



ENDURANCE 4

ENDURANCE 5



Перед ознакомлением с РУКОВОДСТВОМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ рекомендуем вам прочитать ИНСТРУКЦИЮ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ЭРГОМЕТРА.

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 комплектующая 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 попаданию 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.

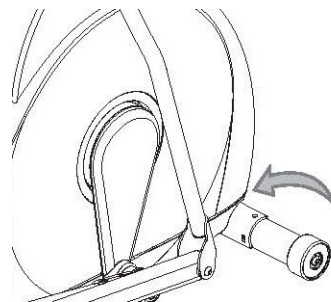
Тренажер должен использоваться только в помещениях с комнатной температурой. Если оборудование эксплуатируется в местах с низкой температурой или повышенной влажностью, то предварительно, перед непосредственным использованием, тренажер необходимо прогреть.

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 тренажера, 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:

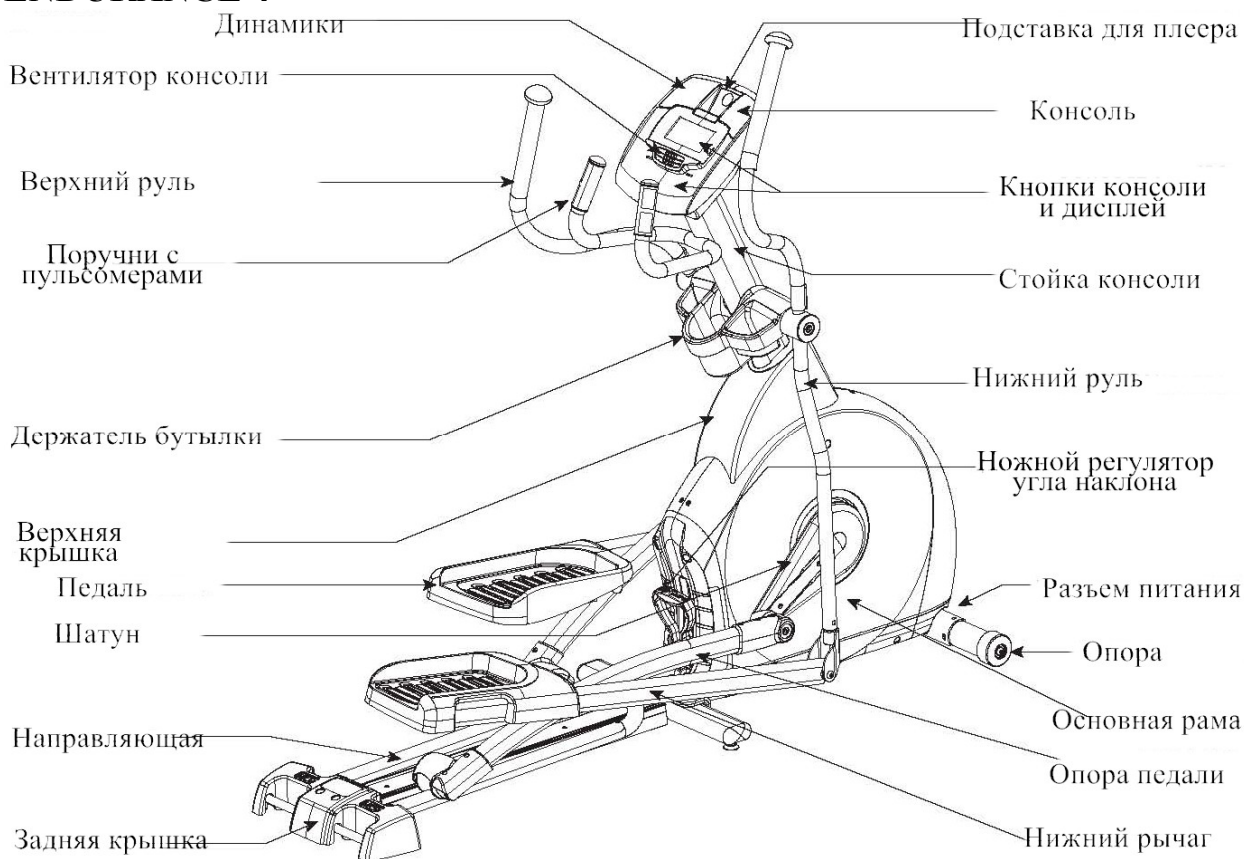
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

НАЗВАНИЕ МОДЕЛИ:
HORIZON

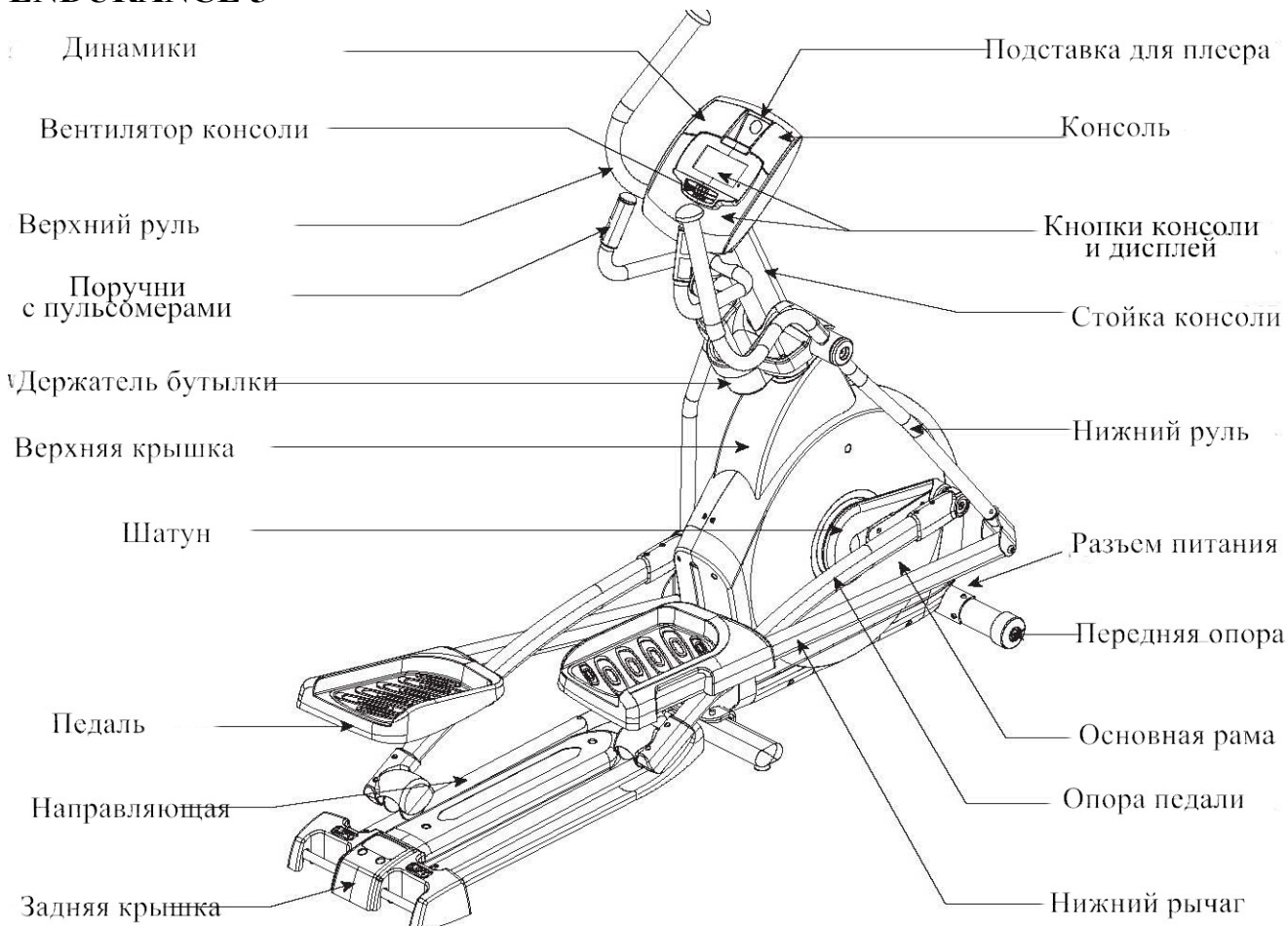
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Эллиптический тренажер

ENDURANCE 4



ENDURANCE 5



ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПАТЬ К СБОРКЕ

СНЯТИЕ УПАКОВКИ

Распакуйте тренажер, поместив коробку на ровную поверхность. Рекомендуем при этом использовать какой-либо защитный материал для пола. Не открывайте коробку, если она стоит на боку.

На каждом этапе сборки убедитесь в комплектности всех гаек и винтов. Прежде чем завинчивать какой-либо винт до конца, вставьте их все в пазы и частично заверните.




