

APPLE  GATE

**X42 A**

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.

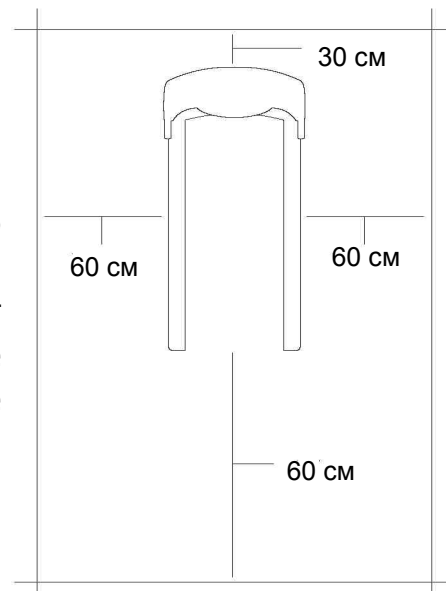
Если Вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений. Также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, 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 раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.





## НАЗНАЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

APPLEGATE X42 A относится к классу электромагнитных эллиптических тренажеров с передним приводом. Расположенный спереди маховик позволяет значительно лучше настроить общую траекторию движения, уменьшить расстояние между педалями и добиться увеличения длины шага. В конечном счете, пользователь получает действительно эффективную и щадящую для суставов тренировку.

Для APPLGATE X42 A длина шага составляет 48 см. Это достаточная величина для начинающих и продвинутых пользователей ростом до 195 см. Расстояние между педалями (так называемый "супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™") равно 9 см. Электромагнитная система нагружения по технологии bio-Flow™ Front+ обеспечивает биомеханически правильное педалирование и корректное распределение нагрузки по всей траектории движения. За высокое качество кручения отвечает трехкомпонентный pedalный узел и сбалансированный маховик с инерционным весом 24 кг.

Тренировочный компьютер представлен голубым многофункциональным LCD-дисплеем диагональю 14 см. В программный пакет входит 6 предустановленных программ, направленных на достижение различных показателей, таких как развитие скорости, повышение выносливости, укрепление сердечно-сосудистой системы и похудение. Более того, для каждой из встроенных программ устанавливаются конкретные цели в виде дистанции, времени и количества сжигаемых калорий - при достижении одного из этих показателей тренировка завершится. 4 пульсозависимые программы (55%, 75%, 90% и целевая) в полной мере помогут контролировать пульс в течение тренировки. Ко всему прочему, можно воспользоваться полностью регулируемым ручным режимом. Еще одна полезная функция – это жиросанализатор BodyFat, который отражает базовые данные, связанным с весом пользователя. По завершении тренировки функция Recovery оценит способность сердечно-сосудистой системы к восстановлению.

Эллиптический тренажер APPLGATE X42 A оснащен двумя транспортировочными роликами, за счет чего оборудование легко перемещается в другое место. Устойчивость тренажера на неровной поверхности гарантируют компенсаторы неровностей пола. За считывание данных пульса отвечают вмонтированные в рукоятки сенсорные датчики. Для гаджетов предусмотрена специальная подставка, любимые YouTube-каналы разнообразят монотонную тренировку.

Тренажер имеет все необходимые сертификаты для продаж на территории Европейского Союза - европейский Сертификат Соответствия (CE) и европейский Сертификат Безопасности (RoHS). Торговая марка APPLGATE™ является зарегистрированным товарным знаком компании Jörgen Svensson LLC (Швеция).

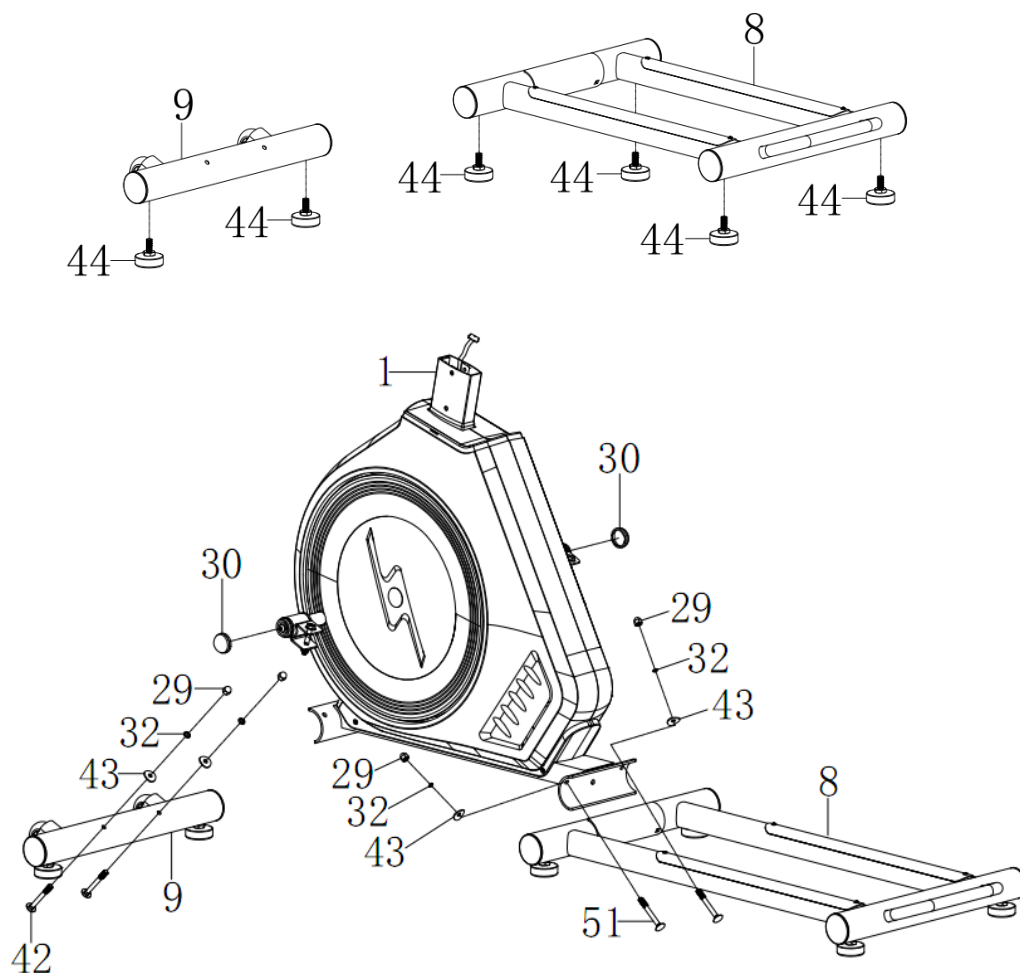
**Тренажер предназначен для домашнего использования.**

## СБОРКА ОБОРУДОВАНИЯ

**ВНИМАНИЕ!** Во время установки различных винтов и болтов не следует их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки.

