

APPLE  GATE

X32 A

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/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).

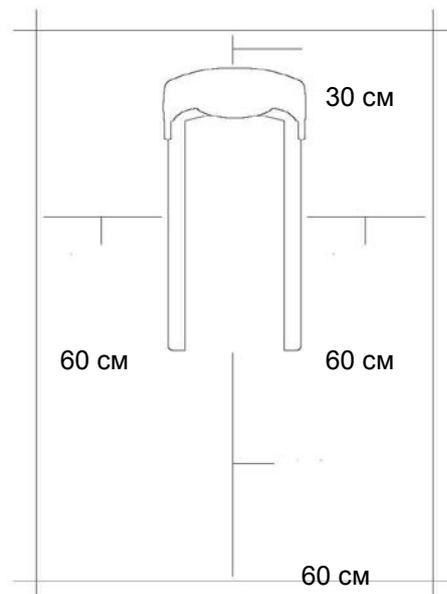
Свободное пространство сзади тренажера обеспечит вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него

Если вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте 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.



## 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

- 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 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 домашнего использования.**

**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.

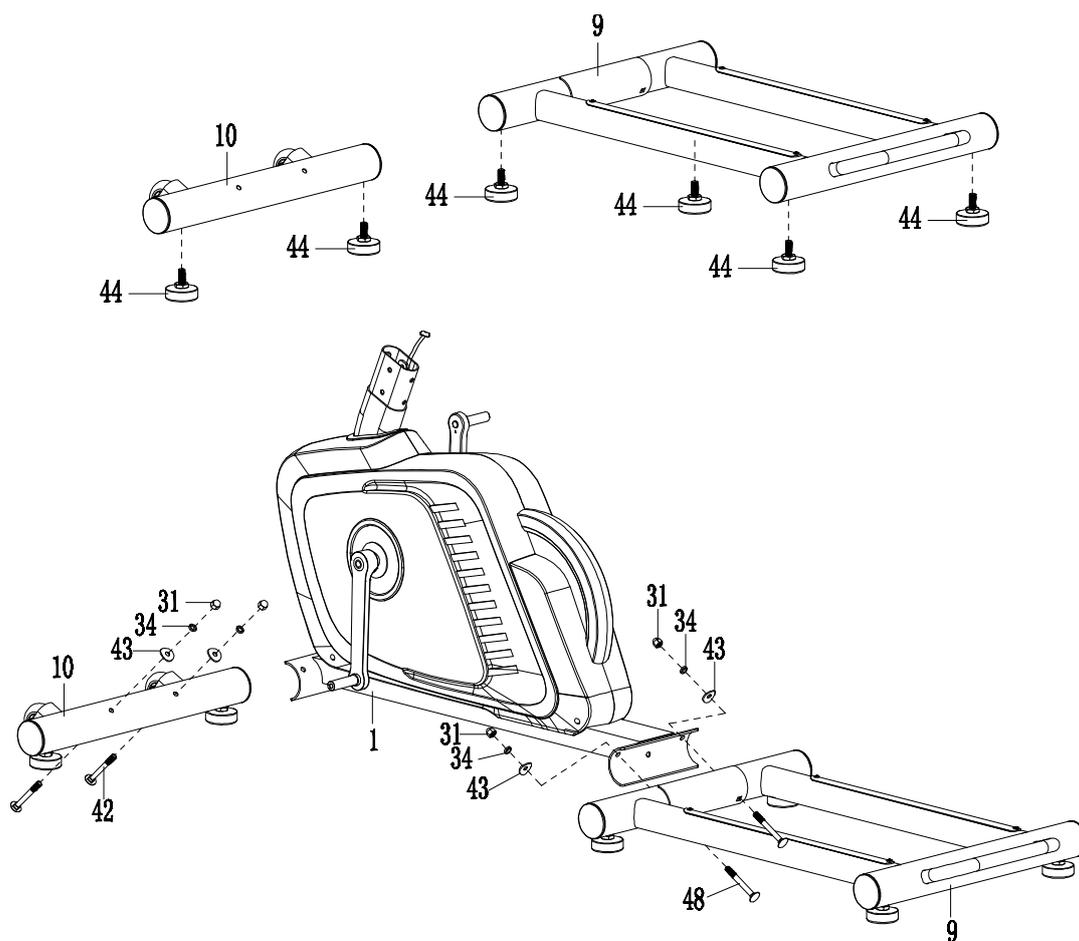


## Сборка оборудования

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

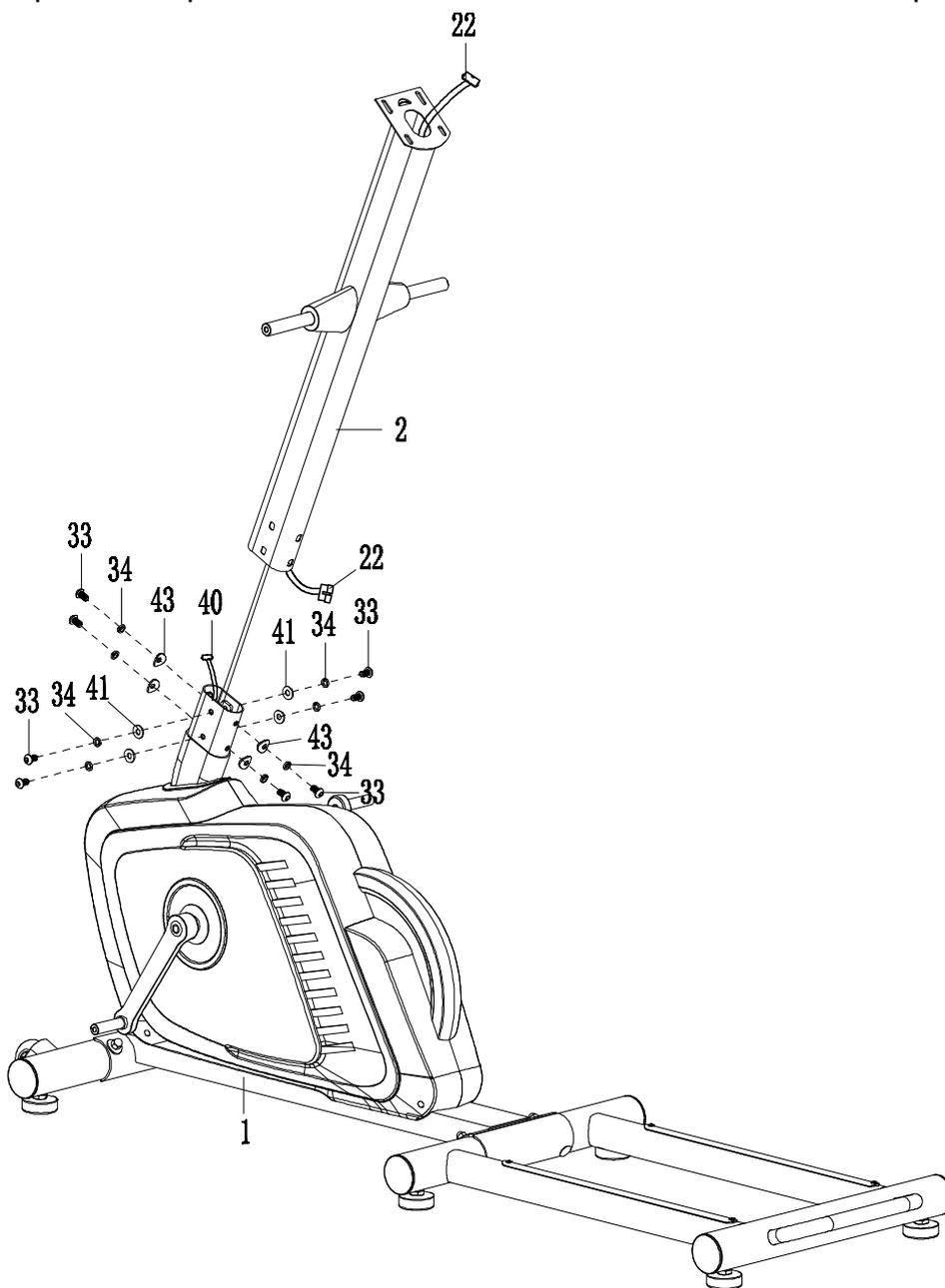
### Шаг 1

Установите две ножки (44) на передний стабилизатор (10) и четыре ножки (44) на задний стабилизатор (9). Установите передний стабилизатор (10) перед основной рамой (1) и выровняйте отверстия для болтов. Прикрепите передний стабилизатор (10) к передней части основной рамы (1) двумя скругленными шайбами  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$  (43), двумя пружинными шайбами  $\text{Ø}8$  (34), двумя болтами  $\text{M}8 \times 75$  (42) и двумя гайками  $\text{M}8$  (31). Установите заднюю основную раму (9) за основную раму (1) и выровняйте отверстия для болтов. Прикрепите заднюю основную раму (9) к задней части основной рамы (1) двумя скругленными шайбами  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$  (43), двумя пружинными шайбами  $\text{Ø}8$  (34), двумя болтами  $\text{M}8 \times 80$  (48) и двумя гайками  $\text{M}8$  (31).



## Шаг 2

Снимите восемь болтов М8х20 (33), четыре шайбы Ø8х Ø20х1,5 (41), восемь пружинных шайб Ø8 (34), четыре шайбы Ø8х Ø20х1,5 (43) с основной рамы (1). Подключите нижний кабель консоли (40) от основной рамы (1) к проводу стойки консоли (22) от стойки консоли (2). Вставьте стойку консоли (2) на трубу основной рамы (1) и закрепите ее восемью болтами М8х20 (33), четырьмя шайбами Ø8х Ø20х1,5 (41), восемью пружинными шайбами Ø8 (34), четырьмя шайбами Ø8х Ø20х1,5 (43), которые были ранее сняты. Затяните болты с помощью шестигранного ключа S6.



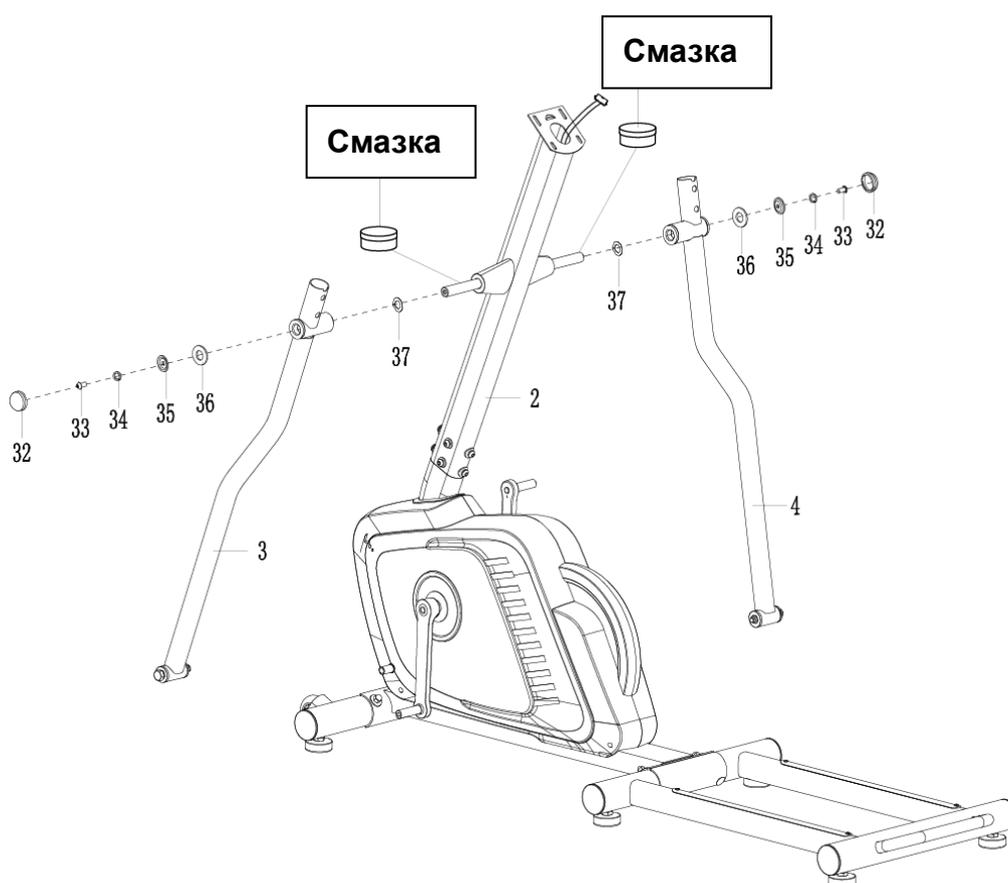
### Шаг 3

Внимание: Перед сборкой добавьте смазку на горизонтальные оси, см. рисунок ниже.

