

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

*S7100*

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ЭРГОМЕТР



## 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

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 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. 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.

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними детьми не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

## **ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ СОХРАНЯЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ**

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь с данным руководством.

### **ОСТОРОЖНО!**

Во избежание ожогов, возникновения пожара, удара током и физических повреждений:

- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем.

Не роняйте и не вставляйте какие-либо предметы в отверстия.

Не снимайте боковые кожухи. Обслуживание тренажера должно производиться только представителями сервисной службы компании-продавца.

- Никогда не пользуйтесь тренажером, если он работает неправильно, был поврежден, побывал в воде или у него поврежден шнур питания или вилка. Обратитесь в сервисный центр компании-продавца.

- Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей.

Не размещайте эргометр вне отапливаемых помещений, например, в гараже или на балконе, а также в помещении с бассейном, в ванной, под навесом для автомобилей или вне помещения. Несоблюдение этого требования может привести к утрате гарантии.

Для отключения тренажера переведите тумблер в положение OFF (ВЫКЛ), затем выньте вилку из розетки.

- Используйте только прилагаемый шнур питания.

- Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его.

- Выключайте тренажер из сети после окончания занятий и перед перемещением.

Эллиптический тренажер не предназначен для лиц, весящих более 136 кг. Несоблюдение этого требования приводит к утрате гарантии.

Выключайте тренажер перед чисткой. При чистке допускается вытирание тряпкой, смоченной мыльным раствором; не используйте растворители. (см. раздел «техобслуживание»)

Регулярно очищайте поверхность педалей.

Не вращайте педали вручную.

Тренажер предназначен только для использования в домашних условиях. Не допускается его применение в коммерческих целях, в школах, учреждениях и сдача в аренду. Невыполнение этого условия влечет за собой утрату гарантии.

Отключайте тренажер перед проведением сервисного обслуживания.

**ВАЖНО** - функция измерения частоты пульса не является медицинским прибором. Хотя датчики пульса дают примерное представление о его частоте, на них не стоит полагаться в тех случаях, когда необходимы точные показания. Некоторым пользователям, особенно, кардиологическим больным, проходящим реабилитацию, имеет смысл использовать другие возможности мониторинга частоты пульса, например, нагрудный ремень-датчик или напульсник. Различные факторы, включая движения пользователя, могут повлиять на точность показаний частоты пульса. Показания тренажера предназначены только для определения общих характеристик пульса при тренировках. Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом.

## ДЕТИ

Дети моложе 13 лет и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

Не разрешайте детям моложе 13 лет пользоваться тренажером.

Дети старше 13 лет могут пользоваться тренажером только под присмотром взрослых.

## ПРОЧИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

**ОСТОРОЖНО!** Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите упражнения и обратитесь за консультацией к врачу.

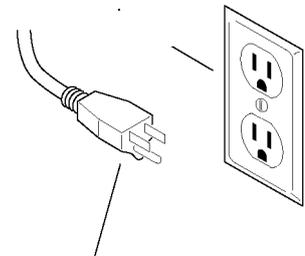
Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в элементы тренажера.

Ознакомьтесь с руководством перед использованием тренажера.

### ТРЕБОВАНИЯ К СЕТИ

Используйте только комплектуемую вилку. Неправильное подключение заземления создает риск удара током. Не меняйте вилку, поставляемую вместе с тренажером. Если она не подходит к розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Использовать адаптеры, удлинители и устройства защиты с данным тренажером нельзя.

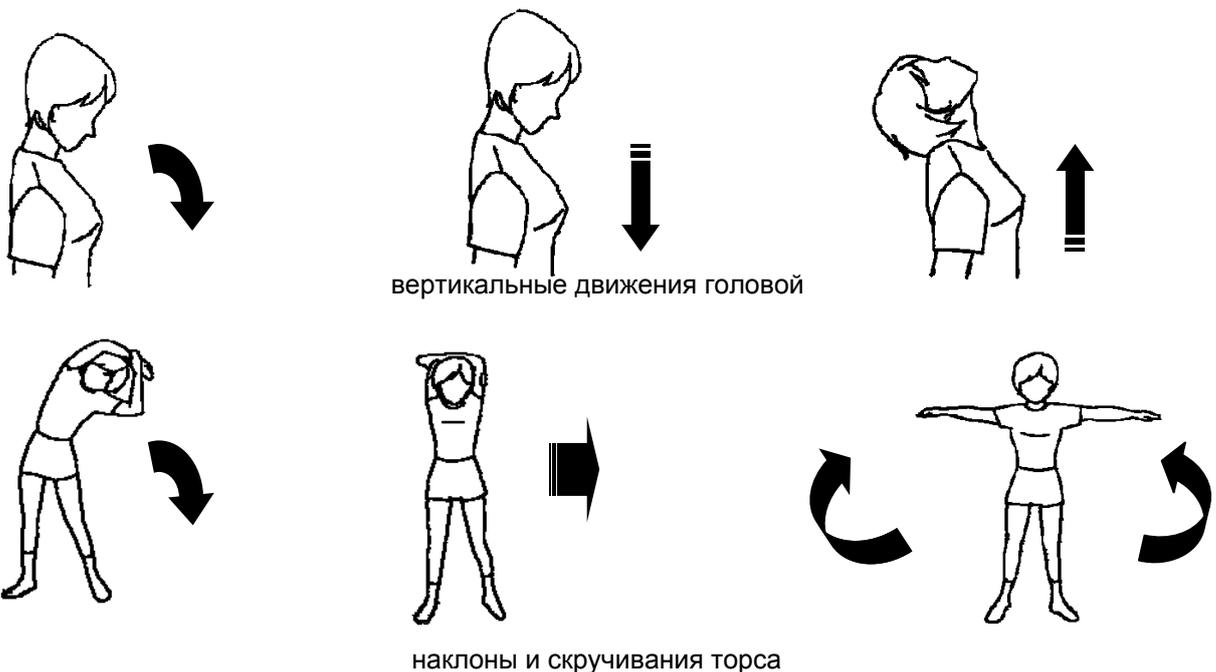
3-х ПОЛЮСНАЯ  
РОЗЕТКА С  
ЗАЗЕМЛЕНИЕМ

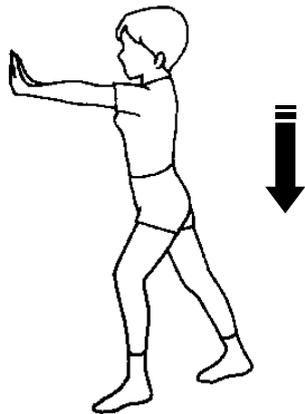


ШНУР С ЖИЛОЙ  
ДЛЯ ЗАЗЕМЛЕНИЯ

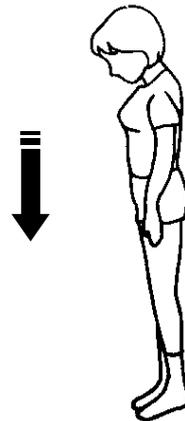
### Разогревающие упражнения:

Перед тренировкой на тренажере рекомендуется провести разминку – это минимизирует риск травмирования мышц, подготовит сердечно-сосудистую систему и поможет добиться более ощутимых результатов.

