

APPLE  GATE

X53 iC

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.

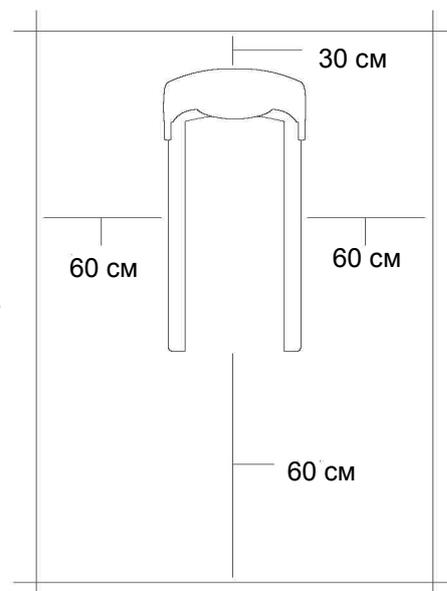
Если Вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений. Также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, 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 отдельный 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 X53 iC относится к классу электромагнитных эллиптических эргометров 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.

Каркас APPLEGATE X53 iC выполнен из усиленного металлического профиля. Нетто вес эллипса составляет 82 кг. Стоит отметить, что тренажер оснащен усиленной рамой с четырьмя направляющими и сдвоенными полиуретановыми роликами. Подобная конструкция обладает дополнительной устойчивостью и надежностью. APPLEGATE X53 iC выдерживает вес пользователя до 150 кг.

Безусловно, одним из важнейших преимуществ эллиптического тренажера является длина шага. Особенно если речь идет о биомеханических параметрах. Для APPLEGATE X53 iC длина шага составляет 52 см – эллипсоиды с такими показателями обычно установлены в клубах. Расстояние между педалями (так называемый "супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™") равно 11 см. Электромагнитная система нагружения по технологии bio-Flow™ Front+ обеспечивает биомеханически правильное педалирование и корректное распределение нагрузки по всей траектории движения.

Тренировочный компьютер представлен цветным LCD-дисплеем диагональю 14 см. В программный пакет входят 12 предустановленных программ, рассчитанных на начинающих, продвинутых и опытных пользователей. Помимо этого, можно воспользоваться самостоятельно регулируемым ручным режимом, Ватт-программой, а также создать собственную тренировку. Для тренировок с контролем пульса существуют 4 пульсозависимые программы (55%, 75%, 90% и целевая). Для точного определения пульса и просто комфортной тренировки в компьютер встроен беспроводной приемник (нагрудный ремень-передатчик приобретается отдельно). Еще одна функция - жиранализатор BodyFat - даст оценку параметрам, связанным с весом. По завершении тренировки функция Recovery оценит способность сердечно-сосудистой системы к восстановлению.

APPLEGATE X53 iC можно переместить в другое место при помощи двух транспортировочных роликов. Устойчивость тренажера на неровной поверхности гарантируют компенсаторы неровностей пола. За считывание данных пульса отвечают вмонтированные в рукоятки сенсорные датчики. Любители громкой музыки во время тренировки могут подключать свои мобильные устройства к AUX-разъему, звук воспроизводится через встроенные музыкальные колонки мощностью 3 Ватт. Приятным дополнением является возможность зарядки устройств через USB-вход. Более того, 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 APPLEGATE™ является зарегистрированным товарным знаком компании Jörgen Svensson LLC (Швеция).

