



OXYGEN
F I T N E S S

EX-45 FD HRC+
ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный эллиптический тренажер OXYGEN FITNESS™ EX-45 FD HRC+, 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 использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, 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.

Меры безопасности

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.

Тренажер предназначен для домашнего использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- **ОСТОРОЖНО!** Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой;
- **ВНИМАНИЕ!** Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети;
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта;
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку;
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями;
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода;

- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Будьте осторожны при при заходе на тренажер и спуске с него;

ОСТОРОЖНО! Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. Температура + 10 - + 35 С;
2. Влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Настройка оборудования

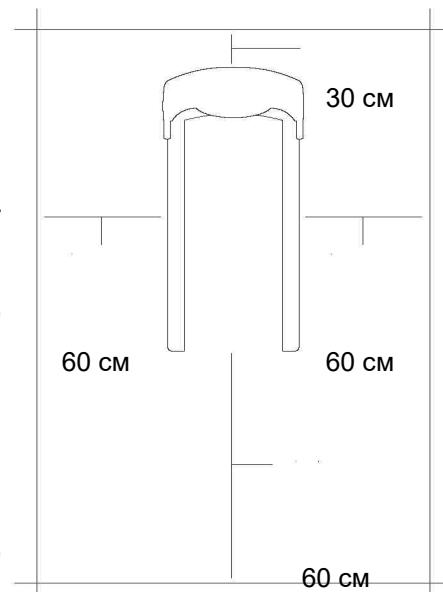
Выбор места для тренажера

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 (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 60 см позади него).

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 твердой резины или пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте тренажёр 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. Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.



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 они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все детали тренажёра, не до конца затянув гайки и Болты, и только убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажёра и сводит обращения в сервисную службу до минимума. Для этого рекомендуется выполнять следующие профилактические процедуры.

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 попадания посторонних предметов, пыли и грязи в тренажер.

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.

Чистка эллиптического тренажера

Профилактическое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлят срок его эксплуатации и помогут сохранить его внешний вид.

При этом важно соблюдать следующие рекомендации:

1. Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера;
2. Защищайте тренажер от попадания прямого солнечного света, в противном случае возможно выцветание пластиковых деталей;
3. Тренажер необходимо устанавливать в сухом месте;

4. Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань;
5. Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости (мыльный раствор) ткань с последующей протиркой сухой тканью;
6. После каждого использования тренажера протирайте педали, рукоятки, датчики пульса и ручки;
7. Не допускайте попадания жидкости на тренажер. Это может привести к его повреждению или возникновению угрозы поражения электротоком;
8. Проверьте ход и надежность крепления педалей;
9. Если тренажер неустойчив и «качается», выровняйте его с помощью регулировочных ножек;
10. Регулярно выполняйте уборку территории вокруг тренажера.

Правила ухода и технического обслуживания

ЕЖЕДНЕВНО

- Рекомендуем вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством (мыльный раствор) , не содержащим этилового или нашатырного спирта.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

- Проверить горизонтальное положение тренажёра. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола;
- Протереть детали тренажёра: консоль, ручки, направляющие роликов от пыли, грязи и пота. **Запрещается смазывать направляющие и ролики какой-либо смазкой.**

ЕЖЕМЕСЯЧНО

- Проверьте затяжку винтов на всех соединениях; устраните люфт;
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов;
- Удалите пыль и грязь из накладок педалей.

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.

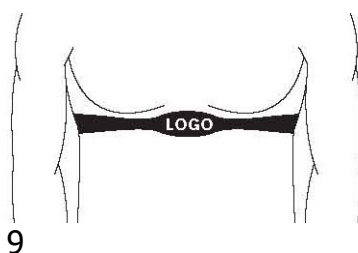
Меры предосторожности

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, чем на 3 м.

Пульсозависимая программа

Контактные датчики пульса (если имеются)

Обхватите руками поручни. Ладони должны находиться на датчиках пульса. В течение 15-20 секунд датчик измерит последние 5 ударов пульса. Не сжимайте датчики плотно, так как в этом случае может повыситься артериальное давление. Убедитесь, что ладони расположены на пластинах пульсомера, а не на поручнях, во избежание получения неправильных данных.



Телеметрический датчик пульса

Вы можете измерять уровень пульса с помощью беспроводного датчика пульса, значение которого будет отображено на дисплее консоли.

Прежде чем закрепить датчик на груди, увлажните области ремня, где проходят электроды.

Затяните ремень вокруг груди и отрегулируйте ремень так, чтобы он сидел плотно.

Примечание: датчик должен быть плотно и правильно закреплен на груди для того, чтобы считывать более точный и правильные данные. Если датчик расположен неправильно. Вы может получить некорректную информацию.

Измерение пульса

ВНИМАНИЕ! Для измерения пульса необходимо постоянное удержание рук на сенсорных датчиках пульса. Важно знать, что сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием и определяемые значения могут значительно отличаться от фактических.

Назначение

EX-45FD HRC+ относится к эллиптическим тренажерам серии "X" OXYGEN FITNESS™ с переднерасположенным маховиком. Такая конструкция признана самой современной и перспективной разработкой в биомеханике эллипсоидов. Расположенный спереди маховик позволяет значительно лучше настроить общую траекторию движения, уменьшить расстояние между педалями и проще добиться увеличения длины шага. В конечном счете, пользователь получает действительно эффективную и щадящую для суставов тренировку, в то время как эллипсы с заднерасположенным маховиком грешат недостаточной расфокусированной нагрузкой на мышцы бедер и ног и, наоборот, излишним давлением на колени.

По своим остальным характеристикам тренажер вплотную приближается к эллипсоидам премиального уровня - запатентованная приводная система высшего класса (EMS) с технологическим блоком magicFLOW™ FRONT PLUS, состоящим из утяжеленного сбалансированного маховика весом 11 кг. и инерционной нагрузкой 24.2 кг., трехкомпонентного дискового pedalного узла с реверсивным ходом, многожильного кевларового ремня и преднатяжителя, а также трех внутренних высококачественных впрессованных подшипников. Каркасная часть тренажера спроектирована известным тайваньским бюро Sportech E.L., разрабатывающим эллиптические рамные конструкции для ряда ведущих мировых брендов профессионального уровня. Длина шага составляет внушительные 452 мм. - эта величина вплотную приближается к параметрам профессиональных эллипсоидов и гарантирует самую эффективную тренировку. Благодаря заимствованию различных запатентованных решений от тренажеров клубного уровня, OXYGEN FITNESS™ EX-45FD HRC+ выдерживает пользователя весом до 150 кг. Кроме того, здесь есть функция складывания - она позволяет существенно уменьшить площадь хранения.

Тренировочный компьютер представлен многофункциональным черно-голубым LCD дисплеем размером 5.5 дюйма (14 см.) высокой четкости. В программный пакет входят 12 предустановленных программ, направленных на тренировку скоростных качеств, выносливости, укрепления сердечно-сосудистой системы и похудения. Помимо предустановленных программ, можно воспользоваться самостоятельно регулируемым ручным режимом, а также создать собственную программу. Для тренировок с контролем пульса существуют 4 пульсозависимые программы с предустановленными значениями 55%, 75%, 90% и 100% от целевого максимального пульса. Для точного определения пульса и просто комфортной тренировки в компьютер встроен беспроводной приемник, а необходимый для этого нагрудный ремень-передатчик входит в комплект. Эргонометрическая функция (Ватты) позволяет зафиксировать необходимый уровень нагрузки – он останется постоянным вне зависимости от скорости вращения педалей. По завершении тренировки функция Recovery оценит

