



# ВЕЛОЭРГОМЕТР ВЕРТИКАЛЬНЫЙ EUROFIT 8020



**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

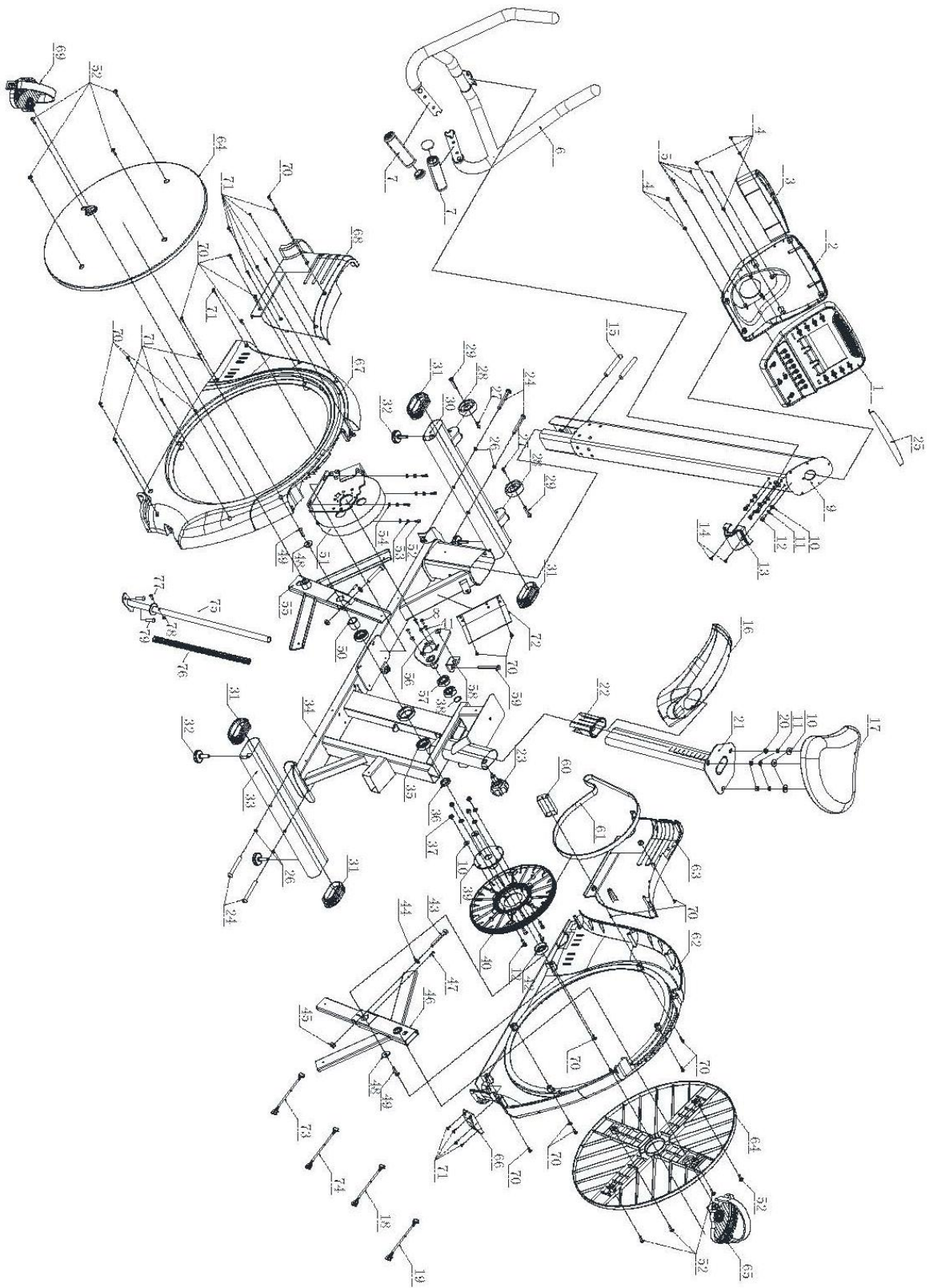
## **ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ**

