



**S60**

**ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР**



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## **Уважаемый покупатель!**

**Поздравляем с удачным приобретением современного тренажера, который сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн!**

Постоянно используя тренажер, можно укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все требования покупателя.

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 устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, что поможет по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого был приобретен тренажер.

## Меры безопасности

### Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить здоровью.

В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

### При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- **ОСТОРОЖНО!** Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой;
- **ВНИМАНИЕ!** Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети;
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т. д.;
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта;
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку;
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями;
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы одежда не попала в движущиеся части тренажера;

- Будьте осторожны при подходе к тренажеру и спуске с него. Опустите соответствующую педаль в нижнее положение и дождитесь полной остановки тренажера.

**ОСТОРОЖНО!** Если почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Перед возобновлением тренировки проконсультируйтесь с врачом.

## **Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию**

### **Транспортировка и эксплуатация тренажера**

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена.
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

### **Хранение тренажера**

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

- 1) температура: +10-+35 С;
- 2) влажность: 50-75%.

Если 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 его эксплуатации.

## Настройка оборудования

### ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 60 см позади него).

Свободное пространство сзади тренажера обеспечит Вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

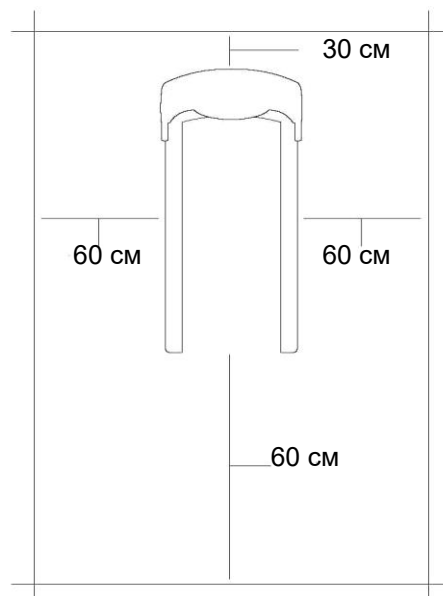
Если Вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений. Также это позволит

избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.)

Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера. Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.

### 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 детали тренажера, не до конца затянув гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.



## **Техническое обслуживание/Гарантия/Ремонт**

### **ЧИСТКА ТРЕНАЖЕРА**

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

#### **При этом важно соблюдать следующие рекомендации:**

- Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера;
- Защищайте тренажер от попадания прямого солнечного света, в противном случае возможно выцветание пластиковых деталей;
- Тренажер необходимо устанавливать в сухом месте;
- Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань;
- Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные - во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости (мыльный раствор) ткань с последующей протиркой сухой тканью;
- После каждого использования тренажера протирайте педали, рукоятки, датчики пульса и поручни;
- Не допускайте попадания жидкости на тренажер. Это может привести к его повреждению или возникновению угрозы поражения электротоком;
- Проверяйте ход и надежность крепления педалей;
- Если тренажер неустойчив и качается, выровняйте его с помощью регулировочных ножек;
- Регулярно выполняйте уборку территории вокруг тренажера.

### **ПРОВЕРКА ТРЕНАЖЕРА НА ПРЕДМЕТ ПОВРЕЖДЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ**

**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ** тренажер, если он поврежден или имеет сломанные или изношенные детали. Используйте только те запасные части, которые поставляются заводом-изготовителем оборудования.

**РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА.** Оно является залогом бесперебойной работы оборудования и сохранения гарантийных обязательств. Необходимо проводить регулярный осмотр тренажера. Дефектные детали следует немедленно заменять. Не следует использовать некорректно работающее оборудование до проведения ремонта. Обслуживание и ремонт должны проводиться только лицами, обладающими необходимой квалификацией.

## **ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

### **Требования к обслуживанию эллиптического тренажера, которые выполняются непосредственно владельцем тренажера:**

Вам понадобится:

- мыльный раствор в распылительной бутылке (соотношение воды к мылу 10: 1);
- мягкие хлопковые безворсовые чистящие салфетки;
- пылесос с выдвижным шлангом и мягкой щеткой;
- жидкость для чистки ЖК-дисплеев;
- смазка типа Литол

### **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.

### **ЕЖЕДНЕВНО:**

1) Протрите всю внешнюю поверхность корпуса и рама тренажера влажной тканью.

