S60

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 коммерческого 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 некоректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажёр 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;
- 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:

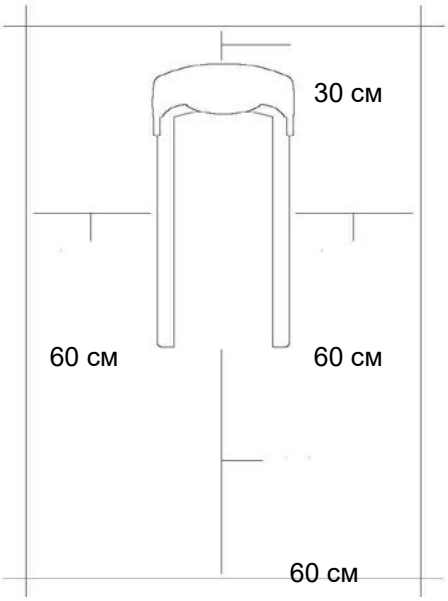
1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

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 тренажёра, 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 поручни;
- 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.

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 некоректно 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-под резиновых накладок в педалях.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

Тренажёр предназначен для коммерческого использования.

Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне.
Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона.
Не выбрасывайте гарантийный талон.

NEO TREN

Гарантийный талон сервисного обслуживания №
Гарантийный талон действителен при заполнении всех его граф

Модель тренажера: _____
Заводской (серийный) номер: _____
Дата продажи: "___" _____ 20__ года.
Гарантийный срок обслуживания: см. на обороте
Ф.И.О., подпись продавца: _____ / _____ /
(подпись)

М.П. торговой организации

С условиями гарантийных обязательств ознакомлен. Претензий по качеству, внешнему виду и комплектности оборудования не имею.

Ф.И.О. покупателя полностью: _____ / _____ /
(подпись)

*Сборку, установку и подключение оборудования произвел:**
Ф.И.О. мастера _____ / _____ /
(подпись)
Дата установки: "___" _____ 20__ года.
Что отдельному соглашению, услуга платная.

Сведения о произведенных ремонтах: **Отметка сервисной службы:**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

По вопросам сервисного обслуживания обращайтесь:
115201 г. Москва, Каширский пр-д. д. 17, строение 9, тел.: (495) 276-28-86 (доб.107), service@neotren.ru
Или к уполномоченному дилеру, у которого было приобретено оборудование.

Гарантийный талон действителен с 1 января 2016 года.

