



**СТЕППЕР S3x
РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

OWNER'S MANUAL

РАЗДЕЛ 1: ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

1.1 ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И СОХРАНИТЕ ЕЕ

- Тренажер предназначен для коммерческого использования.
- В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.
- Дети могут находиться рядом со степпером только под наблюдением взрослых.

При использовании электроприборов следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой. Степпер работает без подключения к сети, для включения консоли необходимо начать вращать педали.

ВНИМАНИЕ! Во избежание удара током, получения ожогов или травм, возникновения пожара:

- Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра. Если тренажер не используется или производится установка или снятие комплектующих, выключите его из сети.
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем.
- Во избежание удара током не роняйте и не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере.
- Не снимайте боковые кожухи. Обслуживание тренажера должно производиться только сотрудниками сервисного центра.
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает неправильно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте степпер в сервисный центр для осмотра и ремонта.
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку.
- Шнуры питания развлекательных систем не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями.
- Не подставляйте руки под движущие части, следите, чтобы в них не попала ваша одежда.
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением.
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения.
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода.
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке.
- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения развлекательных систем в положение «выкл.», а затем выньте шнур питания из розетки.

ОСТОРОЖНО! Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно **ПРЕКРАТИТЕ** занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки, обратитесь за консультацией к врачу.

1.2 СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

В настоящем руководстве содержится инструкция по сборке тренажера. В целях обеспечения безопасности ознакомьтесь с ней и выполните ее требования.

1.3 ТРЕБОВАНИЯ К УСТАНОВКЕ

Степпер работает без подключения к сети. Он имеет аккумулятор, благодаря чему обеспечивается вывод сообщений и данных о тренировке на консоль, когда вы не совершаете движений на тренажере. Перезарядка аккумулятора происходит в процессе использования тренажера.

ВНИМАНИЕ! Использование неправильного источника питания для развлекательной системы может привести к порче тренажера и/или развлекательной системы.

Тренажер следует устанавливать на ровной поверхности. Он оснащен регулировочными ножками, расположенными под основанием. Если тренажер качается, ослабьте фиксирующую гайку на ножке, после чего вращайте ножку, пока положение степпера не будет устойчивым. Закрепите регулировочную ножку в этом положении, затянув гайку.

1.4 ЗАРЯДКА АККУМУЛЯТОРА

В целях экономии заряда аккумулятора при появлении на дисплее надписи STEP FASTER («УСКОРЬТЕ ШАГ») происходит переход в режим отключения. Если скорость движения пользователя ниже 35 шагов в минуту, запускается процесс отключения продолжительностью 30 секунд.

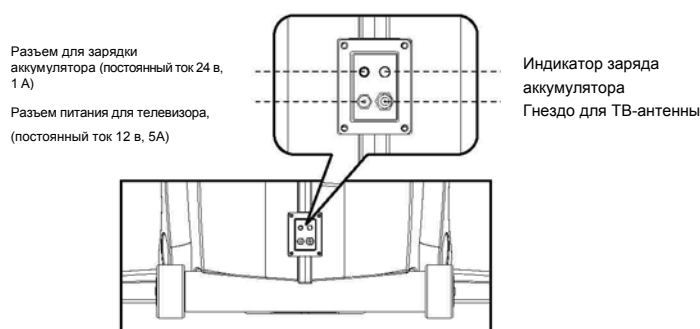
При низком заряде аккумулятора в процессе перехода в режим отключения на дисплее появляется надпись

LOW BATTERY («АККУМУЛЯТОР РАЗРЯЖЕН»). Перезарядка аккумулятора может потребоваться в следующих случаях:

- Если тренажером не пользовались в течение длительного времени.
- Если тренажер продолжает работать и с текущим низким зарядом батареи, однако информация о пользователе и программе теряется сразу после прекращения движения.

При необходимости зарядить аккумулятор используйте зарядное устройство (продается отдельно). Для обеспечения полной зарядки зарядное устройство должно подключаться к степперу, как минимум, на восемь часов. По окончании зарядки цвет индикаторной лампы аккумулятора меняется с красного на зеленый (см. рисунок на следующей странице). Если при этом на дисплей по-прежнему выводится надпись LOW BATTERY, аккумулятор отработал свой ресурс. Для замены аккумулятора обратитесь в сервисный центр.

ОСТОРОЖНО! Аккумулятор содержит вещества, способные нанести вред окружающей среде. Утилизация отработавшего аккумулятора должна производиться в соответствии с законодательством, применяемом в вашей стране.



1.5 ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Профилактическое обслуживание и ежедневная чистка продлят срок эксплуатации тренажера и помогут сохранить его внешний вид.

