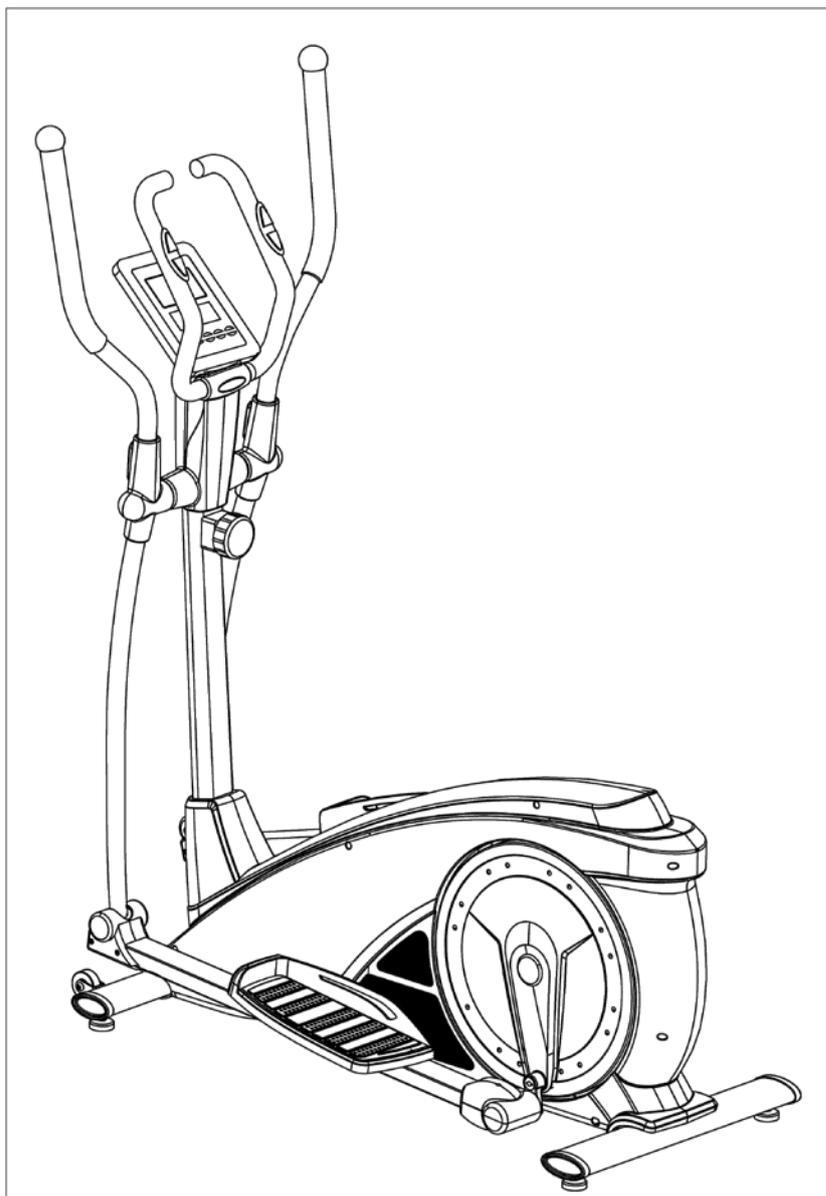




**OXYGEN**  
FITNESS

## **CARIBA III EL EXT** 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.

## 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 домашнего 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;

- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша 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 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

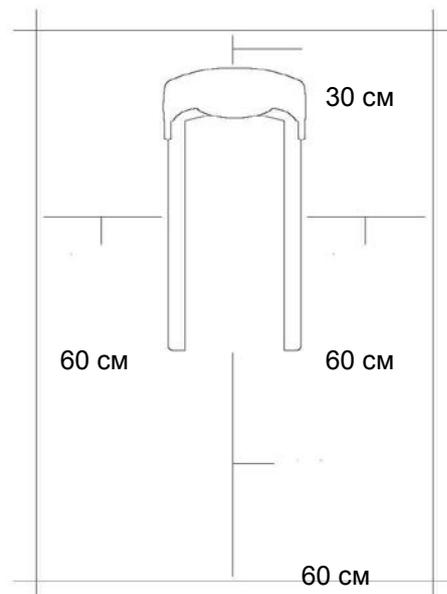
### ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

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.



