U40 ELEGANT

ВЕЛОЭРГОМЕТР

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Тренажер предназначен для полукоммерческого использования.

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

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие–либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Меры безопасности

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Тренажер предназначен для полукоммерческого 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:

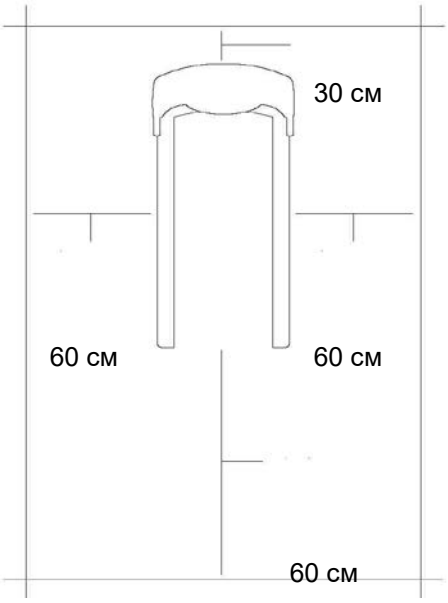
1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

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

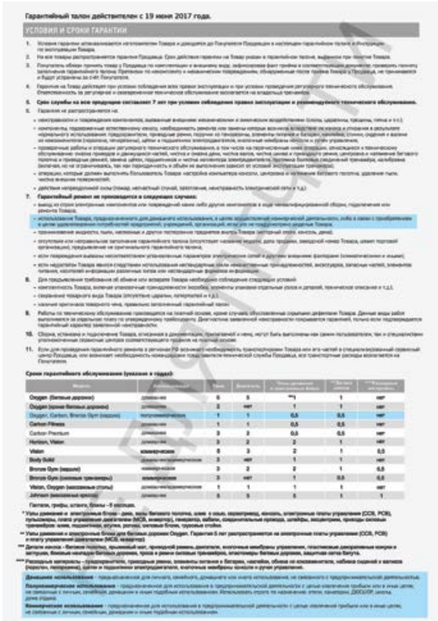
- Проверьте затяжку винтов на всех соединениях.
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов.
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажёра.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Снимите боковой защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или отрегулируйте натяжение ремня.

Тренажер предназначен для полукоммерческого использования.

