РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

APPLEGATE

GALAXIGLIDE A

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЁР



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 тренажёра.
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 тренажёр 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 тренажёра. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола;
- Протрите детали тренажёра: 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 тренажёра;
- 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

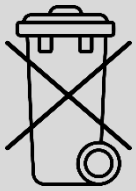
- Можно добавить в свой план занятий аэробные упражнения — ходьбу, бег трусцой, плавание, танцы или езду на велосипеде. Постоянно контролируйте пульс. Если у вас нет электронного кардиодатчика, уточните у врача, как измерять пульс вручную на запястье или шее. Определите целевую ЧСС;
- Пейте достаточно 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 ковролином 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 раздельный 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

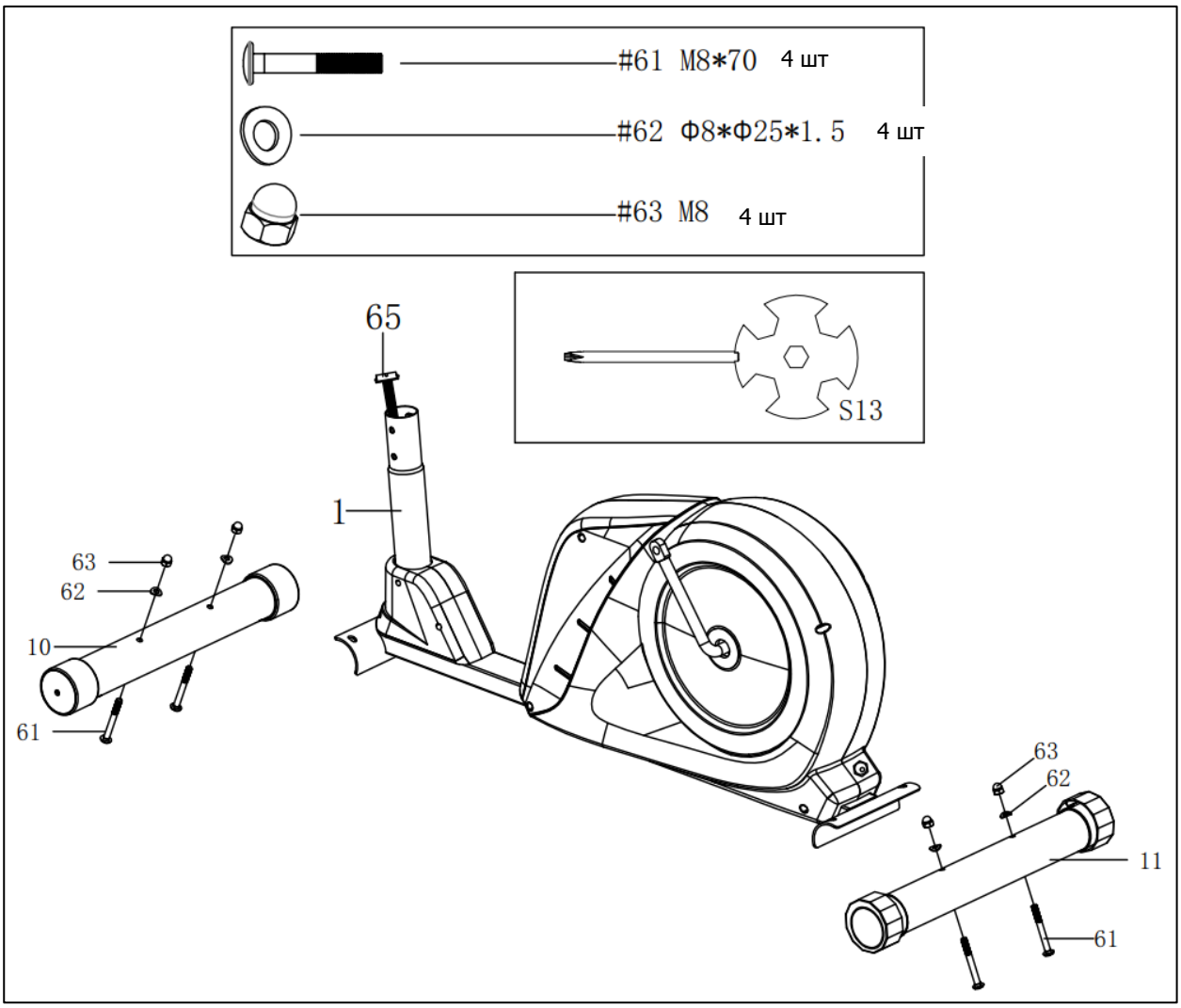
Чтобы гарантировать безопасность, используйте данное оборудование правильно. Внимательно прочитайте приведенную ниже информацию перед использованием тренажера. Важно прочитать все данное руководство перед сборкой и использованием оборудования. Безопасное и эффективное использование может быть только 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 тренажёр 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 хранение 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.

