

APPLE  GATE

X52 A

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР



Руководство пользователя

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер AppleGate X52 A, 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;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Тренажер не имеет шестерни холостого хода. Скорость движения педалей должна снижаться постепенно;
- Будьте осторожны при подходе к тренажеру и спуске с него. Опустите соответствующую педаль в нижнее положение и дождитесь полной остановки тренажера.

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

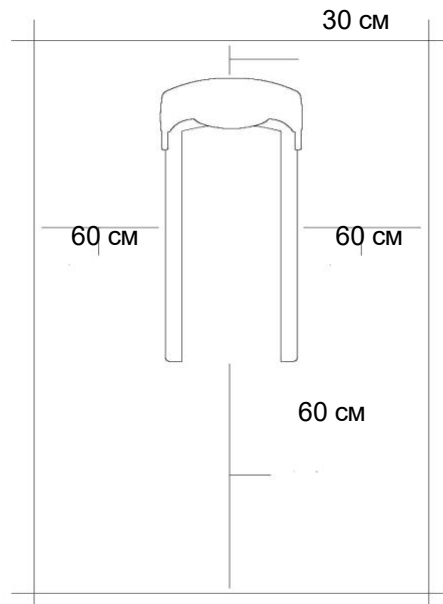
ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

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 твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

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

Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт

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:

- Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера;
- Защищайте тренажер от попадания прямого солнечного света, в противном случае возможно выцветание пластиковых деталей;
- Тренажер необходимо устанавливать в сухом месте;
- Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань;
- 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;
- После каждого использования тренажера протирайте педали, рукоятки, датчики пульса и поручни;
- Не допускайте попадания жидкости на тренажер. Это может привести к его повреждению или возникновению угрозы поражения электротоком;
- Проверяйте ход и надежность крепления педалей;
- Если тренажер неустойчив и «качается», выровняйте его с помощью регулировочных ножек;
- Регулярно выполняйте уборку территории вокруг тренажера.

ПРОВЕРКА ТРЕНАЖЕРА НА ПРЕДМЕТ ПОВРЕЖДЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ тренажер, если он поврежден или имеет сломанные или изношенные детали. Используйте только те запасные части, которые поставляются заводом-изготовителем оборудования.

РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА. Оно является залогом бесперебойной работы оборудования и сохранения гарантийных обязательств. Необходимо проводить регулярный осмотр тренажера. Дефектные детали следует немедленно заменять. Не следует использовать некорректно работающее оборудование до проведения ремонта. Обслуживание и ремонт должны проводиться только лицами, обладающими необходимой квалификацией.

ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- 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.

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

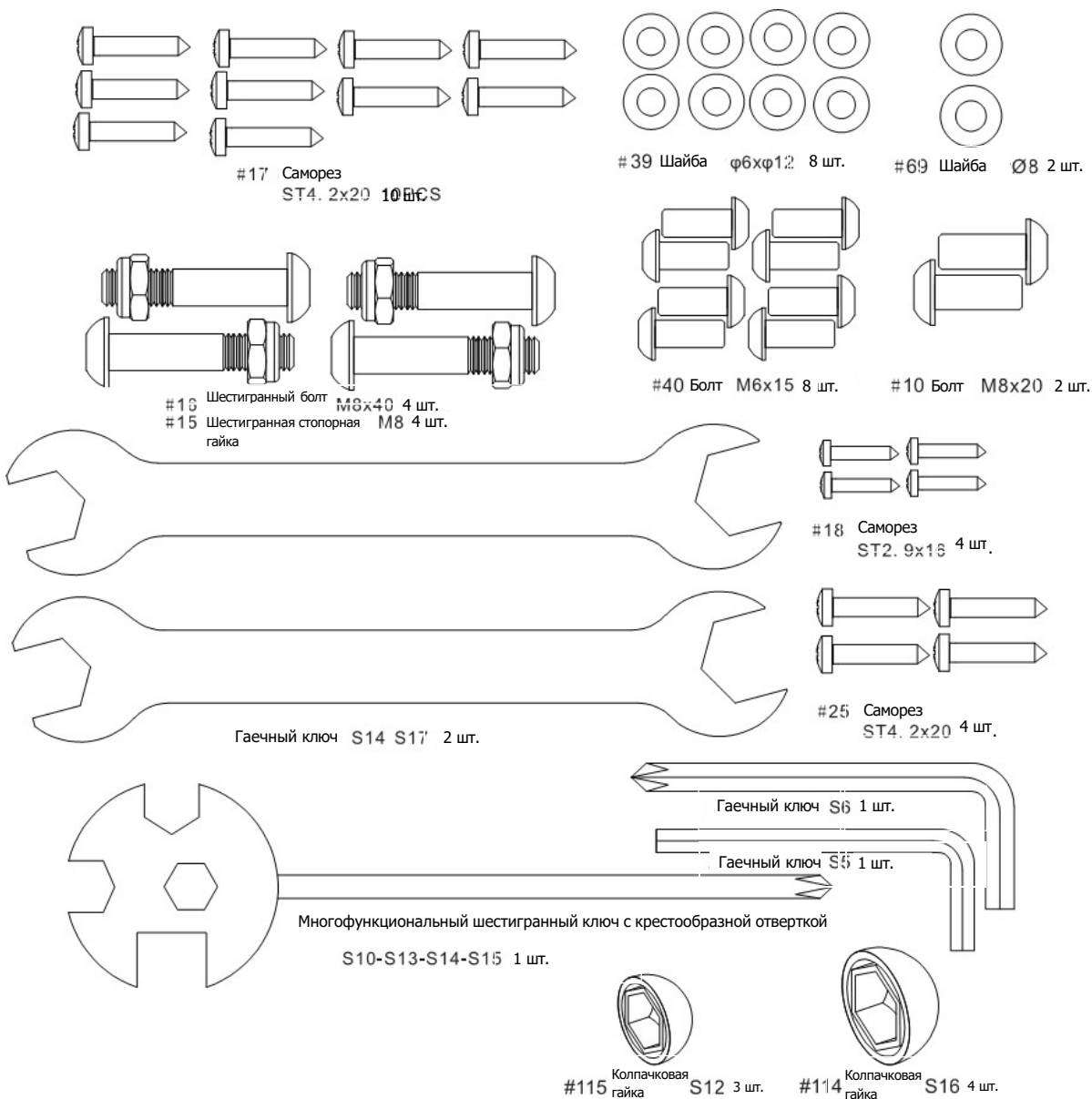
- Проверьте затяжку винтов на всех резьбовых соединениях тренажера.
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов.
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажёра.
- Удалите грязь из накладок в педалях.
- Убедитесь в отсутствие сколов и трещин на пластиковых декоративных элементах оборудования.
- 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.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ – 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 (для эллиптических тренажеров).
- Смажьте ось шатунного узла (для эллиптических тренажеров).
- Проверьте ось шкива на предмет люфта.
- Проверьте крепление маховика.
- Оцените состояние подшипников на оси шкива и маховика на предмет вытекшей смазки и их люфта относительно посадочного места.

