

CASCADE EL

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Сервис



Обзор



VK видео



OXYGEN  FITNESS



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 тренажера;
- 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.

Полезные советы



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.

- 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.

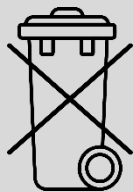
Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

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



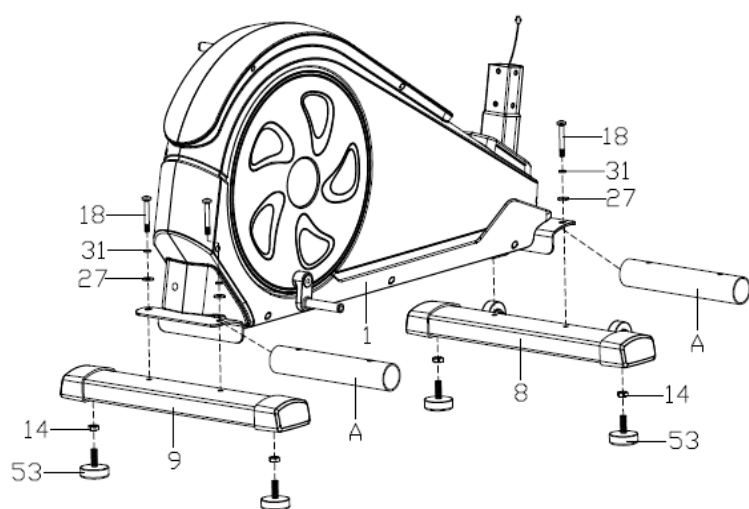
Внимание

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

Большая часть перечисленных деталей для сборки была упакована отдельно, но некоторые элементы оборудования были предварительно установлены в указанные детали. В таких случаях просто извлеките и переустановите детали по мере необходимости сборки.

Ознакомьтесь с отдельными этапами сборки и обратите внимание на все предварительно установленное оборудование.

Шаг 1



Установите компенсаторы пола (53) и закрепите с помощью шестигранных гаек (14) на переднем (8) и заднем стабилизаторах (9), как показано на рисунке.

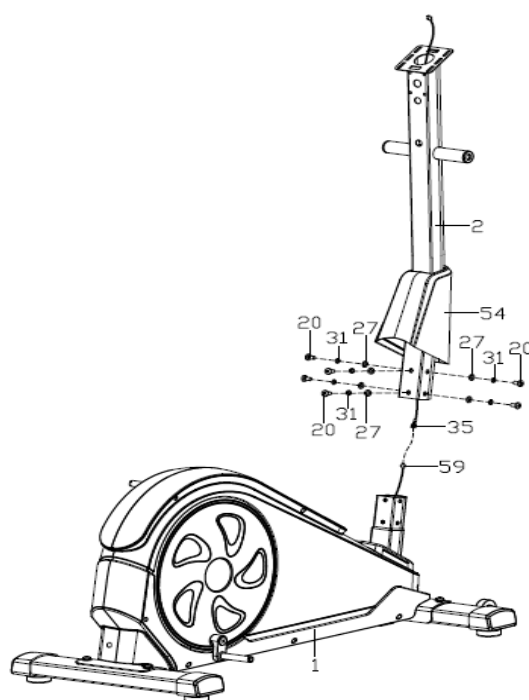
Снимите уплотнительные стабилизаторы (A), а затем установите передний (8) и задний стабилизаторы (9) на основную раму (1) с помощью шестигранных болтов (18), пружинных шайб (31) и плоских шайб (27), как

показано на рисунке.

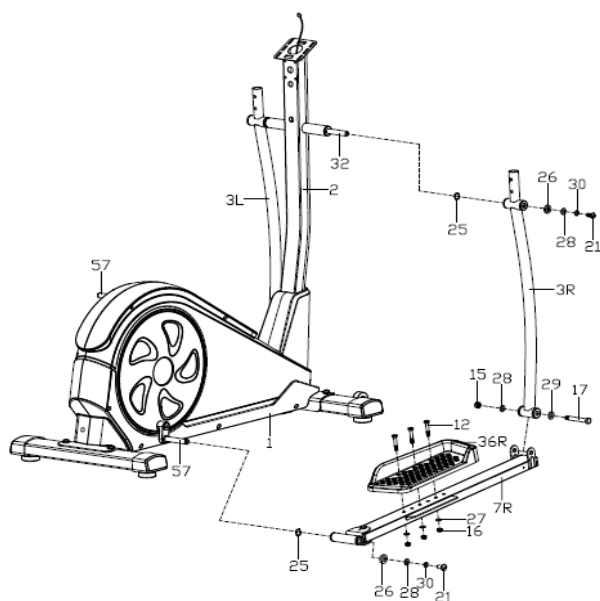
Шаг 2

Наденьте кожух (54) на вертикальную стойку (2), соедините кабель датчика (35) с кабелем датчика (59), как показано на рисунке.

Установите вертикальную стойку (2) на основную раму (1) с помощью шестигранных болтов (20), пружинных шайб (31) и плоских шайб (27), а затем опустите кожух (54) на прежнее место.



