

# **Инструкция**

## **Эллиптический тренажер Bionique F-Drive X60**

Полезные ссылки:

[Эллиптический тренажер Bionique F-Drive X60 - смотреть на сайте](#)

[Эллиптический тренажер Bionique F-Drive X60 - читать отзывы](#)

## Уважаемый покупатель!

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

***Внимание! Необходимо собирать тренажер строго по инструкции, соблюдая шаги сборки. После сборки необходимо затянуть все болты, винты и гайки. Убедитесь, что нигде нет никаких люфтов.***

***Тренажер должен быть установлен на гладкой ровной поверхности. При необходимости выровняйте его путем регулировки компенсаторов неровностей пола (для моделей, где они есть).***

***Соблюдение этих рекомендаций поможет избежать нежелательных скрипов и стуков.***

#### **Рекомендации по уходу и техническому обслуживанию:**

1. Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера и сводит обращения в сервисную службу до минимума. Для этого необходимо выполнять приведенные ниже профилактические процедуры.

2. 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.

#### **ЕЖЕНЕДЕЛЬНО**

- Рекомендуется еженедельно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством (мыльный раствор).

**Важно!** 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.

- Проверьте горизонтальное положение тренажёра. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола.
- Протрите детали тренажёра: консоль, поручни, направляющие роликов от пыли, грязи и пота. Запрещается смазывать направляющие и ролики какой-либо смазкой кроме как рекомендованной производителем.

## **ЕЖЕМЕСЯЧНО**

- Проверьте затяжку болтов, винтов и гаек во всех соединениях, при необходимости затяните.
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов.
- Удалите пыль и грязь из накладок педалей.

## **КАЖДЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ**

- Нанесите пластичную универсальную смазку на основе лития на движимые оси, подшипники и сочленения тренажера. Мы рекомендуем использовать смазку типа «Литол-24» хорошо зарекомендовавших себя брендов: Luxe, Sintec.

## **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 вилок 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

сеть 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. Через 2 недели после начала эксплуатации проверьте затяжку резьбовых соединений. При регулярной эксплуатации повторяйте эту операцию 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:**

1. **Открытие коробки.** Убедитесь, что все части тренажера на месте, проверьте наличие комплектующих частей в соответствии со списком;
2. **Инструменты для сборки.** Перед началом сборки убедитесь, что все инструменты, которые будут необходимы при сборке на месте.

### **Указания по утилизации:**

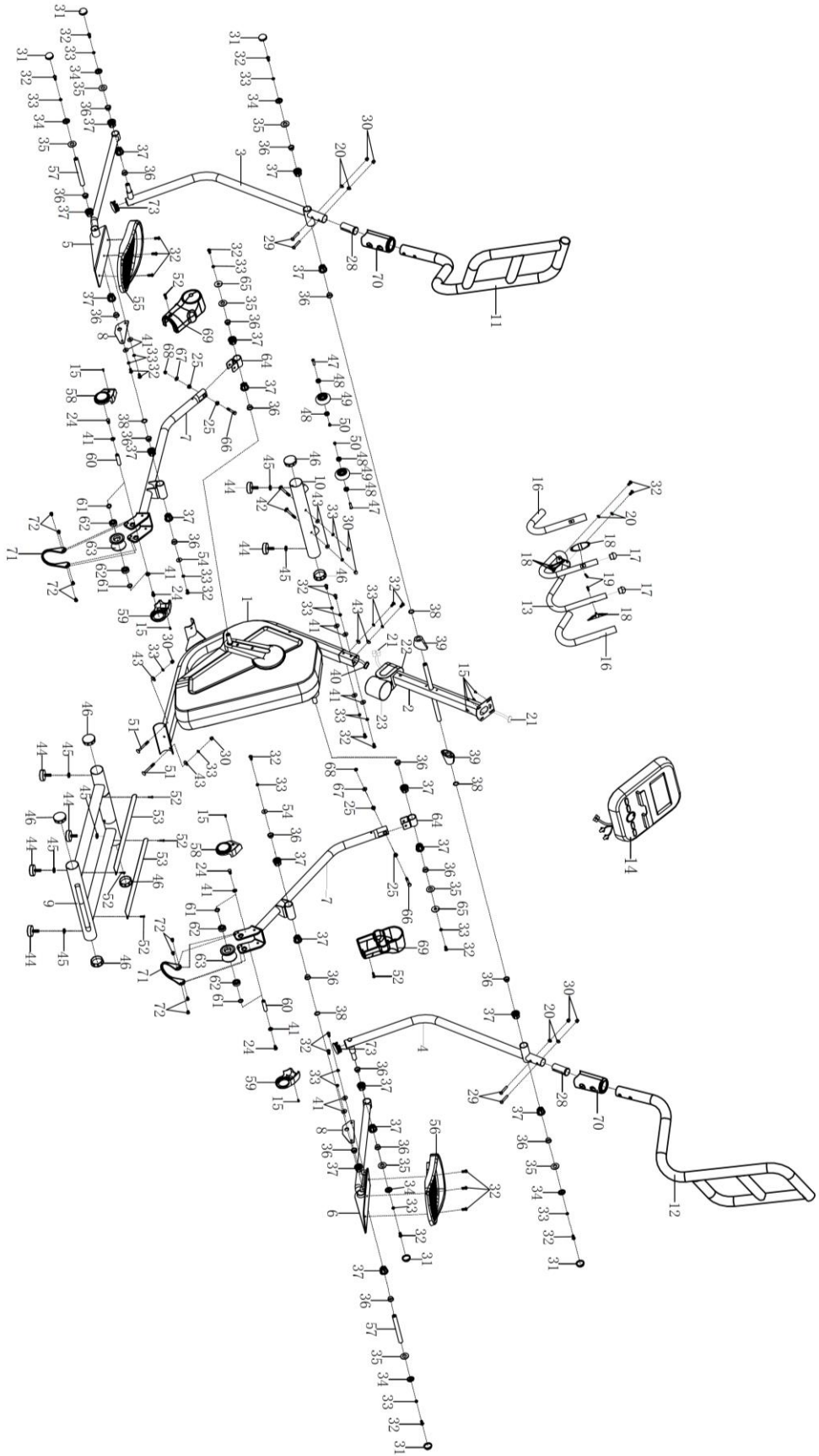


Данный тренажер не относится к бытовым отходам.

