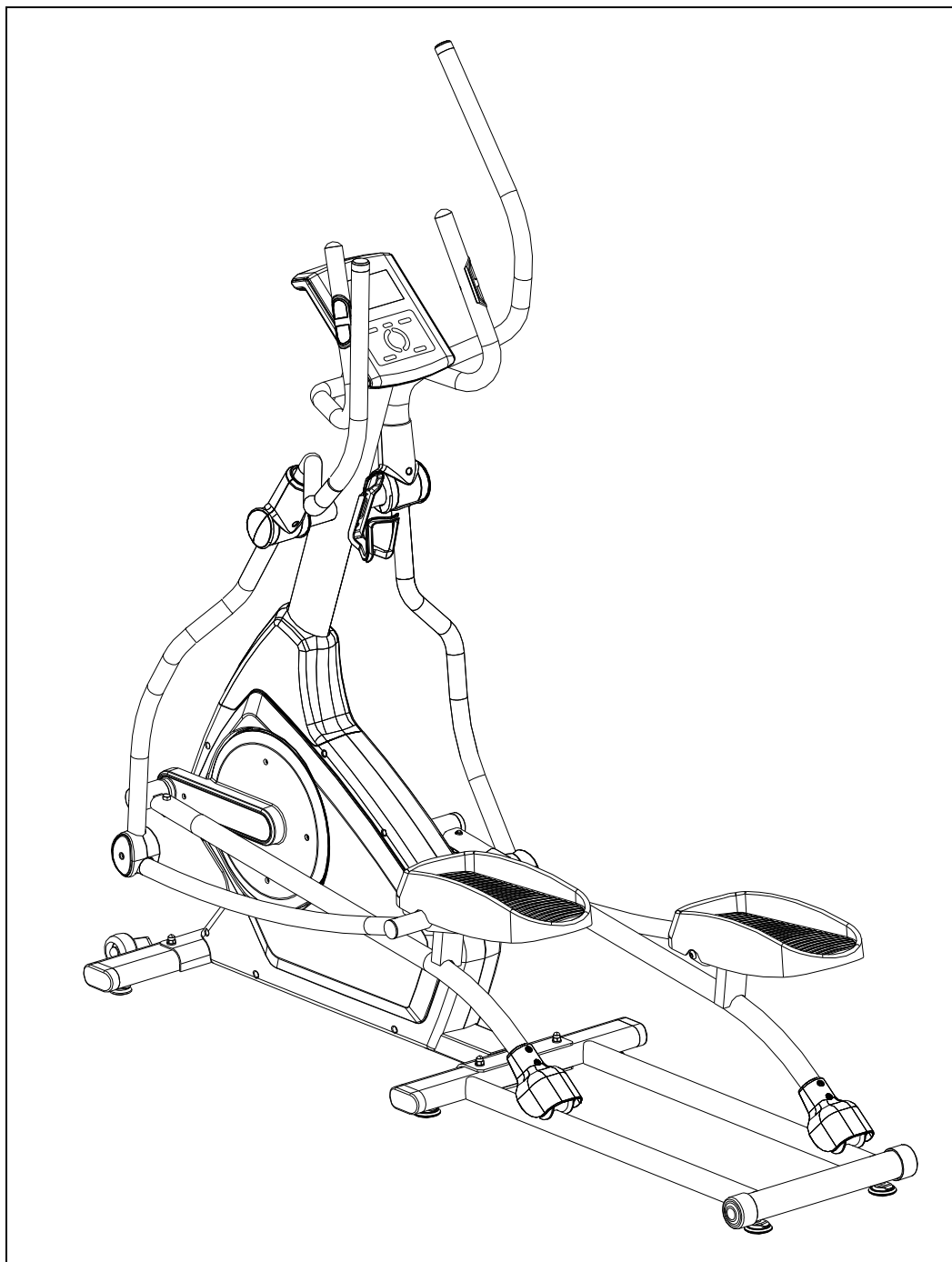


# ***ОXYGEN FITNESS OKINAWA ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР***



***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.

### 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 комплектующая 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.

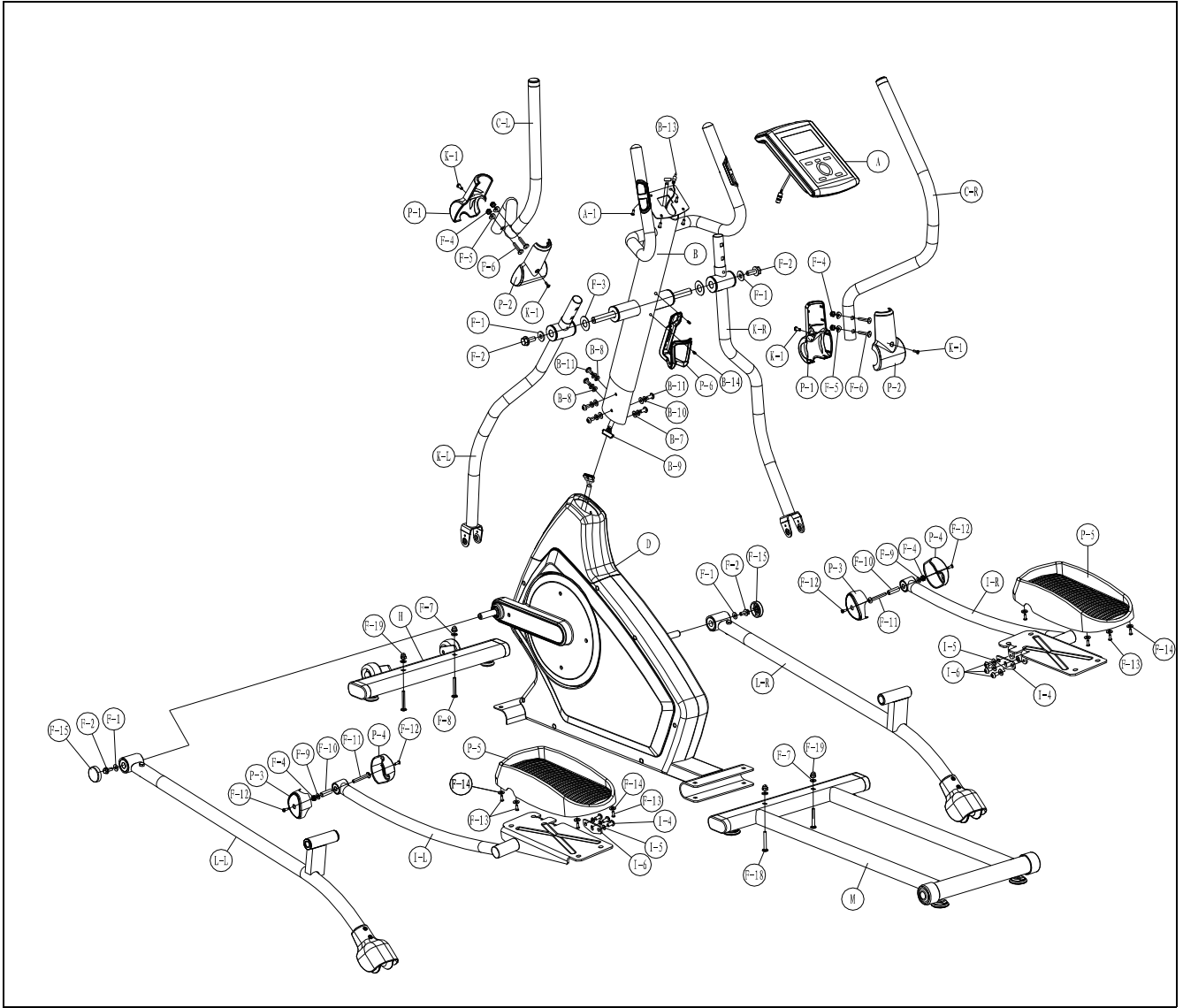
## **СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ**

