

 **SVENSSON**  
BODY LABS

# Heavy G Elliptical

Эллиптический тренажер



Руководство пользователя

## **Уважаемый покупатель!**

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер SVENSSON BODY LABS HEAVY G ELLIPTICAL, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования. Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

## Меры безопасности

### Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Тренажер предназначен для домашнего использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- **ОСТОРОЖНО!** Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой;
- **ВНИМАНИЕ!** Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети;
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта;
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку;
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями;
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Тренажер не имеет шестерни холостого хода. Скорость движения педалей должна снижаться постепенно;
- Будьте осторожны при подходе к тренажеру и спуске с него. Опустите соответствующую педаль в нижнее положение и дождитесь полной остановки тренажера.

**ОСТОРОЖНО!** Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

## **Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию**

### **Транспортировка и эксплуатация тренажера:**

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

### **Хранение тренажера:**

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. Температура + 10 - + 35 С;
2. Влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

## Настройка оборудования

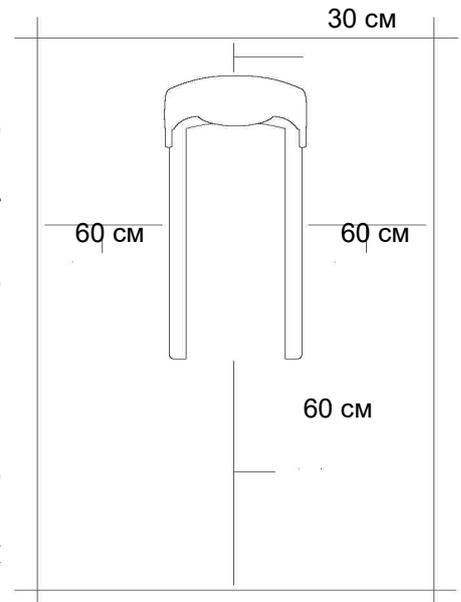
### ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 60 см позади него).

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

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

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



### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРКЕ

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали, и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все детали тренажера, не до конца затянув гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

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

### **ЧИСТКА ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА**

Профилактическое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлят срок его эксплуатации и помогут сохранить его внешний вид.

При этом важно соблюдать следующие рекомендации:

- Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера;
- Защищайте тренажер от попадания прямого солнечного света, в противном случае возможно выцветание пластиковых деталей;
- Тренажер необходимо устанавливать в сухом месте;
- Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань;
- Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости (мыльный раствор) ткань с последующей протиркой сухой тканью;
- После каждого использования тренажера протирайте педали, рукоятки, датчики пульса и поручни;
- Не допускайте попадания жидкости на тренажер. Это может привести к его повреждению или возникновению угрозы поражения электротоком;
- Проверяйте ход и надежность крепления педалей;
- Если тренажер неустойчив и «качается», выровняйте его с помощью регулировочных ножек;
- Регулярно выполняйте уборку территории вокруг тренажера.

### **ПРОВЕРКА ТРЕНАЖЕРА НА ПРЕДМЕТ ПОВРЕЖДЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ**

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ тренажер, если он поврежден или имеет сломанные или изношенные детали. Используйте только те запасные части, которые поставляются заводом-изготовителем оборудования.

РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА. Оно является залогом бесперебойной работы оборудования и сохранения гарантийных обязательств. Необходимо проводить регулярный осмотр тренажера. Дефектные детали следует немедленно заменять. Не следует использовать некорректно работающее оборудование до проведения ремонта. Обслуживание и ремонт должны проводиться только лицами, обладающими необходимой квалификацией.

## **ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

### **ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

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

### **ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

- 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.

### **ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

- 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.
- 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.

### **ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ – ВАЖНО!**

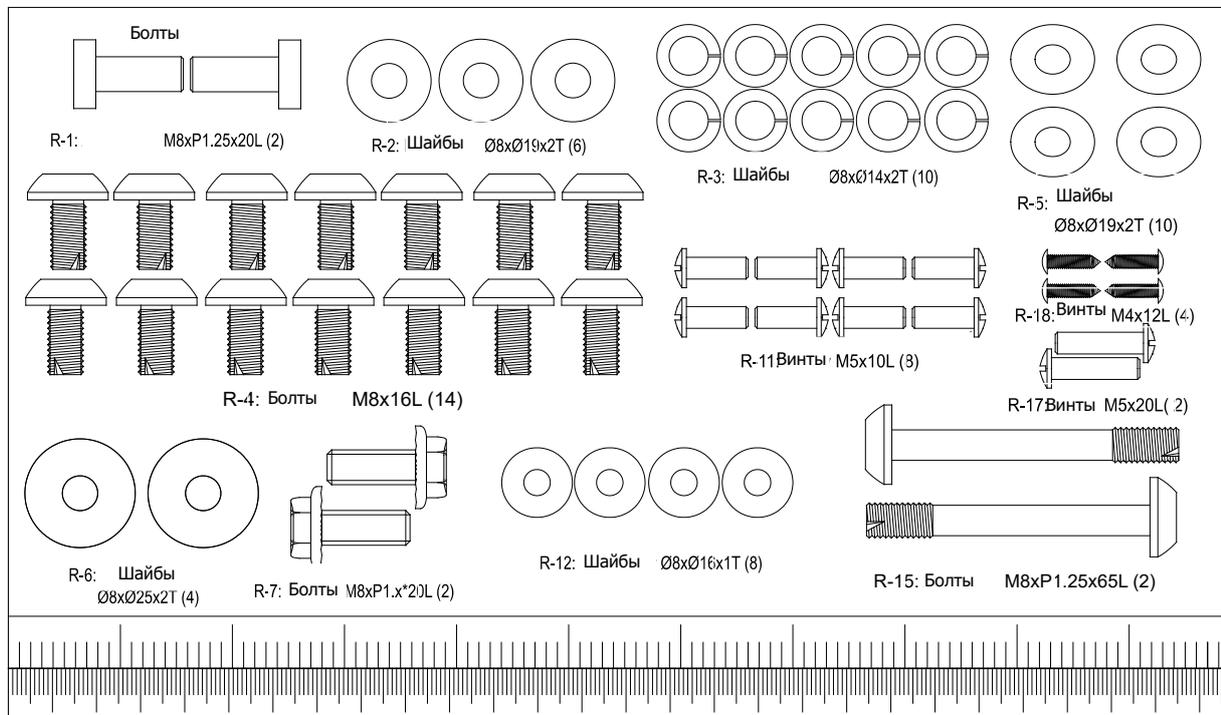
- Снимите пластиковые кожухи и смажьте шарнирные соединения рычагов педалей и поручней (рекомендуется использовать тефлоновую смазку).
- Снимите круглый защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или отрегулируйте его натяжение.
- Смажьте ось центральной стойки (для эллиптических тренажеров).
- Смажьте ось шатунного узла (для эллиптических тренажеров).
- Проверьте ось шкива на предмет люфта.
- Проверьте крепление маховика.
- Оцените состояние подшипников на оси шкива и маховика на предмет вытекшей смазки и их люфта относительно посадочного места.

