

# SPIRIT



## XBU55 Вертикальный велотренажер Руководство пользователя

Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство перед эксплуатацией  
Вашего нового велотренажера.

# Содержание

Инструкция по безопасности	2
Информация по электробезопасности	4
Руководство по сборке	5
Работа с консолью	10
Программируемые функции	15
Использование кардиодатчика	22
Использование приложения Spirit FIT	24
Общее техническое обслуживание	26
Вид в разобранном состоянии	27
Список деталей	28

## **ВНИМАНИЕ!**

Данный велотренажер предназначен для использования в жилых помещениях и обладает гарантией. Любое другое применение аннулирует гарантию полностью.

# Инструкция по безопасности

## ВНИМАНИЕ!

При использовании электроприборов, всегда соблюдайте основные меры предосторожности, в том числе и следующие:

**Прочитайте все инструкции перед использованием этого тренажера.**

**ОПАСНОСТЬ** - Для снижения риска поражения электрическим током отключите тренажер от электрической сети до начала работ по очистке и/или сервисных работ.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** - Для снижения риска получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм устанавливайте тренажер на ровной поверхности, рядом с заземлённой розеткой, имеющей напряжение 220-240 вольт.

**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДЛИНИТЕЛЬ, ЕСЛИ ОН НЕ СООТВЕТСТВУЕТ ТИПУ 14AWG ИЛИ БОЛЕЕ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДЛИНИТЕЛЬ ТОЛЬКО С ОДНОЙ РОЗЕТКОЙ.**

***ВНИМАНИЕ*** – Во избежание ожогов, поражения электрическим током или травм:

- Не оставляйте без присмотра включенный в сеть тренажер. Отключите тренажер от сети электрического тока, прежде чем присоединять или отсоединять какие-либо детали.
- Не работайте с тренажером, накрытым простыней или одеялом. Возможен перегрев, который может привести к пожару, поражению электрическим током или другим травмам.
- Необходимо тщательное наблюдение при использовании тренажера детьми, инвалидами или людьми с ограниченными возможностями или рядом с ними.
- Используйте тренажер только по его прямому назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
- Никогда не пользуйтесь тренажером, если поврежден сетевой шнур или вилка, если он работает не должным образом, если он был поврежден или упал в воду. Доставьте тренажер в сервисный центр для диагностики и ремонта.
- Не тяните тренажер за сетевой шнур и не используйте его в качестве ручки.
- Располагайте электрический шнур вдали от нагреваемых поверхностей.
- Не используйте аэрозольные продукты вблизи с работающим тренажером. Искры из двигателя могут привести к воспламенению насыщенной газами среды.
- Не допускайте попадания никаких предметов в отверстия тренажера.
- Не используйте тренажер на открытом воздухе.
- Не используйте тренажер в местах, где распыляются аэрозоли и спреи, а так же в местах с повышенным содержанием кислорода.
- Подключайте тренажер только к правильно заземленной розетке.
- Тренажер предназначен для домашнего использования.
- Тренажер не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, или

имеющими недостаток опыта и знаний, если только они не находятся под контролем лица, ответственного за их безопасность.

- Не подпускайте детей в возрасте до 13 лет к тренажеру.

### **ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!**

# Инструкция по технике безопасности для фитнес-оборудования

- Чтобы отключить тренажер, переведите все функции в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
- Не устанавливайте тренажер на очень мягкий, плюшевый или махровый ковёр. В результате такой установки могут повредиться и ковёр и тренажер.
- Перед использованием той или иной программы, проконсультируйтесь с врачом. Особенно, если Вы старше 35 лет или имели ограничения по состоянию здоровья прежде.
- Не пытайтесь использовать тренажер в целях, для которых он не предназначен.
- Держите руки в стороне от подвижных частей тренажера.
- Использование нагрудного кардиодатчика (поставляется отдельно), является точным методом анализа частоты сердечных сокращений. Различные факторы, в том числе и движение пользователя, могут повлиять на точность показаний.
- Датчики пульса используются только для тренировочных целей, чтобы помочь в определении изменения сердечного ритма в общем.
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.

Несоблюдение этих правил может снизить эффективность тренировок, подвергнуть Вас или окружающих риску травм и сократить срок службы тренажера.

# **Информация по электробезопасности**

## **ВНИМАНИЕ!**

**НИКОГДА** не снимайте любые детали, крышки без предварительного отключения питания. Если напряжение изменяется на десять процентов (10%) или больше, производительность вашего тренажера может быть ухудшена. **Использование тренажера в таких условиях лишает его гарантийного обслуживания.** Если вы подозреваете, что подаётся низкое напряжение, свяжитесь с представителями вашей местной энергетической компании или обратитесь к профессиональному электрику для надлежащего тестирования электросети.

**НИКОГДА** не подвергайте беговую дорожку воздействию дождя или влаги. Этот тренажер не предназначен для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном, в спа-салоне, или в любой другой среде с высокой влажностью. Спецификация рабочих температур составляет от 40 до 120 градусов по Фаренгейту, а влажность составляет 95% без конденсации (не должно образовываться никаких капель воды на поверхности).

## **Инструкция по эксплуатации**

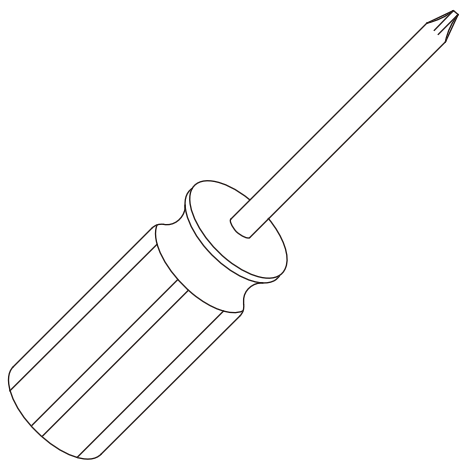
- **НИКОГДА** не используйте тренажер, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
- Важно понимать, что увеличение нагрузки происходит не сразу. Установите желаемый уровень нагрузки и нажмите кнопку подтверждения. Компьютер будет постепенно выполнять заданную программу.
- **НИКОГДА** не используйте тренажер во время грозы. Возможен скачок напряжения в сети, который может повредить компоненты тренажера. Отключите тренажер от сети во время грозы в качестве предосторожности.
- **БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ** при совмещении занятий (например, чтение, просмотр телевизора и т.д.), во время тренировки на тренажере. Отвлечение внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьезным травмам.
- Не прилагайте чрезмерное усилие при нажатии на клавиши управления консолью. Они сделаны так, чтобы срабатывать под небольшим давлением пальца.

# Руководство по сборке

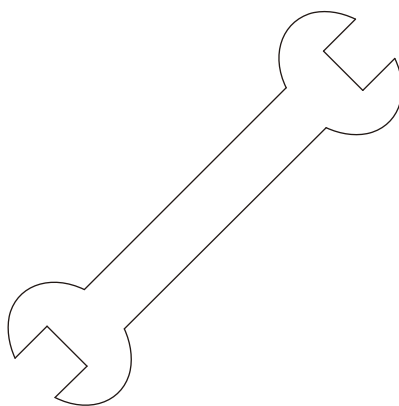
## Перед сборкой

1. Используя канцелярский нож, сделайте надрезы снаружи снизу и по углам коробки вдоль пунктирной линии. Поднимите коробку вверх и снимите её.
2. Осторожно выньте все детали из коробки и осмотрите их на предмет каких-либо повреждений или отсутствующих частей. Если найдены поврежденные детали или какие-то детали отсутствуют, немедленно обратитесь к поставщику.
3. Найдите пакет с оборудованием. Сначала достаньте инструменты. Доставляйте элементы для каждого шага сборки отдельно, чтобы избежать путаницы. Номера в инструкции, приведенные в скобках (#), являются номерами элементов на схеме.

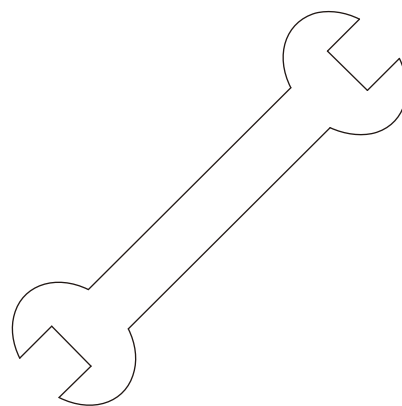
## Инструмент для сборки



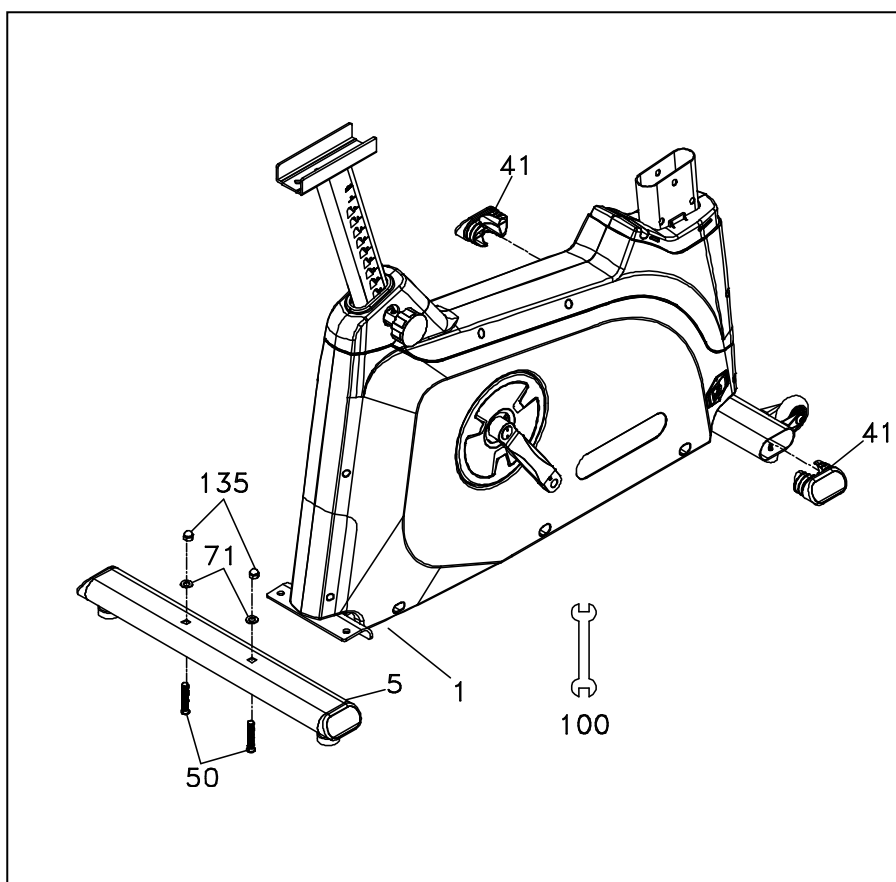
**#93.** Крестовая отвертка



**#100.** 12/14mm Ключ



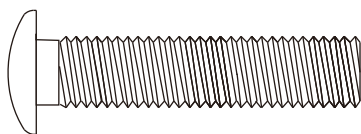
**#92.** 13/15mm Ключ



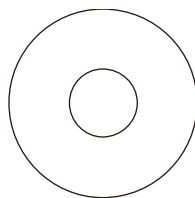
## Шаг 1:

