



Elite **E5000**

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Прежде чем приступить к тренировкам, 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

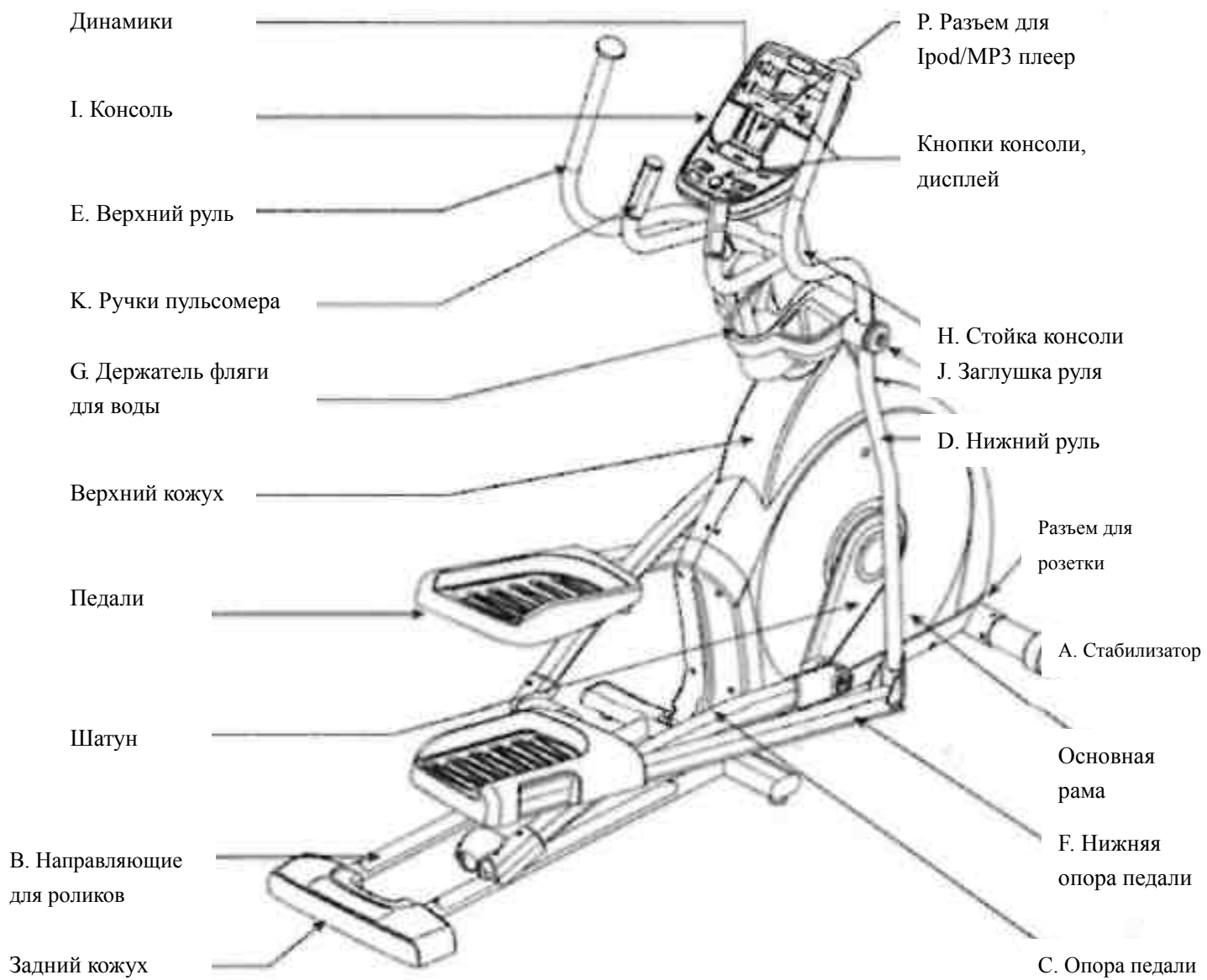
ВНИМАНИЕ

Чтобы избежать повреждения/поломки эллиптического тренажера, 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 вашего эллиптического тренажера, находящийся на его нижней части, и запишите его в поле ниже:

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

НАЗВАНИЕ МОДЕЛИ: **HORIZON** ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



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:

- A. Стабилизатор - 1
- B. Направляющая для роликов - 1
- C. Опора педали - 2
- D. Нижний руль - 2
- E. Верхний руль - 2
- F. Нижняя опора педали с педальной пластиной - 2
- G. Верхний колпачок 1
- H. Стойка консоли 1
- I. Консоль
- J. Кожух руля - 2
- K. Держатель фляги для воды 1
- L. Кабель аудио адаптера - 1
- M. Шнур питания - 1
- N. Сборочный комплект -1
- O. Установочная платформа для iPod - 3
- P. Установочная платформа для универсального MP3 плеера - 1
- Q. Установочная платформа со штекером для iPod - 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 выполнения каждого шага сборки, убедитесь, что все болты-гайки тренажера на месте и плотно затянуты.

ПРИМЕЧАНИЕ:

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

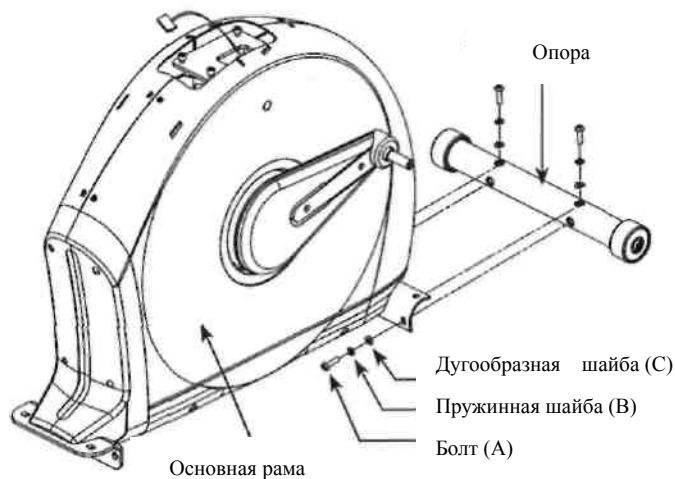
СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

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 4 болтов (А), 4 пружинных шайб (В), 4 дугообразных шайб (С) с каждой стороны.



