

TORX
FITNESS IN MOTION

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

CHRONO»LINE



APP READY 3.0

ERX650



Оригінальна інструкція італійською мовою.
Уважно прочитайте інструкцію та завжди
тримайте її під рукою поруч із виробом.

Код: GRLDTOORXERX650

Версія: 01

Видання: 03/23



ЗМІСТ

1.0 ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	pag. 3
1.1 ПРИЗНАЧЕННЯ ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ — УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ	pag. 4
1.2 НАКЛЕЙКИ НА ВИРОБІ	pag. 5
1.3 ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ	pag. 6
2.0 МІСЦЕ ВСТАНОВЛЕННЯ ВИРОБУ	pag. 7
2.1 РОЗПАКУВАННЯ - ВМІСТ КОРОБКИ	pag. 7
2.2 СКЛАДАННЯ ВИРОБУ	pag. 9
2.3 ПЕРЕМІЩЕННЯ ВИРОБУ	pag. 15
3.0 ПРОГРАМА ТРЕНУВАНЬ	pag. 16
3.1 ВИКОРИСТАННЯ НАГРУДНОГО ДАТЧИКА (ОПЦІОНАЛЬНО)	pag. 17
3.2 ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ	pag. 18
3.3 ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ - (ДИСПЛЕЙ)	pag. 19
3.4 ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ - (КНОПКИ)	pag. 20
3.5 УВІМКНЕННЯ - РУЧНА ПРОГРАМА	pag. 21
3.6 ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ	pag. 22
3.7 ПРОГРАМИ CUSTOM	pag. 23
3.8 ПРОГРАМА WATT	pag. 24
3.9 ПРОГРАМИ HRC	pag. 25
4.0 ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ	pag. 26
5.0 ВИВЕДЕННЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ - УТИЛІЗАЦІЯ	pag. 27
6.0 КАТАЛОГ ЗАПЧАСТИН - ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН	pag. 27
6.1 ТАБЛИЦЯ ЗАПЧАСТИН 1	pag. 28
6.2 ТАБЛИЦЯ ЗАПЧАСТИН 2	pag. 29
6.3 СПИСОК ДЕТАЛЕЙ	pag. 30
7.0 СТАНДАРТНА ГАРАНТІЯ	pag. 32

1.0

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

- Перед монтажем та використанням уважно прочитайте цю інструкцію з експлуатації та інші інструкції, що додаються.
- Використовуйте прилад виключно в побутових умовах. З правилами та застереженнями щодо використання слід ознайомити всіх членів сім'ї або друзів, яким дозволено користуватися цим приладом.
- Використовуйте прилад лише на рівній поверхні та накрийте підлогу або килим під приладом, щоб уникнути пошкоджень.
- Переконайтеся, що користувач приладу добре зрозумів інструкції, спостерігаючи за ним на початкових етапах тренування. Інструкція з експлуатації повинна завжди знаходитися поруч із приладом для швидкого ознайомлення у разі потреби.
- Переконайтеся, що тренажер використовують лише особи віком від 16 років та ті, хто має хорошу фізичну форму.
- Завжди носіть одяг, придатний для занять спортом, який не обмежує рухів. Завжди використовуйте кросівки, придатні для бігу.
- Під час тренування міцно тримайте рукоятку обома руками. Під час вправи контролюйте частоту серцебиття та відповідно регулюйте інтенсивність навантаження.
- Якщо під час використання тренажера ви відчуваєте запаморочення, біль у грудях або задишку, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.
- Періодично перевіряйте затягнутість кріпильних елементів, а також цілісність усіх деталей тренажера.
- НЕ встановлюйте тренажер у фітнес-центрах або в приміщеннях, призначених для комерційної діяльності чи прокату, оскільки цей тренажер не призначений для інтенсивного використання в професійних цілях або для реабілітації.
- НЕ ставте склянки чи пляшки з напоями поруч із тренажером або на нього.
- НЕ пошкоджуйте консоль та пластикові деталі тренажера гострими предметами, щітками чи абразивними губками, а також агресивними хімічними речовинами.
- НЕ розбирайте деталі тренажера, за винятком випадків, коли це зазначено в інструкції з експлуатації.
- НЕ розміщуйте тренажер у підвалах, на терасах, у льохах та інших вологих приміщеннях, а також не залишайте його під впливом атмосферних факторів (дощу, сонця тощо).
- НЕ дозволяйте дітям або домашнім тваринам наближатися до інструменту. Рекомендується зберігати інструмент у спеціально відведеному приміщенні, обладнаному дверима, що перешкоджають доступу будь-кому, хто не має дозволу на користування цим видом обладнання.
- НІКОЛИ не використовуйте прилад, якщо він пошкоджений або не перебуває в ідеальному стані. У разі поломки та/або несправності приладу вимкніть його та не намагайтеся самостійно його ремонтувати. Для можливого ремонту звертайтеся виключно до спеціалізованого сервісного центру.
- НІКОЛИ не використовуйте тренажер босоніж і не носіть взуття з підшовою зі шкіри або іншого жорсткого матеріалу.
- НЕ носіть одяг із синтетичних матеріалів або вовняних сумішей, який перешкоджає повітрообміну під час тренування. Використання невідповідного одягу може спричинити не лише гігієнічні проблеми, а й утворення електростатичних зарядів.

1.1 ПРИЗНАЧЕННЯ ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ — УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ

Виріб, описаний у цьому посібнику, розроблений та сертифікований для приватного використання в домашніх умовах і є спортивним приладом, що дозволяє відтворювати ідеальний рух ходьби, запобігаючи травмам суглобів від удару об землю, у суглобовому русі, що також охоплює верхні кінцівки.

Цей тренажер дозволяє займатися спортом, не виходячи з дому; таким чином, ви зможете тренуватися навіть тоді, коли погодні умови цього не дозволяють, або, простіше кажучи, коли у вас немає бажання чи часу виходити з дому, щоб покататися на велосипеді або відвідати фітнес-центр.

Необхідно дотримуватися всіх інструкцій та застережень, наведених у цьому посібнику, щоб забезпечити безпеку тренувань. Інтенсивні та тривалі навантаження вимагають хорошої фізичної форми, тому слід врахувати перелічені нижче протипоказання до використання.

Використання виробу заборонено за таких умов:

- вік користувача менше 16 років;
- вага користувача перевищує обмеження, вказані на табличці та в технічних даних;
- користувачка у стані вагітності;
- користувачі, які страждають на цукровий діабет;
- користувач із захворюваннями серця, легенів або нирок.

Гарантія на виріб та відповідальність дистриб'ютора втрачають чинність у таких випадках:

- неправильне використання виробу, що не відповідає вказівкам інструкції з експлуатації;
- недотримання термінів та порядку технічного обслуговування;
- несанкціоноване втручання у конструкцію виробу;
- використання неоригінальних запчастин;
- недотримання попереджень щодо безпеки, наведених у піктограмах та інструкції з експлуатації.

Ця інструкція містить всю необхідну інформацію щодо встановлення, технічного обслуговування та правильного використання еліптичного тренажера. Користувач виробу, а також його друзі та члени сім'ї, які будуть ним користуватися, зобов'язані уважно ознайомитися з інформацією, наведеною в цій інструкції, щоб забезпечити безпечне встановлення та правильне використання виробу.

Дотримання вказівок, наведених у цій інструкції, гарантує максимальну особисту безпеку та подовжує термін експлуатації самого виробу.

Попередження щодо безпеки та відповідні фрагменти тексту виділено жирним шрифтом, а перед ними розміщено символи, зображені та описані нижче.



Інформація, позначена цим символом, вказує на НЕБЕЗПЕКУ; будьте максимально уважні, щоб уникнути травм.



Інформація, позначена цим символом, вказує на необхідність ОБЕРЕЖНОСТІ; будьте максимально уважні, щоб уникнути пошкодження виробу

ПРИМІТКА:

Ілюстрації, що містяться в посібнику, мають на меті спростити та зробити більш зрозумілими розглянуті теми. Однак через постійне оновлення продукції деякі з цих ілюстрацій можуть відрізнятись від придбаного виробу; у такому випадку нагадуємо, що це стосується лише зовнішнього вигляду, а безпека та інформація щодо неї залишаються гарантованими.

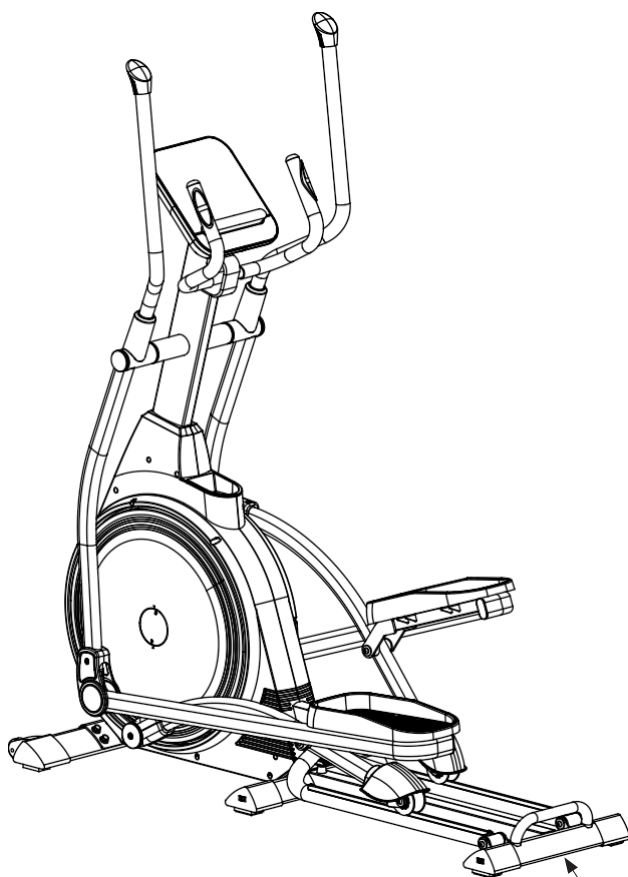
Виробник дотримується політики постійного розвитку та оновлення і може вносити зміни до зовнішнього вигляду виробу без попереднього повідомлення.

1.2

НАКЛЕЙКИ НА ВИРОБИ

- 1) На ідентифікаційній табличці виробу вказано адресу дистриб'ютора, основні технічні дані та серійний номер.
- 2) Символ, що нагадує про необхідність ознайомитися з інструкцією з експлуатації перед виконанням будь-яких монтажних робіт або технічного обслуговування виробу.
- 3) Символи, що вказують на відповідність виробу директивам ЄС щодо поводження з небезпечними речовинами та їх утилізації в електричному та електронному обладнанні.

Ідентифікаційну табличку заборонено знімати або пошкоджувати; при замовленні запасних частин завжди слід вказувати позначення моделі виробу та серійний номер.



TCCRX Garlando S.p.A. Via Regione Piemonte, 32 - Zona Ind. D1 15068 Pozzolo Formigaro (AL) - ITALY				1
Modello-Model		Classe-Class		CE
Numero di serie-Serial number		Anno-Year		
Tensione-Voltage	Frequenza-Frequency	Potenza-Power	Peso-Weight	3
Peso max utente-Max user weight	Made			
				2

1.3
ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

РЕГУЛЮВАННЯ ІНТЕНСИВНОСТІ	електронне регулювання на 24 рівні
СИСТЕМА ГАЛЬМУВАННЯ	система з магнітним гальмом
ІНФОРМАЦІЯ КОНСОЛІ	час, дистанція, калорії, швидкість, RPM, пульс, Ват, індекс відновлення
ДОСТУПНІ ПРОГРАМИ	ручна програма, 10 попередньо встановлених програм, 5 програм Custom, програма Ват, 4 програми HRC.
МАХОВИК	16 кг
ДОВЖИНА КРОКУ	510 мм
НАПРЯМНІ КОВЗАННЯ	нахиляються вручну на 3 рівні: 0° - 4° - 8°
ВАГА НЕТТО	66 кг
ВАГА БРУТТО	79,5 кг
МАКСИМАЛЬНА ВАГА КОРИСТУВАЧА	135 кг
РОЗМІРИ ВИРОБУ (ДхШхВ)	1720 x 635 x 1790 мм
РОЗМІРИ УПАКОВКИ (ДхШхВ)	1660 x 470 x 740 мм
ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ	датчики вимірювання серцевого ритму та бездротовий приймач HR (*)
BLUETOOTH ІНТЕРФЕЙС	вбудований модуль V. 4.0 BLE (**)
ВІДПОВІДНІСТЬ	Норми: EN ISO 20957-1 - EN 957-9 (клас HC) Директиви: 2001/95/CE - 2014/30/UE - 2014/35/UE - 2011/65/UE
АДАПТЕР ЖИВЛЕННЯ	IN: [240 VAC - 50 Hz] - OUT: [8VDC - 4,5 VA]

(*) Вбудований приймач HR сумісний з усіма «некодованими» нагрудними передавачами з частотою передачі 5,0/5,3 кГц.

Передавач у вигляді нагрудного ременя доступний за запитом.

(**) Інтерфейс Bluetooth® забезпечує бездротове з'єднання між консоллю та електронними пристроями, такими як планшети та смартфони, для керування пристроєм та надання нових дивовижних функцій. Сумісний із додатками Zwift та Kinomap Fitness (підписка не входить до комплекту) з їхніми 120 000 км геолокалізованих відео по всьому світу.

2.0

ПРИМІЩЕННЯ ДЛЯ ВСТАНОВЛЕННЯ ВИРОБУ

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРИМІЩЕННЯ:

- Належне середовище для встановлення та зберігання виробу має бути:
 - побутовим приміщенням,
 - крите та достатньо просторе приміщення,
 - з відповідним штучним та природним освітленням,
 - з одним або кількома вікнами для провітрювання,
 - з робочою температурою від 5 °C до 32 °C,
 - з відносною вологістю повітря від 20 % до 90 %.

Виріб НЕ слід встановлювати на відкритому повітрі, у вологих приміщеннях або в місцях, що піддаються впливу соленого повітря.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПІДЛОГИ:

- Підлога, придатна для укладання виробу, повинна бути:
 - ідеально рівним,
 - з перекриттям, несуча здатність якого відповідає вазі виробу. Підлога, виконана з високоякісних матеріалів (наприклад, ковролін або паркет), повинна бути захищена гумовою плитою або шматками фетру в місцях опори.

ВИМОГИ ДО ПРИМІЩЕННЯ ДЛЯ ВСТАНОВЛЕННЯ:

- Зона приміщення, в якій розміщується виріб, не повинна бути відкрита сонячному світлу; якщо у приміщенні є великі віконні прорізи, необхідно встановити захисну штору. Виріб також слід тримати подалі від систем кондиціонування та опалення повітря, щоб під час тренування уникнути впливу потоків повітря.

ВИМОГИ ДО БЕЗПЕКИ:

- Виріб необхідно встановлювати в приміщенні, що має двері з замком, щоб унеможливити доступ до нього дітей або домашніх тварин.

