

BGS

BRONZE GYM

CTR 1

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением современного тренажера, который сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн!

Постоянно используя тренажер, можно укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все требования покупателя.

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 и поможет устранить возникшую проблему. Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, что поможет по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

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

Меры безопасности

Внимание!

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

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.
- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки.
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке.
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы 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 почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Перед возобновлением тренировки проконсультируйтесь с врачом.

Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию

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-+35 С;
- 2) влажность: 50-75%.

Если 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 его эксплуатации.

Настройка оборудования

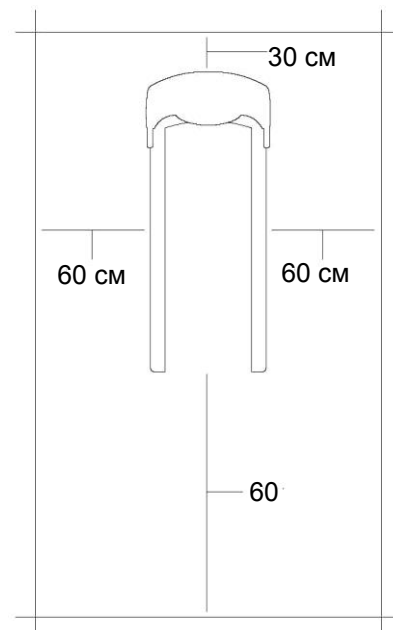
ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

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 комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

Если тренажер устанавливается 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-спирит, 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.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

- Проверьте тренажер на устойчивость и при необходимости отрегулируйте его положение нижними ножками выравнивания.
- Протрите влажной тканью с мыльным раствором направляющие ролики и ролики от пыли, песка, грязи и пота.



ЕЖЕМЕСЯЧНО

- Осмотрите консоль, поручни, рычаги, педали на предмет повреждений.
- Проверьте надежность соединения опоры педали и верхнего рычага и при необходимости затяните его.



- Отрегулируйте нижние выравнивающие ножки, если оборудование стоит неровно и качается во время занятий.
- Проверьте состояние резиновых накладок на педалях и при необходимости замените их. Снимите их, пропылесосьте под ними.



ЕЖЕКВАРТАЛЬНО

- Отключите устройство от сети. Снимите боковые и передние кожухи и проверьте приводной ремень на предмет повреждений. Ремень не должен расслаиваться, иметь трещины. Замените его на новый, если имеются признаки повреждения. Обратитесь в Авторизованный сервисный центр.



- Снимите боковые пластиковые крышки и смажьте шаровой шарнир, в котором соединительный рычаг и верхний рычаг соединяются вместе. Используйте палец для нанесения смазки Литол или консистентной смазки PTFE (Teflon) на подшипник.



Профилактическое обслуживание является ключом к исправной работе тренажеров. Оборудование необходимо регулярно проверять. Нельзя использовать неисправные и сломанные детали тренажера. Они должны быть отремонтированы или заменены на новые.

Авторизованные сервисные центры (АСЦ) предоставляют услуги по обслуживанию тренажеров на объекте пользователя по запросу или непосредственно при доставке в АСЦ.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ тренажер, если он поврежден или имеет сломанные или изношенные детали.

Назначение тренажера

Bronze Gym CTR построен на принципе адаптивного кросстренинга. В основе лежит естественная биомеханическая реакция человека на собственные движения. Таким образом, длина и высота шага формируются естественным образом, в зависимости от типа и скорости тренировки.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНАЖЕРА:

