



ADVENTURE 1 PLUS

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Прежде, чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

Уважаемые покупатели!

Поздравляем Вас 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 напомнить 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.

Внимание!

Настоятельно рекомендуем Вам, перед тем как приступить к тренировкам, 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.

Транспортировка и эксплуатация тренажера

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.

Заводская упаковка не должна быть нарушена.

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.

Перед тем как начать тренировку

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера.

Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.

Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность соединений.

Советуем держаться за поручни во время занятий.

Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

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 компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Рекомендации по уходу

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 ткань с последующей протиркой сухой тканью.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ВНИМАНИЕ

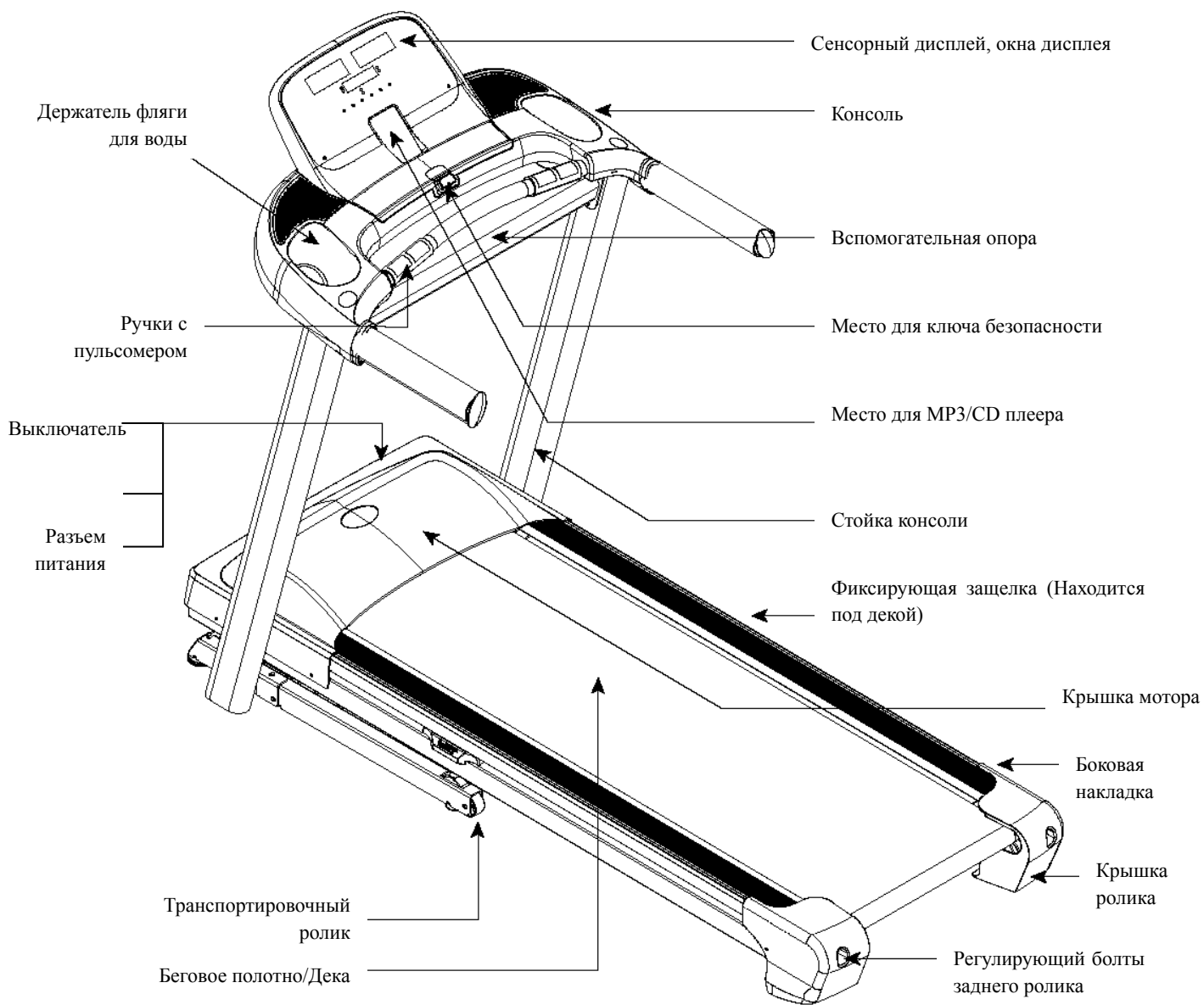
Чтобы избежать повреждения/поломки беговой дорожки, в процессе сборки важно следовать указаниям инструкции. Убедитесь, что все части плотно затянуты. Неправильная сборка, а также неплотно затянутые детали могут привести к появлению шума при эксплуатации тренажера.

Перед началом сборки посмотрите серийный номер вашей беговой дорожки, находящийся на его нижней части, и запишите его в поле ниже:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

НАЗВАНИЕ МОДЕЛИ: **HORIZON**

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА



СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ:

- Т-образный гаечный ключ 8 мм
- L-образный гаечный ключ 5 мм
- L-образный гаечный ключ 4 мм
- Отвертка

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ ЧАСТИ:

- Консоль в сборе 1
- Стойки консоли 2
- Вспомогательная рама 1
- Сборочный комплект 5
- Ключ безопасности 1
- Силиконовая смазка 1
- Шнур питания 1
- Кабель аудио адаптера 1.

РАСПАКОВКА

Начинайте распаковку тренажера в том месте, где он будет установлен после сборки. Поверхность пола должна быть ровной. Рекомендуется использовать коврик под тренажер во избежание повреждения напольного покрытия.

ПРИМЕЧАНИЕ:

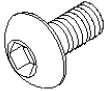


По окончании процедуры сборки каждого шага убедитесь, что все болты-гайки тренажера на месте и плотно затянуты.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Применение смазочных материалов, например, литиевой смазки, может помочь вам при сборке.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