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

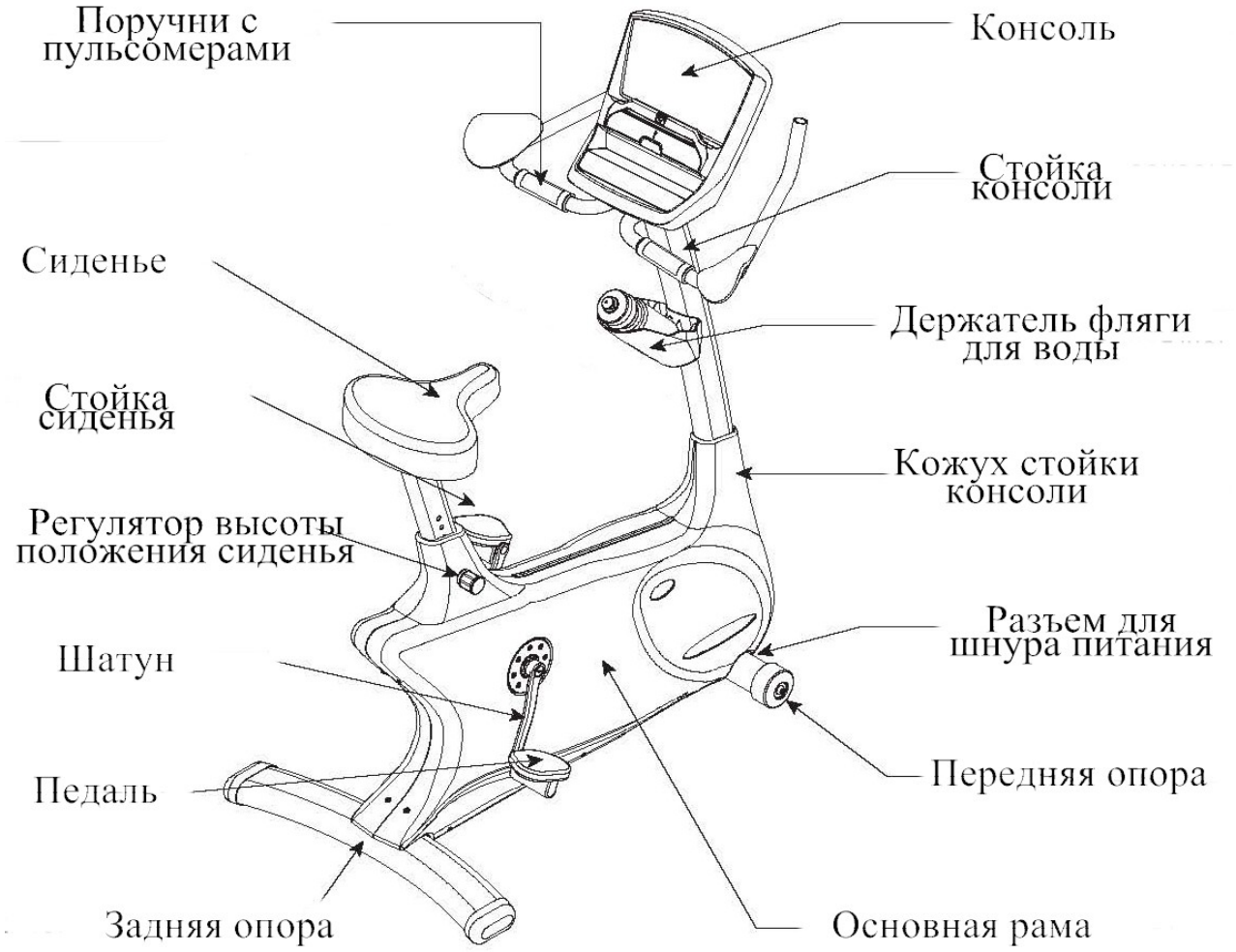


Указания по утилизации

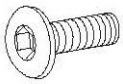
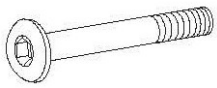
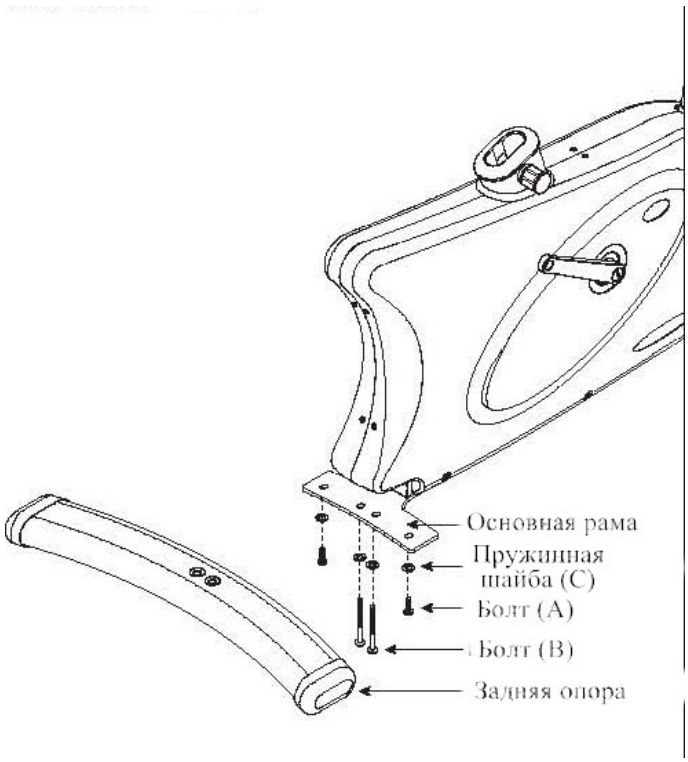
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

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.

