

PERFORMER E

эллиптический тренажер



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

**Сборка****Обзор**

Ссылка на наш канал на youtube:
[youtube.com/@bronzegym](https://www.youtube.com/@bronzegym)



Наведите камеру телефона на QR код, чтобы получить больше информации об оборудовании.

Обращаем ваше внимание, что на вашу модель оборудования может не быть видеопояснений. Мы очень стараемся как можно скорее решить эту задачу.

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

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

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.



Внимание!

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

Транспортировка и эксплуатация тренажера

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

Хранение тренажера

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

- Температура: +10-+35С;
- Влажность: 50-75%.

Если Ваш тренажер перевозился или хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед

эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 4 часов, и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и инструменты и они не имеют повреждений. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту при сборке во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все элементы конструкции, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

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

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

Перед тем как начать тренировку

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



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

Выбор места для тренажера

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

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

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

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

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

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

Рекомендации по уходу и техническому обслуживанию тренажера

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

Общие рекомендации по уходу

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

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

ЕЖЕДНЕВНО (ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ)

Почистите и осмотрите тренажер, выполнив следующие действия:

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

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

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



ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО

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



ЕЖЕКВАРТАЛЬНО – ОЧЕНЬ ВАЖНО

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

- Смажьте ось шатунного узла;
- Проверьте ось шкива на предмет люфта;
- Проверьте крепление маховика.

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

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)

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

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



Внимание!

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

Полезные советы

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

Гарантия

С условиями и сроками гарантии Вы можете ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/guarantee.pdf>

Гарантия наших брендов является твердым обязательством по обеспечению высокого качества оборудования.

Перед покупкой и эксплуатацией рекомендуем ознакомиться с содержанием гарантийного талона, размещенного по указанной выше ссылке.

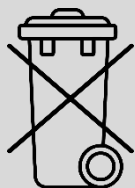
Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

Авторизованные сервисные центры представлены по всей России. Наши профессионалы гарантируют качественное обслуживание и ремонт, следуя стандартам бренда.

Сохраняйте стикеры с уникальным серийным номером. Они являются залогом оказания гарантийного ремонта. При наличии стикера гарантийный талон не требуется.

С контактами сервисных центров можно ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/>

Указания по утилизации



Данный тренажер не относится к бытовым отходам. **Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами**, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.



Внимание

Тренажер предназначен для коммерческого использования.

Инструкция по технике безопасности

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

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

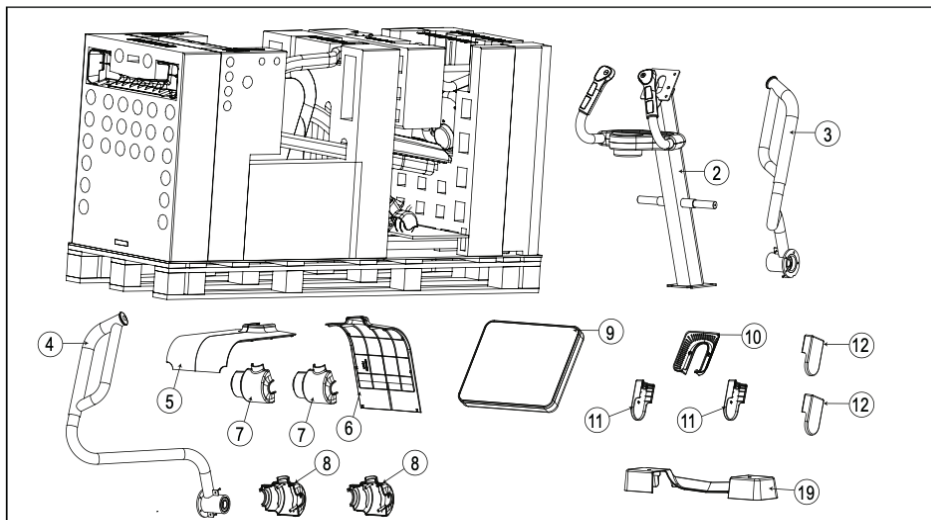


Внимание

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

Некоторые детали были уже предварительно собраны для облегчения процесса сборки. Рекомендуется ознакомиться с данным руководством перед установкой и следовать инструкциям во время сборки.

Проверьте наличие деталей в упаковке.



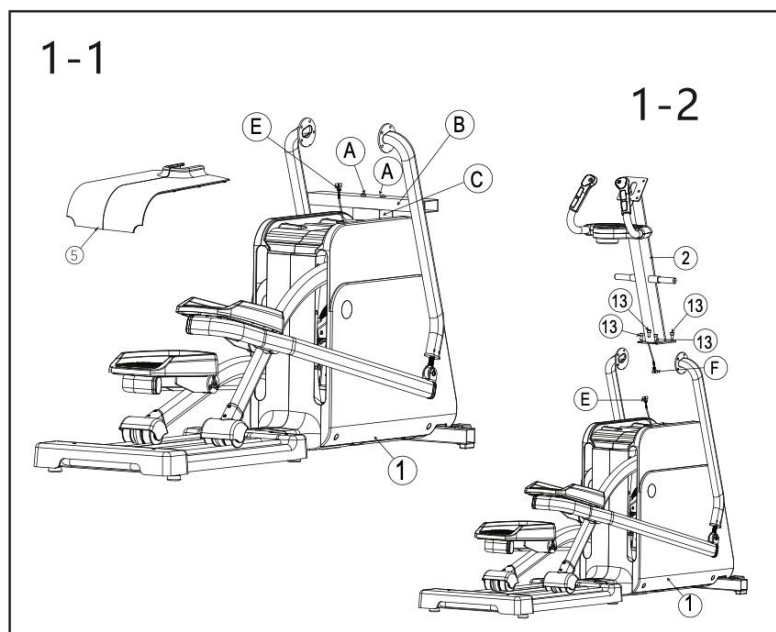
(1) Извлеките детали из упаковки и положите на пол.

