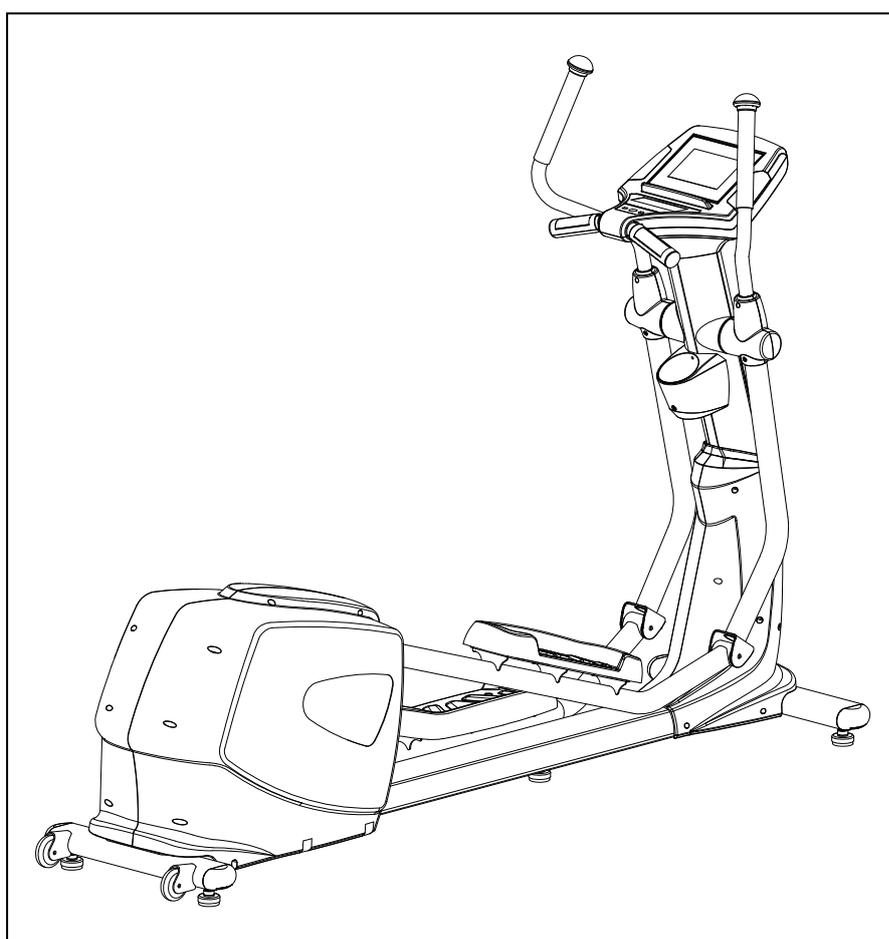


*Bronze*  
GYM

**E1000 PRO**  
**ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР**



**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 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.

### **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 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.

#### **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 по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

#### **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 компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

#### **Рекомендации по уходу:**

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и 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 ткань с последующей протиркой сухой тканью.

#### **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.

### **Меры предосторожности:**

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

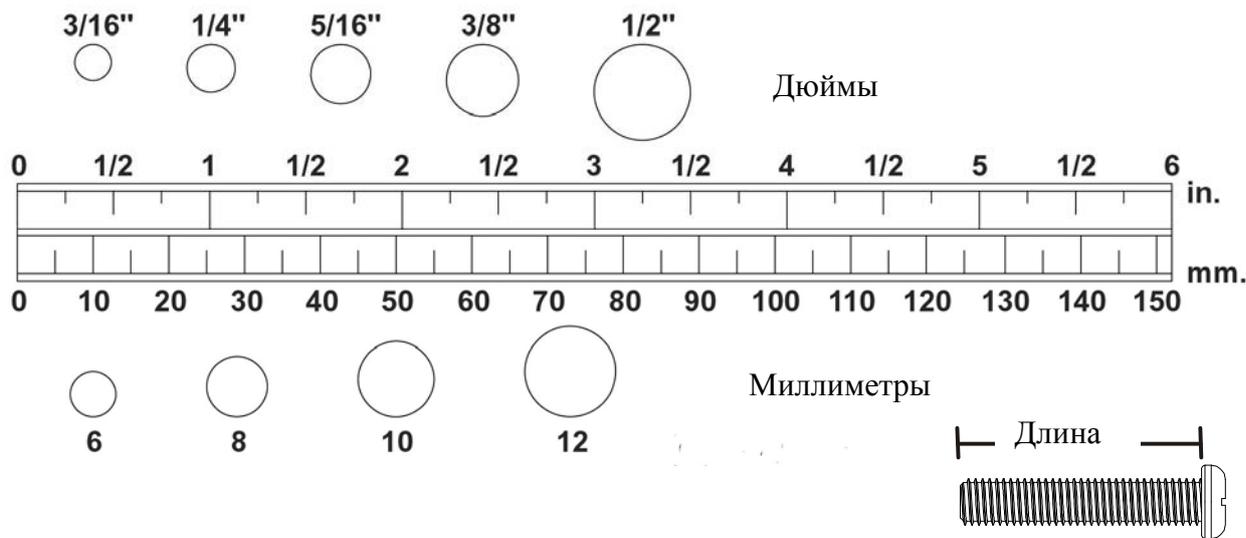
### **Меры предосторожности**

**В целях вашей безопасности, а также во избежание травм внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией перед началом тренировок:**

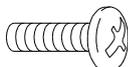
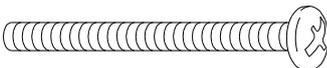
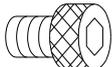
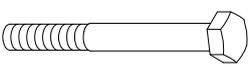
1. Установите тренажер на ровной гладкой поверхности.
2. Поддерживайте чистоту в месте расположения тренажера.
3. Перед началом тренировки убедитесь, что все части тренажера на месте и плотно затянуты.
4. Не используйте тренажер, если какие-либо части сломаны или неисправны.
5. Подключите шнур питания к розетке с заземлением, не протягивайте шнур питания под оборудованием. Не включайте тренажер, если поврежден шнур питания.
6. Избегайте попадания рук, ног в движущиеся части тренажера.
7. Обратите внимание на ограничения по весу.
8. Тренажер предназначен только для одного пользователя.
9. Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в движущиеся элементы тренажера.
10. Не двигайте тренажер из стороны в сторону.
11. Не используйте тренажер более часа за один подход. Дайте ему «остыть», прежде, чем продолжить тренировку.
12. Будьте внимательны во время монтажа/демонтажа тренажера.
13. Избегайте попадания жидкостей на тренажер.
14. Во избежание поражения электрическим током держите электрические части тренажера вдали от воды.
15. Не используйте какие-либо аксессуары, если они не рекомендованы производителем.
16. Во время занятий, будьте внимательны к своему физическому состоянию, головокружение – признак того, что ваши тренировки слишком интенсивны.
17. Если вы чувствуете себя плохо, либо появилась боль в мышцах, суставах, груди – немедленно прекратите тренировку.
18. Неправильно построенные тренировки могут привести к травмам.
19. Убедитесь, что свободная зона вокруг тренажера составляет не менее 1 м.
20. Убедитесь, что дети находятся вдали от работающего тренажера.

## СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ

Ниже представлена линейка для упрощения процесса сборки и определения правильных размеров сборочных компонентов.

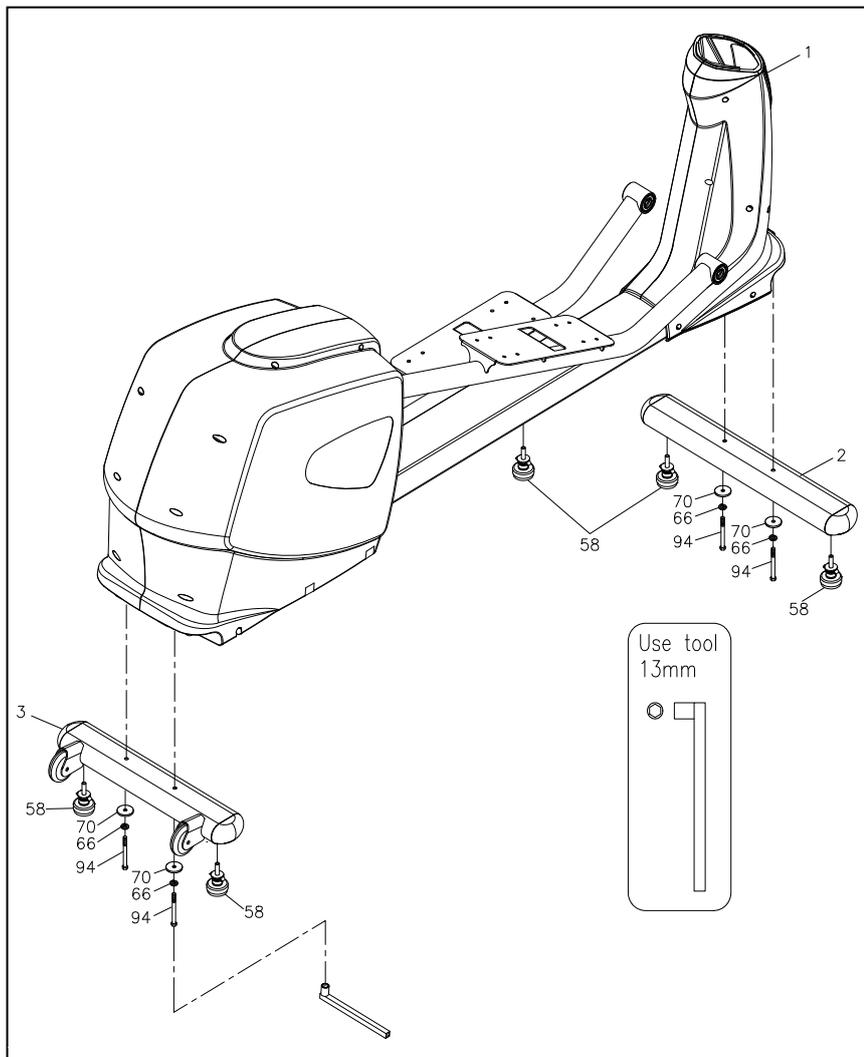


После распаковки откройте сборочный комплект и убедитесь, что все части и компоненты на месте.

