

# E700 PRO

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Сборка



Управление



Сервис



**FITATHLON**

Ссылка на наш канал  
на youtube:

[youtube.com/@fitathlon](https://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, 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.).



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

## 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.

### **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 тренажера. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола;
- Протрите детали тренажера: 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 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 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 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 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.

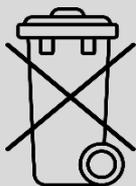
Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

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 домашнего 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 домашнего 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.

## Инструкция по сборке оборудования



### Внимание

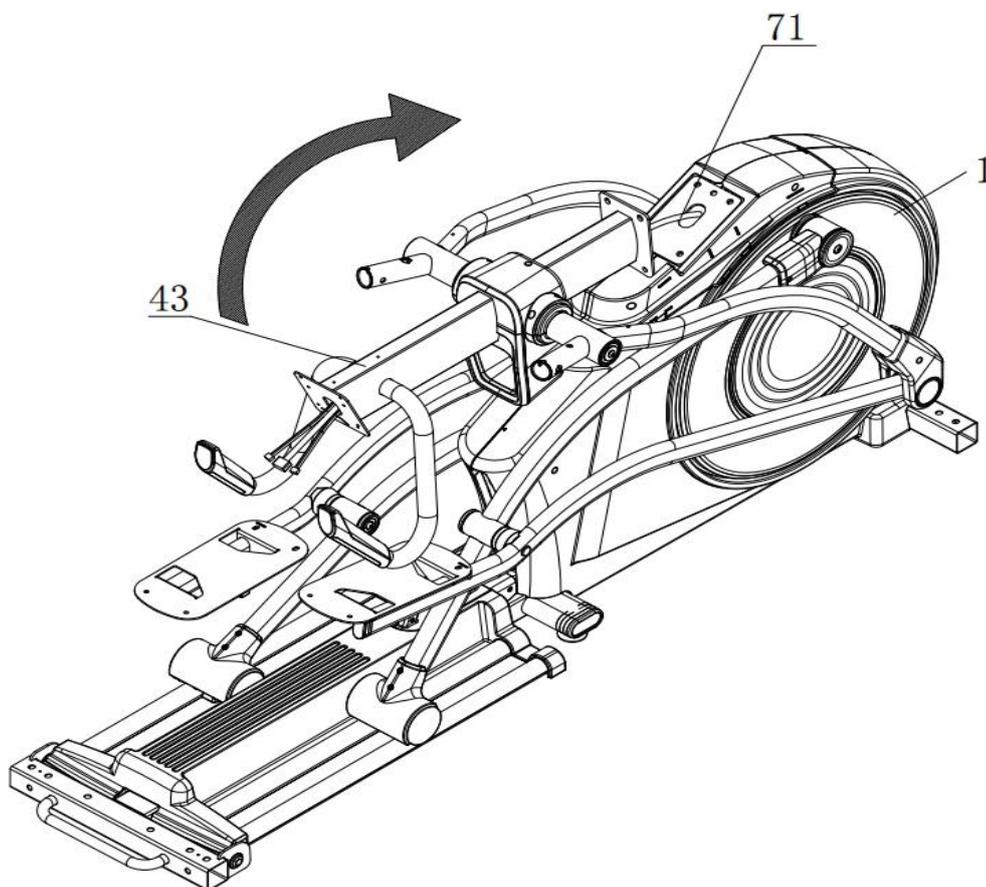
Производитель оставляет за собой право вносить изменения в продукт без предварительного уведомления.

### Подготовка:

- А. Перед установкой тренажера убедитесь, что вокруг тренажера будет достаточно свободного пространства;
- В. Перед установкой убедитесь, что все детали готовы. (Обратитесь к рисунку тренажера в разобранном виде, на котором указаны названия и расположение деталей);
- С. Для установки тренажера используйте прилагаемые инструменты или собственные подходящие инструменты.

### Шаг 1

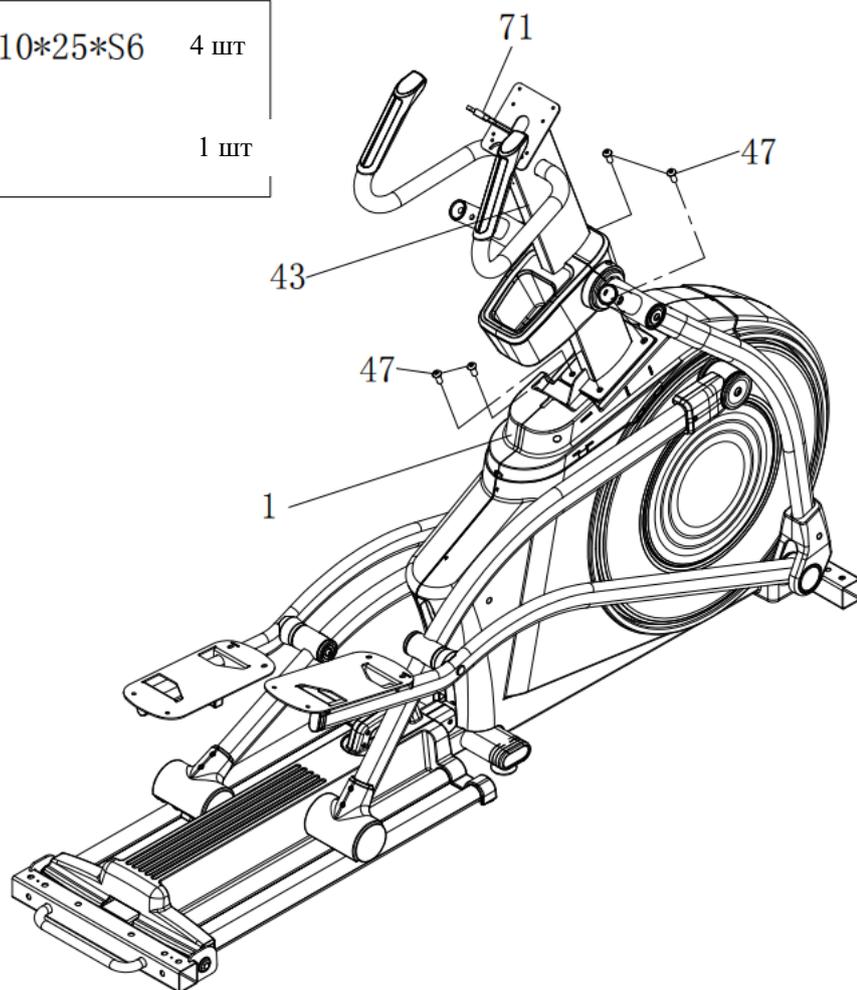
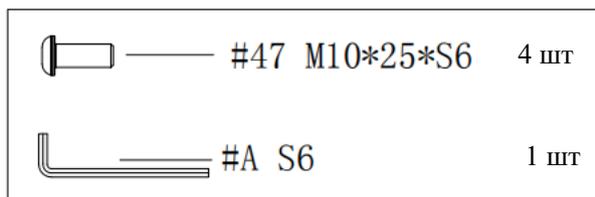
- А. Для того, чтобы достать эллиптический тренажер из коробки требуются два человека. При перемещении тренажера необходимо соблюдать осторожность, чтобы основная рама не опрокинулась.
- В. Поднимите вертикальную стойку (43) по направлению, указанному стрелкой, а затем протяните кабель консоли (71) так, чтобы конец кабеля оказался снаружи на передней части.



