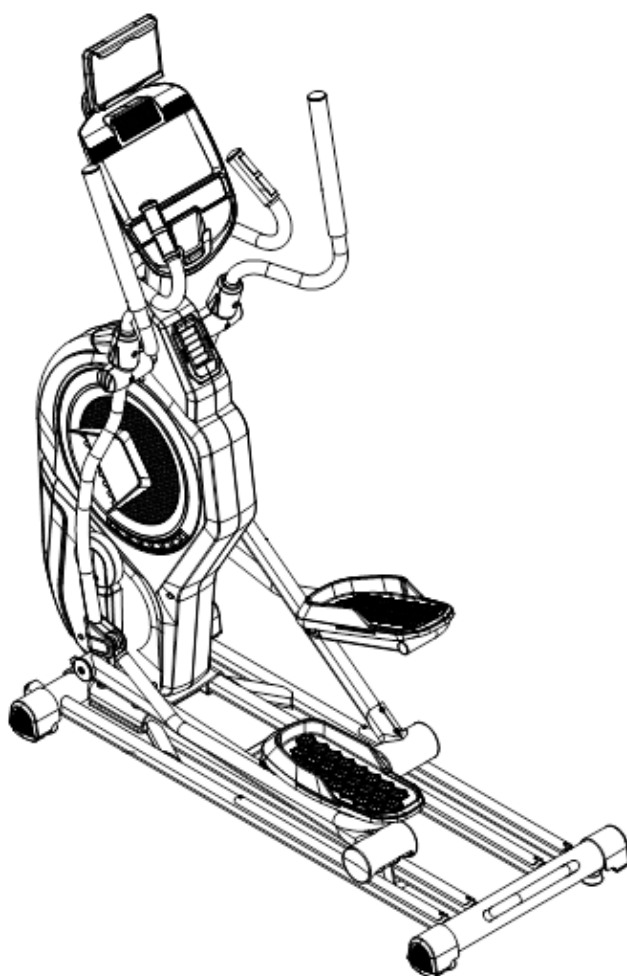


# BGS

## BRONZE GYM

### XR812 LC

### 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.

## Меры безопасности

### Внимание!

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

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

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

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

- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Тренажер не имеет шестерни холостого хода. Скорость движения педалей должна снижаться постепенно;
- Будьте осторожны при подходе к тренажеру и спуске с него. Опустите соответствующую педаль в нижнее положение и дождитесь полной остановки тренажера.

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

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

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

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

### **Хранение тренажера:**

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

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

## Настройка оборудования

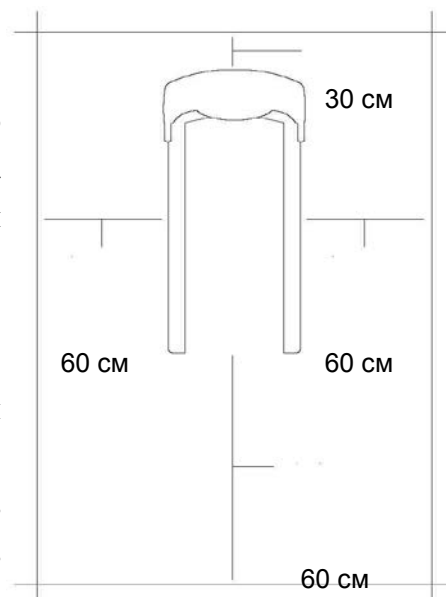
### ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

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

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

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

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



### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРКЕ

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

## Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт

### ЧИСТКА ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

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

При этом важно соблюдать следующие рекомендации:

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

### ПРОВЕРКА ТРЕНАЖЕРА НА ПРЕДМЕТ ПОВРЕЖДЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

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

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

квалификацией.

## ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

### ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

### ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

### ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверьте затяжку винтов на всех соединениях.
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов.
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажёра.
- Удалите грязь из-под резиновых накладок в педалях.

### ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- 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 натяжение ремня.

**Тренажёр предназначен для коммерческого использования.**

**Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне.**

**Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона.**

**Не выбрасывайте гарантийный талон.**

## **Указания по утилизации**

### **ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.





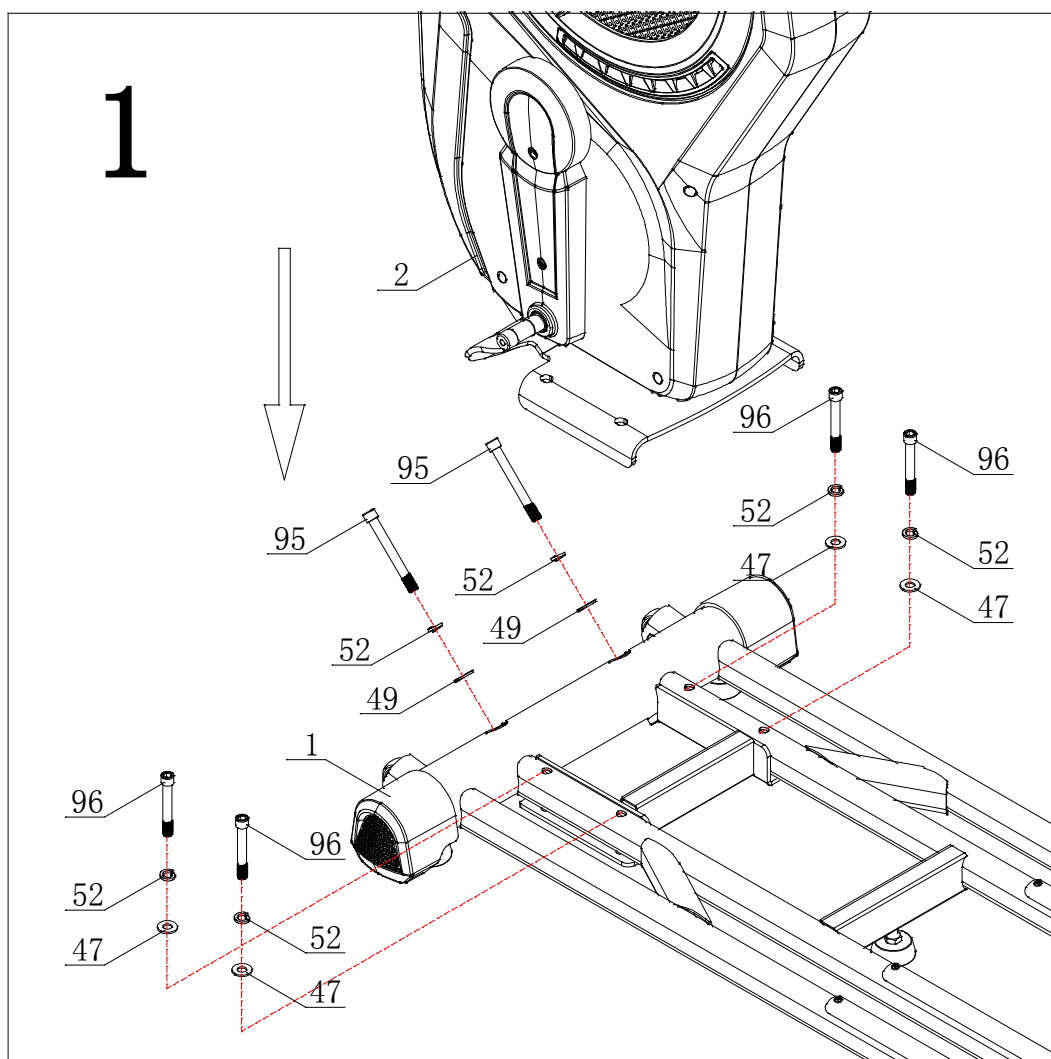
## Сборка оборудования

### ВНИМАНИЕ

Прежде чем начать сборку тренажера внимательно ознакомьтесь с инструкциями, незатянутые детали, а также неправильно закрепленные части тренажера могут привести к появлению шума, а также поломке оборудования.

### ШАГ 1

Установите основную раму (1) на направляющие (2) и закрепите при помощи двух болтов (95), шести пружинных шайб (52), двух скругленных шайб (49), четырех болтов (96) и четырех шайб (47).

