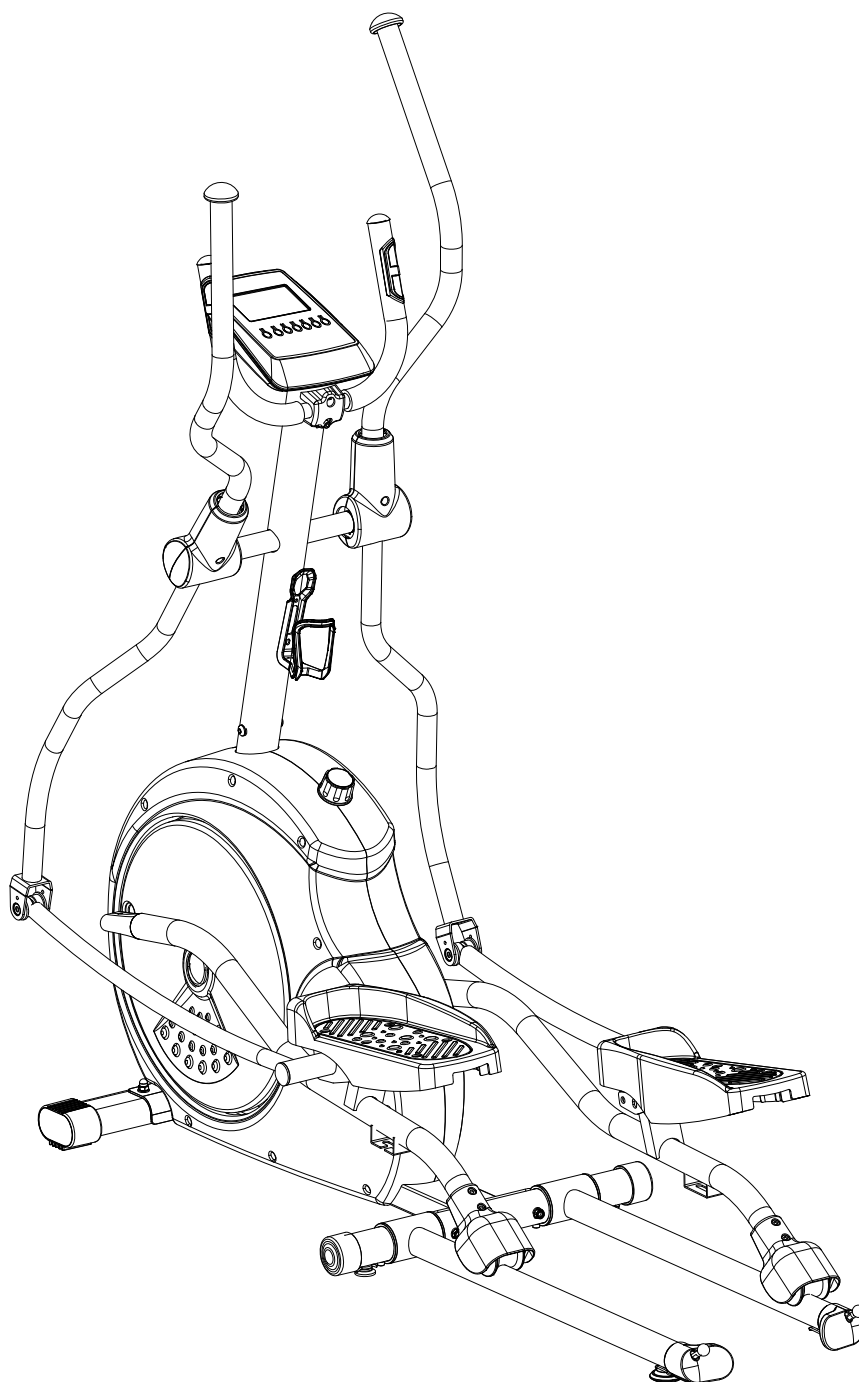




ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

EX-35