## Шаг 2

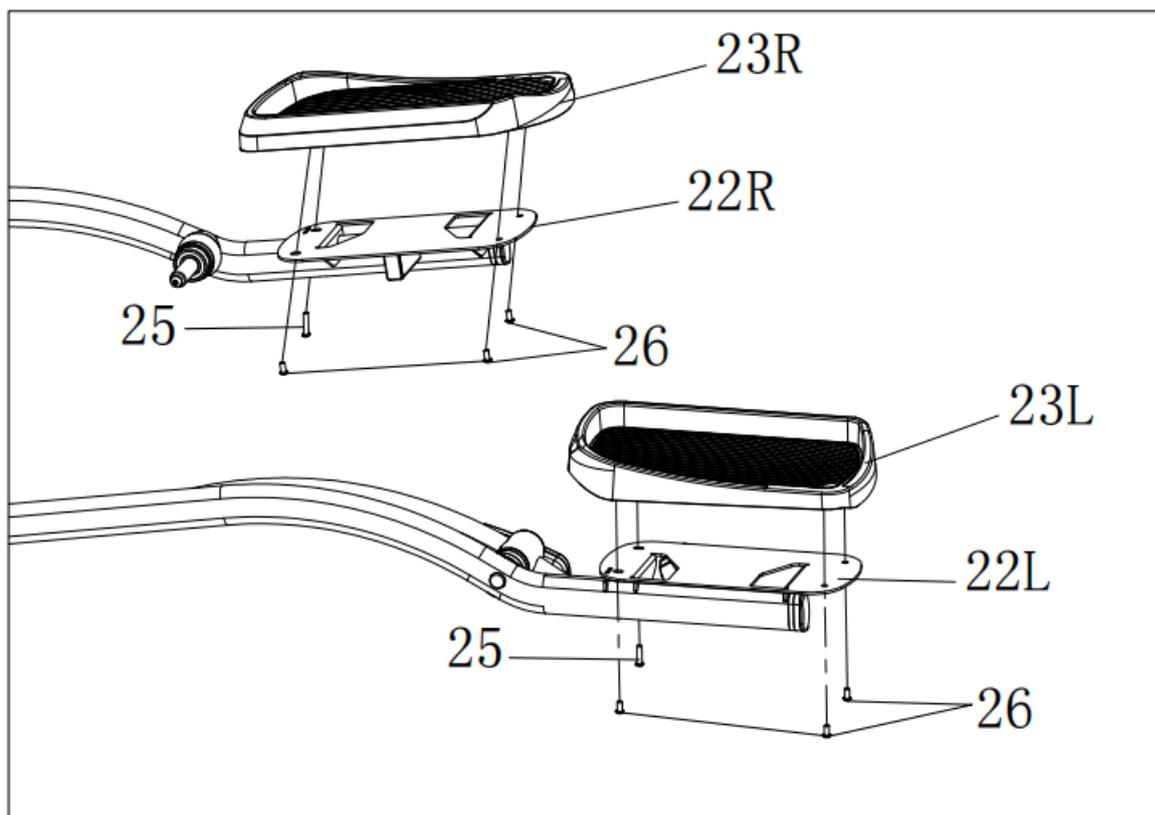
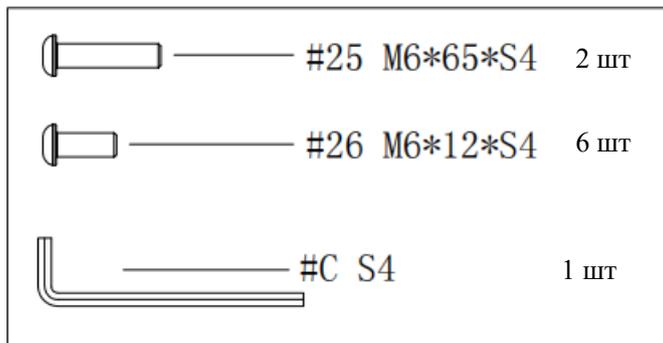
Один человек должен удерживать вертикальную стойку (43), пока другой закрепляет вертикальную стойку с помощью шестигранного винта (47) и шестигранного ключа (А) на основной раме (1).

**Примечание:** кабель консоли (71) не должен попасть внутрь вертикальной стойки.



### Шаг 3

С помощью шестигранного ключа (С), шестигранного винта (25) и шестигранного винта (26) зафиксируйте левую (23L) и правую педали (23R) на левом (22L) и правом кривошипных педали (22R).

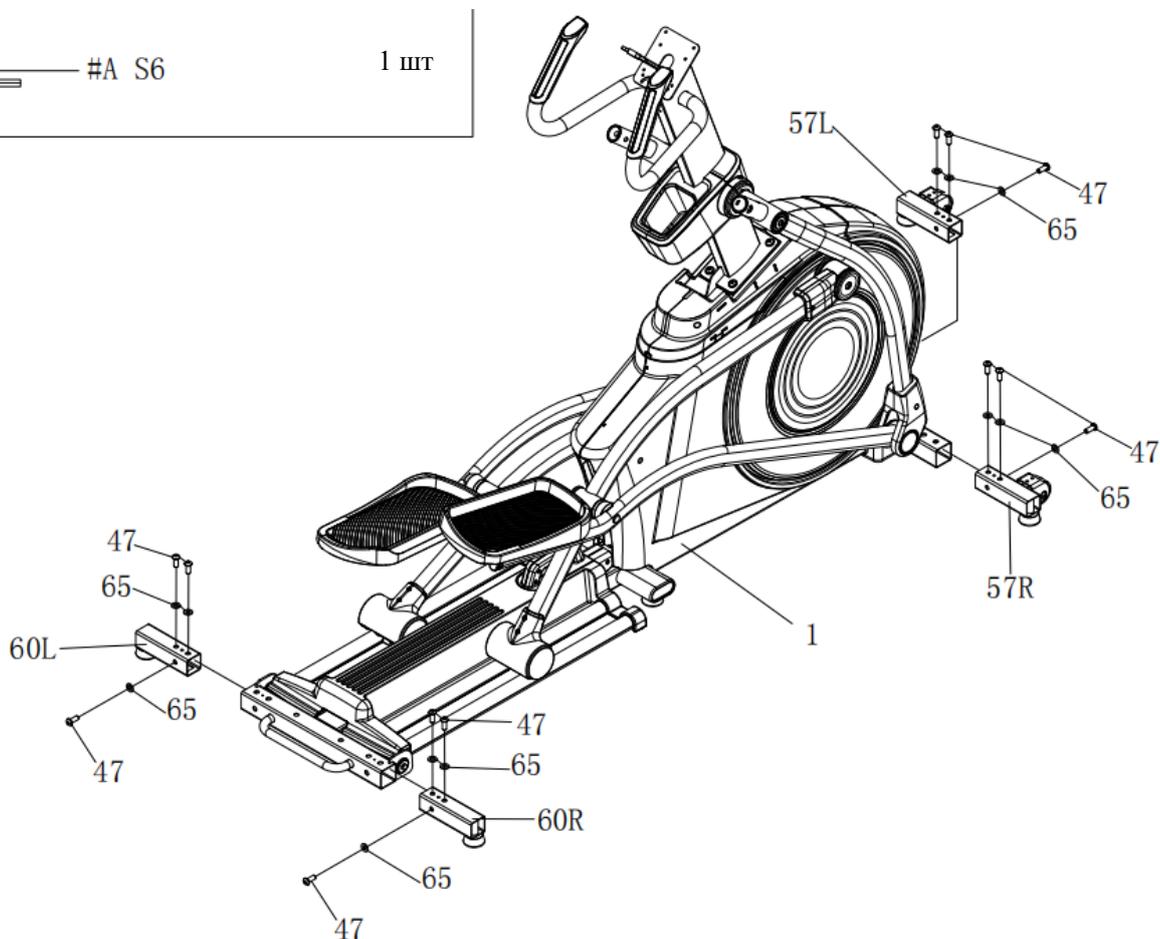


## Шаг 4

А. Один человек должен удерживать основную раму (1), пока другой устанавливает левый и правый задние компенсаторы пола (60L, 60R) на основную раму (1). Закрепите детали с помощью шестигранного винта (47), плоских шайб (65) и гаечного ключа (А).

В. Используйте тот же метод для установки левого и правого передних компенсаторов пола (57L, 57R) на основную раму (1).

	#47 M10*25*S6	12 шт
	#65 $\Phi 10.5 * \Phi 20 * 2.0$	12 шт
	#A S6	1 шт



## Шаг 5

А. Установите передний декоративный кожух (54А) на передний стабилизатор основной рамы (1).

