

APPLE  GATE

X42 A

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР



Руководство пользователя

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный эллиптический тренажер, AppleGate™ X42 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

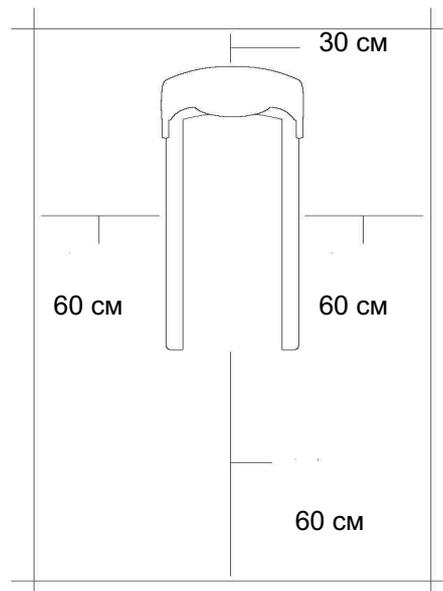
ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

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 некоректно 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

- Проверить горизонтальное положение тренажёра. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола.
- Протереть детали тренажёра: консоль, поручни, направляющие роликов от пыли, грязи и пота.

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверьте затяжку винтов на всех соединениях.
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов.
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажёра.
- Удалите грязь из накладок в педалях.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- 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 натяжение ремня.

Тренажёр предназначен для домашнего использования.

Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне.

Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона.

Не выбрасывайте гарантийный талон.

Указания по утилизации

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

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.

