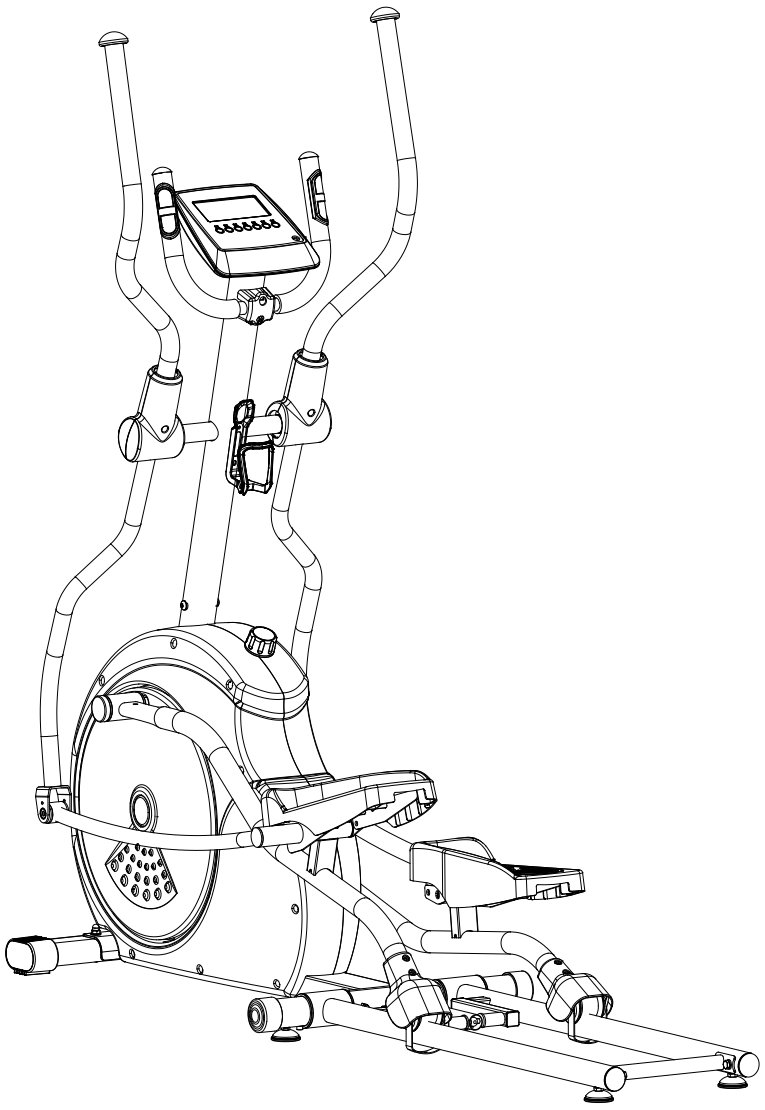
OXYGEN
FITNESS

EX-35FD

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

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

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие–либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Меры безопасности

Внимание!

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

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

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

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

кислорода;

- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Тренажер не имеет шестерни холостого хода. Скорость движения педалей должна снижаться постепенно;
- Будьте осторожны при подходе к тренажеру и спуске с него. Опустите соответствующую педаль в нижнее положение и дождитесь полной остановки тренажера.

ОСТОРОЖНО! Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

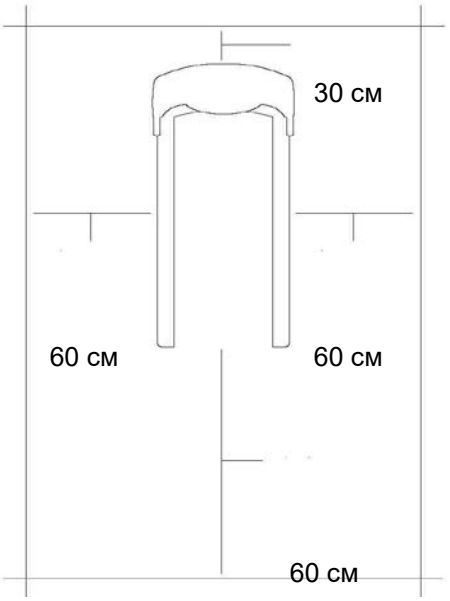
1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:

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

1. температура + 10 - + 35 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 твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРКЕ

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

Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт

ЧИСТКА ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

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

При этом важно соблюдать следующие рекомендации:

- Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера;
- Защищайте тренажер от попадания прямого солнечного света, в противном случае возможно выцветание пластиковых деталей;
- Тренажер необходимо устанавливать в сухом месте;
- Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань;
- Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости (мыльный раствор) ткань с последующей протиркой сухой тканью;
- После каждого использования тренажера протирайте педали, рукоятки, датчики пульса и поручни;
- Не допускайте попадания жидкости на тренажер. Это может привести к его повреждению или возникновению угрозы поражения электротоком;
- Проверяйте ход и надежность крепления педалей;
- Если тренажер неустойчив и «качается», выровняйте его с помощью регулировочных ножек;
- Регулярно выполняйте уборку территории вокруг тренажера.

ПРОВЕРКА ТРЕНАЖЕРА НА ПРЕДМЕТ ПОВРЕЖДЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ тренажер, если он поврежден или имеет сломанные или изношенные детали. Используйте только те запасные части, которые поставляются заводом-изготовителем оборудования.

РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА. Оно является залогом бесперебойной работы оборудования и сохранения гарантийных обязательств. Необходимо проводить регулярный осмотр тренажера. Дефектные детали следует немедленно заменять. Не следует использовать некоректно работающее оборудование до проведения ремонта.

