



# Руководство пользователя

## **FRONTECH FRA**

Эллиптический тренажер



## **Уважаемый покупатель!**

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования. Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему. Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования. Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

# Меры безопасности

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Тренажер предназначен для домашнего использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- **ОСТОРОЖНО!** Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой;
- **ВНИМАНИЕ!** Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети;
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта;
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку;
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями;
  - Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода;

- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в 4 движущиеся части тренажера;
- Будьте осторожны при при заходе на тренажер и спуске с него;
- **ОСТОРОЖНО!** Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно **ПРЕКРАТИТЕ** занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

# Транспортировка / Хранение / Ввод

## в эксплуатацию

### Транспортировка и эксплуатация тренажера

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

### Хранение тренажера

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

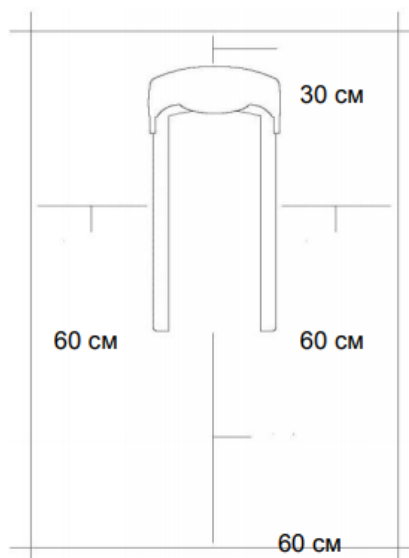
1. Температура + 10 - + 35 С;
2. Влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

### Настройка оборудования

#### Выбор места для тренажера

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

Свободное пространство сзади тренажера обеспечит вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него. Если вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердой резины или пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений. Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор



могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера.

Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.

## **Рекомендации по сборке**

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

## **Техническое обслуживание /**

### **Гарантия / Ремонт**

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера и сводит обращения в сервисную службу до минимума. Для этого рекомендуется выполнять следующие профилактические процедуры. Рекомендации по уходу Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия попадания посторонних предметов, пыли и грязи в тренажер. Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

### **Чистка эллиптического тренажера**

Профилактическое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлят срок его эксплуатации и помогут сохранить его внешний вид. При этом важно соблюдать следующие рекомендации:

1. Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера;
2. Защищайте тренажер от попадания прямого солнечного света, в противном случае возможно выцветание пластиковых деталей;

3. Тренажер необходимо устанавливать в сухом месте;
4. Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань;
5. Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости (мыльный раствор) ткань с последующей протиркой сухой тканью;
6. После каждого использования тренажера протирайте педали, рукоятки, датчики пульса и поручни;
7. Не допускайте попадания жидкости на тренажер. Это может привести к его повреждению или возникновению угрозы поражения электротоком;
8. Проверяйте ход и надежность крепления педалей;
9. Если тренажер неустойчив и «качается», выровняйте его с помощью регулировочных ножек;
10. Регулярно выполняйте уборку территории вокруг тренажера.

## **Правила ухода и технического обслуживания**

### **ЕЖЕДНЕВНО**

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

### **ЕЖЕНЕДЕЛЬНО**

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

### **ЕЖЕМЕСЯЧНО**

- Проверьте затяжку винтов на всех соединениях; устраните люфт;
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов;
- Удалите пыль и грязь из накладок педалей.

## **Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)**

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе.

Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов.

Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений. Неправильное подключение может стать причиной удара током.

Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы.

Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании.

Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его.

Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей.

В случае скачка 8 напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

## **Меры предосторожности**

**ВАЖНО:** Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования.

1. Перед использованием данного устройства внимательно прочитайте все инструкции и неукоснительно следуйте им. Перед началом использования убедитесь в том, что оборудование правильно собрано и все детали надежно закреплены.
2. Перед тренировкой, во избежание травмирования мышц, рекомендуется проводить разминку.
3. Перед использованием убедитесь, что все детали находятся в исправном состоянии и должным образом зафиксированы. При использовании тренажера он должен быть расположен на ровной поверхности. Рекомендуется использовать коврик или другую подстилку.
4. При использовании данного тренажера надевайте подходящую для спорта



одежду и обувь; не носите одежду, которая может попасть внутрь или зацепить какую-либо деталь устройства

5. Не пытайтесь самостоятельно проводить техническое обслуживание или регулировки, отличные от описанных в данном руководстве. При обнаружении каких-либо неполадок прекратите эксплуатацию и обратитесь к местному дилеру.

6. Будьте осторожны: наступая на педаль или выходя с нее, всегда держитесь руками за поручни. Установите педаль в самое низкое положение, поставьте ногу на педаль и перешагните через основную раму. Затем поставьте ногу на другую педаль. При использовании не отпускайте поручни. Следите за тем, чтобы педали работали плавно. Нажимая на педали или подтягивая к себе поручни, двигайтесь на тренажере совместными непрерывными усилиями рук и ног. После завершения упражнения, также установите одну из педалей в самое нижнее положение и снимите ногу сначала с более высокой, а затем и со второй педали.

7. При работе с гантелями не допускайте их падения на землю. Это может привести к повреждению устройства и травмам пользователя.

8. Тренажер не предназначен для занятий на открытом воздухе и для коммерческого использования.

9. Данное оборудование предназначено только для домашнего использования.

10. Тренажер должен использоваться только одним человеком одновременно.

11. Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, вам следует немедленно прекратить заниматься на тренажере. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем возобновить тренировки.

12. Соблюдайте осторожность при сборке и демонтаже устройства.

13. Не разрешайте детям использовать тренажер или играть на нем. Держите детей и домашних животных подальше от тренажера во время его использования. Минимальное свободное пространство вокруг устройства, необходимое для его безопасной эксплуатации, составляет два метра.

**ВАЖНО: Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Перед использованием устройства внимательно прочитайте инструкцию.**

**ВНИМАНИЕ:** Перед использованием тренажера полностью прочитайте инструкцию. Сохраните настоящее руководство для дальнейшего использования. **Характеристики продукта могут отличаться от представленных на фотографиях и могут быть изменены производителем без предварительного уведомления.**

## Гарантия, ремонт

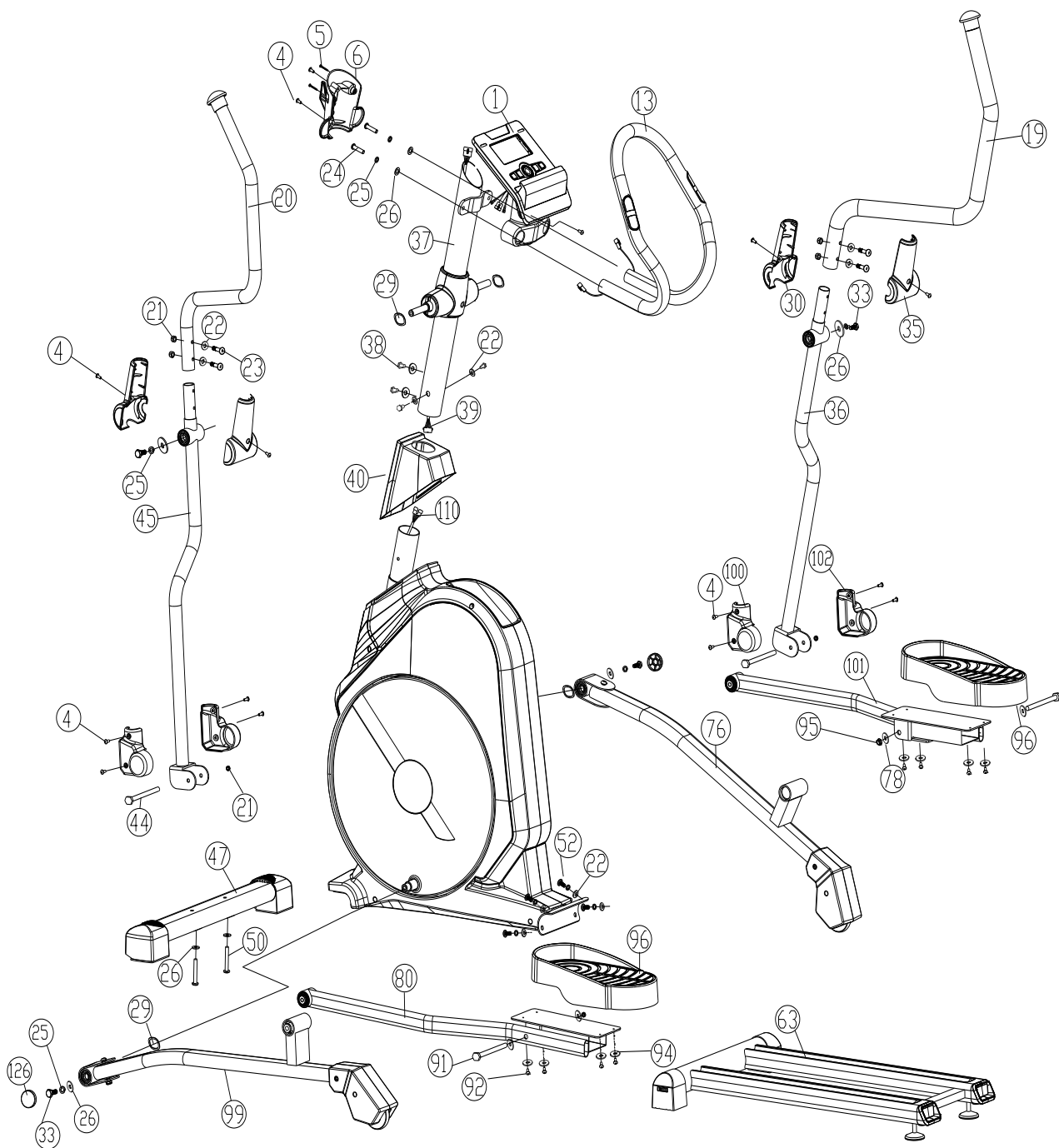
Тренажёр предназначен для домашнего использования. Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.

