

**SVENSSON**  
INDUSTRIAL

# BASE AMT560

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

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

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

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

## **Транспортировка 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-+35С;
2. Влажность: 50-75%.

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, 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.).

## 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.

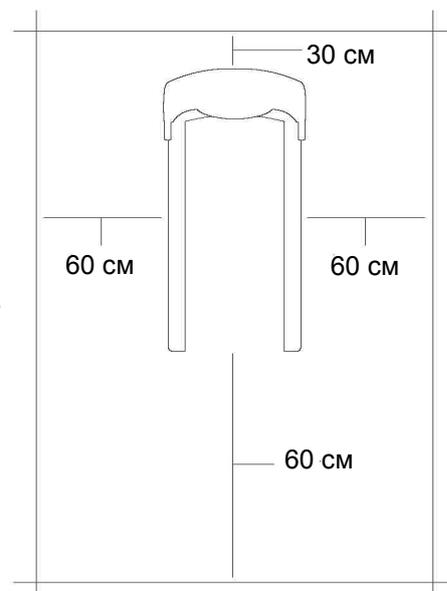
Если Вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений. Также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска,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

Каждый тренажер на заводе проходит проверку качества. Это необходимо, чтобы убедиться в корректной работе всех узлов оборудования. При этом может потребоваться частичная или полная сборка (зависит от конкретной модели). В связи с этим в местах соединений элементов тренажера могут остаться следы стыковки деталей и использования технологического крепежа.



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

### **ЧИСТКА ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА**

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

При этом важно соблюдать следующие рекомендации:

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

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

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

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

## **ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

### **ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

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

### **ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

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

### **ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

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

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

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

**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 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.



## НАЗНАЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

BASE AMT560 от SVENSSON INDUSTRIAL - уникальный инновационный продукт, объединяющий в себе функции нескольких типов тренажеров. По сути это адаптивный тренажер, построенный на технологии плавающих педалей. Уникальность тренажера состоит в том, что пользователь сам выбирает траекторию, а не двигается по изначально заданной. Стоит выделить 6 основных упражнений, которые можно выполнить на этом тренажере:

1. Переднеприводный эллипс. Амплитуда движения представляет собой вытянутый в горизонтальную плоскость овал.
2. Раннер. По траектории это гибрид эллипса и беговой дорожки. В отличие от классического эллипса, овал не такой вытянутый. Больше нагружаются передние мышцы ног, создается эффект подъема в горку. Такая амплитуда, помноженная на свободу движений, является отличным упражнением для бегунов.
3. AirWalker. Педали перемещаются по горизонтали по небольшой дугообразной траектории. По сути это имитация классического лыжного шага.
4. Степпер. Движение педалей вверх-вниз, все как у классического степпера. За счет данного упражнения укрепляются мышцы бедер и ягодиц.
5. Климбер (эскалатор). Движение по овалу по диагонали с наклоном вперед. Говоря проще, имитация подъема по лестнице. Отличное высокоэффективное упражнение, загружающее массу различных мышц и обеспечивающее прекрасную кардио нагрузку.
6. Велосипед. Траектория движения педалей по кругу.

Одним словом, основное преимущество BASE AMT560 - многозадачность. Это отличное решение для клубов, поскольку позволяет избежать ситуаций, когда у одного из типов кардио оборудования скапливается очередь, а другие остаются незанятыми. Также следует обратить внимание на то, что BASE AMT560 компактен в своих размерах. В рабочем режиме, с учетом максимальных выносов педалей и рукояток, длина тренажера составляет 203 см. Это важно для коммерческих заказчиков, где необходимо максимально эффективно использовать единицу площади. Это также отличный универсальный аппарат и для домашнего применения. Единственным препятствием для приобретения здесь, пожалуй, является только цена.

К числу других преимуществ BASE AMT560 относится сбалансированный маховик с инерционным весом 25 кг. Стоит отметить, что эллиптический тренажер дает полную свободу движений, ведь длина шага составляет 73 см. За счет переднего привода обеспечивается минимальное расстояние между педалями (супермалый Q-фактор E.S.Q.F.) - 9 см. Максимальный вес пользователя - 160 кг.

Тренировочный компьютер представлен ярким буквенно-цифровым LCD-дисплеем диагональю 14,5 см. В программный пакет входит 11 предустановленных программ. Они ориентированы на развитие таких качеств как выносливость, сила, помогают сбросить лишний вес и просто держать организм в тонусе. Для тренировок с контролем пульса

запрограммировано 4 пульсозависимых программы (55%, 75%, 90% и целевая). Кроме того, здесь есть полностью регулируемая пользовательская программа и ручной режим. Для точного определения пульса и просто комфортной тренировки в компьютер встроен высокоточный беспроводной телеметрический приемник (для считывания частоты сердечного ритма рекомендован нагрудный ремень-передатчик PolarT34).

Тренажер имеет все необходимые сертификаты для продаж на территории Европейского Союза - европейский Сертификат Соответствия (CE) и европейский Сертификат Безопасности (RoHS). Торговая марка SVENSSONINDUSTRIAL™ является зарегистрированным товарным знаком компании JörgenSvenssonLLC(Швеция). Страна производства - Тайвань.

### **Тренажер предназначен для полукommerческого использования.**

Полукommerческое использование – предназначенное для использования в предпринимательской деятельности с целью извлечения прибыли или в иных целях, не связанных с личным, семейным, домашним и иным подобным использованием. Использовать строго по назначению: отели, санатории, ДЮСШОР, школы, дома отдыха.

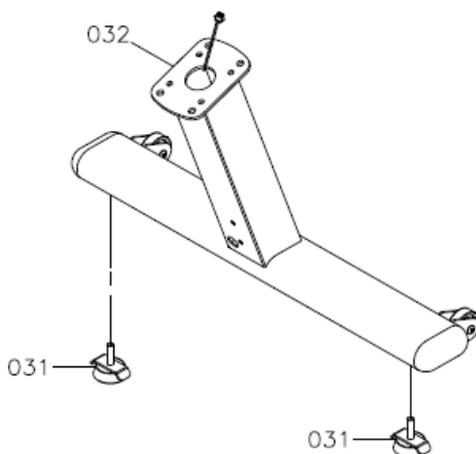
## СБОРКА ОБОРУДОВАНИЯ

### ВНИМАНИЕ

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

### ШАГ 1

Присоедините 2 выравнителя (31) под передний стабилизатор (32). Обязательно надежно затягивайте выравнители (31) до тех пор, пока не будут устранены винтовые линии, как показано на рисунке.



### ШАГ 2

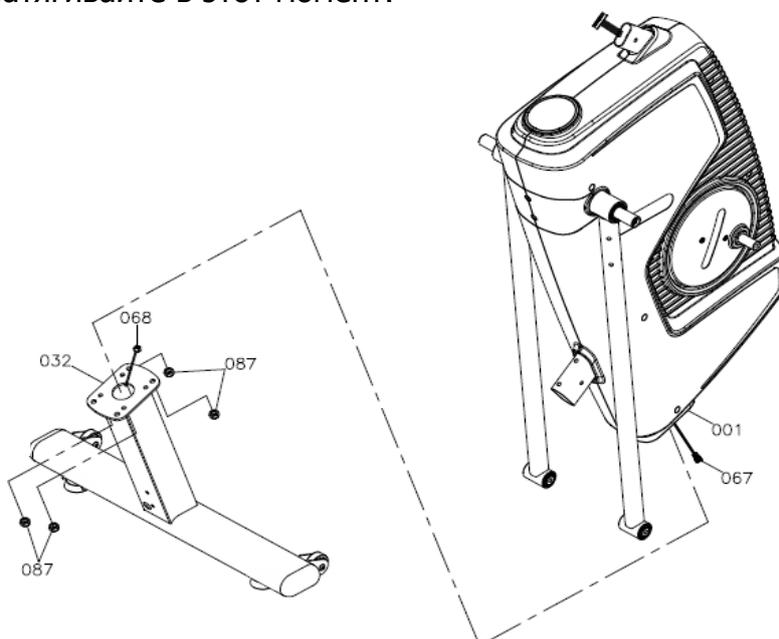
ПРИМЕЧАНИЕ: 4 гайки (M10xр1,5) (87) предварительно смонтированы в нижней части главной рамы (1).

Снимите 4 гайки (87) с главной рамы (1). Подсоедините соединительный провод нижнего адаптера (68) к соединительному проводу среднего адаптера (67).

ПРИМЕЧАНИЕ. Будьте осторожны, чтобы не защемить провода.

Затем прикрепите передний стабилизатор (32) (колесами вверх) к главной раме (1) и слегка затяните 4 гайки (87).

ПРИМЕЧАНИЕ: Не затягивайте в этот момент.