Снимите два болта М8х20 (33), две пружинные шайбы Ø8 (34), две большие шайбы Ø19хØ25х2.0 (36), две шайбы Ø8\* Ø33\*2.0 (35) и две прокладки Ø38 (37) от левой и правой горизонтальных осей стойки консоли (2). Установите на горизонтальные оси прокладки Ø38 (37), после чего прикрепите левый руль (3) к левой горизонтальной оси стойки консоли (2) одним болтом М8х20 (33), пружинной шайбой Ø8 (34), большой шайбой Ø19хØ25х2.0 (36), шайбой Ø8\* Ø33\*2.0 (35), которые были сняты ранее.

Повторите шаг выше, чтобы прикрепить правый руль (4) к правой горизонтальной оси стойки консоли (2).

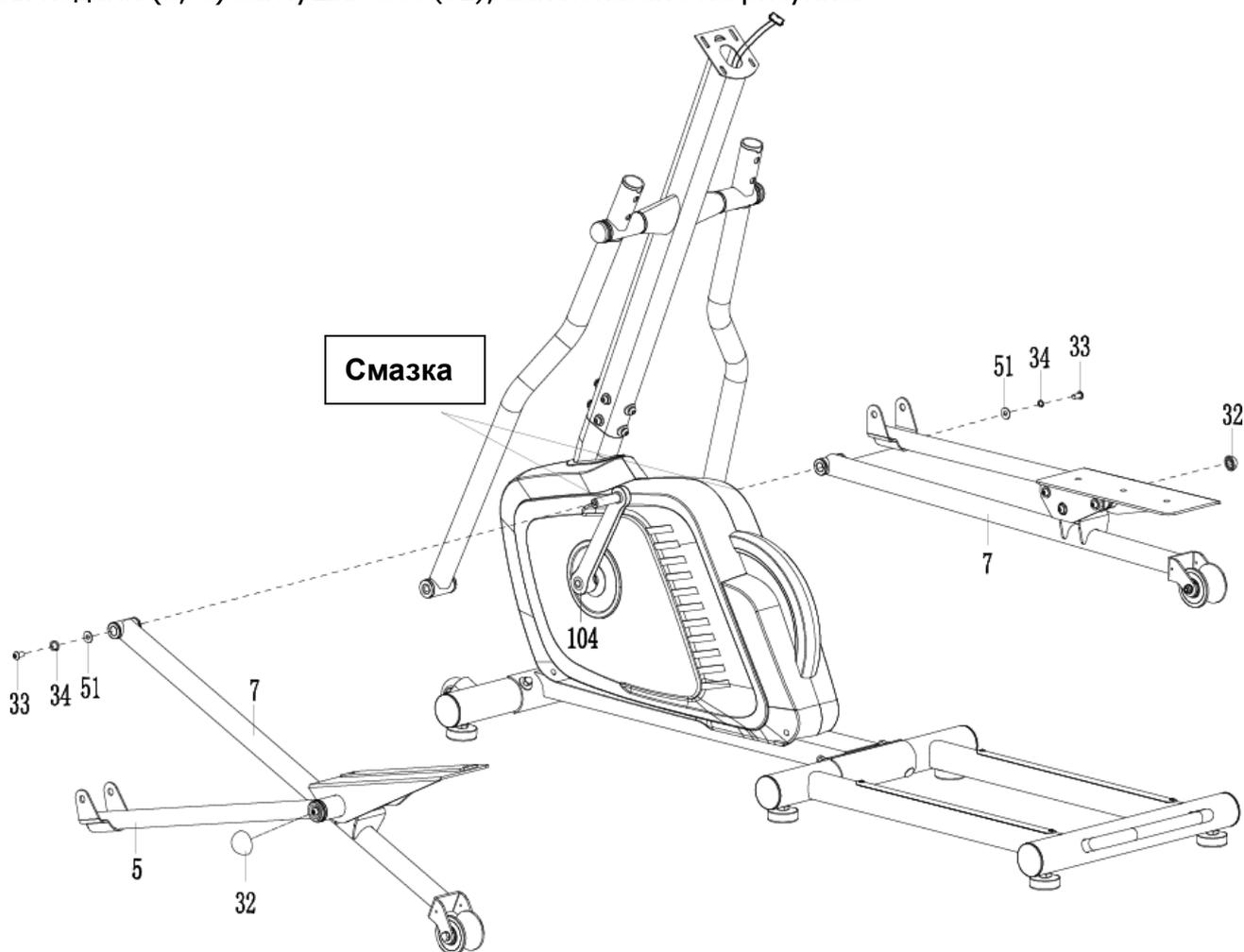
Как рули будут закреплены, установите заглушки (32) на болты (33).



## Шаг 4

Внимание: Перед сборкой добавьте смазку на оси шатуна и рулей, см. рисунок ниже.

Снимите два болта М8х20 (33), две пружинные шайбы Ø8 (34) и две большие шайбы Ø8хØ25х2.0 (51) с левого и правого шатунов. Прикрепите левую и правую опоры шатуна (7) к левой и правой оси шатуна (98) двумя болтами М8х20 (39), двумя пружинными шайбами Ø8 (40) и двумя большими шайбами Ø8хØ25х2.0 (41), которые были сняты ранее. Закрепите на правую и левую опоры педали (5, 6) заглушки Ø38(32), как показано на рисунке.

