

only
1
COLOR



.furendo

Highly recommended fitness equipment, manufactured to the highest quality in Japan.

Black

フレ
ンズ

FURE
NDO

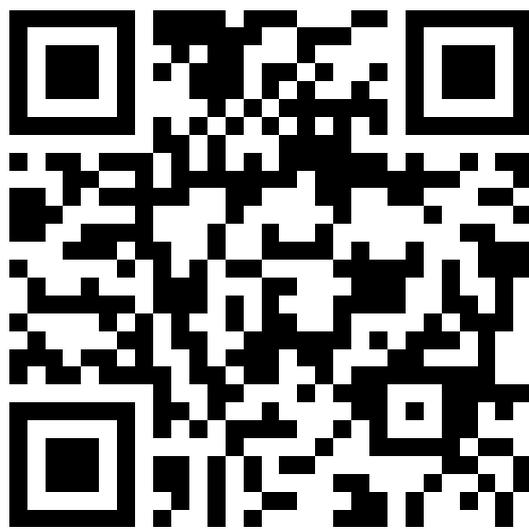
ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ
ТРЕНАЖЕР

sendai_1.0



РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ЭЛЕКТРОННАЯ
ИНСТРУКЦИЯ



フレ
ンズ

FURE
NDO

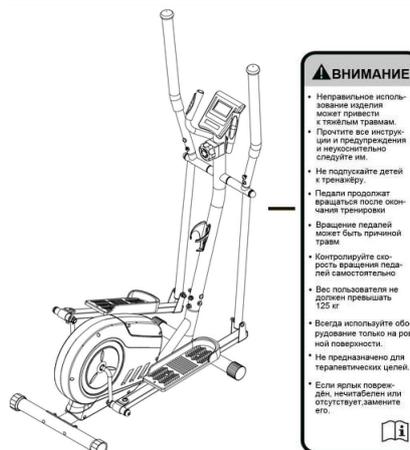
Содержание

1. Размещение предупреждающего ярлыка
2. Меры предосторожности
3. Перед тем, как начать
4. Спецификация
5. Сборка
6. Как пользоваться
7. Работа с консолью
8. Обслуживание и устранение неполадок
9. Рекомендации к занятиям
10. Сборочные единицы
11. Сборочный чертеж А
12. Сборочный чертеж Б
13. Гарантийное и послегарантийное обслуживание

1. Размещение предупреждающего ярлыка

На данном рисунке показано размещение предупреждающих ярлыков. Если ярлык отсутствует или нечитабелен, см. информацию на лицевой обложке данного руководства для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте.

Примечание: размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.



2. Меры предосторожности

⚠ ВНИМАНИЕ

Чтобы снизить риск ожогов, возгораний, ударов электрическим током или травм, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве перед началом использования тренажера. Компания Furendo не несет ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные при использовании данного оборудования.

1. Все пользователи тренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
3. Эллиптический тренажер не предназначен для использования

フレ
ンズ

FURE
NDO

лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если они не находятся под наблюдением или не проинструктированы по использованию тренажера лицом, отвечающим за их безопасность.

4. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.

5. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.

6. Храните и используйте эллипсоид в помещении, в защищенном от влаги и пыли месте. Не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.

7. Тренажер должен стоять на ровной поверхности, чтобы позади него оставалось не менее 0,9 м, а по бокам - 0,6 м свободного пространства. Для защиты пола от повреждений, рекомендуется приобрести специальный коврик.

8. Регулярно проверяйте, надежно ли затянут крепеж. Все изношенные детали следует немедленно заменять.

9. Никогда не допускайте к эллиптическому тренажеру детей младше 13 лет и домашних животных.

10. Вес пользователя тренажера не должен превышать 125 кг.

11. Во время занятий носите подходящую одежду, не слишком свободную, иначе она может попасть в движущиеся части тренажера. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую обувь.

12. Удерживайте поручни или верхнюю часть ручек, когда поднимаетесь, спускаетесь или занимаетесь на тренажере.

13. Пульсомер - не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.

フレ
ンズ

FURE
NDO

14. Данный тренажер не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Снижайте скорость вращения педалей постепенно.

15. Занимаясь на тренажере, всегда держите спину прямо, не выгибайте ее.

16. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьезным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

3. Перед тем, как начать

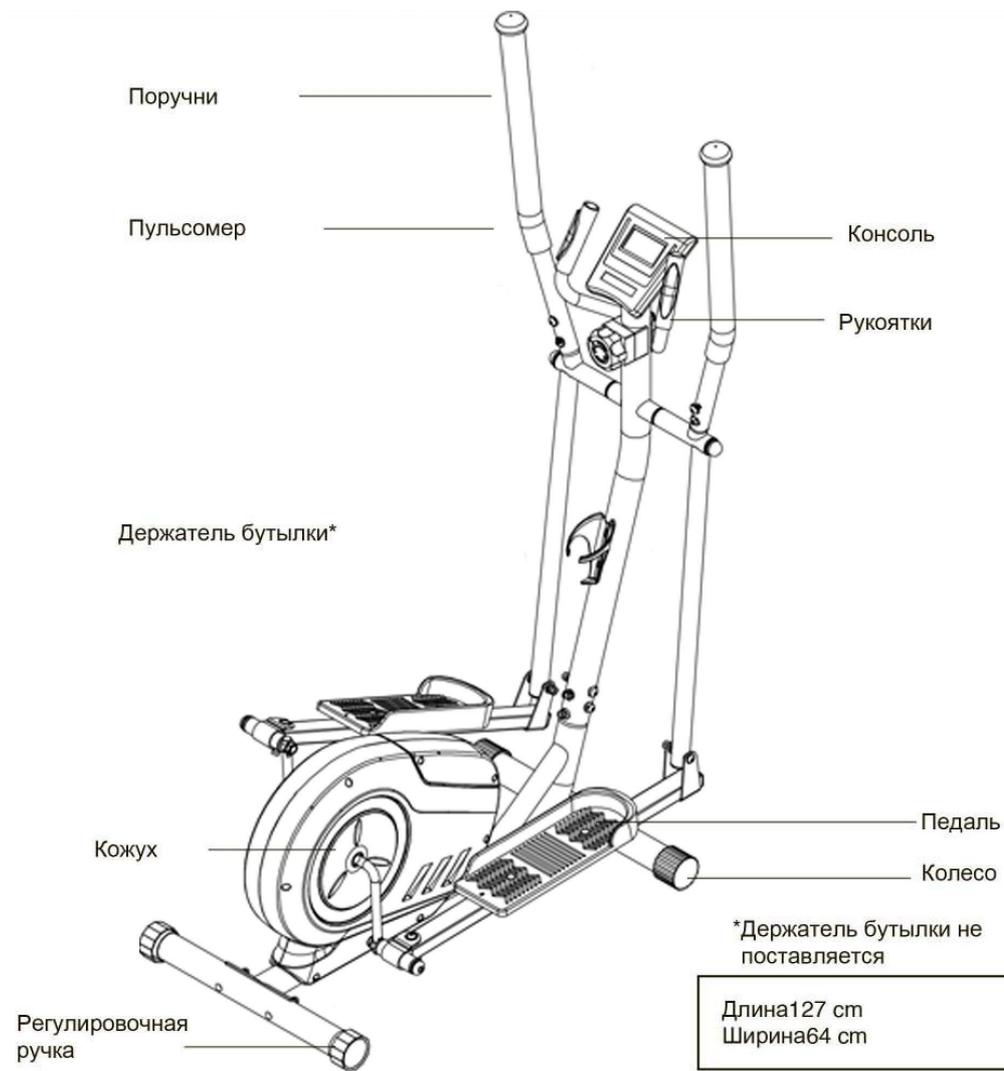
Благодарим за выбор нового эллипсоида Furendo.

Тренажер предоставляет широкий выбор функций, призванных сделать ваши тренировки более эффективными и приятными.

Настоятельно рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации эллиптического тренажера. При возникновении вопросов после прочтения руководства по эксплуатации см. лицевую обложку. Для упрощения процедуры оказания помощи уточните номер модели и серийный номер изделия перед тем, как связаться с нами. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указываются на лицевой обложке данного руководства.

Перед тем как читать дальше, ознакомьтесь с маркированными деталями на чертеже, приведенном ниже.