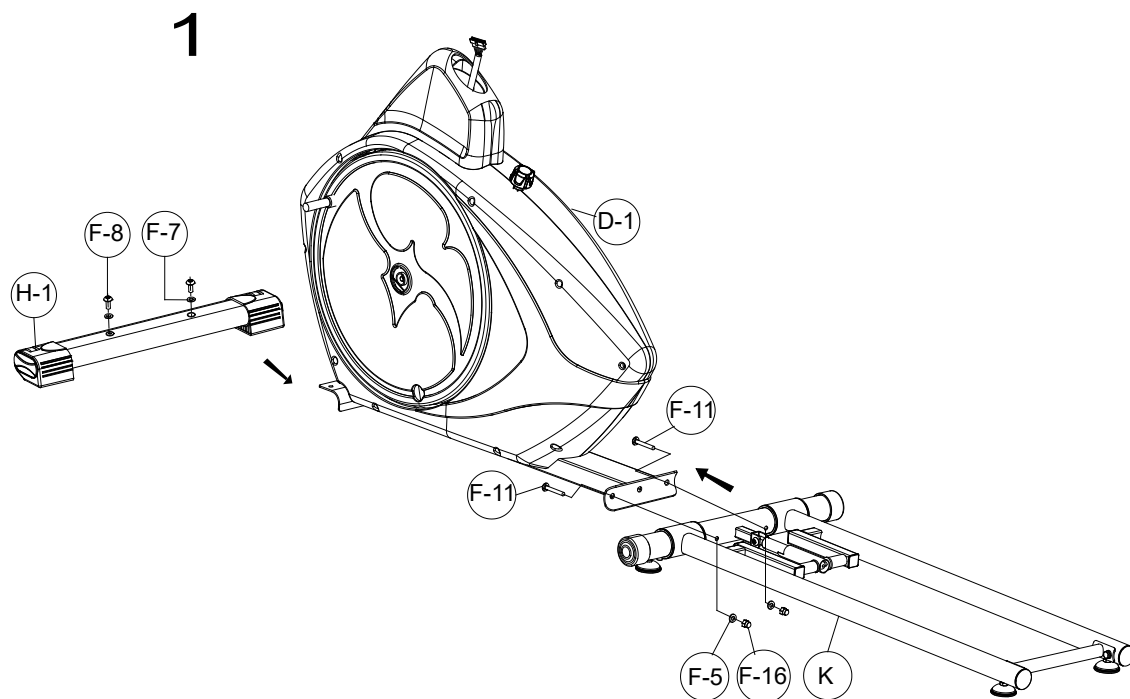
способность сердечно-сосудистой системы к восстановлению. Жироанализатор (Body Fat) предоставит дополнительную информацию о состоянии организма.

Тренажёр предназначен для домашнего использования.

Сборка оборудования

ВНИМАНИЕ! Во время установки различных винтов и болтов не следует их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки.

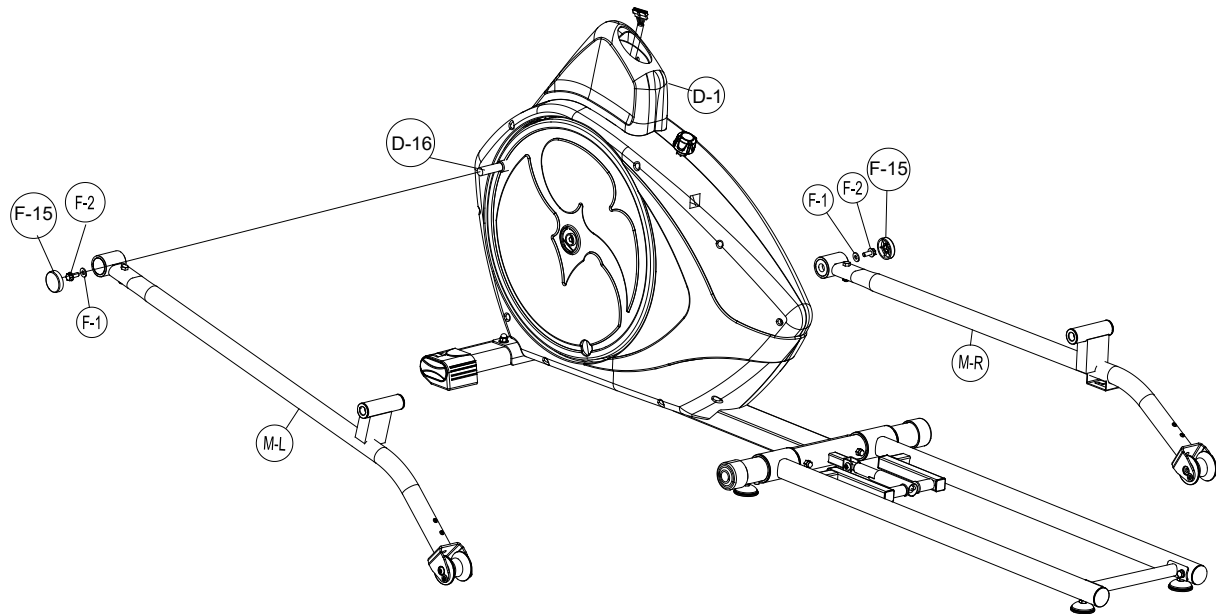
Шаг 1.



1. Закрепите переднюю опору (H-1) на основной раме с помощью болтов (F-8) и шайбы (F-7);
2. Закрепите заднюю опору (K) на промежуточной раме, используя винт (F-11), шайбы (F-5) и гайка (F-16), как показано на рисунке

Шаг 2.