Обслуживание и ремонт должны проводиться только лицами, обладающими необходимой квалификацией.

ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверьте затяжку винтов на всех соединениях.
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов.
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажёра.
- Удалите грязь из накладок в педалях.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Снимите пластиковые кожухи и смажьте шарнирные соединения рычагов педалей и поручней (рекомендуется использовать тефлоновую смазку).
- Снимите круглый защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или отрегулируйте натяжение ремня.

Тренажёр предназначен для домашнего использования.

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

NEO TREN

Гарантийный талон сервисного обслуживания №____________________

Гарантийный талон действителен при заполнении всех его граф

Модель тренажера: ____________________

Заводской (серийный) номер: ____________________

Дата продажи: "___" ____________ 20__ года.

Гарантийный срок обслуживания: см. на обороте

Ф.И.О., подпись продавца: ____________________ /__________/ (подпись)

М.П. торговой организации

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

Ф.И.О. покупателя полностью: ____________________ (__________) (подпись)

*Сборку, установку и подключение оборудования произвел:**

Ф.И.О. мастера ____________________ /__________/ (подпись)

Дата установки: "___" ____________ 20__ года.

*По отдельному соглашению, услуга платная

Сведения о произведенных ремонтах: **Отметка сервисной службы:**

1. ____________________
2. ____________________
3. ____________________
4. ____________________
5. ____________________

По вопросам сервисного обслуживания обращайтесь:
115201 г. Москва, Каширский пр-д, д. 17, строение 9, тел.: (495) 276-28-86 (доб.107), service@neotren.ru
Или к уполномоченному дилеру, у которого было приобретено оборудование.

Указания по утилизации

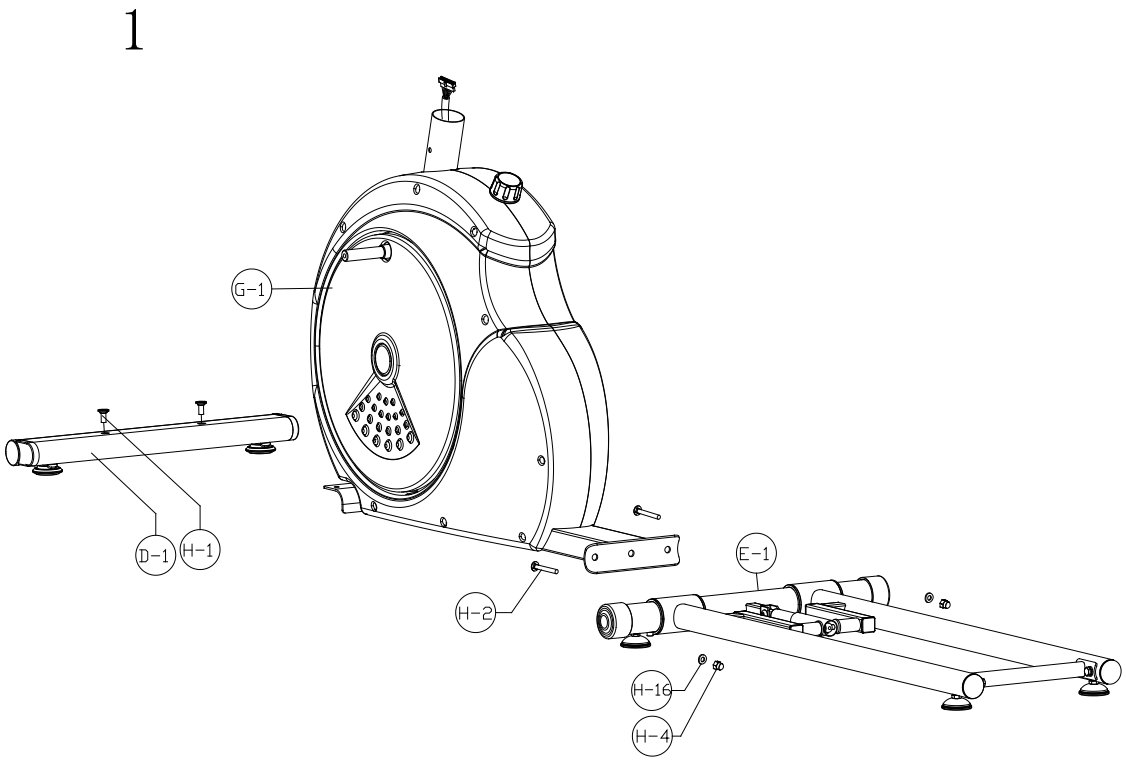
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