1. Присоедините Задний стабилизатор(5) к Основной раме(1) 2 Болтами(50) и 2 Плоскими шайбами(71) и закрутите 2 Гайками(135). Затяните с помощью Ключа(100).
2. Установите Заглушку(41) с двух сторон Трубы переднего стабилизатора. Возможно, понадобится ударить по ним резиновой киянкой, если они туго входят.

## ОБОРУДОВАНИЕ



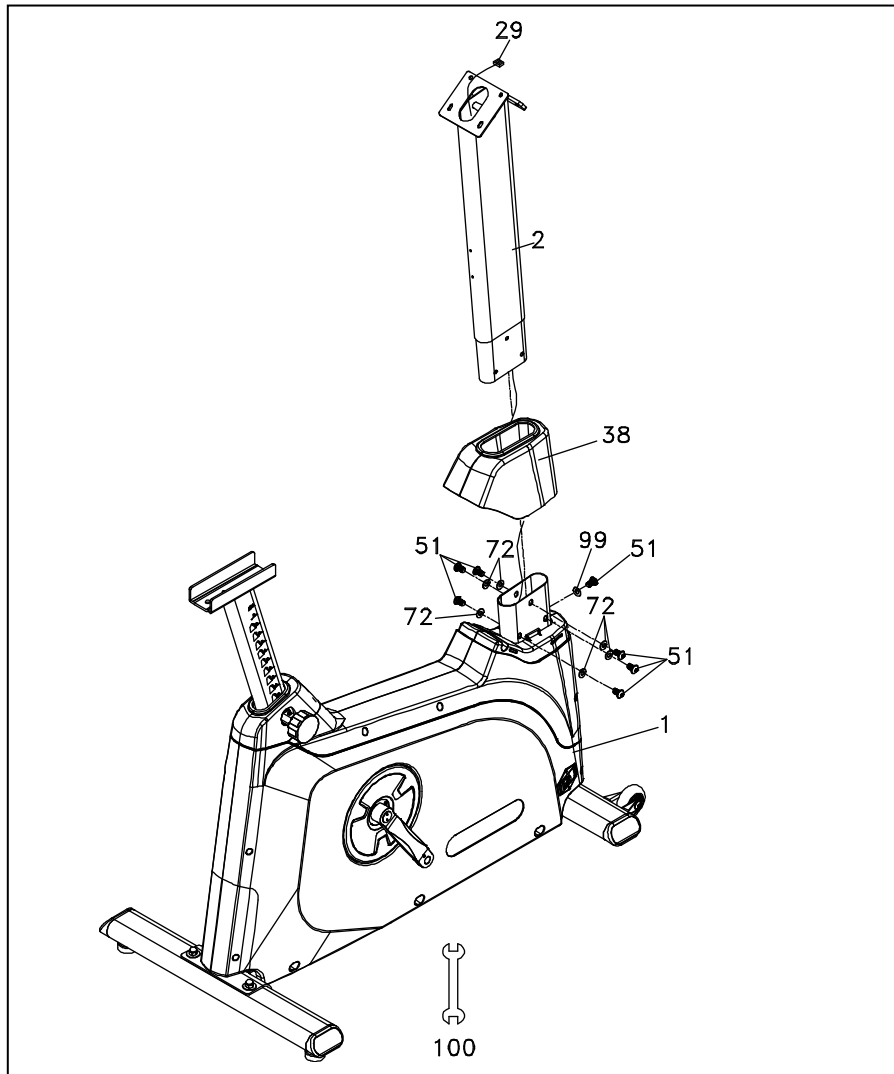
**#50.** 3/8" x 2"  
Болт каретки (2 шт)



**#71.** 3/8" x 25 x 2.0T  
Плоская шайба (2 шт)



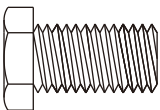
**#135.** 3/8" Гайка (2 шт)



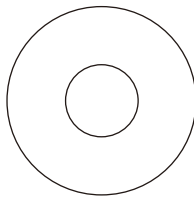
## Шаг 2:

1. Проденьте Компьютерный кабель(29) и протяните через Кожух стойки консоли(38) и дальше через Стойку консоли(2), пока разъем не выйдет из верхнего отверстия стойки. Убедитесь, что компьютерный кабель не пережат и не поврежден. Наденьте Пластиковый кожух(38) на стойку консоли. Убедитесь, что надели его правильно.
2. Установите Стойку консоли(2) на Основную раму(1) и закрепите 7 Болтами (51) с 6 Плоскими шайбами(72) на боковых болтах и с 1 Изогнутой шайбой на переднем. Затяните все болты Ключом(100).

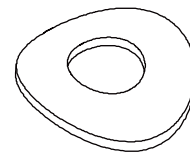
## ОБОРУДОВАНИЕ



**#51.** 5/16" × 5/8"  
Болт с шестигранной  
головкой (7 шт)

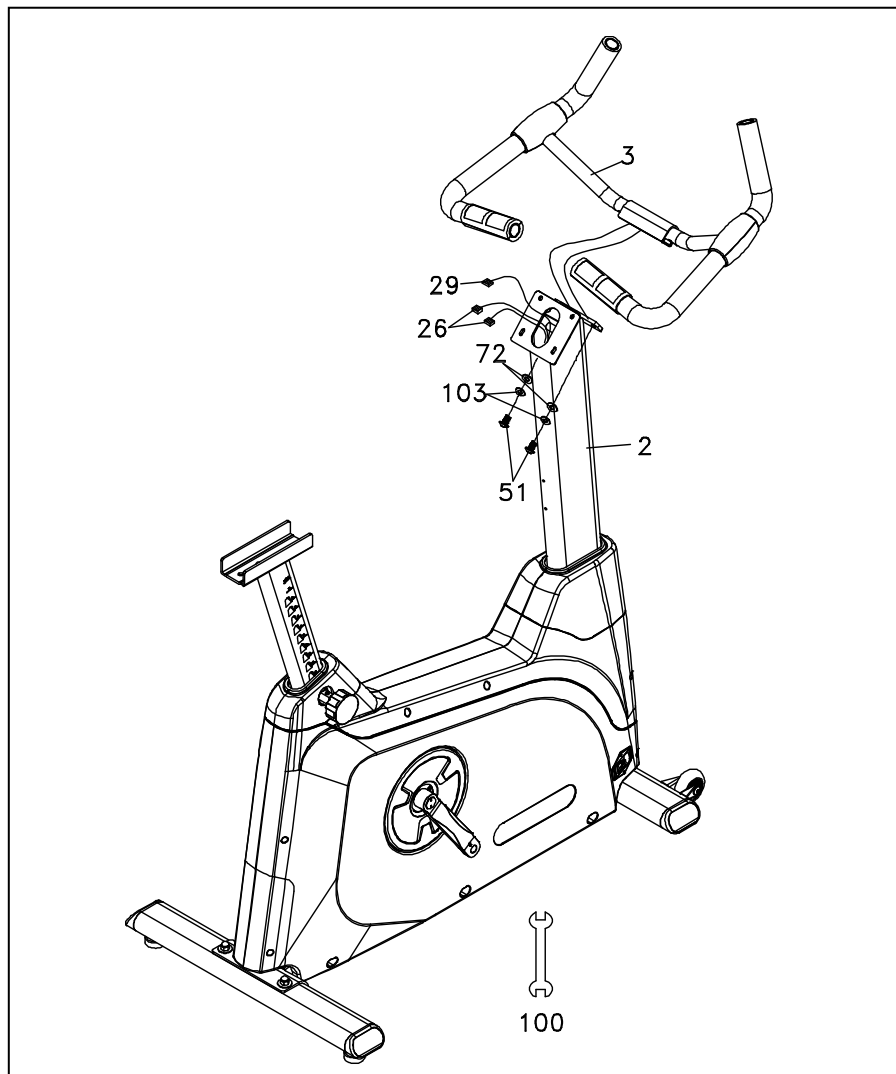


**#72.** 5/16" × 18 × 1.5T  
Плоская шайба (6 шт)



**#99.** 5/16" × 19 × 1.5T  
Изогнутая шайба (1 шт)

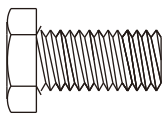




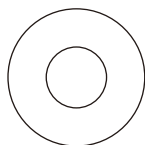
### Шаг 3:

1. Протяните 2 Провода датчиков пульса(68) через отверстие в монтажной панели ручки и вытащите через отверстие в панели консоли. Удалите черную пластиковую оболочку с ручек и отрежьте изоляционную ленту.
2. Установите Ручку(3) на Стойку консоли (2) с помощью 2 Болтов(51), 2 Плоских шайб(72) и 2 Разрезных шайб(103). Будьте осторожны, чтобы не пережать провода. Затяните болты Ключом(100). Установите черный пластиковый кожух на рукоять.

