

# SONOMA

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, не затягивая до конца гайки и болты, и только 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 беговая дорожка не эксплуатировалась более 6 месяцев, то необходимо смазать деку силиконовой смазкой до возобновления тренировок, так как силиконовая смазка со временем высыхает, становится вязкой и теряет смазывающие свойства.

## Регулировка бегового полотна

Регулировка бегового полотна предполагает две основные функции – регулировку натяжения и центровку бегового полотна. Беговое полотно регулируется на фабрике производителем, но в связи с транспортировкой и перемещением беговой дорожки, беговое полотно может сдвинуться. Перед началом эксплуатации необходимо проверить регулировку натяжения и центровку бегового полотна, а также в течение первых недель, так как оно после нескольких использований может немного растянуться или сместиться в сторону.

Чтобы правильно отрегулировать беговое полотно, следуйте указаниям, приведенным ниже.

### Регулировка натяжения бегового полотна

Если во время занятия на беговой дорожке Вы чувствуете небольшое проскальзывание, то, вероятнее всего, беговое полотно нужно аккуратно подтянуть.

**ВНИМАНИЕ:** Во время регулировки бегового полотна оно не должно двигаться. Излишнее натяжение полотна приведет к его преждевременному износу, равно как и некоторых других компонентов дорожки. Никогда не натягиваете полотно слишком сильно!

Натяжение бегового полотна является обычной регулировочной операцией. Для устранения проскальзывания следует затянуть оба натяжных болта заднего ролика при помощи торцевого шестигранного ключа соответствующих размеров

- Используйте соответствующий шестигранный ключ для регулировки болтов натяжения бегового полотна;
- Шаг 1- Поверните левый болт ключом по часовой стрелке на ¼ оборота, для увеличения натяжения полотна;
- Шаг 2- Повторите такое же действие для правого болта. Необходимо повернуть болт на точно такое же количество оборотов;
- При необходимости повторите процедуру, но никогда не вращайте болты более чем на 1/4 оборота. Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения и отсутствие проскальзывания;

**Для того чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки согласно шагам, указанным выше.**

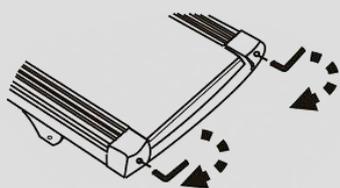
### Центрирование бегового полотна

Время от времени необходимо центрировать беговое полотно в связи с тем, что во время тренировки Вы отталкиваетесь с разным усилием на каждую ногу и полотно может смещаться в разные стороны. Центрирование полотна необходимо для предотвращения быстрого износа полотна и правильного функционирования.

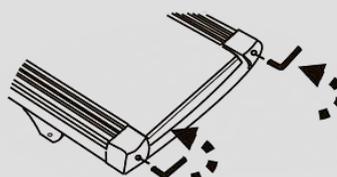
1. **ВНИМАНИЕ:** Для центрирования бегового полотна необходимо запустить беговое полотно со скоростью не более 0.5 мили в час. Соблюдайте технику безопасности, чтобы одежда или волосы не попали на задний вал. Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно;
2. Если беговое полотно смещено вправо: Запустите беговое полотно со скоростью 0.5 мили в час. При помощи входящего в комплект поставки торцевого гаечного ключа поверните правый задний болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пройти один полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру;
3. Если беговое полотно смещено влево: Запустите беговое полотно со скоростью 0.5 мили в час. При помощи входящего в комплект поставки торцевого гаечного ключа поверните правый задний болт на 1/4 оборота против часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пройти один полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру;
4. После того, как беговое полотно двигается по центру, увеличьте скорость до 6 км/ч, чтобы проверить его положение в движении. При необходимости повторите вышеописанные шаги.

Если попытки центрировать беговое полотно безрезультатны, вероятно, нужно увеличить натяжение бегового полотна.

Поворот **по часовой стрелке** увеличит натяжение бегового полотна



Поворот **против часовой стрелки** уменьшит натяжение бегового полотна



## 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 беговых дорожек

### ПОРЯДОК ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Организация регулярного технического обслуживания лежит на Пользователе беговой дорожкой. Техническое обслуживание беговой дорожки выполняется как самим пользователем, так и в случае необходимости можно обратиться к специалистам сервисной службы на платной основе.

Поддержание чистоты в месте использования беговой дорожки, чистка и смазка самой дорожки позволяет избежать проблем в эксплуатации и сводит к минимуму необходимость вызова специалистов по ремонту. Изготовитель рекомендует выполнять следующие действия по профилактическому техническому обслуживанию.



#### **Внимание!**

Перед обслуживанием беговой дорожки выключите тренажер тумблером ВКЛ/ВЫКЛ (on/off) и выньте шнур питания из стенной розетки.

### ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ (ЕЖЕДНЕВНО)

Осмотрите беговую дорожку и выполните следующие действия:

- Протрите беговое полотно, боковые накладки, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой. Не используйте растворители, они могут повредить тренажер. Используйте мыльный раствор и влажную тряпку;
- Убедитесь, что силовой шнур не попал под тренажер или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван;
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что полотно не задевает и не повредит при движении другие части тренажера из-за нарушения центровки.

### ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

Чистка поверхности под беговой дорожкой:

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении;
- Переместите тренажер в другое место;
- Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- Поставьте тренажер обратно.

### **ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО!**

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- Снимите крышку моторного отсека двигателя. Дождитесь, пока все индикаторы светодиодов на платах погаснут;
- Почистите (пропылесосьте) моторный отсек и сам двигатель, чтобы удалить накопившийся пух и пыль. Невыполнение этой процедуры может привести к выходу из строя электронных блоков управления дорожкой;
- Пропылесосьте места прилегания бегового полотна к боковым накладкам и протрите беговое полотно влажной тряпкой;

Удалите с помощью пылесоса черные или белые частички, которые могут скопиться вокруг тренажера в результате трения полотна о деку. Их появление является результатом нормальной работы беговой дорожки.

### **Смазка деки силиконовой смазкой**

В процессе эксплуатации беговой дорожки, происходит стирание и высыхание смазывающего слоя силиконовой смазки, которая обеспечивает скольжение полотна по деке и возникает необходимость нанесения нового слоя смазки.

#### **Типичные признаки необходимости смазки деки:**

- сильный нагрев бегового полотна, запах нагретой резины;
- перегрев электродвигателя, резкий запах пластмассы, горячая крышка моторного отсека;
- отключение электродвигателя во время занятий;
- появление текстовых (например: OIL, LUBE BELT и др.) или цифровых сообщений на дисплее консоли.

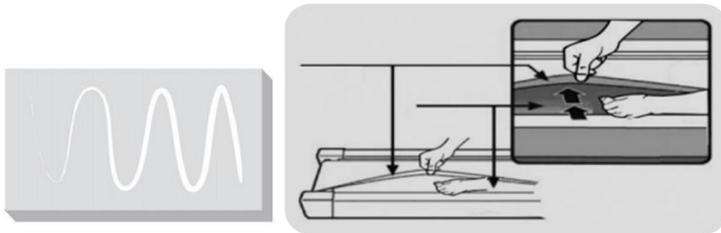
***Обращаем Ваше внимание, что несвоевременная смазка деки силиконовой смазкой приводит к повышенному трению и нагрузке на электродвигатель, что может привести к поломке электродвигателя и электронных плат управления дорожкой, повреждению и преждевременному износу деки и бегового полотна.***

Мы рекомендуем проводить техническое обслуживание по следующему графику:

- При занятиях менее 3 часов в неделю – ежегодно;
- При занятиях 3-5 часов в неделю - каждые шесть месяцев;
- При занятиях более 5 часов в неделю - каждые три месяца.

#### **Процедура смазывания деки:**

- выключите тумблер питания и отключите дорожку от сети;
- ослабьте болты крепления заднего вала в задней части деки. *(Рекомендуем наклеить метки с обоих концов рамы, отметив таким образом положение вала);*
- возьмите бутылочку смазочного вещества в правую руку, левой рукой отогните край бегового полотна вверх, а правой нанесите смазывающее вещество на деку зигзагами или линиями, в направлении от начала к концу деки, от одной стороны к другой 10-15 мл;



- затяните болты заднего вала в соответствии с вашими метками (снова натяните полотно до прежнего состояния);
- подключите дорожку к сети, вставьте ключ безопасности и запустите дорожку на минимальной скорости и походите по полотну в течении 2 минут для равномерного распределения смазки.

**Рекомендуемый расход силиконовой смазки для разового обслуживания:**

- Домашние беговые дорожки - 10-15 мл.
- Полупрофессиональные беговые дорожки – 15-20 мл
- Профессиональные беговые дорожки – 20-30 мл

***Нанесение слишком большого количества смазки, приводит к проскальзыванию переднего вала и бегового полотна.***

***Перед нанесением нового слоя смазки, необходимо очистить деку от грязи и остатков старого слоя смазки используя мягкую ткань и средство для очистки.***

Некоторые модели тренажёров комплектуются бутылочкой с силиконовой смазкой (30 мл), рассчитанной на 2-3 применения. По вопросу её приобретения обращайтесь к Продавцу.

Все трущиеся и нагружаемые элементы дорожки снабжены специальными герметичными подшипниками, которые не требуют особого ухода и регулярной смазки.

В любом случае, даже при регулярном обслуживании необходимо контролировать и проверять состояние деки и бегового полотна, токовую нагрузку на электродвигатель и принимать решение в зависимости от их технического состояния.

Регулярное техобслуживание не гарантирует нормальную работу комплектующих беговой дорожки (дека, полотно и т.п.), если пользователями нарушаются правила эксплуатации тренажёра.



Рекомендуем посмотреть наши видеоролики по уходу и обслуживанию беговой дорожки: <https://clck.ru/gjptV>

## **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.



#### **Осторожно!**

Неправильное подключение заземляющего провода оборудования может привести к поражению электрическим током.

## **Меры предосторожности**

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера.

Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе 3 м.

### **В целях вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:**

- Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м;
- При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
- Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
- Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами — открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т. д. Это может привести к травмам или сокращению срока службы тренажера;
- Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого вы приобрели тренажер;
- Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера — это может привести к серьезным травмам и вреду для здоровья;
- Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
- Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаной подошвой или каблуками. Если у вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
- Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если вы

почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

Прежде чем использовать электрическую беговую дорожку, изучите кнопки на панели управления: запуск, остановка, изменения скорости и другие. Встаньте на боковые накладки с обеих сторон бегового полотна и возьмитесь за поручни.

Удерживайте невысокую скорость — не более 3 км/ч. Затем встаньте на беговое полотно. После того как привыкнете к скорости, можно попробовать ходьбу или медленный бег, добавив скорость от 3 до 5 км/ч. Пройдите примерно 10 минут на этой скорости, затем остановите дорожку.

## Полезные советы

- Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером, который поможет вам составить подходящий график занятий в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья. Также он определит скорость движения и интенсивность выполнения упражнений;
- 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;
- Немедленно прекратите тренировку, если чувствуете стеснение и боль в груди, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение или другой дискомфорт;
- Возвращайтесь к тренировкам только после консультации с врачом. Занимайтесь с комфортной для вас скоростью!

