

# BRONZE GYM

---

## R1000M TFT NEW

ВЕЛОЭРГОМЕТР С ГЕНЕРАТОРОМ



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Сборка



Обзор



## BRONZE GYM

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



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

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

## Уважаемый покупатель!

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

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

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

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



### Внимание!

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

# Транспортировка и эксплуатация тренажера

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

## Хранение тренажера

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

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

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

## Рекомендации по сборке

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

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

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

## Перед тем как начать тренировку

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

## **Выбор места для тренажера**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Общие рекомендации по уходу**

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия посторонних предметов, пыли и грязи в тренажере.

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные - во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным (слабощелочным) мыльным раствором ткань с последующей протиркой сухой тканью.

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

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

## **ЕЖЕНЕДЕЛЬНО**

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



## **ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО**

- Проверьте затяжку винтов на всех резьбовых соединениях тренажера;
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов;
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажёра;
- Удалите грязь из накладок в педалях;
- Убедитесь в 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 защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или отрегулируйте его натяжение;
- Проверьте ось шкива на предмет люфта;
- Проверьте крепление маховика;
- Оцените состояние подшипников на оси шкива и маховика на предмет люфта относительно посадочного места.

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

## Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилок 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.

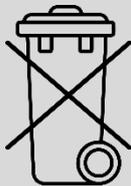
Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

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 вместе с бытовыми отходами.**

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.

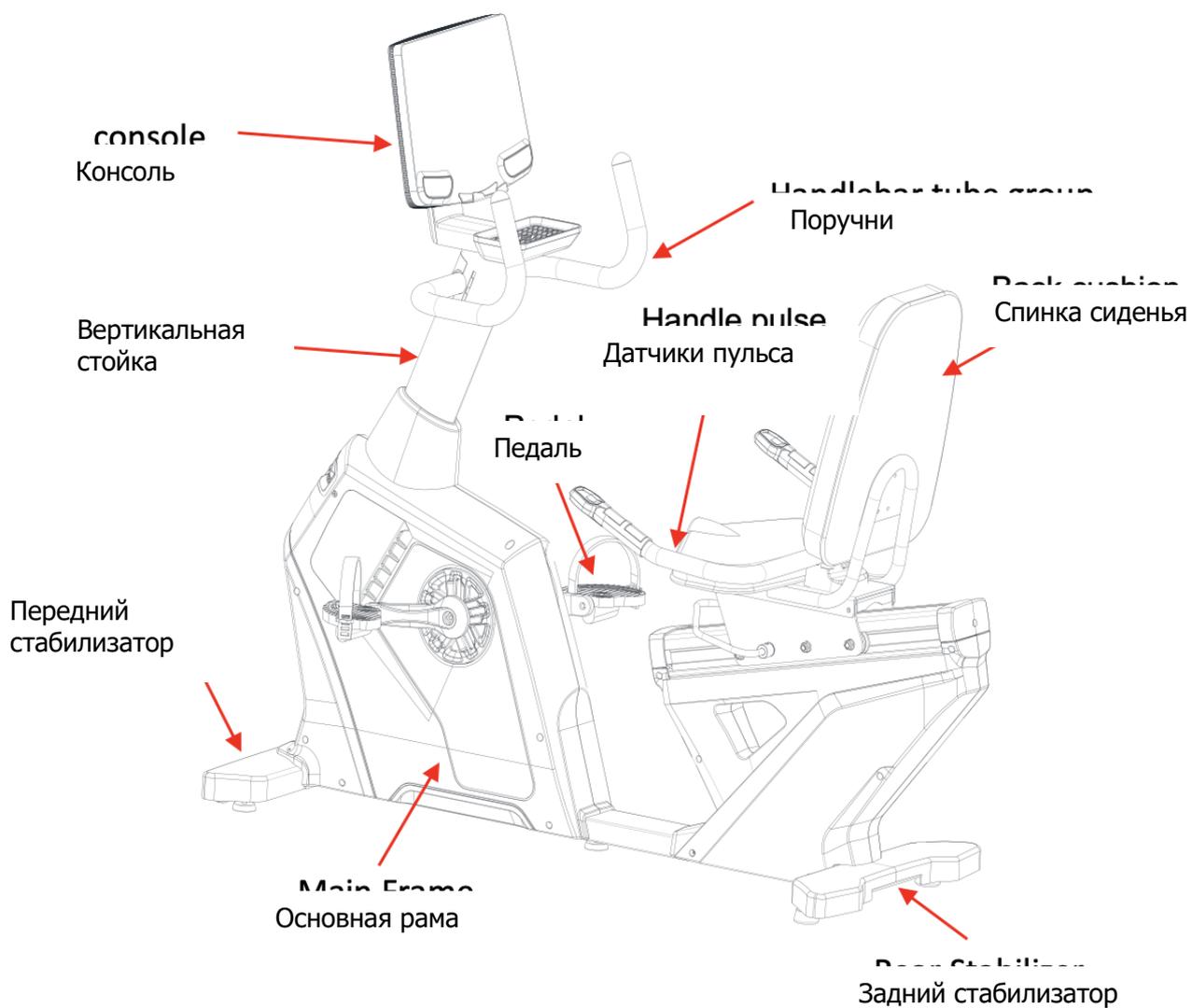


# Инструкция по технике безопасности

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.

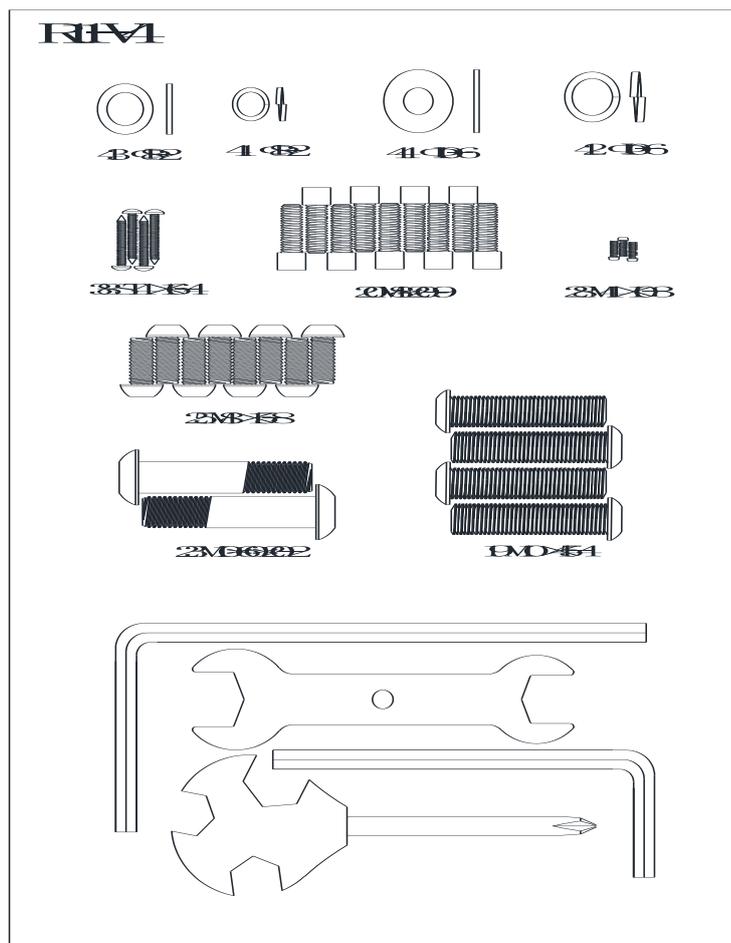
1. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические заболевания, которые могут поставить под угрозу здоровье и безопасность или помешать использовать оборудование должным образом. Консультация врача необходима при приеме лекарств, которые влияют на частоту 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. Прекратите использовать тренажер при обнаружении каких-либо неисправных деталей или, если услышите какой-либо странный шум. Убедитесь, что все проблемы устранены, прежде чем использовать тренажер снова;
7. Всегда надевайте соответствующую одежду и обувь, которые подходят для тренировки на тренажере. Не рекомендуется носить одежду свободного покроя, так как свободная одежда может затруднить работу тренажера и, возможно, стать причиной травмы;
8. Следует избегать хранения тренажера в очень холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и другим связанным с ней проблемам;
9. Данный тренажер предназначен только для коммерческого использования;
10. Данное устройство предназначено только для использования внутри помещений. Максимальный вес пользователя указан в технических характеристиках;
11. Соблюдайте осторожность при перемещении данного оборудования, чтобы избежать травм;
12. Храните данное руководство по эксплуатации и инструменты для установки в безопасном месте;
13. Данный тренажер не предназначен для профессионального медицинского оздоровления.

## Инструкция по сборке оборудования



\*ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОДУКТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

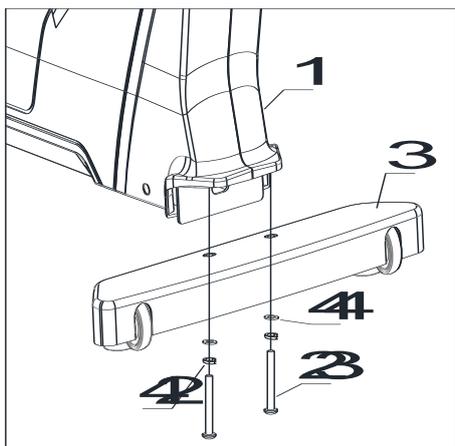
## Комплект инструментов



№	Описание	Спец-ия	Ко
19	Шестигранный винт	M10×45	4
20	Шестигранный винт	M8×20	13
23	Шестигранный винт	M10×60×20	2
25	Шестигранный винт	M8×15	6
28	Болт	M4×10	3
38	Саморез	ST4×16	20
41	Плоская шайба	Ф8	6
42	Плоская шайба	Ф10	12
43	Пружинная шайба	Ф8	6
44	Пружинная шайба	Ф10	6
	Ключ с открытым концом	t4.0x110x32	1
	Шестигранный ключ	5×40×110	1
	Шестигранный ключ	6×66×140	1
	Ключ с открытым концом	14×17×75	1

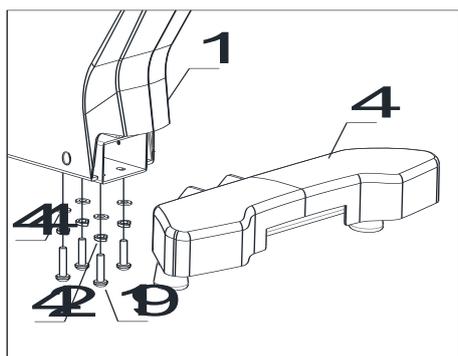
## Сборка оборудования

### Шаг 1



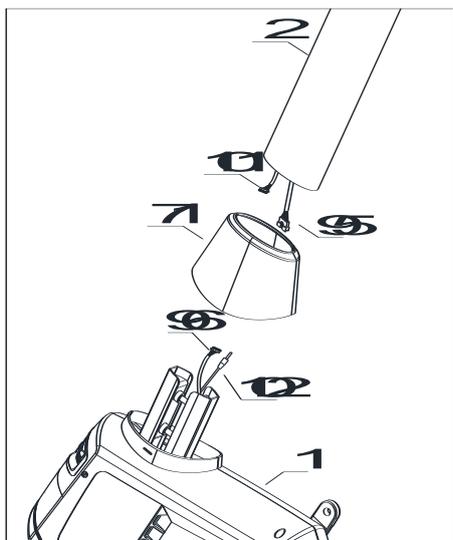
Установите передний стабилизатор (3) на основную раму (1) и закрепите детали с помощью плоской шайбы (44), пружинной шайбы (42) и шестигранного винта (23).

### Шаг 2



Установите задний стабилизатор (4) на основную раму (1) и закрепите детали с помощью плоской шайбы (44), пружинной шайбы (42) и шестигранного винта (19).

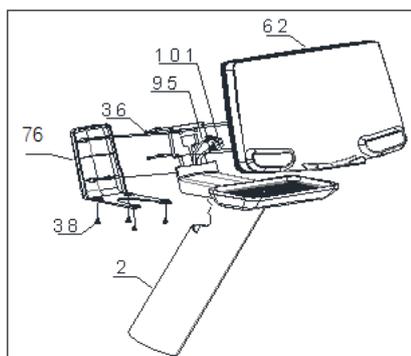
### Шаг 3



Сначала установите передний фиксирующий кожух вертикальной стойки (71). Соедините сигнальные кабели вертикальной стойки (95) и (101) с сигнальными кабелями основной рамы (102) и (96) соответственно. Затем закрепите вертикальную стойку (2) на основной раме (1) с помощью шестигранного болта.

