



OXYGEN
FITNESS

PLASMA III LC TFT HRC

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Тренажер предназначен для полукommerческого использования.

Полукommerческое использование - предназначенное для использования в предпринимательской деятельности с целью извлечения прибыли или в иных целях, не связанных с личным, семейным, домашним и иным подобным использованием. Использовать строго по назначению: отели, санатории, ДЮСШОР, школы, дома отдыха.

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.

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 полупрофессионального 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;

- 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 ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Будьте осторожны при подходе к тренажеру и спуске с него.

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/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%;
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.

Настройка оборудования

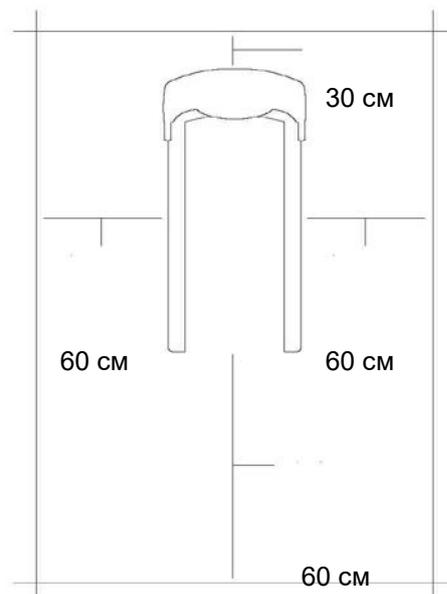
Выбор места для тренажера

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 тренажёр 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.



Инструкция по заземлению

Беговая дорожка должна быть заземлена. В случае сбоя или поломки заземление создает путь для электрического тока с минимальным сопротивлением, что снижает риск удара током. Тренажер оснащен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Он должен подключаться к соответствующей розетке, установленной и заземленной с соблюдением действующих нормативов. Несоблюдение данных инструкций может привести к утрате гарантии.

ОСТОРОЖНО! 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.

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 тренажёра, не до конца затянув гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажёра и сводит ваши обращения в сервисную службу до минимума. Для этого мы рекомендуем вам выполнять следующие профилактические процедуры.

Рекомендации по уходу

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия попадания посторонних предметов, пыли и грязи в тренажер.

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – 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 ткань с последующей протиркой сухой тканью.

После каждой тренировки (ежедневно)

Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой. Не используйте растворители, они могут повредить тренажер.
- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца.
- Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колёсики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван.
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что оно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки.
- Убедитесь, что тренажёр находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см).

Еженедельно

Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети.

- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении(для складных моделей).
- Переместите тренажер в другое место.
- Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой.
- Поставьте тренажер обратно.

ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО!

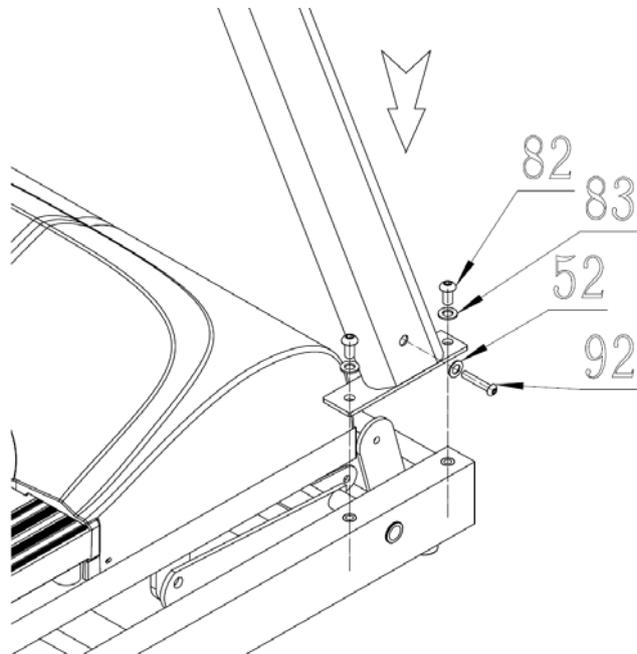
- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера.
- Выключите беговую дорожку и подождите 1 минуту.
- Снимите кожух двигателя. Дождитесь, пока все огни индикаторов на платах погаснут.
- Пропылесосьте сам двигатель и весь моторный отсек , чтобы удалить накопившийся пух или пыль. Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов.
- Пропылесосьте и протрите беговое полотно влажной тряпкой. Удалите с помощью пылесоса черные или белые частички, которые могут скопиться вокруг тренажера. Их появление является результатом нормальной работы беговой дорожки.

