

APPLE  GATE

**B20 M**

ВЕЛОТРЕНАЖЕР



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 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.

### **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**

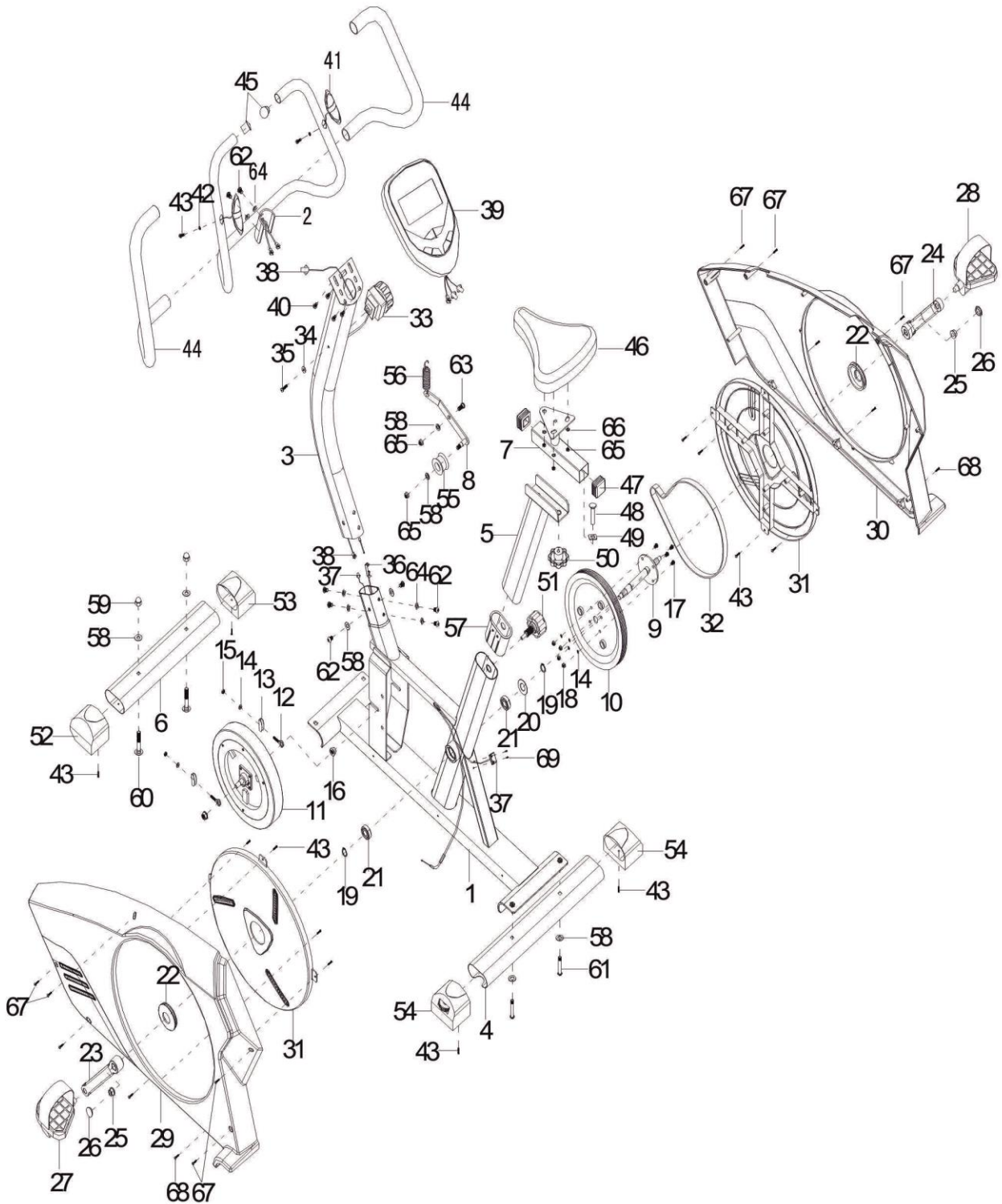
Убедитесь, что все части тренажера на месте, проверьте наличие комплектующих