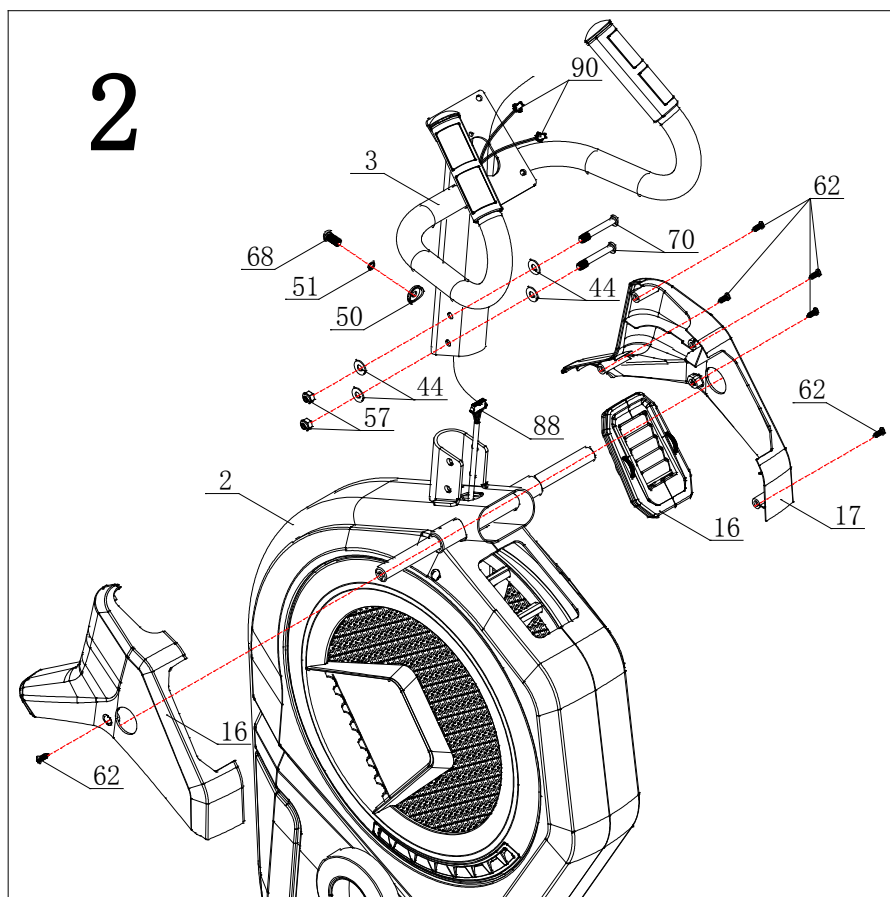


## ШАГ 2

Протяните кабель консоли (88) через отверстие в стойке консоли (3).

Установите стойку консоли (3) на основную раму (2) и закрепите при помощи одной скругленной шайбы (50), одной пружинной шайбы (51), одного бота (68), четырех шайб (44), двух гаек (57) и двух болтов (70). Соберите верхний левый кожух (16) с верхним правым кожухом (17) и кожухом (21) с помощью шести винтов (62).

Внимание! Будьте осторожны при установки стойки консоли, не передавите кабель консоли.



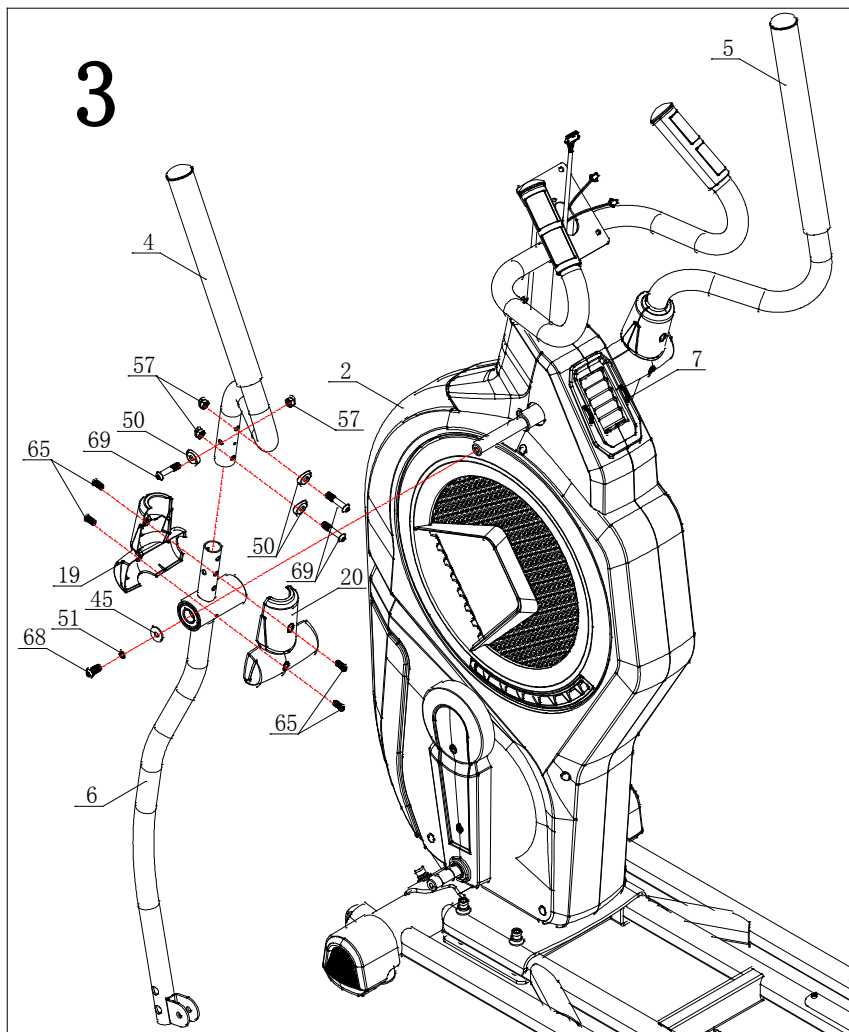
### ШАГ 3

Нанесите немного смазки на ось основной рамы. Установите на ось нижний левый руль (6) и закрепите его при помощи болта (68), пружинной шайбы (51) и шайбы (45).

Закрепите на нижнем левом руле (6) верхний левый руль (4), используя три болта (69), три скругленные шайбы (50) и три гайки (57).

Соберите кожух бокового руля 1 (19) и кожух бокового руля 2 (20) на левом боковом руле и скрепите их при помощи четырех винтов (65).

Повторите описанную процедуру для правой стороны тренажера.



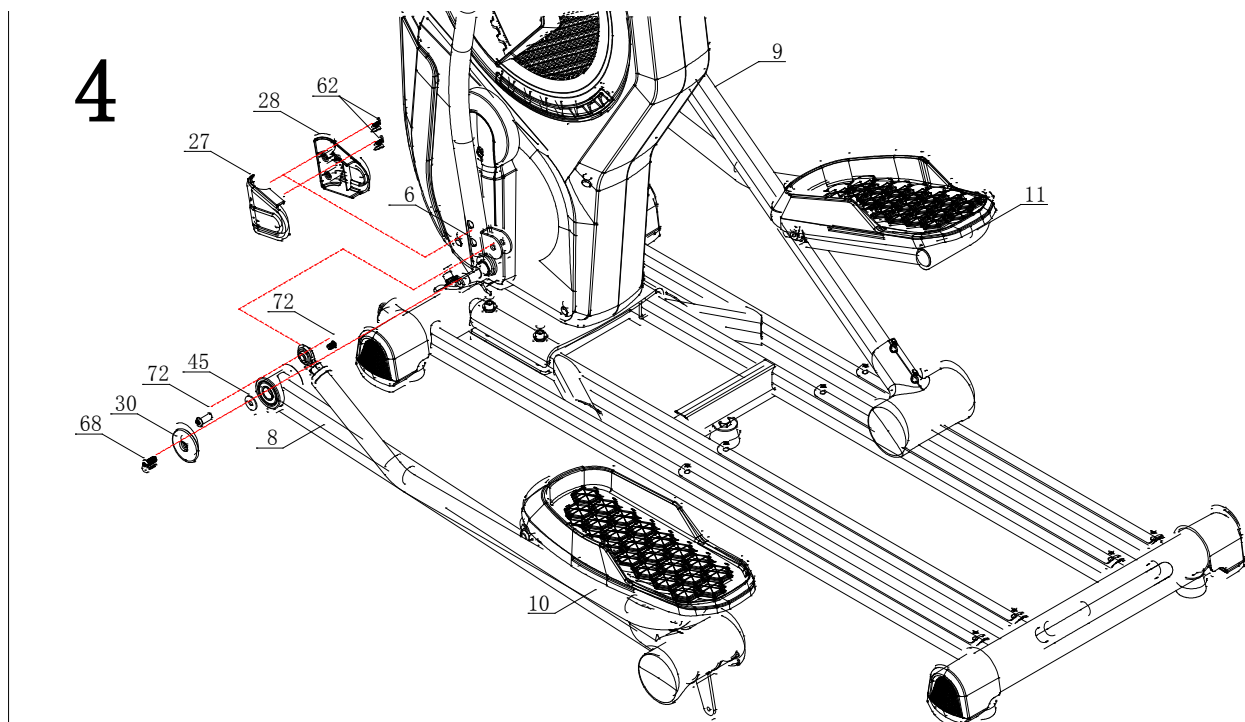
## ШАГ 4

Нанесите немного смазки на оси шатунов. Установите опору шатуна (8) на направляющие и закрепите ее на оси шатуна, используя шайбу (45), кожух (30) и болт (68).

Левую опору педали (10) соедините с нижним левым рулем (6) с помощью болта (72).