### 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-спириты, 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 ручки;
- 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.

### ПРОВЕРКА ТРЕНАЖЕРА НА ПРЕДМЕТ ПОВРЕЖДЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ тренажер, если он поврежден или имеет сломанные или изношенные детали. Используйте только те запасные части, которые поставляются заводом-изготовителем оборудования.

РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА. Оно является залогом бесперебойной работы оборудования и сохранения гарантийных обязательств. Необходимо проводить регулярный осмотр тренажера. Дефектные детали следует немедленно заменять. Не следует использовать некорректно работающее оборудование до проведения ремонта.

Обслуживание и ремонт должны проводиться только лицами, обладающими необходимой квалификацией.

## ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

### ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Рекомендуем вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством (мыльный раствор) , не содержащим этилового или нашатырного спирта.

### ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверить горизонтальное положение тренажёра. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола.
- Протереть детали тренажёра: консоль, поручни, направляющие роликов от пыли, грязи и пота.

### ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверьте затяжку винтов на всех соединениях.
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов.
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажёра.
- Удалите грязь из накладок в педалях.

### ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Снимите пластиковые кожухи и смажьте шарнирные соединения рычагов педалей и поручней (рекомендуется использовать тефлоновую смазку).
- Снимите круглый защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или отрегулируйте натяжение ремня.

**Тренажёр предназначен для домашнего использования.**

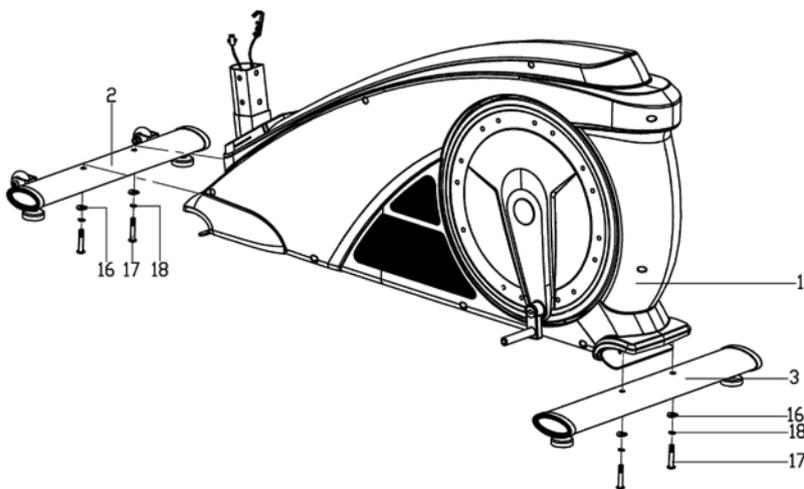


## Сборка оборудования

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

### Шаг 1

Установите передний стабилизатор (2) и задний стабилизатор (3) на основную раму (1), с помощью болтов (17), пружинных шайб (18) и скругленных шайб (16), как показано на рисунке.