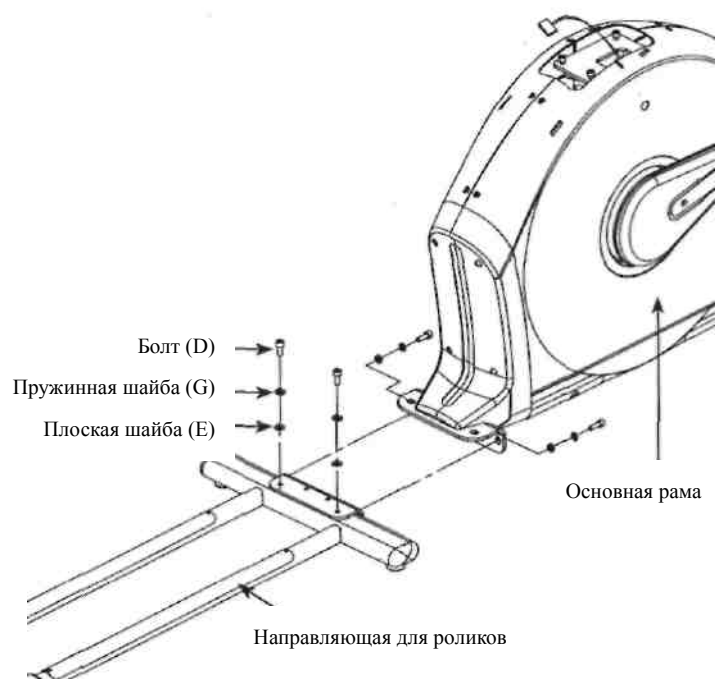
ШАГ 2

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 2:					
	Плоская шайба (Е) 20мм Кол-во - 4		Пружинная шайба (G) 18 мм Кол-во - 4		Болт (D) 25мм Кол-во - 4

А. Откройте сборочный комплект №2.

Б. Соедините направляющую для роликов, как показано на рисунке.

В. Соедините направляющую с основной рамой с помощью 4 болтов (D), 4 пружинных шайб (G), 4 плоских шайб (E).



ШАГ 3

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 3:							
	Волнистая шайба (L) 22,5 мм Кол-во - 2		Болт (M) 20 мм Кол-во - 2		Пружинная шайба (B) 15 мм Кол-во - 2		Плоская шайба (K) 20 мм Кол-во - 2

А. Откройте сборочный комплект №3.

Б. Соедините стойку консоли и основную раму, наживив болты.

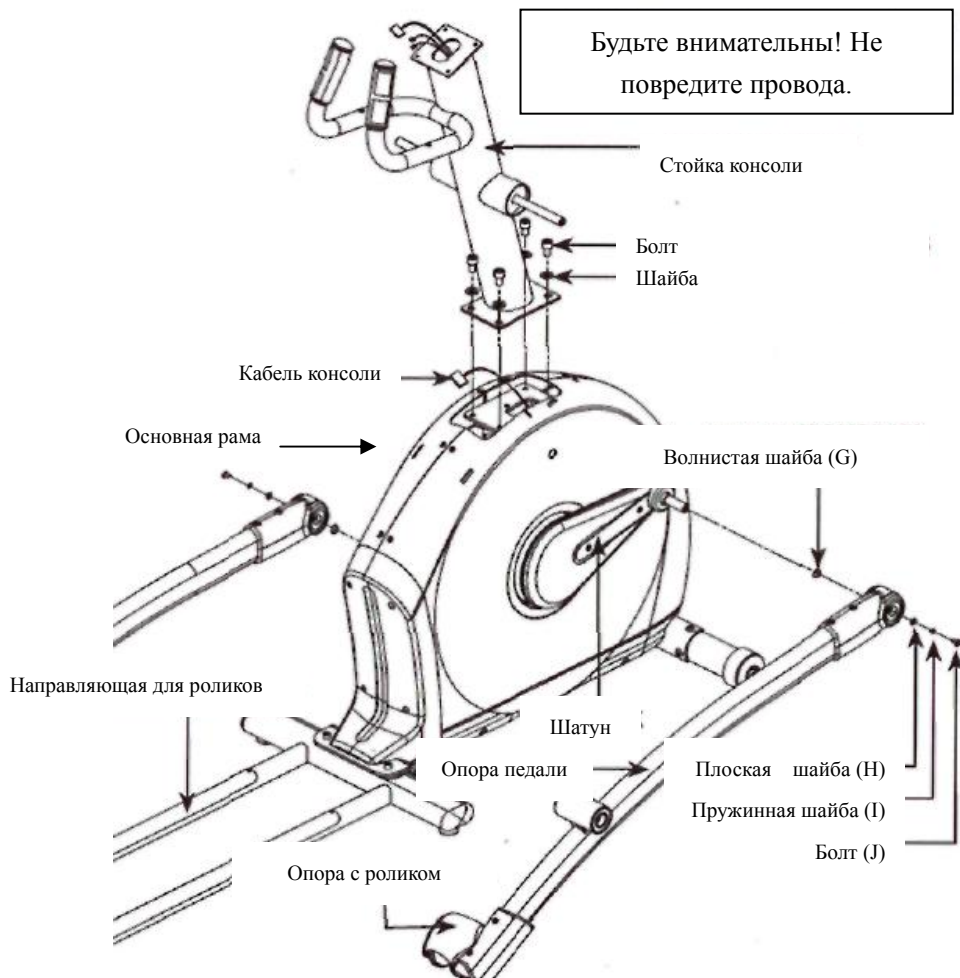
В. Аккуратно пропустите кабель консоли через стойку консоли.

В. Подтяните болты и шайбы для крепления стойки консоли на основной раме.

Г. Закрепите волнистую шайбу (L) 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 (K), 1 пружинную шайбу (B) и 1 болт (M).

Е. Повторите шаги Г-Д для противоположной стороны.



