



OXYGEN
F I T N E S S

FIRAL

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



ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО

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



ЕЖЕКВАРТАЛЬНО – ОЧЕНЬ ВАЖНО

- Снимите пластиковые кожухи и смажьте шарнирные соединения рычагов педалей и поручней (рекомендуется использовать тефлоновую смазку);
- Снимите круглый защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или

- отрегулируйте его натяжение;
- Смажьте ось центральной стойки, узлы движения рулей, опор педалей;
- Смажьте ось шатунного узла;
- Проверьте ось шкива на предмет люфта;
- Проверьте крепление маховика.

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

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)

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

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к Вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.



Внимание!

Пользуйтесь только оригинальным адаптером (блок питания) для подключения тренажёра к электросети (там, где он есть конструктивно). Подключение адаптера с другими параметрами приведёт к выходу из строя электронных блоков управления вашего тренажёра.

Полезные советы

- Можно добавить в свой план занятий аэробные упражнения — ходьбу, бег трусцой, плавание, танцы или езду на велосипеде. Постоянно контролируйте пульс. Если у вас нет электронного кардиодатчика, уточните у врача, как измерять пульс вручную на запястье или шее. Определите целевую ЧСС;
- Пейте достаточно воды во время тренировки, так как организм активно теряет влагу и важно восстанавливать водный баланс, чтобы избежать обезвоживания. Не пейте слишком много холодной воды и напитков, их температура должна быть комнатной;
- Тренажёр не является медицинским прибором.
- **ПОЧЕМУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕР ЗВУЧИТ ГРОМЧЕ, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?**
В условиях демонстрационного зала возникает впечатление, что все тренажёры звучат тише, так как фоновый уровень шума там выше, чем у вас дома. Кроме того, цементный пол с 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.

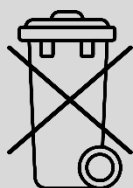
Перед покупкой и эксплуатацией рекомендуем ознакомиться с содержанием гарантийного талона, размещенного по указанной выше ссылке.

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.

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

Указания по утилизации



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

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



Внимание

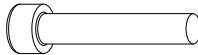
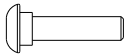
Тренажер предназначен для домашнего использования.

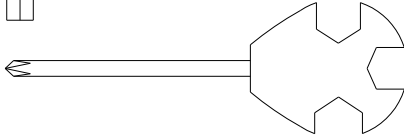
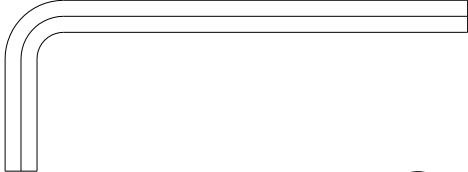
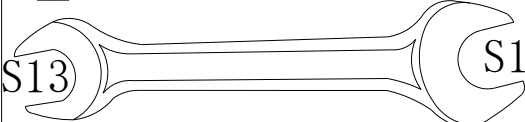
Инструкция по технике безопасности

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.

Оборудование для сборки

	#3	M5*10	6PCS
	#12	M8*20*S5	6PCS
	#13	d8	8PCS
	#14	d8*Φ 20*2*R30	4PCS
	#27	M8*45*S6	4PCS
	#28	d8*Φ 20*2*R19	4PCS
	#29	M8*H16*S13	6PCS
	#30	d8*Φ 20*2	4PCS
	#35	M8*73*20*H5	2PCS
	#42		2PCS
	#116	M8*25*S13	4PCS

	#A	S5	1PC
	#B	S13-14-15	1PC
	#C	S6	1PC
	#D	S13-15	1PC

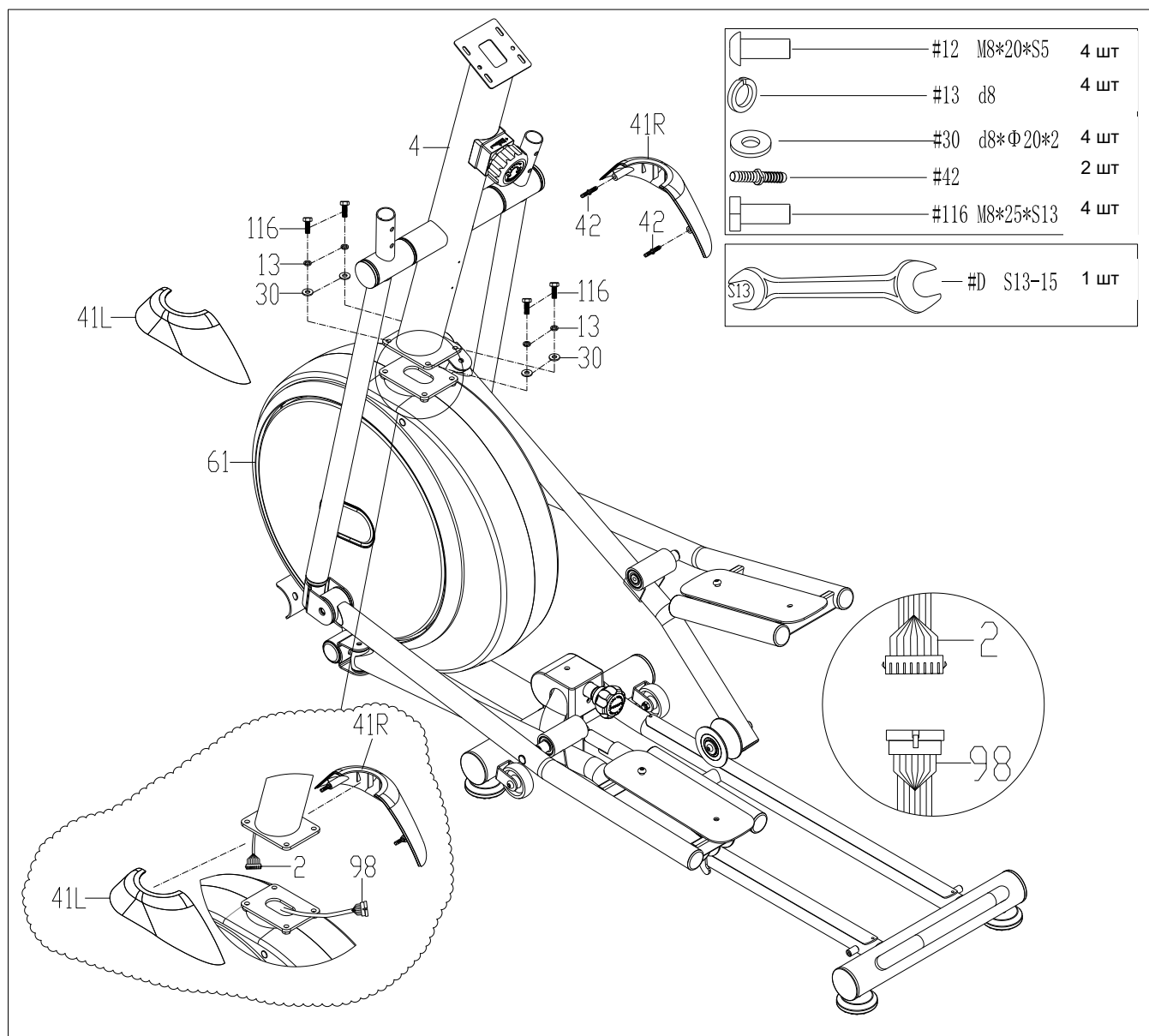
Инструкция по сборке оборудования



Внимание

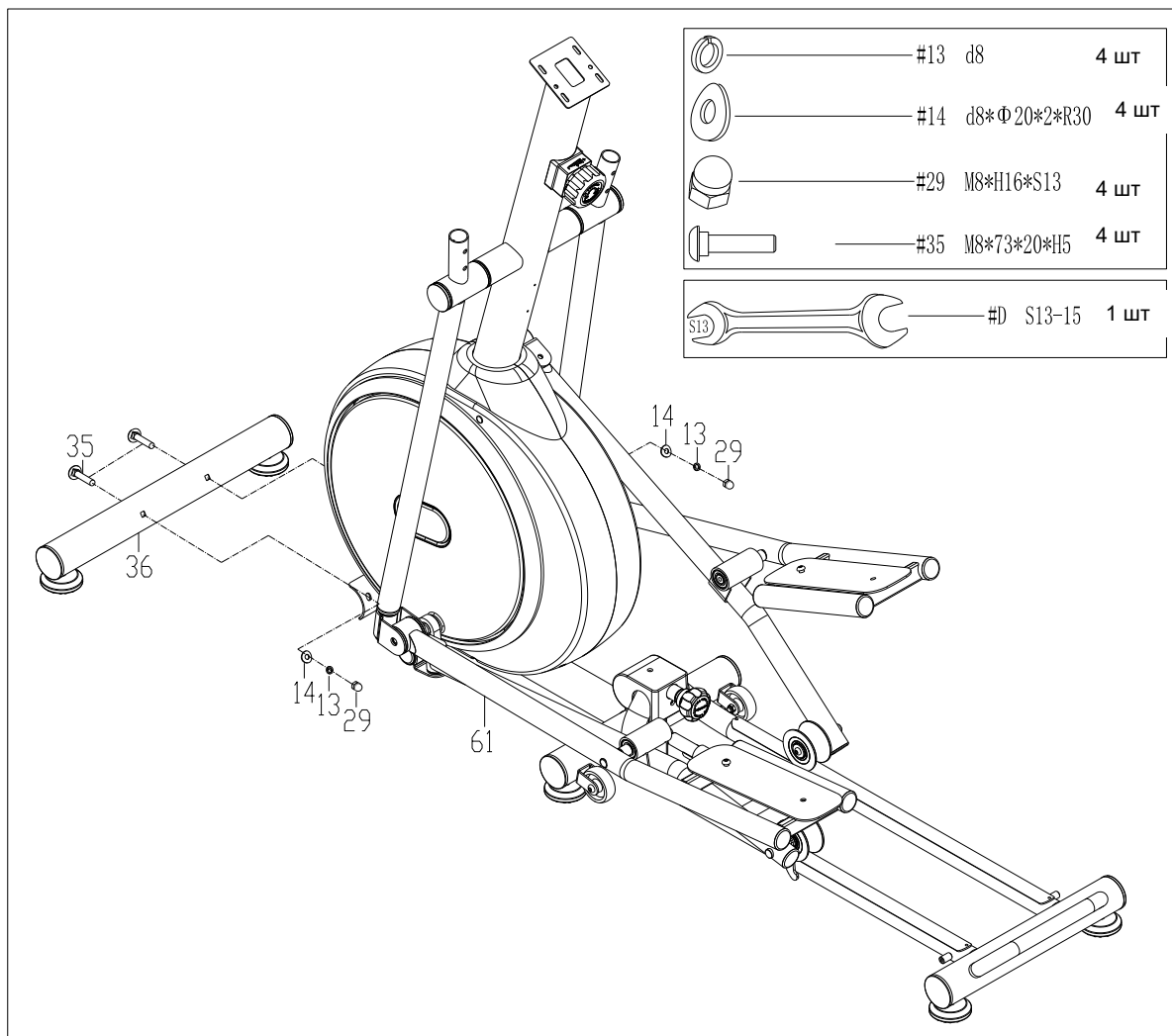
Производитель оставляет за собой право вносить изменения в продукт без предварительного уведомления.

