

BRONZE GYM

R1100M

ВЕЛОЭРГОМЕТР С ГЕНЕРАТОРОМ



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

BRONZE GYM

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



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.



Сборка



Обзор



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 до конца затянув гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Каждый тренажер на заводе проходит проверку качества. Это необходимо, чтобы убедиться в корректной работе всех узлов тренажера.

При этом может потребоваться частичная или полная сборка (зависит от конкретной модели).

В связи с этим в местах соединений элементов тренажера могут остаться следы сборки, стыковки деталей и использования технологического крепежа.

Перед тем как начать тренировку

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны не менее 0,9 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать и подкладывать под тренажер специальные резиновые коврики, также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.).

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 (слабощелочным) мыльным раствором ткань с последующей протиркой сухой тканью.

ЕЖЕДНЕВНО (ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ)

- Рекомендуем вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством

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;
 - 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 защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или отрегулируйте его натяжение;
- Проверьте ось шкива на предмет люфта;
- Проверьте крепление маховика;
- Оцените состояние подшипников на оси шкива и маховика на предмет люфта относительно посадочного места.

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

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)

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

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



Внимание!

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

Полезные советы

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

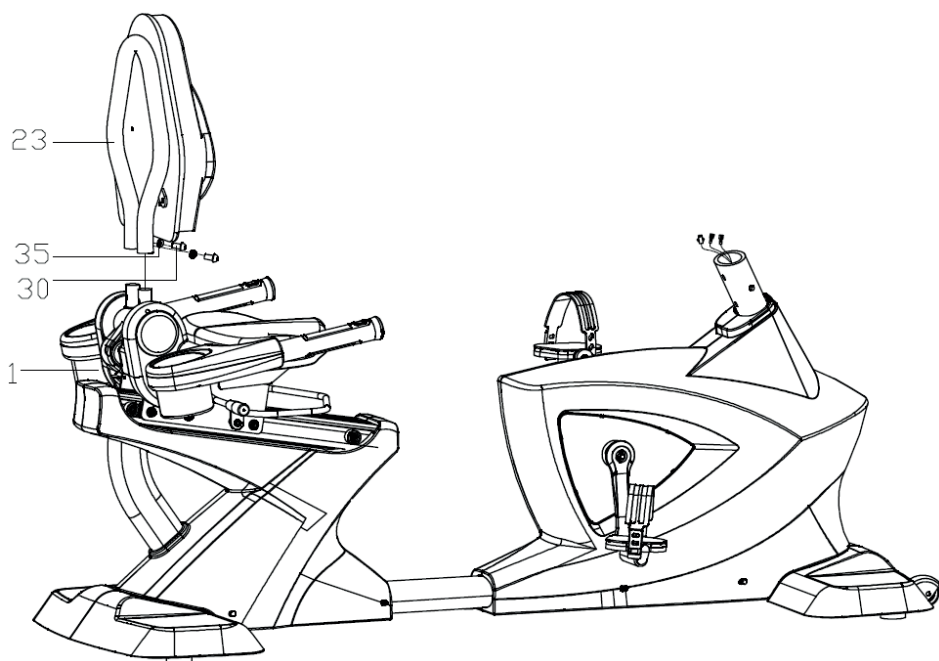
1. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические заболевания, которые могут поставить под угрозу здоровье и безопасность или помешать использовать оборудование должным образом. Консультация врача необходима при приеме лекарств, которые влияют на частоту 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. 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;
7. 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;
8. Следует избегать хранения тренажера в очень холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и другим связанным с ней проблемам;
9. Данный тренажер предназначен только для коммерческого использования;
10. Данное устройство предназначено только для использования внутри помещений. Максимальный вес пользователя указан в технических характеристиках;
11. Соблюдайте осторожность при перемещении данного оборудования, чтобы избежать травм;
12. Храните данное руководство по эксплуатации и инструменты для установки в безопасном месте;
13. Данный тренажер не предназначен для профессионального медицинского оздоровления.