ШАГ 4

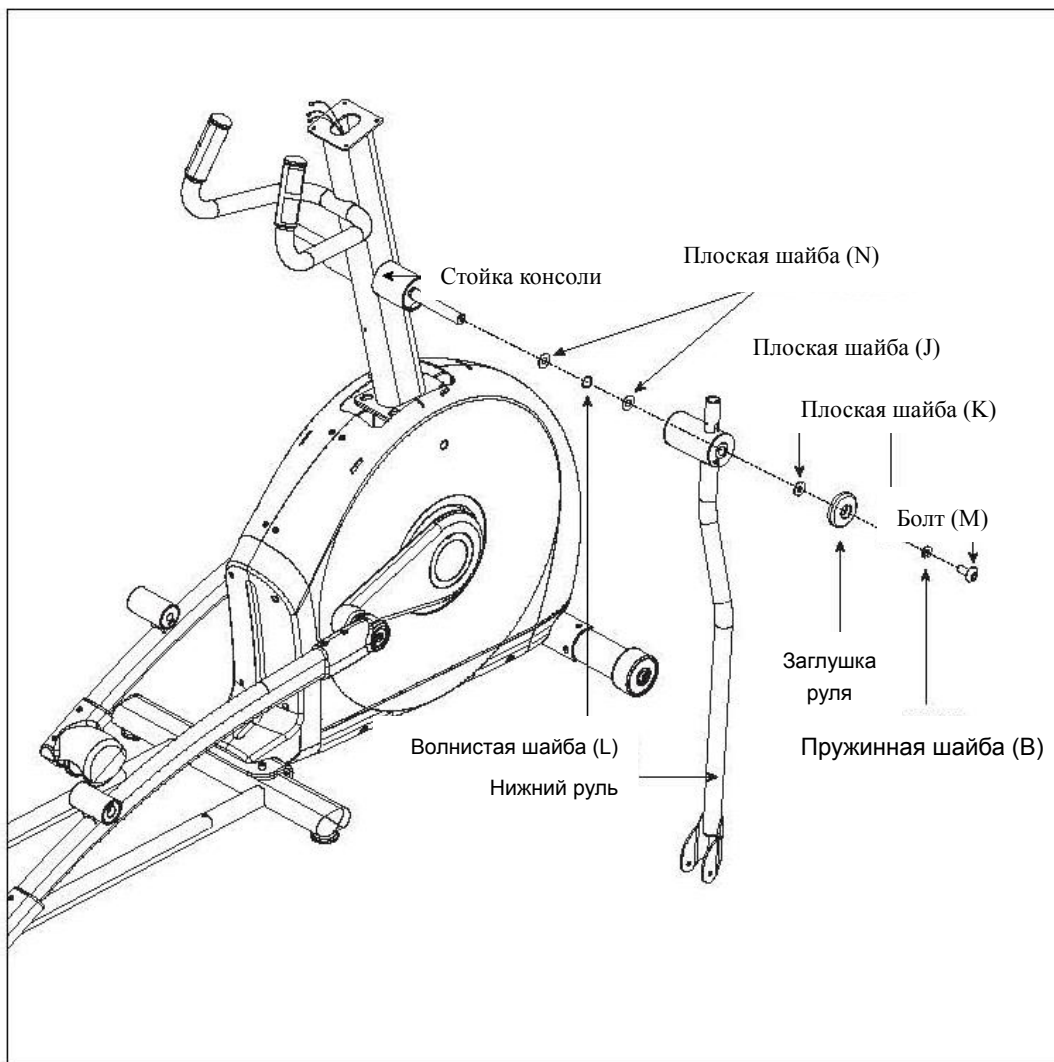
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 4:					
	Волнистая шайба (L) 29.1 мм Кол-во - 2		Болт (M) 20 мм Кол-во - 2		Пружинная шайба (B) 15 мм Кол-во - 2
	Плоская шайба (N) 27.2 мм Кол-во - 4		Плоская шайба (K) 20 мм Кол-во - 2		Плоская шайба (J) 25 мм Кол-во - 2

А. Откройте сборочный комплект № 4.










Б. Наденьте плоскую шайбу (N), волнистую шайбу (L), затем другую плоскую шайбу (N) на стойку консоли.

В. Закрепите нижний руль на стойке консоли, используя 1 плоскую шайбу (J), заглушку руля, затем 1 плоскую шайбу (K), 1 волнистую шайбу (B), 1 болт (M).

Г. Повторите шаги Б-В для противоположной стороны.



ШАГ 5

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 6:					
	Плоская шайба (K) 20 мм Кол-во - 2		Пружинная шайба (B) 15 мм Кол-во - 4		Болт (M) 20 мм Кол-во - 2
	Волнистая шайба (Q) 29.1 мм Кол-во - 2		Плоская шайба (E) 17 мм Кол-во - 2		Гайка (J) Кол-во - 2
	Тefлоновая шайба (P) 28.4 мм Кол-во - 4		Болт (O) 70 мм Кол-во - 1		Плоская шайба (R) 27.2 мм Кол-во - 2

А. Откройте сборочный комплект № 5.

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

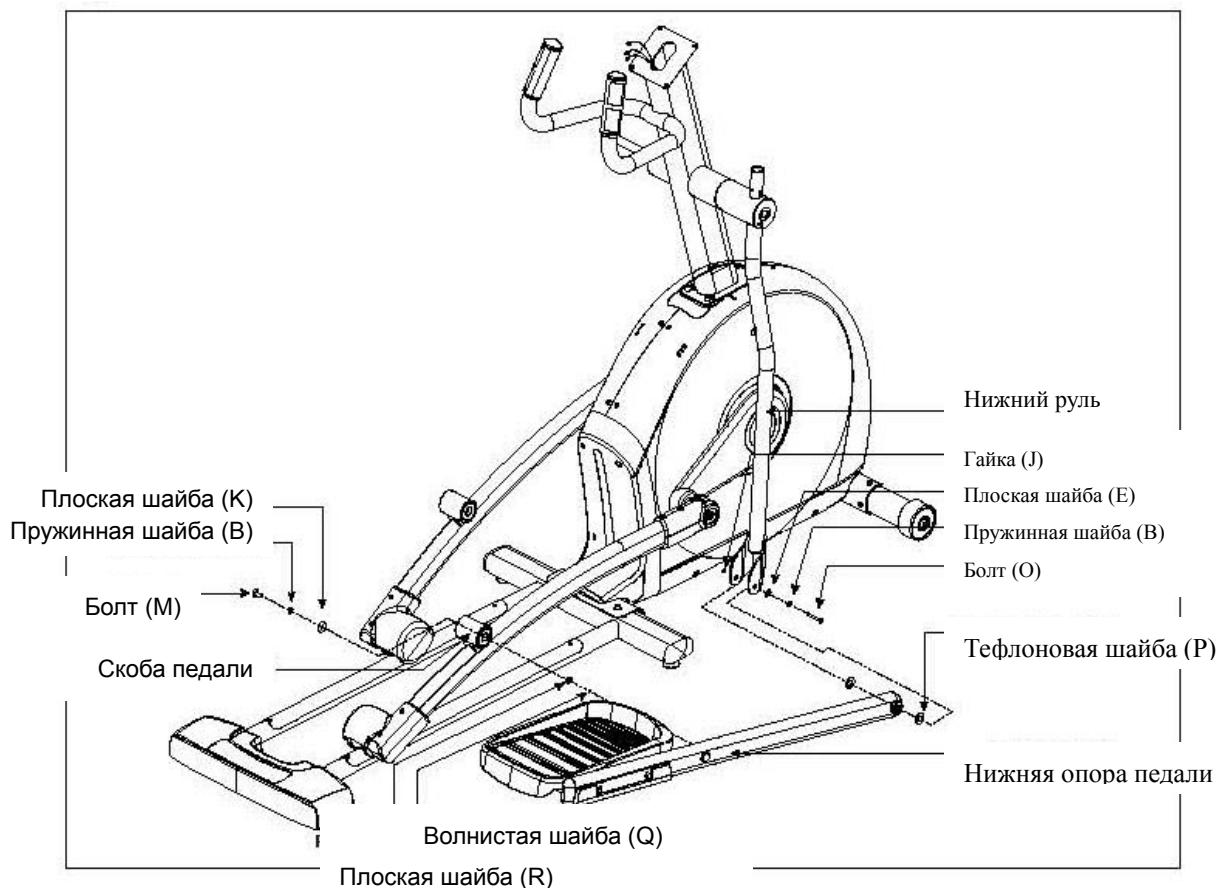
В. Соедините нижнюю опору руля со скобой с помощью 1 волнистой шайбы (Q), 1 плоской шайбы (R), 1 плоской шайбы (K), 1 пружинной шайбы (B) и 1 болта (M).