## Указания по утилизации

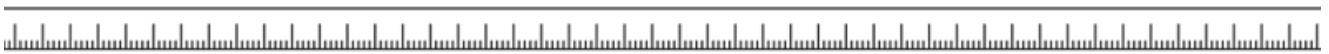
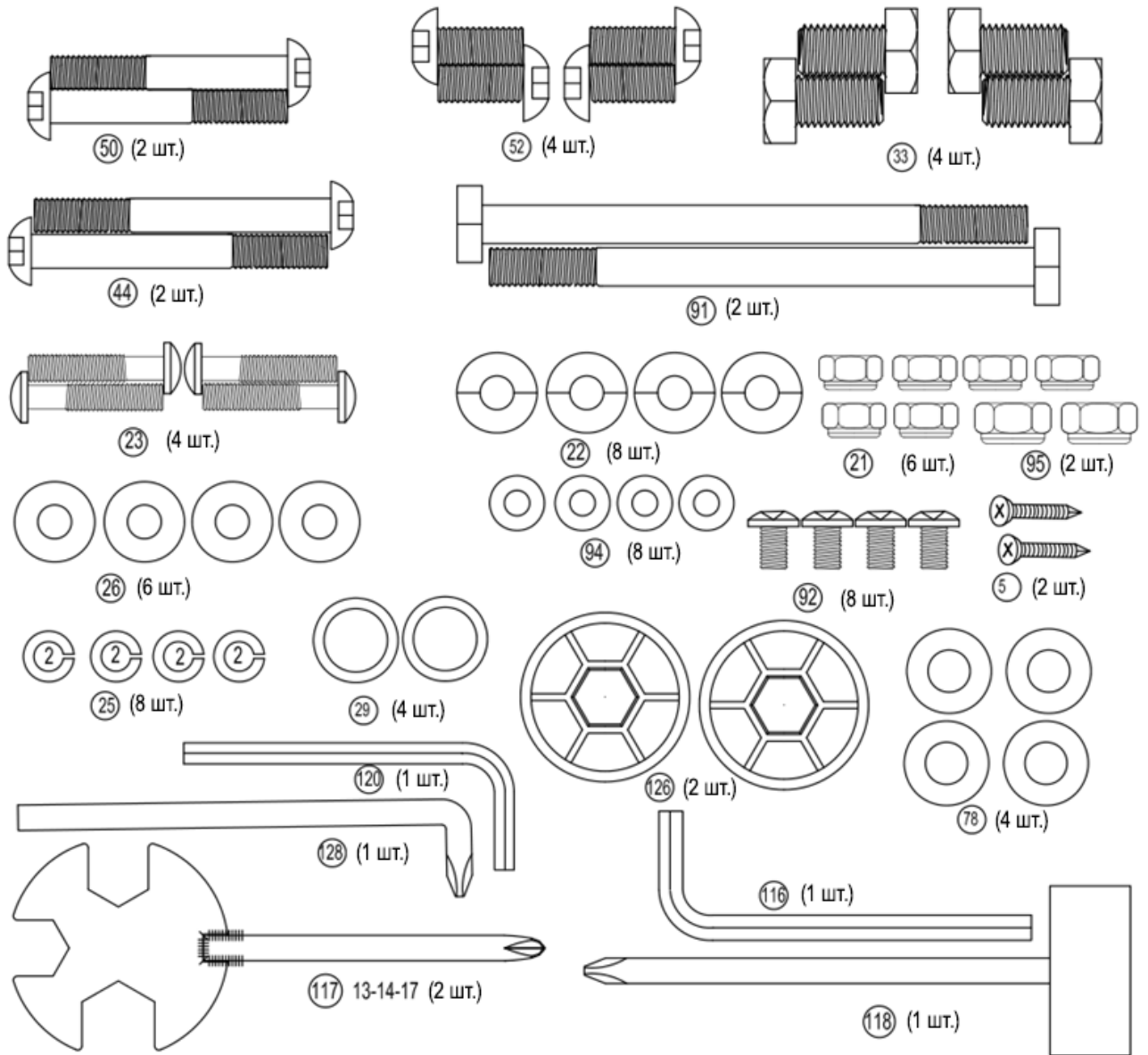


Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий отдельный сбор разобранных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

