

*Bronze*  
GYM

**E1001 PRO**  
**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.

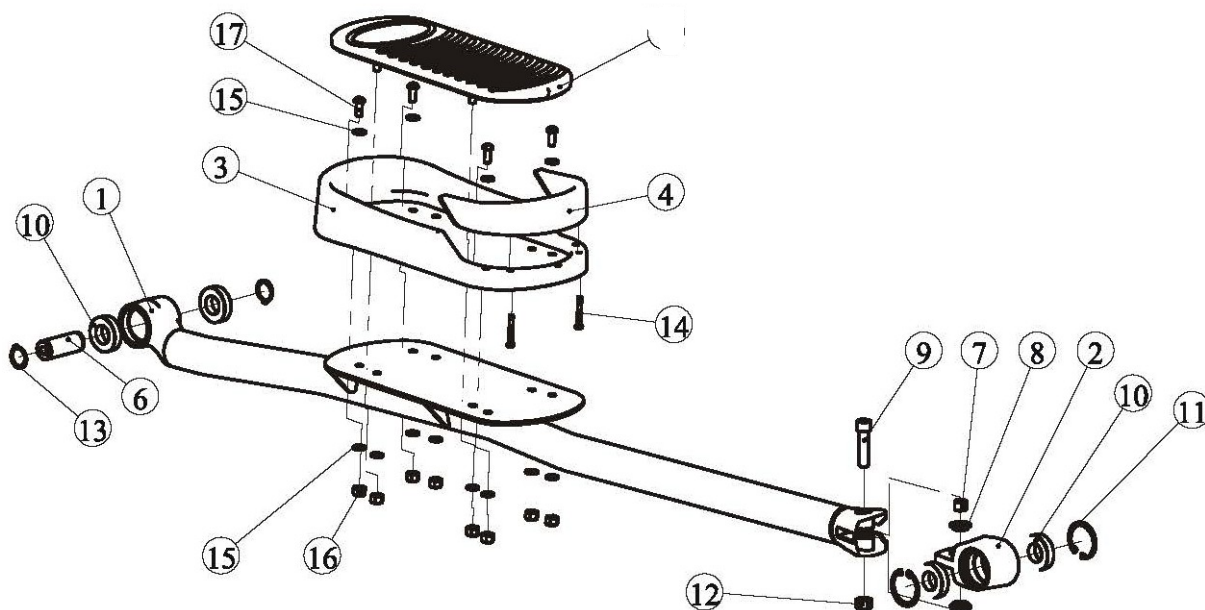
### **Меры предосторожности**

**В целях вашей безопасности, а также во избежание травм внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией перед началом тренировок:**

1. Установите тренажер на ровной гладкой поверхности.
2. Поддерживайте чистоту в месте расположения тренажера.
3. Перед началом тренировки убедитесь, что все части тренажера на месте и плотно затянуты.
4. Не используйте тренажер, если какие-либо части сломаны или неисправны.
5. Подключите шнур питания к розетке с заземлением, не протягивайте шнур питания под оборудованием. Не включайте тренажер, если поврежден шнур питания.
6. Избегайте попадания рук, ног в движущиеся части тренажера.
7. Обратите внимание на ограничения по весу.
8. Тренажер предназначен только для одного пользователя.
9. Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в движущиеся элементы тренажера.
10. Не двигайте тренажер из стороны в сторону.
11. Не используйте тренажер более часа за один подход. Дайте ему «остыть», прежде, чем продолжить тренировку.
12. Будьте внимательны во время монтажа/демонтажа тренажера.
13. Избегайте попадания жидкостей на тренажер.
14. Во избежание поражения электрическим током держите электрические части тренажера вдали от воды.
15. Не используйте какие-либо аксессуары, если они не рекомендованы производителем.
16. Во время занятий, будьте внимательны к своему физическому состоянию, головокружение – признак того, что ваши тренировки слишком интенсивны.
17. Если вы чувствуете себя плохо, либо появилась боль в мышцах, суставах, груди – немедленно прекратите тренировку.
18. Неправильно построенные тренировки могут привести к травмам.
19. Убедитесь, что свободная зона вокруг тренажера составляет не менее 1м.
20. Убедитесь, что дети находятся вдали от работающего тренажера.

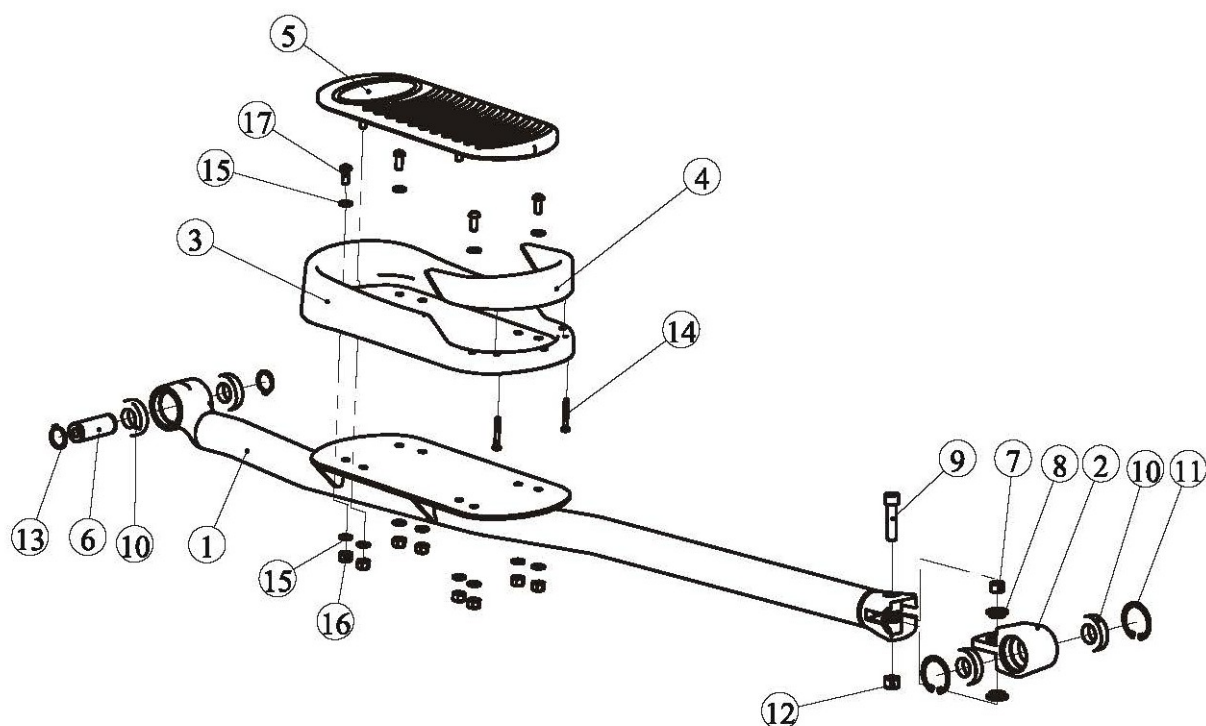
## СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

