

# BH FITNESS

## Руководство пользователя

**EASY STEP DUAL**  
(G2518)

эллиптический тренажер



## **Уважаемый покупатель!**

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

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

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

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

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

## Меры безопасности

### Внимание!

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

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

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

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

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

### Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;

3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

## Хранение тренажера

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

1. Температура: +10-+35С;
2. Влажность: 50-75%.

Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2–4 часов, и только после этого можно приступить к эксплуатации.

## 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, также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.).

## Настройка оборудования

### ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

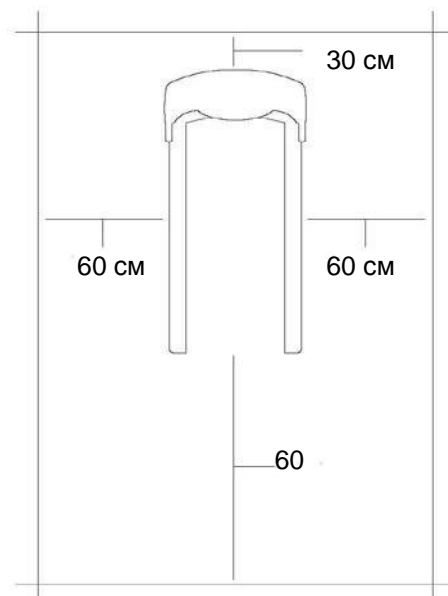
Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не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

Свободное пространство сзади тренажера обеспечит Вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

Если Вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений. Также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме

выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.)

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



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРКЕ

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали, и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все детали тренажера, не до конца затянув гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца. Каждый тренажер на заводе проходит проверку качества. Это необходимо, чтобы убедиться в корректной работе всех узлов оборудования. При этом может потребоваться частичная или полная сборка (зависит от конкретной модели). В связи с этим в местах соединений элементов тренажера могут остаться следы стыковки деталей и использования технологического крепежа.

## Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт

### ЧИСТКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

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

При этом важно соблюдать следующие рекомендации:

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

### ПРОВЕРКА ТРЕНАЖЕРА НА ПРЕДМЕТ ПОВРЕЖДЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

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

РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА. Оно является залогом бесперебойной работы оборудования и сохранения гарантийных обязательств. Необходимо проводить регулярный осмотр тренажера. Дефектные

детали следует немедленно заменять. Не следует использовать некорректно работающее оборудование до проведения ремонта. Обслуживание и ремонт должны проводиться только лицами, обладающими необходимой квалификацией.

## **ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

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

## **ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

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

## **ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

- Проверьте затяжку винтов на всех резьбовых соединениях тренажера.
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов.
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажера.
- Удалите грязь из накладок в педалях.
- Убедитесь в отсутствии сколов и трещин на пластиковых декоративных элементах оборудования.
- Проверьте работу регулятора нагрузки во всем диапазоне его значений.
- Проверьте работу дисплея консоли на каждой из программ тренировок. При значительном снижении контрастности изображения на дисплее замените в нем элементы питания.

## **ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ – ВАЖНО!**

- Снимите пластиковые кожухи и смажьте шарнирные соединения рычагов педалей и поручней (рекомендуется использовать тефлоновую смазку).
- Снимите круглый защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или отрегулируйте его натяжение.
- Смажьте ось центральной стойки (для эллиптических тренажеров).
- Смажьте ось шатунного узла (для эллиптических тренажеров).
- Проверьте ось шкива на предмет люфта.
- Проверьте крепление маховика.
- Оцените состояние подшипников на оси шкива и маховика на предмет вытекшей смазки и их люфта относительно посадочного места.

**Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне.**

**Убедитесь, что Вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона.**

**Не выбрасывайте гарантийный талон.**

## **Указания по утилизации**

### **ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

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

Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.



## **НАЗНАЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА**

**Тренажер предназначен для домашнего использования**

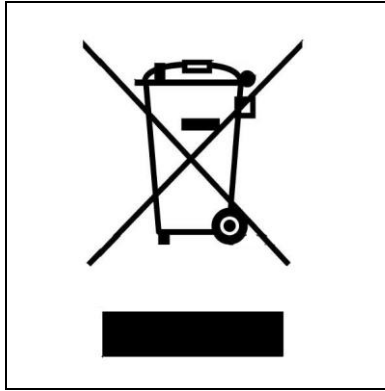
## Работа с консолью



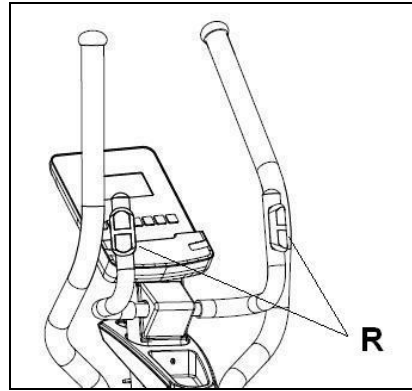
Консоль



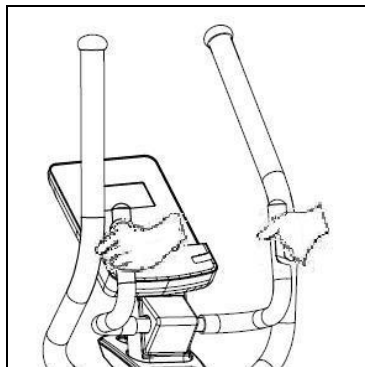
**Рис. 1**



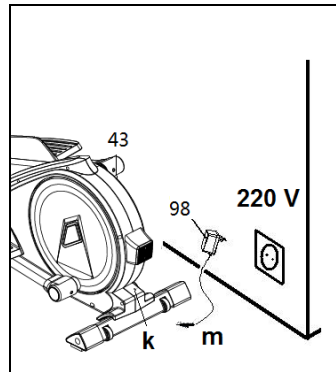
**Рис. 2**



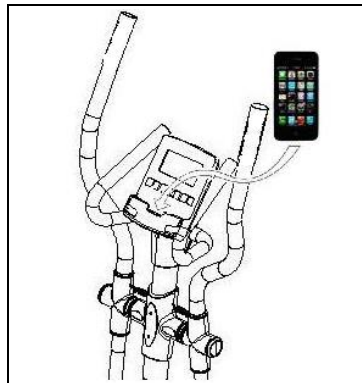
**Рис. 3**



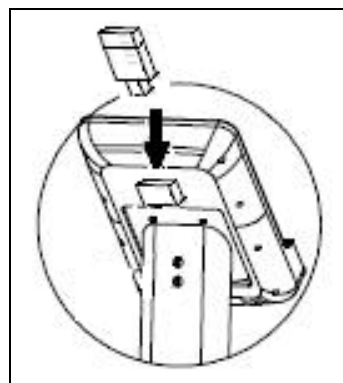
**Рис. 4**



**Рис. 5**



**Рис.6**



## **НАЧАЛО РАБОТЫ**

Для включения консоли сначала подключите адаптер, поставляемый вместе с устройством, к сетевой розетке (220 В – 240 В), а разъем адаптера-к розетке в нижней части устройства. (Рис. 4) Экран автоматически включится на программе "U0" (Пользователь 0). Как только начнется тренировка, выберите пользователя U0-U4 с помощью клавиш UP (вверх) ▲/DOWN (вниз) ▼ и нажмите клавишу ENTER (ввести). Далее появятся символы выбора пола муж/жен, выберите их с помощью клавишей UP (вверх) ▲/DOWN (вниз) ▼ и нажмите ENTER (ввести) для подтверждения. Затем введите возраст, выберите его с помощью клавиш UP (вверх) ▲/DOWN (вниз) ▼ (от 10 до 100) и нажмите ENTER (ввести) для подтверждения. Далее установите рост с помощью клавиш UP (вверх) ▲/DOWN (вниз) ▼ (от 90 до 210 см) и нажмите ENTER (ввести) для подтверждения. Установите вес, выберите его с помощью клавиш UP (вверх) ▲/DOWN (вниз) ▼ (от 10 до 150 кг) и нажмите ENTER (ввести) для подтверждения.

