

BRONZE GYM

U1000M TFT

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

BRONZE GYM

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



Сборка



Обзор



Наведите камеру телефона на QR код, чтобы получить больше информации об оборудовании.

Обращаем ваше внимание, что на вашу модель оборудования может не быть видеопояснений. Мы очень стараемся как можно скорее решить эту задачу.

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к эксплуатации тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или в сервисный центр, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.



Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера

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

Хранение тренажера

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

- Температура: +10-+35С;
- Влажность: 50-75%.

Если Ваш тренажер перевозился или хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 4 часов, и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и инструменты и они не имеют повреждений. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту при сборке во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все элементы конструкции, 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 ковролином приглушает звуки, по сравнению с паркетными(деревянными) полами. Если тренажёр стоит рядом со стеной, это также усиливает отражение шума. Для приглушения уровня шума используйте специальный резиновый коврик.

Гарантия

С условиями и сроками гарантии Вы можете ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/guarantee.pdf>

Гарантия наших брендов является твердым обязательством по обеспечению высокого качества оборудования.

Перед покупкой и эксплуатацией рекомендуем ознакомиться с содержанием гарантийного талона, размещенного по указанной выше ссылке.

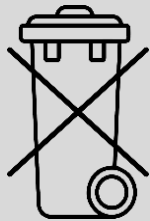
Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

Авторизованные сервисные центры представлены по всей России. Наши профессионалы гарантируют качественное обслуживание и ремонт, следуя стандартам бренда.

Сохраняйте стикеры с уникальным серийным номером. Они являются залогом оказания гарантийного ремонта. При наличии стикера гарантийный талон не требуется.

С контактами сервисных центров можно ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/>

Указания по утилизации



Данный тренажер не относится к бытовым отходам.
Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование вместе с бытовыми отходами.

Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.



Внимание

Тренажер предназначен для 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.

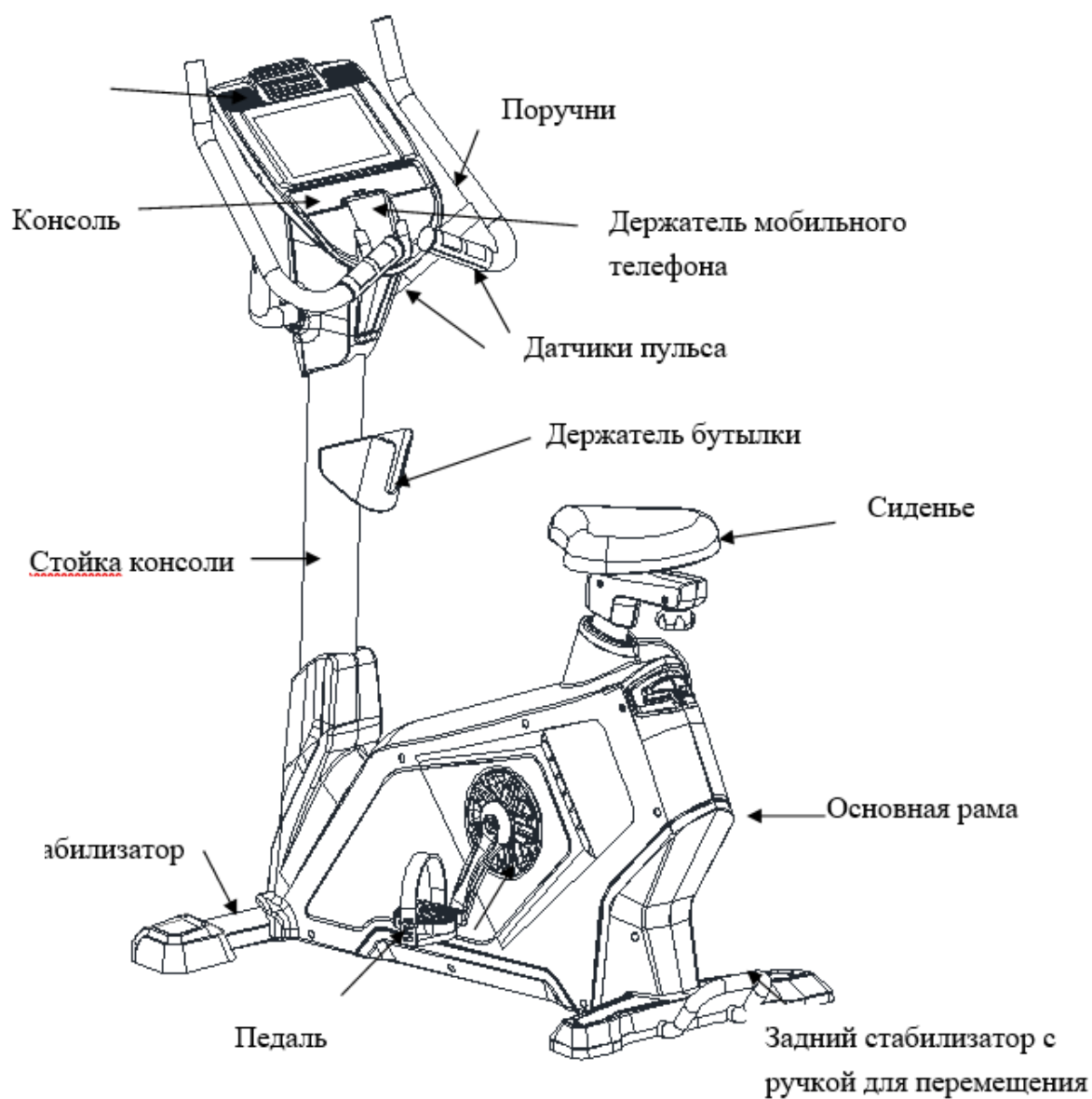
1. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические заболевания, которые могут поставить под угрозу здоровье и безопасность или помешать использовать оборудование должным образом. Консультация врача необходима при приеме лекарств, которые влияют на частоту 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 домашнего 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.

Инструкция по сборке оборудования

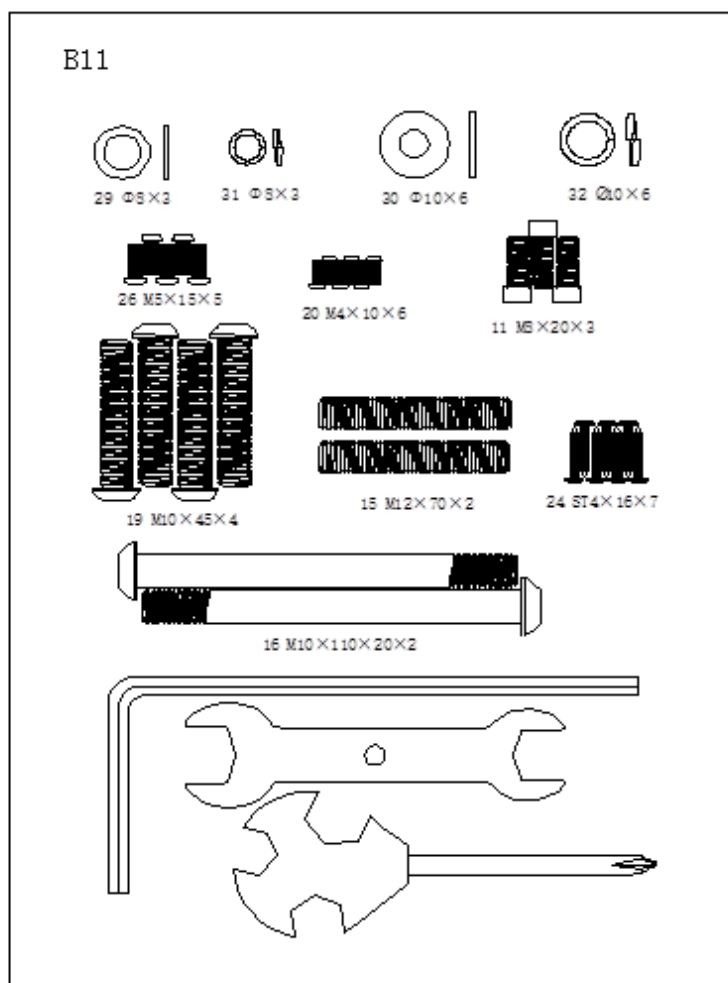


Внимание

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



Проверка комплектности тренажера



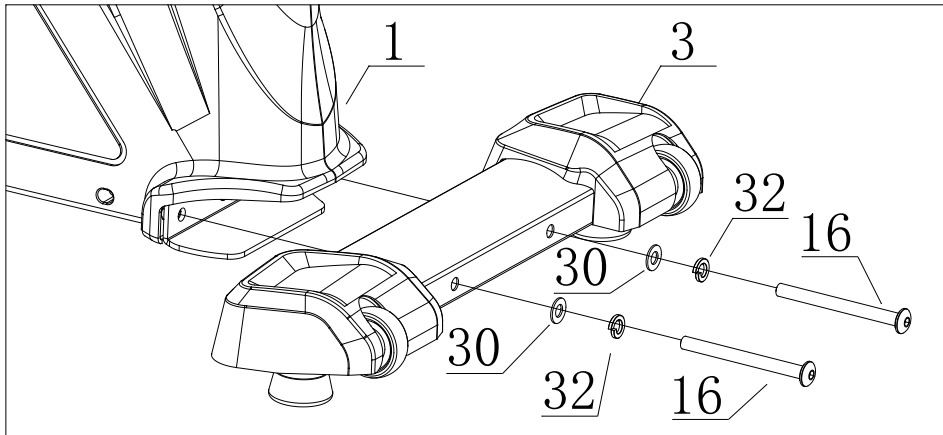
Сборочный комплект

	Наименование	Спецификац	Кол-во
11	Болт	M8×20	3
15	Болт	M12×70	2
16	Болт	M10×110×20	2
19	Болт	M10×45	4
20	Болт	M4×10	6
24	Винт	ST4×16	7
26	Винт	M5×15	5
29	Шайба плоская	Ø8	3
30	Шайба	Ø10	6
31	Пружинная шайба	Ø8	3
32	Пружинная шайба	Ø10	6
	L-образный ключ	6×66×140	1
	Ключ	t4.0×110×32	1
	Ключ	14×17×75	1

