



**TITANIUM**  
**ONE**

# Руководство пользователя

**X30 AF**

Эллиптический тренажер



## **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;

- 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 4 движущиеся части тренажера;
- Будьте осторожны при при заходе на тренажер и сходе с него;
- **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:

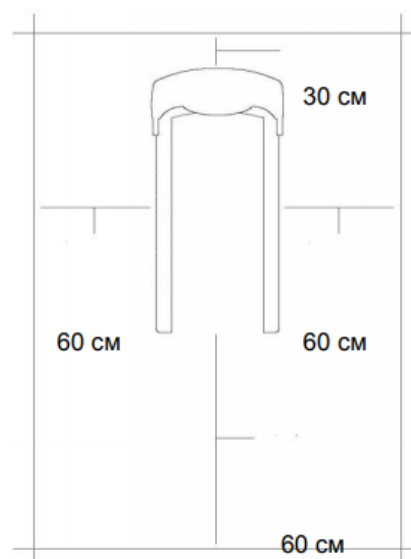
1. Температура + 10 - + 35 С;
2. Влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

## 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 твердой резины или 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 только убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

## **Техническое обслуживание /**

### **Гарантия / Ремонт**

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера и сводит обращения в сервисную службу до минимума. Для этого рекомендуется выполнять следующие профилактические процедуры. Рекомендации по уходу Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия попадания посторонних предметов, пыли и грязи в тренажер. Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, 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.

### **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:

1. Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера;

2. Защищайте тренажер от попадания прямого солнечного света, в противном случае возможно выцветание пластиковых деталей;
3. Тренажер необходимо устанавливать в сухом месте;
4. Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань;
5. 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;
6. После каждого использования тренажера протирайте педали, рукоятки, датчики пульса и ручки;
7. Не допускайте попадания жидкости на тренажер. Это может привести к его повреждению или возникновению угрозы поражения электротоком;
8. Проверяйте ход и надежность крепления педалей;
9. Если тренажер неустойчив и «качается», выровняйте его с помощью регулировочных ножек;
10. Регулярно выполняйте уборку территории вокруг тренажера.

## **Правила ухода и технического обслуживания**

### **ЕЖЕДНЕВНО**

- Рекомендуем вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством (мыльный раствор), не содержащим этилового или нашатырного спирта.

### **ЕЖЕНЕДЕЛЬНО**

- Проверить горизонтальное положение тренажёра. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола;
- Протереть детали тренажёра: консоль, ручки, направляющие роликов от пыли, грязи и пота. Запрещается смазывать направляющие и ролики какой-либо смазкой.

### **ЕЖЕМЕСЯЧНО**

- Проверьте затяжку винтов на всех соединениях; устраните люфт;

- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов;
- Удалите пыль и грязь из накладок педалей.

## **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 8 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.



## Гарантия, ремонт

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



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 раздельный 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.

## Список комплектующих частей

№.	Описание	Ко-во	№.	Описание	Ко-во
01	Основная рама	1	32	Провод датчика L=500mm	1
02	Задняя опорная рама	1	33	Мотор	1
03	Стойка консоли	1	34	Болт с крестообразной головкой M5x10	2
04	Неподвижный руль	1	35	Ручной датчик пульса с проводом L=600mm	2
05	Левая нижняя стойка руля	1	36	Поролоновая накладка Ф31хФ24х450	2
06	Левая нижняя стойка руля	1	37	Саморезный винт с крестообразной головкой ST4.2x20	2
07	Монтажное соединение для левой стойки для ног	1	38	Плоская шайба Ф5хФ9х1.0	2
08	Монтажное соединение для правой стойки для ног	1	39	Шестигранный болт M8x15	6
09	Левая стойка для ног	1	40	Кривая шайба Ф8хФ16х1.5	2
10	Правая стойка для ног	1	41	Поролоновая накладка Ф31хФ38х450	2
11	Левая ручка	1	42	Втулка Ф40хФ16х59	2
12	Правая ручка	1	43	Волновая шайба Ф16хФ26х0.3	6
13	Передняя опора	1	44	Металлическая втулка Ф33х14	1 2

14	Монтажное соединение для ножной педали	2	45	D-образная шайба	2
15	Кожух левой цепи	1	46	Большая шайба Ф10хФ25х2.0	4
16	Кожух правой цепи	1	47	Пружинная шайба Ф10	2
17	Нейлоновая гайка М10	2	48	Шестигранный болт М10х20	2
18	Левая ножная педаль	1	49	Шестигранный болт М8х40	4
19	Правая ножная педаль	1	50	Кривая шайба Ф8хФ20х1.5	12
20	Алюминиевая лента 500х25	2	51	Накидная гайка М8	8
21	Ременное колесо Ф260	1	52	Заглушка руля Ф25	2
22	Ось	1	53	Шариковая заглушка Ф50	2
23	Ремень PJ6/400	1	54	Пружинная шайба Ф8	4
24	Магнитное колесико Ф260	1	55	Плоская шайба Ф8хФ20х1.5	1 0
25	Левый кривошип 7.9"	1	56	Болт с крестообразной головкой ST4.6*16	1
26	Правый кривошип 7.9"	1	57	Болт с квадратным подголовником (каретный болт) М8х75	4
27	Нижний провод 450 mm	1	58	Винт с крестообразным шлицем ST4.2х20	2
28	Провод питания 700mm	1	59	Втулка ф18*ф14*ф8*10	4
29	Трансформатор	1	60	Металлическая втулка Ф28хФ16х16	8

30	Кабель средней длины:950mm	1	61	Втулка Ф15.8x50	4
31	Консоль	1	62	Шестигранный болт М8x15	14

№.	Описание	Кол-во	№.	Описание	Кол-во
63	Левый шестигранный болт	1	86	Винт с крестообразным шлицем ST4.2x25	7
64	Правый шестигранный болт	1	87	Саморезный винт с крестообразной головкой ST4.2x25	8
65	Пружинная шайба 1/2"xδ2.0	2	88	Задняя круглая заглушка для задней опорной рамы Ф60	6
66	Левая нейлоновая гайка 1/2"	1	89	Шестигранная гайка М10	6
67	Правая нейлоновая гайка 1/2"	1	90	Подушка для ног Ф38xM10	6
68	Шестигранный болт М8*20	1	91	Подвижное колесо Ф61x50.5	2
69	Прижимная пластина	1	92	Шестигранный болт М6x15	4
70	Рым-болт М8x50	1	93	Нейлоновая гайка М6	4
71	Нажимной диск Ф43xФ34x24	1	94	Шестигранный болт М8x20	4
72	Плоская шайба Ф6xФ12xδ1.0	1	95	Подшипник 6003Z	2
73	Винт с крестообразным шлицем М6x12	1	96	Стопорное кольцо Ф17	2

