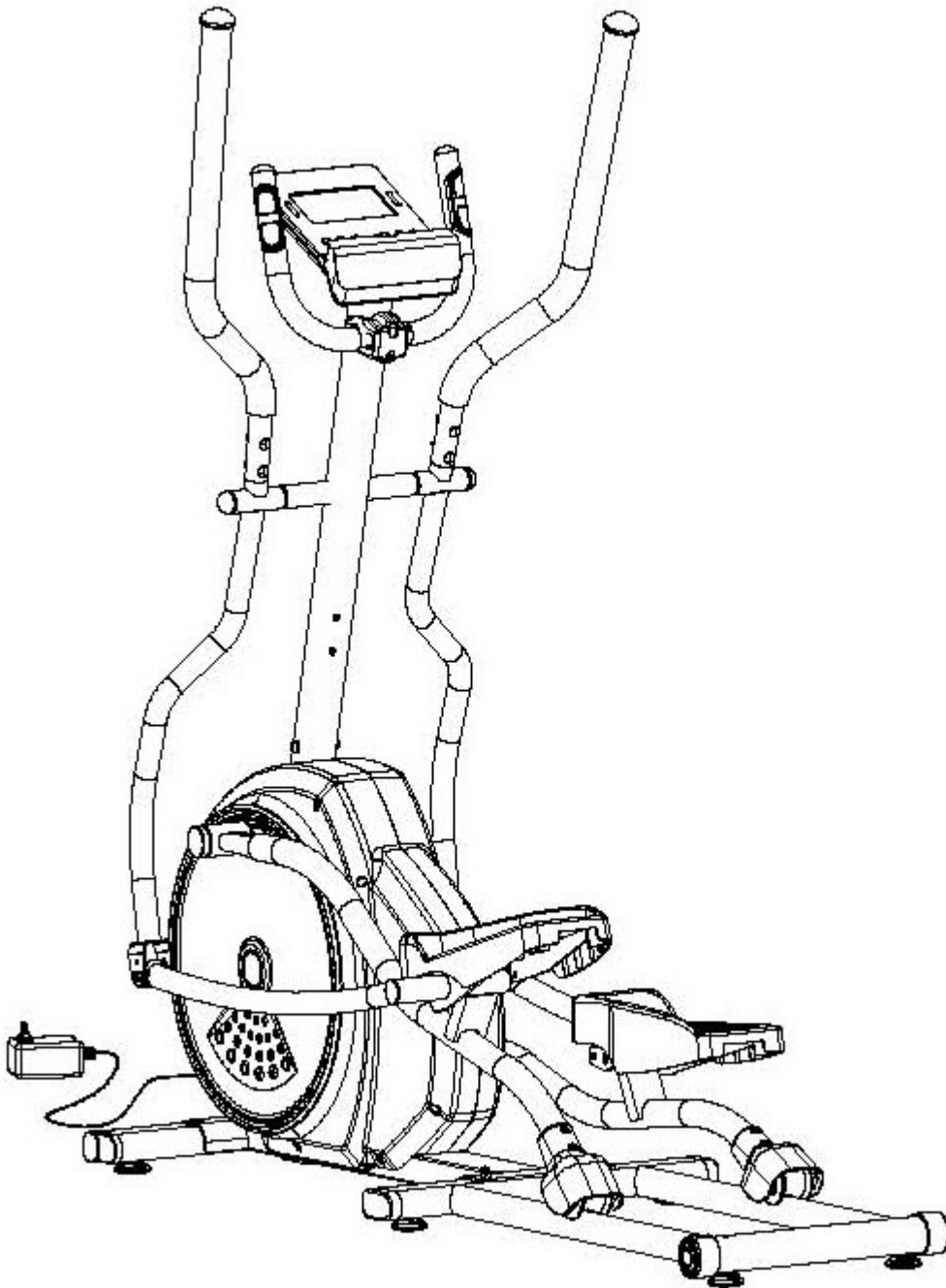




ЭЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР EX 4, EX 4 GLAMOUR

<http://oxygen-fitness.net/catalog/ellipticheskie-trenazhery/oxygen-ex4-glamour>



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

