

# **ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР**

# **TURBO E12**



## **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.

### **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.

### **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;
  1. 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;
  2. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер;
  3. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
  4. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
  5. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
  6. Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
  7. 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;
  8. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
  9. 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

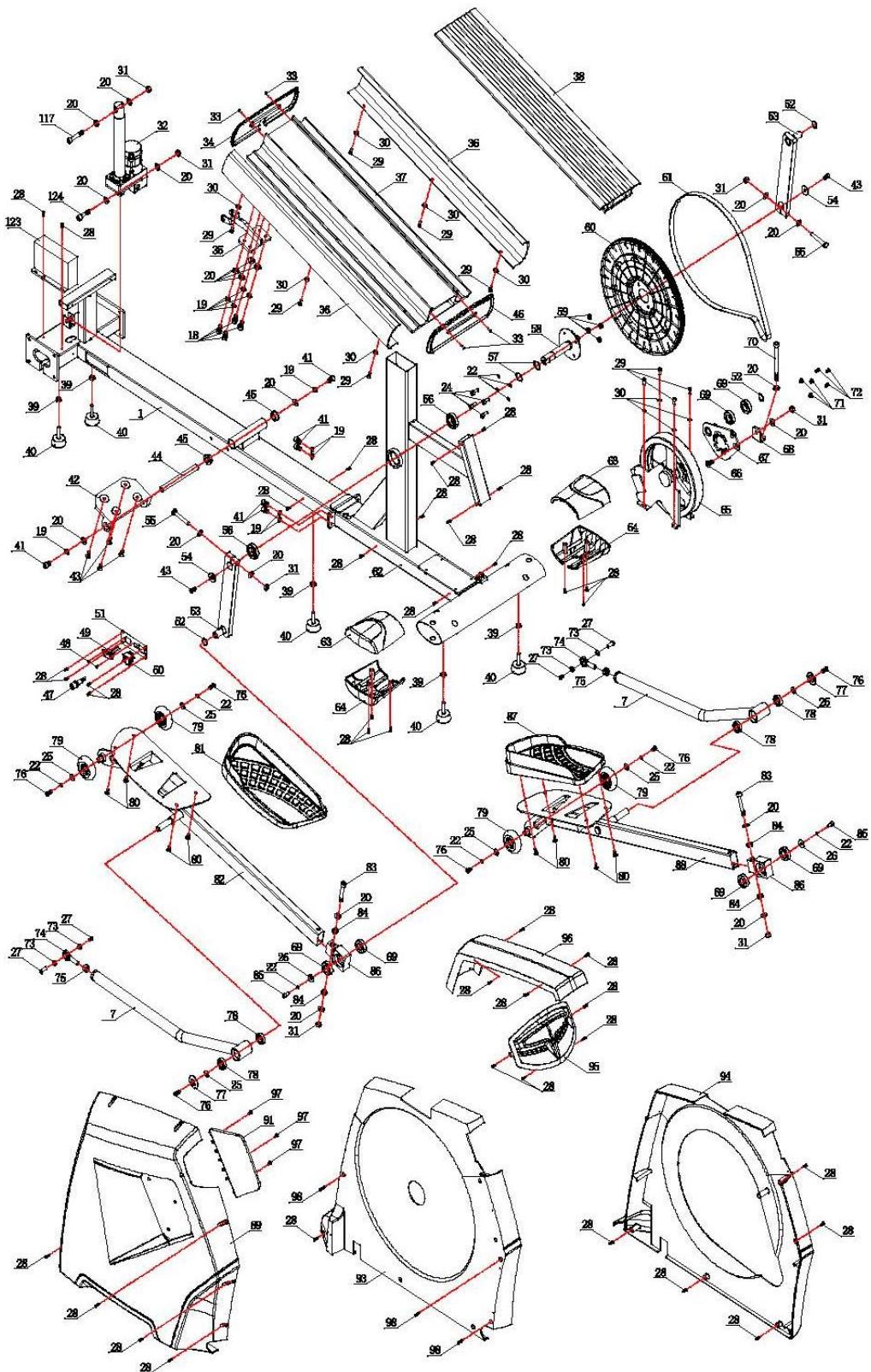
## **ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ**

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

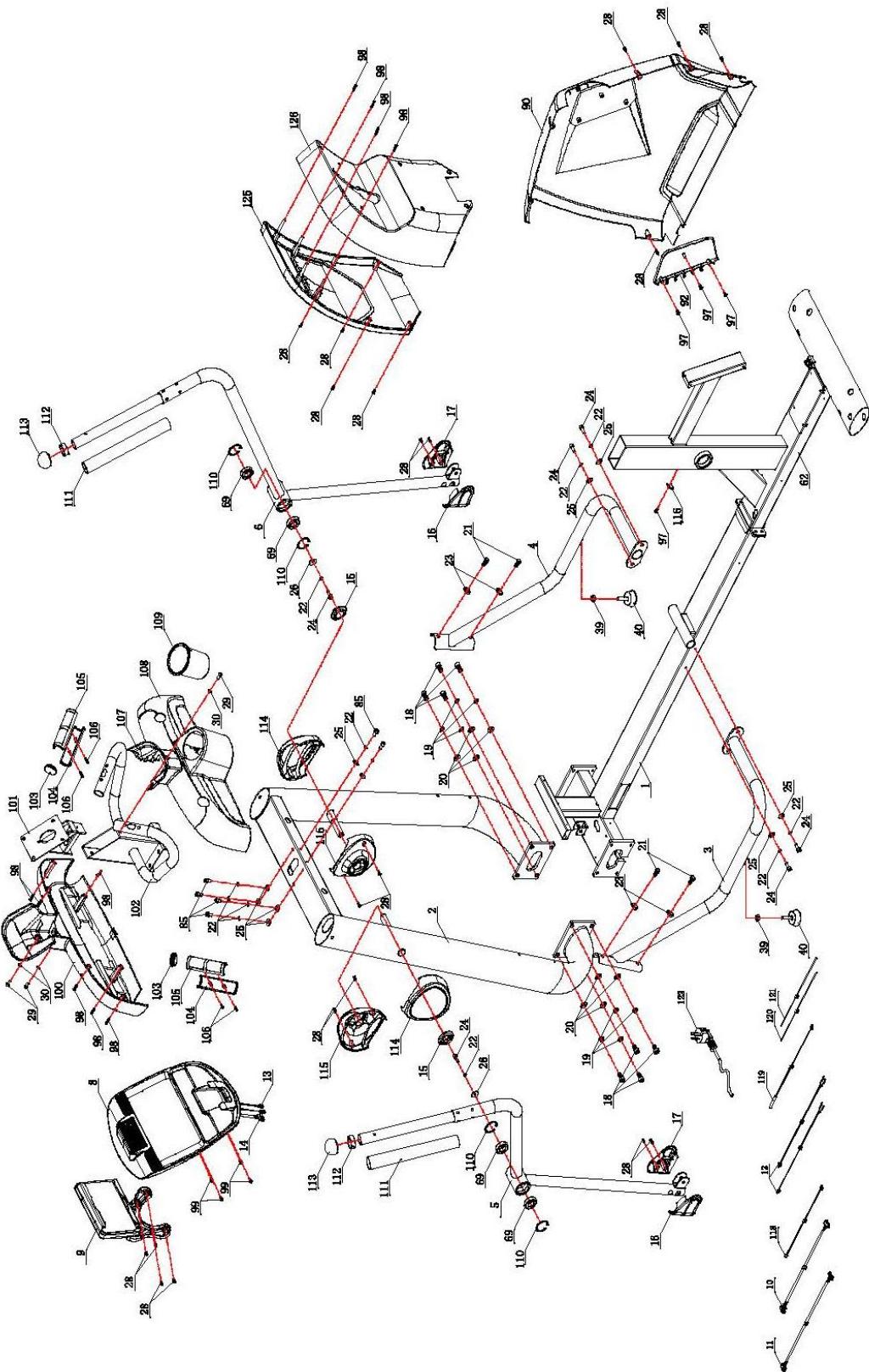
### **Указания по утилизации**

Действуют Директивы 2002/95/ЕС, 2002/96/ЕС и 2003/108/ЕС о запрете использования некоторых опасных веществ в электрическом и электронном оборудовании, и о размещении отходов электрического и электронного оборудования (с дополнениями и изменениями). Символ перечеркнутого мусорного бака на устройстве или его упаковке означает, что изделие должно быть утилизировано отдельно от других отходов в конце его срока службы. Пользователь должен передать устройство в специализированный центр по сбору электрического и электронного оборудования для последующей утилизации, или передать его продавцу при покупке нового аналогичного устройства.

# СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ №1



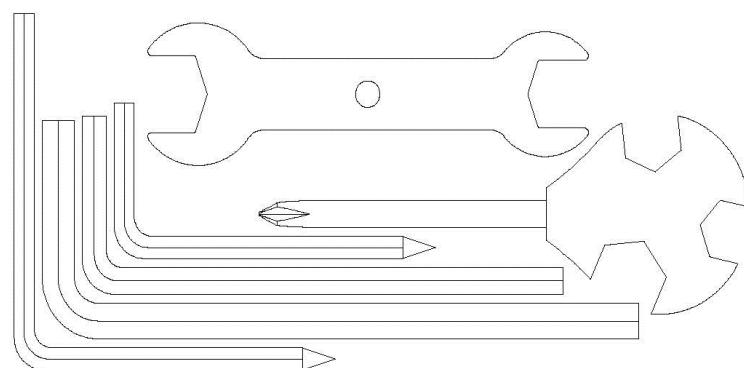
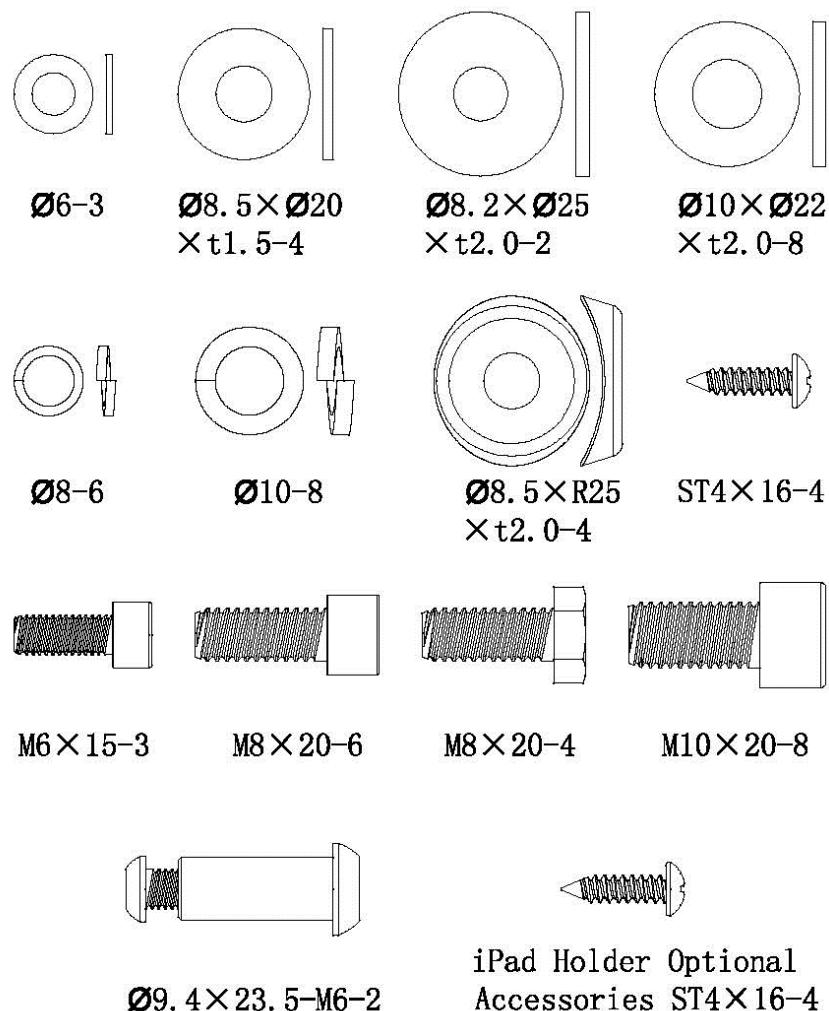
## **СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ №2**



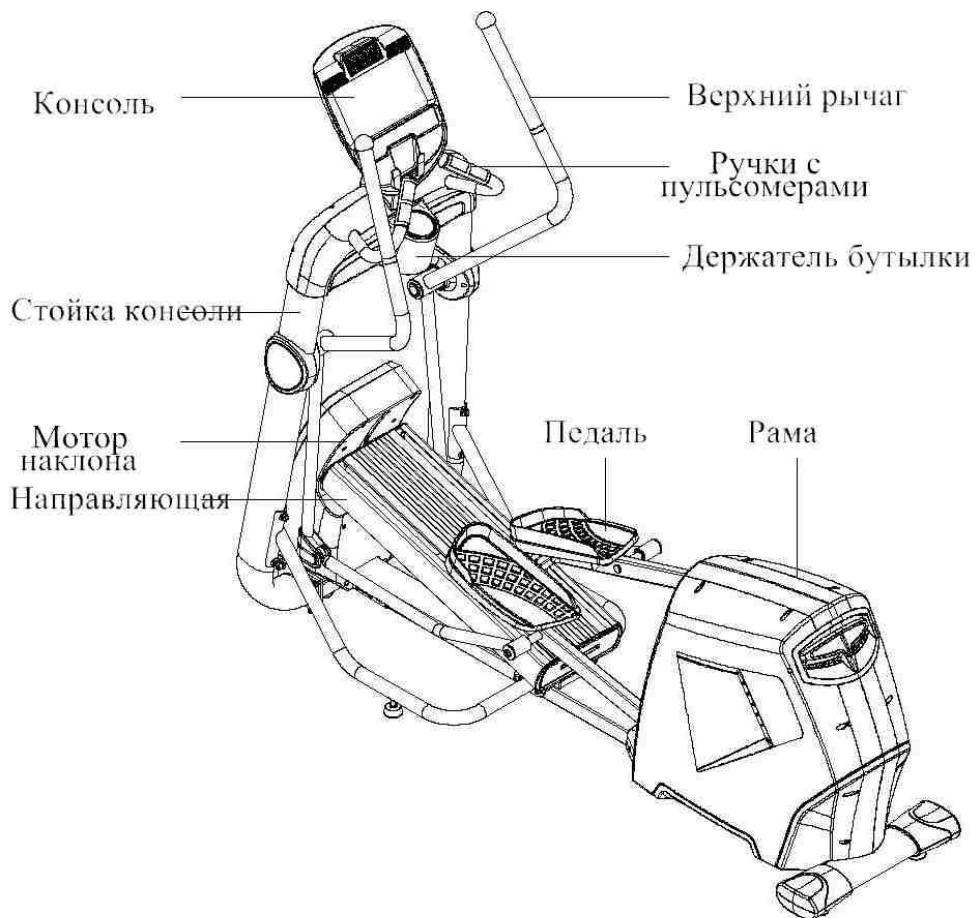
# **GYMOS T**

## Подготовка к сборке

Откройте коробку, убедитесь, что все комплектующие части на месте.



