

BRONZE GYM

X700M

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**Сборка****Обзор****VK видео**

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



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

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 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.

Полезные советы

- Можно добавить в свой план занятий аэробные упражнения ходьбу, бег трусцой, плавание, танцы или езду на велосипеде. Постоянно контролируйте пульс. Если у вас нет электронного кардиодатчика, уточните у врача, как измерять пульс вручную на запястье или шее. Определите целевую ЧСС;
- Пейте достаточно воды во время тренировки, так как организм активно теряет влагу и важно восстанавливать водный баланс, чтобы избежать обезвоживания. Не пейте слишком много холодной воды и напитков, их температура должна быть комнатной;
- Тренажёр не является медицинским прибором.
- ПОЧЕМУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕР ЗВУЧИТ ГРОМЧЕ, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ? В условиях демонстрационного зала возникает впечатление, что все тренажёры звучат тише, так как фоновый уровень шума там выше, чем у вас дома. Кроме того, цементный пол с ковролином приглушает звуки, по сравнению с паркетными(деревянными) полами. Если тренажёр стоит рядом со стеной, это также усиливает отражение шума. Для приглушения уровня шума используйте специальный резиновый коврик.

Гарантия

С условиями и сроками гарантии Вы можете ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/guarantee.pdf>

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

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

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

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

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

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

Указания по утилизации



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

Надлежащий 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

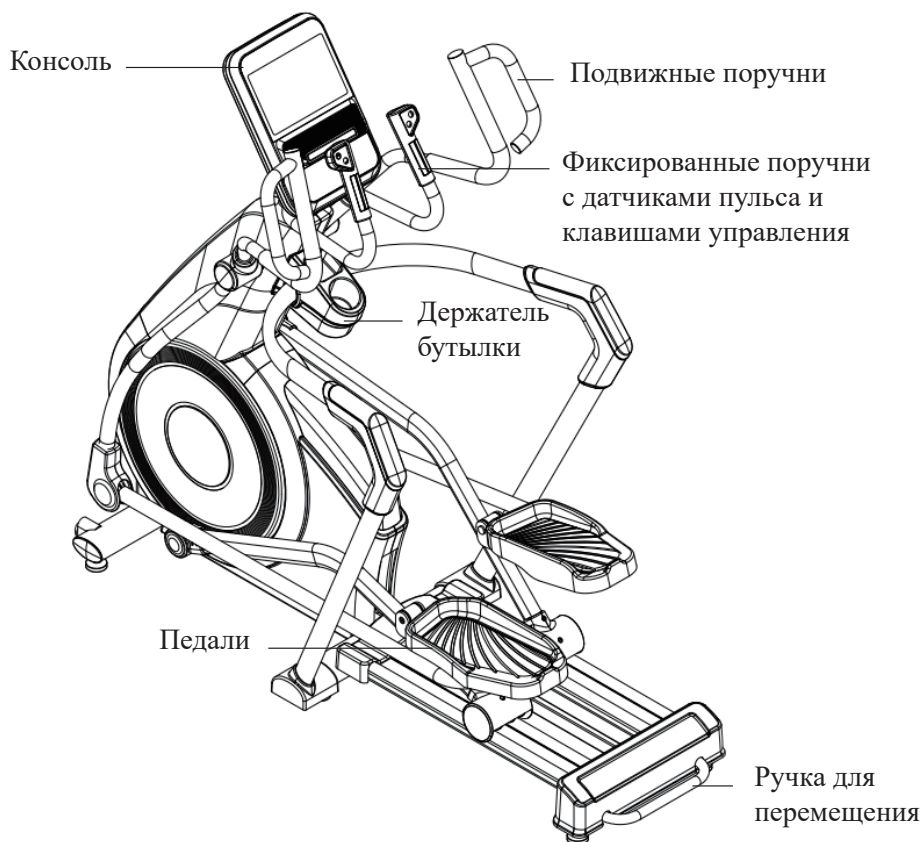
Тренажер предназначен для коммерческого использования.

Инструкция по технике безопасности

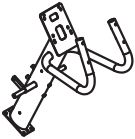
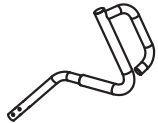
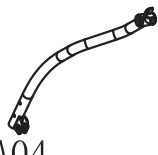
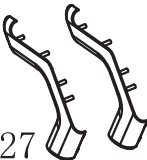
Чтобы гарантировать безопасность, используйте данное оборудование правильно. Внимательно прочитайте приведенную ниже информацию перед использованием тренажера. Важно прочитать все данное руководство перед сборкой и использованием оборудования. Безопасное и эффективное использование может быть только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

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

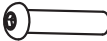
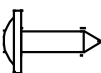
ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО С ТРЕНАЖЕРОМ



ПРОВЕРКА КОМПЛЕКТНОСТИ ТРЕНАЖЕРА

 A01	 A02	 A03	 A04	 A05
 A12	 A13	 A16	 A17	 C06
 C07	 C08	 C09	 C10	 C14
 C15	 C16	 C17	 C18	 C19
 C20	 C21	 C22	 C23	 C27
 C28	 C29	 C30	 C38	 E01
 E04	 A06	.	.	.

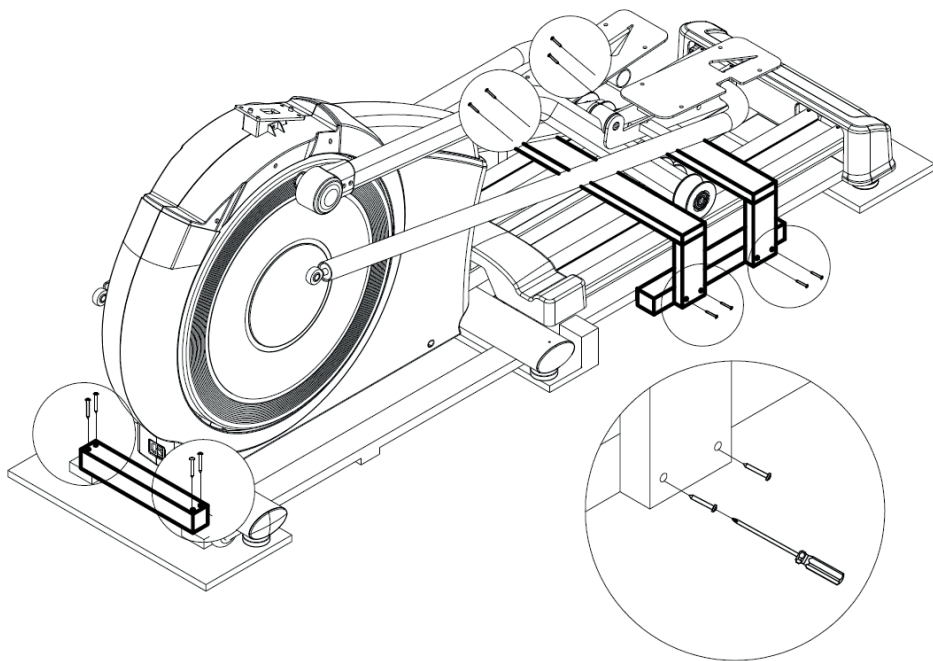
Комплект крепежа

 — D28 M6*16 8 ШТ	 — D05 M8 4 ШТ
 — D02 ST4. 2*13 14 ШТ	 — D08 Ø8*Ø24*2.0 2 ШТ
 — D07 M8*20 20 ШТ	 — D12 M12*40 2 ШТ
 — D09 M8 8 ШТ	 — D13 Ø12*24*2.0 2 ШТ
 — D18 Ø8*Ø16*1.5 6 ШТ	 — D14 M12 2 ШТ
 — D01 ST4. 2*16 23 ШТ	 — D10 ST4. 2*13 4 ШТ
 — D16 M5*10 2 ШТ	 — D03 M8*45 6 ШТ
 — D17 ST4. 2*12 3 ШТ	 — D04 Ø8*20*1.5 4 ШТ
 — D29 ST4. 2*32 2 ШТ	 D32 ST4. 2*13 8 ШТ