Установите левый нижний кожух рулей (27) на нижний руль (6), совместно с правым нижним кожухом рулей (28) при помощи двух винтов (62).

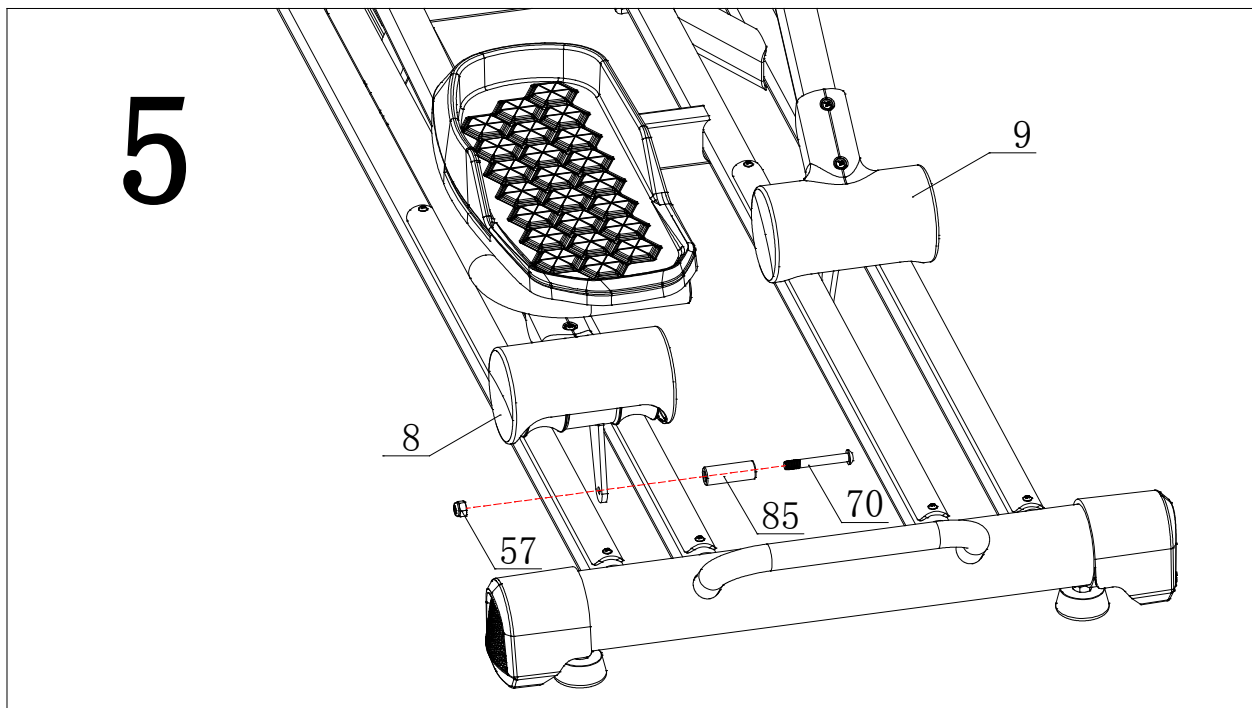
Соберите аналогичным образом другую сторону тренажера.



## ШАГ 5

Закрепите ограничитель (85) на кронштейн рядом с роликом на опоре шатуна (8) с помощью бота (70) и гайки (57).

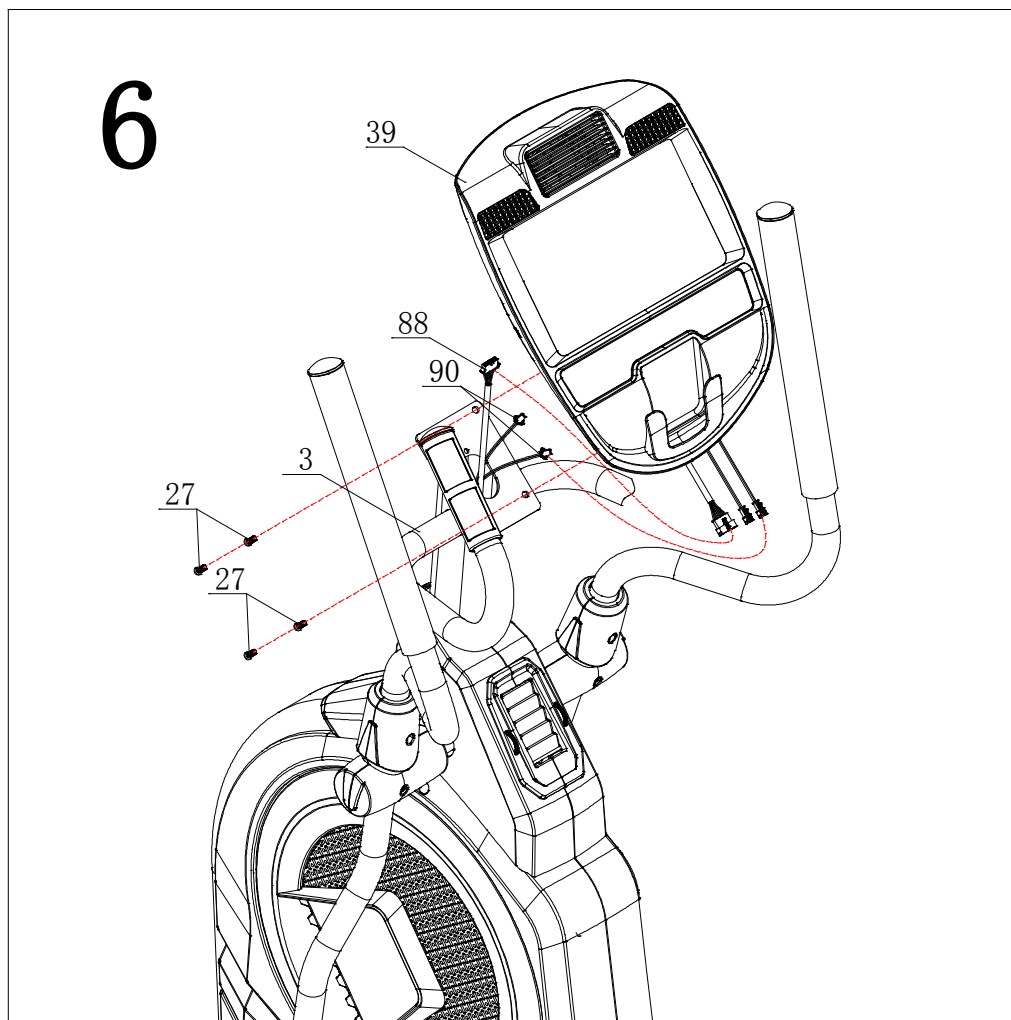
Аналогичным образом соберите другую сторону тренажера.



## ШАГ 6

Соедините кабель консоли (88) и кабели пульсомеров (90) с соответствующими разъемами на консоли (39).

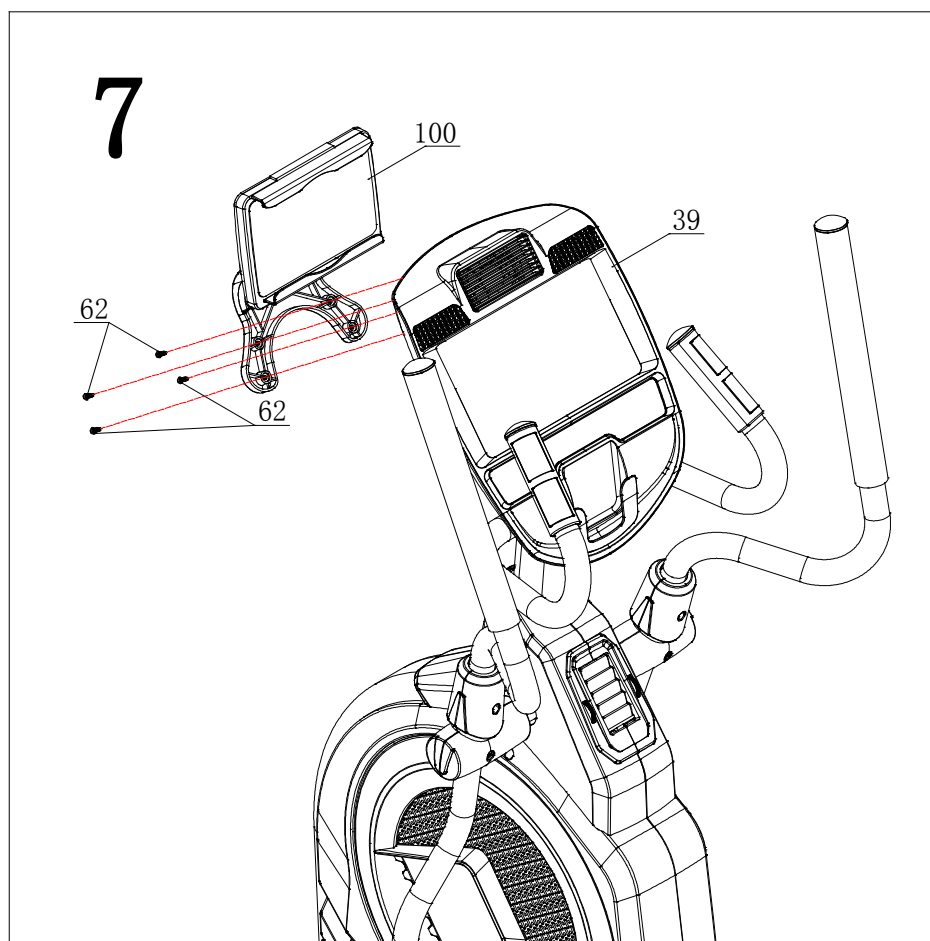
Закрепите консоль (39) на стойке консоли (3) с помощью четырех винтов (27).