При монтаже рекомендуем вам смазать соединения. Для этого можно использовать консистентную смазку для велосипедов.

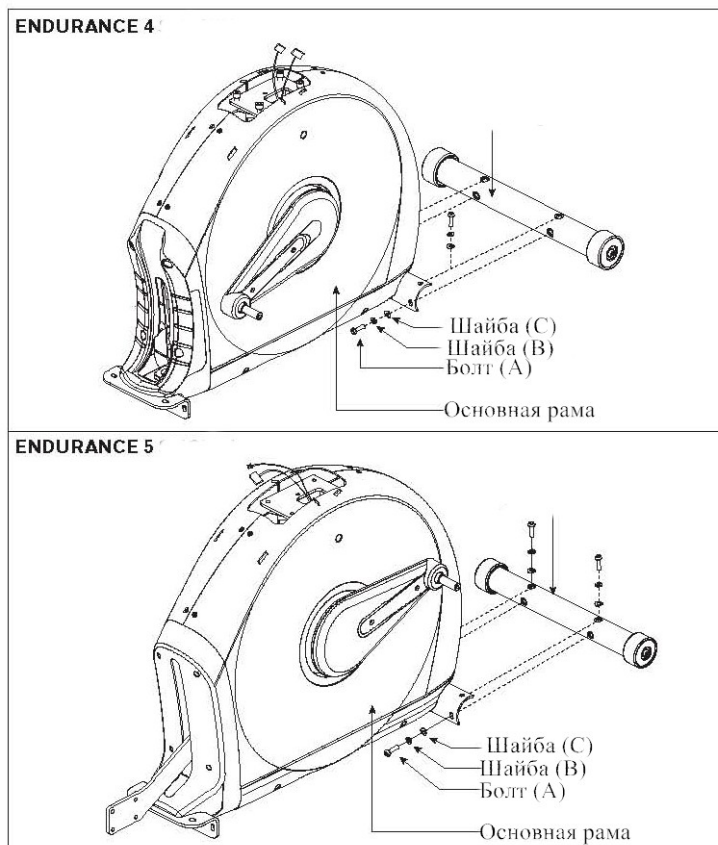
КОМПЛЕКТУЕМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ:

- отвертка
- ключ на 8 мм
- ключ на 5 мм
- ключ на 13/15 мм

СБОРКА, ШАГ 1

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 1:

	ВИНТ (А) 30 мм Кол-во: 4		ШАЙБА ПРУЖИННАЯ (В) 15 мм Кол-во: 4		ШАЙБА ДУГОВАЯ (С) 17 мм Кол-во: 4
---	--------------------------------	---	---	--	---



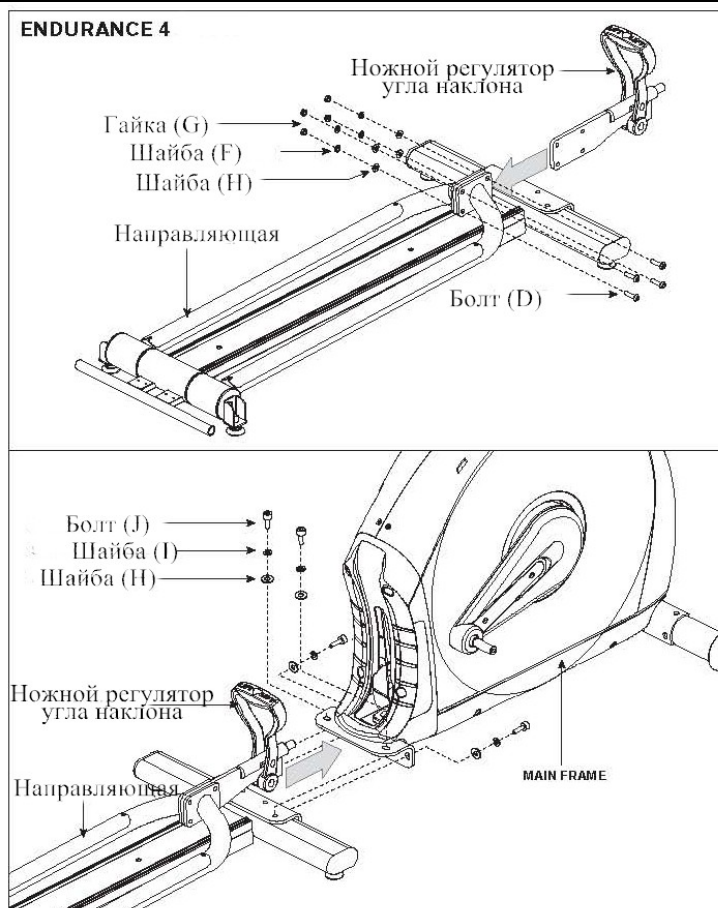
А Откройте сборочный комплект 1.

В Присоедините опору к основной раме с помощью 4 винтов (А), 4 шайб (В) и 4 шайб (С).

СБОРКА ENDURANCE 4, ШАГ 2

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №2

	Болт (D) 35 мм. Кол-во 4 шт.		Плоская шайба (E) 16 мм. Кол-во 4 шт.		Пружинная шайба (E) 15 мм. Кол-во 4 шт.
	Гайка (G) Кол-во 4 шт.		Плоская шайба (H) 20 мм. Кол-во 4 шт.		Пружинная шайба (I) 18 мм. Кол-во 4 шт.
	Болт (J) 25 мм. Кол-во 4 шт.				



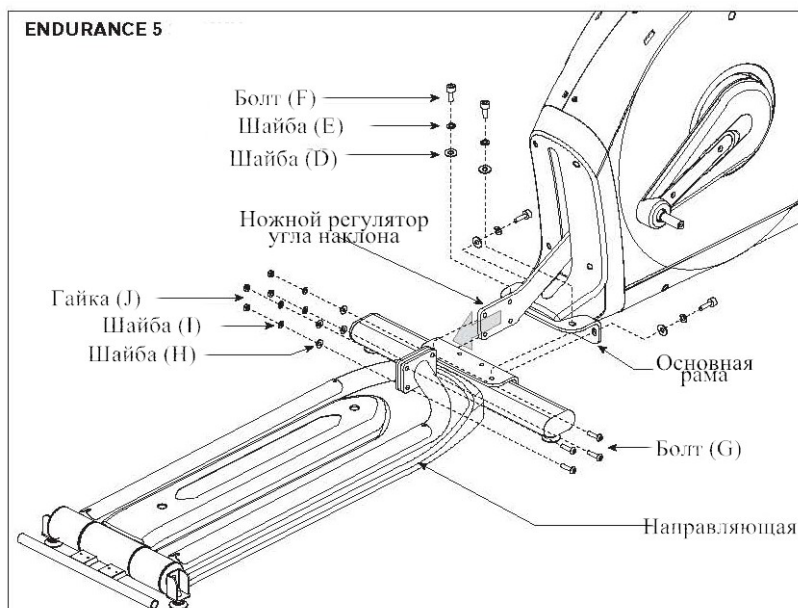
Данный этап предусмотрен только при сборке моделей Endurance 4.

- Откройте сборочный комплект №2.
- Закрепите ножной регулятор угла наклона на направляющей, используя 4 болта (D), 4 шайбы (E), 4 шайбы (F), 4 гайки (G).
- Зафиксируйте направляющую на основной раме.
- Приподнимите регулятор и закрепите его в отверстие на основной раме.
- Зафиксируйте направляющую на основной раме с помощью 4 болтов (J), 4 шайб (H), 4 шайб (I).

СБОРКА МОДЕЛИ ENDURANCE 5, ШАГ 2

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №2

	Болт (G) 35 мм. Кол-во 4 шт.		Плоская шайба (D) 16 мм. Кол-во 4 шт.		Пружинная шайба (E) 15 мм. Кол-во 4 шт.
	Гайка (J) Кол-во 4 шт.		Плоская шайба (H) 20 мм. Кол-во 4 шт.		Пружинная шайба (I) 18 мм. Кол-во 4 шт.
	Болт (F) 20 мм. Кол-во 4 шт.				







* Данный этап предусмотрен только при сборке модели Endurance 5.

