

BRONZE GYM

RUNWAY E

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



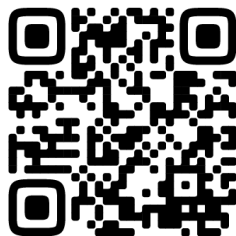
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Сборка



Обзор



VK видео



BRONZE GYM



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

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

Уважаемый покупатель!

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

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

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

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



Внимание!

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

Транспортировка и эксплуатация тренажера

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

Хранение тренажера

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

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

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

Рекомендации по сборке

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

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

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

Перед тем как начать тренировку

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



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



ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО

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



ЕЖЕКВАРТАЛЬНО – ОЧЕНЬ ВАЖНО

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

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

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)

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

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если 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/quarantee.pdf>

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

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

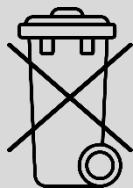
Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

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

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

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

Указания по утилизации



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

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



Внимание

Тренажер предназначен для коммерческого использования.

Инструкция по технике безопасности

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

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

Инструкция по сборке оборудования



Внимание

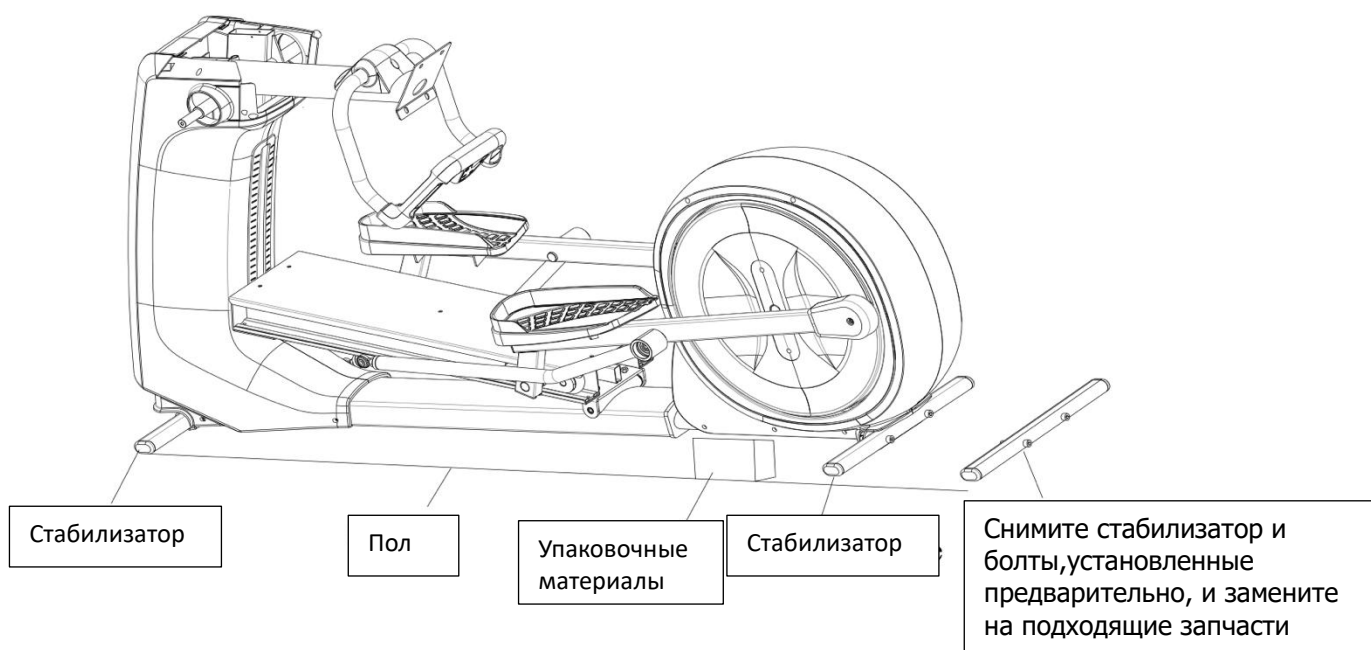
Производитель оставляет за собой право вносить изменения в продукт без предварительного уведомления.

Предупреждение:

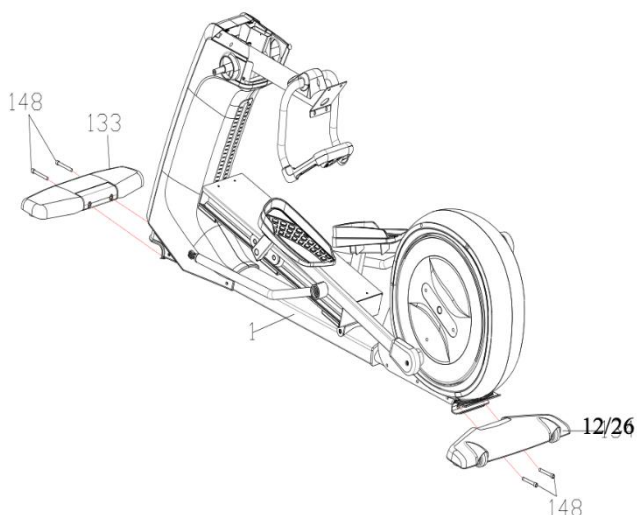
1. После распаковки коробки отрежьте ножницами четыре угла коробки. Не снимайте нижнюю крышку коробки до установки устройства.
2. Перед установкой, пожалуйста, убедитесь, что тренажер исправен.
3. Пожалуйста, извлеките тренажер из коробки.
4. Несоблюдение описанных выше действий может привести к серьезному повреждению людей во время установки.

Шаг 1

Как показано на рисунке ниже, достаньте тренажер из коробки, выберите упаковочные материалы подходящей толщины и поместите под тренажер, приподнимите заднюю часть корпуса должным образом, снимите стабилизатор и болты, установленные предварительно, и замените на подходящие запчасти.



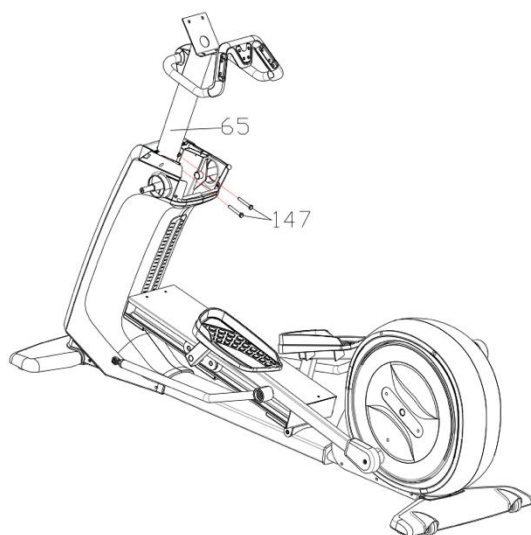
Шаг 2



Установите передний стабилизатор (133) на основную раму (1) и крепко зафиксируйте с помощью шестигранных болтов (148).

Установите задний стабилизатор (134) на основную раму (1) и крепко зафиксируйте с помощью шестигранных болтов (148).