**Тренажер предназначен для домашнего использования.**

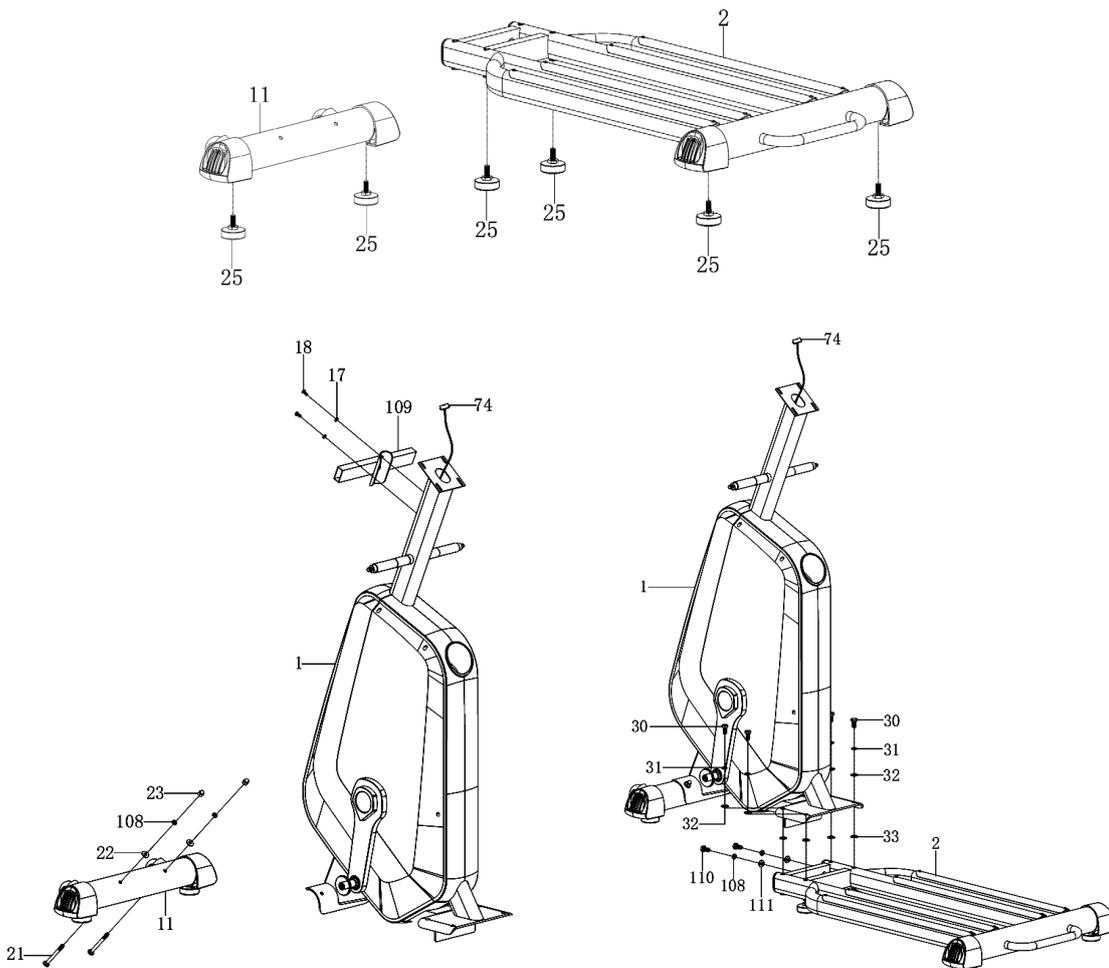
# СБОРКА ОБОРУДОВАНИЯ

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

## Шаг 1

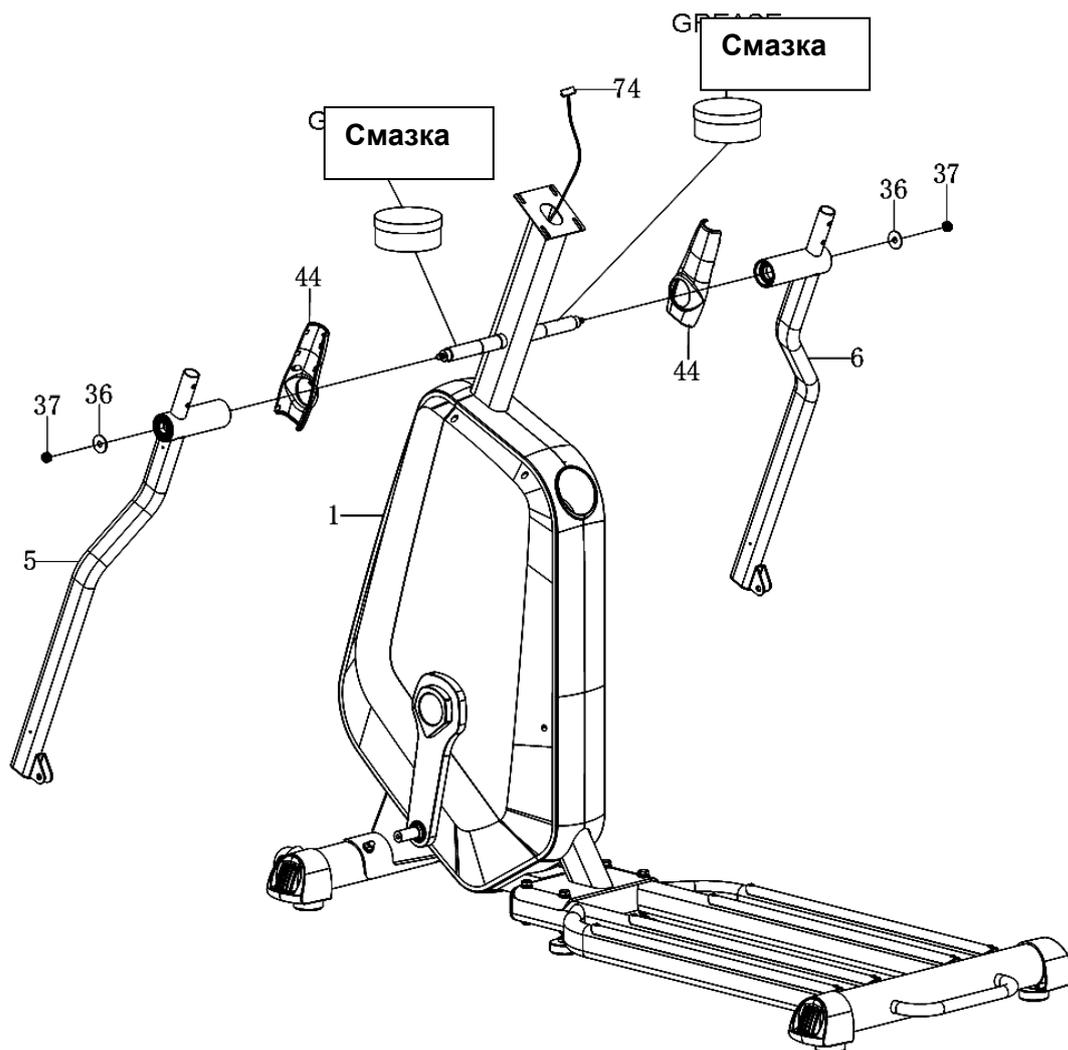
Установите две ножки (25) на передний стабилизатор (11) и четыре ножки (25) на задний стабилизатор (2). Установите передний стабилизатор (11) перед основной рамой (1) и выровняйте отверстия для болтов. Прикрепите передний стабилизатор (11) к передней части основной рамы (1) двумя скругленными шайбами  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$  (22), двумя пружинными шайбами  $\text{Ø}8$  (108), двумя болтами  $\text{M}8 \times 75$  (21) и двумя гайками  $\text{M}8$  (23). Установите заднюю основную раму (2) за основную раму (1) и выровняйте отверстия для болтов. Прикрепите заднюю основную раму (2) к задней части основной рамы (1) двумя скругленными шайбами  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$  (22), двумя пружинными шайбами  $\text{Ø}8$  (108), двумя болтами  $\text{M}8 \times 80$  (21) и двумя гайками  $\text{M}8$  (23).

Снимите два болта  $\text{M}8 \times 20$  (18) и две скругленные шайбы  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}16$  (17) с передней стойки главной рамы (1). Снимите фиксированную трубку (109) с основной рамы (1). Обратите внимание, что эта фиксированная трубка (109) используется для фиксации рамы, чтобы предотвратить ее поломку. А фиксированную трубку (109) можно выбросить, но, пожалуйста, не выбрасывайте снятый болт и скругленную шайбу, переустановите болт и скругленную шайбу на основную раму.