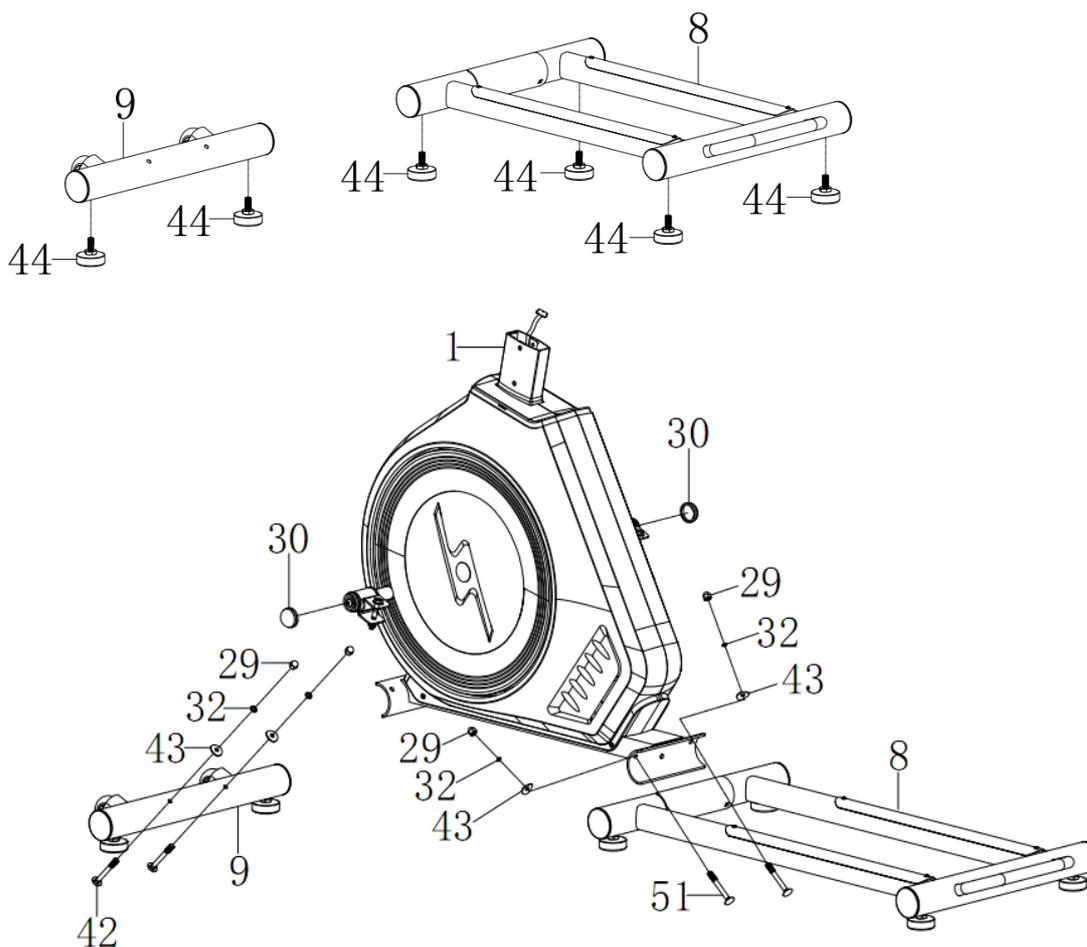


Сборка оборудования

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

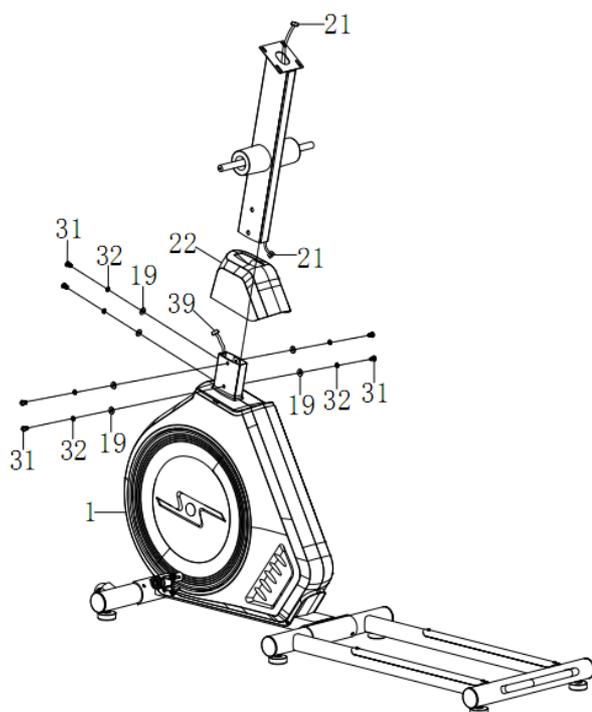
Шаг 1

Установите две ножки (44) на передний стабилизатор (9) и четыре ножки (44) на задний стабилизатор (8). Установите передний стабилизатор (9) перед основной рамой (1) и выровняйте отверстия для болтов. Прикрепите передний стабилизатор (9) к передней части основной рамы (1) двумя скругленными шайбами $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$ (43), двумя пружинными шайбами $\text{Ø}8$ (32), двумя болтами $\text{M}8 \times 75$ (42) и двумя гайками $\text{M}8$ (29). Установите заднюю основную раму (8) за основную раму (1) и выровняйте отверстия для болтов. Прикрепите заднюю основную раму (8) к задней части основной рамы (1) двумя скругленными шайбами $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$ (43), двумя пружинными шайбами $\text{Ø}8$ (32), двумя болтами $\text{M}8 \times 80$ (51) и двумя гайками $\text{M}8$ (29).



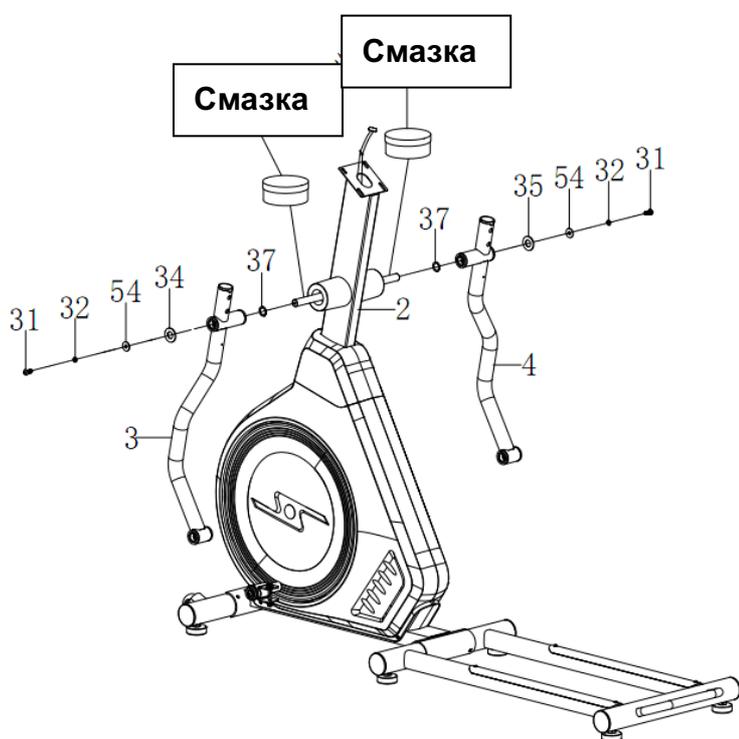
Шаг 2

Снимите шесть болтов М8 * 20 (31), шесть пружинных шайб Ø8 (32), шесть больших шайб Ø8 * Ø20 * 2.0 (19) с главной рамы (1). Наденьте крышку передней стойки (22) на переднюю стойку (2). Соедините провод датчика (39) от основной рамы (1) с проводом датчика (21) от передней стойки (2). Прикрепите переднюю стойку (2) к основной раме (1) с помощью шести болтов М8 * 20 (31), шести пружинных шайб Ø8 (32) и шести больших шайб Ø8 * Ø20 * 2.0 (19), которые были сняты.



