



E404

Эллиптический тренажёр

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный эллиптический тренажёр CARBON FITNESS E404, 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 эксплуатации тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или в сервисный центр, 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.

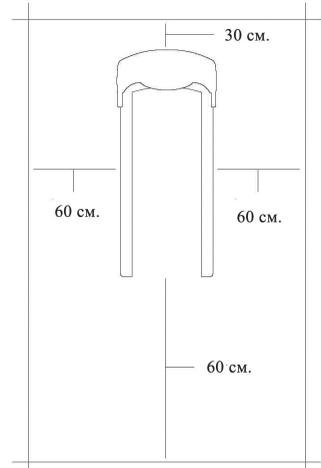
Настройка оборудования

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.

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.

Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт

ЧИСТКА ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

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 поручни;
- 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

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

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

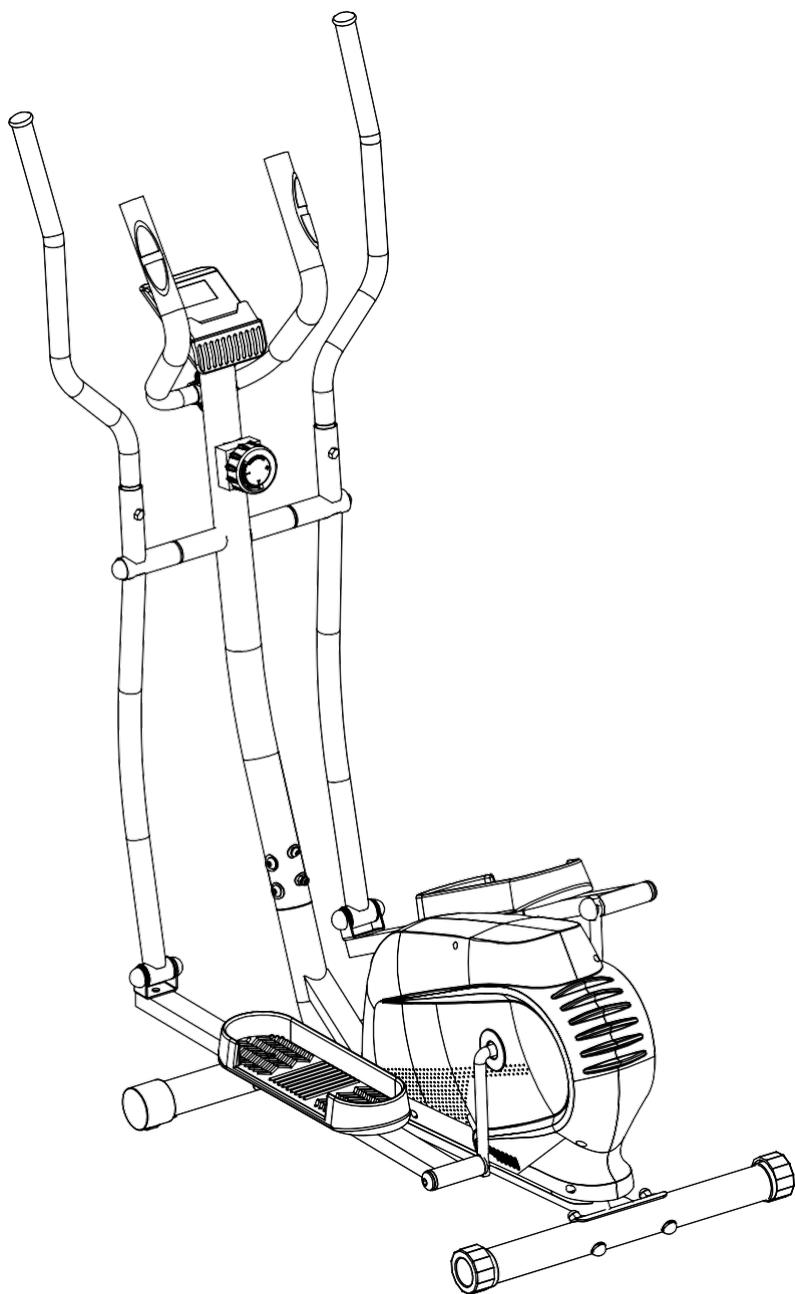
- Проверьте затяжку винтов на всех соединениях.
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов.
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажёра.
- Удалите грязь из-под резиновых накладок в педалях.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Снимите пластиковые кожухи и смажьте шарнирные соединения рычагов педалей и поручней (рекомендуется использовать тефлоновую смазку).
- Снимите защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или отрегулируйте натяжение ремня.

Тренажёр предназначен для домашнего использования.

