S7100

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 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:

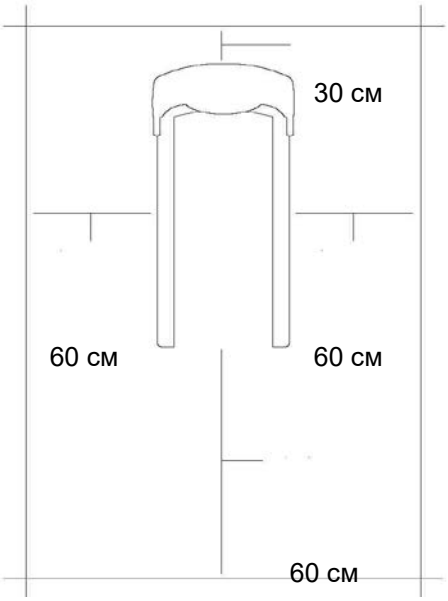
1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

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 домашнего 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. _____

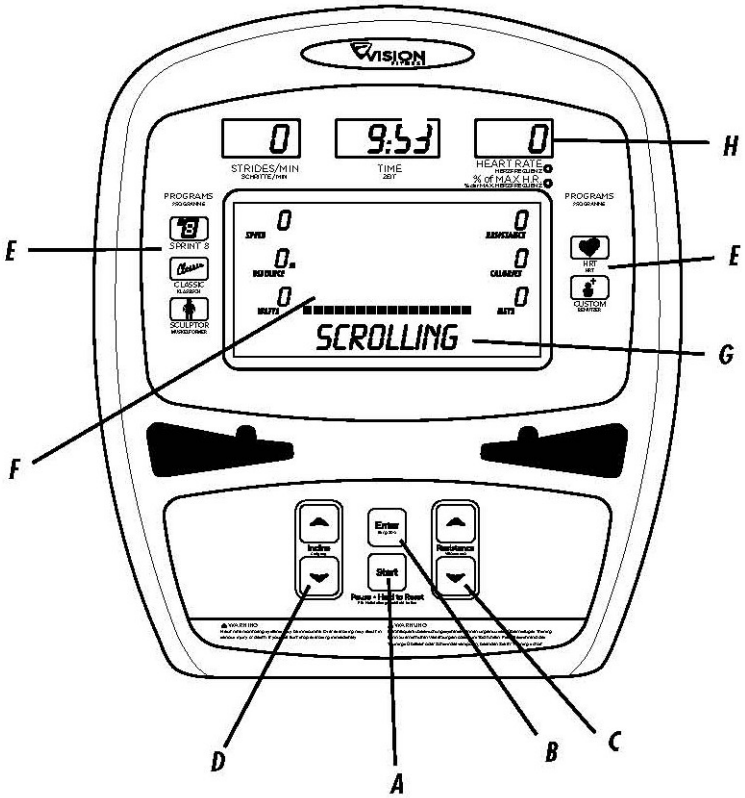
По вопросам сервисного обслуживания обращайтесь:
115201 г. Москва, Каширский пр-д. д. 17, строение 9, тел.: (495) 276-28-86 (доб.107), service@neotren.ru
Или к уполномоченному дилеру, у которого было приобретено оборудование.

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 тепловым воздействиями (насты, царапины, трещины, пятна 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, настенные, спиной, сидения и валики из вспененнолитых (пирогелем, пенопрена), щётки и подшипники электродвигателя, аккумуляторные аккумуляторы консоли и пульт управления;
   - техническое обслуживание: смазка приводов и движущихся частей, чистка и смазка дека, чистка валов, чистка шкива и приводного ремня, чистка и смазка подшипников, чистка и смазка подшипников, чистка и смазка подшипников

Сборка оборудования

Работа с консолью



ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ

A. КЛАВИША START/PAUSE/HOLD TO RESET (СТАРТ/ПАУЗА/ПЕРЕЗАГРУЗКА)

Чтобы начать упражнения в режиме MANUAL (Ручное управление) без ввода персональных данных, нажмите клавишу START. После начала программы вы можете регулировать уровень сопротивления (с помощью клавиш-стрелок RESISTANCE) и угол наклона (с помощью клавиш INCLINE). Выводимые на дисплей показатели будут рассчитываться, исходя из установок по умолчанию.

