

Andes 6

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.

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.

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.

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 механических и электрических соединений. 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:

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и 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.

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети):

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Соблюдение мер предосторожности предупредит риск появления ожогов, пожара, поражения электрическим током либо иные травмы.

ВНИМАНИЕ СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ

Внимательно ознакомьтесь с настоящим руководством перед использованием тренажера. Владелец тренажера должен гарантировать безопасность всех пользователей данного оборудования, осведомить их о мерах предосторожности.

- Если Вы испытываете боль в груди, тошноту, головокружение или затрудненное дыхание прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Для поддержания баланса во время тренировки, монтажа/демонтажа рекомендуется держаться за поручни руля обеими руками.
- Не одевайте одежду, части которой могут попасть в движущиеся части тренажера.
- Избегайте попадания посторонних предметов в движущиеся части тренажера.
- Для чистки тренажера используйте легкий мыльный раствор и безворсовую ткань, не используйте растворители.
- Тренажер предназначен для домашнего использования. Использование тренажера в каких-либо коммерческих целях приведет к аннулированию гарантии.
- Не используйте тренажер в гаражах, подъездах, бассейнах, ванных комнатах, гаражах или на открытом воздухе. Несоблюдение этих требований может привести к аннулированию гарантии.
- Используйте тренажер только по назначению.



Дети младше 12 лет, а также домашние животные должны находиться на расстоянии не менее 3 метров от работающего тренажера.
Дети младше 12 лет не должны заниматься на тренажере.
Дети старше 12 должны находиться под присмотром во время занятий на тренажере.

Тренажер должен использоваться только в помещениях с комнатной температурой. Если оборудование эксплуатируется в местах с низкой температурой или повышенной влажностью, то предварительно, перед непосредственным использованием, тренажер необходимо прогреть.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Внимание

Чтобы избежать повреждения/поломки эллиптического тренажера, в процессе сборки важно следовать указаниям инструкции, чтобы убедиться, что все части тренажера плотно затянуты. Неправильная сборка велотренажера, а также неплотно затянутые детали могут привести к появлению шума при использовании тренажера.

Перед началом сборки укажите номер вашего эллиптического тренажера, находящийся на его нижней части, и введите его в поле ниже:

СЕРИЙНЫЙ
НОМЕР:

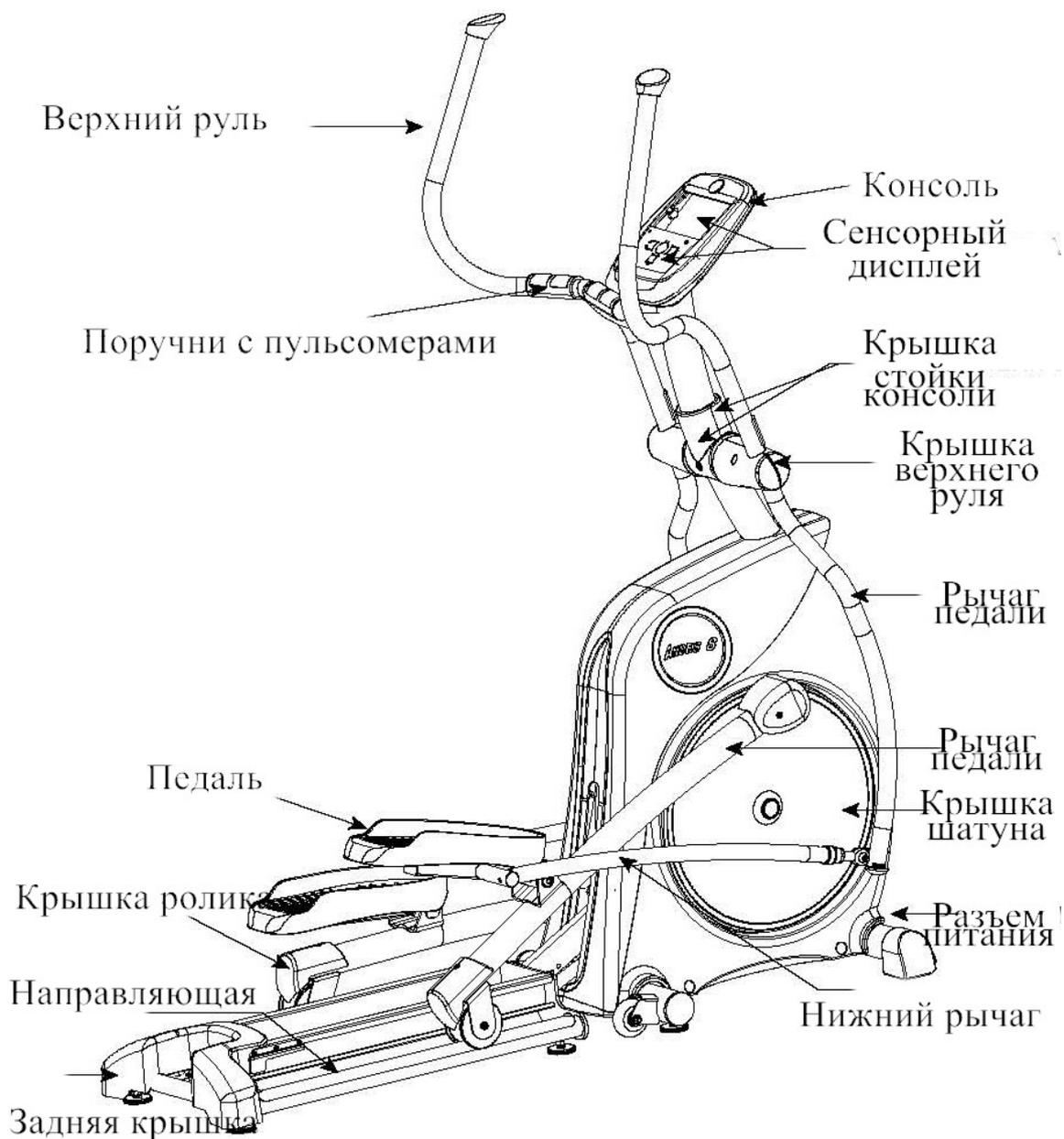
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