## ШАГ 7

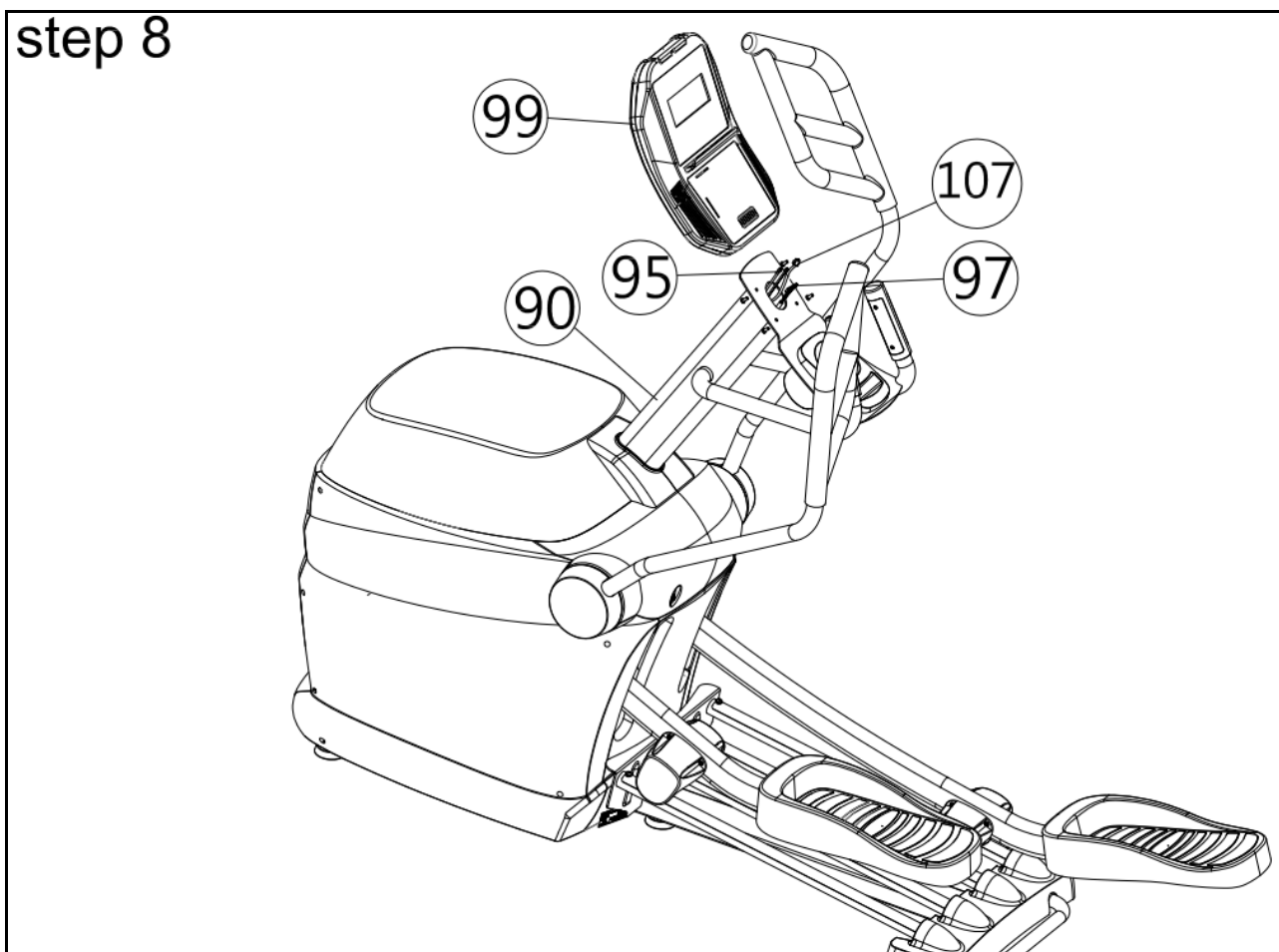
Установите держатель I-pad (100) на консоль (39) при помощи четырех винтов (62).

Внимание! Держатель I-pad – опция.



## ШАГ 8

Открутите винты с консоли (99). Соедините кабели стойки консоли (95) и (97) с кабелями консоли (99). Закрепите консоль (99) на стойке (90), используя ранее снятые винты.



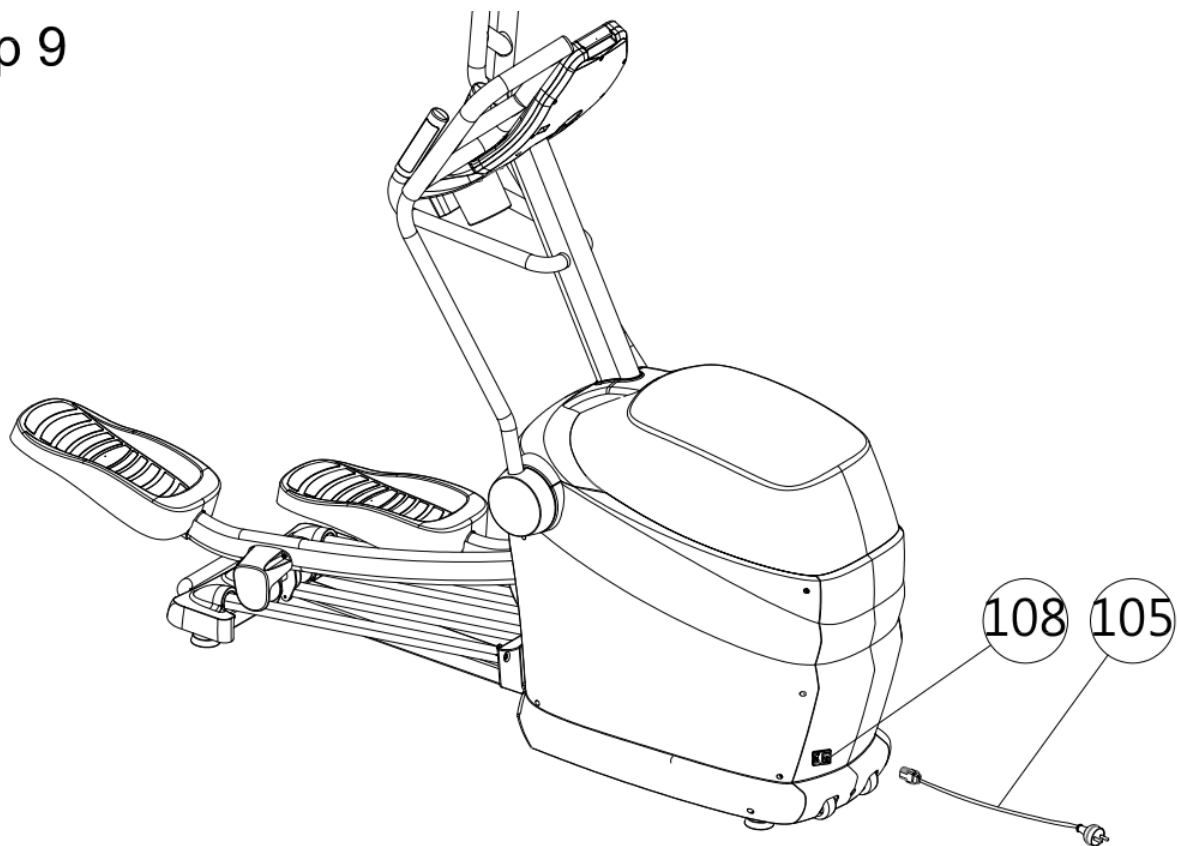
**Примечание:** Будьте осторожны, не пережмите провода.