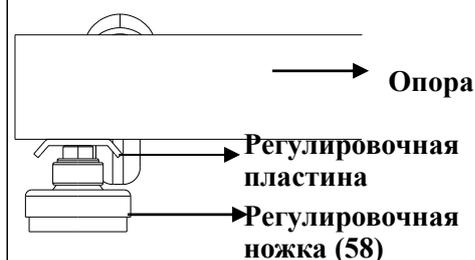
	<b>№ части и описание</b>	<b>Кол-во</b>
	66 Фиксирующая шайба (M8)	4
	70 Шайба (8x38x2.0t)	4
	80 Винт (M5xр0.8x15мм)	18
	81 Винт (M5xр0.8x50мм)	2
	83 Болт (M8xр1.25x10мм)	8
	90 Болт (M10xр1.5x85мм)	2
	94 Болт (M8xр1.25x65мм)	4
	95 Болт (M10xр1.5x50мм)	2
	104 Нейлоновая гайка (M10xр1.5)	2
	105 Заглушка	2

**Внимание!** Сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием. Погрешность в измерении пульса может составлять до 15 единиц. Также, для некоторых пользователей существует вероятность того, что датчики не смогут считать пульс – это связано с индивидуальными особенностями организма. В случае, если пульс не считывается, рекомендуется увлажнить ладони. Если это не помогает, следует обратиться к сторонней помощи. Подобная несложная проверка поможет, в большинстве случаев, понять, имеет ли место брак оборудования или же причиной некорректной работы являются индивидуальные антропоморфические данные пользователя. Последнее не является основанием для отнесения товара к некондиционному.

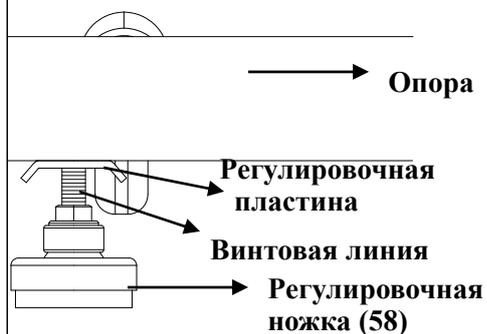
## СБОРКА ТРЕНАЖЕРА



**Рисунок 1**



**Рисунок 2**



### Шаг 1

- a. Закрепите регулировочные ножки (58) на передней (2) и задней опорах (3);
- b. Убедитесь, что ножки (58) надежно закреплены на опорах (2, 3) для этого используйте рисунки №1 и 2.

### Шаг 2

- a. Зафиксируйте заднюю (2) и переднюю опоры (3) на основной раме (1) с помощью шайбы (8\*38\*2.0t) (70), шайбы (M8) (66) и болтов (M8\*p1.25\*65мм) (94);
- b. Если тренажер стоит неустойчиво необходимо выровнять положение ножек (58).



### ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА:

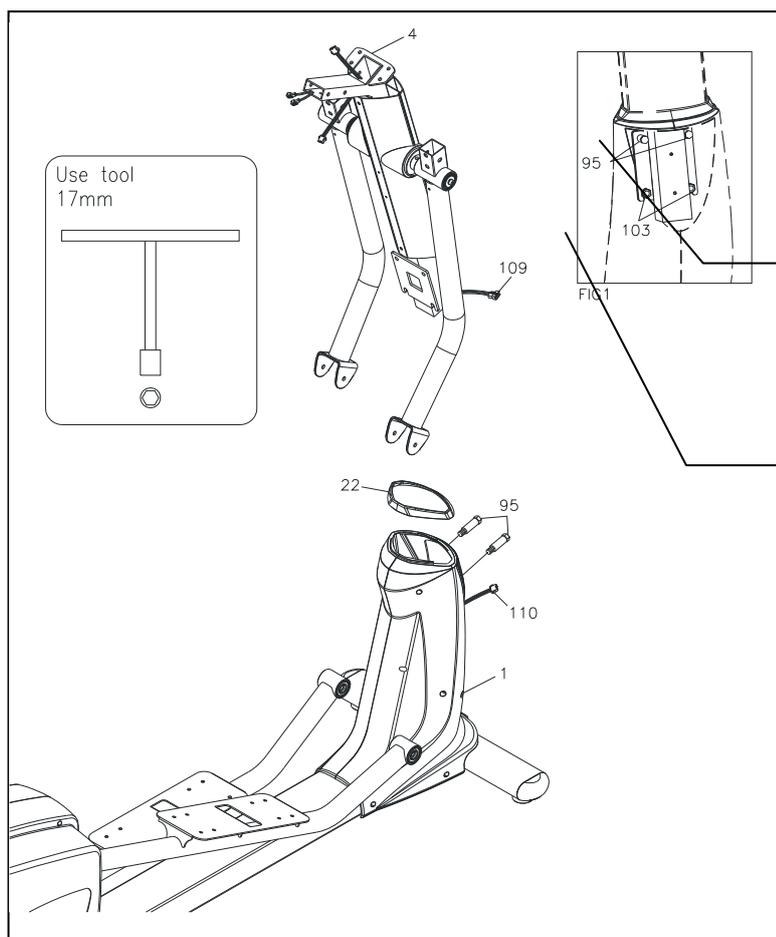
После установки тренажера необходимо убедиться в его устойчивости. Если оборудование стоит неустойчиво, необходимо отрегулировать положение ножек.

Ослабьте ножки (58), затем отрегулируйте их. Надежно закрепите регулировочную пластину на опоре (Рис.2).

### ШАГ 3

Закрепите ножки (58) на основной раме (1).

*Примечание: Подложите стироловый пенопласт под раму (1) для упрощения выравнивания ножек (58) на основной раме (1).*



**Примечание: Не затягивайте болты (95) слишком туго до полного завершения сборки шага 8.**

**Примечание: Не снимайте гайки (103) во время сборки.**



### ВАЖНО:

Будьте аккуратны, не повредите средний соединительный провод (109) во время сборки ШАГов 4-6.

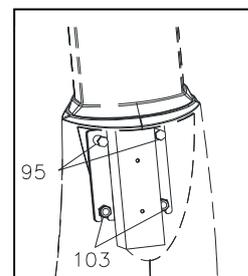
### ШАГ 4

- Закрепите пластиковую втулку (22) на стойке консоли (4).
- Используя рисунок выше, убедитесь, что втулка (22) установлена.

### ШАГ 5

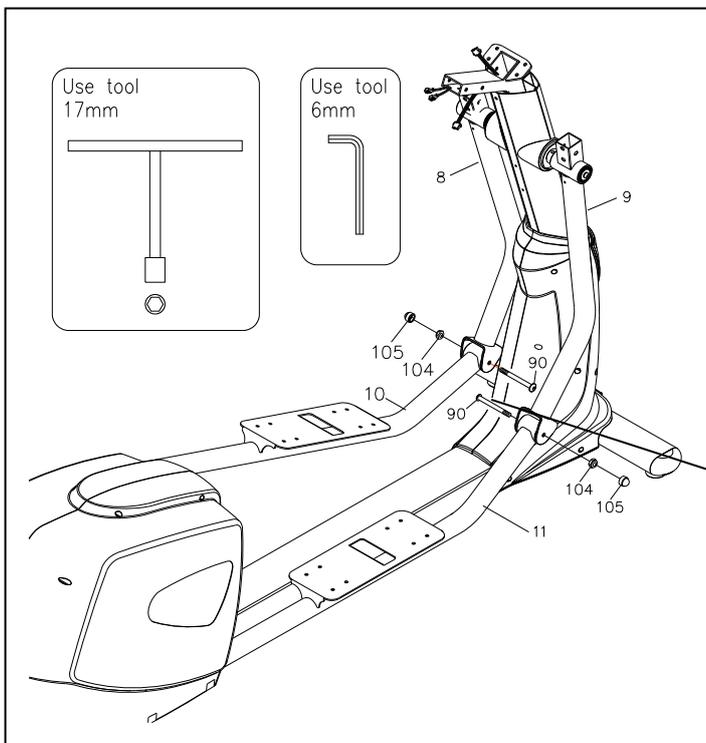
- Убедитесь, что 2 нейлоновые гайки (M10x8t) (103) закреплены на передней части основной рамы (1) (См.Рис.1)
- Закрепите стойку консоли (4) на основной раме (1) с помощью 2 болтов (M10x1.5x50мм) (95), используя Т-образный гаечный ключ (17 мм).

*Примечание: Не затягивайте болты (95) и гайки (103) слишком туго до завершения сборки Шага 7.*



### ШАГ 6

Соедините средний соединительный провод (109) с нижним (110).

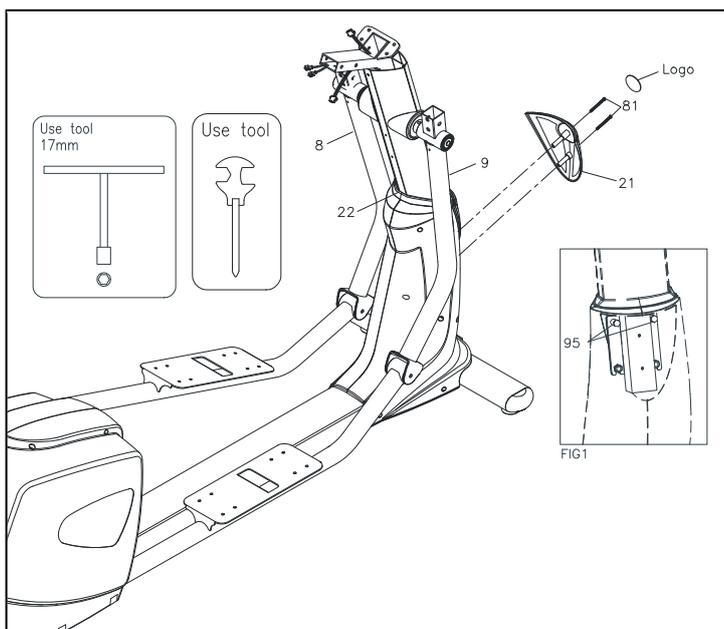


## ШАГ 7

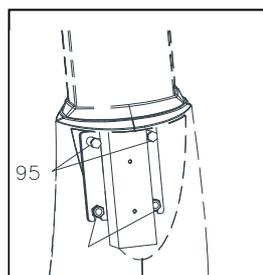
- a. Вставьте левый нижний рычаг педали (10) в верхний (8), зафиксируйте 1 болтом (M10xp1.5x85мм) (90) и 1 нейлоновой гайкой (M10xp1.5) (104).
- b. Нажмите на заглушку (105), расположенную на нейлоновой гайке (M10xp1.5) (104).
- c. Повторите пункты a-b для правого рычага.