Инструкции по сборке и эксплуатации



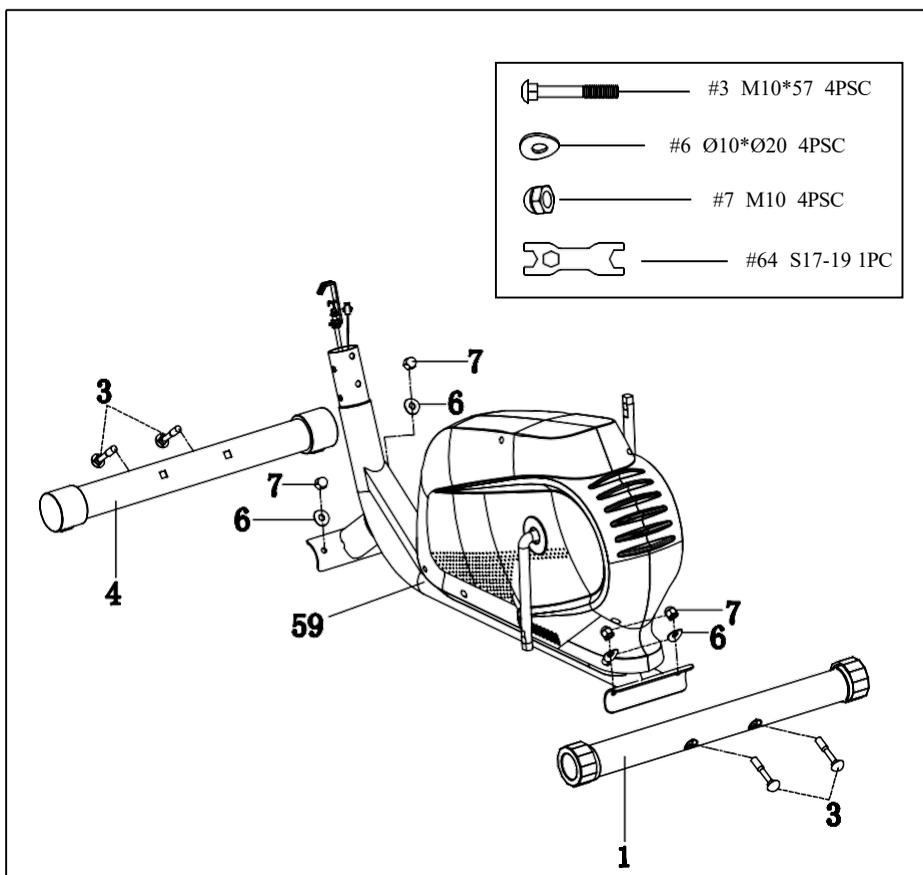
Инструкция по сборке

Внимание:

- А. Убедитесь, что вокруг тренажера достаточно свободного места для сборки.
- В. Используйте предоставленные в комплекте инструменты или другие подходящие инструменты.
- С. Перед началом сборки проверьте все детали и оборудование.