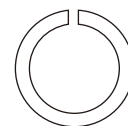
### ОБОРУДОВАНИЕ



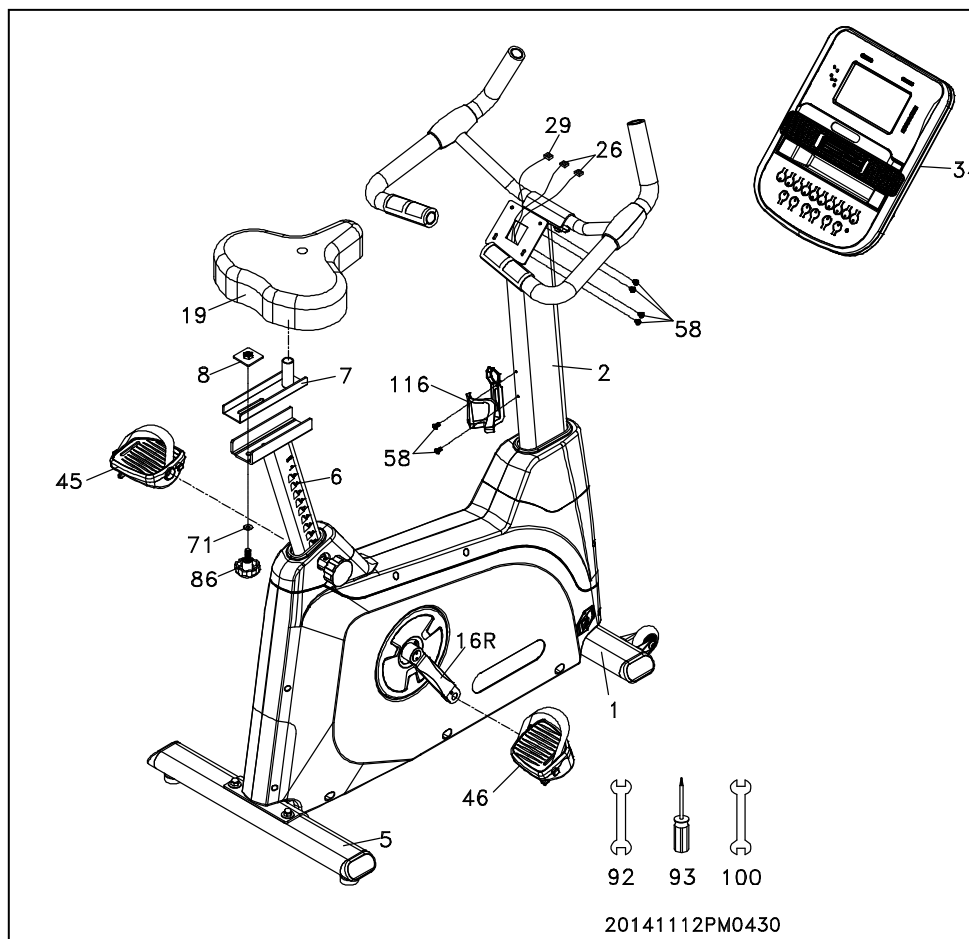
**#51.** 5/16" × 5/8"  
Болт с крестовой  
головкой (2 шт)



**#72.** 5/16" × 18 × 1.5T  
Плоская шайба (2 шт)



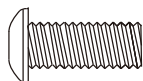
**#103.** 5/16" × 1.5T  
Разрезная шайба (2 шт)



## Шаг 4:

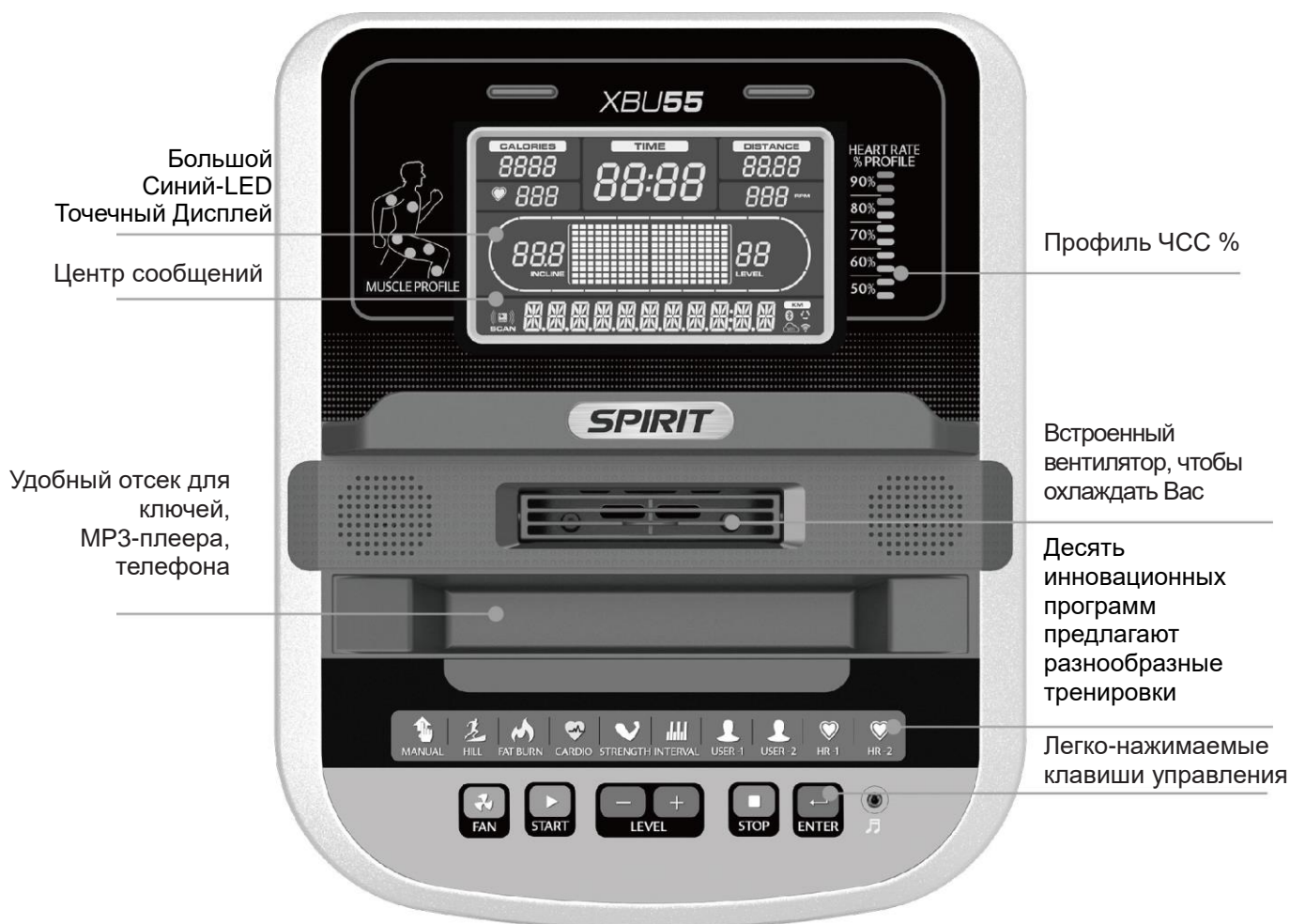
1. Вставьте Компьютерный кабель(29) и 2 Кабеля кардиодатчика (26,28) в разъемы на задней части Консоли(34). Установите Консоль(34) на Стойку консоли(2). Закрутите 4 Винта с крестовой головкой(58) Крестовой отверткой(93).
2. Установите Педали (45Л,46П) на Шатуны(16Л,16П). Запомните, что левая педаль имеет обратную резьбу и закручивается в противоположную сторону. На педалях имеются обозначения «L» и «R» (Левая и Правая). Убедитесь, что педали закручены максимально сильно. Возможно, позже, возникнет необходимость затянуть педали, если Вы услышите посторонние звуки или почувствуете вибрацию. Используйте Ключ(92).
3. Установите Ползунок сиденья (7) на Раздвижные крепления сиденья(6), вставив Плоскую шайбу (71) в Болт регулировки сиденья(86), затем продвиньте через пазы и закрепите Гайкой(8) на конце. Установите Сиденье(19), затянув гайку с каждой стороны, под сиденьем.
4. Установите Держатель бутылки (116) на Стойку консоли (2) и закрепите 2 Винтами с крестовой головкой (58). Затяните Крестовой отверткой (93).

## ОБОРУДОВАНИЕ



**#58.** M5 × 12mm  
Винт с крестовой  
головкой (6 шт)

# Работа с консолью



## ПИТАНИЕ

Когда кабель питания переменного тока подключен к тренажеру, консоль включается автоматически.

При первом включении, консоль будет выполнять внутреннюю самодиагностику. За это время все огни загорятся. После того, как огни погаснут, Информационный Дисплей начнет отображать версию программного обеспечения (например, VER 1.0). В окошке отображается общее пройденное расстояние и общее время использования в часах.

На несколько секунд на экране отобразится Одометр, и Консоль перейдет к экрану-заставке. На Точечном Дисплее будут отображаться профили программ тренировок, а Информационный Дисплей будет прокручивать стартовое сообщение. Можете приступить к использованию.

## Центральный точечный дисплей

Двадцать колонн точек (высотой 10 каждая) отображают каждый сегмент тренировки, показывая примерный уровень нагрузки (усилия). Они не указывают конкретное значение, а примерный процент для сравнения уровней нагрузки. В Ручном режиме точки дисплея будут показывать профиль значений нагрузки, изменяемых во время тренировки.