**Тренажёр предназначен для домашнего использования.**

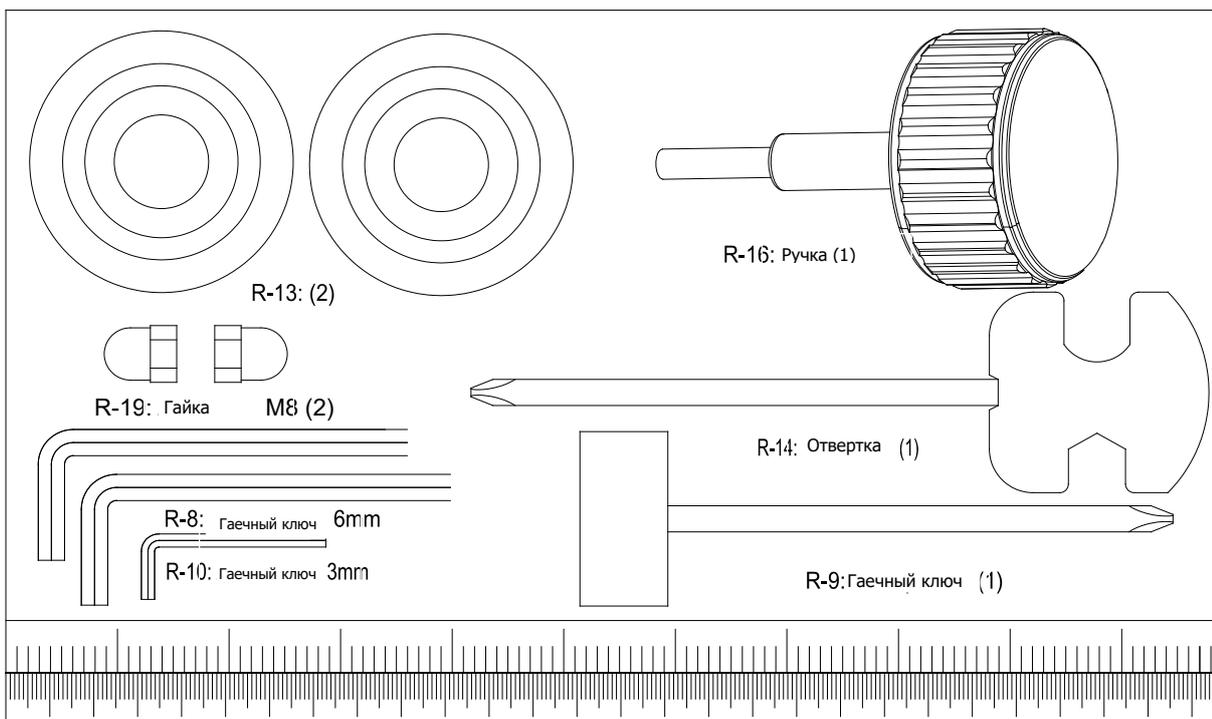


Набор для крепления деталей

# AF170F



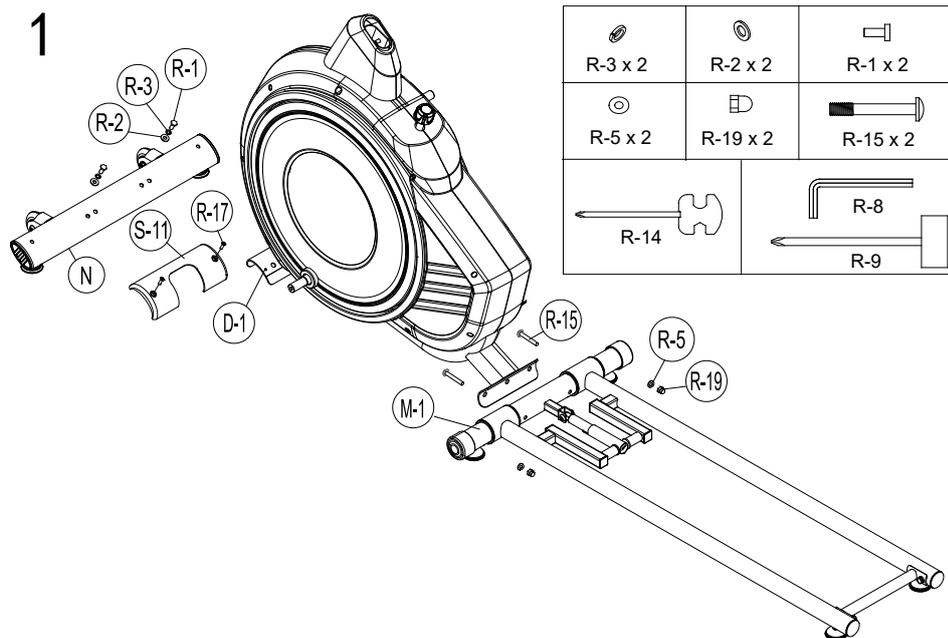
# AF170F



# Сборка оборудования

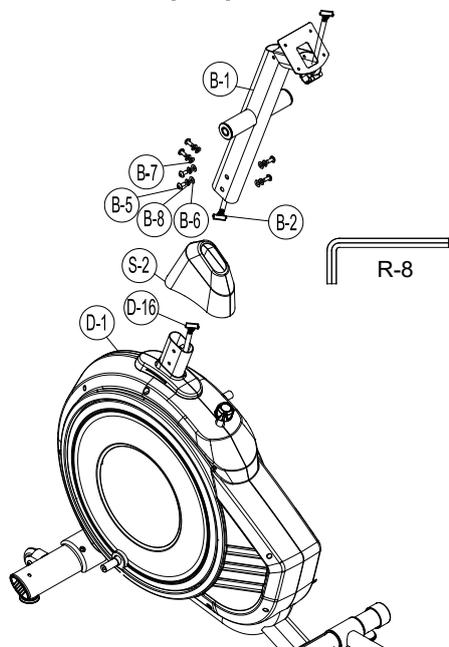
## Шаг 1

1. Соедините передний стабилизатор (N) с основной рамой с помощью болта (R-1), плоской шайбы (R-2) и пружинной шайбы (R-3), как показано ниже.
2. Соедините задний стабилизатор (M-1) с основной рамой, используя винт (R-15), шайбу (R-5) и гайки (R-19), как показано ниже.



