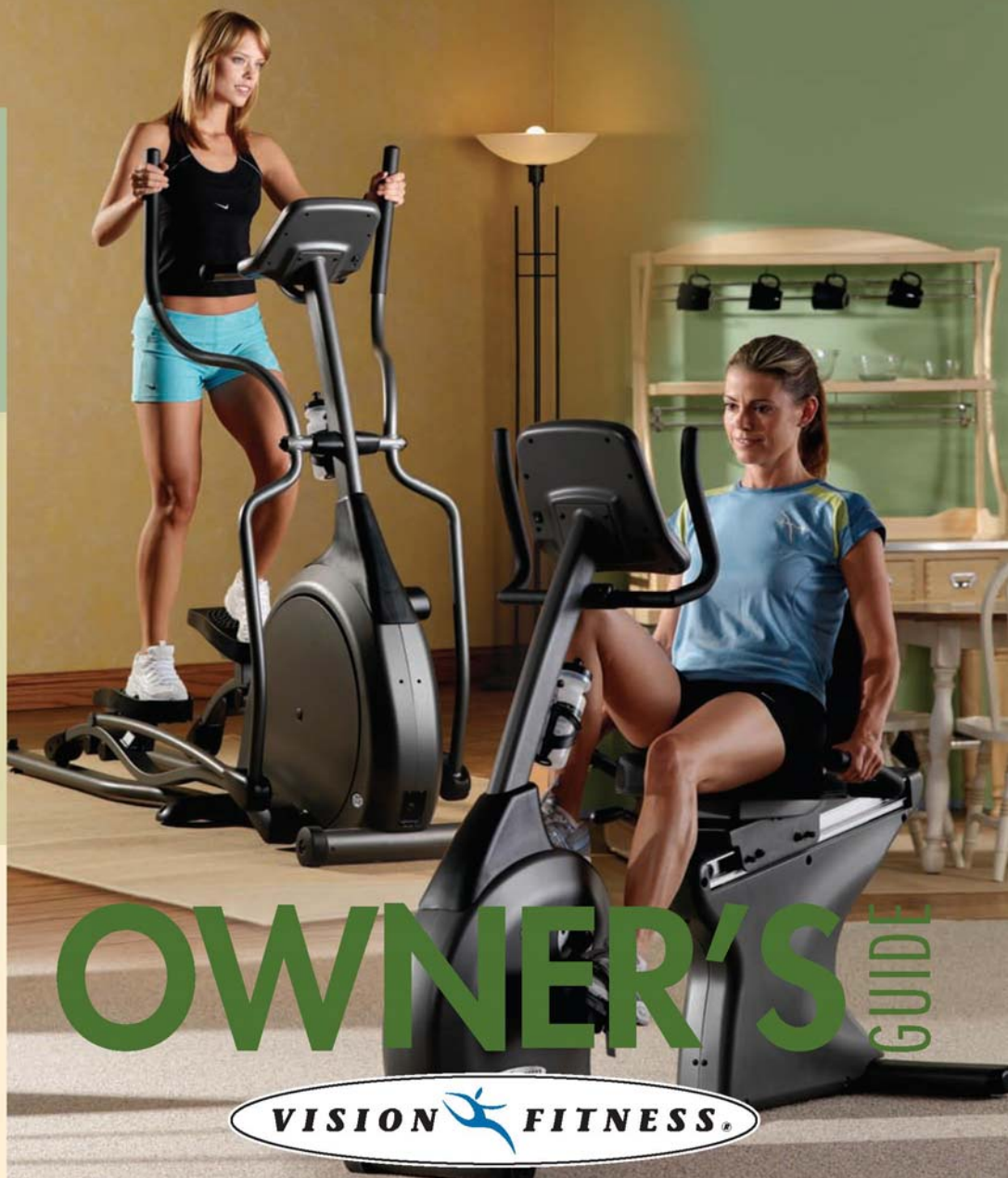




*Руководство пользователя для велотренажеров
и эллиптических тренажеров Vision*

DELUXE PREMIER '09

Уважаемые покупатели!

Поздравляем вас с удачным приобретением. Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

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

В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует и поможет вам устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени напомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие – либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого вы приобрели тренажер.

Внимание!

Настоятельно рекомендуем Вам, перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование - особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.

Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.

Заводская упаковка не должна быть нарушена.

При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35 С

2. влажность: 50 -75%
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Меры предосторожности

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 нецелевым использованием тренажера.

Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними детьми не допускается.

При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца.

Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера.

Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей.

Для устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого вы приобрели данный тренажер.

Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части.

Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья.

* Обратите особое внимание на подключение к электрической сети, желательно использование отдельной трех проводной линии с защитным заземлением и наличием в распределительном щитке устройства защитного отключения (УЗО). Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на отсутствие его повреждений. В необходимых случаях проконсультируйтесь с организацией, обслуживающей Вашу внутриквартирную

электропроводку и электророзетки. Выполнение этих требований снизит риск поражения электрическим током. 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 может явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании.

Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной и попадать в движущиеся части тренажера.

Перед тем как начать тренировку

Прежде чем начать занятия, проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера.

Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.

Убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены.

Устанавливайте тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется подкладывать под тренажер резиновые маты.

Перед началом тренировки всегда проверяйте надежность механических и электрических соединений.

Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите последовательность сборки и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки прикладываемый или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что имеются в наличии 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 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте ваш тренажер на предмет отсутствия попадания посторонних предметов в тренажер, пыли и грязи.

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетона, бензина, уайт-спиритов, бензола и их производных во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей.

Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

* Для моделей тренажеров, которые работают от электрической сети 220 вольт.

С помощью вело или эллиптического тренажера **VISION FITNESS** Вы сможете разработать собственную программу тренировок и добиться нужного Вам результата в области фитнеса. Регулярно занимаясь на тренажере, Вы измените Вашу жизнь к лучшему.

Вот примеры тех результатов, которых Вы можете добиться:

- снижение веса;
- оздоровление сердца;
- повышение мышечного тонуса;
- повышение уровня расхода энергии;
- снижение стресса;
- повышение психологической устойчивости и улучшение настроения;
- повышение самооценки.

Чтобы добиться этих результатов, необходимо регулярно тренироваться. С нашим тренажером Вы *преодолеете многие препятствия, мешающие эффективным занятиям. Теперь Вы не будете зависеть от погоды и времени суток и сможете с комфортом тренироваться дома. Ознакомившись с данным руководством, Вы узнаете как пользоваться тренажером и сделаете первый шаг к успешным занятиям.*

Если Вам потребуется помощь, пожалуйста, обращайтесь к дистрибуторам продукции VISION FITNESS.

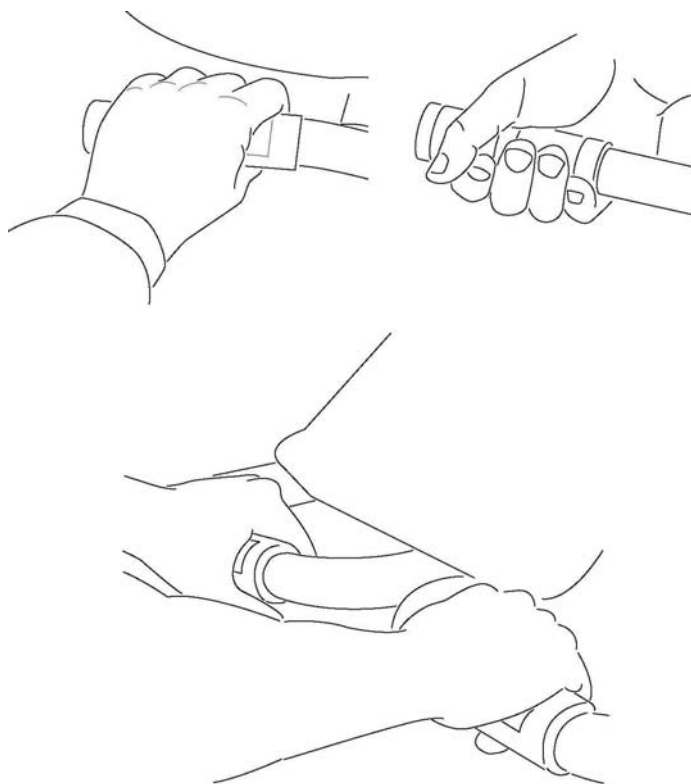
ОГЛАВЛЕНИЕ

Безопасность и уход	2
Контактное измерение сердечного ритма	7
Велотренажеры: разновидности консолей.....	8
Сборка и размещение	9
Электропитание.....	13
Сервис и устранение неисправностей	13
Эллипсы: разновидности консолей	16
Сборка и размещение	17
Электропитание	18
Сервис и устранение неисправностей	21
Консоль Deluxe	23
Консоль Premier	32
Нагрудный телеметрический датчик.....	46
Интервалы предпочтительной частоты.....	47
Гарантийные обязательства.....	48

КОНТАКТНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

КОНТАКТНЫЕ СЕНСОРЫ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Наши тренажеры укомплектованы контактными датчиками сердечного ритма, позволяющими следить за частотой сокращений сердца. Чтобы определить частоту сокращений, обхватите датчики обеими руками в процессе тренировки. На консоли появятся данные о Вашем сердечном ритме. Системе может понадобиться несколько секунд для того, чтобы корректно определить частоту сокращений сердца.