Сборка оборудования

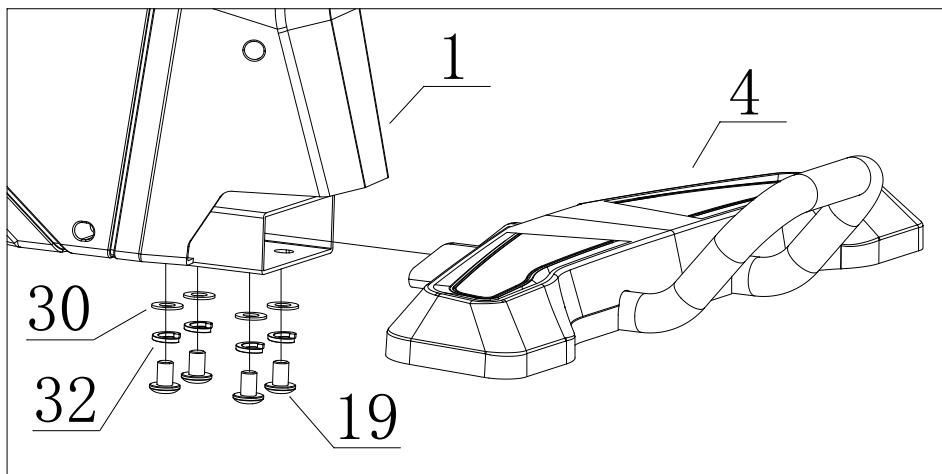
ШАГ 1

Установите передний стабилизатор (3) на основную раму (1) с помощью шайб (30), пружинных шайб (32) и болтов (16).



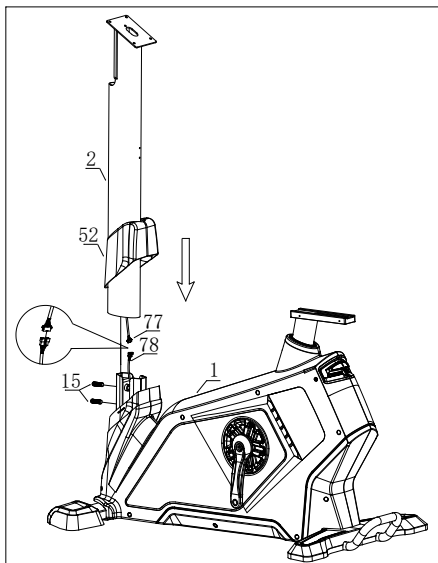
ШАГ 2

Установите задний стабилизатор (4) на основную раму (1) с помощью шайб (30), пружинных шайб (32) и болтов (19).



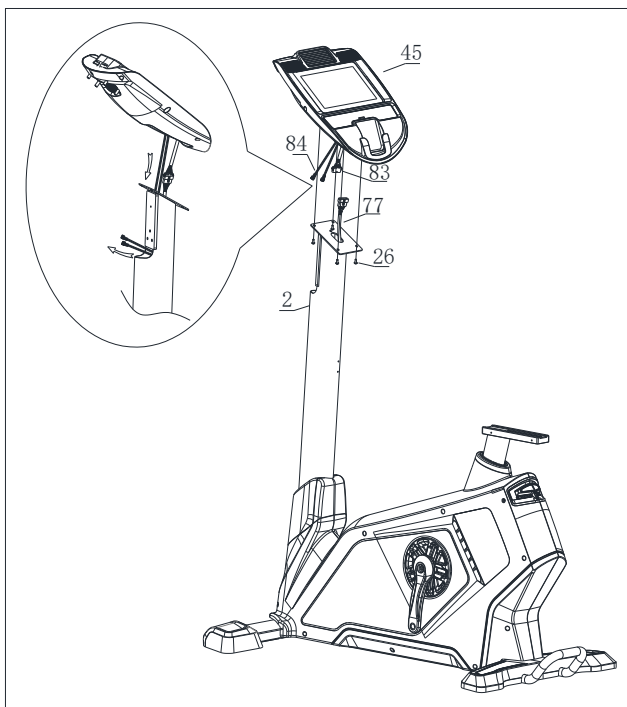
ШАГ 3

Седините кабель стойки консоли (77) и нижний кабель консоли (78). Закрепите передний кожух (52) на стойке консоли (2). Вставьте стойку консоли (2) в основную раму (1), зафиксируйте с помощью болтов (15).



ШАГ 4

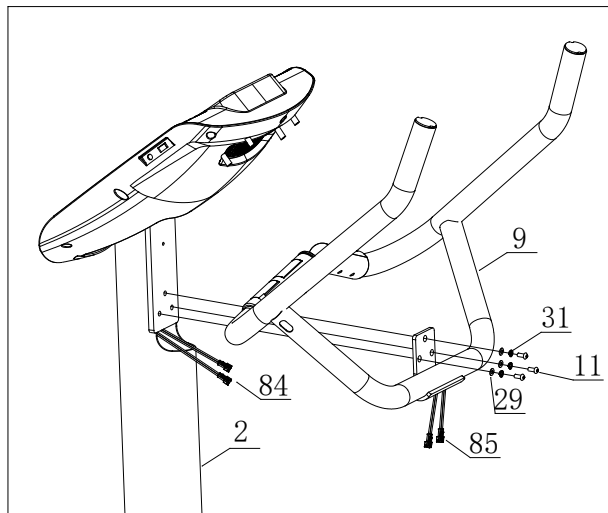
Подключите кабель стойки консоли (77) и кабель консоли (84). Кабель датчиков пульса консоли (84) проденьте через отверстие в стойке консоли, как показано на рисунке. Прикрепите консоль (45) к стойке консоли (2) с помощью болтов (26).



ШАГ 5

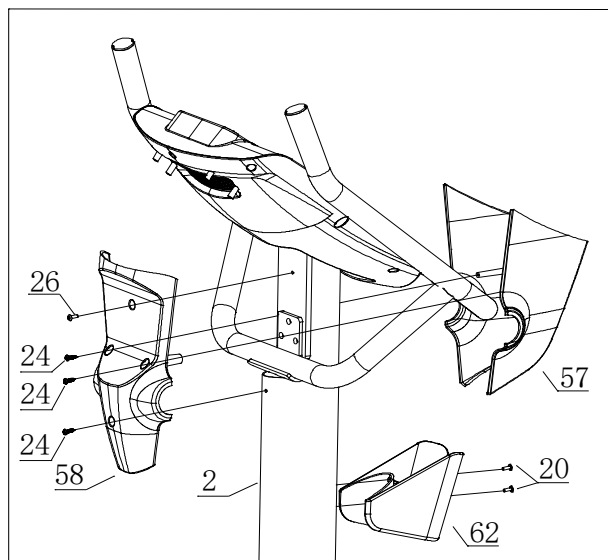
Соедините провода датчиков пульса консоли (84) с соответствующими проводами датчиков пульса поручней (85). Прикрепите поручни (9) к стойке консоли (2) с помощью шайб (29), пружинных шайб (31) и болтов (11).

Внимание: Будьте осторожны, чтобы не защемить провода при креплении поручней.



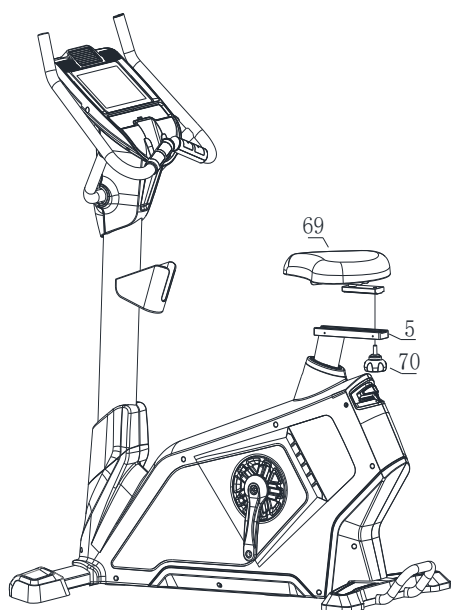
ШАГ 6

Установите и закрепите передний кожух поручней (57) и задний (58) на стойке консоли (2) с помощью винтов (24) и винтов (26). Установите держатель бутылки (62) на стойку консоли (2) с помощью винтов (20).