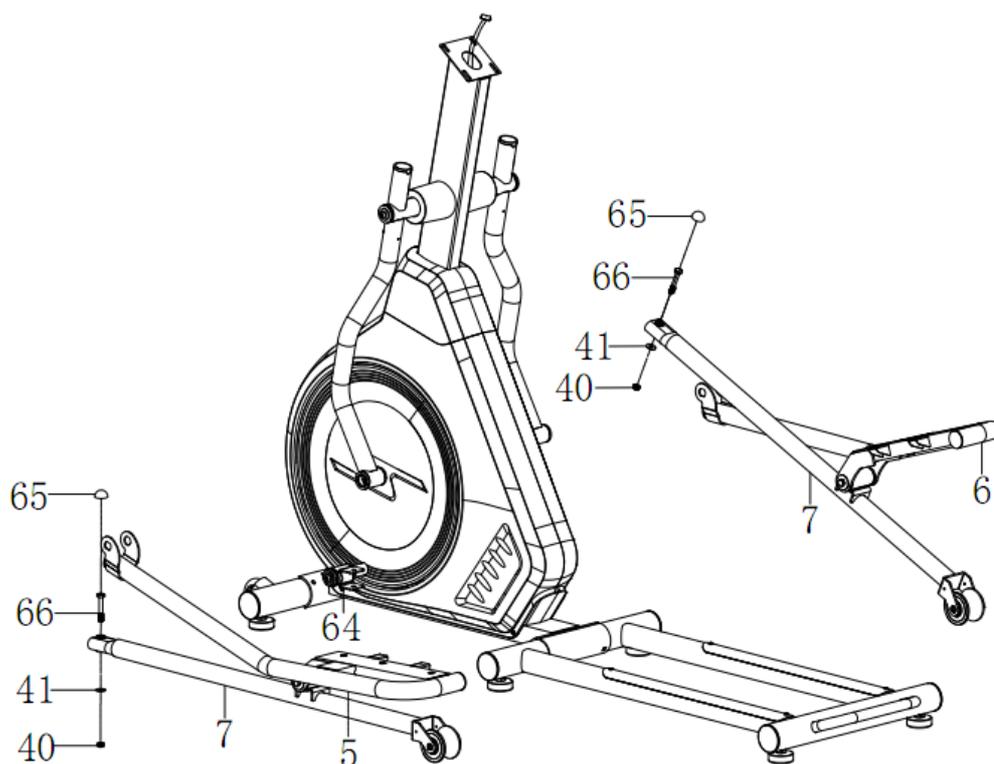
Шаг 3

Снимите два болта М8 * 20 (31), две пружинные шайбы Ø8 (32), две большие шайбы Ø19 * Ø38 * 3,0 (34), две волнистые шайбы Ø19 * Ø29 * 0,5 (37) и две большие шайбы Ø8 * Ø25 * 2,0 (54) от передней стойки (2). Пожалуйста, нанесите на переднюю стойку смазку. Прикрепите левую поворотную трубку (3) к передней стойке (2) одним болтом М8 * 20 (31), одной пружинной шайбой Ø8 (32), одной большой шайбой Ø19 * Ø38 * 3,0 (34), одной волнистой шайбой Ø19 * Ø29 * 0,5 (37) и одна большая шайба Ø8 * Ø25 * 2.0 (54). Присоедините правую поворотную трубку (4) к передней стойке (2) одним болтом М8 * 20 (31), одной пружинной шайбой Ø8 (32), одной большой шайбой Ø19 * Ø38 * 3,0 (34), одной волнистой шайбой Ø19 * Ø29 * 0,5 (37) и одна большая шайба Ø8 * Ø25 * 2.0 (54).



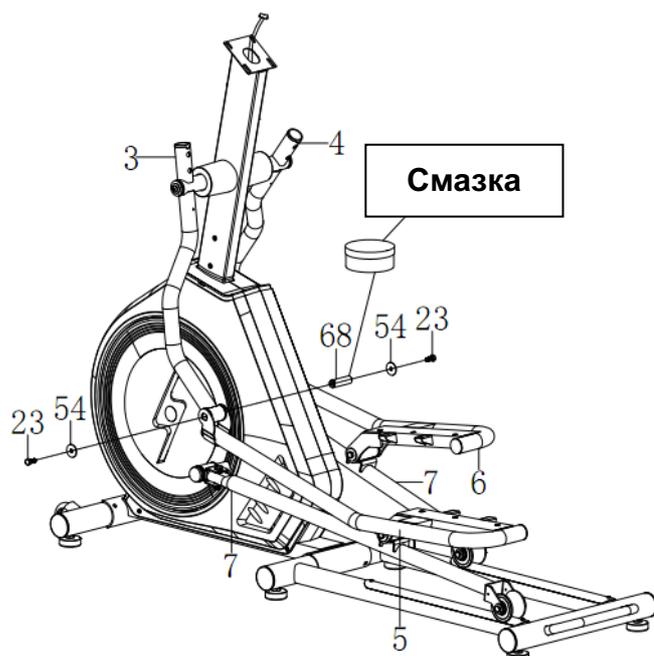
Шаг 4

Снимите одну гайку M8 (40), одну шайбу $\text{Ø}8 * \text{Ø}16 * 1,5$ (41), один болт M8 * 50 (66) с узла трубки с поворотной ножкой (64). Присоедините левую приводную трубку (7) к левой ножной трубке (5) с помощью одной гайки M8 (40), одной шайбы $\text{Ø}8 * \text{Ø}16 * 1,5$ (41), одного болта M8 * 50 (66), которые были сняты. Закройте гайку S13 (65) на левой приводной трубке (7). Повторите вышеуказанный шаг для правой ножной трубки (6) на правой приводной трубке (7) и закройте гайку S13 (65).



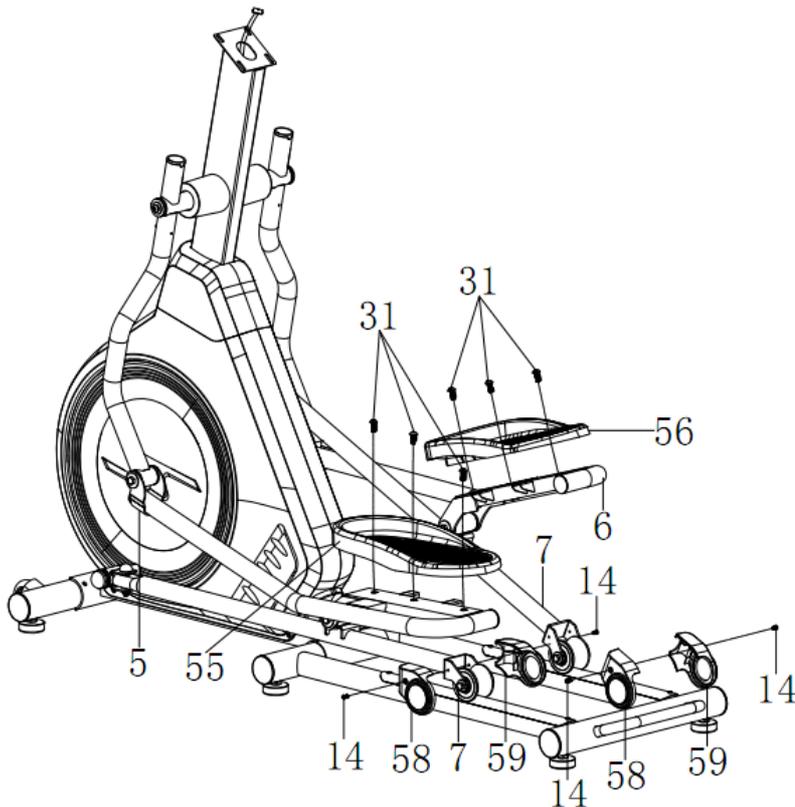
Шаг 5

Снимите два болта М8 * 16 (23), две пружинные шайбы $\varnothing 8 * \varnothing 25 * 2.0$ (54), один вал $\varnothing 19 * 61$ (68) с левой ножной трубки (5). Просьба обратить внимание, что вал $\varnothing 19 * 61$ (68) необходимо обработать смазкой. Присоедините левую трубку (5) к левой поворотной трубе (3) с помощью двух болтов М8 * 16 (23), двух пружинных шайб $\varnothing 8 * \varnothing 25 * 2,0$ (54), одного шатуна $\varnothing 19 * 61$ (68). Примечание: Направьте вал шатуна (68) в направлении выемки. Повторите вышеуказанный шаг к правой ножной трубке (6) на правой поворотной трубке (4).