(2) Обеспечьте достаточное пространство (не менее 1,5 м) вокруг данного тренажера для занятий спортом.

Прежде чем открыть упаковочную коробку, обратите внимание:

после распаковки найдите следующие детали (2-12,19) и отложите в сторону для последующей установки.

Шаг 1. Установка вертикальной стойки в сборке



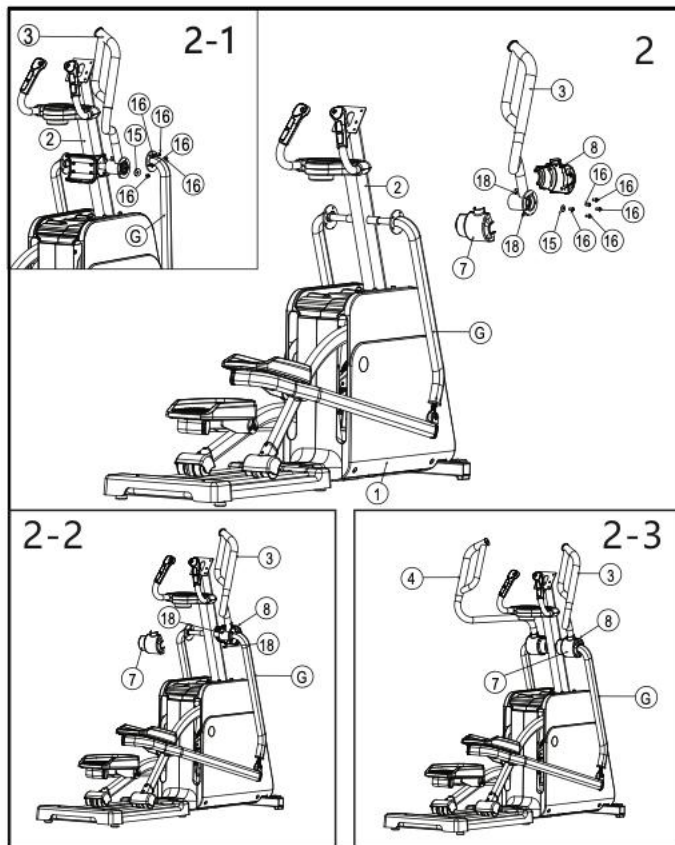
Снимите упаковочные детали (B) и (C), а также 2 винта (A) с основания тренажера (1). При последующей установке данные детали не нужны. Как показано на рисунке (1-1), снимите передний защитный кожух (5) с основания в сборке (1) и отложите в сторону для последующей установки. Как показано на рисунке (1-2), один человек должен удерживать вертикальную стойку в сборке (2) рядом с основанием рамы в сборке (1), в то время как другой человек должен будет подсоединять сигнальные

кабели (F) и (E) к стойке. Протяните концы сигнальных кабелей в отверстие стойки (примечание: не устанавливайте кабели через низ).

Установите кожух верхней стойки в сборке (2) к основанию рамы в сборке (1), так чтобы отверстия совпали.

Примечание: Не передавите сигнальные кабели. Установите четыре шестигранных винта М10*20 (13) на крепление стойки и затяните.

Шаг 2. Установка левого и правого поручней в сборке



Найдите правый поручень в сборке (3), передний кожух стойки руля (8), задний кожух стойки руля (7), 1 шайбу (15), 5 шестигранных винтов М8*15 мм (16), винт 2х8-18*16 мм (18), показанные на рисунке 2.

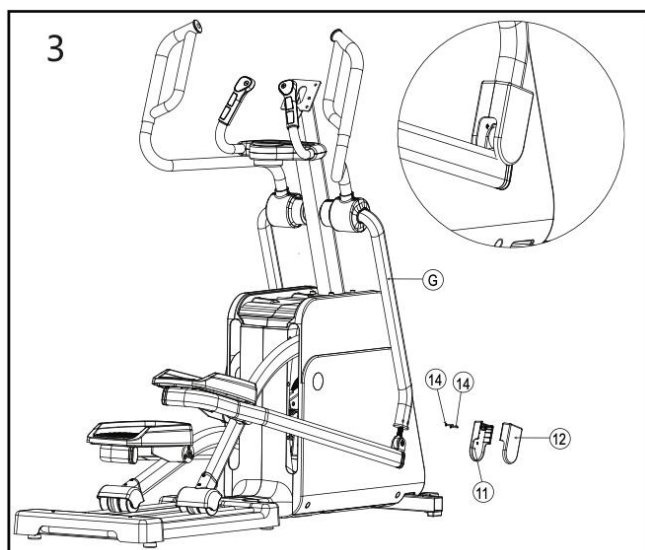
Как показано на рисунке (2-1), установите правый поручень в сборке (3) справа от вертикальной стойки в сборке (2) и закрепите с помощью шайбы Ф8,4*Ф31,8*2,0 мм (15), также установите и затяните шестигранный винт М8*15 мм (16) справа от вертикальной стойки в сборке (2).

Медленно поднимите нижнюю часть (G) и зафиксируйте с помощью шестигранного винта 4 М8*15 мм (16). Как показано на рисунке (2-2), совместите отверстия для винта на переднем кожухе стойки руля (8) и на правом поручне (3), крепко зафиксируйте детали с помощью винта 2 #8-18*16 мм (18). Выровняйте задний кожух стойки руля (7) и

передний кожух стойки руля (8), затем зафиксируйте детали, как показано на рисунке 2-3.

Таким же образом закрепите левый поручень.