При этом важно соблюдать следующие рекомендации.

- Устанавливайте тренажер так, чтобы на него не попадал прямой солнечный свет, в противном случае возможно выцветание пластиковых деталей.
- Рекомендуется устанавливать тренажер в сухом, прохладном месте.
- Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань.
- Протирайте тренажер влажной тряпкой с мылом или универсальным чистящим средством, не содержащим нашатырного спирта.
- После каждого использования тренажера протирайте рукоятки, датчики пульса и поручни.
- Не допускайте попадания жидкости на тренажер. Это может привести к его повреждению или возникновению угрозы поражения электротоком.
- Проверяйте ход и надежность крепления педалей.
- Если тренажер качается, выровняйте его с помощью регулировочных ножек.
- Регулярно выполняйте уборку пространства вокруг тренажера.

Степпер имеет режим настроек, позволяющий устанавливать ряд параметров по вашему выбору. Данный режим доступен только во время работы тренажера. Для изменения настроек выполните следующие действия.

ШАГ 1: Приведите тренажер в действие, после чего нажмите кнопки ▲ и ▼ и

РАЗДЕЛ 2: РЕЖИМ НАСТРОЕК

2.1 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЖИМА НАСТРОЕК

удерживайте их нажатыми в течение 3 секунд. В текстовом окне появится слово 'Manager', и через 3 секунды вы войдете в режим настроек. Продолжайте движение на тренажере до тех пор, пока не закончите работу с режимом настроек.

ШАГ 2: С помощью кнопок ▲/▼ выберите из списка настройку, которую вы хотели бы просмотреть или изменить. Нажмите SELECT.

Ниже приведен список настроек.

ДИСПЛЕЙ	КОД/ИНФОРМАЦИЯ	ПОДДАЕТСЯ ИЗМЕНЕНИЮ	ЗНАЧЕНИЕ ПО УМОЛЧАНИЮ	МИН	МАКС
Manager	P0: Maximum program time (Максимальная продолжительность программы)	ДА	95 мин	10	95
	P1: Default time (Продолжительность по умолчанию)	ДА	20 мин	10	95
	P2: Default level (Уровень по умолчанию)	ДА	L1	L1	L20
	P3: Default weight (Вес по умолчанию)	ДА	75 кг/150 фунтов	30 кг/60 фунтов	182 кг/400 фунтов
	P4: English / Metric (Британская / метрическая система)	ДА	мили	км	мили
	P5: Machine (Тип тренажера)	ДА	степпер	степпер	степпер
	P6: Cardio Entertainment (Система «Cardio Theatre»)	ДА	On (Включено)	On	OFF (ВЫКЛ)
	P7: Accumulated Distance (Общее расстояние)	НЕТ			
	P8: Accumulated Time (Общее время использования)	НЕТ			
	P9: Language (Язык интерфейса)	ДА	английский		
	P10: Software Version (Версия программного обеспечения)	НЕТ			
	P11: Error Log (Реестр ошибок)	НЕТ			

ШАГ 3: Выставьте нужное значение с помощью кнопок ▲/▼.

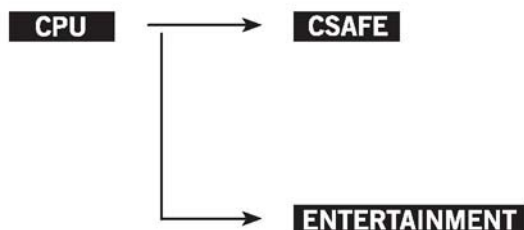
ШАГ 4: Нажмите START для сохранения настройки и возврата к ШАГУ 2.

ШАГ 5: Нажмите START для выхода. Экран поменяется на стартовый.

2.2 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОРТА CSAFE

С обратной стороны консоли находятся два разъема RJ45. Они помечены как CSAFE и ENTERTAINMENT (РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА).

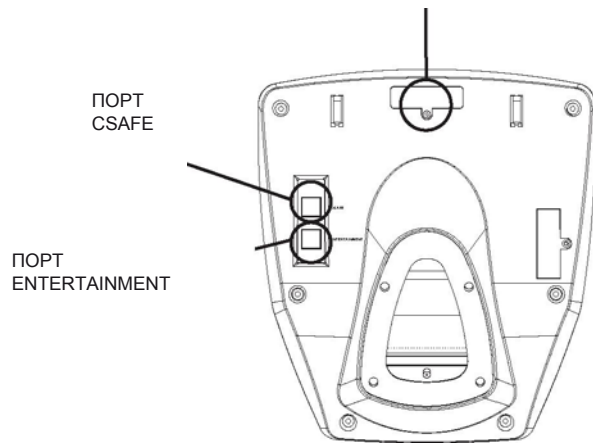
Используйте порт **CSAFE** для подключения **CSAFE**-устройства с помощью кабеля RJ45. Схему подключения см. ниже



