

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

APPLEGATE

# SUPERBA

велотренажер



## **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 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 некоректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажёр 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;
- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Будьте осторожны при при заходе на тренажер и сходе с него;
- **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).

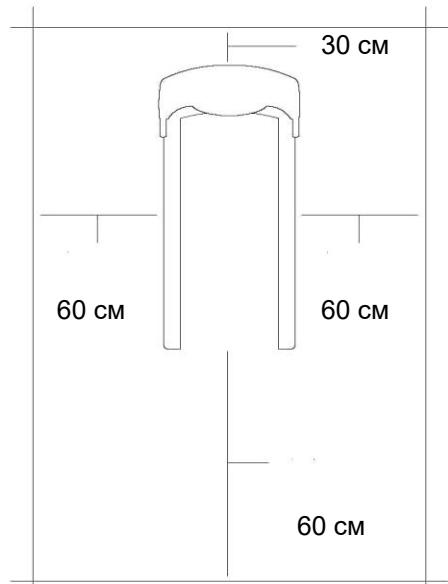
Свободное пространство сзади тренажера обеспечит вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него

Если вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердой резины или пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте тренажёр 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 тренажёра, не до конца затянув гайки и болты, и только убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.



## **Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт**

**Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажёра и сводит обращения в сервисную службу до минимума. Для этого рекомендуется выполнять следующие профилактические процедуры.**

### **Рекомендации по уходу**

**Требования к обслуживанию велотренажера, которые выполняются непосредственно владельцем тренажёра:**

Понадобится:

- мыльный раствор в распылительной бутылке (соотношение воды к мылу 10: 1);
- мягкие хлопковые безворсовые чистящие салфетки;
- жидкость для чистки ЖК-дисплеев;
- смазка типа Литол;
- консистентная смазка PTFE {Teflon}.

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 тренажер на предмет отсутствия попадания посторонних предметов.

#### **ЕЖЕДНЕВНО:**

1. Протрите всю внешнюю поверхность корпуса и рамы тренажёра влажной тканью. Чистой, мягкой 100% безворсовой тканью и мыльным раствором протрите всю область консоли, включая поручни и кнопки управления. Чистку необходимо осуществлять нанесением небольшого количества раствора на ткань.
2. Разбрызгивание чистящего раствора непосредственно на консоль запрещено.
3. Содержите дисплей консоли чистым от отпечатков пальцев и следов пота.
4. Не используйте растворители, они могут повредить тренажёр.
5. 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.
6. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости (соотношение воды к мылу 10: 1) ткань с последующей протиркой сухой тканью.
7. Пропылесосьте под тренажёром и удалите пыль и мусор.
8. Проверьте силовой шнур питания на наличие повреждений. Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колёсики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван.

#### **ЕЖЕНЕДЕЛЬНО:**

1. Проверьте тренажёр на устойчивость и при необходимости отрегулируйте его положение нижними ножками выравнивания.
2. Очистите от грязи канавки педалей.
3. Пропылесосьте под тренажёром и удалите пыль и мусор.
4. Убедитесь в отсутствии посторонних звуков в работе тренажёра.

#### **ЕЖЕМЕСЯЧНО:**

1. Осмотрите консоль, поручни, сиденье, рычаги, педали, кожухи на наличие повреждений.
2. Проверьте надёжность крепления сиденья и при необходимости затяните его.
3. Проверьте затяжку педалей и затяните педали к шатунам с помощью гаечного ключа.
4. Отрегулируйте нижние выравнивающие ножки, если оборудование стоит неровно и качается во время занятий.
5. Только для вертикальных велосипедов, используйте аэрозоль Super Lube на чистую хлопчатобумажную ткань и протрите направляющие стержни, чтобы сиденье легко скользило вверх и вниз.

**Профилактическое обслуживание является ключом к исправной работе тренажёров. Оборудование необходимо регулярно проверять. Нельзя использовать неисправные и поломанные детали тренажёра. Они должны быть отремонтированы или заменены.**

**Все работы по ремонту и техническому обслуживанию должны проводиться только сертифицированными специалистами сервисного центра.**

**Авторизованные сервисные центры (АСЦ) предоставляют услуги по обслуживанию тренажёров непосредственно по запросу на вашем объекте или непосредственно при доставке в АСЦ.**

#### **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.

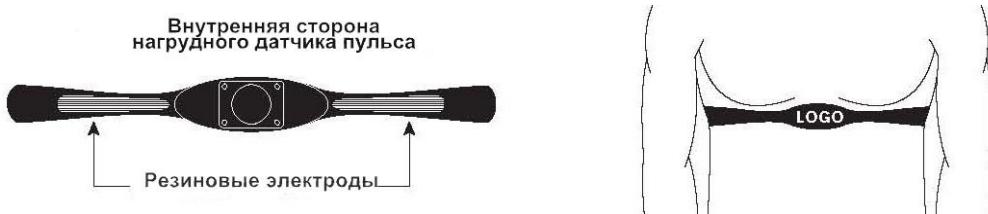
#### **Меры предосторожности**

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.

## **Пульсозависимая программа**

### **Контактные датчики пульса (если имеются)**

Обхватите руками поручни. Ладони должны находиться на датчиках пульса. В течение 15-20 секунд датчик измерит последние 5 ударов пульса. Не сжимайте датчики плотно, так как в этом случае может повыситься артериальное давление. Убедитесь, что ладони расположены на пластинах пульсомера, а не на поручнях, во избежание получения неправильных данных.



### **Телеметрический датчик пульса**

Вы можете измерять уровень пульса с помощью беспроводного датчика пульса, значение которого будет отображено на дисплее консоли.

Прежде чем закрепить датчик на груди, увлажните области ремня, где проходят электроды.

Затяните ремень вокруг груди и отрегулируйте ремень так, чтобы он сидел плотно.

Примечание: датчик должен быть плотно и правильно закреплен на груди для того, чтобы считывать более точный и правильные данные. Если датчик расположен неправильно. Вы можете получить некорректную информацию.

### **Измерение пульса**

**ВНИМАНИЕ!** Для измерения пульса необходимо постоянное удержание рук на сенсорных датчиках пульса. Важно знать, что сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием и определяемые значения могут значительно отличаться от фактических.

**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 раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправляются 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.

## **Инструкция по технике безопасности**

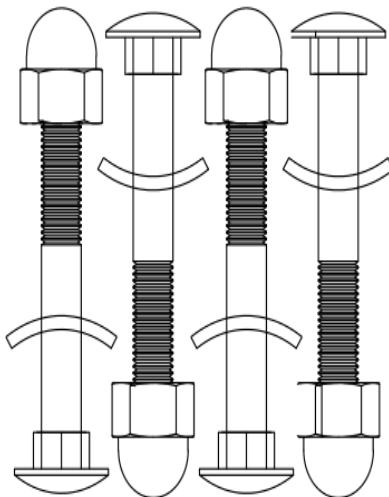
При использовании данного оборудования следует соблюдать основные меры предосторожности, включая следующие важные инструкции по технике безопасности. Перед использованием данного оборудования прочтите все инструкции.