2.1

РОЗПАКОВУВАННЯ — ВМІСТ КОРОБКИ

Упаковка складається з картонної коробки, закріпленої металевими скобами та стяжними стрічками.

Для підйому та переміщення коробки зверніться за допомогою до інших осіб, якщо упаковка є об'ємною та важкою.

Ставлячи коробку на підлогу, дотримуйтесь позначки «Верх», вказаної спеціальною стрілкою, надрукованою на картоні. Щоб відкрити коробку, переріжте стрічки для кріплення ножицями, а потім за допомогою плоскогубців видаліть і утилізуйте металеві скоби, якщо такі є.



Упаковка виготовлена з матеріалів, що підлягають переробці; при утилізації елементів упаковки дотримуйтесь місцевих норм щодо переробки вторинної сировини.

Елементи упаковки (картон та пакети) не слід залишати у доступному для дітей місці, оскільки вони становлять потенційну небезпеку.

Після виймання виробу з коробки перевірте його на наявність пошкоджень, отриманих під час транспортування.



Рекомендується не пошкоджувати оригінальну упаковку та, по можливості, зберегти її на випадок, якщо виріб матиме дефекти й знадобиться ремонт або заміна за гарантією.

Перелік матеріалів упаковки та способи їх утилізації:



Гофрований картон — (зовнішня упаковка)
утилізація паперу та картону



Полістирол — (захисна упаковка)
утилізація пластику



Пластикові пакети — (упаковка аксесуарів)
утилізація пластику

- Термоформовані блістери — змішані відходи

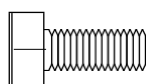
ПЕРЕЛІК ІНСТРУМЕНТІВ, ВИКОРИСТАНИХ ПІД ЧАС МОНТАЖНИХ РОБІТ



10 Ø8 x Ø20 x 2 4 шт.



11 Ø8 4
шт.



15 M8 x 25 x S13 4 шт.



18 ST4.2 x 16 2 шт.



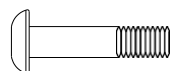
19 ST4.2 x 19 3 шт.



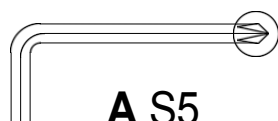
26 M8 x 7,5 x S13 4 шт.



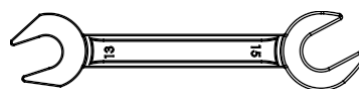
27 Ø8 x Ø20 x 2 x R16 4 шт.



28 M8 x 40 x 15 x S5 4 шт.



A S5



B S13-S15

Після розпакування оригінальної упаковки у місці, обраному для встановлення виробу, для полегшення монтажу слід звільнити у кімнаті простір від меблів, а потім дістати з упаковки всі деталі та розкласти їх на підлозі, готовими до монтажу.

Кріпильні деталі та інструменти, необхідні для монтажу, знаходяться в конверті.



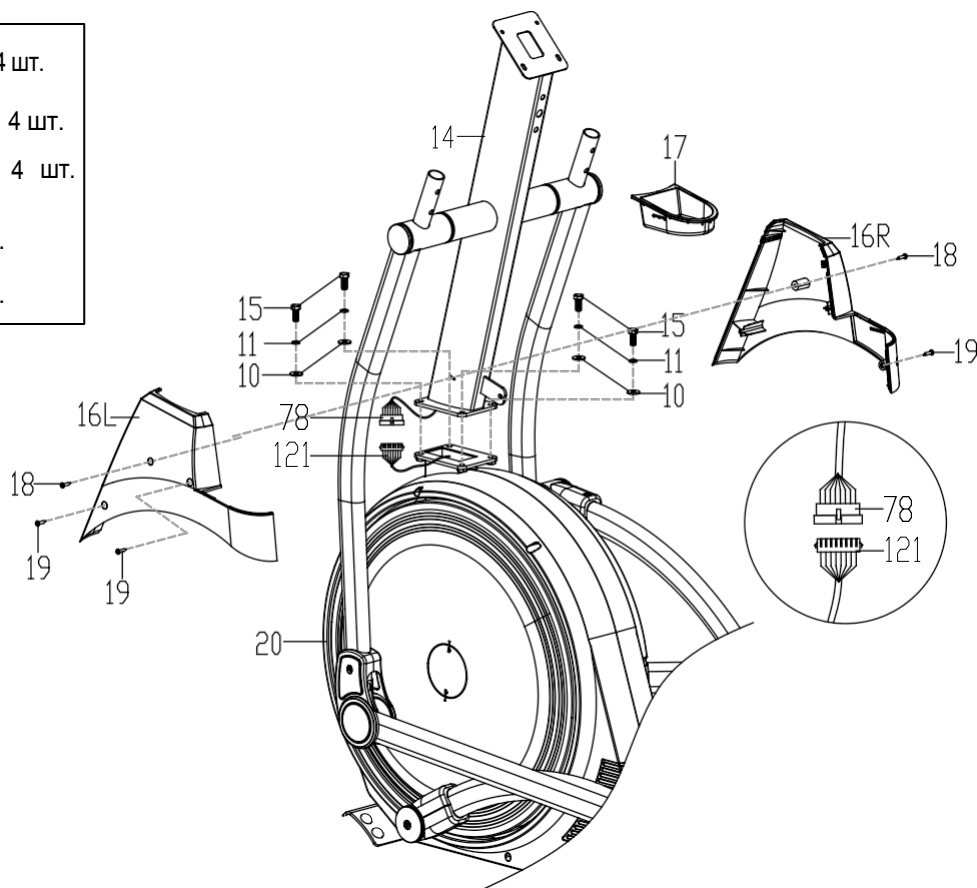
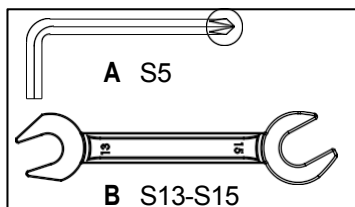
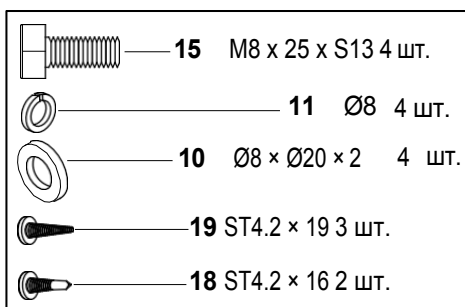
Під час монтажу тримайте дітей та домашніх тварин подалі.



Під час кріплення опорної стійки консолі до основного корпусу слідкуйте, щоб не затиснути або не перерізати між трубами з'єднувальний кабель консолі.

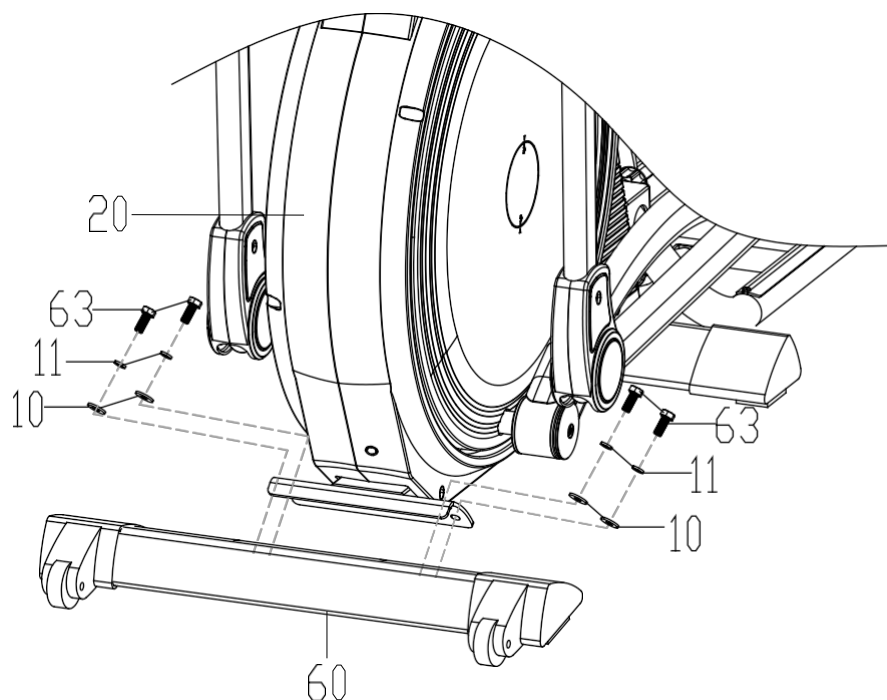
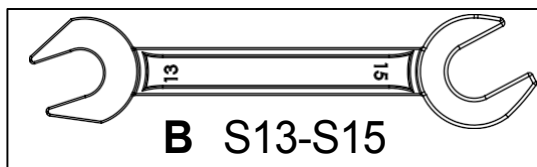
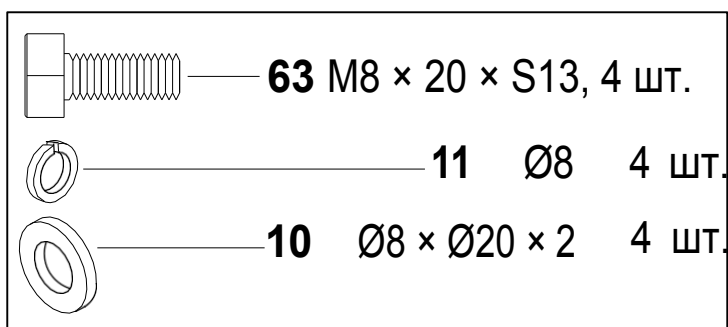
Монтаж опорної стійки руля

- Піднесіть стійку **14** до основного корпусу **20** і підключіть роз'єм верхнього кабелю **78**, що виходить зі стійки **14**, до відповідного гнізда нижнього кабелю **121**, що виходить з основного корпусу **20**.
- Закріпіть опорну стійку керма **14** у передбаченому місці з'єднання на основному корпусі **20**, затягнувши чотири болти **15** з розрізними шайбами **11** та плоскими шайбами **10**; затягніть болти за допомогою гайкового ключа **В**.
- Встановіть бічні кришки стійки **16L/R**, як показано на малюнку, розмістивши при цьому відсік для речей **17** у відповідному отворі. Закріпіть бічні кришки лівої та правої опор **16L/R**, закрутивши в кожну по два саморізи **19** та один саморіз **18**; закрутіть гвинти за допомогою хрестоподібної викрутки або шестигранного ключа **А**.



Монтаж передньої опорної балки

- Викрутіть болти **63** та шайби **10** і **11**, які попередньо встановлені на передній опорній штанзі.
- Закріпіть передню опорну балку **60** на основному корпусі **20**, затягнувши чотири болти **63** разом із чотирма розрізними шайбами **11** та чотирма плоскими шайбами **10**; затягуйте болти за допомогою гайкового ключа **В**.

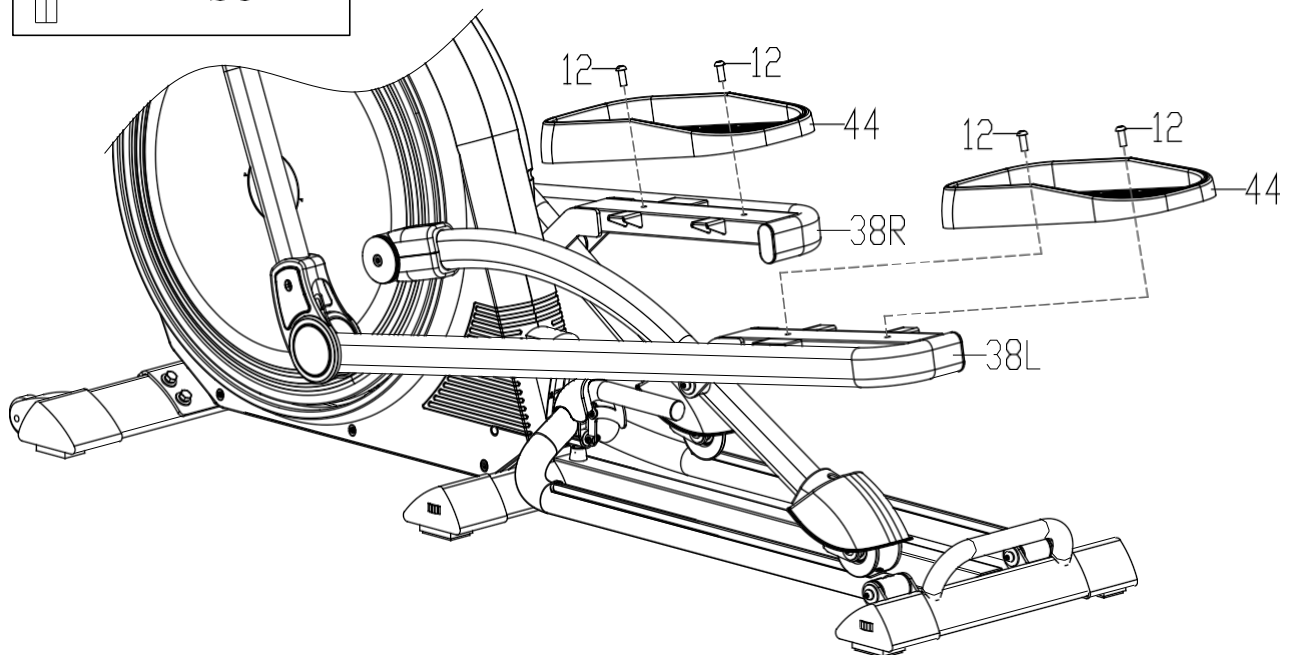
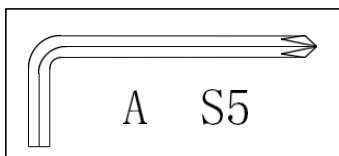
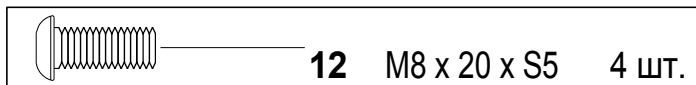


Монтаж підніжок

- Викрутіть болти **12**, які попередньо встановлені на підніжках.
- Закріпіть підніжку **44** на лівій опорній штанзі **38L** за допомогою двох болтів **12**, закріпіть підніжку **44** на правій опорній штанзі **38R** за допомогою двох болтів **12**; затягніть болти за допомогою шестигранного ключа **A**.