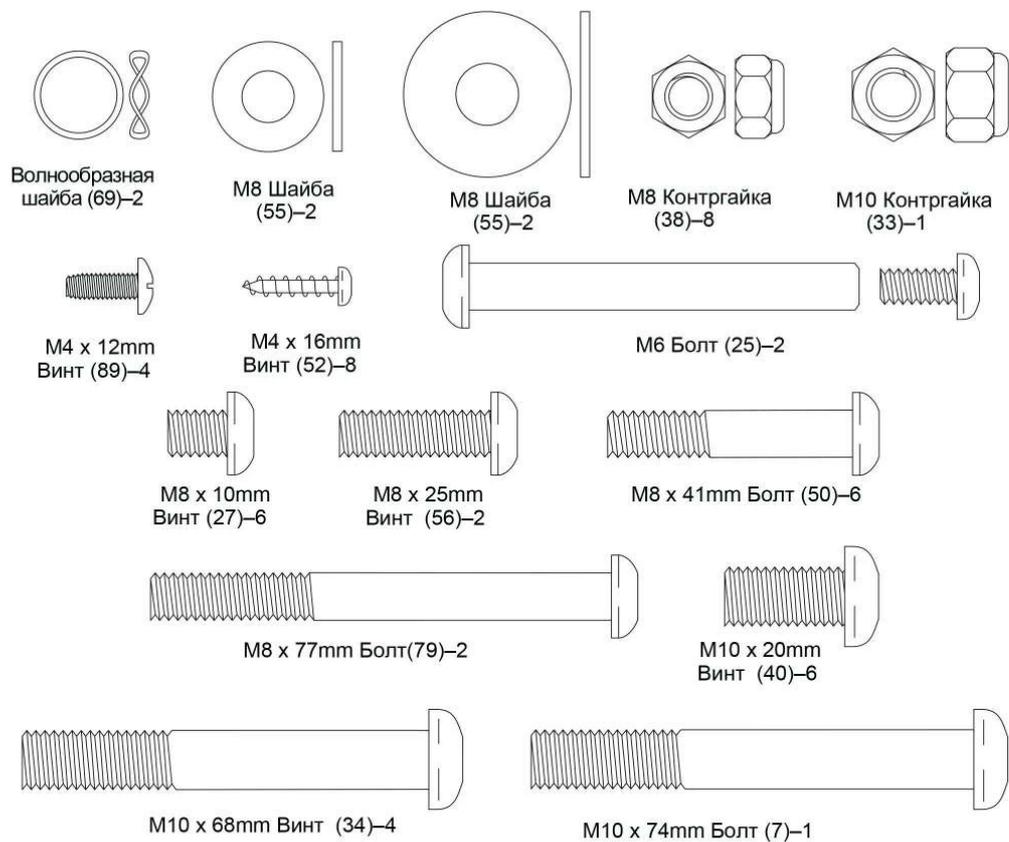
フレ
ンズ

FURE
NDO

4. Спецификация

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением - это порядковый номер детали в списке СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок - это количество деталей, требуемое для сборки.

Примечание : Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место.



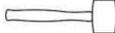
5. Сборка

Сборка осуществляется вдвоем.

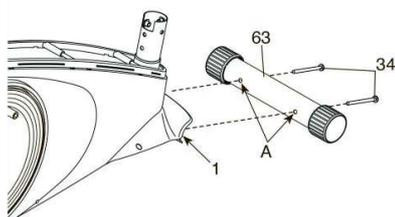
Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку пока не соберете тренажер полностью.

Левые части промаркированы значком "L" или "Left", а правые - "R" или "Right."

В дополнение к вложенным инструментам, для сборки потребуются следующие инструменты:

- гаечный ключ 
- шестигранная отвертка 
- резиновый молоток 

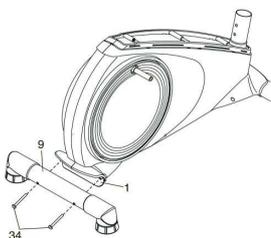
Шаг 1



Возьмите передний стабилизатор (63). Расположите передний стабилизатор (63), как показано на ярлыке. Убедитесь, что большие отверстия (A) на переднем стабилизаторе повернуты к раме (1).

С помощью второго помощника, поднимите переднюю часть рамы (1), прикрепите передний стабилизатор (63) к раме с помощью двух винтов M10x68mm (34).

Шаг 2

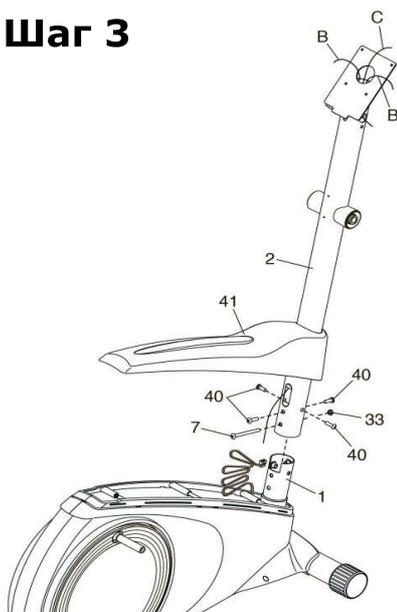


Расположите задний стабилизатор (9), как показано на ярлыке. С помощью второго помощника, поднимите заднюю часть рамы (1), прикрепите задний стабилизатор (9) к раме с помощью двух винтов M10x68mm (34).

フレ
ンズ

FURE
NDO

Шаг 3

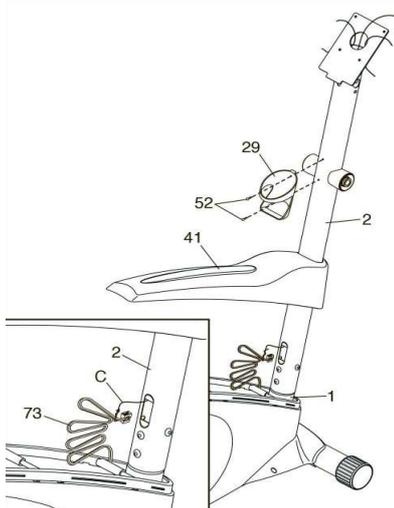


Расположите стойку (2) и верхний кожух (41), как показано. Наденьте верхний кожух на стойку.

Не вытаскивайте провода (B,C) из стойки.

Затем вставьте стойку (2) в раму (1). Прикрепите стойку (2) с помощью четырех винтов M10 20mm (40), болта M10 x 74mm(7) и контргайки M10 (33). Пока не затягивайте винты и болты.

Шаг 4



См.врезку в рисунке. Найдите шнурок (C) в нижней части стойки (2). Привяжите шнурок к проводам (73). Затем потяните верхний конец шнурка, пока провода не выйдут из стойки.

Совет:

Чтобы предотвратить падения провода (73) в стойку (2), закрепите провода шнурком (C).

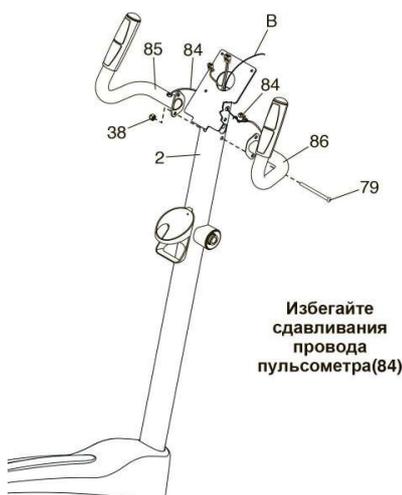
Затем продвиньте верхний кожух (41) сверху вниз на раму (1). Пока не надавливайте на кожух, чтобы зафиксировать его на месте.

Затем прикрепите держатель бутылки (29) к стойке (2) двумя винтами M4 x 16mm (52).

フレ
ンズ

FURE
NDO

Шаг 5



Найдите левый и правый поручни (85, 86).

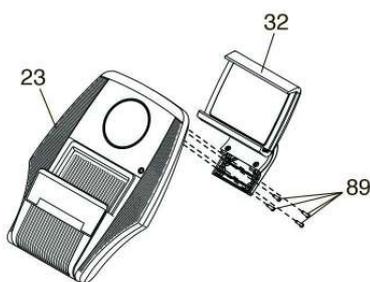
Совет:

избегайте сдавливания провода пульсометра (84). Прикрепите поручни (85, 86) к стойке (2) с помощью болта M8 x 77mm (79) и контргайки M8 (38). Болт пока не затягивайте.

Убедитесь, что болт M8 x 77mm (79) установлен через нижнее отверстие на поручнях (85, 86) и стойке (2).

Затем найдите шнурок (B) в стойке (2). Потяните за нижний конец шнурка к проводу пульсометра (84). Затем потяните за верхний конец шнурка пока провод пульсометра не выйдет из стойки.