2.3 РАСПОЛОЖЕНИЕ ПОРТОВ НА ОБРАТНОЙ СТОРОНЕ КОНСОЛИ:

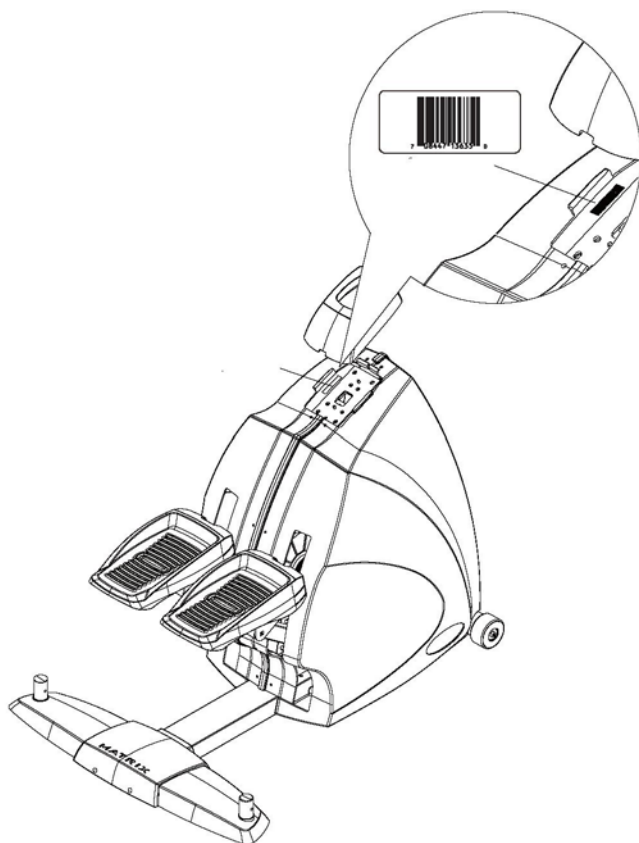
Ниже приведено расположение всех портов доступа с обратной стороны консоли.

ПОРТ ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЯ



РАЗДЕЛ 3: РАСПОЛОЖЕНИЕ СЕРИЙНОГО НОМЕРА

3.1 СТЕПЕР



РАЗДЕЛ 4: ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

4.1 ПРИОСТАНОВКА ТРЕНИРОВКИ

После того как вы прекращаете движение, консоль входит в 30-секундный режим паузы. Показателем этого является мигание зеленой точки на консоли. Если точка не появляется, необходимо заменить аккумулятор, находящийся с обратной стороны консоли. Отверните винты для обеспечения доступа к ячейке и замените аккумулятор.

4.2 ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ



PROGRAMS (ПРОГРАММЫ): кнопки переключения программ упрощают эксплуатацию тренажера. Тренажер имеет восемь программ.

START/QUICK START (СТАРТ/БЫСТРЫЙ ЗАПУСК): запуск тренажера в любой момент выбора настроек.

▼/▲: просмотр информации и выбор уровня.

SELECT/SELECT SCREEN/ RESET (ВЫБОР/ ВЫБОР ЭКРАНА / ПЕРЕЗАГРУЗКА): многофункциональная клавиша позволяет подтвердить ввод данных в ходе настройки программ, переключать отображаемую информацию и перезагрузить тренажер в исходное состояние (для этого ее необходимо удерживать нажатой в течение 5 секунд).

ШАГ 1: Нажмите клавишу MANUAL

Нажмите SELECT и подождите 5 секунд. Нажатие кнопки START приведет к запуску программы.

ШАГ 2: Задайте продолжительность тренировки (TIME) с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК. Нажмите SELECT или подождите 5 секунд. Нажатие кнопки START приведет к запуску программы.

ШАГ 3: Задайте вес пользователя (Weight) с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК. Нажмите SELECT или START, чтобы начать тренировку. На дисплее появится отсчет "Starting 3, Starting 2, Starting 1."

4.4 ПРОГРАММЫ С ИЗМЕНЯЮЩИМСЯ УРОВНЕМ

Тренажер имеет ряд программ с вариациями нагрузки, помогающих сохранить мотивацию при занятиях. Ниже описан порядок использования и настройки программ Intervals, Rolling, Fat Burn и Random.