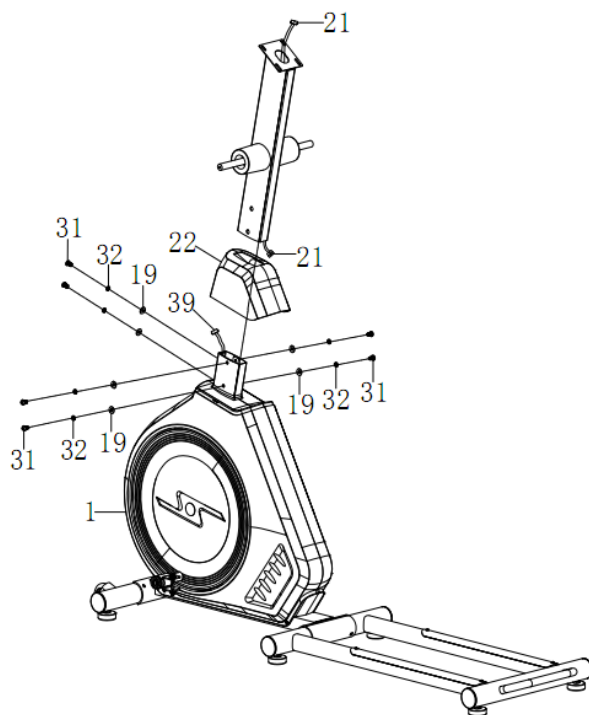
### Шаг 1

Установите две ножки (44) на передний стабилизатор (9) и четыре ножки (44) на задний стабилизатор (8). Установите передний стабилизатор (9) перед основной рамой (1) и выровняйте отверстия для болтов. Прикрепите передний стабилизатор (9) к передней части основной рамы (1) двумя скругленными шайбами  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$  (43), двумя пружинными шайбами  $\text{Ø}8$  (32), двумя болтами  $\text{M}8 \times 75$  (42) и двумя гайками  $\text{M}8$  (29). Установите заднюю основную раму (8) за основную раму (1) и выровняйте отверстия для болтов. Прикрепите заднюю основную раму (8) к задней части основной рамы (1) двумя скругленными шайбами  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$  (43), двумя пружинными шайбами  $\text{Ø}8$  (32), двумя болтами  $\text{M}8 \times 80$  (51) и двумя гайками  $\text{M}8$  (29).



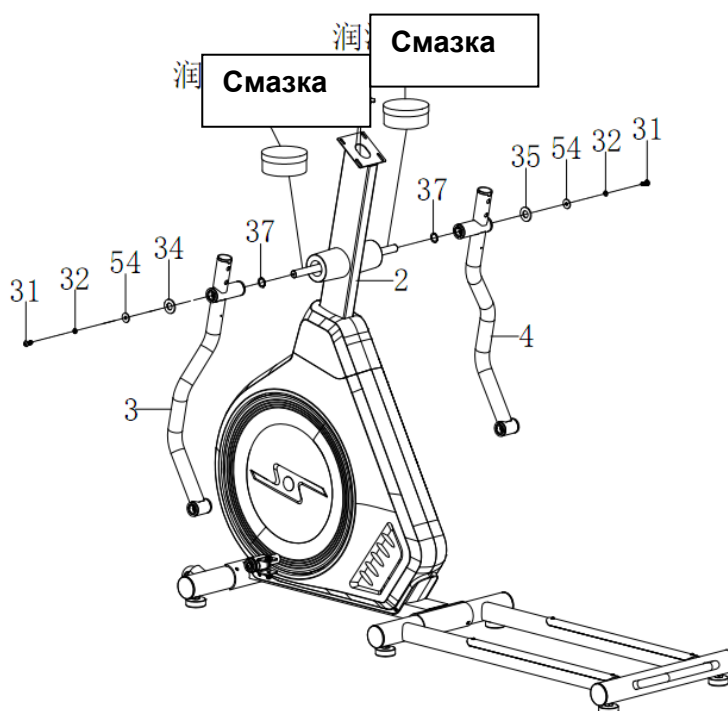
## Шаг 2

Снимите шесть болтов М8 \* 20 (31), шесть пружинных шайб Ø8 (32), шесть больших шайб Ø8 \* Ø20 \* 2.0 (19) с главной рамы (1). Наденьте крышку передней стойки (22) на переднюю стойку (2). Соедините провод датчика (39) от основной рамы (1) с проводом датчика (21) от передней стойки (2). Прикрепите переднюю стойку (2) к основной раме (1) с помощью шести болтов М8 \* 20 (31), шести пружинных шайб Ø8 (32) и шести больших шайб Ø8 \* Ø20 \* 2.0 (19), которые были сняты.