Шаг 6



Прикрепите держатель планшета (32) к консоли (23) с помощью четырех винтов M4x12mm (89); наживите винты, затем затяните их.

フレ
ンズ

FURE
NDO

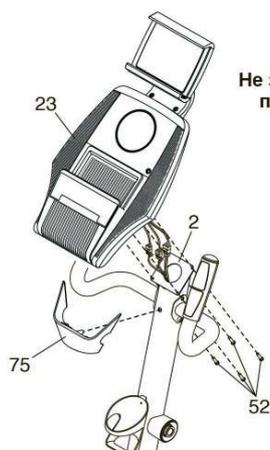
Шаг 7



Развяжите и удалите шнурок с провода (73) и (84).

В то время, как помощник удерживает консоль (23) рядом со стойкой (2), соедините провода консоли с проводами (73) и (84).

Шаг 8



Вставьте излишки проводов в стойку (2) или в консоль (23).

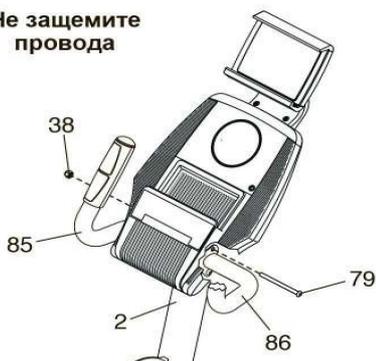
Наденьте заднюю крышку стойки (75) на стойку (2). С помощью помощника зафиксируйте крышку на месте.

Совет:

Не заземлите провода. Прикрепите консоль (23) к стойке (2) с помощью четырех винтов M4 x 16mm (52); с начала наживите винты, затем затяните их.

Шаг 9

Не зажимайте
провода

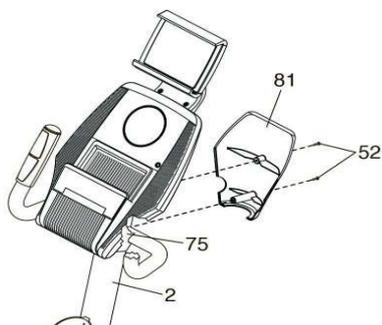


Прикрепите ручки (85,86) к стойке (2) с помощью болта М8х77мм и гайки М8 (38).

Совет: Вставляя болт МВх77мм (79), не зажимайте и не повредите провода внутри стойки (2).

См.п. 6. Затяните болт М8х77мм (79).

Шаг 10

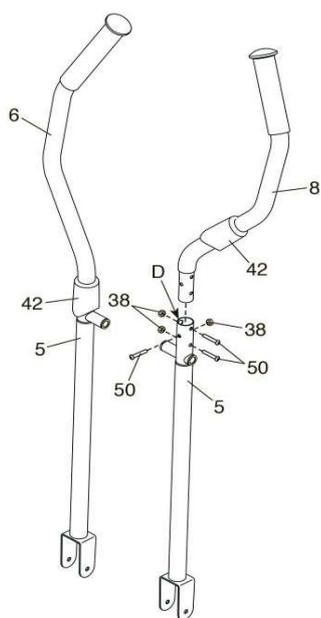


Прикрепите переднюю крышку стойки (81) к стойке (2) и задней крышке (75) с помощью двух винтов М4 х 16мм (52).

フレ
ンズ

FURE
NDO

Шаг 11

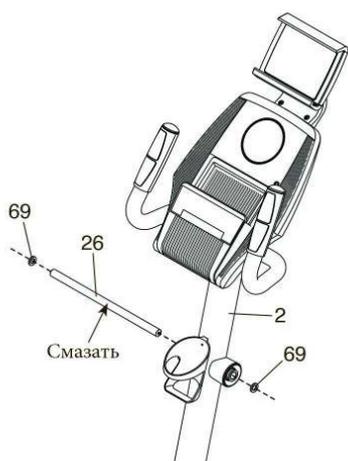


Найдите правый поручень (8). Наденьте крышку (42) снизу вверх на правый поручень (8). Затем вставьте правый поручень (8) в нижнюю часть рычага (5).

Совет: Пока помощник удерживает крышку (42), вы проделайте следующие действия:

Прикрепите правый поручень (8) к нижней части рычага (5) с помощью трех болтов M8x41mm (50) и трех гаек M8 (38). Наживите сначала все гайки, затем затяните их. Убедитесь, что контргайки находятся внутри шестигранного отверстия (D). Соберите левый поручень (6) и нижнюю часть рычага (5) аналогичным образом.

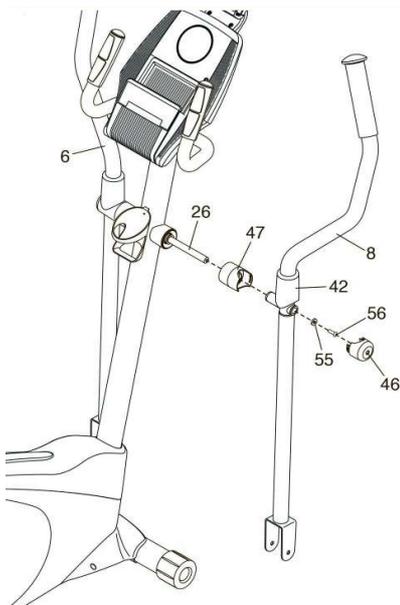
Шаг 12



Вставьте ось (26) в стойку (2), и выровняйте ось. Используя небольшой пластиковый пакет, чтобы сохранить ваши пальцы чистыми, нанесите обильное количество смазки в комплекте на оба конца оси (26).

Затем наденьте волнообразную шайбу (69) с каждой стороны оси (26).

Шаг 13

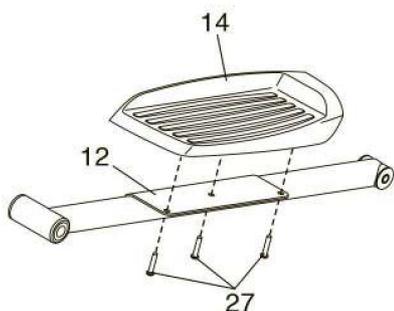


Расположите втулку (47), как показано. Наденьте втулку на правую сторону оси (26). Затем наденьте правый поручень (8) на правую сторону оси (26).

Проделайте аналогичные действия с другой стороной тренажера. Затяните винт М8 х 25мм (56) с шайбой М8 (55) с каждой стороны оси (2) одновременно. Затем наденьте крышку (42) снизу вверх и надавите на наконечник заглушки (46) во втулку (47). Проделайте аналогичные действия с другой стороной тренажера.

Затем продвиньте крышку (42) сверху вниз чтобы закрыть болты МВ х 41 мм (не показано). Проделайте аналогичные действия с другой стороной тренажера.

Шаг 14

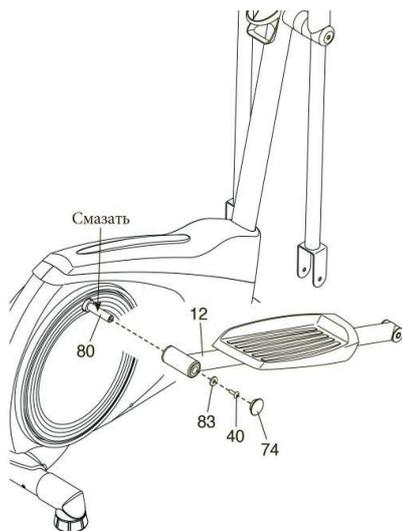


Найдите правую педаль (14) и опору правой педали (12).

Прикрепите правую педаль (14) к правой опоре (12) с помощью трех винтов МВ х 10мм (27); сначала наживите все винты, затем затяните их.

Прикрепите левую педаль (не показано) к левой опоре педаль (не показано) аналогичным образом.

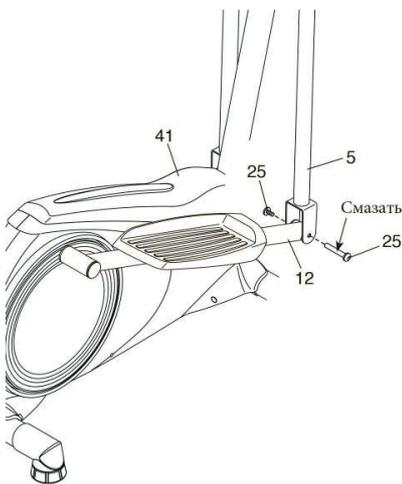
Шаг 15



Нанесите небольшое количество смазки на ось правого коленчатого рычага (80). Вставьте правую опору педали (12) в ось на правом коленчатом рычаге (80). Затем вставьте шайбу M10 x 28mm (83) в винт M10 x 20mm (40), и зафиксируйте винт в оси. Затем наденьте заглушку (74) в правую опору педали (12).