Чистой сухой 100% безворсовой тканью и мыльным раствором протрите всю область консоли, включая поручни и кнопки управления.

Разбрызгивание чистящего раствора непосредственно на консоль запрещено.

Содержите дисплей консоли чистым от отпечатков пальцев и следов пота.

Используйте очиститель экрана компьютера или ЖК-экран для протирки сенсорной панели консоли .

Чистку следует осуществлять нанесением небольшого количества раствора на ткань.

Не используйте растворители, они могут повредить тренажер. Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей.

Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости (соотношение воды к мылу 10: 1) ткань с последующей протиркой сухой тканью.

Пропылесосьте под тренажером и удалите пыль и мусор.

2) Проверьте силовой шнур питания на наличие повреждений. Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колесики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван.

Убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см).



### **ЕЖЕНЕДЕЛЬНО:**

- 1) Проверьте тренажер на устойчивость и при необходимости отрегулируйте его положение нижними ножками выравнивания;
- 2) Нанесите антикоррозийную смазку на металлическую часть кабеля iPod на консоли;
- 3) Протрите влажной тканью с мыльным раствором направляющие роликов и ролики от пыли, песка, грязи и пота.



### **ЕЖЕМЕСЯЧНО:**

- 1) Осмотрите консоль, поручни, рычаги, педали на предмет повреждений;
- 2) Проверьте надежность соединения опоры педали и верхнего рычага и при необходимости затяните его;
- 3) Отрегулируйте нижние выравнивающие ножки, если оборудование стоит неровно и качается во время занятий;
- 4) Проверьте состояние резиновых накладок на педалях и при необходимости замените их, снимите их и пропылесосьте под ними.



### **ЕЖЕКВАРТАЛЬНО:**

- 1) Отключите устройство от сети. Снимите боковые и передние кожухи и проверьте приводной ремень на предмет повреждений. Ремень не должен расслаиваться, иметь трещины. Замените его на новый, если имеются признаки повреждения. Обратитесь в Авторизованный сервисный центр;



- 2) Снимите боковые пластиковые крышки и смажьте шаровой шарнир, в котором соединительный рычаг и верхний рычаг соединяются вместе. Используйте палец для нанесения смазки на подшипник (Литол или консистентная смазка PTFE (Teflon)).



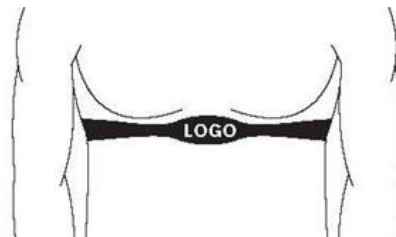
**Профилактическое обслуживание является ключом к исправной работе тренажров. Оборудование необходимо регулярно проверять. Нельзя использовать неисправные и поломанные детали тренажера. Они должны быть отремонтированы или заменены на новые.**

**Авторизованные сервисные центры (АСЦ) предоставляют услуги по обслуживанию тренажров на непосредственно Вашем объекте по запросу или непосредственно при доставке в АСЦ.**

**Регулярное обслуживание не гарантирует, нормальную работу комплектующих эллиптического тренажра, если пользователями нарушаются правила эксплуатации.**

**Все работы по ремонту и техническому обслуживанию должны проводиться только сертифицированными специалистами сервисного центра.**

## ДАТЧИКИ ПУЛЬСА



### КОНТАКТНЫЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

Обхватите руками поручни. Ладони должны находиться на датчиках пульса.

В течение 15-20 секунд датчик измерит последние 5 ударов пульса.

Не сжимайте датчики плотно, так как в этом случае может повыситься артериальное давление.

Убедитесь, что ладони расположены на пластинах пульсомера, а не на поручнях, во избежание получения неправильных данных.

### ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА

Можно измерять уровень пульса с помощью беспроводного датчика пульса, значение которого будет отображено на дисплее консоли.