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

## **Указания по утилизации**

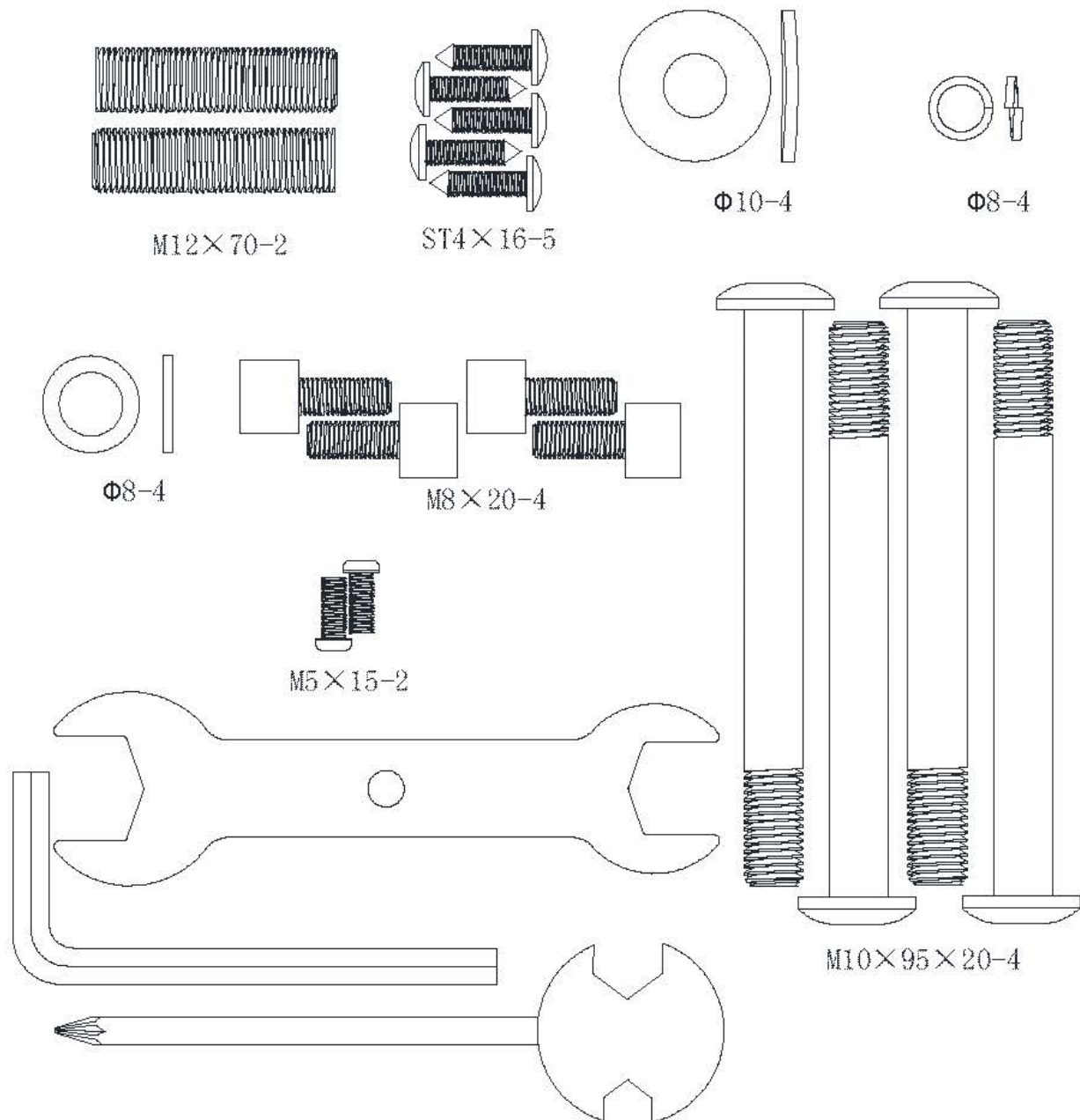
Действуют Директивы 2002/95/ЕС, 2002/96/ЕС и 2003/108/ЕС о запрете использования некоторых опасных веществ в электрическом и электронном оборудовании, и о размещении отходов электрического и электронного оборудования (с дополнениями и изменениями). Символ перечеркнутого мусорного бака на устройстве или 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