Во время тренировки используйте кнопку START (начать)/STOP (остановить), чтобы остановить тренировку. Повторное нажатие кнопки START/STOP (СТАРТ/СТОП), приведет к перезапуску устройства. Монитор автоматически выключится, если устройство не получает сигналы более 4 минут.

**Важно:** храните электронные компоненты в специальных контейнерах, Рис. 1.

## **ФУНКЦИИ МОНИТОРА**

Функциональные клавиши: RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ), START/STOP (СТАРТ/СТОП); RESET (СБРОС), ENTER (ВВЕСТИ); UP (ВВЕРХ) ▲; DOWN (ВНИЗ) ▼; QUICKSTART (БЫСТРЫЙ СТАРТ). В центре экрана одновременно отобразится выбранный уровень программы. Параметры консоли: SPEED (СКОРОСТЬ) / ОБОРОТЫ В МИНУТУ (RPM); TIME (ВРЕМЯ); DISTANCE (РАССТОЯНИЕ); WATT/CAL (ВАТТЫ / КАЛОРИИ) и PULSE RATE (ЧАСТОТУ ПУЛЬСА).

Программы: 1 ручное управление, 12 предустановленных программ уровня нагрузки; 1 пользовательскую программу и 4 программы контроля сердечного ритма; 1 фитнес-тест; 1 ватт программу и 1 случайную программу.

В режиме ожидания окна СКОРОСТЬ/ОБОРОТЫ В МИНУТУ и ВАТТЫ/КАЛОРИИ показывают чередующиеся дисплеи каждые 5 секунд.

## **ПЕРЕХОД ОТ ОДНОГО РЕЖИМА РАБОТЫ К ДРУГОМУ**

После выбора пользователя начнут мигать различные программы. Консоль позволяет работать в 7 различных режимах: ручном, программном, фитнес, персональном, ватт, пульсовом (HRC) и случайном. Чтобы перейти из одного режима в другой, нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы остановить монитор, затем нажмите RESET (СБРОС) и с помощью кнопок UP ▲/DOWN ▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ) выберите нужный режим. Нажатие клавиши быстрого запуска начнется непосредственно в ручном режиме.

## **РУЧНАЯ ФУНКЦИЯ (MANUAL)**

С помощью клавиш UP▲/DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ) выберите функцию и нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ). Нажмите клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку, и используйте клавиши UP▲/DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы увеличить или уменьшить уровень нагрузки. Существует 24 уровня напряжения. Если нажать клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП) на начальном экране, тренировка начнется непосредственно в ручном режиме.

### **Целевое время**

Если после выбора ручного режима нажать клавишу ENTER (ВВЕСТИ), то окно времени начнет мигать. Нажав клавиши UP▲/DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ), можете запрограммировать ограничение по времени выполнения упражнения (5-99 минут). Выберите время и нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать упражнение. Время начнет отсчитываться до тех пор, пока не достигнет нуля, и монитор несколько раз подаст звуковой сигнал, сообщая вам, что было достигнуто запрограммированное значение.

### **Целевое расстояние**

Если после выбора ручного режима дважды нажмете клавишу ENTER (ВВЕСТИ), то окно расстояния начнет мигать. Нажав клавиши UP▲/DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ), можно запрограммировать дистанцию для вашего упражнения (между 1-99 км). Выберите расстояние и нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать упражнение. Расстояние начнет отсчитываться до тех пор, пока не достигнет нуля, и монитор несколько раз подаст звуковой сигнал, сообщая вам, что достигли запрограммированного значения.

### **Целевые калории**

Если после выбора ручного режима, трижды нажмете клавишу ENTER (ВВЕСТИ), то окно калорий начнет мигать. Нажав клавиши UP▲/DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ), можете запрограммировать калории для упражнения (от 10 до 990 кал.). Выберите калории и нажмите START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать упражнение. Калории начнут отсчитываться до тех пор, пока не достигнут нуля, и монитор несколько раз подаст звуковой сигнал, сообщая вам, что достигли запрограммированного значения.

## **ПРОГРАММЫ**

Используйте клавиши UP▲/DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора функции программы и нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ). Нажмите клавиши UP▲/DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы выбрать график программы (1-12), а затем нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ). Нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку. Продолжительность программы составляет 16 минут, разделенных на шестнадцать минутных интервалов. Чтобы запрограммировать время, расстояние и/или калории, выполните следующую процедуру: после выбора программы и перед нажатием клавиши START/STOP (СТАРТ/СТОП) нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ), чтобы запрограммировать время с помощью клавиш UP▲ / DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ). В этом случае время будет разделено на шестнадцать интервалов. Нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ), чтобы запрограммировать расстояние. Нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ) еще раз, чтобы запрограммировать калории. Нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку. Можно варьировать уровень нагрузки во время упражнения, нажимая клавиши UP▲/DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ)..

## **ФИТНЕС-ТЕСТ**

Используйте клавиши UP▲/DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора функции фитнеса и нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ). Нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать упражнение. Пользователь должен преодолеть максимально возможное расстояние за 8 минут. Когда время истекло, электронное устройство вычислит разницу, и результаты будут отображаться на экране: "F1, F2,..., F5, F6»; где «F1» - лучший (фитнес «отлично») и «F6» - худший (где «очень плохо»)

### **ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА**

Нажмите клавиши UP▲/DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы выбрать функцию WATT (ВАТТЫ), и нажмите ENTER (ВВЕСТИ), чтобы запрограммировать время. Нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ) еще раз, чтобы запрограммировать расстояние. Нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ) в последний раз, чтобы запрограммировать калории. Нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку. Нажав на клавиши UP▲/DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ) можно запрограммировать ватты для выполнения упражнения (между 50-280 ваттами).

Уровень нагрузки для упражнения саморегулируется в зависимости от выбранной скорости и количества ватт.

### **ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА**

Используйте клавиши UP▲/DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора персональной функции и нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ). Первая колонка уровня упражнений начнет мигать слева от центральной области дисплея. Выберите нужный уровень для первого этапа с помощью клавиш UP▲/DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ), а затем нажмите ENTER (ВВЕСТИ). Повторите эту процедуру, чтобы запрограммировать все шестнадцать этапов пользовательской программы. Нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать упражнение. Чтобы запрограммировать время, расстояние и/или калории, выполните следующую процедуру: после определения пользовательской программы и перед нажатием клавиши START / STOP (СТАРТ/СТОП) нажмите и удерживайте клавишу ENTER (ВВЕСТИ) в течение 4 секунд, пока функция TIME (ВРЕМЯ) не начнет мигать. Нажмите клавиши UP▲/DOWN▼(ВВЕРХ/ВНИЗ), чтобы выбрать время. Нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ), чтобы запрограммировать расстояние. Нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ) еще раз, чтобы запрограммировать калории. Нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать упражнение.