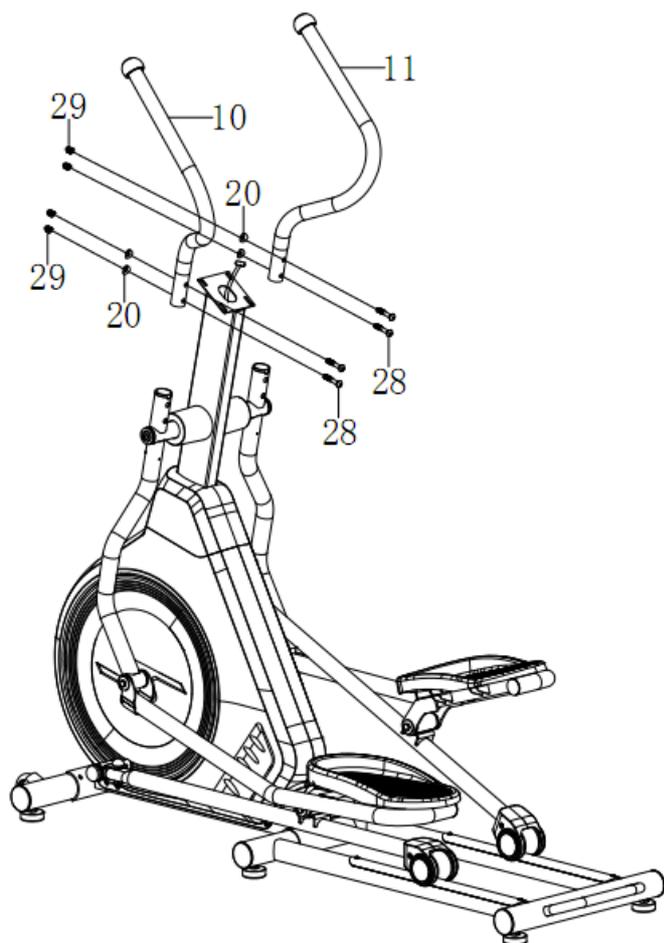
Шаг 6

Снимите четыре винта М5 * 10 (14) с приводной трубки (7). Прикрепите два комплекта левого / правого кожуха ролика (58/59) на две приводные трубки (7) четырьмя винтами М5 * 10 (14), которые были сняты. Снимите три винта М8 * 20 (31) с левой ножной трубки (5). Прикрепите левую ножную педаль (55) к левой ножной трубе (5) с помощью трех снятых болтов М8 * 20 (31). Снимите три болта М8 * 20 (31) с правой трубки для ног (6). Прикрепите правую ножную педаль (56) к правой ножной трубе (6) с помощью трех снятых болтов М8 * 20 (31).



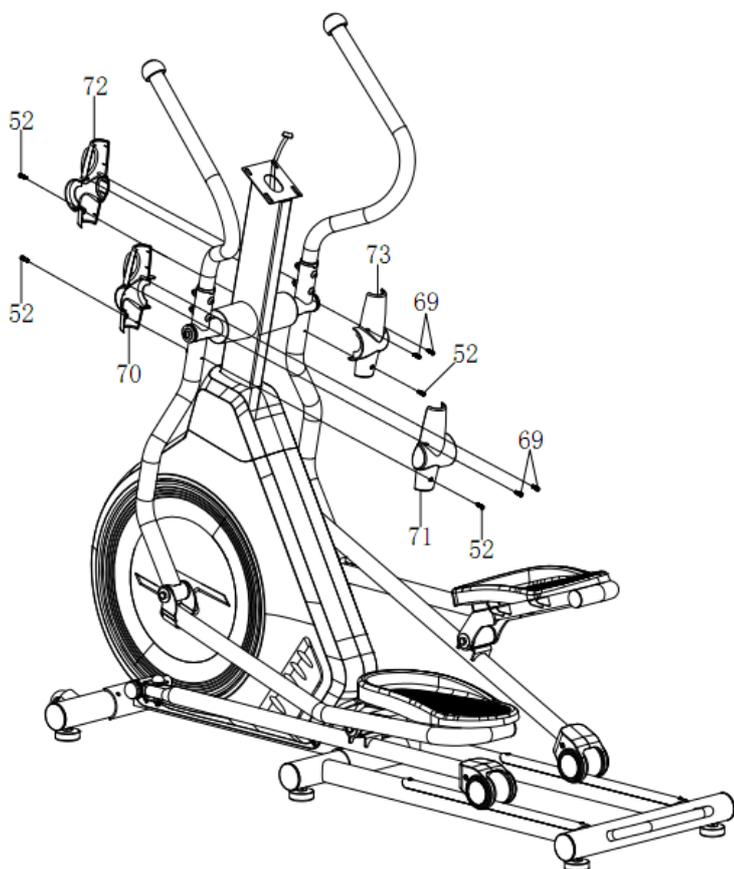
Шаг 7

Прикрепите левый рычаг поручня (10) к левой поворотной трубке (3) с помощью двух болтов М8 * 49 (28), двух шайб $\text{Ø}8 * \text{Ø}16 * 1,5$ (20) и гайки М8 (29). Прикрепите правый рычаг поручня (11) к правой поворотной трубке (4) с помощью двух болтов М8 * 49 (28), двух шайб $\text{Ø}8 * \text{Ø}16 * 1,5$ (20) и гайки М8 (29).



