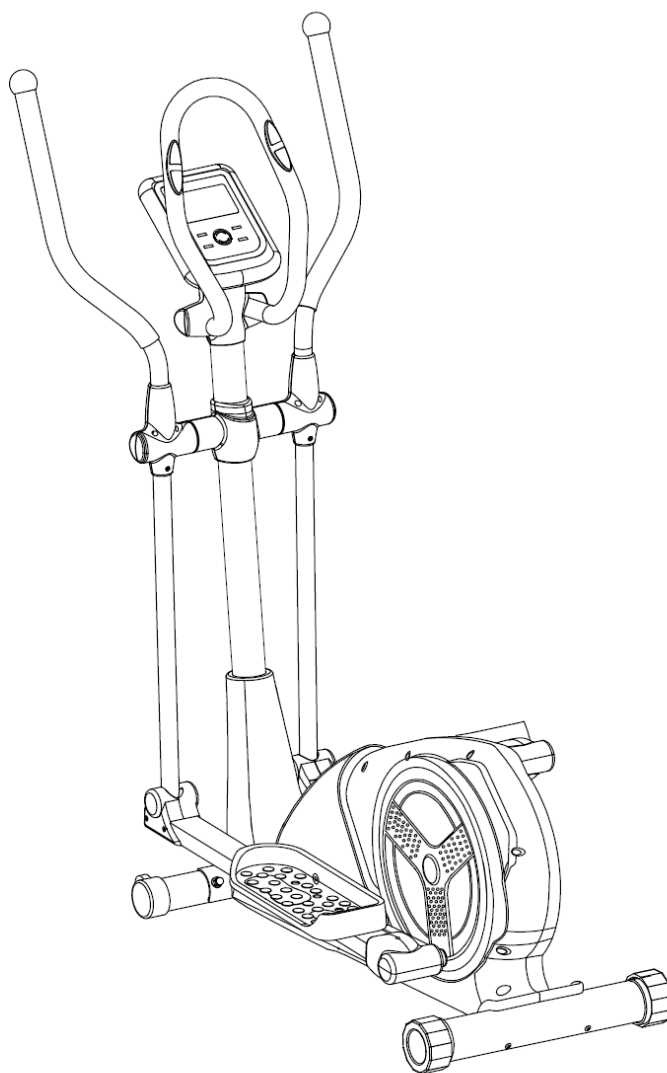




ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР  
**COLUMBIA**



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

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

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

### Внимание!

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

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

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

#### **Хранение тренажера:**

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

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

#### **Перед тем как начать тренировку:**

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка

тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

#### **Рекомендации по сборке:**

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

#### **Рекомендации по уходу:**

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

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

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

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

напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

### **Меры предосторожности:**

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

### **В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:**

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м.;
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

### **СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ**

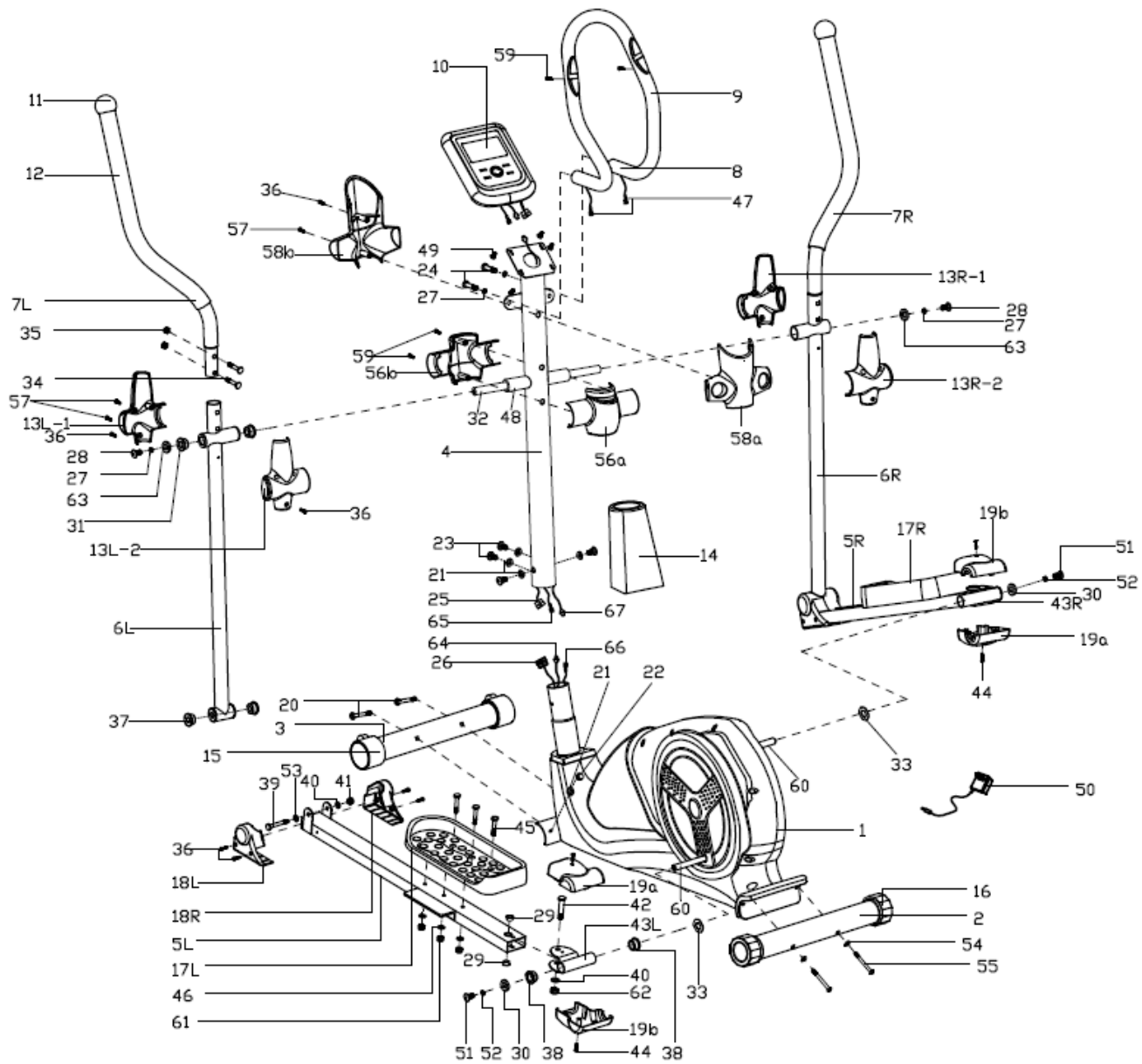
#### **ОТКРЫТИЕ КОРОБКИ**

Убедитесь, что все части тренажера на месте, проверьте наличие комплектующих частей в соответствии со списком

## ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ

Перед началом сборки убедитесь, что все инструменты, которые будут необходимы при сборке на месте.

## СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



## СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

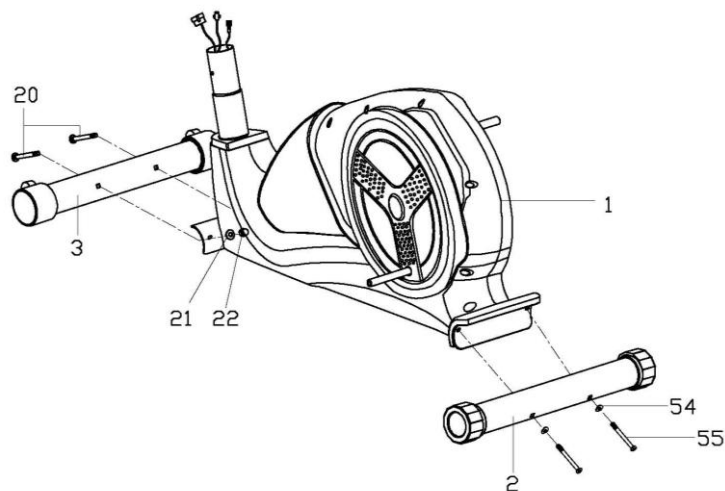
№	Описание	Кол	№	Описание	Кол
1	Основная рама	1	35	Нейлоновая гайка М8	4
2	Задняя опора	1	36	Винт ST4.2X18	13
3	Передняя опора	1	37	Втулка оси $\phi 12 \times \phi 32 \times 15$	4
4	Стойка руля	1	38	Пластиковая втулка $\phi 24 \times \phi 16.1 \times 16$	4
5L/R	Опора педали (L/R)	2	39	Болт M10X80	2
6L/R	Рычаг (L/R)	2	40	Плоская шайба D10X $\phi$ 20X2	4
7L/R	Поручень (L/R)	2	41	Нейлоновая гайка M10	2
8	Руль	1	42	Болт M10X55	2
9	Неопреновая ручка	1	43L/R	Соединитель (L/R)	2
10	Консоль	1	44	Винт M5X10	4
11	Заглушка	2	45	Болт M8X45	6
12	Неопреновая ручка	2	46	Шайба d8	6
13L/R	Крышка рычага (L/R)	4	47	Провод пульсомера	2
14	Передняя крышка	1	48	Втулка	2
15	Передняя заглушка	2	49	Винт	4
16	Задняя заглушка	2	50	Адаптер	1
17L/R	Педаль (L/R)	2	51	Болт M10X20	2
18L/R	Соединительная крышка (L/R)	4	52	Пружинная шайба d10	2
19a/b	Соединительная крышка (a/b)	4	53	Плоская шайба d12 $\times$ $\phi$ 24 $\times$ 1.5	2
20	Болт M8X73	2	54	Дугообразная шайба d8 $\times$ 2 $\times$ $\phi$ 25 $\times$ R39	2
21	Шайба d8X $\phi$ 19X1.5XR30	6	55	Болт M8 $\times$ 90	2
22	Гайка M8	2	56a/b	Крышка поручня	4
23	Болт M8X16	4	57	Винт +ST3.5X13	5
24	Болт M8X30	2	58a/b	Крышка поручня	2
25	Провод натяжителя	1	59	Винт ST4.2X18	4
26	Провод сенсора	1	60	Шатун	2
27	Пружинная шайба d8	4	61	Нейлоновая гайка M8	6
28	Болт M8X15	2	62	Нейлоновая гайка M10	2
29	Втулка $\phi 14 \times \phi 10.1 \times 12.5$	4	63	Плоская шайба $\phi 8.2 \times \phi 32 \times 2$	2
30	D-образная шайба $\phi 28 \times \phi 16.2 \times 14 \times B5$	2	64	Кабель мотора	1
31	Втулка оси	4	65	Кабель мотора	1
32	Ось	1	66	Кабель мотора	1
33	Шайба $\phi 17 \times \phi 23 \times 0.3$	2	67	Кабель мотора	1
34	Болт M8X40	4			

# СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

## Шаг 1

Закрепите переднюю опору (3) на основной раме (1), используя болты(20), шайбы (21) и гайки (22).

Закрепите заднюю опору (2) на основной раме (1) с помощью болтов (55) и шайб (52).

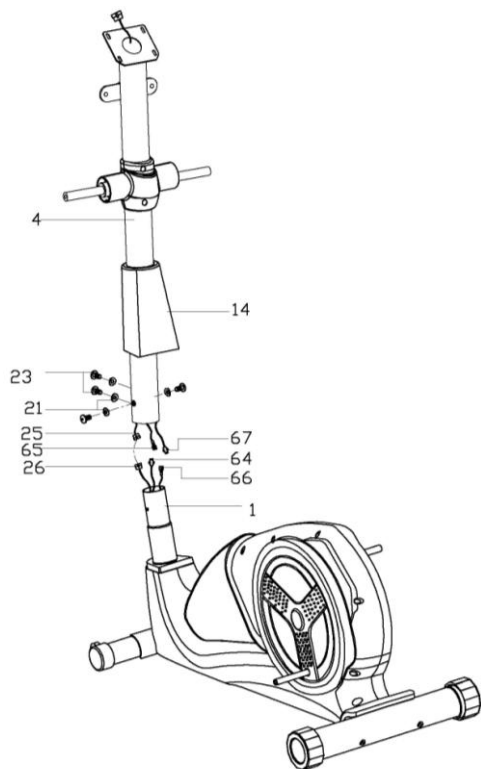


## Шаг 2

Закрепите переднюю крышку (14) на руле (4).