Проделайте аналогичные действия с другой стороной тренажера.

Шаг 16



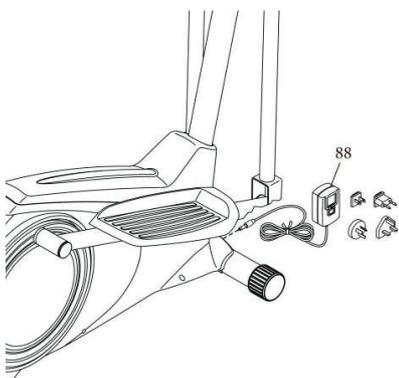
См. п. 4 и 5. Затяните винты M10x20mm (40) и болт M10x74mm (7). Затем установите верхний кожух (41) на место. Затем нанесите небольшое количество смазки на болт M6 (25). Удерживайте конец правой опоры педали (12) внутри кронштейна на нижней части правого рычага (5). Прикрепите нижнюю часть правого рычага (5) к опоре правой педали (12) с помощью болта M6 (25).

Проделайте аналогичные действия с другой стороной тренажера.

フレ
ンズ

FURE
NDO

Шаг 17



Подключите адаптер (88) к приемнику на раме тренажера.

Примечание: чтобы подключить силовой адаптер (88) к розетке см. Как подключить силовой адаптер п.6.3.

Шаг 18

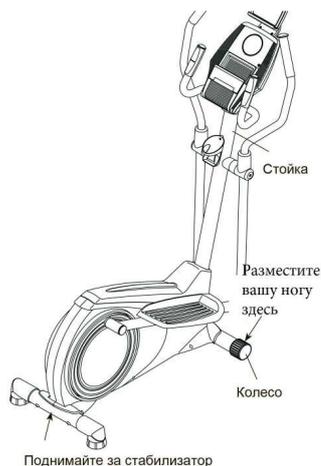
Убедитесь, что все крепежи достаточно затянуты.

Замечание: возможно наличие неиспользуемого крепежа. Чтобы защитить пол или ковер, положите коврик под тренажер.

6. Как пользоваться

6.1 Как передвигать эллипсоид

Из-за размера и веса тренажера, для его перемещения потребуется два человека. Встаньте перед тренажером, удерживая стойку, поставьте одну ногу напротив одного из передних колес. Тяните стойку, в то время как второй человек поднимает задний стабилизатор до того момента, как тренажер встанет на колеса. Аккуратно переместите тренажер в нужное место, а затем опустите ее на пол.

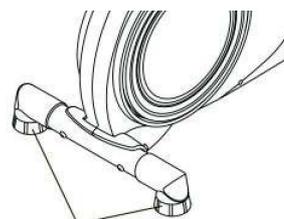


フレ
ンズ

FURE
NDO

6.2 Как выровнять эллипсоид

Если эллипсоид качается при использовании, необходимо выкрутить одну, или обе регулировочные ножки в задней части рамы, пока качание не прекратится.



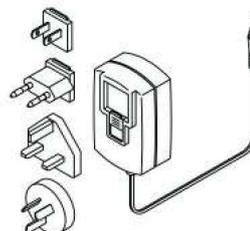
Регулировочные ножки

6.3 Как подключить силовой адаптер

⚠ ВНИМАНИЕ

Если тренажер был подвержен низким температурам, дайте ему прогреться до комнатной температуры, прежде чем вы подключите его к источнику питания. Если вы этого не сделаете, вы можете повредить консоль и другие электронные компоненты.

Подключите адаптер питания в гнездо на раме тренажера. Вставьте соответствующий разъем адаптера к блоку питания при необходимости. Затем подключите адаптер питания в соответствующую розетку, которая правильно установлена в соответствии с местными нормами и правилами.



6.4 Как заниматься на тренажере

Поднимитесь на эллипсоид, удерживая верхние рукоятки, и шагните той ногой, которая занимает нижнюю позицию. Затем шагните другой ногой.

Давите на педали до тех пор, пока вращение не станет постоянным. Замечание: Шатун может двигаться в двух направлениях. Рекомендуется крутить шатун в направлении, указанном стрелкой; однако для разнообразия вы можете

フレ
ンズ

FURE
NDO

попробовать крутить его в другом направлении. Чтобы спуститься с тренажера, дождитесь полной остановки шатуна.

Примечание :

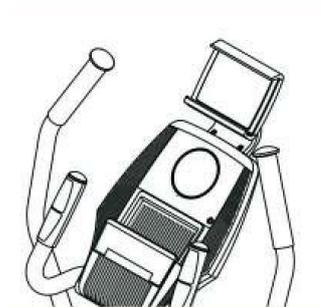
тренажёр не имеет муфты свободного хода, поэтому педали продолжают вращаться, пока не остановится маховик. Когда педали неподвижны, снимайте ногу, которая стоит на педали, занимающей более высокое положение. Затем снимите другую ногу.

6.5 Как пользоваться держателем планшета

ВАЖНО:

Держатель планшета предназначен для использования планшета максимального размера. Не размещайте какие-либо электронные устройства или объекты на держателе.

Чтобы установить планшет в держатель, установите нижний край планшета в лоток. Убедитесь, что планшет надежно закреплен в держателе планшета. Произведите обратные действия для того, чтобы вытащить планшет из держателя.



7. Работа с консолью

Консоль обладает большим набором функций, делающих Ваши тренировки более эффективными и увлекательными.

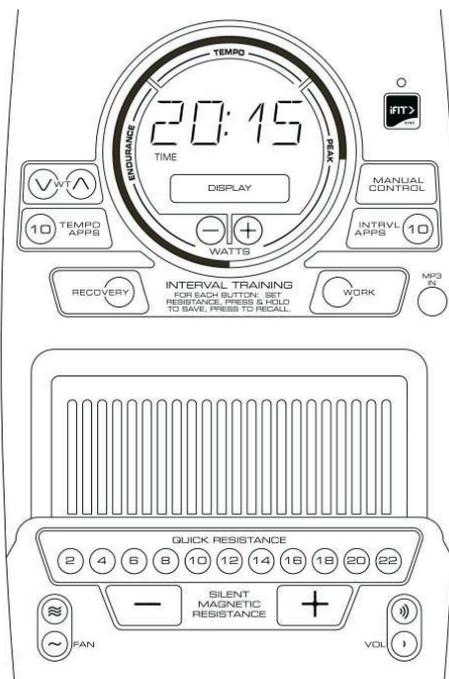
Когда вы используете ручной режим, вы можете изменить сопротивление педалей одним нажатием кнопки.

Вы также можете создать пользовательские тренировки в ручном режиме с чередованием интервалов высокой и низкой интенсивности. В процессе тренировки на консоли будет

フレ
ンズ

FURE
NDO

отображаться Ваш результат на данный момент. Частоту сердечбиений также можно измерять с помощью нагрудного или ручного пульсомера.



Консоль также предлагает широкий выбор встроенных тренировок. Каждая встроенная тренировка автоматически изменяет сопротивление педалей и предложит сохранить целевую мощность, что увеличит эффективность тренировок.

Вы можете подключить ваш аудио плеер к стерео системе консоли и слушать свою любимую музыку или аудиокниги во время занятий.

Примечание: если на дисплее имеется прозрачное защитное покрытие, снимите его.

7.1 Как работать в ручном режиме

1. Включите консоль

Для включения консоли начните вращать педали или нажмите любую кнопку на консоли. При включении консоли, загорится дисплей и раздастся звуковой сигнал. После этого консоль готова к использованию.

2. Выберите ручной режим.

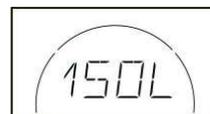
Каждый раз при включении консоли, автоматически запускается ручной режим. Если была выбрана тренировка, для перехода в ручной режим нажмите кнопку Control button.

フレ
ンズ

FURE
NDO

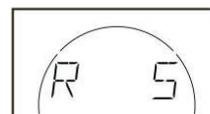
3. Введите ваш вес

Введите ваш вес, нажимая кнопки увеличения и уменьшения Wt.



Примечание: консоль будет использовать ваш вес, чтобы рассчитать приблизительную мощность и количество сожженных калорий. Если Вы не введете свой вес, консоль будет использовать значение по умолчанию, чтобы рассчитать мощность и количество сожженных калорий.

