

BRONZE GYM

ENGAGE

ЛЫЖНЫЙ ТРЕНАЖЕР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

BRONZE GYM

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



Сборка



Обзор



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 тренажёр 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.

Инструкция по сборке оборудования



Внимание

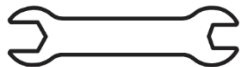
Производитель оставляет за собой право вносить изменения в продукт без предварительного уведомления.



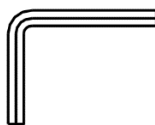
Комплект инструментов



Шестигранный ключ (6мм)



Гаечный ключ



Шестигранный ключ (5мм)

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Ознакомьтесь со всеми предупреждениями.

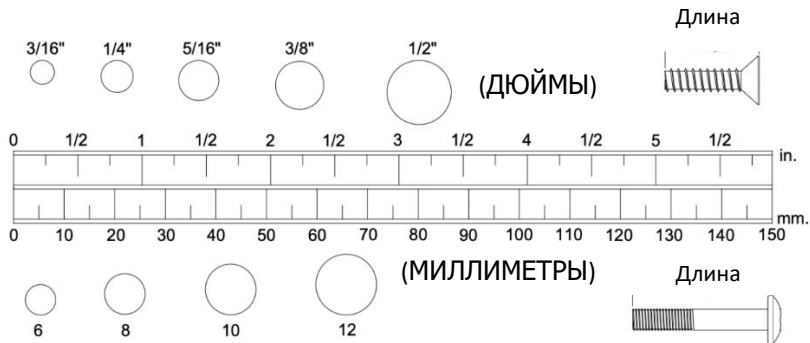
ВНИМАНИЕ

Только для домашнего использования. Несоблюдение всех предупреждений и инструкций может привести к травмам или другим повреждениям. Перед сборкой или использованием данного изделия прочтите Руководство по эксплуатации и все другие предупреждения и инструкции, прилагаемые к данному тренажеру, и следуйте им. Замените данную предупреждающую надпись, если она повреждена, неразборчива или удалена.

Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Проконсультируйтесь с врачом перед началом любых тренировок. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет или тех, у кого уже были проблемы со здоровьем. Перед использованием данного тренажера всегда проверяйте, надежно ли затянуты все гайки и болты.

Набор для сборки

Данная диаграмма приведена для того, чтобы помочь определить размер оборудование, используемого в процессе сборки. Установите шайбы, болты или винты на круги, чтобы проверить их правильный диаметр. Используйте линейку, чтобы проверить длину болтов и винтов.

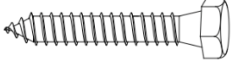
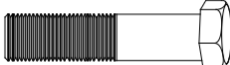


Внимание: Длина всех болтов и винтов, за исключением тех, которые имеют плоские головки, измеряется от нижней части головки до конца болта или винта. Болты и винты с плоской головкой измеряются от верхней части головки до конца болта или винта.

Ознакомьтесь с приведенным ниже списком комплектации оборудования. Возможно, некоторые мелкие детали были предварительно собраны для отправки.

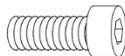
Изображение	№	Описание	Кол-во, шт.
	82	Винт М8×75мм	1
	71	Плоская шайба М8	13
	72	Нейлоновая гайка, М8	1
	87	Винт М8×15мм	12
	89	Шестигранный ключ (6мм)	1
	88	Гаечный ключ	1

В приведенной ниже таблице указаны дополнительные детали для крепления к стене:

	54	Винт ST8 x 50 мм	4
	53	Винт М8×35мм	2

	71	Плоская шайба М8	2
	55	Плоская шайба, ø22хø9х2,0 мм	4

В приведенной ниже таблице указаны дополнительные детали для сборки тренажера без опоры на стену:

Изображение	№	Описание	Кол-во, шт.
	84	Винт М8×50мм	2
	85	Шайба М8	2
	83	Винт М8×30мм	6
	71	Плоская шайба М8	6
	90	Шестигранный ключ (5мм)	1

Этапы сборки

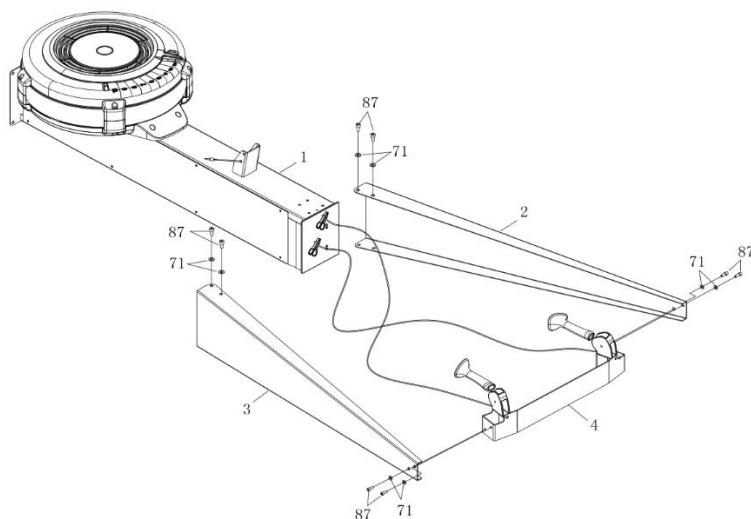
ШАГ 1

Установите левый и правый верхние стойки (2/3) на основную раму (1) с помощью 4 винтов M8x15 мм (87) и плоской шайбы M8 (71). Затем затяните все детали.

ШАГ 2

Прикрепите левый и правый верхние стойки (2/3) к верхнему креплению (4) с помощью 4 винтов M8x15 мм (87) и плоской шайбы M8 (71). Затем затяните все детали.