Шаг 1



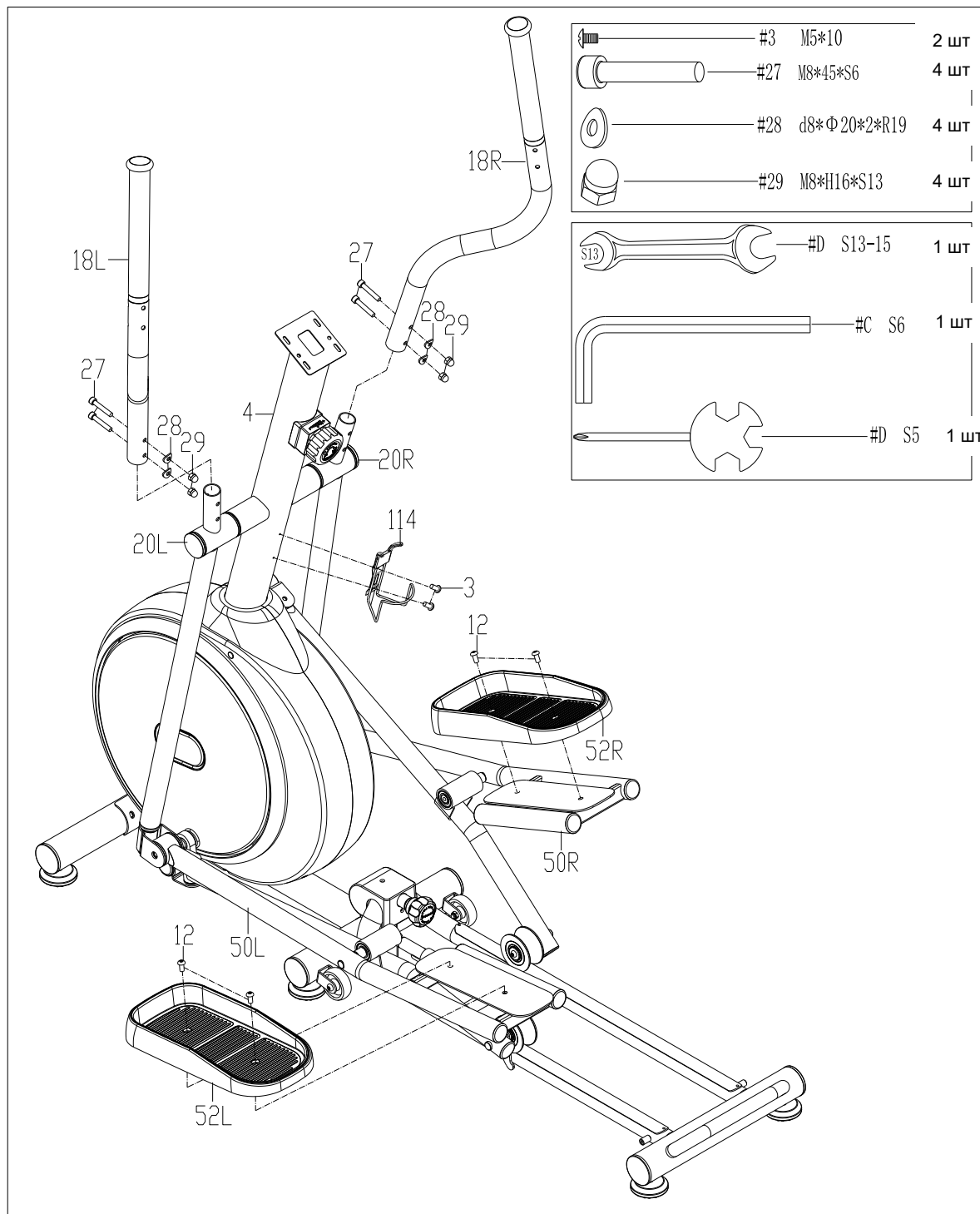
1. Сначала подсоедините кабель 1 (2) к кабелю 2 (98).
2. Установите стойку руля (4) на основную раму (61) и закрепите детали с помощью шестигранного болта (116), пружинной шайбы (13), шайбы (30) и гаечного ключа (D).
3. Установите кожух стойки руля (41L/R) с помощью пластиковой соединительной планки (42). Закрепите кожух стойки (41L/R) на стойке руля (4).

Шаг 2



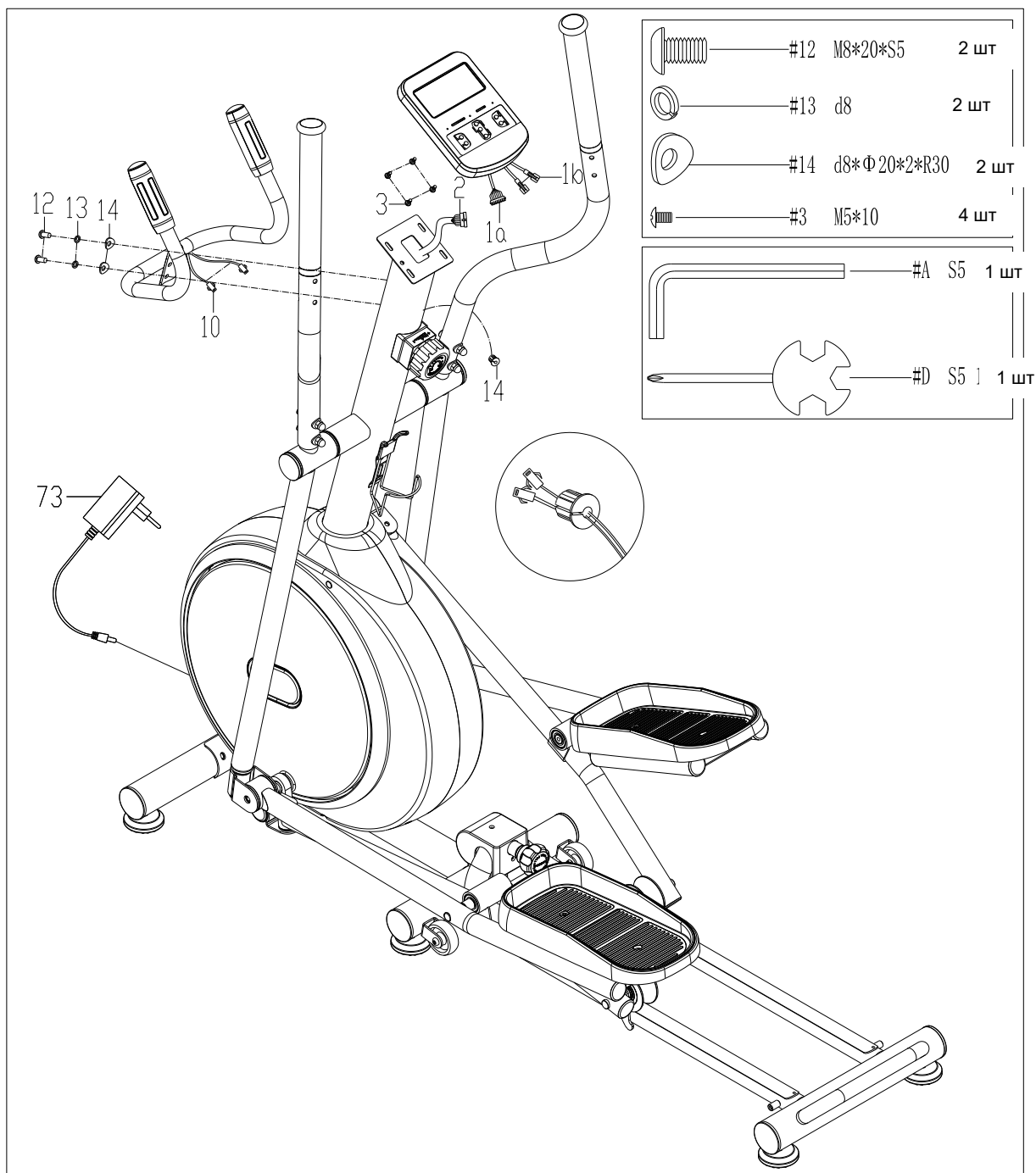
1. Сначала снимите болт (35), пружинную шайбу (13), дугообразную шайбу (14) и накидную гайку (29) с основной рамы (61), а затем планку.
2. Закрепите передний стабилизатор (36) на основной раме (61) с помощью болта (35), пружинной шайбы (13), дугообразной шайбы (14) накидной гайки (29) и торцевого ключа (D).

Шаг 3



1. Установите и закрепите верхние ручки (18L/R) на нижних ручках (20L/R) с помощью шестигранного болта (27), шайбы (28), накидной гайки (29) ключа (D) и шестигранного ключа (C).
2. Сначала выкрутите шестигранный болт (12) из опоры педали (50L/R) с помощью шестигранного ключа (A), а затем закрепите педаль (52L/R) на опоре педали (50L/R) с помощью шестигранного болта (12), который был снят ранее.
3. Выверните винт (3) из стойки руля (4) с помощью торцевого ключа (B). Закрепите держатель бутылки (114) на стойке руля (4) с помощью винта (3) и торцевого ключа (B).