### **ПРОГРАММЫ КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА**

С помощью клавиш UP▲/DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ) выберите функцию H.R.C и нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ). С помощью клавиш UP▲/DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ) выберите нужную опцию (55%, 75% 90% или Tag (целевая)) и нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ). Первые три представляют процент по отношению к максимальной частоте сердечных сокращений (220 Гц), а четвертая используется для указания целевой частоты сердечных сокращений вручную. Если выбрали Tag, то следует использовать клавиши UP▲/DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора желаемой частоты сердечных сокращений, а затем нажать ENTER (ВВЕСТИ). Нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать тренировку. Уровень нагрузки будет автоматически регулироваться в соответствии с выбранным значением частоты сердечных сокращений. Если частота пульса ниже целевого значения, то установка напряжения будет увеличиваться на один уровень каждые 30 секунд, пока не достигнет максимума 24. Если частота пульса выше целевого значения, монитор будет выдавать предупреждающие звуковые сигналы и уменьшать настройки нагрузки на один уровень

каждые 15 секунд, пока она не достигнет минимума.

1. Если частота пульса все еще остается выше целевого значения более 30 секунд, монитор издаст звуковой сигнал и остановится, чтобы защитить пользователя. Чтобы запрограммировать время, расстояние и/или калории, выполните следующие шаги: после выбора программы сердечного ритма и перед нажатием клавиши START/STOP (СТАРТ/СТОП) нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ), чтобы запрограммировать ограничение по времени с помощью клавиш UP▲ / DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ). Нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ) еще раз, чтобы запрограммировать расстояние. 32 Нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ) в последний раз, чтобы запрограммировать калории. Нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать упражнение. При использовании этих программ руки должны быть помещены на датчики пульса (R).

### **СЛУЧАЙНАЯ ФУНКЦИЯ**

Используйте клавиши UP▲/DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ) для выбора случайной функции и нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ), то увидите случайный профиль программы. Нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать упражнение. Продолжительность программы составляет 16 минут, разделенных на шестнадцать минутных интервалов. Чтобы запрограммировать время, расстояние и/или калории, выполните следующую процедуру: после выбора программы и перед нажатием клавиши START/STOP (СТАРТ/СТОП) нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ), чтобы запрограммировать время с помощью клавиш UP▲ / DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ). В этом случае время будет разделено на шестнадцать этапов. Нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ), чтобы запрограммировать расстояние. Нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ) еще раз, чтобы запрограммировать калории. Нажмите кнопку START/STOP (СТАРТ/СТОП), чтобы начать упражнение. Можно варьировать уровень нагрузки во время упражнения, нажимая клавиши UP▲/DOWN▼ (ВВЕРХ/ВНИЗ).

### **ИНСТРУКЦИЯ ПО ИЗМЕРЕНИЮ ПУЛЬСА РУЧНЫМ ХВАТОМ - ИСПОЛЬЗОВАНИЕ.- ПУЛЬСОМЕРЫ НА ПОРУЧНЯХ.**

На данной модели частота пульса измеряется путем помещения обеих рук на датчики (R), расположенные на поручнях, как показано на Рис.2.

Когда обе руки будут помещены на сенсоры, символ сердца в правой части экрана, обозначающий пульс, начнет мигать, и через несколько секунд на дисплее появится показание частоты сердечных сокращений. Если ладони расположены неправильно, как показано на Рис. 3 тогда функция пульса не будет работать. Если на экране появляется буква "P" или символ сердца не мигает, то убедитесь, что обе руки находятся на датчиках.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ИЗМЕРЕНИЯ: ФИТНЕС**

На консоли имеется функция проверки восстановления. Можно измерить, сколько времени требуется сердцу, чтобы восстановиться после завершения тренировки. По окончании упражнения, положите ладони на датчики пульса (R) и нажмите кнопку «RECOVERY» (ВОССТАНОВЛЕНИЕ), после чего начнется минутный обратный отсчет. Будут отображаться только показания функции времени и частоты пульса. Консоль измерит частоту вашего пульса в течение минуты. Время восстановления частоты сердечных сокращений будет отображаться на линии ЧСС.

Если в любой момент в течение этой минуты решите отказаться от этого теста, нажмите кнопку «RECOVERY» (ВОССТАНОВЛЕНИЕ), тогда вернетесь на главный экран. Когда минута истекла, электронное устройство вычислит разницу, и значения

будут отображаться на экране: "F1, F2,..., F5, F6»; где «F1» - лучший (фитнес «отлично») и «F6» - худший (фитнес «очень плохо»).

Нажатие кнопки «RECOVERY» (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) приведет обратно на главный экран, где функции будут находиться в том же режиме, что и в начале теста.

Сравнение между обработанной частотой сердечных сокращений и восстановленной частотой сердечных сокращений обеспечивает быстрый и простой метод оценки физической формы.

Оценка физической формы — это ориентир, который показывает, как быстро сердце восстанавливается после физической нагрузки. Если регулярно тренироваться, то можно увидеть, что оценка физической подготовки улучшается.

Тест не работает, если не положить обе руки на датчики (R) (рукоятки). В этом случае в конце теста на экране появится сообщение «F6».

### **РАБОТА С IOS (совместимые IPHONE, IPAD И IPOD TOUCH)**

Загрузите приложение Pafers из App Store (Проверьте совместимые приложения на вебсайте [www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)). Затем подключите USB-модуль Bluetooth (приобретается отдельно) к USB-входу на задней панели монитора (рис. 6.) Включите Bluetooth в положение "ВКЛ." в настройках устройства iOS, и устройство начнет поиск активного оборудования Bluetooth в зоне действия. Выберите соответствующий модуль BH из списка, отображаемого на устройстве iOS для сопряжения. Откройте приложение Pafers, чтобы запустить.

### **РАБОТА С ANDROID (совместимые устройства Android)**

Загрузите приложение Pafers из Google Play (проверьте совместимые приложения на вебсайте [www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)). Затем подключите USB-модуль Bluetooth (приобретается отдельно) к USB-входу на задней панели монитора (рис. 6.) Включите Bluetooth в положение "ВКЛ." в настройках Android-устройства. Откройте приложение Pafers, чтобы запустить. Когда приложение предложит вам выполнить сопряжение, выберите соответствующий модуль BH из списка, отображаемого на устройстве Android.

### **РУКОВОДСТВО ПО УСТРАНЕНИЮ НЕПОЛАДОК**

**Проблема:** дисплей включается, но работает только функция времени

**Решение:** а- убедитесь, что соединительный кабель подключен.

**Проблема:** фрагменты отображения считывания функции не видны или появляются сообщения об ошибках для конкретной функции.