Дека и беговое полотно – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать требования эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей. Периодически проверять и проводить центровку и подтягивание бегового полотна, а при необходимости и техническое обслуживание беговой дорожки.

Тренажер предназначен для полукommerческого использования.

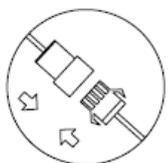
Сборка оборудования

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



ШАГ 1:

Подсоедините контрольный провод. Зафиксируйте стойки на основной раме, используя болт M10*20 (82), Ф10 шайбу (83), а также болт M8*55 (92).



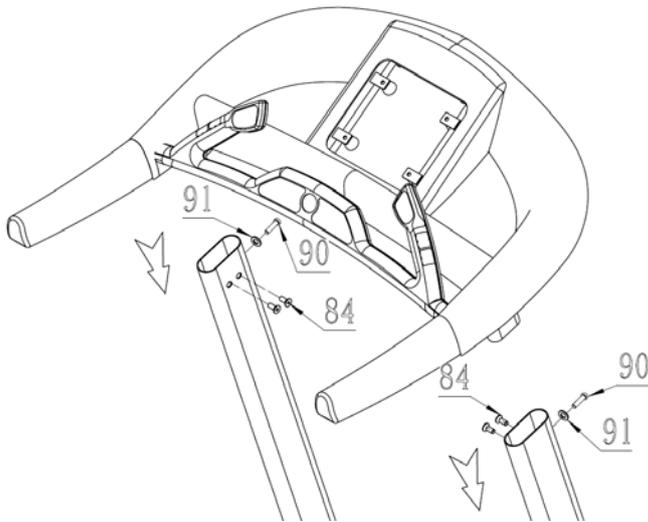
Убедитесь, что фиксатор надежно закреплен.



Фиксатор

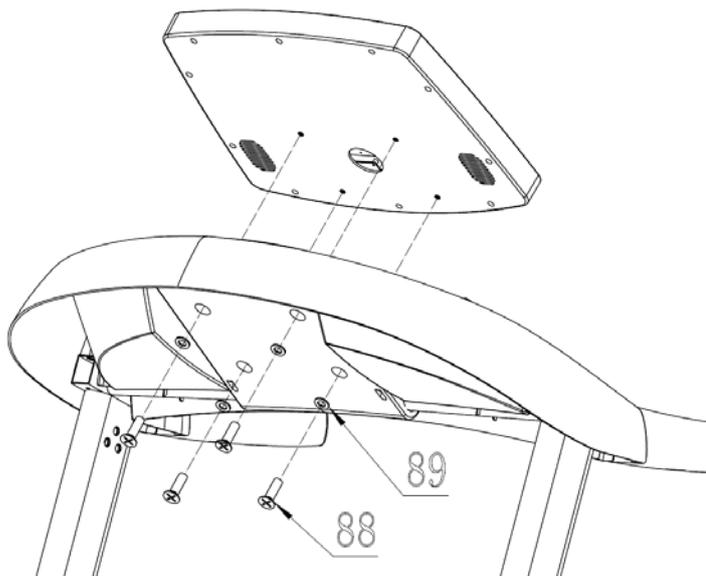
ШАГ 2:

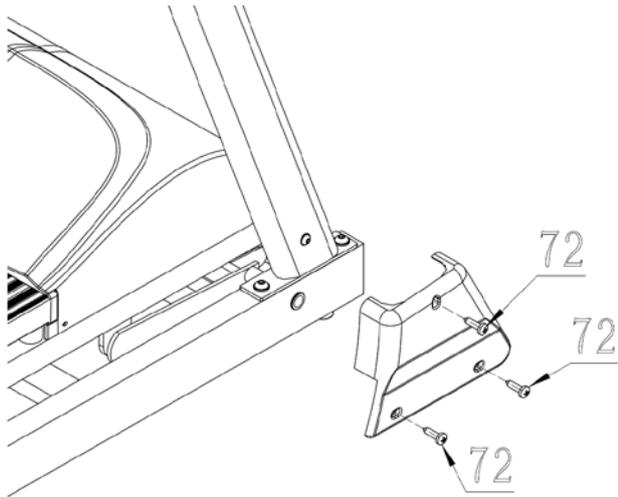
Закрепите консоль на стойках с помощью болтов М8*15 (84), М8*30 (90) и шайб Ф8 (91).