Инструкция по сборке оборудования

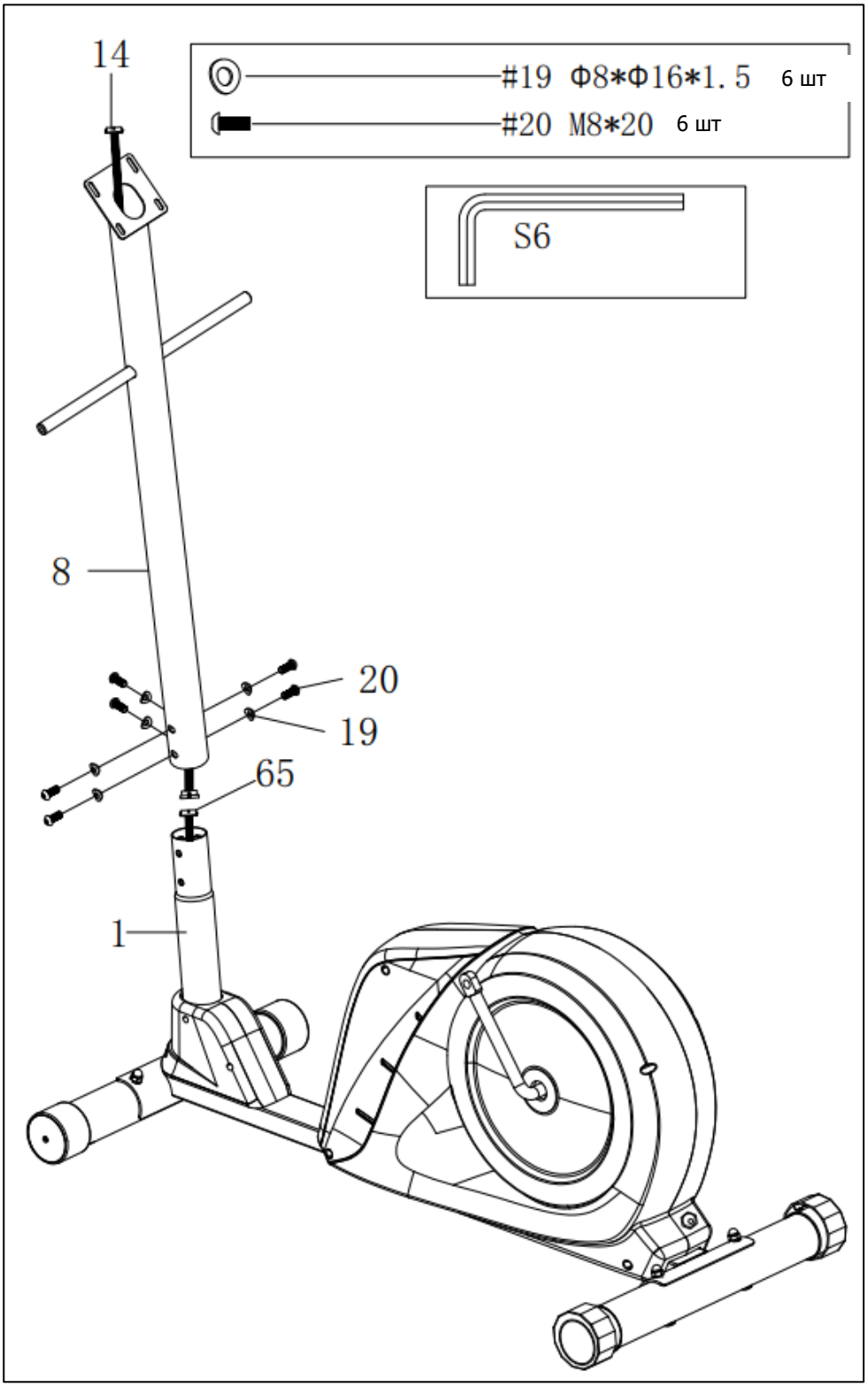
Внимание
Производитель оставляет за собой право вносить изменения в продукт без предварительного уведомления.

Шаг 1



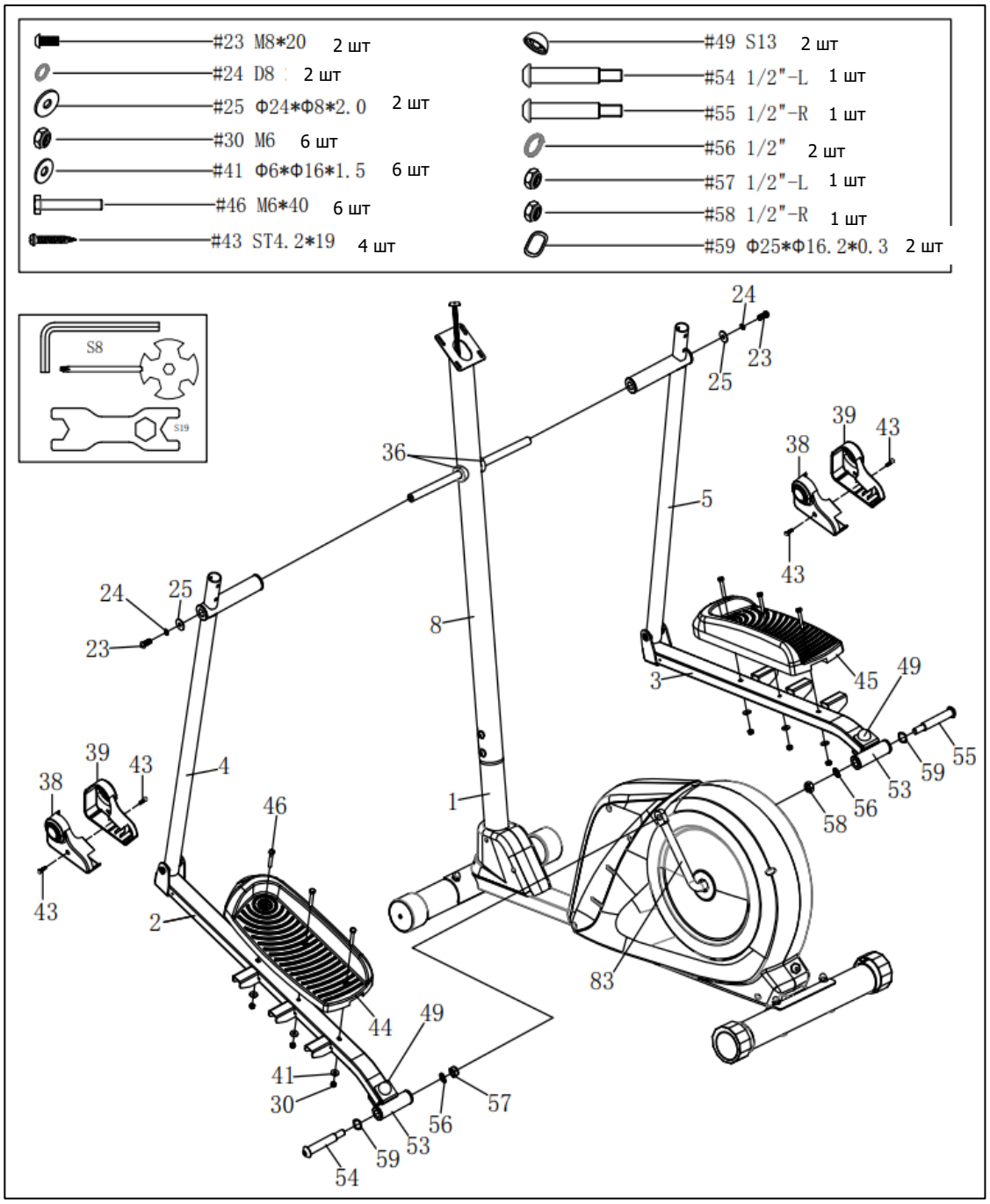
Установите передний стабилизатор (10) и задний стабилизатор (11) на основную раму (1) и закрепите с помощью болтов (61), дуговых шайб (62) и гаек (63).