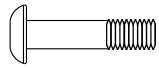
**НЕБЕЗПЕКА**

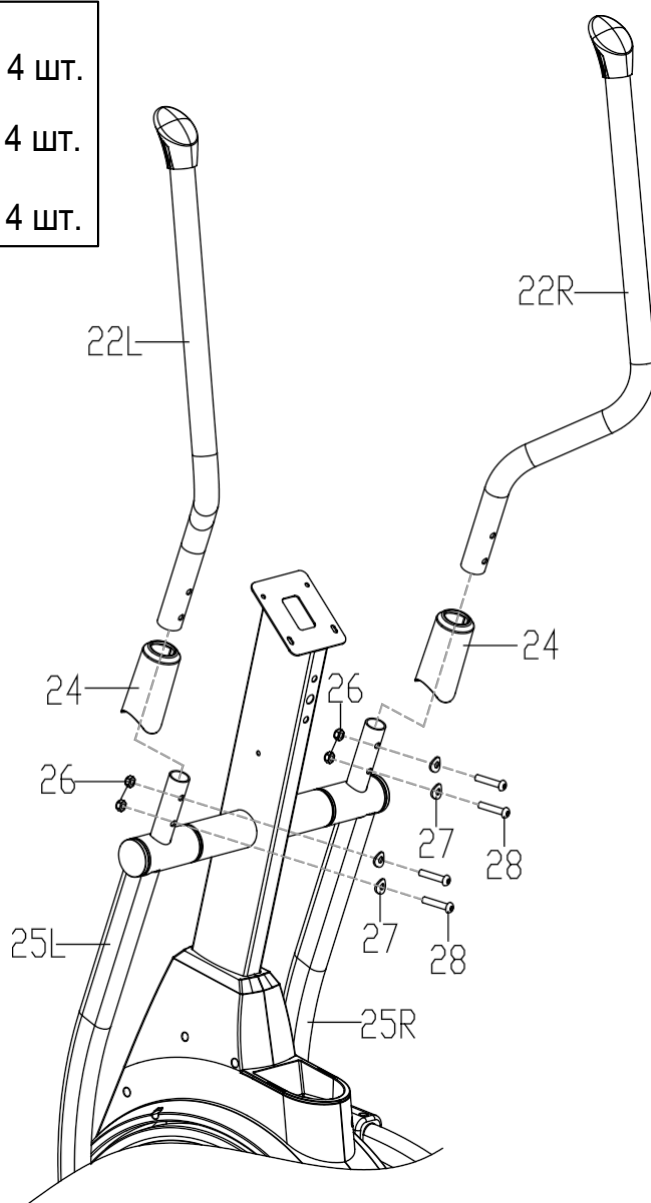
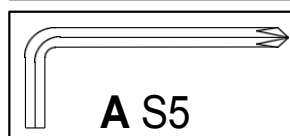
Перед тим, як стати на підніжки, переконайтеся, що вони надійно закріплені, та періодично перевіряйте затягнутість болтів **12**.



Монтаж важелів

- Вставте конічні накладки **24** у нижній кінець лівого важеля **22L** та правого важеля **22R**, дотримуючись орієнтації, показаної на малюнку.
- Зніміть чотири болти **28**, шайби **27** та гайки **26**, які попередньо встановлені на важелях.
- Вставте нижній кінець лівої важелі **22L** та правої важелі **22R** у штифт відповідних нижніх важелів **25L** та **25R**, а потім закріпіть важелі, затягнувши на кожній з них по два болти **28** разом із гофрованими шайбами **27** за допомогою двох самозатискних гайок **26**.
- Опустіть конічні кришки **24** вниз, щоб прикрити гайки та кріпильні болти.

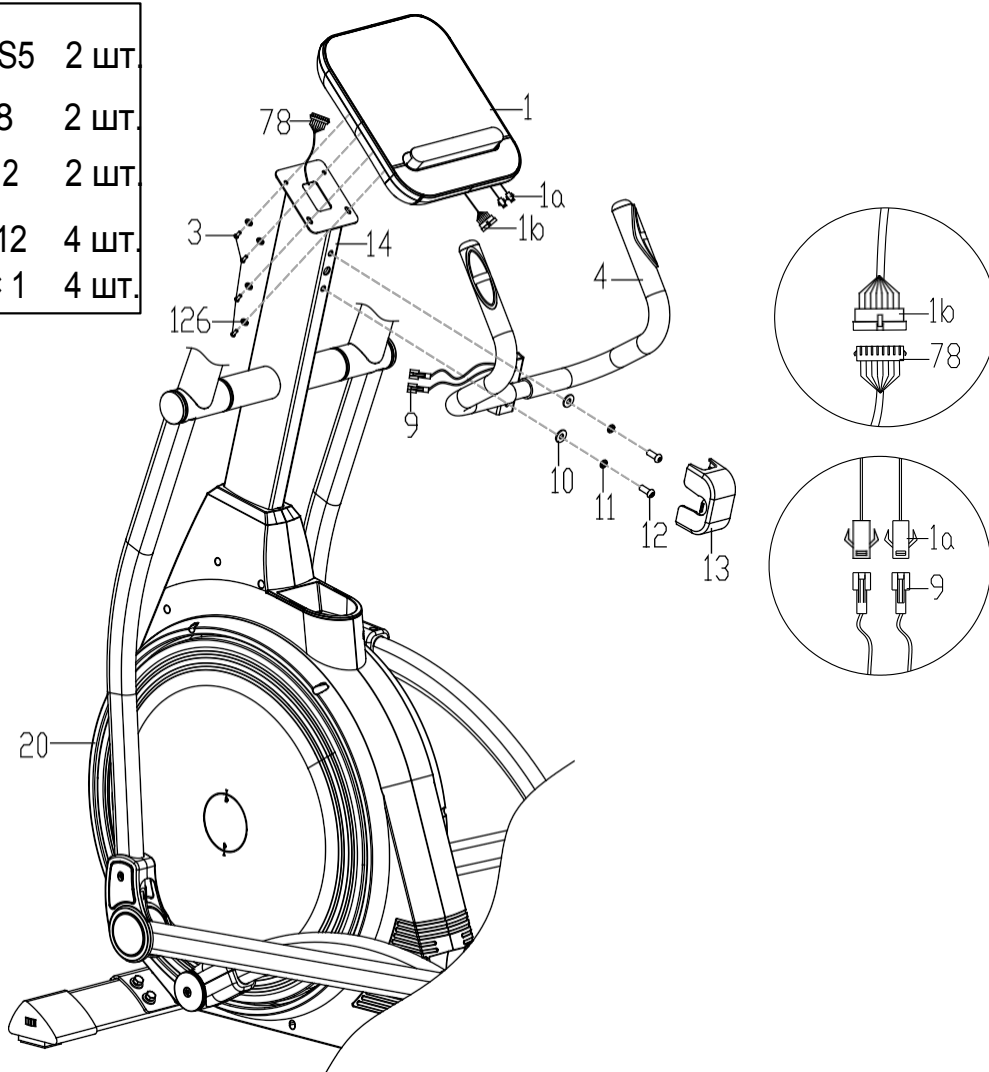
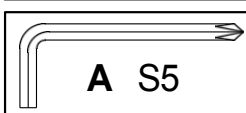
	28	M8 × 40 × 15 × S5	4 шт.
	26	M8 x 7,5 x S13	4 шт.
	27	Ø8 × Ø20 × 2 × R16	4 шт.



Монтаж консолі

- Викрутіть два болти **12** та шайби **11** і **10**, які попередньо встановлені на стійці **14**.
- Піднесіть руль **4** до місця кріплення, а потім вставте в центральний наскрізний отвір з'єднувачі датчиків пульсу, проштовхніть їх всередину, поки вони не вийдуть з верхнього кінця стійки.
- Закріпіть руль **4** на стійці **14**, належним чином затягнувши два болти **12** з розрізними шайбами **11** та плоскими шайбами **10**; затягніть болти за допомогою шестигранного ключа **A**. Вставте кришку **13** у кріпильний паз руля.
- Наблизьте консоль **1** до опорної стійки рукоятки **14** і підключіть роз'єм верхнього кабелю **78** до гнізда **1b** на виході з консолі, а два роз'єми **9** кабелю датчиків вимірювання серцевого ритму — до відповідних роз'ємів **1a** на виході з консолі.
- Встановіть консоль **1** на опорну пластину, розташовану на кінці стійки **14**, засунувши з'єднувальні кабелі всередину самої стійки, стежачи за тим, щоб вони не затиснулися між пластиною та консоллю.
- Закріпіть консоль на пластині, затягнувши чотири гвинти **3** з шайбами **126**; затягуйте гвинти за допомогою хрестоподібної викрутки або шестигранного ключа **A**.

	12	M8 x 20 x S5	2 ШТ.
	11	Ø8	2 ШТ.
	10	Ø8 x Ø20 x 2	2 ШТ.
	3	M4 x 12	4 ШТ.
	126	Ø4 x Ø12 x 1	4 ШТ.

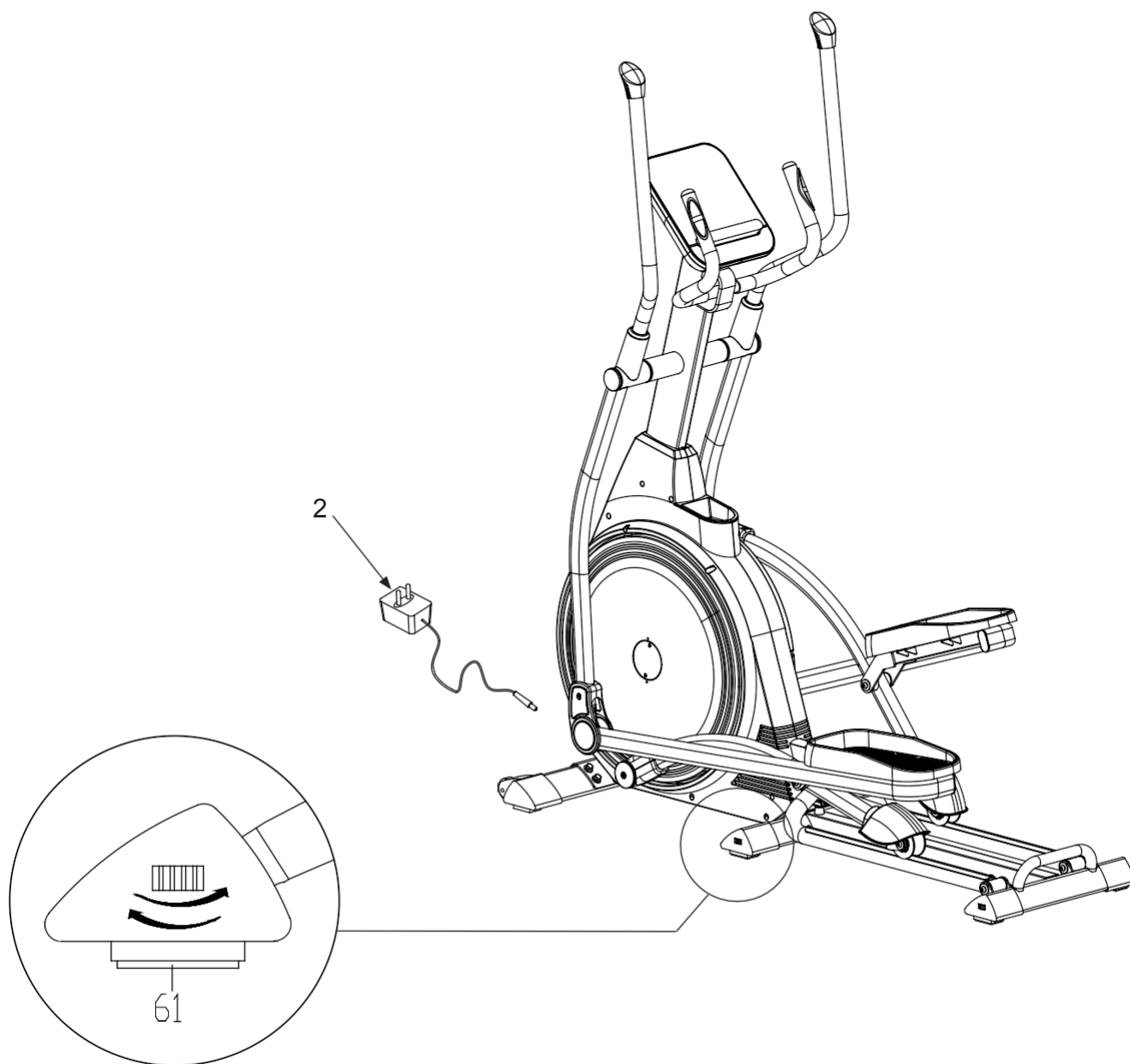


Вирівнювання

- Для компенсації можливих перепадів висоти підлоги виріб оснащений двома вирівнювальними ніжками **61L/R** у центральній опорній поперечині, які регулюються вручну за допомогою спеціального бічного колеса.
- На цьому збірка виробу завершена. Перед використанням ознайомтеся з рештою розділів посібника, щоб дізнатися всю необхідну інформацію щодо безпечного використання виробу.

Підключення до електромережі

- Підключіть спеціальний блок живлення **2**, що входить до комплекту поставки, а потім вставте штекер у розетку, розташовану на передній панелі виробу.



2.3

ПЕРЕМІЩЕННЯ ВИРОБУ

- Кінці передньої опорної балки оснащені двома колесами **60**.

Для невеликих переміщень у приміщенні візьміться за спеціальну ручку та підніміть задню частину тренажера, доки він не встане на передні опорні колеса, як показано на малюнку.

Просуньте тренажер вперед, пересуваючи його на двох коліщатах до потрібного місця, а потім обережно опустіть його, зігнувши ноги, щоб уникнути розтягнення м'язів спини.