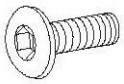
Сборка оборудования

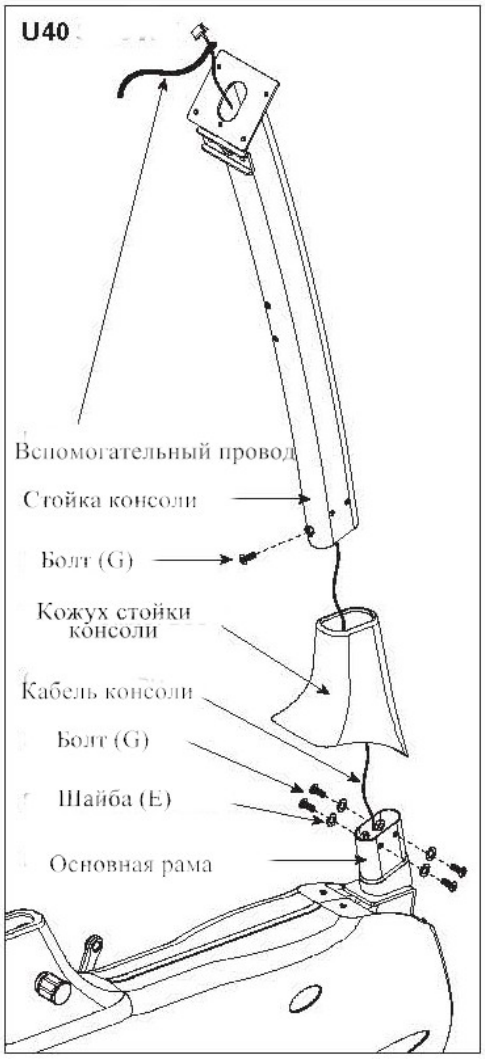


ШАГ 1

Сборочный комплект		
	Болт (A) 25 мм.	Кол-во: 2 шт.
	Болт (B) 70 мм.	Кол-во: 2 шт.
	Пружинная шайба (C) 15,4 мм.	Кол-во: 4 шт.
		
1. Откройте сборочный комплект №1; 2. Закрепите заднюю опору на основной раме, используя 2 болта (A), 2 болта (B) и 4 пружинные шайбы (C);		

ШАГ 2

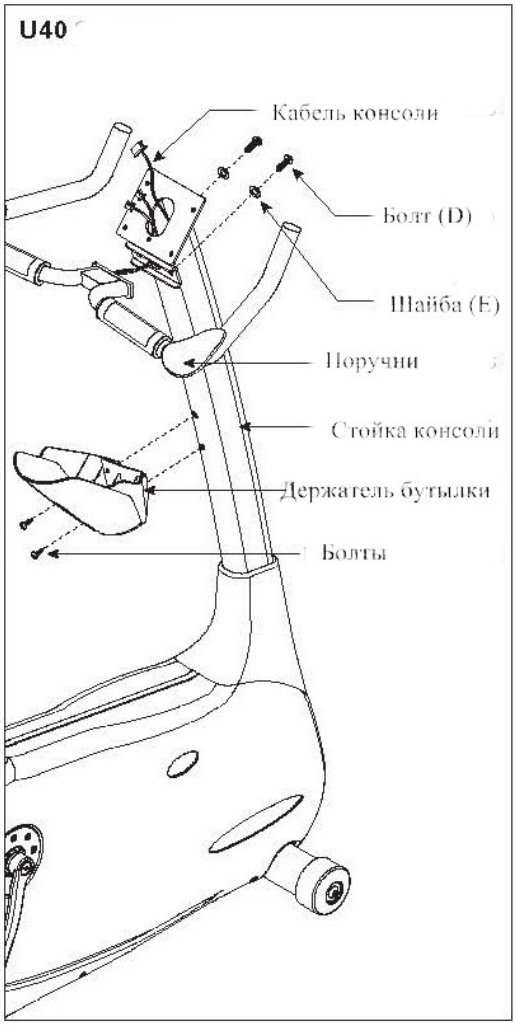
Сборочный комплект		
	Болт (G) 15 мм.	Кол-во: 5 шт.
	Пружинная шайба (E) 13.5 мм.	Кол-во: 4 шт.



1. Откройте сборочный комплект №2;
2. Закрепите крышку стойки консоли на стойке.
3. С помощью вспомогательного провода протяните кабель консоли через стойку. Закрепите стойку на основной раме;
4. Закрепите крышку стойки на основной раме.