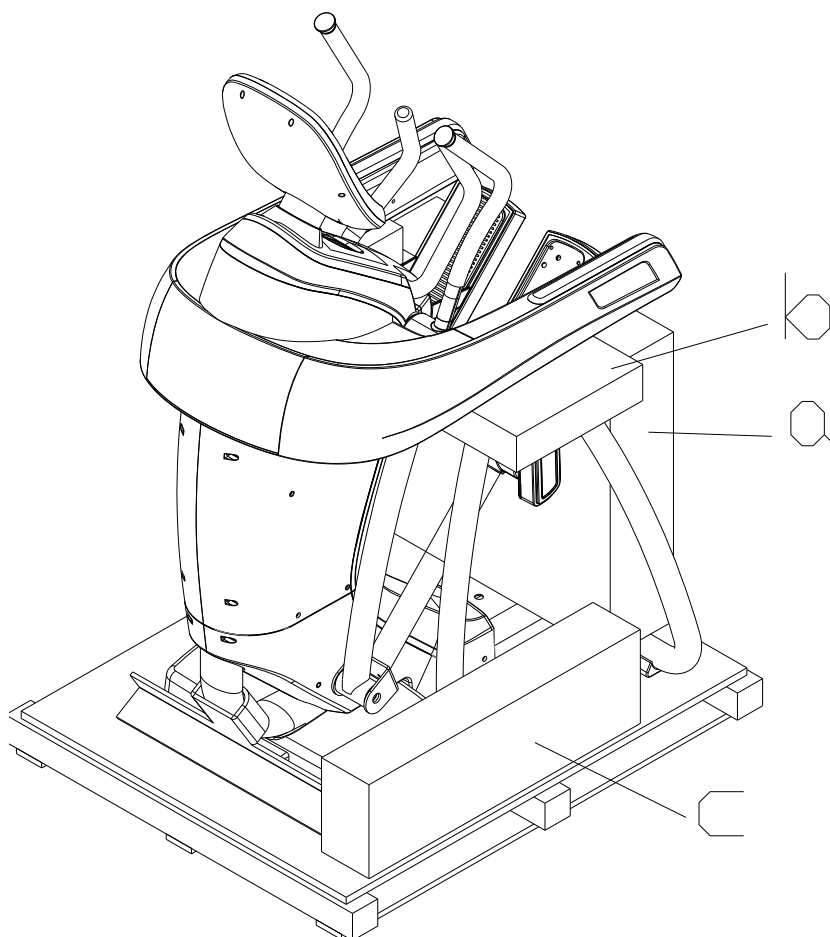
- Регулируемая длина шага в диапазоне от 0 до 83 см в горизонтали и от 17 до 25 см по вертикали. Тренажер позволяет регулировать длину шага естественным образом. Короткие или длинные шаги, прогулочный шаг или бег, шаги вверх или выпады – выбор зависит от пользователя, а тренажер гибко реагирует на его потребности;
- Тренировка двойного действия состоит в подключении к тренировке верхней части тела благодаря подвижным рукояткам;
- Тренажер подходит для тренировки людей любого возраста и комплекции, гарантируя полную свободу, безопасность и устойчивость движений;
- Компоненты тренажера отличаются высокой плавностью движения благодаря использованию больших подшипников и осей. Во время тренировки неблагоприятная нагрузка на суставы практически отсутствует;
- Тренажер имеет 20 уровней нагружения и 13 предустановленных программ. Сопротивление оказывается как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскостях;
- Дисплей тренажера выводит на экран все основные тренировочные показатели: время, дистанцию, скорость, потраченные калории, уровни, Ватты и профиль тренировочной программы.

Тренажер предназначен для домашнего и профессионального использования.

