



OXYGEN
FITNESS

Tornado II

Эллиптический тренажер



Инструкция пользователя

Уважаемые покупатели!

Поздравляем Вас 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 напомнить 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!

Настоятельно рекомендуем Вам, перед тем как приступить к тренировкам, 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

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.

Заводская упаковка не должна быть нарушена.

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 соединений. Советуем держаться за поручни во время занятий. 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.

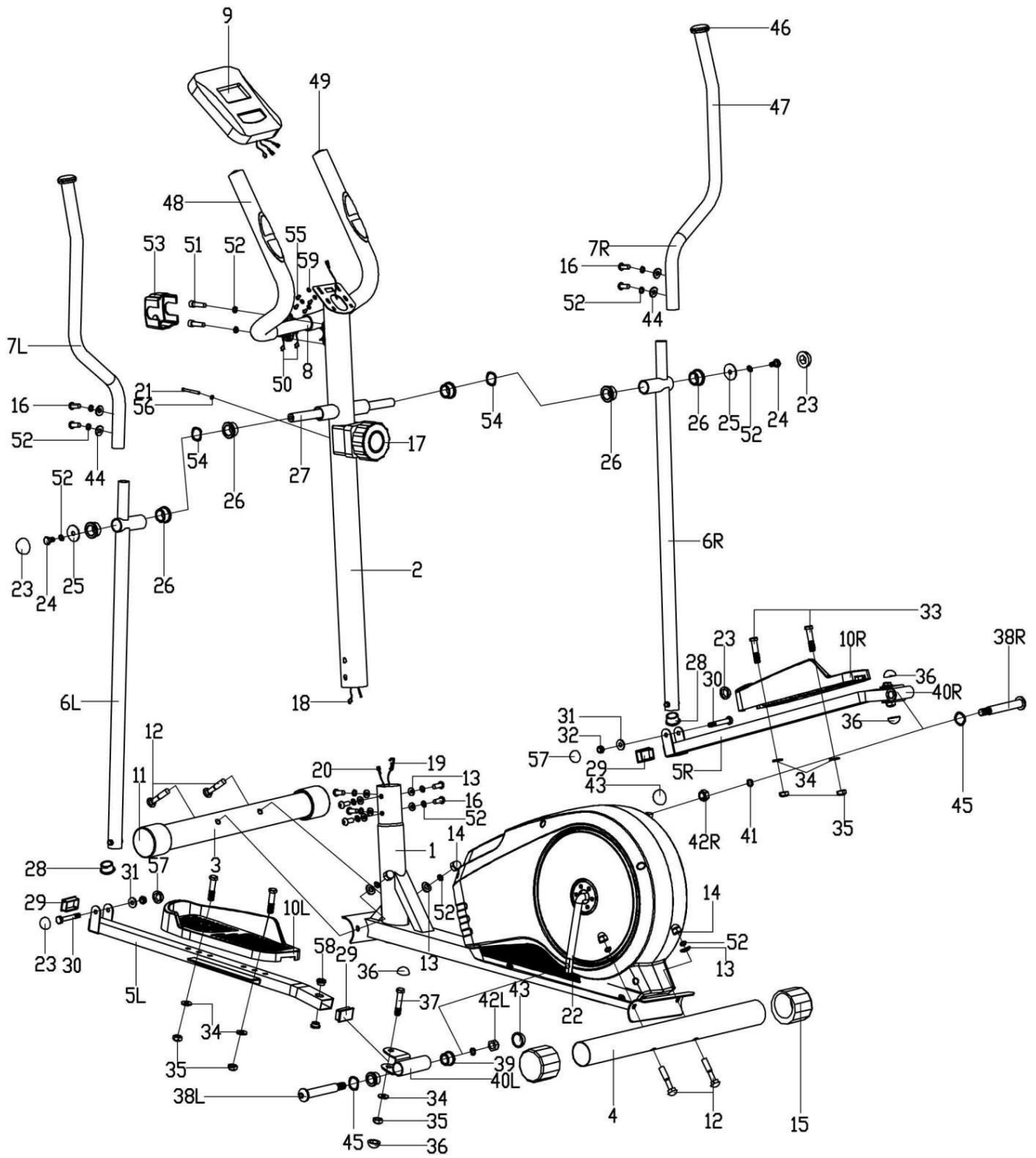
Рекомендации по сборке

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

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 ткань с последующей протиркой сухой тканью.