Шаг 3. Установка нижнего внешнего кожуха стойки руля

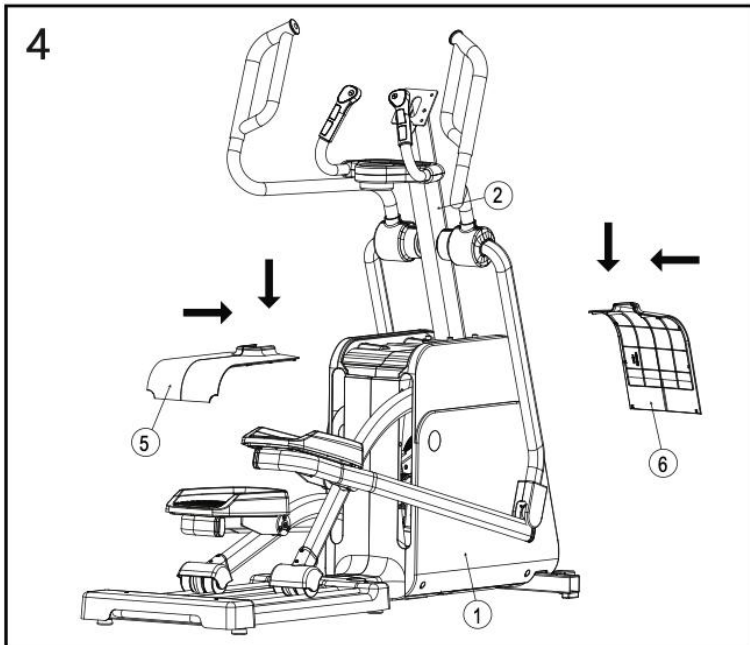


Найдите внутреннюю часть (с двумя отверстиями для винтов) и внешнюю часть (12) нижнего кожуха стойки руля соответственно.

Как показано на рисунке (3) сначала установите внутреннюю часть (11) нижнего кожуха стойки руля, совместите внутреннюю часть (11) и нижнюю часть кожуха стойки руля с двумя отверстиями поворотного поручня в сборке (G). Затем закрепите внешнюю часть кожуха стойки руля (12) с внутренней и, наконец, закрепите детали с помощью двух саморезов #8-18 * 25 (14).

Установите кожух с левой стороны таким же образом.

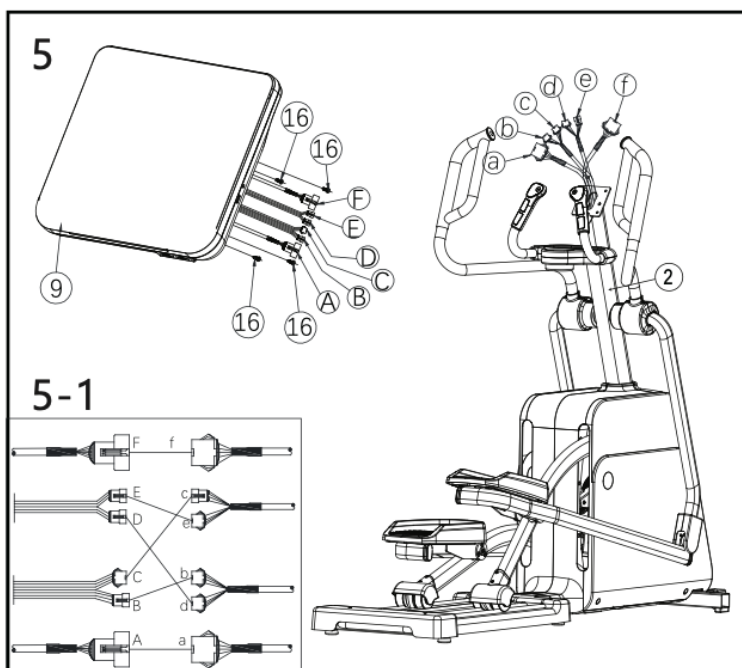
Шаг 4. Установка заднего и переднего защитных кожухов



Установите передний и задний защитные кожухи (5) и (6) соответственно. Как показано на рисунке (4) установите задний защитный кожух (6). Сначала совместите задний защитный кожух (6) с основанием тренажера в сборке (1), надавите на кожухи, чтобы выровнять отверстия и закрепить детали. Затем установите передний защитный кожух (5), совместите передний защитный кожух (5) с основанием тренажера в сборке (1), надавите на кожухи, чтобы выровнять отверстия, продвигайте вперед до тех пор, пока оба кожуха не будут

расположены параллельно.

Шаг 5. Установка консоли в сборке



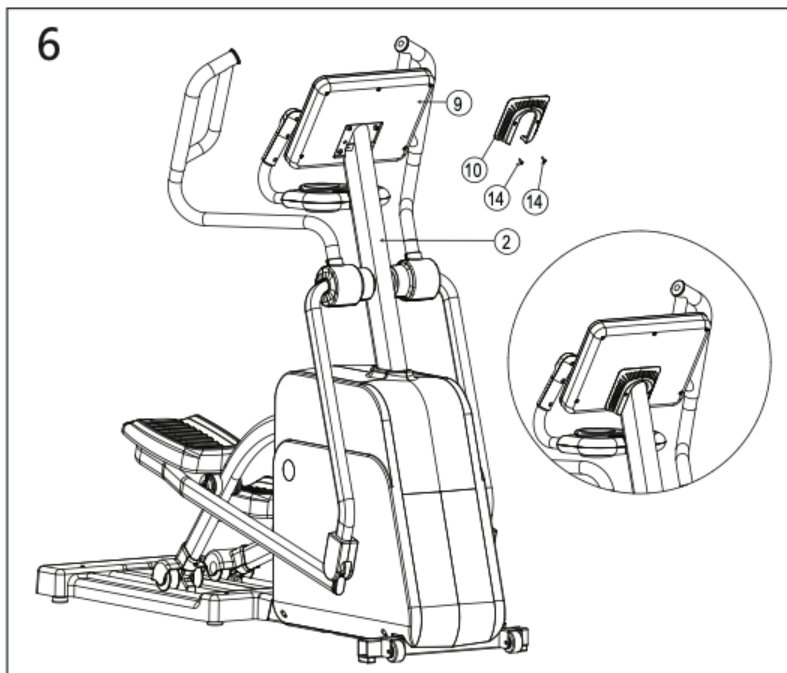
Подготовьте консоль в сборке (9). Как показано на рисунке (5), поместите консоль в сборке на вертикальную стойку (2). Подсоедините сигнальные кабели (A) к (a), а затем подсоедините кабели датчиков измерения пульса (B) к (b), (C) к (c), (D) к (d), (E) к (e), (F) к (f) (подробнее смотрите рисунок 5-1).

