



**Elite E4000**

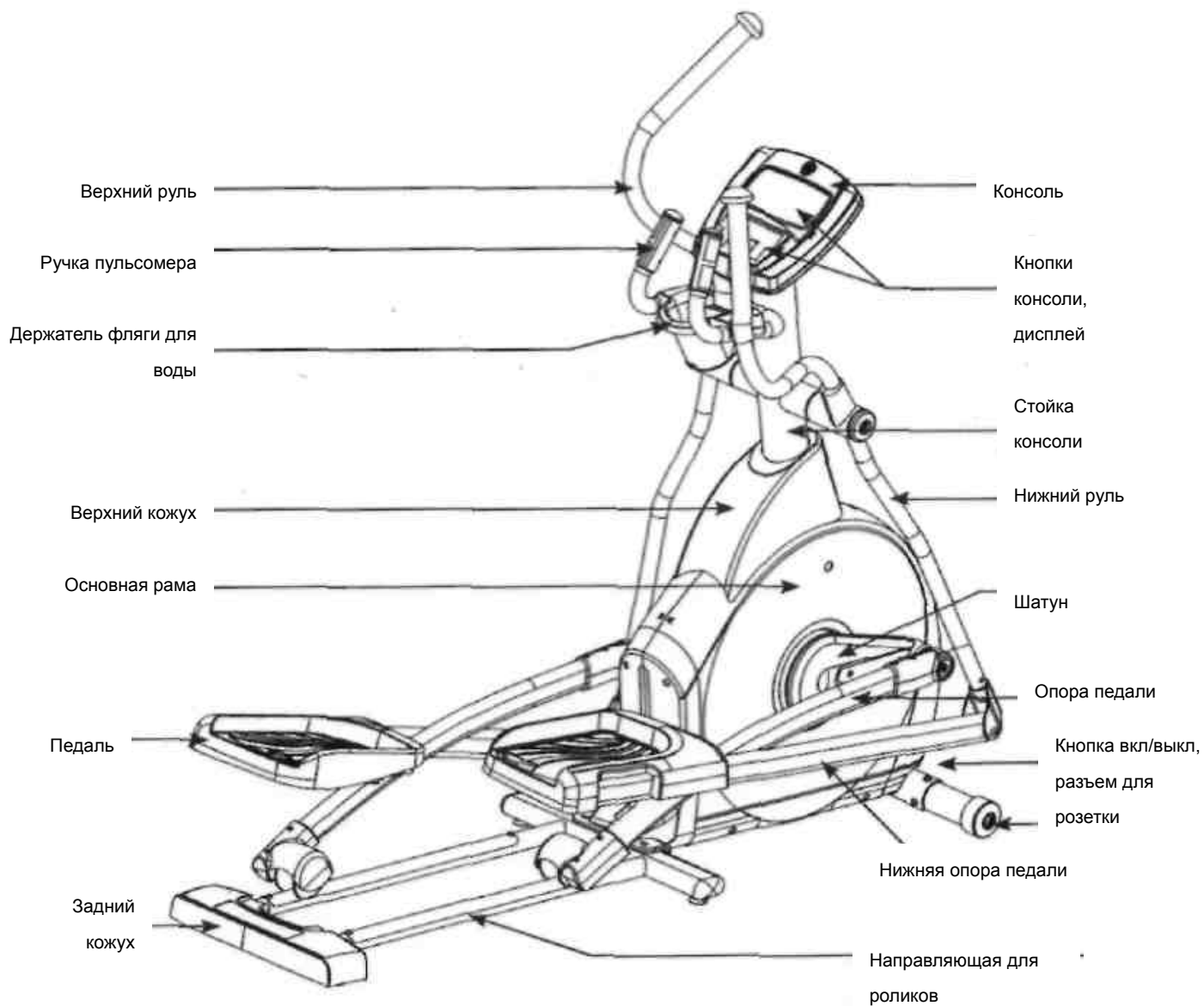
**ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР**

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



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





# СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

## ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ:

- L-образный гаечный ключ 8 мм
- L-образный гаечный ключ 5 мм
- Отвертка
- Плоская отвертка 13/15 мм:

## КОМПЛЕКТУЮЩИЕ ЧАСТИ:

- Основная рама 1
- Стабилизатор 1
- Направляющая для роликов 1
- Опора педали 2
- Нижний руль 2
- Верхний руль 2
- Нижняя опора педали с педальной пластиной 2
- Верхний колпачок 1
- Стойка консоли 1
- Декоративная крышка консоли 1
- Консоль
- Заглушка руля 2
- Держатель фляги для воды 1
- Задний кожух 1
- Разъем для розетки 1
- Сборочный комплект 1
- Кожух руля 2

## 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:**


*Во время окончания 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.*

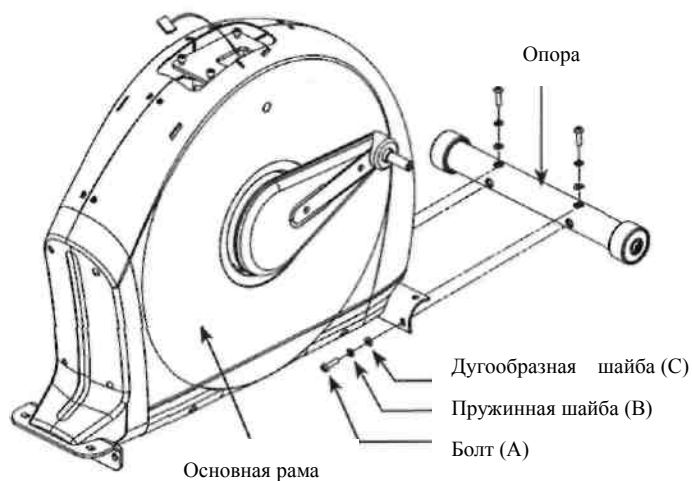
# СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

## ШАГ 1



СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 1:					
	Болт (А) 30мм Кол-во - 4		Пружинная шайба (В) 15 мм Кол-во - 4		Дугообразная шайба (С) 17 мм Кол-во - 4

А. Откройте сборочный комплект №1.

Б. Соедините опору с основной рамой с помощью 2 болтов (А), 2 пружинных шайб (В), 2 дугообразных шайб (С) с каждой стороны.

