

# MULBERRY

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Сервис



Обзор



VK видео



OXYGEN  FITNESS



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

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

## Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования. Прежде чем приступить к эксплуатации тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или в сервисный центр, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

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

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



### Внимание!

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

## Транспортировка и эксплуатация тренажера

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

## Хранение тренажера

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

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

Если Ваш тренажер перевозился или хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 4 часов, и только после этого можно приступить к эксплуатации.

## Рекомендации по сборке

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

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

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

## Перед тем как начать тренировку

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



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

## Выбор места для тренажера

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

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

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

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

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

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

## **Рекомендации по уходу и техническому обслуживанию тренажера**

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

### **Общие рекомендации по уходу**

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

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

### **ЕЖЕДНЕВНО (ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ)**

Почистите и осмотрите тренажер, выполнив следующие действия:

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

### **ЕЖЕНЕДЕЛЬНО**

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



### **ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО**

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



### **ЕЖЕКВАРТАЛЬНО – ОЧЕНЬ ВАЖНО**

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

- Проверьте крепление маховика.

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

## **Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)**

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

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

## **Полезные советы**



### **Внимание!**

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

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

## Гарантия

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

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

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

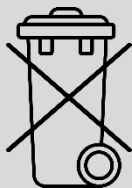
Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

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

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

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

## Указания по утилизации



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

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



### Внимание

Тренажер предназначен для домашнего использования.