ШАГ 1: Нажмите нужную кнопку выбора программы.

Нажмите SELECT или подождите 5 секунд. Нажатие кнопки START приведет к запуску программы.

ШАГ 2: Задайте уровень (LEVEL) с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК. Его можно будет изменить в любое время по ходу тренировки. Нажмите SELECT и подождите 5 секунд. Нажатие кнопки START приведет к запуску программы.

ШАГ 3: Задайте продолжительность тренировки (TIME) с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК. Нажмите SELECT или подождите 5 секунд. Нажатие кнопки START приведет к запуску программы.

ШАГ 4: Задайте вес пользователя (Weight) с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК. Нажмите SELECT или START, чтобы начать тренировку. На дисплее появится отсчет "Starting 3, Starting 2, Starting 1."

4.3 РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Задание программы одним нажатием клавиши.

QUICK START (БЫСТРЫЙ ЗАПУСК): начните вращать педали и нажмите "START" для начала тренировки. В режиме ручного управления вы можете задать продолжительность тренировки, уровень и вес пользователя.

4.5 ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа FIT TEST (ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ) позволяет оценить состояние вашей сердечно-сосудистой системы и степень подготовки с помощью специальных тестов, состоящих из нескольких этапов. По завершении 5-минутного тестирования на дисплее появится ваш результат и оценка.

Для входа в программу выполните следующие действия.

ШАГ 1: Нажмите кнопку **FIT TEST**.

ШАГ 2: Задайте ваш **ВОЗРАСТ (AGE)** с помощью кнопок ▼/▲. Нажмите **SELECT** или подождите 5 секунд.

ШАГ 3: Задайте ваш **ПОЛ (GENDER)** с помощью кнопок ▼/▲. Нажмите **SELECT** или подождите 5 секунд.

ШАГ 4: Задайте ваш **ВЕС (WEIGHT)** с помощью кнопок ▼/▲. Для запуска программы нажмите **START** или **SELECT**. На дисплее появится отсчет: «Starting 3, Starting 2, Starting 1».

ШАГ 5: На дисплее появятся результаты теста.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ДЛЯ МУЖЧИН

Возраст ОТЛИЧНО ХОРОШО ВЫШЕ СРЕДНЕГО УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО НИЖЕ СРЕДНЕГО ПЛОХО ОЧЕНЬ ПЛОХО

18-25	<79	79-89	90-99	100-105	106-116	117-128	>128
26-35	<81	81-89	90-99	100-107	108-117	118-128	>128
36-45	<83	83-96	97-103	104-112	113-119	120-130	>130

46-55	<87	87-97	98-105	106-116	117-122	123-132	>132
56-65	<86	86-97	98-103	104-112	113-120	121-129	>129
65 +	<88	88-96	97-103	104-113	114-120	121-130	>130

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Возраст ОТЛИЧНО ХОРОШО ВЫШЕ СРЕДНЕГО УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО НИЖЕ СРЕДНЕГО ПЛОХО ОЧЕНЬ ПЛОХО

18-25	<85	85-98	99-108	109-117	118-126	127-140	>140
26-35	<88	88-99	100-111	112-119	120-126	127-138	>138
36-45	<90	90-102	103-110	111-118	119-128	129-140	>140
46-55	<94	94-104	105-115	116-120	121-129	130-135	>135
56-65	<95	95-104	105-112	113-118	119-128	129-139	>139
65 +	<90	90-102	103-115	116-122	123-128	129-134	>134

4.6 ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Степпер Matrix Fitness Stepper оснащен контактными датчиками пульса и совместим с нагрудным телеметрическим ремнем-датчиком Polar®.

Найдите металлические датчики на поручнях. Обратите внимание, что каждый из них состоит из двух металлических пластинок. Для получения точных данных о частоте пульса необходимо поддерживать контакт с обеими пластинками. Вы можете использовать датчики для просмотра частоты пульса в любой программе. Данные о частоте пульса отображаются в нижнем правом углу и маркированы надписью HEART HR.

Для входа в программу Target HR (Целевая частота пульса) выполните следующие действия.

ШАГ 1: Нажмите клавишу TARGET HR

Нажмите SELECT или подождите 5 секунд. Нажатие кнопки START приведет к запуску программы.

ШАГ 2: Задайте возраст пользователя (AGE) с помощью КНОПОК В ВИДЕ

СТРЕЛОК. Нажмите SELECT или подождите 5 секунд. Нажатие кнопки START приведет к запуску программы.

ШАГ 3: Задайте нужный вам процент максимальной частоты пульса

(PERCENT) с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК. Нажмите SELECT или подождите 5 секунд. Нажатие кнопки START приведет к запуску программы.