РАЗНОВИДНОСТИ КОНСОЛЕЙ



SIMPLE



DELUXE



PREMIER



РУКОЯТЬ
СИДЕНИЯ И
РУЧКА
РЕГУЛИРОВКИ
ПОЛОЖЕНИЯ
СИДЕНИЯ



E1500

E3200

R1500

R2050

R2250

ВЕРТИКАЛЬНЫЕ И ПОЛУГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРЫ

СБОРКА

Сборку тренажера, по мере возможностей, рекомендуется осуществлять силами специалиста авторизованного дистрибьютора VISION FITNESS. Если Вы решили провести сборку самостоятельно, внимательно прочитайте нижеследующие шаги по сборке и соблюдайте их неукоснительно. Если у Вас возникли вопросы по поводу компонентов или функций Вашего велотренажера, обратитесь в компанию, где Вы приобрели тренажер.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ



Ваш тренажер VISION FITNESS оснащен транспортировочными роликами. Для перемещения полугоризонтального велотренажера крепко возьмитесь за его заднюю опору. Аккуратно поднимите тренажер и перекатите его. Для перемещения вертикального велотренажера крепко возьмитесь за рукоятки консоли и перекатите его.

ВНИМАНИЕ: Производимые нами велотренажеры сделаны из мощных надежных комплектующих, поэтому общий вес изделия может превышать 80 кг.! При необходимости обратитесь за сторонней помощью.

РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА ДОМА

При размещении тренажера следуйте инструкциям по безопасности. Постарайтесь поставить его в удобном для Вас помещении. По возможности, не устанавливайте тренажер в подвальных или неотделанных помещениях. Тренировка принесет гораздо больший эффект и удовольствие, если место для тренировки будет к этому располагать.



ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Установив тренажер в выбранном месте, проверьте его устойчивость, немного пошатав в различных плоскостях. Если тренажер качается, необходимо его выровнять. Определите какая из регулировочных ножек не стоит твердо на полу. Ослабьте гайку в основании ножки, это даст возможность вращать ее. Теперь поворачивайте ножку в нужную сторону пока тренажер не примет устойчивое положение. Закрепите ножку, затянув гайку.



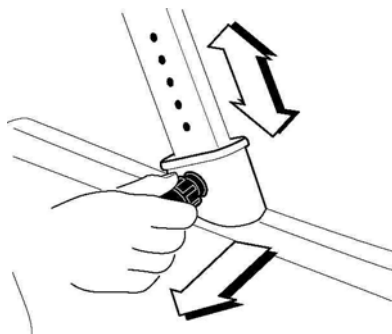
РЕГУЛИРОВКА СИДЕНИЯ

Необходимо точно регулировать высоту посадки. При правильно выставленной высоте сидения, в тот момент, когда педаль будет в максимальной удаленной точке, нога должна быть слегка согнута в колене, при условии, что все пальцы ног спокойно стоят на педеле без напряжения.



НАСТРОЙКА СИДЕНИЯ ВЕРТИКАЛЬНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

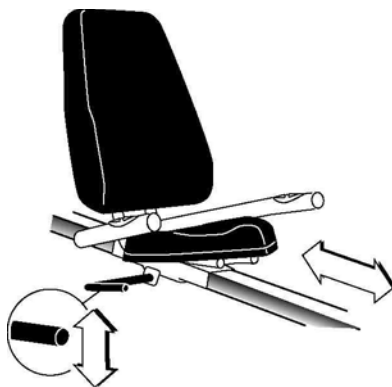
Вертикальный велотренажер имеет специальный фиксатор для простой и безопасной регулировки сидения по высоте. Для регулировки ослабьте фиксатор, повернув его против часов стрелки на пару оборотов. Потяните фиксатор на себя для того, чтобы разблокировать стойку сидения. Теперь перемещайте стойку вверх или вниз до нужного положения. Отпустите фиксатор, он должен попасть в отверстие. Затяните фиксатор, вращая по часовой стрелке. Пожалуйста, убедитесь, что сидение действительно надежно зафиксировано.



R1500

НАСТРОЙКА СИДЕНИЯ ПОЛУГОРИЗОНТАЛЬНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

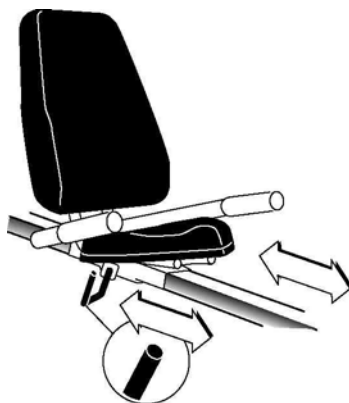
Сидя на тренажере, поднимите ручку регулировки положения сидения (справа от сидения). Передвиньте сидение вперед или назад до нужного положения. Отпустите ручку для фиксации.



R2050

НАСТРОЙКА СИДЕНИЯ ПОЛУГОРИЗОНТАЛЬНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Сидя на тренажере, нажмите на ручку регулировки положения сидения (справа от сидения). Передвиньте сидение вперед или назад до нужного положения. Потяните ручку на себя для фиксации.



R2250

НАСТРОЙКА СИДЕНИЯ ПОЛУГОРИЗОНТАЛЬНОГО ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

Сидя на тренажере, поднимите пружинную ручку регулировки положения сидения (справа от сидения). Передвиньте сидение вперед или назад до нужного положения. Отпустите ручку, сделайте несколько небольших движений вперед-назад чтобы убедиться в том, что сидение надежно зафиксировано.

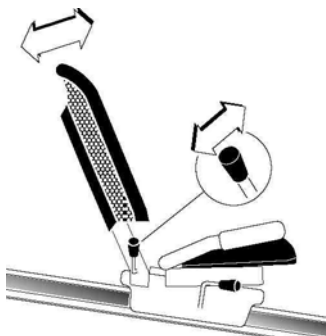


R2250

СЕТОЧНОЕ СИДЕНИЕ С ИЗМЕНЯЕМЫМ НАКЛОНОМ

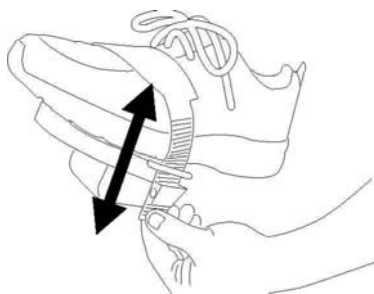
Велотренажер R2250 укомплектован сеточным сидением с изменяемым наклоном. Регулировка угла наклона сидения осуществляется при помощи регулирующей ручки, расположенной ниже рукоятки сидения.

Для настройки угла наклона вращайте ручку регулировки вниз (против часовой стрелки), затем откиньте спинку назад. Найдя нужное положение, вращайте ручку вверх (по часовой стрелке), крепко ее затянув. Сидение имеет пружинный механизм возврата угла наклона спинки в изначальное положение. Для этого ручка регулировки должна быть опущена вниз, а пользователь не прижиматься к спинке.



РЕГУЛИРОВКА РЕМНЕЙ ПЕДАЛЕЙ

На педалях Вашего велотренажера установлены специальные поддерживающие ремни (туплики). Их использование не только поможет избежать случайного соскальзывания ноги при тренировке, но и существенно повышает эффект от тренировок. При использовании данных ремней вы можете не только толкать педаль вниз, но и тянуть ее вверх, таким образом, включая в работу дополнительные группы мышц. Следует отрегулировать натяжение ремней. Необходимо чтобы они плотно держали ногу, но и не пережимали ее.



ЭЛЕКТРОПИТАНИЕ

Ваш велотренажер подключается к стандартной бытовой электросети 200 Вольт. Используйте только тот адаптер, который идет в комплекте с велотренажером. Если по каким-либо причинам (потеря, поломка и т.д.) оригинальный адаптер не может быть использован, обратитесь к авторизованному продавцу VISION FITNESS. Использование неоригинального адаптера может привести к поломке Вашего велотренажера.

СЕРВИС И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРЕВЕНТИВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Используйте велотренажер в прохладном сухом месте.
- Регулярно очищайте поверхность педалей.
- Проверяйте, чтобы педали были плотно затянуты в месте соединения с коленчатым коленом педального узла.
- Очищайте консоль тренажера от пота и отпечатков пальцев (источники солей).
- Используйте хлопчатобумажную ткань, пропитанную водой или мягкие моющие средства для очищения тренажера. Другие ткани, включая бумажные салфетки, могут оставлять царапины. Не используйте нашатырь- или кислотосодержащие средства.

ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЕВЕНТИВНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

Придерживайтесь следующего графика выполнения рекомендаций.

НАИМЕНОВАНИЕ	еже- дельно	еже- дневно	два раза в год	раз в год
ЭКРАН КОНСОЛИ	ОЧИСТКА	ОСМОТР		
БОЛТЫ КРЕПЛЕНИЯ КОНСОЛИ			ОСМОТР	
РАМА	ОЧИСТКА			ОСМОТР
СИДЕНИЕ	ОЧИСТКА	ОСМОТР		
РУКОЯТКИ	ОЧИСТКА	ОСМОТР		
ПЛАСТИКОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	ОЧИСТКА	ОСМОТР		
ПЕДАЛЬНЫЕ РЕМНИ	ОЧИСТКА	ОСМОТР		
ШНУР ПИТАНИЯ				ОСМОТР

ВОЗМОЖНЫЕ НЕИСПРАВНОСТИ

Наши тренажеры сконструированы надежными и простыми в использовании. Однако, если проблема все же появилась, следующие шаги помогут выявить причину.

ПРОБЛЕМА: Консоль не включается.

РЕШЕНИЕ: Убедитесь в том, что выключатель, расположенный на задней части консоли, включен.

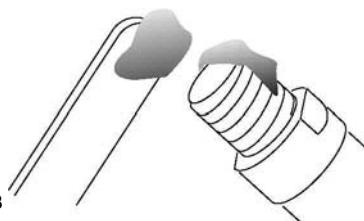
РЕШЕНИЕ: Убедитесь в том, что адаптер питания подключен к розетке и надежно примыкает к основанию велотренажера.

