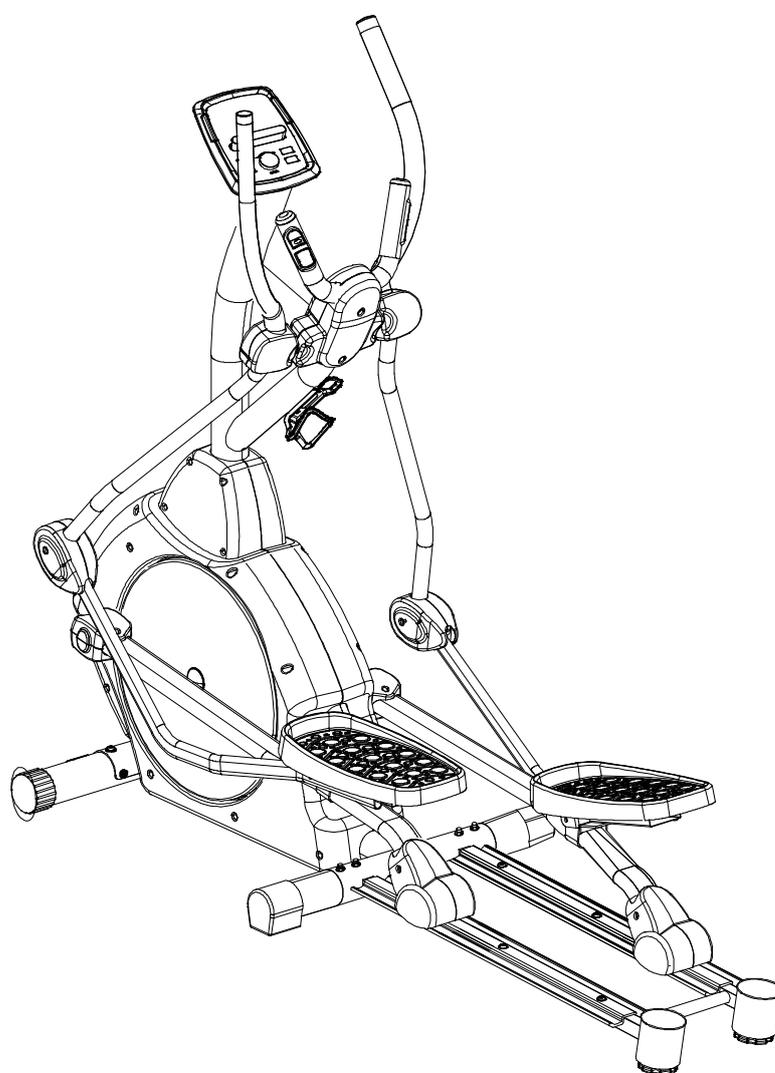




OXYGEN
FITNESS

ESL
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 коммерческого 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;

- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;
- 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/Хранение/Ввод в эксплуатацию

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.

Настройка оборудования

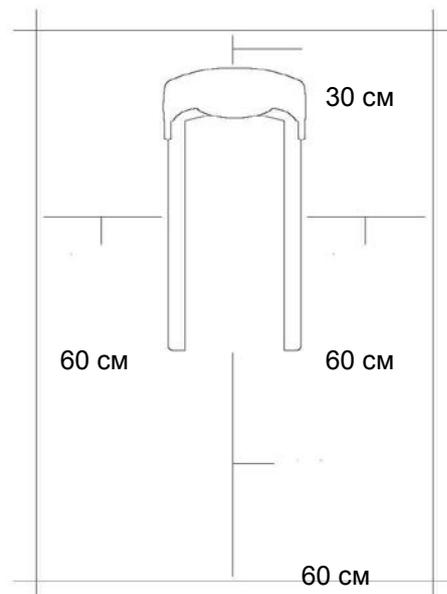
ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

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.

Не размещайте тренажёр 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.

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 ручки;
- 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 BRONZE GYM.

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

- Проверить горизонтальное положение тренажёра. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола.
- Протереть детали тренажёра: консоль, поручни, направляющие роликов от пыли, грязи и пота.

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверьте затяжку винтов на всех соединениях.
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов.
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажёра.
- Удалите грязь из-под резиновых накладок в педалях.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- 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 натяжение ремня.

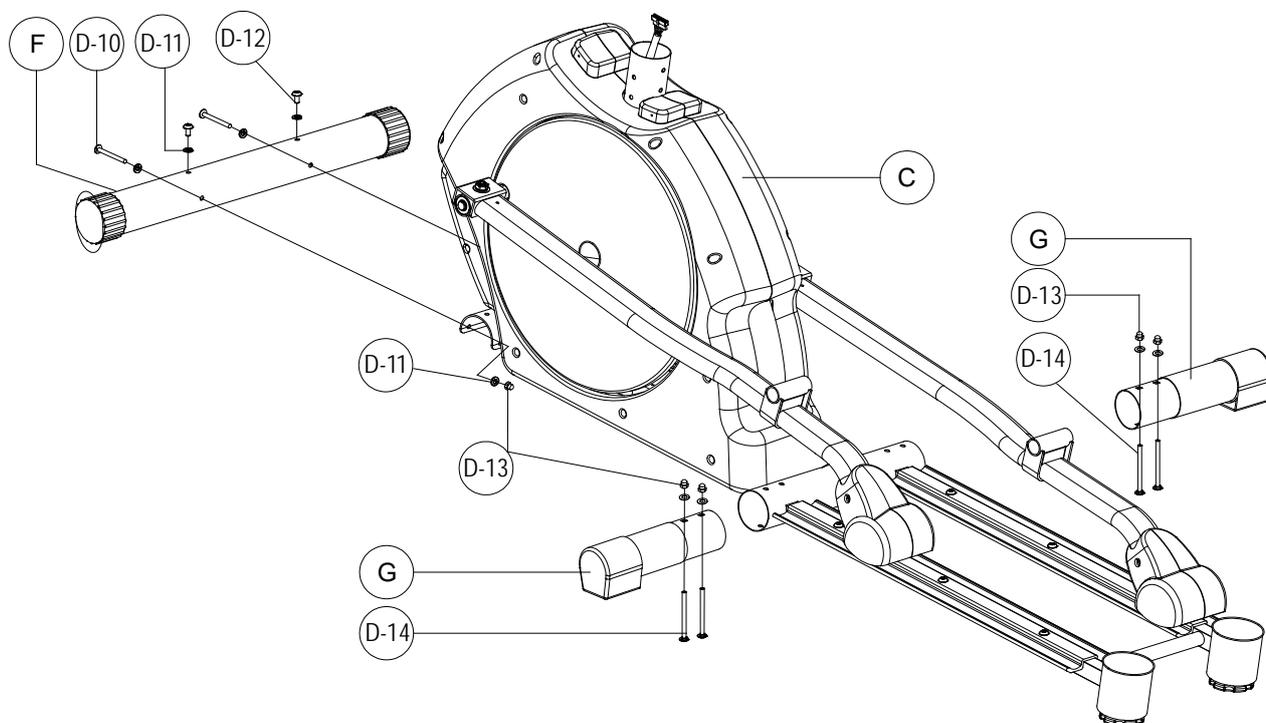
Тренажёр предназначен для коммерческого использования.