### Крепление левой педали



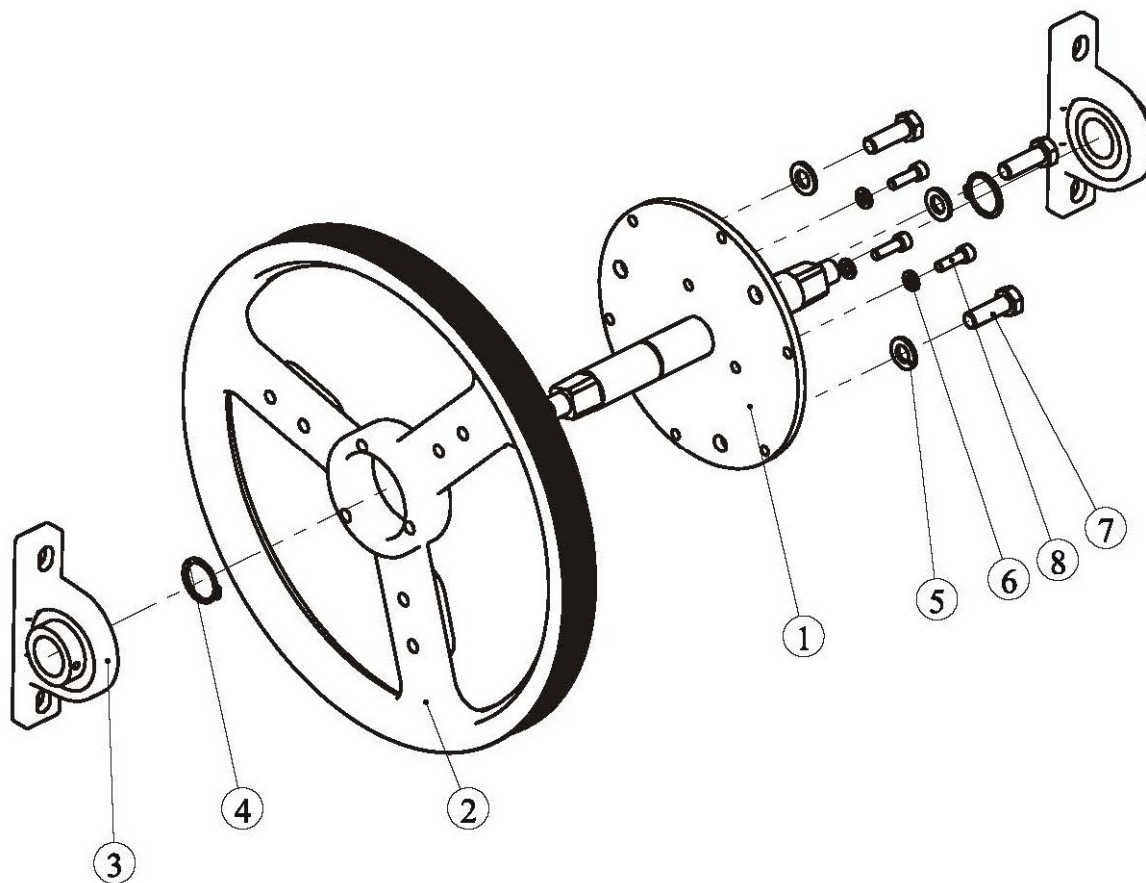
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Опора левой педали	1	10	Кривошип	4
2	Стакан подшипника	1	11	Кольцо	2
3	Педаль	1	12	Гайка М12	1
4	Держатель педали	1	13	Кольцо	2
5	Пластина педали	1	14	Винт М5*40	2
6	Ось	1	15	Шайба	12
7	Втулка	1	16	Гайка М8	8
8	Втулка	2	17	Винт М8*20	4
9	Винт М12*50	1			

## Крепление правой педали



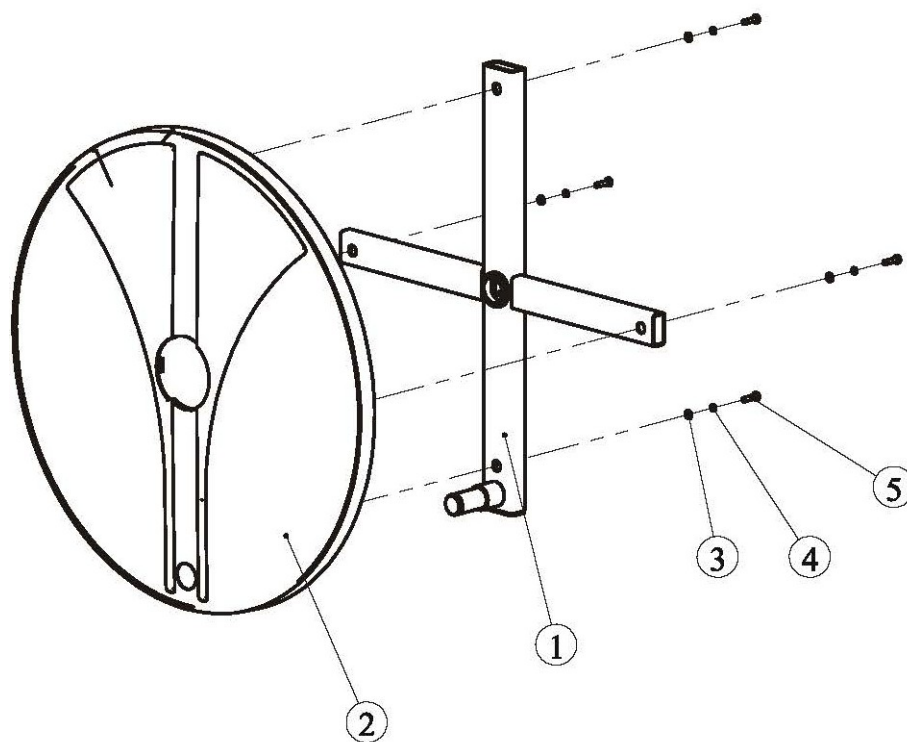
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Опора правой педали	1	10	Кривошип	4
2	Стакан подшипника	1	11	Кольцо	2
3	Педаль	1	12	Гайка М12	1
4	Держатель педали	1	13	Кольцо	2
5	Пластина педали	1	14	Винт М5*40	2
6	Ось	1	15	Шайба	12
7	Втулка	1	16	Гайка М8	8
8	Втулка	2	17	Винт М8*20	4
9	Винт М12*50	1			

