

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

APLEGATE

# X52 PRO

Эллиптический тренажер





Сервис



Обзор



VK видео



## APPLEGATE



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, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Каждый тренажер на заводе проходит проверку качества. Это необходимо, чтобы убедиться в корректной работе всех узлов тренажера.

При этом может потребоваться частичная или полная сборка (зависит от конкретной модели). В связи с этим в местах соединений элементов тренажера могут остаться следы сборки, стыковки деталей и использования технологического крепежа.

### **Перед тем как начать тренировку**

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны не менее 0,9 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать и подкладывать под тренажер специальные резиновые коврики, также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.).



Если тренажер не эксплуатировался более 6 месяцев, то необходимо смазать все движущиеся детали до возобновления тренировок.

### **Выбор места для тренажера**

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным.

Рекомендуемое пространство должно быть не менее 70 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 110 см позади него.

В случае неисправности или поломки необходимо обеспечить доступ к оборудованию для сервисного инженера.

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

Если Вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений. Также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.)

Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера.

## **Рекомендации по уходу и техническому обслуживанию тренажера**

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера и сводит Ваши обращения в сервисную службу до минимума. Своевременное проведение технического обслуживания является обязательным условием для сохранения гарантии на тренажер. Для этого мы рекомендуем Вам выполнять следующие профилактические процедуры.

### **Общие рекомендации по уходу**

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия посторонних предметов, пыли и грязи в тренажере.

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные - во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

### **ЕЖЕДНЕВНО (ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ)**

Почистите и осмотрите тренажер, выполнив следующие действия:

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

### **ЕЖЕНЕДЕЛЬНО**

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



### **ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО**

- Проверьте затяжку винтов на всех резьбовых соединениях тренажера;
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов;
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажера;
- Удалите грязь из накладок в педалях, узлах движения;
- Убедитесь в отсутствие сколов и трещин на пластиковых декоративных элементах оборудования;
- Проверьте работу регулятора нагрузки во всем диапазоне его значений;
- Проверьте работу дисплея консоли на каждой из программ тренировок. При значительном снижении контрастности изображения на дисплее, замените в нем элементы питания.



### **ЕЖЕКВАРТАЛЬНО – ОЧЕНЬ ВАЖНО**

- Снимите пластиковые кожухи и смажьте шарнирные соединения рычагов педалей и поручней (рекомендуется использовать тефлоновую смазку);
- Снимите круглый защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или отрегулируйте его натяжение;
- Смажьте ось центральной стойки, узлы движения рулей, опор педалей;
- Смажьте ось шатунного узла;
- Проверьте ось шкива на предмет люфта;

- Проверьте крепление маховика.

***Для выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту тренажёра рекомендуем обращаться к специалистам сервисного центра.***

## **Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)**

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к Вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.



### **Внимание!**

Пользуйтесь только оригинальным адаптером (блок питания) для подключения тренажёра к электросети (там, где он есть конструктивно). Подключение адаптера с другими параметрами приведёт к выходу из строя электронных блоков управления вашего тренажёра.

## **Полезные советы**

- Можно добавить в свой план занятий аэробные упражнения — ходьбу, бег трусцой, плавание, танцы или езду на велосипеде. Постоянно контролируйте пульс. Если у вас нет электронного кардиодатчика, уточните у врача, как измерять пульс вручную на запястье или шее. Определите целевую ЧСС;
- Пейте достаточно воды во время тренировки, так как организм активно теряет влагу и важно восстанавливать водный баланс, чтобы избежать обезвоживания. Не пейте слишком много холодной воды и напитков, их температура должна быть комнатной;
- Тренажёр не является медицинским прибором.
- **ПОЧЕМУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕР ЗВУЧИТ ГРОМЧЕ, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?** В условиях демонстрационного зала возникает впечатление, что все тренажёры звучат тише, так как фоновый уровень шума там выше, чем у вас дома. Кроме того, цементный пол с ковровым покрытием приглушает звуки, по сравнению с паркетными(деревянными) полами. Если тренажёр стоит рядом со стеной, это также усиливает отражение шума. Для приглушения уровня шума используйте специальный резиновый коврик.

## Гарантия

С условиями и сроками гарантии Вы можете ознакомиться на сайте <https://fitness-place.ru/warranty/>

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.

## **Инструкция по технике безопасности**

Чтобы гарантировать безопасность, используйте данное оборудование правильно. Внимательно прочитайте приведенную ниже информацию перед использованием тренажера. Важно прочитать все данное руководство перед сборкой и использованием оборудования. Безопасное и эффективное использование может быть только в том случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется надлежащим образом.

1. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические заболевания, которые могут поставить под угрозу здоровье и безопасность или помешать использовать оборудование должным образом. Консультация врача необходима при приеме лекарств, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина;
2. Всегда следите за физическим состоянием во время тренировок. Неправильное использование тренажера может повлиять на здоровье. При наличии каких-либо симптомов (включая головную боль, боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение, тошноту), немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом перед повторной тренировкой;
3. Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Тренажер предназначен только для использования взрослыми;
4. Расположите тренажер на устойчивой и горизонтальной поверхности и положите защитный материал на пол или ковер, чтобы не повредить пол;
5. Убедитесь, что все болты и гайки правильно затянуты перед использованием тренажера. Безопасное использование тренажера может быть гарантировано только в том случае, если проводится регулярное техническое обслуживание и ремонт, а изношенные и сломанные детали также заменяются;
6. Рекомендуются подключать тренажер к розеткам с заземляющим контактом;
7. Прекратите использовать тренажер при обнаружении каких-либо неисправных деталей или, если услышите какой-либо странный шум. Убедитесь, что все проблемы устранены, прежде чем использовать тренажер снова;
8. Всегда надевайте соответствующую одежду и обувь, которые подходят для тренировки на тренажере. Не рекомендуется носить одежду свободного покроя, так как свободная одежда может затруднить работу тренажера и, возможно, стать причиной травмы;
9. Следует избегать хранения тренажера в очень холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и другим связанным с ней проблемам;
10. Данный тренажер предназначен только для домашнего использования;
11. Данное устройство предназначено только для использования внутри помещений; Максимальный вес пользователя указан в технических характеристиках;
12. Соблюдайте осторожность при перемещении данного оборудования, чтобы избежать травм;
13. Храните данное руководство по эксплуатации и инструменты для установки в безопасном месте;
14. Данный тренажер не предназначен для профессионального медицинского оздоровления.