Сборка оборудования

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

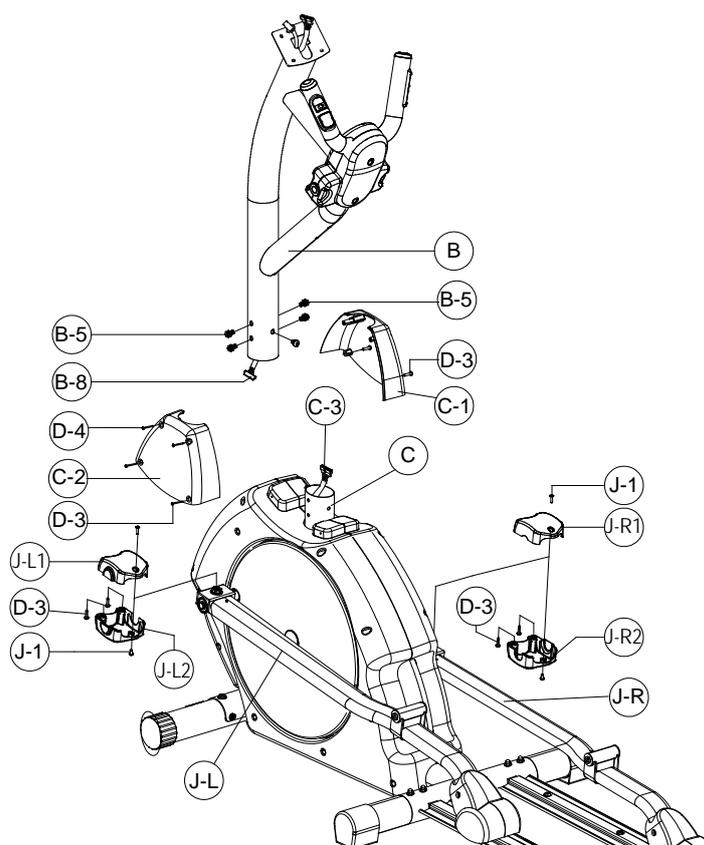
Шаг 1

Установите передний стабилизатор (F) и задний стабилизатор (G) на основную раму (C) с помощью болтов (D-10 D-12 D-14), шайб (D-11), гаек (D-13), как показано на рисунке.



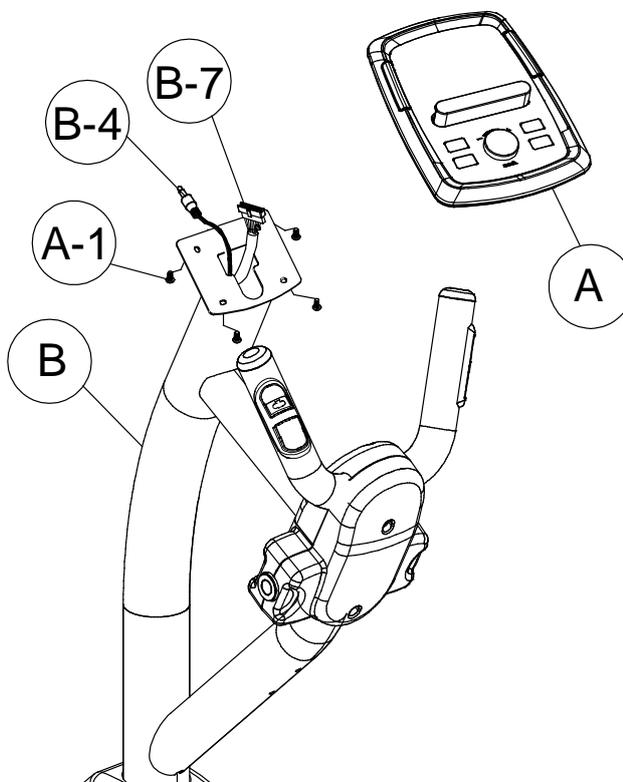
Шаг 2

1. Соедините нижний кабель консоли (C-3) основной рамы (C) с кабелем стойки консоли (B-8).
2. Снимите предустановленные винты (B-5), установите стойку консоли (B) на основную раму и закрепите с помощью 5 винтов (B-5).
3. Установите левый кожух стойки консоли (C-2) и правый кожух (C-1) на основную раму (C) и закрепите их с помощью винтов (D-3/ D-4).
4. Соедините кожухи (J-L1/J-L2) & (J-R1/J-R2) на левой и правой опорах шатуна (J-L/J-R) и скрепите их, используя 3 винта (D-3) и один винт (J-1) на каждую сторону.