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



## СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

| №. | Название                | Кол-во | Ед. измерения | №. | Название                | Кол-во | Ед. измерения |
|----|-------------------------|--------|---------------|----|-------------------------|--------|---------------|
| 1  | Основная рама           | 1      | Шт.           | 26 | Крышка шатуна           | 2      | Шт.           |
| 2  | Руль                    | 1      | Шт.           | 27 | Левая педаль            | 1      | Шт.           |
| 3  | Стойка консоли          | 1      | Шт.           | 28 | Правая педаль           | 1      | Шт.           |
| 4  | Задняя опора            | 1      | Шт.           | 29 | Левая защитная крышка   | 1      | Шт.           |
| 5  | Подседельный штырь      | 1      | Шт.           | 30 | Правая защитная крышка  | 1      | Шт.           |
| 6  | Передняя опора          | 1      | Шт.           | 31 | Вращающийся диск        | 2      | Шт.           |
| 7  | Регулятор сиденья       | 1      | Шт.           | 32 | Ремень                  | 1      | Шт.           |
| 8  | Опора ролика натяжителя | 1      | Шт.           | 33 | Регулятор нагрузки      | 1      | Шт.           |
| 9  | Ось                     | 1      | Шт.           | 34 | Шайба                   | 1      | Шт.           |
| 10 | Шкив                    | 1      | Шт.           | 35 | Винт                    | 1      | Шт.           |
| 11 | Маховик                 | 1      | Шт.           | 36 | Натяжной трос нагрузки  | 1      | Шт.           |
| 12 | Болт                    | 2      | Шт.           | 37 | Кабель датчика скорости | 1      | Шт.           |
| 13 | Стопор                  | 2      | Шт.           | 38 | Кабель стойки консоли   | 1      | Шт.           |
| 14 | Шайба                   | 6      | Шт.           | 39 | Консоль                 | 1      | Шт.           |
| 15 | Гайка                   | 2      | Шт.           | 40 | Болт                    | 4      | Шт.           |
| 16 | Гайка                   | 2      | Шт.           | 41 | Датчики пульса          | 2      | Шт.           |
| 17 | Болт                    | 4      | Шт.           | 42 | Шайба                   | 2      | Шт.           |
| 18 | Гайка                   | 4      | Шт.           | 43 | Винт                    | 10     | Шт.           |
| 19 | Кольцо                  | 2      | Шт.           | 44 | Неопреновая ручка       | 2      | Шт.           |
| 20 | Шайба                   | 1      | Шт.           | 45 | Заглушка руля           | 2      | Шт.           |
| 21 | Подшипник               | 2      | Шт.           | 46 | Сиденье                 | 1      | Шт.           |