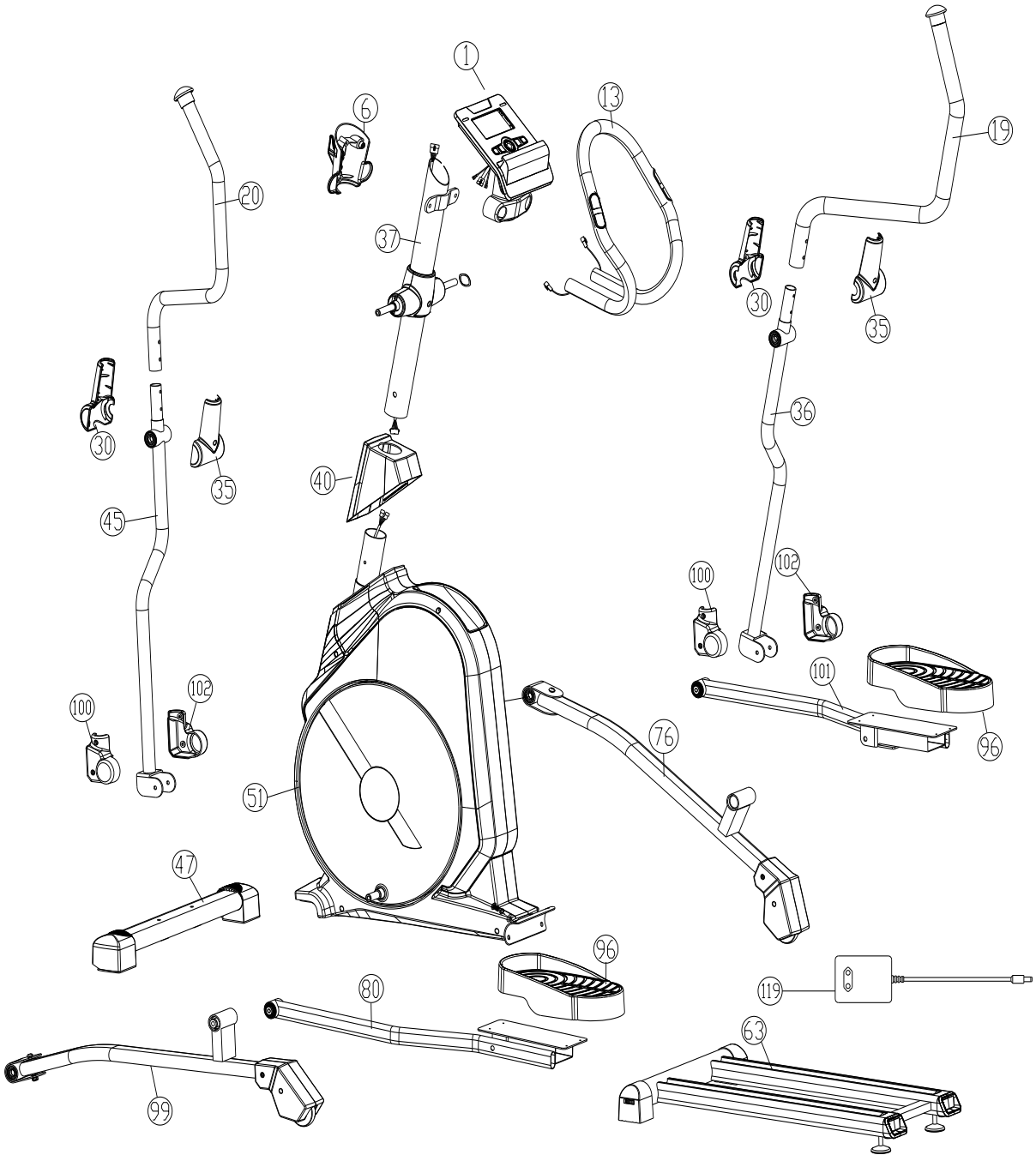
# Сборочный чертеж



# Комплект крепежа и инструментов



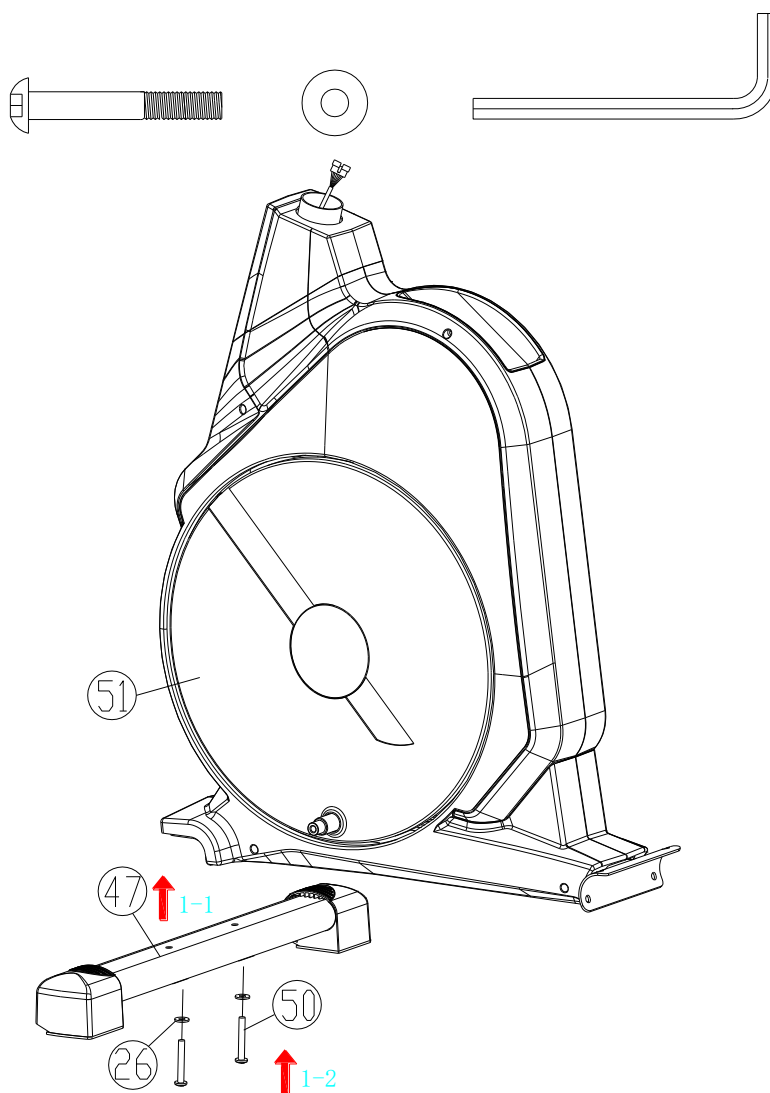
# Сборочный чертеж узлов



# Инструкция по сборке

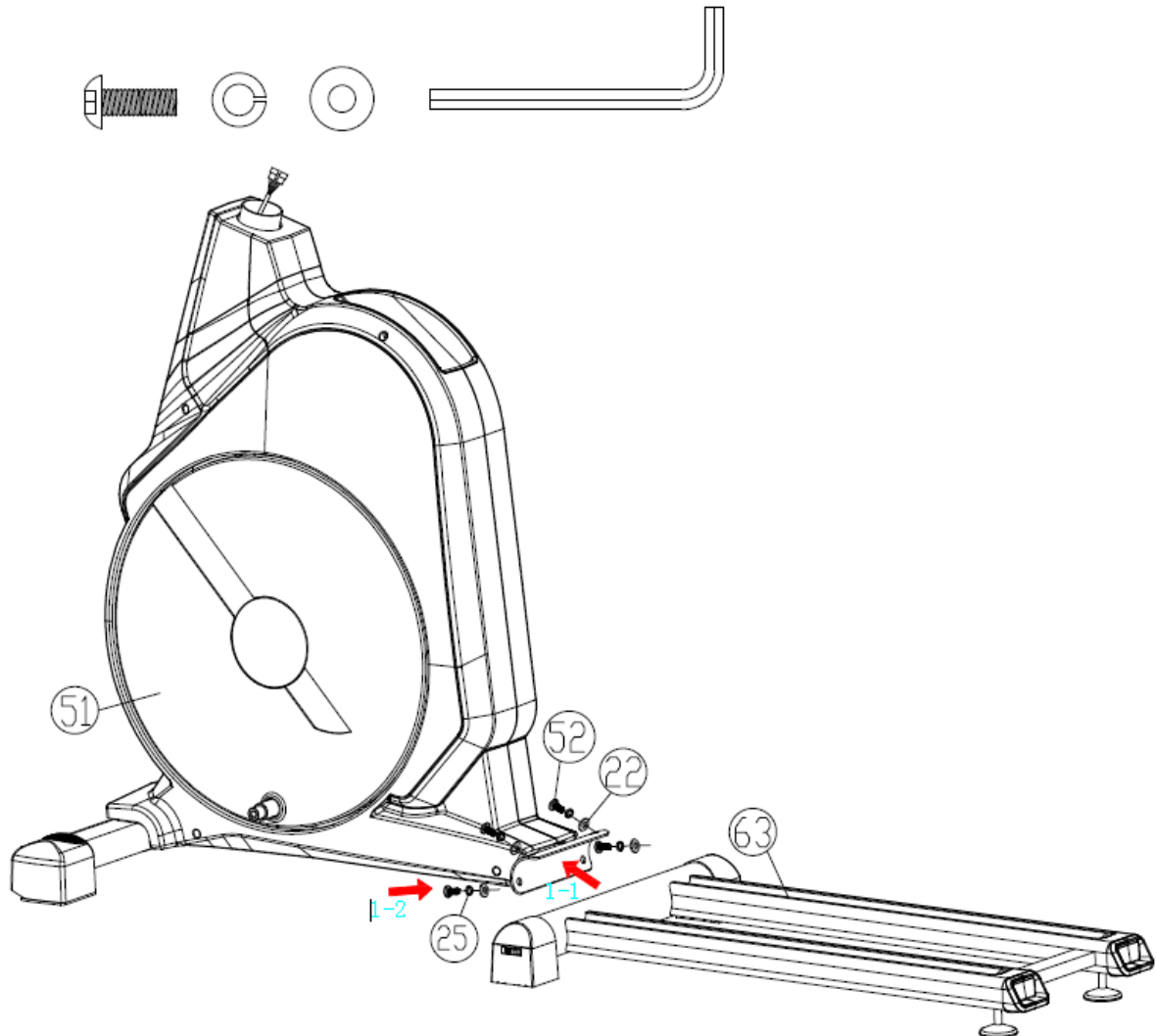
## Шаг 1:

Закрепите передний стабилизатор (#47) на главной раме (#51) при помощи двух винтов М8х55 (#50) и двух плоских шайб (#26).



## Шаг 2:

Прикрепите направляющие (#63) к главной раме (#51) при помощи четырех винтов M8x20 (#52), четырех пружинных шайб (#25) и четырех шайб (#22).



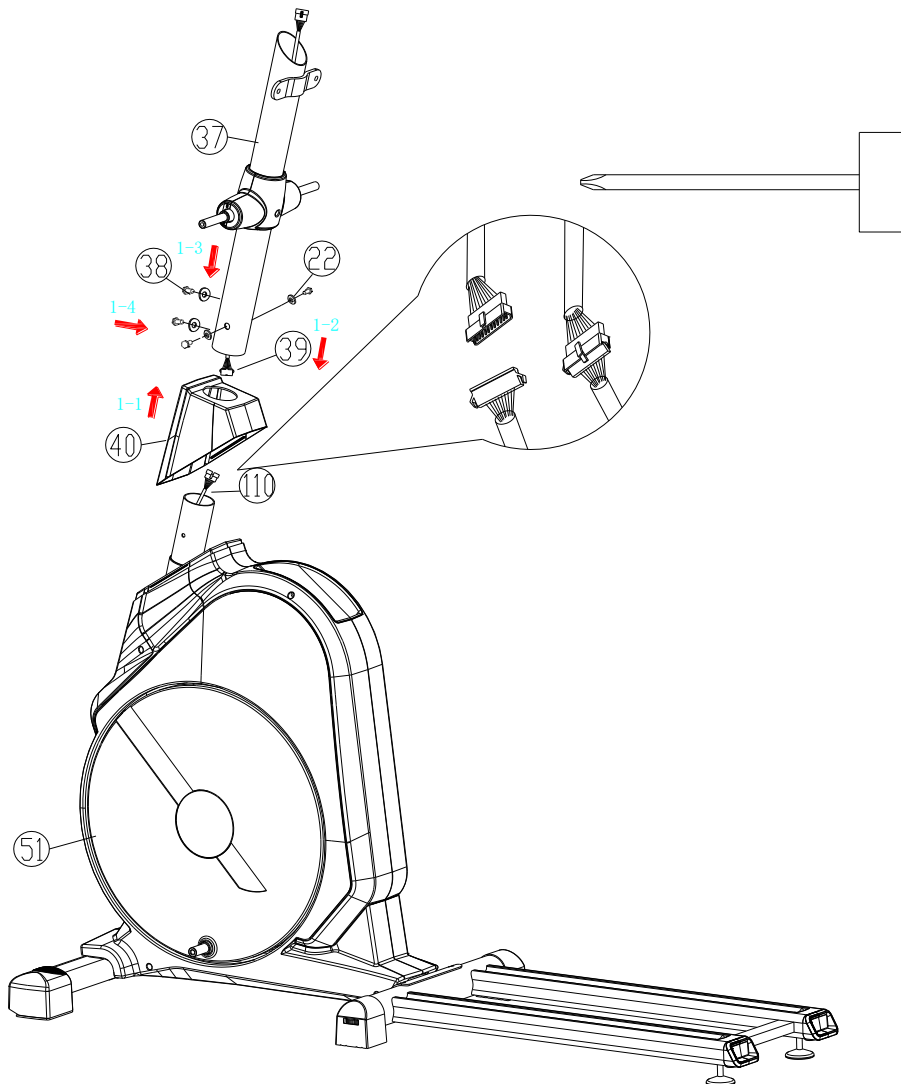
### Шаг 3:

Подключите верхний кабель (#39) к нижнему кабелю (#110) главной рамы (#51), пропустив его через рулевую колонку (#37).