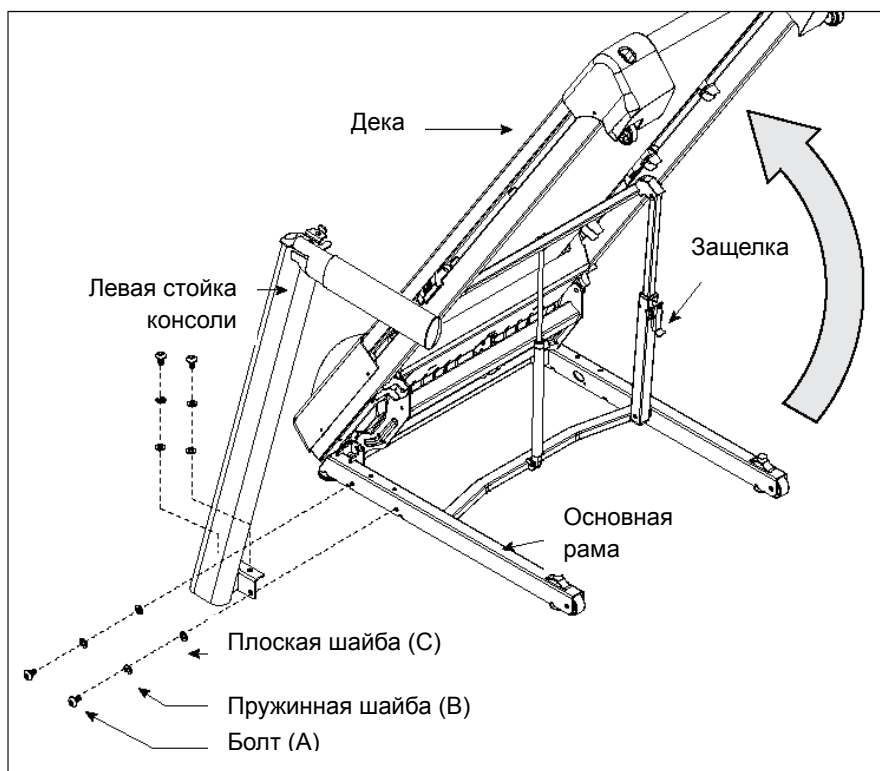
ШАГ 1

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 1:					
	Болт (А) 20мм Кол-во - 4		Пружинная шайба (В) 15 мм Кол-во - 4		Плоская шайба (С) 15 мм Кол-во - 4

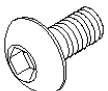


А. Удалите желтые ленты. Поднимите беговое полотно и зафиксируйте его в вертикальном положении защелкой.

Б. Откройте сборочный комплект №1.

В. Зафиксируйте левую стойку консоли на основной раме (Дека должна находиться в вертикальном положении) с помощью 4 болтов (А), 4 пружинных шайб (В) и плоских шайб (С).

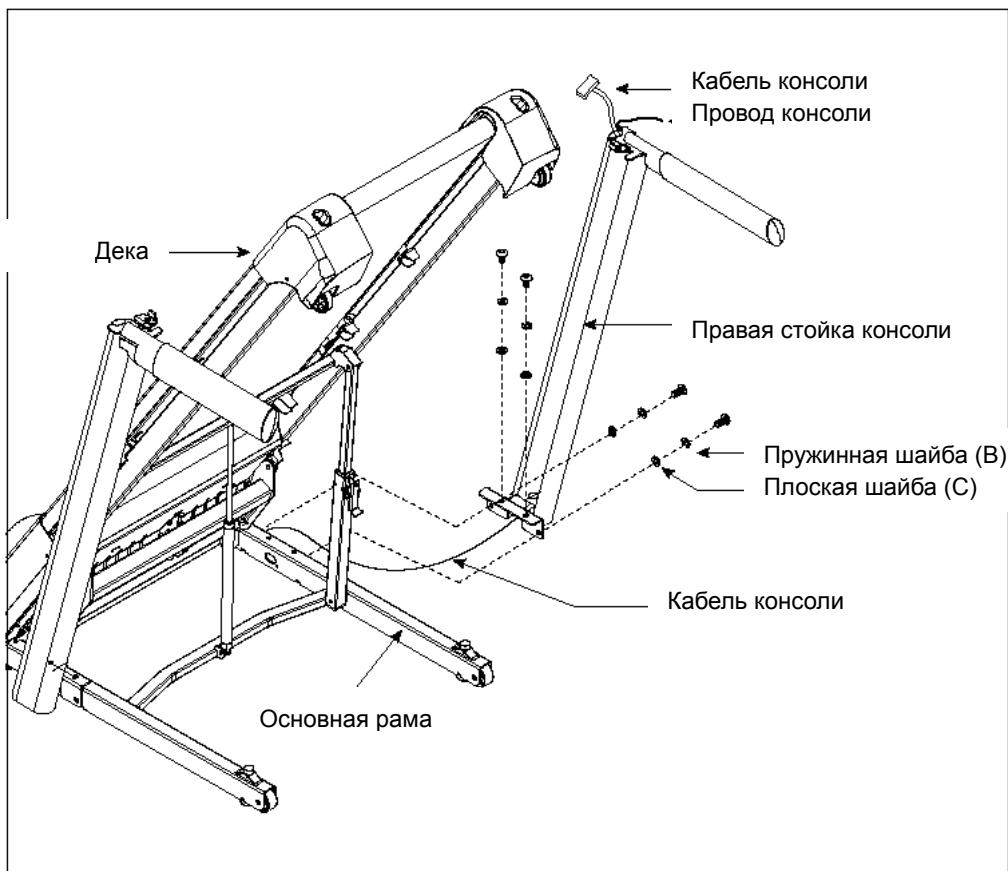


ШАГ 2

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 2:					
	Болт (А) 20мм Кол-во - 4		Пружинная шайба (В) 15 мм Кол-во - 4		Плоская шайба (С) 15 мм Кол-во - 4

А. Откройте сборочный комплект №2.

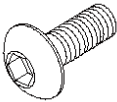
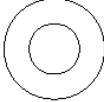
Б. Протяните провод через правую стойку консоли так, чтобы кабель консоли был в верхней части стойки. Удалите провод.



Будьте внимательны, не перетяните провода.

ШАГ 3

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 3:

	Болт (D) 25 мм Кол-во - 2		Плоская шайба (E) 20 мм Кол-во - 2
---	---------------------------------	---	--

А. Опустите деку, нажав ногой на защелку.

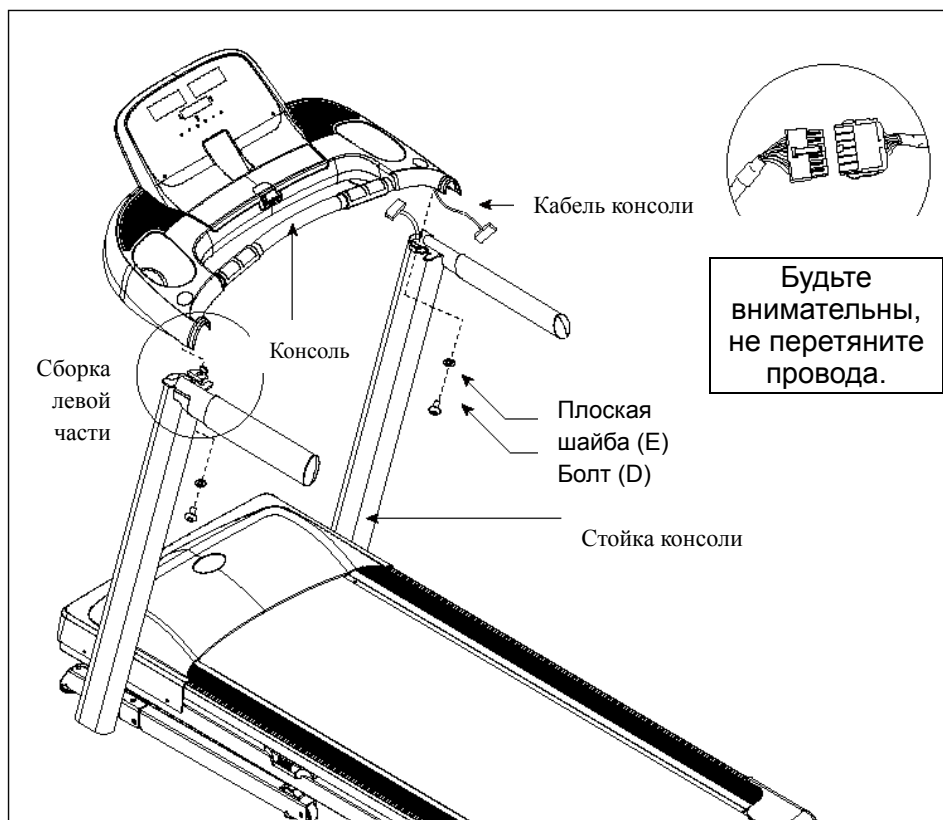
Б. Откройте сборочный комплект №3.