Г. Противоположный конец нижней опоры соедините с нижним рулем.

Д. Закрепите тефлоновые шайбы (Р) на обеих сторонах нижней опоры. Затем зафиксируйте нижнюю опору на нижнем руле.


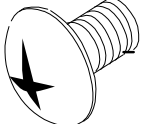
Е. Соедините детали с помощью 1 плоской шайбы (Е), 1 волнистой шайбы (В), 1 болта (О) и 1 гайки (J).

Ж. Повторите шаги Б-Г для противоположной стороны.



ШАГ 6

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 6:

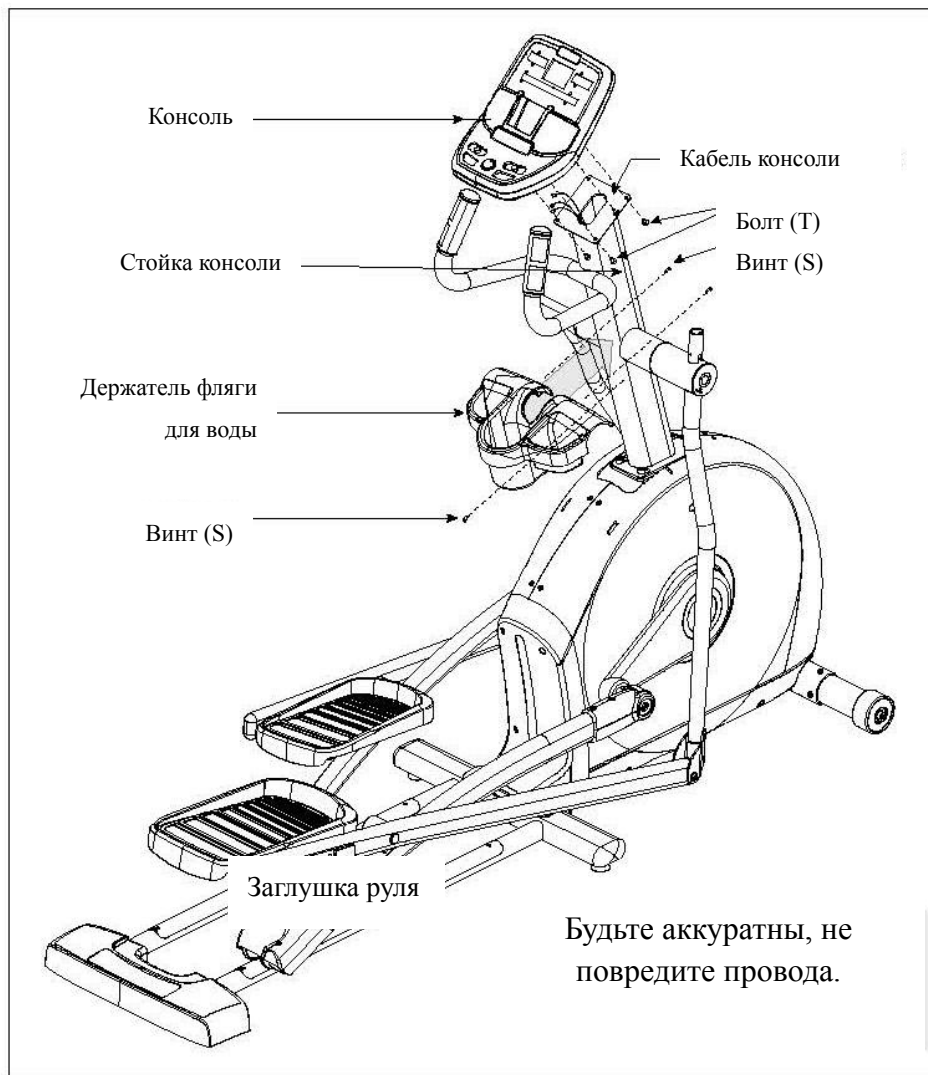
	<p>Винт (S) 12 мм Кол-во - 2</p>		<p>Винт (Т) 12 мм Кол-во - 2</p>
---	--	---	--

А. Откройте сборочный комплект № 6.

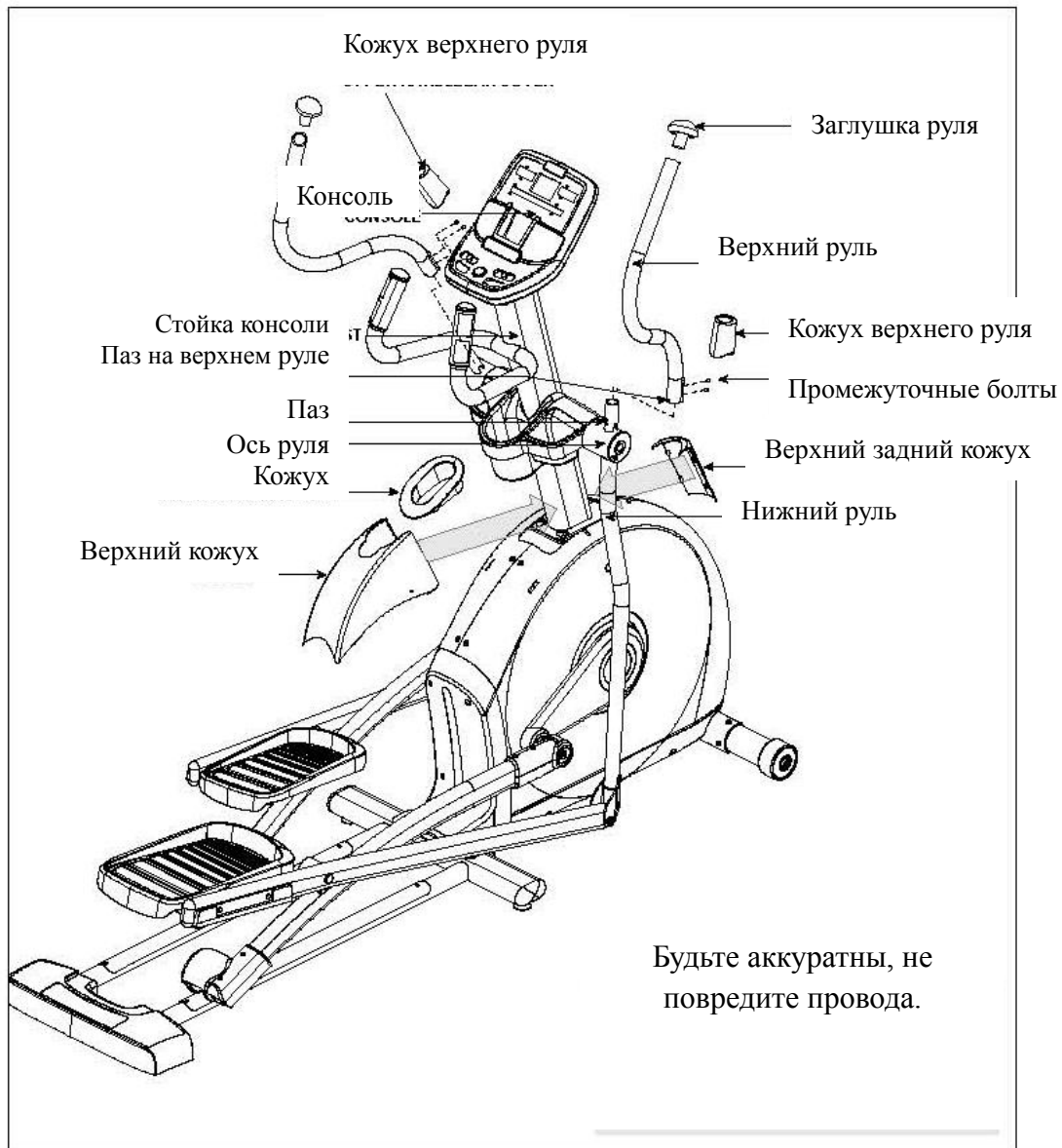
Б. Закрепите флягу для воды на стойке консоли с помощью 3 винтов (S).