Внимание: Полностью затяните болты в конце описанных выше действий



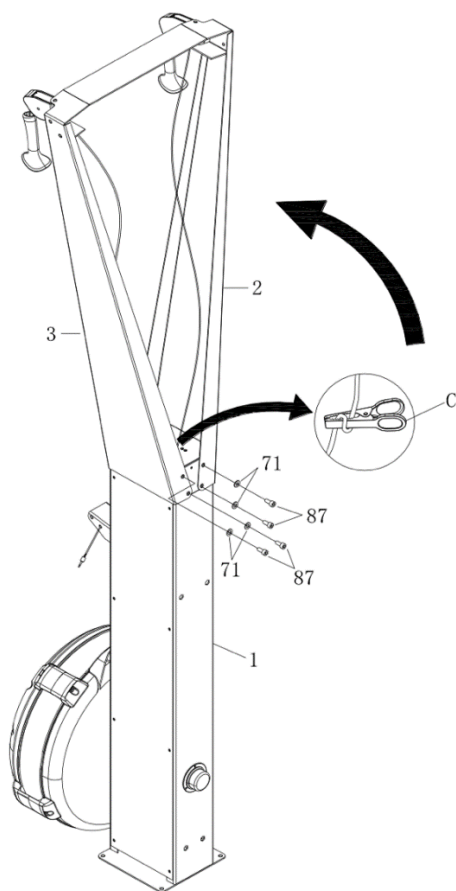
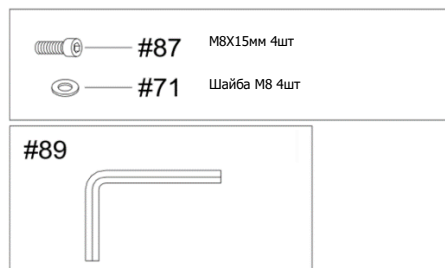
ШАГ 3

Установите узел в вертикальное положение. Затяните левый и правый верхние стойки (2/3) с помощью 4 винтов M8x15 мм (87) и плоской шайбы M8 (71). Затем затяните все детали.

Внимание: В конце шага 3 полностью затяните винты.

ШАГ 4

Снимите фиксатор с привода (52).

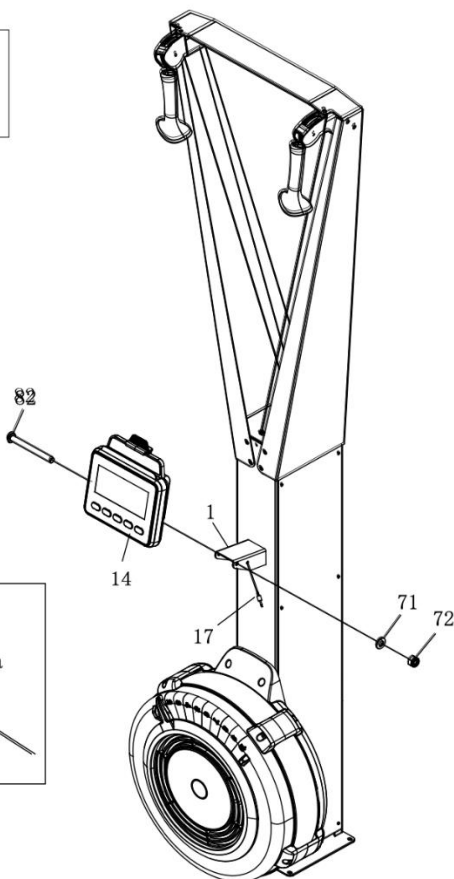
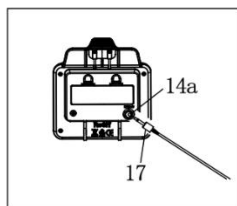
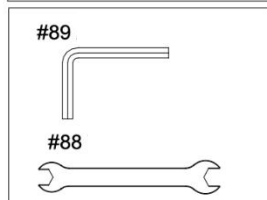


ШАГ 5

Установите консоль (14) на кронштейн основной рамы (1) с помощью 1 винта М8х75мм (82), плоской шайбы М8 (71) и нейлоновой гайки М8 (72).

ШАГ 6

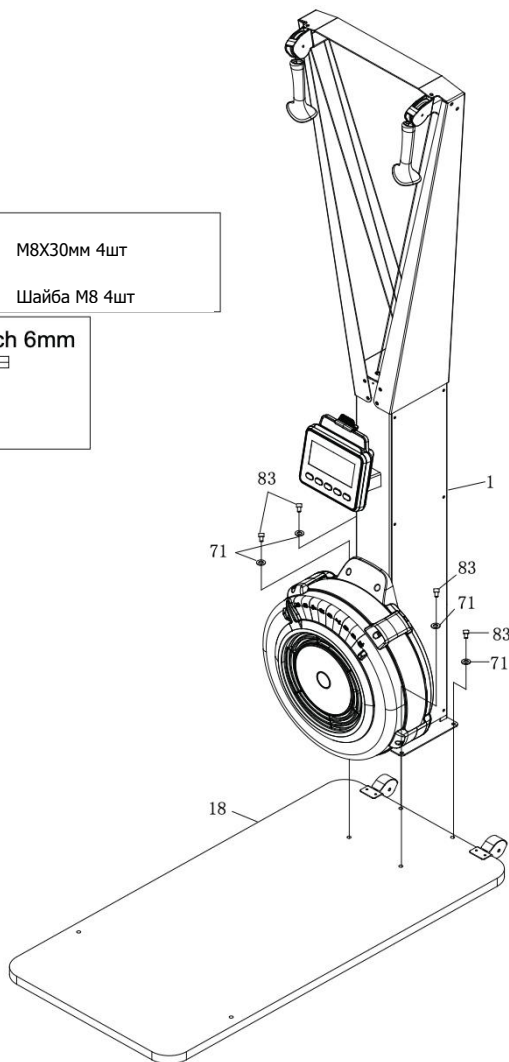
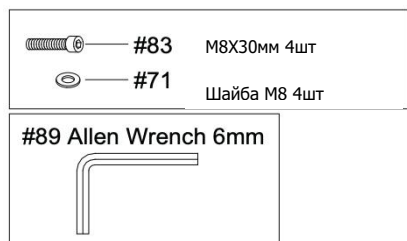
Подсоедините кабель датчика (17) к задней части консоли (14а).