НАЗВАНИЕ МОДЕЛИ:
HORIZON

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

Эллиптический тренажер

СХЕМА СБОРКИ



В комплект входят:

- 1 Основная рама
- 2 Ручки управления
- 1 Стойка консоли
- 1 Консоль
- 1 Коробка с деталями

Детали:

- 1 Универсальный ключ (Шестиугольник - гаечный ключ №5 -Отвертка)
- 1 Передняя крышка стойки консоли
- 1 Задняя крышка стойки консоли
- 1 Шнур питания
- Инструкция по эксплуатации

СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

РАСПАКОВКА

Распаковывайте тренажер там, где собираетесь его установить. Убедитесь, что коробка стоит на ровной поверхности. Рекомендуется использовать защитный коврик под кардиотренажер.

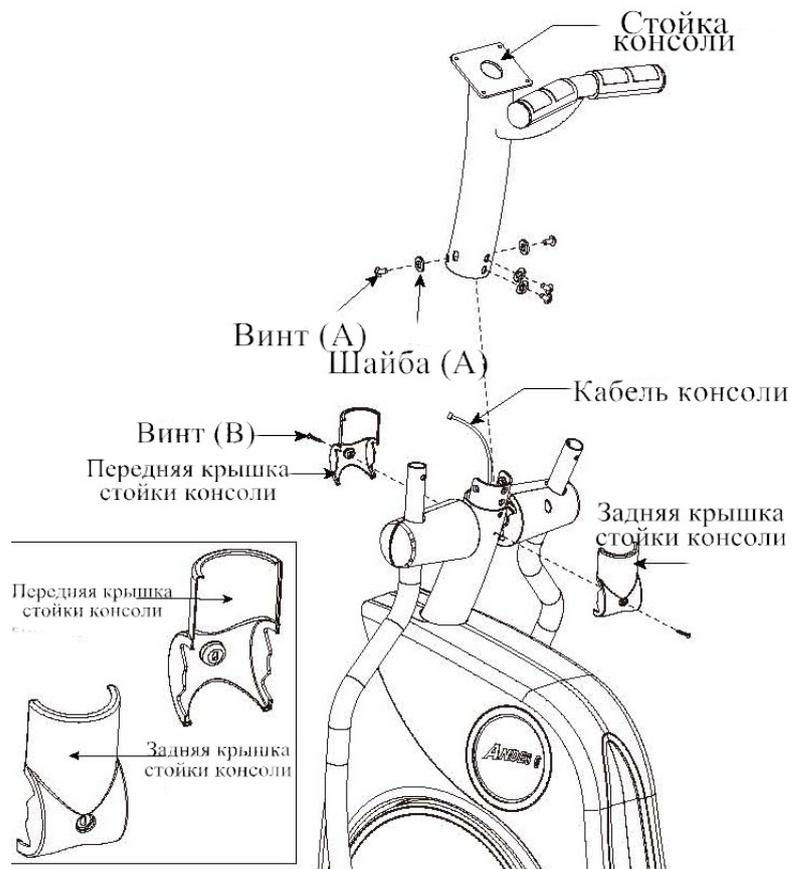
Примечание:

Во время сборки тренажера на каждом этапе убедитесь, что все болты и гайки на месте и плотно затянуты.