ПРОБЛЕМА: Тренажер издают скрежещущий звук.

РЕШЕНИЕ: Используя поставляемый гаечный ключ, открутите левую и правую педали, смажьте резьбу, на которую накручиваются педали, и вновь прикрутите педали. Убедитесь в том, что педали прикручены

настолько сильно, насколько это возможно

РЕШЕНИЕ: Убедитесь в том, что pedalные ремни не задевают



кожух тренажера.

РЕШЕНИЕ: Убедитесь в том, что все болты сидения надежно затянуты.

ПРОБЛЕМА: Велотренажер издает скрипящий звук.

РЕШЕНИЕ: Проверьте и затяните все механические узлы.

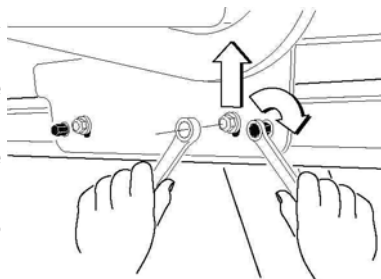
Только R2250

ПРОБЛЕМА: Сидение Вашего велотренажера шатается из стороны в сторону.

РЕШЕНИЕ: Используя 13 мм. гаечный ключ, ослабьте фиксирующие гайки со стороны рамы сидения.

Используя 13 мм. гаечный ключ, ослабьте фиксирующие гайки со стороны рамы сидения.

Затяните фиксирующую гайку при помощи 13 мм. гаечного ключа.



ПРИМЕЧАНИЕ: Если шаги, описанные выше, не устранили проблему, не используйте тренажер и свяжитесь с авторизованным сервисом VISION FITNESS или продавцом.

РАЗНОВИДНОСТИ КОНСОЛЕЙ



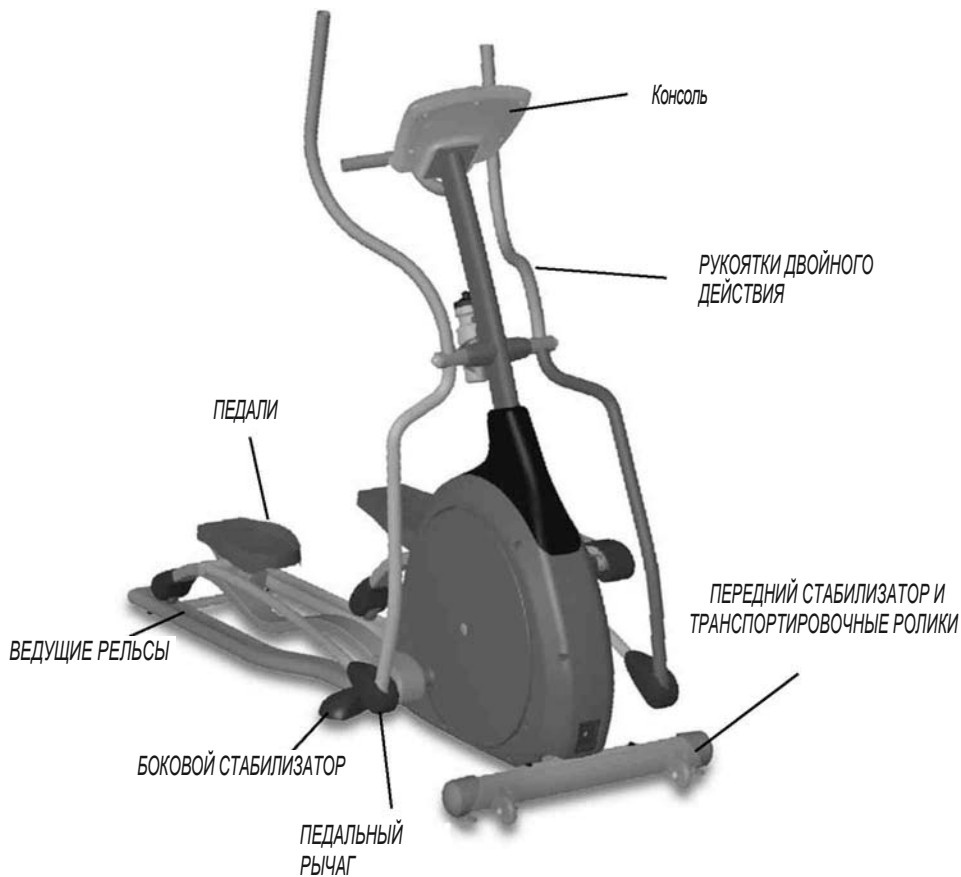
SIMPLE



DELUXE



PREMIER



X 1 5 0 0

X 6 0 0 0

X 6 2 0 0

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЕ ТРЕНАЖЕРЫ

СБОРКА

Сборку тренажера, по мере возможностей, рекомендуется осуществлять силами специалиста авторизованного дистрибьютора VISION FITNESS. Если Вы решили провести сборку самостоятельно, внимательно прочитайте нижеследующие шаги по сборке и соблюдайте их неукоснительно. Если у Вас возникли вопросы по поводу компонентов или функций Вашего эллиптического тренажера, обратитесь в компанию, где Вы приобрели тренажер.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ (X1500, X6000)

Ваш эллиптический тренажер VISION FITNESS оснащен транспортировочными роликами. Для перемещения крепко ухватитесь за ведущие рельсы на задней части тренажера. Медленно приподнимите и катите тренажер на передних транспортировочных роликах.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ (X6200)

Ваш эллиптический тренажер VISION FITNESS оснащен транспортировочными роликами. Для перемещения сложите Ваш эллиптический тренажер, крепко ухватитесь за опорную стойку консоли, наклоните тренажер к себе и катите на передних транспортировочных роликах. Наклоняя тренажер, упритесь ногой в передний стабилизатор, во избежание случайного перемещения тренажера вперед.

ВНИМАНИЕ: Производимые нами эллиптические тренажеры сделаны из мощных надежных комплектующих, поэтому общий вес изделия может превышать 80 кг.! При необходимости обратитесь за помощью других людей.



РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА ДОМА

При размещении тренажера следуйте инструкциям по безопасности. Постарайтесь поставить его в удобном для Вас помещении. По возможности, не устанавливайте тренажер в подвальных или неотделанных помещениях. Тренировка принесет гораздо больший эффект и удовольствие, если место для тренировки будет к этому располагать.

ВЫРАВНИВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

Установив тренажер в выбранном месте, проверьте его устойчивость, немного пошатав в различных плоскостях. Если тренажер качается, необходимо его выровнять. Ваш эллиптический тренажер имеет регулировочные ножки, расположенные под ведущими рельсами и боковыми стабилизаторами. Определите какая из регулировочных ножек не стоит твердо на полу. Ослабьте гайку в основании ножки, это даст возможность вращать ее. Теперь поворачивайте ножку в нужную сторону пока тренажер не примет устойчивое положение. Закрепите ножку, затянув гайку.



ЭЛЕКТРОПИТАНИЕ

Ваш эллиптический тренажер подключается к стандартной домашней электросети 200 Вольт. Используйте только тот адаптер, который идет в комплекте с эллиптическим тренажером. Если по каким-либо причинам (потеря, поломка и т.д.) оригинальный адаптер не может быть использован, обратитесь к авторизованному продавцу VISION FITNESS. Использование неоригинального адаптера может привести к поломке

ТОЛЬКО X6200

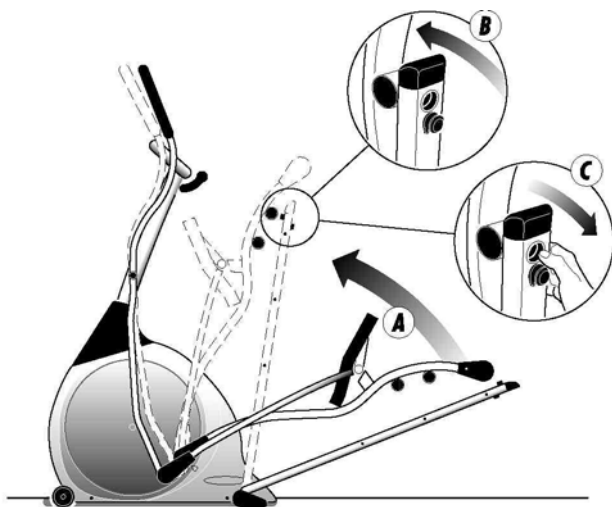
СКЛАДЫВАНИЕ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

Складывая тренажер, необходимо следовать нижеописанным шагам в правильном порядке.

Шаг 1. На боковом кожухе левой части тренажера найдите стрелку, стоящей на положении пять часов. Перемещайте диск так, чтобы стрелка в итоге указывала на ось диска (точка, где соединяются диск и педальный рычаг).

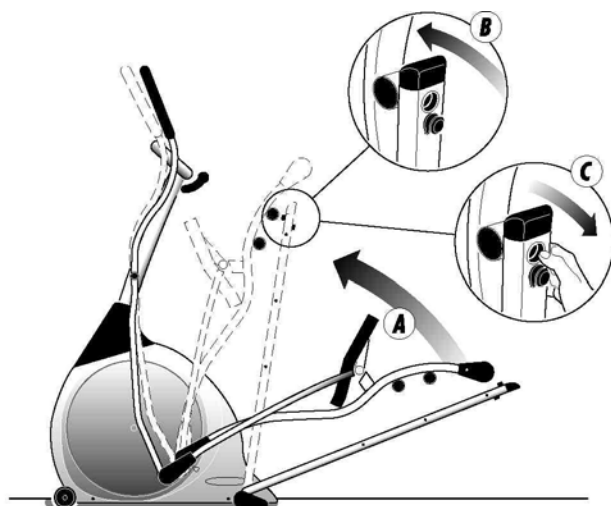
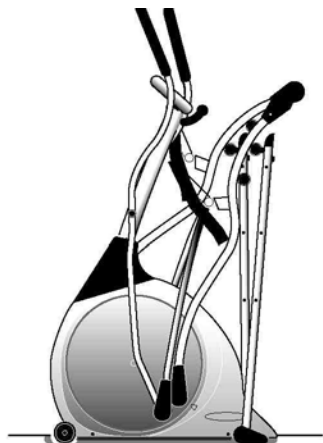
Шаг 2. Перемещайте правую часть тренажера. Одновременно приподнимите педальный рычаг и ведущую рельсу и установите их в вертикальное положение (рис. А). Фиксирующий механизм, установленный на ведущей рельсе, должен совпасть с цилиндром на задней стороне педального рычага. С усилием нажмите на педальную рельсу, она закрепит на месте педальный рычаг (рис. В). Проверьте, что все надежно закреплено.