ШАГ 7

Установите основную раму (1) на деревянное основание (18) с помощью 4 винтов М8х30 мм (83) и плоской шайбы М8 (71).

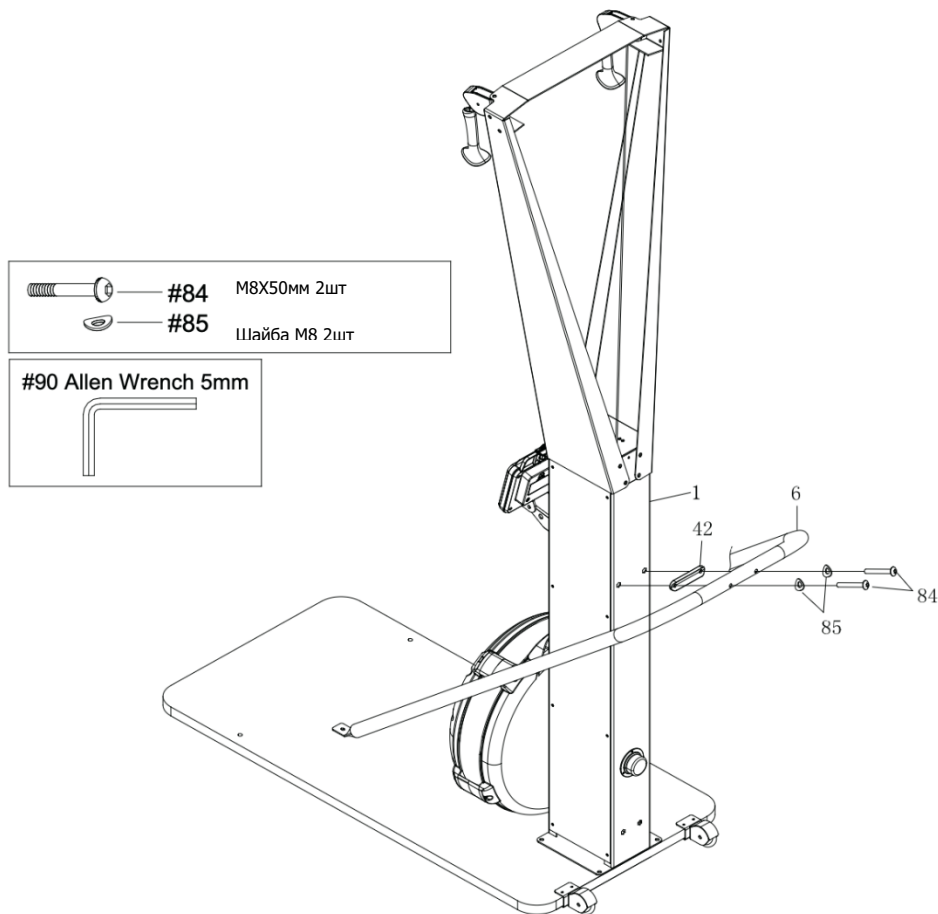
Внимание: Полностью затяните винты в конце шага 7.



ШАГ 8

Прикрепите U-образный поручень (6) к основанию (1) с помощью 2 винтов М8х50 мм (84), шайбы М8 (85) и прокладки для U-образного поручня (42).

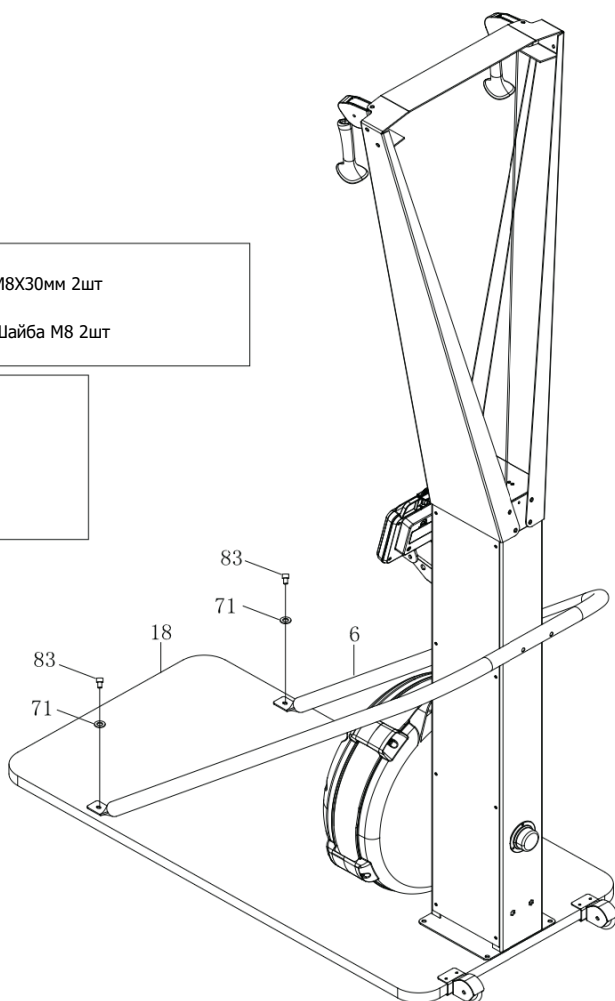
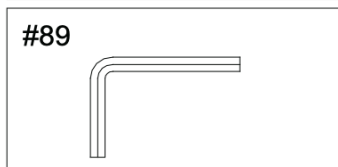
Внимание: Полностью затяните винты в конце шага 8.



ШАГ 9

Прикрепите U-образный поручень (6) к деревянному основанию (18) с помощью 2 винтов М8х30 мм (83) и плоскую шайбы М8 (71). Затяните все винты на U-образном кронштейне (6).

Внимание: Полностью затяните винты в конце шага 9.