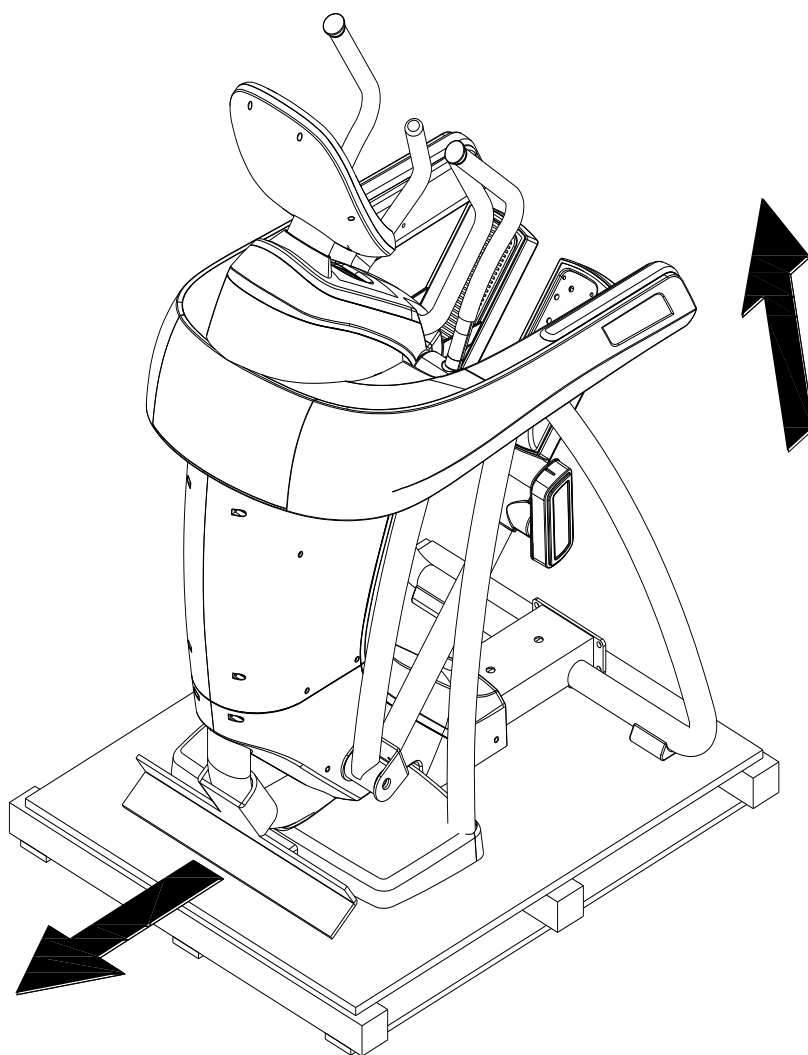
Комплекующие части

ШАГ А

Установите коробку на ровной поверхности пола.