В. Закрепите кабель консоли на консоли.

Г. Перед креплением консоли аккуратно протяните кабель через стойку консоли. Затем закрепите консоль на стойке, используя 4 болта (Т).



ШАГ 7



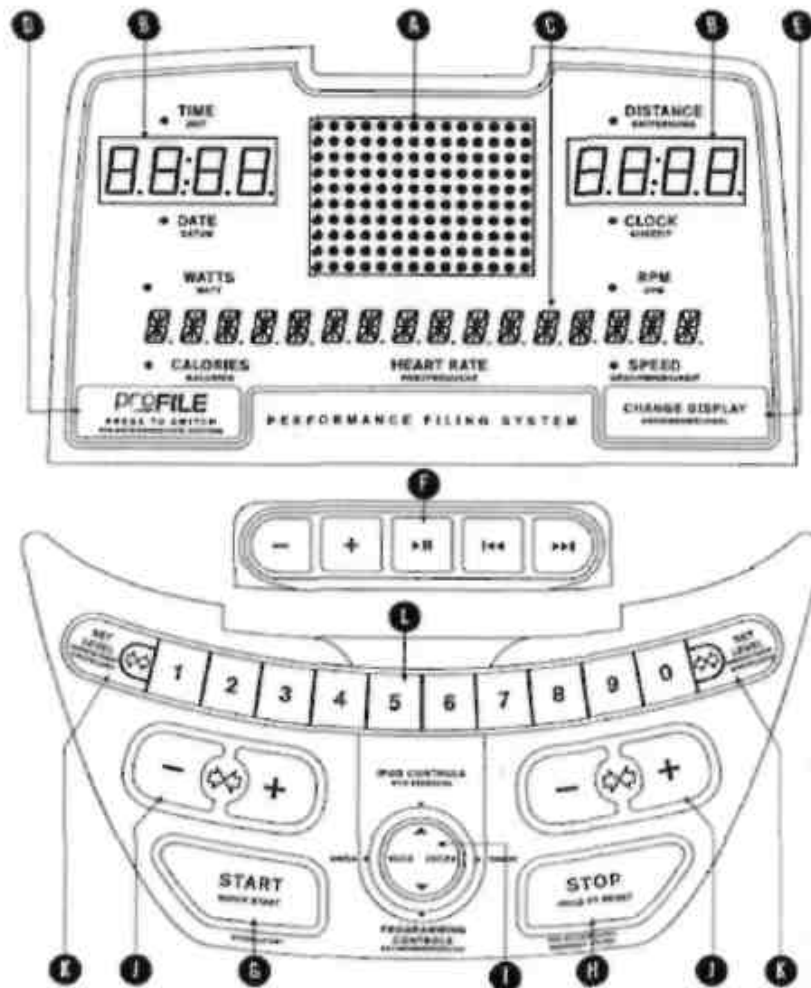
- А. Закрепите верхний кожух на стойке консоли.
- Б. Закрепите колпачок на кожухе консоли.
- В. Удалите 2 промежуточных болта, затем зафиксируйте кожух верхнего руля на верхнем руле. Закрепите промежуточные болты обратно.
- Г. Вставьте верхний руль в нижний, закрепив паз, расположенный на верхнем руле, на нижнем руле. Закрепите с помощью промежуточных болтов.
- Д. Повторите шаги В-Г для противоположной стороны.
- Ж. Закрепите заглушки руля на верхнем руле.

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.



ДИСПЛЕЙ

- A. WORKOUT PROFILE DISPLAY – профайл дисплея
- B. ADDITIONAL DISPLAY WINDOWS (Дополнительные окна дисплея) – время, расстояние, дата, количество калорий.
- C. ALFANUMERIC DISPLAY WINDOW (Буквенно-цифровой дисплей): на дисплее отображаются количество ватт, калорий, оборотов в минуту, ЧСС, скорость, а также информация о профиле дисплея.
- D. PROFILE BUTTON (Кнопки профиля): используется для выбора профайла дисплея.
- E. CHANGE DISPLAY BUTTON: используется для изменения профайла во время тренировки.
- F. IPOD CONTROLS (Управление Ipod): нажмите данную кнопку, чтобы изменить настройки аудио IPOD.
- G. START – старт – запуск программы, начало тренировки, восстановление после паузы.
- H. STOP – стоп – пауза/завершение тренировки; удерживайте в течение 3 секунд, чтобы перезагрузить консоль.
- I. IPOD/PROGRAMMING BUTTON (Програмные кнопки): используются для выбора программы, уровня, времени и других опций. Нажмите данную кнопку, чтобы изменить дисплей во время тренировки. Кнопка используется для управления IPOD (только во время тренировки).