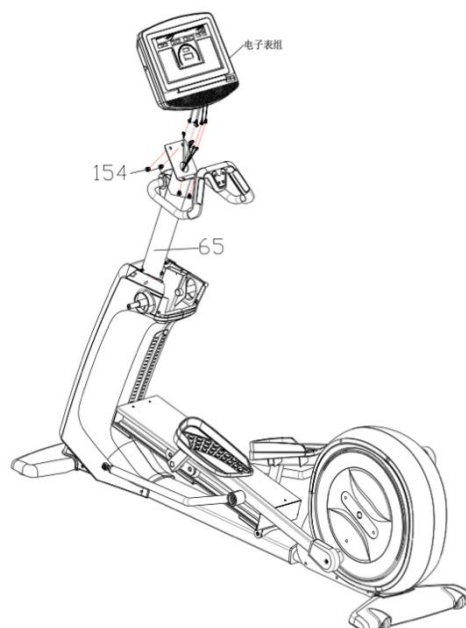
Шаг 3



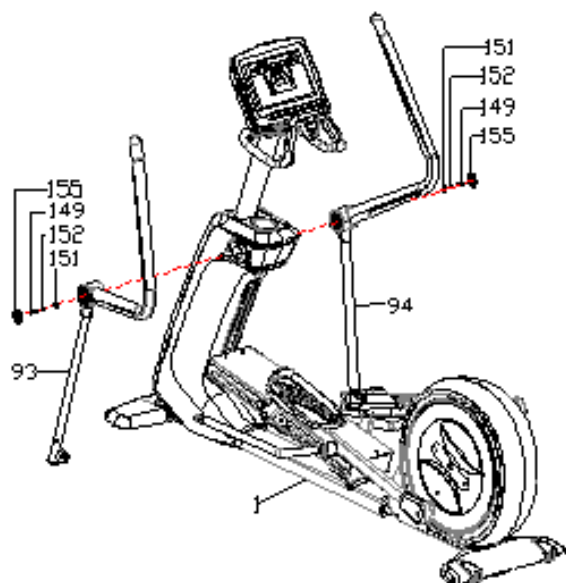
Поднимите вертикальную стойку руля (65) в соответствующее положение и крепко зафиксируйте с помощью шестигранных болтов (147).

Шаг 4

Подсоедините кабели консоли к кабелям внутри вертикальной стойки (65), а затем крепко закрепите саму консоль на вертикальной стойке (65) с помощью шестигранных болтов (154).

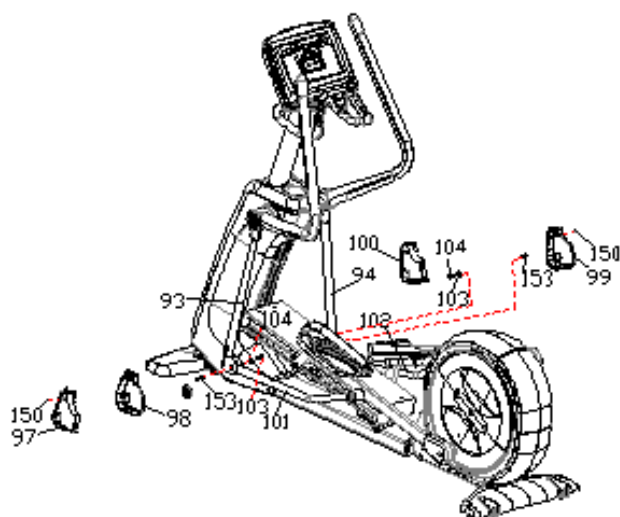


Шаг 5

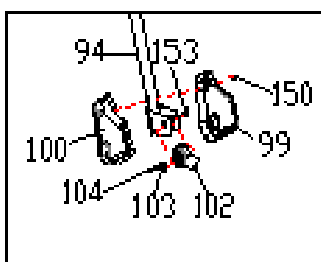
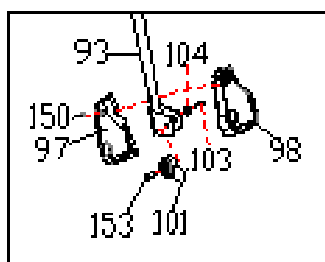


1. Установите левый нижний подвижный поручень (93) на основную раму (1), крепко зафиксируйте детали с помощью шестигранных болтов (149), шайбы (152) и плоской шайбы (151). Затем установите кожух (155) на левый нижний подвижный поручень (93).
2. Установите правый нижний подвижный поручень (94) на основную раму (1), крепко зафиксируйте детали с помощью шестигранных болтов (149), шайбы (152) и плоской шайбы (151). Затем установите кожух (155) на правый нижний подвижный поручень (94).

Шаг 6



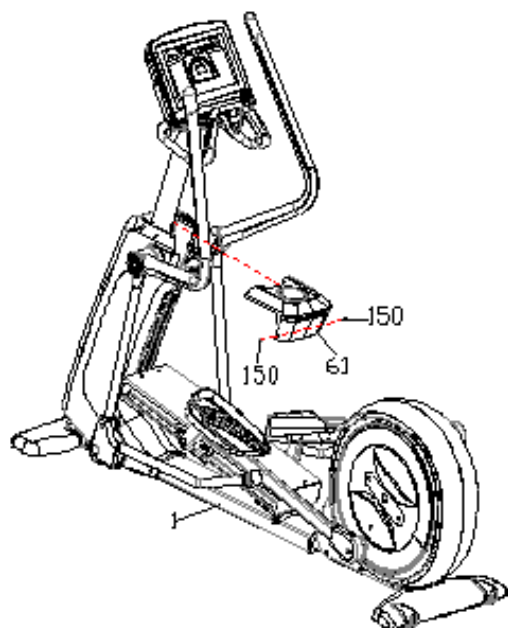
1. Выверните шайбы (104) и болты (103) из соединения подвижного поручня (153).
2. Прикрепите левый стержень (101) к левому подвижному поручню (93), для этого проденьте ось (153) через отверстие левого нижнего подвижного поручня (93) с помощью плоских шайб (104) и болтов (103) и крепко зафиксируйте детали. Установите кожух левой направляющей педали А (97) и кожух левой направляющей педали В (98) на левый нижний подвижный поручень (93), теперь крепко зафиксируйте детали с помощью самореза (150).



3. Прикрепите правый стержень (102) к правому подвижному поручню (94), для этого проденьте ось (153) через отверстие правого нижнего подвижного поручня (94) с помощью плоских шайб

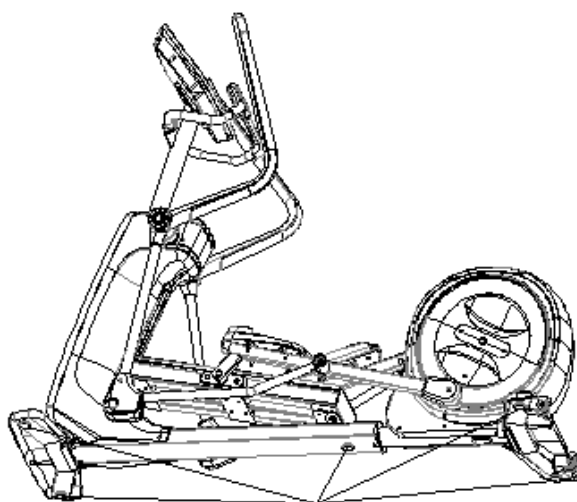
(104) и болтов (103) и крепко зафиксируйте детали. Установите кожух правой направляющей педали А (99) и кожух правой направляющей педали В (100) на правый нижний подвижный поручень (94), теперь крепко зафиксируйте детали с помощью самореза (150).

Шаг 7



Установите передний верхний кожух (61) на основную раму (1). Крепко зафиксируйте кожух с помощью самореза (150).

