

KETTLE

Велотренажер Топаз

Руководство пользователя

Модель №7942-670



Посетите наш сайт



Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет Вашим лучшим другом.

Велотренажер Toras сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Уверены, что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам!

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно.

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 заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

1	Меры предосторожности	2
2	Перед тем как начать работу	2
3	Инструкции по сборке	3
3.1	Определение размеров крепежного материала	3
3.2	Список деталей	4
3.3	Сборка тренажера	5
3.4	Отсоединение рычагов педалей	10
3.5	Установка осевого зазора педали	11
4	Пользование изделием	11
4.1	Замена элементов питания	12
5	Сборочная схема	13
5.1	Список запчастей	14
6	Тренировочный компьютер	15
6.1	Краткое руководство	16
6.2	Тренировка	18
6.3	Рекомендации по проведению тренировок	19
6.4	Общие указания	20
6.5	Глоссарий	21
	Таблица тренировок	22
	Технические характеристики модели 7942-670	23

1. Меры предосторожности

- Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей.
- Любое другое использование устройства запрещено и может быть опасно. Изготовитель не несет ответственности за любые повреждения или травмы, вызванные нецелевым использованием устройства.
- Тренажер был разработан в соответствии с самыми современными стандартами безопасности. Любые функции, которые ранее могли бы быть причиной травм, сделаны максимально безопасными.
- Неправильный ремонт и изменение конструкции изделия (например, удаление или замена оригинальных компонентов) могут быть опасны.
- Использование изделия с поврежденными компонентами может подвергнуть Вас опасности или уменьшить срок службы изделия. По этой причине, изношенные или поврежденные узлы должны быть немедленно заменены, причем до замены эксплуатация изделия не допускается. Используйте только оригинальные запасные части KETTLER.
- При регулярной эксплуатации изделия, проверяйте все его компоненты каждые 1-2 месяца. Обратите особое внимание надежности затяжки резьбовых соединений. Максимальное внимание - болтам фиксации седла и руля.
- Максимальный вес пользователя – 110 кг
-
- Соблюдайте расстояние 2 м сзади и 1 м спереди до любого объекта, включая стены и перегородки
-
- Объясните людям, использующим изделие, возможные источники опасности при эксплуатации.
- До начала программы тренировок проконсультируйтесь у своего врача и убедитесь, что состояние Вашего здоровья позволяет использовать тренажер. **Выбирайте программу тренировок, основываясь на рекомендациях, данных Вам врачом. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью!**
- **Любое вмешательство в конструкцию узлов изделия, не описанных в данном Руководстве, может повредить изделие или подвергнуть опасности людей, использующих его. Сложный ремонт должен выполняться только в авторизованных сервис-центрах KETTLER или квалифицированным персоналом, специально обученным компанией KETTLER.**
- При возникновении вопросов, свяжитесь с вашим продавцом KETTLER.