74	Нейлоновая гайка М8	7	97	Волновая шайба Ф22хФ17х0.3	1
75	Рым-болт М6х36	2	98	Наружный болт с шестигранной головкой М10х78	2
76	U-образный кронштейн	2	99	Втулка подвижного колеса Ф18хФ10.2х28.2	4
77	Пружинная шайба Ф6	6	100	Подшипник 6002	4
78	Шестигранная гайка М6	2	101	Колесо Ф70	2
79	Фланцевая гайка М10х1.0	2	102	Внутренний шестигранный болт с цилиндрической головкой М8*40	2
80	Задняя круглая заглушка Ф25	2	103	Задняя опора	1
81	Соединительная пластина для ножной педали	2	104	Набалдашник М12*65	1
82	Плоская шайба Ф8хФ16х1.5	4	105	Внутренний шестигранный болт с цилиндрической головкой М8*55	2
83	Фланцевая гайка М10х1.25	2	106	Заглушка для квадратной трубы	2
84	Кожух шатуна 1	2	107	Заглушка для круглой трубы	2
85	Кожух шатуна 2	2			

## Комплект металлических инструментов

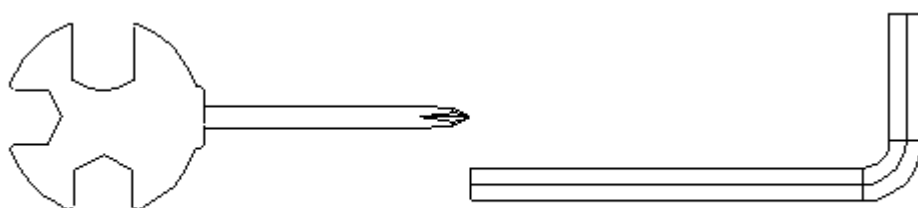


Spanner S10-S13-S17-S19 1PC

Allen Wrench S6 2PCS

Гаечный ключ S10-S13-S17-S19 1PC  
S6 2PCS

Универсальный гаечный ключ

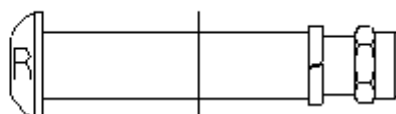


Spanner with Phillips Screwdriver S13-S14-S15 1PC Allen Wrench S8 1PC

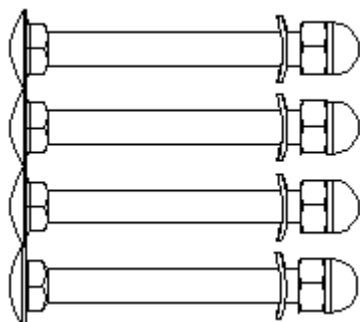
(Гаечный ключ с крестообразной отверткой S13-S14-S15 1PC) (Универсальный гаечный ключ S8 1PC)



#63 Левый шестигранный болт 1PC  
#43 Волновая шайба  $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0.3$   
1PC  
#65 Пружинная шайба 1/2"х $\delta 2.0$  1PC  
#66 Левая нейлоновая гайка 1/2" 1PC  
#64 Правый шестигранный болт 1PC



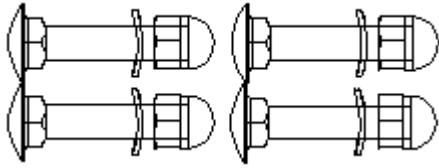
#43 Волновая шайба  $\Phi 16 \times \Phi 26 \times 0.3$   
1PC  
#65 Пружинная шайба 1/2"х $\delta 2.0$  1PC  
#67 Правая нейлоновая гайка 1/2" 1PC



#57 Болт с квадратным подголовником (каретный болт) M8x75 4PCS

#50 Кривая шайба  $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$  4PCS

#51 Накидная гайка M8 4PCS



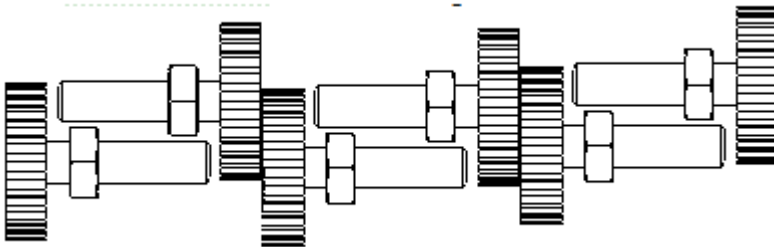
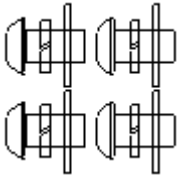
#49 Болт с квадратным подголовником (каретный болт) M8x40 4PCS