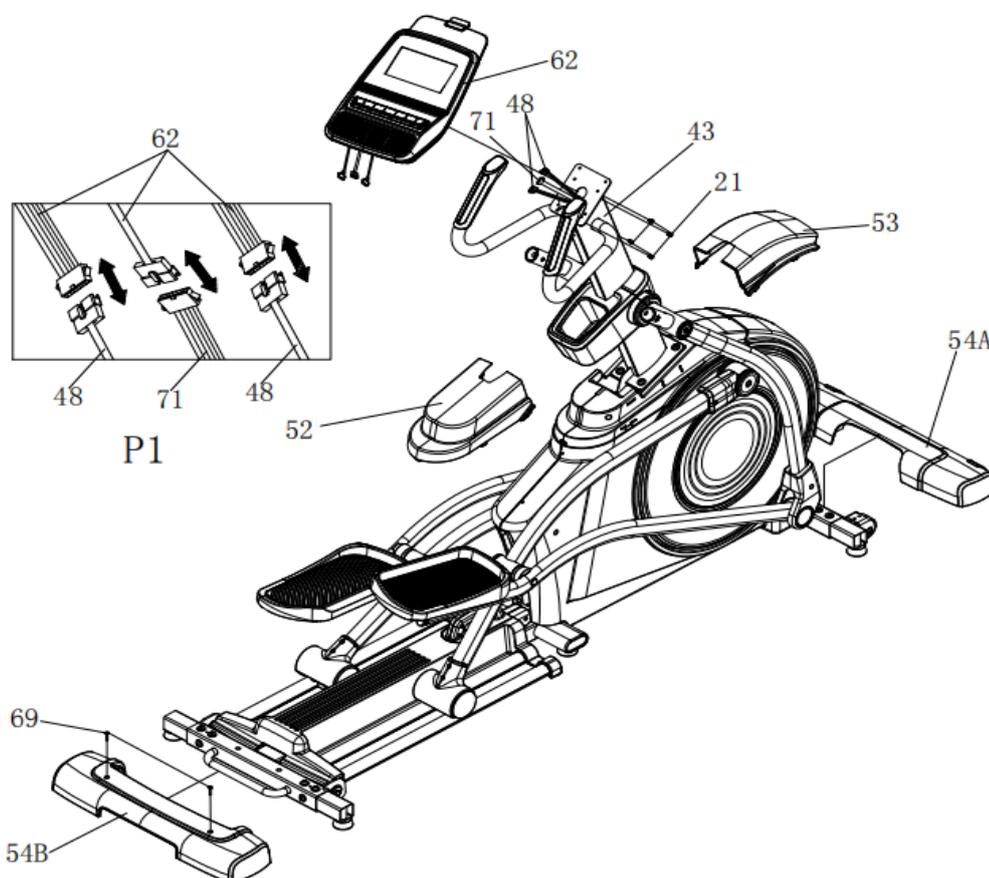
**Примечание:** Отверстия на декоративном кожухе должны совпадать с отверстиями на переднем стабилизаторе.

В. Используйте тот же метод, чтобы установить декоративный кожух (54В) на задней стабилизатор основной рамы (1). Затем с помощью самореза (69) и открытого ключа (В) закрепите задний декоративный кожух (54В) на основной раме (1).

С. Надавите на переднюю часть декоративного кожуха вертикальной стойки (53) и заднюю часть декоративного кожуха вертикальной стойки (52), чтобы кожухи попали в соответствующие пазы с обеих сторон вертикальной стойки, стойка должна быть расположена в центре.

Д. С помощью гаечного ключа (В) выкрутите саморез (21) из консоли (62). Подсоедините выходной кабель консоли (62) к сигнальному кабелю консоли (71) и пульсовому кабелю (48), а затем вставьте концы кабелей в вертикальную стойку (43). Наконец, с помощью самореза (21) закрепите консоль (62) на опорной раме вертикальной стойки (43) и затяните с помощью открытого гаечного ключа (В).

	#21 M5*10	4 шт
	#69 ST4.2*25	2 шт
	- #B S13-14-15-17	1 шт



## Шаг 6

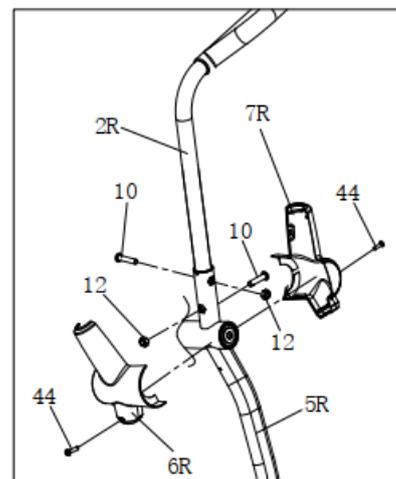
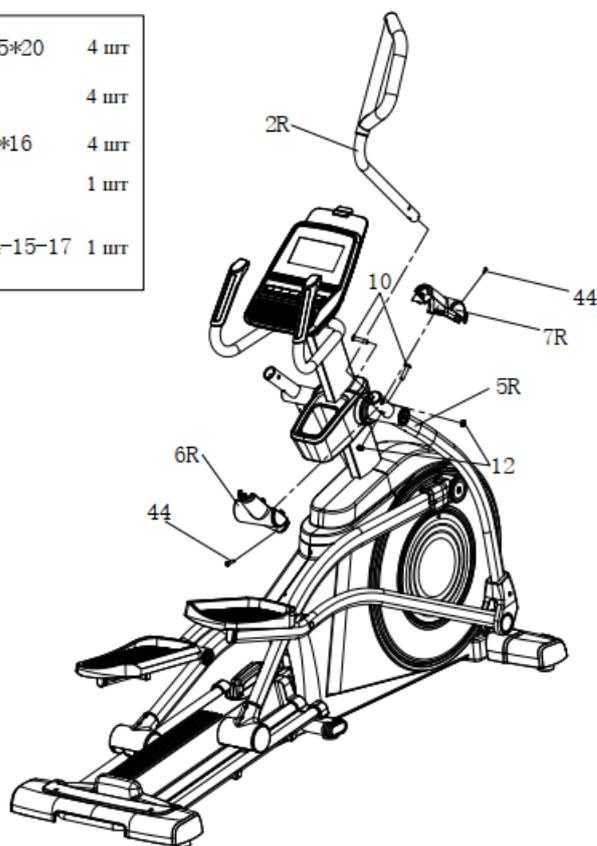
А. Вставьте правую верхнюю часть поручня (2 R) в правую нижнюю часть поручня (5R). Как показано на рисунке P1, с помощью шестигранного винта (10) и нейлоновых гаек (12) закрепите правую верхнюю часть поручня (2R) на правой нижней части поручня (5R), а затем затяните детали с помощью шестигранного ключа (А).

**Примечание:** Нейлоновая гайка должна находиться на шестигранном отверстии, как показано на рисунке P2.

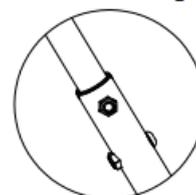
В. Закрепите первый верхний правый декоративный кожух поручня (6R) и второй верхний правый декоративный кожух (7R) на правой нижней части поручня (5R) и закрепите детали с помощью самореза (44).

С. Используйте тот же метод, чтобы закрепить левую верхнюю часть поручня (2L) на левой нижней части поручня (5L).

	#10 M10*45*20	4 шт
	#12 M10	4 шт
	#44 ST4. 2*16	4 шт
	#A S6	1 шт
	#B S13-14-15-17	1 шт



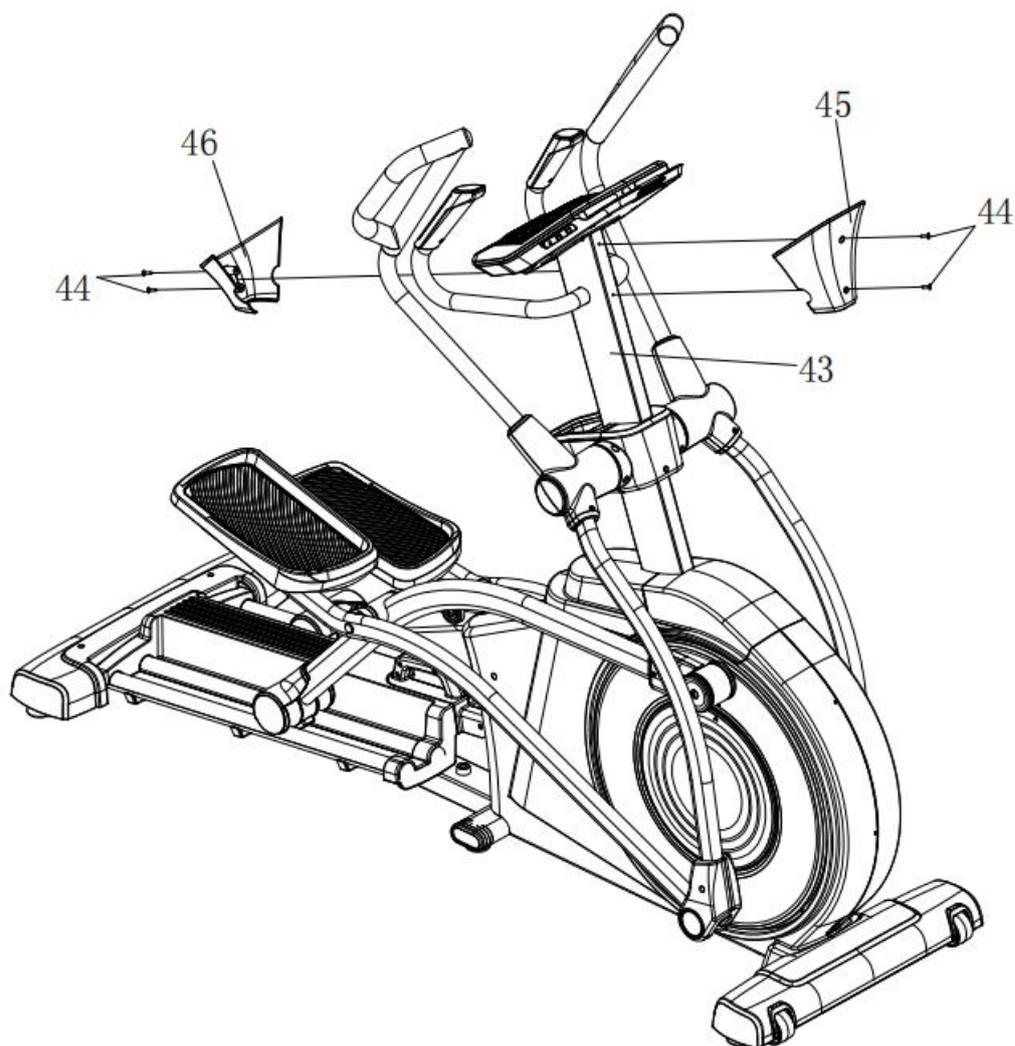
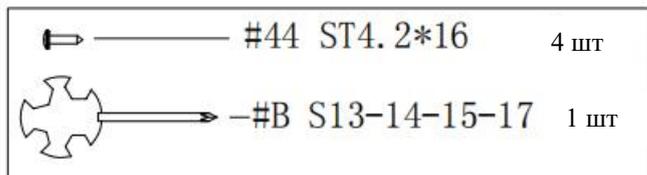
P1



