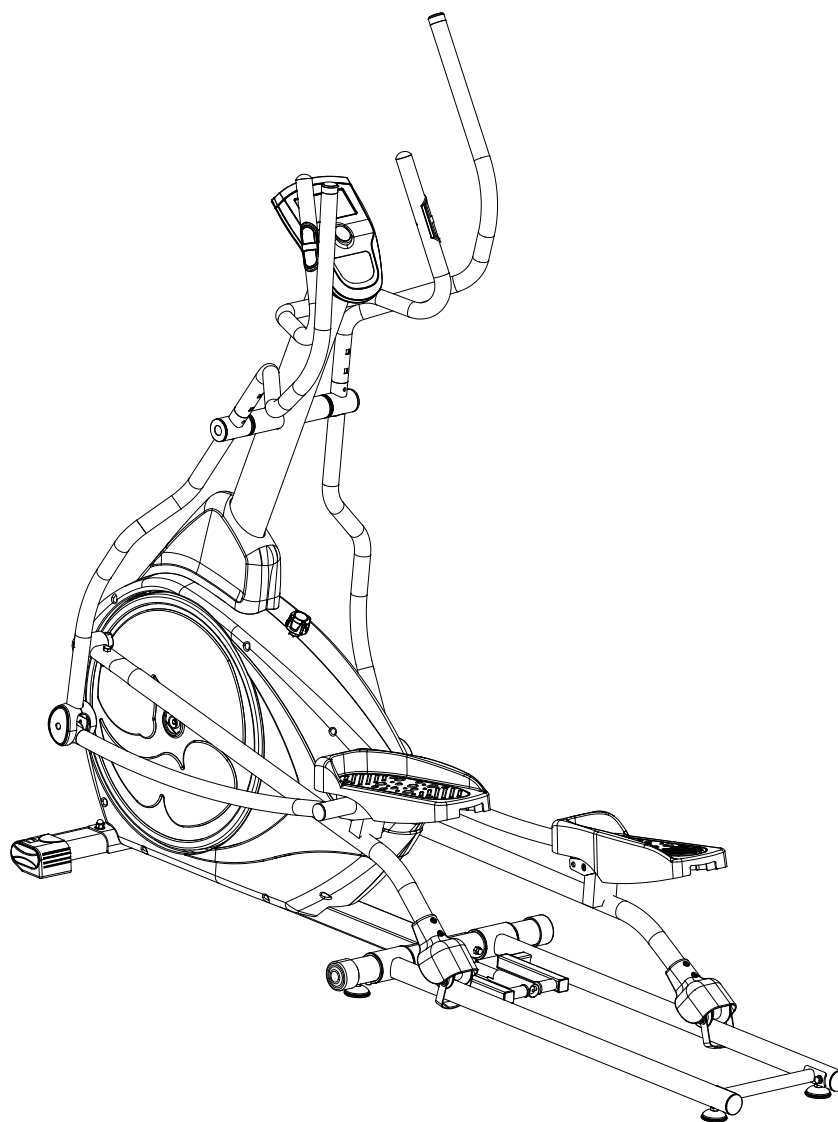




OXYGEN
F I T N E S S

EX-45 FD HRC+
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 тренажёр 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 C;
2. влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Настройка оборудования

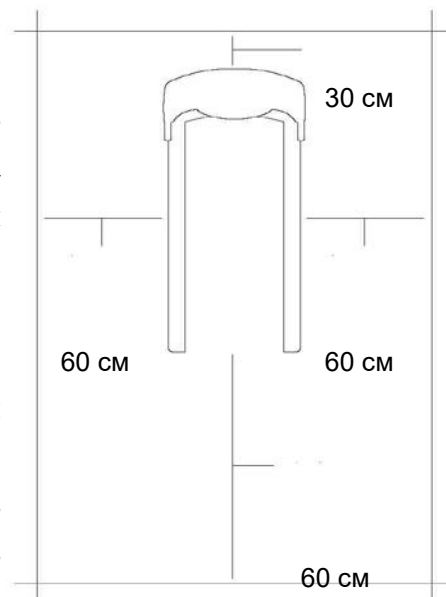
ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 60 см позади него).

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

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

Не размещайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера. Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРКЕ

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

Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт

ЧИСТКА ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

Профилактическое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлят срок его эксплуатации и помогут сохранить его внешний вид.

При этом важно соблюдать следующие рекомендации:

- Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера;
- Защищайте тренажер от попадания прямого солнечного света, в противном случае возможно выцветание пластиковых деталей;
- Тренажер необходимо устанавливать в сухом месте;
- Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань;
- Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости (мыльный раствор) ткань с последующей протиркой сухой тканью;
- После каждого использования тренажера протирайте педали, рукоятки, датчики пульса и 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 некоректно 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.**

NEO TREN

Гарантийный талон сервисного обслуживания № _____
Гарантийный талон действителен при автомобиле всех классов

Модель транспортного средства: _____

Заказчик (серийный) номер: _____

Дата продажи: "_____" _____ 20__ года

Гарантийный срок обслуживания: см. на обороте

Ф.И.О., подпись продавца: _____ (подпись)

М.П. торговой организации: _____

С условиями гарантийных обязательств ознакомлен. Претензий по качеству, внешнему виду и комплектности обслуживания не имею.

Ф.И.О. покупателя (подпись): _____ (подпись)

Оборудование установлено и обслуживание обслуживанию подлежит *

Ф.И.О. мастера: _____

Дата установки: "_____" _____ 20__ года

По окончании монтажных, работ выдать:

Согласен с производственными работами: _____

Отметка сервисной службы: _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

По адресу сервисного обслуживания обратиться:
152021 г. Москва, Кашинский пр-д, д. 17, строение 9, тел.: (495) 276-28-88 (доб.107), service@neotren.ru
или в расположенном рядом с магазином филиале торгового обслуживания.