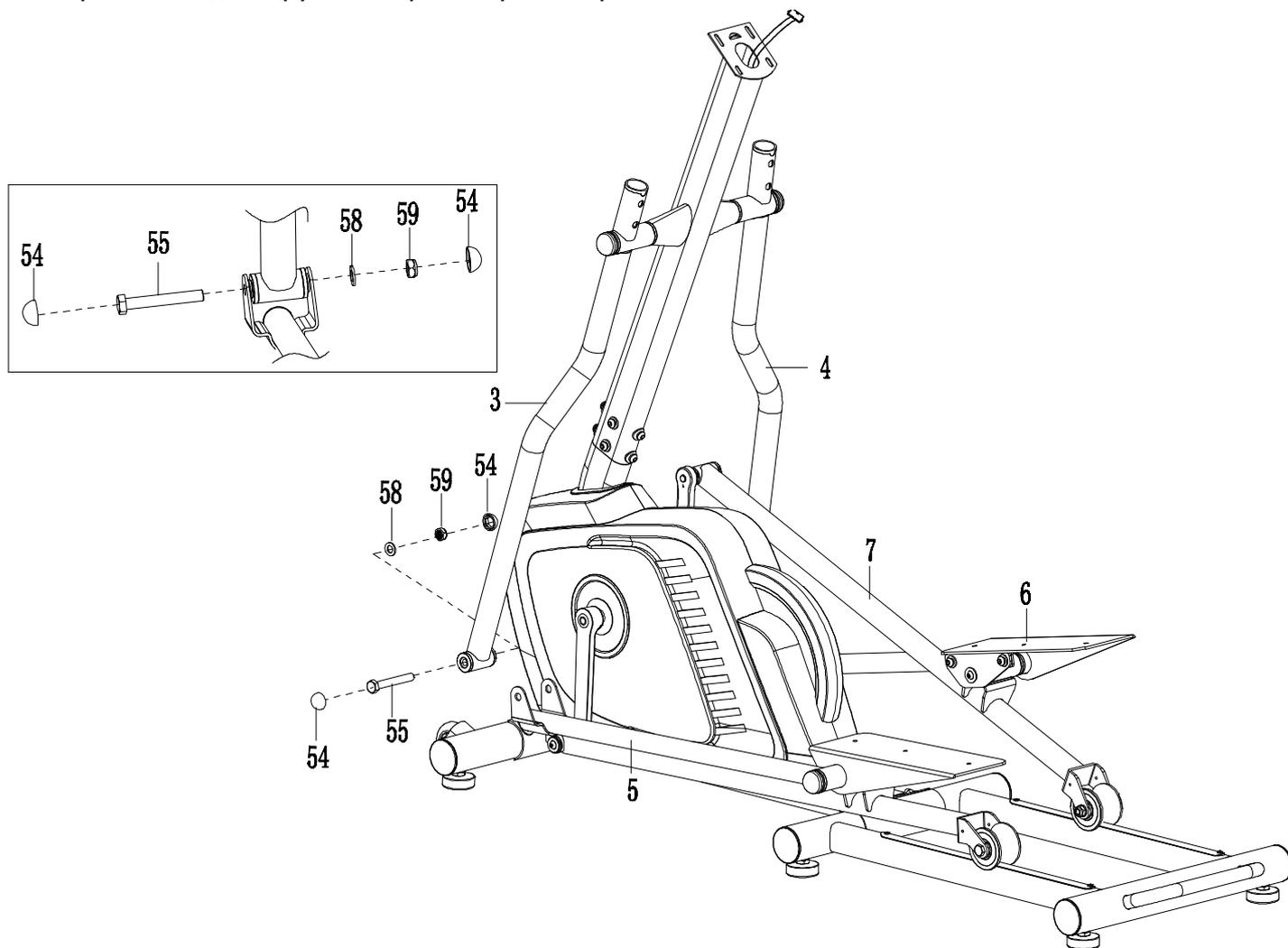


## Шаг 5

Снимите болт M12\*85 (55), шайбу Ø12 (58), гайку M12 (59) с левого нижнего руля (3).

Соедините левую опору педали (5) и левый нижний руль (3), используя болт M12\*85 (55), шайбу Ø12 (58), гайку M12 (59), которые были ранее сняты. После этого установите заглушки S18 (54), как показано на рисунке.

Повторите шаг для другой стороны тренажера.