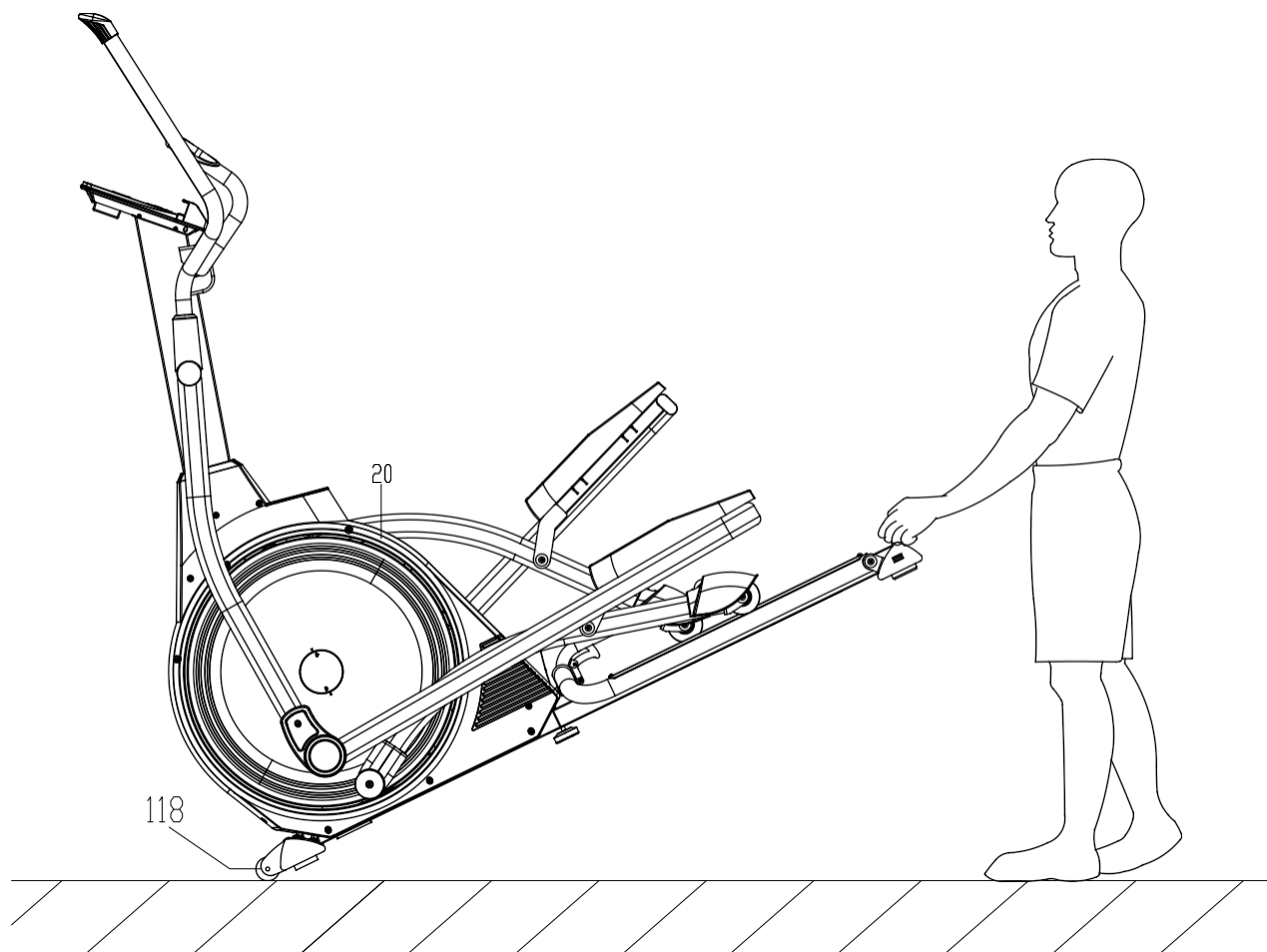
НЕБЕЗПЕКА

Перед переміщенням приладу відведіть усіх людей та домашніх тварин, що знаходяться у кімнаті.



НЕБЕЗПЕКА

Під час переміщення прилад повинен утримуватися в рівновазі на колесах і впевнено направлятися, щоб уникнути його падіння.



Перед початком використання виробу рекомендується проконсультуватися з лікарем для перевірки фізичного стану та оцінки разом з ним особливих запобіжних заходів, пов'язаних із заняттями цією фізичною активністю.

Тим, хто починає користуватися виробом без попередньої підготовки, слід дотримуватися обережного підходу, обмежуючи кількість тренувань не більше ніж трьома на тиждень та дотримуючись мінімальних тривалостей і швидкостей, як для ознайомлення з елементами керування консолі, так і для поступового відходу від малорухливого способу життя.

Тим, хто вже займається спортом і має намір використовувати цей пристрій як допоміжний засіб у своїх тренуваннях, рекомендується звернутися до персонального тренера для складання програми тренувань та розробки індивідуального плану занять.

Контролюючи частоту серцевих скорочень під час тренування, можна націлити свою діяльність на досягнення трьох цілей:

- **схуднення:** підтримуючи інтенсивність серцевого ритму на рівні від **60%** до **75%**, можна спалювати калорії без зайвих зусиль;
- **поліпшення дихальної функції:** підтримуючи частоту серцевих скорочень у діапазоні від **75%** до **85%**, можна тренувати легені, працюючи в аеробному режимі;
- **поліпшення серцево-судинної системи:** підтримуючи частоту серцевих скорочень у діапазоні від **85%** до **95%**, можна тренувати серце, працюючи в анаеробному режимі.

Використання продукту має відбуватися у три етапи.

РОЗІГРІВ: перед початком тренування з використанням продукту завжди бажано виконати кілька вправ для розігріву та розігріву м'язів, щоб підняти температуру тіла та підготувати серце й легені.

ТРЕНУВАННЯ: починайте з низької інтенсивності, а після розминки поступово збільшуйте інтенсивність вправ, доки частота серцебиття не досягне бажаного порогового значення.

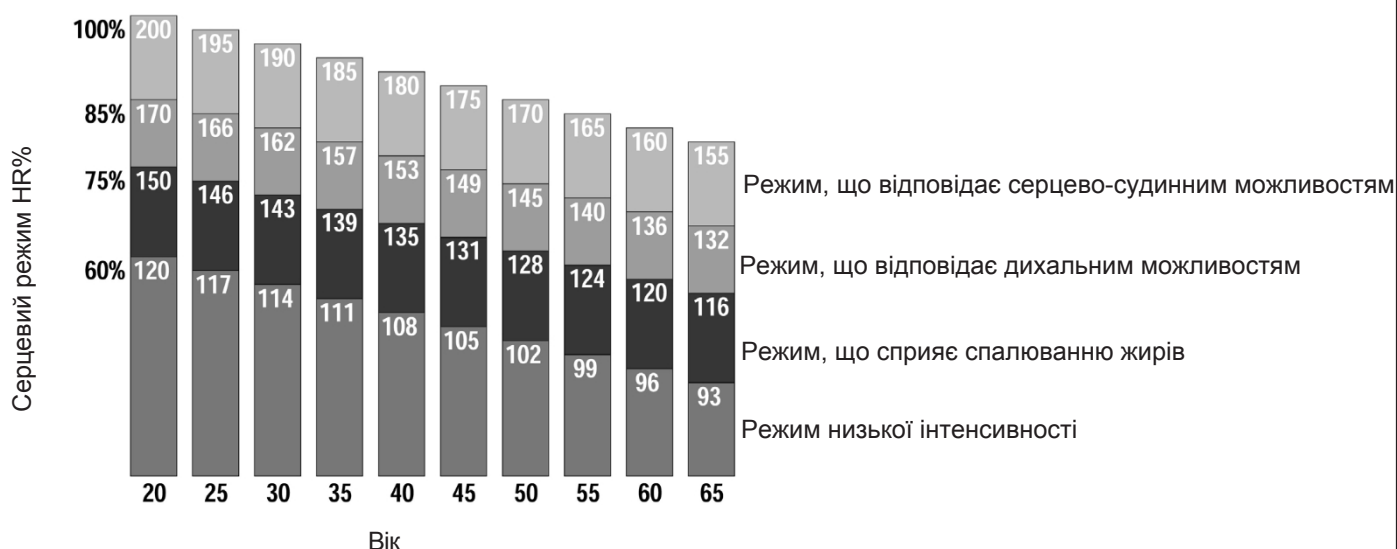
Підтримуйте постійну частоту серцевих скорочень на бажаному рівні відповідно до своєї «мети» (схуднення, поліпшення дихальної функції або поліпшення серцево-судинної системи).

Протягом перших тижнів використання тренувальні сесії не повинні тривати довше 20 хвилин; після набуття впевненості та навичок тривалість сесій можна збільшити до 60 хвилин.

ОХОЛОДЖЕННЯ: після завершення сеансу використання виробу розслабтеся, виконавши протягом кількох хвилин вправи на розтяжку для зняття напруги.



Заняття в режимі анаеробного тренування дозволені лише добре підготовленим професійним спортсменам.



3.1

ВИКОРИСТАННЯ СТІЧКОВОГО ПЕРЕДАВАЧА (ОПЦІЙНО)



- Перед використанням передавача з ремінцем уважно прочитайте інструкції на цій сторінці та, за необхідності, інструкції, надані виробником.
- Після кожного використання зніміть передавач з еластичного ремінця, очистіть його від поту та ретельно висушіть.
- Очищайте передавач вологою ганчіркою з нейтральним милом; еластичний ремінець слід регулярно прати; рекомендується прати його в пральній машині разом зі спортивним одягом при температурі нижче 40°.
- Ремінь та передавач слід зберігати поза шухлядами, закритими пакетами чи іншими контейнерами; рекомендується повісити їх на стіну, щоб забезпечити повне висихання.

Передавач у вигляді нагрудного ремня доступний за запитом. Передавач є некодованим, з діапазоном частот 5,0/5,3 кГц і складається з двох елементів: передавача, який надсилає радіосигнали до консолі, та еластичного ремня, що забезпечує фіксацію передавача на грудях.

Щодо конкретних інструкцій щодо використання передавача з нагрудним ремнем дивіться інструкції, що містяться в упаковці самого виробу.

- 1) Прикріпіть один кінець передавача до еластичного ремінця.
- 2) Відрегулюйте довжину еластичного ремня (відповідно до обхвату грудей), скориставшись спеціальною пряжкою.
Розмістіть еластичний ремінь трохи нижче грудних м'язів, як показано на малюнку, а потім прикріпіть інший кінець еластичного ремня до передавача.
- 3) Підніміть передавач і змочіть пальцями, змоченими у воді, електроди, розташовані на задній стороні.
- 4) Переконайтеся, що поверхня з електродами щільно прилягає до шкіри.

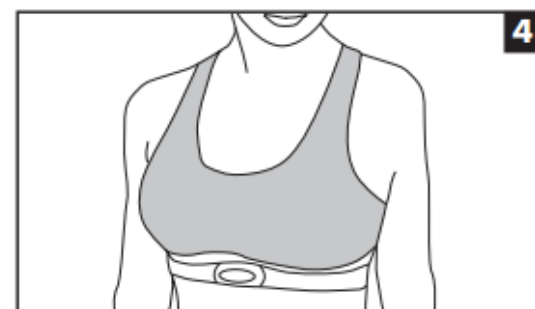
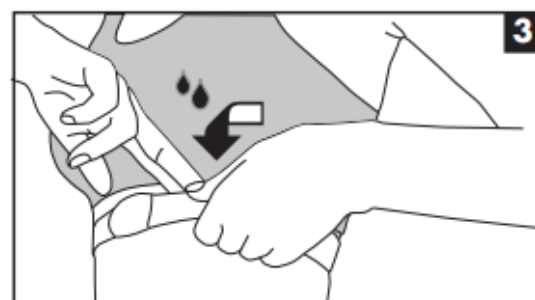
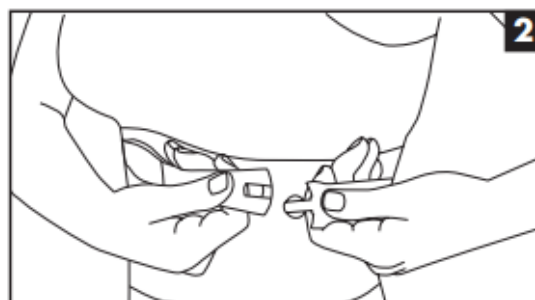
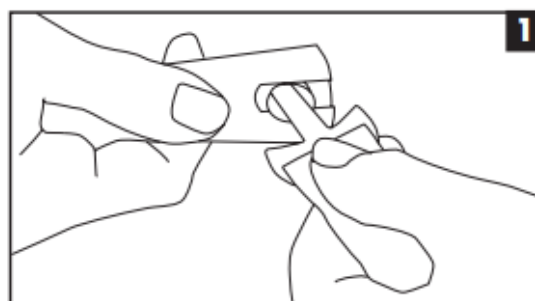
Показники серцевого ритму, виміряні за допомогою ремінця, є лише орієнтовними значеннями, корисними для контролю частоти серцевих скорочень відповідно до обраного режиму тренувань та для отримання орієнтовних даних щодо витрати калорій.

У жодному разі вимірювання, отримане передавачем, не можна вважати медичним даними.



Еластичний
ремінець

Передавач



3.2 ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ

Тим, хто використовує прилад вперше, перед тим, як налаштувати програму тренування, слід спочатку ознайомитися з консоллю та вивчити принцип її роботи, а також звикнути до особливого плавного руху еліптичного тренажера та навчитися правильно контролювати м'язи, щоб не звести нанівець результати тренувань.

- 1) Однією ногою опустіть одну з платформ **44** у найнижчу точку, а потім станьте на платформу, міцно тримаючись руками за рукоятку **4**.



НЕ втрачайте рівновагу під час підйому на платформи, спочатку знайдіть надійний захват за рукоятку.

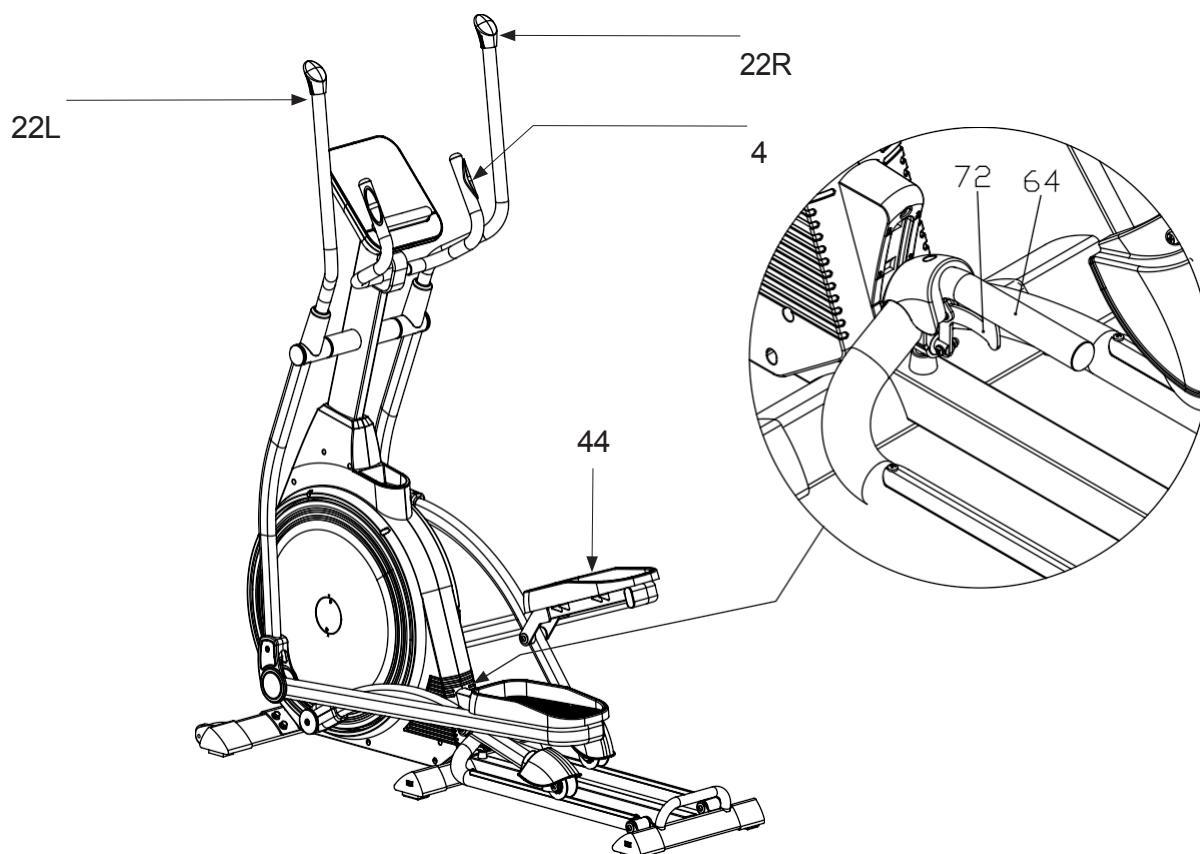
- 2) Поставте другу ногу на іншу платформу і натисніть носками на передню частину платформ.
- 3) Відпустіть рукоятку руками та візьміться за верхні важелі **22L/R**, після чого натисніть ногами на платформи, щоб звикнути до ритму тренажера.
- 4) Виберіть бажаний тип тренування на консолі; для цього прочитайте наступний абзац.