Сборка оборудования

Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуется разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади (не менее 1,5 метров) и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажера. Обратите внимание, что некоторые части тренажера могут поставляться в предварительно собранном виде. Пожалуйста, ознакомьтесь с отдельными этапами сборки. Прежде чем приступить к сборке, ознакомьтесь с руководством по сборке. Настоятельно рекомендуем собирать оборудование с помощью другого человека. Это особенно удобно при сборке нескольких деталей или перемещении оборудования.

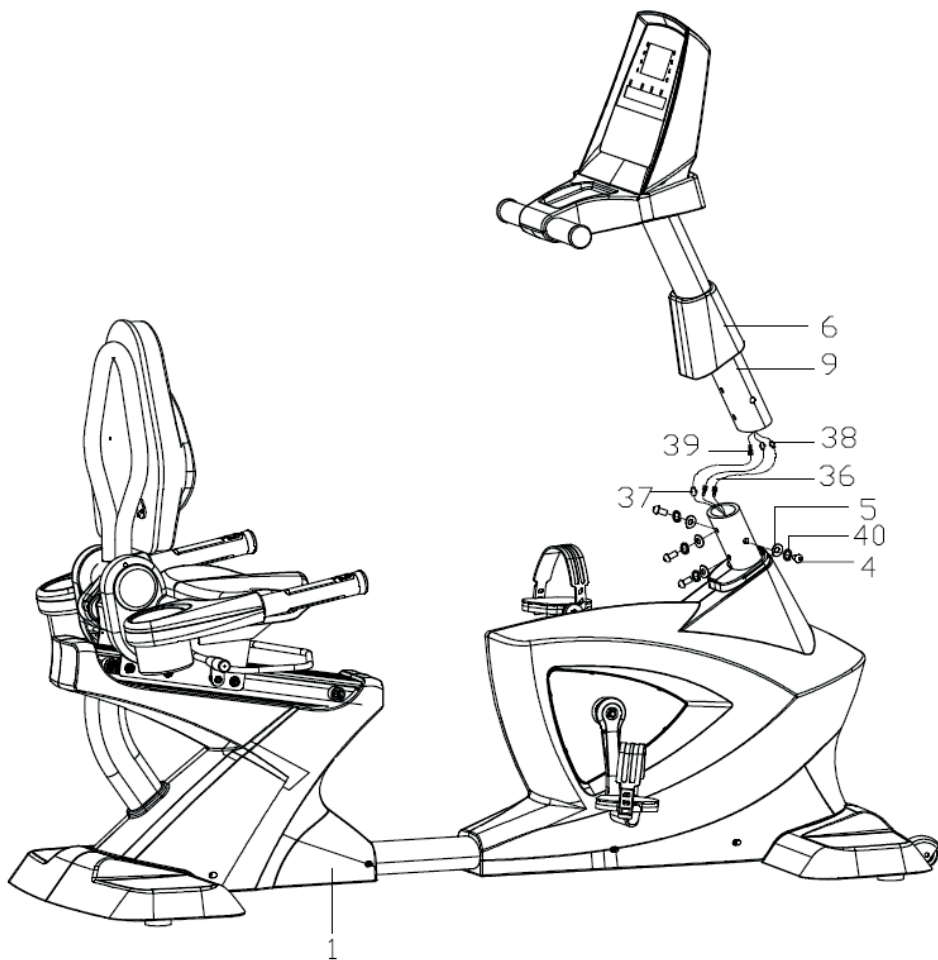
ШАГ 1:

Вставьте держатель спинки (23) со спинкой в отверстие основной рамы (1), затем прикрепите к основной раме (1) болтами (30) и вогнутыми шайбами (35), как показано на рисунке.



ШАГ 2:

Наденьте кожух стойки консоли (6) на стойку консоли (9), как показано, затем соедините провода, идущие на датчики пульса (38) и удлинительный сигнальный провод (39) с нижними проводами датчиков пульса (36) и сигнальным проводом (37) должным образом. Вставьте стойку консоли (9) в основную раму (1), закрепив болтами (4), пружинными шайбами (40) и вогнутыми шайбами (5), как показано, а затем сдвиньте вниз кожух стойки консоли (6) и установите его на место.