## **Инструкция по технике безопасности**

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

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

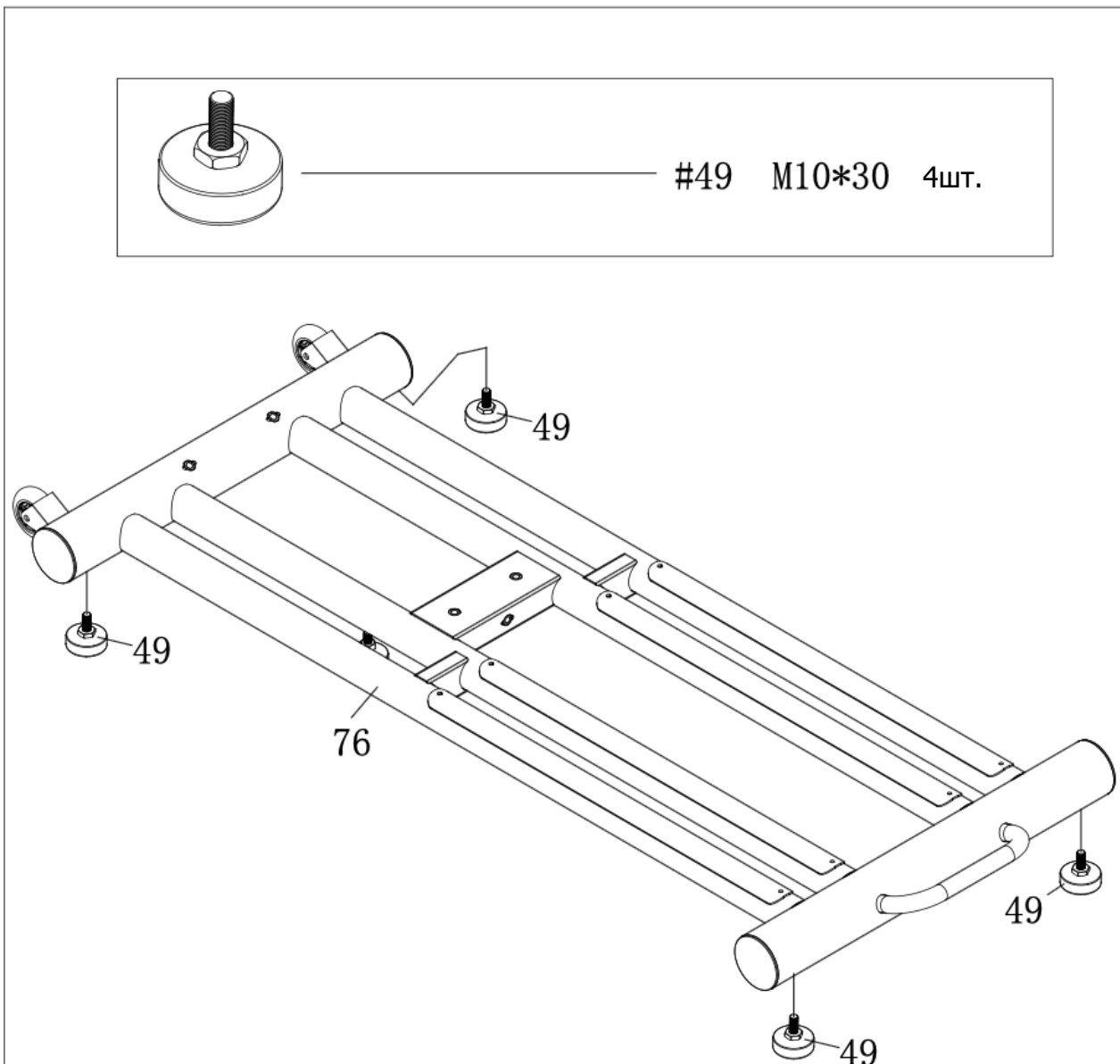


### Внимание

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

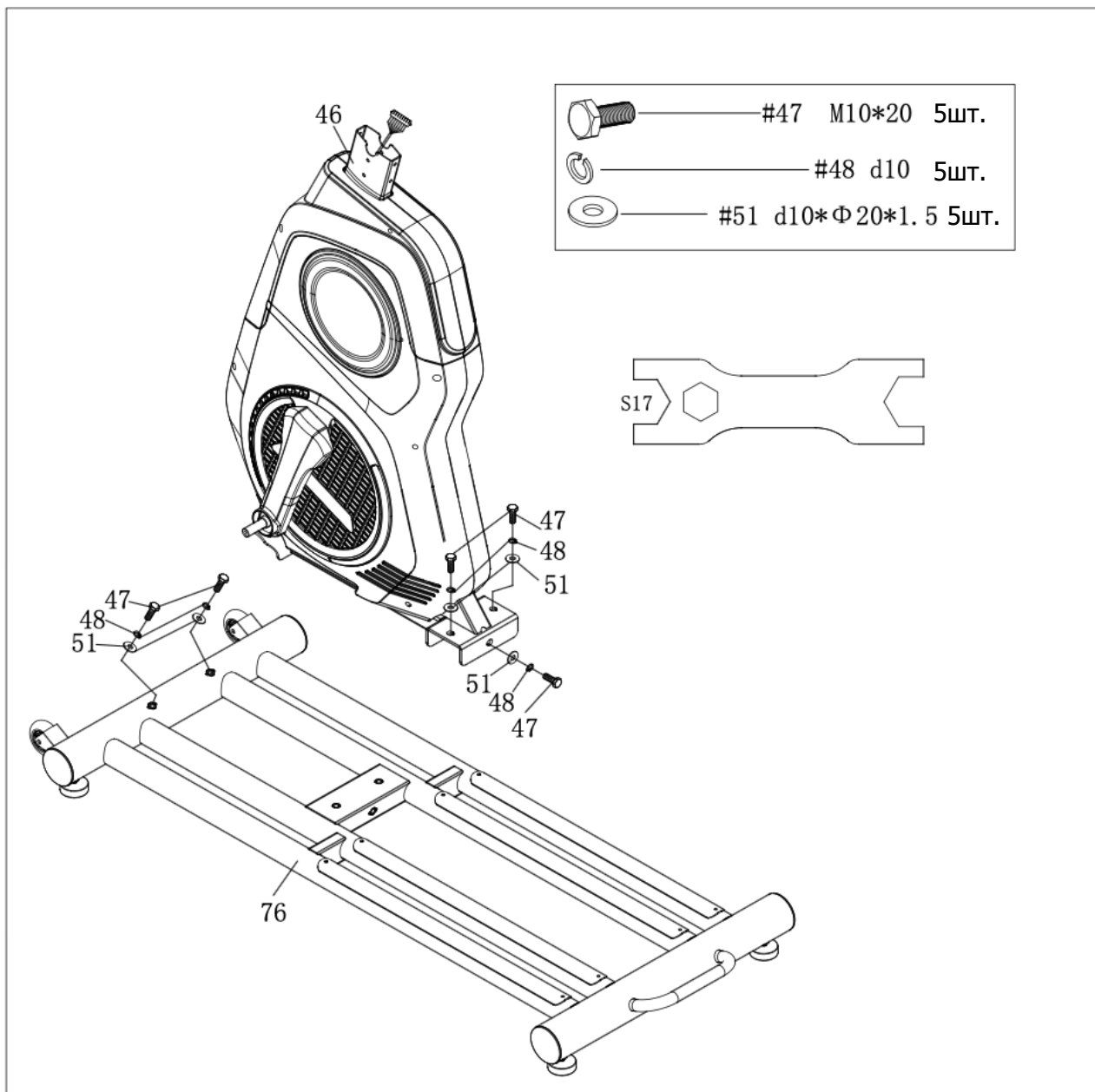
## Инструкция по сборке оборудования

### Шаг 1



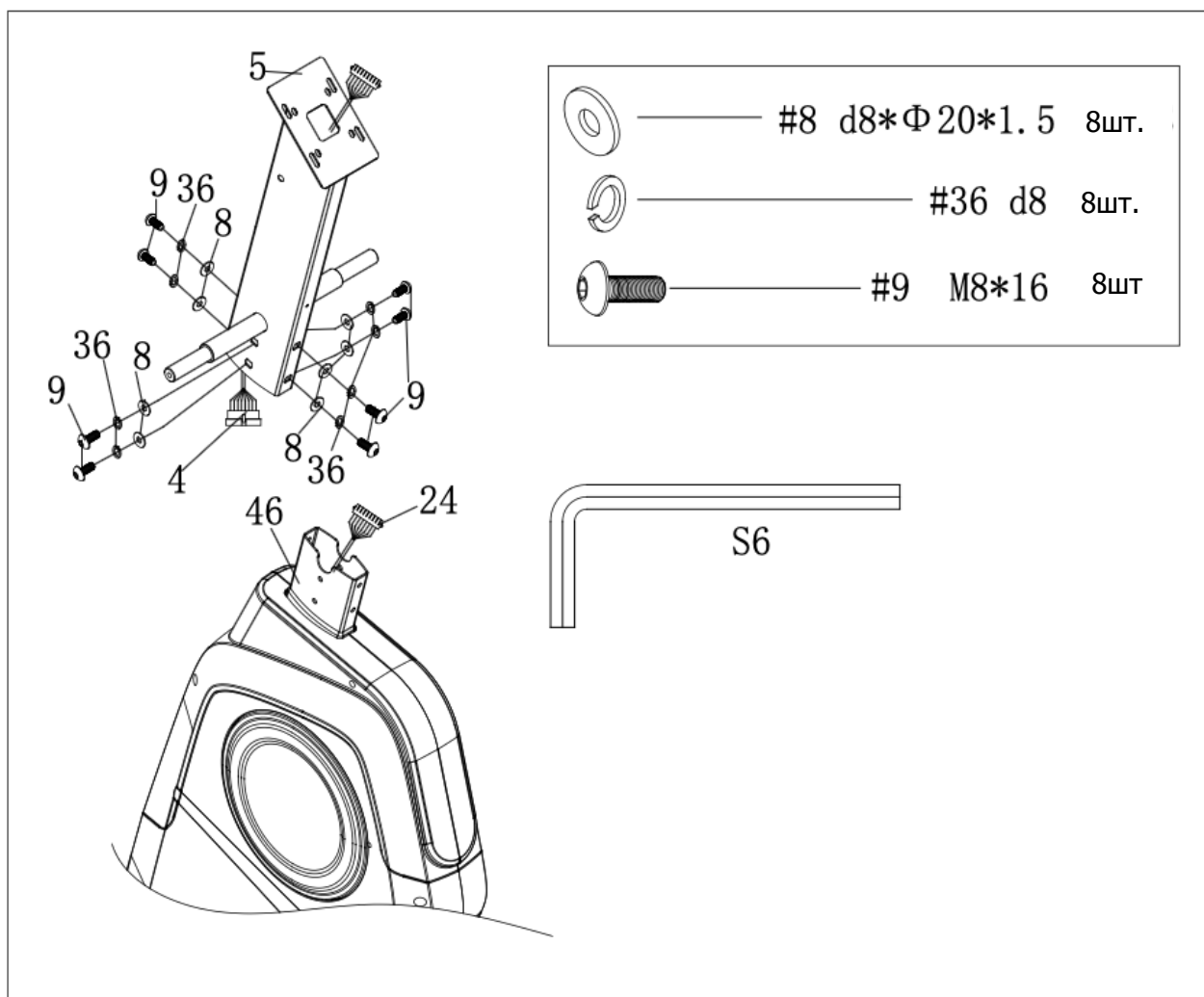
Установите нижнюю раму (49) в нижней части направляющей (76); При сборке сделайте так, чтобы каждый компенсатор пола был одинаковой высоты, а затем закрепите гайки на компенсаторах пола.

## Шаг 2



Зафиксируйте соединение направляющей (76) с шарниром основной рамы (46) с помощью шестигранных болтов (47), пружинных шайб (48) и шайб (51).

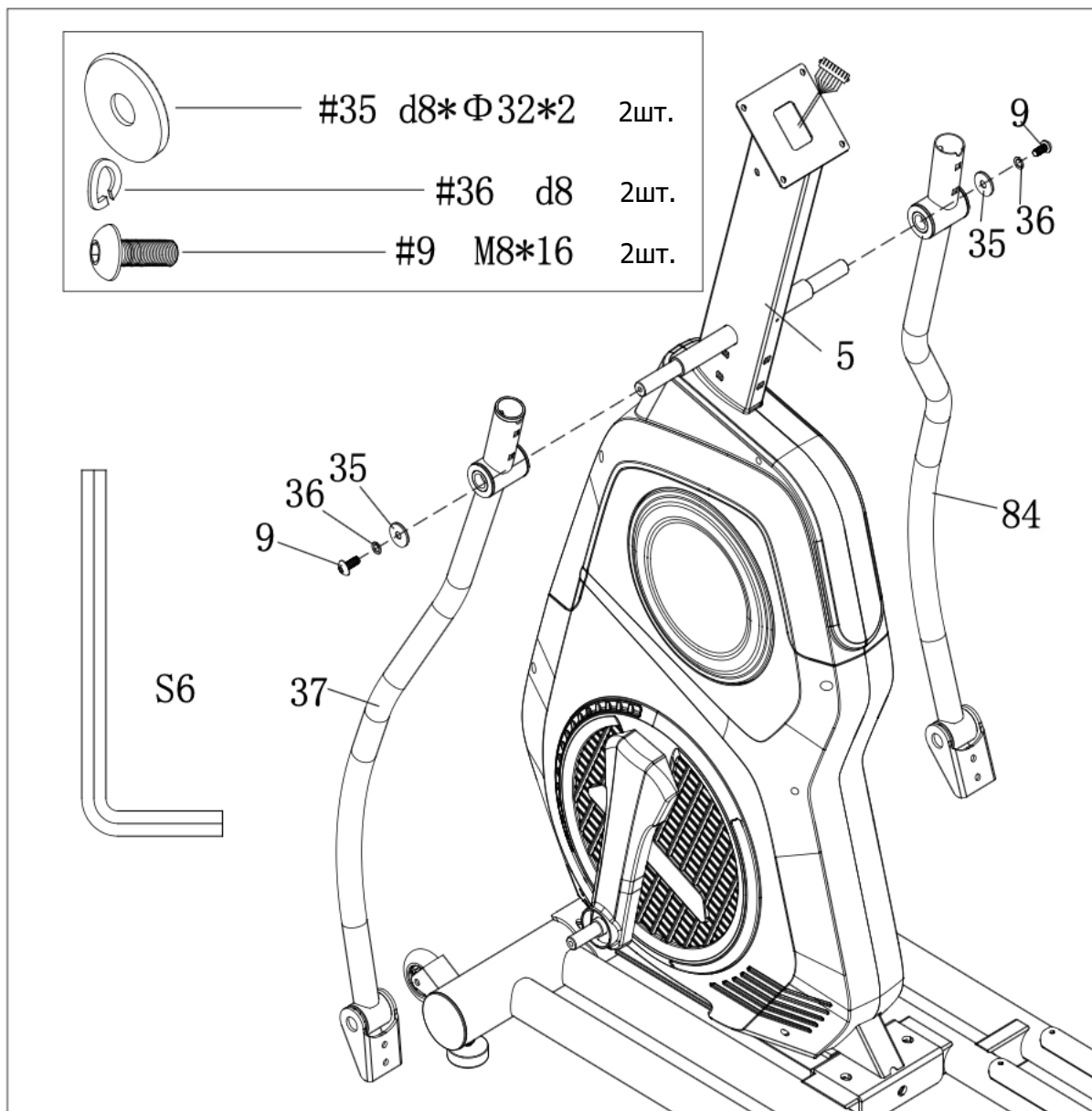
### Шаг 3



а. Соедините нижний кабель (24) со средним (4); Установите вертикальную стойку (5) на основную раму (46).