Шаг 2



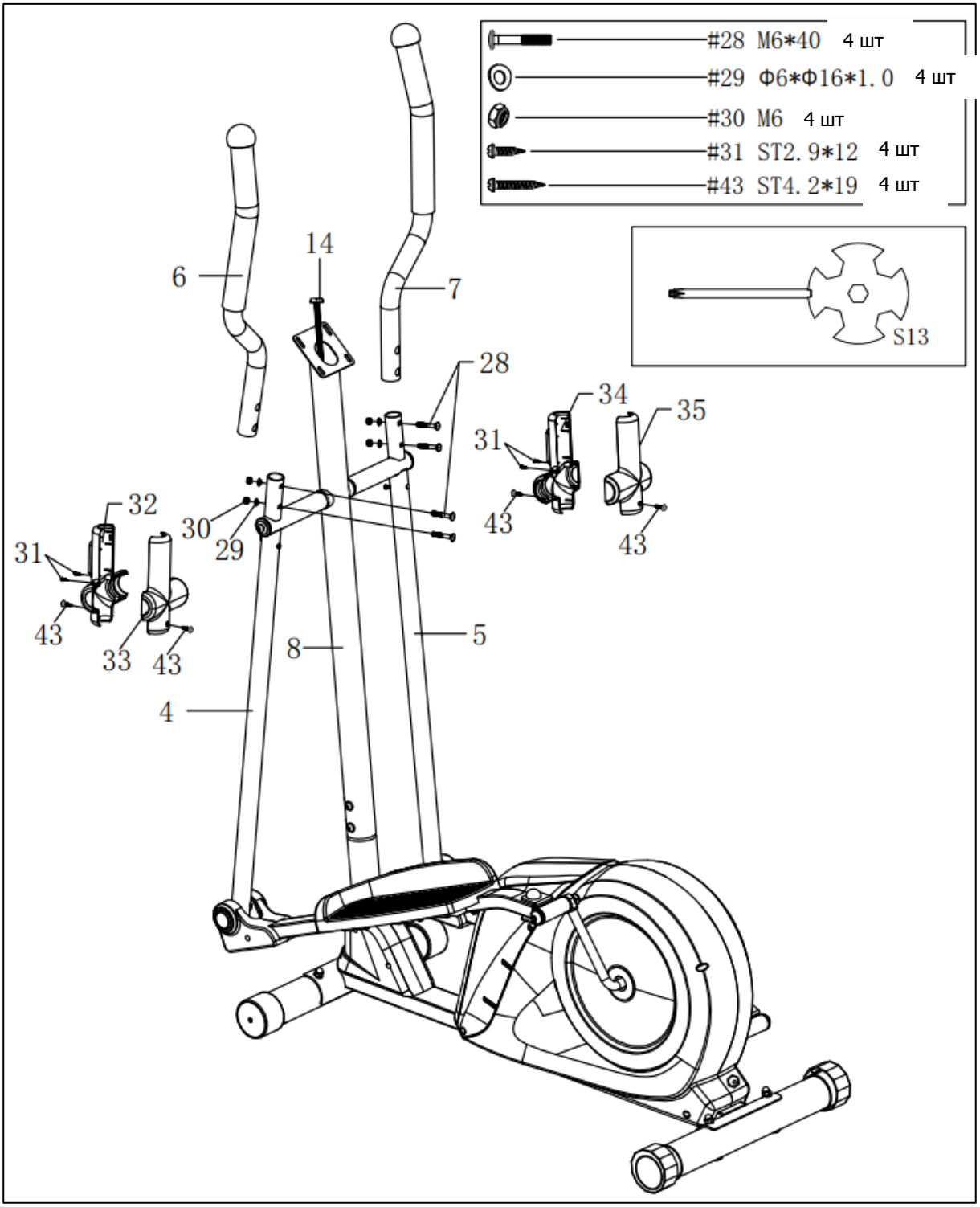
Соедините кабель (14), выходящий из вертикальной стойки с кабелем основной рамы (65), а затем установите вертикальную стойку (8) на основную раму (1) и закрепите с помощью болтов (20) и дуговых шайб (19).