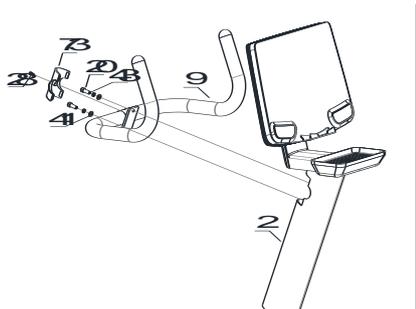
Внимание: Два винта, фиксирующие вертикальную стойку, следует закручивать по очереди, пока стойка не будет надежно закреплена.

### Шаг 4



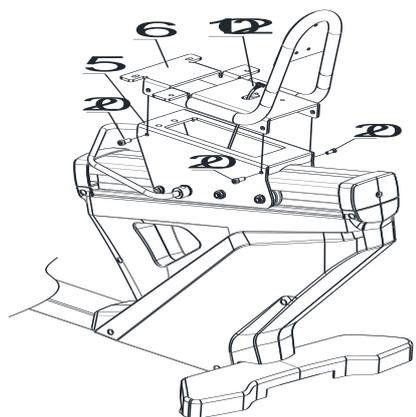
1. Соедините сигнальные кабели вертикальной стойки и консоли (95), (101).
2. Установите консоль (62) на стойку (2) и закрепите детали с помощью болта.
3. Установите кожух кронштейна консоли (76) и закрепите детали с помощью самореза (38). (Примечание: Не пережимайте кабели во время сборки).
4. Установите все болты и затяните.

## Шаг 5



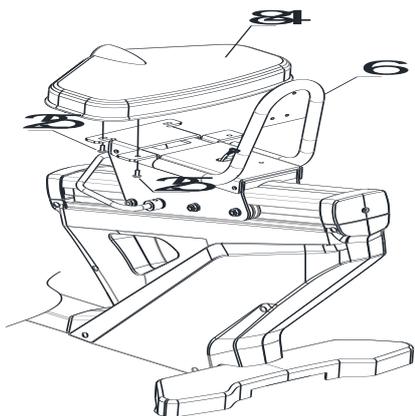
1. Установите руль (9) на вертикальную стойку (2) и закрепите детали с помощью плоской шайбы (41), пружинной шайбы (43) и шестигранного винта (20).
2. Установите кожух руля и закрепите с помощью болта (28).
3. Установите все болты и затяните.

## Шаг 6



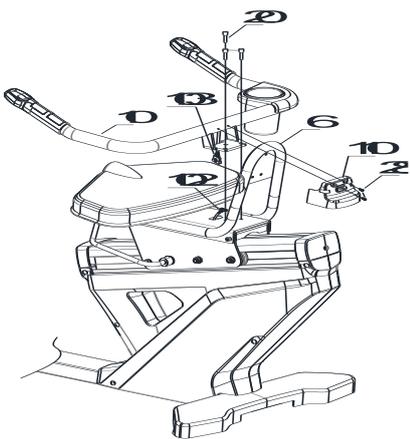
1. Установите раму сиденья (6). Сначала протяните пульсовый кабель поручня (102) к раме сиденья (6), а затем установите раму сиденья (6) на направляющую (5), закрепите детали с помощью шестигранного винта (20).
2. Установите все болты и затяните.

## Шаг 7



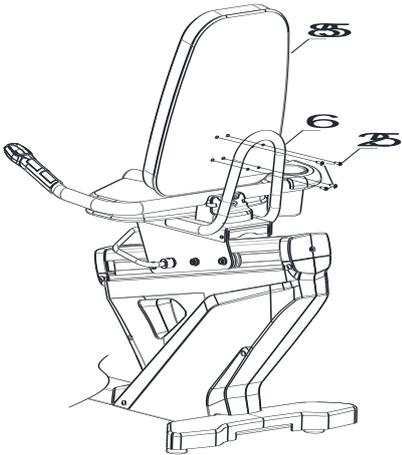
1. Установите сиденье (84) на раму (6) и закрепите детали с помощью шестигранного винта.
2. Установите все болты и затяните.

## Шаг 8



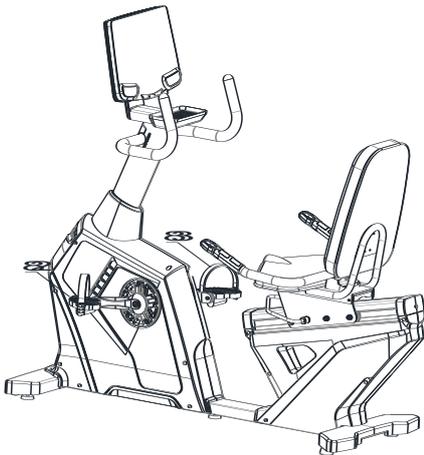
1. Сначала соедините пульсовый кабель поручня- 2 (102) и пульсовый кабель поручня - 4 (103).
2. Установите поручни (10) на раму сиденья (6) и закрепите детали с помощью шестигранного винта (20).
3. Установите накладку датчиков пульса (110) и закрепите с помощью болта (28).
4. Установите все болты и затяните.

## Шаг 9



1. Установите спинку сиденья (85) на раму сиденья (6) и закрепите детали с помощью шестигранного винта (25).
2. Установите все болты и затяните.

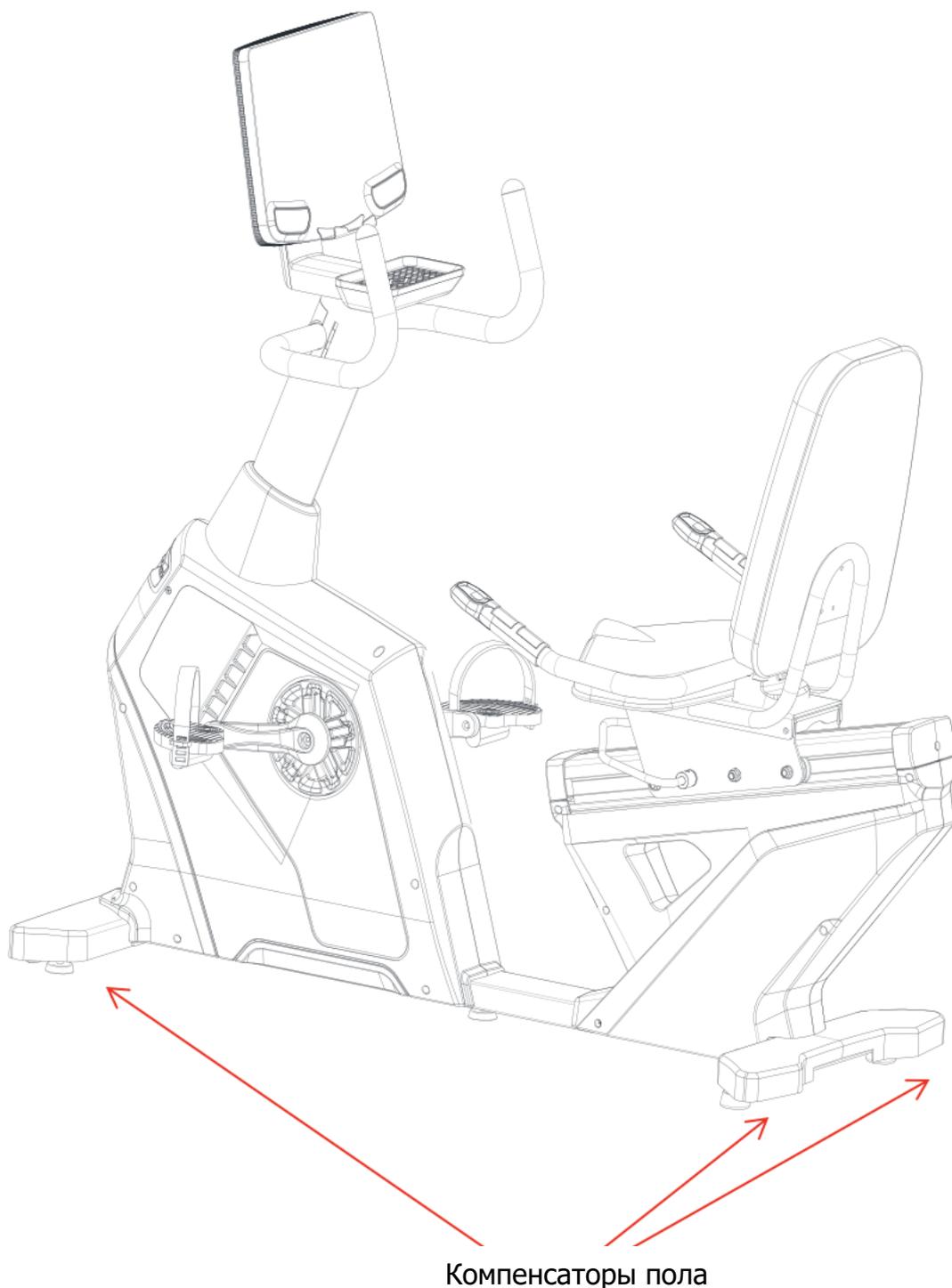
## Шаг 10



Установите левую (82) и правую педаль (83) на основную раму. Сборка завершена.

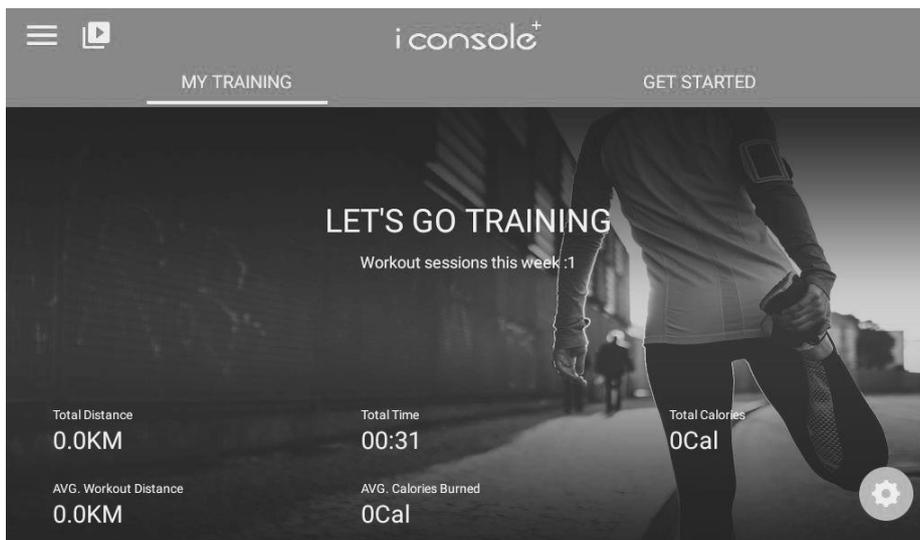
## Регулировка тренажера

1. Тренировка: в положении сидя возьмитесь руками за поручни и начинайте поочередно нажимать на педали.
2. Отрегулируйте компенсаторы пола: если тренажер стоит неустойчиво, отрегулируйте компенсаторы пола.



## РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

### 1. ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ (домашняя страница):



### 2. ФУНКЦИИ КОНСОЛИ:

- MY TRAINING (Моя тренировка): Отображает общие данные о движении
- GET STARTED (Приступайте к работе):

QUICK START / INTERVAL / MAP YOUR ROUTE / Constant Power/Program/Heart rate Control (Быстрый старт/Интервал/Ваш маршрут/Постоянная мощность/Программа/Контроль частоты сердечных сокращений)

Всего шесть режимов упражнений на выбор

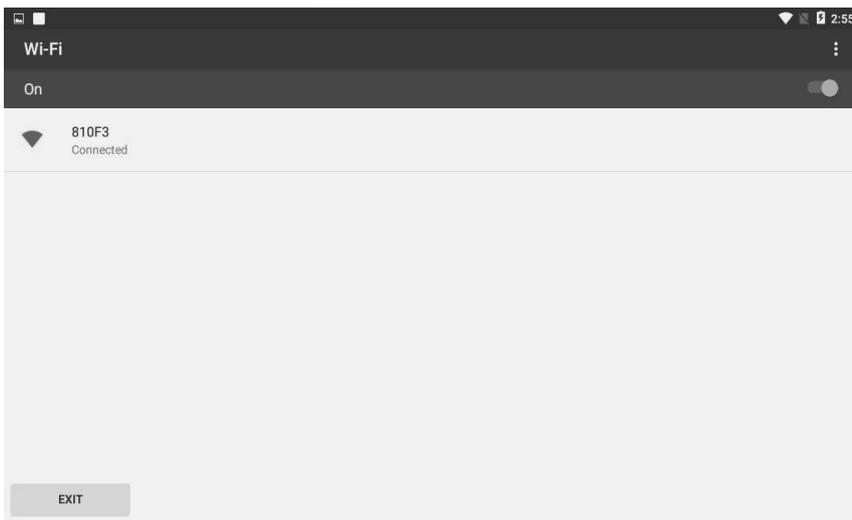
- System Setting (Системные настройки)  : Эта страница может управлять учетной записью для входа в систему / домашней страницей / историческими данными / новой связанной учетной записью / настройками и другими функциями.
- Volume control (Регулировка громкости): 
- Brightness adjustment function (Регулировка яркости): 
- Time zone selection (Выбор часового пояса) : 
- WIFI setting function (Настройка WIFI) :
- Bluetooth heartbeat matching function (Подключение кардиодатчика через Bluetooth): 
- Multimedia mode (Мультимедийный режим) : 

NETLIX , YOUTUBE , SPOTIFY , KINOMAP , CHROME , FACEBOOK , TWITTER , INSTAGRAM , AMAZON PRIME VIDEO, CAST SCREEN **PS. Мультимедийное приложение будет оптимизировано для замены в зависимости от доступности.**

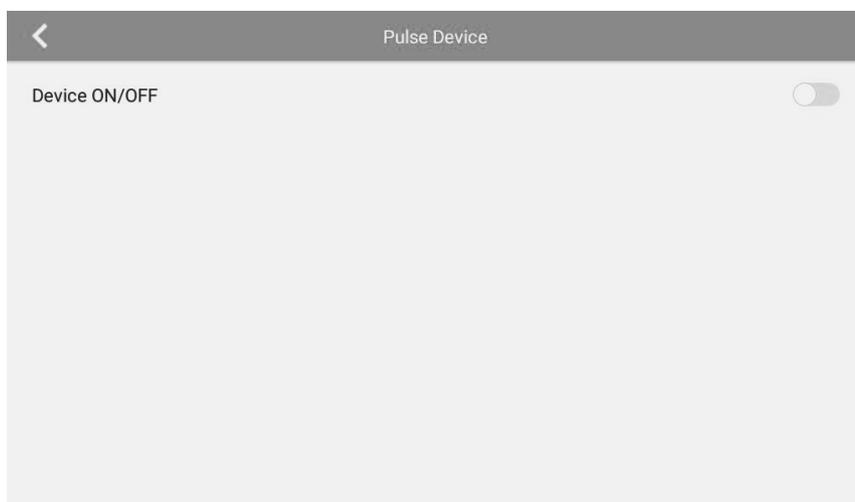
## Настройка Даты и Время



## Настройка WIFI



## Bluetooth подключение



### 3. ФУНКЦИИ КОНСОЛИ:

Функция	Описание
<b>DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)</b>	- Отображает пройденное расстояние во время тренировки. 0.0 ~ 99.9 км
<b>SPEED (СКОРОСТЬ)</b>	- Отображает скорость движения в реальном времени. 0.0 ~ 99.9 км
<b>RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ)</b>	- Отображает обороты в минуту. 0 ~ 999 об/мин
<b>TIME (ВРЕМЯ)</b>	- Отображает время тренировки 0:00 ~ 99:59
<b>Heart Rate (ПУЛЬС)</b>	- Отображает частоту сердечных сокращений во время тренировки 40 ~ 230 уд/мин
<b>HR Zone (Зона ЧСС)</b>	- Отображает уровень в Зоне ЧСС 0% ~ 100%
<b>WATT (Ватт)</b>	- Отображает мощность в реальном времени 0~999
<b>BAI</b>	- Отображает значения расхода BAI во время выполнения упражнения. 0 ~ 999

### 4. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ:

**START/PAUSE:** Когда в начальном состоянии нажмите эту клавишу, тренировка прекратится, а когда в режиме остановки нажмите эту клавишу, она начнет работать.

**STOP:** Нажмите эту клавишу, чтобы остановить тренировку.

**UP:** Нажмите эту клавишу, чтобы увеличить уровень нагрузки.

**DOWN:** Нажмите эту клавишу, чтобы уменьшить уровень нагрузки.

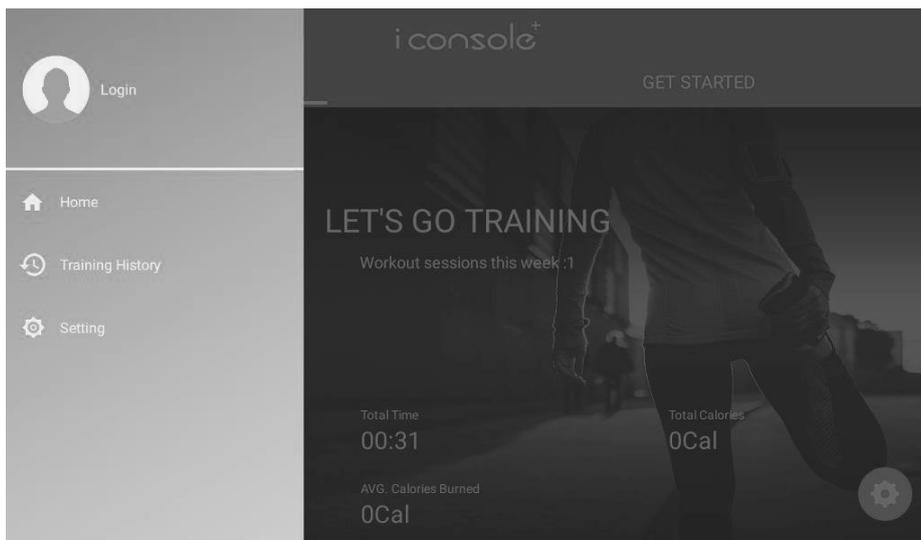
### 5. НАСТРОЙКИ СИСТЕМЫ:

**A. LOGO IN :** (фото) Личная информация войдите в систему и создайте учетную запись для входа в систему (Приложение электронной почты)

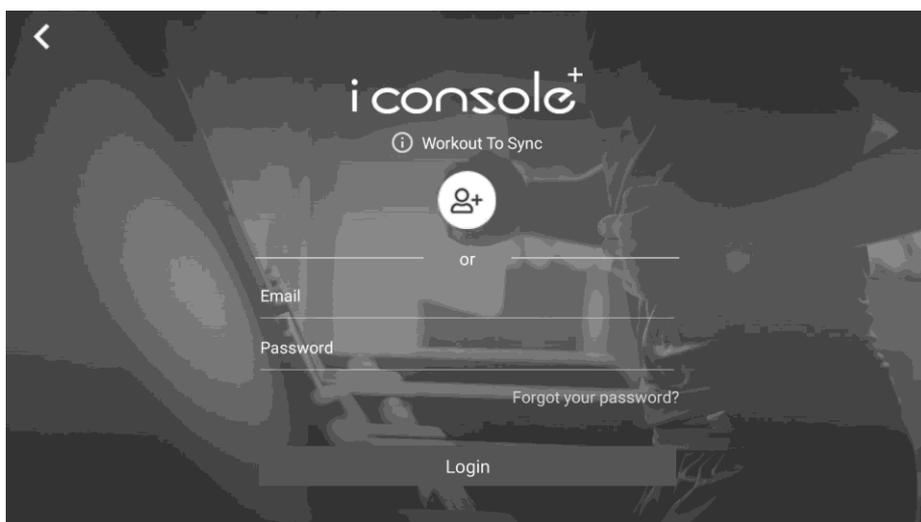
**B. HOME:** Вернуться на главную страницу

**C. TRAINING HISTORY:** Запрос информации об тренировках (требуется логин).

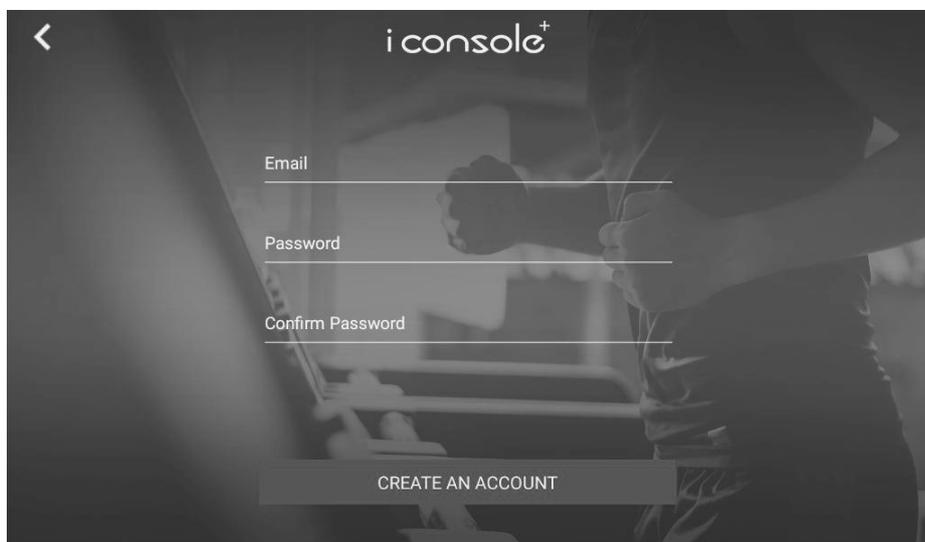
## D. SETTING: Режим настройки



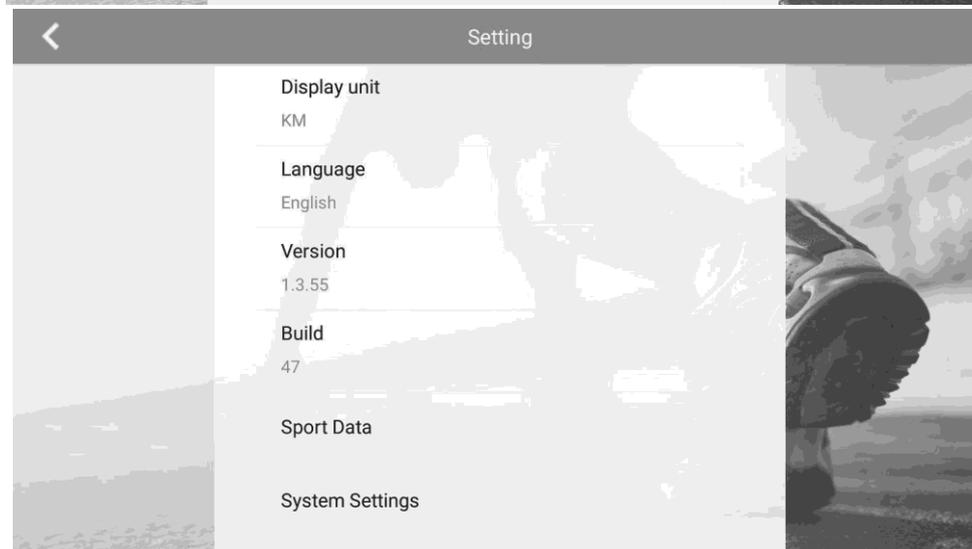
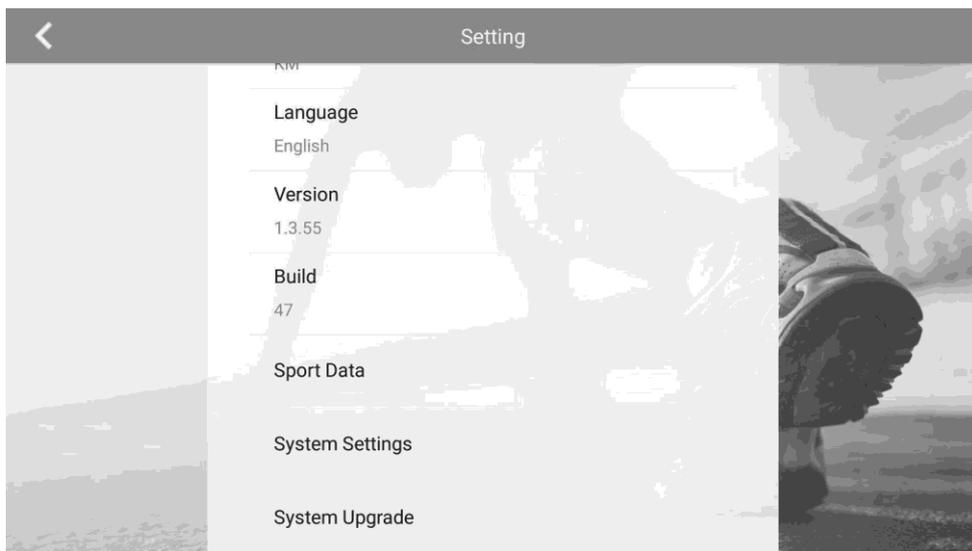
A. Нажмите на логотип (фото), чтобы войти в учетную запись, введите пароль электронной почты для входа в систему.