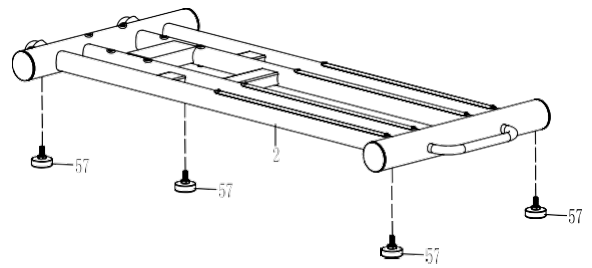
Тренажёр предназначен для домашнего использования.

Набор для крепления деталей



Сборка оборудования

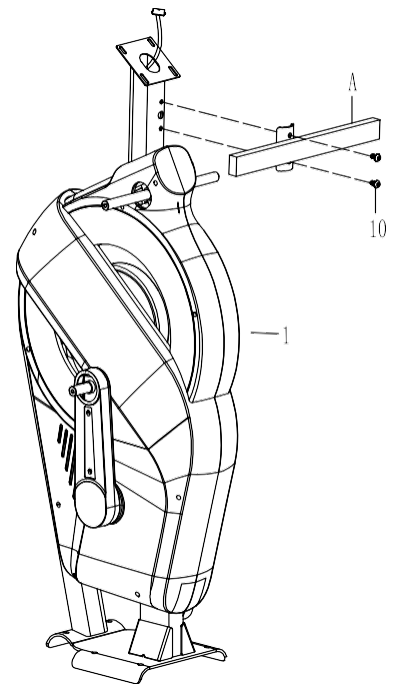
Установите четыре ножки (57) на задней основной раме (2).



Шаг 1. Установка рамы

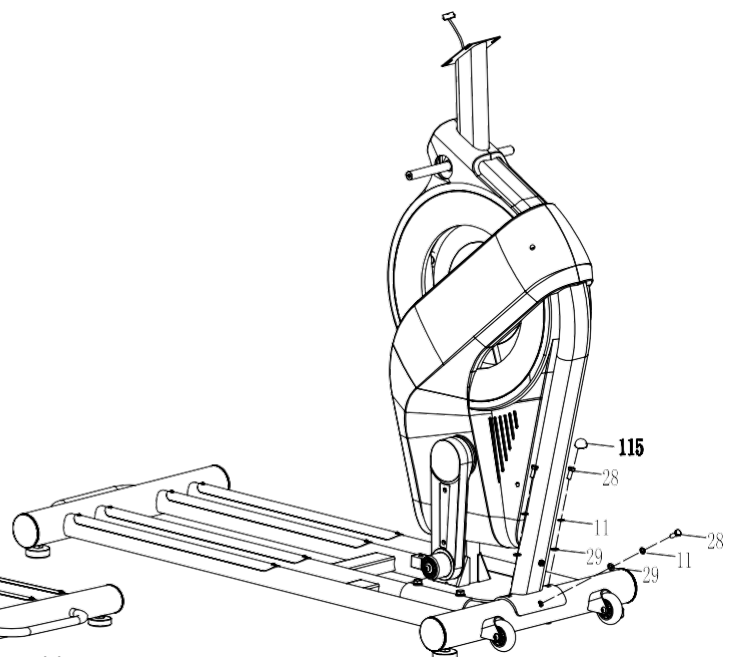
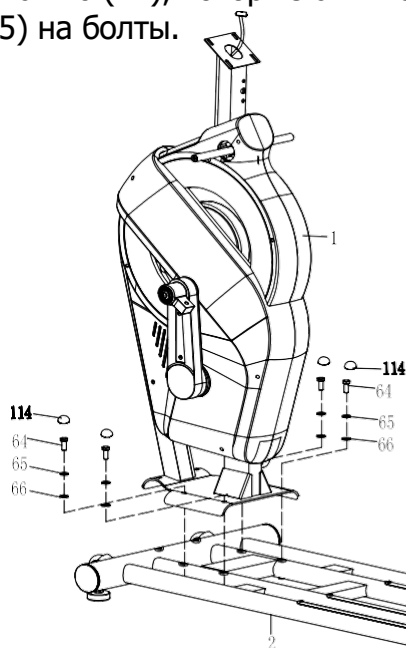
Шаг 2.

А: Снимите два болта М8х20 (10) с фиксирующей трубы (А). Снимите фиксирующую трубу (А) с основной рамы (1). Обратите внимание, что фиксирующая труба (А) используется для крепления рамы во избежание поломки. Фиксирующую трубу (А) можно убрать перед установкой переднего стабилизатора и задней основной рамы.



В: Снимите четыре болта М10х20 (64), четыре пружинные шайбы Ø10 (65) и четыре шайбы Ø10 (66) с основной рамы (2). Прикрепите основную раму (1) к нижней основной раме (2) четырьмя болтами М10х20 (64), четырьмя пружинными шайбами Ø10 (65) и четырьмя шайбами Ø10 (66), которые были сняты ранее. Установите четыре колпачковых гайки S16 (114) на болты.