Сборка оборудования

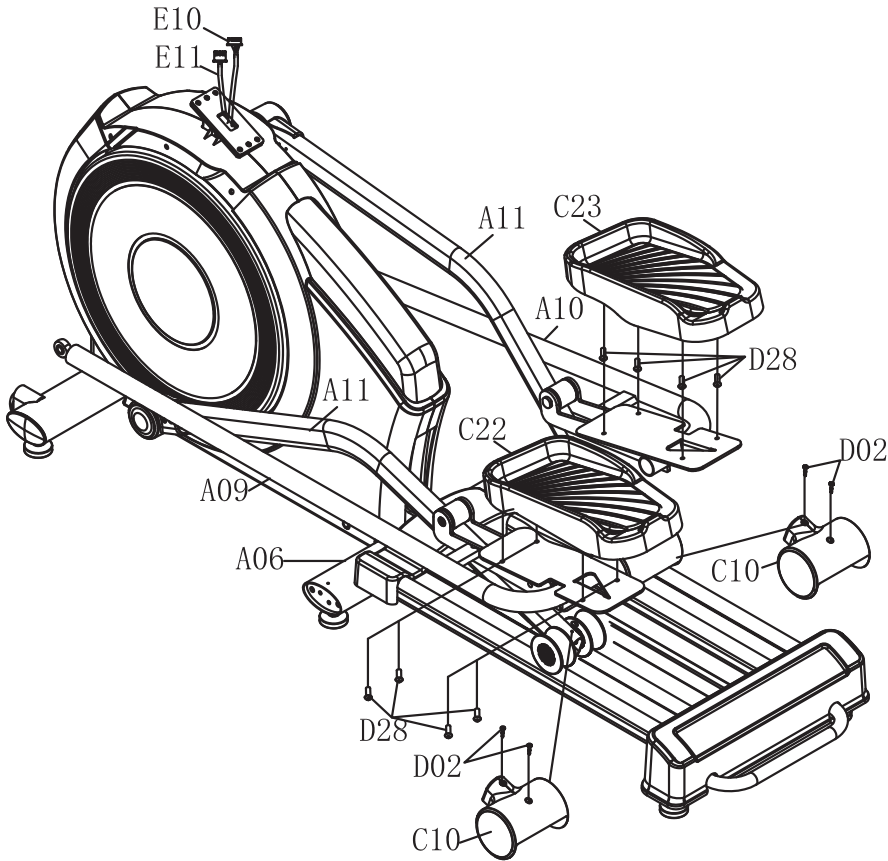
ШАГ 1:

Достаньте тренажер из упаковки и снимите с него деревянные упаковочные элементы, используя отвертку (B19)

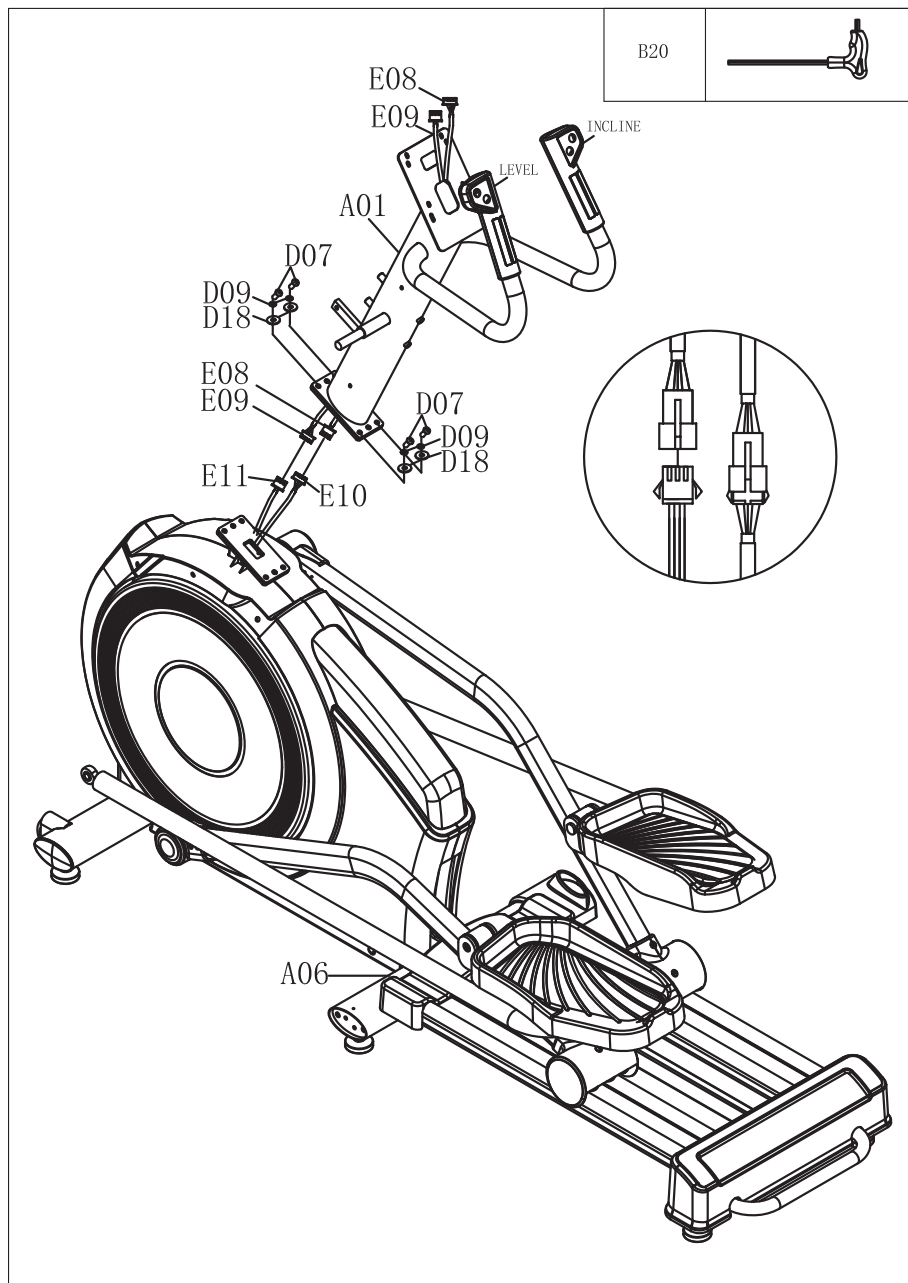


ШАГ 2:

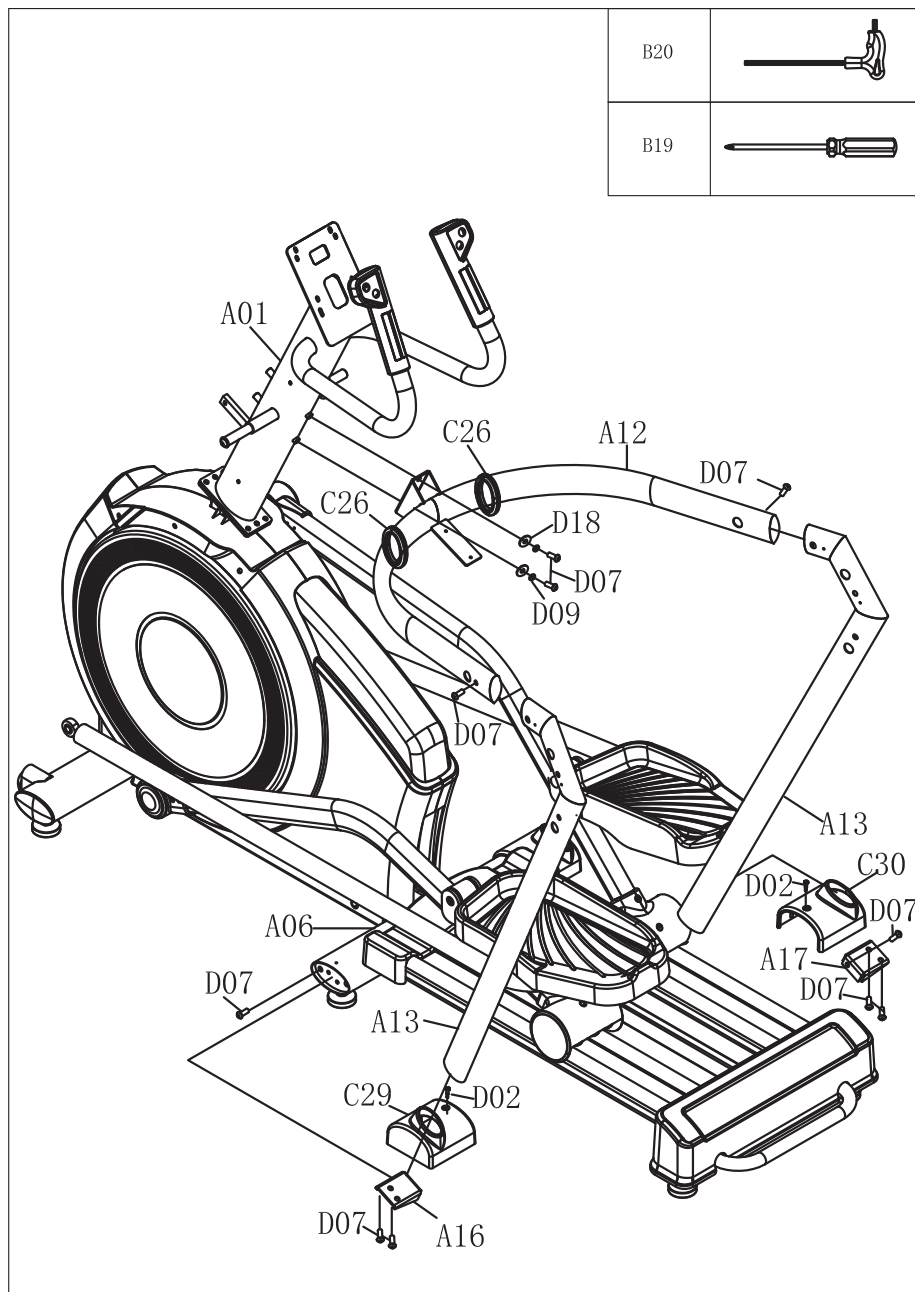
B19



ШАГ 3:

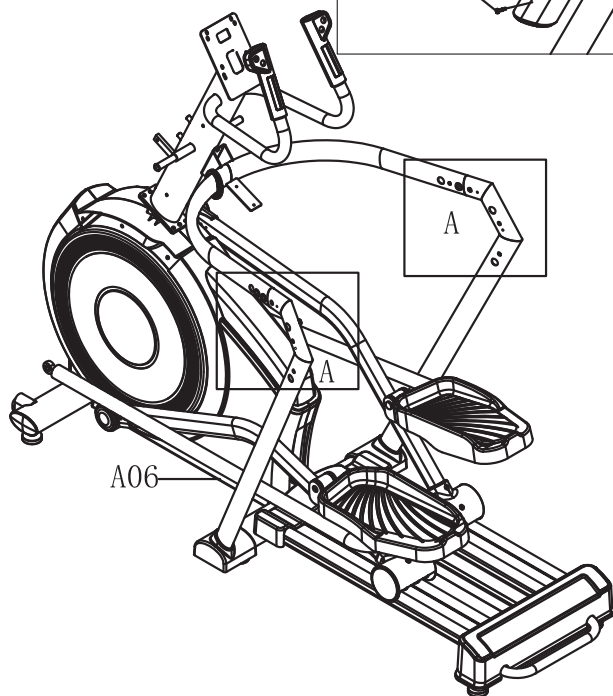
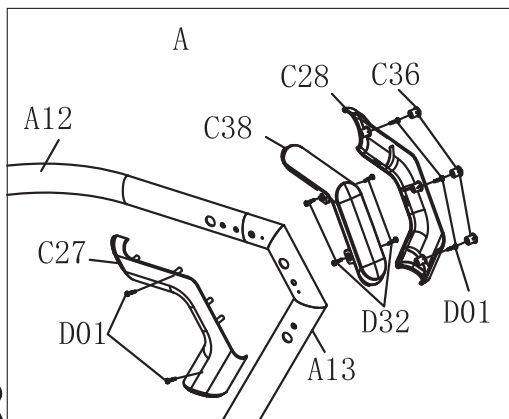


ШАГ 4:

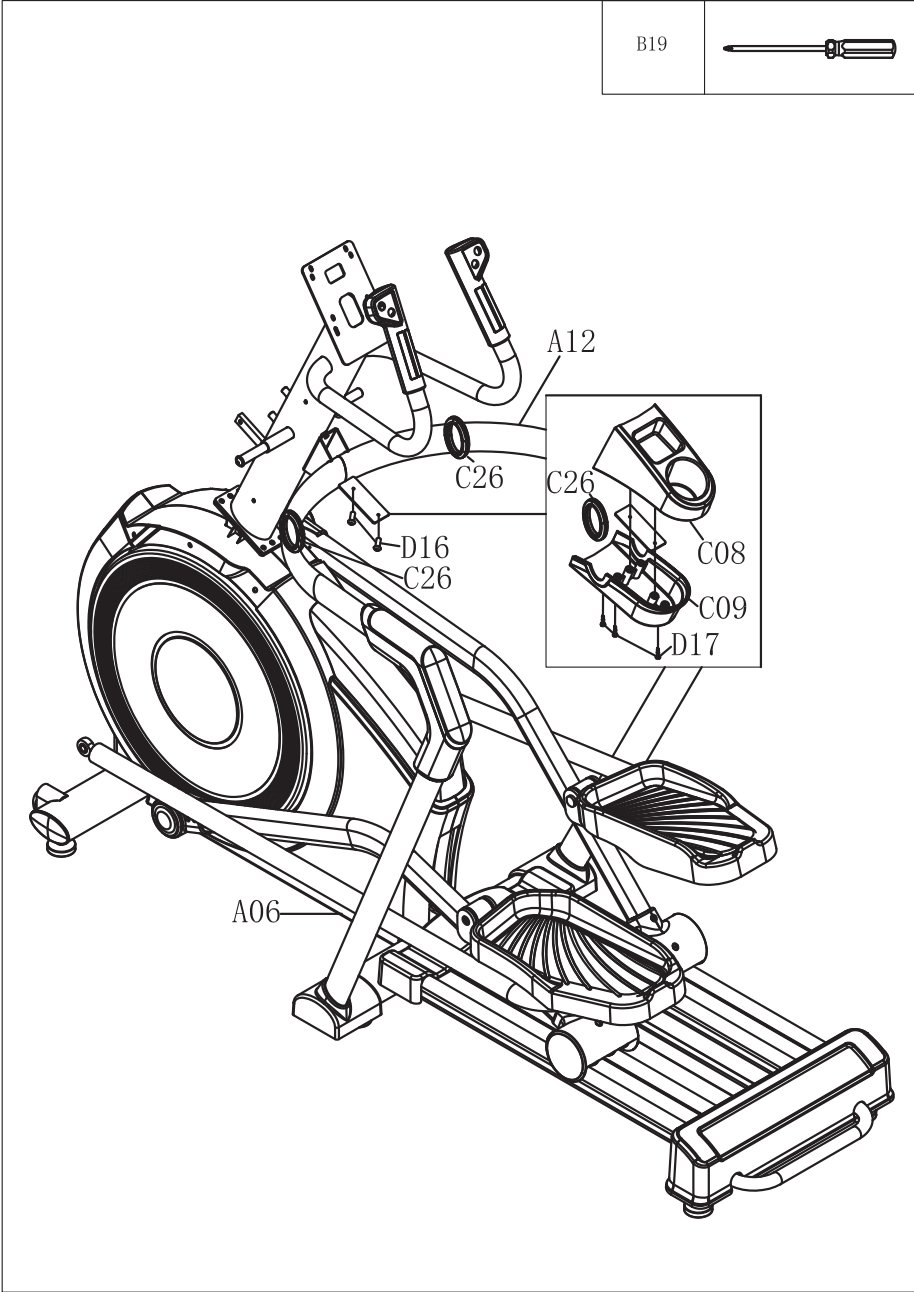


ШАГ 5:

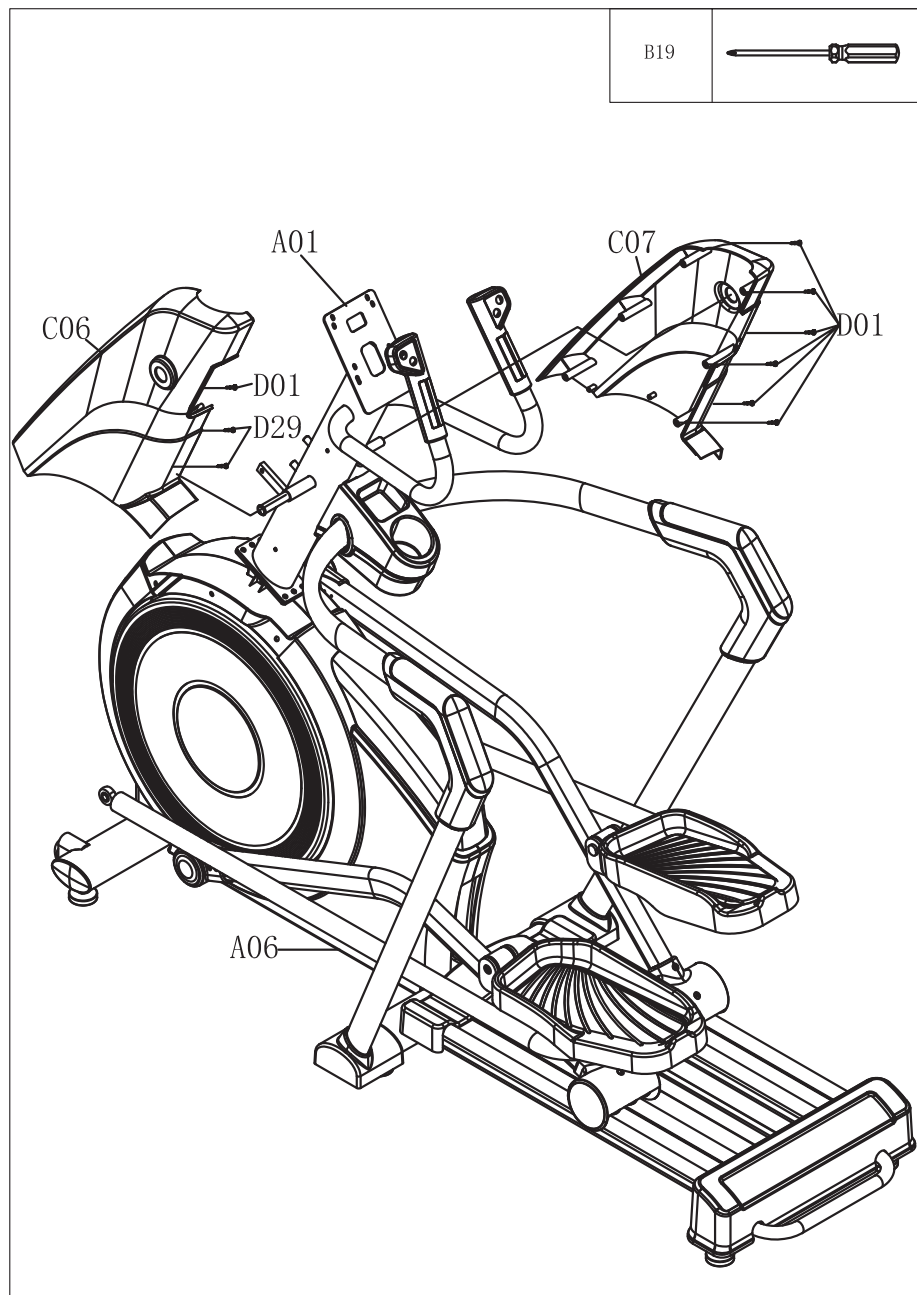
B19



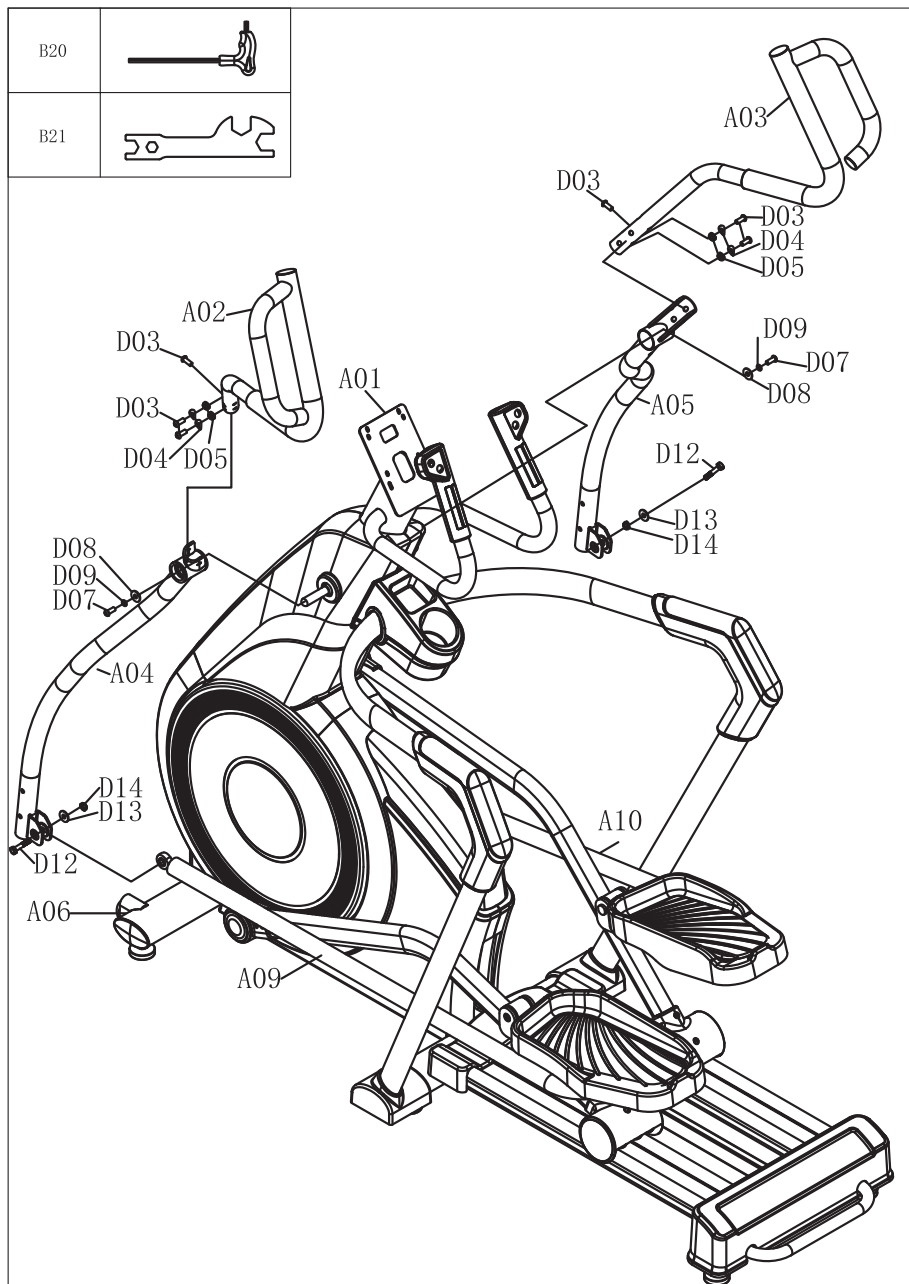
ШАГ 6:



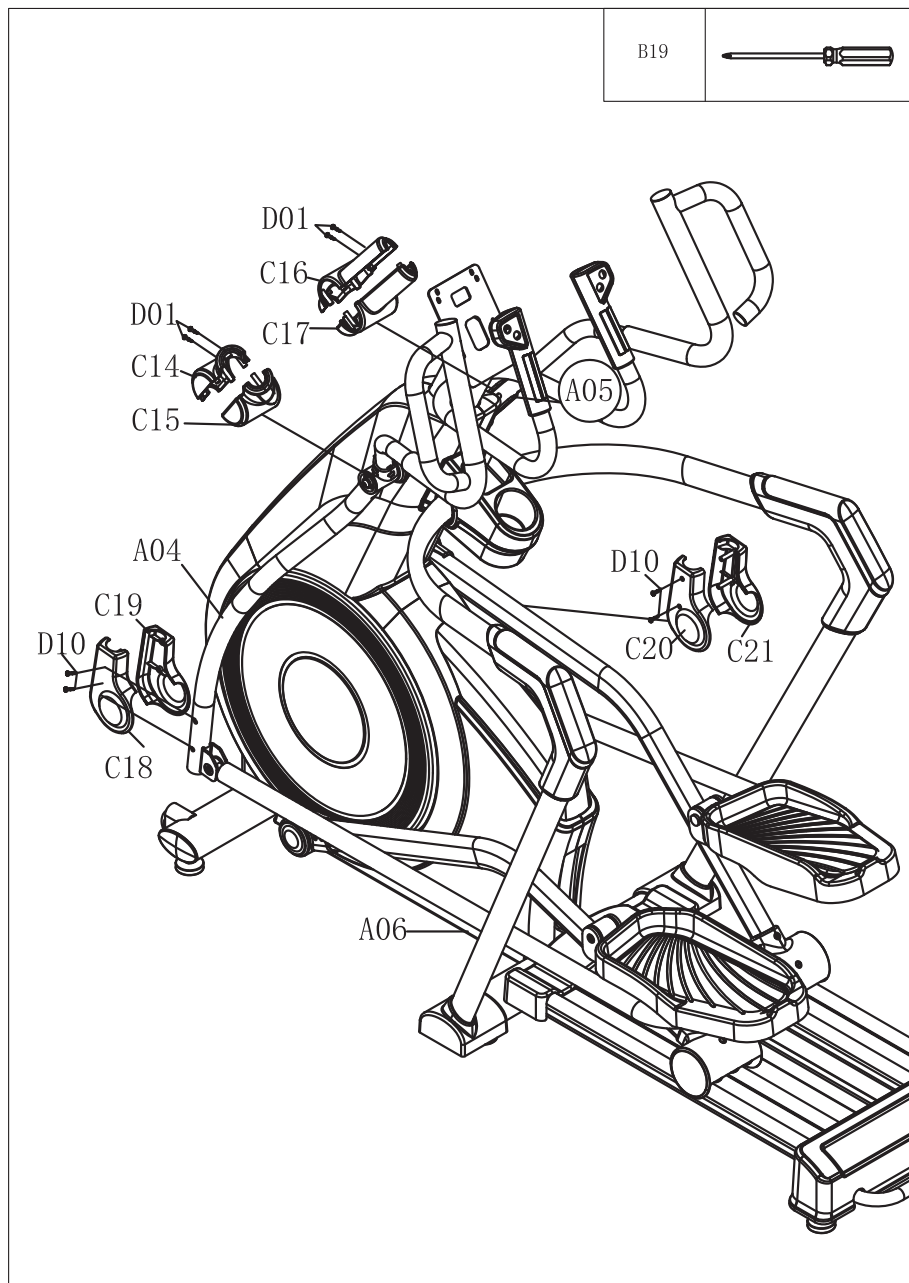
ШАГ 7:



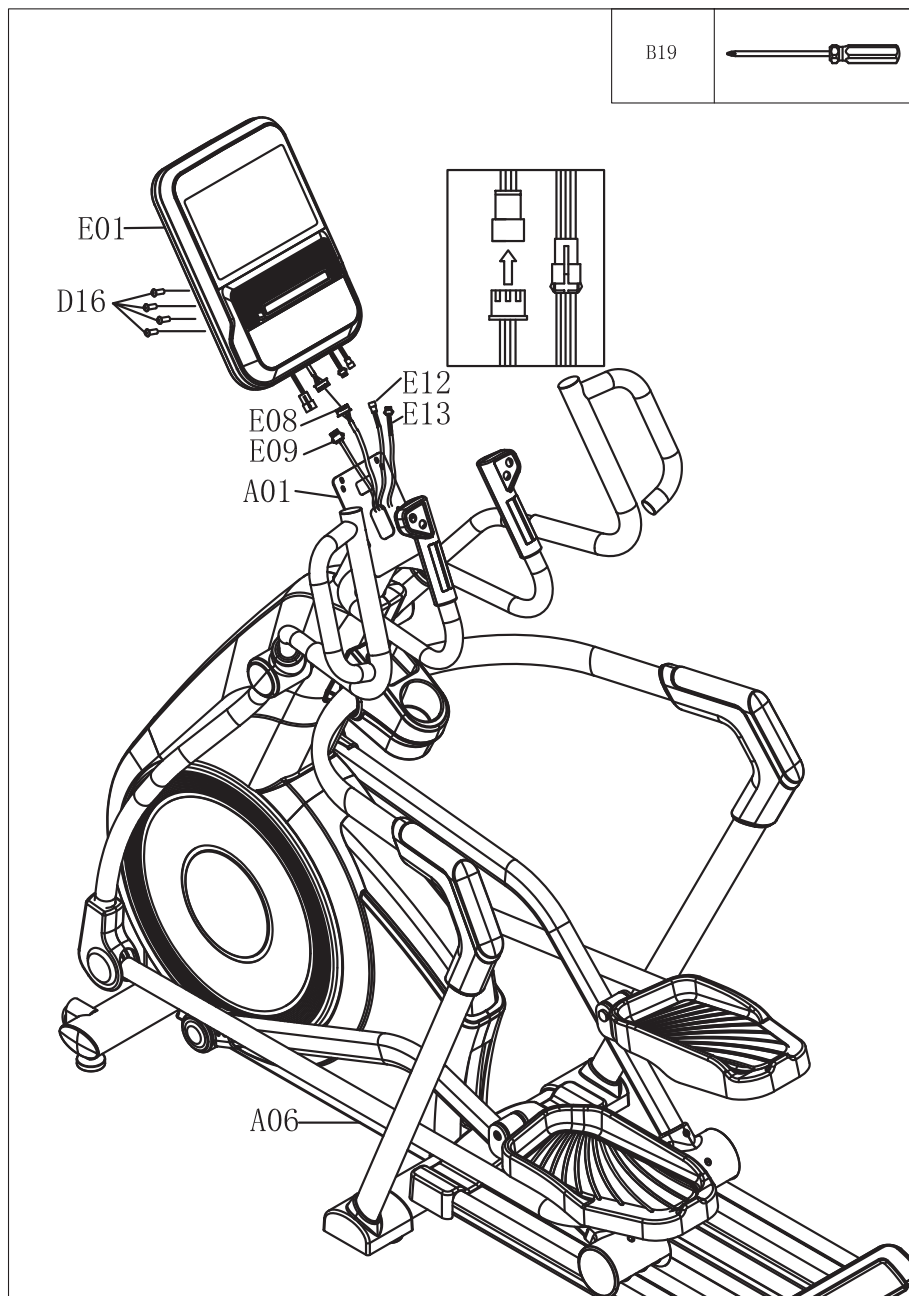
ШАГ 8:



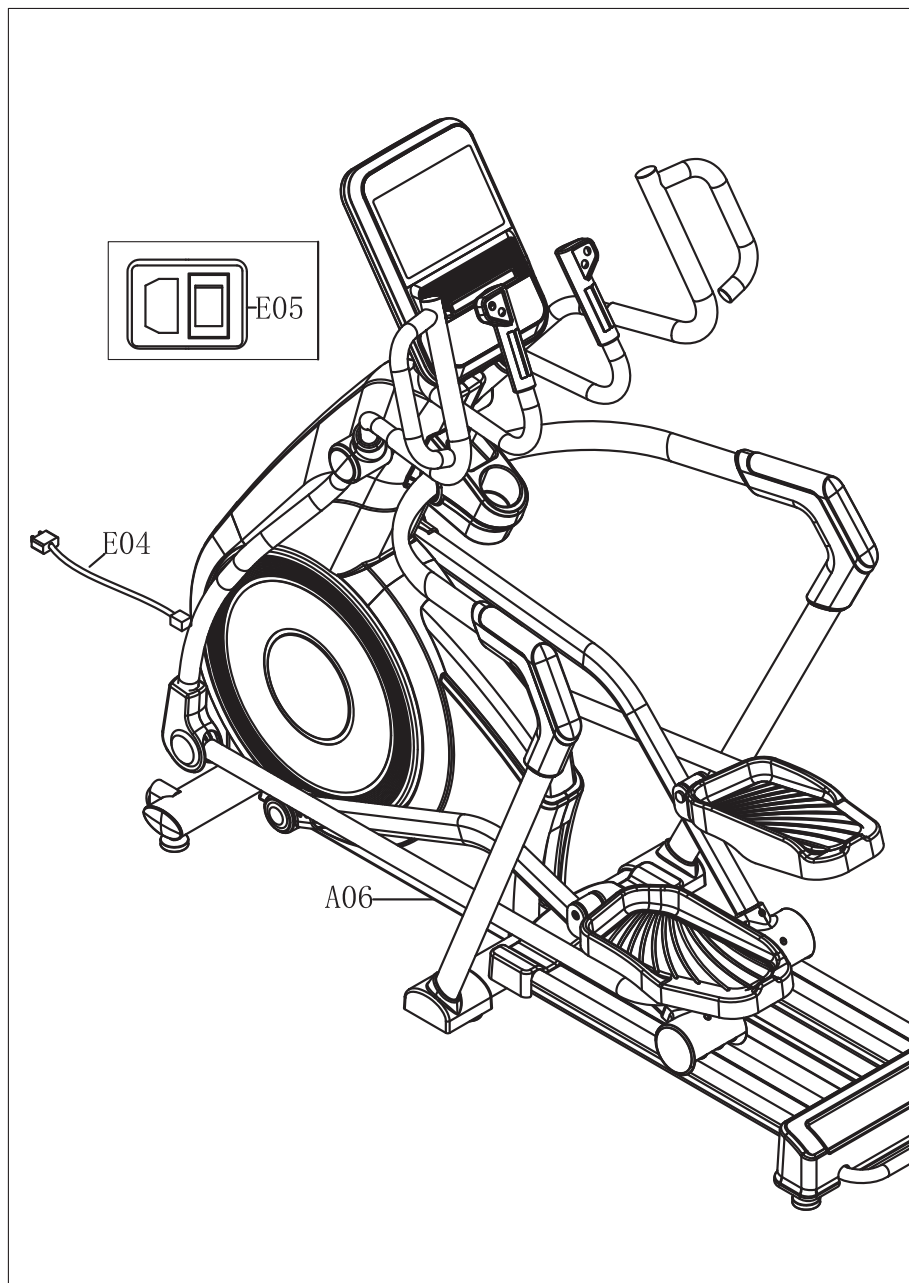
ШАГ 9:



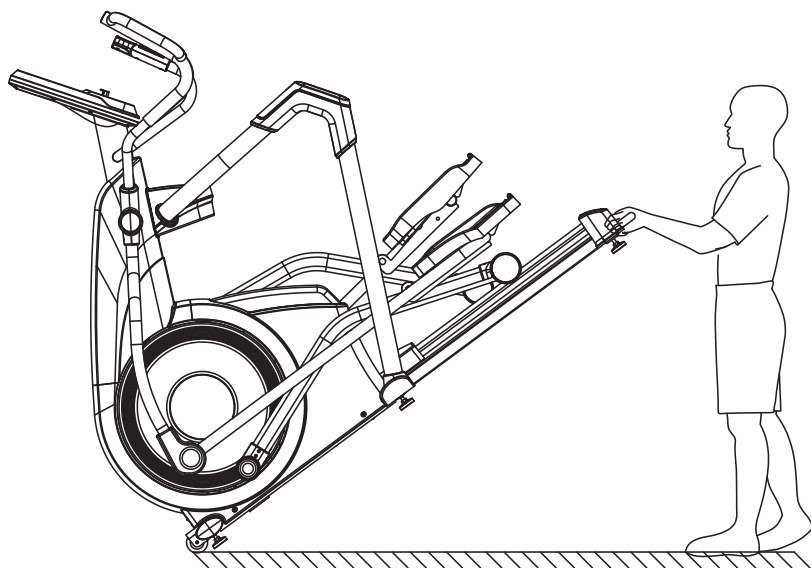
ШАГ 10:



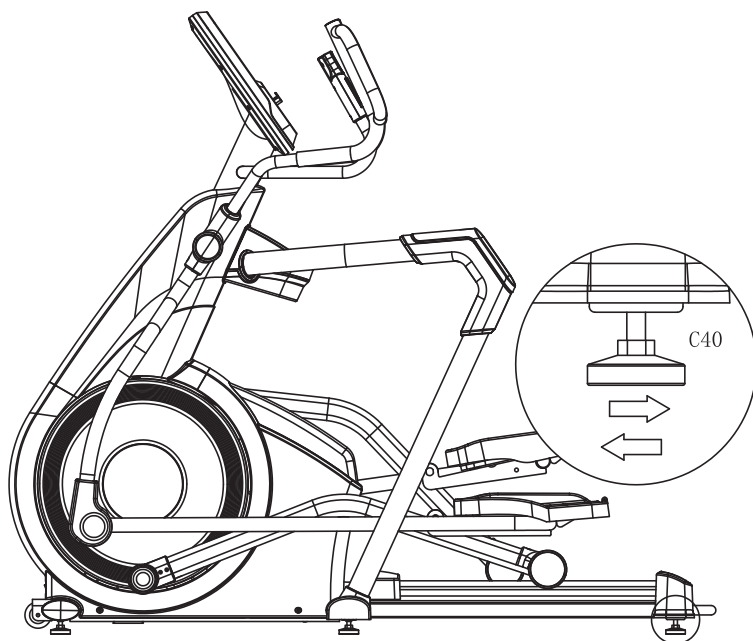
ШАГ 11:



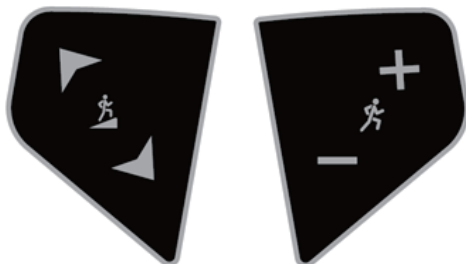
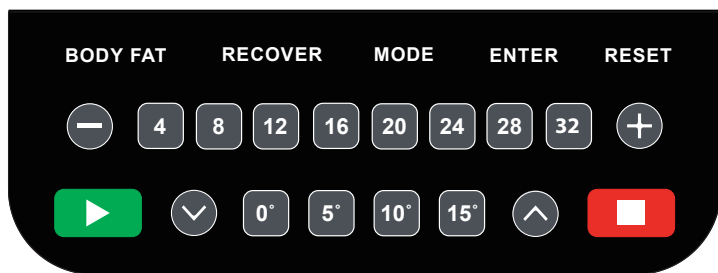
ИНСТРУКЦИЯ ПО ПЕРЕМЕЩЕНИЮ ТРЕНАЖЕРА



ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫРАВНИВАЮ ТРЕНАЖЕРА



Работа с консолью



КЛАВИШИ

[BODYFAT] Включение функции жиросанализатора. Отображает индекс массы тела.

[RECOVER] Запуск функции фитнес теста. Оценивает время восстановления пульса после нагрузки в течении одной минуты, после чего отобразит значение от F1 до F6.

[MODE] (Режим) Нажатие клавиши позволяет выбрать между режимами тренировки: ручным режимом, встроенными программами и пульсозависимыми программами.

[ENTER] (Ввод) Нажмите для подтверждения выбора.

[RESET] (Сброс) Нажмите для сброса значения текущего параметра.

[-] (Минус) Нажмите данную клавишу для уменьшения параметров тренировки: TIME (время), DISTANCE (дистанция), CALORIES (расход ккал), PULSE (пульс) и INCLINE (наклон).

[4.8.12.16.20.24.28.32] Кнопки быстрого изменения нагрузки.

[+] (Плюс) Нажмите данную клавишу для увеличения параметров тренировки: TIME (время), DISTANCE (дистанция), CALORIES (расход ккал), PULSE (пульс) и INCLINE (наклон).

[START] (Старт) Нажмите для начала тренировки.

[V] Нажмите для уменьшения угла наклона.

[0.5.10.15] Кнопки быстрого изменения угла наклона.

[^] Нажмите для увеличения угла наклона.

[STOP] Нажмите для остановки тренировки.

[RESISTANCE +/-] Нажмите для регулировки нагрузки.

[INCLINE +/-] Нажмите для регулировки угла наклона.

ЗНАЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ОКОН ДИСПЛЕЯ

[CALORIES] Отображает расход калории (ккал).

[TIME] Показывает время, проведенное за тренировкой.

[PULSE] Если взяты за датчики пульса – отобразит текущий пульс пользователя.

[DISTANCE] Показывает пройденную дистанцию в километрах для текущей тренировки.

[INCLINE] Показывает текущий угол наклона тренировки.

[SPEED] Показывает текущую скорость тренировки.

[LEVEL] Показывает текущий уровень нагрузки тренировки.

МУЛЬТИМЕДИА

1. MP3 вход для воспроизведения аудио файлов, встроенные динамики.
2. USB разъем для подзарядки мобильного устройства.
3. Воспроизведение аудио файлов через Bluetooth соединение: вы можете подключить ваше мобильное устройство к данному тренажеру для воспроизведения аудио файлов через встроенные динамики тренажера. При соединении через Bluetooth, выберите «BT-Speaker» в списке доступных устройств для соединения.

Примечание: необходимо вынуть MP3 аудио кабель из AUX разъема консоли тренажера перед использованием функции воспроизведения аудио файлов через Bluetooth. Одновременное воспроизведение аудио файлов через Bluetooth и через MP3 кабель невозможно.

НАЧАЛО РАБОТЫ

Подключите питание

Вставьте вилку адаптера, подключенного к тренажеру, в электрическую розетку. Тренировочный компьютер издаст звуковой сигнал и включится. Вы можете начать тренировку немедленно, нажав клавишу СТАРТ либо перейти к установке данных пользователя. Вы можете установить персональные пользовательские данные: пол, возраст, рост, вес. Это поможет тренировочному компьютеру рассчитывать некоторые параметры тренировки, исходя из ваших персональных данных. При этом можно ввести персональные данные четырех пользователей.

Установка данных пользователя

Дисплей покажет U1 и вы можете ввести Пол, Возраст, Рост и Вес для 4 пользователей U1 / U2 / U3 / U4. При этом данные пользователей U1 / U2 / U3/ U4 будут сохранены в памяти компьютера.

Действия:

1. Используя клавиши + / -, выберите одного из пользователей U1 / U2 /U3 / U4 и подтвердите выбор нажатием на ENTER, чтобы перейти к вводу данных пользователя.
2. Выберите Пол (gender), подтвердите выбор нажатием на ENTER, чтобы перейти к установке следующего параметра.
3. AGE (ВОЗРАСТ) мигает на дисплее, и вы можете установить свой возраст, используя клавиши + / -. Подтвердите выбор нажатием на ENTER, чтобы перейти к установке следующего параметра.
4. HEIGHT (РОСТ) мигает на дисплее, и вы можете установить свой рост, используя клавиши + / -. Подтвердите выбор нажатием на ENTER, чтобы перейти к установке следующего параметра.
5. WEIGHT (ВЕС) мигает на дисплее, и вы можете установить свой вес, используя клавиши + / -. Подтвердите выбор нажатием на ENTER.

ПРОГРАММЫ

[MODE] Нажмите эту кнопку, чтобы выбрать ручной режим (Manual), предустановленные программы (Coach) или пульсозависимые программы (H.R.C.).

Ручной режим (Manual)

1. С помощью клавиши MODE выберите ручной режим (Manual) и нажмите ENTER, чтобы войти в данный режим. Вы можете начать тренировку немедленно, нажав клавишу START и отсчет всех параметров тренировки начнется с нуля.
2. Либо вы можете установить один из параметров тренировки, для этого нажмите на ENTER.
3. TIME (ВРЕМЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки, используя клавиши + / -. Нажмите на ENTER, чтобы подтвердить введенное время.
4. DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевую дистанцию тренировки, используя клавиши + / -. Нажмите на ENTER, чтобы подтвердить введенную дистанцию.
5. CALORIES (КАЛОРИИ) мигает на дисплее, и вы можете установить целевой расход калорий для тренировки, используя клавиши + / -. Нажмите на ENTER, чтобы подтвердить введенный расход калорий.
6. После установки одного из указанных выше параметров, нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и начните вращать педали.
7. Во время тренировки вы можете регулировать уровни нагрузки и наклона, используя клавиши + / - и клавиши со стрелочками на поручнях. После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы, и отсчет параметров остановится.

Предустановленные программы (COACH)

1. С помощью клавиши MODE выберите программы (Coach) и нажмите ENTER, чтобы войти в данный режим. Используя клавиши + / -, вы можете выбрать одну из 12 предустановленных программ (P1-P12), затем вам нужно нажать ENTER для подтверждения выбора
2. Вы можете установить один из параметров тренировки (ВРЕМЯ/ ДИСТАНЦИЯ/ КАЛОРИИ), для этого нажмите на ENTER.
3. Как установить указанные параметры описано в пунктах 3-5 предыдущего раздела.
4. После установки одного из указанных выше параметров, нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и начните вращать педали. После достижения нулевого значения целевого параметра, компьютер начнет издавать предупреждающие сигналы, и отсчет параметров остановится.
5. Уровни нагрузки будут меняться автоматически в зависимости от выбранной вами программы. Во время тренировки вы можете регулировать уровни нагрузки и наклона, используя клавиши + / - и клавиши со стрелочками на поручнях.

Пульсозависимые программы (H.R.C.)

Программы H. R.C. 55%, 75%, 90% — это пульсозависимые программы, а программа TAG — это программа по установленному целевому пульсу.

- Программа 55% от максимального пульса.

Целевой пульс = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 55\%$

- Программа 75% от максимального пульса.

Целевой пульс = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 75\%$

- Программа 90% от максимального пульса.

Целевой пульс = $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) \times 90\%$

- Программа TAG: Целевой пульс. Устанавливается пользователем.