Примечание: Соответствующие клеммы легко подсоединяются. Не подключайте клеммы, если они не подходят.

Установите клеммы в отверстия на верхней стойке в сборке (2), чтобы избежать давления на

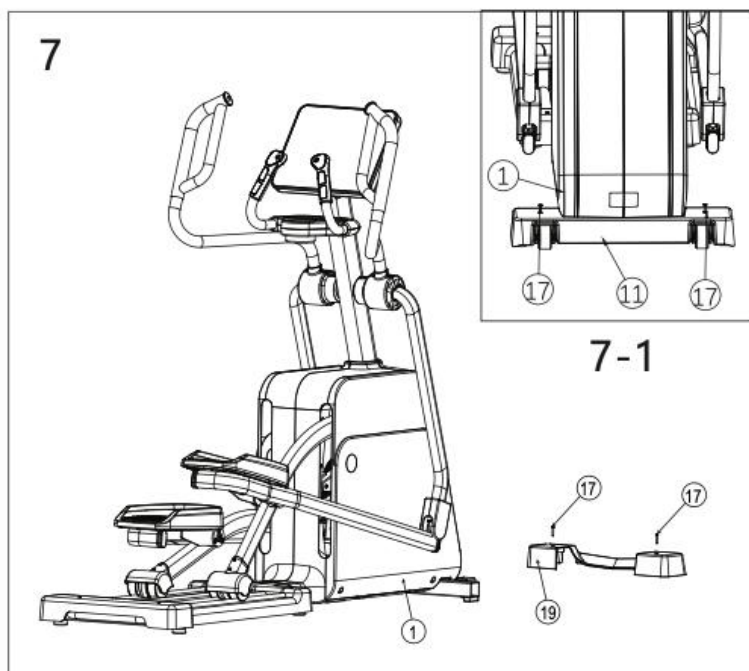
сигнальные кабели. Установите консоль в сборке (9) на вертикальную стойку в сборе (2) и совместите отверстия. Затяните детали с помощью шестигранных винтов M8*15 (16).

Шаг 6. Установка нижнего кожуха консоли



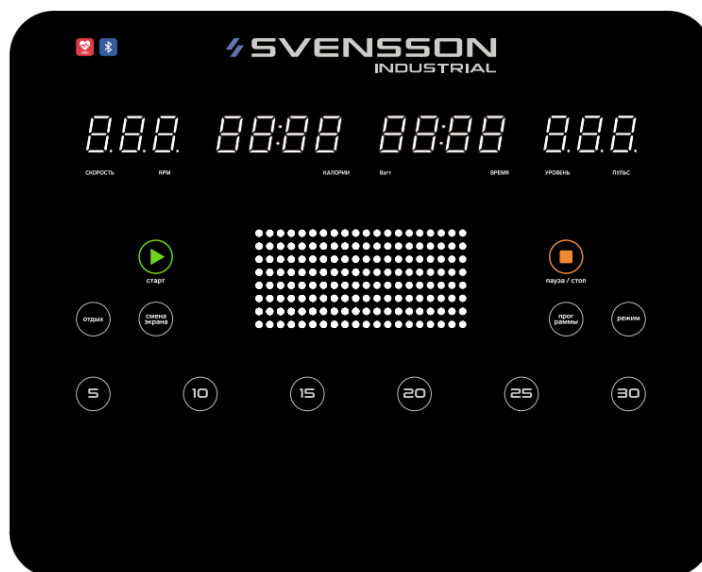
Подготовьте нижний кожух консоли (10). Как показано на рисунке (6), подготовьте два самореза #8-18*25 (14). Закрепите нижний кожух консоли (10) на вертикальной стойке (2) так, чтобы отверстия совпадали с отверстиями на креплении. Затяните детали с помощью двух саморезов #8-18*25 (14).

Шаг 7. Установка переднего кожуха основания



Подготовьте передний кожух основания (19) и два самореза #8-18*45 (17). Как показано на рисунке (7), совместите передний кожух основания с основанием в сборке (1). Как показано на рисунке (7-1), затяните два самореза №8-18*45 (17) в отверстия для винтов на переднем кожухе основания (19).

Работа с консолью



Функциональные кнопки:

Кнопка ПРОГРАММА: С помощью данной кнопки можно отобразить 12 различных графиков сопротивления.

Кнопка ВОССТАНОВЛЕНИЕ: данная кнопка предназначена для восстановления частоты сердечных сокращений. После тренировки в течение определенного периода времени нажмите кнопку и удерживайте в течение 1 минуты. Когда время истечет, система оценит физическое состояние пользователя по шкале от F1 до F6.

Кнопка РЕЖИМ: Нажмите кнопку для подтверждения после установки каждого значения функции. С помощью продолжительного нажатия кнопки, это приведет к сбросу значений и отображению полной информации на дисплее.

Кнопка переключения дисплея СМЕНА ЭКРАНА: С помощью данной кнопки можно переключать функции СКОРОСТЬ/РАССТОЯНИЕ/ ВАТТ/УРОВЕНЬ и RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ)/ КАЛОРИИ/ ВРЕМЯ/ПУЛЬС.

Комбинация кнопок сопротивления 5/10/15/20/25/30: Нажмите соответствующую кнопку, чтобы переключиться на нужное сопротивление.

Кнопка СТАРТ: Нажмите данную кнопку для запуска тренажера.

Кнопка ПАУЗА/СТОП: Нажмите данную кнопку, чтобы приостановить или остановить работу тренажера.