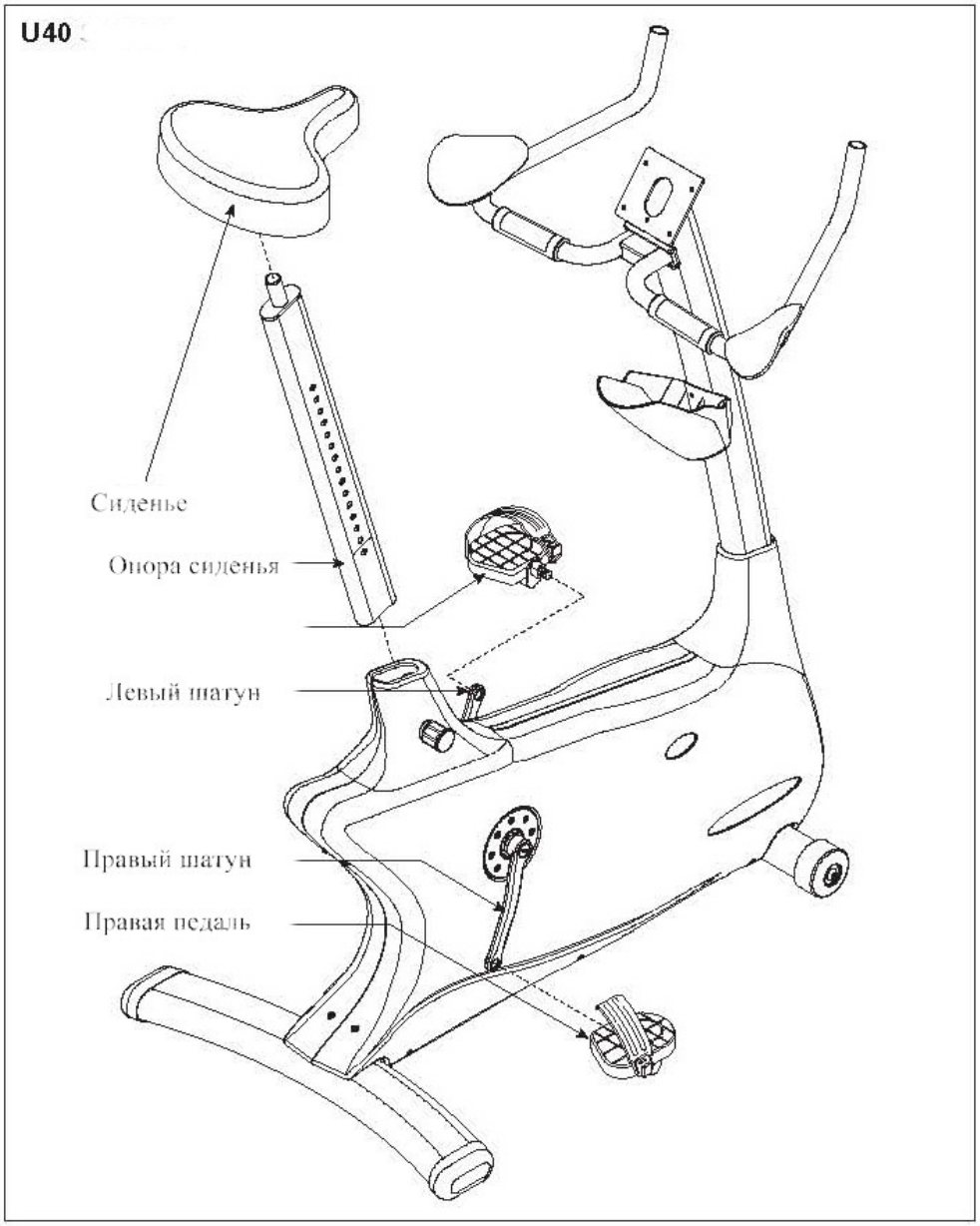
ШАГ 3

Сборочный комплект		
	Болт (D) 20 мм.	Кол-во: 2 шт.
	Пружинная шайба (E) 13.5 мм.	Кол-во: 2 шт.



1. Протяните провод поручней через отверстие на стойке консоли так, чтобы он оказался в ее верхней части;
2. Закрепите поручни на стойку с помощью 2 болтов (D) и 2 пружинных шайб;
3. Зафиксируйте держатель бутылки на стойке, используя 2 закрепленных на нем болта.