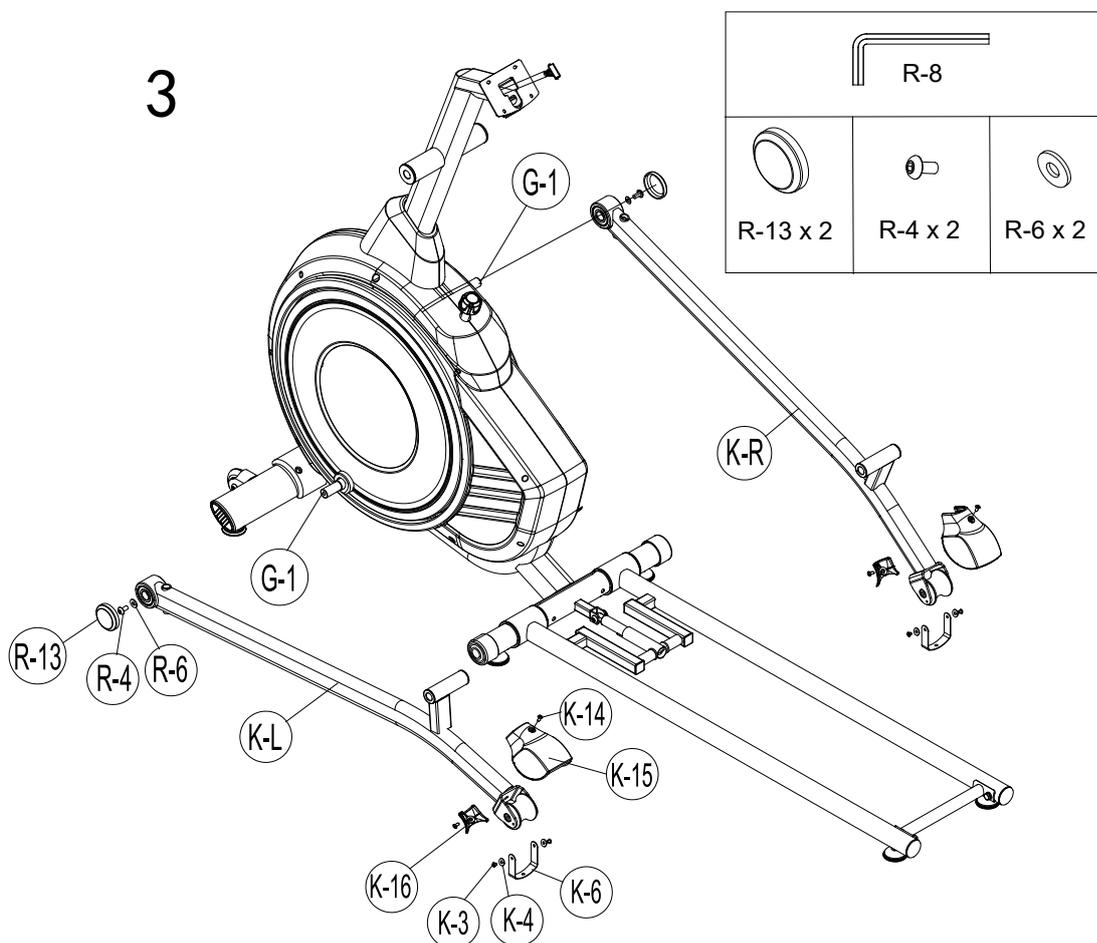
## Шаг 2

1. Выверните предустановленные болты на основной раме.
2. Возьмите стойку консоли (B-1) и проденьте через отверстие в кожухе стоки консоли (S-2).
3. Соедините кабель стоки консоли (B-2) с нижним кабелем консоли (D-16).
4. Установите стоку консоли (B-1) на основную раму. Закрепите конструкцию ранее вывернутыми болтами (B-5), пружинными шайбами (B-8), шайбами (B-7) и плоской шайбой (B-5), как показано на рисунке.



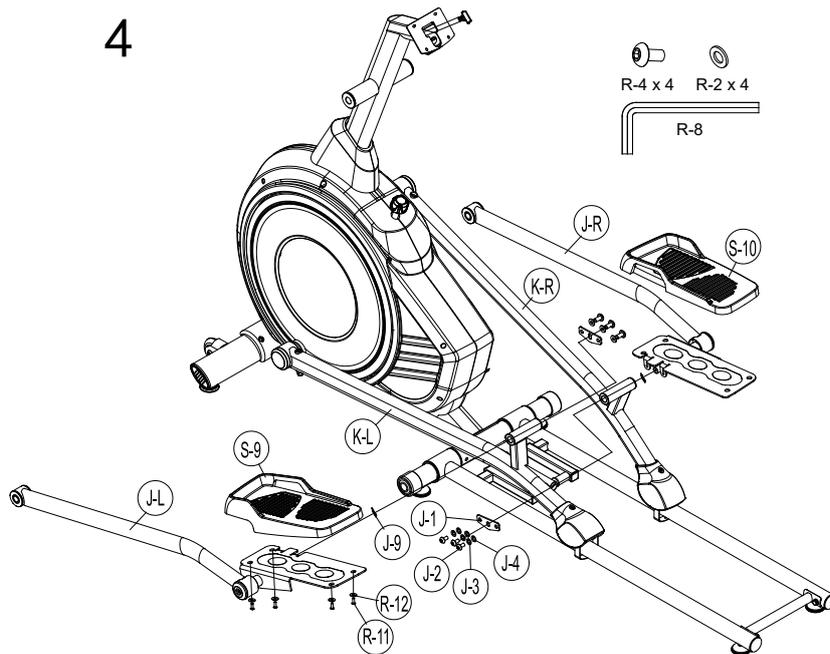
### Шаг 3

1. Соедините левую опору шатуна (K-L) с крестовиной (G-1) с помощью шайбы (R-1), шестигранного болта (R-4) и кожуха (R-13).
2. Соедините правую опору шатуна (K-R) с крестовиной (G-1) с помощью шайбы (R-1), шестигранного болта (R-4) и кожуха (R-13).
3. Установите U – образные крепления (M-6) на левую опору шатуна (K-L) с помощью двух плоских шайб (K-4) и двух винтов (K-3) с каждой стороны.
4. Установите U – образные крепления (M-15) на правую опору шатуна (K-R) с помощью двух плоских шайб (K-4) и двух винтов (K-3) с каждой стороны.
5. Установите верхний и нижний кожухи (K-15/K-16) на правой и левой опорах шатуна (K-L/R) с помощью винтов (K-14).