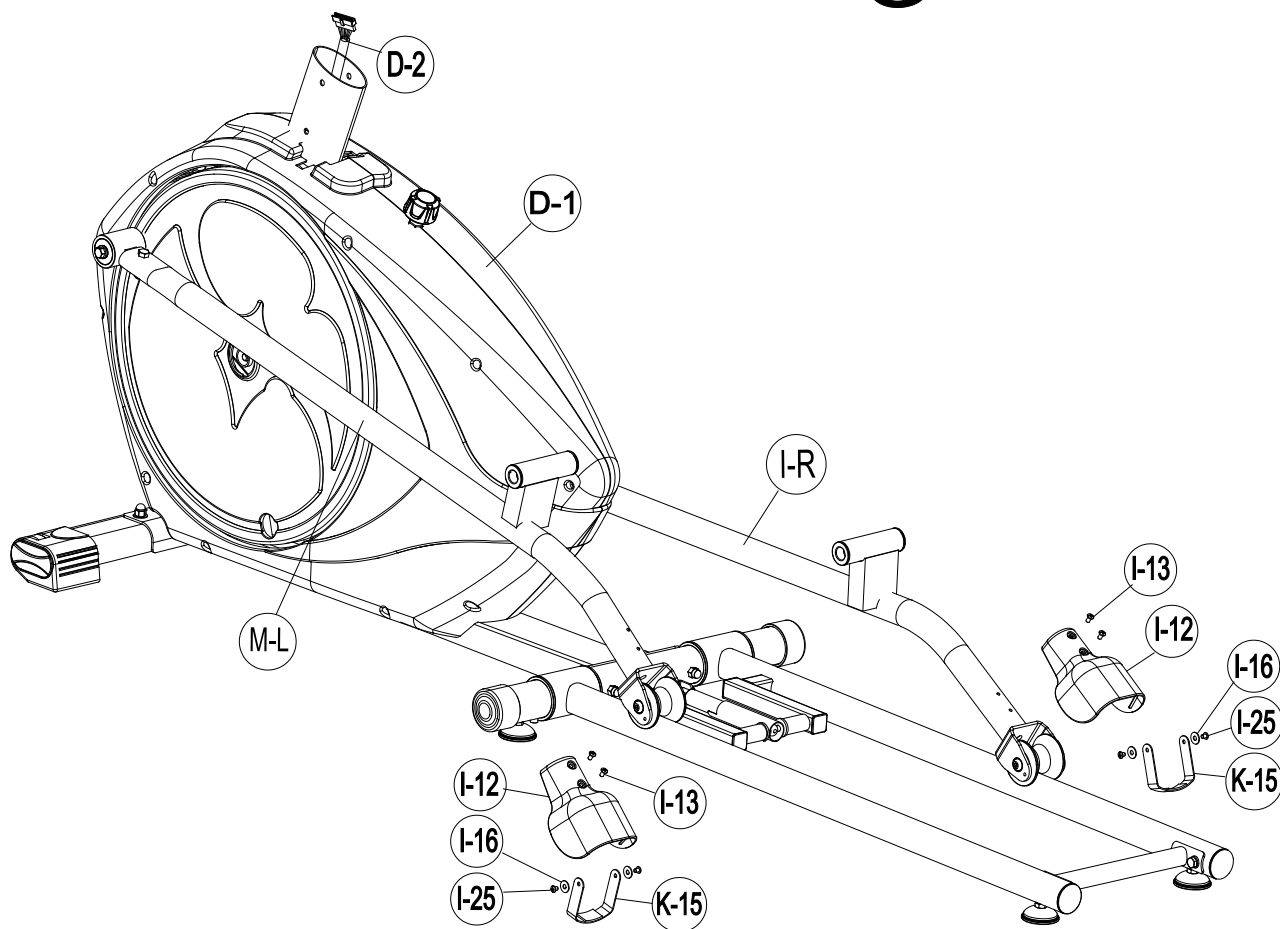
2



1. Закрепите левую опору шатуна (M-L) на основной раме (D-1) с помощью шайбы (F-1), винта (F-2) и 1 крышки (F-15);
2. Закрепите левую опору шатуна (M-R) на основной раме (D-1) с помощью шайбы (F-1), винта (F-2) и 1 крышки (F-15).

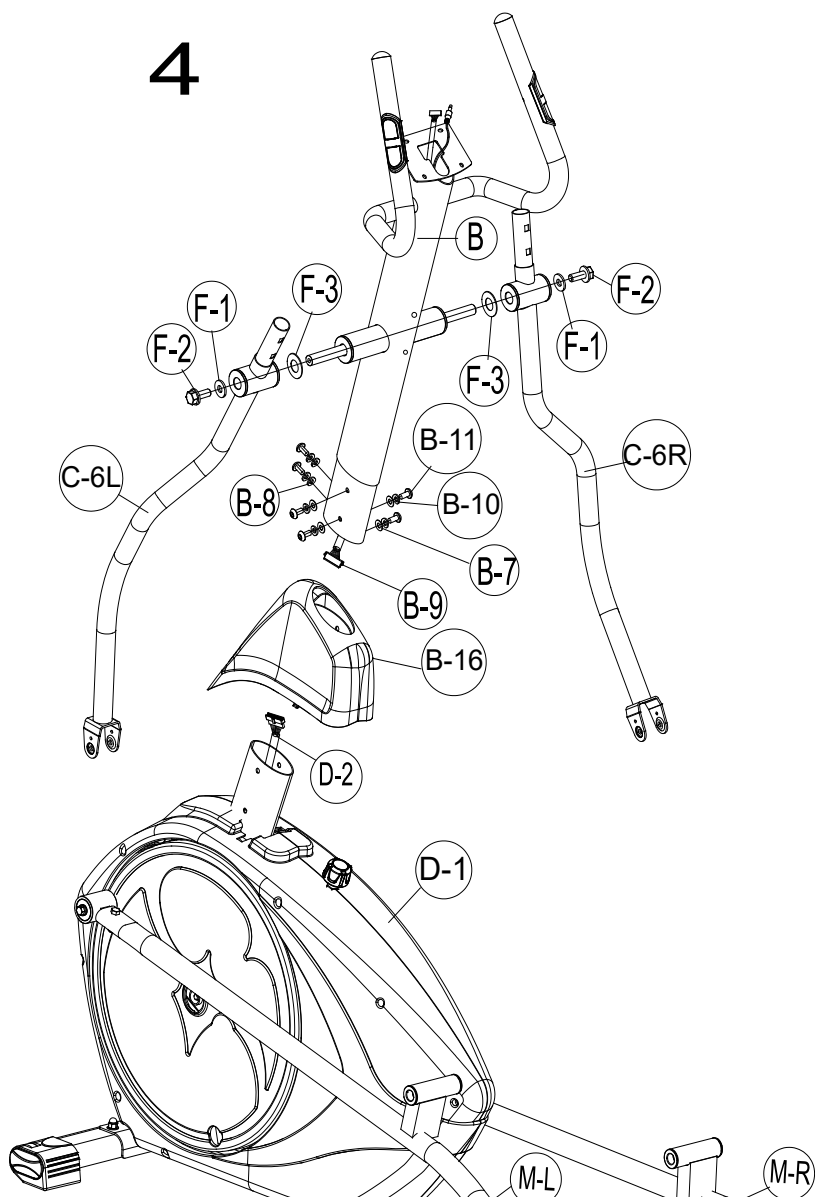
Шаг 3.

3



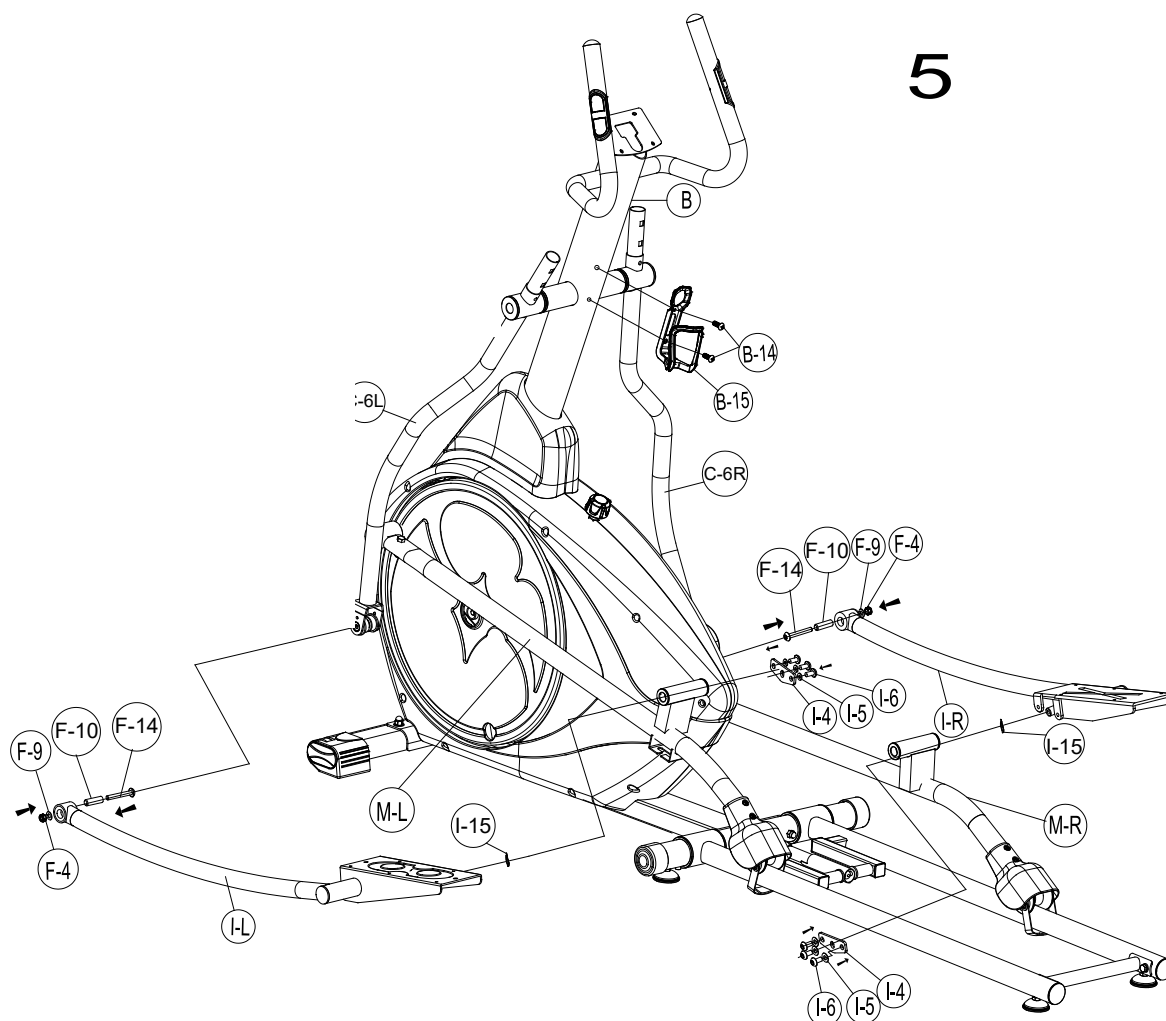
1. Соедините U- формы кронштейн (K-15) с левой опорой шатуна (M-L) с помощью 2 плоских шайб (I-16) и 2 винта (I-25) с каждой стороны;
2. Соедините U- формы кронштейн (K-15) с правой опорой шатуна (M-R) с помощью 2 плоских шайб (I-16) и 2 винта (I-25) с каждой стороны;
3. Соедините крышку (I-12) с правой и левой опорой шатуна (M-L / R) с помощью винта (I-13).