# Инструкции по сборке и эксплуатации



## Внимание

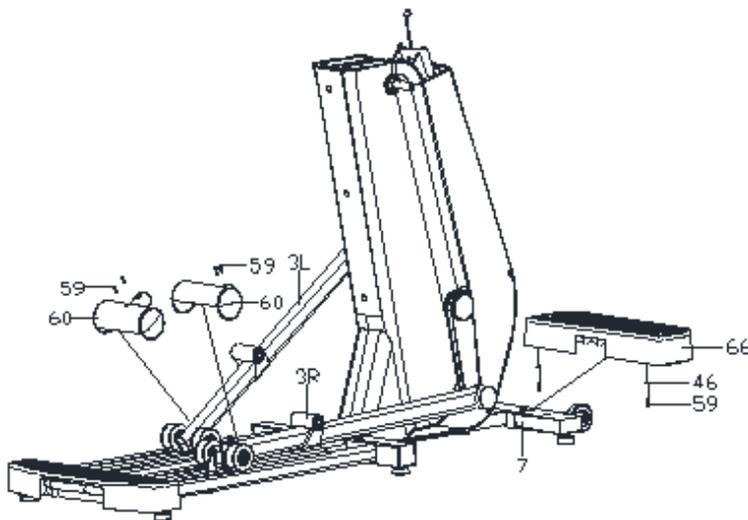
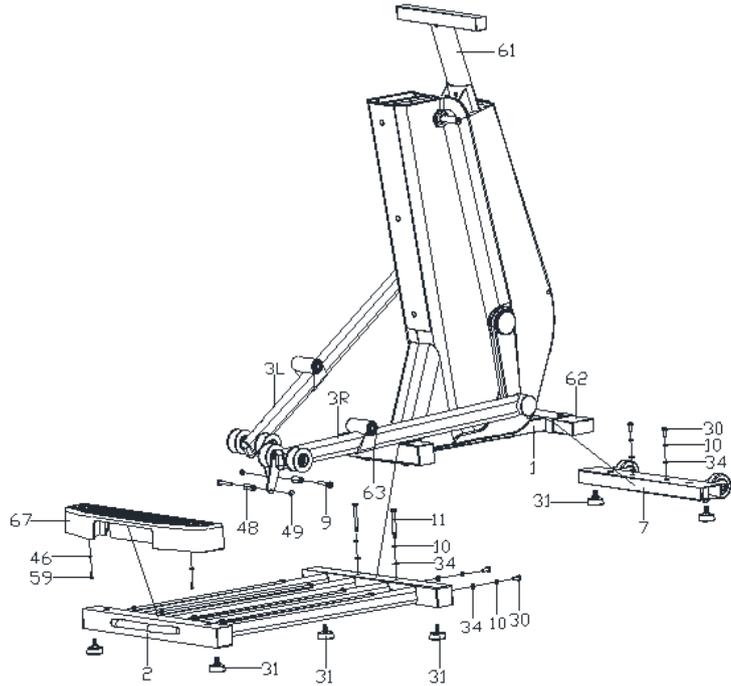
Производитель оставляет за собой право вносить изменения в продукт без предварительного уведомления.



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

## Шаг 1

1. Отсоедините верхнюю упаковочную опору (61), переднюю упаковочную опору (62) и заднюю упаковочную опору (63) с основной рамой (1). Отложите снятые шестигранные болты (30), пружинные шайбы (10) и плоские шайбы (34) для дальнейшего использования.
2. Прикрепите компенсаторы пола (31) на раму направляющей (2) и передний стабилизатор (7) (Обратите внимание на то, что компенсаторы пола (31) необходимо вкрутить до упора).
3. Прикрепите задний стабилизатор (67) к раме направляющей (2) с помощью крестообразных винтов (59) и шайб (46).
4. С помощью шестигранного болта (9) и гаек (49) прикрепите ограничительную прокладку (48) к левой и правой роликовой раме (3L/3R).
5. С помощью снятых ранее шестигранных болтов (30), пружинных шайб (10) и шайб (34) прикрепите передний стабилизатор (7) к основной раме (1).
6. С помощью ранее снятых шестигранных болтов (30), пружинных шайб (10), шайб (34), а также шестигранных болтов (11), пружинных шайб (10) и шайб (34) прикрепите раму направляющей (2) к основной раме (1).

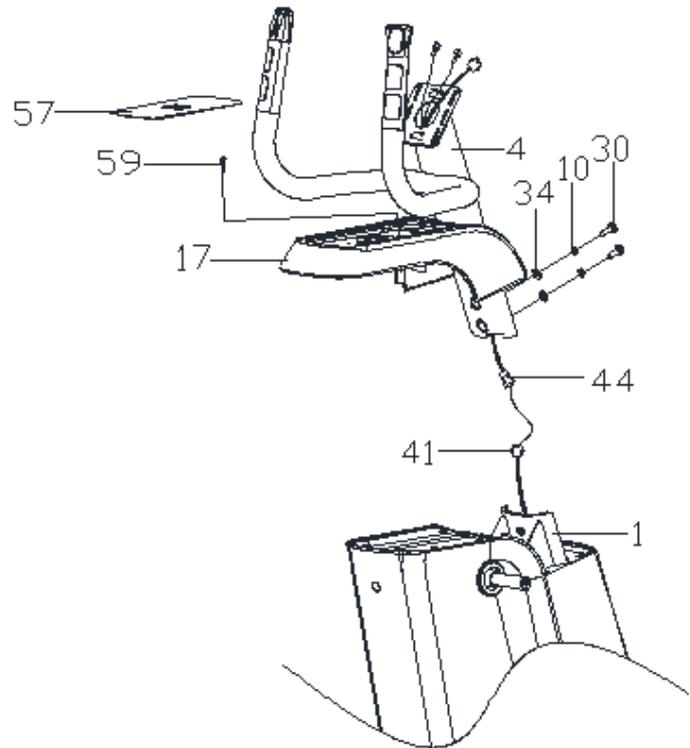


## Шаг 2

1. Прикрепите кожух переднего стабилизатора (66) к переднему стабилизатору (7) с помощью крестообразных винтов (59) и шайб (46).
2. С помощью крестообразных винтов (59) прикрепите кожухи роликов направляющей (60) к левой и правой роликовой раме (3L/R) соответственно.