Сборка оборудования

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

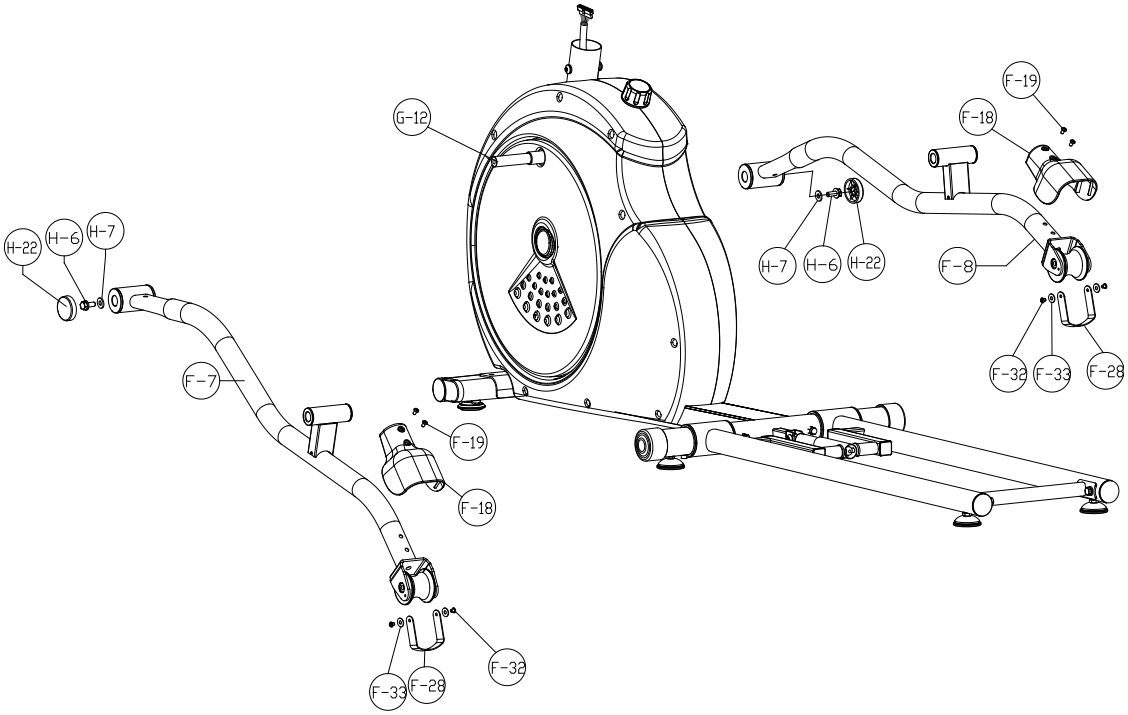
Шаг 1



Закрепите переднюю опору (D-1) на основной раме с помощью болтов (H-1), затем закрепите заднюю опору (E-1) на основной раме, используя винты (H-2), шайбы (H-16) и гайки (H-4), как показано на рисунке.

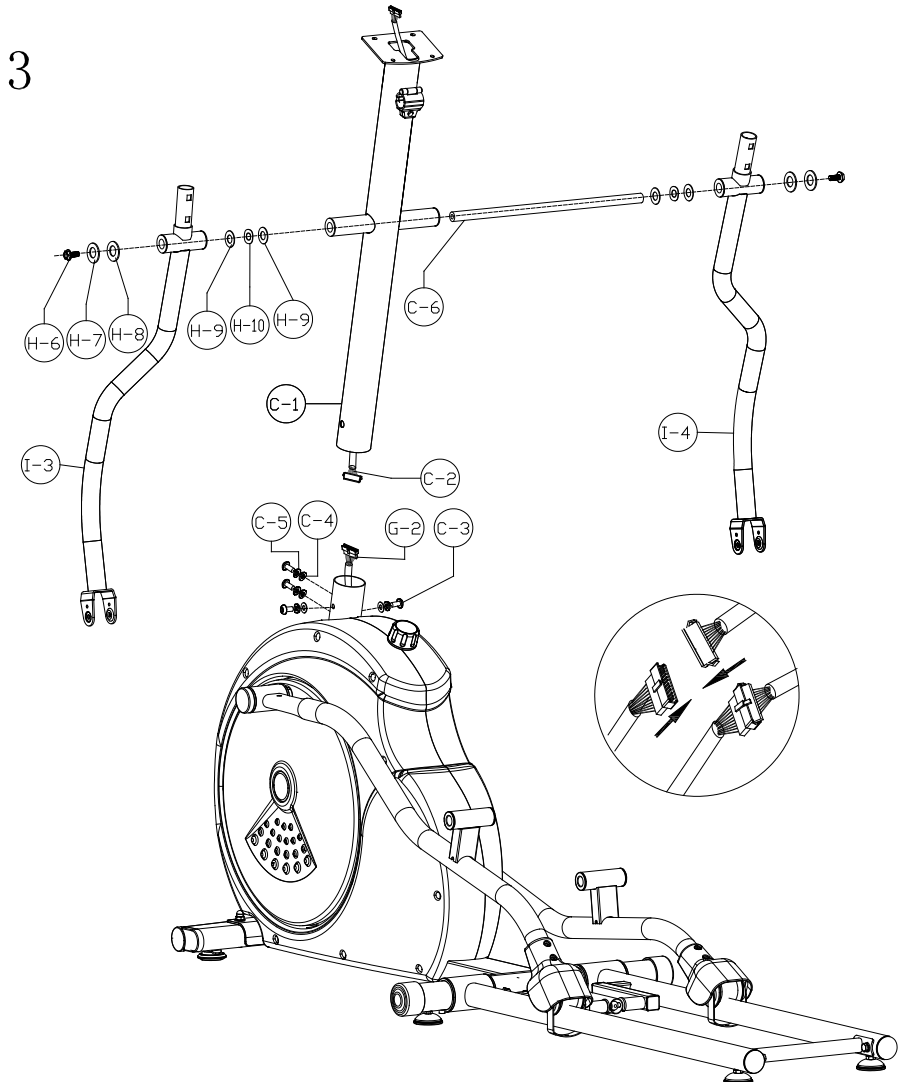
Шаг 2

2



1. Закрепите левую опору педали (F-7) на диске(G-12), используя 1 шайбу (H-7), 1 винт (H-6) и 1 крышку (H-22).
2. Закрепите правую опору педали (F-8) на диске(G-12), используя 1 шайбу (H-7), 1 винт (H-6) и 1 крышку (H-22).
3. Присоедините U-образную скобу (F-28) к левой опоре шатуна (F-7) используя 2 шайбы (F-33) и 2 винта (F-32) с каждой стороны.
4. Присоедините U-образную скобу (F-28) к правой опоре шатуна (F-8) используя 2 шайбы (F-33) и 2 винта (F-32) с каждой стороны.
5. Присоедините кожухи (F-19) к правой и левой опорам шатунов (F-8/F-7) используя винты (F-18).