2. Перед тем как начать тренировку

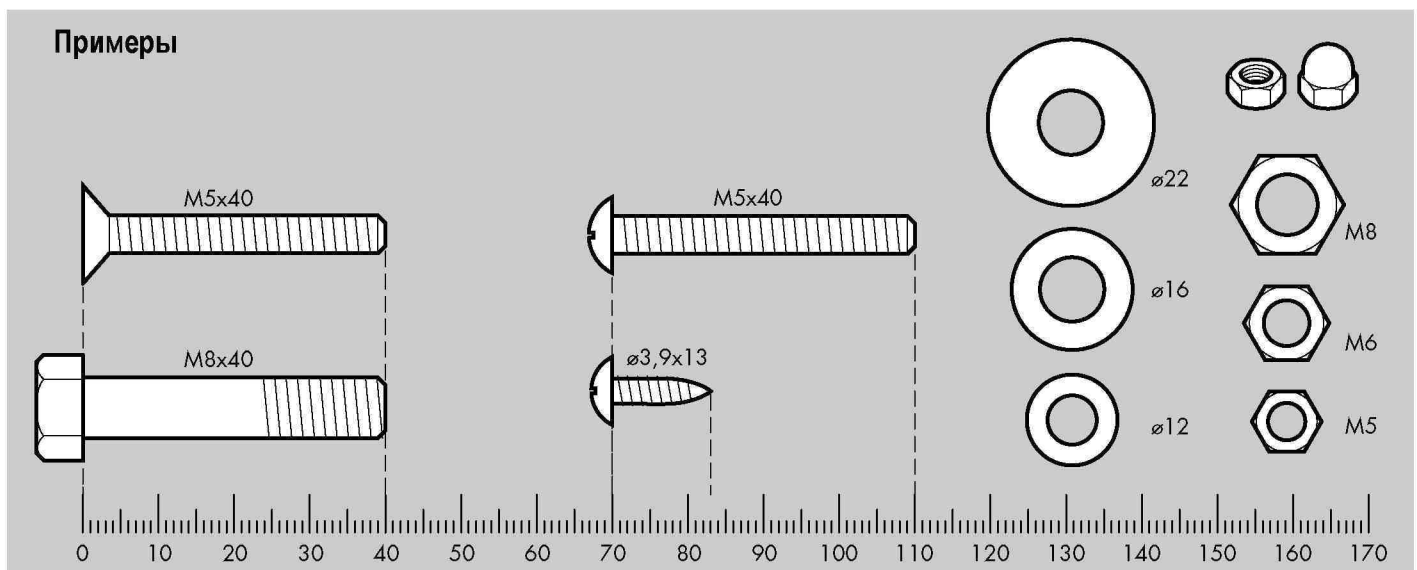
- Перед использованием изделия для тренировок, тщательно проверьте правильность сборки.
- Перед началом первых тренировок, полностью ознакомьтесь со всеми функциями и настройками изделия.
- Не рекомендуется использовать или хранить устройство во влажной комнате, поскольку это может вызвать коррозию. **Пожалуйста, убедитесь, что никакие компоненты механизма не контактируют с жидкостями. Это может вызвать коррозию.**
- Устройство предназначено для использования взрослыми людьми. Детям нельзя играть с ним. Дети при игре ведут себя непредсказуемо, и могут возникнуть опасные ситуации, за которые производитель не несет ответственности. Если, несмотря на это, детям будет позволено использовать оборудование, проинструктируйте их по использованию устройства и проконтролируйте правильность выполнения.
- Велотренажер соответствует международному стандарту DIN EN 957 - 1/5, class HB. Он не может использоваться в медицинских целях.
- Небольшой шум при вращении маховика является свойством конструкции тренажера и не оказывает никакого влияния на функционирование изделия. Возможное появление шума при смене направления вращения педалей является технической особенностью устройства и абсолютно безопасно.
- Не используйте коррозионные или абразивные материалы для чистки изделия. Убедитесь, что такими материалами не загрязнена окружающая среда.
- Велотренажер оснащен магнитной системой нагружения.
- Для корректной работы функции измерения пульса требуется напряжение питания не менее 2,7 В (только для компьютеров, работающих от батареек).
- Перед использованием, всегда проверяйте надежность соединений, а также правильность установки соответствующих устройств.
- При использовании, надевайте подходящую обувь.
- Все электрические устройства при работе являются источником электромагнитного поля. Пожалуйста, не держите источники сильного электромагнитного излучения (например, мобильные телефоны) рядом с электронными измерительными устройствами тренажера, иначе могут отображаться неправильные данные (например, частота пульса).