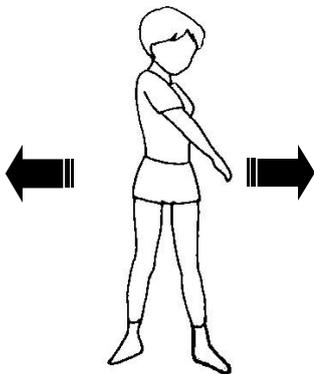




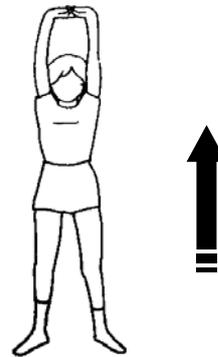
растяжение голени (у стены)



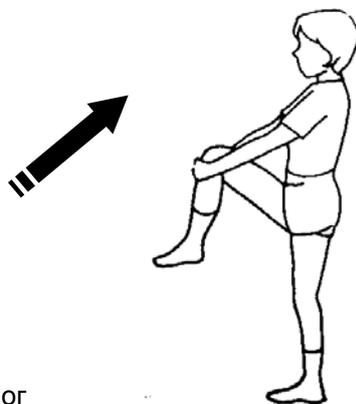
растяжение голени (стоя на носках)



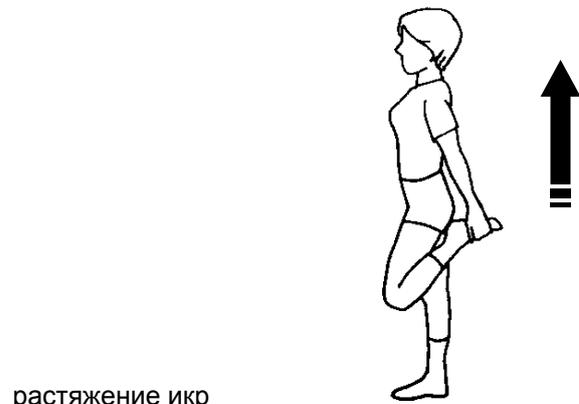
держание равновесия



растяжение вверх



растяжение ног



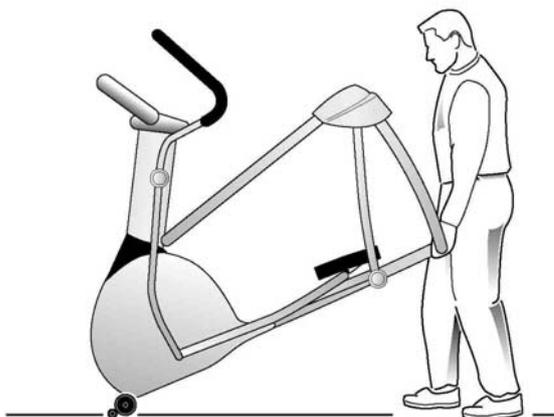
растяжение икр

## СБОРКА

По возможности, сборку тренажера должен осуществлять представитель компании-продавца. Если вы осуществляете сборку самостоятельно, соблюдайте все требования инструкции по сборке. Если у вас возникли вопросы по поводу компонентов или функций вашего эллиптического тренажера, обратитесь в компанию, где вы приобрели тренажер

## ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

Ваш тренажер VISION FITNESS оснащен транспортировочными роликами. Для перемещения тренажера крепко возьмитесь за заднюю часть корпуса, аккуратно приподнимите тренажер и перекатите его.



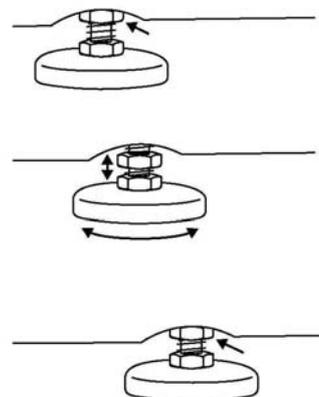
**ВНИМАНИЕ:** Тренажер тяжелый, его вес составляет 136 кг. Будьте осторожны, при необходимости обратитесь за помощью.

## РАЗМЕЩЕНИЕ В ДОМЕ

При установке тренажера соблюдайте требования инструкции по безопасности. Постарайтесь разместить тренажер в комфортном помещении. По возможности, не устанавливайте тренажер в неотделанных подвальных помещениях. Чтобы тренировки доставляли вам удовольствие, лучше поместить тренажер в комфортную среду.

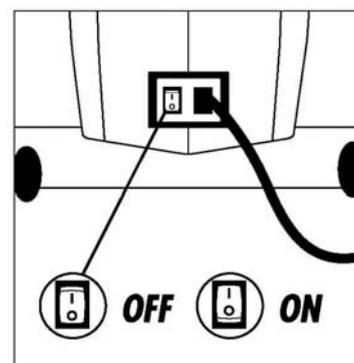
## ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

Установив тренажер в выбранном месте, проверьте его устойчивость. Если он качается, необходимо его выровнять. Посмотрите, какая из регулировочных ножек не стоит твердо на полу. Ослабьте гайку в основании ножки, это даст вам возможность вращать ее. Теперь поворачивайте ножку в нужную сторону до тех пор, пока тренажер не будет стоять устойчиво. Закрепите ножку в данной позиции, затянув гайку.



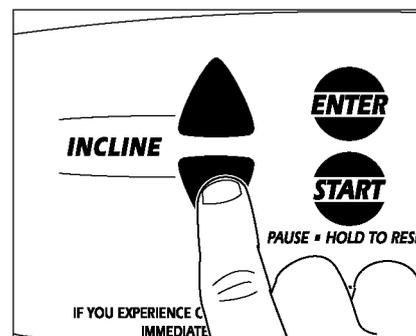
## ВКЛЮЧЕНИЕ И ВЫКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Для включения и выключения тренажера используйте тумблер ON/OFF (ВКЛ/ВЫКЛ), находящийся с передней стороны. Рекомендуем выключать тренажер, если вы им не пользуетесь. **ПРИМЕЧАНИЕ:** На консоли также имеется выключатель.



### РЕГУЛИРОВКА УГЛА НАКЛОНА

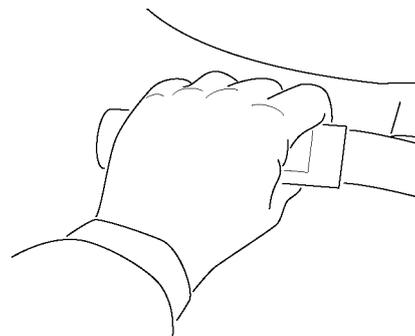
Для регулировки угла наклона, влияющего на амплитуду движений (уровни 1-20), нажмите кнопки ▲ и ▼ рядом с надписью INCLINE («НАКЛОН») на консоли. Изменения угла наклона происходят с небольшой задержкой.



### КОНТАКТНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

#### КОНТАКТНЫЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

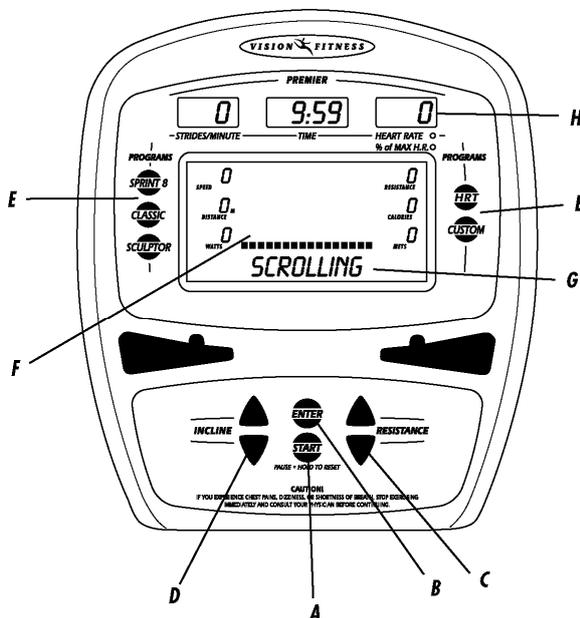
Тренажеры укомплектованы контактными датчиками пульса. Чтобы определить пульс в процессе тренировки, поместите обе руки на датчики. На консоли появятся данные о вашем пульсе. Системе может потребоваться несколько секунд для того, чтобы корректно определить частоту пульса. Контактное измерение пульса подходит большинству пользователей, однако в некоторых случаях оно может оказаться невозможным из-за нарушений сердечного ритма или особенностей обмена веществ у пользователей.



# КОНСОЛЬ

## ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Компьютеризованный дисплей позволяет формировать программу тренировок с учетом ваших потребностей. Он также дает возможность отслеживать ход выполнения упражнений и ваши результаты, что позволяет понять, насколько улучшилась ваша физическая подготовка.



## ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ

### A. КЛАВИША START/PAUSE/HOLD TO RESET (СТАРТ/ПАУЗА/ПЕРЕЗАГРУЗКА)

Чтобы начать упражнения в режиме MANUAL (Ручное управление) без ввода персональных данных, нажмите клавишу START. После начала программы вы можете регулировать уровень сопротивления (с помощью клавиш-стрелок RESISTANCE) и угол наклона (с помощью клавиш INCLINE). Выводимые на дисплей показатели будут рассчитываться, исходя из установок по умолчанию.

**ПАУЗА:** Если вам нужно остановить программу в процессе тренировки, нажатие клавиши PAUSE приостановит выполнение программы на пять минут. Возобновить тренировку можно повторным нажатием клавиши START. **ПЕРЕЗАГРУЗКА:** Если вам нужно ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ консоль в процессе тренировки, нажмите и удерживайте клавишу START в течение трех секунд или до перезагрузки дисплея.

### B. ENTER/HOLD TO CHANGE FEEDBACK DISPLAY (ВВОД/СМЕНА ДАННЫХ НА ДИСПЛЕЕ)

Эта кнопка используется для выбора данных, например, возраста, веса или уровня сложности, при настройке программ пользователя.

**ПРОСМОТР (SCAN):** При занятиях в режиме выполнения программы нажатие клавиши «ENTER» позволяет менять информацию, выводимую в окне частоты пульса. Нажатием «ENTER» можно переключиться с отображения текущей частоты пульса на % максимальной частоты. Если удерживать клавишу «ENTER» нажатой в течение трех секунд во время тренировки, функция SCAN будет автоматически менять экраны просмотра.

### C. КЛАВИШИ -СТРЕЛКИ RESISTANCE

Эти кнопки используются для изменения данных в режиме настройки перед началом тренировки. По ходу тренировки они позволяют менять уровень сопротивления. В программах HRT® они служат для изменения целевой частоты пульса.

### D. КЛАВИШИ -СТРЕЛКИ INCLINE

Эти кнопки используются для изменения данных в режиме настройки перед началом тренировки. По ходу тренировки они позволяют менять угол наклона.

### E. КЛАВИШИ ПРОГРАММ

Эти кнопки обеспечивают быстрый доступ к различным программам и облегчают их настройку. Программы, за исключением SPRINT 8, SCULPTOR и пользовательской, можно менять на другие по ходу тренировки.

### F. ДИСПЛЕЙ ПРОФИЛЯ ПРОГРАММЫ

Это окно отражает характеристики завершаемых и выполненных сегментов программы тренировок в виде точечной матрицы, а также уровень сопротивления каждого из сегментов.

### G. ОКНО СООБЩЕНИЙ/ПРОСМОТРА

При запуске программы в этой буквенно-цифровой области дисплея отражаются пошаговые инструкции, а в процессе тренировок и после их завершения — инструкции, выводимые показатели и адресованные вам сообщения.

**ПОКАЗАТЕЛИ, ВЫВОДИМЫЕ НА ДИСПЛЕЙ:** В ходе тренировки здесь отражаются ваши показатели, в том числе:

**DISTANCE (РАССТОЯНИЕ):** общее расстояние в милях или км, пройденное с момента начала тренировки.

**WATTS (БАТТЫ):** показатель нагрузки; один ватт равен шести килограммам на метр в минуту.

RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ): текущий уровень сопротивления.

INCLINE (НАКЛОН): угол наклона. Тренажер имеет 20 уровней наклона, позволяющих менять угол наклона на 19%.

CALORIES (КАЛОРИИ): примерное количество калорий, израсходованных вами с начала тренировки.

METS (МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ): показатель потребления кислорода; одна единица равна примерному объему кислорода, потребляемому в минуту человеком в состоянии покоя.

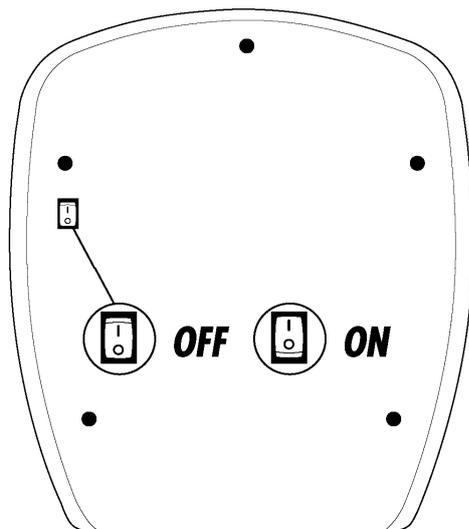
Н. ПОКАЗАТЕЛИ, ВЫВОДИМЫЕ В ОКНАХ: Во время тренировки показатели также выводятся в трех окнах.

TIME (ВРЕМЯ): время, прошедшее с момента начала тренировки, или время, остающееся до ее окончания.

STRIDES PER MINUTE (ШАГОВ/МИН): количество шагов в минуту.

HEART RATE/% MAX HEART RATE (ЧАСТОТА ПУЛЬСА/% МАКСИМУМА): в этом окне отображается текущая частота пульса и доля предполагаемой максимальной частоты (% максимальной частоты пульса).

ТУМБЛЕР ON/OFF (ВКЛ/ВЫКЛ) Если вы не используете тренажер в течение длительного времени, отключите его питание.



## ПРОГРАММЫ

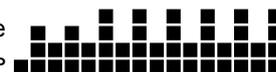
### ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

#### БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

Нажмите клавишу START, чтобы пропустить настройку тренировки и начать занятия с постоянным уровнем (в ручном режиме). Уровни сопротивления и угол наклона при этом автоматически не меняются, но их можно регулировать с помощью клавиш в виде стрелок. ПРИМЕЧАНИЕ: Поскольку вы не вводите настройки, для расчета данных о результатах упражнений используются значения по умолчанию.