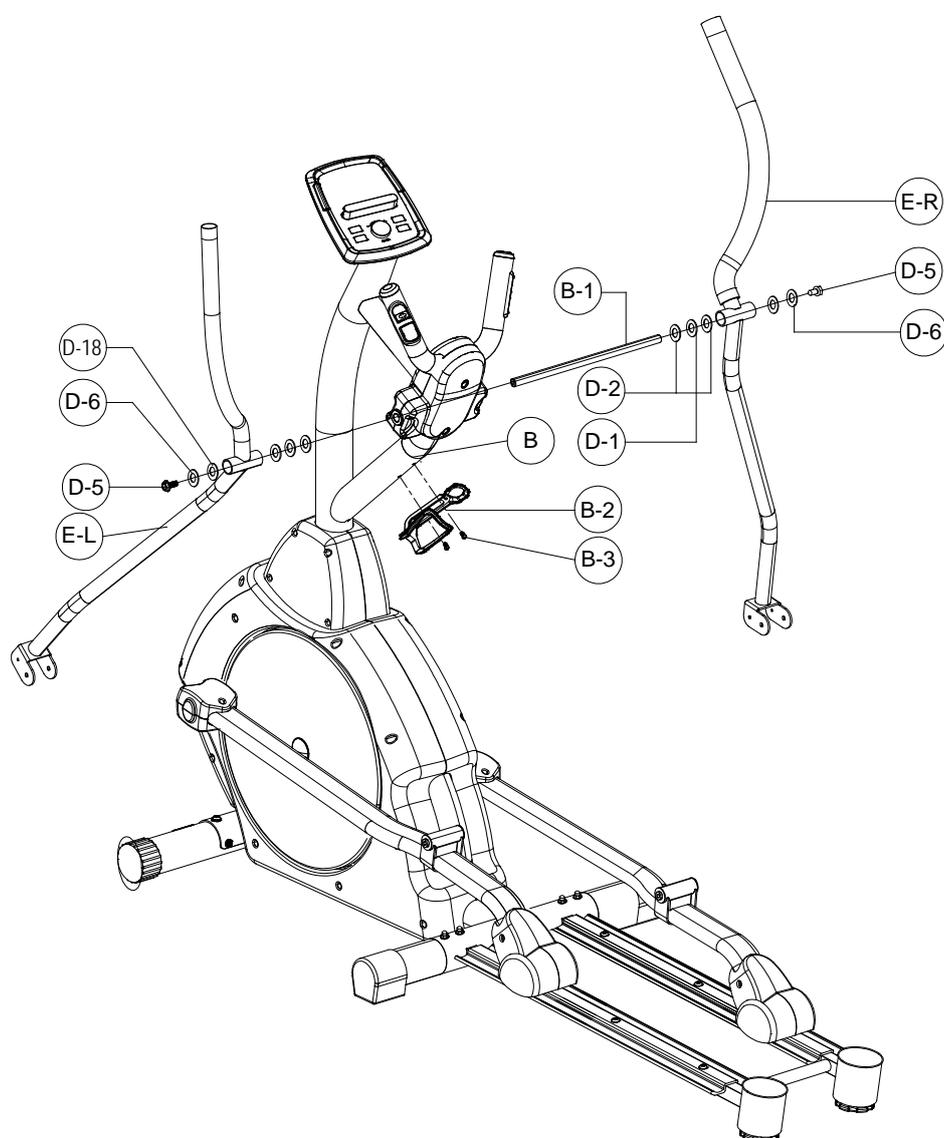
Шаг 3

Соедините кабель стойки консоли (B-7) и кабель пульсометров (B-4) с тыльной стороны консоли. Далее установите консоль (A) на стойку консоли и закрепите при помощи винтов (A-1).