**Решение:**

**а** – отсоедините консоль от розетки 220 В на 15 секунд, а затем снова подключите.

**б.** - если описанные выше действия не помогают, замените консоль.

### **Трансформатор**

**Проблема:** консоль не включается.

**Решение:**

**а.**- проверьте подключение сети 220В

**б.** - проверьте выходное соединение трансформатора с оборудованием.

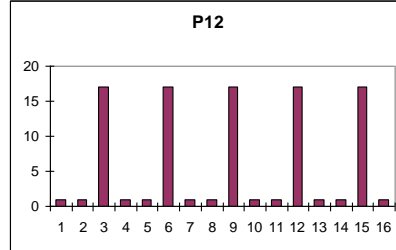
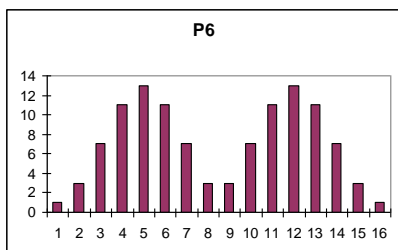
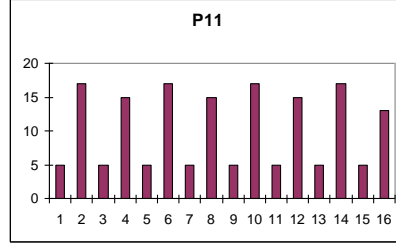
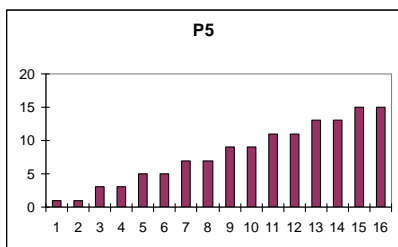
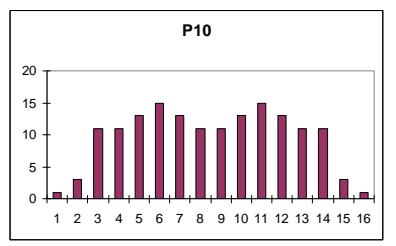
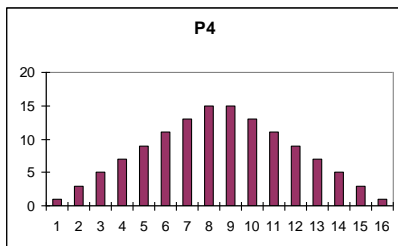
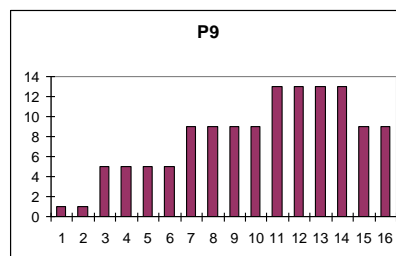
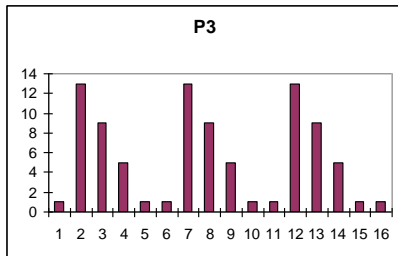
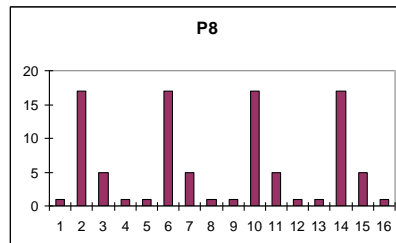
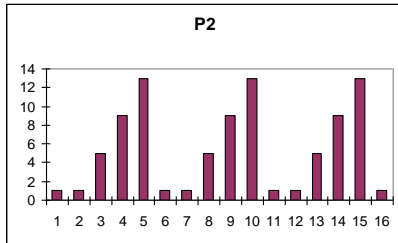
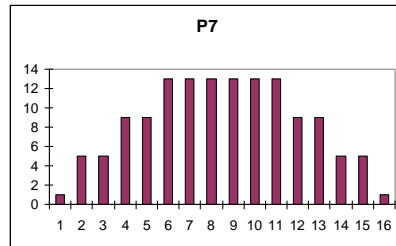
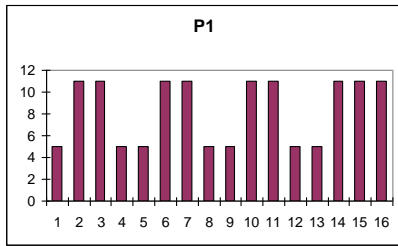
**с.** - проверьте кабельные соединения для главного столба.

Не оставляйте консоль под прямыми солнечными лучами, так как это может повредить жидкокристаллический дисплей, не подвергайте воздействию воды или ударов.

Обращайтесь в службу технической поддержки, если есть какие-либо вопросы.

**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНЯТЬ  
СПЕЦИФИКАЦИИ СВОЕЙ ПРОДУКЦИИ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО  
УВЕДОМЛЕНИЯ**

# Профили программ





## Список поддерживаемых устройств

### iOS:

- iPod touch (3-е поколение +)
- iPhone 4S +
- mini iPad +
- iPad 2+

Продукты BH Fitness iConcept совместимы с устройствами Apple с iOS 7.0 или более поздней версией. Рекомендуется обновить iOS до последней версии.

“Made for iPod”, “Made for iPhone,” и “Made for iPad” обозначают, что электронный аксессуар был разработан специально для подключения к iPod, iPhone или iPad соответственно и сертифицирован разработчиком на соответствие стандартам производительности Apple. Компания Apple не несет ответственности за работу данного устройства или его соответствие стандартам безопасности и нормативным требованиям. Обратите внимание, что использование данного аксессуара с iPod, iPhone или iPad может повлиять на производительность беспроводной сети.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle, and iPod touch являются товарными знаками компании Apple Inc., зарегистрированными в США и других странах.

### Android:

- Samsung Galaxy Note 2 +
- Nexus 7 +
- Samsung Galaxy S4 +

Данное приложение оптимизировано для использования в перечисленных устройствах, но оно также должно работать на Android-устройствах, оснащённых перечисленными версиями или лучше, а также Bluetooth 2.1 или лучше и 4,3-дюймовым экраном. Однако производительность на устройствах, не включенных в список, не гарантируется.

Проверьте обновленный список совместимых устройств по адресу: [www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)