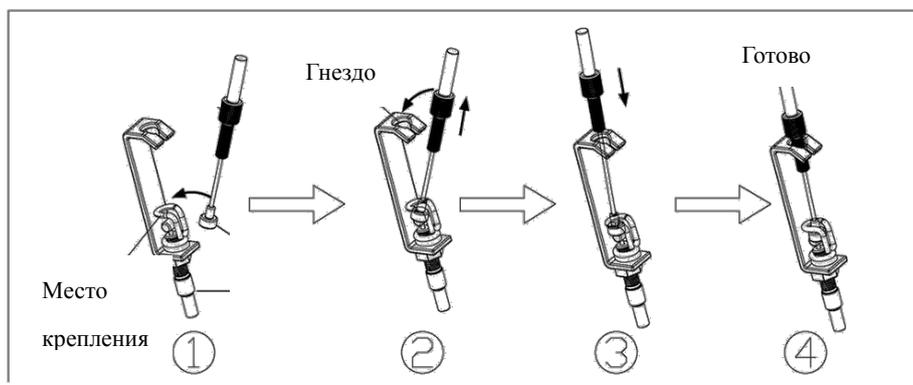
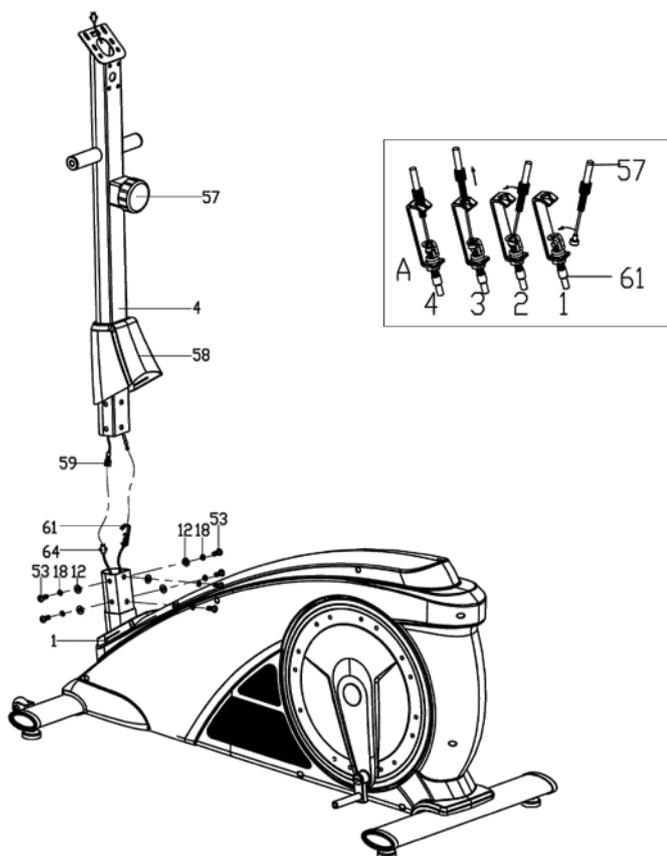


## Шаг 2

А. Оденьте кожух стойки консоли (58) на стойку консоли (4).

В. Соедините кабель стойки консоли (59) с кабелем консоли основания (64), а так же соедините трос изменения нагрузки стойки консоли (61) с тросом изменения нагрузки основания (57), как показано на рисунке.

С. Установите стойку консоли (4) на основную раму (1) и зафиксируйте с помощью болтов (53), пружинных шайб (18) и шайб (12). Опустите кожух стойки консоли (58) и закрепите его.