1. Прочтите все инструкции и внимательно следуйте им перед использованием данного оборудования. Убедитесь, что оборудование собрано надлежащим образом, а все детали крепко затянуты.
2. Перед тренировкой, чтобы избежать травмирования мышц, рекомендуется выполнить разминку.
3. Убедитесь, что детали не повреждены и надежно закреплены перед использованием. При использовании оборудование следует разместить на ровной поверхности. Рекомендуется положить на пол коврик или другой защитный материал.
4. Всегда надевайте соответствующую одежду и обувь, которые подходят для тренировки на тренажере. Не рекомендуется носить одежду свободного покрова, так как свободная одежда может затруднить работу тренажера и, возможно, стать причиной травмы.
5. Не пытайтесь выполнять какое-либо техническое обслуживание или регулировку, отличные от описанных в данном руководстве. При возникновении каких-либо проблем прекратите использование тренажера и обратитесь в техподдержку.
6. Будьте осторожны, когда нажимаете на педаль или отпускаете ее, всегда сначала держитесь за руль. Установите педаль в самое нижнее положение, нажмите на педаль и перекиньте другую ногу через основную раму, затем встаньте на другую педаль. После тренировки, также переведите одну педаль в самое нижнее положение и поставьте ногу сначала на более высокую педаль, а затем на другую.
7. Не используйте оборудование на открытом воздухе.
8. Данное оборудование предназначено только для домашнего использования.
9. Одновременно этим оборудованием может пользоваться только один человек.
10. Если чувствуете какие-либо боли в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжать.
11. При монтаже или демонтаже оборудования следует соблюдать осторожность.
12. Не позволяйте детям пользоваться оборудованием или играть. Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Тренажер предназначен только для использования взрослыми.
13. Минимальное свободное пространство, необходимое для безопасной эксплуатации, составляет не менее двух метров.
14. Максимальная нагрузка данного тренажера составляет 140 кг.

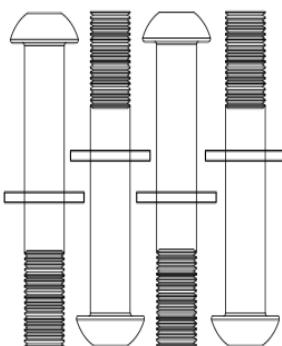
**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или для тех, у кого есть проблемы со здоровьем. Прочтите все инструкции перед использованием любого фитнес тренажера.

**ВНИМАНИЕ:** Внимательно прочтите все инструкции перед началом эксплуатации данного изделия. Сохраните данное руководство пользователя для дальнейшего использования.

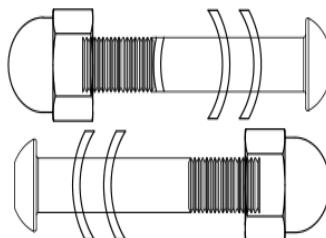
## Комплект инструментов



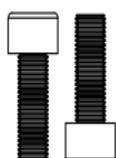
(22) Болт M8\*55 4ШТ  
(19) Шайба Ф8\*Ф20\*1.5 4ШТ  
(23) Гайка M8 4ШТ



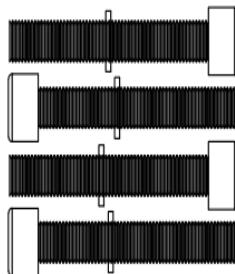
(31) Шестигранный болт M8\*45 4ШТ  
(30) Шайба Ф8\*Ф16\*1.5 4ШТ



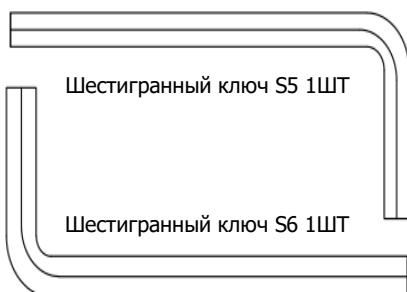
(31) Шестигранный болт M8\*45 2ШТ  
(32) Шайба Ф8\*Ф16\*1.5 4ШТ  
(23) Гайка M8 2ШТ