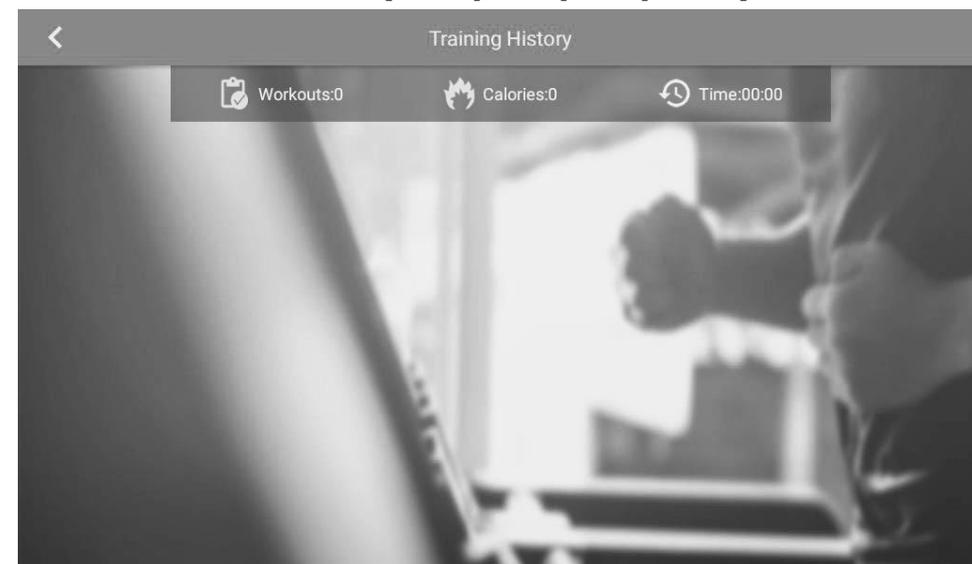
Создать аккаунт



## В. Настройка :

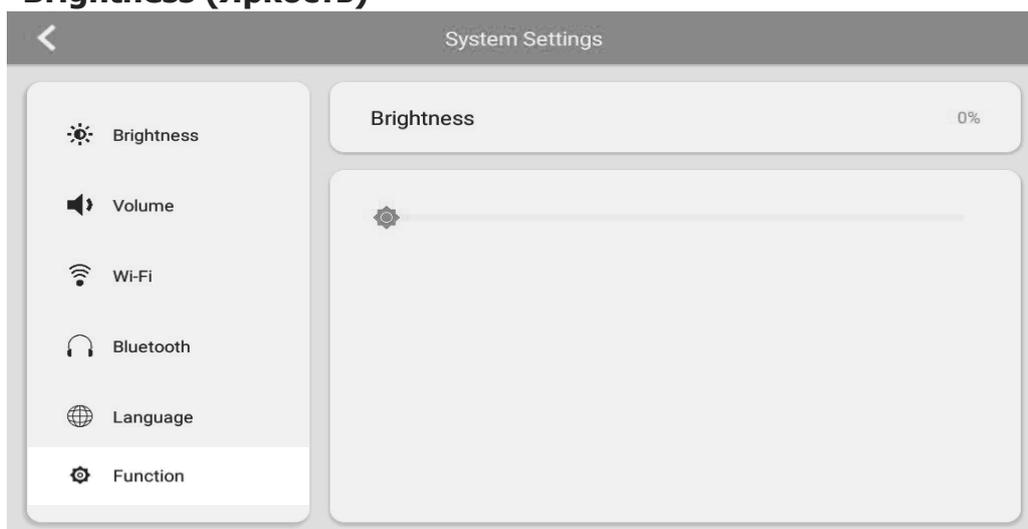


## С. TRAINING HISTORY (История тренировок)

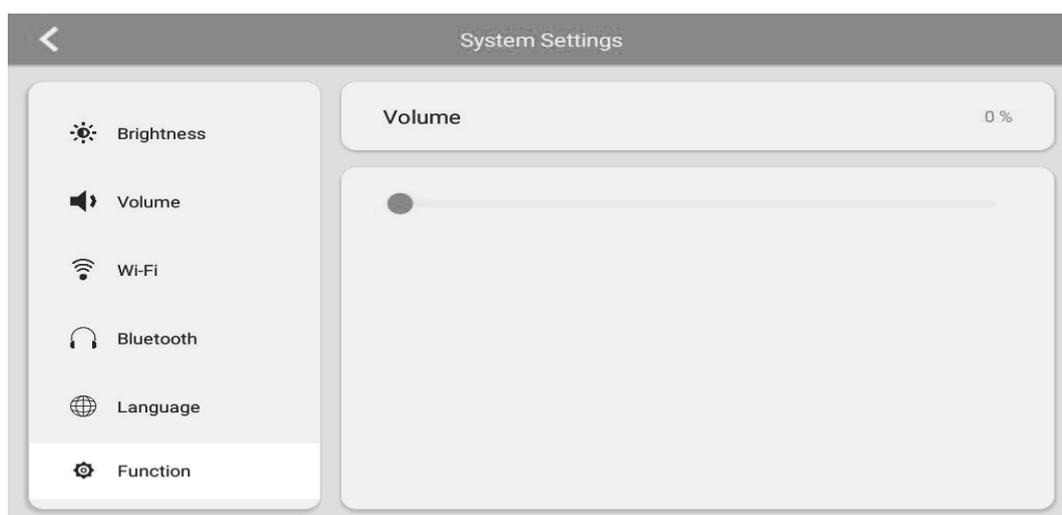


Нажмите **SYSTEM SETTINGS (СИСТЕМНЫЕ НАСТРОЙКИ)**, чтобы войти в системные настройки.

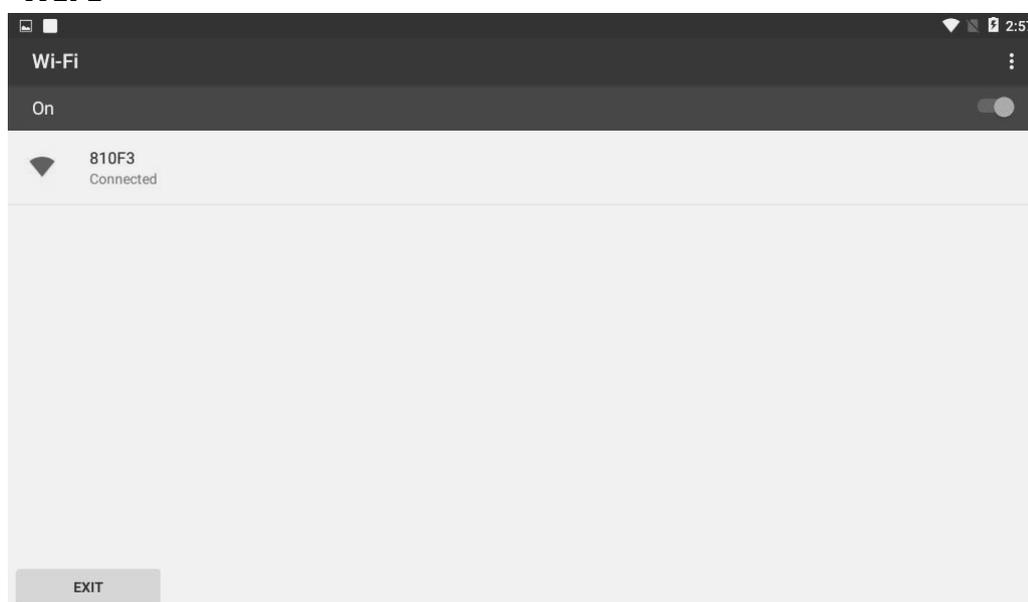
## Brightness (Яркость)



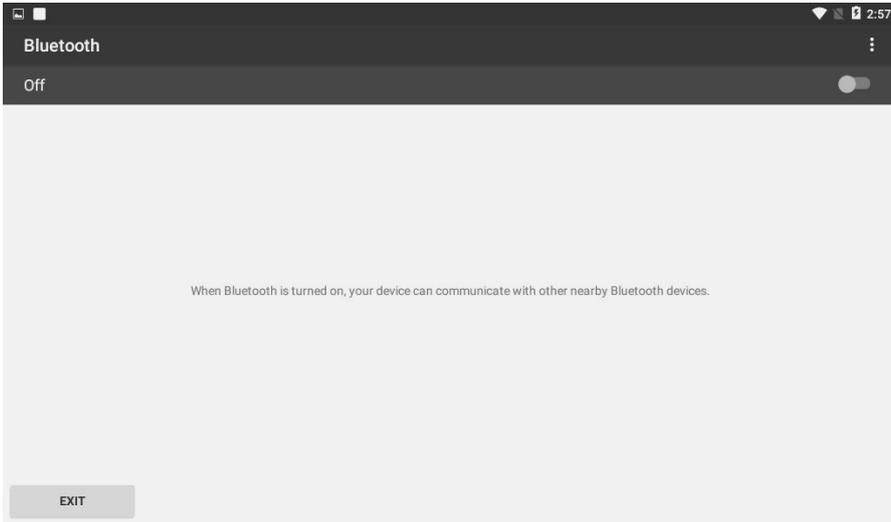
## Volume (Громкость)