## Крепление вала



№	Описание	Кол-во
1	Вал	1
2	Основа	1
3	Подушка	2
4	Кольцо	2
5	Шайба	3
6	Шайба	3
7	Болт М10*30	3
8	Винт М6*20	3

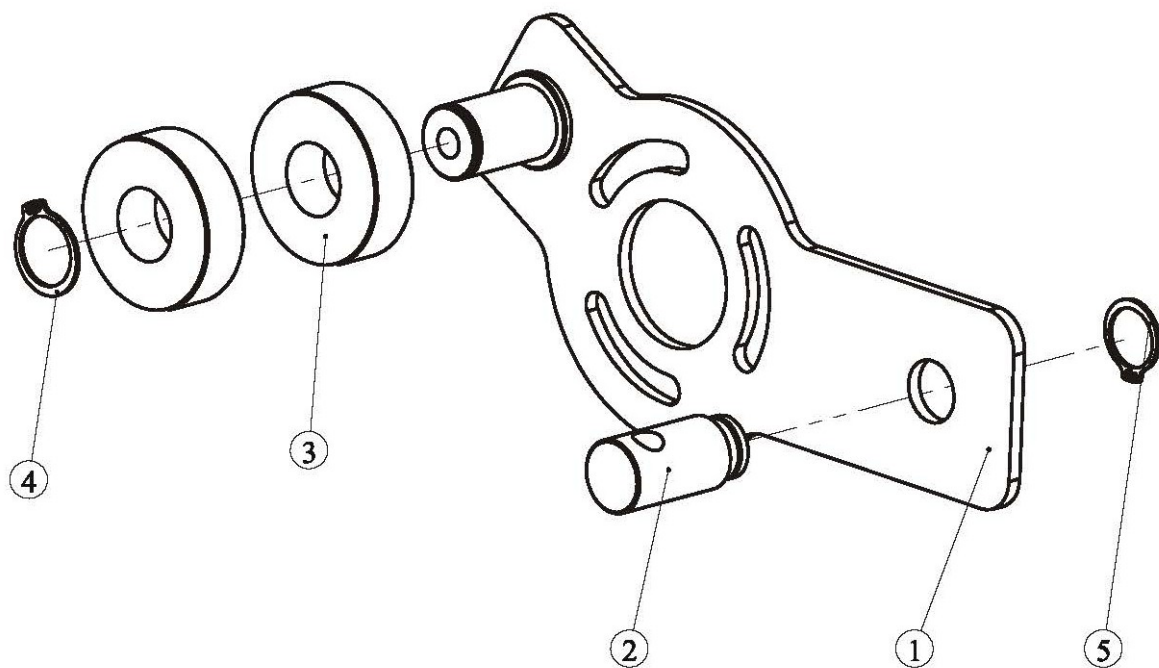
## Крепление крестовой рамы



№	Описание	Кол-во
1	Крестовая рама	1
2	Крышка диска	1
3	Шайба	4
4	Шайба	4
5	Винт	4

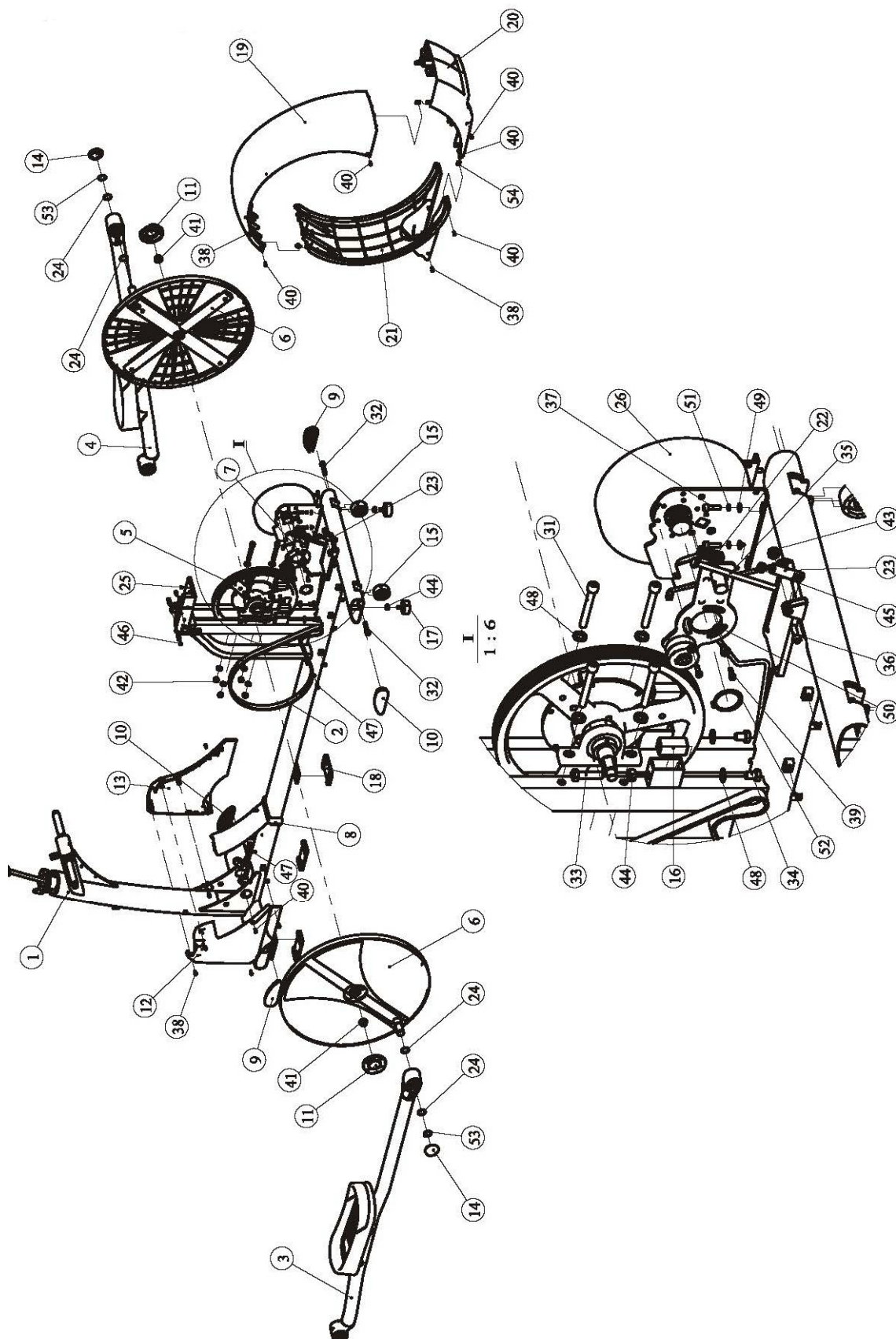


## Крепление натяжного шкива



№	Описание	Кол-во
1	Натяжной шкив	1
2	Ось	1
3	Кривошип	2
4	Кольцо Ф20	1
5	Кольцо Ф17	1