### Шаг 3

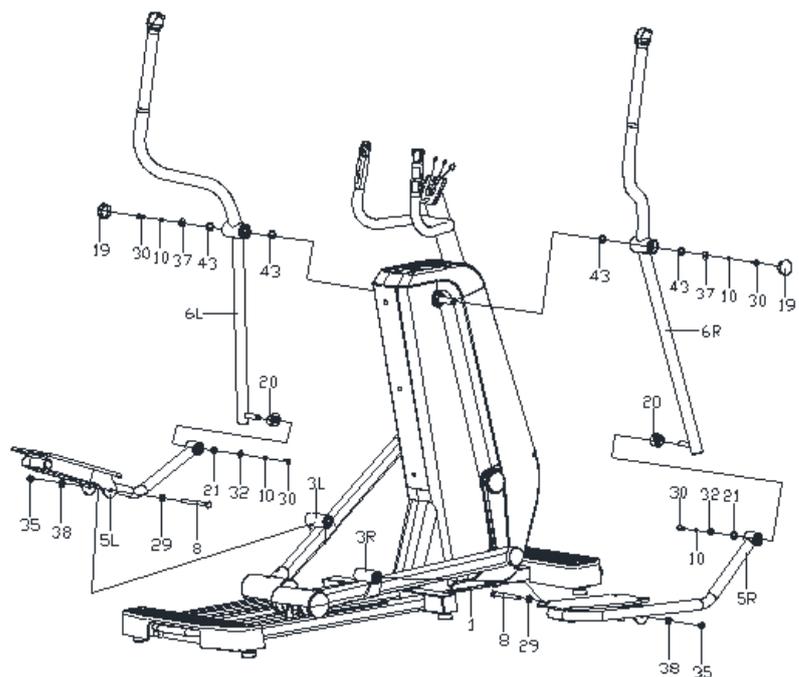
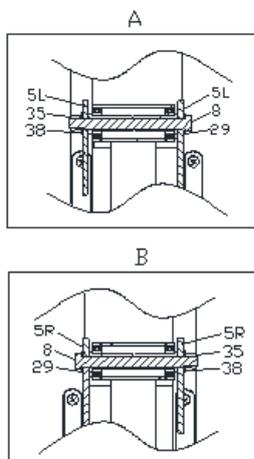
1. Проденьте верхний кожух цепи (17) через стойку руля (4).
2. Соедините удлинитель датчика (41) с удлинителем (44).
3. Используя ранее снятые шестигранные болты (30), пружинные шайбы (10) и шайбы (34), прикрепите стойку руля (4) к основной раме (1).
4. Установите верхний кожух цепи (17) в нужное положение и с помощью крестообразных винтов (59) прикрепите его к основной раме (1). Затем поместите накладку для беспроводной зарядки (57) на верхний кожух цепи (17).



### Шаг 4

1. С помощью шестигранных болтов (30), пружинных шайб (10), шайб (37) и прокладок (43) прикрепите левый и правый поручни (6L/R) к валу на основной раме (1) (На данном этапе не затягивайте).
2. С помощью шестигранных болтов (30), пружинных шайб (10), шайб (32), прокладок (21) и пластиковых прокладок (20) соедините опоры педалей (5L/R) с поручнями (6L/R) соответственно (На данном этапе не затягивайте).
3. С помощью шестигранных болтов (8), плоских шайб (29), плоских шайб (38) и нейлоновых гаек (35) прикрепите опоры педалей (5L/R) к роликовым рамам (3L/R) соответственно (Примечание: Убедитесь, что резьба шестигранных болтов (8) полностью проходит через опоры педалей (5L/R). Это необходимо для того, чтобы шестигранные болты (8) полностью вошли в зацепление с нейлоновыми гайками (35), как

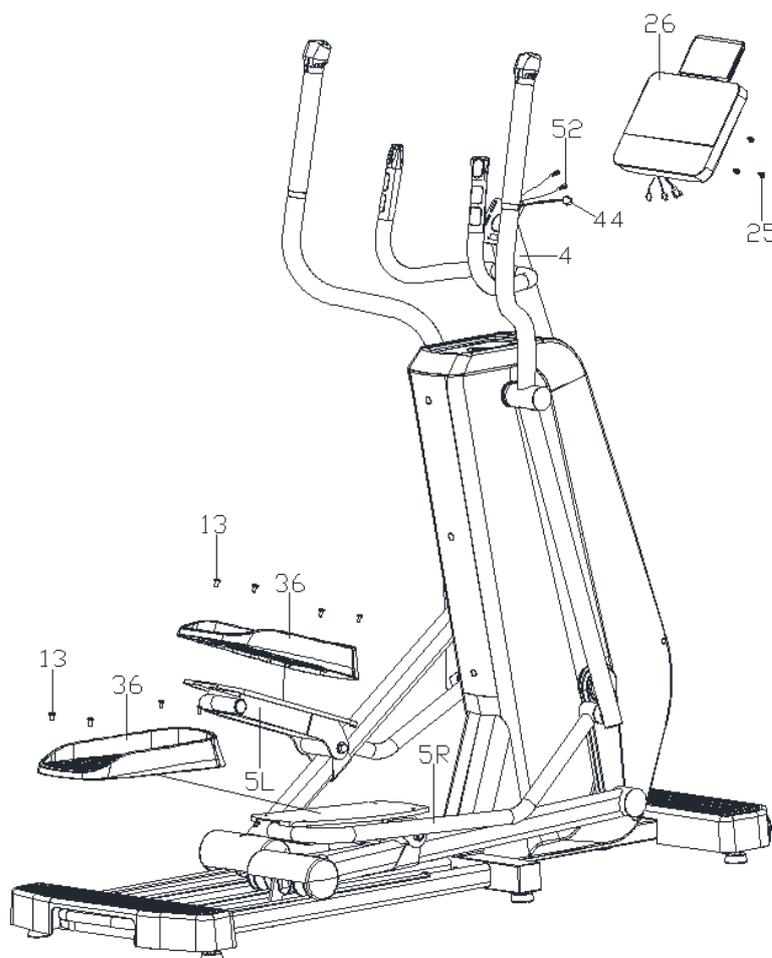
показано на рис. А и рис. В). Затяните все винты и болты, и, наконец, закройте отверстия заглушками (19).