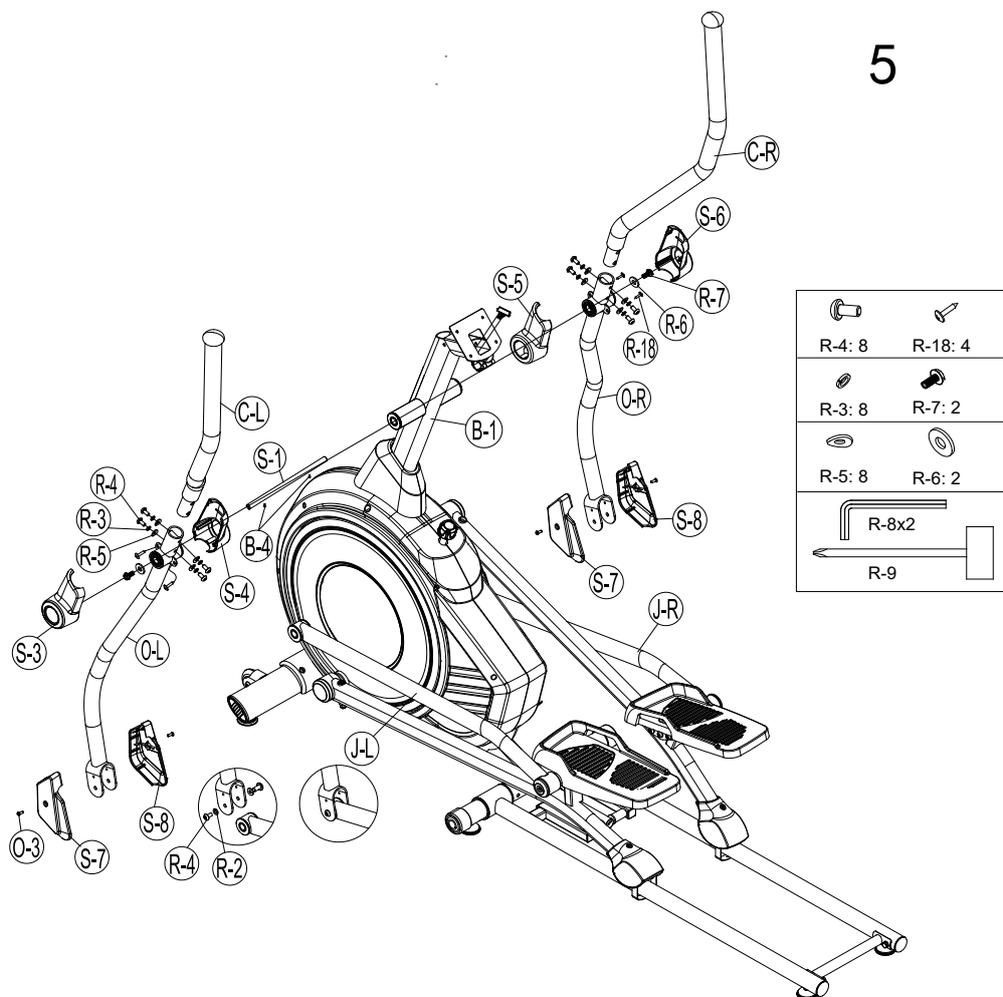
#### Шаг 4

1. Установите правую и левую опоры педали (J-R/L) на правую и левую опоры шатуна (K-R/L).
2. Закрепите правую и левую опоры педали (JI-R/L) на соответствующих стойках по обе стороны, как показано на рисунке ниже. Для крепления используйте фиксатор (J-1), плоские шайбы (J-3), пружинные шайбы (J-4) и винт (I-6).
3. Закрепите правую и левую педали (S-9/S-10) на правой и левой опорах педали с помощью винтов (R-11) и плоских шайб (R-12), как показано на рисунке. Убедитесь, что опоры педалей расположены правильно.



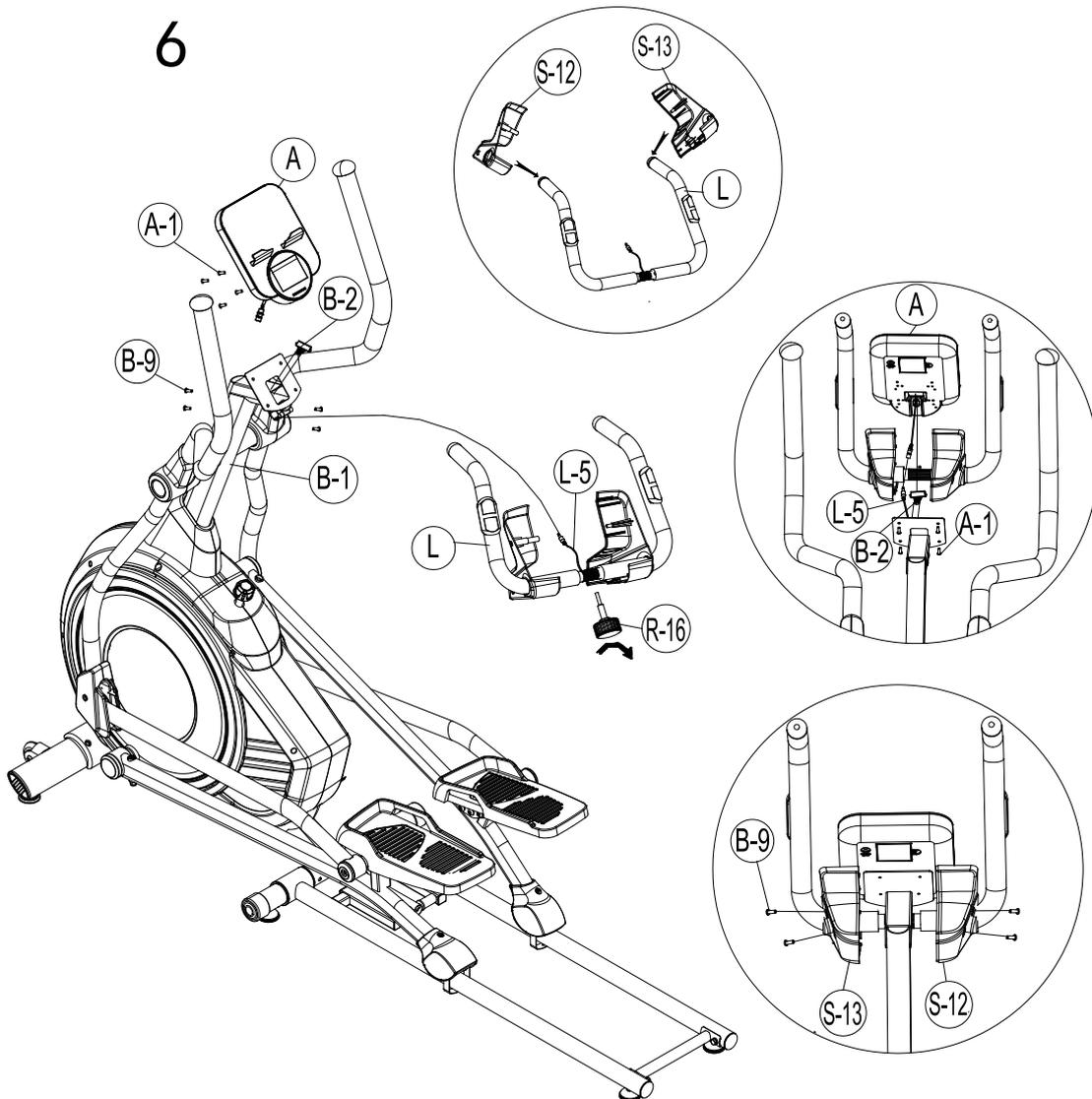
## Шаг 5

1. Установите ось стойки консоли (S-1) в стойку консоли (B-1).
2. Закрепите ось стойки консоли (S-1) с помощью винта (B-4).
3. Установите кожухи (S-4/S-5) на ось (S-1) с каждой из сторон.
4. Закрепите правый нижний руль (O-R) на оси с помощью плоской шайбы (R-6) и болта (R-7).
5. Закрепите левый нижний руль (O-L) на оси с помощью шайбы (R-6) и болта (R-7).
6. Закрепите левый/правый нижней руль (O-L/R) с помощью винта (R-18).
7. Установите левый верхний руль (C-L) на левый нижний руль (O-L) с помощью 4 шайб (R-5), 4 пружинных шайб (R-3) и 4 болтов (R-4).
8. Установите правый верхний руль (C- R) на правый нижний руль (O- R) с помощью 4 шайб (R-5), 4 пружинных шайб (R-3) и 4 болтов (R-4).
9. Установите кожухи верхнего/левого руля (S-6/S-3).
10. Закрепите на правом и левом нижних рулях (O-R/L) правую и левую опоры педали (J-R/L) при помощи болтов (R-4), плоских шайб (R-2) с каждой стороны, как показано на рисунке ниже.
11. Установите и закрепите левый кожух (S-7) и правый кожух (S-8) на каждой опоре педали (J-R/L) при помощи винтов (O-3), как показано на рисунке.