СТЕП 4: Задайте продолжительность

тренировки (TIME) с помощью

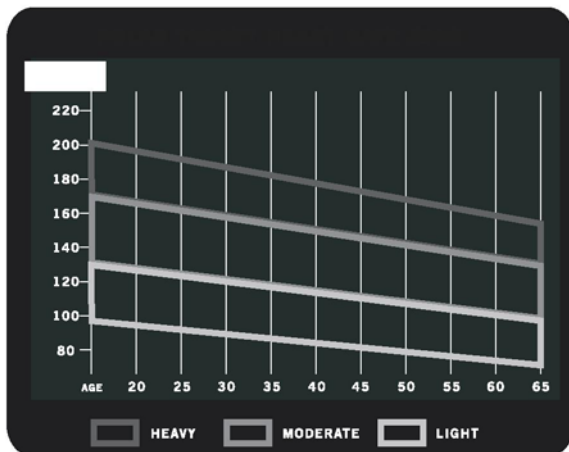
КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК. Нажмите

SELECT или подождите 5 секунд.

Нажатие кнопки START приведет к

запуску программы.

ШАГ 5: Задайте вес пользователя (Weight) с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК. Нажмите SELECT или START, чтобы начать тренировку. На дисплее появится отсчет "Starting 3, Starting 2, Starting 1"



4.7 ПРОГРАММА CONSTANT WATTS

Программа CONSTANT WATTS (Ватт-зависимая) позволяет вам варьировать ваш ритм, при этом уровень сопротивления автоматически корректируется в соответствии с заданными настройками.

Для входа в программу выполните следующие действия.

ШАГ 1: Нажмите клавишу CONSTANT WATTS

Нажмите SELECT или подождите 5 секунд. Нажатие кнопки START приведет к запуску программы.

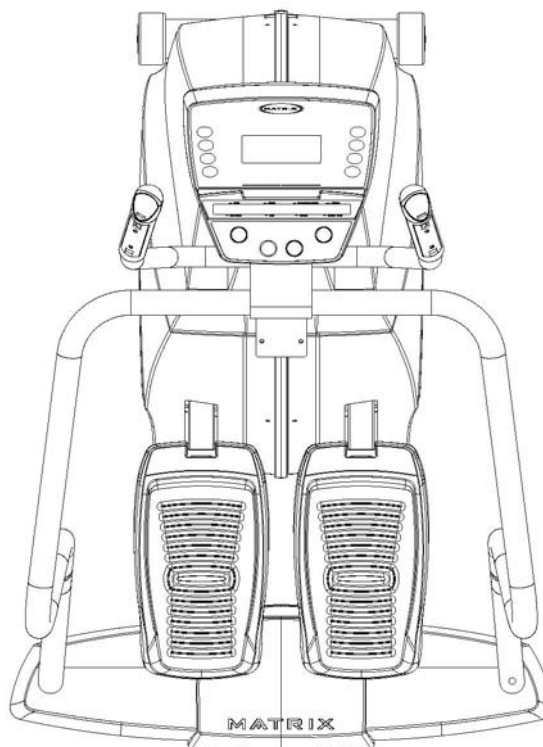
ШАГ 2: Задайте нужное количество ватт с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК. Нажмите SELECT или подождите 5 секунд. Нажатие кнопки START приведет к запуску программы.

ШАГ 3: Задайте продолжительность тренировки (TIME) с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК. Нажмите SELECT или подождите 5 секунд. Нажатие кнопки START приведет к запуску программы.

ШАГ 4: Задайте вес пользователя (Weight) с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК. Нажмите SELECT или START, чтобы начать тренировку. На дисплее появится отсчет "Starting 3, Starting 2, Starting 1."

РАЗДЕЛ 5: Спецификации, комплектующие и инструкции по сборке

5.1 СПЕЦИФИКАЦИИ ТРЕНАЖЕРА



СПЕЦИФИКАЦИИ

Наименование продукта	S3x-01	
Габариты в основании		Д 114 x Ш 78,5 x В 172,5 см
Вес тренажера	107 кг	
Максимальный вес пользователя	182 кг	
Рама	сталь	
Питание от сети	не требуется	
Тип сопротивления	генератор	
Уровней сопротивления	25	
Допустимое напряжение	120 / 220 вольт	

ПРОГРАММЫ

Быстрый запуск	Да
Random (случайная, 20 профилей)	Да
Target Heart Rate (Целевая частота пульса)	Да
Interval (Интервалы)	Да
Constant Watts (Ватт-зависимая)	Да
Rolling (Качели)	Да
Fat Burn (Сжигание жира)	Да
Fit Test (Проверка физподготовки)	Да
Manual (Ручное управление)	Да


ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Беспроводной ремень-датчик	Да
Контактные датчики	Да

СОВМЕСТИМОСТЬ С РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫМИ СИСТЕМАМИ

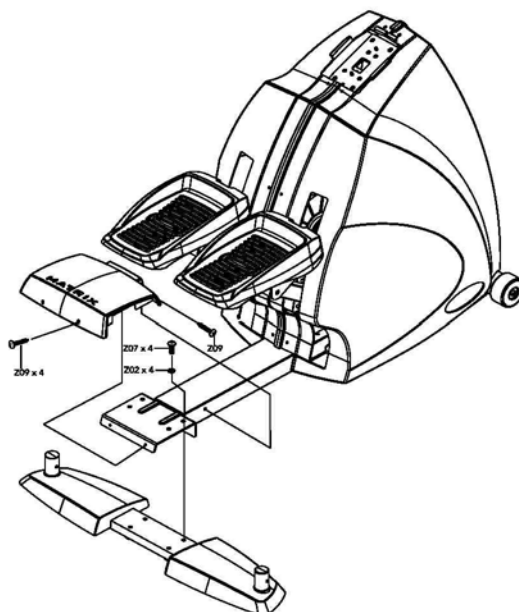
Подключение коаксиального кабеля	Да
Разъем для питания телевизора	Да
Подставка под монитор	Да

5.2 КРЕПЕЖ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ

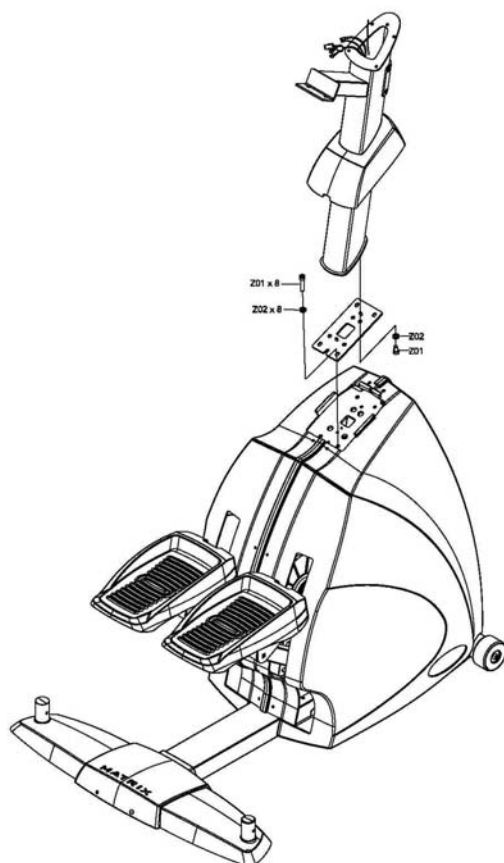
№ ДЕТАЛИ	ВНЕШНИЙ ВИД	ОПИСАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
Z01		ВИНТ С ГОЛОВКОЙ ПОД КЛЮЧ-ШЕСТИГРАННИК (M8x16L)	8
Z02		ШАЙБА ПРУЖИННАЯ	17
Z03		ВИНТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ И ГАЙКА	2
Z05		ВИНТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ (M8x16L)	7
Z06		ШАЙБА ВОГНУТАЯ	8
Z07		ВИНТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ (M8x40L)	4
Z09		ВИНТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ ПОД КРЕСТООБРАЗНЫЙ ШЛИЦ (M5x15L)	4
Z10		ВИНТ С ГОЛОВКОЙ ПОД КЛЮЧ-ШЕСТИГРАННИК (M8x45L)	2
Z50		КРЕСТОВАЯ ОТВЕРТКА (4.5x50mm)	1
Z52		КЛЮЧ-ШЕСТИГРАННИК НА 5 мм	1
Z53		КЛЮЧ-ШЕСТИГРАННИК НА 6 мм	1
Z11		ВИНТ С ГОЛОВКОЙ ПОД КЛЮЧ-ШЕСТИГРАННИК M8 x 25	2