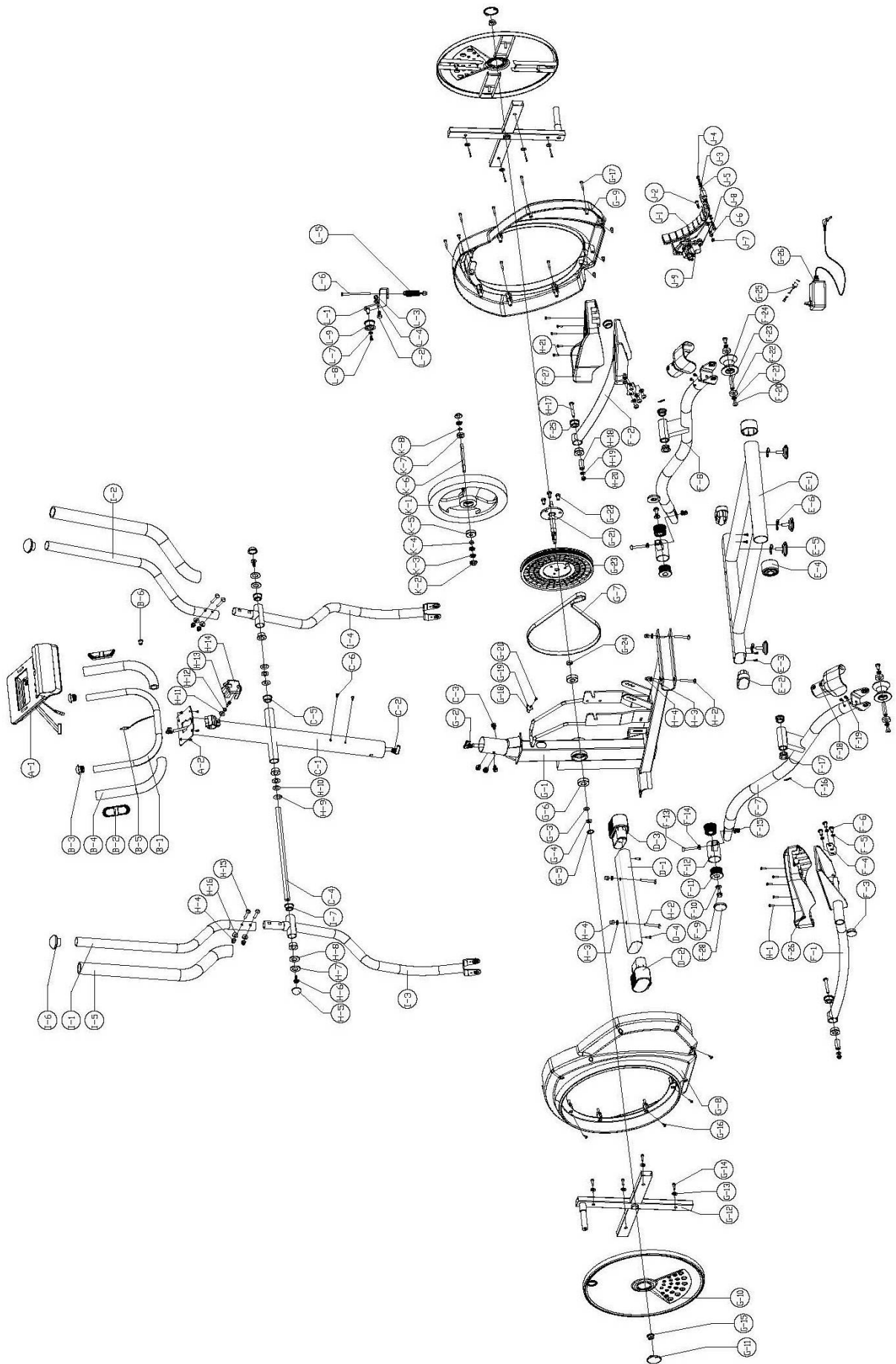
ОТКРЫТИЕ КОРОБКИ

Убедитесь, что все части тренажера на месте, проверьте наличие комплектующих частей в соответствии со списком

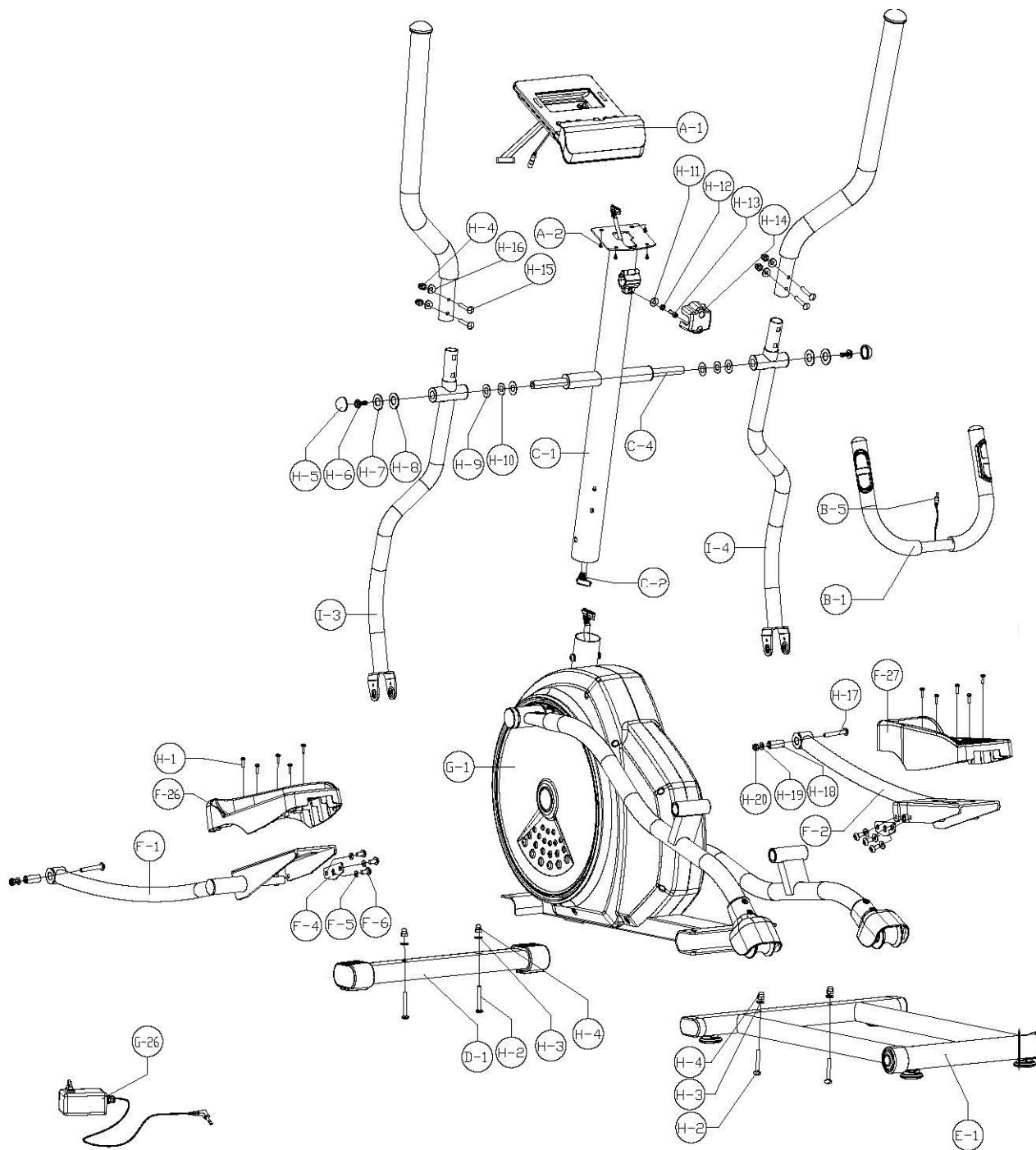
ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ

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

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



ОБЩАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

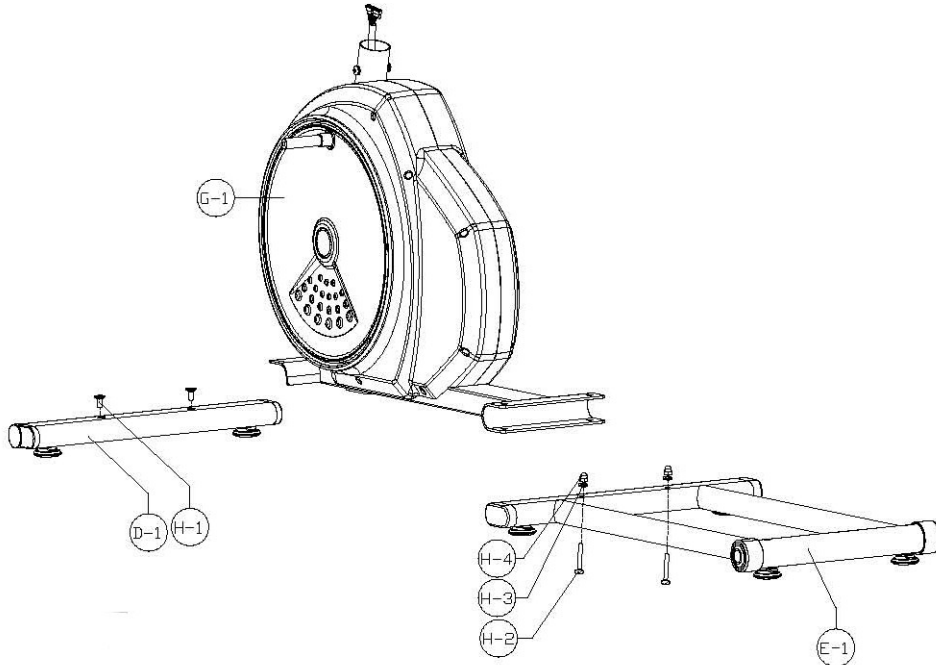
№.	Описание	Кол-во	№.	Описание	Кол-во
A-1/A-2	Консоль и винты	1 шт.	F-19	Винт М5*0,8*12	4 шт.
B-1	Руль	1 шт.	F20	Винт М8*1,25*16	4 шт.
B-2	Пульсомер	2 шт.	F-21	Плоская шайба Ф8*16*1	4 шт.
B-3	Заглушка	2 шт.	F-22	Кривошип	4 шт.
B-4	Неопреновый поручень	2 шт.	F-23	Фиксирующая труба	2 шт.
B-5	Кабель пульсомера	1 шт.	F-24	Ролик	2 шт.
B-6	Заглушка руля	1 шт.	F-25	Втулка	4 шт.
C-1	Стойка руля	1 шт.	F-26	Левая педаль	1 шт.
C-2	Верхний кабель консоли	1 шт.	F-27	Правая педаль	1 шт.
C-3	Болт	4 шт.	G-1	Основная рама	1 шт.
C-4	Ось	1 шт.	G-2		
C-5	Втулка Ф26,7*17,12*15	2 шт.	G-3	Кольцо Ф17	1 шт.
C-6	Винт М5*0,8*14	2 шт.	G-4	Шайба Ф17,5*25*0,3	1 шт.
D-1	Передняя опора	1 шт.	G-5	Плоская шайба Ф17,5*25*0,3	1 шт.
D-2	Левая заглушка для передней опоры	1 шт.	G-6	Кривошип	2 шт.
D-3	Правая заглушка для передней	1 шт.	G-7	Ремень	1 шт.
D-4	Винт 3/16*11/8	2 шт.	G-8	Крышка левая	1 шт.
D-5	Регулировочная заглушка	2 шт.	G-9	Крышка правая	1 шт.
D-6	Регулировочная пластина	2 шт.	G-10	Диск	2 шт.
E-1	Задняя опора	1 шт.	G-11	Крышка диска	2 шт.
E-2	Заглушка для задней опоры	2 шт.	G-12	Крестовая опора	2 набор
E-3	Винт	4 шт.	G-13	Плоская шайба Ф5*16*1	8 шт.
E-4	Заглушка	2 шт.	G-14	Винт М4*14	8 шт.
E-5	Регулировочная заглушка	4 шт.	G-15	Гайка М10*1,25*10	2 шт.
E-6	Регулировочная пластина	4 шт.	G-16	Винт М4*50	7 шт.
F-1	Левая педаль	1 шт.	G-17	Винт 3/16	8 шт.
F-2	Правая педаль	1 шт.	G-18	Пластина сенсора	1 шт.
F-3	Заглушка для опоры педали	2 шт.	G-19	Сенсор	1 шт.
F-4	Соединительная опора	2 шт.	G-20	Винт М4*10	1 шт.
F-5	Плоская шайба Ф8*19*2	6 шт.	G-21	Вал	1 шт.

F-6	Винт М8*1,25*16	6 шт.	G-22	Винт М8*1,26*12*5	3 шт.
F-7	Левый рычаг педали	1 шт.	G-23	Фиксатор	1 шт.
F-8	Правый рычаг педали	1 шт.	G-24	Втулка	1 шт.
F-9	Винт М8*1*20	2 шт.	G-25	DC кабель	1 шт.
F-10	Плоская шайба Ф8*25*2	2 шт.	G-26	Адаптер	1 шт.
F-11	Втулка опоры педали	4 шт.	H-1:H-21	Комплект болтов и гаек	1 набор
F-12	Соединительная скоба	2 шт.	I-1	Левый верхний руль	1 шт.
F-13	Винт М8*1,25*35	2 шт.	I-2	Правый верхний руль	1 шт.
F-14	Плоская шайба Ф8*16*1	4 шт.	I-3	Левый нижний руль	1 шт.
F-15	Гайка М8	2 шт.	I-4	Правый нижний руль	1 шт.
F-16	Шайба Ф17,5*25*0,3	2 шт.	I-5	Неопреновая ручка для верхнего	2 шт.
F-17	Металлическая втулка Ф26,7*17,2*15	4 шт.	I-6	Заглушка верхнего руля	2 шт.
F-18	Крышка ролика	2 шт.	I-7	Металлическая втулка	4 шт.
J-1/J-8	Магниты	1 набор	K-1:K-7	Маховик	1 набор
J-9	Сборочный комплект	1 набор	L-1:L-9	Шкив	1 набор
J-3	Винт	2 шт.			
J-4	Винт	2 шт.			
J-5	Плоская шайба	2 шт.			
J-6	Втулка	1 шт.			
J-7	Гайка	1 шт.			