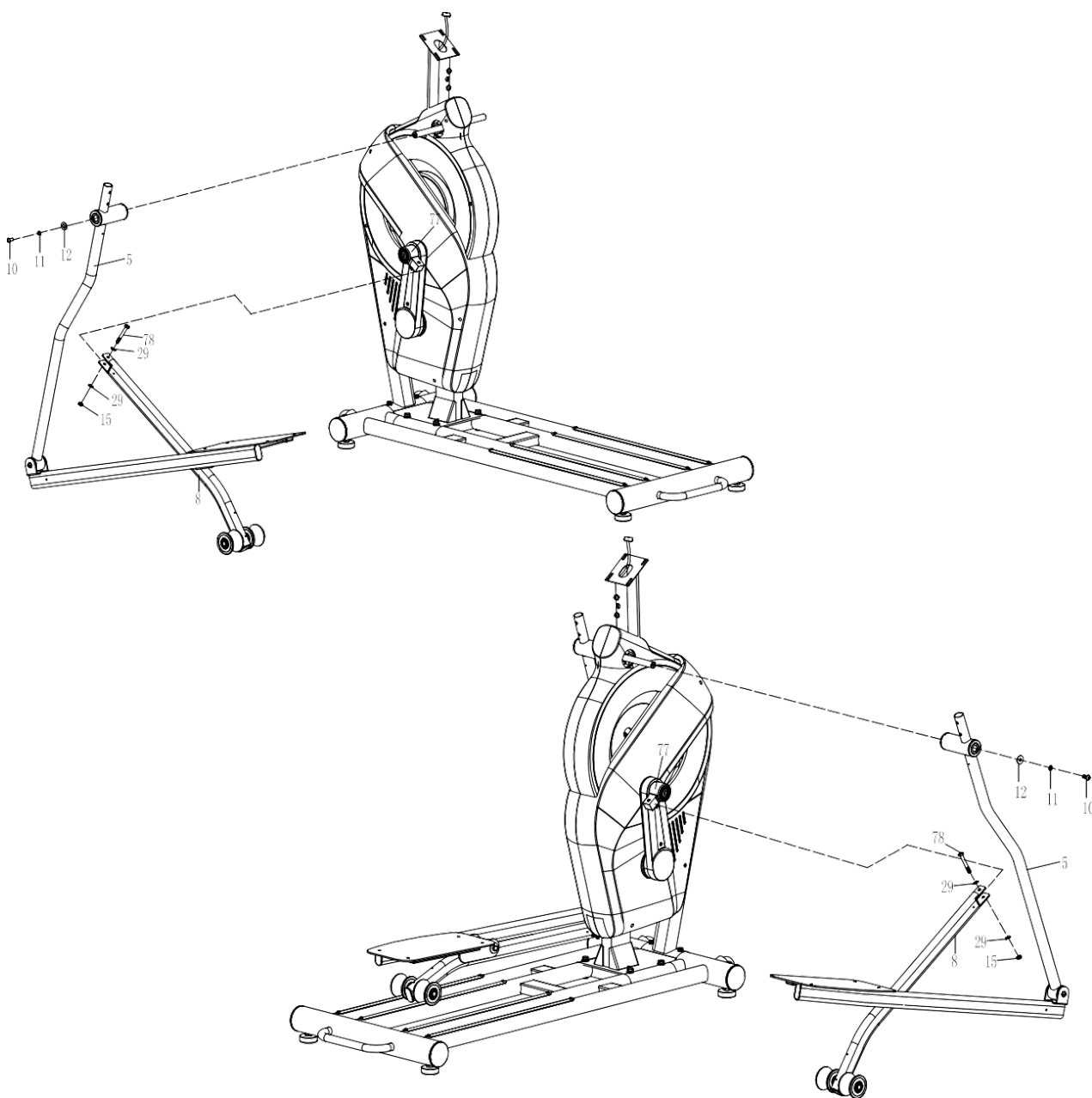
С: Снимите три болта М8Х20 (45), три пружинные шайбы Ø8 (11) и три шайбы Ø8х Ø16х2.0 (27) с задней основной рамы (2). Прикрепите основную раму (1) к задней основной раме (2) тремя болтами М8Х20 (45), тремя пружинными шайбами Ø8 (11) и тремя шайбами Ø8 х Ø16х2.0 (27), которые были сняты ранее. Установите четыре колпачковых гайки S12 (115) на болты.



Шаг 3. Установка руля и опоры шатуна педалей

В: Снимите один болт М8х20 (10), одну пружинную шайбу Ø8 (11) и одну большую шайбу Ø8хØ25х2.0 (12) с левых горизонтальных осей основной рамы (1). Прикрепите левый руль (5) к левой горизонтальной оси основной рамы (1) одним болтом М8х20 (10), одной пружинной шайбой Ø8 (11), одной большой шайбой Ø8хØ25х2.0 (12), которые были сняты ранее. Повторите шаг выше, чтобы прикрепить правый руль (5) к правой горизонтальной оси основной рамы (1). Снимите один болт М8х50 (78), две шайбы Ø8х Ø16х1,5 (29) и одну шестигранную контргайку М8 (15) с опоры шатуна педали (77).

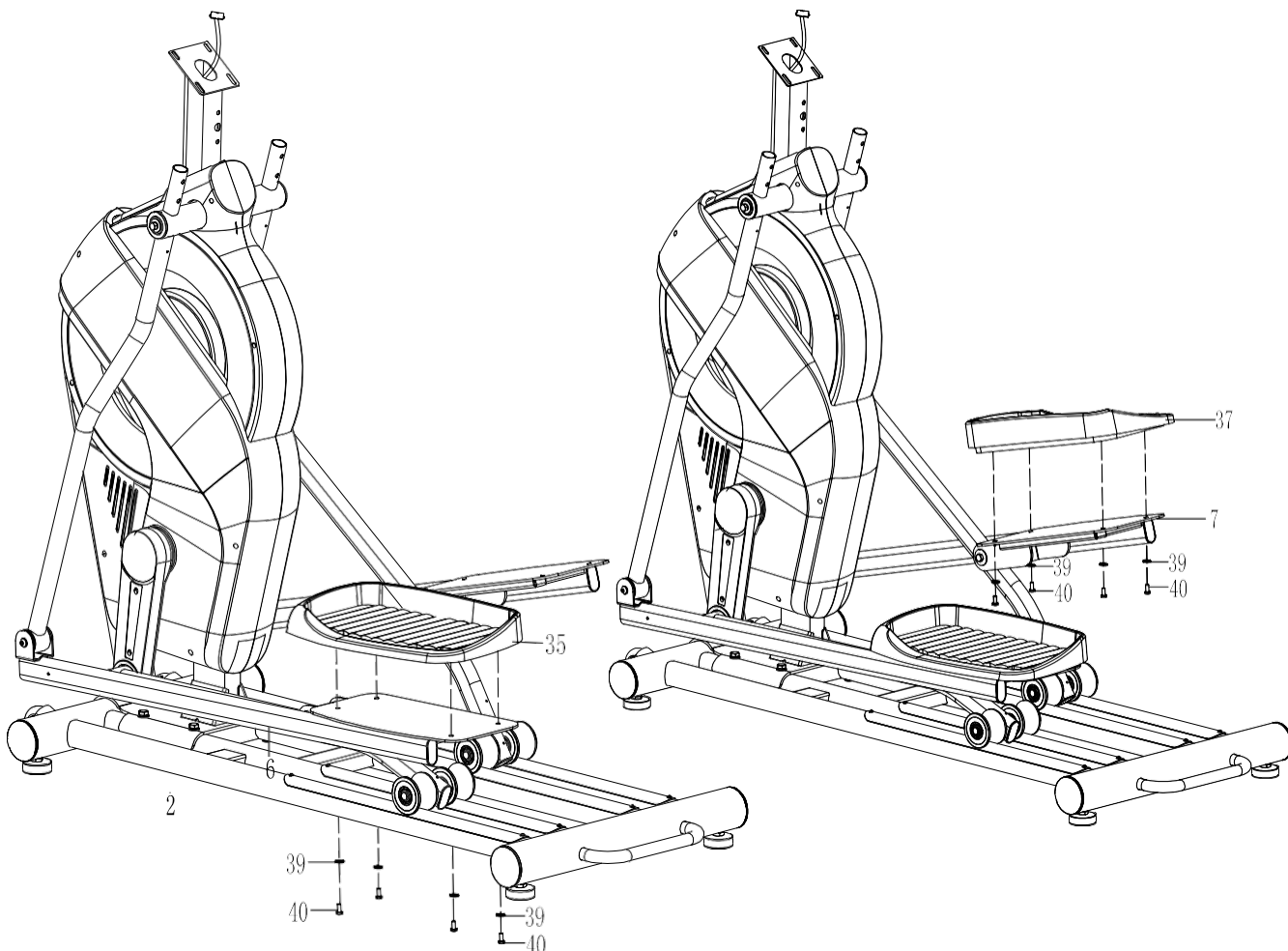
Прикрепите левую опору педали (8) к опоре шатуна (77) одним болтом М8х50 (78), двумя шайбами Ø8х Ø16х1.5 (29) и одной гайкой М8 (15), которые были сняты ранее. Повторите шаг выше, чтобы прикрепить правую опору педали (8) к опоре шатуна (77).