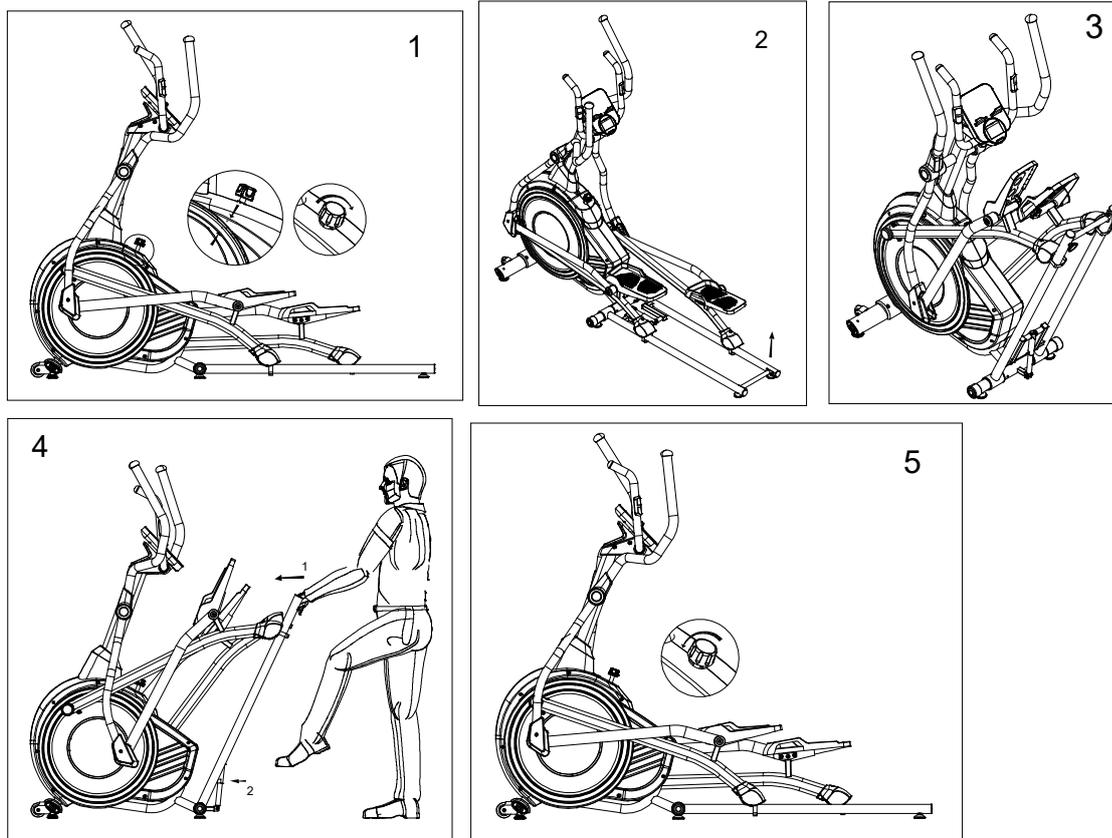


## Шаг 6

1. Установите кожухи (S-12/S-13) на передний руль (L) с каждой стороны.
2. Соедините кабель стойки консоли (B-2) и кабели пульсомеров (L-5) с консолью (A), затем консоль соедините со стойкой консоли с помощью винтов (A-1).
3. Проденьте кабель пульсомеров (L-5) через отверстие в стойке консоли.
4. Зафиксируйте передний руль (L) на стойке консоли (B-1) с помощью фиксатора (R-16).
5. Выверните винты (B-9) со стойки консоли (B-1).
6. Соберите кожухи (S-12,S-13) на стойке консоли (B-1) с помощью ранее снятых винтов (B-9).



## Складывание и раскладывание тренажера



1. Найдите ручку в передней части тренажера и поднимите ручку вверх, как показано стрелкой на рисунке 1.

2. Поднимайте ручку до тех пор, пока не услышите "щелчок". (Рис. 2 и 3). Выдвиньте направляющую вперед. Нажмите ногой на перекладину снизу, где наклеена следующая желтая наклейка.



3. Продолжайте толкать пока тренажер полностью не сложится как на рисунке.

**Внимание:** Опустите ручку полностью вниз на пол, чтобы разложить тренажер!

## Внимание:

1. Предупреждающая надпись на боковой стороне крышки находится рядом со входом для зарядки. После сборки тренажера необходимо подключить зарядное устройство и оставить на 8 часов. Затем можно начать пользоваться тренажером. (Генераторная система без адаптера, если он необходим, обратитесь в сервисный центр).



2. Если тренажер не использовать в течение некоторого времени или использовать редко, то электрической мощности аккумулятора будет недостаточно для хранения опций и параметров в памяти компьютера.

Компьютер будет работать при вращении педалей. Но дисплей компьютера немедленно выключится, если прекратить крутить педали. Это означает, что аккумулятор нужно снова зарядить.

3. Нет необходимости использовать зарядное устройство каждый раз. Аккумулятор будет заряжаться сам по себе, и мощности будет достаточно, если крутить педали не менее 30 минут каждый день.

4. В целях безопасности обязательно заряжайте аккумулятор только в течение восьми часов, чтобы поддерживать срок службы и электрическую мощность.



## Список комплектующих частей

No.	Наименование	Кол-во	
A,A-1	Консоль	1	Комплект
B-1	Стойка консоли	1	Шт.
B-2	Кабель стойки консоли	1	Шт.
B-3	Втулка	2	Шт.
B-4	Винт M6x16L	2	Шт.
B-5	Болт M8*P1.25*16L	6	Шт.
B-6	Плоская шайба $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	4	Шт.
B-7	Шайба $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	2	Шт.
B-8	Пружинная шайба $\varnothing 8.1 \times \varnothing 12.9 \times 2.4t$	6	Шт.
B-9	Винт M5xP0.8x16L	4	Шт.
C-L	Верхний руль (Левый)	1	Шт.
C-R	Верхний руль (Правый)	1	Шт.
C-1	Неопрен	2	Шт.
C-2	Заглушка	2	Шт.
D-1	Основная рама	1	Шт.
D-2	Гайка M10xP1.25x9t	2	Шт.
D-3	Нейлоновая гайка M20*P1.0	1	Шт.
D-4	Плоская шайба $\varnothing 20.3 \times \varnothing 30 \times 1t$	1	Шт.
D-5	Датчик	1	Шт.
D-6	Винт M4x10L	1	Шт.
D-7	Держатель датчика	1	Шт.
D-8	Плоская шайба $\varnothing 5 \times \varnothing 10 \times 1t$	1	Шт.
D-9	Подшипник	2	Шт.
D-10	Ремень	1	Шт.

D-11	Левый кожух маховика	1	Шт.
D-12	Правый кожух маховика	1	Шт.
D-13	Винт М4х50L	5	Шт.
D-14	Винт М5х16L	6	Шт.
D-15	Кабель питания	1	Шт.
D-16~D-17	Сервопривод	1	Шт.
D-18	Адаптер	1	Шт.
D-19	Кожух аккумуляторов (Нижний)	1	Шт.
D-20	Кожух аккумуляторов (Верхний)	1	Шт.
D-21	Винт М5хМ16L	4	Шт.
D-22	Батарейка	5	Шт.
D-23	Плата управления нагрузкой	1	Шт.
D-24	Фиксатор	1	Шт.
D-25	Колодка	1	Шт.
D-26	С-образное кольцо $\varnothing 10.2 \times 1T$	1	Шт.
D-27	Нейлоновая гайка М10	1	Шт.
E-1	Ось	1	Шт.
E-2	Шестигранный болт М8хР1.25х12Lх5t	3	Шт.
E-3	Шкив	1	Шт.
E-4	Втулка	1	Шт.
F-1~F-11	Маховик	1	Шт.
G-1	Крестовина	1	Шт.
G-2	Диск крестовины	1	Шт.
G-3	Заглушка диска	1	Шт.
G-4	Винт М5х16L	3	Шт.
G-5	Винт М4хР1.5*16L	1	Шт.