[illegible]

Указания по утилизации

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

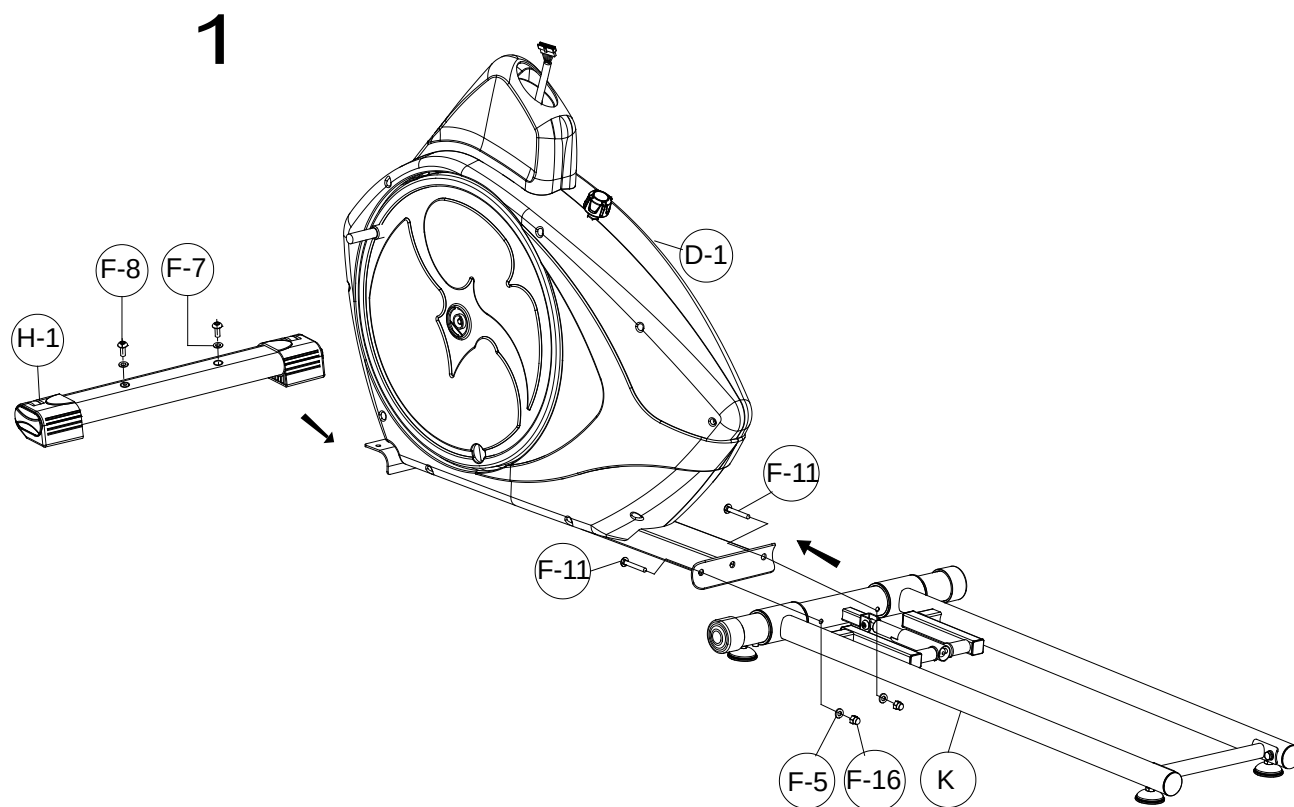
Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных 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.



Сборка оборудования

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

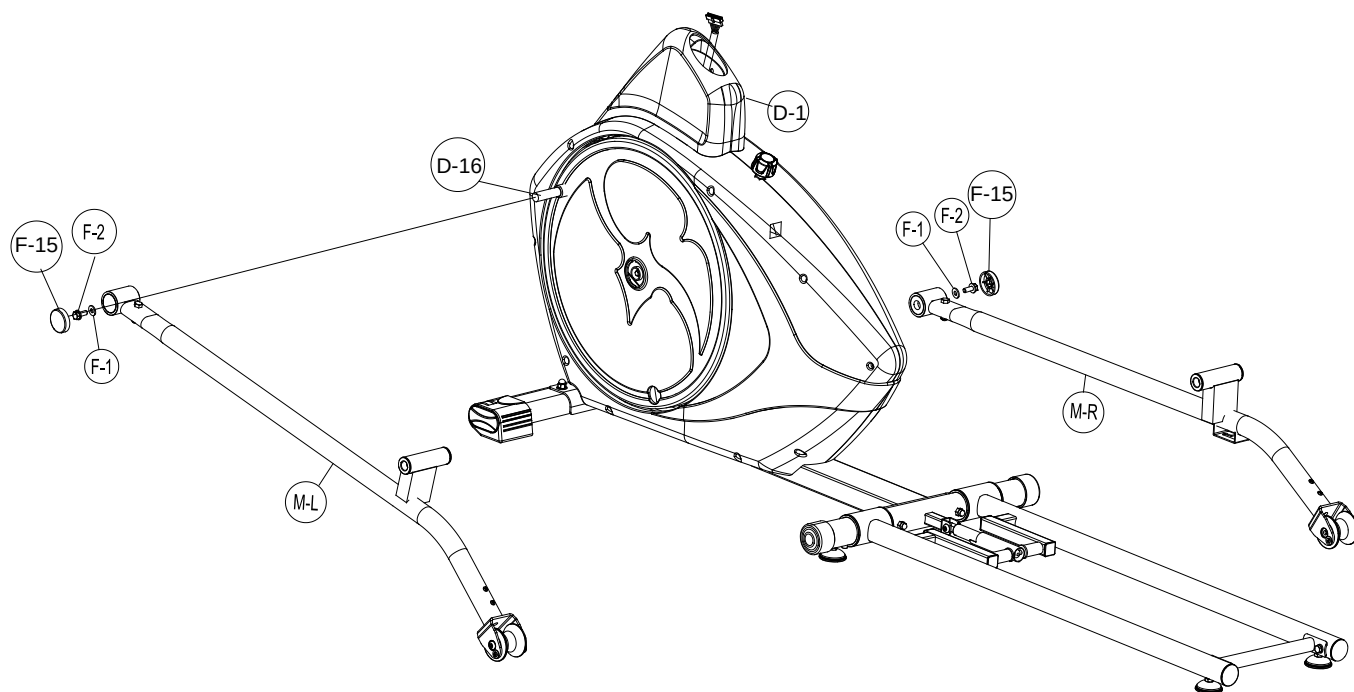
Шаг 1



1. Закрепите переднюю опору (H-1) на основной раме с помощью болтов (F-8) и шайбы (F-7).
2. Закрепите заднюю опору (K) на промежуточной раме, используя винт (F-11), шайбы (F-5) и гайка (F-16), как показано на рисунке