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

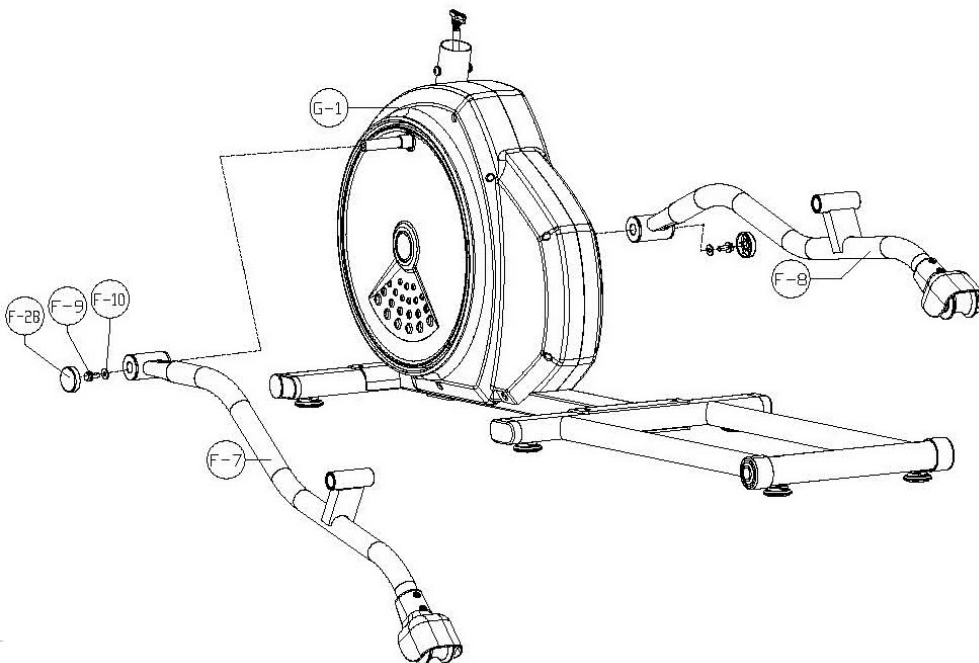
Шаг 1

1. Закрепите переднюю опору (D-1) на основной раме, используя винт (H-1).
2. Закрепите заднюю опору (E-1) на основной раме винтами (H-2), шайбами (H-3) и гайками (H-4), как показано на рисунке.



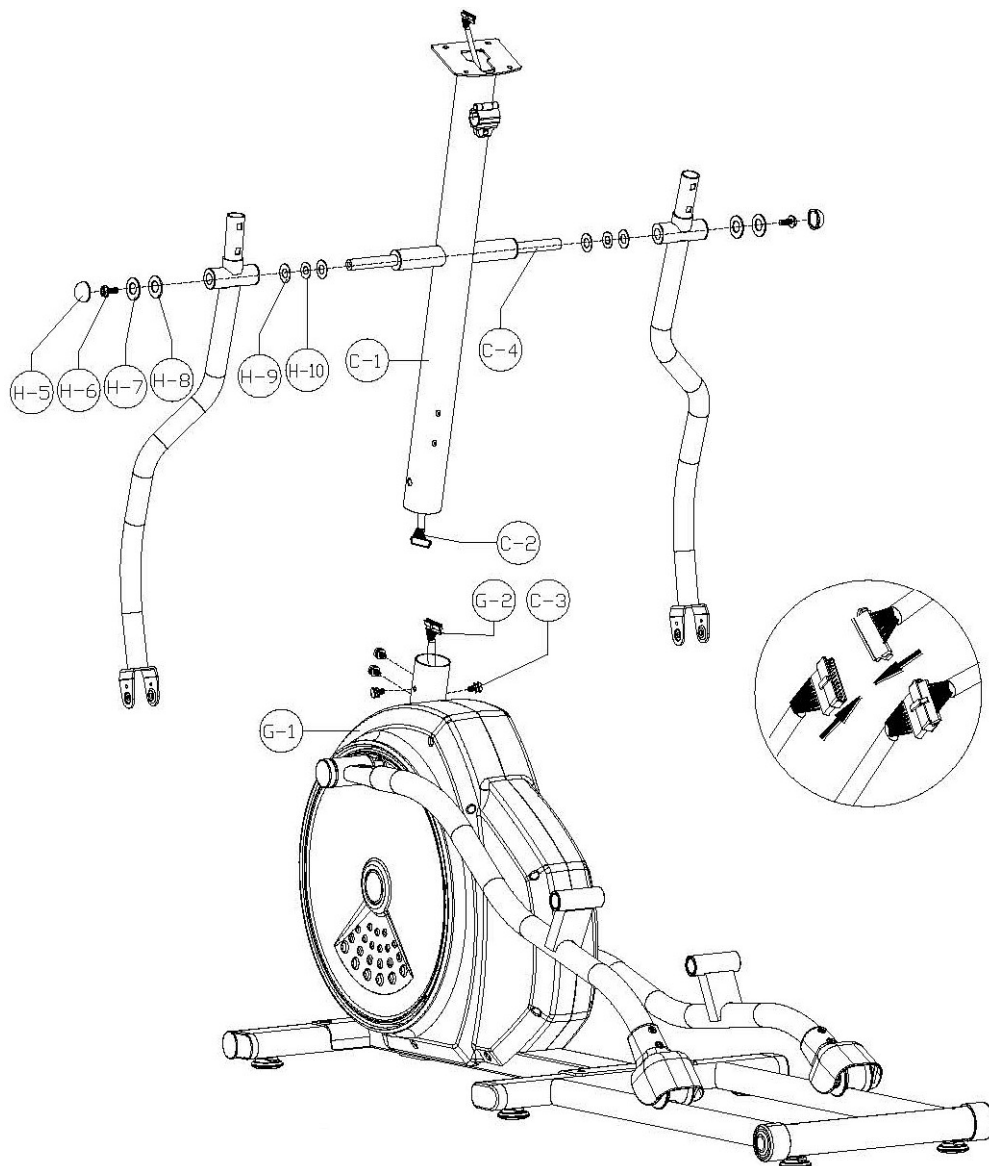
Шаг 2

1. Закрепите опору левого шатуна (F-7) на основной раме (G-1) с помощью шайбы (F-10), винта (F-9) и крышки винта (F-28).
2. Закрепите опору правого шатуна (F-8) на основной раме (G-1) с помощью шайбы (F-10), винта (F-9) и крышки винта (F-28).



