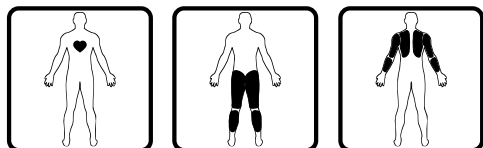




www.intensor-fitness.com | www.intensor.ru

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ
ТРЕНАЖЕР

X200

Уважаемый покупатель! Поздравляем вас с приобретением тренажера марки INTENSOR. При разработке и производстве товаров марки INTENSOR мы стремимся к тому, чтобы ваши занятия фитнесом были увлекательными и эффективными.

Регулярно занимаясь фитнесом, вы, возможно и не выиграете Уимблдонский турнир но, несомненно, улучшите своё самочувствие, повысите выносливость и укрепите сердечно-сосудистую систему.

Не останавливайтесь на достигнутом и получайте удовольствие от жизни!

*Искренне ваша,
команда INTENSOR*

Оглавление

Сборка	3
Использование тренировочного компьютера	11
Детализировка	13
Список комплектующих.....	14

**Внимание**

- Перед началом эксплуатации полностью прочитайте эту инструкцию.
- Данное оборудование предназначено только для домашнего использования!
- Данное оборудование предназначено только для тренировок взрослых людей. Рекомендуем ограничить доступ детей и домашних животных к тренажеру, так как это может привести к травмам и повреждениям.
- Максимальная нагрузка на тренажер не должна превышать 120 кг (240 фунтов).
- Устанавливайте тренажер на ровную, не скользящую поверхность.
- Если какая-то часть или элемент тренажера износилась или была повреждена, прекратите его эксплуатацию до замены или ремонта.
- Эксплуатируйте и храните свой тренажер при комнатной температуре и влажности; не устанавливайте его вблизи бассейнов и других источников влаги.
- Не занимайтесь в очень свободной одежде или в одежде со свободно висящими элементами; во время тренировок надевайте спортивную обувь.
- Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, одышку, боль в груди или другое недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к терапевту.

- Не используйте для очистки тренажера абразивные материалы и химические растворители! Во избежание повреждения электронных компонентов консоли, не допускайте попадания жидкости внутрь консоли и не подвергайте её воздействию прямых солнечных лучей. Регулярно проверяйте затяжку всех резьбовых соединений
- Не разбирайте тренажер самостоятельно, за исключением процедур регулярного ухода, описанных в данном руководстве.
- Велотренажеры INTENSOR не предназначены для педалирования в положении «стоя».
- При занятиях на беговой дорожке INTENSOR обязательно используйте ключ безопасности.
- Во избежание травм при занятиях на кросс-тренажерах INTENSOR будьте внимательны с подвижными поручнями.

Если ваш тренажер подключается к электрической сети:

- Используйте только оригинальные адаптеры, поставляемые вместе с тренажером, или их аналоги, предоставляемые авторизованными сервисными центрами.
- Не используйте адаптеры питания с поврежденным блоком питания или шнуром.
- Для подключения тренажера к электрической сети рекомендуется использовать выделенную линию, оснащенную автоматическим предохранителем, рассчитанным на ток 16А.