## Рекомендуемые параметры скорости в зависимости от физической подготовки:

Интенсивность	Скорость
медленная ходьба	1,0-3,0 км/ч
неспешная ходьба	3,0-4,5 км/ч
нормальная ходьба	4,5-6,0 км/ч
быстрая ходьба	4,5-6,0 км/ч
бег трусцой	7,5-9,0 км/ч
средняя скорость бега	9,0-12,0 км/ч
интенсивный бег	12,0-14,5 м/ч
сверхинтенсивный бег	14,5-16,0 км/ч

***Для ходьбы лучше поддерживать скорость  $\leq 6$  км/ч. Для бега рекомендуемая скорость –  $\geq 8,0$  км/ч.***

## 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.

## Инструкции по сборке и эксплуатации



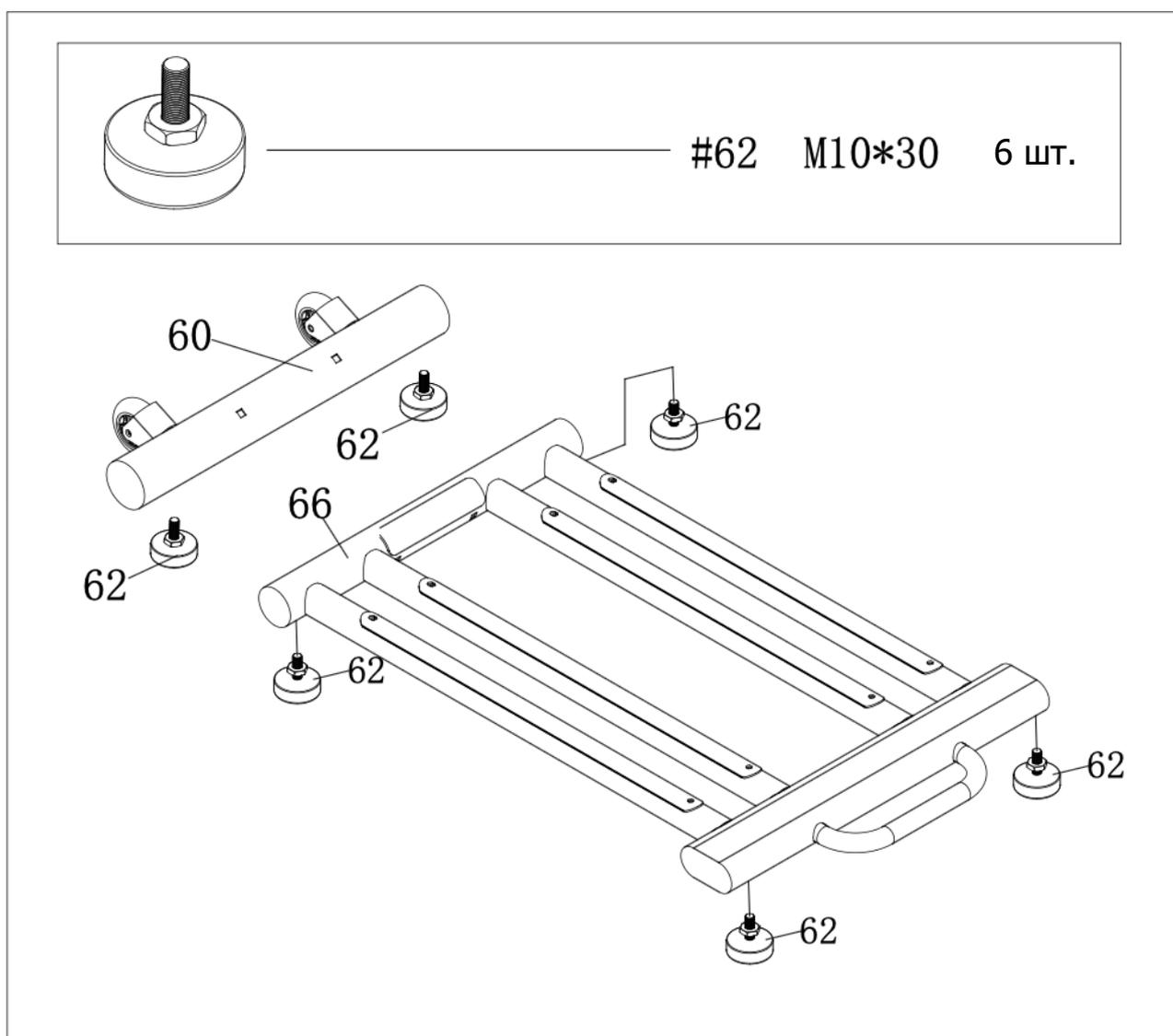
### Внимание

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



**Примечание:** Рекомендуется сделать 30-ти минутный технический перерыв после 100 мину работы тренажера.

### Шаг 1

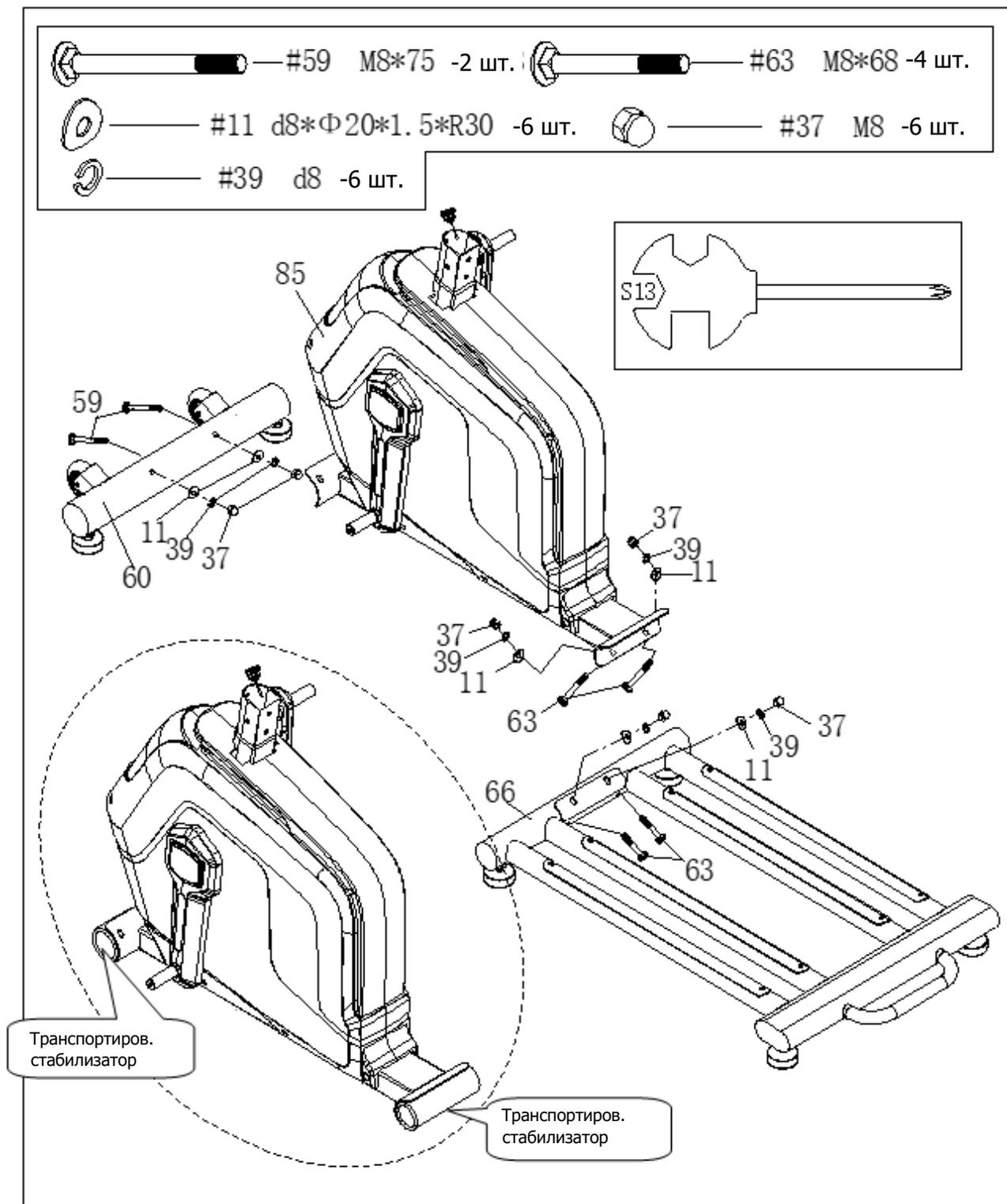


Компенсаторы пола (62) устанавливаются соответственно на нижнюю часть переднего стабилизатора (60) и на раму направляющей (66); При установке рекомендуется отрегулировать гайки на компенсаторах таким образом, чтобы высота каждого компенсатора была одинаковой.