## ШАГ 9

Соедините кабель питания (105) с разъемом питания (108).

step 9



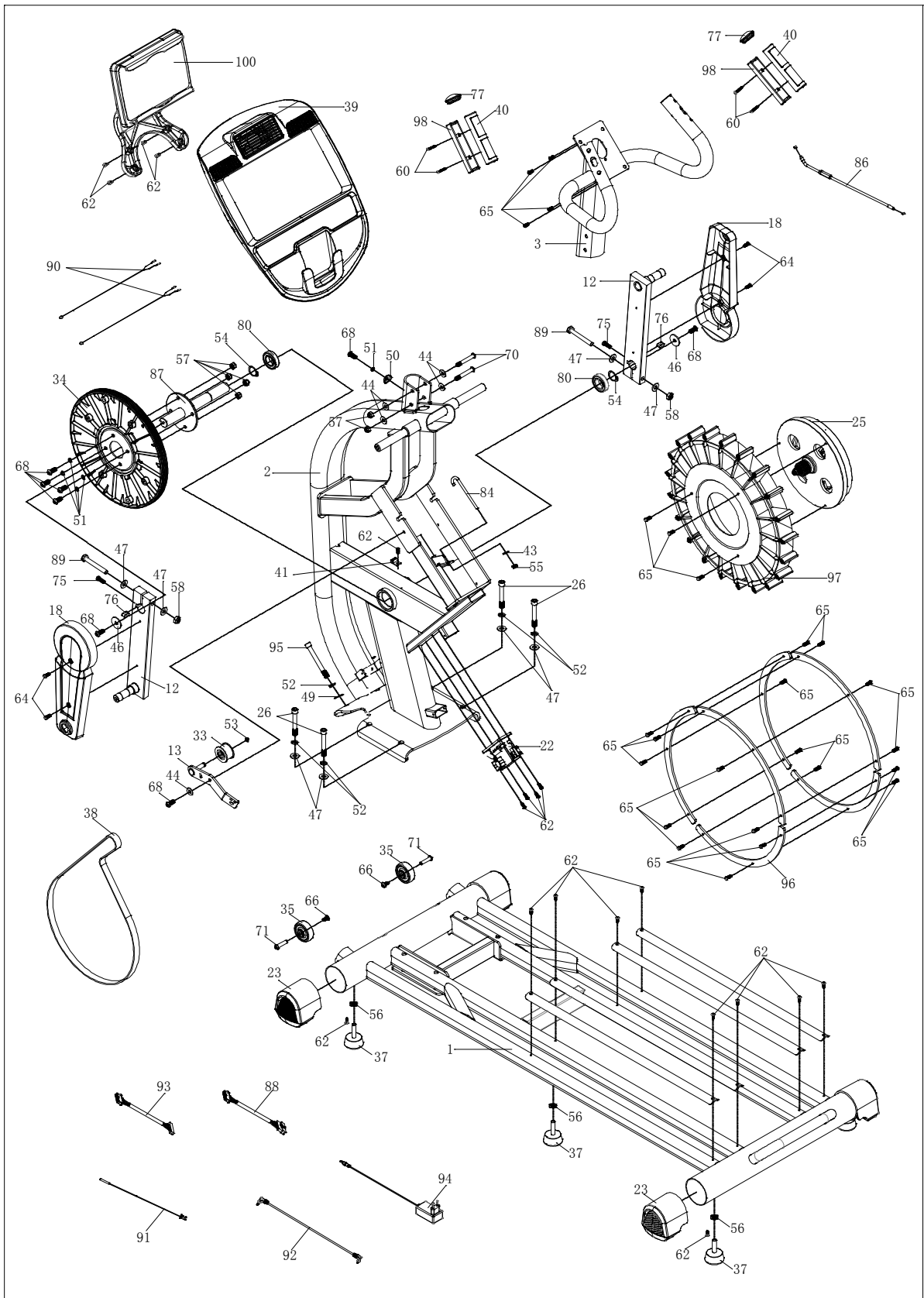
## Список комплектующих частей

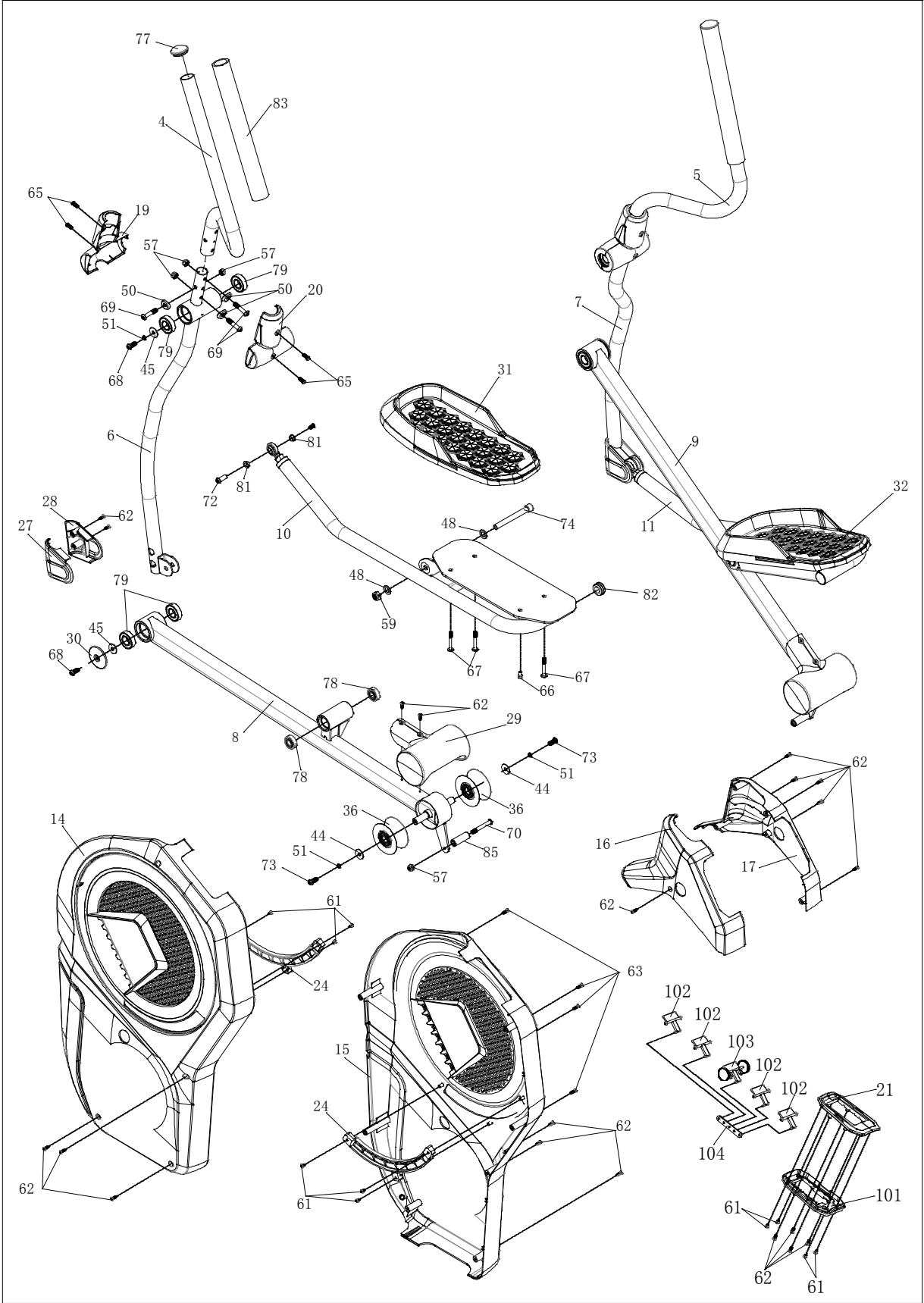
	Наименование	Спецификация	Кол-во
1	Направляющие		1
2	Основная рама		1
3	Стойка консоли		1
4	Верхний левый руль		1
5	Верхний правый руль		1
6	Нижний левый руль		1
7	Нижний правый руль		1
8	Левая опора шатуна		1
9	Правая опора шатуна		1
10	Левая опора педали		1
11	Правая опора педали		1
12	Шатун		2
13	Кронштейн натяжителя ремня		1
14	Левый кожух маховика		1
15	Правый кожух маховика		1
16	Левый верхний кожух		1
17	Правый верхний кожух		1
18	Кожух шатуна		2
19	Кожух стойки консоли 1		2
20	Кожух стойки консоли 2		2
21	Кожух		1
22	Сервопривод		1
23	Кожух опоры		4
24	Наружный декоративный кожух		2
25	Маховик с магнитами		1
26	Болт	M10×70×20	4
27	Левый кожух нижнего руля		2
28	Правый кожух нижнего руля		2
29	Кожух		2
30	Кожух винта		2
31	Левая педаль		1
32	Правая педаль		1
33	Ролик натяжителя		1