Теперь сместите левую часть тренажера, поднимите педальный рычаг и ведущую рельсу, надежно закрепив их.



Шаг 3. Для раскладывания эллиптического тренажера нажмите на расположенный в углублении стабилизатор, расположенный на обратной стороне ведущей рельсы (рис. С). Тяните на себя ведущую рельсу, отделив ее от педального рычага, а затем опустите оба этих механизма на пол.

Повторите этот шаг для противоположной части эллиптического тренажера для завершения раскладывания.



СЕРВИС И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРЕВЕНТИВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Используйте эллиптический тренажер в прохладном сухом месте.
- Убедитесь, что все болты, винты и гайки надежно закручены.
- Очищайте консоль тренажера от пота и отпечатков пальцев (источники солей).
- Используйте хлопчатобумажную ткань, пропитанную водой или мягкие моющие средства для очищения тренажера. Другие ткани, включая бумажные салфетки, могут оставлять царапины. Не используйте нашатырь- или кислотно-содержащие средства.
- Сохраняйте помещение для тренировки в чистоте.

ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ ПРЕВЕНТИВНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

Придерживайтесь следующего графика выполнения рекомендаций.

НАИМЕНОВАНИЕ	еже- дельно	еже- месячно	два раза в год	раз в год
ЭКРАН КОНСОЛИ	ОЧИСТКА	ОСМОТР		
БОЛТЫ И МЕХАНИЗМЫ			ОСМОТР	
РАМА	ОЧИСТКА			ОСМОТР
РУКОЯТКИ	ОЧИСТКА	ОСМОТР		
ВЕДУЩИЕ РЕЛЬСЫ	ОЧИСТКА			
ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ РОЛИКИ			ОСМОТР	
ПЛАСТИКОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	ОЧИСТКА			
ПЕДАЛИ	ОЧИСТКА			
ШНУР ПИТАНИЯ				ОСМОТР

ВОЗМОЖНЫЕ НЕИСПРАВНОСТИ

Наши тренажеры сконструированы надежными и простыми в использовании. Однако, если проблема все же появилась, следующие шаги помогут выявить причину.

ПРОБЛЕМА: Консоль не включается.

РЕШЕНИЕ: Убедитесь в том, что выключатель, расположенный на задней части консоли, включен.

РЕШЕНИЕ: Убедитесь в том, что адаптер питания подключен к розетке и надежно примыкает к основанию эллиптического тренажера.

РЕШЕНИЕ: Убедитесь в том, что кабель питания надежно примыкает задней части консоли.

ПРОБЛЕМА: Вы чувствуете глухой стук или рывки во время движения педалей.

РЕШЕНИЕ: Убедитесь, что тренажер был

собран правильно, затяните все болты, винты и гайки.

РЕШЕНИЕ: Протрите транспортировочные ролики и канавки ведущих рельс.

Туда могли попасть инородные тела.

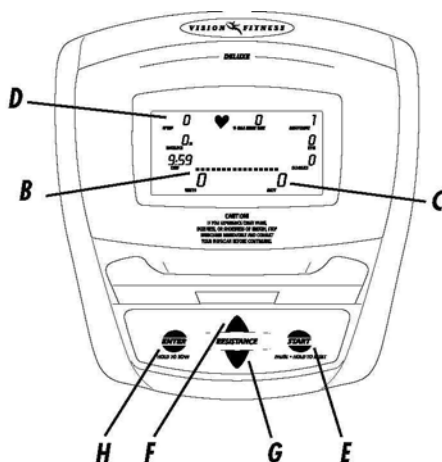
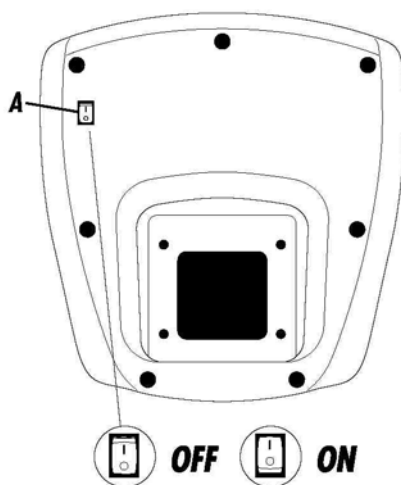
РЕШЕНИЕ: Проверьте болты и кронштейн крепления педалей.

Иногда, когда болты слишком затянуты, это может привести к трению во время вращения педалей, что, в свою очередь, является причиной стука, шума или рывков во время движения.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если вышеперечисленные мероприятия не устранили причины проблемы, не используйте далее тренажер и свяжитесь с продавцом оборудования.

ОБЗОР КОНСОЛИ DELUXE

Компьютерный дисплей позволяет выбрать пользователю тот тренировочный режим, который наиболее соответствует целям его занятий. Он также дает возможность отслеживать прогресс и результаты тренировок - таким образом можно оценить улучшение физических показателей за все время тренировок.



ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ DELUXE

A. ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ:

Выключайте консоль когда Вы не тренируетесь.

B. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДИСПЛЕЙ:

Экран представляет собой 10*16 блоков, составляющих сегменты профиля тренировочной программы, а также показывает уровень нагрузки для каждого сегмента. Каждая колонка отображает 1/16 периода тренировки. Каждый ряд отображает 2 уровня сопротивления.

C. СТРОКА СООБЩЕНИЙ:

LCD дисплей имеет буквенно-символьную строку сообщений, которая предоставляет информацию о пошаговой установке различных режимов, а также выводит результаты тренировок или мотивационные сообщения во время занятий.

D. СООБЩЕНИЯ ДИСПЛЕЯ:

Во время тренировки на экран дисплея выводятся различные параметры, к числу которых относятся:

ВРЕМЯ (TIME): Данный параметр показывает сколько времени осталось до окончания тренировки.

СКОРОСТЬ (SPEED): Показывает скорость в милях или километрах в час.

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): Показывает дистанцию в милях или километрах, пройденную с начала текущего тренировочного режима.

ОБОРОТЫ/МИН (RPM): Показывает количество оборотов педалей в минуту.

ВАТТЫ (WATTS): Мера нагрузки. Один Ватт равен 6 килограмм-метрам в минуту.

КАЛОРИИ (CALORIES): Приблизительное количество калорий, потраченных с момента начала тренировки.

НАГРУЗКА (RESISTANCE): Показывает уровень нагрузки во время тренировки.

СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ (HEART RATE): Показывает сердечный ритм в ударах в минуту (для определения сердечного ритма необходимо удерживать ладонями сенсорные датчики пульса).

ПРОЦЕНТ ОТ МАКСИМАЛЬНОГО СЕРДЕЧНОГО РИТМА (% OF MAX HEART RATE): Показывает процент от возможного максимального сердечного ритма.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ (METS): Мера расхода кислорода. 1 единица равна приблизительно количеству кислорода, потребляемому за минуту в спокойном состоянии.

Е. КЛАВИША СТАРТ/ПАУЗА/УДЕРЖИВАНИЕ (START/PAUSE/HOLD):

Нажмите клавишу СТАРТ (START) для начала тренировки, используя время по умолчанию. Во время тренировки нажмите СТАРТ (START) для паузы. Для обнуления параметров нажмите и удерживайте клавишу СТАРТ (START) в течение 3 секунд.

Ф. КЛАВИША ВВЕРХ (▲):

Используйте эту клавишу в режиме настроек для выбора тренировочной программы или изменения параметров. Во время тренировки эта клавиша используется для увеличения нагрузки.

Г. КЛАВИША ВНИЗ (▼):

Используйте эту клавишу в режиме настроек для выбора тренировочной программы или изменения параметров. Во время тренировки эта клавиша используется для уменьшения нагрузки.

Н. КЛАВИША ВВОД (ENTER):

Клавиша используется для выбора персональных настроек, предшествующих тренировке. Во время тренировки используйте эту клавишу для переключения между показаниями сердечного ритма и процента от максимального сердечного ритма.

КОНСОЛЬ DELUXE: ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Нажмите СТАРТ (START) для быстрого начала тренировки. Вы минуετε все предтренировочные настройки и начнете тренироваться в ручном режиме. Уровни нагрузки не будут меняться автоматически, но Вы всегда сможете изменить их самостоятельно при помощи стрелок ВВЕРХ и ВНИЗ.

ПРИМЕЧАНИЕ: Поскольку Вы миновали предтренировочные настройки, компьютер выставит все параметры тренировки на дефолтные (по умолчанию).

РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL) -
тренировочный режим, где уровень
нагрузки изменяется только
пользователем.



SPRINT 8 – интервальная анаэробная
программа. Ориентирована на быстрое
сокращение мышечных волокон и
улучшает общие физические
показатели.



ИНТЕРВАЛЫ (INTERVALS) –
эффективная тренировочная
программа, укрепляющая сердечно-
сосудистую систему путем
чередования интенсивных и
расслабляющих интервалов.