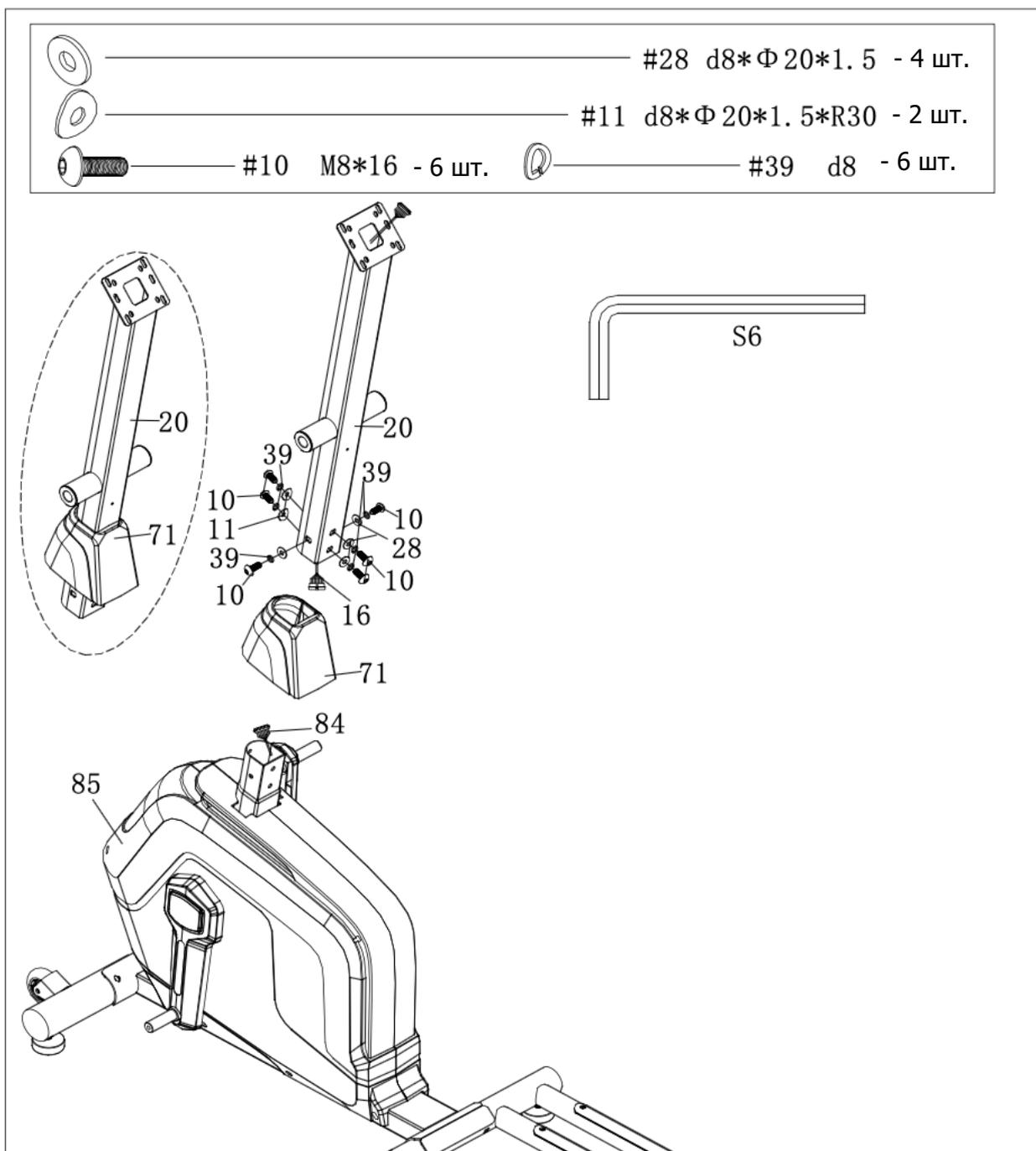
## Шаг 2

а. Сначала снимите транспортировочный стабилизатор с основной рамы (85).

б. Установите нижний стабилизатор (60) и направляющую (66) соответственно на основную раму (85) и закрепите с помощью болтов (59/63), шайб (11), пружинных шайб (39) и гаек (37).

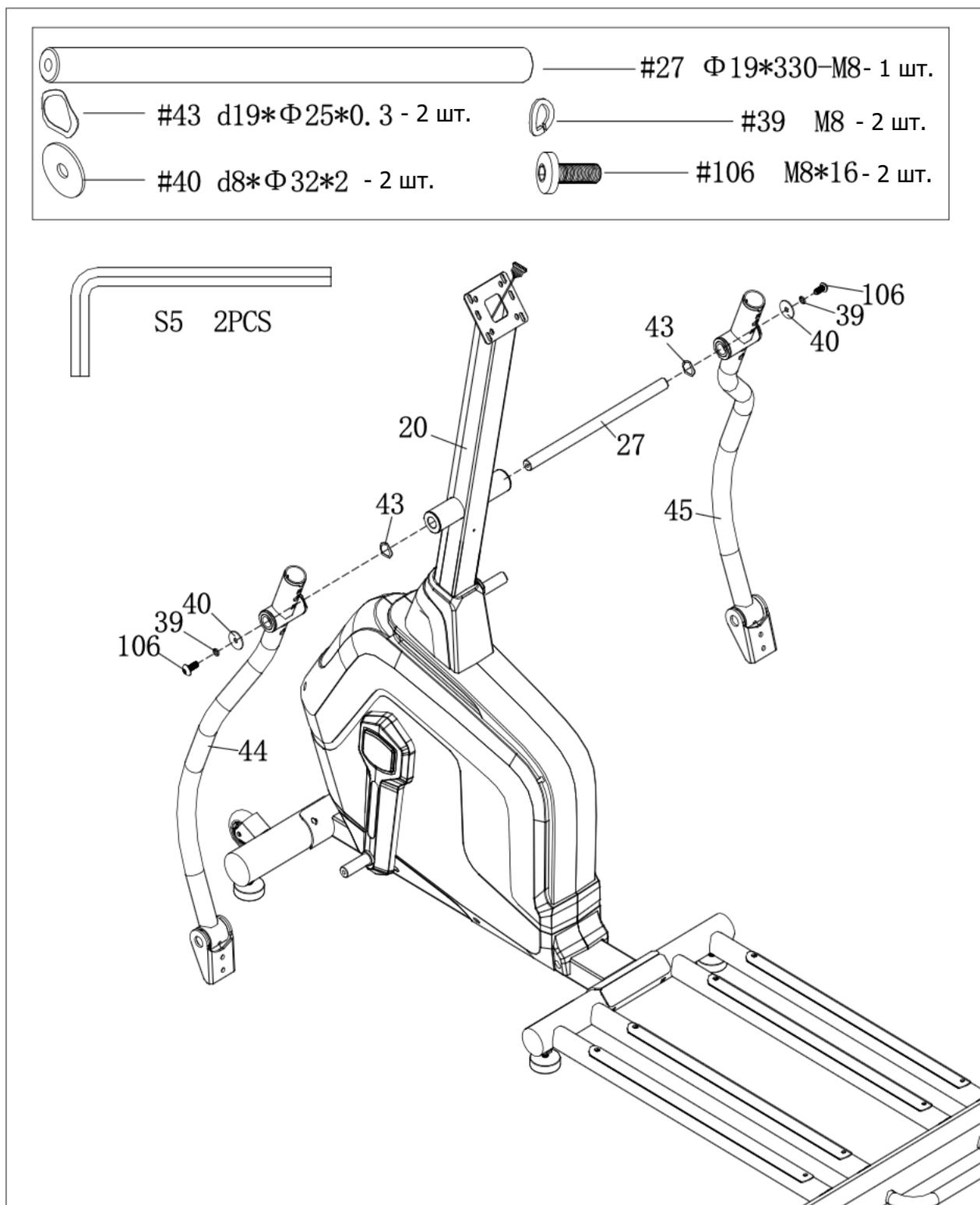


### Шаг 3



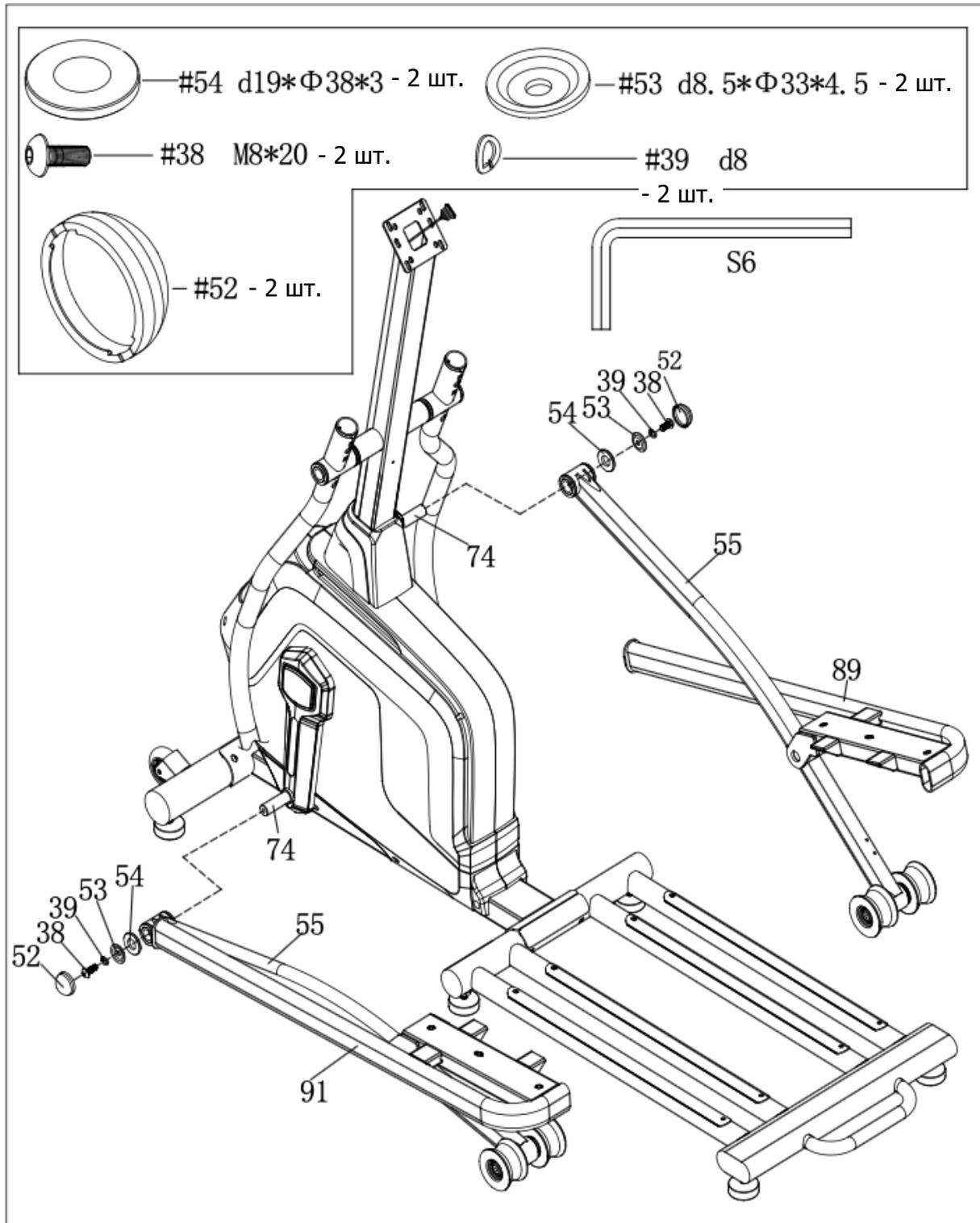
- Установите передний кожух (71) на стойку руля (20).
- Подключите нижнюю часть триммера (5917) к триммеру (83); соедините кабель (84) с основным кабелем (16). Установите стойку руля (20) на основную раму (85).
- Закрепите стойку руля (20) на основной раме (85) с помощью шестигранных винтов (10), шайб (39), изогнутых шайб (11) и плоских шайб (28).

