

# GURU CONCEPT RB

ВЕЛОТРЕНАЖЕР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Сборка



Управление



Сервис



**FITATHLON**

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



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 затягивая до конца гайки и болты, и только 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.).



Если беговая дорожка не эксплуатировалась более 6 месяцев, то необходимо смазать деку силиконовой смазкой до возобновления тренировок, так как силиконовая смазка со временем высыхает, становится вязкой и теряет смазывающие свойства.

## Регулировка бегового полотна

Регулировка бегового полотна предполагает две основные функции – регулировку натяжения и центровку бегового полотна. Беговое полотно регулируется на фабрике производителем, но в связи с транспортировкой и перемещением беговой дорожки, беговое полотно может сдвинуться. Перед началом эксплуатации необходимо проверить регулировку натяжения и центровку бегового полотна, а также в течение первых недель, так как оно после нескольких использований может немного растянуться или сместиться в сторону.

Чтобы правильно отрегулировать беговое полотно, следуйте указаниям, приведенным ниже.

### Регулировка натяжения бегового полотна

Если во время занятия на беговой дорожке Вы чувствуете небольшое проскальзывание, то, вероятнее всего, беговое полотно нужно аккуратно подтянуть.

**ВНИМАНИЕ:** Во время регулировки бегового полотна оно не должно двигаться. Излишнее натяжение полотна приведет к его преждевременному износу, равно как и некоторых других компонентов дорожки. Никогда не натягиваете полотно слишком сильно!

Натяжение бегового полотна является обычной регулировочной операцией. Для устранения проскальзывания следует затянуть оба натяжных болта заднего ролика при помощи торцевого шестигранного ключа соответствующих размеров

- Используйте соответствующий шестигранный ключ для регулировки болтов натяжения бегового полотна;
- Шаг 1- Поверните левый болт ключом по часовой стрелке на  $\frac{1}{4}$  оборота, для увеличения натяжения полотна;
- Шаг 2- Повторите такое же действие для правого болта. Необходимо повернуть болт на точно такое же количество оборотов;
- При необходимости повторите процедуру, но никогда не вращайте болты более чем на  $\frac{1}{4}$  оборота. Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения и отсутствие проскальзывания;

***Для того чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки согласно шагам, указанным выше.***

### Центрирование бегового полотна

Время от времени необходимо центрировать беговое полотно в связи с тем, что во время тренировки Вы отталкиваетесь с разным усилием на каждую ногу и полотно может смещаться в разные стороны. Центрирование полотна необходимо для предотвращения быстрого износа полотна и правильного функционирования.

1. **ВНИМАНИЕ:** Для центрирования бегового полотна необходимо запустить беговое полотно со скоростью не более 0.5 мили в час. Соблюдайте технику безопасности, чтобы одежда или волосы не попали на задний вал. Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно;
2. Если беговое полотно смещено вправо: Запустите беговое полотно со скоростью 0.5 мили в час. При помощи входящего в комплект поставки торцевого гаечного ключа поверните правый задний болт на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке.



Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пройти один полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру;

3. Если беговое полотно смещено влево: Запустите беговое полотно со скоростью 0.5 мили в час. При помощи входящего в комплект поставки торцевого гаечного ключа поверните правый задний болт на 1/4 оборота против часовой стрелки. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пройти один полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру;
4. После того, как беговое полотно двигается по центру, увеличьте скорость до 6 км/ч, чтобы проверить его положение в движении. При необходимости повторите вышеописанные шаги.

Если попытки центрировать беговое полотно безрезультатны, вероятно, нужно увеличить натяжение бегового полотна.



## 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 беговых дорожек

### ПОРЯДОК ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Организация регулярного технического обслуживания лежит на Пользователе беговой дорожкой. Техническое обслуживание беговой дорожки выполняется как самим пользователем, так и в случае необходимости можно обратиться к специалистам сервисной службы на платной основе.

Поддержание чистоты в месте использования беговой дорожки, чистка и смазка самой дорожки позволяет избежать проблем в эксплуатации и сводит к минимуму необходимость вызова специалистов по ремонту. Изготовитель рекомендует выполнять следующие действия по профилактическому техническому обслуживанию.



#### **Внимание!**

Перед обслуживанием беговой дорожки выключите тренажер тумблером ВКЛ/ВЫКЛ (on/off) и выньте шнур питания из стенной розетки.

### ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ (ЕЖЕДНЕВНО)

Осмотрите беговую дорожку и выполните следующие действия:

- Протрите беговое полотно, боковые накладки, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой. Не используйте растворители, они могут повредить тренажер. Используйте мыльный раствор и влажную тряпку;
- Убедитесь, что силовой шнур не попал под тренажер или в другое место, где он может оказаться заземлен или оборван;

- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что полотно не задевает и не повредит при движении другие части тренажера из-за нарушения центровки.

## **ЕЖЕНЕДЕЛЬНО**

Чистка поверхности под беговой дорожкой:

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении;
- Переместите тренажер в другое место;
- Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- Поставьте тренажер обратно.

## **ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО!**

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- Снимите крышку моторного отсека двигателя. Дождитесь, пока все индикаторы светодиодов на платах погаснут;
- Почистите (пропылесосьте) моторный отсек и сам двигатель, чтобы удалить накопившийся пух и пыль. Невыполнение этой процедуры может привести к выходу из строя электронных блоков управления дорожкой;
- Пропылесосьте места прилегания бегового полотна к боковым накладкам и протрите беговое полотно влажной тряпкой;

Удалите с помощью пылесоса черные или белые частички, которые могут скопиться вокруг тренажера в результате трения полотна о деку. Их появление является результатом нормальной работы беговой дорожки.

## **Смазка деки силиконовой смазкой**

В процессе эксплуатации беговой дорожки, происходит стирание и высыхание смазывающего слоя силиконовой смазки, которая обеспечивает скольжение полотна по деке и возникает необходимость нанесения нового слоя смазки.

### **Типичные признаки необходимости смазки деки:**

- сильный нагрев бегового полотна, запах нагретой резины;
- перегрев электродвигателя, резкий запах пластмассы, горячая крышка моторного отсека;
- отключение электродвигателя во время занятий;
- появление текстовых (например: OIL, LUBE BELT и др.) или цифровых сообщений на дисплее консоли.

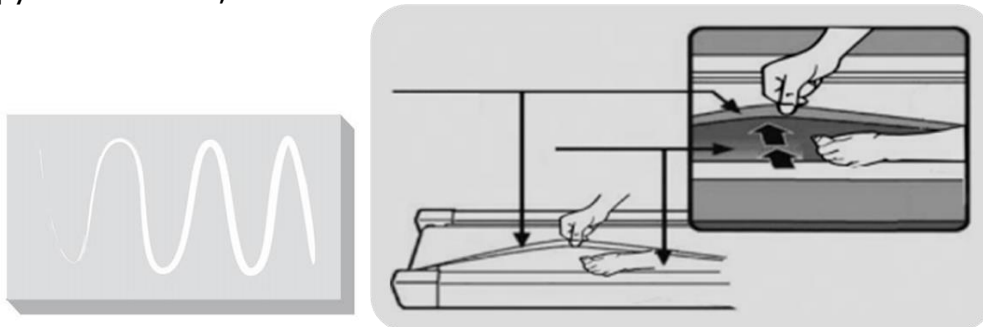
***Обращаем Ваше внимание, что несвоевременная смазка деки силиконовой смазкой приводит к повышенному трению и нагрузке на электродвигатель, что может привести к поломке электродвигателя и электронных плат управления дорожкой, повреждению и преждевременному износу деки и бегового полотна.***

Мы рекомендуем проводить техническое обслуживание по следующему графику:

- При занятиях менее 3 часов в неделю – ежегодно;
- При занятиях 3-5 часов в неделю - каждые шесть месяцев;
- При занятиях более 5 часов в неделю - каждые три месяца.