**Примечание: Убедитесь, что болты (90) закреплены с внутренней стороны рычага, а гайки (104) и заглушки гаек (105) с внешней.**

*Примечание: Проверьте, чтобы болты и гайки были надежно закреплены.*

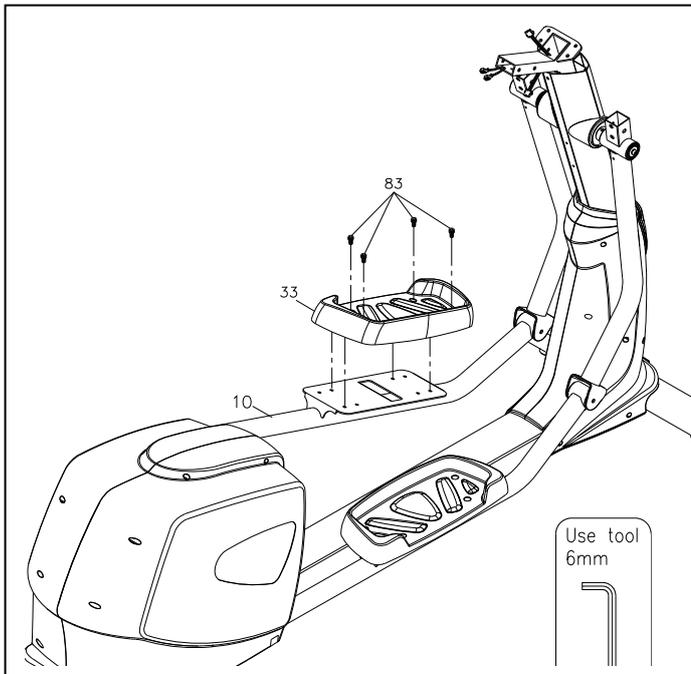


## ШАГ 8



- c. Наклейте стикер с логотипом на крышку (21).  
(Стикер с логотипом находится в коробке со сборочными комплектами.)
- d. Опустите вниз втулку стойки (22) к основной раме (1).

- a. Затяните 2 болта (M10xp1.5x50мм) (95) и 2 фиксирующие гайки (103) ключом (17мм), как показано на рисунке.
- b. Закрепите переднюю крышку стойки (21) на основной раме (1) с помощью 2 винтов (M5xp0.8x50мм) (81).



## ШАГ 9

- а. Закрепите левую педаль в сборе (33L) на опоре, которая зафиксирована на нижнем рычаге педали (10), с помощью 4 болтов (M8x1.25x10мм) (83).
- б. Повторите действия предыдущего шага для правой педали (33R).

## ШАГ 10



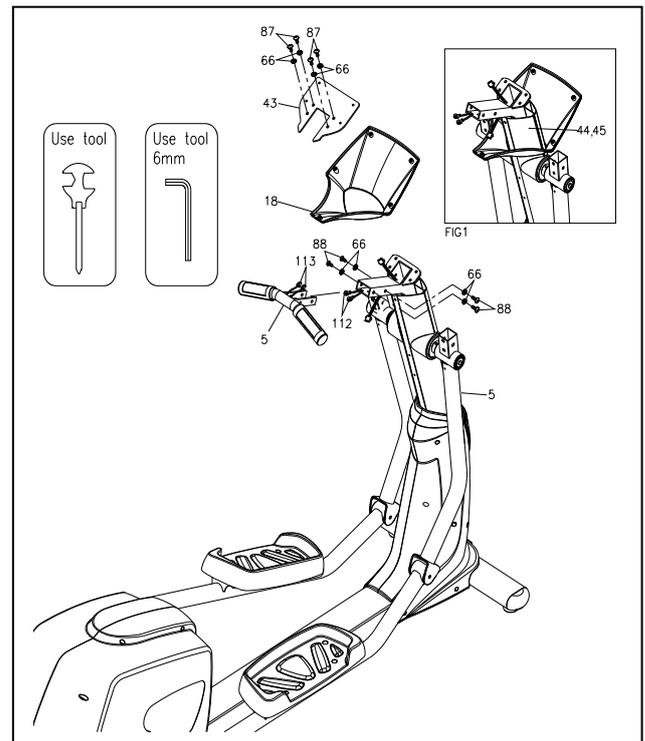
**Предостережение:** Будьте аккуратны, не повредите промежуточный провод пульсомера (112) во время сборки данного шага 10.

Закрепите держатель консоли (18) на передней и задней крышках стойки (44, 45), как показано на рисунке (FIG1).

## ШАГ 11

*Примечание:* Болты (M8x1.25x12мм) (87) и шайбы (M8) (66) закреплены на стойке (4).

- а. Снимите болты (M8x1.25x12мм) (87) и шайбы (M8) (66) со стойки (4).
- б. Закрепите держатель консоли (43) на стойке (4), затем зафиксируйте болтами (M8x1.25x12мм) (87) и шайбами (M8) (66).

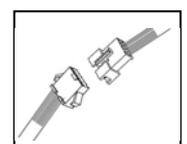


## ШАГ 12

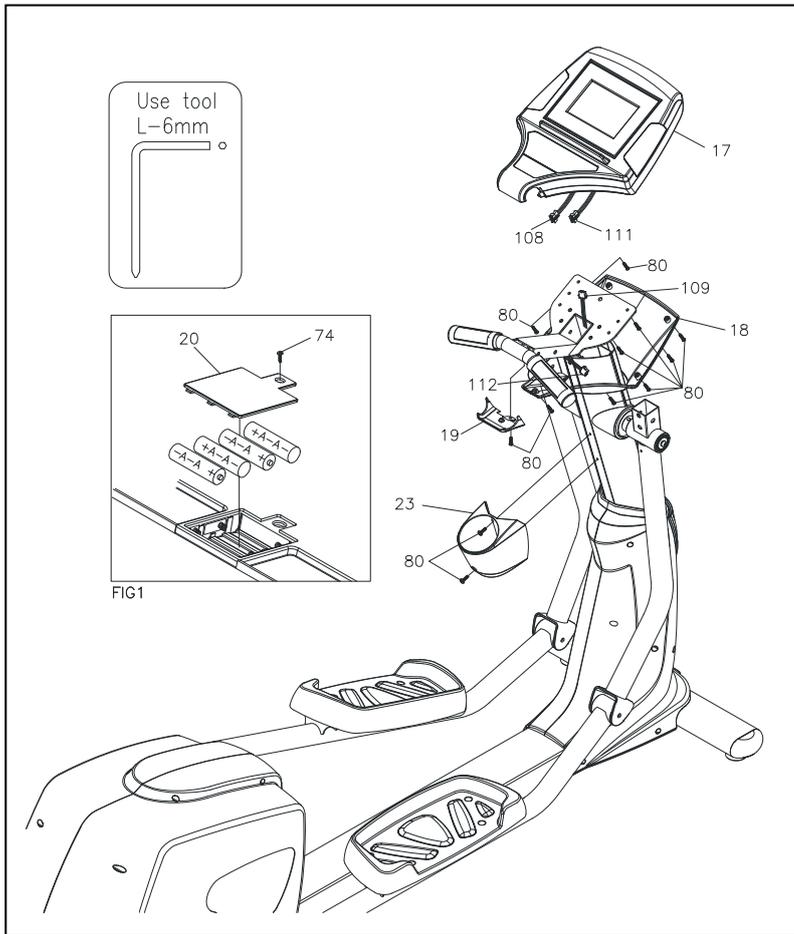
*Примечание:* Для удобства транспортировки болты (M8x1.25x16мм) (88) и шайбы (M8) (66) закреплены на руле (5).

- а. Снимите болты (M8x1.25x16мм) (88) и шайбы (M8) (66) с руля (5).
- б. Закрепите промежуточный провод пульсомера (112) и нижний провод пульсомера (113) на руле (5).

*Примечание:* Проверьте, чтобы фиксаторы проводов были надежно закреплены.



- с. Закрепите руль (5) на стойке (4), зафиксируйте болтами (M8x1.25x16мм) (88) и шайбами (M8) (66).



### ШАГ 13

- а. Ослабьте винты (M3x10мм) (74), закрепленные на нижней части консоли, чтобы открыть крышку аккумулятора (20).
- б. Консоль (17) работает от аккумулятора (батарейки AA).



**Предостережение:** Для консоли подходят заряжаемые батарейки NI-MH.

Во избежание каких-либо повреждений используйте только рекомендуемые батарейки.

- в. Вставьте батарейки.
- г. Закрепите обратно крышку аккумулятора (20) на задней стороне консоли (17) и зафиксируйте винтами (M3x10мм) (74).

### ШАГ 14

- а. Соедините верхний провод пульсомера (111) со средним (112).
- б. Соедините верхний соединительный провод (108) со средним (109).

### ШАГ 15

- а. Зафиксируйте консоль (17) на стойке (4) винтами (M5xр0.8x15мм) (80).
- б. Закрепите нижнюю крышку (19) на консоли (17) винтами (M5xр0.8x15мм) (80).

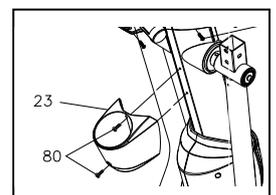
### ШАГ 16

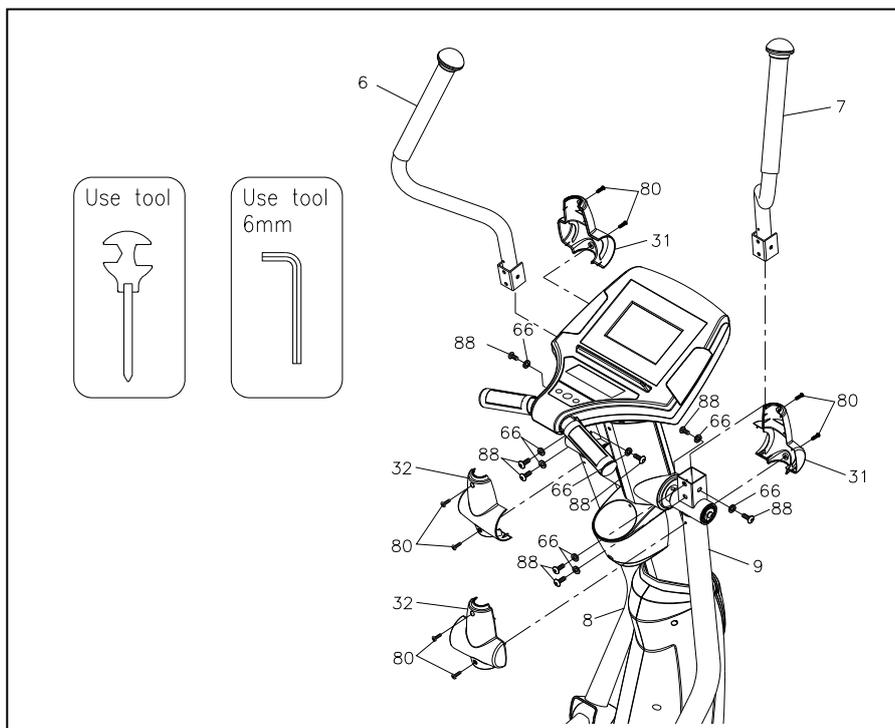
Зафиксируйте держатель (18) на консоли(17) винтами (M5xр0.8x15мм) (80).