1. Условия гарантии устанавливаются изготовителем Товара и доводятся до Покупателя Продавцом в настоящем гарантийном талоне и Инструкции по эксплуатации Товара.
2. На все товары распространяется гарантия Производителя. Срок действия гарантии на Товар указан в гарантийном талоне, выданном при покупке Товара.
3. Покупатель обязан проверить Товар у Продавца по комплектации и внешнему виду, зафиксировав факт приёма в соответствующем документе, проверить полноту заполнения гарантийного талона. Претензии по некомплектности и механическим повреждениям, обнаруженным после приёма Товара у Продавца, не принимаются и будут отклонены за счёт Покупателя.
4. Гарантия на Товар действует при условии соблюдения всех правил эксплуатации и при условии проведения регулярного технического обслуживания. Ответственность за регулярное и своевременное техническое обслуживание возлагается на владельца тренажёра.
5. **Срок службы на всю продукцию составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания.**
6. Гарантия не распространяется на:
   - неисправности и повреждения компонентов, вызванные внешними механическими и тепловыми воздействиями (насты, царапины, трещины, потёки и т.д.);
   - компоненты, подверженные естественному износу, необходимость ремонта или замены которых возникла вследствие их износа и старения в результате нормального использования: предохранители, приводные ремни, покрытия на тренажерах, элементы питания и батареи, чистящие, смазки, сидения и валики из вспененного (пористого, гексагонального), шайбы и подшипники электродвигателя, аккумулятор, кнопки и ручки управления;
   - проверочные работы и операции регулярного технического обслуживания, в том числе на перечисленные ниже операции, относящиеся к техническому обслуживанию: смазка приводов и движущихся частей, чистка и смазка дек, чистка валов, чистка шкива и приводного ремня, чистка и смазка подшипников, чистка и смазка сидений и ручек, чистка и смазка подшипников электродвигателя, проверка болтовых соединений тренажёра, калибровка (включая, но не ограничиваясь, так как перечисленность объёмов не выполнимо меняет от условий эксплуатации тренажёра);
   - операции, которые должны выполнять Пользователь изделия: настройка компьютера консоли, центровка и натяжение бегового полотна, удаление пыли, чистка внешних поверхностей;
   - действия непреодолимой силы (пожар, насильственный случай, затопление, неисправность электрической сети и т.д.).
7. Гарантийный ремонт не производится в следующих случаях:
   - выход из строя электронных компонентов или повреждений кожи либо других компонентов в ходе немаркированной сборки, подключения или ремонта изделия;
   - использование изделия в целях осуществления коммерческой деятельности, либо в связи с приобретением в целях удовлетворения потребностей предприятий, учреждений, организаций, если это не предусмотрено модельным изделием;
   - проникновение жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия (интерьный отсек, консоль, дека);
   - отсутствие или неправильное заполнение гарантийного талона (отсутствует название модели, дата продажи, заводской номер изделия, штамп торговой организации), предъявление неоригинального гарантийного талона;
   - если повреждение вызвано несоответствием установленным параметрам электрических сетей и другими внешними факторами (атмосферными и иными);
   - если недостаток изделия явился следствием использования нестандартных или некачественных принадлежностей, аксессуаров, запасных частей, элементов питания, носителей информации различных типов или нестандартных форматов информации.
8. Для предъявления требования об обмене или возврата изделия необходимо соблюдение следующих условий:
   - комплектность изделия, включая упаковочные принадлежности (коробка, элементы упаковки отдельных узлов и деталей, техническое описание и т.д.);
   - сохранение товарного вида изделия (отсутствие царапин, потертостей и т.д.);
   - наличие оригинала товарного чека, правильно заполненный гарантийный талон.
9. Работы по техническому обслуживанию производятся на платной основе, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные работы производятся в течение гарантийного срока. Гарантия на скрытые дефекты, выявленные в ходе технической эксплуатации покрывается гарантией, только если подтверждается гарантийный характер заявленной неисправности.
10. Сборка, установка и подключение изделия, описанная в документации, прилагаемой к нему, могут быть выполнены как самим пользователем, так и специалистами уполномоченных сервисных центров соответствующего профиля на платной основе.
11. Если для проведения гарантийного ремонта в регионах РФ возникает необходимость транспортировки изделия или его частей в специализированный сервисный центр Продавца, или возникает необходимость командировки представителя технической службы Продавца, все транспортные расходы возлагаются на Покупателя.

Сроки гарантийного обслуживания (указано в годах):

Модель	Использование	Рама	Моторы	*Узлы движения и электронные блоки	**Датчик пульса	***Расходные материалы
Carbon Fitness	Бытовое	1	1	0,5	0,5	нет
Cruiser (белые беговые дорожки)	Бытовое	2	нет	1	1	нет
Cruiser (легкие беговые дорожки)	Бытовое	5	5	**1	1	нет
Horizon, Vision	Бытовое	3	2	2	1	нет
Johnson, Lifefitness, Bronze Gym (задние)	Бытовое/коммерческое	3	2	2	1	0,5
Vision	коммерческое	5	3	2	1	0,5
Johnson, Bronze Gym (силовые тренажеры)	коммерческое	5	нет	1	0,5	0,5
Body Solid	Бытовое/коммерческое	3	нет	1	1	нет
Vision, Cruiser (эллиптические стелы)	Бытовое/коммерческое	1	1	1	1	нет
Johnson (эллиптические кросс)	Бытовое	5	5	5	1	1
Cruiser (Батуты)	Бытовое	1	нет	нет	0,5	нет

* Узлы движения и электронные блоки - рама, валы бегового полотна, шина, а ноже, маркировочку, кнопки, электронные платы управления (CCB, PCB), пульсометры, блоки управления двигателем (MCB, инвертор), генератор, кабели, соединительные провода, шлейфы, вентиляторы, приводы беговых тренажеров, шина, подшипники, втулки, ролики, головные блоки, грузовые стойки.