(45) Шестигранный винт M6\*10 2ШТ



(47) Шестигранный винт M6\*40 4ШТ  
(74) Шайба Ф6\*Ф9\*1.0 4ШТ



Шестигранный ключ S5 1ШТ  
Шестигранный ключ S6 1ШТ

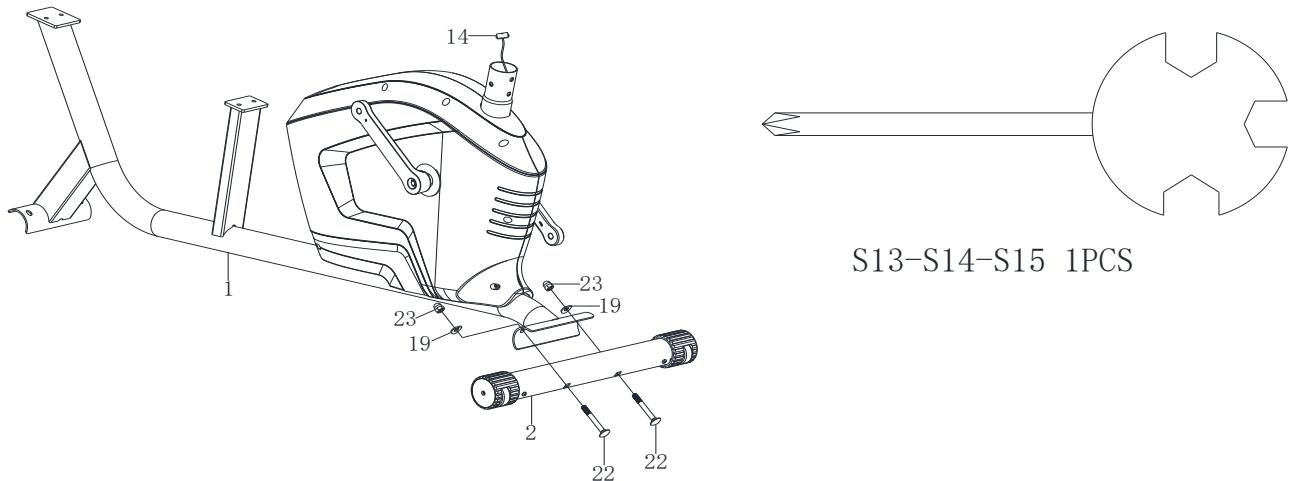


Ключ-отвертка S13- S14- S15 1ШТ

## Сборка оборудования

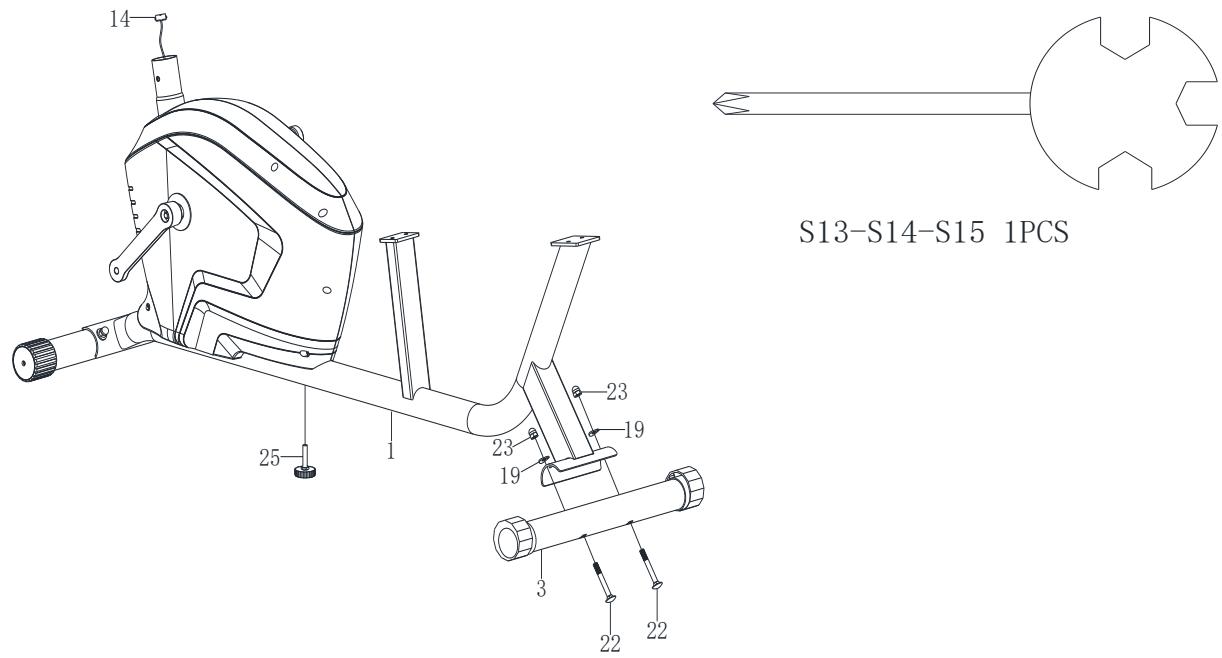
### 1. Установка переднего стабилизатора

Установите передний стабилизатор (2) на основной раме (1) с помощью двух болтов M8\*55 (22), двух дуговых шайб Ф8\*Ф20\*1,5 (19) и двух гаек M8 (23).



### 2. Установка заднего стабилизатора

Установите задний стабилизатор (3) на основной раме (1) с помощью двух болтов M8\*55 (22), двух дуговых шайб Ф8\*Ф20\*1,5 (19) и двух гаек M8 (23). Прикрепите компенсатор неровностей пола (25) к нижней части основной рамы (1).

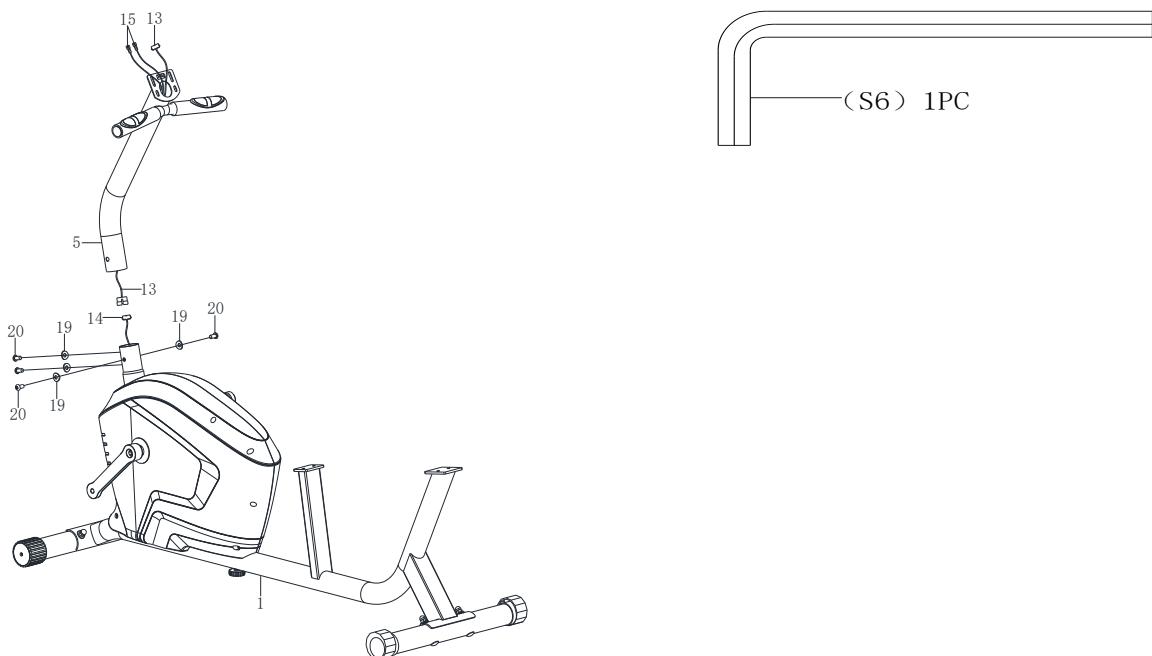


### **3. Установка стойки руля**

Выверните четыре шестигранных болта M8x15 (20), четыре дуговые шайбы Ф8\*Ф20\*1,5 (19) из основной рамы (1) с помощью шестигранного ключа S6.

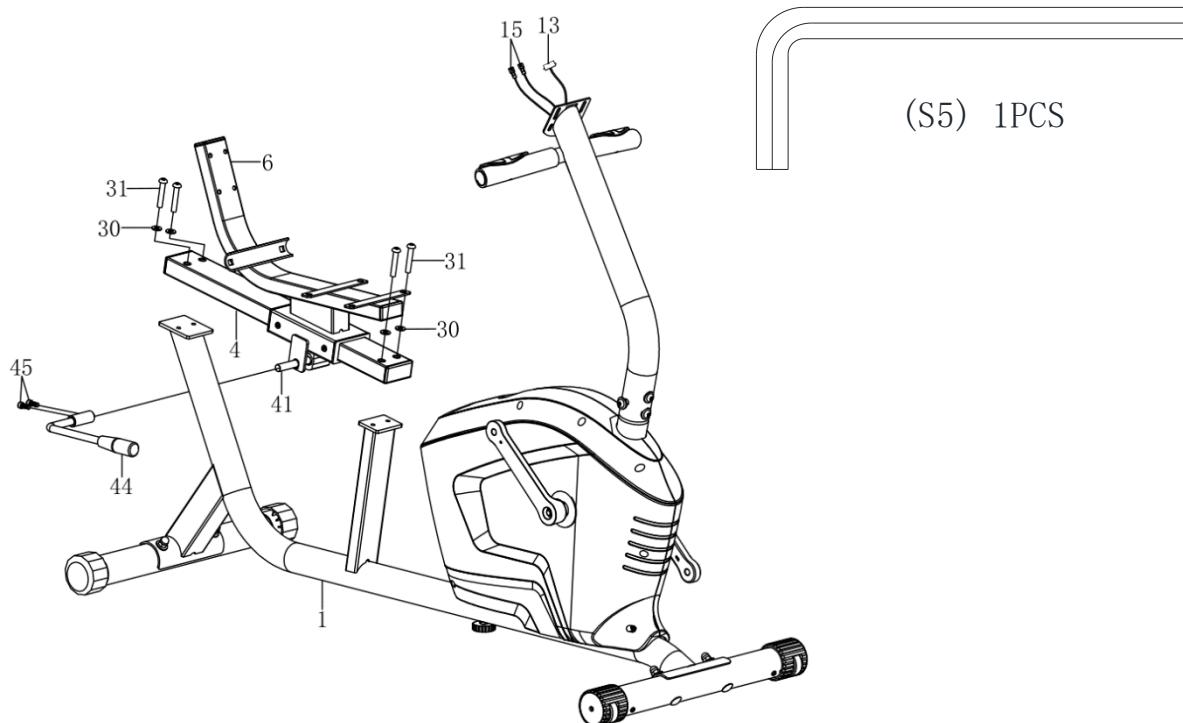
Подсоедините нижний кабель, идущий (14) от основной рамы (1), к среднему кабелю (13), идущему из вертикальной стойки руля (5).