Пользователи могут тренироваться по выбранной пульсозависимой программе, предварительно установив данные пользователя (см. пункт «Установка данных пользователя»), а также установив один из параметров тренировки на выбор: TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЮ) и CALORIES (КАЛОРИИ). В этих программах компьютер регулирует уровень нагрузки в зависимости от текущего пульса. Например, уровень нагрузки будет увеличиваться каждые 20 секунд, пока текущий пульс ниже целевого пульса, или уровень нагрузки будет уменьшаться каждые 20 секунд, пока текущий пульс выше целевого пульса. В результате текущий пульс пользователя устанавливается

в диапазоне: ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС+5/-5.

1. С помощью клавиши MODE, выберите пульсозависимые программы H.R.C, нажмите ENTER, затем одну из пульсозависимых программ 55%, 75%, 90%, TAG.

2. Используя клавиши + / -, выберите одно из значений 55%, 75%, 90% или TAG

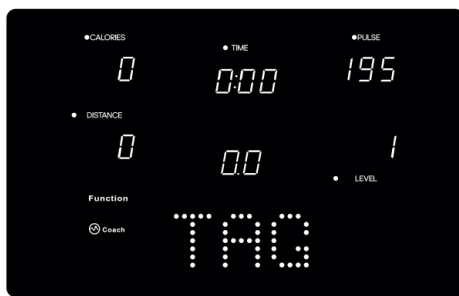
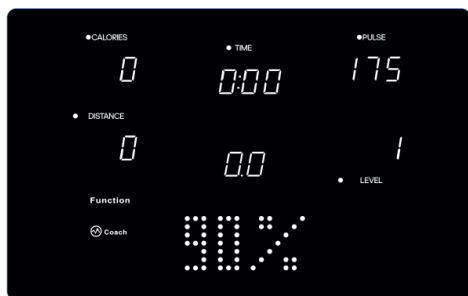
55% от максимального возрастного пульса - Программа эффективности диеты.

75% от максимального возрастного пульса - Программа оздоровительного воздействия.

90% от максимального возрастного пульса - Программа спортивного режима.

Целевая частота пульса - частота пульса для самостоятельной настройки тренировки.





3. Установите один из параметров тренировки на выбор: TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЮ) и CALORIES (КАЛОРИИ).

4. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку и начните вращать педали.

Фитнес тест [RECOVERY]

Данную функцию можно применять после любой программы либо, а лучше перед началом заключительного этапа программы «заминка». Фитнес оценка рассчитывается как разница между начальным и конечным значением пульса за одну минуту. Чем быстрее восстанавливается до нормального значения после нагрузки, тем лучше. Улучшение этой оценки при регулярных тренировках является показателем улучшения физической формы.

Перед началом этапа тренировки «заминка», держитесь руками за сенсоры пульса на рукоятках и нажмите на клавишу [RECOVERY]. Отсчет всех параметров, кроме «ВРЕМЕНИ», остановится. Компьютер начнет отсчитывать время от 00:60–00:59 - - до 00:00. После достижения 00:00, компьютер покажет вашу фитнес-оценку в диапазоне от F1 до F6.

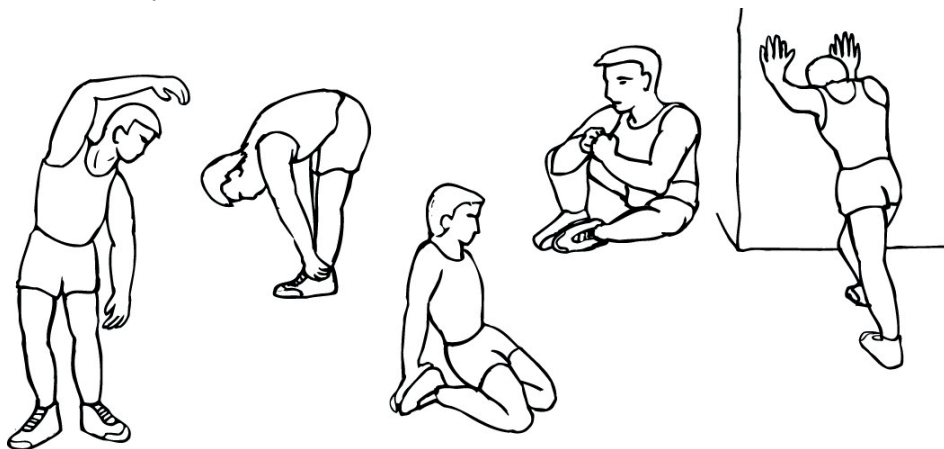
Уровень восстановления	Состояние уровня восстановления пульса пользователя	Изменение пульса до теста и после него
F1	Превосходно	50
F2	Хорошо	40 – 49
F3	Нормально	30 – 39
F4	Не плохо	20 – 29
F5	Нужно больше занятий	10 – 19
F6	Недостаток упражнений	Ниже 10

РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

Тренажер оснащен функцией энергосбережения. В режиме ожидания, в состоянии ожидания операции, если тренажер стоит без каких-либо операций, функция экономии энергии включится через 4 минуты, дисплей будет выключен. Вы можете нажать любую кнопку, чтобы включить дисплей.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Использование тренажера дает вам несколько преимуществ: оно улучшает вашу физическую форму, тонизирует мышцы, а в сочетании с диетой с контролем калорий помогает похудеть.

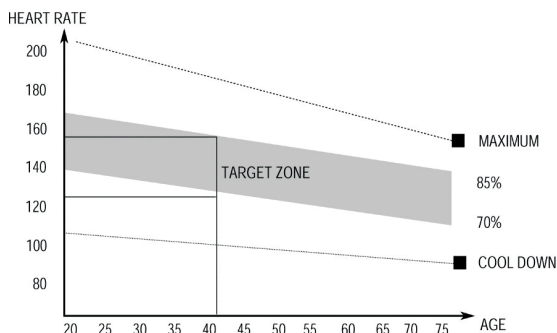


1. Фаза разминки

На этом этапе кровь циркулирует по всему телу, а мышцы работают правильно. Это также снизит риск судорог и мышечных травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждую растяжку следует удерживать примерно 30 секунд, не заставляйте мышцы растягиваться и не напрягайте их - если болит, СТОП.

2. Фаза упражнений

Это этап, на котором вы прикладываете усилия. После регулярного использования мышцы ног станут сильнее. Тренируйтесь, но очень важно поддерживать постоянный темп на протяжении всей тренировки. Скорость работы должна быть достаточной для того, чтобы сердцебиение достигло целевой зоны, показанной на графике ниже.



Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя большинство людей начинают примерно с 15-20 минут.

3. Фаза охлаждения

На этом этапе ваша кровеносная система и мышцы успокоятся. Это повторение разминки, например, уменьшите темп, продолжайте примерно 5 минут. Теперь следует повторить упражнения на растяжку, пожалуйста, еще раз помните, что не следует заставлять мышцы растягиваться.

По мере того, как вы станете лучше, вам, возможно, придется тренироваться дольше и усерднее. Рекомендуется тренироваться как минимум три раза в неделю и, если возможно, распределять тренировки равномерно в течение недели.

4. Тонизирование мышц

Чтобы привести мышцы в тонус во время тренировки на тренажере, вам необходимо установить достаточно высокое сопротивление. Это увеличивает нагрузку на мышцы ног и может означать, что вы не сможете тренироваться так долго, как хотели бы. Если вы также пытаетесь улучшить свою физическую форму, вам необходимо изменить программу тренировок. Вы должны тренироваться как обычно во время фазы разминки и заминки, но ближе к концу фазы упражнений вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать тяжелее, чем обычно. Возможно, вам придется снизить скорость, чтобы частота пульса оставалась в целевой зоне.

5. Снижение веса

Важным фактором здесь является количество прилагаемых вами усилий. Чем больше и дольше вы работаете, тем больше калорий вы сжигаете. По сути, это то же самое, как если бы вы тренировались для улучшения своей физической формы, разница – это цель.