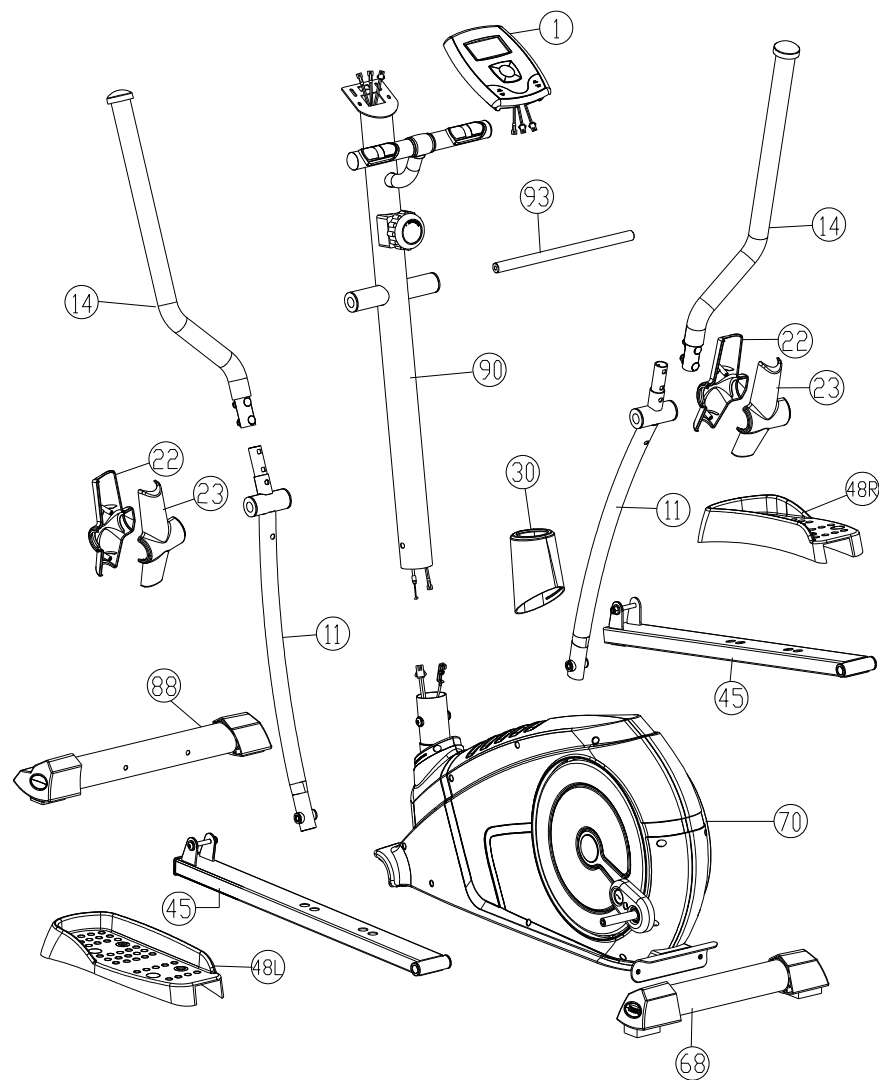
Сборка

Ваш тренажер поставляется в частично собранном виде и для того, чтобы начать им пользоваться, вам нужно выполнить лишь несколько простых шагов:

Шаг 1. Проверка комплектности

Откройте коробку и разложите её содержимое в зоне видимости. Прежде чем выбрасывать коробку, проверьте – не остались ли в ней какие-либо части тренажера. Обратите внимание, некоторые части тренажера могут поставляться в предварительно собранном состоянии.

#	Наименование	Кол-во
1	Консоль	1
90	Стойка передняя	1
30	Заглушка декоративная	1
14	Поручни подвижные	2
11	Маятник	2
30	Кожух декоративный	1
68 + 88	Опора (зад + перед)	1
22+23	Накладка декоративная (зад + перед)	4
48 (L+R)	Педали пластиковые	2
70	Корпус в сборе	1
45	Основание педали	2
93	Ось	1

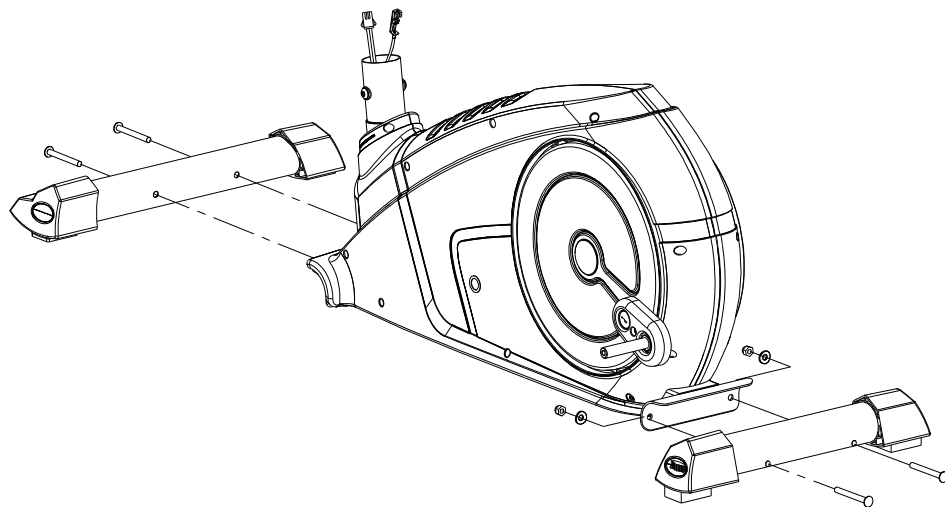


Шаг 2. Установка опор тренажера

Установите опоры на место, как показано на рисунке, и закрепите их с помощью комплекта болтов и гаек.



Передняя опора имеет транспортировочные ролики, а задняя – регулируемые по высоте подпятники