В. Аккуратно установите консоль на стойках. Закрепите левую сторону с помощью 1 болта (D) и 1 плоской шайбы (E).

Примечание: Не затягивайте болт плотно пока не завершена сборка шага 3.

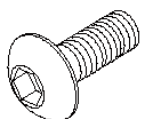
Г. Подсоедините кабель консоли.

Д. Закрепите правую сторону с помощью 1 болта (D) и 1 плоской шайбы (E).



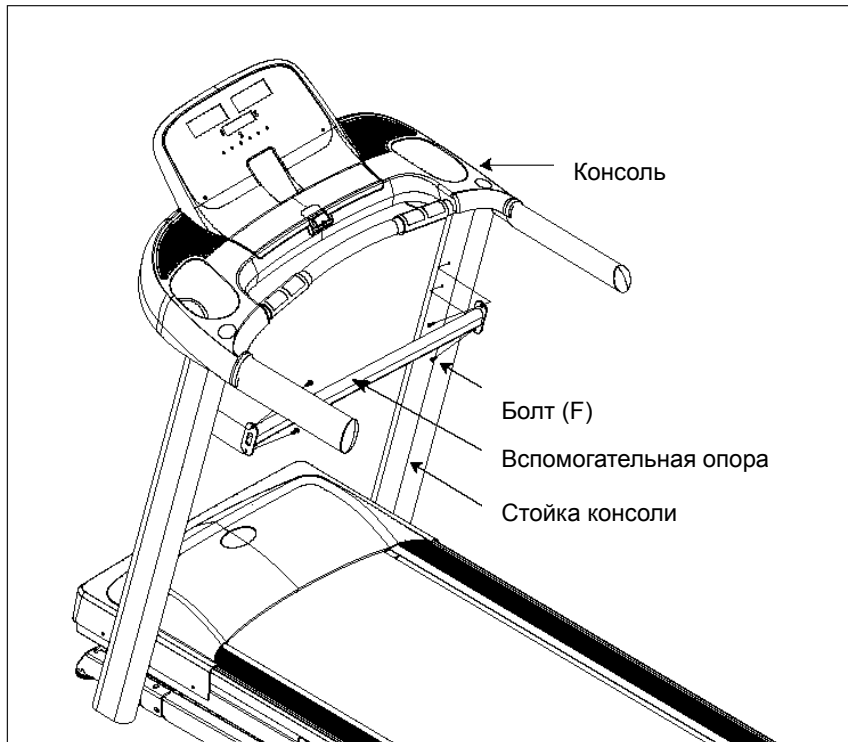
ШАГ 4

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 4:



Болт (F)
15 мм
Кол-во - 4

- А. Откройте сборочный комплект № 4.
 - Б. Закрепите вспомогательную опору на отверстиях стоек консоли.
 - В. Закрепите с помощью 4 болтов.
- Примечание:** Будьте внимательны, не повредите провода
- Г. Затяните все болты из шага 3-4.



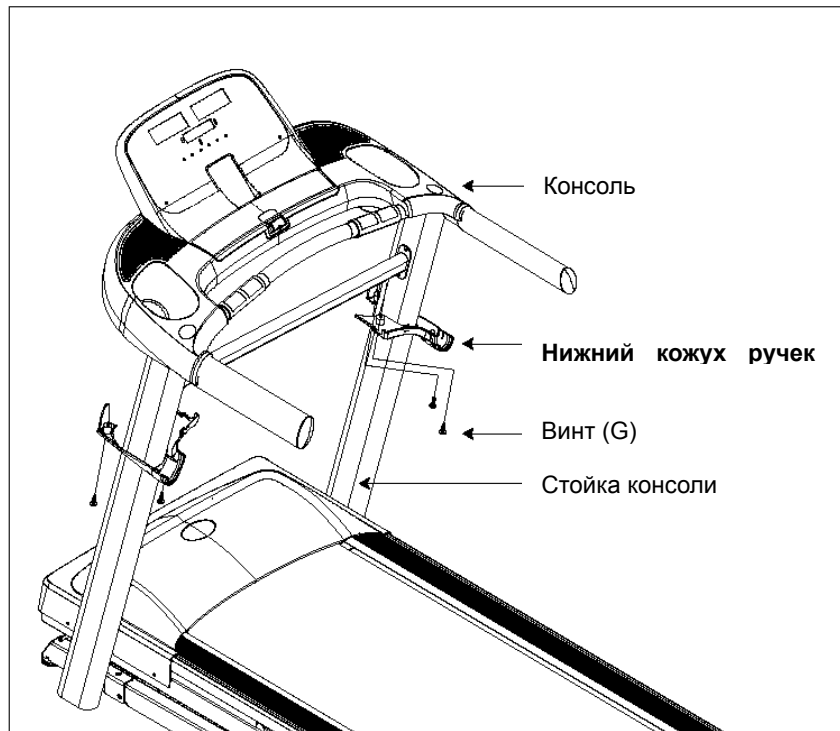
ШАГ 5

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 5:

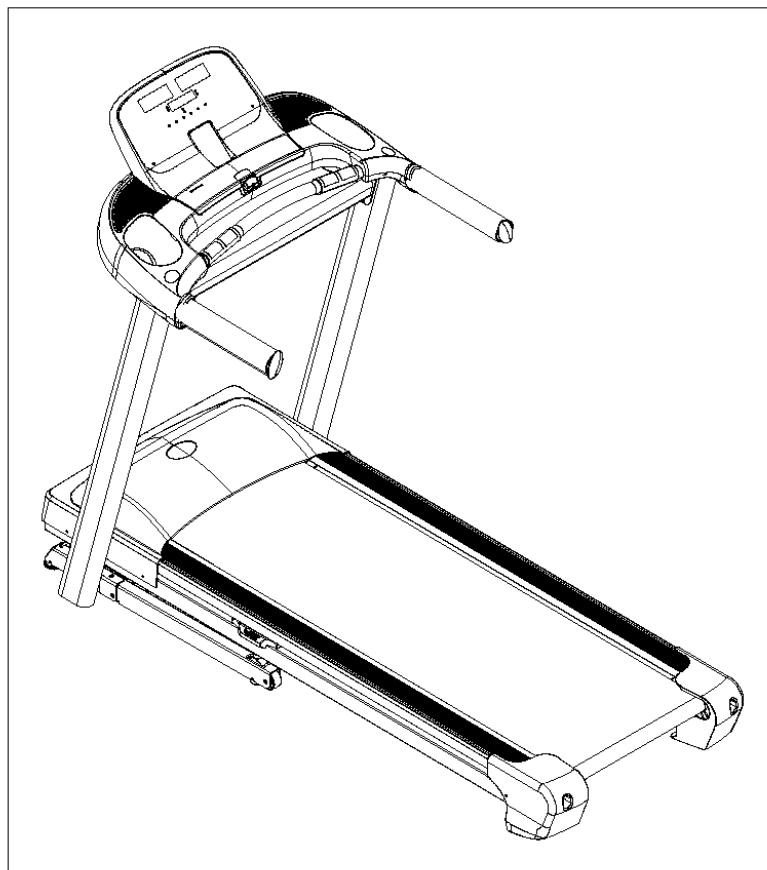


Винт (G)
15 мм
Кол-во - 4

- А. Откройте сборочный комплект № 5.
- Б. Закрепите нижнюю опору кожуха консоли на стойках, используя 2 винта (G).
- В. Повторите для противоположной стороны.
- Г. Перед использованием тренажера смажьте деку литиевой смазкой.



ШАГ 6

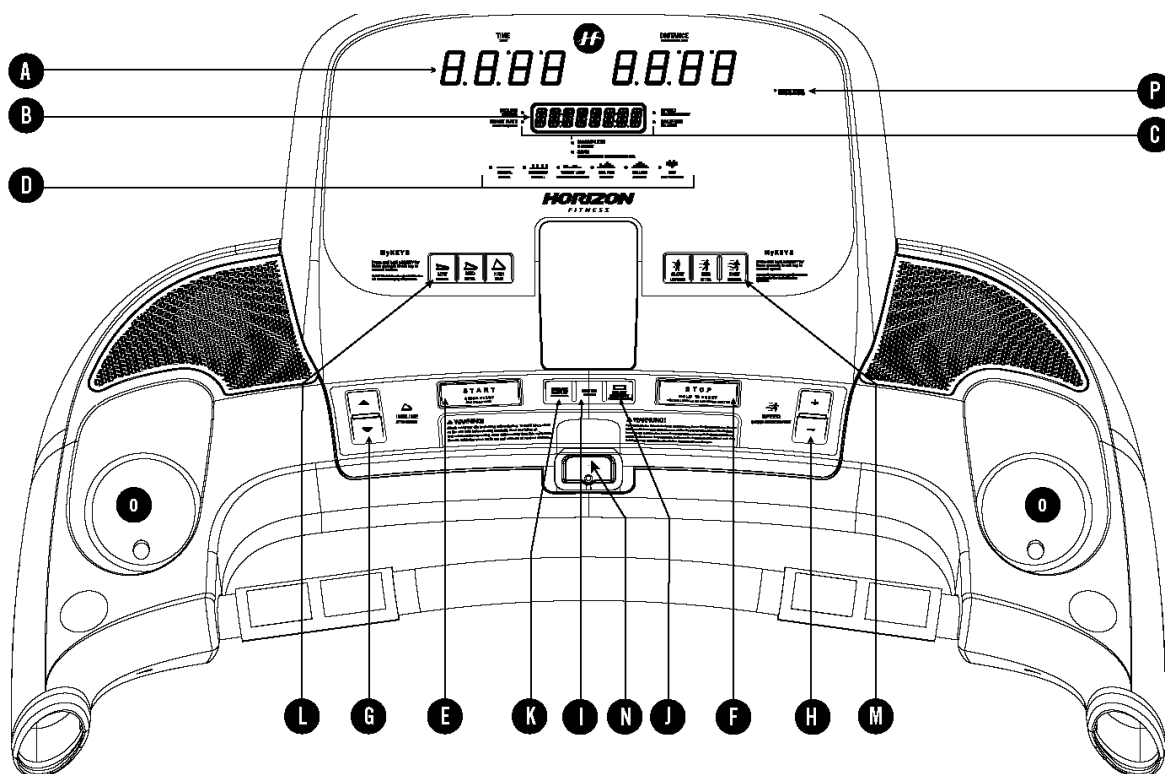


СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!

ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

В разделе «Эксплуатация беговой дорожки» даны инструкции о том, как пользоваться консолью и программами тренажера, а также:


- Как расположить, центрировать, выровнять беговую дорожку;
- Как пользоваться ключом безопасности;
- Как регулировать уровень сопротивления;
- Использование кардио-функций.



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ADVENTURE 1 PLUS

Примечание:

Перед использованием консоли удалите с нее защитную пленку.

- A.** LARGE LED WINDOWS – большие светодиодные окна – показывают время и дату.
- B.** LED WINDOWS - светодиодные окна – скорость, калории, ЧСС (пульс), уровень наклона, % завершения.
- C.** FEEDBACK LEDS – световой индикатор обратной связи – указывает конкретную тренировку, отображенную на LCD экране.
- D.** PROGRAM LEDS – указывается выбранная программа.
- E.** START – старт – запуск программы, начало тренировки, восстановление после паузы.
- F.** STOP – стоп – пауза/завершение тренировки; удерживайте в течение 3 секунд, чтобы перезагрузить консоль.
- G.** INCLINE  KEYS – кнопки регулировки уровня наклона – регулировка уровня наклона с шагом 0,5%.
- H.** SPEED +/- KEYS – кнопки регулировки скорости – шаг изменения 0,1 миль/сек или 0,1 км/ч.
- I.** ENTER – используется для выбора программы или подтверждения настроек.
- J.** SELECT WORKOUT KEY – кнопка выбора программ.

- K.** CHANGE DISPLAY – кнопка изменения дисплея.
- L.** INCLINE MYKEYS™ – кнопка быстрого доступа - изменение угла наклона.
- M.** SPEED MYKEYS™ – кнопка быстрого доступа – изменение скорости.
- N.** SAFTY KEY POSITION- место для ключа безопасности.
- O.** WATER BOTTLE POCKET – держатель фляги для воды.
- P.** ENERGY SAVER – энергосбережение – если дорожка находится в режиме ожидания более 10 мин, она автоматически включит программу сохранения энергии.

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

MYKEY™

С помощью программы MYKEY™ вы сможете наиболее быстро установить желаемый уровень скорости и угла наклона.

Кнопка быстрого доступа. Параметры по умолчанию:

SPEED MYKEY™

Медленно (SLOW) = 1 м/ч и 1 км/ч

Средний (MED) = 3 м/ч или 5 км/ч

Быстрый (FAST)= 5 м/ч или 9 км/ч

INCLINE MYKEY™

Медленно (LOW)= 0%

Средний (MED)= 3%

Быстрый (HIGH)= 6%

Для того, чтобы изменить скорость или угол наклона необходимо:

- Установите необходимый уровень наклона или скорость.
- Удержите кнопку MYKEY™ в течение 3 секунд для подтверждения. Установленный параметр отобразится на дисплее, и прозвучит звуковой сигнал. Для изменения скорости во время тренировки необходимо нажимать кнопку ENTER для сохранения установленных параметров.

