

APPLE  GATE

B20 M

ВЕЛОТРЕНАЖЕР



Руководство пользователя

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35 С;
2. влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Перед тем как начать тренировку:

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

Рекомендации по сборке:

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Рекомендации по уходу:

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети):

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался

нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

Меры предосторожности:

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м.;
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

ОТКРЫТИЕ КОРОБКИ

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

частей в соответствии со списком

ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ

Перед началом сборки убедитесь, что все инструменты, которые будут необходимы при сборке на месте.

СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

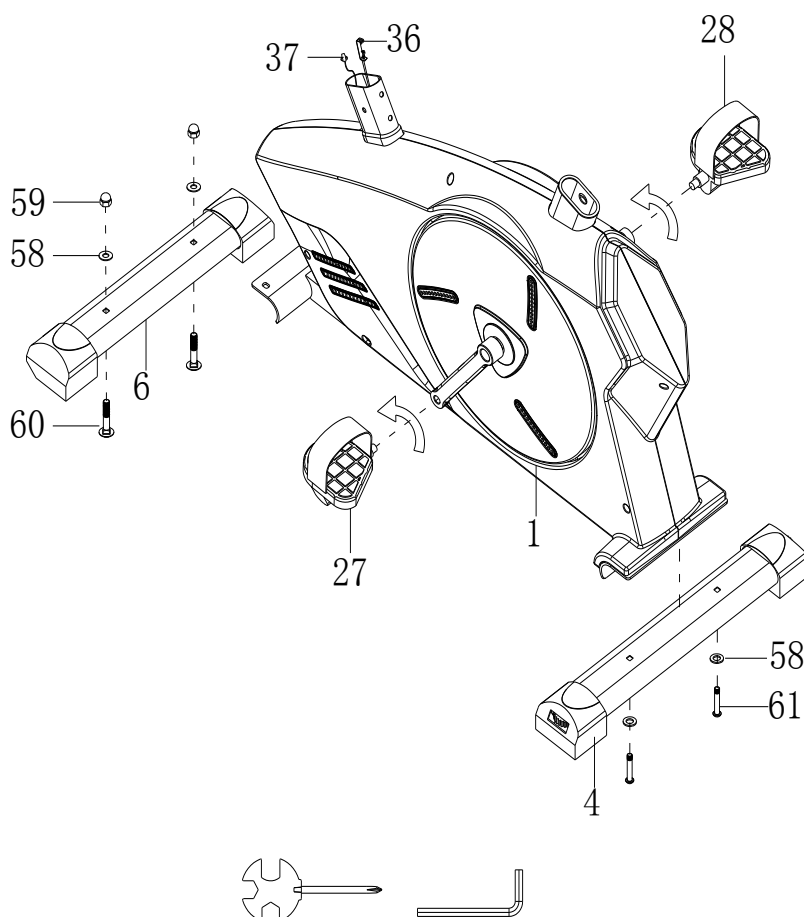
№.	Название	Кол-во	Ед. измерения	№.	Название	Кол-во	Ед. измерения
1	Основная рама	1	Шт.	26	Крышка шатуна	2	Шт.
2	Руль	1	Шт.	27	Левая педаль	1	Шт.
3	Стойка консоли	1	Шт.	28	Правая педаль	1	Шт.
4	Задняя опора	1	Шт.	29	Левая защитная крышка	1	Шт.
5	Подседельный штырь	1	Шт.	30	Правая защитная крышка	1	Шт.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

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

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Шаг 1

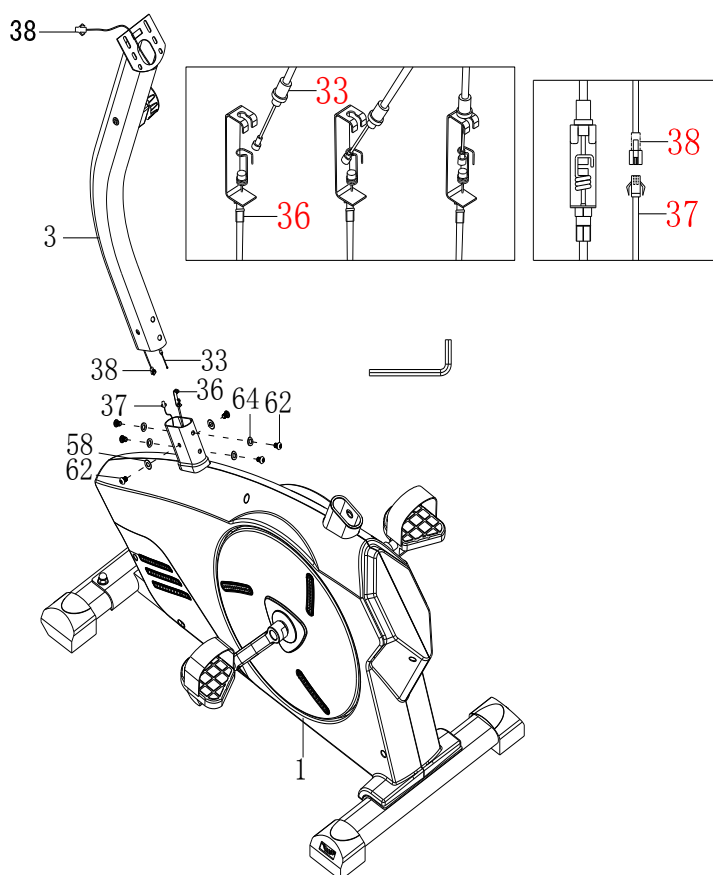
- Закрепите переднюю опору (#6) на основной раме (#1) с помощью болтов (#60), шайб (#58) и гаек (#59).
- Затем закрепите заднюю опору (#4) на основной раме (#1) с помощью болтов (#61), шайб (#58) и гаек (#59).
- Закрепите каждую педаль (28&27L) на шатуне.
- *Примечание: правую педаль (R) необходимо закручивать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