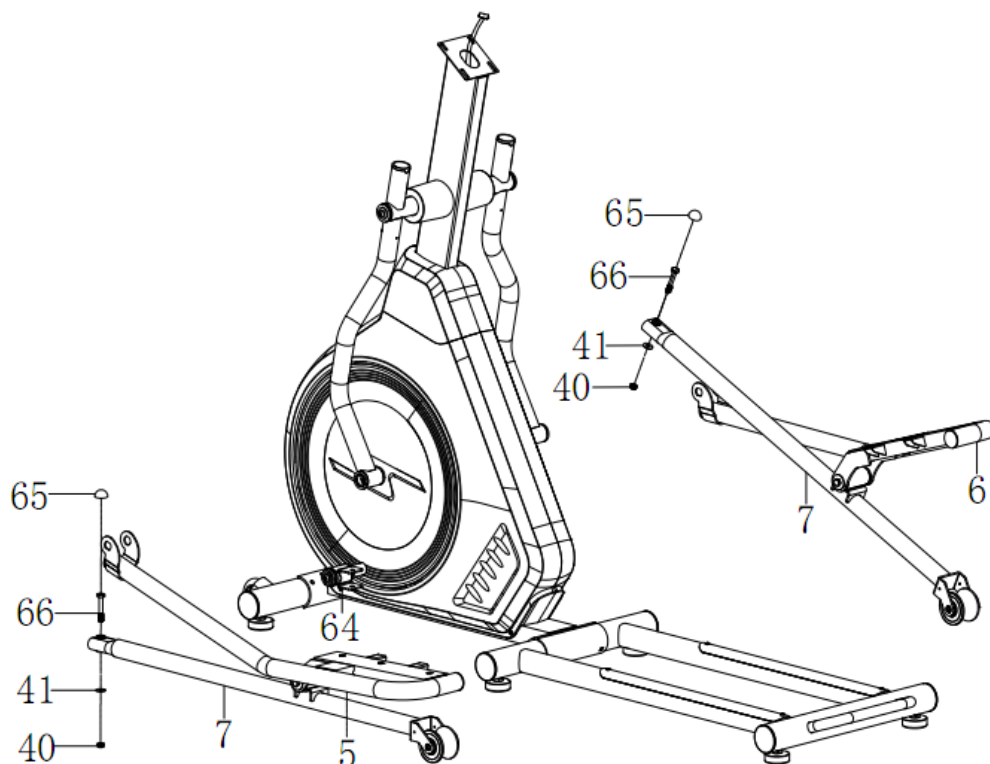
### Шаг 3

Снимите два болта М8 \* 20 (31), две пружинные шайбы Ø8 (32), две большие шайбы Ø19 \* Ø38 \* 3,0 (34), две волнистые шайбы Ø19 \* Ø29 \* 0,5 (37) и две большие шайбы Ø8 \* Ø25 \* 2,0 (54) от передней стойки (2). Пожалуйста, нанесите на переднюю стойку смазку. Прикрепите левую поворотную трубку (3) к передней стойке (2) одним болтом М8 \* 20 (31), одной пружинной шайбой Ø8 (32), одной большой шайбой Ø19 \* Ø38 \* 3,0 (34), одной волнистой шайбой Ø19 \* Ø29 \* 0,5 (37) и одна большая шайба Ø8 \* Ø25 \* 2.0 (54). Присоедините правую поворотную трубку (4) к передней стойке (2) одним болтом М8 \* 20 (31), одной пружинной шайбой Ø8 (32), одной большой шайбой Ø19 \* Ø38 \* 3,0 (34), одной волнистой шайбой Ø19 \* Ø29 \* 0,5 (37) и одна большая шайба Ø8 \* Ø25 \* 2.0 (54).



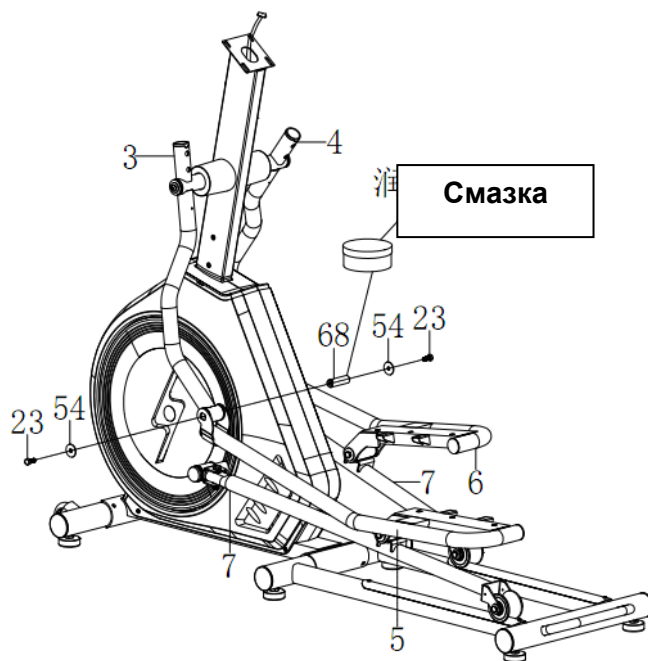
#### Шаг 4

Снимите одну гайку M8 (40), одну шайбу  $\text{Ø}8 * \text{Ø}16 * 1,5$  (41), один болт M8 \* 50 (66) с узла трубки с поворотной ножжкой (64). Присоедините левую приводную трубку (7) к левой ножной трубке (5) с помощью одной гайки M8 (40), одной шайбы  $\text{Ø}8 * \text{Ø}16 * 1,5$  (41), одного болта M8 \* 50 (66), которые были сняты. Закройте гайку S13 (65) на левой приводной трубке (7). Повторите вышеуказанный шаг для правой ножной трубки (6) на правой приводной трубке (7) и закройте гайку S13 (65).