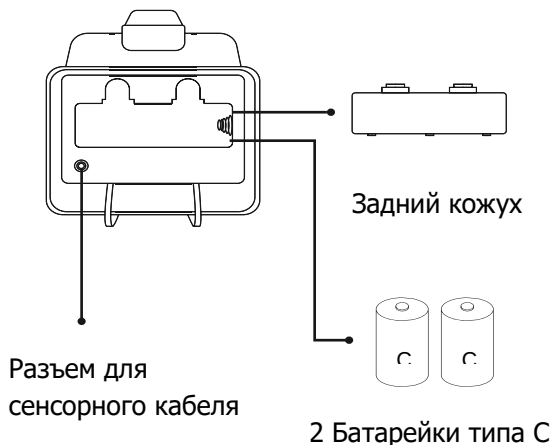


Работа с консолью

В данном тренажере используется система воздушных вентиляторов для создания сопротивления во время тренировки. Рекомендуется использовать данную консоль, чтобы варьировать тренировки от подхода к подходу и отмечать текущий прогресс в достижении поставленных фитнес-целей. При регулярном использовании таким образом функции данной консоли могут помочь сохранять мотивацию и интерес во время тренировок.



Консоль сзади



Консоль спереди



НАЧАЛО РАБОТЫ

Включение питания

Переместите руль, чтобы начать упражнение в программе быстрого запуска, или нажмите любую кнопку, чтобы перейти в режим ожидания.

Даже без батареек монитор все еще может работать в программе быстрого запуска.

Отключение питания

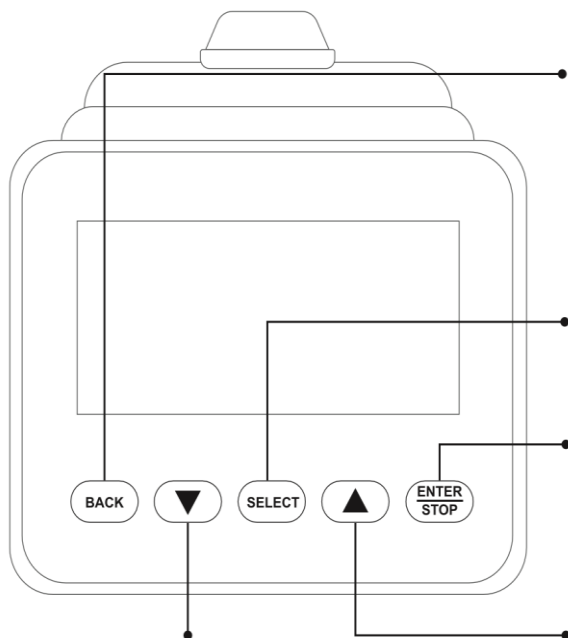
В режиме ожидания монитор автоматически выключится через 20 секунд, если тренажер не используется.

При запуске интервальной программы монитор автоматически отключится через 2 минуты, если тренажер не используется.

Во всех остальных программах монитор автоматически отключается после 30 секунд, если тренажер не используется.

Монитор не отключается при подключении к Bluetooth.

ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ КЛАВИШ



Кнопка BACK (НАЗАД):

- При выборе программы нажмите данную клавишу, чтобы вернуться к предыдущей программе.
- Для завершения запущенной программы, нажмите данную клавишу, чтобы перейти в режим ожидания.

Кнопка Select (ВЫБОР):

- В режиме ожидания нажмите данную клавишу для переключения между возможными программами. Остановитесь на программе по вашему выбору.

ВНИМАНИЕ: Режим тренировки по умолчанию - программа быстрого запуска.

Кнопка DOWN (ВНИЗ)

Кнопка UP (ВВЕРХ)

Кнопка ENTER/STOP (ВВОД/СТОП):

- При выборе программы и отображении целевых значений нажмите данную клавишу для подтверждения.
- Нажмите данную клавишу и удерживайте в течение трех секунд, чтобы сбросить функции до нуля и перезагрузить компьютер.

Кнопка DOWN (ВНИЗ)

- Нажмите, чтобы уменьшить заданные значения. Нажмите клавишу и удерживайте, пока текущее значение не будет уменьшено, затем отпустите клавишу, чтобы остановить.

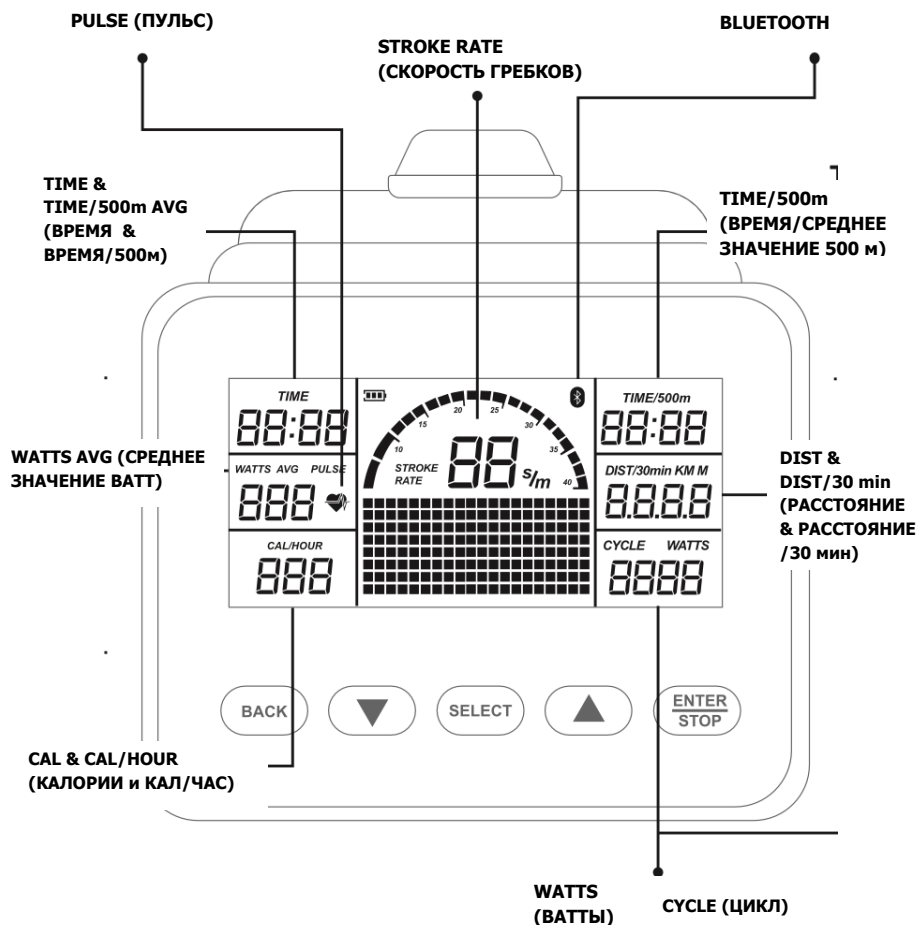
Клавиша UP (ВВЕРХ)