Шаг 3



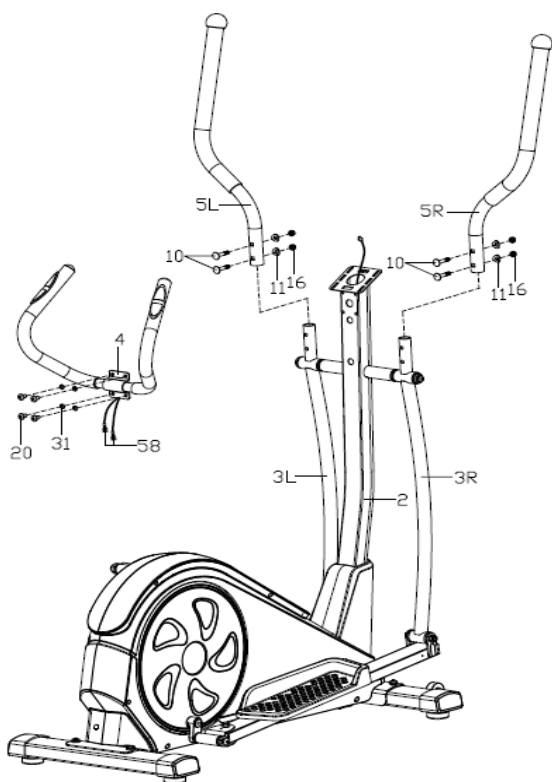
А: Вставьте соединительную пластину для поручней (32) в вертикальную стойку (2), затем установите нижнюю часть поручня (3L/R) на соединительную пластину (32) с помощью шестигранных болтов (21), шайб (30), плоской шайбы (28), D-образных шайб (26) и шайбы (25), как показано на рисунке. На данном этапе не затягивайте детали.

В: Закрепите направляющую педали (7L/R) на опоре педали (57) с помощью шестигранных болтов (21), пружинных шайб (30), плоской шайбы (28), D-образных шайб (26) и шайбы (25). На данном этапе не затягивайте детали.

С: Закрепите нижнюю часть поручня (3L/R) и направляющую педали (7L/R) соответственно с помощью шестигранных болтов (17), плоских шайб (29), плоских шайб (28) и нейлоновых гаек (15), как показано на рисунке, а затем проверьте и зафиксируйте ранее установленные шестигранные болты (21), крепко затяните шестигранные болты (17) и нейлоновые гайки (15).

Д: Закрепите педаль (36L/R) на направляющей педали (7L/R) с помощью шестигранных болтов (12), плоских шайб (27) и нейлоновых гаек (16), как показано на рисунке.

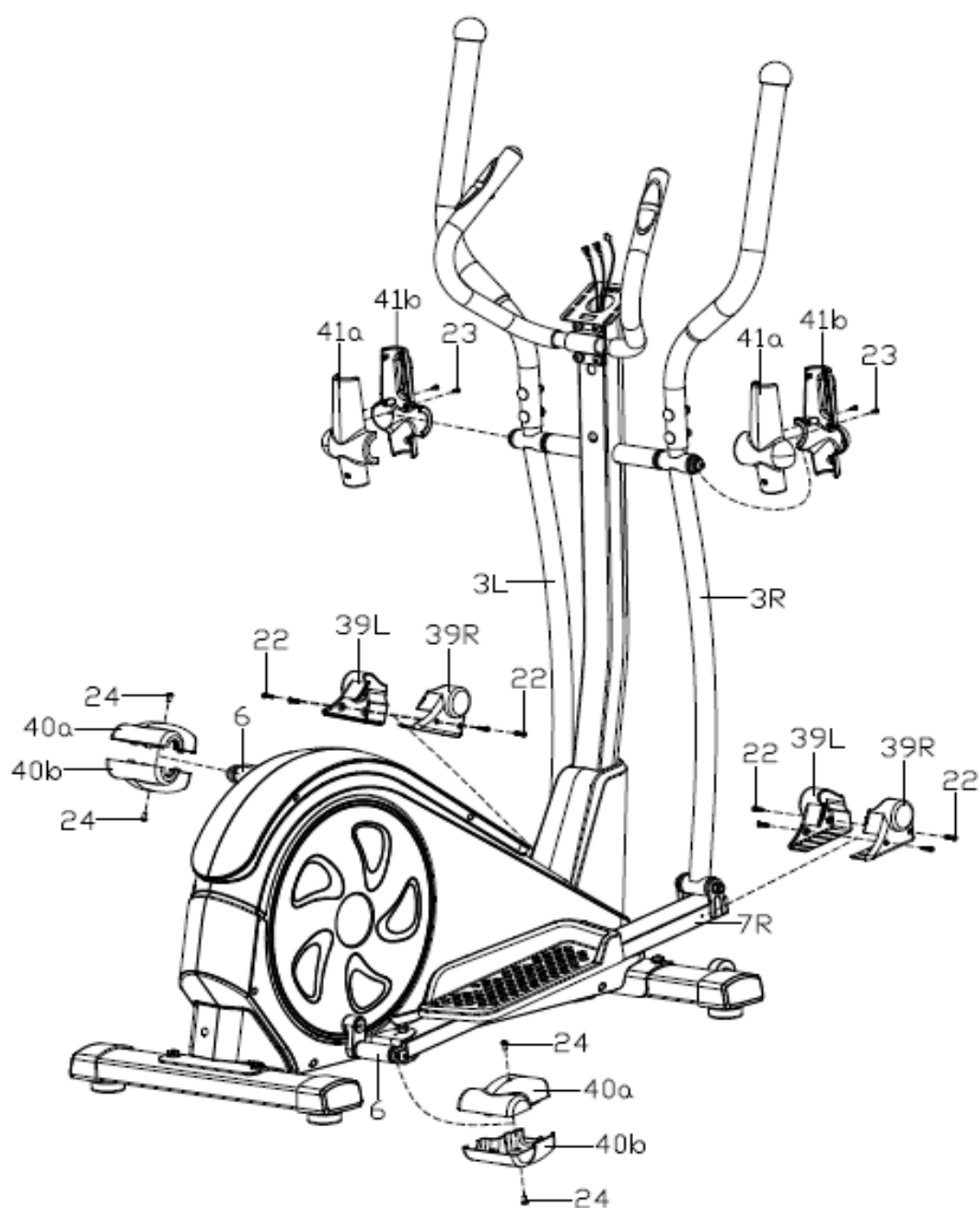
Шаг 4



Закрепите верхнюю часть поручня (5L/R) на нижней (3L/R) соответственно с помощью болтов (10), дуговых шайб (11) и нейлоновых гаек (16).

