

BRONZE GYM

AEROGO

АЭРОБАЙК



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

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, не до конца затянув 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.).

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 (слабощелочным) мыльным раствором ткань с последующей протиркой сухой тканью.

ЕЖЕДНЕВНО (ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ)

- Рекомендуем вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством

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;
- 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 защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или отрегулируйте его натяжение;
- Проверьте ось шкива на предмет люфта;
- Проверьте крепление маховика;
- Оцените состояние подшипников на оси шкива и маховика на предмет люфта относительно посадочного места.

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://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.

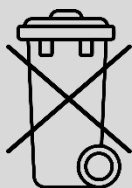
Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

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 вместе с бытовыми отходами.

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. 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;
7. 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;
8. Следует избегать хранения тренажера в очень холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и другим связанным с ней проблемам;
9. Данное устройство предназначено только для использования внутри помещений. Максимальный вес пользователя указан в технических характеристиках;
10. Соблюдайте осторожность при перемещении данного оборудования, чтобы избежать травм;
11. Храните данное руководство по эксплуатации и инструменты для установки в безопасном месте;
12. Данный тренажер не предназначен для профессионального медицинского оздоровления.

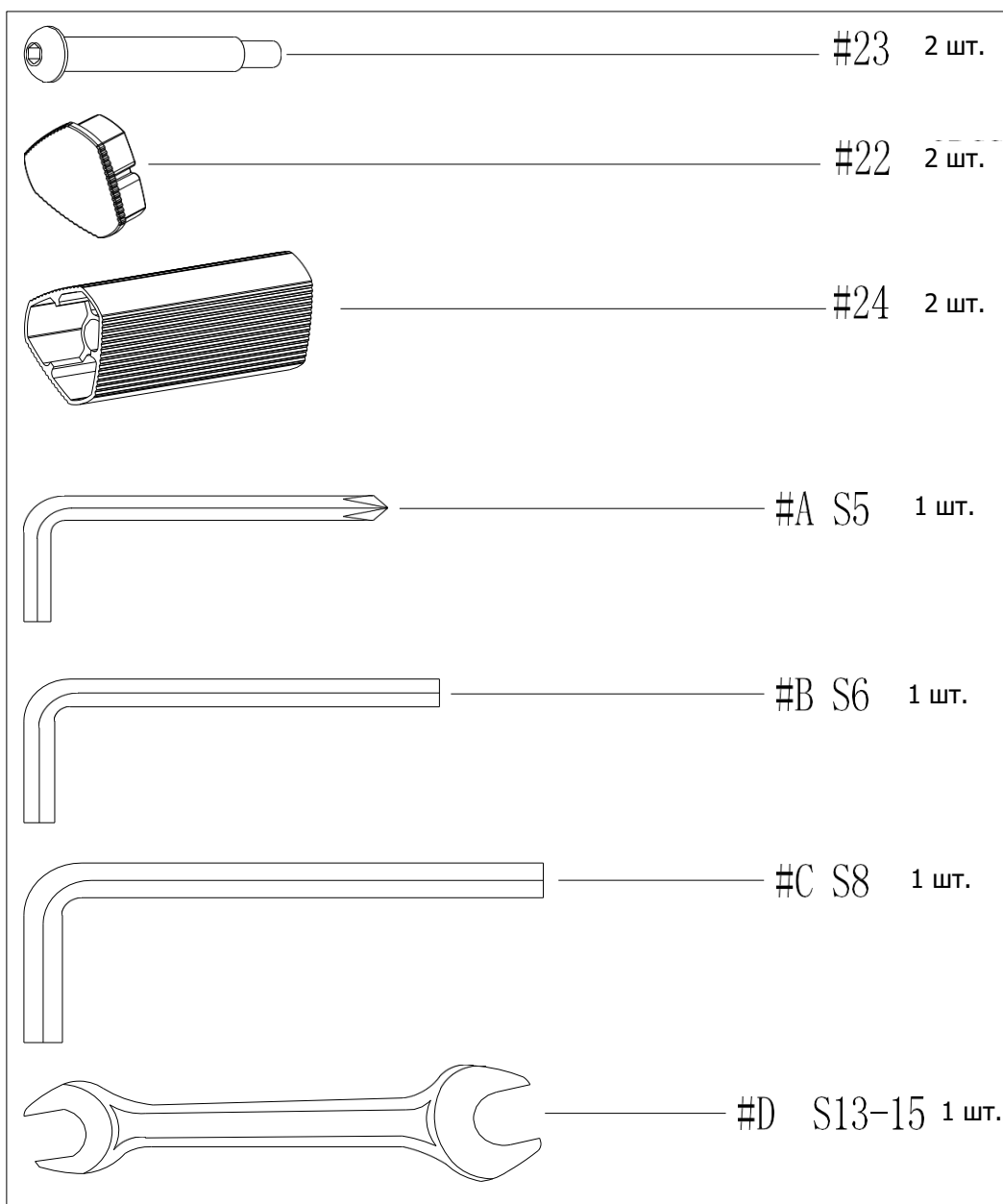
Инструкция по сборке оборудования



Внимание

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

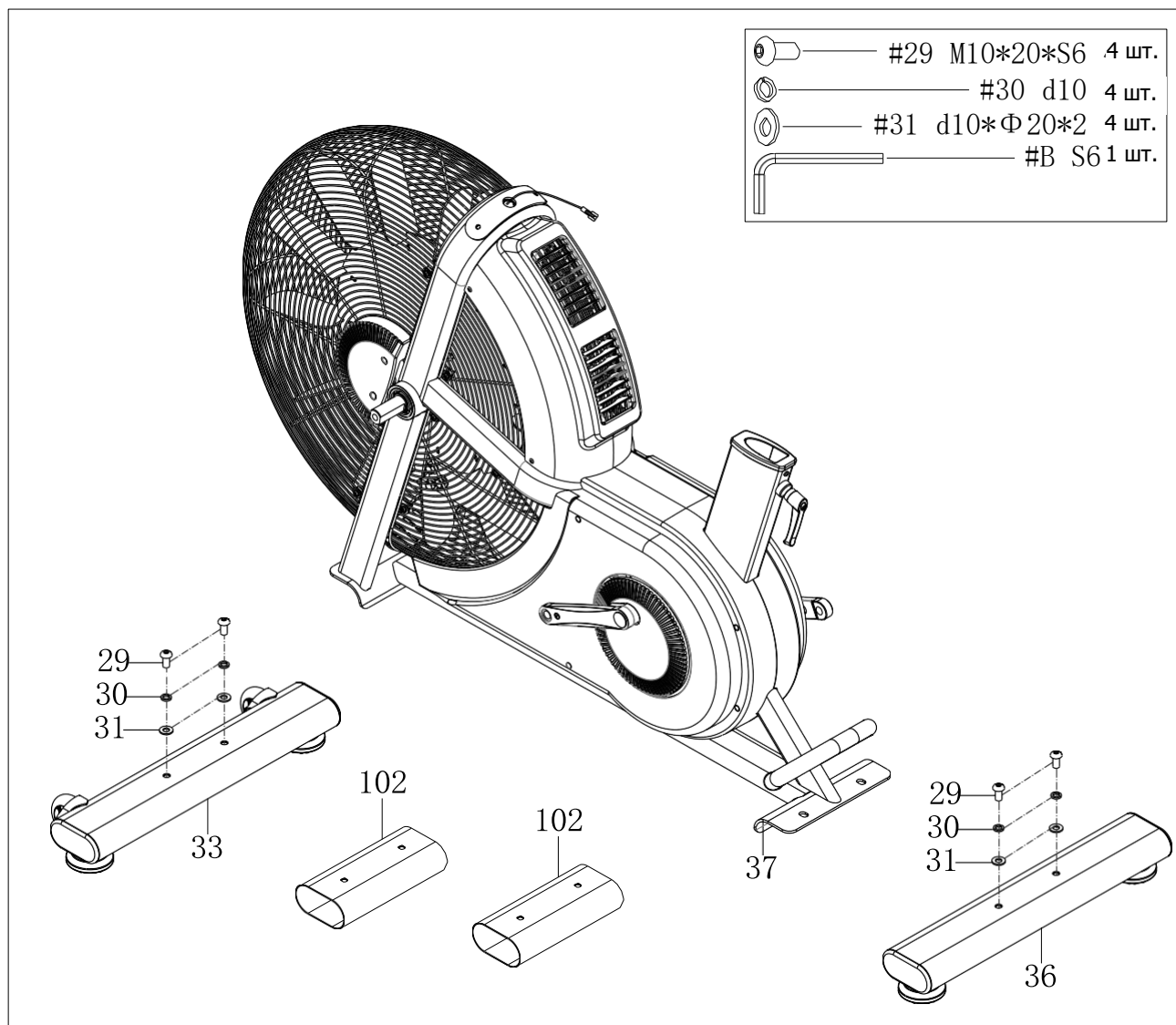
После распаковки тренажера откройте набор с деталями для крепления и убедитесь, что здесь все перечисленные ниже детали. Некоторые элементы могут быть уже установлены на деталях тренажера.