Примечание: Уровни slow/low не могут быть установлены выше, чем уровень MED, так же как уровень MED не может быть выше Fast/HIGH

ЧАСТОТА ПУЛЬСА

Положите ладони на контактные датчики пульса на поручнях. Для измерения частоты пульса необходимо удерживать обе руки на поручнях в течение 5 последовательных ударов сердца (15-20 секунд). Не сжимайте поручни плотно, это может привести к повышению давления. Удерживайте руки без особого напряжения. Не держите руки на поручнях постоянно, при этом возможны противоречивые показания. Для обеспечения надлежащего контакта протирайте контактные датчики.

ВНИМАНИЕ! Датчики пульса не являются медицинскими приборами и не могут использоваться в медицинских целях. Различные факторы могут

повлиять на точность их показаний. Данная функция может использоваться только во вспомогательных целях в ходе тренировок.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

- 1) Включите беговую дорожку.
- 2) Нажмите кнопку START для начала тренировки.
- 3) Программа автоматически начнет отсчет времени с отметки 0:00, скорость по умолчанию -0,5 м/ч, уровень наклона по умолчанию – 0%.
- 4) Уровень сопротивления можно регулировать во время тренировки.

ВЫБОР ПРОГРАММЫ

- 1) Выберите программу с помощью кнопки SELECT WORKOUT.
- 2) Нажмите ENTER.
- 3) Используя кнопки +/- установите уровень (LEVEL).
- 4) Нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбор.
- 5) Используя кнопки +/- установите время (TIME).
- 6) Нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбор.
- 7) Нажмите START, чтобы начать тренировку.

ПРОГРАММЫ

1. ПРОГРАММА MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ):
Индивидуальная тренировка. Нет времени по умолчанию.
2. ПРОГРАММА INTERVALS (ИНТЕРВАЛЫ) Повышает вашу силу, скорость и выносливость за счет изменения уровня скорости во время тренировки. Время по умолчанию 30 мин.

(Метрическая)

	разогрев	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Уровень 1	4,0	4,8	4,8	7,2	4,8	6,4	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	5,6	8,0
Уровень2	4,0	4,8	5,6	8,0	5,6	7,2	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	6,4	8,8
Уровень3	4,0	4,8	6,4	8,8	5,6	8,8	5,6	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	7,2	9,6
Уровень 4	4,0	4,8	6,4	9,6	6,4	9,6	6,4	10,4	7,2	10,4	7,2	10,4	8,0	10,4
Уровень 5	4,0	5,6	7,2	10,4	7,2	10,4	7,2	11,2	8,0	11,2	8,0	11,2	8,8	11,2
Уровень 6	4,0	5,6	8,0	11,2	8,0	11,2	8,0	12,0	8,8	12,0	8,8	12,0	9,6	12,0
Уровень 7	4,0	5,6	8,8	12,0	8,8	12,0	8,8	12,8	9,6	12,8	9,6	12,8	10,4	12,8
Уровень 8	4,0	6,4	9,6	12,8	9,6	12,8	9,6	13,6	10,4	13,6	10,4	13,6	11,2	13,6
Уровень 9	4,0	6,4	10,4	13,6	10,4	13,6	10,4	14,4	11,2	14,4	11,2	14,4	12,0	14,4
Уровень 10	4,0	6,4	11,2	14,4	11,2	14,4	11,2	15,2	12,0	15,2	12,0	15,2	12,8	15,2

(Продолжение)

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Охлаждение
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	------------

5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	7,2	4,8	6,4	4,8	4,0
6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,0	5,6	7,2	4,8	4,0
7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	5,6	8,8	5,6	7,2	4,8	4,0
8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	7,2	10,4	7,2	10,4	6,4	9,6	6,4	7,2	4,8	4,0
8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,0	11,2	8,0	11,2	7,2	10,4	7,2	8,0	4,8	4,0
9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	8,8	12,0	8,8	12,0	8,0	11,2	8,0	8,0	4,8	4,0
10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	9,6	12,8	9,6	12,8	8,8	12,0	8,8	8,0	4,8	4,0
11,2	13,6	11,2	13,6	11,2	13,6	10,4	13,6	10,4	12,8	8,8	12,8	9,6	8,0	4,8	4,0
12,0	14,4	12,0	14,4	12,0	14,4	11,2	14,4	11,2	13,6	9,6	13,6	9,6	8,0	4,8	4,0
12,8	15,2	12,8	15,2	12,8	15,2	12,0	15,2	12,0	14,4	10,4	14,4	10,4	8,0	4,8	4,0

(Британская)

	разогрев	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Уровень 1	2,5	3,0	3,0	4,5	3,0	4,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,5	5,0
Уровень 2	2,5	3,0	3,5	5,0	3,5	4,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	4,0	5,5
Уровень 3	2,5	3,0	4,0	5,5	3,5	5,5	3,5	6,0	4,0	6,0	4,0	6,0	4,5	6,0
Уровень 4	2,5	3,0	4,0	6,0	4,0	6,0	4,0	6,5	4,5	6,5	4,5	6,5	5,0	6,5
Уровень 5	2,5	3,5	4,5	6,5	4,5	6,5	4,5	7,0	5,0	7,0	5,0	7,0	5,5	7,0
Уровень 6	2,5	3,5	5,0	7,0	5,0	7,0	5,0	7,5	5,5	7,5	5,5	7,5	6,0	7,5
Уровень 7	2,5	3,5	5,5	7,5	5,5	7,5	5,5	8,0	6,0	8,0	6,0	8,0	6,5	8,0
Уровень 8	2,5	4,0	6,0	8,0	6,0	8,0	6,0	8,5	6,5	8,5	6,5	8,5	7,0	8,5
Уровень 9	2,5	4,0	6,5	8,5	6,5	8,5	6,5	9,0	7,0	9,0	7,0	9,0	7,5	9,0
Уровень 10	2,5	4,0	7,0	9,0	7,0	9,0	7,0	9,5	7,5	9,5	7,5	9,5	8,0	9,5

(Продолжение)

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Охлаждение	
3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	4,5	3,0	4,0	3,0	2,5
4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,0	3,5	4,5	3,0	2,5
4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,0	6,0	4,0	6,0	3,5	5,5	3,5	4,5	3,0	2,5
5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	4,5	6,5	4,5	6,5	4,0	6,0	4,0	4,5	3,0	2,5
5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,0	7,0	5,0	7,0	4,5	6,5	4,5	5,0	3,0	2,5
6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	5,5	7,5	5,5	7,5	5,0	7,0	5,0	5,0	3,0	2,5
6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,0	8,0	6,0	8,0	5,5	7,5	5,5	5,0	3,0	2,5
7,0	8,5	7,0	8,5	7,0	8,5	6,5	8,5	6,5	8,0	5,5	8,0	6,0	5,0	3,0	2,5
7,5	9,0	7,5	9,0	7,5	9,0	7,0	9,0	7,0	8,5	6,0	8,5	6,0	5,0	3,0	2,5
8,0	9,5	8,0	9,5	8,0	9,5	7,5	9,5	7,5	9,0	6,5	9,0	6,5	5,0	3,0	2,5

(На разогрев и охлаждение отводится по 4 минуты)

3. ПРОГРАММА ROLLINGS (КАЧЕЛИ) Изменение скорости.
 Время по умолчанию 30 мин.