Функция быстрого доступа на поручне +: С помощью данной кнопки можно увеличить значение каждой функции (время/расстояние/калории/частота сердечных сокращений/сопротивление)

Функция быстрого доступа на поручне -: С помощью данной кнопки можно снизить значение каждой функции (время/расстояние/калории/частота сердечных сокращений/сопротивление)

Описание работы консоли:

1. Полное отображение процесса запуска: После подключения к источнику питания консоль переходит в режим запуска. Звуковой сигнал подается в течение 1 секунды,

в то время как LED дисплей загорится через 2 секунды, а затем отобразится интерфейс, Bluetooth и программы. Через 1 секунду откроется окно режима U0.

2. Установите пользовательские настройки

Установите режим загрузки пользователя (или удерживайте нажатой кнопку РЕЖИМ в течение 3 секунд), на дисплее отобразится Bluetooth и текущая версия программы - U0. После полного отображения дисплея быстро нажмите кнопку +/- на поручне, чтобы выбрать одну из программ U0 ~ U4, нажмите кнопку РЕЖИМ для подтверждения. Задайте пол, возраст, рост, вес и личные данные, затем снова нажмите кнопку РЕЖИМ для подтверждения.

- Нажмите кнопку быстрого доступа +/- на поручне, чтобы выбрать пол, затем нажмите кнопку РЕЖИМ для подтверждения.
- Нажмите кнопку быстрого доступа +/- на поручне, чтобы выбрать возраст в диапазоне 10-25-99 лет, затем нажмите кнопку РЕЖИМ для подтверждения.
- Нажмите кнопку быстрого доступа +/- на поручне, чтобы выбрать рост в диапазоне 100-150-200 см, затем нажмите кнопку РЕЖИМ для подтверждения.
- Нажмите кнопку быстрого доступа +/- на поручне, чтобы выбрать вес в диапазоне 20-50-150 кг, затем нажмите кнопку РЕЖИМ для подтверждения.

3. Выберите функции - MANUAL (Ручной режим), PROGRAM (Программный режим), WATT (ВАТТ), USER (Пользовательский режим), HRC (Пульсозависимая программа).

После настройки пользователя перейдите в интерфейс функций, нажмите кнопку быстрого доступа на поручнях +/- для настройки функции, а затем нажмите кнопку РЕЖИМ для подтверждения выбора функции. После того, как все функции будут установлены (например, время, расстояние, пульс) нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку, а также нажмите комбинацию кнопок +/- для регулировки сопротивления во время движения.

MANUAL (Ручной режим)

Нажмите кнопку РЕЖИМ для подтверждения, а затем нажмите кнопку +/- для быстрой настройки. После выполнения настройки всех функций (таких как время, расстояние, пульс), нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку, при движении можно нажать кнопку быстрого доступа на поручнях +/- и кнопку быстрого доступа к сопротивлению 5/10/15/20/25/30, чтобы отрегулировать сопротивление.

PROGRAM (Программный режим)



Данная программа состоит из 12 различных графиков сопротивления, имитирующих 12 различных условий тренировки с устойчивостью к различным внешним факторам. С помощью кнопок на поручне +/- или кнопки ПРОГРАММА, выберете подходящий график. При выборе графики будут мигать, нажмите кнопку РЕЖИМ для подтверждения, затем нажмите сочетание кнопок на поручне +/- для настройки всех функций, таких как время, расстояние, калории и пульс. Затем нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку. Во время тренировки нажмите сочетание кнопок на поручне +/- , чтобы отрегулировать сопротивление.

USER (Пользовательский режим)

Нажмите кнопку РЕЖИМ для подтверждения, а затем нажмите комбинацию кнопок на поручне +/- , чтобы настроить нужное сопротивление, затем нажмите кнопку СТАРТ,

чтобы начать тренировку сопротивление. Во время тренировки нажмите сочетание кнопок на поручне +/- , чтобы отрегулировать сопротивление.

Выберите остальные программы, например, WATT (ВАТТ) или HRC (Пульсозависимая программа) таким же образом, как и программы MANUAL (Ручной режим) и PROGRAM (Программный режим).

Параметр	Диапазон настройки	Значение по умолчанию	Память	Сброс до 0	Описание
Time (Время)	0:00~ 99:59 Мин:сек~ Мин:сек	0:00~99:59 +- цикл 1 минута	Да	Да	1. Нельзя установить время, когда идет цикл. 2. Система прекращает работу, когда обратный отсчет достигает 0, значение времени на дисплее будет мигать.
Speed (Скорость)	0.0~99.9 км/ч или миль/ч	нет	нет	да	В режиме ожидания: 1. Значение скорости отобразится на дисплее через 3 секунды после начала тренировки. 2. Значение вернется к нулю через 4 секунды после того, как тренировка будет закончена.
RPM (Обороты в минуту)	0~15~999	нет	нет	да	В режиме ожидания: 1. Значение отобразится на дисплее через 3 секунды после начала тренировки. 2. Значение вернется к нулю через 4 секунды после того, как тренировка будет закончена.
Watt (Ватт)	0~999	нет	нет	да	В режиме ожидания: 1. Значение отобразится на дисплее через 3 секунды после начала тренировки. 2. Значение вернется к нулю через 4 секунды после того, как тренировка будет закончена.
Distance (Расстояние)	0.00~99.99 км /ч или миль/ч	0.00~99.99± 0.5 цикл	да	да	1. Нельзя установить расстояние, когда идет цикл. 2. Система прекращает работу, когда обратный отсчет достигает 0, значение расстояния на дисплее будет мигать.
Calories (Калории)	0~999 ккал	0~999 ± 10 циклов	да	да	1. Нельзя установить значение калорий, когда идет цикл. 2. Система прекращает работу, когда обратный отсчет достигает 0, значение калорий на дисплее будет мигать.
Gender (Пол)			да	нет	
Age (Возраст)	10-25-99	± 1	да	нет	1. После перехода в режим настройки на дисплее отобразится заданное значение возраста 25.
Height (Рост)	100-160-200 см	± 1	да	нет	1. После перехода в режим настройки на дисплее