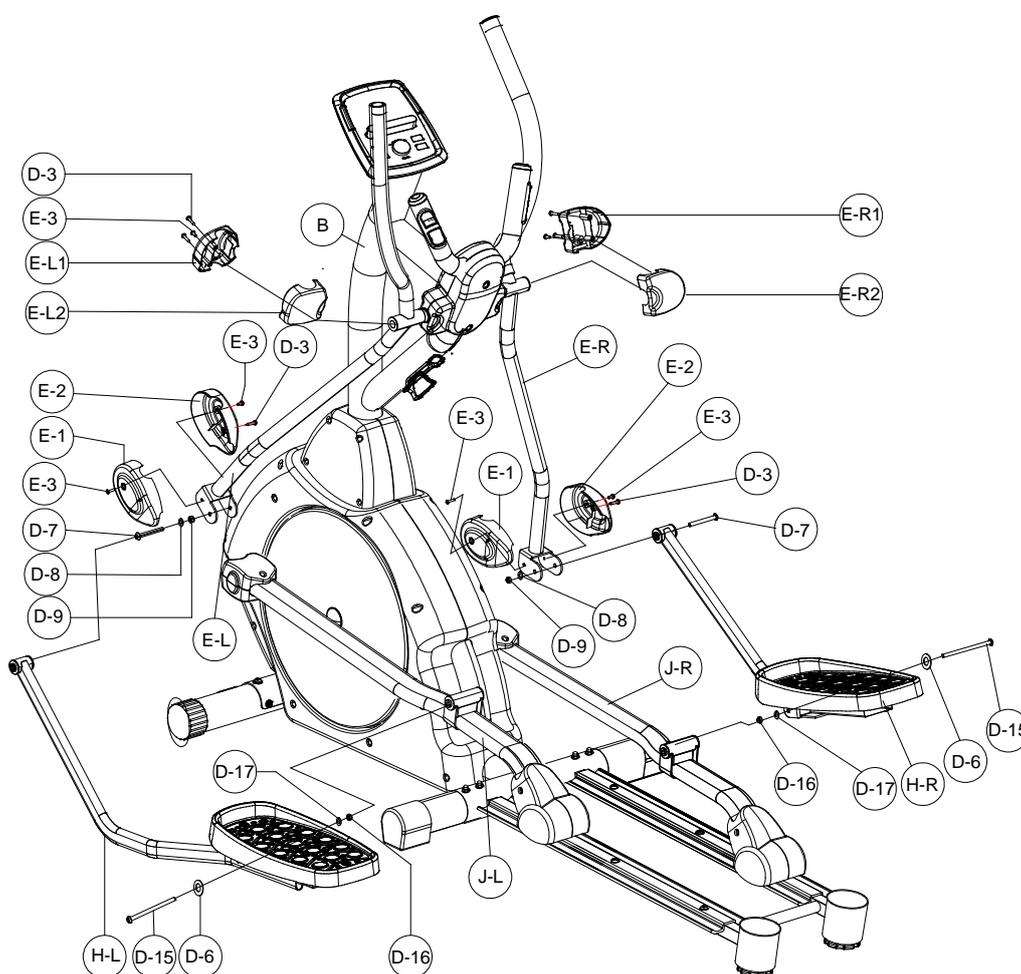
Шаг 4

1. Вставьте ось (B-1) через отверстия в стойке консоли (B). Оденьте шайбу (D-2), волнистую шайбу (D-1) и шайбу (D-2) на ось стойки консоли.
2. Закрепите левый руль (E-L) на ось стойки консоли (B-1). Далее закрепите шайбу (D-18), шайбу (D-6), и закрепите при помощи болта (D-5).
3. Повторите сборку для правого руля (E-R) установив его на ось (B-1). Далее закрепите шайбу (D-18), шайбу (D-6) при помощи болта (D-5).
4. Полностью затяните соединения боковых рулей.
5. Снимите предустановленные винты (B-3) на стойке консоли, и закрепите держатель бутылки (B-2) с помощью винтов (B-3).



Шаг 5

1. Возьмите правую и левую опоры педали (H-R/L) и установите на правую и левую опоры шатуна (J-R/L).
2. Закрепите правую и левую опоры педали (H-R/L) на опорах шатуна, при помощи шайбы (D-6), болта (D-15), шайбы (D-17), гайки (D-16).
3. Соедините правый и левый рули (E-R/L) с правой и левой опорой педали (H-R/L) с помощью болта (D-7), шайбы (D-8) и гайки (D-9) для каждой стороны, как показано на рисунке.
4. Закрепите левый кожух (E-1) и правый кожух (E-2) с левой и правой опорой педали (H-L/R) и зафиксируйте винтами (E-3).



Список комплектующих частей

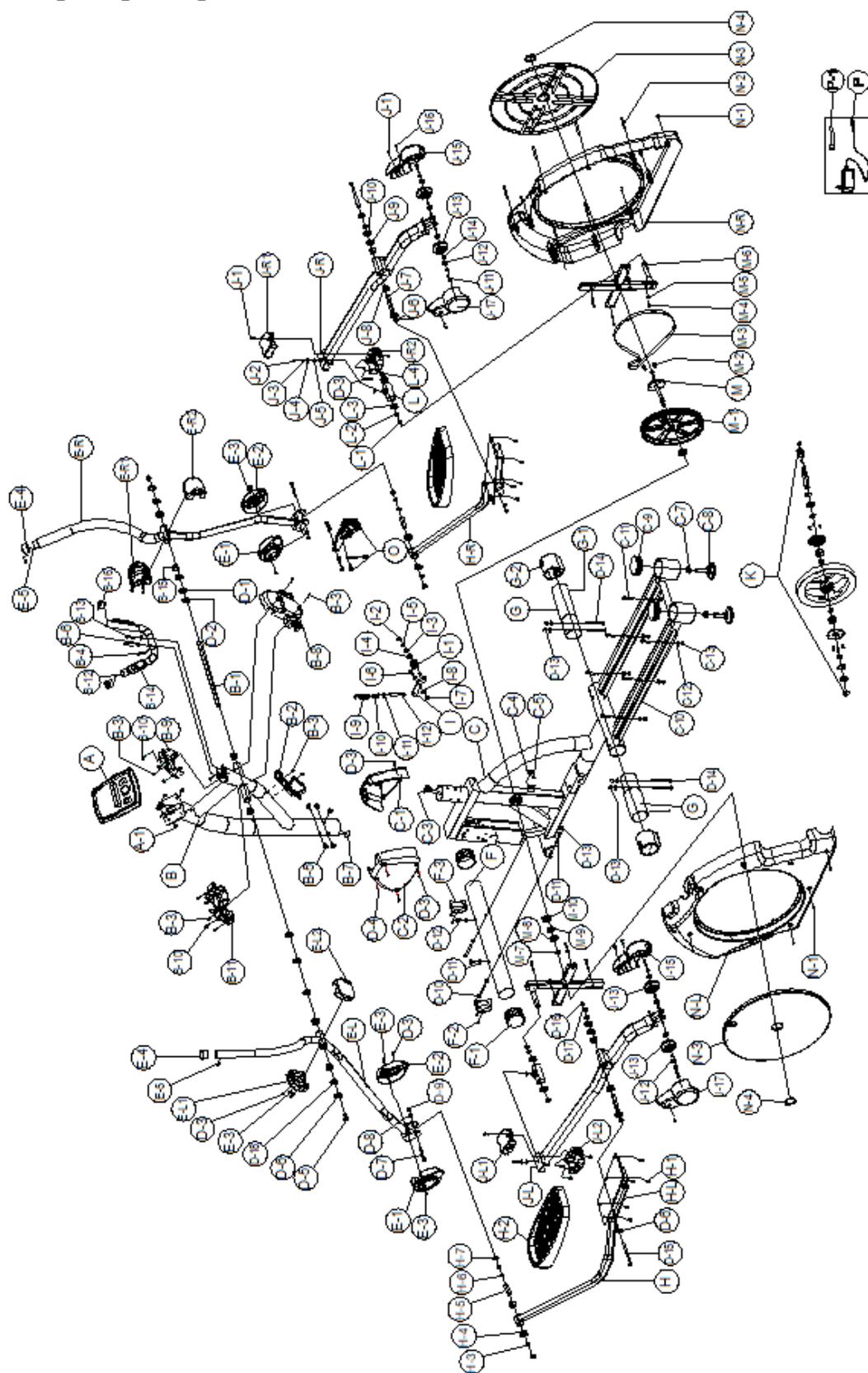
| №. | Наименование | Кол-во | |
|-------|--------------------------------|--------|-------|
| | | | |
| А,А-1 | Консоль с винтами | 1 | КОМПЛ |
| В | Стойка консоли | 1 | КОМПЛ |
| В-1 | Ось стойки консоли | 1 | ШТ. |
| В-2 | Держатель бутылки | 1 | ШТ. |
| В-3 | Винт М5хР0.8х14L | 8 | ШТ. |
| В-4 | Кабель пульсомеров | 1 | ШТ. |
| В-5 | Болт, пружинная шайба, шайба | 5 | ШТ. |
| В-6 | Шайба ф8хф19х2t | 2 | ШТ. |
| В-7 | Верхний кабель | 1 | ШТ. |
| В-8 | Задний кожух стойки консоли | 1 | ШТ. |
| В-9 | Передний кожух стойки консоли | 1 | ШТ. |
| В-10 | Винт М4х20L | 7 | ШТ. |
| В-11 | Нижний кожух стойки консоли | 1 | ШТ. |
| В-12 | Передний руль | 1 | ШТ. |
| В-13 | Болт М8хР1.25х45L | 2 | ШТ. |
| В-14 | Пульсомер | 2 | ШТ. |
| В-15 | Втулка ф26.7хф17.12х15L | 6 | ШТ. |
| В-16 | Заглушка | 2 | ШТ. |
| С | Основная рама | 1 | КОМПЛ |
| С-1 | Правый кожух стойки консоли | 1 | ШТ. |
| С-2 | Левый кожух стойки консоли | 1 | ШТ. |
| С-3 | Кожух основания | 1 | ШТ. |
| С-4 | Датчик скорости | 1 | ШТ. |
| С-5 | Винт М3х8L | 2 | ШТ. |
| С-7 | Винт М16хР1.5х12.5t | 2 | ШТ. |
| С-8 | Регулируемая ножка | 2 | ШТ. |
| С-9 | Заглушка | 2 | ШТ. |
| С-10 | Направляющая | 2 | ШТ. |
| С-11 | Болт М8хР1.0х45L | 6 | ШТ. |
| С-12 | Шайба ф8хф16х1t | 6 | ШТ. |
| С-13 | Гайка М8 | 6 | ШТ. |
| Д-1 | Волнистая шайба ф17.5хф25х0.3t | 2 | ШТ. |