Шаг 1

Снимите болты (29), пружинные шайбы (30), шайбы (31) и транспортировочную втулку (102) с основной рамы (37) при помощи шестигранного ключа (B).

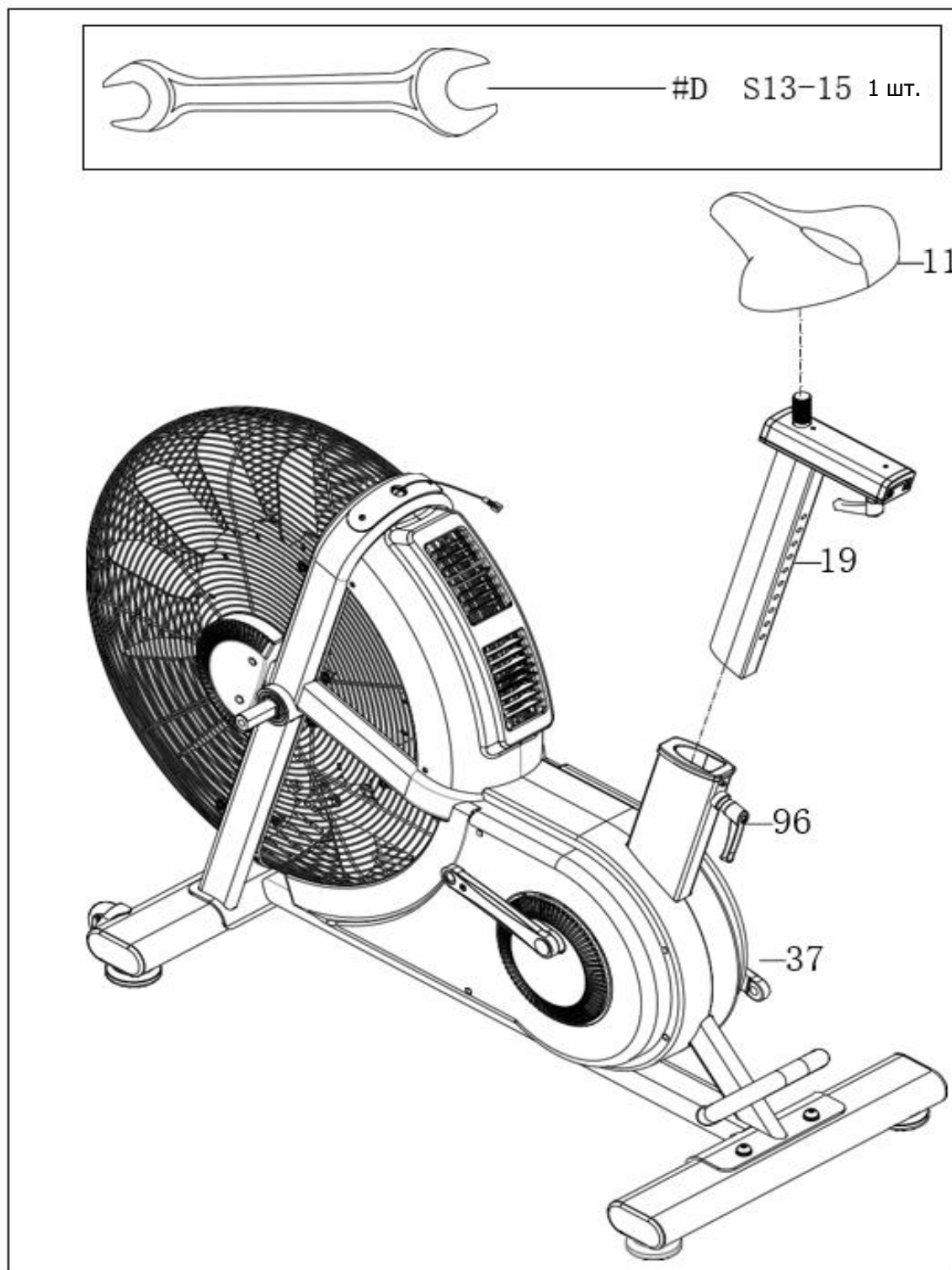
Установите передний стабилизатор (33) и задний стабилизатор (36) на основную раму (37) и закрепите детали болтами (29), пружинными шайбами (30), шайбами (31) с помощью шестигранного ключа (B).



Шаг 2

Поверните ручку (96) против часовой стрелки, вставьте стойку сиденья (19) в основную раму (37); затем поверните ручку L-типа (96) по часовой стрелке и зафиксируйте стойку сиденья (19) на основной раме (37).

Установите сиденье (11) на основную раму (37) и надежно закрепите детали при помощи гаечного ключа (D).