6. Используйте регулировку нагрузки

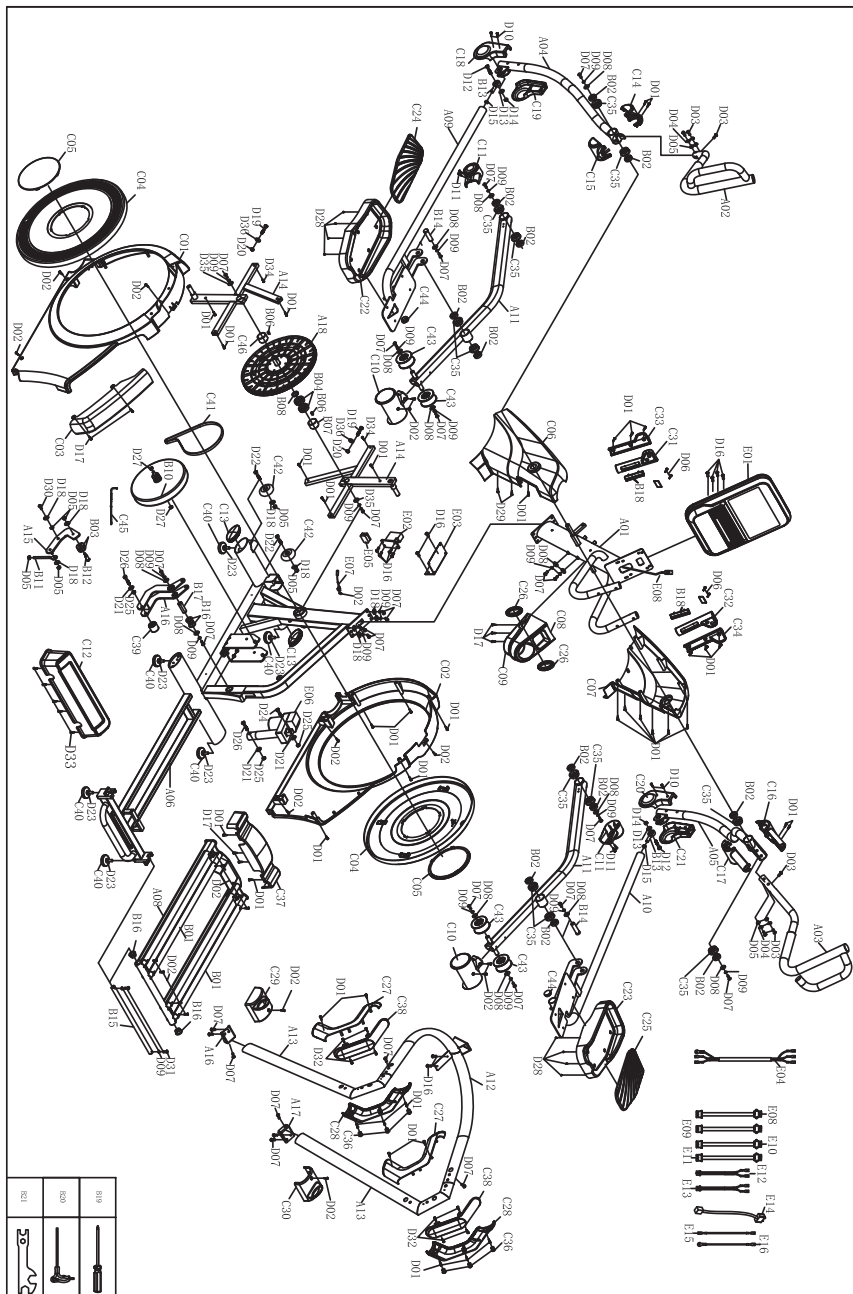
Регулировка нагрузки позволяет изменять сопротивление педалей. Высокое сопротивление затрудняет вращение педалей, низкое сопротивление облегчает. Для достижения наилучших результатов настройте нагрузку во время использования тренажера.

Список комплектующих частей

№.	Наименование	Спец-ия	Кол-во	№.	Наименование	Спец-ия	Ко-л-во
A01	Стойка консоли		1	C31	Левый верхний кожух фиксированных поручней		1
A02	Левый поручень		1	C32	Правый верхний кожух фиксированных поручней		1
A03	Правый поручень		1	C33	Левый нижний кожух фиксированных поручней		1
A04	Левый нижний маятник		1	C34	Правый нижний кожух фиксированных поручней		1
A05	Правый нижний маятник		1	C35	Втулка		12
A06	Основная рама		1	C36	Заглушка		6
A07	Наклонный кронштейн		1	C37	Декоративный кожух		1
A08	Направляющие в сборе		1	C38	Средний декоративный кожух		2
A09	Опора левой педали		1	C39	Наклонное колесо		1
A10	Опора правой педали		1	C40	Ножка		6
A11	Опора шатуна		1	C41	Приводной ремень		1
A12	Верхняя наружная рама поручня		1	C42	Транспортировочное колесо		2
A13	Нижняя наружная рама поручня		2	C43	Ролик		4
A14	Крестовина в сборе		2	C44	Заглушка		2
A15	Кронштейн натяжителя ремня		1	C45	Кабель мотора		1
A16	Крепление		1	D01	Винт	ST4.2×16	55
A17	Крепление		1	D02	ВИНТ	ST4.2×12	30
A18	Шкив в сборе		1	D03	БОЛТ	M8×45	6
B01	Алюминиевая пластина		2	D04	Скругленная шайба		4
B02	6003 подшипник		12	D05	БОЛТ	M8×H7	9
B03	6301 подшипник		2	D06	ВИНТ	ST2.9×10	4
B04	6005 подшипник		2	D07	БОЛТ	M8×16	40
B06	Плоская кнопка		2	D08	Большая шайба		14
B07	Уплотнительная втулка 1		1	D09	Пружинная шайба	M8	20
B08	Уплотнительная втулка 2		1	D10	ВИНТ	ST4.2×19	4
B10	Маховик		1	D11	ВИНТ	ST4.2×12	4
B11	Болт	M8×125	1	D12	БОЛТ	M12×40	2
B12	Ось маховика		1	D13	Большая шайба		2
B13	Шарнир		2	D14	БОЛТ	M12×H10	2
B14	Подшипник		2	D15	БОЛТ	M12×H10	2
B15	Подшипник		1	D16	БОЛТ	M5×10	2
B16	Втулка оси		4	D17	ВИНТ	ST4.2×12	4
B17	Подшипник		1	D18	Шайба		18
B18	Пластина датчиков пульса		4	D19	БОЛТ	M10×55	2

B19	Ключ 1		1	D20	БОЛТ	M10×H10	2
B20	Ключ 2		1	D21	Шайба		7
B21	Ключ 3		2	D22	БОЛТ	M8×45	2
C01	Левый защитный кожух		1	D23	БОЛТ	M10×6	6
C02	Правый защитный кожух		1	D24	БОЛТ	M10×45	1
C03	Средний защитный кожух		1	D25	БОЛТ	M10×H10	3
C04	Большой кожух роликов		2	D26	БОЛТ	M10×60	2
C05	Декоративный кожух шатуна		2	D27	БОЛТ	M10×1.0 H8	2
C06	Левый декоративный кожух консоли		1	D28	БОЛТ	M5×15	14
C07	Правый декоративный кожух консоли		1	D29	Винт	ST4.2×32	2
C08	Верхний кожух держателя бутылки		1	D30	Болт	M8×25	1
C09	Нижний кожух держателя бутылки		1	D31	Болт	M8×30	2
C10	Кожух ролика		2	D32	Винт	ST4.2×12	10
C11	Декоративный кожух ножки		2	D33	Винт	ST4.2×19	5
C12	Декоративный кожух направляющих		1	D34	Винт	ST4.2×12	2
C13	Заглушка		2	D35	Шайба плоская	Ø8×Ø32×1.5	2
C14	Верхний кожух маятника L1		1	D36	Шайба пружинная	M10	2
C15	Верхний кожух маятника L2		1	E01	Консоль		1
C16	Верхний кожух маятника R1		1	E02	Мотор		1
C17	Верхний кожух маятника R2		1	E03	Плата управления нагрузки		1
C18	Нижний кожух маятника L1		1	E04	Кабель питания		1
C19	Нижний кожух маятника L2		1	E05	Кнопка выключения		1
C20	Нижний кожух маятника R1		1	E06	Мотор наклона		1
C21	Нижний кожух маятника R2		1	E07	Датчик скорости		1
C22	Левая педаль		1	E08	Верхний кабель А		1
C23	Правая педаль		1	E09	Верхний кабель В		1
C24	Левая накладка педали		1	E10	Нижний кабель А		1
C25	Правая накладка педали		1	E11	Нижний кабель В		1
C26	Резиновое кольцо		2	E12	Кабель датчиков пульса и нагрузки		1
C27	Левый наружный декоративный кожух		2	E13	Кабель датчиков пульса и наклона		1
C28	Правый наружный декоративный кожух		2	E14	Кабель питания		1
C29	Левый наружный нижний декоративный кожух		1	E15	Провод		1
C30	Правый наружный нижний декоративный кожух		1	E16	Провод заземления		1

Схема тренажера в разобранном виде



Технические характеристики

Система нагружения	Магнитная (PMS)
Кол-во уровней нагрузки	32
Маховик	23 кг (инерционный вес)
Наклон	15 уровней (0-15%)
Регулировка наклона	автоматическая
Длина шага	508 мм
Измерение пульса	сенсорные датчики на фиксированных поручнях
Консоль	многофункциональный LED основной дисплей с точечной матрицей и белой подсветкой
Показания консоли	время, скорость, дистанция, уровень нагрузки, уровень наклона, расход калорий, пульс, темп, фитнес тест
Кол-во программ	20
Спецификации программ	12 предустановленных, быстрый старт, целевое время, целевая дистанция, целевой расход калорий, 4 пульсозависимые
Мультимедиа	воспроизведение аудио файлов, встроенные динамики
Зарядка смартфона	есть, через USB разъем
Держатель мобильного тел.	есть
Держатель планшета	есть
Транспортировочные ролики	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	189×86×165 см
Вес нетто	96 кг
Вес брутто	110 кг
Держатель бутылки	есть
Макс. вес пользователя	160 кг
Питание	сеть 220В
Энергосбережение	есть
Гарантия	3 года
Производитель	BRONZE GYM
Страна изготовления	КНР

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

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

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО

«ФИТАТЛОН»: www.fitathlon.ru

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



Внимание

Тренажер предназначен для коммерческого использования.