Шаг 4



1. Снимите шестигранный болт (12), пружинную шайбу (13) и дугообразную шайбу (14) со стойки руля (4). Закрепите руль (5) на стойке (4) с помощью шестигранного болта (12), пружинной шайбы (13) и дугообразной шайбы (14).

2. Вытяните кабель (11) из стойки руля (4) и соедините с кабелем (1b), а затем установите держатель кабеля (15). В то же время подсоедините кабель 1 (2) к кабелю (1a).

3. Закрепите консоль (1) на стойке руля (4) с помощью винта (3) и торцевого ключа (B).

4. При использовании тренажера вставьте адаптер (73) в отверстие для подключения питания на основной раме (61).

Сборка завершена!

Транспортировка и складывание тренажера

Чтобы переместить тренажер, возьмитесь за руль (5) и опускайте до тех пор, пока транспортировочные колеса (32) на переднем нижнем стабилизаторе не коснутся пола. Теперь переместите тренажер в нужное место.

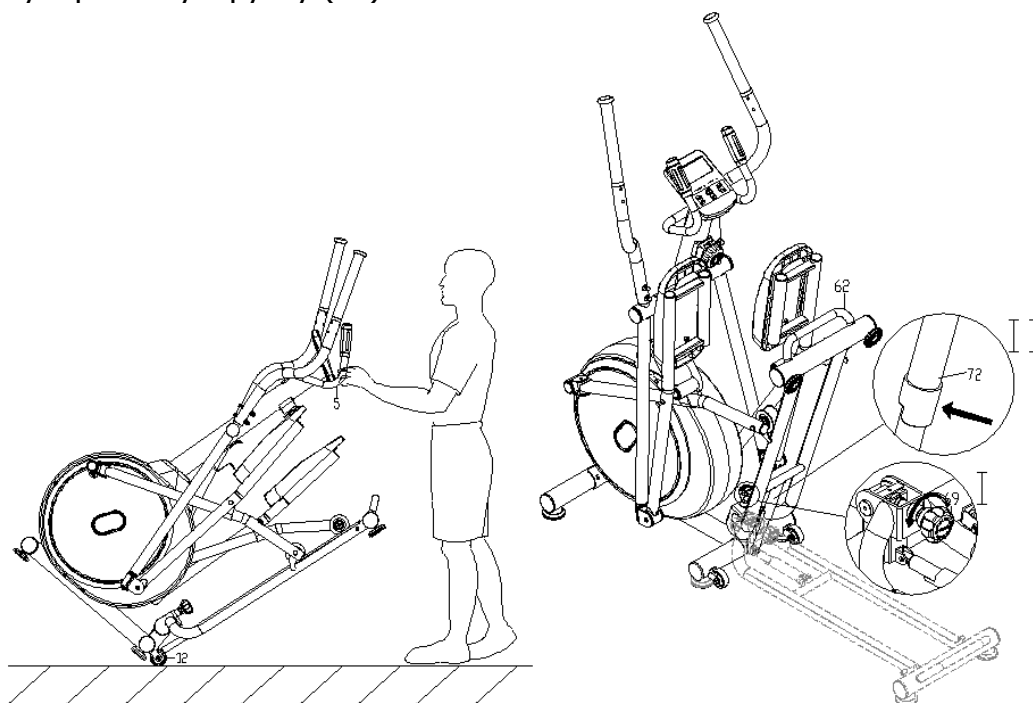
1. Когда тренажер не используется, направляющую можно сдвинуть вверх, чтобы не занимать много места.

Для этого необходимо следующим образом:

1. Ослабьте ручку (69) против часовой стрелки, а затем потяните (62) вверх до тех пор, пока пружина не будет полностью выдвинута и автоматически зафиксирована, а направляющая не зафиксируется автоматически. Складывание завершено.

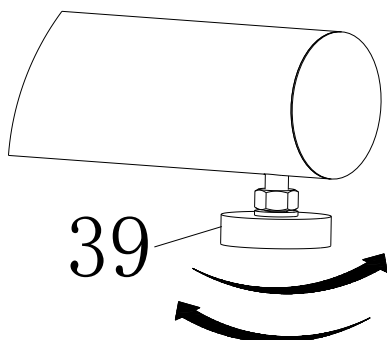
Чтобы вновь использовать тренажер:

1. Нажмите на направляющую (62) и удерживайте, разжимая пружину (72). Отпустите направляющую (62) и опускайте до тех пор, пока деталь не коснется пола, затем поверните ручку (69) по часовой стрелке и затяните регулировочную ручку (69).

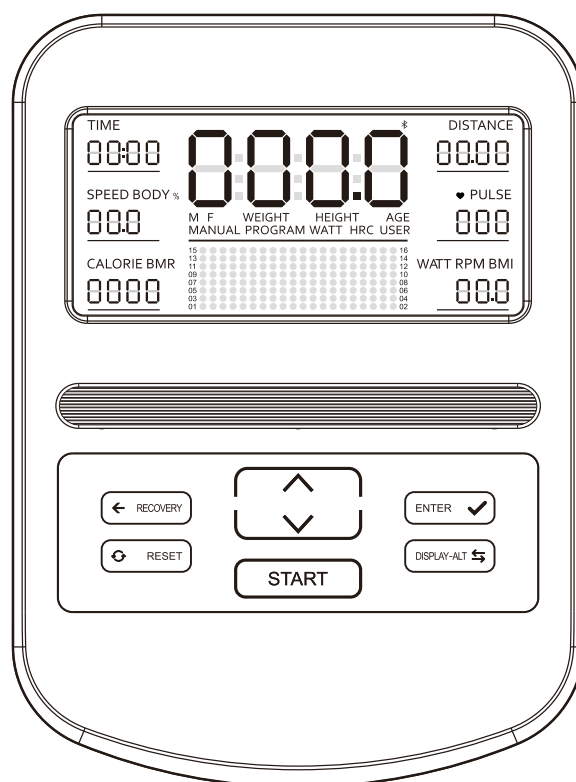


Регулировка баланса

Если эллиптический тренажер слегка шатается во время использования или стоит на неровной поверхности, отрегулируйте компенсаторы пола (39) под стабилизаторами.



Работа с консолью



Функции	Описание	Диапазон
TIME (ВРЕМЯ)	Отображает текущее время выполнения тренировки	0 мин: 00 сек ~ 99 мин: 00 сек
SPEED (СКОРОСТЬ)	Отображает текущую скорость тренировки	0.0 ~ 99.9 км/ч (миль/ч)
DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)	Отображает текущее расстояние тренировки	0.00 ~ 999 км (миль)
CALORIES (КАЛОРИИ)	Отображает текущее количество калорий, сожженных во время тренировки	0.0 ~ 9999 кал
PULSE (ПУЛЬС)	Отображает частоту сердечных сокращений во время тренировки	40 ~ 240 уд/мин
RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ)	Отображает скорость вращения педалей	0 ~ 999 оборотов в минуту
WATT (БАТТ)	Отображает мощность работы тренажера	0 ~ 899 ватт

В режиме тренировки отображается основной дисплей.

Режим сканирования: каждые 6 секунд функции будут отображаться в следующем порядке:

TIME (ВРЕМЯ) → DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) → SPEED (СКОРОСТЬ) → PULSE (ПУЛЬС) → CALORIE (КАЛОРИИ) → WATT (БАТТ)

Нажмите клавишу , чтобы выбрать определенную функцию для постоянного

отображения на главном дисплее.

В режиме тренировки маленькие окошки с левой и правой сторон отображаются следующим образом:

Нажмите клавишу  , чтобы переключить функции с RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ) → на WATT (ВАТТ).

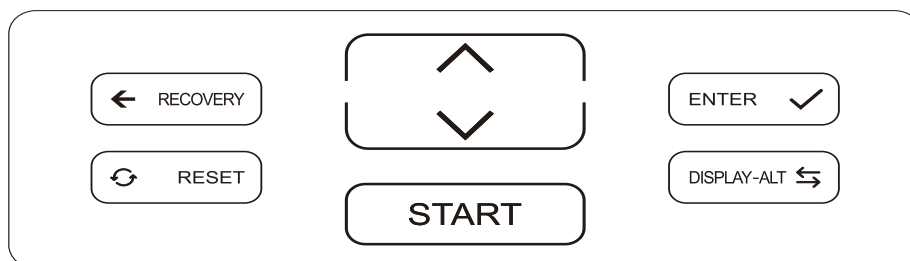
16-уровневый регулировки сопротивления.