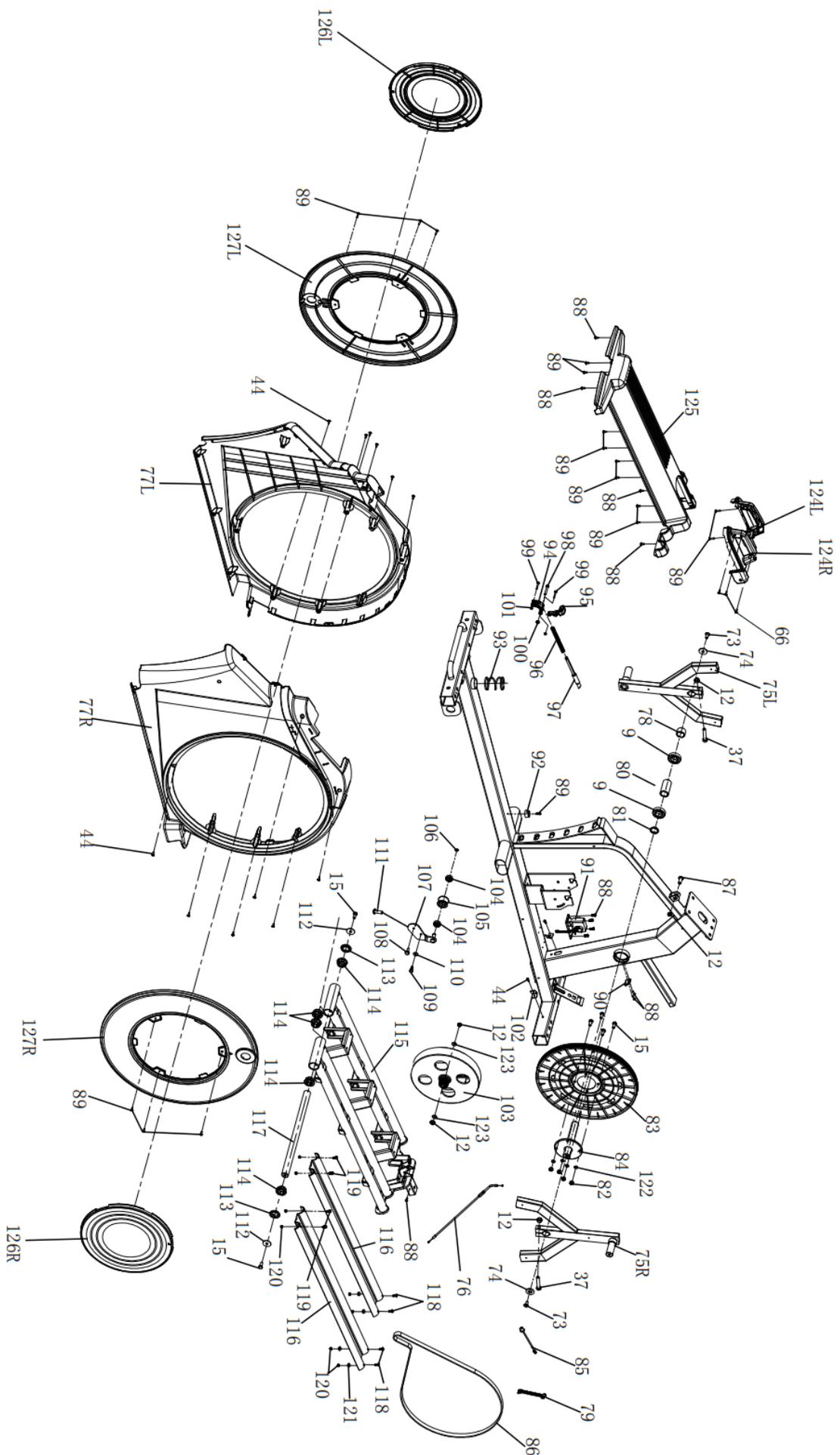
P2

## Шаг 7

С помощью самореза (44) и открытого ключа (В) закрепите передний декоративный кожух консоли (45) и задний декоративный кожух консоли (46) на вертикальной стойке (43).