5.3 ПОРЯДОК СБОРКИ

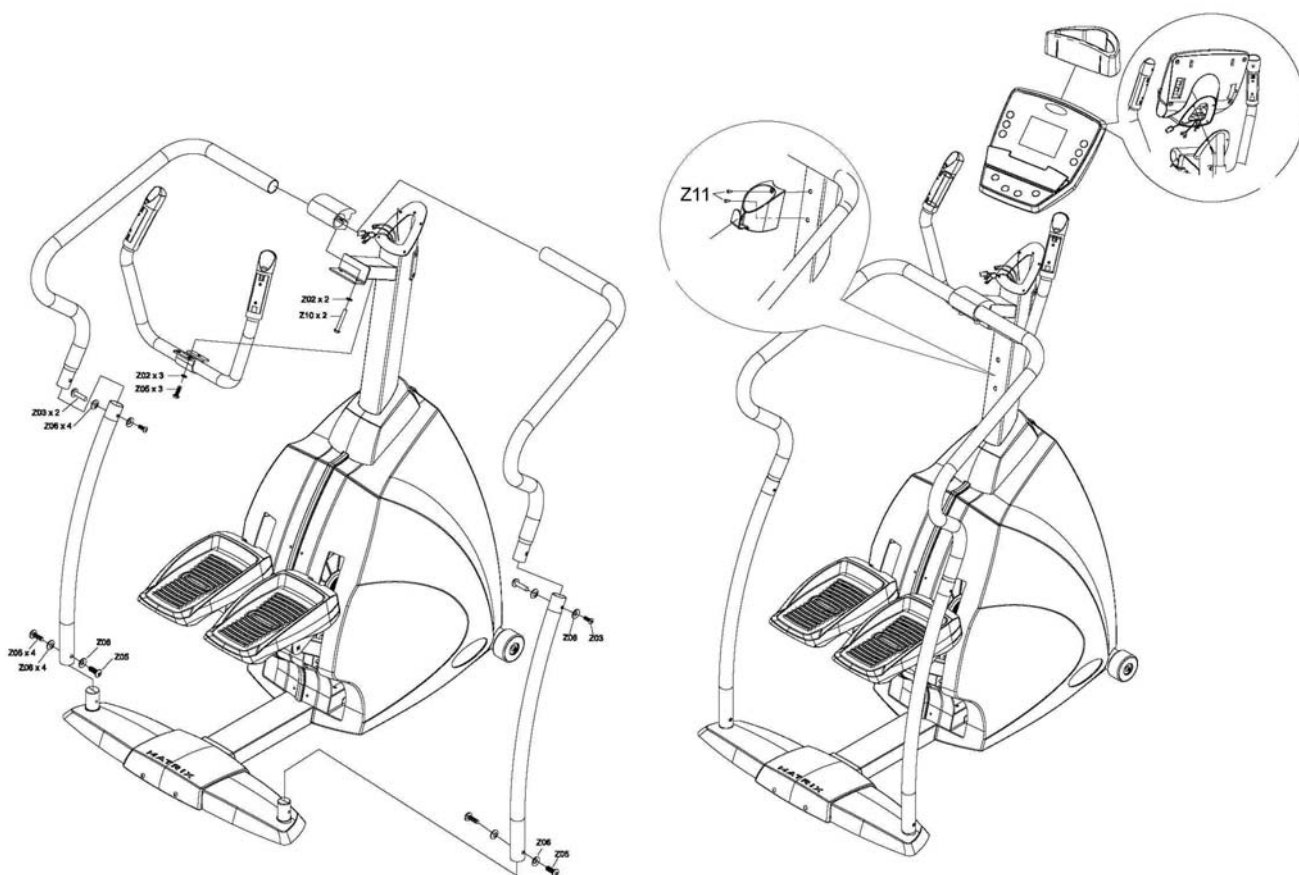
ШАГ 1



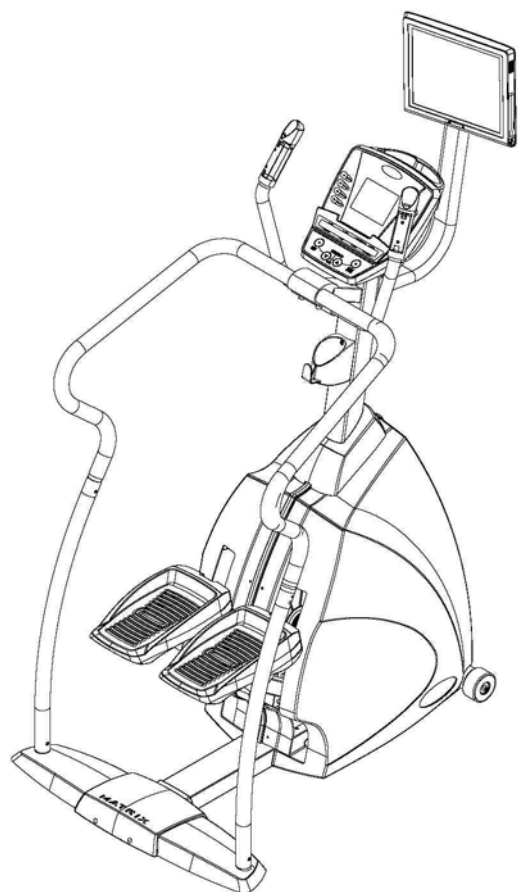
ШАГ 2



ШАГ 3, 4



ТРЕНАЖЕР В СОБРАННОМ ВИДЕ



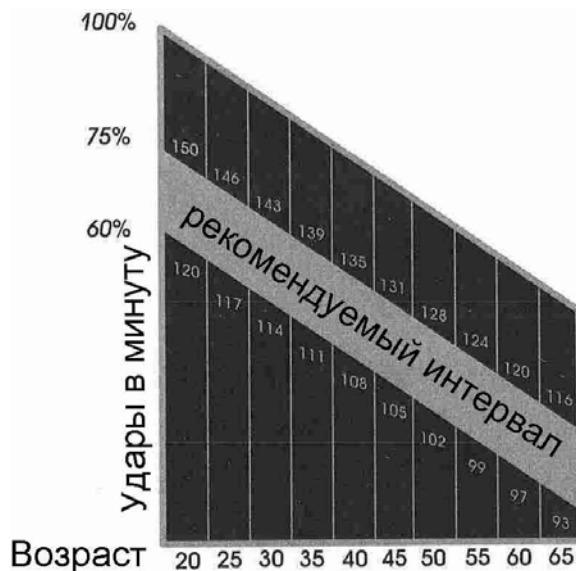
РАЗДЕЛ 6: Рекомендации по тренировкам

ИНТЕРВАЛ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Интервал предпочтительной частоты сердечных сокращений 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 (American Heart Association), Интервал предпочтительной частоты сердечных сокращений составляет примерно 60-75% от максимальной. Приведенная ниже диаграмма поможет Вам 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.



СЕНСОРНЫЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

Положите ладони рук на рукоятки сенсорных датчиков. Для подсчета частоты сокращений сердца необходимо держать обе руки на датчиках. Не прилагайте усилий, сжимая рукоятки, это может привести к повышению кровяного давления. Удерживайте руки свободно. Рекомендуем Вам убрать руки с датчиков после появления информации о частоте пульса на консоли, в противном случае возможно получение противоречивых показаний.

НАГРУДНЫЙ ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКИЙ ДАТЧИК

Прежде чем надеть нагрудный датчик, смочите два резиновых электрода водой. Разместите нагрудный ремень логотипом Horizon Fitness наружу под грудной мышцей и непосредственно над грудиной. ПРИМЕЧАНИЕ: Для правильного измерения нагрудный ремень должен быть прочно и правильно закреплен. В противном случае Вы можете получить неверные или противоречивые результаты. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Данная функция не является медицинским аппаратом. Различные факторы могут повлиять на точность измерений. Данная функция призвана помочь Вам в ходе тренировок.