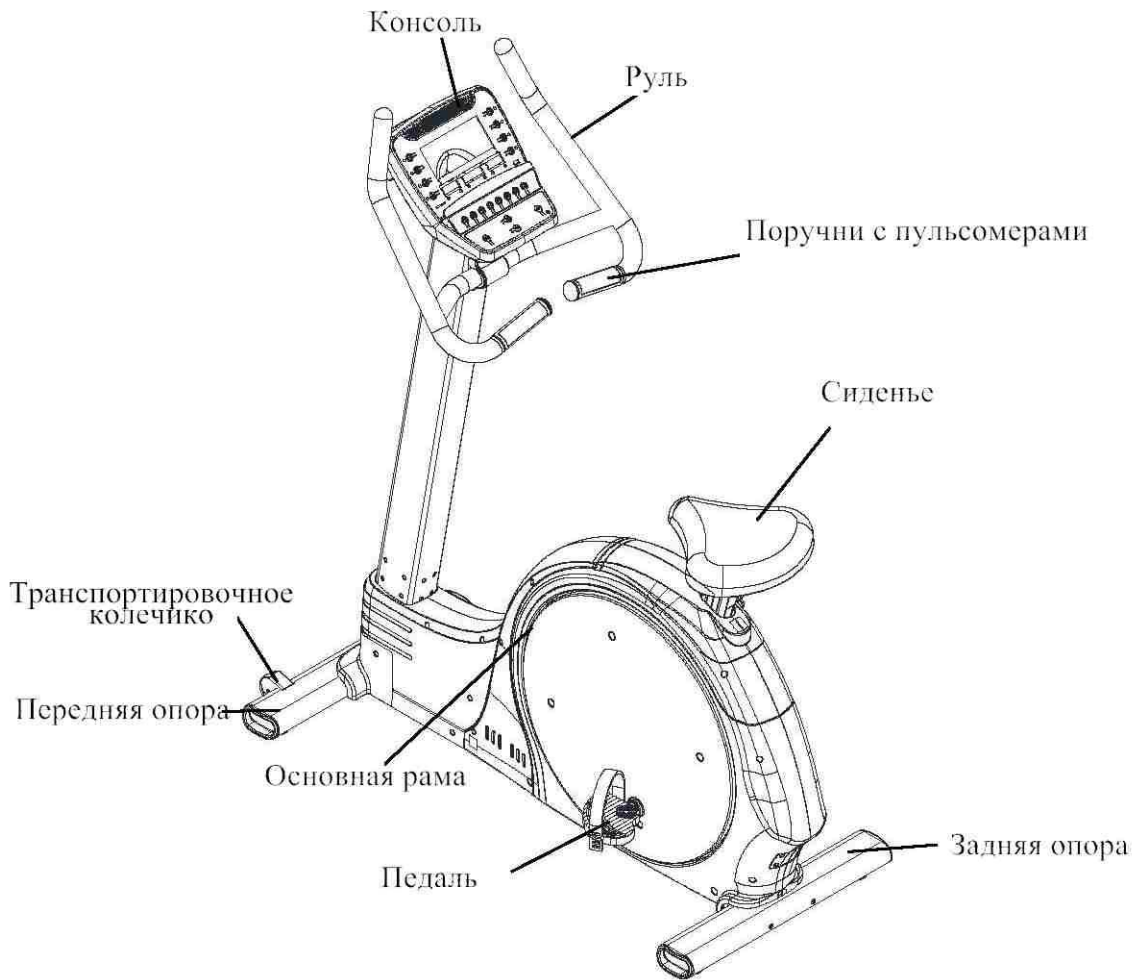


## Подготовка к сборке

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



## Части тренажера





## Номенклатура запчастей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Консоль- передняя панель	1	41	Ремень	3
2	Консоль - задняя панель	1	42	Прокладка	1
3	Держатель бутылки	1	43	Винт М10*65*20	2
4	Винт ST4*16	19	44	Шайба Ф10	2
5	Винт ST4*16	5	45	Гайка М10	2
6	Руль	1	46	Крестовина	1
7	Пульсомер	2	47	Винт М6*15	2
8	Винт М5*15	3	48	Шайба Ф8*Ф30*т3,0	2
9	Стойка консоли	1	49	Винт М8*15	2
10	Шайба Ф8	11	50	Прокладка	2
11	Шайба Ф8	7	51		1
12	Винт М8*20	4	52	Винт М6*15	12
13	Крышка руля	1	53	Шайба Ф6	4
14	Винт М5*15	20	54	Шайба Ф6	4
15	Винт М12*70	2	55	Опора шатуна правая	1
16	Защитная крышка	1	56	Колесико	1
17	Сиденье	1	57	Вкладыш подшипника 6004ZZ	2
18	Провод	1	58	Соединительный крепеж	1
19	Провод	1	59	Винт М10*110*50	1
20	Гайка М8	7	60		1
21	Стойка сиденья	1	61	Ремень	1
22	Втулка стойки сиденья	1	62	Крышка правая	1
23	Фиксатор положения сиденья	1	63	Крышка стойки правая	1
24	Винт М10*120*20	4	64	Крышка шатуна	2
25	Декоративная панель консоли	1	65	Педаль правая	1
26	Шайба Ф10,5	4	66	Крышка мотора	1
27	Винт М6*15	2	67	Крышка левая	1