## Шаг 4



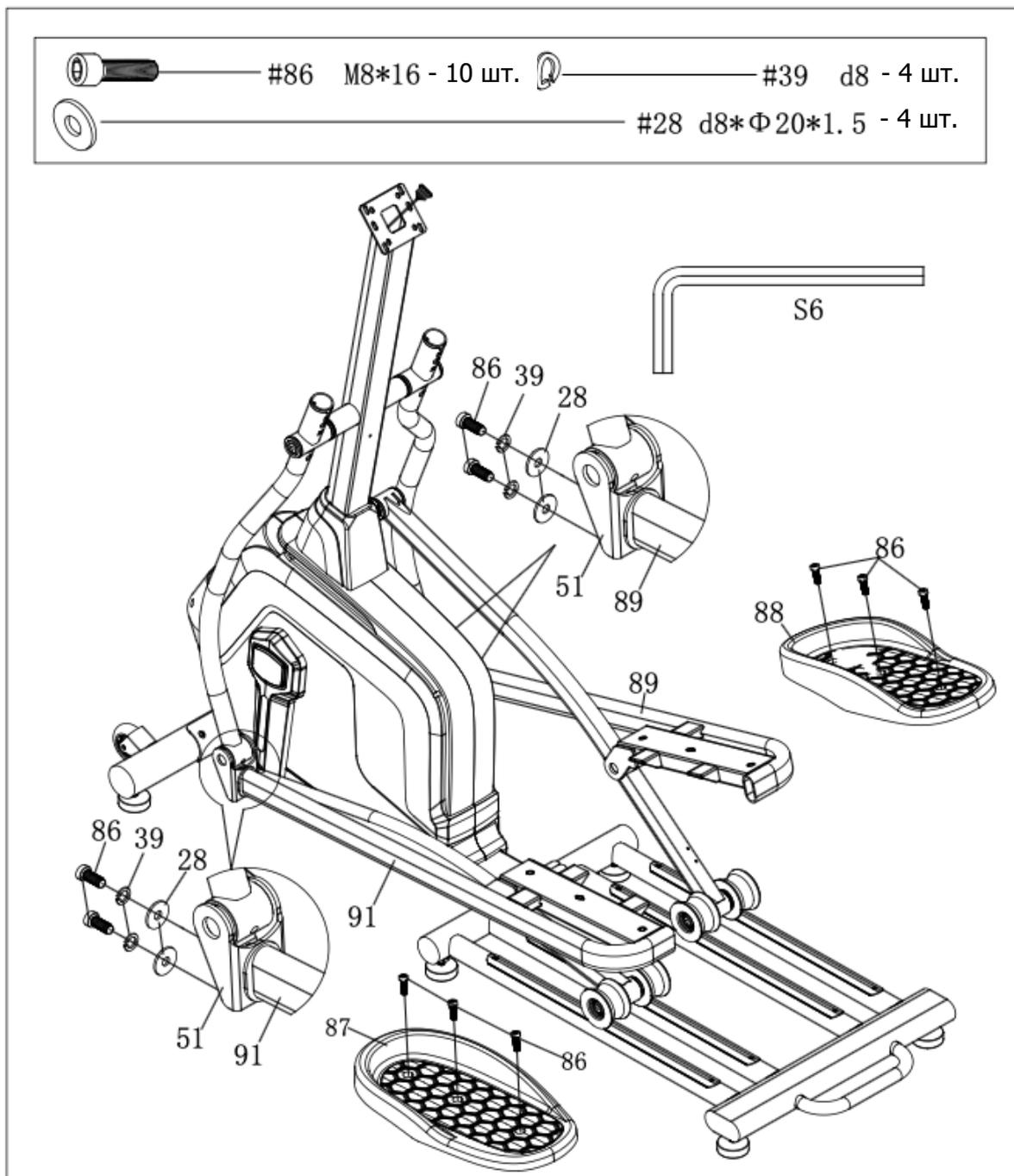
а. Проденьте вал (2) через стойку руля (20), установите шайбу (43) посередине, затем установите левый и правый поворотные ручки (44/45) на оба конца вала. Закрепите левый и правый ручки (44/45) вместе со стойкой руля (20) с помощью шестигранных винтов (106), шайб (39) и шайб (40).

## Шаг 5



Установите соединительный стержень (55) на креплении рамы (74) и вставьте втулки с левой и правой сторон, закрепите детали с помощью шестигранного винта (38), прокладки (39), шайбы (53) и шайбы (54). В конце установите шарообразную заглушку (52).

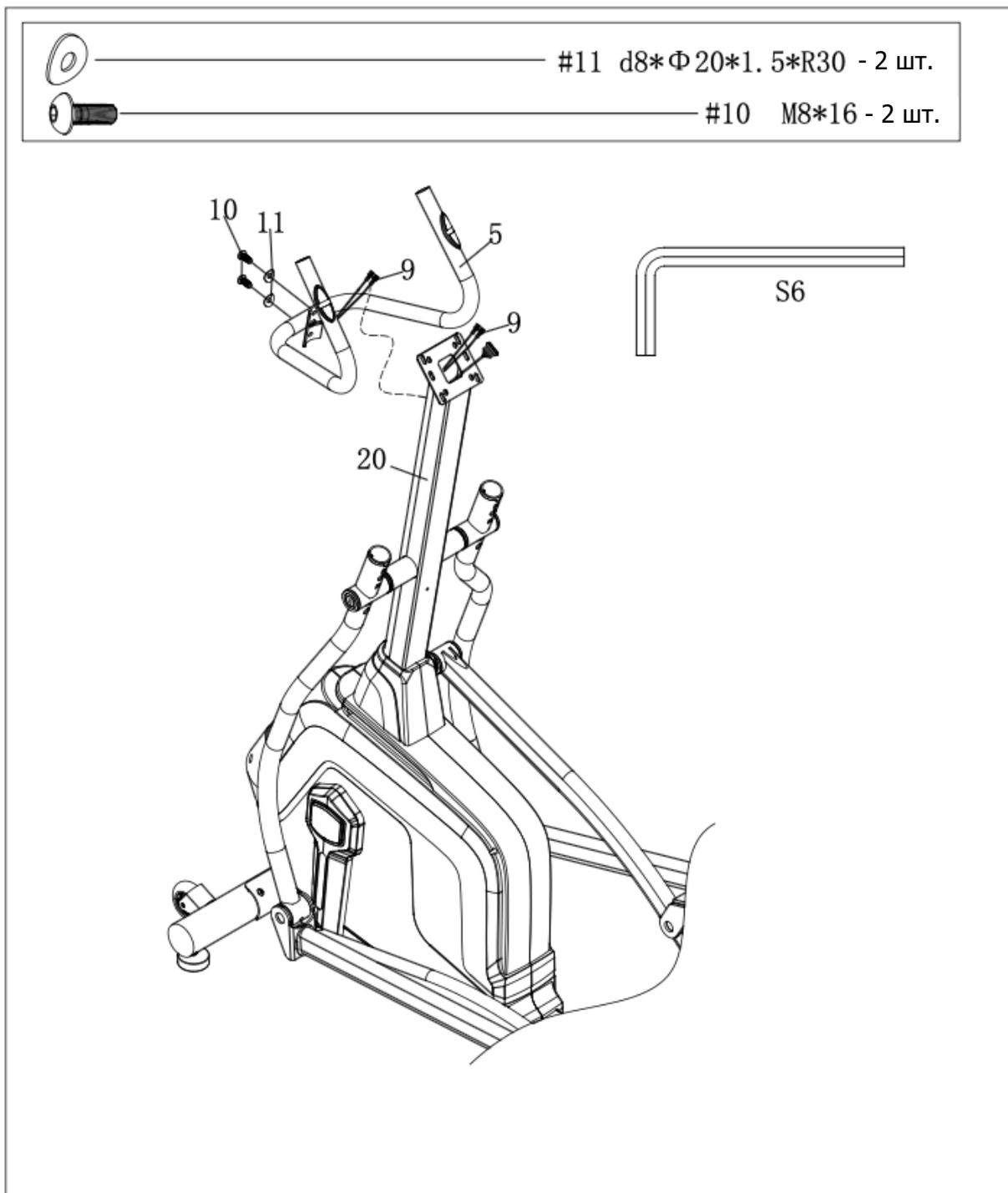
## Шаг 6



а. Подсоедините переднюю часть направляющих левой и правой педали (91/89) к U-образной соединительной пластине (51) и закрепите детали с помощью винтов с цилиндрической головкой (86), пружинных шайб (39) и плоских шайб (28).

б. Установите левую и правую педали (87/88) соответственно и зафиксируйте направляющие левой и правой педалей (91/89) с помощью шестигранных болтов (86).

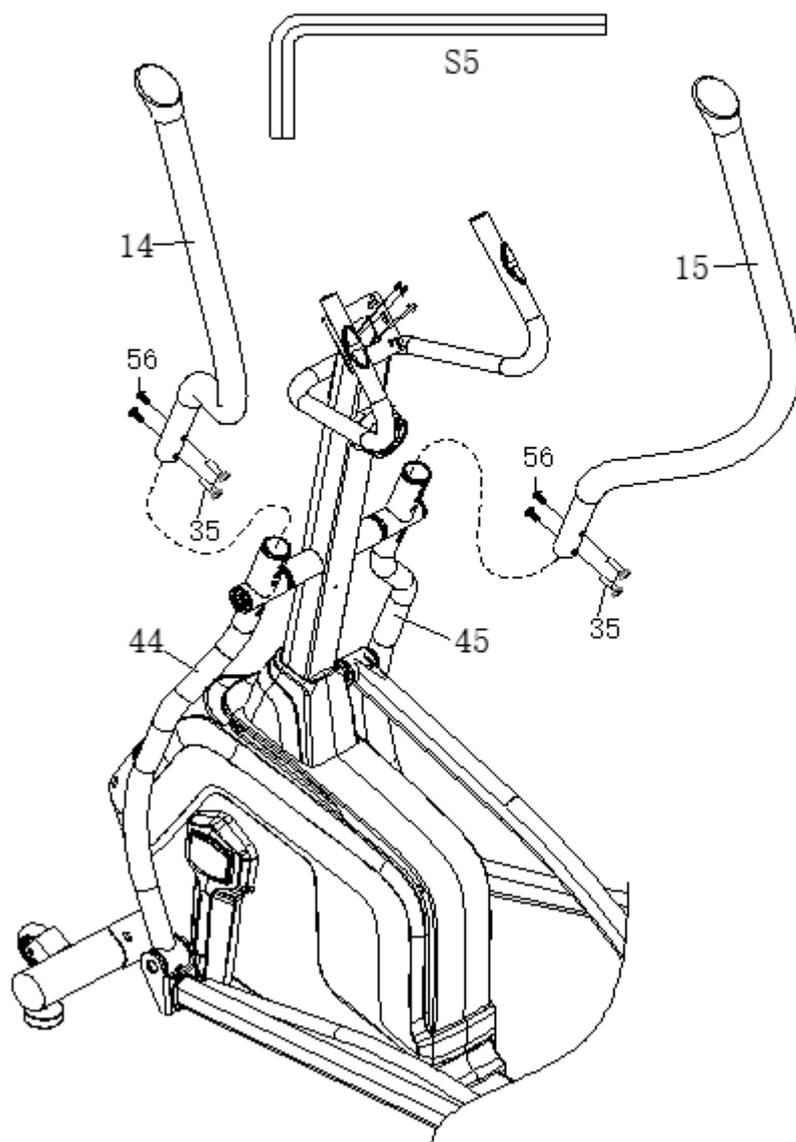
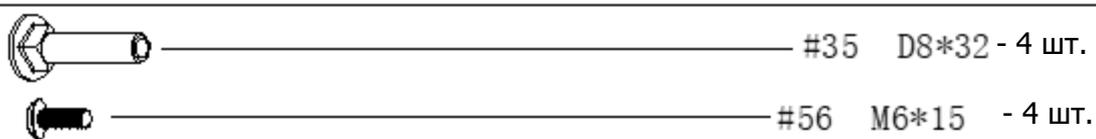
## Шаг 7