ШАГ 3:

Зафиксируйте защитный кожух на стойках, используйте болты М5*15 (88) и шайбы Ф6.





ШАГ 4:

Закрепите крышки стоек винтами ST4.2*15 (72).

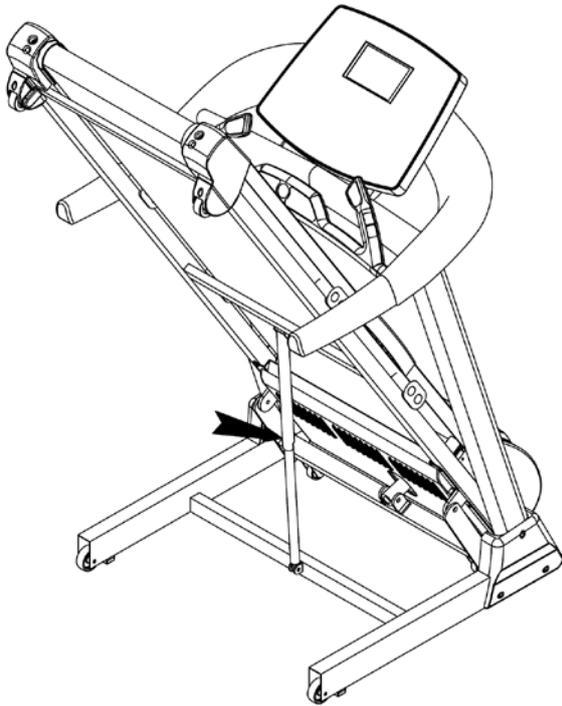


ШАГ 5:

Для того чтобы разложить беговую дорожку нажмите на амортизатор, как показано на рисунке.

Придерживайте беговое полотно за его крайнюю часть.

Для того чтобы сложить беговую дорожку, поднимите беговое полотно вверх.