СЖИГАНИЕ ЖИРА (FAT BURN) – программа, направленная на снижение жировых отложений. Интенсивность этой программы несколько ниже, чем у большинства других программ, но в то же время она является одной из самых протяженных по времени (рекомендуется 30-60 мин. тренировки)



ХОЛМЫ (MOUNTAIN) – программа имитирует восхождение на холм и передвижение по нему. Это великолепный тренировочный режим для развития силы и выносливости.



СЛУЧАЙНАЯ (RANDOM) – программа рассчитана на пользователей, кому обычные занятия кажутся скучными. Когда этот тренировочный режим выбран, компьютер произвольно выберет уровень нагрузки для каждого сегмента в рамках, которые указаны пользователем в предтренировочных настройках.



ВАТТЫ (WATTS) – программа позволяет тренироваться в условиях одинаковой постоянной нагрузки. Увеличивая скорость (количество оборотов в минуту), уровень нагрузки будет снижаться. И наоборот, по мере снижения скорости нагрузка будет увеличиваться.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММЫ СПРИНТ 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.

Программа SPRINT 8 состоит из интервалов интенсивного спринта, перемежающихся периодами расслабления. Она состоит из следующих этапов:

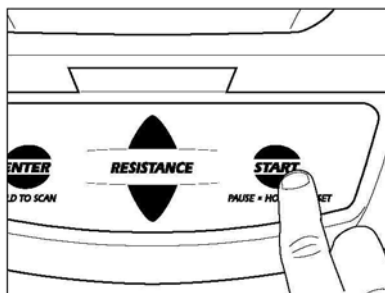
1. РАЗМИНКА призвана постепенно увеличить частоту Ваших сердечных сокращений, частоту дыхания и приток крови к работающим мускулам. Разминка настраивается пользователем в соответствии с его потребностями.
2. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА начинается сразу же после разминки и состоит из 30-ти секундных спринтовых интервалов. 8 спринтовых 30-ти секундных интервалов перемежаются с 7-ю восстановительными по 1-ой минуте и 30 секунд. Текстовая строка сообщит о том, что обороты нужно увеличивать во время интенсивных спринтовых интервалов и снижать во время восстановительных. Для велотренажеров разница в количество оборотов в минуту между спринтовыми и восстановительными интервалами рекомендована в диапазоне от 30 до 50. Для эллиптических тренажеров разница в количестве оборотов в минуту между спринтовыми и восстановительными интервалами рекомендована в диапазоне от 20 до 30.
3. РАССЛАБЛЕНИЕ помогает вернуть Ваш организм в его обычное состояние. При это снижается нагрузка на Ваше сердце.

Поскольку программа является специализированной, общее время тренировки не отображается на экране. Вместо этого отсчитывается время интервалов. Общая продолжительность тренировки SPRINT 8 составляет всего 20 минут.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ

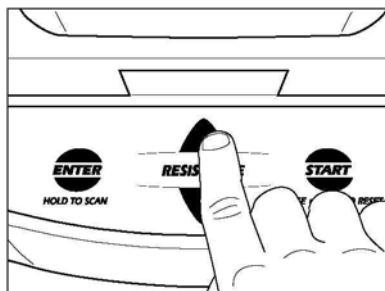
БЫСТРЫЙ СТАРТ (QUICK START)

Самый простой путь начать тренировку – просто нажать клавишу СТАРТ (START). Вы начнете тренироваться с ручным уровнем нагрузки, который вы можете менять исходя из собственных целей тренировки. При этом компьютер будет использовать дефолтные параметры.



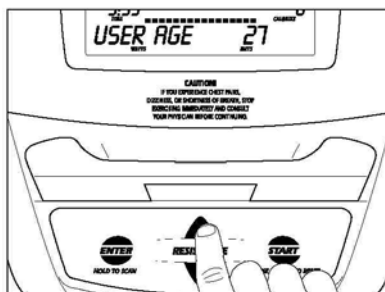
ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Нажмите клавиши ВВЕРХ▲ или ВНИЗ▼ для перемещения в разделе тренировочных программ (Manual, Sprint 8, Intervals, Fat Burn, Mountain, Random, Watts). Выбрав необходимую программу, для подтверждения нажмите ВВОД (ENTER).



УКАЗАНИЕ ВОЗРАСТА

Когда строка сообщений предложит указать возраст, используйте стрелки ВВЕРХ▲ или ВНИЗ▼ для указания Вашего возраста. Этот параметр влияет на определение процента от максимального сердечного ритма.



УКАЗАНИЕ ВРЕМЕНИ

Когда строка сообщений предложит указать время, используйте стрелки ВВЕРХ▲ или ВНИЗ▼ для указания времени тренировки.

УКАЗАНИЕ УРОВНЯ НАГРУЗКИ

Когда строка сообщений предложит выбрать уровень нагрузки, используйте стрелки ВВЕРХ▲ или ВНИЗ▼ для его указания. Для каждого программного режима доступно 20 уровней нагрузки. Уровень нагрузки регулируется компьютером.

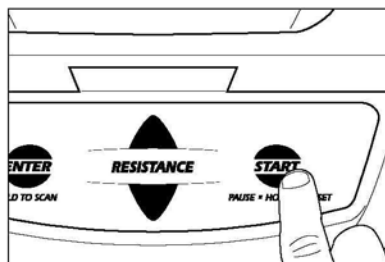
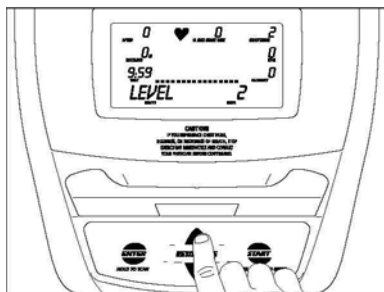
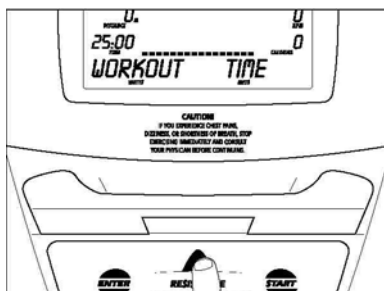
БАТТ программа попросит Вас указать количество Ватт, а не уровни нагрузки. БАТТЫ регулируются в диапазоне от 40 до 250 с шагом 5.

УКАЗАНИЕ ВЕСА

Когда строка сообщений предложит выбрать вес, используйте стрелки ВВЕРХ▲ или ВНИЗ▼ для указания Вашего веса. Этот параметр важен для последующего расчета калорий и метаболических единиц.

СТАРТ

Нажмите START для старта.



ИНЖЕНЕРНЫЙ РЕЖИМ

Инженерный режим состоит из 13 дополнительных настроек. Используйте инженерный режим для активации некоторых параметров, которые будут отображаться на дисплее консоли.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНЖЕНЕРНОГО РЕЖИМА

- Нажмите и удерживайте клавиши ВВЕРХ▲ и ВНИЗ▼ в течение 3-х секунд.
- Раздастся звуковой сигнал, на экране появится инженерный режим и дополнительные настройки. Используйте клавиши ВВЕРХ▲ или ВНИЗ▼ для перемещения по дополнительным настройкам. Нажмите ВВОД (ENTER) для выбора режима или настройки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАСТРОЙКИ

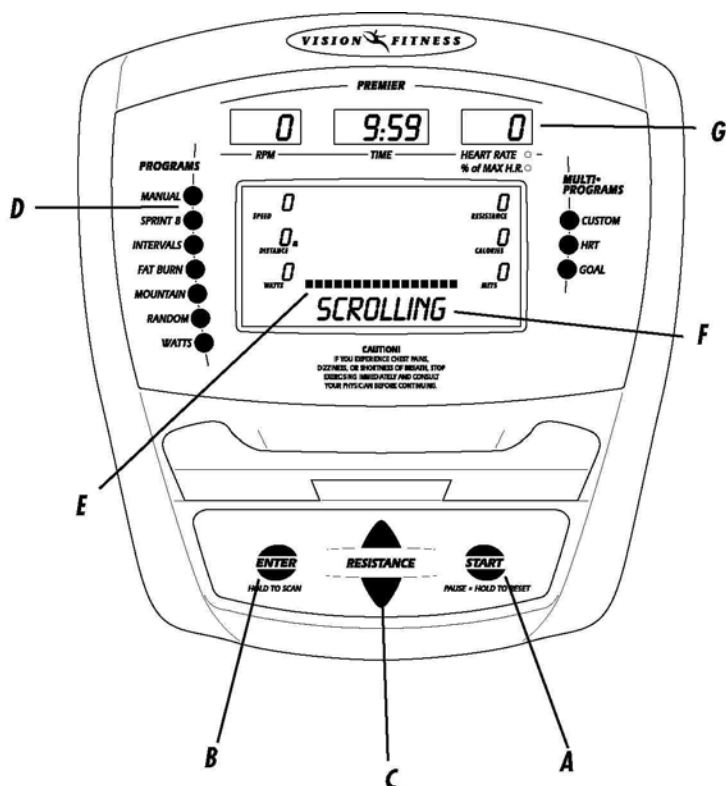
НАСТРОЙКА	ОПИСАНИЕ
P1 – SET MAX TIME	УСТАНОВКА МАКСИМАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ.
P2 – SET USER TIME	УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ ПО УМОЛЧАНИЮ ДЛЯ ВСЕХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ.
P3 – SET USER AGE	УСТАНОВКА ВОЗРАСТА ПО УМОЛЧАНИЮ.
P4 – SET WEIGHT	УСТАНОВКА ВЕСА ПО УМОЛЧАНИЮ.
P5 – DEFAULT RESISTANCE LEVEL	УСТАНОВКА УРОВНЯ НАГРУЗКИ ПО УМОЛЧАНИЮ ДЛЯ ВСЕХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ.
P6 – DEFAULT LANGUAGE	УСТАНОВКА ЯЗЫКА ПО УМОЛЧАНИЮ (РУССКИЙ ЯЗЫК БУДЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬСЯ ПОЗДНЕЕ).
P7 – UNIT	УСТАНОВКА СИСТЕМЫ МЕР ПО УМОЛЧАНИЮ (МЕТРИЧЕСКАЯ ИЛИ АНГЛИЙСКАЯ).
P8 – MACHINE TYPE	УСТАНОВКА ТИПА ОБОРУДОВАНИЯ ПО УМОЛЧАНИЮ (ВЕЛОТРЕНАЖЕР ИЛИ ЭЛЛИПС).
P9 – ACCUMULATED DATA	УСТАНОВКА ЕДИНИЦ ОТОБРАЖЕНИЯ СТАТИСТИЧЕСКИХ ДАННЫХ.
P10 – DISPLAY TEST	ТЕСТ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ LCD ДИСПЛЕЯ.
P11 – HARDWARE TEST	ТЕСТ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ НАГРУЖЕНИЯ «ЭДДИ».
P12 – BEEPER MODE	ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ ЗВУКОВОГО СИГНАЛА.
P13 – VERSION	ТЕКУЩАЯ ВЕРСИЯ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КОНСОЛИ (ДЛЯ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ).