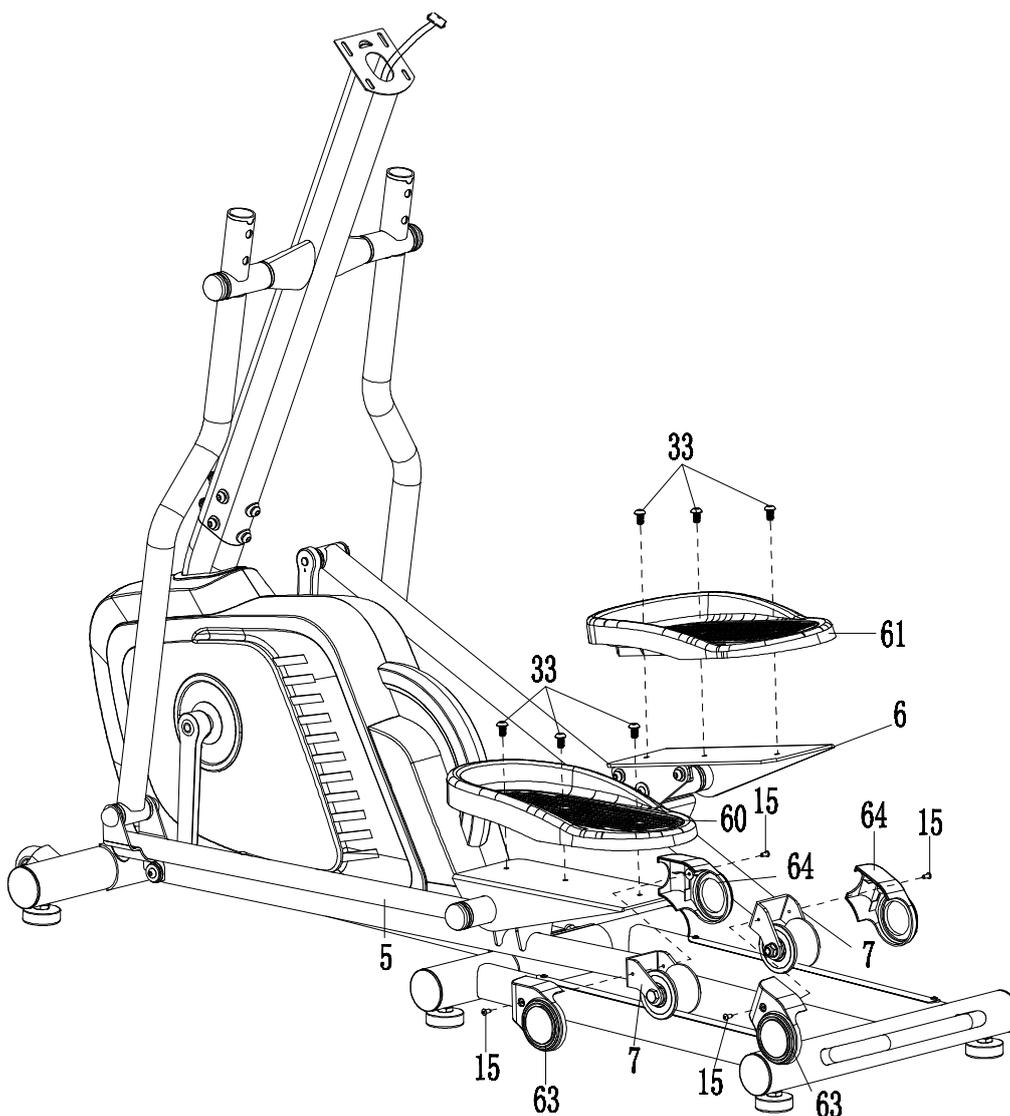
## Шаг 6

Закрепите на обеих опорах шатуна (7) левый и правый кожухи ролика (63, 64) с помощью четырех винтов М5\*10 (15).

Снимите три болта М8\*20 (33) с левой опоры педали (5).

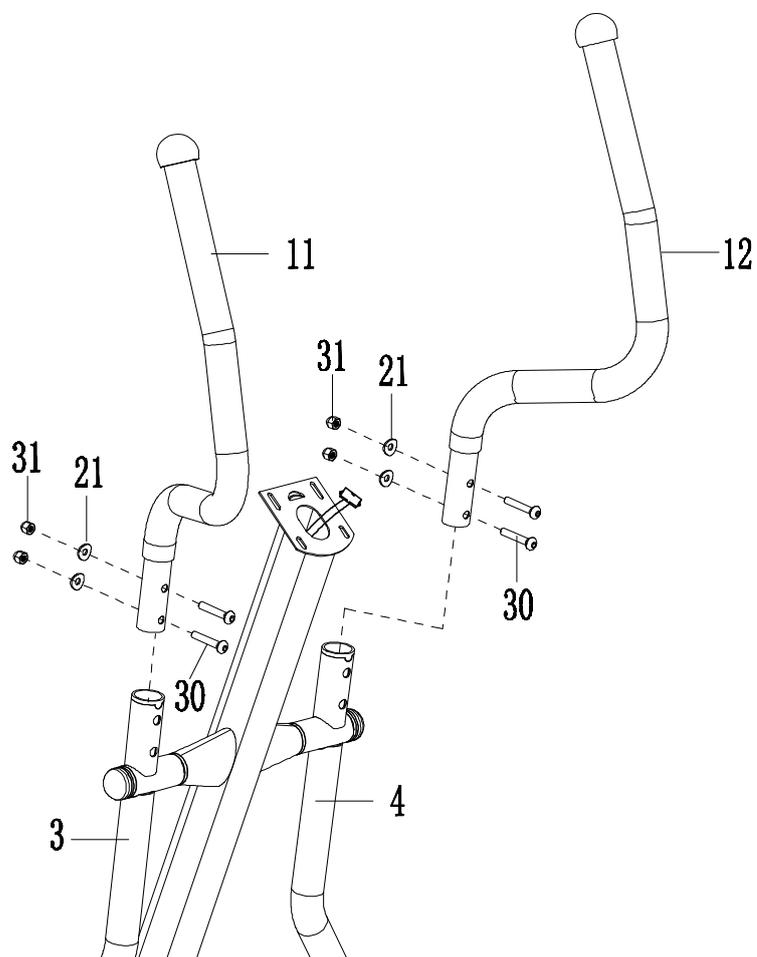
Установите педаль (60) на левую опору педали (5) и закрепите с помощью трех болтов М8\*20 (33), которые были ранее сняты.

Для правой педали повторите предыдущие действия.



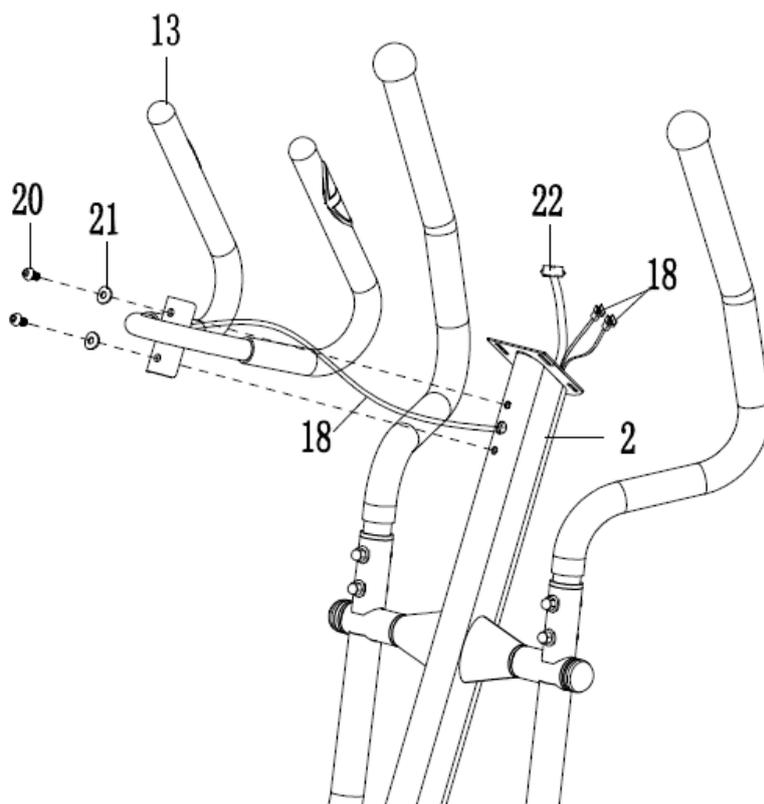
## Шаг 7

Прикрепите левый и правый верхний руль (11, 12) к левому и правому рулю (3, 4) четырьмя болтами М8\*49 (30), четырьмя шайбами Ø8\* Ø16\*1.5 (21) и четырьмя гайками М8 (31).