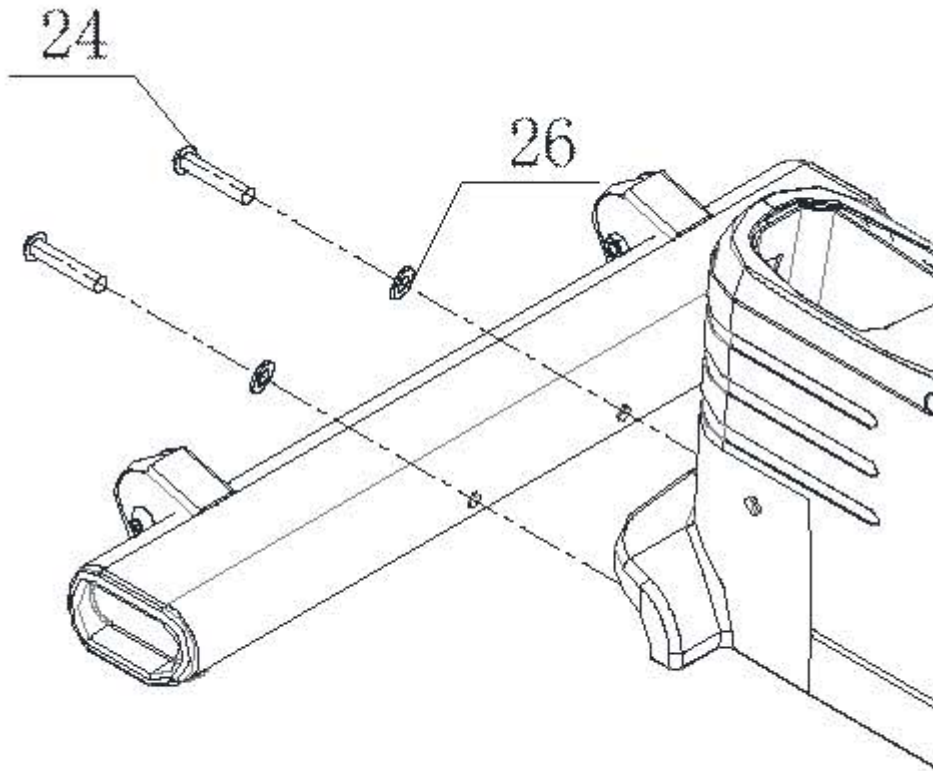
28	Транспортировочные колесики	2	68	Крышка стойки левая	1
29	Болт Ф8*33*М6*15	2	69	Педаля левая	1
30	Передняя опора	1	70	Винт М4*10	2
31	Заглушка	4	71	Винт St4*16	14
32	Заглушка	4	72	Контроллер	1
33	Задняя опора	1	73	Магниты	1
34	Основная рама	1	74	Тормозные колодки	1
35	Вкладыш подшипника 6005ZZ	2	75	Пружинная ось	1
36	Прокладка	1	76	Пружина сиденья	1
37	Гайка М8	4	77	Винт М6*15	1
38	Пружинное кольцо	1	78	Гайка М6	1
39	Ось	1	79	Винт М8*20	2