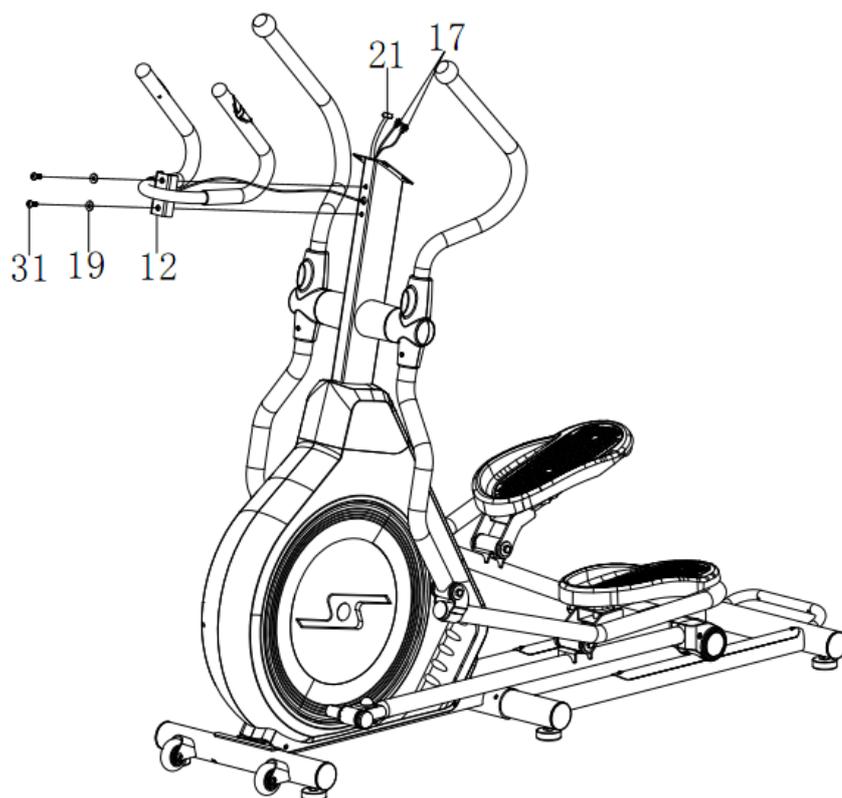
Шаг 8

Прикрепите крышку левой поворотной трубки А / В (70/71) к левому поручню (10) с помощью двух саморезов ST4.2 * 20 (52) и двух саморезов ST2.9 * 16 (69). Прикрепите правую крышку поворотной трубки А / В (72/73) к правому кронштейну поручня (11) с помощью двух саморезов ST4.2 * 20 (52) и двух саморезов ST2.9 * 16 (69).



Шаг 9

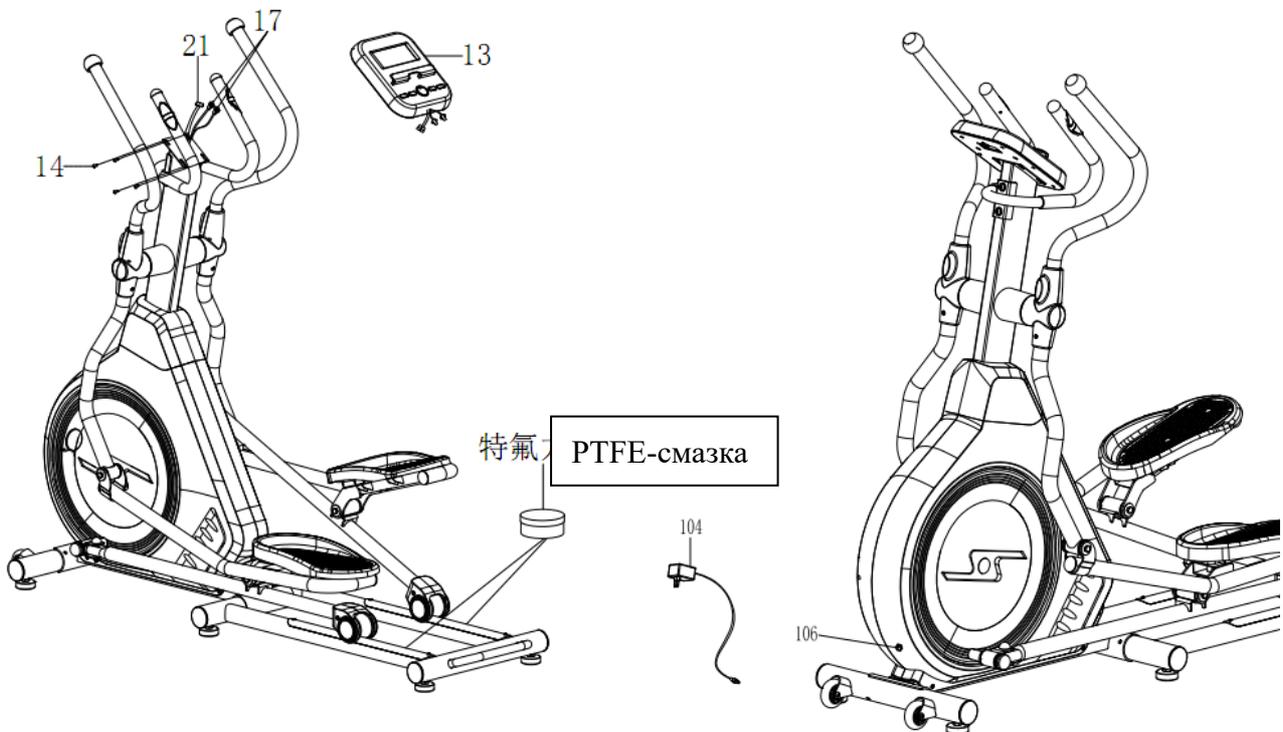
Снимите два болта М8 * 20 (31) и две скругленные шайбы Ø8 * Ø20 * 2.0 (19) с передней стойки (2). Вставьте провода датчика пульса (17) в нижнее отверстие руля (12) и вытяните его из квадратного отверстия руля (12). Прикрепите руль (12) к передней стойке (2) двумя снятыми болтами М8 * 20 (31) и двумя шайбами Ø8 * Ø16 * 1,5 (19).



Шаг 10

Снимите четыре болта М5х10 (14) с задней части компьютера (13). Подсоедините провод датчика (21) и провод датчика пульса (17) к проводам, идущим от компьютера (13), а затем прикрепите компьютер (13) к верхнему концу передней стойки (2) с помощью четырех болтов М5х10 (14) которые были удалены. Пожалуйста, нанесите PTFE-смазку на наклейки.