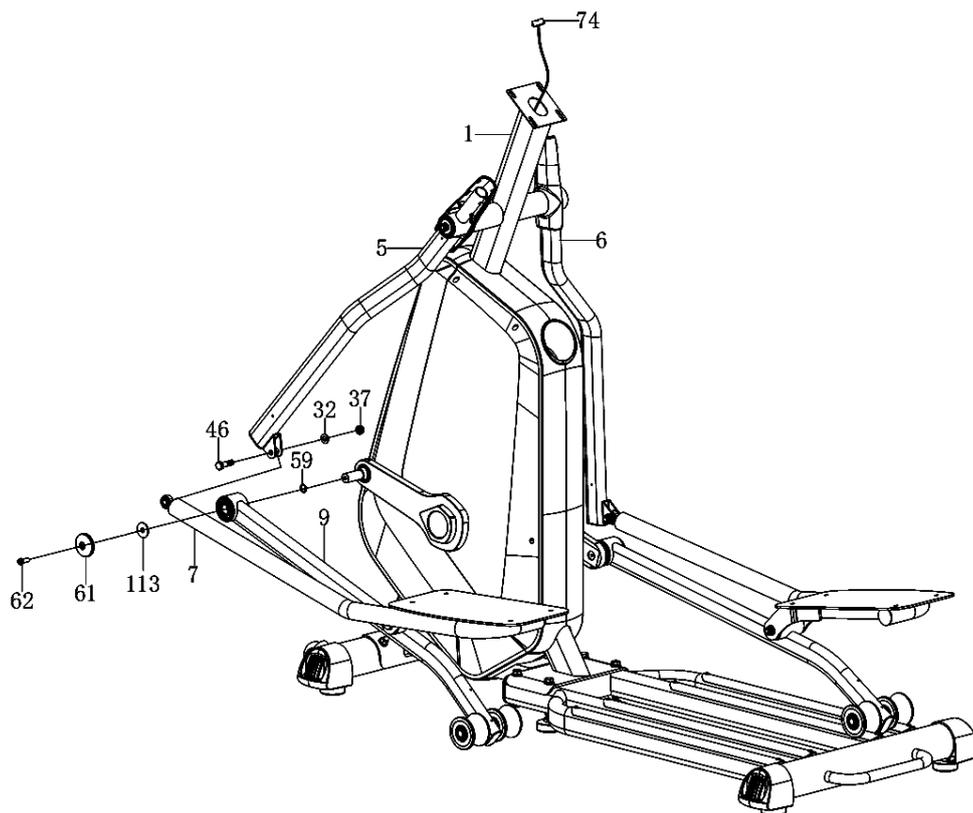
## Шаг 2

Снимите две гайки М10 (37) и две большие шайбы  $\text{Ø}10 \times \text{Ø}32 \times 2.0$  (36) с левой и правой горизонтальных осей передней стойки (1). Прикрепите две крышки поручня А (44) к левой и правой горизонтальным осям. Одновременно прикрепите левый поручень (5) к левой горизонтальной оси передней стойки (1) с помощью одной снятой гайки М10 (37) и одной большой шайбы  $\text{Ø}10 \times \text{Ø}32 \times 2.0$  (36). Прикрепите правый поручень (6) к правой горизонтальной оси передней стойки (1) с одной снятой гайкой М10 (37) и одной большой шайбой  $\text{Ø}10 \times \text{Ø}32 \times 2.0$  (36). Обратите внимание, что перед установкой крышки поручня А нанесите смазку на левый и правый горизонтальные оси.



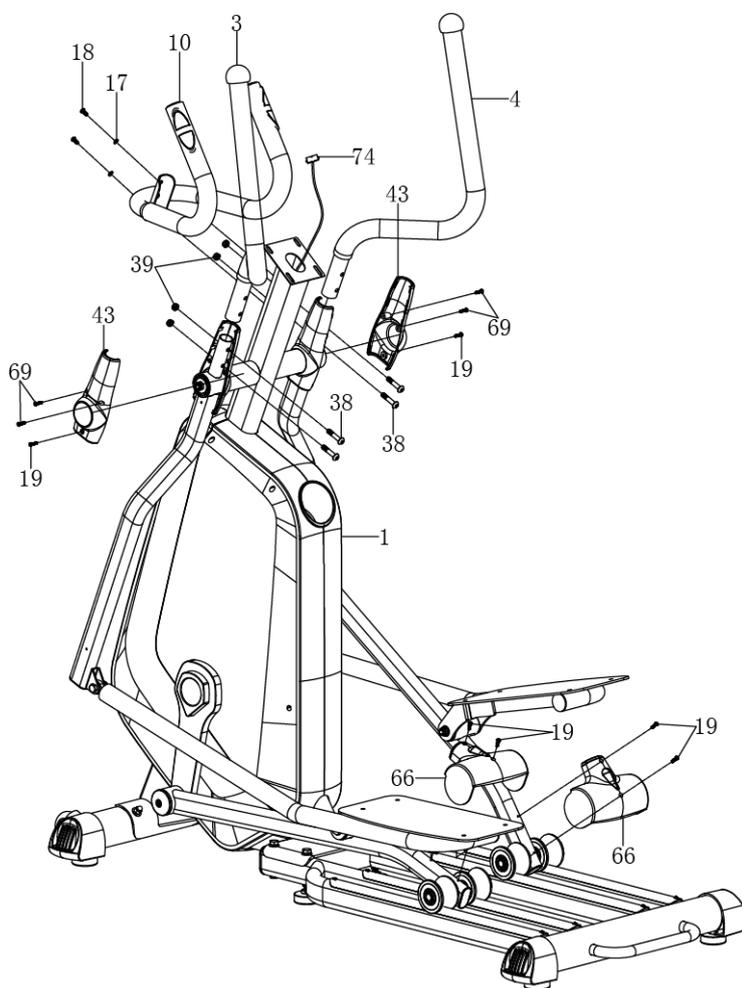
### Шаг 3

Снимите один болт M8x60 (62), одну шайбу  $\text{Ø}54 \times 10$  (61), одну большую шайбу  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}32$  (113) и одну волнистую шайбу  $\text{Ø}20$  (59) с левой рукоятки (97). Прикрепите скользящую трубу (9) к левому кривошипу (97) с помощью одного болта M8x60 (62), одной шайбы  $\text{Ø}54 \times 10$  (61), одной большой шайбы  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}32$  (113) и одной волнистой шайбы  $\text{Ø}20$  (59), которые были сняты. Прикрепите трубку левой педали (7) к левому поручню (5) одним болтом M10x35 (46), одной шайбой  $\text{Ø}10 \times \text{Ø}20$  (32) и одной гайкой M10 (37). Повторите вышеуказанный шаг, чтобы установить правую трубку педали (8) и правую скользящую трубку (9).