(Метрическая)

	разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Уровень 1	4,0	4,8	4,8	5,6	4,8	5,6	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0
Уровень2	4,0	4,8	4,8	5,6	4,8	5,6	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8
Уровень3	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	6,4	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6
Уровень 4	4,0	4,8	6,4	7,2	6,4	7,2	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	10,4	10,4
Уровень 5	4,0	5,6	7,2	8,0	7,2	8,0	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2
Уровень 6	4,0	5,6	8,0	8,8	8,0	8,8	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0
Уровень 7	4,0	5,6	8,8	9,6	8,8	9,6	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8
Уровень 8	4,0	6,4	9,6	10,4	9,6	10,4	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6
Уровень 9	4,0	6,4	10,4	11,2	10,4	11,2	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4
Уровень 10	4,0	6,4	11,2	12,0	11,2	12,0	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	13,6	14,4	15,2

(Продолжение)

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Охлаждение	
7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	5,6	4,8	5,6	4,8	5,6	4,8	4,0
8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	5,6	4,8	5,6	4,8	5,6	4,8	4,0
8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	4,8	4,0
9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	4,8	4,0
10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	8,0	7,2	8,0	7,2	7,2	4,8	4,0
11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	8,8	8,0	8,8	8,0	7,2	4,8	4,0
12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	9,6	8,8	9,6	8,8	8,0	4,8	4,0
12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	10,4	9,6	10,4	9,6	8,0	4,8	4,0
13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	11,2	10,4	11,2	10,4	8,0	4,8	4,0
14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	12,0	11,2	10,4	9,6	8,0	4,8	4,0

(Британская)

	разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Уровень 1	2,5	3,0	3,0	3,5	3,0	3,5	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0
Уровень2	2,5	3,0	3,0	3,5	3,0	3,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5
Уровень3	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	4,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0
Уровень 4	2,5	3,0	4,0	4,5	4,0	4,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5
Уровень 5	2,5	3,5	4,5	5,0	4,5	5,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0
Уровень 6	2,5	3,5	5,0	5,5	5,0	5,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5
Уровень 7	2,5	3,5	5,5	6,0	5,5	6,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0
Уровень 8	2,5	4,0	6,0	6,5	6,0	6,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5
Уровень 9	2,5	4,0	6,6	7,0	6,5	7,0	8,8	9,0	8,8	9,0	8,8	9,0	8,8	9,0
Уровень 10	2,5	4,0	7,0	7,5	7,0	7,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5

(Продолжение)

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Охлаждение	
4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	3,5	3,0	3,5	3,0	3,5	3,0	2,5
5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	3,5	3,0	3,5	3,0	3,5	3,0	2,5
5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,0	2,5
6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	3,0	2,5
6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	5,0	4,5	5,0	4,5	4,5	3,0	2,5
7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	5,5	5,0	5,5	5,0	4,5	3,0	2,5
7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	6,0	5,5	6,0	5,5	5,0	3,0	2,5
8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	6,5	6,0	6,5	6,0	5,0	3,0	2,5
8,8	9,0	8,8	9,0	8,8	9,0	8,8	9,0	8,8	7,0	6,5	7,0	6,5	5,0	3,0	2,5
9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,0	3,0	2,5

(На разогрев и охлаждение отводится по 4 минуты)

4. ПОГРАММА WEIGHT LOSS (ПОТЕРЯ ВЕСА): Изменение скорость и угла наклона. Время по умолчанию 30 минут.

(Метрическая)

	разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Уровень 1	0,5	1,0	1,5	2,0	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5
Уровень2	1,0	1,5	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0
Уровень3	1,5	2,0	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5
Уровень 4	2,0	2,5	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0
Уровень 5	2,5	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5
Уровень 6	2,5	3,5	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0
Уровень 7	2,5	3,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,5
Уровень 8	2,5	4,0	4,5	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,5	7,5	8,0
Уровень 9	2,5	4,0	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,5	7,5	8,0	8,0	8,5
Уровень 10	2,5	4,0	5,5	6,5	6,5	7,0	7,0	7,5	7,5	8,0	8,0	8,5	8,5	9,0

(Продолжение)

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Охлаждение	
4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	2,0	1,5	1,5	1,0	0,5
5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	2,0	1,5	1,0
5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	1,5
6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,0
6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	2,5
7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,0	2,5
7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	3,0	2,5
8,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	4,5	3,0	2,5
8,5	8,5	8,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,0	3,0	2,5
9,0	9,0	8,5	8,5	8,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	5,5	3,0	2,5

(Британская)

	разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Уровень 1	0,5	1,0	1,5	2,0	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5
Уровень2	1,0	1,5	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0
Уровень3	1,5	2,0	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5
Уровень 4	2,0	2,5	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0
Уровень 5	2,5	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5
Уровень 6	2,5	3,5	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0
Уровень 7	2,5	3,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,5
Уровень 8	2,5	4,0	4,5	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,5	7,5	8,0
Уровень 9	2,5	4,0	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,5	7,5	8,0	8,0	8,5
Уровень 10	2,5	4,0	5,5	6,5	6,5	7,0	7,0	7,5	7,5	8,0	8,0	8,5	8,5	9,0

(Продолжение)

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Охлаждение	
4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	2,0	1,5	1,5	1,0	0,5
5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	2,0	1,5	1,0
5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	1,5
6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,0
6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	2,5
7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,0	2,5
7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	3,0	2,5
8,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	4,5	3,0	2,5
8,5	8,5	8,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,0	3,0	2,5
9,0	9,0	8,5	8,5	8,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	5,5	3,0	2,5

(На разогрев и охлаждение отводится по 4 минуты)

5. ПРОГРАММА HILLS (ХОЛМИСТАЯ МЕСТНОСТЬ):

Изменение скорость и угла наклона. Время по умолчанию 30 минут.