Проденьте кабель датчиков пульса (58) в отверстие вертикальной стойки (2), а затем через раму консоли. Крепко зафиксируйте руль (4) на вертикальной стойке (2) с помощью шестигранных болтов (20) и пружинных шайб (31), как показано на рисунке.

Шаг 5

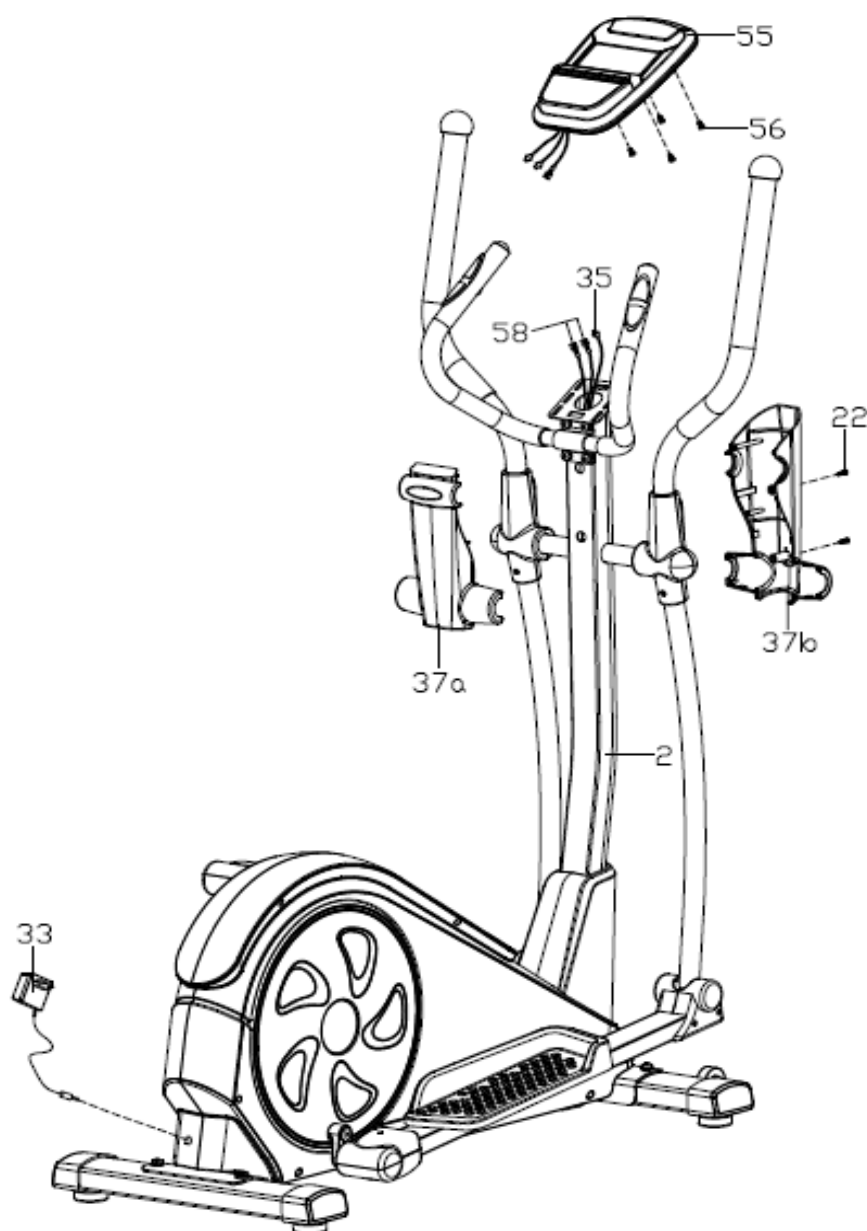


Установите боковые кожухи (41 a/b) на подвижные поручни (3L/R) и закрепите с помощью винтов (23).

Установите передние кожухи (39L/R) на соединение на подвижных поручней (3L/R) и направляющей педали (7L/R), затем закрепите детали с помощью винтов (22).

Установите кожух (40a/b) на опору педали (6) с помощью винтов (24), как показано на рисунке.

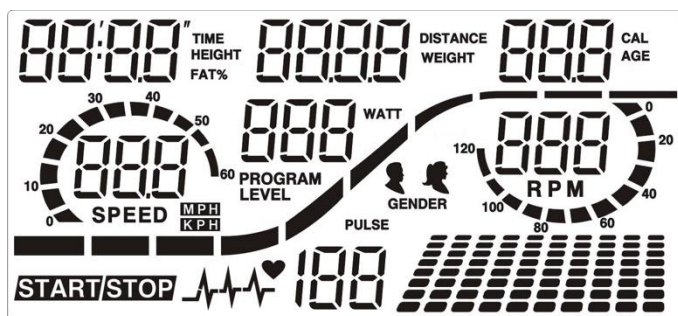
Шаг 6



Сначала установите кожух (37a) на вертикальную стойку (2), правильно подсоедините кабель датчиков (35) и кабель датчиков пульса (58) к кабелю консоли (55), затем закрепите консоль (55) на вертикальной стойке (2) с помощью винтов (56).

Установите и зафиксируйте кожух (37a/b) на вертикальной стойке (2) с помощью винтов (22), как показано на рисунке.

Работа с консолью



А. Выбор программы и настройки

1. Используйте клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), чтобы выбрать режим программы, а затем нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить выбранный режим тренировки.
2. В ручном режиме используйте клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), чтобы настроить функции TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ПУЛЬС).
3. Нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.
4. Когда цель будет достигнута, система издаст звуковой сигнал, а затем остановится.
5. Если установлено более одной цели, и нужно перейти к следующей, нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы продолжить тренировку дальше.