Шаг 4.



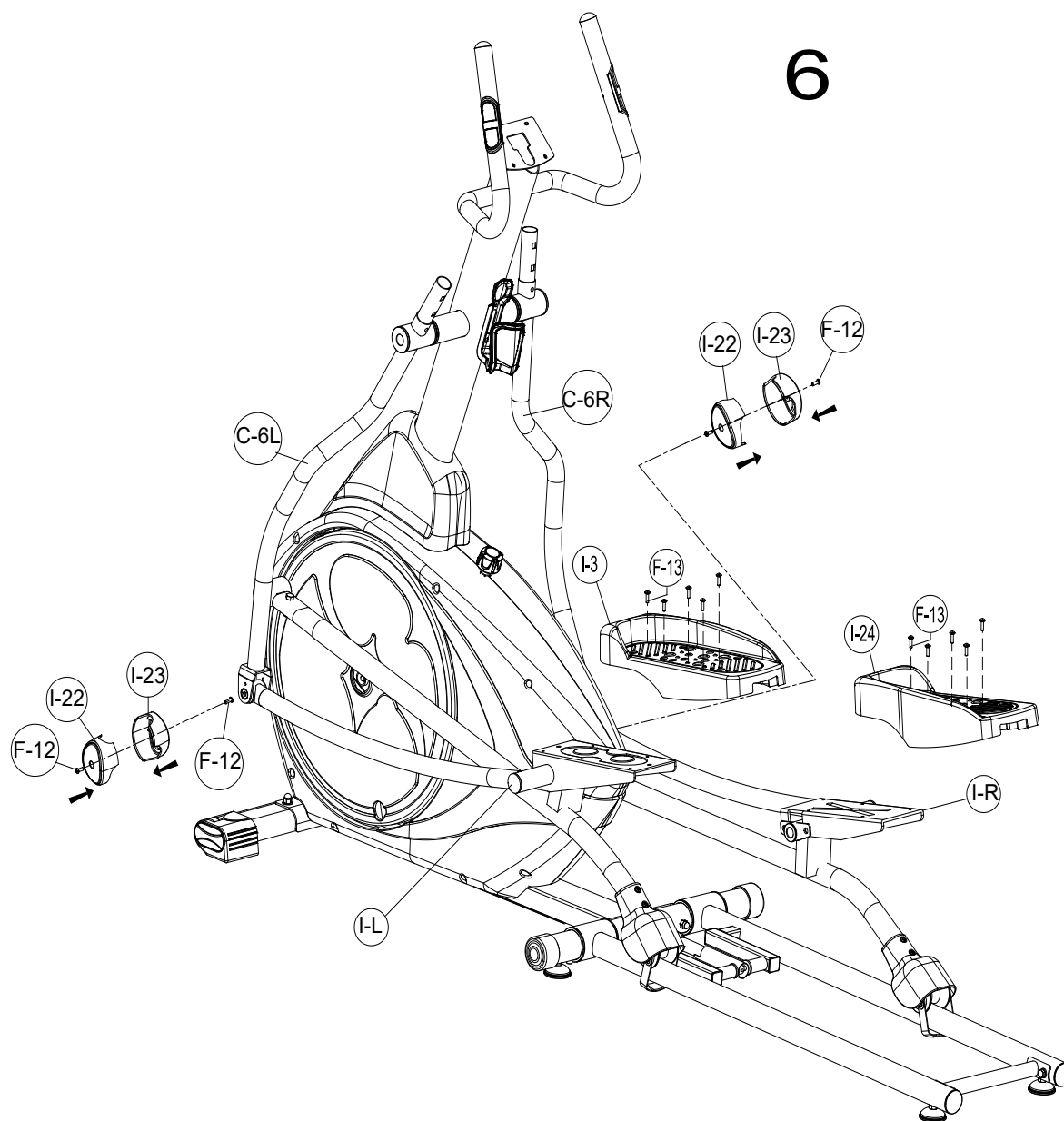
1. Снимите предустановленные крепления с основной рамы;
2. Вставьте стойку руля (B) через втулку (B-16);
3. Соедините верхний кабель (B-9) с нижним (B-2);
4. Закрепите стойку руля на раме с помощью болта (B-11), шайб (B-10) и шайб (B-7);
5. Вставьте ось через отверстие на руле (B). Закрепите, используя шайбу (F-3) с каждой стороны;
6. Закрепите правый нижний руль (C-6R) на оси с помощью 1 шайбы (F-1) и винта (F-2);
7. Закрепите нижний левый руль (C-6L) на оси с помощью 1 шайбы (F-1) и гайки (F-2).

Шаг 5.



1. Закрепите правую и левую педали (I-R/L) на соответствующих опорах. Для каждой стороны потребуются следующие крепежные элементы: соединительная пластина (I-4), шайба (I-5), винты (I-6);
2. Закрепите нижние рули правый левый (C-6R/L) на опорах педалей (I-R/L), используя болт (F-14), втулку (F-10), шайбу (F-9) и гайку (F-4) с каждой стороны;
3. Снимите винты (B-14) со стойки руля, затем закрепите бутылку для воды (B-15).

Шаг 6.