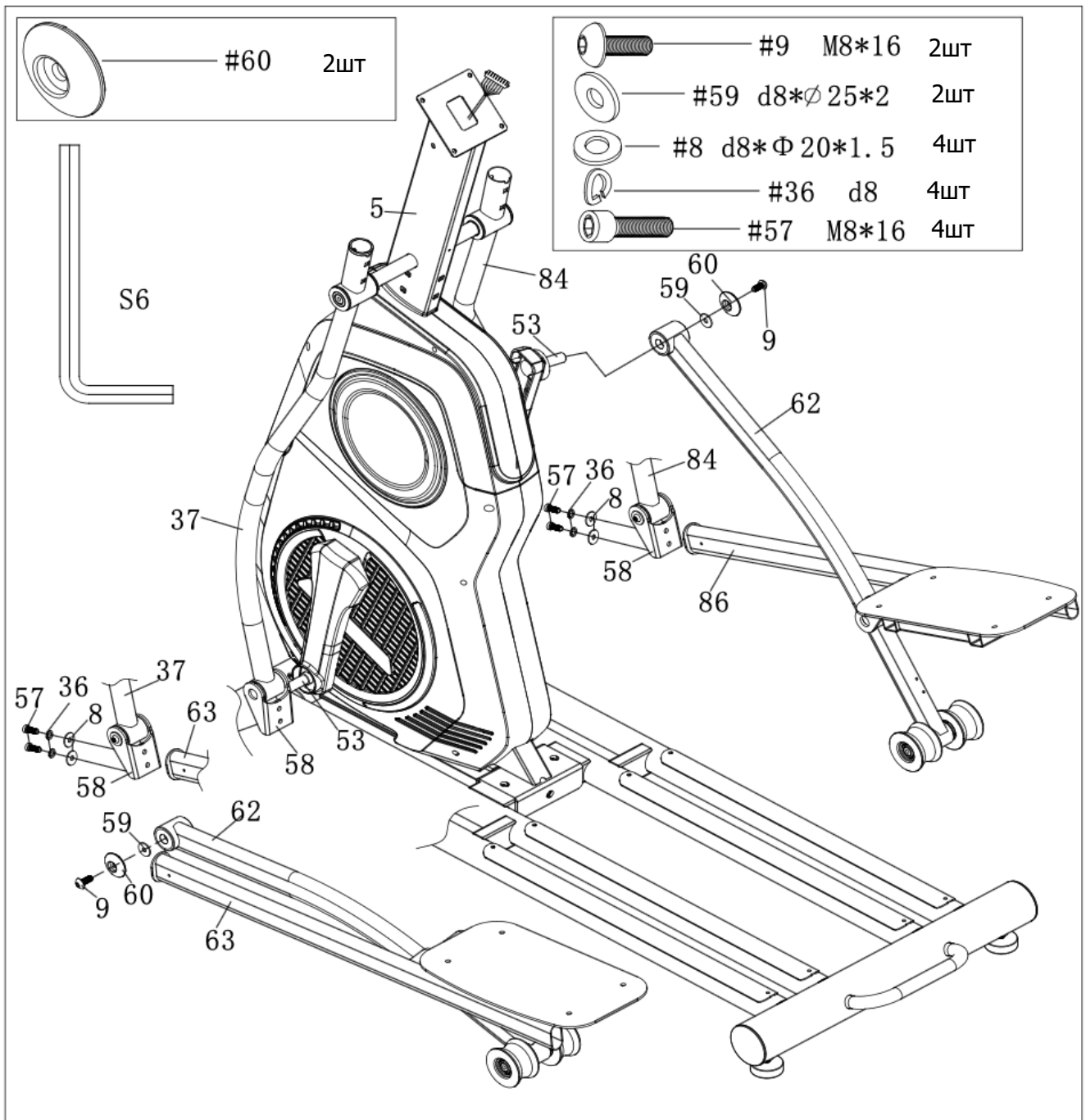
б. Зафиксируйте вертикальную стойку (5) на основной раме (46) с помощью шестигранных болтов (9), пружинных шайб (36) и шайб (8).

## Шаг 4



а. Зафиксируйте левый и правый поворотные ручки (37/84) на вертикальной стойке (5) с помощью шестигранного винта (9), пружинной прокладки (36) и шайбы (35).

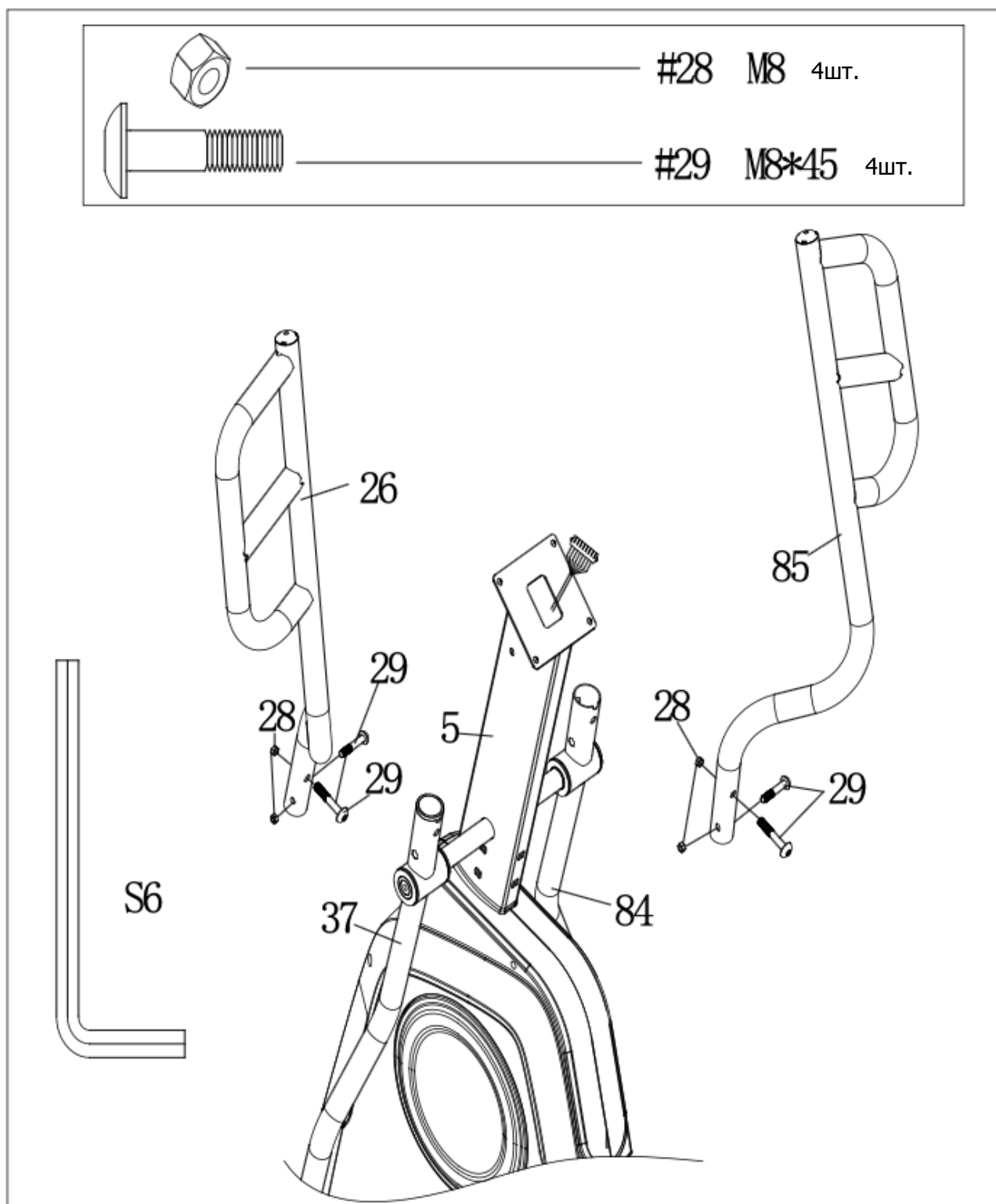
## Шаг 5



а. Установите соединение (62) на вал кривошипа (53) с левой и правой стороны тренажёра и закрепите с помощью шестигранного винта (9), торцевой крышки (60) и шайбы (59).