СБОРКА



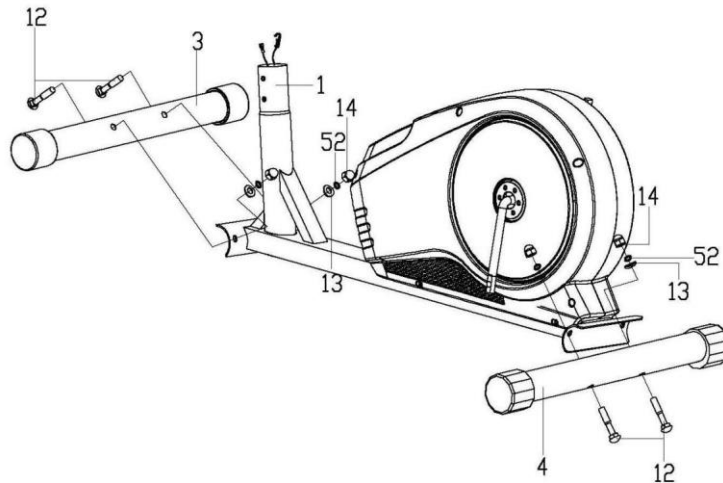
СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	30	Болт М8×55	2
2	Стойка консоли	1	31	Шайба d8×1.5	2
3	Передняя опора	1	32	Гайка М8	2
4	Задняя опора	1	33	Болт М10×45	4
5L/R	Опора педали	1 пара	34	Шайба d10×1.5	6
6L/R	Верхний рычаг	1 пара	35	Гайка М10	6
7L/R	Поручень	1 пара	36	Заглушка S17	4
8	Руль	1	37	Болт М10×50	2
9	Консоль	1	38L/R	Болт	1 пара
10L/R	Педаль	1 пара	39	Втулка Ф24×20×Ф16.1	4
11	Передняя заглушка	2	40L/R	Соединитель	1 пара
12	Болт М8×76	4	41	Шайба Ф13×В2	2
13	Шайба Ф20×Ф8.5×R30	10	42L/R	Гайка	1 пара
14	Гайка М8	4	43	Заглушка S19	2
15	Задняя заглушка	2	44	Шайба Ф20×d8.5×R12.5	4
16	Винт М8×16	10	45	Шайба D17×0.3	2
17	Контроллер	1	46	Заглушка	2
18	Провод	1	47	Поручень	2
19	Трос натяжителя	1	48	Неопреновые ручки	2
20	Провод сенсора	1	49	Заглушка Ф25×1.5	2
21	Винт М5Х55	1	50	Провод пульсомера	2
22	Шатун	1	51	Винт М8×30	2
23	Заглушка S14	4	52	Шайба D8	18
24	Болт М8×15	2	53	Крышка зажима	1

25	Шайба $\Phi 8.2 \times \Phi 32 \times 2$	2	54	Шайба $\Phi 20 \times \Phi 28 \times 0.3$	2
26	Втулка $\Phi 32 \times 2.5$	6	55	Винт М4Х12	2
27	Ось	1	56	Шайба	1
28	Заглушка $\Phi 28 \times 1.5$	2	57	Заглушка S13	2
29	Заглушка $40 \times 25 \times 1.5$	4	58	Втулка $\Phi 14 * 10 * \Phi 10.1$	4