## WIFI



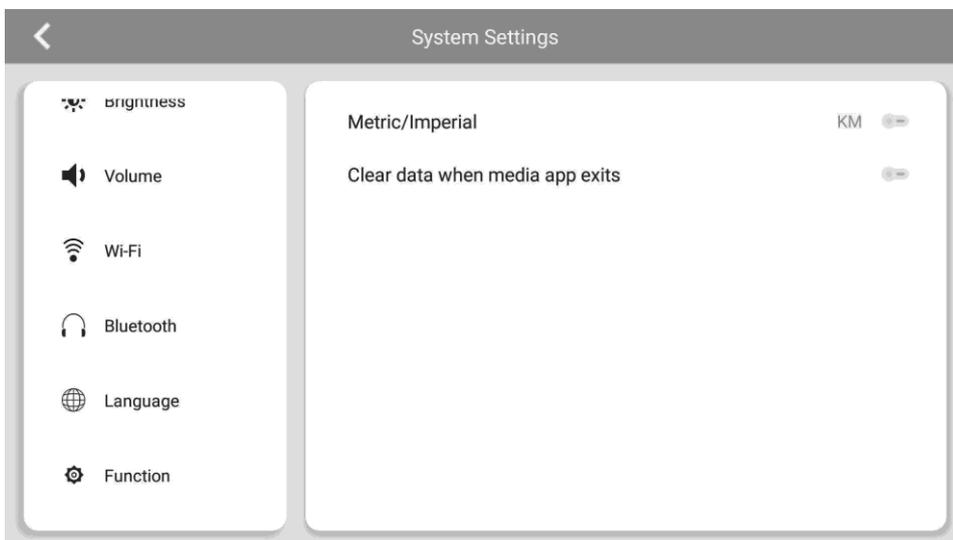
## Bluetooth устройство



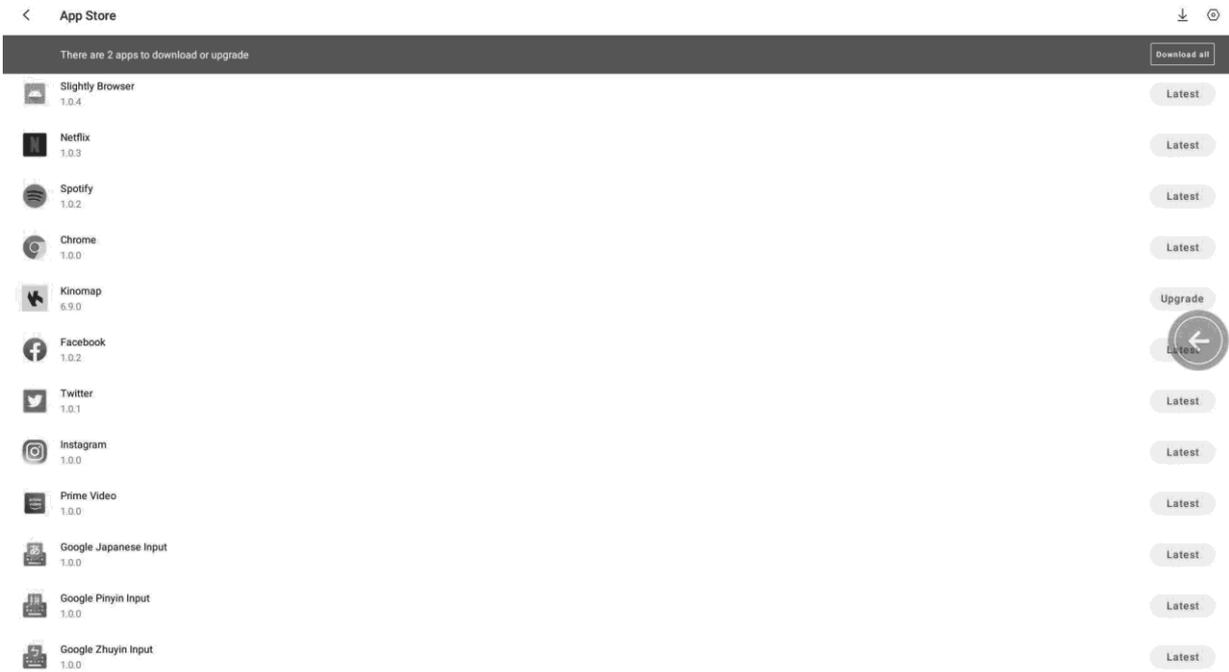
## language (Язык)



## Distance Unit (Единица измерения расстояния)

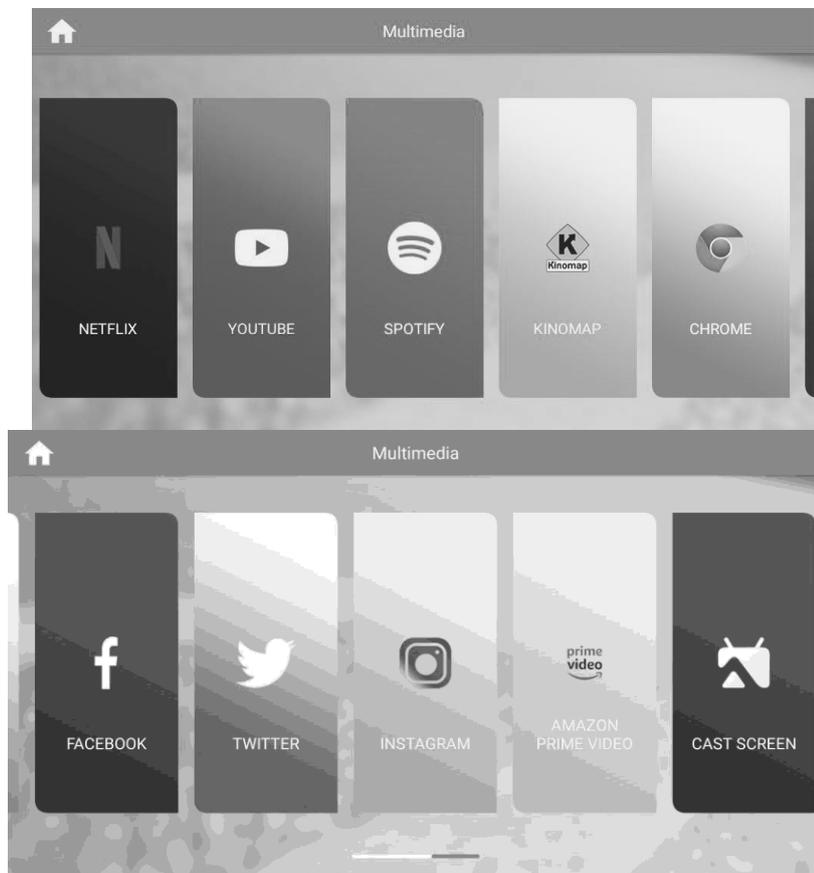


# ОБНОВЛЕНИЕ СИСТЕМЫ с помощью обновлений приложений

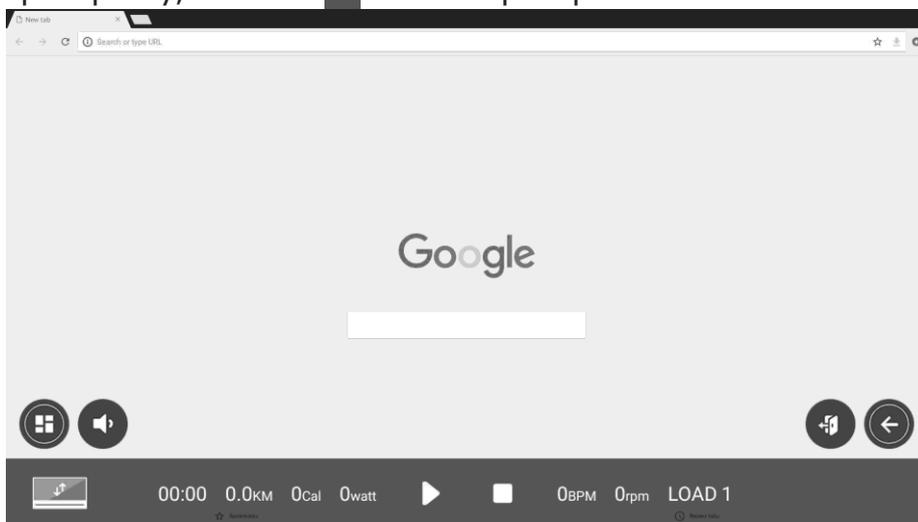


**6. Multimedia mode (Мультимедийный режим)** (проведите пальцем по странице влево и вправо, чтобы выбрать значок приложения, который вы хотите использовать) :

**A.** Выберите APP :NETFLIX, YOUTUBE, SPOTIFY, KINOMAP, CHROME, FACEBOOK, TWITTER, INSTAGRAM, AMAZON PRIME VIDEO, CAST SCREEN

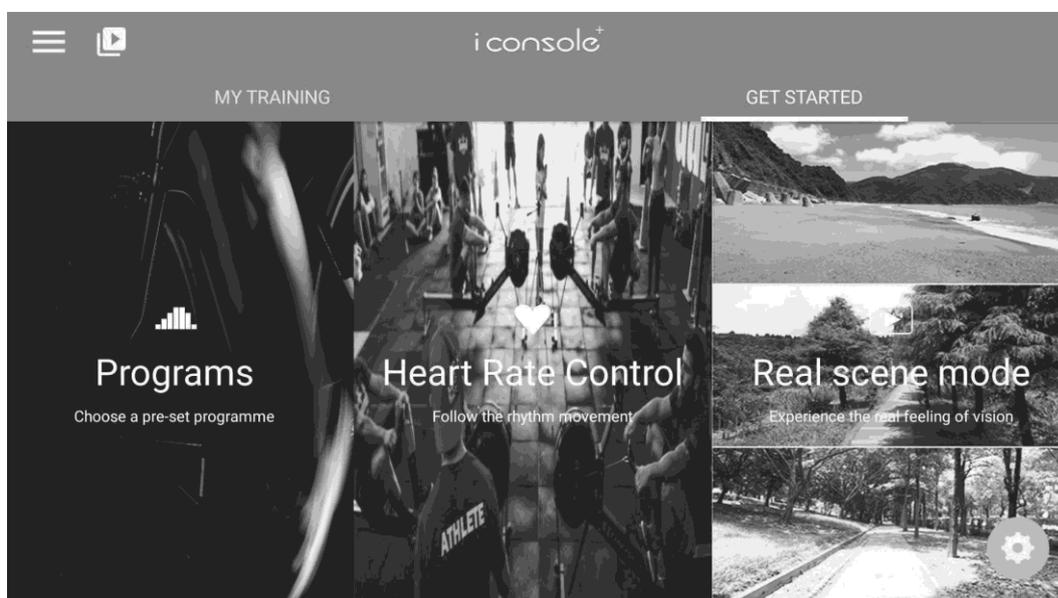
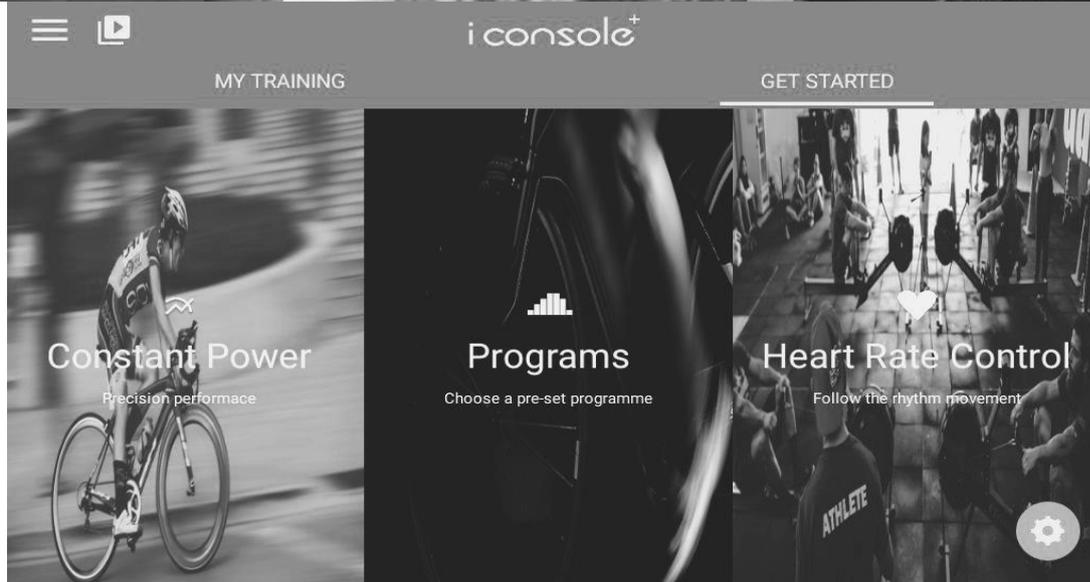
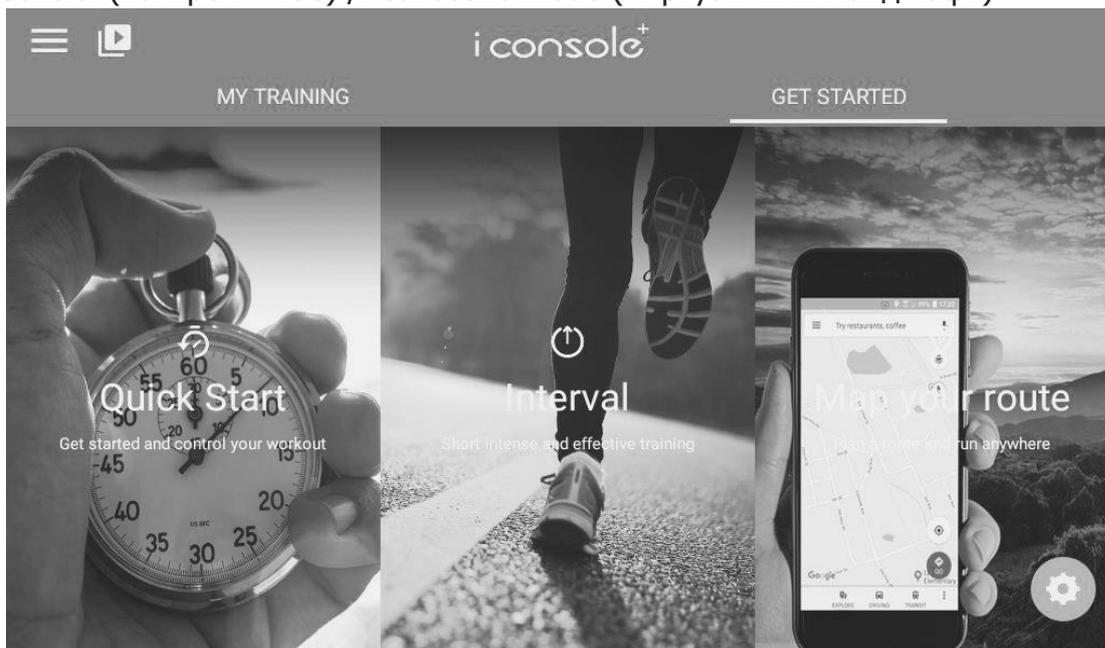


В мультимедийном режиме пользователь может нажать "☰" чтобы отобразить или скрыть значение перемещения, нажмите "⏪" вернуться к последней странице системных функций., нажмите "🏠" на домашнюю страницу, нажмите "▶" начать тренировку, нажать "■" стоп тренировка.