H-1~H-1	Набор магнитов	2	Комплект
I-1~I-11	Натяжитель ремня в сборе	1	Комплект
J-L	Опора педали (Левая)	1	Комплект
J-R	Опора педали (Правая)	1	Комплект
J-1	Крепление	2	Шт.
J-2	Винт М8*Р1.25*16L	6	Шт.
J-3	Плоская шайба $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	6	Шт.
J-4	Пружинная шайба $\varnothing 8$	6	Шт.
J-5	Втулка для стойки педали	4	Шт.
J-6	Втулка	2	Шт.
J-7	Прокладка $\varnothing 8.2 \times \varnothing 50.8 \times 2t$	2	Шт.
J-8	Болт М8хР1.25х20L	2	Шт.
J-9	Шайба $\varnothing 17.5 \times \varnothing 25 \times 0.3t$	2	Шт.
K-L	Опора шатуна (Левая)	1	Комплект
K-R	Опора шатуна (Правая)	1	Комплект
K-1	Ролик	2	Шт.
K-2	Подшипник	4	Шт.
K-3	Болт М6х14L	2	Шт.
K-4	Плоская шайба $\varnothing 6.5 \times \varnothing 20 \times 2t$	2	Шт.
K-5	Втулка опоры шатуна	4	Шт.
K-6	U - Крепление	2	Шт.
K-7	Шарнир	2	Шт.
K-8	Втулка опоры шатуна	4	Шт.
K-9	Болт М8х70L	2	Шт.
K-10	Плоская шайба $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1t$	2	Шт.
K-11	Нейлоновая гайка М8	2	Шт.

K-12	Винт М8х6L	2	Шт.
K-13	Плоская шайба $\varnothing 6 \times \varnothing 16 \times 1t$	2	Шт.
K-14	Винт М5хР0.8х12L	2	Шт.
K-15	Верхний кожух ролика	1	Шт.
K-16	Нижний кожух ролика	1	Шт.
K-17	Ось	1	Шт.
L-1	Передний руль	1	Шт.
L-2	Неопрен переднего руля	2	Шт.
L-3	Заглушка переднего руля	2	Шт.
L-4	Пульсомер	2	Шт.
L-5	Кабель пульсомеров	1	Шт.
L-6	Винт М4х20L	2	Шт.
M-1	Задний стабилизатор	1	Шт.
M-2	Болт М6хР1.0х12L	4	Шт.
M-3	Заглушка заднего стабилизатора	2	Шт.
M-4	Регулировочная ножка	2	Шт.
M-5	Левая направляющая	1	Шт.
M-6	Правая направляющая	1	Шт.
M-7	Втулка правой/левой направляющих	4	Шт.
M-8	Гаховый доводчик	1	Шт.
M-9	Болт М8хР1.0х35L	1	Шт.
M-10	Нейлоновая гайка М8	1	Шт.
M-11	Шестигранный болт $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	2	Шт.
M-12	Шайба $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	2	Шт.
M-13	Заглушка правой/левой направляющих	4	Шт.
M-14	Регулировочная ножка правой/левой направляющих	2	Шт.

M-16	Заглушка правой/левой направляющих	2	Шт.
M-17	Соединитель правой/левой направляющих	1	Шт.
N-1	Передний стабилизатор	1	Шт.
N-2	Транспортировочное колесо	2	Шт.
N-3	Болт М8хР1.25х40L для переднего стабилизатора	2	Шт.
N-4	Плоская шайба $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 1t$	2	Шт.
N-5	Нейлоновая гайка М8	2	Шт.
N-6	Регулировочная ножка	2	Шт.
N-7	Заглушка переднего стабилизатора	2	Шт.
O-L	Нижний руль (Левый)	1	Комплект
O-R	Нижний руль (Правый)	1	Комплект
O-1	Втулка нижнего руля	4	Шт.
O-2	Втулка	2	Шт.
O-3	Винт М5х8L	4	Шт.
R-1~R-19	Набор болтов и гаек	1	Комплект
S-1	Ось стойки консоли	1	Шт.
S-2	Кожух стойки консоли	1	Шт.
S-3	Левый/верхний кожух верхнего руля	1	Шт.
S-4	Левый/нижний кожух верхнего руля	1	Шт.
S-5	Правый/верхний кожух верхнего руля	1	Шт.
S-6	Правый/нижний кожух верхнего руля	1	Шт.
S-7	Левый кожух опоры педали	2	Шт.
S-8	Правый кожух опоры педали	2	Шт.
S-9	Левая педаль	1	Шт.
S-10	Правая педаль	1	Шт.

S-11	Передний кожух переднего стабилизатора	1	Шт.
S-12	Левый кожух переднего стабилизатора	1	Шт.
S-13	Правый кожух переднего стабилизатора	1	Шт.

## Работа с консолью



### ПАРАМЕТРЫ КОНСОЛИ:

<p><b>TIME (ВРЕМЯ)</b></p>	<p>Обратный отсчет. Если нет заданного времени, отсчет начнется с 00:00 и до максимального 99:59.</p> <p>Обратный отсчет. Если есть заданное время, отсчет начнется от заданного значения и до 00:00.</p> <p>Увеличивать или уменьшать время можно на 1 минуту с 00:00 до 99:00.</p>
<p><b>SPEED (СКОРОСТЬ)</b></p>	<p>Отображает текущую скорость тренировки.</p> <p>Максимальная скорость составляет 99.9 км/ч или мл/ч.</p>
<p><b>RPM (ОБОРОТЫ/МИН.)</b></p>	<p>Отображает количество оборотов в минуту. Диапазон отображения 0~15~999.</p>
<p><b>DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)</b></p>	<p>Отображает общее расстояние от 0.00 до 99.99 км или мл.</p> <p>Можно задать необходимые значения расстояния с помощью клавиш UP /DOWN (ВВЕРХ / ВНИЗ).</p> <p>Увеличивать или уменьшать расстояние можно на 1 км или мл в диапазоне от 0.00 до 99.00.</p>

<b>CALORIES (КАЛОРИИ)</b>	<p>Отображает потраченные калории во время тренировки от 0 до 9999 калорий.</p> <p>(Данные являются приблизительными и не могут использоваться в медицинских целях).</p> <p>Увеличивать или уменьшать калории можно на 1 в диапазоне от 0 до 9990.</p>
<b>PULSE (ПУЛЬС)</b>	<p>Можно настроить целевой пульс от 0 - 30 до 230;</p> <p>Консоль подаст звуковой сигнал, когда фактическая частота сердечных сокращений превысит целевое значение во время тренировки.</p>
<b>WATTS (ВАТТЫ)</b>	<p>Мощность тренировки. Диапазон установки 0~999.</p>
<b>MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ)</b>	<p>Ручной режим тренировки.</p>
<b>BEGINNER (НАЧАЛЬНЫЙ)</b>	<p>4 программы выбора.</p>
<b>ADVANCE (ПРОДВИНУТЫЙ)</b>	<p>4 программы выбора.</p>
<b>SPORTY (СПОРТИВНЫЙ)</b>	<p>4 программы выбора.</p>
<b>CARDIO (КАРДИО)</b>	<p>Тренировочный режим с выбором целевого пульса.</p>
<b>WATT PROGRAM (ВАТТ- ПРОГРАММА)</b>	<p>Ватт-фиксированные программы.</p>
<b>USER PROGRAM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА)</b>	<p>Пользователь устанавливает уровень сложности тренировки.</p>