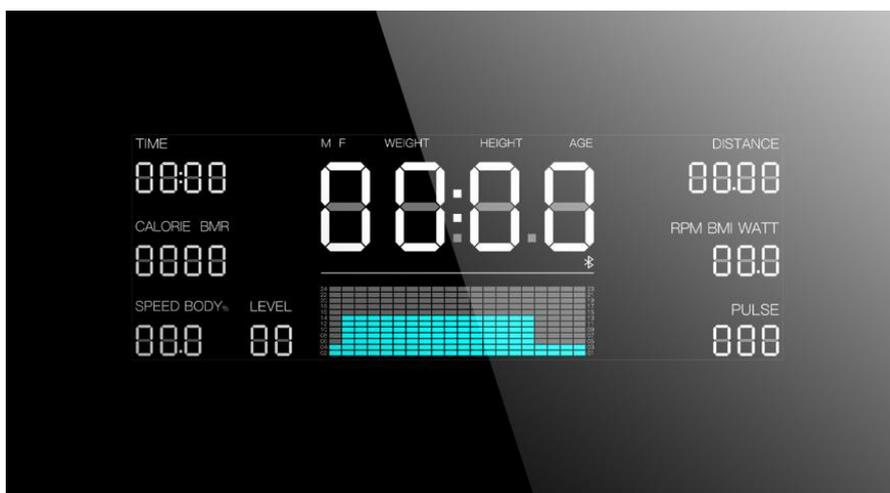
## Шаг 5

1. С помощью крестообразных винтов (13) прикрепите педали (36) к опорам педалей (5L/R).
2. Соедините удлинитель (44) и провод датчика пульса (52) с соответствующими проводами консоли (26). С помощью крестообразных винтов (25) прикрепите консоль (26) к стойке руля (4).

**Примечание:** После завершения сборки убедитесь, что все болты надежно затянуты.



## Работа с консолью



Дисплей	Описание	Диапазон
Time (время)	Текущее время тренировки	0 мин: 00 сек ~ 99 мин: 59 сек
Speed (скорость)	Скорость движения во время тренировки	0.0 ~ 99.9 км/ч (миль/ч)
Distance (дистанция)	Текущая дистанция тренировки	0.00 ~ 99.99км (миль)

Calories (калории)	Текущее количество сожженных калорий во время тренировки	0.0 ~ 9999 ккал
Pulse (пульс)	Частота сердечных сокращений во время тренировки	40 ~ 240 уд/мин
Rpm (обороты в минуту)	Скорость вращения	0 ~ 199 об/мин
Watt (ватт)	Мощность	0 ~ 899 Вт
Bmi/bmr/body%	Индекс массы тела / основной обмен веществ / % жира в организме	
Level (уровень)	Уровень сопротивления	1-32

Во время тренировки дисплей отображает следующие режимы:

1. Режим сканирования: каждые 6 секунд будет отображаться в следующем порядке: ВРЕМЯ → ДИСТАНЦИЯ → СКОРОСТЬ → ПУЛЬС → КАЛОРИИ → ВАТТ
2. Нажмите кнопку "Display-ALT", чтобы выбрать и зафиксировать определенную функцию для отображения в главном окне.
  - Во время тренировки нажмите кнопку ВВОД для переключения отображения RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ) → WATT (ВАТТ).

### Описание программ

Manual (ручной режим) -1	Режим тренировки с 1 ручной настройкой сопротивления.
PROGRAM (ПРОГРАММА) 2 ~ 11	Режим тренировки с 10 автоматическими настройками сопротивления.
Bodyfat (% жира в организме) - 12	Тестирование процентного содержания жира в организме, индекса массы тела и скорости основного обмена веществ.
Watt (ватт)- 13	Режим тренировки с сопротивлением, контролируемым заданным значением ВАТТ.
H.r.c (пульсозависимая программа) - 14 ~ 17	Режим тренировки с сопротивлением, контролируемым частотой сердечных сокращений, где 65%, 75% и 85% - это заданные пользователем частоты сердечных сокращений.
User program (пользовательская программа) - 18 ~ 21	Режим тренировки с сопротивлением, заданным пользователем.
App (приложение)	Поддержка приложений KINOMAP / ZWIFT.

### Описание кнопок

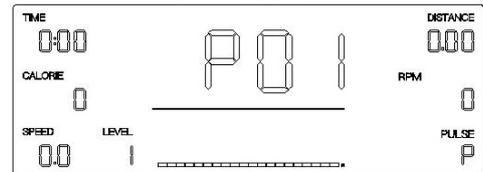


	Настройка уменьшения уровня сопротивления при установке и уменьшение значения уровня сопротивления во время тренировки.
---	---

<b>+</b>	Настройка увеличения уровня при установке и увеличение значения уровня сопротивления во время тренировки.
<b>Программа</b>	Выбор режима работы
<b>Восстановление</b>	Проверка восстановления пульса
<b>СТАРТ</b>	Старт/Остановка тренировки
<b>СМЕНА ЭКРАНА</b>	Выбор и установка функции для отображения на главном экране
<b>^</b>	ВВЕРХ
<b>v</b>	ВНИЗ

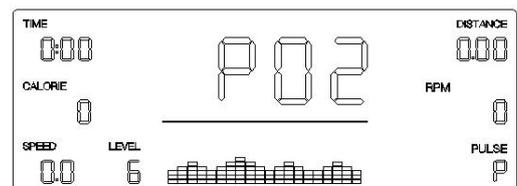
### Ручной режим (Программа 1)

1. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку, или нажмите кнопку ВВОД, чтобы войти в режим настройки.
2. В режиме настройки нажмите кнопку ВВОД чтобы последовательно выбирать элементы настройки (время, дистанцию, калории, возраст). Выбранный элемент будет мигать.
3. Используйте кнопки + и -, чтобы увеличить или уменьшить значение. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы выбрать следующий элемент.
4. После завершения всех настроек режим настройки завершится автоматически. Вы можете нажать кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку с заданными значениями.
5. Во время тренировки используйте кнопки + и -, чтобы увеличить или уменьшить сопротивление.
6. Если установлено какое-либо значение времени, дистанции или калорий, во время тренировки этот параметр будет отображаться в режиме обратного отсчета. Когда обратный отсчет достигнет 0, тренировка автоматически остановится, и прозвучит звуковой сигнал.
7. Во время тренировки нажмите СТАРТ, чтобы остановить тренажер.



### Предустановленные программы (P2-P11)

1. Нажмите кнопку ПРОГРАММА или кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы выбрать режим программы.
2. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку, или нажмите кнопку ВВОД, чтобы войти в режим настройки.
3. В режиме настройки нажмите кнопку ВВОД чтобы последовательно выбирать элементы настройки (время, дистанцию, калории, возраст). Выбранный элемент будет мигать.
4. Используйте кнопки + и -, чтобы увеличить или уменьшить значение. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы выбрать следующий элемент.
5. После завершения всех настроек режим настройки завершится автоматически. Вы можете нажать кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку с заданными значениями.
6. Во время тренировки значение сопротивления будет автоматически регулироваться в соответствии с установленной программой, или вы можете использовать кнопки + или -, чтобы увеличить или уменьшить его вручную.
7. Если установлено какое-либо значение времени, дистанции или калорий, во время тренировки этот параметр будет отображаться в режиме обратного отсчета. Когда обратный отсчет достигнет 0, тренировка автоматически остановится, и прозвучит звуковой сигнал.

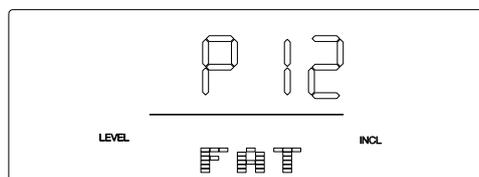


8. Во время тренировки нажмите СТАРТ, чтобы остановить тренажер.

P02	6	8	10	8	6	8	10	8	6	8	6	8	10	8	6	8	10	8	6	8	
P03	10	10	8	6	4	2	4	6	8	10	10	10	8	6	4	2	4	6	8	10	
P04	2	4	6	8	8	8	8	6	4	2	2	4	6	8	8	8	8	6	4	2	
P05	2	4	6	8	10	12	14	14	12	10	2	4	6	8	10	12	14	14	12	10	
P06	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	
P07	2	2	2	6	6	6	8	8	8	10	10	10	12	12	12	14	14	14	16	16	
P08	4	4	8	8	12	12	4	4	8	8	12	12	4	4	8	8	12	12	4	4	
P09	8	8	14	14	8	8	14	14	8	8	14	14	8	8	14	14	8	8	14	14	
P10	2	4	6	8	10	12	14	14	14	14	14	14	14	14	12	10	8	6	4	2	
P11	10	8	6	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	8	8	8	10	12	12

### Жиросканер (P12)

1. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы войти в режим настройки.
2. В режиме настройки последовательность настройки следующая: пол → рост (футы/дюймы) → вес → возраст. Используйте кнопки + и -, чтобы изменить значение.
3. После нажатия кнопки СТАРТ начнется 10-секундный тест, в результате которого на дисплее отобразятся: ИМТ (BMI) - индекс массы тела, FAT% - процент жира в организме и BMR - основной обмен веществ.
4. Перед тестированием прижмите руки к датчику пульса и убедитесь, что пульс отображается непрерывно и находится в пределах нормы.
5. Тест следует проводить в расслабленном состоянии тела и при спокойном пульсе.



### ИМТ (Индекс массы тела)

Мужчина ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Мужчина > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Женщина ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Женщина > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

### Процент жира в организме (%)

Пол	Низкий	Средний	Средний/Высокий	Высокий
Мужчина	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Женщина	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

BMR (основной обмен веществ, т.е. среднее количество калорий, потребляемых для поддержания базового выживания в день)

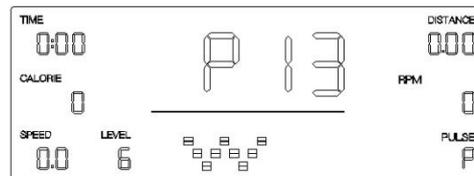
Референсное значение: 1300 ± 100 (22-40 лет)

### Тип телосложения

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Крайне худой	Худой	Относительно худой	Ниже нормы	Норма	Выше нормы	Избыточный вес	Ожирение	Чрезвычайное ожирение

## Программа WATT (P13)

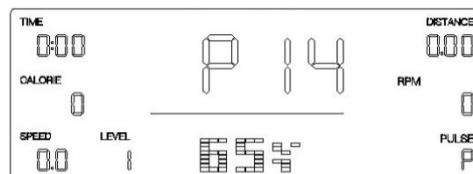
1. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы войти в режим настройки.
2. В режиме настройки последовательность настройки следующая: время → дистанция → мощность. Используйте кнопки + и -, чтобы отрегулировать значение, нажмите кнопку ВВОД, чтобы перейти к следующему элементу настройки.
3. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку. Во время тренировки сопротивление будет автоматически регулироваться в соответствии с установленным значением мощности.
4. Если установлено какое-либо значение времени, дистанции или калорий, во время тренировки этот параметр будет отображаться в режиме обратного отсчета. Когда обратный отсчет достигнет 0, тренировка автоматически остановится, и прозвучит звуковой сигнал.
5. Во время тренировки нажмите СТАРТ, чтобы остановить тренажер.



**Примечание:** Значение WATT определяется крутящим моментом и скоростью вращения педалей. В этой программе значение WATT будет поддерживаться постоянным. Это означает, что при быстром вращении педалей нагрузка уменьшится, а при медленном вращении педалей - увеличится, чтобы обеспечить поддержание постоянного значения WATT.