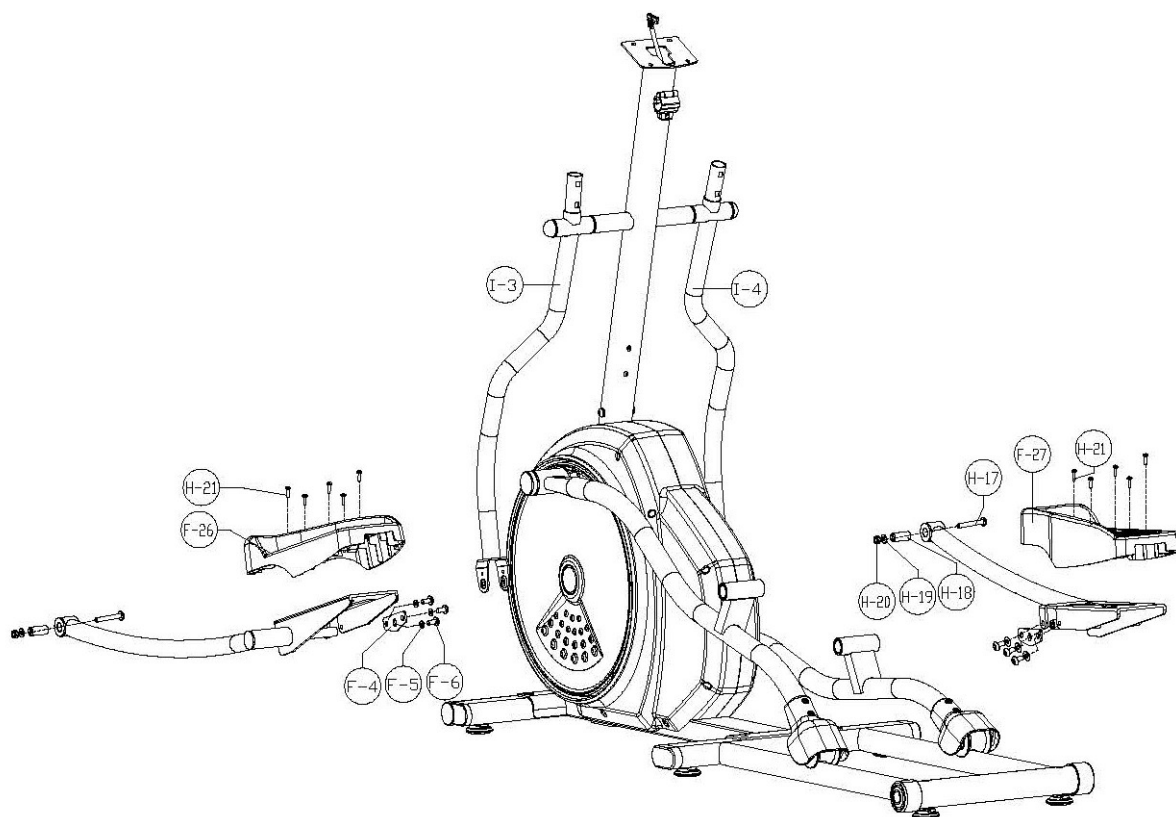
Шаг 3

1. Снимите крепежные детали с основной рамы.
2. Соедините верхний кабель консоли (С-2) с нижним (G-1).
3. Закрепите стойку руля (С-4) на основной раме? Используя болт (С-3), как показано на рисунке.
4. Вставьте ось в отверстие на руле (С-1), закрепите на ней 1 шайбу (Н-9), шайбу (Н-10) и шайбу (Н-9).
5. Закрепите правый руль (I-4) на оси (С-4) с помощью пластиковой шайбы (Н-8), плоской шайбы (Н-9), пластиковой шайбы (Н-10), нейлонового винта (Н-6) и крышки винта (Н-5).
6. Закрепите левый руль (I-4) на оси (С-4) с помощью пластиковой шайбы (Н-8), плоской шайбы (Н-9), пластиковой шайбы (Н-10), нейлонового винта (Н-6) и крышки винта (Н-5).