| | | | |
|------|--|----|-------|
| D-2 | Шайба $\phi 17.5 \times \phi 25 \times 0.3t$ | 4 | шт. |
| D-3 | Винт M4x20L | 14 | шт. |
| D-4 | Винт M4x51L | 2 | шт. |
| D-5 | Болт M8xP1.0x20L | 2 | шт. |
| D-6 | Шайба $\phi 10 \times \phi 26 \times 2t$ | 4 | шт. |
| D-7 | Болт M8xP1.25x70L | 2 | шт. |
| D-8 | Шайба $\phi 8 \times \phi 16 \times 1t$ | 2 | шт. |
| D-9 | Гайка M8 | 2 | шт. |
| D-10 | Болт M8xP1.25x95L | 2 | шт. |
| D-11 | Шайба $\phi 8 \times \phi 19 \times 2t$ | 10 | шт. |
| D-12 | Болт M8xP1.25x16L | 2 | шт. |
| D-13 | Гайка M8 | 6 | шт. |
| D-14 | Болт M8xP1.25x90L | 4 | шт. |
| D-15 | Болт 3/8"x135L | 2 | шт. |
| D-16 | Гайка 3/8"x7t | 2 | шт. |
| D-17 | Шайба $\phi 10 \times \phi 18 \times 1t$ | 2 | шт. |
| D-18 | Шайба $\phi 10 \times \phi 25 \times 0.5t$ | 2 | шт. |
| E-L | Левый руль | 1 | шт. |
| E-R | Правый руль | 1 | шт. |
| E-1 | Левый кожух левого руля | 1 | шт. |
| E-2 | Правый кожух левого руля | 1 | шт. |
| E-1 | Наружный кожух руля | 2 | шт. |
| E-2 | Внутренний кожух руля | 2 | шт. |
| E-3 | Винт M5xP0.8x14L | 6 | шт. |
| E-4 | Заглушка | 2 | шт. |
| E-5 | Винт M5x14L | 2 | шт. |
| F | Передний стабилизатор | 1 | КОМПЛ |
| F-1 | Заглушка стабилизатора | 2 | шт. |
| F-2 | Винт M5xP0.8x12L | 4 | шт. |
| F-3 | Транспортировочное колесо | 2 | шт. |
| G | Задний стабилизатор | 2 | КОМПЛ |
| G-1 | Винт 3/16"x3/4" | 2 | шт. |
| G-2 | Регулируемая ножка | 2 | шт. |
| H-L | Опора педали (Левая) | 1 | шт. |
| H-R | Опора педали (Правая) | 1 | шт. |

| | | | |
|--------|-----------------------------------|----|-------|
| H-1 | Винт M5xP0.8x10L | 10 | шт. |
| H-2 | Педаль | 2 | шт. |
| H-3 | Шайба ф17.5хф25х0.3t | 4 | шт. |
| H-4 | Втулка ф26.7хф17.12х15L | 4 | шт. |
| H-5 | Втулка ф8.2*ф17*53L | 2 | шт. |
| H-6 | Волнистая шайба ф17.5хф25х0.3t | 2 | шт. |
| H-7 | С-образное кольцо ф17 | 4 | шт. |
| I~I-12 | Натяжитель ремня в сборе | 1 | шт. |
| J-L | Левая опора шатуна | 1 | шт. |
| J-L1 | Верхний кожух левой опоры шатуна | 1 | шт. |
| J-L2 | Нижний кожух левой опоры шатуна | 1 | шт. |
| J-R | Правая опора шатуна | 1 | шт. |
| J-R1 | Верхний кожух правой опоры шатуна | 1 | шт. |
| J-R2 | Нижний кожух правой опоры шатуна | 1 | шт. |
| J-1 | Винт M5xP0.8x14L | 8 | шт. |
| J-2 | Гайка M8 | 2 | шт. |
| J-3 | Пружинная шайба ф14.5*ф19.5*2.5t | 2 | шт. |
| J-4 | Шайба ф14.3хф25х2t | 2 | шт. |
| J-5 | Шайба ф15*ф25*0.5t | 4 | шт. |
| J-6 | С-образное кольцо ф17 | 4 | шт. |
| J-7 | Втулка ф8.2*ф17*53L | 2 | шт. |
| J-8 | Втулка ф26.7хф17.12х15L | 4 | шт. |
| J-9 | Волнистая шайба ф17.5хф25х0.3t | 2 | шт. |
| J-10 | Шайба M5*P0.8*16L | 4 | шт. |
| J-11 | Винт M5*P0.8*16L | 4 | шт. |
| J-12 | Подшипник | 4 | шт. |
| J-13 | Ролик | 4 | шт. |
| J-14 | Втулка | 4 | шт. |
| J-15 | Кожух ролика | 2 | шт. |
| J-16 | Винт M4x20L | 2 | шт. |
| J-17 | Внутренний кожух ролика | 2 | шт. |
| K | Маховик в сборе | 1 | компл |
| L | Шарнир | 2 | шт. |
| L-1 | Волнистая шайба ф17.5хф25х0.3t | 2 | шт. |
| L-2 | Шайба ф17.5хф25х0.3t | 2 | шт. |