** Узлы движения и электронные блоки для беговых дорожек Cruiser. Гарантия 5 лет распространяется на электронные платы управления (CCB, PCB); и плату управления двигателем (MCB, инвертор).

*** Датчик пульса - беговое полотно, приводный вал, проверочный ремень двигателя, мотонные аккумуляторы управления, пластиковые декоративные панели и ветрушки, боковые накладки беговых дорожек, пруж и ремни силовых тренажеров, электроплиты беговых дорожек, защитная сетка батута.

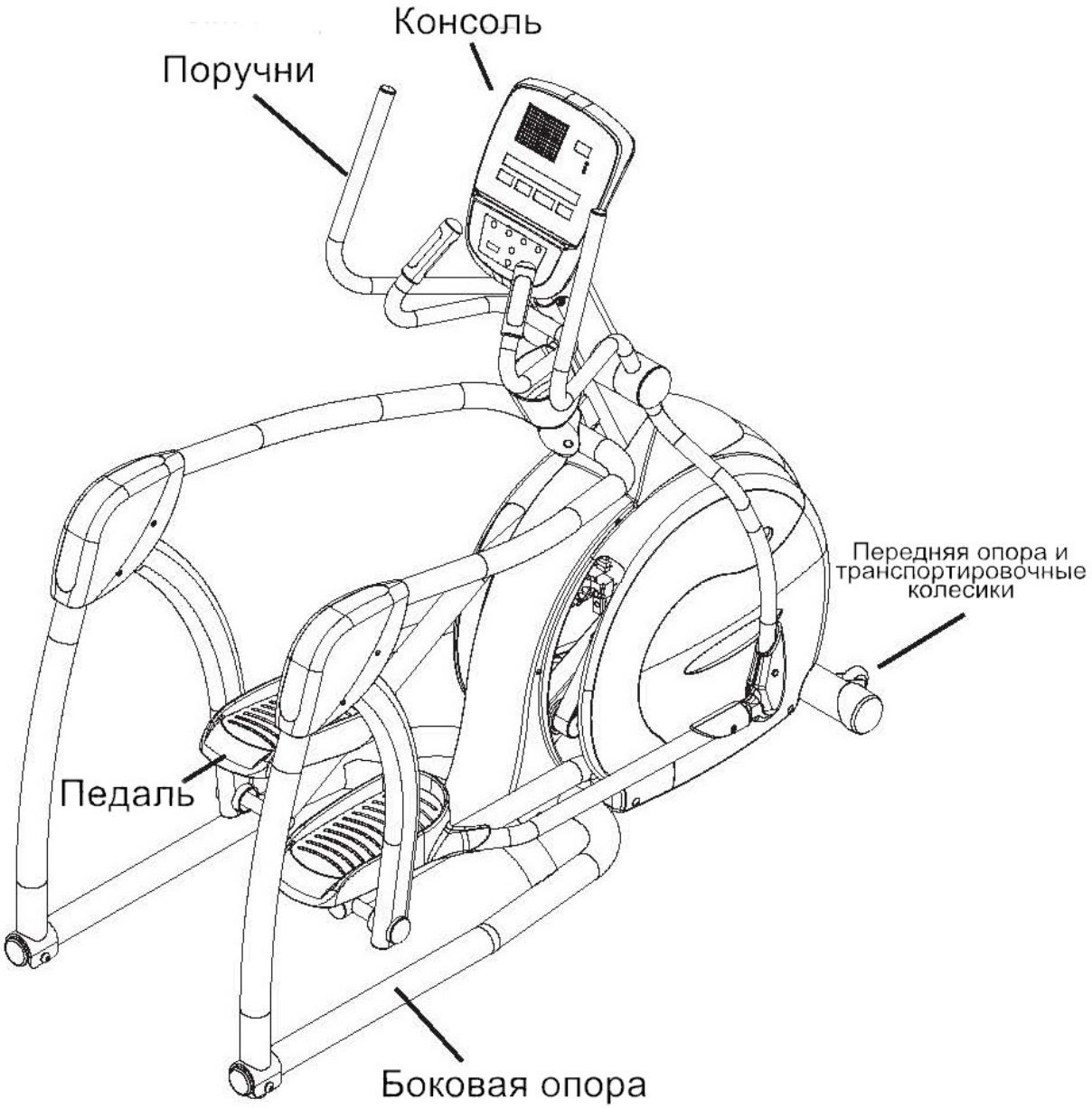
**** Расходные материалы - предохранители, приводные ремни, элементы питания и батареи, чистящие, обмазка из вспененного, кабельные соединения и валики (ворсистые, гексагональные), щетки и подшипники электродвигателя, мотонные аккумуляторы консоли и пульта управления.