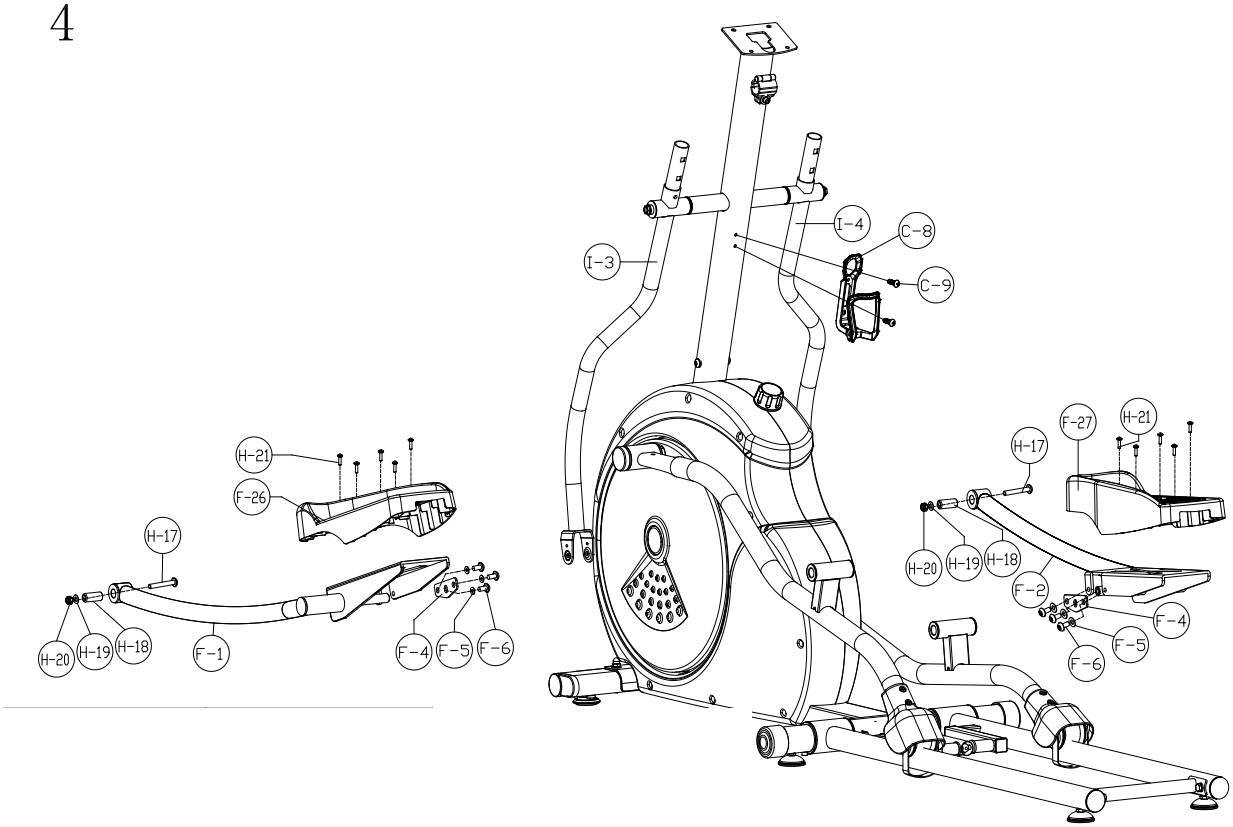
Шаг 3



1. Соедините верхний кабель (C-2) с нижним (G-2).
2. Закрепите стойку руля (C-1) на основной раме с помощью 4 шайб (C-5), 4 шайб (C-4) и 4 болтов (C-3).
3. Закрепите 2 шайбы (H-10) и 1 шайбу (H-9) с каждой стороны оси.
4. Закрепите левый нижний руль(I-3) на оси, используя 1 шайбу (H-8), 1 шайбу (H-7) и 1 винт (H-6).
5. Закрепите правый нижний руль(I-4) на оси, используя 1 шайбу (H-8), 1 шайбу (H-7) и 1 винт (H-6).