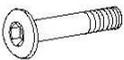
Применение смазочных материалов, например, литиевой смазки, может помочь вам при сборке.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 1

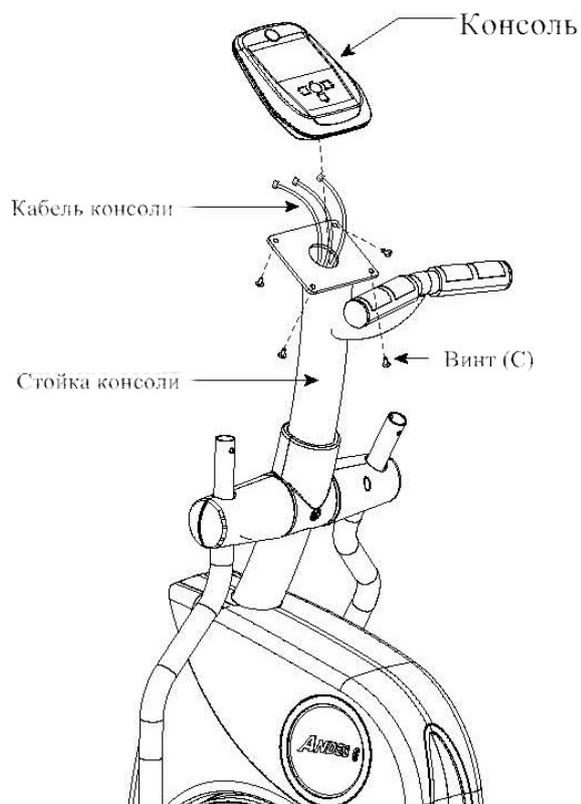


Комплектующие части:

	Шайба (А) ф8,8*ф17,0*ф1,1Т – 4 шт.
	Универсальный ключ
	Винт (В) М4*0,75Р*12L – 2 шт.
	Винт (А) М8*1,25*16L – 4 шт.

- А) С помощью универсального ключа открутите шайбы (А) и винты (А) на раме.
Б) Протяните кабель консоль через отверстия на крышках стойки консоли.
В) Прикрепите крышки на раме.
Г) Универсальным ключом закрепите крышки стойки консоли на раме с помощью шайб (А) и винтов (А).
Д) Универсальным ключом открутите винты (В) на раме.
Е) Затем, используя универсальный ключ, закрепите крышки стойки консоли с помощью винтов (В).

ШАГ 2

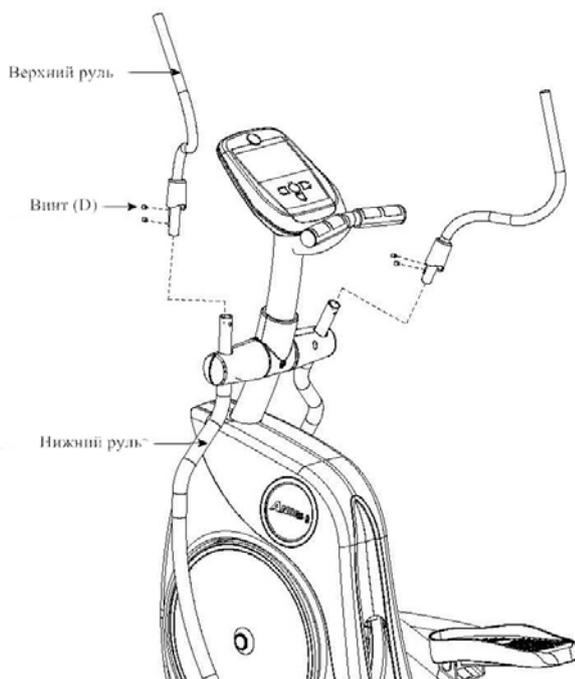


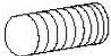
Комплектующие части:

	Винт (С) М5*0,8Р*12L – 4 шт.
	Универсальный ключ

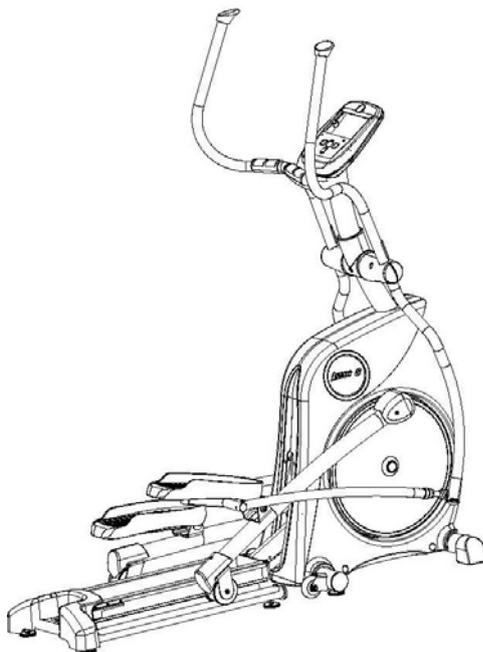
- А) С помощью универсального ключа открутите винты (С) с консоли.
Б) Закрепите провода консоли на консоли.
В) Используя универсальный ключ, закрепите консоль на стойке консоли с помощью винта (С).

ШАГ 3



	Винт (D) M10*1.5P*10L – 4 шт.
	Универсальный ключ

- А) Универсальным ключом открутите винты (D) с верхних ручек.
Б) Закрепите верхние рукоятки на нижних винтах (D).

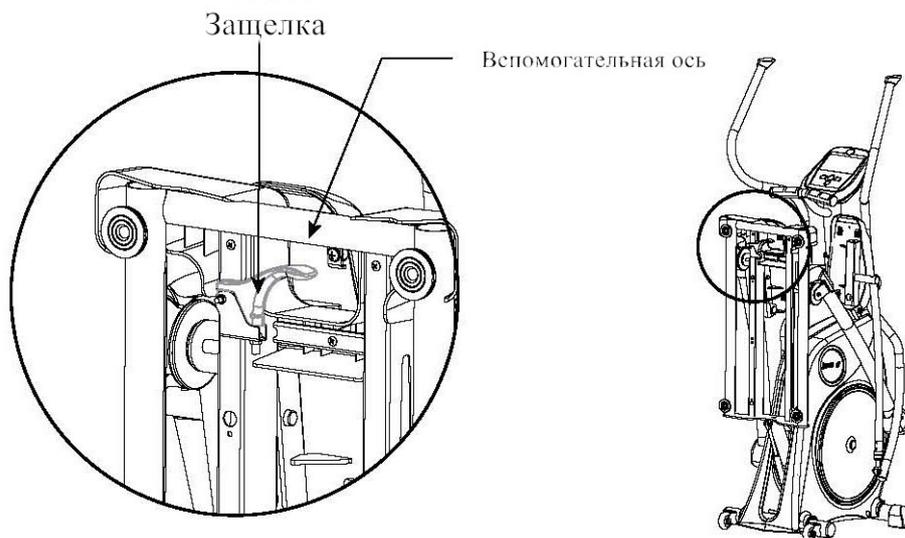


СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!

ИНСТРУКЦИЯ ПО СКЛАДЫВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА

Чтобы сложить эллиптический тренажер нужно:

- Держите верхнюю ручку тренажера правой рукой.
- Поднимите защелку вверх, как показано на рисунке.
- Отпустите защелку вниз, чтобы закрепить сложенный тренажер.

