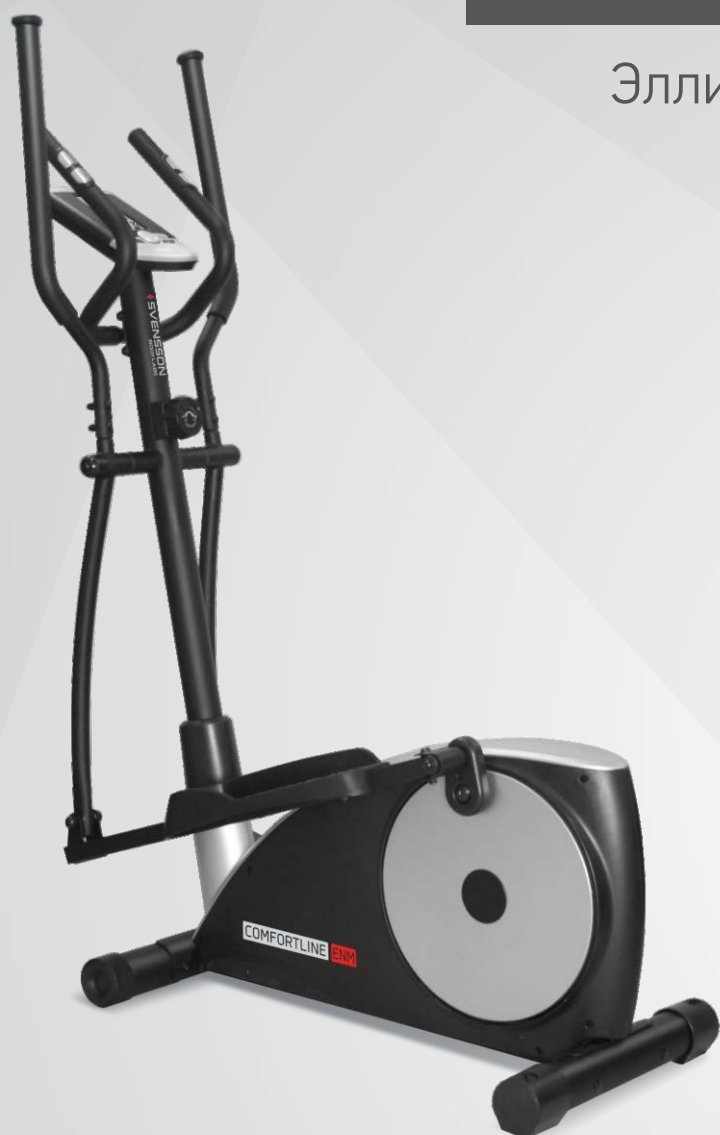


# Comfortline ENM

Эллиптический тренажер



# Руководство пользователя

## Уважаемый покупатель!

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

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

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

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

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

### **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.

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

### **Перед тем как начать тренировку:**

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом

соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

### **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 компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

### **Рекомендации по уходу:**

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и 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 ткань с последующей протиркой сухой тканью.

### **Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети):**

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

### **Меры предосторожности:**

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

### **В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:**

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м.;
2. Через 2 недели после начала эксплуатации проверьте затяжку резьбовых соединений. При регулярной эксплуатации повторяйте эту операцию каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
4. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер;
5. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
6. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
7. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
8. Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
9. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
10. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
11. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