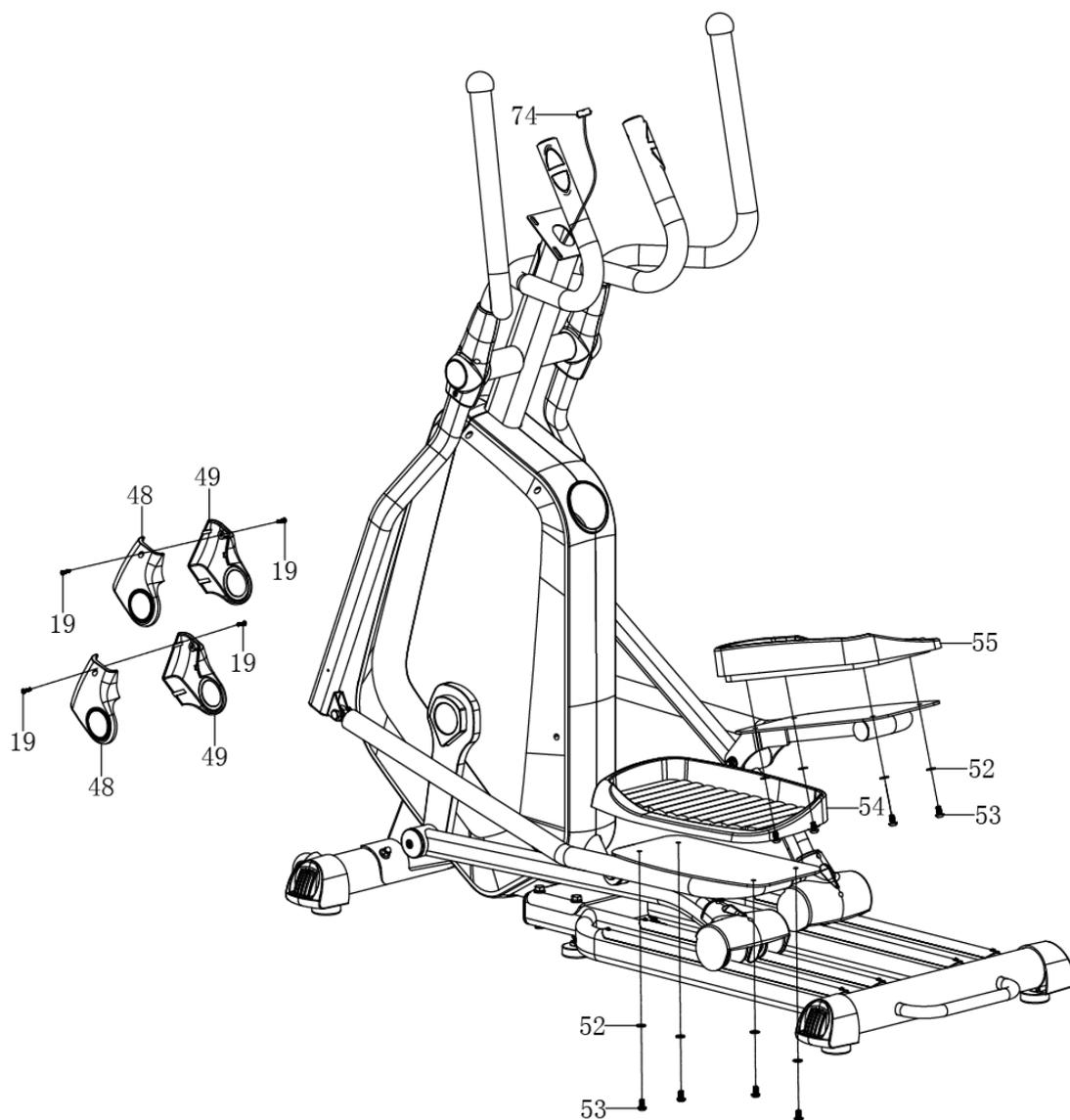
## Шаг 4

Снимите два болта М8х20 (18) и две криволинейные шайбы Ø8х Ø16 (17) с передней стойки главной рамы (1). Вставьте провода датчика пульса (15/16) в отверстие на стойке руля (1), а затем вытяните их из верхнего конца стойки руля (1). Прикрепите руль (10) к передней стойке (1) двумя снятыми болтами М8х20 (18) и двумя изогнутыми шайбами Ø8х Ø16 (17). Прикрепите левый рычаг поручня (3) к левому поручню (5) с помощью двух болтов М8х40 (38) и двух гаек М8 (39). Прикрепите правый рычаг поручня (4) к правому поручню (6) с помощью двух болтов М8х40 (38) и двух гаек М8 (39). Прикрепите крышку левого поручня В (43) к левому поручню (3) с помощью двух винтов ST2.9х16 (69) и одного самореза ST4.2х20 (19). Прикрепите крышку правого кронштейна В (43) к правому кронштейну (4) с помощью двух винтов ST2.9х16 (69) и одного самореза ST4.2х20 (19). Прикрепите две крышки роликовых колес (66) к левой и правой скользящей трубе (9) с помощью четырех винтов ST4.2х20 (19).