В. Режим сна

Система переходит в режим сна (дисплей выключен), если никакой сигнал не поступает на консоль в течение 4 минут. Нажмите любую клавишу, чтобы запустить систему.

Основные функции

1. TIME (ВРЕМЯ): Отражает время тренировки в минутах и секундах. Система автоматически ведет обратный отсчет с 0:00 до 99:59 с интервалом в одну секунду. Также можно задать обратный отсчет времени от заданного значения с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Если продолжить тренировку после того, как время достигнет 0:00, компьютер подаст звуковой сигнал, и данные сбросятся до первоначально установленного времени. Тренировка окончена.
2. DISTANCE (РАССТОЯНИЕ): Отображает суммарное расстояние, пройденное во время каждой тренировки, максимум до 99,99 км/миль.
3. RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ): Отображает частоту вращения педалей.
4. WATT (БАТТ): Отображает механическую энергию, получаемую системой во время тренировки.
5. SPEED (СКОРОСТЬ): Отображает значение скорости тренировки в км/миль в час.
6. CALORIES (КАЛОРИИ): Отображает общее количество потраченных калорий во время тренировки.
7. PULSE (ПУЛЬС): Отображает частоту пульса в ударах в минуту во время тренировки.
8. AGE (ВОЗРАСТ): Выберите возраст от 10 до 99 лет. Если не задать данные возраста, по умолчанию для этой функции всегда будет установлено значение 35 лет.
9. TARGET HEART RATE (TARGET PULSE) ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС): Отображает частоту сердечных сокращений, которая должна поддерживаться, что называется целевой частотой сердечных сокращений в ударах в минуту.

10. PULSE RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА): На начальном этапе оставьте руки на датчиках измерения пульса или наденьте нагрудный ремень, а затем нажмите клавишу PULSE RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА), отсчет времени начнется от 01:00 - 00:59 - - до 00:00. Как только будет достигнуто 00:00, на дисплее отобразится состояние восстановления сердечного ритма с оценкой от F1.0 до F6.0.

- 1.0 – самый лучший
- $1.0 < F < 2.0$ – отличный
- $2.0 \leq F \leq 2.9$ – хороший
- $3.0 \leq F \leq 3.9$ – средний
- $4.0 \leq F \leq 5.9$ – ниже среднего
- 6.0 – очень плохой

Примечание: Если сигнал от датчиков измерения пульса не поступает, на дисплее в окне пульса отобразится "P". Если на дисплее отображается "ERR", необходимо повторно нажать клавишу PULSE RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА) и, убедиться, что обе руки расположены на сенсорных датчиках измерения пульса или нагрудный ремень надежно закреплен на теле.

11. DISTANCE BAR (ШКАЛА РАССТОЯНИЯ): Каждая шкала указывает 100 метров или 0,1 мили.

Функциональные клавиши

Данная консоль имеет 6 функциональных клавиш:

1. Клавиша START/STOP (СТАРТ/СТОП):

- a. Функция быстрого запуска: Позволяет запустить тренажер без выбора программы. Только ручной режим. Отсчет времени автоматически начинается с нуля.
- b. В режиме тренировки нажмите данную клавишу, чтобы остановить тренажер.
- c. В режиме остановки нажмите данную клавишу, чтобы начать тренировку.

2. Клавиша UP (ВВЕРХ):

- a. Нажмите данную клавишу, чтобы увеличить сопротивление в режиме тренировки.
- b. В режиме настройки нажмите данную клавишу, чтобы увеличить время, расстояние, калории, возраст, выбрать пол и программу.

3. Клавиша DOWN (ВНИЗ):

- a. Нажмите данную клавишу, чтобы уменьшить сопротивление в режиме тренировки.
- b. В режиме настройки нажмите данную клавишу, чтобы уменьшить значение времени, расстояния, калорий, возраста, выбрать пол и программу.

4. Клавиша ENTER (ВВОД):

- a. В режиме настройки нажмите данную клавишу, чтобы ввести текущие данные.
- b. В режиме остановки удерживайте данную клавишу более двух секунд, чтобы сбросить все значения до нуля или значения по умолчанию.
- c. Во время установки времени нажмите данную клавишу, чтобы подтвердить установленные минуты и секунды.

5. Клавиша FAT (Жироанализатор): Нажмите данную клавишу, чтобы ввести данные: рост, вес, пол и возраст; затем программа измерит процент содержания жира в организме.

6. Клавиша PULSE RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА): Нажмите данную клавишу, чтобы активировать функцию восстановления частоты пульса.

Программы

Manual (Ручной режим)

P1 - ручной режим. Можно начать тренировку с нажатия клавиши START/STOP

(СТАРТ/СТОП). Можно выполнять тренировку с любым уровнем сопротивления (во время тренировки сопротивление можно регулировать с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ)), с определенным временем, количеством калорий или расстоянием.

1. Используйте клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы выбрать Manual (Ручной режим) (P1).
2. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить выбор Manual (Ручной режим).
3. Значок TIME (ВРЕМЯ) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить время тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленное время.
4. Значок DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить расстояние тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленное расстояние.
5. Значок CALORIES (КАЛОРИИ) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить количество калорий для данной тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленное количество калорий.
6. Значок PULSE (ПУЛЬС) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить пульс для данной тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленный пульс.
7. Нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.

Предустановленные программы: Steps (Шаги), Hill (Холмы), Rolling (Скатывание), Valley (Долина), Fat Burn (Жиросжигание), Ramp (Под уклоном), Mountain (Горы), Intervals (Интервальная программа), Random (Произвольная программа), Plateau (Плоскогорье), Fartlek (Фартлек), Precipice Program.

Программы со 2 по 13 - предустановленные программы. Можно выбирать разные уровни нагрузки в разных интервалах, как показано в профилях. Во время тренировки можно выбрать любой уровень сопротивления с помощью клавиш UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), а также любое время, количество калорий или расстояние.