#50 Кривая шайба  $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$  4PCS

#51 Накидная гайка M8 4PCS



# 94 Шестигранный болт M8x20 4PCS



# 62 Шестигранный болт M8x15 4PCS

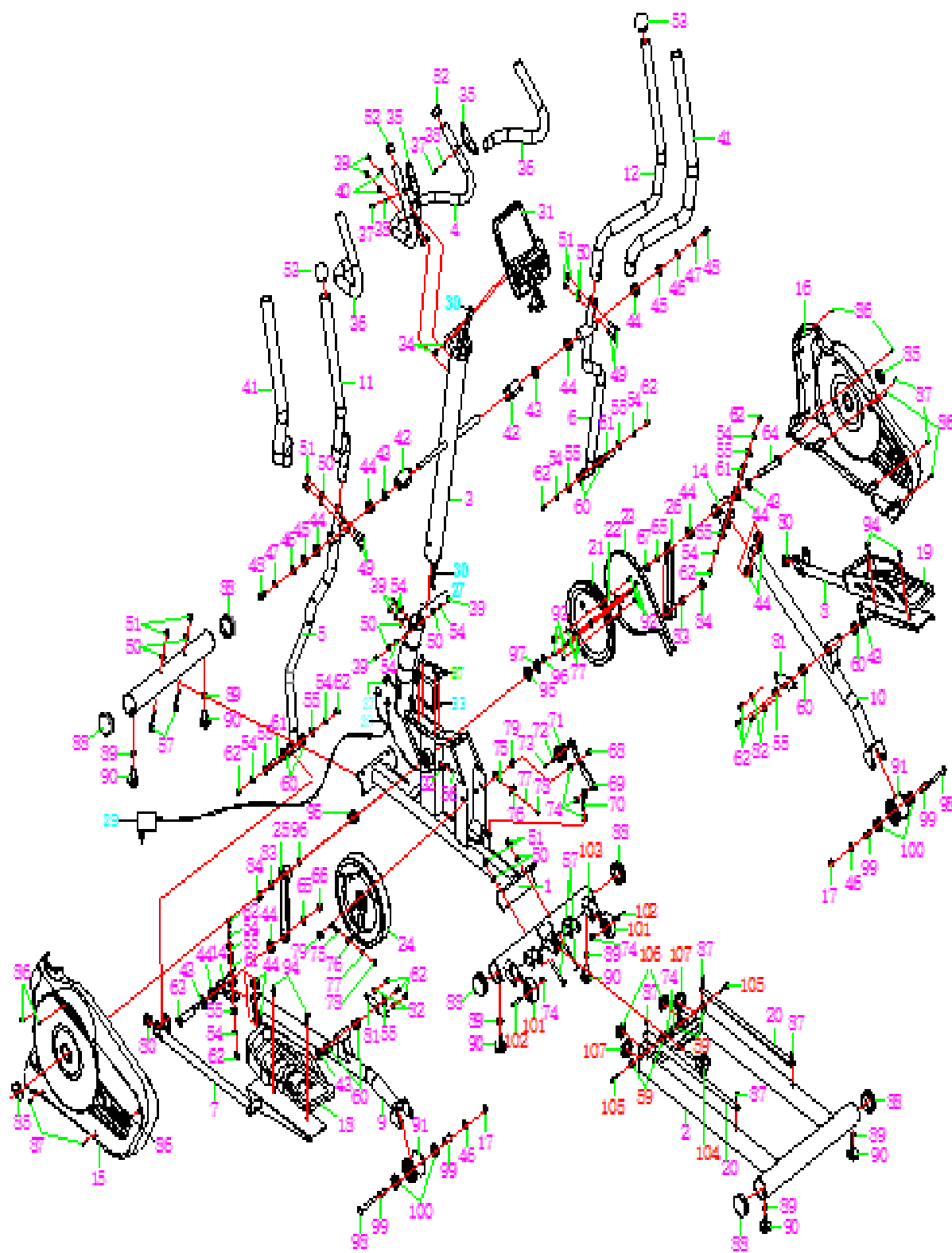
# 54 Пружинная шайба  $\Phi 8$  4PCS

# 55 Плоская шайба  $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 1.5$  4PCS

# 90 Подушка для ног  $\Phi 38 \times M10$  4PCS

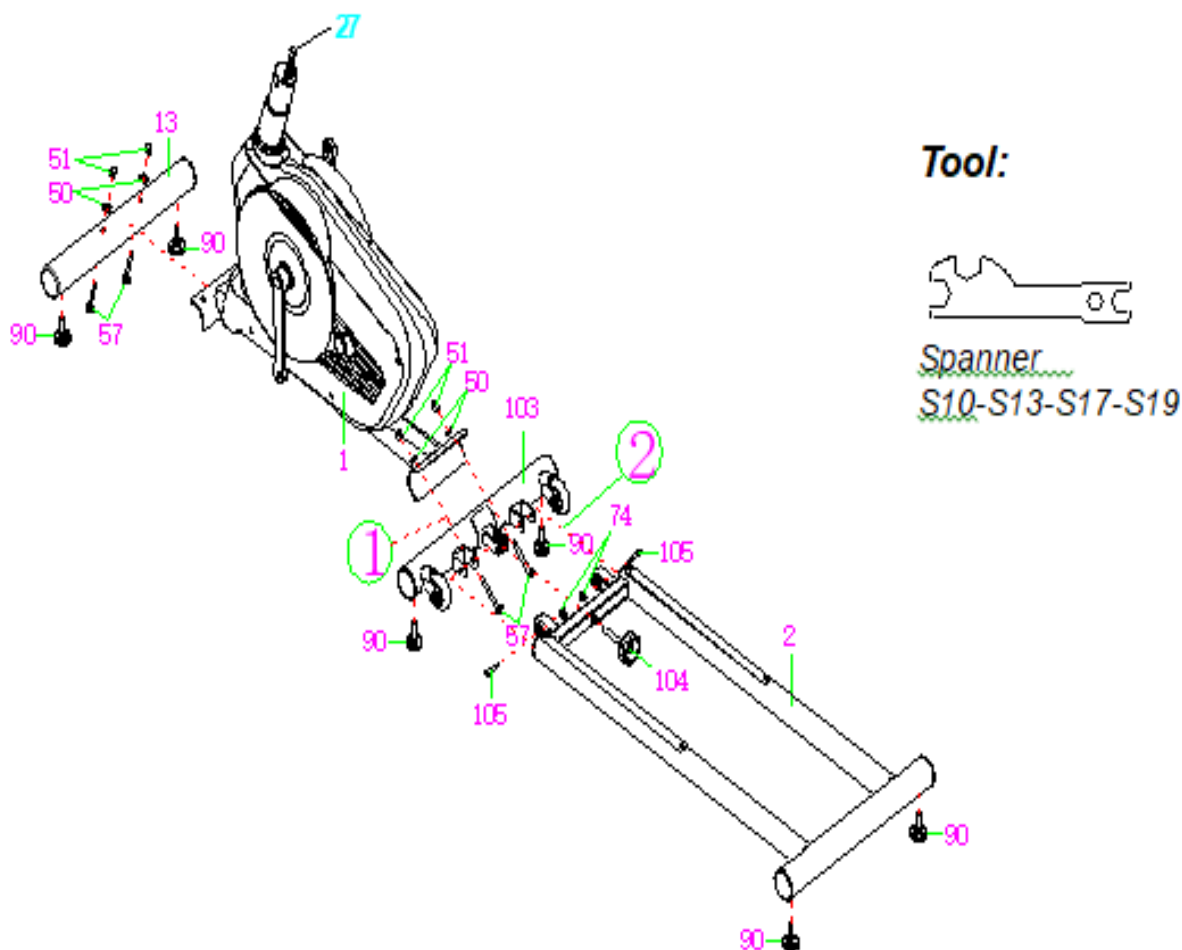
# 89 Шестигранный гайка M10 4PCS

# Схема тренажера в разобранном виде





## Инструкция по сборке



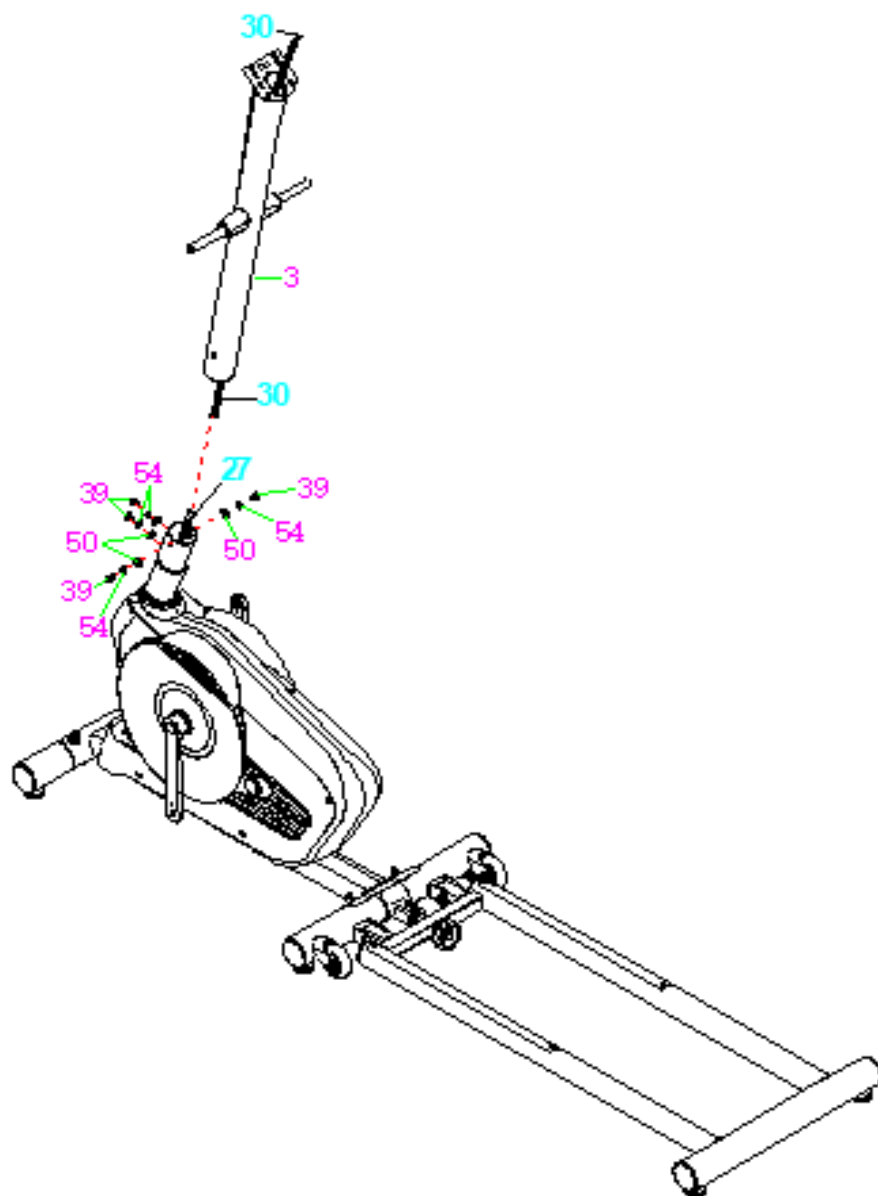
**Инструмент:** Гаечный ключ S10-S13-S17-S19