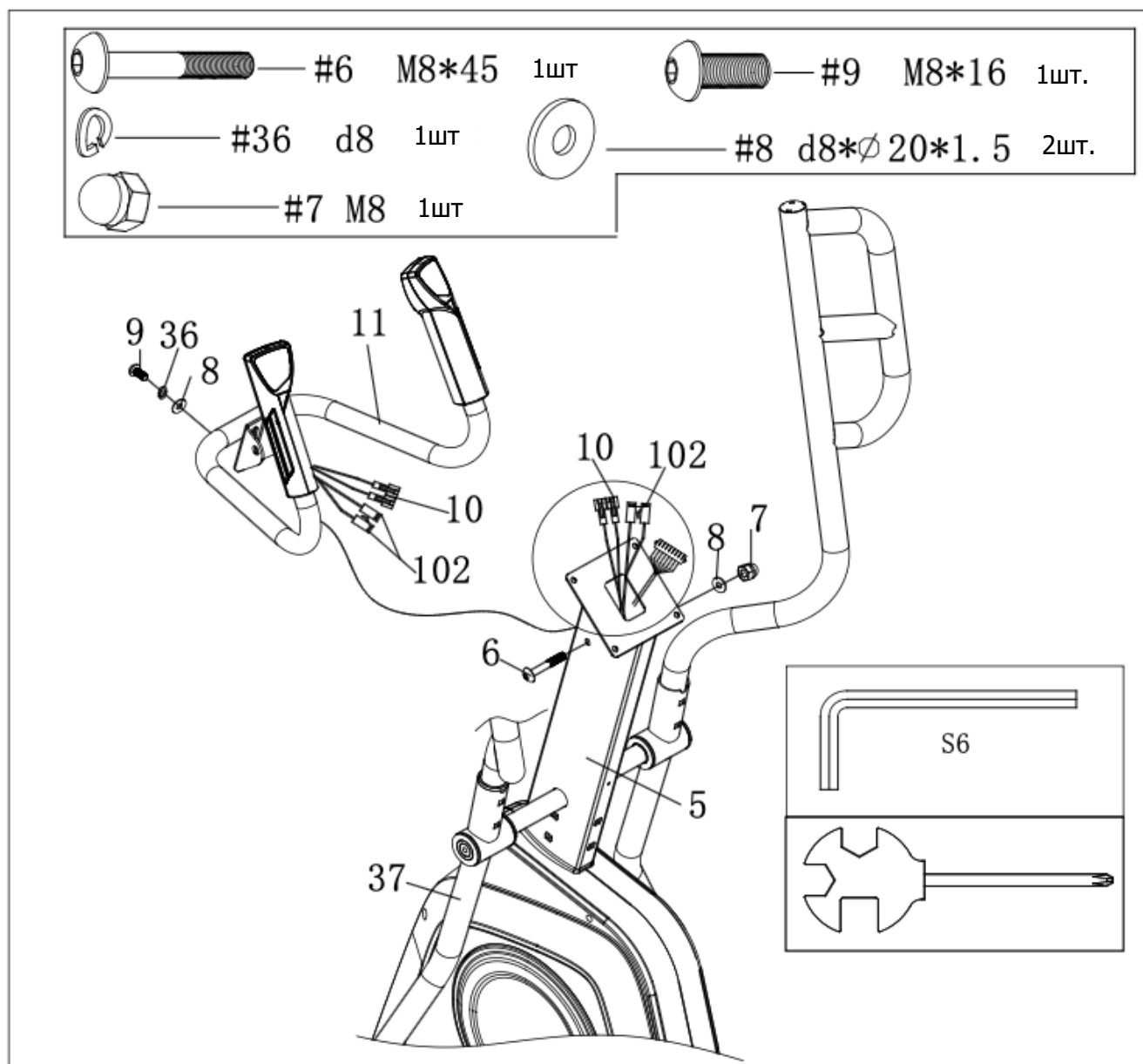
б. Затем используйте цилиндрические винты (57), пружинные шайбы (36) и шайбы (8), чтобы закрепить левую и правую рамы педалей (63/86) на соединении (58).

## Шаг 6



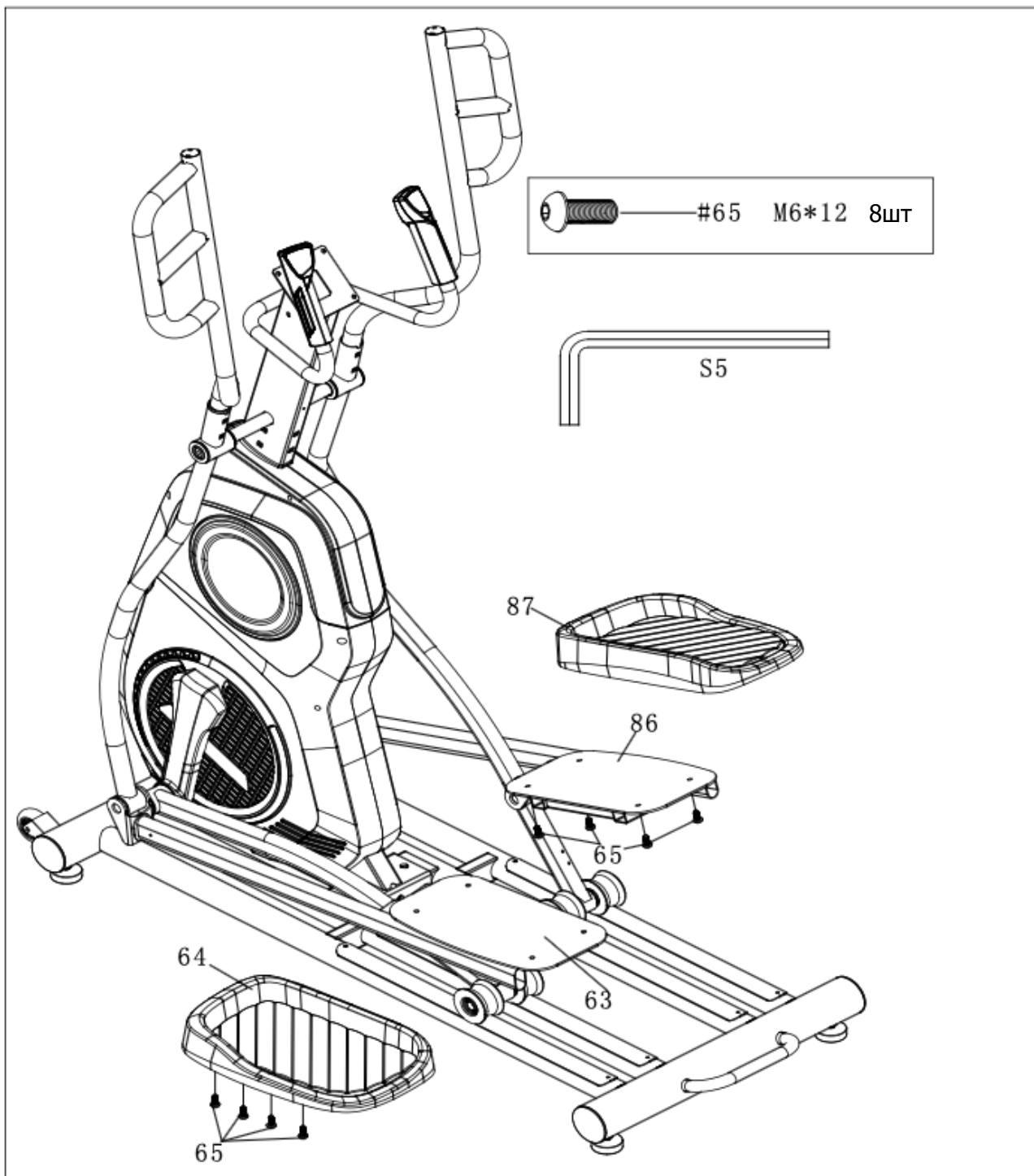
С помощью нейлоновой гайки (28) и шестигранного болта (29) установите левый и правый поручни (26/85) на поворотные поручни (37/84) соответственно и зафиксируйте.