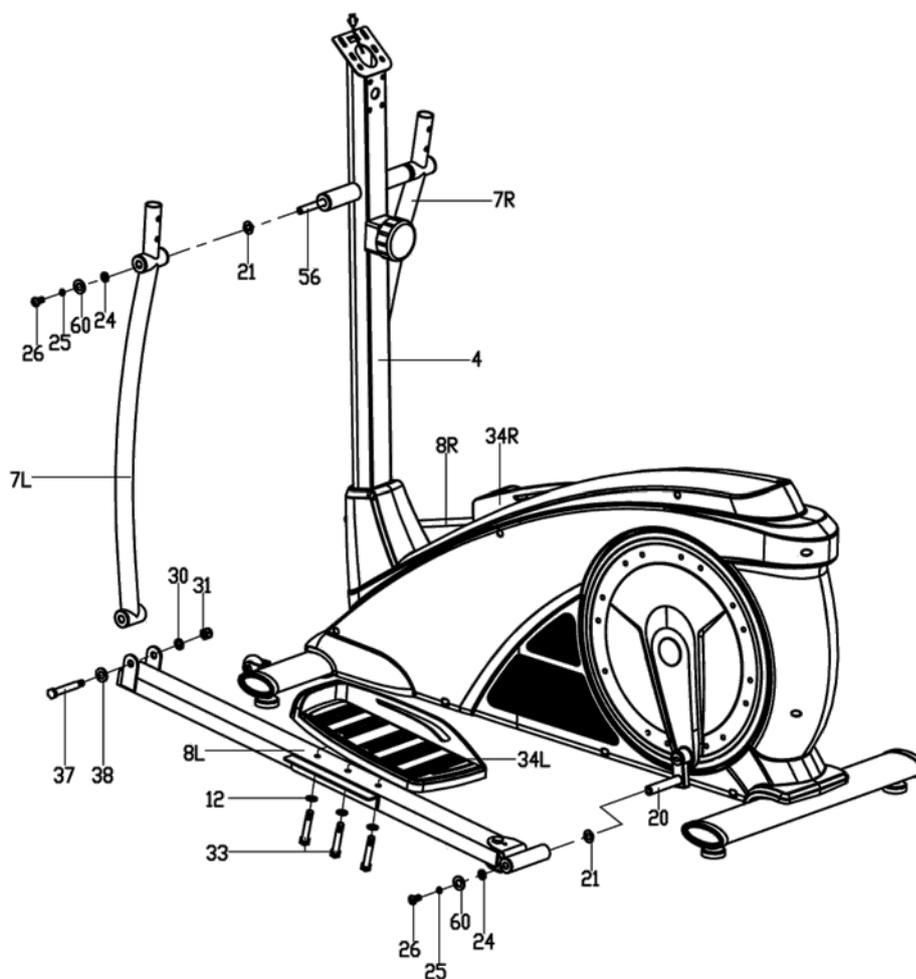
### Шаг 3

А. Вставьте ось (56) в стойку консоли (4). На ось (56) оденьте нижний правый и левый рули (7L/R) и закрепите с помощью болтов (26), пружинных шайб (25), шайб (60), D-образных шайб (24) и волнистых шайб (21). **Внимание: Не затягивайте болты.**

В. Зафиксируйте правую и левую опоры педали (8L/R) на шатунах (20) с помощью болтов (26), пружинных шайб (25), шайб (60), D-образных шайб (24) и волнистых шайб (21). **Внимание: Не затягивайте болты.**

С. Соедините правый и левый нижние рули (7L/R) с соответствующими опорами педалей (8L/R), при помощи болтов (37), шайб (38), шайб (30) и гаек (31).

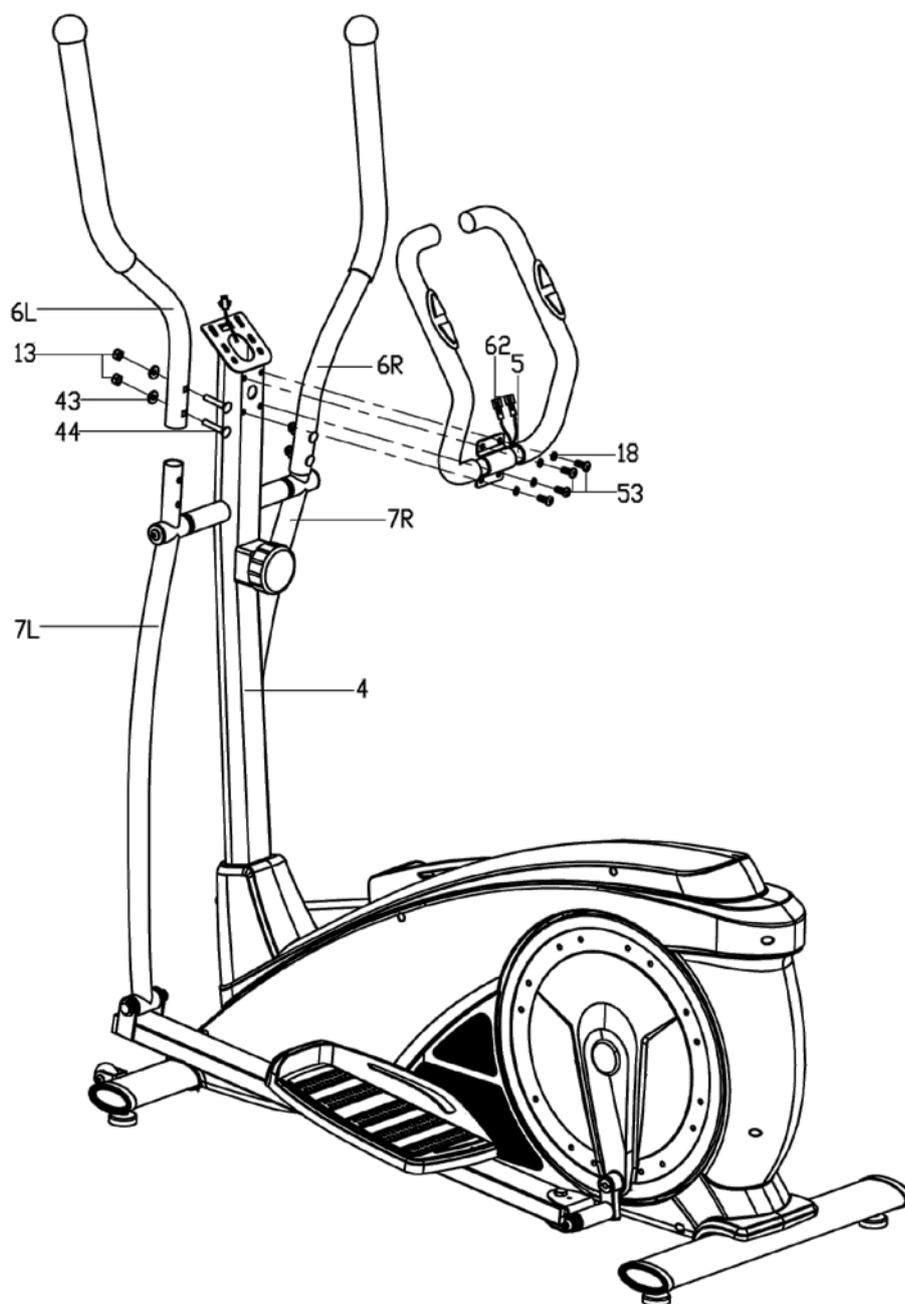
Д. Закрепите правую и левую педали (34L/R) на соответствующих опорах пели (8L/R) используя болты (33) и шайбы (12), как показано на рисунке.