Шаг 3



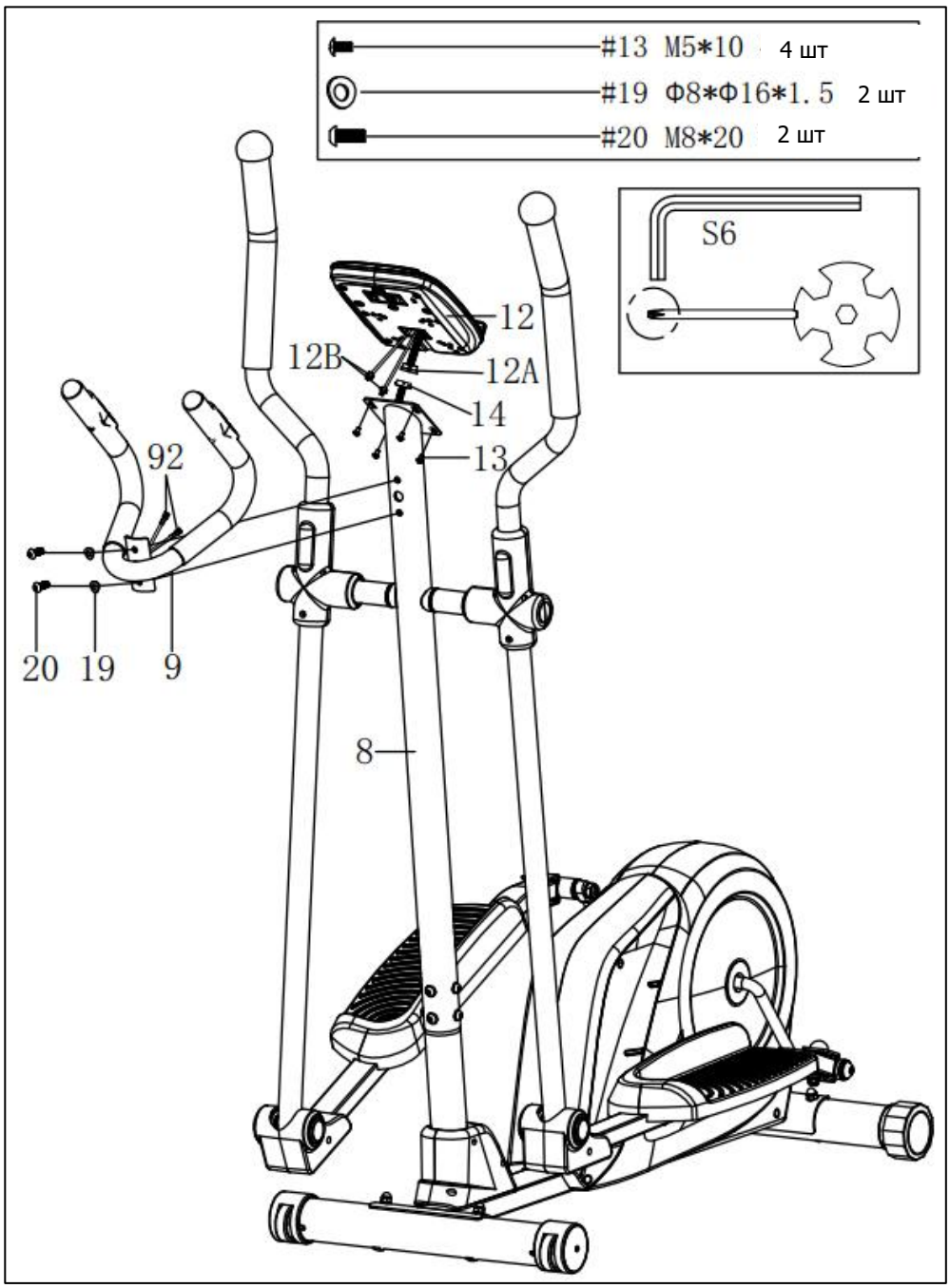
a. Выверните болты (23), пружинные шайбы (24) и шайбы (25) из стойки руля (8).
b. Прикрепите поручни (4,5) к стойке руля (8) с помощью болтов (23), пружинных шайб (24) и фиксаторов (25).
c. Прикрепите шатуны (2,3) к кривошипу (83) основной рамы (1) с помощью болтов (54,55) и шайб (59), затем закрепите детали с помощью пружинных шайб (56) и гаек (57,58).
d. Закрепите кожухи (38,39) на направляющих педалей (2,3) с помощью винтов (43).
e. Закрепите торцевые крышки (49) на соединение направляющих (53).
f. Установите педали (44,45) на направляющие педалей (2,3) и закрепите с помощью болтов (46), шайб (41) и гаек (30).

Шаг 4

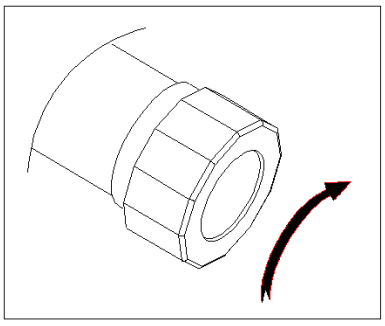


Установите верхние поручни (6,7) на поручни (4,5) и закрепите с помощью болтов (28), дугообразных шайб (29) и гаек (30). Затем установите кожухи левого поручня (32,33) и правого поручня (34,35) на левый поручень (4) и правый поручень (5), закрепите детали с помощью винтов (31) и саморезов (43).

Шаг 5



a. Пропустите кабели датчиков измерения пульса (92) через отверстие в стойке руля (8), затем установите руль (9) на стойку (8) и закрепите с помощью болтов (20) и дуговых шайб (19).
b. Подсоедините сигнальный кабель (14) и кабель (12A), а затем подсоедините кабели датчиков измерения пульса (92) и кабели (12B).
c. Установите консоль (12) на раму консоли (8) и закрепите с помощью болтов (13).

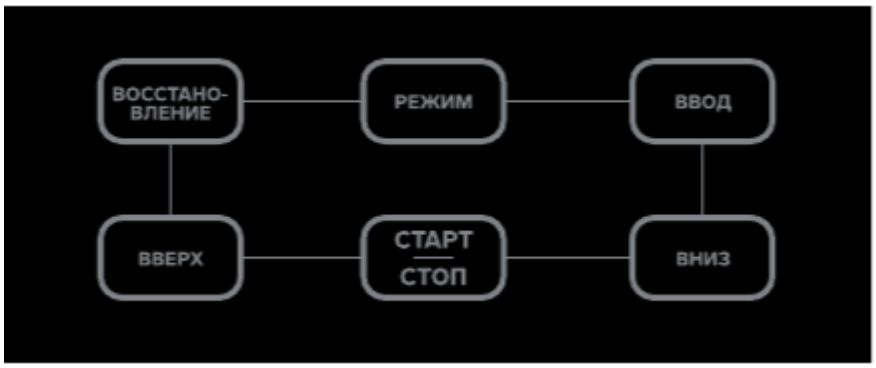


Сборка закончена.

Регулировка неровности пола

Если данный тренажер установлен на неровной поверхности, отрегулируйте оба компенсатора пола в соответствии с инструкцией, приведенной на рисунке.

Работа с консолью



START/STOP (СТАРТ/СТОП):
1. Запуск и остановка тренажера.
2. Запуск и остановка программы жироанализатора.
3. Удерживая клавишу в течение 3 секунд, можно обнулить все значения функций. (За исключением ODO (ОБЩЕЕ НАКОПЛЕННОЕ РАССТОЯНИЕ))

DOWN (ВНИЗ): Нажмите, чтобы уменьшить значение выбранного параметра тренировки: TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) и т.д. Во время тренировки уменьшается нагрузка.
UP (ВВЕРХ): Нажмите, чтобы увеличить значение выбранного параметра тренировки. Во время тренировки увеличивается нагрузка.
ENTER (ВВОД):
1. Нажмите, чтобы ввести желаемое значение или установить режим тренировки.