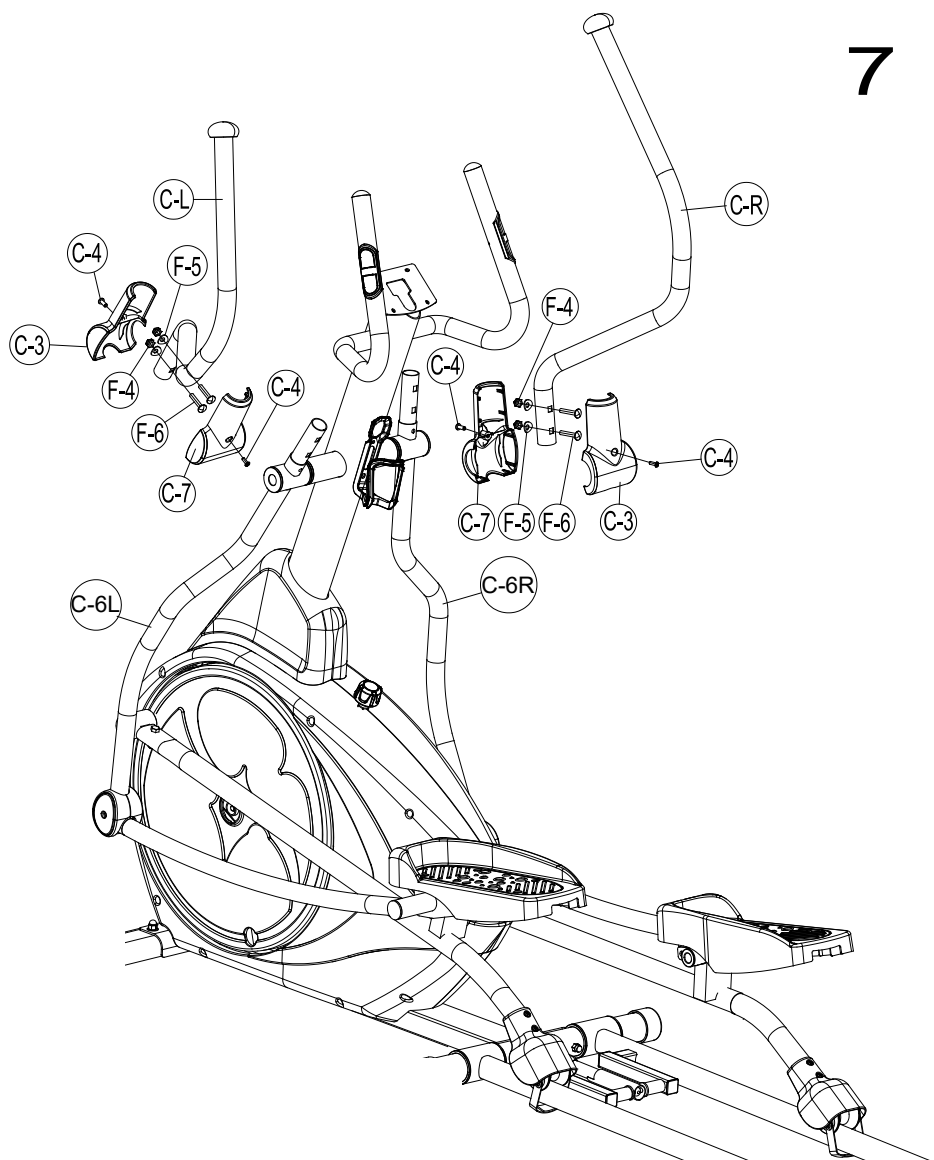


6

1. Закрепите пластины педалей на опорах (I-3/I-24) винтами (F-13);
2. Закрепите левый (I-22) и правую (I-23) крышки на опорах педалей (I-R/L) винтами (F-12).

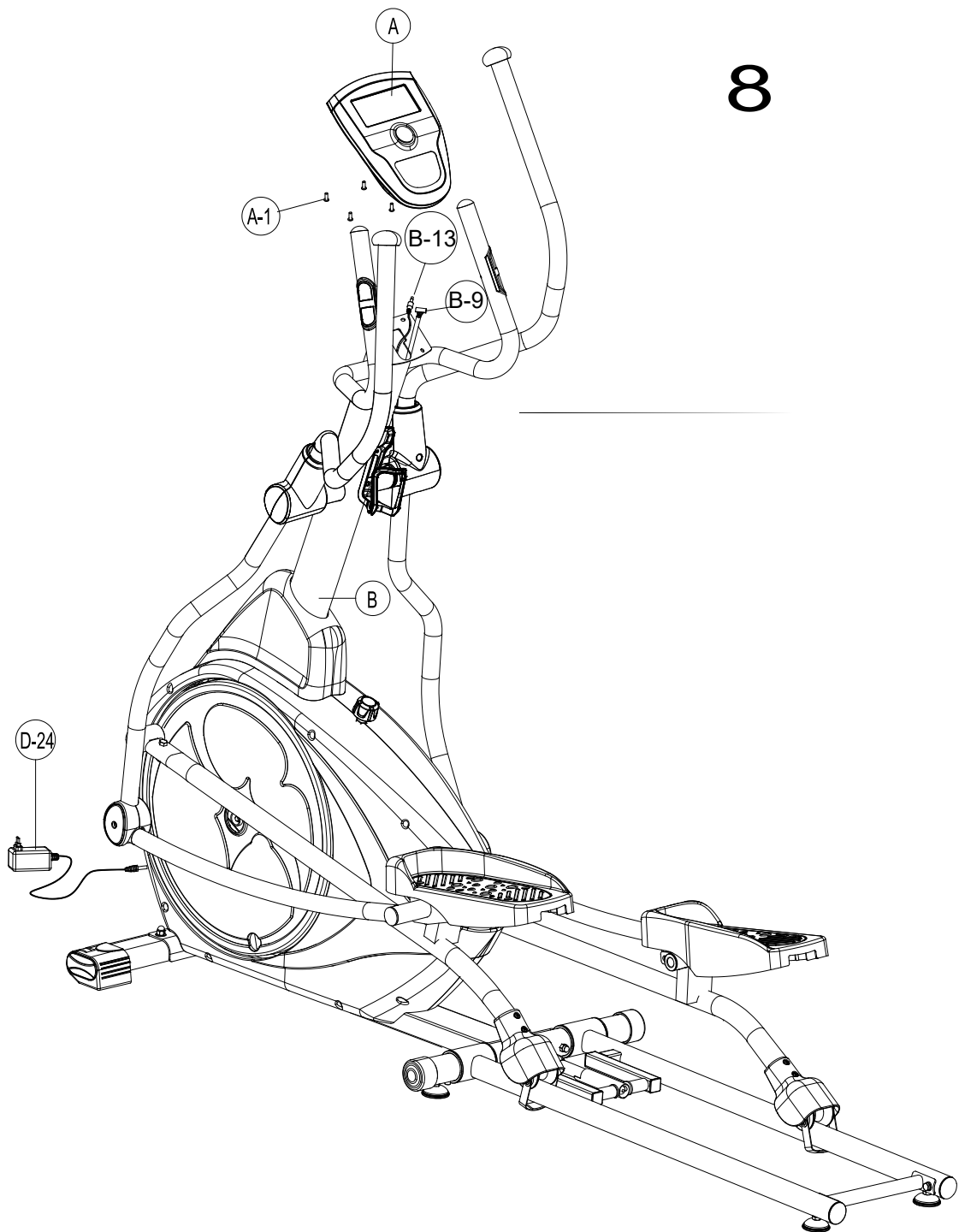
Шаг 7.

7



1. Закрепите левый верхний руль (C-L) на нижнем левом руле (C-6L) с помощью 2 гаек (F-5), 2 шайб (F-6) и 2 винтов (F-4);
2. Закрепите правый верхний руль (C-R) на нижнем правом руле (C-6R) с помощью 2 гаек (F-5), 2 шайб (F-6) и 2 винтов (F-4);
3. Закрепите кожуха на правом и левом верхних рулях (C-L/R) 4 винтами (C-4).