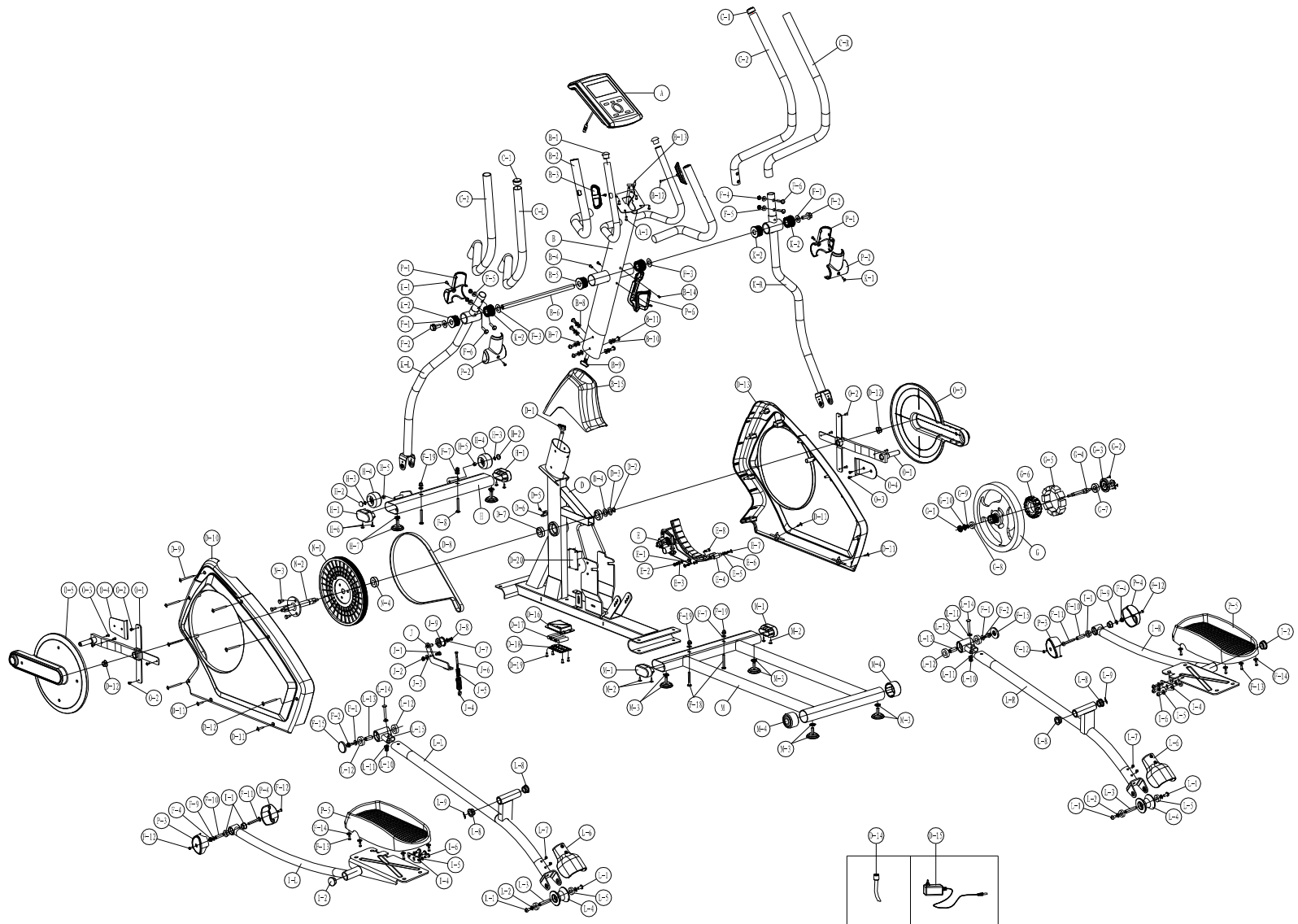
### **ОТКРЫТИЕ КОРОБКИ**

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.





| <b>NO.</b> | <b>Описание</b>                 | <b>Кол-во</b> |
|------------|---------------------------------|---------------|
| A,A-1      | Консоль и винты крепления       | 1 набор       |
| B          | Руль в сборе                    | 1 набор       |
| B-1        | Заглушка верхнего руля          | 2 шт.         |
| B-2        | Неопреновые ручки верхнего руля | 2 шт.         |
| B-3        | Датчик пульса                   | 1 набор       |
| B-4        | Винты М6х30 для датчика пульса  | 2 шт.         |
| B-5        | Втулка                          | 2 шт.         |
| B-6        | Болт                            | 1 шт.         |
| B-7        | Плоская шайба ф8*ф19*2Т         | 4 шт.         |
| B-8        | Полукруглая шайба ф8хф19х2t     | 2 шт.         |
| B-9        | Кабель консоли                  | 1 шт.         |
| B-10       | Пружинная шайба ф8.1*ф12.9*2.4Т | 6 шт.         |
| B-11       | Болт М8хР1.25х16L               | 6 шт.         |
| B-12       | Винт М3.5х20L                   | 2 шт.         |
| B-13       | Провод датчика пульса           | 1 набор       |
| B-14       | Винт М5хР0.8х14L                | 2 шт.         |
| B-15       | Кожух стойки руля нижний        | 1 шт.         |
| C-L        | Верхний руль (Левый)            | 1 шт.         |
| C-R        | Верхний руль (Правый)           | 1 шт.         |
| C-1        | Заглушка для руля               | 2 шт.         |
| C-2        | Неопреновая ручка               | 1 шт.         |
| D          | Основная рама                   | 1 шт.         |
| D-2        | С-образное кольцо ф20           | 1 шт.         |
| D-3        | Плоская шайба ф20.3хф30х1t      | 1 шт.         |
| D-4        | Волнистая шайба ф20хф30х0.3t    | 1 шт.         |
| D-5        | Винт М4х10L                     | 1 шт.         |
| D-6        | Датчик скорости                 | 1 шт.         |
| D-7        | Подшипник                       | 2 шт.         |
| D-8        | Ремень приводной                | 1 шт.         |
| D-9        | Винт М4х40L                     | 7 шт.         |
| D-10       | Крышка цепи (Левая)             | 1 шт.         |
| D-11       | Винты М5х16                     | 4 шт.         |
| D-12       | Гайка М10хР1.25х10Т             | 2 шт.         |
| D-13       | Крышка цепи (Правая)            | 1 шт.         |
| D-14       | DC кабель                       | 1 шт.         |
| D-15       | Адаптер                         | 1 шт.         |
| D-16       | Держатель аккумулятора          | 1 шт.         |
| D-17       | Аккумулятор                     | 5 шт.         |