### **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ:**

<b>UP (ВВЕРХ)</b>	<p>Клавиша увеличения любого параметра.</p> <p>Выбор настроек.</p>
<b>DOWN (ВНИЗ)</b>	<p>Клавиша уменьшения любого параметра.</p> <p>Выбор настроек.</p>

<b>MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД)</b>	Подтверждает настройки или выбор параметра.
<b>RESET (ПЕРЕЗАГРУЗКА)</b>	Удержание клавиши в течение 2 секунд приведет к перезагрузке консоли.  В режиме стоп или установки параметров клавиша возвращает в главное меню.
<b>START/STOP (СТАРТ/СТОП)</b>	Клавиша начала или окончания тренировки.
<b>RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)</b>	Клавиша проверки восстановления сердечно-сосудистой системы.
<b>BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР)</b>	В режиме стоп с помощью клавиши можно измерить процент жира в теле.

## **ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ КОНСОЛИ**

Подключите источник питания, компьютер включится и отобразит все сегменты на LCD -дисплее в течение 2 секунд (рисунок 1).

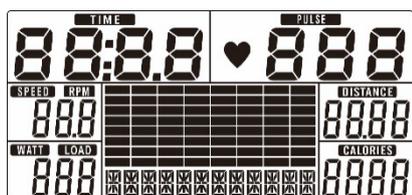


Рис. 1

## **ВЫБОР РЕЖИМА**

Используйте UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора режима тренировки: MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ) (рисунок 2) → BEGINNER (НАЧАЛЬНЫЙ) (рисунок 3) → ADVANCE (ПРОДВИНУТЫЙ) (рисунок 4) → SPORTY (СПОРТИВНЫЙ) (рисунок 5) → CARDIO (КАРДИО) (рисунок 6) → WATT PROGRAM (ВАТТ- ПРОГРАММА) (рисунок 7) → USER PROGRAM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА) (рисунок 8).

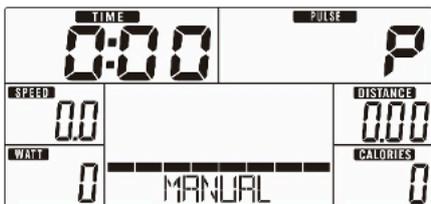


Рис. 2



Рис. 3

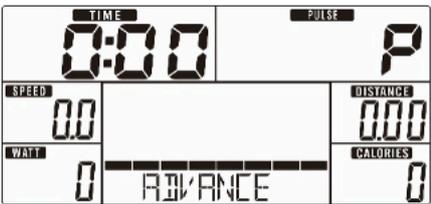


Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

## MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

1. Нажмите клавишу START (СТАРТ) на главном меню и начните тренировку в ручном режиме управления.
2. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора программы, выберите MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ) и нажмите клавиши MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД) для перехода.
3. Используя клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), установите TIME (ВРЕМЯ) (рисунок 9), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) (рисунок 10), CALORIES (КАЛОРИИ) (рисунок 11) и PULSE (ПУЛЬС) (рисунок 12), нажмите клавиши MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД) для подтверждения.
4. Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП) для начала тренировки, используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для изменения нагрузки тренировки.

Уровень нагрузки отображается в окне WATT, если значение не регулировать в течение 3 секунд, то дисплей переключится на отображение WATT (BATT-ПРОГРАММА) (рисунок 13).

5. Используйте START/STOP (СТАРТ/СТОП) для приостановки тренировки, используйте RESET (ПЕРЕЗАГРУЗКА) для возврата в главное меню.



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

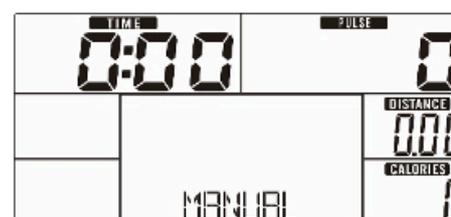


Рис. 12



Рис. 13

## **BEGINNER (РЕЖИМ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ)**

1. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора программы, выберете BEGINNER (РЕЖИМ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ) и нажмите клавиши MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД) для перехода.

2. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора программы для начинающих 1~4 (рисунок 14) и нажмите клавиши MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД) для перехода.

3. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для установки TIME (ВРЕМЯ).

4. Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП) для начала тренировки, используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для изменения нагрузки тренировки.

5. Используйте START/STOP (СТАРТ/СТОП) для приостановки тренировки, используйте RESET (ПЕРЕЗАГРУЗКА) для возврата в главное меню.



Рис.14

### **ADVANCE (РЕЖИМ ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ)**

1. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора программы, выберите ADVANCE (РЕЖИМ ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ) и нажмите клавиши MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД) для перехода.
2. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора программы для продвинутых 1~4 (рисунок 15) и нажмите клавиши MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД) для перехода.
3. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для установки TIME (ВРЕМЯ).
4. Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП) для начала тренировки, используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для изменения нагрузки тренировки.
5. Используйте START/STOP (СТАРТ/СТОП) для приостановки тренировки (включении паузы), используйте RESET (ПЕРЕЗАГРУЗКА) для возврата в главное меню.

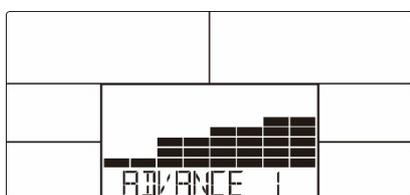


Рис. 15

### **SPORTY (СПОРТИВНЫЙ РЕЖИМ)**

1. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора программы, выберете SPORTY (СПОРТИВНЫЙ РЕЖИМ) и нажмите клавиши MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД) для перехода.
2. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора программы спортивного режима 1~4 (рисунок 16) и нажмите клавиши MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД) для перехода.
3. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для установки TIME (ВРЕМЯ).
4. Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП) для начала тренировки, используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для изменения нагрузки тренировки.
5. Используйте START/STOP (СТАРТ/СТОП) для приостановки тренировки, используйте RESET (ПЕРЕЗАГРУЗКА) для возврата в главное меню.

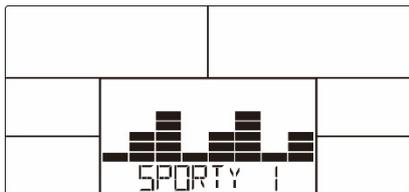


Рис.16

## CARDIO (КАРДИО РЕЖИМ)

1. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора программы тренировки, выберите H.R.C. и нажмите клавиши MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД) для перехода.
2. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для установки AGE (ВОЗРАСТ) (рисунок 17).
3. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы выбрать 55% (рисунок 18), 75%, 90% или TAG (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС) (по умолчанию:100).
4. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для установки TIME (ВРЕМЯ).
5. Используйте (СТАРТ/СТОП) для приостановки тренировки, используйте RESET (ПЕРЕЗАГРУЗКА) для возврата в главное меню.