Указания по утилизации

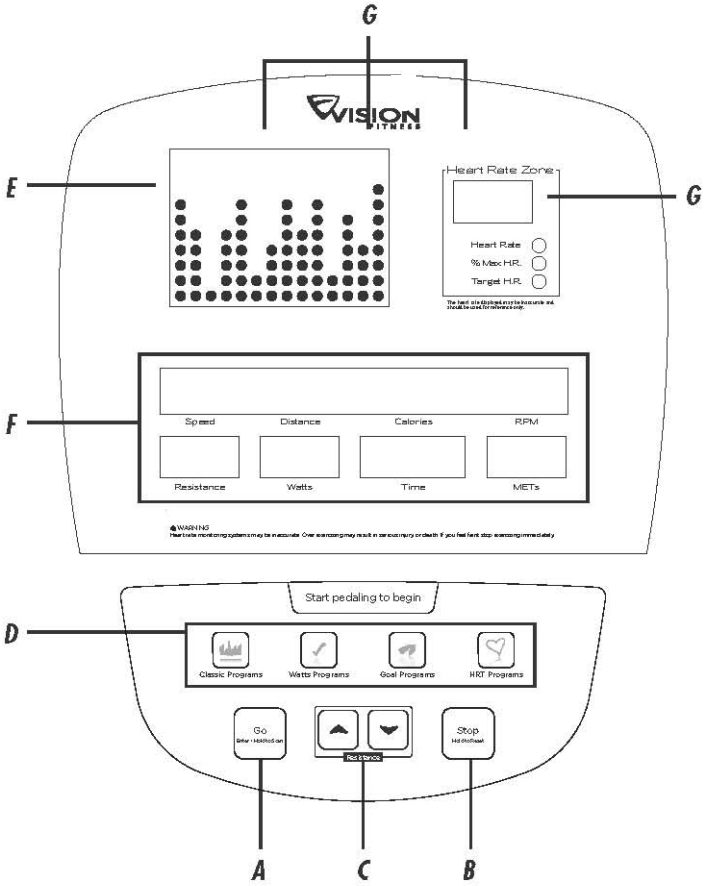
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

Сборка оборудования



Работа с консолью



a. КЛАВИШИ GO/ ENTER /HOLD TO SCANT

Чтобы начать упражнения в режиме MANUAL (Ручное управление) без ввода информации о пользователе, нажмите клавишу GO. После начала программы уровень сопротивления можно корректировать с помощью клавиш в виде стрелок. Выводимые на дисплей показатели будут рассчитываться, исходя из установок по умолчанию.

ENTER (ВВОД)

Эта кнопка используется для выбора данных, например, возраста, веса или уровня сложности, при настройке программ ПАУЗА: Если вам нужно остановить программу в процессе тренировки, нажатие клавиши START приостановит выполнение программы на 30 секунд. Возобновить тренировку можно повторным нажатием клавиши START.