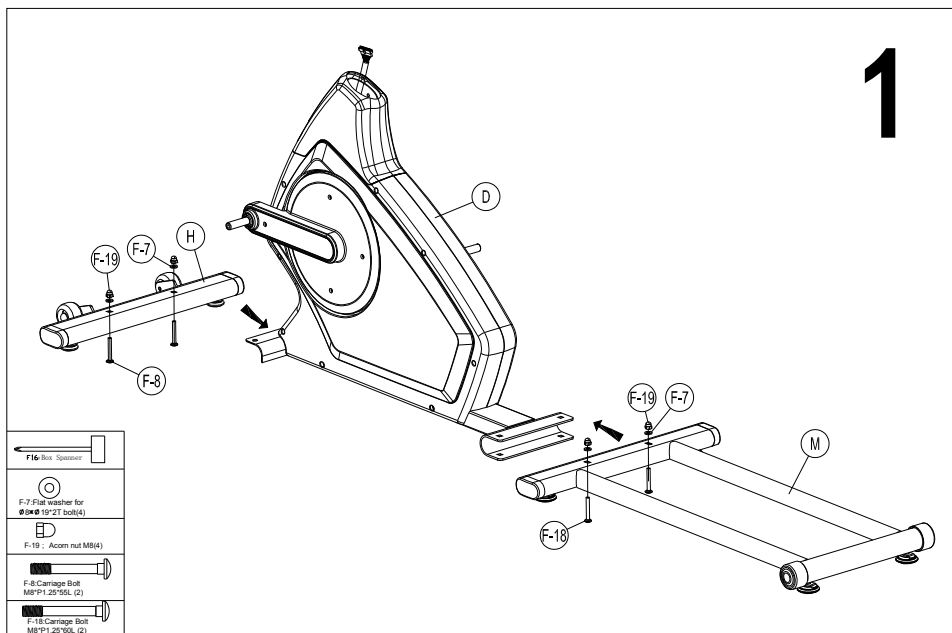


|          |   |         |
|----------|---|---------|
| D-18     | Крышка аккумулятора                         | 1 шт.   |
| D-19     | Винты М5х10L для держателя аккумулятора     | 4 шт.   |
| E~E-8    | Тормозная магнитная колодка с сервоприводом | 1 набор |
| F-1~F-19 | Болты и гайки                               | 1 набор |
| G~G-10   | Маховик в сборе                             | 1 набор |
| H~H-7    | Передняя опора                              | 1 набор |
| I-L      | Опора педали (левая)                        | 1 шт.   |
| I-R      | Опора педали (правая)                       | 1 шт.   |
| I-1      | Втулка для нижнего руля                     | 4 шт.   |
| I-2      | Заглушка педали                             | 2 шт.   |
| I-4      | Соединяющий элемент педали                  | 2 шт.   |
| I-5      | Плоская шайбаф8*ф19*2Т                      | 6 шт.   |
| I-6      | Болт М8*Р1.25*16                            | 6 шт.   |
| J~J-9    | Натяжитель ремня                            | 1 набор |
| K-L      | Нижняя стойка руля (левая)                  | 1 шт.   |
| K-R      | Нижняя стойка руля (Правая)                 | 1 шт.   |
| K-1      | Винты М5хР0.8х14L                           | 4 шт.   |
| K-2      | Втулка для нижнего руля                     | 4 шт.   |
| L-L      | Опора нижняя (Левая)                        | 1 шт.   |
| L-R      | Опора нижняя (Правая)                       | 1 шт.   |
| L-1      | Винты М8*Р1.25*16L                          | 4 шт.   |
| L-2      | Плоская шайбаф8хф16х1t                      | 4 шт.   |
| L-3      | Фиксатор ролика                             | 2 шт.   |
| L-4      | Ролик                                       | 2 шт.   |
| L-5      | Подшипник                                   | 4 шт.   |
| L-6      | Крышка ролика                               | 2 шт.   |
| L-7      | Винт М5хР0.8х12L                            | 4 шт.   |
| L-8      | Железная муфтаф26.7хф17.12х15L              | 4 шт.   |
| L-9      | Волнистая шайбаф17.5хф25х0.3t               | 2 шт.   |
| L-10     | Нейлоновая гайка М8                         | 2 шт.   |
| L-11     | Плоская шайбаф8хф16х1t                      | 4 шт.   |
| L-12     | Подшипник                                   | 4 шт.   |
| L-13     | Муфта для педали                            | 2 шт.   |
| L-14     | Шестиугольные винты М8хР1.25х35L            | 2 шт.   |
| L-15     | Соединительная втулка нижней опоры          | 2 шт.   |
| M~M-4    | Задняя опора                                | 1 набор |
| N-1      | Большой шкив                                | 1 шт.   |
| N-2      | Ось шкива                                   | 1 шт.   |

|     |                                     |        |
|-----|-------------------------------------|--------|
| N-3 | Шестиугольные винты M8xP1.25x12Lx5t | 3 шт.  |
| N-4 | Втулка                              | 1 шт.  |
| O-1 | Крестовина левая                    | 2 шт.  |
| O-2 | Крестовина правая                   | 10 шт. |
| O-3 | Винты M5x12L                        | 2 шт.  |
| O-4 | Внутренняя крышка для диска         | 2 шт.  |
| O-5 | Диск                                | 2 шт.  |
| P-1 | Передний кожух для верхнего руля    | 2 шт.  |
| P-2 | Задний кожух для верхнего руля      | 2 шт.  |
| P-3 | Передний кожух (Левый) для педали   | 2 шт.  |
| P-4 | Передний кожух (Правый) для педали  | 2 шт.  |
| P-5 | Педаль                              | 1SET   |
| P-6 | Держатель бутылки                   | 1 шт.  |

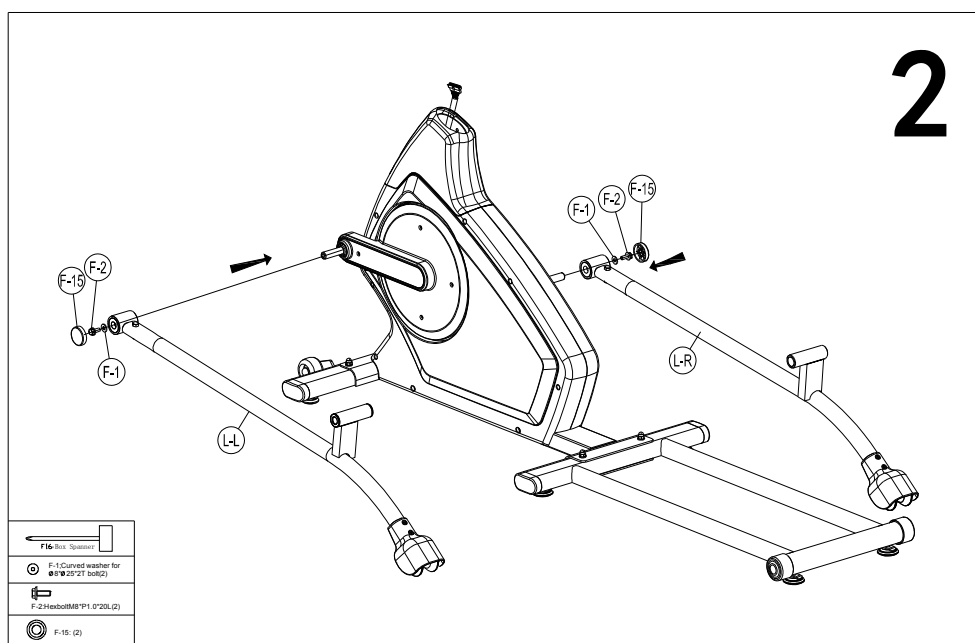
## Шаг 1

1. Закрепите переднюю опору (H) на основной раме (D) с помощью 2 шайб (F-7), 2 винтов (F-8) и 2 гаек (F-19).
2. Закрепите заднюю опору (M) на основной раме (D), используя 2 шайбы (F-7), 2 винта (F-18) и 2 гайки (F-19).