4. Измените сопротивление педалей при необходимости.



При вращении педалей их сопротивление можно поменять, нажимая на одну из пронумерованных кнопок Quick Resistance или на кнопки увеличения и уменьшения Silent Magnetic Resistance.

Замечание:

после нажатия на кнопку понадобится некоторое время, чтобы достигнуть требуемого значения сопротивления.

5. Займитесь интервальной тренировкой при желании

Во время тренировки вы можете чередовать интервалы упражнений низкой интенсивности (восстановление) и интервалы упражнений высокой интенсивности (нагрузка) при желании.

Чтобы создать интервал восстановления, сначала отрегулируйте сопротивление педалей до нужного уровня. Затем нажмите и удерживайте кнопку Recovery до двух звуковых сигналов, чтобы сохранить интервал.

Чтобы создать интервал нагрузки, сначала отрегулируйте сопротивление педалей до нужного уровня. Затем нажмите и удерживайте кнопку Work до двух звуковых сигналов, чтобы сохранить интервал. Во время тренировки нажмите кнопки Recovery и Work при желании, чтобы чередовать сохраненные настройки интервала. После нажатия кнопки, сопротивление педалей будет автоматически подстраиваться под тот уровень, который вы сохранили.

フレ
ンズ

FURE
NDO

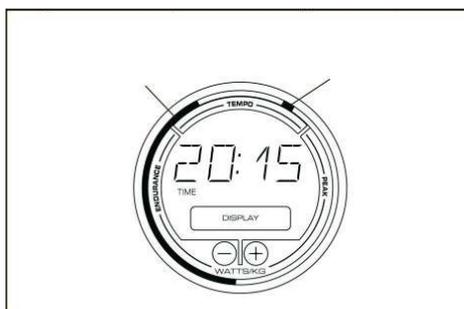
6. Следите за вашим прогрессом по табло мощности и установите целевую мощность при желании.

Табло мощности даст наглядное представление о вашей **ВЫХОДНОЙ** мощности в ваттах на килограмм массы тела. При увеличении или уменьшении вашей выходной мощности, сплошная шкала будет появляться или исчезать на табло мощности.

Для установки целевой выходной мощности, нажмите кнопки увеличения и уменьшения Watts, пока необходимая целевая мощность не появится на экране.

Примечание: после того, как задали целевую выходную мощность, уровень сопротивления будет автоматически отрегулирован до заданного уровня. Вы можете вручную изменить заданный уровень в любое время.

Если вы задали целевую выходную мощность в ручном режиме, на табло мощности появится мигающий индикатор, чтобы указать целевую выходную мощность. Во время тренировки, отрегулируйте скорость вращения педалей или сопротивление педалей, чтобы сохранить вашу выходную мощность около целевой выходной мощности.



Для изменения целевой выходной мощности в любой момент во время тренировки, просто повторите описанные выше действия.

ВАЖНО: целевая выходная мощность предназначена только для обеспечения мотивации. Убедитесь, что скорость вращения педалей и уровень сопротивления удобны для вас.

Во время встроенной тренировки, табло мощности будет показывать установленную выходную мощность для каждого сегмента тренировки.

フレ
ンズ FURE
NDO

7. Следите за вашими достижениями на дисплее.

Экран может показать следующую информацию:

Калории (Cals.)-Этот режим покажет приблизительное количество сожженных калорий.

Дистанция (Dist.) MI или KI -Этот режим покажет дистанцию, которую вы проехали и, в милях или в километрах.

Скорость (Pace)-Этот режим покажет скорость вращения педалей в минутах за милю или за километр.

Пульс (символ сердца)- Этот режим покажет ваш сердечный ритм, если вы используете ручной или совместимый нагрудный пульсометр.

Сопrotивление (Resist.) - Этот режим покажет уровень сопротивления педалей.

Примечание: Информация по данной тренировке появится на несколько секунд при каждом его изменении.

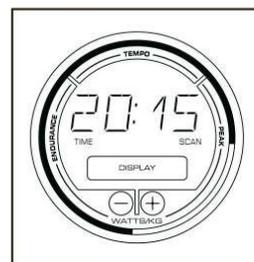
Скорость вращения(RPM) - Этот режим покажет скорость вращения педалей в оборотах в минуту.

Скорость (Speed)- Этот режим покажет скорость вращения педалей в милях или километрах в час.

Время(Time) -Когда выбран ручной режим, этот режим покажет пройденное время. Когда выбрана целевая тренировка, этот режим покажет оставшееся время тренировки.

Мощность (Watts)- покажет вашу выходную мощность в ваттах. Несколько раз нажмите кнопку Display, чтобы просмотреть нужные данные тренировки.

Scan mode (режим сканирования)- консоль также имеет режим сканирования, который будет показывать информацию о тренировках в повторяющемся цикле. Чтобы выбрать режим сканирования, повторно нажимайте кнопку Display, пока слово Scan не появится на экране.



フレ
ンズ

FURE
NDO

Измените уровень громкости консоли нажатием на кнопки увеличения и уменьшения Vol громкости.



Для приостановки консоли, просто прекратите вращать педали. Когда консоль будет на паузе, время начнет мигать на дисплее. Для продолжения тренировки, просто начните вращать педали.

Примечание:

Консоль может показать вес, скорость вращения и расстояние в стандартной или метрической единицах измерения.

8. Измерьте ваш пульс при необходимости. Вы можете измерить свой пульс с помощью ручного или нагрудного пульсомера (опция).

Примечание:

Консоль совместима с BLUETOOTH® Smart монитором сердечного ритма.

Важно: Если вы одновременно используете оба пульсометра, то данные BLUETOOTH Smart будут иметь приоритет.

Если вы обнаружили посторонние пластиковые пленки на металлических контактных пластинах, удалите их. Для измерения вашей частоты сердцебиения, удерживайте металлические пластины пульсомера ладонями. Не рекомендуется плотно обхватывать пластины руками.



Когда ваш пульс будет измерен, значение появится на экране. Для наиболее точного определения частоты пульса, держитесь за контакты около 15 секунд.

Если дисплей не показывает ваше сердцебиение, убедитесь, что ваши руки правильно расположены. Будьте внимательны и не двигайте руками или обхватите контакты плотнее. Для обеспечения оптимальной производительности, чистите контакты, используя мягкую ткань: никогда не используйте спирт, абразивные или химические средства для очистки контактов.

フレ
ンズ

FURE
NDO

9. Включите вентилятор, если хотите. Вентилятор имеет несколько параметров скорости. Нажмите кнопку уменьшения и увеличения FAN несколько раз, чтобы установить нужную скорость вентилятора или выключить его.



Примечание:

Если педали не крутятся в течение 30 секунд, вентилятор автоматически отключится.

10. Когда вы закончили занятия, консоль автоматически отключится. Если педали не крутятся в течение нескольких секунд, раздастся серия звуковых сигналов, консоль и дисплей приостановятся. Если педали не крутятся в течение нескольких минут, консоль отключится, а дисплей сбросится.

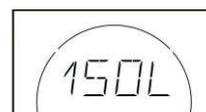
7.2 Как использовать встроенные тренировки

1. Включите консоль.

Начните вращать педали или нажмите на любую кнопку консоли, чтобы она включилась. Когда консоль включится, экран начнет работать и раздастся звуковой сигнал. Теперь консоль готова к использованию.

2. Введите ваш вес

Введите ваш вес, нажимая кнопки увеличения и уменьшения Wt.

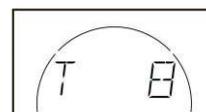


Примечание:

консоль будет использовать ваш вес, чтобы рассчитать приблизительную мощность и количество сожженных калорий. Если Вы не введете свой вес, консоль будет использовать значение по умолчанию, чтобы рассчитать мощность и количество сожженных калорий.

3. Выберите встроенную тренировку.

Для выбора встроенной тренировки, нажмите на Tempo Apps или Intrvl Apps несколько раз, пока название необходимой тренировки не появится



フレ
ンズ FURE
NDO

на экране. Через несколько секунд после нажатия кнопки, продолжительность тренировки будет отображаться на дисплее.

4. Начните тренировку

Крутите педали, чтобы тренировка началась. Каждая тренировка разделена на одноминутные сегменты. Один уровень сопротивления и целевая входная мощность запрограммированы для каждого сегмента.

Примечание:

Параметры с одинаковыми значениями могут быть запрограммированы для последовательных сегментов.

В конце каждого сегмента тренировки прозвучит серия сигналов, в верхней части дисплея появится уровень сопротивления для следующего сегмента на несколько секунд для уведомления. Затем сопротивление педалей изменится.