HOLD TO SCAN (СМЕНА ИНФОРМАЦИИ НА ДИСПЛЕЕ): Если вам нужно изменить дисплей отображения уровня пульса, удержите кнопку GO в течение 3 секунд, появиться окно целевой зоны пульса HEART RATE, % MAX.

b. КНОПКИ STOP/HOLD TO RESET

STOP (Стоп): Для того чтобы завершить тренировку нажмите кнопку STOP.

ПЕРЕЗАГРУЗКА: Если вам нужно ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ консоль в процессе тренировки, нажмите и удерживайте клавишу START в течение трех секунд или до перезагрузки дисплея.

c. КЛАВИШИ-СТРЕЛКИ

Эти кнопки используются для изменения данных в режиме настройки перед началом тренировки. По ходу тренировки они позволяют менять уровень. В программах HRT® они служат для изменения целевой частоты

пульса.

d. КЛАВИШИ ПРОГРАММ

Эти кнопки обеспечивают быстрый доступ к различным программам. Для выбора нужной программы в тех случаях, когда клавиша используется для вызова нескольких программ, нажмите на нее несколько раз или воспользуйтесь клавишами-стрелками.

e. ДИСПЛЕЙ ПРОФИЛЯ ПРОГРАММЫ

Здесь отражаются характеристики завершаемых и выполненных сегментов программы тренировок в виде точечной матрицы, а также уровень сопротивления каждого из сегментов.

f. ОКНА ПРОСМОТРА ИНФОРМАЦИИ

В режиме настройки программы в этих окнах отображаются пошаговые инструкции, а в процессе тренировок — инструкции, выводимые показатели и адресованные вам сообщения.

ПОКАЗАТЕЛИ, ВЫВОДИМЫЕ НА ДИСПЛЕЙ:

В ходе тренировки здесь отражаются ваши показатели, в том числе:

SPEED (СКОРОСТЬ): скорость движения в км или милях в час.

DISTANCE (РАССТОЯНИЕ): общее расстояние в милях или км, пройденное с момента начала тренировки.

CALORIES (КАЛОРИИ): примерное количество калорий, израсходованных вами с начала тренировки.

RPM (ОБ/МИН): количество оборотов педалей в минуту в минуту.

RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ): текущий уровень сопротивления.

WATTS (ВАТТЫ): показатель нагрузки; один ватт равен шести килограммам на метр в минуту.

TIME (ВРЕМЯ): время, прошедшее с момента начала тренировки, или время, остающееся до ее окончания.

METS (МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ): показатель потребления кислорода; одна единица равна примерному объему кислорода, потребляемому в минуту человеком в состоянии покоя.

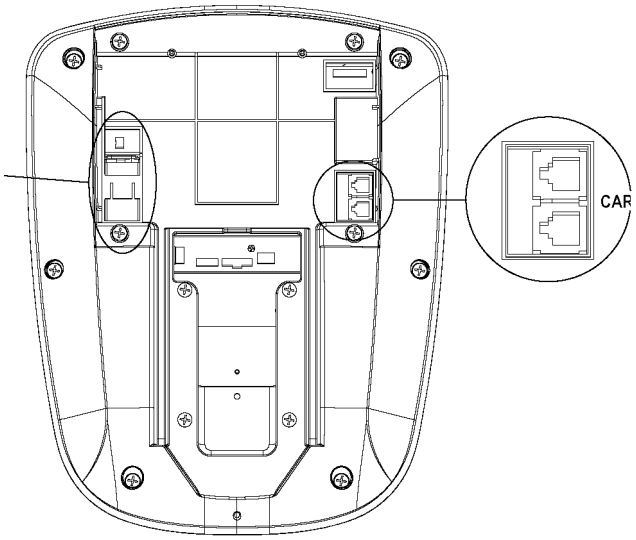
g. ОКНО ОТОБРАЖЕНИЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Отображается текущая частота пульса и доля предполагаемой максимальной (% Heart Rate). При использовании программ HRT® также выводится целевая частота пульса.

ПРИМЕЧАНИЕ: В конце тренировки на дисплей выводятся усредненные показатели за все время занятий (за исключением данных о расстоянии и количестве израсходованных калорий, которые являются совокупными).