## Процедура смазывания деки:

- выключите тумблер питания и отключите дорожку от сети;
- ослабьте болты крепления заднего вала в задней части деки. *(Рекомендуем наклеить метки с обоих концов рамы, отметив таким образом положение вала);*
- возьмите бутылочку смазочного вещества в правую руку, левой рукой отогните край бегового полотна вверх, а правой нанесите смазывающее вещество на деку зигзагами или линиями, в направлении от начала к концу деки, от одной стороны к другой 10-15 мл;



- затяните болты заднего вала в соответствии с вашими метками (снова натяните полотно до прежнего состояния);
- подключите дорожку к сети, вставьте ключ безопасности и запустите дорожку на минимальной скорости и походите по полотну в течении 2 минут для равномерного распределения смазки.

### **Рекомендуемый расход силиконовой смазки для разового обслуживания:**

- Домашние беговые дорожки - 10-15 мл.
- Полупрофессиональные беговые дорожки – 15-20 мл
- Профессиональные беговые дорожки – 20-30 мл

***Нанесение слишком большого количества смазки, приводит к проскальзыванию переднего вала и бегового полотна.***

***Перед нанесением нового слоя смазки, необходимо очистить деку от грязи и остатков старого слоя смазки используя мягкую ткань и средство для очистки.***

Некоторые модели тренажёров комплектуются бутылочкой с силиконовой смазкой (30 мл), рассчитанной на 2-3 применения. По вопросу её приобретения обращайтесь к Продавцу.

Все трущиеся и нагружаемые элементы дорожки снабжены специальными герметичными подшипниками, которые не требуют особого ухода и регулярной смазки.

В любом случае, даже при регулярном обслуживании необходимо контролировать и проверять состояние деки и бегового полотна, токовую нагрузку на электродвигатель и принимать решение в зависимости от их технического состояния.

Регулярное техобслуживание не гарантирует нормальную работу комплектующих беговой дорожки (дека, полотно и т.п.), если пользователями нарушаются правила эксплуатации тренажёра.



Рекомендуем посмотреть наши видеоролики по уходу и обслуживанию беговой дорожки: <https://clck.ru/gjptV>

## 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.



### **Осторожно!**

Неправильное подключение заземляющего провода оборудования может привести к поражению электрическим током.

## Меры предосторожности

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера.

Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе 3 м.

### **В целях вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:**

- Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м;
- При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
- Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
- Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами — открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т. д. Это может привести к травмам или сокращению срока службы тренажера;
- Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого вы приобрели тренажер;
- Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера — это может привести к серьезным травмам и вреду для здоровья;
- Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
- Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаной подошвой или каблуками. Если у вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
- Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

Прежде чем использовать электрическую беговую дорожку, изучите кнопки на панели управления: запуск, остановка, изменения скорости и другие. Встаньте на боковые накладки с обеих сторон бегового полотна и возьмитесь за поручни.

Удерживайте невысокую скорость — не более 3 км/ч. Затем встаньте на беговое полотно. После того как привыкнете к скорости, можно попробовать ходьбу или медленный бег, добавив скорость от 3 до 5 км/ч. Пройдите примерно 10 минут на этой скорости, затем остановите дорожку.

## Полезные советы

- Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером, который поможет вам составить подходящий график занятий в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья. Также он определит скорость движения и интенсивность выполнения упражнений;
- 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;
- Немедленно прекратите тренировку, если чувствуете стеснение и боль в груди, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение или другой дискомфорт;
- Возвращайтесь к тренировкам только после консультации с врачом. Занимайтесь с комфортной для вас скоростью!

## Рекомендуемые параметры скорости в зависимости от физической подготовки:

Интенсивность	Скорость
медленная ходьба	1,0-3,0 км/ч
неспешная ходьба	3,0-4,5 км/ч
нормальная ходьба	4,5-6,0 км/ч
быстрая ходьба	4,5-6,0 км/ч
бег трусцой	7,5-9,0 км/ч
средняя скорость бега	9,0-12,0 км/ч
интенсивный бег	12,0-14,5 м/ч
сверхинтенсивный бег	14,5-16,0 км/ч

***Для ходьбы лучше поддерживать скорость  $\leq 6$  км/ч. Для бега рекомендуемая скорость –  $\geq 8,0$  км/ч.***



## Гарантия

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

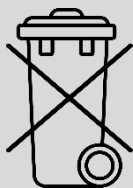
Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

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 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 домашнего использования.

# Инструкции по сборке и эксплуатации



## Внимание

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

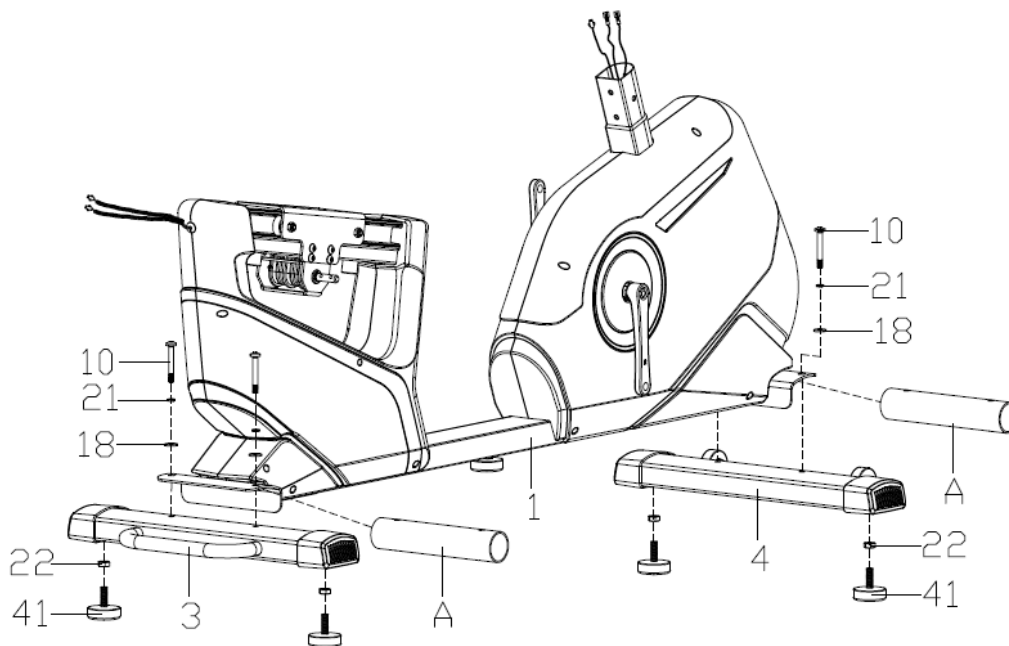


**Примечание:** Рекомендуется сделать 30-ти минутный технический перерыв после 100 мину работы тренажера.

## Шаг 1

А: Установите регулируемые компенсаторы пола (41) на передний (4) и задний стабилизаторы (3) с помощью шестигранной гайки (22).