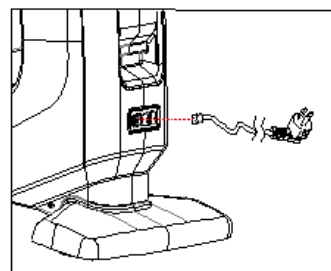
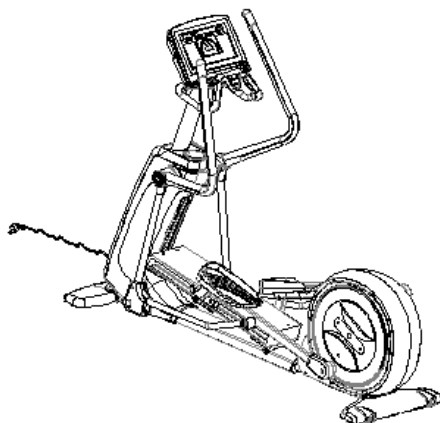
Шаг 8



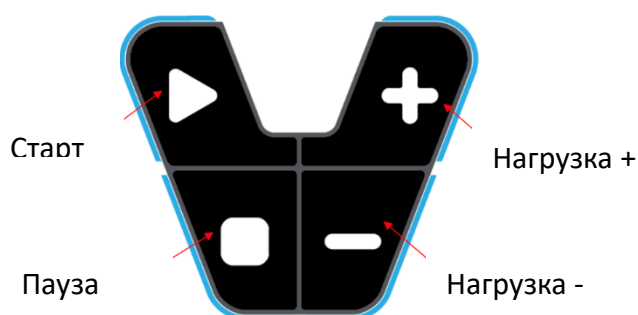
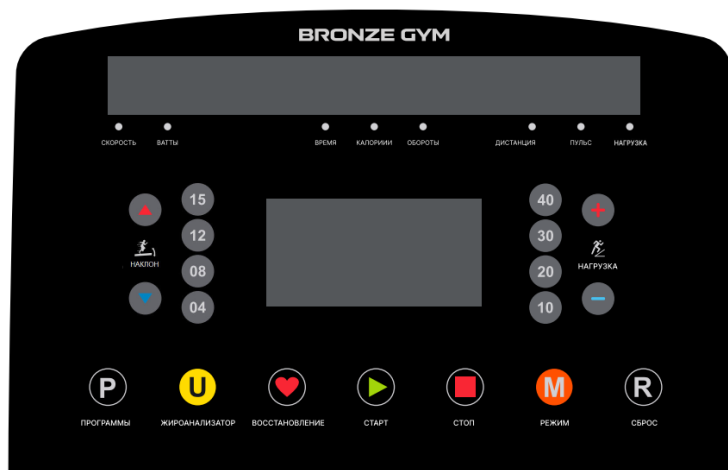
Если тренажер стоит на полу неровно, то просто отрегулируйте 5 компенсаторов пола, которые находятся в нижней части основной рамы. Все пять компенсаторов пола можно отрегулировать, затянув по часовой стрелке (сверху).

Шаг 9

После выполнения шагов 2-8 проверьте, плотно ли затянуты все болты и устойчиво ли стоит тренажер. После этого подсоедините кабель питания и включите питание в соответствии с напряжением, указанным на стикере основного блока.



Работа с консолью



Функции консоли

НАГРУЗКА	- Отображает текущий уровень сопротивления - Диапазон отображения: 0 ~ 40
ПУЛЬС	- Отображает пульс во время тренировки - Диапазон отображения: 40 ~ 199/мин
БАТТ	Отображает текущую мощность 0 ~ 999 ватт
СКОРОСТЬ	Отображает текущую скорость 0 ~ 99.9км/ч
КАЛОРИИ	- Отображает количество потраченных калорий за тренировку - Диапазон отображения: 0 ~ 9999
РАССТОЯНИЕ	- Отображает пройденное расстояние за тренировку - Диапазон отображения: 0 ~ 99.9
RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ)	- Отображает количество оборотов за минуту - Диапазон отображения: 0 ~ 9999 мин.
НАКЛОН	- Отображает текущий наклон - Диапазон отображения: 0 ~ 20
ВРЕМЯ	- Отображает время тренировки - Диапазон отображения: 0:00 ~ 99:59

Функциональные кнопки

СОПРОТИВЛЕНИЕ+	Увеличение сопротивления
СОПРОТИВЛЕНИЕ-	Снижение сопротивления
НАКЛОН+	Увеличение наклона
НАКЛОН-	Снижение наклона

ПРОГРАММА	Выбор из 12 предварительно установленных программ, 3 пользовательских программ, 4 пульсозависимых программ, 1 программы мощности
ЖИРОАНАЛИЗАТОР	Программа жироанализатора
ВОССТАНОВЛЕНИЕ	Режим восстановления пульса после тренировки
РЕЖИМ	Выбор обратного отсчета времени, расстояния, калорий
СБРОС	Данные о прошедшей тренировке будут удалены, если нажать и удерживать кнопку в течение 3 секунд, а затем система перейдет к пользовательскому интерфейсу в режиме ожидания
СТАРТ	Старт тренировки
СТОП	Завершение тренировки

Работа консоли

1. Включите тренажер

Подключите тренажер к источнику питания, нажмите переключатель питания, включите монитор, и через 2 секунды на LED дисплее полностью отобразится диаметр колеса (по умолчанию 26), система единиц измерения (по умолчанию - КМ), евразийская колея (символ E), а также в окне "TIME" (ВРЕМЯ) отобразится номер текущей версии программного обеспечения.

Затем введите настройки пользователя (персональные данные пользователя), по умолчанию это U1, но можно выбрать любую пользовательскую программу U1-U4 с помощью кнопок СОПРОТИВЛЕНИЕ+ и СОПРОТИВЛЕНИЕ-. Затем введите настройки sex (пол), age (возраст), height (рост), weight (вес) и затем нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы подтвердить настройку, используйте кнопки СОПРОТИВЛЕНИЕ+ и СОПРОТИВЛЕНИЕ-, чтобы настроить нужные значения. Затем нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы перейти к следующей настройке для приведенных ниже функций:

SEX (ПОЛ): мужчина или женщина, по умолчанию - мужчина

AGE (ВОЗРАСТ): 10-99 лет, по умолчанию - 25 лет

HEIGHT (РОСТ): 100-220 см, по умолчанию - 170 см

WEIGHT (ВЕС): 20-150 кг, по умолчанию - 75 кг

После того, как данные будут установлены, нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы перейти в режим ожидания.

Manual (Ручной режим)

В режиме ожидания нажмите кнопку СТАРТ, чтобы перейти в ручной режим настройки по умолчанию. Во время тренировки нажмите кнопки СОПРОТИВЛЕНИЕ+ и СОПРОТИВЛЕНИЕ-, чтобы изменить сопротивление. Нажмите кнопки НАКЛОН+ и НАКЛОН-, чтобы отрегулировать уровень наклона. В режиме тренировки нажмите кнопку СТОП, чтобы остановить тренировку. После остановки тренажера нажмите кнопку СБРОС, чтобы очистить данные о пройденной тренировке.

Режим обратного отсчета

В режиме ожидания нажмите кнопку РЕЖИМ, задайте обратный отсчет для функций time (время), distance (расстояние) или calorie (калории).

1. После выбора режима обратного отсчета времени, в точечном матричном окне отобразится значение M-1, время по умолчанию равно 30 минутам, и оно мигает. В это

время нажмите кнопки СОПРОТИВЛЕНИЕ+ и СОПРОТИВЛЕНИЕ-, чтобы установить значение времени, диапазон регулировки составляет от 5 до 99 минут. После завершения выбора нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку. Тренажер начнет работать в соответствии с заданным временем и автоматически остановится, когда закончится обратный отсчет времени.