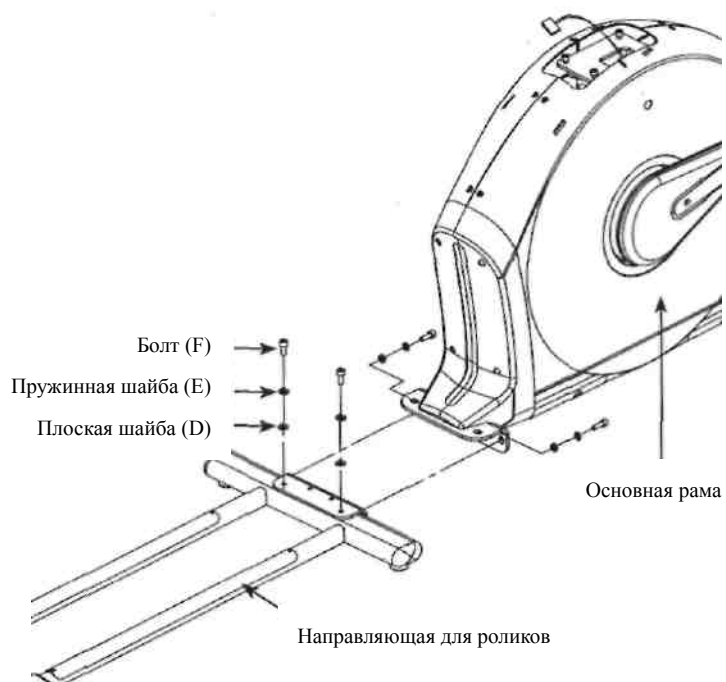


## ШАГ 2

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 2:					
	Плоская шайба (D) 20мм Кол-во - 4		Пружинная шайба (Е) 18 мм Кол-во - 4		Болт (F) 20 мм Кол-во - 4

А. Откройте сборочный комплект №2.

Б. Соедините направляющую для роликов с основной рамой с помощью 4 болтов (F), 4 пружинных шайб (E), 4 плоских шайб (D).



### ШАГ 3

#### СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 3:

	Волнистая шайба (G) 22,5 мм Кол-во - 2		Плоская шайба (H) 20 мм Кол-во - 2		Пружинная шайба (I) 15 мм Кол-во - 2		Болт (J) 20 мм Кол-во - 2
--	--	--	--	--	--	--	---------------------------------

А. Откройте сборочный комплект №3.

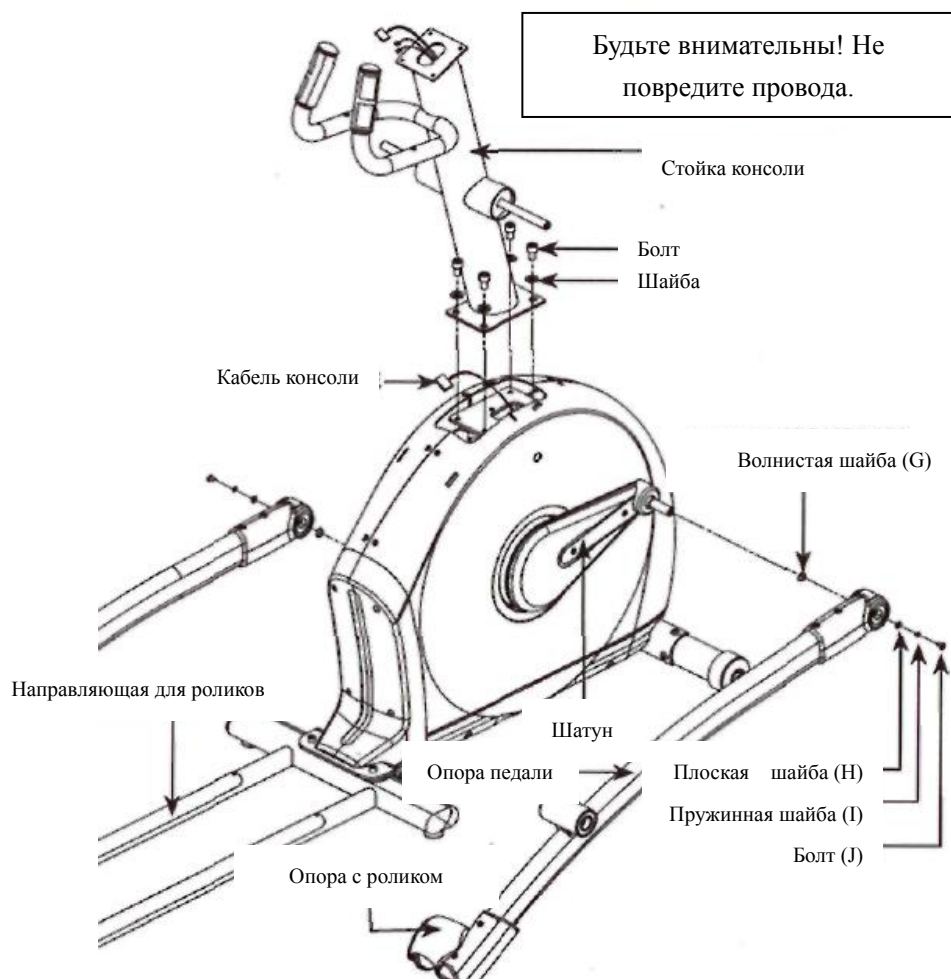
Б. Аккуратно пропустите кабель консоли через стойку консоли.

В. Соедините стойку консоли с основной рамой, используя 4 плоские шайбы и 4 болта.

Г. Закрепите волнистую шайбу на шатуне, как показано на рисунке. Затем установите опору с роликом на направляющей для роликов.

Д. Соедините опору педали на шатуне, используя 1 плоскую шайбу (H), 1 пружинную шайбу (I) и 1 болт (J).