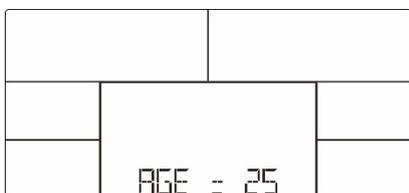


Рис. 17



Рис. 18

## WATT (ВАТТ-ПРОГРАММА)

1. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора программы WATT и нажмите клавиши MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД) для перехода.
2. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для установки уровня нагрузки (WATT по умолчанию: 120, рис. 19).
3. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для установки TIME (ВРЕМЯ).
4. Используйте (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для регулировки уровня нагрузки.
5. Используйте (СТАРТ/СТОП) для приостановки тренировки, используйте RESET (ПЕРЕЗАГРУЗКА) для возврата в главное меню.



Рис.19

## USER PROGRAM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА)

1. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора программы, выберете USER PROGRAM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА) и нажмите клавиши MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД) для перехода.
2. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора U1-U4.
3. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для создания профиля пользователя (рисунок 20). Всего есть 20 столбцов, можно регулировать уровень нагрузки каждого столбца. Удерживайте клавиши MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВВОД) в течении 2 секунд, чтобы завершить настройку.
4. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для установки TIME (ВРЕМЯ).
5. Нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП) для начала тренировки, используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для изменения нагрузки тренировки.
6. Используйте (СТАРТ/СТОП) для приостановки тренировки, используйте RESET (ПЕРЕЗАГРУЗКА) для возврата в главное меню.



Рис. 20

## RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

После тренировки удерживайте датчики пульса и нажмите клавишу RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ). Отображение всех функций остановится за исключением TIME (ВРЕМЯ). Параметр TIME (ВРЕМЯ) начнет обратный отсчет с 00:60 до 00:00 (рисунок 21). Затем на мониторе появится оценка качества восстановления частоты пульса со значениями F1, F2... F6. F1- лучший результат, F6 – худший (рисунок 22). Продолжайте тренироваться, чтобы улучшить восстановление сердечного ритма. Нажмите клавишу RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) еще раз для возврата в главное меню.

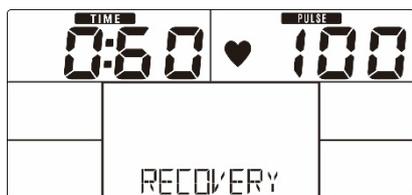


Рис. 21



Рис. 22

## BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР)

1. В режиме стоп нажмите клавишу BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР), чтобы начать измерение процента жира в теле.
2. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора U1-U4.
3. Нужно ввести SEX (ПОЛ), HEIGHT (РОСТ) И WEIGHT (ВЕС) пользователя (рисунок 23), а затем приступить к измерению.
4. Во время измерения необходимо держать обе руки на поручнях. На LCD-дисплее будет отображаться "=" "=" "=" "=" (рисунок 24) в течение 8 секунд, пока компьютер не закончит измерение.
5. На LCD-дисплее в течение 30 секунд будут отображаться рекомендации по содержанию жира в организме, процентное содержание жира в организме (рисунок 25), BMI (Индекс Массы Тела) (рисунок 26).
6. Сообщение об ошибке:
  - \*E-1 – сигнал пульса не обнаружен.
  - \*E-4 – процент жира в теле ниже 5 или превышает 50, а результат ИМТ ниже 5 или превышает 50 (рисунок 27).



Рис. 23

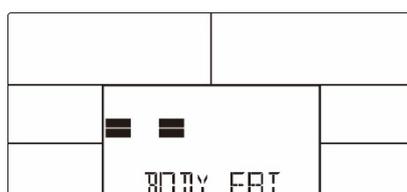


Рис. 24

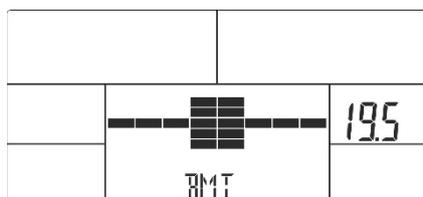


Рис. 25

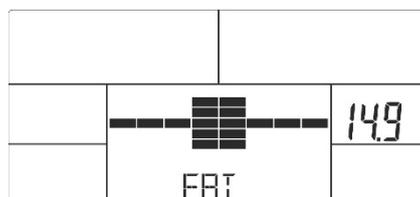


Рис. 26



Рис. 27

**Внимание:**

1. Через 4 минуты бездействия консоль перейдет в режим энергосбережения. Нажатие любой клавиши приведет к включению консоли.
2. Консоль предназначена для самогенерирующейся системы, поэтому пользователь должен крутить педали и поддерживать обороты  $> 15$ , чтобы включить консоль.
3. При отсутствии сигнала оборотов в минуту в течение 90 секунд LCD-дисплей выключится; При наличии сигнала датчика и оборотов в минуту  $> 15$ , консоль перезагрузится.
4. Если дисплей выдает ошибки, выньте кабель из розетки и подключите его снова.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Назначение	домашнее
Тип рамы	усиленная
Профиль рамы	антикоррозийная обработка, покраска в один слой
Тип пластика	АБС-пластик из исходного сырья
Регулировка угла наклона	отсутствует
Система амортизации	отсутствует
Система нагружения	генераторная SpinMaster Generator™
Кол-во уровней нагрузки	32 (30-350 ватт)
Маховик	26 кг (инерционный вес)
Тип сочленений	подшипники (SKF, Швеция) и втулки
Педальный узел	трехкомпонентный дисковый с реверсивным ходом
Педали	увеличенного размера, антискользящие
Расстояние между педалями	7 см (супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™)
Длина шага	50 см
Измерение пульса	сенсорные датчики, беспроводной Polar™ совместимый приемник
Консоль	цветной сенсорный LCD-дисплей диагональю 14 см с профилем тренировки
Показания консоли	тренировочный профиль, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., пульс, фитнес-тест (Recovery)
Общее количество программ	21
Тренировочные программы	холм, гора, пик, склон, ралли, кардио холмы, кардио подъем, кардио интервалы, "качели", сжигание жира, выносливость 1, выносливость 2
Пульсозависимые программы	4 (55%, 75%, 90% от целевого пульса, целевая)
Пользовательские программы	4
Ватт-программы	1
Ручной режим	есть
Мультимедиа	нет
Разъемы	нет
Интеграционные технологии	нет
Интернет	нет
Язык(и) интерфейса	английский
Вентилятор	нет
Подставка под планшет	есть
Зарядка смартфона	нет
Транспортировочные ролики	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть
Складывание	есть
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	143*67*178 см
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	195*67*178 см

Упаковка	1 коробка (прочный пресованный картон и пенопластовые формы)
Габариты	147*45*87 см
Объем	0,576 куб. м
Вес нетто	68 кг
Вес брутто	76 кг
Макс. вес пользователя	150 кг
Питание	не требует подключения к сети (встроенный генератор)
Энергосбережение	есть
Производитель	Fitathlon Group (подразделение в Швеции)
Страна изготовления	КНР

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

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

*Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: С190122, где 19 – год изготовления, 01 – месяц изготовления, 22 – внутренний номер учета.*

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

\*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Фитатлон» [www.fitathlon.ru](http://www.fitathlon.ru)

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

### **ВНИМАНИЕ!**

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**