Соедините провод сенсора (26) и провод натяжителя (25), провод мотора(64) с проводом(65),а (66) с (67)

Закрепите стойку руля (4) на основной раме (1) болтами (23) и шайбами (21).



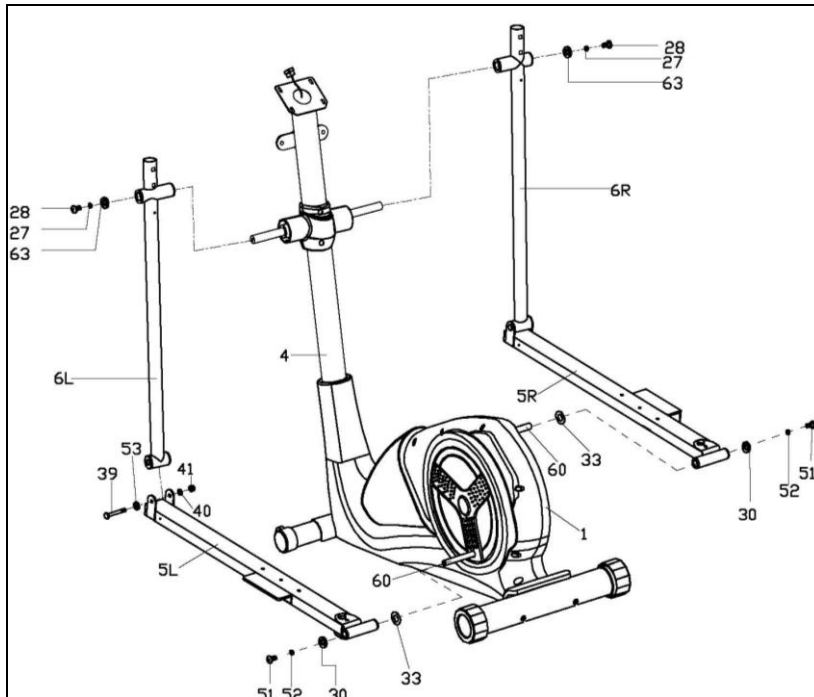
### Шаг 3

Закрепите правый и левый рычаги (6L/R) на стойке руля (4) с помощью болтов (28), пружинных шайб (27) и плоских шайб (63). Не затягивайте болты плотно.

Закрепите левую опору педали (5L) на шатуне (60) болтом (51), пружинной шайбой (52), D-образной шайбой (30) и дугообразной шайбой (33). Зафиксируйте правую опору педали (5R) на шатуне (60).

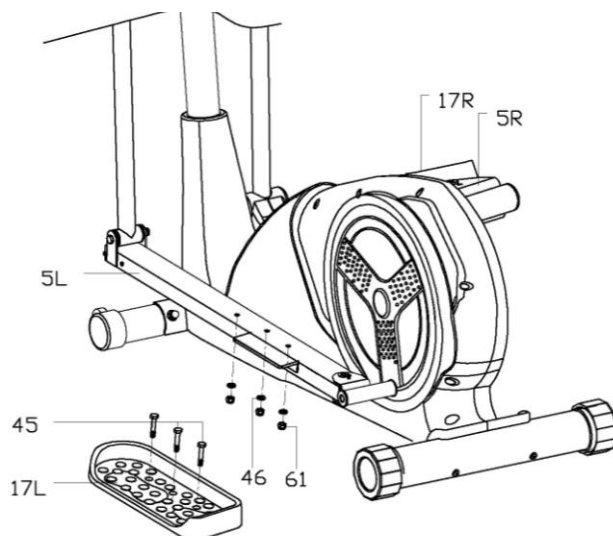
Соедините рычаг (6L/R) и опору педали (5L/R) болтами (39), шайбами (53,40) и гайками (41).

Затяните болты (28,51,39) и гайки (41).



### Шаг 4

Зафиксируйте педали (17L/R) на опорах (5L/R) болтами (45), шайбами (46) и шайбами (61).

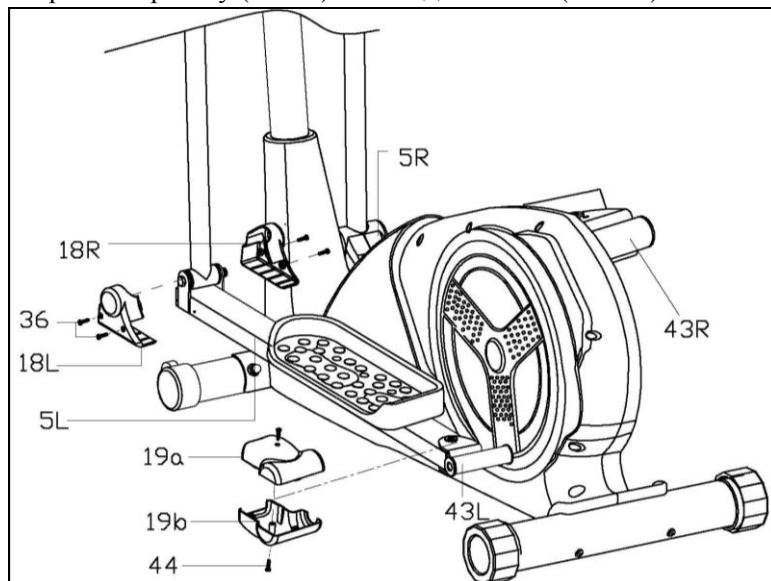




## Шаг 5

Закрепите крышку (18L/R) на опорах (5L/R) винтами (36), как показано на рисунке.

Закрепите крышку (19a/b) на соединителе (43L/R) винтами (44).