2. После выбора режима обратного отсчета расстояния, в точечном матричном окне отобразится значение М-2, расстояние по умолчанию равно 1км, и оно мигает. В это время нажмите кнопки СОПРОТИВЛЕНИЕ+ и СОПРОТИВЛЕНИЕ-, чтобы установить значение расстояния, диапазон регулировки составляет от 1 до 99 км. После завершения выбора нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку. Тренажер начнет работать в соответствии с заданным расстоянием и автоматически остановится, когда закончится обратный отсчет расстояния.

3. После выбора режима обратного отсчета калорий, в точечном матричном окне отобразится значение М-3, количество калорий по умолчанию равно 1км, и число мигает. В это время нажмите кнопки СОПРОТИВЛЕНИЕ+ и СОПРОТИВЛЕНИЕ-, чтобы установить значение калорий, диапазон регулировки составляет от 20 до 9990. После завершения выбора нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку. Тренажер начнет работать в соответствии с заданным количеством калорий и автоматически остановится, когда закончится обратный отсчет.

Автоматическая программа

В режиме ожидания нажмите кнопку ПРОГРАММА, чтобы выбрать 1 программу из 12 предустановленных программ, 3 пользовательских программ или 4 пульсозависимых программ.

1. 12 предустановленных программ: В режиме ожидания нажмите кнопку ПРОГРАММА, чтобы выбрать профили P1-P12. В то же время можно установить время тренировки с помощью кнопок СОПРОТИВЛЕНИЕ+ и СОПРОТИВЛЕНИЕ-. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку. Система будет работать в соответствии с установленным временем. Когда время тренировки на обратном отсчете достигнет 0, тренажер автоматически остановится.

2. 3 пользовательские программы: В режиме ожидания нажмите кнопку ПРОГРАММА, и после 12 предварительных программ появятся 3 пользовательские программы U1-U3. После выбора пользовательской программы можно использовать кнопки СОПРОТИВЛЕНИЕ+ и СОПРОТИВЛЕНИЕ- для установки времени тренировки. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку. Система будет работать в соответствии с установленным временем. Когда время тренировки на обратном отсчете достигнет 0, тренажер автоматически остановится.

После выбора одной из программ U1-U3, можно также задать настройку данных, нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы подтвердить настройку. S-01-S-16 - это значения сопротивления и наклона для каждого сегмента. В это время используйте кнопки СОПРОТИВЛЕНИЕ+ и СОПРОТИВЛЕНИЕ-, чтобы задать значение сопротивления для каждого сегмента, и кнопки НАКЛОН+ и НАКЛОН-, чтобы задать значение наклона для каждого сегмента. Когда все 16 сегментов будут установлены, выйдете из настройки, и данные будут автоматически сохранены.

3. Программа HRC (Программа регулировки частоты сердечных сокращений):

В режиме ожидания нажмите кнопку ПРОГРАММА, чтобы выбрать одну из 4 программ HRC: HRC55/75/90/TAG

(1) Определение: Режим сопротивления для контроля частоты сердечных сокращений использует систему беспроводного измерения частоты сердечных сокращений или проводную систему измерения частоты сердечных сокращений для автоматической регулировки сопротивления путем сравнения заданной частоты сердечных сокращений (целевой частоты сердечных сокращений). Беспроводная система измерения частоты сердечных сокращений является основным элементом управления.

(2) Метод настройки частоты сердечных сокращений, последовательность, диапазон параметров: Нажмите кнопку ПРОГРАММА, чтобы переключиться на программу HRC, введите настройку THR (целевой частоты сердечных сокращений), нажмите кнопки СОПРОТИВЛЕНИЕ+ и СОПРОТИВЛЕНИЕ- для настройки. После установки значения THR нажмите кнопку РЕЖИМ для подтверждения и ввода настройки времени, нажмите кнопки СОПРОТИВЛЕНИЕ+ и СОПРОТИВЛЕНИЕ- для установки обратного отсчета времени. После настройки нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку.

А: Целевая частота сердечных сокращений: ЧСС 1: 55% ЧСС 2: 75% ЧСС 3: 90% ЧСС4 определяется пользователем: Начальное значение (220-возраст)*55%.

В: Целевая частота сердечных сокращений HRC 1-3 не может быть изменена, целевая частота сердечных сокращений HRC4 может быть изменена в диапазоне изменения 60-200.

С: Диапазон настройки времени 5: 00-99:00.

(3) Изменение сопротивления

А: Измените частоту, HRC определяет частоту сердечных сокращений каждые 30 секунд (частота сердечных сокращений отображается всегда).

В: Когда фактическая частота сердечных сокращений ниже заданной, и разница превышает 3, к уровню сопротивления добавляется 1 уровень.

С: Когда фактическая частота сердечных сокращений превышает целевую частоту сердечных сокращений, и разница превышает 3, уровень сопротивления снижается на 1 уровень.

Д: Если консоль не может определить данные о частоте сердечных сокращений, тренажер автоматически останавливается.

4. Программа ВАТТ (Программа регулировки мощности):

В режиме ожидания нажмите кнопку ПРОГРАММА, чтобы перейти к программе ВАТТ.

(1) Определение: Установив заданную мощность, консоль автоматически настроит сопротивление для обеспечения режима фиксированной мощности.

(2) Настройка программы ВАТТ: Нажмите кнопку ПРОГРАММА, чтобы перейти к программе ВАТТ. Начальная мощность составляет 120 Вт. Нажмите кнопки СОПРОТИВЛЕНИЕ+ и СОПРОТИВЛЕНИЕ- для настройки целевой мощности. После настройки мощности нажмите кнопку М, чтобы задать время тренировки, используйте кнопки СОПРОТИВЛЕНИЕ+ и СОПРОТИВЛЕНИЕ- для настройки времени. После установки времени нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку.

Диапазон настройки мощности 10-350 Вт.

Диапазон настройки времени 5:00-99:00.

(3) Изменение сопротивления:

А: Частота изменения, мощность в реальном времени и целевая мощность сравниваются каждые 30 секунд.

В: Если разница между мощностью в реальном времени и целевой мощностью не превышает 5 Вт, сопротивление остается неизменным.

С: Когда мощность в реальном времени меньше заданной мощности, и разница превышает 5Вт, уровень сопротивления увеличивается на 1 до достижения максимального значения сопротивления.

Д: Когда мощность в реальном времени превышает целевую мощность, и разница превышает 5 Вт, уровень сопротивления снижается на 1 до тех пор, пока не будет достигнуто минимальное значение сопротивления.

Body Fat Test (ЖИРОАНАЛИЗАТОР)

В режиме ожидания нажмите кнопку BODYFAT, чтобы перейти в режим теста. В это время пользователю необходимо держать обе руки на датчиках измерения частоты сердечных сокращений или надеть беспроводной пояс для измерения частоты сердечных сокращений, чтобы рассчитать данные о содержании жира в теле на основе значений, установленных пользователем (пол, возраст, рост, вес).

Heart rate recovery (Режим восстановления частоты сердечных сокращений)

В режиме ожидания при определении значения частоты сердечных сокращений пользователя нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ, чтобы перейти в режим восстановления частоты сердечных сокращений. В окне времени отобразится 60-секундный обратный отсчет, в течение которого необходимо держать обе руки на датчиках измерения частоты сердечных сокращений. Когда обратный отсчет завершится, в течение 1 минуты результат покажет 1-6 уровней в зависимости от состояния восстановления частоты сердечных сокращений пользователя. F1 - лучшее значение, а F6 - худшее. В режиме восстановления можно нажать кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ для восстановления пульса. Если данные о частоте сердечных сокращений не поступают, кнопка ВОССТАНОВЛЕНИЕ не будет работать.