Прежде чем закрепить датчик на груди, увлажните области ремня, где проходят электроды.

Затяните ремень вокруг груди и отрегулируйте ремень так, чтобы он сидел плотно.

Примечание: датчик должен быть плотно и правильно закреплен на груди для того, чтобы считывать более точные и правильные данные. Если датчик расположен неправильно, можете получить некорректную информацию.

### ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

**ВНИМАНИЕ!** Для измерения пульса необходимо постоянное удержание рук на сенсорных датчиках пульса.

Важно знать, что сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием и определяемые значения могут значительно отличаться от фактических.

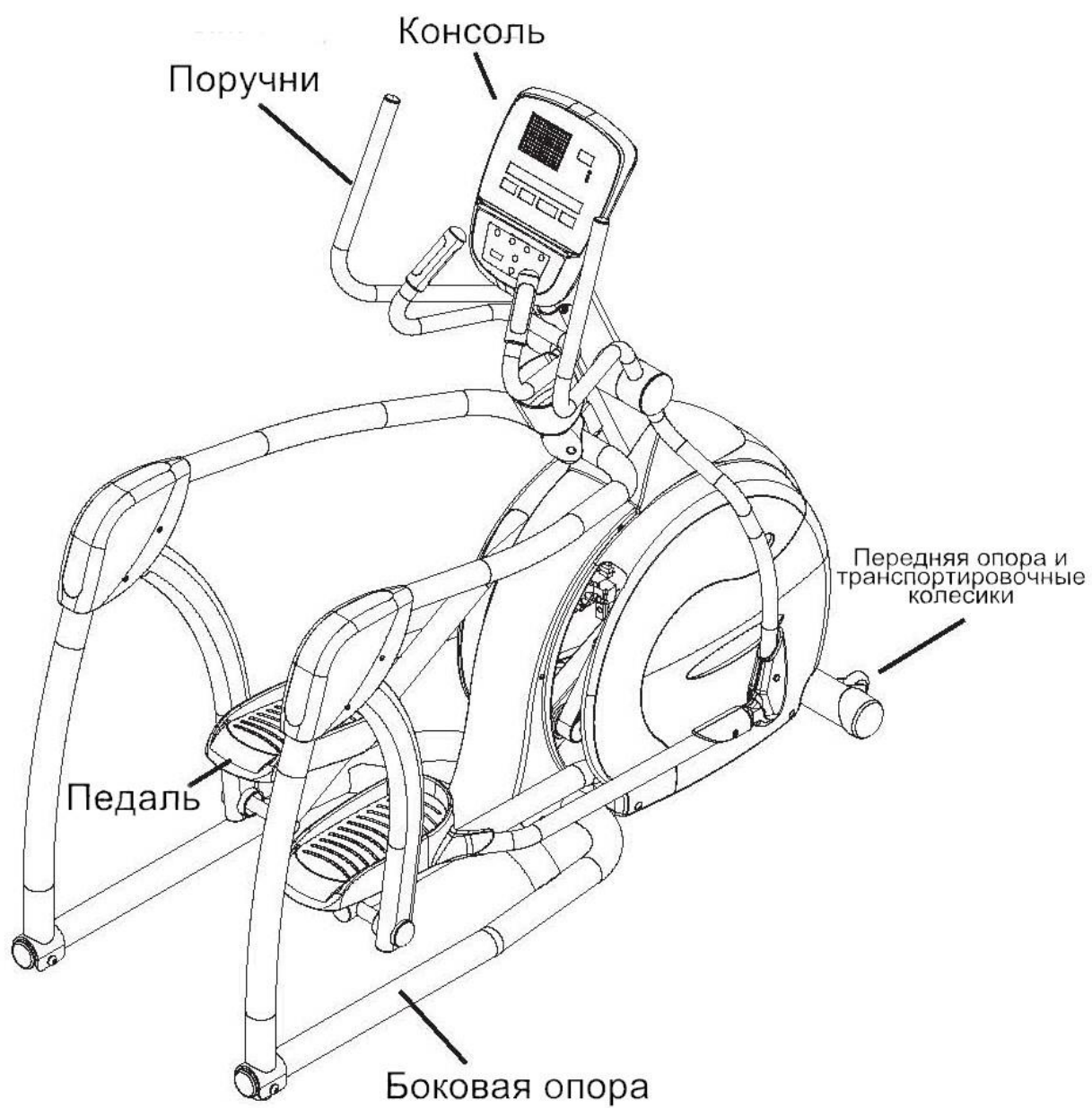
## **Назначение тренажера**

Генераторный эллиптический эргометр для залов со средней и высокой проходимостью. Ходовая часть построена на основе бесконтактной энергонезависимой технологии нагружения Cambridge MotorWorks™, бесшумной трансмиссии QuietGlide™, многожильного