## Инструкции по сборке и эксплуатации

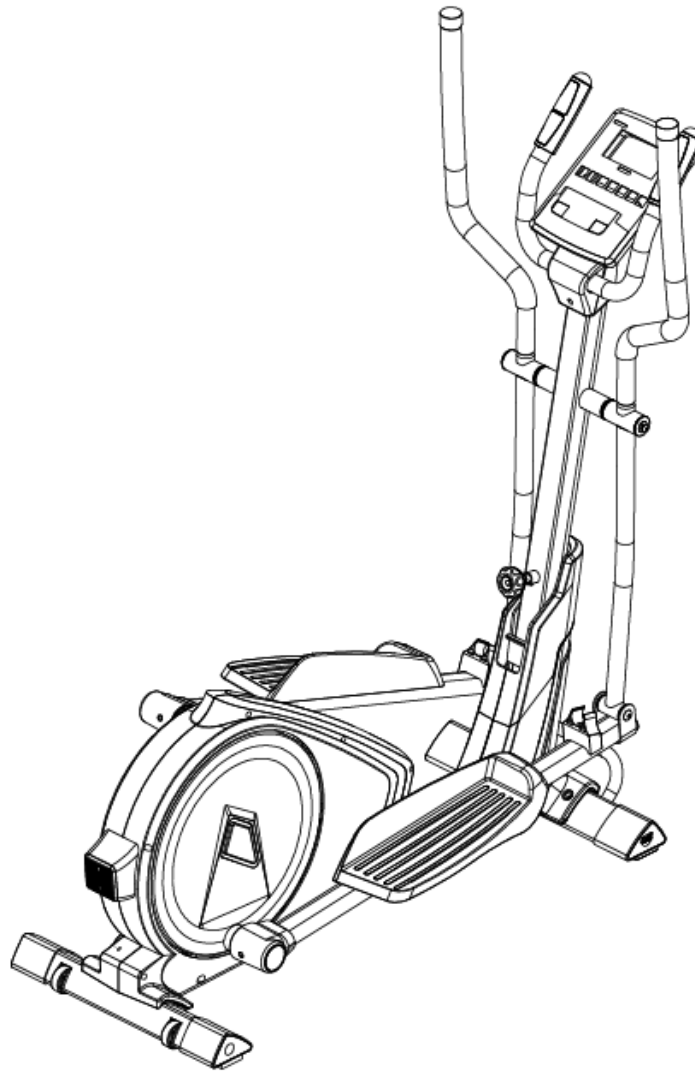


Рис.1

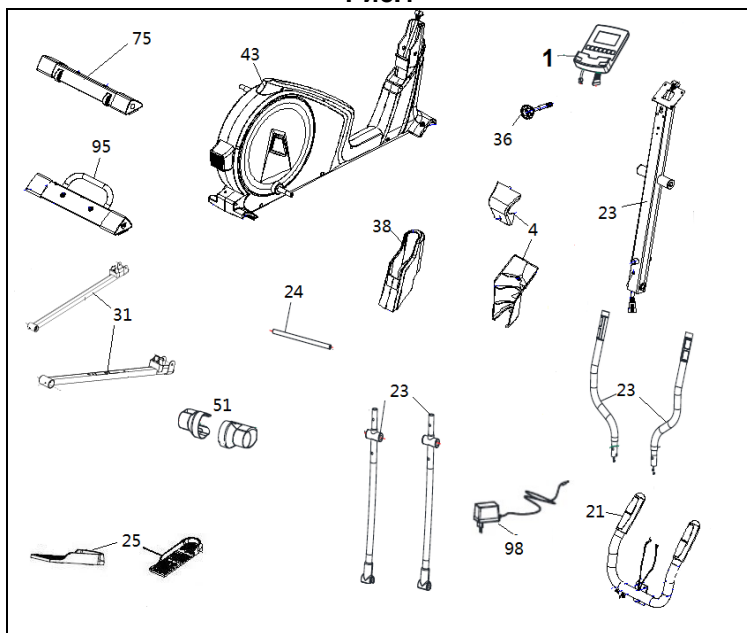


Рис.2

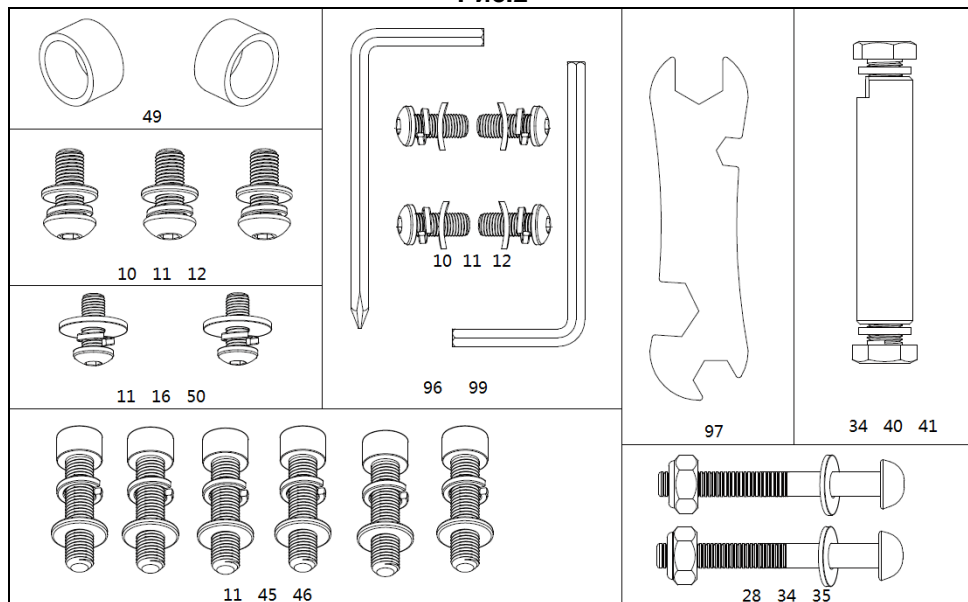


Рис.3

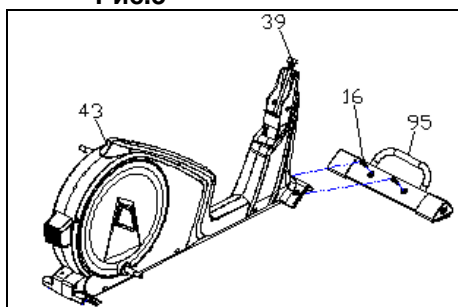


Рис.4

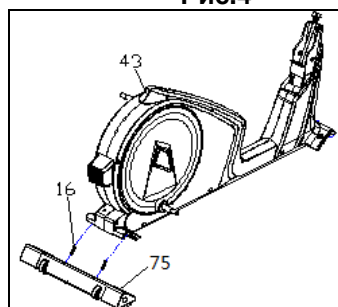


Рис.5

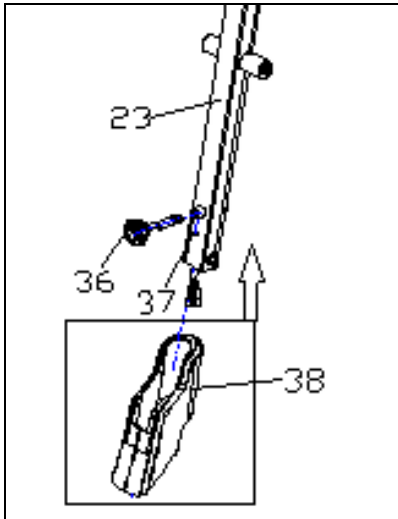


Рис.6

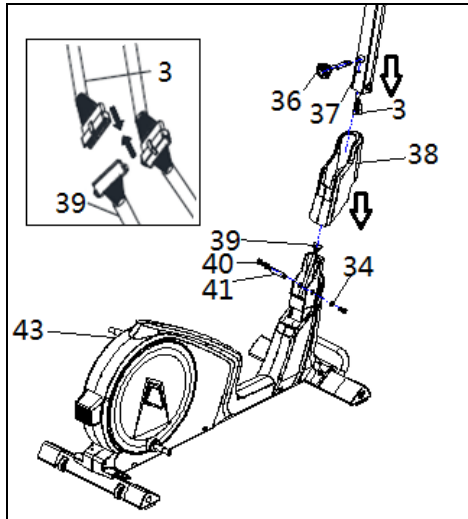


Рис.7

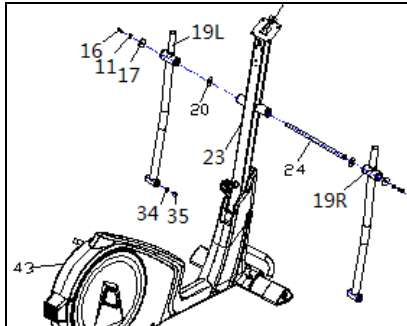


Рис.8

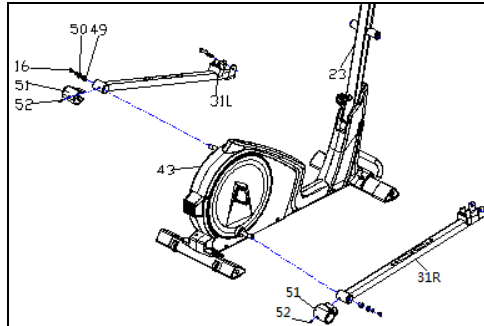


Рис.9

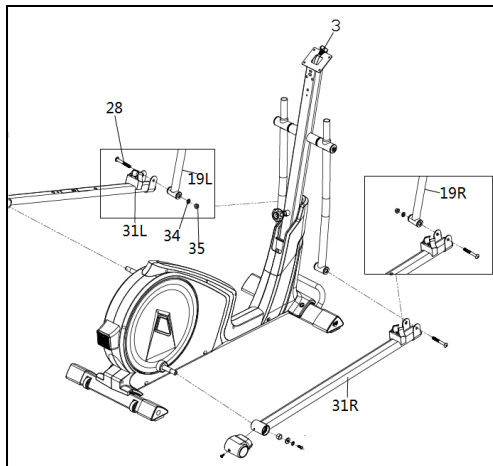


Рис.10

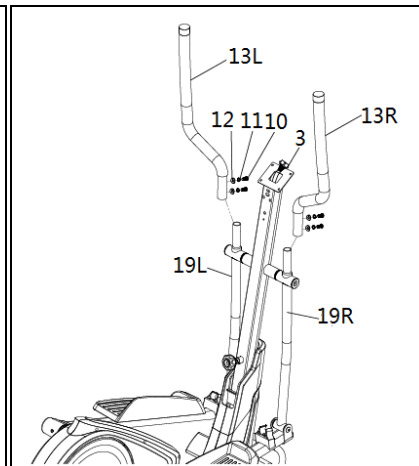


Рис.11

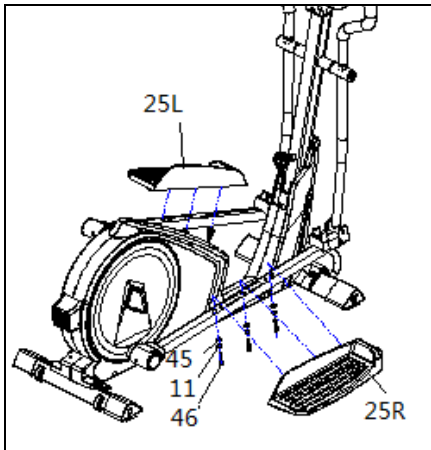


Рис.12

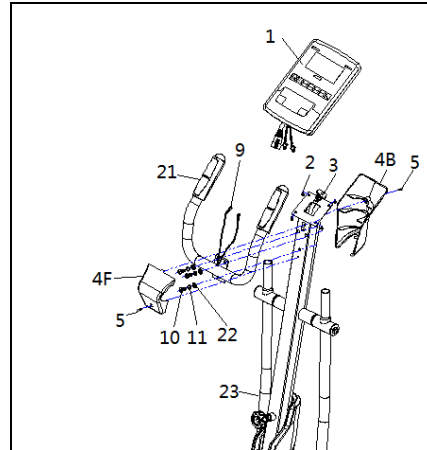


Рис.13

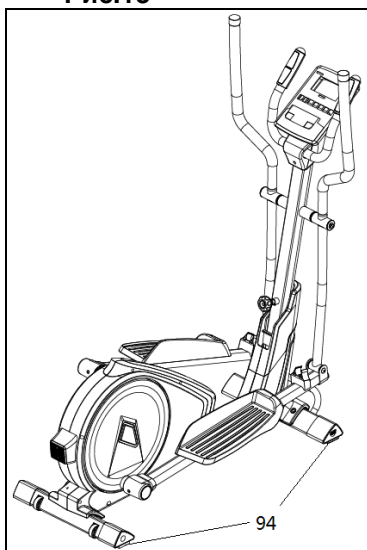
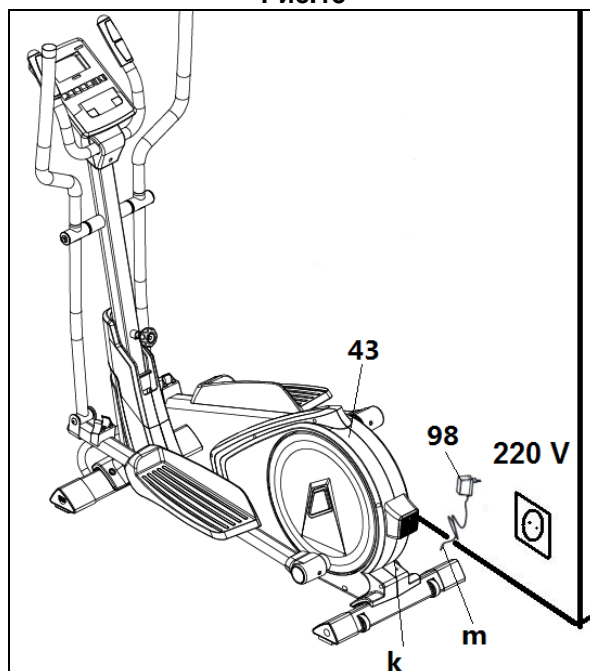


Рис.14



Рис.15



## **ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ**

Достаньте оборудование из коробки и убедитесь, что все детали на месте рис.1  
Для выполнения монтажных работ рекомендуется помощь второго лица.

- (1) Консоль
- (13L) Левый поручень
- (13R) Правый поручень
- (19L) Левый нижний поручень
- (19R) Правый нижний поручень
- (23) Стойка консоли
- (38) Нижняя крышка стойки
- (31) Левая педаль
- (31) Правая педаль
- (25L) Левая основа педали
- (25R) Правая основа педали
- (51) Нижняя крышка левой педали
- (51) Нижняя крышка правой педали
- (75) Задний стабилизатор с колесиками