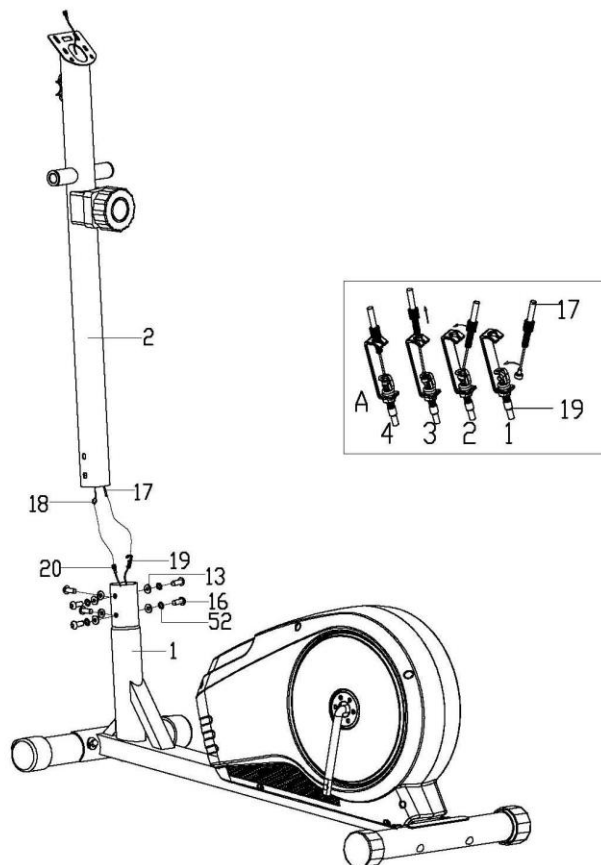
ШАГ 1

Закрепите переднюю и заднюю опоры (3,4) на основной раме (1) с помощью болта (12), шайб (52, 13) и гаек (14).



ШАГ 2

Подсоедините вспомогательный провод (18) к проводу сенсора (17) и протяните через стойку консоли (2), закрепите шайбами (52,13)



ШАГ 3

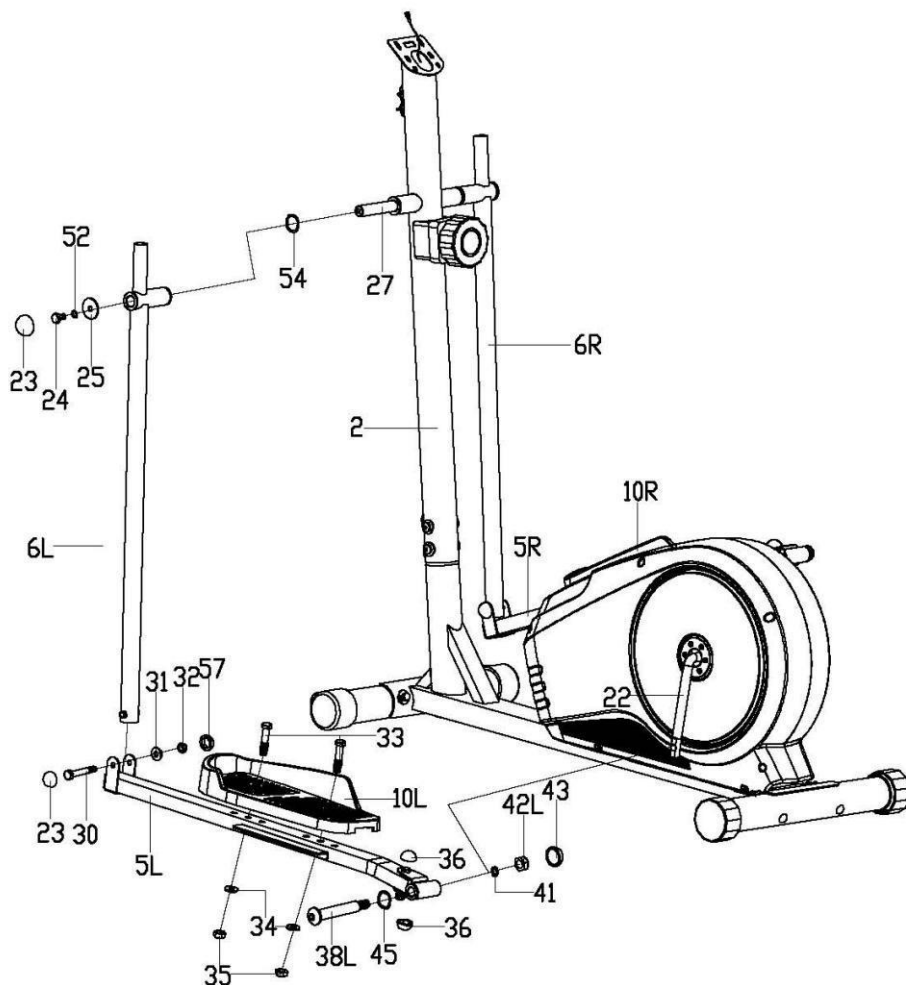
1. Закрепите ось (27) на стойке консоли (2), зафиксируйте шайбу (54) и верхний левый поручень (6L) с левой стороны оси, затем закрепите шайбой (52) и болтом (24).