## Шаг 8

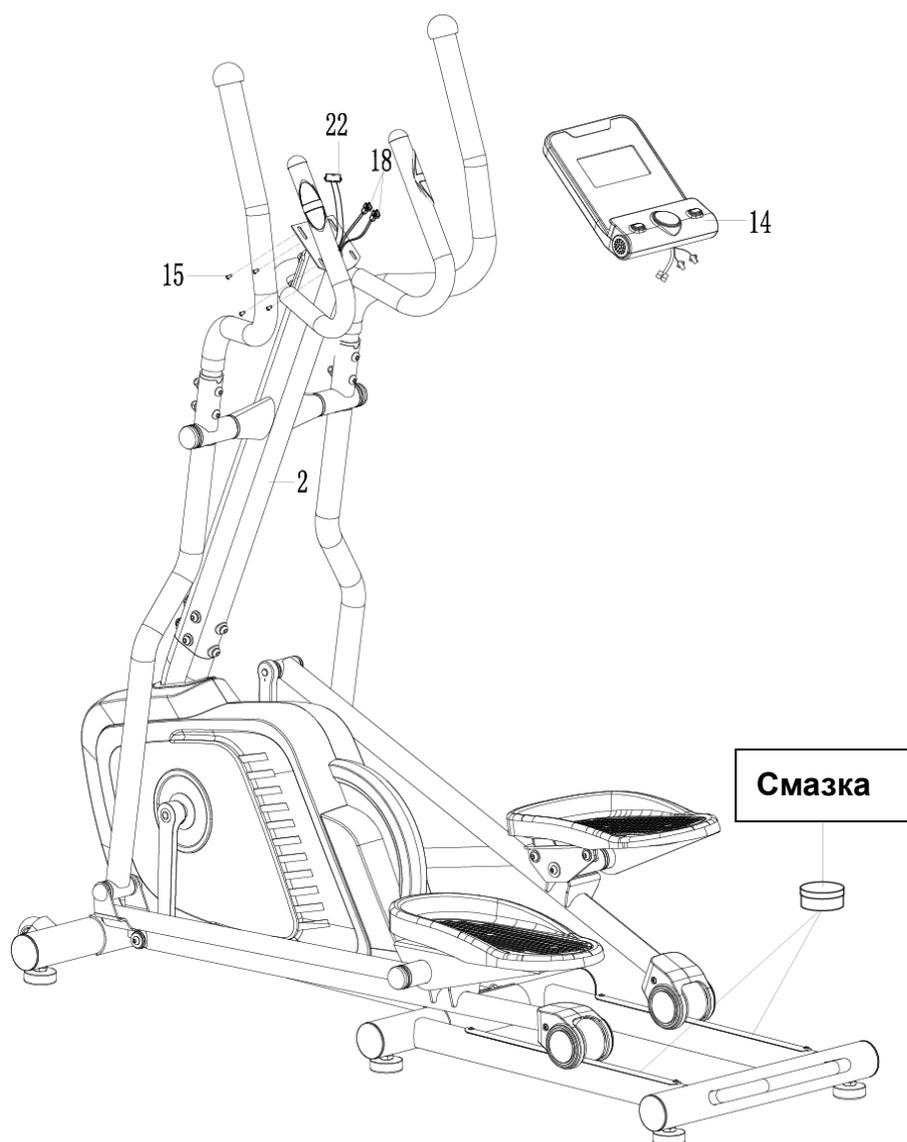
Снимите два болта М8х15 (20) и две шайбы Ø8хØ16 х1,5 (21) со стойки консоли (2). Вставьте провода датчика пульса (18) с переднего руля (13) в отверстие на стойке консоли (2), а затем вытащите их из верхнего конца стойки консоли (2). Прикрепите передний руль (13) к стойке консоли (2) двумя болтами М8х15 (20) и двумя шайбами Ø8хØ16х1,5 (21), которые были сняты ранее с помощью шестигранного ключа S6.