## Пульсозависимые программы (P14 -P17)

1. Нажмите кнопку ПРОГРАММА или кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ для выбора режима целевой частоты сердечных сокращений.
2. Программы 14 - 16:
  - Нажмите ВВОД, чтобы войти в режим настройки.
  - В режиме настройки последовательность настройки следующая: время → дистанция → калории → возраст. Стандартное значение частоты пульса устанавливается автоматически в зависимости от возраста. Значения 65%, 75% и 85% указывают на то, что целевое значение частоты пульса составляет соответственно 65%, 75% и 85% от стандартного значения частоты пульса.
  - Используйте кнопки + и - для регулировки.
3. Программа 17:
  - Нажмите кнопку ВВОД, чтобы войти в режим настройки.
  - В режиме настройки последовательность настройки следующая: время → дистанция → калории → целевая частота сердечных сокращений.
  - Используйте кнопки + и - для регулировки.
4. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку, при этом сопротивление будет автоматически регулироваться в соответствии с целевым значением частоты пульса в режиме тренировки.
5. Если установлено какое-либо значение времени, дистанции или калорий, во время тренировки этот параметр будет отображаться в режиме обратного отсчета. Когда обратный отсчет достигнет 0, тренировка автоматически остановится, и прозвучит звуковой сигнал.
6. Во время тренировки нажмите СТАРТ, чтобы остановить тренажер.

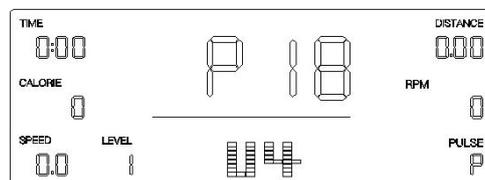


**Примечание:** Во время тренировки, для улучшения пользовательского опыта использования функции HRC, рекомендуется, чтобы устройство было оснащено беспроводным приемником сердечного ритма, а пользователи надевали беспроводной

нагрудный ремень. Если измеритель не обнаруживает значение частоты пульса, сопротивление не будет изменяться автоматически, но тренировку все равно можно продолжить.

### Пользовательские программы (P18 - P21)

1. Нажмите кнопку ПРОГРАММА или кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ для выбора пользовательского режима.
2. Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку, или кнопку ВВОД, чтобы войти в режим настройки.
3. В режиме настройки последовательность настройки следующая: время → дистанция → калории → возраст → значение сопротивления для каждого столбца.
4. Используйте кнопки + и -, чтобы увеличить или уменьшить значение. Нажмите кнопку ENTER, чтобы выбрать следующий элемент.
5. После завершения всех настроек режим настройки завершится автоматически. Вы можете нажать кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку с заданными значениями.
6. Во время тренировки значение сопротивления будет автоматически регулироваться в соответствии с установленной программой, или вы можете использовать кнопки + или -, чтобы увеличить или уменьшить его вручную.
7. Если установлено какое-либо значение времени, дистанции или калорий, во время тренировки этот параметр будет отображаться в режиме обратного отсчета. Когда обратный отсчет достигнет 0, тренировка автоматически остановится, и прозвучит звуковой сигнал.
8. Во время тренировки нажмите СТАРТ, чтобы остановить тренажер.