Подключите один конец адаптера (104) к разъему питания (106) на задней части левого кожуха. Перед подключением обязательно внимательно проверьте характеристики адаптера. Подключите другой конец адаптера (104) к электрической розетке.



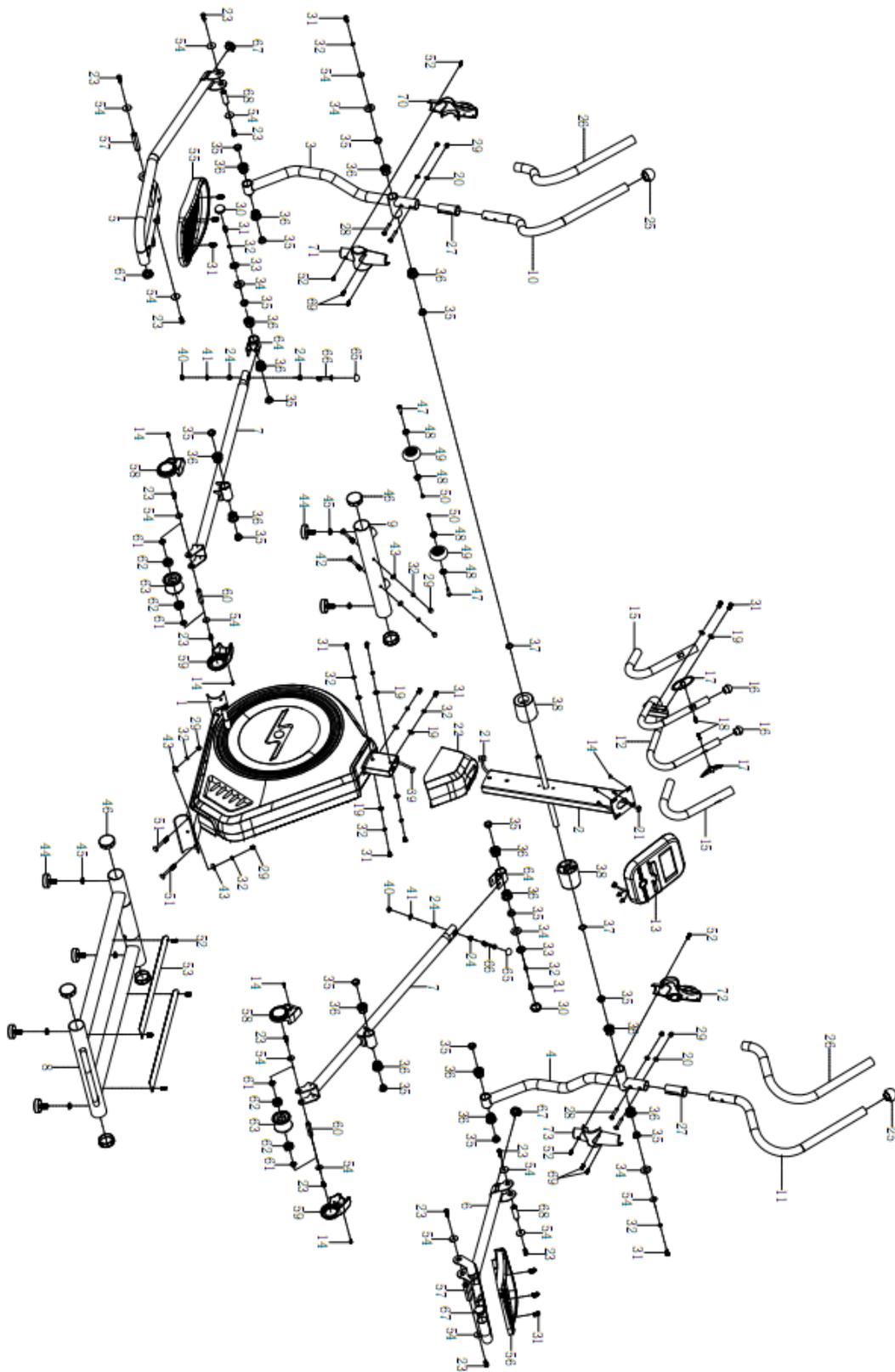
СБОРКА ЗАВЕРШЕНА

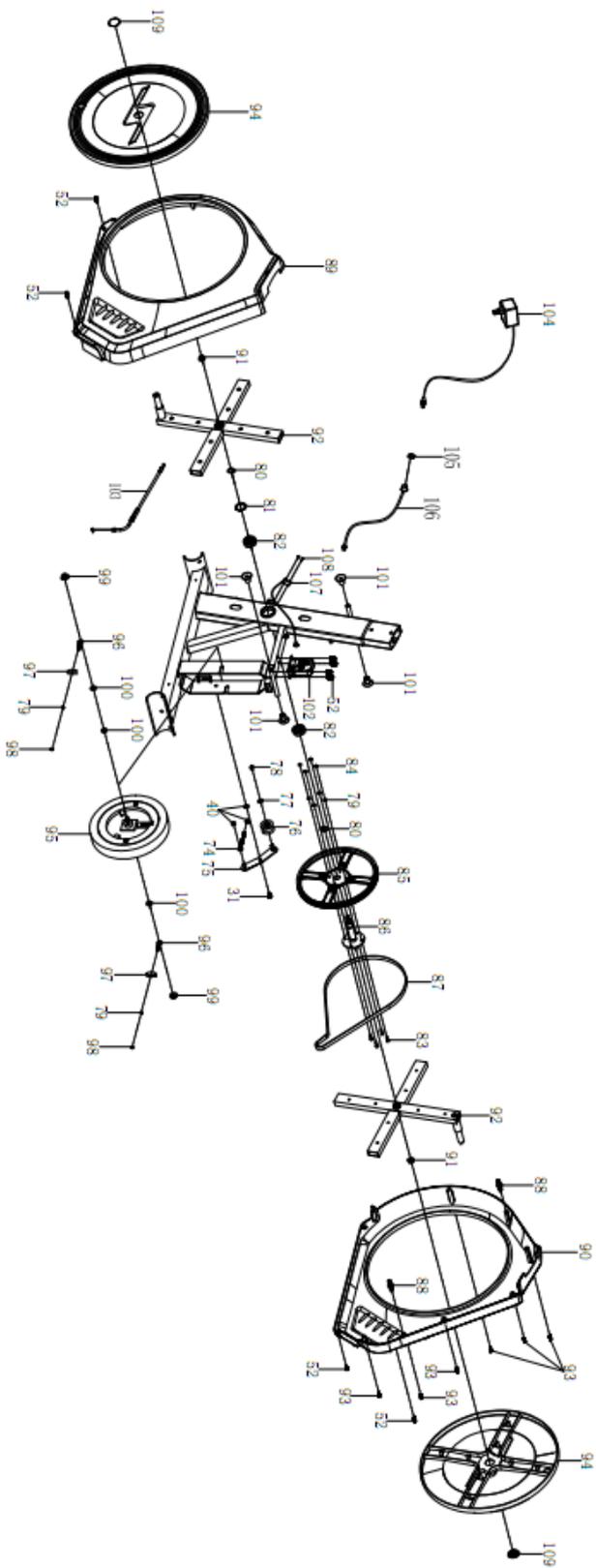
Список комплектующих частей

| №. | Наименование | Кол | №. | Наименование | Кол |
|----------|-------------------------------|-----|-----|------------------------------|-----|
| 001 | Основная рама | 1 | 056 | Правая педаль | 1 |
| 002 | Передняя стойка | 1 | 057 | Ось Ø19* 82.5 | 2 |
| 003 | Левый нижний руль | 1 | 058 | Кожух левого ролика | 2 |
| 004 | Правый нижний руль | 1 | 059 | Кожух правого ролика | 2 |
| 005 | Левая опора педали | 1 | 060 | Ось Ø15* 63.8 | 2 |
| 006 | Правая опора педали | 1 | 061 | Втулка Ø22* 3.1 | 4 |
| 007(L/R) | Опора шатуна | 2 | 062 | Подшипник 6202 | 4 |
| 008 | Задняя основная рама | 1 | 063 | Шкив | 2 |
| 009 | Передний стабилизатор | 1 | 064 | Опора в сборе | 2 |
| 010 | Левый верхний руль | 1 | 065 | Гайка Cap S13 | 2 |
| 011 | Правый верхний руль | 1 | 066 | Болт М8*50 | 2 |
| 012 | Руль | 1 | 067 | Заглушка Ø38*1.8 | 4 |
| 013 | Консоль | 1 | 068 | Ось Ø19*61 | 2 |
| 014 | Болт М5*10 | 8 | 069 | Винт ST2.9*16 | 4 |
| 015 | Неопрен Ø24* Ø31*510 | 2 | 070 | Кожух левого руля-А | 1 |
| 016 | Заглушка Ø25*1.5 | 2 | 071 | Кожух левого руля -В | 1 |
| 017 | Пульсомер с кабелем L=750 мм | 2 | 072 | Кожух правого руля-А | 1 |
| 018 | Винт ST4.2*20 | 2 | 073 | Кожух правого руля -В | 1 |
| 019 | Шайба Ø8* Ø20*2.0 | 8 | 074 | Болт М8*65 | 1 |
| 020 | Скругленная шайба Ø8* Ø16*1.5 | 4 | 075 | Прижимной кронштейн | 1 |
| 021 | Кабель датчика L=800 мм | 1 | 076 | Прижимной ролик | 1 |
| 022 | Кожух передней стойки | 1 | 077 | Шайба Ø12* Ø6*1.0 | 1 |
| 023 | Болт М8*16 | 12 | 078 | Болт М6*12 | 1 |