Табло мощности будет показывать мигающий индикатор, который представляет целевую выходную мощность для сегмента. Сплошная шкала представляет вашу фактическую выходную мощность.

Примечание:

на табло мощности, выходная мощность отображается в ваттах на килограмм веса тела.

Во время тренировки поддерживайте значение вашей входной мощности близко к целевому значению для текущего сегмента, увеличивая или уменьшая скорость вращения педалей.



ВАЖНО: целевая выходная мощность предназначена только для обеспечения мотивации. Убедитесь, что скорость вращения педалей и уровень сопротивления удобны для вас.

フレ
ンズ

FURE
NDO

Если сопротивление педалей, установленное для данного сегмента слишком высокое или слишком низкое, то можно вручную отключить настройку, нажав на кнопку Digital Resistance (Сопротивление).

ВАЖНО: когда заканчивается следующий сегмент тренировки, тренажер автоматически определит уровень сопротивления для следующего сегмента. Для приостановки консоли, просто прекратите вращать педали. Когда консоль будет на паузе, время начнет мигать на дисплее. Для продолжения тренировки, просто начните вращать педали.

5. Следите за вашими достижениями на дисплее.
6. Измерьте свой пульс при необходимости.
7. Включите вентилятор при желании.
8. Когда вы закончите тренировку, консоль выключится автоматически.

7.3 Как использовать стерео систему

Для воспроизведения музыки или аудио-книг через стерео систему консоли во время тренировок подключите 3.5 мм аудио кабель (приобретается отдельно) к разъему на консоли и в гнездо MP3-плеера, CD-плеера, или другого персонального аудиоплеера; убедитесь, что аудиокабель надежно подключен.

Замечание:

По вопросам приобретения аудио кабеля обратитесь в ближайший магазин электроники.

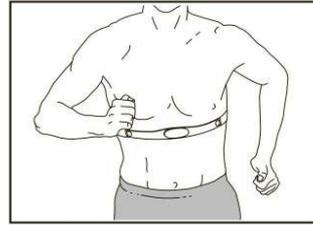
Далее, нажмите кнопку воспроизведения на вашем аудио-плеере. Отрегулируйте громкость на вашем персональном аудио-плеере или нажатием кнопки увеличения и уменьшения громкости на консоли.



7.4 Нагрудный монитор измерения пульса

Если вашей целью является сжигание жира или укрепление сердечно-сосудистой системы, выполнение упражнений с правильной частотой пульса - ключ к достижению результата.

Дополнительный монитор измерения пульса (пульсомер) позволит вам постоянно контролировать частоту сердечных сокращений при занятиях спортом, помогая вам достичь ваших личных целей в фитнесе. Для приобретения нагрудного пульсомера, см. лицевую обложку данного руководства.



Примечание:

Консоль совместима со всеми нагрудными мониторами измерения пульса BLUETOOTH Smart.

7.5 Как подключить нагрудный монитор измерения пульса к консоли

Консоль совместима со всеми нагрудными мониторами измерения пульса BLUETOOTH Smart.

Для подсоединения вашего монитора сердечного ритма BLUETOOTH Smart к консоли, нажмите кнопку Bluetooth Smart на консоли. Когда соединение будет установлено, ЖК экран дважды мигнет красным.

Примечание:

Если рядом с консолью находится более одного монитора сердечного ритма, то консоль соединится с тем, у кого сигнал сильнее.

Для отсоединения вашего монитора измерения пульса от консоли, нажмите и удерживайте кнопку Bluetooth Smart на консоли 5 секунд; ЖК экран будет светиться, пока вы удерживайте кнопку и погаснет, когда вы ее отпустите.

フレ
ンズ

FURE
NDO

Примечание:

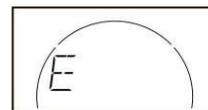
BLUETOOTH соединения с консолью и другими устройствами (включая смарт устройства, мониторы сердечного ритма и т.д.) разъединяться.

7.6 Режим настройки

Консоль имеет режим настроек, который позволяет выбрать единицы измерения и просмотреть сведения об использовании консоли. Для выбора режима настроек, нажмите и удерживайте кнопку Manual Control, пока не появится информация о режиме настроек на дисплее.

На дисплее будут чередоваться появляющиеся номера версии консоли и единицы измерения.

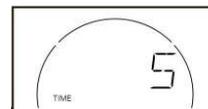
Консоль может отображать вес, скорость вращения педалей и расстояние как в милях, так и в километрах.



Появится одно из обозначений: E - мили, M - километры. Для того, чтобы изменить единицу измерения, нажмите кнопку IntrlApps несколько раз.

Нажмите Tempo Apps несколько раз, пока информация по использованию консоли не появится на экране.

На дисплее будут чередоваться показания: общее время (в часах) с момента приобретения тренажера и общее расстояние (в милях или километрах), которое тренажер прошел.



Для выхода из режима настроек, снова нажмите Tempo Apps.

フレ
ンズ

FURE
NDO

8. Обслуживание и устранение неполадок

8.1 Обслуживание

Регулярное техническое обслуживание имеет важное значение для оптимальной производительности и уменьшения износа. Проверяйте каждый раз при использовании тренажера, чтобы все части были затянуты должным образом. Немедленно замените любые изношенные детали. Для чистки тренажера используйте мягкую тряпку и немного жидкого моющего средства.

ВАЖНО: чтобы избежать повреждений консоли, храните её вдали от жидкостей и избегайте попадания на неё прямых солнечных лучей.

8.2 Устранение неполадок консоли

Если вам нужно заменить силовой адаптер, свяжитесь со специализированным сервисным центром.

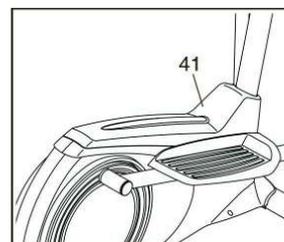
Важно: во избежание повреждения консоли, используйте только поставляемые изготовителем силовые адаптеры.

8.3 Как настроить геркон

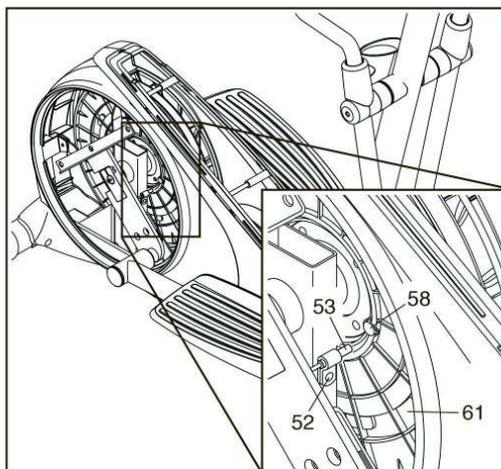
Если на дисплее отображаются некорректные результаты, необходимо отрегулировать геркон. Чтобы отрегулировать геркон вначале отключите силовой адаптер.

Далее, используя стандартную отвертку, снимите верхний кожух (41).

Примечание: для ясности диск педали не показан на чертеже ниже.



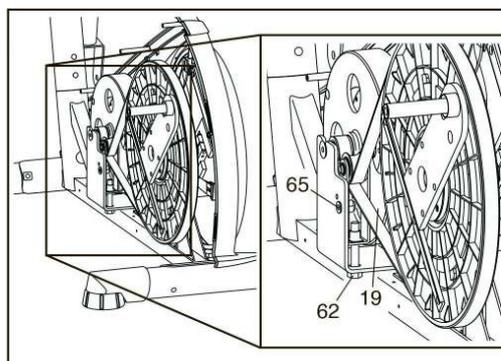
Найдите геркон (53). Слегка ослабьте винт M4x16мм (52). Затем поверните шкив (61), пока магнит (58) не выровняется с герконом (53). Немного переместите геркон от или к магниту. Затем, затяните винт M4x16мм (52). Поверните немного шкив. Повторяйте те действия до тех пор, пока консоль не начнет показывать корректные данные.



Когда геркон будет отрегулирован, прикрепите верхний кожух.

8.4 Как регулировать ремень привода

Если педали проскальзывают во время занятий, даже когда сопротивление настроено на максимальный уровень, значит ремень привода нуждается в корректировке. Чтобы отрегулировать ремень привода, сначала отключите адаптер питания.



См. пункт сборки и снимите правую и левую опоры педали (11, 12).

См. Сборочный чертеж А. Используя обычную отвертку, удалите левый и правый диски педали (15).