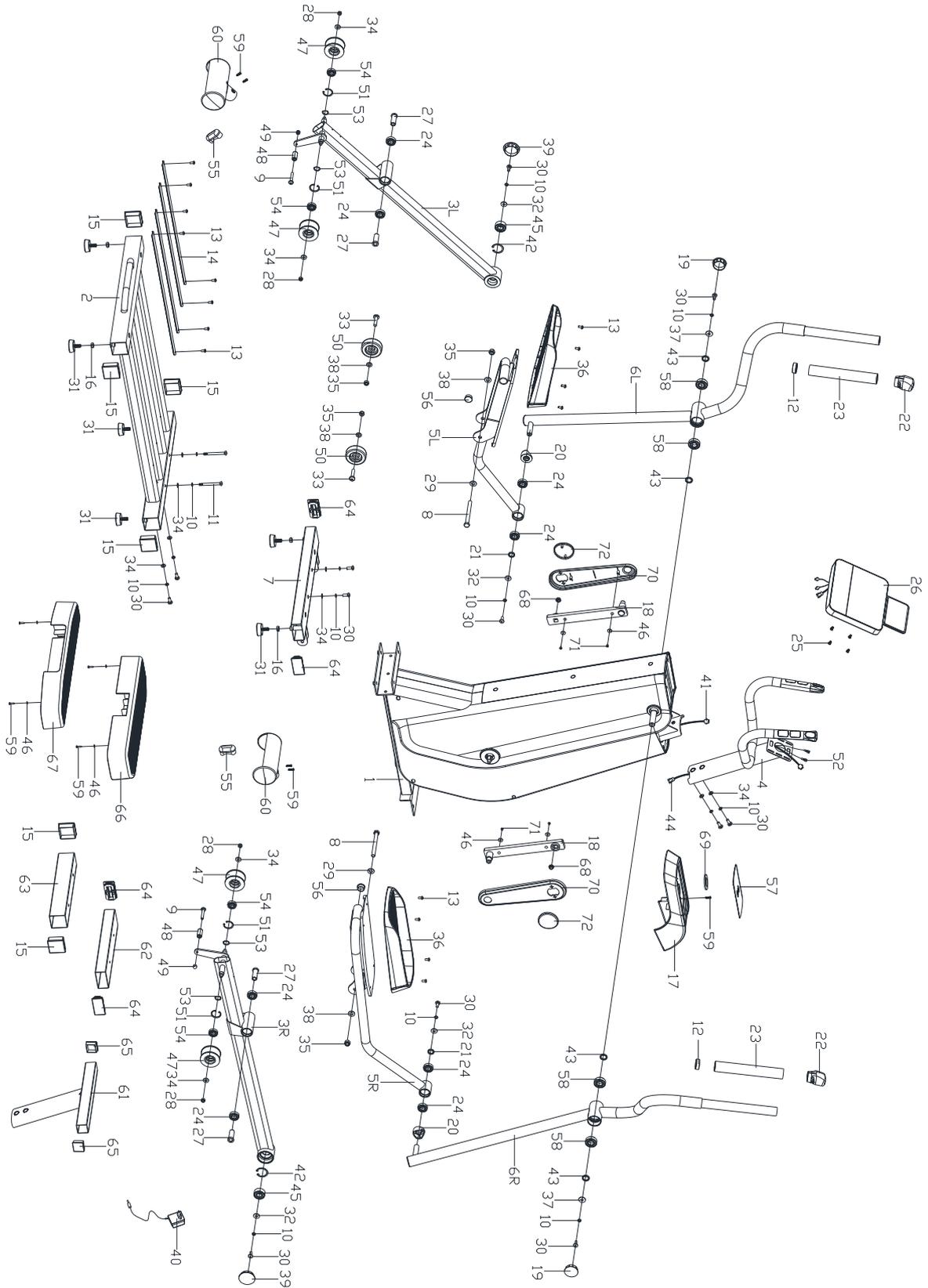
### Восстановление

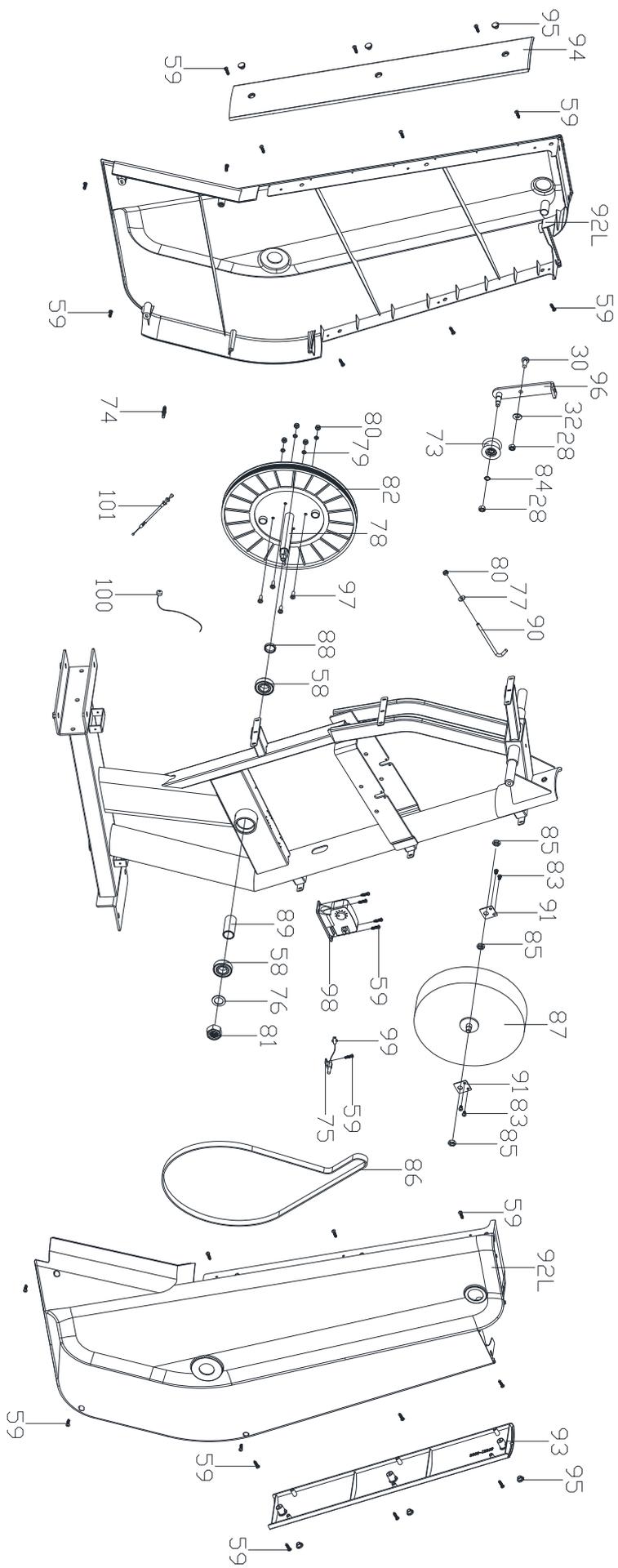
Когда консоль отображает значение частоты пульса в режиме тренировки, нажмите кнопку Восстановление и продолжайте мониторинг частоты пульса.

1. На дисплее TIME (ВРЕМЯ) отобразится "0: 60" (секунды), начнется обратный отсчет с 60 секунд, и система начнет тестирование.
2. Когда на дисплее TIME (ВРЕМЯ) обратный отсчет достигнет "0: 00", в главном окне измерителя отобразится F1 ~ F6, указывающее на уровень способности к восстановлению сердечного ритма.
3. Рекомендуется тестировать значение сердечного ритма в пределах диапазона аэробной частоты пульса во время тренировки, чтобы слишком высокое или слишком низкое значение не повлияло на результат теста.

F1=1.0	Оптимально
1.0 < F2 < 2.0	Хорошо
2.0 < F3 < 2.9	Довольно хорошо
3.0 < F4 < 3.9	Нормально
4.0 < F5 < 5.9	Довольно плохо
F6=6.0	Плохо