Шаг 4. Установка левой/правой педалей

Прикрепите левую педаль (35) к левой опоре педали (6) с помощью четырех болтов M6x15 (40) и четырех шайб Ø6x Ø12x1.0 (39).

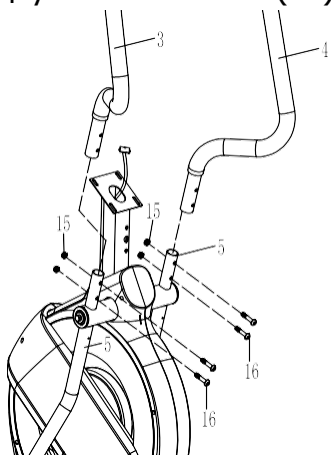
Прикрепите правую педаль (37) к правой опоре педали (7) с помощью четырех болтов M6x15 (40) и четырех шайб Ø6x Ø12x1.0 (39).



Шаг 5. Установка левого/правого верхних рулей

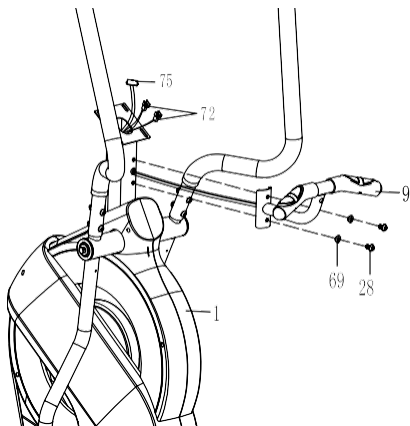
Прикрепите левый верхний руль (3) к основной раме (1) двумя болтами M8x40 (16) и двумя гайками M8 (15).

Прикрепите правый верхний руль (4) к основной раме (1) двумя болтами M8x40 (16) и двумя гайками M8 (15).



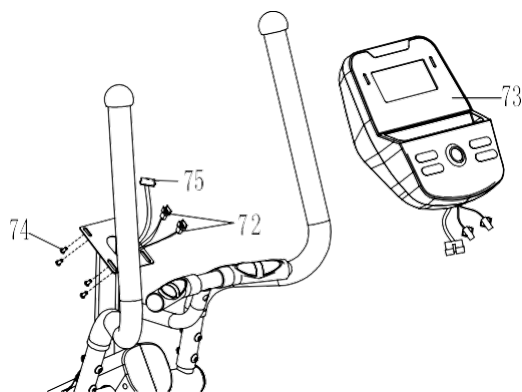
Шаг 6. Установка руля

Протяните провода датчика пульса (52) от переднего руля (9) в отверстие на стойке основной рамы (1), а затем вытащите их из верхнего конца стойки основной рамы (1). Прикрепите передний руль (9) к основной раме (1) одним болтом M8x20 (10) и одной изогнутой шайбой Ø8 (69).



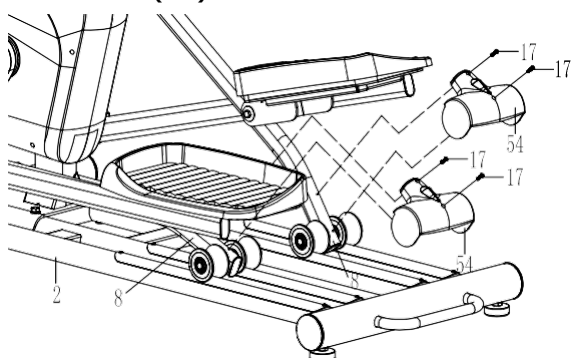
Шаг 7. Установка консоли

Снимите четыре болта M5x10 (74) с задней панели консоли (73). Подключите кабель датчиков (75) и провода датчика пульса (72) к кабелям, которые поступают от консоли (73), а затем подключите консоль (73) к верхнему концу стойки консоли основной рамы (1) с помощью четырех болтов M5x10 (74), которые были сняты ранее.



Шаг 8. Установка кожуха ролика

Прикрепите кожух ролика (54) к опоре шатуна (53) с помощью четырех саморезов ST4.2x20 (17).



Шаг 9. Кожух руля, кожух опоры педали, кожух опоры шатуна

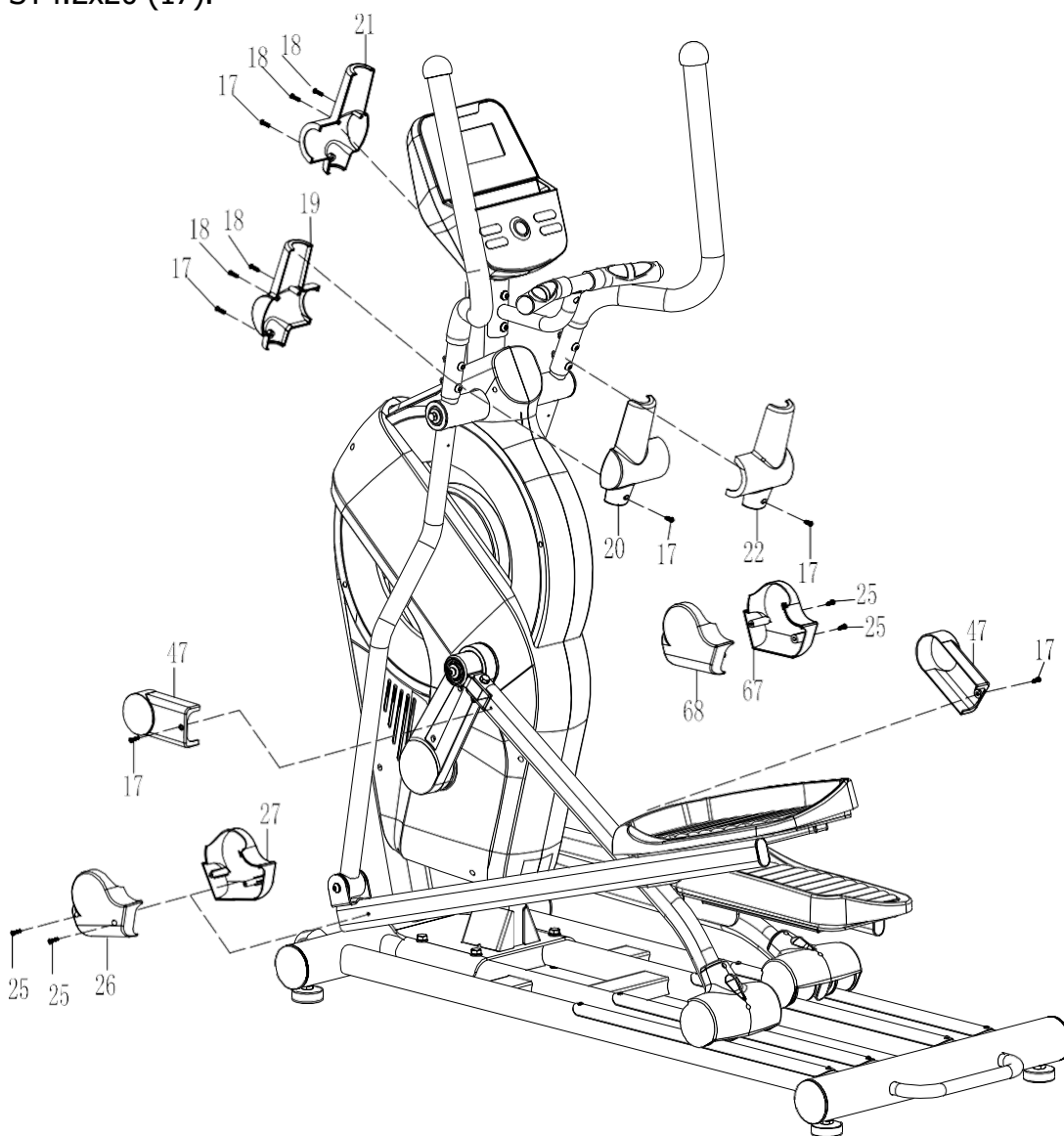
Прикрепите кожух левого руля А/В (19, 20) к левому рулю (3) двумя саморезами ST2.9x16 (18) и двумя саморезами ST4.2x20 (17).