## **СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ**

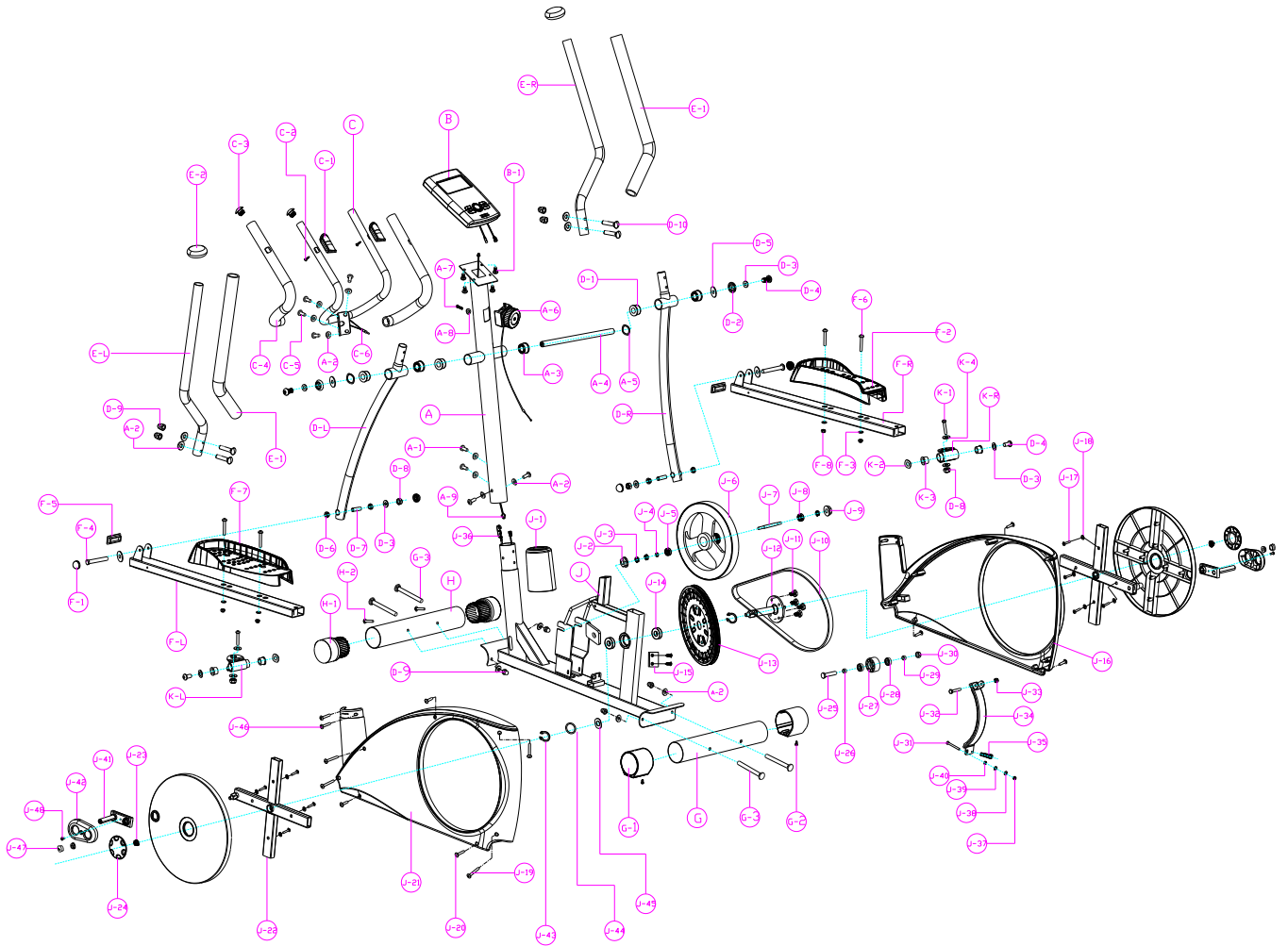
### **ОТКРЫТИЕ КОРОБКИ**

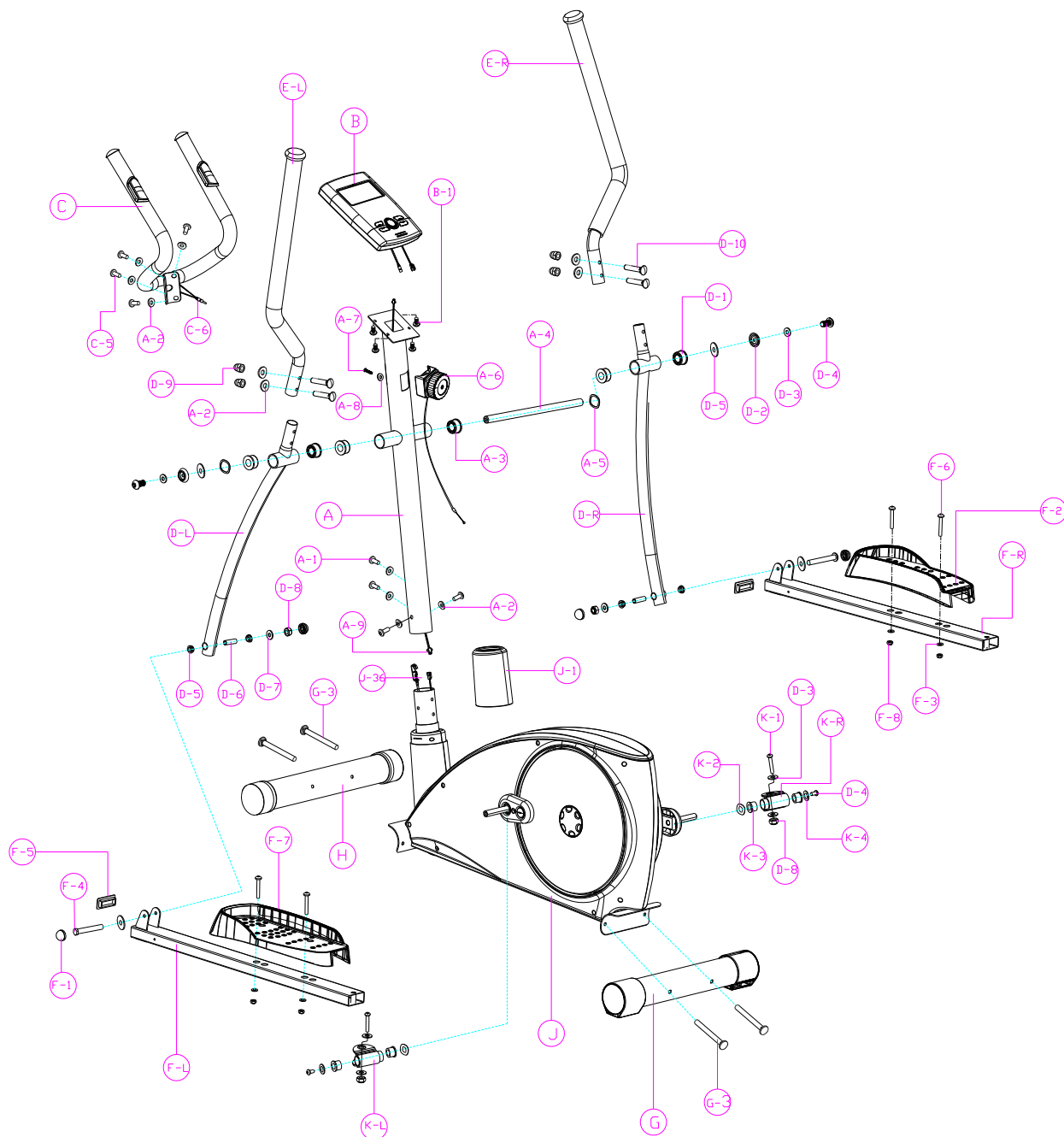
Убедитесь, что все части тренажера на месте, проверьте наличие комплектующих частей в соответствии со списком

### **ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ**

Перед началом сборки убедитесь, что все инструменты, которые будут необходимы при сборке на месте.