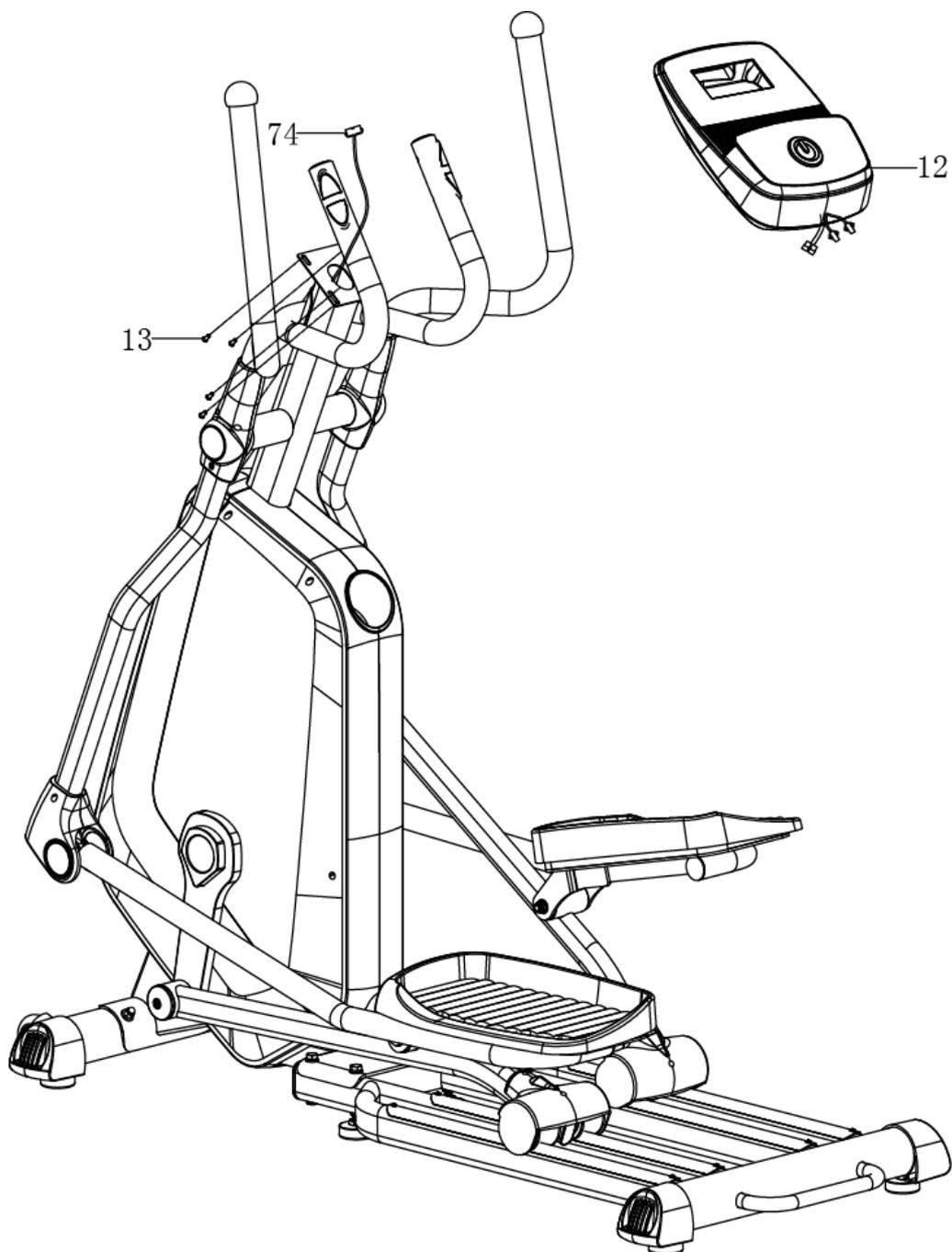
## Шаг 5

Прикрепите левую педаль (54) к трубке левой педали (7) с помощью четырех болтов М6х15 (53) и четырех шайб Ø6х Ø12х1,0 (52). Присоедините правую педаль (55) к трубке правой педали (8) с помощью четырех болтов М6х15 (53) и четырех шайб Ø6х Ø12х1,0 (52). Прикрепите крышку левой ножной трубки А / В (48/49) к левой ножной трубке (7) с помощью двух самонарезающих винтов ST4.2х20 (19). Прикрепите крышку правой ножной трубки А / В (48/49) к правой ножной трубке (8) с помощью двух самонарезающих винтов ST4.2х20 (19).