## Шаг 7



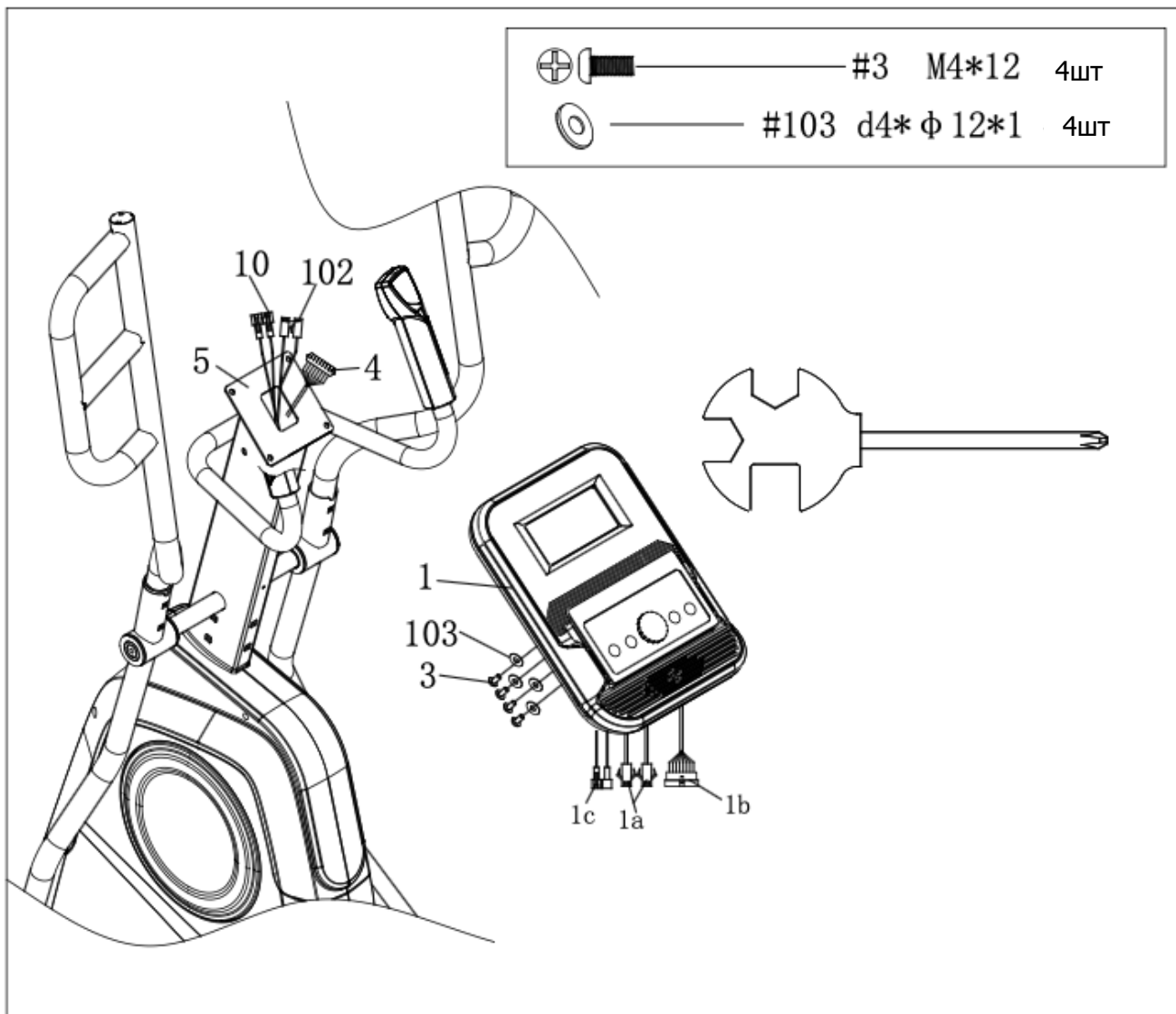
Вытяните кабель консоли (10, 102), выходящий из вертикальной стойки (5).; Затем с помощью шестигранного болта (6/9), пружинной накладке (36), шайбы (8) и накидной гайки (7) зафиксируйте руль (11) на вертикальной стойке (5).

## Шаг 8

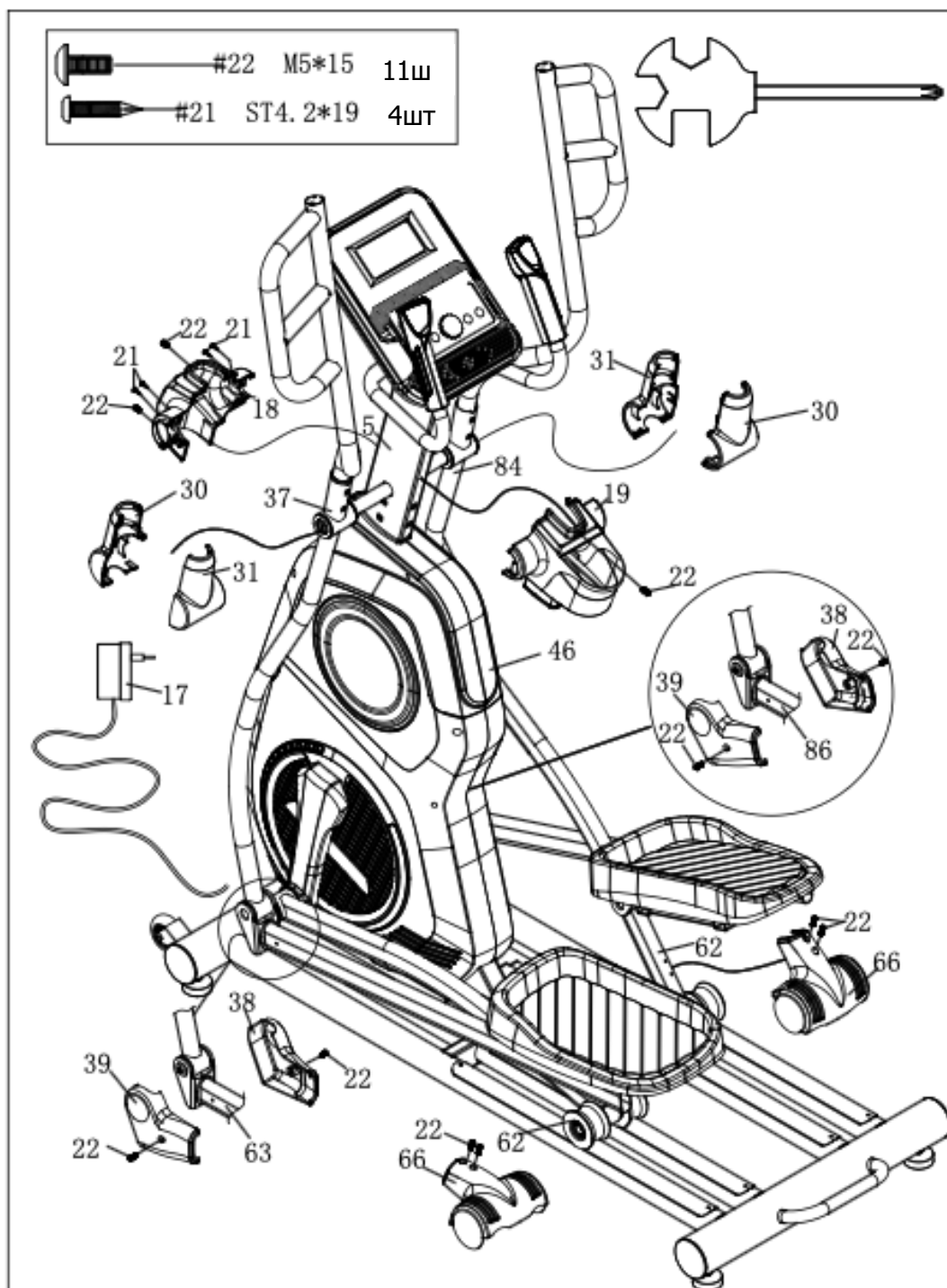


Установите левую и правую педали (64/87) соответственно и зафиксируйте на опоре (63/86) с помощью болтов (65).

## Шаг 9



Подсоедините кабель консоли (1a\б\с) к кабелю вертикальной стойки (10/4/102) соответственно; затем зафиксируйте консоль (1) на вертикальной стойке (5) с помощью винта (3).



### Шаг 10

1. Закрепите кожух ролика (66) на шатуне (62) с помощью крестообразных болтов (22).
2. Закрепите левый и правый кожухи шатунов (38/39) на левой и правой рамах (63/86) с помощью крестообразных болтов (22).
3. Зафиксируйте передний и задний кожухи (18/19) на вертикальной стойке (5) с помощью крестообразного болта (22) и саморезов (21); Затем прикрепите кожух (30/31) к левому и правому поворотным поручням (37/84) соответственно.
4. Во время использования тренажера подключите адаптер питания (17) к электрической розетке и тренажеру соответственно; Проверьте, надежно ли установлены болты и гайки; Сборка завершена.

## Работа с консолью



### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

**ВВОД** - В режиме остановки нажмите кнопку, чтобы перейти к выбору программы и установленному значению, которые отображаются в соответствующем окне.

- После выбора программы нажмите ВВОД для подтверждения.
- В режиме настройки нажмите ВВОД, чтобы подтвердить значение, которое хотите установить.

**СТАРТ/СТОП** - нажмите кнопку, чтобы запустить или остановить программу.

- В любом режиме удерживайте нажатой кнопку в течение 2 секунд, чтобы полностью перезагрузить консоль.
- В любом режиме удерживайте нажатой кнопку ВВОД и СТАРТ/СТОП в течение 2 секунд, чтобы полностью перезагрузить консоль.