РЕЖИМЫ КОНСОЛИ

Режим	Описание
MANUAL (Ручной режим)	(Программа 1) Режим тренировки с 1 ручной настройкой эквивалентной программы сопротивления
PROGRAM (Программный)	(Программы 2 ~ 11) Режим тренировки с 10 автоматическими настройками эквивалентных программ сопротивления
BODY FAT (Жироанализатор)	(Программа 12) Определяет процентное содержание жира в организме, индекс массы тела и скорость метаболизма
WATT (Ватт)	(Программа 13) Режим тренировки с эквивалентным сопротивлением, контролируемый настроенным значением ватт
H.R.C (Пульсозависимый режим)	(Программы 14 ~ 17) Режим тренировки с эквивалентным сопротивлением контролируется частотой сердечных сокращений, из которых 65%, 75% и 85% являются установленными значениями частоты сердечных сокращений
USER PROGRAM (Пользовательский режим)	(Программы 18 ~ 21) Режим тренировки с эквивалентным сопротивлением, определяемым пользователем
RECOVERY (Восстановление)	Программа для восстановления сердечного ритма после тренировки
BLUETOOTH & APP (Приложение)	Приложение для управления по Bluetooth
WIRELESS PULSE (Беспроводное измерение пульса)	Беспроводной нагрудный ремень с частотой 5,3 кГц

Примечание: Опционально значит, что пользователи могут выбрать, включать ли данную функцию в продукт.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ



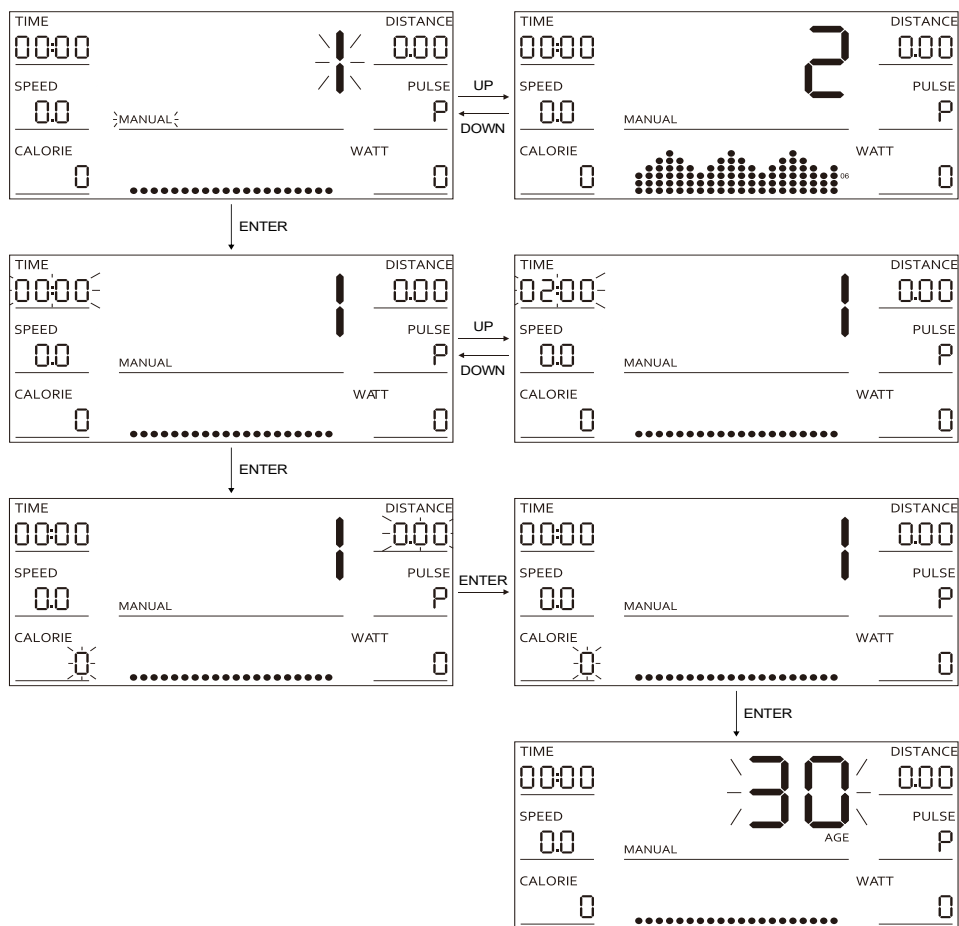
ITEM	DESCRIPTION
Λ	Нажмите клавишу вверх, чтобы отрегулировать параметр,

	увеличьте значение функции во время тренировки
V	Нажмите клавишу вниз, чтобы отрегулировать параметр, уменьшите значение функции во время тренировки
RESET (СБРОС)	Нажмите клавишу, чтобы вернуться к ПРОГРАММЕ 1 в любом режиме (за исключением пользовательских программ U1-U4, БАТТ, пульсозависимой программы); остальные значения будут сброшены
ST./SP. (СТАРТ/СТОП)	Нажмите клавишу, чтобы начать или завершить тренировку
RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)	Нажмите клавишу, чтобы восстановить сердечный ритм после тренировки
ENTER (ВВОД)	Во время тренировки нажмите клавишу, чтобы переключить отображение оборотов в минуту на БАТТ Нажмите клавишу, чтобы переключить шаги настройки параметров
DISPLAY-ALT (ДИСПЛЕЙ)	Нажмите клавишу, чтобы выбрать и закрепить определенную функцию для отображения на главном экране

Параметры измерения

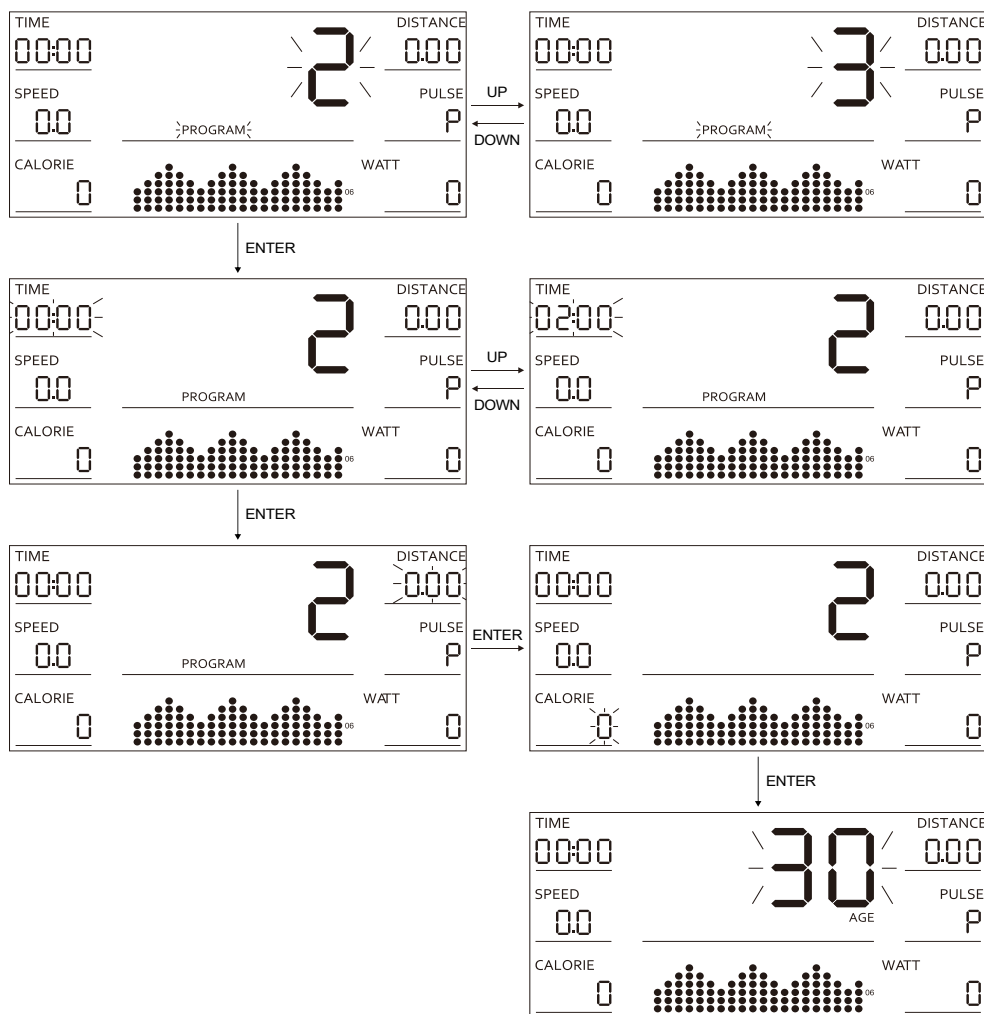
Рост	Вес	Пульс	Калории	Расстояние	Обороты/мин	Ватт
см (фут' дюйм)	кг (фунты)	Уд/мин	кал	м	Обороты/мин	ватт

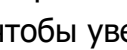
Ручной режим (ПРОГРАММА 1)



1. Нажмите клавишу , чтобы начать тренировку, или нажмите клавишу , чтобы перейти к установленному режиму тренировки.
2. В заданном режиме нажмите клавишу , чтобы последовательно выбрать заданные параметры, тогда выбранные элементы (время, расстояние, калории, возраст) будут мигать.
3. Нажмите клавишу  или  для увеличения или уменьшения функции, затем нажмите клавишу , чтобы выбрать следующий параметр.
4. После завершения всех настроек нажмите клавишу , чтобы начать тренировку в заданном режиме.
5. В режиме тренировки значение сопротивления будет отрегулировано автоматически в соответствии с выбранной программой, или можно использовать клавишу  или , чтобы увеличить или уменьшить значение.
6. Если в данном режиме был задан обратный отсчет какого-либо параметра - времени, расстояния или калорий, то во время тренировки данный элемент будет отображаться в обратном отсчете. Когда обратный отсчет достигнет 0, тренировка автоматически остановится со звуковым сигналом.
7. Во время тренировки нажмите клавишу , чтобы остановить беговую дорожку.