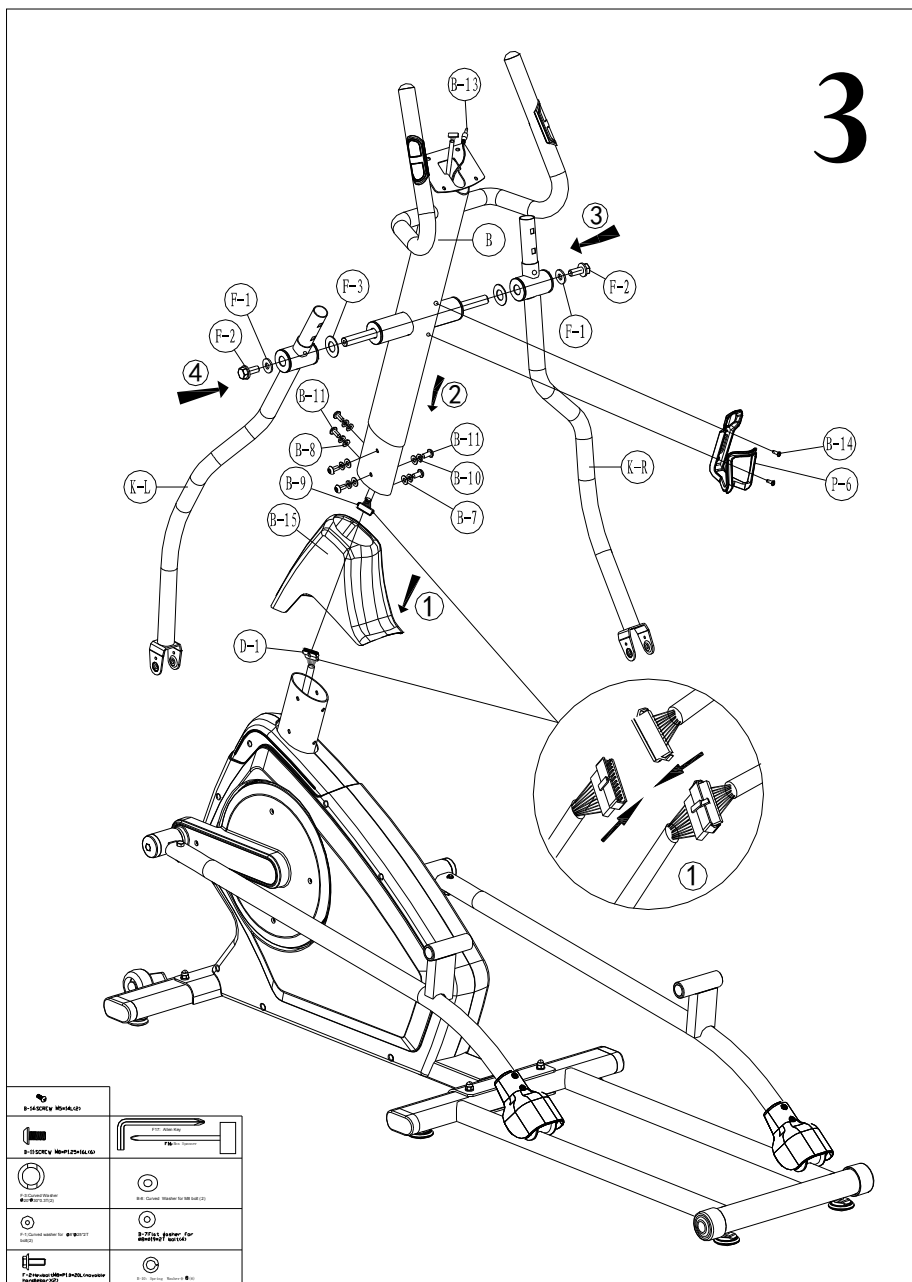
## Шаг 2

1. Зафиксируйте левый шатун (L-L) на основной раме (D) с помощью 1 шайбы (F-1), 1 винта (F-2) и 1 крышки винта (F-15).
2. Зафиксируйте правый шатун (L-R) на основной раме (D) с помощью 1 шайбы (F-1), 1 винта (F-2) и 1 крышки винта (F-15).