### ШАГ 3

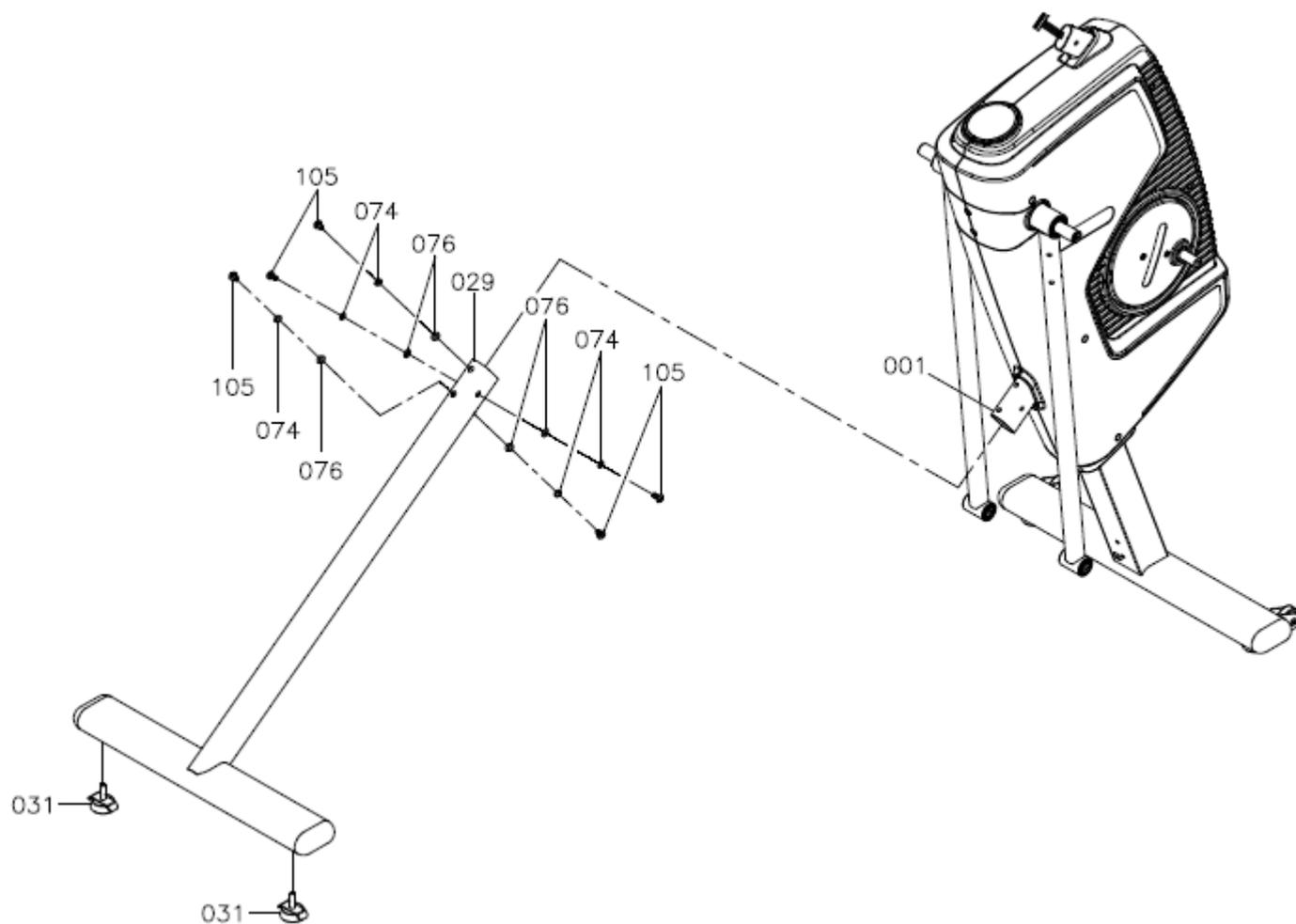
Прикрепите 2 выравнивателя (31) под задним стабилизатором (29) и убедитесь, что они будут выровнены по полу.

ПРИМЕЧАНИЕ: См. слева: 5 шайб (8x16x2, 0т) (76), 5 шайб (M8) (74), 5 болтов (M8x1, 25x16 мм) (105) предварительно смонтированы сзади основной рамы (1).

Снимите вышеуказанные болты и шайбы с главной рамы (1).

Затем аккуратно прикрепите задний стабилизатор (29) к главной раме (1) и слегка закрепите с помощью 5 шайб (76), 5 шайб (74), 5 болтов (105).

ПРИМЕЧАНИЕ: Не затягивайте в этот момент.



#### ШАГ 4

Для того, чтобы последующий процесс сборки проходил гладко, установите переднюю основную раму на другой оригинальный пенопласт (которым была покрыта лицевая сторона основной рамы).

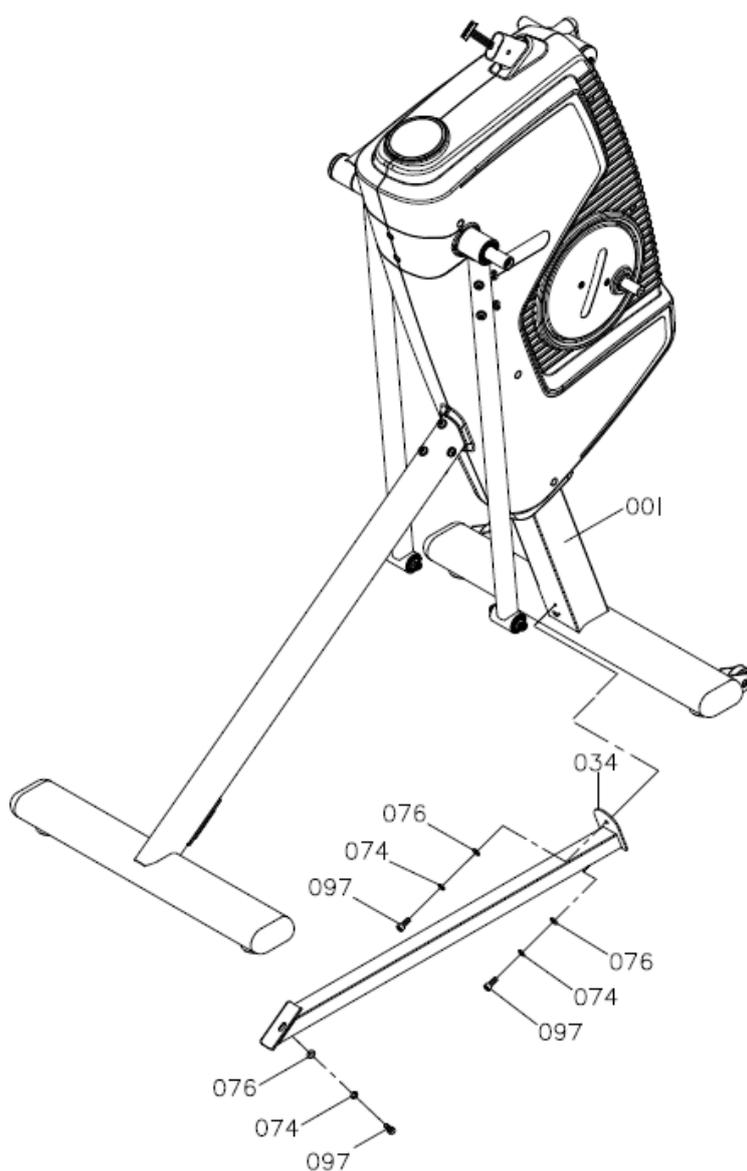
Присоедините опорную трубу (34) к основной раме (1), слегка прикрепив 1 болт (M8x1, 25x20 мм) (97), 1 шайбу (M8) (74), 1 шайбу (8x16x2, 0t) (76).

ПРИМЕЧАНИЕ: Не затягивайте в этот момент.

Слегка присоедините еще 1 болт (97), 1 шайбу (74) и 1 шайбу (76) в нижней части трубы поддержки (34).