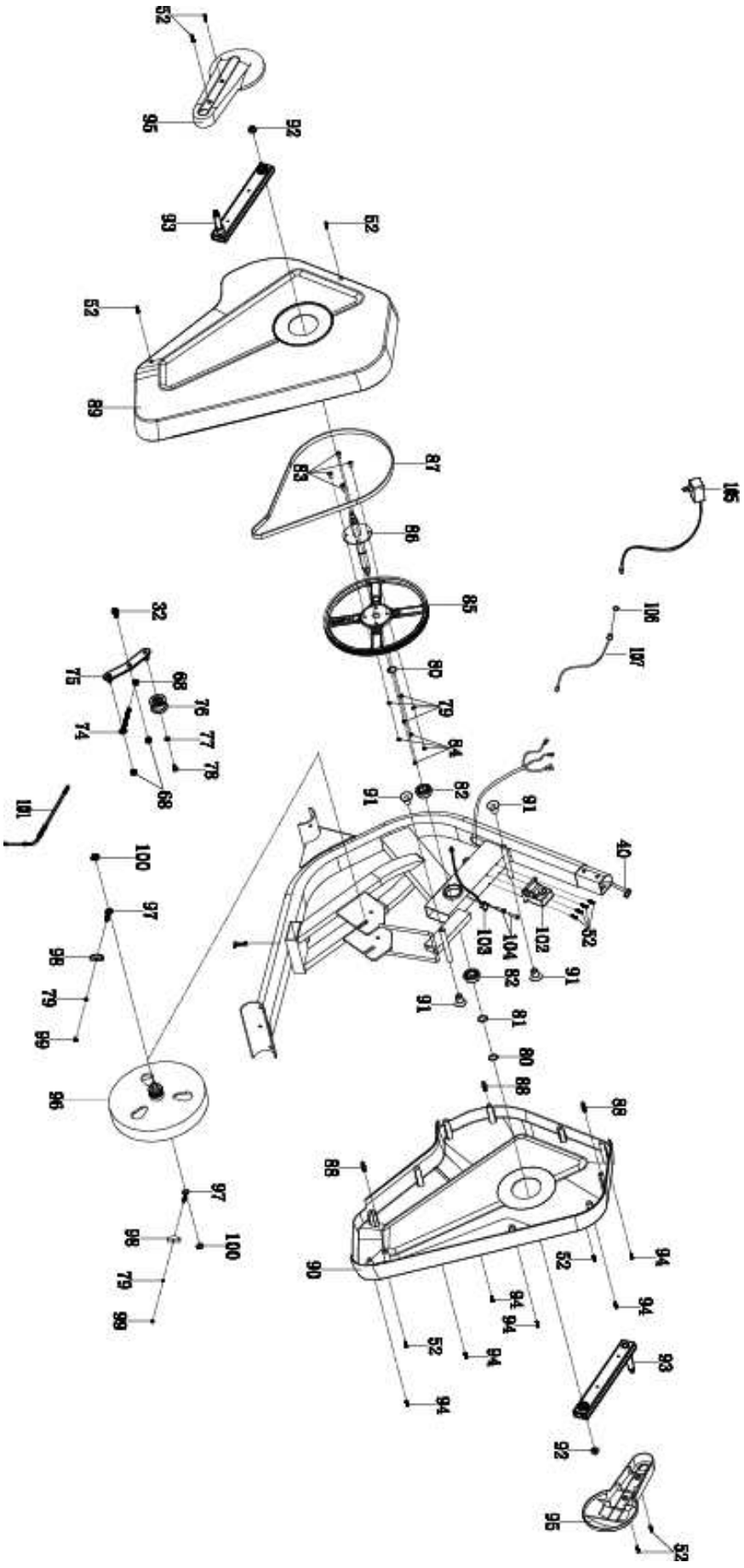
Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся 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.

# ВЗРЫВ СХЕМА

A:

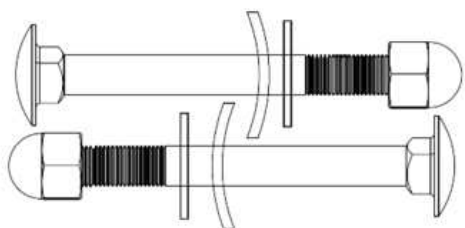


B:





# СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ

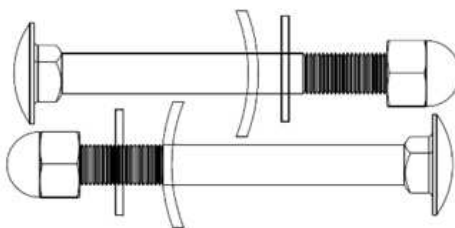


#51 Болт М8\*80 2 шт.

#43 Изогнутая шайба Ф8\*Ф20 2 шт.

#33 Пружинная шайба Ф8 2 шт.

#30 Гайка М8 2 шт.

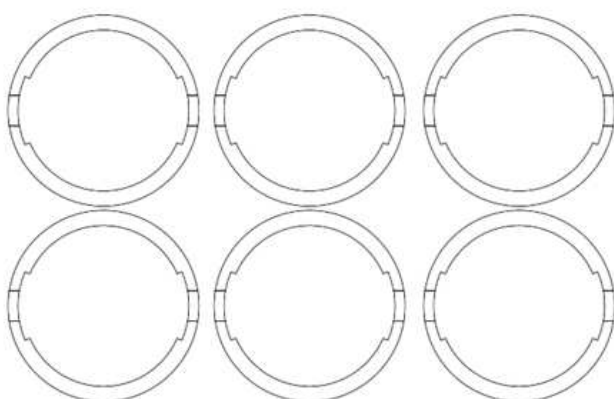
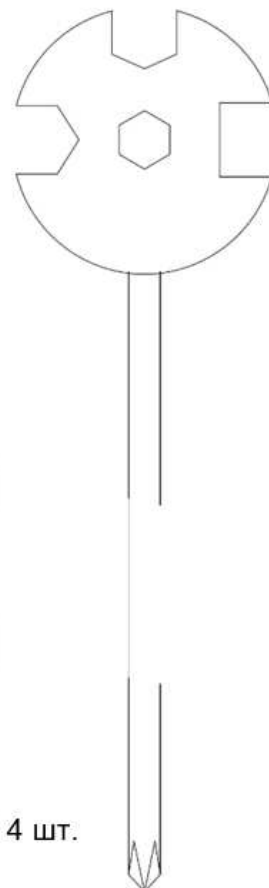


#42 Болт М8\*75 2 шт.

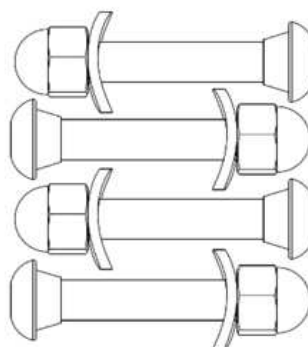
#43 Изогнутая шайба Ф8\*Ф20 2 шт.

#33 Пружинная шайба Ф8 2 шт.

#30 Гайка М8 2 шт.



#31 Колпачковая гайка S38 6 шт.



#29 Болт М8\*49 4 шт.

#33 Пружинная шайба Ф8 4 шт.

#30 Гайка М8 4 шт.



Ключ S14-S19 1 шт.



#52 Винт ST4.2\*20 2 шт.

Шестигранный ключ S6 1 шт.

# СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

№	Описание	Кол -во	№	Описание	Кол -во
001	Основная рама	1	031	Колпачковая гайка Ø38	6
002	Центральная стойка	1	032	Болт М8*20	29
003	Левый поручень	1	033	Пружинная шайба Ø8	24
004	Правый поручень	1	034	Шайба Ø8* Ø33*2.0	6
005	Левое pedalное основание	1	035	Большая шайба Ø19* Ø38*3.0	8
006	Правое pedalное основание	1	036	РОМ-втулка Ф27*11	20
007	Ведущая рейка	2	037	Пластиковая втулка Ø38x24	20
008	Соединитель pedalного основания	2	038	Волнообразная пружинная шайба Ø19* Ø26*0.3	4
009	Задняя рама	1	039	Стержневая втулка	2
010	Передний стабилизатор	1	040	Провод сенсорных датчиков	1
011	Левая рукоятка	1	041	Большая шайба Ø8* Ø20*2.0	12
012	Правая рукоятка	1	042	Болт М8*75	2
013	Малые поручни	1	043	Большая волнообразная шайба Ø8* Ø20*2.0	6
014	Консоль	1	044	Компенсатор неровностей пола М10*30	6
015	Винт М5*10	8	045	Гайка М10	6
016	Оплетка из пенорезины Ø24* Ø31*450	2	046	Заглушка круглой трубы Ø60*1.5	6
017	Заглушка поручней Ø25*1.5	2	047	Болт Ø8*32	2
018	Сенсорный датчик пульса с проводом 800 мм	2	048	Подшипник	4
019	Саморез ST4.2*20	2	049	Ролик Ø71*24	2
020	Изогнутая шайба Ø8* Ø16*1.5	6	050	Болт М6*12	2
021	Удлиняющий провод 800 мм	1	051	Болт М8*80	2
022	Держатель для бутылки - А	1	052	Саморез ST4.2*20	18
023	Держатель для бутылки - В	1	053	Алюминиевая рейка 535*41*2.1	2
024	Болт М8*16	4	054	Большая шайба Ø8* Ø25*2.0	2
025	Соединительный штырь малой втулки Ø18* Ø8*10	4	055	Левая педаль	1
			056	Правая педаль	1
			057	Пластиковая втулка Ø19* 174	2
028	Втулка	2	058	Левая заглушка ролика	2
029	Болт М8*49	4	059	Правая заглушка ролика	2
030	Колпачковая гайка М8	8	060	Стержень для роликов	2