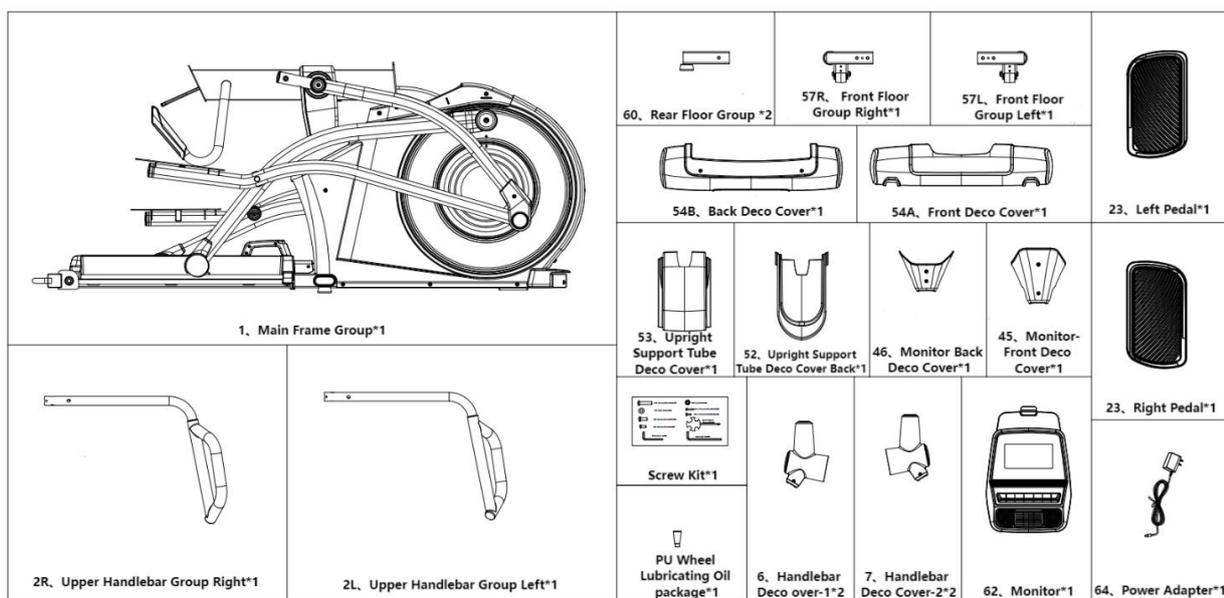




## Список запчастей

№	Спецификация	Кол-во	№	Спецификация	Кол-во
1	Основная рама	1	68	Кольцо d47	4
2L/R	Левая и правая верхние части поручня	2	69	Саморез St4.2*25*Ф8	7
3	Шестигранный винт M8*15*S5	2	70	Накладка педали	2
4	Фиксирующая втулка поручня	2	71	Кабель	1
5	Левая и правая нижние части поручня	2	72	Заглушка	2
6	Кожух руля-1	2	73	Шестигранный винт M8*20*S5	2
7	Кожух руля-2	2	74	Шайба	2
8	Плоская шайба Ф8.5*Ф28*Т2.0	8	75	Кронштейн	2
9	Подшипник	10	76	Кабель тормоза	1
10	Шестигранный винт M10*45*20*S6	4	77	Левый/Правый кожух	2
11	Прокладка	2	78	Втулка кронштейна 3	1
12	Нейлоновая гайка M10*H9.5*S17	13	79	Кабель датчиков	1
13	Нижний декоративный кожух поручня-1	2	80	Втулка кронштейна 1	1
14	Нижний декоративный кожух поручня-2	2	81	Втулка кронштейна 2	1
15	Шестигранный винт M8*20*S13	10	82	Нейлоновая гайка M8*H7.5*S13	6
16	Кольцо	4	83	Шкив ремня	1
17	Втулка	2	84	Ось кронштейна	1
18	Подшипник	2	85	Кабель питания	1
19	Нижнее соединение поручня	2	86	Ремень	1
20	Нижнее соединение поручня	2	87	Шестигранный винт M10*32*S6	1
21	Винт M5*10	4	88	Саморез St4.2*12*Ф8	14
22L/R	Левый/Правый кронштейн педали	2	89	Саморез St4.2*20*Ф8	18
23L/R	Левая/Правая педаль	2	90	Фиксатор	1
24	Заглушка	2	91	Двигатель	1
25	Шестигранный винт M6*65*20*S4	2	92	Накладка	1
26	Шестигранный винт M6*12*S4	6	93	Пружина направляющей	1
27	Декоративный кожух педали	2	94	Блок регулировки рукоятки	1
28	Подшипник 6004	4	95	Кнопка	1
29	Плоская шайба Ф8.5*Ф25*Т2.0	2	96	Пружина регулировки направляющей	1
30	Винт	4	97	Вал регулировки направляющей	1
31	Декоративный кожух педали	2	98	Шестигранный винт M6*40*10*S10	1
32L/R	Левая/Правая опора педали	1/1	99	Шестигранный винт M4*30*10*S7	2
33	Декоративный кожух основной рамы	2	100	Нейлоновая гайка M6*H6*S10	1
34	Декоративный кожух	2	101	Нейлоновая гайка M4*H5*S7	2
35	Кожух привода	2	102	Кожух ограничителя	2
36	Подшипник	4	103	Маховик	1
37	Шестигранный винт	4	104	Подшипник	2
38	Рама педали	2	105	Регулятор сопротивления	1
39	Втулка соединения педали	2	106	Кольцо вала	1
40	Блок защиты от отключения	2	107	Фиксатор	1
41	Кольцо вала	4	108	Фиксирующий винт регулятора натяжения колес	1
42	Ролик	4	109	Винт	1
43	Вертикальная стойка	1	110	Плоская шайба Ф6.5*Ф25*2.0	1
44	Саморез St4.2*16*Ф8	30	111	Шестигранный винт M10*80 S8	1
45	Задний кожух консоли	1	112	Плоская шайба Ф8.5*Ф35*3.0	2
46	Передний кожух консоли	1	113	Втулка соединения	2
47	Шестигранный винт M10*25*S6	16	114	Втулка	6
48	Датчики пульса	2	115	Беговое полотно	1
49	Задний декоративный кожух держателя	1	116	Направляющая	2

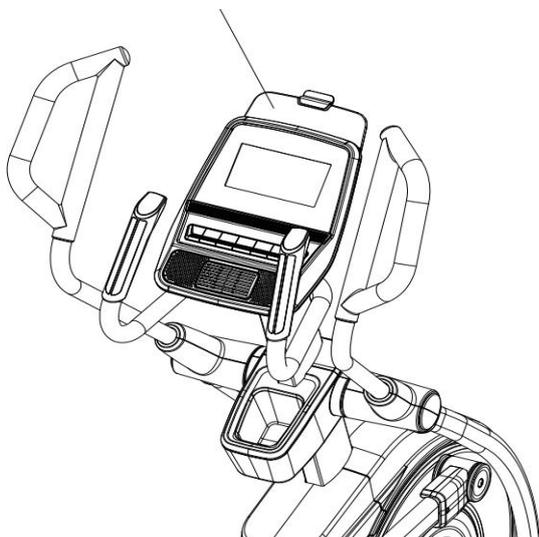
50	Держатель для телефона/планшета	1	117	Ось	1
51	Передний декоративный кожух держателя	1	118	Саморез M5*45*15*Ф9.5	4
52	Задний декоративный кожух вертикальной стойки	1	119	Саморез M5*40*15*Ф9.5	4
53	Передний декоративный кожух вертикальной стойки	1	120	Нейлоновая гайка M5*H5*S8	8
54	Передний/Задний кожух	2	121	Плоская шайба Ф5.5*Ф10*1.0	4
55	Кнопка	5	122	Плоская шайба Ф8.5*Ф19*1.5	4
56	Саморез St4.2*16*Ф8	5	123	Плоская шайба Ф8.5*Ф14*2.5	2
57	Левый/Правый передние компенсаторы пола	2	124	Левый/Правый поручень	2
58	Передний ролик	2	125	Задний кожух	1
59	Накладка	4	126	Кожух кронштейна	2
60	Задние компенсаторы пола	2	127	Диск кронштейна	2
61	Заглушка	2	A	Шестигранный ключ 50*120*S6	1
62	Консоль	1	B	Открытый ключ S13-14-15-Ф5*100	1
63	Шестигранный винт M10*60*20*S6	2	C	Шестигранный ключ S4	1
64	Адаптер сети	1			
65	Плоская шайба Ф10.5*Ф20*Т2.0	14			
66	Саморез St4.2*12*Ф8	6			
67	Шестигранный винт M5*15*Ф9.5	4			



1	Основная рама	1	52	Задний декоративный кожух вертикальной стойки	1
2L	Левая верхняя часть поручня	1	53	Передний декоративный кожух вертикальной стойки	1
2R	Правая верхняя часть поручня	1	54A	Передний декоративный кожух стабилизатора	1
6	Декоративный кожух поручня-1	2	54B	Задний декоративный кожух стабилизатора	1
7	Декоративный кожух поручня-2	2	57L	Левый передний компенсатор пола	1
23L	Левая педаль	1	57R	Правый передний компенсатор пола	1
23R	Правая педаль	1	60	Задние компенсаторы пола	2
46	Задний декоративный кожух консоли	1	62	Консоль	1
45	Передний декоративный кожух консоли	1	64	Адаптер сети	1
	Набор винтов	1			
	Набор со смазкой	1			

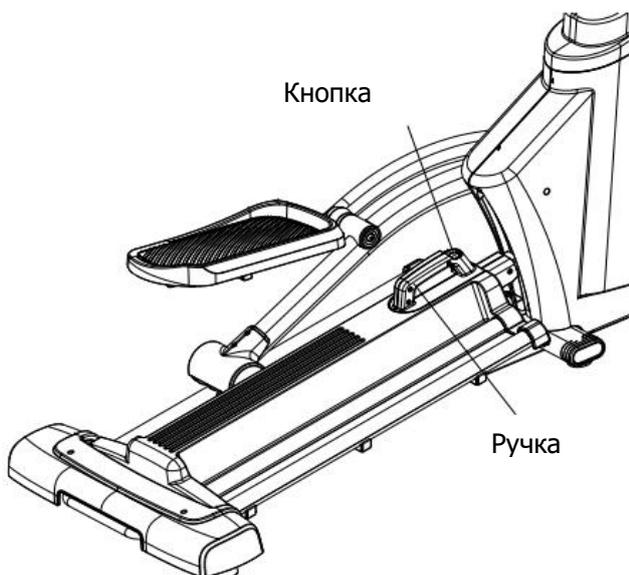
## Использование держателя для телефона

Держатель для телефона



Держатель предназначен для большинства мобильных телефонов различных размеров. Не помещайте на держатель никакие другие электронные устройства или предметы. Чтобы установить держатель и телефон на держатель, поместите телефон нижнем краем к консоли. Затем откройте зажим на верхней части держателя, чтобы закрепить мобильный телефон. Убедитесь, что зажим надежно удерживает держатель и телефон. Не пытайтесь разместить на держателе телефон, который не помещается, чтобы не сломать держатель.