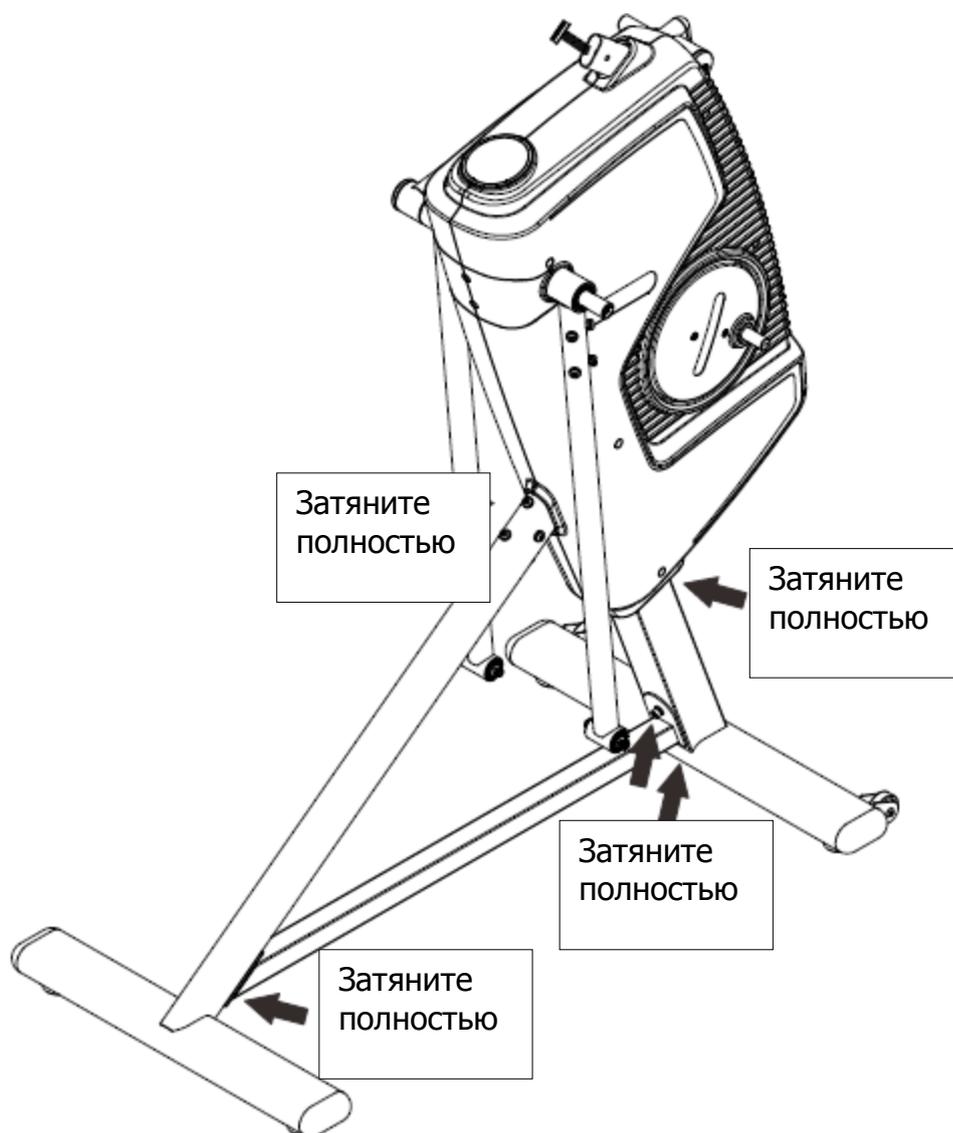
ПРИМЕЧАНИЕ: Не затягивайте в этот момент.

Закрепите Tube поддержки (34) к заднему стабилизатору (29), полностью затягивая еще 1 болт (97), 1 шайбу (74) и 1 шайбу (76) в верхней части трубки поддержки (34).



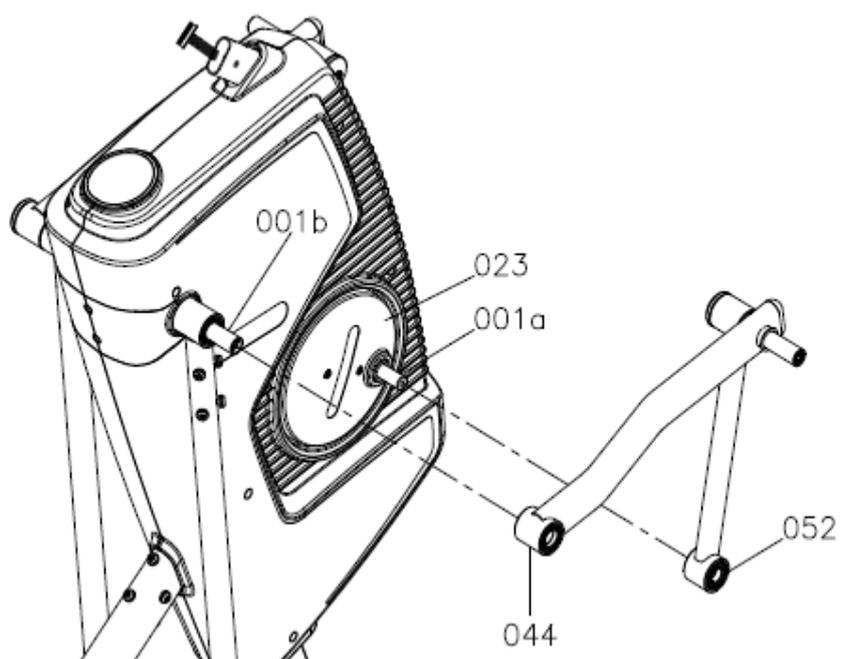
## ШАГ 5

Протяните болты тренажера, как указано на рисунке.

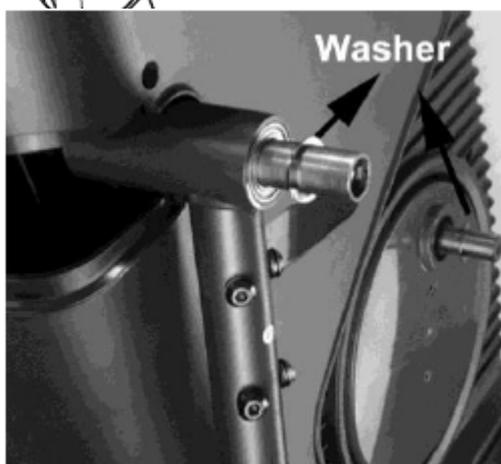


## ШАГ 6

Прикрепите детали, как показано на рисунке.