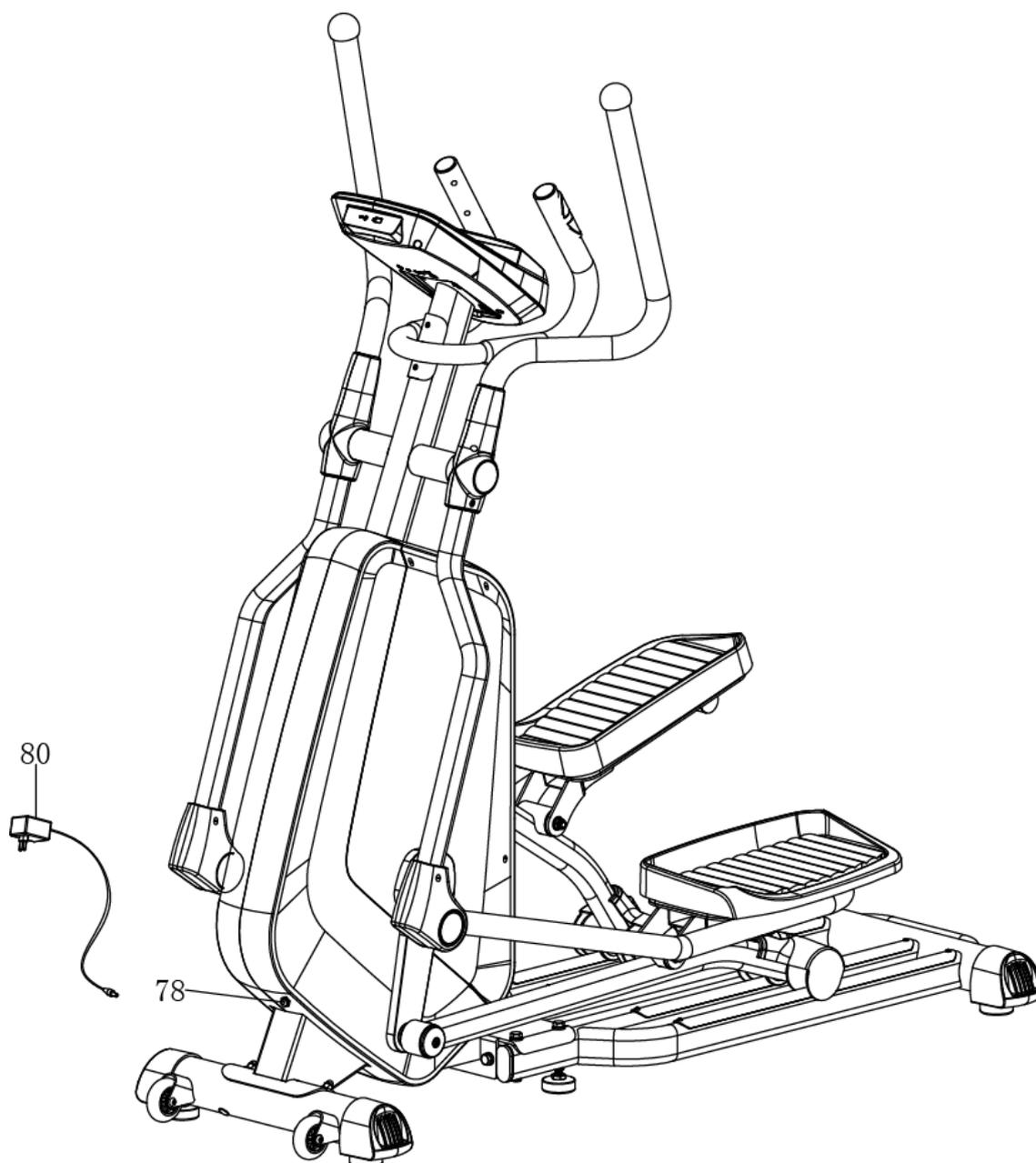
## Шаг 6

Снимите четыре болта М5х10 (13) с задней части компьютера (12). Подсоедините удлинительный провод компьютера II (74) и провода датчика пульса (15/16) к проводам, идущим от компьютера (12). Пожалуйста, обратите внимание на алюминиевый стержень с PTFE смазкой.



## Шаг 7

Подключите один конец адаптера переменного тока (80) к разъему питания (78) на передней части левого кожуха. Перед подключением обязательно внимательно проверьте характеристики адаптера. Подключите другой конец адаптера (80) к электрической розетке.



**СБОРКА ЗАВЕРШЕНА**

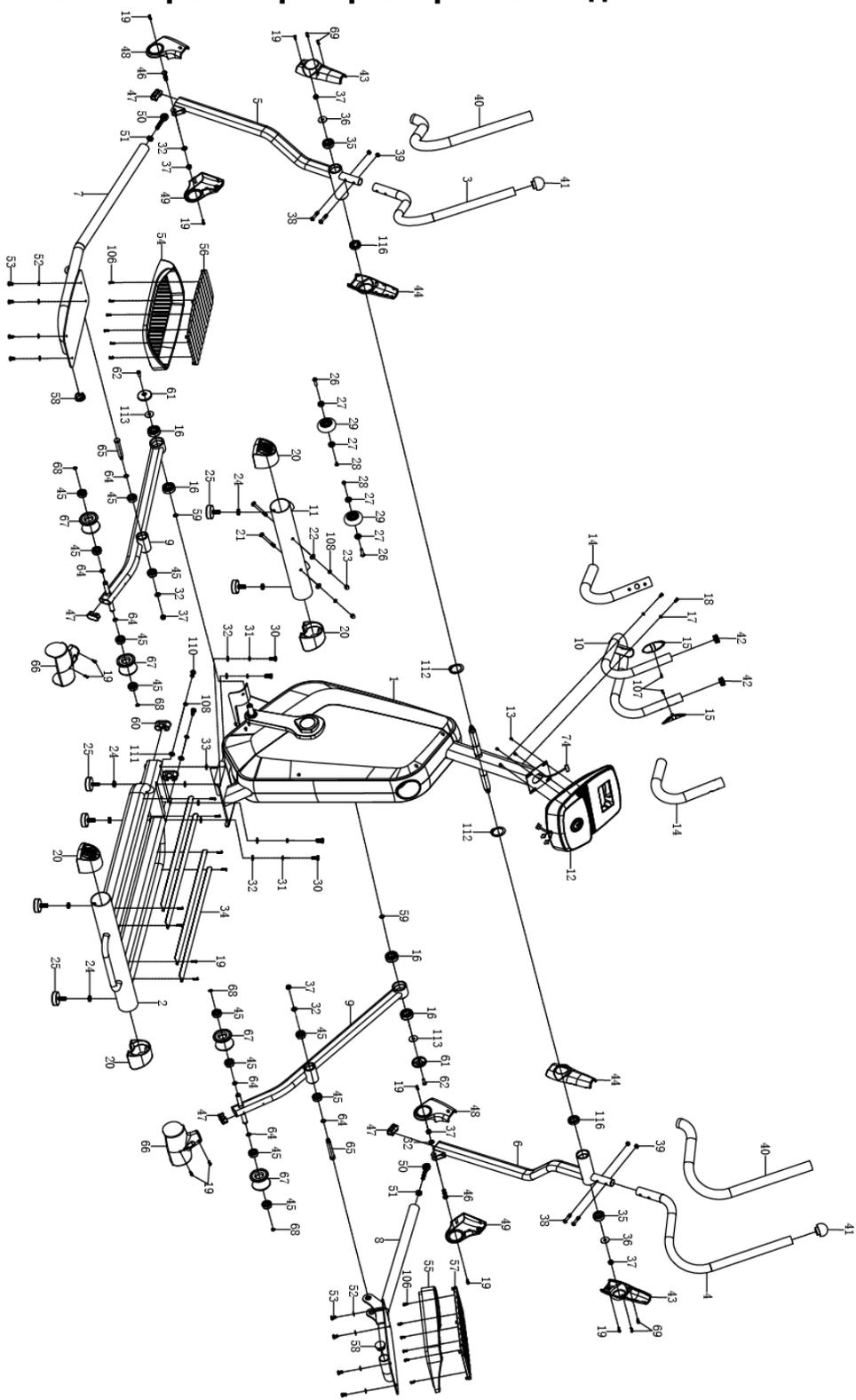
## СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