Шаг 3. Установка передней стойки



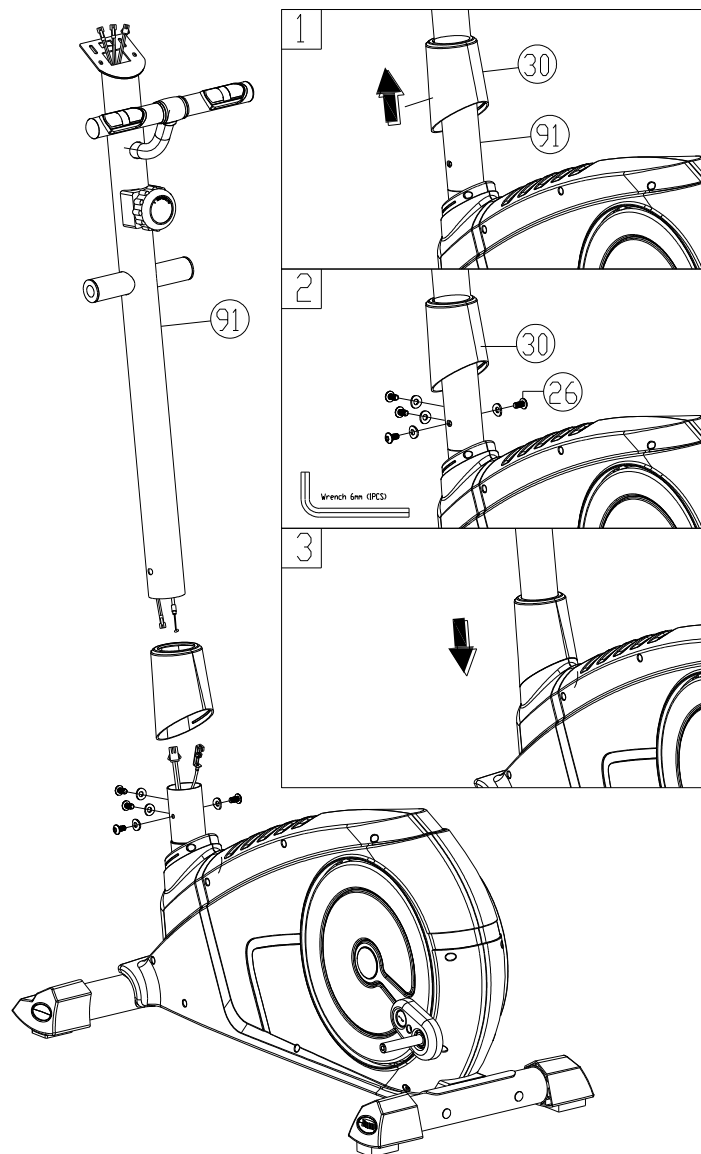
Внимание: для выполнения данной операции потребуется участие двух человек!

Наденьте декоративный кожух (30) на стойку.

Соедините разъемы сигнального провода, как показано на рисунке. Установите стойку на место, следя за тем, чтобы не повредить провода. Закрепите стойку с помощью комплекта болтов и шайб.



Крепежные болты предварительно закручены в основание стойки.

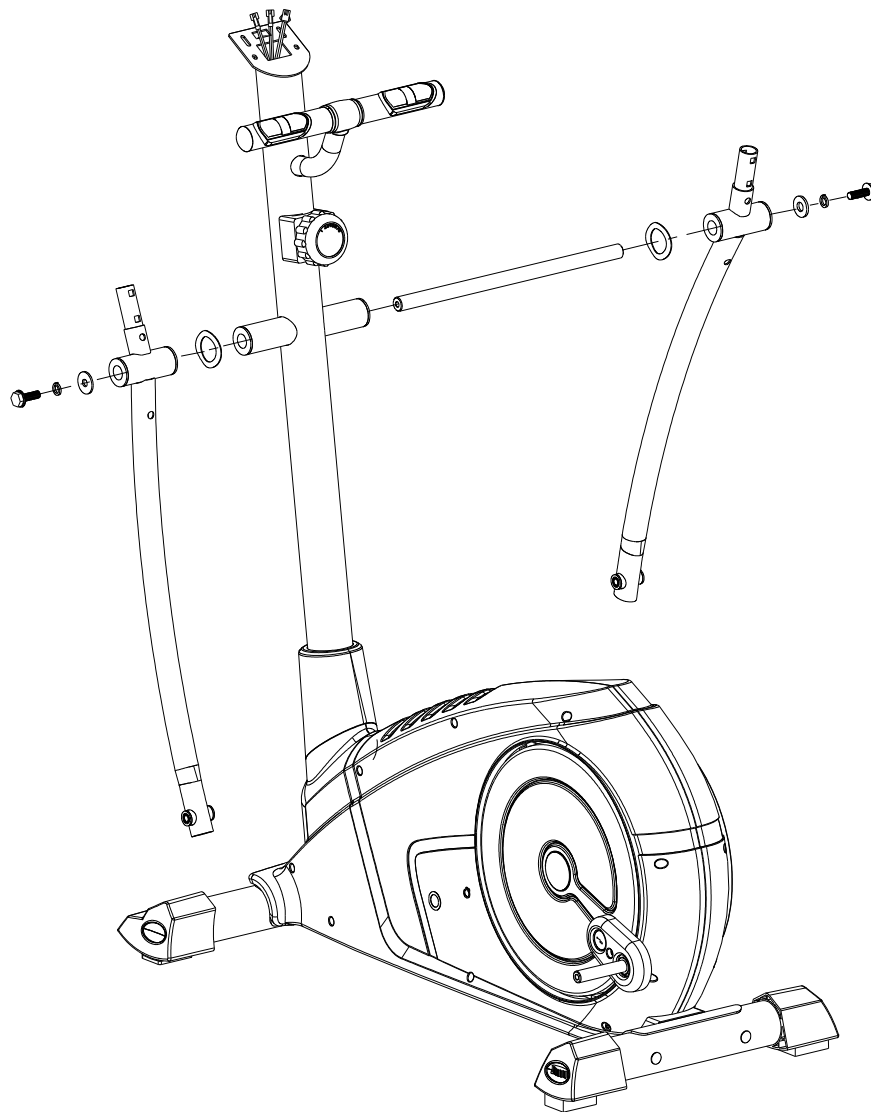


Шаг 4. Установка маятников

Установите маятники на ось крестовины, как показано на рисунке, и закрепите их с помощью комплекта болтов и шайб.