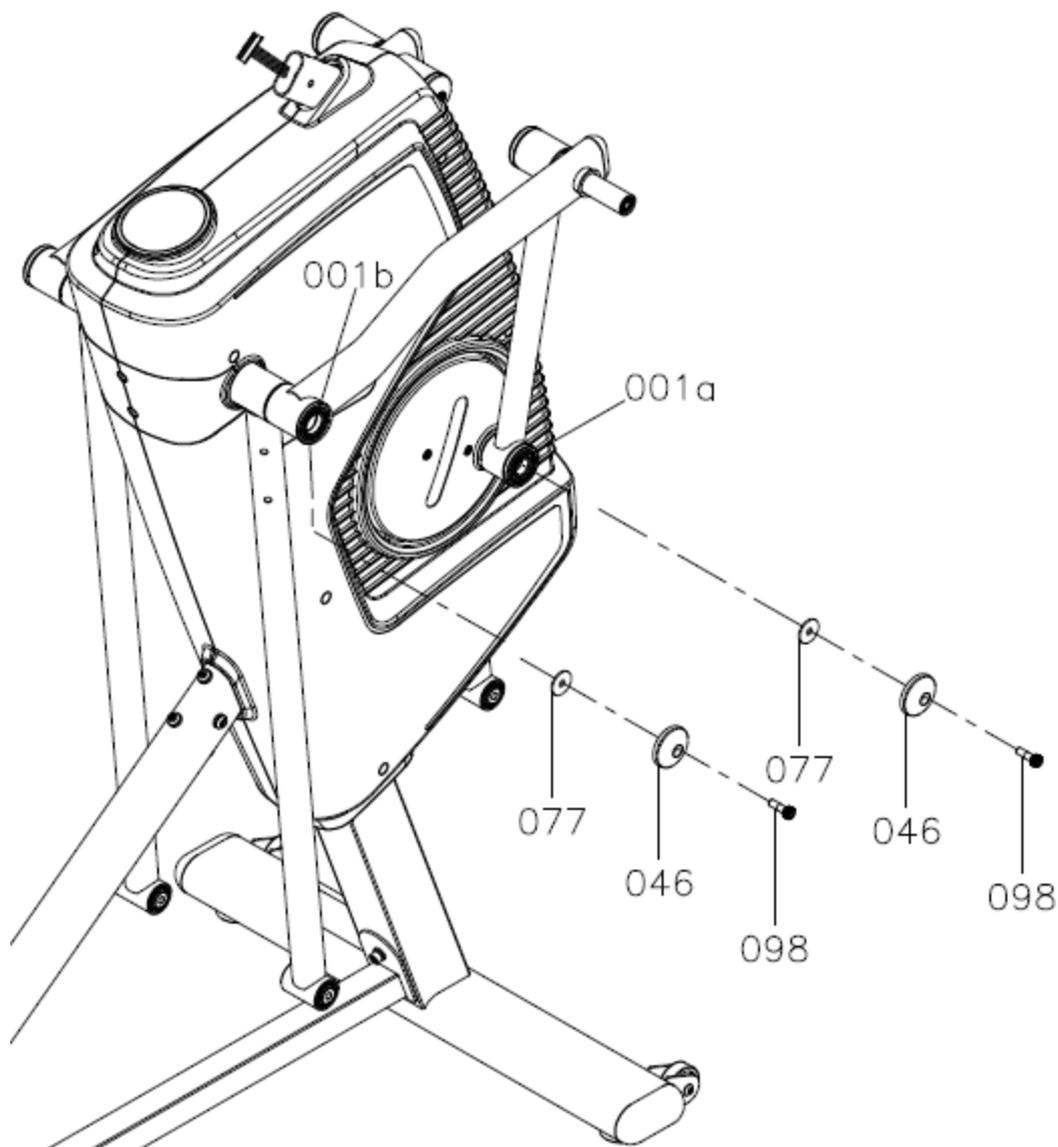
Шайба



## ШАГ 7

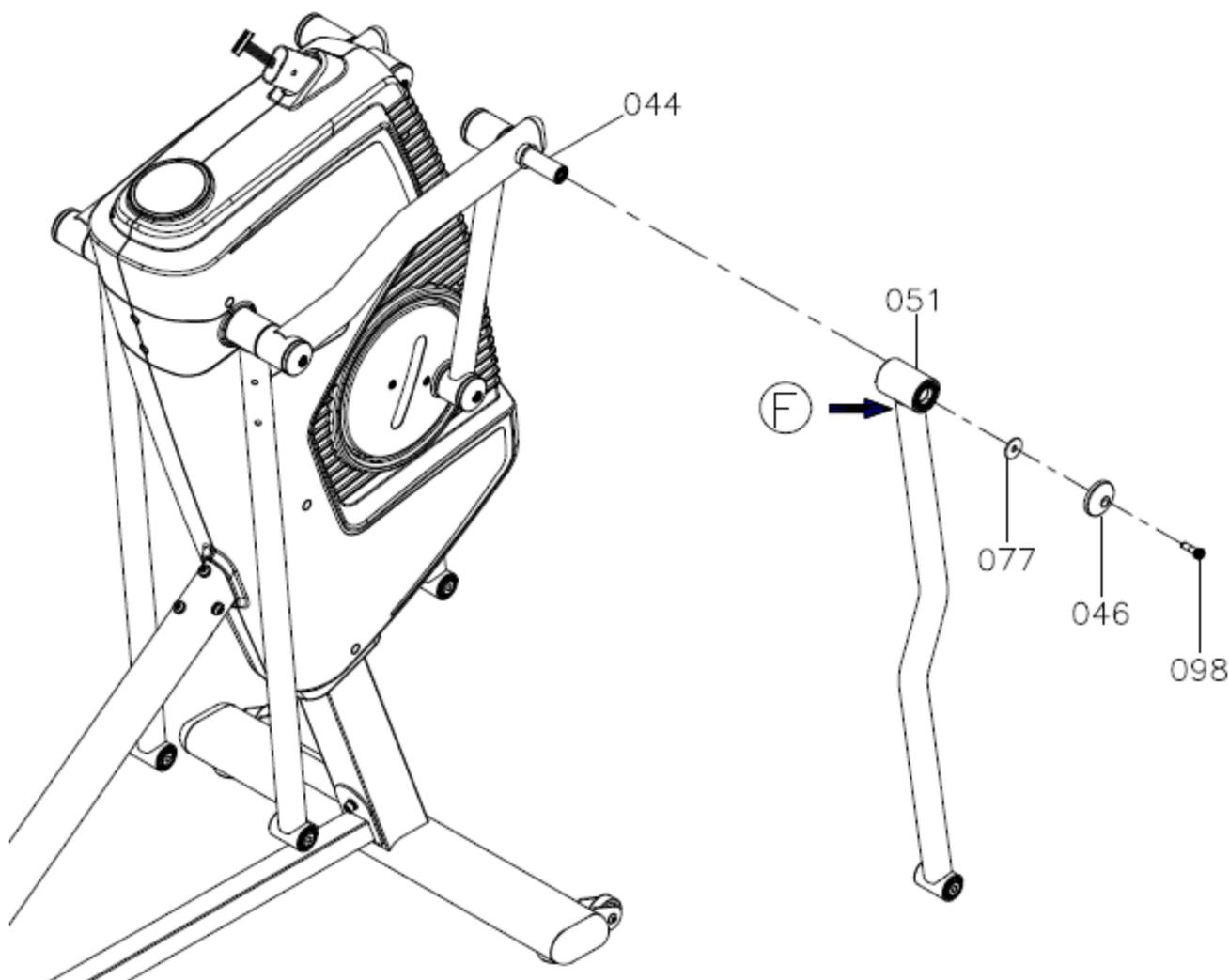
Полностью затяните 2 шайбы (8x30x2, 0t) (77), 2 заглушки (46) и 2 болта (M8x1, 25x25 мм) (98) на коленчатой оси (001a) и оси поворотного рычага (001b).

Повторите вышеописанную процедуру для другой стороны.



## ШАГ 8

Передний поворотный рычаг (51) имеет левую и правую стороны. Пожалуйста, убедитесь, что на каждой стороне есть буква «F». При сборке убедитесь, что наклейка «F» направлена на предмет. Убедитесь, что поверхность оси ниже, чем опорная поверхность. Надвиньте передний поворотный рычаг (51) на шатун (44) и полностью затяните 1 шайбу (8x30x2, 0t) (77), 1 колпачок (46) и 1 болт (M8x1, 25x25 мм) (98). Повторите вышеописанную процедуру для другой стороны.



## ШАГ 9

Педаля имеет левую и правую стороны, обратите внимание на наклейку.

4 гайки (M8x1.25) (86), 4 болта (M8x1, 25x75 мм) (102) и 8 винтов (M5x15 мм, хр0.8) (94) установлены на опоры педали (63).

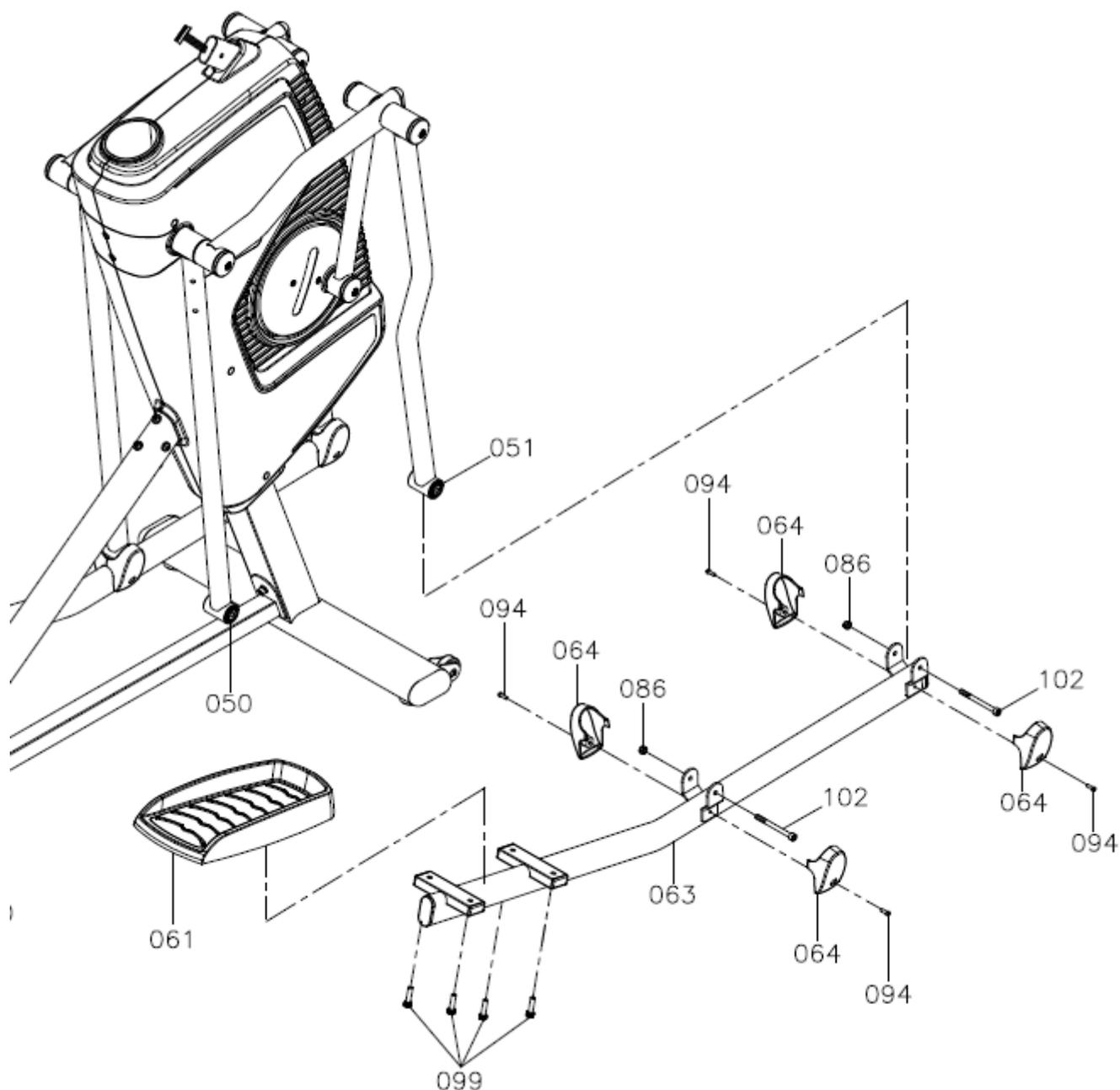
Удалите болты и гайки с опоры педали (63).

Прикрепите опору педали (63) к правому заднему поворотному кронштейну (50) и переднему поворотному кронштейну (51), полностью закрепив 2 болта (102) и 2 гайки (86).

Затем прикрепите 4 крышки опоры педали (64) к опоре педали (63) и полностью затяните 4 винтами (94).

Повторите вышеописанную процедуру для другой стороны.

Поместите педаль (61) на опору педали (63) и полностью затяните 4 болта (M8x1, 25x30 мм) (99). Повторите вышеописанную процедуру для другой стороны.



## ШАГ 10

4 шайбы (8x16x2, 0t) (76), 4 шайбы (M8) (74), 4 болта (M8x1, 25x16 мм) (96) предварительно смонтированы на главной раме (1).