Шаг 2

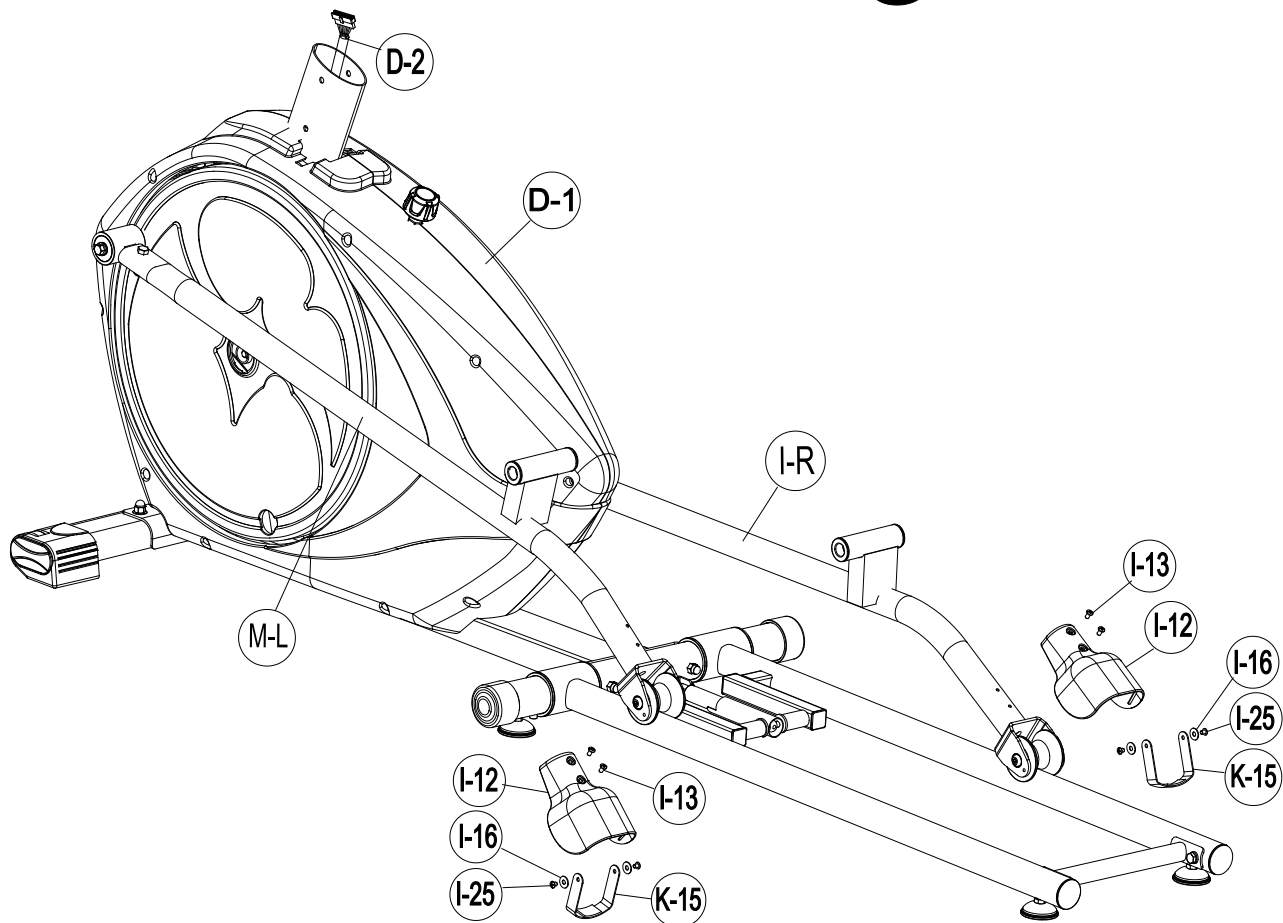
2



1. Закрепите левую опору шатуна (M-L) на основной раме (D-1) с помощью шайбы (F-1), винта (F-2) и 1 крышки (F-15).
2. Закрепите левую опору шатуна (M-R) на основной раме (D-1) с помощью шайбы (F-1), винта (F-2) и 1 крышки (F-15).