| | | | |
|------|------------------------------|---|-------|
| L-3 | Подшипник | 2 | шт. |
| L-4 | С-образное кольцо ф17 | 2 | шт. |
| М | Ось | 1 | КОМПЛ |
| М-1 | Шкив | 1 | шт. |
| М-2 | Винт М8хР1.25х12Lх5t | 3 | шт. |
| М-3 | Приводной ремень | 1 | шт. |
| М-4 | Винт М4х14L | 8 | шт. |
| М-5 | Шайба ф5хф16х1t | 8 | шт. |
| М-6 | Крестовина | 2 | шт. |
| М-7 | С-образное кольцо ф20 | 1 | шт. |
| М-8 | Шайба ф20.3хф30х1t | 1 | шт. |
| М-9 | Волнистая шайба ф20хф30х0.3t | 1 | шт. |
| М-10 | Подшипник | 2 | шт. |
| N-L | Левый кожух маховика | 1 | шт. |
| N-R | Правый кожух маховика | 1 | шт. |
| N-1 | Винт 3/16"х3/4" | 8 | шт. |
| N-2 | Винт М4х50L | 6 | шт. |
| N-3 | Диск | 2 | шт. |
| N-4 | Заглушка диска | 2 | шт. |
| О | Сервопривод | 1 | КОМПЛ |
| Р | Адаптер | 1 | шт. |
| Р-1 | Кабель питания | 1 | шт. |

Схема тренажера в разобранном виде



Работа с консолью



Функции дисплея

| НАИМЕНОВАНИЕ | ОПИСАНИЕ |
|-------------------------|---|
| TIME (Время) | Отсчет вперед, если не выбрана цель, время отсчитывается от 00:00 до максимального значения 99:59 с шагом в 1 минуту. Обратный отсчет, если установить предварительно целевое время от изначально заданного 00:00. Установка времени происходит с шагом в 1 минуту между значениями от 00:00 до 99:00. |
| SPEED (Скорости) | Отображение текущей скорости тренировки. Максимальная скорость 99.9 КМ/Ч или МЛ/Ч. |
| RPM | Показывает количество вращения в минуту. Диапазон значений 0~15~999 |

| | |
|--------------------------------------|---|
| DISTANCE (Дистанция) | Отображает общую пройденную дистанцию от 0.00 до 99.99 КМ или МЛ. Пользователь может задавать целевую дистанцию, изменяя ее кнопками UP/DOWN. Каждое устанавливаемое приращение или уменьшение 0.1 КМ или МЛ между 0.00 и 99.90. |
| CALORIES (Калории) | Отображает общее количество потраченных калорий во время тренировки от 0 до максимального количества 9999 калорий. (Внимание! Эти данные нельзя использовать, как медицинский показатель) |
| PULSE (Пульс) | Пользователь может установить целевой пульс, в пределах от 0 - 30 до 230; при достижении которого, во время тренировки, консоль издаст предупреждающий сигнал. |
| WATTS (Ватты) | Отображает текущее значение Ватт. Значение дисплея 0~999. |
| MANUAL (Ручной) | Ручной режим тренировки. |
| PROGRAM | 12 программ для выбора. |
| USER PROGRAM | Создание пользовательской программы тренировки. |
| H.R.C. | Пульсозависимая (HR) программа. |
| WATT PROGRAM (Ватт-программа) | Режим Ватт-зависимой программы. |

Назначение клавиш

| НАИМЕНОВАНИЕ | ОПИСАНИЕ |
|--|--|
| Up (Вверх) | Прибавление нагрузки. Установка параметров. |
| Down (Вниз) | Уменьшение нагрузки. Установка параметров. |
| MODE | Подтверждение установки или выбор. |
| Reset (Сброс) | Нажмите и удерживайте более 2 секунд, для перезагрузки консоли и запуска с момента пользовательских настроек. Возвращение к основному меню во время настройки программы или при остановке тренировки. |
| Start/ Stop (Начать/ Завершить) | Начало или завершение тренировки. |
| Recovery (Восстановление) | Проверка сердечного ритма на способность к восстановлению. |
| Body fat (Индекс массы тела) | Во время остановленной тренировки, нажмите для подсчета индекса массы тела. |

Операции:

- Включение питания

При включении питания, на консоли засветятся все сегменты дисплея в течение 2 секунд (Рисунок 1).

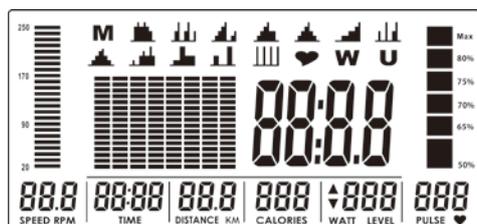


Рисунок 1

Дальше необходимо выбрать при помощи клавиш UP или DOWN одного из пользователей U1~U4, далее выбрать пол (SEX), возраст (AGE), рост (HEIGHT) (Рисунок 2), вес (WEIGHT) и подтвердите выбор с помощью MODE. После окончания настройки пользователя консоль перейдет в основное меню (Рисунок 3).