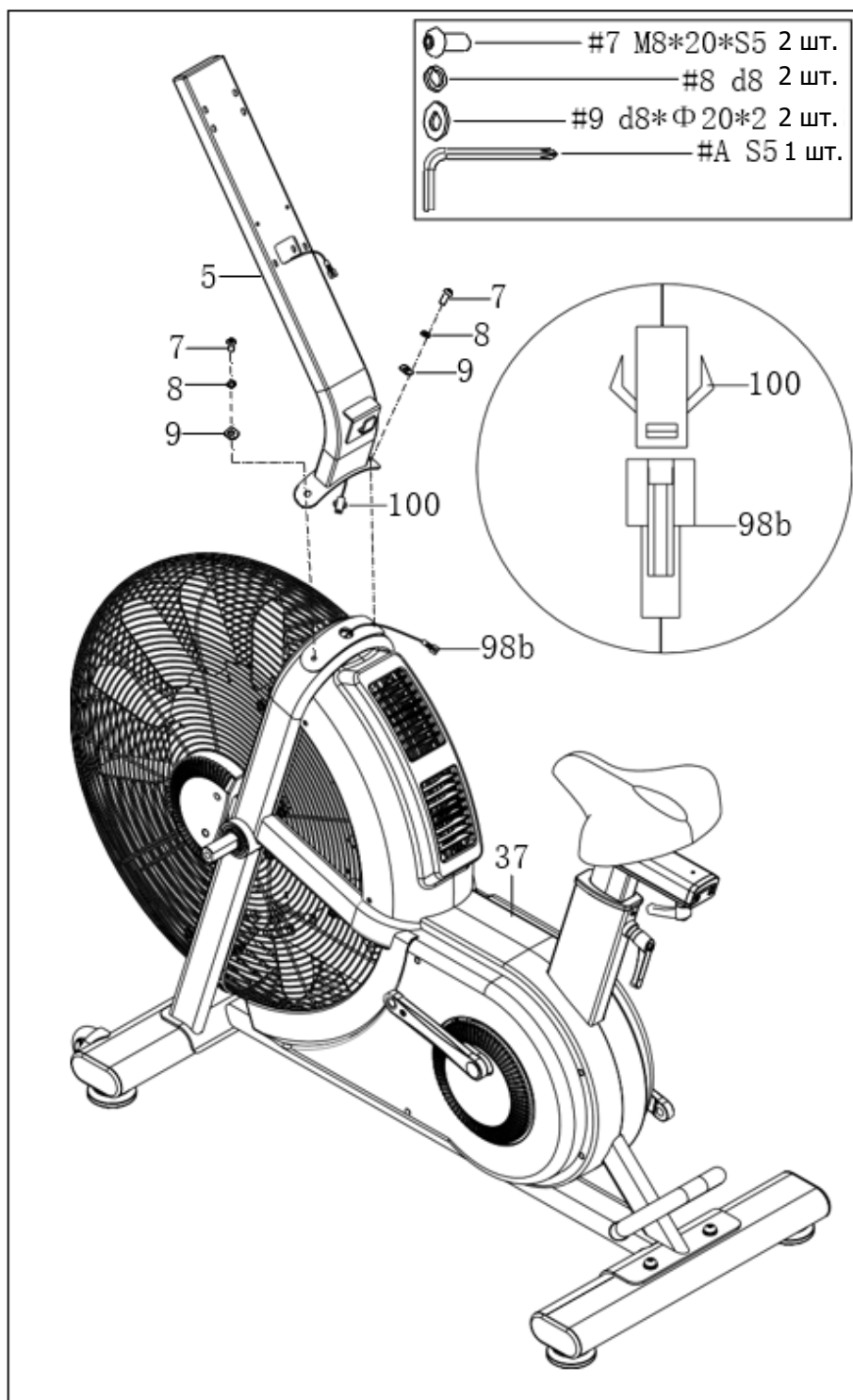
Шаг 3

Снимите болты (7), пружинные шайбы (8) и шайбы (9) с основной рамы (37) при помощи шестигранного ключа (А).

Соедините кабель датчика (98b) с магистральным кабелем (100), затем протяните кабель внутрь основной рамы (37).

Установите стойку консоли (5) на основную раму (37) и закрепите болтами (7), пружинными шайбами (8) и шайбами (9) при помощи шестигранного ключа (А).

Внимание: Будьте осторожны при работе со стойкой консоли и консолью, чтобы не повредить кабели и проводку.

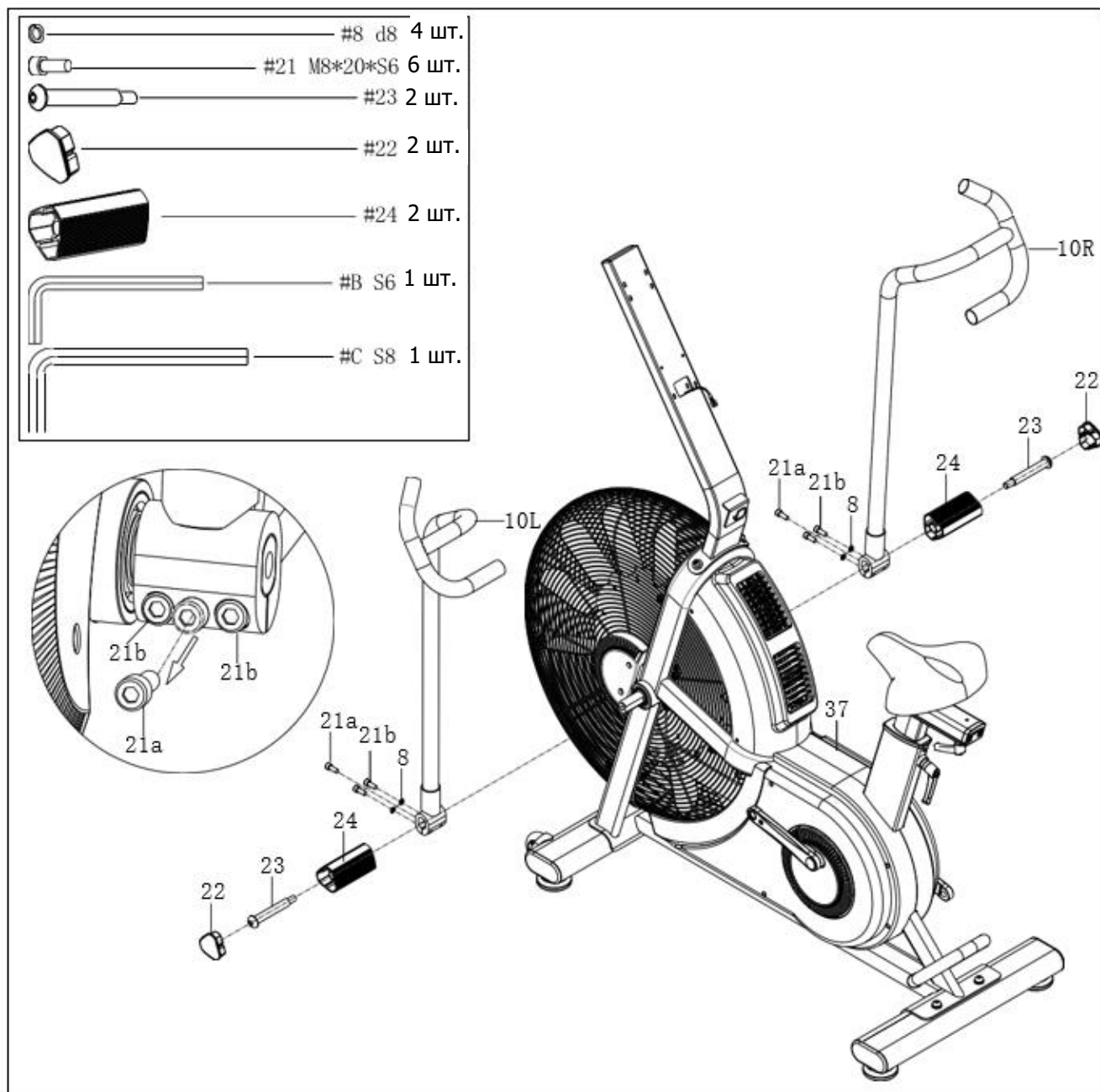


Шаг 4

Установите поручни (10L/R) на основную раму (37), извлеките болты (21a) при помощи шестигранного ключа (B); затем закрепите рукоятки (10L/R) болтами (21b).