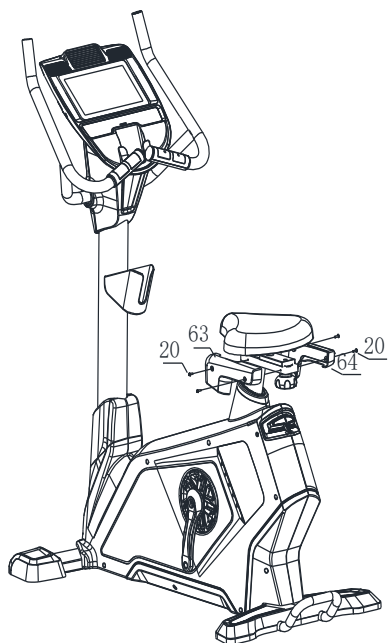
ШАГ 7

Закрепите сиденье (69) на стойке сиденья (5) с помощью фиксатора (70).



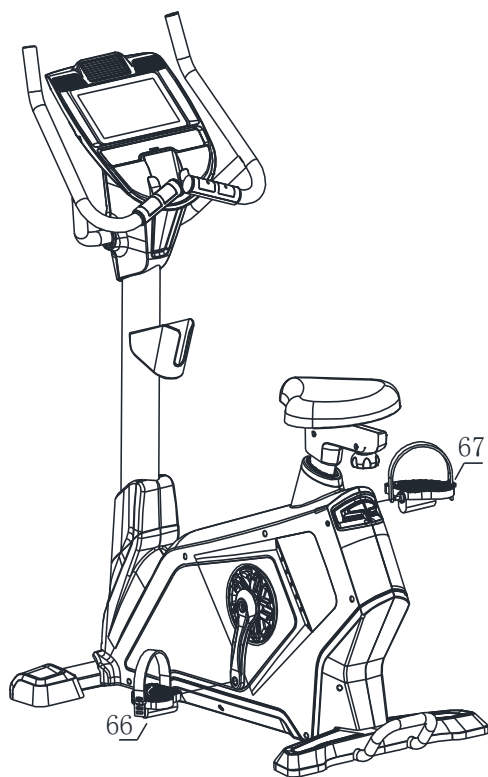
ШАГ 8

Установите и закрепите левый кожух сиденья (63) и правый кожух (64) на стойке сиденья (5) с помощью винтов (20).



ШАГ 9

Прикрепите педали левую (66) и правую (67) к шатунам основной рамы (1).



Работа с консолью

Данная консоль имеет 3 основных функции управления: основное меню, страница с параметрами тренировки, инженерный режим и клавиши, как показано на рисунке 1.

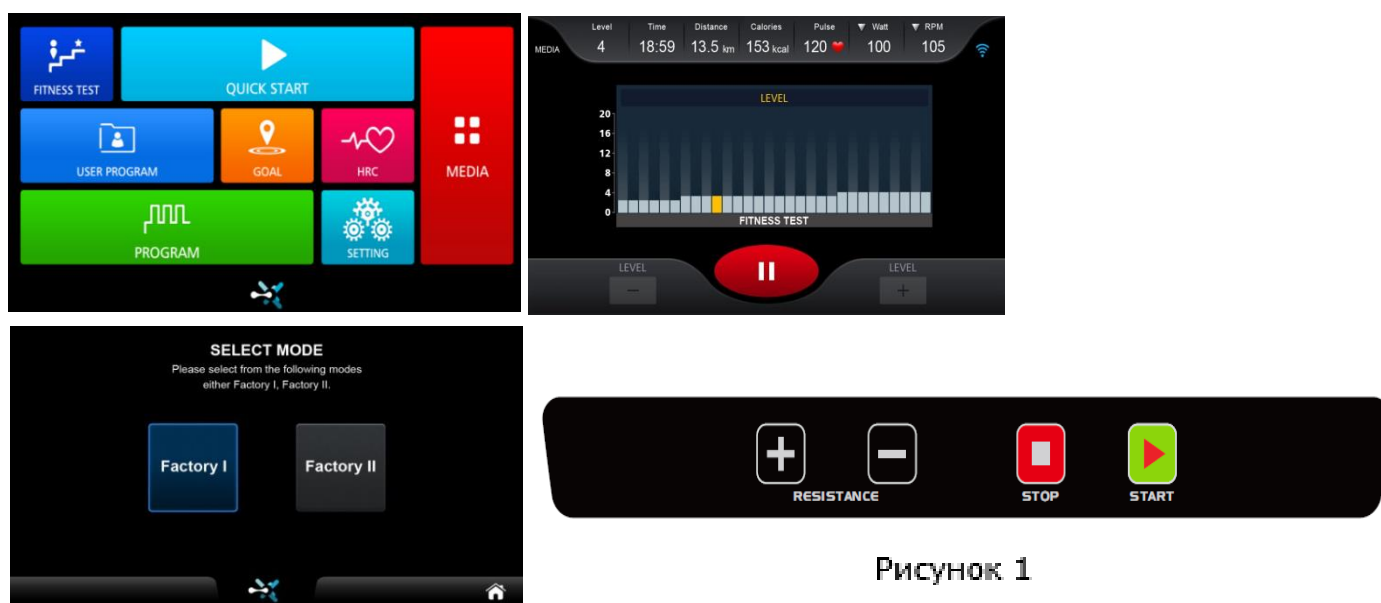


Рисунок 1

Функции клавиш

“START”:

- Начало тренировки с установленными параметрами либо быстрое начало тренировки (быстрый старт).
- Во время паузы в тренировке, нажмите данную клавишу, чтобы продолжить тренировку. В данном случае отсчет параметров тренировки продолжится с ранее достигнутых значений.

“STOP”:

- Во время тренировки, нажмите данную клавишу, чтобы сделать паузу в тренировке. Консоль поставит тренировку на паузу и сбросит нагрузку до 0.
- Во время режима паузы, нажмите на клавишу "Stop", чтобы перейти на страницу отображения статистики тренировки, достигнутых значений параметров тренировки (SUMMARY). Нажмите на клавишу "Stop" еще раз, чтобы вернуться к основному меню.

“Resistance+” (Нагрузка+):

- Во время тренировки, используйте данную клавишу для увеличения нагрузки.
- Продолжительное нажатие данной клавиши приводит к быстрому изменению нагрузки.

“Resistance-” (Нагрузка-):

- Во время тренировки, используйте данную клавишу для уменьшения нагрузки.
- Продолжительное нажатие данной клавиши приводит к быстрому изменению нагрузки.

1.1 Страница основного меню

Страница основного меню (домашняя страница), показанная на Рисунке 2, состоит из двух основных частей, которые включают выбор режима тренировки и настройки системы соответственно.

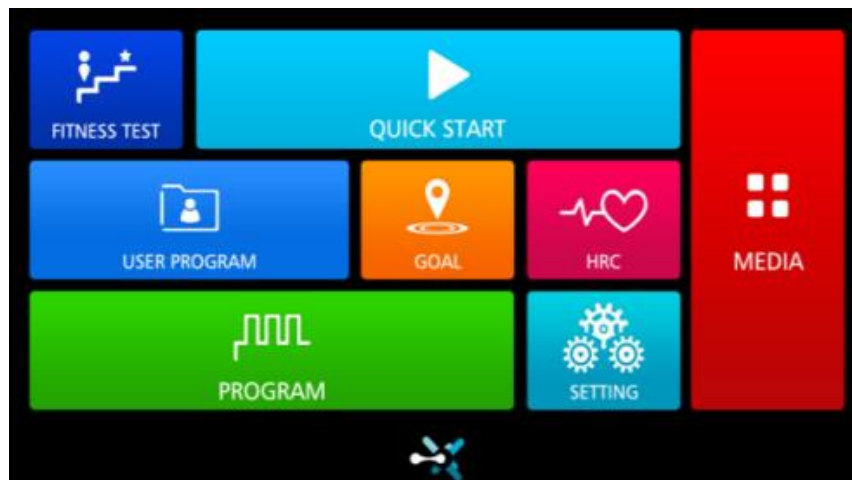


Рисунок 2

1.1.1 Выбор режима тренировки

Режимы тренировки включают в себя ФИТНЕС ТЕСТ (FITNESS TEST), БЫСТРЫЙ СТАРТ (QUICK START), ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ (USER PROGRAM), ЦЕЛЕВЫЕ ТРЕНИРОВКИ (GOAL), ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ (PROGRAM), МУЛЬТИМЕДИА (MEDIA) и ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ (HRC), как показано на Рисунке 3.