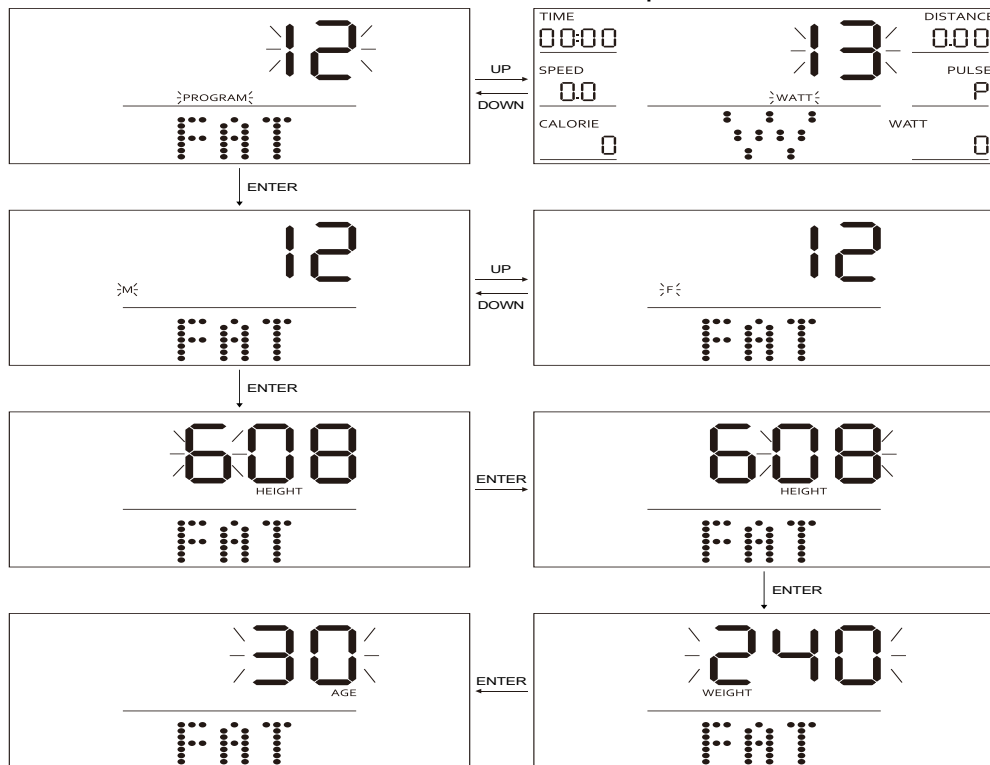
Программа (ПРОГРАММЫ 2-11)



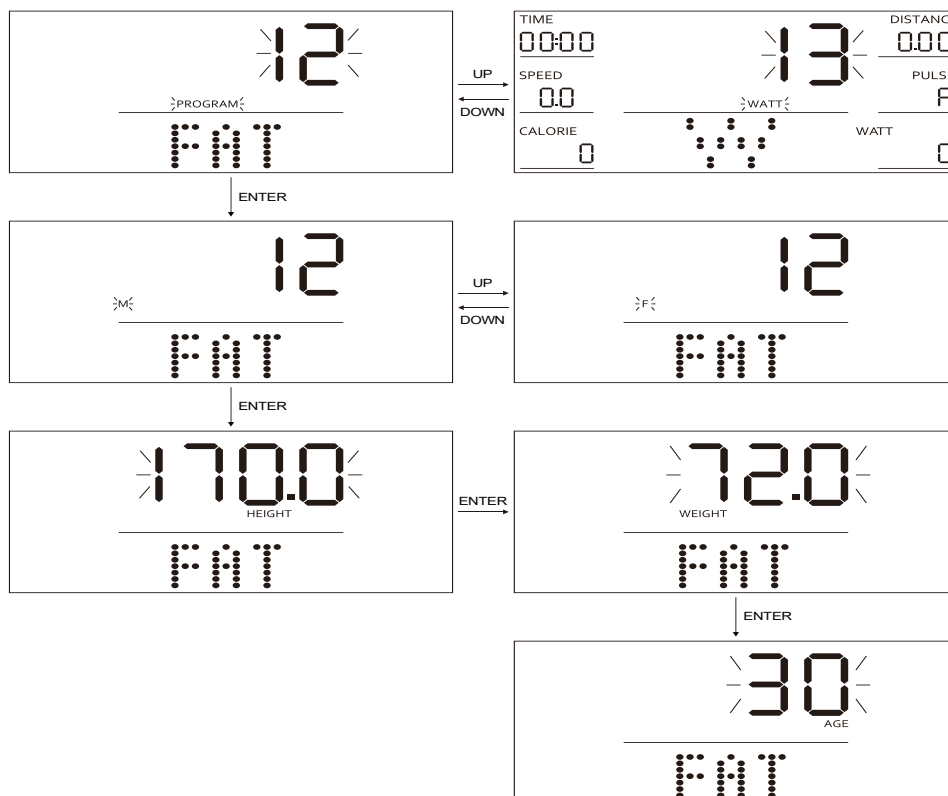
1. Нажмите клавишу  или , чтобы выбрать режим программы.
2. Нажмите клавишу , чтобы начать тренировку, или нажмите клавишу , чтобы перейти к установленному режиму тренировки.
3. В заданном режиме нажмите клавишу , чтобы последовательно выбрать заданные параметры, тогда выбранные элементы (время, расстояние, калории, возраст) будут мигать.
4. Нажмите клавишу  или  для увеличения или уменьшения функции, затем нажмите клавишу , чтобы выбрать следующий параметр.
5. После завершения всех настроек нажмите клавишу , чтобы начать тренировку в заданном режиме.
6. В режиме тренировки значение сопротивления будет отрегулировано автоматически в соответствии с выбранной программой, или можно использовать клавишу  или , чтобы увеличить или уменьшить значение.
7. Если в данном режиме был задан обратный отсчет какого-либо параметра - времени, расстояния или калорий, то во время тренировки данный элемент будет отображаться в обратном отсчете. Когда обратный отсчет достигнет 0, тренировка автоматически остановится со звуковым сигналом.
8. Во время тренировки нажмите клавишу , чтобы остановить беговую дорожку.

Жироанализатор (ПРОГРАММА 12)

- Английская система измерения



- Метрическая система измерения



- Нажмите клавишу , чтобы войти в режим настройки.
- В данном режиме последовательность настроек: пол → рост → вес → возраст.

Нажмите клавишу  или , чтобы отрегулировать параметры.

3. После нажатия клавиши , тренажер запустится в течение 8 секунд, на главном дисплее будет отображаться BMI - индекс массы тела, FAT% - процентное содержание жира в организме и BMR - базальная скорость метаболизма.
4. Перед тестированием нажмите на датчик частоты сердечных сокращений, чтобы на главном дисплее постоянно отображалась частота сердечных сокращений.
5. Тест следует проводить, когда тело расслаблено, а частота сердечных сокращений в норме.
6. В.М.И. (Индекс Массы Тела):

Пол/Возраст	Худой	Нормальный	С лишним весом	С избыточным весом	Ожирение
Мужской/ ≤ 30	< 14	14~20	20.1~25	25.1~35	> 35
Мужской / > 30	< 17	17~23	23.1~28	28.1~38	> 38
Женский / ≤ 30	< 17	17~24	24.1~30	30.1~40	> 40
Женский / > 30	< 20	20~27	27.1~33	33.1~43	> 43

Процентное содержание жира в организме:

Пол	Низкое	Среднее	Выше среднего	Высокое
Мужской	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Женский	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

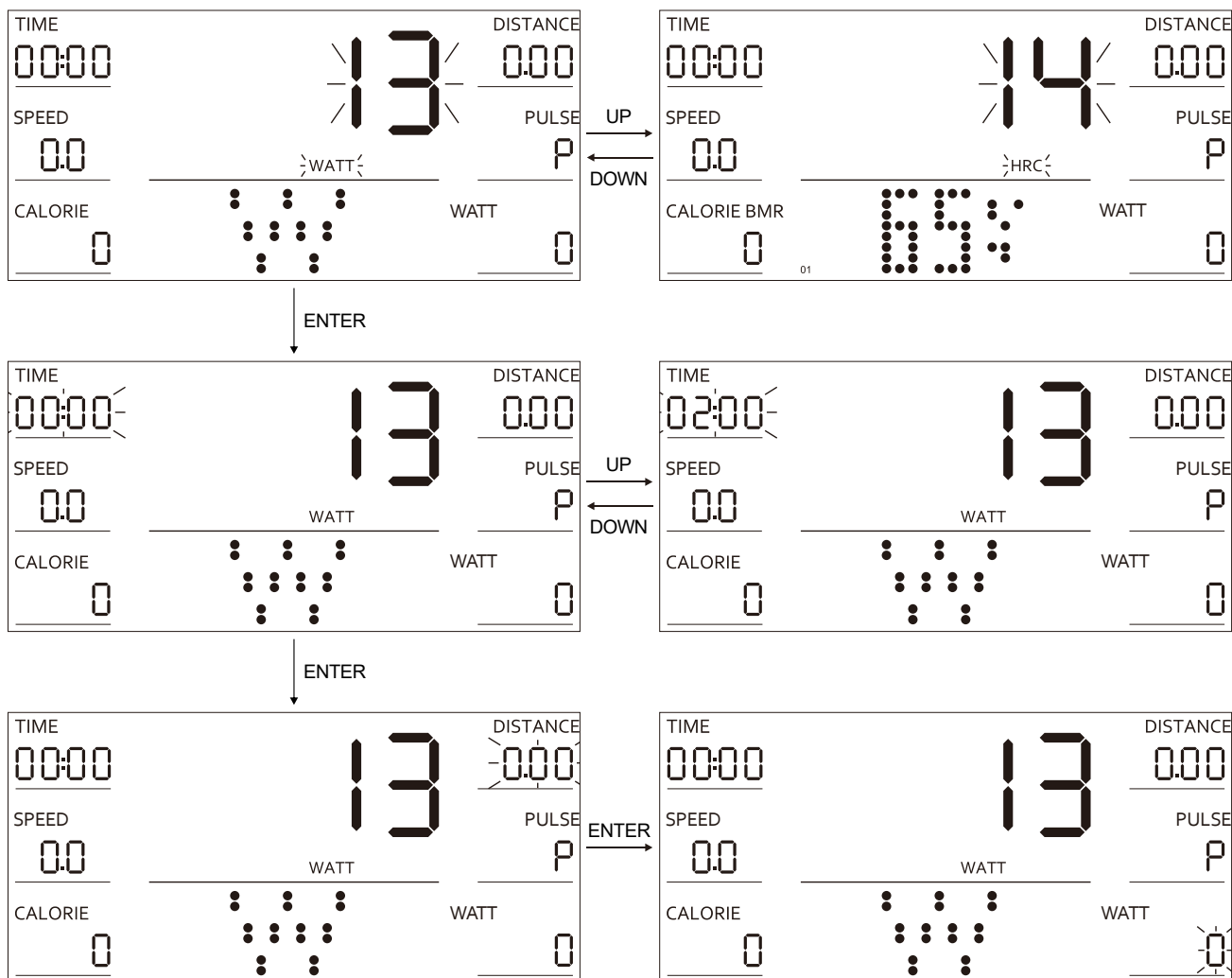
BMR (базовая скорость метаболизма, которая представляет собой среднее количество калорий, потребляемых для поддержания тела на ежедневной основе)