## Круг в 1/4 Мили (0.4 Км)

Круг в ¼ мили (0.4км) будет отображаться вокруг точечного дисплея. Мигающий отрезок отображает ваш прогресс. После того, как дорожка пройдена, функция запустится снова. Дорожка будет двигаться против часовой стрелки.

*Информационный дисплей содержит счетчик кругов, чтобы следить за пройденной дистанцией.*

## Пульсометр

Окно ЧСС будет отображать текущую частоту сердечных сокращений в ударах в минуту в течение тренировки. Вы должны использовать оба металлических датчика на ручках для считывания Вашего пульса или использовать нагрудный кардиодатчик. Значение пульса отображается в любой момент тренировки на верхнем дисплее, если консоль получает сигнал. Не нужно использовать датчики на ручках, если вы используете нагрудный кардиодатчик.

*Примечание: Прочитайте Инструкцию по безопасности (стр 3), чтобы узнать больше о работе с пульсометром.*

## Отображение калорий

Отображает общее количество сожженных калорий в любой момент времени в течение тренировки.

*ПРИМЕЧАНИЕ: Это грубый подсчет, который используется для сравнения Ваших результатов в различные моменты времени. Они не могут быть использованы в медицинских целях.*

## Динамики

Консоль имеет встроенные динамики. Вы можете подключить источник аудиосигнала (CD-проигрыватель, MP3-плеер, компьютер и т.д.) в аудио разъем на правой стороне консоли. Громкость регулируется только на источнике аудиосигнала.

## Quick Start (Быстрый запуск)

Это самый быстрый способ начать заниматься. После того, как консоль включилась, просто нажмите клавишу Start («Старт»), чтобы начать. Вы активировали режим Quick Start («Быстрый запуск»). В этом режиме время будет отсчитываться от нуля, все нагрузки будут учитываться, нагрузка регулируется вручную с помощью клавиш Level Up («Вверх») и Down («Вниз»). Точечный Дисплей будет светиться только первой строкой точек. По мере увеличения нагрузки, больше строк будет загораться, отображая большую интенсивность Вашей тренировки.

Существует 20 уровней нагрузки, доступных для большего разнообразия. Первые 5 уровней – легкие нагрузки для неподготовленного пользователя, разница между уровнями минимальна. Уровни 6-10 немного сложнее, переход от уровня к уровню более заметен. Уровни 11-15 достаточно тяжелые, приступить к новому уровню сложно. Уровни 16-20 очень сложные, подходят для коротких пиковых нагрузок или тренировки профессиональных спортсменов.

## Изображение мышечной активности

В верхней части консоли изображена анатомическая фигура. На ней будут загораться мышечные зоны, активные во время тренировки с помощью любой из программ. Вы можете контролировать, какие мышцы активны, регулируя профиль интенсивности, во время настройки программы тренировки. Выбрав профиль программы по умолчанию, программа сама определит, какие мышцы нужно загрузить, регулируя профиль интенсивности автоматически.

Как правило, следующие рекомендации справедливы:

- Диоды верхней части тела не загораются
- Диоды нижней части тела имеют три степени индикации: Зеленый показывает минимальную вовлеченность мышц, желтый указывает на среднюю нагрузку, а красный показывает, что мышцы нагружены сильно.

Вот различные условия нагрузки нижних мышц тела:

- Уровни 1-20: Зеленым цветом горят мышцы задней поверхности бедра и ягодичные мышцы; Желтым - квадрицепсы и икроножные мышцы.
- Уровни 21-40: Желтым цветом горят мышцы задней поверхности бедра и ягодичные мышцы; Красным – квадрицепсы и икроножные мышцы.

## Профиль ЧСС %

Дисплей консоли будет отображать частоту Ваших сердечных сокращений, если получит соответствующий сигнал. Гистограмма, расположенная справа от ЖК-дисплея, показывает текущий пульс в %, относительно ожидаемого максимума, который определяется Вашим возрастом, заданным во время программирования одной из 10 предустановленных программ.

Значения цвета гистограммы трактуются следующим образом:

- 50-60% от максимума - Желтый
- 65-80% от максимума – Желтый и Зеленый
- 85-90% или более – Желтый, Зеленый и Красный

## Основная Информация

Первоначально, Информационный дисплей отображает название используемой программы. При работе в режиме сканирования, профиль скорости отображается за последние 4 секунды, затем отображается индикация нагрузки (в ваттах). Если отображается 100 ватт, это означает, что Вы выработали энергии для поддержания

работы лампочки в 100 ватт. Следом отображается количество пройденных кругов, время за сегмент, максимальная нагрузка. Нажатие клавиши Enter(Ввод) вернет Вас к началу.

Клавиша Stop («Стоп») имеет несколько функций. Нажав на нее единожды, программа приостановится на 5 минут. Эта функция сделана для того, чтобы Вы могли попить, ответить на телефонный звонок или отвлечься по любой из многих причин, которые могут прервать Вашу тренировку. Чтобы продолжить тренировку, нажмите клавишу Start («Старт»). Если нажать на клавишу Stop («Стоп») дважды в процессе тренировки, программа остановится и консоль отобразит результаты Вашей тренировки (общее время, среднюю скорость, пульс, количество кругов). Если удерживать клавишу Stop («Стоп») нажатой в течение 3 секунд или нажать трижды, консоль выполнит полный сброс. Во время ввода данных в программу, клавиша Stop («Стоп») активирует функцию Предыдущего Экрана. Это позволит Вам вернуться на один шаг назад во время ввода данных.

## Клавиши программ

Клавиши программ используются для просмотра каждой программы. При первом включении консоли Вы можете нажать клавишу программы для предварительного просмотра профиля этой программы. Если Вы решите попробовать данную программу, нажмите соответствующую этой программе клавишу и затем Enter(Ввод), чтобы выбрать ее и перейти в режим настройки.

Велотренажер имеет встроенную систему мониторинга сердечного ритма. Просто обхватив датчики пульса руками или надев кардиодатчик (см. Использование передатчика сердечного ритма), Вы увидите мигание иконки Сердечного ритма (это может занять несколько секунд). Окно отображение пульса покажет Ваш сердечный ритм или пульс в ударах за секунду.

В консоль встроен вентилятор, чтобы охлаждать Вас во время тренировки. Нажмите соответствующую клавишу на левой стороне консоли, чтобы включить его.

## Программирование консоли

Каждая из программ может быть настроена с учетом Ваших личных данных и изменена в соответствии с Вашими потребностями. Часть информации запрашивается для правильного отображения информации. Вам будет предложено ввести свой возраст и вес. Ввод возраста во время программы сердечного ритма обеспечит правильные настройки для Вашего возраста. В противном случае, программа может отобразить некорректное количество потраченных калорий.

*ПРИМЕЧАНИЕ ПО КАЛОРИЯМ: Подсчет калорий на любом тренажере, независимо – занимаетесь Вы в тренажерном зале или дома – неточен и может отходить от реального значения достаточно сильно. Он предназначен только как ориентир, который поможет Вам контролировать прогресс в тренировках. Единственный способ измерить потраченные калории – находиться в клинике под наблюдением множества аппаратов. Это происходит потому, что каждый человек индивидуален и сжигает калории с разной скоростью. Однако, хорошая новость заключается в том, что Вы будете продолжать сжигать калории в ускоренном темпе, по крайней мере в течение часа после того, как Вы закончите тренироваться!*

## Ввод программы и изменение настроек

После того, как Вы вошли в программу (нажав Клавишу Программы и клавишу Enter («Ввод»)), Вы можете ввести ваши персональные настройки. Если Вы хотите тренироваться без ввода новых параметров, просто нажмите клавишу Start («Старт»). Это позволит обойти программирование данных и перенесет Вас прямо к началу тренировки. Если Вы хотите изменить персональные настройки, просто следуйте указаниям на Информационном Дисплее. Если Вы запустили программу без изменения настроек, будут использованы предварительно сохраненные данные.

*ПРИМЕЧАНИЕ: Предусмотренные значения Возраста и Веса изменятся после того, как Вы ввели новые значения. Таким образом, последние введенные значения сохраняются как стандартные. Если вы однажды ввели значения Возраста и Веса, Вы можете больше не вводить их, если только они не изменились или кто-то не ввёл другие значения.*

# Программируемые функции

## Ручное управление

Программа с ручным управлением, как понятно из названия, задается вручную. Это значит, что Вы контролируете нагрузку сами, а не компьютер. Чтобы начать Ручное управление, следуйте инструкции ниже, или нажмите клавишу **Manual («Ручное управление»)**, затем клавишу **Enter («Ввод»)** и следуйте указаниям Информационного Дисплея.

1. Нажмите клавишу **Manual («Ручное управление»)**, затем клавишу **Enter («Ввод»)**
2. Информационный дисплей запросит Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Level Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
3. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Level Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)** для продолжения.
4. Следующая настройка – это Время. Введите Время и нажмите **Enter («Ввод»)**.
5. Теперь Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start («Старт»)**.

*ПРИМЕЧАНИЕ: В любое время, в течение ввода настроек, Вы можете нажать клавишу **Stop («Стоп»)** и вернуться к предыдущему экрану.*

6. Программа автоматически начнется с первого уровня. Это самый легкий уровень, стоит начать заниматься на нем, чтобы разогреться. Если Вы хотите увеличить уровень нагрузки, нажмите **Level Up («Вверх»)**; используйте клавишу **Level Down («Вниз»)**, чтобы снизить уровень нагрузки.
7. Находясь в программе с ручным управлением, Вы можете просматривать данные на Информационном Дисплее, нажав на клавишу **Enter («Ввод»)**.
8. Когда программа закончится, Вы можете нажать клавишу **Start («Старт»)**, чтобы запустить программу снова или **Stop («Стоп»)**, чтобы выйти из программы или Вы можете сохранить программу как Пользовательскую, нажав клавишу **User («Пользовательская»)** и следуя инструкциям Информационного дисплея.