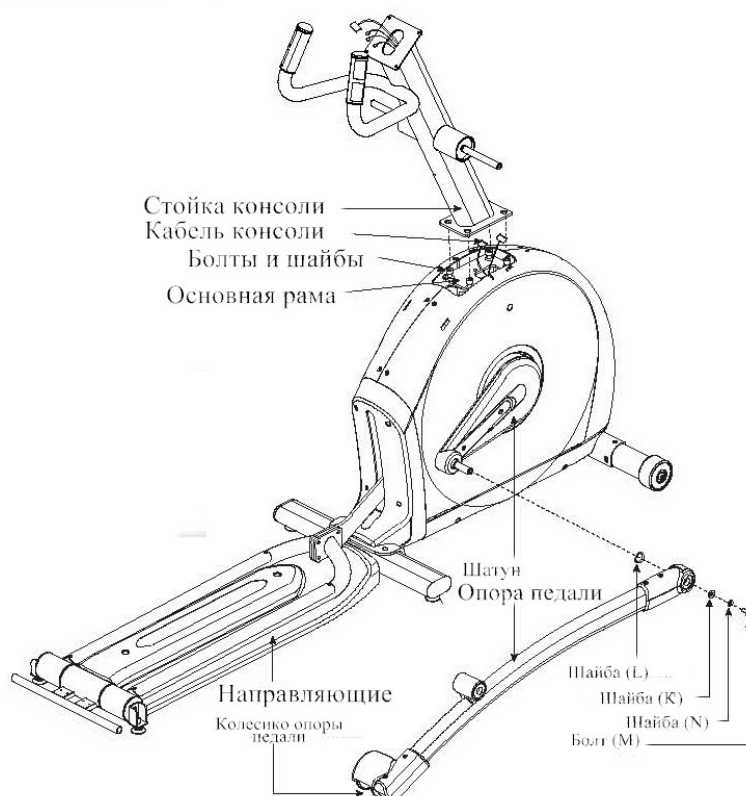
- Откройте сборочный комплект №2.
- Закрепите направляющую на основной раме, используя 4 болта (F), 4 шайбы (E), 4 шайбы (D).
- Соедините направляющую и ножной регулятор с помощью 4 болтов (G), 4 шайб (H), 4 шайб (I) и 4 гаек (J).

СБОРКА, ШАГ 3

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №3

	Плоская шайба (K) 20 мм. Кол-во 2 шт.		Волнообразная шайба (L) 22,5 мм. Кол-во 2 шт.		Болт (M) 20 мм. Кол-во 2 шт.
	Пружинная шайба (N) 15 мм. Кол-во 2 шт.				




ENDURANCE 5

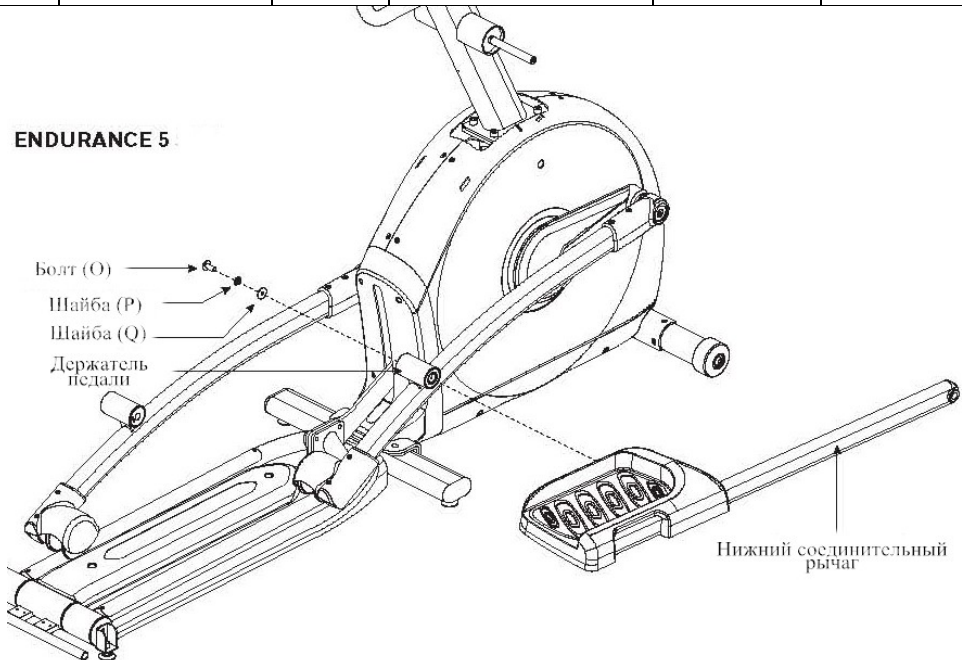


- Откройте сборочный комплект №3.
- Аккуратно пропустите кабель консоли через стойку консоли с помощью зажима, находящегося внутри стойки.
- Аккуратно вставьте стойку консоли в основную раму и прикрутите ее с помощью винтов.
- Наденьте шайбу (L) на шатун, затем смонтируйте опору педали. Поместите колесо опоры на направляющую.
- Закрепите опору педали на шатун с помощью 1 шайбы (K), 1 шайбу (N) и 1 болт (M).
- Повторите шаги для противоположной стороны.

СБОРКА, ШАГ 4

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №4






	Болт (O) 20 мм. Кол-во 2 шт.		Пружинная шайба (P) 15.4 мм. Кол-во 2 шт.		Плоская шайба (Q) 20 мм. Кол-во 2 шт.
---	------------------------------------	---	---	---	---



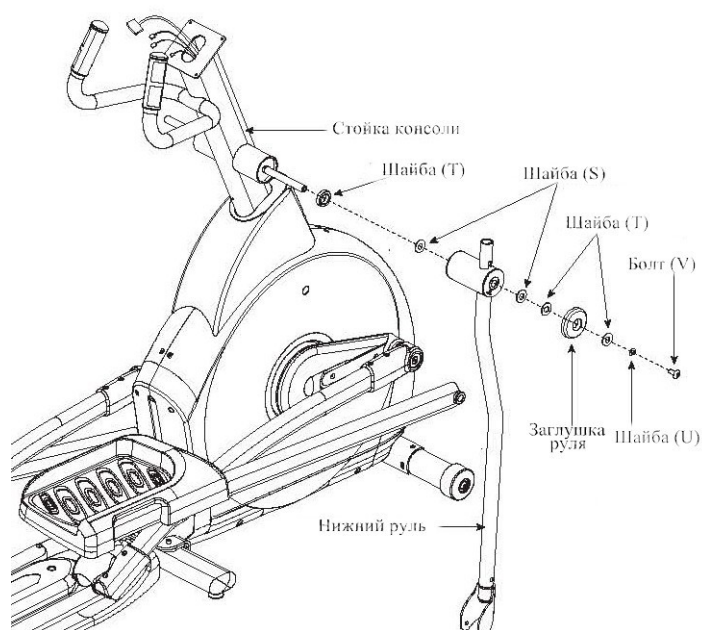
- Откройте сборочный комплект №4.
- Закрепите нижний соединительный рычаг на держателе педали, используя 1 шайбу (Q), 1 шайбу (P) и 1 болт (O).
- Повторите шаг для противоположной стороны.

СБОРКА, ШАГ 5

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №5

	Резиновая шайба (R) 26 мм. Кол-во 2 шт.		Плоская шайба (S) 25 мм. Кол-во 4 шт.		Плоская шайба (T) 26 мм. Кол-во 4 шт.
	Пружинная шайба (U) 15 мм. Кол-во 2 шт.		Болт (V) 20 мм. Кол-во 2 шт.		





ENDURANCE 5



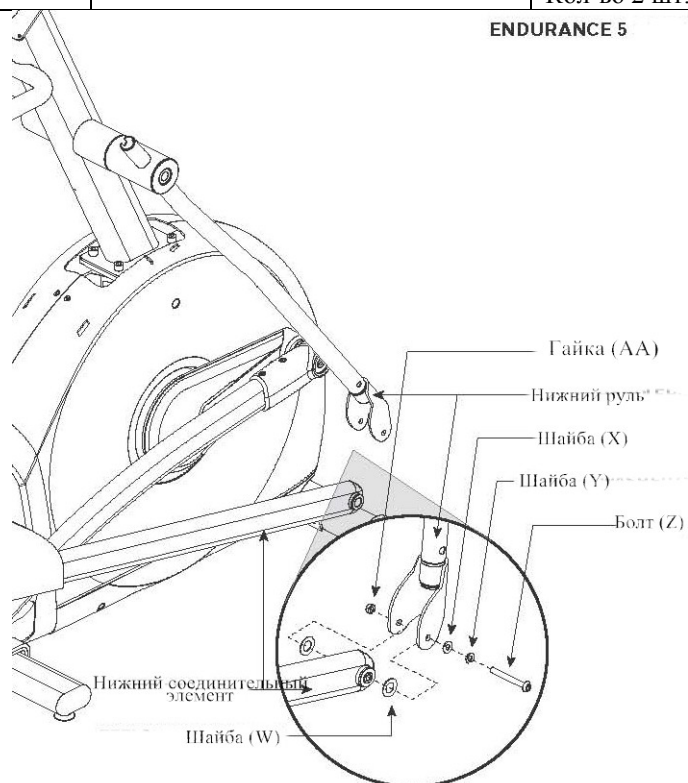
- Откройте сборочный комплект №5.
- Наденьте резиновую шайбу (R) и плоскую шайбу (S) на стойку консоли.
- Закрепите нижний руль на стойке консоли, используя 1 шайбу (S), 1 шайбу (T), 1 заглушку руля, 1 шайбу (T), 1 шайбу (U) и 1 болт (V).
- Повторите шаг для противоположной стороны.