Вставьте стойку руля (5) в основную раму (1) и закрепите с помощью шестиграных болтов M8x15 (20), четырех дуговых шайб Ф8\*Ф20\*1,5 (19), которые были сняты ранее. Затяните болты с помощью шестигранного ключа S6, входящего в комплект поставки.



#### **4.Установка направляющей сиденья и регулятора тормоза**

Прикрепите направляющую сиденья (4) к раме (1) с помощью четырех шестигранных болтов M8×45 (31) и шести плоских шайб Ф8×Ф16×δ1,5 (30). Затяните болты и шайбы с помощью ключа-отвертки и шестигранного ключа S6, входящих в комплект поставки. Установите регулятор тормоза (45) на тормозной вал (41) с помощью двух шестигранных болтов M6×10 (44). Затяните болты с помощью шестигранного ключа S5, входящего в комплект поставки.



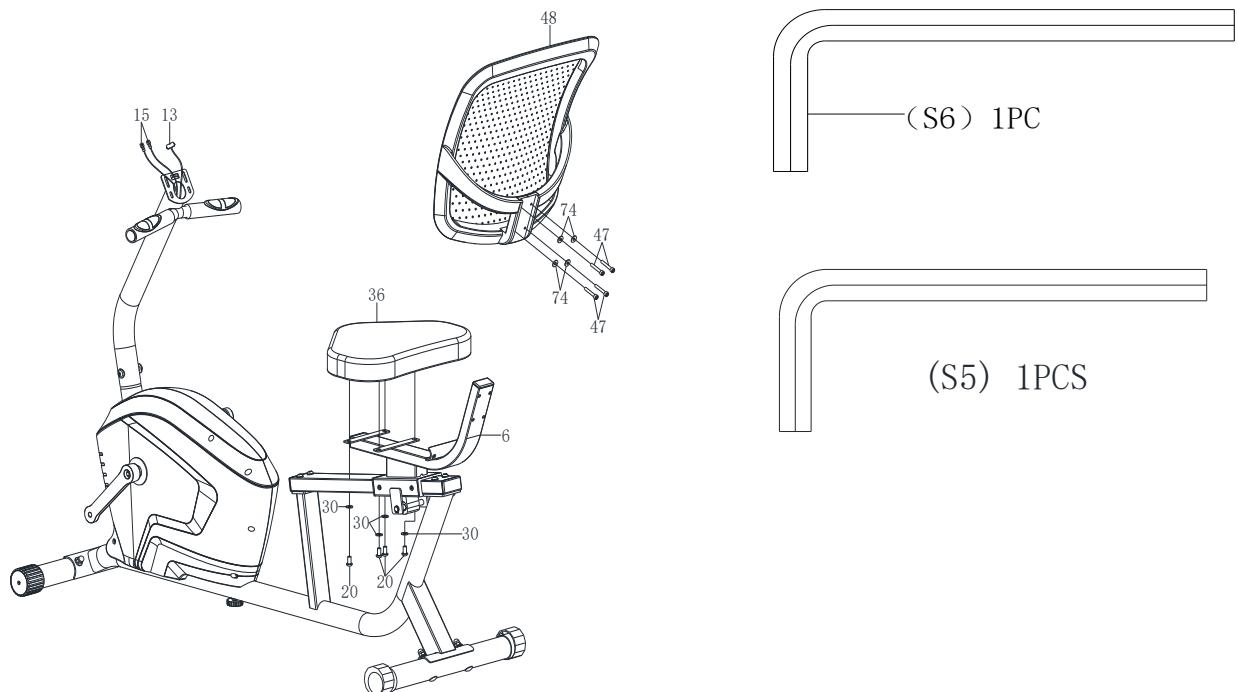
## 5. Установка сиденья и спинки

Выкрутите четыре плоских шайбы Ф8×Ф16×δ1,5 (30) и четыре шестигранных болта М8×15 (20) из сиденья (36) с помощью шестигранного ключа S6.

Установите сиденье (36) на опорную стойку (6) с помощью четырех плоских шайб Ф8×Ф16×δ1,5 (30) и четырех шестигранных болтов М8×15 (20), которые были сняты ранее. Затяните болты с помощью шестигранного ключа S6.

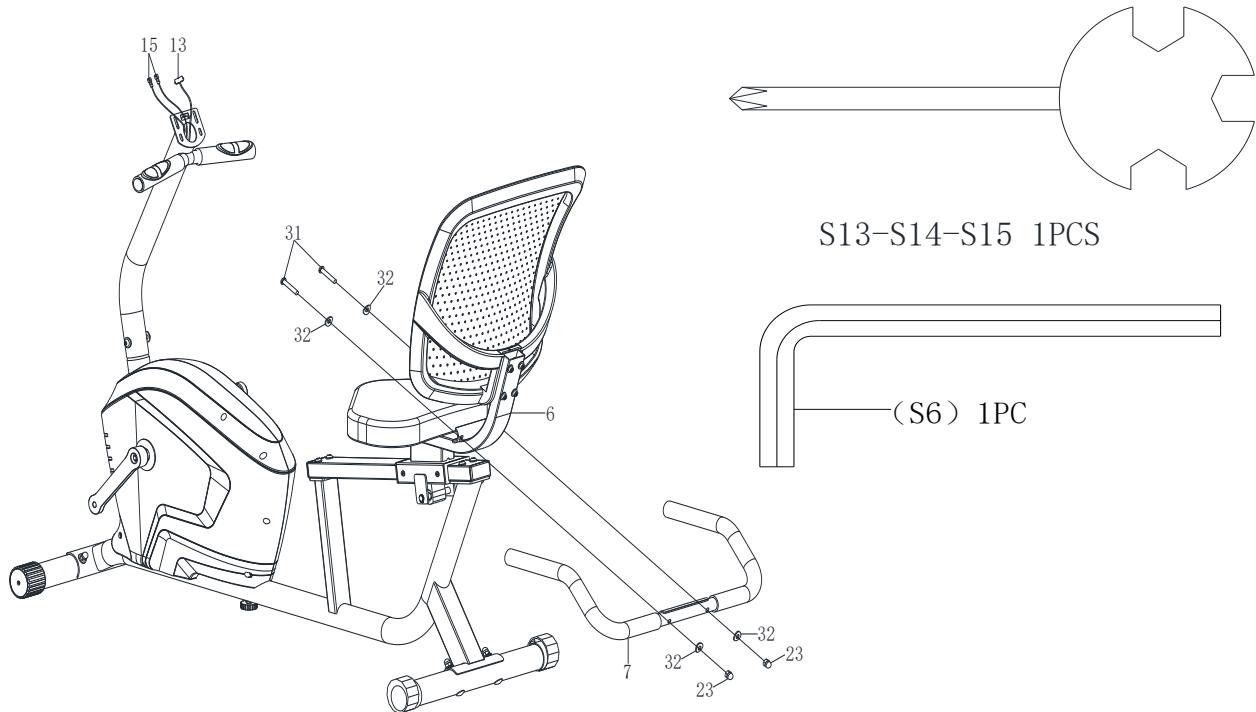
Выкрутите четыре плоские шайбы Ф6×Ф9×δ1.0 (74) и четыре шестигранных болта М6×40 (47) из спинки сиденья (48) с помощью шестигранного ключа S6.