#### ПРОГРАММА SPRINT 8™ (СПРИНТ 8)

SPRINT 8™ - программа анаэробных упражнений с перемежающейся нагрузкой. В ее ходе мышечные волокна подвергаются резким тянущим усилиям, что повышает эффективность подготовки.



#### КЛАССИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ) - программа, в которой уровень сопротивления и угол наклона меняются только самим пользователем.



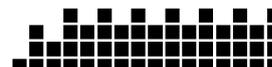
INTERVALS (ИНТЕРВАЛ) — эффективный вид тренировки, способствующий укреплению сердечно-сосудистой системы путем чередования периодов нагрузки и расслабления. Постарайтесь, чтобы нагрузка была достаточно интенсивной.



FAT BURN (СЖИГАНИЕ ЖИРА) — программа, направленная на сжигание запасов жира. Тренировка проходит с чуть меньшей нагрузкой, но в течение более длительного времени (рекомендуется заниматься от 30 до 60 минут).



RANDOM (СЛУЧАЙНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ) - программа для тех, кто предпочитает разнообразие в тренировках. При выборе программы компьютер в случайном порядке задает сопротивление и угол наклона для каждого сегмента, исходя из тех настроек сопротивления, которые введет пользователь.



WATTS (БАТТЫ) — программа позволяет заниматься при заданном уровне нагрузки. Если вы увеличиваете скорость движения, сопротивление падает, и наоборот.



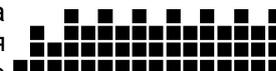
#### QUAD TONER (ТРЕНИРОВКА КВАДРИЦЕПСОВ)

Программа QUAD TONER направлена на тренировку четырехглавых мышц бедра, повышая мышечную силу и тонус посредством восьми сегментов с более высоким уровнем сопротивления и изменениями угла наклона продолжительностью по 45 секунд. Программа обеспечивает увеличение расхода калорий и нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Комбинация силовых и анаэробных упражнений обеспечивает вам более привлекательный и очерченный контур ног.



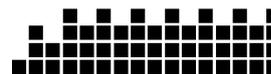
#### TOTAL BODY (ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ РЕЖИМ)

Программа TOTAL BODY обеспечивает нагрузку на все группы мышц. Она включает восемь сегментов продолжительностью по 45 секунд с варьирующимся положением тела, уровнем сопротивления и углом наклона. Программа идеально подходит для укрепления организма и повышения общего уровня фитнеса.



## ПРОГРАММЫ SCULPTOR– постройте свое тело за 25 минут

Программы SCULPTOR используются по отдельности или вместе в качестве недельного комплекса, способствующего снижению веса и развитию мускулатуры верхней и нижней частей тела с помощью ежедневных занятий в течение 25 минут в сутки. Эффективность разных программ sculptor обуславливается варьированием нагрузок на сердечно-сосудистую систему с интервалами с более высокой нагрузкой, использующей изменения сопротивления, угла наклона и направления, чтобы воздействовать на определенные группы мышц, развить силу, повысить мышечный тонус и увеличить расход калорий. Это дает возможность задать индивидуальный режим тренировок, построенный на одной или нескольких программах продолжительностью 25 минут, выполняемых 3-5 раз в неделю.

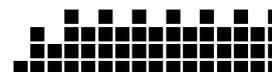


### GLUTE BURN (СЖИГАНИЕ ЖИРА В БЕДРАХ)

Программа GLUTE BURN состоит из восьми сегментов повышенной нагрузки продолжительностью 45 секунд. Тренировка задействует бицепсы бедер и ягодичцы с помощью специально подобранных углов наклона и увеличенного сопротивления. Программа очень полезна для сердечно-сосудистой системы и увеличения расхода калорий, а также позволяет укрепить целевые мышцы и повысить их тонус.

### CALF TONER (ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ГОЛЕНИ)

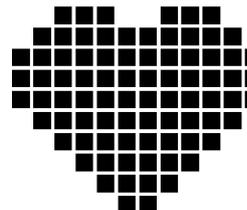
Программа CALF TONER создает нагрузку на мышцы голени и икроножные мышцы, чтобы увеличить расход калорий и помочь сделать ваши ноги стройнее. Программа состоит из восьми сегментов с повышенным уровнем сопротивления продолжительностью 45 секунд и изменением направления движения, чтобы нагрузить целевые мышцы. Хороший способ увеличить эффективность тренировок – выполнять их, стоя на носках



## ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (HRT)

### TARGET HRT (ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА)

Программа TARGET HRT призвана поддерживать частоту пульса на уровне 70% от предполагаемой максимальной. укреплять сердечно-сосудистую систему, воздействуя на сердце, легкие и сосуды. Это – отличная программа для всех групп пользователей, хотя начинающим пользователям может быть удобнее начать с меньшей нагрузки и постепенно повышать ее до 70% предполагаемой максимальной частоты пульса.



### HRT HILL (ТРЕНИРОВКА С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА «ПОДЪЕМ В ГОРУ»)

Программа HRT HILL, призванная укрепить сердечно-сосудистую систему, построена на комбинации четырех целевых частот пульса. Уровень сопротивления меняется, пока частота пульса не будет соответствовать целевой для четырех видов подъема (65%, 70%, 75% и 80% от предполагаемой максимальной). Далее программа обеспечит поддержание целевой частоты вашего пульса в течение минуты. Серия подъемов повторяется до окончания времени тренировки.

### HRT INTERVAL (ТРЕНИРОВКА С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА «ИНТЕРВАЛ»)

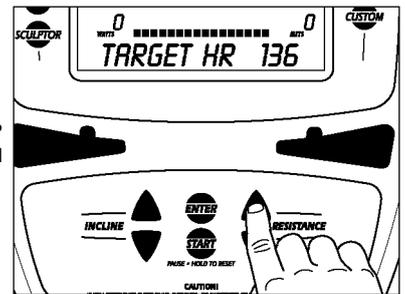
Программа HRT INTERVAL призвана улучшить кислородный обмен и общую физическую подготовку, повысить выносливость мышечных тканей и объем энергии, потребляемой в ходе упражнений. Она состоит из чередующихся сегментов нагрузки и расслабления. Целевая частота пульса на этапах нагрузки будет составлять 80% от предполагаемой максимальной, а на этапах расслабления — 70% от предполагаемой максимальной. Сегмент нагрузки продолжается в течение двух минут с момента достижения целевой частоты пульса. Продолжительность интервала расслабления зависит от того, сколько времени потребуется, чтобы вы достигли соответствующей целевой частоты пульса.

### ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

В ходе тренировок пользователь обхватывает руками контактные датчики пульса или надевает телеметрический нагрудный ремень-датчик (в комплект не входит), благодаря чему сигнал о частоте пульса поступает на консоль. Консоль отслеживает сердечный ритм в постоянном режиме, корректируя уровень сопротивления тренажера для поддержания частоты пульса в предпочтительном диапазоне. С помощью клавиши «SCAN» можно просматривать данные о пульсе, его отношении к максимальной и целевой частоте. Каждая программа начинается с двухминутной разминки. При завершении тренировки начнется пятиминутный сегмент сброса нагрузки. Пользователь должен сам задать уровень сопротивления на этих сегментах.