### ШАГ 17

*Примечание:* Для удобства транспортировки винты (M5xр0.8x15мм) (80) были закреплены на стойке (4).

- а. Снимите болты (M8xр1.25x15мм) (80) со стойки (4).
- б. Закрепите держатель для аксессуаров (23) на стойке (4) винтами (M5xр0.8x15мм) (80).





## ШАГ 18

*Примечание:* Для удобства транспортировки болты (M8xр1.25x16мм) (88) и шайбы (M8) (66) были закреплены на верхнем и нижнем руле (6, 7).

- Снимите болты (M8xр1.25x16мм) (88) и шайбы (M8) (66) с правого/левого верхнего руля (6, 7).
- Следуя рисунку вставьте верхний правый руль (7) в правый рычаг (9), зафиксируйте болтом (M8xр1.25x16мм) (88) и шайбой (M8) (66).
- Повторите шаг для верхнего левого руля (6) и левого рычага (8).

## ШАГ 19

- Закрепите переднюю (31) и заднюю крышки (32) на правом рычаге (9).
- Зафиксируйте винтом (M5xр0.8x15мм) (80).
- Повторите шаг для левого рычага.

*Примечание:* Убедитесь, что все болты и шайбы плотно затянуты.

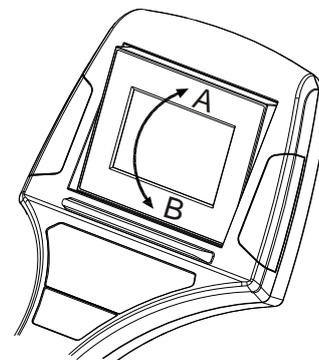
### А. Регулировка положения консоли

Для того чтобы отрегулировать положение консоли необходимо нажать на точки А и В, указанные на рисунке.

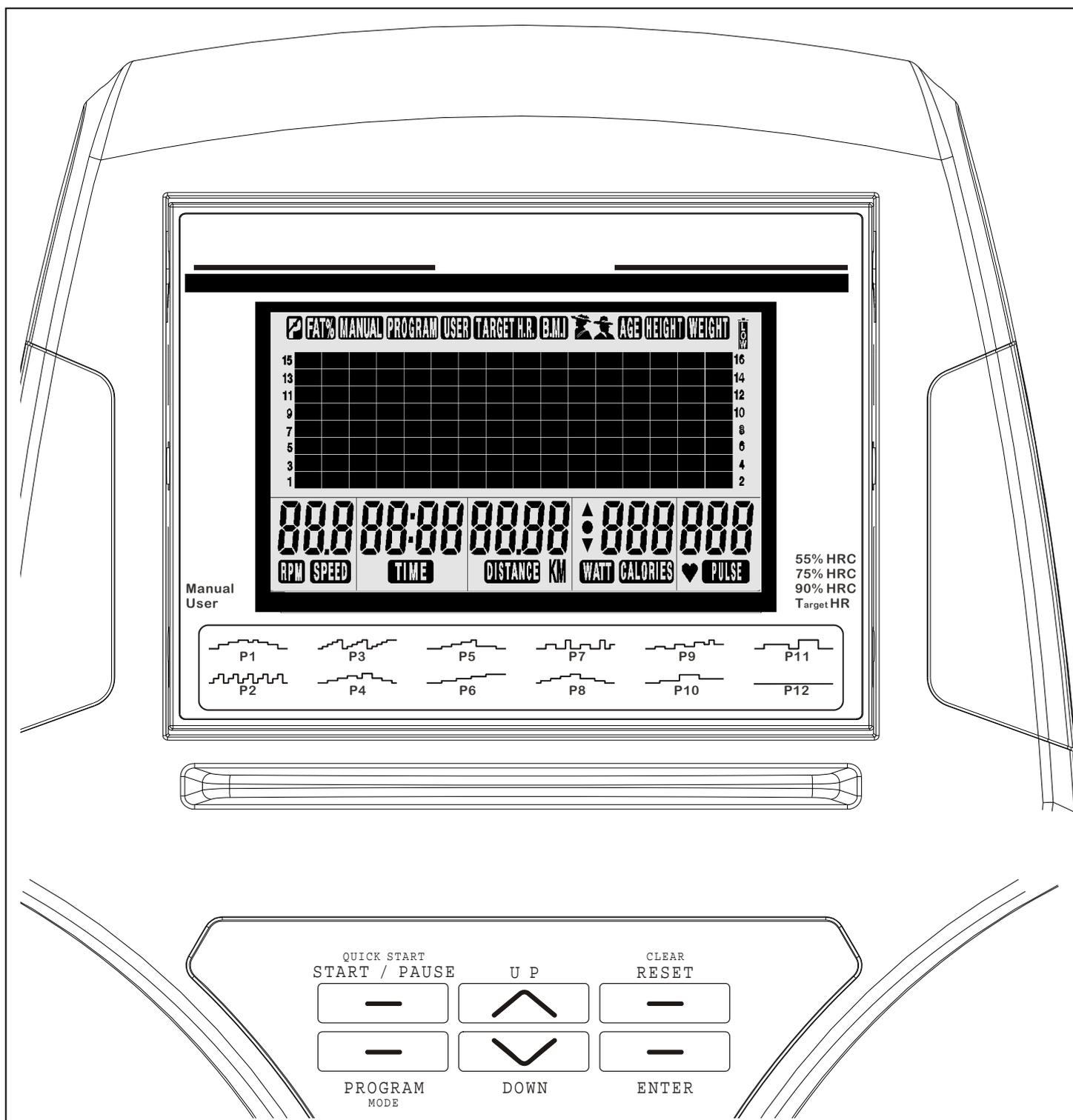
### В. Перемещение эллиптического тренажера

Эллиптический тренажер оборудован специальными транспортировочными колесиками, с помощью которых вы можете переместить тренажер на любое место. Колесики расположены на задней опоре.

Возьмитесь за переднюю опору тренажера обеими руками и переместите тренажер. В связи с тем, что тренажер достаточно тяжелый, необходимо перемещать его вдвоем.



## РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

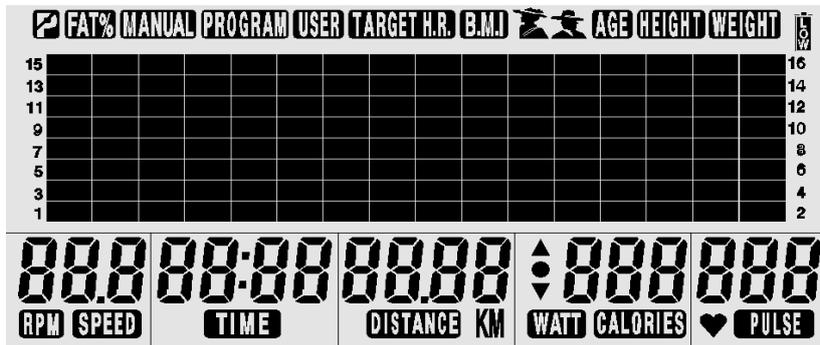


### Примечание:

- Дисплей консоли, изображенный на рисунке, может немного отличаться от дисплея вашего тренажера.
- На консоли установлены британская и метрическая система исчисления. (Например, расстояние: 0.0~99.9 км/миль)

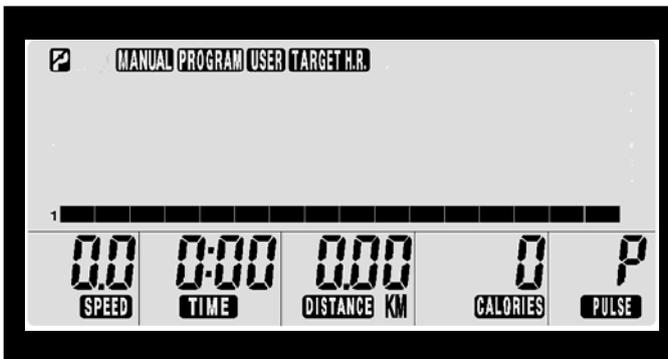
## ВКЛЮЧЕНИЕ

- a. Начните вращать педали, чтобы консоль начала работу.
- b. Как только консоль начнет работу, прозвучит звуковой сигнал и дисплей загорится, изображение на дисплее будет, как указано на рисунке ниже:



Примечание: Данный значок свидетельствует о низком заряде батареи.

- c. Через несколько секунд перейдите к настройкам консоли:



## ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Если консоль не получает сигнал в течение 30 секунд, она автоматически отключится.



Примечание: Если аккумулятор разряжен консоль может отключиться в любое время.