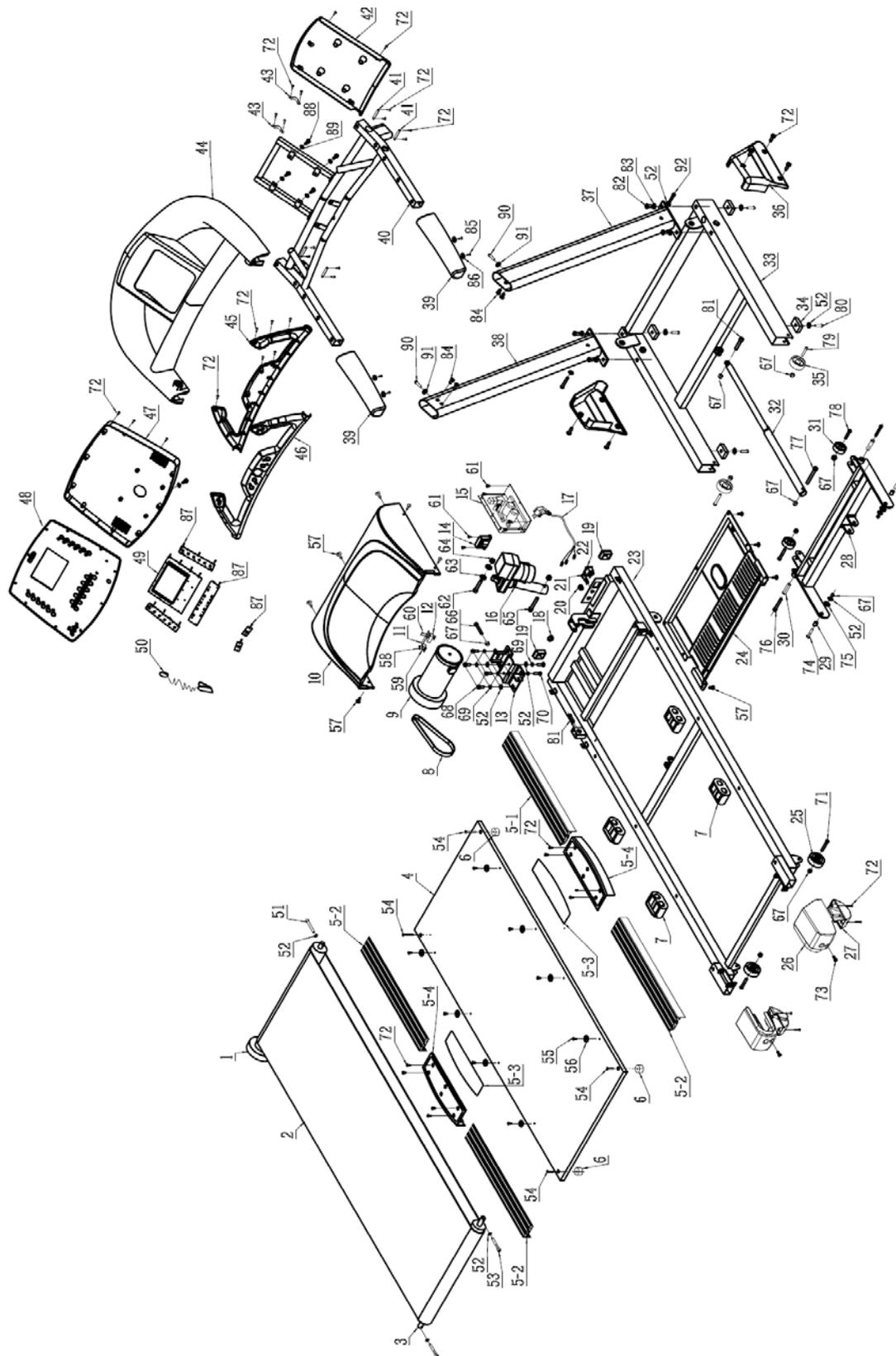


Список комплектующих частей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Передний ролик с маховиком	1	46	Верхняя крышка руля	1
2	Беговое полотно	1	47	Нижняя крышка консоли	1
3	Задний ролик	1	48	Передняя крышка консоли	1
4	Дека	1	49	Плата управления консолью	1
5/1	Передняя направляющая	2	50	Ключ безопасности	1
5/2	Задняя направляющая	2	51	M8*50 Болт	1
5/3	Антискользящий коврик	2	52	Ф8 Шайба	17
5/4	Опора	2	53	M8*85 Болт	2
6	Прокладка деки	4	54	M8*65 Болт	4
7	Прокладка	2	55	ST4.2*15 Винт	8
8	Ремень мотора	1	56	Прокладка	8
9	Мотор	1	57	ST4.5*16 Винт	14
10	Крышка мотора	1	58	5/32 Болт	2
11	Рама сенсора	1	59	5/32 Шайба	2
12	Датчик скорости	1	60	ST2.9*6 Винт	2
13	Рама мотора	1	61	ST4.2*10 Винт	8
14	Трансформатор	1	62	M10*50 Болт	1
15	Плата мотора	1	63	Ф13 Шайба	2
16	Двигатель угла мотора	1	64	M10 Гайка	2
17	Шнур питания	1	65	M10*60 Болт	1
18	Втулка мотора	1	66	M8*40 Болт	1
19	Втулка	2	67	M8 Гайка	11
20	Прокладка	1	68	M8*20 Болт	4
21	Предохранитель	1	69	Ф8 Шайба	6
22	Кнопка питания	1	70	M8*12 Болт	2
23	Платформа	1	71	M8*40 Болт	2
24	Фиксатор	1	72	ST4.2*15 Винт	61
25	Колесико	2	73	ST4.2*20 Винт	2
26	Заглушка	2	74	M8*25 Болт	2
27	Крышка колесика	2	75	Ф16 Шайба	2
28	Рама наклона	1	76	M8*60 Болт	2