## КОРРЕКТИРОВКА ЦЕЛЕВОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

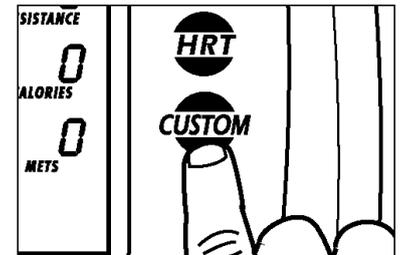
Занимаясь в одной из программ HRT®, вы можете захотеть изменить целевую частоту пульса. Это можно сделать с помощью клавиш ▲ или ▼. Для подтверждения выбора нажмите кнопку «ENTER».



## ПРОГРАММЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

### CUSTOM USER 1 – 5 (ПРОГРАММЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 1-5)

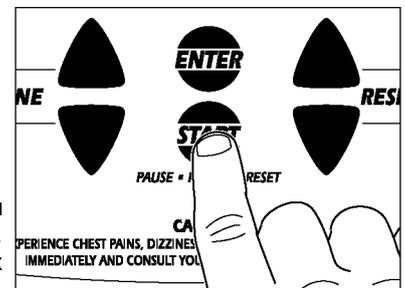
Программы пользователя позволяют задать и сохранить в памяти тренажера пять режимов тренировки по выбору. По завершении тренировки программа сохранит сделанные вами по ходу занятий изменения уровня сопротивления и угла наклона. Настройки сохраняются, чтобы вы могли выполнить такую же программу в ходе следующей тренировки.



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ

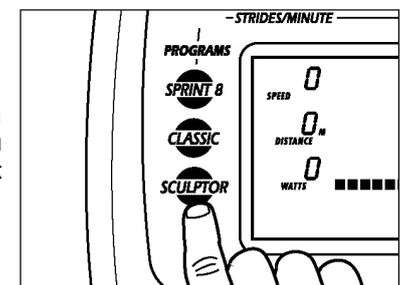
### ВЫБОР ПРОСТОГО ЗАПУСКА

Самый простой способ приступить к занятиям — нажать клавишу «START». При этом вы начнете тренировку в режиме ручного регулирования сопротивления и угла наклона. Данные о результатах упражнений будут выводиться с использованием действующих установок по умолчанию.



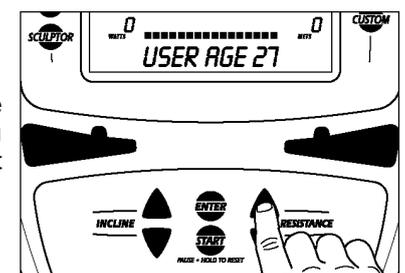
### ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Тренажер имеет пять клавиш программ. Клавиша SPRINT 8 привязана к одной программе, остальные клавиши – к нескольким. Просмотреть доступные варианты программ и их профили можно, нажав клавишу несколько раз или с помощью стрелок (после первого нажатия клавиши). Подтвердите выбор нажатием клавиши ENTER.



### ВВОД ВОЗРАСТА

При появлении сообщения с просьбой указать ваш возраст выставьте соответствующую цифру с помощью клавиш ▲ или ▼. Эти сведения нужны для программ HRT®, от них зависит отношение вашей частоты пульса к максимальной (% Heart Rate).



### ВВОД ВРЕМЕНИ

При появлении сообщения с просьбой задать время выставьте нужную вам продолжительность тренировки с помощью кнопок ▲ или ▼.

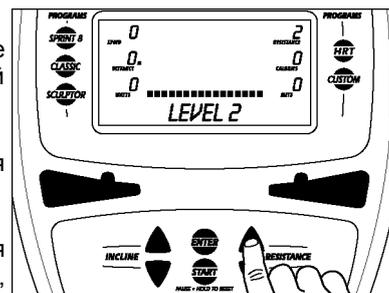


### ВВОД УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

При появлении сообщения с просьбой указать уровень сопротивления выставьте нужную цифру с помощью кнопок ▲ или ▼. В каждой программе 20 уровней сопротивления, при этом в каждой программе они различаются.

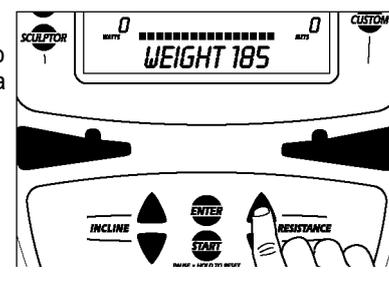
В программе WATTS вас попросят ввести уровень Ватт вместо уровня сопротивления. Он варьируется в диапазоне от 40 до 250 с шагом в 5.

В программах TARGET HRT, HRT HILL, и HRT INTERVAL вместо уровня сопротивления задается целевая частота пульса. На консоли отображается целевая частота пульса, при этом вы можете корректировать ее значение.



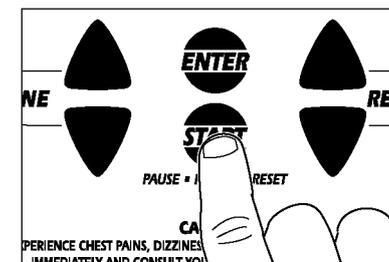
### ВВОД ВЕСА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

При появлении сообщения с просьбой указать ваш вес выставьте соответствующую цифру с помощью кнопок ▲ или ▼. Эти сведения нужны для правильного расчета расхода калорий и метаболических единиц.



### НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Чтобы начать тренировку, нажмите START.



### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММЫ SPRINT 8

Программа SPRINT 8 — это комплекс анаэробных упражнений с перемежающейся нагрузкой, призванный увеличить мышечную массу, развить скорость движений и стимулировать выделение гормона роста человека (HGH) в вашем организме естественными средствами. Эффективность уменьшения жировой прослойки и наращивания мышечной массы с помощью образования HGH в результате тренировок и соблюдения правильной диеты описана Филом Кэмпбеллом (Phil Campbell), автором книги «На старт, внимание, марш: Синергетический фитнес» (*Ready, Set, GO! SYNERGY FITNESS*). Подробнее об этом новейшем подходе к фитнесу вы можете узнать на сайте мистера Кэмпбелла [www.readysetgofitness.com](http://www.readysetgofitness.com). Программа SPRINT 8 состоит из интервалов интенсивного спринта, перемежающихся периодами расслабления. Она состоит из следующих этапов:

1. **РАЗМИНКА** призвана постепенно увеличить частоту пульса и дыхания, а также приток крови к работающим мускулам. Разминка настраивается пользователем в соответствии с его потребностями.
2. **ЧЕРЕДУЮЩАЯСЯ ТРЕНИРОВКА** начинается непосредственно после разминки со спринта продолжительностью 30 секунд. Восемь подобных интервалов перемежаются семью восстановительными периодами продолжительностью полторы минуты. Экран сообщений подскажет вам, что нужно ускорить движения на этапе спринта и замедлить их на этапе расслабления. Рекомендуемая разница между интервалами спринта и восстановления составляет 40-60 шагов в минуту.
3. **СБРОС НАГРУЗКИ** помогает вернуть организм в состояние покоя. При этом нагрузка на сердце снижается.

Поскольку данная программа является специализированной, общая продолжительность тренировки по ходу выполнения программы не отражается. Вместо этого в окне времени показывается продолжительность интервала. Общая продолжительность тренировки в режиме SPRINT 8 составляет 20 минут.