## Шаг 9

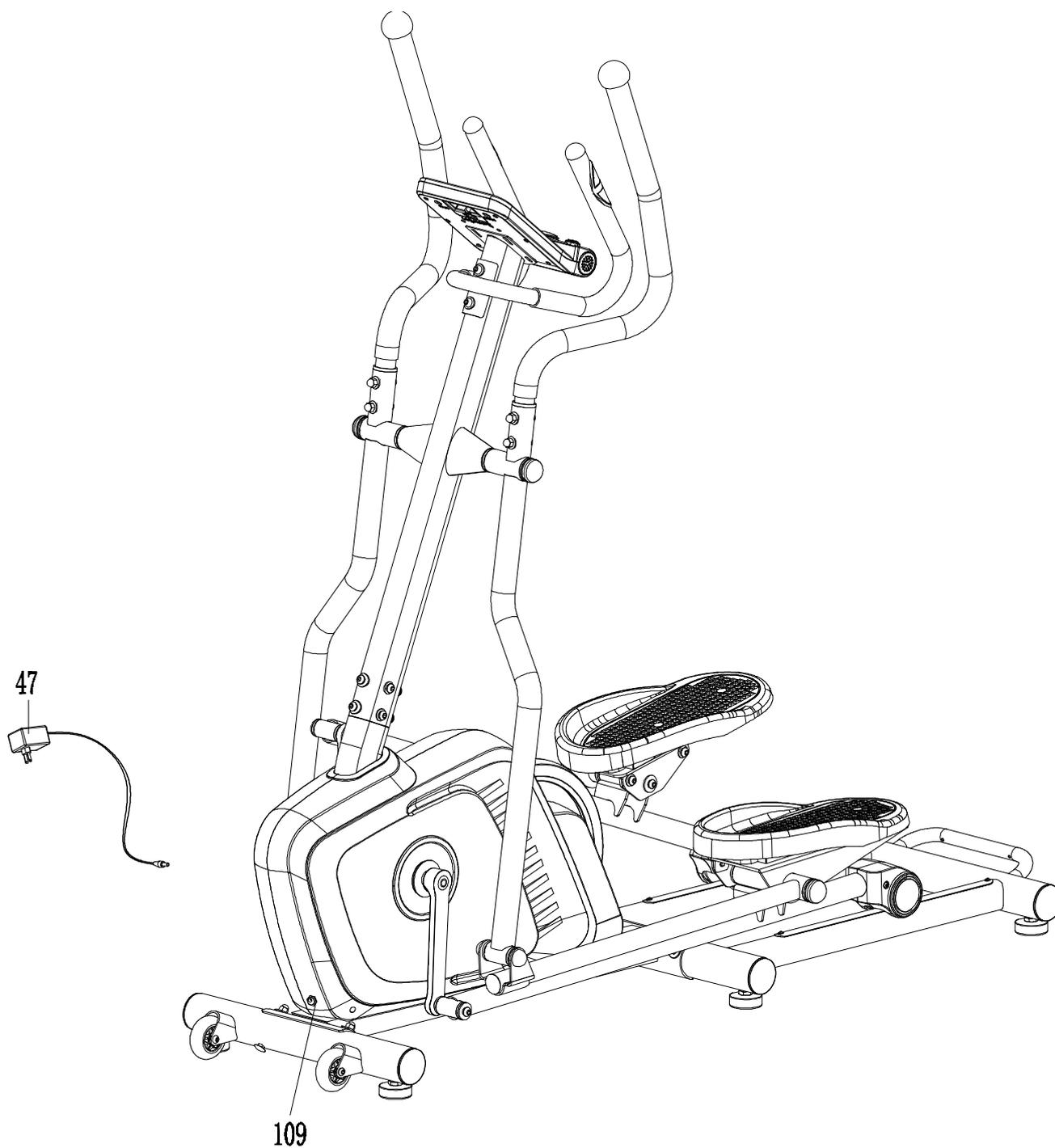
Внимание: Если движение не является ровным, добавьте смазку на алюминиевые накладки. См. рисунок.

Удалите четыре болта М5х10 (15) с задней панели консоли (14). Подключите провод стойки консоли (22) и провода датчика пульса (18) к проводам, которые поступают от консоли (14), а затем закрепите консоль (14) на верхнем конце стойки консоли (2) с помощью четырех болтов М5х10 (15), которые были сняты ранее.



## Шаг 10

Подключите один конец адаптера (47) к разъему (109) на левом кожухе маховика.



**СБОРКА ЗАВЕРШЕНА**

## Список комплектующих частей

№.	Наименование	Кол	№.	Наименование	Кол
001	Основная рама	1	056	Втулка Ø18*28	4
002	Стойка консоли	1	057	Втулка Ø32* Ø16*20	4
003	Левый руль	1	058	Шайба Ø12	2
004	Правый руль	1	059	Гайка M12	2
005	Левая опора педали	1	060	Левая педаль	1
006	Правая опора педали	1	061	Правая педаль	1
007	Опора шатуна	2	062	Втулка	8
008	Крепление	2	063	Левый кожух ролика	1
009	Направляющие	1	064	Правый кожух ролика	1
010	Передний стабилизатор	1	065	Болт M10*75	2
011	Левый верхний руль	1	066	Втулка Ø20*33	4
012	Правый верхний руль	1	067	Подшипник 6202	4
013	Передний руль	1	068	Шкив	2
014	Консоль	1	069	Шайба Ø10	2
015	Винт M5*10	5	070	Гайка M10	2
016	Неопрен Ø24* Ø31*450	2	071	Кабель L=300mm	1
017	Заглушка Ø25*1.5	2	072	Винт ST2.9*12	2
018	Пульсомер с кабелем L=750mm	2	073	Втулка	2
019	Винт ST4.2*20	2	074	Сервопривод	1
020	Болт M8*15	2	075	Винт ST4.2*15	4
021	Шайба Ø8* Ø16*1.5	6	076	Маховик	1
022	Кабель датчика L=950mm	1	077	Болт M6*36	2
023	Болт M6*15	2	078	U-образная пластина	2
024	Подшипник 608	4	079	Пружинная шайба Ø6	6
025	Колесо	2	080	Болт M6 S10	2
026	Болт M6*12	2	081	Гайка M10*1.0*6	2
027	Заглушка Ø50	2	082	Болт M10*1	2
028	Неопрен Ø31*Ø37*700	2	083	Болт M8*65	1
029	Втулка Ø38	2	084	Болт M8	3
030	Болт M8*49	4	085	Ролик натяжителя ремня	1
031	Гайка M8	8	086	Шайба Ø12* Ø6*1.5	1
032	Гайка Ø38	4	087	Болт M6*10	1
033	Болт M8*20	27	088	Кронштейн натяжителя ремня	1

034	Пружинная шайба Ø8	24	089	Кольцо Ø20*1.0	2
035	Шайба Ø8* Ø33*2.0	4	090	Шайба Ø20* Ø24*0.3	1
036	Шайба Ø19* Ø38*3.0	4	091	Подшипник 6004-2Z	2
037	Втулка Ø38* Ø19*20	4	092	Болт М6*15	4
038	Волнистая шайба Ø19* Ø26*0.3	2	093	Гайка М6	4
039	Втулка	2	094	Шкив	1
040	Кабель L=600mm	1	095	Ось шкива	1
041	Шайба Ø8* Ø20*2.0	8	096	Приводной ремень	1
042	Болт М8*75	2	097	Болт	2
043	Волнистая шайба Ø8* Ø20*2.0	8	098	Уплотнитель	1
044	Ножка М10*30	6	099	Левый кожух маховика	1
045	Гайка М10	6	100	Правый кожух маховика	1
046	Втулка	6	101	Кожух маховика	1
047	Адаптер L=2000mm	1	102	Кожух шатуна	2
048	Болт М8*80	2	103	Гайка	2
049	Винт ST4.2*20	8	104	Шатун	2
050	Накладка	2	105	Кожух шатуна	2
051	Шайба Ø8* Ø25*2.0	4	106	Винт ST4.2*25	4
052	Втулка Ø28.6* Ø16*20	4	107	Винт ST2.9*12	1
053	Втулка Ø19*174	2	108	Гайка М12	1
054	Гайка S18	4	109	Кабель питания L=300mm	1
055	Болт М12*85	2			