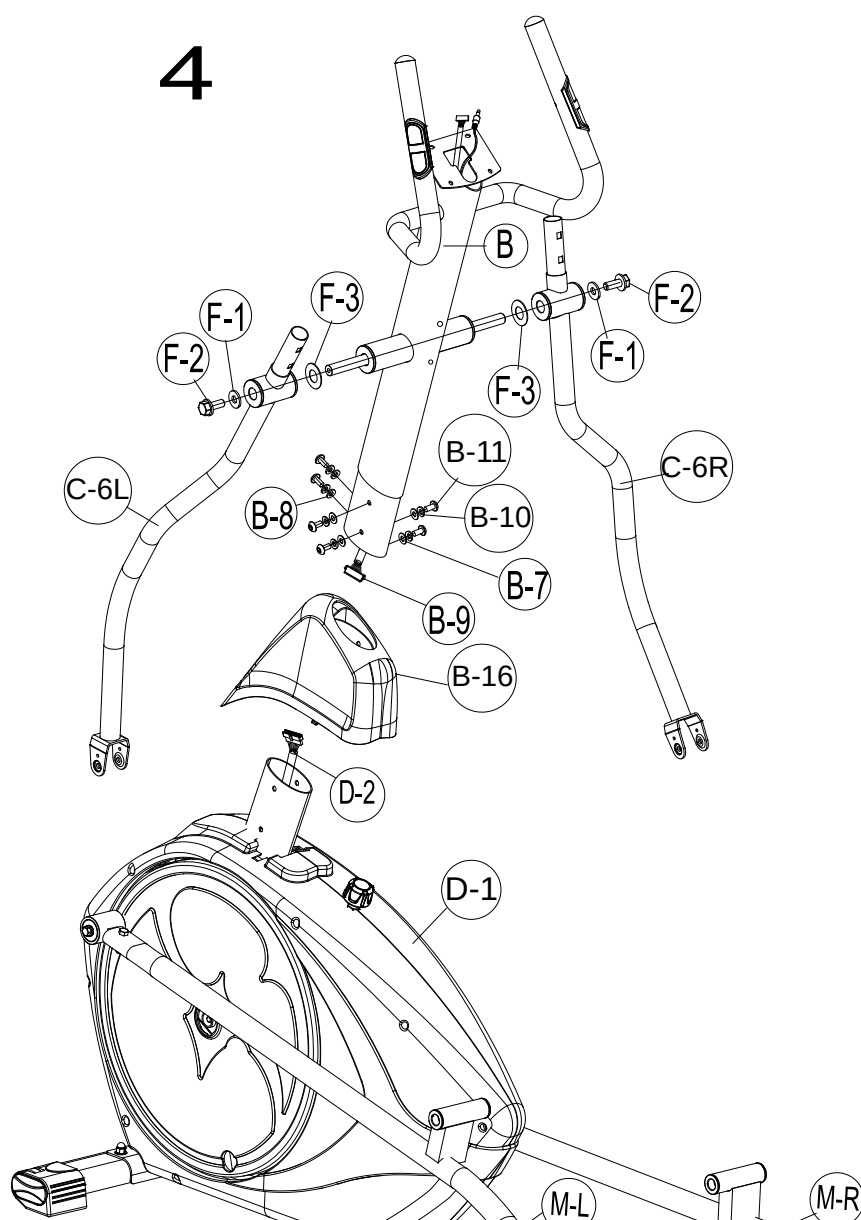
Шаг 3

3



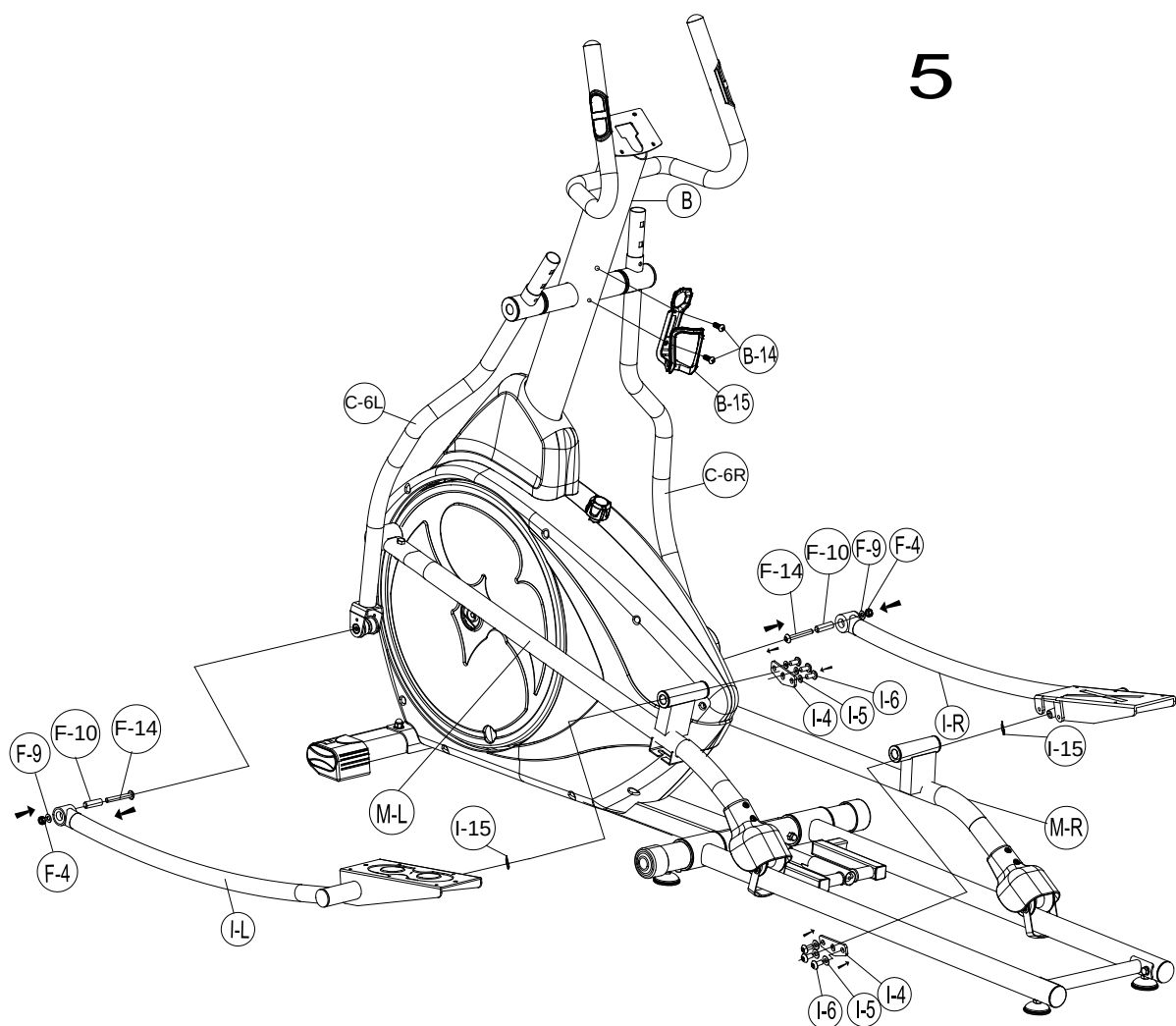
1. Соедините U- формы кронштейн (K-15) с левой опорой шатуна (M-L) с помощью 2 плоских шайб (I-16) и 2 винта (I-25) с каждой стороны.
2. Соедините U- формы кронштейн (K-15) с правой опорой шатуна (M-R) с помощью 2 плоских шайб (I-16) и 2 винта (I-25) с каждой стороны.
3. Соедините крышку (I-12) с правой и левой опорой шатуна (M-L / R) с помощью винта (I-13).

Шаг 4



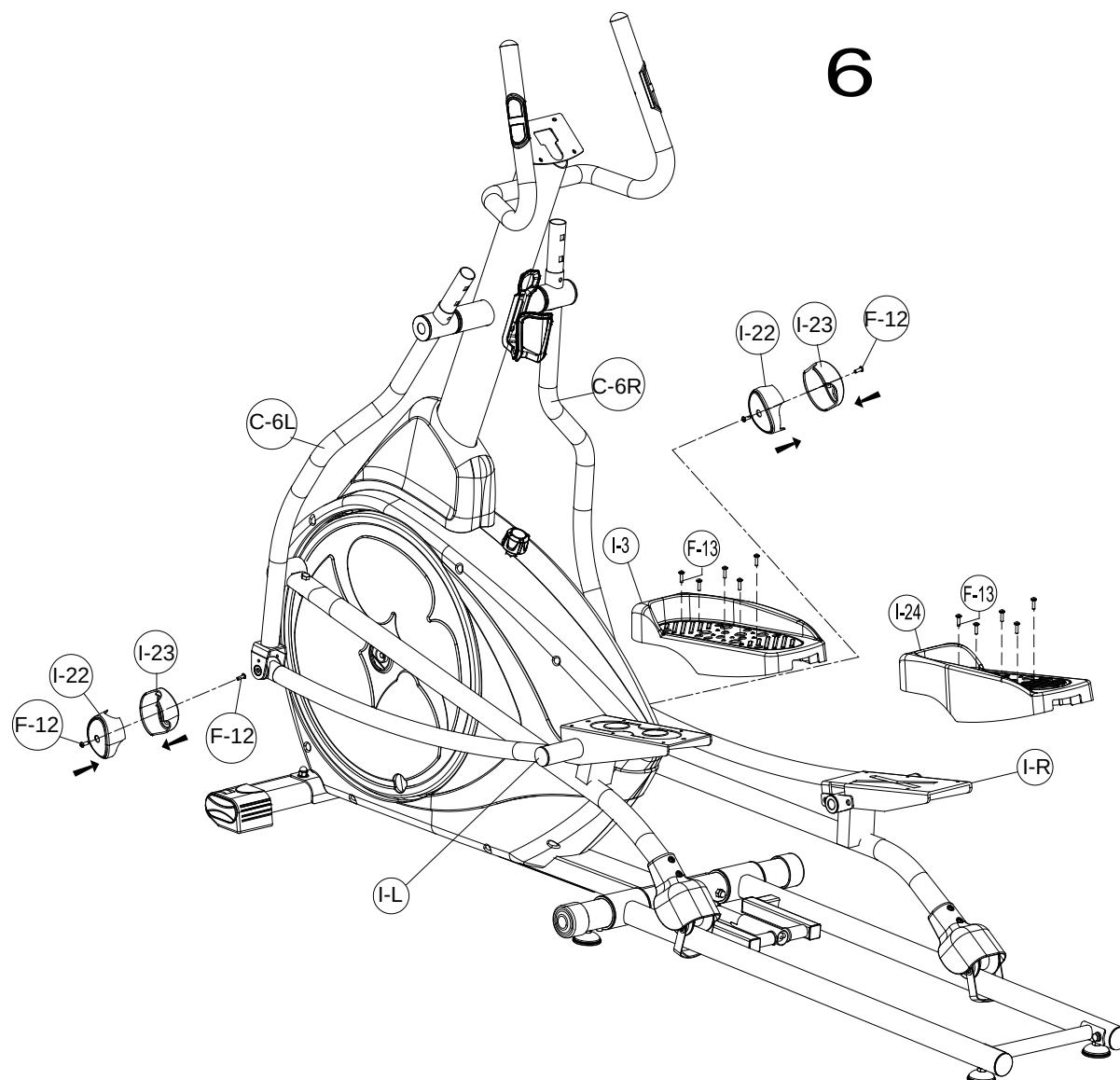
1. Снимите предустановленные крепления с основной рамы.
2. Вставьте стойку руля (B) через втулку (B-16).
3. Соедините верхний кабель (B-9) с нижним (B-2).
4. Закрепите стойку руля на раме с помощью болта (B-11), шайб (B-10) и шайб (B-7).
5. Вставьте ось через отверстие на руле (B). Закрепите, используя шайбу (F-3) с каждой стороны.
6. Закрепите правый нижний руль (C-6R) на оси с помощью 1 шайбы (F-1) и винта (F-2).
7. Закрепите нижний левый руль (C-6L) на оси с помощью 1 шайбы (F-1) и гайки (F-2).