F1	Лучший
F2	Отличный
F3	Хороший
F4	Средний
F5	Ниже среднего
F6	Плохой

Режим сна

Если тренажер не используется в течение 4 минут и 30 секунд, консоль переходит в режим сна. В выключенном состоянии нажмите любую кнопку или начните заниматься на тренажере, чтобы система вышла из режима сна.

Программный режим

Сегмент Оценка Программа	1		2		3		4		5		6		7		8	
	Нагруз ка	Наклон	Нагруз ка	Наклон	Нагруз ка	Наклон	Нагруз ка	Наклон	Нагруз ка	Наклон	Нагруз ка	Наклон	Нагруз ка	Наклон	Нагруз ка	Наклон
Программа 1	10	1	15	1	20	2	25	2	30	2	30	3	30	3	30	3
Программа 2	10	1	20	1	30	2	10	2	20	2	30	3	30	3	20	2
Программа 3	5	2	10	2	15	3	20	2	25	2	30	3	30	3	20	3
Программа 4	5	2	15	2	25	3	30	2	25	2	30	3	30	3	30	3
Программа 5	10	3	15	3	15	3	20	4	20	4	25	5	25	5	30	5
Программа 6	10	3	10	3	20	5	20	5	30	4	30	4	30	4	25	3
Программа 7	5	4	5	4	10	4	10	4	15	3	15	3	15	6	20	6
Программа 8	10	4	20	4	30	5	30	5	25	6	25	6	25	6	20	7
Программа 9	5	5	15	5	15	5	15	6	20	6	20	6	20	4	30	4
Программа 10	5	5	10	5	15	6	10	6	20	7	25	5	25	8	30	8
Программа 11	10	4	15	4	20	3	20	2	25	6	30	6	30	2	30	2
Программа 12	10	1	20	1	25	3	25	2	25	3	25	5	25	5	25	0

Сегмент Оценка Программа	9		10		11		12		13		14		15		16	
	Нагруз ка	Наклон	Нагруз ка	Наклон	Нагруз ка	Наклон	Нагруз ка	Наклон	Нагруз ка	Наклон	Нагруз ка	Наклон	Нагруз ка	Наклон	Нагруз ка	Наклон
Программа 1	25	3	25	2	15	3	15	5	15	4	10	3	10	3	10	1
Программа 2	30	2	30	2	20	3	20	4	20	3	20	2	10	2	10	0
Программа 3	30	2	30	2	20	3	20	4	20	3	20	2	10	2	10	1
Программа 4	25	3	25	2	25	3	25	4	25	4	20	2	15	2	10	1
Программа 5	30	5	30	4	30	3	30	5	30	5	20	4	15	4	10	1
Программа 6	30	3	30	3	30	6	30	4	30	2	20	2	20	2	10	1
Программа 7	25	6	25	7	30	6	30	5	30	4	20	3	10	3	10	1
Программа 8	15	7	15	9	10	3	10	3	10	3	15	3	10	3	5	1
Программа 9	30	4	30	6	25	4	25	4	25	4	15	3	15	3	10	1
Программа 10	25	8	25	4	25	5	25	5	25	4	15	3	15	3	10	1
Программа 11	30	2	30	2	30	3	30	5	30	4	15	3	15	3	10	1
Программа 12	30	0	30	2	15	3	15	2	15	2	30	2	20	2	10	1