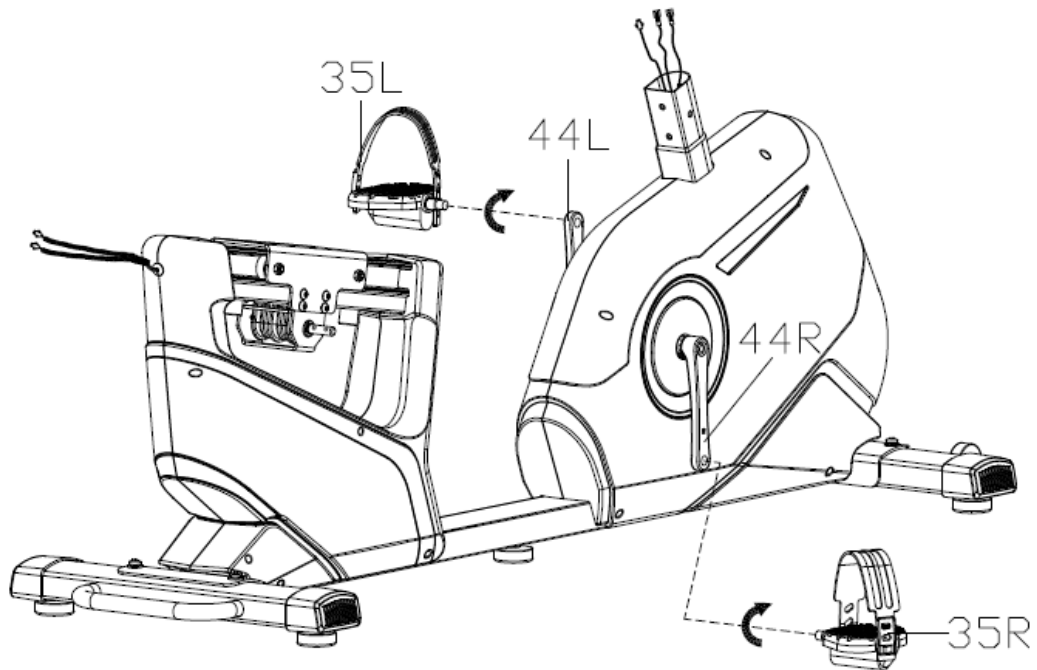
В: Уберите пластиковую трубку А, затем закрепите передний (4) и задний стабилизаторы (3) на основной раме (1) с помощью винта (10), пружинной шайбы (21) и плоской шайбы (18).



## Шаг 2

Закрепите педаль (35L/R) на кривошипе (44L/R) с помощью гаечного ключа.

**Внимание:** закрепите левую педаль (35L) против часовой стрелки, а правую педаль (35R) по часовой стрелке, как показано на рисунке. И убедитесь, что педали (35L/R) плотно зафиксированы во время движения, в противном случае педали могут сломаться.

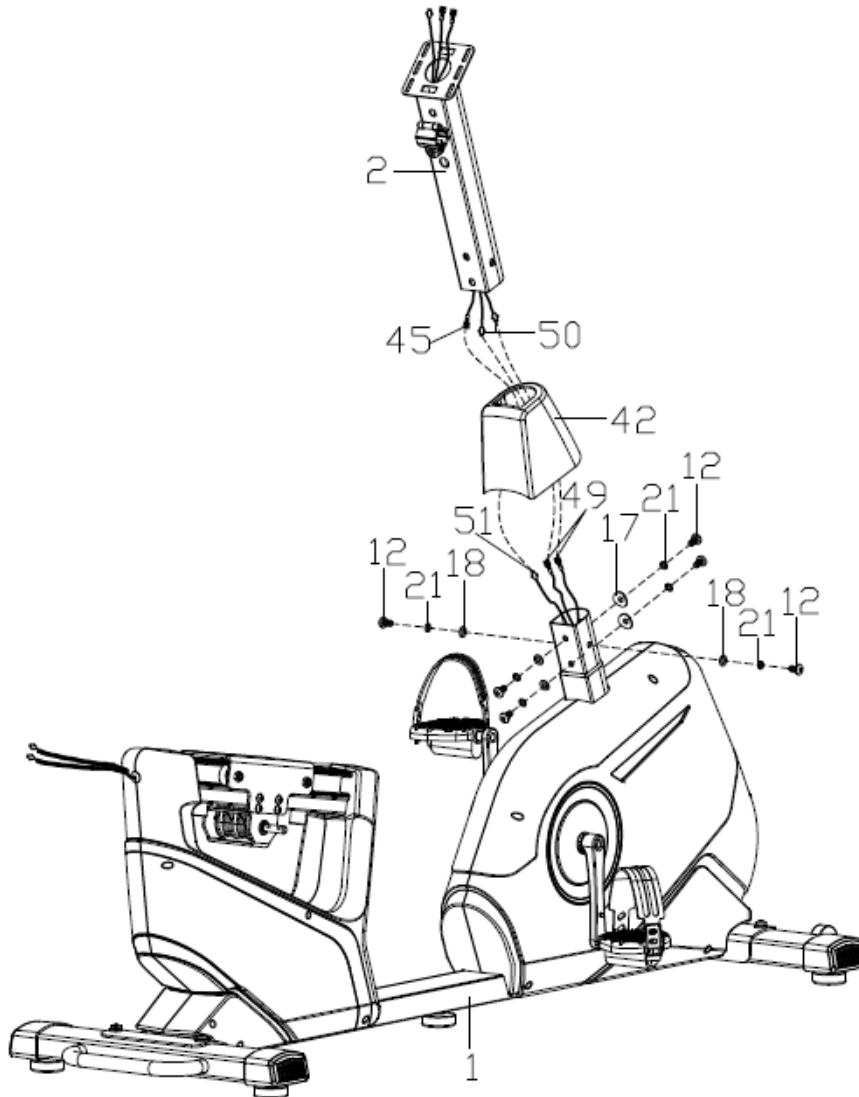


### Шаг 3

А: Установите передний кожух (42) на стойку руля (2).