1. Используйте клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы выбрать одну из вышеуказанных программ от P2 до P13.
2. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить выбор программы тренировки.
3. Значок TIME (ВРЕМЯ) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить время тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленное время.
4. Значок DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить расстояние тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленное расстояние.
5. Значок CALORIES (КАЛОРИИ) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить количество калорий для данной тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленное количество калорий.
6. Значок PULSE (ПУЛЬС) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить пульс для данной тренировки. Нажмите

клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленный пульс.

7. Нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.

Пользовательская программа (User Setting Program): Пользователь 1, Пользователь 2, Пользователь 3, Пользователь 4

Программы с 14 по 17 – программы с пользовательской настройкой. Можно свободно создавать значения функций TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ) и уровня сопротивления в 10 столбцах. Значения и профили будут сохранены в памяти системы после завершения настройки. Можно изменять текущую загрузку в каждом столбце с помощью клавиш UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), это не изменит уровень сопротивления, сохраненный в памяти компьютера.

1. Используйте клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы выбрать пользовательскую программу от P14 до P17.

2. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить выбор программы тренировки.

3. Столбец 1 будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы создать личный профиль тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить первый столбец профиля тренировки. Уровень нагрузки по умолчанию - 1.

4. Столбец 2 будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы создать второй профиль тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить первый столбец профиля тренировки.

5. Следуйте приведенному выше описанию, чтобы завершить создание личных профилей тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленные профили тренировки.

6. Значок TIME (ВРЕМЯ) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить время тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленное время.

7. Значок DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить расстояние тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленное расстояние.

8. Значок CALORIES (КАЛОРИИ) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить количество калорий для данной тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленное количество калорий.

9. Значок PULSE (ПУЛЬС) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить пульс для данной тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленный пульс.

10. Нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.

Программа контроля частоты сердечных сокращений: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Целевая H.R.C.

Программы с 18 по 22 - программы контроля частоты сердечных сокращений, а программа 22 - целевая программа контроля частоты сердечных сокращений.

Программа 18 - максимальная ЧСС 55% - Целевая ЧСС = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 55\%$

Программа 19 - максимальная ЧСС 65% - Целевая ЧСС = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 65\%$

Программа 20 - максимальная ЧСС 75% - Целевая ЧСС = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 75\%$

Программа 21 - максимальная ЧСС 85% - Целевая ЧСС = (220 - ВОЗРАСТ) x 85%

Программа 22 - целевая ЧСС - Целевая тренировка по заданной частоте сердечных сокращений.

Можно тренироваться в соответствии с выбранной программой измерения частоты сердечных сокращений, для этого необходимо установить данные: AGE (ВОЗРАСТ), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), TARGET PULSE (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС). В данных программах система будет регулировать уровень сопротивления в соответствии с текущей частотой сердечных сокращений. Например, уровень сопротивления может увеличиваться каждые 20 секунд, если текущая частота сердечных сокращений ниже целевого значения ЧСС. Уровень сопротивления может снижаться каждые 20 секунд, если текущая частота сердечных сокращений выше целевого значения ЧСС.

1. Используйте клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы выбрать одну из программ контроля частоты сердечных сокращений от P18 до P22.
2. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить выбор программы тренировки.
3. В программах от P18 до P21 AGE (ВОЗРАСТ) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить возраст. Возраст по умолчанию - 35 лет.
4. В программе 22 TARGET PULSE (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить целевой пульс в диапазоне от 80 до 180. Целевой пульс по умолчанию равен 120.
5. Значок TIME (ВРЕМЯ) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить время тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленное время.
6. Значок DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить расстояние тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленное расстояние.
7. Значок CALORIES (КАЛОРИИ) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить количество калорий для данной тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленное количество калорий.
8. Нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.

Watt Control (Программа контроля мощности)

Программа 23 не зависит от скорости. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы задать целевые значения для WATT (БАТТ), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ). В режиме тренировки уровень сопротивления не регулируется. Например, уровень сопротивления может увеличиваться при слишком низкой скорости. Также уровень сопротивления может уменьшаться при слишком высокой скорости. В результате расчетное значение БАТТ будет близко к значению целевой мощности, установленной ранее.

1. Используйте клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы выбрать Watt Control (Программа контроля мощности) (P23).
2. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить выбор программы тренировки.
3. Значок TIME (ВРЕМЯ) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN

(ВНИЗ), чтобы установить время тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленное время.

4. Значок DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить расстояние тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленное расстояние.

5. Значок WATT (БАТТ) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить мощность тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленное количество ватт. Значение ватт по умолчанию равно 100.

6. Значок CALORIES (КАЛОРИИ) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить количество калорий для данной тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленное количество калорий.

7. Значок PULSE (ПУЛЬС) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить пульс для данной тренировки. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить установленный пульс.

8. Нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.

Примечание:

1. $\text{БАТТ} = \text{ВРАЩЕНИЕ} * \text{ОБ/мин} * 1,03$

2. В программе Watt Control (Программа контроля мощности) значение ватт будет оставаться постоянным. Это означает, что если крутить педали быстро, уровень сопротивления уменьшится, а если крутить педали медленно, уровень сопротивления увеличится. Всегда старайтесь поддерживать одно и то же значение ватт.

Программа Body Fat (Жироанализатор)

Программа 24 - специальная программа, разработанная для расчета процентного содержания жира в организме и предлагающая пользователям определенный профиль нагрузки.