## Части тренажера



## Номенклатура запчастей

<b>№</b>	<b>Описание</b>	<b>Спец-ии</b>	<b>Кол-во</b>	<b>№</b>	<b>Описание</b>	<b>Спец-ии</b>	<b>Кол-во</b>
<b>1</b>	Основная рама		1	<b>64</b>	Нижний кожух		2
<b>2</b>	Стойка консоли		1	<b>65</b>	EMS маховик		1
<b>3</b>	Вспомогательная труба левая		1	<b>66</b>	Винт	M10*25	1
<b>4</b>	Вспомогательная труба правая		1	<b>67</b>	Ролик ремня		1
<b>5</b>	Левый рычаг		1	<b>68</b>	Регулировочный фиксатор		1
<b>6</b>	Правый рычаг		1	<b>69</b>	Подшипник	6004*ZZ	10
<b>7</b>	Направляющая педали		2	<b>70</b>	Винт	M10*125*25	1
<b>8</b>	Консоль		1	<b>71</b>	Втулка	Φ13*Φ8,5*8,4	3
<b>9</b>	Подставка под iPad		1	<b>72</b>	Винт	M5*15	3
<b>10</b>	Соединительный провод	L2100mm	1	<b>73</b>	Втулка	Φ16*Φ12*6,3	4
<b>11</b>	Соединительный провод	L500mm	1	<b>74</b>	Подшипник		2
<b>12</b>	Провод пульсомера	L900mm	2	<b>75</b>	Гайка	M12-P1,75	2
<b>13</b>	Провод пульсомера		2	<b>76</b>	Винт	M8*20	6
<b>14</b>	Кабель консоли		1	<b>77</b>	Заглушка	Φ42*4,6	2
<b>15</b>	Заглушка	Φ56*16,5	2	<b>78</b>	Подшипник	6003-ZZ	4
<b>16</b>	Заглушка	96*91*26	2	<b>79</b>	Роллер	Φ76*24	4
<b>17</b>	Заглушка	96*21*26	2	<b>80</b>	Винт	M6*12	4
<b>18</b>	Винт	M10*20	12	<b>81</b>	Педаль левая		1
<b>19</b>	Шайба	Φ10	18	<b>82</b>	Левая педальная группа		1
<b>20</b>	Шайба	Φ10*22*2,0	28	<b>83</b>	Винт	M10*65*15	2
<b>21</b>	Винт	M8*20	4	<b>84</b>	Втулка	Φ20*Φ10*8	4
<b>22</b>	Шайба	Φ8	22	<b>85</b>	Винт	M8*15	8
<b>23</b>	Шайба	Φ8,5*R25*t2,0	4	<b>86</b>	Кронштейн		2
<b>24</b>	Винт	M8*20	10	<b>87</b>	Педаль правая		1
<b>25</b>	Шайба	Φ8,5*Φ20*t1,5	16	<b>88</b>	Правая педальная группа		1
<b>26</b>	Шайба	Φ8,2*Φ25*t2,0	4	<b>89</b>	Левая крышка		1
<b>27</b>	Винт	Φ9,4*23,5-M6	2	<b>90</b>	Правая крышка		1
<b>28</b>	Винт	St4*16	54	<b>91</b>	Левый декоративный кожух		1
<b>29</b>	Винт	M6*15	13	<b>92</b>	Правый декоративный кожух		1
<b>30</b>	Шайба	Φ6	13	<b>93</b>	Левая фиксирующая крышка		1
<b>31</b>	Гайка	M10	7	<b>94</b>	Правая фиксирующая крышка		1
<b>32</b>	Мотор подъема		1	<b>95</b>	Задний декоративный кожух		1

**СУМОСТ**

<b>33</b>	Винт	M4*15	4	<b>96</b>	Верхний декоративный кожух		1
<b>34</b>	Крышка		1	<b>97</b>	Винт	ST4*12	7
<b>35</b>	Крепеж		1	<b>98</b>	Винт	ST4*25	13
<b>36</b>	Крышка		2	<b>99</b>	Винт	M5*15	4
<b>37</b>	Рама		1	<b>100</b>	Крышка стойки консоли		1
<b>38</b>	Крышка		1	<b>101</b>	Фиксирующий набор консоли		1
<b>39</b>	Шайба	M10	7	<b>102</b>	Фиксирующий набор консоли		1
<b>40</b>	Подкладка для педали		7	<b>103</b>	Заглушка	Φ39*Ф30*27,5	2
<b>41</b>	Винт	M10*15	6	<b>104</b>	Крышка пульсомеров		2
<b>42</b>	Крепеж		1	<b>105</b>	Крышка пульсомеров		2
<b>43</b>	Винт	M8*20	6	<b>106</b>	Винт	ST3*30	4
<b>44</b>	Ось	Φ16*170,4	1	<b>107</b>	Крышка стойки консоли		1
<b>45</b>	Прокладка	Φ32*Φ16*12,7	2	<b>108</b>	Крышка стойки консоли		1
<b>46</b>	Задняя крышка		1	<b>109</b>	Держатель бутылки		1
<b>47</b>	Предохранитель	6A	1	<b>110</b>	Круг для осей	Φ42	4
<b>48</b>	Винт	ST3*10	2	<b>111</b>	Непреновый поручень	Φ30*t3,0*320	2
<b>49</b>	Шнур питания		1	<b>112</b>	Втулка	Φ38*Φ32,2*15	2
<b>50</b>	Выключатель		1	<b>113</b>	Втулка		2
<b>51</b>	Крепеж		1	<b>114</b>	Крышка		2
<b>52</b>	Круг для вала	Φ20	3	<b>115</b>	Крышка		2
<b>53</b>	Шатун		2	<b>116</b>	Магниты		1
<b>54</b>	Шайба	Φ8*Φ30*t3,0	2	<b>117</b>	Винт	M10*60*20	1
<b>55</b>	Винт	M10*65*20	2	<b>118</b>	Тормозная линия	L-2200mm	1
<b>56</b>	Полшипник	6005-ZZ	2	<b>119</b>	Магнитный сенсор	L-2200mm	1
<b>57</b>	Круг для вала	Φ25	2	<b>120</b>	Провод	L-450mm (чёрный)	1
<b>58</b>	Ось шатуна		1	<b>121</b>	Провод	L-450mm (красный)	1
<b>59</b>	Гайка	M8*20	4	<b>122</b>	Шнур питания		1
<b>60</b>	Фиксатор	Φ385*22	1	<b>123</b>	Контроллер		1
<b>61</b>	Ремень мотора	560PJ8	1	<b>124</b>	Винт	M10*45*20	1
<b>62</b>	Задняя основная рама		1	<b>125</b>	Передняя крышка мотора		1
<b>63</b>	Верхний кожух		2	<b>126</b>	Задняя крышка мотора		1