ПАУЗА: Если вам нужно остановить программу в процессе тренировки, нажатие клавиши PAUSE приостановит выполнение программы на пять минут. Возобновить тренировку можно повторным нажатием клавиши START. ПЕРЕЗАГРУЗКА: Если вам нужно ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ консоль в процессе тренировки, нажмите и удерживайте клавишу START в течение трех секунд или до перезагрузки дисплея.

B. ENTER/HOLD TO CHANGE FEEDBACK DISPLAY (ВВОД/СМЕНА ДАННЫХ НА ДИСПЛЕЕ)

Эта кнопка используется для выбора данных, например, возраста, веса или уровня сложности, при настройке программ пользователя.

ПРОСМОТР (SCAN): При занятиях в режиме выполнения программы нажатие клавиши «ENTER» позволяет менять информацию, выводимую в окне частоты пульса. Нажатием «ENTER» можно переключиться с отображения текущей частоты пульса на % максимальной частоты. Если удерживать клавишу «ENTER» нажатой в течение трех секунд во время тренировки, функция SCAN будет автоматически менять экраны просмотра.

C. КЛАВИШИ -СТРЕЛКИ RESISTANCE

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

D. КЛАВИШИ -СТРЕЛКИ INCLINE

Эти кнопки используются для изменения данных в режиме настройки перед началом тренировки. По ходу тренировки они позволяют менять угол наклона.

E. КЛАВИШИ ПРОГРАММ

Эти кнопки обеспечивают быстрый доступ к различным программам и облегчают их настройку. Программы, за исключением SPRINT 8, SCULPTOR и пользовательской, можно менять на другие по ходу тренировки.

F. ДИСПЛЕЙ ПРОФИЛЯ ПРОГРАММЫ

Это окно отражает характеристики завершаемых и выполненных сегментов программы тренировок в виде точечной матрицы, а также уровень сопротивления каждого из сегментов.

G. ОКНО СООБЩЕНИЙ/ПРОСМОТРА

При запуске программы в этой буквенно-цифровой области дисплея отражаются пошаговые инструкции, а в процессе тренировок и после их завершения — инструкции, выводимые показатели и адресованные вам сообщения.

ПОКАЗАТЕЛИ, ВЫВОДИМЫЕ НА ДИСПЛЕЙ: В ходе тренировки здесь отражаются ваши показатели, в том числе:

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

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

RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ): текущий уровень сопротивления.

INCLINE (НАКЛОН): угол наклона. Тренажер имеет 20 уровней наклона, позволяющих менять угол наклона на 19%.

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

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

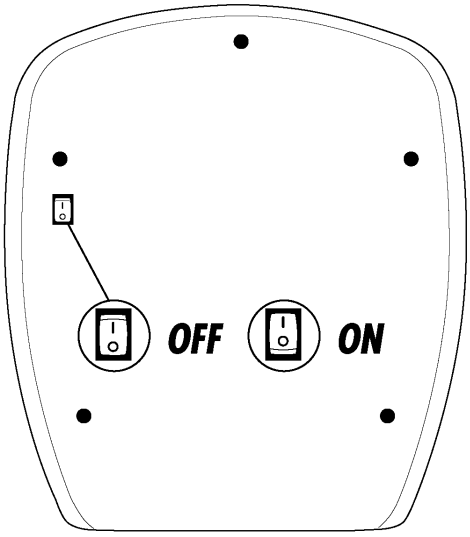
H. ПОКАЗАТЕЛИ, ВЫВОДИМЫЕ В ОКНАХ: Во время тренировки показатели также выводятся в трех окнах.

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

STRIDES PER MINUTE (ШАГОВ/МИН): количество шагов в минуту.

HEART RATE/% MAX HEART RATE (ЧАСТОТА ПУЛЬСА/% МАКСИМУМА): в этом окне отображается текущая частота пульса и доля предполагаемой максимальной частоты (% максимальной частоты пульса).

ТУМБЛЕР ON/OFF (ВКЛ/ВЫКЛ) Если вы не используете тренажер в течение длительного времени, отключите его питание.



ПРОГРАММЫ

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

Нажмите клавишу START, чтобы пропустить настройку тренировки и начать занятия с постоянным уровнем (в ручном режиме). Уровни сопротивления и угол наклона при этом автоматически не меняются, но их можно регулировать с помощью клавиш в виде стрелок. ПРИМЕЧАНИЕ: Поскольку вы не вводите настройки, для расчета данных о результатах упражнений используются значения по умолчанию.