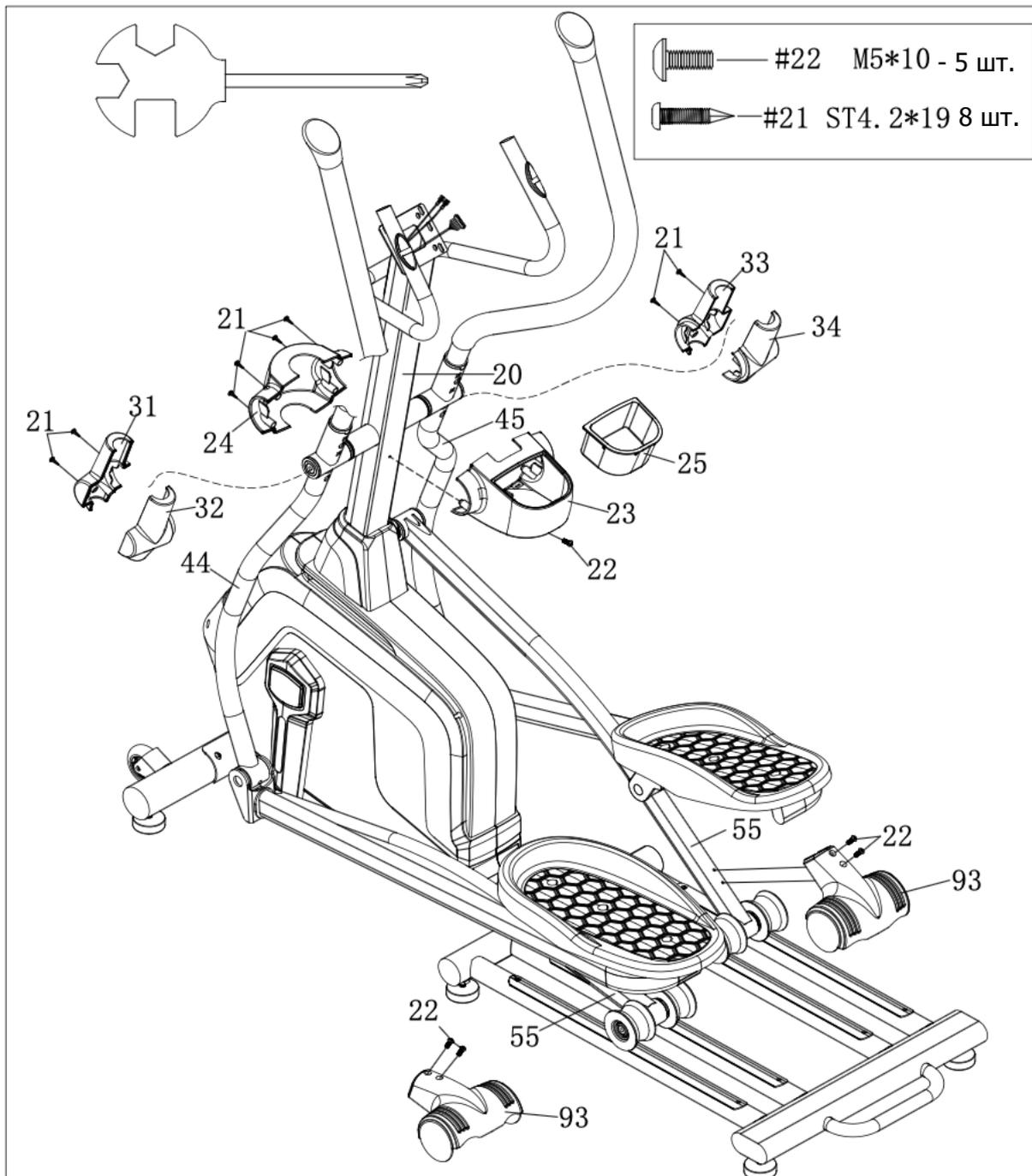
Вытяните кабель (9) из стойки руля (20). Затем с помощью шестигранного болта (10) и прокладки (11) зафиксируйте руль (5) на стойке руля (20).

## Шаг 8

С помощью болта (35) и болта (56) установите левый и правый поручни (14/15) соответственно на левый и правый поворотные поручни (44/45) и закрепите.

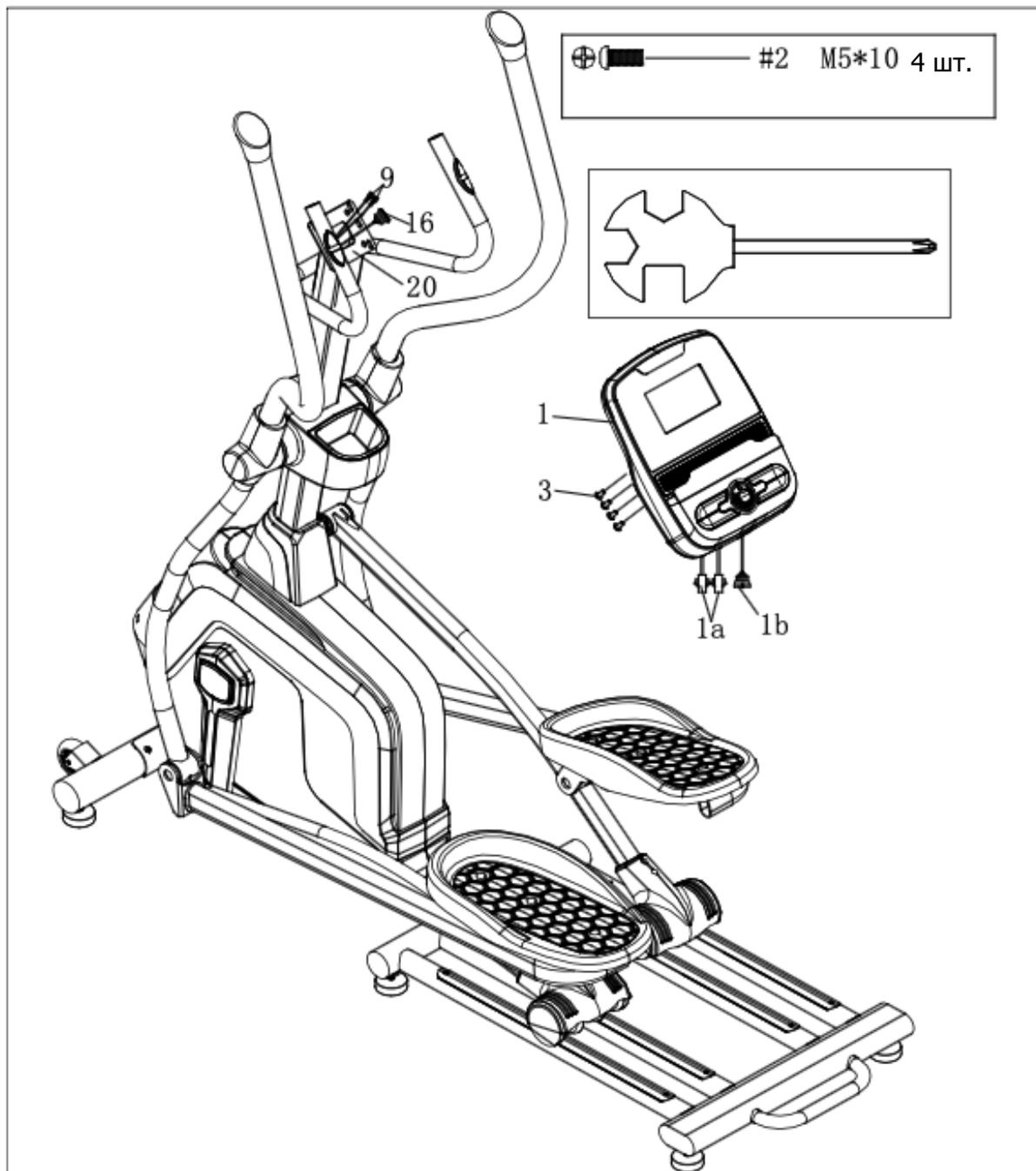


## Шаг 9



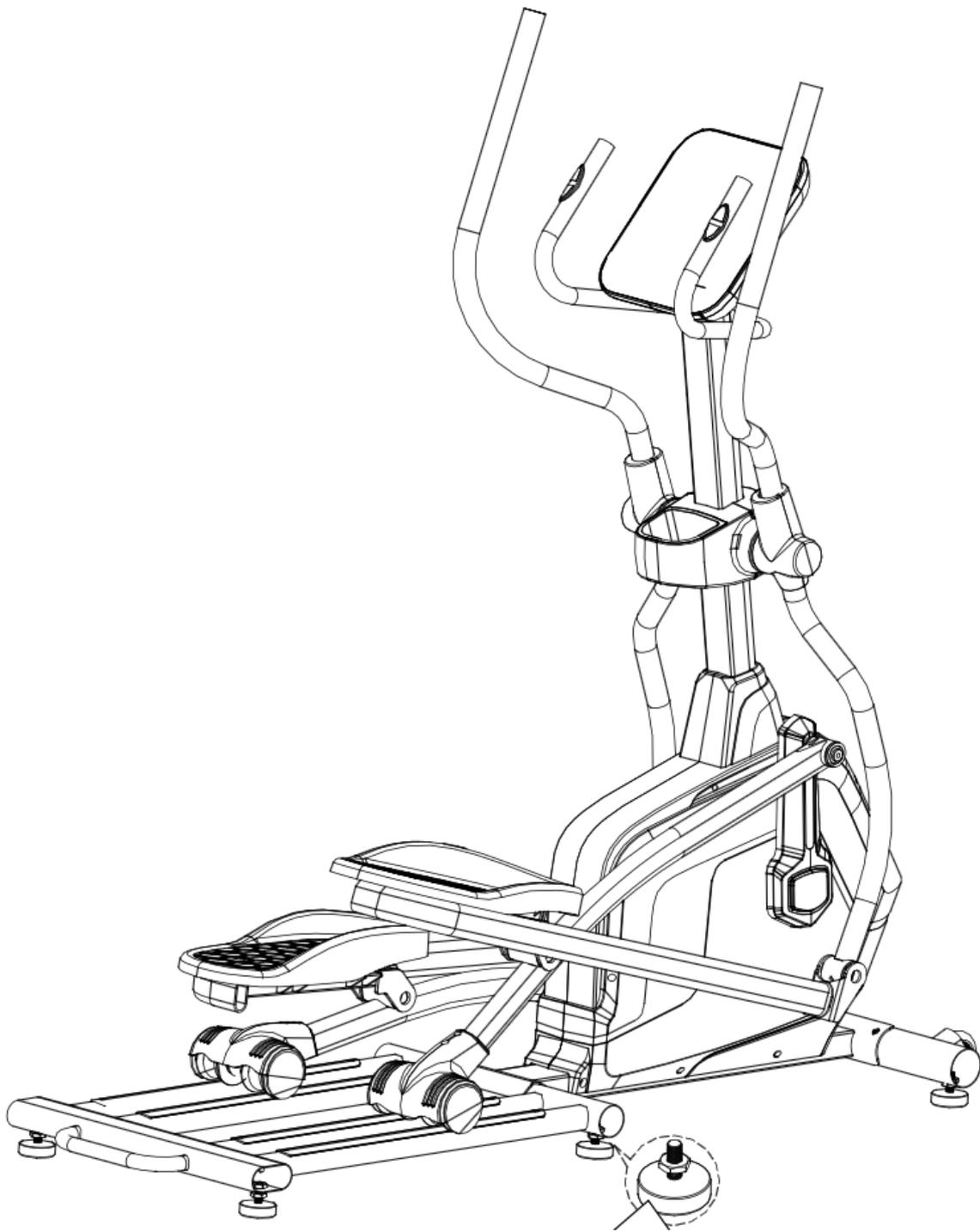
- а. Соответственно установите левый и правый кожухи (31/32, 33/34) на левый и правый поворотные поручни (44/45) и закрепите детали с помощью самореза (21).
- б. Установите передний и задний держатели для бутылок (24/23) на стойку руля (20), закрепите детали саморезами (21), зафиксируйте винтами с полукруглой головкой (22) и вставьте бутылку (25).
- с. Установите левый и правый кожухи роликов (93) соответственно на соединении поручней (5) с обеих сторон и закрепите с помощью винтов (22), как показано на рисунке.