Контрольное значение: 1300 ± 100 (22-40 лет)

Тип телосложения:

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Недостаточный вес	Худой	Излишне худой	Ниже нормы	Нормальный	Выше нормы	Небольшой избыточный вес	Избыточный вес	Ожирение

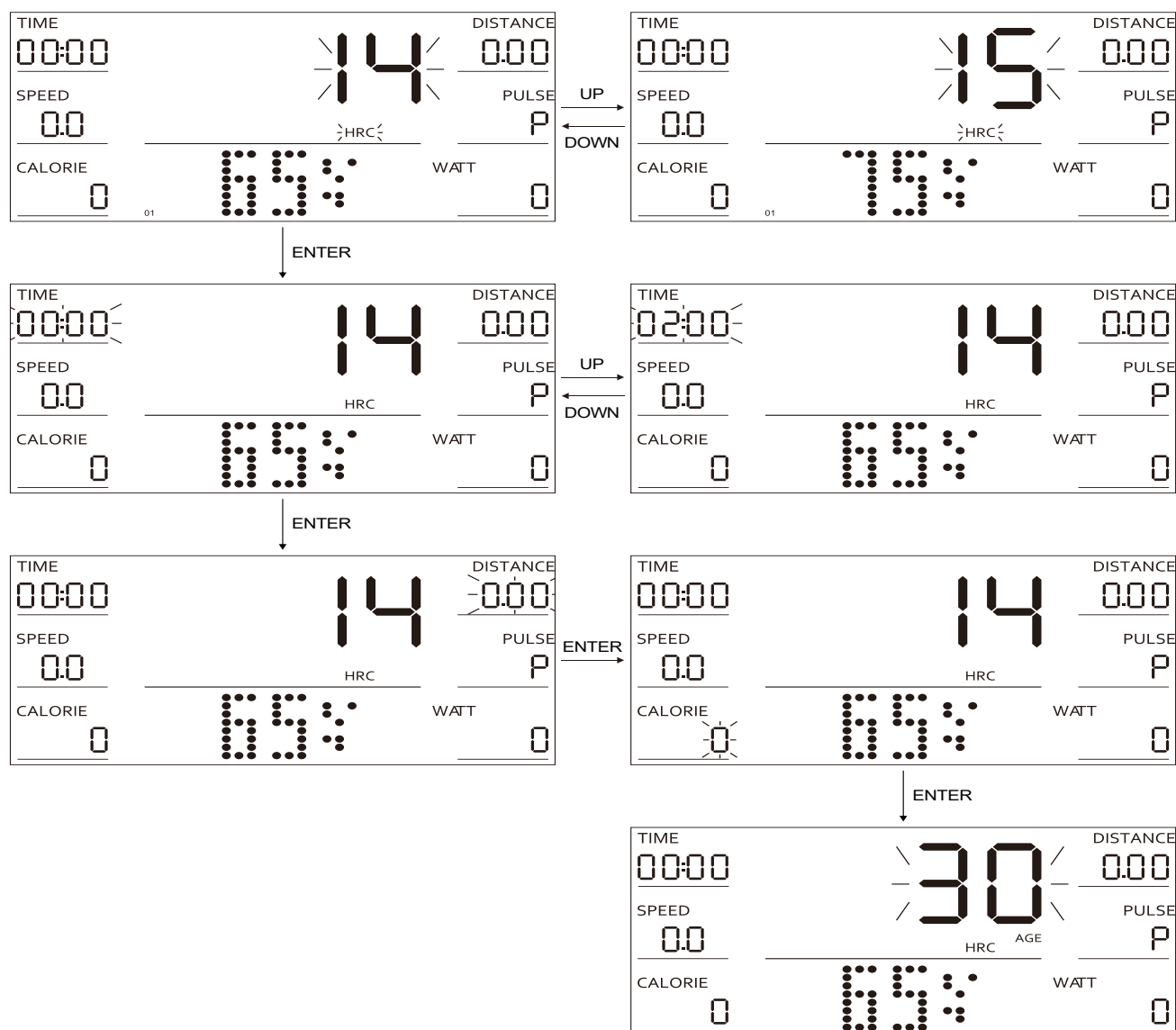
Программа ватт (ПРОГРАММА 13)



1. Нажмите клавишу , чтобы войти в режим настройки.
2. В данном режиме последовательность настроек: время → расстояние → ватт. Нажмите клавишу  или , чтобы отрегулировать параметры, затем нажмите клавишу , чтобы ввести следующий параметр настройки и нажмите клавишу , чтобы начать тренировку. Сопротивление во время тренировки автоматически регулируется в соответствии с установленным значением ватт.
3. Если в данном режиме был задан обратный отсчет какого-либо параметра, то во время тренировки данный элемент будет отображаться в обратном отсчете. Когда обратный отсчет достигнет 0, тренировка автоматически остановится со звуковым сигналом.
4. В режиме тренировки нажмите клавишу,  чтобы остановить тренажер.

Примечание: Значение ватт определяется оборотами в минуту и скоростью. В данной программе значение ватт будет оставаться постоянным. Это означает, что при быстром вращении педалей сопротивление нагрузки уменьшится; при медленном вращении педалей сопротивление нагрузки увеличится, чтобы обеспечить постоянное значение ватт.

ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА HRC (ПРОГРАММА 14 - 17)



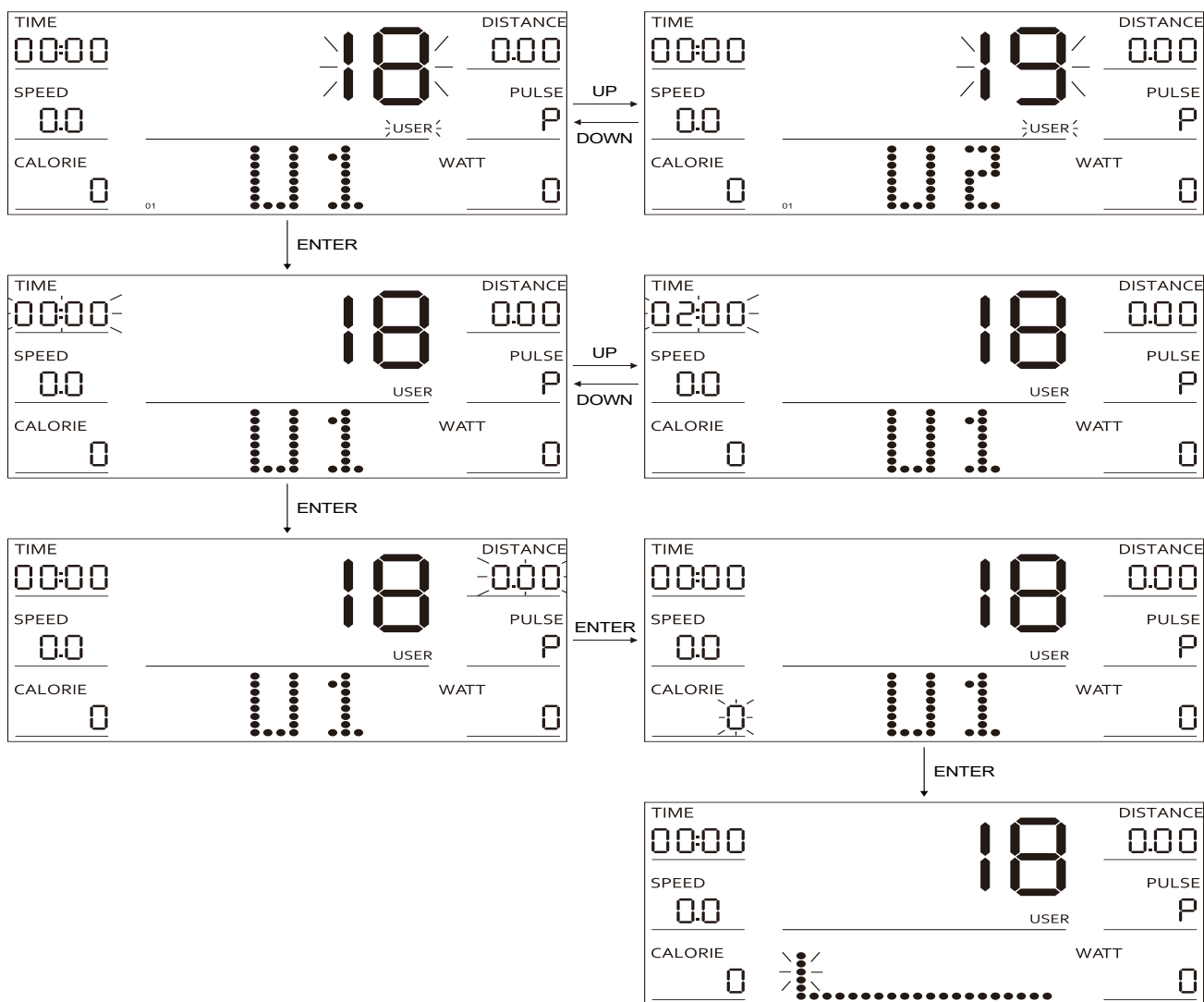
1. Нажмите клавишу  или , чтобы выбрать целевое значение частоты сердечных сокращений.
2. Программа 14 - 16:
 - 1) Нажмите клавишу , чтобы войти в режим настройки.
 - 2) В данном режиме последовательность настроек: время → расстояние → калории → возраст. Стандартное значение частоты сердечных сокращений автоматически устанавливается в соответствии с возрастом. Значения 65%, 75% и 85% указывают, что целевое значение частоты сердечных сокращений составляет 65%, 75% и 85% от стандартного значения частоты сердечных сокращений соответственно.
 - 3) Нажмите клавишу  или , чтобы отрегулировать параметры.
 - 4) Нажмите клавишу , чтобы начать тренировку, и сопротивление автоматически отрегулируется в соответствии с целевым значением частоты сердечных сокращений во время тренировки.
 - 5) Если задано какое-либо целевое значение времени, расстояния или калорий, то во время тренировки данный элемент будет отображаться в обратном отсчете. Когда обратный отсчет достигнет 0, тренировка автоматически

остановится со звуковым сигналом.