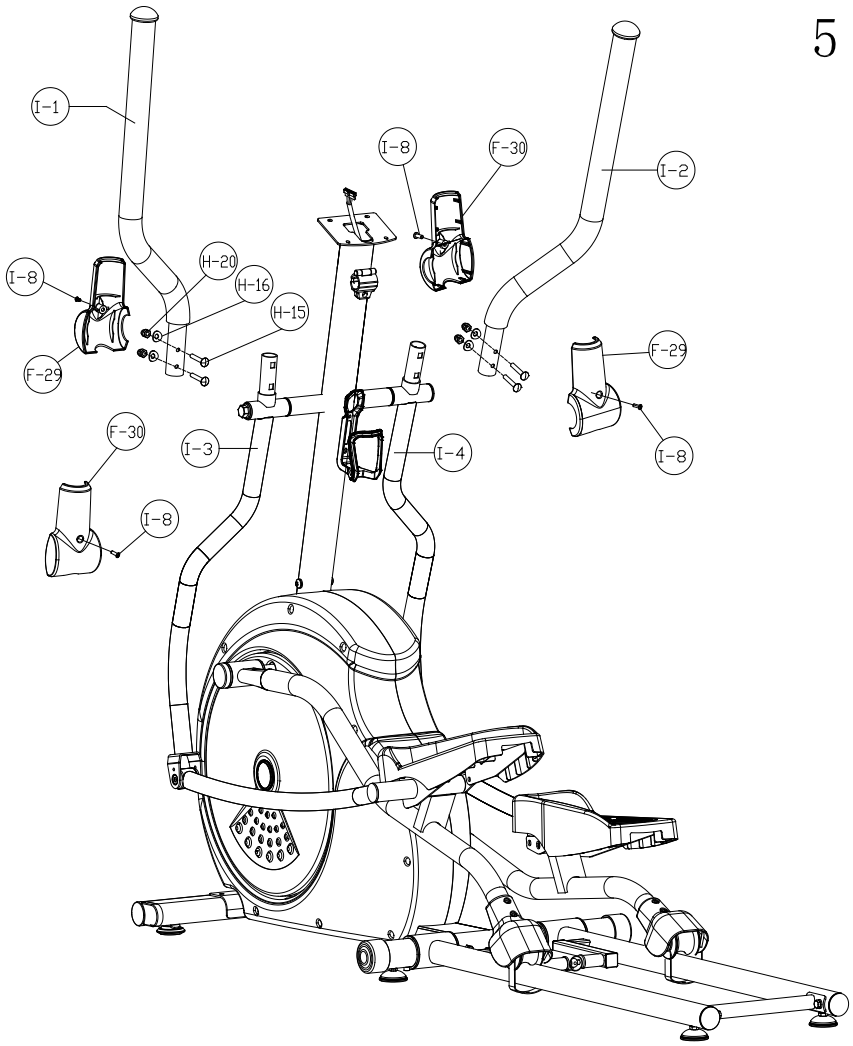
Шаг 4

4



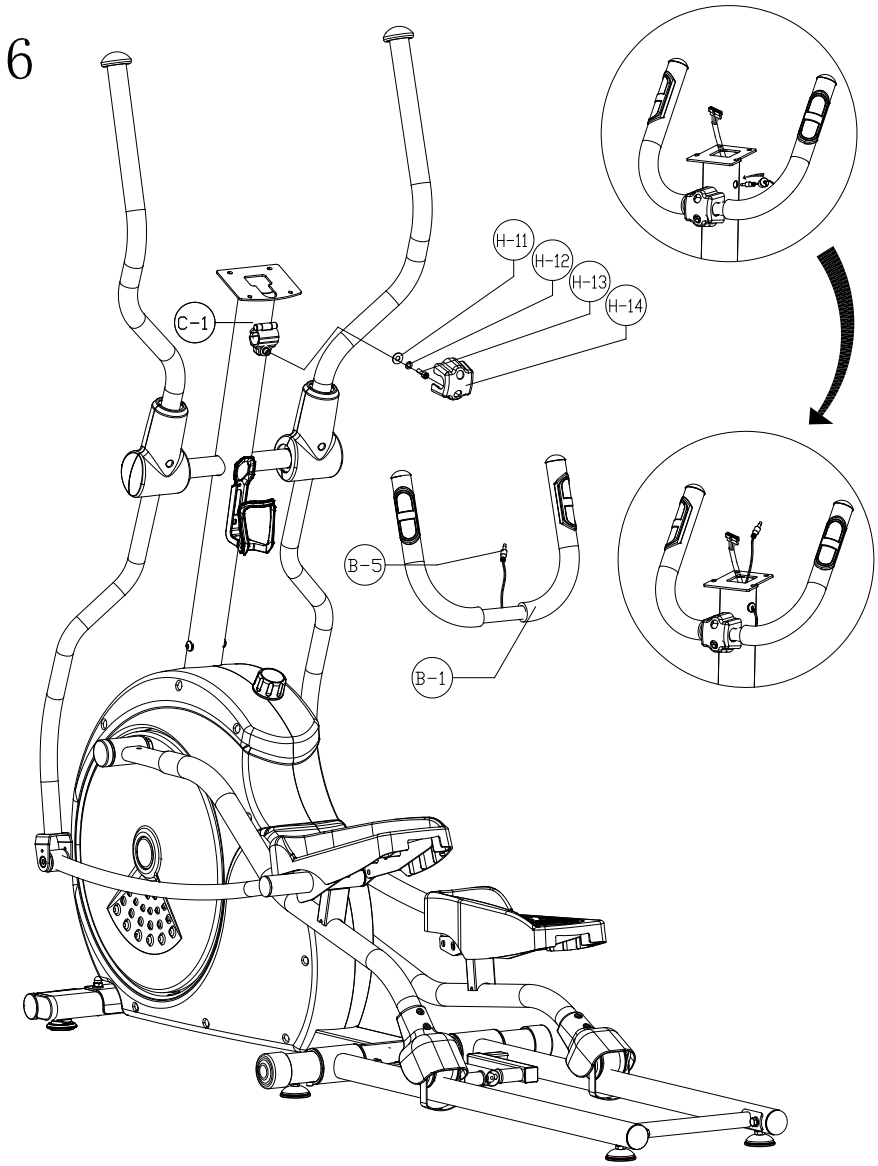
1. Закрепите правую и левую опоры педалей (F-1, F-2), а затем зафиксируйте на них правый и левый шатуны (F-7, F-8)
2. Правую и левую опоры педалей (F-1, F-2) соедините с правой и левой опорами шатуна, используя шайбы (F-5) и винты (F-6).
3. Закрепите правый и левый нижний рули (I-3, I-4), на правой и левой опорах педалей (F-1, F-2), при помощи болтов (H-17), втулок (H-18), шайб (H-19) и гаек (H-20).
4. Закрепите педали на опорах педалей с помощью винтов (H-21).
5. Выверните предустановленные в стойке консоли винты (C-9) и приверните при помощи их держатель бутылки (C-8)