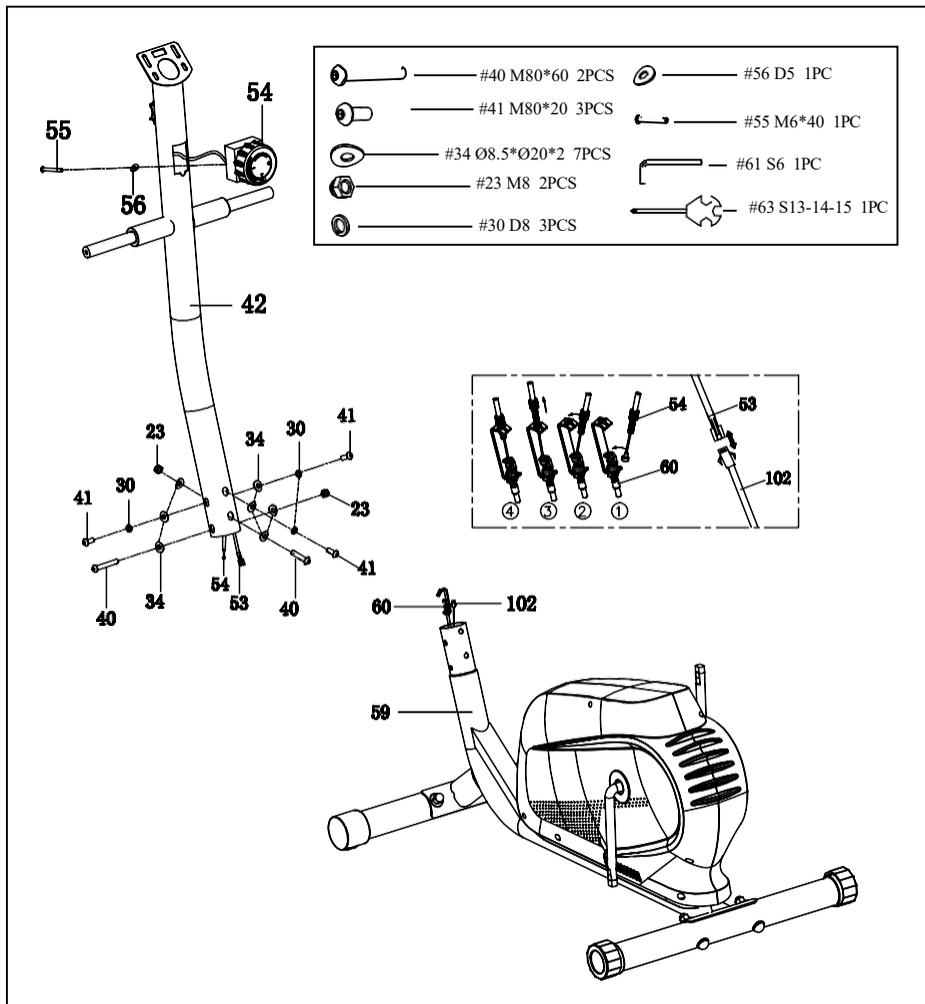
ШАГ 1

Закрепите нижний стабилизатор (4) на основной раме (59) с помощью болта (3), изогнутой шайбы (6) и гайки (7).



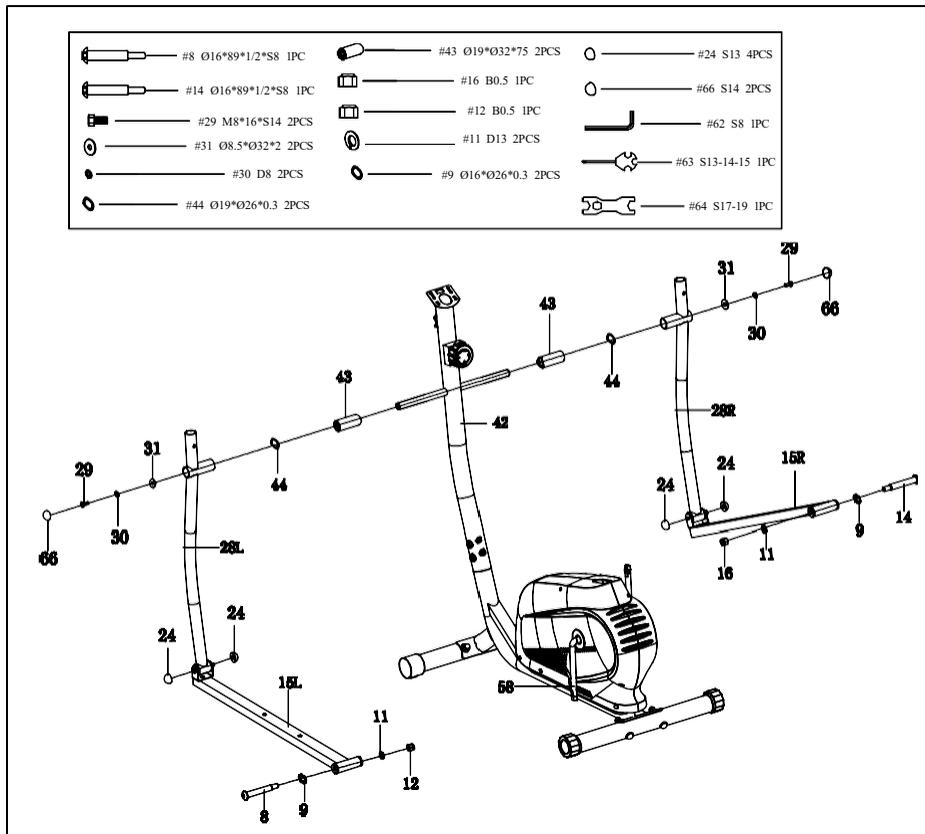
ШАГ 2

Закрепите регулятор напряжения (54) на стойке (42) с помощью шайбы (56) и винта (55). Соедините средний кабель (53), датчик (102) и регулятор напряжения (54) с нижним кабелем (60). Закрепите стойку (42) на основной раме с помощью болта (40), болта (41), шайбы (30), изогнутой шайбы (34) и нейлоновой гайки (23).