## Шаг 10



Подсоедините кабель консоли (1b) к кабелю (16), а кабель консоли (1a) к кабелю (9); затем установите консоль (1) на раму (20) и закрепите с помощью винта (2) и шайбы (3).

Сборка завершена. Проверьте, надежно ли закреплены болты и гайки.



\* Отрегулируйте положение тренажера с помощью компенсаторов пола и после регулировки затяните гайки.

## Работа с консолью



### Функциональные кнопки:

#### 1. ВВОД:

- В режиме ожидания нажмите кнопку ВВОД, чтобы выбрать программу и перейти к настройке значения, мигающем в соответствующем окне.
- При выборе программы нажмите ВВОД для подтверждения выбранной программы.
- Во время настройки нажмите ВВОД для подтверждения значения, которое хотите задать.

#### 2. СТАРТ/СТОП:

- Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП для запуска или остановки программ
- В любом режиме удерживайте эту кнопку в течение 2 секунд, чтобы полностью перезагрузить компьютер.
- В любом режиме удерживайте кнопки ВВОД и СТАРТ/СТОП в течение 2 секунд, чтобы полностью перезагрузить компьютер и одометр.

#### 3. ВВОД + (ВВЕРХ):

- В режиме ожидания, когда на дисплее мигает символ, нажмите эту кнопку, чтобы сменить программу. Если мигает значение в соответствующем окне, нажмите эту кнопку, чтобы увеличить значение.
- В режиме запуска нажмите эту кнопку, чтобы увеличить сопротивление во время тренировки.

#### 4. ВВОД - (ВНИЗ):

- В режиме ожидания, когда на дисплее мигает символ, нажмите эту кнопку, чтобы сменить программу. Если мигает значение в соответствующем окне, нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить значение.

- В режиме запуска нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить сопротивление во время тренировки.

5. **СБРОС:** В режиме настройки нажмите эту кнопку, чтобы сбросить значение в соответствующем мигающем окне для времени, дистанции и калорий.

6. **ПОЛНЫЙ СБРОС:** При нажатии этой кнопки консоль перезагрузится, а все данные будут удалены (кроме одометра и сохраненных данных).

7. **ВОССТАНОВЛЕНИЕ:** Сначала проверьте свой текущий сердечный ритм и отобразите его значение, затем нажмите эту кнопку, чтобы войти в режим тестирования восстановления пульса.

В режиме восстановления пульса нажмите эту кнопку для выхода.

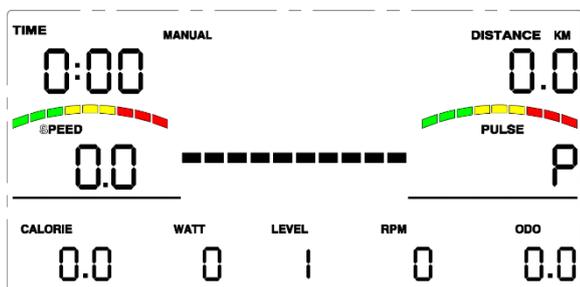
**Примечание:**

Нажатие или вращение кнопок **ВВЕРХ** и **ВНИЗ** может отличаться в зависимости от модели.

Для точного выбора функций старайтесь нажимать на кнопки в пределах отмеченной зоны.

**Программы: 21 предустановленных**

**A: Ручной режим (Manual)**



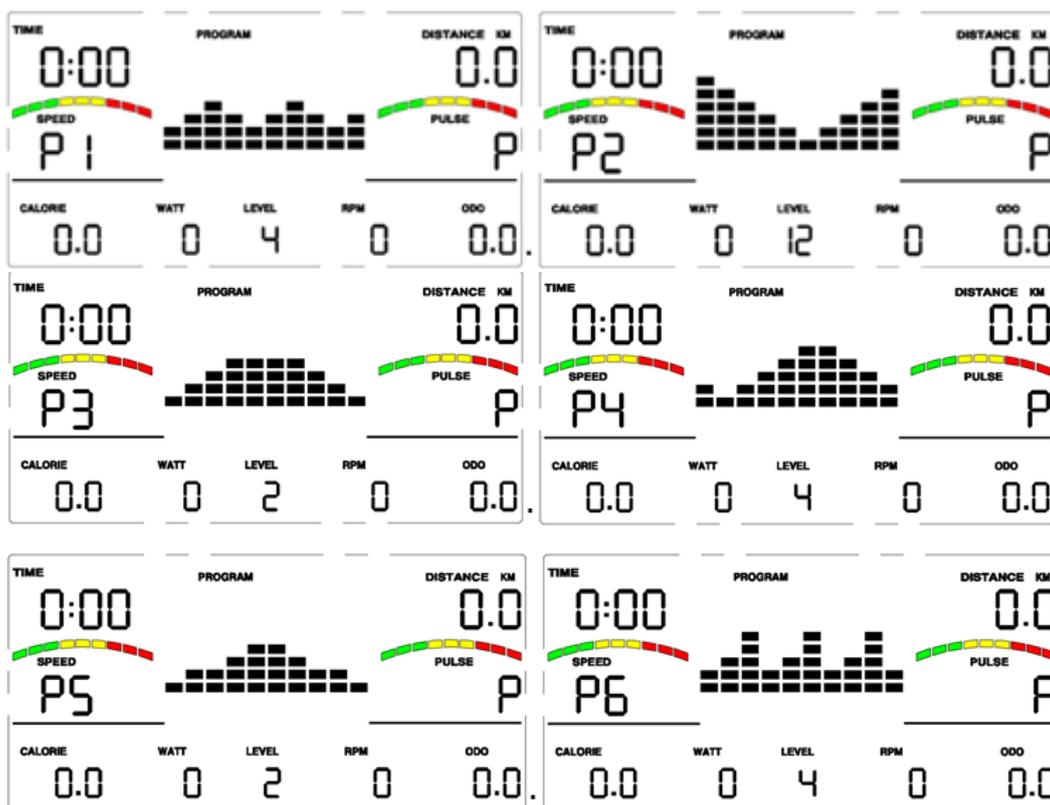
1. Нажмите кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы выбрать нужную программу

2. LEVEL (УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ): показывает уровень сопротивления во время тренировки. Диапазон: 1~16.

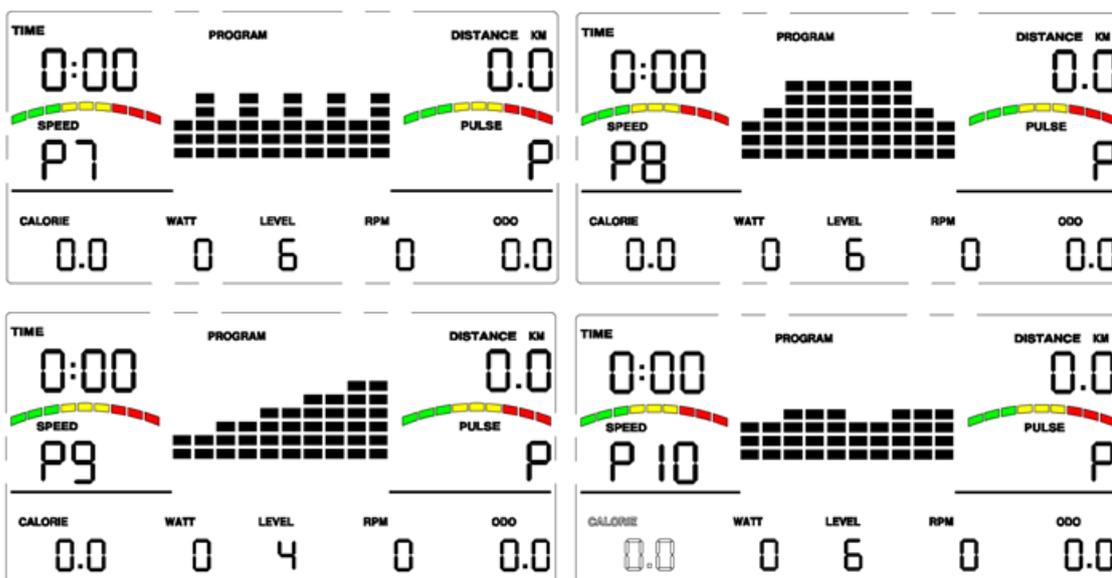
3. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор и войти в окно настройки времени, дистанции и калорий.

4. Индикаторы времени, дистанции и калорий будут мигать, нажмите кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы установить желаемое значение. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить значение. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

**B: 10 предустановленных программ P1-P10**



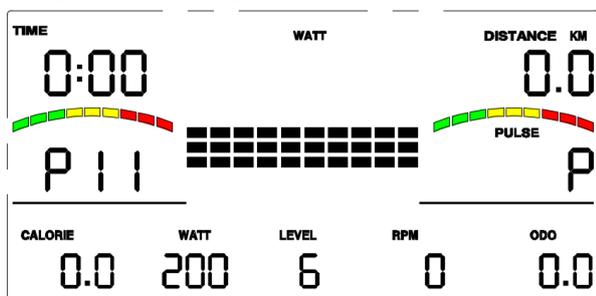
P1:Rolling (Скат)/P2:Valley (Долина)/P3:Fatburn (Сжигание жира)/P4:Ramp (Нарастание)/P5:Mountain (Гора) /P6: Interval (Интервал)/



P7:Cardio (Кардио)/P8:Endurance (Выносливость)/P9:Slope (Наклон)/P10:Rally (Палли)

1. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить свой выбор и войти в окно настройки времени, дистанции и калорий.
2. Индикаторы времени, дистанции и калорий будут мигать, нажмите кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы установить желаемое значение. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить значение. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.
3. Представлено 10 столбцов уровней нагрузки, по 8 полосок в каждом столбце. Каждый столбец представляет собой 1 минуту тренировки (если установлено значение TIME (ВРЕМЯ), каждый столбец рассчитывается как ВРЕМЯ / 10, за исключением ручного режима), каждая полоска представляет 2 уровня нагрузки.