### Установка передней опоры и задней опорной рамы.

1. Прикрепите переднюю опору (№13) к передней части основной рамы (№1) с помощью 2 кареточных болтов М8х75 (№57), 2 дуговых шайб Ф8х2020х1.5 (№50) и 2 накидных гаек М8 (№51). Затяните и закрепите с помощью прилагаемого гаечного ключа.
2. Прикрепите подушечки для ног Ф38хМ10 (90) к к задней опорной раме (2).
3. Таким же образом прикрепите четыре ножные накладки Ф38хМ10 (90) к передней раме (13) и задней раме (103).

**Шаг 1:** Прикрепите заднюю опору (103) к основной раме (1) с помощью 2 кареточных болтов М8х75 (№57), 2 дуговых шайб Ф8х2020х1.5 (№50) и 2 накидных гаек М8 (№51). Затяните и закрепите с помощью прилагаемого гаечного ключа.

**Шаг 2:** Прикрепите заднюю опорную раму (№2) к задней опоре (№103) с помощью внутреннего шестигранного болта с цилиндрической головкой М8\*55 (№105) и двух стопорных гаек М8 (№74). Наконеч, затяните и закрепите с помощью набалдашника М12\*65 (104).



#### **Установка передней стойки.**

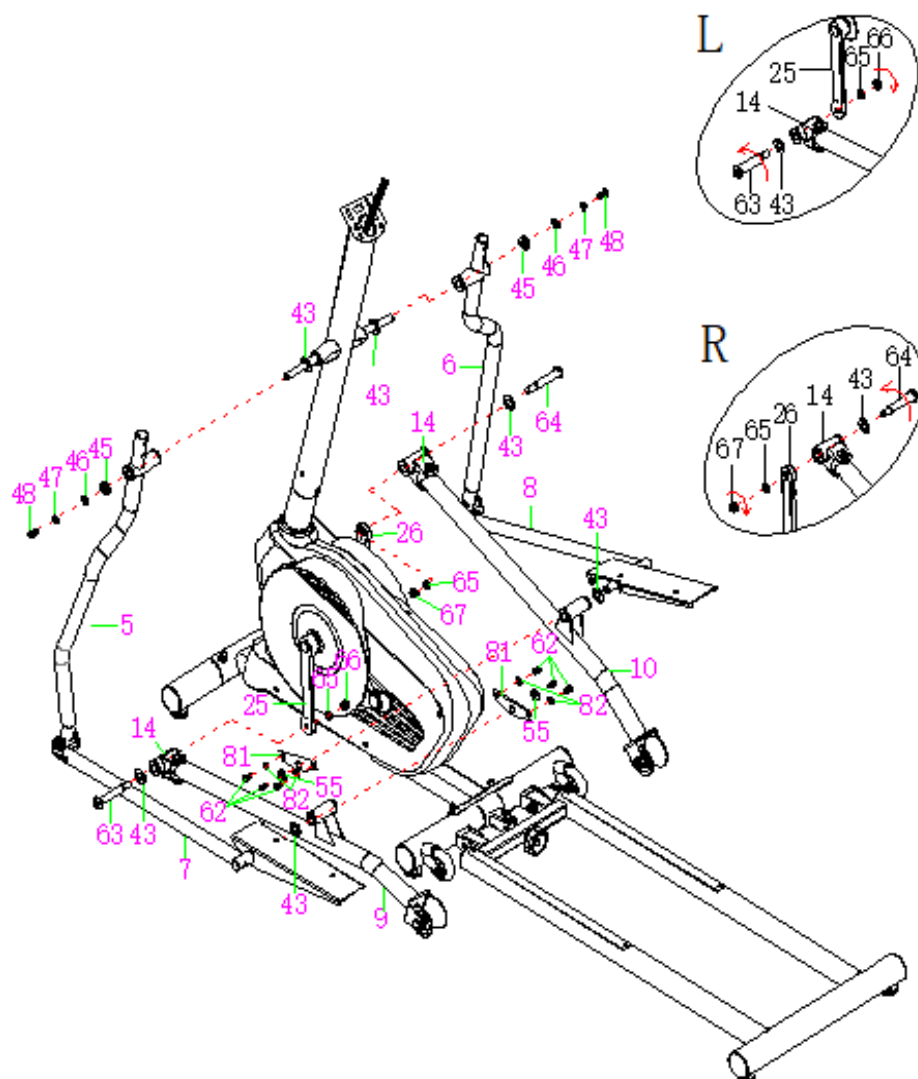
Снимите предварительно собранные 6 шестигранных болтов М8х15 (39), 6 пружинных шайб Ф8 (54), 4 плоские шайбы Ф8х2020х1.5 (55) и 4 криволинейные шайбы 8х2020х1.5 (50) с стойки главной рамы (1) с помощью универсального гаечного ключа.

Соедините средний провод (30) с нижним проводом (27).

Затем прикрепите переднюю стойку (3) к трубе основной рамы (1) с помощью 6 шестигранных болтов М8х15 (39), 6 пружинных шайб Ф8 (54), 4 плоские шайбы

Ф8х2020х1.5 (55) и 4 криволинейные шайбы 8х2020х1.5 (50), которые вы предварительно сняли.

Примечание: не затягивайте сейчас шестигранные болты (39), пружинные шайбы (54), плоские шайбы (55) и криволинейные шайбы (50) слишком сильно.



**Tool:**



Инструменты: гаечный ключ S10-S13-S17-S19, универсальный гаечный ключ S6, универсальный гаечный ключ S8.

3. Установка левой и правой нижних стоек руля, монтажного соединения для левой и правой стоек для ног и левой и правой стоек для ног.

Снимите предварительно собранные два шестигранных болта M10x20 (48), две пружинные шайбы Ф10 (47), две большие шайбы Ф10х25х2.0 (46) и две D-образные шайбы (45) со стержня вращения.