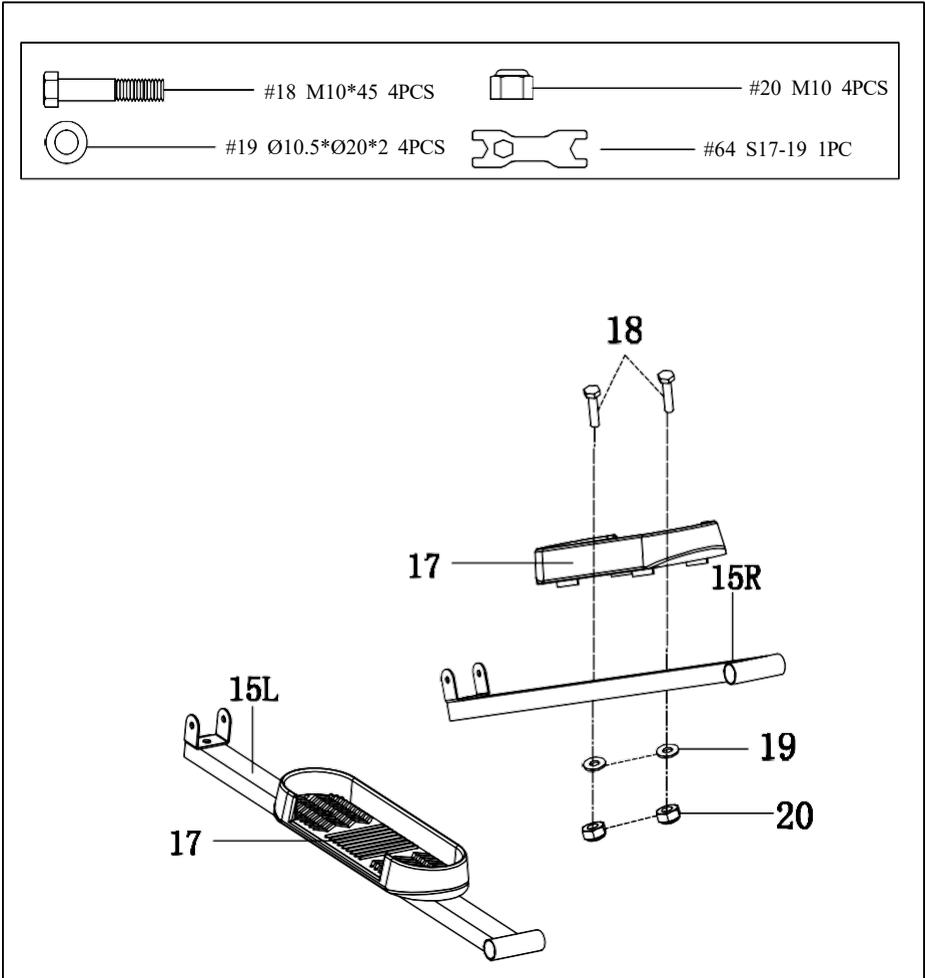
ШАГ 3

Закрепите левый и правый поручни (28), (28 R) в вертикальном положении (42) с помощью винта (29), изогнутой шайбы (30), шайбы (31); прикрепите правую ножную стойку (15) к кривошипу (58) с помощью болта (14), шайбы (9), пружинной шайбы (11). Прикрепите левую ножную стойку (15L) к кривошипу (58), закрепите кожух (13). Зафиксируйте болты L & R на педалях, затяните “R” по часовой стрелке, затяните “L” против часовой стрелки.



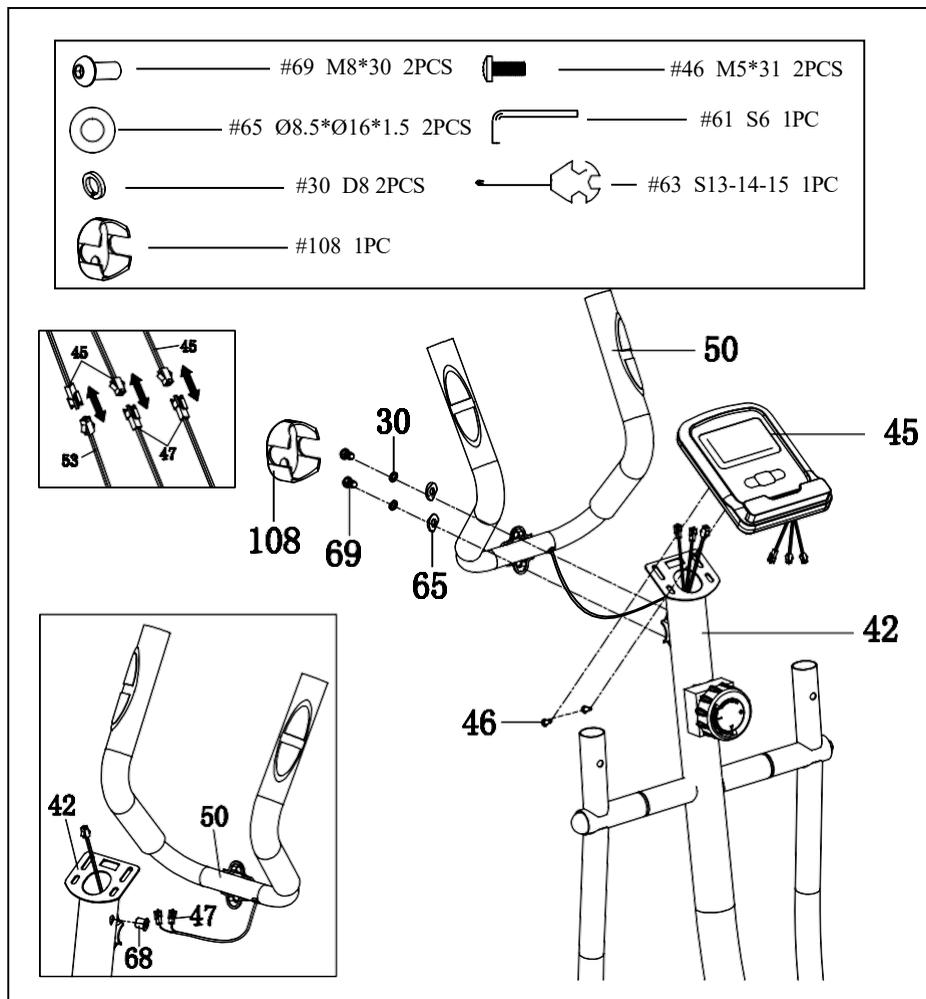
ШАГ 4

Закрепите левую и правую педали (17) на ножных стойках (15L) и (15R) с помощью болта (18), шайбы (19), гайки (20).