- (43) Основная рама
- (95) Передний стабилизатор с регулировочными ножками
- (21) Руль
- (18F ) Передняя крышка консоли
- (18B ) Задняя крышка консоли
- (116 ) Адаптер

### **Рис.2 – Гайки и болты**

- (40) Винты M10x20 .
- (34) Шайба 8.
- (49) Шайба 8 .
- (10) Винты M8x20.
- (35) Гайка M10
- (34) Шайба 10
- (28) Винт M10x78
- (2) Винт M5x10
- (50) Шайба
- (5) Винт M5x15
- (11) Шайба 6
- (52) Винт M5x7.5
- (46) Винт M8x35
- (45) Шайба 6
- Ключ 5mm
- Ключ

## **2. УСТАНОВКА СТАБИЛИЗАТОРОВ**

Подвести передний стабилизатор с регулировочными ножками (95) к основной раме (43), расположив ножки в передней части оборудования, Рис.3, вкрутить винты (16). Используйте 5-миллиметровый ключ, чтобы надежно затянуть винты.  
Возьмите заднюю стойку стабилизатора с колесиками (75), Рис.4, вставьте болты (16) и надежно затяните

### **3. УСТАНОВКА НИЖНЕЙ КРЫШКИ СТОЙКИ КОНСОЛИ**

Возьмите стойку консоли (23) и вставьте нижнюю крышку стойки (38) в направлении стрелки, Рис.5.

Теперь возьмите ручку (36) и прикрутите ее по часовой стрелке к бобышке на основном раме (43) винтом (37), надежно затянув, как показано на Рис.5.

### **4. УСТАНОВКА СТОЙКИ КОНСОЛИ**

После установки крышки нижней стойки консоли выверните 2 винта (40), шайбы (34) и ось (41) из нижней части стойки (23).

Поднесите стойку консоли (23) к бобышке на основной раме (43), рис.6.