### С: Программа управления мощностью (WATT: P11)

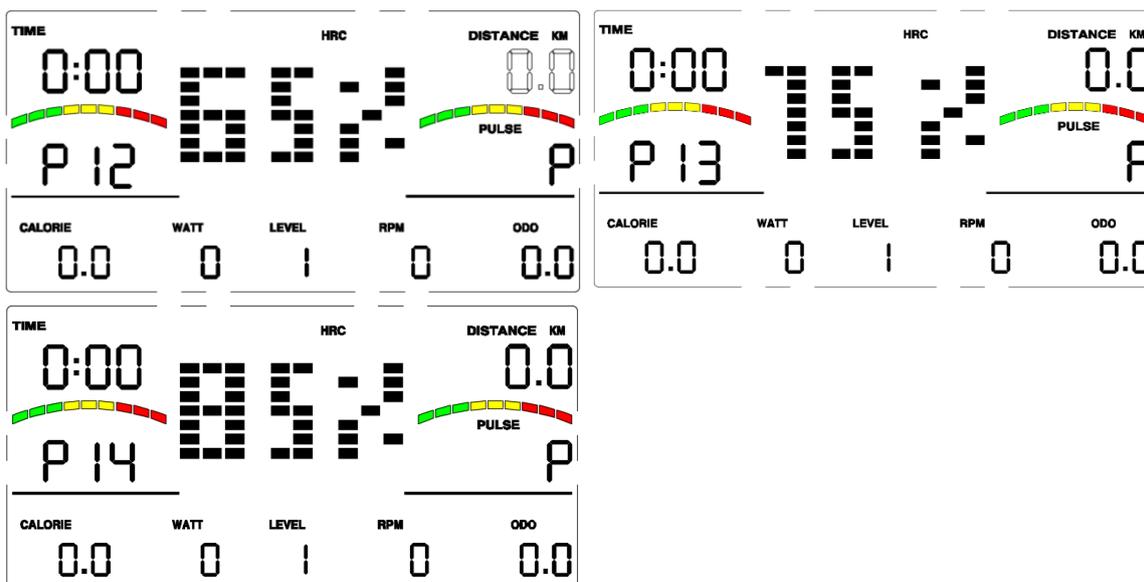


1. Индикатор ватт будет мигать, нажмите кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы установить значение мощности для тренировки. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить значение. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.
2. WATT (ВАТТЫ): Отображает значение мощности во время тренировки (с

интервалом 5, от 10 до 300.

3. Значение **WATT (ВАТТЫ)** определяется TORQUE (КРУТЯЩИМ МОМЕНТОМ) и RPM (КОЛИЧЕСТВОМ ОБОРОТОВ В СЕКУНДУ). В этой программе значение WATT (ВАТТ) будет поддерживаться на постоянном уровне. Это означает, что если вы крутите педали быстро, сопротивление нагрузки уменьшится, а если вы крутите педали медленно, сопротивление нагрузки увеличится, чтобы обеспечить постоянное значение мощности.

**D: Пульсозависимая программа: ( PULSE: P12-P14) 65%H.R, 75%H.R, 85%H.R.**

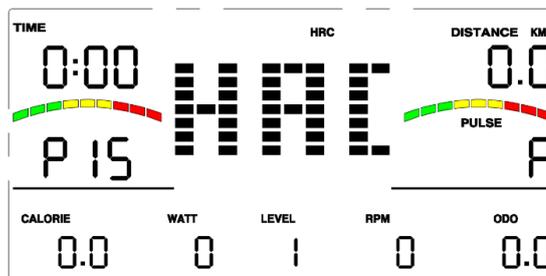


1. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить пульсозависимую программу и перейти в окно настройки возраста. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.
2. Возраст: 10-99 лет.

Во время тренировки значение пульса пользователя зависит от уровня сопротивления и скорости. Программа управления пульсом предназначена для поддержания пульса в пределах заданного значения. Когда компьютер обнаруживает, что текущий пульс выше заданного, он автоматически снижает уровень сопротивления или позволяет замедлить тренировку. Если текущий пульс ниже заданного значения, он увеличивает сопротивление и позволяет ускориться.

**E: Пульсозависимая программа: ( PULSE: P15)**

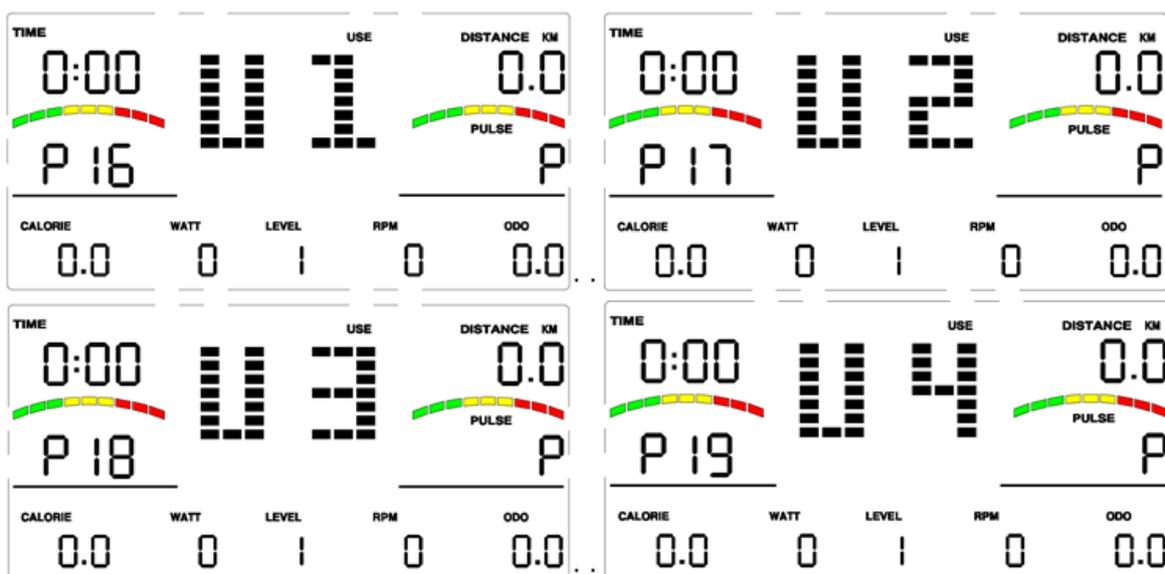
1. Целевое значение пульса будет мигать, нажмите кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы установить целевое значение пульса. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить значение. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.



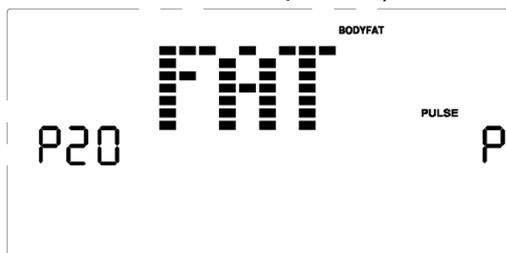
- 2 Во время тренировки значение пульса

пользователя зависит от уровня сопротивления и скорости. Пульсозависимая программа предназначена для поддержания пульса в пределах заданного значения. Если компьютер обнаружит, что текущий пульс выше установленного, он автоматически уменьшит уровень сопротивления или позволит снизить скорость тренировки. Если текущий пульс ниже установленного, он увеличит сопротивление и позволит увеличить скорость.

**F: Пользовательские программы: U1~U4 (P16-P19)**



1. Первый уровень сопротивления начнет мигать, нажмите кнопки ВВЕРХ и ВНИЗ, чтобы установить желаемое сопротивление. Нажмите ВВОД для подтверждения. Затем повторите вышеописанные действия, чтобы установить сопротивление от 2 до 10. Нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.



G: Жироанализатор (BODYFAT: P20)

1. В режиме ожидания нажмите ВВОД, чтобы войти в режим настройки параметров анализа жира в теле. Вы можете настроить следующие параметры в указанной последовательности: Номер пользователя (1 ~ 8), рост (см), пол, возраст, вес (кг). Нажмите ВВОД для перехода к

настройке следующего параметра. Нажмите ВВЕРХ для увеличения значения, нажмите ВНИЗ для уменьшения.

2. После завершения настройки удерживайте датчик пульса и нажмите СТАРТ/СТОП. Через 10 секунд на дисплее отобразится % жира в вашем теле. Еще раз нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы выйти из теста. Если во время теста анализа жира в теле в течение 10 секунд не обнаруживается контакт с датчиком, отображается сообщение Er.2.

### Соотношение показателей жира в теле

Пол/Возраст	Недостаточный вес	Здоровый вес	Незначит. избыточный вес	Избыточный вес	Ожирение
Мужчина/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Мужчина/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Женщина/ ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Женщина/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

### Операции

1. Включение консоли

Подключите один конец адаптера к источнику переменного тока, а другой конец к консоли. Консоль издаст звуковой сигнал и перейдет в начальный режим.

2. Запись данных пользователя для 4 пользовательских программ (P16-P19).

3. Запись данных пользователя (P20) для 8 пользователей (1 ~ 8).

4. Автоматическое выключение

Консоль выключится автоматически, если в течение 4 минут не будет никаких

действий, сигнала скорости или сигнала пульса. При этом она сохранит текущие данные тренировки и установит минимальное сопротивление. При нажатии любой кнопки или начале движения консоль включится автоматически.

**Er. 1**

5. Индикатор E1 появляется после включения компьютера, указывая на то, что двигатель не обнаружен компьютером, и все операции с кнопками недействительны.

6,  **SPEED** : Цвет на дисплее скорости будет меняться в зависимости от скорости движения (от желтого до красного).

7,  **PULSE** : Цвет на дисплее пульса будет меняться в зависимости от скорости движения (от желтого до красного).

#### ● ВОССТАНОВЛЕНИЕ:

Тест восстановления пульса предназначен для сравнения сердечного ритма до и после тренировки. Он направлен на определение работы сердца с помощью измерений. Выполните тест следующим образом:

A. Обеими руками держите датчики пульса, консоль отобразит ваше текущее значение пульса.

B. Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ, чтобы войти в тест восстановления пульса, консоль перейдет в режим ожидания.

C. Продолжайте удерживать датчики пульса.

D. Начнется обратный отсчет от 60 секунд до 0.

E. Когда время достигнет 0, результат теста (F1-F6) появится на дисплее.

F1=Отлично F2=Хорошо F3=Нормально  
F4=Ниже среднего F5= Неплохо F6=Плохо

F. Если компьютер сначала не обнаружит ваш

текущий сердечный ритм, нажатие кнопки ВОССТАНОВЛЕНИЕ не приведет к запуску теста восстановления пульса. Во время теста восстановления пульса нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ, чтобы выйти из теста и вернуться в режим ожидания.

#### Основные показания консоли

**Speed КМ/Н (СКОРОСТЬ КМ/Ч):** отображает текущую скорость. Диапазон: 0.0~99.9 КМ/Ч.

**RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ):** отображает текущее количество оборотов в минуту. Диапазон: 0~999.