Работа с консолью



ФУНКЦИИ КЛАВИШ

- ВВОД (ENTER) - для подтверждения установленного значения и перехода к установке следующего значения.
- СКАН (SCAN): Во время тренировки нажмите эту кнопку, чтобы изменить отображение данных на дисплее. Нажмите и удерживайте эту кнопку в течение 3 секунд для автоматического сканирования окон дисплея.
- СБРОС (RESET): Нажмите эту кнопку, чтобы вернуться к последнему установленному состоянию. Нажмите и удерживайте эту кнопку в течение 3 секунд, чтобы перезагрузить консоль.
- СТАРТ/СТОП (START/STOP): Во время тренировки нажмите эту кнопку, чтобы приостановить тренировку (режим паузы). Снова нажмите эту кнопку, чтобы продолжить тренировку. В режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы быстро начать тренировку (быстрый старт) в ручном режиме без установки параметров, с отсчетом времени от 0:00.

- ВНИЗ/ВВЕРХ (UP/DOWN): В режиме установки, используйте данные клавиши, чтобы выбрать программу, установить вес, время тренировки, целевой пульс и т.д.
- ВЕНТИЛЯТОР (FAN): Нажмите эту кнопку, чтобы включить вентилятор, и нажмите эту кнопку еще раз, чтобы выключить вентилятор.

ОПИСАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ОКОН ДИСПЛЕЯ

№	Название	Диапазон отображения
1	ВРЕМЯ (TIME)	0:00 - 99:00 (мин : сек)
2	ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE)	0.0 - 99.99 (км или мили)
3	ПУЛЬС (PULSE)	40 - 220 уд./мин
4	КАЛОРИИ (CALORIES)	0 - 999 ккал
5	ВАТТ (WATT)	0 - 999 Вт
6	ТЕМП (RPM)	0 - 255 оборотов в мин
7	1. ВЕС - WEIGHT(ENGLISH) 2. ВЕС - WEIGHT(METRIC)	30-400 (lb) 15-250 (кг)
8	МЕТ (METS)	0.0 – 99.9
9	УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ	L1 – L24

ВКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА:

При включении консоль издает длинный звуковой сигнал, а затем переходит в режим начала тренировки, как показано на рис. 1.

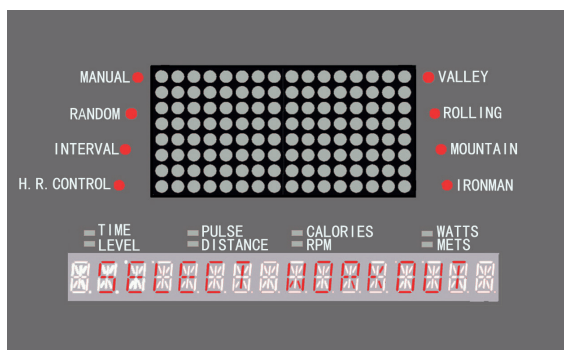


Рис. 1.

РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ:

Если в течение 1 минуты нет сигнала или ввода данных, консоль автоматически переходит в режим сна.

ДИСПЛЕЙ:

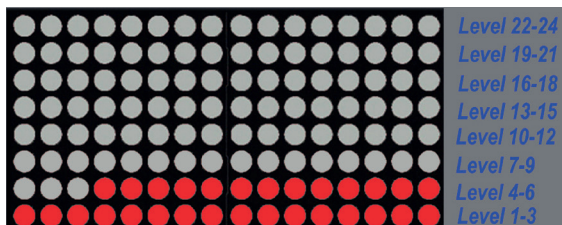
1. Информационные окна дисплея

Имеется 8 информационных окон отображения данных: ВРЕМЯ/УРОВЕНЬ, ПУЛЬС/ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ/ТЕМП, ВАТТ/МЕТ.



2. Точечный матричный дисплей

8 рядов и 16 столбцов матричного дисплея.



3. LED индикаторы программ

- 8 красных светодиодах (LED): каждый светодиод показывает текущую программу тренировки.