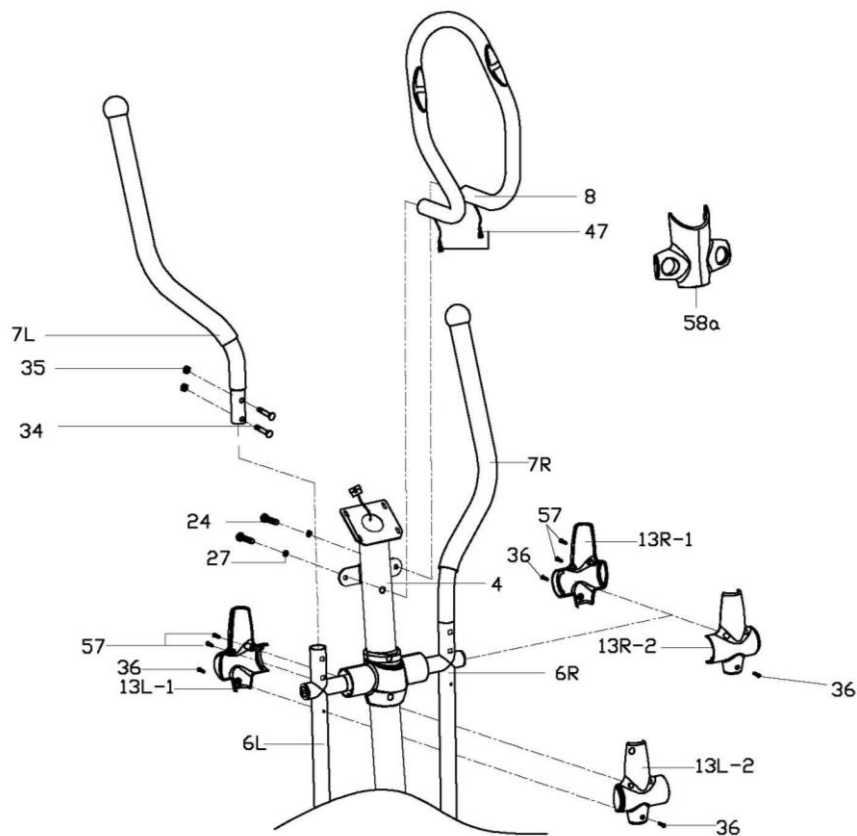


## Шаг 6

Закрепите руль (7L/R) на рычагах (6L/R) болтами (34) и гайками (35).

Закрепите крышку рычага (13L/R-1)( 13L/R-2) на соединителе, находящемся между поручнем (7L/R) и рычагом (6L/R), используя болты(36), (57) как показано на рисунке.

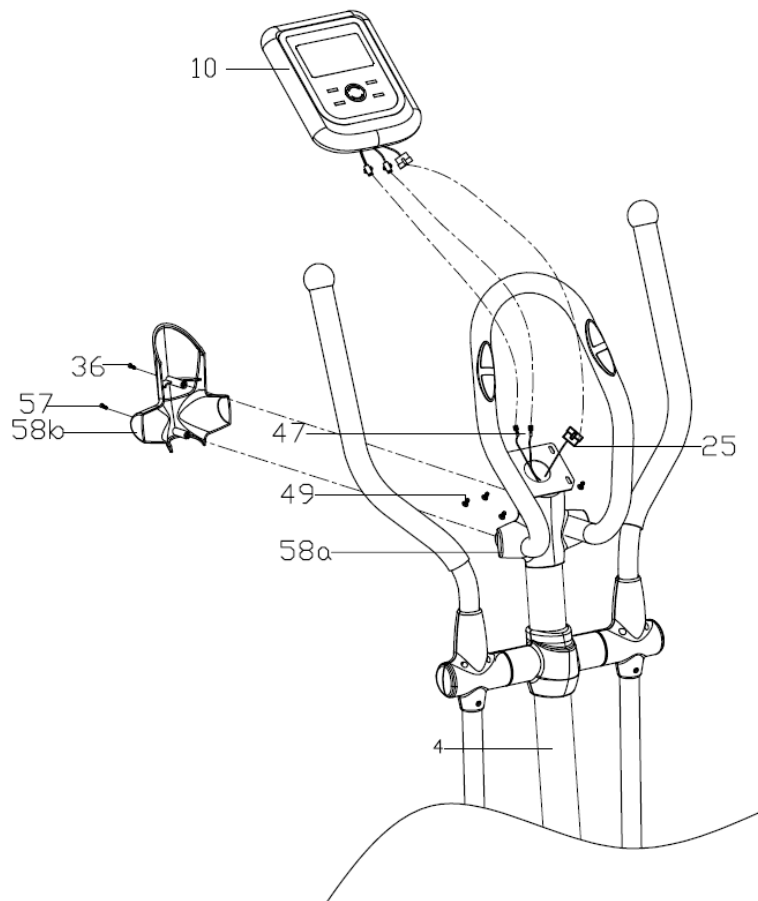
Зафиксируйте крышку поручней (58a) на руле (8), зафиксируйте руль (8) на стойке (4) болтом (24) и шайбой (27). Протяните провод пульсомера (47) через стойку руля (4) и вытяните его через отверстие держателя консоли.



## Шаг 7

Соедините провод пульсомера (47) и провод натяжителя (25) с проводами консоли (10), затем зафиксируйте консоль (10) на держателе, расположенном на стойке руля (4), винтами (49) .

Закрепите крышки стойки (58b) и (58a) винтами (36,57), как показано на рисунке.



# РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

## Функции консоли

- 21 программа
  - Ручное управление (Manual)

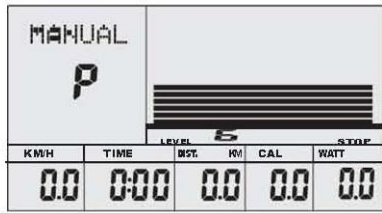


Рис.1

- Профили программ (10) (Рис 2-11)

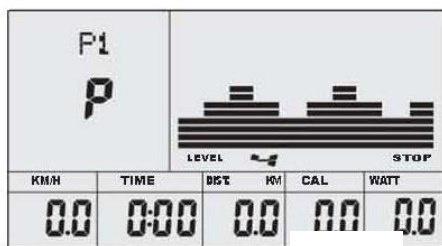


fig 2 Рис.2

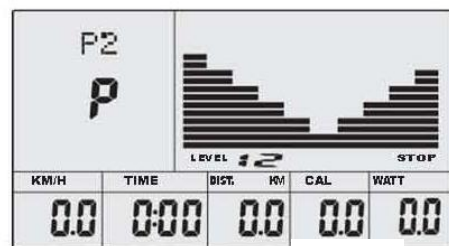


fig 3 Рис 6

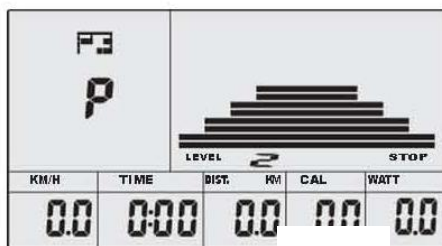


fig 4 Рис.4

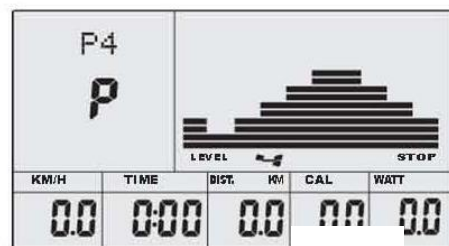


fig 5 Рис.5

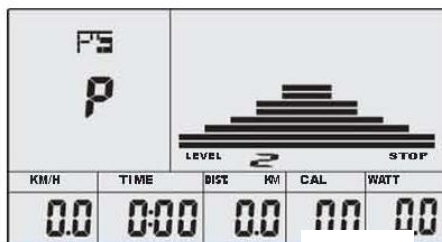


fig 6 Рис.6

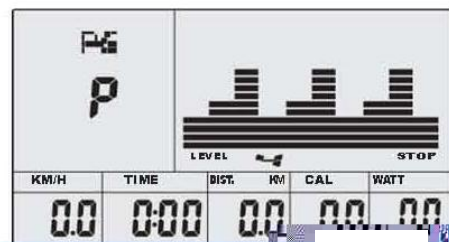


fig 7 Рис.7

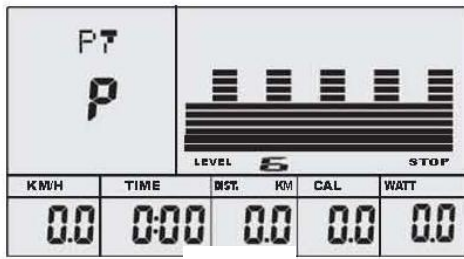


Рис.8

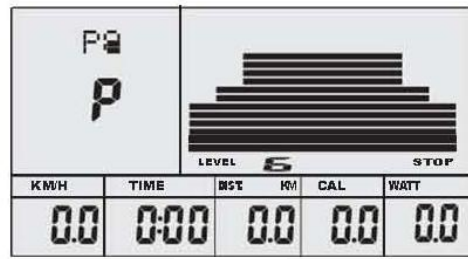


Рис.9

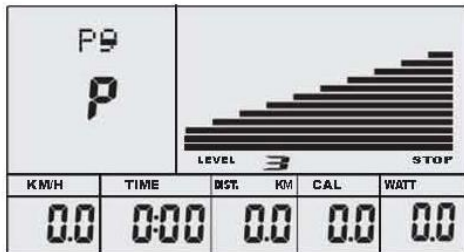


Рис.10

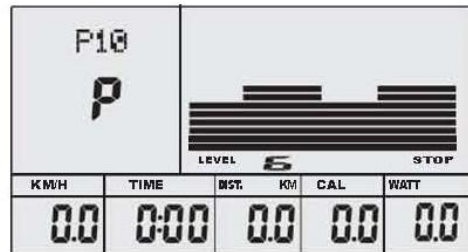


Рис.11

P1 Rolling - Прокаты

P2 Valley - Впадина

P3 Fat burn – Сжигание жира

P4 Ramp - Скат

P5 Mountain - Гора

P6 Interval - Интервалы

P7 Cardio - Кардио

P8 Endurance - Выносливость

P9 Slope - Склон

P10 Rally – Ралли

2) Ватт фиксированная программа (1)

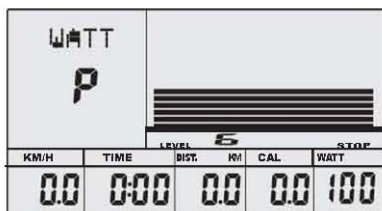


Рис.12

3) Пульсозависимые программы (4)(Рис 13-16): 55%, 75%, 90% и Целевой пульс

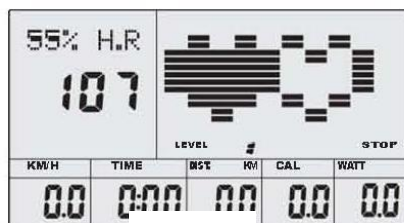


Рис.13

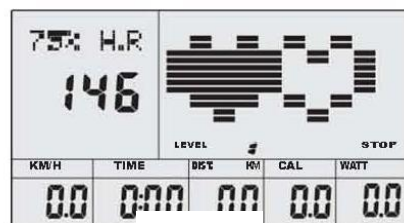


Рис.14

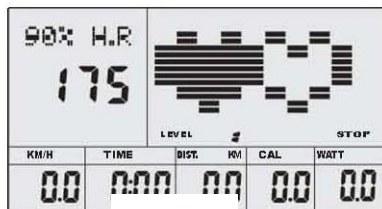


Рис.15

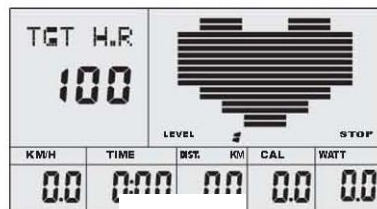


Рис.16

4) Пользовательские программы (4 – CUSTOM1-CUSTOM4) (Рис.17-20)