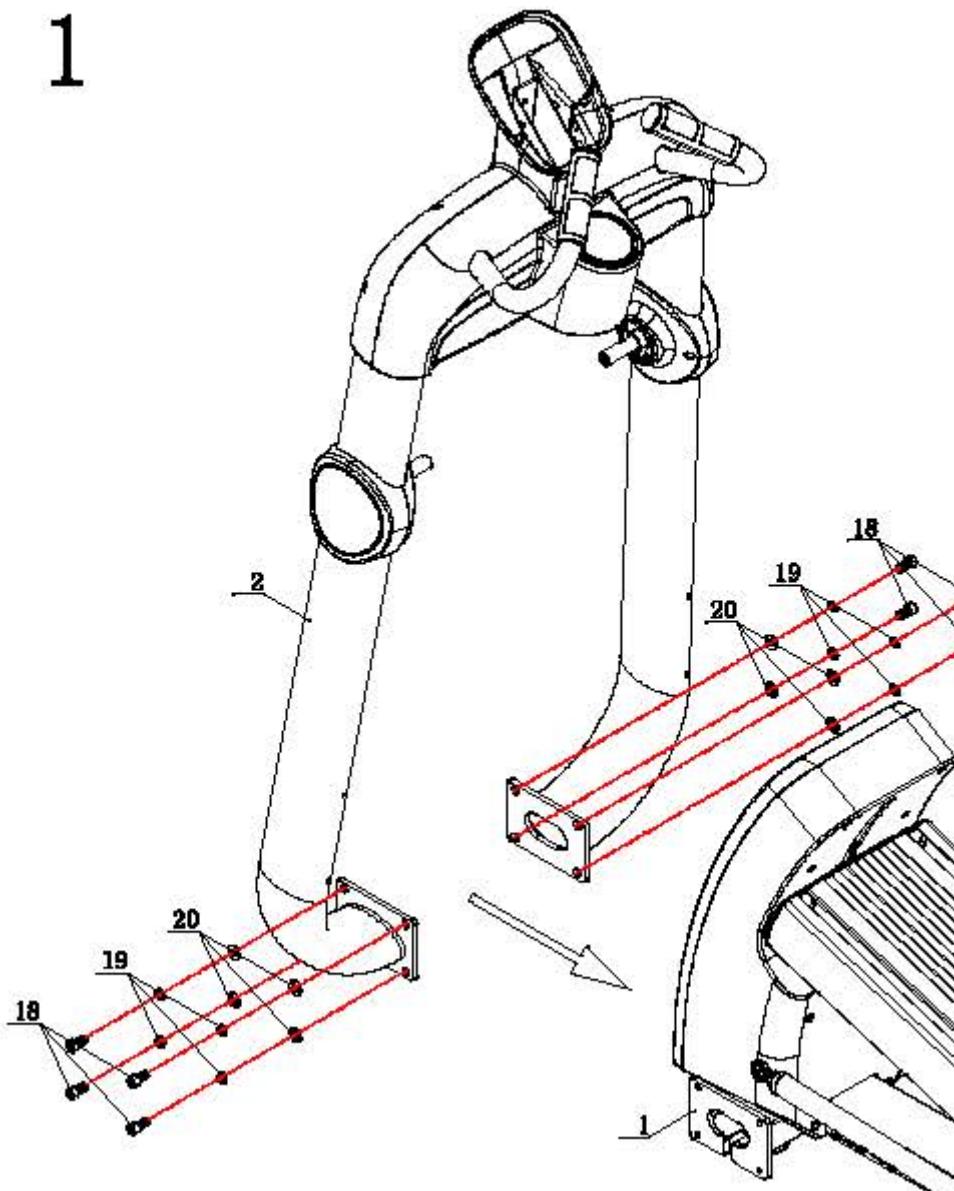
## Сборка тренажера

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

### Шаг 1

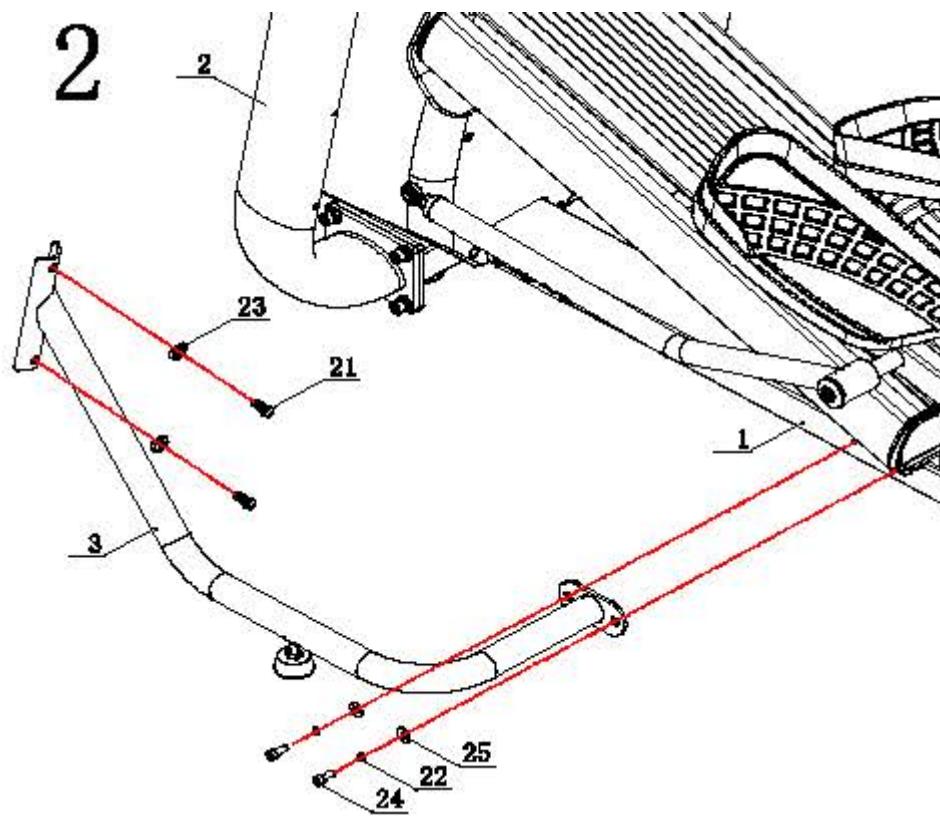
Закрепите стойку консоли (2) на основной раме (1) шайбами (20, 19) и винтами (18).  
*\*Будьте аккуратны, не перетяните провода.*