Электрический соединитель (3), выходящий из стойки консоли (23), вставить в разъем (39), выходящий из бобышки на основной раме (43), рис.6.

Вставить стойку консоли (23) в бобышку (43) основной рамы по направлению стрелки, рис.6, следя за тем, чтобы не зацепить ни один из кабелей.

Опустите нижнюю крышку стойки (38) для стойки консоли (23) вниз на бобышку основной рамы (43), рис.6.

### **5. УСТАНОВКА ПОРУЧНЕЙ**

Вставьте ось поручня (24) через распорные втулки на стойке консоли (23), рис.7, оставив её центрированной.

Установите шайбы (20), как показано на рис.7. Вставьте левый поручень (19L) (обозначенный буквой "L") на ось поручня (24), рис.7, затем установите правый поручень (19R) (обозначенный буквой "R") на другой конец оси. Вкрутите болты (16) и шайбы (11,17) и с помощью ключей надежно затяните.

### **6. УСТАНОВКА ПЕДАЛЕЙ**

Возьмите правую педаль (31), рис.8, (обозначенную "R") и наденьте ее на коленчатый вал с правой стороны тренажера. Теперь возьмите шайбу (49) (50) и болт (16) и надежно затяните.

Возьмите левую педаль (31), рис.8, (обозначенную "L") и наденьте ее на вал с левой стороны тренажера. Теперь возьмите шайбу (49) (50) и болт (16) и надежно затяните. Прикрепите нижние крышки (51), рис.8, и вкрутите винты (50).

### **7. УСТАНОВКА НИЖНИХ ПОРУЧНЕЙ**

Возьмите правую педаль (31) и поместите ее на букву "U" в нижней части правого поручня (19R), рис.9. Вставьте винт (28), как показано на рис.9, затем установите шайбу (34), гайку (35) и надежно затяните.

Возьмите левый нижней поручень (19L) и выполните ту же процедуру сборки, что и с правой.

### **8. УСТАНОВКА ВЕРХНИХ ПОРУЧНЕЙ**

Возьмите верхний левый поручень (13L) (отмеченный "L").

Вставьте верхний левый поручень на нижний левый поручень (19L), выровняв буквы (L), рис.10, установите винты (10), шайбы (11) (12) и надежно затяните. Теперь сделайте ту же процедуру для верхнего правого поручня (13R).

### **9. УСТАНОВКА ОСНОВ ПЕДАЛЕЙ**

Выверните винты (48), шайбы (11) (45) и винты (46) и установите правую основу педали (25R) (обозначенную буквой "R") поверх правой педали (31), рис.11, (слева и справа указано положение пользователя при выполнении упражнения) установите

рвинты (46), шайбы (11) (45) и винты (48), снятые ранее, и надежно затяните. Затем установите левую основу педали (25L) (обозначенную буквой "L") поверх педали (31), установите на место винты (46), шайбы (11) (45) и винты (48), снятые ранее, и надежно затяните.

## **10. УСТАНОВКА РУЛЯ**

Возьмите руль (21), выверните винты (10) (11) (22), поместите концы руля на пластину в верхней части стойки консоли (23), рис.12. Установите на место винты (10) (11) (22), снятые ранее.

## **11. УСТАНОВКА МОНИТОРА ПОДКЛЮЧЕНИЕ КАБЕЛЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ**

Возьмитесь за кабель (3), торчащий из стойки консоли (23), и подключите его к кабелю консоли (1), как показано на рис.12.

## **УСТАНОВКА КАБЕЛЯ НА РУКОЯТКАХ.**

Возьмитесь за соединители на рукоятках (9) (3), торчащие из стойки консоли (23), и подключите их к соединителям, расположенным на задней панели консоли (1), как показано на рис.12.

## **ПРИКРЕПЛЕНИЕ КОНСОЛИ**

Открутите винты (2), Рис.12, из задней панели консоли. Затем сдвиньте переднюю часть консоли на пластину поверх стойки консоли (23) в направлении стрелки, рис.12, положите кабели вниз в стойку, убедившись, что они не заземляют ни один из кабелей. Замените винты (2), снятые ранее.

## **ВНИМАНИЕ:**

Важно снова затянуть все винты, участвующие в сборке оборудования, примерно через неделю использования, так как это предотвратит любые странные шумы и возможные повреждения.

## **УСТАНОВКА КРЫШКИ КОНСОЛИ**

Возьмите крышки (4B) (4F) и поместите их на главную стойку (80), рис.12. Теперь используйте винты (5), чтобы прикрутить их к стойке.

## **ПОДКЛЮЧЕНИЕ К СЕТИ**

Вставьте штекер (м) на трансформаторе (98) в соединительное отверстие (к) на основной раме (43) (задняя часть оборудования), а затем подключите трансформатор к сети 220 В, рис.13.

## **ВЫРАВНИВАНИЕ**

Как только оборудование будет установлено в конечное положение, убедитесь, что оно лежит ровно на полу и находится на одном уровне. Это может быть достигнуто путем завинчивания регулируемых ножек (94) вверх или вниз, как показано на рис.13.

## **ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ**

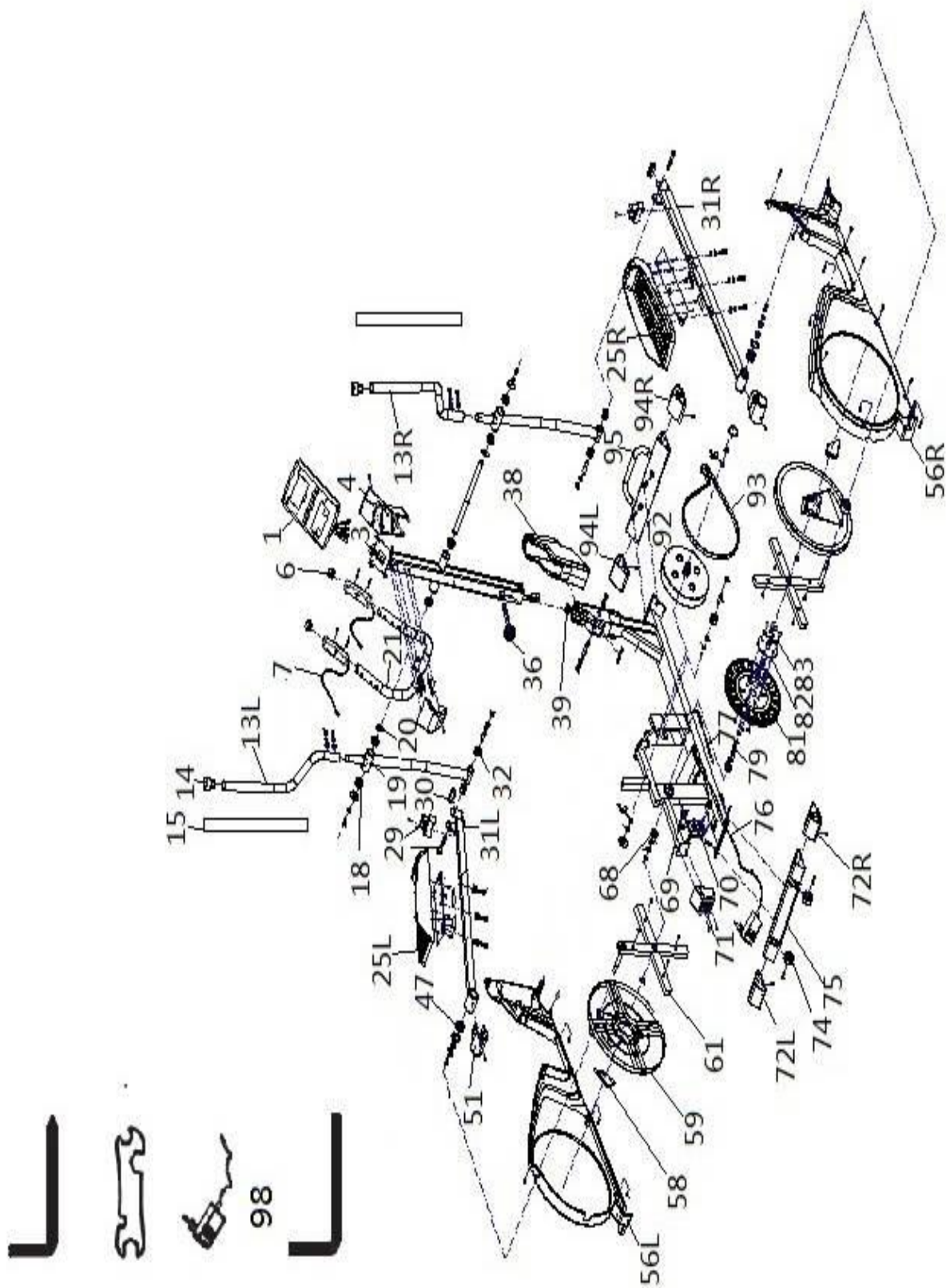
Тренажер оснащен транспортировочными колесиками (74), чтобы облегчить перемещение. Колесики, расположенные в передней части устройства, облегчают его перемещение в выбранное положение, слегка приподнимая заднюю часть