## Сборка тренажера

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

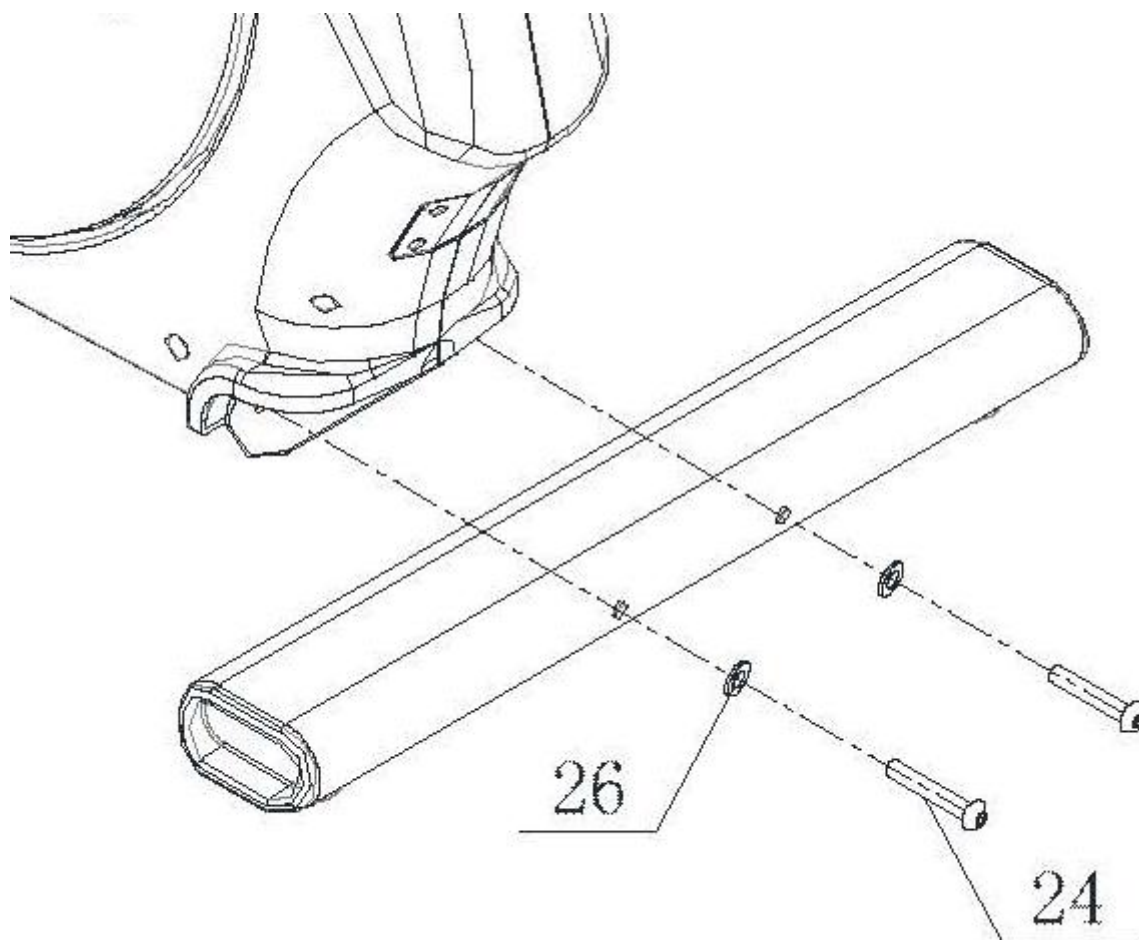
### Шаг 1

Закрепите переднюю опору на основной раме с помощью шайб (76) и винтов (24).



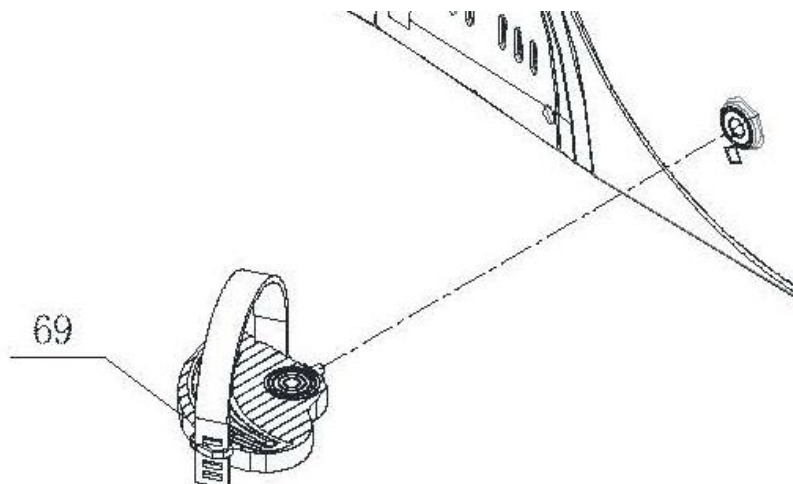
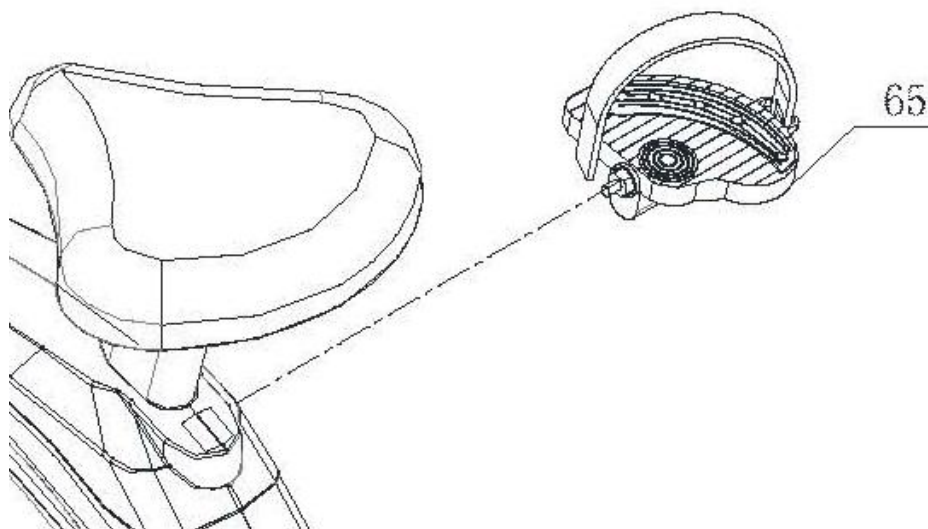
## Шаг 2

Закрепите заднюю опору на основной раме, используя шайбы (76) и винты (24).