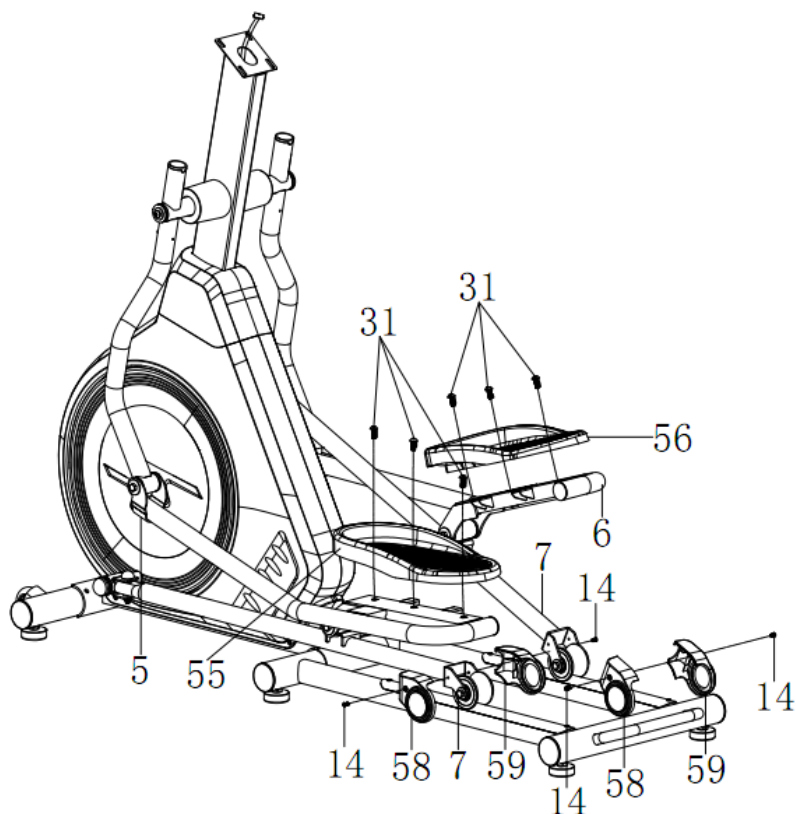
## Шаг 5

Снимите два болта М8 \* 16 (23), две пружинные шайбы  $\text{Ø}8 * \text{Ø}25 * 2.0$  (54), один вал  $\text{Ø}19 * 61$  (68) с левой ножной трубки (5). Просьба обратить внимание, что вал  $\text{Ø}19 * 61$  (68) необходимо обработать смазкой. Присоедините левую трубку (5) к левой поворотной трубе (3) с помощью двух болтов М8 \* 16 (23), двух пружинных шайб  $\text{Ø}8 * \text{Ø}25 * 2,0$  (54), одного шатуна  $\text{Ø}19 * 61$  (68). Примечание: Направьте вал шатуна (68) в направлении выемки. Повторите вышеуказанный шаг к правой ножной трубке (6) на правой поворотной трубке (4).



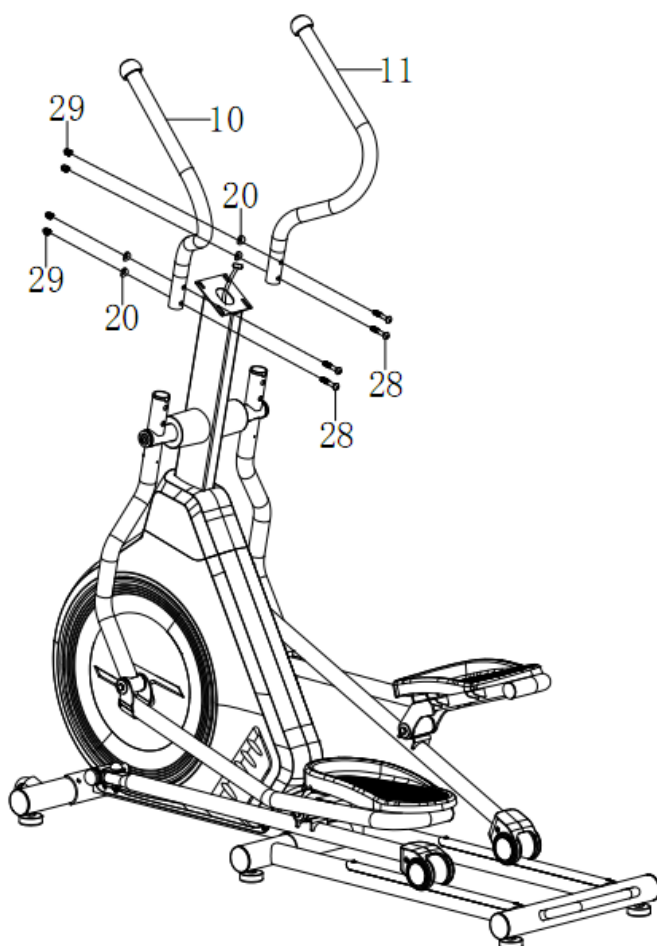
## Шаг 6

Снимите четыре винта М5 \* 10 (14) с приводной трубки (7). Прикрепите два комплекта левого / правого кожуха ролика (58/59) на две приводные трубки (7) четырьмя винтами М5 \* 10 (14), которые были сняты. Снимите три винта М8 \* 20 (31) с левой ножной трубки (5). Прикрепите левую ножную педаль (55) к левой ножной трубе (5) с помощью трех снятых болтов М8 \* 20 (31). Снимите три болта М8 \* 20 (31) с правой трубки для ног (6). Прикрепите правую ножную педаль (56) к правой ножной трубе (6) с помощью трех снятых болтов М8 \* 20 (31).



## Шаг 7

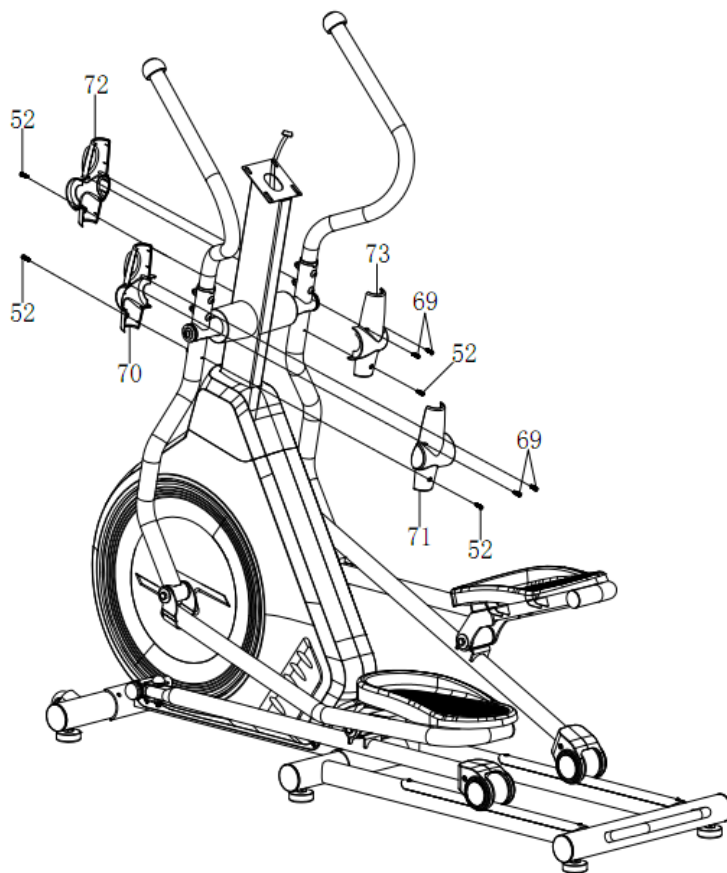
Прикрепите левый рычаг поручня (10) к левой поворотной трубке (3) с помощью двух болтов М8 \* 49 (28), двух шайб Ø8 \* Ø16 \* 1,5 (20) и гайки М8 (29). Прикрепите правый рычаг поручня (11) к правой поворотной трубке (4) с помощью двух болтов М8 \* 49 (28), двух шайб Ø8 \* Ø16 \* 1,5 (20) и гайки М8 (29).