(Метрическая)

		разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Уровень 1	Наклон	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,5
	Скорость	4,0	4,8	4,8	5,6	4,8	5,6	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0
Уровень2	Наклон	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	Скорость	4,0	4,8	4,8	5,6	1,8	5,6	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8
Уровень3	Наклон	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	0,5
	Скорость	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	6,4	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6
Уровень 4	Наклон	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	0,5	1,0
	Скорость	4,0	4,8	6,4	7,2	6,4	7,2	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	10,4	10,4
Уровень 5	Наклон	0,5	0,5	0,6	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5
	Скорость	4,0	5,6	7,2	8,0	7,2	8,0	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2
Уровень 6	Наклон	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0

	Скорость	2,5	3,5	4,5	5,0	4,5	5,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0
Уровень 6	Наклон	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0
	Скорость	2,5	3,5	5,0	5,5	5,0	5,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5
Уровень 7	Наклон	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0
	Скорость	2,5	3,5	5,5	6,0	5,5	6,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0
Уровень 8	Наклон	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0
	Скорость	2,5	4,0	6,0	6,5	6,0	6,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5
Уровень 9	Наклон	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0	2,5
	Скорость	2,5	4,0	6,5	7,0	6,5	7,0	8,5	9,0	8,5	9,0	8,5	9,0	8,5	9,0
Уровень 10	Наклон	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	2,5	2,5	3,0
	Скорость	2,5	4,0	7,0	7,5	7,0	7,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5

(Продолжение)

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Охлаждение	
0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	3,5	3,0	3,5	3,0	3,5	3,0	2,5
0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	3,5	3,0	3,5	3,0	3,5	3,0	2,5
0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,0	2,5
1,0	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	3,0	2,5
1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	5,0	4,5	5,0	4,5	4,5	3,0	2,5
1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	5,5	5,0	5,5	5,0	4,5	3,0	2,5
1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	6,0	5,5	6,0	5,5	5,0	3,0	2,5
1,5	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	6,5	6,0	6,5	6,0	5,0	3,0	2,5
2,5	2,5	2,5	2,0	2,0	2,0	2,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
8,5	9,0	8,5	9,0	8,5	9,0	8,5	9,0	8,5	7,0	6,5	7,0	6,5	5,0	3,0	2,5
3,0	3,0	3,0	2,5	2,5	2,5	2,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	7,5	7,0	7,5	7,0	5,0	3,0	2,5

(На разогрев и охлаждение отводится по 4 минуты)

СОВЕТЫ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Проконсультируйтесь со специалистом перед началом тренировок.

- Как часто необходимо заниматься на тренажере?

Американская Ассоциация Сердца рекомендует заниматься как минимум 3-4 раза в неделю. Если вы преследуете такие цели, как снижение веса, то необходимо заниматься чаще. Не столь важно, как часто вы

тренируетесь 3 или 6 дней в неделю, главное, чтобы занятия стали частью вашего образа жизни. Многие достигают успеха в тренировках, занимаясь в определенное время, формируя, таким образом, расписание занятий. Очень важно не менять график тренировок.

- Как долго необходимо тренироваться?

Для аэробики рекомендуется тренироваться от 24 до 60 мин. Начинайте медленно, постепенно увеличивая время тренировки. Если последний год вы совсем не занимались, то начинайте тренировки с 5 минут для того, чтобы организм привык к занятиям. Если целью является снижение веса, то разумнее тренироваться от 48 мин.

- С какой интенсивностью тренироваться?

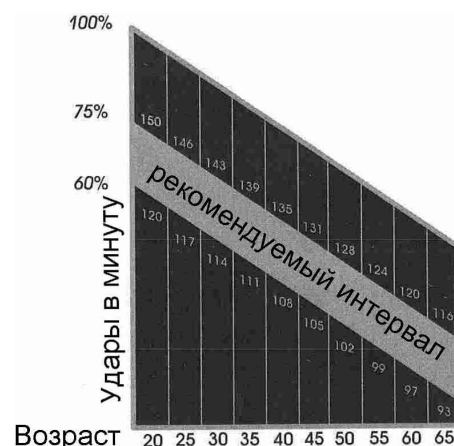
Интенсивность тренировок напрямую зависит от ваших целей. Очевидно, что тренировки по подготовке в 5 километровому бегу будут более интенсивными, нежели тренировки по общей физической подготовке. Независимо от целей начинайте тренировки медленно. Помните, что тренировки не должны быть болезненными. Существует два способа определения интенсивности упражнений. Первый – это использование датчиков пульса (Датчики пульса находятся на поручнях руля, а также существует нагрудный датчик пульса (не включен)), с помощью данного способа вы проверяете Ваш сердечный ритм. Второй способ – это уровень (оценка) воспринимаемого напряжения во время тренировки.

- ОЦЕНКА ВОСПРИНИМАЕМОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Уровень воспринимаемого напряжения является наиболее простым способом оценить интенсивность тренировок. Если во время тренировки вы чувствуете усталость, одышку, значит, вы занимаетесь слишком интенсивно, необходимо замедлить тренировку. Помните о признаках перенапряжения.

ИНТЕРВАЛ ЦЕЛЕВОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Интервал целевой частоты пульса – это количество ударов сердца в минуту, которое требуется для достижения целей тренировки. Он рассчитывается в зависимости от максимальной частоты пульса. Этот показатель индивидуален для каждого человека и зависит от возраста, уровня подготовки и цели тренировок. Американская кардиологическая ассоциация рекомендует тренироваться при частоте пульса примерно 60-75% от максимальной (см. таблицу). Для начинающих подходит уровень в 60%, а для опытных пользователей рекомендуется частота 70-75% от максимальной. См. диаграмму справа.

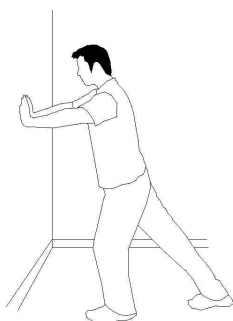


ПРИМЕР:

Возьмем, к примеру, 42-летнего человека. Найдите этот возраст на горизонтальной оси диаграммы (округлим его до 40 лет), а затем найдите пересечение соответствующего столбца с линией «рекомендуемый интервал». Получается, что 60% максимальной частоты = 108 ударов в минуту, 75% максимальной частоты = 135 ударов в минуту.

НАЧНИТЕ С УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ

Прежде чем приступить к работе с тренажером, стоит отвести несколько минут на легкие упражнения на растяжение мышц. Это повысит Вашу гибкость и снизит вероятность получения травм. Выполняйте все упражнения плавно. Не напрягайте мышцы до возникновения болезненных ощущений. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения.

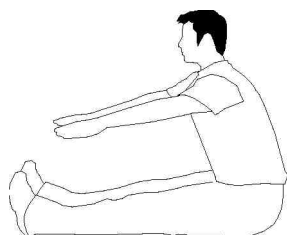
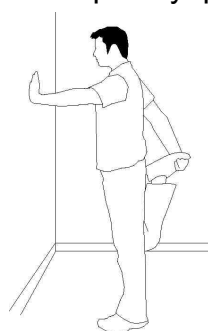


1. РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Встаньте лицом к стене, выставив одну ногу чуть вперед. Наклонитесь и упритесь ладонями в стену. Не отрывайте пятки от пола. Сохраняйте это положение в течении 15 секунд. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения. Смените положение ног и повторите упражнение.

2. РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Опираясь на стену, возьмитесь левой рукой за щиколотку левой ноги и прижмите ногу к спине. Сохраняйте это положение 15 секунд. Выполните это же упражнение для правой руки и правой ноги.



3. РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ МЫШЦ И МЫШЦ НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

Сядьте на пол, вытянув ноги прямо перед собой. Не сгибайте колени. Вытяните пальцы рук по направлению к пальцам ног и

отсчитайте 15 секунд. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения. Сядьте прямо. Повторите данное упражнение еще раз.