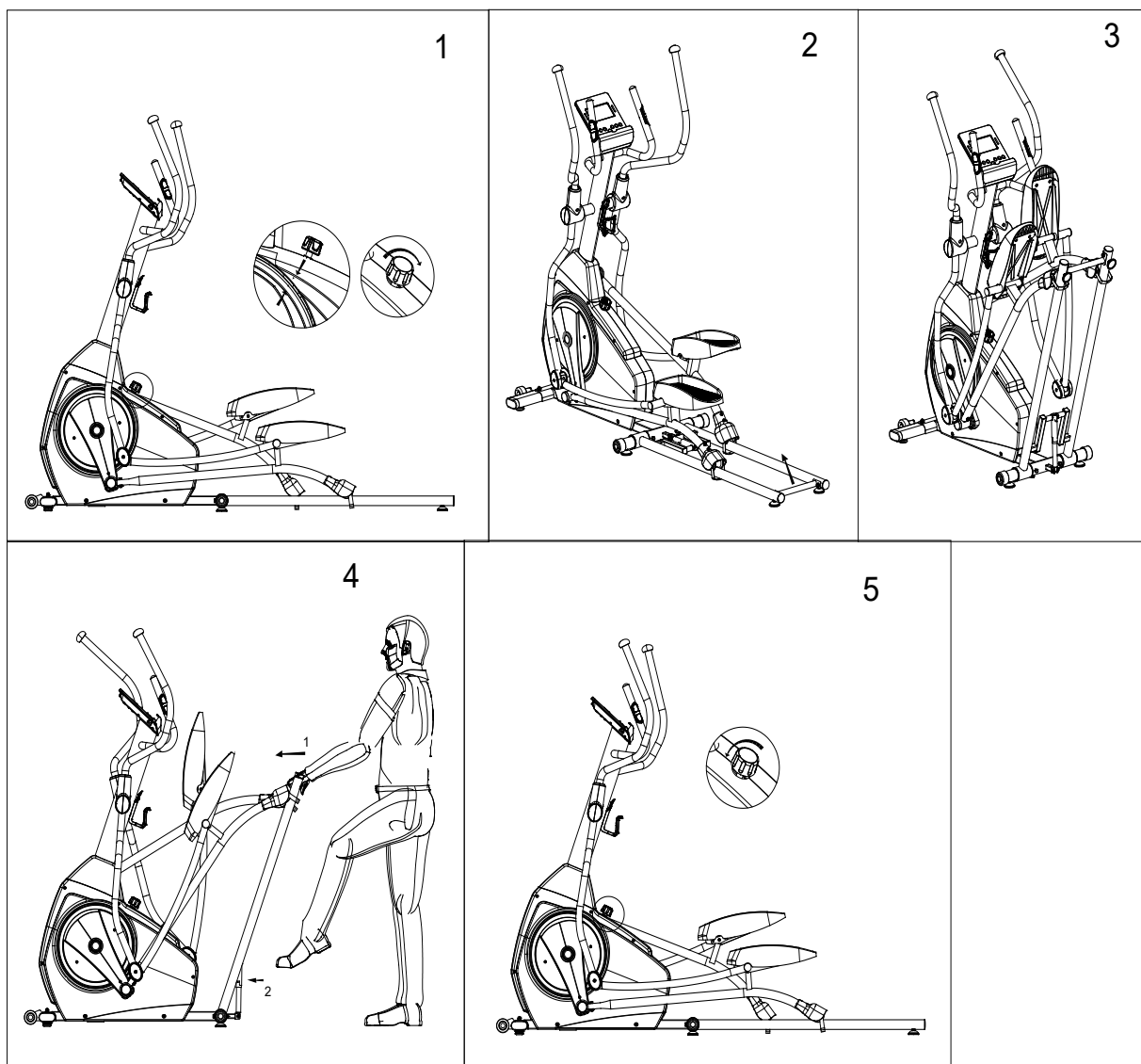
Шаг 8



8

Подключите кабель консоли (B-9) и провод пульсомера (B-13). Затем закрепите консоль (A) на держателе винтами (A-1).

Использование механизма складывания



1. В передней части кожуха маховика зафиксируйте ручку по часовой стрелке (сопоставьте две метки «стрелки» с одной стороны). - Рисунок 1

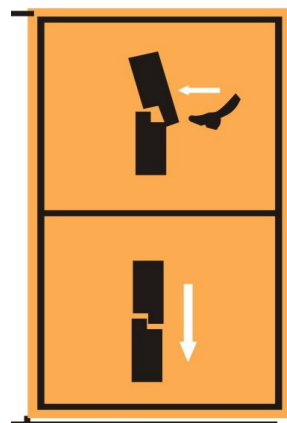
2. Поднимите за соединительную трубку направляющие, пока не услышите щелчок. Рисунок 2 и 3

3. Нажмите фиксатор направляющих вперед.

4. Нажмите складной цилиндр, на котором наклейка со следующей желтой меткой.

5. Продолжайте нажимать пока цилиндр полностью не изменит угол, как показано ниже.

Заметка. При опускании направляющих, дождитесь когда ножки коснутся пола!



Список комплектующих частей

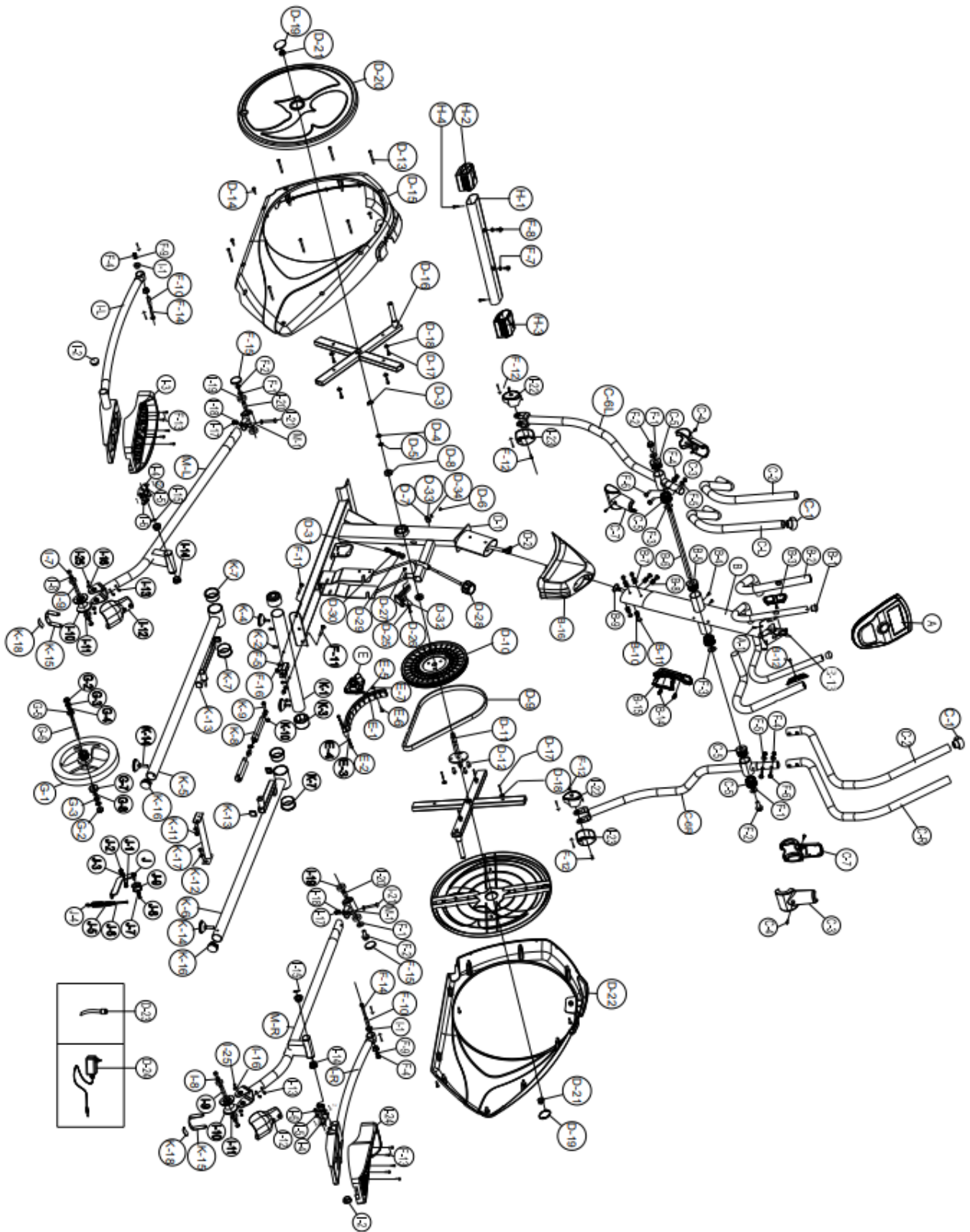
Номер	Наименование	Кол	
A, A-1	Консоль и винты	1	КОМПЛ
B	Стойка консоли	1	КОМПЛ
B-1	Заглушка	2	ЕД
B-2	Неопрен	2	ЕД
B-3	Пульсомер	2	ЕД
B-4	Винт М6х30L	2	ЕД
B-5	Втулка	2	ЕД
B-6	Ось	1	ЕД
B-7	Шайба Ø8*Ø19*2Т	4	ЕД
B-8	Шайба Ø8хØ19х2t	2	ЕД
B-9	Кабель консоли	1	ЕД
B-10	Пружинная шайба Ø8.1*Ø12.9*2.4Т	6	ЕД
B-11	Болт М8хР1.25х16L	6	ЕД
B-12	Винт М3.5х20L	2	ЕД
B-13	Кабель пульсомеров	2	ЕД
B-14	Винт М5хР0.8х14L	2	ЕД
B-15	Держатель бутылки	1	ЕД
B-16	Кожух стойки консоли	1	ЕД
C-L	Верхний руль (Лев)	1	КОМПЛ
C-R	Верхний руль (Прав)	1	КОМПЛ
C-1	Заглушка	2	ЕД
C-2	Неопрен	2	ЕД
C-3	Кожух	2	ЕД
C-4	Винт М5хР0.8х14L	4	ЕД
C-5	Втулка	4	ЕД
C-6L	Нижний руль (Лев)	1	ЕД
C-6R	Нижний руль (Прав)	1	ЕД
C-7	Кожух	2	ЕД
D-1	Основная рама	1	ЕД
D-3	С-образное кольцо Ø20	1	ЕД
D-4	Шайба Ø20.3хØ30х1t	1	ЕД
D-5	Волнистая шайба Ø20хØ30х0.3t	1	ЕД
D-6	Винт М4х10L	1	ЕД
D-7	Датчик	1	ЕД
D-8	Подшипник	2	ЕД