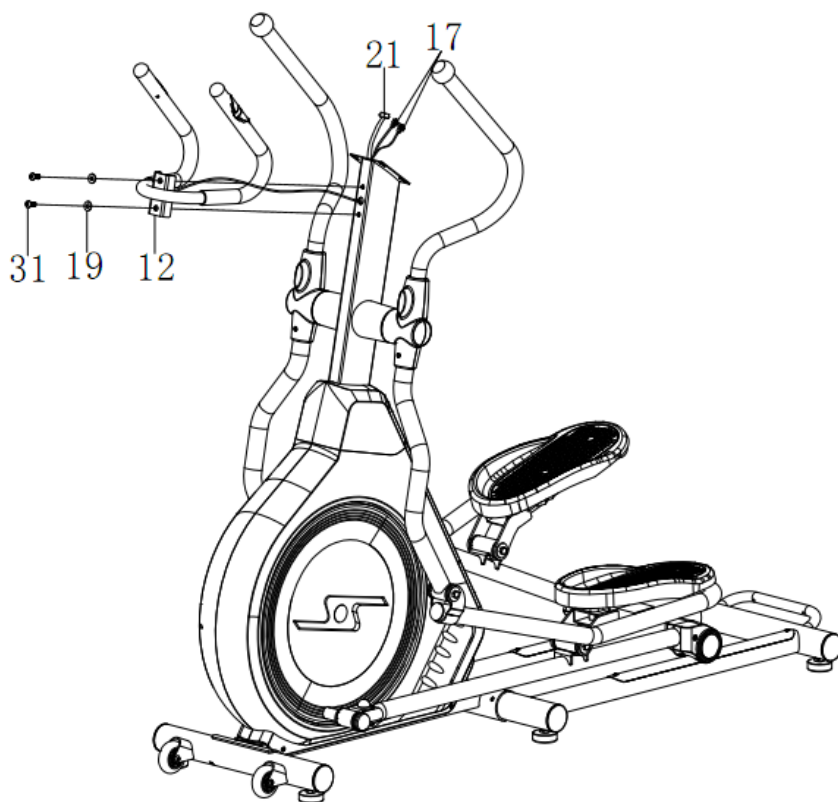
## Шаг 8

Прикрепите крышку левой поворотной трубки А / В (70/71) к левому поручню (10) с помощью двух саморезов ST4.2 \* 20 (52) и двух саморезов ST2.9 \* 16 (69). Прикрепите правую крышку поворотной трубки А / В (72/73) к правому кронштейну поручня (11) с помощью двух саморезов ST4.2 \* 20 (52) и двух саморезов ST2.9 \* 16 (69).



## Шаг 9

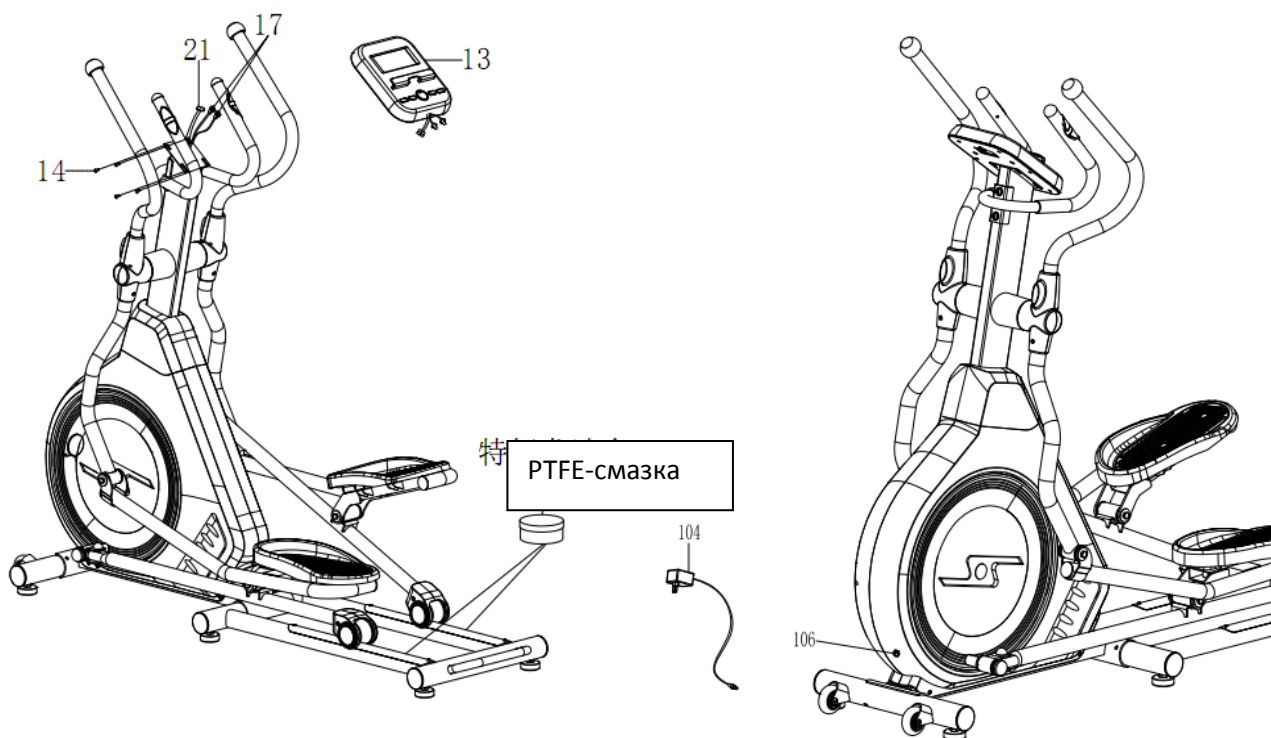
Снимите два болта М8 \* 20 (31) и две скругленные шайбы Ø8 \* Ø20 \* 2.0 (19) с передней стойки (2). Вставьте провода датчика пульса (17) в нижнее отверстие руля (12) и вытяните его из квадратного отверстия руля (12). Прикрепите руль (12) к передней стойке (2) двумя снятыми болтами М8 \* 20 (31) и двумя шайбами Ø8 \* Ø16 \* 1,5 (19).