- Используйте клавиши ВВЕРХ▲ и ВНИЗ▼ для изменения параметров каждой из настроек.
- Нажмите ВВОД (ENTER) для сохранения настроек.
- Для выхода из инженерного режима нажмите и удерживайте клавишу СТАРТ (START) в течение 3-х секунд.

КОНСОЛЬ PREMIER

ОБЗОР ДИСПЛЕЯ КОНСОЛИ

Компьютерный дисплей позволяет выбрать пользователю тот тренировочный режим, который наиболее соответствует целям его занятий. Он также дает возможность отслеживать прогресс и результаты тренировок - таким образом можно оценить улучшение физических показателей за все время тренировок.



A. СТАРТ/УДЕРЖАНИЕ

СТАРТ (START) для быстрого начала тренировки в ручном режиме без введения индивидуальных данных. Когда программа начнется, вы можете регулировать уровни нагрузки при помощи клавиш-стрелок. Информация о тренировке будет учитываться в значениях, установленных по умолчанию.

ПАУЗА: Если Вам нужно сделать перерыв во время тренировки, нажмите клавишу СТАРТ (START). Время паузы составляет до 5 минут.

Повторное нажатие СТАРТ (START) позволяет вернуться к тренировке.

RESET (СБРОС ПОКАЗАТЕЛЕЙ): Если Вам нужно обнулить показания консоли во время тренировки, нажмите и удерживайте клавишу СТАРТ (START) около 3-х секунд или более до обнуления показаний.

B. ВВОД/УДЕРЖАНИЕ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ ОТОБРАЖАЕМЫХ ДАННЫХ

Клавиша используется после указания таких параметров как ВОЗРАСТ, ВЕС или УРОВЕНЬ.

SCAN (СКАНИРОВАНИЕ): Во время тренировки нажатие клавиши ВВОД (ENTER) позволяет изменить отображаемые данные сердечного ритма. Нажмите ВВОД (ENTER) для переключения между СЕРДЕЧНЫМ РИТМОМ и % ОТ МАКСИМАЛЬНОГО СЕРДЕЧНОГО РИТМА. Если во время тренировки удерживать клавишу ВВОД (ENTER) более 3-х секунд, вид дисплея в режиме сканирования будет изменен.

C. КЛАВИШИ-СТРЕЛКИ

Эти клавиши используются для изменения параметров в режиме настроек до начала тренировки. Во время тренировки клавиши используются для изменения уровней тренировки. В пульсозависимых программах (HRT®) клавиши используются для изменения целевого сердечного ритма.

D. ПРОГРАММНЫЕ КЛАВИШИ

Эти клавиши используются для быстрого доступа к Вашим любимым тренировочным режимам. Нет необходимости листать программы чтобы найти то, что Вам нужно. Просто нажмите программную клавишу и настройте тренировку под себя.

ИЗМЕНЕНИЯ «НА ЛЕТУ»: Вы можете изменить свою программу «на лету» (в ходе выполнения программы) просто нажав другую программную клавишу. SPRINT 8™ и мульти-программы не относятся к числу программ с возможностью изменения «на лету».

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДИСПЛЕЙ

LCD дисплей дает возможность отслеживать профиль Вашей тренировочной программы. В профиль входят сегменты, которые необходимо выполнить, а также уже завершенные сегменты. Для каждого сегмента указан уровень нагрузки.

СТРОКА ПРОСМОТРА И СООБЩЕНИЙ

LCD дисплей имеет буквенно-символьную строку сообщений, которая предоставляет информацию о пошаговой установке различных режимов, а также выводит результаты тренировок или мотивационные сообщения во время занятий.

СООБЩЕНИЯ ДИСПЛЕЯ

Во время тренировки на экран LCD дисплея выводятся различные параметры, к числу которых относятся:

СКОРОСТЬ (SPEED): скорость в милях или километрах в час.

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): общая дистанция, пройденная в км или милях с начала тренировки.

БАТТЫ (WATTS): мера нагрузки. Один Ватт равен 6 килограмм-метрам в минуту.

НАГРУЗКА (RESISTANCE): текущий уровень нагрузки Вашей тренировки.

КАЛОРИИ (CALORIES): приблизительное количество калорий, потраченных с момента начала тренировки.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ (METS): Мера расхода кислорода. 1 единица равна приблизительному количеству кислорода, потребляемому за минуту в спокойном состоянии.

ОКНА РЕЗУЛЬТАТОВ

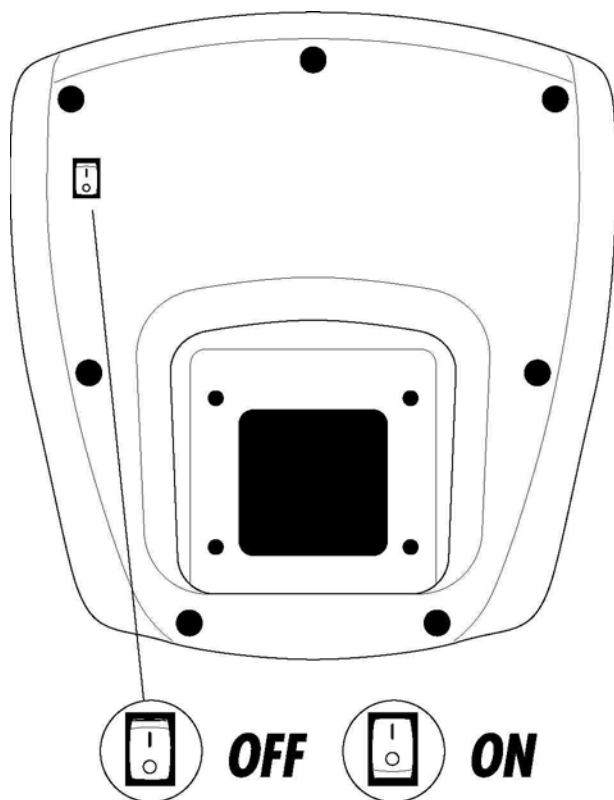
Во время тренировки 3 окна дисплея отображают статистику тренировочных данных.

ВРЕМЯ (TIME): это окно показывает сколько времени прошло или осталось до окончания тренировки.

ОБОРОТЫ/МИН (RPM): Показывает количество оборотов педалей в минуту.

СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ/% ОТ МАКСИМАЛЬНОГО СЕРДЕЧНОГО РИТМА (HEART RATE/% MAX HEART RATE): Показывает Ваш текущий сердечный ритм или процент от максимального.

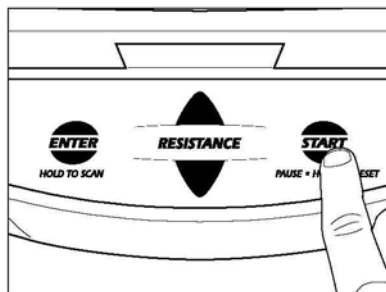
ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ (ON/OFF): Выключает консоль если она не использовалась продолжительное время.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ

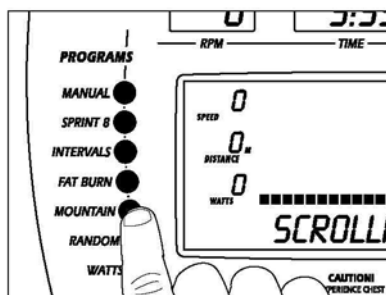
БЫСТРЫЙ СТАРТ

Самый простой путь начать тренировку – просто нажать клавишу **START (START)**. Вы начнете тренироваться с ручным уровнем нагрузки, который вы можете менять исходя из собственных целей тренировки. При этом компьютер будет использовать параметры по умолчанию.



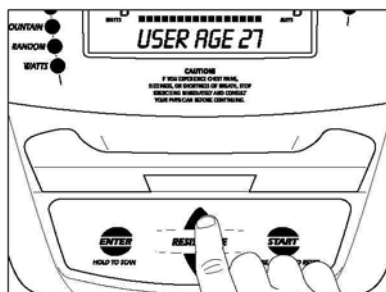
ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Каждая программа имеет собственную программную клавишу. Нажмите на клавишу той программы, которую Вы хотели бы использовать. Вы также можете использовать клавиши-стрелки для перемещения по программным настройкам и видя при этом профиль каждой из программ.