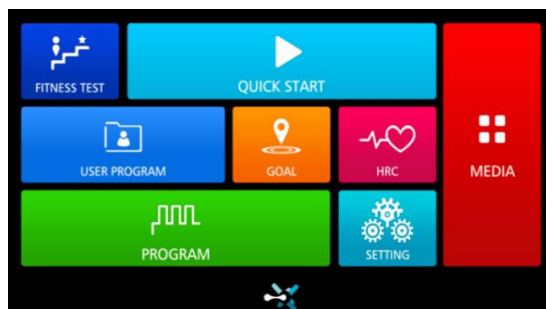
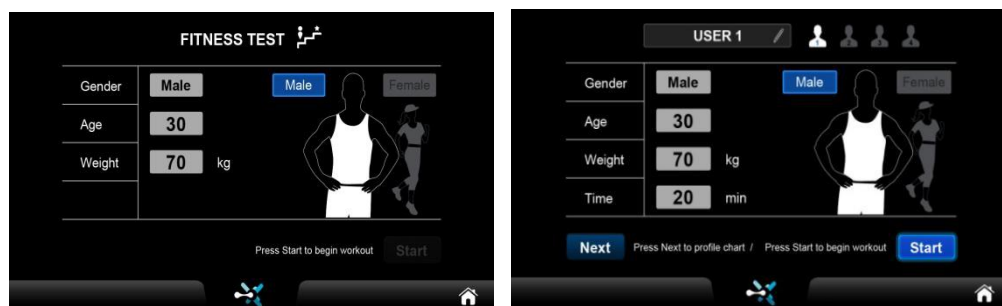


Рисунок 3

1.1.1.1 Режим тренировки

После выбора режима тренировки, на основной странице, система перейдет на страницу установки целевых параметров выбранного режима тренировки, как показано на Рисунке 4.



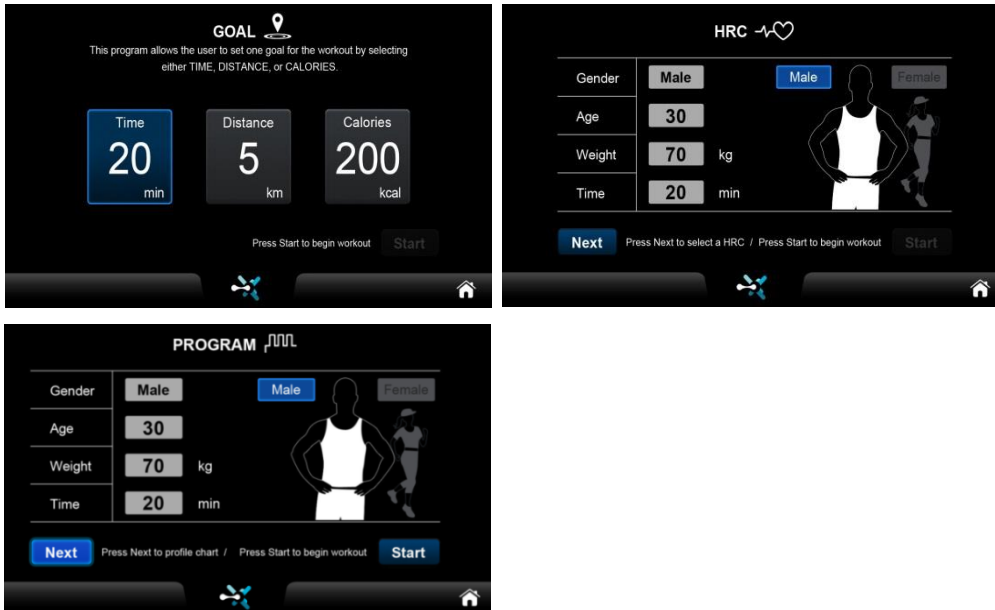


Рисунок 4

Клавиши установки значений параметров

Значения параметров могут быть настроены на панели ввода значений. Таблица 5 показывает операции и функции каждой клавиши, обозначающей параметр.



Рисунок 5

Таблица 5

Таблица функций настройки параметров

Клавиша	Описание
Типы значений	◆ Отображают числовые категории данной панели числового ввода сверху панели, как показано на Рисунке 5.
Область отображения значений	◆ Используется для отображения введенного значения параметра в режиме реального времени. После нажатия клавиши ENTER, введенное значение будет показано в данной области.
Клавиши числового ввода	◆ Используются для установки значений параметров. Во время ввода различных типов параметров, когда достигаются верхние или нижние пределы значений, после нажатия клавиши ENTER, подтвержденное значение каждого параметра может различаться.
Клавиша подтверждения числового ввода	◆ Это клавиша ENTER в нижней части числовой клавиатуры. После нажатия клавиши ENTER, введенное значение параметра отобразится в соответствующем окне дисплея.

Специфические параметры

Установленное значение каждого параметра различно. После нажатия клавиши START, система начнет отсчет параметров тренировки различными способами. Соответствующее влияние каждого параметра на специфическое значение показано ниже.

1.1.1.2 ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Страница установки параметров показана на Рисунке 6. Целевые параметры показаны в таблице 7.

Имеется 32 встроенных программы (P1-P32 PROGRAM). Выберите соответствующую программу, и иконка выбранной программы загорится и профиль изменения нагрузки данной программы отобразится на дисплее. При этом, номер программы будет показан снизу под профилем. После достижения целевого значения установленного параметра тренировки, система прекратит тренировку.

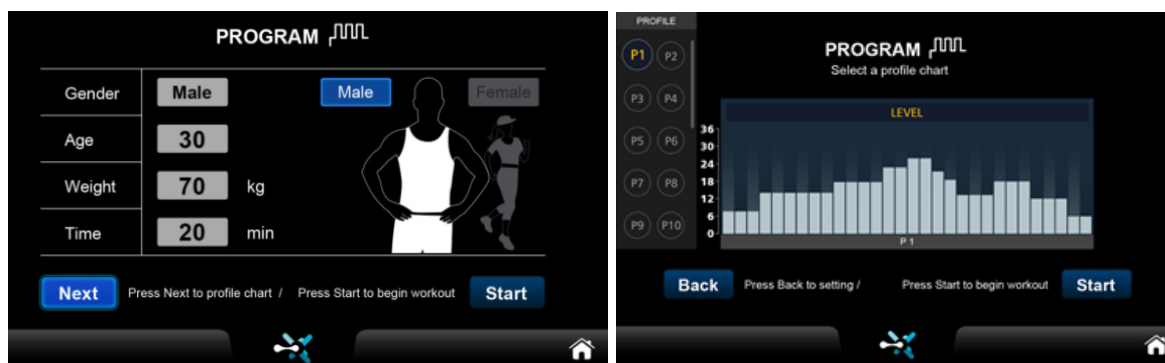


Рисунок 6

Таблица 7

Информация о целевых параметрах тренировки

Параметр	Значение по умолчанию	Описание
TIME (ВРЕМЯ)	20	◆ Когда обратный отсчет от установленного времени тренировки достигнет 0:00, тренировка остановится.
WEIGHT (ВЕС)	70	◆ Продолжительность тренировки не зависит от веса.
AGE (ВОЗРАСТ)	30	◆ Продолжительность тренировки не зависит от возраста.

1.1.1.3 Установка целевых параметров

На Рисунке 7 показана страница установки параметров. Целевые параметры показаны в таблице 8.

В каждой тренировочной программе только один параметр из TIME/DISTANCE/CALORIES (ВРЕМЯ/ДИСТАНЦИЯ/КАЛОРИИ) может быть выбран, как целевой параметр. Если вы установите больше одного целевого параметра, то последний установленный параметр будет взят, как финальный целевой параметр. Во время выполнения программы тренировки, тренировочный компьютер автоматически прекратит тренировку.

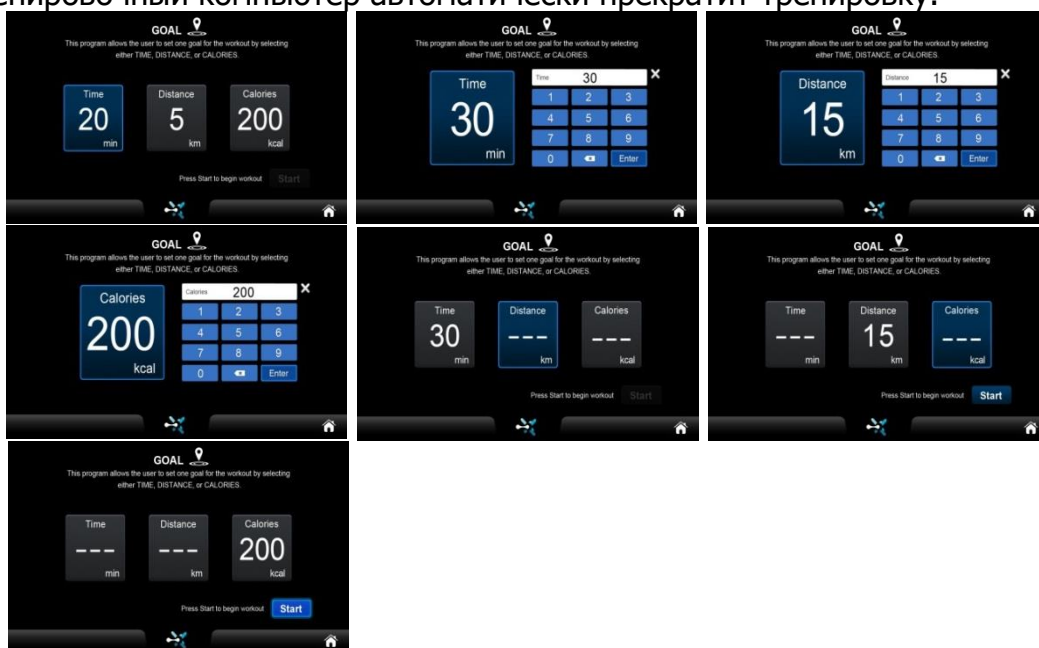


Рисунок 7

Таблица 8. Информация о целевых параметрах тренировки.