## КНОПКИ

Название	Описание
<div data-bbox="124 188 296 277" style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <p><b>PROGRAM</b> Mode/ (Режим программ)</p>	<p>Нажмите кнопку для выбора одного из режимов – MANUAL (Ручное управление), PROGRAM (Программы), USER (Пользователь), TARGET H.R. (Целевой пульс), как показано на рисунке:</p> <div data-bbox="483 338 892 555" style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <p>Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбранного параметра.</p>
<div data-bbox="124 642 296 732" style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">  </div> <p><b>ENTER</b> Ввод</p>	<p>a. Используйте кнопку для подтверждения выбранного режима MANUAL (Ручное управление), PROGRAM (Программы), USER (Пользователь), TARGET H.R. (Целевой пульс).</p> <p>b. Нажмите кнопку для выбора параметра TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), CALORIES (Калории), PULSE (Пульс), AGE (Возраст).</p> <p>c. Используйте кнопки UP и DOWN для увеличения/уменьшения значения параметров TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), CALORIES (Калории), PULSE (Пульс), AGE (Возраст).</p>
<p><b>QUICK START</b> (Быстрый старт)</p> <p><b>START/PAUSE</b> (Старт/Пауза)</p> <div data-bbox="124 1272 296 1361" style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">  </div>	<p>a. QUICK START (Быстрый старт): Используйте кнопку для выбора режима MANUAL MODE без установки значений TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), CALORIES (Калории), PULSE (Пульс).</p> <p>b. START/PAUSE (СТАРТ/ПАУЗА):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Начало тренировки.</li> <li>2. Пауза во время тренировки.</li> </ol> <p>◆ На дисплее будут отображены параметры: TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), CALORIES (Калории), PULSE (Пульс)</p> <p>Используйте кнопку START/PAUSE для продолжения тренировки.</p>
<p><b>RESET</b> (Сброс)</p> <div data-bbox="124 1621 296 1711" style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">  </div>	<p>a. ZEROING FUNCTION (Сброс): Используйте кнопку, чтобы сбросить все значения до нуля.</p> <div data-bbox="475 1541 1428 1682" style="border: 2px solid black; padding: 10px; background-color: #333; color: white; text-align: center;">  <p><b>Сброс значений возможен только, если вы находитесь в режиме паузы PAUSE</b> </p> </div> <p>b. Изменение выбранного режима - MANUAL (Ручное управление), PROGRAM (Программы), USER (Пользователь), TARGET H.R. (Целевой пульс).</p> <p>c. В режиме паузы удержите кнопку в течение 4 секунд, чтобы зайти в режим настроек.</p> <div data-bbox="628 1845 1011 2018" style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div>

# РАБОТА С ПРОГРАММАМИ

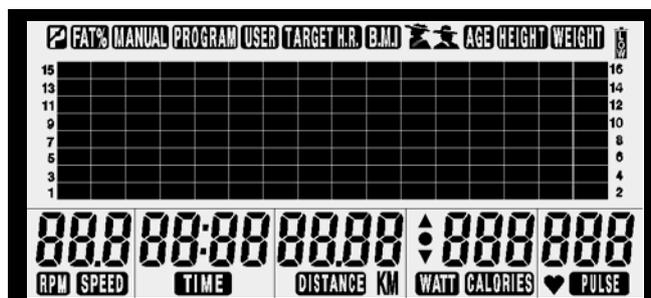
## РУЧНОЙ РЕЖИМ

Существует 4 способа, как запустить программу MANUAL (Ручное управление):

### 1. Выход из «спящего режима»

Начните вращать педали, чтобы консоль получила сигнал и начала работу.

Дисплей загорится и прозвучит звуковой сигнал.



Через 2 секунды зайдите в режим настроек.



### 2. Сброс параметров

а. Поставьте тренировку на паузу, нажав кнопку **START/PAUSE**.

б. Удерживайте кнопку **RESET** в течение 4 секунд, чтобы сбросить параметры и зайти в режим настроек, как показано на рисунке.



### 3. Быстрый старт

а. Нажмите кнопку **START/PAUSE**, чтобы начать тренировку в режиме Ручное управление без каких-либо настроек.

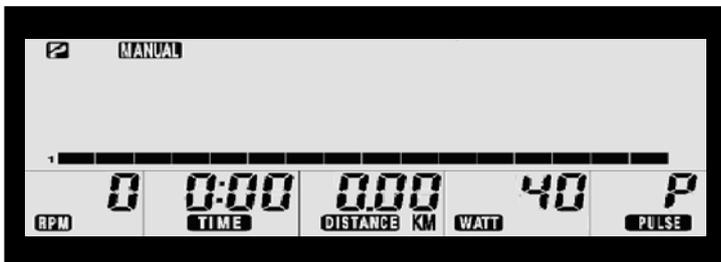
б. Нажмите кнопку **START/ PAUSE**, чтобы поставить тренировку на паузу.

В режимах паузы **P** или старта, вы можете изменять значение уровня кнопками **UP** или **DOWN**.

### 4. Управление

а. Нажмите кнопку **START/ PAUSE**, чтобы поставить тренировку на паузу.

- b. Нажмите кнопку PROGRAM для выбора режима MANUAL (Ручное управление) либо режимов: USER (Пользователь), PROGRAM (Программы), TARGET H.R. (Целевой пульс).
- c. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора/изменения параметра.
- d. Иконка  будет мигать на дисплее во время паузы.
- e. Затем на дисплее будет отображаться уровень сложности.



Уровень сложности

- f. Кнопки UP и DOWN. Используйте данные кнопки для увеличения/уменьшения значения уровней сложности тренировки (от 1 до 16, инкремент - 2 уровня).
- g. Нажав кнопку START/PAUSE, вы можете начать тренировку в режиме Ручное управление без настройки параметров TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), CALORIES (Калории), PULSE (Пульс).
- h. Либо используйте кнопку ENTER для продолжения выбора и настройки параметров.
- i. Нажав кнопку ENTER, вы перейдете к настройке времени - TIME.
- j. Кнопками UP и DOWN вы можете изменять значение параметра.
  - TIME (Время) (01:00-99:00; инкремент – 1 мин) → DISTANCE (Расстояние) (0.1- 99.9км; инкремент -0.1км)→ CALORIES (Калории) (10- 990 Ккал; инкремент - 10 Ккал) → PULSE (Пульс) (70-240 уд/мин; инкремент – 1 уд/мин).
  - Нажмите кнопку ENTER для подтверждения значения параметра и перехода к настройке следующего.
  - Используйте кнопки UP и DOWN для изменения значения параметров: TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), CALORIES (Калории), PULSE (Пульс).
  - Для сброса значений параметров используйте кнопку RESET.
- k. Для начала тренировки нажмите кнопку START/PAUSE.

#### 9. Значение пульса

Иконка “” будет мигать на дисплее, если вы не используете телеметрические датчики пульса, ваши ладони должны находиться на поручнях с пульсомерами.

#### 10. Целевой пульс



Если значение вашего пульса выше установленного, прозвучит сигнал консоли.

Данный сигнал является предупреждением. Тренируйтесь в более низком темпе с меньшими нагрузками.

Параметр	Ряд	Сохранение информации	Сброс	Описание
“TIME” - Время	0:00-99:00	Да (Если параметр изменяете во время тренировки, его значение не сохраняется)	Да (Используйте кнопку RESET)	1. Время исчисляется от 0 до 99 мин, если профиль тренировки не имеет каких-либо дополнительных настроек. Исчисляется в прямом порядке. 2. Время исчисляется в обратном порядке до 0 при настройках профиля.
“DISTANCE” - Расстояние	0.0- 99.9км	Да (Если параметр изменяете во время тренировки, его значение не сохраняется)	Да (Используйте кнопку RESET)	1. Расстояние исчисляется от 0 до 99 км, если профиль тренировки не имеет каких-либо дополнительных настроек. Исчисляется в прямом порядке. 2. Расстояние исчисляется в обратном порядке до 0 при настройках профиля.
“CALORIES” - Калории	10- 990Ккал	Да (Если параметр изменяете во время тренировки, его значение не сохраняется)	Да (Используйте кнопку RESET)	1. Количество калорий исчисляется от 0 до 990 Ккал, если профиль тренировки не имеет каких-либо дополнительных настроек. Исчисляется в прямом порядке. 2. Калории исчисляются в обратном порядке до 10 при настройках профиля.
 “PULSE” - Пульс	70-240Уд/мин	Да (Если параметр изменяете во время тренировки, его значение не сохраняется)	Да (Используйте кнопку RESET)	1. Значения пульса «  » мигающий значок означает работу датчика пульса. 2. Звуковой сигнал: Если уровень вашего пульса во время тренировки выше установленного, прозвучит звуковой сигнал консоли.
“WATT” -Ватты		Да (Если параметр изменяете во время тренировки, его значение не сохраняется)	Да (Используйте кнопку RESET)	Каждые 6 секунд  WATT (Ватты)/ CALORIES (Калории), RPM (об/мин)/ SPEED (Скорость) будут отображены на дисплее.
“RPM” – Обороты в минуту	0- 250	Нет	Да (Авто)	

## РЕЖИМ ПРОГРАММЫ

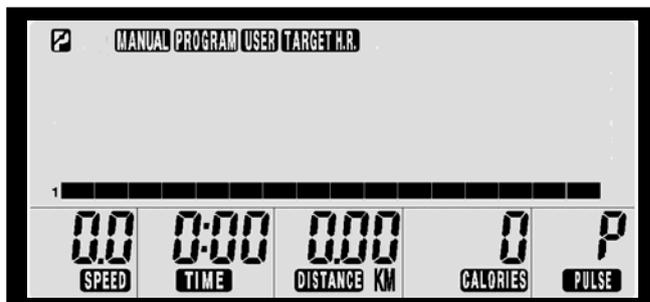
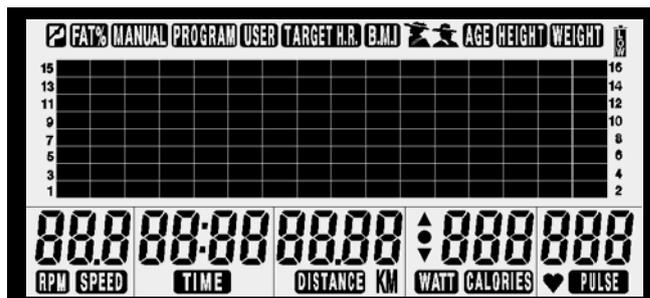
Существуют 3 способа, как запустить программу **PROGRAM** (Программы):

### 1. Выход из «спящего режима»

Начните вращать педали, чтобы консоль получила сигнал и начала работу.

Дисплей загорится и прозвучит звуковой сигнал.

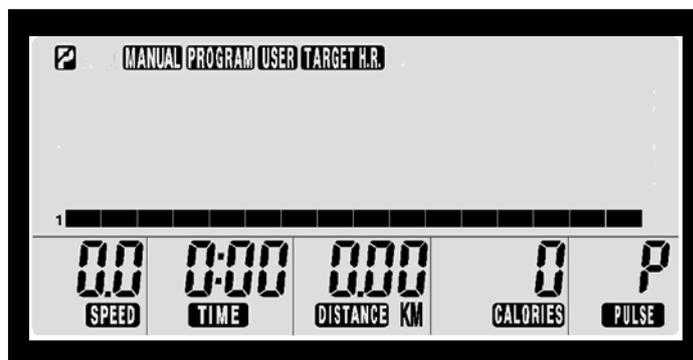
Через 2 секунды зайдите в режим настроек.