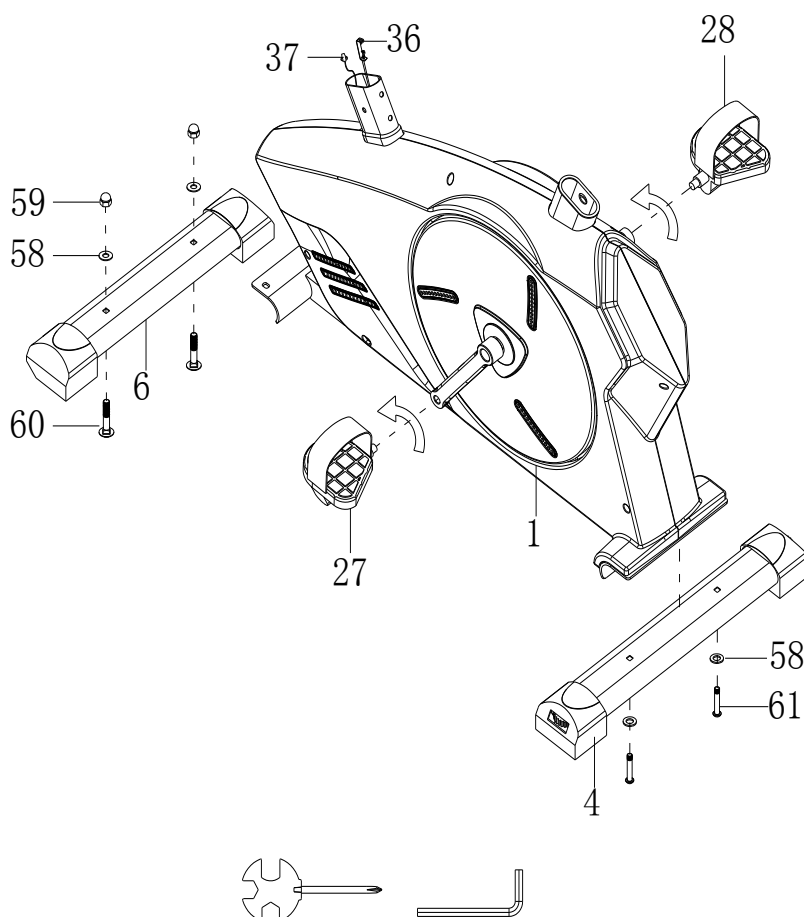
|    |   |   |     |    |          |   |     |
|----|---|---|-----|----|----------|---|-----|
| 22 | Крышка<br>отверстия<br>шатунa               | 2 | Шт. | 47 | Заглушка | 2 | Шт. |
| 23 | Левый шатун                                 | 1 | Шт. | 48 | Болт     | 1 | Шт. |
| 24 | Правый шатун                                | 1 | Шт. | 49 | Шайба    | 1 | Шт. |
| 25 | Гайка                                       | 2 | Шт. | 50 | Фиксатор | 1 | Шт. |
| 51 | Фиксатор                                    | 1 | Шт. |    |          |   |     |
| 52 | Левая<br>заглушка для<br>передней<br>опоры  | 1 | Шт. |    |          |   |     |
| 53 | Правая<br>заглушка для<br>передней<br>опоры | 1 | Шт. |    |          |   |     |
| 54 | Заглушка для<br>задней опоры                | 2 | Шт. |    |          |   |     |
| 55 | Ролик<br>натяжителя                         | 1 | Шт. |    |          |   |     |
| 56 | Пружина                                     | 1 | Шт. |    |          |   |     |
| 57 | Втулка                                      | 1 | Шт. |    |          |   |     |
| 58 | Шайба                                       | 8 | Шт. |    |          |   |     |
| 59 | Гайка                                       | 2 | Шт. |    |          |   |     |
| 60 | Болт  | 2 | Шт. |    |          |   |     |
| 61 | Болт  | 2 | Шт. |    |          |   |     |
| 62 | Болт  | 8 | Шт. |    |          |   |     |
| 63 | Болт  | 1 | Шт. |    |          |   |     |
| 64 | Шайба                                       | 6 | Шт. |    |          |   |     |
| 65 | Гайка                                       | 5 | Шт. |    |          |   |     |
| 66 | Шайба                                       | 3 | Шт. |    |          |   |     |
| 67 | Винт  | 7 | Шт. |    |          |   |     |
| 68 | Винт  | 6 | Шт. |    |          |   |     |
| 69 | Винт  | 2 | Шт. |    |          |   |     |



## СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

### Шаг 1

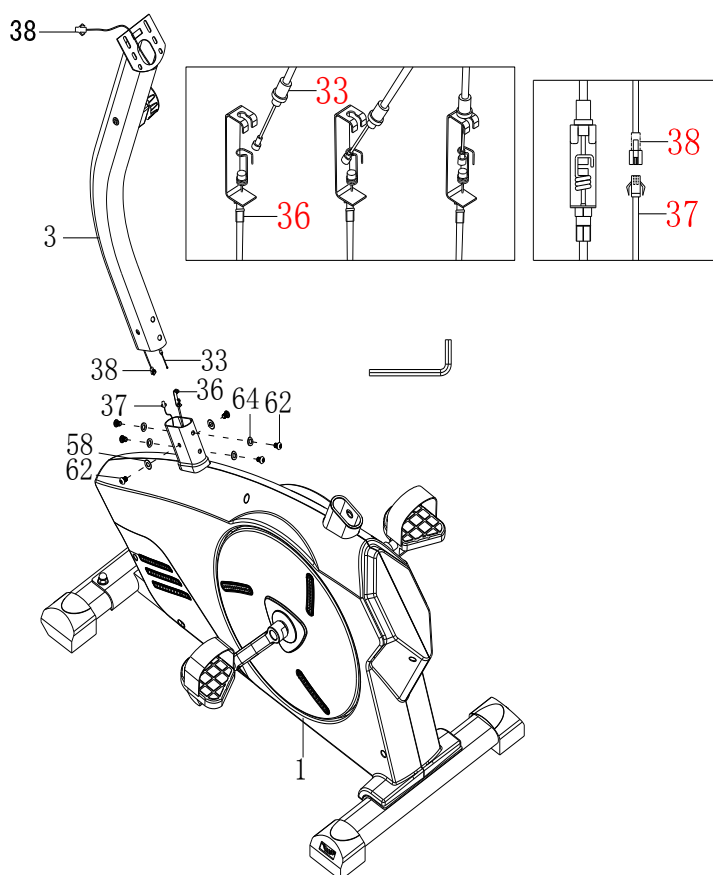
- Закрепите переднюю опору (#6) на основной раме (#1) с помощью болтов (#60), шайб (#58) и гаек (#59).
- Затем закрепите заднюю опору (#4) на основной раме (#1) с помощью болтов (#61), шайб (#58) и гаек (#59).
- Закрепите каждую педаль (28&27L) на шатуне.
- *Примечание: правую педаль (R) необходимо закручивать по часовой стрелке, левую (L) - против.*
- Закрепите хомут на педалях.  
*Примечание: отрегулируйте ремешок по размеру вашей ступни.*



## Шаг 2

- Снимите 4 установленных болта (62), шайбы (58) и (64) с основной рамы.
- Соедините кабель стойки консоли (38) с кабелем датчика скорости (37).
- Закрепите стойку консоли (3) на основной раме (1) с помощью 4 болтов (62), шайб (58) и (64).

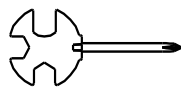
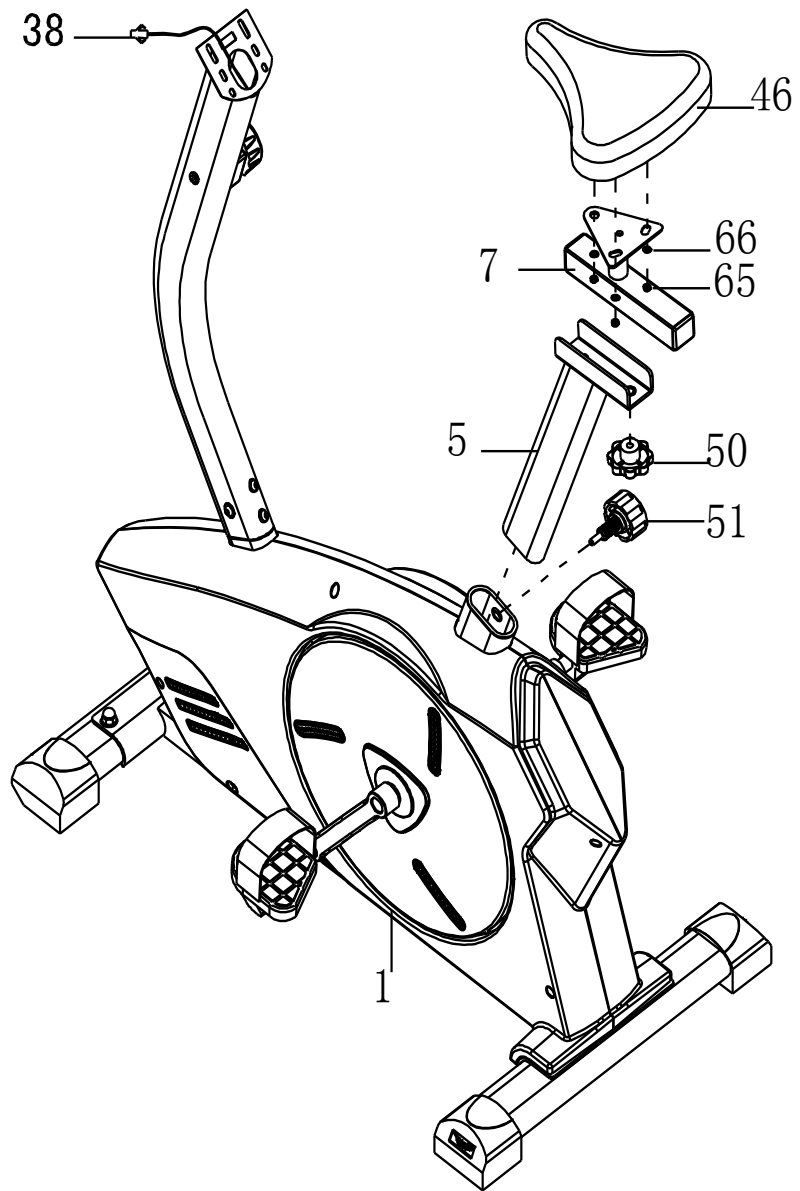
*Примечание: Будьте аккуратны, не перетяните болты, затягивайте болты и шайбы только после завершения монтажа оборудования;*