Параметр	Значение по умолчанию	Описание
TIME (ВРЕМЯ)	20	◆ Когда обратный отсчет от установленного времени тренировки достигнет 0:00, тренировка остановится.
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)	5	◆ Когда целевое значение параметра достигнуто, тренировка прекратится.
CALORIES (КАЛОРИИ)	200	◆ Когда целевое значение параметра достигнуто, тренировка прекратится.

1.1.1.4 БЫСТРЫЙ СТАРТ (QUICK START)

Данный режим тренировки не требует установки параметров. Нажмите на иконку QUICK START для быстрого начала тренировки без установки параметров. Отсчет всех тренировочных параметров начнется с нулевой отметки.

1.1.1.5 ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ (HRC)

Ваш тренажер оснащен 3 пульсозависимыми программами. При тренировке в данных программах компьютер будет автоматически регулировать интенсивность нагрузки таким образом, чтобы пульс соответствовал заданному уровню. Компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно увеличивать или уменьшать нагрузку. При тренировке в пульсозависимых программах необходимо использование нагрудного кардиодатчика (см. пункт «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ БЕСПРОВОДНОГО ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА»).

В данном режиме, есть 3 программы на выбор: HRC60%/HRC80%/TARGET HR.

HRC60%: пульсозависимая программа с автоматическим изменением нагрузки для

поддержания целевого пульса 60% от максимального возрастного пульса (МВП=220-возраст пользователя).

HRC80%: пульсозависимая программа с автоматическим изменением нагрузки для поддержания целевого пульса 80% от максимального возрастного пульса (МВП=220-возраст пользователя).

TARGET HR: пульсозависимая программа с автоматическим изменением нагрузки для поддержания целевого пульса, заданного пользователем.

См. Рисунок 8 на странице настроек HRC60%/HRC80%. После настройки программы, целевой пульс тренировки будет показан в соответствующем окне, выделенном синим. В случае выбора программы целевого пульса (TARGET HR) и ее настройки, целевой пульс тренировки будет отображаться в соответствующем окне, выделенном синим.



Рисунок 8

1.1.6. ФИТНЕС ТЕСТ

Последовательность ввода параметров для проведения фитнес теста показана на рисунках ниже. Пользователю нужно будет ввести свой пол, возраст, вес, затем нажать на Start.



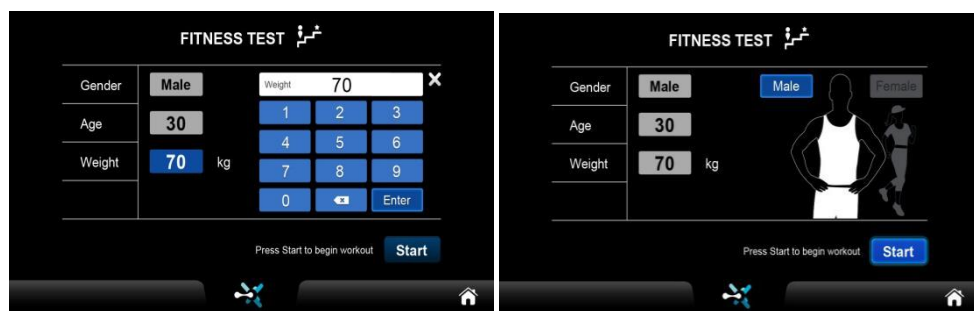


Рисунок 10

ФИТНЕС ТЕСТ (FITNESS TEST) включает две части: разминка (Warm Up) и сам тест. Для надлежащего проведения фитнес тест, рекомендуется, чтобы пользователь сделал разминку в течение 3 минут перед тестом, затем сделал сам тест. Если пропустить стадию разминки (Warm Up), пользователь вынужден будет приступить к тренировке напрямую. Страница разминки (Warm Up) показана на рисунке 12. Параметры разминки (Warm Up) см. в таблице 12.

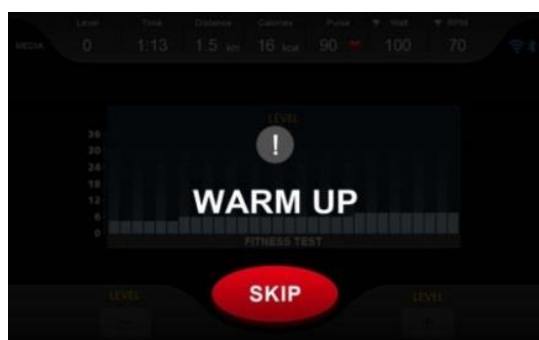


Рисунок 12

Таблица 12. Параметры стадии разминки (WARM UP) Фитнес теста

Параметр	Описание
Уровень нагрузки (LEVEL)	◆ Уровень 1
TIME (ВРЕМЯ)	◆ После 3 минут, входит в стадию «Тренировка» (WORKOUT) и начинает процесс тестирования
SKIP WARM UP (пропуск стадии разминка)	◆ Пропуск стадии разминка ведет напрямую к стадии «Тренировка» (WORKOUT).

Стадия Фитнес теста «Тренировка» (WORKOUT): на каждой стадии определяется есть ли показания с датчиков пульса и датчика вращения педалей.

Нет сигнала пульса	Дисплей покажет [NO HR DETECTED], если отсутствует сигнал с датчиков пульса в течение 15 секунд, то тренировочный компьютер тренажера перейдет в режим ожидания.
Превышение значения пульса над максимально допустимым	Если в первой стадии, пульс пользователя достигает 85% от максимального пульса от целевого пульса в течение 2 секунд, дисплей покажет [OVER PULSE], что приведет к снижению нагрузки и переходу в режим ожидания после 5 секунд.
Нет вращения педалей	Дисплей покажет [NO RPM]. Через 5 секунд, тренировочный компьютер тренажера перейдет в режим ожидания.
EXCEED 52 RPM – слишком высокая частота вращения педалей	Если частота вращения педалей (RPM) вне допустимого диапазона в течение 30 секунд, после начала движения, дисплей покажет всплывающее окно [INVALID TEST -- RPM OUT OF RANGE]. Через 5 секунд, тренировочный компьютер тренажера перейдет в режим ожидания.

LESS THAN 48 RPM - слишком низкая частота вращения педалей	Если частота вращения педалей (RPM) меньше допустимого диапазона в течение 30 секунд, дисплей покажет всплывающее окно [INVALID TEST - LOW RPM]. Через 5 секунд, тренировочный компьютер тренажера перейдет в режим ожидания.
--	---

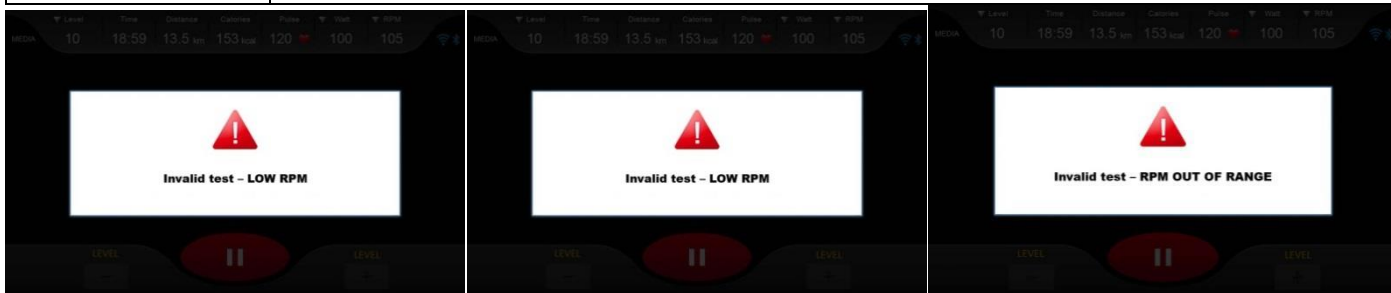


Рисунок 13

Тестовое время первой фазы составляет 3 минуты. Как только пульс пользователя достигает 85% от максимального пульса (МВП), дисплей покажет, что пульс слишком высокий и перейдет в режим ожидания. Пользователь должен поддерживать скорость вращения педалей от 48 до 52 RPM (оборотов в минуту) во время упражнения. Если скорость вращения педалей находится вне допустимого диапазона в течение 30 секунд, система перейдет в режим ожидания.

Если на стадии 4, пульс пользователя ниже диапазона между 110 and 85% от максимального пульса (МВП), то система увеличивает нагрузку на 1 уровень, каждую секунду. В случае достижения 32 уровня нагрузки, система закончит тренировку и перейдет к статистике тренировки.

После окончания первой фазы, уровень нагрузки следующей фазы настраивается в соответствии со средним значением пульса пользователя в течение пользователя в течение последних 5 секунд первой фазы. В случае перерыва в получении сигнала пульса, система подождет в течение 5 секунд, пока сигнал восстановится и затем добавит еще 5 секунд.