### Круглая функциональная кнопка +/-

- В режиме остановки и при отображении символа точечной матрицы прокрутите кнопку в +/- на консоли, чтобы переключить программу. Если соответствующее значение в окне мигает, нажмите данную кнопку, чтобы увеличить/уменьшить значение.
- В режиме запуска прокрутите кнопку в +/-, чтобы увеличить/уменьшить время тренировки.

**СБРОС** - В режиме настройки нажмите данную кнопку, чтобы сбросить значение времени, расстояния и калорий в соответствующем окне.

**ПОЛНЫЙ СБРОС** - При нажатии кнопки консоль перезагрузится, и все данные будут удалены (за исключением данных об общем пройденном расстоянии и сохранённых данных).

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ** - режим восстановления пульса.

### Основные показания консоли

**Speed (Скорость, км/ч):** отображает текущую скорость. Диапазон: 0,0~99,9 км/ч.

**RPM (Обороты в минуту):** отображает текущее количество оборотов в минуту. Диапазон: 0~999.

**Time (Время)** отображает суммарное время тренировки, диапазон: 0:00~99 минут 59 секунд. Предварительно заданный диапазон времени составляет 0:00~99 минут 00 секунд. Система начнет обратный отсчет от заданного времени до 0:00 со средним временем для каждого уровня нагрузки. Когда значение достигнет нуля, программа остановится, и компьютер подаст сигнал.

**Distance (Расстояние)** отображает суммарно пройденное расстояние, диапазон: 0,0~99,9 км. Предварительно заданный диапазон расстояния: 0,0~99,0 км. Когда расстояние достигнет 0, программа остановится, и компьютер подаст сигнал.

**ODO (Общее пройденное расстояние):** отображает общее расстояние, пройденное пользователем. Диапазон: 0,0-999,9 км.

**Calories (Калории):** отображает количество калорий, затраченных во время тренировки, диапазон: 0,0-999,9. Предварительно заданный диапазон калорий: 0,0-990 ккал. Когда показатель калорий достигнет 0, программа остановится, и компьютер подаст сигнал.

**Pulse (Пульс)** отображает значение частоты сердечных сокращений при физической нагрузке. Поддерживает использование 2,4G.

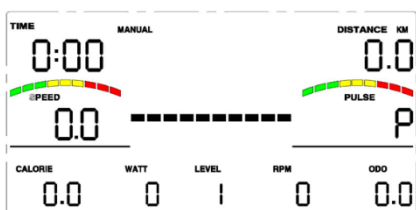
**Нагрудный кардиодатчик Bluetooth** (приобретается отдельно) – возможность подключения датчика к тренажеру для измерения пульса во время тренировок.

**Bluetooth приложения** - консоль может подключаться к фитнес приложениям Zwift, Kinomap по Bluetooth.

После подключения компьютера к приложению по Bluetooth экран погаснет. После разрыва соединения и повторного подключения к приложению по Bluetooth экран снова загорится.

## Программы: 21 предустановленная программа

### А. 1 программа ручного режима



1. Используйте круглую функциональную кнопку, прокручивая ее ВПРАВО/ВЛЕВО, чтобы выбрать нужную программу.

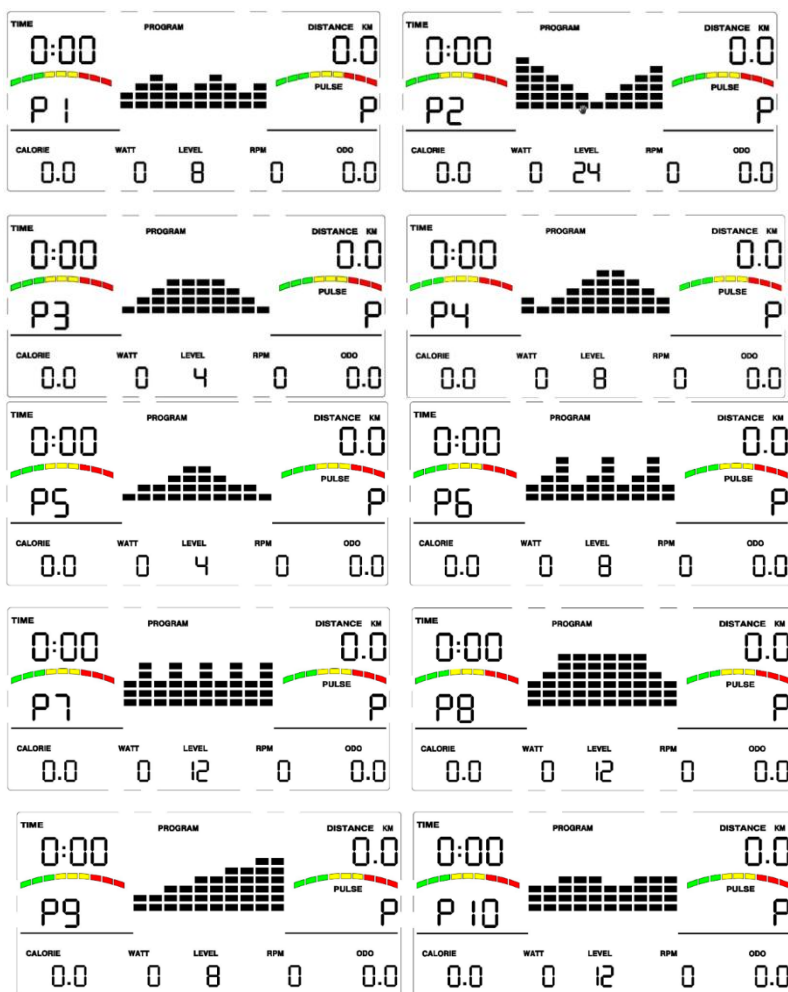
2. Уровень нагрузки отображается в диапазоне от 1 до 32.

3. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить выбор, и

перейдите к окну настройки времени, расстояния и калорий.

4. На дисплее отобразится время, пройденное расстояние и количество калорий. Используйте круглую кнопку, чтобы установить желаемое время. Нажмите ВВОД для подтверждения значения, затем нажмите кнопку СТАРТ/ СТОП, чтобы начать тренировку.

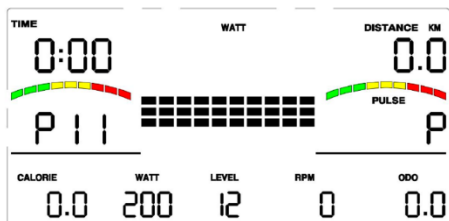
## В. 10 предустановленных программ (P1-P10)



- P1: ROLLING (Скатывание)
- P2: VALLEY (Равнина)
- P3: FATBURN (Жирожигание)
- P4: RAMP (Рампа)
- P5: MOUNTAIN (Горы)
- P6: INTERVAL (Интервальная)
- P7: CARDIO (Кардио)
- P8: ENDURANCE (Выносливость)
- P9: SLOPE (Наклон)
- P10: RALLY (Ралли)

1. Нажмите кнопку ВВОД, чтобы подтвердить выбор, и перейти к окну настройки времени, расстояния и калорий.
2. TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ) И CALORIES (КАЛОРИИ) будут мигать, прокручивайте круглую кнопку, чтобы установить желаемое время. Нажмите ВВОД для подтверждения значения, нажмите кнопку СТАРТ/ СТОП, чтобы начать тренировку.
3. В каждом разделе 10 уровней нагрузки и по 8 уровней в каждом разделе. Каждый раздел соответствует 1 минуте тренировки (если задано значение времени, каждый раздел рассчитывается как TIME (ВРЕМЯ)/10, за исключением ручного режима), а каждый раздел представляет 4 уровня нагрузки.

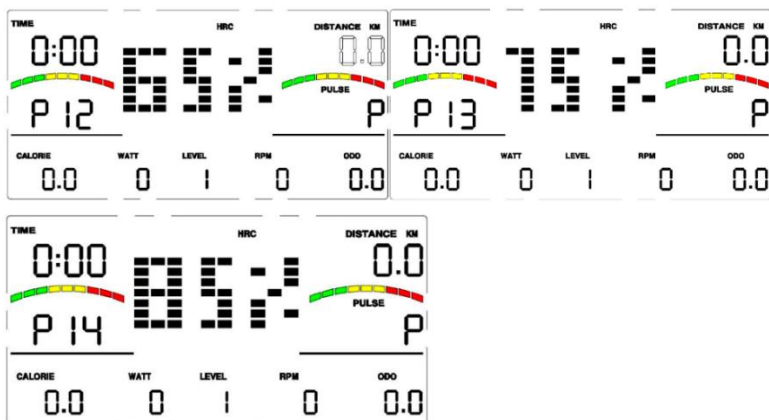
## С. Программа WATT (WATT PRO: P11)



1. Индикатор мощности начнет мигать, затем используйте круглую кнопку, чтобы настроить мощность для выполнения тренировки. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить значение, затем нажмите кнопку СТАРТ/ СТОП, чтобы начать тренировку.
2. WATT (ВАТТ): показывает мощность нагрузки, интервал должен составлять 5 в диапазоне от 10 до 300 об/мин.
3. Значение мощности определяется частотой вращения в минуту. В данной программе значение WATT (ВАТТ) будет оставаться постоянным. Это означает, что, если

продолжать крутить педали быстро, сопротивление нагрузки уменьшится, а если крутить педали медленно, сопротивление нагрузки увеличится, чтобы обеспечить одинаковую мощность в ваттах.