# СХЕМА ТРЕНАЖЕРА





| NO  | Наименование        | Кол | NO  | Наименование                | Кол |
|-----|---------------------|-----|-----|-----------------------------|-----|
| A   | Стойка консоли      | 1   | F-7 | Левая педаль                | 1   |
| B   | Консоль             | 1   | F-2 | Правая педаль               | 1   |
| C   | Передний руль       | 1   | G   | Задний стабилизатор         | 1   |
| D-L | Нижний левый руль   | 1   | H   | Передний стабилизатор       | 1   |
| D-R | Нижний правый руль  | 1   | J   | Основная рама               | 1   |
| E-L | Верхний левый руль  | 1   | J-1 | Кожух стойки консоли        | 1   |
| E-R | Верхний правый руль | 1   | K-R | Правое карданное соединение |     |
| F-L | Левая опора педали  | 1   | K-L | Левое карданное соединение  |     |
| F-R | Правая опора педали | 1   |     |                             |     |

## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

| №   | Наименование          | Ко<br>л | №    | Наименование               | Ко<br>л |
|-----|-----------------------|---------|------|----------------------------|---------|
| A   | Стойка консоли        | 1       | J-2  | Гайка                      | 1       |
| A-1 | Винт                  | 4       | J-3  | Гайка                      | 3       |
| A-2 | Шайба                 | 12      | J-4  | 3mm Втулка                 | 1       |
| A-3 | Втулка                | 2       | J-5  | 6300 Подшипник             | 1       |
| A-4 | Ось                   | 1       | J-6  | Маховик, ф280*32W*7.5KG    | 1       |
| A-5 | Шайба                 | 2       | J-7  | Ось маховика, 3/8"-26*122L | 1       |
| A-6 | Регулятор нагрузки    | 1       | J-8  | 6000 Подшипник             | 1       |
| A-7 | Винт                  | 1       | J-9  | Гайка                      | 1       |
| A-8 | Шайба                 | 1       | J-10 | Приводной ремень           | 1       |
| A-9 | Кабель стойки консоли | 1       | J-11 | Винт                       | 4       |
| B   | Консоль               | 1       | J-12 | Ось                        | 1       |
| B-1 | Винт                  | 4       | J-13 | Шкив                       | 1       |
| C   | Передний руль         | 1       | J-14 | 6004 Подшипник             | 2       |
| C-1 | Датчик пульса         | 2       | J-15 | Датчик                     | 1       |
| C-2 | Винт                  | 2       | J-16 | Правый кожух маховика      | 1       |
| C-3 | Заглушка              | 2       | J-17 | Винт                       | 8       |
| C-4 | Неопрен               | 2       | J-18 | Шайба                      | 8       |
| C-5 | Винт                  | 4       | J-19 | Винт                       | 4       |
| C-6 | Кабель датчика пульса | 1       | J-20 | Винт                       | 6       |
| D-R | Нижний правый руль    | 1       | J-21 | Левый кожух маховика       | 1       |
| D-L | Нижний левый руль     | 1       | J-22 | Крестовина                 | 2       |
| D-1 | Втулка                | 4       | J-23 | Гайка                      | 4       |
| D-2 | Втулка                | 2       | J-24 | Кожух крестовины           | 2       |
| D-3 | Шайба                 | 4       | J-25 | Винт                       | 1       |

|      |                       |   |      |                             |   |
|------|-----------------------|---|------|-----------------------------|---|
| D-4  | Винт                  | 4 | J-26 | 6mm Втулка                  | 1 |
| D-5  | Шайба                 | 2 | J-27 | Ролик-натяжитель ремня      | 1 |
| D-6  | Втулка                | 4 | J-28 | 6900 Подшипник              | 2 |
| D-7  | Втулка                | 2 | J-29 | 9mm Втулка                  | 1 |
| D-8  | Гайка                 | 2 | J-30 | Гайка                       | 1 |
| D-9  | Гайка                 | 8 | J-31 | Винт                        | 1 |
| D-10 | Болт                  | 4 | J-32 | Винт                        | 1 |
| E-L  | Верхний левый руль    | 1 | J-33 | Гайка                       | 1 |
| E-R  | Верхний правый руль   | 1 | J-34 | Набор магнитов              | 1 |
| E-1  | Неопрен               | 2 | J-35 | Пружина                     | 1 |
| E-2  | Заглушка              | 2 | J-36 | Трос                        | 1 |
| F-L  | Левая опора педали    | 1 | J-37 | Гайка                       | 1 |
| F-R  | Правая опора педали   | 1 | J-38 | Шайба                       | 1 |
| F-1  | Гайка                 | 4 | J-39 | Втулка                      | 1 |
| F-2  | Правая педаль         | 1 | J-40 | Гайка                       | 2 |
| F-3  | Шайба                 | 4 | J-41 | Шатун                       | 2 |
| F-4  | Винт                  | 2 | J-42 | Кожух шатуна                | 2 |
| F-5  | Заглушка              | 2 | J-43 | Шайба с-типа                | 2 |
| F-6  | Винт                  | 4 | J-44 | Шайба                       | 1 |
| F-7  | Левая педаль          | 1 | J-45 | Шайба                       | 1 |
| F-8  | Гайка                 | 4 | J-46 | Винт                        | 2 |
| G    | Задний стабилизатор   | 1 | J-47 | Заглушка                    | 2 |
| G-1  | Заглушка              | 2 | J-48 | Винт                        | 2 |
| G-2  | Винт                  | 2 | K-R  | Правое карданное соединение | 1 |
| G-3  | Болт                  | 4 | K-L  | Левое карданное соединение  | 1 |
| H    | Передний стабилизатор | 1 | K-1  | Винт                        | 2 |