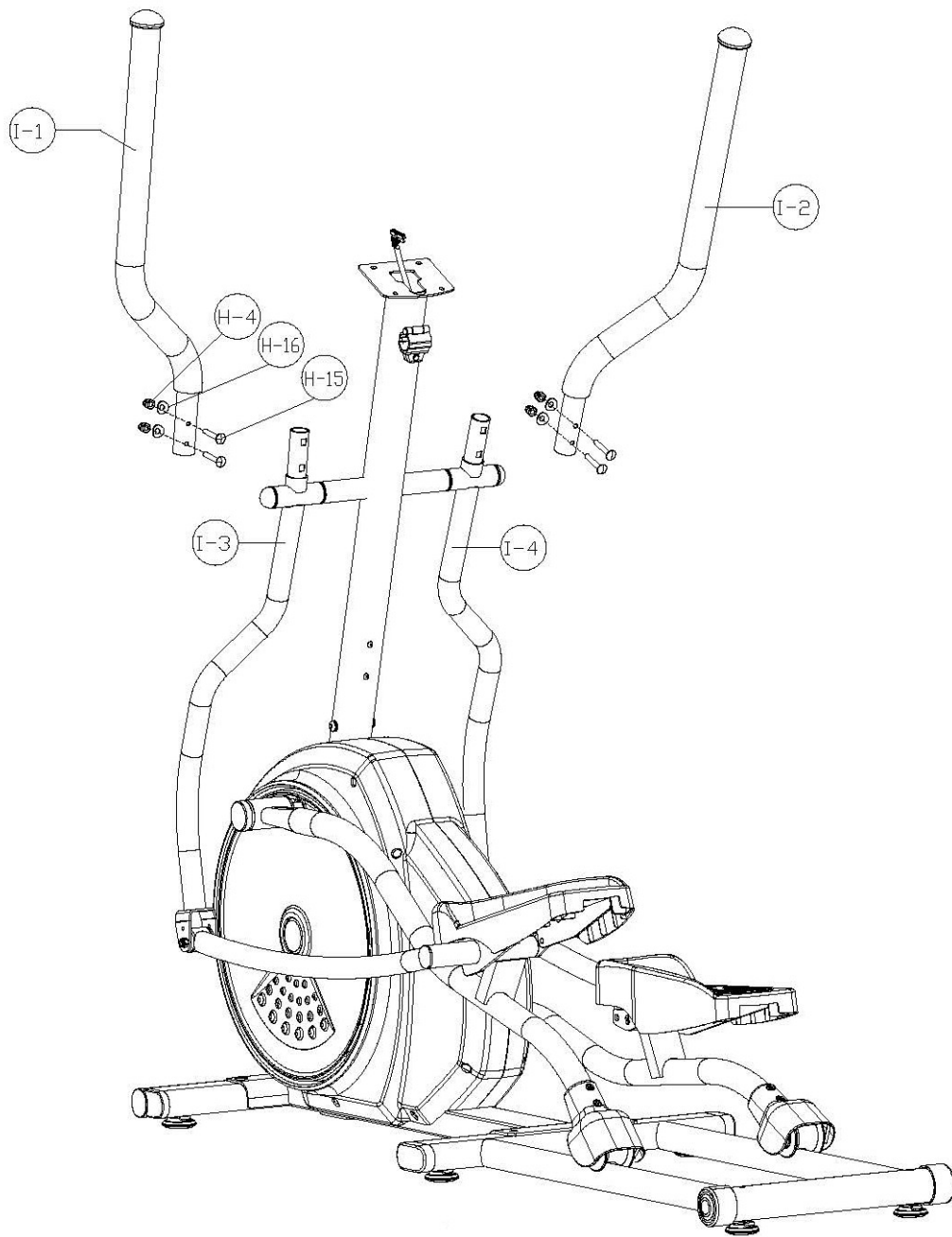
Шаг 4

1. Закрепите правую и левую опоры педали (F-8/F-7), используя соединительный рычаг (F-4), плоскую шайбу (F-5)? Винт (F-6), как показано на рисунке.
2. Закрепите правую и левую педали (F-26/F-27) на опорах винтами (F-21)
3. Закрепите стойку руля (C-4) на основной раме? Используя болт (C-3), как показано на рисунке.
4. Зафиксируйте нижние правый и левый поручни (I-3/I-4) с помощью винта (H-17), втулки (H-18), плоской шайбы (H-19) и гайки (H-20) с каждой стороны.



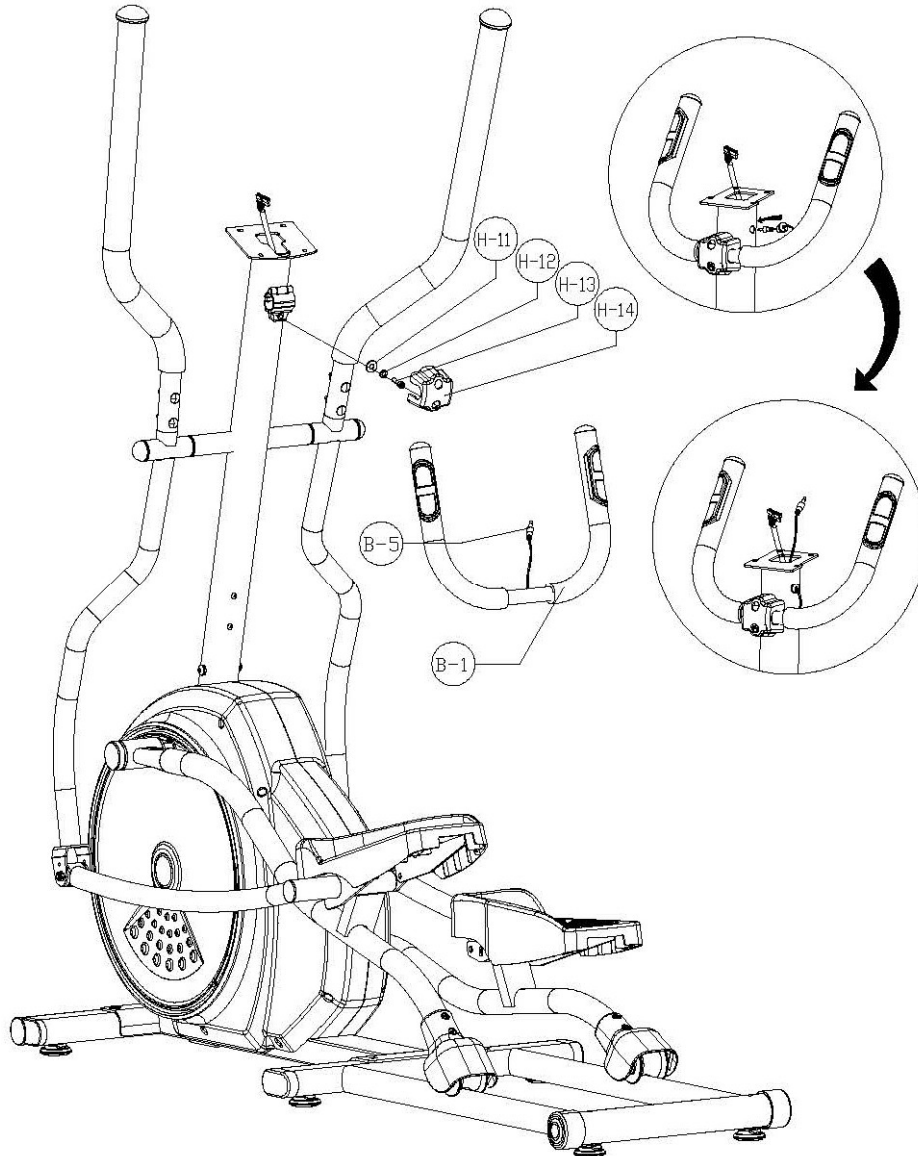
Шаг 5

Закрепите верхний руль (I-1/I-2) на нижних (I-3/I-4) с помощью винта (H-15), шайбы (H-16) и гайки (H-5) с каждой стороны.