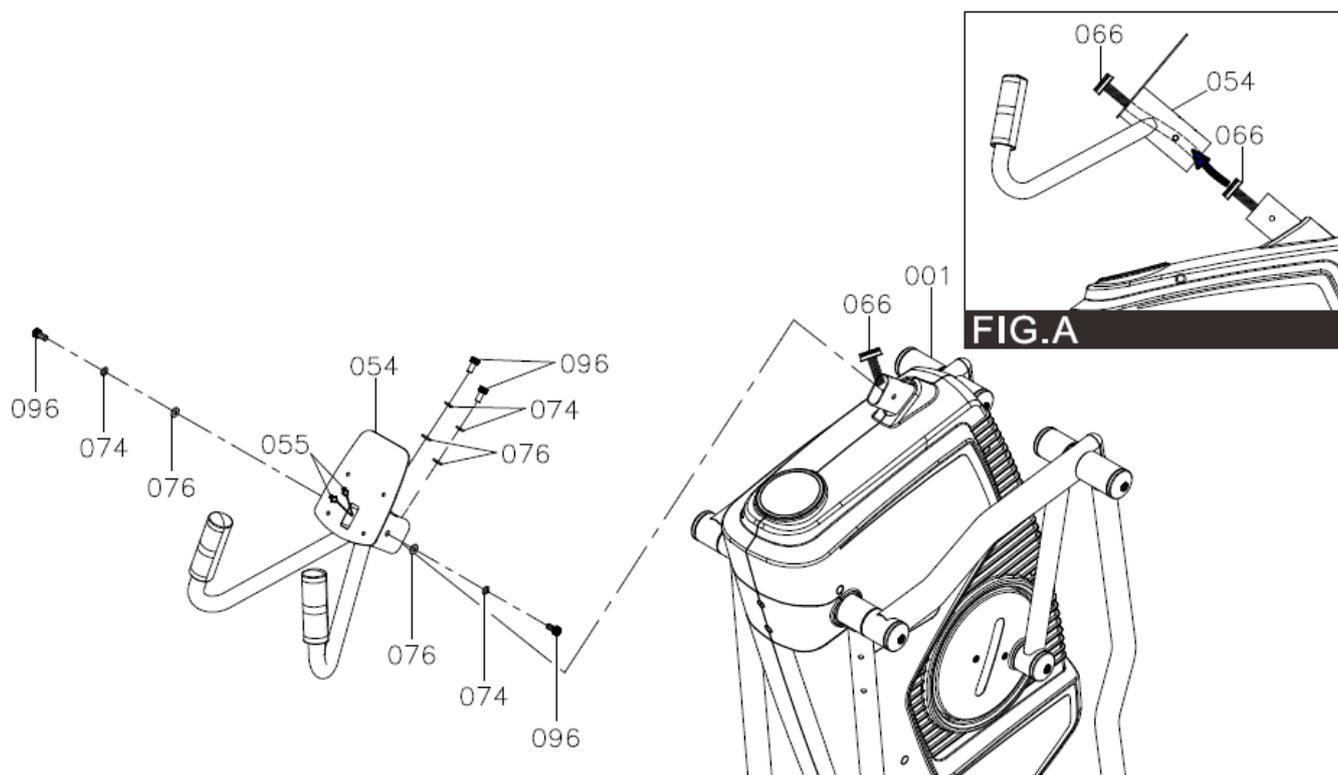
Снимите вышеуказанные болты, шайбы с главной рамы (1) для последующей сборки. Аккуратно вставьте верхний соединительный провод (66) в руль (54).

Прикрепите 1 шайбу (76), 1 шайбу (74), 1 болт (96) с каждой стороны руля (54).

ПРИМЕЧАНИЕ: Пожалуйста, не затягивайте полностью в данный момент.

Прикрепите 2 шайбы (76), 2 шайбы (74), 2 болта (96) на передней стороне руля (54).

ПРИМЕЧАНИЕ: Пожалуйста, не затягивайте полностью в данный момент.



## ШАГ 11

Вернитесь назад к рулю (54) и полностью затяните 2 шайбы (76), 2 шайбы (74), 2 болта (96).

Вернитесь к передней части руля (54) и полностью затяните 2 шайбы (76), 2 шайбы (74), 2 болта (96).

Подсоедините провод консоли (65) к верхнему соединительному проводу (66).

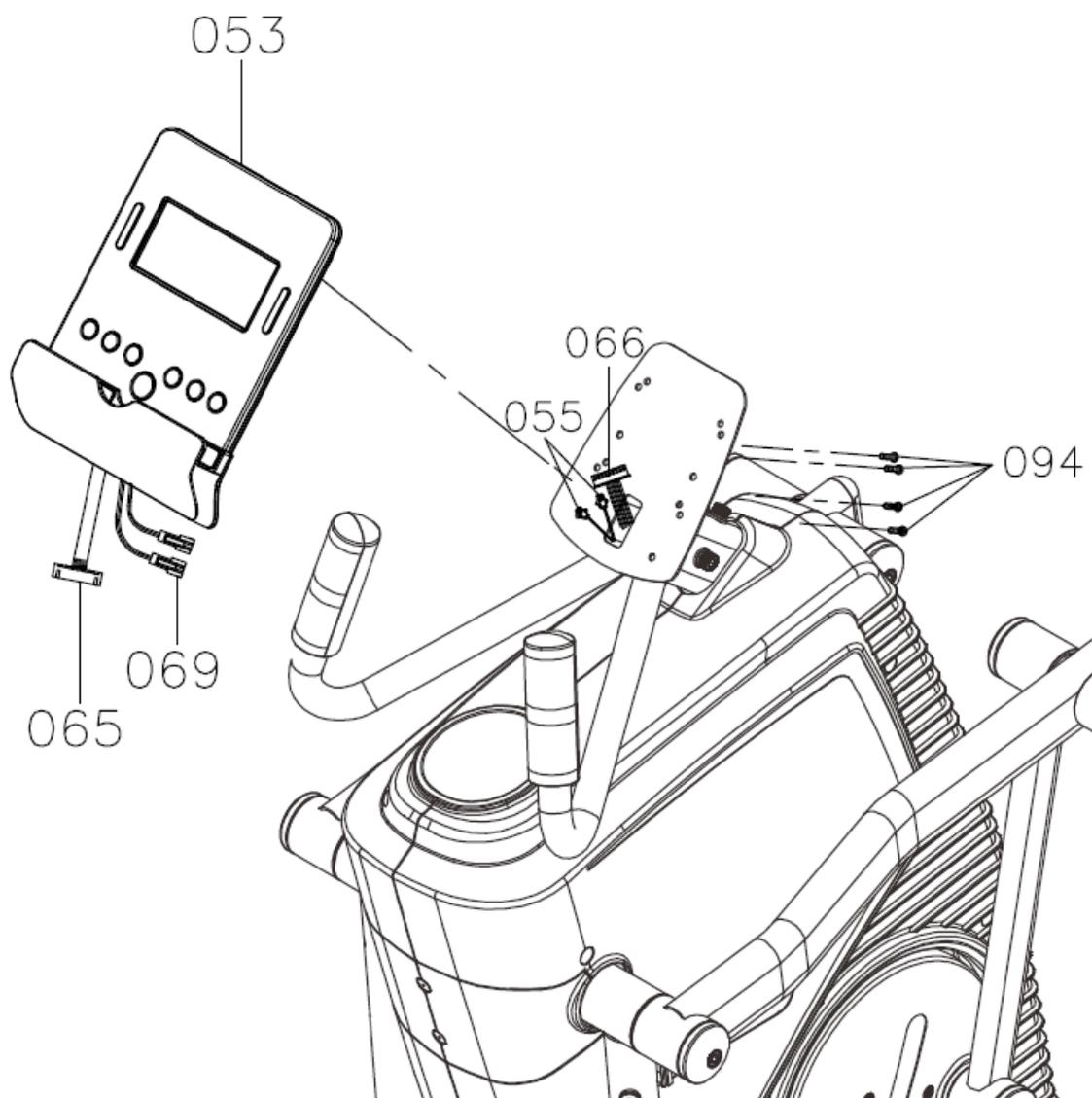
Подсоедините провод датчика консоли (69) к проводу верхнего датчика импульса (55).

Сначала вставьте верхний соединительный провод (66) в консоль (53).

Затем вставьте остальные провода в руль (54).

Чтобы аккуратно прикрепить консоль (53) к рулю (54), полностью затяните 4 винта (M5x0, 8x15 мм) (94).

ПРИМЕЧАНИЕ: Будьте осторожны, чтобы не защемить провода.



## ШАГ 12

На верхнем руле имеется табличка «R» и «L» (59, 60).