- Нажмите, чтобы увеличить заданные значения. Нажмите клавишу и удерживайте, пока текущее значение не будет увеличено, затем отпустите клавишу, чтобы остановить.

Когда загорится подсветка, нажмите клавишу STOP (СТОП), чтобы приостановить отчет всех показателей функций. Нажмите клавишу STOP (СТОП) во второй раз, чтобы просмотреть сводку тренировки. Нажмите клавишу в третий раз, чтобы вернуться в режим ожидания.

* * Если подсветка выключена, нажмите любую клавишу или просто продолжайте тренировку, чтобы включить подсветку сзади.

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ



Функция PULSE (ПУЛЬС)

Отображает частоту сердечных сокращений от 40 до 220 ударов в минуту во время тренировки. Чтобы использовать данную функцию, необходимо надеть нагрудный ремень для измерения частоты сердечных сокращений.

Функция STROKE RATE (СКОРОСТЬ ГРЕБКОВ)

Отображает текущее количество гребков в минуту во время тренировки.

Подсвеченный полукруг равен частоте гребков, которые отображаются в цифрах. Чем больше диапазон на консоли, тем выше частота гребков.

Функция BLUETOOTH

Отображает подключение к Bluetooth в верхней части экрана монитора.

Функция TIME (ВРЕМЯ) & TIME/500m AVG (ВРЕМЯ/ СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ 500 м)

Отображает общее время тренировки, а также расчетное время достижения 500 метров в зависимости от текущей частоты гребков.

Функция WATTS (БАТТЫ)

Отображает количество энергии в Вт во время тренировки.

Функция CAL & CAL/HOUR (КАЛОРИИ и КАЛ/ЧАС)

Отображает количество калорий, сожженных во время тренировки. Показатель CAL/HOUR (КАЛ/ЧАС) отображает расчетное количество калорий, потраченных за 1 час тренировки.

Функция TIME/500m (ВРЕМЯ/500 м)

Отображает расчетное среднее время достижения 500 метров, основанное на текущей частоте гребков.

Функция DIST & DIST/30 min (РАССТОЯНИЕ & РАССТОЯНИЕ /30 мин)

Отображает расстояние, прошедшее во время тренировки (только в метрах). Показатель DIST/30min (РАССТОЯНИЕ/30 мин) — это расчетное расстояние за 30 минут, основанное на текущей частоте гребков.

Функция CYCLE (ЦИКЛ)

Отображает различные циклы в интервальных программах.

Функция WATTS AVG (СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ВАТТ)

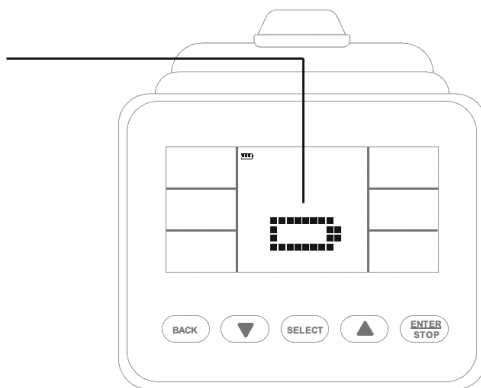
Отображает среднее значение ватт во время тренировки.

Функция LOW BATTERY (НИЗКИЙ ЗАРЯД БАТАРЕИ)

Отображает низкий заряд батарейки.

Функция SUMMARY (СВОДКА)

Нажмите клавишу ENTER/STOP (ВВОД/СТОП) и удерживайте в течение 2 секунд, чтобы перейти в режим сводки. Если потянуть руль на себя (3) в режиме сводки, монитор возобновит отображение всех данных с характерным звуковым сигналом.



ПРОГРАММЫ

Консоль имеет 8 программ. Нажмите клавишу SELECT (ВЫБРАТЬ), чтобы выбрать программу тренировок в соответствии со следующей последовательностью.

Программа быстрого запуска > Обратный отсчет расстояния > Обратный отсчет времени > Обратный отсчет калорий > Игра > Интервал настройки 20/10 > Интервал настройки 10/20 > Интервал настройки 10/10

БЫСТРЫЙ СТАРТ (QUICK START)

Для быстрого запуска программы, потяните руль на себя (3). Все показатели функций консоли начнут отсчет.

Нажмите клавишу STOP (СТОП) один раз, чтобы временно прекратить подсчет всех показателей (функция паузы). Снова потяните руль (3), чтобы продолжить отсчет. Длительное нажатие клавиши STOP (СТОП) приведет к удалению всех учетных данных.

Для быстрого запуска и всех трех программ обратного отсчета нажмите клавишу SELECT (ВЫБРАТЬ), чтобы выбрать данные, отображаемые в том же окне дисплея, включая TIME & TIME/500m AVG (ВРЕМЯ & ВРЕМЯ /СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ 500 м).