34	Шкив		1
35	Колесо		2
36	Ролик		4
37	Ножка		5
38	Приводной ремень		1
39	Консоль		1
40	Верхний кожух пульсометров		2
41	Крепление		1
42	Накладка	670×29.5×11.2	4
43	Шайба	Φ6×Φ20×t2.0	1
44	Шайба	Φ8.5×Φ20×t1.5	11
45	Шайба	Φ8.2×Φ25×t2.0	4
46	Шайба	Φ32×Φ8.5×t2.0	2
47	Шайба	Φ10×Φ22×2.0	8
48	Шайба	Φ12.5×Φ22×t2.0	4
49	Скругленная шайба	Φ10.5×R100×t2.0	2
50	Скругленная шайба	Φ8.5×R25×t2.0	7
51	Пружинная шайба	Φ8	11
52	Пружинная шайба	Φ10	6
53	Пружинная шайба	Φ10	1
54	Пружинная шайба	Φ25	2
55	Гайка	M6	1
56	Гайка	M10	5
57	Гайка	M8	16
58	Гайка	M10	2
59	Гайка	M12	2
60	Винт	ST3×30	4
61	Винт	ST4×10	10
62	Винт	ST4×16	43
63	Винт	ST4×20	4
64	Болт	M5×10	4
65	Болт	M5×15	33
66	Болт	M6×12	4
67	Болт	M6×50×20	6
68	Болт	M8×20	12
69	Болт	M8×40×20	6

70	Болт	M8×60×20	4
71	Болт	Φ8×33×M6×15	2
72	Винт	Φ9.4×23.5-M6/M6×12	2
73	Болт	M8×15	4
74	Ось педалей	Φ17×105×M12×15	2
75	Болт	M6×20	2
77	Заглушка	BLF82/Φ39×Φ30×27.5	4
78	Подшипник	6201-ZZ	4
79	Подшипник	6004-ZZ	8
80	Подшипник	6005-ZZ	2
81	Втулка	E12 /Φ16×Φ12×6.3	4
82	Заглушка	Φ32×t1.5	2
83	Неопрен	Φ30×t3.0×350	2
84	Крюк	103×Φ26×M6×50	1
85	Фиксатор	Φ17×Φ8.5×47	2
86	Тросик	L-450×Φ5×Φ1.2×M5	1
87	Ось шкива	Φ25×220	1
88	Кабель	L-1300mm	1
89	Болт	M10×75×20	2
90	Кабель пульсомеров	L-650mm	2
91	Датчик скорости	2P разъем мама/L-300mm	1
92	MP3-кабель	L-400mm	1
93	Кабель питания	L-400mm	1
94	Адаптер	240V	1
95	Болт	M10×90×20	2
96	Диск маховика		6
97	Маховик	Φ450×62	1
98	Нижний кожух пульсомеров		2
100	Держатель I-rad		1
101	Нижний кожух		1
102	Петля		4
103	Петля		1
104	Фиксирующая пластина		1

## Схема тренажера в разобранном виде





## Работа с консолью



### Функции дисплея

НАИМЕНОВАНИЕ	ОПИСАНИЕ
<b>TIME (Время)</b>	Отсчет вперед, если не выбрана цель, время отсчитывается от 00:00 до максимального значения 99:59 с шагом в 1 минуту. Обратный отсчет, если установить предварительно целевое время от изначально заданного 00:00. Установка времени происходит с шагом в 1 минуту между значениями от 00:00 до 99:00.
<b>SPEED (Скорости)</b>	Отображение текущей скорости тренировки. Максимальная скорость 99.9 КМ/Ч или МЛ/Ч.
<b>RPM</b>	Показывает количество вращения в минуту. Диапазон значений 0~15~999



<b>DISTANCE (Дистанция)</b>	Отображает общую пройденную дистанцию от 0.00 до 99.99 КМ или МЛ. Пользователь может задавать целевую дистанцию, изменяя ее кнопками UP/DOWN. Каждое устанавливаемое приращение или уменьшение 0.1 КМ или МЛ между 0.00 и 99.90.
<b>CALORIES (Калории)</b>	Отображает общее количество потраченных калорий во время тренировки от 0 до максимального количества 9999 калорий. (Внимание! Эти данные нельзя использовать как медицинский показатель)
<b>PULSE (Пульс)</b>	Пользователь может установить целевой пульс, в пределах от 0 - 30 до 230; при достижении которого, во время тренировки, консоль издаст предупреждающий сигнал.
<b>WATTS (Ватты)</b>	Отображает текущее значение Ватт. Значение дисплея 0~999.
<b>PROGRAM (Программы)</b>	Ручной режим тренировки.
<b>USER (Пользовательская программа)</b>	Программа для настройки ее под пользователя.
<b>H.R.C. (Пульсозависимые программы)</b>	4 программы для выбора.
<b>WATT CONSTANT (Ватт-фиксированная программа)</b>	Режим Ватт-фиксированной программы.

#### Назначение клавиш

НАИМЕНОВАНИЕ	ОПИСАНИЕ
<b>Recovery (Восстановление)</b>	Проверка сердечного ритма на способность к восстановлению.
<b>Mode</b>	Подтверждение установки или выбор.
<b>Program</b>	Для выбора тренировочной программы
<b>Body fat (Индекс массы тела)</b>	Во время остановленной тренировки, нажмите, для подсчета индекса массы тела.
+	Прибавление нагрузки. Установка параметров.
-	Уменьшение нагрузки. Установка параметров.
<b>Reset (Сброс)</b>	Нажмите и удерживайте более 2 секунд, для перезагрузки консоли и запуска с момента пользовательских настроек. Возвращение к основному меню во время настройки программы или при остановке тренировки.
<b>Start/ Stop (Начать/ Завершить)</b>	Начало или завершение тренировки.

FAN	Кнопка предназначена для включения/выключения вентилятора, только в том случае, если консоль включена или же в режиме тренировки.
-----	---

## Операции:

### Включение питания

При включении питания, на консоли засветятся все сегменты в течение 2 секунд (Рисунок 1).

### Настройка пользовательского профиля

По умолчанию на дисплее отобразится первый пользователь U1 (Рисунок 3), нажмите “+” или “-” для выбора одного из профилей U1~U4, нажмите MODE для подтверждения выбора. Нажмите “+” или “-” кнопки для выбора и настройки пола (SEX) (Рисунок 4), возраста (AGE) (Рисунок 5), роста (HEIGHT) (Рисунок 6), веса (WEIGHT) (Рисунок 7), для подтверждения параметра нажмите клавишу MODE. Когда завершите настройку, консоль будет находиться на странице выбора (Рисунок 8).

Пол (SEX) – Ж(Female)/М(Male); Возраст (AGE) - 1~99 (значением по умолчанию будет последнее введенное значение); Рост (HEIGHT) - 100~200CM; Вес (WEIGHT) - 20~150KG.



Рисунок 1

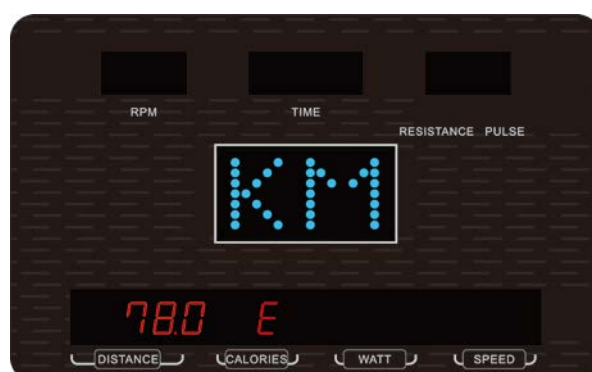


Рисунок 2



Рисунок 3

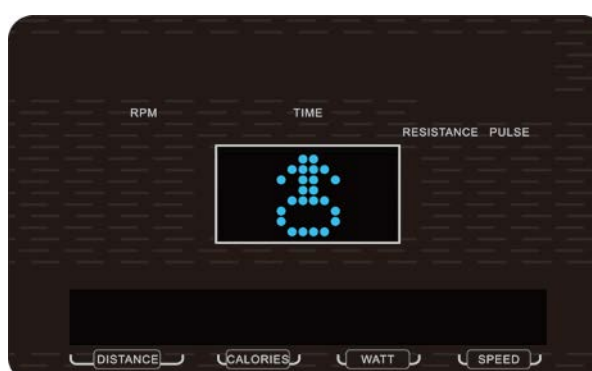


Рисунок 4



Рисунок 5



Рисунок 6



Рисунок 7

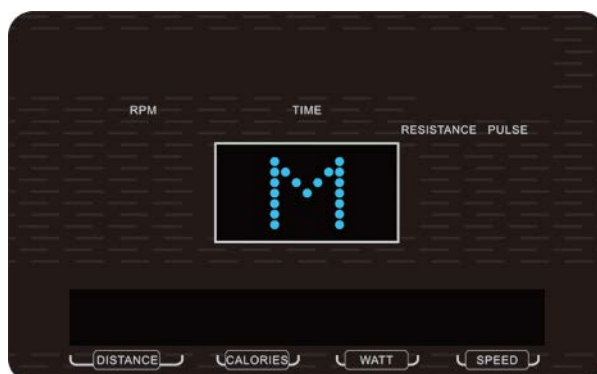


Рисунок 8

### Отключение питания

Когда на консоль не поступает информация в течение 4 минут, то она переходит в режим ожидания. Для того, что бы снова запустить консоль необходимо нажать любую кнопку или начать вращать педали.