## Шаг 4

А. Закрепите правый и левый верхние рули (6L/R) на соответствующих нижних рулях (7L/R), с помощью болтов (44), скругленных шайб (43) и гаек (13).

В. Протяните кабель пульсометров (62) сквозь отверстие в стойке консоли (4), и достаньте его через посадочное место консоли. Установите передний руль (5) на стойке консоли (4), и зафиксируйте его при помощи болтов (53) и пружинных шайб (18) как показано на рисунке.

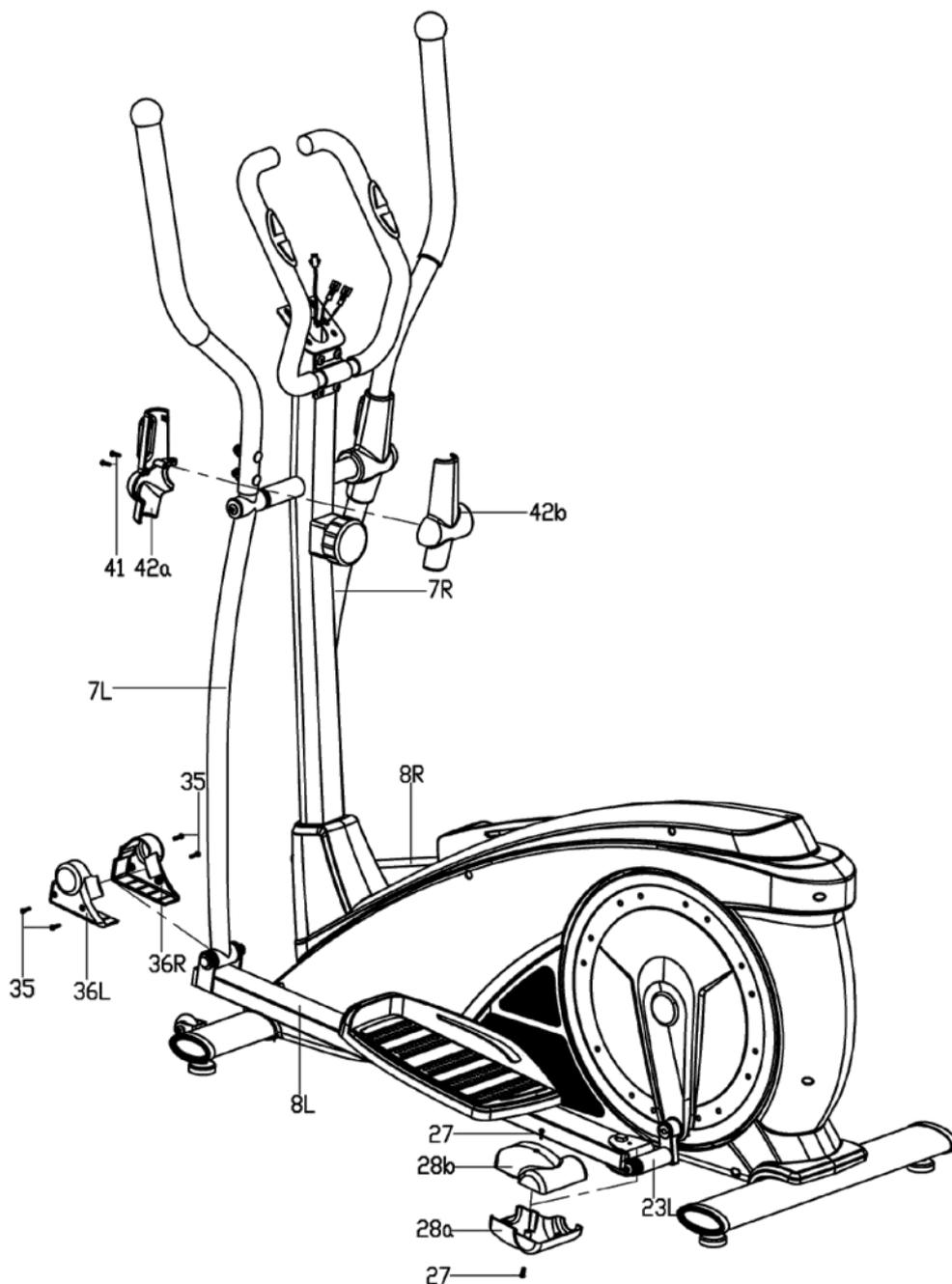


## Шаг 5

А. Установите кожухи верхних рулей (42a/b) на нижние рули (7L/R), и закрепите при помощи винтов (41).

В. Установите защитные кожухи (36L/R) на соединении нижних рулей (7L/R) с опорами педалей (8L/R), и закрепите при помощи винтов (35).

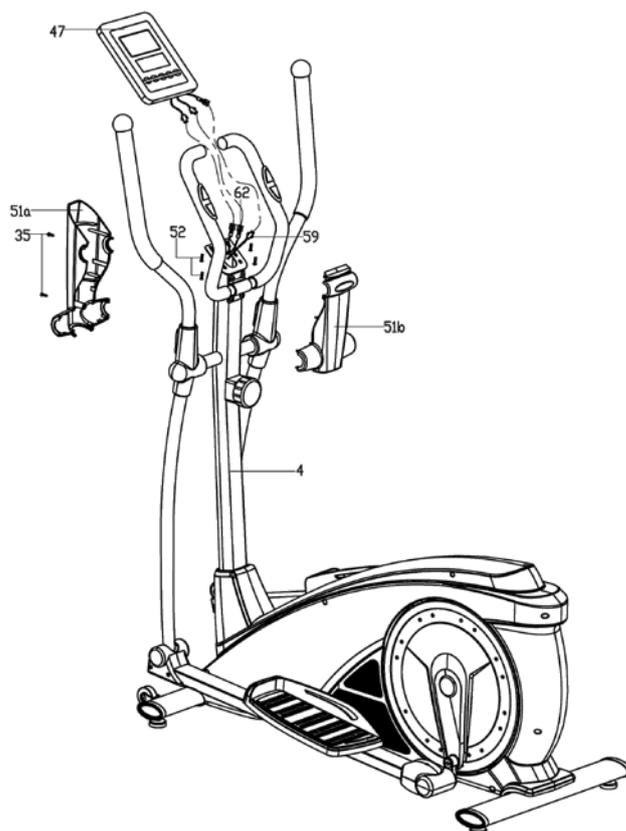
С. Зафиксируйте кожухи шатунов (28a/b) на шатунах (23L/R), болтами (27) как показано на рисунке.