Примечание: Не затягиваете болты и шайбы на данном этапе сборки.

2. Закрепите левую опору педали (5L) на левом шатуне (22), используя болт (38L), шайбы (45, 41) и гайку (42L).

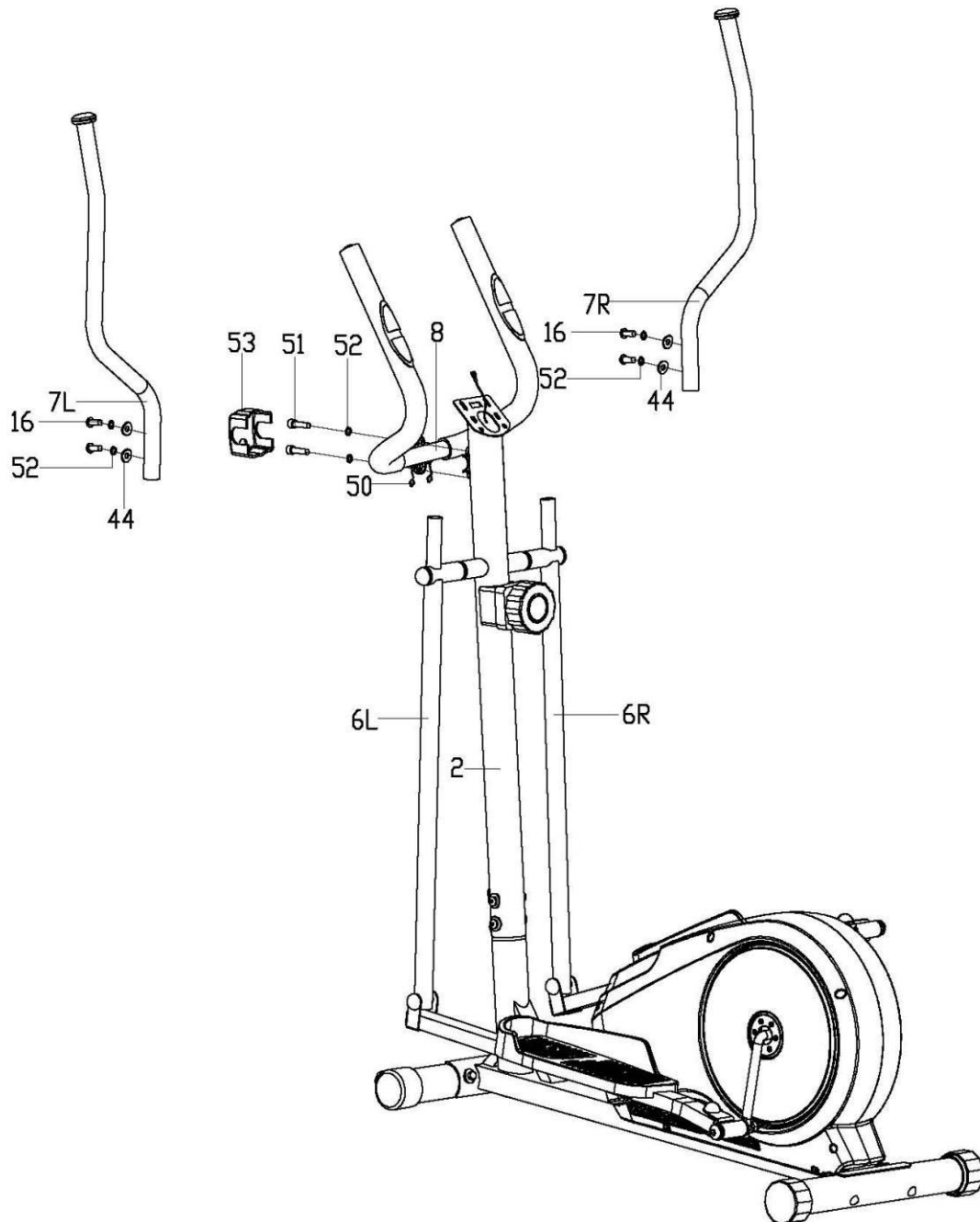
3. Зафиксируйте левый рычаг (6L) и опору педали (5L) болтом (30), шайбой (31) и гайкой (32), затем затяните болты (24, 30) и гайку (42L). Закрепите заглушки (23,57,43,36).