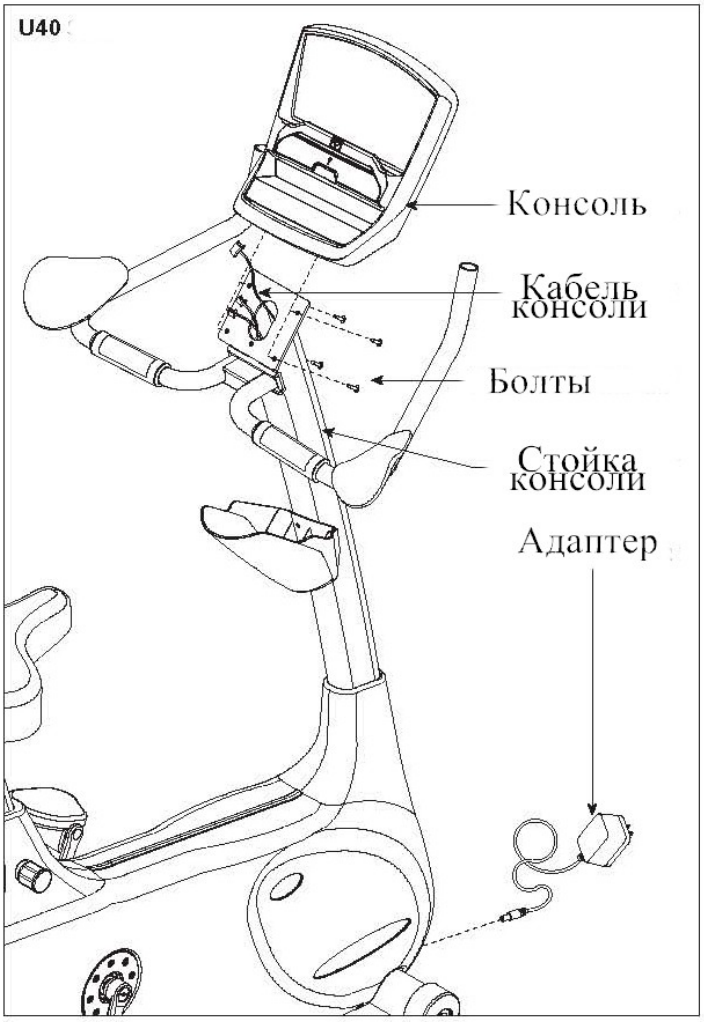
ШАГ 4

Сборочный комплект


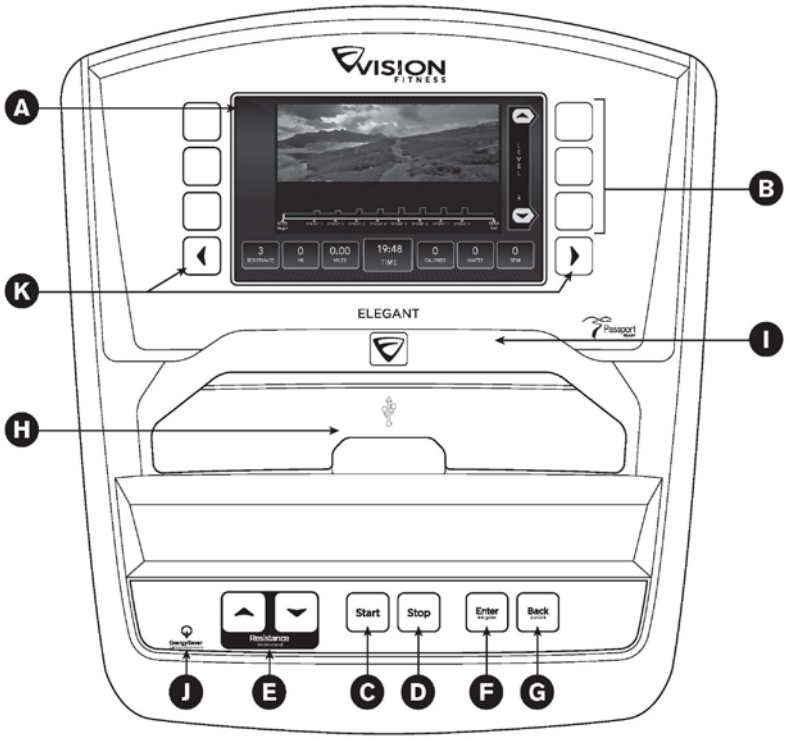
Примечание: *Сборочный комплект для данного шага не требуется.*

1. Закрепите сиденье на опоре, затяните 17 мм. ключом;
2. Во время регулировки высоты положения сиденья поверните фиксатор влево, установите необходимую высоту, затем закрепите его;
3. Закрепите ремешок на педали, затем педаль на шатуне. Правый шатун необходимо крепить 15/17мм. ключом по часовой стрелке;
4. Повторите пункт №3 для левой стороны. Будьте внимательны, левый шатун необходимо крутить против часовой стрелке.

ШАГ 5

Сборочный комплект

Примечание: *Все болты уже закреплены на частях тренажера.* 1. Соедините кабели консоли и подключите их к ней; 2. Закрепите консоль на стойке с помощью 4 болтов; 3. Подключите адаптер в тренажеру. ***Примечание:*** *Будьте аккуратны, не перетяните провода.* **СБОРКА ВЕЛОЭРГОМЕТРА U40 ЗАВЕРШЕНА!**

Работа с консолью



Примечание: *Удалите защитную пленку перед началом работы с консолью.*

A) ЖИДКОКРИСТАЛИЧЕСКИЙ ДИСПЛЕЙ: подробную информацию о дисплее вы найдете в разделе «Работа с жидкокристаллическим дисплеем».

B) КНОПКИ ДИСПЛЕЯ: следуйте за иконками дисплея, чтобы сделать выбор. Для того чтобы выбрать какую-либо функцию или изменить данные нажмите на кнопку, следующую за выбранной иконкой.

C) СТАРТ «START»: включение, начало определенной тренировки, возобновление тренировки после паузы.

D) СТОП «STOP»: выключение/пауза. Удержание данной кнопки в течение 3 секунд – возврат в исходное положение.

E) КНОПКИ РЕГУЛИРОВАНИЯ УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ.

F) ВВОД (ENTER): подтверждение выбора программы во время тренировки; изменение дисплея обратной связи.