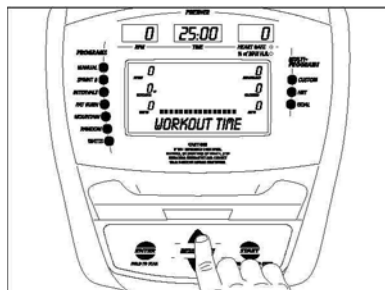
ВВОД ВОЗРАСТА

Когда строка сообщений предложит указать возраст, используйте стрелки **ВВЕРХ▲** или **ВНИЗ▼** для указания Вашего возраста. Эта информация необходима для пульсозависимых программ (**HRT®**) и влияет на такой показатель как **% ОТ МАКСИМАЛЬНОГО СЕРДЕЧНОГО РИТМА**.



ВВОД ВРЕМЕНИ

Когда строка сообщений предложит указать время, используйте стрелки ВВЕРХ▲ или ВНИЗ▼ для указания времени тренировки.



ВВОД УРОВНЯ НАГРУЗКИ

Когда строка сообщений предложит выбрать уровень нагрузки, используйте стрелки ВВЕРХ▲ или ВНИЗ▼ для его указания. Для каждого программного режима доступно 20 уровней нагрузки. Уровень нагрузки регулируется компьютером.

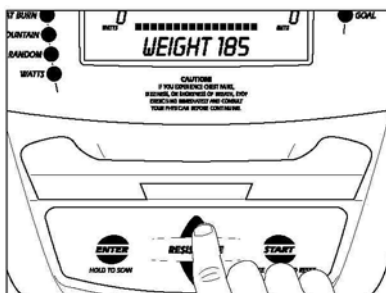


ВАТТЫ

Программа попросит Вас указать количество Ватт, а не уровни нагрузки. ВАТТЫ регулируются в диапазоне от 40 до 250 с шагом 5.

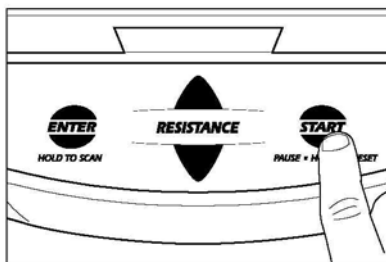
ЦЕЛЕВОЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ HRT, ХОЛМЫ HRT, ИНТЕРВАЛЫ HRT

Программы оперируют Вашим целевым сердечным ритмом вместо уровней нагрузки. На дисплей будет выведен Ваш целевой сердечный ритм с возможностью его изменения.



ВВОД ВЕСА

Когда строка сообщений предложит выбрать вес, используйте стрелки ВВЕРХ▲ или ВНИЗ▼ для указания Вашего веса. Этот параметр важен для последующего расчета калорий и метаболических единиц.



СТАРТ

Нажмите START для старта.

ОБЗОР ПРОГРАММ

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Нажмите СТАРТ (START) для быстрого начала тренировки. Вы минуете все предтренировочные настройки и начнете тренироваться в ручном режиме. Уровни нагрузки не будут меняться автоматически, но Вы всегда сможете изменить их самостоятельно при помощи стрелок ВВЕРХ и ВНИЗ.

ПРИМЕЧАНИЕ: Поскольку Вы миновали предтренировочные настройки, компьютер выставит все параметры тренировки на дефолтные (по умолчанию).

РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL) - тренировочный режим, где уровень нагрузки изменяется только пользователем.



SPRINT 8 – интервальная анаэробная программа. Ориентирована на быстрое сокращение мышечных волокон и улучшает общие физические показатели.



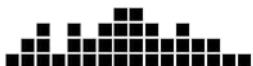
ИНТЕРВАЛЫ (INTERVALS) – эффективная тренировочная программа, укрепляющая сердечно-сосудистую систему путем чередования интенсивных и расслабляющих интервалов.



СЖИГАНИЕ ЖИРА (FAT BURN) – программа, направленная на снижение жировых отложений. Интенсивность этой программы несколько ниже, чем у большинства других программ, но в то же время она является одной из самых протяженных по времени (рекомендуется 30-60 мин. тренировки)



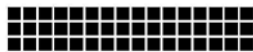
ХОЛМЫ (MOUNTAIN) – программа имитирует восхождение на холм и передвижение по нему. Это великолепный тренировочный режим для развития силы и выносливости.



СЛУЧАЙНАЯ (RANDOM) – программа рассчитана на пользователей, кому обычные занятия кажутся скучными. Когда этот тренировочный режим выбран, компьютер произвольно выберет уровень нагрузки для каждого сегмента в рамках, которые указаны пользователем в предтренировочных настройках.



ВАТТЫ (WATTS) – программа позволяет тренироваться в условиях одинаковой постоянной нагрузки. Увеличивая скорость (количество оборотов в минуту), уровень нагрузки будет снижаться. И наоборот, по мере снижения скорости нагрузка будет увеличиваться.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММЫ СПРИНТ 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.

Программа SPRINT 8 состоит из интервалов интенсивного спринта, перемежающихся периодами расслабления. Она состоит из следующих этапов:

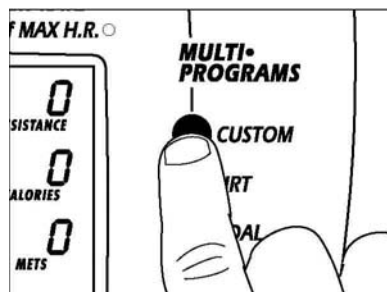
- **РАЗМИНКА** призвана постепенно увеличить частоту Ваших сердечных сокращений, частоту дыхания и приток крови к работающим мускулам. Разминка настраивается пользователем в соответствии с его потребностями.
- **ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА** начинается сразу же после разминки и состоит из 30-ти секундных спринтовых интервалов. 8 спринтовых 30-ти секундных интервалов перемежаются с 7-ю восстановительными по 1-ой минуте и 30 секунд. Текстовая строка сообщит о том, что обороты нужно увеличивать во время интенсивных спринтовых интервалов и снижать во время восстановительных. Для велотренажеров разница в количество оборотов в минуту между спринтевыми и восстановительными интервалами рекомендована в диапазоне от 30 до 50. Для эллиптических тренажеров разница в количестве оборотов в минуту между спринтевыми и восстановительными интервалами рекомендована в диапазоне от 20 до 30.
- **РАССЛАБЛЕНИЕ** помогает вернуть Ваш организм в его обычное состояние. При это снижается нагрузка на Ваше сердце.

Поскольку программа является специализированной, общее время тренировки не отображается на экране. Вместо этого отсчитывается время интервалов. Общая продолжительность тренировки SPRINT 8 составляет всего 20 минут.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ

Пять независимых тренировочных режимов позволяют сохранять собственный тренировочный профиль и использовать его в дальнейшем.

Установка пользовательской программы происходит аналогично другим программам. Нажмите программную клавишу CUSTOM.

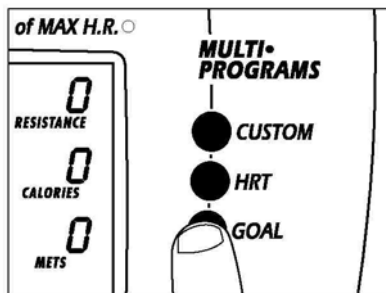


1. Используйте стрелки для перехода к одной из пяти программ. Нажмите ВВОД (ENTER) для выбора.
2. Укажите возраст, вес, время тренировки – то есть так же, как и для других программ.

Когда Вы занесете всю необходимую информацию, компьютер предложит нажать клавишу СТАРТ (START) для начала тренировки и последующего изменения уровней нагрузки. После того, как Вы внесете все изменения в уровни нагрузки, они будут сохранены. Введенные Вами параметры программы будут доступны, начиная со следующей тренировки. В завершение программы Вам предложат нажать ВВОД (ENTER) для конечного сохранения настроек.

ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ

В число целевых программ входят три: ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ, ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ и ЦЕЛЕВАЯ ДИСТАНЦИЯ. Цель означает то, что Вам необходимо ее достигнуть – это считается условием выполнения программы. Установка целевых программ происходит аналогично другим программам. Нажмите программную клавишу GOAL.



1. Используя стрелки, выберите ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ (TIME GOAL), ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ (CALORIE GOAL) или ЦЕЛЕВУЮ ДИСТАНЦИЮ (DISTANCE GOAL).
2. Нажмите ВВОД (ENTER) для выбора.
3. Установите целевое значение - время, количество калорий или дистанцию.
4. Укажите Ваш возраст, вес и уровень нагрузки.

Когда Вы занесете всю необходимую информацию, Вам будет предложено нажать СТАРТ (START) для начала тренировки.



HRT ЦЕЛЕВОЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ

Программа целевого сердечного ритма поддерживает сердечный ритм на уровне 70% от Вашего расчетного максимального сердечного ритма. Она повышает эффективность и выносливость сердечно-сосудистой системы, тренируя Ваше сердце, легкие и систему кровообращения. Это отличный программный режим, но для начинающих, возможно, стоит начать с менее значительной нагрузки и постепенно доводить ее 70% от максимального сердечного пульса.

HRT ХОЛМЫ

Пульсозависимая программа Холмы использует 4 различных целевых сердечных ритма для укрепления сердечно-сосудистой системы и выносливости. Нагрузка будет меняться пока уровень не достигнет целевого сердечного ритма для каждого из холмов. Холм означает установление сердечного ритма на уровне 65%, 70%, 75% и 80% от максимального для каждого холма. По мере достижения целевого сердечного ритма программа продержит Вас одну минуту на каждом из холмов. Программа состоит из серий таких холмов.