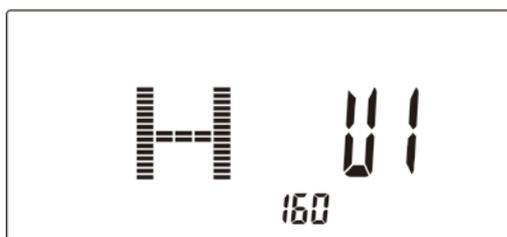


Рисунок 2

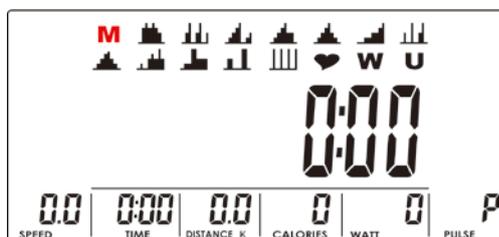


Рисунок 3

Выбор тренировки

С помощью UP или DOWN выберите тренировку: M(Manual) → P(Program 1-12) → ♥(H.R.C) → W(WATTS) → U(User), кнопкой MODE подтвердите выбор.

Ручной режим (Manual)

Нажмите START для запуска ручного режима.

1. Кнопками UP или DOWN выберите M и нажмите MODE.
2. С помощью UP или DOWN отрегулируйте уровень нагрузки (Рисунок 4).
3. Выставьте значение времени TIME (Рисунок 5), дистанции DISTANCE (Рисунок 6), калорий CALORIES (Рисунок 7), пульса PULSE (Рисунок 8), при помощи UP или DOWN и подтвердите кнопкой MODE.
4. Кнопка START/STOP запустит тренировку. Во время тренировки можно менять уровень нагрузки с помощью кнопок UP или DOWN.
5. Кнопка START/STOP поставит тренировку на паузу. Если после этого нажать кнопку RESET, то консоль вернется в основное меню.

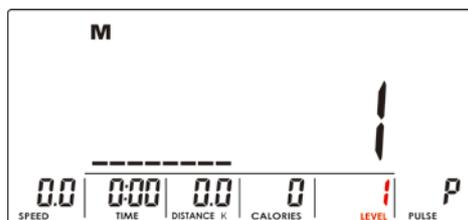


Рисунок 4

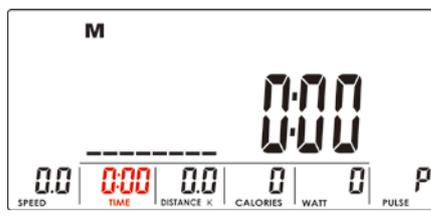


Рисунок 5



Рисунок 6



Рисунок 7

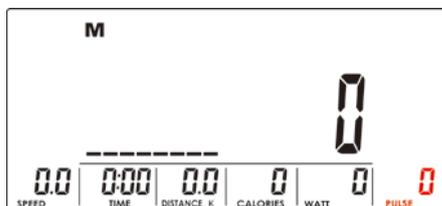


Рисунок 8

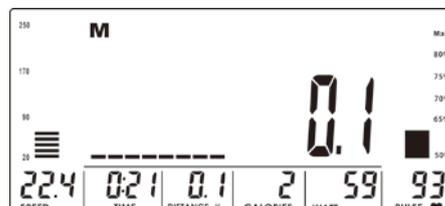


Рисунок 9

Предустановленные программы

1. Кнопками UP или DOWN выберите одну из программ P01 ,P02,P03,...P12 и нажмите MODE.
2. С помощью UP или DOWN отрегулируйте уровень нагрузки (Рисунок 10).
3. Выставьте значение времени TIME, при помощи UP или DOWN и подтвердите кнопкой MODE.
4. Кнопка START/STOP запустит тренировку. Во время тренировки можно менять уровень нагрузки с помощью кнопок UP или DOWN.
5. Кнопка START/STOP поставит тренировку на паузу. Если после этого нажать кнопку RESET, то консоль вернется в основное меню.

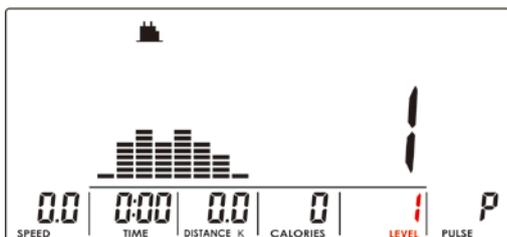


Рисунок 10

Пульсозависимые программы (H.R.C.)

1. Кнопками UP или DOWN выберите ♥(H.R.C) и нажмите MODE.
2. Выберите кнопками UP или DOWN один из режимов 55% (Рисунок 11), 75% (Рисунок 12), 90% (Рисунок 13) или целевой пульс (TAG - TARGET H.R., по умолчанию: 100) (Рисунок 14).
3. Выставьте значение времени TIME, при помощи UP или DOWN и подтвердите кнопкой MODE.
4. Кнопка START/STOP запустит тренировку. Во время тренировки можно менять уровень нагрузки с помощью кнопок UP или DOWN.
5. Кнопка START/STOP поставит тренировку на паузу. Если после этого нажать кнопку RESET, то консоль вернется в основное меню.

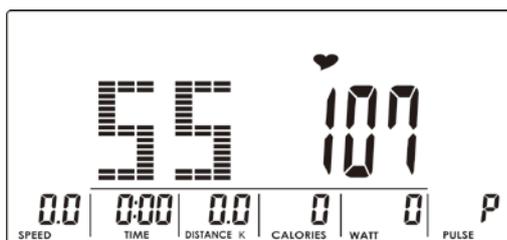


Рисунок 11



Рисунок 12

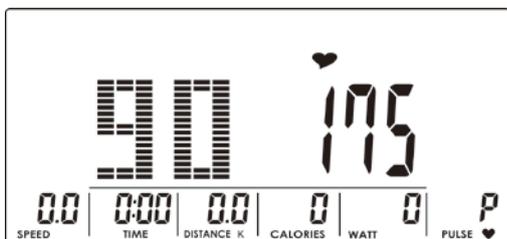


Рисунок 13

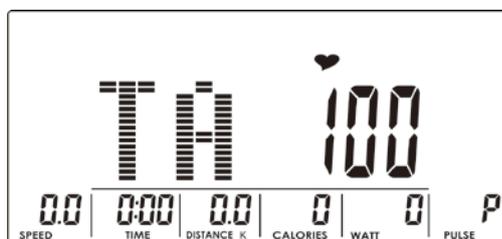


Рисунок 14

Ватт зависимая (Watt)

1. Кнопками UP или DOWN выберите **W** и нажмите MODE.
2. Выберите кнопками UP или DOWN целевое значение Ватт (WATT) (по умолчанию: 120, Рисунок 15).
3. Выставьте значение времени TIME, при помощи UP или DOWN и подтвердите кнопкой MODE.
4. Кнопка START/STOP запустит тренировку. Во время тренировки можно менять уровень нагрузки с помощью кнопок UP или DOWN.
5. Кнопка START/STOP поставит тренировку на паузу. Если после этого нажать кнопку RESET, то консоль вернется в основное меню.