## Шаг 6

А. Соедините кабель стойки консоли (59) и кабели пульсометров (62) с соответствующими кабелями консоли (47), и зафиксируйте консоль (47) на стойке консоли (4) с помощью винтов (52).

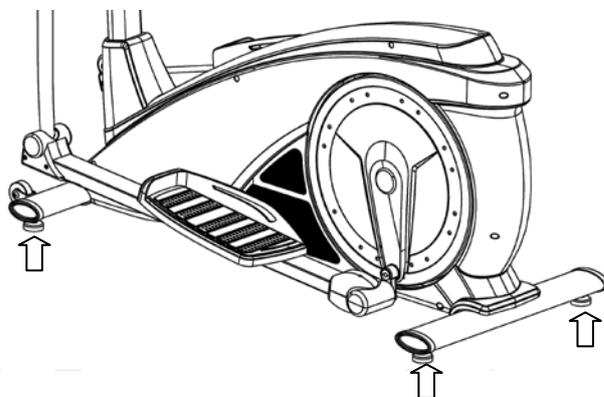
В. Установите кожух консоли (51a/b) на стойке консоли (4) используя винты (35), как показано на рисунке.



### Внимание:

Перед использованием тренажера, пожалуйста, убедитесь, что тренажер устойчиво стоит.

Для этого необходимо отрегулировать регулировочные ножки, на нижней части переднего и заднего стабилизаторов.



## Список комплектующих частей

№.	Наименование	Кол.	№.	Наименование	Кол.
1	Основная рама	1	33	Болт М8х45	6
2	Передний стабилизатор	1	34L/R	Педаль	1 К
3	Задний стабилизатор	1	35	Винт ST4.2x18	10
4	Стойка консоли	1	36L/R	Защитный кожух	2 К
5	Передний руль	1	37	Болт Ф12хМ10х80	2
6L/R	Верхний руль	1 К	38	Шайба D12хФ24х1.5	2
7L/R	Нижний руль	1 К	39	Втулка Ф12хФ32х15	4
8L/R	Опора педали	1 К	40	Втулка Ф16хФ31х23	6
9	Заглушка	2	41	Винт ST3.5x10	4
10	Болт М8х40хL12	2	42a/b	Кожух верхнего руля	2 К
11	Транспортировочное колесо	2	43	Шайба D8хФ19х1.5хR30	4
12	Шайба D8хФ16х1.5	14	44	Болт М8хL45	4
13	Гайка М8	6	45L/R	Неопреновый поручень	1 К
14	Гайка М10	4	46	Заглушка	2
15	Регулировочные ножки	4	47	Консоль	1
16	Шайба d8x2xФ25хR39	4	48	Заглушка	2
17	Болт М8хL58	4	49	Пульсомер	2
18	Пружинная шайба D8	14	50	Неопреновый поручень	2
19	Заглушка	2	51a/b	Кожух консоли	1 К
20	Шатун	2	52	Винт М4х10	4
21	Волнистая шайба Ф17хФ23х0.3	4	53	Болт М8х16	10
22	Втулка Ф24х16хФ16.1	4	54	Винт М5х55	1
23L/R	Шарнир	1 К	55	Шайба D5	1
24	D-образная шайба Ф28хФ16.2х14хВ5	4	56	Ось	1
25	Пружинная шайба D10	4	57	Регулятор нагрузки	1
26	Болт М10х20	4	58	Кожух стойки консоли	1
27	Винт М5х10	4	59	Кабель стойки консоли	1
28a/b	Кожух шатуна	2 К	60	Шайба D10*Ф20х2	4
29	Болт М10х55	2	61	Трос регулировки нагрузки	1
30	Шайба D10хФ20х2	4	62	Кабель пульсометров	2
31	Гайка М10	4	63L/R	Накладка	1 К
32	Втулка Ф18хФ10х11	4	64	Нижний кабель консоли	1



## Работа с консолью

### НАЗНАЧЕНИЕ КЛАВИШ:

#### 1 . **MODE**

Нажмите “MODE” для переключения на следующую функцию [SCAN→TIMER→SPEED→CAL→PULSE→DIST→ODO].