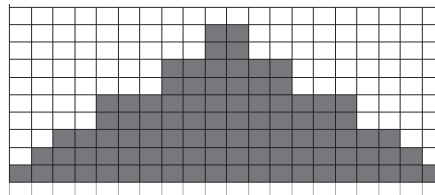


# Предустановленные программы

Велотренажер имеет пять предустановленных программ, которые разработаны для различных тренировочных целей. Эти программы имеют предустановленные заводские настройки для достижения разных результатов.

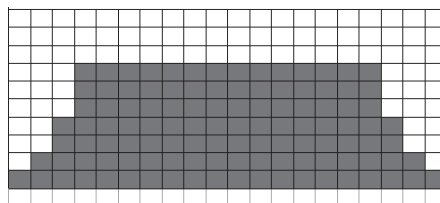
## Возвышенность

Программа работает по принципу пирамиды, постепенно увеличивая нагрузку на 10% от максимальной (значение, которое вы задаете перед тренировкой), которая длится 10% от общего времени тренировки, затем уменьшая нагрузку с тем же шагом.



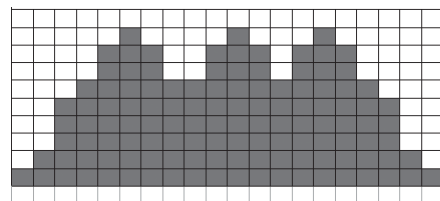
## Жиросжигание

В данной программе происходит быстрая прогрессия до максимума нагрузки (предустановленного или заданного пользователем), который длится 2/3 от общего времени тренировки. Программа бросает вызов Вашей способности выдерживать интенсивную нагрузку в течение продолжительного времени.



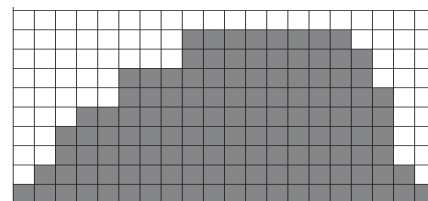
## Кардио

Программа представляет собой быструю прогрессию до почти максимального значения (предустановленного или заданного пользователем). Оно имеет небольшие колебания, что позволит поднять Вашу частоту сердечных сокращений, а затем поможет быстро восстановить перед резким спадом нагрузки. Это усилит Вашу сердечную мышцу и увеличит приток крови и жизненный объем легких.



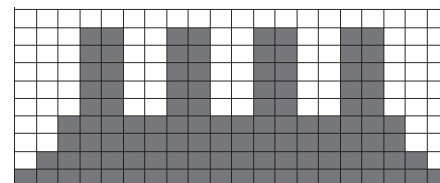
## Сила

Нагрузка: эта программа имеет постепенное увеличение нагрузки до 100%, которое длится 25% от всего времени тренировки. Это поможет развить силу и мышечную выносливость нижней части тела и ягодичных мышц. После следует короткий спад.



## Интервал

Программа Интервал чередует высокие уровни интенсивности с низкими. Программа использует и развивает быстро-сокращающиеся мышечные волокна, которые используются для выполнения коротких но интенсивных нагрузок. Это истощает Ваш уровень кислорода и скачком поднимает Ваш пульс, а затем восстанавливает уровень кислорода и сердечный ритм. Ваша сердечнососудистая система начинает использовать кислород более эффективно.



## Настройка предустановленных программ

1. Выберите нужную программу, затем нажмите клавишу **Enter («Ввод»)**.
2. На Информационном Дисплее появится запрос ввести Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
3. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)** для продолжения.
4. Следующая настройка – это Время. Ведите Время и нажмите **Enter («Ввод»)**.
5. Теперь нужно ввести **Максимальный Уровень**. Это максимальный уровень нагрузки, который Вы будете испытывать во время выполнения программы (на вершине возвышенности). Нажмите **Enter («Ввод»)** для подтверждения.
6. Теперь Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start («Старт»)**. В любое время, в течение ввода настроек, Вы можете нажать клавишу **Enter («Ввод»)** и вернуться к предыдущему экрану.
7. Если вы хотите увеличить уровень нагрузки, нажмите **Up («Вверх»)**; используйте клавишу **Down («Вниз»)**, чтобы снизить уровень нагрузки. Изменения будут внесены для всего профиля, хотя изображение профиля на экране не изменится, чтобы Вы видели весь профиль всегда. Если бы изображение профиля изменилось, он бы выглядел искаженным. При внесении изменений в рабочую нагрузку, на Информационном Дисплее отобразится текущий столбец, программный максимум, уровень работы.
8. Находясь в программе с ручным управлением, Вы можете просматривать данные на Информационном Дисплее, нажав на клавишу **Enter («Ввод»)**.
9. Когда программа закончится, на Информационном Дисплее отобразится сводка всей тренировки. Эта информация будет отображаться на экране в течение короткого промежутка времени, затем консоль перейдет к стартовому дисплею.

## Настраиваемые пользовательские программы

Существует две настраиваемые пользовательские программы, позволяющие создавать и сохранять собственные тренировки. Это программы User1(Пользовательская1) и User2(Пользовательская2), которые работают одинаково, так что нет необходимости описывать их по отдельности. Вы можете создать свою программу, следуя инструкциям ниже или сохранить любую другую программу в качестве пользовательской. Обе программы позволяют их персонализировать, добавив им название.

1. Выберите пользовательскую программу (**U1** или **U2**), затем нажмите **Enter («Ввод»)**. Если вы уже сохраняли программы в качестве пользовательских, они готовы к работе. Если нет, необходимо ввести название программы. На Информационном дисплее замигает буква «А». Используйте клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)**, чтобы выбрать нужные буквы. Нажмите **Enter («Ввод»)**, когда появится нужная буква. Повторяйте процесс для всех букв в названии Вашей программы (максимум 7 букв). Когда закончите, нажмите **Stop («Стоп»)**.
2. Если пользовательская программа уже ранее сохранялась, то выбрав ее, Вы можете запустить программу или удалить ее, чтобы создать новую. На начальном экране, после нажатия клавиш **Start («Старт»)** или **Enter («Ввод»)** появится вопрос – запустить ли программу. Используйте клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)**, чтобы выбрать ответ - «Да» или «Нет». Если Вы выбрали «Нет», Вам будет предложено удалить программу. Чтобы записать новую программу, необходимо удалить предыдущую.
3. Информационный дисплей запросит Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)** для перехода к следующему экрану.
4. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)** для продолжения.
5. Следующая настройка – это Время. Введите Время и нажмите **Enter («Ввод»)**.
6. Теперь нужно ввести **Максимальный Уровень**. Это максимальный уровень нагрузки, который Вы будете испытывать во время выполнения программы (на вершине возвышенности). Нажмите **Enter («Ввод»)** для подтверждения.
7. Первая колонка замигает и Вам будет предложено ввести уровень нагрузки для первого сегмента, используя клавиши **Up («Вверх»)** и **Down («Вниз»)**. После выбора нажмите **Enter («Ввод»)** и настройте следующий сегмент.
8. Для следующего сегмента уровень нагрузки будет такой же, как и у предыдущего уже настроенного. Настройте все 20 сегментов.
9. Информационный дисплей предложит нажать **Enter («Ввод»)**, чтобы сохранить программу. После сохранения, появится надпись “program saved”(«Программа сохранена»). Нажмите **Stop («Стоп»)** для выхода в основное меню.

# Программа сердечного ритма

Старый девиз «без труда не выловишь и рыбку из пруда» - миф, опровергнутый преимуществами тренировок в комфортных условиях. Большая часть этого успеха является результатом использования мониторов сердечного ритма. При надлежащем использовании монитора сердечного ритма многие люди обнаружили, что их обычная интенсивность тренировки была либо слишком высокой, либо слишком низкой, и тренироваться намного приятнее, поддерживая свой сердечный ритм в желаемом диапазоне эффективности.

Чтобы определить диапазон, в котором вы хотите тренироваться, вначале вы должны установить свой Максимальный сердечный ритм. Это можно сделать по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. Вы получите Максимальный сердечный ритм (MCP) для человека вашего возраста. Чтобы определить эффективный диапазон сердечного ритма для конкретных целей, необходимо просто рассчитать процент вашего MCP.

Тренировочный диапазон сердечного ритма составляет 50% - 90% от вашего максимального сердечного ритма. 60% вашего MCP – диапазон, при котором сжигаются жиры, а 80 % - для укрепления сердечнососудистой системы. Для достижения максимальной эффективности необходимо оставаться в этом диапазоне от 60% до 80%.

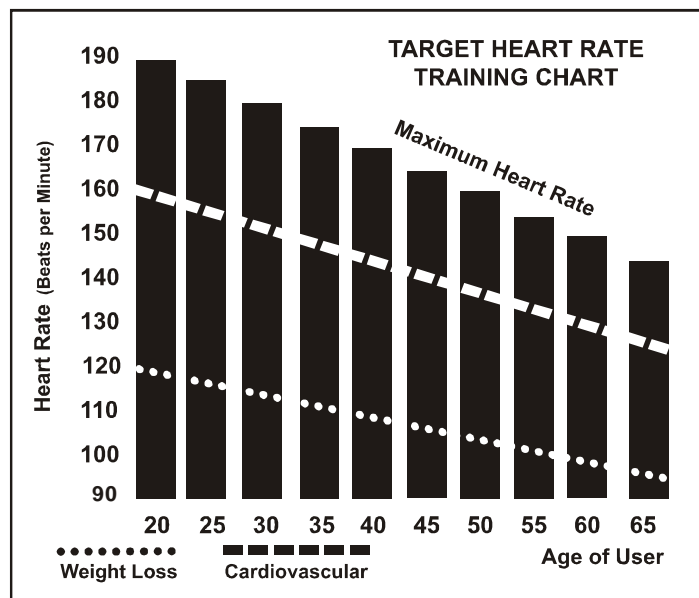
Target Heart Rate Training Chart – График тренировочного целевого сердечного ритма  
Maximum Heart Rate – Максимальный сердечный ритм  
Heart Rate (Beats per Minute) – Сердечный ритм (удары в минуту)  
Weight Loss – Снижение массы тела  
Cardiovascular – Сердечнососудистый  
Age of User – Возраст пользователя

Для людей возрастом 40 лет диапазон целевого сердечного ритма рассчитывается следующим образом:

$220 - 40 = 180$  (максимальный сердечный ритм)  
 $180 \times .6 = 108$  ударов в минуту (60% от максимума)  
 $180 \times .8 = 144$  ударов в минуту (80% от максимума)

Так для 40-летних тренировочный диапазон составляет 108-144 ударов в минуту. Если вы введёте свой возраст при программировании, консоль выполнит этот расчет автоматически. Информация о вашем возрасте необходима для программ контроля Сердечного ритма. После расчёта своего Максимального сердечного ритма вы можете решить, какую цель вы желаете достичь.