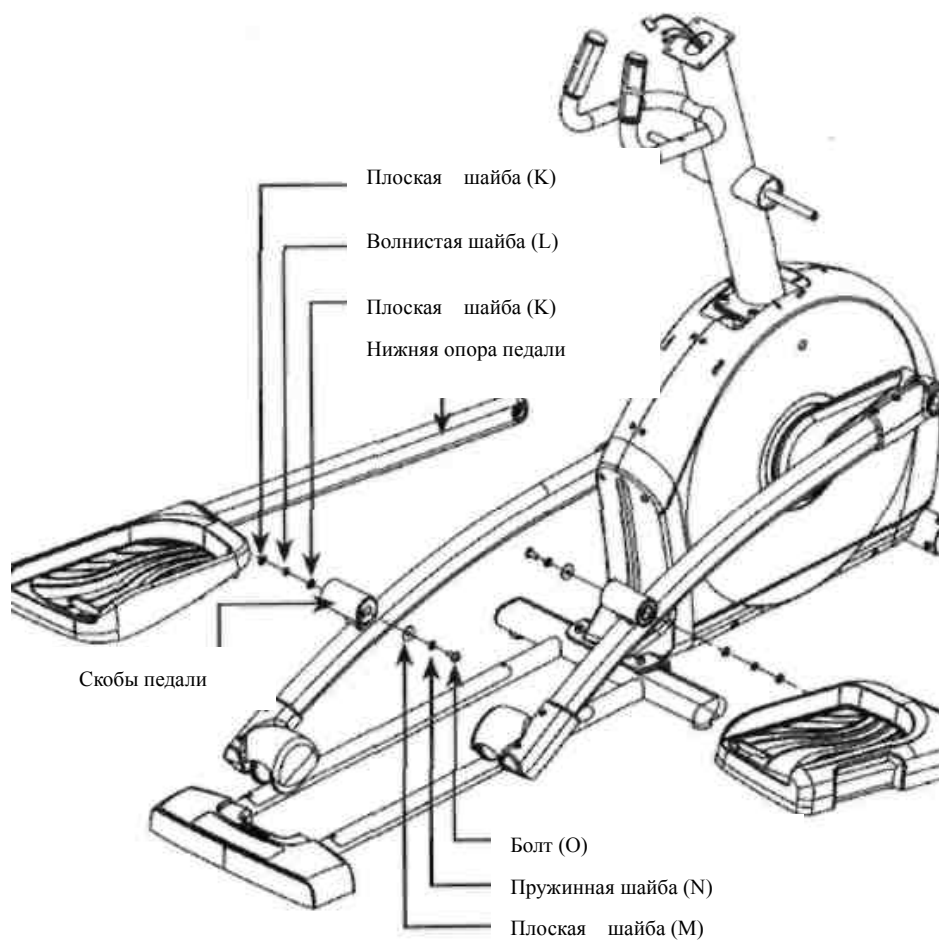
Е. Повторите шаги Г-Д для противоположной стороны.



#### ШАГ 4

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 4:					
	Плоская шайба (К) 27 мм Кол-во - 4		Волнистая шайба (L) 29мм Кол-во - 2		
	Плоская шайба (М) 20 мм Кол-во - 2		Пружинная шайба (N) 15 мм Кол-во - 2		Болт (О) 20 мм Кол-во - 2

- А. Откройте сборочный комплект № 4.
- Б. Закрепите 2 плоские (К) и 1 волнистую шайбу (L) на нижней опоре педали.
- В. Вставьте нижнюю опору педали в скобе для педали.
- Г. Закрепите их с помощью 1 плоской шайбы (М), 1 пружинной шайбы (N) и 1 болта (О).
- Д. Повторите шаги Б-Г для противоположной стороны.



## ШАГ 5

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 5:					
	Резиновая прокладка (P) 26 мм Кол-во - 6		Плоская шайба (Q) 25 мм Кол-во - 4		
	Плоская шайба (R) 20 мм Кол-во - 4		Пружинная шайба (S) 15 мм Кол-во - 2		Болт (T) 20 мм Кол-во - 2

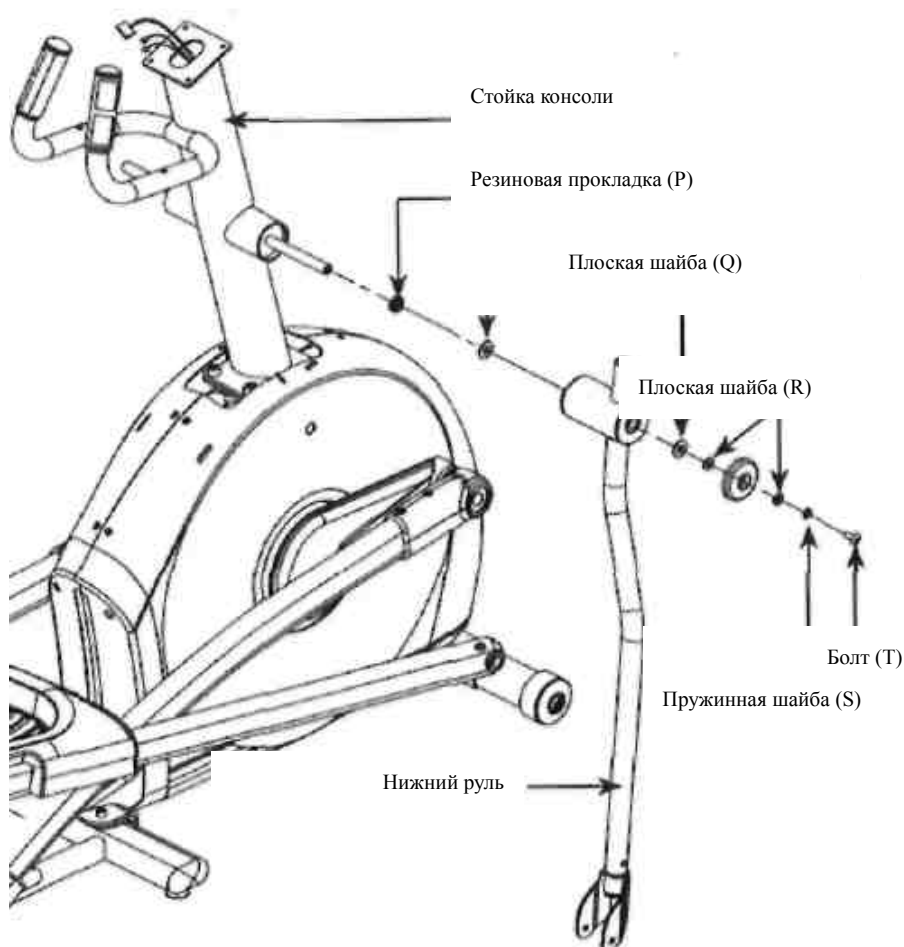
А. Откройте сборочный комплект № 5.

Б. Наденьте резиновую прокладку (P) и плоскую шайбу (Q) на стойку консоли.

В. Закрепите нижний руль на стойке консоли, используя 1 плоскую шайбу (Q и R), заглушку руля, затем 1 плоскую шайбу (R), 1 пружинную шайбу (S), 1 болт (T).

Г. Повторите шаги Б-В для противоположной стороны.





## ШАГ 6

### СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 6:

	Тефлоновая шайба (U) 28 мм Кол-во - 4		Плоская шайба (V) 17 мм Кол-во - 2		
	Пружинная шайба (W) 15 мм Кол-во - 2		Болт (X) 70 мм Кол-во - 2		Гайка (Y) Кол-во - 2

А. Откройте сборочный комплект № 6. Удалите защитный замок с нижней опоры педали.