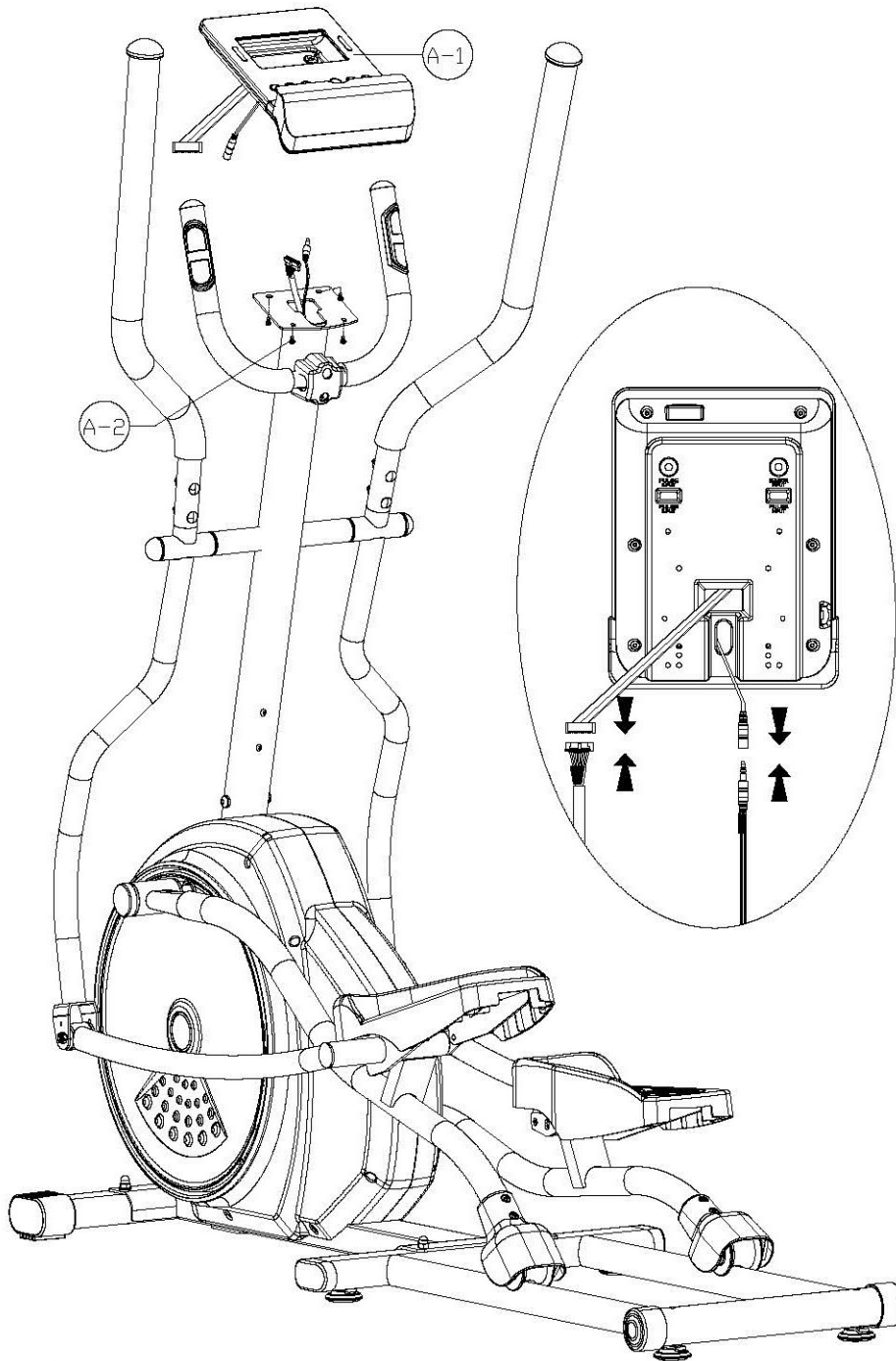
Шаг 6

1. Аккуратно протяните кабель пульсомера через стойку руля (С-1).
2. Закрепите передний руль (В-1) на стойке руля (С-1) с помощью винта (Н-13), винта (Н-12) и шайбы (Н-11). Затем закрепите крышку (Н-14) на руле.
3. Пропустите кабель пульсомера через отверстие.



Шаг 7

1. Подключите верхний кабель консоли (С-2) и провод пульсомера (В-5) к консоли (А-1).
2. Закрепите консоль (А-1) на стойке руля. Зафиксируйте ее 4 винтами (А-2).



РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

Параметр		Описание
Русское описание	English	
Время	Time	Отображается время тренировки от 0:00 до 99:59.
Скорость	Speed	Отображается скорость тренировки от 0,0 до 99,9.
Расстояние	Distance	Отображается расстояние тренировки от 0,0 до 99,9.
Калории	Calories	Отображается количество сожженных калорий от 0 до 999.
Пульс	Pulse	Количество ударов в минуту от 0 до 999.
Обороты в минуту	RPM	Количество оборотов в минуту от 0 до 999.
Ватты	Watts	Мощность тренировки от 0 до 350 ватт.
Ручное управление	Manual	Режим ручного управления тренировкой.
Программы	Program	12 доступных программ.
Пользователь	User	Пользователь самостоятельно создает тренировку с желаемым уровнем сопротивления.
Пульсозависимая	H.R.C.	Целевая программа.
Ватты	Watt	Ватт-фиксированная программа.

Кнопки

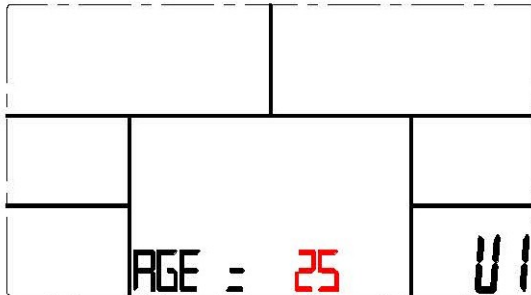
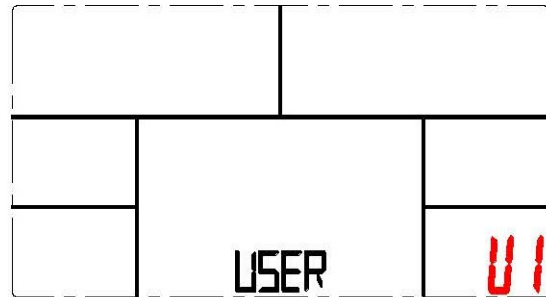
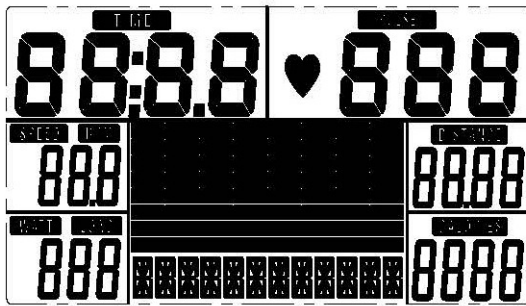
Up/Down	Вверх/Вниз	Увеличение/уменьшение уровня сопротивления
Mode	Подтверждение	Подтверждение настроек.
Reset	Сброс	Удержание кнопки в течение 2 секунд приведет к сбросу параметров.
Start/Stop	Старт/Стоп	Начало/Завершение тренировки
Recovery	Восстановление	Проверка уровня пульса
Body fat	Жироанализатор	Проверка уровня жира в процентах и индекса массы тела.