Для правильної постави на тренажері важливо тримати спину рівно, уникаючи нахилу тіла вперед або назад. Завжди відштовхуйтеся обома ногами та руками, координуючи рухи; якщо ви використовуєте лише силу ніг, а руки просто лежать на верхніх ручках, це не забезпечить тренування верхньої частини тіла.

- 5) Під час тренування можна контролювати власний пульс, тримаючи в руках датчики вимірювання пульсу, розташовані на ручці **4**.
- 6) Щоб збільшити навантаження та звикнути до ходьби вгору, можна змінити нахил направляючих; взявшись за ручку **64** та потягнувши за важіль **72**, можна встановити раму направляючих під кутом 4° або 8° , або повернути її у положення 0° .

Рекомендується підготувати м'язи, задіяні у русі, за допомогою відповідних вправ на розминку та розтяжку; це дозволяє розігріти скуті суглоби та розтягнути м'язи.



Консоль складається переважно з рідкокристалічного дисплея, що дозволяє відображати такі дані:

ШВИДКІСТЬ / ОБОРОТИ

- Поточна ШВИДКІСТЬ, що досягається під час тренування, у км/год.
- КІЛЬКІСТЬ ОБЕРТІВ ПЕДАЛЕЙ ЗА ХВИЛИНУ під час тренування.

ЧАС / ВАТ

- ЧАС тривалості тренування, починаючи з нуля, або зворотний відлік від часу, встановленого як ціль, до нуля.
- ЕНЕРГІЯ, виражена у ватах, яка виробляється під час тренування.

ДИСТАНЦІЯ / КАЛОРІЇ

- ПРОЙДЕНА ВІДСТАНЬ, накопичена з початку тренування, або зворотний відлік загальної відстані, встановленої як ціль, до нуля.
- СПОЖИВАННЯ КАЛОРІЙ під час тренування, виражене в ккал, або зворотний відлік споживання калорій, встановленого як ціль, до нуля (*).

ПУЛЬС

- ЧАСТОТА СЕРЦЕБИТТЯ, що вимірюється за допомогою датчиків на ручках або через передавач у вигляді нагрудного ремня (опція). Значення вимірюється в ударах на хвилину (bpm) (*).

РІВЕНЬ

- Показує РІВЕНЬ ІНТЕНСИВНОСТІ тренування, що визначається силовим опором педалей; його можна регулювати на різні рівні за допомогою електричного управління.

ВІДНОВЛЕННЯ

- ІНДЕКС ВІДНОВЛЕННЯ — числове значення, що виражається шістьма рівнями (F1–F6) і вказує на здатність серцево-судинної системи до відновлення, надаючи інформацію про фізичну форму користувача.

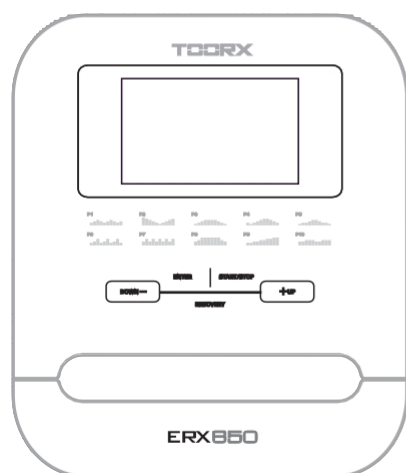
МАТРИЧНИЙ ГРАФІЧНИЙ ДИСПЛЕЙ виконує функції графічного відображення профілю попередньо встановлених програм, дозволяє редагувати користувацькі програми та відображає рівень інтенсивності в будь-якому режимі використання тренажера. Крім того, дисплей використовується для відображення деяких функцій програми (AGE, HR%, STOP, START тощо).

(*) Нагадуємо, що надані вимірювання є лише приблизними орієнтовними даними і в жодному разі не можуть розглядатися як медичні показники.

Примітки:

Якщо у вас немає додаткового нагрудного ремня, для відображення показників серцевого ритму необхідно обома руками взятися за датчики вимірювання пульсу, розташовані на ручках. Показники з'являються через кілька секунд; якщо зчитування відбувається з труднощами, змочіть руки, щоб поліпшити контакт із датчиками.

Щоб увімкнути консоль, натисніть будь-яку кнопку. Через чотири хвилини після закінчення тренування консоль автоматично вимикається.



3.4

ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ — КНОПКИ

Кнопка ENTER

Перед початком тренування:

- натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити вибір тренувальної програми: Manual - P1÷P20;
- натисніть ENTER, щоб підтвердити налаштування всіх робочих параметрів програми.

Під час виконання вправи:

- натисніть кнопку ENTER, щоб перейти від відображення швидкості до відображення обертів за хвилину (RPM) і навпаки, або щоб дані змінювалися автоматично.

Кнопка START / STOP

Перед початком тренування:

- натисніть START/STOP, щоб розпочати тренування в будь-якому режимі та запустити відлік на дисплеї й функції обраної програми тренувань.

Під час тренування:

- натисніть кнопку START/STOP, щоб негайно зупинити відлік у режимі «STOP» та повернутися до розділу налаштування даних.

Якщо утримувати кнопку натиснутою більше 2 секунд, усі налаштовані дані обнуляються (Reset).

Кнопки UP / DOWN

Перед початком тренування:

- натисніть **UP/DOWN**, щоб вибрати одну з доступних програм (Manual — P1÷P20),
- натисніть **UP/DOWN**, щоб встановити одну з змінних тренування: Тривалість, Відстань, Калорії, Пульс, а також для введення всіх даних тренувальних програм.

Під час тренування:

- натисніть **кнопки UP/DOWN**, щоб збільшити або зменшити інтенсивність тренування (24 рівні регулювання).

AUTO ON/OFF

Щоб увімкнути консоль, натисніть будь-яку кнопку або почніть крутити педалі. Через кілька хвилин після закінчення тренування (коли ви перестали крутити педалі) консоль автоматично вимкнеться.

Кнопка RECOVERY

- Після завершення тренування натисніть RECOVERY, щоб запустити функцію Pulse Recovery.

Функція RECOVERY дозволяє отримати показник досягнутих покращень серцево-судинної системи у зв'язку з прогресом у тренуванні. Рекомендується проводити щотижневі тести після тренування тривалістю 30 хвилин, після закінчення якого слід припинити крутити педалі та натиснути кнопку RECOVERY, а потім покласти руки на датчики вимірювання пульсу. Після 60-секундного зворотного відліку на дисплеї з'явиться виміряний показник ефективності, який має шість рівнів:

F1 = ВІДМІННИЙ показник ефективності

F2 = ВІДМІННИЙ показник продуктивності

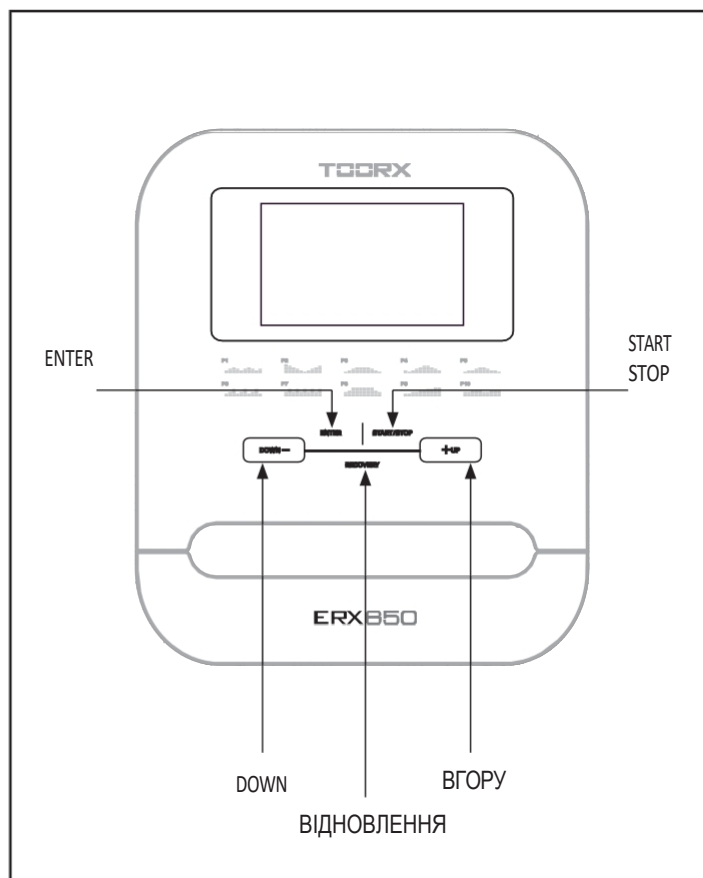
F3 = ДОБРИЙ показник продуктивності

F4 = ЗАДОВІЛЬНИЙ показник продуктивності

F5 = ЗАДОВІЛЬНИЙ показник продуктивності

F6 = НЕДОВІЛЬНИЙ показник ефективності.

Якщо датчики вимірювання серцевого ритму не фіксують жодного сигналу, на графічному дисплеї з'являється повідомлення про помилку.



- Вставте штекер блоку живлення у відповідну розетку на задній панелі інструменту.
- Підключіть штекер блоку живлення до розетки, найближчої до приладу; пролунає звуковий сигнал, і всі дисплеї консолі на мить загоряться, виконуючи функцію самотестування.
- Після увімкнення консоль переходить у режим Quick Start.

Режим «Quick Start»

Режим «Quick Start» — це найпростіший і найшвидший спосіб одразу почати користуватися тренажером.

Після підключення тренажера до мережі та сідання на сидло натисніть кнопку START/STOP і почніть крутити педалі, щоб одразу розпочати тренування.

- У режимі QuickStart показники «Час», «Відстань» та «Калорії» відразу починають відлік з нуля і продовжують відображатися протягом усього тренування.
- Початковий рівень інтенсивності, який пропонує ручний режим, — це рівень 1; під час тренування можна змінювати рівень інтенсивності на свій розсуд за допомогою кнопок «Вгору»/«Вниз».
- Під час тренування на дисплеї «speed» по черзі відображаються дані про швидкість та кількість обертів педалей за хвилину (RPM). Дисплей «Pulse» відображає частоту пульсу за хвилину, коли ви тримаєте в руках датчики вимірювання пульсу на кермі або одягаєте додатковий нагрудний ремінь.

Ручний режим

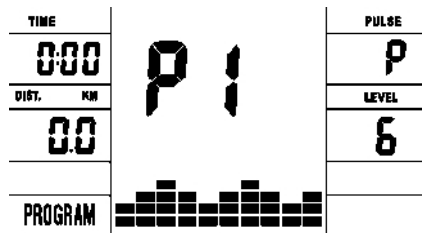
TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST. KM		LEVEL
0.0		9
MANUAL		

- Після увімкнення консолі натискайте кнопки UP/DOWN, щоб вибрати ручний режим (**Manual**), а потім натисніть кнопку ENTER для підтвердження.
- Почне блимати індикатор «Time», на якому встановлюється тривалість програми (за замовчуванням — 99 хвилин). Натискайте кнопки UP/DOWN, щоб встановити тривалість, і натисніть ENTER для підтвердження.
- Почне блимати індикатор «Distance», на якому встановлюється відстань, яку ви бажаєте подолати. Натискайте кнопки UP/DOWN, щоб встановити відстань у (км), а потім натисніть ENTER для підтвердження.
- Почне блимати індикатор «Calories», на якому встановлюється значення споживання калорій, якого ви хочете досягти. Натискайте кнопки UP/DOWN, щоб встановити кількість калорій, яку ви хочете спалити під час тренування, і натисніть ENTER.
- Почне блимати індикатор «Pulse», на якому встановлюється частота серцебиття, яку потрібно підтримувати на постійному рівні. Натискайте кнопки UP/DOWN, щоб встановити частоту серцебиття в ударах на хвилину, а потім натисніть ENTER для підтвердження.
- Після введення всіх даних, щоб запустити ручну програму, натисніть кнопку START/STOP, а потім за допомогою кнопок Up/Down відрегулюйте інтенсивність вправи.
- Коли встановлюється одна з змінних (Час, Відстань, Калорії), відповідний дисплей починає зворотний відлік від заданого значення до нуля; після завершення тренування консоль подає звуковий сигнал.

3.6

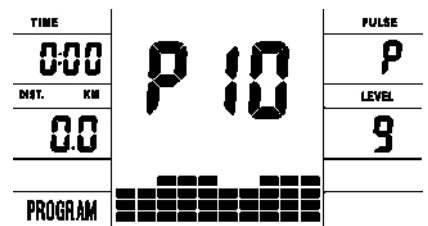
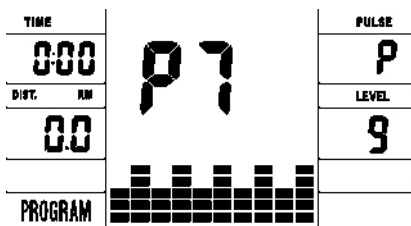
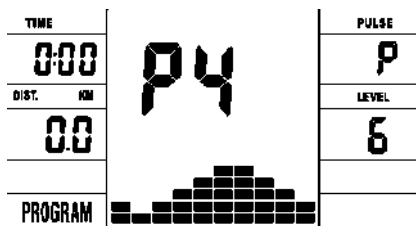
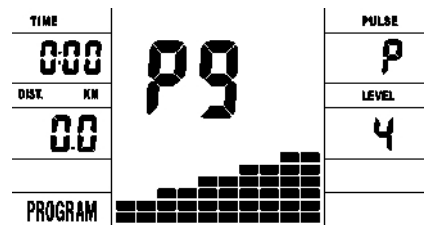
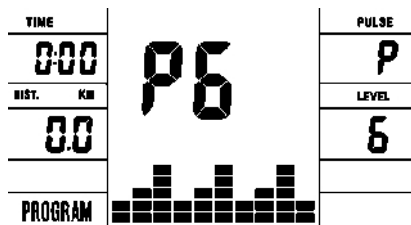
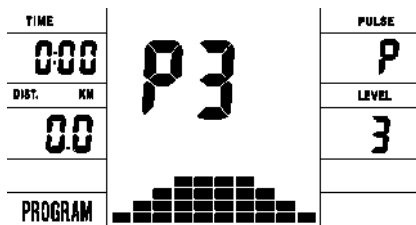
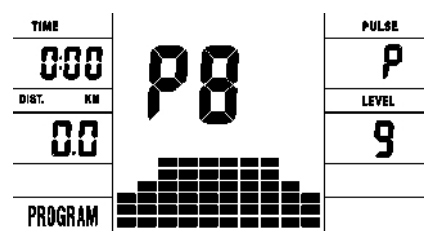
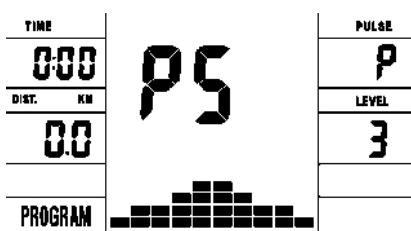
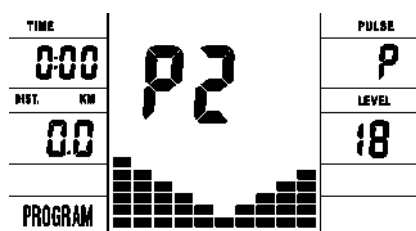
ПРЕДУСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ

За допомогою програм P1–P10 можна вибрати попередньо встановлену тренувальну сесію, під час якої інтенсивність регулюється консоллю відповідно до профілів, що відображаються на графічному дисплеї. P1: Rolling, P2: Valley, P3: Fatburn, P4: Ramp, P5: Mountain, P6: Interval, P7: Cardio, P8: Endurance, P9: Slope, P10: Rally.