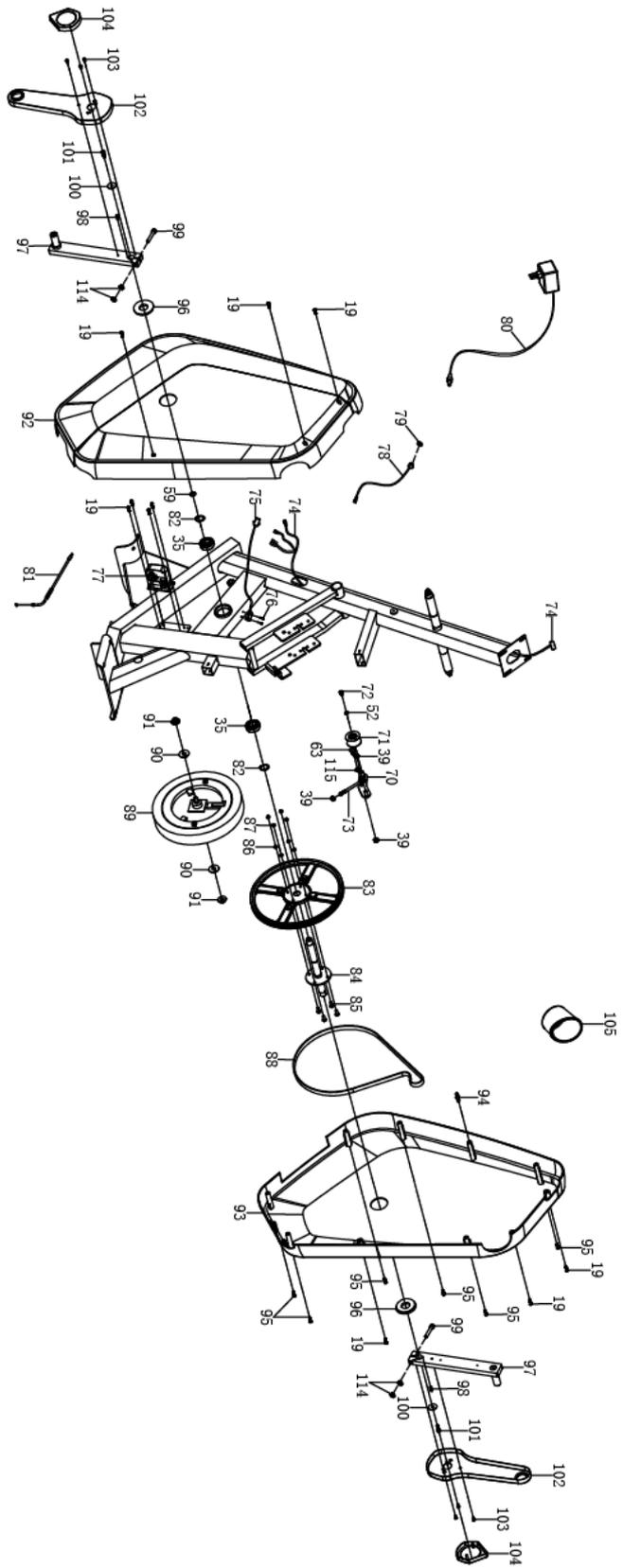
№.	Наименование	Кол	№.	Наименование	Кол
001	Основная рама	1	060	Подшипник Ø47x Ø20x14	4
002	Задняя основная рама	1	061	Шайба Ø54x10	2
003	Левый верхний руль	1	062	Болт М8x20	2
004	Правый верхний руль	1	063	Болт Ø17x Ø10x18.5xM8	1
005	Левый нижний руль	1	064	Волнистая шайба Ø15	6
006	Правый нижний руль	1	065	Винт Ø15x102xM10	2
007	Левая опора педали	1	066	Кожух ролика	2
008	Правая опора педали	1	067	Roller wheel	4
009	Опора шатуна	2	068	С-образная шайба Ø15x1.0	4
010	Руль	1	069	Винт ST2.9x16	4
011	Передний стабилизатор	1	070	Прижимной кронштейн	1
012	Консоль	1	071	Прижимной ролик	1
013	Винт М5x10	4	072	Винт М6x10	1
014	Неопрен Ø31x Ø37x530	2	073	Болт М8x85	1
015	Пульсомер А	2	074	Кабель консоли I	1
016	Пульсомер В	2	075	Датчик с кабелем	1
017	Скругленная шайба Ø8x Ø16x1.5	2	076	Винт ST2.9x12	2
018	Болт М8x20	2	077	Сервопривод	1
019	Винт ST4.2x20	28	078	Кабель питания L=400 мм	1
020	Заглушка	4	079	Гайка М12	1
021	Болт М8x90	2	080	Адаптер	1
022	Скругленная шайба Ø8x Ø20x2.0	2	081	Тросик L=400 ММ	1
023	Гайка М8	2	082	С-образная шайба Ø20x1.0	2
024	Гайка М10	6	083	Шкив	1
025	Ножка	6	084	Ось	1