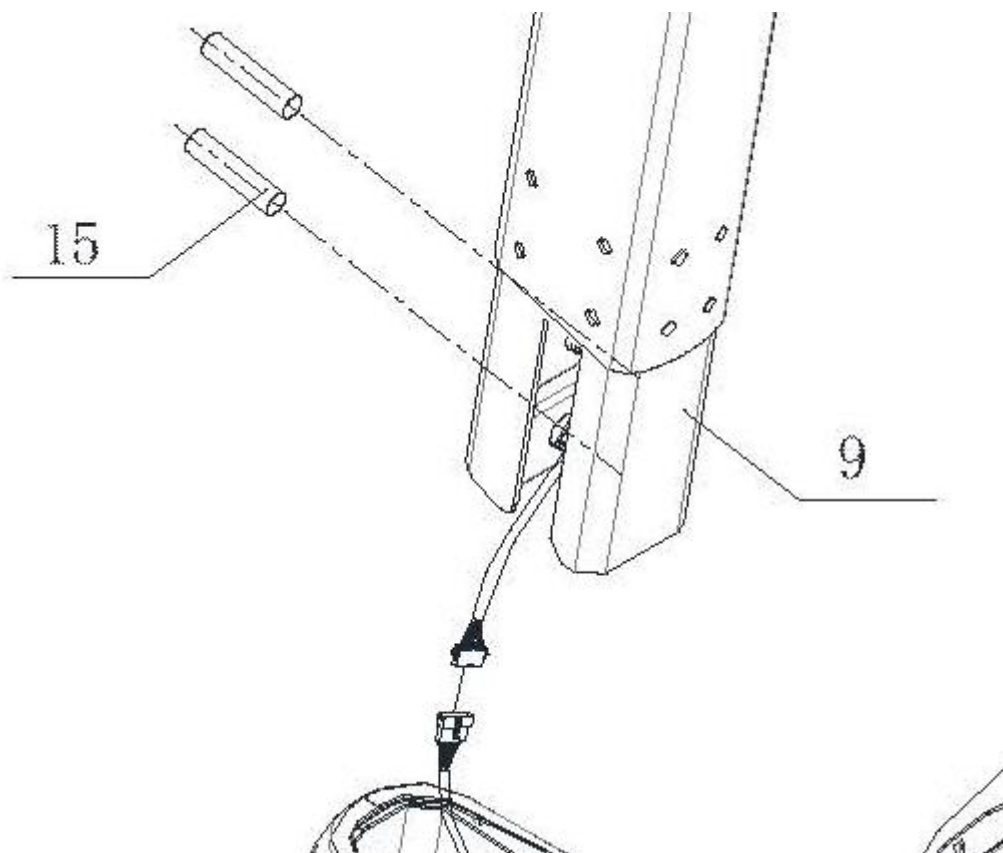
### Шаг 3

1. Закрепите левую педаль (69) на основной раме.
2. Закрепите правую педаль (65) на основной раме.