Порты защищены съемными крышками.

БАТАРЕЙКА: Консоль оснащена батарейкой 9V для сохранения информации о тренировках.



ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

CLASSICS (КЛАССИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ)

MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ) - программа, в которой уровень сопротивления меняется пользователем.

INTERVAL (ИНТЕРВАЛ) – эффективный вид тренировки, способствующий укреплению сердечно-сосудистой системы путем чередования периодов нагрузки и расслабления. Постарайтесь, чтобы нагрузка была достаточно интенсивной.

FAT BURN (СЖИГАНИЕ ЖИРА) – программа, направленная, направленная на сжигание запасов жира. Тренировка проходит с меньшим уровнем сопротивления, но в течение более длительного времени.

RANDOM (СЛУЧАЙНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ) - программа для тех, кто предпочитает разнообразие в тренировках. Уровень сопротивления меняется в случайном порядке.

ВАТТ-ЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ

CONSTANT WATTS (ПОСТОЯННАЯ НАГРУЗКА) – позволяет задать целевую величину ватт (расход энергии). Поддержание целевого уровня расхода энергии обеспечивается автоматическим изменением уровня сопротивления.

INTERVAL WATTS (ВАТТ-ЗАВИСИМАЯ ТРЕНИРОВКА С ЧЕРЕДУЮЩЕЙСЯ НАГРУЗКОЙ) – позволяет задать два значения ватт – высокое и низкое, на чередовании которых будет построена программа. Это обеспечивает высокую интенсивность и эффективность тренировки.

HILL WATTS (ВАТТ-ЗАВИСИМАЯ ТРЕНИРОВКА «ХОЛМЫ») - позволяет задать 4 значения ватт. Каждое из них поддерживается в течение минуты, цикл повторяется до окончания программы. Идеальная с точки зрения нагрузки тренировка.

ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ

TIME GOAL (ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ) – с помощью заданного целевого времени вы можете контролировать продолжительность тренировки.

DISTANCE GOAL (ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ) – с помощью заданного целевого расстояния вы можете контролировать протяженность тренировки.

CALORIES GOAL (ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ) - с помощью заданного целевого количества калорий вы можете контролировать интенсивность вашей тренировки.

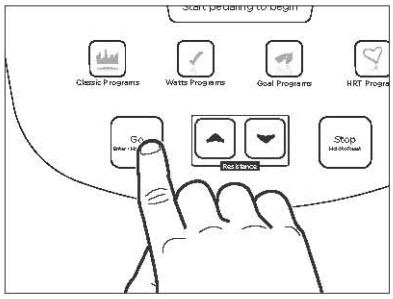
ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (HRT®)

HRT INTERVAL (ТРЕНИРОВКА С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА «ИНТЕРВАЛ») - нагрузка варьируется в диапазоне 80-70% от предполагаемой максимальной частоты пульса. Цель данной программы – укрепление сердечно-сосудистой системы. Пользователь должен удерживать ладони на контактных датчиках пульса или надеть телеметрический ремень-датчик.

HRT WEIGHT LOSS (СБРОС ВЕСА С КОНТРОЛЕМ ПУЛЬСА) - тренировка с меньшей нагрузкой, позволяющая израсходовать больше калорий. Пользователь должен удерживать ладони на контактных датчиках пульса или надеть телеметрический ремень-датчик. Уровень сопротивления автоматически корректируется для поддержания 65% от максимальной частоты пульса.

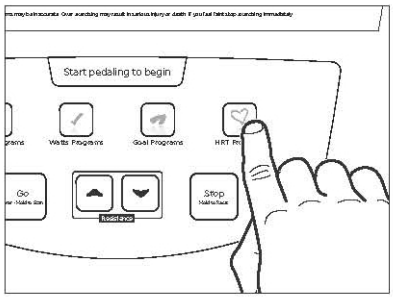
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ
БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

Самый простой способ приступить к занятиям — нажать кнопку START. При этом начинается тренировка в режиме ручного управления, где уровень сопротивления меняется пользователем. Показатели тренировки рассчитываются на основании текущих значений по умолчанию.