Шаг 5



1. Закрепите правую и левую педали (I-R/L) на соответствующих опорах. Для каждой стороны потребуются следующие крепежные элементы: соединительная пластина (I-4), шайба (I-5), винты (I-6).
2. Закрепите нижние рули правый левый (C-6R/L) на опорах педалей (I-R/L), используя болт (F-14), втулку (F-10), шайбу (F-9) и гайку (F-4) с каждой стороны.
3. Снимите винты (B-14) со стойки руля, затем закрепите бутылку для воды (B-15).

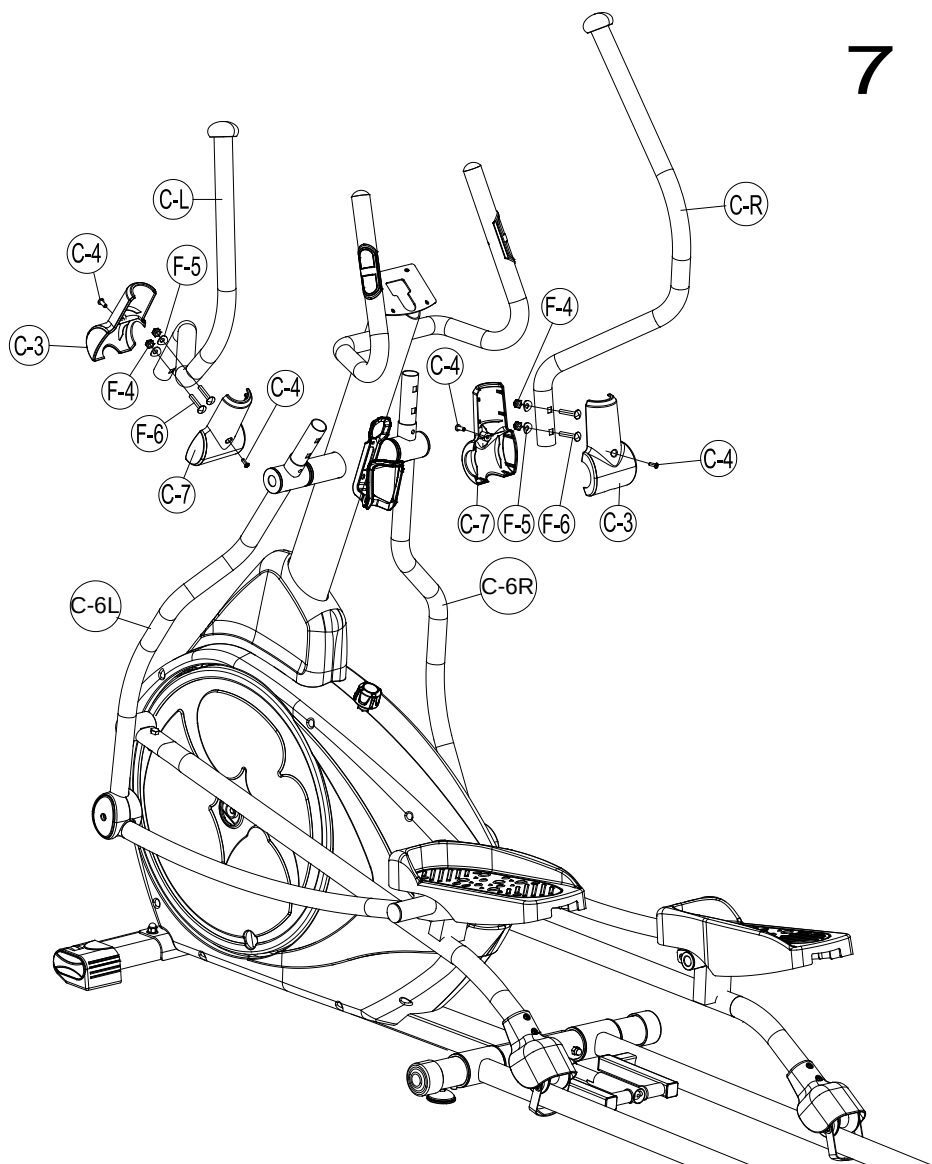
Шаг 6



1. Закрепите пластины педалей на опорах (I-3/I-24) винтами (F-13).
2. Закрепите левый (I-22) и правую (I-23) крышки на опорах педалей (I-R/L) винтами (F-12).