поликлинового ремня и самых высококачественных подшипников - все это создает неповторимую плавность хода, в то же время обеспечивая самую высокую надежность. Биомеханика представлена запатентованным биокомплексом PerfectStride™ - он объединяет в себе биомеханически выверенные движения педалей по специальной траектории с отсутствием "мертвых зон", зауженное расположение педалей относительно друг друга (E.S.Q.F.), оптимальные углы наклона и длину шага. Многофункциональный тренировочный компьютер, состоящий из одного большого дисплея для вывода профиля тренировки и шести второстепенных дисплеев с остальными параметрами, максимально информативен и имеет простую понятную навигацию. В предустановленный пакет входят 12 тренировочных режимов. Помимо классических и целевых здесь есть программа снижения веса, 2 пульсозависимые программы и 3 Ватт-фиксированных режима.

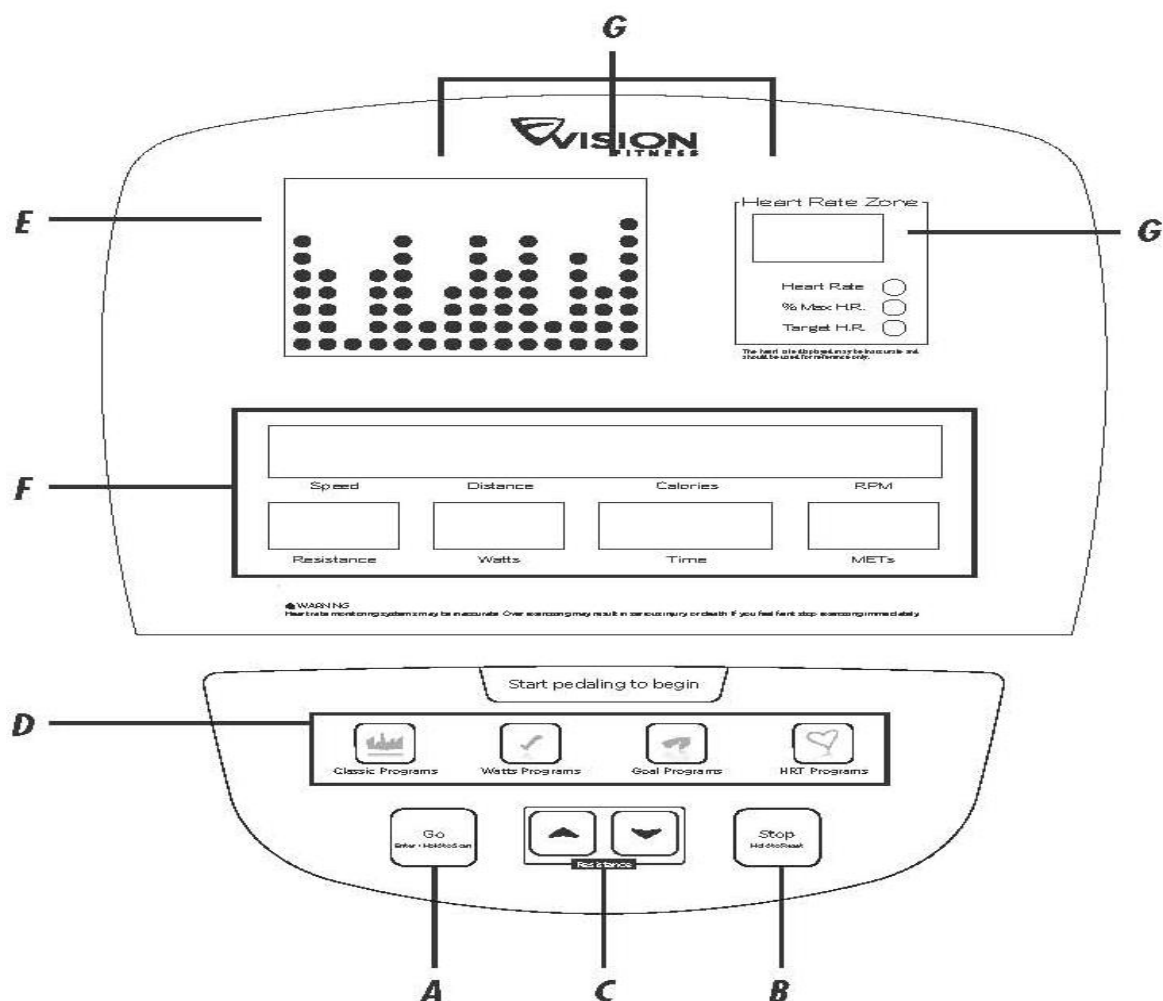
**Тренажер предназначен для коммерческого использования.**