Прикрепите болты (23) и алюминиевую опорную трубу (24) к основной раме (37) при помощи шестигранного ключа (C).

Вставьте торцевую заглушку педали (22) в алюминиевую опорную трубу (24).



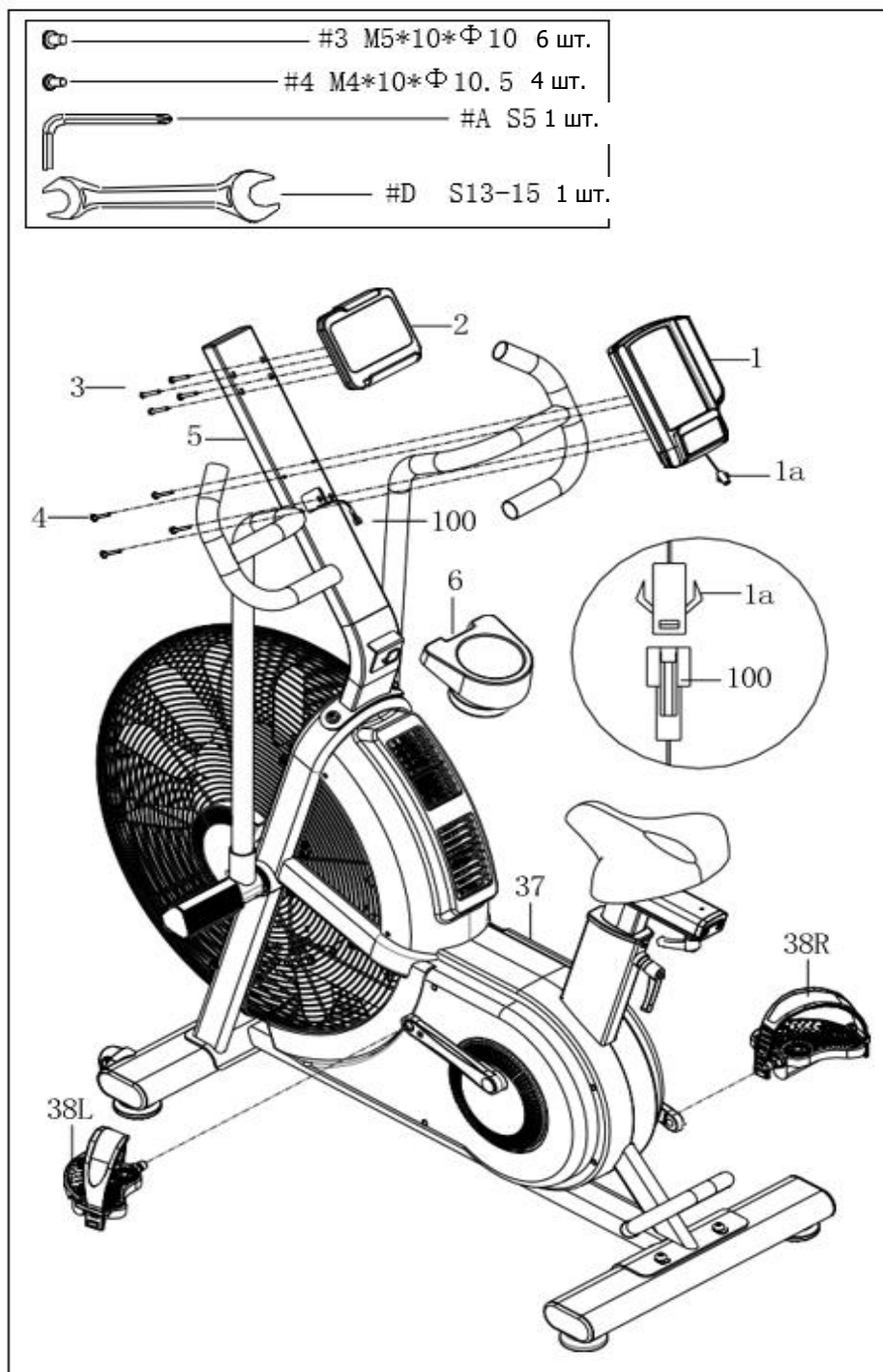
Шаг 5

Снимите болты (3), болты (4) с консоли (1) и держателя для телефона (2) при помощи шестигранного ключа (A). Соедините магистральный кабель (100) и кабель консоли (1a).

Установите консоль (1) и держатель для телефона (2) на стойке консоли (5) и закрепите болтами (3), (4) при помощи шестигранного ключа (A).

Снимите болты (3) с основной рамы (37) при помощи шестигранного ключа (A); затем закрепите держатель для бутылки (6) на стойке консоли (5) с помощью болтов (3).

Закрепите педали (38L/R) на основной раме (37) при помощи гаечного ключа (D).



Инструкция по установке

Разместите велотренажёр в зоне использования. Рекомендуется установить тренажёр на специальный коврик. Убедитесь, что вокруг достаточно пространства (около 60 см с каждой стороны) для доступа и безопасного перемещения вокруг тренажёра.

Выравнивание: Отрегулируйте передний и задний стабилизатор (35) так, чтобы тренажёр стоял на полу устойчиво, без качания.

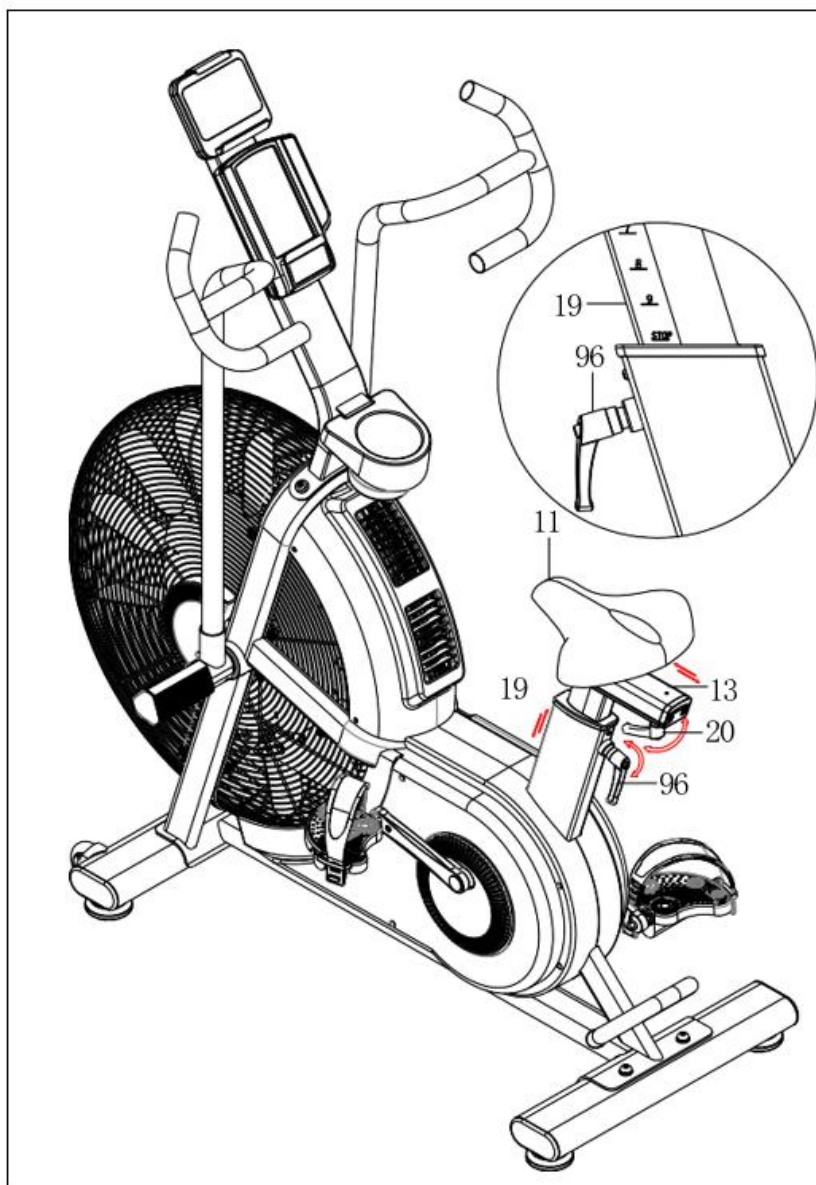
Перемещение: Велотренажёр оснащён колесиками (66), расположенными на переднем стабилизаторе (62). Для перемещения приподнимите тренажёр за ручку сзади.