ПРИМЕЧАНИЕ: выполнение данного шага может потребовать помощи другого человека.

Закрепите рулевую колонку (#37) на главной раме (#51) при помощи четырех винтов М8х16 (#38) и четырех шайб (#22).

Наденьте кожух рулевой колонки (#40).

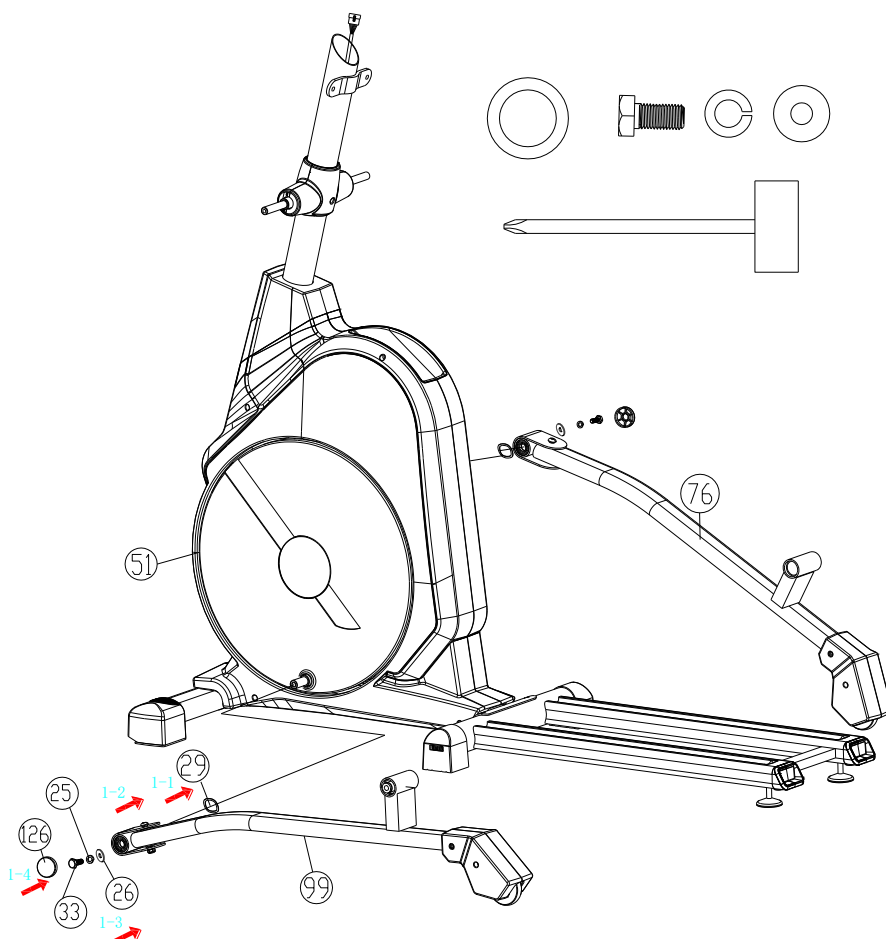




#### Шаг 4:

Прикрепите кронштейн педали левый (#99) к крестовине (#56) при помощи одного винта M8x20 (#33), одной заглушки трубы (#126), одной плоской шайбы (#26), одной пружинной шайбы (#25) и одной волнистой шайбы (#29).

Прикрепите кронштейн педали правый (#76) к крестовине (#56) при помощи одного винта M8x20 (#33), одной заглушки трубы (#126), одной плоской шайбы (#26), одной пружинной шайбы (#25) и одной волнистой шайбы (#29).



## Шаг 5:

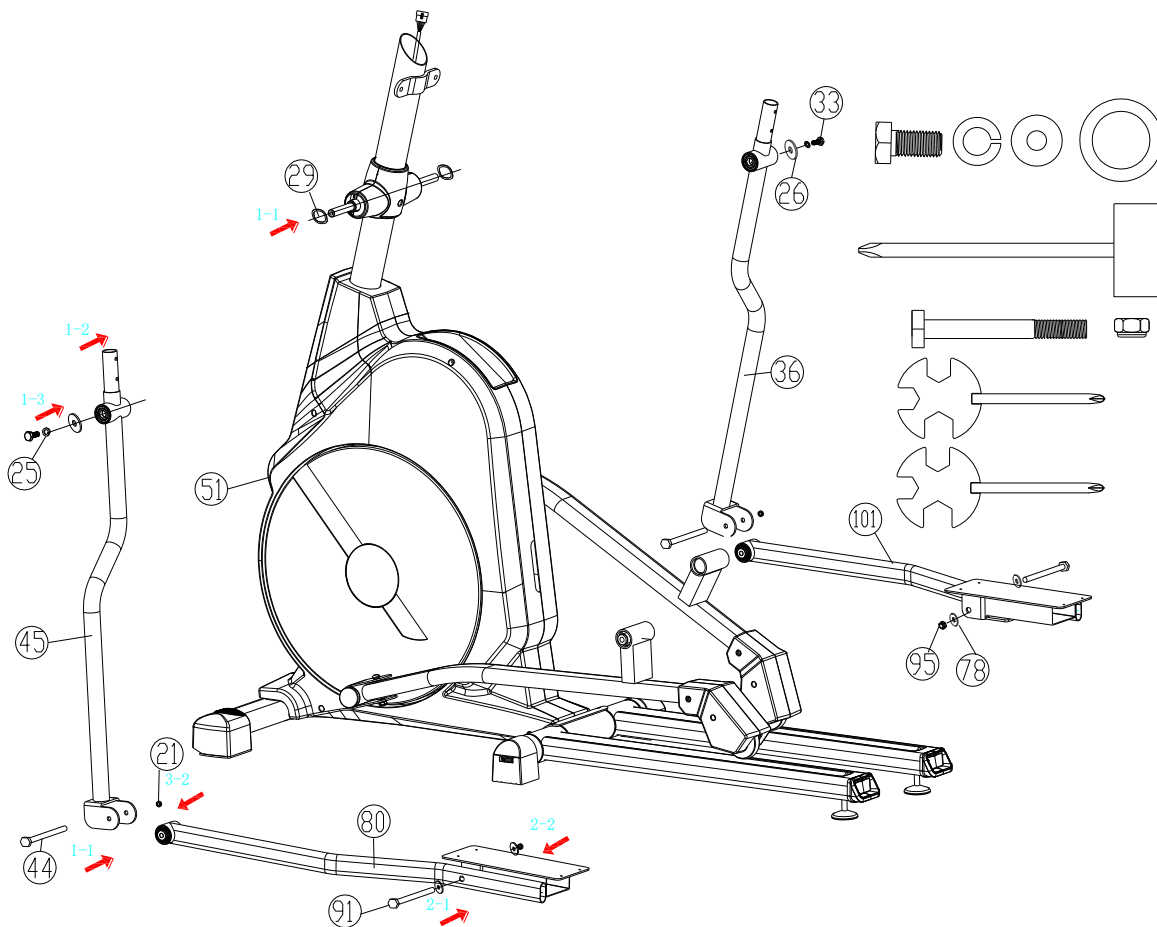
Прикрепите верхний конец нижнего рычага для рук левого (#45) к левому концу центральной оси при помощи одного винта M8x20 (#33), одной пружинной шайбы (#25), одной плоской шайбы (#26) и одной волнистой шайбы (#29).

Прикрепите верхний конец нижнего рычага для рук правого (#36) к правому концу центральной оси при помощи одного винта M8x20 (#33), одной пружинной шайбы (#25), одной плоской шайбы (#26) и одной волнистой шайбы (#29).

Прикрепите узел педали левый (#80) к кронштейну педали левому (#99) при помощи одного винта M10x130 (#91), двух плоских шайб (#78) и одной гайки M10 (#95).

Прикрепите узел педали правый (#101) к кронштейну педали правому (#76) при помощи одного винта M10x130 (#91), двух плоских шайб (#78) и одной гайки M10 (#95).