Схема тренажера

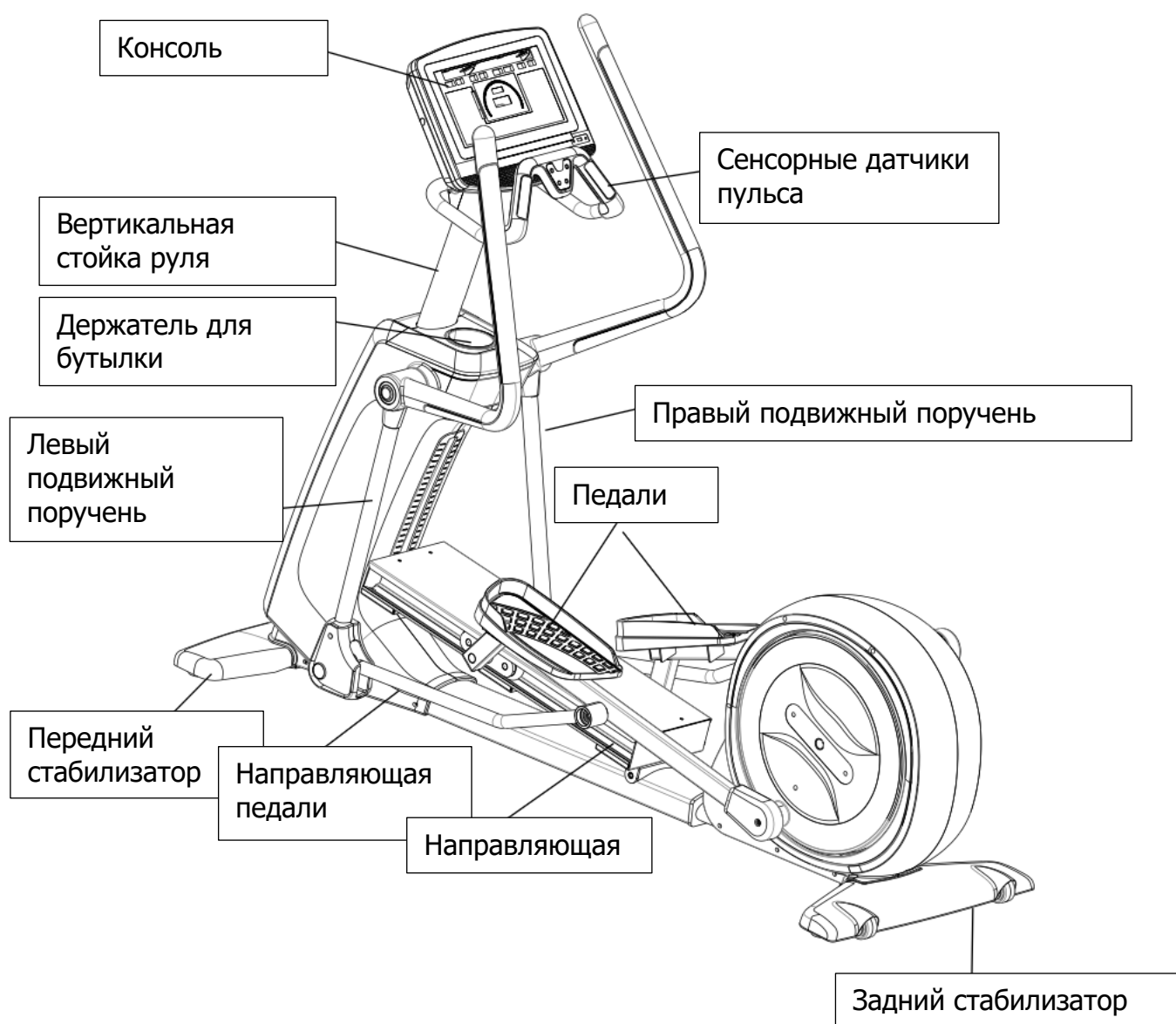
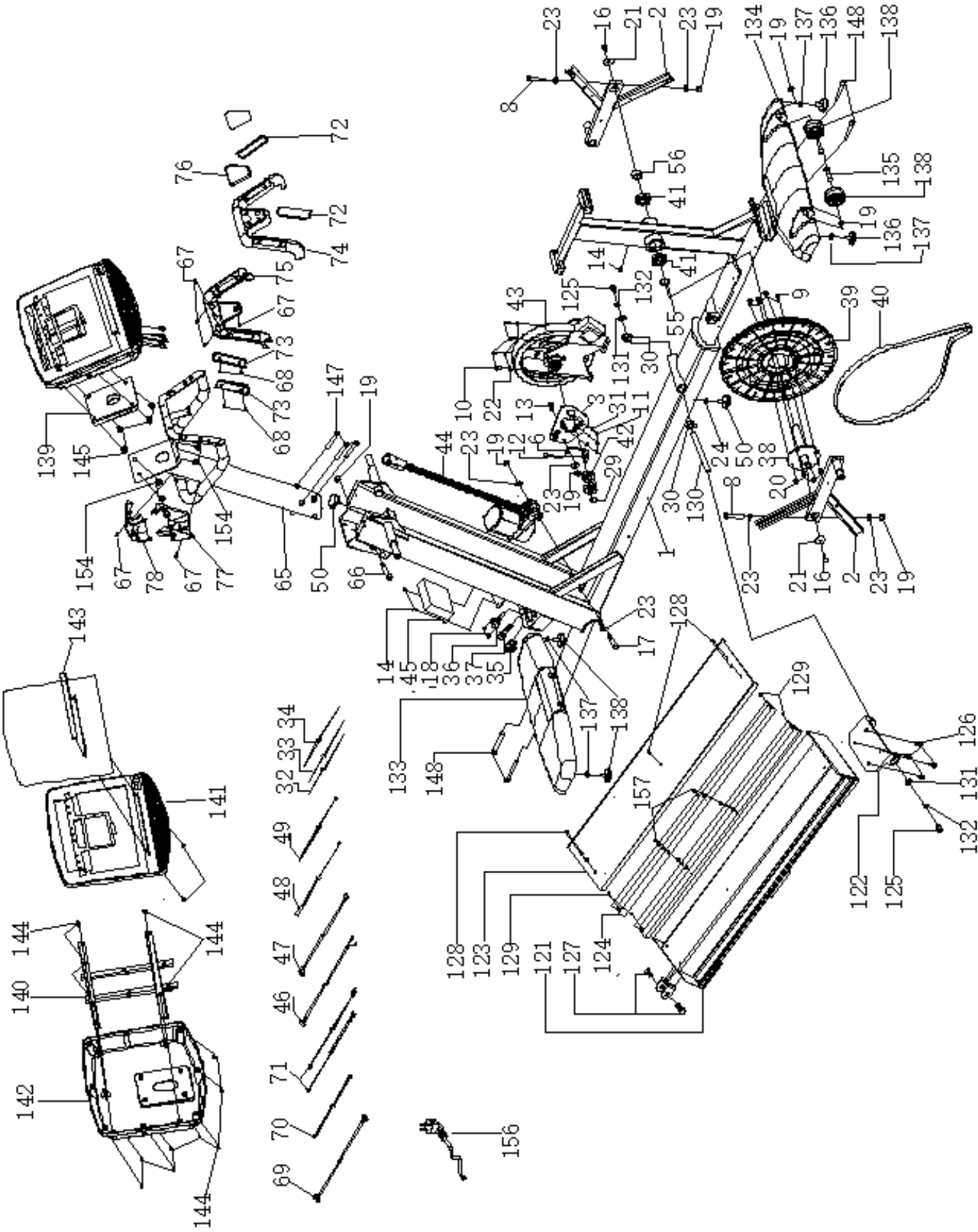
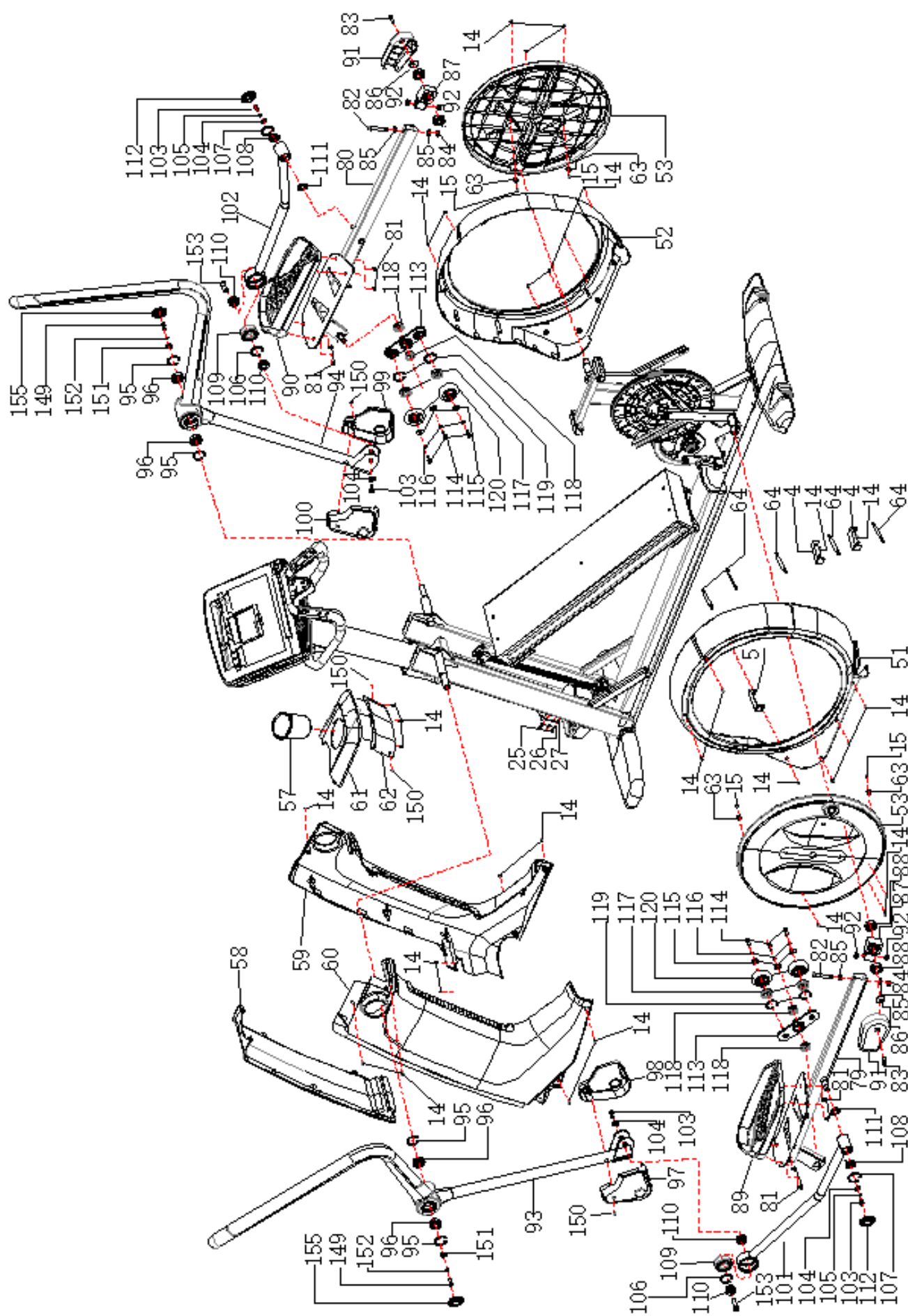