Наденьте левую нижнюю стойку руля и монтажное соединение для левой стойки для ног (5) (7), правую нижнюю стойку руля и монтажное соединение для правой стойки для ног (6) (8) на стержень вращения с помощью двух шестигранных болтов М10х20 (48), двух пружинных шайб Ф10 (47), двух больших шайб Ф10х25х2.0 (46) и двух D-образными шайб (45), которые были сняты предварительно. Затяните и закрепите двумя универсальными гаечными ключами S6.

Снимите предварительно собранные две волновые шайбы Ф16х26х26х0.3 (43), две соединительные пластины для ножной педали (81), четыре плоские шайбы Ф8х20х20х1.5 (55), две плоские шайбы Ф8хФ16х1.5 (82) и шесть шестигранных болтов М8х15 (62) из монтажного соединения для левой и правой стоек для ног (7) (8).

Прикрепите две волновые шайбы Ф16х26х26х0.3 (43) к монтажному соединению для левой и правой стоек для ног (7) (8). Затем наденьте левую и правую стойки для ног (9) (10) на указанное монтажное соединение (7) (8).

Прикрепите соединительные пластины для ножной педали (81) к монтажному соединению для левой и правой стоек для ног (7) (8) с помощью четырех плоских шайб Ф8х20х20х1.5 (55), двух плоских шайб Ф8хФ16х1.5 (82) и шести шестигранных болтов М8х15 (62), которые были сняты предварительно. Затяните и закрепите с помощью шестигранного ключа S6.

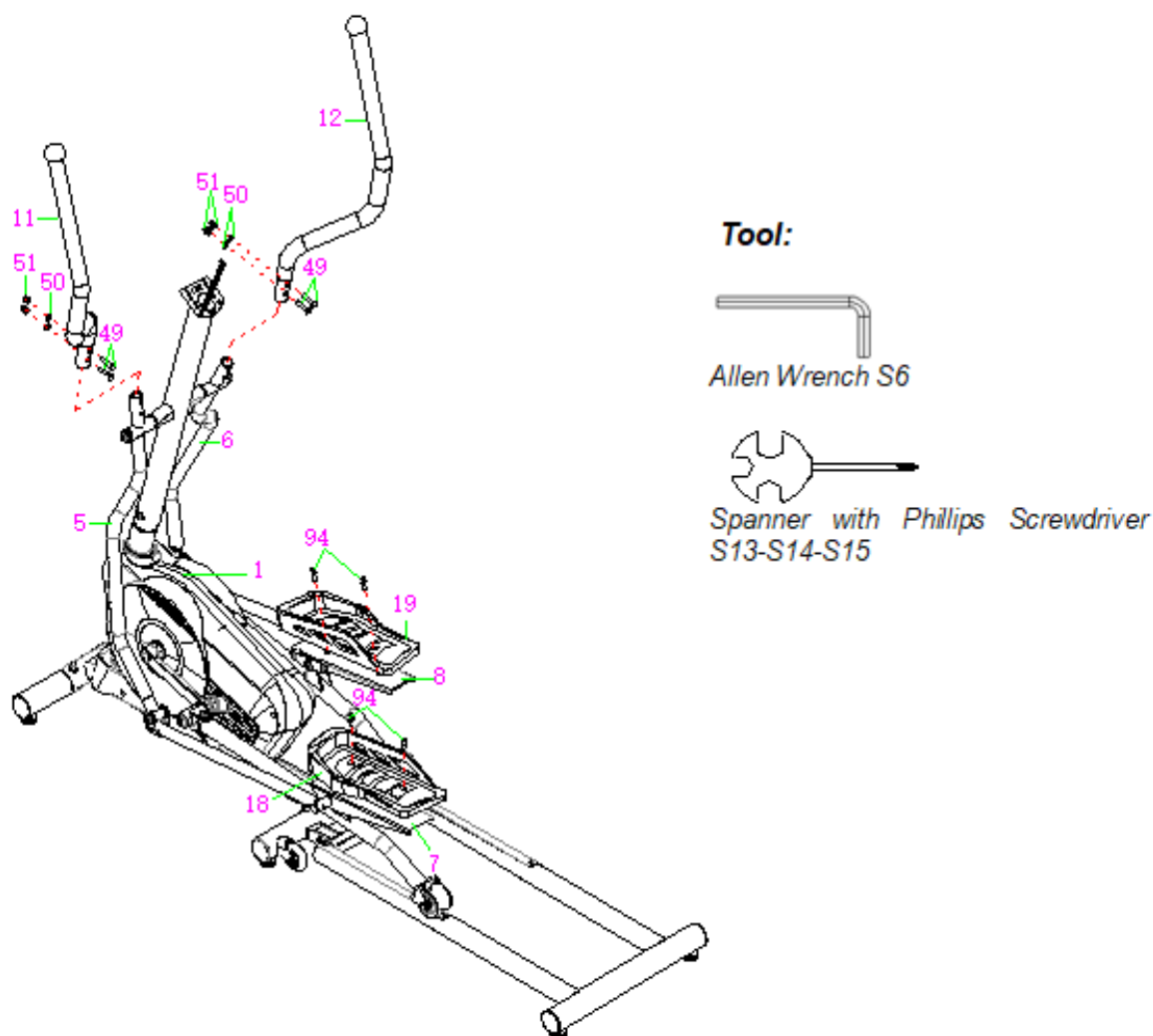
Снимите предварительно собранные две пружинные шайбы 1/2"хδ2.0 (65), две 1/2" левые и правые нейлоновые гайки (66) (67), два левых и правых шестигранных болтов (63) (64).

Прикрепите левую и правую стойки для ног (9) (10) к левым и правым кривошипам (25) (26) с помощью двух левых и правых шестигранных болтов (63) (64), двух волновых шайб Ф16х26х26х0.3 (43), двух пружинных шайб 1/2"хδ2.0 (65) и двух 1/2" левых и правых нейлоновых гаек (66) (67). Затяните и закрепите с помощью шестигранного ключа S8 и гаечного ключа, входящего в комплект поставки.

Важно: Поверните левый шестигранный болт (63) ПРОТИВ часовой стрелки так сильно, как только сможете. Закрепите, затянув левую нейлоновую гайку (66) ПО часовой стрелке.

Поверните правый шестигранный болт (64) ПО часовой стрелке так сильно, как только сможете. Закрепите, затянув правую нейлоновую гайку (67) ПРОТИВ часовой стрелки.

Убедитесь, что подвижные колеса на левой и правой стойках для ног (9)(10) находятся по центру скользящих направляющих на задней опорной раме. Затем закрепите и затяните шестигранные болты (39), пружинные шайбы (54), плоские шайбы (55) и криволинейные шайбы (50) на передней стойке (3) с помощью универсального гаечного ключа S6.