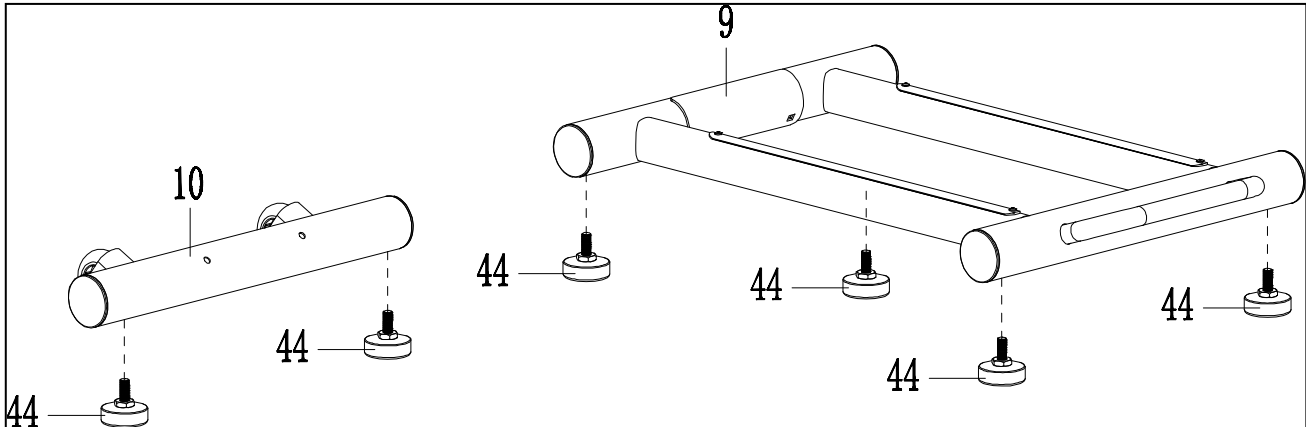
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
061	Шайба для роликов	4	087	Ремень	1
062	Подшипник 6202	4	088	Пластиковый болт Ф8*32	3
063	Шкив	2	089	Левая крышка маховика	1
064	Ось шатуна	2	090	Правая крышка маховика	1
065	Большая шайба Ø32* Ø8.5*2.0	2	091	Ограничитель	4
066	Болт М8*50	2	092	Гайка М10х1.25	2
067	Шайба Ø8* Ø16*1.5	2	093	Шатун	2
068	Контргайка М8	5	094	Винт ST4.2*25	6
069	Наконечник ведущей рейки	2	095	Заглушка шатуна	2
070	Кожух рукоятки	2	096	Маховик	1
071	Ограничитель	2	097	Болт с кольцом М6*36	2
072	Винт М4*8	8	098	U-образная скоба 31*30*δ1.0	2
073	Наконечник φ38*1.8	2	099	Болт М6 S10	2
074	Болт с петлей М8*65	1	100	Гайка М10*1.0*6	2
075	Скоба ведомого шкива	1	101	Провод двигателя нагрузки	1
076	Прижимное кольцо	1	102	Мотор	1
077	Шайба Ø12* Ø6*1.0	1	103	Провод сенсоров	1
078	Болт М6*12	1	104	Винт ST2.9*12	2
079	Пружинная шайба Ø6	6	105	Адаптер переменного тока	1
080	Пружинное кольцо Ø20*1.0	2	106	Шестигранная плоская гайка S15	1
081	Волнистая шайба Ø20* Ø24*0.3	1	107	Гнездо для питания	1
082	Подшипник 6004-2Z	2			
083	Болт М6*15	4			
084	Гайка М6	4			
085	Ременной шкив	1			
086	Прямой штырь в сборе	1			

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

## 1. Установка компенсаторов неровностей пола

Завинтите компенсаторы неровностей пола (44) на нижней части задней рамы (9).

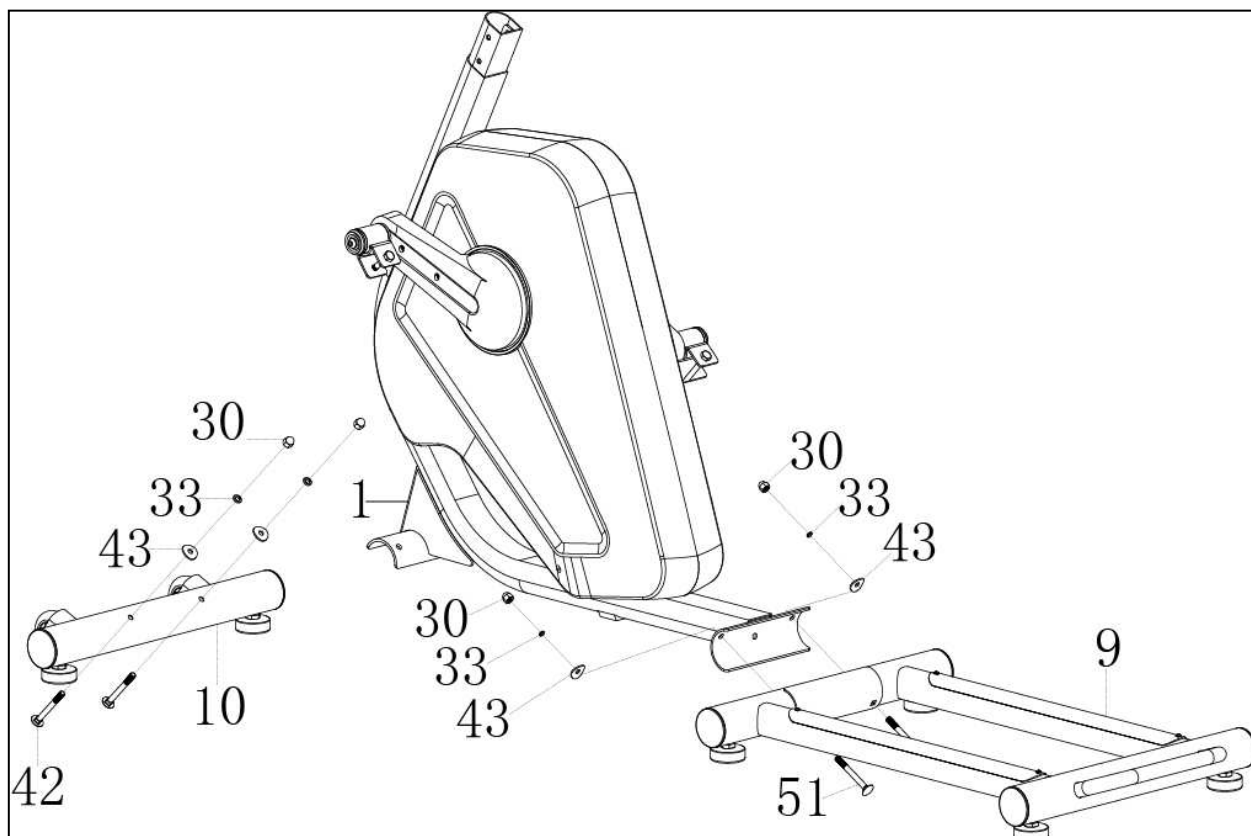
Завинтите компенсаторы неровностей пола (44) на нижней части переднего стабилизатора (10).



## 2. Установка переднего стабилизатора и задней рамы

Закрепите заднюю раму (9) на основной раме (1) с помощью 2-х больших волнистых шайб  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$  (43), 2-х пружинных шайб  $\text{Ø}8$  (33), 2-х болтов  $\text{M}8 \times 80$  (51) и 2-х колпачковых шайб  $\text{M}8$  (30).