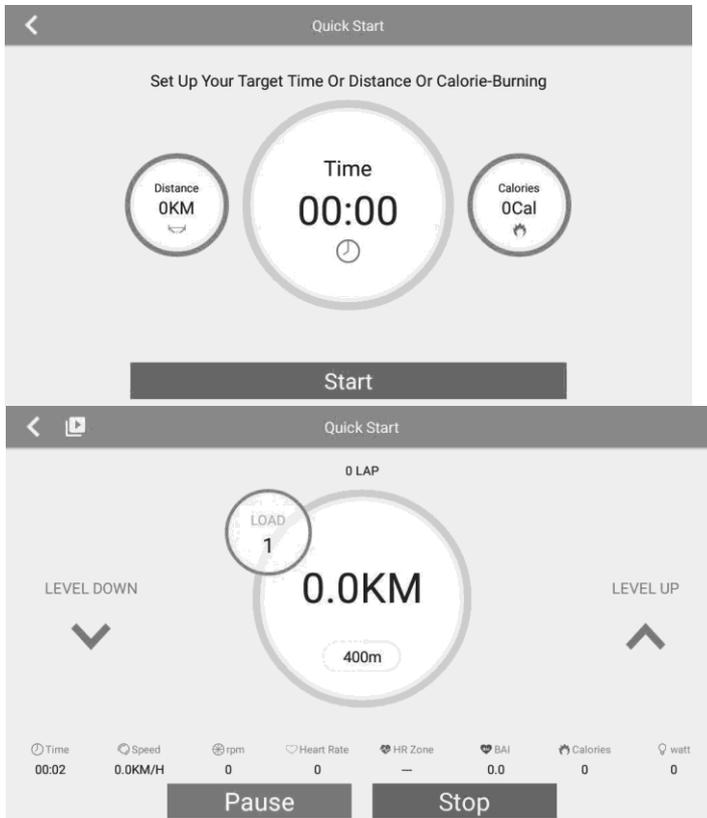
## 7. Function Introduction (Вводная информация)

Quick Start (Быстрый старт)/ Interval (Интервалы) /Map Your Route (Карта твоего маршрута)/Constant Power (Постоянная мощность)/Program (Программа)/Heart rate Control (контроль ЧСС) /Real scene mode (Виртуальный ландшафт)

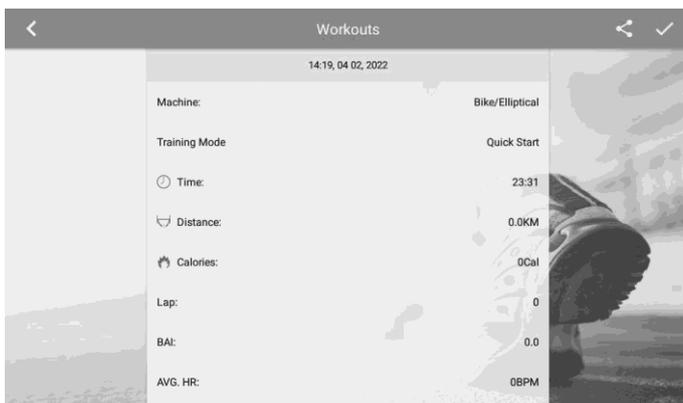


## A. QUICK START MODE (Режим быстрый старт):

1. Установка значения упражнения (DIST/TIME/CAL) (Дистанция/Время/Калории), Нажмите "START" переходите к тренировке, данные начинают подсчитываться.
2. При запуске тренировки можно регулировать (УРОВЕНЬ ВВЕРХ и ВНИЗ) «LEVEL UP&DOWN», нажмите "PAUSE" (Пауза) войдите в режим перерыва, нажмите "STOP" (Стоп) чтобы выйти из этого режима.



С. По завершении отобразится на дисплее SUMMARY (Сводка).



## **В. INTERVAL MODE (Интервальный режим) :**

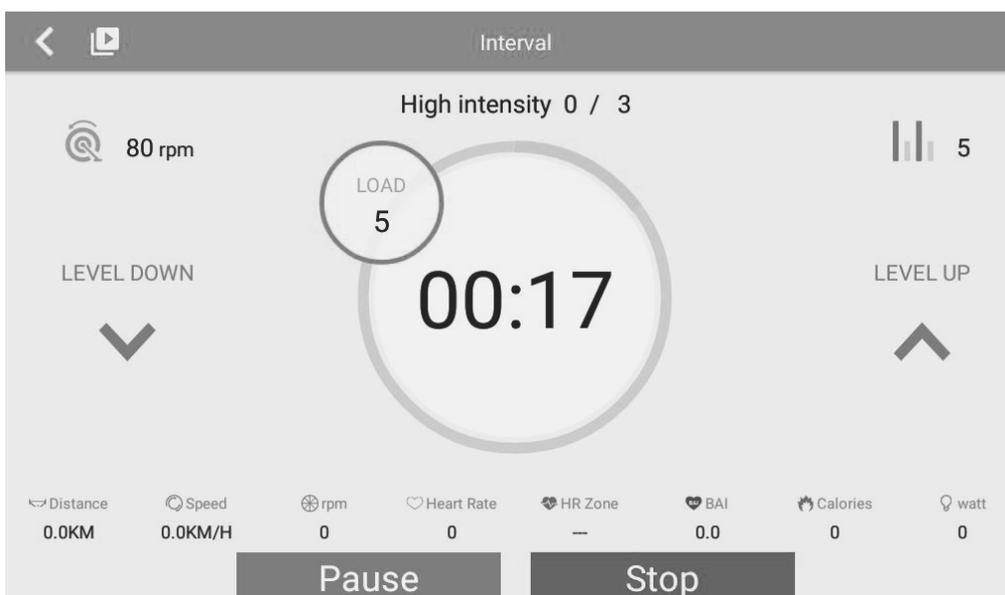
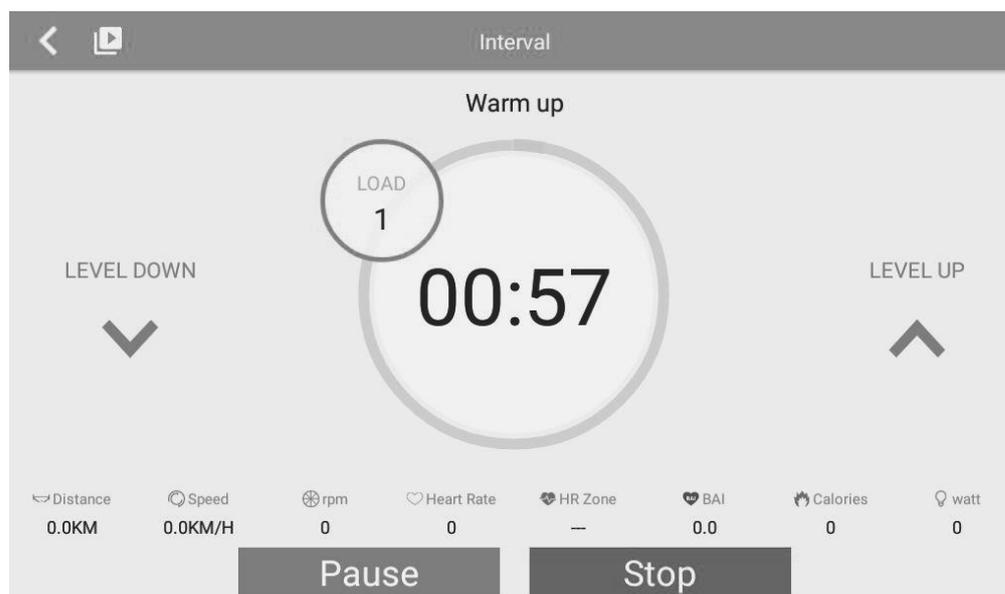
A. Вы можете установить значение функций CYCLE (Цикл) /TIME (Время)/LEVEL (Уровень)/TARGET RPM (Целевые обороты в минуту), нажмите "START" (Старт), чтобы перейти к тренировке.

В. Сначала сделайте разминку, затем запустите INTERVAL mode (Интервальный режим).

С. Во время высокой интенсивности можно регулировать уровень, когда во время отдыха отрегулируйте уровень нагрузки, продолжайте отображать уровень как установленный.

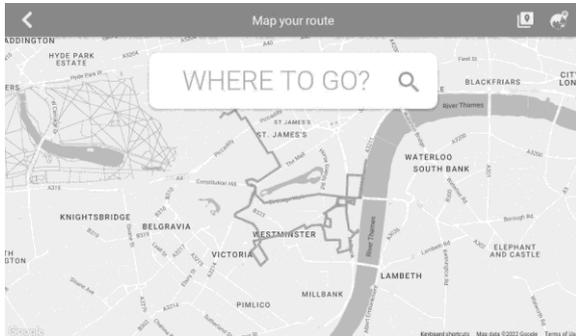
D. Нажмите "ПАУЗА", войдите в режим перерыва, нажмите "СТОП", выйдите из этого режима.

E. Когда закончите, отобразится СВОДКА .



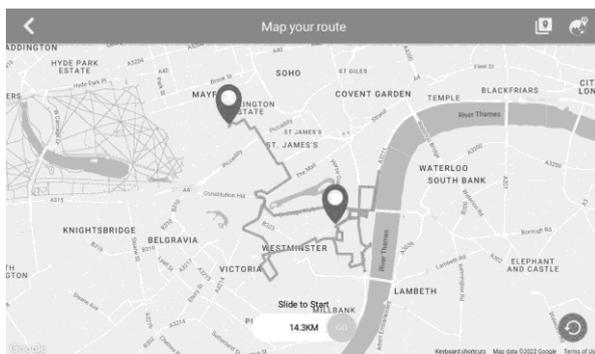
## C.MAP YOUR ROUTE MODE (Режим Карта Вашего маршрута):

1. После входа в этот режим он определит текущий регион, нажмите  загрузите предустановленную ссылку, определите китайский и некитайский регион.; нажмите  можно переключиться на карту мира (GOOGLE MAP) или карта Китая. выберите  в качестве карты Китая, и  карта мира.

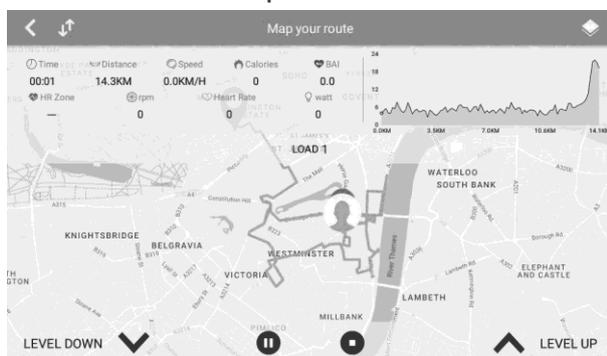


2. Планируя дорогу на карте, длительное нажатие один раз отобразит начальное нахождение , длительное нажатие два раза отобразит конечную позицию , нажатие три раза отобразит точку поворота  (с максимальным кол-вом) .