Прикрепите кожух правого руля А/В (21, 22) к правому рулю (4) с помощью двух саморезов ST2.9x16 (18) и двух саморезов ST4.2x20 (17).

Прикрепите кожух левой опоры педали А /В (26, 27) к левой опоре педали (6) с помощью двух саморезов ST4.2x20 (25).

Прикрепите кожух правой опоры педали А и В (54, 55) к правой опоре педали (7) с помощью двух саморезов ST4.2x20 (25).

Прикрепите два кожуха опоры шатуна (47) к опоре шатуна (8) двумя саморезами ST4.2x20 (17).



Шаг 10. Установка адаптера переменного тока

Подключите один конец адаптера переменного тока (79) к гнезду электропитания (81) на задней панели левого кожуха. Перед подключением внимательно проверьте характеристики адаптера. Подключите другой конец адаптера переменного тока (79) к розетке.

Внимание: покройте алюминиевые накладки направляющих смазкой.

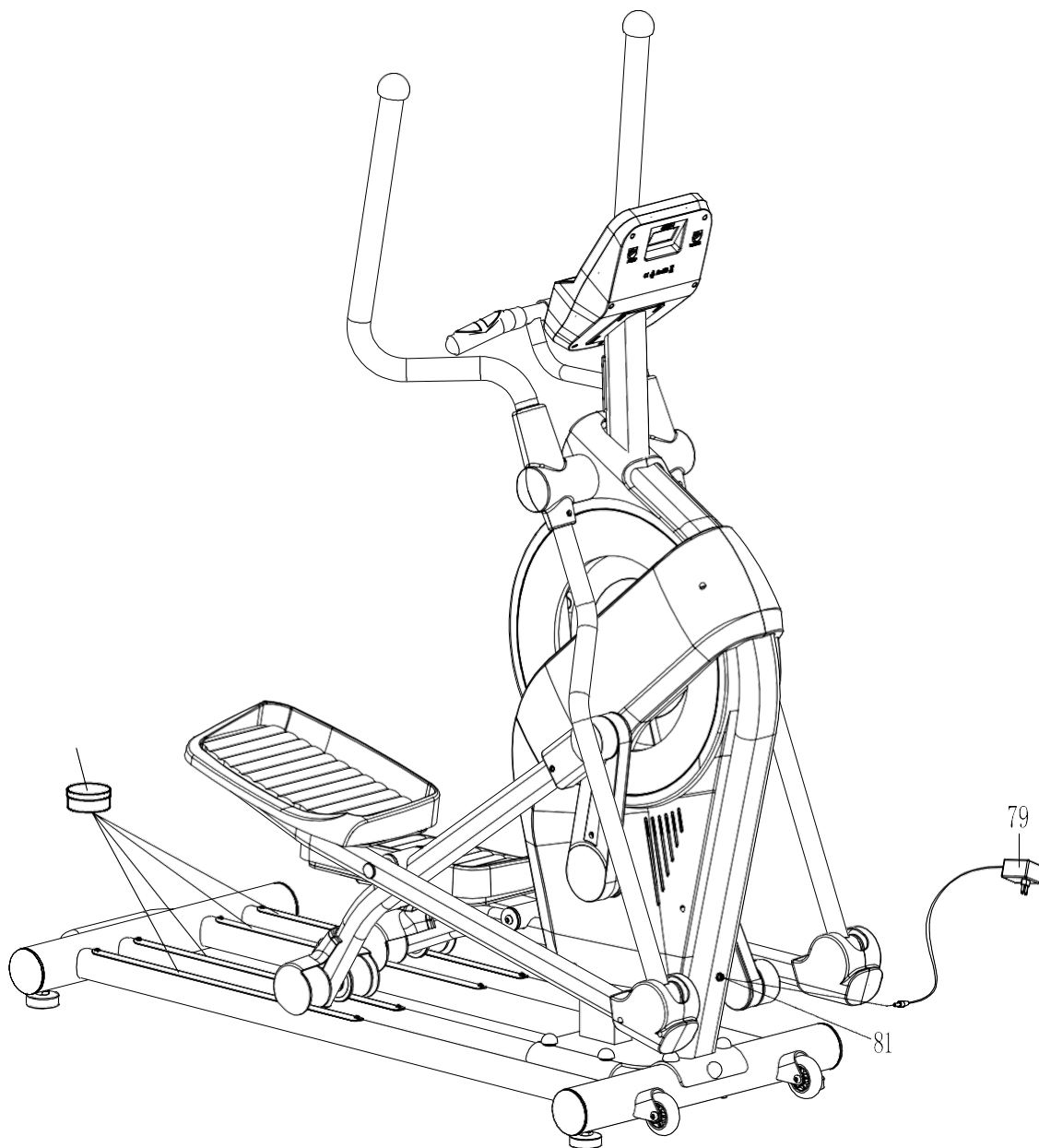
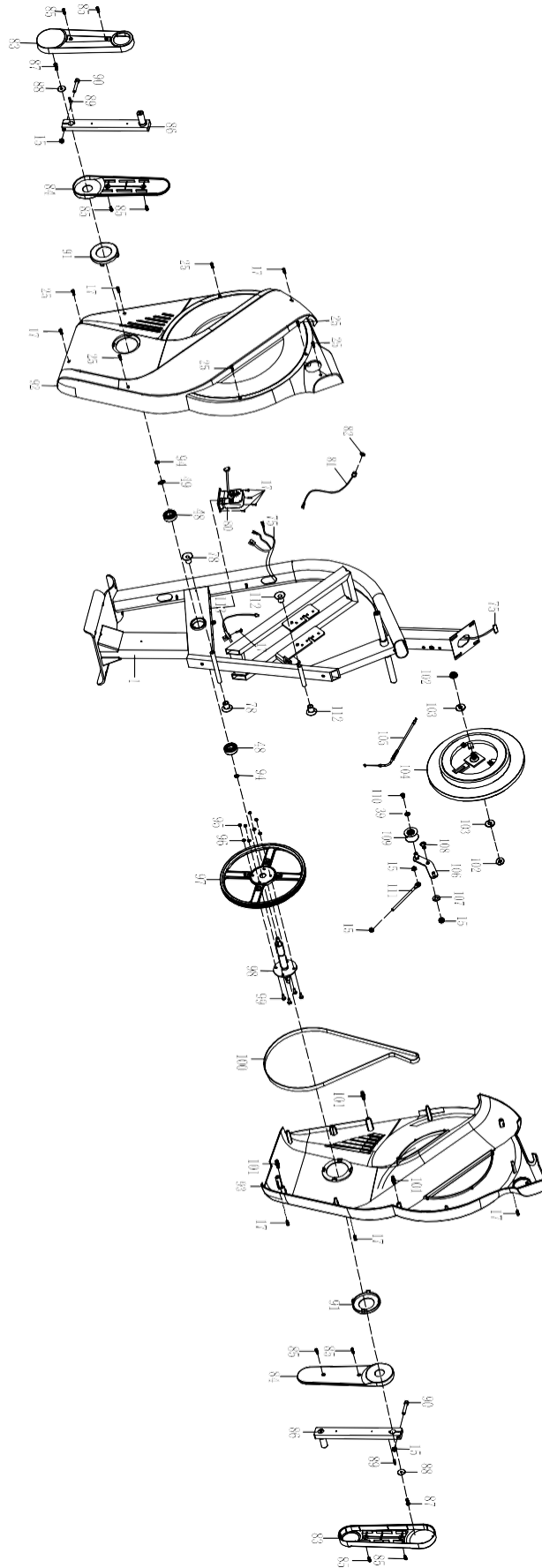
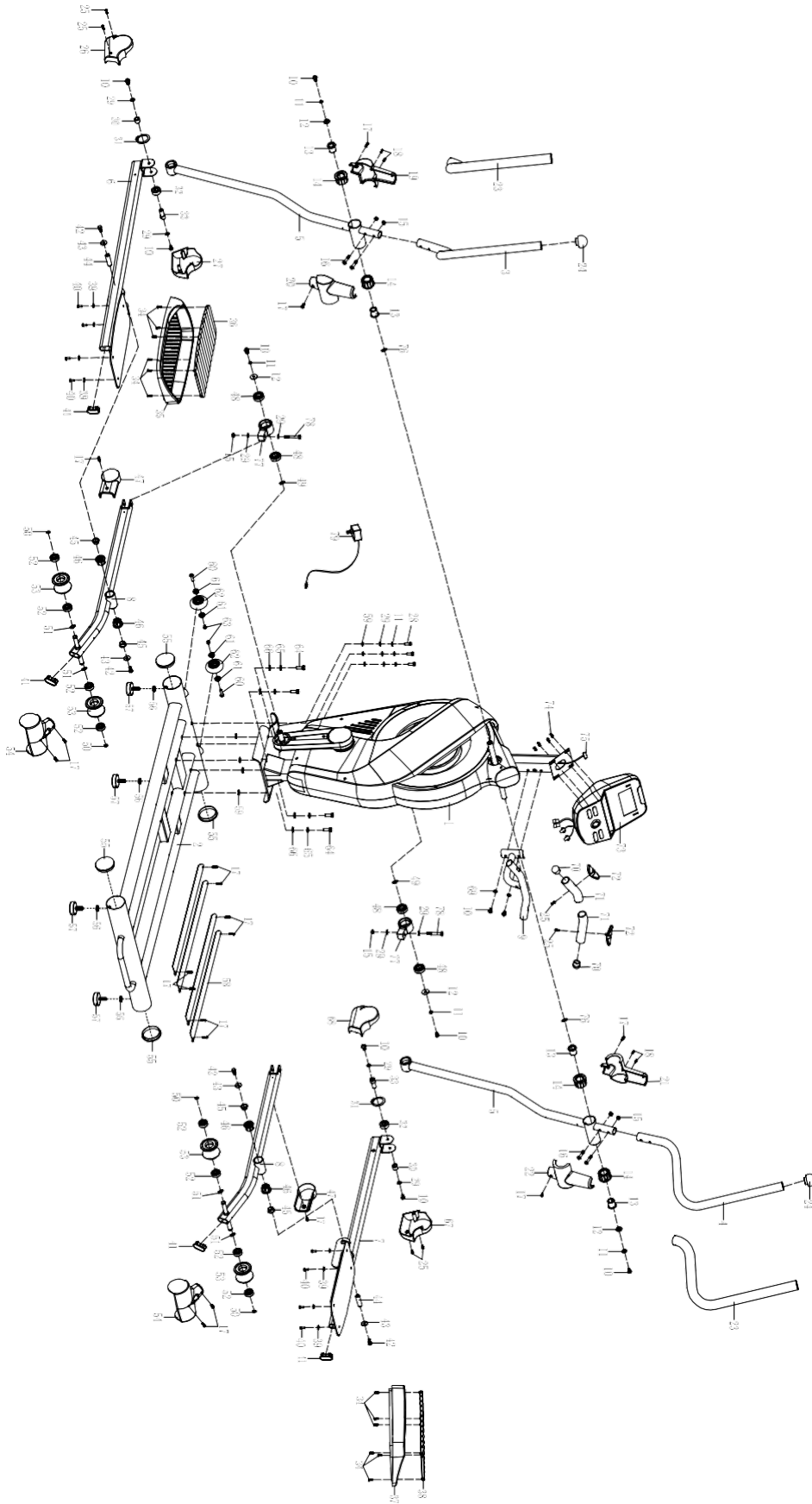


Схема тренажера в разобранном виде

A.



B.



Список комплектующих частей

№	Описание	Кол.	№	Описание	Кол.