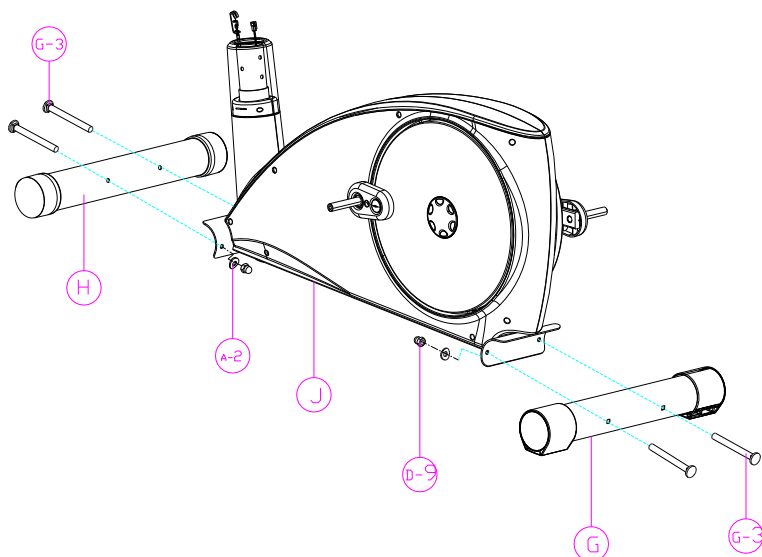


|     |                           |   |     |        |   |
|-----|---------------------------|---|-----|--------|---|
| Н-1 | Транспортировочное колесо | 2 | К-2 | Шайба  | 2 |
| Н-2 | Винт                      | 2 | К-3 | Втулка | 4 |
| Ј   | Основная рама             | 1 | К-4 | Шайба  | 2 |
| Ј-1 | Кожух стойки консоли      | 1 |     |        |   |

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

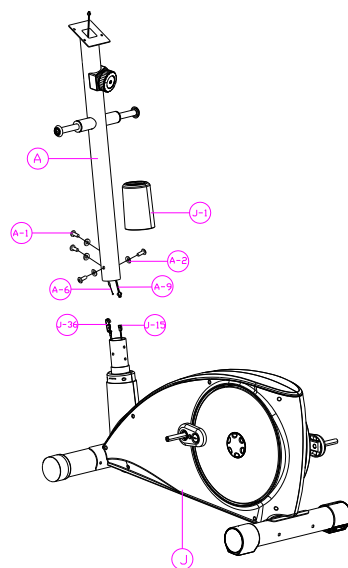
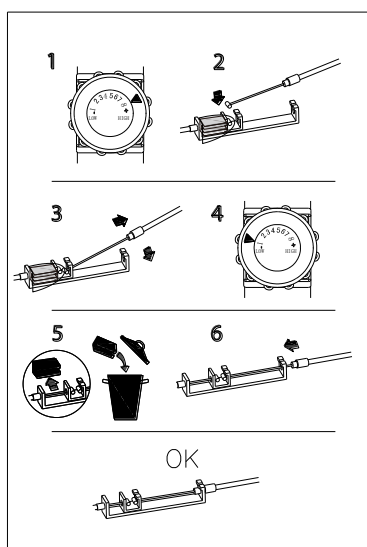
**ВНИМАНИЕ!** Во время установки винтов и болтов не следует их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки.