4. Закрепите педали (10 L/R) на опорах (5 L/R) болтами (33), шайбами (34) и гайками (35).



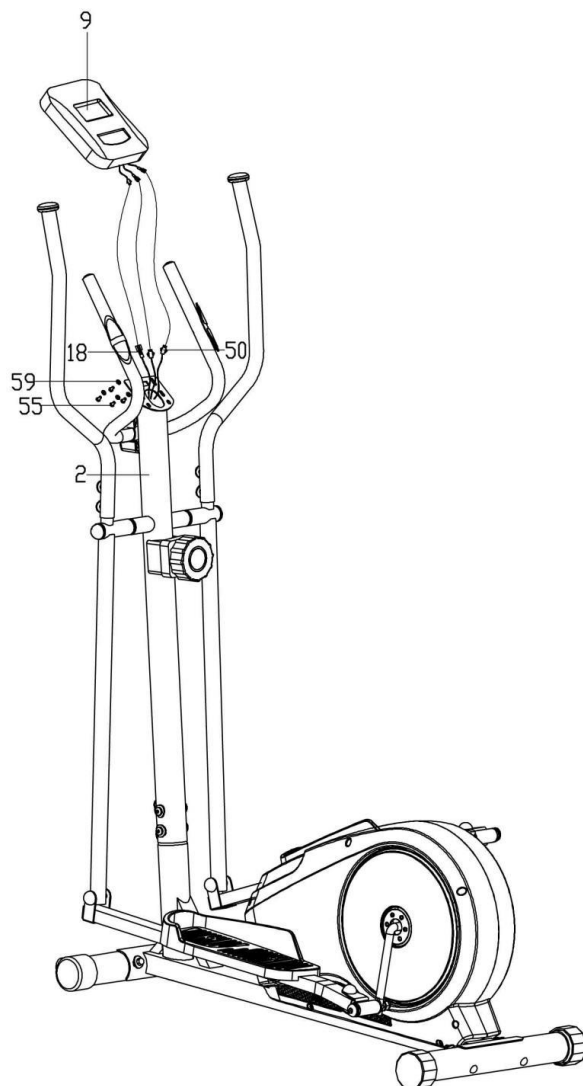
ШАГ 4

1. Протяните провод пульсомера (50) через стойку.
2. Установите руль (8) на стойке (2), закрепите с помощью болта (51) и шайбы (52), зафиксируйте заглушкой (53).
3. Закрепите поручни (7L/R) на рычагах (6 L/R), используя болты (16), шайбы (52, 44).



ШАГ 5

Соедините вспомогательный провод (18) и провод пульсомера (50) к соответствующим проводам консоли (9). Затем закрепите консоль (9) на стойке (2) винтами (55).



СБОРКА ЗАВЕРШЕНА

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

Кнопки:

1. MODE – смена дисплея, выбор настроек
2. RECOVERY / UP – Восстановление/Вверх
 - В режиме настроек – изменение значения для параметров: TIME/Время, DIST/Дистанция, CAL/Калории and TEMP/Температура
 - В режиме ожидания – функция восстановления после тренировки.
3. DOWN/Вниз

В режиме настроек – изменение значения для параметров: TIME/Время, DIST/Дистанция, CAL/Калории и TEMP/Температура.
4. RESET/GO (Сброс/Старт)
 - В режиме настроек - сброс настроек.
 - Запуск режима жиросчитателя (Body test).
 - В режиме ожидания – удержание клавиши в течение 3 секунд – сброс параметров.
5. BODYFAT/Жиросчитатель

Опции

1. SPEED (Скорость)/BODYFAT (Жиросчитатель)/RPM (Удары в минуту) (Если имеется)
 - Допустимый интервал скорости 0.0~99.9км/ч.
 - Отображается количество оборотов в минуту (RPM) во время тренировки. Допустимый промежуток 0~1500 уд/мин.
 - Отображается уровень жира.
2. TIME (Время)/BMI (Индекс массы тела)
 - Время тренировки, допустимые значения в промежутке 0 ~ 99:59 (мин:сек).
 - Режим обратного отсчета времени, задайте значение времени до тренировки (максимум 99 минут).
 - Отображается индекс массы тела (BMI).
3. DISTANCE (Расстояние)/BMR (Скорость обмена веществ)
 - Исчисляется пройденное расстояние во время тренировки 0,00- 99,9км.
 - Режим обратного отсчета расстояния, задайте значение до тренировки (максимум 99,9 км).