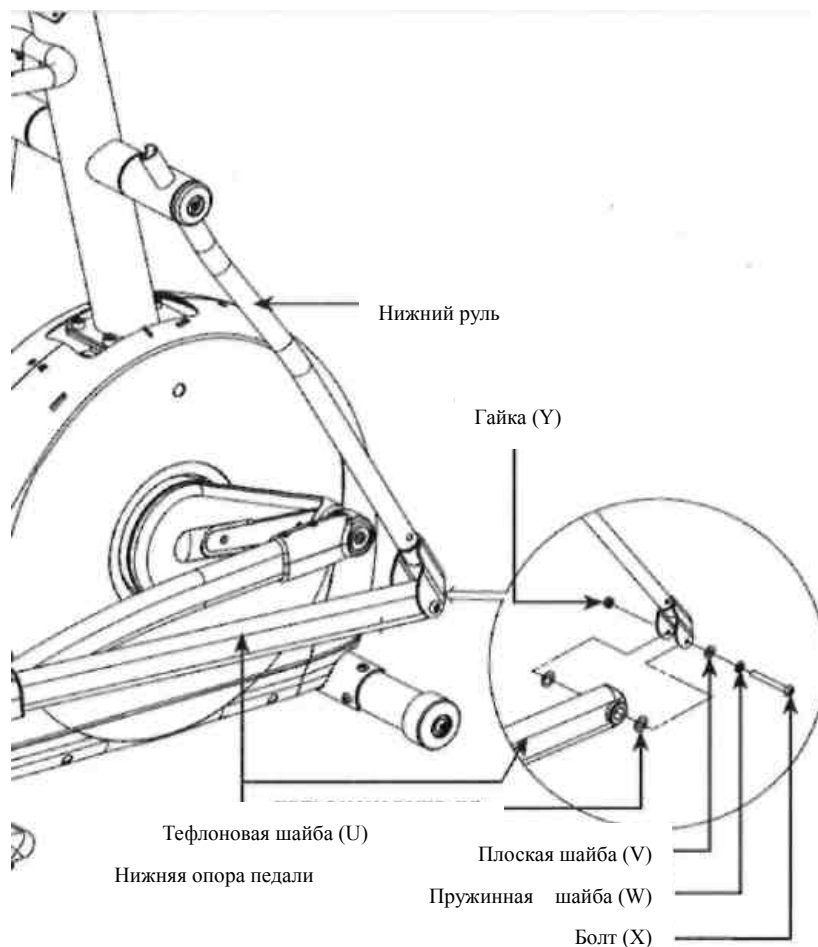
Б. Вставьте нижнюю опору педали в скобу на нижнем руле.

В. Закрепите тефлоновые шайбы (U) на обоих концах опоры. Придерживая шайбу,

вставьте опору в нижний конец руля.

Г. Зафиксируйте с помощью шайб (V, W), болта (X) и гайки (Y).

Д. Повторите шаги Б-Г для противоположной стороны.



## ШАГ 7

### СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 7:



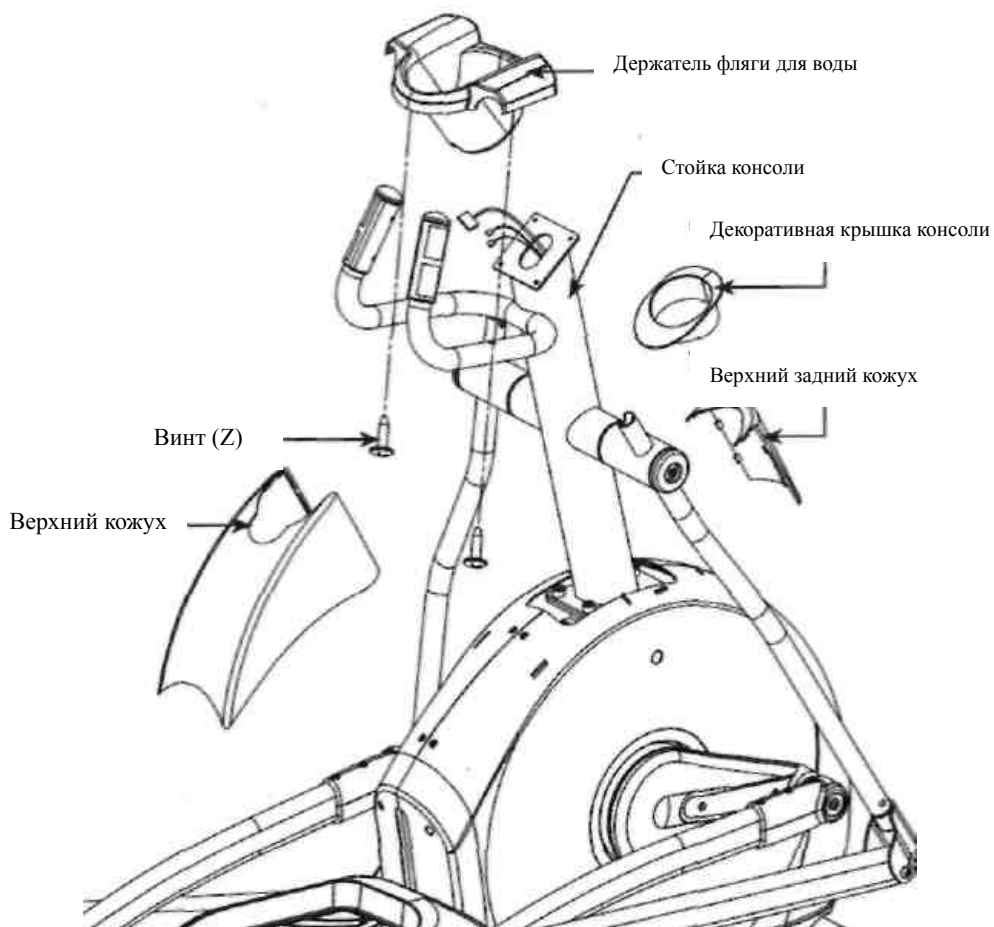
Винт (Z)  
20 мм  
Кол-во - 2

А. Откройте сборочный комплект № 7.

Б. Закрепите верхние кожуха на стойке консоли.

В. Закрепите декоративную накладку на стойке.

Г. Закрепите флягу для воды на стойке консоли с помощью 2 винтов (Z).