Для остальных семи программ нажмите клавишу BACK (НАЗАД), чтобы перейти в режим ожидания. Нажмите и удерживайте клавишу ENTER/STOP (ВВОД/СТОП) более 3 секунд, чтобы повторно запустить консоль. Используйте клавишу SELECT (ВЫБРАТЬ) для переключения между программами. Используйте клавиши UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ) для настройки значения и нажмите клавишу ENTER/STOP (ВВОД/СТОП) для подтверждения.

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ РАССТОЯНИЯ

Во время тренировки программа DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) ведет обратный отсчет от заданного значения.

Программа запустится, как только пользователь потянет руль на себя (3). Когда программа завершится, на мониторе появится надпись WINNER (ПОБЕДИТЕЛЬ) с характерным звуковым сигналом. Нажмите клавишу BACK (НАЗАД), чтобы перейти в режим ожидания.

Значение целевого расстояния может быть установлено только в диапазоне от 100 до 9999 метров.

ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ

Во время тренировки программа TIME (ВРЕМЯ) ведет обратный отсчет от заданного значения. Программа запустится, как только пользователь потянет руль на себя (3). Когда программа завершится, монитор издаст характерный звуковой сигнал. Нажмите клавишу BACK (НАЗАД), чтобы перейти в режим ожидания. Целевое значение времени может быть установлено только в диапазоне от 1:00 до 99:00 минут.

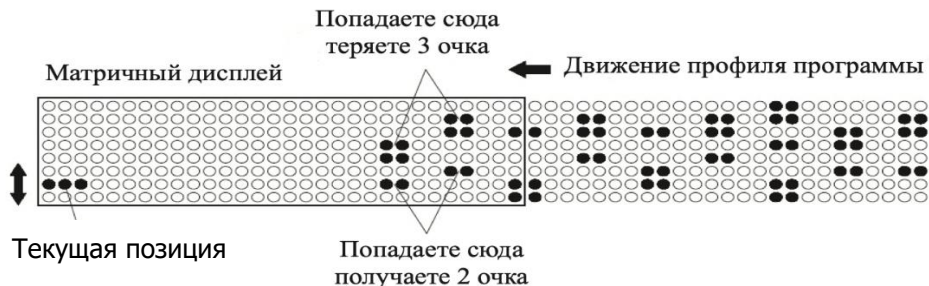
ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ КАЛОРИЙ

Во время тренировки программа CALORIES (КАЛОРИИ) ведет обратный отсчет от заданного значения. Программа запустится, как только пользователь потянет руль на себя (3). Когда программа завершится, на мониторе появится надпись END (КОНЕЦ) с характерным звуковым сигналом. Нажмите клавишу BACK (НАЗАД), чтобы перейти в режим ожидания.

Целевое значение калорий может быть установлено только в диапазоне от 10 до 999 калорий.

ИГРОВАЯ ПРОГРАММА

При выборе программы GAME (ИГРА) программа запустится, как только пользователь потянет руль на себя. Текущее значение для ввода не требуется. Когда программа завершится, на мониторе отобразится текущий результат с характерным звуковым сигналом. Нажмите клавишу BACK (НАЗАД), чтобы перейти в режим ожидания.



Текущая позиция зависит от скорости гребли и перемещается вверх или вниз. Высокая скорость гребли означает, что позиция будет выше, а низкая - ниже.

ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА 20/10

При входе в программу 20/10 INTERVAL (ИНТЕРВАЛ 20/10), на мониторе консоли будет отображаться мигающая цифра "8" для заданного значения цикла. "20" — это 20 секунд тренировки, а "10" - это 10 секунд для повторного выполнения. Затем используйте клавиши UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ) для ввода значения от 1 до 99 раундов для каждого цикла. Программа подразумевает тренировку в течение 20 секунд, а затем отдых в течение 10 секунд. Когда программа завершится, монитор завершит работу с характерным звуковым сигналом. Нажмите клавишу BACK (НАЗАД), чтобы перейти в режим ожидания.

ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА 10/20

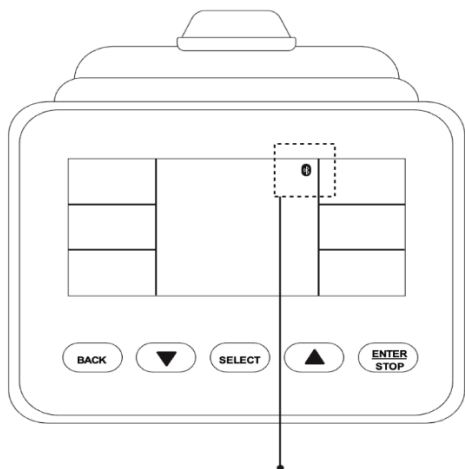
При входе в программу 10/20 INTERVAL (ИНТЕРВАЛ 10/20), на мониторе консоли будет отображаться мигающая цифра "8" для заданного значения цикла. Затем используйте клавиши UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ) для ввода значения от 1 до 99 раундов для каждого цикла. Программа подразумевает тренировку в течение 10 секунд, а затем отдых в течение 20 секунд. Программа запустится, как только пользователь потянет руль на себя (3). Когда программа завершится, монитор завершит работу с характерным звуковым сигналом. Нажмите клавишу BACK (НАЗАД), чтобы перейти в режим ожидания.

ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПРОГРАММА 10/10

При входе в программу 10/10 INTERVAL (ИНТЕРВАЛ 10/10), на мониторе консоли будет отображаться мигающая цифра “8” для заданного значения цикла. Затем используйте клавиши UP (ВВЕРХ) и DOWN (ВНИЗ) для ввода значения от 1 до 99 раундов для каждого цикла, тренировки и отдыха. Программа запустится, как только пользователь потянет руль на себя (3). Когда программа завершится, монитор завершит работу с характерным звуковым сигналом. Нажмите клавишу BACK (НАЗАД), чтобы перейти в режим ожидания.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ BLUETOOTH

Убедитесь, что консоль работает, чтобы продолжить подключение по Bluetooth к вашему смартфону или планшету.