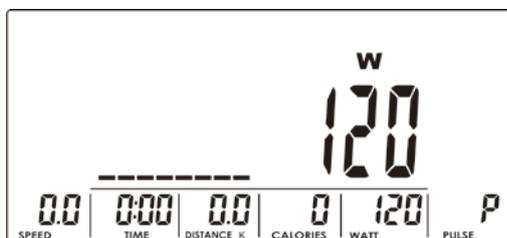


Рисунок 15

Пользовательская программа (User)

1. Кнопками UP или DOWN выберите **U** и нажмите MODE.
2. С помощью кнопок UP или DOWN настройте пользовательскую программу (Рисунок 16). В программе необходимо настроить уровень нагрузки для 8 сегментов.
3. Выставьте значение времени TIME, при помощи UP или DOWN и подтвердите кнопкой MODE.
4. Кнопка START/STOP запустит тренировку. Во время тренировки можно менять уровень нагрузки с помощью кнопок UP или DOWN.
5. Кнопка START/STOP поставит тренировку на паузу. Если после этого нажать кнопку RESET, то консоль вернется в основное меню.



Рисунок 16

Режим восстановления (RECOVERY)

Когда на дисплее есть отображение пульса, нажмите клавишу RECOVERY для начала теста. Держите обе руки на датчиках пульса или можно одеть телеметрический приемник. Во время этого режима, вся активность на консоли прекращается, и на дисплее начнется обратный отсчет от 60 секунд (Рисунок 17). Значение нагрузки опустится до 1, когда таймер досчитает до 00:00. В это время на дисплее отобразится числовое значение параметра восстановления F1, F2...до F6 (Рисунок 18). Где F1 – отличный результат, F6 - плохо. Нажмите RECOVERY снова для проверки параметра, во время тренировки.



Рисунок 17



Рисунок 18

Режим жироанализатора (BODY FAT)

В режиме STOP нажмите клавишу BODY FAT, для начала вычислений. Во время вычислений, пользователь должен держаться обеими руками за пульсометры. На консоли отобразятся следующие показания во время вычислений UX (Рисунок 19) и сами измерения (Рисунок 20~21). Когда консоль получит значение пульса, на дисплее отобразится (Рисунок 22). После вычислений, на дисплее BMI (Рисунок 23), FAT % (Рисунок 24) и BODY FAT (Рисунок 25).

✳ Ошибки во время измерений:

E-1--- пользователь не держится за пульсометры правильно.

E-4--- Очень большое или очень маленькое процентное содержание жира Body Fat% (не входит в 5.0%~50%).

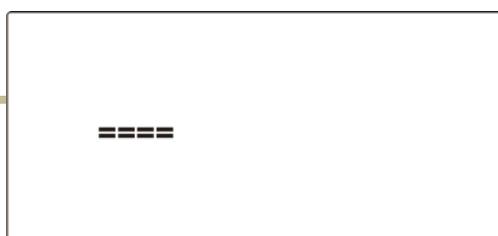


Рисунок 19

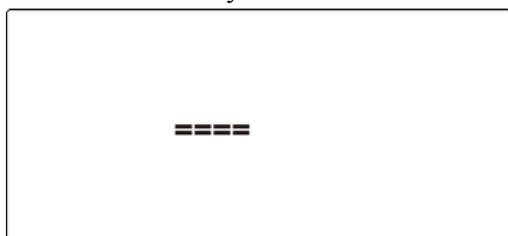


Рисунок 20

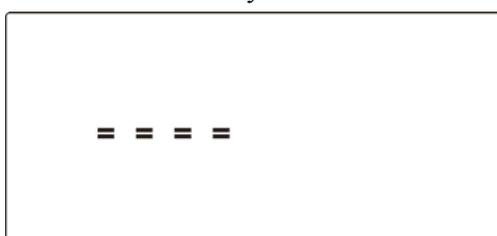


Рисунок 21



Рисунок 22

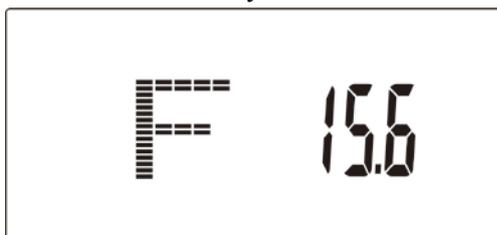


Рисунок 23

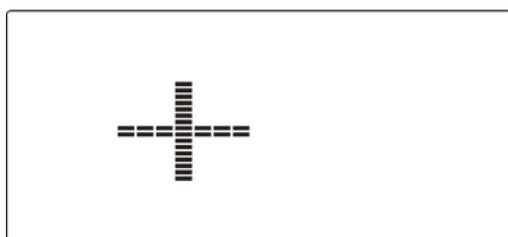


Рисунок 24

Рисунок 25

ВНИМАНИЕ! Если на тренажере не заниматься в течение 4х минут или если на консоль не поступают показания пульса, то она перейдет в режим энергосбережения. Для пробуждения консоли нажмите любую клавишу.

Поставщик: ООО «Неотрен», 115201 Россия, Москва, Каширский проезд, д.17 стр.9,

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

**Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: C180122, где 18 – год изготовления, 01 – месяц изготовления, 22 – внутренний номер учета.*

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

*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 OXYGEN-FITNESS <http://oxygen-fitness.net/>

Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика <http://oxygen-fitness.net/>



ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