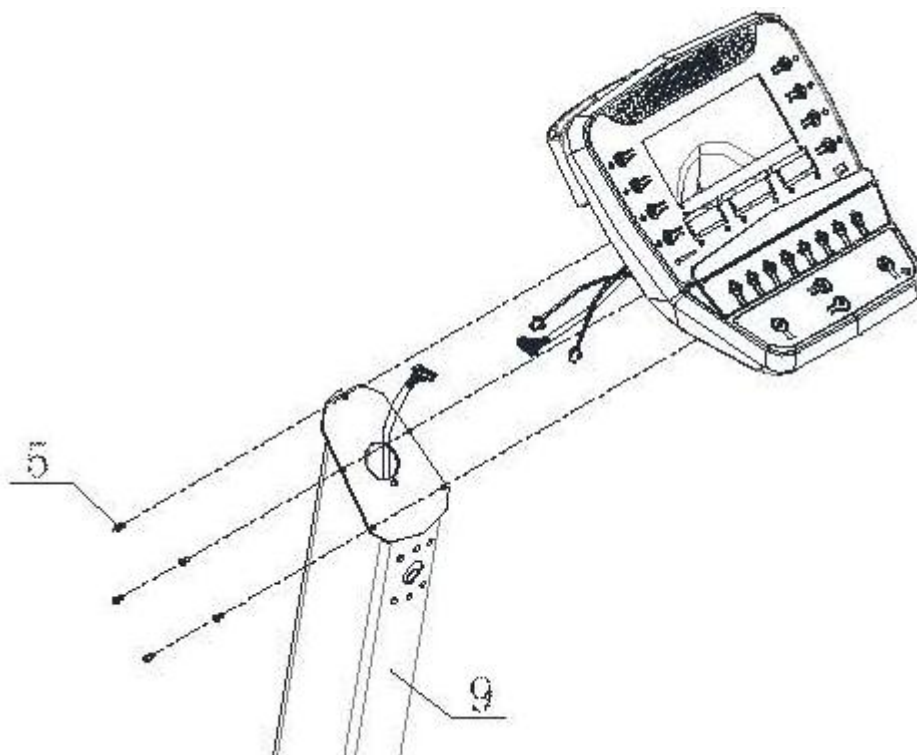
## Шаг 4

1. Соедините провода.
2. Закрепите стойку консоли (9) на основной раме винтами (15).



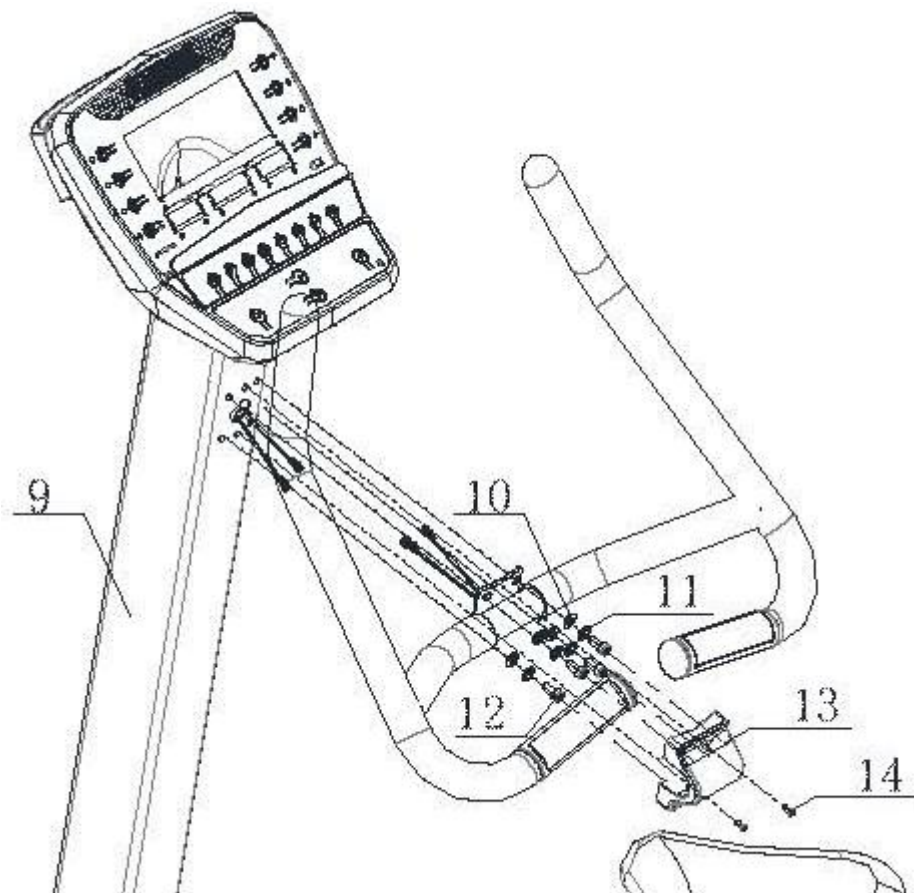
## Шаг 5

1. Соедините провода.
2. Закрепите консоль на стойке (9) винтами (5).



## Шаг 6

1. Соедините провода.
2. Закрепите шайбы (10, 11), винты (12) на стойке (9).
3. Закрепите крышку (13) на стойке(9) винтами (14).



**СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!**



## РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



### ОКНА ДИСПЛЕЯ

Time/ Время	Время тренировки 0:00-99:59
Level/ Уровень сложности	Уровень сопротивления 0-20
Distance/ Расстояние	Пройденное расстояние 0,0-99,9
Calories/ Калории	Количество потраченных калорий 0-999
Pulse/ Пульс	Уровень пульса
RPM/ Обороты в минуту	Обороты в минуту 0-999
Manual/ Ручное управление	Ручное управление тренировкой
Program/ Программы	

### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ УПРАВЛЕНИЯ

- START/STOP
- LEVEL ▲▼: Увеличение/уменьшение уровня сопротивления/ Выбор параметра
- QUICK LEVEL: Кнопки быстрого изменения уровня сопротивления

- PROGRAM: Выбор программ

## НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Начните вращать педали, через 30 секунд прозвучит сигнал консоли, свидетельствующий о ее запуске.



## БЫСТРЫЙ СТАРТ (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)

Используйте кнопку Start для начала тренировки, кнопками LEVEL ▲▼ вы можете регулировать уровень сопротивления. Для остановки движения бегового полотна нажмите кнопку Stop.



## РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

Существует 3 режима обратного отсчета: время, расстояние, калории.

- В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM один раз для доступа к режиму обратного отсчета Time -Обратный отсчет времени. На дисплее появится сообщение «Т»:



Используйте кнопки LEVEL ▲▼ для изменения параметра. Установите время тренировки, нажмите START для начала.

- В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM два раза для доступа к режиму обратного отсчета Distance -Обратный отсчет расстояния. На дисплее появится сообщение «D»:



Используйте кнопки LEVEL ▲▼ для изменения параметра. Установите дистанцию тренировки, нажмите START для начала.

- В режиме ожидания нажмите кнопку PROGRAM один раз для доступа к режиму обратного отсчета Calories -Обратный отсчет количества калорий. На дисплее появится сообщение «С»:

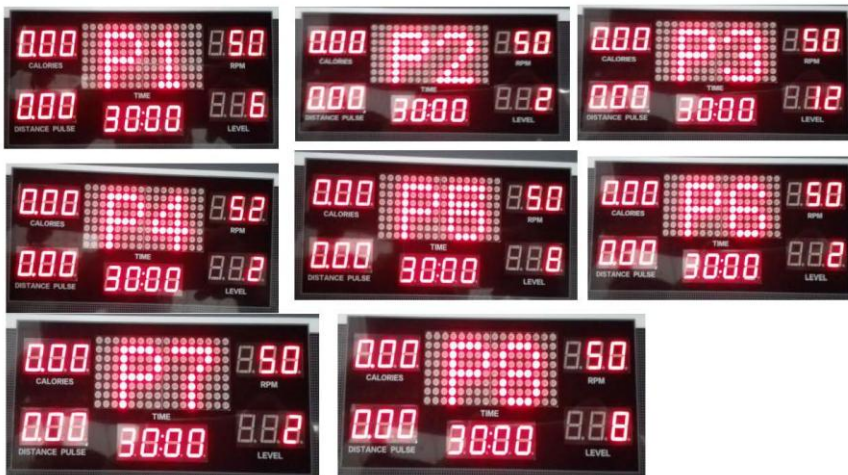


Используйте кнопки LEVEL ▲▼ для изменения параметра. Установите количество калорий, которое вы хотели бы потратить во время тренировки, нажмите START для начала.

## ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ P1-P18

Нажмите кнопку PROGRAM последовательно 4 раза – вы сможете выбрать одну из 8 предустановленных программ: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8.

Используйте кнопку LEVEL ▲▼ для изменения значения времени тренировки. Нажмите Start для начала.



## Профили программ:

segment Level Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P 1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
P 2	2	4	6	8	10	12	10	8	6	4	6	8	10	12	10	8
P 3	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2	4	4	6	6	8
P 4	2	2	4	4	6	6	8	8	10	12	12	10	8	8	6	6
P 5	6	10	6	12	6	6	6	8	6	10	6	12	6	6	6	8
P 6	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10
P 7	2	2	2	2	4	4	4	4	6	6	6	6	8	8	8	8
P 8	8	10	10	6	6	12	12	6	6	12	12	10	10	12	12	6

Каждая программа (P1-P8) состоит из 16 сегментов с разными уровнями сопротивления.

### ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА

Нажмите кнопку PROGRAM последов до появления на дисплее HRC (Heart Rate Control – Частота сердцебиения/Пульс). Используя кнопку LEVEL ▲ ▼, установите возраст пользователя. Установите целевой пульс  $(220 - \text{возраст}) * 0,6$ . Нажмите START для начала тренировки.

Если пульс будет ниже целевого, уровень сопротивления будет повышаться, если выше – понижаться.

### 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.