ПРОГРАММА SPRINT 8™ (СПРИНТ 8)

SPRINT 8™ - программа анаэробных упражнений с перемежающейся нагрузкой. В ее ходе мышечные волокна подвергаются резким тянущим усилиям, что повышает эффективность подготовки.

КЛАССИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ) - программа, в которой уровень сопротивления и угол наклона меняются только самим пользователем.

INTERVALS (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 чуть меньшей нагрузкой, но в течение более длительного времени (рекомендуется заниматься от 30 до 60 минут).

RANDOM (СЛУЧАЙНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ)- программа для тех, кто предпочитает разнообразие в тренировках. При выборе программы компьютер в случайном порядке задает сопротивление и угол наклона для каждого сегмента, исходя из тех настроек сопротивления, которые введет пользователь.

WATTS (ВАТТЫ)— программа позволяет заниматься при заданном уровне нагрузки. Если вы увеличиваете скорость движения, сопротивление падает, и наоборот.

ПРОГРАММЫ SCULPTOR– постройте свое тело за 25 минут

Программы SCULPTOR используются по отдельности или вместе в качестве недельного комплекса, способствующего снижению веса и развитию мускулатуры верхней и нижней частей тела с помощью ежедневных занятий в течение 25 минут в сутки. Эффективность разных программ sculptor обуславливается варьированием нагрузок на сердечно-сосудистую систему с интервалами с более высокой нагрузкой, использующей изменения сопротивления, угла наклона и направления, чтобы воздействовать на определенные группы мышц, развить силу, повысить мышечный тонус и увеличить расход калорий. Это дает возможность задать индивидуальный режим тренировок, построенный на одной или нескольких программах продолжительностью 25 минут, выполняемых 3-5 раз в неделю.

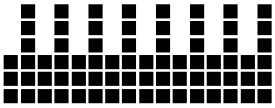
GLUTE BURN (СЖИГАНИЕ ЖИРА В БЕДРАХ)

Программа GLUTE BURN состоит из восьми сегментов повышенной нагрузки продолжительностью 45 секунд. Тренировка задействует бицепсы бедер и ягодицы с помощью специально подобранных углов наклона и увеличенного сопротивления. Программа очень полезна для сердечно-сосудистой системы и увеличения расхода калорий, а также позволяет укрепить целевые мышцы и повысить их тонус.

CALF TONER (ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ГОЛЕНИ)

Программа CALF TONER создает нагрузку на мышцы голени и икроножные мышцы, чтобы увеличить расход калорий и помочь сделать ваши ноги стройнее. Программа состоит из восьми сегментов с повышенным уровнем сопротивления продолжительностью 45 секунд и изменением направления движения, чтобы нагрузить целевые мышцы. Хороший способ увеличить эффективность тренировок – выполнять их, стоя на носках

QUAD TONER (ТРЕНИРОВКА КВАДРИЦЕПСОВ)



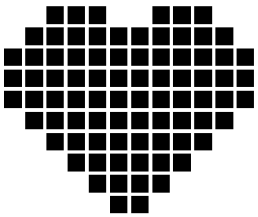
Программа QUAD TONER направлена на тренировку четырехглавых мышц бедра, повышая мышечную силу и тонус посредством восьми сегментов с более высоким уровнем сопротивления и изменениями угла наклона продолжительностью по 45 секунд. Программа обеспечивает увеличение расхода калорий и нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Комбинация силовых и анаэробных упражнений обеспечивает вам более привлекательный и очерченный контур ног.

TOTAL BODY (ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ РЕЖИМ)

Программа TOTAL BODY обеспечивает нагрузку на все группы мышц. Она включает восемь сегментов продолжительностью по 45 секунд с варьирующимся положением тела, уровнем сопротивления и углом наклона. Программа идеально подходит для укрепления организма и повышения общего уровня фитнеса.

ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (HRT)

TARGET HRT (ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА)



Программа TARGET HRT призвана поддерживать частоту пульса на уровне 70% от предполагаемой максимальной. укреплять сердечно-сосудистую систему, воздействуя на сердце, легкие и сосуды. Это – отличная программа для всех групп пользователей, хотя начинающим пользователям может быть удобнее начать с меньшей нагрузки и постепенно повышать ее до 70% предполагаемой максимальной частоты пульса.