3. Инструкции по сборке

- Убедитесь, что Вы все компоненты изделия имеются в наличии (см. раздел "Комплектность") и что они не повреждены. Если возникли проблемы, обратитесь к Вашему продавцу KETTLER.
- Перед сборкой оборудования тщательно изучите рисунки. Выполняйте действия в последовательности, показанной на рисунках. Последовательность сборки помечена заглавными буквами.
- Изделие должно быть аккуратно собрано взрослым человеком. При возникновении проблем, попросите помочь Вам человека, имеющего технические навыки.
- Обратите внимание, что при работе с инструментами или выполнении ручной работы **всегда** имеется опасность получения травмы. Поэтому будьте осторожны при сборке механизма.
- Убедитесь, что Ваше рабочее место свободно от возможных источников опасности. Например, не разбрасывайте инструменты вокруг. Всегда убирайте упаковочные материалы, чтобы они не могли причинять никакого вреда. Если дети играют с полиэтиленовыми пакетами, **имеется опасность удушья!**
- Крепежный материал, необходимый для каждого шага сборки, показан во вставке внизу рисунка. Используйте крепежный материал точно по инструкции. Необходимый инструмент имеется в комплекте.
- Сначала соберите все компоненты, наживив гайки, и проверьте, что все собрано правильно. Закручивайте контящиеся гайки вручную, пока не почувствуете сопротивление, **затем используйте гаечный ключ для затяжки соединения (устройство блокировки)**. Проверьте, что все резьбовые соединения затянуты. **Внимание:** если контящаяся гайка была отвинчена, она больше не может использоваться (устройство блокировки повреждено) и должна быть заменена.
- По техническим причинам, мы сохраняем за собой выполнение предварительных работ по сборке.

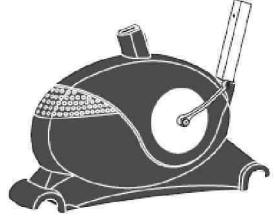















3.1 Определение размеров крепежного материала


















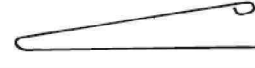

Примеры



3.2 Список деталей

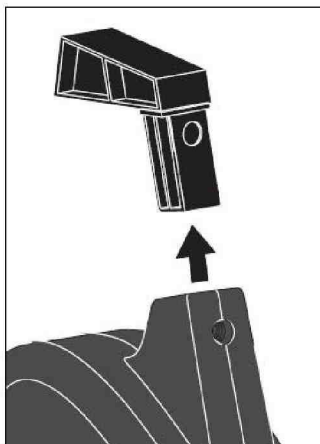
Контрольный список

		Stck.	
		1	
		2	
		2/2	
		2	
		1	
		1	
		1	
		1	
	∅ 6 x 9,5	4	
		1/1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	

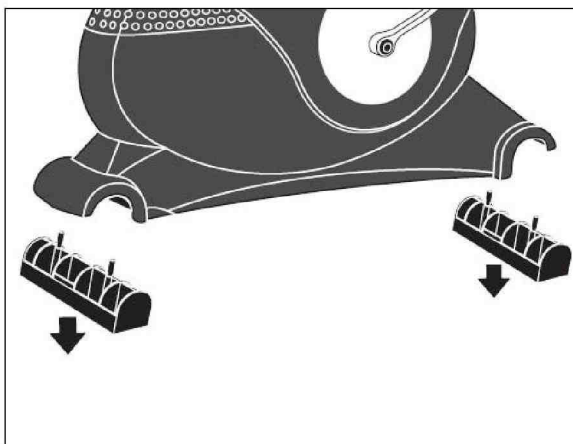
			1
			1
			1
	M 8		1
	M 16		1
	M 8 x 70		4
			4
	M 8 x 16		2
	∅24/8		1
			1
			1
			1
	M 5 x 90		1
	∅ 10x2,4x49		1
	∅15/5		1
	M 5		1
	3,9 x 19		1
			1
			1