## Шаг 10

Снимите четыре болта М5х10 (14) с задней части компьютера (13). Подсоедините провод датчика (21) и провод датчика пульса (17) к проводам, идущим от компьютера (13), а затем прикрепите компьютер (13) к верхнему концу передней стойки (2) с помощью четырех болтов М5х10 (14) которые были удалены. Пожалуйста, нанесите PTFE-смазку на накладку.

Подключите один конец адаптера (104) к разъему питания (106) на задней части левого кожуха. Перед подключением обязательно внимательно проверьте характеристики адаптера. Подключите другой конец адаптера (104) к электрической розетке.



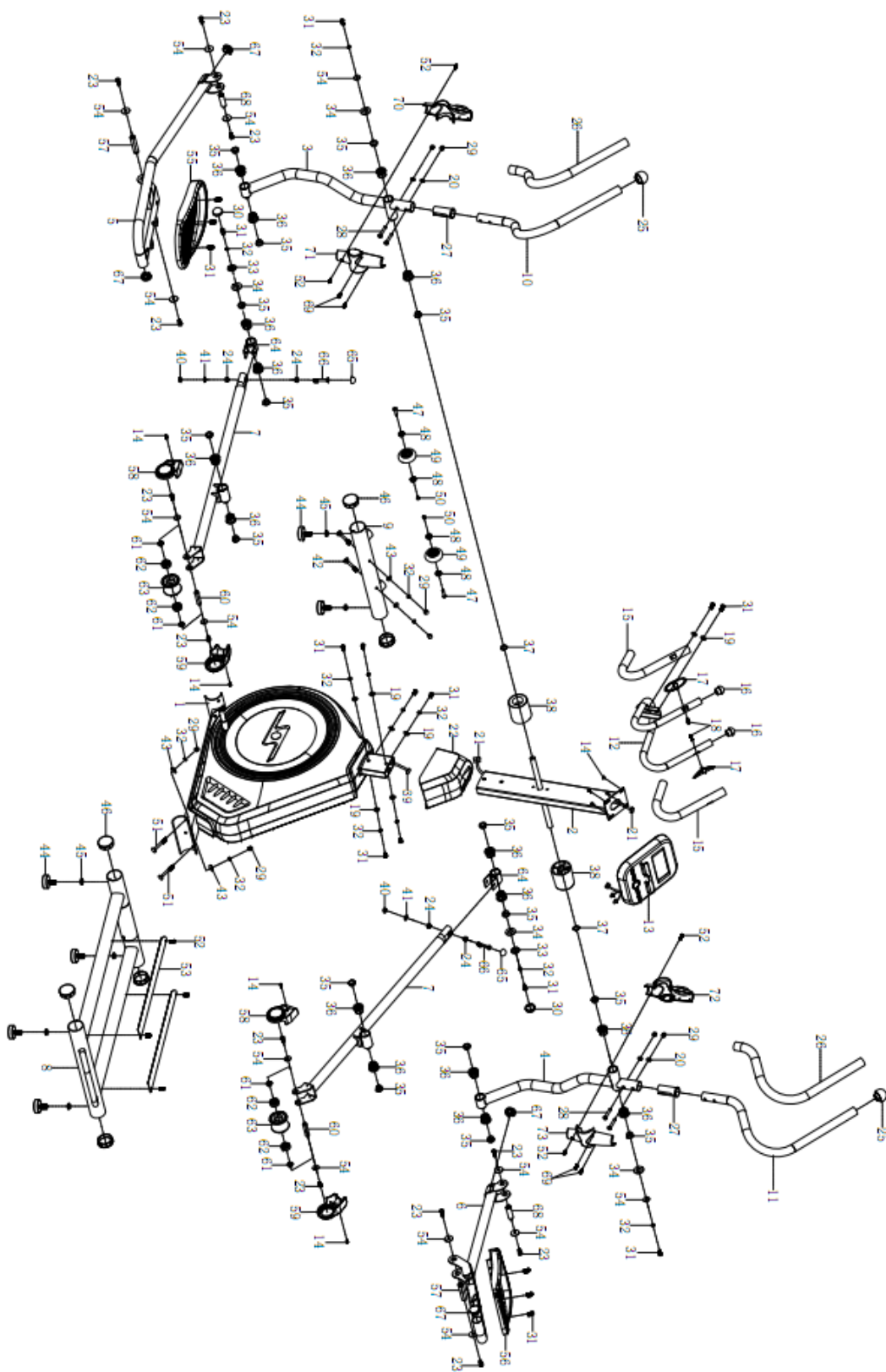
**СБОРКА ЗАВЕРШЕНА**

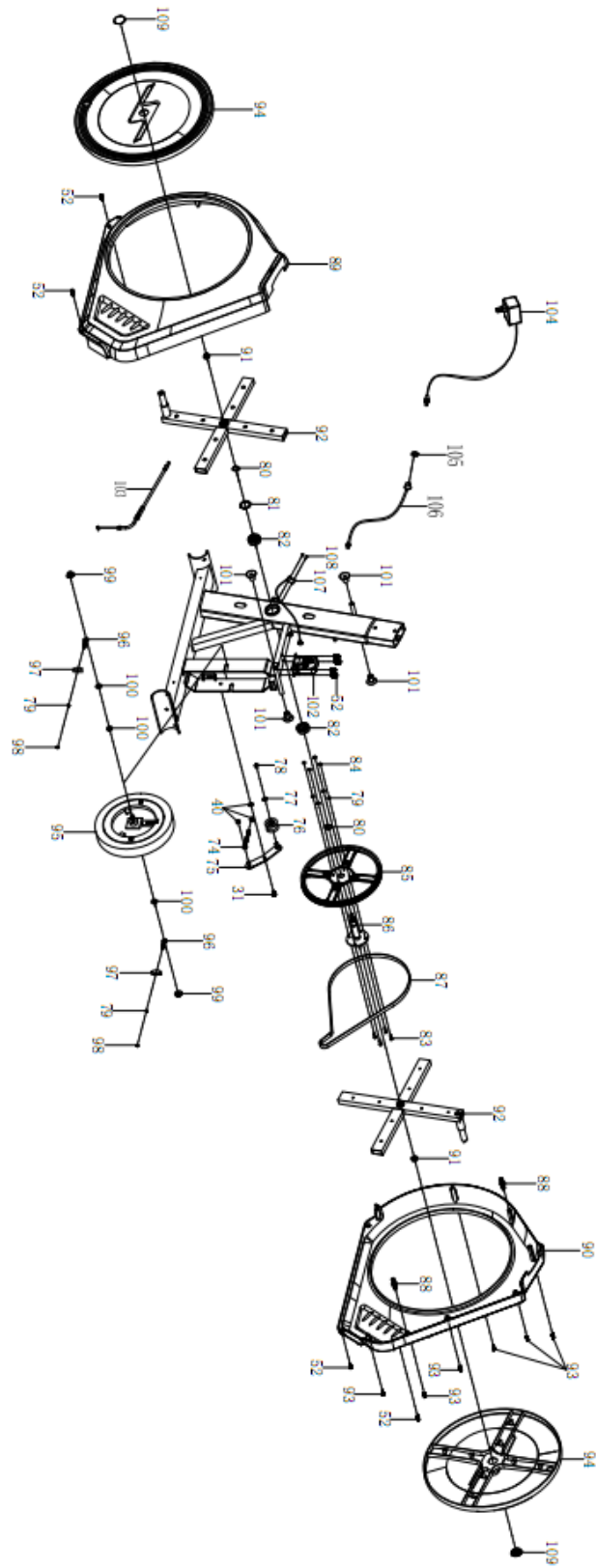
## СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№.	Наименование	Кол	№.	Наименование	Кол
001	Основная рама	1	056	Правая педаль	1
002	Передняя стойка	1	057	Ось Ø19* 82.5	2
003	Левый нижний руль	1	058	Кожух левого ролика	2
004	Правый нижний руль	1	059	Кожух правого ролика	2
005	Левая опора педали	1	060	Ось Ø15* 63.8	2
006	Правая опора педали	1	061	Втулка Ø22* 3.1	4
007(L/R)	Опора шатуна	2	062	Подшипник 6202	4
008	Задняя основная рама	1	063	Шкив	2
009	Передний стабилизатор	1	064	Опора в сборе	2
010	Левый верхний руль	1	065	Гайка Cap S13	2
011	Правый верхний руль	1	066	Болт М8*50	2
012	Руль	1	067	Заглушка Ø38*1.8	4
013	Консоль	1	068	Ось Ø19*61	2
014	Болт М5*10	8	069	Винт ST2.9*16	4
015	Неопрен Ø24* Ø31*510	2	070	Кожух левого руля-А	1
016	Заглушка Ø25*1.5	2	071	Кожух левого руля -В	1
017	Пульсомер с кабелем L=750 мм	2	072	Кожух правого руля-А	1
018	Винт ST4.2*20	2	073	Кожух правого руля -В	1
019	Шайба Ø8* Ø20*2.0	8	074	Болт М8*65	1