TEST(PULSE, RECOVERY) (ПУЛЬС, ВОССТАНОВЛЕНИЕ): Нажмите, чтобы перейти к функции восстановления, тогда через 1 минуту на дисплее отобразится значение пульса. Восстановление — это уровень физической подготовки 1-6. F1 - лучший, а F6 - худший.

F1=1.0	Оптимальный
1.0 < F2 <2.0	Хороший
2.0 < F3 <2.9	Относительно хороший
3.0 < F4 <3.9	Нормальный
4.0 < F5 <5.9	Пониженный
F6=6.0	Слишком низкий

MODE (РЕЖИМ):

1. Нажмите, чтобы выбрать функции

ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ
После включения дисплея используйте клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) для того, чтобы выбрать нужный режим тренировки, а затем нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения выбранного режима.

Настройка параметров тренировки

После выбора желаемой программы можно задать несколько параметров тренировки для достижения желаемых результатов.

Параметры тренировки:
TIME (ВРЕМЯ)/ DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) / CALORIES (КАЛОРИИ)/ AGE (ВОЗРАСТ) / PULSE (ПУЛЬС)/RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ)/ODO (ОДОМЕТР)/WATT (ВАТТ)/TARGET HR (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС)

Примечание: Некоторые параметры не настраиваются в определенных программах. TIME (ВРЕМЯ) И DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) не могут быть установлены одновременно.

После выбора программы при нажатии клавиши ENTER (ВВОД) будет мигать параметр TIME (ВРЕМЯ). С помощью клавиш UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ) можно выбрать желаемое значение времени. Нажмите клавишу ENTER (ВВОД) для ввода значения. Затем система перейдет к следующему параметру. Продолжайте использовать клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), чтобы настроить все параметры. Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.

Параметр	Диапазон настройки	Значение по умолчанию	Увеличение/Снижение	Описание
Time (Время)	1:00~ 99:00	0:00	± 1:00	1. Когда на дисплее отобразится 0:00, начнется обратный отсчет времени. 2. Когда на дисплее отобразится 1:00-99:00, начнется обратный отсчет времени до 0.
Distance (Расстояние)	0.10~99.90	0.00	±0.10	1. Когда на дисплее отобразится значение 0.0, начнется обратный отсчет расстояния. 2. Когда значение расстояния составит 0.10~99.90, начнется обратный отсчет до 0.
Calories (Калории)	1.0~999.0	0.0	±1.0	1. Когда на дисплее отобразится значение 0, будет произведен обратный отсчет калорий. 2. Когда количество калорий составит 1.0~999.0, будет произведен обратный отсчет до 0.
Watt (Ватт)	20.0~300.0	100.0	±10.0	Пользователь может установить значение ватт только в программе управления ватт.
Age (Возраст)	10~99	30	±1	Целевое значение ЧСС будет зависеть от возраста. Когда частота сердечных сокращений превысит целевое значение ЧСС, начнет мигать индикатор частоты сердечных сокращений.

ПРОГРАММЫ

MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ) (P1)

Чтобы выбрать программу MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ), нажмите клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем клавишу ENTER (ВВОД). На дисплеи появится 1-й параметр TIME (ВРЕМЯ). Чтобы отрегулировать значение, используйте клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы сохранить введенное значение и перейти к следующему настраиваемому параметру.

Перейдите ко всем остальным параметрам, а затем нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.

Примечание: Один из параметров тренировки, который имеет обратный отсчет, как только достигнет нуля, раздастся звуковой сигнал, и тренировка автоматически остановится. Нажмите клавишу START (СТАРТ), чтобы продолжить тренировку.

Предустановленные программы (P2-P9)

Данная модель имеет 8 предустановленных профилей программ. Все программы имеют 24 уровня сопротивления.

Настройка параметров предустановленных программ:

Чтобы выбрать программу, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем клавишу ENTER (ВВОД). На дисплеи появится 1-й параметр TIME (ВРЕМЯ). Чтобы отрегулировать значение, используйте клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы сохранить введенное значение и перейти к следующему настраиваемому параметру.

Перейдите ко всем остальным параметрам, а затем нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.
Примечание: Один из параметров тренировки, который имеет обратный отсчет, как только достигнет нуля, раздастся звуковой сигнал, и тренировка автоматически остановится. Нажмите клавишу START (СТАРТ), чтобы продолжить тренировку.

Программа Watt (BATT) (P10)

Чтобы выбрать программу Watt Program (BATT), нажмите клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем клавишу ENTER (ВВОД). На дисплеи появится 1-й параметр TIME (ВРЕМЯ). Чтобы отрегулировать значение, используйте клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы сохранить введенное значение и перейти к следующему настраиваемому параметру.

Перейдите ко всем остальным параметрам, а затем нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.

Примечание: Один из параметров тренировки, который имеет обратный отсчет, как только достигнет нуля, раздастся звуковой сигнал, и тренировка автоматически остановится. Нажмите клавишу START (СТАРТ), чтобы продолжить тренировку.

Система автоматически отрегулирует нагрузку с сопротивлением в зависимости от скорости, чтобы поддерживать постоянное значение ватт. Можно использовать клавишу UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), чтобы отрегулировать значения ватт во время тренировки.

Программа BODY FAT (Жироанализатор) (P11)

Чтобы выбрать программу BODY FAT (Жироанализатор), нажмите клавишу ENTER (ВВОД). На дисплее появится Male (Мужчина), для того чтобы настроить пол,

используйте клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем нажмите ENTER (ВВОД), чтобы сохранить пол и перейти к следующим настройкам.

Предустановленный рост "175". Чтобы отрегулировать рост, используйте клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем нажмите ENTER (ВВОД), чтобы сохранить и перейти к следующим настройкам.