Схема тренажера в разобранном виде



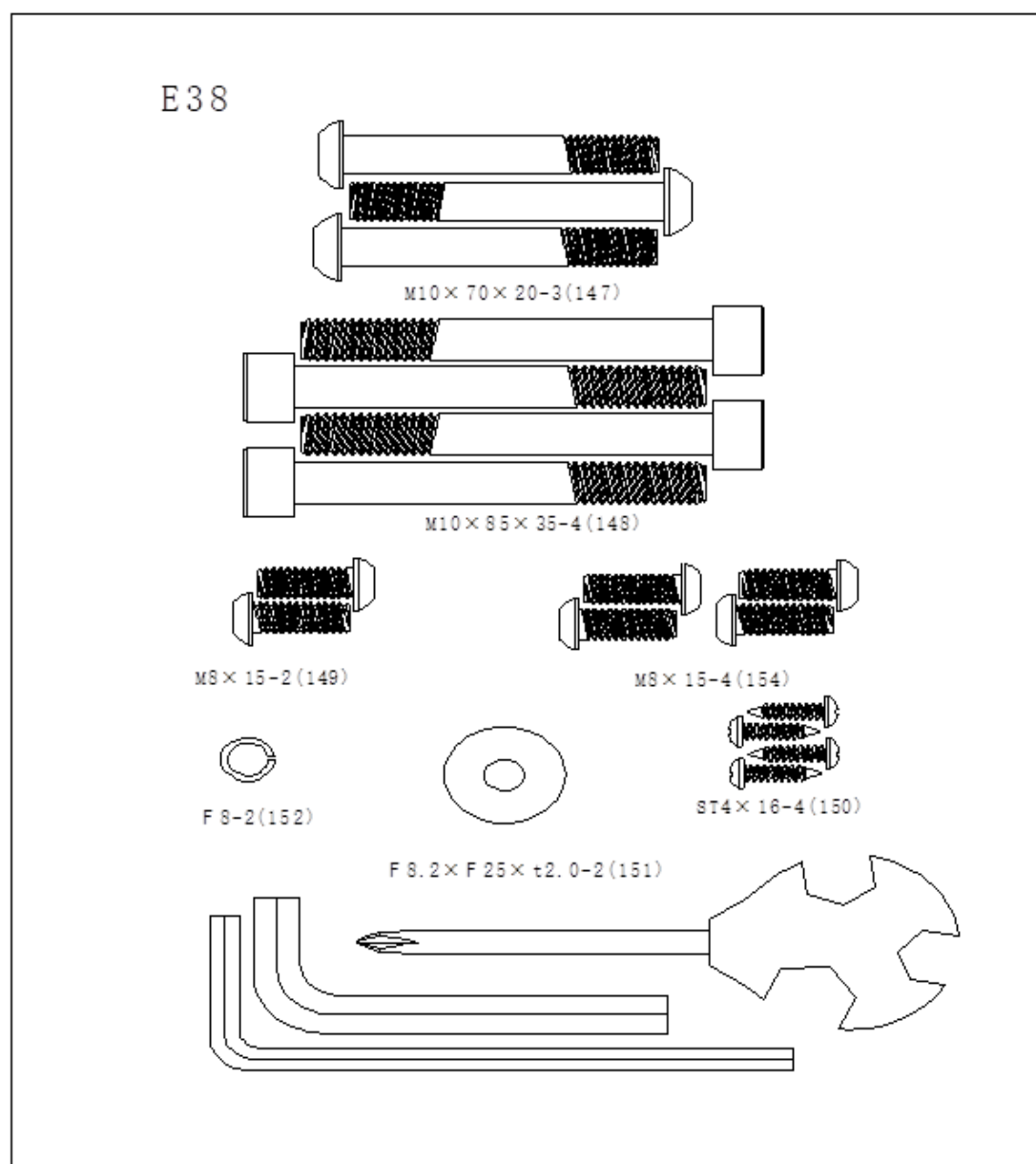


Список запчастей

№	Название	Спец-ция	Кол -во	№	Название	Спец-ия	Кол -во
1	Основная рама		1	79	Левая направляющая педали		1
2	Кронштейн		2	80	Правая направляющая педали		1
3	Диск		1	81	Шестигранный болт	M6×12	8
4	Защитный кожух маховика		2	82	Шестигранный болт	M10×65×15	2
5	Защитный кожух маховика		1	83	Болт	M8×Φ10.4×17×4.3	2
6	Регулировочная ручка		1	84	Шестигранная гайка	M10	2
7				85	Плоская шайба	Φ10×Φ22×2.0	4
8	Шестигранный болт	M10×65×20	2	86	Плоская шайба	Φ8.2×Φ25×t2.0	2
9	Шестигранный болт	M8×20	4	87	Регулируемый кронштейн	E12 /90×54×30	2
10	Шестигранный болт	M6×15	4	88	Подшипник	6004ZZ	4
11	Крестообразный болт	M5×20	3	89	Левая педаль	406×186.8×74	1
12	Шестигранный болт	M10×85×35	1	90	Правая педаль	406×186.8×74	1
13	Шестигранный болт	M10×25	1	91	Крышка накладки кривошипа	159×100×10×t3.0	2
14	Крестообразный болт	ST4×16	39	92	Набор инструментов	E12 /Φ20×Φ10×8	4
15	Саморез	ST4×10	4	93	Левый подвижный поручень	Неопределенные накладки	1
16	Шестигранный болт	M8×15	2	94	Правый подвижный поручень	Неопределенные накладки	1
17	Шестигранный болт	M10×45×20	1	95	Стопорные кольца	Φ42	4
18	Крестообразный болт	ST3×10	2	96	Подшипник	6004ZZ	4
19	Шестигранная гайка	M10	5	97	Левый кожух направляющей педали А	E17/187×159×38	1
20	Шестигранная гайка	M8	4	98	Левый кожух направляющей педали В	E17/187×160×38	1
21	Плоская шайба	E11/Φ32×Φ8.5×t2.0	2	99	Правый кожух направляющей педали А	E17/187×159×38	1
22	Плоская шайба	Φ6	4	100	Правый кожух направляющей педали В	E17/187×160×38	1
23	Плоская шайба	Φ10×Φ22×2.0	8	101	Левый стержень		1
24	Шестигранная гайка	M10	1	102	Правый стержень		1
25	Крестообразный болт	M4×16	3	103	Шестигранный болт	M8×15	2
26	Шайба	Φ5	3	104	Плоская шайба	Φ8.5×Φ20×t1.5	2
27	Шайба	Φ5	3	105	Шайба	Φ8	2
28	Ключ	5×5×15	2	107	Стопорные кольца	Φ40	2
29	Стопорное кольцо для вала	Φ20	1	108	Шарикоподшипник	2203-2RS	2
30	Набор инструментов	E12 /Φ32×Φ16×12.7	2	109	Подшипник концевое соединения штока	SA16	2
31	Шайба	Φ13×Φ8.5×8.4	3	110	Шестигранная гайка	M16	2
32	Кабель питания	Д=450мм	1	111	Прокладка для уплотнения	Φ50×Φ19.7×14	2
33	Кабель питания	Д=450мм	1	112	Кожух подвижного поручня (3)	Φ56×16.5	2
34	Заземляющий кабель	Д=300мм	1	113	Фиксатор кронштейна шкива	Площадь: 0.022 м²	2
35	Переключатель		1	114	Шестигранный болт	M8×15	6
36	Кабель питания (250 В/10 А/красный кабель Д-60/черный кабель Д-150/желтый и зеленый Д-320)		1	115	Плоская шайба	Φ8.5×Φ20×t1.5	6
37	Переключатель	6А/ABR21-16/250VAC	1	116	Шайба	Φ8	6
38	Ось шкива ремня	E31/Φ108×183	1	117	Подшипник	6203ZZ	4
39	Шкив ремня	Φ381×22.2	1	118	Подшипник	6003ZZ	4
40	Приводной ремень	540PJ7	1	119	Стопорные кольца	Φ40	4
41	Подшипник	6306ZZ	2	120	Транспортировочные колеса	Φ76×24	4
42	Подшипник	6004ZZ	2	121	Направляющая	Площадь: 1.075 м²	1
43	EMS маховик	Φ30	1	122	Фиксатор	t6.0×263×110	1
44	Двигатель наклона	1/10НР/180 мм	1	123	Кожух направляющей	t2.0×920×283	1