29	Втулка	2	77	M8*45 Болт	1
30	Крышка	2	78	M8*45 Болт	2
31	Ø50 Колёсико	2	79	M8*50 Болт	2
32	Амортизатор	1	80	M8*20 Болт	4
33	Основная рама	1	81	M8*30 Болт	2
34	Прокладка	4	82	M10*20 Болт	4
35	Транспортировочное колесико	2	83	Ф10 Шайба	4
36	Крышка стойки	2	84	M8*15 Болт	4
37	Правая стойка	1	85	ST4.2*25 Винт	4
38	Левая стойка	1	86	Ф6 Шайба	4
39	Руль	2	87	ST2.0*6 Винт	38
40	Рама консоли	1	88	M5*15 Болт	4
41	Пластина руля	4	89	Ф6 Шайба	4
42	Фиксатор	1	90	M8*30 Болт	2
43	Фиксирующая пластина рамы	2	91	Ф8 Шайба	2
44	Крышка консоли	1	92	M8*55Болт	2
45	Нижняя крышка руля	1			

Схема тренажера в разобранном виде



Работа с консолью



Начало тренировки

Подключите тренажер к сети, включите кнопку питания, на консоли загорится стартовый дисплей. Скорость и угол наклона отсутствуют. Язык по умолчанию – Русский.

В случае, если на Вашей дорожке интерфейс на английском языке произведите следующие настройки: нажмите Settings (Настройки), Затем выберите язык – Русский.

Управление сенсорным дисплеем



Рис 1

Значения иконок

Start – Старт.

Program – Программы.

Mode – Режимы.

BodyFat – Жироанализатор.

Multi-media – Мультимедиа.

Settings – Настройки.

Доступ к файлам мультимедиа

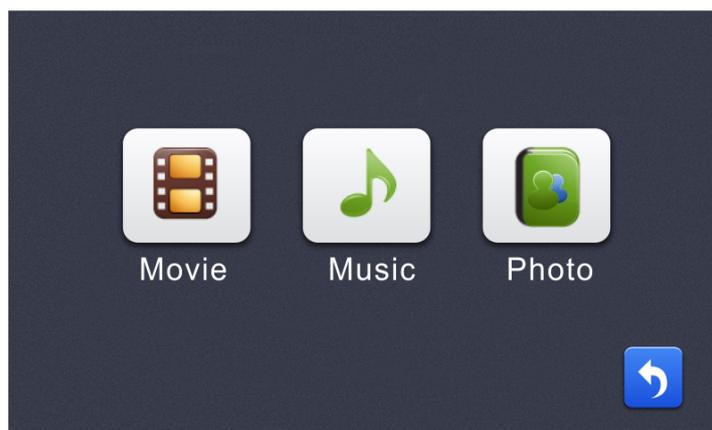


Рис 2

Иконки

Movie – Видео

Music – Аудио

Photo – Фото

Примечание: Воспроизведение аудио/видео файлов осуществляется в том случае, если они находятся в корневой папке носителя.

Когда беговое полотно прекратит движение, нажмите кнопку возврата (стрелка возврата синего цвета) и вы вернетесь на главную страницу Рис 1. При нажатии кнопки возврата во время движения бегового полотна вы вернетесь к следующим дисплеям (Рис 3 и Рис 4).