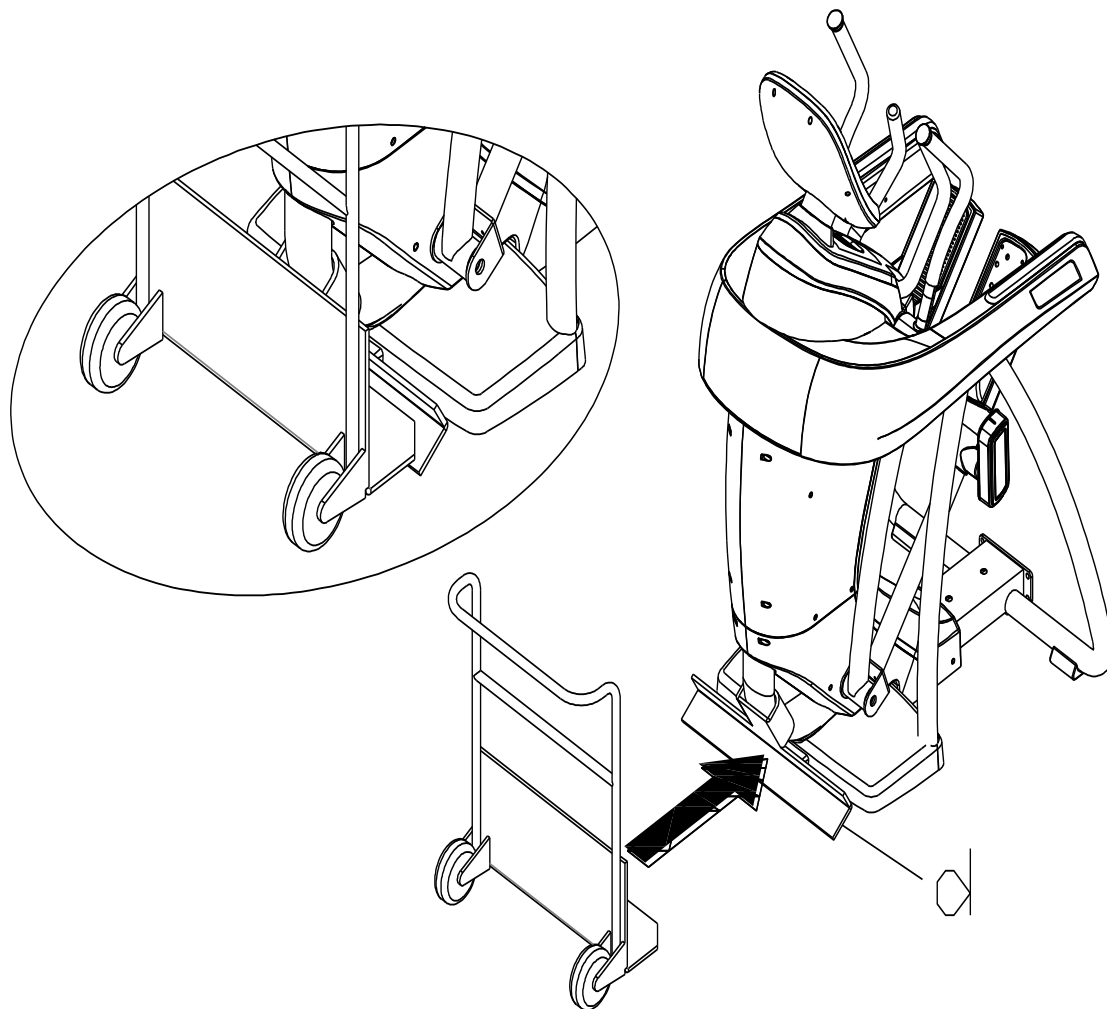


Снимите тренажер с деревянной опоры в месте его будущего размещения.



ШАГ В

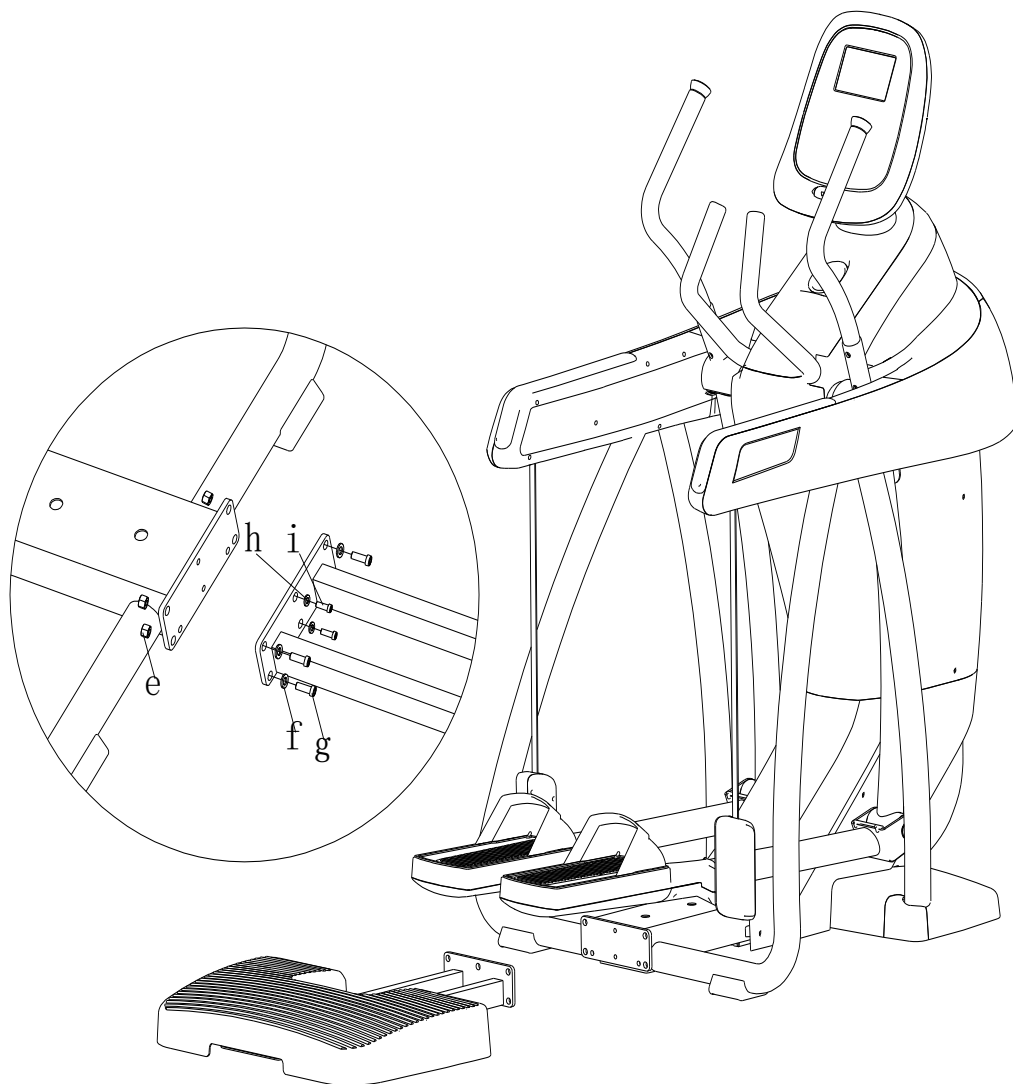
Чтобы снять тренажер с деревянной опоры, используйте опору на колесиках, как показано на рисунке.