Регулировка высоты сиденья

Правильная регулировка высоты сиденья имеет решающее значение для эффективной тренировки. Чтобы определить оптимальную высоту, сядьте на велосипед и поместите стопы на педаль в её нижнем положении. В данном положении нога должна быть слегка согнута и находиться в расслабленном состоянии. Если нога слишком выпрямлена или стопа не достаёт до педали — опустите сиденье. Если же нога чрезмерно согнута — поднимите сиденье.

Поверните регулировочную ручку (96) против часовой стрелки, чтобы установить требуемую высоту. Поверните ручку (20) против часовой стрелки, чтобы отрегулировать расстояние сиденья до консоли и поручней.

Если на стойке сиденья (19) видна отметка «MAX», не поднимайте выше — это максимально допустимая высота. Для фиксации положения поверните ручку (96) и ручку (20) по часовой стрелке.

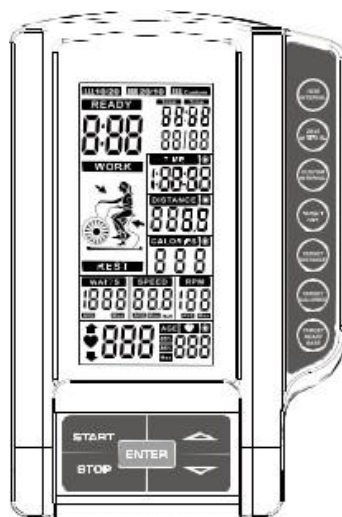


Работа с консолью



Внимание

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



Функция	Описание
RPM (КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ В МИНУТУ)	Отображает количество оборотов педалей в минуту в диапазоне от 0 до 199.
SPEED (СКОРОСТЬ)	Отображает текущую скорость тренировки. Максимальная скорость: 99,9 км/ч или миль/ч.
TIME (ВРЕМЯ)	Счёт вверх – при отсутствии целевого значения время отсчитывается от 00:00 до максимального значения 1:59:59 с шагом 1 минута. Счёт вниз – консоль ведёт обратный отсчёт от установленного значения до 00:00:00. Каждый шаг увеличения или уменьшения задаётся в пределах от 00:01:00 до 1:59:00 с шагом 1 минута.
DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)	Накопительный подсчёт общего расстояния от 0,0 до 999,9 км или миль, либо обратный отсчёт от заданного значения. Можно задать целевое значение расстояния с помощью кнопок (ВВЕРХ/ВНИЗ). Шаг изменения – 1,0 км или мили.
CALORIES (КАЛОРИИ)	Накопительный подсчёт расхода калорий или обратный отсчёт в диапазоне от 0 до 999 калорий. Пользователь может установить целевое количество калорий с помощью кнопок UP/DOWN(ВВЕРХ/ВНИЗ).
WATT (БАТТЫ)	Отображает мощность, затрачиваемую во время тренировки. Диапазон отображения: 0~1999.
PULSE (ПУЛЬС)	Пользователь может установить целевое значение пульса от 30 до 230. При превышении целевого значения во время тренировки консоль издаёт звуковой сигнал.

Кнопки	Описание
START (СТАРТ)	Быстрый запуск тренировки или продолжение после остановки.
STOP (СТОП)	Остановить / приостановить тренировку. Также служит для сброса всех настроек. Для перезапуска консоли удерживайте кнопку в течение 2 секунд.
DOWN (ВНИЗ)	Уменьшение значения расстояния, калорий, пульса, времени, возраста.
UP (ВВЕРХ)	Увеличение значения расстояния, калорий, пульса, времени, возраста.
Target Distance (Целевое расстояние)	Быстрый доступ к режиму тренировки с заданным расстоянием.
Target Calories (Целевые калории)	Быстрый доступ к режиму тренировки с заданным количеством калорий.
Target Heart-rate (Целевой пульс)	Быстрый доступ к режиму тренировки с заданным целевым пульсом.
Target Time (Целевое время)	Быстрый доступ к режиму тренировки с заданным временем.
Interval (Интервалы)	Доступно 3 программы: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, Custom (Пользовательская).
ENTER (ВВОД)	Подтверждение настроек или вход в программу.

1. Включение питания

При подаче питания LCD-дисплей полностью загорается на 2 секунды (см. Рисунок 1), сопровождаясь длинным звуковым сигналом. Затем в области DISTANCE (Расстояние) на 1 секунду отображается диаметр колеса (Рисунок 2). После этого консоль переходит в режим настройки возраста, при этом значение AGE (Возраст) начинает мигать (Рисунок 3). Используйте кнопки UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) для установки возраста, затем нажмите кнопку ENTER (Ввод) для подтверждения. Консоль перейдёт в режим ожидания.



Рис. 1

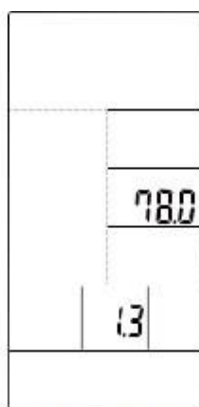


Рис. 2

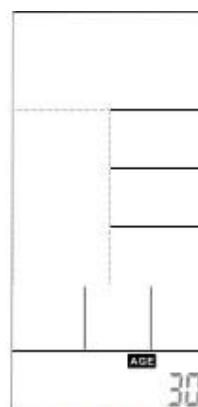


Рис. 3

2. Обзор дисплея

Следующие индикаторы будут мигать последовательно каждую секунду:

INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, INTERVAL, CUSTOM (Пользовательская программа), READY (ГОТОВНОСТЬ), WORK (РАБОТА), REST (ОТДЫХ), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), WATTS (БАТТЫ), SPEED (СКОРОСТЬ), RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ) (Рисунки 4–16).

Если в течение 60 секунд не нажимать кнопки, и не будет обнаружено сигналов RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ) или Pulse (ПУЛЬС), консоль перейдёт в режим сна.