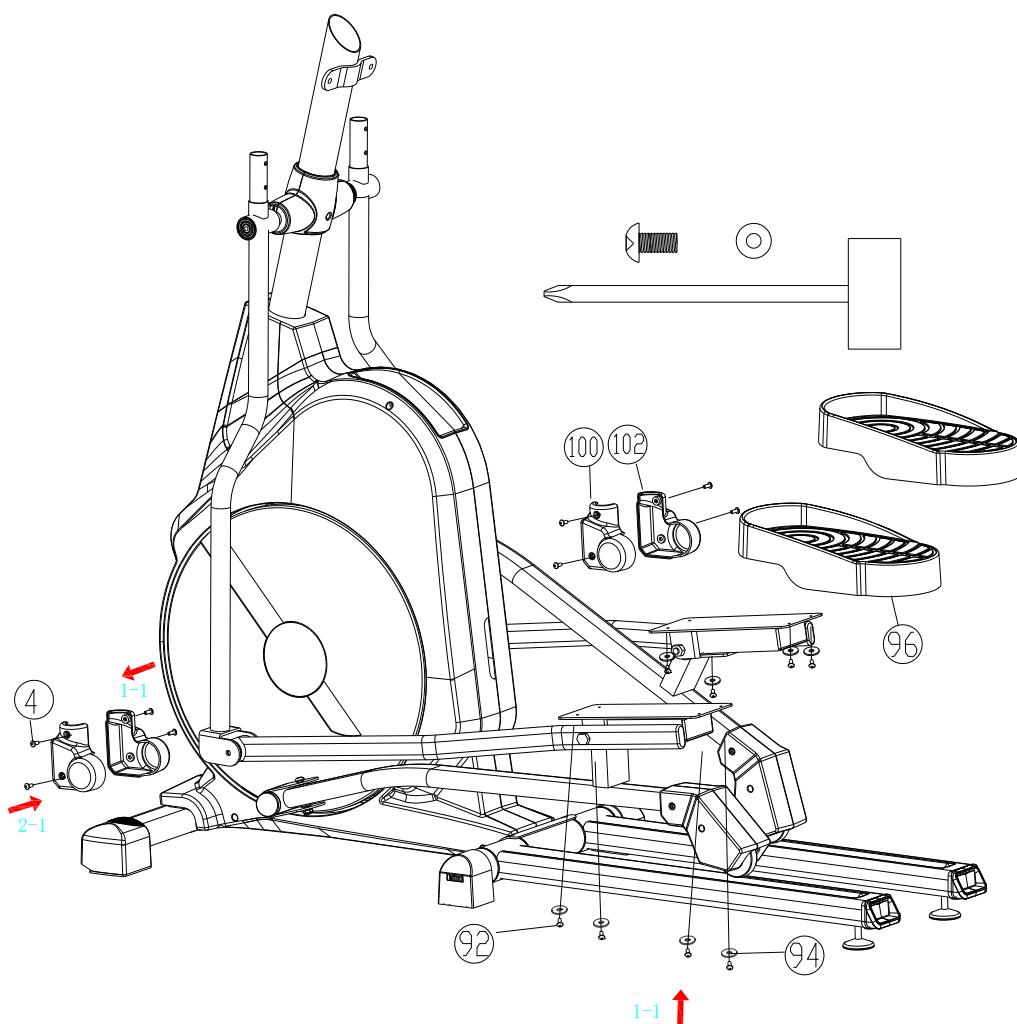
Прикрепите узел педали левый (#80) и правый (#101) к нижнему рычагу для рук левому (#45) и правому (#36) при помощи одного винта M8x70 Screw (#44) и одной гайки с нейлоновой вставкой M8 (#21).



## Шаг 6:

Прикрепите накладку на шарнир педали левую (#100) и правую (#102) к нижнему рычагу для рук левому (#42) и правому (#36) при помощи четырех винтов М5х12 (#4).

Прикрепите педали (#96) к узлу педали левому (#80) и правому (#101) при помощи восьми винтов М6х10 (#92) и восьми плоских шайб (#94).

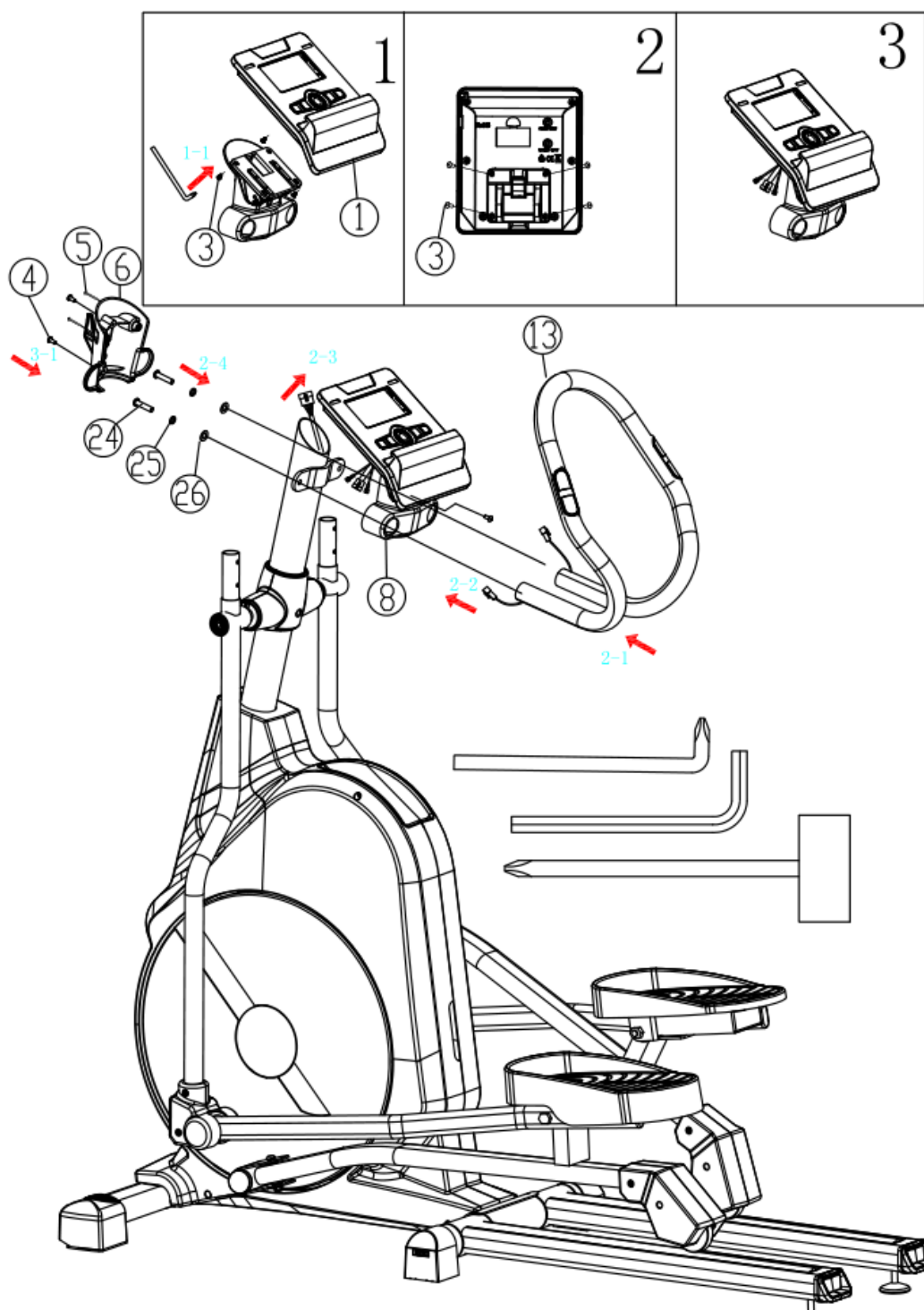


## Шаг 7:

Прикрепите накладку переднюю (#8) к консоли (#1) при помощи четырех винтов М5 х10 (#3).

Прикрепите круглую рукоятку (#13) к рулевой колонке (#37) при помощи двух винтов М8х25 (#24), двух пружинных шайб (#25) и двух плоских шайб (#26).

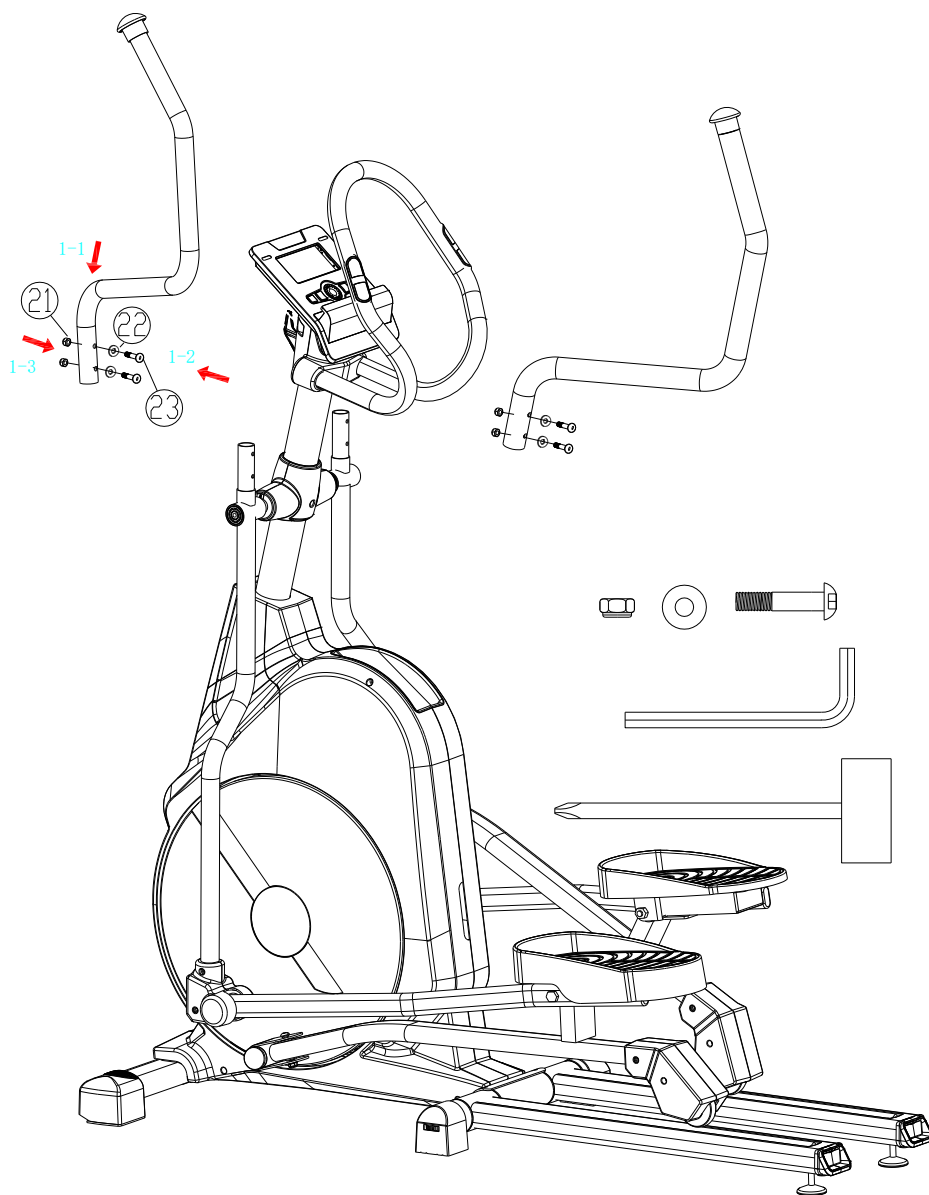
Прикрепите накладку заднюю (#6) к рулевой колонке (#37) при помощи двух винтов М5х12 (#4) и двух винтов (#5).