Значок будет отображаться в правом верхнем углу экрана консоли, если устройство подключено к приложению.

**** Перейдите в раздел Settings (Настройки) на вашем устройстве, чтобы разрешить приложениям доступ к Bluetooth-соединению.**

ДОСТУПНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ



Kinomap



D-fit

Отсканируйте, чтобы скачать



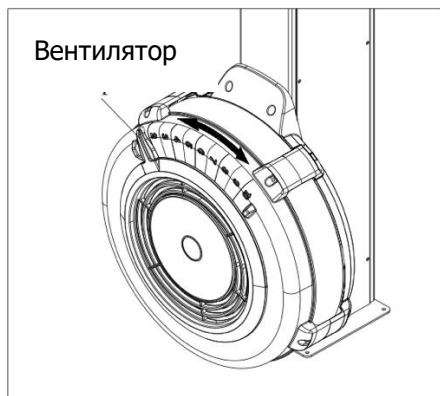
Android



IOS

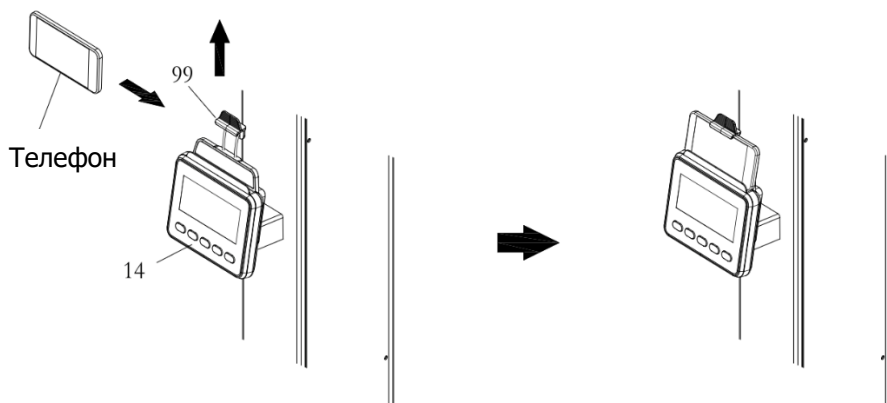
РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ ТРЕНАЖЕРА

В верхний кожух вентилятора встроена заслонка (31), (32). Переместите индикатор в заслонке (31), чтобы он указывал на цифры на верхнем кожухе (32) для дальнейшей регулировки нагрузки. Существуют настройки от 1 до 10. Уровень 1 обеспечивает наименьшее сопротивление. Уровень 10 обеспечивает наибольшее сопротивление.



ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА

Держатель мобильного телефона (99) можно регулировать. Поднимите кронштейн вверх (15), затем установите телефон (99) над консолью (14). Сдвиньте вниз кронштейн (99), чтобы зафиксировать телефон в нужном положении.



ОБСЛУЖИВАНИЕ

Безопасность и целостность лыжного тренажера могут поддерживаться только при регулярном осмотре тренажера на предмет повреждений и износа. Особое внимание следует уделять следующему:

1. Потяните за ручку (44) и убедитесь, что система обеспечивает надежное натяжение, а сиденье перемещается плавно.
2. Протрите открытую поверхность шкива (27) от пыли.
3. Проверьте, все ли гайки и болты на месте и правильно ли затянуты. Замените отсутствующие гайки и затяните ослабленные гайки и болты.
4. Проверьте состояние привода (52). Замените привод (52), если он поврежден.
5. Убедитесь, что предупреждающая надпись на месте и ее легко прочесть.
6. Пользователь/владелец несет исключительную ответственность за обеспечение регулярного технического обслуживания.

ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

1. Храните тренажер в чистом сухом месте.
2. Во избежание повреждения электроники извлеките батарейки из консоли (14), если планируете не использовать тренажер в течении длительного периода.
3. Переместите лыжный тренажер с помощью транспортировочных колес (49) за деревянное основание (18). Поднимите один конец лыжного тренажера и деревянное основание (18) для перемещения тренажера. Не используйте и-образный поручень (6) для перемещения лыжного тренажера. Это может привести к повреждению детали.

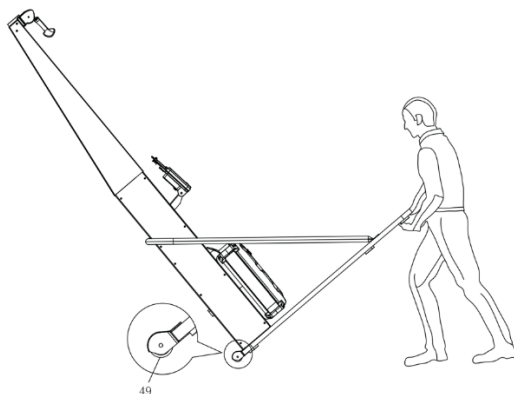
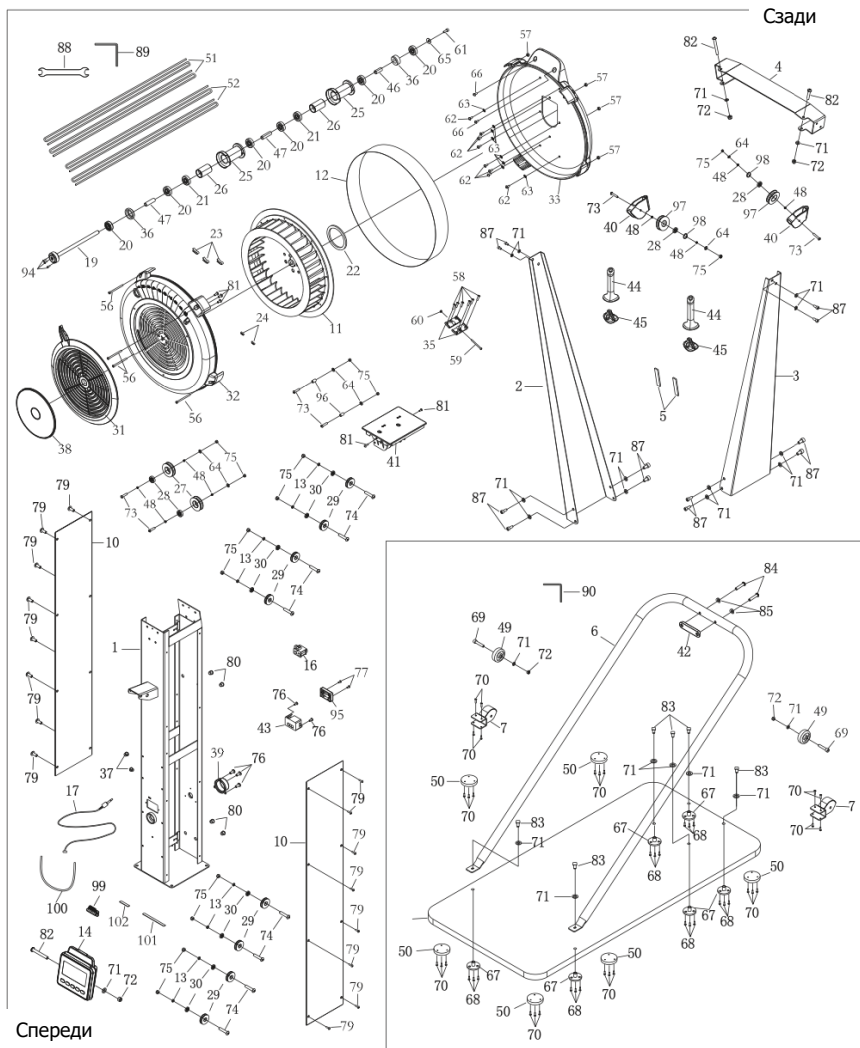