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ №1

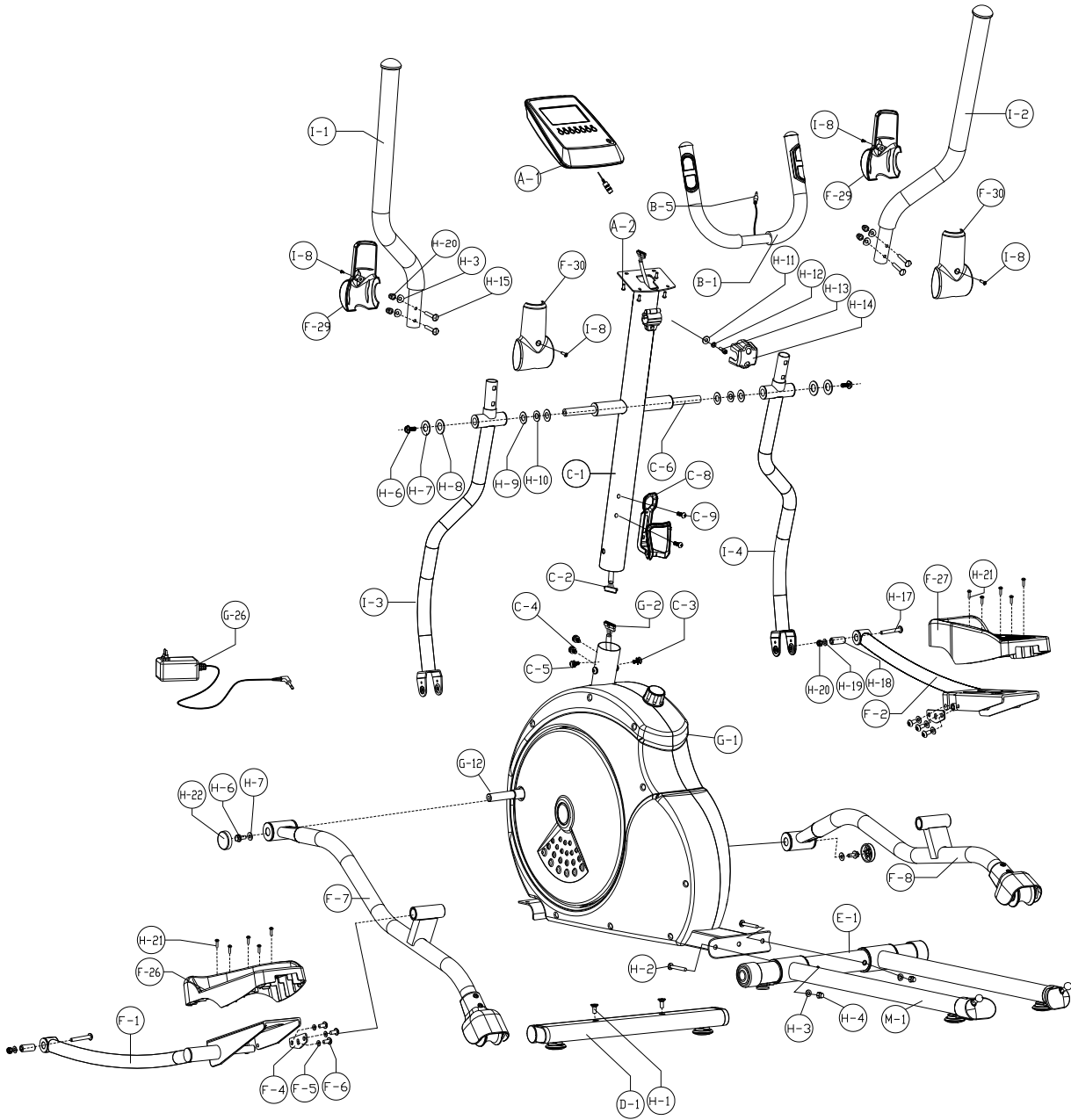
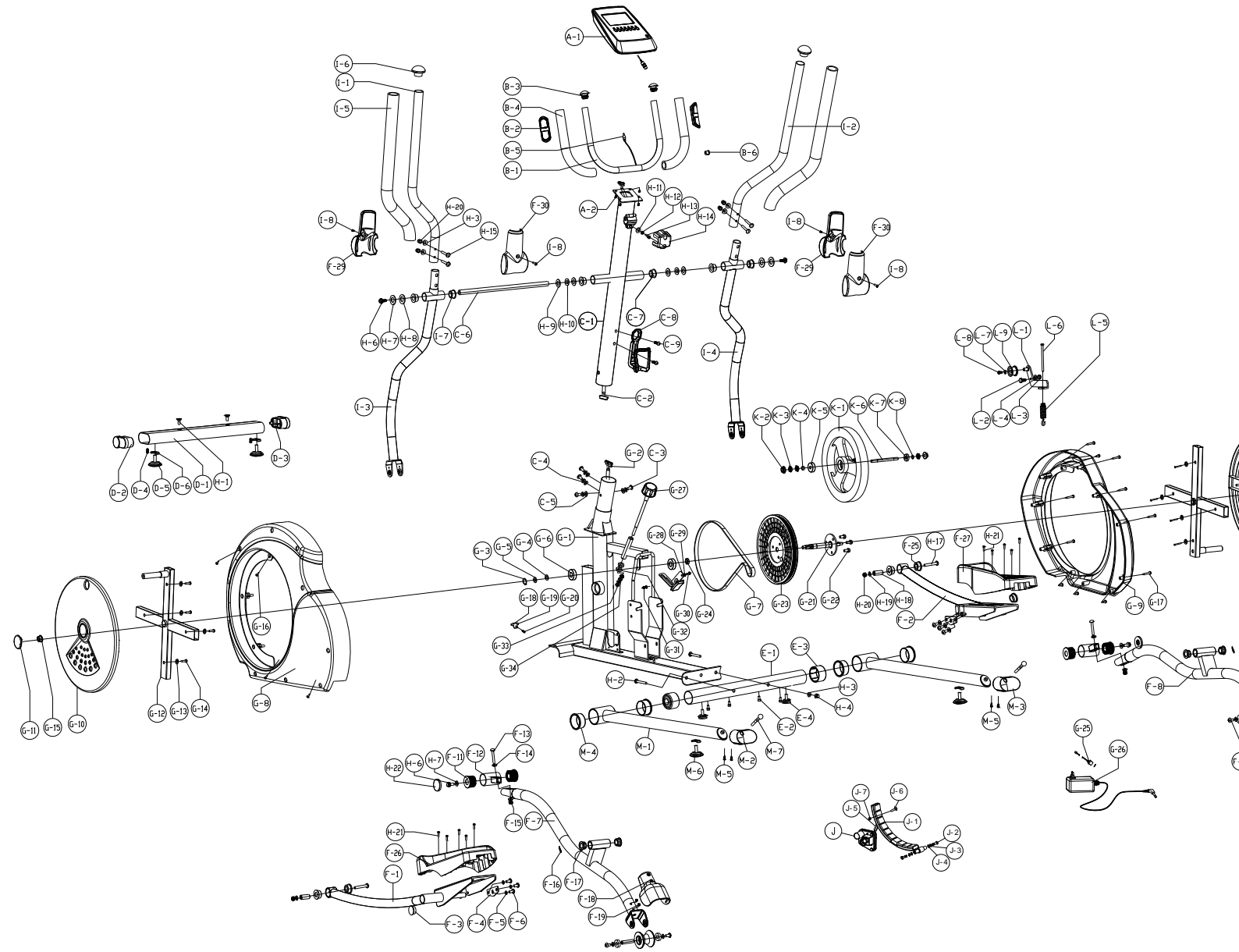


СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ №2



СПИСОК КОМПЛЕКТЦЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	Кол-во		№	Описание	Кол-во	
A-1~A-2	Консоль и Винты	1	шт.	G-3	Кольцо ф20	1	шт.
B-1	Передний руль	1	шт.	G-4	Шайба ф20хф30х0.3t	1	шт.
B-2	Пульсомер	2	шт.	G-5	Шайба ф20.3хф30х1t	1	шт.
B-3	Заглушка руля	2	шт.	G-6	прокладка	2	шт.
B-4	Неопреновый ролик руля	2	шт.	G-7	Ремень	1	шт.
B-5	Провод пульсомера	1	шт.	G-8	Левая крышка цепи	1	шт.
B-6	Заглушка	2	шт.	G-9	Правая крышка цепи	1	шт.
C-1	Стойка руля	1	шт.	G-10	Диск	2	шт.
C-2	Верхний кабель консоли	1	шт.	G-11	Крышка диска	2	шт.
C-3	Болт М8хР1.25х20L	4	шт.	G-12	Диск	2	шт.
C-4	Шайба ф8хф19х2t	4	шт.	G-13	Шайба ф5хф16х1t	8	шт.
C-5	Шайба ф8.1*ф12.3*2.1Т	4	шт.	G-14	Винт М4х14L	8	шт.
C-6	Ось	1	шт.	G-15	Гайка М10хР1.25х10Т	2	шт.
C-7	Прокладка	2	шт.	G-16	Винт М4х50L	7	шт.
C-8	Держатель бутылки	1	шт.	G-17	Винт 3/16"	8	шт.
C-9	Винты М5х16L	2	шт.	G-18	Держатель сенсора	1	шт.
D-1	Передняя опора	1	шт.	G-19	Коробка сенсора	1	шт.
D-2	Транспортировочное колесико левое	2	шт.	G-20	Винт М4х10L	1	шт.
D-3	Транспортировочное колесико правое	2	шт.	G-21	Прокладка	1	шт.
D-4	Винт 3/16"	2	шт.	G-22	Винт М8хР1.25х12Lх5t	3	шт.
D-5	Регулировочная опора	2	шт.	G-23	Фиксатор	1	шт.
D-6	Стоппер для передней опоры	2	шт.	G-24	прокладка	1	шт.
E-1	Задняя опора	1	шт.	G-25	DC кабель	1	шт.
E-2	Болт М6хР1.0х12L	4	шт.	G-26	Адаптор	1	шт.
E-3	Заглушка для задней опоры	2	шт.	G-27	Фиксатор	1	шт.
E-4	Регулировочная опора	2	шт.	G-28	Тормоз	1	шт.
F-1	Опора педали левая	1	шт.	G-29	Шайба ф7хф12х1t	1	шт.
F-2	Опора педали правая	1	шт.	G-30	Болт М6хР1.0х16L	1	шт.
F-3	Заглушка для опоры педали	2	шт.	G-31	Гайка М6	1	шт.
F-4	Соединительная ось	2	шт.	G-32	Гайка М10	2	шт.
F-5	Шайба ф8*ф19*2Т	6	шт.	G-33	Гайка М8	2	шт.
F-6	Винт М8*Р1.25*16L	6	шт.	G-34	Шайба	2	шт.
F-7	Опора шатуна левая	1	шт.	Н-1~Н-22	Болты игайки	1	набор
F-8	Опора шаутна правая	1	шт.	I-1	Верхний левый руль	1	шт.
F-11	Прокладка	4	шт.	I-2	Верхний правый руль	1	шт.
F-12	Соединительный крепеж	2	шт.	I-3	Нижний левый руль	1	шт.

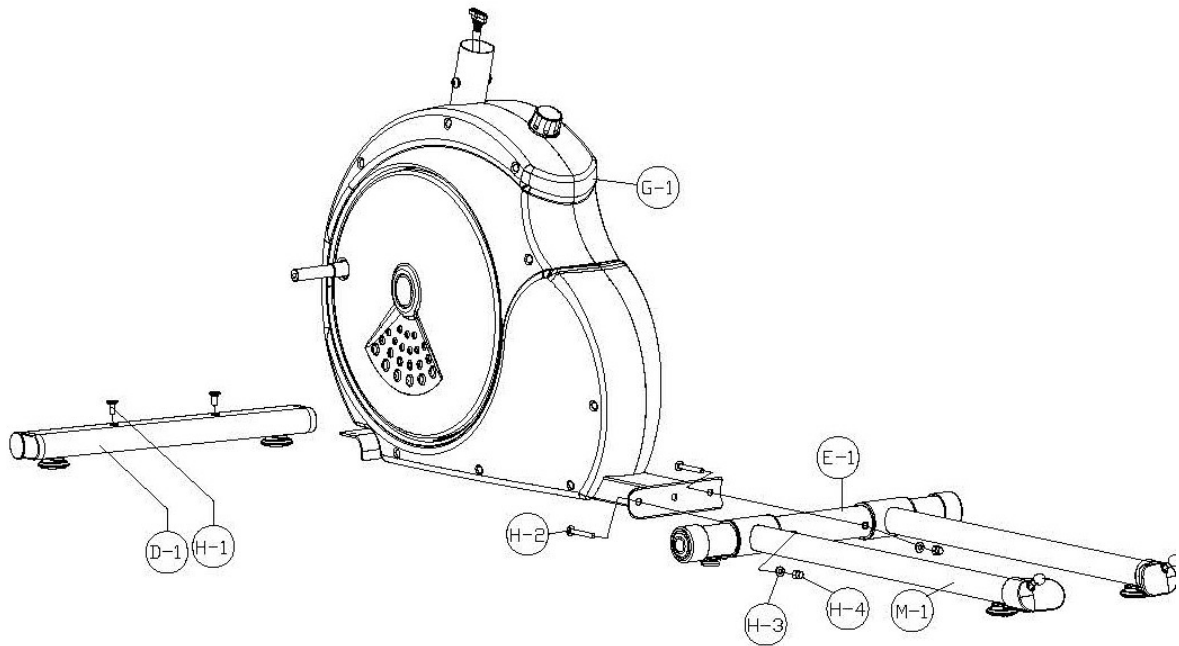
F-13	Болт М8хР1.25х35L	2	шт.	I-4	Нижний правый руль	1	шт.
F-14	Шайба ф8хф16х1t	4	шт.	I-5	Неопреновый ролик правого руля	2	шт.
F-15	Гайка М8	2	шт.	I-6	Заглушка правого руля	2	шт.
F-16	Шайба ф17.5хф25х0.3t	2	шт.	I-7	Прокладка	4	шт.
F-17	Прокладка	4	шт.	I-8	Винт М5хР0.8х14L	4	шт.
F-18	Крышка ролика	2	шт.	J	Крепежный набор	1	набор
F-19	Винт М5хР0.8х12L	4	шт.	J-1~J-7	Магниты	1	шт.
F-20	Винт М8*Р1.25*16L	4	шт.	К-1~К-8	Маховик	1	шт.
F-21	Шайба ф8хф16х1t	4	шт.	L-1~L-9	Шкив в сборе	1	набор
F-22	Прокладка	4	шт.	M-1	Соединительная труба задней опоры	2	шт.
F-23	Фиксирующая труба ролика	2	шт.	M-2	Заглушка соединительной трубы левая	1	шт.
F-24	Ролик	2	шт.	M-3	Заглушка соединительной трубы правая	1	шт.
F-25	Прокладка	4	шт.	M-4	Прокладка	4	шт.
F-26	Левая педаль	1	шт.	M-5	Винт М5х12L	4	шт.
F-27	Правая педаль	1	шт.	M-6	Регулировочная прокладка задней опоры	2	шт.
F-29, F-30	Крышка верхнего руля	2	набор	M-7	Фиксирующая рама	2	шт.
G-1	Основная рама	1	шт.				

Примечание: Обратите внимание, некоторые из комплектующих частей уже закреплены на оборудовании, а некоторые упакованы отдельно.

Перед сборкой убедитесь, что все комплектующие части на месте.