026	Болт М6х15	2	085	Болт М6х15	4
027	Подшипник 608	4	086	Пружинная шайба Ø6	4
028	Болт М6х12	2	087	Гайка М6	4
029	Транспортировочное колесо	2	088	Приводной ремень	1
030	Болт М10х20	4	089	Маховик	1
031	Пружинная шайба Ø10	4	090	Шайба Ø30х Ø10.5х2.0	2
032	Шайба Ø10х Ø20х2.0	8	091	Гайка М10х1.0	2
033	Шайба Ø10х Ø30х1	4	092	Левый кожух маховика	1
034	Алюминиевая накладка	4	093	Правый кожух маховика	1
035	Подшипник 6004-zz	4	094	Болт Ø8х32	1
036	Шайба Ø10хØ32х2.0	2	095	Винт ST4.2х25	6
037	Гайка М10	6	096	Заглушка Ø60х Ø26х6.5	2
038	Болт М8х40	4	097	Шатун	2
039	Гайка М8	7	098	Шайба 5х5х17	2
040	Неопрен Ø31х Ø38х680	2	099	Болт М8х55	2
041	Заглушка	2	100	Шайба Ø6х25х1.5	2
042	Заглушка	2	101	Болт М6х20	2
043	Левый нижний кожух-В	2	102	Кожух шатуна А	2
044	Правый нижний кожух-А	2	103	Болт М4х10	6
045	Подшипник Ø35х Ø15х11	12	104	Кожух шатуна	2
046	Болт М10х35	2	105	Держатель бутылки	1
047	Заглушка 50х20х2.5	4	106	Болт ST2.9х10	12
048	Левый кожух-А	2	107	Болт ST4.2х20	4
049	Правый кожух-В	2	108	Пружинная шайба Ø8	4
050	Подшипник М10х62	2	109	Труба фиксатор	1
051	Гайка М10	2	110	Болт М8х20	2
052	Шайба Ø6х Ø12х1	9	111	Шайба Ø8х Ø16х1.5	2

053	Болт М6х15	8	112	С-образная шайба Ø25х1.0	2
054	Левая педаль	1	113	Шайба Ø8х Ø32х2.0	2
055	Правая педаль	1	114	Гайка М8	4
056	Накладка левой педали	1	115	Шайба Ø10х Ø20х0.5	1
057	Накладка правой педали	1	116	Подшипник Ø42х Ø25х12	2
058	Заглушка Ø38х1.8	2	117	Заглушка	2
059	Волнистая шайба Ø20	3			

# Схема тренажера в разобранном виде





## **РАБОТА С КОНСОЛЬЮ**

### **НАЗНАЧЕНИЕ КЛАВИШ:**

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

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

MODE: Для подтверждения параметров тренировки.

START/STOP: Старт программы, установка паузы и сброс параметров, если зажать клавишу свыше 3 секунд.

RESET: Сброс значения. Если нажать и удерживать в течении 3 сек, сброс параметров в ноль.

RECOVERY: Для выбора режима восстановления.

BODY FAT: Для перехода в режим жиросчитывателя.

### **ОПЕРАЦИИ С КОНСОЛЬЮ**

#### **Ручной режим (MANUAL)**

Выберите с помощью кнопки UP/DOWN, нажмите клавишу MODE для подтверждения. 1-й параметр «Время» будет мигать, поэтому значение можно отрегулировать с помощью UP/DOWN. Нажмите MODE, 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 (PROGRAM)**

Выбрав одну из 12 предустановленных программ, используя UP/DOWN, нажмите клавишу MODE. 1-й параметр «Время» будет мигать, поэтому значение можно настроить с помощью UP/DOWN. Нажмите MODE, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать. Нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.

## **Пульсозависимые программы (H.R.C.)**

50% TARGET H.R = 50% (220-AGE);

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

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

Выберите одну из программ с помощью UP/DOWN, затем нажмите MODE. 1-й параметр «Время» будет мигать, значение можно отрегулировать с помощью UP/DOWN. Нажмите MODE, 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 пользователя (USER PRO)**

Пользовательская программа позволяет пользователю установить свою собственную тренировку.

Выберите, используя UP/DOWN, нажмите клавишу MODE. 1-й параметр «Время» будет мигать, поэтому значение можно отрегулировать с помощью UP/DOWN. Нажмите MODE, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать. После завершения настройки 1-й столбец будет мигать, используйте UP/DOWN для настройки, затем нажмите MODE для завершения, так необходимо настроить все 10 столбцов. Нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.

## **Ватт-фиксированная программа (WATT)**

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

## **Программа жиροанализатор (BODY FAT)**

Нажав «BODY FAT».

- 1-й параметр пол (Sex), можно отрегулировать с помощью UP/DOWN, нажмите MODE, чтобы сохранить значение и перейти к следующим данным.
- Рост (Height), параметр может быть настроен с помощью кнопок UP/DOWN, нажмите MODE, сохраните значение и перейдите к следующим данным.
- Вес (Weight) –параметр может быть настроен с помощью кнопок UP/DOWN,

нажмите MODE, сохраните значение и перейдите к следующим данным.

- Возраст (Age) –параметр может быть настроен с помощью кнопок UP/DOWN, нажмите MODE, 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.

Нажмите START / STOP, чтобы вернуть основной дисплей.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

### БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

Система нагружения	электромагнитная bio-Flow™ Front+
Кол-во уровней нагрузки	16
Тип рамы	усиленная
Маховик	26 кг (инерционный вес)
Тип сочленений	втулки и подшипники
Педальный узел	трехкомпонентный с реверсивным ходом
Педали	антискользящие, увеличенного размера
Расстояние между педалями	11 см (супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™)
Система амортизации	нет
Длина шага	52 см
Регулировка угла наклона	нет

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

Консоль	цветной LCD-дисплей диагональю 14 см с профилем тренировки
Язык(и) интерфейса	английский
Показания консоли	профиль программ, время, дистанция, обороты в минуту, Ватты, скорость, калории, фитнес-тест (Recovery), жиροанализатор (Body Fat)
Общее количество программ	18
Тренировочные программы	4 программы для начинающих, 4 программы для продвинутых, 4 программы для спортсменов
Пульсозависимые программы	4 (55%, 75%, 90% от целевого пульса, целевая)
Пользовательские программы	нет
Ватт-программы	1
Ручной режим	есть
Интернет	нет
Интеграционные технологии	нет
Мультимедиа	воспроизведение аудио файлов с устройств iOS/Android, встроенные динамики (3 Ватт)
Разъемы	mini Jack 3.5 мм (аудио)/USB (зарядка)
Измерение пульса	сенсорные датчики, беспроводной Polar™ совместимый приемник (рекомендован Polar™ T34)
Вентилятор	нет
Подставка под планшет	есть
Зарядка смартфона	есть

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ**

Макс. вес пользователя	150 кг
Складывание	нет
Компенсаторы неровностей пола	есть
Транспортировочные ролики	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	171*66*174 см
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	нет
Вес нетто	82 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	148*44*79 см
Объем	0,514 куб. м
Вес брутто	93 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!**