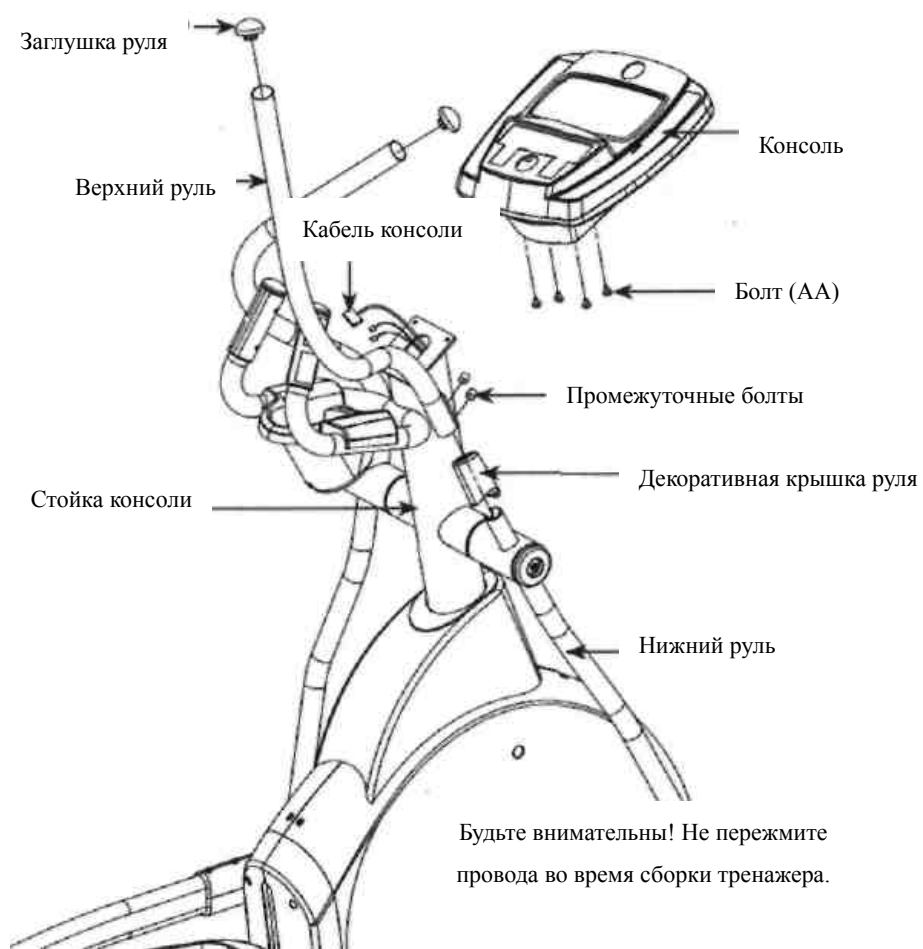
## ШАГ 8

### СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 8:

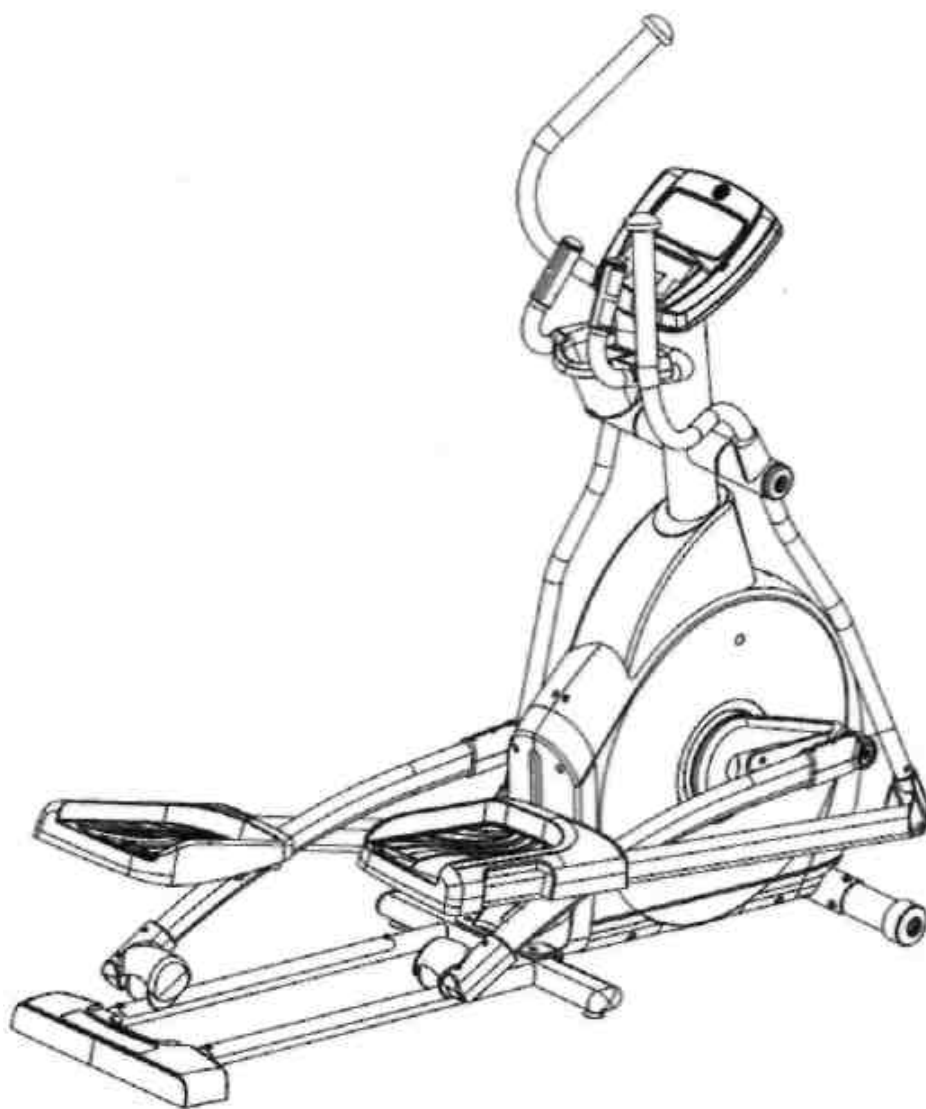


Винт (AA)  
10 мм  
Кол-во - 4

- А. Откройте сборочный комплект № 8.
- Б. Протяните 3 кабеля консоли через стойку.
- В. Будьте осторожны, не повредите провода. Закрепите консоль на стойке консоли, используя 4 болта (AA).
- Г. Закрепите декоративные крышки на верхнем руле.
- Д. Соедините верхний и нижний руль, «наживульте» винтами.  
Проверьте, чтобы верхний руль установлен до упора во избежание неправильного соединения деталей.
- Е. Протяните декоративный кожух
- Ж. Закрепите заглушки руля на верхнем руле.