Шаг 5



1. Соедините верхний левый руль (I-1) с нижним (I-3) с помощью 2 гаек (H-20), 2 шайб (H-16) и 2 винтов (H-15).
2. Соедините верхний правый руль (I-2) с нижним (I-4) с помощью 2 гаек (H-20), 2 шайб (H-16) и 2 винтов (H-15).
3. Закрепите крышку (F-29/F-30) на верхних правом и левом рулях (I-1, I-2) 4 винтами (I-8).

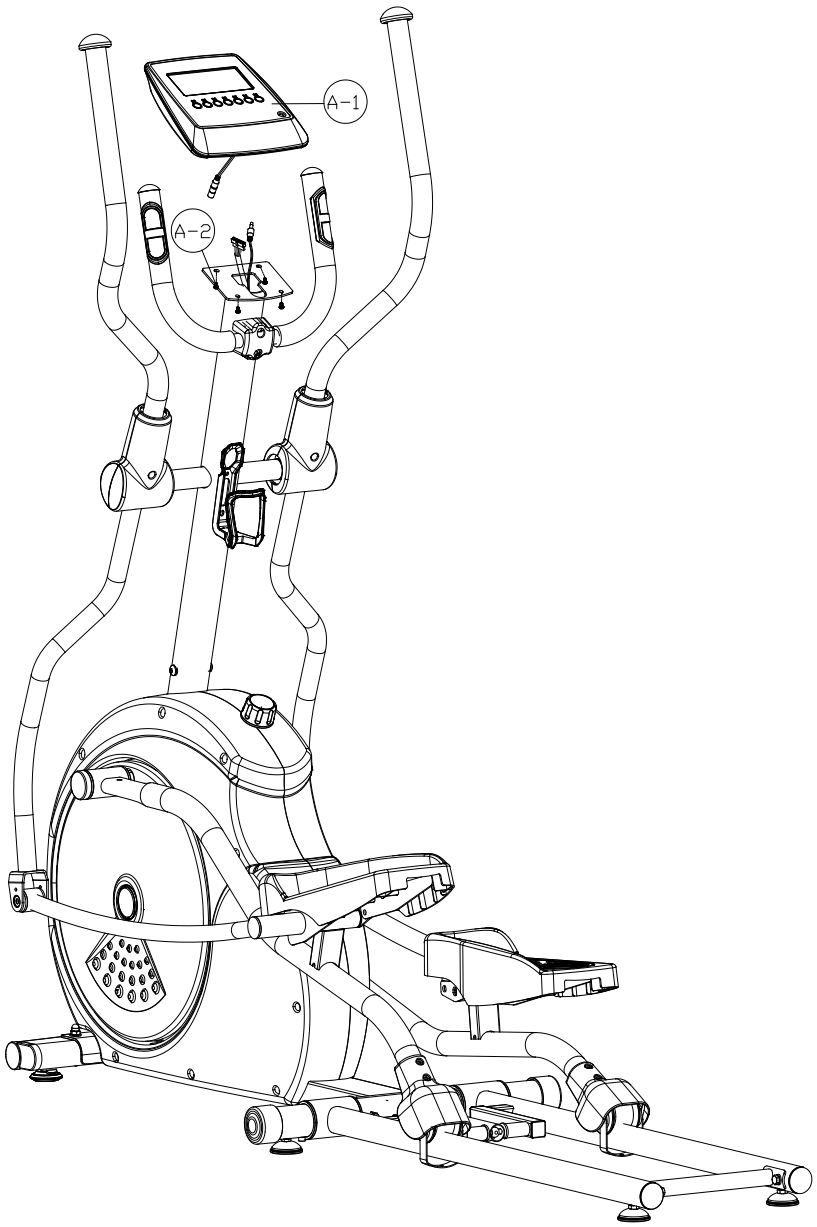
Шаг 6



1. Закрепите передний руль (B-1) на стойке консоли (C-1) с помощью 1 шайбы (H-11), 1 шайбы (H-12) и 1 болта (H-13).
2. Закрепите пластиковый кожух (H-14) на переднем руле (B-1).
3. Протяните провод пульсомера (B-5) через отверстие стойки консоли.