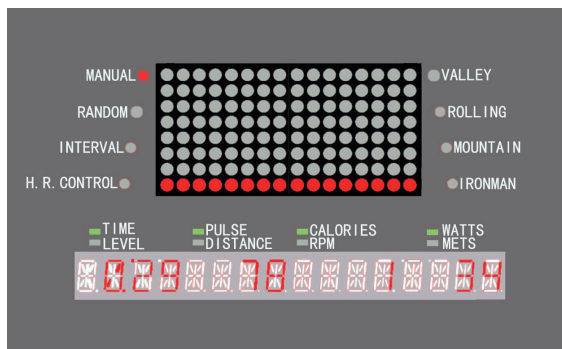
- 8 зеленых светодиодах (LED): каждый светодиод показывает текущий отображаемый параметр тренировки.



ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ

После включения консоли на дисплее отобразится «SELECT WORKOUT» (выберите программу) и «PRESS ENTER» (нажмите на ВВОД), как показано на рис. 1.

1. Если вы нажмете клавишу СТАРТ/СТОП, то вы сможете быстро начать тренировку (быстрый старт) в ручном режиме без установки параметров, с отсчетом времени от 0:00.
2. Если вы нажмете клавишу ВВОД, то вы перейдете в режим установки параметров программы ручного ввода (MANUAL).
3. Если вы нажмете клавиши ВНИЗ/ВВЕРХ, то вы перейдете к выбору предустановленных программ:
 РУЧНОЙ РЕЖИМ→ СЛУЧАЙНЫЙ ВЫБОР→ ИНТЕРВАЛ→ КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА→ ДОЛИНА→ ХОЛМЫ→ ГОРА→ СПОРТ
 Английские названия программ:
 MANUAL→ RANDOM→ INTERVAL→ H.R. CONTROL→ VALLEY→ ROLLING→ MOUNTAIN→ IRONMAN



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ РУЧНОЙ РЕЖИМ, СЛУЧАЙНЫЙ ВЫБОР, ИНТЕРВАЛ, ДОЛИНА, ХОЛМЫ, ГОРА, СПОРТ

1. С помощью клавиш ВНИЗ/ВВЕРХ выберите желаемую программу и нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить выбор программы и перейти к установке параметра «вес пользователя».

На информационной панели отображается «SET WEIGHT 150LB» или «SET WEIGHT 80KG». Используя клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ, установите значение своего веса.



Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное значение и перейти к установке следующего параметра.

2. На информационной панели отображается «SET TIME 0:00», и вы можете установить желаемое время тренировки, используя клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ.



Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное значение и перейти к установке следующего параметра.

3. На информационной панели отображается «SET LEVEL 1», и вы можете установить желаемый уровень нагрузки, используя клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ.



Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное значение и перейти к следующему этапу.

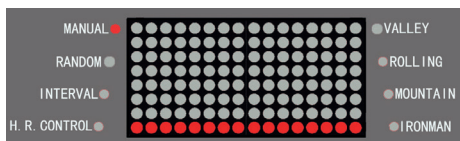
4. На информационной панели отображается «PRESS START». Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку.



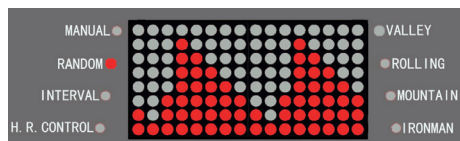
Во время тренировки вы можете регулировать уровень нагрузки с помощью клавиш ВВЕРХ или ВНИЗ.

ПРОФИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ НАГРУЗКИ ВСТРОЕННЫХ ПРОГРАММ

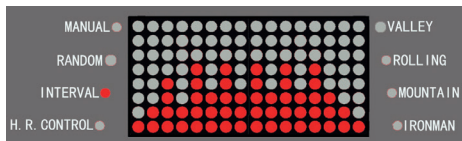
РУЧНОЙ РЕЖИМ



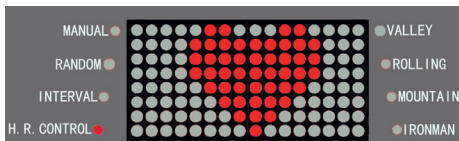
СЛУЧАЙНЫЙ ВЫБОР



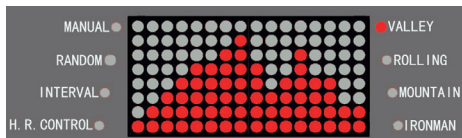
ИНТЕРВАЛ



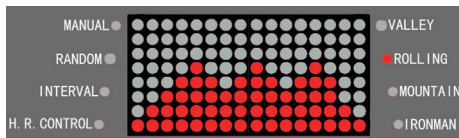
ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ



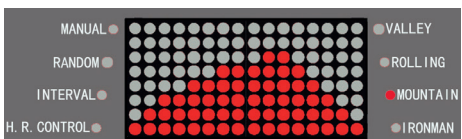
ДОЛИНА



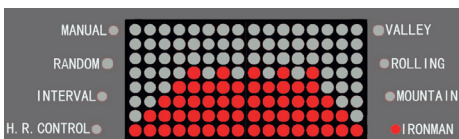
ХОЛМЫ



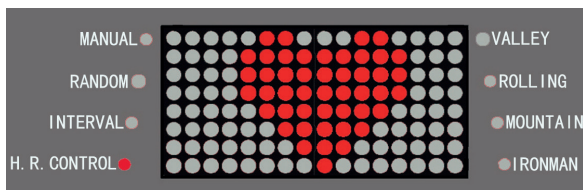
ГОРА



СПОРТ



ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА)



1. С помощью клавиш ВНИЗ/ВВЕРХ выберите желаемую программу и нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить выбор программы и перейти к установке параметра «вес пользователя».

На информационной панели отображается «SET WEIGHT 150LB» или «SET WEIGHT 80KG». Используя клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ, установите значение своего веса.



Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное значение и перейти к установке следующего параметра.

2. На информационной панели отображается «SET HRC 80», и вы можете установить желаемый целевой пульс тренировки, используя клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ.



3. На информационной панели отображается «SET TIME 0:00», и вы можете установить желаемое время тренировки, используя клавиши ВВЕРХ или ВНИЗ.



Нажмите клавишу ВВОД, чтобы подтвердить введенное значение и перейти к следующему этапу.

4. На информационной панели отображается «PRESS START». Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку.



Во время тренировки вы можете регулировать уровень нагрузки с помощью клавиш ВВЕРХ или ВНИЗ.

ВНИМАНИЕ:

1) Обхватите ладонями датчики пульса на поручнях. Ваш пульс отобразится в соответствующем информационном окне дисплея и начнет мигать светодиод напротив надписи «ПУЛЬС»

(2) Если тренировочный компьютер тренажёра не получает сигнал с датчиков пульса, то он будет отображать «Р» в соответствующем информационном окне дисплея.



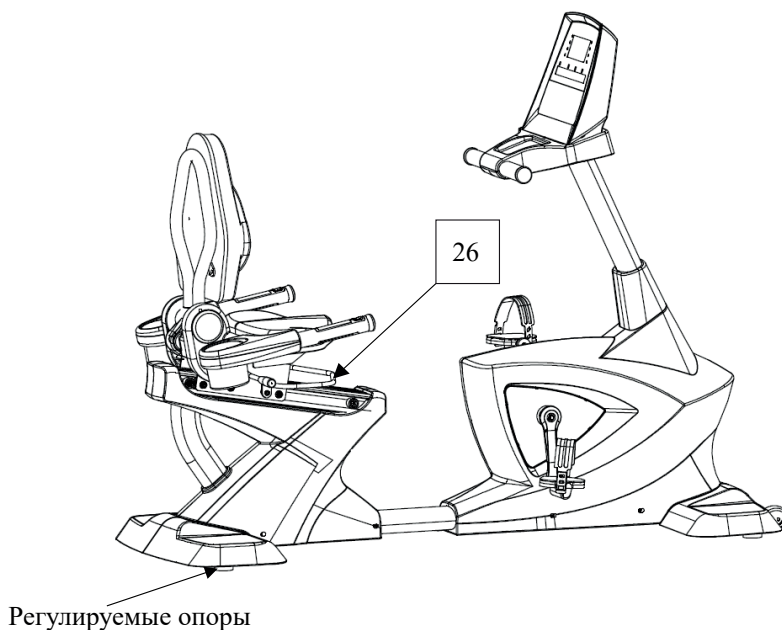
МУЛЬТИМЕДИА

Консоль тренажера имеет МРЗ вход для воспроизведения аудио файлов, встроенные динамики.