Рис 3

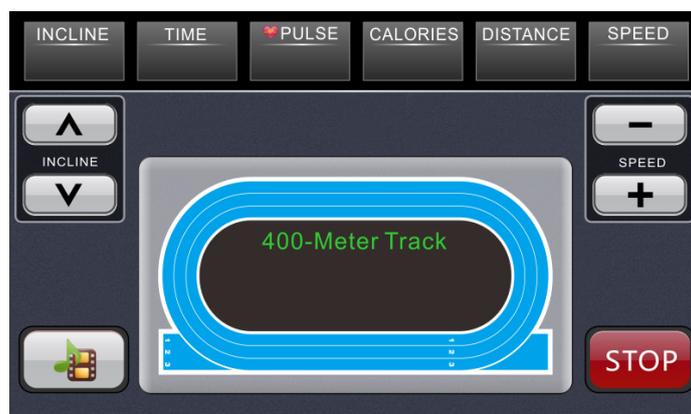


Рис 4

Иконки

 - Кнопка возврата на предыдущую страницу

 - Возврат на домашнюю страницу

 - Регулировка угла наклона

 - Регулировка скорости

 - Кнопка СТОП

 - Мультимедиа

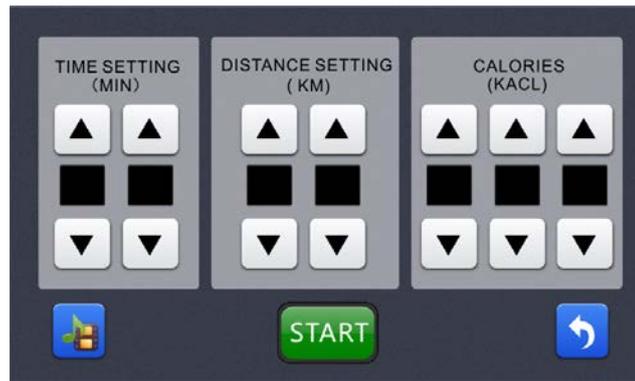


Рис 5



- Кнопки настройки времени, расстояния, количества калорий



- Начало тренировки



Рис 6

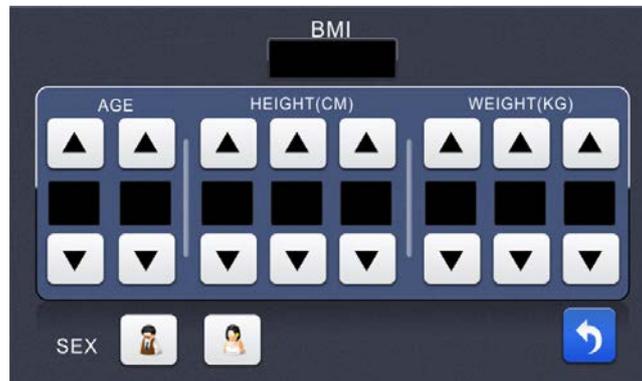


Рис 7

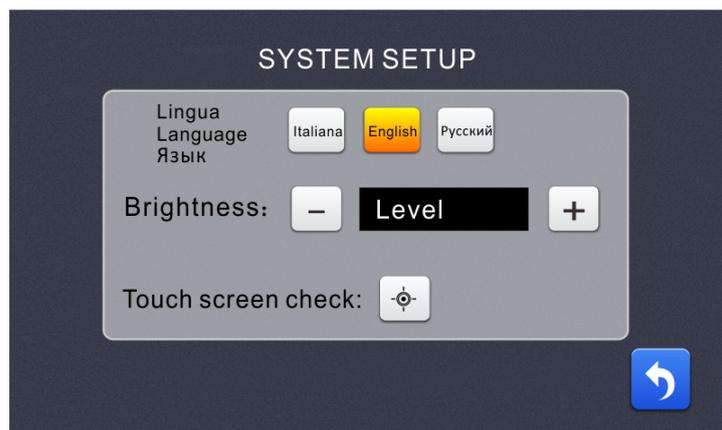


Рис 8

Режим ожидания

- В режиме ручного управления нажмите MODE и установите значения таких параметров, как время (Time), расстояние (Distance), калории (Calories).
- Нажмите PROG (Программы) и выберете одну из программ P1-P24.
- Выберете медиа файл, нажав кнопку Media.
- Нажмите Start для начала тренировки.

Программы

- Нажмите кнопку Start, начальная скорость будет 1 км/ч, угол наклона 0%.
- Нажмите кнопку Mode и установите значение целевого параметра - время. Время по умолчанию – 30 мин. Максимальное время – 99 мин, минимальное – 5 мин.
- Нажмите кнопку Mode и установите значение целевого параметра – расстояние. Максимальное расстояние – 99 км, минимальное – 5.
- Нажмите кнопку Mode и установите значение целевого параметра – количество калорий. Максимальное количество калорий – 999 ккал, минимальное – 0.
- Нажмите кнопку PROG и выберете одну из программ. Нажмите ENTER для входа в режим настроек.
- Кнопками SPEED +/- установите время тренировки (time). Максимальное время – 99 мин, минимальное – 5 мин. Всего 24 предустановленные программы (P1-P24), 4 пользовательские (U1-U4), 2 пульсозависимые и ручной режим.
- Кнопками SPEED +/- вы можете изменять настройки. Количество интервалов – 30 шт.