020	Скругленная шайба Ø8* Ø16*1.5	4	075	Прижимной кронштейн	1
021	Кабель датчика L=800 мм	1	076	Прижимной ролик	1
022	Кожух передней стойки	1	077	Шайба Ø12* Ø6*1.0	1
023	Болт М8*16	12	078	Болт М6*12	1
024	Втулка Ø18* Ø8*10	4	079	Пружинная шайба Ø6	6
025	Заглушка Ø50	2	080	Шайба Ø20*1.0	2
026	Неопрен Ø31*Ø37*700	2	081	Волнистая шайба Ø20* Ø24*0.3	1
027	Втулка	2	082	Подшипник 6004-2Z	2
028	Болт М8*49	4	083	Болт М6*15	4

029	Гайка М8	8	084	Гайка М6	4
030	Гайка Ø38	2	085	Шкив	1
031	Болт М8*20	19	086	Ось	1
032	Пружинная шайба Ø8	14	087	Приводной ремень	1
033	Шайба Ø8* Ø33*2.0	2	088	Болт Ø8x32	2
034	Шайба Ø19* Ø38*3.0	4	089	Левый кожух маховика	1
035	Втулка Ø27*11	16	090	Правый кожух маховика	1
036	Втулка Ø38x24	16	091	Гайка М10x1.25	2
037	Волнистая шайба Ø19* Ø29*0.5	2	092	Крестовина	2
038	Втулка	2	093	Винт ST4.2*25	6
039	Кабель датчика L=600 мм	1	094	Диск крестовины	2
040	Гайка М8	5	095	Маховик	1
041	Шайба Ø8* Ø16*1.5	2	096	Болт М6*36	2
042	Болт М8*75	2	097	U-образная пластина 31*30*δ1.0	2
043	Волнистая шайба Ø8* Ø20*2.0	4	098	Болт М6 S10	2
044	Ножка М10*20	6	099	Гайка М10*1.0*6	2
045	Гайка М10	6	100	Гайка М10*1	3
046	Заглушка Ø60*1.5	6	101	Ограничитель	4
047	Болт Ø8*32	2	102	Сервопривод L=300	1
048	Подшипник 608	4	103	Тросик L=400	1
049	Ролик Ø71*24	2	104	Адаптер	1
050	Болт М6*12	2	105	Гайка	1
051	Болт М8*80	2	106	Регулятор напряжения	1
052	Винт ST4.2*20	12	107	Датчик с кабелем L=750 мм	1
053	Накладка 530*42*2.1	2	108	Винт ST2.9*12	2
054	Шайба Ø8* Ø25*2.0	14	109	Заглушка	2
055	Левая педаль	1			

# СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ





## **РАБОТА С КОНСОЛЬЮ**

### **НАЗНАЧЕНИЕ КЛАВИШ:**

START/STOP: Старт программы, установка паузы.