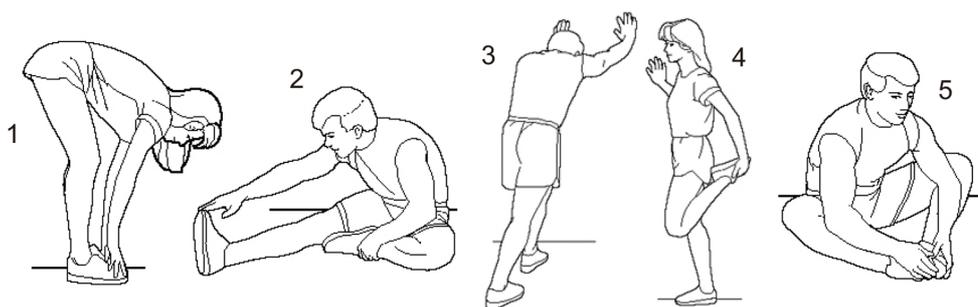
Затем найдите левый и правый кожухи (3,4). удалите все винты M4x16mm (52) из левого и правого кожухов (3, 4). Затем удалите два винта M6 x 18mm (43). Затем левый кожух (3).

Ослабьте винт M8x22mm (65) и поверните болт M10x60mm (62), пока приводной ремень (19) не натянется.

Когда приводной ремень (19)натянется, затяните винт M8x22mm (65). Затем снова прикрепите обратно части, которые вы удалили.

9. Рекомендации по проведению тренировок

Перед использованием беговой дорожки рекомендуется потратить 5-10 минут на разминку и растяжку. Растяжка перед тренировкой улучшит гибкость и уменьшит вероятность травм, в связи с тренировкой.



1. Наклоны

Слегка согните ноги в коленях и медленно наклоняйте корпус, расслабляя при этом спину и плечи. Старайтесь дотянуться руками до пальцев ног. Удерживайте согнутое положение в течение 10-15 секунд, после чего вернитесь в исходное положение. Сделайте 3 повтора (см. рис. 1).

2. Растяжка ахиллова сухожилия

Сядьте на пол и вытяните вперед одну ногу. Вторую ногу при этом согните в колене и заведите ступней к вытянутой ноге. Старайтесь дотянуться руками до пальцев ног. Удерживайте

согнутое положение в течение 10-15 секунд, после чего вернитесь в исходное положение.

Сделайте по 3 повтора для каждой ноги (см. рис. 2)

3. Растяжка задней части голени и ахиллова сухожилия

Обопритесь двумя руками о стену или дерево. Одну ногу слегка заведите назад. Опираясь на руки, выполните наклон к стене, при этом пятки обеих ног должны плотно прилегать к полу. Удерживайте положение в течение 10-15 секунд, после чего вернитесь в исходное положение. Сделайте по 3 повтора для каждой ноги (см. рис. 3)

4. Растяжка четырехглавой мышцы

Согните ногу в колене и одноименной рукой возьмитесь за щиколотку. Свободной рукой удерживайтесь за стену или стол для поддержания равновесия.

Сгибайте рукой ногу по направлению к бедру до момента, когда почувствуете натяжение. Удерживайте согнутое положение в течение 10-15 секунд, после чего вернитесь в исходное положение.

Сделайте по 3 повтора для каждой ноги (см. рис. 4) Удерживайте согнутое положение в течение 10-15 секунд, после чего вернитесь в исходное положение. Сделайте по 3 повтора для каждой ноги (см. рис. 4)

5. Растяжка портняжной мышцы (внутренней части бедра)

Сядьте на пол. Согните ноги в коленях и сведите ступни ног вместе (бабочка). Возьмитесь двумя руками за ступни и потяните их по направлению к паховой области. Удерживайте положение в течение 10-15 секунд, после чего расслабьте. Сделайте 3 повтора (см. рис. 5).

10. Сборочные единицы

№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование Втулка
1	1	Рама	47	2	Втулка
2	1	Стойка	48	2	Накладка
3	1	Левый кожух	49	6	Втулка
4	1	Правый кожух	50	6	Болт М8 х 41mm
5	2	Нижняя часть рычага	51	4	Шайба М10 х 22mm
6	1	Левый поручень	52	28	Винт М4 х 16mm
7	1	Болт М10 х 74mm	53	1	Геркон/Кабель
8	1	Правый поручень	54	1	Зажим
9	1	Задний стабилизатор	55	3	Шайба М8
10	1	Прокладка	56	2	Винт М8 х 25mm
11	1	Опора левой педали	57	1	Ось
12	1	Опора правой педали	58	2	Магнит
13	1	Левая педаль	59	2	Зажим
14	1	Правая педаль	60	4	Втулка
15	2	Диск педали	61	1	Шкив
16	1	Коленчатый рычаг левый	62	1	Болт М10 х 60mm
17	1	Эдди механизм	63	1	Передний стабилизатор
18	1	Кронштейн кожуха	64	8	Фиксатор
19	1	Приводной ремень	65	1	Винт М8 х 22mm
20	2	Заглушка стабилизатора	66	2	Контргайка М6
21	2	Колесо	67	2	Контргайка М10
22	1	Натяжной шкив	68	1	Втулка
23	1	Консоль	69	2	Волнообразная шайба
24	2	Накладка на поручень	70	2	Регулировочная ножка
25	2	Болт М6	71	1	Контргайка М8
26	1	Ось	72	1	Двигатель сопротивления
27	6	Винт М8 х 10mm	73	1	Провода
28	1	Шайба М6	74	2	Заглушка
29	1	Держатель бутылки	75	1	Задняя крышка стойки
30	1	Прокладка	76	4	Шестигранный винт М8 х 10mm
31	2	Втулка	77	1	Кабель
32	1	Держатель планшета	78	1	Винт М4 х 16mm
33	1	Контргайка М10	79	2	Болт М8 х 77mm
34	4	Винт М10 х 68mm	80	1	Коленчатый рычаг правый
35	1	Винт М10 х 25mm	81	1	Передняя крышка стойки
36	2	Винт М3 х 16mm	82	1	Изолирующая втулка
37	2	Втулка	83	2	Шайба М10 х 28mm
38	8	Контргайка М8	84	2	Провод пульсометра
39	2	Втулка	85	1	Левая рукоятка
40	6	Винт М10 х 20mm	86	1	Правая рукоятка
41	1	Верхний кожух	87	2	Пульсометр
42	2	Крышка на поручень	88	1	Силовой адаптер
43	2	Винт М6 х 18mm	89	4	Винт М4 х 12mm
44	2	Накладка	*	-	Инструменты
45	1	Винт М6 х 14mm	*	-	Смазка
46	2	Заглушка	*	-	Руководство пользователя

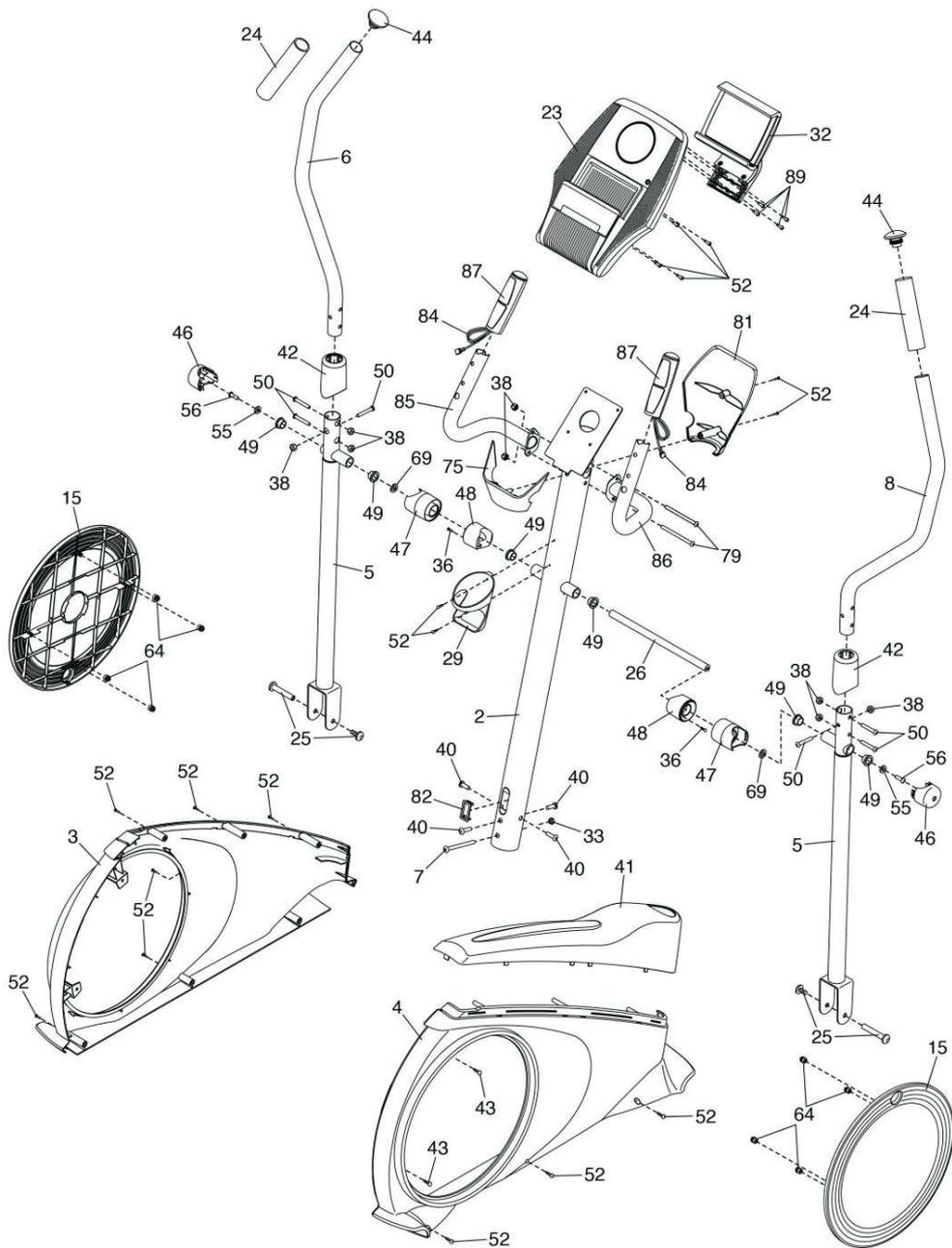
Примечание: Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Для получения информации о заказе запасных частей см. на задней обложке данного руководства.