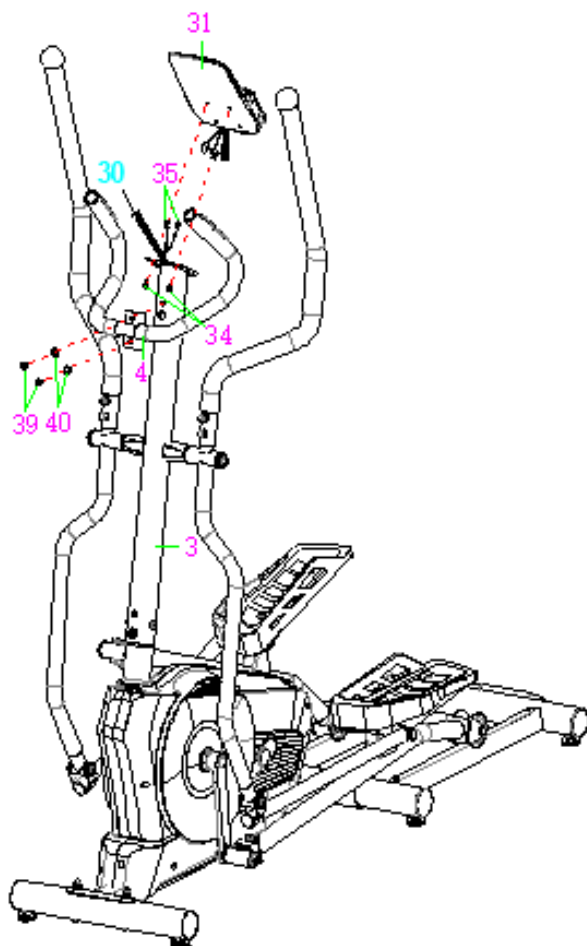
Инструменты: Гаечный ключ с крестообразной отверткой S13-S14-S15, универсальный гаечный ключ S6.

4. Установка левой и правой ручки и левой и правой ножных педалей.

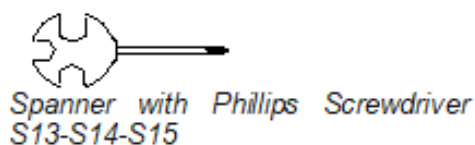
Вставьте левую и правую ручки (11) (12) в трубку левой и правой нижней стойки руля (5) (6) с помощью 4 кареточных болтов M8x40 (49), 4 криволинейных шайб Ф8x20x1.5 (50) и 4 накидных гаек M8 (51). Затяните и закрепите гаечным ключом с крестообразной отверткой и универсальным гаечным ключом S6.

Снимите предварительно собранные четыре шестигранных болта M8x20 (94) с монтажного соединения для левой и правой стоек для ног (7) (8).

Прикрепите левую и правую ножные педали (18) (19) к монтажному соединению для левой и правой стоек для ног (7) (8) с помощью четырех шестигранных болтов M8x20 (94), которые были сняты предварительно. Затяните и закрепите универсальным гаечным ключом S6.



**Tool:**



Инструменты: Гаечный ключ с крестообразной отверткой S13-S14-S15, универсальный гаечный ключ S6.

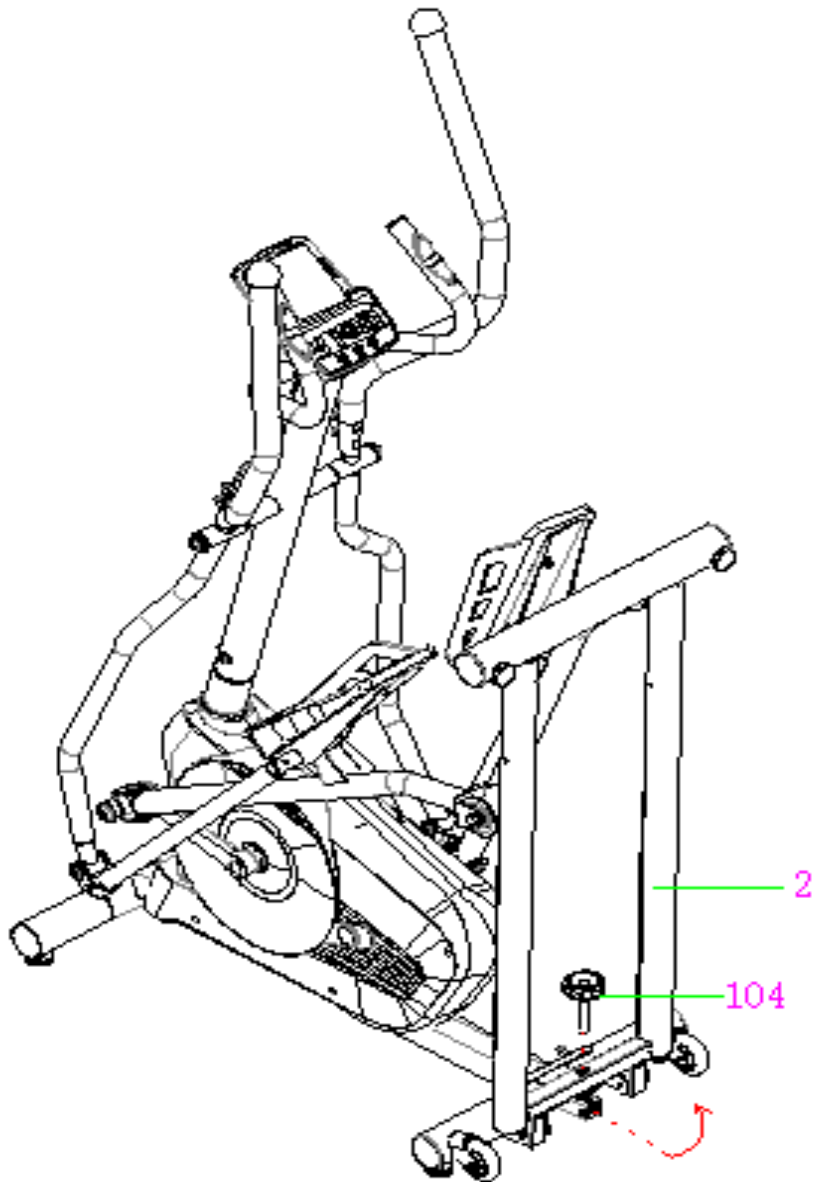
5. Установки руля и консоли.

Снимите предварительно собранные два болта с крестообразной головкой M5x10 (34) с консоли (31); два шестигранных болта M8x15 (39) и две криволинейные шайбы Ф8x16x1.5 (40) с передней стойки (3).

Вставьте ручной датчик пульса с проводом (35) в переднюю стойку (3) и затем вытяните его сверху из передней стойки (3).

Прикрепите неподвижный руль (4) к пластине передней стойки (3) с помощью двух шестигранных болтов M8x15 (39) и двух криволинейных шайб Ф8x16x1.5 (40), которые были сняты предварительно. Затяните и закрепите универсальным гаечным ключом S6.

Подсоедините удлинительный провод датчика (30) и ручной датчик пульса с проводом (35) с проводам, идущими от консоли (31). Заправьте провода в переднюю стойку (3). Прикрепите консоль (31) к верхней части передней стойки (3) с помощью двух болтов с крестообразной головкой M5x10 (34), которые были сняты предварительно. Затяните и закрепите гаечным ключом с крестообразной отверткой.



**Чтобы сложить тренажер:**

Отвинтите набалдашник (104), сложите заднюю опорную раму (2), как показано на фото выше, затем затяните и закрепите набалдашником (104).

## Руководство по эксплуатации дисплея



### Автоматическое включение / выключение

Дисплей автоматически проснется, если тренажер находится в работе или если при нажатии одной из кнопок ENTER, START / STOP. Если тренажер не используется в течение 256 секунд, дисплей отключится.