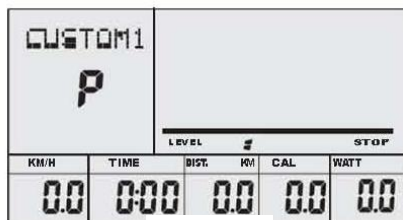


Рис.17

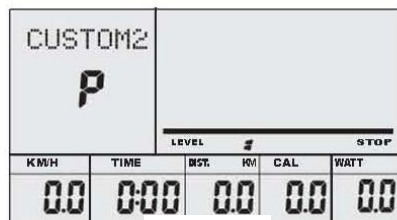


Рис.18

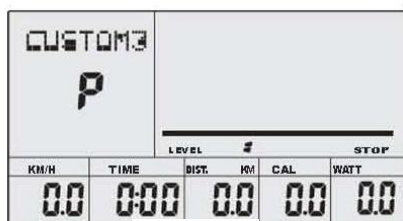


Рис.20

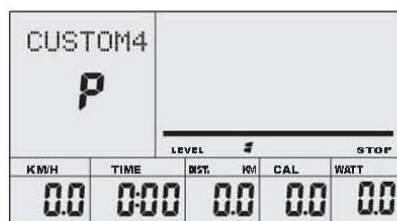


Рис.21

2. Сохранение пользовательской информации GENDER (Пол), HEIGHT (Рост), WEIGHT (Вес) и AGE (Возраст).
3. Отображается ваш текущий статус. (См. Рис. 22)
4. . Измерение пульса (См. Рис. 23)
5. Отображаются SPEED(RPM) (Скорость, об/мин), TIME (Время), DIST. (Расстояние), CAL. (Калории), WATT (Ватты), PULSE (Пульс), LEVEL (Уровень).
6. Если консоль не получает сигнала в течение более 4 минут, она автоматически выключится, тренировка сохранится, и после возврата консоли из «спящего режима» вы сможете продолжить тренировку. (Уровень сопротивления возобновленной тренировки будет минимальный).
7. Сенсорные кнопки.



Рис.22

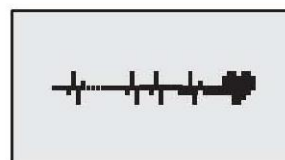


Рис.23

## Кнопки

1. ENTER

5) В режиме остановки, нажмите кнопку ENTER для выбора программы или настройки параметра, мигающего на дисплее;

1. После выбора программы нажмите Enter для подтверждения;
2. В режиме настройки параметров нажмите ENTER для подтверждения ввода.
- 6) В режиме тренировки нажмите кнопку ENTER для выбора дисплея скорости или пульса;
- 7) Для остальных режимов – удержите кнопку в течение 2 секунд для перезагрузки консоли.
2. **START/STOP (Старт/Стоп)**
- 8) Нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать/завершить программу;
- 9) В любом режиме – удержите кнопку в течение 2 секунд для перезагрузки консоли.
3. **UP (Вверх)**
- 10) Выбор программы, увеличение значения параметра в режиме настроек;
- 11) В режиме тренировки нажмите кнопку, чтобы увеличить уровень сопротивления.
4. **DOWN (Вниз)**
- 12) Выбор программы, уменьшение значения параметра в режиме настроек;
- 13) В режиме тренировки нажмите кнопку, чтобы уменьшить уровень сопротивления.
5. **PULSE RECOVERY (Восстановление пульса)**
- 14) Измерьте уровень вашего пульса и укажите его значение, нажмите кнопку, чтобы войти в режим PULSE RECOVERY;
- 15) Для того чтобы выйти из режима, нажмите кнопку повторно.

## Операции консоли

### 1. Включение консоли

Подключите тренажер к сети, прозвучит сигнал консоли, затем включится компьютер. (См. Рис 24)

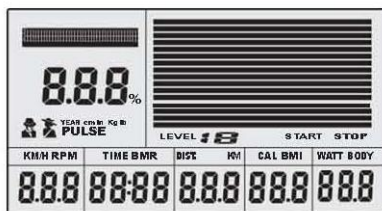


Рис 24

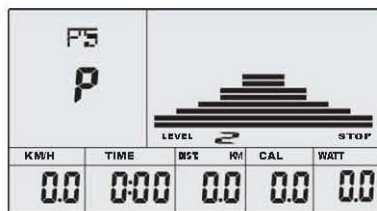


Рис 25

### 2. Выбор программы и установка значения параметра

- Программа Manual (Ручное управление) и Программы P1~P10;
- Используйте кнопки UP/DOWN для выбора программы (См. Рис.25);
- Нажмите кнопку ENTER для подтверждения выбора программы и перехода к установке времени;
- Окно времени (Time) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра.

Нажмите ENTER для подтверждения (См. Рис.26).

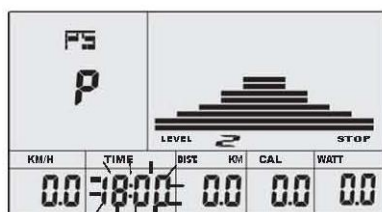


Рис 26

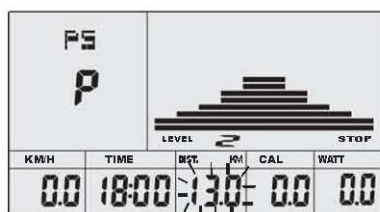


Рис 27

- Окно дистанции (Distance) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения (См. Рис.27);
- Окно калорий (Calories) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения (См. Рис.28);
- Нажмите кнопку START/ STOP, чтобы начать тренировки (См. Рис.29).
- Ватт фиксированная программа
- Используйте кнопки UP/DOWN, чтобы выбрать программу;

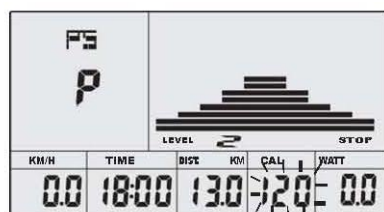


Рис 28

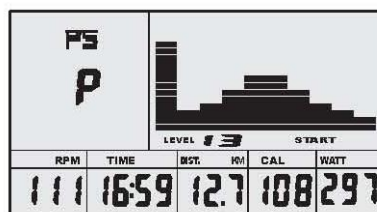


Рис 29

- Нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить выбор и перейти в режим настройки времени;
- Окно времени (Time) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения.
- D Окно дистанции (Distance) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения;
- Окно калорий (Calories) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения;
- Окно ватт (Watt) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения (См.Рис 30);
- Нажмите кнопку START/ STOP, чтобы начать тренировки.