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

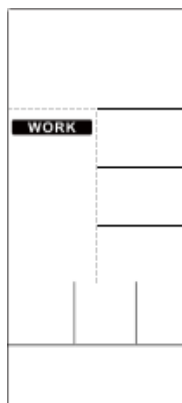


Рис. 8

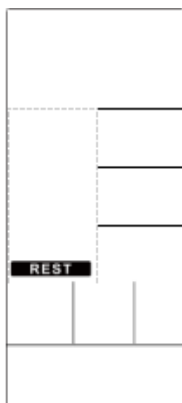


Рис. 9

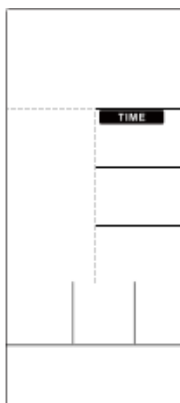


Рис. 10



Рис. 11

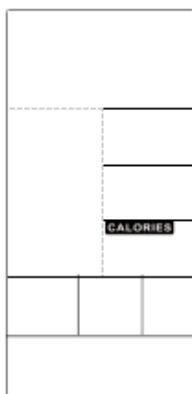


Рис. 12

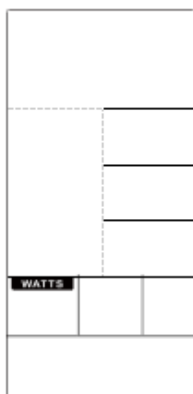


Рис. 13

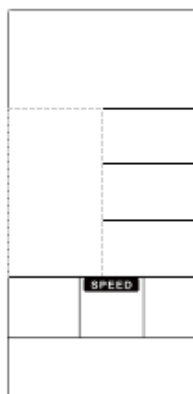


Рис. 14



Рис. 15

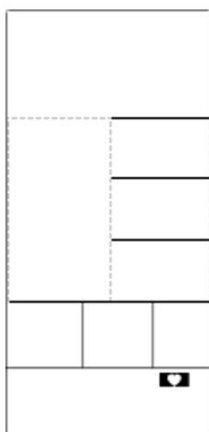


Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23

3. Выбор программы

Доступные тренировочные режимы:

- Manual (Ручной)
- Interval (Интервалы)
- Target Distance (Целевое расстояние)
- Target Calories (Целевые калории)
- Target Heart Rate (Целевой пульс)
- Target Time (Целевое время)

3.1. Manual (Ручной режим)

1. В режиме ожидания нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы начать тренировку. Раздастся звуковой сигнал продолжительностью в 1 секунду. Начнётся подсчёт следующих параметров: TOTAL TIME (ОБЩЕЕ ВРЕМЯ), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), WATTS (БАТТЫ), SPEED (СКОРОСТЬ), RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ) (Рисунок 17).

2. При обнаружении сигнала пульса загорится и начнёт мигать значок сердечного ритма, а на дисплее будет отображаться текущий PULSE (ПУЛЬС) (Рисунок 18). Если сигнал не обнаружен, на дисплее появится «Р» (Рисунок 17).

3. Если в течение 30 секунд не будет активности, прозвучит короткий сигнал, и консоль перейдёт в режим пробуждения. Для активации нажмите любую кнопку.

4. Нажмите START (СТАРТ) снова, чтобы приостановить тренировку. Звуковой сигнал будет раздаваться каждые 30 секунд. Все значения будут оставаться на экране и мигать каждые 4 секунды. Если бездействие продолжится 5 минут, прозвучит длинный

сигнал (2 секунды), и консоль вернётся в режим пробуждения. Для возобновления нажмите кнопку START (СТАРТ).

5. Нажмите кнопку STOP (СТОП), чтобы завершить тренировку. Дисплей покажет:

- TIME (ВРЕМЯ): общее время тренировки
- DISTANCE (РАССТОЯНИЕ): общее расстояние
- CALORIES (КАЛОРИИ): общее количество сожжённых калорий
- WATTS (БАТТЫ), SPEED (СКОРОСТЬ), RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ): будут переключаться между средними и максимальными значениями
- PULSE (ПУЛЬС): будет чередоваться между 65% и 85% от максимального пульса (Рисунки 21–23).

6. Если сигнал пульса есть, в окне PULSE (Пульс) будет отображаться фактический сердечный ритм. Если сигнала нет, окно останется пустым (Рисунки 19–20).

7. Нажмите кнопку PROGRAM (ПРОГРАММА), чтобы выбрать новый режим.

3.2. Режим Interval 20/10 (Интервал 20/10)

1. Нажмите кнопку INTERVAL (ИНТЕРВАЛ), чтобы выбрать INTERVAL 20/10 (ИНТЕРВАЛ 20/10), затем нажмите кнопку ENTER (ВВОД). Раздастся длинный сигнал.

2. Начнётся обратный отсчёт от 3 до 0. В это время раздаётся звуковой сигнал каждую секунду, а индикатор READY (ГОТОВНОСТЬ) мигает. На дисплее отображается «00/08» (Рисунок 24).

3. Фаза WORK (РАБОТА): начинается обратный отсчёт от 20 секунд. Дисплей показывает анимацию вращения и отсчёт в 4 минуты. Параметры TOTAL TIME (ОБЩЕЕ ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), WATTS (БАТТЫ), SPEED (СКОРОСТЬ), RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ) начинают отсчет (Рисунок 25).

4. Фаза REST (ОТДЫХ): отсчёт от 10 секунд, сопровождаемый 10 звуковыми сигналами. В последние 3 секунды индикатор READY (ГОТОВНОСТЬ) мигает (Рисунки 26–27).

5. Шаги 3 и 4 повторяются, при этом увеличивается счётчик циклов, до появления на дисплее 08/08 WORK (РАБОТА). Затем консоль перейдёт к экрану завершения.

6. Нажмите кнопку START (СТАРТ) для паузы. Звуковой сигнал будет раздаваться каждые 30 секунд, а все значения мигать каждые 4 секунды. Через 5 минут бездействия консоль перейдёт в режим пробуждения. Для возобновления нажмите START (Старт).

7. Нажмите кнопку STOP (СТОП), чтобы завершить. Консоль отобразит TOTAL TIME (ОБЩЕЕ ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ) в течение 30 секунд. Параметры WATTS (БАТТЫ), SPEED (СКОРОСТЬ), RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ) будут чередоваться между средними и максимальными значениями. В окне PULSE (ПУЛЬС) будут чередоваться значения 65% и 85% от максимального ритма (Рисунки 21–23).

8. Если сигнал пульса обнаружен, окно PULSE (ПУЛЬС) покажет фактическое значение. Если нет — останется пустым (Рисунки 19–20).