(Данная инструкция предназначена только для справочной информации. Параметры, отмеченные знаком "\*", являются альтернативными, все тонкости зависят от типа дисплея).

### Ключевые клавиши

Всего есть 6 клавиш, включая START (Запуск) / STOP (Стоп), ENTER (Ввод), UP (Вверх), DOWN (Вниз), RESET (Сброс) и MODE (Режим).

**START / STOP (Запуск/Стоп):** запуск или остановка выбранной программы.

**ENTER (Ввод):** выбирает параметры программы: TIME (время), DISTANCE (расстояния), TARGET HEART RATE (целевое значение сердечного ритма), AGE (возраст) и 10 секций. Выбранный параметр будет мигать. Обратите внимание,



что не все параметры могут быть настроены самостоятельно в зависимости от типа каждой программы.

**UP ( ▲ ):** нажмите эту клавишу, чтобы выбрать определенную программу, или увеличить значения времени, расстояния, целевой частоты сердечных сокращений, возраста и 10 секций.

**DOWN (Вниз) ( ▼ ):** нажмите эту клавишу, чтобы выбрать определенную программу, или уменьшить значения времени, расстояния, целевой частоты сердечных сокращений, возраста и 10 секций.

**E.RESET (Сброс):** нажмите эту клавишу, чтобы сбросить все установленные параметры до нуля.

**MODE (Режим):** нажмите эту клавишу, чтобы переключить дисплей с оборотов в минуту на скорость, с суммарного значения расстояния за все тренировки на значение текущего расстояния, Ватт на калории, во время тренировки.

## О дисплее

**START:** указывает, что выбранная программа запущена.

**STOP:** указывает, что выбранная программа остановлена. И пользователи могут свободно изменять программы и значение применяемых параметров.

**PROGRAM (ПРОГРАММА):** указывает программы, выбранные из перечня ПРОГРАММЫ 1 - ПРОГРАММА 13.

**LEVEL (Уровень):** указывает уровень нагрузки, (от уровня 1 до уровня 16).

**SPEED (Скорость):** указывает значение скорости или оборотов в минуту, отображаемое в зависимости от программ.

**DISTANCE/ODO (отображение текущего расстояния / суммарного значения расстояния за все тренировки):** указывает значение расстояния или суммарного значения расстояния за все тренировки, отображаемое в зависимости от программ.

**CAL /WATT (отображение Ватт / калорий):** указывает значение Ватт или калорий, отображаемое в зависимости от программ.

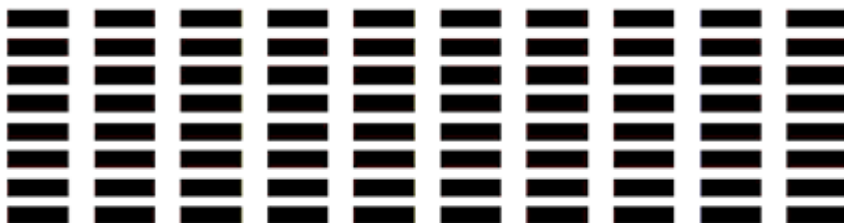
**AGE (отображение возраста):** отображение возраста в зависимости от программ.

**HEART RATE (отображение частоты сердечных сокращений):** данный параметр отображается в зависимости от программ.

### Рабочие диапазоны

Значение	Диапазон (с минимального значения до максимального)	Диапазон (с максимального значения до минимального)	Предустановленное	Увеличение (Уменьшение) на:
PROGRAM (Программа)	1 ~ 13	13 ~ 1	1	1
LEVEL (Уровень)	1 ~ 16	16 ~ 1	N/A	1
TIME (Время)	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 0:00	0:00	1:00
DISTANCE (Расстояние)	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
AGE (Возраст)	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

## Вещи, которые вы должны знать перед тренировкой:



1. Какие-либо значения, рассчитанные или измеренные компьютером тренажера, предназначены только для тренировки, а не для медицинских целей.
2. Возможно переменные придется изменить в зависимости от определенной программы.

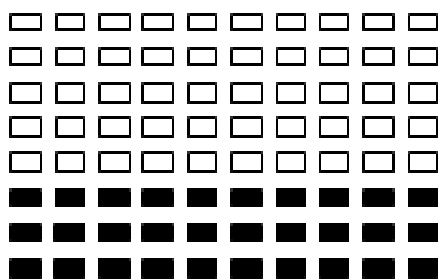
Программы	Переменные
P1 ~ P13	TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), CAL (Калории), AGE (Возраст).

Пожалуйста, обратите внимание, что все значения TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), CAL (Калории) можно самостоятельно корректировать. При этом, настройки всех параметров могут существовать одновременно. Например, в случае, если значение расстояния равно "5", вы можете настроить любое значение времени. Если какая-либо информация равна нулю сначала, все данные сбрасываются до нуля.

### 3. Работа Программы:

Ручной режим (P1)

Профиль программы



### Настройка параметров для ручного режима (P1)

Выберите пункт "Ручной режим" с помощью клавиши UP или DOWN, а затем нажмите клавишу ENTER, чтобы подтвердить выбор данной программы. Первый параметр, который нужно настроить - "Time" (время), он высветится на дисплее и его можно настроить с помощью клавиш вверх или вниз. Нажмите клавишу

ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к настройке следующих параметров.

\*\* (Если пользователь устанавливает целевое время тренировки, то следующий параметр расстояния настроить уже нельзя).