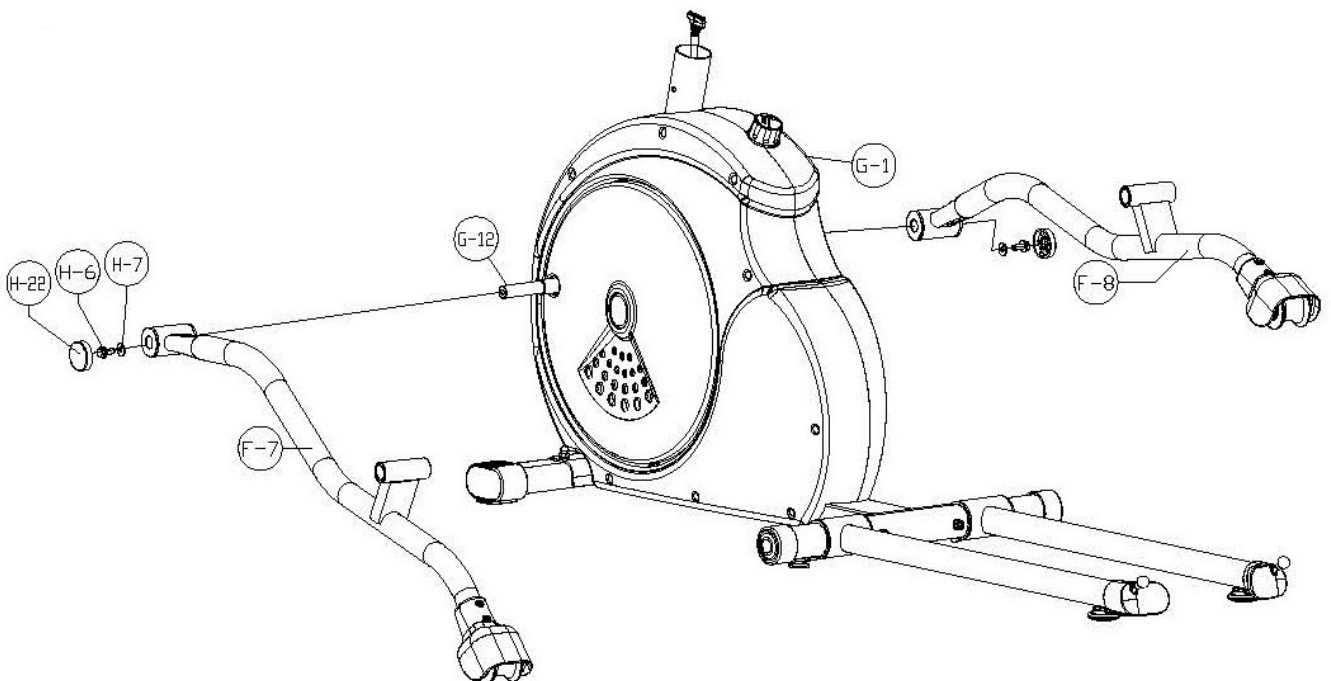
СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Шаг 1



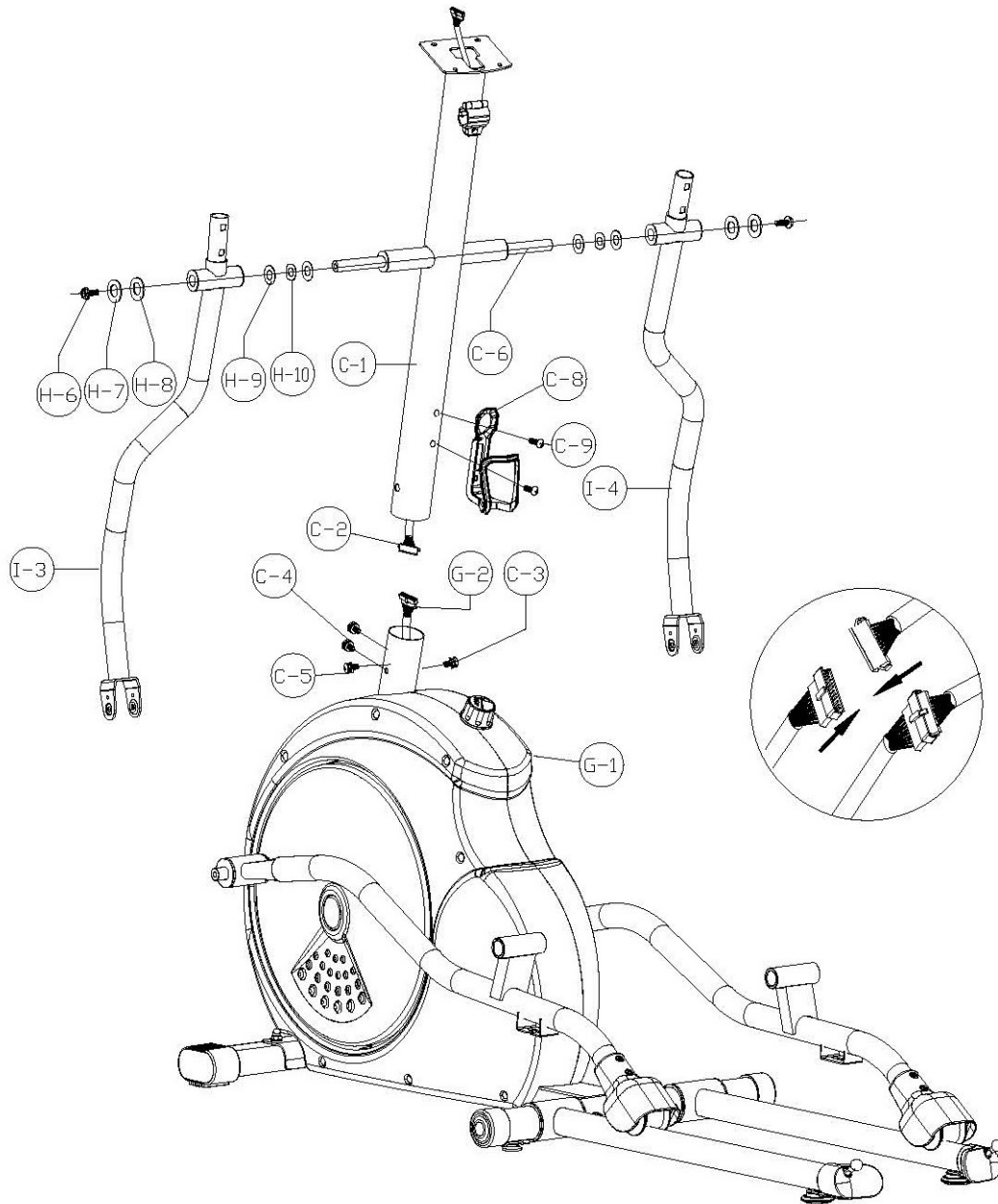
Закрепите переднюю опору (D-1) на основной раме с помощью болтов (H-1), затем закрепите заднюю опору (E-1) на основной раме, используя винты (H-2), шайбы (H-3) и гайки (H-4), как показано на рисунке.