ШАГ С

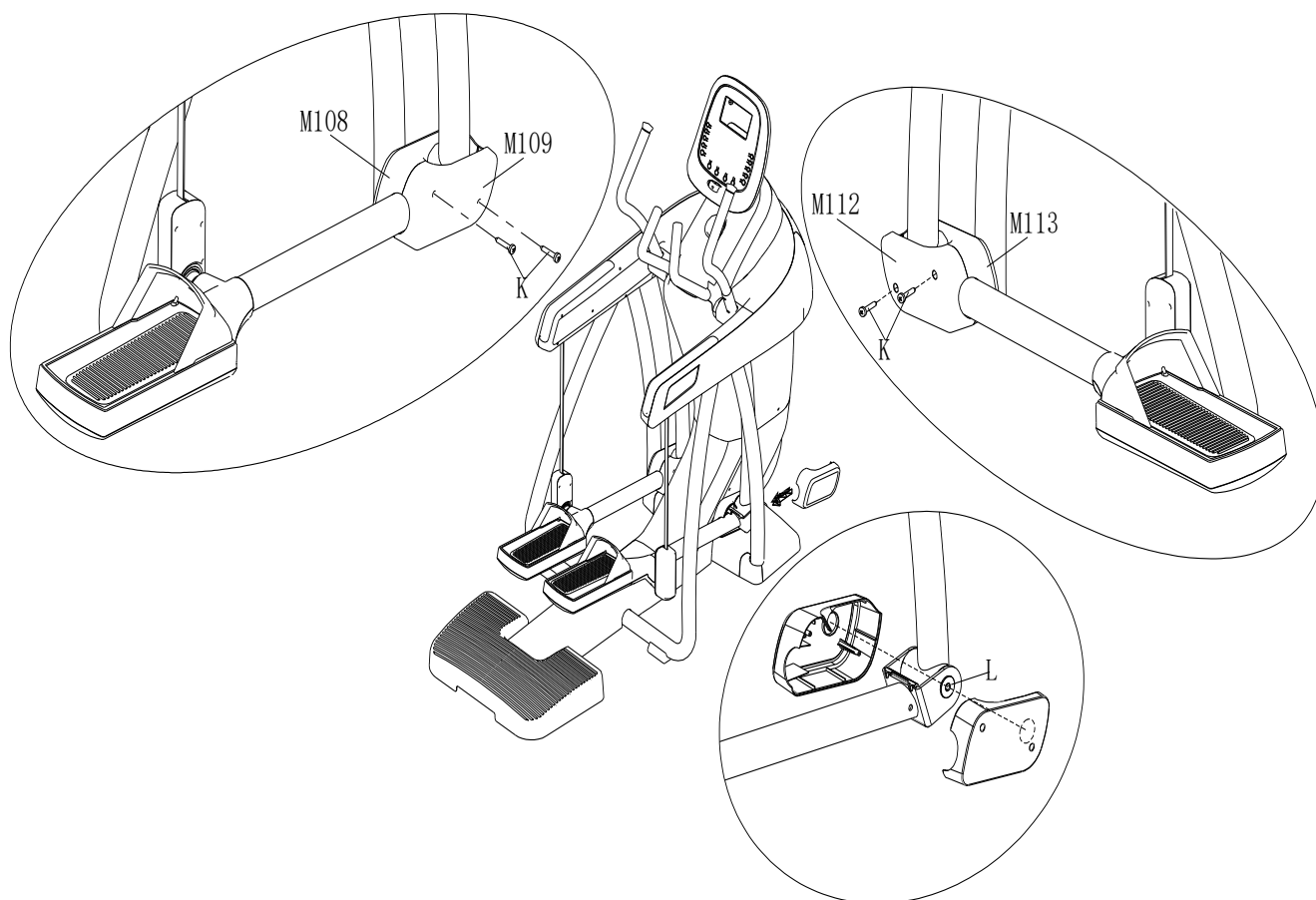
Зафиксируйте платформу на раме с помощью винтов (i: M10*30), шайб (h: M10), (f: M12), 4 винтов (g: M12*30) и гаек (e: M12).