## Сборка оборудования



## Работа с консолью



### A. КЛАВИШИ GO/ENTER/HOLD TO SCAN

**GO:** Чтобы начать упражнения в режиме MANUAL (Ручное управление) без ввода информации о пользователе, нажмите клавишу GO. После начала программы уровень сопротивления можно корректировать с помощью клавиш в виде стрелок. Выводимые на дисплей показатели будут рассчитываться, исходя из установок по умолчанию.

**ENTER (ВВОД):** Эта кнопка используется для выбора данных, например, возраста, веса или уровня сложности.

**При настройке программ ПАУЗА:** Если Вам нужно остановить программу в процессе тренировки, нажатие клавиши START приостановит выполнение программы на 30 секунд.

Возобновить тренировку можно повторным нажатием клавиши START.

**HOLD TO SCAN (СМЕНА ИНФОРМАЦИИ НА ДИСПЛЕЕ):** Если Вам нужно изменить дисплей отображения уровня пульса, удержите кнопку GO в течение 3 секунд, появиться окно целевой зоны пульса: HEART RATE, % MAX.



## **В. КНОПКИ STOP/ HOLD TO RESET**

STOP (СТОП): Для того чтобы завершить тренировку, нажмите кнопку STOP.

ПЕРЕЗАГРУЗКА: Если Вам нужно ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ консоль в процессе тренировки, нажмите и удерживайте клавишу START в течение трех секунд или до перезагрузки дисплея.

## **С. КЛАВИШИ-СТРЕЛКИ**

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

## **Д. КЛАВИШИ ПРОГРАММ**

Эти кнопки обеспечивают быстрый доступ к различным программам. Для выбора нужной программы в тех случаях, когда клавиша используется для вызова нескольких программ, нажмите на нее несколько раз или воспользуйтесь клавишами-стрелками.

## **Е. ДИСПЛЕЙ ПРОФИЛЯ ПРОГРАММЫ**

Здесь отражаются характеристики завершаемых и выполненных сегментов программы тренировок в виде точечной матрицы, а также уровень сопротивления каждого из сегментов.

## **Ф. ОКНА ПРОСМОТРА ИНФОРМАЦИИ**

В режиме настройки программы в этих окнах отображаются пошаговые инструкции, а в процессе тренировок — инструкции, выводимые показатели и адресованные Вам сообщения.