					отобразится заданное значение роста 160 см. 2. Задайте значение роста в качестве параметра для расчета процента содержания жира в организме.
Weight (Вес)	20-50-150 кг	± 1	да	нет	1. После перехода в режим настройки на дисплее отобразится заданное значение веса 50 кг. 2. Задайте значение веса в качестве параметра для расчета процента содержания жира в организме.
Pulse (Пульс)	P,30~240	0 - 40~220	да	да	1. Значок сердцебиения будет мигать на дисплее, если сигнал пульса поступает.
Manual (Ручной режим)		1~32 уровень (± 1 уровень)	да	нет	1. Установите для первого столбца матрицы точки периода значений. 2. Установите для первого столбца матрицы точки значения яркости. 3.Высоту матрицы задних точек можно регулировать вручную, она будет вращаться в соответствии с высотой точек.

Описание функции

1. Пользователь U0-U4 может предварительно настроить свои персональные данные (пол/возраст/рост/вес). Необходимо ввести реальные данные (пол/возраст/рост/вес) в электронную таблицу в качестве основы для расчета других функциональных значений для тренировки.

2. MANUAL (Ручной режим)/PROGRAMS (Программный режим)/WATT (ВАТТ режим)/H.R.C. (Пульсозависимая программа). Пользователи могут выбирать различные режимы для тренировки. Ознакомьтесь с описанием каждого режима тренировки ниже:

2.1 MANUAL (Ручной режим): в данном режиме в матрице можно задать от 1 до 32 уровней сопротивления, и пользователи могут напрямую устанавливать значения различных функций тренировки: ВРЕМЯ/РАССТОЯНИЕ/КАЛОРИИ/ПУЛЬС, затем нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку. Нажмите кнопку ПАУЗА/СТОП, чтобы приостановить или закончить тренировку.

2.2 PROGRAMS (Программный режим): программный режим предоставляет 12 различных графиков сопротивления, имитирующих 12 различных условий тренировки, позволяя пользователю самостоятельно выбирать. С помощью кнопки +/- выберете наиболее подходящий график сопротивления. Затем нажмите кнопку РЕЖИМ для подтверждения выбора.

2.3 WATT (ВАТТ режим): в данном режиме можно установить значение мощности 10-350 Ватт в соответствии с физическими возможностями. После настройки мощности нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку. Когда пользователь переходит в режим работы в ваттах нажмите комбинацию кнопок +/- на подлокотнике, чтобы установить значение в ваттах, и нажмите кнопку РЕЖИМ для подтверждения настройки. Тренажер будет работать в соответствии с заданной мощностью. Во время

работы тренажера разные значения соответствуют разным уровням сопротивления. Регулировка значения мощности это тоже самое что и регулировка сопротивления. Данная функция изменяет сопротивление, используя установленное пользователем значение в ваттах.

2.4 H.R.C. (Пульсозависимая программа): в данном режиме сопротивление регулируется в зависимости от частоты сердечных сокращений пользователя во время тренировки. Режим выполнения тренировки можно разделить на следующие четыре варианта в зависимости от цели тренировки:

- i. Программа, предназначенная для тех, кто придерживается диеты
- ii. Программа, предназначенная для поддержания крепкого здоровья
- iii. Программа, предназначенная для физических упражнений
- iv. Целевое значение пульса - частота сердечных сокращений устанавливается самостоятельно

3. Можно предварительно настроить значение функций ВРЕМЯ/РАССТОЯНИЕ/КАЛОРИИ/ВАТТЫ/ПУЛЬС и ввести желаемое значение для обратного отсчета до 0. После достижения 0 звуковой сигнал прозвучит 8 раз, и значение функции вернется к заданному значению, без необходимости настраивать функцию заново. Затем на дисплее начнется отсчет каждой функции от 0.

4. ВОССТАНОВЛЕНИЕ

4.1 Во время измерения пульса нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ, чтобы начать измерение пульса. Затем время тестирования начнет отсчет от 1 до 0:00 минут, а символ сердца будет мигать на дисплее до тех пор, пока значение времени не дойдет до 0. Держите обе руки на датчиках измерения пульса в течение 1 минуты после отключения, чтобы символ сердцебиения продолжал мигать. Когда время закончится, на дисплее отобразится уровень восстановления пульса от F1 до F6.

4.2 Таблица уровней восстановления пульса (F1~F6)

Уровень восстановления	Состояние восстановления пульса	Разница пульса до и после восстановления
F1	Отличное	Меньше 50
F2	Очень хорошее	40-49
F3	Нормальное	30-39
F4	Достаточно хорошее	20-29
F5	Необходимо увеличить нагрузку	10-19
F6	Недостаточно нагрузки	<10

Краткое описание других функций

1. Функция Bluetooth

После включения питания дисплея, Bluetooth можно подключить в пользовательском интерфейсе U01~U04. В других интерфейсах подключить функцию невозможно. Откройте Bluetooth на мобильном телефоне, а затем откройте приложение Bluetooth (Kinomap). Выберите соответствующую модель (например, эллиптический тренажер) и выберите Bluetooth для подключения в следующем интерфейсе. Когда дисплей будет включен, значок Bluetooth отобразится на экране, а после подключения Bluetooth все данные будут отображены на мобильном устройстве. После отключения Bluetooth, дисплей перезагрузится.