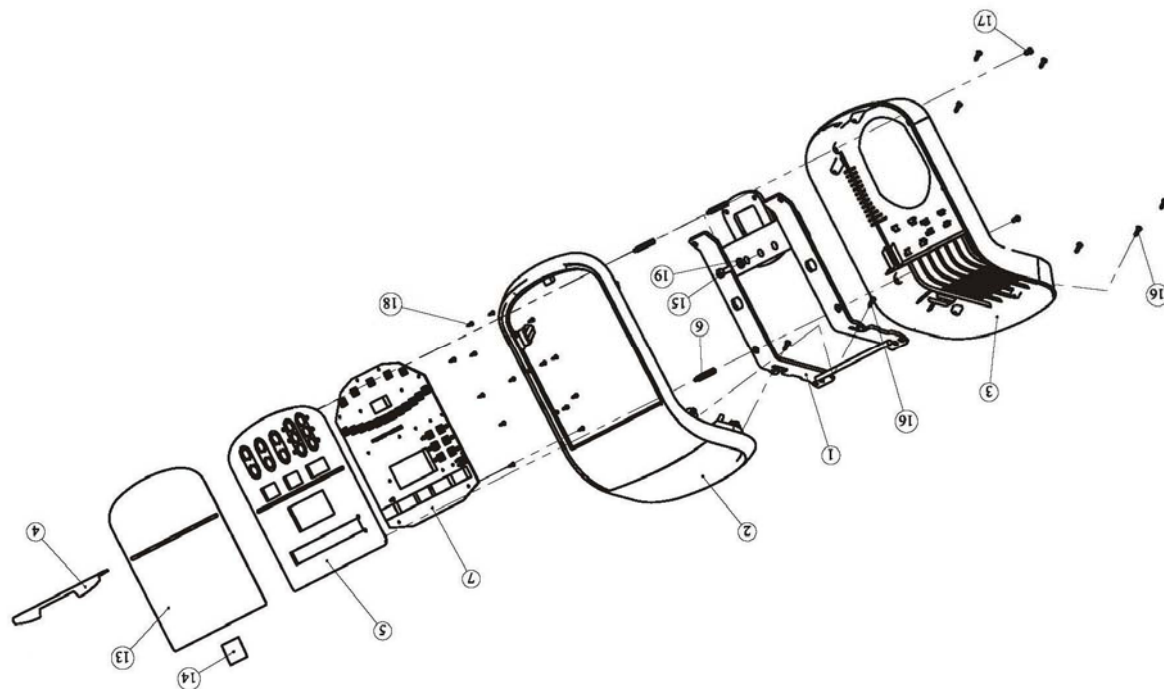
# Крепление основной рамы



№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	29	Трос натяжителя	1
2	Поликлиновый ремень	1	30	Нижний кабель консоли	1

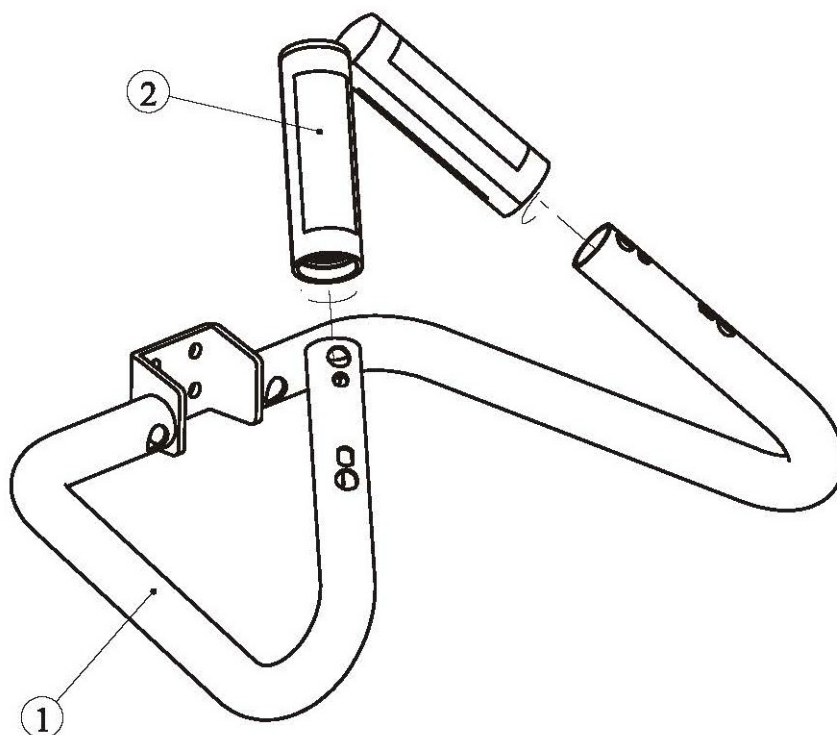
3	Левая опора педали в сборе	1	31	Магниты	1
4	Правая опора педали в сборе	1	32	Винт М10*80	4
5	Вал в сборе	1	33	Винт М10*50	2
6	Крестовая рама в сборе	2	34	Болт М10*40	2
7	Натяжной шкив в сборе	1	35	Болт М10*15	2
8	Крышка	1	36	Винт М8*150	1
9	Вставка 1	2	37	Винт М8*25	1
10	Вставка 2	2	38	Винт М6*20	4
11	Крышка диска	2	39	Винт М5*15	11
12	Нижняя левая крышка	1	40	Винт М5*15	3
13	Нижняя правая крышка	1	41	Винт ST4.2*16	16
14	Вставка	2	42	Гайка М14*1,5	2
15	Ролик	2	43	Гайка М10	4
16	Гайка	2	44	Гайка М8	1
17	Регулировочная ножка	2	45	Гайка М10	4
18	Ножка	3	46	Гайка М8	1
19	Задняя крышка 1	1	47	Гайка М5	2
20	Задняя крышка 2	1	48	Гайка М5	3
21	Задняя крышка 3	1	49	Шайба Ф11*Ф20*2	10
22	Пружина	1	50	Шайба Ф6,6*Ф12*1,6	4
23	Гайка	1	51	Втулка	3
25	Шайба	4	52	Шайба Ф6	4
26	Контроллер	1	54	Кольцо Ф40	1
27	Тормоз	1	55	Кольцо Ф25	2
28	Кабель	1	56	Клипса	16