## ШАГ 9

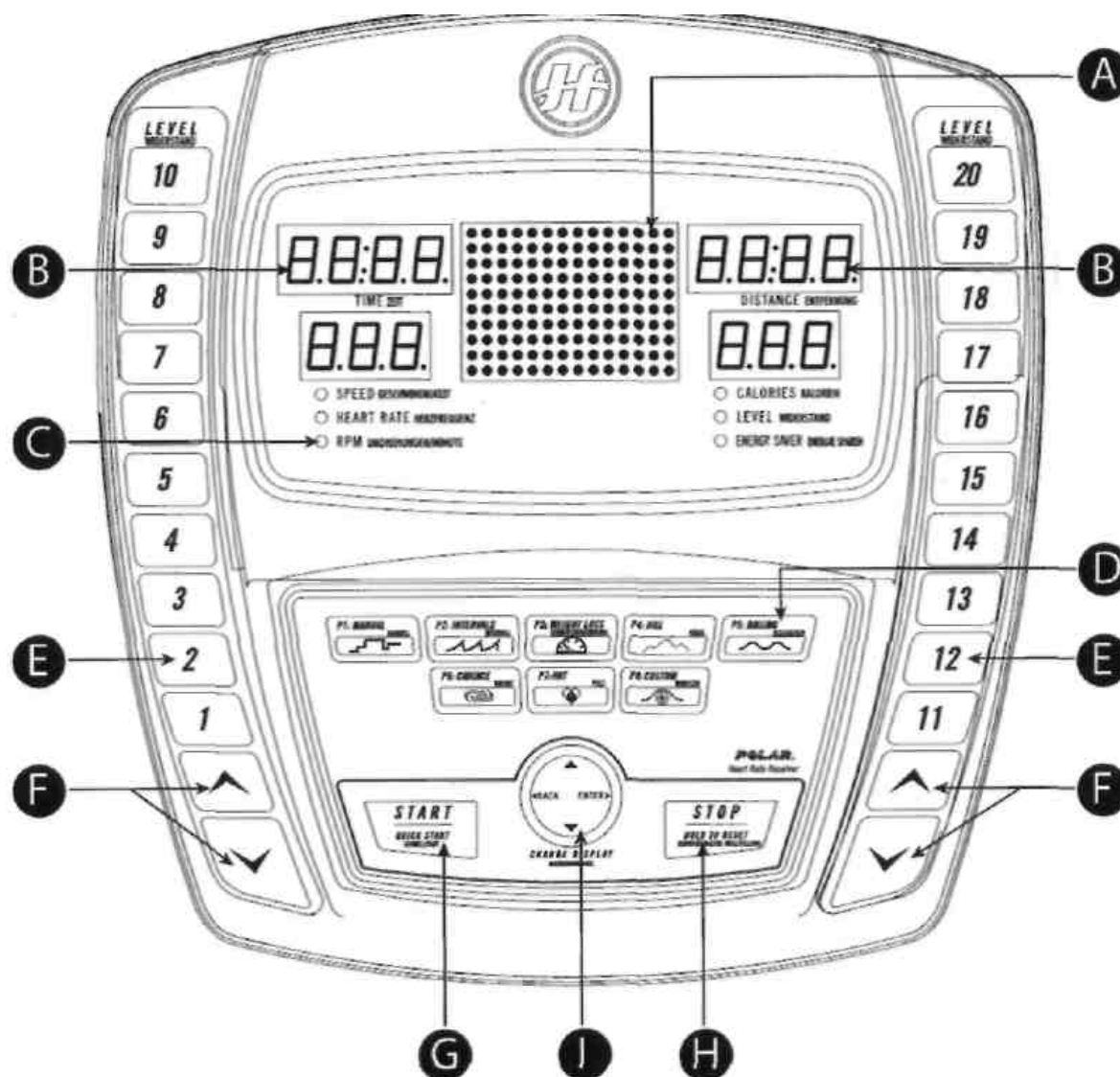


СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!

# ЭКСПЛУАТАЦИЯ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

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

- Как расположить, центрировать, выровнять эллиптический тренажер;
- Приведены инструкции по системе заземления, регулированию угла наклона;
- Использование кардио-функций.



## **ФУНКЦИИ КОНСОЛИ**

### ***Примечание:***

*Перед использованием консоли удалите с нее защитную пленку.*

- A.** WORKOUT PROFILE DISPLAY – профайл дисплея
- B.** LED DISPLAY WINDOWS - светодиодные окна – время, расстояние, скорость, калории, ЧСС, уровень сопротивления, RPM, экономия энергии.
- C.** TARGET LED INDICATORS – световые индикаторы – показывает установленную вами цель текущей программы (если она была установлена)
- D.** SELECT WORKOUT – выбор тренировки.
- E.** QUICK KEYS – кнопки быстрого доступа – устанавливают уровень сопротивления.
- F.** UP/DOWN KEYS – кнопки вверх/вниз – регулирование угла сопротивления.
- G.** START – старт – запуск программы, начало тренировки, восстановление

после паузы.

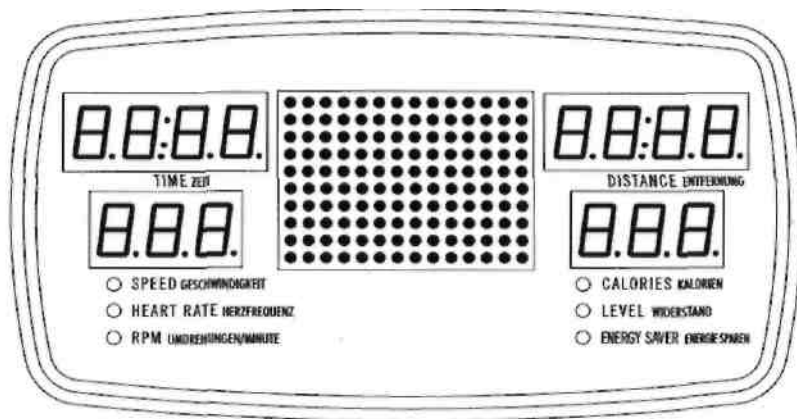
- Н. STOP – стоп – пауза/завершение тренировки; удерживайте в течение 3 секунд, чтобы перезагрузить консоль.
- I. PROGRAMMING BUTTON – программные кнопки – используются для выбора программы, уровня или других функций. Нажмите данную кнопку для изменения дисплея обратной связи во время тренировки:

Во время тренировки:

ARROWS – стрелки – выбор программы, регулировка настроек программы

ENTER – ввод – подтверждение настроек, переход к следующему шагу. Удержание кнопки в течение 4-5 секунд приведет к постоянному изменению данных на дисплее, повторное удержание отменит процесс сканирования.

BACK – назад – возврат к предыдущему шагу.