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 тоне. 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 обращайтесь внимание на эти признаки чрезмерного перенапряжения.

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.

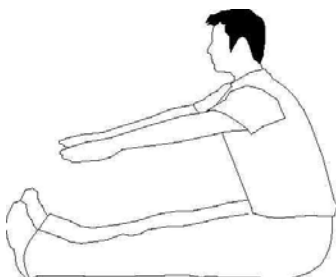
2. РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

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 соревнованиям? Определив цели, вам будет легче разработать программу. Ниже приведены наиболее распространенные цели:

- Снижение веса — меньшая интенсивность, большая продолжительность тренировок
- Повышение формы и тонуса — тренировка с варьирующимися интервалами 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
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			

ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

Система нагружения	электромагнитная (генератор JID™)
Кол-во уровней нагрузки	25 (минимум 18 Ватт)
Расстояние между педалями	83 мм. (супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™)
Высота шага	310 мм.
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	точечный LED дисплей
Многоязычный интерфейс	нет
Кол-во программ	8 (в т.ч. пульсозависимая)
Интеграция	CSAFE, FitLinxx™, FITCONNECTION™
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	114*84*179 см.
Вес тренажера	111 кг.
Максимальный вес пользователя	182 кг.
Питание	встроенный генератор тока/сеть 220 Вольт опционально
Гарантия	5 лет

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.

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



Strong. Smart. Beautiful.

MATRIX FITNESS SYSTEMS CORP.

1610 LANDMARK DRIVE COTTAGE GROVE WI 53527 USA

TOLL FREE 866.693.4863 www.matrixfitness.com FAX 608.839.8687

PART # 0000092495

REV. 1.2