G) КНОПКА «BACK»: возврат к предыдущему шагу во время настройки.

H) USB Порт: используется для обновления програмного обеспечения.

I) ПОДСТАВКА ДЛЯ КНИГИ

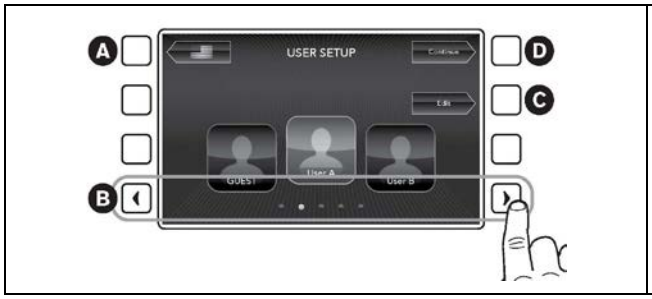
J) Индикатор сохранения энергии: индикатор загорается при режиме сохранения энергии. Нажмите любую кнопку для выхода из данного режима.

K) ДАННЫЕ О ТРЕНИРОВКЕ: используйте кнопки ❮ ❯ для изменения данных на дисплее.

РАБОТА С ЖИДКОКРИСТАЛЛИЧЕСКИМ ДИСПЛЕЕМ

Механизм функционирования кнопок консоли похож на механизм навигации банкомата. На консоли расположены 8 функциональных кнопок. Для выбора какой-либо функции или изменения данных нажмите на кнопку, следующую за иконкой, которую вы выбрали.

Настройка информации о пользователе



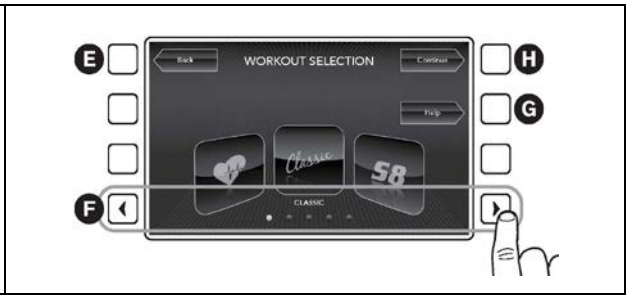
A) Выбор языка;

B) Кнопки-стрелки: Просмотр информации, например, из списка пользователей выберете GUEST (Гость), если вам не нужно сохранение статистики тренировки;

C) Редактирование: Настройка, удаление, изменение профиля пользователя;

D) Продолжение: Нажмите для перехода к выбранному пользователю.

Выбор тренировки



E) Назад;

F) Кнопки-стрелки: Просмотр информации;

G) Помощь: Просмотр информации о программе;

H) Продолжение: Переход к выбранной программе. Как только программа выбрана, следуйте инструкциям на дисплее.

ВКЛЮЧЕНИЕ

1. Убедитесь, что посторонние предметы не мешают работе тренажера.
2. Выберете USER и нажмите CONTINUE для подтверждения.
3. Для того чтобы начать тренировку, выберете один из предложенных вариантов:

A) БЫСТРЫЕ СТАРТ

Нажмите кнопку «START» для начала тренировки.

Счет времени, расстояния, калорий начинается с нуля или…

B) ВЫБОР ПРОГРАММЫ

1. Выберете PRORAM и нажмите CONTINUE для подтверждения;
2. Следуйте указаниям на дисплее для завершения настройки программы;

3. По завершения настройки нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.

ОКОНЧАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Информация о тренировке будет отображаться на дисплее в течение 2 минут после ее окончания, затем консоль вернется на главную страницу..

ПРОГРАММЫ КОНСОЛИ ELEGANT

1) MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ): Позволяет регулировать скорость/угол наклона во время тренировки.
2) INTERVALS (ИНТЕРВАЛЫ): Автоматическое изменение уровня наклона во время тренировки. (Интервалы повторяются).

Сопротивление	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1
2	1	2	4	2	5	1	4	2	5	1	4	2	5	1	5	1
3	2	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
4	2	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2
5	2	3	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2
6	2	3	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2
7	3	4	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3
8	3	5	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3
9	4	6	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4
10	4	6	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4
11	5	6	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5
12	5	7	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5
13	6	8	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6
14	6	9	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6
15	7	9	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7
16	7	9	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7
17	8	9	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8
18	8	10	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8
19	9	10	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9
20	9	11	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9

3) WEIGHT LOSS (ПОТЕРЯ ВЕСА): Данная программа поможет вам сбросить лишний вес, тренировка построена на изменении скорости и угла наклона. Периодичность повторения интервалов – 30 секунд.