## Изменение наклона



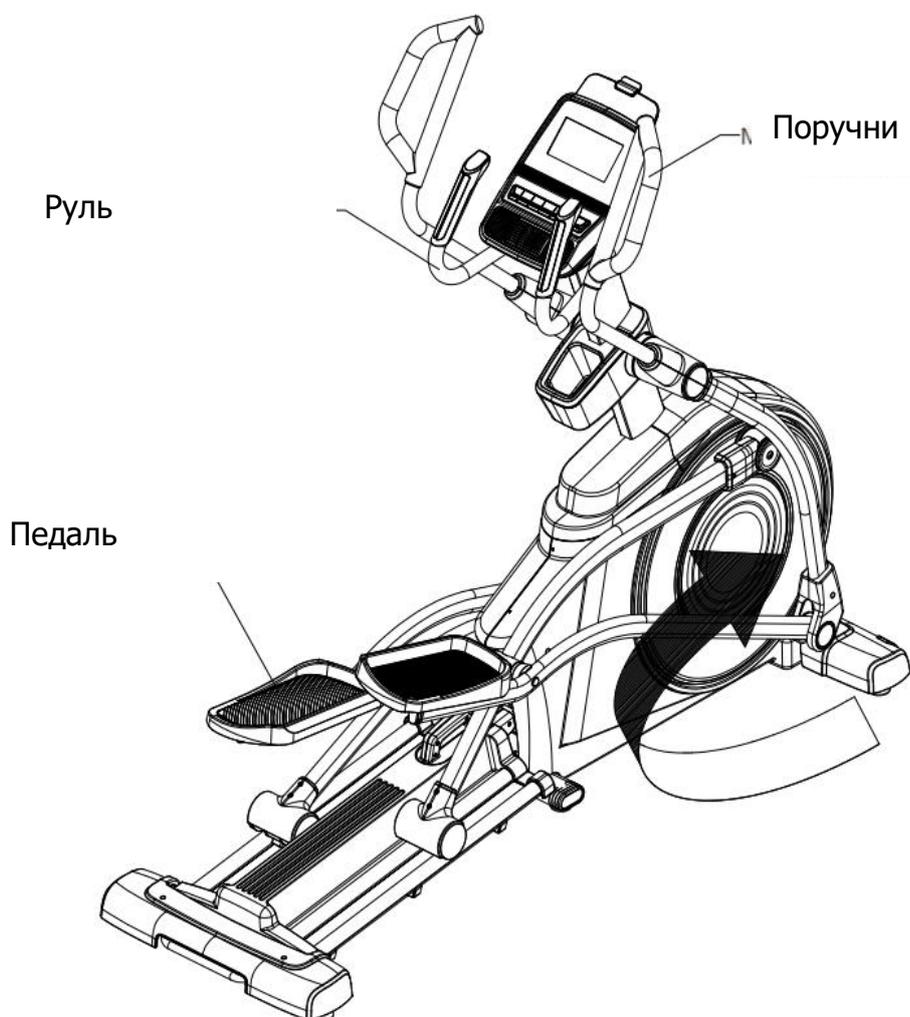
Чтобы изменить наклон поднимите рампу, нажмите кнопку регулировки и потяните ручку вверх до нужного наклона. Чтобы опустить рампу, нажмите кнопку и возьмитесь за ручку, чтобы опустить рампу до нужного наклона. Затем отпустите кнопку и вставьте фиксатор в одно из регулировочных отверстий на основной раме. Убедитесь, что все детали надежно зафиксированы на основной раме.

## Использование тренажера

Встаньте на эллиптический тренажер, затем возьмитесь за верхние части поручня или руль и надавите на одну из педалей. Педаль должна находиться в нижнем положении. Затем встаньте на вторую педаль и попеременно двигайтесь, пока педали не начнут двигаться непрерывно.

**Примечание:** Педаль можно вращать в любом направлении. Рекомендуется вращать педали в направлении, указанном стрелкой. Для разнообразия можно вращать педали в противоположном направлении.

Чтобы сойти с эллиптического тренажера, нужно дождаться полной остановки вращения педалей. Эллиптические тренажеры не имеют механизма свободного хода; педали будут продолжать вращаться до тех пор, пока не остановится механизм. Когда педали станут неподвижны, сойдите с более высокой педали, а затем и со второй.



## Работа с консолью



### **СТАРТ/СТОП:**

1. Запуск и остановка тренажера.

### **ВНИЗ:**

1. В режиме выбора программы нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программу.
2. В режиме настройки значения нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить заданное значение функции.
3. В режиме запуска упражнения нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить нагрузку на упражнение.

### **ВВЕРХ:**

1. В режиме выбора программы нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программу.
2. В режиме настройки значения нажмите эту кнопку, чтобы увеличить значение установленной функции.
3. В режиме запуска упражнения нажмите эту кнопку, чтобы увеличить сопротивление упражнению.

### **СБРОС:**

1. При установке значения нажмите эту кнопку, чтобы сбросить его.
2. Нажмите эту кнопку в течение 3 секунд, и консоль перезапустится, а все функции, за исключением общего пробега, будут сброшены на 0.

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ:** Нажмите эту кнопку, чтобы выполнить тест на восстановление частоты сердечных сокращений в течение 60 секунд.

Через 1 минуту тест на восстановление частоты сердечных сокращений покажет 1-6 уровней, F1 - лучший, F6 - худший, эти данные нельзя использовать в медицинских целях.

### **РЕЖИМ:**

1. В режиме тренировки нажмите эту кнопку, чтобы переключить отображение с RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ) на SPEED (СКОРОСТЬ), ODO (ОБЩЕЕ РАССТОЯНИЕ) на DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), с WATT (ВАТТ) на CALORIES (КАЛОРИИ).
2. В режиме паузы нажмите эту кнопку, чтобы выбрать значение функции, которое необходимо установить, например, время, расстояние, количество калорий, возраст.

## **BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР):**

1. В режиме паузы, когда отображается частота сердечных сокращений, нажмите кнопку BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР) чтобы перейти к программе тестирования жировых отложений. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы задать пол, возраст, рост и вес. После завершения настройки нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы выполнить анализ жировых отложений. Эти данные не могут быть использованы в медицинских целях.

## **ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ**

После включения дисплея используйте кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ для того, чтобы выбрать нужный режим тренировки, а затем нажмите РЕЖИМ для подтверждения выбранного режима.

Основные режимы тренировки:

Manual (Ручной режим), Pre-programs (Предустановленные программы), Watt Program (Программа БАТТ), Body Fat Program (Жироанализатор), Target Heart Rate program (Целевая пульсозависимая программа), Heart Rate Control program (Пульсозависимая программа) и User Program (Пользовательская программа).

## **Функции консоли**

1. SPEED (СКОРОСТЬ): отображает текущую скорость тренировки. Максимальная скорость составляет 99,9 км/ч или миль/ч.
2. RPM (Кол-во оборотов в минуту): отображает текущее сделанное количество оборотов в минуту.
3. TIME (ВРЕМЯ): отображает время тренировки в диапазоне от 00:00 до 99:59. Кроме того, пользователь может заранее настроить желаемое время выполнения тренировки.
4. DIST (РАССТОЯНИЕ): отображает пройденное расстояние в диапазоне от 0,00 до 999,9 км или миль. Кроме того, пользователь может заранее настроить желаемое расстояние, которого хочет достичь.
5. ODO (ОДОМЕТР): отображает общее накопленное расстояние от 0 до 9999 км или миль.
6. CAL (КАЛОРИИ): отображает количество сожжённых калорий от 0,0 до 9999. Или пользователи могут предварительно настроить количество калорий.
7. WATT (БАТТ): отображает текущее количество сожжённых калорий.
8. HEART RATE (ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ): отображает текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту.
9. TARGET H. R. (ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ): Пользователь может предварительно настроить целевую частоту сердечных сокращений.
10. PROGRAM (ПРОГРАММА): для тренировки можно выбрать 24 различные программы.
11. LEVEL (УРОВЕНЬ): В программе предусмотрено 32 уровней нагрузки.
12. Индикатор оборотов в минуту отображает текущие обороты в минуту в диапазоне от 20 до 250, 20 ~ 99 - зеленый, 100 ~ 170 - желтый, 180 ~ 250 - красный.
13. На дисплее сердечного ритма отображается процентное соотношение в соответствии с числовым значением. 90~ 129 показывает 50% зеленого, 130~ 139 показывает 65% зеленого, 140~ 149 показывает 70% желтого, 150~ 159 показывает 75% желтого, 160~ 169 показывает 80% красного, после 170 показывает максимум красного.

**Параметры тренировки:**

TIME (ВРЕМЯ)/ DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) / CALORIES (КАЛОРИИ)/ AGE (ВОЗРАСТ) /WATT (ВАТТ)/TARGET HEART RATE (ПУЛЬС)

**Настройка параметров тренировки**

После выбора желаемого режима тренировки: Manual (Ручной режим), Pre-programs (Предустановленные программы), Watt Program (Программа ВАТТ), Body Fat Program (Жироанализатор), Target Heart Rate program (Целевая пульсозависимая программа), Heart Rate Control program (Пульсозависимая программа), и User Program (Пользовательская программа) можно предварительно настроить несколько параметров тренировки для достижения желаемых результатов.

**Примечание:** Некоторые параметры не настраиваются в определенных программах. TIME (ВРЕМЯ) и DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) не могут быть установлены одновременно.