Эксплуатация тренажера

Стабилизация тренажера на полу

Используйте компенсаторы неровности пола (регулируемые опоры), чтобы стабилизировать тренажер на неровной поверхности. Они расположены в нижней части стабилизаторов (справа и слева). Регуляторы нужно вращать вправо или влево пока тренажер не займет стабильное положение на полу.



Регулировка положения сиденья

Очень важно отрегулировать высоту и положение сиденья надлежащим образом.

1. Сядьте на сиденье и поставьте ваши ступни на пол, затем потяните ручку регулятора (26), расположенного под сиденьем, на себя. Передвиньте сиденье в нужное положение ближе, либо дальше относительно тренировочного компьютера (консоли) тренажера. Отпустите рукоятку регулятора (26), удостоверившись в том, что сиденье зафиксировалось на направляющей, затем отпустите рукоятку регулятора (26).

2. Сядьте на сиденье и поместите ваши ступни на педали. Вы должны быть способны сделать полный оборот педалей без остановки ваших коленей или перемещения ваших бедер на сидении. Сиденье расположено слишком близко, если вы сгибаете колени больше небольшого сгибания в самой дальней точке хода педалей. Сиденье расположено слишком далеко, если вам приходится полностью разгибать ваши колени в самой дальней точке хода педалей.

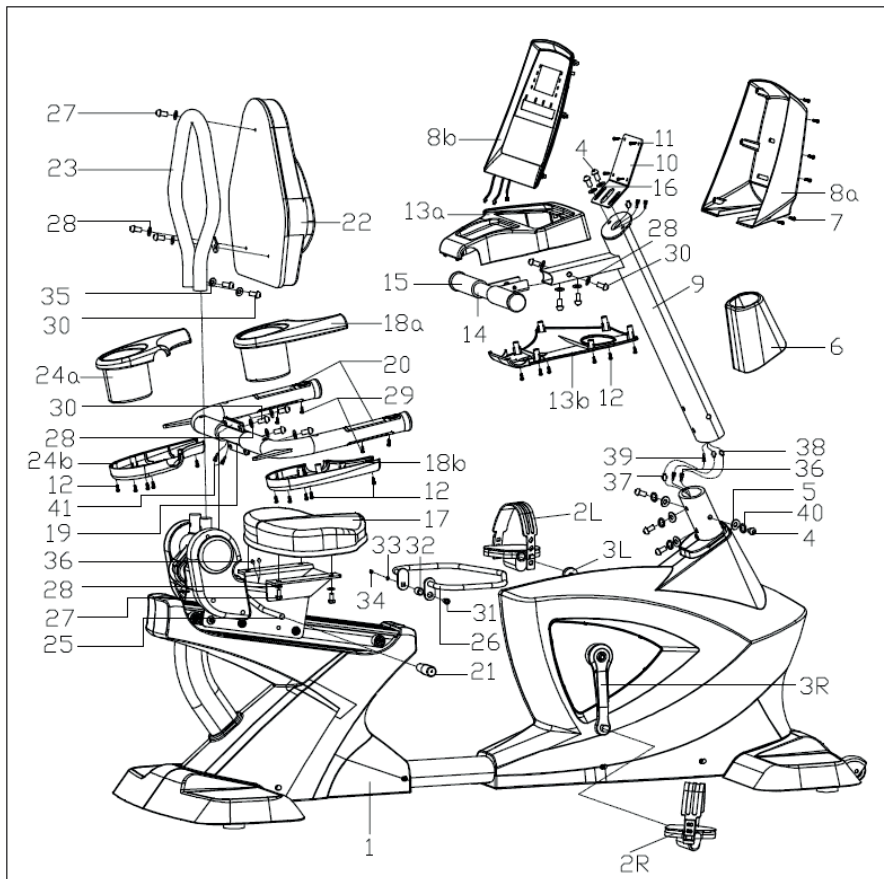
Регулировка ремешков педалей

Для вашего удобства, вы можете отрегулировать ремешки педалей по размеру стоп, что позволит вам комфортно вращать педали по их полной амплитуде, толкая педали в передней части круговой амплитуды и продолжая тянуть педали с помощью ремешков и в задней части круговой амплитуды. Для достижения наилучшего тренировочного эффекта рекомендуется вращать педали равномерно по всей круговой амплитуде их движения.