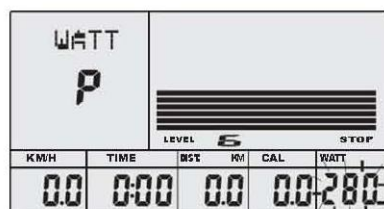


Рис.30

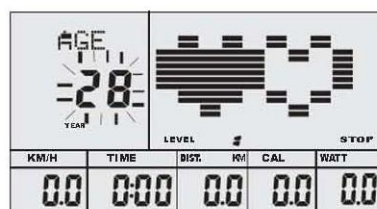


Рис.31

**Примечание:**

*Количество ватт определяет крутящийся момент. Для данной программы количество ватт будет постоянным. Это означает, что если вы вращаете педали быстрее, уровень сопротивления будет снижаться, и наоборот, при медленном вращении педалями, уровень сопротивления будет повышаться.*

- Пульсозависимые программы: 55% H.R, 75% H.R и 90% H.R  
Максимальный уровень пульса зависит от возраста пользователя, программа подберет оптимальную для вас тренировку.
- Используйте кнопки UP/DOWN, чтобы выбрать программу;
- Нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить выбор и перейти в режим настройки времени;
- Окно времени (Time) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения.
- D Окно дистанции (Distance) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения;



- Окно калорий (Calories) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения;
- Окно возраст (Age) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения. (См.Рис. 31);
- После введения возраста, на консоли будет отображена целевая зона пульса;
- Нажмите кнопку START/ STOP, чтобы начать тренировки
- Пульсозависимая программа - TARGET HEART RATE (Целевой пульс)  
Пользователь может самостоятельно установить целевой пульс тренировки.
- Используйте кнопки UP/DOWN, чтобы выбрать программу;
- Нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить выбор и перейти в режим настройки времени;
- Окно времени (Time) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения.
- D Окно дистанции (Distance) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения;
- Окно калорий (Calories) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения;
- Окно целевого пульса (Target heart rate) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения. (См. Рис 32)

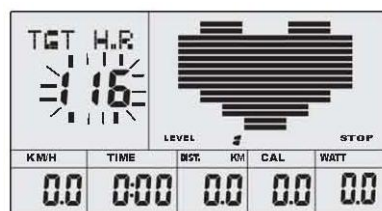


Рис.32

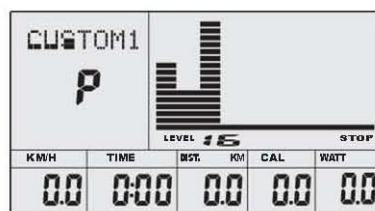


Рис.33

- Нажмите кнопку START/ STOP, чтобы начать тренировки.

**Примечание:**

*Во время тренировки пульс пользователя зависит от уровня сопротивления и скорости. Пульсозависимая программа поможет вам поддерживать уровень пульса в допустимых для вас пределах. Если уровень вашего пульса выше/ниже нормы уровень сопротивления автоматически будет изменяться.*

- Пользовательские программы CUSTOM1~CUSTOM4
- Используйте кнопки UP/DOWN, чтобы выбрать программу;
- Нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить выбор и перейти в режим настройки времени;
- Окно времени (Time) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения.
- Окно дистанции (Distance) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения;
- Окно калорий (Calories) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения;
- Окно сопротивления (Resistance) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения/ Уровень сопротивления возможно изменить в пределах от 2 до 10.(См. Рис.33)
- Нажмите кнопку START/ STOP, чтобы начать тренировки.
- Программа Body Fat (Сжигание жира)
- Используйте кнопки UP/DOWN, чтобы выбрать программу. (См.Рис. 34)

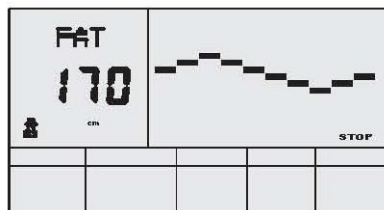


Рис.34

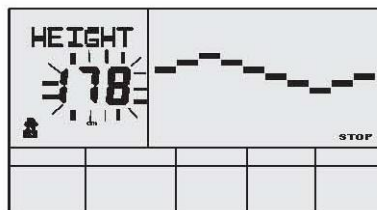


Рис.35

- Используйте кнопки UP/DOWN, чтобы выбрать программу;
- Нажмите кнопку ENTER, чтобы подтвердить выбор и перейти в режим настройки времени;
- Окно рост (Height) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения.(См. Рис.35);
- Окно вес (Weight) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения.(См. Рис.36)

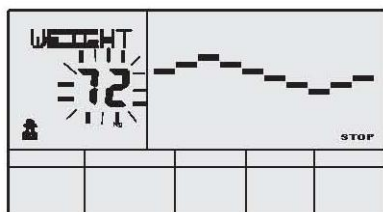


Рис.36



Рис.37

- Окно возраст (Age) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения. (См.Рис. 37)
- Окно пол (Gender) будет мигать, используйте кнопки UP/DOWN для изменения значения параметра. Нажмите ENTER для подтверждения. (См.Рис. 38)