Две самые распространённые причины, или цели, тренировок – здоровье



сердечнососудистой системы (тренировка сердца и лёгких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше представляют собой Максимальный сердечный ритм для людей, чей возраст указан внизу каждого столбца. Тренировочный сердечный ритм, либо для здоровья сердечнососудистой системы, либо для похудения, представлен двумя различными линиями, которые пересекают график по диагонали. Определение назначения линий представлено в нижнем левом углу графика. Является ли вашей целью здоровье сердечнососудистой системы или похудение, ее можно достичь, тренируясь при 80% или 60%, соответственно, от вашего Максимального сердечного ритма по графику, утверждённому вашим врачом. Перед тем, как принять участие в какой-либо программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом.

Во всех тренажёрах с Контролем сердечного ритма (Heart Rate Control) вы можете использовать функцию мониторинга сердечного ритма, не используя программу Контроля сердечного ритма. Эту функцию можно использовать в ручном режиме или в любой из девяти различных программ. Программа Контроля сердечного ритма автоматически регулирует сопротивление на педалях.

## Уровень воспринимаемой нагрузки

Сердечный ритм важен, но умение слушать свой организм также имеет ряд преимуществ. В подсчете интенсивности, с которой Вам следует заниматься, участвует несколько переменных, а не только сердечный ритм. Уровень стресса, физическое здоровье, эмоциональное состояние, температура, влажность, время дня, время последнего приема пищи и сама пища – все это влияет на интенсивность, с которой Вы должны тренироваться. Прислушайтесь к своему телу – и оно подскажет вам.

Степень воспринимаемой нагрузки (СВН), также называемая шкалой Борга, была разработана шведским физиологом Г.А.В. Боргом. Эта шкала ранжирует интенсивность физических упражнений от 6 до 20 единиц, в зависимости от того, как вы себя чувствуете и от восприятия ваших усилий.

Шкала выглядит следующим образом:

Рейтинг восприятия усилий

- 6 Минимальный
- 7 Очень-очень легкий
- 8 Очень-очень легкий +
- 9 Очень легкий
- 10 Очень легкий +
- 11 Довольно легкий
- 12 Комфортный
- 13 Немного тяжелый
- 14 Немного тяжелый +
- 15 Тяжелый
- 16 Тяжелый +
- 17 Очень тяжелый
- 18 Очень тяжелый +
- 19 Очень-очень тяжелый
- 20 Максимальный

Вы можете получить приблизительный сердечный ритм для каждого рейтинга, просто добавив ноль к каждому рейтингу. Например, рейтинг 12 дает приблизительный сердечный ритм 120 ударов в минуту. Ваш Рейтинг восприятия усилий (РВУ) будет варьироваться в зависимости от описанных выше факторов. Это – основное преимущество данного типа

тренировок. Если Ваш организм сильный и отдохнувший, Вы будете чувствовать себя сильным, и Ваш темп будет восприниматься легче. Когда организм находится в таком состоянии, Вы можете тренироваться интенсивнее, и Ваш РВУ подтвердит это. Если вы чувствуете усталость и вялость, это означает, что Ваш организм нуждается в отдыхе. В этом состоянии темп тренировки будет восприниматься тяжелее. И опять же, это будет отображено в Вашем РВУ, и Вы будете тренироваться на том уровне, который подходит для этого дня.

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАРДИОДАТЧИКА (опционально)

Как носить Ваш грудной беспроводной кардиодатчик:

1. Прикрепите передатчик к эластичному ремню с помощью фиксатора.
2. Отрегулируйте ремень, закрепив его как можно плотнее, но не слишком сильно, чтобы он не сковывал Ваши движения.
3. Расположите передатчик на середине груди, чтобы логотип смотрел от Вас (некоторым людям необходимо поставить передатчик немного левее центра). Прикрепите конец эластичного ремня, вставив круглый конец и используя закрепляющие части, чтобы закрепить ремень вокруг Вашей груди.
4. Расположите кардиодатчик непосредственно под грудными мышцами.
5. Пот является лучшим проводником для электрических сигналов, измеряющих Ваше сердцебиение. Однако можно использовать и обычную воду для предварительного смачивания электродов (2 черных квадратных участка на обратной стороне ремня по обе стороны от кардиодатчика). Рекомендуется начинать носить ремень с кардиодатчиком за несколько минут до начала Вашей тренировки. Некоторым пользователям, из-за особенностей организма, нужно большее время для получения устойчивого сигнала в начале использования. После разминки эта проблема пропадет. Как отмечалось, ношение одежды поверх ремня/передатчика не влияет на его производительность.
6. Ваша тренировка должна проходить в пределах диапазона приемника/передатчика, чтобы сигнал был достаточно сильным и устойчивым. Длина диапазона может различаться, но обычно достаточно находиться рядом с консолью, чтобы поддерживать хороший сигнал. Ношение передатчика поверх голой кожи гарантирует Вам его правильную работу. Если вы хотите носить датчик поверх футболки, нужно смочить область футболки, на которую опираются электроды.



*Примечание: Кардиодатчик автоматически активируется при получении сигнала от сердца пользователя. Так же он автоматически выключается, когда не получает сигнала. Хотя передатчик защищен от воды, влага может оказывать некоторое воздействие, создавая ложные сигналы, поэтому, чтобы продлить жизнь батарее, необходимо принимать меры предосторожности и полностью вытирать датчик досуха после использования (расчетная жизнь батареи датчика – 2500 часов). Если ваш нагрудный ремень имеет сменную батарею, в качестве замены следует использовать Panasonic CR2032.*

### **Неустойчивая работа:**

**Внимание! Не используйте тренажер для контроля сердечного ритма, если не отображается устойчивое значение частоты сердечных сокращений.**

**Высокие, странные и случайные значения указывают на проблему.**

### **Где искать проблему:**

- (1) Тренажер плохо заземлен – **НО ДОЛЖЕН!**
- (2) Сигналы от микроволновых печей, телевизоров, малой бытовой техники.
- (3) Флуоресцентные лампы.
- (4) Домашние охранные системы.
- (5) «Периметр» для домашних животных.
- (6) Антенна, принимающая частоту сердечных сокращений, является очень чувствительной. Помехи могут мешать ее работе.
- (7) Использование другого передатчика в пределах 1 метра от консоли.

Если проблема осталась, обратитесь к поставщику.



# Использование приложения Spirit FIT

Чтобы помочь Вам достичь максимальных результатов в тренировках, Ваш тренажер оснащен Bluetooth® модулем, который позволяет ему взаимодействовать с телефоном или планшетным компьютером через приложение Spirit Fit.

Скачайте бесплатно приложение Spirit Fit в Apple Store или Google Play, а затем следуйте инструкциям для синхронизации с тренажером. Теперь Вы можете просматривать данные о Ваших тренировках на трех различных экранах Вашего устройства. Вы также можете легко переключаться между отображениями тренировочного экрана в интернет/социальные сети, медиатеку/электронную почту с помощью иконок на Вашем дисплее. После завершения тренировки, данные автоматически сохраняются во встроенный календарь для последующего просмотра.

Приложение Spirit Fit также позволяет синхронизировать Ваши данные с одним из многих облачных фитнес-хранилищ, которые поддерживает приложение: iHealth, MapMyFitness, Record или Fitbit, и другие.

Чтобы синхронизировать приложение с Вашим тренажером:

1. Скачайте приложение.
2. Запустите приложение на Вашем устройстве (телефоне или планшете).
3. В приложении нажмите на иконку в верхнем левом углу для поиска Вашего тренажера Spirit (изображение показано справа).
4. После того, как тренажер обнаружен, нажмите клавишу Connect(Подключить). Когда приложение и тренажер синхронизируются, на дисплее консоли тренажера загорится значок Bluetooth®. Теперь Вы можете использовать Ваш телефон или планшет вместе с тренажером Spirit.
5. По завершении тренировки, данные автоматически сохраняются и Вам будет предложено синхронизировать данные с доступными облачными фитнес-хранилищами. Пожалуйста, обратите внимание, что Вы должны выбрать совместимые приложения, такие как iHealth, MapMyFitness, Record или Fitbit, и другие.



Примечание: Ваше устройство должно работать на операционной системе iOS 7 или Android 4.4 и выше, чтобы приложение Spirit Fit работало корректно.

# Работа с программой частоты сердечных сокращений

*Примечание: Необходимо надеть ремень-передатчик для выполнения этой программы.*

Обе программы работают одинаково. Единственное отличие состоит в том, что программа HR1 настроена на 60% от Вашего максимального пульса, а HR2 на 80%.

Для запуска программы следуйте инструкциям ниже или просто нажмите клавишу **HR**, а затем **Enter («Ввод»)** и следуйте указаниям на Информационном дисплее.

После выбора желаемого значения ЧСС, программа будет пытаться удерживать Ваши значения ЧСС в пределах +/-3-5 ударов в минуту от установленного значения. Следуйте инструкциям на Информационном дисплее, чтобы поддерживать выбранное значение ЧСС.