## Шаг 3

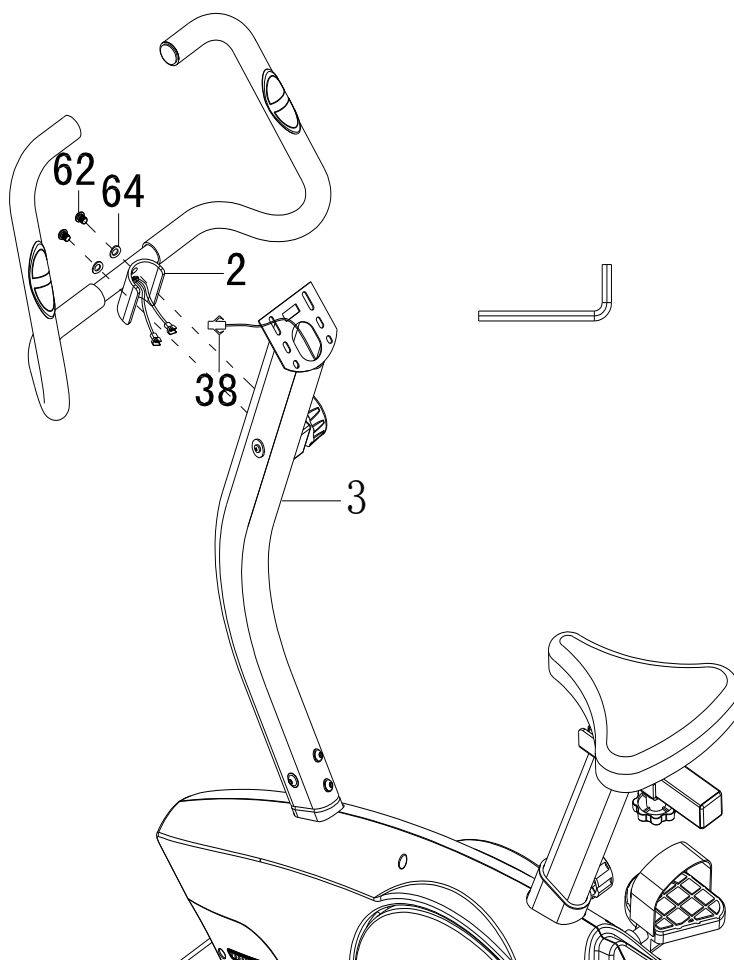
- Снимите установленную гайку (65) и шайбу (66) с задней стороны сиденья. Зафиксируйте сиденье (46) на ползунке (7) с помощью гайки (65) и шайбы (66).
- Закрепите подседельный штырь (5) на ползунке с помощью фиксатора (50), затем зафиксируйте на основной раме (1) с помощью фиксатора (51). Отрегулируйте высоту сиденья.