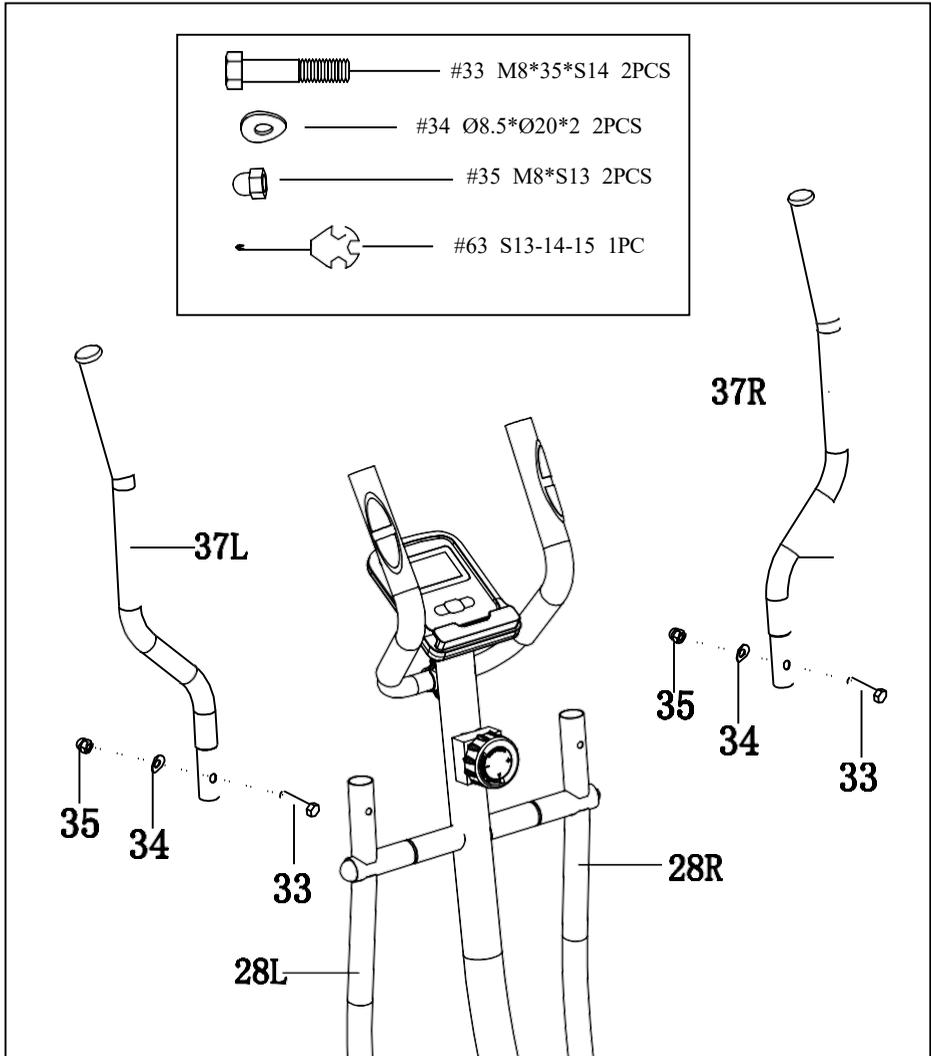
ШАГ 5

Протяните кабель (68) через вертикальную стойку (42), протяните кабель поручней (47) к стойке консоли (42), вытяните кабель (68) в вертикальное положение (42). Закрепите поручни (50) в вертикальном положении (42) с помощью винта (69), шайбы (30), шайбы (65). Затем подсоедините консоль (45) к рулю (47) с помощью среднего кабеля (53), закрепите монитор (46) в вертикальном положении (42), затем прикрепите фиксатор (108).



ШАГ 6

Вставьте L-образный верхний поручень (37 L) в L-образный нижний поручень (28 L) и зафиксируйте болтом (33), шайбой (34), гайкой (35). Вставьте R-образный верхний поручень (37 R) в R-образный нижний поручень (28R) и зафиксируйте болтом (33) шайбой (34), гайкой (35).