6) В режиме тренировки нажмите клавишу,  чтобы остановить тренажер.

Примечания: во время тренировки для лучшего использования функции измерения пульса HRC, рекомендуется, чтобы устройство было оснащено беспроводным нагрудным ремнем частоты сердечных сокращений. Если датчики не определяют значение пульса, сопротивление автоматически не будет изменяться, но тренировка все равно продолжится.

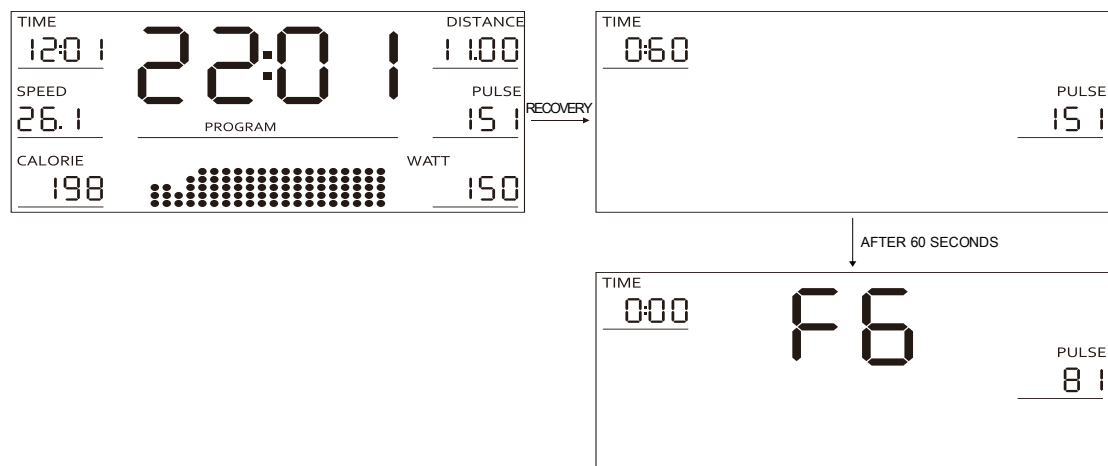
Пользовательская программа (ПРОГРАММА 18 - 21)



1. Нажмите клавишу  или , чтобы выбрать пользовательскую программу U1 - U4.
2. Нажмите клавишу , чтобы начать тренировку, или нажмите клавишу , чтобы войти в режим настройки.
3. В данном режиме последовательность настройки: время → расстояние → калории → возраст → значение сопротивления в каждом столбце.
4. Нажмите клавишу  или  нажмите клавишу для увеличения или уменьшения функции, затем нажмите клавишу , чтобы выбрать следующий параметр.

5. Нажмите клавишу  , чтобы начать тренировку, сопротивление автоматически отрегулируется в соответствии с целевым значением частоты сердечных сокращений во время тренировки, или можно отрегулировать параметр с помощью клавиши  или .
6. Если задано какое-либо целевое значение времени, расстояния или калорий, то во время тренировки данный элемент будет отображаться в обратном отсчете. Когда обратный отсчет достигнет 0, тренировка автоматически остановится со звуковым сигналом.
7. В режиме тренировки нажмите клавишу,  чтобы остановить тренажер.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ



1. Когда на главном экране отобразится значение пульса, нажмите клавишу  и продолжайте следить за сердцебиением.
2. На дисплее отображается время "0:60" (секунд), обратный отсчет начнется через 60 секунд, и система запустит тестирование.
3. Когда на дисплее времени начнется обратный отсчет и достигнет "0:00", на главном экране отобразится значение F1 ~ F6, указывающее уровень восстановления пульса.
4. Рекомендуется проверять значение частоты сердечных сокращений в пределах аэробного значения частоты сердечных сокращений во время тренировки, чтобы не влиять на результат теста, если значение будет слишком высоким или слишком низким.

F1=1.0	Слишком высокое
1.0 < F2 < 2.0	Высокое
2.0 < F3 < 2.9	Хорошее
3.0 < F4 < 3.9	Нормальное
4.0 < F5 < 5.9	Пониженное
F6=6.0	Слишком низкое

ПРИЛОЖЕНИЕ BLUETOOTH

1. Включите Bluetooth на мобильном телефоне, запустите приложение Fit Show и нажмите "Search Device" (Поиск устройства).
2. Выберите устройство и нажмите "Connect" (Подключиться). В это время на экране дисплея консоли загорится значок Bluetooth.
3. Введите, чтобы выбрать режим тренировки.
4. Нажмите клавишу "Start" (Старт), чтобы начать тренировку.

5. Можно выбрать "Control" (Управление) и разрешить приложению управлять вашим устройством, а также найти всю информацию в приложении.

6. Нажмите клавишу "Stop" (Стоп), чтобы завершить тренировку и загрузить информацию.

Примечания: если после подключения к приложению произошел сбой, повторно подключитесь или нажмите клавишу сброса на консоли, чтобы восстановить данные и переподключиться.

Руководство по устранению неполадок

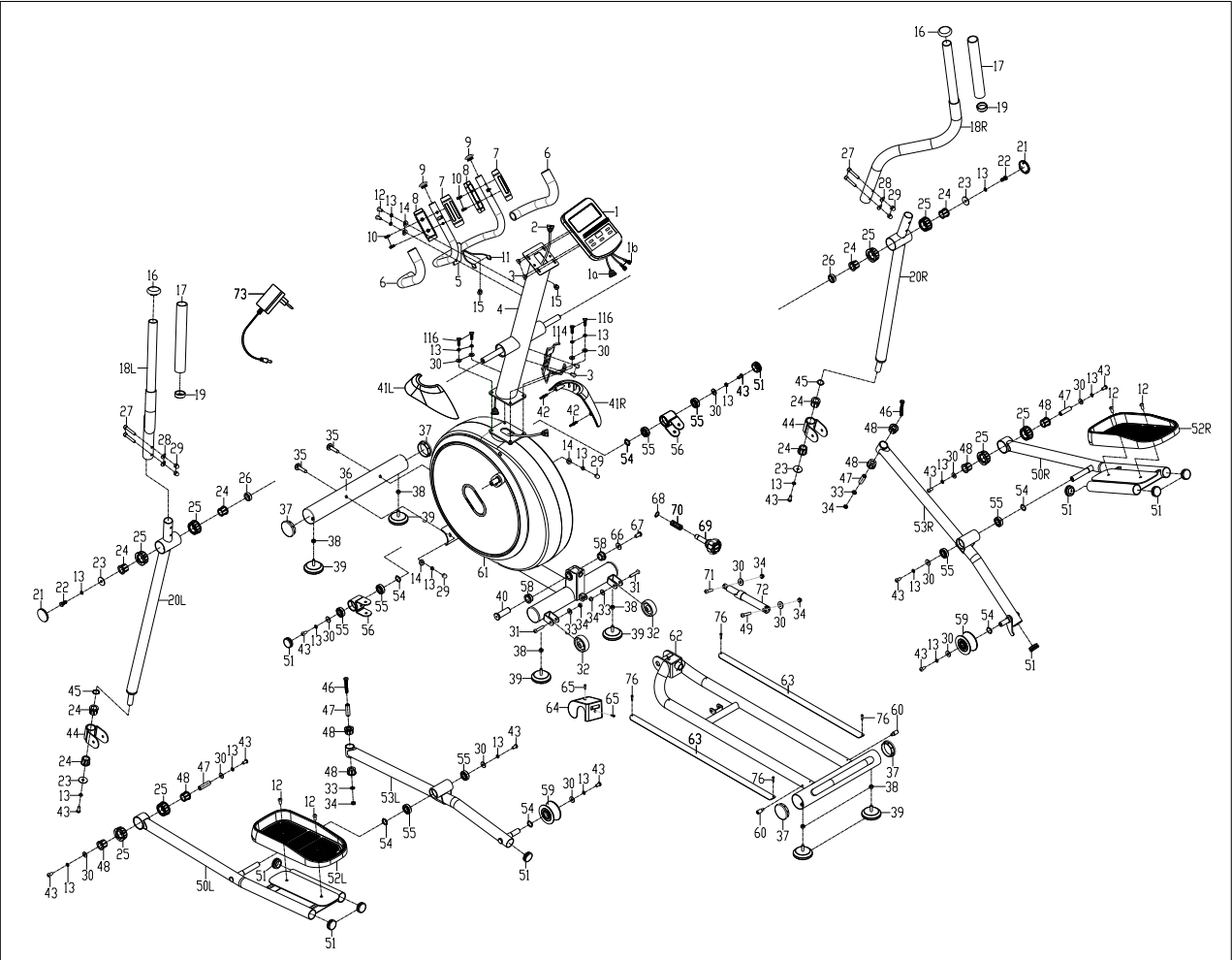
Код ошибки	Возможная причина	Проверка	Решение
E1	Двигатель неисправен	Проверьте, правильно ли подсоединен кабель	Снова подсоедините кабель или замените двигатель
	Внутренняя неисправность	Проверьте кабель на предмет повреждений	Замените кабель
	Сигнал с консоли не поступает в двигатель		Замените консоль
E2	Не включается монитор сердечного ритма сразу после начала теста в режиме жиросанализатора		Удерживайте датчик пульса на руле в течение 3 секунд после запуска функции восстановления
	Показатель пульса не отображается на консоли	Проверьте отображается ли значение пульса в другом режиме тренировки	Если сигнал по-прежнему отсутствует, замените консоль или подключенный кабель