D-9	Ремень	1	ЕД
D-10	Шкив	1	ЕД
D-11	Ось	1	ЕД
D-12	Винт М8хР1.25х12Lх5t	3	ЕД
D-13	Винт М4х40L	7	ЕД
D-14	Винт 3/16"	6	ЕД
D-15	Кожух маховика (Лев)	1	ЕД
D-16	Крестовина	2	ЕД
D-17	Винт М4х14L	8	ЕД
D-18	Шайба Ø5хØ16х1t	8	ЕД
D-19	Заглушка	2	ЕД
D-20	Диск	2	ЕД
D-21	Гаяка М10хР1.25х10Т	2	ЕД
D-22	Кожух маховика (Прав)	1	ЕД
D-23	Кабель питания	1	ЕД
D-24	Адаптер	1	ЕД
D-25	Шайба Ø7хØ12х1t	1	ЕД
D-26	Винт М6хР1.0х16L	1	ЕД
D-27	Гайка М6	1	ЕД
D-28	Ручка тормоза	1	ЕД
D-29	Винт М10	2	ЕД
D-30	Гайка М8	2	ЕД
D-31	Шайба Ø8*Ø19*2Т	2	ЕД
D-32	Тормозная колодка	1	ЕД
D-33	Держатель датчика	1	ЕД
D-34	Шайба Ø5хØ10х1t	1	ЕД
Е~Е-7,D-2	Сервопривод с магнитами	1	КОМПЛ
F-1~F-18	Монтажный комплект	1	КОМПЛ
G-1~G-8	Маховик в сборе	1	КОМПЛ
H-1	Передний стабилизатор	1	ЕД
H-2	Левая заглушка	2	ЕД
H-3	Правая заглушка	2	ЕД
H-4	Винт 3/16"	2	ЕД
I-L	Опора педали (Лев)	1	КОМПЛ
I-R	Опора педали (Прав)	1	КОМПЛ
I-1	Втулка	4	ЕД
I-2	Заглушка	2	ЕД

I-3	Левая педаль	1	ЕД
I-4	Крепление	2	ЕД
I-5	Шайба Ø8*Ø19*2Т	6	ЕД
I-6	Винт М8*Р1.25*16L	6	ЕД
I-7	Винт М8*Р1.25*16L	4	ЕД
I-8	Шайба Ø8xØ16x1t	4	ЕД
I-9	Ось ролика	2	ЕД
I-10	Ролик	2	ЕД
I-11	Подшипник	4	ЕД
I-12	Кожух ролика	2	ЕД
I-13	Винт М5xР0.8x12L	4	ЕД
I-14	Втулка	4	ЕД
I-15	Волнистая шайба Ø17.5xØ25x0.3t	2	ЕД
I-16	Шайба Ø6xØ16x1t	4	ЕД
I-17	Гайка М8	2	ЕД
I-18	Шайба Ø8xØ16x1t	4	ЕД
I-19	Подшипник	4	ЕД
I-20	Втулка	2	ЕД
I-21	Винт М8xР1.25x35L	2	ЕД
I-22	Передний кожух (Лев) опоры педали	2	ЕД
I-23	Передний кожух (Прав) опоры педали	2	ЕД
I-24	Правая педаль	1	ЕД
I-25	Винт М5x6L	4	ЕД
J-1~J-9	Натяжитель ремня в сборе	1	КОМПЛ
К-1	Задний стабилизатор	1	ЕД
К-2	Болт	4	ЕД
К-3	Заглушка	2	ЕД
К-4	Регулировочная ножка	2	ЕД
К-5	Левая направляющая	1	ЕД
К-6	Правая направляющая	1	ЕД
К-7	Втулка	4	ЕД
К-8	Газовый доводчик	1	ЕД
К-9	Винт М8xР1.0x35	1	ЕД
К-10	Гайка М8	1	ЕД
К-11	Винт М8xР1.25x20L	2	ЕД
К-12	Шайба	2	ЕД
К-13	Фиксатор	4	ЕД

K-14	Регулировочная ножка	2	ЕД
K-15	U-образная скоба	2	ЕД
K-16	Заглушка	2	ЕД
K-17	Перемычка	1	ЕД
K-18	Неопрен	2	ЕД
M-L	Опора шатуна (Лев)	1	КОМПЛ
M-R	Опора шатуна (Прав)	1	КОМПЛ
M-1	Шарнир опоры шатуна	2	КОМПЛ

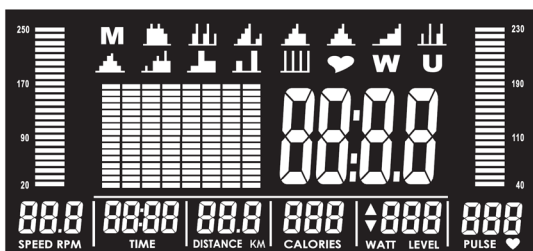
Схема тренажера в разобранном виде



Работа с консолью



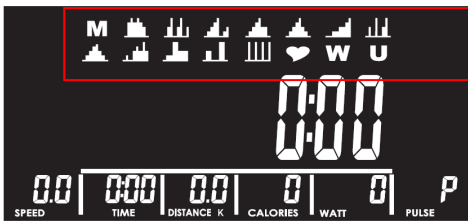
Дисплей консоли при включении:



Используя поворотную кнопку (Up- вверх, Down-вниз), выберете профиль пользователя (Всего 4): User 1-User 4, нажмите на центр данной кнопки для подтверждения (Mode). Установите следующие параметры:

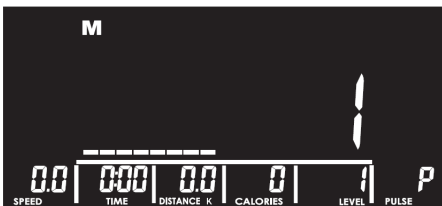
- Пол пользователя: Мужчина - ♂, женщина - ♀. Нажмите Mode для подтверждения;
- Возраст пользователя (A). Нажмите Mode для подтверждения;
- Рост пользователя (H). Нажмите Mode для подтверждения;
- Вес пользователя (W). Нажмите Mode для подтверждения.