### **ПОКАЗАТЕЛИ, ВЫВОДИМЫЕ НА ДИСПЛЕЙ:**

В ходе тренировки здесь отражаются Ваши показатели, в том числе:

SPEED (СКОРОСТЬ): скорость движения в км или милях в час;

DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ): общее расстояние в милях или км, пройденное с момента начала тренировки;

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

RPM (ОБ./МИН.): количество оборотов педалей в минуту в минуту;

RESISTANCE (СОПРОТИВЛЕНИЕ): текущий уровень сопротивления;

WATTS (ВАТТЫ): показатель нагрузки; 1 ватт = 6 килограммам на 1 метр в минуту;

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

METS (МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ЕДИНИЦЫ): показатель потребления кислорода; 1 единица = примерно объему кислорода, потребляемому в 1 минуту человеком в состоянии покоя.

## **Г. ОКНО ОТОБРАЖЕНИЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА**

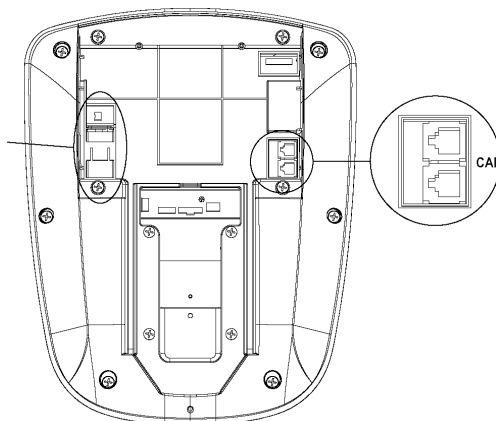
Отображается текущая частота пульса и доля предполагаемой максимальной частоты (% Heart Rate).

При использовании программ HRT® также выводится целевая частота пульса.

ПРИМЕЧАНИЕ: В конце тренировки на дисплей выводятся усредненные показатели за все время занятий (за исключением данных о расстоянии и количестве израсходованных калорий, которые являются совокупными).

Порты защищены съемными крышками.

**БАТАРЕЙКА:** Консоль оснащена батареей 9V для сохранения информации о тренировках.



## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

### CLASSICS (КЛАССИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ):

**MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)** - программа, в которой уровень сопротивления меняется пользователем.

**INTERVAL (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 меньшим уровнем сопротивления, но в течение более длительного времени.

**RANDOM (СЛУЧАЙНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ)** - программа для тех, кто предпочитает разнообразие в тренировках. Уровень сопротивления меняется в случайном порядке.

### ВАТТ-ЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ:



**CONSTANT WATTS (ПОСТОЯННАЯ НАГРУЗКА)** - позволяет задать целевую величину ватт (расход энергии). Поддержание целевого уровня расхода энергии обеспечивается автоматическим изменением уровня сопротивления.

**INTERVAL WATTS (ВАТТ-ЗАВИСИМАЯ ТРЕНИРОВКА С ЧЕРЕДУЮЩЕЙСЯ НАГРУЗКОЙ)** - позволяет задать два значения ватт – высокое и низкое, на чередовании которых будет построена программа. Это обеспечивает высокую интенсивность и эффективность тренировки.

**HILL WATTS (ВАТТ-ЗАВИСИМАЯ ТРЕНИРОВКА «ХОЛМЫ»)** - позволяет задать 4 значения ватт. Каждое из них поддерживается в течение минуты, цикл повторяется до окончания программы. Идеальная с точки зрения нагрузки тренировка.

## ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ:



**TIME GOAL (ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ)** – с помощью заданного целевого времени Вы можете контролировать продолжительность тренировки.

**DISTANCE GOAL (ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ)** – с помощью заданного целевого расстояния Вы можете контролировать протяженность тренировки.

**CALORIES GOAL (ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ)** – с помощью заданного целевого количества калорий Вы можете контролировать интенсивность Вашей тренировки.

## ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (HRT®):



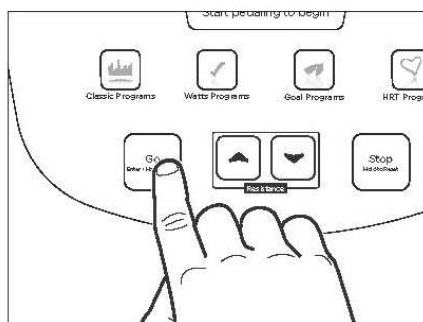
**HRT INTERVAL (ТРЕНИРОВКА С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА «ИНТЕРВАЛ»)** - нагрузка варьируется в диапазоне 80-70% от предполагаемой максимальной частоты пульса. Цель данной программы – укрепление сердечно-сосудистой системы. Пользователь должен удерживать ладони на контактных датчиках пульса или надеть телеметрический ремень-датчик.