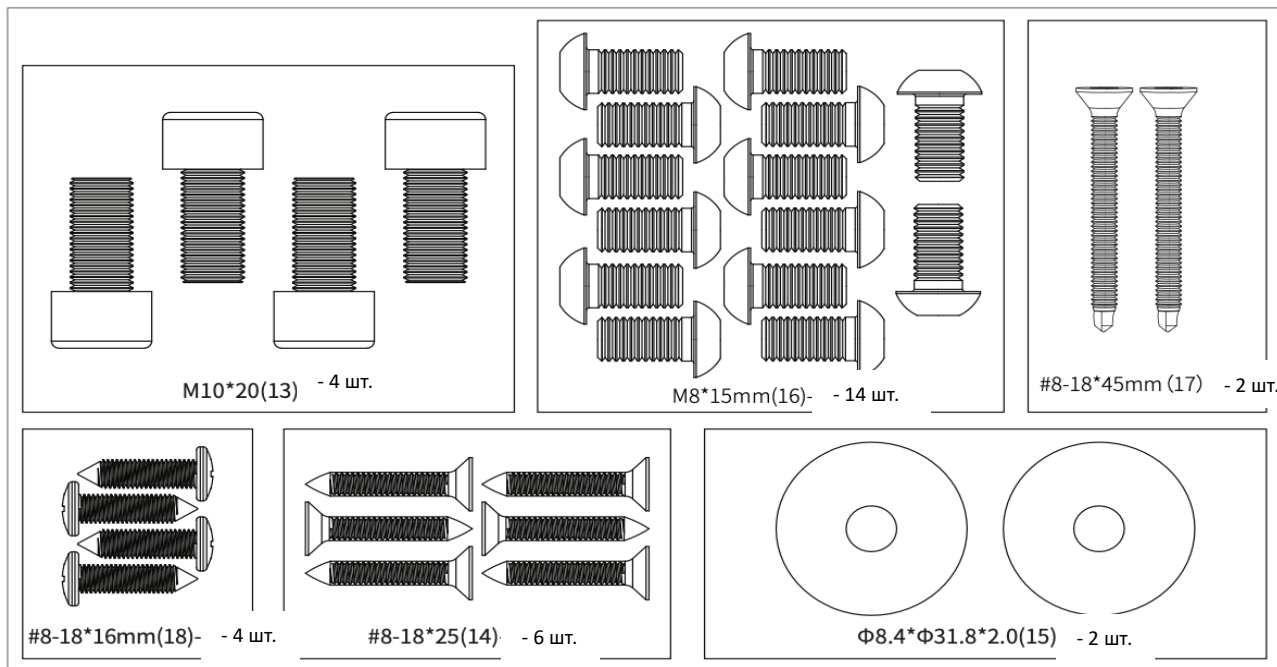
2. Функция измерения частоты сердечных сокращений

Пользователь может держать переносной датчик соответствующей модели тренажера (например, на эллиптическом тренажере) обеими руками, чтобы можно было определить частоту сердечных сокращений во время тренировки.

Примечание: Данное оборудование работает от собственной электрической энергии. Тренажер можно использовать только тогда, когда оборудование находится в рабочем состоянии.

Здесь приведены схемы деталей (отверток, прокладок, гаек и т.д.), чтобы можно было различать их названия, технические характеристики и количество во время установки (некоторые детали были предварительно установлены на тренажере).

Перед сборкой тренажера, ознакомьтесь с приведенным ниже списком запасных частей, чтобы разобраться. После этого можно начать собирать тренажер, для этого выполните следующие действия. Шестигранный ключ входит в комплект поставки.



Длина: 1900мм
 Ширина: 850 мм
 Высота: 1760 мм
 Вес: 132 кг

Руль
 Держатель для бутылки
 Кожух руля
 Передний защитный кожух
 Педаль
 Кожух ролика
 Компенсаторы пола