Программы пользователя позволяют выполнить и сохранить в памяти тренажера пять режимов тренировки по выбору.

Настройка программы этого типа начинается так же, как и в других программах. Нажмите кнопку программы CUSTOM, затем

1. Выберите одну из пяти программ CUSTOM.
2. Подтвердите выбор нажатием кнопки ENTER.
3. Задайте возраст, продолжительность тренировки и вес.
4. Подтвердите выбор нажатием кнопки ENTER.

После ввода информации вас попросят нажать START, чтобы начать тренировку. На консоли появится сообщение, что для задания новой программы вы можете варьировать уровень сопротивления нужным вам образом. По завершении тренировки программа сохранит сделанные вами по ходу занятий изменения уровня сопротивления и угла наклона. Настройки сохраняются, чтобы вы могли выполнить такую же

программу в ходе следующей тренировки.

По завершении программы появится подсказка с просьбой нажать ENTER для сохранения программы.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

### ЧТО ТАКОЕ ТРЕНИРОВКИ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА?

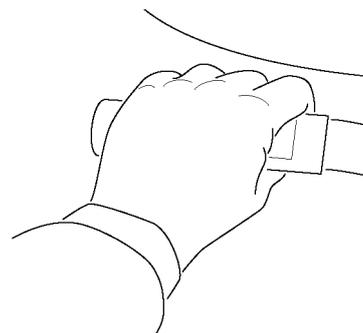
Это — занятия, интенсивность которых обеспечивает поддержание предпочтительной частоты пульса. Данный интервал частоты зависит от того, какие цели вы перед собой ставите – сбросить вес, укрепить сердечно-сосудистую систему или повысить физическую силу. Программы HRT® компании VISION FITNESS призваны поддерживать идеальную частоту пульса с учетом целей ваших тренировок. Они автоматически регулируют уровень сопротивления на основании данных о вашем пульсе.

У S7100 есть три программы (TARGET HRT, HRT HILL и HRT INTERVAL), позволяющие тренироваться с учетом частоты пульса.

• Эти программы используют для расчета формулу предполагаемой максимальной частоты пульса (220 минус возраст пользователя). У некоторых людей максимальная частота может быть выше или ниже рассчитываемой по формуле. Вы можете корректировать предпочтительную частоту пульса с учетом ваших задач.

### КОНТАКТНЫЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

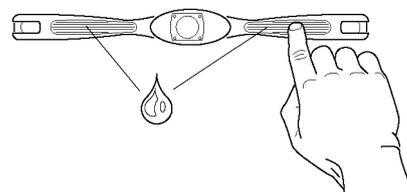
Каждый из наших тренажеров с функцией HRT комплектуется контактными датчиками пульса, позволяющими следить за его частотой. Чтобы определить частоту пульса, обхватите датчики обеими руками в процессе тренировки. На консоли появятся данные. Хотя информация будет выведена мгновенно, системе может потребоваться несколько секунд для того, чтобы корректно определить частоту пульса.



ПРИМЕЧАНИЕ: Контактные датчики пульса пригодны для использования в программах HRT®, однако проще и эффективнее использовать нагрудный телеметрический ремень-датчик.

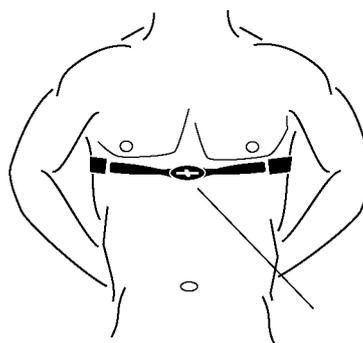
### НАГРУДНЫЙ ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКИЙ РЕМЕнь-ДАТЧИК

Беспроводной телеметрический нагрудный ремень-датчик (в комплект не входит) передает данные о частоте пульса на консоль с помощью двух электродов, находящихся на внутренней стороне ремня. Прежде чем надеть ремень, смочите две резиновые контактные зоны несколькими каплями воды. Электроды должны оставаться влажными для корректного считывания информации. Рекомендуем надевать ремень непосредственно на тело, хотя он будет работать и через тонкую влажную ткань.



### РАСПОЛОЖЕНИЕ РЕМНЯ

Наденьте ремень логотипом VISION FITNESS наружу под грудной мышцей и непосредственно над грудиной. Поправьте его натяжение, чтобы ремень плотно прилегал к телу, но не мешал свободно дышать.



### РЕЖИМ НАСТРОЙКИ

Данный режим позволяет задать 17 дополнительных установок для отображения на консоли или настройки тренажера.

### ВХОД В РЕЖИМ НАСТРОЙКИ И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

- Нажмите и удерживайте кнопки регулировки уровня сопротивления ▲ и ▼ в течение примерно трех секунд.
- Раздастся звуковой сигнал и на консоли отразятся режим настройки и доступные в нем настройки. Просмотрите их с помощью кнопок ▲ или ▼.
- Нажмите кнопку ENTER для выбора нужного режима или установки.

## НАСТРОЙКИ ПО ВЫБОРУ

### ТРОЙКА

MAX TIME  
 JSER TIME  
 JSER AGE  
 WEIGHT  
 ULT RESISTANCE LEVEL  
 ULT INCLINE LEVEL  
 ULT LANGUAGE  
 IMULATED DATA  
 PLAY TEST  
 IDWARE TEST  
 LINE RESET  
 LINE CALIBRATION  
 UST INCLINE  
 PER MODE  
 ETY MODE  
 SION

### САНИЕ

КА МАКСИМАЛЬНОЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ТРЕНИРОВКИ  
 А ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ТРЕНИРОВКИ ПО УМОЛЧАНИЮ.  
 КА ВОЗРАСТА ПО УМОЛЧАНИЮ  
 А ВЕСА ПО УМОЛЧАНИЮ  
 КА УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ ПО УМОЛЧАНИЮ  
 КА УГЛА НАКЛОНА ПО УМОЛЧАНИЮ  
 ЯЗЫКА ОТОБРАЖЕНИЯ  
 С МЕТРИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ЕДИНИЦ НА БРИТАНСКУЮ  
 Р ОБЩЕГО ВРЕМЕНИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА  
 УЕТСЯ РАБОТНИКАМИ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ LCD ДИСПЛЕЕВ.  
 ЕТСЯ РАБОТНИКАМИ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ТОРМОЖЕНИЯ  
 ИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ ПЕРЕЗАГРУЗКИ УГЛА НАКЛОНА ПО ОКОНЧАНИИ ТРЕНИРОВКИ.  
 РОЙКА ДВИГАТЕЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ УГЛА НАКЛОНА ДЛЯ ЗАДАНИЯ МИНИМАЛЬНОГО, МАКСИМАЛЬНОГО И  
 ЗНАЧЕНИИ  
 ТРОВОКА МИНИМАЛЬНОГО И МАКСИМАЛЬНОГО УГЛА НАКЛОНА  
 ИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ ЗВУКОВОГО СИГНАЛА  
 КА ТРЕНАЖЕРА НА МАКСИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ, ЕСЛИ ОН НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ  
 Р ВЕРСИИ ПРОГРАММЫ ДЛЯ РАБОТНИКОВ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ

- Используйте кнопки ▲ или ▼ для изменения установок.
- Нажмите кнопку ENTER для сохранения изменений.
  - Для выхода из режима нажмите и удерживайте в течение трех секунд кнопку «START».

## ОБСЛУЖИВАНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОВ СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

- Устанавливайте тренажер в сухом прохладном месте.
- Убедитесь, что все болты плотно затянуты.
- Очищайте консоль от отпечатков пальцев и капель пота.
- Пользуйтесь хлопчатобумажной тканью, смоченной водой, и мягкими очистителями для чистки тренажера. Другие ткани, а также бумажные полотенца, могут поцарапать поверхность. Не используйте очистители на основе аммиака или кислоты.
- Регулярно очищайте поверхность тренажера.

## ГРАФИК ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Рекомендуем вам соблюдать приведенный ниже график обслуживания для обеспечения бесперебойной работы тренажера.

ДЕТАЛЬ	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В ПОЛГОДА
КОНСОЛЬ	ЧИСТКА	
ВСЕ БОЛТЫ И КРЕПЕЖ		ОСМОТР
РАМА	ЧИСТКА	ОСМОТР
ПОРУЧНИ	ЧИСТКА	
ПЛАСТИКОВЫЕ КРЫШКИ	ЧИСТКА	
ПЕДАЛИ	ЧИСТКА	
ШНУР ПИТАНИЯ		ОСМОТР

## УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Наши тренажеры спроектированы для обеспечения бесперебойной работы. Приведенные ниже рекомендации, возможно, помогут вам, если неисправности все же возникли.

**ПРОБЛЕМА:** Не загорается консоль.

*РЕШЕНИЕ:* Убедитесь, что тумблер включения на обратной стороне консоли включен.

*РЕШЕНИЕ:* Проверьте, подключен ли шнур питания к основанию тренажера и включен ли тумблер.

*РЕШЕНИЕ:* Убедитесь, что подключен кабель с обратной стороны консоли.

*ПРОБЛЕМА:* Вы чувствуете толчки или рывки при работе механизма.

*РЕШЕНИЕ:* Проверьте крепление всех деталей.

*РЕШЕНИЕ:* Проверьте болты под основанием.

*ПРИМЕЧАНИЕ:* Если предложенные меры не помогают, отключите тренажер и свяжитесь с представителем компании-продавца.

#### УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ ПРИ ИЗМЕРЕНИИ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

*ПРОБЛЕМА:* Не появляются данные о частоте пульса.

*РЕШЕНИЕ:* Возможно, нет нужного контакта электродов с телом, попробуйте смочить их вновь.

*РЕШЕНИЕ:* Неправильно расположен датчик, попробуйте поменять его положение.

*РЕШЕНИЕ:* Проверьте, не превышает ли расстояние между датчиком и приемником 90 см.

*ПРОБЛЕМА:* Данные о частоте сердечных сокращений противоречивы.

*РЕШЕНИЕ:* Возможно, телеметрический ремень-датчик недостаточно затянут, подтяните его.

*ПРИМЕЧАНИЕ:* В некоторых случаях в работе телеметрического ремня-датчика возможны сбои. Необходимо правильно подобрать его положение и степень натяжения. Наличие рядом с тренажером источников помех, например, компьютеров, двигателей, оград под напряжением, домашних систем безопасности, пультов дистанционного управления, CD-плееров, флуоресцентных ламп и т.д., может вызвать ошибки при измерении частоты пульса.

## РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ

Приобретя тренажер VISION FITNESS, вы получили возможность регулярно тренироваться дома. Теперь вы свободны в выборе времени для занятий, и вам будет проще построить эффективную программу тренировок.

### ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

Важный этап разработки долгосрочной программы занятий фитнесом — определить ее цели. Чего бы вы хотели добиться? Сбросить вес? Повысить мышечный тонус? Избавиться от стресса? Подготовиться к соревнованиям? Зная свои цели, вы сможете эффективно строить программу тренировок. По возможности, постарайтесь определить свои цели четко и в измеримой форме. Вот несколько примеров таких целей:

- Уменьшить объем талии на пять сантиметров за два месяца.
- Принять участие в забеге на 5 км этим летом.
- Начать выполнять упражнения для укрепления сердечнососудистой системы по полчаса, как минимум, пять раз в неделю.
- Повысить скорость прохождения дистанции на две минуты за год.
- Пробегать трусцой полтора километра, а не проходить их пешком через три месяца.

Чем точнее вы сформулируете свою цель, тем проще будет отслеживать 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, а результаты будут заметнее. Добиваясь поставленной цели, ставьте себе новую. Ваш образ жизни станет более здоровым, а вы получите стимул стремиться к новым успехам.

### ОТСЛЕЖИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

После того как цели поставлены, их нужно записать и составить график тренировок. Ведение дневника поможет вам сохранять мотивацию и отслеживать, насколько вы продвинулись к цели. Со временем вы с гордостью сможете взглянуть на свои достижения и понять, каких больших результатов добились. Бланки для ведения дневника вы найдете на нашем сайте [www.visionfitness.com](http://www.visionfitness.com).

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

#### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Часто задают вопрос, как долго должны длиться тренировки? Советуем вам придерживаться рекомендаций Американского института спортивной медицины (American College of Sports Medicine (ACSM)).

- Выполняйте аэробные упражнения 3-5 дней в неделю.
  - Начинайте занятия с разминки продолжительностью 5-10 минут.
  - Продолжительность тренировок должна составлять 30-45 минут.
  - Постепенно снижайте интенсивность занятий, последние 5-10 минут посвятите упражнениям на растяжку.
- Если ваша основная цель — сбросить вес, аэробные упражнения необходимо выполнять, как минимум, по полчаса пять дней в неделю.

### ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

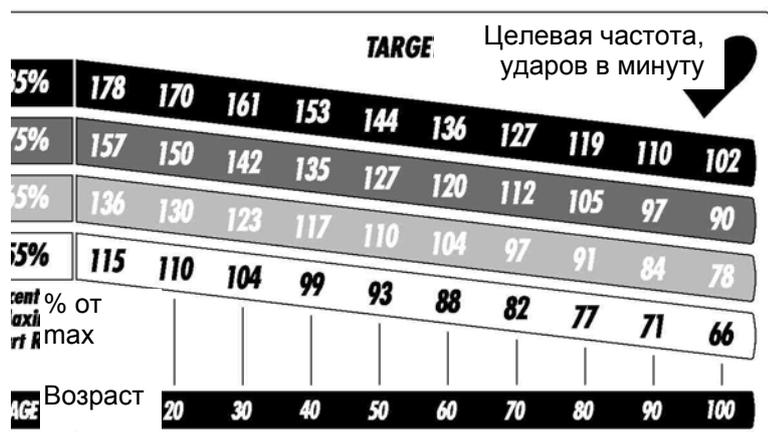
Следующий распространенный вопрос: «Насколько интенсивными должны быть тренировки»? Для укрепления сердечно-сосудистой системы необходимо заниматься в определенном диапазоне интенсивности. Для определения интенсивности упражнений рекомендуем следить за частотой пульса.

### СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ФИТНЕС

Хотя упражнения на укрепление сердечно-сосудистой системы исторически служили основой программ фитнеса, это не единственный возможный метод. Упражнения на развитие силы и гибкости постепенно становятся все более популярными. Добавив их к вашим тренировкам, вы увеличите их сбалансированность, улучшите свою подготовку, снизите вероятность получения травм, повысите интенсивность обмена веществ, укрепите кости и быстрее добьетесь поставленных целей.

### ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА

Целевая частота пульса рассчитывается в зависимости от максимальной. Этот показатель индивидуален для каждого человека и зависит от возраста, уровня подготовки и цели тренировок. Частота пульса при тренировках должна варьироваться от 55 до 85% от максимальной. Для расчета целевой частоты мы используем следующую формулу: 220 (ориентировочная максимальная частота пульса) – возраст. Приведенная диаграмма поможет определить ваш интервал.



**ПРИМЕР:**

Если вам 30 лет, ваша ориентировочная максимальная частота пульса равна 190 (220 - 30). Исходя из диаграммы, целевая частота пульса при тренировках у вас должна быть в интервале 104-161 ударов в минуту, т.е. 55%-85% от 190.

**УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СИЛЫ**

В свое время упражнениями на силу занимались только юноши. Успехи научных исследований в области тренировок на развитие силы за последние 20 лет изменили эту ситуацию. Исследования показали, что после 30 лет мы начинаем терять мышечную массу, если не включаем упражнения на силу в программу занятий. Снижение мышечной массы приводит к уменьшению способности сжигать калории, падает физическая способность работать и возрастает подверженность травмам. Однако правильная программа упражнений на силу позволяет сохранить или даже увеличить мышечную массу. Такая программа предусматривает нагрузку на группы мышц верхней и нижней части туловища. Есть много видов подобных упражнений: йога, пилатес, занятия на силовых тренажерах, упражнения на мяче, занятия с эспандерами, упражнения с собственным весом и т.д.

Минимальные рекомендации по упражнениям на силу:

**ЧАСТОТА:** Два-три дня в неделю

**КОЛИЧЕСТВО:** Одно-три упражнения, повторяемые по 8-12 раз.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Рама	высокопрочная с двухслойной покраской
Система нагружения	электромагн. бесконтактная ECB™
Кол-во уровней нагрузки	20
Маховик	9 кг. бесшумный QuietGlide™
Педали	ортопедические амортизирующие
Расстояние между педалями	зауженное (E.S.Q.F.)
Длина шага	508-546 мм.
Наклон	электрический 18-37%
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	Голубой 4-ех оконный LCD дисплей с профилем тренировки и сенсорными клавишами
Показания консоли	Профиль, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., угол наклона, кол-во шагов, уровни, пульс, % от максимального пульса, Ватты, метаболические ед-цы
Кол-во программ	17 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	КЛАССИЧЕСКИЕ (ручной режим, интервалы, сжигание жира, случайная, Ватт-сированная), СКУЛЬПТОР™ (сжигание жира в бедрах, тренировка голени, тренировка задрицепса, общеукрепляющая), КАРДИОЗОНА (целевой сердечный ритм, кардио-интервалы, кардио-холмы), Sprint 8™, 4 пользовательские
Складывание	нет
размер в собранном виде (Д*Ш*В)	156*76*165 см.
Вес тренажера	109 кг.
Максимальный вес пользователя	148 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.**

На все товары, приобретенные в торговой сети, распространяется гарантия продавца. Срок действия гарантии указан в гарантийном талоне, выданном при покупке товара.

**Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.**

Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров производится в Сервисном центре продавца и уполномоченных сервисных центрах дилеров. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Гарантийные обязательства возникают с момента продажи товара потребителю и распространяются только на изделия, проданные через торговые сети и уполномоченными дилерами фирмы. Подтверждением является отметка в гарантийном талоне, скрепленная подписью и печатью продавца.

В течение 14-ти дней с момента покупки приобретенный 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)).

Для обмена товара необходимо предъявить изделие в оригинальной упаковке, сохранившее товарный вид, гарантийный талон и товарно-кассовый чек.

Товары ненадлежащего вида и качества обмениваются продавцом только при наличии в гарантийном талоне отметки сервисного центра и акта о непригодности (дефектности) товара для дальнейшего использования.

Сервисный центр осуществляет выезд специалистов на дом к владельцам крупногабаритных изделий в пределах Москвы - бесплатно, за пределами МКАД - по утвержденным расценкам. Расценки на выезд специалистов, на товары, приобретенные через дилерскую сеть, могут различаться.

**Гарантия не распространяется в следующих случаях:**

- при несоблюдении клиентом правил, приведенных в инструкции по эксплуатации, прилагаемой к изделию;
- использования товара в коммерческих целях (если это не оговорено инструкцией);
- при нарушении условий транспортировки, хранения, эксплуатации, обслуживания, неквалифицированной сборки, действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания посторонних предметов, различных жидкостей (в том числе химически активных) в механизмы и узлы оборудования, а также вследствие существенных нарушений предельных нагрузок, установленных руководством по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-9;
- при наличии расхождения между информацией, указанной в гарантийном талоне и информацией о товаре (цвет, марка, артикул, серийный номер и др.);
- если имеются следы самостоятельных изменений конструкции и неквалифицированного ремонта;

- при отсутствии у покупателя гарантийного талона с необходимыми отметками о дате продажи (в этом случае гарантийный период устанавливается с момента изготовления товара);
- на расходные (быстроизнашивающихся) деталей – ремни, тросы, элементы питания, предохранители и т.п.;

Любые сервисные работы, кроме чистки, рекомендованной инструкцией по эксплуатации, должны проводиться специалистами авторизированной сервисной службы.

Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации, поможет избежать проблем в эксплуатации товара и его обслуживании.

Неисправные узлы и детали товара в гарантийный период бесплатно ремонтируются или заменяются новыми. Решение вопроса целесообразности их замены или ремонта определяется специалистами сервисной службы.

Рекомендуется производить подключение (установку) тренажера силами авторизованных организаций или специалистов, занимающихся по роду своей деятельности данными работами. Специалисты, осуществляющие установку, должны сделать отметку в гарантийном талоне о выполнении подключения (установке).

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.



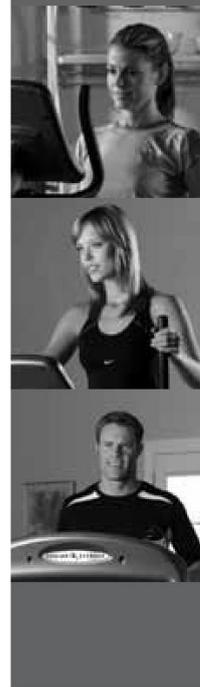
Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие его основные технические характеристики.

comfortable

quiet

smooth

*it all  
starts  
with a  
v i s i o n*



1600 Landmark Drive ■ Cottage Grove, WI 53527  
toll free 800.335.4348 ■ fax 608.839.8731

[www.visionfitness.com](http://www.visionfitness.com)

©2008 Vision Fitness. All Rights Reserved. Cambridge Motor Works, Comfort Arc, Easy-8, ECB-Plus, HRT, Quick-Set, Quiet-Glide, and SPRINT 8 are Trademarks of Vision Fitness. May be covered by one or more patents or patents pending: US 4917376, US 5540637, US 5573480, US 5813949, US 5813949, US 5924962, US 5938567, US 6135927, US 6149551, US 7316633, TW 364373, TW 371899, CN 99808486.7

8.09  
OM18.70PRD  
REV3