HRT HILL (ТРЕНИРОВКА С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА «ПОДЪЕМ В ГОРУ»)

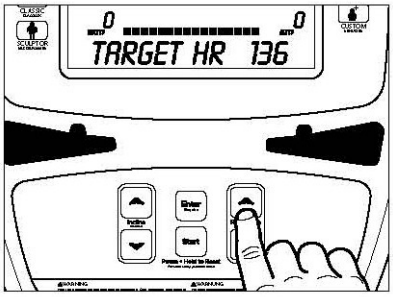
Программа HRT HILL, призванная укрепить сердечно-сосудистую систему, построена на комбинации четырех целевых частот пульса. Уровень сопротивления меняется, пока частота пульса не будет соответствовать целевой для четырех видов подъема (65%, 70%, 75% и 80% от предполагаемой максимальной). Далее программа обеспечит поддержание целевой частоты вашего пульса в течение минуты. Серия подъемов повторяется до окончания времени тренировки.

HRT INTERVAL (ТРЕНИРОВКА С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА «ИНТЕРВАЛ»)

Программа HRT INTERVAL призвана улучшить кислородный обмен и общую физическую подготовку, повысить выносливость мышечных тканей и объем энергии, потребляемой в ходе упражнений. Она состоит из

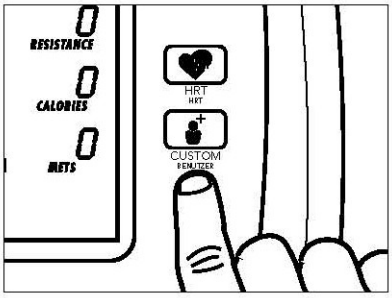
чередующихся сегментов нагрузки и расслабления. Целевая частота пульса на этапах нагрузки будет составлять 80% от предполагаемой максимальной, а на этапах расслабления —70% от предполагаемой максимальной. Сегмент нагрузки продолжается в течение двух минут с момента достижения целевой частоты пульса. Продолжительность интервала расслабления зависит от того, сколько времени потребуется, чтобы вы достигли соответствующей целевой частоты пульса.

ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА



В ходе тренировок пользователь обхватывает руками контактные датчики пульса или надевает телеметрический нагрудный ремень-датчик (в комплект не входит), благодаря чему сигнал о частоте пульса поступает на консоль. Консоль отслеживает сердечный ритм в постоянном режиме, корректируя уровень сопротивления тренажера для поддержания частоты пульса в предпочтительном диапазоне. С помощью клавиши «SCAN» можно просматривать данные о пульсе, его отношении к максимальной и целевой частоте. Каждая программа начинается с двухминутной разминки. При завершении тренировки начнется пятиминутный сегмент сброса нагрузки. Пользователь должен сам задать уровень сопротивления на этих сегментах.

КОРРЕКТИРОВКА ЦЕЛЕВОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА



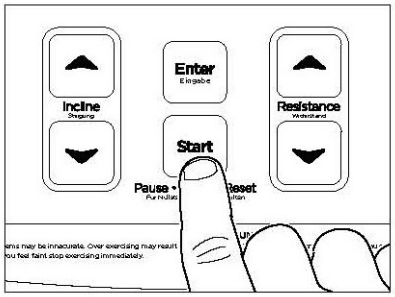
Занимаясь в одной из программ HRT®, вы можете захотеть изменить целевую частоту пульса. Это можно сделать с помощью клавиш ▲ или ▼. Для подтверждения выбора нажмите кнопку «ENTER».

ПРОГРАММЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

CUSTOM USER 1 – 5 (ПРОГРАММЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 1-5)

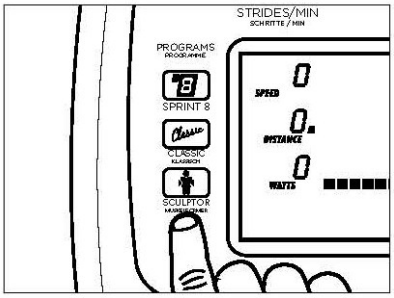
Программы пользователя позволяют задать и сохранить в памяти тренажера пять режимов тренировки по выбору. По завершении тренировки программа сохранит сделанные вами по ходу занятий изменения уровня сопротивления и угла наклона. Настройки сохраняются, чтобы вы могли выполнить такую же программу в ходе следующей тренировки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ



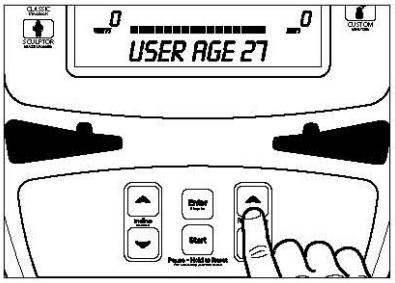
ВЫБОР ПРОСТОГО ЗАПУСКА

Самый простой способ приступить к занятиям — нажать клавишу «START». При этом вы начнете тренировку в режиме ручного регулирования сопротивления и угла наклона. Данные о результатах упражнений будут выводиться с использованием действующих установок по умолчанию.



ВЫБОР ПРОГРАММЫ

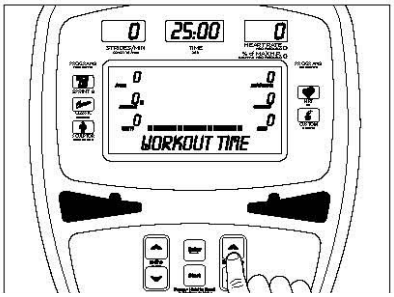
Тренажер имеет пять клавиш программ. Клавиша SPRINT 8 привязана к одной программе, остальные клавиши – к нескольким. Просмотреть доступные варианты программ и их профили можно, нажав клавишу несколько раз или с помощью стрелок (после первого нажатия клавиши). Подтвердите выбор нажатием клавиши ENTER.



ВВОД ВОЗРАСТА

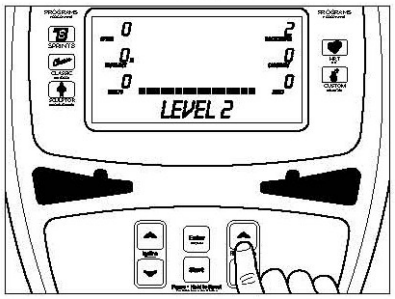
При появлении сообщения с просьбой указать ваш возраст выставьте соответствующую цифру с помощью клавиш ▲ или ▼. Эти сведения нужны для программ HRT®, от них зависит отношение вашей частоты пульса к максимальной (% Heart Rate).

ВВОД ВРЕМЕНИ



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

ВВОД УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

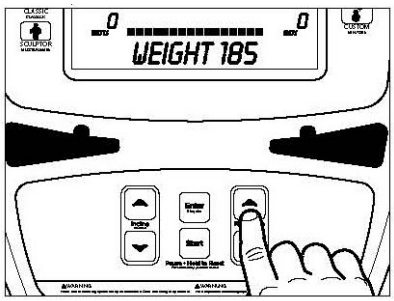


При появлении сообщения с просьбой указать уровень сопротивления выставьте нужную цифру с помощью кнопок ▲ или ▼. В каждой программе 20 уровней сопротивления, при этом в каждой программе они различаются.

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

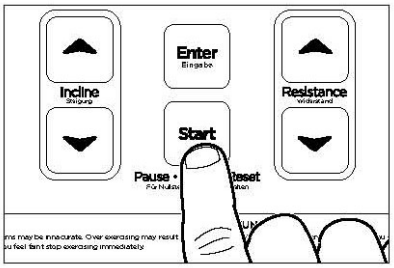
В программах TARGET HRT, HRT HILL, и HRT INTERVAL вместо уровня сопротивления задается целевая частота пульса. На консоли отображается целевая частота пульса, при этом вы можете корректировать ее значение.

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.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ



Чтобы начать тренировку, нажмите START.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММЫ SPRINT 8

Программа SPRINT 8 — это комплекс анаэробных упражнений с перемежающейся нагрузкой, призванный увеличить мышечную массу, развить скорость движений и стимулировать выделение гормона роста человека (HGH) в вашем организме естественными средствами. Эффективность уменьшения жировой прослойки и наращивания мышечной массы с помощью образования HGH в результате тренировок и соблюдения правильной диеты описана Филом Кэмпбеллом (Phil Campbell), автором книги «На старт, внимание, марш: Синергетический фитнес» (*Ready, Set, GO! SYNERGY FITNESS)*. Подробнее об этом новейшем подходе к фитнесу вы можете узнать на сайте мистера Кэмпбелла www.readysetgofitness.com.