## Схема тренажера в разобранном виде



## Работа с консолью



### **НАЗНАЧЕНИЕ КЛАВИШ:**

START/STOP (ST/SP): Старт программы, установка паузы и сброс параметров, если зажать клавишу свыше 3 секунд

-: Уменьшение параметра: TIME(Время) / DISTANCE (Расстояние) / CALORIES (Калории) /AGE (Возраст). Уменьшение нагрузки в любой момент тренировки.

+: Увеличение параметра: TIME(Время) / DISTANCE (Расстояние) / CALORIES (Калории) /AGE (Возраст). Увеличение нагрузки в любой момент тренировки

MODE: Для подтверждение введенного значения, а также для переключения параметра с RPM на SPEED, ODO на DIST, WATT на Calories во время тренировки.

TEST (PULSE, RECOVERY): Для перехода в режим восстановления. Результатом работы программы будет значение от F1 – очень хорошо, до F6 – очень плохо.

### **ПРОГРАММЫ**

#### **Ручной режим (P1)**

Выберите P1 с помощью кнопки -/+, нажмите клавишу Mode для подтверждения. 1-й параметр «Время» будет мигать, поэтому значение можно отрегулировать с помощью +/- . 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 (P2-P7)**

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

### **Программа жиросанализатор (BODY FAT) (P8)**

Выбрав «BODY FAT» с помощью  $-/+$ , затем нажмите MODE.

- 1-й параметр пол (Sex), будет мигать «Мужской» (Male) можно отрегулировать с помощью  $-/+$ , нажмите MODE, чтобы сохранить значение и перейти к следующим данным.
- Рост (Height), значение по умолчанию «175», параметр может быть настроен с помощью кнопок  $-/+$ , нажмите MODE, сохраните значение и перейдите к следующим данным.
- Вес (Weight) – значение по умолчанию «75», параметр может быть настроен с помощью кнопок  $-/+$ , нажмите MODE, сохраните значение и перейдите к следующим данным.
- Возраст (Age) – значение по умолчанию «30», параметр может быть настроен с помощью кнопок  $-/+$ , 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 9 типов тела, разделенных в соответствии с рассчитанным FAT%.

- Тип 1 составляет от 5% до 9%.
- Тип 2 составляет от 10% до 14%.
- Тип 3 составляет от 15% до 19%.
- Тип 4 составляет от 20% до 24%.
- Тип 5 составляет от 25% до 29%.
- Тип 6 составляет от 30% до 34%.
- Тип 7 составляет от 35% до 39%.
- Тип 8 составляет от 40% до 44%.
- Тип 9 составляет от 45% до 50%.

BMR: базальное соотношение метаболизма. BMI: индекс массы тела.

Нажмите START / STOP, чтобы вернуть основной дисплей.

### **Программа целевого сердечного ритма (TARGET H.R.) (P9)**

Выберите «TARGET H.R.» с помощью -/+, затем нажмите MODE. 1-й параметр «Время» будет мигать, значение можно отрегулировать с помощью -/+. Нажмите MODE, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать. Нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.

Примечание. Если импульс находится выше или ниже ( $\pm 5$ ) установленного значения TARGET H.R, компьютер автоматически настроит нагрузку. Пульс будет проверяться каждые 10 секунд, после чего сопротивление будет увеличиваться или уменьшаться.

### **Пульсозависимые программы (P10-P12)**

P10-60% TARGET H.R = 60% (220-AGE);

P11- 75% TARGET H.R = 75% (220-AGE);

P12- 85% TARGET H.R = 85% (220-AGE).

Выберите одну из программ P10-P12 с помощью -/+, затем нажмите MODE. 1-й параметр «Время» будет мигать, значение можно отрегулировать с помощью -/+. 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 (P13)**

Пользовательская программа позволяет пользователю установить свою собственную тренировку.

Выберите P13, используя -/+, нажмите клавишу MODE. 1-й параметр «Время» будет мигать, поэтому значение можно отрегулировать с помощью -/+. Нажмите MODE, чтобы сохранить значение и перейти к следующему параметру, который нужно отрегулировать. После завершения настройки 1-й столбец будет мигать, используйте -/+ для настройки, затем нажмите MODE для завершения, так необходимо настроить все 10 столбцов. Нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

### БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

Система нагружения	электромагнитная bio-Flow™ Front+
Кол-во уровней нагрузки	16
Тип рамы	усиленная
Маховик	24 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	42 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 (за тренировку/общая), скорость, калории, фитнес-тест (Recovery), жиροанализатор (Body Fat(%)/Body Type/BMR/BMI)
Общее количество программ	13
Тренировочные программы	долина, холм, гора, выносливость, снижение веса, интервалы
Пульсозависимые программы	4 (60%, 75%, 85% от целевого пульса, целевая)
Пользовательские программы	1
Ватт-программы	нет
Ручной режим	есть
Интернет	нет
Интеграционные технологии	нет
Мультимедиа	нет
Разъемы	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики
Вентилятор	нет
Подставка под планшет	есть

Зарядка смартфона	нет
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ</b>	
Макс. вес пользователя	130 кг
Складывание	нет
Компенсаторы неровностей пола	есть
Транспортировочные ролики	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	164*54*177 см
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	нет
Вес нетто	55 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	121*44*76 см
Объем	0,4049 куб. м
Вес брутто	65 кг

#### **СЕРТИФИКАТЫ**

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!**