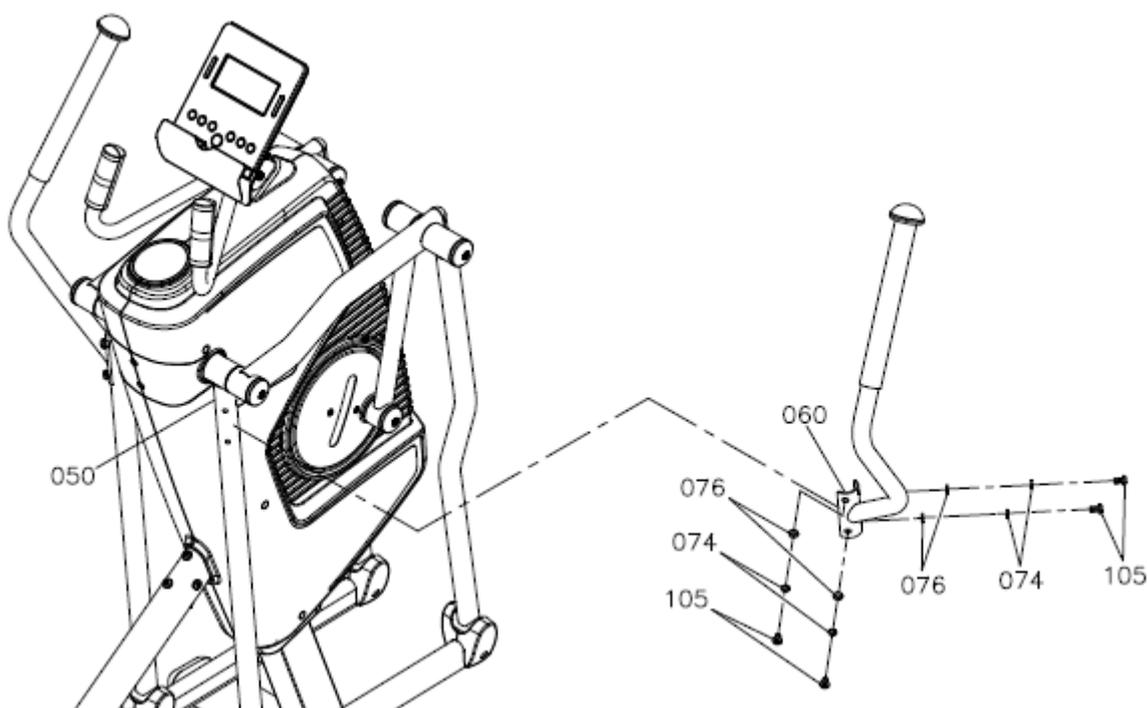
8 болтов (M8x1, 25x16 мм) (105), 8 шайб (M8) (74) и 8 шайб (8x16x2, 0t) (76) уже установлены на левый и правый задний поворотный рычаг (48, 50).

Снимите вышеуказанные болты и шайбы с заднего поворотного рычага (48, 50).

Прикрепите правый верхний руль (60) к правому заднему поворотному кронштейну (50) и полностью затяните его 2 болтами (105), 2 шайбами (74) и 2 шайбами (76).

Повторите вышеописанную процедуру для левой стороны.

Завершите сборку, убедитесь, что все детали затянуты перед использованием оборудования. Убедитесь, что предмет находится на уровне пола, если нет, отрегулируйте и полностью затяните выровнители (31). Подсоедините адаптер (71) к разъему, расположенному с левой стороны главной рамы (1). Подключите адаптер (71) к электрической розетке, чтобы включить консоль.

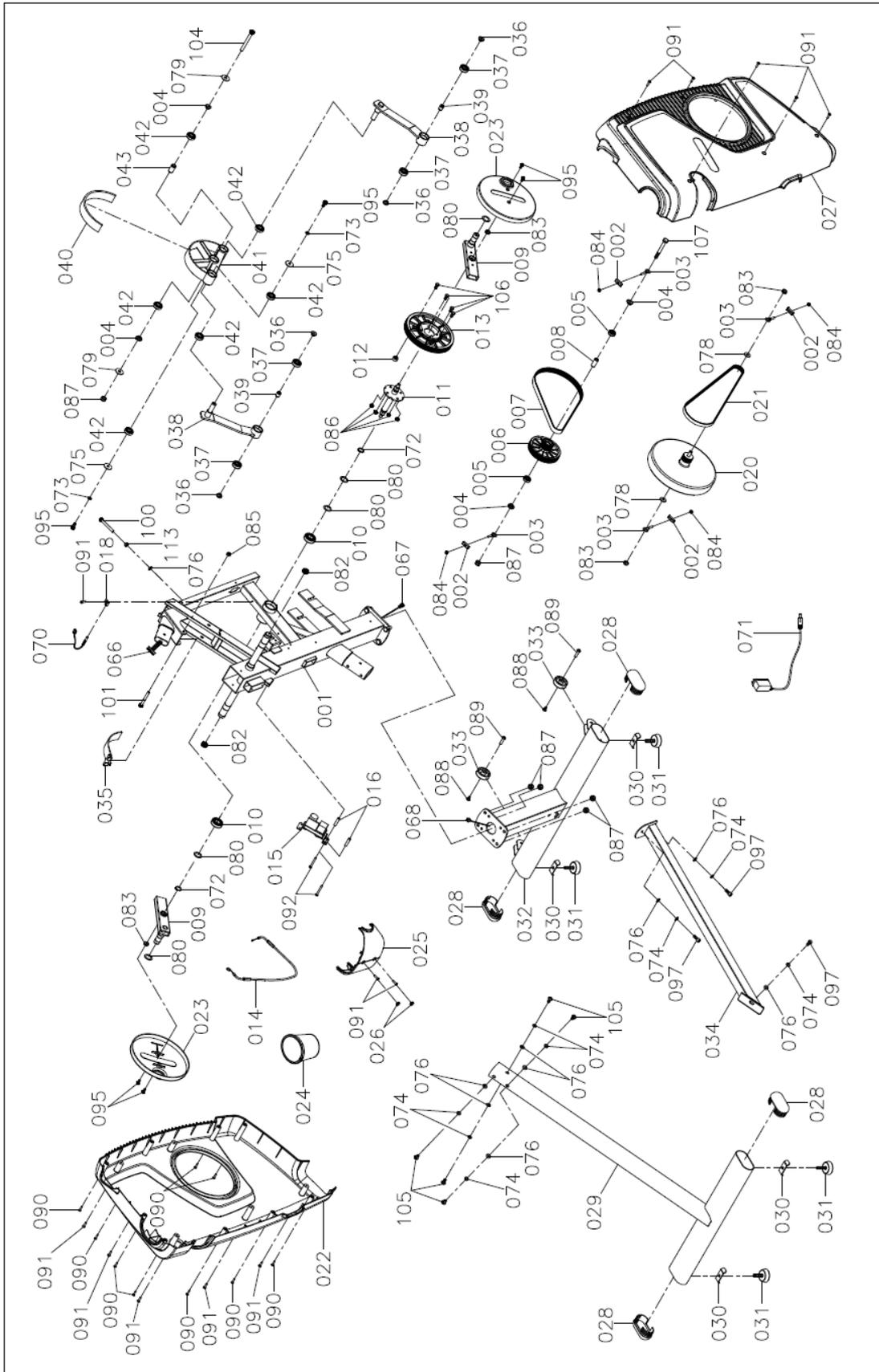


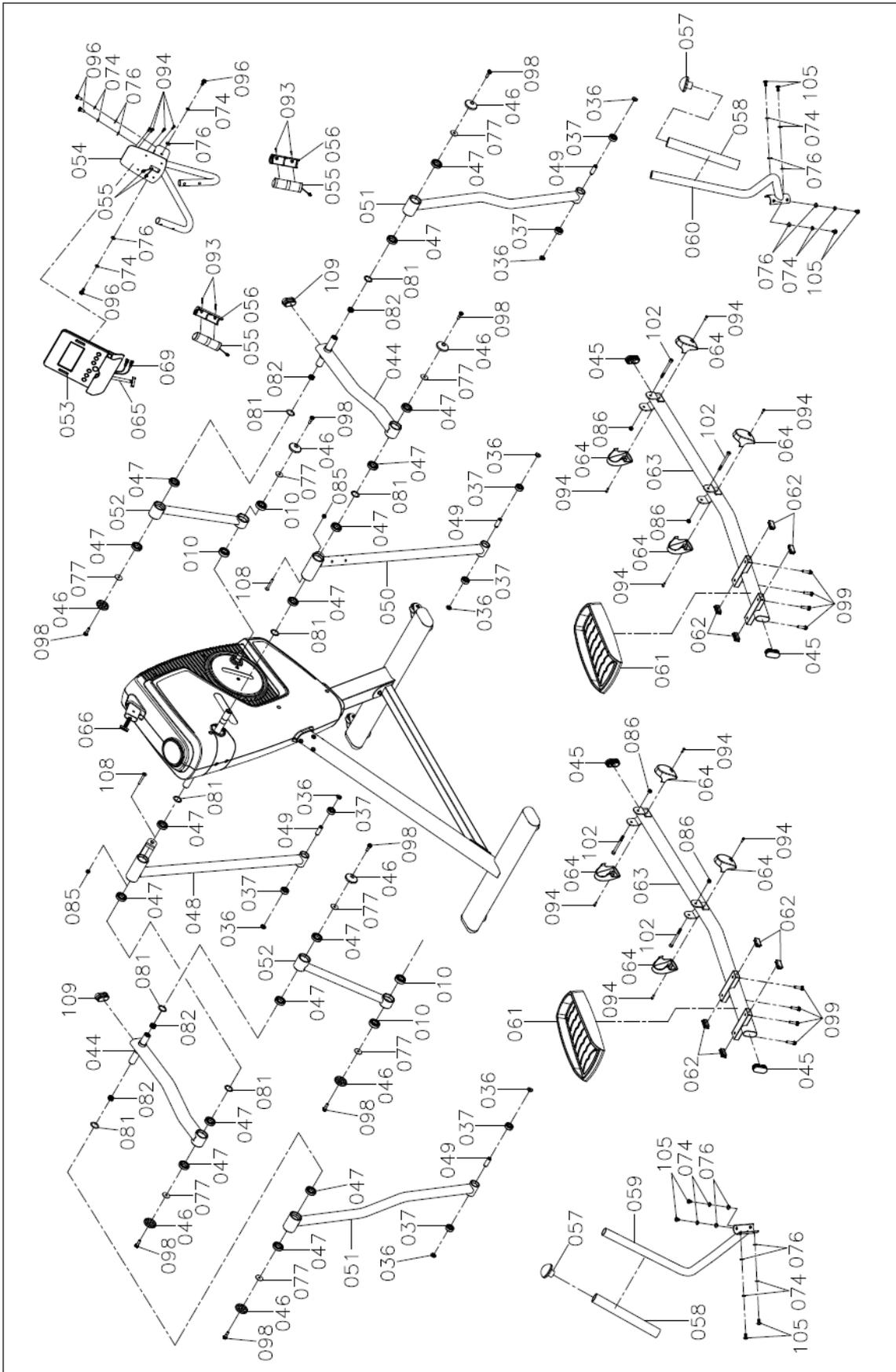
## СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