1



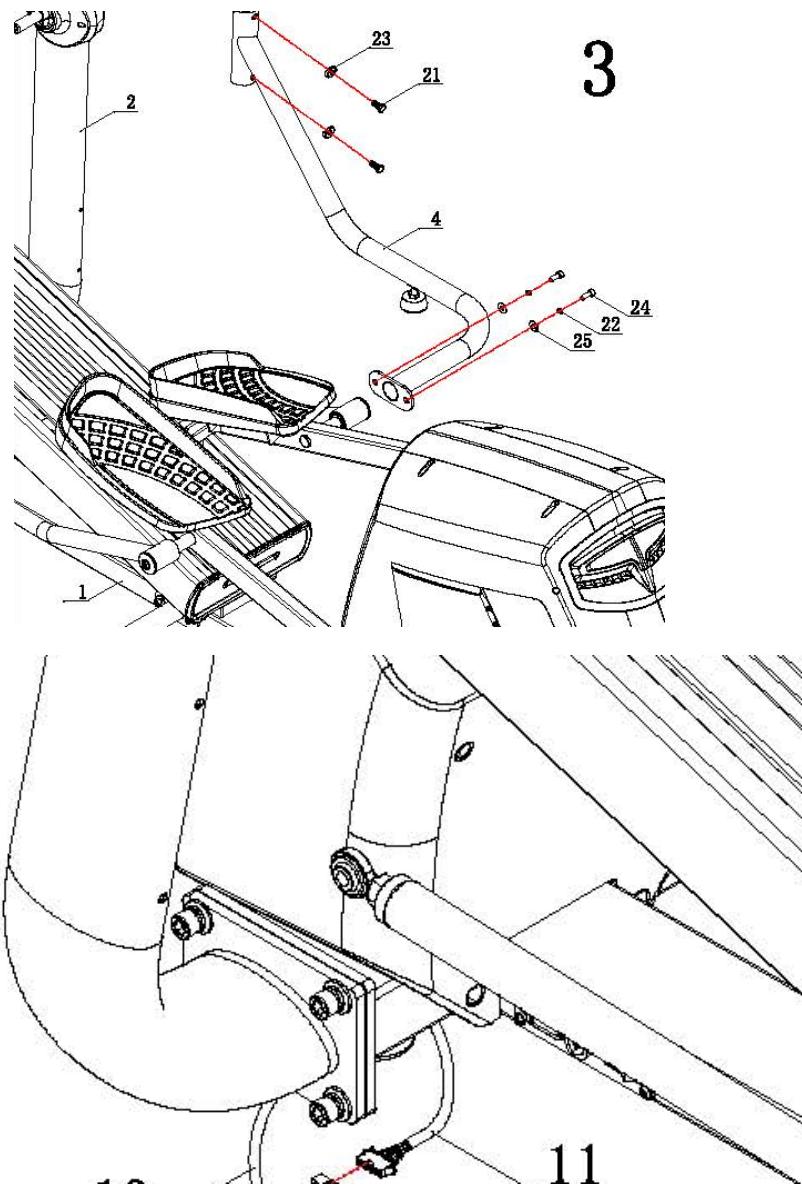
## Шаг 2

Закрепите левую вспомогательную трубу (3) на основной раме (1) и стойке (2) с помощью 2 шайб (23), винта (21) и 2 шайб (25), пружинной шайбы (22), винта (24).



### Шаг 3

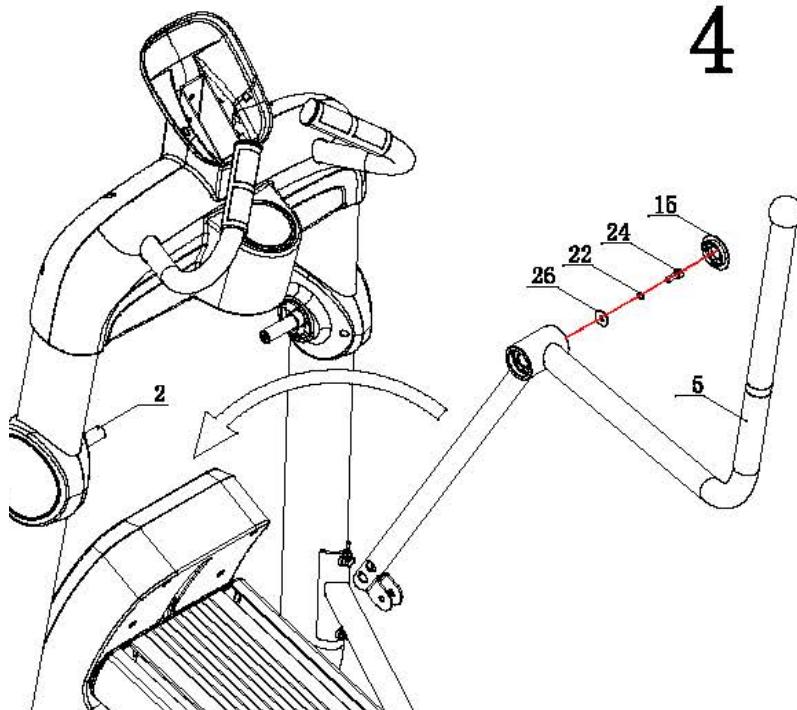
1. Закрепите правую вспомогательную трубу (4) на основной раме (1) и стойке (2) 2 шайбами (23), винтом (21) и 2 плоскими шайбами (25), пружинной шайбой (22), винтом (24).
2. Затяните винты из Шага 2.
3. Приподнимите основную раму и соедините провода (10) и (11) и расположите их в передней части основной рамы (1).  
*Внимание: приподнимать раму должны 2 человека во избежание ее повреждения.*



## Шаг 4

1. Закрепите левый рычаг (5) на левой стороне стойки (2), используя 1 шайбу (26), шайбу (22) и винт (24).
2. Закрепите заглушку (15) на рычаге (5).

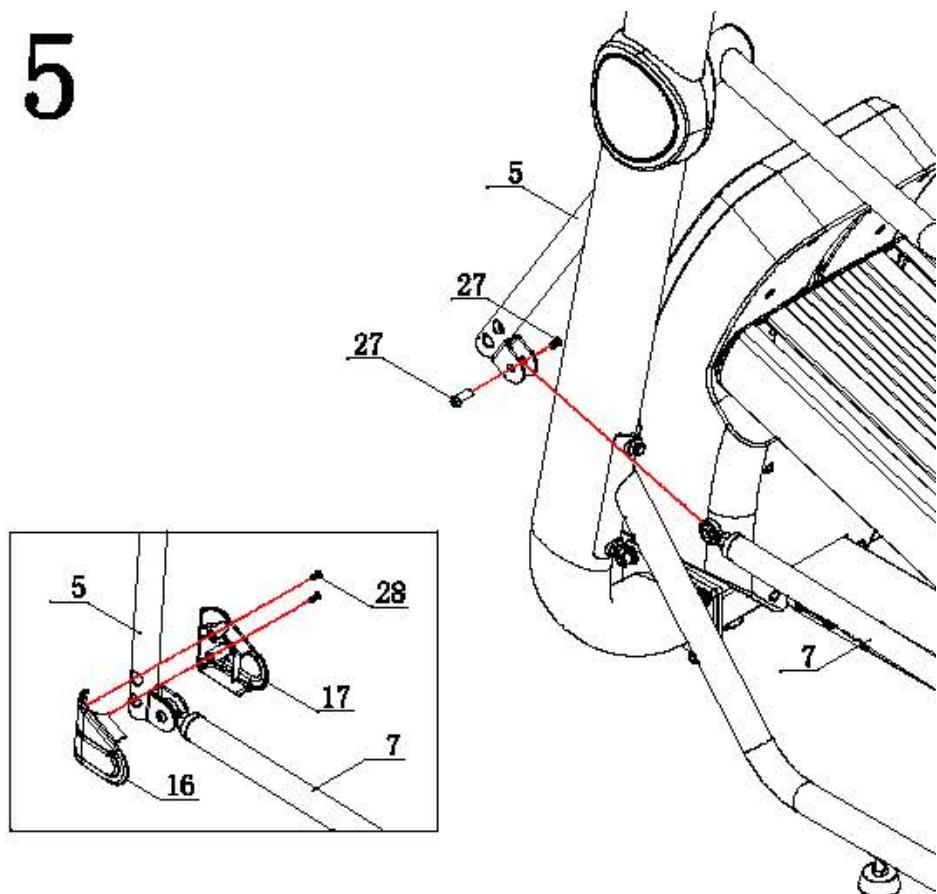
4



## Шаг 5

1. Закрепите левую направляющую опоры педали (7) на левом рычаге (5) с помощью винтов (27).
2. Закройте рычаг (5) заглушками (16 и 17).