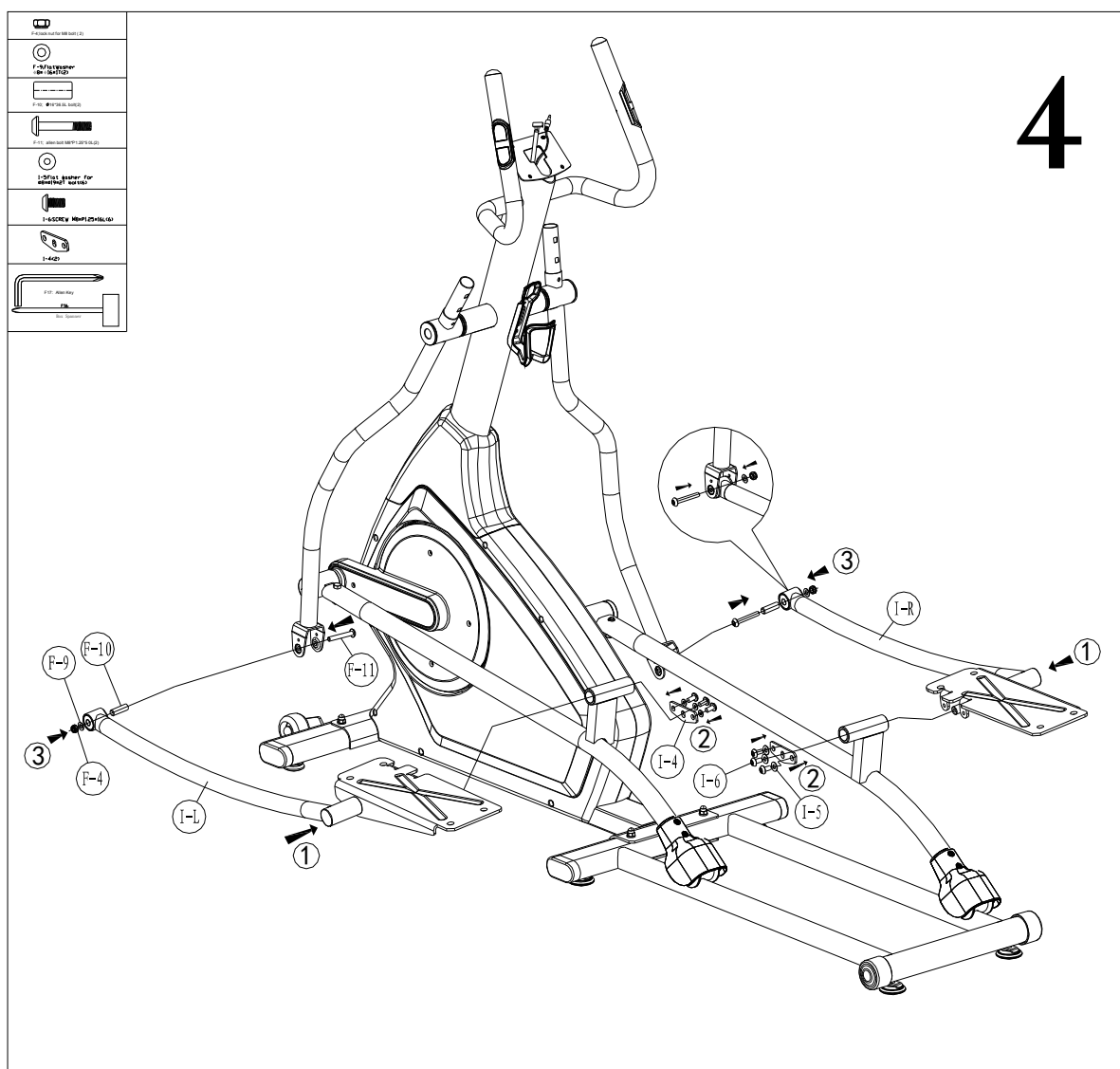
### Шаг 3

1. Соедините верхний кабель консоли (B-9) с нижним (D-1).
2. Закрепите руль (B) на основной раме с помощью 4 плоских шайб (B-7), 2 полукруглых шайб (B-8), 6 волнистых шайб (B-10) и 6 винтов (B-11).
3. Установите правый нижний руль (K-R) на оси руля, закрепите 1 плоской шайбой (F-1), 1 винтом (F-2) и 1 волнистой шайбой (F-3).
4. Установите нижний левый руль (K-L) на оси руля, закрепите с помощью 1 плоской шайбы (F-1), 1 винта (F-2) и 1 волнистой шайбы (F-3).
5. Снимите установочный болты (B-14) с руля, затем установите держатель бутылки (P-6) винтами (B-14).



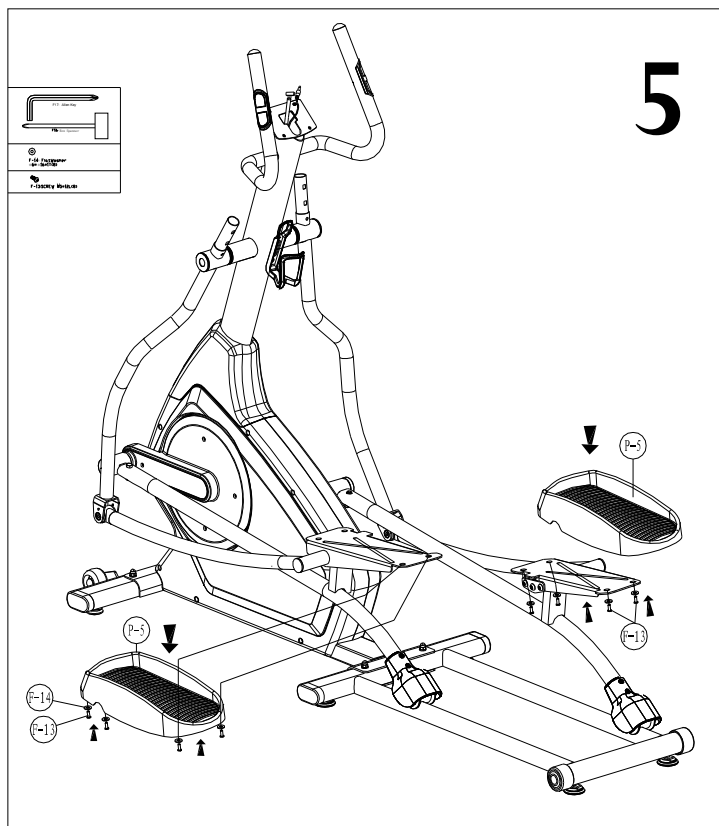
## Шаг 4

1. Закрепите левую педаль (I-L) на левом шатуне, затем закрепите с помощью 1 соединительного элемента педали (I-4), 3 плоских шайб (I-5) и 3 винтов (I-6).
2. Закрепите правую педаль (I-R) на правом шатуне затем закрепите с помощью 1 соединительного элемента педали (I-4), 3 плоских шайб (I-5) и 3 винтов (I-6).
3. Соедините левую педаль (I-L) и нижний руль (L), используя 1 нейлоновую гайку (F-4), 1 плоскую шайбу (F-9), 1 муфты (F-10).
4. Соедините правую педаль (I-R) и нижний руль (L), используя 1 нейлоновую гайку (F-4), 1 плоскую шайбу (F-9), 1 муфту (F-10).



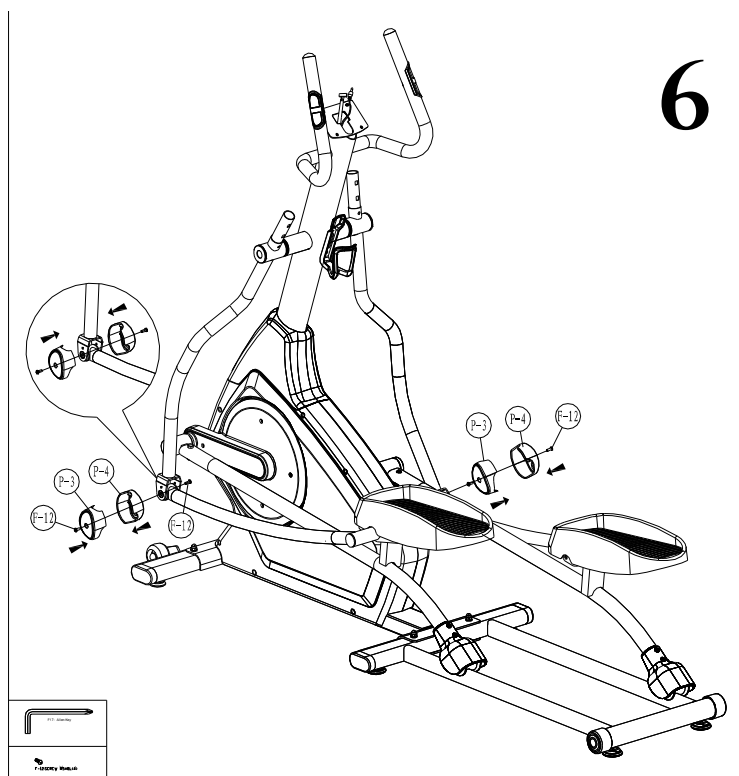
## Шаг 5

1. Закрепите педали (P-5) с помощью 8 винтов (F-13) и 8 плоских шайб (F-14).