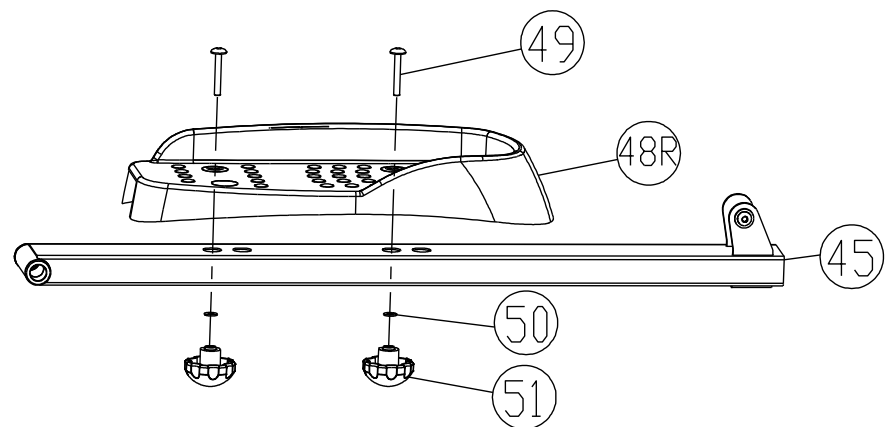
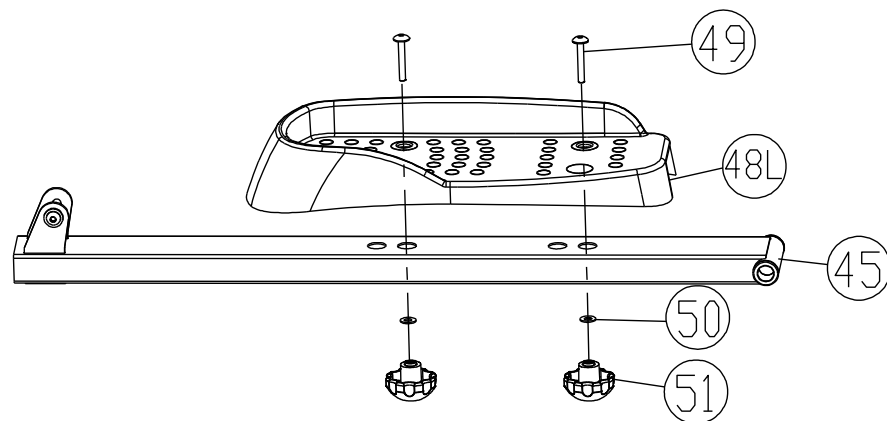
Крепежные болты предварительно закручены в ось крестовины.



Шаг 5. Установка педалей

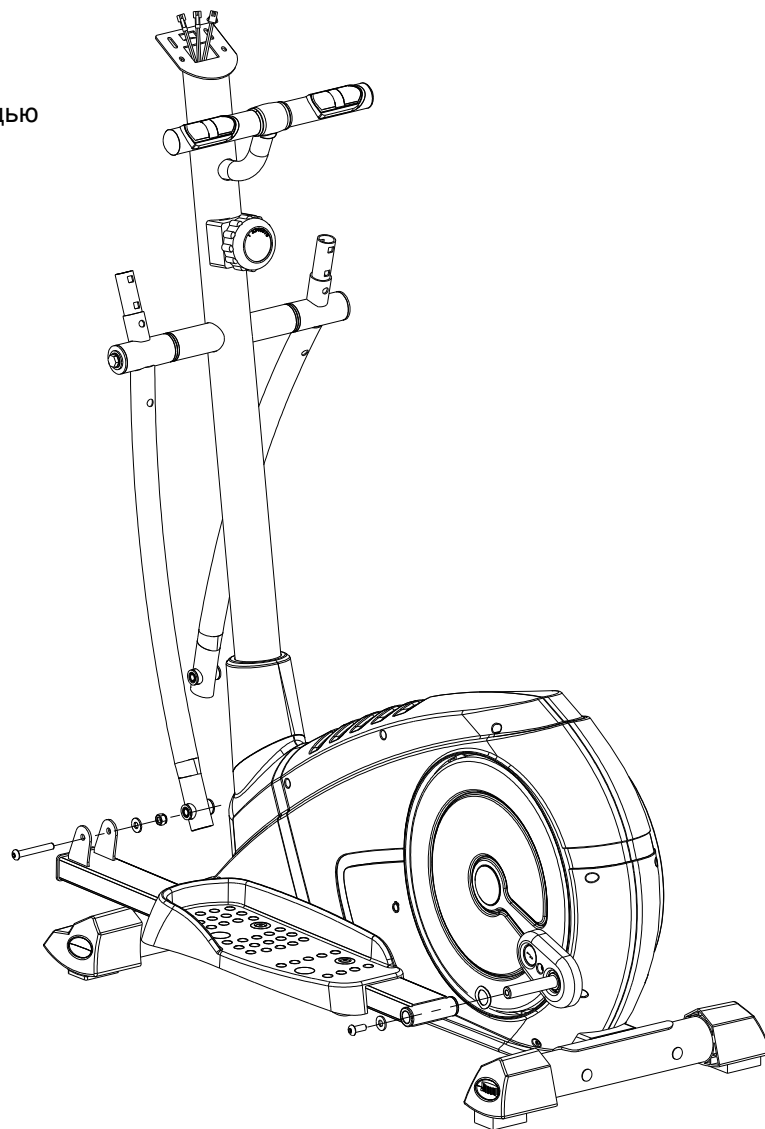
Крепежные винты предварительно закручены в основание педали.