**HRT WEIGHT LOSS (СБРОС ВЕСА С КОНТРОЛЕМ ПУЛЬСА)** - тренировка с меньшей нагрузкой, позволяющая израсходовать больше калорий. Пользователь должен удерживать ладони на контактных датчиках пульса или надеть телеметрический ремень-датчик. Уровень сопротивления автоматически корректируется для поддержания 65% от максимальной частоты пульса.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ

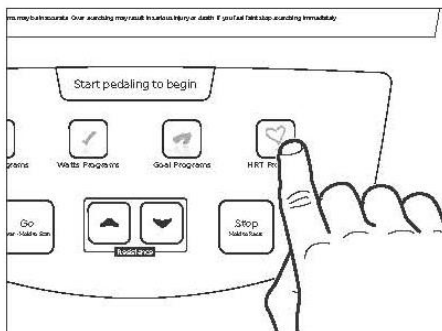
### БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

Самый простой способ приступить к занятиям — нажать кнопку **START**. При этом начинается тренировка в режиме ручного управления, где уровень сопротивления меняется пользователем. Показатели тренировки рассчитываются на основании текущих значений по умолчанию.



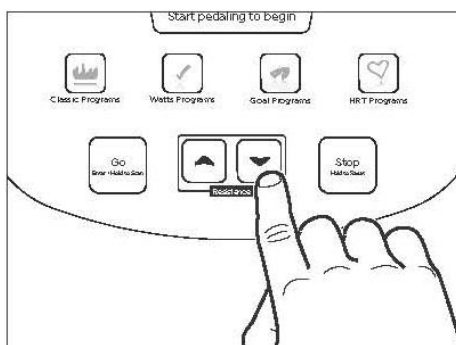
## ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Каждая программа запускается отдельной клавишей. Просмотреть доступные настройки программ и их профили можно с помощью клавиш-стрелок.



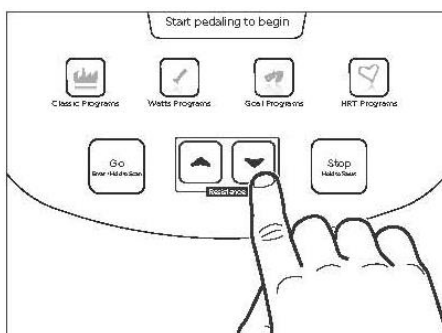
## ВВОД ВОЗРАСТА

При появлении сообщения с просьбой указать Ваш возраст. Выставьте соответствующую цифру с помощью клавиш ▲ или ▼. Эти сведения нужны для программ HRT<sup>®</sup>, от них зависит отношение Вашей частоты пульса к максимальной (% Heart Rate).



## ВВОД ВРЕМЕНИ

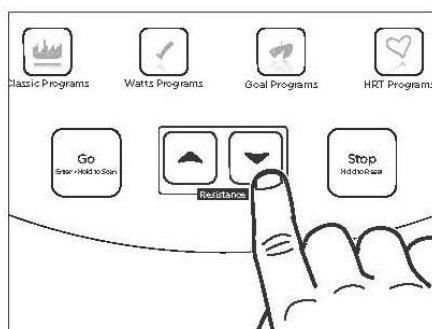
При появлении сообщения с просьбой задать время выставьте нужную Вам продолжительность тренировки с помощью кнопок ▲ или ▼.



## ВВОД УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

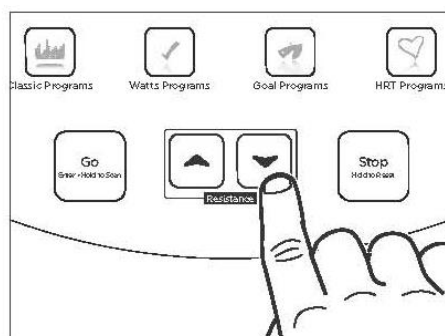
При появлении сообщения с просьбой указать уровень сопротивления выставьте нужную цифру с помощью кнопок ▲ или ▼. В каждой программе 20 уровней сопротивления, при этом максимальный уровень в каждой программе свой.