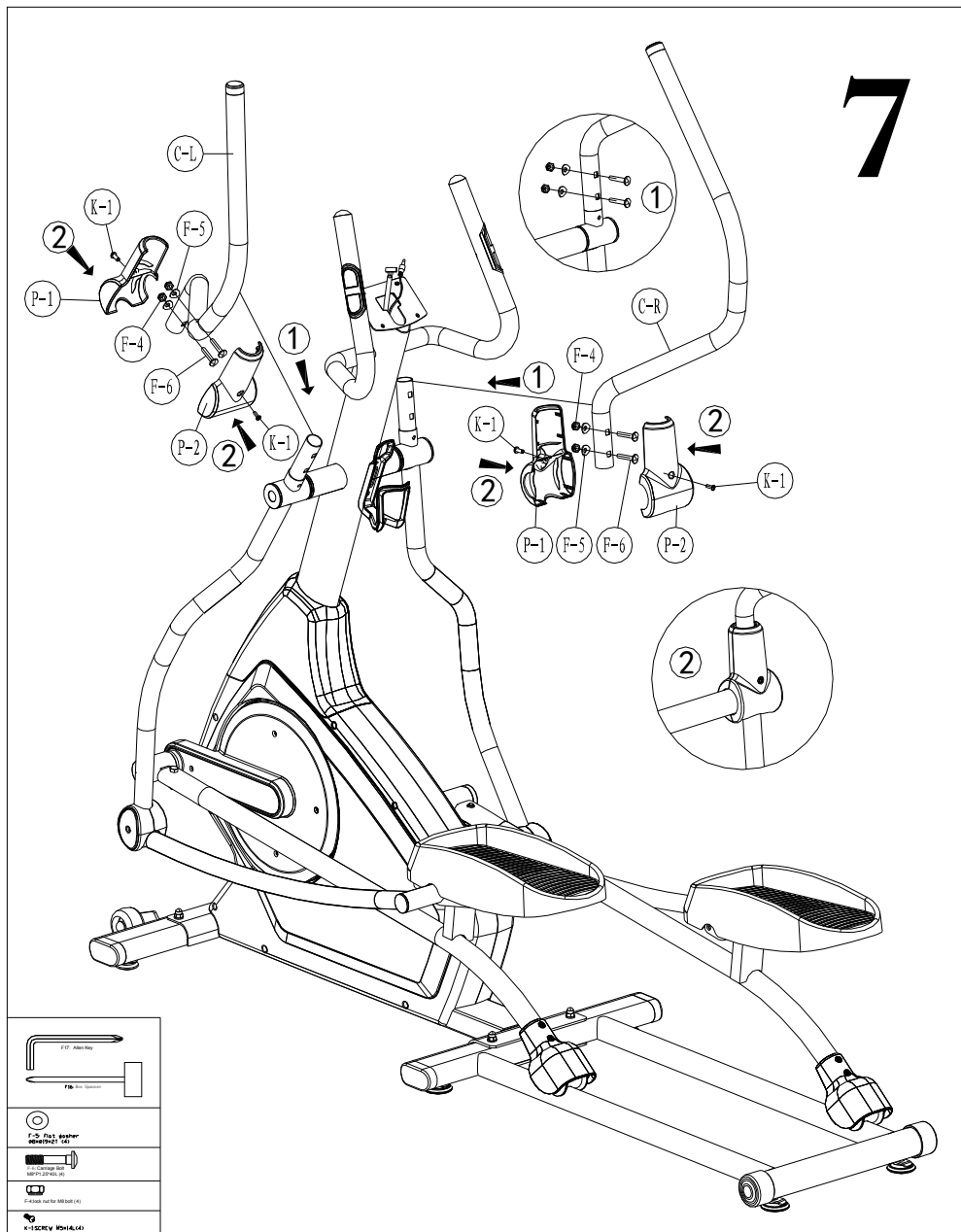
## Шаг 6

1. Закрепите левую и правую крышки педалей (P-3), зафиксировав их винтами (F-12).



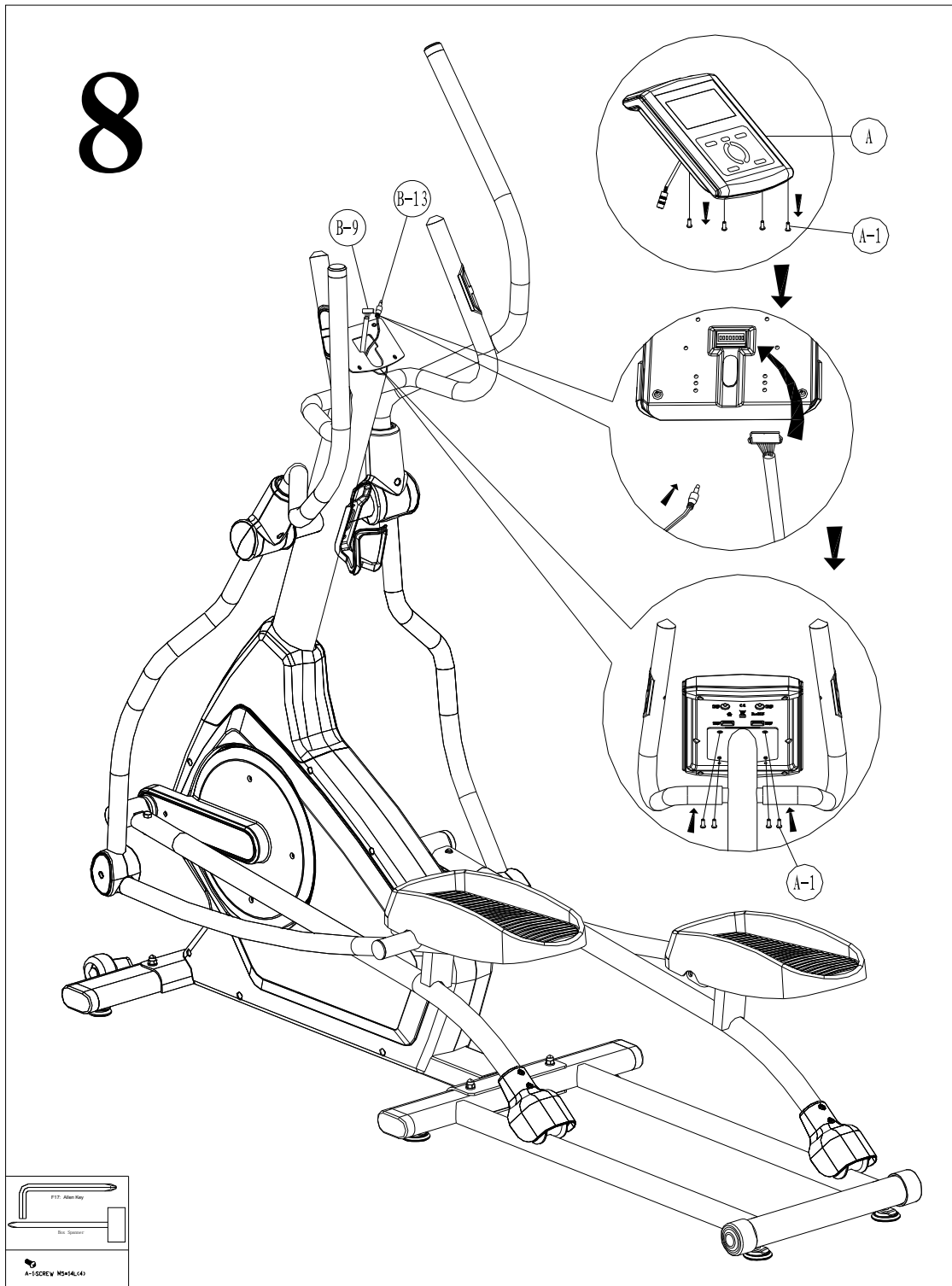
## Шаг 7

1. Соедините левый верхний руль (C-L) и левый нижний руль, используя 4 нейлоновые гайки (F-4), 4 полукруглые шайбы (F-5), 4 винта (F-6).
2. Соедините правый верхний руль (C-R) и правый нижний руль и помощью 4 нейлоновых гаек (F-4), 4 полукруглых шайб (F-5), 4 болтов (F-6).
3. Закрепите передний (P-1) и задний кожуха верхнего руля (P-2) на правом и левом руле, используя 4 винта (K-1).