| 024 | Втулка Ø18* Ø8*10 | 4 | 079 | Пружинная шайба Ø6 | 6 |
| 025 | Заглушка Ø50 | 2 | 080 | Шайба Ø20*1.0 | 2 |
| 026 | Неопрен Ø31*Ø37*700 | 2 | 081 | Волнистая шайба Ø20* Ø24*0.3 | 1 |
| 027 | Втулка | 2 | 082 | Подшипник 6004-2Z | 2 |
| 028 | Болт М8*49 | 4 | 083 | Болт М6*15 | 4 |
| 029 | Гайка М8 | 8 | 084 | Гайка М6 | 4 |
| 030 | Гайка Ø38 | 2 | 085 | Шкив | 1 |
| 031 | Болт М8*20 | 19 | 086 | Ось | 1 |
| 032 | Пружинная шайба Ø8 | 14 | 087 | Приводной ремень | 1 |
| 033 | Шайба Ø8* Ø33*2.0 | 2 | 088 | Болт Ø8x32 | 2 |

| | | | | | |
|-----|---------------------------------|----|-----|-----------------------------------|---|
| 034 | Шайба Ø19* Ø38*3.0 | 4 | 089 | Левый кожух маховика | 1 |
| 035 | Втулка Ø27*11 | 16 | 090 | Правый кожух маховика | 1 |
| 036 | Втулка Ø38x24 | 16 | 091 | Гайка M10x1.25 | 2 |
| 037 | Волнистая шайба Ø19* Ø29*0.5 | 2 | 092 | Крестовина | 2 |
| 038 | Втулка | 2 | 093 | Винт ST4.2*25 | 6 |
| 039 | Кабель датчика L=600 мм | 1 | 094 | Диск крестовины | 2 |
| 040 | Гайка M8 | 5 | 095 | Маховик | 1 |
| 041 | Шайба Ø8* Ø16*1.5 | 2 | 096 | Болт M6*36 | 2 |
| 042 | Болт M8*75 | 2 | 097 | U-образная пластина 31*30*δ1.0 | 2 |
| 043 | Волнистая шайба Ø8* Ø20*2.0 | 4 | 098 | Болт M6 S10 | 2 |
| 044 | Ножка M10*20 | 6 | 099 | Гайка M10*1.0*6 | 2 |
| 045 | Гайка M10 | 6 | 100 | Гайка M10*1 | 3 |
| 046 | Заглушка Ø60*1.5 | 6 | 101 | Ограничитель | 4 |
| 047 | Болт Ø8*32 | 2 | 102 | Сервопривод L=300 | 1 |
| 048 | Подшипник 608 | 4 | 103 | Тросик L=400 | 1 |
| 049 | Ролик Ø71*24 | 2 | 104 | Адаптер | 1 |
| 050 | Болт M6*12 | 2 | 105 | Гайка | 1 |
| 051 | Болт M8*80 | 2 | 106 | Регулятор напряжения | 1 |
| 052 | Винт ST4.2*20 | 12 | 107 | Датчик с кабелем L=750 мм | 1 |
| 053 | Накладка 530*42*2.1 | 2 | 108 | Винт ST2.9*12 | 2 |
| 054 | Шайба Ø8* Ø25*2.0 | 14 | 109 | Заглушка | 2 |
| 055 | Левая педаль | 1 | | | |