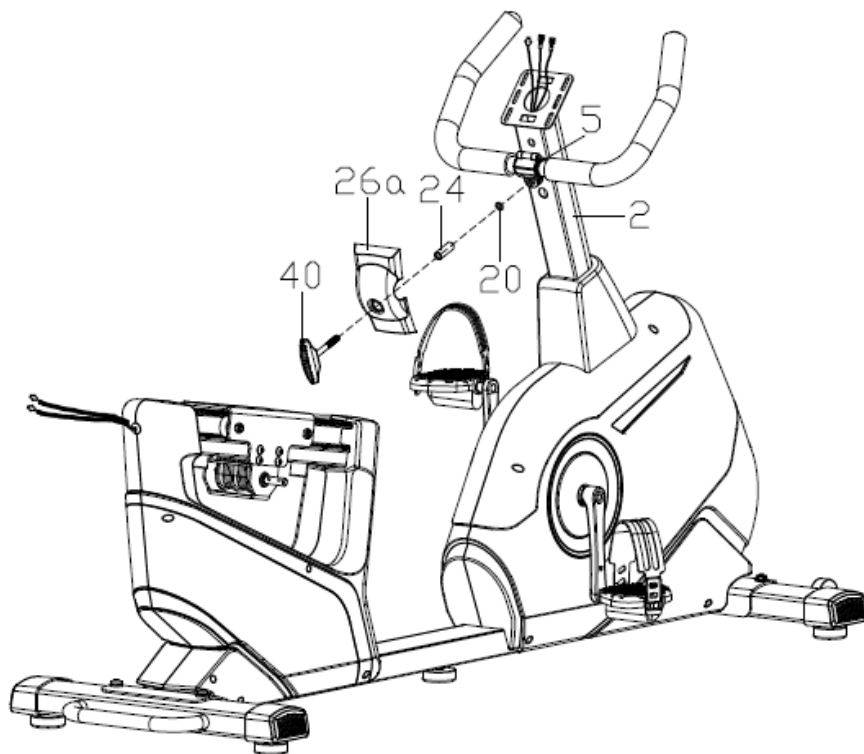
В: Соедините кабель 1 (49) с кабелем 2 (50), а кабель датчика (51) с кабелем датчика (45).

С: Установите стойку руля (2) на основную раму (1) и закрепите детали с помощью шестигранного винта (12), пружинной шайбы (21), шайбы (17) и плоской шайбы (18). Затем установите передний кожух (42).



#### Шаг 4

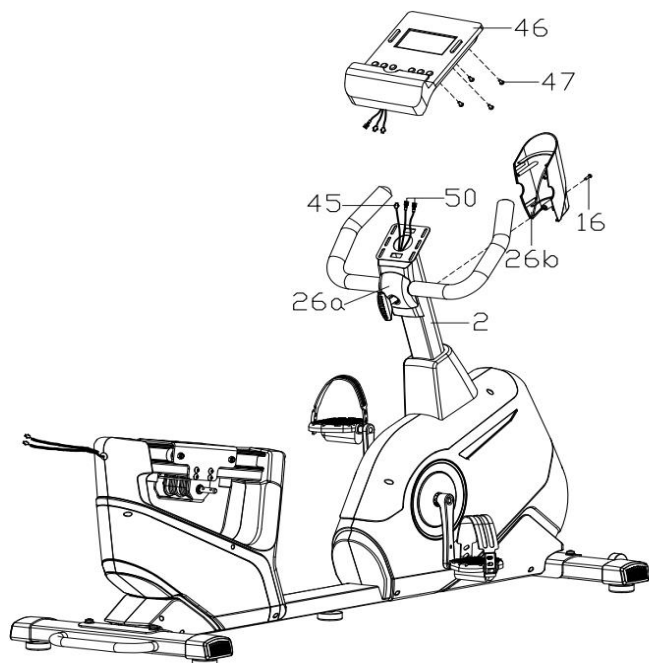
Установите руль (5) на стойке руля (2) и закрепите с помощью Т-образной ручки (40), пластиковой втулки (24), защитного кожуха (26а) и плоской шайбы (20).



#### Шаг 5

А: Подсоедините кабель датчиков измерения пульса 2 (50), кабель датчика (45) к правому кабелю консоли (46), а затем установите консоль (46) на раму (2) и закрепите с помощью крестообразных винтов (47).

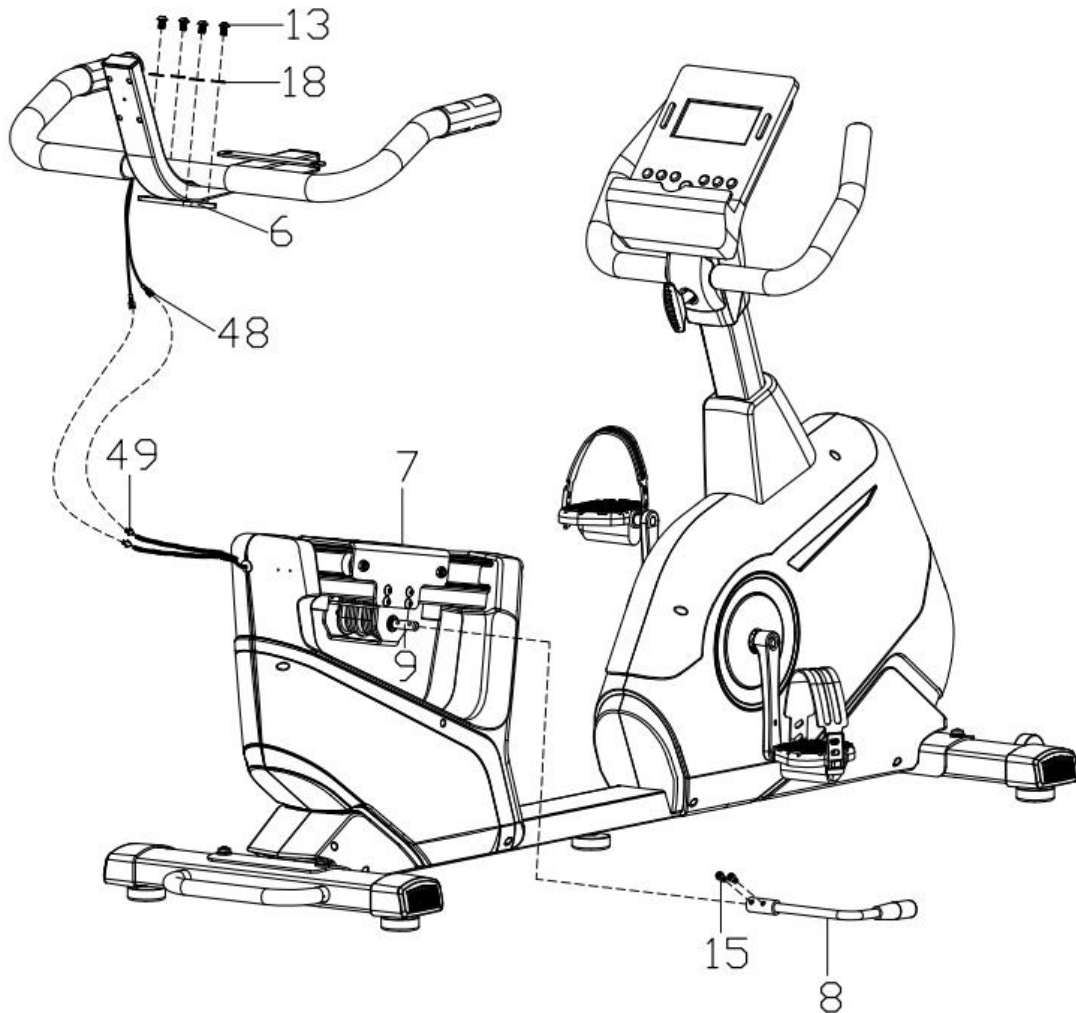
В: Зафиксируйте защитный кожух (26а/б) на стойке руля (2) с помощью винта (16).



## Шаг 6

А: Подсоедините кабель датчиков измерения пульса (48) к кабелю датчиков измерения пульса 1 (49), а затем зафиксируйте раму сиденья (6) на стойке (7) с помощью шестигранного винта (13) и плоской шайбы (18).

В: Закрепите ручку (8) на держателе (9) с помощью винта (15).