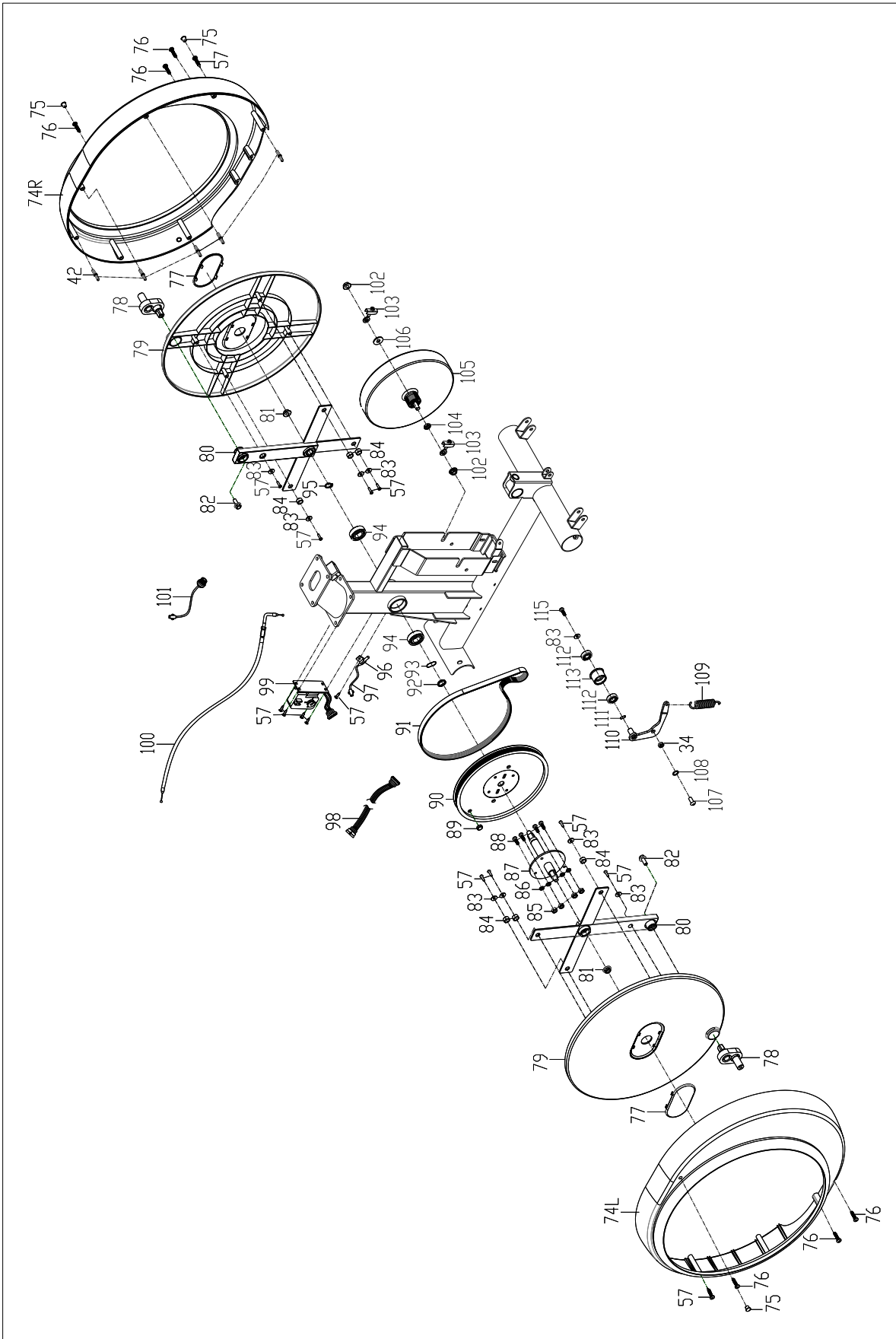
Внимание:

1. В данной консоли используется адаптер питания 9 В / 1 А. Если консоль неисправна, выньте вилку из розетки и подключите снова.

2. Если тренажер не используется в течении 5 минут, то устройство перейдет в режим ожидания.

Схема тренажера в разобранном виде:





Список комплектующих частей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Консоль	1	30	Шайба d8*Ф20*2	16
2	Кабель 1	1	31	Шестигранный болт М8*42*15*S5	2
3	Винт М5*10	6	32	Транспортировочное колесо ф62*25.5*ф8.5	2
4	Стойка руля	1	33	Шайба d8*Ф16*1.5	4
5	Руль	1	34	Нейлоновая гайка М8*Н7.5*S13	7
6	Неопреновые поручни Ф23*3*350	2	35	Болт М8*73*20*Н5	2
7	Датчики пульса	2	36	Передний стабилизатор	1
8	Нижние датчики пульса	2	37	Заглушка Ф60.5*17	4
9	Заглушка	2	38	Шестигранная гайка М8	6
10	Саморез ST3*25	4	39	Резиновая накладка ф52*18*М8*25	6
11	Пульсовый кабель	2	40	Вал	1
12	Шестигранный болт М8*20*S5	6	41L/R	Кожух стойки руля	2
13	Пружинная шайба d8	22	42	Соединительный вал	7
14	Шайба d8*Ф20*2*R30	4	43	Шестигранный болт М8*16*S5	12
15	Держатель кабеля Ф12	2	44	Соединение	2
16	Заглушка Ф32	2	45	Шайба d19*Ф25*0.3	2
17	Неопреновые поручни Ф30*3*270	2	46	Шестигранный болт М8*60*20*S13	2
18L/R	Левый и правый поручни	2	47	Втулка Ф14*Ф8.2*45.2	4
19	Алюминиевое кольцо Ф37.5*ф32.5*12	2	48	Втулка 3 Ф32*3.3*Ф28*16*Ф14	8
20L/R	Нижние поручни	2	49	Шестигранный болт М8*30*S5	2
21	Заглушка Ф50*5	2	50L/R	Опора педали	1
22	Шестигранный болт М8*16*S14	2	51	Заглушка ф38*17	10
23	Шайба d8*Ф32*2	4	52L/R	Педаль 380*185*49	1
24	Втулка 4 Ф32*3.3*Ф28*20.5*Ф19.1	8	53L/R	Левый и правый кожух	1
25	Втулка Ф50*Ф28*20	8	54	Шайба d17*Ф22*0.3	6
26	Втулка Ф30*Ф20*10	2	55	Подшипник 6003	8
27	Шестигранный болт М8*45*S6*ф12	4	56	Соединение	2
28	Шайба d8*Ф20*2*R19	4	57	Саморез ST4.2*16*Ф8	10
29	Накидная гайка М8*Н16*S13	6	58	Шайба Ф32*4*Ф28*11*Ф19.1	2
59	Кольцо Ф70*45	2	92	Втулка Ф25*Ф20.2*4	1
60	Вал ф12*30	2	93	Шайба d20	1
61	Основная рама	1	94	Подшипник 6004	2
62	Направляющая	1	95	Кольцо d20	1
63	Часть направляющей	2	96	Сенсорный датчик	1
64	Кожух	1	97	Сенсорный кабель	1

65	Саморез ST4*19	2	98	Кабель 2	1
66	Шайба d10*Ф25*2	1	99	Двигатель	1
67	Шестигранный болт M10*20*S6	1	100	Кабель сопротивления	1
68	Вал D16	1	101	Кабель питания	1
69	Ручка	1	102	Накидная гайка M10*1*H8*S15	2
70	Пружина ф1.2*ф18.8*46*N8	1	103	Болт	2
71	Шестигранный болт M8*50*20*S5	1	104	Шестигранная гайка M10*1*H5*S17	1
72	Пружина	1	105	Маховик	1
73	Адаптер	1	106	Шайба d10*Ф20*2	1
74L/R	Кожух	2	107	Шайба M8*12*Ф10*5*S12	1
75	Заглушка	3	108	Шайба d12*ф17*0.5	1
76	Крестообразный болт ST4.2*16*Ф8	10	109	Пружина d 2*Ф20.2*60	1
77	Кожух	2	110	Рама	1
78	Кронштейн	2	111	Шайба d12	1
79	Планка	2	100	Кабель сопротивления	1
80	Кронштейн	2	101	Кабель питания	1
81	Гайка M10*1.25*H7.5*S14	2	102	Гайка M10*1*H8*S15	2
82	Гайка M8*20	2	103	Болт	2
83	Шайба d6*Ф16*1.5	9	104	Шестигранная гайка M10*1*H5*S17	1
84	Втулка ф15*ф12*8	6	105	Маховик	1
85	Нейлоновая гайка M6*H6*S10	4	106	Шайба d10*Ф20*2	1
86	Пружинная шайба d6	4	107	Болт M8*12*Ф10*5*S12	1
87	Вал	1	108	Шайба d12*ф17*0.5	1
88	Шестигранный болт M6*16*S10	4	109	Пружина d.2*Ф20.2*60	1
89	Магнит	1	110	Рама	1
90	Кольцо ф260	1	111	Шайба d12	1
91	Ремень	1	112	Подшипник 6001	2
113	Колесо	1	A	Шестигранный ключ S5	1
114	Держатель бутылки	1	B	Ключ S13-14-15	1
115	Шестигранный болт M6*12*S10	1	C	Шестигранный ключ S6	1
116	Шестигранный болт M8*25*S13	4	D	Ключ S13-S15	1

Технические характеристики:

Привод	передний
Система нагружения	электромагнитная magicFLOW™ FRONT PLUS
Количество уровней нагрузки	16
Вес маховика, кг	12 BioFusion™
Тип педального узла	трехкомпонентный дисковый с увеличенным радиусом
Педали	антискользящие, увеличенного размера
Расстояние между педалями, мм	94
Длина шага, мм	450
Рукоятки	удобные изогнутые подвижные поручни с мягкой оплеткой, неподвижные поручни с датчиками пульса
Измерение пульса	есть
Тип консоли	LCD дисплей
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс, нагрузка, статус Bluetooth, количество оборотов в минуту, программный профиль
Общее количество программ	23
Спецификация программ	ручной режим, 10 предустановленных, 4 пользовательские, 4 пульсозависимые, жиросанализатор, нагрузка в Вт, 3 режима обратного отсчета
Дополнительные функции	сенсорные датчики на поручнях
Интеграционные технологии	Bluetooth для работы с тренировочным мобильным приложением (Fitshow)
Язык интерфейса	английский
Подставка под планшет/смартфон	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы пола	да
Складывание	да
Размер в рабочем состоянии, см	165*71*170
Размер в сложенном виде, см	112,4*70*172,7
Максимальный вес пользователя, кг	130
Вес нетто, кг	59
Вес брутто, кг	68
Подключение к сети	220 В
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.