## Шаг 8:

Прикрепите верхний рычаг для рук левый (#20) к нижнему рычагу для рук левому (#45) при помощи двух винтов М8х38 (#23), двух шайб (#22) и двух гаек М8 (#21).

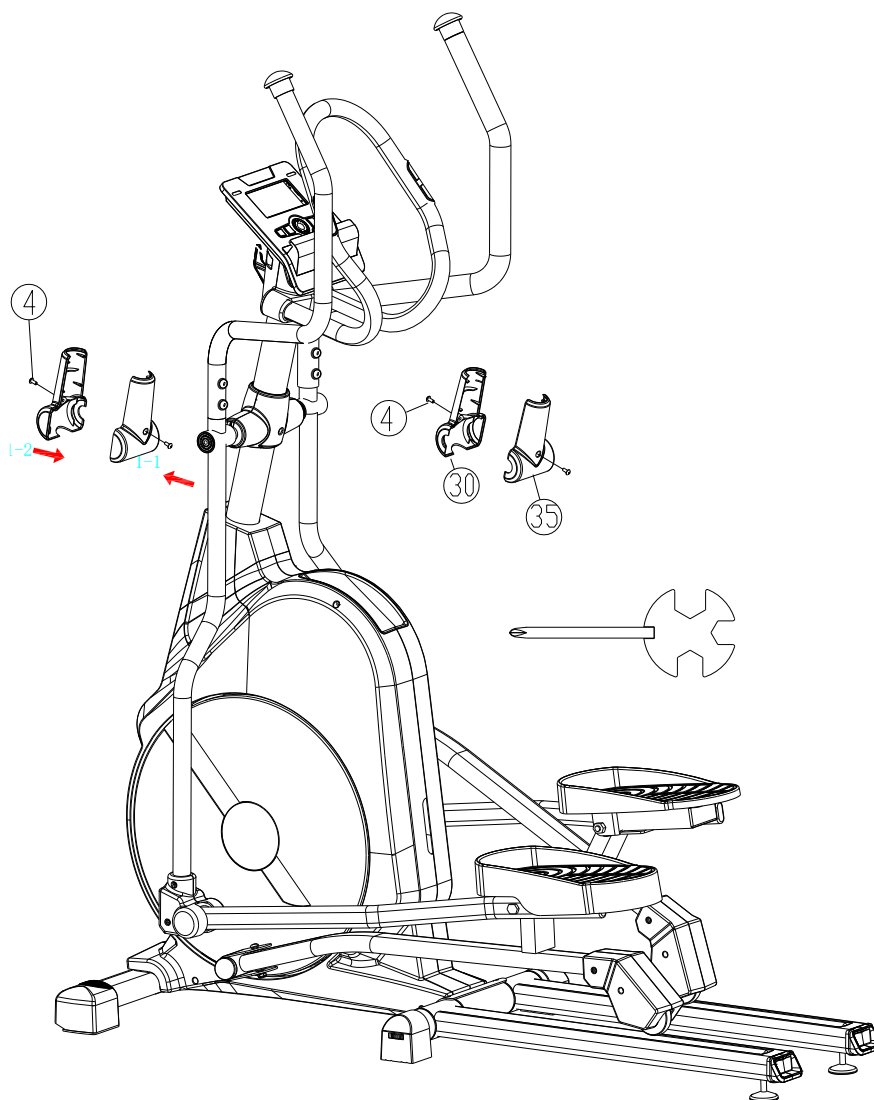
Прикрепите верхний рычаг для рук правый (#18) к нижнему рычагу для рук правому (#36) при помощи двух винтов М8х38 (#23), двух шайб (#22) и двух гаек М8 (#21).



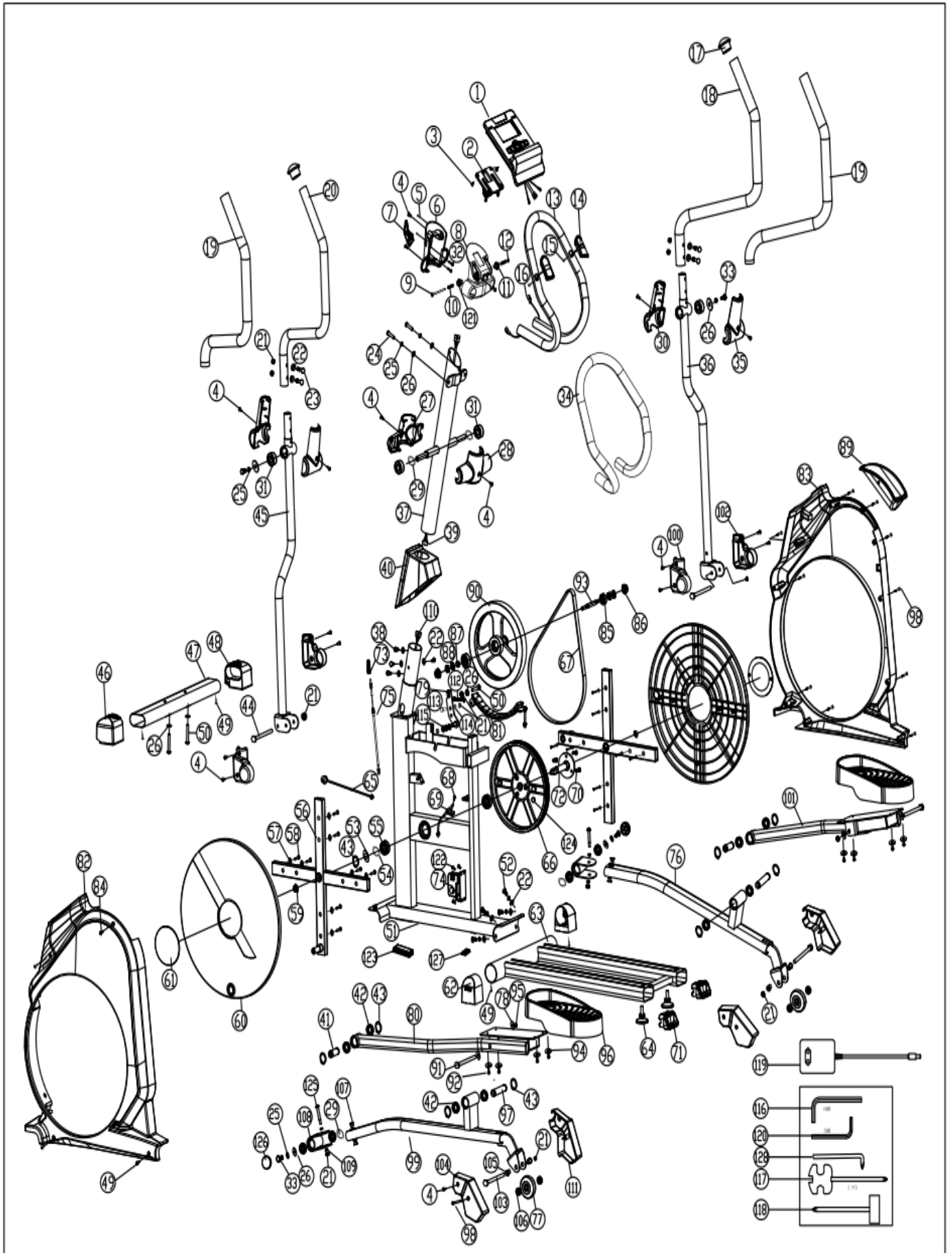
## Шаг 9:

Прикрепите накладки на верхний рычаг для рук (#30 и 35) к нижнему рычагу для рук левому (#45) при помощи двух винтов M5 (#4).

Прикрепите накладки на верхний рычаг для рук (#30 и 35) к нижнему рычагу для рук правому (#36) при помощи двух винтов M5 (#4).