Сопротивление	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2
3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2
5	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	2
6	2	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	2
7	3	6	1	5	8	6	7	5	8	6	7	5	8	6	7	3
8	4	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6
9	5	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	5
10	6	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	6
11	6	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	140	12	6
12	6	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	6
13	8	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	7
14	8	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	8
15	9	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	9
16	10	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	10
17	10	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	10
18	11	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	11
19	11	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	11
20	12	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	12

4) 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.

•РАЗМИНКА (3:00) призвана постепенно увеличить частоту Ваших сердечных сокращений, частоту дыхания и приток крови к работающим мускулам. Разминка настраивается пользователем в соответствии с его потребностями.

•ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА (14:30) начинается сразу после разминки и состоит из 30-ти секундных спринтевых интервалов с изменением скорости и угла наклона. 8 спринтевых 30-ти секундных интервалов перемежаются с 7-ю восстановительными по 1-ой минуте и 30 секунд. На 3-ем и 5-ом интервалах произойдет увеличение скорости и угла наклона. Во время восстановительных интервалов скорость снижается на 3-4 км. ниже спринтовой и угол наклона равен 0. Для изменения угла наклона используйте быстрые клавиши изменения наклона.

•ОХЛАЖДЕНИЕ (2:30) помогает вернуть Ваш организм в его обычное состояние. При этом снижается нагрузка на Ваше сердце.

НАЧИНАЮЩИЕ																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Уровень	Минуты	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	Сопротивление	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2	Сопротивление	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	Сопротивление	2	4	2	4	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2
4	Сопротивление	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
5	Сопротивление	3	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	7	3	7	3	7	3
ПРОДОЛЖАЮЩИЕ																		
Уровень		180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
6	Сопротивление	3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	8	3	8	3
7	Сопротивление	4	7	4	7	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9	4	9	4
8	Сопротивление	4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	10	4	10	4
9	Сопротивление	5	8	5	8	5	9	5	9	5	10	5	10	5	10	5	10	5
10	Сопротивление	5	9	5	9	5	10	5	10	5	11	5	11	5	11	5	11	5
ПРОДВИНУТЫЕ																		
Уровень		180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
11	Сопротивление	6	10	6	10	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6
12	Сопротивление	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6
13	Сопротивление	7	11	7	11	7	12	7	12	7	13	7	13	7	13	7	13	7
14	Сопротивление	7	12	7	12	7	13	7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7
15	Сопротивление	8	13	8	13	8	14	8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8

ЭКСПЕРТ																		
Уровень		**180**	**30**	**90**	**30**	**90**	**30**	**90**	**30**	**90**	**30**	**90**	**30**	**90**	**30**	**90**	**30**	**150**
16	**Сопротивление**	8	14	8	14	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	16	8
17	**Сопротивление**	9	15	9	15	9	16	9	16	9	17	9	17	9	17	9	17	9
18	**Сопротивление**	9	16	9	16	9	17	9	17	9	18	9	18	9	18	9	18	9
19	**Сопротивление**	10	17	10	17	10	18	10	18	10	19	10	19	10	19	10	19	10
20	**Сопротивление**	11	18	11	18	11	19	11	19	11	20	11	20	11	20	11	20	11

5) CONSTANT WATTS (ПОСТОЯННЫЕ ВАТТЫ):Данная программа автоматически изменяет уровень сопротивления для того, чтобы вы находились в установленном пределе ватт и поддерживали определенный уровень интенсивности.

ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ:

Целевые программы – это программы, позволяющие вам выбрать цель, которую вы хотели бы достичь.

6) 20K: Программы фиксированной нагрузки на расстоянии 20 км.;
7) 30K: Программы фиксированной нагрузки на расстоянии 30 км.;
8) Calories (Калории): Программа позволяет установить определенное количество калорий, которое вы хотели бы потратить во время тренировки. Увеличение количества калорий влияет на продолжительность тренировки. Время тренировки будет отображаться в правом нижнем углу экрана;
9) Distance (Расстояние): Программа позволяет установить определенное расстояние, которое вы хотели бы преодолеть во время тренировки. Увеличение дистанции влияет на продолжительность тренировки. Время тренировки будет отображаться в правом нижнем углу экрана.

ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ

Пульсозависимые программы – это программы, поддерживающие уровень вашего пульса в его целевой зоне. Тренировка предполагает использование нагрудного датчика пульса:

10) ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС: Регулировка уровня сопротивления для поддержания пульса в его целевой зоне.
11) HR %: Изменение уровня сопротивления для поддержания уровня пульса в его максимальной зоне в %.