Работа с консолью



Технические характеристики	
ВРЕМЯ	0:00 – 99:59
СКОРОСТЬ	0.0-999.9 МЛ/Ч (КМ/Ч)
РАССТОЯНИЕ	0.00-999.9 МЛ (КМ)
КАЛОРИИ	0.0-9999 ККАЛ
ОБЩЕЕ РАССТОЯНИЕ	0.00-9999 МЛ (КМ)
ПУЛЬС	40-240 УД/МИН

Функции клавиш

РЕЖИМ	Данная клавиша позволяет выбрать и зафиксировать определенную функцию тренажера. Нажмите и удерживайте 3 секунды, чтобы сбросить значение до нуля (кроме функции ODO).
НАСТРОЙКИ	Для установки значений TIME (Время), DISTANCE (Дистанция), PULSE (Пульс) в режиме ожидания. После начала тренировки отсчет параметров начнется в обратном порядке от установленных значений.
СБРОС	В режиме установки нажмите данную клавишу, чтобы сбросить значения текущего параметра до нуля.

Функции дисплея

1. TIME (ВРЕМЯ):	Нажимайте клавишу РЕЖИМ до тех пор, пока указатель не зафиксируется на показателе TIME (ВРЕМЯ). Общее рабочее время будет отображаться с начала тренировки.
2. SPEED (СКОРОСТЬ):	Нажимайте клавишу РЕЖИМ до тех пор, пока указатель не зафиксируется на показателе SPEED (СКОРОСТЬ). Текущая скорость будет отображаться с начала тренировки.
3. DISTANCE (РАССТОЯНИЕ):	Нажимайте клавишу РЕЖИМ до тех пор, пока указатель не зафиксируется на показателе ДИСТАНЦИЯ (РАССТОЯНИЕ). Расстояние будет отображаться с начала каждой тренировки.
4. CALORIE (КАЛОРИИ):	Нажимайте клавишу MODE (РЕЖИМ) до тех пор, пока указатель не зафиксируется на показателе CALORIE (КАЛОРИИ). Количество сожженных калорий будет отображаться с начала тренировки.
5. ODOMETER (ОБЩЕЕ РАССТОЯНИЕ):	Общее накопленное расстояние будет отображаться от начала работы тренажера.
6. PULSE (ПУЛЬС) (если функция имеется):	Нажимайте клавишу MODE (РЕЖИМ) до тех пор, пока указатель не перейдет в режим для измерения пульса. Текущая частота сердечных сокращений пользователя будет отображаться от начала тренировки. Положите ладони на сенсорные датчики с обеих сторон и подождите 30 секунд для получения наиболее точных показаний.
7. SCAN (СКАНИРОВАНИЕ):	Отображается и сменяется каждые 6 секунд автоматически. Автоматическое отображение следующих функций: ВРЕМЯ---СКОРОСТЬ---РАССТОЯНИЕ---КАЛОРИИ---ОБЩЕЕ РАССТОЯНИЕ ---ПУЛЬС (если есть) ---СКАНИРОВАНИЕ

Внимание:

1. Если в течение 4-5 минут не использовать тренажер, LCD-дисплей автоматически отключится.
2. При любом нажатии клавиш, монитор автоматически включается.
3. Если на мониторе выдает ошибку, то нужно установить батарейки на место либо заменить их, чтобы тренажер продолжил работать правильно.
4. Для консоли используются 2 батарейки 1,5 В типа “AAA”.

Bluetooth приложения для беговой дорожки

Беговая дорожка поддерживает подключение по Bluetooth к трем приложениям: "Anyrun", "Kinomap" и "Zwift".

Приложение "Anyrun"

Включите настройки устройства -- Bluetooth. Войдите в "Anyrun", затем нажмите Settings (Настройки), перейдите в раздел Device Management (Управление устройством) и нажмите Find the device (Найти устройство). Нажмите на название вашего устройства, затем произойдет автоматическое подключение. После успешного подключения на экране консоли отобразится символ подключения по Bluetooth.

При использовании приложения необходимо сначала создать личную учетную запись для "Anyrun". Для этого нажмите на Settings (Настройки) в правом углу, а затем Log in (Войти в систему).

Данные о тренировках пользователя будут сохраняться на облачном сервере.

Приложение "KINOMAP"