#### 2 . **RECOVERY/UP**

- a. В режиме настройки, нажмите кнопку, чтобы увеличить значение Time, Distance, Calories, Pulse, Temperature. Нажмите кнопку и удерживайте, чтобы ускорить приращение.
- b. Нажмите эту кнопку, для запуска режима восстановления пульса.

#### 3 . **DOWN**

В режиме настройки, нажмите кнопку, чтобы уменьшить значение Time, Distance, Calories, Pulse, Temperature. Нажмите кнопку и удерживайте, чтобы ускорить снижение.

#### 4. **RESET/GO**

- a. Нажмите кнопку, чтобы сбросить значение функции при установке.
- b. Нажмите кнопку и удерживайте в течение 2 секунд, чтобы сбросить все значения.
- c. В режиме BodyFat, производит запуск расчета.

#### 5. **BODYFAT**

Активирует режим вычисления индекса массы тела.

### ФУНКЦИИ:

#### 1. SPEED/BODYFAT RATIO/RPM

- a. Отображает на дисплее текущую скорость 0.0~99.9 км/ч, или если на дисплее M то в милях
- б. Отображает количество оборотов в минуту в пределах 0~1500
- в. Значение Bodyfat.

#### 2. TIME/BMI

- a. Общее время тренировки 0 ~ 99мин 59 с.
- б. Предварительно установленное время тренировки в качестве таймера, который оповестит за 10 с до окончания. Максимальное значение 99 мин.
- в. Индекс массы тела.

#### 3. DISTANCE/BMR

- a. Общее расстояние тренировки 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9 км, или если на дисплее M, то в милях.
- б. Предварительная установка целевой дистанции тренировки, максимальное значение 99.9 км.
- в. Отображение базового уровня метаболизма (BMR).

#### 4. CALORIES/TEMPERATURE

- a. Текущее значение калорий сожженных за тренировку 0.0 ~ 99.9 ~ 999 ккал.

б. Предварительная установка целевого значения сожженных калорий за тренировку.

в. Отображение комнатной температуры (TEMP).

#### 5. PULSE

а. Удерживайте руки на пульсомерах и на дисплее отразится текущий пульс в пределах 40 ~ 240 уд/мин.

б. Если на дисплее отображается «Р», то консоль не получала с датчиков пульса информацию в течении 60 с. Что бы восстановить режим измерения пульса нажмите UP или DOWN.

#### 6. WHEEL DIAMETER

Установка необходимого диаметра колеса.

#### 7. ALARM

Консоль будет издавать звуковое сопровождение нажатия клавиш.

#### 8. АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ

а. Если на тренажере не занимаются в течение 8 минут, то тренажер выключится автоматически.

б. Для включения тренажера, необходимо выполнить любое действие на тренажере.

### **BODYFAT, BMI & BMR (ЖИРОАНАЛИЗАТОР)**

Нажмите кнопку BODYFAT, для начала ввода параметров. Необходимо выбрать номер профиля No.( 1 ~ 8 ) и ввести вес (кг), рост (см), возраст (год), пол. Во время ввода, для перехода к следующему параметру, нажимайте кнопку MODE. Нажатие клавиш RECOVERY/UP или DOWN приведет к увеличению или уменьшению, соответственно, необходимого параметра.

Если закончен ввод параметров нажмите RESET/GO и удерживайте руки на пульсомерах. На дисплее спустя 6 секунд отобразится индекс массы тела.

Повторное нажатие BODYFAT приведет к выходу из режима жиросанализатора.

#### **Показатели**

Пол/Возраст	Недовес	Норма	Плотный	Перевес	Ожирение
М/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
М/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Ж/≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Ж/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

**Примечание:** Если значения на дисплее отображаются некорректно, пожалуйста, замените аккумулятор и повторите попытку.

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](http://www.neotren.ru)

Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Неотрен» [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

## **ВНИМАНИЕ!**

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