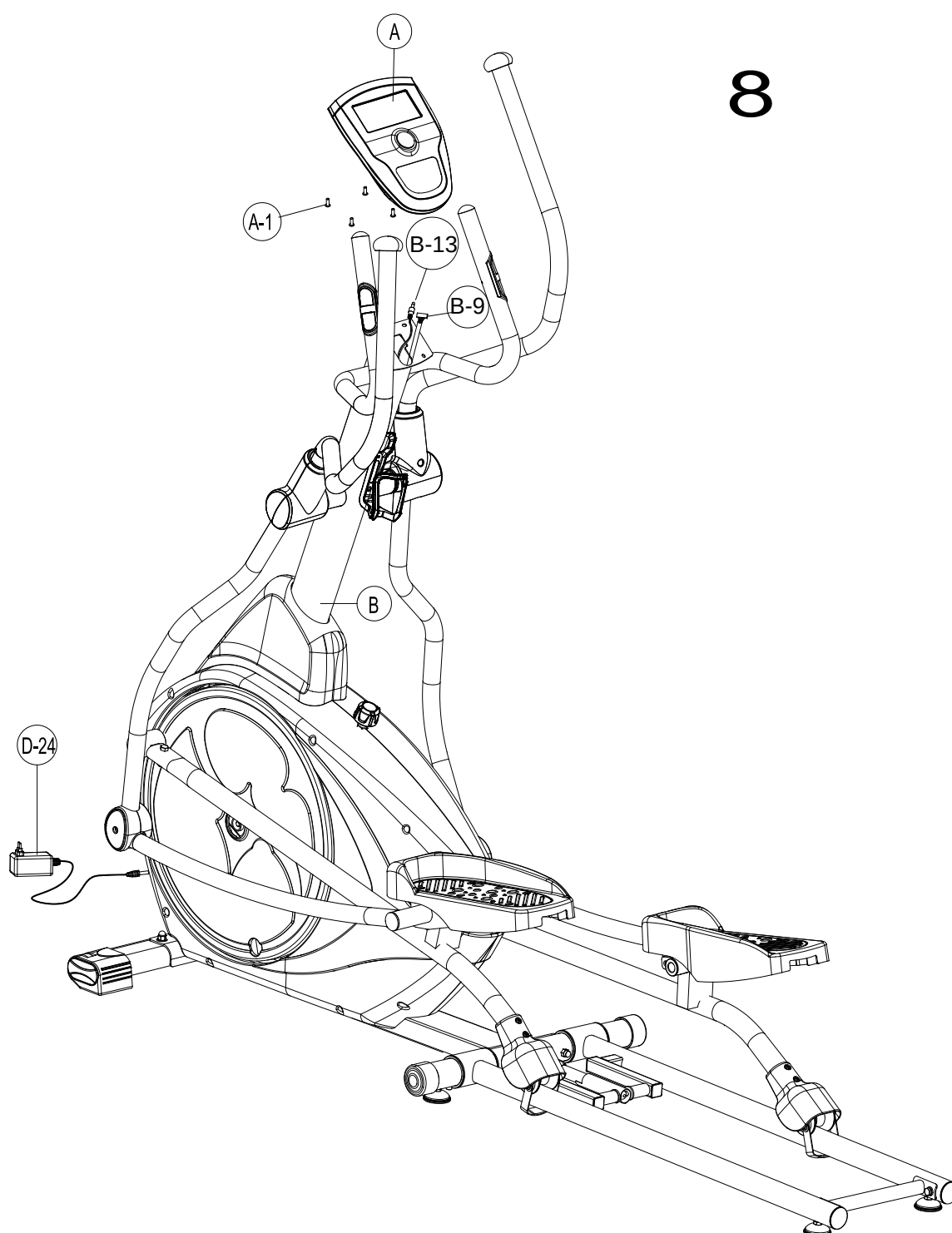
Шаг 7

7



1. Закрепите левый верхний руль (C-L) на нижнем левом руле (C-6L) с помощью 2 гаек (F-5), 2 шайб (F-6) и 2 винтов (F-4).
2. Закрепите правый верхний руль (C-R) на нижнем правом руле (C-6R) с помощью 2 гаек (F-5), 2 шайб (F-6) и 2 винтов (F-4).
3. Закрепите кожуха на правом и левом верхних рулях (C-L/R) 4 винтами (C-4).

Шаг 8



8

Подключите кабель консоли (B-9) и провод пульсомера (B-13). Затем закрепите консоль (A) на держателе винтами (A-1).

Список комплектующих частей

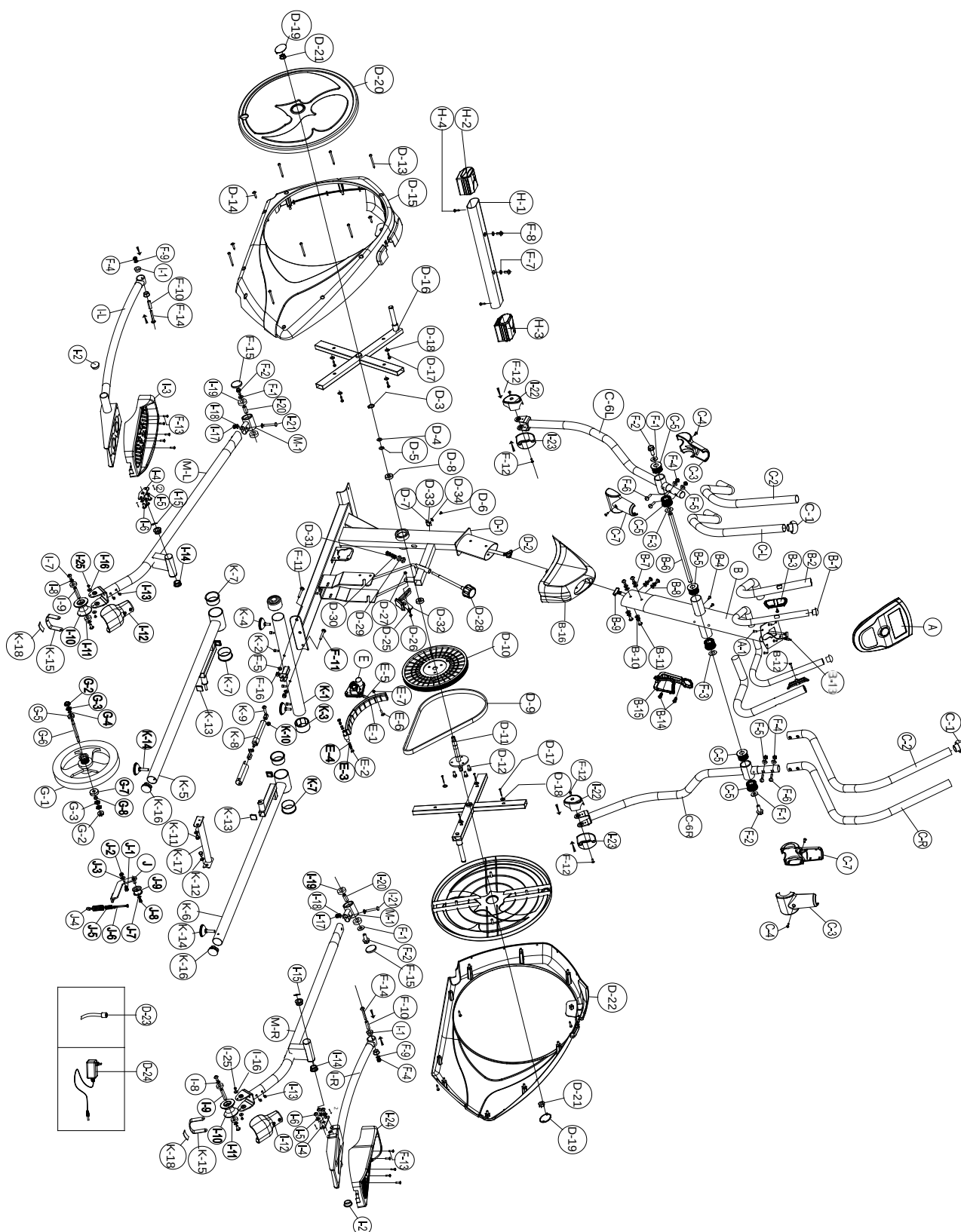
Номер	Наименование	Кол	
A,A-1	Консоль и винты	1	КОМПЛ
B	Стойка консоли	1	КОМПЛ
B-1	Заглушка	2	ЕД
B-2	Неопрен	2	ЕД
B-3	Пульсомер	2	ЕД
B-4	Винт М6х30L	2	ЕД
B-5	Втулка	2	ЕД
B-6	Ось	1	ЕД
B-7	Шайба ф8*ф19*2Т	4	ЕД
B-8	Шайба ф8хф19х2t	2	ЕД
B-9	Кабель консоли	1	ЕД
B-10	Пружинная шайба ф8.1*ф12.9*2.4Т	6	ЕД
B-11	Болт М8хР1.25х16L	6	ЕД
B-12	Винт М3.5х20L	2	ЕД
B-13	Кабель пульсомеров	2	ЕД
B-14	Винт М5хР0.8х14L	2	ЕД
B-15	Держатель бутылки	1	ЕД
B-16	Кожух стойки консоли	1	ЕД
C-L	Верхний руль (Лев)	1	КОМПЛ
C-R	Верхний руль (Прав)	1	КОМПЛ
C-1	Заглушка	2	ЕД
C-2	Неопрен	2	ЕД
C-3	Кожух	2	ЕД
C-4	Винт М5хР0.8х14L	4	ЕД
C-5	Втулка	4	ЕД
C-6L	Нижний руль (Лев)	1	ЕД
C-6R	Нижний руль (Прав)	1	ЕД
C-7	Кожух	2	ЕД
D-1	Основная рама	1	ЕД
D-3	С-образное кольцо Ф20	1	ЕД
D-4	Шайба Ф20.3хФ30х1t	1	ЕД
D-5	Волнистая шайба Ф20хФ30х0.3t	1	ЕД
D-6	Винт М4х10L	1	ЕД