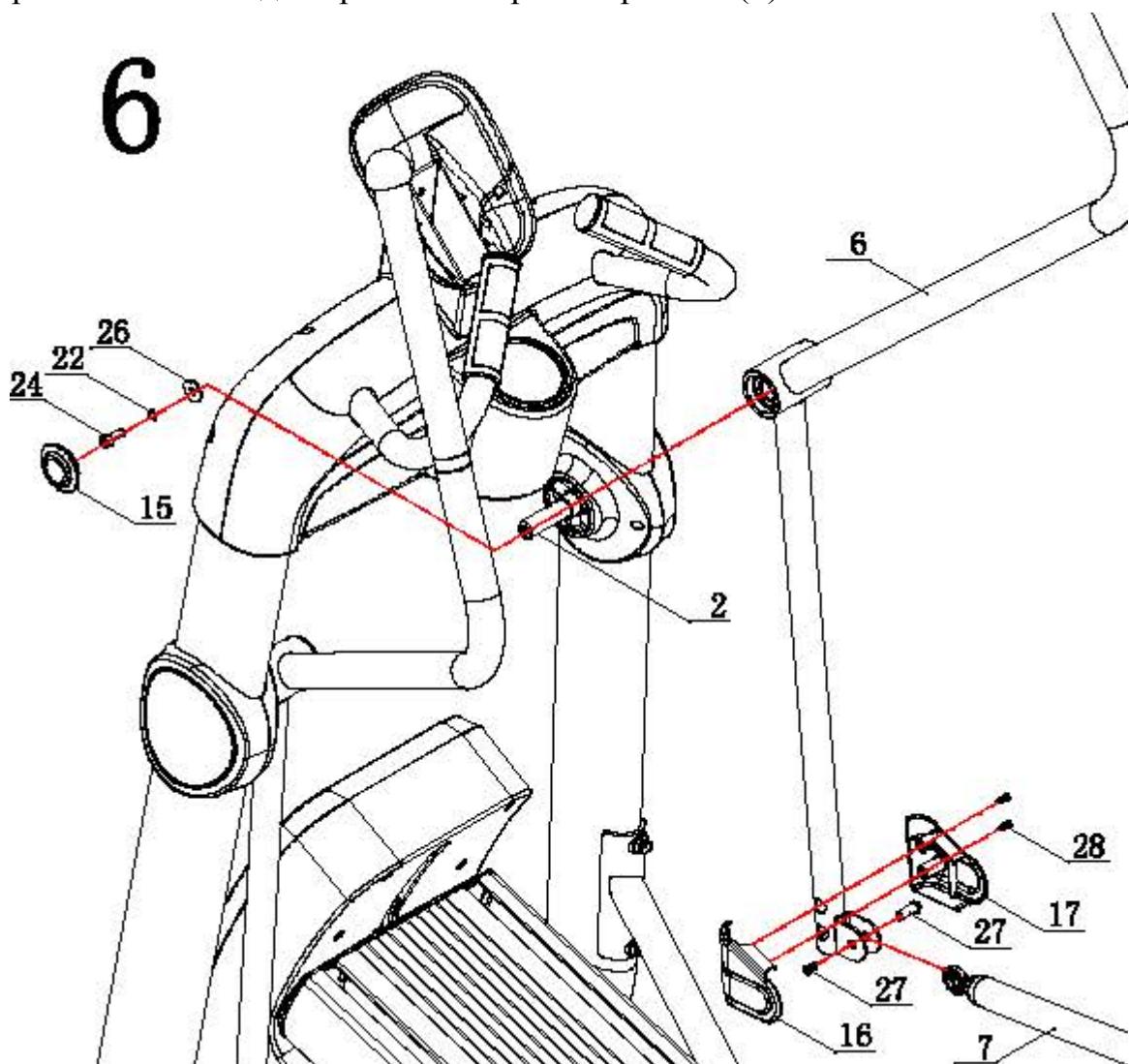
5



## Шаг 6

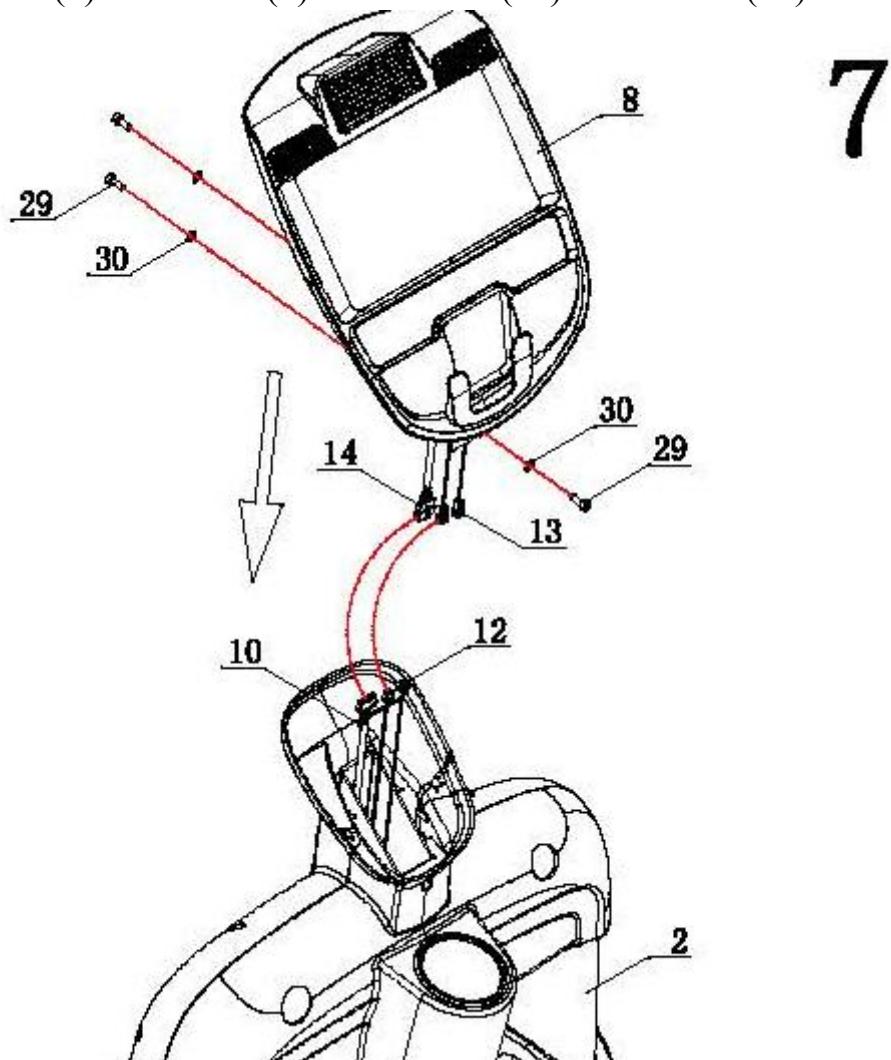
Повторите шаги 4 и 5 для крепления правого рычага (6).