DOWN: Уменьшение параметра: TIME, DISTANCE и др. Уменьшение нагрузки в любой момент тренировки.

UP: Увеличение параметра: TIME, DISTANCE и др. Увеличение нагрузки в любой момент тренировки.

MODE (ENTER): Для подтверждения введенного значения и переключения параметров тренировки.

TEST: Для выбора режима восстановления.

RESET: Для сброса параметра введенного значения, если зажать клавишу свыше 3 секунд сброс всех параметров.

BODY FAT: Быстрый выбор режима жиросчитателя

### **ОПЕРАЦИИ С КОНСОЛЬЮ**

#### **Ручной режим (P1)**

Выберите P1 с помощью кнопки UP/DOWN, нажмите клавишу ENTER для подтверждения. 1-й параметр «Время» будет мигать, поэтому значение можно отрегулировать с помощью UP/DOWN. Нажмите ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать. Продолжайте движение по всем желаемым параметрам, нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание. Если один из установленных параметров тренировки станет равным нулю, прозвучит сигнал консоли, тренировка будет остановлена. Нажмите START, чтобы продолжить тренировку по незавершенным параметрам тренировки.

#### **Предустановленные программы (P2-P7)**

Выбрав одну из предустановленных программ, используя UP/DOWN, нажмите клавишу ENTER. 1-й параметр «Время» будет мигать, поэтому значение можно настроить с помощью UP/DOWN. Нажмите ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать. Нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.



## **Пульсозависимые программы (P8-P10)**

P8 - 55% TARGET H.R = 55% (220-AGE);

P9 - 75% TARGET H.R = 75% (220-AGE);

P10 - 90% TARGET H.R = 90% (220-AGE).

Выберите одну из программ P8 - P10 с помощью UP/DOWN, затем нажмите ENTER. 1-й параметр «Время» будет мигать, значение можно отрегулировать с помощью UP/DOWN. Нажмите ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру. Нажав START / STOP начнется тренировка.

Примечание. Если пульс находится выше или ниже ( $\pm 5$ ) целевого сердечного ритма, консоль автоматически настраивает нагрузку. Пульс будет проверяться каждые 10 секунд, после чего сопротивление будет увеличиваться или уменьшаться.

## **Программа целевого сердечного ритма (TARGET H.R.) (P11)**

Выберите «TARGET H.R.» с помощью UP/DOWN, затем нажмите ENTER. 1-й параметр «Время» будет мигать, значение можно отрегулировать с помощью UP/DOWN. Нажмите ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать. Нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание. Если импульс находится выше или ниже ( $\pm 5$ ) установленного значения TARGET H.R, компьютер автоматически настроит нагрузку. Пульс будет проверяться каждые 10 секунд, после чего сопротивление будет увеличиваться или уменьшаться.

## **Программа жиросанализатор (BODY FAT) (P12)**

Выбрав «BODY FAT» с помощью UP/DOWN, затем нажмите ENTER.

- 1-й параметр пол (Sex), будет мигать «Мужской» (Male) можно отрегулировать с помощью UP/DOWN, нажмите ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к следующим данным.
- Рост (Height), значение по умолчанию «175», параметр может быть настроен с помощью кнопок UP/DOWN, нажмите ENTER, сохраните значение и перейдите к следующим данным.
- Вес (Weight) – значение по умолчанию «75», параметр может быть настроен с помощью кнопок UP/DOWN, нажмите ENTER, сохраните значение и перейдите к следующим данным.
- Возраст (Age) – значение по умолчанию «30», параметр может быть настроен с помощью кнопок UP/DOWN, нажмите ENTER, сохраните значение. Нажмите START / STOP, чтобы начать измерение, пожалуйста, также возьмитесь за ручные датчики пульса.

Через 15 секунд на дисплее отобразится Body Fat%, BMR, BMI & BODY TYPE.

ПРИМЕЧАНИЕ: содержание жира в теле:

Существует 5 типов тела, разделенных в соответствии с рассчитанным FAT%.

BMR: базальное соотношение метаболизма. BMI: индекс массы тела.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

### БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

Система нагружения	электромагнитная bio-Flow™ Front+
Кол-во уровней нагрузки	16
Тип рамы	усиленная
Маховик	24 кг (инерционный вес)
Тип сочленений	втулки и подшипники
Педальный узел	трехкомпонентный с реверсивным ходом
Педали	антискользящие, увеличенного размера
Расстояние между педалями	9 см (супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™)
Система амортизации	нет
Длина шага	48 см
Регулировка угла наклона	нет

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

Консоль	голубой LCD-дисплей диагональю 14 см с профилем тренировки
Язык(и) интерфейса	английский
Показания консоли	профиль программ, время, дистанция (за тренировку/общая), скорость, калории, фитнес-тест (Recovery), жиροанализатор (Body Fat(%)/Body Type/BMR/BMI)
Общее количество программ	23
Тренировочные программы	18 (6*3) тренировочных профилей с установкой целевых показателей
Пульсозависимые программы	4 (55%, 75%, 90% от целевого пульса, целевая)
Пользовательские программы	нет
Ватт-программы	нет
Ручной режим	есть
Интернет	нет
Интеграционные технологии	нет
Мультимедиа	нет
Разъемы	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики
Вентилятор	нет
Подставка под планшет	есть
Зарядка смартфона	нет

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ

Макс. вес пользователя	130 кг
Складывание	нет
Компенсаторы неровностей пола	есть
Транспортировочные ролики	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	165*60*176 см
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	нет
Вес нетто	59 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	114*44*94 см
Объем	0,472 куб. м
Вес брутто	71 кг

#### **ПРОИЗВОДИТЕЛЬ**

Производитель	Jörgen Svensson, Швеция
Страна изготовления	КНР

\*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 ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**