D-7	Датчик	1	ЕД
D-8	Подшипник	2	ЕД
D-9	Ремень	1	ЕД
D-10	Шкив	1	ЕД
D-11	Ось	1	ЕД
D-12	Винт М8хР1.25х12Lх5t	3	ЕД
D-13	Винт М4х40L	7	ЕД
D-14	Винт 3/16"	6	ЕД
D-15	Кожух маховика (Лев)	1	ЕД
D-16	Крестовина	2	ЕД
D-17	Винт М4х14L	8	ЕД
D-18	Шайба Ф5хФ16х1t	8	ЕД
D-19	Заглушка	2	ЕД
D-20	Диск	2	ЕД
D-21	Гаяка М10хР1.25х10Т	2	ЕД
D-22	Кожух маховика (Прав)	1	ЕД
D-23	Кабель питания	1	ЕД
D-24	Адаптер	1	ЕД
D-25	Шайба Ф7хФ12х1t	1	ЕД
D-26	Винт М6хР1.0х16L	1	ЕД
D-27	Гайка М6	1	ЕД
D-28	Ручка тормоза	1	ЕД
D-29	Винт М10	2	ЕД
D-30	Гайка М8	2	ЕД
D-31	Шайба Ф8*Ф19*2Т	2	ЕД
D-32	Тормозная колодка	1	ЕД
D-33	Держатель датчика	1	ЕД
D-34	Шайба Ф5хФ10х1t	1	ЕД
Е~Е-7,D-2	Сервопривод с магнитами	1	КОМПЛ
F-1~F-18	Монтажный комплект	1	КОМПЛ
G-1~G-8	Маховик в сборе	1	КОМПЛ
H-1	Передний стабилизатор	1	ЕД
H-2	Левая заглушка	2	ЕД
H-3	Правая заглушка	2	ЕД
H-4	Винт 3/16"	2	ЕД

I-L	Опора педали (Лев)	1	КОМПЛ
I-R	Опора педали (Прав)	1	КОМПЛ
I-1	Втулка	4	ЕД
I-2	Заглушка	2	ЕД
I-3	Левая педаль	1	ЕД
I-4	Крепление	2	ЕД
I-5	Шайба Ф8*Ф19*2Т	6	ЕД
I-6	Винт М8*Р1.25*16L	6	ЕД
I-7	Винт М8*Р1.25*16L	4	ЕД
I-8	ШайбаФ8хФ16х1t	4	ЕД
I-9	Ось ролика	2	ЕД
I-10	Ролик	2	ЕД
I-11	Подшипник	4	ЕД
I-12	Кожух ролика	2	ЕД
I-13	Винт М5хР0.8х12L	4	ЕД
I-14	Втулка	4	ЕД
I-15	Волнистая шайба Ф17.5хФ25х0.3t	2	ЕД
I-16	Шайба Ф6хФ16х1t	4	ЕД
I-17	Гайка М8	2	ЕД
I-18	Шайба Ф8хФ16х1t	4	ЕД
I-19	Подшипник	4	ЕД
I-20	Втулка	2	ЕД
I-21	Винт М8хР1.25х35L	2	ЕД
I-22	Передний кожух (Лев) опоры педали	2	ЕД
I-23	Передний кожух (Прав) опоры педали	2	ЕД
I-24	Правая педаль	1	ЕД
I-25	Винт М5х6L	4	ЕД
J-1~J-9	Натяжитель ремня в сборе	1	КОМПЛ
K-1	Задний стабилизатор	1	ЕД
K-2	Болт	4	ЕД
K-3	Заглушка	2	ЕД
K-4	Регулировочная ножка	2	ЕД
K-5	Левая направляющая	1	ЕД
K-6	Правая направляющая	1	ЕД
K-7	Втулка	4	ЕД