В любое время между фазами 2 и 4, если в случае отклонения от целевого пульса на 6 уд./мин., к текущей фазе будет добавлено 1 минута. Тест закончится, если пульс достигнет 85% от макс. пульса или пульс будет вне диапазона между 110 и 85% со 2 по 4 фазы. Например, если 85% от макс. пульса пользователя это 150 уд./мин. В фазе 2 пульс составит 120 уд./мин. и в фазе 3 пульс будет 140 уд./мин., то тест закончится.

В итоге VO2 MAX будет показан на дисплее и дисплей автоматически перейдет на страницу подведения итогов (SUMMARY).



Рисунок 14

1.1.7. Пользовательская программа (user program)

Программы **USER** — это пользовательские программы, которые позволяют создавать собственные персональные программы тренировки в зависимости от ваших индивидуальных фитнес-целей. Всего можно создать 4 пользовательских программы по одной для каждого пользователя. Пользователь может создать свою собственную программу тренировки, задавая параметры тренировки в следующем порядке: время тренировки, уровни нагрузки в 30 сегментах. Все настройки сохраняются в памяти компьютера после установки. Во время тренировки, пользователь также может изменять текущее значение уровня нагрузки при помощи соответствующих клавиш. При этом компьютер сохранит в памяти ранее установленные параметры.

После установки общих параметров, программа позволяет пользователю установить свой собственный профиль изменения нагрузки. Данный профиль может быть «нарисован» в окне профиля нагрузки сенсорного экрана путем касания и перемещения соответствующих столбцов на каждом шаге для установки требуемого значения каждого сегмента профиля изменения нагрузки.

Как показано на Рисунке 15, после входа в программу и установки базовых параметров, нужно нажать клавишу «Next» для перехода к установке профиля изменения нагрузки. После завершения настроек, нажмите «Start» для начала тренировки.

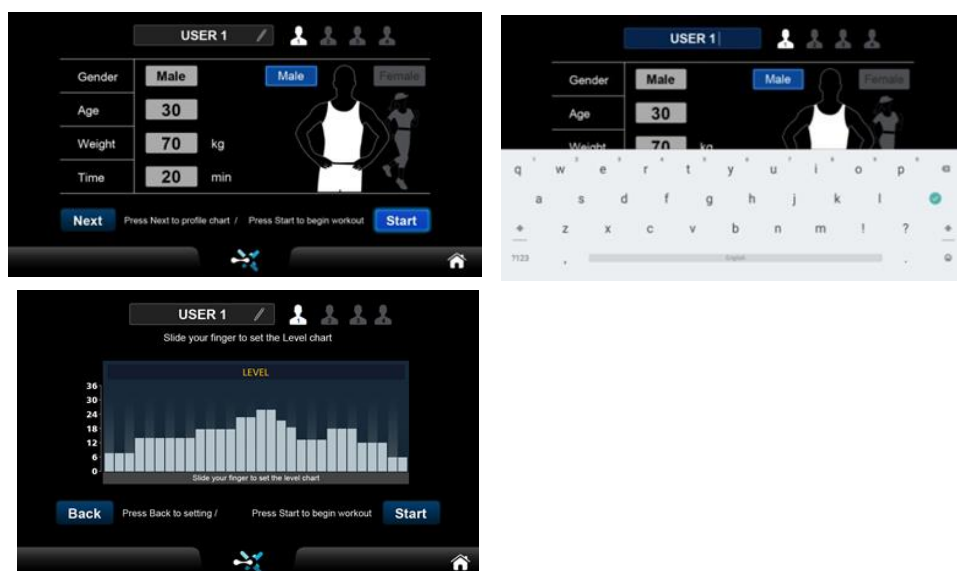


Рисунок 15

Таблица 13. Параметры пользовательской программы

Параметр	Значение по умолчанию	Описание
TIME (ВРЕМЯ)	20	◆ Производится обратный отсчет времени от установленного значения до 0:00, затем тренировка прекращается.
WEIGHT (ВЕС)	70	◆ Указывается вес пользователя в кг.
AGE (ВОЗРАСТ)	30	◆ Указывается возраст пользователя.

1.1.7. Мультимедиа

Вход в данный раздел возможен с домашней страницы (основного меню). Кроме того, функции мультимедиа расположены на боковой панели и существует только две точки входа на боковую панель во всей системе. Одна на странице статуса тренировки, а другая на домашней странице. Вы можете нажать на данную иконку, чтобы открыть либо закрыть **БОКОВУЮ** панель.

Данная система поддерживает 11 разных функций мультимедиа:

YouTube/Chrome/Facebook/ Instagram/MUSIC/VIDEO/Twitter/Amazon/ Amazon

video/NETFLIX/Spotify.



Рисунок 19

Как войти на страницу мультимедиа с домашней страницы



Рисунок 20

3.2 Выбор языка

Данная система имеет два языка на выбор. Кликните иконку настроек (setting) на домашней странице, чтобы на страницу выбора языка. Все имеющиеся языки будут показаны в списке и будут немедленно применены после выбора.

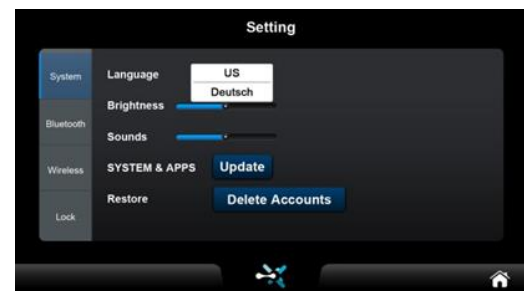
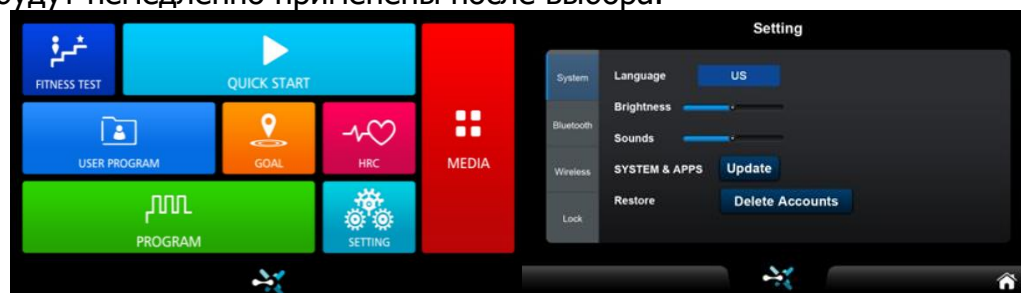


Рисунок 22

3.3 Предупредительные оповещения

Система может выдавать оповещения, которые могут показываться в различных окнах. Некоторые из них являются текстовыми, а некоторые содержат коды ошибок, например, E1 (см. Рисунок 29). Полный перечень ошибок и их описание приведено в таблице 25.

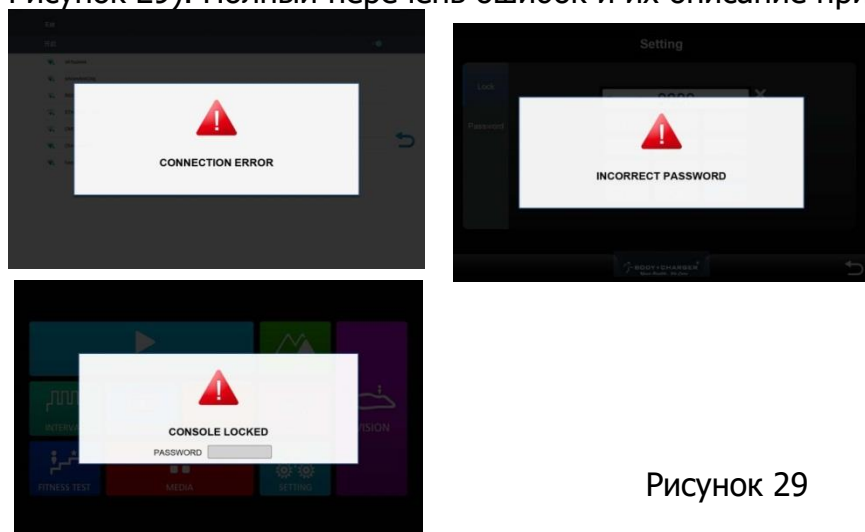


Рисунок 29

Таблица 25. Оповещения системы и их значения

Оповещение	Описание
CONSOLE LOCKED	Дистанция и Время должны достигнуть установленного значения, чтобы разблокировать консоль
INCORRECT PASSWORD	Оповещение об ошибке ввода логина или пароля для закрытых настроек. Нажмите физическую клавишу STOP и дисплей перейдет на домашнюю страницу.
E2	Перегрузка тока
E4	Нет электромагнита
CONNECTION ERROR	Потерян сигнал компьютера и контроллера. Отключите тренажер от сети, подождите 3 секунды и снова включите, чтобы перезагрузить систему.
E12	Нарушен сигнал между панелью переключения и нижним контроллером. Отключите тренажер от сети, подождите 3 секунды и снова включите, чтобы перезагрузить систему.
Другое*	В дополнение к вышеуказанному, если прочие сообщения об ошибках не устраняются вручную, то отключите тренажер от сети, подождите 3 секунды и снова включите, чтобы перезагрузить систему. Если это не помогает, то обратитесь в сервисную службу продавца.

*Если вышеуказанные действия не помогают, то обратитесь в сервисную службу продавца.