- Після увімкнення консолі натискайте кнопки UP/DOWN, щоб переглянути доступні програми (заздалегідь встановлені програми P1–P10); на центральному дисплеї відображається номер програми, а на графічному дисплеї — відповідний профіль. Щоб вибрати одну з програм, натисніть ENTER.
- Після вибору програми можна встановити цільові показники. Почне блимати індикатор «Time» (за замовчуванням 30 хвилин), на якому встановлюється загальна тривалість тренування. Натискайте кнопки UP/DOWN, щоб встановити тривалість, і натисніть ENTER для підтвердження.

- Почне блимати індикатор «Distance», на якому встановлюється відстань, яку ви бажаєте подолати. Натискайте кнопки UP/DOWN, щоб встановити відстань у (км), і натисніть ENTER для підтвердження.
- Починає блимати індикатор «Calories», на якому встановлюється значення калорій, яке ви плануєте спалити. Натискайте кнопки UP/DOWN, щоб встановити кількість калорій, яку ви плануєте спалити під час тренування, і натисніть ENTER.
- Почне блимати індикатор «Pulse», на якому встановлюється кількість пульсацій, яку потрібно підтримувати на постійному рівні. За допомогою кнопок UP/DOWN встановіть кількість серцевих ударів на хвилину та натисніть ENTER для підтвердження.
- Після введення всіх даних, щоб запустити попередньо встановлену програму, натисніть кнопку START/STOP, щоб негайно розпочати тренування.
- Щоб призупинити тренування, натисніть один раз кнопку START/STOP; щоб відновити призупинене тренування, натисніть кнопку START/STOP ще раз або скасуйте всі дані поточного тренування, утримуючи кнопку START/STOP натиснутою більше двох секунд.
- Коли встановлюється одна з цільових значень, відповідний дисплей здійснює зворотний відлік від заданого значення до нуля.



3.7

ІНДИВІДУАЛЬНІ ПРОГРАМИ

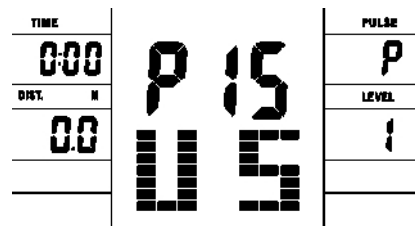
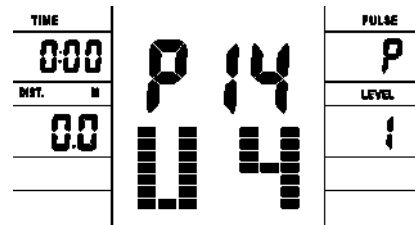
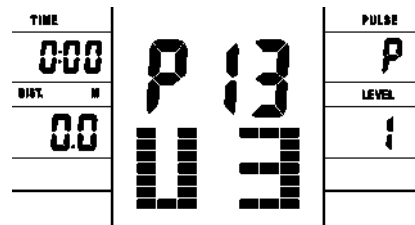
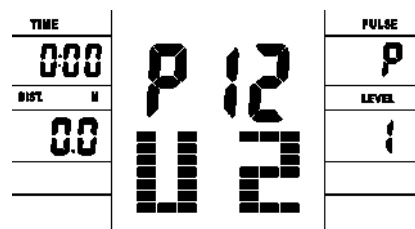
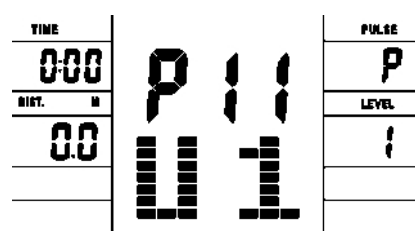
За допомогою користувацьких програм можна створювати індивідуальні профілі тренувань із змінною інтенсивністю, яку можна налаштовувати на власний розсуд. Після налаштування користувацькі програми зберігаються в пам'яті для подальшого виклику.

- Після увімкнення консолі натискайте кнопки UP/DOWN, доки на графічному дисплеї не з'являться позначені символами (P11–P15) програми, що можна налаштувати, які на дисплеї відображаються як U1–U5.

Натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити вибір однієї з програм.

- Почне блимати перший стовпець графічного дисплея, у якому встановлюється значення інтенсивності вправи для першого тренувального сеансу; натискайте кнопки UP/DOWN, щоб встановити значення, і натисніть ENTER для підтвердження. Продовжуйте налаштовувати всі стовпці таким самим чином; після завершення налаштування на графічному дисплеї з'явиться діаграма із зміною інтенсивності, яку ви щойно запрограмували та зберегли.
- Після завершення налаштування профілю рівнів інтенсивності можна встановити цільові показники. На дисплеї «Time» з'явиться миготливе поле, у якому встановлюється загальна тривалість тренування (за замовчуванням — 30 хвилин). Натискайте кнопки UP/DOWN, щоб встановити тривалість, і натисніть ENTER для підтвердження.
- Почне блимати індикатор «Distance», на якому встановлюється відстань, яку ви бажаєте подолати. Натискайте кнопки UP/DOWN, щоб встановити відстань у (км), і натисніть ENTER для підтвердження.
- Почне блимати індикатор «Calories», на якому встановлюється значення споживання калорій, якого ви хочете досягти. Натискайте кнопки UP/DOWN, щоб встановити кількість калорій, яку ви плануєте спалити під час тренування, і натисніть ENTER.
- Щоб запустити користувацьку програму, натисніть кнопку START/STOP; консоль змінить рівень інтенсивності відповідно до заданих вами налаштувань, але в будь-який момент ви можете втрутитися вручну, використовуючи кнопки UP/DOWN.
- Щоб призупинити вправу, натисніть один раз кнопку START/STOP; щоб відновити призупинену вправу, натисніть кнопку START/STOP ще раз або скасуйте всі дані поточної вправи, утримуючи кнопку START/STOP натиснутою більше двох секунд.

- Коли встановлюється одна з цільових значень, відповідний дисплей здійснює зворотний відлік від заданого значення до нуля.



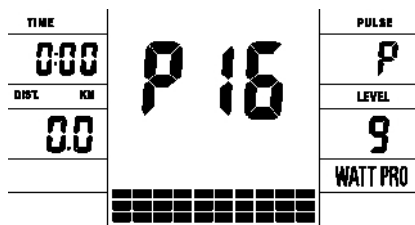
3.8

ПРОГРАМА «ВАТ»

Програма «Ватт» дозволяє тренуватися, створюючи постійний режим роботи, обернено пропорційний швидкості, з якою ви крутите педалі.

У цій програмі інтенсивність тренування регулюється консоллю і збільшується під час вправ на низькій швидкості, а зменшується зі збільшенням швидкості виконання. Рівень інтенсивності залежить від налаштування опорного значення BATT, яке встановлюється відповідно до наведених нижче інструкцій.

- Після увімкнення консолі натискайте кнопки UP/DOWN, доки на екрані не з'явиться програма **P16** «WATT PROGRAM». Натисніть ENTER, щоб підтвердити вибір.



- Після вибору програми WATT можна встановити цільові показники. Почне блимати індикатор «Time», на якому встановлюється загальна тривалість тренування. Натискайте кнопки UP/DOWN, щоб встановити тривалість, і натисніть ENTER для підтвердження.
- Почне блимати індикатор «Distance», на якому встановлюється відстань, яку ви бажаєте подолати. Натискайте кнопки UP/DOWN, щоб встановити відстань у (км), і натисніть ENTER для підтвердження.
- Почне блимати індикатор «Calories», на якому встановлюється значення споживання калорій, якого ви хочете досягти. Натискайте кнопки UP/DOWN, щоб встановити кількість калорій, яку ви хочете спалити під час тренування, і натисніть ENTER.
- Почне блимати індикатор «Pulse», на якому встановлюється частота серцебиття, яку потрібно підтримувати на постійному рівні. Натискайте кнопки UP/DOWN, щоб встановити частоту серцебиття в ударах на хвилину, а потім натисніть ENTER для підтвердження.
- На дисплеї «Watt» починає блимати індикатор, за допомогою якого встановлюється значення інтенсивності тренування. Натискайте кнопки UP/DOWN, щоб встановити значення, і натисніть ENTER для підтвердження.

- Щоб запустити програму, натисніть кнопку START/STOP; інтенсивність тренування регулюватиметься консоллю, однак під час тренування можна вручну змінювати рівень інтенсивності за допомогою кнопок UP/DOWN.
- Щоб призупинити тренування, натисніть один раз кнопку START/STOP; щоб відновити тренування з місця, де воно було призупинено, натисніть кнопку START/STOP ще раз або скасуйте всі дані поточного тренування, утримуючи кнопку START/STOP натиснутою більше двох секунд.

3.9

ПРОГРАМИ HRC

Програми HRC пропонують систему тренувань, у якій консоль автоматично регулює інтенсивність вправи відповідно до виміряної частоти серцебиття.

- Після увімкнення консолі натискайте кнопки UP/DOWN, доки на екрані не з'являться програми з позначками (P17–P20), які містять такі чотири попередньо встановлені режими:

P17=HRC55% = кардіорежим для схуднення P18=HRC75% = кардіорежим для аеробного тренування P19=HRC95% = кардіорежим для анаеробного тренування P20=HRC-

T.A.G.= індивідуальне налаштування порогової частоти порогової частоти серцебиття.

Перші три попередньо встановлені режими, що базуються на формулі: $HRC = 220 - \text{вік} \times (55\%, 75\%, 95\%)$, автоматично встановлюють значення порогової частоти серцебиття відповідно до введеного віку користувача.

- Після вибору бажаного режиму серцевого ритму натисніть кнопку ENTER для підтвердження.

- Після вибору програми HRC з'явиться запит на введення віку користувача; на графічному дисплеї відобразиться позначка «Age»; за допомогою кнопок UP/DOWN встановіть вік і підтвердіть натисканням ENTER.

- Після вибору програми **P20** (HRC T.A.G.) з'явиться запит на введення «Цільових пульсацій», і потрібно ввести бажану порогову частоту серцебиття. На дисплеї починає блимати напис «Pulse», де потрібно встановити кількість пульсів, яку бажаєте підтримувати на постійному рівні. За допомогою кнопок UP/DOWN встановіть поріг і натисніть ENTER для підтвердження.

- Почне блимати індикатор «Time», на якому встановлюється загальна тривалість тренування. Натискайте кнопки UP/DOWN, щоб встановити тривалість, і натисніть ENTER для підтвердження.

- Почне блимати індикатор «Distance», на якому встановлюється відстань, яку ви хочете подолати. Натискайте кнопки UP/DOWN, щоб встановити відстань у (км), і натисніть ENTER для підтвердження.

- Почне блимати індикатор «Calories», на якому встановлюється значення споживання калорій, якого ви хочете досягти. Натискайте кнопки UP/DOWN, щоб встановити кількість калорій, яку ви хочете спалити під час тренування, і натисніть ENTER.

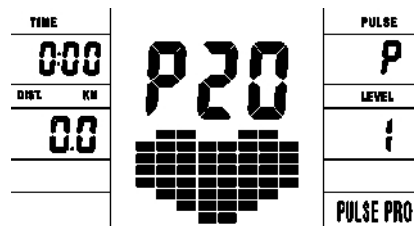
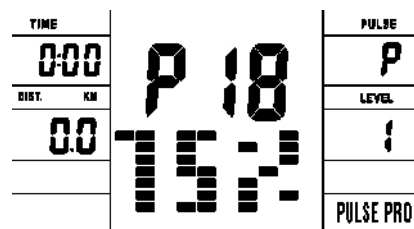
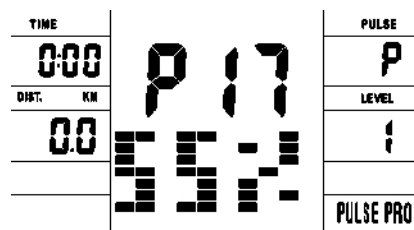
- Щоб запустити програму, натисніть кнопку START/STOP, а потім одягніть нагрудний датчик.

- Щоб призупинити тренування, натисніть один раз кнопку START/STOP; щоб відновити тренування з місця призупинення, натисніть кнопку START/STOP ще раз або скасуйте всі дані поточного тренування, утримуючи кнопку ENTER натиснутою більше двох секунд.

- Коли встановлюється одна з цільових значень, відповідний дисплей здійснює зворотний відлік від заданого значення до нуля.

Примітки

- Під час виконання програми H.R.C. рекомендується використовувати нагрудний датчик, оскільки він забезпечує більш точні дані порівняно з датчиками на ручках тренажера.
- Якщо сигнал частоти серцебиття не фіксується безперервно, консоль зупиняє тренування та виводить повідомлення про помилку.