#### **D. Программа контроля частоты сердечных сокращений: (PULSE PRO: P12-P14) 65%, 75%, 85%.**

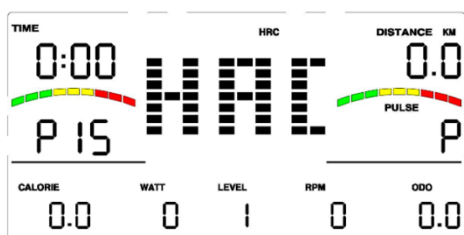


1. Нажмите ВВОД, чтобы подтвердить программу контроля частоты сердечных сокращений, и перейдите к окну настройки возраста. Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

2. Возраст: 10-99 лет.

3. Во время тренировки значение частоты сердечных сокращений пользователя зависит от уровня сопротивления и скорости. Программа контроля частоты сердечных сокращений предназначена для поддержания частоты сердечных сокращений в пределах заданного значения. Когда система обнаружит, что текущая частота сердечных сокращений превышает заданную, тренажер автоматически снизит уровень нагрузки или можно замедлить выполнение тренировки самостоятельно. Если текущая частота сердечных сокращений ниже заданной, система увеличит сопротивление, или можно ускориться самостоятельно.

#### **E: 1 Программа контроля частоты сердечных сокращений: (PULSE PRO: P15)**



1. Отобразится целевая частота сердечных сокращений, затем круглую кнопку, чтобы настроить целевую частоту сердечных сокращений. Нажмите ВВОД для подтверждения значения, нажмите СТАРТ/СТОП, чтобы начать тренировку.

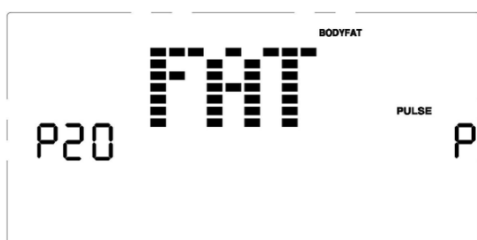
2. Во время тренировки значение частоты сердечных сокращений пользователя зависит от уровня сопротивления и скорости. Программа контроля частоты сердечных сокращений предназначена для поддержания частоты сердечных сокращений в пределах заданного значения. Когда система обнаружит, что текущая частота сердечных сокращений превышает заданную, тренажер автоматически снизит уровень нагрузки или можно замедлить выполнение тренировки самостоятельно. Если текущая частота сердечных сокращений ниже заданной, система увеличит сопротивление, или можно ускориться самостоятельно.

## F. Пользовательские программы: CUSTOM1~CUSTOM5 (P16-P19)



1. Отобразится первый уровень сопротивления, затем используйте круглую кнопку, чтобы установить желаемое сопротивление. Нажмите кнопку ВВОД для подтверждения. Затем повторите тоже самое, чтобы установить сопротивление от 2 до 10, затем нажмите СТАРТ/ СТОП, чтобы начать тренировку.

## G. Программа Жироанализатор (BODYFAT: P20)



1. Во время остановки нажмите кнопку ВВОД, чтобы ввести настройки параметров жироанализатора. Из приведенной ниже последовательности можно выбрать: номер программы (1 ~ 8), рост (см), пол, возраст (год), вес (кг). Нажмите кнопку ВВОД, чтобы перейти к следующей настройке параметра. Прокручивайте круглую кнопку вправо/влево чтобы

установить значение настройки.

2. После завершения настройки удерживайте датчик пульса и нажмите кнопку СТАРТ/ СТОП. Затем через 10 секунд на дисплее отобразится процент жира в организме, нажмите кнопку СТАРТ/ СТОП еще раз, чтобы завершить тест. Во время теста на дисплее может отобразиться значение Er.2 в том случае, если в течение 10 секунд результат теста не определится.

### Таблица процентного содержание жира в организме:

Пол/ Возраст	Низкий вес	В норме	Немного выше нормы	Лишний вес	Ожирение
Муж/ ≤30 лет	<14%	14%-20%	20.1%-25%	25.1%-35%	>35%
Муж/ >30 лет	<17%	17%-23%	23.1%-28%	28.1%-38%	>38%
Жен/ ≤30 лет	<17%	17%-24%	24.1%-30%	30.1%-40%	>40%
Жен/ >30 лет	<20%	20%-27%	27.1%-33%	33.1%-43%	>43%

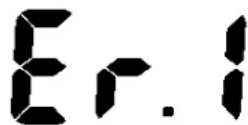
## Работа консоли

1. Включите компьютер. Подключите один конец адаптера к источнику переменного тока, а другой - к консоли. Консоль издаст звуковой сигнал и перейдет в исходный режим.

2. Задайте данные пользователя для 4-х программ пользовательского режима (P16-P19).

3. Задайте данные пользователя для 8 предустановленных программ (1 ~ 8) и (P20).

4. Консоль автоматически выключится, если в течение 4 минут не будет поступать никаких действий, сигналов скорости и пульса. Однако система сохранит текущие данные о пройденной тренировке и снизит нагрузку до минимума. При нажатии любой кнопки или начале движения консоль включится автоматически.



5. Данный значок об ошибке Er1 появляется после включения консоли, указывая на то, что консоль не распознает работу двигателя и все ключевые операции недействительны.



6. **Скорость:** Индикатор скорости на консоли будет отображаться разными цветами в зависимости от скорости движения - от желтого до красного.



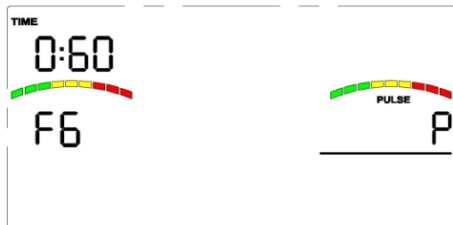
7. **Частота сердечных сокращений:** Индикатор пульса на консоли будет отображаться различными цветами в зависимости от значения частоты сердечных сокращений - от желтого до красного.

### ВОССТАНОВЛЕНИЕ:

Тест на восстановление пульса предназначен для сравнения частоты сердечных сокращений до и после тренировки. Цель - определить частоту сердечных сокращений с помощью теста. Выполните тест, как показано ниже:

А. Держите обе руки на датчиках измерения пульса, тогда на дисплее отобразится текущее значение пульса.

В. Нажмите кнопку ВОССТАНОВЛЕНИЕ, чтобы перейти к тестированию пульса, тогда тренажер остановится.



С. Продолжайте определять пульс.

Д. Время начнет отсчет от 60 секунд до 0 секунд.

Е. Когда время достигнет 0, на дисплее появится результат теста (F1-F6).

F1=Отлично, F2=Хорошо, F3=Удовлетворительно, F4=ниже среднего, F5= Неудовлетворительно, F6= Плохо

Ф. Если система сначала не проведет измерение текущей частоты сердечных сокращений, тест RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) не сработает. Во время теста на восстановление пульса нажмите кнопку RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ), чтобы выйти из теста и вернуться в исходное состояние.

### Диапазоны показаний.

Частота пульса : 40-240 ударов в минуту.

Количество пользователей: 1-8

Рост: 100-250 см.

Возраст: 10-99 лет.

Вес: 20-150 кг.

Уровень сопротивления: отображается на дисплее. Диапазон: от 1 до 32.