## ДИСПЛЕЙ

**ВРЕМЯ («TIME»):** Указывается в минутах/секундах, показывает потраченное либо оставшееся время тренировки.

**РАССТОЯНИЕ («DISTANCE»):** Указывается в милях.

**СКОРОСТЬ («SPEED»):** Указывается в количестве миль в час и км/ч, показывает вашу текущую скорость.

**КАЛОРИИ («CALORIES»):** Количество сожженных калорий либо количество калорий, которые нужно сжечь за тренировку.

**ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС) («HEART RATE»):** Указывается в ВРМ(количество ударов в минуту). Необходим для контроля ЧСС (отображается на экране только когда обе ладони расположены на ручках или пояс прикреплен к груди).

**УРОВЕНЬ («LEVEL»):** Показывает текущий уровень сопротивления

**ЧИСЛО ОБОРОТОВ В МИНУТУ («RPM»):** На дисплее отображается текущее число оборотов в минуту.

**ЭКОНОМИЯ ЭНЕРГИИ («ENERGY SAVER»):** После 10 минут тренировки автоматически включается функция экономии энергии для минимизации ее потребления.



## **БЫСТРЫЙ СТАРТ**

- 1) Включите эллиптический тренажер.
- 2) Нажмите кнопку START для начала тренировки.
- 3) Программа MANUAL (P1) установлена по умолчанию, время начинается с отметки 0:00, уровень сопротивления по умолчанию -1.
- 4) Уровень сопротивления можно регулировать во время тренировки.

## **ВЫБОР ПРОГРАММЫ**

- 1) Выберете программу с помощью кнопки PROGRAM QUICK KEYS, нажмите ENTER.

### **Примечание:**

*Если вы нажмете кнопку START, консоль автоматически запустит программу по умолчанию.*

- 2) Выберете SELECT, используя стрелки на программных кнопках, затем ENTER.
- 3) Используя программные кнопки установите время, подтвердите нажатием ENTER.
- 4) Нажмите START, чтобы начать тренировку.

## **УСТАНОВКА ПРОГРАММЫ ЧСС(Частота сердечных сокращений)**

- 1) Выберете программу HRT (ЧСС) с помощью кнопки PROGRAM QUICK KEYS, нажмите ENTER.
- 2) Используя программные кнопки установите время, подтвердите нажатием ENTER.
- 3) В окно «HEART RATE» (Частота сердечных сокращений) по умолчанию будет отображаться 80 ударов в минуту. Установите свое ЧСС, используя стрелки вверх/вниз, нажмите START для начала программы.

### **Примечание:**

*ЧСС устанавливается с шагом 5 ударов в минуту.*

Теперь ваша программа сохранена, и вы можете использовать ее для тренировок.

Для данной программы большое светодиодное окно будет отображать ваш пульс во время тренировки. Средний ряд показывает ваш установленный ЧСС +/- 2 удара в минуту. Если ваш ЧСС ниже или выше среднего уровня, будут светиться светодиоды на экране. Данные о пульсе обновляются каждые 5 секунд.

### **Примечание:**

- На 1 уровне сопротивления существует разминка в течение 4 минут.
- После разминки уровень сопротивления увеличится автоматически, увеличивая ваше ЧСС с шагом 5 ударов в минуту, до установленного вами уровня.
- При отсутствии сигнала ЧСС уровень сопротивления меняться не будет.
- Если у вас ЧСС выше установленного на 25 ударов, программа автоматически отключится.

- Для того, чтобы сбросить информацию о программе или удалить ее из памяти, необходимо удерживать кнопку ENTER в течение 5 секунд (после выбора программы HRT (ЧСС)).

### **ВЫБОР ПРОГРАММЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

- 1) Выберите CUSTOM PROGRAM на панели кнопок быстрого доступа (PROGRAM QUICK KEY), нажмите ENTER.
- 2) Установите время (TIME), используя стрелки, подтвердите нажатием ENTER.
- 3) Установите профиль сопротивления (RESISTANCE LEVEL PROFILE) с помощью стрелок, затем нажмите ENTER после каждого из профилей (всего 15 профилей).

**Примечание:**

При нажатии кнопки BACK программа вернется к предыдущему шагу.




- 4) Нажмите START для начала тренировки.

**Примечание:**

Чтобы сбросить информацию о программе или удалить ее из памяти, необходимо удерживать кнопку ENTER в течение 5 секунд.

### **ПРОГРАММЫ**

	MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ):	Позволяет регулировать уровень сопротивления в соответствии с вашими пожеланиями.
	INTERVALS (ИНТЕРВАЛЫ)	Повышает вашу силу, скорость и выносливость за счет автоматического изменения уровня сопротивления во время тренировки.
	WEIGHT LOSS (ПОТЕРЯ ВЕСА):	Данная программа поможет вам сбросить лишний вес, тренировка построена на изменении уровня сопротивления, его повышении/ понижении.
	HILLS (ХОЛМИСТАЯ МЕСТНОСТЬ)	Имитация холмистой местности позволит вам улучшить выносливость и повысить мышечный тонус, а также способствует снижению веса.
	ROLLINGS (ВОЗВЫШЕННОСТИ)	Постепенное равномерное изменение уровня сопротивления.

	<p>CADENCE (РАЗМЕРЕННЫЙ ШАГ -РИТМ)</p>	<p>Программа позволяет повысить выносливость путем ритмичного изменения уровня сопротивления.</p>
	<p>HRT (ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ -ЧСС)</p>	<p>Автоматическое изменение уровня сопротивления позволяет поддерживать ваш пульс в установленном интервале.</p>
	<p>CUSTOM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ)</p>	<p>Создание своей собственной программы тренировок.</p>

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

*ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ*

*НАСКОЛЬКО ЧАСТО? (Частота тренировок)*

*Американская кардиологическая ассоциация рекомендует заниматься, как минимум, 3-4 дня в неделю для поддержания сердечно-сосудистой системы в хорошем тонусе. Если Вы ставите другие задачи, например, сбросить вес или уменьшить жировую прослойку, то, чем чаще Вы занимаетесь, тем скорее добьетесь нужного результата. Сколько бы дней в неделю Вы не занимались, помните, что главная цель — превратить тренировки в привычку. Многим людям удобнее тренироваться, если они занимаются в одно и то же время суток. Какое это будет время — не имеет значения. Важно, чтобы Вы могли поддерживать этот график занятий и Вам ничто не мешало тренироваться. Чтобы добиться успеха в фитнесе, он должен стать одним из Ваших приоритетов. Так что выбирайте время, доставайте свой ежедневник и отмечайте время занятий на следующий месяц!*