Схема тренажера в разобранном виде





Работа с консолью

НАЗНАЧЕНИЕ КЛАВИШ:

START/STOP: Старт программы, установка паузы.

DOWN: Уменьшение параметра: TIME, DISTANCE и др. Уменьшение нагрузки в любой момент тренировки.

UP: Увеличение параметра: TIME, DISTANCE и др. Увеличение нагрузки в любой момент тренировки.

MODE (ENTER): Для подтверждения введенного значения и переключения параметров тренировки.

TEST: Для выбора режима восстановления.

RESET: Для сброса параметра введенного значения, если зажать клавишу свыше 3 секунд сброс всех параметров.

BODY FAT: Быстрый выбор режима жироанализатора

ОПЕРАЦИИ С КОНСОЛЬЮ

Ручной режим (P1)

Выберите P1 с помощью кнопки UP/DOWN, нажмите клавишу ENTER для подтверждения. 1-й параметр «Время» будет мигать, поэтому значение можно отрегулировать с помощью UP/DOWN. Нажмите ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать. Продолжайте движение по всем желаемым параметрам, нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.

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

Предустановленные программы (P2-P7)

Выбрав одну из предустановленных программ, используя UP/DOWN, нажмите клавишу ENTER. 1-й параметр «Время» будет мигать, поэтому значение можно настроить с помощью UP/DOWN. Нажмите ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать. Нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.

Пульсозависимые программы (P8-P10)

P8 - 55% TARGET H.R = 55% (220-AGE);

P9 - 75% TARGET H.R = 75% (220-AGE);

P10 - 90% TARGET H.R = 90% (220-AGE).

Выберите одну из программ P8 - P10 с помощью UP/DOWN, затем нажмите ENTER. 1-й

параметр «Время» будет мигать, значение можно отрегулировать с помощью UP/DOWN. Нажмите ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру. Нажав START / STOP начнется тренировка.

Примечание. Если пульс находится выше или ниже (± 5) целевого сердечного ритма, консоль автоматически настраивает нагрузку. Пульс будет проверяться каждые 10 секунд, после чего сопротивление будет увеличиваться или уменьшаться.

Программа целевого сердечного ритма (TARGET H.R.) (P11)

Выберите «TARGET H.R.» с помощью UP/DOWN, затем нажмите ENTER. 1-й параметр «Время» будет мигать, значение можно отрегулировать с помощью UP/DOWN. Нажмите ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать. Нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание. Если импульс 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.

Программа жиранализатор (BODY FAT) (P12)

Выбрав «BODY FAT» с помощью UP/DOWN, затем нажмите ENTER.

- 1-й параметр пол (Sex), будет мигать «Мужской» (Male) можно отрегулировать с помощью UP/DOWN, нажмите ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующим данным.
- Рост (Height), значение по умолчанию «175», параметр может быть настроен с помощью кнопок UP/DOWN, нажмите ENTER, сохраните значение и перейдите к следующим данным.
- Вес (Weight) – значение по умолчанию «75», параметр может быть настроен с помощью кнопок UP/DOWN, нажмите ENTER, сохраните значение и перейдите к следующим данным.
- Возраст (Age) – значение по умолчанию «30», параметр может быть настроен с помощью кнопок UP/DOWN, нажмите ENTER, сохраните значение. Нажмите START / STOP, чтобы начать измерение, пожалуйста, также возьмитесь за ручные датчики пульса.

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

ПРИМЕЧАНИЕ: содержание жира в теле:

Существует 5 типов тела, разделенных в соответствии с рассчитанным FAT%.

BMR: базальное соотношение метаболизма. BMI: индекс массы тела.

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™ Front+ |
| Кол-во уровней нагрузки | 16 |
| Маховик | 24 кг (инерционный вес) |
| Тип сочленений | втулки и подшипники |
| Педальный узел | трехкомпонентный с реверсивным ходом |
| Педали | антискользящие, увеличенного размера |
| Расстояние между педалями | 9 см (супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™) |
| Длина шага | 48 см |
| Измерение пульса | сенсорные датчики |
| Консоль | голубой 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 | 23 |
| Тренировочные программы | 18 (6*3) тренировочных профилей с установкой целевых показателей |
| Пульсозависимые программы | 4 (55%, 75%, 90% от целевого пульса, целевая) |
| Пользовательские программы | нет |
| 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) | 165*60*176 см |
| Упаковка | 1 коробка (прочный прессованный картон и пенопластовые формы) |
| Габариты | 114*44*94 см |
| Объем | 0,472 куб. м |
| Вес нетто | 59 кг |
| Вес брутто | 71 кг |
| Макс. вес пользователя | 130 кг |
| Питание | сеть 220 вольт |
| Энергосбережение | есть |
| Производитель | Fitathlon GmbH, подразделение в Швеции |
| Страна изготовления | КНР |

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

*Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: С190122,

где 19 – год изготовления,

01 – месяц изготовления,

22 – внутренний номер учета.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО Фитатлон:

www.fitathlon.ru

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО Фитатлон : www.fitathlon.ru

ВНИМАНИЕ!
ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