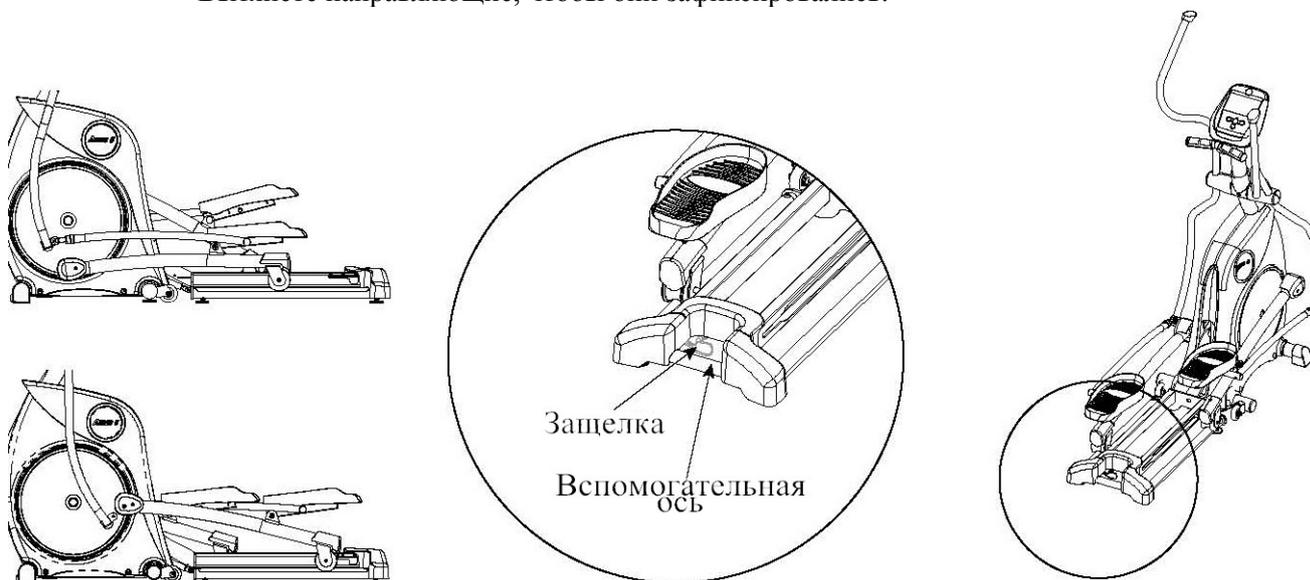


Примечание

Направляющие имеют плавную систему разрыва. Не нажимайте на них, это может привести к опрокидыванию тренажера.

Чтобы разложить эллиптический тренажер нужно:

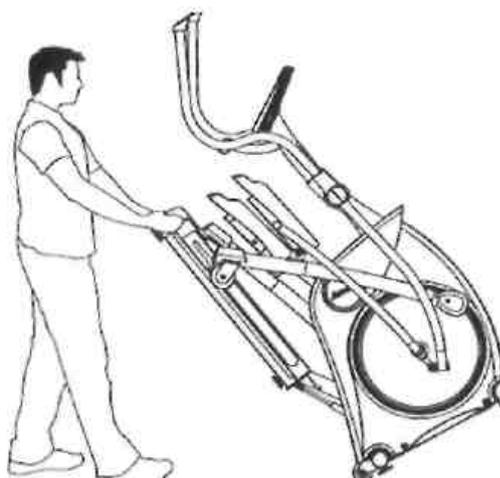
- Держите верхнюю ручку тренажера.
- Вытяните направляющие, чтобы они зафиксировались.



Примечание

Для удобства используйте смягчающие подкладки. Они должны быть параллельны друг другу или передние чуть выше задних.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА



ВНИМАНИЕ

Эллиптические велотренажеры достаточно тяжелые, поэтому соблюдайте меры предосторожности или используйте стороннюю помощь.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОНСОЛИ

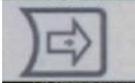
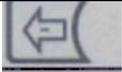
В данном разделе разъясняется, как пользоваться консолью и программами эллиптического тренажера.

Основные операции включают:

- Размещение тренажера
- Инструкции по включению/приостановлению операций
- Положение ног
- Перемещение
- Выравнивание
- Регулировка наклона
- Использование функций ЧСС

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



	Нажатие	3-секундное ожидание	5-секундное ожидание
	<ul style="list-style-type: none"> • Увеличение • Следующая позиция 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Уменьшение • Предыдущая позиция 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Быстрый старт • Выбор позиции • Начало тренировки • Переход к следующему шагу 	<ul style="list-style-type: none"> • Завершение ввода имени пользователя 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Конец тренировки • Назад к предыдущему шагу 	<ul style="list-style-type: none"> • Назад в исходное положение 	<ul style="list-style-type: none"> • Выбор языка • Выбор Британской/Метрической системы мер

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ ANDES 6

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Убедитесь, что тренажер подключен к сети.
Нажмите START и начните тренировку

УСТАНОВКА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

На консоли могут быть сохранены ваших параметров: имя, пол, возраст, вес. Это позволит вам начать тренировку более быстро и проанализировать полученную информацию более точно. Пожалуйста, установите ваши параметры перед тем, как начнете тренировки. Для того, чтобы установить параметры необходимо:

1. Выбрать номер пользователя 1, 2 или 3;
2. Выбрать пол;
3. Выбрать возраст;
4. Выбрать вес;
5. Ввести имя;
6. Удерживать кнопку START в течение 3 секунд для того, чтобы завершить установку.