Шаг 2



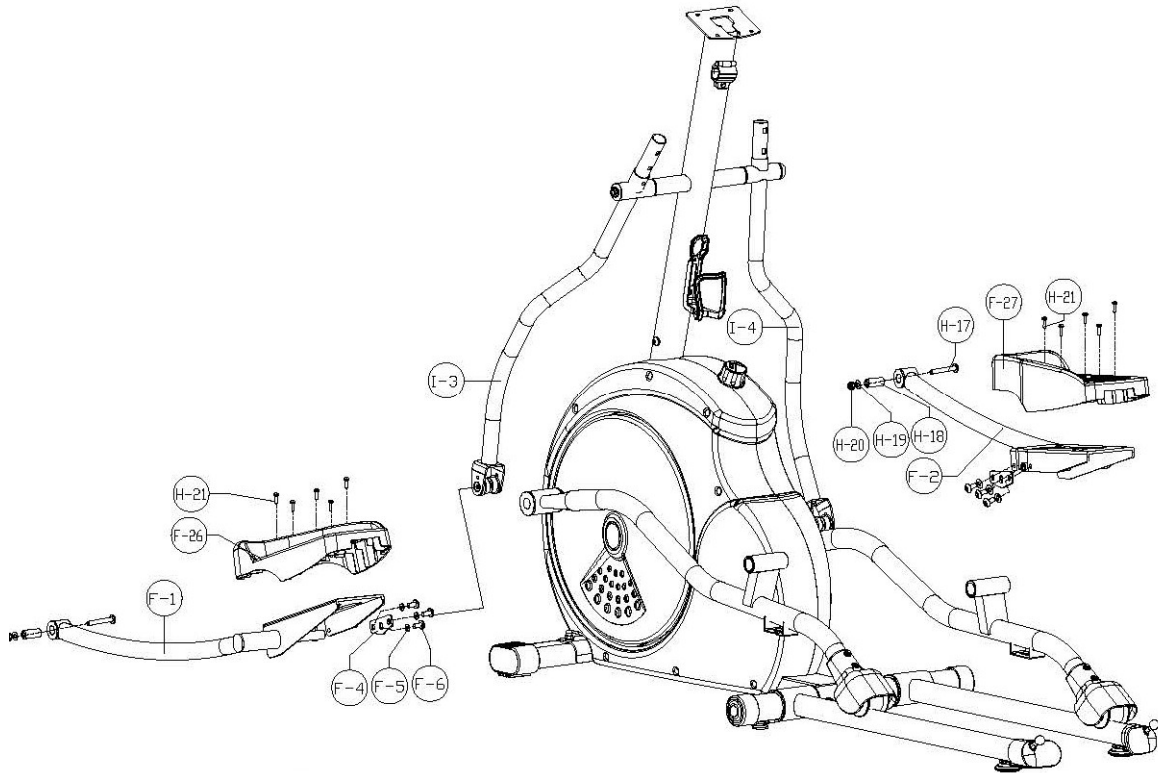
1. Закрепите левую опору педали (F-7) на диске (G-12), используя 1 шайбу (H-7), 1 винт (H-6) и 1 крышку (H-22).
2. Закрепите правую опору педали (F-8) на диске (G-12), используя 1 шайбу (H-7), 1 винт (H-6) и 1 крышку (H-22).

Шаг 3



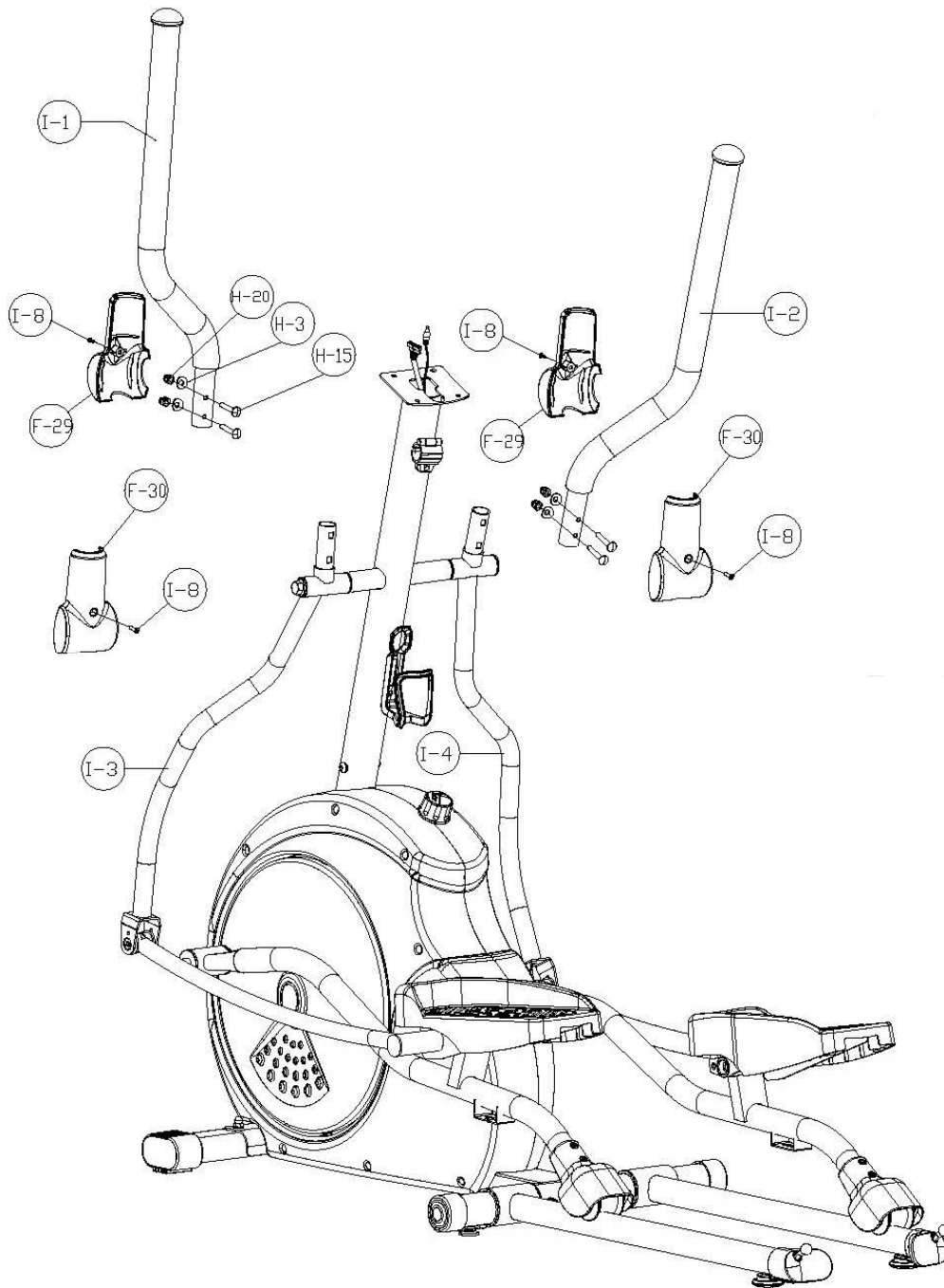
1. Соедините верхний кабель (C-2) с нижним (G-2).
2. Закрепите стойку руля (C-1) на основной раме с помощью 4 винтов (C-5), 4 шайб (C-4) и 4 болтов (C-3).
3. Закрепите 2 шайбы (H-10) и 1 шайбу (H-9) с каждой стороны оси.
4. Закрепите левый нижний руль (I-3) на оси, используя 1 шайбу (H-8), 1 шайбу (H-7) и 1 винт (H-6).
5. Закрепите правый нижний руль (I-4) на оси, используя 1 шайбу (H-8), 1 шайбу (H-7) и 1 винт (H-6).
6. Снимите винты (C-9) со стойки руля, затем закрепите держатель бутылки (C-8), используя винт (C-9)