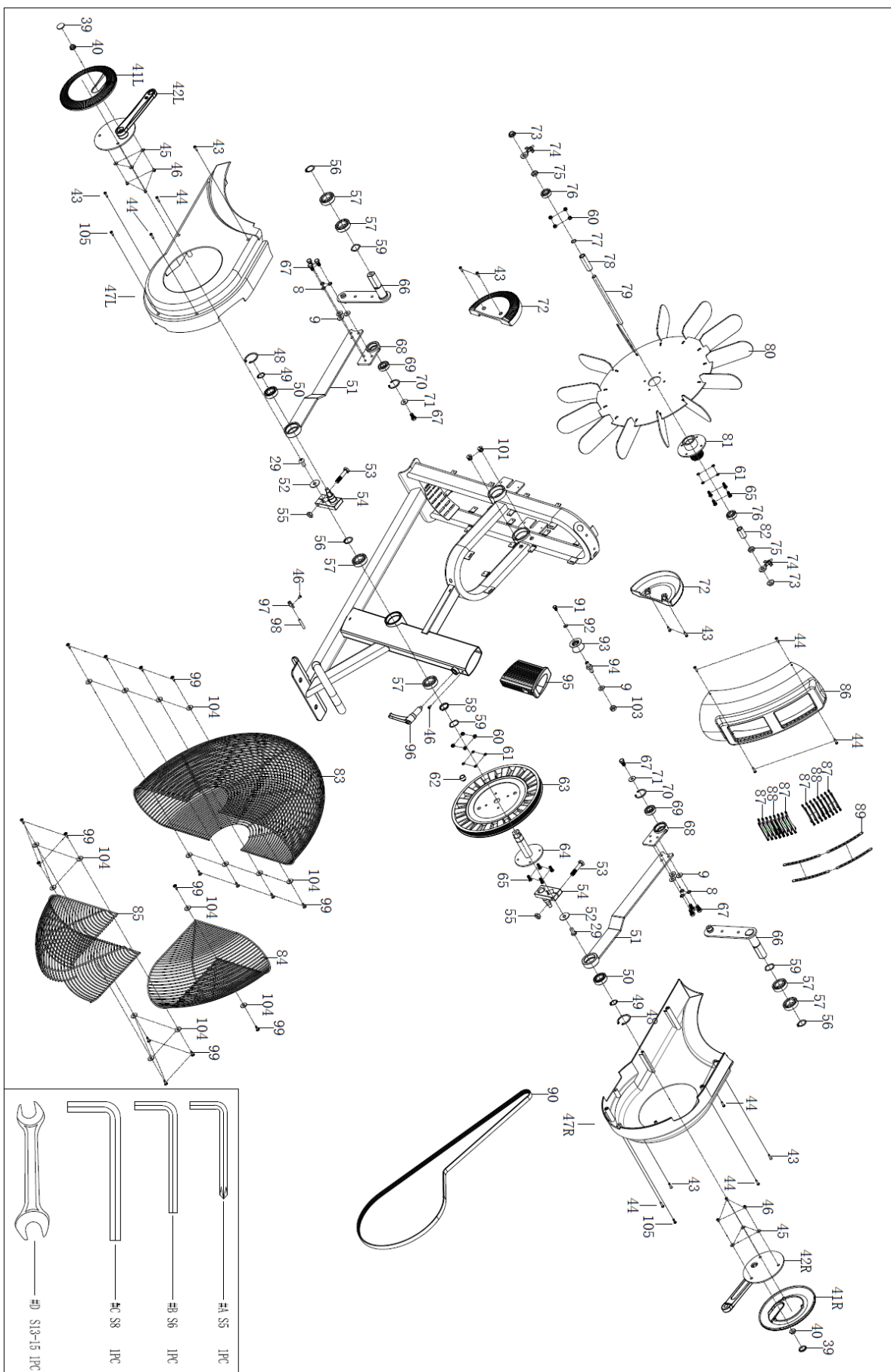
9. Нажмите кнопку PROGRAM (ПРОГРАММА), чтобы выбрать другой режим.

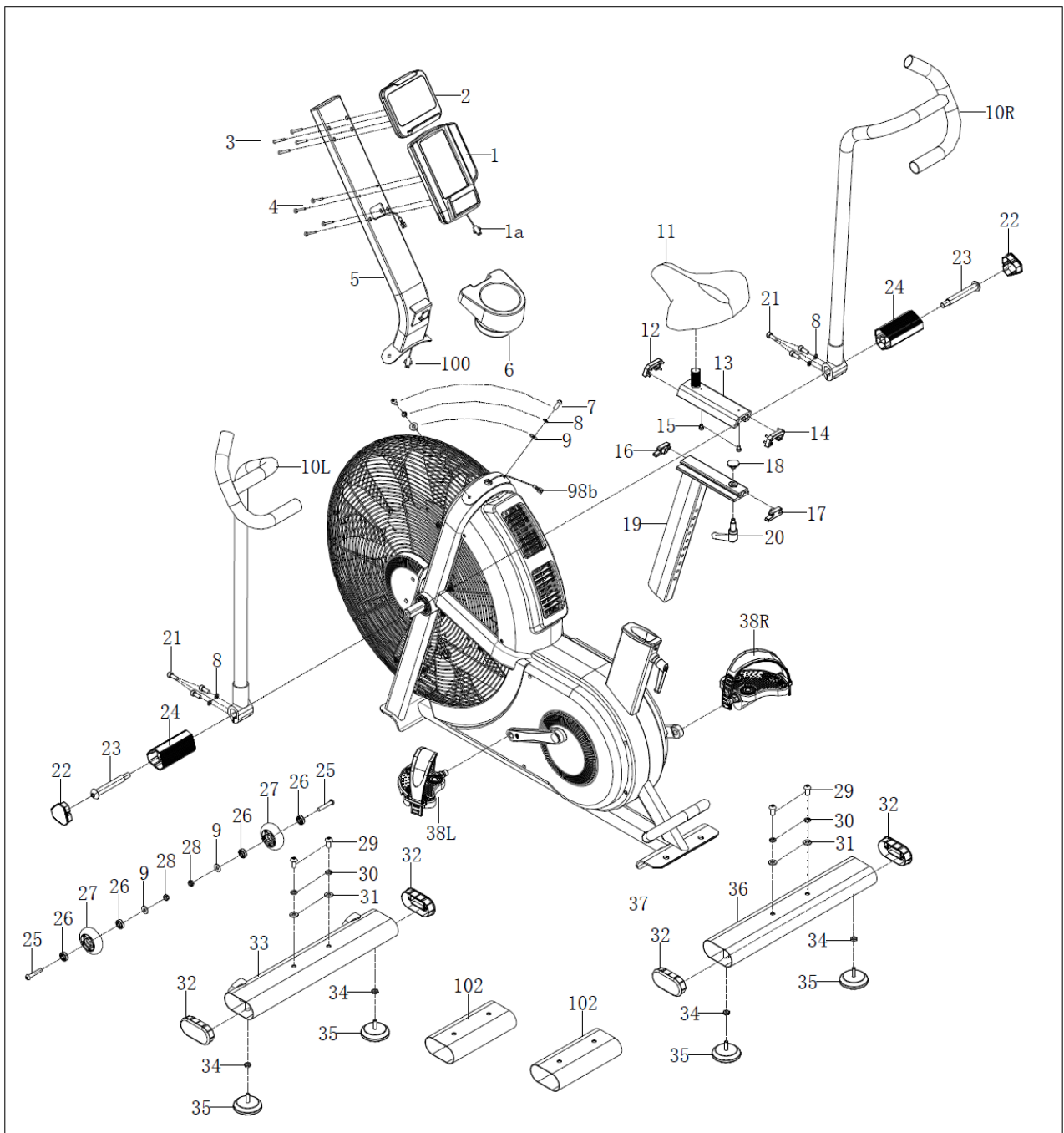
3.3. Режим Interval 10/20 (Интервал 10/20)

1. Нажмите кнопку INTERVAL (Интервал), чтобы выбрать INTERVAL 10/20 (Интервал 10/20), затем нажмите кнопку ENTER (ВВОД). Раздастся звуковой сигнал (1 секунда).