### Выбор тренировки

После настройки пользовательского профиля консоль будет в меню выбора программы нажмите клавишу "P"(PROGRAM) или "+/-" для выбора одного из значений: MANUAL -> PROGRAM ->USER -> H.R.C. ->WATT (Рисунок 9-13), после выбора нажмите MODE для подтверждения. Если нажать START/STOP то запустится ручной режим (Manual).

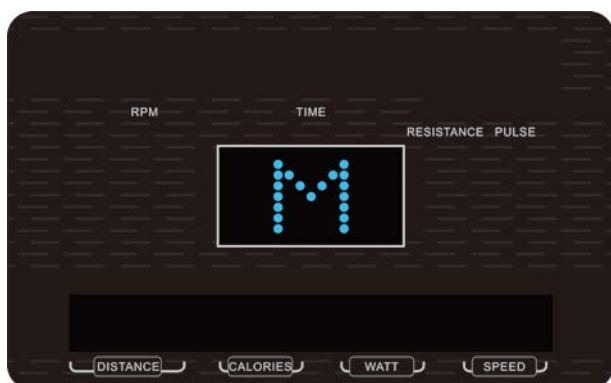


Рисунок 9

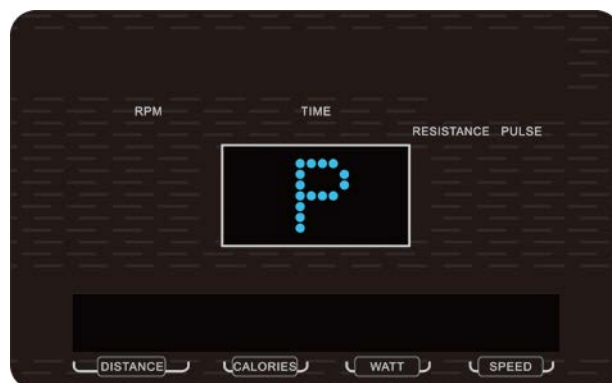


Рисунок 10

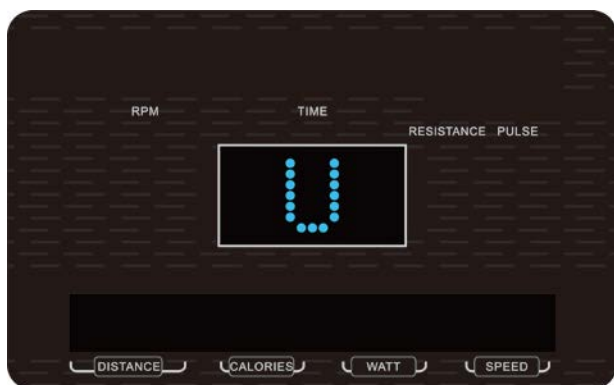


Рисунок 11

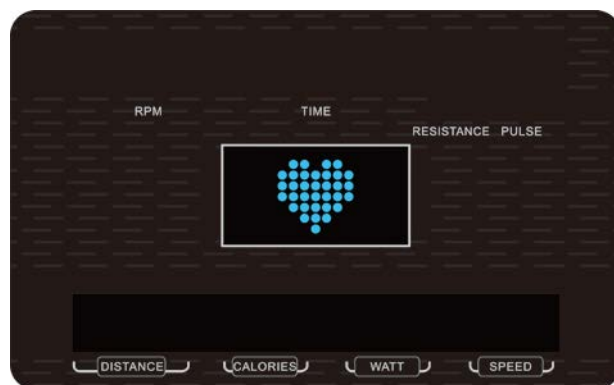


Рисунок 12

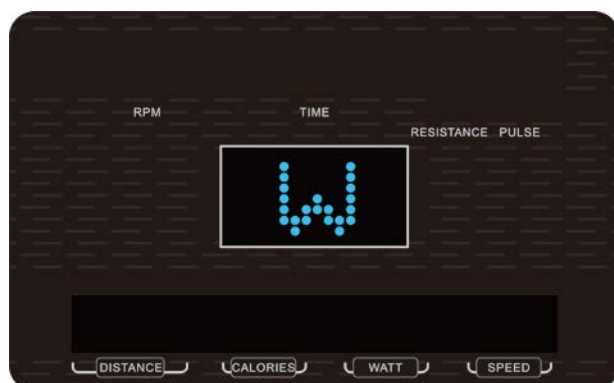


Рисунок 13

### Ручной режим (Manual)

На начальном экране нажмите клавишу “P”(PROGRAM) или же “+”/”-” для выбора ручного режима (MANUAL), нажмите MODE для входа в режим MANUAL.

Перед началом тренировки необходимо настроить следующие параметры:

- TIME: будет мигать (Рисунок 14). С помощью “+” или “-” необходимо настроить целевое время тренировки в пределах 00:00 - 99:00. Нажмите MODE для подтверждения.
- DISTANCE: будет мигать (Рисунок 15). С помощью “+” или “-” необходимо настроить целевое значение дистанции тренировки: 0.0~99.0. Нажмите MODE для подтверждения.
- CALORIES: будет мигать (Рисунок 16). С помощью “+” или “-” необходимо настроить целевое количество калорий: 0~990. Нажмите MODE для подтверждения.
- PULSE: будет мигать (Рисунок 17). С помощью “+” или “-” необходимо настроить целевое значение пульса: 0-30~230. Нажмите MODE для подтверждения. Консоль будет отслеживать пульс пользователя при использовании штатных пульсометров или телеметрического датчика.

Нажатие клавиши START/STOP запустит тренировочный процесс. Во время тренировки при помощи

клавиш “+” или “-” можно регулировать значение нагрузки. Если нажать клавишу RESET, это приведет к возврату в основное меню консоли.



Рисунок 14



Рисунок 15



Рисунок 16



Рисунок 17

### Режим предустановленных программ (Program)

Нажмите RESET для возврата в основное меню. Нажмите “+” или “-” и подтвердите нажатием MODE выбор режима PROGRAM. Встроенных в консоль программ 12 (P1~P12) (Рисунок 18~29). Нажмите “+” или “-” для выбора одной из программ и подтвердите выбор нажав MODE. Перед началом тренировки необходимо настроить следующие параметры:

- TIME: будет мигать (Рисунок 30). С помощью “+” или “-” необходимо настроить целевое время тренировки в пределах 00:00 - 99:00. Нажмите MODE для подтверждения.
- DISTANCE: будет мигать (Рисунок 31). С помощью “+” или “-” необходимо настроить целевое значение дистанции тренировки: 0.0~99.0. Нажмите MODE для подтверждения.
- CALORIES: будет мигать. С помощью “+” или “-” необходимо настроить целевое количество калорий: 0~990. Нажмите MODE для подтверждения.
- PULSE: будет мигать. С помощью “+” или “-” необходимо настроить целевое значение пульса: 0-30~230. Нажмите MODE для подтверждения. Консоль будет отслеживать пульс пользователя при использовании штатных пульсометров или телеметрического датчика.

Нажатие клавиши START/STOP запустит тренировочный процесс. Во время тренировки, при помощи клавиш “+” или “-” можно регулировать значение нагрузки. Если нажать клавишу RESET, это приведет к возврату в основное меню консоли.



Рисунок 18



Рисунок 19



Рисунок 20



Рисунок 21



Рисунок 22



Рисунок 23



Рисунок 24



Рисунок 25



Рисунок 26



Рисунок 27



Рисунок 28



Рисунок 29



Рисунок 30



Рисунок 31

### Пользовательские программы (User)

Нажмите RESET для возврата в основное меню. Нажмите “+” или “-” и подтвердите нажатием MODE выбор режима USER. Сразу запустится режим настройки программы, в котором при нажатии “+” или “-” позволит настроить каждый из 16 столбцов нагрузки в программе (Рисунок 32), подтвердите выбор нажав MODE. Для выхода из настройки программы необходимо удерживать клавишу MODE. Перед началом тренировки необходимо настроить:

- TIME: будет мигать (Рисунок 33). С помощью “+” или “-” необходимо настроить целевое время тренировки в пределах 00:00 - 99:00. Нажмите MODE для подтверждения.

Нажатие клавиши START/STOP запустит тренировочный процесс. Во время тренировки, при помощи клавиш “+” или “-” можно регулировать значение нагрузки. Если нажать клавишу RESET, это приведет к возврату в основное меню консоли.

