ABS пластика съемная крышка кожуха для техобслуживания и ремонта эргономичная форма корпуса обеспечивает удобную посадку на тренажер, не приподнимая ногу Направляющая сиденья из высокопрочного алюминиевого сплава Регулировка положения сиденья одним движением рукоятки, не вставая с сиденья Регулировка наклона спинки сиденья одним движением рукоятки, не вставая с сиденья
Макс. вес пользователя	180 кг
Питание	автономно (генератор)
Энергосбережение	есть
Гарантия	3 года
Производитель	BRONZE GYM
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 коммерческого использования.