001	Основная рама	1	031	С-образный зажим Ø35*1.0	2
002	Задняя основная рама	1	032	Втулка 2202RS	2
003	Левый верхний руль	1	033	Ось Ø19x45	2
004	Правый верхний руль	1	034	Саморез ST2.9*10	12
005	Руль	2	035	Левая педаль	1
006	Левая опора педали	1	036	Левая накладка педали	1
007	Правая опора педали	1	037	Правая педаль	1
008	Опора шатуна	2	038	Правая накладка педали	1
009	Стойка консоли	1	039	Шайба Ø6* Ø12*1	9
010	Болт М8*20	10	040	Болт М6*15	8
011	Пружинная шайба Ø8	7	041	Заглушка опоры шатуна	4
012	Шайба Ø8* Ø25*2.0	4	042	Болт М8*15	4
013	Втулка Ø33* Ø19*31	4	043	Большая шайба Ø8* Ø32*2.0	4
014	Втулка Ø50* Ø26*31	4	044	Соединительный вал педали	2
015	Шестигранная стопорная гайка М8	11	045	Втулка Ø27*11	4
016	Шестигранный болт М8-40	4	046	Пластиковая втулка Ø38*24	4
017	Саморез ST4.2*20	29	047	Опора шатуна	2
018	Саморез ST2.9*16	4	048	Втулка 6004	6
019	Кожух левого руля-А	1	049	Шайба Ø20	3
020	Кожух левого руля -В	1	050	С-образный зажим Ø20	4
021	Кожух правого руля -А	1	051	Шайба Ø15	4
022	Кожух правого руля -В	1	052	Втулка 6202	8
023	Неопрен Ø31	2	053	Ролик	4