Прикрепите спинку (48) к стойке задней опоры (6) с помощью четырех плоских шайб Ф6×Ф9×δ1.0 (74) и четырех шестигранных болтов М6×40 (47), которые были сняты ранее. Затяните болты с помощью прилагаемого шестигранного ключа S6.



## **6. Установка поручней**

Прикрепите поручни (7) к задней опорной стойке (6) с помощью двух шестигранных болтов M8×45 (31), четырех шайб Ф8\*Ф16\*1,5 (32) и двух гаек M8 (23). Затяните болты и гайки с помощью ключа-отвертки и шестигранного ключа S6.

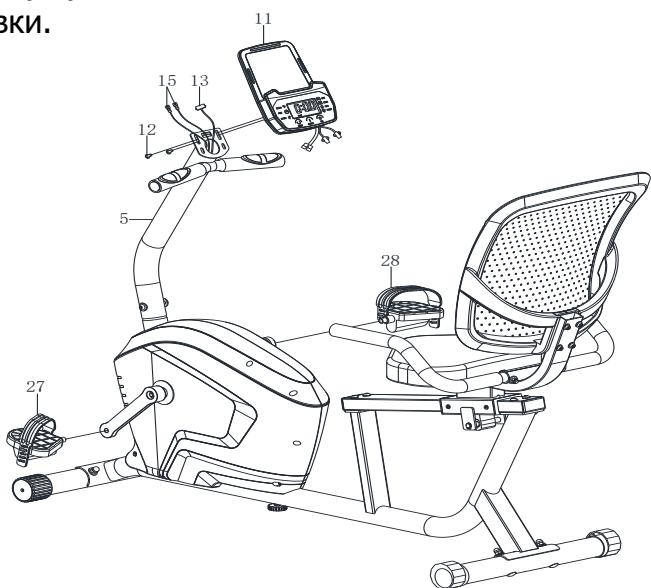


## **7. Установка консоли**

Выверните четыре винта M5×10 (12) из консоли (11) с помощью прилагаемого ключа-отвертки.

Соедините средний кабель датчика (13) и кабели измерения пульса (15) с кабелями, идущими из консоли (11).

Установите консоль (11) на переднюю стойку (5), для этого открутите четыре винта M5×10 (12). Затем затяните винты с помощью ключа-отвертки, входящего в комплект поставки.



## Работа с консолью



### Автоматическое включение/выключение:

Компьютер автоматически включится, если начать заниматься на тренажере или нажать одну из клавиш ENTER (ВВОД), START/STOP (СТАРТ/СТОП). При прекращении тренировки в течение 256 секунд дисплей выключится автоматически.

**(Инструкция предназначена только для ознакомления, а функции, отмеченные знаком "\*", являются опциональными, детали зависят от модели консоли.)**

### Функциональные клавиши

Всего консоль имеет 6 клавиш: START / STOP (СТАРТ/СТОП), ENTER (ВВОД), UP (ВВЕРХ), DOWN (ВНИЗ), RESET (СБРОС) и MODE (РЕЖИМ).

A. START / STOP (СТАРТ/СТОП): нажмите, чтобы запустить или остановить выбранную программу.

B. ENTER (ВВОД): нажмите, чтобы установить значения функций: PROGRAMS (ПРОГРАММЫ), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), TARGET HEART RATE (ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ), AGE (ВОЗРАСТ) и 10 столбцов. Выбранная функция должна мигать. Обратите внимание, что не все данные можно выбрать в каждой программе в соответствии с типами данных программ.

C. UP (ВВЕРХ) (▲): нажмите, чтобы увеличить значения функций PROGRAMS (ПРОГРАММЫ), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), TARGET HEART RATE (ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ), AGE (ВОЗРАСТ) и 10 столбцов.

D. DOWN (ВНИЗ) (▼): нажмите, чтобы уменьшить значения функций PROGRAMS (ПРОГРАММЫ), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), TARGET HEART RATE (ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ), AGE (ВОЗРАСТ) и 10 столбцов.

E. RESET (СБРОС): нажмите, чтобы сбросить все отображаемые значения функций до нуля.

F. MODE (РЕЖИМ): нажмите, чтобы переключить функции с RPM (обороты в минуту) на SPEED (скорость), ODO (одометр) на DIST (расстояние), WATT (BATT) на CALORIES (КАЛОРИИ) во время тренировки.

## Функции дисплея

A. START (СТАРТ): нажмите, чтобы запустить выбранную программу.

B. STOP (СТОП): нажмите, чтобы остановить выбранную программу. Кроме того, с помощью данной клавиши можно изменять программу и значения функций.

C. PROGRAM (ПРОГРАММА): отображает выбранную программу от 1 до 13.

D. LEVEL (УРОВЕНЬ): отображает уровень нагрузки от 1 до 16.

E. SPEED (СКОРОСТЬ): отображает только одно значение в зависимости от программ RPM (обороты в минуту) или SPEED (скорость).

F. ODO (ОДОМЕТР)/ DIST (РАССТОЯНИЕ): отображает только 1 значение в зависимости от программы ODO или DIST.

G. WATT (BATT)/CALORIES (КАЛОРИИ): отображает только 1 значение в зависимости от программы WATT или CALORIES.

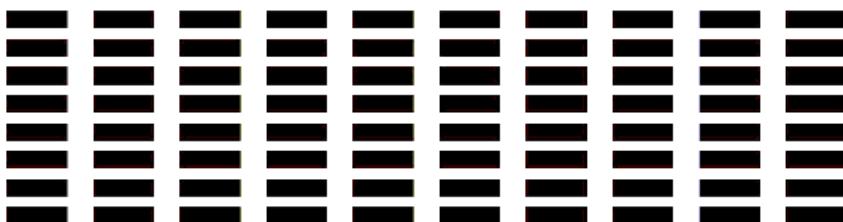
H. AGE (ВОЗРАСТ): отображает возраст пользователя.

I. HEART RATE (ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ): отображает частоту сердечных сокращений в зависимости от программы.

## Диапазон значений функций

Функции	Отсчет	Обратный отсчет	Предустановленное значение	Единица увеличения/уменьшения
PROGRAM (ПРОГРАММА)	1 ~ 13	13 ~ 1	1	1
LEVEL (УРОВЕНЬ)	1 ~ 16	16 ~ 1	N/A	1
TIME (ВРЕМЯ)	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 0:00	0:00	1:00

DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
AGE (ВОЗРАСТ)	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1



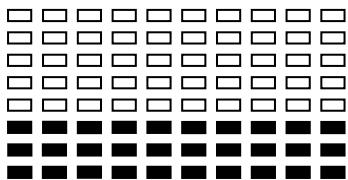
- A. Все полученные данные предназначены только для физических упражнений, а не для медицинских целей.
- B. Переменные можно изменять в программах:

Программы	Переменные
P1 ~ P13	TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CAL (КАЛОРИИ), AGE (ВОЗРАСТ)

Обратите внимание, что все значения TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CAL (КАЛОРИИ) можно изменить. Все настройки значений могут выполняться одновременно. Например, значение DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) равно "5", в то время как значение TIME (ВРЕМЯ) может быть другим. В начале все данные равны нулю.