Убедитесь, что платформа опирается на пол, в случае необходимости можно отрегулировать положение ножек.



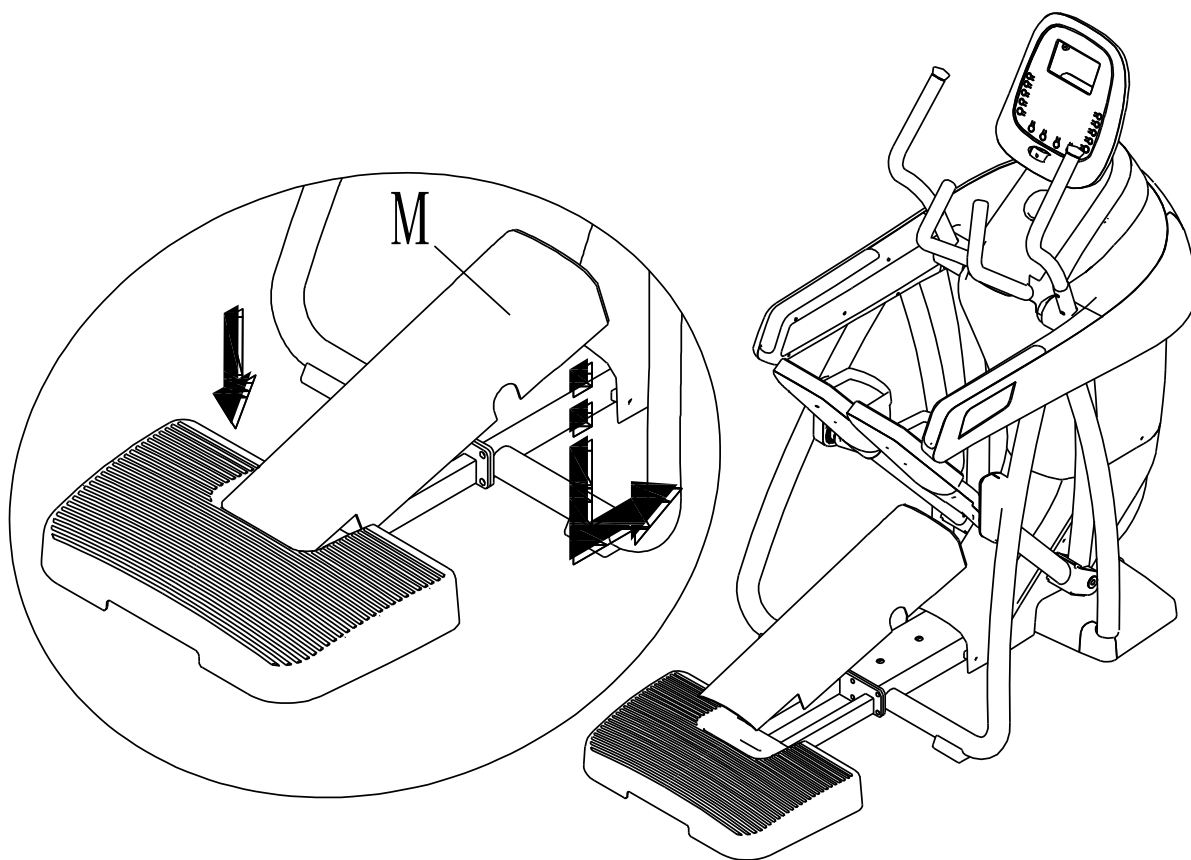
ШАГ D

Используя 4 винта (Ф4*16), зафиксируйте 4 кожуха, как показано на рисунке: M108 и M109 - для левой стороны, M112 и M113 - для правой. Прежде чем закрепить кожуха, проверьте крепление фиксатора (L).