Закрепите передний стабилизатор (10) на основной раме (1) с помощью 2-х больших волнообразных шайб  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$  (43), 2-х пружинных шайб  $\text{Ø}8$  (33), 2-х болтов  $\text{M}8 \times 75$  (42) и 2-х колпачковых гаек  $\text{M}8$  (30).

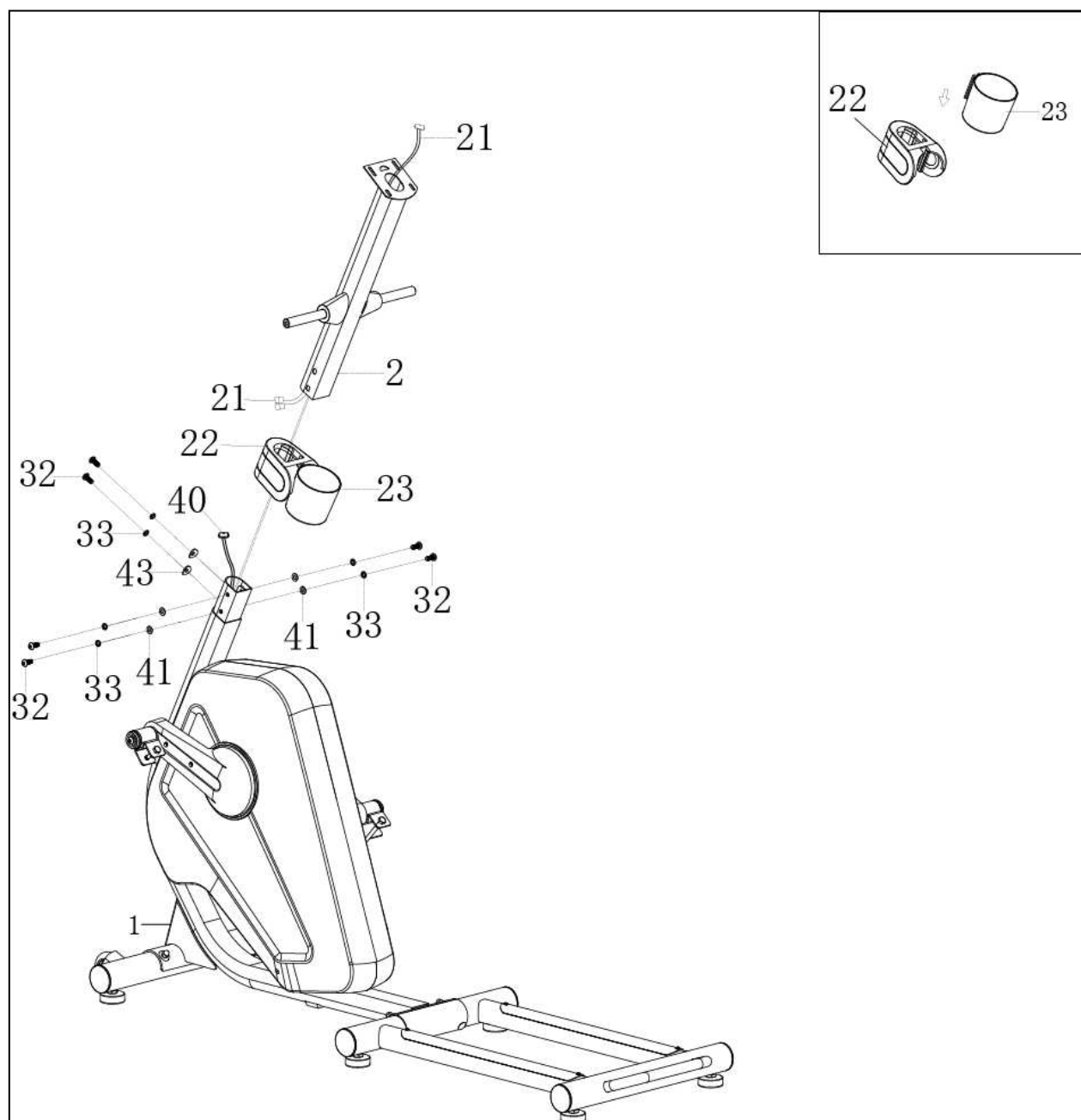


### 3. Установка стойки консоли

Снимите 6 болтов М8\*20 (32), 6 пружинных шайб Ø8 (33), 4 большие шайбы Ø8\*Ø20\*2.0 (41), 2 большие волнистые шайбы Ø8 Ø20\*2.0 (43) с основной рамы (1).

Установите держатель для бутылки-В (23) в подставку держателя для бутылки-А (22).

Соедините провод сенсорных датчиков пульса (40) с удлиняющим проводом (21) стойки консоли (2). Закрепите стойку консоли (2) на основной раме (1) с помощью 6 болтов М8\*20 (32), 6 пружинных шайб Ø8 (33), 4-х больших шайб Ø8\* Ø20\*2.0 (41), 2-х больших волнообразных шайб Ø8\* Ø20\*2.0 (43), которые были ранее удалены.