# Сборочный чертеж



## Перечень узлов, деталей и инструментов

№	Наименование	Размеры, материал	Кол-во	№	Наименование	Размеры, материал	Кол-во
1	Консоль	120L	1	63	Направляющие	Q235	1
2	Скоба крепления консоли	ABS	1	64	Регулируемая ножка	PVC	2
3	Винт	M5x10L	4	65	Кабель питания	550L	1
4	Винт	M5x12L	19	66	Ременной ролик	Ø289x8	1
5	Винт	ST2,9x20L	2	67	Ремень	450J8	1
6	Накладка задняя	ABS	1	68	Винт	M5x10L	1
7	Крючок	ABS	1	69	Нижний кабель	350L	1
8	Накладка передняя	ABS	1	70	Винт	M8xP1,0x12L,8.8	3
9	Винт	M6x100LxS20L	1	71	Заглушка	PP	2
10	Пружина	Ø6,1xØ8,2x32,3	2	72	Ось шатунов	Ø20x156L	1
11	Регулируемое основание	POM	1	73	Пружина	Ø8,9xØ15,2x50,4N=4	1
12	Гайка	M6x5,5T,10	1	74	Электромотор		1
13	Круглая рукоятка	Ø25,4x2Tx1450L	1	75	Тросик натяжения	255L, 46L	1
14	Датчик пульса	12B	2	76	Кронштейн педали правый	Q235	1
15	Винт	ST2,9x30L	2	77	Роликовое колесо	Ø71,8x24W	2
16	Кабель датчика пульса	700L	2	78	Плоская шайба	Ø10xØ20x2T	4
17	Заглушка трубы	PVC	2	79	Натяжитель	Q235	1
18	Верхний рычаг для рук правый	Ø31,8x1,5Tx930	1	80	Узел педали левый	Q235	1
19	Покрытие рычага для рук	Ø30x5Tx850L	2	81	Магнитная система	VE410	1
20	Верхний рычаг для рук левый	Ø31,8x1,5Tx930L	1	82	Кожух левый	ABS	1
21	Гайка	M8x7T,13	13	83	Кожух правый	ABS	1
22	Шайба	Ø8xØ19x2T	12	84	Винт	ST3,9x10L	2
23	Винт	M8xP1,25x38L	4	85	Подшипник	6000 2RS	1
24	Винт	M8xP1,25x25L	2	86	Гайка	3/8"-26x7T	2
25	Пружинная шайба	Ø8,1x2,5T	10	87	Втулка	Ø10xØ14x6 мм	1



2 6	Плоская шайба	Ø8xØ19x2T	7	88	Гайка	3/8"-26x3,8T	4
2 7	Накладка на рулевую колонку	ABS	1	89	Держатель бутылки	ABS	1
2 8	Накладка на рулевую колонку	ABS	1	90	Маховик	Ø280x32Wx9 кг	1
2 9	Волнистая шайба	Ø15,5xØ19,5x0,3T	4	91	Винт	M10x130LxS30	2
3 0	Накладка на верхний рычаг для рук	ABS	2	92	Винт	M6x10L	8
3 1	Подшипник	6002	4	93	Ось маховика	3/8"-26x126L	1
3 2	Винт	ST3,5x16L	2	94	Плоская шайба	Ø6xØ19x2T	8
3 3	Винт	M8xP1,25x20L	4	95	Гайка	M10	2
3 4	Покрытие круглой рукоятки	Ø23x5Tx1400L	1	96	Педаль	PP	2
3 5	Накладка на верхний рычаг для рук	ABS	2	97	Втулка	Ø20x89L	2
3 6	Нижний рычаг для рук правый	Q235	1	98	Винт	ST4,2x50L	8
3 7	Рулевая колонка	Q235	1	99	Кронштейн педали левый	Q235	1
3 8	Винт	M8xP1,25x16L, 6	4	100	Накладка на шарнир педали левая	ABS	2
3 9	Верхний кабель	650L	1	101	Узел педали правый	Q235	1
4 0	Кожух рулевой колонки	ABS	1	102	Накладка на шарнир педали правая	ABS	2
4 1	Втулка	Ø8xØ20x53L	2	103	Винт	M8xP1,25x62L	2
4 2	Подшипник	6804	8	104	Крышка ролика левая	ABS	2
4 3	С-образная клипса	Ø18,5xØ22,5x1T	9	105	Втулка	Ø19x15,4L	4
4 4	Винт	M8x70L	2	106	Подшипник	608	4
4 5	Нижний рычаг для рук левый	Q235	1	107	Втулка	POM	4
4 6	Передний упор левый	PP	1	108	Карданный шарнир	Q235	2
4 7	Передний стабилизатор	Q235	1	109	Втулка	Ø8xØ11x4,5t	4

48	Передний упор правый	PP	1	110	Нижний кабель	1100L	1
49	Винт	3/16"x3/4"	10	111	Крышка ролика правая	ABS	2
50	Винт	M8xP1,25x55L	3	112	Винт	M6x50L	1
51	Главная рама	Q235	1	113	Винт	M8xP1,25x20L	1
52	Винт	M8xP1,25x20L	4	114	Шайба	Ø8,5xØ25x0,5T	1
53	Волнистая шайба	Ø20,5xØ30x0,3T	1	115	Подшипник	6200	3
54	Плоская шайба	Ø20,3xØ30x0,5T	1	116	Торцевой ключ	6 мм	1
55	Подшипник	6004 2RS	2	117	Накладной ключ	13-14-17	2
56	Крестовина	Q235	2	118	Отвертка	13-14	1
57	Плоская шайба	Ø6xØ19x2T	8	119	Сетевой адаптер	9 В 1000 мА	1
58	Винт	ST3,5x20L	8	120	Торцевой ключ	5 мм	1
59	Гайка	M10xP1,25x10T	2	121	Регулируемое основание	POM	1
60	Вращающийся диск	ABS	2	122	Винт	M5x12L	4
61	Крышка вращающегося диска	ABS	2	123	Заглушка трубы	40x80, PP, RAL9023	2
62	Ножка	PP	2	124	Магнит	Ø15x4t	1
				125	Винт	M8xP1,25x60Lx S20L	2
				126	Заглушка трубы	PVC, RAL9023	2
				127	Заглушка трубы	20x40, PP, RAL9023	1
				128	Торцевая отвертка	Ø5,9x107L	1

## Важная информация по технике безопасности

Во избежание травм и несчастных случаев следуйте нижеприведенным правилам техники безопасности.

1. Не допускайте к тренажеру детей, не позволяйте детям находиться в непосредственной близости к устройству во время тренировки.
2. Не залезайте на тренажер.
3. Не занимайтесь в халате, свободных брюках или юбке.
4. Для занятий обувайте кроссовки или теннисную обувь.
5. Устанавливайте тренажер на гладкую твердую поверхность.
6. Максимальный вес пользователя 100 кг.
7. Эффективность системы тормозов зависит от скорости.
8. Тренажер предназначен для домашнего использования.
9. Перед каждым использованием убедитесь, что все крепежные винты и гайки надежно затянуты. не пользуйтесь неисправным тренажером до его ремонта.
10. Тормозная колодка больше всего подвержена износу. перед использованием тренажера убедитесь, что тормоза работают.
11. Уровень безопасности оборудования можно поддерживать только путем регулярного осмотра на предмет повреждений и износа.
12. Данный тренажер не предназначен для использования в лечебных целях.

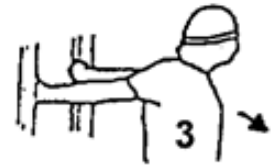
# Упражнения для разминки



15 секунд  
для каждой руки



20 секунд



20 секунд



25 секунд



20 секунд



20 секунд



30 секунд



25 секунд  
для каждой ноги



30 секунд



20 секунд



5 секунд x 3 раза



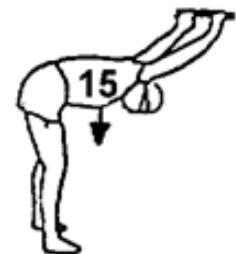
20 секунд



20 секунд  
для каждой ноги





5 раз



15 секунд



## **РЕЖИМЫ РАБОТЫ**

- SCAN : Сканирование – автоматическое переключение отображения WATTS/CALORIES (ВАТТЫ/КАЛОРИИ) и RPM/SPEED (КОЛИЧЕСТВО ДВИЖЕНИЙ В МИНУТУ/ СКОРОСТЬ) каждые 6 секунд.
- RPM : Количество движений в минуту, 0 – 15 – 999
- SPEED : Скорость, 0.0 – 99.9 км/ч
- TIME : Время, 0:00 – 99:59.
- DISTANCE : Расстояние, 0.00 – 99.99 км
- CALORIES : Калории, 0 – 999.
- PULSE : Пульс, 30 – 240
- HEART SYMBOL : Значок пульса, горит/не горит /мигает
- MANUAL : Ручной режим, уровни 1 – 24
- PROGRAM : Режим программы, P1 - P12
- WATT : Ватты, 0 – 999
- WATTS CONSTANT : Постоянная мощность, 10 – 350
- PERSONAL : Персональные настройки, U1 – U4
- H.R.C : Контроль пульса, 55%, 75%, 90%, IND (Задается пользователем)
- USER DATA : Профиль пользователя, U0 - U4 (профили U1 - U4 сохраняются в память устройства)
- ◆ AGENDA / SEX : Пол, выбор значка   девушка/парень
- ◆ AGE : Возраст, 10 – 25 – 99
- ◆ HEIGHT : Рост, 100 – 160 – 200 (см)
- ◆ WEIGHT : Вес, 20 – 50 – 150 (кг)

## ОПИСАНИЕ

В изделии этой серии используется программное управление электромотором.

### 1. ПРЕДУСТАНОВКИ USER (ПРОФИЛЬ)/SEX (ПОЛ)/AGE (ВОЗРАСТ)/HEIGHT (РОСТ)/WEIGHT (ВЕС)

Пользователь вводит свои настоящие данные (пол/возраст/рост/вес) в консоль, которые затем используются в расчетах.