Выберите удобное положение пластиковых педалей и закрепите их на основаниях с помощью комплекта болтов, шайб и гаек-барашков. Впоследствии вы без труда сможете при необходимости поменять положение педалей.



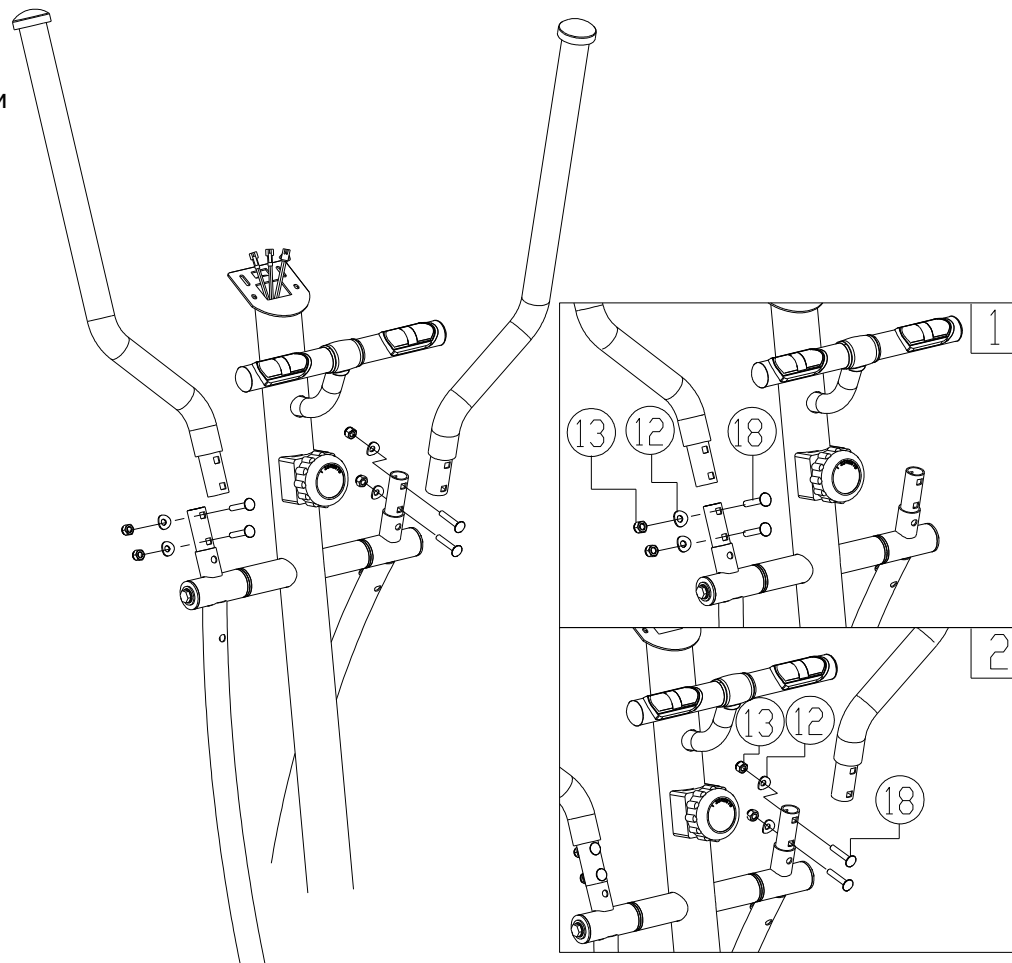
Шаг 6. Установка оснований педалей

Установите на место основания педалей и соедините их с маятниками, как показано на рисунке, и закрепите их с помощью комплекта болтов, шайб и гаек.



Шаг 7. Установка подвижных поручней

Установите на место подвижные поручни, как показано на рисунке, и закрепите их с помощью комплекта болтов, шайб и гаек.