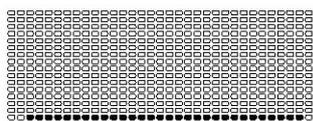
В памяти консоли может храниться информация о 3 пользователях. Если вы хотите изменить установленные параметры, выберите пункт меню "USER S SETTING" и введите необходимые изменения.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

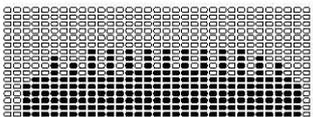
1. Выберите интересующую вас программу;
2. Выберите пользователя (Если ваши данные уже были введены, то сразу можете переходить к началу тренировки);
3. Выберите пол;
4. Выберите возраст;
5. Выберите вес;
6. Начните тренировку.

ПРОГРАММЫ

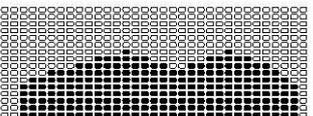
MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ) - Позволяет настроить уровень сопротивления в соответствии с вашими предпочтениями;



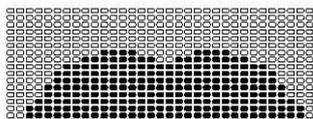
INTERVALS (ИНТЕРВАЛЫ) – Увеличат ваши силы, скорость и выносливость путем поднятия и опускания уровней сопротивления во время тренировки, чтобы одновременно улучшить работу как сердца, так и мышц;



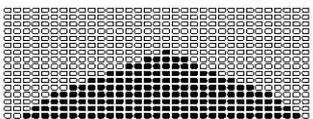
ROLLING (ПРОКАТЫ) – Поддерживают вес посредством поднятия/опускания уровня сопротивления, тем самым, увеличивая/снижая ваш пульс;



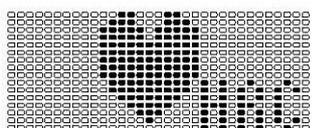
ПОТЕРЯ ВЕСА (WEIGHT LOSS): Способствует снижению веса за счет повышения и снижения уровня сопротивления, в то время, когда вы находитесь в стадии сжигания жиров.



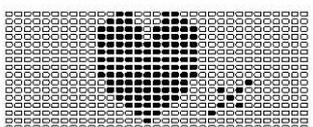
ПОДЪЕМ (MOUNTAIN): Способствует развитию выносливости, повышая уровень сопротивления до максимума, таким образом моделирует наиболее сложные участки.



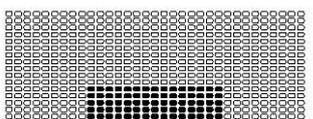
HRC 1 (УЧЕТ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ) – Позволяет терять вес, сохраняя оптимальный уровень упражнений для того, чтобы держать вас в целевой частоте пульса;



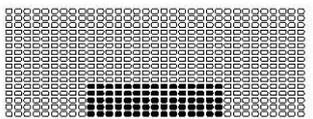
HRC 2 (УЧЕТ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ) – Позволяет терять вес, сохраняя оптимальный уровень упражнений для того, чтобы держать вас в целевой частоте пульса;



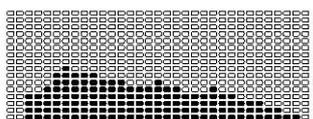
CUSTOM 1 (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ №1) - Индивидуальные тренировки, время по умолчанию до 15 минут.



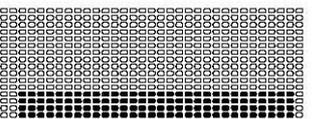
CUSTOM 2.3 (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ №2,3) - Индивидуальные тренировки, время по умолчанию до 15 минут.



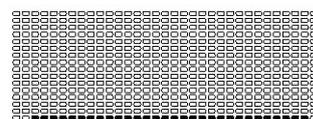
ВОССТАНОВЛЕНИЕ (AFTER BURNING) – Восстановление уровня пульса посредством чередования режимов охлаждения и интенсивной тренировки.



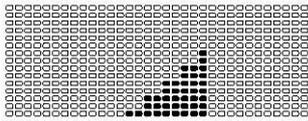
WATTS CONSTANT (ПОСТОЯННЫЙ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ) - . Используйте данный режим, чтобы тренироваться с различными постоянными нагрузками. Увеличив уровень нагрузки, вы уменьшите сопротивление; при уменьшении нагрузки сопротивление будет выше.