1. Нажмите клавишу **HR 1** или **HR 2**, после чего нажмите **Enter («Ввод»)**.
2. На Информационном Дисплее появится запрос ввести Ваш Возраст. Введите Возраст, используя клавиши **LEVEL + / - (Уровень +/-)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)**, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему экрану.
3. Теперь нужно ввести свой Вес. Вы можете сделать это, используя клавиши **LEVEL + / - (Уровень +/-)**, затем нажмите **Enter («Ввод»)** для продолжения.
4. Следующая настройка – это Время. Ведите Время и нажмите **Enter («Ввод»)**.
5. Теперь нужно ввести Вашу ЧСС. Это Пульс, который будет поддерживаться во время выполнения программы. Введите значение, используя клавиши **LEVEL + / - (Уровень +/-)** и нажмите **Enter («Ввод»)**. *Примечание: Появившееся значение ЧСС основано на % от значения, которое Вы ввели в Пункте 1. Если вы измените значение, изменится так же % от значения в Пункте 1.*
6. Теперь Вы закончили изменение настроек и можете начинать тренировку, нажав клавишу **Start («Старт»)**. Вы так же можете вернуться и изменить настройки, нажав **Enter («Ввод»)**.  
*Примечание: в любое время во время редактирования Ваших данных, Вы можете нажать **Enter («Ввод»)**, чтобы вернуться к предыдущему экрану.*
7. Если Вы хотите увеличить или уменьшить уровень нагрузки, нажмите **LEVEL + / - (Уровень +/-)**. Это поможет Вам изменить Пульс, который Вы хотите поддерживать во время выполнения программы
8. Используя программы HR1 и HR2, Вы можете просматривать данные на Информационном Дисплее, нажав на расположенную рядом с ним клавишу.
9. Когда программа закончится, Вы можете нажать клавишу **Start («Старт»)**, чтобы запустить программу снова или **Stop («Стоп»)**, чтобы выйти из программы.

# Общее техническое обслуживание

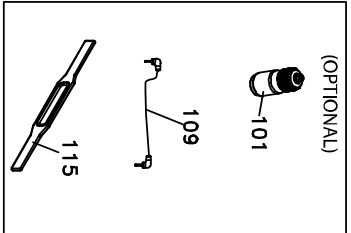
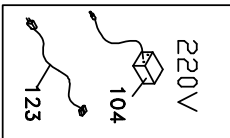
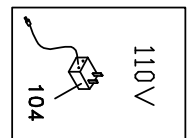
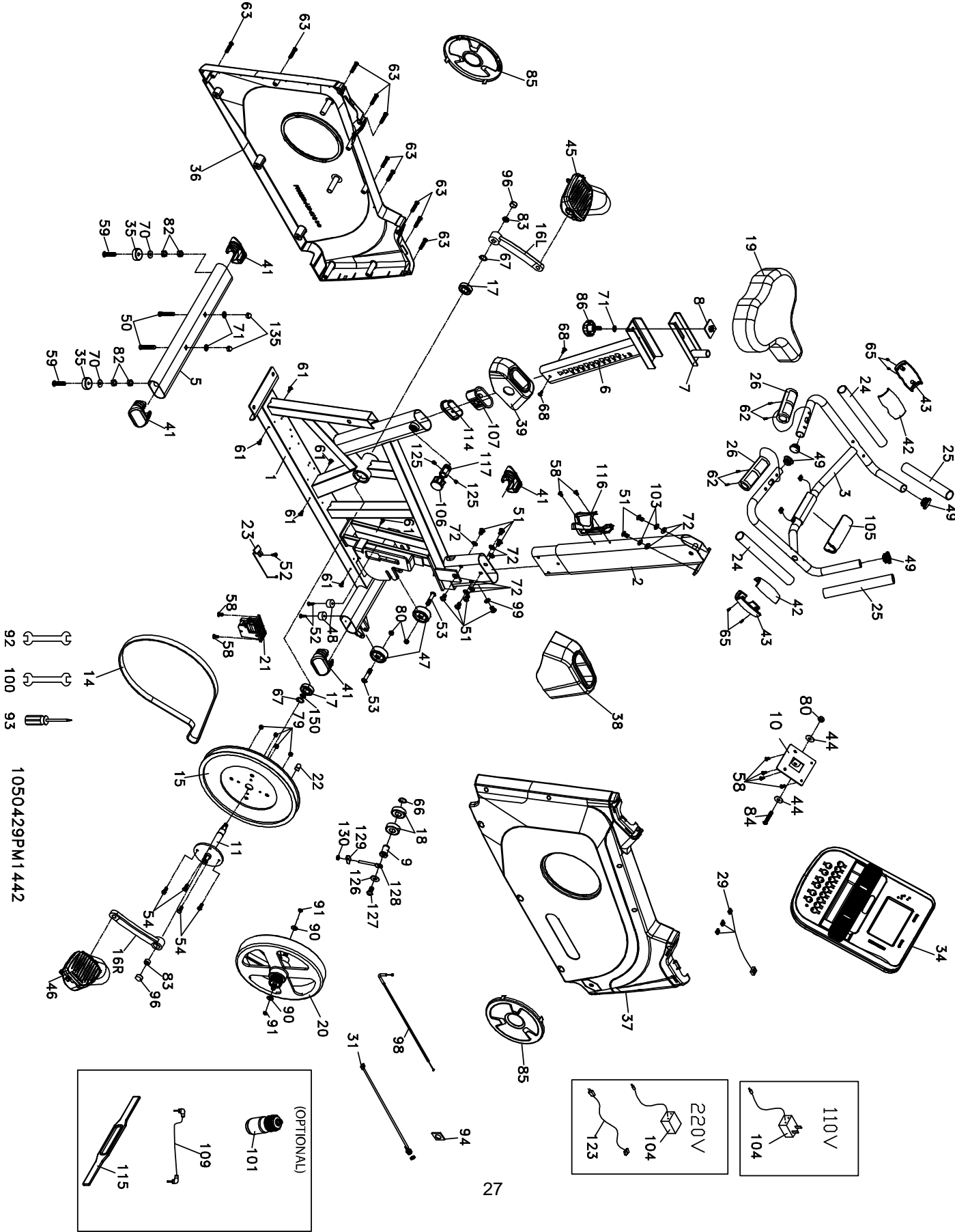
1. Протирайте влажной тканью все места, куда мог попасть пот, после каждой тренировки.
2. Если Вы слышите писк, грохот, клацанье или развиваются прочие посторонние звуки, это может происходить по одной из причин:
  - I. Детали были недостаточно хорошо затянуты во время сборки. Все болты, используемые во время сборки, должны быть хорошо затянуты. Возможно, нужно воспользоваться отверткой большего размера, чем та, что была поставлена, если Вы не можете достаточно сильно затянуть болты. 90% жалоб на посторонние звуки вызваны недостаточно хорошо затянутыми деталями.
  - II. Гайки на рычагах должны быть затянуты.
  - III. Если скрип или другие шумы сохраняются, убедитесь, что тренажер стоит ровно. На задней части стабилизатора находятся 2 накладки для выравнивания. Используйте 14 мм гаечный ключ, чтобы настроить их.

## ИНЖЕНЕРНЫЙ РЕЖИМ

На консоли установлено встроенное диагностическое программное обеспечение (ПО). Это ПО позволит Вам изменить настройки консоли с Английской мерной системы на Метрическую или, например, отключить звуки при нажатии клавиш. Чтобы войти в Диагностическое меню (или Инженерный режим, зависит от версии), нажмите и держите нажатыми в течение 5 секунд клавиши **Start** («Старт»), **Stop** («Стоп») и **Enter** («Ввод»). Информационный дисплей отобразит Инженерное меню. Нажмите **Enter** («Ввод») для входа в меню:

- a. **Key test** («Тестирование клавиш») (позволит Вам проверить, что все клавиши работают корректно)
- b. **LCD test** («Тест экрана») (проверка всех функций экрана)
- c. **Functions** («Функции») (Нажмите **Enter** («Ввод»), чтобы выбрать функцию)
  - i. **Display mode** («Режим экрана») (Дезактивируйте, чтобы выключать консоль автоматически после 20 минут бездействия)
  - ii. **Pause Mode** («Режим паузы») (Активация позволяет использовать 5 минутную паузу, дезактивация позволит делать паузу на неопределенное время)
  - iii. **ODO reset** («Перезагрузить одометр») (перезагрузка одометра)
  - iv. **Units** («Единицы») (Установите Английскую или Метрическую систему единиц)
  - v. **Beep** («Звуковой сигнал») (Включите или выключите звуковой сигнал при нажатии клавиш)
  - vi. **Motor test** («Тест двигателя»)(Постоянно работает двигатель)
  - vii. **SAFETY** («Безопасность»)
- d. **Security** («Защита») (Позволяет заблокировать клавиатуру, чтобы предотвратить несанкционированное её использование)

# ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ



1050429PM1442

# Список деталей

Номер	Описание детали	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Стойка консоли	1
3	Рукоять	1
5	Задний стабилизатор	1
6	Ползунок сиденья	1
7	Раздвижные крепления сиденья	1
8	Фиксирующая пластина	1
9	Корпус подшипника	1
10	Держатель консоли в сборе	1
11	Коленчатая ось	1
14	Приводной ремень	1
15	Приводной шкив	1
16L	Шатун (Л)	1
16R	Шатун (П)	1
17	6004_Подшипник	2
18	6203_Подшипник	2
19	Сиденье	1
20	Маховик	1
21	Мотор	1
22	Магнит	1
23	400m/m_Датчик + кабель	1
24	1" × 5Т × 290m/m_ Мягка рукоять	2
25	1" × 5Т × 205m/m_ Мягка рукоять	2
26	800m/m_Кардиодатчик + кабель в сборе(П)	2
29	1200m/m_Компьютерный кабель	1
31	900m/m_Кабель питания постоянным током	1
34	Консоль в сборе	1
34~1	Верхняя крышка консоли	1
34~2	Нижняя крышка консоли	1
34~3	Стойка	1
34~4	Нижняя крышка консоли	1
34~5	Дефлектор вентилятора	1
34~6	Воздуховод (П)	1
34~7	Воздуховод (Л)	1
34~8	Влагозащитная резиновая прокладка	1
34~9	Панель крепления вентилятора	2
34~10	Прозрачная часть ЖК монитора	1
34~11	Анкер решетки динамика	6
34~12	Анкер решетки вентилятора	2
34~13	Вентилятор в сборе	1
34~14	Панель дисплея консоли	1
34~15	Клавиатура	1
34~16	Плата интерфейса	1
34~17	300m/m_W/Приемник, ЧСС	1