- J. RESISTANCE ARROW KEYS (Регулировка уровня сопротивления).
- K. SET LEVEL KEY (Регулировка уровня): Используется для подтверждения необходимого уровня.
- L. QUICK ADJUST KEYPAD (Кнопки быстрого регулирования): используется для выбора требуемого уровня сопротивления.
- M. AUDIO IN (Аудио разъем – не указан на рисунке): вы можете подсоединить Ваш CD/MP3 плеер в консоли с помощью аудио адаптера (включен в комплект).
- N. AUDIO OUT/HEADPHONE JACK (NOT SHOWN): Вы можете подключить наушники через разъем на консоли.

Примечание: При подключенных наушниках музыка из динамиков не выходит.

ДИСПЛЕЙ

СКОРОСТЬ («SPEED»): Указывается в количестве миль в час и км/ч.

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

ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС) («HEART RATE»): Указывается в BPM (количество ударов в минуту). Необходим для контроля ЧСС (отображается на экране только когда обе ладони расположены на ручках).

РАССТОЯНИЕ («DISTANCE»): Указывается в количестве миль/ч или км/ч, отображается расстояние, преодоленное за тренировку.

КАЛОРИИ («CALORIES»): Количество сожженных калорий.

ФИКСИРОВАННАЯ НАГРУЗКА («WATTS»): Отображается текущая нагрузка.

УРОВЕНЬ («RESISTANCE»)*: Показывает текущий уровень сопротивления.



ПРОФИЛЬ ТРЕНИРОВКИ («WORKOUT PROFILE»): Отображает текущую тренировку.

* - Уровень сопротивления отображается буквенно-цифровом экране, как только он будет установлен, информация на экране вернется в исходное положение текущей тренировки.

УСТАНОВКА ДАТЫ И ВРЕМЕНИ

Войдите в режим Setup (Установка). Нажмите и удержите кнопки 1 и 2 в течение 3-5 секунд.

- 1) Подтвердите нажатием кнопки Enter.
- 2) Установки включают: Месяц («MONTH»), День («DAY»), Год («YEAR»), Час («HOUR»), Минуты («MINUTE») и время суток (AM/PM).
- 3) Вы можете просматривать установленные данные в любое время. Для этого зайдите в режим MODE и, используя кнопку ENTER, просматривайте информацию.
- 4) Если вы решили выйти из режима MODE, подтвердите введенные дату и время, удержав кнопку ENTER в течение 3 секунд.
- 5) Для того, чтобы переустановить данные. Зайдите в режим MODE снова и установите

корректные параметры.

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

ЧАСТОТА ПУЛЬСА

КОНТАКТНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

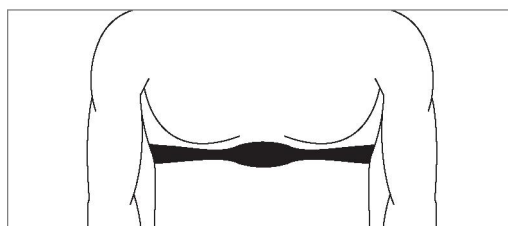
Положите ладони на контактные датчики пульса на поручнях. Для измерения частоты пульса необходимо удерживать обе руки на поручнях в течение 5 последовательных ударов сердца (15-20 секунд). Не сжимайте поручни плотно, это может привести к повышению давления. Удерживайте руки без особого напряжения. Не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

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 должен быть повернут наружу.

ПРИМЕЧАНИЕ: Ремень должен быть правильно расположен и плотно затянут, в противном случае возможно получение неверных или противоречивых показаний.

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 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 кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ, нажмите ENTER.

Примечание:

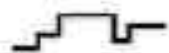
Если вы нажмете кнопку START, консоль автоматически начнет отсчет с 0:00 для программы Manual и Constant Watts, для других программ отсчет начнется с 30:00. Уровень сопротивления по умолчанию будет 1.

- 2) Выберете LEVEL, используя стрелки вверх/вниз, находящиеся на программной кнопке, затем нажмите ENTER.
- 3) Используя стрелки вверх/вниз, находящиеся на программной кнопке, установите время, подтвердите нажатием ENTER.

4) Нажмите START или ENTER, чтобы начать тренировку.

ОПЕРАЦИИ КОНСОЛИ

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.

	РАЗОГРЕВ				ИНТЕРВАЛЫ ПОВТОРЕНИЯ												ОХЛАЖДЕНИЕ			
Секунды	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Уровень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	3	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	3	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	3	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	3	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	4	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	4	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	6	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	6	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
13	5	9	9	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	9	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	9	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	9	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

На разогрев и охлаждение приходится по 4 минуты.



- **WEIGHT LOSS (ПОТЕРЯ ВЕСА):** Данная программа поможет вам сбросить лишний вес, тренировка построена на изменении уровня сопротивления, его повышении/ понижении. 16 уровней сложности.

	РАЗОГРЕВ				ИНТЕРВАЛЫ ПОВТОРЕНИЯ												ОХЛАЖДЕНИЕ			
Секунды	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

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

На разогрев и охлаждение приходится по 4 минуты.

- ПРОГРАММА «CONSTANT WATTS» («ФИКСИРОВАННАЯ НАГРУЗКА»):

- 1) Выберите программу CONSTANT WATTS, используя кнопки вверх/вниз, подтвердите нажатием ENTER.
- 2) Установите время, используя кнопки вверх/вниз, подтвердите нажатием ENTER.
- 3) Выберите необходимое количество ватт, используя кнопки вверх/вниз, подтвердите нажатием ENTER.
- 4) Нажмите ENTER или START для начала тренировки.

- ПРОГРАММА THR ZONE (ЗОНА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ):

- 1) Выберите программу THR ZONE, используя стрелки вверх/вниз на программной кнопке. Нажмите ENTER.
- 2) Используя те же кнопки установите время (TIME).
- 3) В окне показателя сердечных сокращений (HEART RATE) будет стоять число по умолчанию – 80 ударов в минуту.

Стрелками вверх/вниз установите показатель, используя рисунок справа. Подтвердите кнопкой START.

Для данной программы в светодиодном окне отображается число сердечных сокращений. В среднем ряду отображается благоприятное число сердечных сокращений. Остальные два ряда +/- 2. Если оно выше либо ниже, будет мигать индикатор в данных строках. Ваш пульс отображается в соседней колонке. Данные обновляются каждые 5 сек.

Примечание:

Программа предполагает 4-минутную разминку с сопротивлением 1. После этого сопротивление будет изменяться, чтобы привести количество сердечных сокращений в установленные вами пределы. Если программа не распознала количество сердечных сокращений, уровень сопротивления меняться не будет. Если частота сердечных сокращений

больше на 25 ударов от установленных, программа отключится автоматически

- ПРОГРАММА MOUNTAIN (ГОРНОЕ ВОСХОЖДЕНИЕ). Быстрое восхождение в гору и стремительный спуск.