### Шаг 1



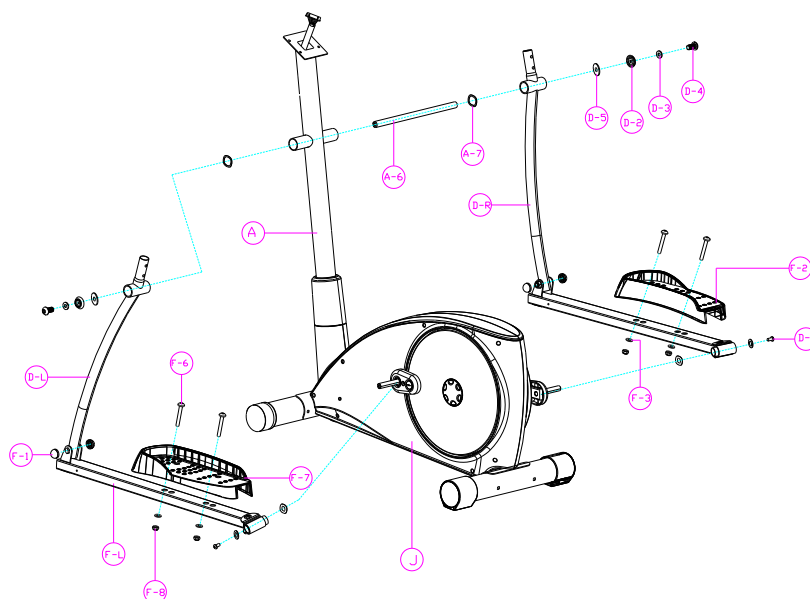
1. Закрепите переднюю опору (H) с помощью 2 болтов(G-3) шайб (A-2) и гаек (D-9).
2. Закрепите заднюю опору (G) с помощью 1 болтов (G-3), шайб (A-2) и гаек (D-9).

### Шаг 2



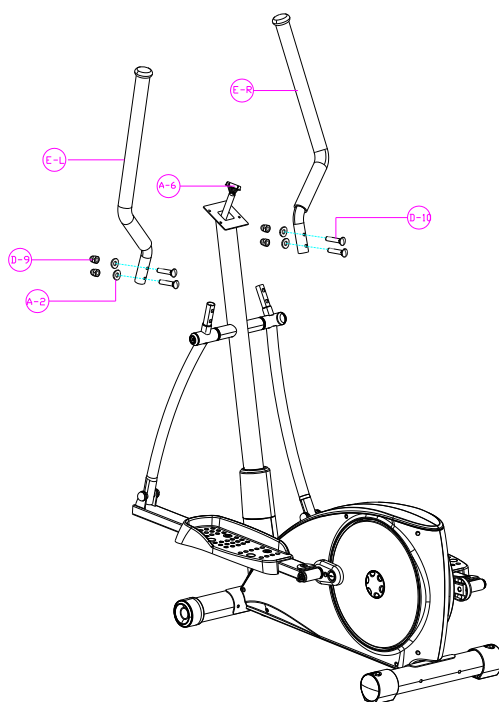
1. Закрепите крышку (J-1) на стойке консоли (A).
2. **Внимание!** Поверните регулятор нагрузки на 8 уровень, соедините провод сенсора и регулятора нагрузки, затем поверните регулятор нагрузки на 1 уровень. Удалите П-образный транспортировочный фиксатор (рис. 5) – в противном случае, нагрузка окажется на минимальном уровне.
3. Закрепите стойку консоли на основной раме (J) с помощью винтов (A-1) и шайб (A-2).