Шаг 7

7



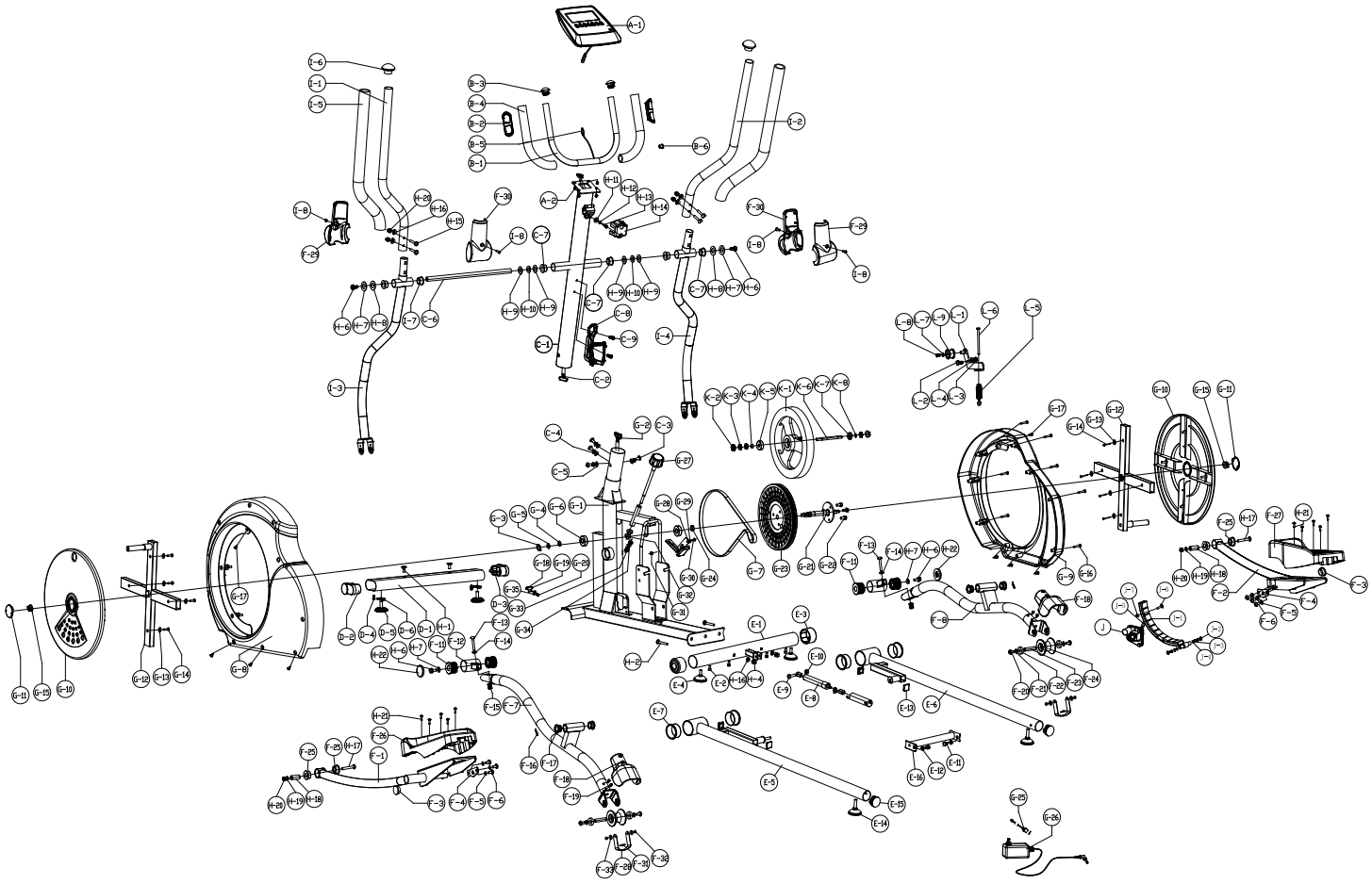
Подключите кабель пульсомера (C-2) и провод пульсомера (B-5) к консоли (A-1), затем закрепите ее на стойке винтами.

Список комплектующих частей

№	Описание	Кол-во		№	Описание	Кол-во	
A-1~A-2	Консоль и Винты	1	шт.	F-23	Фиксирующая труба ролика	2	шт.
B-1	Передний руль	1	шт.	F-24	Ролик	2	шт.
B-2	Пульсомер	2	шт.	F-25	Прокладка	4	шт.
B-3	Заглушка руля	2	шт.	F-26	Левая педаль	1	шт.
B-4	Неопрен руля	2	шт.	F-27	Правая педаль	1	шт.
B-5	Провод пульсомера	1	шт.	F-28	U-образная скоба	2	шт.
B-6	Заглушка	2	шт.	F-29,F-30	Крышка вернего руля	2	набор
C-1	Стойка руля	1	шт.	F-31	Резиновая прокладка	2	шт.
C-2	Верхний кабель консоли	1	шт.	F-32	Винт M5x6L	4	шт.
C-3	Болт M8xP1.25x20L	4	шт.	F-33	Шайба φ6xφ16x1t	4	шт.
C-4	Шайба φ8xφ19x2t	4	шт.	G-1	Основная рама	1	шт.
C-5	Шайба φ8.1*φ12.3*2.1T	4	шт.	G-3	Кольцо φ20	1	шт.
C-6	Ось	1	шт.	G-4	Шайба φ20xφ30x0.3t	1	шт.
C-7	Прокладка	2	шт.	G-5	Шайба φ20.3xφ30x1t	1	шт.
C-8	Держатель бутылки	1	шт.	G-6	прокладка	2	шт.
C-9	Винты M5x16L	2	шт.	G-7	Ремень	1	шт.
D-1	Передняя опора	1	шт.	G-8	Левая крышка цепи	1	шт.
D-2	Транспортировочное колесико левое	2	шт.	G-9	Правая крышка цепи	1	шт.
D-3	Транспортировочное колесико правое	2	шт.	G-10	Диск	2	шт.
D-4	Винт 3/16”	2	шт.	G-11	Крышка диска	2	шт.
D-5	Регулировочная опора	2	шт.	G-12	Диск	2	шт.
D-6	Стоппер для передней опоры	2	шт.	G-13	Шайба φ5xφ16x1t	8	шт.
E-1	Задняя опора	1	шт.	G-14	Винт M4x14L	8	шт.
E-2	Болт M6xP1.0x12L	4	шт.	G-15	Гайка M10xP1.25x10T	2	шт.
E-3	Заглушка для задней опоры	2	шт.	G-16	Винт M4x50L	7	шт.
E-4	Регулировочная опора	2	шт.	G-17	Винт 3/16”	8	шт.
E-5	Левая направляющая	1	шт.	G-18	Держатель сенсора	1	шт.
E-6	Правая направляющая	1	шт.	G-19	Коробка сенсора	1	шт.