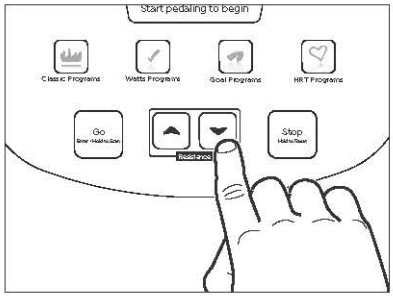
ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Каждая программа запускается отдельной клавишей. Просмотреть доступные настройки программ и их профили можно с помощью клавиш-стрелок.



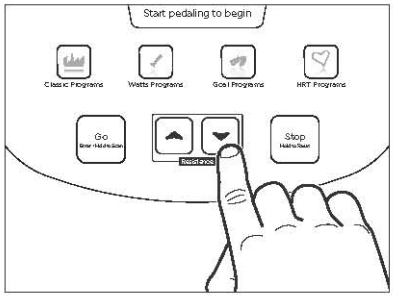
ВВОД ВОЗРАСТА

При появлении сообщения с просьбой указать ваш возраст выставьте соответствующую цифру с помощью клавиш ▲ или ▼. Эти сведения нужны для программ HRT®, от них зависит отношение вашей частоты пульса к максимальной (% Heart Rate).



ВВОД ВРЕМЕНИ

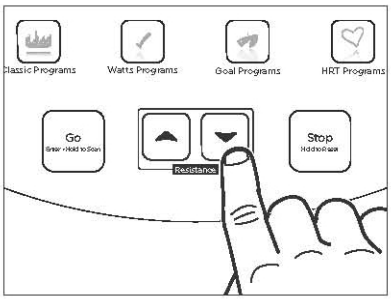
При появлении сообщения с просьбой задать время выставьте нужную вам продолжительность тренировки с помощью кнопок ▲ или ▼.



ВВОД УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

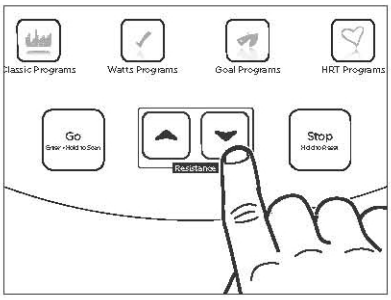
При появлении сообщения с просьбой указать уровень сопротивления выставьте нужную цифру с помощью кнопок ▲ или ▼. В каждой программе 20 уровней сопротивления, при этом максимальный уровень в каждой программе свой.

Тормозная система тренажера не зависит от скорости. Ниже приведены данные теста с учетом различной скорости и уровня сопротивления.



ВВОД ВЕСА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

При появлении сообщения с просьбой указать ваш вес выставьте соответствующую цифру с помощью кнопок ▲ или ▼. Эти сведения нужны для правильного расчета расхода калорий и метаболических единиц.



Тормозная система тренажера не зависит от скорости. Ниже приведены данные теста с учетом различной скорости и уровня сопротивления.

Об/мин	Уровень	ДИСПЛЕЙ (ВАТТ)
50	1	50
	5	96
	6	106
60	7	144
	8	158
	11	201
70	15	304
	18	353
	20	388

В программах WATTS вас попросят ввести уровень ватт вместо уровня сопротивления. Он варьируется в диапазоне от 40 до 250 с шагом в 5.

В программах HRT вместо уровня сопротивления задается целевая частота пульса. На консоли отображается целевая частота пульса, при этом вы можете корректировать ее значение.

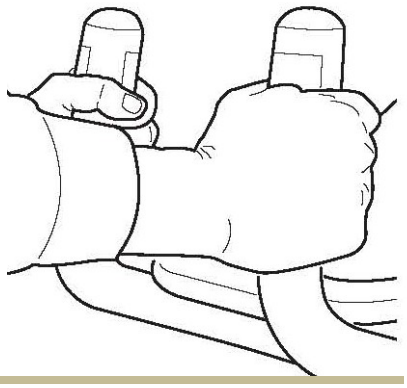
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

ЧТО ТАКОЕ ТРЕНИРОВКИ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА?