## Крепление консоли



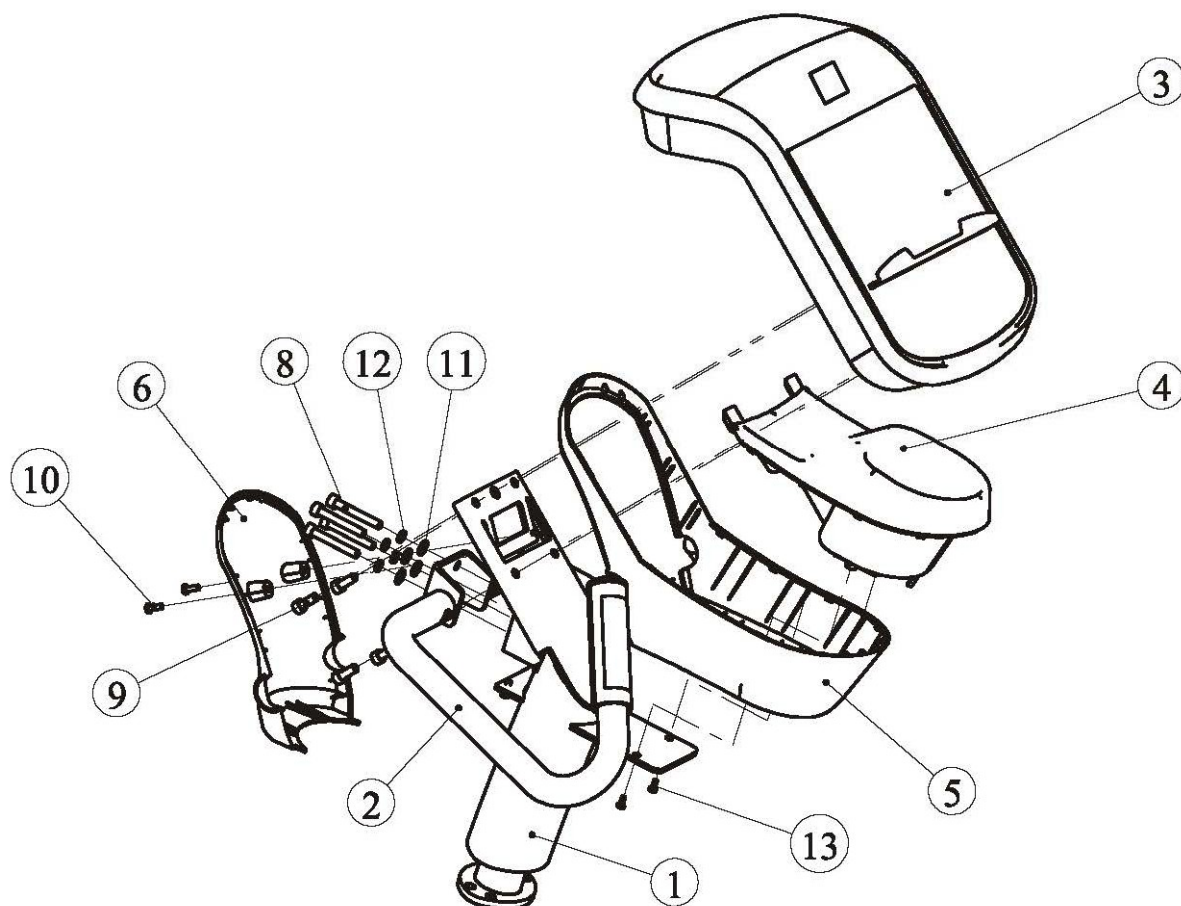
№	Описание	Кол-во
1	Держатель консоли	1
2	Верхняя крышка консоли	1
3	Нижняя крышка консоли	1
4	Подставка	1
5	Верхний корпус консоли	1
6	Втулка	4
7	Плата управления консолью	1
8	Пульсомер	1
9	Ресирвер	1
10	Провод пульсомера	1
11	Магнит	2
12	Магнит	3
13	Накладка	1
14	Логотип	1
15	Винт М8*20	1
16	Винт ST4.2*16	8
17	Винт М4*10	4
18	Винт ST2.9*9.5	17
19	Шайба Ф9*Ф16*1,6	1

## Крепление руля



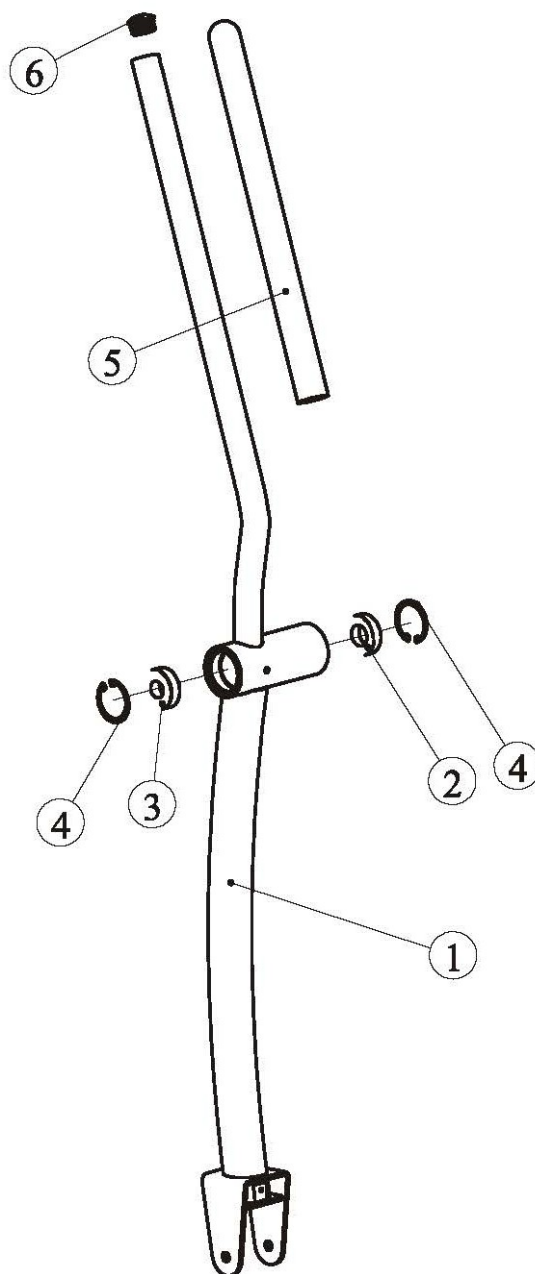
№	Описание	Кол-во
1	Держатель руля	1
2	Пульсомер	2
3	Провод пульсомера	1