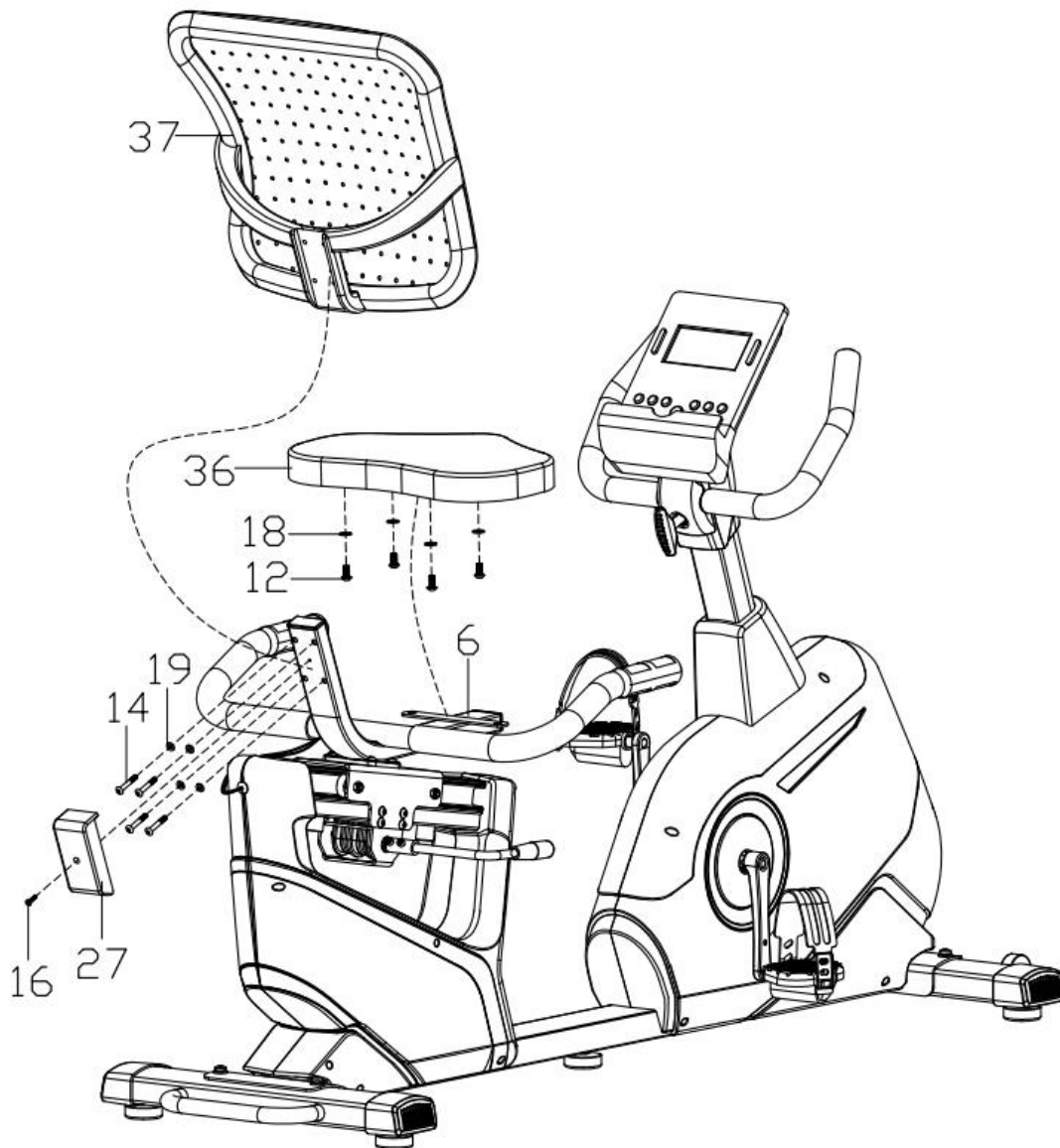


## Шаг 7

А: Установите сиденье (36) на раму (6) и закрепите с помощью шестигранного винта (12) и плоской шайбы (18).

В: Установите спинку сиденья (37) на раму (6) и закрепите с помощью шестигранного винта (14) и плоской шайбы (19),

С: Закрепите защитный кожух (27) на раме сиденья (6) с помощью крестообразных винтов (16).





## Работа с консолью

### ПАРАМЕТРЫ КОНСОЛИ:

<b>TIME (ВРЕМЯ)</b>	<p>Отсчет. Если нет заданного времени, отсчет начнется от 00:00 и до максимального 99:59 с увеличением на 1 минуту.</p> <p>Обратный отсчет. Если есть заданное время, отсчет начнется от заданного значения и до 00:00.</p> <p>Увеличивать или уменьшать время можно на 1 минуту с 00:00 до 99:00.</p>
<b>SPEED (СКОРОСТЬ)</b>	<p>Отображает текущую скорость тренировки. Максимальная скорость составляет 99.9 км/ч или миль/ч.</p>
<b>RPM (ОБОРОТЫ/МИН.)</b>	<p>Отображает количество оборотов в минуту. Диапазон отображения 0~15~999.</p>
<b>DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)</b>	<p>Отображает общее расстояние от 0.00 до 99.99 км или миль.</p> <p>Можно задать необходимые значения расстояния с помощью кнопок UP /DOWN (ВВЕРХ / ВНИЗ).</p> <p>Увеличивать или уменьшать расстояние можно на 1 км или миль в диапазоне от 0.00 до 99.90.</p>
<b>CALORIES (КАЛОРИИ)</b>	<p>Отображает потраченные калории во время тренировки от 0 до 9999 калорий.</p> <p>(Данные являются приблизительными и не могут быть использованы в медицинских целях).</p>
<b>PULSE (ПУЛЬС)</b>	<p>Можно настроить целевой пульс от 0 - 30 до 230; Консоль подаст звуковой сигнал, когда фактическая частота сердечных сокращений превысит целевое значение во время тренировки.</p>
<b>WATTS (ВАТТЫ)</b>	<p>Мощность тренировки. Диапазон установки 0~999.</p>
<b>MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ)</b>	<p>Ручной режим тренировки.</p>
<b>BEGINNER (НАЧАЛЬНЫЙ)</b>	<p>4 программы выбора.</p>
<b>ADVANCE (ПРОДВИНУТЫЙ)</b>	<p>4 программы выбора.</p>
<b>SPORTY (СПОРТИВНЫЙ)</b>	<p>4 программы выбора.</p>
<b>CARDIO (КАРДИО)</b>	<p>Тренировочный режим с выбором целевого пульса.</p>
<b>WATT PROGRAM (ВАТТ- ПРОГРАММА)</b>	<p>Ватт-фиксированные программы.</p>

## **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:**

<b>UP (ВВЕРХ)</b>	Кнопка увеличения любого параметра. Выбор настроек.
<b>DOWN (ВНИЗ)</b>	Кнопка уменьшения любого параметра. Выбор настроек.
<b>MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД)</b>	Подтверждает настройки или выбор параметра.
<b>RESET (СБРОС)</b>	Удержание кнопки в течение 2 секунд приведет к перезагрузке консоли. В режиме стоп или установки параметров кнопка возвращает в главное меню.
<b>START/STOP (СТАРТ/СТОП)</b>	Кнопка начала или завершения тренировки.
<b>RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)</b>	Кнопка проверки восстановления пульса.
<b>BODY (ЖИРОАНАЛИЗАТОР)</b> <b>FAT</b>	В режиме остановки с помощью кнопки можно измерить процент жира в теле.