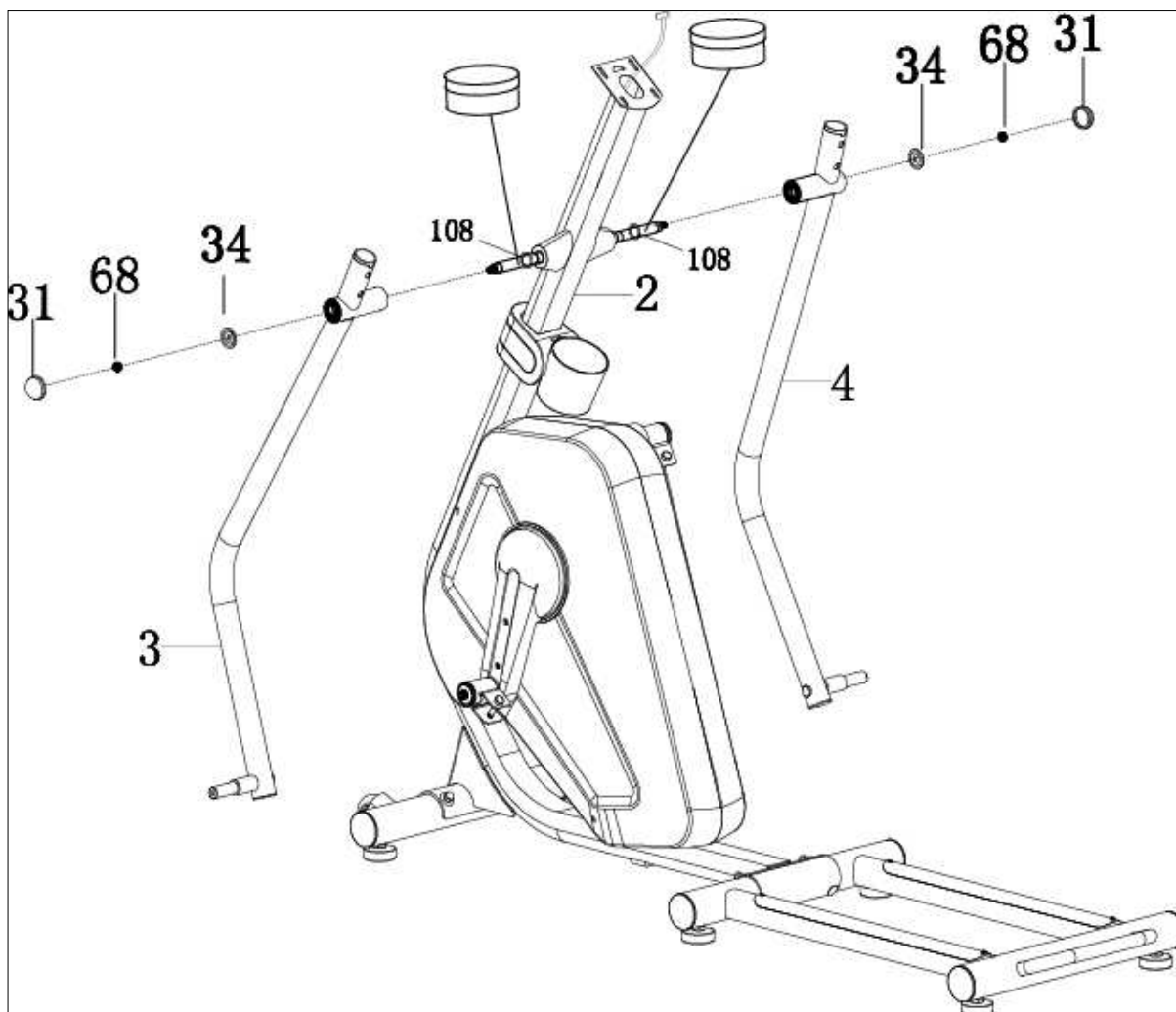
#### 4. Установка поручней

Снимите 2 болта М8\*20 (32), 2 пружинные шайбы Ø8 (33), 2 шайбы Ø8\*Ø33\*2.0 (34), 2 большие шайбы Ø19 (35) со стойки консоли (2).

**Примечание:** Обработайте вращающиеся элементы в местах соединений со стойкой консоли (2) смазкой (типа солидол). Убедитесь, что до сборки левый и правый поручни (3, 4) находятся между шатунами (93) и стойкой консоли (2).

Закрепите левый поручень (3) на стойке консоли (2) с помощью ранее снятых болта М8\*20 (32), пружинной шайбы Ø8 (33), шайбы Ø8\*Ø33\*2.0 (34), большой шайбы Ø19 (35), затем установите колпачковую гайку Ø38 (31).

Закрепите правый поручень (4) на стойке консоли (2) с помощью ранее снятых болта М8\*20 (32), пружинной шайбы Ø8 (33), шайбы Ø8\*Ø33\*2.0 (34), большой шайбы Ø19 (35), затем установите колпачковую гайку Ø38 (31).



## 5. Установка ведущих реек

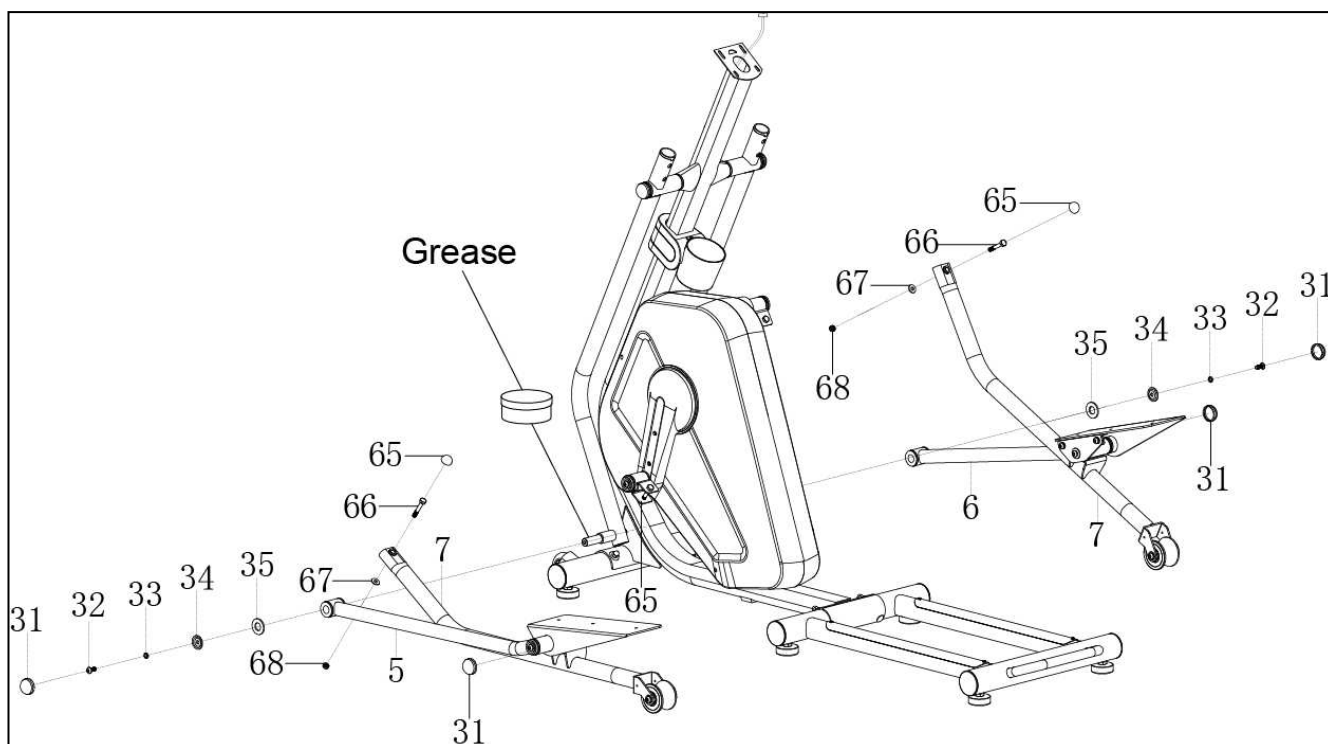
Снимите 2 болта М8\*20 (32), 2 пружинные шайбы Ø8 (33), 2 шайбы Ø8\*Ø33\*2.0(34) и 2 большие шайбы Ø19\*Ø38\*3.0 (35) с левого и правого поручней (3, 4).

**Примечание:** Нанесите смазку (типа солидол) на вращающиеся элементы левого и правого поручней (3, 4).

Соедините левое и правое педальные основания (5, 6) с левым и правым поручнями (3, 4) с помощью 2-х болтов М8\*20 (32), 2-х пружинных шайб Ø8 (33), 2-х шайб Ø8\*Ø33\*2.0 (34) и 2-х больших шайб Ø19\*Ø38\*3.0 (35), снятых ранее. Затем закройте сочленения 2-мя колпачковыми гайками (31).

Снимите 2 болта М8\*50 (66), 2 шайбы Ø8\*Ø16\*1.5 (67) и 2 контргайки М8 (68) с оси шатуна (64).

Закрепите ведущую рейку (7) на оси шатуна (65) с помощью 2-х болтов М8\*50 (66), 2-х шайб Ø8\*Ø16\*1.5 (67) и 2-х контргаек М8 (68), которые были ранее сняты.