Функции консоли

Включение.

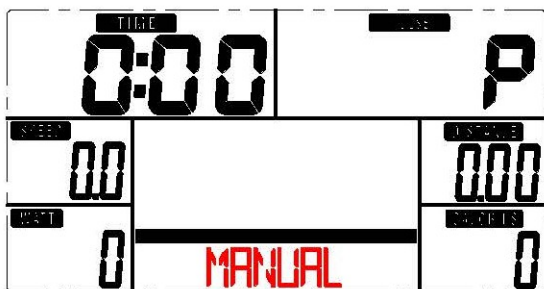
Подключите тренажер к сети, консоль включится, дисплей загорится через 2 секунды. Введите данные пользователя (Возраст, пол, рост, вес).

Если в течение 4 минут консоль не получает сигнала, автоматически включится режим сохранения энергии.



Ручное управление

1. Нажмите кнопку Start и по умолчанию включится режим ручного управления тренировкой.
2. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберете программу Manual и нажмите кнопку Mode.
3. Кнопками Up/Down установите время, расстояние, количество калорий и уровень пульса, нажмите Mode для подтверждения.
4. Нажмите кнопку Start/Stop для начала тренировки. Кнопками Up/Down вы можете регулировать уровень сложности тренировки.
5. Используйте кнопку Start/Stop для завершения тренировки. Нажмите кнопку Reset для возврата в главное меню.



Режим программ

1. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберете Program и нажмите кнопку Mode.
2. Кнопками Up/Down установите время.
3. Нажмите кнопку Start/Stop для начала тренировки. Кнопками Up/Down вы можете регулировать уровень сложности тренировки.
4. Используйте кнопку Start/Stop для завершения тренировки. Нажмите кнопку Reset для возврата в главное меню.

Пользовательская программа

1. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберете User и нажмите

кнопку Mode.

2. Кнопками Up/Down установите уровень сложности, нажмите Mode для подтверждения. (Всего будет 20 колонок, где вам необходимо установить уровни сложности).
3. Кнопками Up/Down установите время.
4. Используйте кнопку Start/Stop для начала/завершения тренировки. Нажмите кнопку Reset для возврата в главное меню.



Ватт-фиксированная программа

1. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберете Watt и нажмите кнопку Mode.
2. Кнопками Up/Down установите мощность тренировки (количество ватт), нажмите Mode для подтверждения. (Значение по умолчанию - 120).
3. Кнопками Up/Down установите время.
4. Используйте кнопку Start/Stop для начала/завершения тренировки. Нажмите кнопку Reset для возврата в главное меню.

Восстановление пульса

Восстановление пульса – проверка уровня пульса до и после тренировки. Для использования данного теста следуйте инструкциям ниже:

1. Для измерения пульса ладони пользователя должны находиться на поручнях с пульсомерами, либо ремень- датчик должен быть закреплен на груди.
2. Нажмите кнопку RECOVERY, чтобы зайти в режим восстановления пульса.
3. Измерение пульса
4. Время будет исчисляться обратным отсчетом от 60 до 0 секунд.
5. Как только время достигнет 0, на экран будут выведены результаты теста: (F1-F6), где
6. F1=Отлично F2=Хорошо F3=Удовлетворительно F4=Ниже среднего F5= Плохой F6= Очень плохой.
7. Если консоль не получает сигнал с датчиков пульса, нажмите кнопку RECOVERY.

Жироанализатор

1. По завершению тренировки нажмите кнопку Body Fat.
2. Удерживайте ладони на пульсомерах еще около 10 секунд, на дисплее отобразятся значения BMI, уровень жира %.

BMI (Индекс массы тела) – необходим для определения группы (результат).

Если во время теста ладони не находятся на поручнях, консоль не будет получать сигнал и на дисплее появится сообщение - ERROR2. Нажмите кнопку START/STOP и начните снова.

Во время теста вы не можете выйти из программы, нажав любую кнопку. По окончании теста нажмите кнопки UP, DOWN, чтобы выйти из программы.

Результат измерения жира – результаты жироанализатора

Индекс массы тела:

ВМІ	Недовес	Удовлетвор.	Здоровый	Избыточный/ Превышение веса
Уровень	менее 20	20-24	24,1-26,5	более 26,5

Результат Возраст/ Пол % жира	Недовес	Здоровый	Избыточный вес	Превышение веса	Ожирение
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Муж./ ≤30 лет	< 14%	14% ~ 20%	20.1% ~ 25%	25.1% ~ 35%	> 35%
Муж./ > 30 лет	< 17%	17% ~ 23%	23.1% ~ 28%	28.1% ~ 38%	> 38%
Жен./ ≤ 30 лет	< 17%	17% ~ 24%	24.1% ~ 30%	30.1% ~ 40%	> 40%
Жен./ > 30 лет	< 20%	20% ~ 27%	27.1% ~ 33%	33.1% ~ 43%	> 43%

Описание программ

Обозначение	Название	Графическое изображение
P1	Вершины	
P2	Продольная долина	
P3	Долина	

P4	Холмы	P04
P5	Крутой холм	P05
P6	Высокогорье	P06
P7	Каньон	P07
P8	Холмистая долина	P08
P9	Холмы	P09
P10	Подъем на гору	P10
P11	Холмистая долина	P11
P12	Холмистая продольная долина	P12

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Рама	высокопрочная с двухслойной покраской "металлик" и лакировкой
Система нагружения	электромагнитная magicFLOW™ FRONT PLUS
Кол-во уровней нагрузки	32 (10-350 Ватт)
Маховик	10 кг.
Педальный узел	трехкомпонентный дисковый с реверсивным ходом
Педали	антискользящие
Длина шага	395 мм.
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	цветной многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., пульс, Ватты, фитнес-тест (Recovery), фитнес-оценка, 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
Специальные программные возможности	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Транспортировочные ролики	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	165*63*169 см.
Вес нетто	54 кг.
Вес брутто	61 кг.
Макс. вес пользователя	150 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	2 года
Производитель	Neotren GmbH, Германия
Страна изготовления	КНР

*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»

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

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