## **ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ КОНСОЛИ**

### **ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ**

Подключите источник питания, компьютер включится и отобразит все сегменты на LCD -дисплее в течение 2 секунд (рисунок 1).

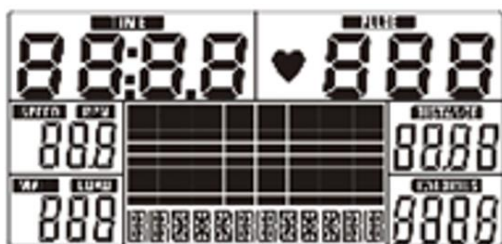


Рис. 1

### **ВЫБОР РЕЖИМА**

Используйте UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора режима тренировки: MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ) (рисунок 2) → BEGINNER (НАЧАЛЬНЫЙ) (рисунок 3) → ADVANCE (ПРОДВИНУТЫЙ) (рисунок 4) → SPORTY (СПОРТИВНЫЙ) (рисунок 5) → CARDIO (КАРДИО) (рисунок 6) → WATT PROGRAM (ВАТТ- ПРОГРАММА) (рисунок 7).



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

## MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

Нажмите кнопку START (СТАРТ) на главном меню и начните тренировку в ручном режиме управления.

1. Используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора программы, выберете MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ) и нажмите кнопки MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД) для перехода.

2. Используя кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), установите TIME (ВРЕМЯ) (рисунок 8), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) (рисунок 9), CALORIES (КАЛОРИИ) (рисунок 10) и PULSE (ПУЛЬС) (рисунок 11), нажмите кнопки MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД) для подтверждения.

3. Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП) для начала тренировки, используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для изменения нагрузки тренировки. Уровень нагрузки отображается в окне WATT, если значение не регулировать в течение 3 секунд, то дисплей переключится на отображение WATT (БАТТ-ПРОГРАММА) (рисунок 12).

4. Используйте START/STOP (СТАРТ/СТОП) для приостановки, используйте RESET (СБРОС) для возврата в главное меню.



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

### **BEGINNER (РЕЖИМ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ)**

1. Используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора программы, выберете BEGINNER (РЕЖИМ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ) и нажмите кнопки MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД) для перехода.
2. Используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора программы для начинающих 1~4 (рисунок 13) и нажмите кнопки MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД) для перехода.
3. Используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для установки TIME (ВРЕМЯ).
4. Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП) для начала тренировки, используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для изменения нагрузки тренировки.
5. Используйте START/STOP (СТАРТ/СТОП) для приостановки тренировки, используйте RESET (СБРОС) для возврата в главное меню.



Рис.13

### **ADVANCE (РЕЖИМ ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ)**

1. Используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора программы, выберете ADVANCE (РЕЖИМ ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ) и нажмите кнопки MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД) для перехода.
2. Используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора программы для продвинутых 1~4 (рисунок 14) и нажмите кнопки MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД) для перехода.
3. Используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для установки TIME (ВРЕМЯ).
4. Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП) для начала тренировки, используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для изменения нагрузки тренировки.
5. Используйте START/STOP (СТАРТ/СТОП) для приостановки тренировки, используйте RESET (СБРОС) для возврата в главное меню.

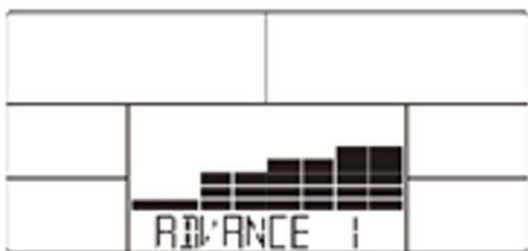


Рис. 14

### **SPORTY (СПОРТИВНЫЙ РЕЖИМ)**

1. Используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора программы, выберете SPORTY (СПОРТИВНЫЙ РЕЖИМ) и нажмите кнопки MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД) для перехода.
2. Используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора программы спортивного режима 1~4 (рисунок 15) и нажмите кнопки MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД) для перехода.
3. Используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для установки TIME (ВРЕМЯ).
4. Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП) для начала тренировки, используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для изменения нагрузки тренировки.
5. Используйте START/STOP (СТАРТ/СТОП) для приостановки тренировки, используйте RESET (СБРОС) для возврата в главное меню.

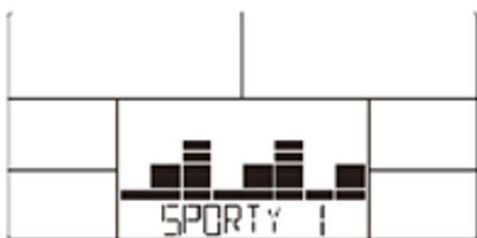


Рис.15

### **CARDIO (КАРДИО РЕЖИМ)**

1. Используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора программы тренировки, выберите **CARDIO** и нажмите кнопки **MODE/ENTER** (РЕЖИМ/ВВОД) для перехода.
2. Используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для установки **AGE** (ВОЗРАСТ) (рисунок 16).
3. Используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы выбрать 55%, 75%, 90% или **TAG** (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС) (по умолчанию:100).
4. Используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для установки **TIME** (ВРЕМЯ).
5. Используйте (**СТАРТ/СТОП**) для приостановки тренировки, используйте **RESET** (СБРОС) для возврата в главное меню.

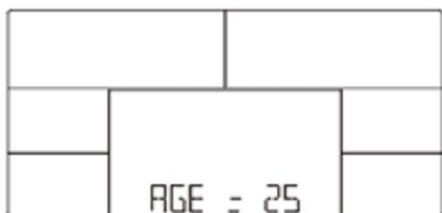


Рис. 16



Рис. 17

### **WATT (ВАТТ-ПРОГРАММА)**

1. Используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора программы **WATT** и нажмите кнопки **MODE/ENTER** (РЕЖИМ/ВВОД) для перехода.
2. Используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для установки уровня нагрузки (**WATT** по умолчанию: 120, рисунок 18).
3. Используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для установки **TIME** (ВРЕМЯ).
4. Нажмите **START/STOP** (СТАРТ/СТОП) для начала тренировки, используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для изменения нагрузки тренировки.
5. Используйте (**СТАРТ/СТОП**) для приостановки тренировки (включении паузы), используйте **RESET** (СБРОС) для возврата в главное меню.



Рис.18

## RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

После тренировки удерживайте датчики пульса и нажмите кнопку RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ). Отображение всех функций остановится, за исключением TIME (ВРЕМЯ). Параметр TIME (ВРЕМЯ) начнет обратный отсчет с 00:60 до 00:00 (рисунок 19). Затем на мониторе появится оценка качества восстановления частоты пульса со значениями F1, F2... F6. F1- лучший результат, F6 – худший (рисунок 20). Продолжайте тренироваться, чтобы улучшить восстановление сердечного ритма. Нажмите кнопку RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) еще раз для возврата в главное меню.



Рис. 19



Рис. 20

## BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР)

1. В режиме остановки нажмите кнопку BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР), чтобы начать измерение процента жира в теле.