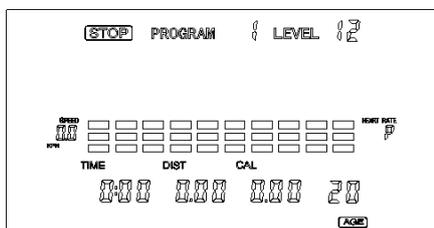
После выбора программы при нажатии кнопки РЕЖИМ будет мигать параметр TIME (ВРЕМЯ). С помощью кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ можно выбрать желаемое значение времени. Нажмите кнопку РЕЖИМ для ввода значения. Затем система перейдет к следующему параметру. Продолжайте использовать кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы настроить все параметры. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

Параметр	Диапазон настройки	Значение по умолчанию	Увеличение/Снижение	Описание
Time (Время)	0:00~99:00	00:00	± 1:00	1.Если этот параметр не задан, время в движении будет накапливаться. 2. После установки времени тренировки начнется обратный отсчет до 0.
Distance (Расстояние)	0.00~999.0	0.00	±1.0	1.Если этот параметр не задан, то Расстояние будет накапливаться во время движения. 2. После установки параметра начнется обратный отсчет до 0.
Calories (Калории)	0~9995	0	±5	1.Если этот параметр не установлен, калории будут накапливаться во время движения. 2.После установки параметра начнется обратный отсчет до 0.
Watt (Ватт)	25~350	100	±5	Пользователь может установить значение ватт только в программе управления ватт.
Age (Возраст)	10~99	20	±1	Целевое значение ЧСС будет зависеть от возраста. Когда частота сердечных сокращений превысит целевое значение ЧСС, начнет мигать индикатор частоты сердечных сокращений.
Pulse (Пульс)	60~240	220	±1	Настройка параметров для целевой частоты сердечных сокращений.

# ПРОГРАММЫ

## MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ) (P1)

### Профиль программы



Чтобы выбрать программу MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ), нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, выберите P1, затем нажмите кнопку РЕЖИМ. На дисплее появится 1-й параметр TIME (ВРЕМЯ). Чтобы отрегулировать значение, используйте кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы сохранить введенное значение и перейти к следующему настраиваемому параметру.

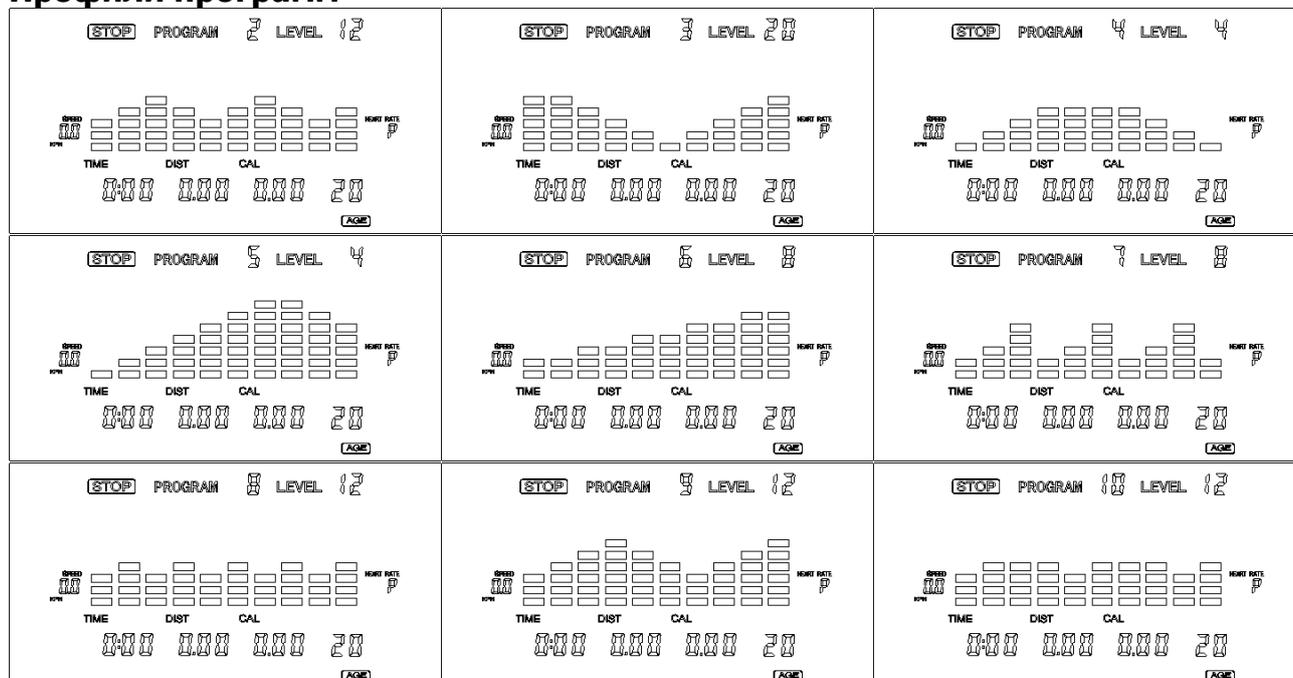
\*\* (Если пользователь устанавливает целевое время тренировки, то следующий параметр расстояние настроить уже нельзя).

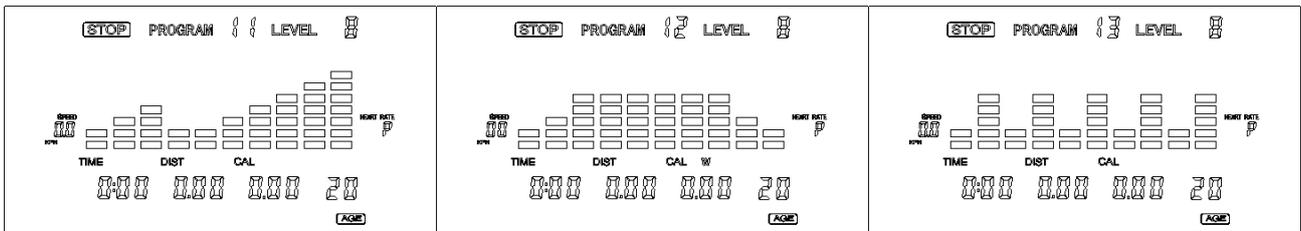
Перейдите ко всем остальным параметрам, а затем нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Примечание:** Один из параметров тренировки, который имеет обратный отсчет, как только достигнет нуля, раздастся звуковой сигнал, и тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы продолжить тренировку.

## Предустановленные программы (P2-P13)

### Профили программ





Данная модель имеет 12 предустановленных профилей программ. Все программы имеют 32 уровней сопротивления.

### Настройка параметров предустановленных программ:

Чтобы выбрать программу, нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, затем кнопку РЕЖИМ. Чтобы отрегулировать значение, используйте кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы сохранить введенное значение и перейти к следующему настраиваемому параметру.

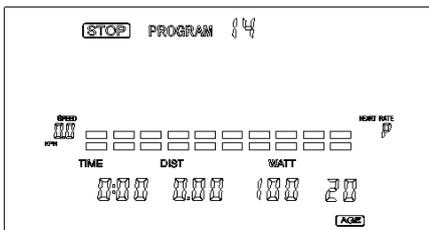
Перейдите ко всем остальным параметрам, а затем нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

### Тренировка в любой предустановленной программе

Пользователи могут выполнять тренировку с разным уровнем нагрузки в разные промежутки времени, как показано в профилях. Пользователи могут выполнять тренировку в любом режиме, регулируя уровень нагрузки с помощью кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ во время тренировки.

**Примечание:** если пользователь устанавливает целевое время тренировки, то следующий параметр расстояние настроить уже нельзя. Как только один из параметров тренировки достигнет нуля, раздастся звуковой сигнал, и тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы продолжить тренировку.

### Программа Watt (ВАТТ) (P14) Профиль программы



Чтобы выбрать программу Watt Program (ВАТТ), нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, выберите P14, затем кнопку РЕЖИМ. Чтобы отрегулировать значение, используйте кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы сохранить введенное значение и перейти к следующему настраиваемому параметру.

\*\* (Если пользователь устанавливает целевое время тренировки, то следующий параметр расстояние настроить уже нельзя).

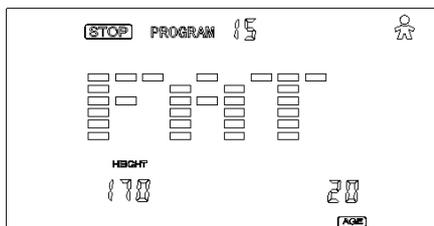
Перейдите ко всем остальным параметрам, а затем нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Примечание:** Один из параметров тренировки, который имеет обратный отсчет, как только достигнет нуля, раздастся звуковой сигнал, и тренировка автоматически

остановится. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы продолжить тренировку.