## Крепление консоли



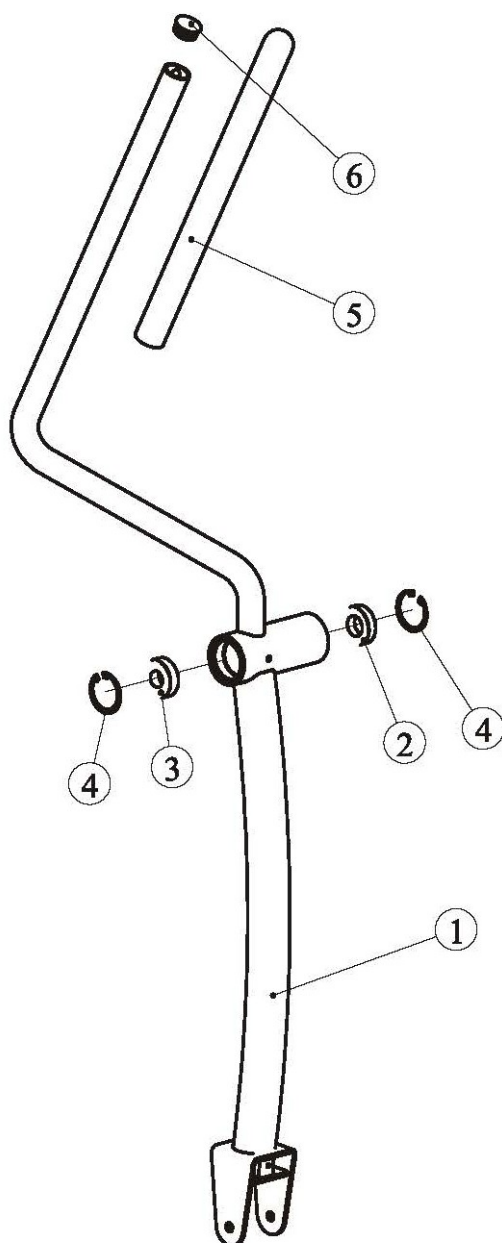
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Стойка консоли	1	8	Винт М8*55	4
2	Руль в сборе	1	9	Винт М8*20	4
3	Консоль	1	10	Винт М5*15	4
4	Держатель бутылки	1	11	Шайба Φ9*Φ16*1,6	8
5	Крепление держателя	1	12	Шайба Φ8	4
6	Крышка держателя	1	13	Винт М4*10	2
7	Верхний кабель консоли	1			

## Крепление левого поручня



№	Описание	Кол-во
1	Левый поручень	1
2	Хват	1
3	Втулка	1
4	Кривошип	1
5	Кривошип	1
6	Кольцо Ф47	2

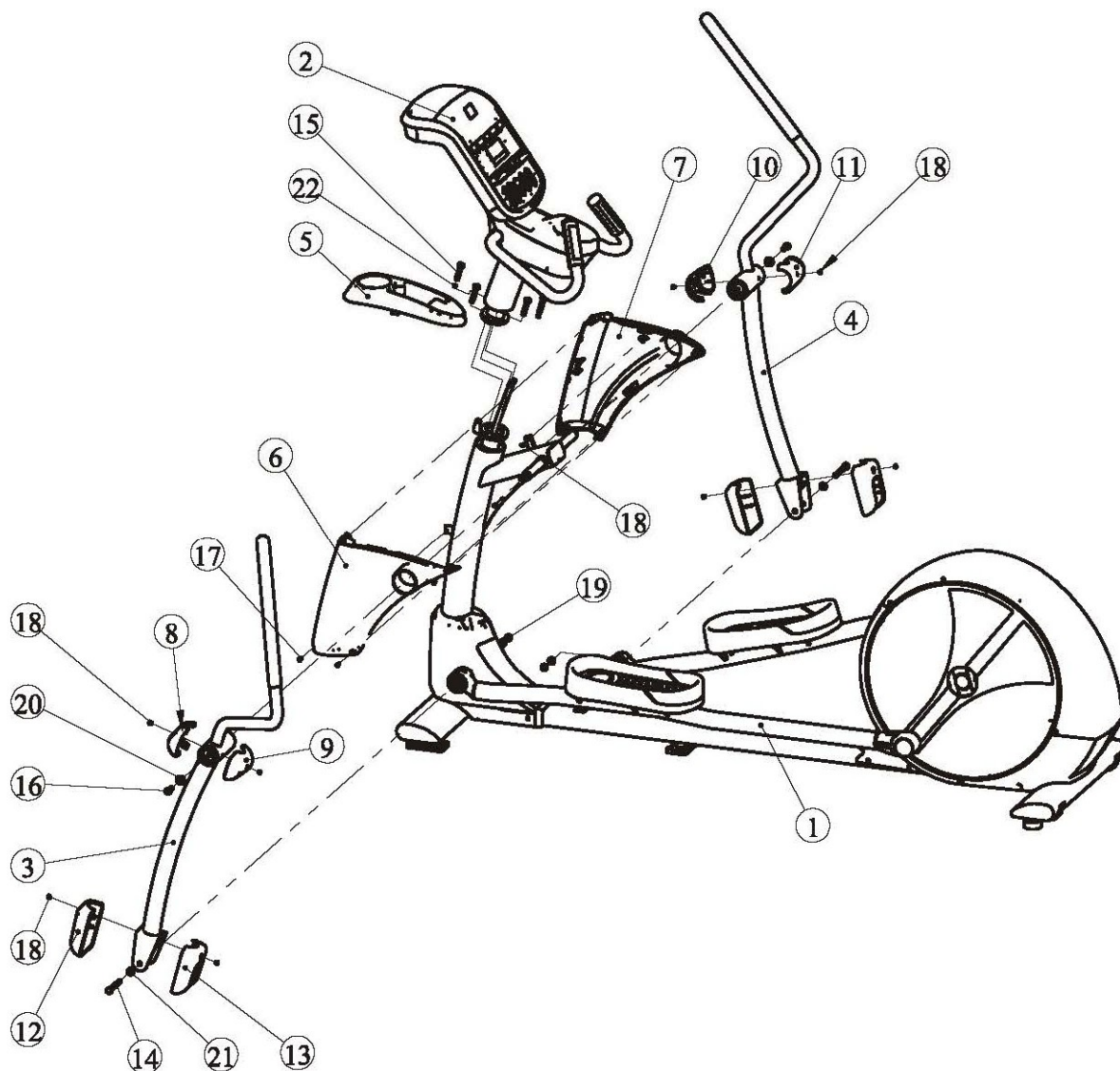
## Крепление правого поручня



№	Описание	Кол-во
1	Правый поручень	1
2	Хват	1
3	Втулка	1
4	Кривошип	1
5	Кривошип	1
6	Кольцо Ф47	2