2. Нужно ввести GENDER (ПОЛ), AGE (ВОЗРАСТ), HEIGHT (РОСТ) И WEIGHT (ВЕС) пользователя (рисунок 21), а затем приступить к измерению.

3. Во время измерения необходимо держать обе руки на поручнях. На LCD-дисплее будет отображаться " = " " = " (рисунок 22) в течение 8 секунд, пока компьютер не закончит измерение.

4. На LCD-дисплее в течение 30 секунд будут отображаться BODY FAT, процентное содержание жира в организме (рисунок 23), BMI (Индекс Массы Тела) (рисунок 24).

6. Сообщение об ошибке:

\*На LCD-дисплее отображается " = = " " = = " (рисунок 25) - это означает, что руки расположены неправильно на датчиках пульса, или нагрудный ремень неправильно надет.

\*E-1 – сигнал пульса не обнаружен.

\*E-4 – процент жира в теле ниже 5 или превышает 50, а результат ИМТ ниже 5 или превышает 50 (рисунок 26).



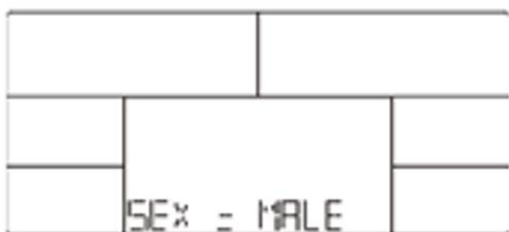


Рис. 21



Рис. 22

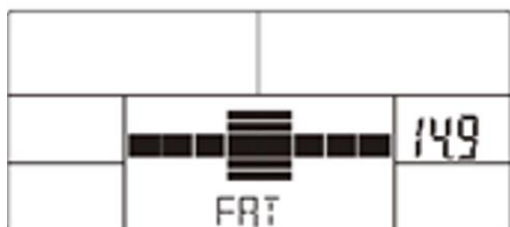


Рис. 23



Рис. 24

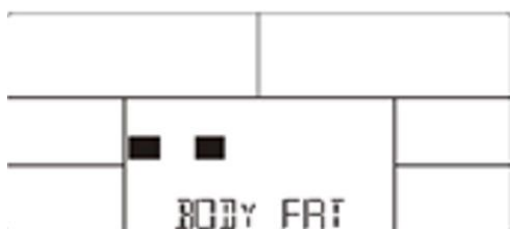


Рис. 25



Рис. 26

## Приложения

IConsole+Training



(Скачать)



(Скачать)