Существует 3 типа телосложения, разделенных в соответствии с рассчитанным процентным содержанием жира в организме:

Тип 1: ПРОЦЕНТ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ > 27

Тип 2: $27 \geq \text{ПРОЦЕНТ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ} \geq 20$

Тип 3: ПРОЦЕНТ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ < 20

Результаты теста отобразятся на дисплее после окончания измерения.

1. Используйте клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы выбрать Body Fat (Жироанализатор) (P24).

2. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить выбор программы тренировки.

3. Значок HEIGHT (РОСТ) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить рост. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить рост. Рост по умолчанию - 170 см или 5 футов 7 дюймов.

4. Значок WEIGHT (ВЕС) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить вес. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить вес. Вес по умолчанию равен 70 кг или 155 фунтов.

5. Значок GENDER (ВЕС) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN

(ВНИЗ), чтобы установить пол. Цифра 1 означает мужчину, а цифра 0 - женщину. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить пол. Пол по умолчанию - 1 (МУЖЧИНА).

6. Значок AGE (ВОЗРАСТ) будет гореть на дисплее, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ)/DOWN (ВНИЗ), чтобы установить возраст. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы подтвердить возраст. Возраст по умолчанию - 35 лет.

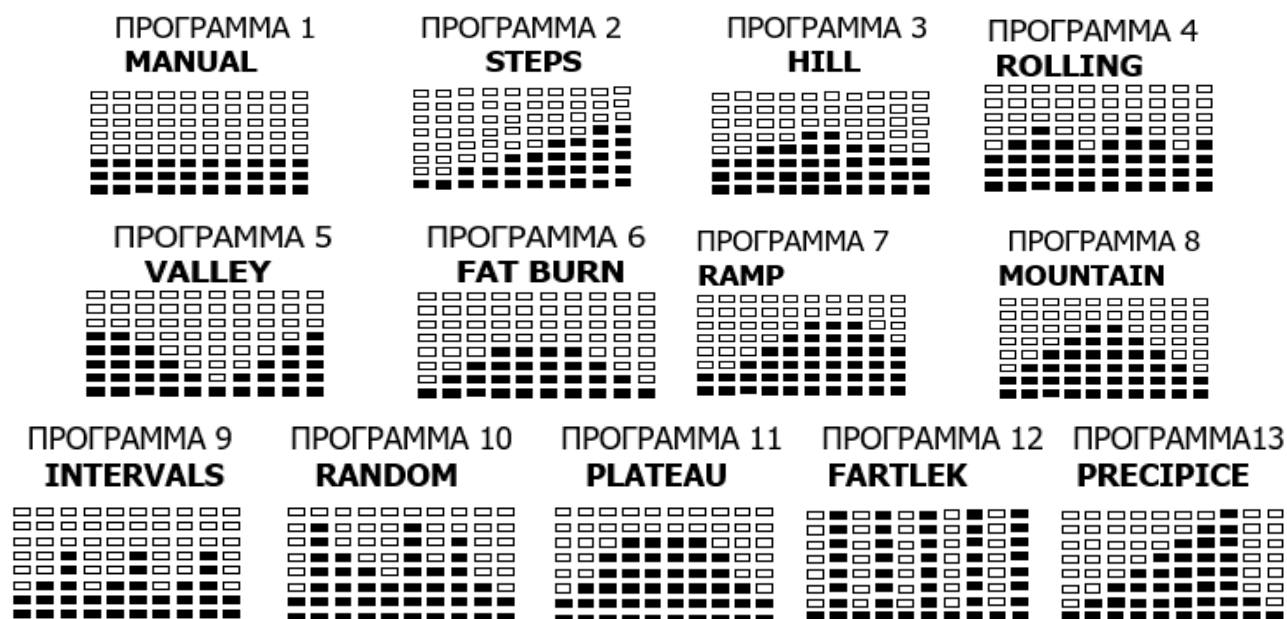
7. Нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тест. Если на дисплее отображается «Е», пожалуйста, убедитесь, что обе руки расположены на сенсорных датчиках пульса, или есть нагрудный ремень, который плотно прилегает к телу. Затем снова нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать измерение жироанализатора.

8. После завершения теста на дисплее отобразится результат теста.

9. Нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.

Профили тренировок:

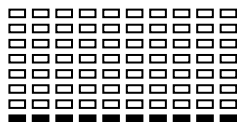
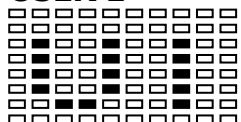
Предустановленные программы: Steps (Шаги), Hill (Холмы), Rolling (Скатывание), Valley (Долина), Fat Burn (Жиросжигание), Ramp (Под уклоном), Mountain (Горы), Intervals (Интервальная программа), Random (Произвольная программа), Plateau (Плоскогорье), Fartlek (Фартлек), Precipice Program.



User Setting Program (Пользовательская программа)

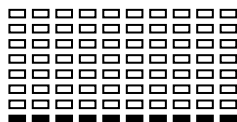
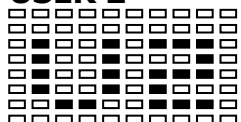
ПРОГРАММА 14

USER 1



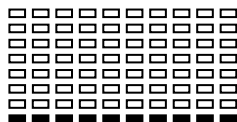
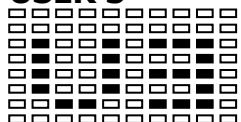
ПРОГРАММА 15

USER 2



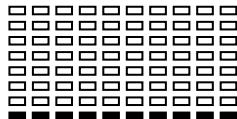
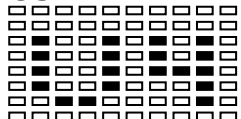
ПРОГРАММА 16

USER 3



ПРОГРАММА 17

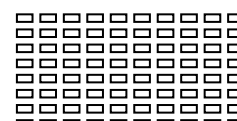
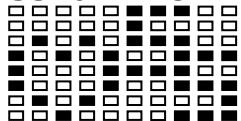
USER 4



Программа контроля частоты сердечных сокращений

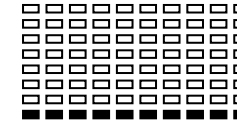
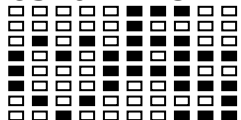
ПРОГРАММА 18

55% H.R.C.