*Примечание: Не устанавливайте высоту сиденья выше отметки «МАХ» на стойке.*



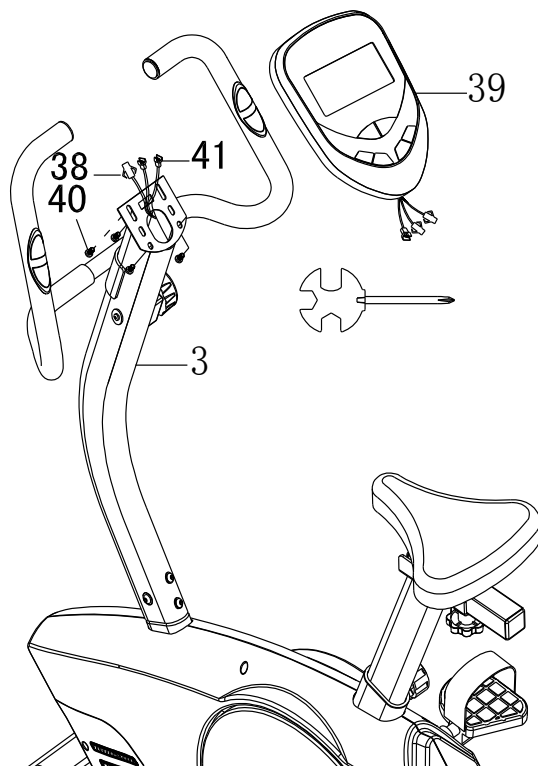
## Шаг 4

- Протяните кабель датчика пульса через стойку консоли (3) наверх.
- Зафиксируйте руль в верхней части стойки консоли (3) с помощью болтов (62) и шайбы (64).



## Шаг 5

- Соедините кабель датчика пульса (41) и промежуточный кабель (38) с консолью.  
Закрепите консоль (39) на стойке (3) с помощью болтов (40).
- Соедините блок питания со шнуром.



**СБОРКА ЗАВЕРШЕНА**

## РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

### КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ КОНСОЛЬЮ

1. ENTER / BODY FAT: Нажмите клавишу, чтобы ввести персональные данные, прежде чем измерить соотношение жира.
2. START&STOP / MEASURE: Нажмите клавишу, чтобы получить ваш коэффициент жира тела и BMI и BMR.
  - A. FAT%: Укажет ваш процент жира в теле после измерения.
  - Б. BMI (Body Mass Index): мера жира на основе роста и веса.
  - В. BMR (Basal Metabolic Rate): Ваш BMR показывает количество калорий, необходимых телу для нормального функционирования. Это энергия, необходимая для поддержания сердечного ритма, дыхания и нормальной температуры тела. Измерения тела в состоянии покоя, при комнатной температуре.
- 3.UP: В режиме настройки, нажмите кнопку, чтобы увеличить значение времени, расстояния, калорий, возраст, вес, рост и т.д., либо чтобы выбрать пол. В режиме часов, вы можете настроить часы и будильник.
- 4.DOWN: В режиме настройки, нажмите кнопку, чтобы уменьшить значение времени, расстояния, калорий, возраст, вес, рост и т.д., и, чтобы выбрать пол. В режиме часов, вы можете настроить часы и будильник.
- 5.MODE:
  - A. Нажмите клавишу, чтобы принять текущую запись данных.
  - Б. В режиме NO SPEED, удерживая эту клавишу в течение двух секунд, компьютер будет перезагружен.
- 6.PULSE: Нажмите эту кнопку, чтобы войти в фитнес-тест, если пульс превышает 72. Диапазон испытаний от F1 до F6.

### ПОКАЗАНИЯ ДИСПЛЕЯ

- 1.SCAN: Компьютер будет автоматически сканировать функции времени, скорости, расстояние, калории и пульса в течение 6 секунд. Для выхода из режима автоматического сканирования нажать клавишу ENTER. Когда компьютер выйдет из ручного сканирования, то окно сообщений покажет "SCAN" в течение 2 секунд, и перейдет к авто-сканированию.
- 2.Time: Показывает время тренировки в минутах и секундах. Ваш компьютер будет автоматически считать с 0:00 до 99:59 с секундным интервалом. Вы также можете запрограммировать компьютер, чтобы вести отсчет от заданного значения с помощью клавиш UP и DOWN. Если вы будете продолжать тренировку, после достижения 0:00, компьютер издаст звуковой сигнал, и сбросит параметры к исходному набору времени.
- 3.SPEED: Отображает значение скорости тренировки в KM / миль в час. С началом тренировки сообщение "NO SPEED" должно исчезнуть с окна.
- 4.COUNT: Автоматически накапливает количество шагов при работе.
- 5.DISTANCE: Отображает общее пройденное расстояние во время каждой тренировки до максимума 99.9KM / миль.
- 6.CAL: Ваш компьютер оценивает совокупные калории в любой момент времени во время

тренировки.