6



## Шаг 7

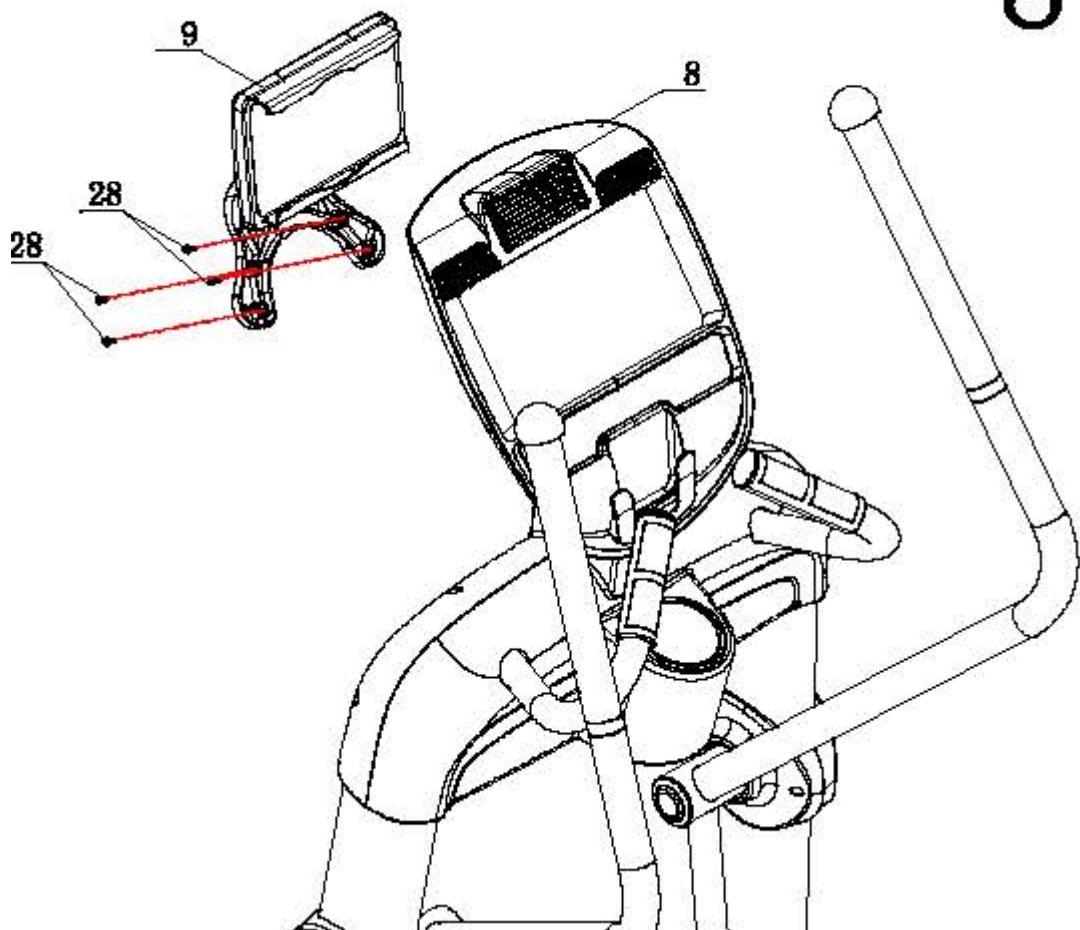
Соедините провода консоли (14) и (10), а также провода пульсомеров (13) и (12).  
Закрепите консоль (8) на стойке (2) 2 шайбами (30) и винтами (29).



## Шаг 8

Зафиксируйте подставку для iPad (9) на консоли (8) 4 винтами (28).

8



**СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!**

## РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



### ОКНА ДИСПЛЕЯ

Time/ Время	- Время тренировки 0:00-99:99
Distance/ Расстояние	- Пройденное расстояние 0,0-99,99
Calories/ Калории	- Количество потраченных калорий 0-999
Speed/ Скорость	Скорость тренировки 0:00-99:9
RESISTANCE/Уровень сопротивления	Сложность тренировки 1-20
Pulse/ Пульс	Уровень пульса
WEIGHT/Вес	30-150 кг (по умолчанию 70 кг)
HEIGHT/Рост	90-210 см
AGE/Возраст	10-99 лет
RPM/ Обороты в минуту	Обороты в минуту 0-999

### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ УПРАВЛЕНИЯ

- START/STOP
- RESET: Сброс параметров в режиме ожидания, возврат к главному меню в режиме настроек
- MODE: Подтверждение выбора функций или параметра
- RESISTANCE +/-: Увеличение/Уменьшение уровня сопротивления
- PROGRAM: Программы
- RECOEVRY: Восстановление
- BODY FAT Жироанализатор

## НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Начните вращать педали. Как только консоль получит сигнал, загорятся окна дисплея.

## РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

Быстрый старт: В режиме ожидания нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать тренировку. Консоль начнет отсчет тренировочных параметров.

В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM, чтобы начать тренировку по программе.

## ПРОГРАММЫ

Нажмите кнопку PROGRAM и выберите одну из программ: MANUAL P00 (Ручное управление), PROGRAM (Программы P01-P12)/ USER PROGRAM (Пользовательские программы)/ HRC (Пульсозависимые программы).

### MANUAL (Ручное управление) – P00

В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM и выберите P00. Нажмите MODE для подтверждения и START/STOP для начала тренировки. Либо кнопками RESISTANCE +/- установите значение AGE (Возраст), WEIGHT (Вес), TIME (Время), DISTANCE (Расстояние), CALORY (Калории), введенные параметры подтверждайте нажатием MODE.

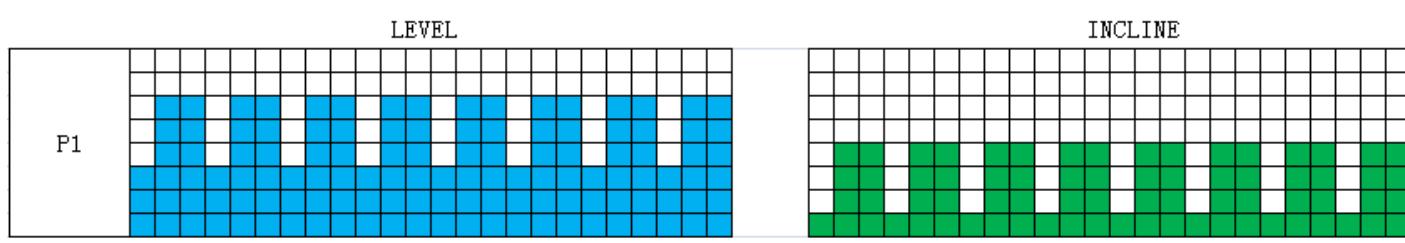
Нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки.

### ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ - P1~P12

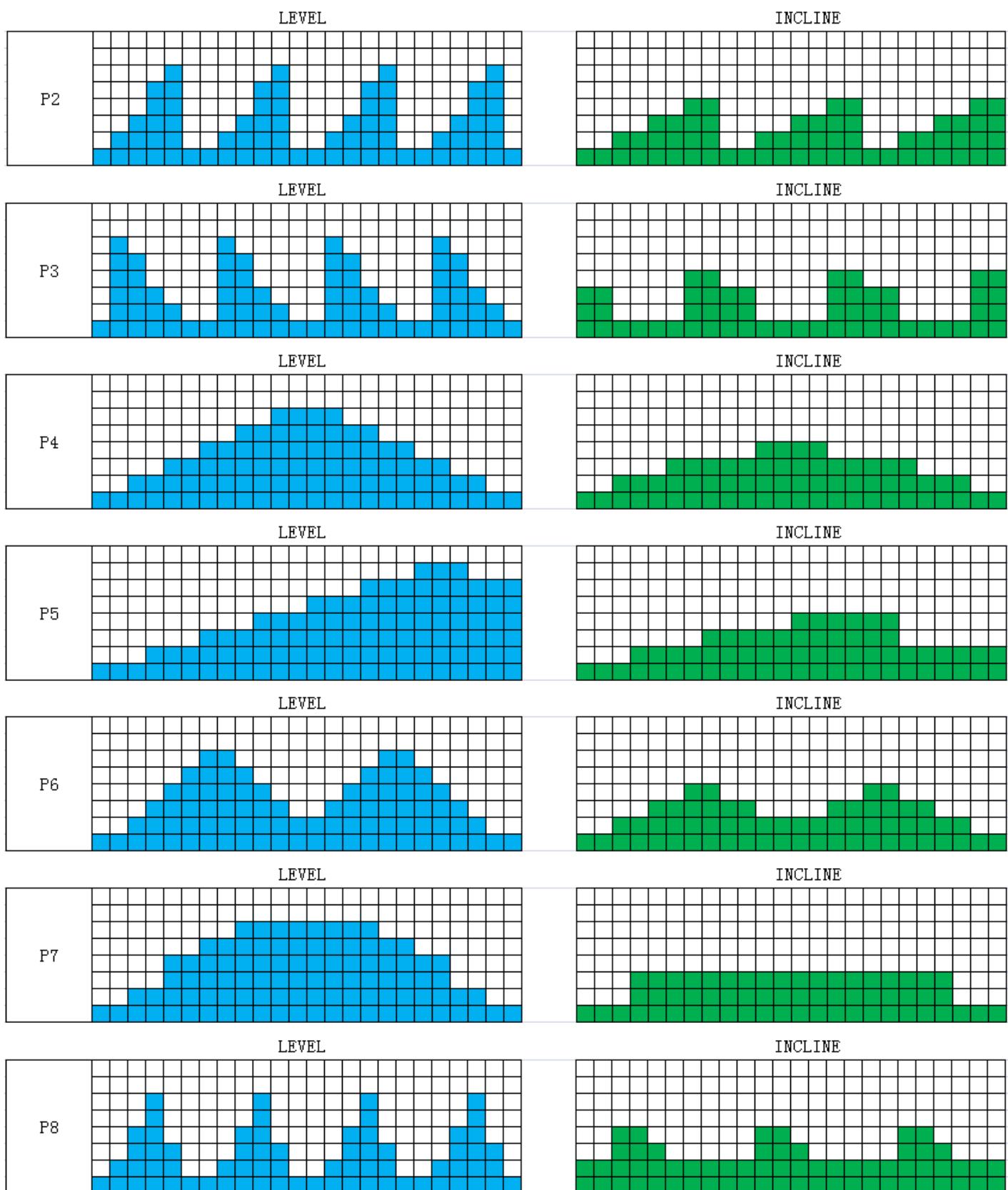
В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM и выберите одну из предустановленных программ P01-P12, нажмите MODE для подтверждения, кнопками RESESTANCE +/- установите значения параметров AGE (Возраст), WEIGHT (Вес), TIME (Время). Используйте кнопку MODE для подтверждения.