2. Начнётся обратный отсчёт от 3 до 0. Сигнал будет раздаваться каждую секунду, индикатор READY (ГОТОВНОСТЬ) будет мигать. На дисплее появится 00/08 (Рисунок 28).
3. Фаза WORK (РАБОТА): начинается отсчёт от 10 секунд. Загорится индикатор REMAINING (ОСТАВШЕЕСЯ ВРЕМЯ) и начнётся 4-минутный отсчёт. В это время параметры TOTAL TIME (ОБЩЕЕ ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), WATTS (БАТТЫ), SPEED (СКОРОСТЬ), RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ) начинают отсчет (Рисунок 29).
4. Фаза REST (ОТДЫХ): отсчёт от 20 секунд, сопровождаемый звуковыми сигналами. В последние 3 секунды мигает индикатор READY (ГОТОВНОСТЬ) (Рисунки 30–31).
5. Шаги 3 и 4 повторяются до появления 08/08 WORK, после чего консоль перейдёт на экран завершения.
6. Нажмите кнопку START (СТАРТ), чтобы поставить на паузу. Звуковой сигнал будет раздаваться каждые 30 секунд, а значения мигать каждые 4 секунды. Если бездействие длится 5 минут, раздастся длинный сигнал (2 секунды), и консоль перейдёт в режим пробуждения. Для возобновления нажмите START (Старт).
7. Нажмите STOP (СТОП), чтобы завершить тренировку. Консоль в течение 30 секунд отобразит TOTAL TIME (ОБЩЕЕ ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), а параметры WATTS (БАТТЫ), SPEED (СКОРОСТЬ), RPM (ОБОРОТЫ В МИНУТУ) будут чередоваться между средними и максимальными значениями. В окне PULSE (ПУЛЬС) будут чередоваться 65% и 85% от максимального ритма (Рисунки 21–23).
8. При наличии сигнала пульса окно PULSE (ПУЛЬС) покажет фактическое значение. Если сигнала нет, окно останется пустым (Рисунки 19–20).
9. Нажмите кнопку PROGRAM (ПРОГРАММА), чтобы выбрать новый режим.

Схема тренажера в разобранном виде





Список комплектующих частей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Консоль	1	33	Передний стабилизатор	1
2	Держатель для телефона	1	34	Гайка M8*H5.5*S14	4
3	Болт M5x40x15xΦ10	4	35	Компенсаторы пола	4
4	Болт M4x40x20xΦ10.5	4	36	Задний стабилизатор	1
5	Стойка консоли	1	37	Основная рама	2
6	Держатель для бутылки	1	38 L/R	Педаль	2
7	Болт M8*20*S5	2	39	Кожух кронштейна	2
8	Пружинная шайба d8	12	40	Гайка M10*1.25*H7.5*S14	2
9	Шайба d8*Φ20*2	11	41 L/R	Поворотный узел (левый/правый)	2
10 L/R	Поручень	2	42 L/R	Кронштейн	2
11	Сиденье	1	43	Винт ST4.2*16Φ8	8
12	Заглушка 2	1	44	Винт ST4.2*19Φ8	9
13	Пластина крепления сиденья	1	45	Шайба d5*Φ13*1	6
14	Заглушка 1	1	46	Винт ST4.2*10*Φ8	8
15	Болт M6*8*S5	2	47 L/R	Кожух цепи (левый/правый)	2
16	Заглушка	1	48	Пружина D42	2
17	Заглушка	1	49	Пружина D20	2
18	Верхний фиксатор ручки	1	50	Подшипник 6004	2
19	Рама сиденья	1	51	Соединительный стержень	2
20	Ручка L-типа	1	52	Шайба d10*Φ32*2	2
21	Болт M8*20*S6	6	53	Болт M10*50*20*S17	2
22	Заглушка педали	2	54	Малый кривошип	2
23	Болт	2	55	Гайка M10*H7*S17	2
24	Алюминиевая опорная труба	2	56	Пружина D25	3
25	Болт M8*45*15*S5	2	57	Подшипник 6005	6
26	Подшипник 608	4	58	Шайба Φ25.1*Φ30*4	1
27	Транспортировочное колесо	2	59	Дуговая шайба d25*Φ31*0.3	3
28	Нейлоновая гайка M8*H7.5S13	2	60	Нейлоновая гайка M6*H6*S10	8
29	Болт M10*20*S6	6	61	Пружинная шайба d6	8
30	Пружинная шайба d10	4	62	Магнит	1
31	Шайба d10*Φ20*2	4	63	Кронштейн ремня	1
32	Заглушка	4	64	Ось	1
65	Болт M6*16*S10	8	88	Лопасть вентилятора 2	4
66	Пластина	2	89	Кронштейн лопасти вентилятора	4
67	Болт M8*16*S13	8	90	Ремень	1
68	Соединение	2	91	Болт M6*10*S10	1
69	Подшипник 6003	2	92	Шайба d6*Φ13*1.5	1
70	Пружина D35	2	93	Натяжитель	1
71	Шайба d8*Φ22*2	2	94	Вал натяжителя	1
72	Кожух	2	95	Втулка	1
73	Гайка M12*1*H7*S16	2	96	Ручка L-типа	1
74	Болт	2	97	Гнездо датчика	1
75	Гайка M12*1*H6*S19	2	98	Сенсорные датчики	1
76	Подшипник 6201	2	99	Винт ST4.2*16*Φ10.5	16
77	Дуговая шайба d12*Φ15.5*0.3	1	100	Магистральный кабель	1
78	Шайба Φ18*Φ12.1*59	1	101	Втулка уплотнительная Φ12*11*Φ3	2
79	Вал	1	102	Транспортировочная втулка	2
80	Вентилятор	1	103	Нейлоновая гайка M6*H6*S10	1
81	Втулка	1	104	Шайба d5*Φ16*1.5	16
82	Шайба Φ18*Φ12.1*34.5	1	105	Болт ST4.2*13*Φ8	2
83	Заглушка 1	1	A	Шестигранный ключ S5	1
84	Заглушка 2	1	B	Шестигранный ключ S6	1
85	Заглушка 3	1	C	Шестигранный ключ S8	1
86	Кожух вентилятора	1	D	Гаечный ключ S13-15	1
87	Лопасть вентилятора 1	12			

Технические характеристики

Привод	ременной
Система нагружения	аэродинамическая
Регулировка положения сиденья	по горизонтали и вертикали
Тип консоли	монохромный LCD дисплей
Общее кол-во программ	8
Спецификация программ	ручной режим, целевое время, целевая дистанция, целевой расход калорий, целевой пульс, интервал 10/20, интервал 20/10, пользовательская программа
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс, ватты, целевое время, интервал
Дополнительные функции	встроенный приемник для беспроводной передачи частоты сердечного ритма
Язык интерфейса	русский/английский
Подставка под планшет/смартфон	есть
Транспортировочные ролики	есть
Держатель для бутылки	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть
Длина в рабочем состоянии, см	125
Ширина в рабочем состоянии, см	70
Высота в рабочем состоянии, см	145
Вес нетто, кг	53
Вес брутто, кг	62
Максимальный вес пользователя, кг	160
Подключение к сети	не требует подключения
Гарантийный срок	24 мес.
Страна изготовления	КНР
Производитель	Fitathlon Group (подразделение в Германии)

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.



Внимание

Тренажер предназначен для коммерческого использования.

EAC