Шаг 4



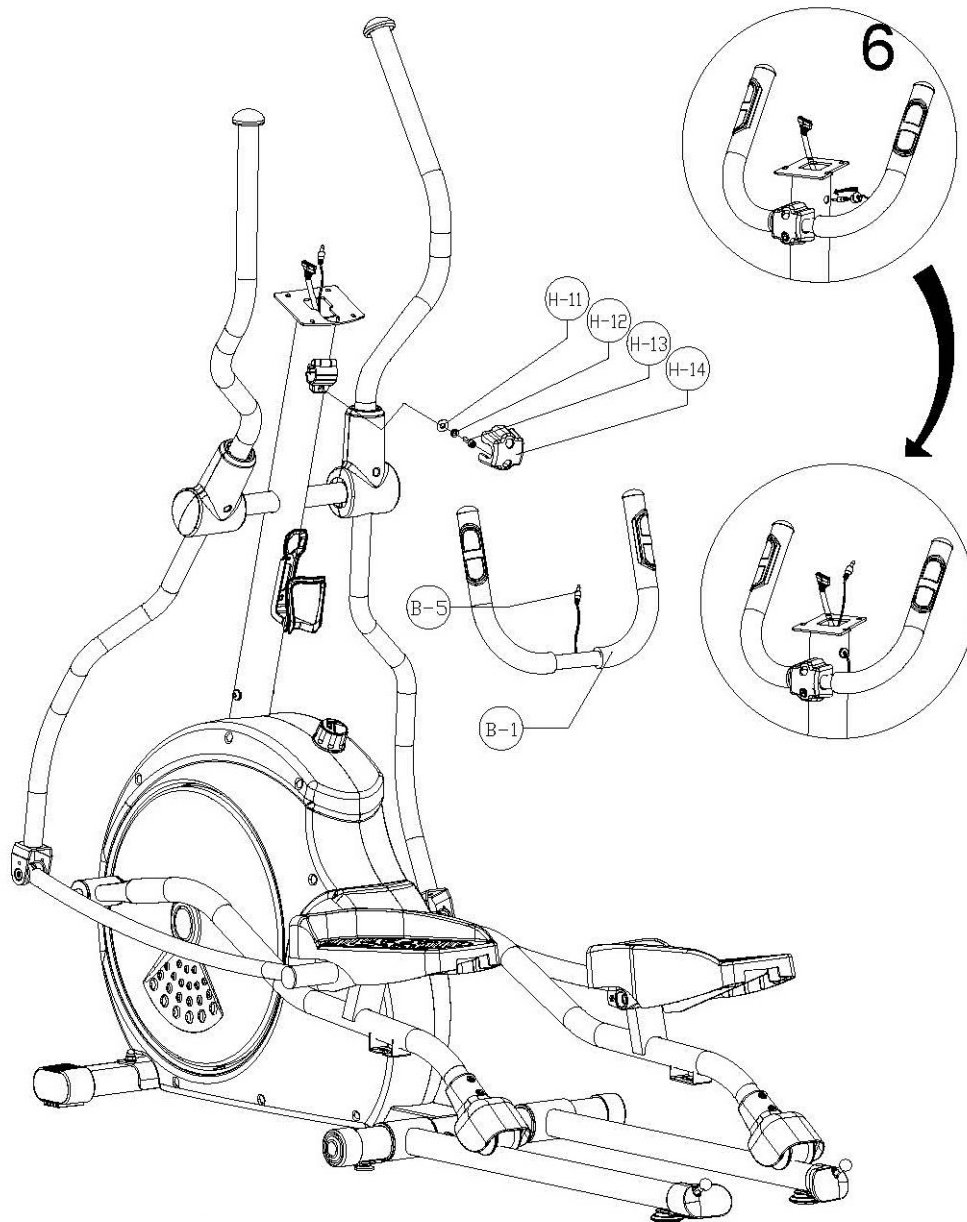
1. Закрепите правую и левую опоры педалей (F-1, F-2), а затем зафиксируйте на них правый и левый шатуны (F-7, F-8)
2. Правую и левую опоры педалей (F-1, F-2) соедините с правым и левым нижними рулями (I-3, I-4), используя шайбы (I-5) и винты (I-6).
3. Закрепите педали на опорах с помощью винтов (H-21).