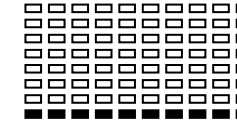
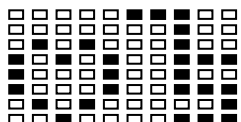
ПРОГРАММА 19

65% H.R.C.



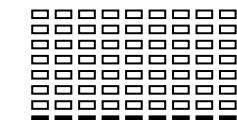
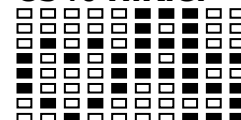
ПРОГРАММА 20

75% H.R.C.



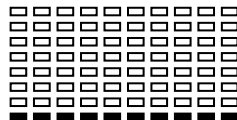
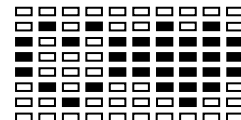
ПРОГРАММА 21

85% H.R.C.



ПРОГРАММА 22

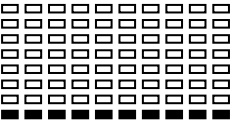
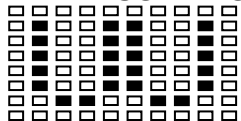
TARGET H.R.C.



Watt Control (Программа контроля мощности)

ПРОГРАММА 23

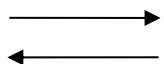
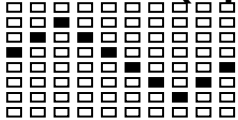
WATT CONTROL



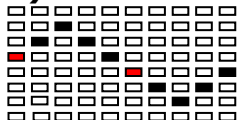
Программа Body Fat (Жиросанализатор)

ПРОГРАММА 24

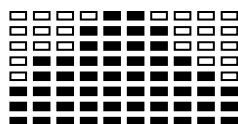
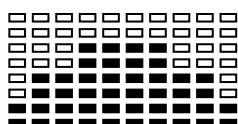
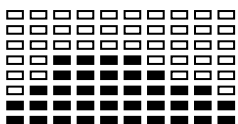
BODY FAT (В режиме остановки)



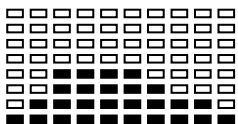
BODY FAT (В режиме старта)



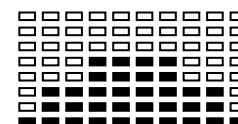
После измерения процентного содержания жира результат теста автоматически отобразит один из следующих шести профилей:



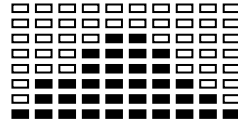
Время тренировки: 40 мин



Время тренировки: 40 мин



Время тренировки: 20 мин



Время тренировки: 40 мин

Время тренировки: 40 мин

Время тренировки: 20 мин

Сообщения об ошибках:

E1 (ОШИБКА 1):

Во время тренировки, консоль не получает сигнал от двигателя более 4 секунд, на дисплее отображается E1.

Во время включения питания отсчет всех функций начинается с 0, если сигнал двигателя не обнаруживается более 4 секунд, тогда двигатель немедленно отключается, и на дисплее отобразится значение E1. Затем на дисплее ничего не отображается, если сигналы больше не поступают.

E2 (ОШИБКА 2):

Консоль считывает данные из памяти, если идентификационный код неверен или микросхема памяти повреждена, то при включении питания монитор сразу же покажет E2.

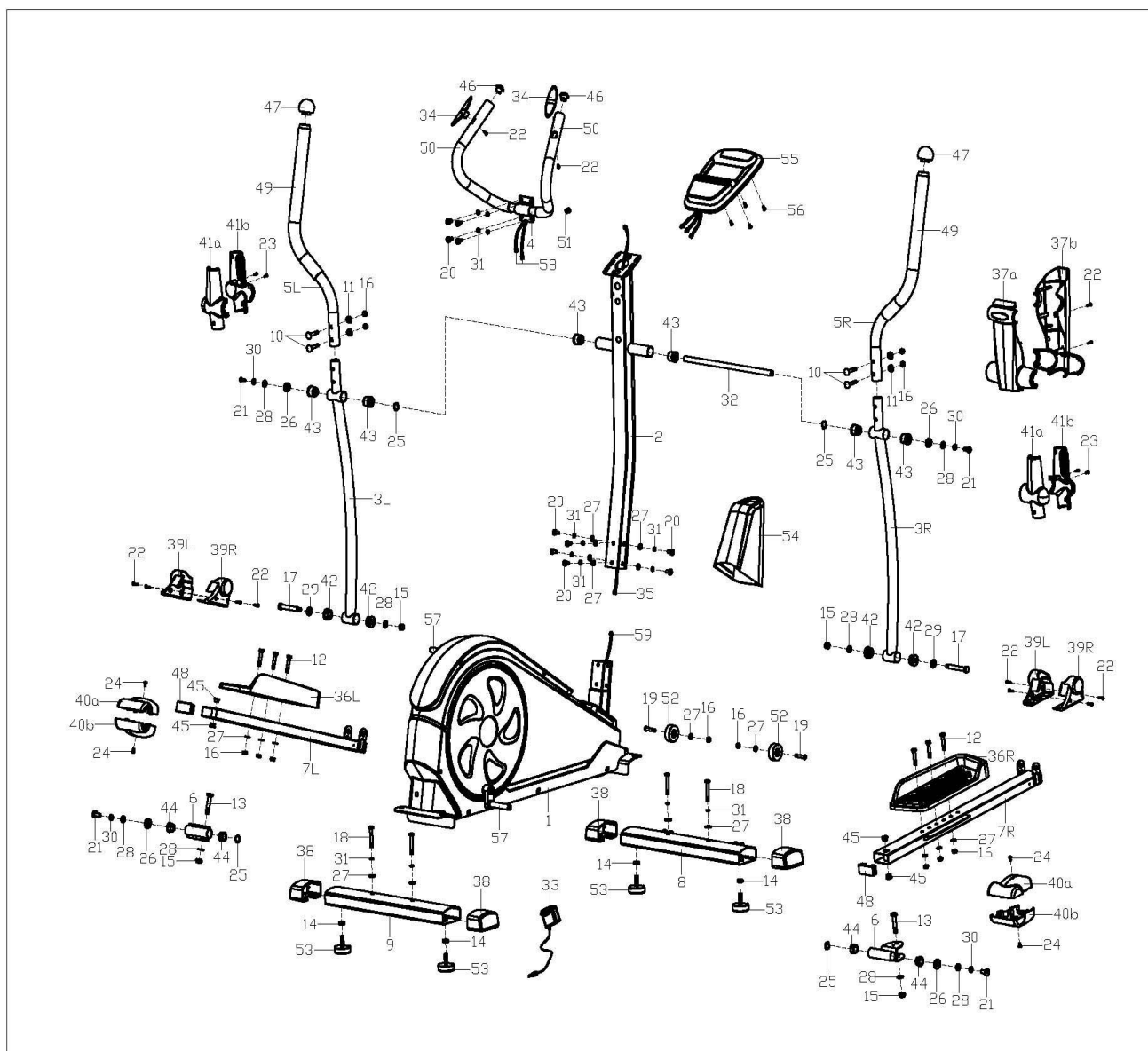
E3 (ОШИБКА 3):