### 2. Сброс параметров

а. Поставьте тренировку на паузу, нажав кнопку **START/PAUSE**.

б. Удержите кнопку **RESET** в течение 4 секунд, чтобы сбросить параметры и зайти в режим настроек, как показано на рисунке.

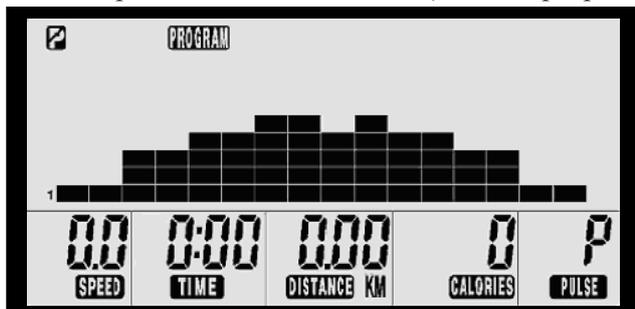


### 3. Управление

а. Нажмите кнопку **START/ PAUSE**, чтобы поставить тренировку на паузу.

б. Нажмите кнопку **PROGRAM**, для выбора режима **MANUAL** (Ручное управление) либо режимов: **USER** (Пользователь), **PROGRAM** (Программы), **TARGET H.R.** (Целевой пульс).

с. Выберите **PROGRAM MODE** (Режим программ).



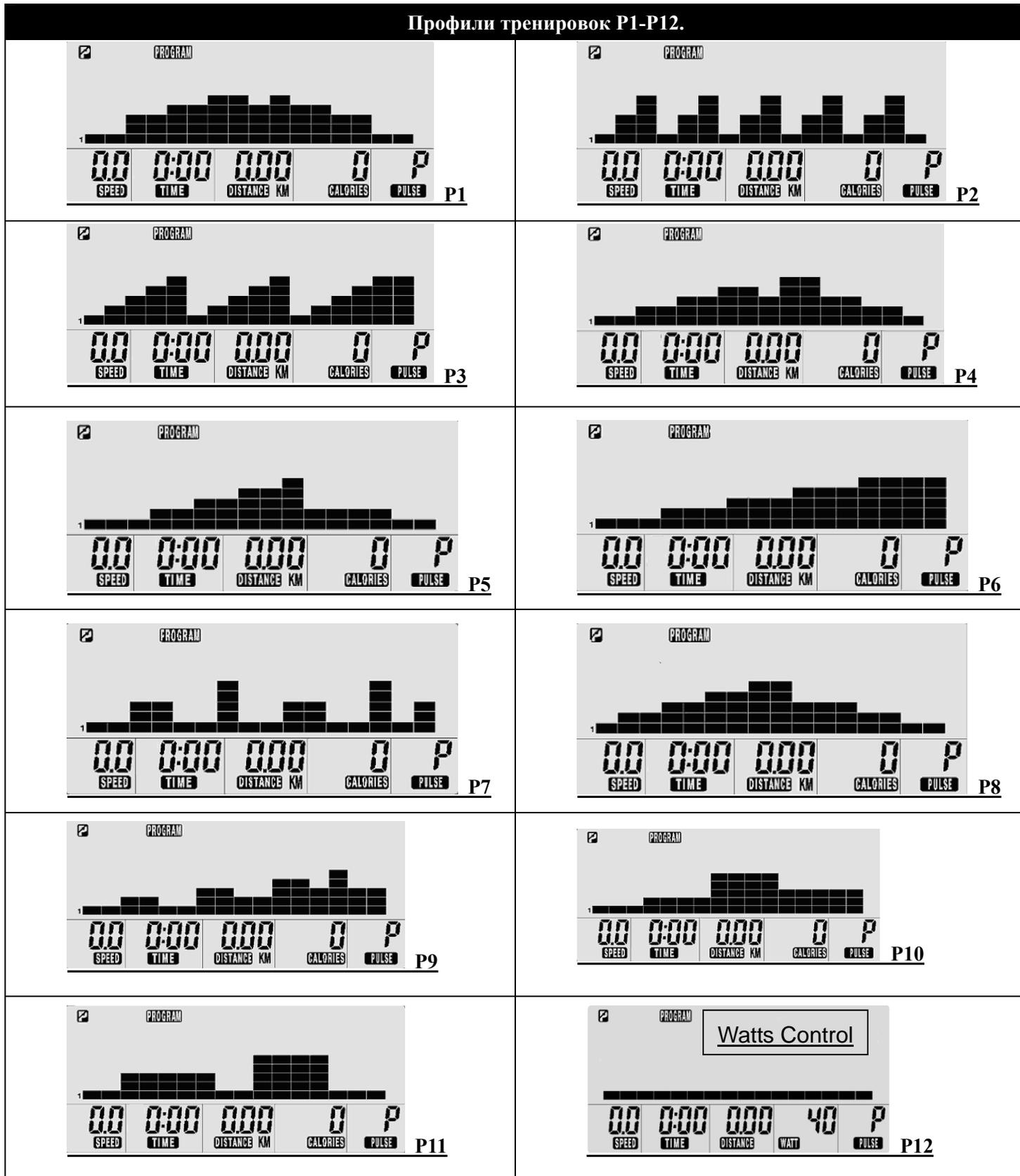
д. Нажмите кнопку **ENTER** для подтверждения выбора/изменения параметра.

е. Иконка  будет мигать на дисплее во время паузы.

ф. Как только на дисплее будет мигать «P1» нажмите кнопку START/PAUSE, чтобы начать тренировку без настройки параметров TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), CALORIES (Калории), PULSE (Пульс).

Либо используйте кнопки UP и DOWN для выбора профиля программы (P1 - P12).

### Профили тренировок P1-P12.



г. Нажав кнопку ENTER, вы перейдете к настройке времени - TIME.

h. Кнопками UP и DOWN вы можете изменять значение параметра.

- TIME (Время) (01:00-99:00; инкремент – 1 мин) → DISTANCE (Расстояние) (0.1- 99.9км; инкремент -0.1км)→ CALORIES (Калории) (10- 990 Ккал; инкремент - 10 Ккал) → PULSE (Пульс) (70-240 уд/мин; инкремент – 1 уд/мин).
- Нажмите кнопку ENTER для подтверждения значения параметра и перехода к настройке следующего.
- Используйте кнопки UP и DOWN для изменения значения параметров: TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), CALORIES (Калории), PULSE (Пульс).
- Для сброса значений параметров используйте кнопку RESET.
- i. Для начала тренировки нажмите кнопку START/PAUSE.

#### 7. Значение пульса

Иконка “” будет мигать на дисплее, если вы не используете телеметрические датчики пульса, ваши ладони должны находиться на поручнях с пульсомерами.

#### 8. Целевой пульс



Если значение вашего пульса выше установленного , прозвучит сигнал консоли.

Данный сигнал является предупреждением. Тренируйтесь в более низком темпе с меньшими нагрузками.

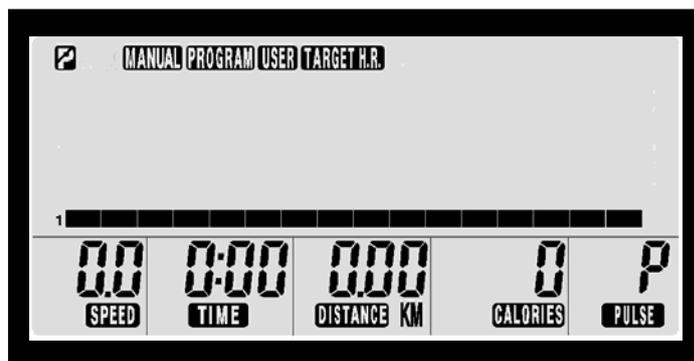
### Программа P12 (Ватт фиксированная)

На консоли имеются функции контроля уровня и количества ватт.

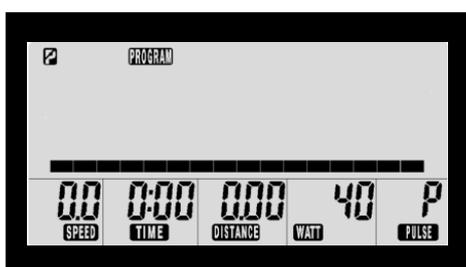
Level Control (Постоянный уровень)	Watt Control (Постоянное питание)
<b>Фиксированное сопротивление</b> В режиме «Контроль уровня» уровень сопротивления не будет меняться независимо увеличится или уменьшается количество оборотов в минуту.	Изменение сопротивления зависит от количества оборотов в минуту (RPM). <b>RPM↑ Сопротивление↓ ; RPM↓</b> <b>Сопротивление ↑</b>

## Сброс параметров

- a. Поставьте тренировку на паузу, нажав кнопку **START/PAUSE**.
- b. Удерживайте кнопку **RESET** в течение 4 секунд, чтобы сбросить параметры и зайти в режим настроек, как показано на рисунке.



- c. Нажмите кнопку PROGRAM, для выбора режима, выберете PROGRAM MODE (Режим программ).
- d. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора/изменения параметра.
- e. Используйте кнопки UP и DOWN для выбора профиля программы - P12.



- f. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора/изменения параметра.
- g. Используйте кнопки UP и DOWN для Watt Control value (40 - 400 Ватт; инкремент -10 Ватт Watt).
- h. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора и переходу к настройке следующих параметров.
  - TIME (Время) (01:00-99:00; инкремент – 1 мин) → DISTANCE (Расстояние) (0.1- 99.9км; инкремент -0.1км)→ CALORIES (Калории) (10- 990 Ккал; инкремент - 10 Ккал) → PULSE (Пульс) (70-240 уд/мин; инкремент – 1 уд/мин).
  - Нажмите кнопку ENTER для подтверждения значения параметра и перехода к настройке следующего.
  - Используйте кнопки UP и DOWN для изменения значения параметров: TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), CALORIES (Калории), PULSE (Пульс).
  - Для сброса значений параметров используйте кнопку RESET.
  - Для начала тренировки нажмите кнопку START/PAUSE.

### 5. Значение пульса

Иконка “” будет мигать на дисплее, если вы не используете телеметрические датчики пульса, ваши ладони должны находиться на поручнях с пульсомерами.

### 6. Целевой пульс



Если значение вашего пульса выше установленного, прозвучит сигнал консоли.

Данный сигнал является предупреждением. Тренируйтесь в более низком темпе с меньшими нагрузками.

## РЕЖИМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ (USER)

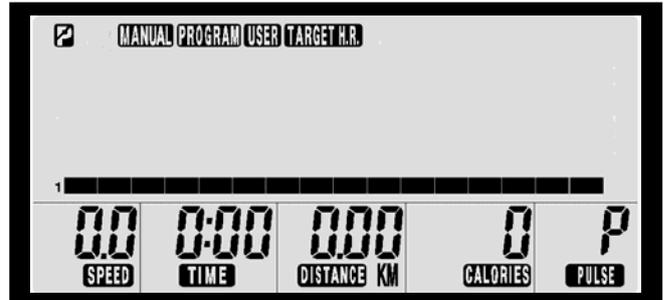
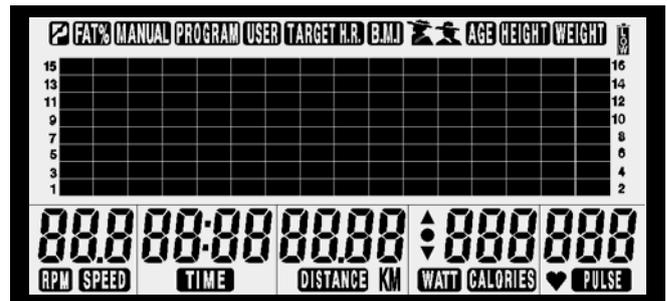
Существуют 3 способа, как запустить программу **USER** (Пользователь):

### 1. Выход из «спящего режима»

Начните вращать педали, чтобы консоль получила сигнал и начала работу.

Дисплей загорится и прозвучит звуковой сигнал.

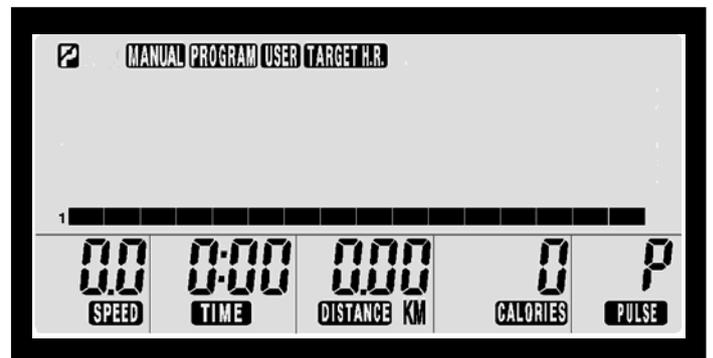
Через 2 секунды зайдите в режим настроек.



### 2. Сброс параметров

а. Поставьте тренировку на паузу, нажав кнопку **START/PAUSE**.

б. Удержите кнопку **RESET** в течение 4 секунд, чтобы сбросить параметры и зайти в режим настроек, как показано на рисунке.

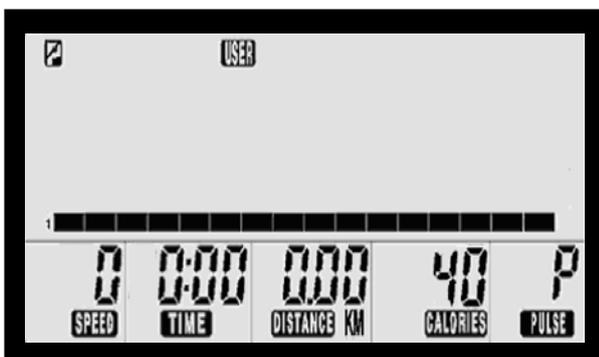


### 3. Управление

а. Нажмите кнопку **START/ PAUSE**, чтобы поставить тренировку на паузу.

б. Нажмите кнопку **PROGRAM**, для выбора режима **MANUAL** (Ручное управление) либо режимов: **USER** (Пользователь), **PROGRAM** (Программы), **TARGET H.R.** (Целевой пульс).

с. Выберите **USER MODE** (Режим пользователя).



d. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора/изменения параметра.

e. Иконка  будет мигать на дисплее во время паузы.

f. Как только на дисплее будет мигать первый интервал, нажмите кнопку START/PAUSE, чтобы начать тренировку без настройки параметров TIME INTERVAL 1-16 (Временной интервал 1- Временной интервал 16), TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), CALORIES (Калории), PULSE (Пульс).

g. Используйте кнопки UP и DOWN для настройки каждого интервала (Всего 16).



h. Нажмите кнопку START/PAUSE, чтобы начать тренировку без настройки параметров TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), CALORIES (Калории), PULSE (Пульс) или удержите кнопку ENTER в течение 3 секунд, чтобы продолжить настройку других параметров.

i. Используйте кнопки UP и DOWN для регулировки значений параметров.

- TIME (Время) (01:00-99:00; инкремент – 1 мин) → DISTANCE (Расстояние) (0.1- 99.9км; инкремент -0.1км)→ CALORIES (Калории) (10- 990 Ккал; инкремент - 10 Ккал) → PULSE (Пульс) (70-240 уд/мин; инкремент – 1 уд/мин).

- Нажмите кнопку ENTER для подтверждения значения параметра и перехода к настройке следующего.

- Используйте кнопки UP и DOWN для изменения значения параметров: TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), CALORIES (Калории), PULSE (Пульс).

- Для сброса значений параметров используйте кнопку RESET.

- Для начала тренировки нажмите кнопку START/PAUSE.

### 3. Значение пульса

Иконка “” будет мигать на дисплее, если вы не используете телеметрические датчики пульса, ваши ладони должны находиться на поручнях с пульсомерами.

### 4. Целевой пульс



Если значение вашего пульса выше установленного, прозвучит сигнал консоли.

Данный сигнал является предостережением. Тренируйтесь в более низком темпе с меньшими нагрузками.

## РЕЖИМ ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС (TARGET H.R.)

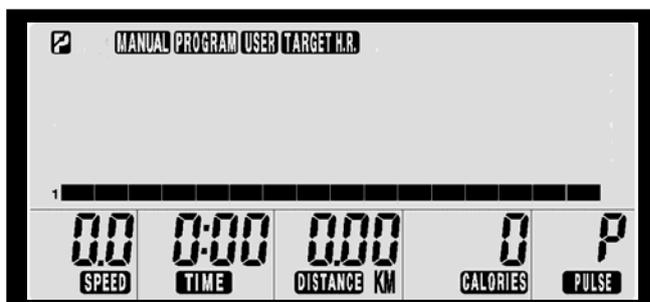
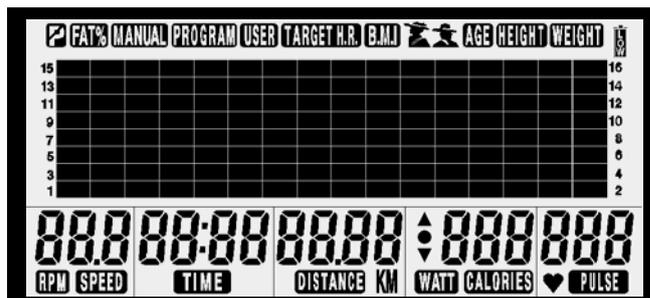
Существуют 3 способа, как запустить программу **TARGET H.R.** (Целевой пульс):

### 1. Выход из «спящего режима»

Начните вращать педали, чтобы консоль получила сигнал и начала работу.

Дисплей загорится и прозвучит звуковой сигнал.

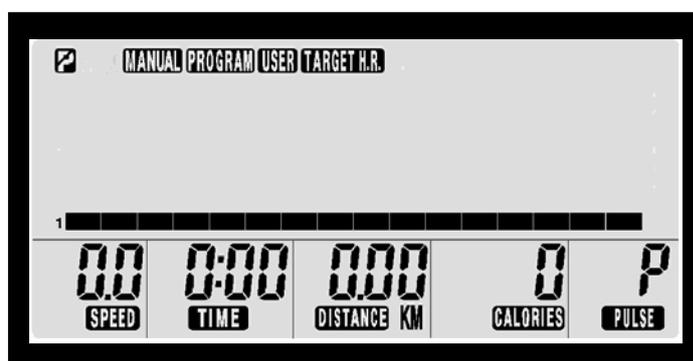
Через 2 секунды зайдите в режим настроек.



### 2. Сброс параметров

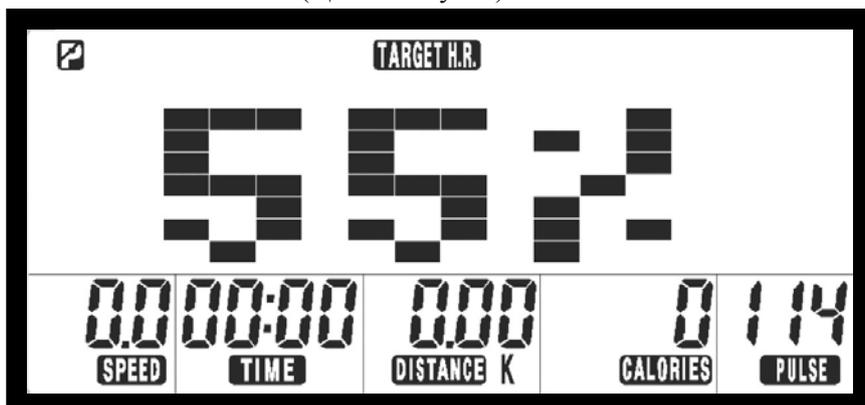
а. Поставьте тренировку на паузу, нажав кнопку **START/PAUSE**.

б. Удержите кнопку **RESET** в течение 4 секунд, чтобы сбросить параметры и зайти в режим настроек, как показано на рисунке.



### 3. Управление

- Нажмите кнопку **START/ PAUSE**, чтобы поставить тренировку на паузу.
- Нажмите кнопку **PROGRAM**, для выбора режима **MANUAL** (Ручное управление) либо режимов: **USER** (Пользователь), **PROGRAM** (Программы), **TARGET H.R.** (Целевой пульс).
- TARGET H.R.** (Целевой пульс).



- d. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора/изменения параметра.
- e. Иконка  будет мигать на дисплее во время паузы.
- f. Как только на дисплее будет мигать параметр AGE (Возраст). Используйте кнопки UP и DOWN для настройки параметра Возраст.
- g. Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора.
- h. Кнопками UP и DOWN настройте значения других параметров: TARGET H.R (Целевой пульс). (55%, 75%, 90%, THR).