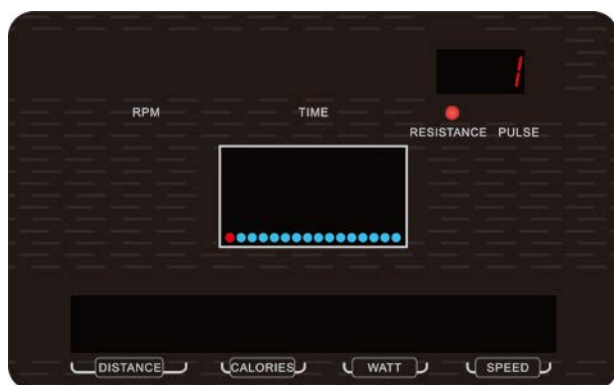


Рисунок 32

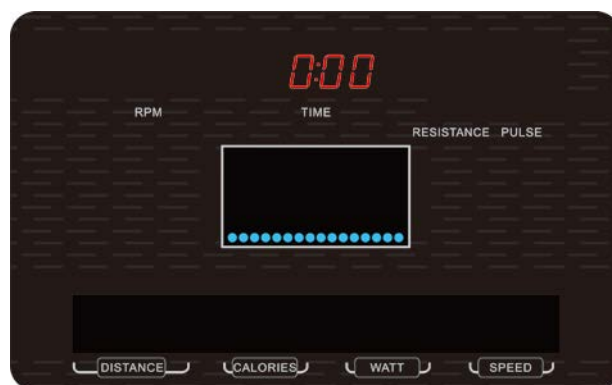


Рисунок 33

### Пульсозависимые программы (H.R.C.)

Нажмите RESET для возврата в основное меню. Нажмите “+” или “-” и подтвердите нажатием MODE выбор режима H.R.C.. Нажмите “+” или “-” и подтвердите нажатием MODE выбор одной из



пульсозависимых программ: 55%, 75%, 90% или TAG (Рисунок 34~37). Если пользователь выбрал TAG, то необходимо будет настроить целевое значение пульса, при помощи “+” или “-”. Перед началом тренировки необходимо настроить:

- TIME: будет мигать (Рисунок 38). С помощью “+” или “-” необходимо настроить целевое время тренировки в пределах 00:00 - 99:00. Нажмите MODE для подтверждения.

Нажатие клавиши START/STOP запустит тренировочный процесс. Во время тренировки при помощи клавиш “+” или “-” можно регулировать значение нагрузки. Если нажать клавишу RESET, это приведет к возврату в основное меню консоли.

✳Н.Р.С 55% ; Н.Р.С 75% ; Н.Р.С 90%



Рисунок 34



Рисунок 35



Рисунок 36



Рисунок 37



Рисунок 38



Рисунок 39

### Ватт-фиксированная программа (WATT)

Нажмите RESET для возврата в основное меню. Нажмите “+” или “-” и подтвердите нажатием MODE выбор режима WATT. Сразу начнет мигать значение 120 (Рисунок 40). Нажмите “+” или “-” и подтвердите нажатием MODE выбор количества энергии в пределах 10~350. Перед началом тренировки необходимо настроить:

- TIME: будет мигать (Рисунок 41). С помощью “+” или “-” необходимо настроить целевое время тренировки в пределах 00:00 - 99:00. Нажмите MODE для подтверждения.

Нажатие клавиши START/STOP запустит тренировочный процесс. Во время тренировки при помощи клавиш “+” или “-” можно регулировать значение нагрузки. Если нажать клавишу RESET, это приведет к возврату в основное меню консоли.

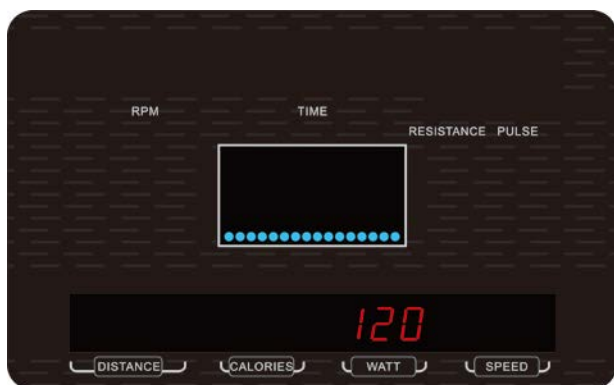


Рисунок 40

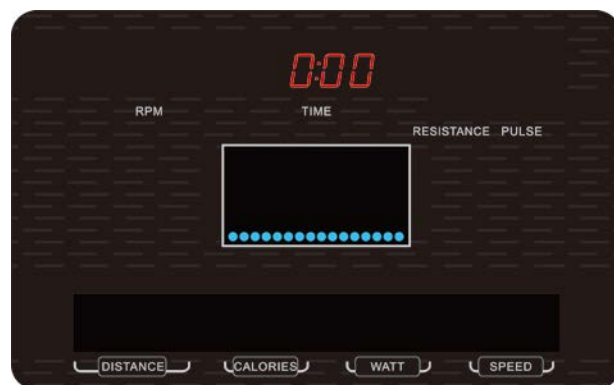


Рисунок 41

### Режим восстановления (RECOVERY)

Когда на дисплее есть отображение пульса, нажмите клавишу RECOVERY для начала теста. Держите обе руки на датчиках пульса или можно одеть телеметрический приемник. Во время этого режима вся

активность на консоли прекращается, и на дисплее начнется обратный отсчет от 60 секунд (**Рисунок 42**). Значение нагрузки опустится до 1, когда таймер досчитает до 00:00. В это время на дисплее отобразится числовое значение параметра восстановления “FX” (X=1,...6) (**Рисунок 43**). Где F1 – отличный результат, F6 - плохо. Нажмите RECOVERY снова для проверки параметра во время тренировки.



**Рисунок 42**



**Рисунок 43**

### Режим жироанализатора (BODY FAT)

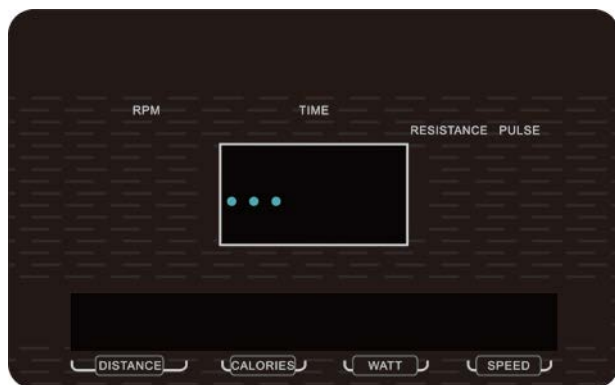
В режиме STOP нажмите клавишу BODY FAT для начала вычислений. Во время вычислений пользователь должен держаться обеими руками за пульсометры. На консоли отобразятся следующие показания во время вычислений (**Рисунок 44~46**). После вычислений на дисплее отобразится значение BODY FAT в процентах, BMI (Индекс массы тела) и содержание жира (FAT) (**Рисунок 47~48**).

Повторное нажатие на BODY FAT вернет консоль в режим тренировки.

✘Ошибки во время измерений:

E-1--- пользователь не держится за пульсометры правильно (**Рисунок 49**)

E-4--- Очень большое процентное содержание жира Body Fat% (5.0%~ 50%).(**Рисунок 50**)



**Рисунок 44**



**Рисунок 45**

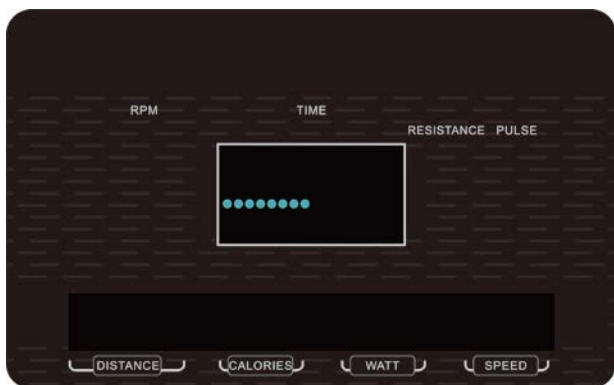


Рисунок 46

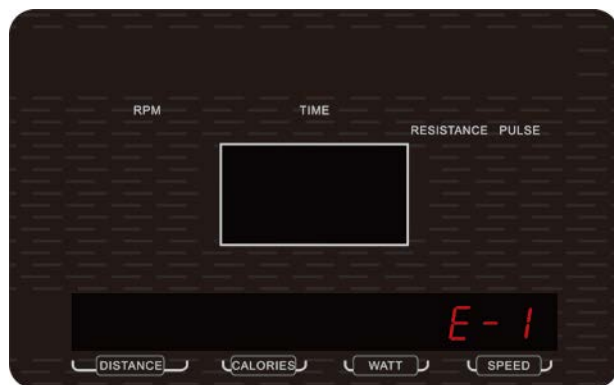


Рисунок 47



Рисунок 48



Рисунок 49



Рисунок 50

**Другие функции:**

1. USB зарядка – позволяет заряжать устройства через USB разъем.

2. MP3 плеер – Консоль оборудована динамиками для воспроизведения аудио.
3. Вентилятор – В консоль встроены вентилятор для обдува.

Поставщик: ООО «Неотрен», 115201 Россия, Москва, Каширский проезд, д.17 стр.9,

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

*\*Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: C180122, где 18 – год изготовления, 01 – месяц изготовления, 22 – внутренний номер учета.*

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

\*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

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



**ВНИМАНИЕ!**  
**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**