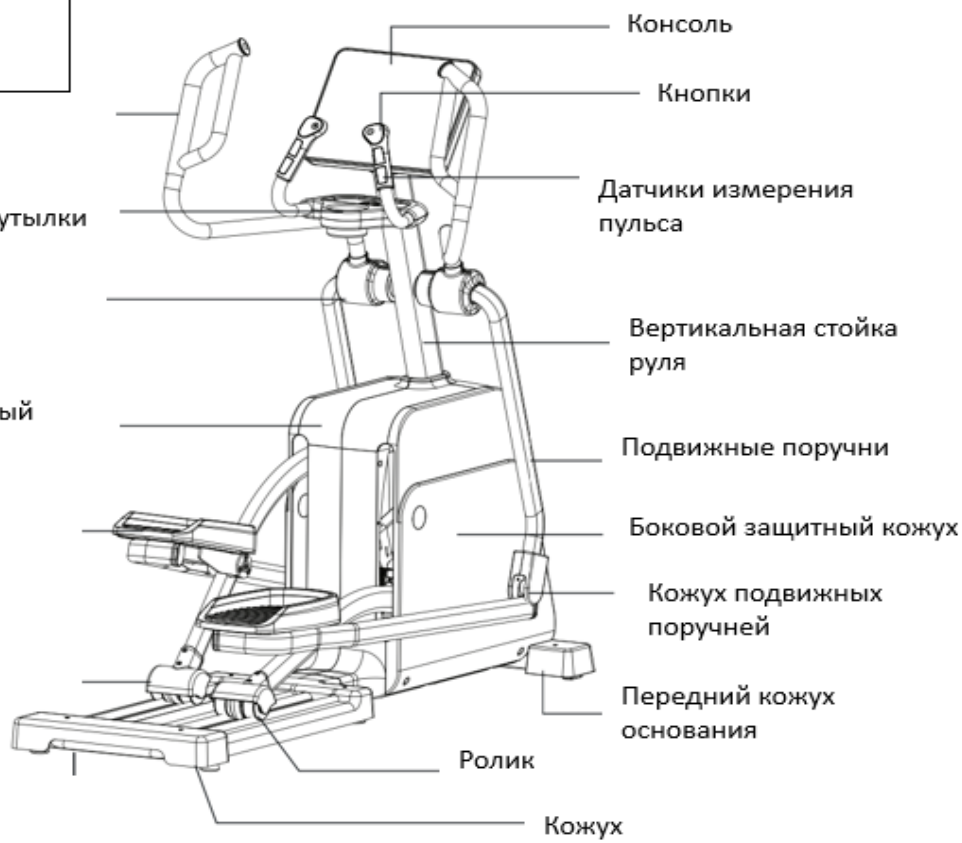
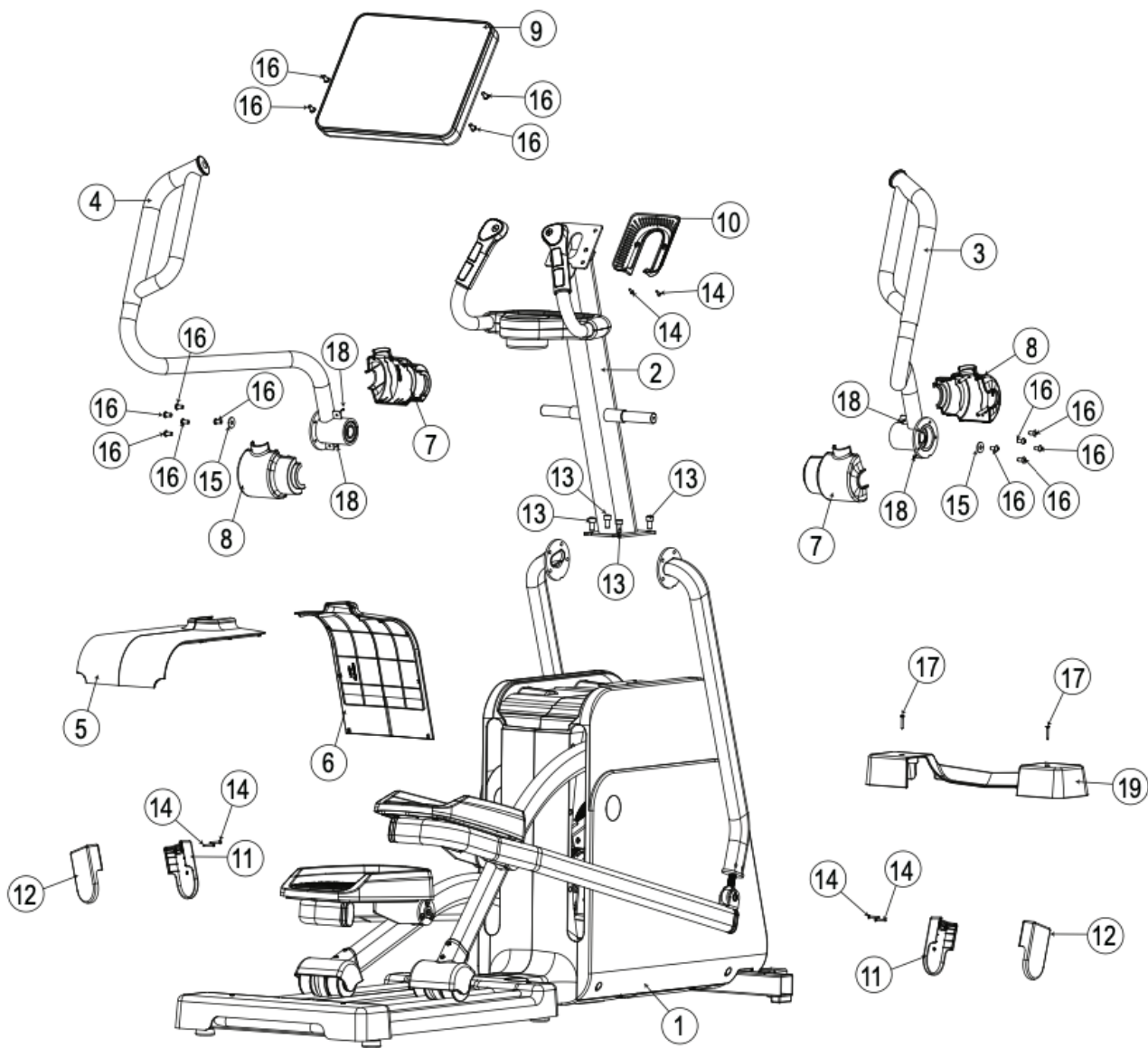


Схема тренажера в разобранном виде

Для точной установки по номерам деталей обратитесь к приведенной ниже схеме сборки.



Список запчастей

№	Название	Кол-во
1	Основание	1
2	Вертикальная стойка руля	1
3	Правый поручень	1
4	Левый поручень	1
5	Задний защитный кожух	1
6	Передний защитный кожух	1
7	Задний кожух стойки руля	2
8	Передний кожух стойки руля	2
9	Консоль	1
10	Нижний кожух консоли	1
11	Нижний декоративный кожух стойки руля	2
12	Нижний внешний кожух стойки руля	2
13	Шестигранный винт	4
14	Крестообразный винт	6
15	Шайба	2
16	Шестигранный винт	14
17	Саморез	2
18	Саморез	4
19	Передний кожух основания	1

Возможные неисправности беговой дорожки и варианты их устранения



Внимание

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

Проблема	Причина	Решение	Заметки
Корпус раскачивается.	1. Пол неровный, или под рамой находится еще что-то. 2. Компенсаторы пола не были установлены на одинаковую высоту.	1. Очистите пол от посторонних предметов. 2. Отрегулируйте компенсаторы пола на переднем и заднем стабилизаторах.	Пользователь.
Неустойчивый руль.	Винты не затянуты.	Затяните винты.	Пользователь.
Шум от вращающихся деталей.	Проблема с расстоянием между деталями.	Отрегулируйте боковые кожухи.	Сервисный центр.
Слабое вращение.	1. Расстояние между магнитом и маховиком больше, чем нужно. 2. Поврежден триммер.	1. Снимите боковые кожухи и отрегулируйте. 2. Замените детали при повреждении. 3. Снимите боковые кожухи и отрегулируйте.	Сервисный центр.

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**

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «ФИТАТЛОН»: **www.fitathlon.ru**



Внимание

Тренажер предназначен для коммерческого использования.