Функция подзарядки смартфона

Сбоку консоли тренажера имеется USB порт для подзарядки смартфона.



РАЗЪЕМ AUX (аудиовход)

Сбоку консоли тренажера имеется AUX разъем (аудиовход). Подключите ваше мобильное устройство к аудиовходу для проигрывания музыкальных файлов при помощи встроенной аудиосистемы тренажера.

Использование системы беспроводного измерения пульса

Внимание!

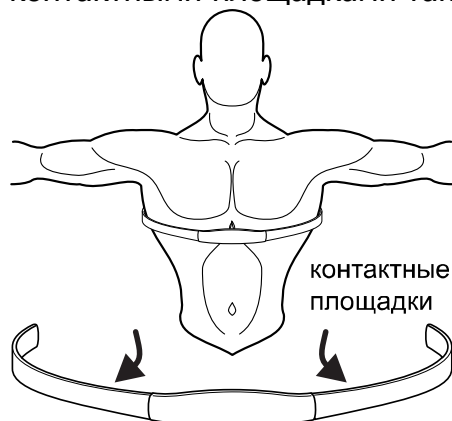
Система беспроводного измерения пульса обеспечивает высокую точность измерения частоты пульса, сравнимую с точностью электрокардиограммы. Однако, данный прибор не является медицинским и не может быть использован в диагностических или иных медицинских целях.

Ваш тренажер укомплектован беспроводным средством измерения пульса, состоящим из приемника, встроенного в компьютер тренажера и нагрудного передатчика (опция). Нагрудный передатчик или монитор сердечного ритма, работающий на частоте 4.5~5.5 кГц) не входит в комплект поставки данного тренажера, его рекомендуется приобрести в качестве опции.

Использование системы беспроводного измерения пульса позволяет сочетать высокую точность с удобством, поскольку ваши руки остаются свободными и, кроме того, отсутствуют провода, связывающие вас с тренажером.

Источники электромагнитного излучения, такие как высоковольтные приборы, трансформаторы, телевизоры, радиоприемники, сотовые телефоны, могут вносить помехи в передачу данных между передатчиком и приемником. Рекомендуем вам располагать тренажер таким образом, чтобы устранить из зоны приема (примерно 1 м) возможные источники помех.

Для измерения частоты пульса датчик регистрирует электрические потенциалы с поверхности вашего тела, поэтому контактные площадки передатчика должны плотно соприкоснуться с кожей. Однако, если ваша кожа склонна к аллергии, вы можете надеть передатчик поверх тонкой майки, при этом увлажнив ткань под контактными площадками. Следует помнить, что прием алкоголя или общее обезвоживание организма нарушают контакт прибора с кожей, что может приводить к неточностям в измерении или полному отсутствию такового. Густой волосяной покров кожи в местах соприкосновения с контактными площадками также может приводить к искажению данных.



Для более качественного измерения рекомендуем вам перед началом тренировки немного увлажнить контактные площадки водой или специальным электропроводящим гелем. **Не используйте** для этого вазелин и маслосодержащие крема или жидкости, так как они могут иметь изолирующие свойства, препятствующие снятию импульсов с кожи.

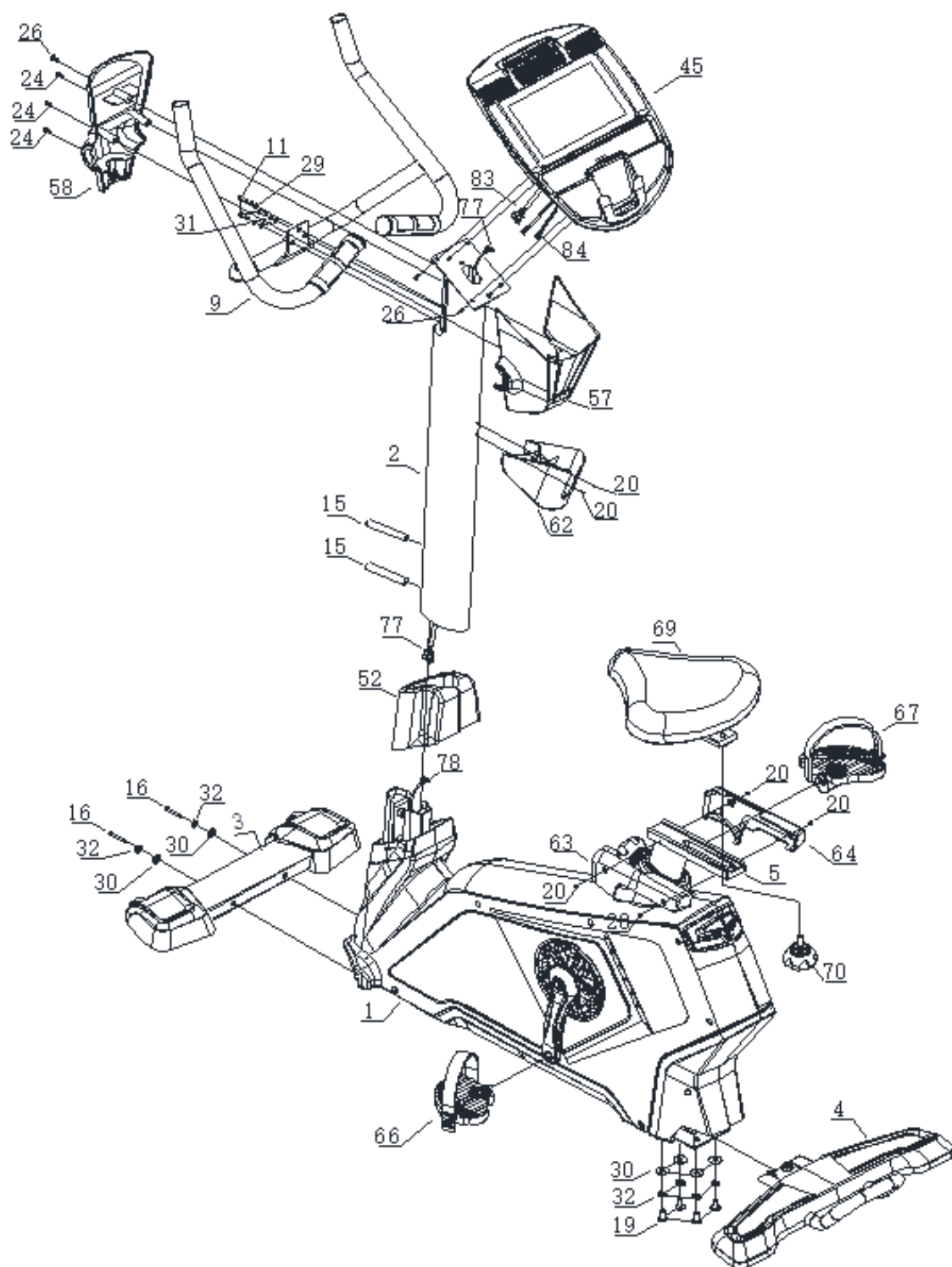
Для использования нагрудного передатчика:

- 1) закрепите один конец эластичного ремня на корпусе передатчика;
- 2) наденьте передатчик на торс, как показано на рисунке;
- 3) закрепите второй конец эластичного ремня на корпусе передатчика;
- 4) через несколько секунд на дисплее компьютера появится символ, означающий поступление сигнала, и через короткий промежуток времени появятся данные частоты пульса.

Предварительно собранные детали, для сборки

НО.	НАИМЕНОВАНИЕ	СПЕЦИФИКАЦИЯ	КОЛ-ВО
1	Основная рама		1
2	Стойка консоли		1
3	Передний стабилизатор		1
4	Задний стабилизатор		1
5	Стойка сиденья		1
9	Поручни		1
11	Винт	M8×20	3
15	Болт	M12×70	2
16	Болт	M10×110×20	2
19	Болт	M10×45	4
20	Винт	M4×10	6
24	Винт	ST4×16	3
26	Винт	M5×10	5
29	Шайба	Ø8	3
30	Шайба	Ø10	6
31	Пружинная шайба	Ø8	3
32	Пружинная шайба	Ø10	6
45	Консоль (ТФТ)		1
52	Передний кожух		1
57	Передний кожух поручней		1
58	Задний кожух поручней		1
62	Держатель бутылки		1
63	Левый кожух стойки сиденья (L)		1
64	Правый кожух стойки сиденья (R)		1
66	Левая педаль (L)		1
67	Правая педаль (R)		1
69	Сиденье		1
70	Фиксатор	Ø66×M10×25	1
77	Кабель стойки консоли		1
78	Нижний кабель консоли		1
83	Кабель консоли		1
84	Кабель датчиков пульса консоли		1
88	Держатель планшета		1