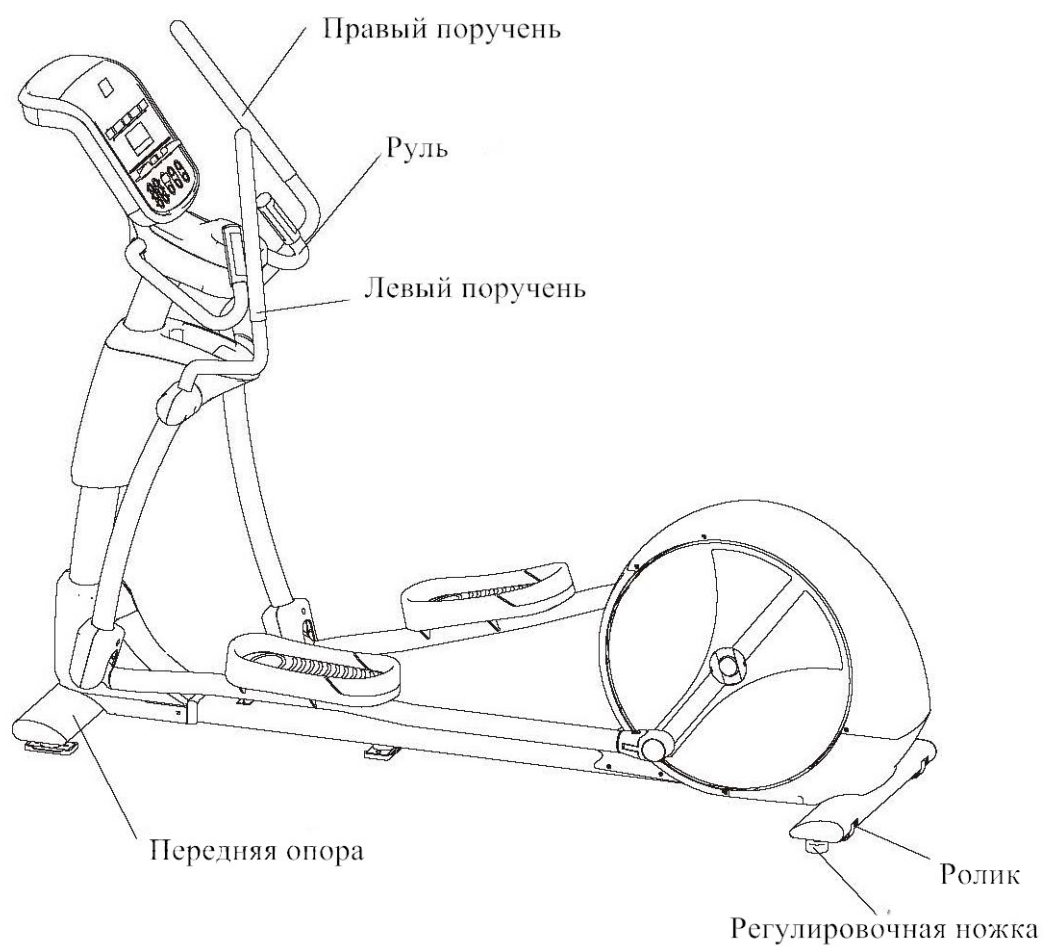


## Соединение деталей

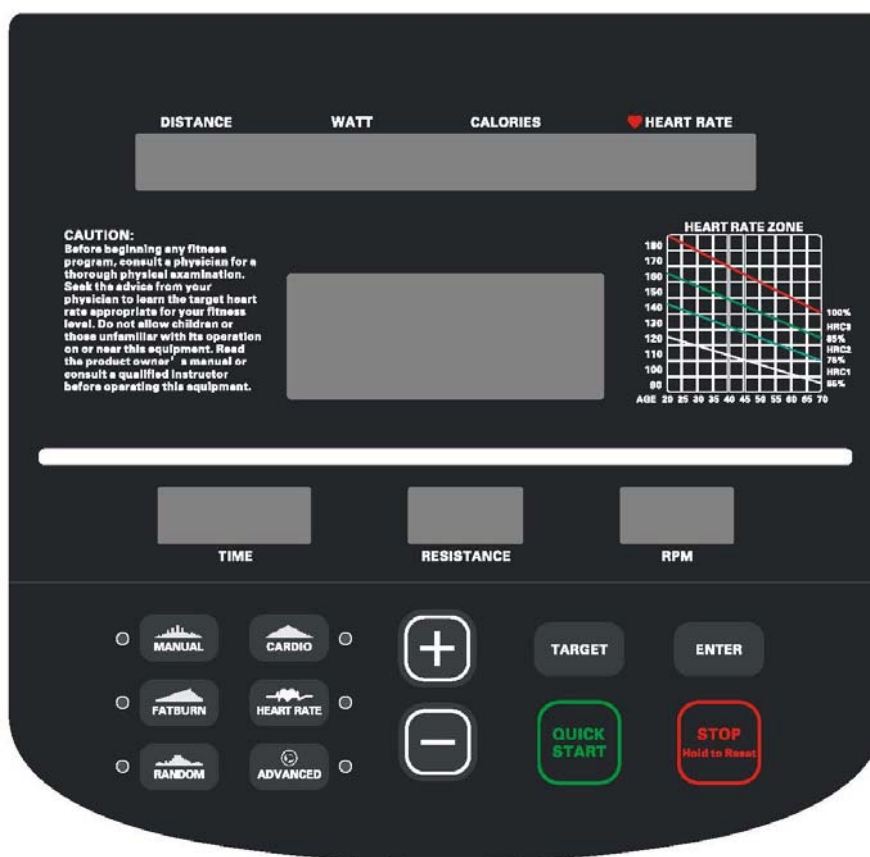


№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама в сборе	1	12	Передний кожух	2
2	Консоль в сборе	1	13	Задний кожух	2
3	Левый поручень в сборе	1	14	Болт М10*85	2
4	Правый поручень в сборе	1	15	Болт М10*25	4
5	Верхняя крышка	1	16	Болт М10*15	2
6	Левая крышка	1	17	Винт М5*20	4
7	Правая верхняя крышка	1	18	Винт М5*15	9
8	Левый кожух 1	1	19	Гайка М10	2
9	Левый кожух 2	1	20	Шайба Ф11*Ф25*2	2
10	Правый кожух 1	1	21	Шайба Ф11*Ф20*2	4
11	Правый кожух 2	1	22	Шайба Ф10	4

## Тренажер в собранном виде



## Работа с консолью



### Дисплей

- Distance - Дистанция (км или мили, допустимый промежуток 0,01-999)
- Watt – Ватты
- Calories - Калории (расчет количества калорий основан на весе пользователя (70 кг по умолчанию), скорости и времени тренировки)
- Hart rate – Пульс (уд/мин)
- Time – Время (мин:сек, допустимый промежуток 99:59)
- Resistance – Соппротивление (Уровень сложности тренировки L1-L20)
- RPM – Количество оборотов в минуту
- Точечно-матричный дисплей – При включении тренажера на дисплее появляется сообщение «Start pedaling or select program to begin»./При вводе данных отображает их на дисплее./Отображает профиль тренировки.