Рис 9



Рис 10

Чтобы запустить пульсозависимые программы нажмите на дисплее Mode (Режимы), выберете HRC (Контроль частоты пульса), далее 65% (Целевая частота пульса 65%) или 85% (Целевая частота пульса 65%).



Рис 11

Ражим тренировки

- Кнопками SPEED +/- вы можете изменить скорость.
- Кнопками INCLINE +/- вы можете регулировать угол наклона.
- Нажмите кнопку STOP для завершения тренировки.

Выбор режима программ

- Нажмите кнопку SPEED +/- для выбора режима Ручного управления, программ P1-P28, HRC65 или HRC85. Нажмите кнопку ENTER, чтобы продолжить настройки.
- Кнопкой MODE установите значения общей дистанции тренировки, общего количества калорий или общего времени в данной программе.
- Далее нажмите START для начала тренировки или ENTER, чтобы перейти к настройке продолжительности тренировки (TIME).
- Нажав кнопки быстрого доступа INCLINE2 и SPEED5 одновременно, консоль сбросит общее значение дистанции, количества калорий и времени.

Во время работы на беговой дорожке ключ безопасности должен быть подключен.

Чтобы получить данные о пульсе на дисплее, руки должны находиться на пульсомерах.

Параметры дисплея

	Прямой отсчет	Ряд
TIME (мин:сек) - Время	5:00~99:00	0:00~99:59
SPEED (km/h) - Скорость	N/A	1.0~16.0 км/ч
DISTANCE (км) - Расстояние	N/A	0.0~999.9
CALORIES (ккал) - Калории	N/A	0~999.9
PULSE (уд/мин) - Пульс	N/A	40~240
Incline (%) – Угол наклона	N/A	0~15
AGE - Возраст	N/A	10~99

Жироанализатор Body Fat

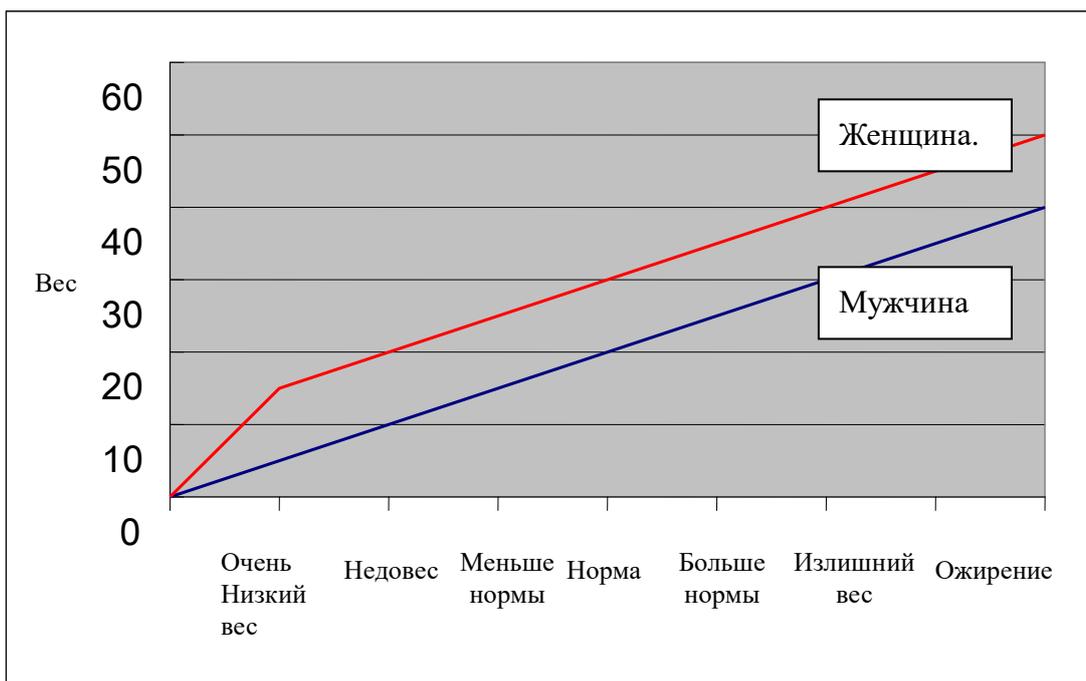
Жироанализатор, хотя и называется таковым, по сути оценивает оптимальность Вашего телосложения. Он не учитывает мышечную массу (допустим, если Вы занимаетесь бодибилдингом). Для точного расчета необходимо другое оборудование, работающее, к примеру, по принципу биоэлектрического импеданса.