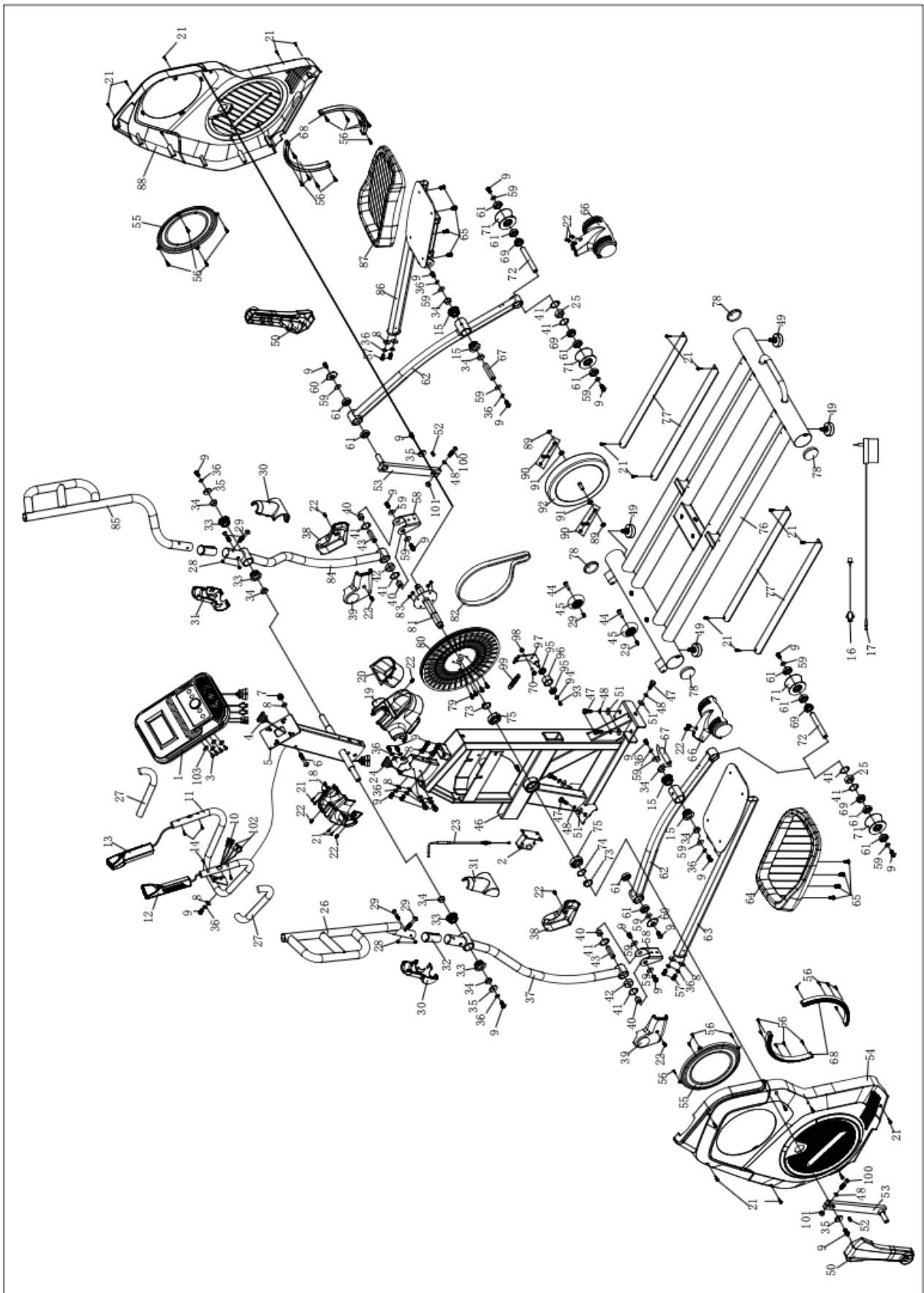
WATT (ВАТТ): показывает время выполнения, интервал должен быть 5, от 10 до 300.

### Адаптер

Вход: 100-240В переменного тока.

Выход: 9В постоянного тока 1000 мА.

# Схема тренажера в разобранном виде



## Список комплектующих частей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Консоль	1	54	Левый кожух цепи	1
2	Двигатель	1	55	Декоративная пластина	2
3	Болт М4*12	4	56	Винт ST4*10	28
4	Средний кабель	1	57	Болт М8*16	4
5	Вертикальная стойка	1	58	Адаптер	2
6	Шестигранный болт М8*45	1	59	Шайба d8*Ф25*2	14
7	Гайка М8	1	60	Кожух кронштейна	2
8	Шайба d8×Ф20×1.5	13	61	Подшипник 6003	12
9	Шестигранный болт М8*16	27	62	Соединение	2
10	Кабель датчиков измерения пульса	2	63	Опора левой педали	1
11	Руль	1	64	Левая педаль	1
12	Левый поручень	1	65	Болт М6*12	8
13	Правый поручень	1	66	Кожух ролика	2
14	Винт ST3×19	4	67	Вал педали	2
15	Втулка 38	4	68	Декоративная лента	4
16	Кабель питания	1	69	Втулка	
17	Адаптер	1	70	Болт М8*19	1
18	Передний кожух	1	71	Ролик	4
19	Задний кожух	1	72	Ось	2
20	Кожух	1	73	Стопорное кольцо d25	2
21	Винт ST4.2×19	26	74	Шайба d25	1
22	Крестообразный винт М5*15	11	75	Подшипник 6205	2
23	Кабель сопротивления	1	76	Направляющая	1
24	Кабель сенсорных датчиков	1	77	Алюминиевая лента	4
25	Подшипник	2	78	Заглушка 76	4
26	Левый поручень	1	79	Болт М6*15	4
27	Неопреновая накладка	2	80	Ремень шкива	1
28	Нейлоновая гайка М8	4	81	Ось	1
29	Шестигранный болт М8*45	4	82	Ремень	1
30	Кожух поворотного поручня	2	83	Нейлоновая гайка М6	4
31	Кожух поворотного поручня	2	84	Правый поворотный поручень	1
32	Подшипник	2	85	Правый поручень	1
33	Втулка 45	4	86	Правая опора педали	1
34	Вал	8	87	Левая педаль	1
35	Шайба d8×Ф32×2	4	88	Правый кожух	1
36	Пружинная шайба d8	1	89	Шестигранная гайка М10*1	2
37	Левый поворотный поручень	1	90	Болт М6*30	2
38	Декоративный правый кожух	2	91	Шестигранная гайка М10*1*5	2
39	Декоративный левый кожух	2	92	Маховик	1
40	Внутренняя прокладка Ф20×Ф15.5×16.8	4	93	Винт М6*10	1
41	Кольцо d35	8	94	Шайба d6*Ф12*1	1
42	Подшипник 2202	2	95	Подшипник 6000	2
43	Вал педали	2	96	Шкив	1
44	Болт Ф8*35	2	97	Крепёжная пластина шкива	1
45	Ролик	2	98	Нейлоновая гайка М8	1
46	Основная рама	1	99	Пружина	1
47	Болт М10*20	5	100	Болт М10*50	2
48	Кожух d10	7	101	Нейлоновая гайка М10	2
49	Нижняя рама М10*30	4	102	Кабель	2
50	Кожух кронштейна	2	103	Шайба d4*Ф12*1	4
51	Шайба d10*Ф20*1.5	5			
52	Цепь 6*6*15	2			
53	Кронштейн	2			

## Технические характеристики

Система нагружения	электромагнитная
Количество уровней нагрузки	16
Инерционный вес маховика, кг	28, BioFusion™
Тип педального узла	трехкомпонентный шатун
Расстояние между педалями, мм	62
Длина шага, мм	530
Рукоятки	двухпозиционные нескользящие с сенсорными датчиками пульса
Измерение пульса	да
Сопряжение с кардиодатчиками	Bluetooth датчик (приобретается отдельно)
Тип консоли	цветной LED дисплей
Показания консоли	время, скорость, дистанция, пульс, калории, программа, Ватты, жиросанализатор, количество шагов
Общее количество программ	22
Спецификация программ	быстрый старт, ручной режим, 10 предустановленных, 4 пульсозависимых, 4 пользовательских, Ватты, жиросанализатор
Интеграционные технологии	Bluetooth для работы с тренировочным мобильным приложением (Kinomap™, Zwift™)
Подставка под планшет/смартфон	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровностей пола	да
Дополнительные функции	сенсорные датчики на поручнях, возможность сопряжения с кардиодатчиком Bluetooth через фитнес-приложение
Дополнительные особенности тренажера	подставка для бутылки, удлиненный сетевой шнур (4 м)
Максимальный вес пользователя, кг	150
Подключение к сети	220 В
Размер в рабочем состоянии, см	150*150*183
Регулировка нагрузки	электронная
Гарантийный срок	12 мес.
Страна происхождения	КНР
Производитель	Fitathlon Group (подразделение в Германии)

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

\*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «ФИТАТЛОН»: [www.fitathlon.ru](http://www.fitathlon.ru)

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «ФИТАТЛОН»: [www.fitathlon.ru](http://www.fitathlon.ru)



### Внимание

Тренажер предназначен для домашнего использования.