3.3 Сборка тренажера

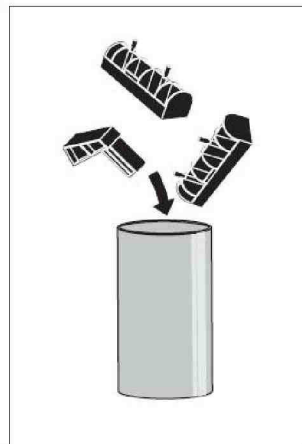
1



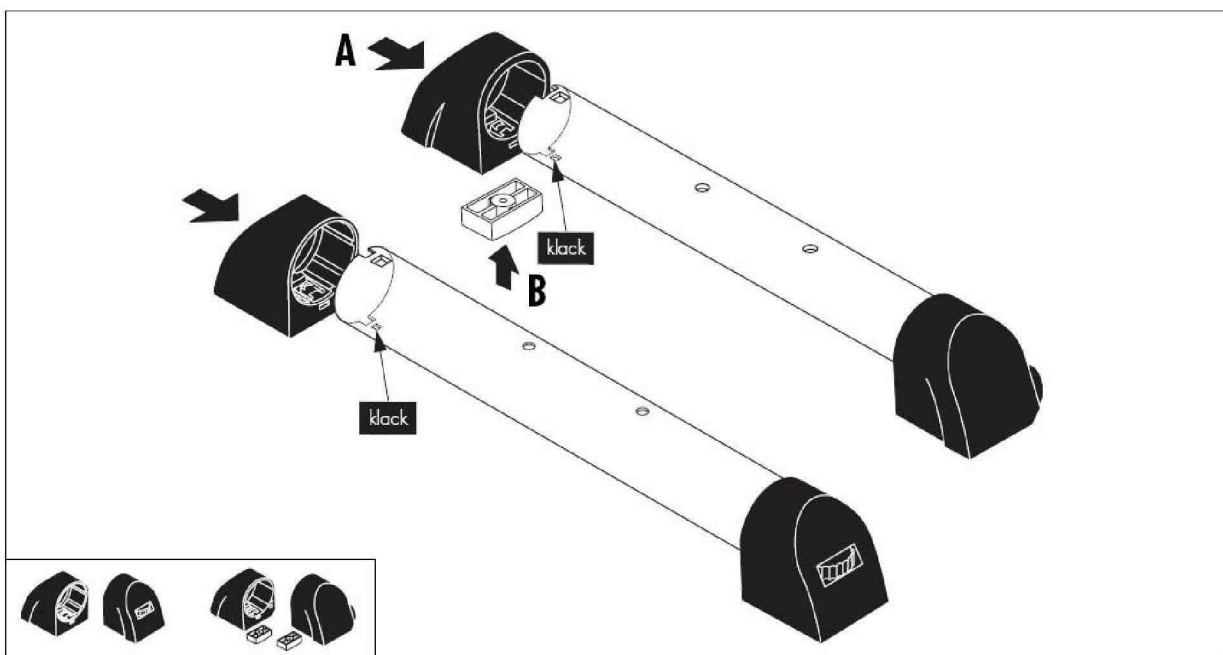
1a



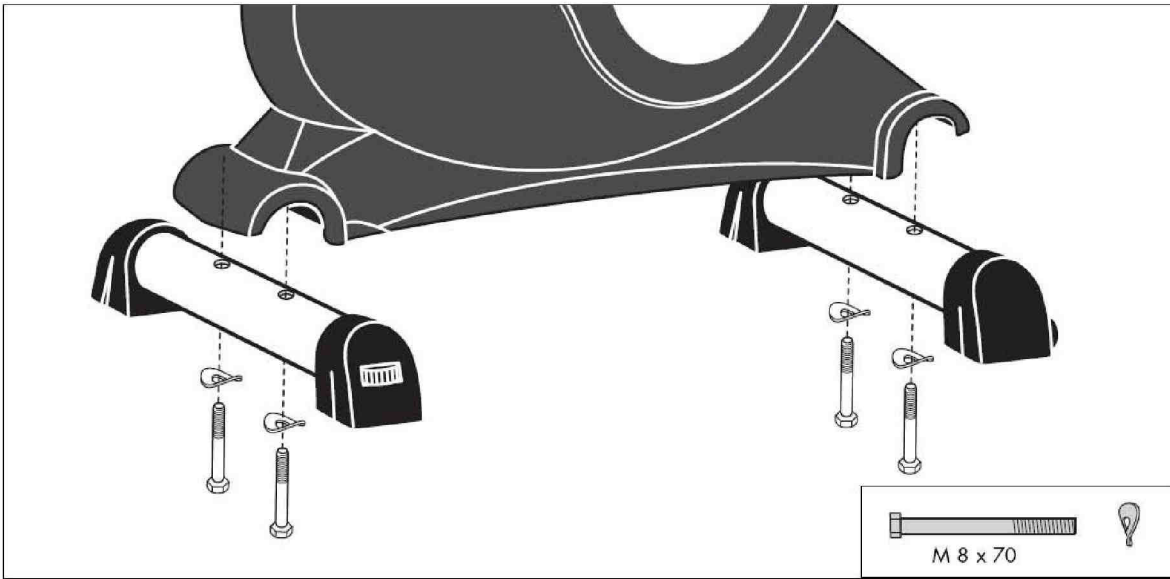