7.PULSE: Компьютер отображает частоту пульса в ударах в минуту во время тренировки. Если нет входного сигнала пульса, компьютер покажет "NO PULSE" в окне.

8.BODY FAT: Показать функции жиросанализатора (BMI, BMR, FAT% и так далее).

9.PULSE RECOVERY: Удерживайте руки на пульсомерах или оденьте нагрудный передатчик, а затем нажмите «PULSE RECOVERY». Время начнет отсчет с 01:00 - 00:59 - - до 00:00. Как только будет достигнуто 00:00, компьютер покажет ваш статус восстановления пульса с F1.0 до F6.0. Подробности:

1.0 - ИДЕАЛЬНО

1.0 < F < 2,0 - ОТЛИЧНО

2.0  $\leq$  F  $\leq$  2.9 - ХОРОШО

3.0  $\leq$  F  $\leq$  3.9 - СРЕДНЕ

4.0  $\leq$  F  $\leq$  5.9 - НИЖЕ СРЕДНЕГО

6.0 - ПЛОХО

10.TEMPERATURE: Отображение текущей температуры.

11. Clock and Alarm Mode: отображение текущего времени через 4 минуты без сигнала. Через режим часов вы можете настроить часы и будильник. Из любого режима работы, вы можете войти и проверить значения.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

### БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

|                               |                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| Посадка                       | вертикальная                         |
| Система нагружения            | магнитная bio-Flow™                  |
| Кол-во уровней нагрузки       | 8                                    |
| Маховик                       | 13 кг                                |
| Педальный узел                | трехкомпонентный шатун               |
| Сидение                       | с гелиевыми подушками                |
| Регулировка положения сидения | по вертикали и горизонтали           |
| Рукоятки                      | стандартные с оплеткой из пенорезины |
| Регулировка положения руля    | нет                                  |

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Консоль                    | черно-белый LCD-дисплей диагональю 14,5 см  |
| Язык(и) интерфейса         | английский  |
| Показания консоли          | время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., пульс, фитнес-тест (Recovery), температура C |
| Общее количество программ  | программы отсутствуют   |
| Тренировочные программы    | нет   |
| Пульсозависимые программы  | нет   |
| Пользовательские программы | нет   |
| Ватт-программа             | нет   |
| Ручной режим               | 8 положений магнитной регулировки   |
| Интернет                   | нет   |
| Интеграционные технологии  | нет   |
| Мультимедиа                | нет   |
| Разъемы                    | нет   |
| Измерение пульса           | сенсорные датчики   |
| Вентилятор                 | нет   |

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ

|                        |        |
|------------------------|--------|
| Макс. вес пользователя | 150 кг |
|------------------------|--------|



|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Компенсаторы неровностей пола      | есть  |
| Транспортировочные ролики          | есть  |
| Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В) | 99*57*148 см                                    |
| Вес нетто                          | 31 кг   |
| Питание                            | не требует подключения к сети                   |
| 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   | 102*28*67 см  |
| Объем      | 0,191 куб. м  |
| Вес брутто | 34 кг   |

#### **ГАРАНТИЯ И СЕРТИФИКАТЫ**

|                   |  |
|-------------------|--|
| Рама              | 1 год (стандартная) / 1 год (расширенная)  |
| Приводная система | 1 год (стандартная) / 1 год (расширенная)  |
| Электронные блоки | 0,5 года (стандартная) / 1 год (расширенная)   |
| Детали износа     | 0,5 года (стандартная) / 0,5 года (расширенная)                                      |
| Сертификаты       | европейский Сертификат Соответствия (CE), европейский Сертификат Безопасности (RoHS) |

#### **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!**