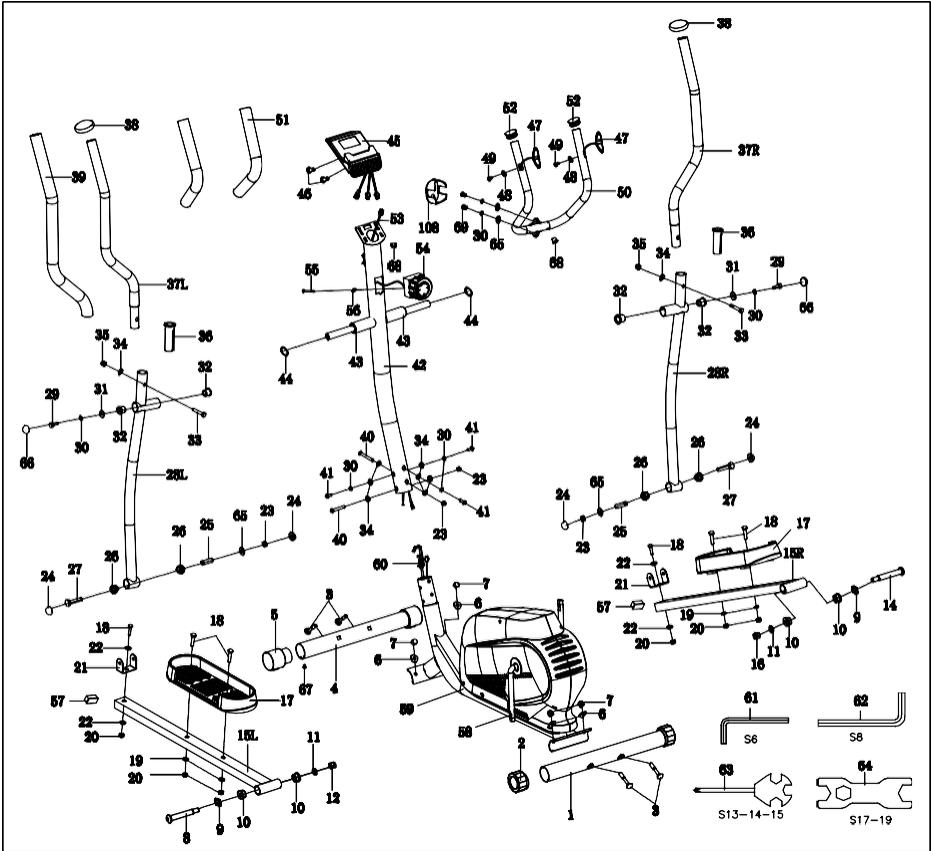
Зарегистрируйтесь и войдите в приложение "Kinomap", перейдите на страницу fitness equipment management (Управление фитнес оборудованием), нажмите "+" в правом верхнем углу, чтобы добавить новое фитнес оборудование. Выберите My Treadmill (Моя беговая дорожка) и бренд FTMS. Нажмите Treadmill (Беговая дорожка) на странице My Treadmill. Выберите SW-XXXXXX-XXXX (номер на консоли) из списка фитнес оборудования и нажмите OK.

Приложение "ZWIFT"

1. Войдите в приложение "Zwift" на устройстве, выберите скорость тренировки в разделе Running (Бег) на странице Matching device (Подключение устройств), нажмите Matching (Подключение), выберите SW-XXXXXX-XXXX (номер на консоли), а затем нажмите OK.
2. Выберите скорость на странице What's your speed (Какая у вас скорость) и нажмите OK.
3. Выберите маршрут из списка предложенных, выберите тренировку в режиме езды на велосипеде или любой другой режим, затем после настройки нажмите "Run" для запуска.
4. Консоль синхронизирует данные с приложения "Zwift", если беговая дорожка работает.

Примечание: Bluetooth не может быть подключен к консоли в режиме ожидания.

Схема тренажера в разобранном виде:

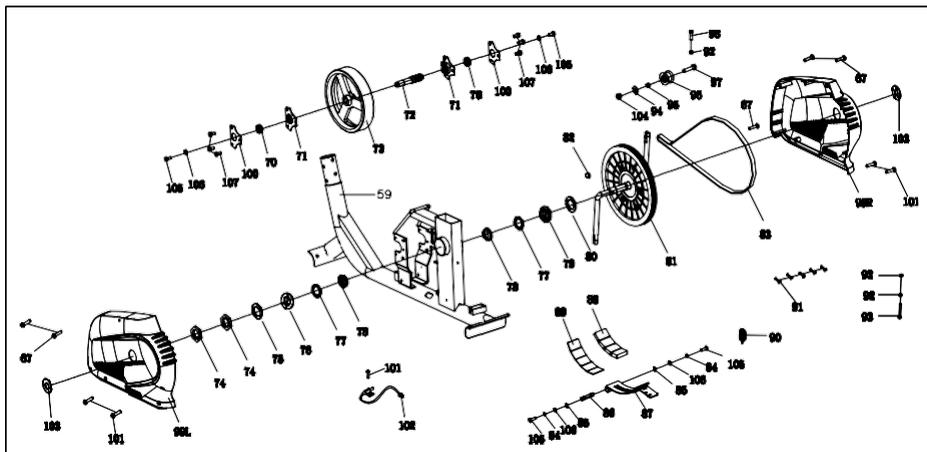


Список запчастей:

№	Описание	Кол-во
1	Задний нижний стабилизатор	1
2	Кожух переднего стабилизатора	2
3	Болт М10×57	4
4	Передний нижний стабилизатор	1
5	Ролик	2
6	Изогнутая шайба D10	4
7	Гайка М10	4
8	Болт педали Ø16×89×1/2"×20	1
9	Изогнутая шайба Ø16	2
10	Втулка оси Ø28	4
11	Пружинная шайба Ø13	2
12	Гайка (Л)1/2"×20	1
13	Кожух S18	2
14	Болт педали Ø16×89×1/2"×20	1
15L	Левая ножная стойка	1
15R	Правая ножная стойка	1
16	Гайка (П)1/2"×20	1
17	Педаль	2
18	Болт М10×45	6
19	Шайба Ø10.5×Ø20×2	4
20	Гайка М10	6
21	U-образный кронштейн	2
22	Шайба Ø10.5×Ø26×2	4
23	Гайка М8	4
24	Кожух S13	6
25	Втулка	2
26	Втулка оси Ø32	4
27	Болт М8×65	2
28L	Левый нижний поручень	1
28R	Правый нижний поручень	1
29	Болт М8×16	2
30	Шайба D8	7
31	Шайба Ø8.5×Ø32×2	2