**Формула**

**55% = 55%\*(220 – Возраст)**

**75% = 75%\*(220 – Возраст)**

**90% = 90%\*(220 – Возраст)**

**THR = Устанавливается пользователем (70 ~ 240**

**уд/мин)**

- i. Если вы выбрали TARGET H.R. 55%, 75%, 90%, кнопками UP или DOWN установите значение пульса (70-240).
- j. Нажмите кнопку ENTER, на дисплее будет мигать параметр Времени (Time).
  - TIME (Время) (01:00-99:00; инкремент – 1 мин) → DISTANCE (Расстояние) (0.1- 99.9км; инкремент -0.1км) → CALORIES (Калории) (10- 990 Ккал; инкремент - 10 Ккал) → PULSE (Пульс) (70-240 уд/мин; инкремент – 1 уд/мин).
  - Нажмите кнопку ENTER для подтверждения значения параметра и перехода к настройке следующего.
  - Используйте кнопки UP и DOWN для изменения значения параметров: TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), CALORIES (Калории), PULSE (Пульс).
  - Для сброса значений параметров используйте кнопку RESET.
  - Для начала тренировки нажмите кнопку START/PAUSE.

### 1. Значение пульса

Иконка “” будет мигать на дисплее, если вы не используете телеметрические датчики пульса, ваши ладони должны находиться на поручнях с пульсомерами.

### 2. Целевой пульс



Если значение вашего пульса выше установленного, прозвучит сигнал консоли.

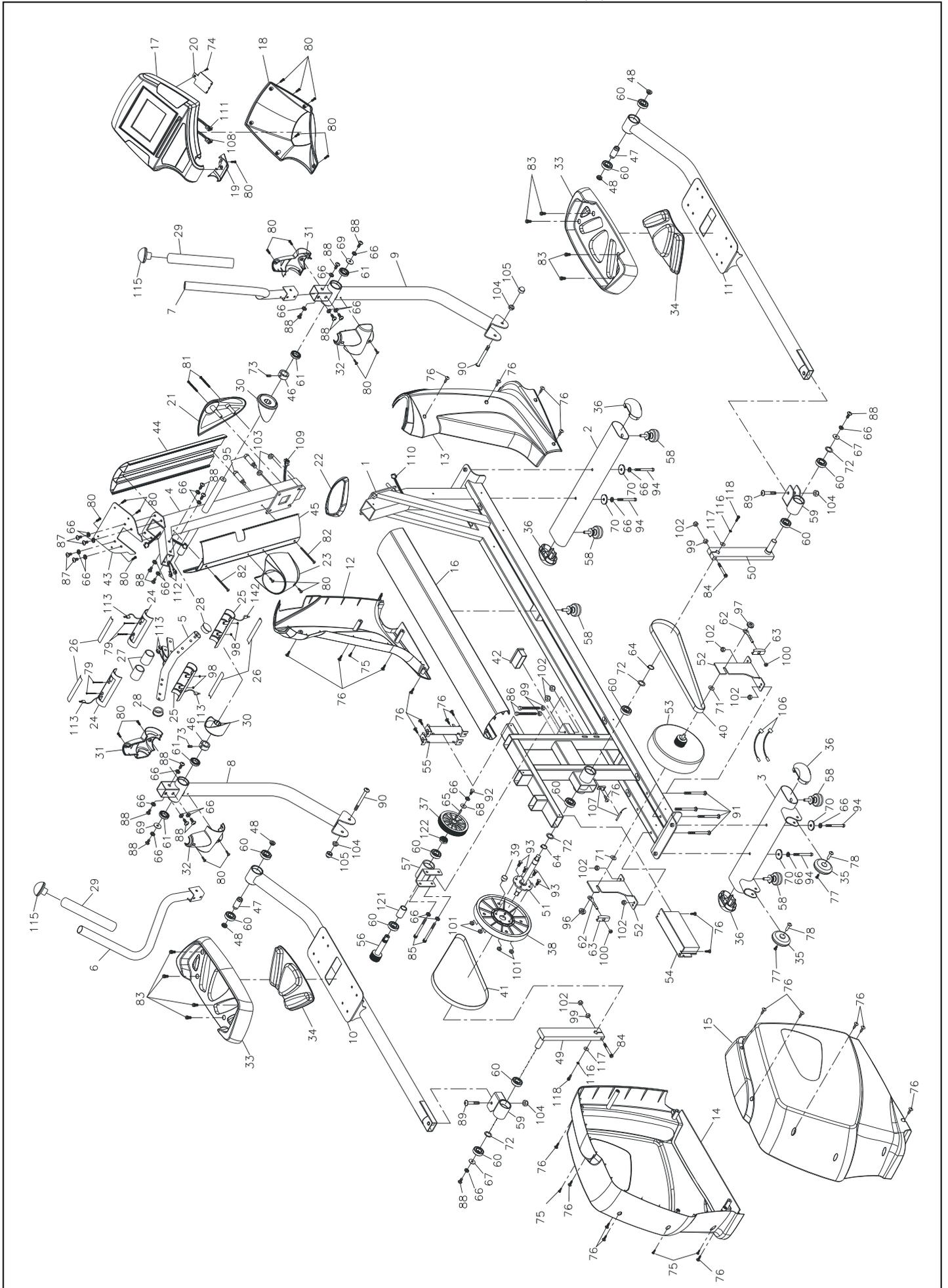
Данный сигнал является предостережением. Тренируйтесь в более низком темпе с меньшими нагрузками.

## СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	59	Соединитель педали	2
2	Передняя опора	1	60	Подшипник (6004)	12
3	Задняя опора	1	61	Подшипник (6905)	4
4	Стойка консоли	1	62	Болт	2
5	Руль	1	63	Скоба натяжителя	2
6	Левый верхний руль	1	64	Кольцо	2
7	Правый верхний руль	1	65	Ключ	1
8	Левый рычаг	1	66	Фиксирующая шайба (M8)	25
9	Правый рычаг	1	67	Шайба (8x26x2.0t)	3
10	Левая опора педали	1	68	Шайба (8x23x2.0t)	1
11	Правая опора педали	1	69	Шайба (8x30x2.0t)	2
12	Передняя левая крышка	1	70	Шайба (8x38x2.0t)	4
13	Передняя правая крышка	1	71	Шайба (10x23x2.0t)	2
14	Задняя левая крышка	1	72	Шайба (21x30x1.0t)	5
15	Задняя правая крышка	1	73	Винт (M8x1.25x10мм)	2
16	Крышка основной рамы	1	74	Винт (M3x10мм)	1
17	Консоль	1	75	Винт (M4x20мм)	4
18	Держатель консоли	1	76	Винт (M5x18мм)	23
19	Нижняя крышка консоли	1	77	Болт (M6xp1.0x12мм)	2
20	Крышка аккумулятора	1	78	Болт (35мм)	2
21	Крышка стойки	1	79	Винт (M3x35мм)	4
22	Втулка стойки	1	80	Винт (M5xp0.8x15мм)	20
23	Держатель аксессуаров	1	81	Винт (M5xp0.8x50мм)	2
24	Верхний провод пульсомера	2	82	Винт (M5xp0.8x75мм)	2
25	Нижний провод пульсомера	2	83	Болт (M8xp1.25x10мм)	8
26	Пластина пульсомера	4	84	Болт (M8xp1.25x65мм)	2
27	Неопреновые ручки (40мм)	2	85	Болт (M8xp1.25x75мм)	2
28	Заглушка руля (ц31.8мм)	2	86	Болт (M8xp1.25x100мм)	2
29	Неопреновые ручки (225мм)	2	87	Болт (M8xp1.25x12мм)	4
30	Внутренняя крышка	2	88	Болт (M8xp1.25x16мм)	16
31	Передняя крышка	2	89	Болт (M8xp1.5x50мм)	2
32	Задняя крышка	2	90	Болт (M8xp1.5x85мм)	2
33	Педаль	2	91	Болт (M8xp1.25x75мм)	4
34	Нескользящая прокладка	2	92	Болт (M8xp1.25x15мм)	1
35	Роллер	2	93	Болт (M8xp1.25x15мм)	4

36	Заглушка (50x100мм.)	4	94	Болт (M8×p1.25×65мм)	4
37	Фиксатор (120 мм.)	1	95	Болт (M10×p1.5×50мм)	2
38	Фиксатор (235 мм.)	1	96	Гайка (M10)	1
39	Магнит	1	97	Гайка (M10×p1.25)	1
40	Ремень (1126 мм. J8)	1	98	Гайка (M3)	4
41	Ремень (1059 мм. J8)	1	99	Гайка (M8×p1.25)	1
42	Квадратная втулка	1	100	Гайка (M6×p1.0)	2
43	Держатель консоли	1	101	Гайка (M8×p1.25×6.2t)	4
44	Передняя алюминиевая стойка	1	102	Гайка (M8×p1.25)	8
45	Задняя алюминиевая стойка	1	103	Гайка (M10×p1.5×8t)	2
46	Втулка	2	104	Гайка (M10×p1.5)	4
47	Втулка педали	2	105	Заглушка	2
48	Соединительная втулка	4	106	Провод (700мм)	2
49	Левый шатун	1	107	Провод пульсомера (2×600мм)	1
50	Правый шатун	1	108	Верхний соединительный провод (4×300мм)	1
51	Ось шатуна	1	109	Промежуточный соединительный провод (4×900мм)	1
52	Опорная пластина	2	110	Нижний соединительный провод (4×2100мм)	1
53	Генератор	1	111	Верхний провод пульсомера (4×300мм)	1
54	Контроллер	1	112	Средний провод пульсомера (4×300мм)	1
55	Резистор	1	113	Нижний провод пульсомера (2×300мм/400мм)	2
56	Прокладка	1	115	Заглушка	2
57	Подшипник	1	121	Ось втулки	1
58	Выравниватель	5	122	Гайка (M20×p1.0)	1

# СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Рама	особопрочная с двухслойной покраской "металлик" и лакировкой
Система нагружения	электромагнитная (генератор)
Кол-во уровней нагрузки	16 (45-300 Ватт)
Маховик	13 кг.
Педали	антискользящие
Длина шага	500 мм.
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	голубой многофункциональный LCD дисплей с профилем тренировки
Показания консоли	голубой многофункциональный LCD дисплей с профилем тренировки
Кол-во программ	18 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, 12 тренировочных профилей, 4 пульсозависимые, 1 пользовательская
Специальные программные возможности	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Транспортировочные ролики	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	238*68*160 см.
Вес нетто	102 кг.
Вес брутто	119 кг.
Макс. вес пользователя	180 кг.
Питание	автономно от сети/сеть 220 Вольт (опционально)
Гарантия	3 года

\*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 «Неотрен» [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).



**ВНИМАНИЕ!**

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**