- Отображается скорость обмена веществ (BMR) (Скорость обмена веществ).

4. CALORIES (Калории)/TEMPERATURE (Температура)

- Отображается количество калорий, потраченных за тренировку, интервал 0-999 Ккал.
- Режим обратного отсчета количества калорий, задайте значение до тренировки
- Отображается температура в помещении (TEMP).

5. PULSE (Пульс)

- Допустимый промежуток 40 ~ 240 уд/мин. Во время измерения пульса ладони должны быть расположены на поручнях с пульсомерами.
- Во время измерения пульса на дисплее отображается сообщение “P”, если данное сообщение не отображается на дисплее, значит, сигнал о пульсе не поступает на консоль.

6. ALARM (Звуковой сигнал)

Прозвучит звуковой сигнал консоли при нажатии клавиш: MODE, RECOVERY/UP, DOWN, RESET/GO или BODYFAT.

7. AUTO ON/OFF и AUTO START/STOP

Если консоль не получает сигнал в течение 8 минут, она автоматически включится. Компьютер включится снова, как только вы начнете крутить педали или нажмете любую кнопку.

Функции

1. Настройки

Для выбора окна дисплея используйте кнопку MODE, каждый из параметров будет мигать. Кнопками UP/DOWN установите необходимое значение параметра. Используйте кнопку RESET, чтобы сбросить значение.

2. Пульс

Зайдите в режим пульса, убедитесь, что ладони расположены на поручнях с пульсомерами. Через 3-4 секунды на дисплее появится значение пульса.

Примечание: Пульсомеры не являются медицинским оборудованием.

3. Восстановление пульса

В режиме ожидания нажмите кнопку RECOVERY. Удерживайте ладони на пульсомерах в течение 1 минуты. Затем на дисплее отобразится значение F1-F6, где F1 – наиболее быстрое восстановление, а F6 – наиболее медленное.

BODY FAT% (Уровень жира в организме в %)

Например, если вы весите 68 кг и результаты теста показали 10%, значит, в вашем организме 6,8 кг жира.

Ниже приведена таблица с указанием процентного соотношения уровня жира в организме.

	Женщины (fat%)	Мужчины (fat%)
Допустимое значение	10 - 12%	2 - 4%
Атлеты	14 - 20%	6 - 13%
Фитнес	21 - 24%	14 - 17%
Удовлетворительный	25 - 31%	18 - 25%
Ожирение	32% и более	25% и более

ВМІ (Индекс массы тела)

ВМІ - показатель измерения количества жира в организме, в его основе лежат рост, вес, пол.

Недовес	До20 (19 для женщин)
Нормальный вес	20-24,99
Перевес	25-29,99
Ожирение 1 стадии	30-34,99
Ожирение 2 стадии	35-39,99
Ожирение	40 и более

ВМR (Скорость обмена веществ в организме)

ВМR показывает количество калорий, необходимое для работы вашего организма. Он не считает уровень активности, только количество энергии, необходимое для работы сердца, дыхания и поддержания нормальной температуры тела.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Рама	высокопрочная с двухслойной покраской "металлик" и лакировкой
Система нагружения	магнитная magicFLOW™
Кол-во уровней нагрузки	8
Маховик	инерционный вес 15.4 кг. (собственный вес 7.0 кг.)
Педальный узел	однокомпонентный с реверсивным ходом
Педали	антискользящие трехпозиционные
Длина шага	338 мм.
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	черно-белый LCD дисплей
Показания консоли	время, дистанция, скорость, калории, пульс, фитнес-тест (Recovery), жиросанализатор (Body Fat)
Кол-во программ	программы отсутствуют
Статистика тренировок	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Интернет	нет
Язык(и) интерфейса	английский
Вентилятор	нет
Транспортировочные ролики	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	119*62*160 см.
Вес нетто	33 кг.
Макс. вес пользователя	120 кг.
Питание	не требует подключения к сети
Энергосбережение	есть
Гарантия	2 года
Производитель	Neotren GmbH, Германия
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.neotren.ru

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» www.neotren.ru

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!