К-8	Газовый доводчик	1	ЕД
К-9	Винт М8хР1.0х35	1	ЕД
К-10	Гайка М8	1	ЕД
К-11	Винт М8хР1.25х20L	2	ЕД
К-12	Шайба	2	ЕД
К-13	Фиксатор	4	ЕД
К-14	Регулировочная ножка	2	ЕД
К-15	U-образная скоба	2	ЕД
К-16	Заглушка	2	ЕД
К-17	Перемычка	1	ЕД
К-18	Неопрен	2	ЕД
М-L	Опора шатуна (Лев)	1	КОМПЛ
М-R	Опора шатуна (Прав)	1	КОМПЛ
М-1	Шарнир опоры шатуна	2	КОМПЛ

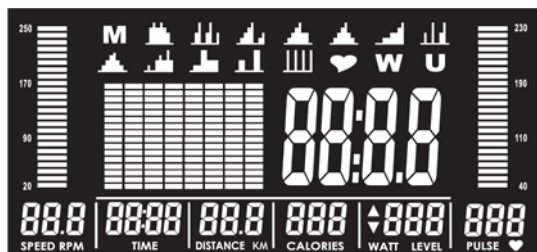
Схема тренажера в разобранном виде



Работа с консолью



Дисплей консоли при включении:



Используя поворотную кнопку (Up- вверх, Down-вниз), выберете профиль пользователя (Всего 4): User 1-User 4, нажмите на центр данной кнопки для подтверждения (Mode). Установите следующие параметры:

- Пол пользователя: Мужчина - , женщина - . Нажмите Mode для подтверждения.
- Возраст пользователя (A). Нажмите Mode для подтверждения.
- Рост пользователя (H). Нажмите Mode для подтверждения.

- Вес пользователя (W). Нажмите Mode для подтверждения.

Затем, вращая поворотную кнопку, выберете одну из программ, расположенных в следующей последовательности: M – Manual (Ручное управление), 12 предустановленных программ (на дисплее отображены иконки-профили), пульсозависимый режим, W - Ватты, U - пользовательский режим.



MANUAL(РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)

1. Выберете M (Manual), нажмите Mode для подтверждения.
2. Поворачивая кнопку, установите уровни (LEVEL). Всего 32 уровня, нажмите MODE для подтверждения каждого. В программу ручного управления вы также можете зайти, нажав кнопку START.
3. Используя поворотную кнопку, установите время (TIME), расстояние (DISTANCE), количество калорий (CALORIES) и пульс (PULSE). После каждого введения нового параметра используйте Mode для подтверждения.
4. Нажмите START, чтобы начать тренировку. Используйте кнопку STOP для паузы, RESET для возврата к настройкам.



PROGRAM (ПРОГРАММЫ)

1. Используя поворотную кнопку, выберете одну из предустановленных программ P1-P12. На дисплее будет отображаться профиль программы.
2. Поворотной кнопкой установите уровень (LEVEL). Всего уровней 24, нажмите MODE для подтверждения. Уровень можно менять во время тренировки.
3. Установите время тренировки.
4. Нажмите START для начала.



Профили программ

	Название программы	Профиль программы
P1	Гора	
P2	Сжигание жира	
P3	Ралли	
P4	Выносливость 1	
P5	Склон	
P6	Пик	
P7	Кардио холмы	
P8	Холмы	
P9	Кардио подъем	
P10	Выносливость 2	
P11	Качели	
P12	Кардио интервалы	

HRС(ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ)

Используя поворотную кнопку, нажмите на иконку «сердце», затем выберете одну из пульсозависимых программ: 55%, 75%, 90% или TARGET. Уровень пульса будет рассчитываться в зависимости от вашего возраста. Установите время тренировки (TIME). Нажмите кнопку START.

Для программы TARGET поворотной кнопкой установите целевой пульс (Target) от 30 до 230. Нажмите кнопку MODE для подтверждения, затем установите время. Нажмите START для начала тренировки.



ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ (USER1-4)

Выбрав U на дисплее, вы войдете в режим пользовательских программ. Всего 4 программы: User 1, User 2, User 3 и User 4. Настройте график тренировки. Установив сложность каждого интервала. Всего интервалов 32, используйте MODE для подтверждения каждого. Удержите MODE в течение 2 секунд, чтобы завершить настройки. Установите время. Нажмите START для начала.



ВАТТФИКСИРОВАННАЯ ПРОГРАММА (WATT)

Поворотной кнопкой выберете W – ватт-фиксированная программа. Количество ватт по умолчанию – 120. Вы можете изменить их количество. Нажмите MODE для подтверждения. Установите время, затем нажмите START для начала тренировки.



ЖИРОАНАЛИЗАТОР (BODY FAT)

- Нажмите кнопку BODY FAT, чтобы зайти в режим жироанализатора.
- Расположите ладони на датчиках пульса и нажмите кнопку BODY FAT. Через несколько секунд на дисплее будут отображены результаты жироанализатора, выраженные в процентах.



<Таблица значений>

В.М.И. (Индекс Массы Тела)

	Низкий	Умеренный	Средний	Высокий
Уровень	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT (Жироанализатор)

	—	+	▲	◆
% Жира	Низкий	Умеренный	Средний	Высокий
Мужчина	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Женщина	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Если на консоли появилось сообщение:

1. E-1: Ладони не расположены на датчиках пульса.
2. E-2: Значения веса и роста пользователя сверх нормы. Допустимый ряд значений индекса массы тела в промежутке от 5 до 50.

RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

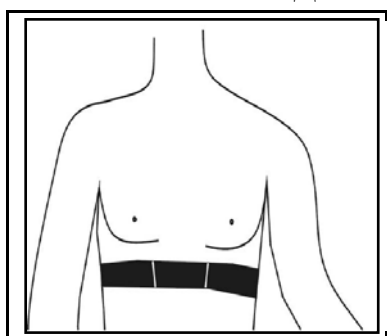
По завершению тренировки нажмите кнопку RECOVERY. Функция восстановления необходима для выравнивания пульса после занятий. Время (TIME) будет отсчитываться от 00:60, а уровни F1 до F6.



Примечание: Во время программы RECOVERY остальные дисплеи не активны.

Уровень	Состояние	Пульс
F1	Отличное	Выше 50
F2	Хорошее	40-49
F3	Среднее	30-39
F4	Удовлетворительное	20-29
F5	Плохое	10-19
F6	Очень плохое	Ниже 10

РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ БЕСПРОВОДНОГО ПЕРЕДАТЧИКА ПУЛЬСА



1. Плотно оберните передатчик пульса вокруг тела в области груди. (Переатчик будет работать только при непосредственном контакте с кожей).
2. Установите ремень в положение, показанное на рисунке. Расстояние между ремнем и консолью должно быть не более $80\text{см} \pm 10$. Убедитесь, что пользователь находится непосредственно перед консолью на протяжении всего времени тренировки.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

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

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

**Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример:*

C160122, где 16 – год изготовления, 01 –месяц изготовления, 22 – внутренний номер учета.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» www.neotren.ru

Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Неотрен» www.neotren.ru

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