Шаг 2

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

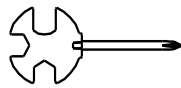
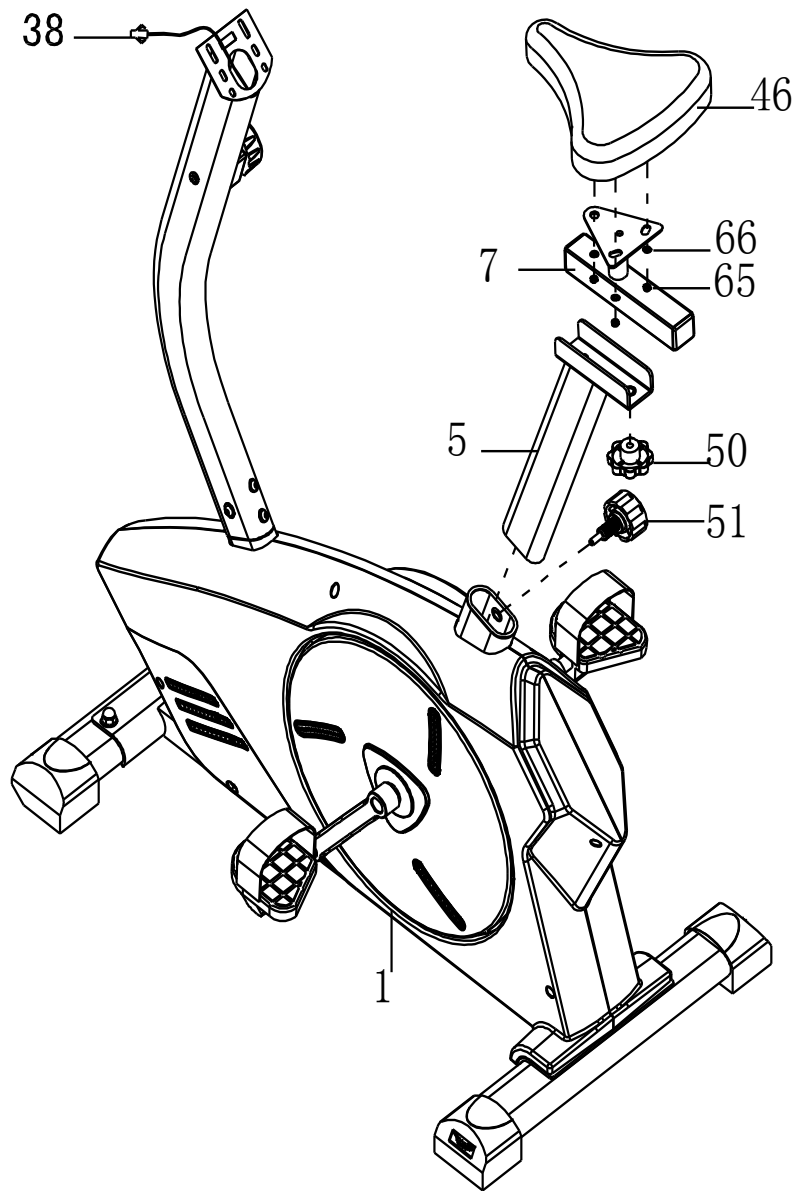
Примечание: Будьте аккуратны, не перетяните болты, затягивайте болты и шайбы только после завершения монтажа оборудования;