E-7	Втулка направляющей	4	шт.	G-20	Винт M4x10L	1	шт.
E-8	Газовый доводчик	1	шт.	G-21	Прокладка	1	шт.
E-9	Винт M8xP1.0x35	1	шт.	G-22	Винт M8xP1.25x12Lx5t	3	шт.
E-10	Гайка M8	1	шт.	G-23	Фиксатор	1	шт.
E-11	Винт M8xP1.25x20L	2	шт.	G-24	прокладка	1	шт.
E-12	Шайба	2	шт.	G-25	DC кабель	1	шт.
E-13	Заглушка	2	шт.	G-26	Адаптор	1	шт.
E-14	Регулировочная ножка	2	шт.	G-27	Фиксатор	1	шт.
E-15	Заглушка	2	шт.	G-28	Тормоз	1	шт.
E-16	Соединительная труба	1	шт.	G-29	Шайба φ7xφ12x1t	1	шт.
F-1	Опора педали левая	1	шт.	G-30	Болт M6xP1.0x16L	1	шт.
F-2	Опора педали правая	1	шт.	G-31	Гайка M6	1	шт.
F-3	Заглушка для опоры педали	2	шт.	G-32	Гайка M10	2	шт.
F-4	Соединительная ось	2	шт.	G-33	Гайка M8	2	шт.
F-5	Шайба φ8*φ19*2T	6	шт.	G-34	Шайба	2	шт.
F-6	Винт M8*P1.25*16L	6	шт.	G-35	Шайба φ5*φ10*1T	1	шт.
F-7	Опора шатуна левая	1	шт.	H-1~H-22	Монтажный комплект	1	набор
F-8	Опора шаутна правая	1	шт.	I-1	Верхний левый руль	1	шт.
F-11	Прокладка	4	шт.	I-2	Верхний правый руль	1	шт.
F-12	Соединительный крепеж	2	шт.	I-3	Нижний левый руль	1	шт.
F-13	Болт M8xP1.25x35L	2	шт.	I-4	Нижний правый руль	1	шт.
F-14	Шайба φ8xφ16x1t	4	шт.	I-5	Неопрен правого руля	2	шт.
F-15	Гайка M8	2	шт.	I-6	Заглушка правого руля	2	шт.
F-16	Шайба φ17.5xφ25x0.3t	2	шт.	I-7	Прокладка	4	шт.
F-17	Прокладка	4	шт.	I-8	Винт M5xP0.8x14L	4	шт.
F-18	Крышка ролика	2	шт.	J	Крепежный набор	1	набор
F-19	Винт M5xP0.8x12L	4	шт.	J-1~J-7	Магнитая нагрузка	1	набор
F-20	Винт M8*P1.25*16L	4	шт.	K-1~K-8	Маховик в сборе	1	набор
F-21	Шайба φ8xφ16x1t	4	шт.	L-1~L-9	Натяжитель в сборе	1	набор
F-22	Прокдалка	4	шт.				

Схема тренажера в разобранном виде



Работа с консолью

Кнопки

Up	Вверх	Увеличение уровня сопротивления
Down	Вниз	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.

Дисплей

Параметр		**Описание**
Русское описание	**English**	
Время	Time	Отображается время врениров ки 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 для ватт-фиксированной программы 10 до 350 ватт. Отображаемая на дисплее мощность от 0 до 999.

Включение.

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

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 уровень, 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 (TIME) и сложность тренировки (LEVEL).
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.

Пульсозависимая программа

1. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберете H.R.C и нажмите кнопку Mode.
2. Кнопками Up/Down выберете 55%, 75%, 90% или TARGET (Целевой пульс, по умолчанию 100).
3. Кнопками Up/Down установите время.
4. Используйте кнопку Start/Stop для начала/завершения тренировки.

Пользовательская программа

5. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберете User и нажмите кнопку Mode.
6. Кнопками Up/Down установите уровень сложности, нажмите Mode для подтверждения.
7. Кнопками Up/Down установите время.
8. Используйте кнопку Start/Stop для начала/завершения тренировки.

Ватт-фиксированная программа

1. Используйте кнопки Up/Down для выбора программы тренировки, выберете Watt и нажмите кнопку Mode.
2. Кнопками Up/Down установите можность тренировки (количество ватт), нажмите Mode для подтверждения.
3. Кнопками Up/Down установите время.
4. Используйте кнопку Start/Stop для начала/завершения тренировки.

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 отобразится 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 – E-1. Нажмите кнопку START/STOP и начните снова.

А дисплее может появиться сообщение «E-4», которое будет обозначать, что уровень жира и индекс массы тела меньше 5% или выше 50%.

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

Результат измерения жира – результаты жироанализатора

Индекс массы тела:

BMI	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%

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

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

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

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

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

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

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

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

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

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