Секунды	РАЗОГРЕВ				ИНТЕРВАЛЫ ПОВТОРЕНИЯ												ОХЛАЖДЕНИЕ			
	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>90</u>	<u>45</u>	<u>90</u>	<u>30</u>	<u>45</u>	<u>90</u>	<u>30</u>	<u>45</u>	<u>90</u>	<u>30</u>	<u>45</u>	<u>90</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>
1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1
15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1
16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1

- ПРОГРАММА HILLS (ХОЛМИСТАЯ МЕСТНОСТЬ)

Секунды	РАЗОГРЕВ				ИНТЕРВАЛЫ ПОВТОРЕНИЯ												ОХЛАЖДЕНИЕ			
	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>	<u>60</u>
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

- ROLLINGS (ВОЗВЫШЕННОСТИ). Постепенное равномерное изменение уровня сопротивления. 16 уровней сложности.

Секунды	РАЗОГРЕВ				ИНТЕРВАЛЫ ПОВТОРЕНИЯ												ОХЛАЖДЕНИЕ			
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
1	1	2	2	3	1	3	2	2	4	3	3	5	2	4	6	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	2	4	3	3	5	4	4	6	3	5	7	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	3	5	4	4	6	5	5	7	4	6	8	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	4	6	5	5	7	6	6	8	5	7	9	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	5	7	6	6	8	7	7	9	6	8	10	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	6	8	7	7	9	8	8	10	7	9	11	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	7	9	8	8	10	9	9	11	8	10	12	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	8	10	9	9	11	10	10	12	9	11	13	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	9	11	10	10	12	11	11	13	10	12	14	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	10	12	11	11	13	12	12	14	11	13	15	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	11	13	12	12	14	13	13	15	12	14	16	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	12	14	13	13	15	14	14	16	13	15	17	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	13	15	14	14	16	15	15	17	14	16	18	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	14	16	15	15	17	16	16	18	15	17	19	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	15	17	16	16	18	17	17	19	16	18	20	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	16	18	17	17	19	18	18	20	17	19	20	18	17	13	9	5

• ПРОГРАММА CUSTOM

1) Выберите пользовательскую программу CUSTOM 1 или 2 с помощью клавиши быстрого доступа, затем нажмите ENTER.

2) Задайте продолжительность тренировки (TIME) с помощью стрелок управления программами и нажмите ENTER.

* Теперь ваша программа сохранена в памяти, и вы можете использовать ее в дальнейшем.

3) Задайте УРОВНИ СОПРОТИВЛЕНИЯ с помощью стрелок управления программами и нажмите ENTER после установки каждого из них (всего задается 15 сегментов).

* ПРИМЕЧАНИЕ: Если нажать BACK на кнопке УПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММАМИ, вы вернетесь к предыдущему сегменту.

4) Нажмите START, чтобы приступить к занятиям.

* ПРИМЕЧАНИЕ: Для перезагрузки нажмите и в течение 5 секунд удерживайте кнопку ENTER.

ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ

По завершению тренировки прозвучит сигнал консоли. Информация о тренировке будет отображаться на дисплее в течение 45 секунд.

ВЫХОД ИЗ РЕЖИМА ТЕКУЩЕЙ/ВЫБРАННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Для того, чтобы выйти из текущей тренировки необходимо удерживать кнопку STOP в течение 3 секунд.

ФИТНЕС ЖУРНАЛ PROFILE™

Доказано, что люди, ведущие учет своих тренировок, в среднем, достигают больших результатов, чем те, кто этого не делает. Ваш эллиптический тренажер имеет опцию PROFILE™ - Фитнес Журнал. Примите наши поздравления, вы сделали верный шаг для достижения фитнес-целей.

PROFILE™ - это новое инновационное программное обеспечение, встроенное в консоль, которое позволит Вам вести учет тренировок без лишних записей и журналов. С помощью PROFILE™ Вы сможете сравнить результаты вашей текущей тренировки с предыдущей, узнать средний результат или проанализировать весь период занятий. Благодаря быстрому и удобному доступу к журналу учета вы сможете посмотреть время последней тренировки или количество сожженных калорий, а также какой прогресс вы сделали. Ниже представлена информация о PROFILE™, которая поможет вам достигнуть желаемых целей.

УСТАНОВКА

Перед тем, как активировать программу, необходимо выбрать пользователя. Выберете Пользователь 1 или 2, используя кнопку PROGRAMMING BUTTON, затем нажмите ENTER. Информация будет записываться автоматически только для выбранного пользователя.

Примечание:

Если пользователь не выбран, программа не будет вести запись данных.

СБРОС

Если вы хотите сбросить ранее записанную информацию о Пользователе 1/2, выберете необходимого пользователя, затем удержите кнопку proFILE™ в течение 10 секунд.

Примечание:

Будьте внимательны, так как вся ранее записанная информация будет удалена.

НАКОПЛЕНИЕ ДАННЫХ

После активации программы proFILE™ вы сможете просматривать информацию о тренировках в разных форматах, нажав кнопку proFILE™. Информация запоминается только по завершению программы тренировки, работа консоли будет приостановлена и не возобновляется в течение 10 минут либо вы можете нажать кнопку STOP для возврата в исходное положение.

1. Current workout (Текущая тренировка): Консоль по умолчанию отображает информацию о текущей тренировке.
2. Average workout (Средние результаты по тренировкам): Данная программа позволяет увидеть ваши результаты в среднем по 30 последним тренировкам, а именно:
 - TIME (Время)
 - CALORIES (Калории)
 - WATTS (Ватты)
 - DISTANCE (Расстояние)
 - SPEED (Скорость)
 - RPM (Число оборотов в минуту)
3. Last workout (Последняя тренировка): Программа позволяет вам просматривать результаты по последней тренировке. Текущая тренировка становится последней, как

только консоль перезагрузилась. На дисплее будет отображена следующая информация о последней тренировке:

- TIME (Время)
- CALORIES (Калории)
- WATTS (Ватты)
- DISTANCE (Расстояние)
- SPEED (Скорость)
- RPM (Число оборотов в минуту)

4. Weekly goal (ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ): Вы можете установить желаемые результаты, а затем проверить достигли ли вы их с помощью данной программы. Слева отображаются желаемые параметры времени и расстояния, которые вы установили. Также будет отображена информация о том, какое время и расстояние вы преодолели, и сколько вам еще необходимо преодолеть. Результаты обновляются каждые 3 секунды. Если вы достигли поставленных результатов, на дисплее появится сообщение «Goal done». Если данные еженедельные достижения не были установлены, то в этих колонках будут мигать нули.

Данные сбрасываются каждую неделю.