HRT ИНТЕРВАЛЫ

Пульсозависимая программа Интервалы создана для тренировки анаэробной выносливости и Вашего общего физического состояния, увеличивая выносливость мышечных волокон и количество калорий, сжигаемых во время тренировки. Программа состоит из чередующихся усиленных и восстанавливающих интервалов. Во время усиленного интервала Ваш сердечный ритм будет находится на уровне 80% от расчетного максимального, во время восстановительного – на уровне 70%. Усиленный интервал длится 2 минуты и начинается от момента достижения целевого сердечного ритма. Время восстановительного зависит от скорости восстановления Вашего сердечного ритма.

О ПУЛЬСОЗАВИСИМЫХ ПРОГРАММАХ

Во время выполнения программы пользователю необходимо удерживать сенсорные датчики пульса либо воспользоваться более удобным в таких случаях нагрудным телеметрическим передатчиком для того, чтобы данные его сердечного ритма поступили в приемник компьютера. На основании постоянного поступления данных о сердечном ритме компьютер поддерживает его в диапазоне заданной зоны в пределах плюс-минус нескольких ударов в минуту. Используя клавишу SCAN, Вы можете отслеживать поступающую статистику в виде данных о сердечном ритме или % от максимального сердечного ритма. Каждый тренировочный режим начинается с двухминутной разминки. Заканчивается тренировка пятиминутным расслаблением. Во время разминки и расслабления пользователь самостоятельно регулирует уровень нагрузки, исходя из своего состояния.

РЕГУЛИРОВКА ЦЕЛЕВОГО СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Во время выполнения одной из пульсозависимых программ у Вас есть возможность регулировать уровень нагрузки. Для изменения целевого сердечного ритма используйте клавиши ВВЕРХ▲ или ВНИЗ▼. Нажмите ВВОД (ENTER) для подтверждения.



ИНЖЕНЕРНЫЙ РЕЖИМ

Инженерный режим состоит из 13 дополнительных настроек. Используйте инженерный режим для активации некоторых параметров, которые будут отображаться на дисплее консоли.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНЖЕНЕРНОГО РЕЖИМА

Нажмите и удерживайте клавиши ВВЕРХ▲ и ВНИЗ▼ в течение 3-ех секунд.

Раздастся звуковой сигнал, на экране появится инженерный режим и дополнительные настройки. Используйте клавиши ВВЕРХ▲ или ВНИЗ▼ для перемещения по дополнительным настройкам. Нажмите ВВОД (ENTER) для выбора режима или настройки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАСТРОЙКИ

НАСТРОЙКА	ОПИСАНИЕ
P1 – SET MAX TIME	УСТАНОВКА МАКСИМАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ.
P2 – SET USER TIME	УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ ПО УМОЛЧАНИЮ ДЛЯ ВСЕХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ.
P3 – SET USER AGE	УСТАНОВКА ВОЗРАСТА ПО УМОЛЧАНИЮ.
P4 – SET WEIGHT	УСТАНОВКА ВЕСА ПО УМОЛЧАНИЮ.
P5 – DEFAULT RESISTANCE LEVEL	УСТАНОВКА УРОВНЯ НАГРУЗКИ ПО УМОЛЧАНИЮ ДЛЯ ВСЕХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ.
P6 – DEFAULT LANGUAGE	УСТАНОВКА ЯЗЫКА ПО УМОЛЧАНИЮ (РУССКИЙ ЯЗЫК БУДЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬСЯ ПОЗДНЕЕ).
P7 – UNIT	УСТАНОВКА СИСТЕМЫ МЕР ПО УМОЛЧАНИЮ (МЕТРИЧЕСКАЯ ИЛИ АНГЛИЙСКАЯ).
P8 – MACHINE TYPE	УСТАНОВКА ТИПА ОБОРУДОВАНИЯ ПО УМОЛЧАНИЮ (ВЕЛОТРЕНАЖЕР ИЛИ ЭЛЛИПС).
P9 – ACCUMULATED DATA	УСТАНОВКА ЕДИНИЦ ОТОБРАЖЕНИЯ СТАТИСТИЧЕСКИХ ДАННЫХ.
P10 – DISPLAY TEST	ТЕСТ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ LCD ДИСПЛЕЯ.
P11 – HARDWARE TEST	ТЕСТ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ НАГРУЖЕНИЯ «ЭДДИ».
P12 – BEEPER MODE	ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ ЗВУКОВОГО СИГНАЛА.
P13 – VERSION	ТЕКУЩАЯ ВЕРСИЯ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КОНСОЛИ (ДЛЯ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ).

- Используйте клавиши ВВЕРХ▲ и ВНИЗ▼ для изменения параметров каждой из настроек.
- Нажмите ВВОД (ENTER) для сохранения настроек.
- Для выхода из инженерного режима нажмите и удерживайте клавишу СТАРТ (START) в течение 3-ех секунд.

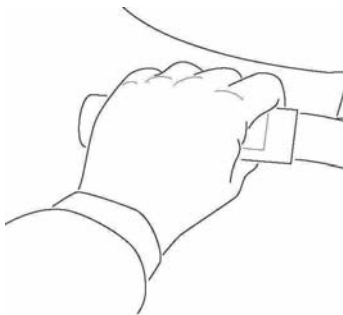
ПРИМЕЧАНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВКИ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

ЧТО ТАКОЕ ТРЕНИРОВКИ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ? Это — занятия, интенсивность которых обеспечивает поддержание предпочтительной частоты сердечных сокращений. 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 сердечных сокращений с учетом целей Ваших тренировок. Они автоматически регулируют уровень сопротивления на основании данных о Вашем сердечном ритме. Данный тренажер предлагает четыре программы, позволяющих тренироваться с учетом частоты сердечных сокращений.

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

КОНТАКТНЫЕ ДАТЧИКИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

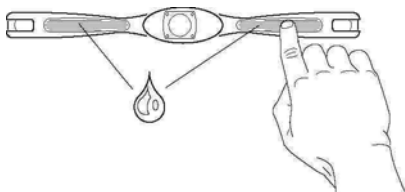
Каждый из наших тренажеров с функцией HRT комплектуется контактными датчиками сердечного ритма, позволяющими Вам следить за частотой сокращений сердца. Чтобы определить частоту сокращений, обхватите датчики обеими руками в процессе тренировки. На консоли появятся данные о Вашем сердечном ритме. Хотя информация будет выведена мгновенно, системе может потребоваться несколько секунд для того, чтобы корректно определить частоту сокращений Вашего сердца.



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

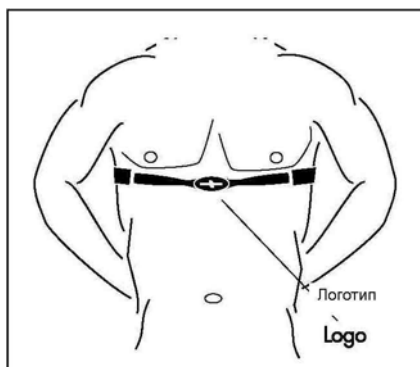
НАГРУДНЫЙ ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКИЙ ПЕРЕДАТЧИК СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Беспроводной телеметрический нагрудный ремень-передатчик посылает данные о частоте Ваших сердечных сокращений 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 Вам надевать ремень непосредственно на тело, хотя он будет работать и через тонкую влажную ткань.



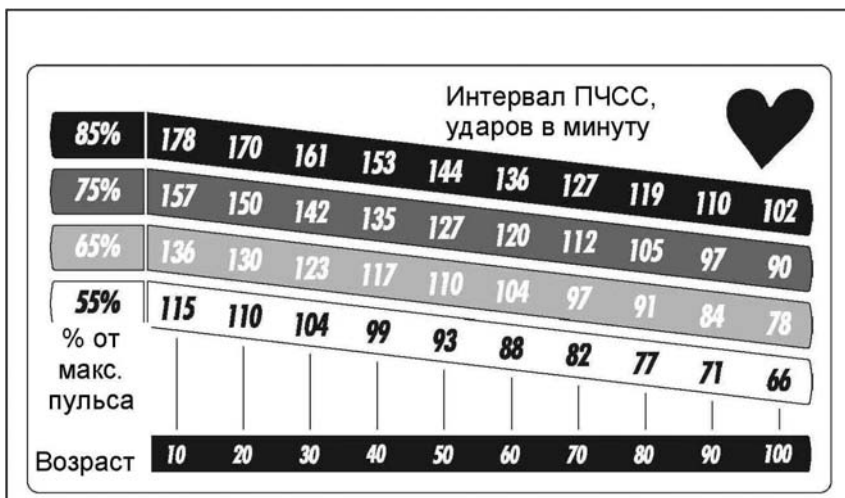
РАСПОЛОЖЕНИЕ НАГРУДНОГО ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКОГО ПЕРЕДАТЧИКА

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



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. Интервал частоты сердечных сокращений при тренировках должен варьироваться от 55 до 85% от максимальной. Мы используем предполагаемую максимальную частоту сокращений (220 – возраст человека) для расчета нужного интервала. Приведенная диаграмма поможет определить Ваш интервал.



ПРИМЕР:

Если Вам 30 лет, Ваша предполагаемая максимальная частота сердечных сокращений равна 190 (220 - 30).

Исходя из диаграммы, интервал частоты сердечных сокращений при тренировках у Вас должен составлять от 104 до 161, т.е. 55%-85% от 190.

Внимание! Данные тренажеры предназначены только частного некоммерческого использования.

Гарантийные обязательства

Настоящие Гарантийные обязательства составлены в соответствии с положениями Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей" и гарантийными обязательствами фирм-изготовителей.

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

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.

comfortable

quiet

smooth

*it all
starts
with a
vision*



500 South CP Avenue • P.O. Box 280 • Lake Mills, WI 53551
toll free 800.335.4348 • phone 920.648.4090 • fax 920.648.3373

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

6.08
OM18.70PRD
REV1