Подetailная схема тренажера для сборки

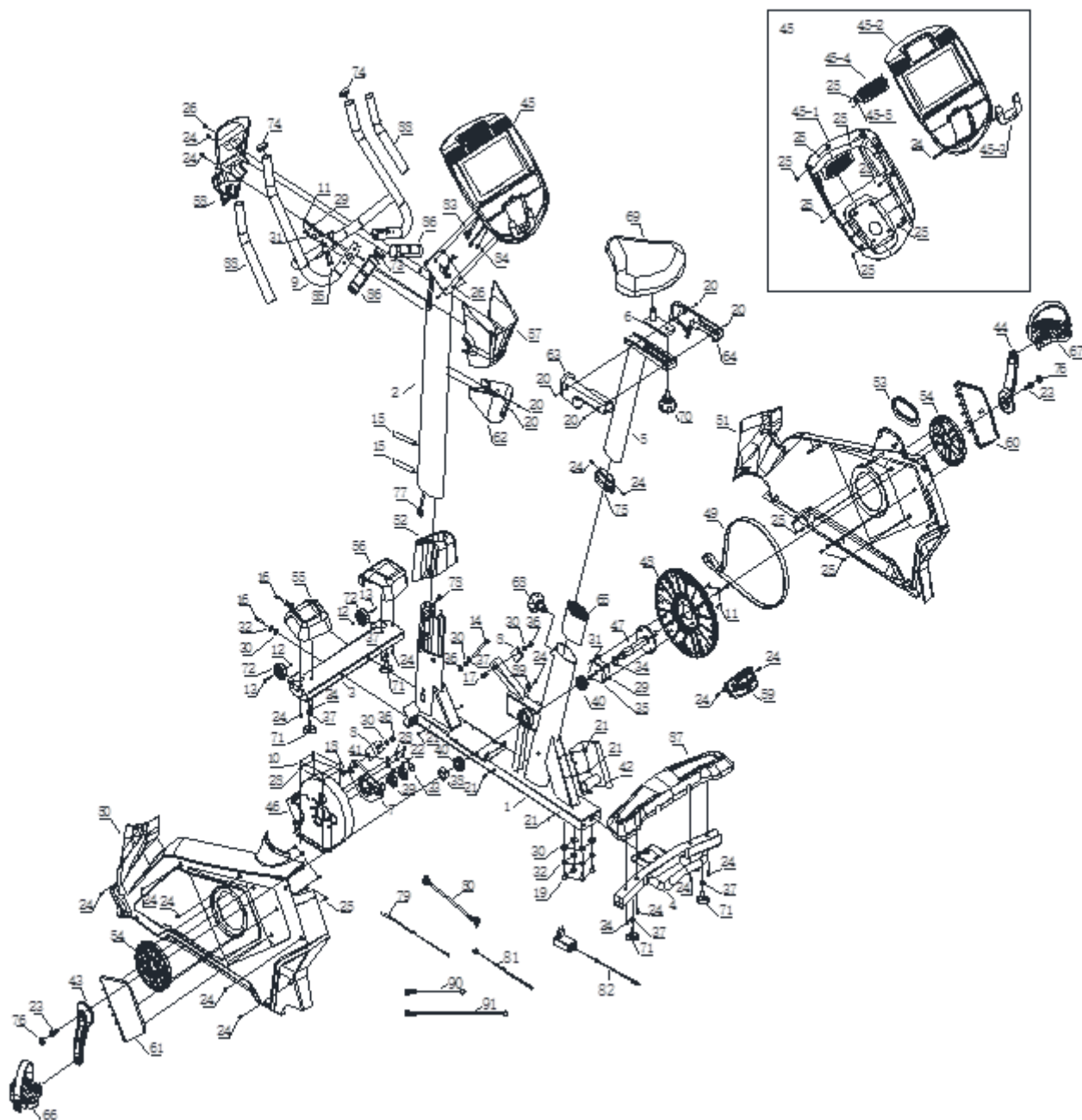


Список комплектующих частей

НО.	НАИМЕНОВАНИЕ	СПЕЦИФИКАЦИЯ	КОЛ-ВО
1	Основная рама		1
2	Стойка консоли		1
3	Передний стабилизатор		1
4	Задний стабилизатор		1
5	Стойка сиденья		1
6	Ползунок сиденья		1
7	Кронштейн		1
8	Соединительная пластина		1
9	Поручни		2
10	Винт	M6×10	4
11	Винт	M8×20	7
12	Болт	M6×15	2
13	Винт	Ø8×33×M6×15	2
14	Винт	M10×130×35	1
15	Болт	M12×70	2
16	Болт	M10×110×20	2
17	Болт	M10×50×20	1
18	Болт	M10×25	1
19	Болт	M10×45	4
20	Винт	M4×10	6
21	Винт	M5×15	8
22	Винт	M5×20	3
23	Винт	5/16-18UNC-1"	2
24	Винт	ST4×16	21
25	Винт	ST4×10	23
26	Винт	M5×15	5
27	Винт	ST4×15	2
28	Шайба плоская	Ø6	7
29	Шайба плоская	Ø8	7
30	Шайба плоская	Ø10	8
31	Пружинная шайба	Ø8	7
32	Пружинная шайба	Ø10	6
33	Кольцо для оси	Ø20	1
34	Кольцо для оси	Ø25	1
35	Гайка	M8	4
36	Гайка	M10	3
37	Гайка	M10	5
38	Гайка	M24×P1.5	1
39	Подшипник	6004ZZ	2
40	Подшипник	6005ZZ	2
41	Прижимной кронштейн ремня	Ø13×Ø8.5×8.4	3
42	Контроллер	B11	1
43	Левый шатун (L)		1
44	Правый шатун (R)		1
45	Консоль (TFT)		1
46	Механизм изменения нагрузки (ЭМС)		1
47	Ось шкива		1
48	Шкив		1
49	Приводной ремень	470PJ8	1
50	Левый кожух маховика		1
51	Правый кожух маховика		1

52	Передний кожух		1
53	Задний кожух		1
54	Кожух шатуна		2
55	Левый кожух переднего стабилизатора		1
56	Правый кожух переднего стабилизатора		1
57	Передний кожух поручней		1
58	Задний кожух поручней		1
59	Задний наружный кожух		1
60	Вставка в правый кожух		1
61	Вставка в левый кожух		1
62	Держатель бутылки		1
63	Левый кожух стойки сиденья		1
64	Правый кожух стойки сиденья		1
65	Втулка стойки сиденья		1
66	Левая педаль (L)		1
67	Правая педаль (R)		1
68	Фиксатор	Ø66×M16×Ø8	1
69	Сиденье		1
70	Фиксатор	Ø66×M10×25	1
71	Ножка	Ø49×22×M10×26	4
72	Колесо	Ø54.5×23.5	2
73	Заглушка		2
74	Заглушка		2
75	Заглушка стойки сиденья		1
76	Кожух шатуна		2
77	Кабель стойки консоли		2
78	Нижний кабель консоли		1
79	Магнитный датчик		1
80	Кабель		1
81	Кабель		1
82	Адаптер		1
83	Кабель консоли		1
84	Кабель датчиков пульса консоли		1
85	Кабель датчиков пульса		2
86	Датчик пульса		2
87	Кожух		1
88	Оплетка поручней		2
89	Держатель магнитного сенсора		1
90	Провод заземления	L-100 мм	2
91	Провод заземления	L-250 мм	1
45-1	Задний кожух консоли		1
45-2	Передний кожух консоли с платой		1
45-3	Держатель смартфона		1
45-4	Отверстие для вентиляции		1
45-5	Крепление		2

Схема тренажера в разобранном виде



Технические характеристики

Посадка	вертикальная
Рама	высокопрочная с двухслойной покраской
Система нагружения	электромагнитная (EMS)
Кол-во уровней нагрузки	32 (50-400 Вт)
Маховик	18 кг (инерционный вес)
Педали	большие самобалансирующиеся с регулируемыми фиксирующими ремнями
Сидение	эргономичное повышенной комфортности
Регулировка положения сидения	по вертикали и горизонтали
Поручни	мультипозиционные рукоятки с эргономичным покрытием
Измерение пульса	сенсорные датчики на поручнях, встроенный приемник беспроводного сигнала пульса (рекомендован нагрудный передатчик пульса Polar T34™)
Нагрудный кардиодатчик	опционально
Консоль	10,1-дюймовый сенсорный цветной TFT дисплей
Показания консоли	время, скорость, дистанция, уровень нагрузки, программный профиль, калории, пульс, темп (обороты в мин.), ватт, фитнес тест, отображение итогов тренировки
Кол-во программ	44
Спецификации программ	32 предустановленных, быстрый старт, 3 целевых (по времени, дистанции, калориям) 4 пользовательские, 3 пульсозависимые, фитнес тест
Мультимедиа	Youtube, Chrome, Facebook, Instagram, Twitter, Amazon, Amazon Video, NETFLIX, Spotify, воспроизведение аудио и видео, встроенные динамики
Зарядка мобильного устройства	есть, USB
Интеграция	AUX IN (воспроизведение аудио файлов через смартфон/MP3), USB (зарядка мобильного устройства)
Интернет	Wi-Fi, быстрый доступ к различным приложениям (Youtube, Facebook, Twitter, Netflix, Amazon, и т.д.)
Языки интерфейса	английский, немецкий
Держатель смартфона	есть
Транспортировочные ролики	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	120*59*151 см
Вес нетто	62 кг
Вес брутто	73 кг (упаковка 1 шт. в 1 коробке)
Компенсаторы неровности пола	есть
Держатель бутылки	есть
Дополнительно	отображение статистики тренировки, достигнутых параметров по ее окончании (итогов тренировки) хранение данных 4 пользователей
Макс. вес пользователя	180 кг
Питание	сеть 220 Вольт
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.