Предустановленный вес "75". Чтобы отрегулировать вес, используйте клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем нажмите ENTER (ВВОД), чтобы сохранить и перейти к следующим настройкам.
Предустановленный возраст "30". Чтобы отрегулировать возраст, используйте клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем нажмите ENTER (ВВОД), чтобы сохранить настройки.

Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать измерение, держитесь обеими руками за поручни для измерения пульса.
Через 10 секунд на дисплее отобразится процент содержания жира в организме, BMR, ИМТ и тип телосложения.

Существует 6 типов телосложения, разделенных в зависимости от рассчитанного процента содержания жира.
Мужчины: Тип 1 - от 7% до 9,9%. Тип 2 - от 10% до 12,9%. Тип 3 - от 13% до 16,9%. 4-й тип - от 17% до 19,9%. 5-й тип - от 20% до 24,9%. 6-й тип - больше или равен 25%.
Женщины: 1-й тип - от 14% до 16,9%. Тип 2 - от 17% до 19,9%. Тип 3 - от 20% до 23,9%. Тип 4 - от 24% до 27,9%. Тип 5 - от 28% до 29,9%. Тип 6 превышает или равен 30%.
Нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы вернуть к основному дисплею.

Программа целевого пульса (P12)
Чтобы выбрать программу TARGET H.R (Программа целевого пульса*)*, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем клавишу ENTER (ВВОД). На дисплеи появится 1-й параметр TIME (ВРЕМЯ). Чтобы отрегулировать значение, используйте клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы сохранить введенное значение и перейти к следующему настраиваемому параметру.
Перейдите ко всем остальным параметрам, а затем нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.

Примечание: Если пульс выше или ниже (± 1) целевого значения, компьютер автоматически отрегулирует сопротивление. Измерения будут проводится приблизительно каждые 20 секунд. Нагрузка сопротивления будет увеличиваться или уменьшаться.
Один из параметров тренировки, который имеет обратный отсчет, как только достигнет нуля, раздастся звуковой сигнал, и тренировка автоматически остановится. Нажмите клавишу START (СТАРТ), чтобы продолжить тренировку.

Пульсозависимые программы (P13-P15)
Есть 3 варианта выбора целевого пульса:
P13- 60% Целевой пульс= 60% of (220-Возраст)

P14- 75% Целевой пульс = 75% of (220- Возраст)
P15- 85% Целевой пульс = 85% of (220- Возраст)
Чтобы выбрать программу, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем клавишу ENTER (ВВОД). На дисплеи появится 1-й параметр TIME (ВРЕМЯ). Чтобы отрегулировать значение, используйте клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы сохранить введенное значение и перейти к следующему настраиваемому параметру.
Перейдите ко всем остальным параметрам, а затем нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.

Примечание: Если пульс выше или ниже (± 1) целевого значения, компьютер автоматически отрегулирует сопротивление. Измерения будут проводится приблизительно каждые 20 секунд. Нагрузка сопротивления будет увеличиваться или уменьшаться.
Как только один из параметров тренировки достигнет нуля, раздастся звуковой сигнал, и тренировка автоматически остановится. Нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы продолжить тренировку.

Пользовательская программа (User Program) (P16-P19)

4 пользовательских программ позволяют пользователю установить собственную программу, которую можно запустить немедленно.

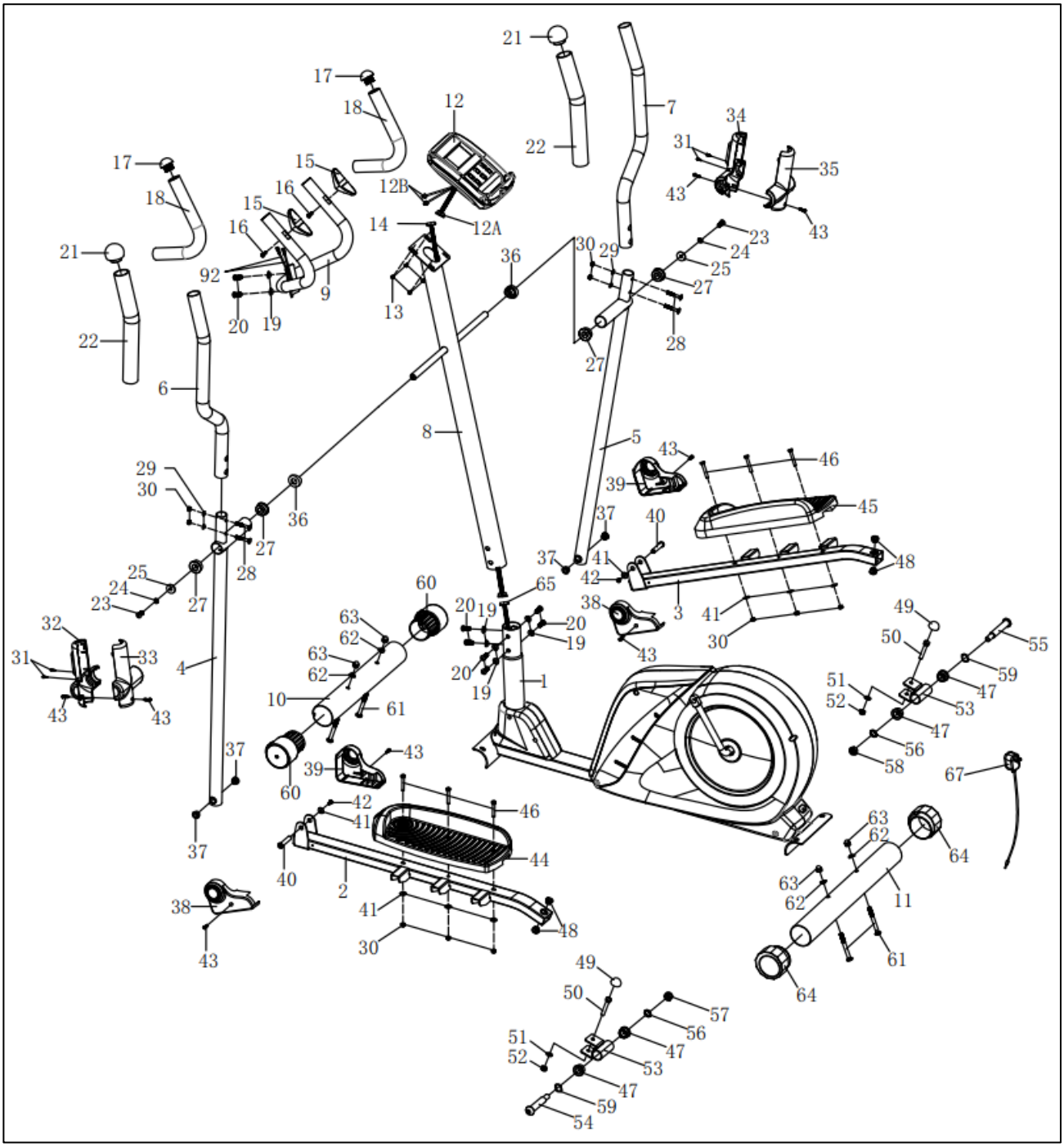
Выберите программу User Program (Пользовательская программа*)*, нажмите клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем клавишу ENTER (ВВОД). На дисплеи появится 1-й параметр TIME (ВРЕМЯ). Чтобы отрегулировать значение, используйте клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ). Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), чтобы сохранить введенное значение и перейти к следующему настраиваемому параметру.