## Шаг 8

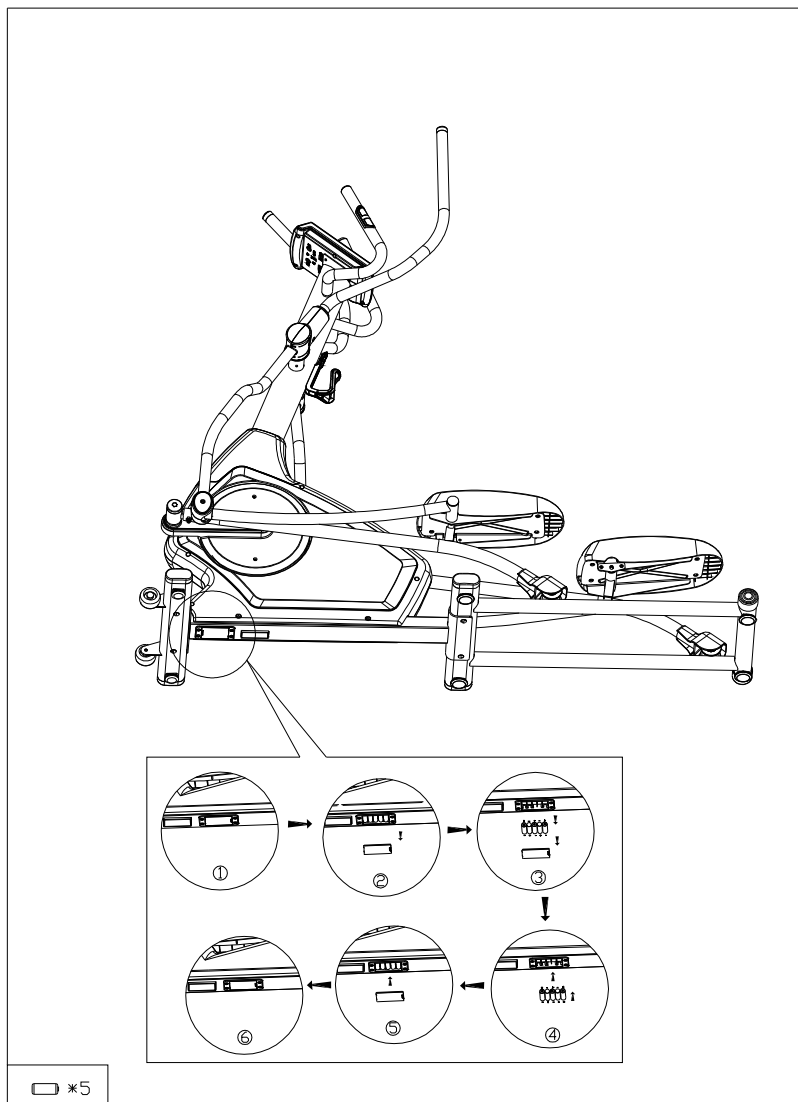
1. Вставьте верхний кабель консоли (B-9) и провод датчика пульса (B-13) с задней стороны консоли (A).
2. Установите консоль (A) на предназначенной для нее опоре. Зафиксируйте консоль с помощью 4 винтов (A-1).





# СМЕНА АККУМУЛЯТОРА

На рисунке изображено схема замены аккумулятора.



# РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



## ФУНКЦИИ КНОПОК

|            |   |
|------------|---|
| MODE       | В режиме ожидания кнопка MODE отвечает за подтверждение всех настроек и введение программы.   |
| RESET      | В режиме ожидания нажатие данной кнопки означает возврат в главное меню. Удержание кнопки RESET в течение 2 секунд приведет к перезагрузке консоли. |
| START/STOP | Начало/Завершение тренировки.   |
| RECOVERY   | Проверка уровня пульса.   |
| UP         | Выбор режима тренировки и увеличение текущего значения какого-либо параметра.   |
| DOWN       | Выбор режима тренировки и уменьшения текущего значения какого-либо параметра.   |
| BODY FAT   | Жироанализатор, %.  |

## ОПЦИИ ДИСПЛЕЯ

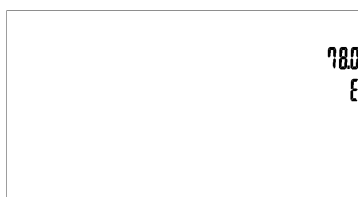
|                       |   |
|-----------------------|---|
| TIME (Время)          | Время тренировки.<br>Значение в пределах 0:00~99:00                               |
| DISTANCE (Расстояние) | Расстояние, прошедшее за тренировку.<br>Значение в пределах 0.00~99.90 км.        |
| CALORIES (Калории)    | Количество сожженных калорий за тренировку.<br>Значение в пределах 0~990          |
| PULSE (Пульс)         | Пульс (bpm – кол-во уд/мин) в течение тренировки.<br>Значение в пределах 0-30~230 |
| WATT (Ватты)          | Потребление энергии во время тренировки.<br>Значение в пределах 10~350            |
| SPEED (Скорость)      | Скорость во время тренировки.<br>0.0~99.0 км/ч                                    |

|                     |  |
|---------------------|--|
| RPM (Кол-во об/мин) | Количество оборотов в минуту.<br>Значение в пределах 0~999 |
|---------------------|--|

## РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

### POWER ON (Включение)

Начните крутить педали и наберите не менее 15 RPM (об/мин) (значение RPM будет отображаться на дисплее), консоль включится, дисплей отобразит все настройки, прозвучит звуковой сигнал. (Рисунок 1).



(Рисунок 1)

### Настройка персональных данных пользователя (U1~U4)

Консоль отобразит настройки пользователя (USER). Пользователь может использовать кнопки UP или DOWN для выбора номера пользователя от U1 до U4 (Рисунок 2). Нажав кнопку MODE, введите персональные данные: SEX (Пол) (Рисунок 3), AGE (Возраст) (Рисунок 4), HEIGHT (Рост) (Рисунок 5), WEIGHT (вес) (Рисунок 6), затем нажмите MODE для подтверждения настроек.



Рисунок 2

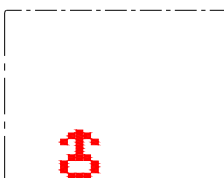


Рисунок 3



Рисунок 4



Рисунок 5



Рисунок 6



Рисунок 7

После ввода настроек (Рисунок 7), будет мигать MANUAL (MAN.). С помощью кнопок UP/DOWN (Вверх/Вниз) выберете интересующую вас программу MANUAL (Ручной режим) → PROGRAM (Программа) (Рисунок 8) → User Program (Режим пользователя) (Рисунок 9) → HRC (Пульс) (Рисунок 10) → WATT (Ватты) нажмите кнопку MODE для

подтверждения выбранной вами программы.



Рисунок 8



Рисунок 9



Рисунок 10

### **MANUAL (Ручное управление)**

После выбора программы MANUAL, используя кнопки UP/DOWN, отрегулируйте необходимый вам уровень, нажмите MODE для подтверждения настроек. Во время тренировки уровни можно изменять.

### **PROGRAM (Программа)**

После выбора программы PROGRAM, используя кнопки UP/ DOWN, выберете программу от P1 до P12, нажмите MODE для подтверждения выбранного профиля. С помощью кнопок UP/DOWN пользователь может регулировать уровень. Уровни можно менять во время тренировки. (Рисунок 11)

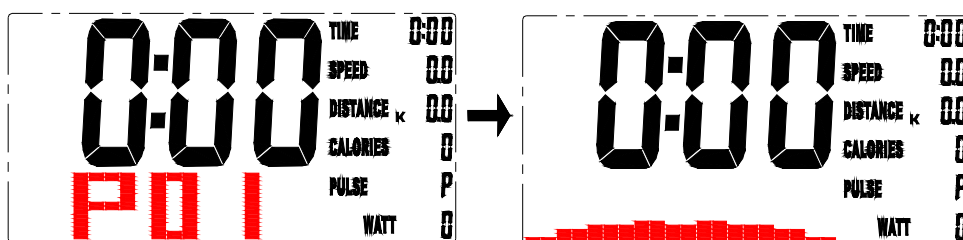


Рисунок 11

### **H.R.C (Пульс)**

После выбора программы H.R.C., используя кнопки UP/ DOWN, установите цель - 55%, 75%, 90% и TARGET. Нажмите MODE для подтверждения. (Рисунок 12)

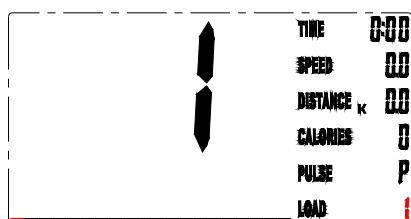
Уровень пульса будет вычисляться в зависимости от возраста, введенного пользователем.