оборудования и толкая ее, как показано на рис.14. Храните устройство в сухом месте, предпочтительно не подверженном перепадам температуры.

Обращайтесь в службу технической поддержки, если есть какие-либо вопросы, позвонив в службу поддержки клиентов

**ВН ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНЯТЬ ТЕХНИЧЕСКИЕ  
ХАРАКТЕРИСТИКИ СВОЕЙ ПРОДУКЦИИ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО  
УВЕДОМЛЕНИЯ.**



Чтобы заказать запасные части: укажите код детали и количество

<b>№</b>	<b>Код</b>	<b>№</b>	<b>Код</b>	<b>№</b>	<b>Код</b>
1	0190417	31R	G2518031R	72R	G2518072R
3	0190156	32	FI202071	74	G2518074
4	G2518004	36	G2518036	75	G2518075
6	G2518006	38	G2518038	76	0190160
7	G2518007	39	0190157	77	G2518077
13L	G2518013L	47	G2518047	79	G2518079
13R	G2518013R	51	G2518051	81	G2518081
14	G2352010	56L	G2518056L	82	G2518082
18	G2518018	56R	G2518056R	83	G2518083
19	G2518019	58	G2518058	92	G2518092
20	FI202079	59	G2518059	93	G2518093
21	G2518021	61	G2518061	94L	G2518094L
25L	G2518025L	68	G2352077	94R	G2518094R
25R	G2518025R	69	0190159	95	G2518095
29	G2518029	70	0190154	98	0190174
30	FI200014	71	G2518071		
31L	G2518031L	72L	G2518072L		



Русский язык	Настоящим компания Exercycle S.L заявляет, что данное изделие соответствует основным требованиям и другим соответствующим положениям Директив 2005/32/EC, 2011/65/EC, 2004/108/EC and 2006/95/EC.
--------------	---

## Технические спецификации

Максимальный вес пользователя	115 кг
Система нагружения	Магнитная
Длина шага	38 см
Расстояние между педалями	18 см
Маховик	14 кг (инерционный вес)
Размер (д*ш*в)	144*63*153 см
Вес	47 кг
Уровней нагрузки	24
Количество программ	16 (из них 4 пульсозависимых)
Монитор	LCD
Показания консоли	Время, Скорость, Дистанция, Ватты, Калории, Пульс
Bluetooth	Опционально
iConcept	Опционально
Питание	Сеть 220 вольт
Производитель	Fitathlon Group, Шведское подразделение
Страна изготовитель	К.Н.Р.

**Компания оставляет за собой право вносить изменения в дизайн и/или технические характеристики тренажера. без предварительного предупреждения потребителя.**

**BH FITNESS SPAIN EXERCYCLE,S.L.**  
(Manufacturer)  
P.O.BOX 195  
01080 VITORIA (SPAIN)  
Tel.: +34 945 29 02 58 Fax: +34 945 29  
00 49 e-mail: sat@bhfitness.com  
www.bhfitness.com

POST-VENTA  
Tel: +34 945 292 012 / 902 170 258 Fax:  
+34 945 56 05 27 e-mail:  
sat@bhfitness.com

**BH FITNESS NORTH AMERICA**  
620 N. 2nd Street, St. Charles  
MO 63301  
Tel: + 1 636 487 0050 Toll Free: +1 866  
325 2339 e-mail:  
fitness@bhnorthamerica.com  
www.bhfitnessusa.com  
www.bhfitnesscanada.ca

**BH FITNESS ASIA**  
BH Asia Ltd.  
No.80, Jhongshan Rd.,  
Daya Dist.,  
Taichung City 42841, Taiwan. R.O.C.  
Tel.: +886 4 25609200 Fax: +886 4  
25609280  
E-mail: info@bhasia.com.tw

**BH FITNESS PORTUGAL**  
Rua do Caminho Branco Lote 8, ZI Oiã  
3770-068 Oiã  
Oliveira do Bairro (PORTUGAL) Tel.: +351  
234 729 510 e-mail: info@bhfitness.pt

BH SERVICE PORTUGAL  
Tel.: +351 234 729 510 e-mail:  
info@bhfitness.pt

**BH FITNESS MEXICO**  
BH Exercycle de México S.A. de  
CV  
Eje 132 / 136 Zona Industrial, 2A Secc.  
78395 San Luis Potosí  
S:L:P: MÉXICO  
Tel.: +52 (444) 824 00 29 Fax: +52 (444)  
824 00 31 www.bhlatam.com.mx

**BH FITNESS CHINA**  
BH China Co., Ltd.  
Block A, NO.68, Branch Lane  
455, Lane 822, Zhen Nan RD., Li Zi Yuan,  
Putuo, Shanghai 200331, P.R.C.  
Tel: +86-021-5284 6694 Fax:+86-021-  
5284  
6814 e-mail: info@i-bh.cn

**BH GERMANY GmbH**  
Grasstrasse 13  
45356 ESSEN GERMANY  
Tel: +49 2015 997018 e-mail:  
technik@bhgermany.com

**BH FITNESS UK** Tel: 02037347554 e-  
mail: sales.uk@bhfitness.com AFTER  
SALES – UK Tel.: 02074425525 email:  
service.uk@bhfitness.com

**BH FITNESS FRANCE**  
SAV FRANCE  
Tel : +33 0810 000 301 Fax : +33 0810  
000  
290 savfrance@bhfitness.com

В СВЯЗИ С НАШЕЙ  
ПРОГРАММОЙ НЕПРЕРЫВНОГО  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОДУКЦИИ  
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ  
МОГУТ БЫТЬ ИЗМЕНЕНЫ БЕЗ  
ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

\*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «ФИТАТЛОН»:

[www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «ФИТАТЛОН»: [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

**ВНИМАНИЕ!**  
**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**