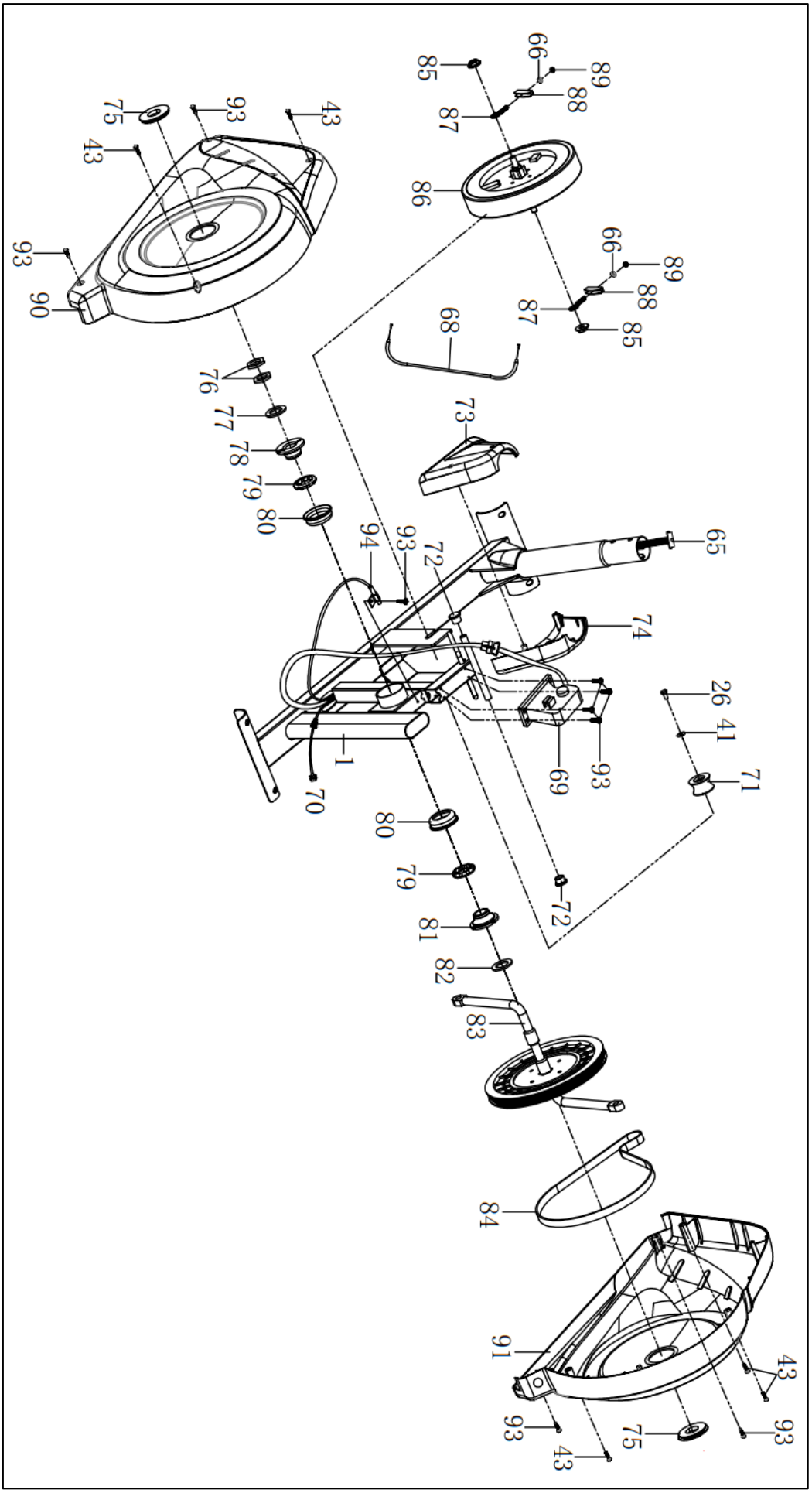
Перейдите ко всем остальным параметрам, а затем нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.

После завершения настройки нужного параметра начнет мигать индикатор уровня 1, для настройки используйте клавиши UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ), затем клавишу ENTER (ВВОД) до завершения. (Всего 10 раз). Нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку.

Примечание: Один из параметров тренировки, который имеет обратный отсчет, как только достигнет нуля, раздастся звуковой сигнал, и тренировка автоматически остановится. Нажмите клавишу START (СТАРТ), чтобы продолжить тренировку.