 Сдвиньте и начните тренировку, нажмите  сможете сбросить карту.



3. Нажмите  отобразить или скрыть значение тренировки, нажмите  переключить режим карта / Google улица / спутник и отображать карту / Google улица / спутник каждые 3 секунды в цикле. Также пользователь может настроить УРОВЕНЬ / НАКЛОН, LEVEL (Уровень) будет скорректирован в соответствии с картой наклона.



4. Можно регулировать LEVEL UP OR DOWN (уровень вверх или вниз), нажмите , чтобы перейти в режим перерыва, нажмите , чтобы выйти из этого режима.

5. По завершении тренировки отобразится СВОДНАЯ информация

## D. Constant Power MODE (Режим постоянная мощность):

1. Пользователь может установить TIME (Время)/TARGET POWER (целевую мощность)/TARGET CADENCE (Целевую частоту) , затем нажать "START" (Старт) и начать тренировку.
2. УРОВЕНЬ будет скорректирован в соответствии со значением Ватт.
3. Нажмите "Pause" (Пауза) , чтобы перейти в режим перерыва, нажмите «STOP» (Стоп), чтобы выйти из этого режима.
4. По завершении тренировки отобразится СВОДНАЯ информация .



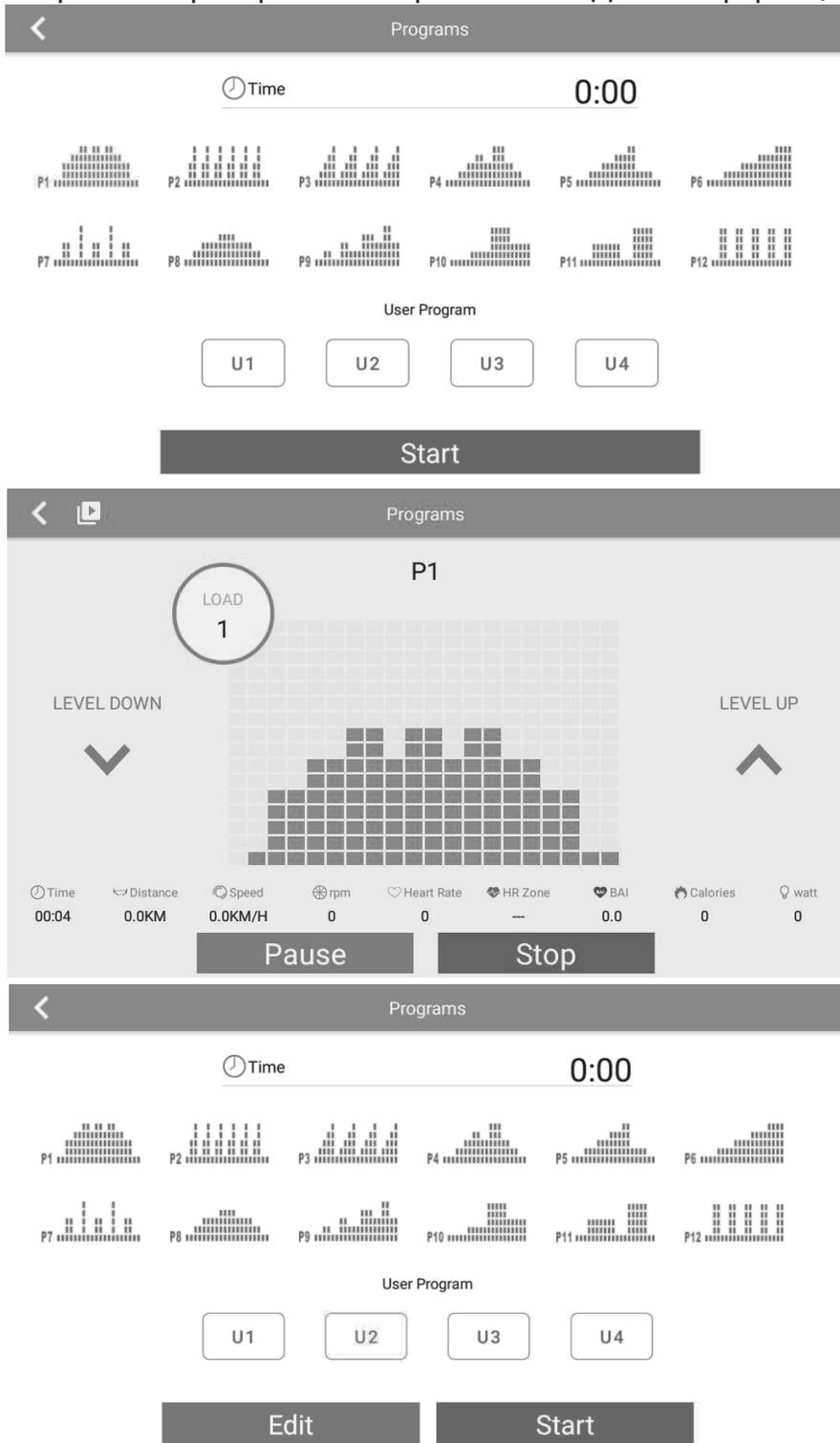
The screenshot shows the 'Constant Power' mode interface for setting training targets. The title is 'Set up your training target'. There are two input fields: 'Time' (0:00) and 'Target Power' (100 watt). At the bottom, there is a large 'Start' button.

The screenshot shows the 'Workouts' summary screen. The date is 14:22, 04 02, 2022. The table below shows the summary of the workout:

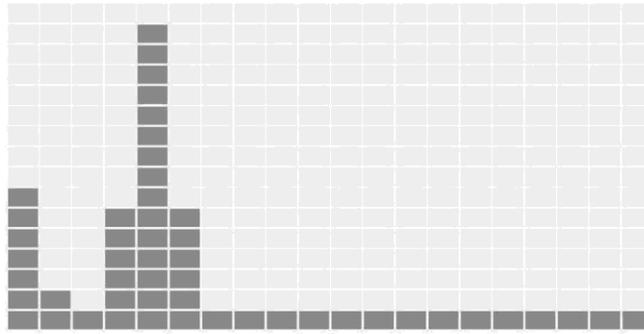
Machine:	Bike/Elliptical
Training Mode	Power
Time:	00:35
Distance:	0.0KM
Calories:	0Cal
Lap:	0
BAI:	0.0
AVG. HR:	0BPM

## E.PROGRAM MODE (Режим Программы):

1. Установите **"TIME"** (ВРЕМЯ) и выберите ПРОГРАММУ P1~P12 и пользовательскую настройку программы U1 ~ U4, нажмите **"START"** (Пуск), чтобы перейти к тренировке. И нажмите EE в режиме настройки пользовательской программы
2. При запуске пользователь может регулировать уровень ВВЕРХ и ВНИЗ, уровень будет регулироваться в соответствии с ПРОГРАММОЙ.
3. Нажмите **"PAUSE"** (Пауза), войдите в режим перерыва, нажмите **"STOP"** (Стоп), выйдите из этого режима.
4. По завершении тренировки отобразится СВОДНАЯ информация.



U2



LEVEL DOWN



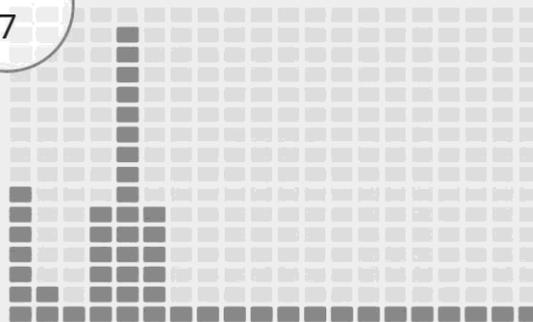
LEVEL UP



U2

LOAD  
7

LEVEL DOWN



LEVEL UP



⌚ Time 00:03
📏 Distance 0.0KM
🌀 Speed 0.0KM/H
⚙️ rpm 0
❤️ Heart Rate 0
📶 HR Zone -
💓 BAI 0.0
🔥 Calories 0
💡 watt 0

Pause

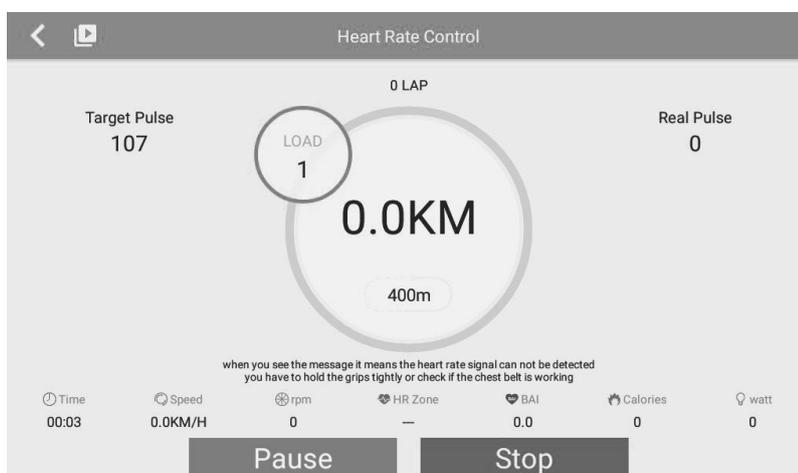
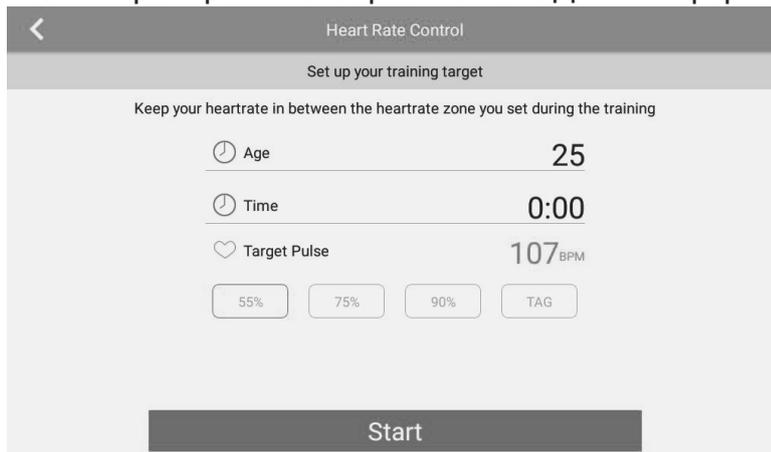
Stop

14:23, 04 02, 2022

Machine:	Bike/Elliptical
Training Mode	Program
⌚ Time:	00:33
📏 Distance:	0.0KM
🔥 Calories:	0Cal
Lap:	0
BAI:	0.0
AVG. HR:	0BPM

## F. HEART RATE CONTROL MODE:

1. Пользователь может установить ВОЗРАСТ / ВРЕМЯ / ЦЕЛЕВОЙ показатель 55%/ 75% /90%/ Целевая ЧСС, нажать "START" (Пуск), перейти к тренировке.
  2. "LEVEL" УРОВЕНЬ будет скорректирован в соответствии с целевым значением частоты сердечных сокращений, если не достигнуто целевое значение, уровень нагрузки увеличится, если превысит целевое значение, уровень автоматически снизится.
  3. Если без ввода частоты сердечных сокращений около 40 секунд, он автоматически выйдет из этого режима.
  4. Нажмите "PAUSE" (Пауза), войдите в режим прерывания, нажмите "STOP" (Стоп), выйдите из этого режима.
- Е. По завершении тренировки отобразится СВОДНАЯ информация..



## Real scene mode (Виртуальный ландшафт):

Вы можете выбрать три видео и нажать "START" (Пуск), чтобы перейти к тренировке.