024	Заглушка	2	054	Кожух ролика	2
025	Саморез ST4.2*20	12	055	Круглая заглушка	4
026	Кожух левой опоры педали-А	1	056	Гайка М10	4
027	Кожух левой опоры педали-В	1	057	Регулировочная опора для ног	4
028	Болт М8х20	3	058	Алюминиевые наклейки	4
029	Шайба Ø8* Ø16*1.5	11	059	Шайба Ø10* Ø30*1	7
030	Пластиковая втулка I Ø15* Ø20*15.5	2	060	Болт Ø8*31; М6*15	2

№	Описание	Кол.	№	Описание	Кол.
061	Втулка 608	4	089	Шайба 5*5*17	2
062	Транспортировочное колесо	2	090	Болт М8*50	2
063	Болт М6*12	2	091	Кожух кривошипа	2
064	Болт М10*20	4	092	Левый кожух цепи	1
065	Пружинная шайба Ø10	4	093	Правый кожух цепи	1
066	Шайба Ø10* Ø20*2	4	094	С-образный зажим Ø20	2
067	Кожух правой опоры педали-А	1	095	Гайка М6	4
068	Кожух правой опоры педали-В	1	096	Пружинная шайба Ø6	4
069	Шайба Ø8*16*1.5	2	097	Шкив с кривошипом	1
070	Заглушка руля Ø28	2	098	Вал	1
071	Неопрен Ø27* Ø33*140	2	099	Болт М6х15	4
072	Пульсовый кабель	2	100	Ремень	1
073	Консоль	1	101	Болт	3
074	Болт М5*10	4	102	Гайка М10*1.0	2
075	Кабель сенсорных датчиков	1	103	Шайба Ø30*10.5*2	2

076	Шайба Ø19* Ø26*0.3	2	104	Маховик	1
077	Регулировочная труба	2	105	Сервопривод	1
078	Болт М8*50	2	106	Натяжитель приводного ремня	1
079	Адаптер	1	107	Шайба Ø10* Ø20*0.3	1
080	Двигатель	1	108	Болт М8*18	1
081	Кабель питания	1	109	Приводной ремень	1
082	Гайка М12	1	110	Болт М6*12	1
083	Кожух кривошипа-А	2	111	Регулировочный болт М8*85	1
084	Кожух кривошипа-В	2	112	U-образный кронштейн Ø13	4
085	Болт М4*10	8	113	Сенсорные датчики	1
086	Шатун	2	114	Колпачковая гайка S16	4
087	Болт М6*20	2	115	Колпачковая гайка S12	3
088	Большая шайба Ø6*Ø25*1.5	2	А	Фиксирующая труба	1

Работа с консолью

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ

START/STOP (ST/SP): 1. Запуск и остановка тренировки.

2. Начните измерение процента жира в организме.

3. Работает только в режиме остановки. Удерживание клавиши в течение 3 секунд приведет к сбросу всех значений параметров на ноль.

DOWN: Уменьшает значение параметра - TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) и др. Уменьшение нагрузки во время тренировки.

UP: Увеличивает значение выбранного параметра тренировки. Увеличение нагрузки во время тренировки.

MODE (ENTER): 1. Введите желаемое значение или режим тренировки.

2. Нажмите, чтобы переключить отображение параметра с RPM на SPEED (СКОРОСТЬ), с ODO на DIST (РАССТОЯНИЕ), с WATT (БАТТЫ) на CALORIES (КАЛОРИИ) во время тренировки.

TEST (PULSE, RECOVERY): Нажмите, чтобы войти в функцию восстановления, когда компьютер установит значение частоты сердечных сокращений. Восстановление происходит в соответствии с физической подготовкой на уровне 1-6. F1 – очень хорошо, до F6 – очень плохо.

RESET (Если есть): Нажмите, чтобы сбросить текущую настройку. Если удерживать более 3 секунд, произойдет сброс всех значений параметров на ноль.

BODY FAT (Если есть): Запуск режима жиросчитателя.

Выбор тренировки

После включения питания используйте клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) для выбора программы, затем нажмите ENTER (ВВОД) для перехода в нужный режим.

Настройка параметров тренировки

После выбора желаемой программы, можно выбрать также параметры тренировки для достижения желаемых результатов.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

TIME (ВРЕМЯ) / DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) / CALORIES (КАЛОРИИ) / AGE (ВОЗРАСТ)

Примечание: Некоторые параметры не настраиваются в определенных программах.

Как только программа будет выбрана, используя клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), нажмите клавишу ENTER (ВВОД) для подтверждения. 1-й параметр «TIME» (ВРЕМЯ) будет мигать, нужное значение можно настроить с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите ENTER (ВВОД), чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать. Продолжайте использовать клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.

ПРОГРАММЫ

Ручной режим (P1)

С помощью клавиш UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) выберите P1 (Ручной режим), нажмите клавишу ENTER (ВВОД) для подтверждения. 1-й параметр «TIME» (ВРЕМЯ) будет мигать на дисплее, нужное значение можно отрегулировать с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите ENTER (ВВОД), чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать. Установите остальные параметры, нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.

Примечание: Если один из установленных параметров тренировки станет равным нулю, прозвучит сигнал консоли, тренировка будет остановлена. Нажмите START (СТАРТ), чтобы продолжить тренировку по незавершенным параметрам.

Предустановленные программы (P2-P7)

6 профилей предустановленных программ

Установка параметров:

Выберите одну из предустановленных программ, используя клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), нажмите клавишу ENTER (ВВОД) для подтверждения. 1-й параметр «TIME» (ВРЕМЯ) будет мигать, нужное значение можно настроить с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите ENTER (ВВОД), чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать. Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.

Примечание: Если один из установленных параметров тренировки станет равным нулю, прозвучит сигнал консоли, тренировка будет остановлена. Нажмите START (СТАРТ), чтобы продолжить тренировку по незавершенным параметрам.

Жиροанализатор (BODY FAT) (P8)

Установка параметров:

Выберите Жиροанализатор (BODY FAT) с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем нажмите ENTER (ВВОД). Параметр пола "Male" (Мужской) будет мигать на экране, нужный пол можно настроить с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) или DOWN

(ВНИЗ), затем нажмите ENTER (ВВОД), чтобы сохранить пол и перейти к следующим настройкам.