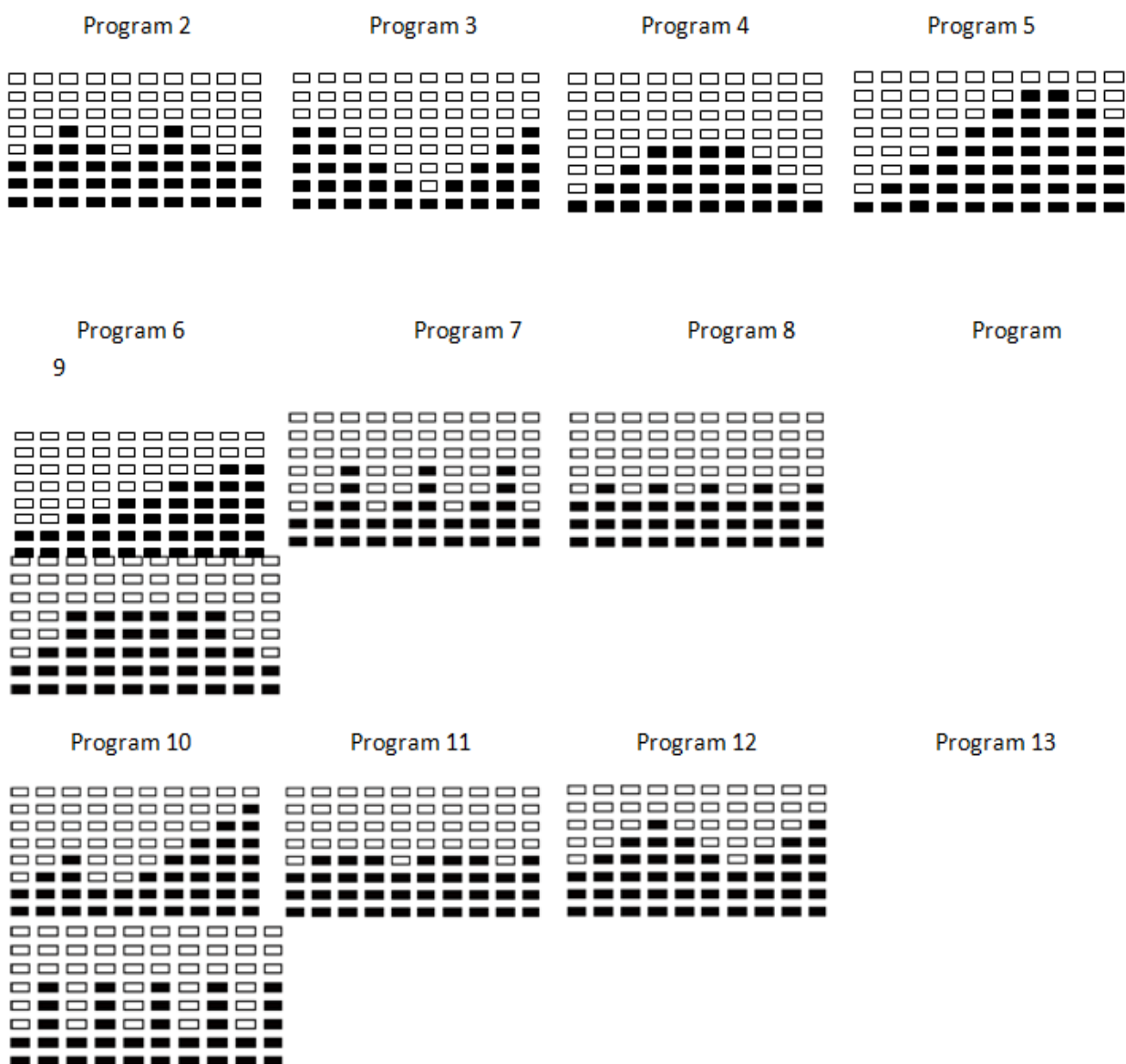
Продолжайте настройку нужных параметров.

Для начала тренировки нажмите START / STOP.

Примечание: После того, как один из параметров тренировки дойдет до нуля, тренажер подаст звуковой сигнал и автоматически остановит тренировку. Нажмите клавишу START, чтобы продолжить тренировку.

### Предустановленные программы (P2~P13)

#### Профиль программы



В тренажере установлено 12 предустановленных программ, готовых к использованию. Все профили программы имеют 16 уровней сопротивления. Настройка параметров для предустановленных программ.

Вы можете выбрать одну из предустановленных программ с помощью клавиш UP или DOWN. Затем нажмите ENTER. Первым параметром, который необходимо настроить, является TIME (время). Для настройки нажимайте клавиши UP или DOWN. Нажмите клавишу ENTER, чтобы сохранить значение и перейти к настройке следующего параметра. Продолжайте настройку нужных параметров.

Для начала тренировки нажмите START / STOP.

### **Тренировка в любой предустановленной программе**

Пользователи могут выполнять упражнения с разным уровнем нагрузки в разные промежутки времени. Пользователи могут тренироваться с любым желаемым уровнем сопротивления, регулируя его клавишами UP или DOWN во время тренировки.

Примечание: После того, как один из параметров тренировки дойдет до нуля, тренажер подаст звуковой сигнал и автоматически остановит тренировку. Нажмите клавишу START, чтобы продолжить тренировку.

# Инструкция по эксплуатации

## Тренировка с определенной целью:

1. Контроль времени: вы можете установить определенный период времени для выполнения тренировки.
2. Контроль расстояния: вы можете установить определенное расстояние для выполнения тренировки.
3. Контроль сердечного ритма: позволяет пользователям тренироваться с безопасным уровнем сердцебиения.

## Предустановленные Программы:

Начиная с программы 2 до программы 13 - это предустановленные программы. Нажмите клавишу "ENTER", чтобы выбрать значение TIME (времени), DISTANCE (расстояния), CAL (калорий) или (AGE) возраста. Затем нажмите клавишу ▲ или ▼, чтобы настроить указанные значения. Пользователи могут выполнять упражнения с разным уровнем нагрузки в разные промежутки времени, как показывают профили. После нажатия клавиши START/STOP (старт / стоп) для выполнения упражнений, пожалуйста, также примените датчик сердечного ритма соответствующим образом. Пользователи также могут выполнять тренировку на любом желаемом уровне (нажимая ▲ или ▼ во время тренировки) с определенным промежутком времени или на определенную дистанцию. С учетом возраста компьютер может предложить целевую частоту сердечных сокращений для выполнения упражнений. Рекомендуемая частота сердечных сокращений составляет 85% (формула для расчета:  $220 - \text{возраст}$ ). Таким образом, если обнаруженная частота сердечных сокращений равна или больше целевого значения, то дисплей с значением частоты сердечных сокращений будет продолжать мигать. Обратите внимание, что это является предупреждением для, чтобы снизить уровень загрузки или же наоборот, повысить.

## Устранение неполадок

Проблема	Решение
Нет отображения на консоли.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Снимите компьютерную консоль и убедитесь, что провод, идущий от компьютерной консоли, правильно подключен к проводу, идущему от стойки руля.</li><li>2. Проверьте, правильно ли расположены батареи и находятся ли пружины батареи в правильном контакте с батареями.</li><li>3. Батарейки в компьютерной консоли могли разрядиться. Замените их на новые батарейки.</li></ol>
Тренажер раскачивается при использовании	Поверните заднюю заглушку задней опоры как нужно, чтобы выровнять тренажер.
Тренажер издает визгливый звук при использовании.	Возможно ослабли какие-то болты на тренажере. Пожалуйста, проверьте все болты и затяните их в случае необходимости.

---

Страна производства: Китай

**Производитель:** Джецзян Нью Вижн Импорт энд Экспорт Кампани Лимитед.  
Адрес: Синьцзянь Роуд, 5, Индустриальная зона Бэйтанг, город Нинбо, КНР, 315708.  
тел:+86-574-6560937, факс:+86-574-6560938  
e-mail: zhejiangnewvision.china@gmail.com

**Импортер:** ООО «Технологии Здоровья»  
117405, Москва, ул. Варшавское шоссе, д.145, корп. 8. Тел.: 8 (495) 648-26-66, 8 (495) 649-11-41, [www.bradex.ru](http://www.bradex.ru)

**Импортер на территории Республики Беларусь:** ТУП «БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул. Монтажников, д.9 комн.34/4. , УНП 192409754, email: [optbel1@bradex.ru](mailto:optbel1@bradex.ru)

Trans East Metal Ltd, POB 9101, Haifa 31091, Israel.  
Tel: +972-4-8521824, fax: +972-3-7256059  
[www.bradex.co.il](http://www.bradex.co.il)

**Международная торговая марка «BRADEX».**  
Израиль - Рег. №204012  
Россия - Рег. №444287

Дату производства смотрите на упаковке.

Знак соответствия: 

**ТРЕНАЖЕР 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.