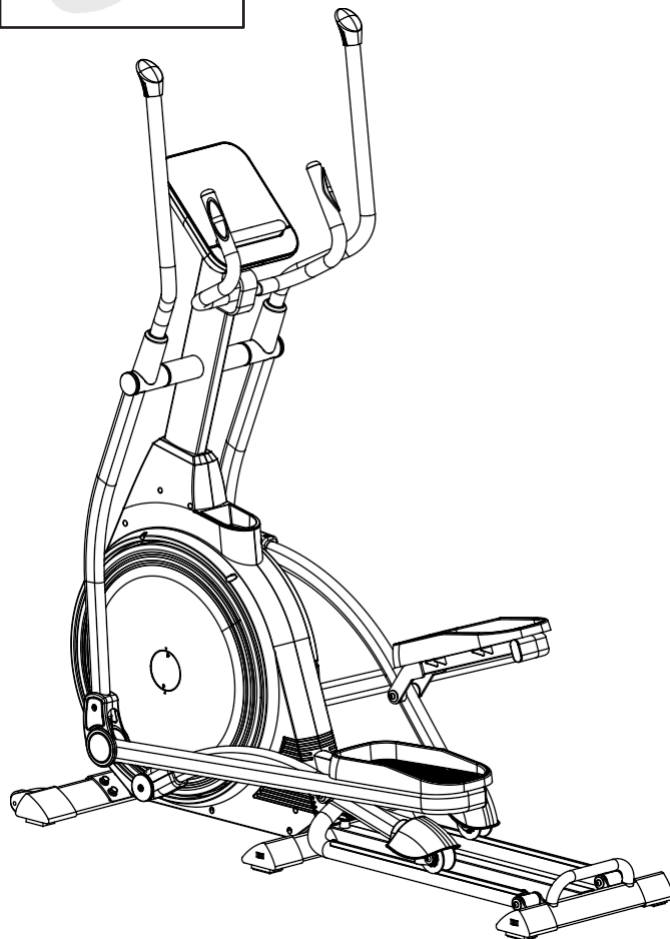
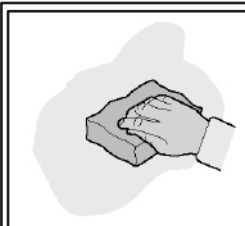


НЕБЕЗПЕКА

- Забезпечте постійну чистоту та відсутність пилу на тренажері.
- Не використовуйте для чищення легкозаймисті або шкідливі речовини. Не використовуйте розчинники для чищення пластикових деталей, а лише засоби на водній основі та м'які серветки.
- Розчинники, такі як нафта, ацетон, бензин, тетрахлорид вуглецю, аміак та олія, що містить хлорні сполуки, можуть пошкодити та роз'їсти пластикові деталі.

ОЧИЩЕННЯ ІНСТРУМЕНТА

- Щотижня очищайте зовнішні поверхні за допомогою губки, змоченої водою з нейтральним милом.
- Один раз на місяць очищайте консоль за допомогою вологої, але не мокрої ганчірки, не натискаючи сильно.
- Один раз на рік перевіряйте затягнутість кріпильних болтів у механізмах важелів.



5.0

ВИВЕДЕННЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ — УТИЛІЗАЦІЯ



Символ сміттового бака з хрестиком зверху вказує на те, що реалізовані вироби підпадають під дію Європейської директиви RoHS щодо утилізації відходів електричного та електронного обладнання (RAEE).



Маркування CE свідчить про те, що виріб повністю відповідає вимогам директиви RoHS 2011/65/ЄС, і жоден з електричних та електронних компонентів, вбудованих у виріб, не містить певних речовин, що вважаються небезпечними для здоров'я людини, у кількостях, що перевищують встановлені норми.

Цей виріб НЕ можна утилізувати як побутові відходи, його необхідно утилізувати окремо (у країнах Європейського Союзу), здаючи у відповідні пункти збору, призначені для утилізації та переробки таких виробів.

Компанія Garlando S.p.A. закликає дбати про природу та здоров'я людини також за межами Європейського Союзу та сподівається, що будуть дотримуватися місцеві правила утилізації та переробки, використовуючи, коли це можливо, сортування електричного та електронного обладнання, а також численних компонентів (таких як залізо, мідь, пластик, тощо), які можна відібрати та повторно використати.

6.0

КАТАЛОГ ЗАПЧАСТИН — ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПЧАСТИН

Для замовлення запасних частин зверніться до розбірного креслення, яке знаходиться на наступній сторінці.

У замовленні запасних частин мають бути вказані такі дані:

1. Марка та модель виробу — див. табличку на виробі
2. Назва деталі, що підлягає заміні — див. перелік запасних частин
3. Номер деталі — див. розбірний креслення
4. Необхідна кількість.
5. Адреса та інформація для доставки — див. бланк замовлення запасних частин, що додається до посібника

Для більшої чіткості оформлюйте замовлення, використовуючи копію бланка замовлення запасних частин, що міститься у картці, яка додається до цього посібника разом із гарантійним талоном.

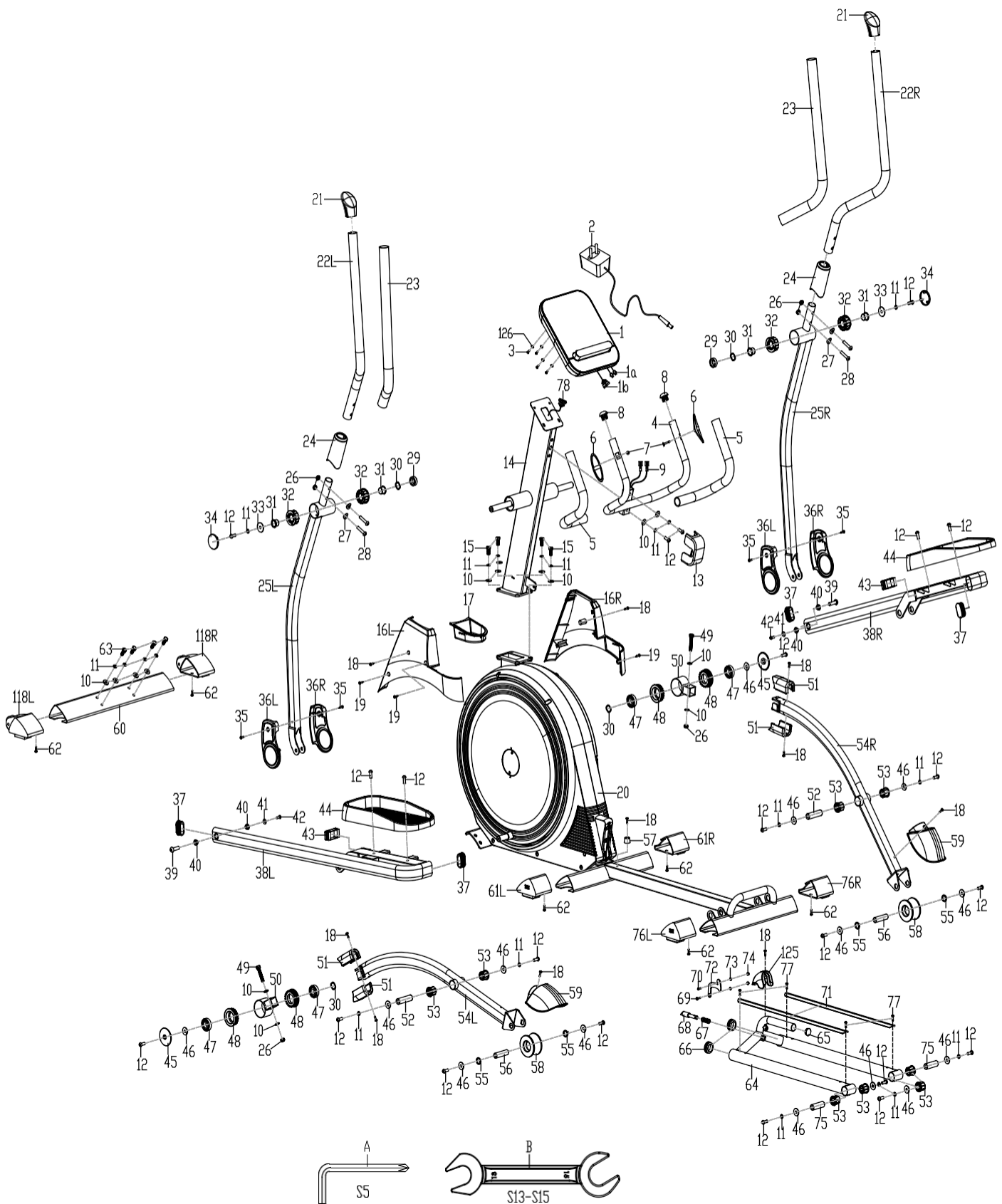
Замовлення запасних частин слід подавати у письмовій формі, факсом або електронною поштою за вказаними нижче контактними даними:

факс: 0143/318594
електронна пошта: assistenza.toorx@garlando.it

Цей каталог може дещо відрізнятися від фактичного виробу; у ньому можуть бути відсутні оновлення, які виробник вніс з того часу. У разі труднощів із розумінням креслень та описів звертайтеся до Центру технічної підтримки за номером: 0143/318540 з 9:00 до 12:00 з понеділка по п'ятницю

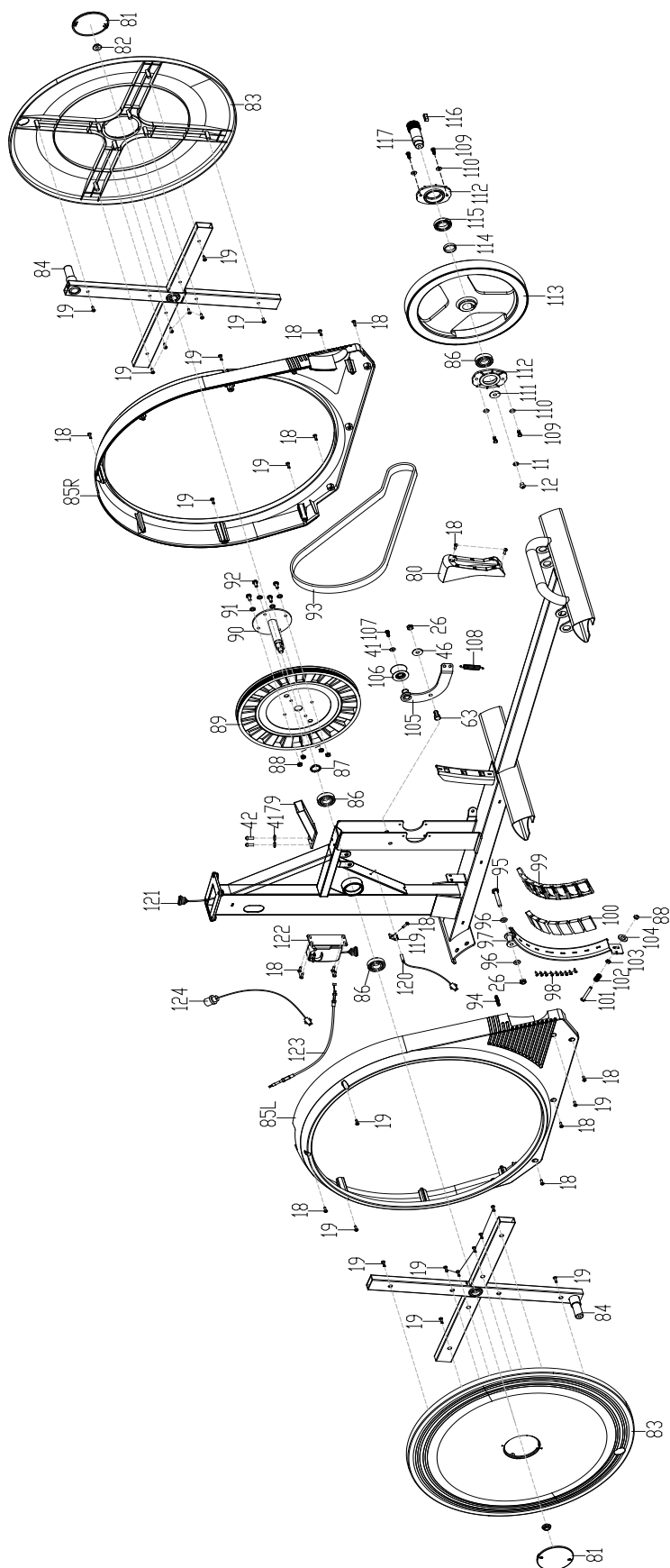
6.1

ТАБЛИЦЯ ЗАПЧАСТИН І



6.2

ТАБЛИЦЯ ЗАПЧАСТИН 2



6.3
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Поз.	Опис	Кількіс ть	Поз.	Опис	Кількі сть
1	Консоль	1	55	Прокладка Ø22xØ17,1x8,8	4
2	Мережевий блок живлення	1	56	Вал для ковзаючого колеса	2
3	Болт М5х15 мм	4	57	Гумовий відбійник	1
4	Кермо	1	58	Коліщатко	2
5	Обшивка ручок керма	2	59	Чохол для роликового колеса	2
6	Датчики вимірювання серцевого ритму	2	60	Передня опорна планка	1
7	Саморізний гвинт ST4,2x19 мм	2	61L/R	Центральна ніжка з лівою/правою лінійкою	1/1
8	Кругла заглушка для руля Ø25	2	62	Саморізний гвинт ST4,2x16 мм	6
9	Прокладка кабелів датчиків вимірювання пульсу	2	63	Болт М8х20 мм	5
10	Плоска шайба Ø8хØ20х2	14	64	Похилий направляючий каркас	1
11	Розрізна шайба Ø8	21	65	Кругла заглушка Ø25 мм	1
12	Болт М8х20 мм	23	66	Кругла заглушка Ø38 мм	2
13	Накладка на кріплення керма	1	67	Пружина	1
14	Стійка кріплення руля	1	68	Штифт	1
15	Болт М8х25 мм	4	69	Болт М4х12 мм	1
16L/R	Бічна накладка на стійку ліворуч/праворуч	1/1	70	Болт М4х16 мм	1
17	Відсік для речей	1	71	Алюмінієва планка для роликового механізму	2
18	Саморізний гвинт ST4,2x16 мм	25	72	Важіль вибору кута нахилу	1
19	Саморізний гвинт ST4,2x19 мм	24	73	Шайба Ø4хØ9х1	2
20	Основний корпус	1	74	Гайка з ковпачком М4хН7хS7	2
21	Кінцева втулка для верхнього важеля	2	75	Вал рами з похилими напрямними	2
22L/R	Верхній важіль лівий/правий	1/1	76L/R	Задня опора ліва/права	1/1
23	Обшивка ручок верхнього важеля	2	77	Саморізний гвинт ST4,2x8 мм	4
24	Конічна насадка	2	78	Верхнє підключення консолі	1
25L/R	Нижній важіль лівий/правий	1/1	79	Кронштейн для кріплення облицювальної панелі	1
26	Самозатискна гайка М8хН7,5хS13	8	80	Кришка селектора нахилу	1
27	Вигнута шайба Ø8хØ20х2хR16	4	81	Заглушка для диска кришки шатуна	2
28	Болт М8х40 мм	4	82	Гайка М10	2
29	Прокладка Ø30х20х9	2	83	Диск для кришки шатуна	2
30	Хвиляста шайба Ø19хØ25х0,3	4	84	Хрестоподібна кривошипна рукоятка	2
31	Втулка Ø27х1хØ19,2х16	4	85L/R	Панель обшивки основного корпусу ліва/права	1/1
32	Втулка Ø50хØ21х20	4	86	Підшипник 6004	3
33	Шайба Ø8хØ32х2	2	87	Прокладка Ø25хØ20,2х4	1
34	Кругла заглушка для осі важелів	2	88	Самозатискна гайка М6	5
35	Саморізний гвинт ST4,2x13 мм	4	89	Приводний шків	1
36L/R	Покриття шарніра важелів ліво/право	2/2	90	Центральний вузол	1
37	Овальна заглушка А для опорної штанги платформи	4	91	Розрізна шайба Ø6 мм	4
38L/R	Опорна штанга платформи ліва/права	1/1	92	Болт М6х16 мм	4
39	Болт Ø10х34хМ6х15хS6	2	93	Ремінь	1
40	Втулка Ø18х1,5хØ14,6х5хØ10,1	4	94	Пластиковий штифт з різьбленням	1
41	Шайба Ø6хØ16х1,5	5	95	Болт М8х55 мм	1
42	Болт М6х15 мм	4	96	Шайба Ø8хØ16х1,5	2
43	Овальна заглушка В для опорної штанги платформи	2	97	Вигнута пластина магнітного гальма	1
44	Підніжка	2	98	Саморізний гвинт ST3,0x10 мм	9
45	Покривна шайба	2	99	Тримач магнітів	2
46	Шайба Ø8хØ25х2	15	100	Постійні магніти для магнітного гальма	7
47	Підшипник R12	4	101	Болт М6х65 мм	1
48	Втулка Ø60 х 16,6 х Ø41,18 х 13,11	4	102	Пружина	1
49	Болт М8х50 мм	2	103	Гайка М6хН5хS10	1
50	З'єднувач з'єднувальної планки	2	104	Шайба Ø6хØ18х2	1
51	Кришка з'єднувальної штанги	4	105	Кронштейн для натяжного колеса ремня	1
52	Циліндричний вал	2	106	Натяжне колесо ремня	1
53	Втулка Ø32х3,3хØ28х20,5хØ19,1	8	107	Болт М6х12 мм	1
54L/R	З'єднувальний стрижень лівий/правий	1/1	108	Молла	1