32	Втулка оси Ø32	4
33	Болт М8×35	2
34	Изогнутая шайба D8	9
35	Гайка М8	2
36	Втулка	2
37L	Левый верхний поручень	1
37R	Правый верхний поручень	1
38	Кожух поручня Ø28	2
39	Пенорезиновая накладка	2
40	Болт М8×60	2
41	Болт М8×20	3
42	Вертикальная стойка	1
43	Втулка	2
44	Изогнутая шайба Ø19	2
45	Консоль	1
46	Болт М5×10	2
47	Датчик пульса	2
48	Шайба Ø6×Ø12×1	2
49	Винт ST4.2×20	2
50	Поручни	1
51	Оплетка поручней	2
52	Кожух поручня	2
53	Средний кабель	1
54	Контроллер напряжения	1
55	Винт М5×40	1
56	Шайба D5	1
57	Кожух поручня	2
58	Кривошип	1
59	Основная рама	1
60	Нижний кабель напряжения	1
61	Гаечный ключ S6	1
62	Гаечный ключ S8	1
63	Универсальный гаечный ключ S13-14-15	1
64	Гаечный ключ 17-19	2
65	Шайба Ø8.5×Ø19×1.5	4

66	Кожух S14	2
67	Винт ST4.2×20	7
68	Кожух поручня Ø12	2
69	Болт М8×30	2



Список запчастей №2:

№	Описание	Кол-во
70	Ось 6001RS	2
71	Опора оси	2
72	Ось маховика	1
73	Маховик	1
74	Гайка	2
75	Шайба	1
76	Гайка	1
77	Кольцо	2
78	Кожух	2
79	Гайка	1
80	Шайба	1
81	Диск	1
82	Магнит	1
83	Ремень 360PJ6	1
84	Пружинная шайба Ø6	2

85	Стопорное кольцо Ø12	2
86	Магнитная ось	1
87	Магнитная пластина	1
88	Магнит	4
89	Магнитная опора	1
90	Натяжная пружина	1
91	Винт ST3×10	5
92	Гайка М6	3
93	Болт М6×60	1
94	Шайба Ø10.5×Ø20×2	1
95	Ролик	1
96	Натяжной шкив	1
97	Винт М10×40	1
98	Винт М6×30	1
99L	Левый кожух цепи	1
99R	Правый кожух цепи	1
100	Подшипник	2
101	Винт ST4.2×16	5
102	Сенсорный датчик	1
103	Кожух	2
104	Гайка М10	1
105	Болт М6×15	4
106	Шайба Ø6.5×Ø16×1.5	4
107	Болт М6×9	6
108	Кожух поручней	1

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Назначение	домашнее
Рама	с обработкой и однослойной покраской
Система нагружения	магнитная
Кол-во уровней нагрузки	8
Маховик	3 кг
Педальный узел	однокомпонентный шатун
Педали	антискользящие, эргономичной формы
Расстояние между педалями	210 мм
Длина шага	330 мм
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики на фиксированных поручнях
Консоль	LCD дисплей с монохромной матрицей
Показания консоли	время, скорость, дистанция, расход калорий, пульс, одомер
Кол-во программ	4
Спецификации программ	целевые тренировки по времени, дистанции, расходу калорий, пульсу
Специальные программные возможности	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Вентилятор	нет
Подставка под планшет	есть
Транспортировочные ролики	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть (2 регулируемые опоры)
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	111*60*148 см
Размер в упаковке (Д*Ш*В)	91,5*32*53 см (упаковка 1 шт. в 1 коробке)
Вес нетто	26 кг
Вес брутто	29 кг
Макс. вес пользователя	110 кг
Питание	батарейки
Энергосбережение	есть
Гарантия	1 год
Производитель	Fitathlon Group
Страна изготовления	КНР

Поставщик: ООО «Фитатлон», 115230, Россия, г. Москва, Каширское шоссе, дом 13Б, 5 этаж, комната №31 в помещении №1.

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: С190122, где 19 – год изготовления, 01 –месяц изготовления, 22 – внутренний номер учета.

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.fitathlon.ru

Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Фитатлон» www.fitathlon.ru



ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

Дополнительная информация

Торговая марка: CARBON FITNESS

Модель: E404

Сделано в К.Н.Р.

Импортер и уполномоченная изготовителем организация:

ООО «Фитатлон», 115230, Россия, г. Москва, Каширское шоссе, дом 13Б, 5 этаж, комната №31 в помещении №1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации. Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном случае или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