Первый шаг данной программы – это определение максимального количества ударов в минуту (max пульс=220- ваш возраст). Данный метод является наиболее удобным, особенно для тех, кто тренирует частоту сердечных сокращений. Значение пульса при использовании этого метода вычисления является

усредненным, более точные данные вы можете получить в медицинских учреждениях. Если ваш возраст больше 40 лет, у вас избыточный вес, вы ведете сидячий образ жизни последние несколько лет, а также если присутствует вероятность наследственных проблем сердечно-сосудистой системы, то рекомендуется определять максимальную частоту пульса в медицинском учреждении. Ниже приведена таблица для 30-летнего человека. В ней описано 5 зон частоты пульса. Например, для 30-летнего человека максимальная частота пульса будет 220-30=190 ударов в минуту, так 90% - это 190*0,9=171 удар в минуту.

Зона частоты пульса	**Продолжительность тренировки**	**Пример расчета интервала целевой частоты пульса (уд./мин.)**	**Ваша целевая частота пульса**	**Рекомендации**
Очень высокая 90-100%	Более 5 мин.	171-190		Для подготовленных пользователей, атлетических тренировок
Высокая 80-90%	2-10 мин.	152-171		Сокращенные тренировки
Умеренная 70-80%	10-40 мин.	133-152		Умеренная продолжительность тренировок
Слабая 60-70%	40-80 мин.	114-133		Более длинные и частые короткие тренировки
Очень слабая 50-60%	20-40 мин.	104-114		Поддержание веса, восстановление

Примечание:

- *Пульс устанавливается с интервалом 5 уд./мин.*
- *На светодиодном дисплее будет отражаться ваш пульс на протяжении всей тренировки. Допусткаются отклонения ЧСС +/- 2, если уровень вашего пульса ниже либо выше, указанного, на дисплее появится соответствующая информация. Информация об уровне ЧСС обновляется каждые 5 секунд.*
- *Программа начнет работу на 1 уровне сопротивления только после 4-минутного разогрева.*
- *После 4 минут уровень сопротивления будет изменяться автоматически. Чтобы привести уровень ЧСС в ваш установленный интервал.*
- *Если уровень пульса на определяется, сопротивление изменяться не будет.*
- *Если уровень пульса выше на 25 уд./мин. Установленного, программа автоматически завершит тренировку.*

Виртуальный ландшафт - это настоящий прорыв в сфере виртуальных развлечений фитнес-индустрии. В основе технологии лежит использование интерактивного видео, полностью синхронизированного с движениями пользователя.

1. Выберете VIRTUAL ACTIVE и нажмите CONTINUE для подтверждения;

2. Выберете одно из направлений и нажмите CONTINUE;
3. Следуйте инструкциям на экране для завершения настройки;
4. По завершению установки нажмите кнопку START и начинайте тренировку.

- Во время тренировки уровень сопротивления будет изменяться в зависимости от рельефа виртуального ландшафта;
- Величина уровень сопротивления зависит от праметра, установленного вами.

На консоли установлены два варианта ландшафта. Дополнительные ландшафты вы можете загрузить с сайта: world.passportplayer.com. Если вас заинтересовали какие-либо ландшафты на сайте, вы можете приобрести их, для этого свяжитесь с дистрибьютором или уполномоченным дилером. Новые ландшафты сохраняются на USB носителе. Подключите UBS носитель к консоли для проигрывания нового ландшафта.

***Примечание**: Файлы с ландшафтами не сохраняются на консоли.*

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Назначение	полупрофессиональное
Посадка	вертикальная
Рама	высокопрочная
Система нагружения	электромагн. бесконтактная ECBplus™
Кол-во уровней нагрузки	16
Маховик	11 кг., бесшумный привод QuietGlide™
Педальный узел	трехкомпонентный
Сидение	эргономичное ComfortArc™
Регулировка положения сидения	по вертикали
Регулировка положения руля	есть
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	7-ми дюймовый полноцветный LCD дисплей
Показания консоли	профиль, скорость, время, дистанция, калории, темп, пульс, макс. пульс, об./мин., метаболические ед-цы, Ватты
Кол-во программ	11 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, снижение веса, 20 км., 30 км., Sprint 8™, 2 целевые (калории и дистанция), 1 Ватт-фиксированная, 2 пульсозависимые
Специальные программные возможности	виртуальный ландшафт Virtual Active™ (2 предустановленных видео)
Мультимедиа	встроенные динамики
Разъемы	USB (обновление ПО, зарядка различных гаджетов силой тока до 1 Ампера), виртуальный ландшафт Passport™ Ready
Многоязычный интерфейс	нет
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	105*69*149 см.
Вес нетто	48 кг.
Макс. вес пользователя	148 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	5 лет

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 ПОЛУКОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