Это — занятия, интенсивность которых обеспечивает поддержание предпочтительной частоты пульса. Данный интервал частоты зависит от того, какие цели вы перед собой ставите – сбросить вес, укрепить сердечно-сосудистую систему или повысить физическую силу. Более подробную информацию о частоте пульса вы найдете на стр. 36. Программы HRT® компании VISION FITNESS призваны поддерживать идеальную частоту пульса с учетом целей ваших тренировок. Они автоматически регулируют уровень сопротивления на основании данных о вашем пульсе.

Тренажер предлагает программы (HRT Weight Loss, HRT Interval), построенные на учете частоты пульса.

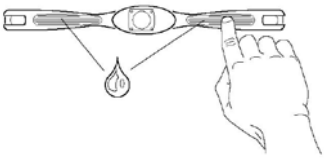
- *Эти программы используют для расчета формулу предполагаемой максимальной частоты пульса (220 минус возраст пользователя). У некоторых людей максимальная частота может быть выше или ниже рассчитываемой по формуле. Вы можете корректировать предпочтительную частоту пульса самостоятельно.*



КОНТАКТНЫЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

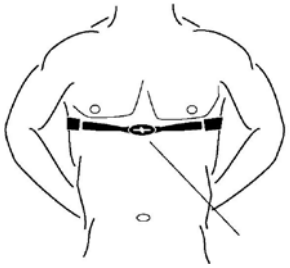
Каждый из наших тренажеров с функцией HRT комплектуется контактными датчиками пульса, позволяющими следить за его частотой. Чтобы определить частоту пульса, нужно в процессе тренировки обхватить датчики ладонями. На консоли появятся данные. Хотя информация будет выведена мгновенно, системе может потребоваться несколько секунд для того, чтобы корректно определить частоту пульса.

ПРИМЕЧАНИЕ: Контактные датчики пульса пригодны для использования в программах HRT®, однако проще и эффективнее использовать нагрудный телеметрический ремень-датчик.



НАГРУДНЫЙ ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКИЙ РЕМЕНЬ-ДАТЧИК

Беспроводной телеметрический нагрудный ремень-датчик (в комплект не входит) передает данные о частоте пульса на консоль с помощью двух электродов, находящихся на внутренней стороне ремня. Прежде чем надеть ремень, смочите две резиновые контактные зоны небольшим количеством воды. Электроды должны оставаться влажными для корректного считывания информации. Рекомендуем надевать ремень непосредственно на тело, хотя он будет работать и через тонкую влажную ткань.



РАСПОЛОЖЕНИЕ РЕМНЯ

Наденьте ремень логотипом VISION FITNESS наружу под грудной мышцей и непосредственно над грудиной. Поправьте его натяжение, чтобы ремень плотно прилегал к телу, но не мешал свободно дышать.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Назначение	профессиональное
Рама	высокопрочная
Система нагружения	электромагнитная (генератор Cambridge Motor Works™)
Кол-во уровней нагрузки	25
Педали	ортопедические амортизирующие
Расстояние между педалями	зауженное (E.S.Q.F.)
Длина шага	534 мм.
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	точечный LED дисплей + 6-ти оконный буквенно-цифровой LED дисплей
Показания консоли	профиль, скорость, время, дистанция, калории, пульс, пульс в %, обороты в мин., уровни, метаболические ед-цы, Ватты
Кол-во программ	12 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	классические (ручной режим, интервалы, сжигание жира, случайная), целевые (время, дистанция, калории), Ватты (постоянные, интервальные, холмы), пульсозависимые (снижение веса, интервалы)
Специальные программные возможности	нет
Интеграция	нет
Многоязычный интерфейс	да (русификация латиницей ожидается)
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	186*75*164 см.
Вес нетто	140 кг.
Макс. вес пользователя	182 кг.
Питание	автономно от сети
Гарантия	5 лет
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	Тайвань

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: С160122, 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 КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