### C. Работа программы

#### **Ручной режим (P1)** Профиль программы



#### Настройка параметров вручную

Выбираем Manual (Ручной режим) с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) ИЛИ DOWN (ВНИЗ), затем нажимаем клавишу ENTER (ВВОД).

1-й параметр - TIME (ВРЕМЯ) будет мигать, чтобы значение можно было отрегулировать с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) ИЛИ DOWN (ВНИЗ). Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру.

\*\*(\*\*(Если пользователь устанавливает целевое время тренировки, то значение следующего параметра, расстояния уже нельзя установить).

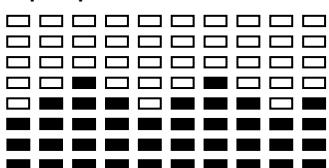
Продолжайте устанавливать все остальные параметры, а затем нажмите клавишу START (СТАРТ) /STOP (СТОП), чтобы начать тренировку.

**Внимание:** Один из параметров будет вести обратный отсчет до 0, по окончанию раздастся сигнал, и тренировка автоматически прекратится. Все данные будут равны нулю. Нажмите клавишу START (СТАРТ), чтобы продолжить тренировку.

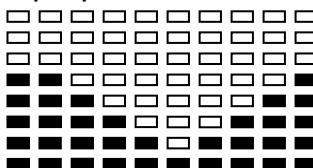
## Предустановленные программы (P2~P13)

### Профили программ

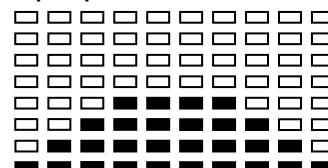
Программа 2



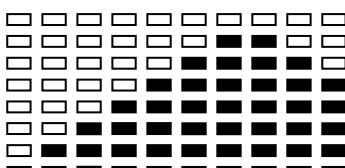
Программа 3



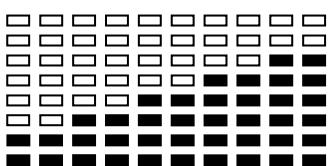
Программа 4



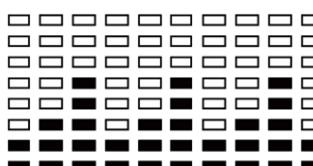
Программа 5



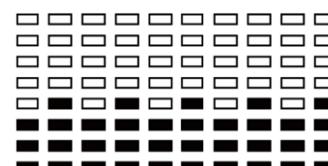
Программа 6



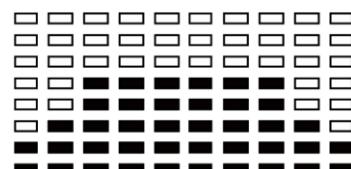
Программа 7



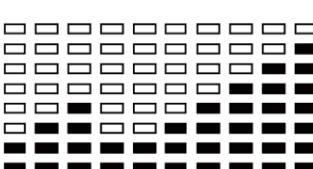
Программа 8



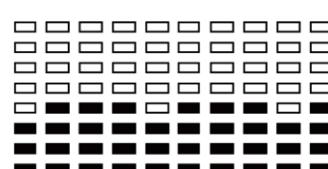
Программа 9



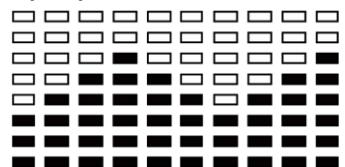
Программа 10



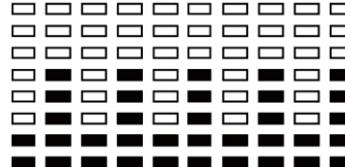
Программа 11



Программа 12



Программа 13



Данная беговая дорожка имеет 12 программных профилей, готовых к использованию. Все профили программы имеют 16 уровней нагрузки.

## **Настройка параметров предустановленных программ**

Выберете одну из программ 2-13 с помощью клавиш UP (ВВЕРХ)/ DOWN (ВНИЗ), затем нажмите клавишу ENTER (ВВОД). 1-й параметр - TIME (ВРЕМЯ) будет мигать, чтобы значение можно было отрегулировать с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) ИЛИ DOWN (ВНИЗ). Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру. Продолжайте устанавливать все остальные параметры, а затем нажмите клавишу START (СТАРТ) /STOP (СТОП), чтобы начать тренировку.

## **Тренировка в предустановленных программах**

Пользователи могут тренироваться с разным уровнем нагрузки через разные промежутки времени по мере того, как изменяются профили программ. Можно тренироваться в любом режиме, регулируя уровень нагрузки с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) ИЛИ DOWN (ВНИЗ) во время тренировки.

**Внимание:** Один из параметров будет вести обратный отсчет до 0, по окончанию раздастся сигнал, и тренировка автоматически прекратится. Все данные будут равны нулю. Нажмите клавишу START (СТАРТ), чтобы продолжить тренировку.

## **Инструкция по эксплуатации**

### **A. Целевая тренировка:**

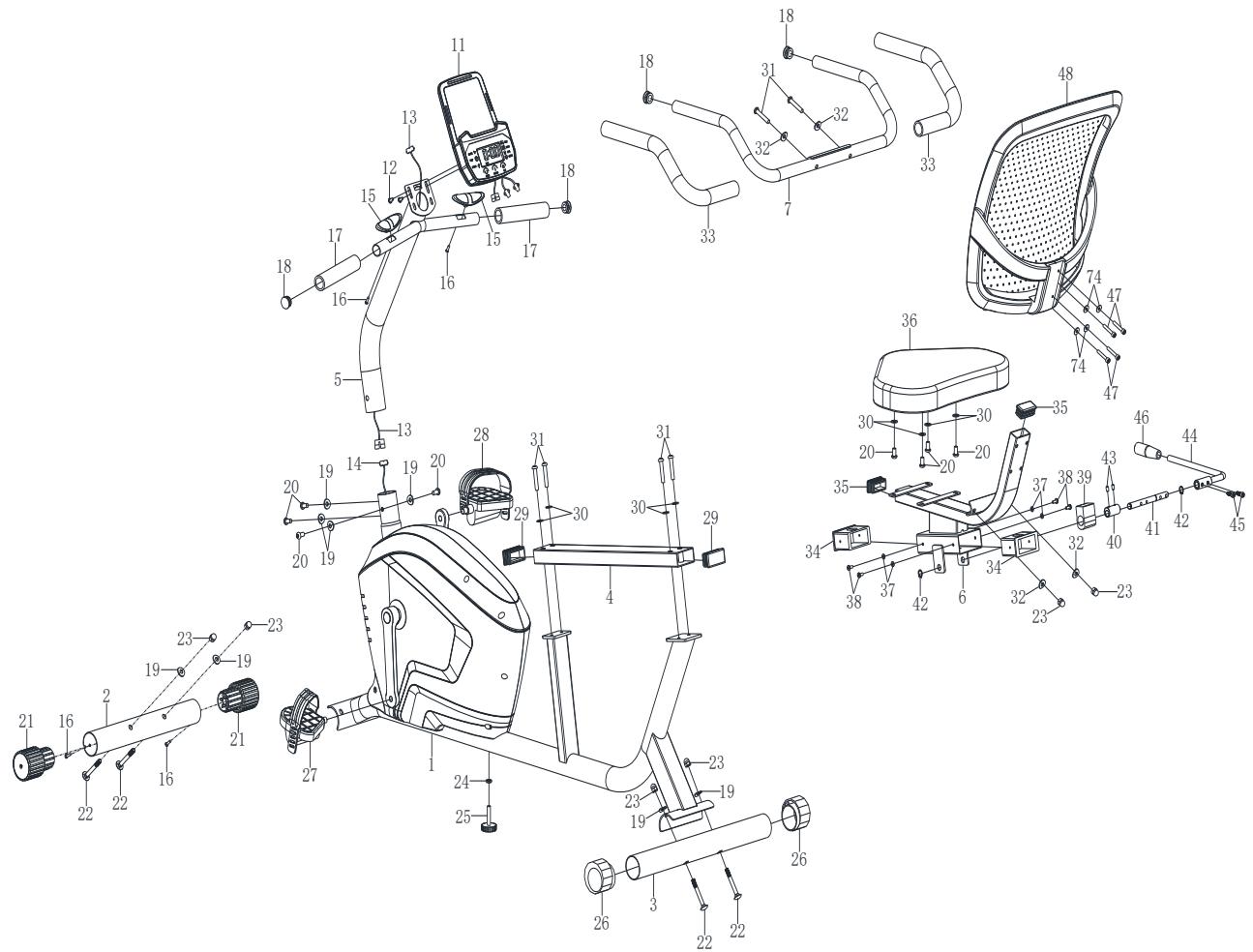
1. Целевая функция времени: устанавливает период времени для выполнения тренировки.
2. Целевая функция расстояния: устанавливает определенное расстояние для тренировки.
3. Целевая функция пульса: позволяет пользователям тренироваться в безопасном диапазоне пульса.