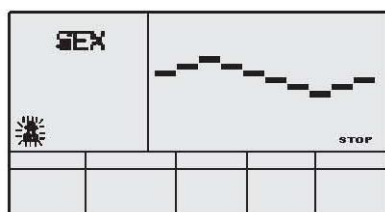


Рис.38

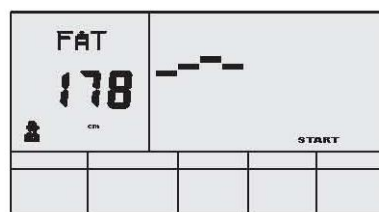


Рис.39

- Нажмите кнопку START/ STOP, чтобы начать тренировки.(См.Рис. 39)

Примечание: Во время программы Body Fat Ладони должны находиться на пульсомерах. Результаты теста будут выведены на дисплей: FAT% (% жира), BMR (Скорость основного обмена веществ), BMI (Индекс массы тела), BODY (Результат) (См. Рис 40)

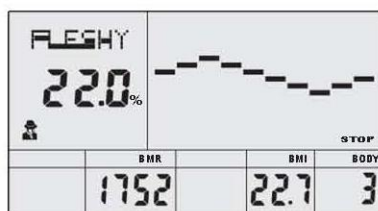


Рис. 40

FAT%: процентное соотношение жира в организме.

BMR: (Скорость основного обмена веществ – метаболизм) – это энергия (измеряется в калориях), необходимая организму для нормального функционирования.

BMI (Индекс массы тела) – необходим для определения группы (результат).

Если во время теста ладони не находятся на поручнях, консоль не будет получать сигнал и на дисплее появится сообщение - ERROR2. Нажмите кнопку START/STOP и начните снова.

Во время теста вы не можете выйти из программы, нажав любую кнопку. По окончании теста нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы выйти из программы.

Результат измерения жира – результаты жиросанализатора

Результат	Недовес	Норма	Избыточный вес	Превышение веса	Ожирение
Возраст/ Пол % жира	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
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%

### 3. Восстановление пульса

Восстановление пульса – проверка уровня пульса до и после тренировки. Для использования данного теста следуйте инструкциям ниже:

А) Для измерения пульса ладони пользователя должны находиться на поручнях с пульсомерами, либо ремень- датчик должен быть закреплен на груди.

В) Нажмите кнопку RECOVERY, чтобы зайти в режим восстановления пульса.(См. Рис.41)

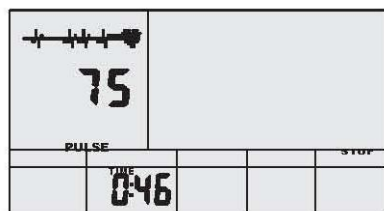


Рис.41

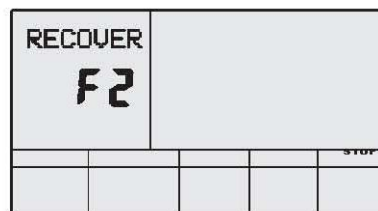


Рис.42

С) Измерение пульса

Д) Время будет исчисляться обратным отсчетом от 60 до 0 секунд.

Е) Как только время достигнет 0, на экран будут выведены результаты теста: (F1-F6), где

F1=Отлично F2=Хорошо F3=Удовлетворительно F4=Ниже среднего F5= Плохой F6= Очень плохой

(См. Рис.42)

Ф) Если консоль не получает сигнал с датчиков пульса, нажмите кнопку RECOVERY.

### 4. Измерение пульса

Держитесь ладонями за поручни с датчиками пульса. На дисплее консоли будет отображен ваш текущий пульс, значение его измеряется в ВРМ или количестве ударов в минуту. Во время измерения пульса будет мигать иконка пульса на дисплее.

### **Примечание:**

Датчики пульса не являются медицинским оборудованием, информация о пульсе носит информационный характер.

## **Спецификации**

1. Speed (Скорость): Отображается текущая скорость 0.0-99.9 км/ч

RPM (Об/мин): Количество оборотов в минуту 0-999.

TIME (Время): Время тренировки 0:00-99:59. Если при заданном значении времени показатель достиг 0, программа завершится, прозвучит сигнал консоли.

DIST (Расстояние): Пройденное расстояние тренировки 0.0-99.9-999 км. Если при заданном значении расстояния показатель достиг 0, программа завершится, прозвучит сигнал консоли.

CALORIE (Калории): Количество потраченных калорий 0.0-99.9-999. Если при заданном значении количество калорий показатель достиг 0, программа завершится, прозвучит сигнал консоли.

PULSE (Пульс): 30-240BPM(ударов в минуту)

RESISTANCE LEVEL (Уровень сопротивления): 1-16

WATT (Ватты): Количество ватт во время тренировки.

2. Дисплей

- Если на консоли появилось сообщение ERROR1, проверьте мотор и провода мотора;

- Если на консоли появилось сообщение ERROR2, убедитесь, что ваши ладони находятся на датчиках пульса.

3. Аудио вход и динамики (Если имеются)

Подсоедините аудиоплеер, затем поверните аудиовключатель (Находится с правой стороны консоли).

## **ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ**

Рама	высокопрочная с двухслойной покраской "металлик" и лакировкой
Система нагружения	электромагнитная magicFLOW™ PLUS
Кол-во уровней нагрузки	16 (30-350 Ватт)
Маховик	9 кг.
Педальный узел	трехкомпонентный дисковый с реверсивным ходом
Педали	антискользящие
Длина шага	330 мм.
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	цветной многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., пульс, Ватты, фитнес-тест (Recovery), фитнес-оценка, жиранализатор (Body Fat), индекс массы тела (BMI), индекс метаболизма (BMR)

Кол-во программ	21 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, "качели", долина, склон, спуск, гора, ралли, выносливость, сжигание жира, кардио, жиросжигатель, 1 Ватт-фиксированная, 4 пульсозависимые, 4 пользовательские
Специальные программные возможности	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Транспортировочные ролики	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	126*67*160 см.
Вес нетто	45 кг.
Вес брутто	50 кг.
Макс. вес пользователя	150 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	2 года

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

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

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



**ВНИМАНИЕ!**  
**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**