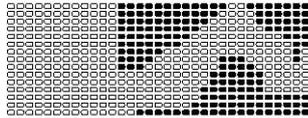
Fit-test (Фитнес-тест) – Проверьте свой уровень нагрузки. При завершении тренировки программа выдаст ваш фитнес-уровень, что позволит вам проследить за вашими успехами.



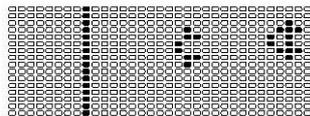
Step-test (Степ-тест) - Проверьте свой уровень нагрузки. При завершении тренировки программа выдаст ваш фитнес-уровень, что позволит вам проследить за вашими успехами.



GAME 1 (Игра 1) – Эта разминка напоминает игру в гонки. Чтобы управлять автомобилем вверх/вниз вам необходимо крутить педали быстрее/медленнее. Старайтесь избегать препятствий и продолжать путь. Будьте осторожны, ведь у вас только 11 шансов достичь цели.



GAME 2 (Игра 2) – Данная игра напоминает рыбалку. Чтобы забросить крючок глубже/мельче необходимо крутить педали быстрее/медленнее. После того, как рыба поймана, нужно быстрее крутить педали до тех пор, пока на экране не исчезнет крючок.. Некоторых рыб поймать сложнее, но за них вы получите больше баллов.



КОНТРОЛЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Существует два возможных способа определить частоту пульса: с помощью контактных датчиков или нагрудного телеметрического ремня-датчика. Последний предназначен для того, чтобы во время тренировки ваши руки были свободны.

Контактные датчики пульса

Положите ладони на контактные датчики пульса. Для измерения частоты пульса необходимо удерживать обе руки на поручнях. 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.

Нагрудный телеметрический ремень-датчик

Прежде чем надеть ремень, смочите две резиновые контактные зоны водой. Ремень нужно затянуть под грудной мышцей и непосредственно над грудиной, при этом логотип Horizon Fitness должен быть повернут наружу. ПРИМЕЧАНИЕ: Ремень должен быть правильно расположен и плотно затянут, в противном случае возможно получение неверных или противоречивых показаний.

Если у вас возникли проблемы с определением частоты пульса, см. раздел “Устранение неполадок”.



ВНИМАНИЕ!

Датчики пульса не являются медицинскими приборами и не могут использоваться в медицинских целях. Различные факторы могут повлиять на точность показаний. Данная функция может использоваться только во вспомогательных целях в ходе тренировок.

СИНХРОНИЗАЦИЯ КОНСОЛИ И РОУТЕРА

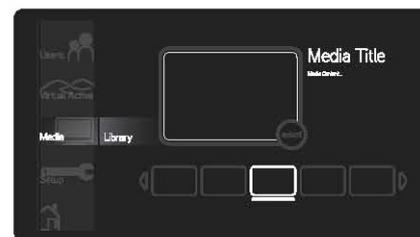
1. Используйте кнопки-стрелки на роутере, выберите иконку Setup (Настройка), затем нажмите Select (Выбрать);
2. Следуйте инструкциям на дисплее: нажмите и удержите кнопки Resistance up (Сопротивление вверх) и Stop (Стоп) на консоли;
3. На экране появится сообщение об успешной/неуспешной синхронизации;

Примечание: Для более подробной информации вы можете ознакомиться с руководством пользователя роутера «PASSPORT» для виртуального ландшафта.