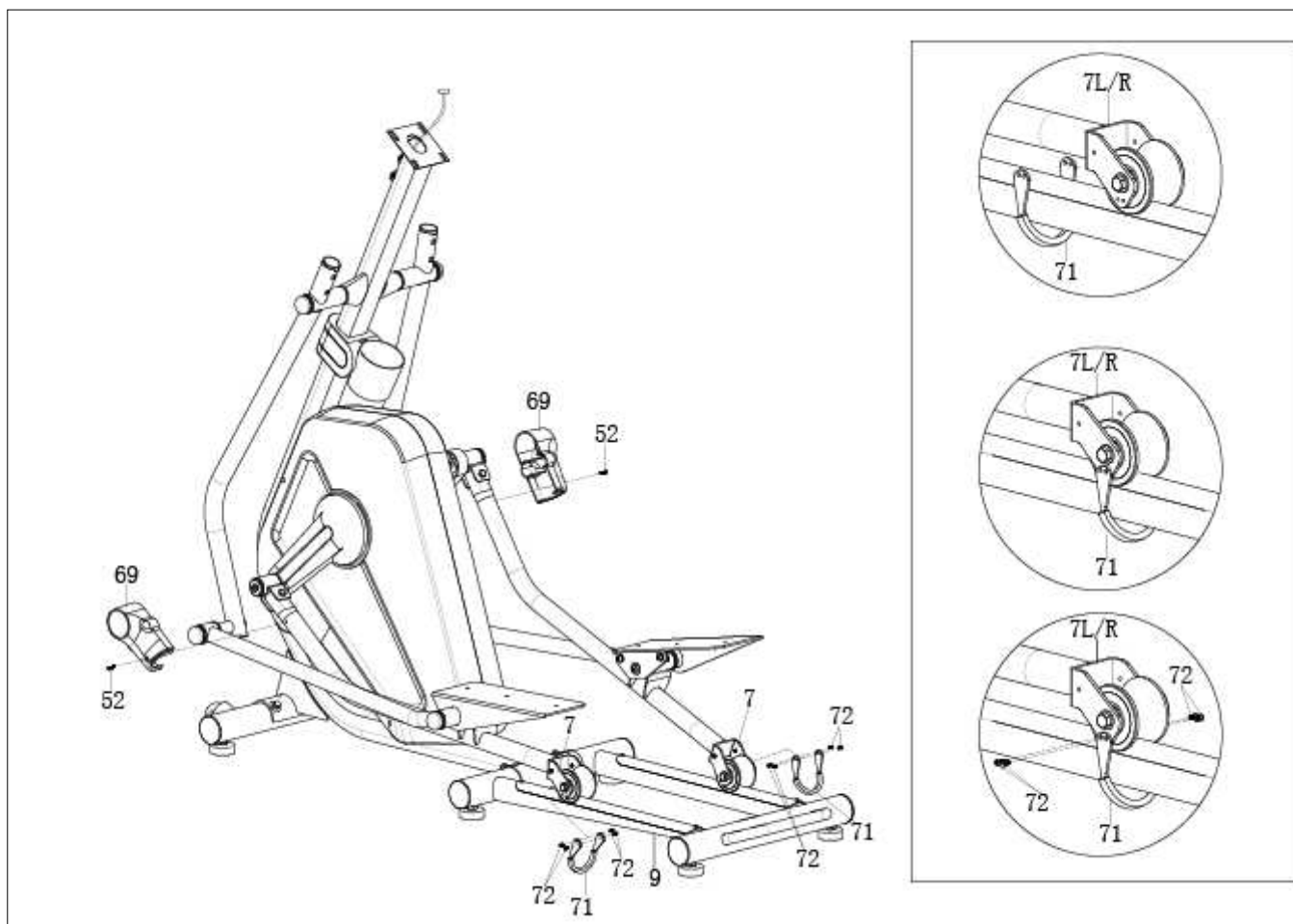




## 6. Установка стопперов

Снимите 8 винтов (72), расположенных на краях ведущих реек (7). Оденьте 2 стоппера (71) снизу на рельсы задней рамы (9). Затем зафиксируйте стоппера (71) на ведущих рейках (7) с помощью ранее снятых 8 винтов (72).

**Примечание:** Убедитесь, что стоппера (71) установлены в корректном положении на ведущих рейках (7). Протестируйте их и убедитесь, что они двигаются по задней раме плавно и безопасно (9).

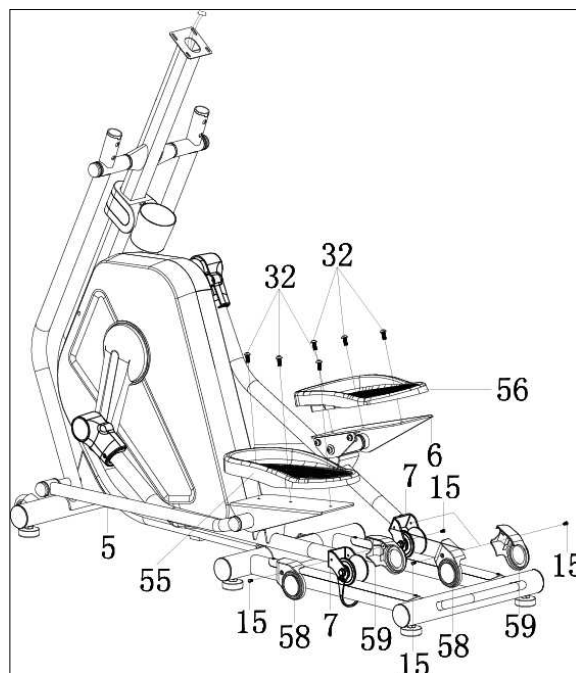


## 7. Установка левого и правого pedalного основания

Снимите 4 винта М5\*10 (15) с ведущих реек (7).  
Закрепите 2 комплекта левых и правых заглушек роликов (58/59) на ведущих рейках (7) с помощью ранее снятых винтов М5\*10 (15).

Снимите 6 болтов М8\*20 (32) с левого и правого pedalных оснований (5/6).

Установите левую и правую педали (55/56) на левом и правом pedalных основаниях (5/6) с помощью ранее снятых 6 болтов М8\*20 (32).

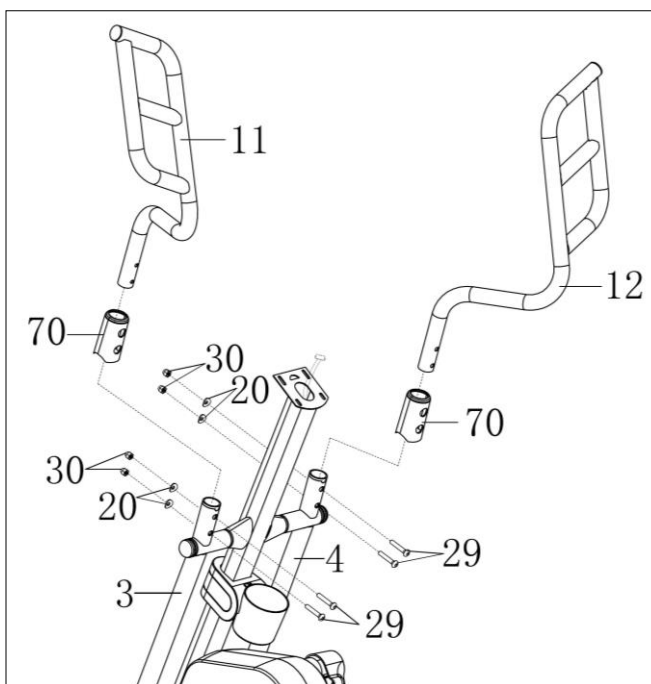


## 8. Установка рукояток

Закрепите кожухи рукоятей (70) на левом и правом поручнях (3/4).

Закрепите левую рукоятку (11) на левом поручне (3) при помощи 2-х болтов М8\*49 (29), 2-х изогнутых шайб Ø8\*Ø16\*1.5 (20) и колпачковых шайб М8 (30).

Закрепите правую рукоятку (12) на правом поручне (4) при помощи 2-х болтов М8\*49 (29), 2-х изогнутых шайб Ø8\*Ø16\*1.5 (20) и колпачковых шайб М8 (30).