СБОРКА, ШАГ 6

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №6

	Тefлоновая шайба (W) 28.4 мм. Кол-во 4 шт.		Плоская шайба (X) 17 мм. Кол-во 2 шт.		Пружинная шайба (Y) 15 мм. Кол-во 2 шт.
	Гайка (AA) Кол-во 2 шт.		Болт (Z) 70 мм. Кол-во 2 шт.		


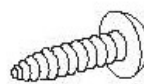
ENDURANCE 5



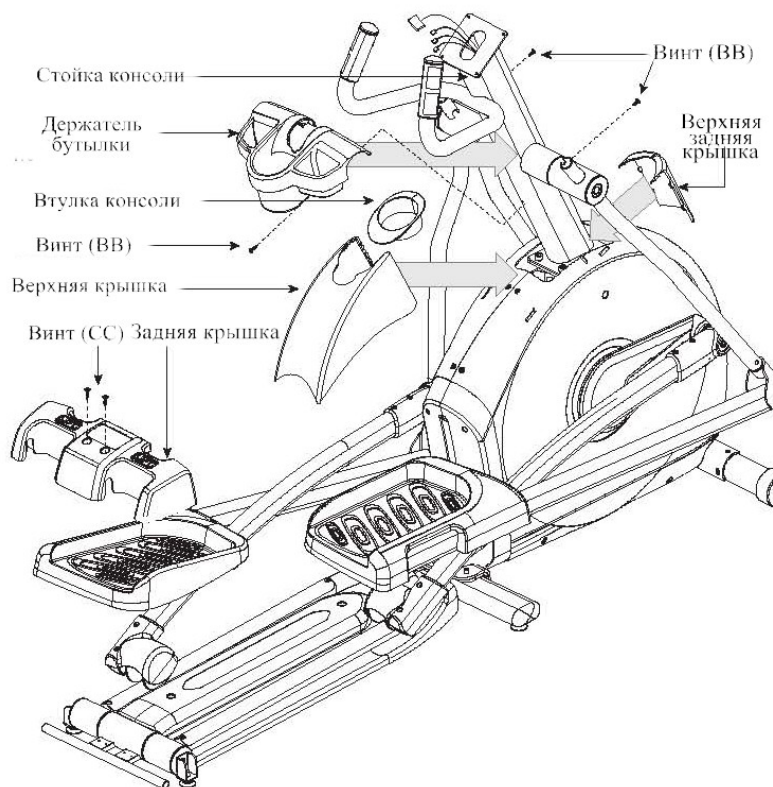
- Откройте сборочный комплект №6.
- Зафиксируйте нижний соединительный элемент на нижнем руле.
- Наденьте тефлоновые шайбы на обе стороны соединительного элемента, вставьте соединительный элемент в нижний руль.
- Закрепите 1 шайбу (X), 1 шайбу (Y), болт (Z) и гайку (AA).
- Повторите шаги для противоположной стороны.

СБОРКА, ШАГ 7

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №7

	Винт (ВВ) 12 мм. Кол-во 3 шт.		Винт (СС) 15 мм. Кол-во 2 шт.
---	-------------------------------------	--	-------------------------------------

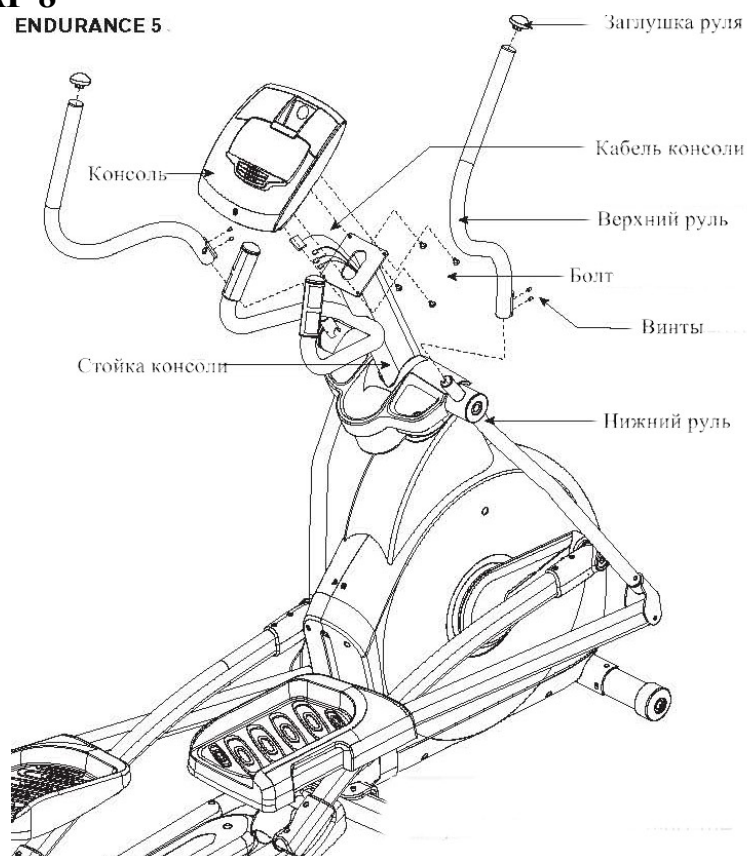
ENDURANCE 5



- Откройте сборочный комплект №7.
- Закрепите верхнюю крышку и верхнюю заднюю крышку на стойке консоли.
- Закрепите втулку консоли.
- Закрепите держатель бутылки на стойке консоли с помощью винтов (ВВ).
- Закрепите крышку на задней опоре 2 винтами (СС).

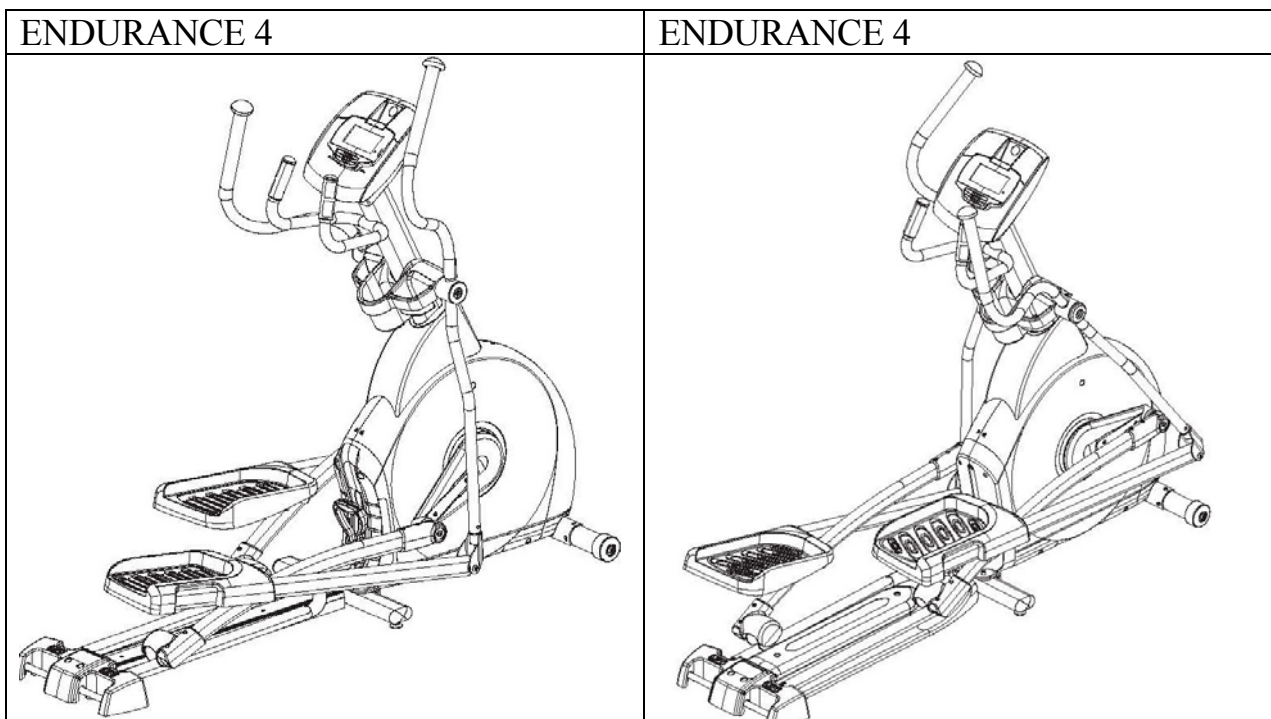
СБОРКА, ШАГ 8

ENDURANCE 5



- Подключите кабели к консоли.
- Аккуратно протяните кабель консоли через стойку с помощью зажима. Закрепите консоли на стойке, используя болты, закрепленные на задней части консоли.
- Зафиксируйте заглушки на верхнем руле.
- Закрепите правый и левый верхние рули на нижних.

СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!



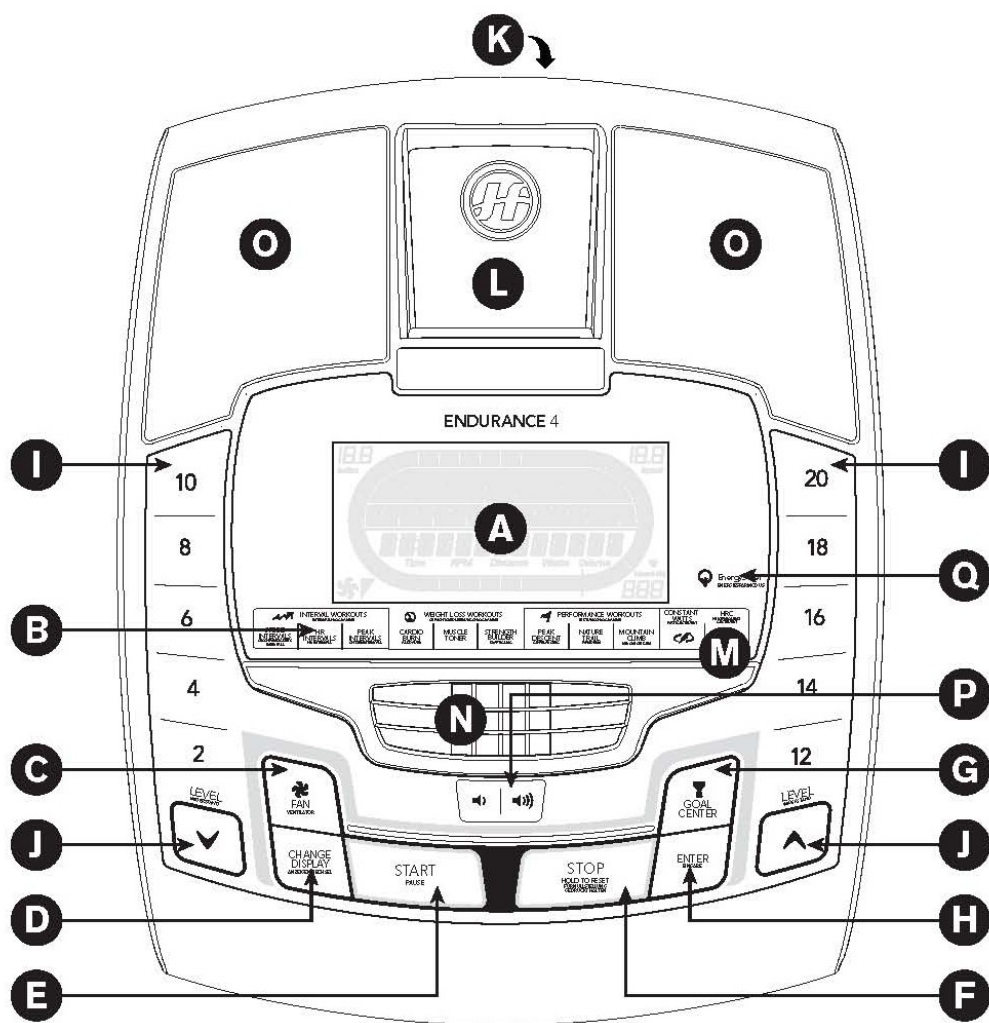
ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

В этом разделе описана работа консоли тренажера и порядок настройки программ.

Такие сведения, как:

- РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА
- ПИТАНИЕ/ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ
- ПОЛОЖЕНИЕ НОЖЕК
- ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА
- ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА
- ВКЛЮЧЕНИЕ/РУЧНАЯ РЕГУЛИРОВКА УГЛА НАКЛОНА
- ФУНКЦИЯ УЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА,

вы найдете в ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ.

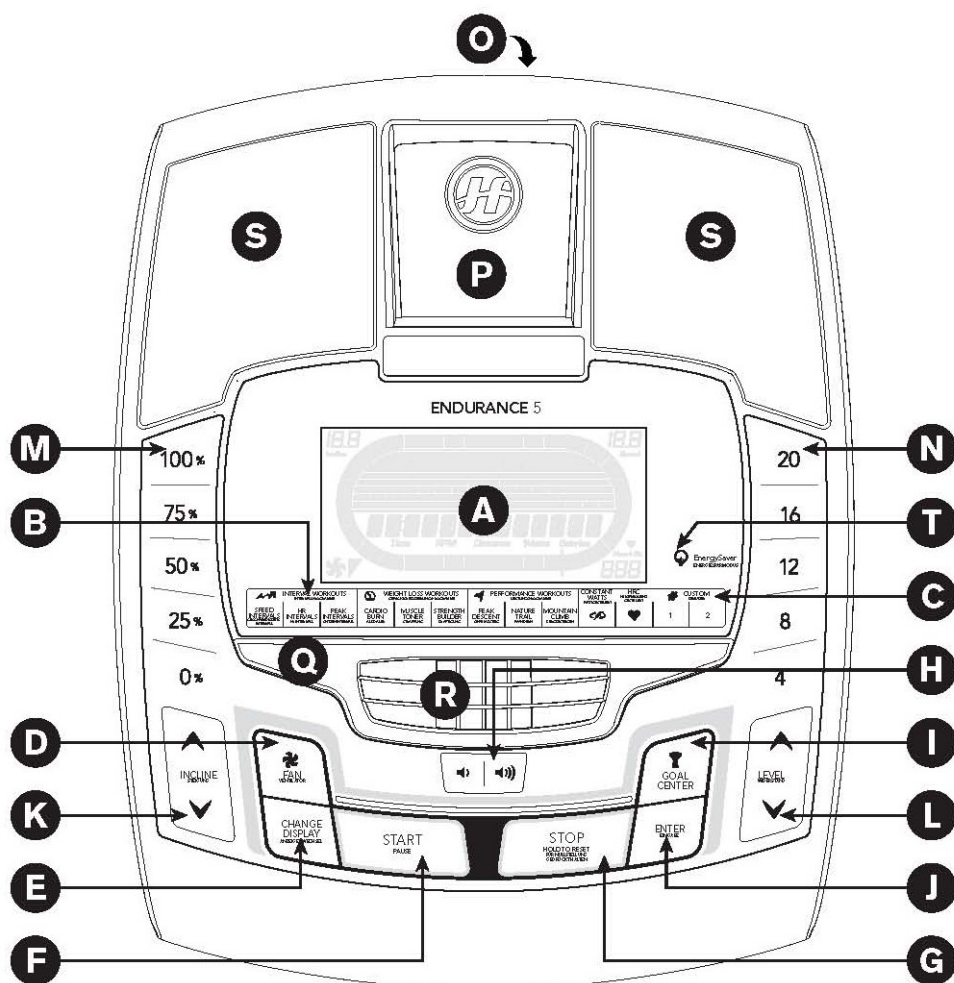


ENDURANCE 4: ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ

Примечание: Консоль сверху защищена тонкой прозрачной пленкой, которую следует удалить.

- A) ПОКАЗАНИЯ СВЕТОДИОДНОГО ДИСПЛЕЯ:** продолжительность тренировки (time), расстояние (distance), ватты (watts), обороты в минуту (RPM), калории (calories), частота пульса (heart rate), скорость (speed), уровень сопротивления (resistance level), вентилятор (fan).
- B) ПРОГРАММА:** индикация выбранной программы.
- C) КНОПКА «ВЕНТИЛЯТОР» (FAN):** включение/выключение вентилятора.
- D) СМЕНА ПОКАЗАНИЙ ДИСПЛЕЯ (CHANGE DISPLAY):** нажмите для изменения информации, отображаемой на дисплее.
- E) ПУСК (START):** нажмите, чтобы начать занятия, запустить программу или возобновить тренировку после паузы.
- F) СТОП (STOP):** нажмите для приостановки или завершения тренировки. Чтобы перезагрузить консоль, удерживайте клавишу нажатой в течение 3 секунд.
- G) УПРАВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТАМИ (GOAL CENTER):** используйте кнопку для установки/просмотра достигнутых результатов.
- H) ВВОД (ENTER):** подтверждение выбранных параметров.
- I) КЛАВИШИ БЫСТРОГО ДОСТУПА:** ускоренное задание нужного уровня сопротивления.
- J) КЛАВИШИ вверх/вниз:** используются для корректировки уровня сопротивления.
- K) АУДИО ВХОД:** для подключения к консоли CD / MP3-плеера с помощью прилагаемого кабеля.
- L) ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ MP3-ПЛЕЕРА:** место для размещения вашего MP3-плеера.
- M) ПОДСТАВКА ДЛЯ КНИГИ.**
- N) ВЕНТИЛЯТОР.**
- O) ДИНАМИКИ:** устройство воспроизведения звука при подключении к консоли CD или MP3-плеера.
- P) КНОПКИ РЕГУЛИРОВАНИЯ УРОВНЯ ЗВУКА.**
- Q) РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ:** индикация активного режима сохранения энергии.