### 2. ВЫБОР РЕЖИМА MANUAL (РУЧНОЙ)/PROGRAMS (ПРОГРАММЫ)/ WATT CONSTANT (ПОСТОЯННАЯ МОЩНОСТЬ)/PERSONAL (ПЕРСОНАЛЬНЫЙ)/ H.R.C (КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА)

Перед началом упражнений пользователь может выбрать желаемый режим. Описания режимов тренировки приведены далее.

### 3. ВЫПОЛНЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ MANUAL (РУЧНОЙ)/PROGRAMS (ПРОГРАММЫ)/WATT CONSTANT (ПОСТОЯННАЯ МОЩНОСТЬ)/PERSONAL (ПЕРСОНАЛЬНЫЙ)/ H.R.C (КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА)

Выполнение упражнений в выбранном режиме тренировки.

### 4. ПРЕДУСТАНОВКИ TIME (ВРЕМЯ)/DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)/CALORIES (КАЛОРИИ)/WATTS (ВАТТЫ)/HEART RATE (ПУЛЬС)

Пользователь вводит приведенные выше параметры. В ходе тренировки на дисплее отображается отсчет от заданного значения параметра до нуля. Также пользователь может не указывать параметры. В этом случае на дисплее отображается пройденное расстояние, затраченные калории, ватты и пульс.

### 5. ВРАЩЕНИЕ РЕГУЛЯТОРА +/- И НАЖАТИЕ START/PAUSE (СТАРТ/ПАУЗА)

Вращайте регулятор +/- для увеличения/уменьшения значения параметра.

После настройки каждого значения параметра нажимайте клавишу ENTER (ВВОД) для подтверждения введенного значения.

Клавиши START/PAUSE (СТАРТ/ПАУЗА). После того, как все параметры введены, нажмите клавишу START (СТАРТ) для начала тренировки. Во время тренировки пользователь может сделать перерыв, нажав клавишу PAUSE (ПАУЗА).

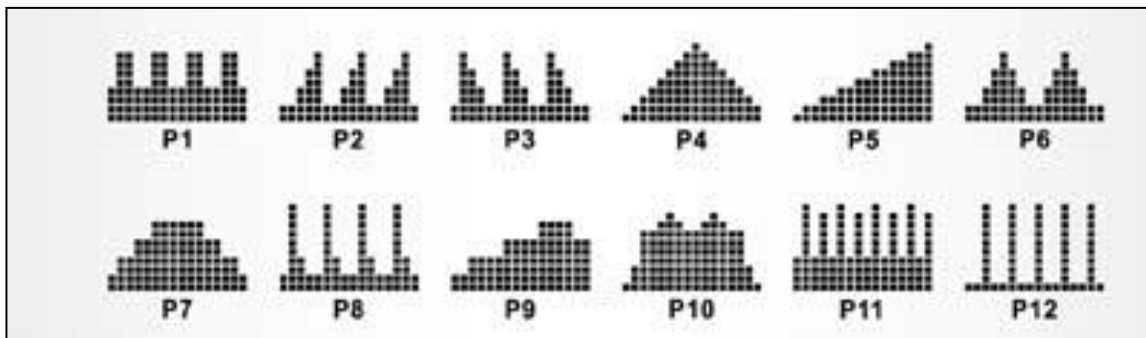
### 6. ПРОВЕРКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Нажмите клавишу RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ). Консоль рассчитает эффективность восстановления на основе данных пользователя и значений, полученных во время тренировки.

## ОПИСАНИЕ РЕЖИМОВ ТРЕНИРОВКИ

**MANUAL** Необходимо задать уровень сопротивления, который отображается на дисплее, затем (при необходимости) задать параметры TIME (ВРЕМЯ)/DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)/CALORIES (КАЛОРИИ)/PULSE(ПУЛЬС), после чего нажать клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП) для начала тренировки в ручном режиме.

**PROGRAM** Существует 12 автоматически настраиваемых программ тренировок (P1 – P12). Во время выполнения упражнений уровень сопротивления можно изменять, когда схема тренировки мигает на дисплее.



**WATTS CONSTANT** Пользователь может самостоятельно задать значение WATTS (ВАТТЫ) в диапазоне 10-350 Ватт при помощи регулятора + / - . Для сохранения заданного значения WATTS (ВАТТЫ) и начала тренировки следует нажать клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП). Используйте режим тренировки WATTS (ВАТТЫ) для выполнения упражнений с соблюдением постоянного заданного уровня мощности.

**PERSONAL** В этом режиме пользователь может создать собственный профиль U1 - U4 путем установки желаемого уровня сопротивления каждого отрезка тренировки. Созданная программа автоматически сохраняется в память устройства для будущего использования. Также можно воспользоваться профилем U0, но в отличие от профилей U1 - U4 его программа не сохраняется в память устройства.

**H.R.C** Управление пульсом. Необходимо задать собственный целевой пульс, выбрав одну из предустановленных программ 55%, 75% или 90%. Для точной настройки заданного пульса следует правильно указать возраст в параметрах пользователя. Значок пульса на дисплее начинает мигать, когда пульс пользователя достигает заданного значения в соответствии с выбранной программой.

- i. 55% — ПРОГРАММА ДЛЯ ДИЕТЫ
- ii. 75% — ПРОГРАММА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
- iii. 90% — ПРОГРАМА ДЛЯ СПОРТА
- iv. TARGET — ПУЛЬС ЗАДАЕТСЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ

**RECOVERY:** После завершения тренировки нажмите клавишу RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ). Для правильной работы функции RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) необходимо использование датчиков пульса. В этом режиме на дисплее идет обратный отсчет TIME (ВРЕМЯ) в течение 1 минуты, после чего отображается уровень физической подготовленности от F1 до F6.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** в режиме RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) прочие параметры на дисплее не отображаются.

## **F1 - F6 = УРОВЕНЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СОГЛАСНО ПУЛЬСУ**

Значения F1 - F6 приведены в таблице ниже.

Уровень	Оценка	Разница пульсов (в начале измерения минус в конце измерения)
F1	Отлично	Более 50
F2	Хорошо	40 – 49
F3	Средне	30 – 39
F4	Удовлетворительно	20 – 29
F5	Плохо	10 – 19
F6	Очень плохо	Менее 10

### **ПОРЯДОК РАБОТЫ**

1. После включения устройства по умолчанию выбран профиль U1, но можно выбрать и другой профиль, вращая регулятор +/- , а затем нажав ENTER (ВВОД) для подтверждения. Далее следует указать параметры пользователя: пол, возраст, рост, вес в правой верхней части дисплея. Для подтверждения нажмите ENTER (ВВОД).
2. На дисплее отобразится мигающий режим работы. Теперь можно выбрать программу тренировки P1-P12 вращая регулятор +/- , а затем нажав ENTER (ВВОД) для подтверждения. Любое значение по умолчанию можно изменить, нажав клавишу ENTER (ВВОД), когда желаемая программа мигает. Для подтверждения нажмите ENTER (ВВОД) еще раз.
3. После того, как программа выбрана, и все параметры настроены, нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП) для начала тренировки.

### **НАЗНАЧЕНИЕ КЛАВИШ**

1. Клавиша ENTER : **НАЖМИТЕ** для выбора функции и подтверждения введенного значения.
2. Регулятор +/- : **ВРАЩАЙТЕ** для увеличения или уменьшения значения, выбора варианта.
3. Клавиша RESET : служит для сброса в исходное значение всех отображаемых параметров.
4. Клавиша START/STOP: служит для начала/остановки тренировки
5. Клавиша RECOVERY : служит для запуска фитнес-теста уровня восстановления пользователя.
6. Клавиша MODE : служит для выбора и подтверждения режимов.

### **ПРИМЕЧАНИЯ**

1. Питание устройства: используется сетевой адаптер (**9 ВОЛЬТ, 1.0 А**).
2. Берегите консоль устройства от воздействия влаги.



---

Страна производства: Китай

**Производитель:** Джецзян Нью Вижн Импорт энд Экспорт Кампани Лимитед.

Адрес: Синьцзянь Роуд, 5, Индустриальная зона Бэйтанг, город Нинбо, КНР, 315708. тел:+86-574-6560937, факс:+86-574-6560938

e-mail: zhejiangnewvision.china@gmail.com

**Импортер на территории РФ:** ООО "Технологии здоровья", Российская Федерация, 117405, Москва, ул. Варшавское шоссе, д.145, корп. 8. Тел.: 8 (495) 647-09-59, 8 (495) 648-26-66, [www.bradex.ru](http://www.bradex.ru)

**Импортер на территории Республики Беларусь:** ООО «БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул. Монтажников, д. 9 комн. 34/4. УНП 192409754. Сайт: [www.bradex.by](http://www.bradex.by). E-mail: [info@bradex.by](mailto:info@bradex.by)

Trans East Metal Ltd, POB 9101, Haifa 31091, Israel.

Tel: +972-4-8521824, fax: +972-3-7256059

[www.bradex.co.il](http://www.bradex.co.il)

**Международная торговая марка «BRADEX»**

Рег. №1419183

Израиль - Рег. № 204012

Россия - Рег. № 444287, № 683532

**Торговая марка «TITANIUM»**

Россия - Рег. № 780286

Дату производства смотрите на упаковке.

Знак соответствия: 

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.**

Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.

---

**TITANIUM™**

**BRADEX™**