Нажмите клавишу Body Fat. Последовательно укажите ВЕС (WEIGHT), ПОЛ, ВОЗРАСТ (AGE), РОСТ (HEIGHT). Установку каждого параметра необходимо подтвердить нажатием клавиши ENTER.

Во время работы режима жироанализатора ладони должны находиться на поручнях с пульсомерами.

Затем на экране дисплея появится надпись FAT = число, которое является нормативной оценкой соотношения жира в Вашем организме.

	Недовес			Стандарт			Избыточный вес	
Муж.	0.0~4.9	5.0~9.9	10.0~14.9	15.0~19.9	20.0~24.9	25.0~29.9	30.0~34.9	35.0+
Жен.	0.0~14.9	15.0~19.9	20.0~24.9	25.0~29.9	30.0~34.9	35.0~39.9	40.0~44.9	45.0+



PLASMA III LC TFT HRC		
кардио (бег)	Cardio Run	P1
кардио (пик)	Cardio Peak	P2
снижение веса	Weight Loss	P3
сжигание жира	Fat Burn	P4-P6
выносливость	Endurance	P7-P9
холмы	Hills	P10
силовая	Power Run	P11
двойная вершина	Twin Peaks	P12
пик	Peak	P13
пиковые интервалы	Peak Intervals	P14
склон	Slope	P15
фартлек	Fartlek	P16
тройная вершина	Triple Peaks	P17
анаэробная	Anaerobic	P19-P20
холмы Pro	Hills Pro	P21
пересеченная местность	Cross-country	P22
фартлек-композит	Fartlek Composite	P23
гора	Mountain	P24

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Тип	электрическая
Рама	особопрочная
Скорость	1.0 - 20 км./ч.
Двигатель	3.5 л.с. Fuji Electric (постоянный ток)
Пиковая мощность двигателя	6.3 л.с.
Беговое полотно	2.4 мм. многослойное коммерческое Habasit NVT-256
Размер бегового полотна	142*50 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 20%
Дека	24 мм., двойная парафинированная (специальные сертификаты технических и экологических директив EO/ROHS (EC) и 4 STAR GRADE F (Япония))
Система амортизации	4 динамические подушки (dualFLEX™)
Измерение пульса	дублирующие сенсорные датчики, беспроводной Polar™ / Oxygen™ совместимый приемник
Консоль	7 дюймовый (17.8 см.) сенсорный полноцветный LCD дисплей
Показания консоли	профиль программы тренировки, трек, время, скорость, дистанция, калории, пульс, угол наклона, жиранализатор Body Fat
Кол-во программ	32 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, сжигание жира, снижение веса 1-3, кардио пик, кардио бег, выносливость 1-3, кардио, силовая, анаэробная 1 и 2, фартлек, фартлек композит, пиковые динамические интервалы, пересеченная местность, холмы, холмы рго, склон, гора, пик, двойная вершина, тройная вершина 1 и 2, 5 пользовательских и 2 пульсозависимых режима
Статистика тренировок	нет
Мультимедиа	воспроизведение видео/аудио/фото файлов, встроенные динамики
Интеграция	USB (видео: mp4/mov/avi/flv/mkv, аудио: mp3/flac/wma/wav, фото: jpg/png/gif)
Интернет	нет
Язык(и) интерфейса	русский, английский, немецкий, итальянский
Вентилятор	нет
Транспортировочные ролики	есть

Компенсаторы неровностей пола	есть
Складывание	двухфазная гидравлика (easyFOLD™)
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	123*87*156 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	194*87*141 см.
Размер в упаковке (Д*Ш*В)	200*93*42 см.
Вес нетто	89 кг.
Вес брутто	103 кг.
Макс. вес пользователя	160 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Энергосбережение	нет
Гарантия	5 лет бытовое / 1,5 года полукommerческое
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: C160122, где 16 – 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 Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Неотрен» www.neotren.ru

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ПОЛУКОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