Шаг 5



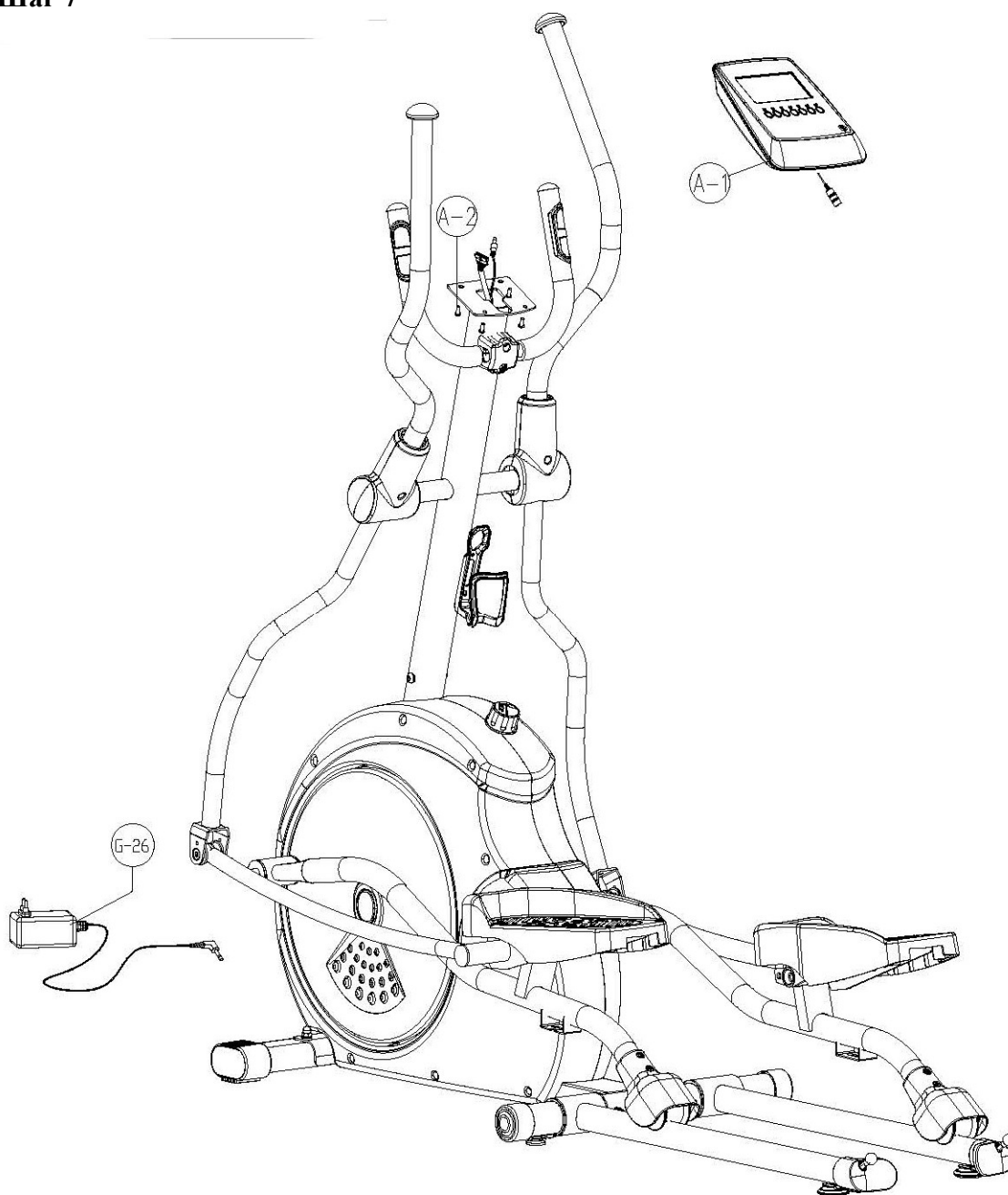
1. Соедините верхний левый руль (I-1) с нижним (I-3) с помощью 2 гаек (H-20), 2 шайб (H-3) и 2 винтов (H-15).
2. Соедините верхний правый руль (I-2) с нижним (I-4) с помощью 2 гаек (H-20), 2 шайб (H-3) и 2 винтов (H-15).
3. Закрепите крышку (F-29/F-30) на верхних правом и левом рулях (I-1, I-2) 4 винтами (I-8).

Шаг 6



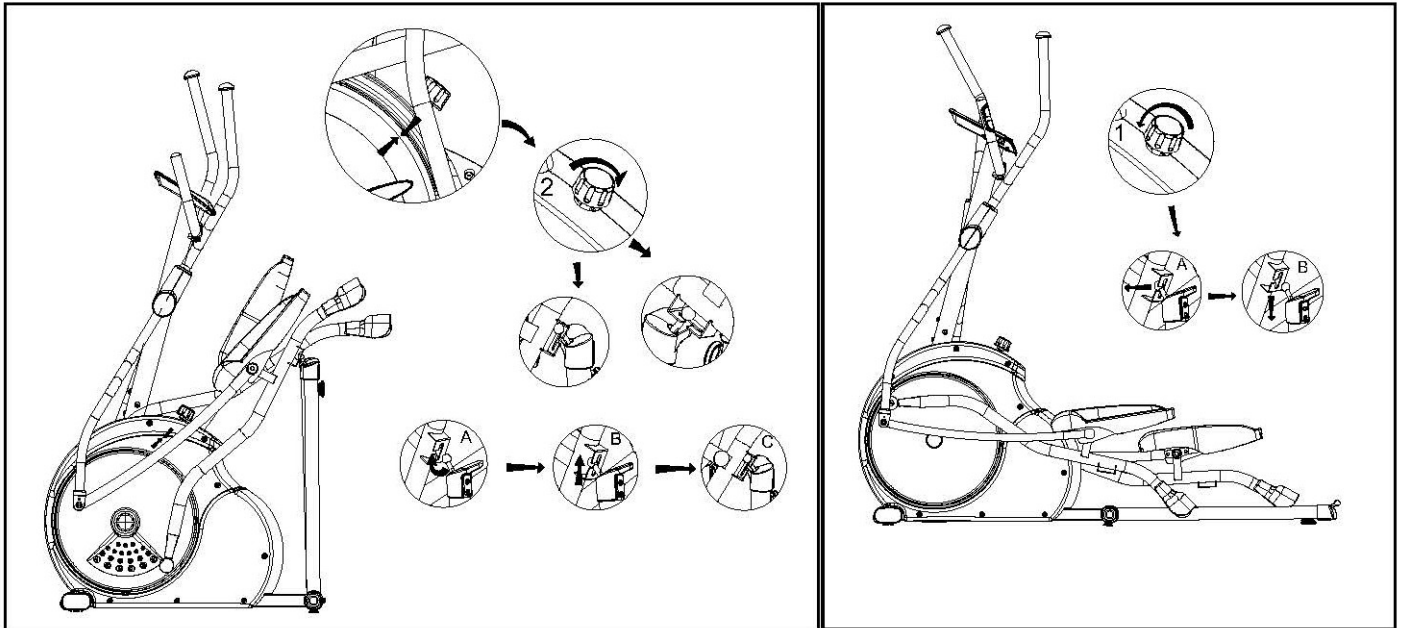
1. Закрепите переднюю опору (В-1) на стойке руля (С-1) с помощью 1 шайбы (Н-11), 1 шайбы (Н-12) и 1 болта (Н-13).
2. Закрепите пластиковый кожух (Н-14) на переднем руле (В-1).
3. Протяните провод пульсомера (В-5) через отверстие стойки руля.