*НАСКОЛЬКО ДОЛГО? (Продолжительность тренировок)*

*Эффективность физических упражнений достигается при их продолжительности от 24 до 60 минут за сессию. Начинайте с малого и постепенно увеличивайте продолжительность тренировок. Если в течение последнего года Вы вели сидячий образ жизни, имеет смысл сократить продолжительность первых тренировок до пяти минут. Вашему организму нужно время, чтобы адаптироваться к новому режиму. Если Вы хотите сбросить вес, наиболее эффективными будут более длительные тренировки меньшей интенсивности. В этом случае рекомендуют заниматься от 48 минут и больше.*

*НАСКОЛЬКО УСЕРДНО? (Интенсивность тренировок)*

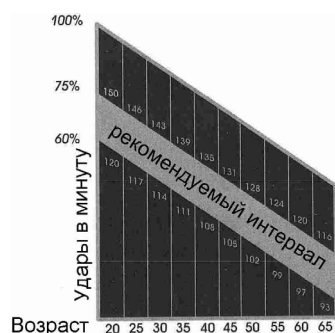
*Напряженность Ваших тренировок также зависит от тех задач, которые Вы решаете. Если Вы хотите подготовиться к забегу на 5км, вероятно, стоит тренироваться более интенсивно, чем для того, чтобы просто поддерживать хорошую физическую форму. В любом случае программу упражнений лучше начинать при низкой интенсивности. Болезненные ощущения не делают физические упражнения более полезными! Есть два способа определить интенсивность Ваших упражнений. Во-первых, можно следить за частотой сердечных сокращений (используйте для этого ручные сенсорные датчики или беспроводной нагрудный датчик; они могут продаваться отдельно от тренажера), во-вторых, определяя Ваш уровень нагрузки (это очень простая процедура, см. ниже).*

**УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ**

*Можно легко определить интенсивность тренировки, оценив Ваш уровень нагрузки. Если при выполнении упражнения Вы запыхались настолько, что не можете спокойно говорить, то Ваша нагрузка чрезмерна. Лучший результат тренировки — хорошее настроение, а не изнеможение. Если Вы не можете задержать дыхание, пора сбрасывать обороты. Всегда обращайте внимание на эти признаки чрезмерного перенапряжения.*

## **ИНТЕРВАЛ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ЧТО ТАКОЕ ИНТЕРВАЛ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ?**

Интервал предпочтительной частоты сердечных сокращений — это то количество ударов сердца в минуту, которое Вам нужно поддерживать для достижения целей тренировки. Он рассчитывается в зависимости от Вашей максимальной частоты пульса. У каждого человека — свой интервал, зависящий от возраста, уровня подготовки и цели тренировок. Согласно рекомендациям Американской кардиологической ассоциации, Интервал предпочтительной частоты сердечных сокращений составляет примерно 60-75% от максимальной. Для начинающих лучше заниматься с частотой 60% от максимальной, а опытному спортсмену подойдет интервал 70-75%. Приведенная внизу диаграмма поможет определить Ваш интервал.



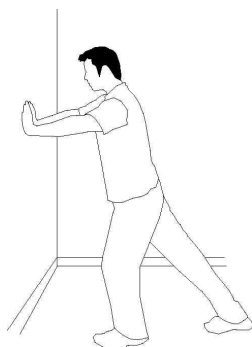
### **ПРИМЕР:**

(для человека в возрасте 42 года): выберите возраст на горизонтальной оси диаграммы (округлим его до 40 лет), а затем найдите пересечение соответствующего столбца с линией «рекомендуемый интервал». Результаты: 60% максимальной частоты сокращений – 108 ударов в минуту, 75% максимальной частоты сокращений = 135 ударов в минуту.

## **СОВЕТЫ — УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ**

### **НАЧНИТЕ С УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ**

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

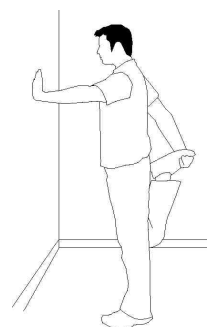


### **1. РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**

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

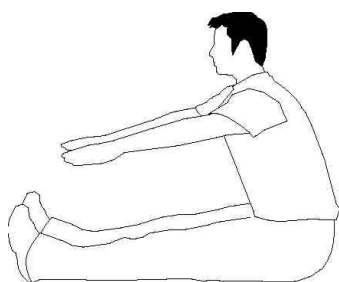
### **2. РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**

*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. Дотянитесь кончиками пальцев рук до пальцев ног и отсчитайте 15 секунд. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения. Сядьте прямо. Повторите данное упражнение еще раз.*



## **СОВЕТЫ — ПОЛЬЗА РАЗМИНКИ И СБРОСА НАГРУЗКИ**

#### **РАЗМИНКА**

*Первые 2-5 минут тренировки должны быть посвящены разминке. Это сделает мышцы более гибкими и обеспечит подготовку к более активным упражнениям. Выполняйте разминку на тренажере, не развивая высокую скорость. В ходе разминки вы должны постепенно достичь предпочтительной частоты пульса.*

#### **СБРОС НАГРУЗКИ**

*Не прерывайте тренировку резко! Выполнение упражнений с меньшей нагрузкой в течение 3-5 минут позволит вашему сердцу адаптироваться к окончанию занятий. Сбросьте скорость до минимальной, чтобы снизить частоту пульса. После этого повторите упражнения на растяжку для расслабления мышц.*

# СОВЕТЫ — ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

*Важный шаг в разработке программы тренировок — определение целей. Зачем вам нужен тренажер? Чтобы сбросить вес? Улучшить физподготовку? Борьба со стрессом? Подготовиться к состязаниям? 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 увеличения 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 можете учитывать расстояние, калории или продолжительность тренировок.*

## ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ЗАПИСИ

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

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

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

*ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ЗАПИСИ*

МЕСЯЦ №		ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА:		
НЕДЕЛЯ №	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	
<b>ИТОГО ЗА МЕСЯЦ</b>				



МЕСЯЦ №		ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА:	
НЕДЕЛЯ №	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ
<b>ИТОГО ЗА МЕСЯЦ</b>			

МЕСЯЦ №		ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА:	
НЕДЕЛЯ №	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ
<b>ИТОГО ЗА МЕСЯЦ</b>			

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Система нагружения	электромагн. бесконтактная ЕСВ™
Кол-во уровней нагрузки	20
Маховик	10.5 кг.
Педали	антискользящие
Расстояние между педалями	супермалый Q-Фактор
Длина шага	508 мм.
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	точечный LED дисплей + 4-ех оконный буквенно-цифровой LED дисплей
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., уровни, пульс
Кол-во программ	8 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, холмы, "качели", выносливость, снижение веса, 1 пользовательская, 1 пульсозависимая
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	187*167*62 см.
Вес нетто	80 кг.
Максимальный вес пользователя	140 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.