Через 4 секунды в режиме запуска консоль обнаруживает, что неисправный двигатель не отключился, после чего на дисплее отобразится E3.

Технические характеристики адаптера

1. Постоянный ток 6~ 9 В/0,5 ~1 А

Схема тренажера в разобранном виде



Список комплектующих частей

№	Описание	Кол-	№	Описание	Кол-
1	Основная рама	1	31	Пружинная шайба D8	14
2	Вертикальная стойка	1	32	Вал	1
3L/R	Нижняя часть поручня	1/1	33	Адаптор	1
4	Руль	1	34	Датчики пульса	2
5L/R	Верхняя часть поручня	1/1	35	Кабель	1
6	Направляющая педали	2	36L/R	Педаль	1п
7L/R	Опора педали	1/1	37a/b	Кожух поручня	1п
8	Передний стабилизатор	1	38	Заглушка	4
9	Задний стабилизатор	1	39L/R	Передний кожух педали	2п
10	Болт M8×L45×□8	4	40a/b	Кожух опоры педали	2п
11	Шайба D8×Φ20×2×R16	4	41a/b	Кожух поручня	2п
12	Шестигранный болт M8×50	6	42	Втулка	4
13	Шестигранный болт M10×55	2	43	Вал	6
14	Шестигранная гайка M10×H7×S17	4	44	Соединительная часть	4
15	Шестигранная гайка M10	4	45	Втулка педали	4
16	Шестигранная гайка M8	12	46	Кожух поручня	2
17	Шестигранный болт	2	47	Кожух	2
18	Шестигранный болт	4	48	Заглушка педали	2
19	Шестигранный болт M8×38×L12	2	49	Неопрен Φ31×Φ37×480	2
20	Шестигранный болт M8×16	10	50	Неопрен Φ24×Φ30×460	2
21	Шестигранный болт M10×20	4	51	Стяжка	1
22	Саморез ST4.2×18	12	52	Ролик	2
23	Саморез ST3.5×13	4	53	Регулятор	4
24	Саморез M5×10	4	54	Кожух	1
25	Шайба Φ17×Φ23×0.3	4	55	Консоль	1
26	D-образная шайба	4	56	Винт	4
27	Плоская шайба D8×Φ16×1.5	18	57	Кронштейн	2
28	Плоская шайба D10×Φ20×2	8	58	Кабель датчиков пульса	2
29	Плоская шайба D12×Φ24×1.5	2	59	Кабель датчиков	1
30	Пружинная шайба D10	4			

Технические характеристики

Привод	задний
Тип рамы	высокопрочная с двухслойной покраской
Система нагружения	электромагнитная система нагружения magicFLOW™ PLUS
Количество уровней нагрузки	32
Вес маховика, кг	18 BioFusion
Тип pedalного узла	дисковый шатун с увеличенным радиусом
Педали	с антискользящим покрытием, увеличенного размера
Расстояние между педалями, мм	190
Длина шага, мм	450
Рукоятки	удобные изогнутые подвижные поручни с мягкой оплеткой, неподвижные поручни с датчиками пульса
Измерение пульса	есть
Тип консоли	LCD
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс, нагрузка, обороты в минуту, BATT
Общее количество программ	23
Спецификация программ	ручной режим, 12 предустановленных программ, 4 пользовательские программы, 4 пульсозависимые программы, BATT-программа, жиросанализатор
Дополнительные функции	сенсорные датчики на неподвижных поручнях
Язык интерфейса	русский
Подставка под планшет/смартфон	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровностей пола	да
Тип пластика	ударопрочный полистирол HIPS
Длина в рабочем состоянии, см	132,5
Ширина в рабочем состоянии, см	70
Высота в рабочем состоянии, см	165
Максимальный вес пользователя, кг	140
Вес нетто, кг	48
Вес брутто, кг	55
Подключение к сети	220 В
Энергосбережение	да
Гарантийный срок	24 мес.
Страна происхождения	КНР
Производитель	Fitathlon Group (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**

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



Внимание

Тренажер предназначен для домашнего использования.