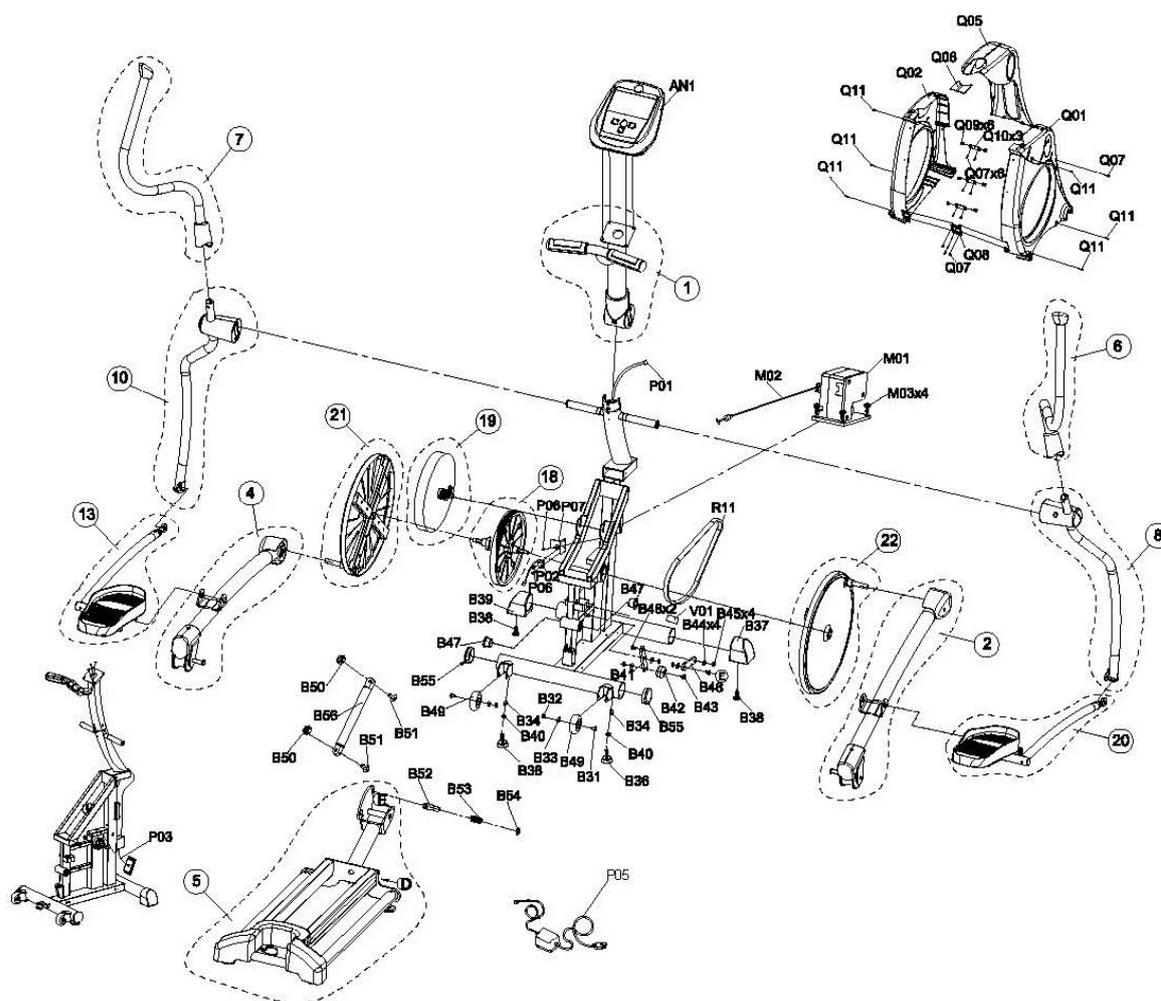


ДОСТУП К МЕДИА ФАЙЛАМ ЧЕРЕЗ МЕНЮ ДИСПЛЕЯ

1. Вы можете прослушивать другие фильмы, сохраненные на вашем USB носителе, через меню виртуального ландшафта на консоли.
2. Выберите иконку Virtual active или Media на дисплее.
3. Следуйте инструкциям на дисплее, затем выберите видео и начинайте тренировку.
4. Нажмите кнопку START на консоли для начала проигрывания видео.



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ ANDES 6:



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ANDES 6

Рама	усиленная
Система нагружения	электромагн. бесконтактная ECB™
Кол-во уровней нагрузки	16 (25 - 400 Ватт)
Маховик	10.5 кг.
Педальный узел	изменяемые оси A.P.S.™
Педали	антискользящие увеличенного размера
Расстояние между педалями	95 мм. (супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™)
Длина шага	410 мм.
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	голубой 7-ми дюймовый многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, калории, об./мин., уровни, пульс, Ватты
Кол-во программ	16 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, "качели", холмы, снижение веса, "дожигатель",

	фитнес-тест, шаг-тест, 2 игровых режима, 1 Ватт-фиксированная, 2 пульсозависимые, 3 пользовательские
Специальные программные возможности	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	виртуальный ландшафт Passport™ Ready
Вентилятор	нет
Складывание	гидравлика easyFOLD™
Транспортировочные ролики	есть
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	80*68*181 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	155*68*175 см.
Вес нетто	82 кг.
Макс. вес пользователя	136 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	КНР

*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

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).



ВНИМАНИЕ!
ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!