Шаг 7



Подключите кабель пульсомера (С-2) и провод пульсомера (В-5) к консоли (А-1), затем закрепите ее на стойке винтами.

ХРАНЕНИЕ И СКЛАДЫВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА



РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

Кнопки

Up	Вверх	Увеличение уровня сопротивления
Down	Вниз	Уменьшение уровня сопротивления
Mode	Подтверждение	Подтверждение настроек.
Reset	Сброс	Удержание кнопки в течение 2 секунд приведет к сбросу параметров.
Start/Stop	Старт/Стоп	Начало/Завершение тренировки
Recovery	Восстановление	Проверка уровня пульса
Body fat	Жироанализатор	Проверка уровня жира в процентах и индекса массы тела.

Дисплей

Параметр		Описание
Русское описание	English	
Время	Time	Отображается время тренировки от 0:00 до 99:59.
Скорость	Speed	Отображается скорость тренировки от 0,0 до 99,9.
Расстояние	Distance	Отображается расстояние тренировки от 0,0 до 99,9.
Калории	Calories	Отображается количество сожженных калорий от 0 до 999.
Пульс	Pulse	Количество ударов в минуту от 0 до 999.
Обороты в минуту	RPM	Количество оборотов в минуту от 0 до 999.
Ватты	Watts	Мощность тренировки для ватт-фиксированной программы 10 до 350 ватт. Отображаемая на дисплее мощность от 0 до 999.

Включение.

Подключите тренажер к сети, консоль включится, дисплей загорится через 2 секунды. Введите данные пользователя (Возраст (Age), пол (Sex), рост (Height), вес(Weight)).

Ручное управление

1. Нажмите кнопку Start и по умолчанию включится режим ручного управления тренировкой.
2. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберете программу Manual и нажмите кнопку Mode.
3. Кнопками Up/Down установите уровень, время, расстояние, количество калорий и уровень пульса, нажмите Mode для подтверждения.
4. Нажмите кнопку Start/Stop для начала тренировки. Кнопками Up/Down вы можете регулировать уровень сложности тренировки.
5. Используйте кнопку Start/Stop для завершения тренировки. Нажмите кнопку Reset для возврата в главное меню.

Режим программ

1. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберете Program и нажмите кнопку Mode.
2. Кнопками Up/Down установите время (TIME) и сложность тренировки (LEVEL).

3. Нажмите кнопку Start/Stop для начала тренировки. Кнопками Up/Down вы можете регулировать уровень сложности тренировки.
4. Используйте кнопку Start/Stop для завершения тренировки. Нажмите кнопку Reset для возврата в главное меню.

Пульсозависимая программа

1. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберите H.R.C и нажмите кнопку Mode.
2. Кнопками Up/Down выберите 55%, 75%, 90% или TARGET (Целевой пульс, по умолчанию 100).
3. Кнопками Up/Down установите время.
4. Используйте кнопку Start/Stop для начала/завершения тренировки.

Пользовательская программа

5. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберите User и нажмите кнопку Mode.
6. Кнопками Up/Down установите уровень сложности, нажмите Mode для подтверждения.
7. Кнопками Up/Down установите время.
8. Используйте кнопку Start/Stop для начала/завершения тренировки.

Ватт-фиксированная программа

1. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберите Watt и нажмите кнопку Mode.
2. Кнопками Up/Down установите мощность тренировки (количество ватт), нажмите Mode для подтверждения.
3. Кнопками Up/Down установите время.
4. Используйте кнопку Start/Stop для начала/завершения тренировки.

Восстановление пульса

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

1. Для измерения пульса ладони пользователя должны находиться на поручнях с пульсомерами, либо ремень- датчик должен быть закреплен на груди.
2. Нажмите кнопку RECOVERY, чтобы зайти в режим восстановления пульса.
3. Измерение пульса
4. Время будет исчисляться обратным отсчетом от 60 до 0 секунд.
5. Как только время достигнет 0, на экран будут выведены результаты теста: (F1-F6), где
6. F1=Отлично F2=Хорошо F3=Удовлетворительно F4=Ниже среднего F5= Плохой F6= Очень плохой.
7. Если консоль не получает сигнал с датчиков пульса, нажмите кнопку RECOVERY.

Жироанализатор

1. По завершению тренировки нажмите кнопку Body Fat.
2. Удерживайте ладони на пульсомерах еще около 10 секунд, на дисплее отобразится значения BMI, уровень жира %.

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 – E-1. Нажмите кнопку START/STOP и начните снова.

А дисплее может появиться сообщение «E-4», которое будет обозначать, что уровень жира и индекс массы тела меньше 5% или выше 50%.

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 жироанализатора

Индекс массы тела:

ВМІ	Недовес	Удовлетвор.	Здоровый	Избыточный/ Превышение веса
Уровень	менее 20	20-24	24,1-26,5	более 26,5

Результат Возраст/ Пол % жира	Недовес	Здоровый	Избыточный вес	Превышение веса	Ожирение
	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%

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Рама	высокопрочная с двухслойной покраской "металлик" и лакировкой
Система нагружения	электромагнитная magicFLOW™ FRONT PLUS
Кол-во уровней нагрузки	32 (10-350 Ватт)
Маховик	10.0 / 22.0 кг. (собственный / инерционный вес)
Педальный узел	трехкомпонентный дисковый с реверсивным ходом
Педали	антискользящие
Длина шага	401 мм.
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	5.5 дюймовый (14 см.) цветной многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., пульс, Ватты, фитнес-тест (Recovery), фитнес-оценка, жиροанализатор (Body Fat), индекс массы тела (BMI), температура, часы
Кол-во программ	19 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, холм, гора, пик, склон, ралли, кардио холмы, кардио подъем, кардио интервалы, "качели", сжигание жира, выносливость 1, выносливость 2, 1 Ватт-фиксированная, 1 пользовательская, 4 пульсозависимые
Статистика тренировок	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Интернет	нет
Язык(и) интерфейса	английский
Вентилятор	нет
Транспортировочные ролики	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть
Складывание	есть
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	108*64*165 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	169*64*165 см.
Вес нетто	55 кг.
Макс. вес пользователя	150 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Энергосбережение	есть
Гарантия	2 года
Производитель	Neotren GmbH, Германия
Страна изготовления	КНР

*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

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

ВНИМАНИЕ!
ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