Шаг 8. Установка компьютера и декоративных накладок

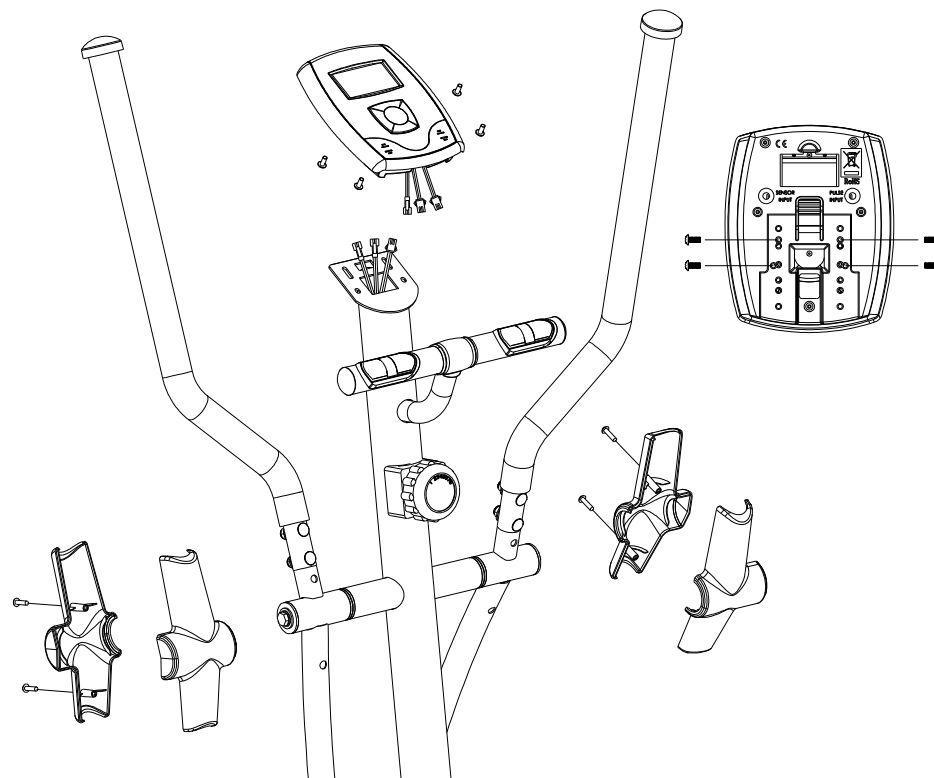
Установите на место декоративные накладки мест сочленения поручней и закрепите их с помощью комплекта саморезов.

i Крепежные болты предварительно закручены в корпус компьютера.

Подключите компьютер к сигнальному проводу и проводам сенсоров пульса, выведенным через верхнее отверстие стойки. Установите компьютер на стойку и закрепите с помощью комплекта винтов.

Сборка окончена!

Вы можете приступить к тренировке!



Использование тренировочного компьютера

Ваш тренажер оснащен простым в использовании компьютером, который позволит вам отслеживать параметры тренировки, контролировать свои успехи по мере продолжения занятий и даже использовать простейшие программы тренировки.

Для экономии электроэнергии компьютер автоматически перейдет в состояние пониженного энергопотребления через 4 минуты простоя. Для возобновления занятий нажмите клавишу MODE/RESET (РЕЖИМ/ПЕРЕЗАГРУЗКА) или просто начните вращать педали.

Измерения

Параметр	Диапазон значений	Индикация на дисплее
Время тренировки, мин	00:00 – 99:59	TIME
Условная скорость, км/ч	0.0 – 99.9	SPD
Расход энергии, калорий	0.00 – 99.99	CAL
Пройденная дистанция	0.0 – 9999	DST
Пульс, уд/мин	30 - 240	

Дисплей компьютера отображает указанные параметры индивидуально либо в сканирующем режиме, переключаясь автоматически каждые 6 секунд. На дисплее при этом будет отображаться индикатор SCAN. Для переключения между режимами работы дисплея нажмите клавишу MODE/RESET.



Дополнительные функции

Измерение пульса

Ваш тренажер оснащен сенсорными датчиками на поручнях, предназначенными для измерения пульса во время тренировки. Точность данного типа измерений достаточна для отслеживания изменений вашего состояния и управления интенсивностью, однако показания этого прибора не могут быть использованы для терапевтических или иных медицинских целей.

Целевые программы тренировки

Для того, чтобы разнообразить ваши тренировки и добавить вам мотивации, компьютер вашего тренажера имеет функцию тренировки по целевым параметрам: времени, дистанции и расходу калорий. Использовать эти программы очень просто:

1. В режиме остановки (педали не вращаются, на дисплее отображается индикация STOP), с помощью клавиши MODE/RESET выберите тот параметр, по которому вы хотите установить цель.
2. С помощью клавиши SET(ЗАДАЧА) установите целевое значение.
3. Начните вращать педали. При этом целевой параметр будет отсчитываться в обратную сторону от заданного значения, по остальным будет идти прямой отсчет. После достижения целевого значения (обнуления счетчика) компьютер издаст звуковой сигнал, после чего отсчет продолжится в сторону увеличения.