Номер	Описание детали	Кол-во
34~18	300m/m_Динамик + кабель	2
34~19	Контроллер усилителя	1
34~20	350m/m_Разъем для наушников с кабелем и металл. защитой	1
34~21	250m/m_Кабель усилителя	1
34~22	Bluetooth	1
35	Ø35 × 10m/m_Резиновая подножка	2
36	Кожух цепи (Л)	1
37	Кожух цепи (П)	1
38	Кожух стойки консоли	1
39	Пожух стойки сиденья	1
41	Заглушка ручки	4
42	Боковая заглушка ручки (верх)	2
43	Боковая заглушка ручки (низ)	2
44	5/16" × 25 × 3Т_Гайка	2
45	Педаль (Л)	1
46	Педаль (П)	1
47	Транспортировочное колесо	2
48	25 × 25 × 15Т_ Резиновая подножка	2
49	Ø25.4 × 2.0Т_Заглушка	4
50	3/8" × 2" Болт	2
51	5/16" × UNC18 × 5/8" Болт с шестигранной головкой	9
52	5 × 19m/m_ Саморез	3
53	5/16" × 1-3/4" Болт с круглой головкой	2
54	1/4" × 3/4" Болт с шестигранной головкой	4
58	M5 × 12m/m_Винт с крестовой головкой	8
59	3/8" × 2" Болт с потайной головкой	2
61	Ø5 × 16m/m_ Саморез	6
62	Ø3 × 20m/m_ Саморез	4
63	3.5 × 16m/m_Саморез по металлу	10
65	3 × 10m/m_ Саморез	4
66	Ø17_Полукольцо	1
67	Ø20_Полукольцо	2
68	4 × 12m/m_Саморез по металлу	2
70	Ø3/8" × Ø19 × 1.5Т_Плоская шайба	2
71	Ø3/8" × Ø25 × 2Т_Плоская шайба	3
72	Ø5/16" × Ø18 × 1.5Т_Плоская шайба	8
79	1/4" × 8Т_Гайка	4
80	5/16" × 6Т_Гайка	3
82	3/8" × 7Т_Гайка	4
83	M10 × 1.25m/m_Гайка	2
84	5/16" × 2-1/2" Болт с шестигранной головкой	1
85	Круглая заглушка	2
86	Тормозная ручка	1
90	3/8"-UNF26 × 4Т_Гайка	2
91	3/8"-UNF26_Гайка	2

Номер	Описание детали	Кол-во
92	13/15m/m_Ключ	1
93	Крестовая отвертка	1
94	Гильза	1
96	Заглушка шатуна	2
98	Стальной кабель	1
99	Ø5/16" × 19 × 1.5T_Изогнутая шайба	1
100	12/14m/m_Ключ	1
101	Питьевая бутылка(Опционально)	1
103	5/16" × 1.5T_Разрезная шайба	2
104	Адаптер питания	1
105	Чехол рукояти	1
106	Ручка регулировки сиденья	1
107	Ползунок	1
109	400m/m_Аудио кабель(Опционально)	1
114	Распорка	1
115	Нагрудный ремень(Опционально)	1
116	Держатель бутылки	1
117	22mm × M16 × M22 × 37m/m_Гайка с ручкой	1
125	M4 × 5L_ Болт с крестовой головкой	2
126	Ø3/8" × 25 × 3T_ Плоская шайба	1
127	M10 × P1.25 × 15L_ Болт с круглой головкой	1
128	M6 × 57L_ Винт колеса	1
129	M6_ Стопор гайки	1
130	M6 × 6T_ Гайка	1
135	3/8" × UNC16 × 12.5T_ Гайка	2
150	Резиновая прокладка	1
151	Шнур питания трансформатора	1

# ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Настоящие Гарантийные обязательства составлены в соответствии с положениями Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей" и гарантийными обязательствами фирм-изготовителей.

**Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Hasttings», составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.**

Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.

1. На все товары, распространяется гарантия продавца. Срок действия гарантии указан в гарантийном талоне, выданном при покупке товара.

2. Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров производится в Сервисном центре. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Перечисленные гарантии исчисляются со дня передачи товара потребителю. В течение 14-ти дней с момента покупки приобретённый в магазине товар надлежащего качества можно обменять на аналогичный в соответствии со ст. 25 закона РФ "О защите прав потребителей" (кроме товаров, перечисленных в постановлении Правительства Российской Федерации от 19 января 1998 г. N55 (редакция от 20 октября 1998 года)).

3. Срок службы на всю продукцию составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания.

4. Гарантия не распространяется на:

- повреждения (внешние и внутренние), вызванные любым механическим воздействием или ударом, трещины, сколы, царапины, задиры поверхностей, деформации материалов и деталей и т.п.
- расходные материалы\*\*\*, имеющие ограниченный срок службы
- профилактические работы и техническое обслуживание и используемые при этом расходные материалы
- действия непреодолимой силы (пожар, несчастный случай, неисправность электрической сети и т.д.)

5. Гарантийный ремонт не производится в следующих случаях:

- выхода из строя электронного оборудования или повреждений, каких либо других частей в ходе неквалифицированной сборки, установки или ремонта изделия
- нарушение правил эксплуатации или употребление изделия не по назначению
- при самовольном вскрытии или попытке ремонта, произведённым неуполномоченными на то сервисными центрами
- использование изделия в целях осуществления коммерческой деятельности либо в связи с приобретением в целях удовлетворения потребностей предприятий, учреждений, организаций, если это не предусмотрено моделью изделия
- проникновение жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия
- отсутствует или неправильно заполнен гарантийный талон (отсутствует название модели, дата продажи, заводской номер изделия, штамп торговой организации), или при предъявлении талона сомнительного происхождения
- если повреждения, вызваны несоответствием Государственным стандартам параметров питающих, телекоммуникационных, кабельных сетей и другими внешними факторами (климатическими и иными)
- если недостаток изделия явился следствием использования нестандартных и (или) некачественных принадлежностей, аксессуаров, запасных частей, элементов питания, носителей информации различных типов или нестандартных форматов информации.

6. Для предъявления требования об обмене или возврате изделия необходимо соблюдение следующих условий:



- комплектность изделия, включая упаковочные принадлежности (коробка, элементы упаковки отдельных узлов и деталей, техническое описание и т. д.)
- сохранение товарного вида изделия (отсутствие царапин, потёртостей и т.д.)
- наличие оригинала товарного чека, правильно и чётко заполненный гарантийный талон.

7. Работы по техническому обслуживанию изделий (чистка и смазка приводов, деки, движущихся частей, замена расходных материалов и принадлежностей, дополнительная регулировка и калибровка и т.д.) производятся на платной основе, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утверждённому прейскуранту.

8. Сборка, установка и подключение изделия, описанная в документации, прилагаемой к нему, могут быть выполнены как самим пользователем, так и специалистами уполномоченных сервисных центров соответствующего профиля на платной основе

9. Если для проведения гарантийного ремонта в регионах РФ возникает необходимость транспортировки Изделия или его частей в специализированный сервисный центр Продавца, или возникает необходимость командировки представителя технической службы Продавца, все транспортные расходы возлагаются на Покупателя.

Условия гарантийных обязательств не предусматривают чистку, смазку, дополнительную регулировку, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утверждённому прейскуранту.

**ВНИМАНИЕ!**  
**ДАННЫЙ ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ДОМАШНЕГО НЕКОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**

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

В случае возникновения каких-либо технических проблем, первоначально проконсультируйтесь с квалифицированным представителем сервисной службы компании Hastings, большинство возникших ситуаций разрешается на месте и исключается высылка тренажера в адрес сервисного центра, что влечет за собой дополнительные расходы, затраты на доставку оборудования в сервисный центр возлагаются на отправителя.

## Порядок обращения в сервисную службу

Существуют несколько способов решения проблем наших клиентов:

1. Дистанционно: консультация по телефону или электронной почте.
2. Выезд инженера сервисного центра, непосредственно к клиенту.
3. Доставка оборудования или его отдельных узлов в Авторизованный Сервисный Центр.

При обращении в сервисную службу, Специалисту Сервиса потребуются следующие данные:

- наличие и номер гарантийного талона;
- дата продажи оборудования;
- наименование компании продавца (дилера);
- тип, модель и серийный номер оборудования (см. маркировку оборудования);
- описание проблемы;
- контактные данные пользователя.

Эта информация необходима сотруднику сервисной службы для определения типа сервисного обслуживания согласно регламенту. Кроме того, они помогут держать связь с вами для оперативного решения проблемы.

Обращения по телефону, электронной почте и заявки на техническую поддержку через сайт регистрируются.

Если после выполнения рекомендаций инженера неисправность устранить не удалось, пользователь оформляет заявку на выездной ремонт или доставку оборудования в АСЦ поставщика.

Обратиться в сервисную службу компании HASTTINGS можно по телефонам:

Телефоны: +7(495) 787-37-33 — доб. 108  
+7(800) 200-67-75 — доб. 108  
+7(903) 723-49-91

График работы: пн–пт 10:00...17:30 — МСК

Электронная почта: [service@hasttings.ru](mailto:service@hasttings.ru)

ссылка на стр. с описанием программ тренировок,  
( <https://hasttings.ru/service/programs/> )



ссылка на страницу по уходу за тренажером.  
( <https://hasttings.ru/service/care/> )