NO.	Наименование	Кол.	NO.	Наименование	Кол.
1	Основная рама	1	58	Неопрен	2
2	Конштейн	4	59	Левый руль	1
3	Рим-болт	4	60	Правый руль	1
4	Заглушка (10×23×7.2 mm)	4	61	Педаль	2
5	Подшипник (6000)	2	62	Заглушка (20x40)	8
6	Шкив (120-42 mm)	1	63	Опора педали	2
7	Ремень (864J8)	1	64	Кожух опоры педали	8
8	Втулка (10×14×32 mm)	1	65	Соединительный кабель консоли	1
9	Шатун	2	66	Верхний кабель консоли	1
10	Подшипник (6004)	6	67	Средний кабель консоли	1
11	Ось	1	68	Нижний кабель питания	1
12	Магнит	1	69	Кабель пульсомера	1
13	Шкив (190 mm)	1	70	Кабель датчика	1
14	Трос	1	71	Адаптер	1
15	Двигатель	1	72	С-кольцо	2
16	Втулка (6×8×35 mm)	2	73	Шайба (M6)	2
18	Уплотнитель кабеля	1	74	Шайба (M8)	20
20	Маховик	1	75	Шайба (6×19×2.0t)	2
21	Ремень (995J6)	1	76	Шайба (8×16×2.0t)	21
22	Левый кожух	1	77	Шайба (8×30×2.0t)	8
23	Кожух шатуна	2	78	Шайба (10×23×2.0t)	2
24	Держатель аксессуаров	1	79	Шайба (10×30×2.0t)	2
25	Декоративный кожух	1	80	Шайба (21×30×1.0t)	5
26	Заглушка	2	81	Шайба (26×34×1.0t)	8
27	Правый кожух	1	82	Гайка (M8)	6
28	Заглушка	4	83	Гайка (M10xp1.25)	4
29	Задний стабилизатор	1	84	Гайка (M6xp1.0)	4
30	Фиксатор ножки	4	85	Гайка (M8xp1.25)	3
31	Ножка	4	86	Гайка (M8xp1.25)	8
32	Передний стабилизатор	1	87	Гайка (M10xp1.5)	6
33	Транспортировочное колесо	2	88	Болт (M6xp1.0x12 mm)	2
34	Перемычка	1	89	Болт (L=30 mm)	2
35	Пластина	1	90	Винт (M4x20 mm)	9
36	Заглушка (8×20×9 mm)	12	91	Винт (M5x20 mm)	13
37	Подшипник (6201)	12	92	Винт (M5x50 mm)	2
38	Шатун	2	93	Винт (M3xp0.5x16 mm)	4
39	Втулка (8×14×18 mm)	2	94	Винт (M5xp0.8x15 mm)	12
40	Накладка	1	95	Болт (M6xp1.0x12 mm)	6
41	Кронштейн	1	96	Болт (M8xp1.25x16 mm)	4
42	Подшипник (6002)	6	97	Болт (M8xp1.25x20 mm)	3
43	Втулка (10×17×32 mm)	1	98	Болт (M8xp1.25x25 mm)	8
44	Опора шатуна	2	99	Болт (M8xp1.25x30 mm)	8
45	Втулка (30x60)	4	100	Болт (M8xp1.25x60 mm)	1
46	Заглушка	8	101	Болт (M8xp1.25x65 mm)	1
47	Подшипник (6905)	16	102	Болт (M8xp1.25x75 mm)	4

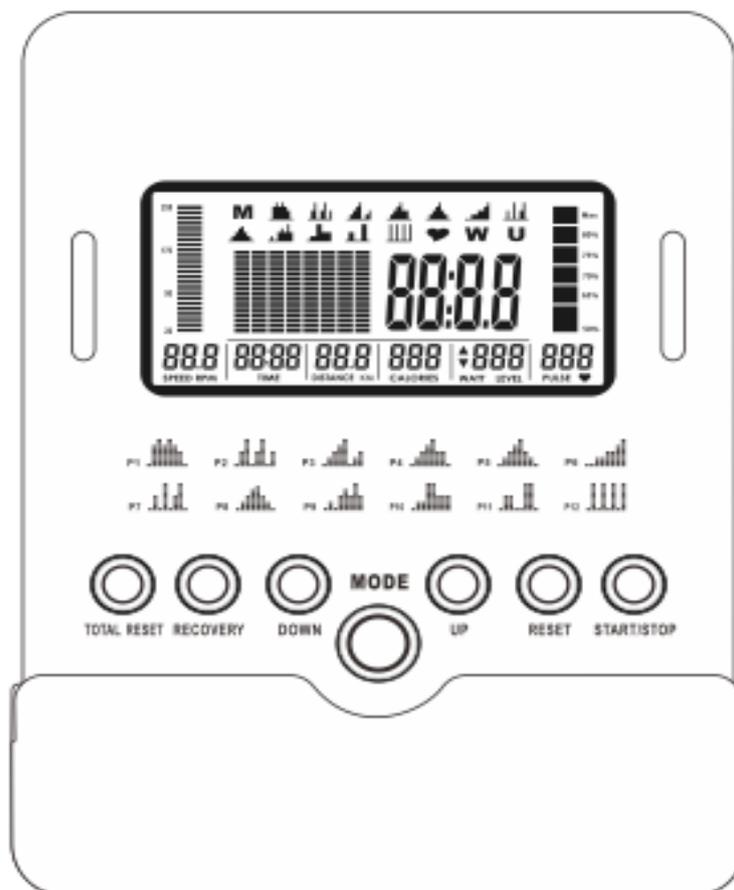
48	Левый задний руль	1	104	Болт (M10×p1.5×90 mm)	1
49	Втулка (8×14×40 mm)	4	105	Болт (M8×p1.25×16 mm)	13
50	Правый задний руль	1	106	Болт (M8×p1.25×15 mm)	4
51	Передний руль	2	107	Болт (M10×p1.5×85 mm)	1
52	Рычаг руля	2	108	Болт (M8×p1.25×55 mm)	2
53	Консоль	1	109	Втулка (30x60)	2
54	Неподвижный руль	1	110	Болт (M8xp1.25x60 mm)	2
55	Пульсомер с проводом	2	111	Шайба (8x38x2.0t)	2
56	Нижняя часть пульсомера	2	112	Втулка (8x12x10 mm)	4
57	Втулка	2	113	Гайка (M8xp.125)	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 приращением в 1 минуту. Обратный отсчет, если установить предварительно целевое время от изначально заданного 00:00. Установка времени происходит приращением в 1 минуту между значениями от 00:00 до 99:00.
<b>SPEED (Скорость)</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.

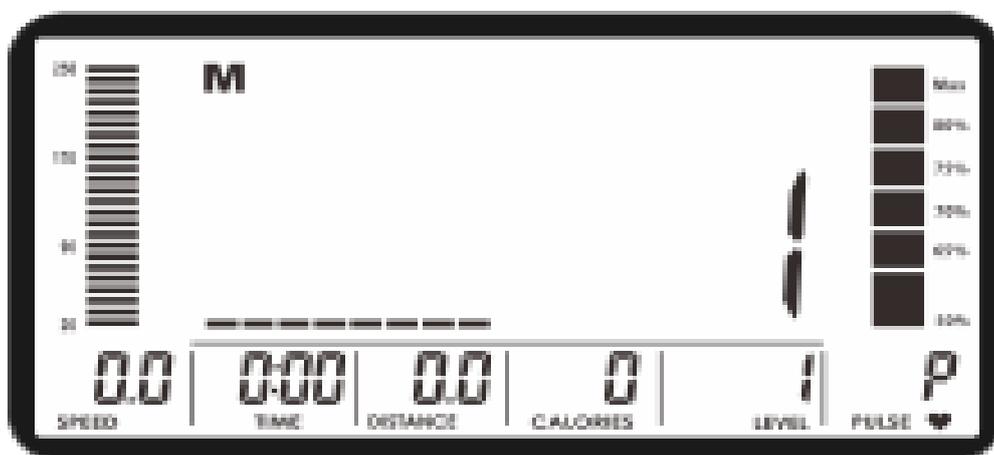
<b>CALORIES (Калории)</b>	Отображает общее количество сожженных калорий во время тренировки от 0 до максимального количества 9999 калорий. (Внимание! Эти данные нельзя использовать как медицинский показатель.)
<b>PULSE (Пульс)</b>	Пользователь может установить целевой пульс в пределах от 0-30 до 230, при достижении которого во время тренировки консоль издаст предупреждающий сигнал.
<b>WATTS (Ватты)</b>	Отображает текущее значение Ватт. Значение дисплея: 0~999.