5. Weekly total (ИНФОРМАЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ ЗА НЕДЕЛЮ): Данные сохраняются с последнего воскресенья по настоящее время. *Примечание: Если вы не пользовались тренажером, консоль будет считать информацию за ноль.* На дисплее будет отображаться общая информация за неделю по следующим параметрам:

- TIME (Время)
- CALORIES (Калории)
- WATTS (Ватты)
- DISTANCE (Расстояние)
- SPEED (Скорость)
- RPM (Число оборотов в минуту)

Примечание:

Если дата и время не установлены, то по умолчанию за последнюю информацию будет браться последняя тренировка.

6. Lifetime total (ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ): Данная опция позволяет просматривать общую информацию по тренировкам. На дисплее будут отображены усредненные данные по всем тренировкам:

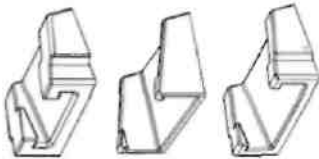
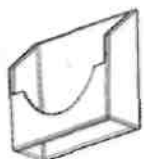
- TIME (Время): *Примечание: Если время больше, чем 59:59, то на дисплее будут отображены только часы.*
- CALORIES (Калории)
- WATTS (Ватты)
- DISTANCE (Расстояние)
- SPEED (Скорость)
- RPM (Число оборотов в минуту)

УСТАНОВКА ОПЦИИ WEEKLY GOAL (ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ)

- Установите пользователя: USER 1 или USER 2.
- Нажмите кнопку proFILE™ и выберете WEEKLY GOAL.
- Используйте кнопки вверх/вниз, чтобы установить время или расстояние, которые нужно достичь за неделю). Подтвердите ввод кнопкой ENTER.

Примечание: Вы можете установить только один параметр либо время, либо расстояние.

- Подтвердите нажатием кнопки ENTER.

	<p>Платформы для iPod Примечание: обратите внимание, что платформы различаются в зависимости от iPod.</p>		<p>Универсальная MP3 платформа</p>
---	---	--	--

iPOD плеер

Использование установочных платформ для iPod (iPod не включен)

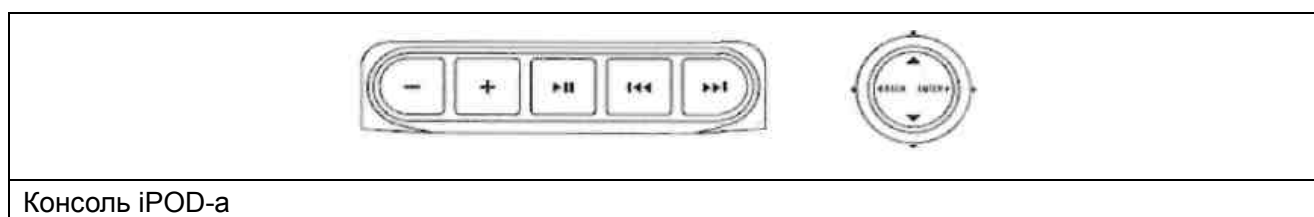
1. Удалите резиновую заглушку с платформы.
2. Установите iPod на платформе, вставьте контактный разъем док-станции на консоль с док-разъемом на вашем iPod.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы подключаете iPod другого размера, просто замените платформу.

3. Используйте кнопки, расположенные под платформой для регулировки громкости и выбора. Используйте кнопку iPod PROGRAMMING BUTTON для управления функциями iPod. ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы не хотите использовать динамики, можно подключить наушники в аудио выход, расположенный на нижней части консоли.
4. Используйте резиновую заглушку для платформы, если вы ее не используете.

ПРИМЕЧАНИЕ: iPod не будет проигрываться через динамики, если кабель аудио адаптера подключен установочной платформе.

Примечание: управлять iPod-консолью можно только во время тренировки.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ CD / MP3 ПЛЕЕРА

1. Удалите резиновую заглушку с установочной платформы.
2. Установите MP3 плеер на платформе, используйте универсальный MP3 плеер.
Примечание: Только разъемы iPod-а совместимы с разъемом iPod-платформы.
3. Подключите кабель аудио адаптера в аудио разъем, расположенный на верхней части консоли, а наушники к плееру.
4. Используйте кнопки плеера для регулировки настройками музыки.
Примечание: Если вы предпочитаете слушать музыку через наушники, подключите их в соответствующий разъем на консоли.
5. Отключите кабель аудио адаптера, если вы не используете плеер.

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?

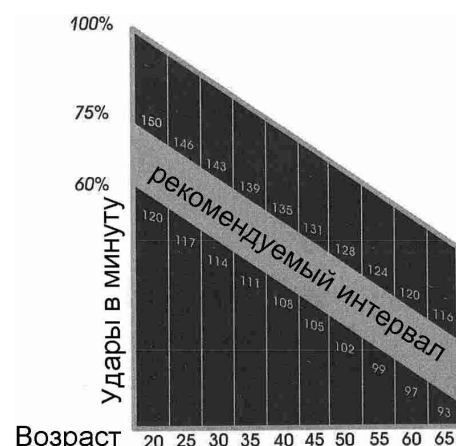
Интенсивность тренировок напрямую зависит от ваших целей. Очевидно, что тренировки по подготовке в 5 километровому бегу будут более интенсивными, нежели тренировки по общей физической подготовке. Независимо от целей начинайте тренировки медленно. Помните, что тренировки не должны быть болезненными. Существует 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.

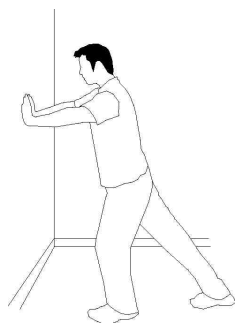


ПРИМЕР:

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.

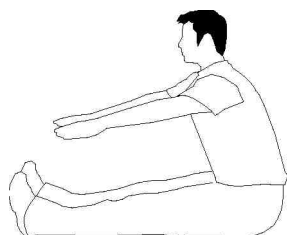
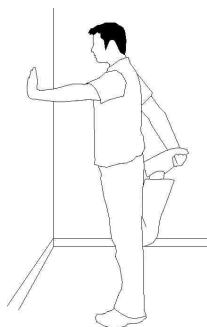


1. РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

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 ЧЕТЫРЕХГЛAVОЙ 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 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 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

Система нагружения	электромагн. бесконтактная ЕСВ™
Кол-во уровней нагрузки	20 (25-400 Ватт)
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 + 5-ти оконный буквенно-цифровой LED дисплей
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., уровни, пульс, Ватты
Кол-во программ	11 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, холмы, горы, "качели", выносливость, снижение веса, 1 Ватт-фиксированная, 2 пользовательские, 1 пульсозависимая
Специальные программные возможности	дата-центр proFILE™ с персональной памятью тренировок, консольная база управления iPod™/iPhone™
Мультимедиа	вход для iPod™/iPhone™/MP3/CD, встроенные динамики (5 Ватт)
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.

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.