Фитнес-тест (восстановление пульса)

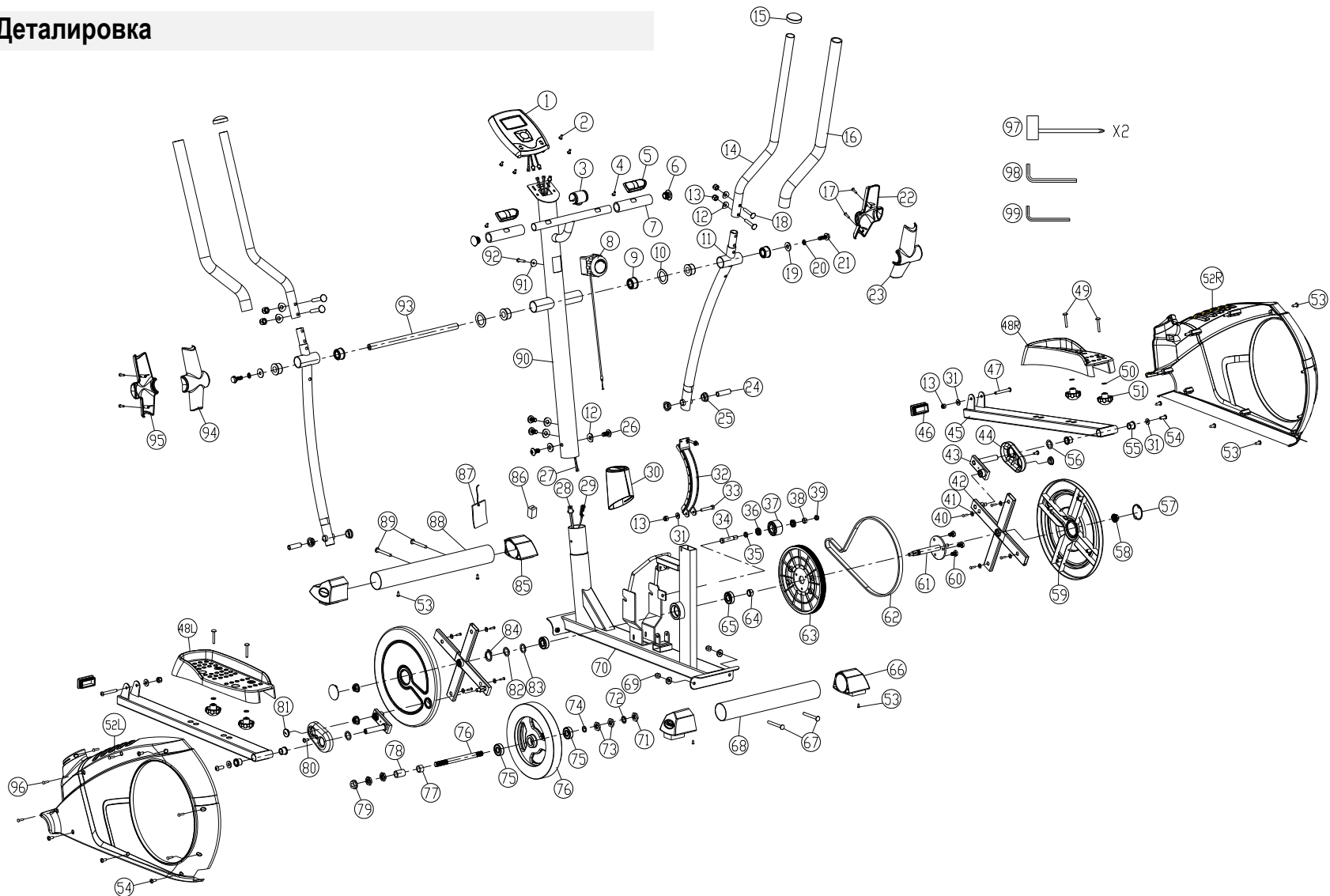
Данная функция предназначена для оценки вашего физического состояния по общепринятой методике измерения скорости восстановления нормального пульса после нагрузки. Для использования функции:

1. Непосредственно после окончания тренировки нажмите клавишу RECOVERY и положите ладони на сенсоры пульса.
2. Компьютер измерит начальное значение пульса и начнет обратный отсчет в течение 60 секунд. В течение этого времени ладони должны находиться на сенсорах пульса.
3. По истечении 60-секундного интервала компьютер измерит конечное значение пульса и рассчитает показатель физической подготовленности в условных единицах от 1 до 6. Чем быстрее восстанавливается ваш пульс, тем меньше значение показателя и тем выше ваша физическая подготовленность.

Перезагрузка компьютера

Для обнуления всех ранее введенных данных нажмите и удерживайте клавишу MODE/RESET в течение 2 секунд.

Деталировка



Список комплектующих

Номер	Наименование	Кол-во
1	Консоль	1
2	Винт М5*10	4
3	Накладка	1
4	Саморез ST3.5*20L	2
5	Сенсор пульса	2
6	Заглушка	2
7	Оплетка поручней	2
8	Регулятор нагрузки	1
9	Втулка Ф38*25L	6
10	Шайба Ф19.5*Ф30*0.3Т	2
11	Маятник	2
12	Шайба Ф8*Ф19*2Т	6
13	Гайка М8	7
14	Поручень подвижный	2
15	Заглушка	2
16	Оплетка поручней	2
17	Саморез ST2.9*14L	4
18	Винт М8*35L	4
19	Шайба Ф8*Ф25*2Т	2
20	Шайба Ф8	2
21	Винт М8*20L	2
22	Декоративная накладка (передн. прав)	1
23	Декоративная накладка (задн. прав)	1
24	Втулка Ф8*Ф11.8*40L	2
25	Втулка Ф20*Ф16*Ф12*7.5L	4
26	Винт М8*16L	4