Затем, вращая поворотную кнопку, выберете одну из программ, расположенных в следующей последовательности: M – Manual (Ручное управление), 12 предустановленных программ (на дисплее отображены иконки-профили), пульсозависимый режим, W - Ватты, U - пользовательский режим.



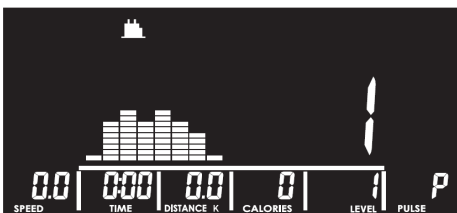
MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)

1. Выберите M (Manual), нажмите Mode для подтверждения;
2. Поворачивая кнопку, установите уровни (LEVEL). Всего 32 уровня, нажмите MODE для подтверждения каждого. В программу ручного управления вы также можете зайти, нажав кнопку START;
3. Используя поворотную кнопку, установите время (TIME), расстояние (DISTANCE), количество калорий (CALORIES) и пульс (PULSE). После каждого введения нового параметра используйте Mode для подтверждения;
4. Нажмите START, чтобы начать тренировку. Используйте кнопку STOP для паузы, RESET для возврата к настройкам.

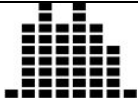
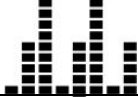


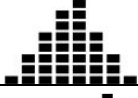

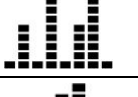
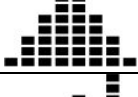

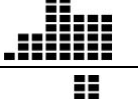




PROGRAM (ПРОГРАММЫ)

1. Используя поворотную кнопку, выберите одну из предустановленных программ P1-P12. На дисплее будет отображаться профиль программы;
2. Поворотной кнопкой установите уровень (LEVEL). Всего уровней 24, нажмите MODE для подтверждения. Уровень можно менять во время тренировки;
3. Установите время тренировки;
4. Нажмите START для начала.



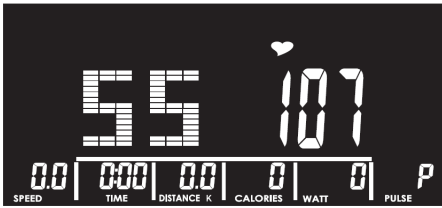
Профили программ

	Название программы	Профиль программы
P1	Гора	
P2	Сжигание жира	
P3	Ралли	
P4	Выносливость 1	
P5	Склон	
P6	Пик	
P7	Кардио холмы	
P8	Холмы	
P9	Кардио подъем	
P10	Выносливость 2	
P11	Качели	
P12	Кардио интервалы	

HRС(ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ)

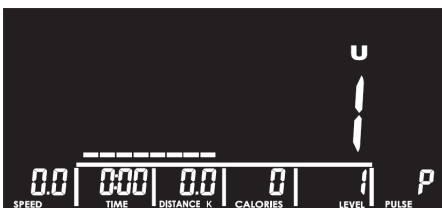
Используя поворотную кнопку, нажмите на иконку «сердце», затем выберете одну из пульсозависимых программ: 55%, 75%, 90% или TARGET. Уровень пульса будет рассчитываться в зависимости от вашего возраста. Установите время тренировки (TIME). Нажмите кнопку START.

Для программы TARGET поворотной кнопкой установите целевой пульс (Target) от 30 до 230. Нажмите кнопку MODE для подтверждения, затем установите время. Нажмите START для начала тренировки.



ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ (USER1-4)

Выбрав U на дисплее, вы войдете в режим пользовательских программ. Всего 4 программы: User 1, User 2, User 3 и User 4. Настройте график тренировки. Установив сложность каждого интервала. Всего интервалов 32, используйте MODE для подтверждения каждого. Удержите MODE в течение 2 секунд, чтобы завершить настройки. Установите время. Нажмите START для начала.



ВАТТФИКСИРОВАННАЯ ПРОГРАММА (WATT)

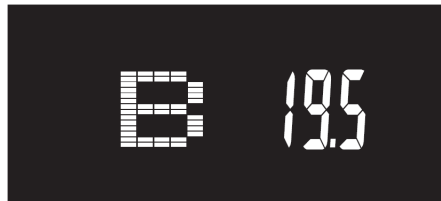
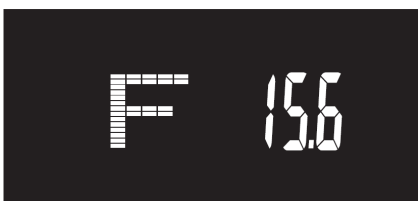
Поворотной кнопкой выберете W – ватт-фиксированная программа. Количество ватт по умолчанию – 120. Вы можете изменить их количество. Нажмите MODE для подтверждения. Установите время, затем нажмите START для начала тренировки.



ЖИРОАНАЛИЗАТОР (BODY FAT)

Нажмите кнопку BODY FAT, чтобы зайти в режим жиронализатора.

Расположите ладони на датчиках пульса и нажмите кнопку BODY FAT. Через несколько секунд на дисплее будут отображены результаты жиронализатора, выраженные в процентах.



В.М.И. (Индекс Массы Тела)

	Низкий	Умеренный	Средний	Высокий
Уровень	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT (Жироанализатор)

	—	+	▲	◆
% Жира	Низкий	Умеренный	Средний	Высокий
Мужчина	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Женщина	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Если на консоли появилось сообщение:

1. E-1: Ладони не расположены на датчиках пульса.
2. E-2: Значения веса и роста пользователя сверх нормы. Допустимый ряд значений индекса массы тела в промежутке от 5 до 50.

RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

По завершению тренировки нажмите кнопку RECOVERY. Функция восстановления необходима для выравнивания пульса после занятий. Время (TIME) будет отсчитываться от 00:60, а уровни F1 до F6.



Примечание: Во время программы RECOVERY остальные дисплеи не активны.

Уровень	Состояние	Пульс
F1	Отличное	Выше 50
F2	Хорошее	40-49
F3	Среднее	30-39
F4	Удовлетворительное	20-29
F5	Плохое	10-19
F6	Очень плохое	Ниже 10

Технические спецификации

Назначение	домашнее
Рама	высокопрочная с двухслойной покраской "металлик" и лакировкой
Система нагружения	электромагнитная magicFLOW™ FRONT PLUS
Кол-во уровней нагрузки	32 (10-350 Ватт)
Маховик	инерционный вес 24.2 кг (собственный вес 11.0 кг)
Педальный узел	трехкомпонентный дисковый с реверсивным ходом
Педали	антискользящие
Длина шага	452 мм
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar™ / Oxygen™ совместимый приемник (<u>ремень</u> входит в комплект)
Консоль	5.5 дюймовый (14 см) черно-голубой многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., пульс, Ватты, фитнес-тест (Recovery), жиροанализатор (Body Fat)
Кол-во программ	19 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, холм, гора, пик, склон, ралли, кардио холмы, кардио подъем, кардио интервалы, "качели", сжигание жира, выносливость 1, выносливость 2, 1 Ватт-фиксированная, 1 пользовательская, 4 пульсозависимые
Статистика тренировок	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Интернет	нет
Язык(и) интерфейса	английский
Вентилятор	нет
Транспортировочные ролики	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть

Складывание	есть
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	151*71*176 см
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	203*71*176 см
Вес нетто	56 кг
Вес брутто	64 кг
Макс. вес пользователя	150 кг
Питание	сеть 220 Вольт
Энергосбережение	есть
Гарантия	2 г.
Производитель	Fitathlon GmbH, Германия
Страна изготовления	КНР

Поставщик: ООО Фитатлон, 115230, г. Москва, Каширское шоссе, д.13 Б, эт. 5, пом. 1, ком. 31. Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

*Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: С190122, где 19 – год изготовления, 01 – месяц изготовления, 22 – внутренний номер учета.

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!

EAC

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