### Назначение клавиш

НАИМЕНОВАНИЕ	ОПИСАНИЕ
<b>Up (Вверх)</b>	Прибавление нагрузки. Установка параметров.
<b>Down (Вниз)</b>	Уменьшение нагрузки. Установка параметров.
<b>Mode</b>	Во время тренировки переключение между отображаемыми параметрами на дисплее.
<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.
<b>Recovery (Восстановление)</b>	Проверка сердечного ритма на способность к восстановлению.

### Операции:

#### Ручной режим P1 (MANUAL)



Нажатие START в основном меню приведет к запуску ручного режима.

1. Используя вверх или вниз, выберите тренировочную программу Manual.
2. Используйте Вверх или Вниз, установите TIME (Время), DISTANCE (Дистанцию), CALORIES (Калории), PULSE (Пульс).
3. Нажмите START/STOP для начала тренировки. Используя Вверх или Вниз, установите необходимый уровень нагрузки, который отображается на дисплее WATT; если в течение 3 секунд нет изменения нагрузки, то дисплей снова покажет Ватты.
4. Используйте START/STOP для установки на паузу тренировочный процесс. Нажатие во время паузы RESET приведет к возврату к основному меню.

### Выбор предустановленной программы (P2–P13)

 P2 GLUTE BLAST	 P3 PHYSICAL	 P4 RAMP	 P5 PLATEAU CLIMB
 P6 MOUNTAIN CLIMB 1	 P7 FITNESS TEST	 P8 IRON MAN	 P9 MOUNTAIN CLIMB 2
 P10 FAT BURN	 P11 HILL CLIMB	 P12 VALLEY	 P13 INTERVAL

1. Используйте Вверх или Вниз для выбора тренировочного режима P2-P13.
2. Используйте Вверх или Вниз для установки времени тренировки (TIME).
3. Нажмите START/STOP для начала тренировки. Используя Вверх или Вниз, установите необходимый уровень нагрузки.
4. Используйте START/STOP для установки на паузу тренировочный процесс. Нажатие во время паузы RESET приведет к возврату к основному меню.

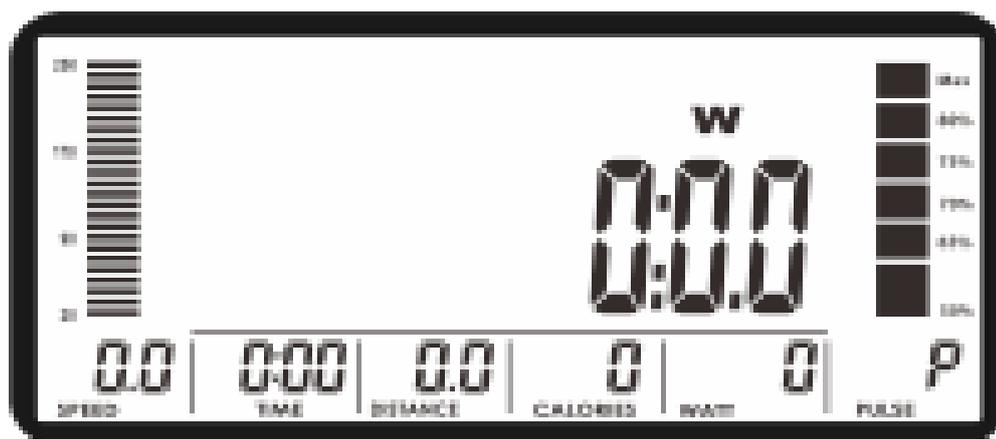
### Кардио режим P14 (H.R.C. PROGRAM)



1. Используйте Вверх или Вниз для выбора тренировочного режима H.R.C.: 55%, 75%, 90% от максимального значения пульса.
2. Используйте Вверх или Вниз для ввода возраста (Age).
3. Используйте Вверх или Вниз для выбора одной из программ: 55%, 75%, 90% или целевой (TAG) (TARGET H.R.), в которой пользователь самостоятельно задает значение.
4. Используйте Вверх или Вниз для установки времени тренировки (TIME).
5. Используйте START/STOP для установки на паузу тренировочный процесс. Нажатие во время паузы RESET приведет к возврату к основному меню.

**Примечание: Датчики пульса не являются медицинским оборудованием. В исключительных случаях ввиду особенностей организма данные пульса могут считываться неверно.**

### **Ватт-программа P15 (Watt Program)**



1. Используйте Вверх или Вниз для выбора тренировочного режима P15.
2. Выбрать одну из программ U1–U4 - нажатием клавиш Вверх или Вниз.
3. Необходимо ввести пол (GENDER), возраст (AGE), рост (HEIGHT), вес (WEIGHT).

## Пользовательские программы P16 (User Program)



1. Используйте Вверх или Вниз для выбора одной из пользовательских программ U1–U4.
2. Используйте Вверх или Вниз для установки времени тренировки (TIME).
3. После ввода времени необходимо задать значение дистанции (DISTANCE), используя клавиши Вверх или Вниз.
4. Таким же образом необходимо ввести значение калорий и возврат пользователя.
5. Далее необходимо задать значение нагрузки для каждого интервала времени. Временных интервалов - 8, время каждого интервала определяется как общее заданное время тренировки, деленное на 8.
6. После настройки необходимо нажать START/STOP для начала тренировки.
7. Используйте START/STOP для установки на паузу тренировочного процесса, и после этого с помощью Вверх или Вниз можно отрегулировать уровень нагрузки.
8. Используйте START/STOP для установки на паузу тренировочного процесса. Нажатие во время паузы RESET приведет к возврату к основному меню.

### **Важно:**

Если на тренажере не заниматься в течение 4-х минут или если на консоль не поступают показания пульса, то она перейдет в режим энергосбережения. Для пробуждения консоли нажмите любую клавишу.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

### БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

Система нагружения	электромагнитная
Кол-во уровней нагрузки	32 (10-350 ватт)
Тип рамы	переднеприводная безрельсовая
Маховик	25 кг (инерционный вес)
Тип сочленений	подшипники (SKF, Швеция)
Педальный узел	адаптивный передний привод с технологией плавающих педалей
Педали	антискользящие, увеличенного размера
Расстояние между педалями	9 см (супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™)
Система амортизации	нет
Длина шага	0-73 см
Регулировка угла наклона	адаптивная
Наклон	нет

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

Консоль	цветной LCD-дисплей 14,5 см с профилем тренировки
Язык(и) интерфейса	английский
Показания консоли	профиль программ, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., пульс, Ватты
Общее количество программ	18
Тренировочные программы	11 предустановленных
Пульсозависимые программы	4 (55%, 75%, 90% от целевого пульса, целевая)
Пользовательские программы	1
Ватт-программы	1
Ручной режим	есть
Интернет	нет
Интеграционные технологии	нет
Мультимедиа	нет
Разъемы	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики, беспроводной Polar™ совместимый приемник (рекомендован Polar™ T34)
Вентилятор	нет
Подставка под планшет	есть
Зарядка смартфона	нет

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ

Макс. вес пользователя	160 кг
------------------------	--------

Складывание	нет
Компенсаторы неровностей пола	есть
Транспортировочные ролики	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	203*74*166 см
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	нет
Вес нетто	76 кг
Питание	сеть 220 вольт
Энергосбережение	есть
Профиль рамы	антикоррозийная обработка, покраска в один слой
Тип пластика	АБС-пластик из исходного сырья

#### **ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ**

Упаковка	1 коробка (прочный прессованный картон и пенопластовые формы)
Габариты	132*45*78 см
Объем	0,460 куб. м
Вес брутто	84 кг

#### **СЕРТИФИКАТЫ**

Сертификаты	европейский Сертификат Соответствия (CE), европейский Сертификат Безопасности (RoHS)
-------------	--

#### **ПРОИЗВОДИТЕЛЬ**

Производитель	Jörgen Svensson, Швеция
Страна изготовления	Тайвань

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

\*\*Последняя версия Руководства пользователя доступна на сайте:

[www.jorgen-svensson.com](http://www.jorgen-svensson.com)

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте продавца ООО «Джей Эс»:

[www.jorgen-svensson.com](http://www.jorgen-svensson.com)

Тренажер соответствует требованиям ТР ТС 004/2011 «О безопасности низковольтного оборудования», утвержден Решением Комиссии Таможенного союза от 16 августа 2011 года №768, ТР ТС «Электромагнитная совместимость технических средств», утвержден Решением Комиссии Таможенного союза от 09 декабря 2011 года №879.

**ВНИМАНИЕ!**

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ПОЛУКОММЕРЧЕСКОГО  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**