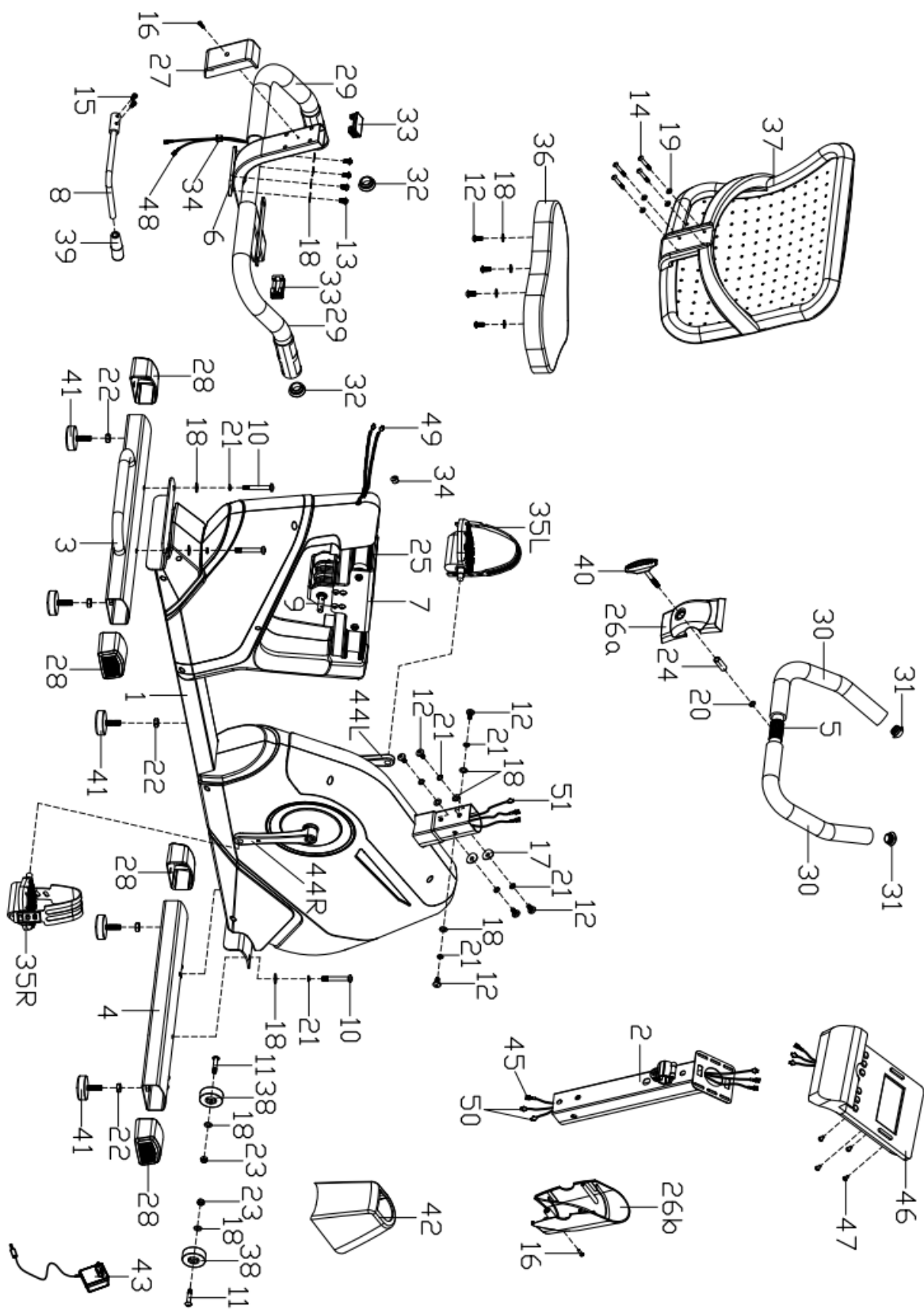


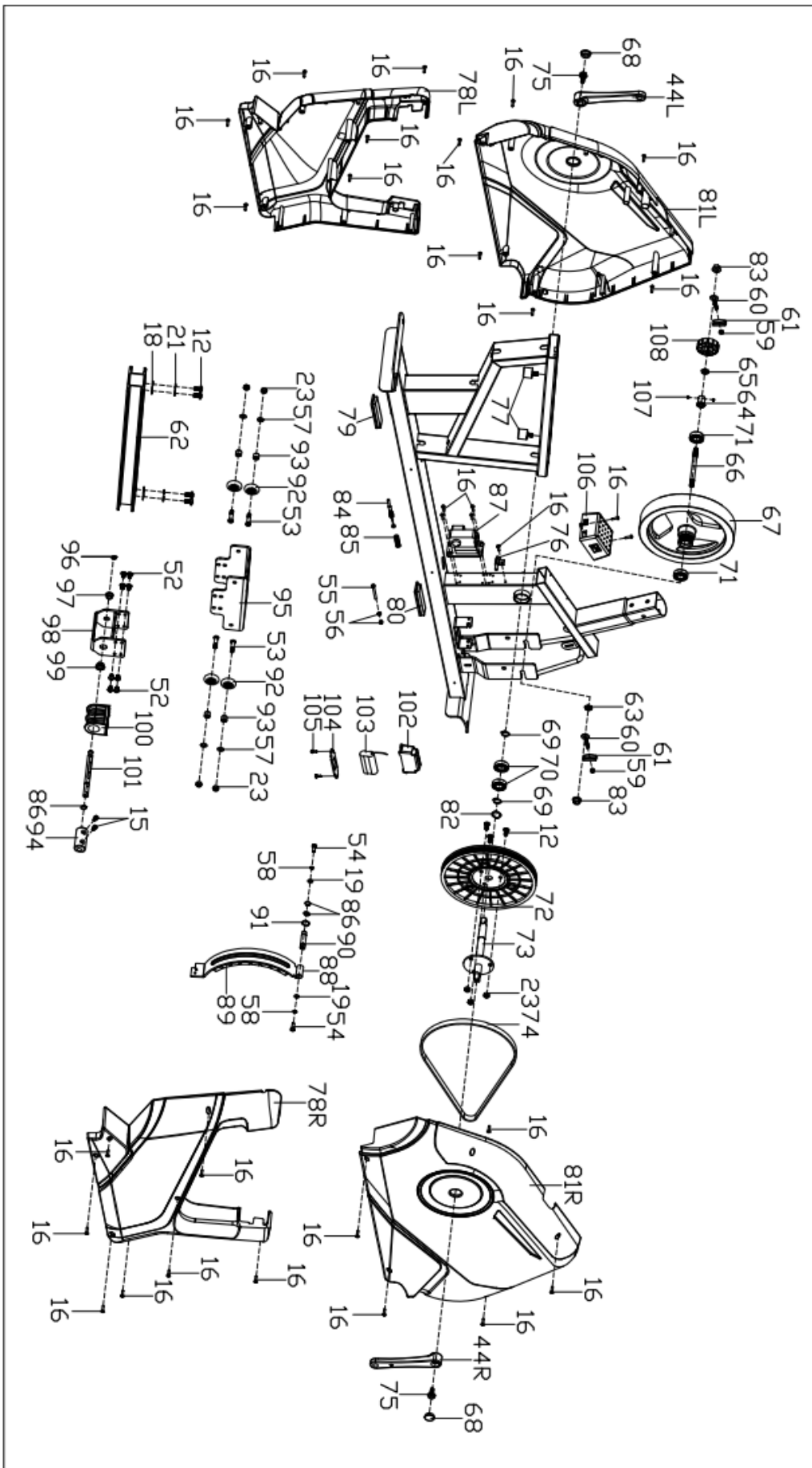
1. Данная консоль может подключаться к приложению на телефоне по Bluetooth.
2. Как только консоль будет подключена к телефону по Bluetooth, отображение консоли пропадет.

### **Внимание:**

1. Через 4 минуты бездействия консоль перейдет в режим энергосбережения. Нажатие любой кнопки приведет к включению консоли.
2. Если дисплей выдает ошибки, выньте кабель из розетки и подключите снова.

# Схема тренажера в разобранном виде





## Список запчастей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	27	Защитный кожух	1
2	Вертикальная стойка руля	1	28	Заглушка	4
3	Задний стабилизатор	1	29	Неопрен 1	2
4	Передний стабилизатор	1	30	Неопрен 2	2
5	Направляющая	1	31	Круглая заглушка 1	2
6	Стойка сиденья	1	32	Круглая заглушка 2	2
7	Рама сиденья	1	33	Квадратная заглушка	2
8	Регулировочная ручка	1	34	Заглушка	2
9	Держатель	1	35L/R	Педаль	1 пара
10	Шестигранный болт M8x60xL20	4	36	Сиденье	1
11	Шестигранный болт M8x38xL12	2	37	Спинка сиденья	1
12	Шестигранный болт M8x15	17	38	Ролик	2
13	Шестигранный болт M8x12	4	39	Поручень	1
14	Шестигранный болт M6x40	4	40	T-образная ручка	1
15	Шестигранный болт M6x10	4	41	Регулировочная накладка	5
16	Винт ST4.2x18	33	42	Защитный кожух	1
17	Дуговая шайба $\phi 20 \times d 8.5 \times R 30$	2	43	Адаптер	1
18	Плоская шайба D19xd8x1.5	22	44L/R	Кронштейн	1 пара
19	Плоская шайба D12xd6x1	6	45	Кабель	1
20	Плоская шайба D13xd8x1.5	1	46	Консоль	1
21	Пружинная шайба D8	14	47	Винт M5x10	4
22	Шестигранная гайка M10	5	48	Кабель датчиков измерения пульса	2
23	Нейлоновая гайка M8	9	49	Кабель датчиков измерения пульса 1	2
24	Пластиковая втулка $\phi 13 \times 2 \times 35$	1	50	Кабель датчиков измерения пульса 2	2
25	Направляющая	1	51	Кабель	1
26a/b	Защитный кожух	1 пара			
52	Шестигранный винт M8x10	8	81L/R	Кожух цепи	1
53	Шестигранный болт M8x30	4	82	Шайба $\phi 17$	1
54	Шестигранный болт	2	83	Гайка	2

	М6х15				
55	Шестигранный болт М5 х L60	1	84	Кабель	1
56	Шестигранный болт М5	2	85	Пружина	1
57	Прокладка D19×D8×0.5	4	86	Кольцо вала D12	3
58	Пружинная шайба D6	2	87	Двигатель	1
59	Шестигранная гайка М6	2	88	Магнитная пластина	1
60	Болт	2	89	Квадратный магнит	8
61	Регулируемая U-образная накладка цепи	2	90	Вал магнитной пластины	1
62	Направляющая	1	91	Шайба ф12	1
63	Гайка	1	92	Ролик	4
64	Фиксирующая втулка	1	93	Втулка	4
65	Гайка	1	94	Зажим	1
66	Ось	1	95	Фиксатор сиденья	1
67	Колесо	1	96	Кольцо вала D10	1
68	Кожух кронштейна	2	97	Маленькая втулка	1
69	Кольцо D17	2	98	Держатель	1
70	Подшипник 6003	2	99	Большая втулка	1
71	Подшипник 6000	2	100	Верхний прижимной блок	1
72	Шкив ремня	1	101	Вал	1
73	Вал	1	102	Винт М5×16	2
74	Ремень	1	103	Батарейный отсек	1
75	Болт	2	104	Батарейка	1
76	Индуктор	1	105	Нижний кожух батарейного отсека	1
77	Прокладка	2	106	Плата в сборке	1
78L/R	Левый и правый кожухи	1 пара	107	Шестигранный винт М5× 4	2
79	Квадратная заглушка 1	1	108	Генератор	1
80	Квадратная заглушка 2	1			

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](http://www.fitathlon.ru)**

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «ФИТАТЛОН»:  
**[www.fitathlon.ru](http://www.fitathlon.ru)**



**Внимание**

Тренажер предназначен для домашнего использования.