(Рисунок 12)

## **USER (Режим пользователя)**

После выбора программы USER, будет мигать первая колонка профиля, с помощью кнопок UP/ DOWN пользователь может создать свой собственный профиль, затем нажать MODE для подтверждения (колонки от 1 до 20). Удержите кнопку MODE в течение 2 секунд, чтобы выйти из режима настроек. (Рисунок13). Каждый пользователь может создать свой собственный профиль.



(Рисунок 13)

## **WATT (Ватты)**

Значение 120 Ватт будет мигать на дисплее в строке значения WATT режима настроек. С помощью кнопок UP/ DOWN пользователь может изменить количество ватт от 10 до 350. Нажмите кнопку MODE для подтверждения.

## **RECOVERY (Измерение пульса)**

Когда значение пульса на пределе (отображено под кнопками START и STOP ), нажмите кнопку RECOVERY. Начнется обратный отсчет времени (TIME) "0:60" на буквенно-цифровом дисплее будет отображено "FX"(X=1~6). Когда время достигнет значения 0, нажмите кнопку RECOVERY для перехода в режим ожидания. Текущий пульс будет отображен на дисплее после полного завершения проверки.

## **BODY FAT (Изменение уровня жира – жиросанализатор)**

1. Нажмите кнопку BODY FAT, чтобы начать измерение уровня жира;
2. Во время измерения уровня жира пользователь должен держать обе руки на поручнях, в течение 8 секунд, на дисплее будет отображено "--" "--", пока консоль не закончит измерение;
3. На дисплее будет отображен уровень жира в % BODY FAT и BMI на 30 секунд;
4. Нажмите кнопку BODY FAT, чтобы вернуться в режим ожидания.

### Для справки

В.М.І. (Индекс массы тела) измеряется

| Шкала В.М.І | Нижний уровень | Нижний/средний | Средний   | Средний/Высокий |
|-------------|----------------|----------------|-----------|-----------------|
| Значение    | <20            | 20-24          | 24.1-26.5 | >26.5           |

\*\*\* В.М.І. (Индекс массы тела)\*\*\*

С помощью BMI определяется уровень возможного ожирения, но он не является на 100% правильным.

#### BODY FAT (Жироанализатор)

| Символ | —      | +              | ▲       | ◆               |
|--------|--------|----------------|---------|-----------------|
| Жир%   | Низкий | Низкий/Средний | Средний | Средний/Высокий |
| Пол    |        |                |         |                 |
| Муж.   | <13%   | 13%-25.9%      | 26%-30% | >30%            |
| Жен.   | <23%   | 23%-35.9%      | 36%-40% | >40%            |

#### **Примечание:**

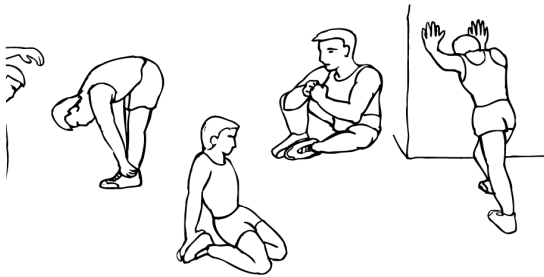
1. Остановка вращения педалями в течение 90 сек. приведет к выключению консоли;
2. Начало вращения педалями и достижение 15 об/мин приведет к включению консоли;
3. В течение 90 секунд пользователь может нажать кнопку RECOVERY, чтобы проверить уровень пульса;
4. Для зарядки аккумулятора необходимо вращать педали в течение не менее 30 минут при 35 об/мин;
5. При использовании данного оборудования (система GPS) будьте внимательны, максимальная скорость -120 об/мин.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Рама                               | высокопрочная с двухслойной покраской и лакировкой  |
| Система нагружения                 | электромагнитная (генератор)  |
| Кол-во уровней нагрузки            | 32 (10-350 Ватт)  |
| Маховик                            | 11 кг.  |
| Педали                             | настраиваемые трехпозиционные   |
| Длина шага                         | 466 мм.   |
| Наклон                             | нет   |
| Измерение пульса                   | сенсорные датчики   |
| Консоль                            | цветной многофункциональный LCD дисплей с профилем тренировки и сенсорными клавишами  |
| Показания консоли                  | профиль, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., пульс, % от максимального пульса, Ватты, фитнес-тест (Recovery), жиροанализатор (Body Fat), индекс массы тела (BMI) |
| Кол-во программ                    | 19 (в т.ч. пульсозависимые)   |
| Спецификации программ              | 12 тренировочных профилей, ручной режим, 1 Ватт-фиксированная, 1 пользовательская, 4 пульсозависимые  |
| Складывание                        | нет   |
| Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В) | 185*72*167 см.  |
| Вес нетто                          | 69 кг.  |
| Вес брутто                         | 75 кг.  |
| Макс. вес пользователя             | 135 кг.   |
| Питание                            | автономно от сети/сеть 220 Вольт (опционально)  |
| Гарантия                           | 2 года  |

# ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

Занятия на эллиптическом тренажере помогут Вам улучшить вашу физическую подготовку, мышечный тонус, а контроль уровня калории будет способствовать снижению веса.



## 1.Разогрев.

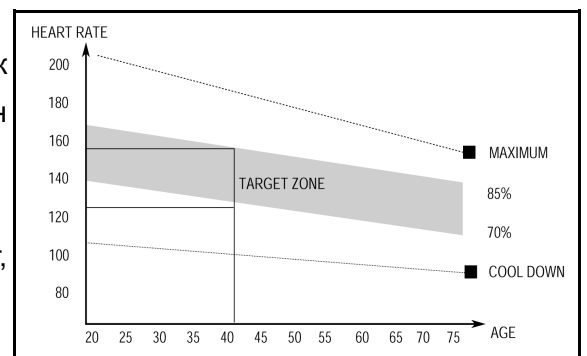
Разогрев способствует улучшению кровоснабжения, а также подготавливает мышцы к дальнейшей нагрузке. Кроме того разогрев препятствует появлению судорог и мышечных травм. Перед началом тренировок необходимо сделать несколько

упражнений на растяжку. Каждое упражнение необходимо делать не менее 30 секунд. Если почувствуете боль в мышцах, прекратите тренировку.

## 2.Тренировка

После разогрева ваши мышцы готовы к тренировке. Будьте внимательны, пульс должен находиться в целевой зоне.

Первая тренировка должна длиться 12 минут, хотя большинство людей начинают с 15-20.



## 3. Охлаждение

Программа Охлаждение – снижение мышечной активности, он повторяет Разогрев. Длительность ее составляет около 5 минут.

\*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](http://www.neotren.ru)

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).

**ВНИМАНИЕ!**

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**