* Эти детали не показаны

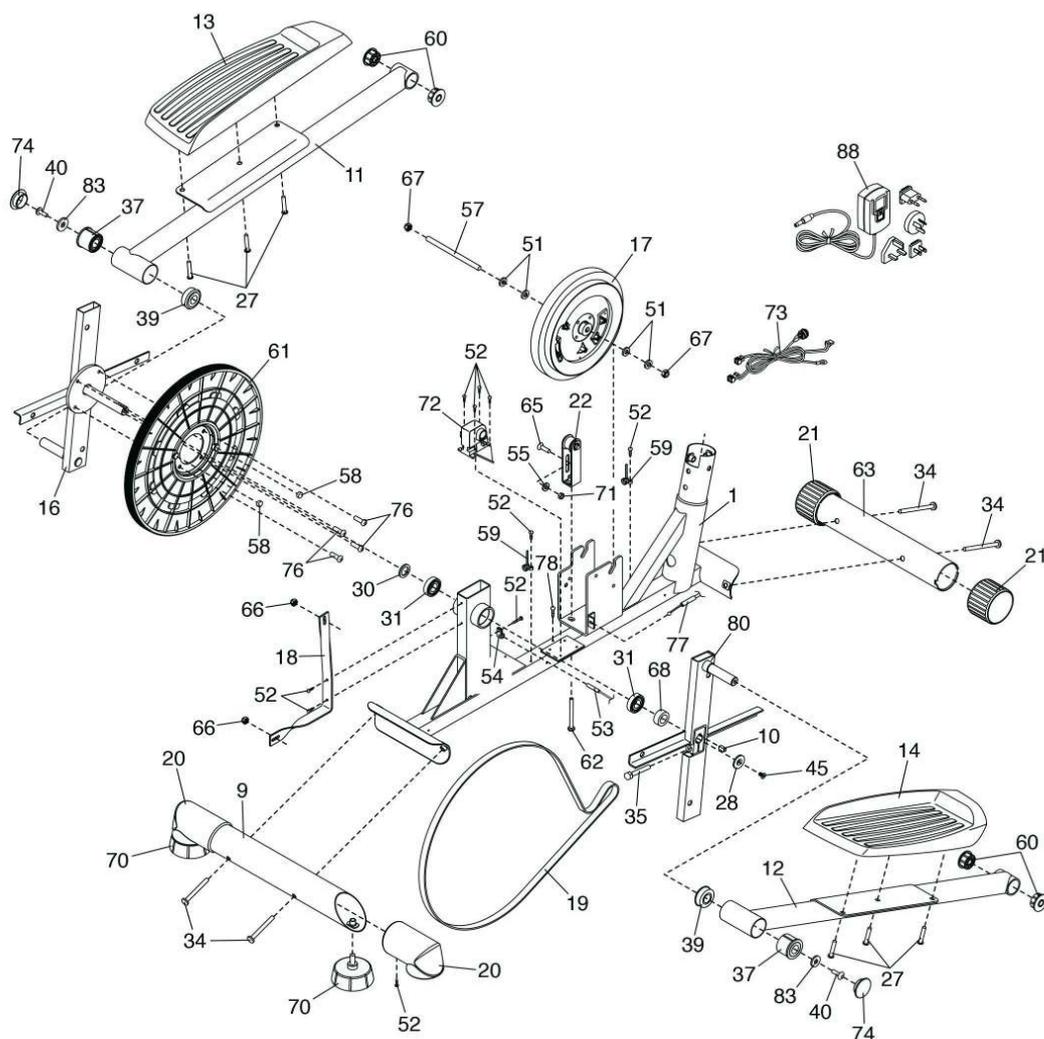
フレ
ンズ

FURE
NDO

11. Сборочный чертеж А



12. Сборочный чертеж Б



Гарантия

Гарантийное и послегарантийное обслуживание

При отсутствии повреждений, вызванных вмешательством пользователя, обслуживание тренажера и замена комплектующих осуществляется нами бесплатно. Даже после окончания гарантийного срока вы получаете определенные преимущества в обслуживании. Так, вы сможете заказывать комплектующие со скидкой. Для получения более подробной информации обратитесь к гарантийному талону.

Важная информация

Гарантийный талон прилагается к каждому тренажеру. Он заполняется продавцом. Вам гарантирована бесплатная замена комплектующих в течении гарантийного срока. При этом мы не несем гарантийных обязательств в случае неправильной установки, ненадлежащей эксплуатации и самовольного вмешательства пользователя. Кроме того, действие гарантии не распространяется на случай, не признанные производителем гарантийными. Ремонт таких неполадок пользователь осуществляет за свой счет. При этом ему выставляется счет за проведение ремонта. Гарантия считается недействительной без предъявления счета или гарантийного талона. Тренажер предназначен сугубо для домашнего использования. Мы не несем ответственность за любые неполадки, вызванные коммерческим использованием. При возникновении любых вопросов обратитесь к нашему дилеру или в нашу службу поддержки.

フレ
ンズ

FURE
NDO

Гарантия теряет силу в случаях:

1. истечения гарантийного срока, указанного в гарантийном талоне;
2. отсутствия или неправильного заполнения гарантийного талона;
3. при неправильной эксплуатации тренажера и не соблюдении рекомендаций по техническому обслуживанию;
4. на все части тренажера подверженные естественному износу и относящиеся к расходным материалам;
5. ненадлежащего ремонта, переделки или механических повреждений нанесенных изделию во время транспортировки, хранения и использования изделия покупателем или третьими лицами;
6. при появлении дефектов на поверхностях и в их структуре, вызванных внешними воздействиями (такими как: перепады напряжения в сети электропитания, повышенной влажности и сухости воздуха в помещении, нарушения температурного режима и т.д.).

Важно

Обслуживание кардиотренажеров (регулировка бегового полотна, смазка подвижных элементов и т.д. производится покупателем самостоятельно, согласно руководству пользователя, прилагаемому к изделию.

Сдвиг (смещение) бегового полотна дорожки в сторону, равно как и повреждение бегового полотна следствии сдвига не является гарантийным случаем.

フレ
ンズ

FURE
NDO

ГАРАНТИЙНЫЙ
ТАЛОН



Контактная информация

ООО "КОРИКО"

Адрес: г. Москва, Угрешская ул., д. 12 стр. 1, этаж/офис 2/234

Телефон: +7 (499) 963-81-80

Электронная почта: info@furendo.ru

Сайт: www.furendo.ru

Произведено:

Китай, HJT Co, LTD

フレ
ンズ

FURE
NDO

! ВНИМАНИЕ



ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

フレ
ンズ

FURE
NDO

フレ
ンズ

FURE
NDO