### Шаг 3



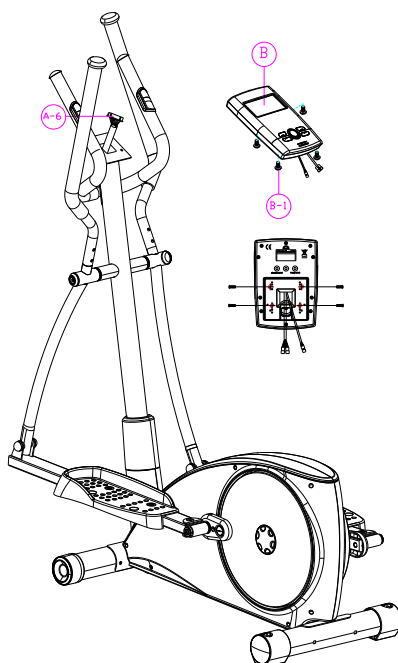
1. Вставьте ось в отверстия на рычагах, закрепите шайбами (A-7) с обеих сторон. Закрепите направляющие с помощью винтов (D-4) и шайб (D-3).
2. Закрепите левую педаль (F-7) на опоре (F-L), используя винты (F-6), шайбу (F-3) и гайки (F-8).
3. Закрепите правую педаль (F-2) на опоре (F-R), используя винты (F-6), шайбу (F-3) и гайки (F-8).
4. Закрепите левую опору педали на шатуне с помощью винта (D-4) и шайб.
5. Закрепите правую опору педали на шатуне с помощью винта (D-4) и шайб.

## Шаг 4



Закрепите верхний левый/правый руль на нижних с помощью винта (D-10), гайки (D-9) и шайбы (A-2).

## Шаг 5



Соедините кабель консоли и кабель (A-6), выходящий из стойки. Закрепите консоль (B) на стойке с помощью винта (B-1).

**СБОРКА ЗАВЕРШЕНА**

## РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

### Основные параметры:

RPM SPEED / TIME /  
DISTANCE / CALORIES /  
PULSE

RPM (Обороты в  
минуту) / SPEED  
(скорость)

DISTANCE/Расстояние

RECOVERY/Восстановление

TOTAL RESET/  
Общий сброс



Pulse/Пульс

Time/Время

MODE  
Подтверждение выбора

RESET/Сброс

1. (UP) +Key,  
Adjust/add function value  
2. (DOWN)-Key,  
Adjust/Reduce function value

### **Функции**

SCAN (Скан) : Дисплей меняет функции каждые 6 секунд

SCAN (Скан) ◊SPEED/RPM (Скорость/Обороты в минуту)◊TIME◊DISTANCE◊CALORIES  
(Калории)◊PULSE (Пульс)◊SCAN (Скан).

RPM (Обороты в минуту) : 0~15~999

SPEED (Скорость) : 0.0~99.9 км/ч

TIME (Время) : 0:00~99:59. Прямой и обратный отсчет.

DISTANCE (Расстояние) : 0.00~99.99 км. Прямой и обратный отсчет.

CALORIES (Калории): 0~9999 ккал. Прямой и обратный отсчет

PULSE (Пульс): P~30~240.

Зайдите в режим настроек, нажмите кнопку press MODE для выбора параметра  
SPEED/RPM◊TIME→DISTANCE→CALORIES→PULSE, используйте кнопку SET для установки.

### **RECOVERY (Восстановление):**

Помле нажатия кнопки Recovery, активным будет только значение пульса. На консоли будет  
вестить обратный отсчет – начало процесса восстановления.

Затем на консоли отобразится степень

F1-F6.

F1 Отлично более50

F2 Хорошо 40-49

|    |             |          |
|----|-------------|----------|
| F3 | Средне      | 30-39    |
| F4 | Удовл.      | 20-29    |
| F5 | Плохо       | 10-19    |
| F6 | Очень плохо | менее 10 |

### **Спящий режим:**

Если консоль не получает сигнал в течение нескольких секунд, компьютер автоматически включит спящий режим. Нажмите любую кнопку, либо начните крутить педали для возврата в тренировочный режим.