Программа SPRINT 8 состоит из интервалов интенсивного спринта, перемежающихся периодами расслабления. Она состоит из следующих этапов:

РАЗМИНКА призвана постепенно увеличить частоту пульса и дыхания, а также приток крови к работающим мускулам. Разминка настраивается пользователем в соответствии с его потребностями.

ЧЕРЕДУЮЩАЯСЯ ТРЕНИРОВКА начинается непосредственно после разминки со спринта продолжительностью 30 секунд. Восемь подобных интервалов перемежаются семью восстановительными периодами продолжительностью полторы минуты. Экран сообщений подскажет вам, что нужно ускорить движения на этапе спринта и замедлить их на этапе расслабления. Рекомендуемая разница между интервалами спринта и восстановления составляет 40-60 шагов в минуту.

СБРОС НАГРУЗКИ помогает вернуть организм в состояние покоя. При этом нагрузка на сердце снижается.

Поскольку данная программа является специализированной, общая продолжительность тренировки по ходу выполнения программы не отражается. Вместо этого в окне времени показывается продолжительность интервала. Общая продолжительность тренировки в режиме SPRINT 8 составляет 20 минут.

Программы пользователя позволяют выполнить и сохранить в памяти тренажера пять режимов тренировки по выбору.

Настройка программы этого типа начинается так же, как и в других программах. Нажмите кнопку программы CUSTOM, затем

1. Выберите одну из пяти программ CUSTOM.
2. Подтвердите выбор нажатием кнопки ENTER.

Задайте возраст, продолжительность тренировки и вес.

4. Подтвердите выбор нажатием кнопки ENTER.

После ввода информации вас попросят нажать START, чтобы начать тренировку. На консоли появится сообщение, что для задания новой программы вы можете варьировать уровень сопротивления нужным вам образом. По завершении тренировки программа сохранит сделанные вами по ходу занятий изменения уровня сопротивления и угла наклона. Настройки сохраняются, чтобы вы могли выполнить такую же программу в ходе следующей тренировки.

По завершении программы появится подсказка с просьбой нажать ENTER для сохранения программы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

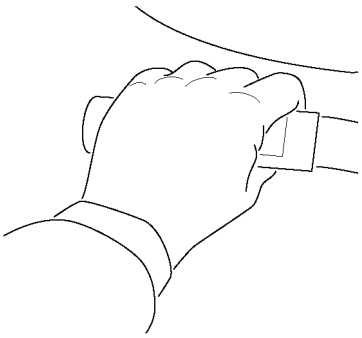
ЧТО ТАКОЕ ТРЕНИРОВКИ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА?

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. 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.

У S7100 есть три программы (TARGET HRT, HRT HILL и HRT INTERVAL), позволяющие тренироваться с учетом 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 с учетом ваших задач.*

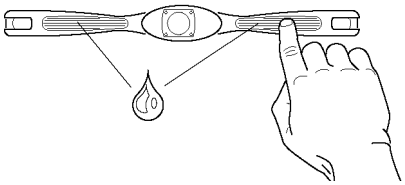
КОНТАКТНЫЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА



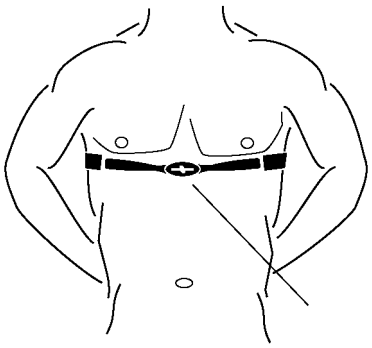
Каждый из наших тренажеров с функцией HRT комплектуется контактными датчиками пульса, позволяющими следить за его частотой. Чтобы определить частоту пульса, обхватите датчики обеими руками в процессе тренировки. На консоли появятся данные. Хотя информация будет выведена мгновенно, системе может потребоваться 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 несколькими каплями 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.

РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

Данный режим позволяет задать 17 дополнительных установок для отображения на консоли или настройки тренажера.

ВХОД В РЕЖИМ НАСТРОЙКИ И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Нажмите и удерживайте кнопки регулировки уровня сопротивления ▲ и ▼ в течение примерно трех секунд.