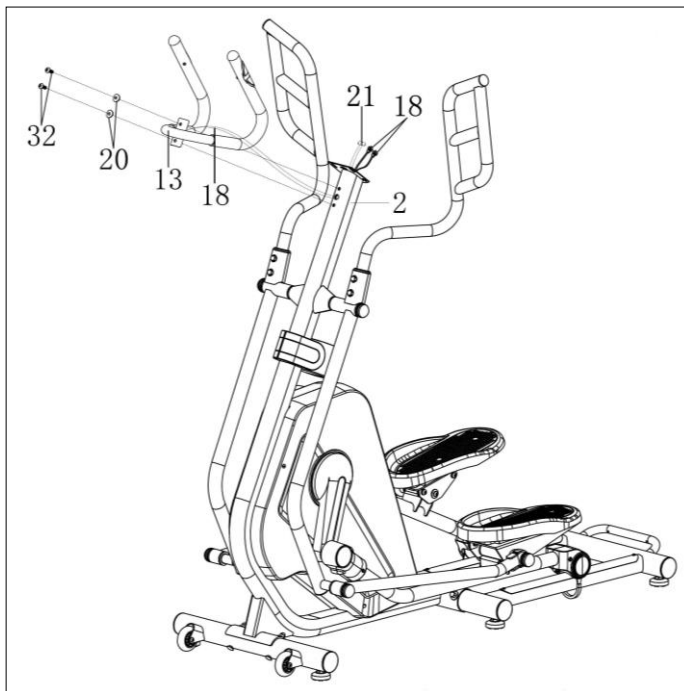


## 9. Установка малого поручня

Снимите 2 болта M8\*20 (32) и 2 изогнутые шайбы Ø8\*Ø16\*1.5 (20) с центральной стойки (2).

Протяните провод сенсорных датчиков пульса (18) через отверстие в малых поручнях (13) и вытащите через квадратное отверстие с другой стороны.

Закрепите малые поручни (13) на центральной раме (2) с помощью 2-х болтов M8\*20 (32) и 2-х изогнутых шайб Ø8\* Ø16\*1.5 (20), которые были удалены ранее.

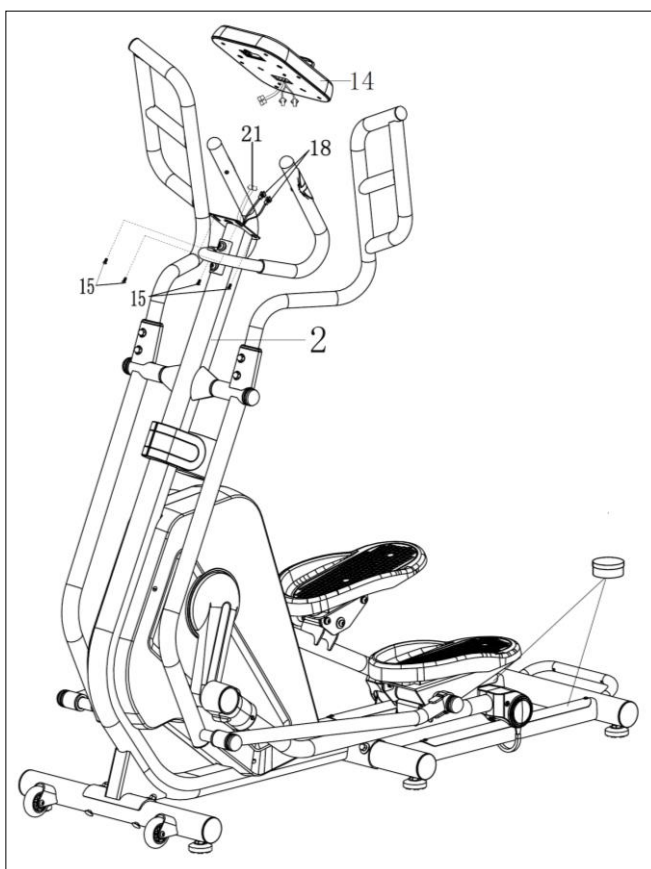


## 10. Установка консоли

Отвинтите 4 болта M5x15 (15) с обратной стороны консоли (14).

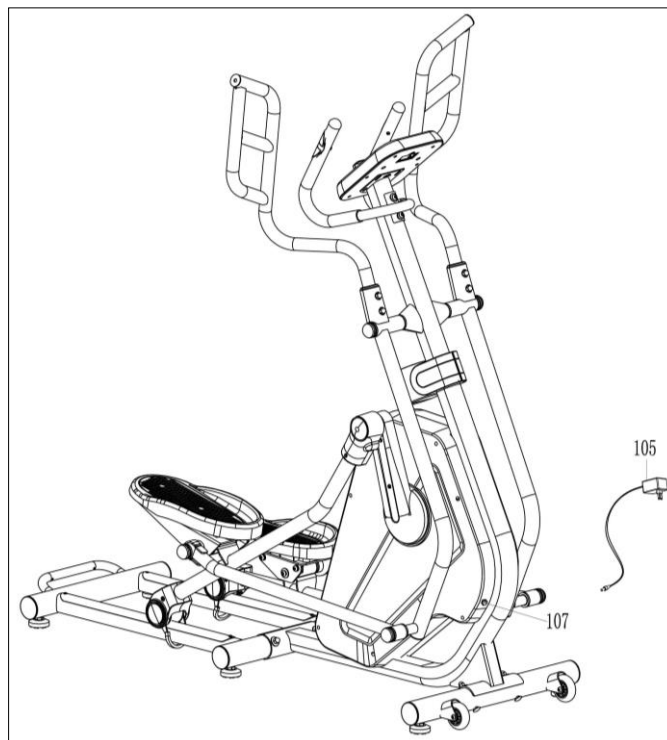
Соедините удлиняющий провод (21), провод сенсорных датчиков пульса (18) с консольным проводом (14), затем закрепите консоль (14) на верхней части центральной рамы (2) с помощью ранее снятых болтов M5x15 (15).

**Для качественного скольжения нанесите тефлоновую смазку (PTFE) на алюминиевые накладки рельс задней рамы.**



## 11. Подключение адаптера

Подключите штекер адаптера (105) к гнезду питания тренажера (107), сам адаптер воткните в розетку.



# ОПЕРАЦИИ С КОНСОЛЬЮ

## Консольные клавиши

### **СТАРТ/СТОП (ST/SP):**

Отвечает за начало, паузу и остановку тренировки.  
Активирует функцию измерения массы тела.

### **ВНИЗ (DOWN):**

Уменьшает значения выбранного параметра: время (time), дистанция (distance) и т.д. Во время тренировки с помощью этой клавиши можно снизить нагрузку.

### **ВВЕРХ (UP):**

Увеличивает значения выбранного параметра: время (time), дистанция (distance) и т.д. Во время тренировки с помощью этой клавиши можно увеличить нагрузку.

### **РЕЖИМЫ (MODE/ENTER):**

1. Используется для выбора желаемого тренировочного параметра.
2. Во время тренировки используется для переключения режимов дисплея с количества оборотов в минуту на скорость (RPM -> speed), одометра на дистанцию (ODO -> dist), Ватты на калории (WATT -> calories).

### **ТЕСТ (TEST PULSE/RECOVERY):**

Войдите в режим восстановления (Recovery) когда компьютер показывает значения частоты сердечного ритма. Через 1 минуту появятся результаты теста на восстановление: F1 наилучшее значение, F6 – наихудшее

### **ПЕРЕЗАГРУЗКА (RESET) при наличии:**

Сброс и перезагрузка параметров консоли. Удерживайте клавишу 3 секунды для перезагрузки.

### **ЖИРОАНАЛИЗАТОР (BODY FAT) при наличии:**

Быстрый доступ к жиросканеру.

## Выбор тренировочного режима

После включения консоли используйте клавиши ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) для перехода к желаемому тренировочному режиму.

### **Установка тренировочных параметров:**

После выбора программы тренировки можно установить несколько значений в качестве целей тренировки.

#### **Тренировочные параметры:**

ВРЕМЯ (TIME) / ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE) / КАЛОРИИ (CALORIES) / ВОЗРАСТ (AGE)

**Примечание:** некоторые параметры остаются неизменяемыми в ряде тренировочных режимов.

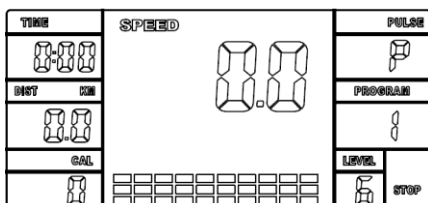
После выбора той или иной программы нажмите ВВОД (ENTER) – замигает параметр "Time". Используя клавиши ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) можно изменить целевое время тренировки. Нажмите ВВОД (ENTER) для ввода параметра. Затем установите остальные параметры. Для перехода от параметра к параметру используйте клавиши ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и СТАРТ/СТОП (START/STOP) для начала тренировки.