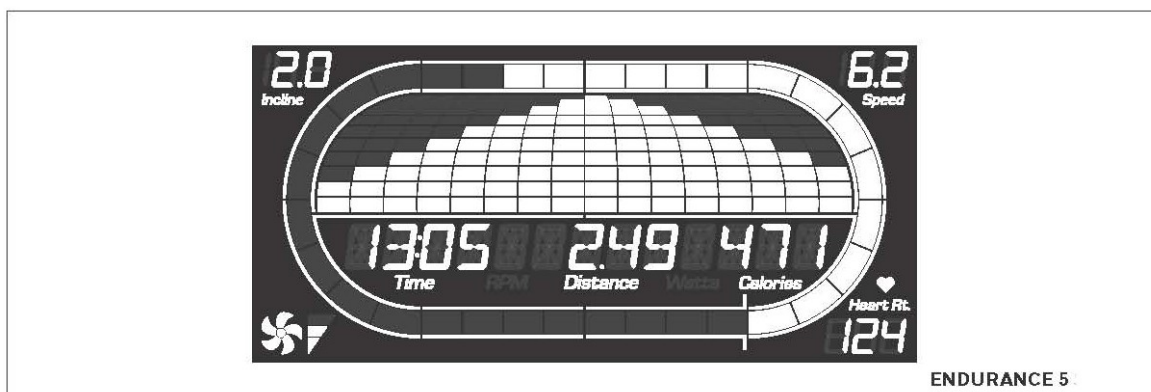
Эллиптический тренажер ENDURANCE 4 имеет функцию регулирования угла наклона. С помощью регулятора изменения угла наклона вы легко можете упростить либо усложнить вашу тренировку.



ENDURANCE 5: ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ

Примечание: Консоль сверху защищена тонкой прозрачной пленкой, которую следует удалить.

- А) **ПОКАЗАНИЯ ДИСПЛЕЯ:** продолжительность тренировки (time), расстояние (distance), ватты (watts), обороты в минуту (RPM), калории (calories), частота пульса (heart rate), скорость (speed), уровень сопротивления (resistance level), угол наклона (incline level) и вентилятор (fan).
- В) **ПРОГРАММА:** индикация выбранной программы.
- С) **КЛАВИШИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ (CUSTOM 1 & 2):** нажмите для выбора программы custom 1 или custom 2.
- Д) **КНОПКА «ВЕНТИЛЯТОР» (FAN):** включение/выключение вентилятора.
- Е) **СМЕНА ПОКАЗАНИЙ ДИСПЛЕЯ (CHANGE DISPLAY):** нажмите для изменения информации, отображаемой на дисплее.
- Ф) **ПУСК (START):** нажмите, чтобы начать занятия, запустить программу или возобновить тренировку после паузы.
- Г) **СТОП (STOP):** нажмите для приостановки или завершения тренировки. Чтобы перезагрузить консоль, удерживайте клавишу нажатой в течение 3 секунд.
- Н) **КНОПКИ РЕГУЛИРОВАНИЯ УРОВНЯ ЗВУКА**
- И) **УПРАВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТАМИ (GOAL CENTER):** используйте кнопку для установки/просмотра достигнутых результатов.
- Ж) **ВВОД (ENTER):** подтверждение выбранных параметров.
- К) **РЕГУЛИРОВКА (▲ / ▼) УГЛА НАКЛОНА (INCLINE):** используется для пошагового (5%) изменения угла наклона.
- Л) **РЕГУЛИРОВКА (▲ / ▼) УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ (LEVEL):** используется для пошагового изменения уровня сопротивления.
- М) **БЫСТРАЯ РЕГУЛИРОВКА УГЛА НАКЛОНА.**
- Н) **БЫСТРАЯ РЕГУЛИРОВКА УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ.**
- О) **АУДИО ВХОД:** для подключения к консоли CD / MP3-плеера с помощью прилагаемого кабеля.
- Р) **ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ MP3-ПЛЕЕРА:** место для размещения вашего MP3-плеера.
- Q) **ПОДСТАВКА ДЛЯ КНИГИ.**
- Р) **ВЕНТИЛЯТОР.**
- С) **ДИНАМИКИ:** устройство воспроизведения звука при подключении к консоли CD или MP3-плеера.
- Т) **РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ:** индикация активного режима сохранения энергии.



ДИСПЛЕЙ

- **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ (TIME):** Индикация «минуты : секунды». Просмотр времени, прошедшего с начала тренировки или остающегося до ее окончания.
- **РАССТОЯНИЕ (DISTANCE):** Пройденная или остающаяся дистанция (в милях).
- **СКОРОСТЬ (SPEED):** Скорость движения в м/ч (MPH) или км/ч (KMPH).
- **ВАТТЫ (WATTS):** Величина нагрузки на пользователя.
- **RPM:** Скорость вращения педалей (оборотов в минуту).
- **КАЛОРИИ (CALORIES):** Количество калорий, израсходованных за время тренировки или которые еще нужно израсходовать.
- **ЧАСТОТА ПУЛЬСА (HEART RATE):** Количество ударов в минуту (BPM), используется для мониторинга состояния сердечнососудистой системы (необходимо удерживать контактные датчики пульса или одеть нагрудный ремень-датчик).
- **УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ (LEVEL):** Текущий уровень сопротивления.
- **УГОЛ НАКЛОНА (INCLINE– на ENDURANCE 5):** текущий угол наклона в процентах, отображается в буквенно-цифровом окне.
- **ДОРОЖКА:** имитация движения по треку, пройденные отрезки пути загораются каждые 12,5 метров. Длина 1 круга – 400 метров (1/4 мили).
- **ВЕНТИЛЯТОР:** иконка вентилятора отображается, когда он включен.

ПЕРЕД ВКЛЮЧЕНИЕМ

- 1) Убедитесь, что рядом с тренажером нет предметов, которые могут создать препятствия для его работы.
- 2) Подсоедините шнур питания и включите тренажер (Тумблер расположен внизу спереди). ПРИМЕЧАНИЕ: Некоторые тренажеры не имеют тумблера и включаются автоматически при подключении к сети.
- 3) Задайте USER 1, USER 2 или GUEST с помощью клавиш вверх/вниз и нажмите ENTER.
- 4) Задайте вес пользователя кнопками вверх/вниз и нажмите ENTER.

А) БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

Нажмите кнопку START для начала занятий. Отсчет времени начнется с 0:00, уровень сопротивления будет равен 1. На модели Endurance 5 угол наклона по умолчанию будет равен 0%. ИЛИ...

С) ВЫБОР ПРОГРАММЫ

- 1) Выберите ПРОГРАММУ с помощью кнопки PROGRAM.
- 2) Установите продолжительность тренировки кнопками вверх/вниз.
- 3) Установите уровень сложности тренировки кнопками вверх/вниз.
- 4) Нажмите START.

Если показатели и программа не выбраны, тренажер работает в режиме ручного управления (MANUAL). При этом все изменения уровня сопротивления или угла наклона осуществляются пользователем.

ИЗМЕНЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ХОДУ ТРЕНИРОВКИ

Программа может меняться по ходу тренировки (кроме пульсовозависимых программ – HR INTERVALS и HRC).

Новая ПРОГРАММА запустится с первого сегмента после разминки, а вся статистика будет обнулена.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы случайно нажали SELECT WORKOUT по ходу тренировки, не нажимайте другие клавиши в течение 5 секунд. После этого выполнение текущей программы продолжится.

ПЕРЕЗАГРУЗКА/СБРОС

Для перезагрузки консоли удержите кнопку STOP в течение 3 сек.

ОКОНЧАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

По окончании тренировки на дисплее отобразится надпись «WORKOUT COMPLETE» и прозвучит сигнал. Информация о тренировке будет отображена на экране в течение 30 сек, затем консоль автоматически перезагрузится.

ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММАХ

Ручной режим (MANUAL): Позволяет на ходу изменять скорость и угол наклона.

- Скоростные интервалы (SPEED INTERVALS).

SPEED INTERVALS																								
Разогрев				Интервалы повторяются														Охлаждение						
Уровень	60	60	60	60	30	90	90	30	30	90	30	90	90	30	30	90	30	30	90	60	60	60	60	
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	3	3	1	1	1	1	
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

- Пульсовые интервалы (HR INTERVALS). Автоматическое изменение уровня тренировок зависимости от уровня вашего пульса. Целенная программа.