Шаг 3

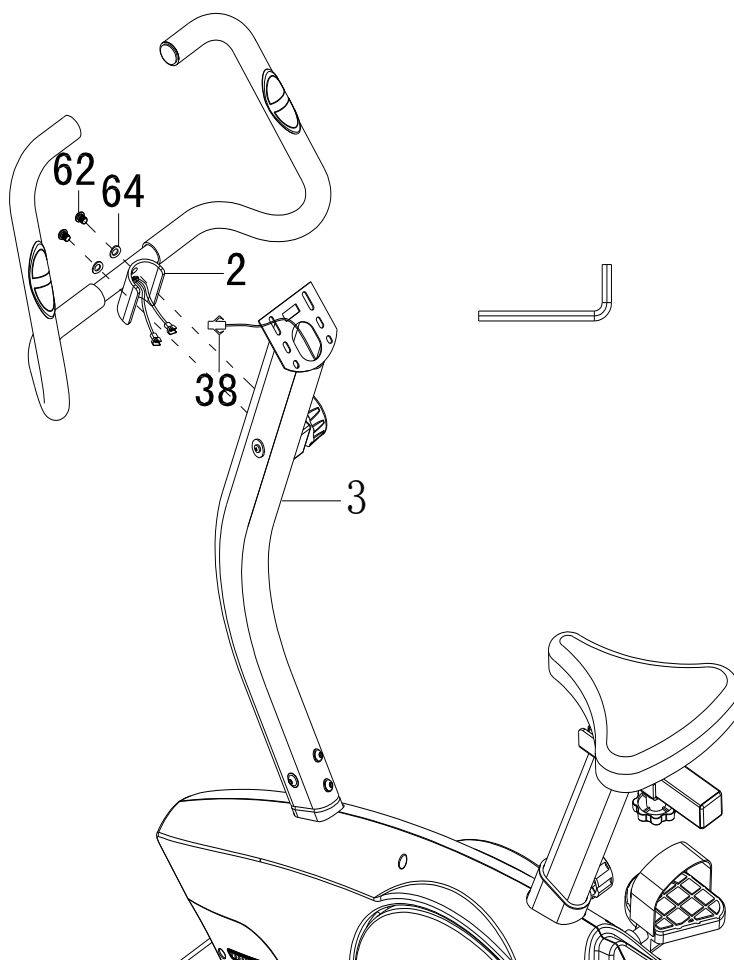
- Снимите установленную гайку (65) и шайбу (66) с задней стороны сиденья. Зафиксируйте сиденье (46) на ползунке (7) с помощью гайки (65) и шайбы (66).
- Закрепите подседельный штырь (5) на ползунке с помощью фиксатора (50), затем зафиксируйте на основной раме (1) с помощью фиксатора (51). Отрегулируйте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

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



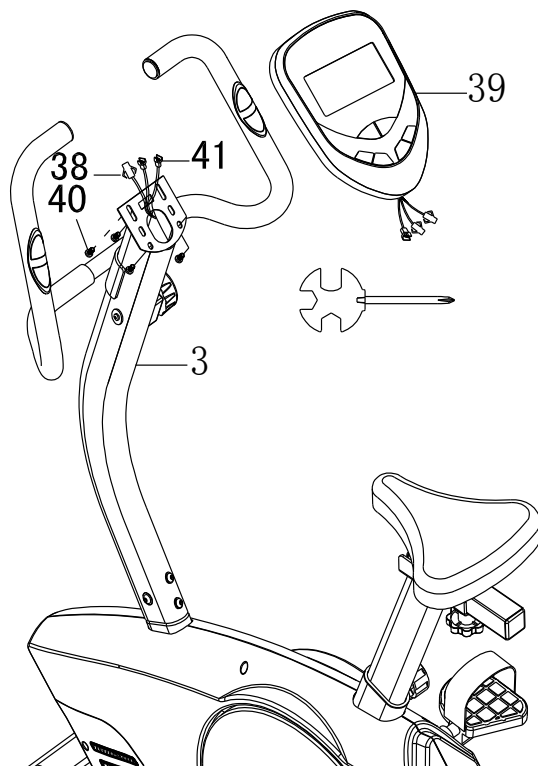
Шаг 4

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



Шаг 5

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



СБОРКА ЗАВЕРШЕНА

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ КОНСОЛЬЮ

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

ПОКАЗАНИЯ ДИСПЛЕЯ

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

тренировки.

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

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

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

1.0 - ИДЕАЛЬНО

1.0 < F < 2,0 - ОТЛИЧНО

2.0 \leq F \leq 2.9 - ХОРОШО

3.0 \leq F \leq 3.9 - СРЕДНЕ

4.0 \leq F \leq 5.9 - НИЖЕ СРЕДНЕГО

6.0 - ПЛОХО

10.TEMPERATURE: Отображение текущей температуры.

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ

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

Компенсаторы неровностей пола	есть
Транспортировочные ролики	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	99*57*148 см
Вес нетто	31 кг
Питание	не требует подключения к сети
Энергосбережение	есть
Профиль рамы	антикоррозийная обработка, покраска в один слой
Тип пластика	АБС-пластик из исходного сырья

ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ

Упаковка	1 коробка (прочный прессованный картон и пенопластовые формы)
Габариты	102*28*67 см
Объем	0,191 куб. м
Вес брутто	34 кг

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

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте продавца ООО «Джей Эс» 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!