## Тренировочные программы

### Ручной режим (P1)

Выберите Ручной режим ("Manual"), используя клавиши ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и подтвердив клавишей ВВОД (ENTER). Сначала замигает параметр ВРЕМЯ (TIME), его можно изменить клавишами ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN). Нажмите клавишу ВВОД (ENTER) для сохранения этого параметра и перехода к следующему. Начать тренировку можно клавишами СТАРТ/СТОП (START/STOP).

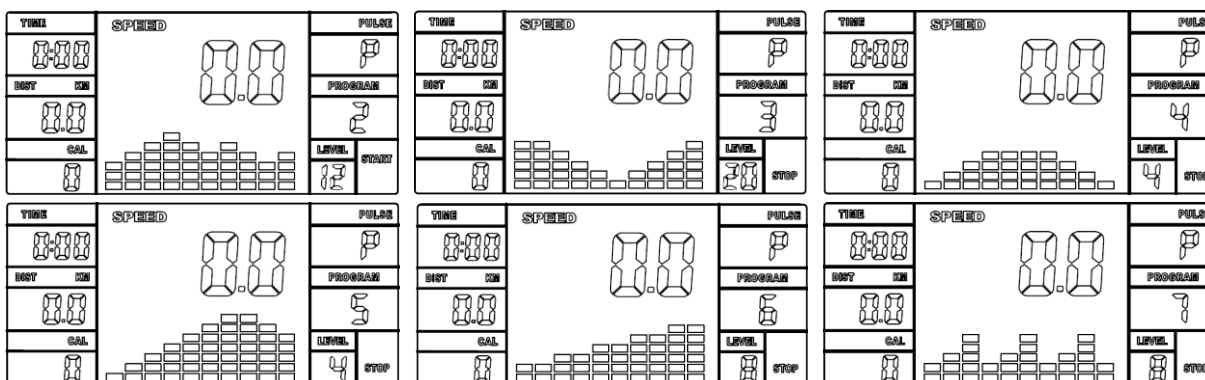
**Примечание:** При достижении (обнулении) одного из параметров раздастся характерный звуковой сигнал и тренировка завершится.



### Предустановленные программы (P2-P7)

Выберите одну из 6-ти предустановленных программ клавишами ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и подтвердив клавишей ВВОД (ENTER). Сначала замигает параметр ВРЕМЯ (TIME), его можно изменить клавишами ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN). Нажмите клавишу ВВОД (ENTER) для сохранения этого параметра и перехода к следующему. Начать тренировку можно клавишами СТАРТ/СТОП (START/STOP).

**Примечание:** При достижении (обнулении) одного из параметров раздастся характерный звуковой сигнал и тренировка завершится.



### Пульсозависимые программы (P8-P10)

3 программы со следующими режимами:

**P8 - 55% Целевой пульс=55% (220-возраст)**

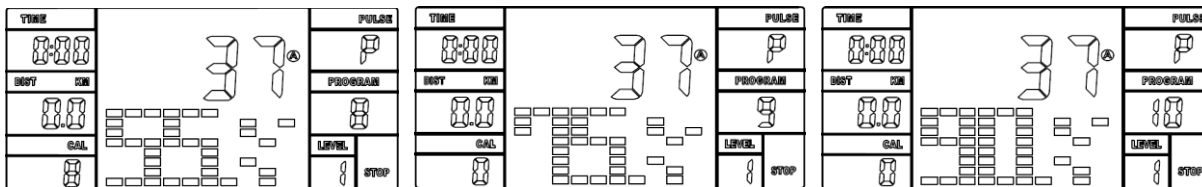
**P9 - 75% Целевой пульс=75% (220-возраст)**

**P10 - 90% Целевой пульс=90% (220-возраст)**

#### Установка параметров:

Выберите одну из пульсозависимых программ, используя клавиши ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и подтвердив клавишей ВВОД (ENTER). Сначала замигает параметр ВРЕМЯ (TIME), его можно изменить клавишами ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN). Нажмите клавишу ВВОД (ENTER) для сохранения этого параметра и перехода к следующему. Начать тренировку можно клавишами СТАРТ/СТОП (START/STOP).

**Примечание:** При изменении пульса на 5 единиц от установленного компьютер автоматически изменит нагрузку в ту или иную сторону для возврата пульса пользователя к ранее установленному значению. При достижении (обнулении) одного из параметров раздастся характерный звуковой сигнал и тренировка завершится.

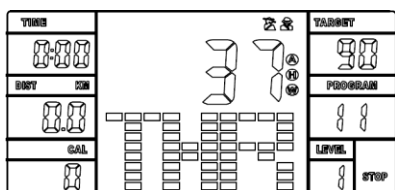


## Целевая пульсозависимая программа (P11)

### Установка параметров:

Выберите целевую пульсозависимую программу, используя клавиши ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и подтвердив клавишей ВВОД (ENTER). Сначала замигает параметр ВРЕМЯ (TIME), его можно изменить клавишами ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN). Нажмите клавишу ВВОД (ENTER) для сохранения этого параметра и перехода к следующему. Начать тренировку можно клавишами СТАРТ/СТОП (START/STOP).

**Примечание:** При изменении пульса на 5 единиц от установленного компьютер автоматически изменит нагрузку в ту или иную сторону для возврата пульса пользователя к ранее установленному значению. При достижении (обнулении) одного из параметров раздастся характерный звуковой сигнал и тренировка завершится.



## Жиросанализатор BODY FAT (P12)

### Установка параметров:

Выберите жиросанализатор (Body Fat), используя клавиши ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и подтвердив клавишей ВВОД (ENTER). Сначала замигает параметр "Пол М/Ж" (Male/Female), его можно изменить клавишами ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и подтвердив клавишей ВВОД (ENTER).

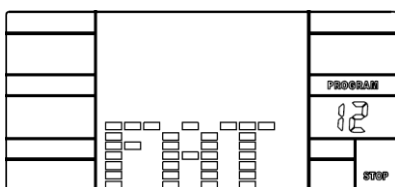
Следующий параметр «Рост» (Height). Установите свой рост, используя клавиши ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и подтвердив клавишей ВВОД (ENTER).

Следующий параметр «Вес» (Weight). Установите свой вес, используя клавиши ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и подтвердив клавишей ВВОД (ENTER).

Последний параметр «Возраст» (Age). Установите свой возраст, используя клавиши ВВЕРХ (UP) и ВНИЗ (DOWN) и подтвердив клавишей ВВОД (ENTER).

Затем схватитесь ладонями за сенсорные датчики пульса и нажмите клавишу СТАРТ/СТОП (START/STOP), через 15 секунд на экране появятся результаты измерения:

- Тип 1 (5% - 9%): Очень легкий вес
- Тип 2 (10 - 14%): Значительно ниже нормы
- Тип 3 (15 - 19%): Ниже нормы
- Тип 4 (20 - 24%): Чуть ниже нормы
- Тип 5 (25 - 29%): Норма
- Тип 6 (30 - 34%): Чуть выше нормы



**Производитель:** Лонгфит (Сямынь) Спортс Текнолоджи Кампани, лтд.

**Юридический адрес:** 5 этаж, Офис 300-301, Симин Парк, индустриальная зона Тунань, Сямынь, Китай.

**Импортер в России (эксклюзивный дистрибьютор):** ООО «Этерна»

**Юридический адрес:** 111123 г. Москва, шоссе Энтузиастов, дом 56 строение 25, этаж 3, офис 367.

**Знак соответствия:** 

Дата производства указана на упаковке.

**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.**