Номер	Наименование	Кол-во
27	Провод сигнальный (верх)	1
28	Провод сигнальный (нижн)	1
29	Тросик управления нагрузкой (нижн)	1
30	Кожух декоративный	1
31	Шайба Ф8*Ф19*2Т	5
32	Скоба магнитная	1
33	Винт М8*55L	1
34	Винт М10*48L	1
35	Втулка Ф10*Ф14*6L	1
36	Подшипник 6900	2
37	Ролик натяжителя	1
38	Втулка Ф8*Ф14*9L	1
39	Гайка М10	1
40	Саморез ST3.9*16L	8
41	Шайба Ф4.5*Ф16*1.5Т	8
42	Крестовина	2
43	Шатун	2
44	Декоративная накладка	2
45	Основание педали	2
46	Декоративная накладка	2
47	Винт М8*55L	2
48	Педали (лев/прав)	2
49	Винт М6* 43L	4
50	Шайба Ф6*Ф13*1Т	4
51	Гайка-барашек М6	4
52	Кожух основной (лев/прав)	2
53	Саморез 3/16''*3/4''	12
54	Винт М8*16L	2
55	Втулка Ф16*Ф25.6	4

Номер	Наименование	Кол-во
56	Шайба Ф15.5*Ф21*0.3Т	2
57	Заглушка	2
58	Винт М10*10Т	4
59	Диск декоративный	2
60	Винт М8*12L	3
61	Ось приводного колеса	1
62	Ремень приводной J6 410	1
63	Колесо приводное	1
64	Втулка Ф17*ф22*10L	1
65	Подшипник 6203	2
66	Подпятник задний	2
67	Винт М8*75L	2
68	Опора задняя	1
69	Гайка М8	2
70	Рама основная	1
71	Винт 3/8"*26*4.5Т	1
72	Шайба Ф10*Ф17*1Т	1
73	Гайка 3/8"*26*3.8Т	4
74	Шайба Ф10*ф13*2Т	1
75	Подшипник 6000	2
76	Маховик	1
77	Втулка Ф10*ф15.8*9L	1
78	Втулка Ф10*ф14*21L	1
79	Гайка 3/8"*26*7Т	1
80	Винт М5*16L	2
81	Фиксатор	2
82	Шайба Ф17.5*Ф25*0.3Т	1
83	Шайба Ф17.5*Ф25*0.3Т	1
84	Кольцо стопорное Ф15.7*Ф19.4*1Т	1

Номер	Наименование	Кол-во
85	Подпятник передний	2
86	Фиксатор тросика управления нагрузкой	1
87	Соединитель тросиков нагрузки	1
88	Опора передняя	1
89	Винт М8*72	2
90	Стойка передняя	1
91	Шайба Ф5.4*Ф19*1.2Т	1
92	Винт М5*40L	1
93	Ось	1
94	Декоративная накладка (задн. лев)	1
95	Декоративная накладка (передн. лев)	1
96	Винт ST3.9*50L	6
97	Ключ комбинированный	2
98	Ключ шестигранный 6 мм	1
99	Ключ шестигранный 5 мм	1

Результаты тренировки

Дата	Время тренировки	Дистанция	Расход калорий	Фитнес-тест

Дата	Время тренировки	Дистанция	Расход калорий	Фитнес-тест

Технические параметры

модель X200

Основные

Масса маховика, кг	10
Система нагружения	Магнитная
Измерение пульса	Сенсоры на поручнях
Питание	Автономное (2 элемента АА)
Длина шага, см	380 мм
Комфортная ростовка, см	140 – 180

Управление

Количество уровней нагрузки	8
Индикация консоли	Время тренировки, условная скорость, пройденная дистанция, расход калорий, текущий пульс
Программы, всего	3
Дисплей: тип, размер (см)	LCD, 13x6
Дополнительно	Фитнес-тест

Комфорт

Дополнительно	Компенсаторы неровности, транспортировочные ролики
Максимальная нагрузка, кг	120

Габариты

Масса тренажера, кг	42
Размеры (ДШВ), см	110x60x155

Сервисное обслуживание

Срок службы данного тренажера составляет 7 лет, однако при правильном уходе и аккуратной эксплуатации он способен прослужить вам значительно дольше.

Данное оборудование не предназначено для эксплуатации:

- в медицинских целях
- в коммерческих целях
- на открытом воздухе и в помещениях с высокой влажностью

При соблюдении правил эксплуатации срок гарантийного обслуживания на оборудование INTENSOR составляет 2 года с даты продажи. При обращении за гарантийным обслуживанием, пожалуйста, указывайте номер модели (нанесен на кожу тренажера и указан на первой странице обложки).

Получить гарантийное и после-гарантийное сервисное обслуживание вы можете непосредственно в торгующей организации, в которой был приобретен тренажер, а также в уполномоченных сервисных центрах, адреса которых вы найдете на сайте www.intensor.ru.

дата продажи _____

штамп
торгующей
организации



INTENSOR

www.intensor-fitness.com | www.intensor.ru