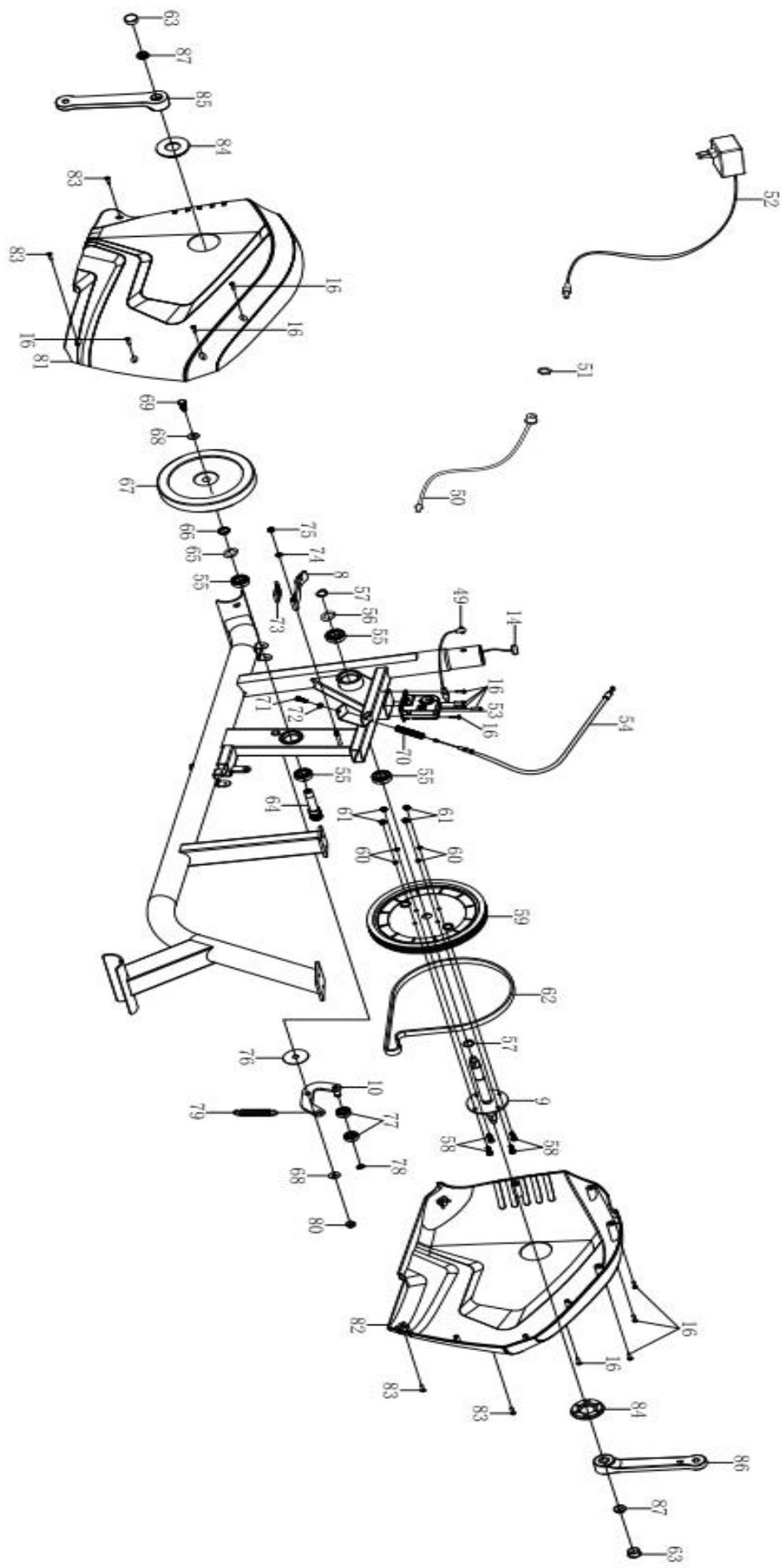
### **B. Предустановленные программы:**

Программы от 2 до 13 являются предустановленными программами. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы выбрать TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CAL (КАЛОРИИ) и AGE (ВОЗРАСТ). Затем нажмите клавишу ▲ или ▼, чтобы настроить значения. Пользователи могут тренироваться с разным уровнем нагрузки через разные промежутки времени, как показано в профилях. После нажатия клавиши START (СТАРТ) /STOP (СТОП) для выполнения тренировки также соответствующим образом включите функцию частоты сердечных сокращений. Пользователи также могут выполнять тренировку на любом уровне (нажимая ▲ или ▼ для изменения значения) в течение определенного периода времени или на определенном расстоянии. С учетом возраста компьютер может предложить целевую частоту сердечных сокращений для тренировки. Рекомендуемая частота сердечных сокращений составляет 85% (220 – возраст). Таким образом, если во время тренировки частота сердечных сокращений будет равна целевому ЧСС или превышать его, значение ЧСС будет мигать. Обратите внимание, что это

предупреждение для пользователей о необходимости снизить скорость или уровень нагрузки.