### Кнопки консоли

Quick start – Быстрый старт

Stop – Завершение тренировки/Удержание в течение 3 секунд сброс настроек

+/- - Изменение параметров во время тренировки

Target – Используется для режима обратного отсчета (время/калории/дистанция)

Enter – Ввод информации

Manual – Ручное управление  
Fat burn – Программа «Сжигание жира»  
Random – Программа «Случайная»  
Cardio – Кардио тренировка  
Hart rate – Пульсозависимые программы  
Advanced – Целевые программы

### **Быстрый старт**

- Начните вращать педали. На дисплее появится сообщение «Start pedaling or select program to begin»
- Нажмите кнопку «Quick start» для начала тренировки
- Используйте кнопку Stop для завершения

### **Программы**

После появления сообщения «Start pedaling or select program to begin» выберете одну из программ:

- Manual – Ручное управление
- Fat burn – Программа «Сжигание жира»
- Random – Программа «Случайная»
- Cardio – Кардио тренировка
- Hart rate – Пульсозависимые программы
- Advanced – Целевые программы

### **Ручное управление (Manual)**

- На дисплее появится сообщение «Manual mode: Enter weight» (Введите вес пользователя). Данные по умолчанию – 70 кг. Кнопками +/- вы можете изменить значение. Нажмите Enter для подтверждения.
- Далее появится сообщение «Enter Time» (Установите продолжительность тренировки). Данные по умолчанию – 20 минут. Кнопками +/- вы можете изменить значение. Нажмите Enter для подтверждения или Quick start для начала тренировки.

### **Кардио тренировка (Cardio)**

- На дисплее появится сообщение «Cardio mode: Enter weight» (Введите вес пользователя). Данные по умолчанию – 70 кг. Кнопками +/- вы можете изменить значение. Нажмите Enter для подтверждения.
- Далее появится сообщение «Enter Time» (Установите продолжительность тренировки). Данные по умолчанию – 20 минут. Кнопками +/- вы можете изменить значение. Нажмите Enter для подтверждения или Quick start для начала тренировки.

### **Сжигание жира (Fat burn)**

- На дисплее появится сообщение «Fat burn mode: Enter weight» (Введите вес пользователя). Данные по умолчанию – 70 кг. Кнопками +/- вы можете изменить значение. Нажмите Enter для

подтверждения.

- Далее появится сообщение «Enter Time» (Установите продолжительность тренировки). Данные по умолчанию – 20 минут. Кнопками +/- вы можете изменить значение. Нажмите Enter для подтверждения или Quick start для начала тренировки.

### **Пульсозависимая программа (Heart rate)**

Данная программа включает в себя несколько вариантов тренировок: 1 - 65%, 2 - 75% и 3 - 85%.

Выберете Heart rate, затем кнопками +/- одну из тренировок: 1, 2 или 3.

- На дисплее появится сообщение «Enter weight» (Введите вес пользователя). Данные по умолчанию – 70 кг. Кнопками +/- вы можете изменить значение. Нажмите Enter для подтверждения.
- На дисплее появится сообщение «Enter time» (Установите продолжительность тренировки). Данные по умолчанию – 20 мин. Кнопками +/- вы можете изменить значение. Нажмите Enter для подтверждения.
- На дисплее появится сообщение «Enter age» (Введите возраст пользователя). Данные по умолчанию – 40 мин. Кнопками +/- вы можете изменить значение. Нажмите Enter для подтверждения или Quick start для начала тренировки.

### **Случайная (Random)**

- На дисплее появится сообщение «Random mode: Enter weight» (Введите вес пользователя). Данные по умолчанию – 70 кг. Кнопками +/- вы можете изменить значение. Нажмите Enter для подтверждения.
- Далее появится сообщение «Enter Time» (Установите продолжительность тренировки). Данные по умолчанию – 20 минут. Кнопками +/- вы можете изменить значение. Нажмите Enter для подтверждения или Quick start для начала тренировки.

### **Целевые программы**

Данная программа включает в себя несколько вариантов тренировок: 1 – Events (Соревнование – целевое «время»), 2 – Burn calories (Сжигание калорий – целевые «калории»), 3 – Hill (Холм – целевое «расстояние»). Выберите Advanced, затем кнопками +/- одну из тренировок: 1, 2 или 3.

При выборе 1 тренировки выберете ее тип 1 – 2 км, 2 – 5 км, 3 – Дистанция пользователя. Затем начните тренировку.

Для тренировки №3 установите дистанцию, по умолчанию 2 км. Используйте кнопки +/- для регулирования. Нажмите Enter для подтверждения или Quick start для начала тренировки.

### **Целевая тренировка (Target)**

Данная программа включает в себя несколько вариантов тренировок: 1 – Калории, 2 – Дистанция, 3 – Время.

При выборе варианта 1:

- На дисплее появится сообщение «Calories target: Enter calories» (Введите количество калорий).

Данные по умолчанию – 100 ккал. Кнопками +/- вы можете изменить значение. Нажмите Enter для подтверждения.

- На дисплее появится сообщение «Enter weight» (Введите вес пользователя). Данные по умолчанию – 70 кг. Кнопками +/- вы можете изменить значение. Нажмите Enter или Quick start для начала тренировки.

При выборе варианта 2:

- На дисплее появится сообщение «Distance target: Enter distance» (Установите дистанцию тренировки). Данные по умолчанию – 5 км. Кнопками +/- вы можете изменить значение. Нажмите Enter или Quick start для начала тренировки.

При выборе варианта 3:

- На дисплее появится сообщение «Time target: Enter time» (Установите продолжительность тренировки). Данные по умолчанию – 30 мин.. Кнопками +/- вы можете изменить значение. Нажмите Enter или Quick start для начала тренировки.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Рама	особопрочная с двухслойной покраской "металлик"
Система нагружения	электромагнитная (генератор)
Кол-во уровней нагрузки	20 (25-350 Ватт)
Маховик	13.0 / 28.6 кг. (собственный / инерционный вес)
Педали	ортопедические антискользящие с гелиевой основой
Расстояние между педалями	51 мм.
Длина шага	553 мм.
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	точечный LED дисплей + 7-ми оконный буквенно-цифровой LED дисплей
Показания консоли	профиль, скорость, время, дистанция, калории, пульс, обороты в мин., уровни, Ватты
Кол-во программ	11 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, кардио, сжигание жира, случайная, 3 целевые, 3 пульсозависимые, 1 пользовательская
Статистика тренировок	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Интернет	нет
Язык(и) интерфейса	английский
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Транспортировочные ролики	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	214*75*163 см.
Вес нетто	134 кг.
Макс. вес пользователя	180 кг.
Питание	автономно от сети
Гарантия	3 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.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).



**ВНИМАНИЕ!**

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**