1. Установите время для интервала тренировки кнопками вверх/вниз, нажмите ENTER;
2. Установите целевой пульс для интервала, нажмите ENTER;
3. Установите время для интервала отдыха кнопками вверх/вниз, нажмите ENTER;
4. Установите целевой пульс для интервала отдыха, нажмите ENTER;
5. Установите общее время тренировки (TOTAL WOROUT TIME), нажмите Start.

Сегмент	Разогрев	Интервал тренировки	Интервал отдыха	Охлаждение	
Время	4:00	Интервалы тренировки и отдыха повторяются		2 мин.	2 мин
Сопротивление	1 или выбор пользователя	Уровень пульса устанавливается пользователем.		1/2 текущего напряжения	1

Примечания:

1. Программа имеет 4-минутный разогрев, уровень сопротивления – 1.
2. После 4 мин уровень сопротивления автоматически изменится, чтобы привести уровень вашего пульса в его целевую зону (+/- 5 ударов в минуту).
3. Если консоль не получает сигнал об уровне пульса, его значение не будет отображено на дисплее.
4. Если уровень вашего пульса отличается от целевого на +/- 25 ударов в минуту, программа автоматически завершится.

- Пиковые интервалы (PEAK INTERVALS). Интервалы повторяются каждые 30 и 60 секунд.

PEAK INTERVALS																							
Охлаждение				Интервалы повторяются														Разогрев					
Сек.	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	30	30	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	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1		
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1	1		
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1	1		
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1	1		
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1			
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1			
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1			
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1			
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2			
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2			

- Снижение веса (CARDIO BURN).

CARDIO BURN																				
Сегмент	Разогрев				60 секундные интервалы повторяются												Охлаждение			
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	3	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	6	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

- Укрепление мышц (MUSCLE TONER).

MUSCLE TONER																				
Сек.	Разогрев				Интервалы повторяются												Охлаждение			
Уровень	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	1
2	1	1	2	3	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	3	2	1	1
3	1	2	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	1
4	2	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	2	2	2
5	3	3	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	3	3	3
6	3	3	3	4	4	5	5	6	4	5	5	6	4	5	5	6	4	3	3	3
7	4	4	4	4	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	4	4	4	4
8	4	4	4	5	7	7	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	5	4	4	4
9	4	4	5	5	8	8	9	10	8	8	9	11	8	8	11	11	5	5	4	4
10	4	5	5	6	9	11	11	11	9	9	12	12	9	9	13	13	6	5	5	4

- Силовая тренировка (STRENGTH BUILDER).

STRENGTH BUILDER																				
Сек.	Разогрев				Интервалы программы повторяются												Охлаждение			
Уровень	60	60	60	60	30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	60	60	60	60
1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1
2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
4	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
5	1	2	2	2	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	2	2	1
6	1	2	2	3	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	3	2	2	1
7	1	2	2	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	2	2	1
8	1	1	1	2	9	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	2	1	1	1
9	2	2	2	3	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	2	3	4	5	12	12	12	11	12	12	11	12	12	11	12	12	3	2	2	1

- Пересеченная местность (PEAK DESCENT).

PEAK DESCENT		Разогрев				60секундные интервалы повторяются																Охлаждение			
Сегменты		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Уровень 1	Наклон	0	10	10	20	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30	20	20	20	10	10	0				
	Сопротивление	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1				
Уровень 2	Наклон	0	10	10	20	30	30	30	30	40	40	40	40	40	40	30	30	20	10	10	0				
	Сопротивление	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1				
Уровень 3	Наклон	0	10	10	30	30	30	40	40	50	50	50	50	50	50	30	30	30	10	10	0				
	Сопротивление	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1				
Уровень 4	Наклон	0	10	10	30	40	40	50	50	50	50	50	50	50	50	40	40	30	10	10	0				
	Сопротивление	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1				
Уровень 5	Наклон	10	30	30	40	50	50	50	50	60	60	60	60	60	60	50	50	40	30	30	10				
	Сопротивление	2	5	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	5	2				
Уровень 6	Наклон	10	30	30	50	50	50	60	60	70	70	70	70	70	70	50	50	40	30	30	10				
	Сопротивление	2	5	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	5	2				
Уровень 7	Наклон	10	30	30	50	60	60	70	70	80	80	80	80	80	80	60	60	50	30	30	10				
	Сопротивление	2	5	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	5	2				
Уровень 8	Наклон	10	30	30	60	70	70	80	80	80	80	80	80	80	80	70	70	60	30	30	10				
	Сопротивление	2	5	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	5	2				
Уровень 9	Наклон	20	30	30	70	80	80	80	80	90	90	90	90	90	90	80	80	70	30	30	20				
	Сопротивление	3	5	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	5	3				
Уровень 10	Наклон	20	50	50	80	80	80	90	90	90	90	90	90	90	90	80	80	80	50	50	20				
	Сопротивление	3	8	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	8	3				

- Трейл (NATURE TRAIL).

NATURE TRAIL		Разогрев				60секундные интервалы повторяются																Охлаждение			
Сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Уровень 1		1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1	1					
2		1	1	2	2	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	2	2	1	1					
3		1	1	2	2	4	4	6	6	6	6	6	6	6	4	4	2	2	1	1					
4		1	1	3	3	5	5	6	6	7	8	8	7	6	6	5	5	2	2	1	1				
5		2	2	2	2	6	6	7	7	8	8	8	7	7	6	6	3	3	2	2					
6		2	2	3	3	6	6	8	8	8	9	9	8	8	8	6	6	3	3	2	2				
7		3	3	3	3	7	7	8	8	9	9	9	8	8	7	7	3	3	3	3					
8		3	3	3	3	8	8	9	9	9	10	10	9	9	8	8	3	3	3	3					
9		3	3	3	3	8	8	9	9	10	11	12	10	9	9	8	8	3	3	3					
10		3	3	3	3	9	9	10	10	11	12	12	10	10	9	9	3	3	3	3					

- Холмы (MOUNTAIN CLIMB).

MOUNTAIN CLIMB		Разогрев				Интервалы повторяются																Охлаждение			
Сек.		60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60				
Уровень 1		1	1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
2		1	1	2	4	5	6	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	4	2	1	1				
3		1	1	1	1	6	6	6	7	8	8	8	7	8	8	7	8	1	1	1	1				
4		1	1	1	1	6	6	6	6	7	8	8	9	9	9	9	9	1	1	1	1				
5		1	1	1	2	5	6	6	6	7	8	9	9	9	9	10	10	1	2	2	1				
6		2	2	2	3	5	6	6	6	7	8	9	9	10	10	10	10	2	1	1	1				
7		2	3	3	4	6	6	6	6	7	7	8	9	9	10	11	11	2	2	1	1				
8		2	3	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	9	10	11	11	3	2	1	1				
9		2	4	4	5	7	7	7	8	8	9	9	9	10	11	12	12	3	2	1	1				
10		3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	9	10	11	11	12	12	4	2	1	1				

- Ватт-фиксированная.

1. Нажмите CONSTANT WATTS, подтвердите нажатием ENTER;
2. Установите время кнопками вверх/вниз, нажмите ENTER;
3. Установите количество ватт кнопками вверх/вниз, нажмите ENTER;
4. Нажмите кнопку START для начала тренировки.

- Пульсозависимая программа.

1. Нажмите HRC, подтвердите нажатием ENTER;
2. Установите время кнопками вверх/вниз, нажмите ENTER;
3. Установите уровень пульса кнопками вверх/вниз, нажмите ENTER;
4. Нажмите кнопку START для начала тренировки.

Примечания:

5. Программа имеет 4-минутный разогрев, уровень сопротивления – 1.
6. После 4 мин уровень сопротивления автоматически изменится, чтобы привести уровень вашего пульса в его целевую зону (+/- 5 ударов в минуту).
7. Если консоль не получает сигнал об уровне пульса, его значение не будет отображено на дисплее.
8. Если уровень вашего пульса отличается от целевого на +/- 25 ударов в минуту, программа автоматически завершится.

• Пользовательские программы.