Тормозная система тренажера не зависит от скорости. Ниже приведены данные теста с учетом различной скорости и уровня сопротивления.



## 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.



Тормозная система тренажера не зависит от скорости. Ниже приведены данные теста с учетом различной скорости и уровня сопротивления.

Об./мин.	Уровень	ДИСПЛЕЙ (ВАТТ)
	1	50
50	5	96
	6	106
	7	144
60	8	158
	11	201
	15	304
70	18	353
	20	388

В программах WATTS Вас попросят ввести уровень ватт вместо уровня сопротивления. Он варьируется в диапазоне от 40 до 250 с шагом в 5.

В программах HRT вместо уровня сопротивления задается целевая частота пульса. На консоли отображается целевая частота пульса, при этом Вы можете корректировать ее значение.

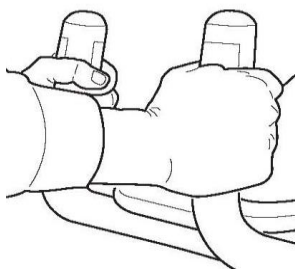
## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА**

### **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.

Тренажер предлагает программы (HRT Weight Loss, HRT Interval), построенные на учете 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 самостоятельно.



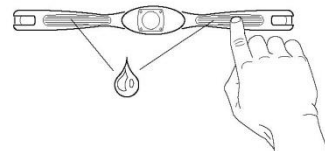
## КОНТАКТНЫЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

Каждый из наших тренажеров с функцией HRT комплектуется контактными датчиками пульса, позволяющими следить за его частотой. Чтобы определить частоту пульса, нужно в процессе тренировки обхватить датчики ладонями. 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

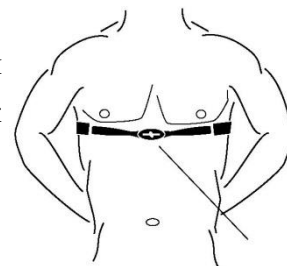
Беспроводной телеметрический нагрудный ремень-датчик (в комплект не входит) передает данные о частоте пульса на консоль с помощью двух электродов, находящихся на внутренней стороне ремня.



Прежде чем надеть ремень, смочите две резиновые контактные зоны небольшим количеством 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.



## Технические спецификации

Назначение	профессиональное
Рама	высокопрочная
Система нагружения	электромагнитная (генератор Cambridge Motor Works™)
Кол-во уровней нагрузки	25
Педали	ортопедические амортизирующие
Расстояние между педалями	зауженное (E.S.Q.F.)
Длина шага	534 мм
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	точечный LED дисплей + 6-ти оконный буквенно-цифровой LED дисплей
Показания консоли	профиль, скорость, время, дистанция, калории, пульс, пульс в %, обороты в мин., уровни, метаболические ед-цы, Ватты
Кол-во программ	12 (в т. ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	классические (ручной режим, интервалы, сжигание жира, случайная), целевые (время, дистанция, калории), Ватты (постоянные, интервальные, холмы), пульсозависимые (снижение веса, интервалы)
Специальные программные возможности	нет
Интеграция	нет
Многоязычный интерфейс	да (русификация латиницей ожидается)
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	186*75*164 см
Вес нетто	140 кг
Макс. вес пользователя	182 кг
Питание	автономно от сети
Гарантия	5 лет
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	Тайвань



Поставщик: ООО «Неотрен», 115201, Россия, Москва, Каширский проезд, д. 17, стр. 9.

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

\*Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра.

*Пример: C190122,*

*где 19 – год изготовления,*

*01 – месяц изготовления,*

*22 – внутренний номер учета.*

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

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

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен»: [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «Неотрен»: [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

## **ВНИМАНИЕ!**

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.**