### **Кнопки**

MODE: Кнопка выбора

SET: Установка параметров.

RESET: Сброс.

RECOVERY: Функция восстановления.

### **ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА**

**ВНИМАНИЕ!** Для измерения пульса необходимо постоянное удержание рук на сенсорных датчиках пульса. Важно знать, что сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием и определяемые значения могут значительно отличаться от фактических (как правило, это может быть связано с недостаточным уровнем влаги на поверхности рук либо по иным другим индивидуальным причинам; в отдельных случаях пульс может не определяться вообще, в этом случае изделие не считается бракованным. Обычно, определить работоспособность датчиков пульса можно, попросив второго человека измерить пульс на сенсорных датчиках).

## ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

### БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Система нагружения        | магнитная SpinMaster™  |
| Кол-во уровней нагрузки   | 8  |
| Тип рамы                  | биовекторная body-Fit™                                       |
| Маховик                   | 22 кг (инерционный вес)                                      |
| Тип сочленений            | втулки и подшипники (SKF, Швеция)                            |
| Педальный узел            | трехкомпонентный дисковый с увеличенным радиусом body-Glide™ |
| Педали                    | двухпозиционные, антискользкие, увеличенного размера         |
| Расстояние между педалями | 19 см (малый Q-Фактор S.Q.F.™)                               |
| Система амортизации       | нет  |
| Длина шага                | 46 см  |
| Регулировка угла наклона  | нет  |

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Консоль                    | черно-белый LCD-дисплей диагональю 14,5 см   |
| Язык(и) интерфейса         | английский   |
| Показания консоли          | время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., пульс, фитнес-тест (Recovery) |
| Общее количество программ  | программы отсутствуют  |
| Тренировочные программы    | нет  |
| Пульсозависимые программы  | нет  |
| Пользовательские программы | нет  |
| Ватт-программа             | нет  |
| Ручной режим               | есть   |
| Интернет                   | нет  |
| Интеграционные технологии  | нет  |
| Мультимедиа                | нет  |
| Разъемы                    | нет  |
| Измерение пульса           | сенсорные датчики  |
| Вентилятор                 | нет  |

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Макс. вес пользователя             | 140 кг  |
| Складывание                        | нет   |
| Компенсаторы неровностей пола      | есть  |
| Транспортировочные ролики          | есть  |
| Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В) | 134*56*158 см                                   |
| Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)    | нет   |
| Вес нетто                          | 42 кг   |
| Питание                            | не требует подключения к сети                   |
| Энергосбережение                   | есть  |
| Профиль рамы                       | антикоррозийная обработка, покраска в один слой |
| Тип пластика                       | АБС-пластик из исходного сырья                  |

## ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ

|            |   |
|------------|---|
| Упаковка   | 1 коробка (прочный прессованный картон и пенопластовые формы) |
| Габариты   | 96*38*57 см   |
| Объем      | 0,207 куб. м  |
| Вес брутто | 46 кг   |

## СЕРТИФИКАТЫ

|             |  |
|-------------|--|
| Сертификаты | европейский Сертификат Соответствия (CE),<br>европейский Сертификат Безопасности<br>(RoHS) |
|-------------|--|

## ПРОИЗВОДИТЕЛЬ

|                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| Производитель       | Jörgen Svensson, Швеция |
| Страна изготовления | КНР                     |

\*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.



\*\*Последняя версия Руководства пользователя доступна на сайте [www.jorgen-svensson.com](http://www.jorgen-svensson.com)

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте продавца ООО «Джей Эс» [www.jorgen-svensson.com](http://www.jorgen-svensson.com)

Тренажер соответствует требованиям ТР ТС 004/2011 «О безопасности низковольтного оборудования», утвержден Решением Комиссии Таможенного союза от 16 августа 2011 года №768, ТР ТС «Электромагнитная совместимость технических средств», утвержден Решением Комиссии Таможенного союза от 09 декабря 2011 года №879.

**ВНИМАНИЕ!**

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**