ШАГ Е

Вставьте кожух (М), как показано на рисунке: сначала вставьте платформу, затем надавите на нее.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА



Работа с консолью

Описание дисплея

Выбор программ



Изменение уровня сопротивления (кнопки быстрого доступа)

Кнопка увеличения/уменьшения уровня сопротивления

Когда пользователь начинает двигать педали, на дисплее отображаются следующие данные:

- ватты (Watts);
- калории (Calories);
- расстояние (Distance) и другие.

Нажмите кнопку START для начала тренировки.

В течение тренировки программа автоматически будет записывать данные и по завершению отобразит их на дисплее (время тренировки, потраченные калории, пройденное расстояние). Данные будут отображаться на дисплее в течение 20 секунд.

Используйте кнопку SWITCH для выбора программы и/или чтобы настроить необходимые параметры. Так на дисплее будут поочередно: TIME, DISTANCE, CALORIES – кнопками изменения уровня сопротивления установите необходимое значение, затем нажмите START для начала тренировки.

На консоли установлено 10 программ.

Упражнения на растяжку и разогрев

Успешные тренировки должны начинаться с упражнений на разогрев и растяжку, а заканчиваться упражнениями на отдых и восстановление дыхания.

Ниже приведены примеры некоторых упражнений:

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ	
Наклоните голову вправо, почувствуйте напряжение мышц шеи. Медленно опустите голову к груди, затем налево. Затем повторите данное упражнение в другую сторону. При необходимости можно повторить данные упражнения несколько раз.	
УПРАЖНЕНИЯ ПЛЕЧНОГО ПОЯСА	
Поднимайте левое и правое плечо поочередно, либо одновременно.	
УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК	
Поочередно потяните левую и правую руки вверх.	
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА	
Держась за стену правой рукой, согните левую ногу назад. Почувствуйте напряжение в бедре. Повторите это упражнение для правой ноги.	
УПРАЖНЕНИЯ НА ВНУТРЕННЮЮ ЧАСТЬ БЕДРА	
Сядьте на пол, отведите колени в стороны, придвиньте ступни ближе к себе. Нажмите на колени, потяните их к полу. Удерживайте такое положение в течение 30-40 сек.	
Наклонитесь вниз и попытайтесь достать до пальчиков ног. Постарайтесь удержать такое положение в течение 20 сек.	
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ	
Сидя на полу, вытяните правую ногу, левую согните в колено, как показано на рисунке. Постарайтесь дотянуться правой рукой до кончиков пальцев. Удерживайте такое положение в течение 30-40 сек.	

Обопритесь на стену обеими руками.
 Отведите левую ногу назад. Таким образом растягивается задняя нога.
 Удерживайте такое положение в течение 30-40 сек.
 Повторите то же самое с правой ногой.



Технические спецификации

Назначение	профессиональное
Рама	высокопрочная с двухслойной покраской и лакировкой
Система нагружения	электромагнитная, ременная
Кол-во уровней нагрузки	20
Педали	антискользящие
Расстояние между педалями	76 мм
Длина шага	0-830 мм
Наклон	нет
Измерение пульса	нет
Консоль	голубой 7-ми дюймовый многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, калории, Ватты
Кол-во программ	13
Спецификации программ	10 тренировочных профилей, 3 целевых режима
Специальные программные возможности	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Интернет	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Транспортировочные ролики	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	195*105*185 см
Вес нетто	114 кг
Вес брутто	121 кг
Макс. вес пользователя	180 кг
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года
Производитель	Neotren GmbH, Германия
Страна изготовления	КНР

Поставщик: ООО «Неотрен», 115201, Россия, Москва, Каширский проезд, д. 17, стр. 9.

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

*Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра.

Пример: C190122,

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 «Неотрен»: www.neotren.ru

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «Неотрен»: www.neotren.ru

ВНИМАНИЕ!

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