Раздастся звуковой сигнал и на консоли отразятся режим настройки и доступные в нем настройки. Просмотрите их с помощью кнопок ▲ или ▼.

Нажмите кнопку ENTER для выбора нужного режима или установки.

НАСТРОЙКИ ПО ВЫБОРУ

НАСТРОЙКА	***ОПИСАНИЕ***
P1 – SET MAX TIME	УСТАНОВКА МАКСИМАЛЬНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ТРЕНИРОВКИ
P2 – SET USER TIME	УСТАНОВКА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ТРЕНИРОВКИ ПО УМОЛЧАНИЮ.
P3 – SET USER AGE	УСТАНОВКА ВОЗРАСТА ПО УМОЛЧАНИЮ
P4 – SET WEIGHT	УСТАНОВКА ВЕСА ПО УМОЛЧАНИЮ
P5 – DEFAULT RESISTANCE LEVEL	УСТАНОВКА УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ ПО УМОЛЧАНИЮ
P6 – DEFAULT INCLINE LEVEL	УСТАНОВКА УГЛА НАКЛОНА ПО УМОЛЧАНИЮ
P7 – DEFAULT LANGUAGE	ВЫБОР ЯЗЫКА ОТОБРАЖЕНИЯ
P8 – UNIT	ПЕРЕХОД С МЕТРИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ЕДИНИЦ НА БРИТАНСКУЮ
P9 – ACCUMULATED DATA	ПРОСМОТР ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА
P10 – DISPLAY TEST	ИСПОЛЬЗУЕТСЯ РАБОТНИКАМИ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ LCD ДИСПЛЕЕВ.
P11 – HARDWARE TEST	ИСПОЛЬЗУЕТСЯ РАБОТНИКАМИ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ТОРМОЖЕНИЯ
P12 – INCLINE RESET	ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ ПЕРЕЗАГРУЗКИ УГЛА НАКЛОНА ПО ОКОНЧАНИИ ТРЕНИРОВКИ.
P13 – INCLINE CALIBRATION	АВТОНАСТРОЙКА ДВИГАТЕЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ УГЛА НАКЛОНА ДЛЯ ЗАДАНИЯ МИНИМАЛЬНОГО, МАКСИМАЛЬНОГО И НУЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЙ
P14 – ADJUST INCLINE	КОРРЕКТИРОВКА МИНИМАЛЬНОГО И МАКСИМАЛЬНОГО УГЛА НАКЛОНА
P15 – BEEPER MODE	ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ ЗВУКОВОГО СИГНАЛА
P16 – SAFETY MODE	НАСТРОЙКА ТРЕНАЖЕРА НА МАКСИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ, ЕСЛИ ОН НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ

Используйте кнопки ▲ или ▼ для изменения установок.

Нажмите кнопку ENTER для сохранения изменений.

- Для выхода из режима нажмите и удерживайте в течение трех секунд кнопку «START».

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Назначение	домашнее
Рама	высокопрочная
Система нагружения	электромагн. бесконтактная ECB™
Кол-во уровней нагрузки	20
Маховик	10.5 кг. бесшумный QuietGlide™
Педали	ортопедические амортизирующие
Расстояние между педалями	зауженное (супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™)
Длина шага	508-546 мм.
Наклон	электрический 18-37%
Рукоятки	мультипозиционные эргономичные EgroGrips™
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	голубой многофункциональный LCD дисплей + 3-ех оконный буквенно-цифровой LED дисплей
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., угол наклона, кол-во шагов, уровни, пульс, % от максимального пульса, Ватты
Кол-во программ	17 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	КЛАССИЧЕСКИЕ (ручной режим, интервалы, сжигание жира, случайная, Ватт-фиксированная), СКУЛЬПТОР™ (сжигание жира в бедрах, тренировка голени, тренировка квадрицепса, общеукрепляющая), КАРДИОЗОНА (целевой сердечный ритм, кардио-интервалы, кардио-холмы), Sprint 8™, 4 пользовательские
Специальные программные возможности	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Вентилятор	нет
Транспортировочные ролики	есть
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	156*76*165 см.
Вес нетто	109 кг.

Макс. вес пользователя	148 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года
Производитель	Johnson Health Tech, США
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: 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 ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