Перемещение тренажера

Для облегчения перемещения тренажера можно использовать транспортировочные ролики, расположенные спереди передних опор. Для этого можно приподнять его за заднюю часть, чтобы он встал на транспортировочные ролики и в таком положении перемещать к месту хранения.

Схема тренажера в разобранном виде



Список комплектующих частей

№.	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1
2L/R	Левая/правая педаль	1 к-т
3L/R	Левый/правый шатун	1 к-т
4	Болт М10×18	6
5	Вогнутая шайба Ø10.2×Ø25×2	4
6	Кожух стойки консоли	1
7	Винт-саморез ST3×10	6
8a/b	Консоль	1 к-т
9	Стойка консоли	1
10	Кронштейн для консоли	1
11	Винт-саморез ST4.2×13	4
12	Винт-саморез ST4.2×18	16
13a/b	Кожух поручней	1 к-т
14	Поручни передние	1
15	Оплетка поручней	2
16	Шайба Ø20×Ø10×2	2
17	Сидение	1
18a/b	Подставка под бутылку (a/b)	1 к-т
19	Поручни задние	1
20	Датчик пульса	2
21	Регулятор наклона спинки	1
22	Спинка	1
23	Держатель спинки	1
24a/b	Держатель бутылки	1 к-т
25	Панель управления наклоном спинки	1
26	Регулятор положения сидения	1
27	Болт М8×12	7
28	Шайба плоская Ø16×Ø8×1,5	15
29	Винт-саморез	4
30	Болт М8×16	10
31	Болт стопорный	1
32	Шайба	1
33	Шайба Ø8×Ø19×1,5	1
34	Гайка стопорная М8	1
35	Шайба вогнутая Ø8×2×Ø20×R16	2
36	Провод датчиков пульса	2
37	Сигнальный провод	1
38	Провод на датчик пульса 2	2
39	Удлинительный провод на консоль	1
40	Пружинная шайба Ø10	4
41	Провод датчиков пульса	2

Технические характеристики

Посадка	горизонтальная
Рама	высокопрочная с двухслойной покраской
Система нагружения	Электромагнитная с генератором (GMS)
Кол-во уровней нагрузки	24
Регулировка нагрузки	автоматическая
Маховик	18 кг (инерционный вес)
Педальный узел	литой 3-х компонентный шатун на подшипниках
Сидение	комфортабельное сиденье со спинкой и поручнями
Регулировка положения сидения	по горизонтали
Педали	самобалансирующиеся, с регулируемыми ремешками
Поручни	передние поручни с отсеком для аксессуаров эргономичные задние поручни с удобным расположением датчиков пульса и быстрыми клавишами регулировки нагрузки
Измерение пульса	сенсорные датчики на задних поручнях
Консоль	многофункциональный LED основной дисплей с точной матрицей дисплеем и 4 дополнительными LED дисплеями с двухцветной подсветкой
Показания консоли	время, дистанция, уровень нагрузки, расход калорий, пульс, темп, ватт, мет
Кол-во программ	9
Спецификации программ	6 предустановленных программ, быстрый старт, ручной режим, пульсозависимая программа
Мультимедиа	воспроизведение аудио файлов, встроенные динамики
Разъемы	AUX IN (воспроизведение аудио через смартфон/MP3)
Держатель мобильного тел.	есть
Держатель планшета	есть
Вентилятор	есть
Транспортировочные ролики	есть
Размер в рабочем состоянии (Д×Ш×В)	200×65×141 см
Вес нетто	96 кг

Вес брутто	122 кг
Размеры упаковки	189,5×71,5×85 см (упаковка 1 шт. в 1 коробке)
Компенсаторы неровности пола	есть
Держатель бутылки	есть
Дополнительно	быстрые клавиши регулировки нагрузки на поручнях 2 держателя бутылки на задних поручнях отсек для аксессуаров на передней стойке
Макс. вес пользователя	180 кг
Питание	автономно (генератор)
Энергосбережение	есть
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.