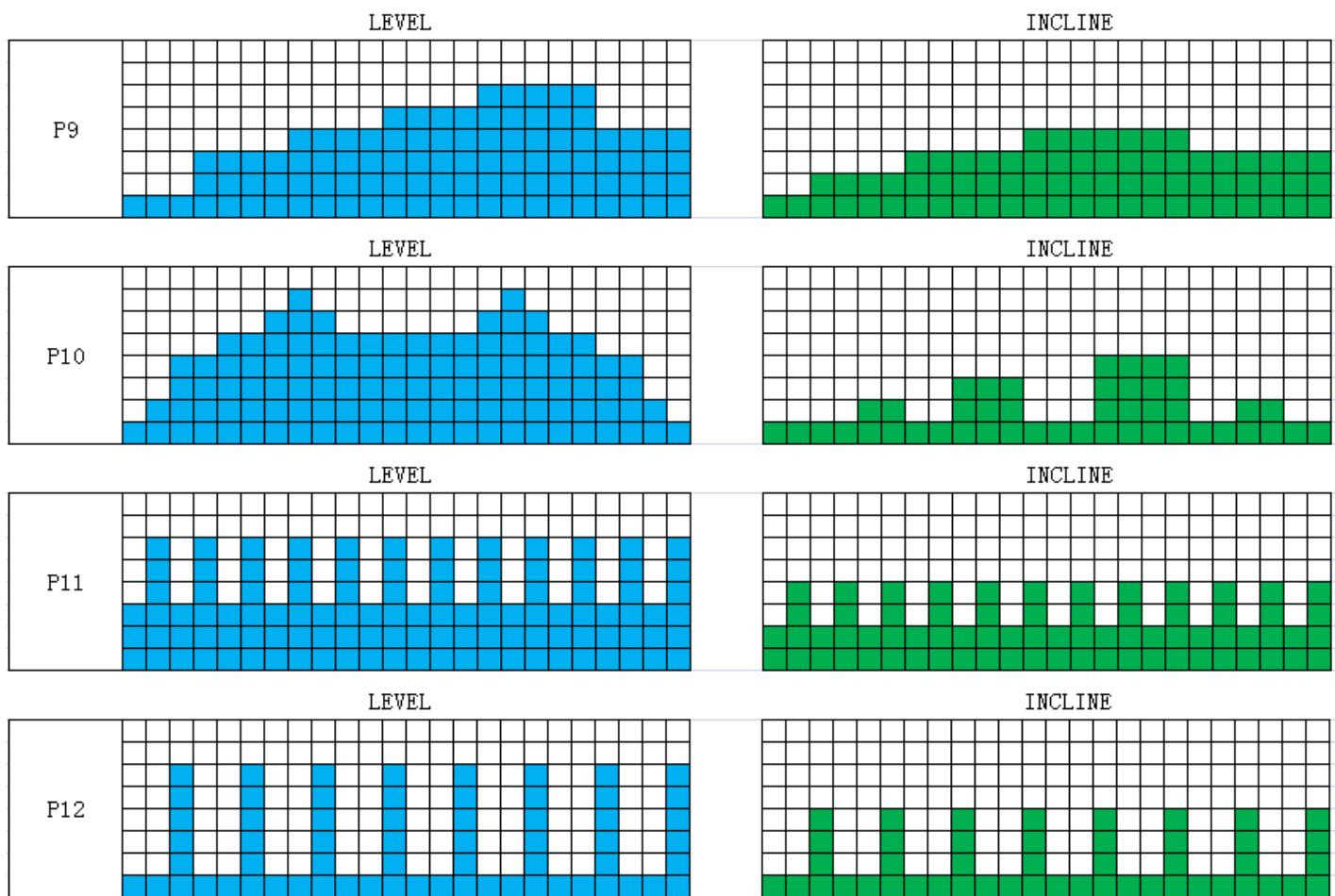
Нажмите START/STOP для начала тренировки.

**Профили программ:**



**GYM***most*





где Level – уровень тренировки, Incline – угол подъема

## **ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ - U01~U04**

В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM и выберите одну из пользовательских программ U01~U04, нажмите MODE для подтверждения и START/STOP для начала тренировки. Либо кнопками RESESTANCE +/- установите значения параметров AGE (Возраст), WEIGHT (Вес), TIME (Время). Используйте кнопку MODE для подтверждения.

Нажмите START/STOP для начала тренировки

## **ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ**

В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM и выберите одну из пользовательских программ H01~H03, нажмите MODE для подтверждения и START/STOP для начала тренировки. Либо кнопками RESESTANCE +/- установите значения параметров AGE (Возраст), WEIGHT (Вес), TIME (Время), THR (Целевой пульс). Используйте кнопку MODE для подтверждения.

Нажмите START/STOP для начала тренировки

## ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

**ВНИМАНИЕ!** Для измерения пульса необходимо постоянное удержание рук на сенсорных датчиках пульса. Важно знать, что сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием и определяемые значения могут значительно отличаться от фактических.

## BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР)

1. В режиме ожидания нажиме клавишу BODY FAT для начала расчета.
2. Во время работы жироанализатора пользователю необходимо постоянно удерживать ладонями сенсорные датчики пульса.

## BODY FAT (Жироанализатор)

	—	+	▲	◆
% Жира	Низкий	Умеренный	Средний	Высокий
Мужчина	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Женщина	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

## RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

1. После проведения тренировки нажмите кнопку RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ). Ладони должны быть расположены на пульсомерах.
2. На дисплее будет отображен параметр TIME (ВРЕМЯ) с отсчетом времени по убыванию от 00:60 до 00:00, все остальные параметры будут остановлены.
3. Затем на мониторе появится оценка качества восстановления частоты пульса со значениями F1, F2... F6, где F1 - наилучший результат, F6 – наихудший. Тренируйтесь в дальнейшем для улучшения восстановления частоты пульса.
4. Нажмите клавишу RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) еще раз для возврата в главное меню.