Вы можете самостоятельно создать свою программу. Для этого необходимо:

1. Нажмите кнопку CUSTOM 1 или 2 и нажмите ENTER;
2. Установите время тренировки с помощью кнопок $\uparrow\downarrow$, затем нажмите ENTER;
3. Кнопками $\uparrow\downarrow$ установите скорость для каждого сегмента, нажмите ENTER для подтверждения;
4. Кнопками $\uparrow\downarrow$ установите угол наклона для каждого сегмента, нажмите ENTER для подтверждения;
5. Нажмите кнопку START для начала тренировки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ CD / MP3 ПЛЕЕРА

1. 1) Подключите аудио адаптер (входит в комплект) в соответствующий аудио разъем, который находится в верхней части консоли;
2. 2) Включите CD / MP3 плеер;
3. 3) Отключите аудио адаптер, если вы не используете его;

GOAL CENTER™ (ТОЛЬКО ENDURANCE 4, ENDURANCE 5i)

Исследования показывают, что те пользователи, которые ставят конкретные цели и отслеживают их достижение, в среднем, добиваются лучших результатов в фитнесе. Для этого ваш тренажер Horizon' оснащен специальным ЦЕНТРОМ УПРАВЛЕНИЯ ЦЕЛЯМИ (GOAL CENTER™). GOAL CENTER™ - это совершенно новая программа, встроенная в консоль тренажера, позволяющая оценивать достигнутые вами результаты без использования бумажных графиков или дневников.

НАСТРОЙКА GOAL CENTER™

- 1) Выберите пользователя (USER 1 или USER 2) с помощью клавиш \blacktriangle / \blacktriangledown или + / -.
- 2) Нажмите клавишу GOAL CENTER™ и удерживайте ее нажатой в течение пяти секунд.
- 3) Нажмите SELECT TARGET для выбора целевого показателя.
- 4) С помощью клавиш \blacktriangle / \blacktriangledown или + / - установите значение целевого показателя и нажмите ENTER.
- 5) С помощью клавиш \blacktriangle / \blacktriangledown или + / - задайте тот срок (в днях, NUMBER OF DAYS), за который вы хотите добиться этой цели.
- 6) Нажмите ENTER еще раз для выхода из режима настройки.

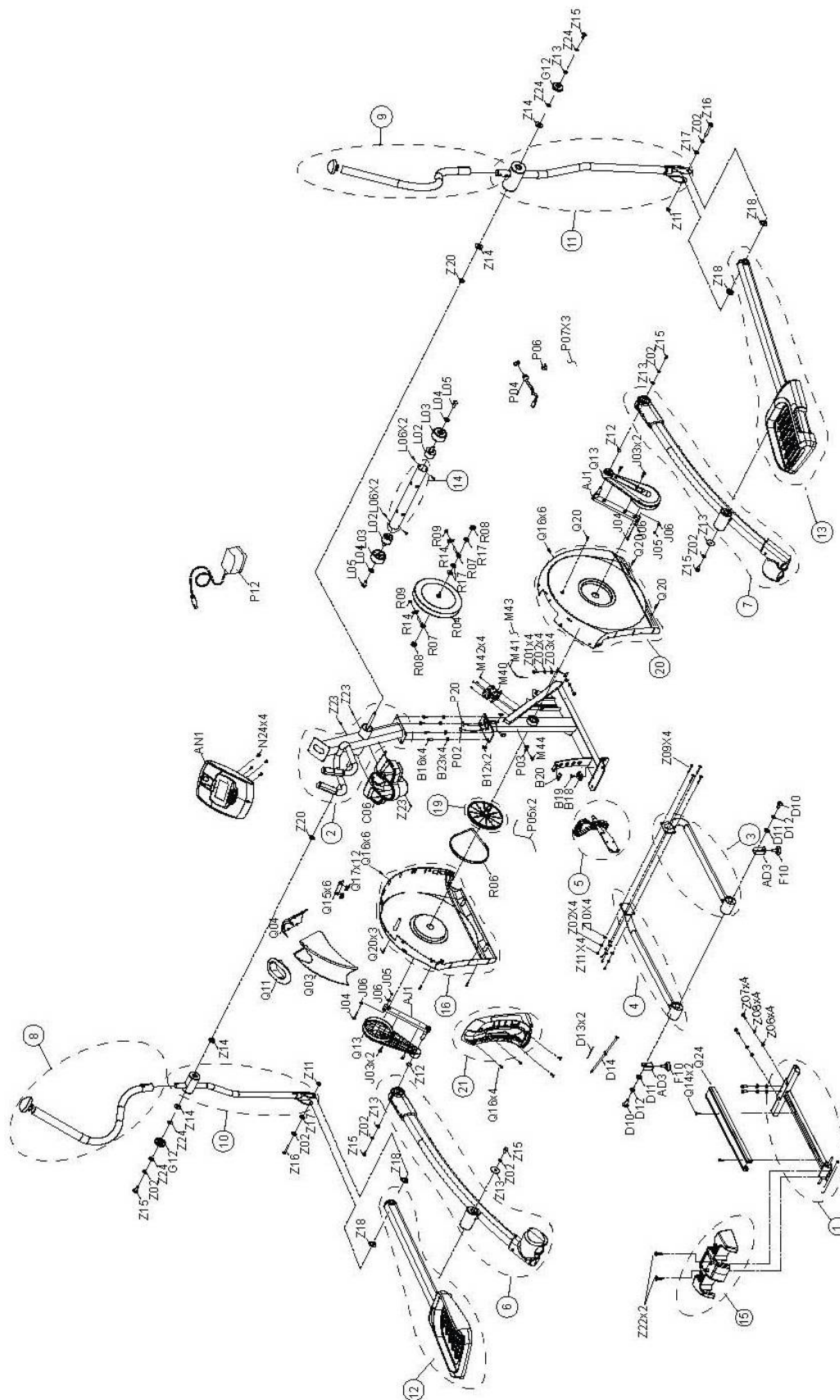
ПРИМЕЧАНИЕ: Удаление предыдущей цели и определение новой выполняется таким же образом.

ПРОСМОТР ДОСТИГНУТЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Загрузив свои настройки пользователя, вы можете посмотреть, каких результатов добились. Нажмите клавишу GOAL CENTER™, при этом на консоли отобразится значение выбранного целевого показателя (остающееся время, расстояние или количество калорий), а затем срок, который у вас есть для его достижения.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для учета результатов НЕОБХОДИМО всегда указывать соответствующего пользователя перед началом тренировки.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ ENDURANCE 4



ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ ENDURANCE 4

Рама	SixStar Certified™
Система нагружения	электромагн. бесконтактная ECB™
Кол-во уровней нагрузки	20
Маховик	8.5 кг. бесшумный привод QuietGlide™
Педальный узел	трекомпонентный с оптимизацией под технологию биорадиуса FLATellipse™
Педали	антискользящие увеличенного размера
Расстояние между педалями	0 мм. (супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™ с расстоянием между стопами 43 мм.)
Длина шага	508 мм.
Высота шага	254 мм. (стартовое положение)
Наклон	механический (5 положений)
Рукоятки	IDEALfit™
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	желто-зеленый LCD дисплей 5.6 дюймов
Показания консоли	профиль, трек, время, дистанция, скорость, калории, уровни, об./мин., пульс, Ватты
Кол-во программ	12 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, скоростные интервалы, пиковые интервалы, пульсовые интервалы, снижение веса, укрепление мышц, силовая, пересеченная местность, холмы, трейл, 1 Ватт-фиксированная, 1 пульсозависимая
Специальные программные возможности	дата-центр Goal Center™ с персональной памятью тренировок
Многоязычный интерфейс	нет
Мультимедиа	встроенные динамики
Интеграция	вход для CD/MP3, выход для наушников
Вентилятор	есть
Складывание	нет
Транспортировочные ролики	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	190*62*168 см.
Вес нетто	84 кг.
Макс. вес пользователя	136 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	КНР

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ ENDURANCE 5

Рама	SixStar Certified™
Система нагружения	электромагн. бесконтактная ECB™
Кол-во уровней нагрузки	20
Маховик	8.5 кг. бесшумный привод QuietGlide™
Педальный узел	трекомпонентный с оптимизацией под технологию биорадиуса FLATellipse™
Педали	антискользящие прорезиненные увеличенного размера
Расстояние между педалями	0 мм. (супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™ с расстоянием между стопами 43 мм.)
Длина шага	508 мм.
Высота шага	254 мм. (стартовое положение)
Наклон	электрический (20 положений)
Рукоятки	IDEALfit™
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	голубой LCD дисплей 5.6 дюймов
Показания консоли	профиль, трек, время, дистанция, скорость, калории, уровни, об./мин., наклон, пульс, Ватты
Кол-во программ	14 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, скоростные интервалы, пиковые интервалы, пульсовые интервалы, снижение веса, укрепление мышц, силовая, пересеченная местность, холмы, трейл, 1 Ватт-фиксированная, 1 пульсозависимая, 2 пользовательские
Специальные программные возможности	дата-центр Goal Center™ с персональной памятью тренировок
Многоязычный интерфейс	нет
Мультимедиа	встроенные динамики
Интеграция	вход для CD/MP3, выход для наушников
Вентилятор	есть
Складывание	нет
Транспортировочные ролики	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	190*62*168 см.
Вес нетто	87 кг.
Макс. вес пользователя	148 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, ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия опубликованы на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» www.neotren.ru

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

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