## ПОДКЛЮЧЕНИЕ BLUETOOTH

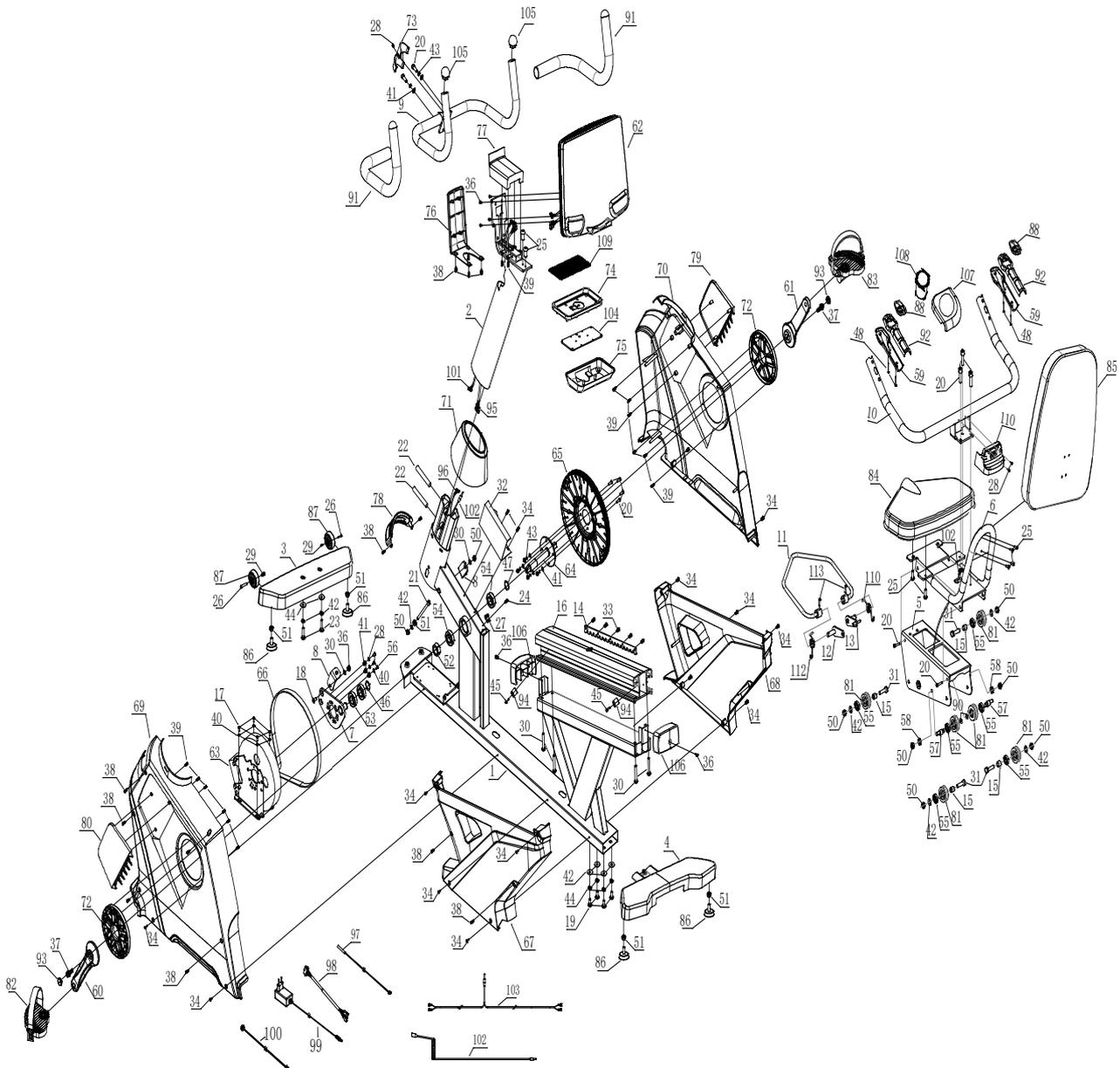
iConsole+



Загрузите, зарегистрируйтесь и войдите в приложение iConsole+, перейдите на страницу настроек: нажмите "НАЧАТЬ", выберите "БЫСТРЫЙ СТАРТ", затем отобразится страница подключения – выберите источник сердечного ритма, нажмите "Из оборудования", затем отобразится код Bluetooth, выберите код

Bluetooth, который совпадает с кодом, указанным на консоли оборудования, выбранный код показывает "✓", и приложение показывает, что подключение выполнено успешно.

# Схема тренажера в разобранном виде



4/37

## Список комплектующих частей

№	Описание	Спец-ия	Кол-во
1	Основная рама	Площадь поверхности : 0.924 м <sup>2</sup>	1
2	Вертикальная стойка	Площадь поверхности : 0.1976 м <sup>2</sup>	1
3	Передний стабилизатор	Площадь поверхности : 0.2412 м <sup>2</sup>	1
4	Задний стабилизатор	Площадь поверхности : 0.2683 м <sup>2</sup>	1
5	Направляющая сиденья	Площадь поверхности : 0.24 м <sup>2</sup>	1
6	Рама сиденья	Площадь поверхности : 0.238 м <sup>2</sup>	1
7	Ремень	Площадь поверхности : 0.028 м <sup>2</sup>	2
8	Винт	Площадь поверхности : 0.001 м <sup>2</sup>	3
9	Поручень	Площадь поверхности : 0.1375 м <sup>2</sup>	1
10	Датчики пульса	Площадь поверхности : 0.154 м <sup>2</sup>	1
11	Регулировочная ручка тормоза	Площадь поверхности : 0.034 м <sup>2</sup>	1
12	Левая педаль	Площадь поверхности : 0.006 м <sup>2</sup>	1
13	Правая педаль	Площадь поверхности : 0.007 м <sup>2</sup>	1
14	Прокладка <small>5/37</small>	Площадь поверхности : 0.023 м <sup>2</sup>	1
15	Втулка	Ф 16 х Ф 10 х 14	4
16	Алюминиевые направляющие	R11-V2/673×118×82.5	1
17	Шестигранный винт	M6×10	4
18	Шестигранный винт	M10×25	1
19	Шестигранный винт	M10×45	4
20	Шестигранный винт	M8×20	13
21	Шестигранный винт	M10×130×35	1
22	Шестигранный винт	M12×70	2
23	Шестигранный винт	M10×60×20	2
24	Шестигранный винт	M8×15	2
25	Шестигранный винт	M8×15	6
26	Шестигранный винт	Ф8×33×M6×15	2
27	Магнитный держатель	B11	1

28	Болт	M4×10 (черный)	3
29	Шестигранный винт	M6×15 (черный)	2
30	Шестигранный болт	M8×45×20 (8.8)	4
31	Шестигранный болт	M10×40×20 (черный)	4
32	Контроллер		1
33	Болт	M6×10	5
34	Саморез	M5×15	12
35	Болт	M5×20	3
36	Болт	M5×15	7
37	Шестигранный болт	5/16-18UNC-1"	2
38	Саморез	ST4×16	20
39	Саморез	ST4×10	27
40	Плоская шайба	Ф6	7
41	Плоская шайба	Ф8	6
42	Плоская шайба	Ф10	12
43	Пружинная шайба	Ф8	6
44	Пружинная шайба	Ф10	6
45	Шестигранный винт	M6×20	4
46	Стопорное кольцо для вала	Ф20	1
47	Стопорное кольцо для вала	Ф25	1
48	Саморез	ST3×25	4
49	Шестигранная стопорная гайка	M8	4
50	Шестигранная стопорная гайка	M10	8
51	Шестигранная гайка	M10	5
52	Шестигранная гайка	M24×P1.5	1
53	Шарикоподшипник	6004ZZ	2
54	Шарикоподшипник	6005ZZ	2
55	Шарикоподшипник	6200ZZ	6
56	Пояс	Ф13×Ф8.5×8.4	3
57	Вал	Ф15×45	2
58	Регулировочная пластина шкива-1	t4.0×21×21	2
59	Кожух поручня	6920EA/192×59×19	2
60	Левый кронштейн	B11/228.3×78.5×51	1
61	Правый кронштейн	B11/228.3×78.5×51	1
62	Консоль	Touch screen	1
63	Маховик		1
64	Ось шкива	Ф108×192	1
65	Шкив (8500-49)	Ф308.9×22.2	1
66	Приводной ремень	480PJ8	1
67	Левый кожух сиденья	R11/734×500×69.5	1
68	Правый кожух сиденья	R11/734×500×69.5	1
69	Левый кожух	R11/738×649×95.5	1
70	Правый кожух	R11/738×649×95.5	1
71	Передний кожух крепления	R11/208×128.5×143	1
72	Кожух кронштейна	B11/Ф174×16	2
73	Кожух поручня	88.3×53×34	1
74	Верхний кожух	233×119×27.5	1

75	Нижний кожух	233×118.4×34.7	1
76	Задний кожух консоли	181.5×96.5×190	1
77	Передний кожух консоли	132.8×103.4×39	1
78	Задний кожух	B11/135×71×79.2	1
79	Правый кожух	B11/164.4×230.5×30.8	1
80	Левый кожух	B11/164.4×230.5×30.8	1
81	Колесо	R11-V2/Ф47×17	6
82	Левая педаль (8020-21)	8020/JD-36A	1
83	Правая педаль (8020-22)	8020/JD-36A	1
84	Сиденье (8010-22)	ST-169	1
85	Спинка сиденья (8010-23)	SB-R7.4	1
86	Накладка для ног (8200-76)	Ф49×10.5×M10×22	4
87	Компенсаторы пола (8500-56)	Ф54.5×23.5	2
88	Ручка	59*44.5*13.5(186С красный)	2
89	Заглушка	ф32×t1.5	2
90	Стопорное кольцо вала	Ф10(черный)	2
91	Торцевой кожух руля	Ф29×t3.0×620	2
92	Верхний кожух датчиков пульса	6920EA/192×59×19	2
93	Кожух кронштейна		2
94	Крепление сиденья	Ф20×20	4
95	Сигнальный кабель вертикальной стойки	B11/L-800мм	1
96	Сигнальный кабель рамы	B11/L-800мм	1
97	Магнитный сенсор	B11/L-800/2PIN T	1
98	Кабель тормоза	XH-2P M/ L-600мм	1
99	Адаптор	26V 2.3A	1
100	Батарейки		1
101	Сигнальный кабель	L-800мм	1
102	Пульсовый кабель -2	L-2700мм	1
103	Пульсовый кабель -4	L-900мм	1
104	Крепление	Площадь поверхности: 0.033 м <sup>2</sup>	1
105	Заглушка	Ф32×t1.5	2
106	Заглушка	R11/143.3×71×45	2
107	Держатель бутылки	R11/147*147*34.3	1
108	Бутылка	1950CA/Ф100×118	1
109	Противоскользящая накладка	197.5×84.5×t1.5	1
110	Кожух датчиков пульса	R11-V2/127×65×85	1
111	Пружина 1	Ф20×Ф3.5×3	1
112	Пружина 2	Ф20×Ф3.5×3	1
113	Шестигранный винт	M6×15(8.8/черный)	2

## Технические характеристики:

<b>Назначение</b>	Коммерческое
<b>Система нагружения</b>	Электромагнитная (EMS)
<b>Посадка</b>	Горизонтальная
<b>Кол-во ур-й нагрузки</b>	32
<b>Маховик</b>	8 кг
<b>Измерение пульса</b>	Сенсорные датчики, встроенный приемник беспроводного сигнала пульса (Bluetooth)
<b>Консоль</b>	15,6 дюймовый сенсорный TFT дисплей
<b>Показания консоли</b>	время, скорость, дистанция, калории, пульс, ватты, профиль, ур-нь нагрузки и наклона
<b>Кол-во программ</b>	29
<b>Зарядка мобильного устройства</b>	Беспроводная зарядка
<b>Подставка под моб. тел.</b>	есть
<b>Транспортировочные ролики</b>	есть
<b>Компенсаторы неровностей пола</b>	есть
<b>Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)</b>	165 ×71 × 143,5 см
<b>Размер в упаковке (Д*Ш*В)</b>	173 ×38 × 83 см
<b>Вес нетто</b>	78,5 кг
<b>Вес брутто</b>	91,5 кг
<b>Макс. вес пользователя</b>	180 кг
<b>Питание</b>	сеть 220 Вольт
<b>Гарантия</b>	2 года
<b>Производитель</b>	Fitathlon Group (подразделение в Швеции)
<b>Страна изготовления</b>	КНР

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

\*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «ФИТАТЛОН»: **[www.fitathlon.ru](http://www.fitathlon.ru)**

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



### Внимание

Тренажер предназначен для коммерческого использования.