Поз.	Опис	Кількіс ть
109	Болт M5x16	4
110	Шайба Ø5xØ13x1	4
111	Шайба Ø8xØ28x2	1
112	Клітка підшипника	2
113	Маховик	1
114	Прокладка Ø30xØ25x6,5	1
115	Підшипник 61905	1
116	Штифт 8x7x25	1
117	Вал маховика	1
118L/R	Передня опора з колесами, ліва/права	1
119	Корпус датчика швидкості	1
120	Датчик швидкості	1
121	Нижня частина кабельної розводки консолі	1
122	Привід регулювання магнітного гальма	1
123	Сталевий трос регулювання гальма	1
124	Кабель та роз'єм живлення	1
125	Кришка ручки регулювання нахилу	1
126	Плоска шайба Ø4 x Ø12 x 1 мм	4
A	Шестигранний ключ S5	1
B	Відкритий ключ S13-15	1

Стаття 1. ВИЗНАЧЕННЯ

- 1.1 Продукти:** під Продуктами розуміються Продукти Fitness Home, тобто спортивне обладнання, що реалізується компанією GARLANDO SPA під торговою маркою Toorx, для фізичних вправ у домашніх умовах та виключно для спортивних цілей, а не для терапевтичних та/або реабілітаційних.
- 1.2 Гарантія:** під Гарантією розуміється договірна гарантія, запропонована компанією GARLANDO SPA на умовах, наведених нижче.
- 1.3 Невідповідність:** невідповідність Продукту призначенню, для якого він був спеціально розроблений та виготовлений.
- 1.4 Споживач:** під Споживачем розуміється будь-яка фізична особа, яка купує Продукти для приватного використання.
- 1.5 CAT:** це Центр технічної підтримки, уповноважений компанією GARLANDO SPA здійснювати ремонт та/або заміну Продукту.
- 1.6 Реєстрація продукту:** це форма, яку потрібно заповнити онлайн на сайті: <http://assistenza.garlando.it/> у відповідному розділі «Home fitness».
- 1.7 Заявка на втручання:** під цим розуміється процедура повідомлення про невідповідність та заявка на втручання, що здійснюється шляхом заповнення відповідної форми на порталі: www.assistenza.garlando.it або, у разі неможливості скористатися онлайн-сервісом, шляхом звернення за номером 0143/318540 з 9:00 до 12:00, з понеділка по п'ятницю.
- 1.8 Інструкція з експлуатації:** під Інструкцією з експлуатації розуміється буклет, виданий Споживачеві, в якому описані інструкції, вказівки та застереження, спрямовані на забезпечення правильного монтажу та належного функціонування Продукту, а також його технічного обслуговування.

Ст. 2. ТЕРМІН ДІЇ ГАРАНТІЇ, УМОВИ ЇЇ ДІЇ ТА ВТРАТА ПРАВ

- 2.1** GARLANDO SPA гарантує придатність Продукту до використання, для якого він був спеціально розроблений та сконструйований, а саме до спортивного використання, і, зокрема, надає гарантію на Продукт щодо можливих дефектів відповідності протягом 24 місяців з моменту поставки.
- Ця Гарантія є єдиною, що надається компанією GARLANDO SPA: жодна третя сторона, включаючи, зокрема, авторизованих дилерів та CAT, не може змінювати умови Гарантії або видавати, у будь-якій формі, інші гарантійні заяви.
- 2.2** Ця Гарантія є дійсною та чинною стосовно Продукту компанії GARLANDO SPA, придбаного Споживачем в Італії виключно у авторизованого дилера, та не порушує прав, визнаних Споживачеві італійським законодавством та положеннями європейських директив.
- 2.3** З урахуванням положень пунктів 2.10, 2.11 та 2.12 щодо повідомлення про можливі невідповідності, Споживач зобов'язаний підтвердити за допомогою документа, виданого авторизованим продавцем (наприклад, касового чека), дату доставки Продукту, назву авторизованого продавця та ідентифікаційні дані Продукту. Отже, для забезпечення дії Гарантії необхідно належним чином зібрати вищезазначену документацію разом із Гарантією, що додається до цього посібника.
- 2.4** Для забезпечення найкращого функціонування стандартної Гарантії Споживач повинен заповнити онлайн-форму реєстрації продукту, доступну на сайті: <http://assistenza.garlando.it/>. За допомогою тих самих даних для входу можна буде в майбутньому подавати запити на технічну підтримку.
- 2.5** Гарантія передбачає безкоштовний ремонт або заміну деталей, що входять до складу Продукту, які мають дефекти відповідності, про які Споживач своєчасно та в установленому порядку повідомив шляхом негайного надсилання належним чином заповненої та підписаної Заяви про втручання, які були виявлені персоналом CAT і пов'язані з діями або бездіяльністю виробника. Буває проведена заміна всього Продукту замість ремонту або заміни окремих компонентів у випадку, якщо останні заходи є об'єктивно неможливими або надмірно обтяжливими.
- 2.6** Відповідно до положень «Кодексу про захист прав споживачів», вважається, що недоліки відповідності, які виявилися протягом ШЕСТИ місяців з моменту доставки Товару, існували вже на той момент, за винятком випадків, коли таке припущення суперечить характеру Товару або недоліку відповідності. Після закінчення цього строку обов'язок доведення наявності недоліку відповідності на момент доставки Товару покладается на Споживача.
- 2.7** Заміна всього Продукту або його окремого компонента не призводить до продовження терміну дії Гарантії. Гарантія закінчується через 24 місяці з дати поставки оригінального Продукту.
- 2.8** Протягом терміну дії Гарантії послуги, передбачені нею, будуть надані в повному обсязі та абсолютно безкоштовно службами технічної підтримки (CAT).
- 2.9** У разі, якщо неможливо провести ремонт безпосередньо за адресою проживання Споживача, а також у випадку, якщо Товар або його компоненти потребують ремонту у самому офісі компанії GARLANDO SPA – Via Regione Piemonte, 32 – D1 – 15068 Pozzolo Formigato (AL), Споживач зобов'язаний за власний рахунок організувати відправку Продукту, що підлягає ремонту або заміні, до зазначеного місця. У такому випадку всі ризики, пов'язані з транспортуванням Продукту, несе Споживач, і в жодному разі GARLANDO SPA не несе відповідальності за можливі пошкодження Продукту або його компонентів під час транспортування, здійсненого Кур'єром та/або Перевізником. Якщо Споживач буде відсутній на момент доставки відремонтованого або заміненого Продукту до його місця проживання кур'єром та/або перевізником, уповноваженим GARLANDO SPA, на нього покладатимуться витрати, належні кур'єру/перевізнику за наступні відправлення, які повинні бути сплачені кур'єру/перевізнику безпосередньо Споживачем під час доставки Продукту.
- 2.10** Споживач втрачає права, передбачені Гарантією, якщо не повідомить про невідповідність товару протягом ДВОХ місяців з моменту її виявлення, відповідно до порядку, описаного в ст. 1.7 — «Заявка на обслуговування».

- 2.11** Після отримання повідомлення та перевірки наявності підстав для дії Гарантії, CAT зв'яжеться зі Споживачем, призначивши відповідний візит до його місця проживання, де буде проведено відповідне втручання у розумний строк. З цієї метою розумність строку оцінюється з урахуванням часу, який зазвичай необхідний для проведення втручання з боку CAT за місцем проживання Споживача та/або для можливих необхідних відправлень Продуктів або їх компонентів.
- 2.12** Споживач зобов'язаний бути доступним за своєю адресою у призначений час зустрічі з технічним спеціалістом (CAT). У разі невиконання цього зобов'язання компанія GARLANDO SPA залишає за собою право стягнути витрати та/або гонорарі, сплачені нею своєю технічному спеціалісту (CAT) у зв'язку із запланованим, але не виконаним втручанням з вини Споживача.

Стаття 3. ВИКЛЮЧЕННЯ З ГАРАНТІЇ

- 3.1** Гарантія прямо **виключається** у випадках:
- недотримання інструкцій, вказівок та застережень, спрямованих на забезпечення правильного встановлення/монтажу та нормального функціонування Продукту;
 - недбалості та/або недбалості у використанні та обслуговуванні Продукту;
 - використання Продукту в терапевтичних та/або реабілітаційних цілях;
 - неправильне використання Продукту;
 - несанкціоноване втручання у Продукт;
 - використання Продукту для цілей, відмінних від тих, для яких Продукт був спеціально розроблений/спроектований;
 - пошкодження, спричинені транспортуванням або відправленням Продукту;
 - пошкодження, спричинені дефектами електромережі: перевантаженням струму, перенапругою, у тому числі внаслідок атмосферних розрядів;
 - ремонт, виконаний сервісними центрами, не авторизованими компанією GARLANDO SPA;
 - ремонт виробу користувачем самостійно, за винятком випадків, коли ремонт або заміна деталей дозволені Сервісним центром GARLANDO SPA;
 - дефекти відповідності, які з будь-яких причин не можуть бути пов'язані з діями або бездіяльністю виробника.
 - на несучу раму інструментів надається доввічна гарантія на фізичні пошкодження конструкції, тоді як пошкодження пофарбованої поверхні рами внаслідок недбалості або впливу на виріб невідповідних умов навколишнього середовища не покриваються гарантією.
- 3.2** Правила правильного встановлення/монтажу, використання та технічного обслуговування Продукту містяться в цьому посібнику з інструкціями, який є невід'ємною частиною Гарантії.
- 3.3** Вважається, що зношення, яке є наслідком нормального використання Продукту та його компонентів, **НИЯКИМ ЧИНОМ** не може вважатися невідповідністю вимогам і, отже, не може бути покрито цією Гарантією.
- Щодо продукту «Бігова доріжка» зазначається, що зношення при нормальному використанні стосується, зокрема, таких компонентів: ролики, бігова поверхня, стрічка, накладки, ремінь, ущільнювачі, ручки, знімні деталі, аксесуари та витратні матеріали загалом.
 - Щодо продукту ELLIPTICA, зазначається, що зношування при нормальному використанні стосується, зокрема, таких компонентів: підніжки, колеса, ущільнювачі, ручки, знімні деталі, гальмівні колодки, аксесуари та витратні матеріали загалом.
 - Щодо продукту «Велотренажер», зазначається, що зношення при нормальному використанні стосується, зокрема, таких компонентів: педалі, колеса, ущільнювачі, ручки, сидіння/спинка, кермо, знімні деталі, аксесуари та витратні матеріали загалом.
 - Щодо продукту INDOOR CYCLE, зазначається, що зношення при нормальному використанні стосується, зокрема, таких компонентів: педалі, колеса, ущільнювачі, ручки, сидло, кермо, гальмівні колодки, знімні деталі, аксесуари та витратні матеріали загалом.
- 3.4** Гарантія **НЕ** поширюється на роботи, пов'язані з установкою Продукту та підключенням до систем живлення.

Ст. 4. ПЕРЕДБАЧЕНЕ ВИКОРИСТАННЯ ТА НЕПРАВИЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ ПРОДУКТУ

- 4.1** З огляду на те, що даний виріб призначений виключно для спортивного використання, компанія GARLANDO SPA рекомендує застосовувати його лише після отримання від лікаря відповідного довідки про фізичну придатність.
- 4.2** GARLANDO SPA не несе відповідальності за можливі збитки, які можуть, прямо чи опосередковано, бути заподіяні людям, домашнім тваринам та майну внаслідок недотримання всіх інструкцій, вказівок та застережень, що містяться у відповідній інструкції з експлуатації.
- 4.3** Зокрема, заявляється, що Продукт абсолютно не придатний для терапевтичного та/або реабілітаційного використання, і що у разі виникнення травм або захворювань, пов'язаних із таким неналежним використанням, відповідальність за це жодним чином не може бути покладена на виробника.

Стаття 5. ЗБИТКИ, ЗАВДАНІ КАТ

- 5.1** GARLANDO SPA не несе відповідальності за шкоду, заподіяну людям, домашнім тваринам та майну, яка може бути спричинена одним із CAT під час ремонту Продукту та/або його заміни або заміни його компонента; відповідно, Споживач зобов'язується направляти будь-які вимоги про відшкодування збитків безпосередньо до CAT, відмовляючись від будь-яких дій та/або претензій щодо GARLANDO SPA.

Стаття 6. КІНЦЕВИЙ ТЕРМІН ГАРАНТІЇ

- 6.1** За винятком випадків, передбачених у попередніх пунктах, після закінчення двадцятичотиримісячного гарантійного терміну всі витрати на ремонт та/або заміну деталей Продукту повністю покладатимуться на Споживача.

Імпортовано з:



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 — Промислова зона D1
15068 — Поццоло Формігаро (AL) — Італія
www.toorx.it — info@toorx.it