**TIME (ВРЕМЯ):** общее время тренировки. Диапазон: 0:00~99мин59сек.

Предустановленный диапазон: 0:00~99мин00сек. Консоль начнет обратный отсчет от заданного времени до 0:00 с усредненным временем для каждого уровня сопротивления. Когда время достигнет 0, программа остановится и компьютер подаст сигнал.

**DIST (ДИСТАНЦИЯ):** общая пройденная дистанция. Диапазон: 0.0 ~ 99.9КМ, предустановленный диапазон :0.0~99.0. Когда дистанция достигнет 0, программа остановится и компьютер подаст сигнал.

**ODO (ОДОМЕТР):** подсчитывает общее расстояние, пройденное пользователем. Диапазон: 0.0-999.9КМ

**CALORIE (КАЛОРИИ):** отображает общее количество сожженных калорий во время тренировки. Диапазон: 0.0~999.9. Предустановленный диапазон: 0.0~990. Когда количество калорий достигнет 0, программа остановится и компьютер подаст сигнал.

**PULSE (ПУЛЬС):** отображает значение пульса во время тренировки. Диапазон: 40~240 уд/мин

**USER (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ):** 1-8

**HEIGHT (РОСТ):** 100-250 CM

**AGE (ВОЗРАСТ):** 10-99 лет

**WEIGHT (ВЕС):** 20-150КГ

**RESISTANCE LEVEL (УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ):** отображает уровень сопротивления во время тренировки. Диапазон: 1~16

**WATT (ВАТТ):** отображает мощность тренировки, с интервалом 5, от 10 до 300.

■ **BLUE TOOTH & ПРИЛОЖЕНИЕ (ЕСЛИ ЕСТЬ):**

1. Скачайте приложение, включите Bluetooth и геолокацию для точной привязки к приложению.

2. Консоль может подключаться к Zwift, Kinomap и соответствовать протоколу FTMS Bluetooth-приложений.

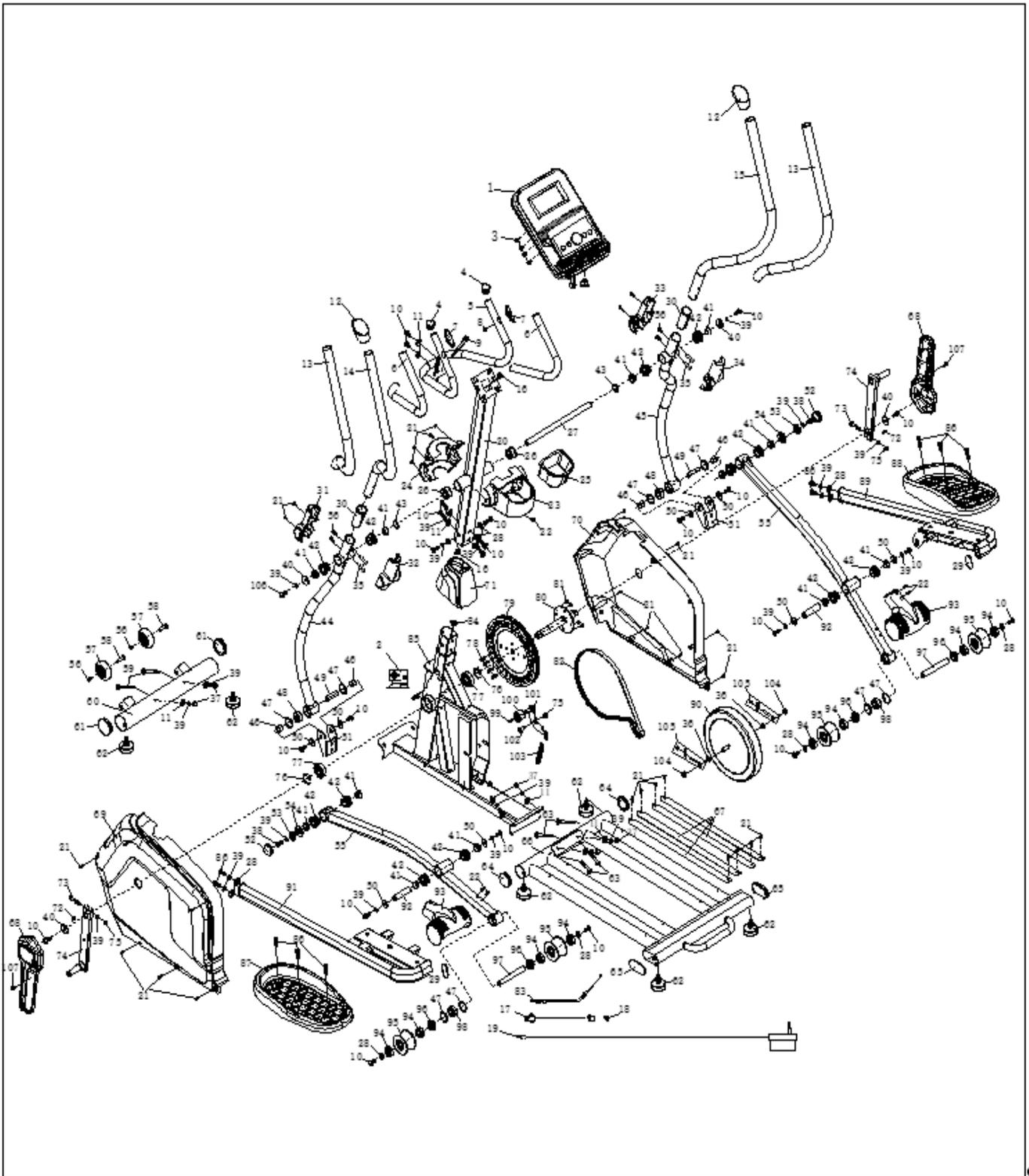
После подключения консоли к Bluetooth-приложению экран консоли гаснет. Когда соединение с приложением разрывается и Bluetooth снова включается, экран компьютера загорается.

■ **АДАПТЕР**

ВХОД: AC 100-240V

ВЫХОД: 9VDC 1000mA

# Схема тренажера в разобранном виде



## Список запчастей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Консоль	1	41	Втулка	16
2	Дигатель	1	42	Втулка	16
3	Винт М5×10	4	43	Изогнутая шайба d19×Ф25×0.3	2
4	Концевая заглушка Ф25	2	44	Левый поворотный поручень	1
5	Центральная ручка	1	45	Правый поворотный поручень	1
6	Неопрен	2	46	Втулка	4
7	Датчик пульса	2	47	Стопорное кольцо d35	8
8	Саморез ST4.2×16	2	48	Универсальный подшипник	2
9	Кабель пульсометра	2	49	Вращающийся вал	2
10	Шестигранный винт М8×16	18	50	Шайба d8×Ф25×1.5	8
11	Изогнутая шайба Ф8×Ф20×1.5*R30	12	51	U-образная соединительная пластина	2
12	Заглушка	2	52	Заглушка Ф38×20	2
13	Неопрен	2	53	Вогнутая шайба d8.5×Ф33×4.5	2
14	Левый поручень	1	54	Плоская шайба d19×Ф38×3	2
15	Правый поручень	1	55	Соединение	2
16	Средний кабель	1	56	Болт М6×12	6
17	Кабель питания	1	57	Ролик	2
18	Гайка М12	1	58	Болт d8×32–М6×18	2
19	Адаптер	1	59	Болт М8×75	2
20	Стойка руля	1	60	Передний стабилизатор	1
21	Саморез ST4.2×19	21	61	Заглушка Ф60	2
22	Винт М5×10	5	62	Опора под ноги М10×30	6
23	Передний держатель бутылки	1	63	Болт М8×68	4
24	Задний держатель бутылки	1	64	Заглушка Ф50	2
25	Бутылка	1	65	Заглушка РТФ80×40	2
26	Сенсорные датчики измерения пульса	2	66	Задняя основная рама	1
27	Вал	1	67	Алюминиевая планка	4
28	Плоская шайба Ф8×Ф20×1.5	8	68	Крышка кривошипа	2
29	Заглушка РТФ50×25	2	69	Правый кожух цепи	1
30	Втулка	2	70	Левый кожух цепи	1
31	Левый передний защитный кожух	1	71	Передний кожух	1
32	Левый задний защитный кожух	1	72	С-образная шайба	2
33	Правый передний защитный кожух	1	73	Болт М8×45	2
34	Правый задний защитный кожух	1	74	Кривошип	2
35	Болт D8*32*27.5*H4*M6	4	75	Гайка нейлоновая М8	7
36	Тонкая шестигранная гайка М10×1.5	2	76	Стопорное кольцо d25	2
37	Колпачковая гайка М8	4	77	Подшипник 6205	2
38	Шестигранный болт М8×20	2	78	Болт М6×16	4
39	Пружинная шайба d8	24	79	Приводной шкив	1
40	Плоская шайба d8×Ф32×2	4	80	Ось	1
81	Гайка нейлоновая М6	4	95	Ролик	2
82	Ремень	1	96	Втулка	4
83	Натяжной трос	1	97	Ось	2
84	Датчик	1	98	Подшипник	2
85	Основная рама	1	99	Винт М6×12	1
86	Болт М8×16	10	100	Натяжной ролик	1
87	Левая педаль	1	101	Ось натяжного ролика	1
88	Правая педаль	1	102	Болт М8×20	1
89	Правая направляющая педали	1	103	Пружина	1
90	Маховик	1	104	Гайка М10×1.25	2
91	Левая направляющая педали	1	105	Регулировочный винт	2
92	Ось	2	106	Шестигранный болт М8×16	2
93	Крышка ролика	2	107	Болт М5*15	2
94	Подшипник 6003	4			

## Технические характеристики

Система нагружения	электромагнитная
Количество уровней нагрузки	16
Инерционный вес маховика, кг	24, BioFusion™
Тип педального узла	трехкомпонентный шатун
Расстояние между педалями, мм	80
Длина шага, мм	460
Рукоятки	двухпозиционные несскользящие с сенсорными датчиками пульса
Измерение пульса	да
Сопряжение с кардиодатчиками	Bluetooth датчик (приобретается отдельно)
Тип консоли	цветной LED дисплей
Показания консоли	время, скорость, дистанция, пульс, калории, программа, Ватты, жиροанализатор, количество шагов
Общее количество программ	20
Спецификация программ	быстрый старт, ручной режим, 10 предустановленных, 4 пульсозависимых, 4 пользовательских, Ватты, жиροанализатор
Интеграционные технологии	Bluetooth для работы с тренировочным мобильным приложением (Kinomap™, Zwift™)
Язык интерфейса	русский, английский
Подставка под планшет/смартфон	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровностей пола	да
Дополнительные функции	сенсорные датчики на поручнях, возможность сопряжения с кардиодатчиком Bluetooth через фитнес-приложения
Дополнительные особенности тренажера	подставка для бутылки, удлиненный сетевой шнур (4 м)
Максимальный вес пользователя, кг	150
Подключение к сети	220 В
Размер в рабочем состоянии, см	160*61*166
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](http://www.fitathlon.ru)

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



### Внимание

Тренажер предназначен для домашнего использования.