### Схема тренажера в разобранном виде





## Список комплектующих частей

№	Описание	Спец-ия	Кол-во	№	Описание	Спец-ия	Кол-во
1	Основная рама		1	53	Двигатель		1
2	Передний стабилизатор	Ф50*1.5*370	1	54	Кабель	Длина=150мм	1
3	Задний стабилизатор	Ф50*1.5*470	1	55	Подшипник	6003Z/Ф35*Ф17*10	4
4	Направляющая сиденья		1	56	Шайба	Ф17	1
5	Вертикальная стойка		1	57	Стопорное кольцо	Ф17	2
6	Опора спинки сиденья		1	58	Шестигранный болт	M6*15	4
7	Поручень		1	59	Шкив	Ф220/J6	1
8	Магнит		1	60	Пружинная шайба	Ф6	4
9	Ось		1	61	Шестигранная гайка	M6	4
10	Пластина		1	62	Ремень	340/J6	1
11	Консоль	В сборке	1	63	Кожух кронштейна		2
12	Винты	M5*10	2	64	Ось колеса	Ф17*86	1
13	Кабель сенсорных датчиков	Длина=800мм	1	65	Шайба	Ф15*Ф19*0.3	1
14	Кабель	Длина=800мм	1	66	Втулка	Ф21*Ф15.2*δ3.0	1
15	Пульсовый кабель	Длина=300мм	1	67	Маховик	Ф210*28/4kg	1
16	Винты	ST4.2*20	16	68	Плоская шайба	Ф8*Ф24*2.0	2
17	Пенорезиновый поручень	Ф24*Ф32*150	2	69	Шестигранный болт	M8*20	1
18	Заглушка	Ф25	4	70	Пружина	Ф10*1.0*60	1
19	Шайба	Ф8*Ф20*1.5	8	71	Шестигранный болт	M6*20	1
20	Шестигранный болт	M8*15	8	72	Шестигранная гайка	M6	1
21	Заглушка переднего стабилизатора	Ф50*1.5	2	73	Магнит	25*10*5	4
22	Болт	M8*55 L20	4	74	Плоская шайба	Ф6*Ф9*δ1.0	5
23	Гайка	M8	6	75	Шестигранная гайка	M6	1
24	Шестигранная гайка	M8	1	76	Прокладка	Ф47*Ф10.5*0.4	1
25	Накладка для ног	M8*35	1	77	Подшипник	6000Z/Ø26xØ10*8	2
26	Заглушка заднего стабилизатора	Ф50*1.5	2	78	Стопорное кольцо	Ф10	1
27	Левая педаль	1/2-20	1	79	Пружина	Ф15*55*3.0	1
28	Правая педаль	1/2-20	1	80	Шестигранная гайка	M8	1

29	Заглушка стойки	60*30*1.5	2	81	Левый кожух цепи	HIPS	1
30	Плоская шайба	Ф8*Ф16*1.5	8	82	Правый кожух цепи	HIPS	1
31	Шестигранный болт	M8*45 20-S6	6	83	Саморезы	ST4.2x25	4
32	Шайба	Ф8*Ф16*1.5	4	84	Декоративный кожух		2
33	Пенорезиновый поручень	Ф24*Ф34*460	2	85	Левый кронштейн	6.8"	1
34	Пластиковая втулка	80*40*2.0	2	86	Правый кронштейн	6.8"	1
35	Заглушка	50*25	2	87	Шестигранная гайка	M10*1.0	2
36	Прокладка	390*280*50	1				
37	Шайба	Ф5*Ф12*1.0	4				
38	Винты	ST4.8*10* Ф8.5	4				
39	Тормозная колодка	47.5*25*40	1				
40	Вал	Ф19.8*38	1				
41	Вал	Ф16*Ф11.9*160.5	1				
42	Стопорное кольцо	Ф12	2				
43	Шестигранные винты	M5*10 S3	2				
44	Регулятор тормоза		1				
45	Шестигранный болт	M6*10	2				
46	Поручень	Ф24*Ф12*77	1				
47	Шестигранный болт	M6*40	4				
48	Рама спинки сиденья		1				
49	Кабель сенсорных датчиков	Длина=750мм	1				
50	Кабель питания	Длина=700мм	1				
51	Шестигранная гайка	1/2" S15	1				
52	Трансформатор	Длина=2000мм	1				

## **Сообщения об ошибках и варианты их устранения**

<b>Проблема</b>	<b>Решения</b>
На консоли ничего не отображается.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Снимите консоль и убедитесь, что кабель , идущий от консоли, правильно подсоединен к кабелю, идущему от передней стойки.</li><li>2. Проверьте, правильно ли установлены батарейки и находятся ли пружины аккумулятора в надлежащем контакте с батарейками.</li><li>3. Батарейки в консоли могут разрядиться. Замените батарейки на новые.</li></ol>
Тренажер раскачивается во время использования.	Поверните торцевую крышку заднего стабилизатора по мере необходимости, чтобы выровнять тренажер.
Тренажер скрипит при использовании.	Болты на тренажере ослаблены. Проверьте все болты и затяните все незакрепленные болты.

## Технические характеристики

<b>Назначение</b>	домашнее
<b>Посадка</b>	горизонтальная
<b>Рама</b>	высокопрочная с двухслойной покраской
<b>Тип пластика</b>	АБС-пластик из исходного сырья
<b>Система нагружения</b>	электромагнитная magicFLOW™ PLUS
<b>Кол-во уровней нагрузки</b>	16
<b>Маховик</b>	12 кг (инерционный вес)
<b>Педальный узел</b>	трехкомпонентный шатун
<b>Педали</b>	прорезиненные с регулируемыми ремешками
<b>Сиденье</b>	комфортабельная подушка анатомической формы
<b>Регулировка положения сидения</b>	по горизонтали
<b>Руль</b>	стандартные с оплеткой из пенорезины
<b>Регулировка положения руля</b>	нет
<b>Измерение пульса</b>	сенсорные датчики и встроенный телеметрический приемник (нагрудный кардиодатчик приобретается отдельно)
<b>Консоль</b>	черно-белый LCD дисплей
<b>Показания консоли</b>	время, скорость, дистанция, калории, пульс, нагрузка, профиль программы, статус Bluetooth
<b>Кол-во программ</b>	14
<b>Спецификации программ</b>	быстрый старт, ручной режим, 12 предустановленных программ, пульсозависимые программы
<b>Специальные программные возможности</b>	нет
<b>Мультимедиа</b>	нет
<b>Разъемы</b>	нет
<b>Интеграционные технологии</b>	Bluetooth для работы с тренировочным мобильным приложением (Fitshow™)
<b>Интернет</b>	нет
<b>Язык(и) интерфейса</b>	Русский
<b>Подставка под планшет</b>	есть
<b>Транспортировочные ролики</b>	есть
<b>Компенсаторы неровностей пола</b>	есть
<b>Дополнительные особенности тренажера</b>	Технология SmoothSpin напоминающая велосипедную трансмиссию: не теряется плавность хода при меньшем весе маховика, что позволит каждому пользователю достичь оптимального комфорта и эффективности тренировок.)
<b>Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)</b>	127*48*111 см

<b>Размер в упаковке (Д*Ш*В)</b>	96*25*54,5 см
<b>Вес нетто</b>	23,5 кг
<b>Вес брутто</b>	26 кг
<b>Макс. вес пользователя</b>	140 кг
<b>Питание</b>	сеть 220 Вольт
<b>Энергосбережение</b>	есть
<b>Гарантия</b>	1 год
<b>Производитель</b>	Fitathlon Group (подразделение в Швеции)
<b>Страна изготовления</b>	КНР

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

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра.

Пример: 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](http://www.fitathlon.ru)

Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Фитатлон» [www.fitathlon.ru](http://www.fitathlon.ru)

## **ВНИМАНИЕ! ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**