Схема тренажера в разобранном виде




66
89
85
88
87
86
43
75
93
43
93
90
66
89
88
87
85
68
76
77
78
79
80
73
65
94
93
72
74
26
41
71
1
70
69
93
80
79
72
81
82
83
84
91
43
93
93
75
43

Список запчастей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	38	Левый кожух направляющей педали	2
2	Левая направляющая педали (шатун)	1	39	Правый кожух направляющей педали	2
3	Правая направляющая педали (шатун)	1	40	Болт M6	2
4	Левый поручень	1	41	Шайба Ø6x Ø16x1.5	9
5	Правый поручень	1	42	Болт M6x10	2
6	Левый верхний поручень	1	43	Винт ST4.2*19	13
7	Правый верхний поручень	1	44	Левая педаль	1
8	Стойка	1	45	Правая педаль	1
9	Руль	1	46	Болт M6*40	6
10	Передний стабилизатор	1	47	Металлическая втулка	4
11	Задний стабилизатор	1	48	Металлическая втулка	4
12	Консоль	1	49	Заглушка S13	2
13	Болт M5x10	4	50	Болт M8*50	2
14	Кабель	1	51	Шайба Ø8xØ16x1.5	2
15	Сенсорные датчики измерения пульса	2	52	Гайка M8	2
16	Винт ST4.2*19	2	53	Соединение шатунов	2
17	Кожух руля	2	54	Болт 1/2"-L	1
18	Прокладка Ф33*Ф27*345	2	55	Болт 1/2"-R	1
19	Дуговая шайба D8x D16x1.5	8	56	Пружинная шайба 1/2"	2
20	Болт M8x20	8	57	Гайка 1/2"-L	1
21	Кожух поручня	2	58	Гайка 1/2"-R	1
22	Прокладка Ф31*Ф37*480	2	59	Дуговая шайба Ø25xØ16.2x0.3	2
23	Болт M8x20	2	60	Кожух переднего стабилизатора	2
24	Пружинная шайба D8	2	61	Болт M8*70	4
25	Шайба Ø24*Ø8*2.0	2	62	Дуговая шайба Ø8xØ25x1.5	4
26	Болт M6*12	1	63	Гайка M8	4
27	Втулка	4	64	Кожух заднего стабилизатора	2
28	Болт M6*40	4	65	Кабель	1
29	Дуговая шайба Ø6*Ø16*1.0	4	66	Пружинная шайба D6	2
30	Гайка M6	10	67	Адаптер	1
31	Винт ST2.9*12	4	68	Кабель	1
32	Кожух левого поручня A	1	69	Двигатель	1
33	Кожух левого поручня B	1	70	Кабель питания	1
34	Кожух правого поручня A	1	71	Ролик	1
35	Кожух правого поручня B	1	72	Заглушка	2
36	Втулка оси	2	73	Левый кожух стойки	1
37	Втулка	4	74	Правый кожух стойки	1
75	Декоративный кожух	2	85	Гайка M10*1.0	2
76	Шестигранная гайка 7/8"	2	86	Маховик	1
77	Шайба Ø23x34.5x2.5	1	87	Болт M6x45	2
78	Гайка 7/8"	1	88	U-образная металлическая пластина	2
79	Подшипник	2	89	Шестигранная гайка M6	2
80	Кожух	2	90	Левый кожух цепи	1
81	Гайка 15/16"	1	91	Правый кожух цепи	1
82	Шайба r Ø24x40x3.0	1	92	Пульсовый кабель	2
83	Кривошип	1	93	Винт ST4.2*19	9
84	Приводной ремень	1			

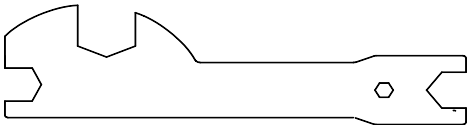
Инструменты



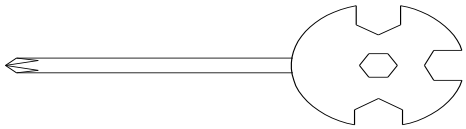
Шестигранный ключ S6 1 шт.



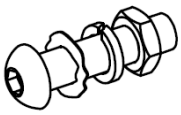
Шестигранный ключ S8 1 шт.



Универсальный ключ #17--#19
1 шт.



Многофункциональный шестигранный ключ
с отверткой S10, S13, S14, S15
1 шт.



(54)Болт 1/2"-L 1шт.
(59)Дуговая шайба Ø25xØ16.2x0.3 1шт.
(56)Пружинная шайба 1/2" 1шт.
(57)Гайка 1/2"-L 1шт.



(55)Болт 1/2"-R 1шт.
(59)Дуговая шайба Ø25xØ16.2x0.3 1шт.
(56)Пружинная шайба 1/2" 1шт.
(58)Гайка 1/2"-R 1шт.



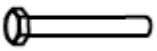
(63)Накидная гайка M8 4шт.



(62)Шайба Ø8XØ 25x1.5 4шт.



(61)Болт M8X70 4шт.



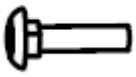
(46)Болт M6x40 6шт.



(41) Шайба Ø6xØ16x1.5 6шт.



(30)Гайка M6 10шт



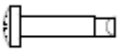
(28)Болт M6X40 4шт.



(29) Шайба Ø6xØ16x1.0 4шт.



(49) Накидная гайка S13 2шт.



(43)Винт ST4.2x19 8 шт.



(31)Винт ST2.9x12 4шт.

Технические характеристики

Привод	задний
Тип рамы	высокопрочная с антикоррозийной обработкой, покраска в 1 слой
Система нагружения	электромагнитная
Количество уровней нагрузки	24
Вес маховика, кг	18 BioFusion
Расстояние между педалями, мм	208
Длина шага, мм	360
Измерение пульса	да
Тип консоли	LCD дисплей с голубой подсветкой
Общее количество программ	19
Дополнительные функции	сенсорные датчики на поручнях для измерения пульса
Язык интерфейса	русский и английский
Подставка под планшет/смартфон	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровностей пола	да
Тип пластика	ABC пластик из исходного сырья
Длина в рабочем состоянии, см	114,5
Ширина в рабочем состоянии, см	62
Высота в рабочем состоянии, см	158
Максимальный вес пользователя, кг	120
Вес нетто, кг	29,5
Вес брутто, кг	32,8
Подключение к сети	220 Вт
Страна происхождения	КНР
Производитель	Fitathlon Group (подразделение в Швеции)

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**

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте продавца ООО «Фитплейс»: **www.fitness-place.ru**

Внимание

Тренажер предназначен для домашнего использования.