Схема тренажера в разобранном виде:



Список комплектующих частей:

№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Левая стойка	1
3	Правая стойка	1
4	Верхнее крепление	1
5	Прокладка	2
6	У-образный поручень	1
7	Транспортировочные колеса	2
10	Кожух рамы (Левый/Правый)	2
11	Вентилятор	1
12	Пластина	1
13	Держатель консоли	8
14	Консоль	1
16	Генератор	1
17	Кабель	1
19	Ось вентилятора	1
20	Подшипник 6001RS	6
21	Подшипник (HF1212, 12t)	2
22	Магнит	1
23	Распределитель веса	3
24	Распределитель веса	2
25	Шкив	2
26	Шкив	2
27	Шкив	2
28	Подшипник 6000ZZ	4
29	Шкив	8
30	Подшипник 606ZZ	8
31	Заслонка	1
32	Верхний кожух вентилятора	1
33	Нижний кожух вентилятора	1

35	Пластина	2
36	Подшипник 6001	2
37	Заглушка	2
38	Крышка вентилятора	1
39	Кожух шкива	1
40	Шкив	2
41	Верхний кожух рамы	1
42	Прокладка поручня	1
43	Основание	1
44	Поручень	2
45	Заглушка	2
46	Втулка	1
47	Втулка	2
48	Шкив	8
49	Транспортировочные колеса	2
51	Кабель	2
52	Привод	2
56	Винт М5Х92мм	4
57	Шестигранная гайка М5	4
58	Винт ST4.2Х6мм	6
59	Винт ST4Х45мм	1
60	Шестигранная гайка М4	1
62	Винт М6Х10мм	8
63	Стопорная шайба М6	8
64	Плоская шайба М6	6
65	Плоская шайба ф16х ф6.2х1.5мм	1
66	Винт М6Х16мм	2
67	Гайка М8	6
68	Винт ST4.2Х16мм	18
69	Винт М8Х40мм	2
70	Винт ST4.2Х25мм	26

71	Плоская шайба М8	17
72	Нейлоновая гайка М8	3
73	Винт М6Х35мм	6
74	Винт М6Х20мм	8
75	Нейлоновая гайка М6	14
76	Винт ST4.2Х10мм	5
77	Винт ST3.5Х20мм	2
79	Винт М5Х8мм	16
80	Шестигранная гайка М8	4
81	Винт ST4.2Х16мм	5
82	Винт М8Х75мм	3
83	Винт М8Х30мм	6
84	Винт М8Х50мм	2
85	Шайба М8	2
87	Винт М8Х15мм	12
88	Гаечный ключ	1
89	Шестигранный ключ 6мм	1
90	Шестигранный ключ 5мм	1
94	Винт М4Х12мм	3
95	Кожух генератора	1
96	Заглушка	2
97	Шкив	2
98	Ограничитель	2
99	Держатель для телефона	1
100	Кронштейн держателя	1
101	Прокладка	1
102	Прокладка	1
103	Винт М6Х16мм	1
104	Стопорная шайба М6	1

Технические характеристики

Назначение	профессиональное
Система нагружения	аэродинамическая система нагружения (обеспечивает плавный ход)
Кол-во уровней нагрузки	10
Регулировка нагрузки	механическая
Привод	цепной (никелированная цепь)
Макс. вес пользователя	210 кг
Питание	батарейки (не требует подключения к электросети)
Измерение пульса	встроенный кардиоприемник
Консоль	многофункциональный LCD дисплей с подсветкой
Показания консоли	время тренировки, пройденная дистанция, расход калорий, пульс, количество гребков в минуту, мощность в Вт, средняя мощность в Вт, циклы тренировки
Кол-во программ	8
Спецификации программ	быстрый старт, ручной режим, обратный отсчет времени, обратный отсчет дистанции, обратный отсчет расхода калорий, игровая программа, интервальная программа 20/10, интервальная программа 10/20, интервальная программа 10/10
Транспортировочные ролики	есть
Держатель смартфона	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	127×89×218 см
Вес нетто	46,60 кг
Вес брутто	58,60 кг
Размеры упаковки	122,5×58×49,5 см /131х62х8,5 см (2 коробки)
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.