45	Контроллер	E38		124	Стержень	913×29.5×11.2	4
46	Сигнальный кабель (основная рама)	Д=2600мм	1	125	Шестигранный болт	M10×15	2
47	Сигнальный кабель (вертикальная стойка руля)	Д=800мм	1	126	Шестигранный болт	M10×20	4
48	Кабель магнитной индукции	Д=400мм	1	127	Шестигранный болт	M10×7.5×Φ13×6.5×20.4	2
49	Тормозной кабель	XH-2P/L-600мм	1	128	Крестообразный болт	M4×12	5
50	Накладка педали (E10-76)	Φ47×10.5×M10×22	2	129	Крестообразный болт	M5×15	4
51	Левый кожух		1	130	Ось	Φ16×170.4	1
52	Правый кожух		1	131	Плоская шайба	Φ10×Φ22×2.0	6
53	Диск		2	132	Шайба	Φ10	6
54				133	Передний стабилизатор	Площадь: 0.421 м²	1
55	Втулка кривошипа 1	Φ35×Φ30.2×9.1	1	134	Задний стабилизатор	Площадь: 0.437 м²	1
56	Втулка кривошипа	Φ35×Φ30.2×20.1	1	135	Шестигранный болт	M10×60×20	2
57	Держатель для бутылки	6840EA/Φ125×125	1	136	Накладка	Φ47×10.5×M10×22	4
58	Центральный кожух	750.2×204.7×152.7×t3.5	1	137	Шестигранная гайка	M10	4
59	Передний правый кожух	952×536×171×t3.5	1	138	Заднее транспортировочное колесо	E28/Φ63.5×35.7	2
60	Передний левый кожух	952×536×171×t3.5	1	139	Консоль	Площадь: 0.051 м²	1
61	Передний верхний кожух	320×262×40×t3.5	1	140	Рама консоли	Площадь: 0.075 м²	1
62	Передний кожух	271×111×51×t3.5	1	141	Фиксатор дисплея	E17/459×388×23	1
63	Резиновая стяжка	Φ12.4×13	4	142	Задний кожух консоли	E17-V5/459×387×71	1
64	Болт	Φ9×Φ5.9×100	5	143	Кронштейн для консоли	5130/300×25×20	1
65	Вертикальная стойка руля		1	144	Крестообразный винт	ST4×16	13
66	Шестигранный болт	M10×140×20	1	145	Шестигранный болт	M8×30×20	4
67	Крестообразный винт	ST4×16	6	146	Крестообразный винт	ST3×10	2
68	Крестообразный винт	M3×25	4	147	Шестигранный болт	M10×65×20	2
69	Сигнальный кабель (вертикальная стойка руля)	Д=800мм	1	148	Шестигранный болт	M10×85×35	4
70	Пульсозависимый кабель	Д=1000мм	2	149	Шестигранный болт	M8×15	2
71	Сигнальный кабель кнопки быстрого доступа	Д=1200мм	1	150	Крестообразный винт	ST4×16	2
72	Передний сенсорный датчик измерения пульса	108×35×22	2	151	Плоская шайба	Φ8.2×Φ25×t2.0	2
73	Задний сенсорный датчик измерения пульса	108×35×22	2	152	Шайба	Φ8	2
74	Верхний кожух сенсорных датчиков	E17-V8/380×189×60.7	1	153	Соединение подвижного поручня	Φ20×39×Φ16×M12×15	2
75	Нижний кожух сенсорных датчиков	E17-V8/374×178.5×40.7	1	154	Шестигранный болт	M8×15	4
76	Полупрозрачная вставка	E17-V8/84.3×72.2×9.3	1	155	Кожух подвижного поручня (3)	Φ56×16.5	2
77	Нижний кожух поручня	E31/130×127×58×t3.0	1	156	Переключатель	3×1.0мм2×2000	1
78	Верхний кожух поручня	E31/122×108×73×t3.0	1				

Набор инструментов:



№	Название	Спецификация	Кол-во
147	Шестигранный болт	M10×65×20	2
148	Шестигранный болт	M10×85×35	4
149	Шестигранный болт	M8×15	2
150	Крестообразный винт	ST4×16	4
151	Плоская шайба	Φ8.2×Φ25×t2.0	2
152	Шайба	Φ8	2
153	Соединение подвижного поручня	Φ20×39×Φ16×M12×15	2
154	Шестигранный болт	M8×15	4
	L-образный ключ	8×35×85	1
	Крестовый ключ	14×17×75	1
	L-образный ключ	6×40×120	1

Возможные неисправности беговой дорожки и варианты их устранения



Внимание

Информация об ошибках и путях решения предоставлена в ознакомительных целях. Самостоятельный ремонт лишает вас права на бесплатную гарантию.

Проблема и код	Причина	Решение
Питание консоли не подключено	A) Неисправен генератор	Замените генератор
	B) Неисправен контроллер (индикатор на контроллере не горит)	Замените контроллер
	C) Неисправна плата компьютера	Замените плату компьютера
	D) Неисправен сигнальный кабель	Замените сигнальный кабель
	Клавиатура не работает	1. Замените клавиатуру и кабель клавиатуры 2. Замените основную плату 3. Замените блок питания консоли
ЧСС не отображается	A) Неисправен кабель сенсорных датчиков измерения пульса	Замените кабель сенсорных датчиков измерения пульса
	B) Неисправна консоль	Замените консоль
Консоль отображается неполностью	A) Недостаточное напряжение	Проверьте контроллер и генератор
	B) Системный сбой	Замените консоль
E-1	Плохое подключение: 1. Неисправна плата компьютера 2. Неисправен контроллер 3. Неисправен кабель	1. Замените кабель
		2. Замените плату компьютера
		3. Замените контроллер
E-2	Неисправен контроллер	Замените контроллер
E-3	На консоль не поступает сигнал от теста жирализатора. Во время теста необходимо держать обе руки на сенсорных датчиках измерения пульса (одной рукой измерять нельзя) или использовать оборудование для определения частоты сердечных сокращений.	Повторно войдите в режим жирализатора, чтобы проверить поступление сигнала о частоте сердечных сокращений.

Технические характеристики:

Назначение	Коммерческое
Система нагружения	Электромагнитная (EMS)
Кол-во ур-й нагрузки	40
Кол-во ур-й наклона	20
Регулировка наклона	Автоматическая
Длина шага	508 мм
Измерение пульса	Сенсорные датчики
Консоль	LED дисплей
Показания консоли	время, скорость, ватты, дистанция, калории, пульс, обороты, ур-нь нагрузки и наклона
Кол-во программ	12 встроенных программ + 3 режима обратного отсчета + 3 пользовательских + жиросанализатор + режим восстановления + 4 пульсозависимых программ
Подставка под бутылку	Есть
Подставка под планшет	Есть
Транспортировочные ролики	Есть
Компенсаторы неровностей пола	Есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	220 x 75 x 172 см
Размер в упаковке (Д*Ш*В)	233 x 58 x 109 см
Вес нетто	135 кг
Вес брутто	155 кг
Макс. вес пользователя	180 кг
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	2 года
Производитель	Fitathlon Group (подразделение в Швеции)
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.