Система автоматически отрегулирует нагрузку с сопротивлением в зависимости от скорости, чтобы поддерживать постоянное значение ватт. Можно использовать кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, чтобы отрегулировать значения ватт во время тренировки.

## Программа BODY FAT (Жироанализатор) (P15) Профиль программы



Используйте кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать программу P15, нажмите кнопку РЕЖИМ. Войдите в режим выбора, нажмите кнопку РЕЖИМ для подтверждения и перейдите к настройке параметров пола, последовательно выполните настройку параметров пола, роста, веса и возраста.

Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать измерение, держитесь обеими руками за поручни для измерения пульса.

Через 15 секунд на дисплее отобразится процент содержания жира в организме, BMR, ИМТ и тип телосложения.

Типы телосложения:

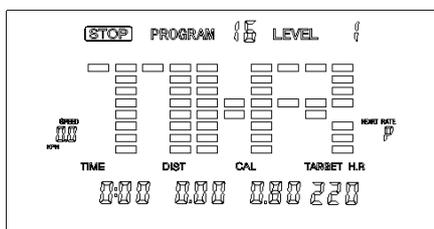
Существует 9 типов телосложения, разделенных в соответствии с рассчитанным процентом жира. Тип 1 составляет от 5% до 9%. Тип 2 - от 10% до 14%. Тип 3 - от 15% до 19%. Тип 4 - от 20% до 24%. Тип 5 - от 25% до 29%. Тип 6 - от 30% до 34%. Тип 7 - от 35% до 39%. Тип 8 - от 40% до 44%. Тип 9 - от 45% до 50%.

BMR: Базальная скорость метаболизма

ИМТ: Индекс массы тела

Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы вернуть к основному дисплею.

## Программа целевого пульса (P16)



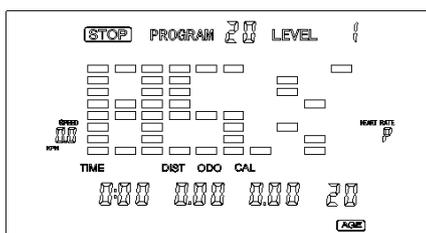
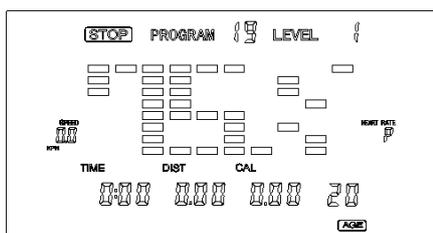
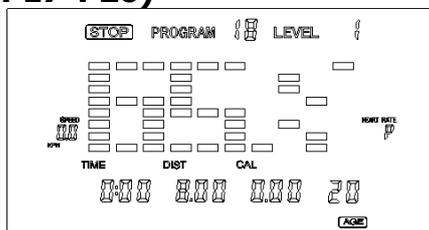
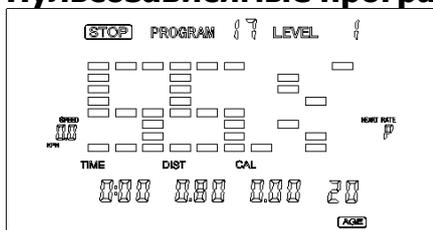
Чтобы выбрать программу TARGET H.R (Программа целевого пульса), нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, выберите P16, затем кнопку РЕЖИМ. Чтобы отрегулировать значение, используйте кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы сохранить введенное значение и перейти к следующему настраиваемому параметру.

\*\* (Если пользователь устанавливает целевое время тренировки, то следующий

параметр расстояние настроить уже нельзя).

Перейдите ко всем остальным параметрам, а затем нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

### Пульсозависимые программы (P17-P20)



Есть 4 варианта выбора целевого пульса:

Частота сердечных сокращений - 55% ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ = 55% от (220-ВОЗРАСТ)

Частота сердечных сокращений - 65% ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ = 65% от (220-ВОЗРАСТ)

Частота сердечных сокращений - 75% ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ = 75% от (220-ВОЗРАСТ)

Частота сердечных сокращений - 85% ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ = 90% от (220-ВОЗРАСТ)

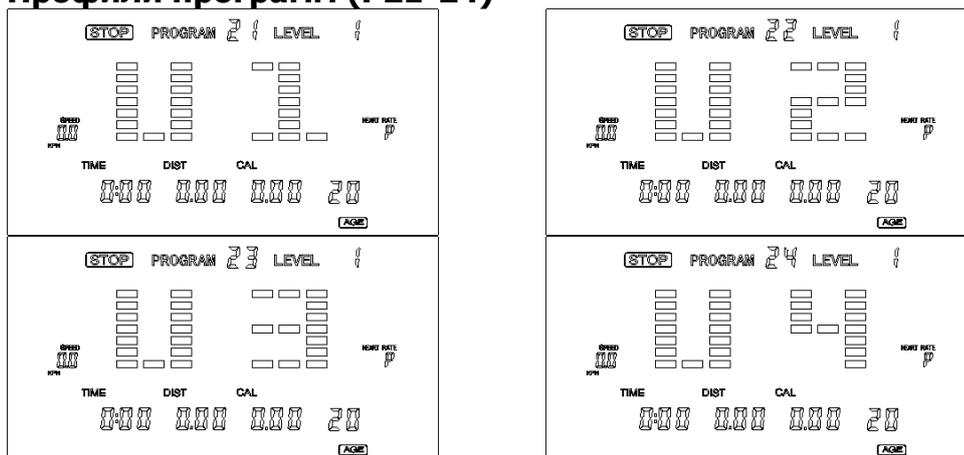
Чтобы выбрать программу, нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, затем кнопку РЕЖИМ. Чтобы отрегулировать значение, используйте кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы сохранить введенное значение и перейти к следующему настраиваемому параметру.

\*\* (Если пользователь устанавливает целевое время тренировки, то следующий параметр расстояние настроить уже нельзя).

Перейдите ко всем остальным параметрам, а затем нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

**Примечание:** Если пульс выше или ниже ( $\pm 5$ ) целевого значения, компьютер автоматически отрегулирует сопротивление. Измерения будут проводиться приблизительно каждые 20 секунд. Нагрузка сопротивления будет увеличиваться или уменьшаться на 1 (примечание: каждое сопротивление представляет собой 2 уровня). Как только один из параметров тренировки достигнет нуля, раздастся звуковой сигнал, и тренировка автоматически остановится. Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы продолжить тренировку.

## Пользовательская программа (User Program) Профили программ (P21-24)



4 пользовательских программ позволяют пользователю установить собственную программу, которую можно запустить немедленно.

Выберите программу User Program (Пользовательская программа), нажмите кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, затем кнопку РЕЖИМ. Чтобы отрегулировать значение, используйте кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ. Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы сохранить введенное значение и перейти к следующему настраиваемому параметру.

\*\* (Если пользователь устанавливает целевое время тренировки, то следующий параметр расстояние настроить уже нельзя).

Перейдите ко всем остальным параметрам, а затем нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

После завершения настройки нужного параметра начнет мигать индикатор уровня 1, для настройки используйте кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, затем кнопку РЕЖИМ до завершения. (Всего 10 раз). Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

## Технические характеристики

Привод	передний
Тип рамы	высокопрочная с антикоррозийной обработкой, покраска в 1 слой
Система нагружения	электромагнитная
Количество уровней нагрузки	32
Вес маховика, кг	24 BioFusion
Количество уровней наклона	6
Регулировка угла наклона	механическая
Тип педального узла	трехкомпонентный шатун
Педали	с антискользящим покрытием, увеличенного размера
Измерение пульса	да
Тип консоли	LCD дисплей с подсветкой
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс, уровень нагрузки, программа, жиросанализатор, количество шагов в минуту, Bluetooth статус
Общее количество программ	24
Спецификация программ	быстрый старт, ручной режим, 12 предустановленных, 4 пульсозависимые, 4 целевые (пульс, время, дистанция, калории), Ватты, жиросанализатор
Дополнительные функции	сенсорные датчики на поручнях для измерения пульса
Интеграционные технологии	Bluetooth для работы с тренировочным мобильным приложением Kinomap™, Zwift™
Язык интерфейса	русский и английский
Подставка под планшет/смартфон	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровностей пола	да
Тип пластика	Ударопрочный полистирол HIPS
Максимальный вес пользователя, кг	150
Подключение к сети	220 Вт
Страна происхождения	КНР
Производитель	Fitathlon Gro (подразделение в Германии)

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 домашнего использования.