- Рост (Height), по умолчанию «175», можно изменить клавишами UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), нажмите ENTER (ВВОД), чтобы сохранить и перейти к следующим данным.
- Вес (weight), по умолчанию «75», можно изменить клавишами UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), нажмите ENTER (ВВОД), чтобы сохранить и перейти к следующим данным.
- Возраст (Age), по умолчанию «30», можно изменить кнопкой UP или DOWN, нажмите ENTER (ВВОД), чтобы сохранить данные.

Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать измерение, а также положите руки на поручни, там, где расположены пульсовые датчики.

Через 15 секунд на дисплее отобразится: Body Fat%, BMR, BMI & BODY TYPE.

Примечание: существует 9 типов тела по содержанию % жира в организме (FAT%):

- Тип 1 составляет от 5% до 9%;
- Тип 2 составляет от 10% до 14%;
- Тип 3 составляет от 15% до 19%;
- Тип 4 составляет от 20% до 24%;
- Тип 5 составляет от 25% до 29%;
- Тип 6 составляет от 30% до 34%;
- Тип 7 составляет от 35% до 39%;
- Тип 8 составляет от 40% до 44%;
- Тип 9 составляет от 45% до 50%.

BMR: базальное соотношение метаболизма.

BMI: индекс массы тела.

Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы вернуть основной дисплей.

Программа целевого сердечного ритма (TARGET H.R.) (P9)

Установка параметров:

Выберите «TARGET H.R.» с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), нажмите клавишу ENTER (ВВОД) для подтверждения. 1-й параметр «TIME» (ВРЕМЯ) будет мигать, нужное значение можно настроить с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите ENTER (ВВОД), чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать.

Примечание: Если пульс находится выше или ниже (± 5) установленного значения TARGET H.R., компьютер автоматически настроит нагрузку. Пульс будет проверяться каждые 10 секунд, после чего сопротивление будет увеличиваться или уменьшаться.

Если один из установленных параметров тренировки станет равным нулю, прозвучит сигнал консоли, тренировка будет остановлена. Нажмите START (СТАРТ), чтобы продолжить тренировку по незавершенным параметрам.

Пульсозависимые программы (P10-P12)

3 пульсозависимые программы:

P15 - 60% TARGET H.R = 60% (220-AGE);

P16 - 75% TARGET H.R = 75% (220-AGE);

P17 - 85% TARGET H.R = 85% (220-AGE).

Выберите одну из программ с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), нажмите клавишу ENTER (ВВОД) для подтверждения. 1-й параметр «TIME» (ВРЕМЯ) будет мигать, нужное значение можно настроить с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите ENTER (ВВОД), чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать. Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.

Примечание: Если пульс находится выше или ниже (± 5) установленного значения TARGET H.R., компьютер автоматически настроит нагрузку. Пульс будет проверяться каждые 10 секунд, после чего сопротивление будет увеличиваться или уменьшаться. Если один из установленных параметров тренировки станет равным нулю, прозвучит сигнал консоли, тренировка будет остановлена. Нажмите START (СТАРТ), чтобы продолжить тренировку по незавершенным параметрам.

Программа пользователя (P13)

Пользовательская программа позволяет пользователю установить свою собственную тренировку.

Установка параметров:

Выберите программу с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), нажмите клавишу ENTER (ВВОД) для подтверждения. 1-й параметр «TIME» (ВРЕМЯ) будет мигать, нужное значение можно настроить с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите ENTER (ВВОД), чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать.

После завершения настройки нужного параметра начнет мигать уровень 1. Для настройки используйте клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем нажмите клавишу ENTER (ВВОД) для подтверждения. Всего 10 уровней. Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.

Примечание: Если один из установленных параметров тренировки станет равным нулю, прозвучит сигнал консоли, тренировка будет остановлена. Нажмите START (СТАРТ), чтобы продолжить тренировку по незавершенным параметрам.

Устранение неисправностей

Проблема	Решение
Эллиптический тренажер раскачивается во время использования.	Поворачивайте торцевую крышку заднего стабилизатора по мере необходимости, чтобы выровнять эллиптический тренажер.
На консоли не отображается дисплей.	Снимите консоль и убедитесь, что провода, идущие от консоли, правильно подсоединены к проводам, идущим из передней стойки. Проверьте, правильно ли вставлены батарейки и находятся ли пружины в контакте с батарейками. Возможно, батарейки разрядились. Замените батарейки на новые.
Показания частоты сердечных сокращений отсутствуют или являются ошибочными / непоследовательными.	Убедитесь, что провода соединения датчиков пульса надежно закреплены. Чтобы обеспечить более точное считывание пульса, держите обе руки на сенсорных датчиках, когда пытаетесь проверить показатели частоты сердечных сокращений. Не сжимайте датчики пульса слишком сильно. Старайтесь поддерживать умеренное давление.
Эллиптический тренажер издает скрипящий звук при использовании.	Болты на эллиптическом тренажере могут быть ослаблены. Проверьте болты и затяните их.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Назначение	домашнее
Тип рамы	усиленная
Профиль рамы	антикоррозийная обработка, покраска в один слой
Тип пластика	АБС-пластик из исходного сырья
Регулировка угла наклона	нет
Система амортизации	нет
Система нагружения	электромагнитная bio-Flow™ V-Type
Кол-во уровней нагрузки	16
Маховик	28 кг (инерционный вес)
Тип сочленений	втулки и подшипники
Педальный узел	трехкомпонентный с реверсивным ходом
Педали	антискользящие, увеличенного размера
Расстояние между педалями	6 см (супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™)
Длина шага	52 см
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	цветной LCD-дисплей диагональю 14 см с профилем тренировки
Показания консоли	профиль программ, время, дистанция (за тренировку/общая), скорость, калории, фитнес-тест (Recovery), жиροанализатор (Body Fat(%)/Body Type/BMR/BMI)
Общее количество программ	13
Тренировочные программы	долина, холм, гора, выносливость, снижение веса, интервалы
Пульсозависимые программы	4 (60%, 75%, 85% от целевого пульса, целевая)
Пользовательские программы	1
Ватт-программы	нет
Ручной режим	есть
Мультимедиа	нет
Разъемы	нет
Интеграционные технологии	нет
Интернет	нет
Язык(и) интерфейса	английский
Вентилятор	нет
Подставка под планшет	есть
Зарядка смартфона	нет

Транспортировочные ролики	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть
Складывание	нет
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	164*63*177 см
Упаковка	1 коробка (прочный прессованный картон и пенопластовые формы)
Габариты	154*42*80 см
Объем	0,5178 куб. м
Вес нетто	75 кг
Вес брутто	88 кг
Макс. вес пользователя	150 кг
Питание	сеть 220 вольт
Энергосбережение	есть
Гарантия	1 г.
Производитель	Fitathlon Group (подразделение в Швеции)
Страна изготовления	КНР

Поставщик: ООО «Фитатлон», 115230, Россия, г. Москва, Каширское шоссе, дом 13Б, 5 этаж, комната №31 в помещении №1.

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: C190122, 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 Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Фитатлон» www.fitathlon.ru

ВНИМАНИЕ!



ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!