# Схема тренажера в разобранном виде





## Список запчастей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	37	Шайба D8	2
2	Рама направляющей	1	38	Шайба D10	4
3L/R	Роликовая рама	1 пара	39	Заглушка	2
4	Стойка руля	1	40	Датчик	1
5L/R	Опора педалей	1 пара	41	Удлинительный сенсорный провод	1
6L/R	Поручень	1 пара	42	Стопорное кольцо D40	2
7	Передний стабилизатор	1	43	Прокладка	4
8	Шестигранный болт M12	2	44	Удлинитель	1
9	Шестигранный болт M8	2	45	Подшипник 2203	2
10	Пружинная шайба D8	14	46	Шайба D6	8
11	Шестигранный болт M6	2	47	Ролик направляющей	4
12	Алюминиевая прокладка	2	48	Ограничительная прокладка	2
13	Крестообразный винт M6	16	49	Гайка	2
14	Алюминиевая направляющая	4	50	Колесо	2
15	Заглушка	6	51	Стопорное кольцо	4
16	Гайка M10	4	52	Провод датчика пульса	2
17	Верхний кожух	1	53	Пружинная шайба	4
18	Вал	2	54	Подшипник 6002Z	4
19	Заглушка	2	55	Овальная заглушка	2
20	Пластиковая прокладка	2	56	Круглая заглушка	2
21	Прокладка	2	57	Силиконовая накладка	1
22	Заглушка	2	58	Подшипник 6004Z	6
23	Кожух руля	2	59	Крестообразный винт	35
24	Подшипник 6003Z	8	60	Кожух колеса	2
25	Крестообразный винт	4	61	Верхняя упаковочная опора	1
26	Консоль	1	62	Передняя упаковочная опора	1
27	Фланцевая прокладка	4	63	Задняя упаковочная опора	1
28	Нейлоновая гайка	6	64	Квадратная заглушка 2	4
29	Шайба D12	2	65	Квадратная заглушка 3	2
30	Шестигранный болт M8	13	66	Кожух переднего стабилизатора	1
31	Компенсатор пола	6	67	Кожух заднего стабилизатора	1
32	Шайба D8	5	68	Фланцевая гайка M10	2
33	Шестигранный болт M10	2	69	Шайба	1
34	Шайба D8	12	70	Кожух вала	2
35	Нейлоновая гайка M10	4	71	Крестообразный винт ST4.2	2
36	Педаль	2	72	Заглушка	4
73	Обгонная муфта	1	77	Шайба D6	1
74	Пластиковый болт	1	78	Средний вал	1
75	Крепление датчика	1	79	Пружинная шайба D6	4
76	Шайба D20	1	80	Нейлоновая гайка M6	5
81	Нейлоновая гайка M20	1	92L/R	Кожух цепи	1 пара
82	Шкив ремня	1	93	Передний кожух цепи	1
83	Крестообразный болт M5	4	94	Задний кожух цепи	1
84	Пружинная шайба	1	95	Заглушка	6
85	Гайка M10	3	96	Рама обгонной муфты	1
86	Ремень	1	97	Гайка M6	4
87	Маховик	1	98	Двигатель	1
88	Прокладка	1	99	Провод датчика	1
89	Внутренняя прокладка среднего вала	1	100	Провод питания	1
90	Тяговая штанга	1	101	Провод сопротивления	1
91	Крепежная пластина	2			

## Возможные неисправности и варианты их устранения



### Внимание

Информация об ошибках и путях решения предоставлена в ознакомительных целях. Самостоятельный ремонт лишает вас права на бесплатную гарантию.

Код	Возможные причины	Проверка	Решение
E1	Неисправность двигателя	Убедитесь, что провод питания двигателя надежно подключен к клемме	Соедините кабель или замените двигатель
	Обрыв кабеля	Проверьте кабель двигателя на повреждения	Замените кабель
	Консоль не передает сигнал двигателю		Замените консоль
E2	Не удается измерить уровень жира		В течение 3 секунд после запуска теста плотно обхватите датчики пульса
	Консоль не показывает частоту пульса	Проверьте, отображается ли пульс в других режимах работы тренажера	Если показания пульса отсутствуют в любом режиме работы, сначала замените основной блок управления; если проблема сохранится, замените соединительный кабель датчиков пульса

### Примечание:

Если консоль работает некорректно, выньте вилку из розетки и вставьте ее снова.

Если в течение пяти минут не будет предпринято никаких действий, устройство перейдет в режим ожидания.

## Технические характеристики:

<b>Система нагружения</b>	электромагнитная
<b>Количество уровней нагрузки</b>	32
<b>Инерционный вес маховика, кг</b>	35, BioFusion™
<b>Тип педального узла</b>	трехкомпонентный шатун
<b>Расстояние между педалями, мм</b>	70
<b>Длина шага, мм</b>	540
<b>Рукоятки</b>	двухпозиционные нескользящие с сенсорными датчиками пульса
<b>Измерение пульса</b>	есть
<b>Тип консоли</b>	LCD дисплей с голубой подсветкой
<b>Показания консоли</b>	время, скорость, дистанция, калории, пульс, общее кол-во шагов, Ватты
<b>Общее количество программ</b>	23
<b>Спецификация программ</b>	быстрый старт, ручной режим, 11 предустановленных, 4 пользовательские, 4 пульсозависимые, жиранализатор, Ватты, восстановление
<b>Интеграционные технологии</b>	Bluetooth для работы с тренировочным мобильным приложением (Kinomap™, Zwift™)
<b>Язык интерфейса</b>	русский, английский
<b>Подставка под планшет/смартфон</b>	да
<b>Транспортировочные ролики</b>	да
<b>Компенсаторы неровностей пола</b>	да
<b>Дополнительные функции</b>	сенсорные датчики на поручнях, возможность сопряжения с кардиодатчиком Bluetooth через фитнес-приложения
<b>Максимальный вес пользователя, кг</b>	160
<b>Подключение к сети</b>	220 В
<b>Длина в рабочем состоянии, см</b>	170
<b>Ширина в рабочем состоянии, см</b>	67
<b>Высота в рабочем состоянии, см</b>	177
<b>Педали</b>	антискользящие, увеличенного размера
<b>Привод</b>	передний
<b>Вес нетто, кг</b>	84
<b>Гарантийный срок</b>	12 мес.
<b>Страна происхождения</b>	КНР
<b>Производитель</b>	Fitathlon Group (подразделение в Германии)

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

Импортер в РФ ООО «ФИТАТЛОН» (ИНН: 7724494692), адрес: 115230, г. Москва, Каширское шоссе, д.13Б, эт. 5, пом. 1, ком. 31

\*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 продавца оборудования ООО «Фитплейс»:

[www.fitness-place.ru](http://www.fitness-place.ru)

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте продавца ООО «Фитплейс»: [www.fitness-place.ru](http://www.fitness-place.ru)



### Внимание

Тренажер предназначен для домашнего использования.