РАЗМИНКА

Первые 2-5 минут тренировки должны быть посвящены разминке. Это обеспечит Вам гибкость мышц и обеспечит подготовку к более активным упражнениям. Выполняйте разминку на тренажере, не развивая высокой скорости. В ходе разминки Вы должны постепенно выйти на Предпочтительную частоту сердечных сокращений.

ОХЛАЖДЕНИЕ

Не прерывайте свою тренировку резко! Сброс нагрузки позволит Вашему сердцу приспособиться к изменению нагрузки. Сбросьте скорость до минимальной, чтобы снизить частоту сердечных сокращений. После этого повторите упражнения на растяжку для расслабления мышц.

ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

Важный шаг в разработке программы тренировок — определение целей. Зачем Вам нужен тренажер? Чтобы сбросить вес? Улучшить физподготовку? Бороться со стрессом? Подготовиться к соревнованиям? Определив цели, Вам будет легче разработать программу. Ниже приведены наиболее распространенные цели:

Снижение веса — меньшая интенсивность, большая продолжительность тренировок

Повышение формы и тонуса — тренировка с варьирующимися интервалами повышения и сброса нагрузки

Повышение уровня расхода энергии — более частые ежедневные тренировки

Улучшение спортивных результатов — тренировки с высоким уровнем нагрузки

Укрепление сердечно-сосудистой системы — средняя интенсивность, большая продолжительность тренировок.

Постарайтесь определить Ваши цели четко и в измеримой форме, а затем запишите их. Чем точнее Вы определите свои цели, тем проще будет оценить результаты. Если Вы решаете долгосрочные задачи, разбейте их на месячные и недельные отрезки. Чем более долгосрочные цели Вы ставите, тем меньше мотивация. Добиться краткосрочных целей куда проще. Консоль тренажера поможет Вам отслеживать результаты тренировок. Вы сможете учитывать расстояние, калории или время.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ЗАПИСИ

НЕДЕЛЯ №		ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ:			
ДЕНЬ	ДАТА	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	КОММЕНТАРИИ
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					
СУББОТА					
ВОСКРЕСЕНЬЕ					
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ					

НЕДЕЛЯ №		ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ:			
ДЕНЬ	ДАТА	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	КОММЕНТАРИИ
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					
СУББОТА					
ВОСКРЕСЕНЬЕ					
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ					

НЕДЕЛЯ №		ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ:			
ДЕНЬ	ДАТА	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	КОММЕНТАРИИ
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					

ПЯТНИЦА					
СУББОТА					
ВОСКРЕСЕНЬЕ					
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ					

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ЗАПИСИ

МЕСЯЦ №		ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА:		
НЕДЕЛЯ №	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	
ИТОГО ЗА МЕСЯЦ				

МЕСЯЦ №		ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА:		
НЕДЕЛЯ №	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	
ИТОГО ЗА МЕСЯЦ				

МЕСЯЦ №		ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА:		
НЕДЕЛЯ №	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	
ИТОГО ЗА МЕСЯЦ				

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Тип дорожки	электрическая
Скорость	0.8 - 16 км./ч.
Мощность двигателя	1.75 л.с.
Пиковая мощность двигателя	3.0 л.с.
Беговое полотно	1.4 мм.
Размер бегового полотна (Д*Ш)	135*46 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 10%
Дека	18 мм. парафинированная
Система амортизации	изменяемые эластомеры VCS™ + высокоплотные эластомеры FlexTECH™
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	3-ех оконный буквенно-цифровой LED дисплей
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс, % завершения, угол наклона
Кол-во программ	6 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, холмы, "качели", снижение веса, 1 пульсозависимая
Специальные программные возможности	кастомизация MyKEYS™
Складывание	есть (ControlledDrop™)
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	107*85*155 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	177*85*134 см.
Вес нетто	79 кг.
Максимальный вес пользователя	125 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	2 года

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Настоящие Гарантийные обязательства составлены в соответствии с положениями Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей" и гарантийными обязательствами фирм-изготовителей.

Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Неотрен», составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Вся продукция, подлежащая сертификации на соответствие требованиям безопасности, сертифицирована, о чем свидетельствуют знаки ГОСТ Р, нанесенные на упаковке и продукте.

Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.

1. На все товары, распространяется гарантия продавца. Срок действия гарантии указан в гарантийном талоне, выданном при покупке товара.
2. Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров производится в Сервисном центре. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Перечисленные гарантии исчисляются со дня передачи товара потребителю. В течение 14-ти дней с момента покупки приобретенный в магазине товар надлежащего качества можно обменять на аналогичный в соответствии со ст. 25 закона РФ "О защите прав потребителей" (кроме товаров, перечисленных в постановлении Правительства Российской Федерации от 19 января 1998 г. N55 (редакция от 20 октября 1998 года)).
3. Срок службы на всю продукцию составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания.
4. Гарантия не распространяется на:
 - повреждения (внешние и внутренние), вызванные любым механическим воздействием или ударом, трещины, сколы, царапины, задиры поверхностей, деформации материалов и деталей и т.п.
 - расходные материалы***, имеющие ограниченный срок службы
 - профилактические работы и техническое обслуживание и используемые при этом расходные материалы
 - действия непреодолимой силы (пожар, несчастный случай, неисправность электрической сети и т.д.)
5. Гарантийный ремонт не производится в следующих случаях:
 - выхода из строя электронного оборудования или повреждений каких либо других частей в ходе неквалифицированной сборки, установки или ремонта изделия
 - нарушение правил эксплуатации или употребление изделия не по назначению
 - при самовольном вскрытии или попытке ремонта, произведенным неуполномоченными на то сервисными центрами
 - использование изделия в целях осуществления коммерческой деятельности либо в связи с приобретением в целях удовлетворения потребностей предприятий, учреждений, организаций, если это не предусмотрено моделью изделия
 - проникновение жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия

- отсутствует или неправильно заполнен гарантийный талон (отсутствует название модели, дата продажи, заводской номер изделия, штамп торговой организации), или при предъявлении талона сомнительного происхождения
 - если повреждения, вызваны несоответствием Государственным стандартам параметров питающих, телекоммуникационных, кабельных сетей и другими внешними факторами (климатическими и иными)
 - если недостаток изделия явился следствием использования нестандартных и (или) некачественных принадлежностей, аксессуаров, запасных частей, элементов питания, носителей информации различных типов или нестандартных форматов информации.
6. Для предъявления требования об обмене или возврате 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 и четко заполненный гарантийный талон.
7. Работы по техническому обслуживанию изделий (чистка и смазка приводов, деки, движущихся частей, замена расходных материалов и принадлежностей, дополнительная регулировка и калибровка и т.д.) производятся на платной основе, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утвержденному прейскуранту.
8. 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
9. 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.



Условия гарантийных обязательств не предусматривают чистку, смазку, дополнительную регулировку, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утвержденному прейскуранту.

ВНИМАНИЕ!
ДАнный ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ДОМАШНЕГО
НЕКОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие его основные технические характеристики.