1b



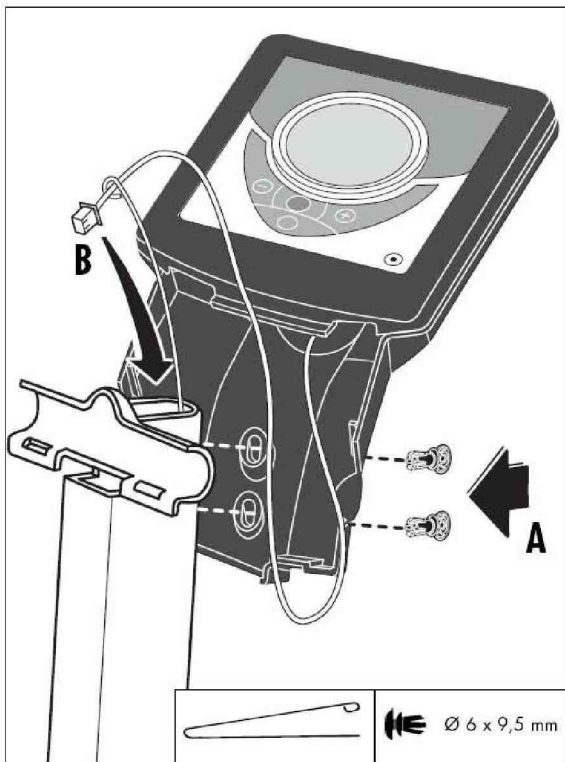
2



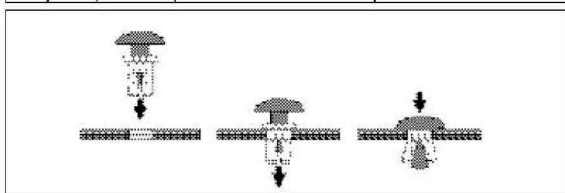
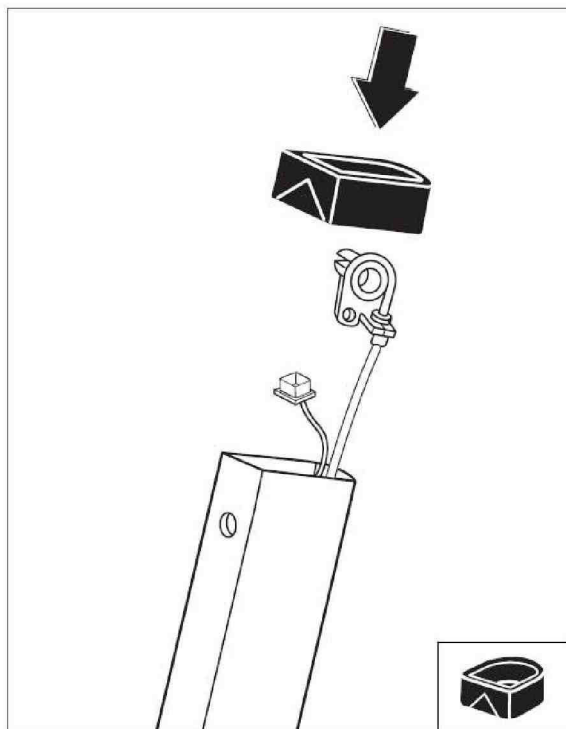
3



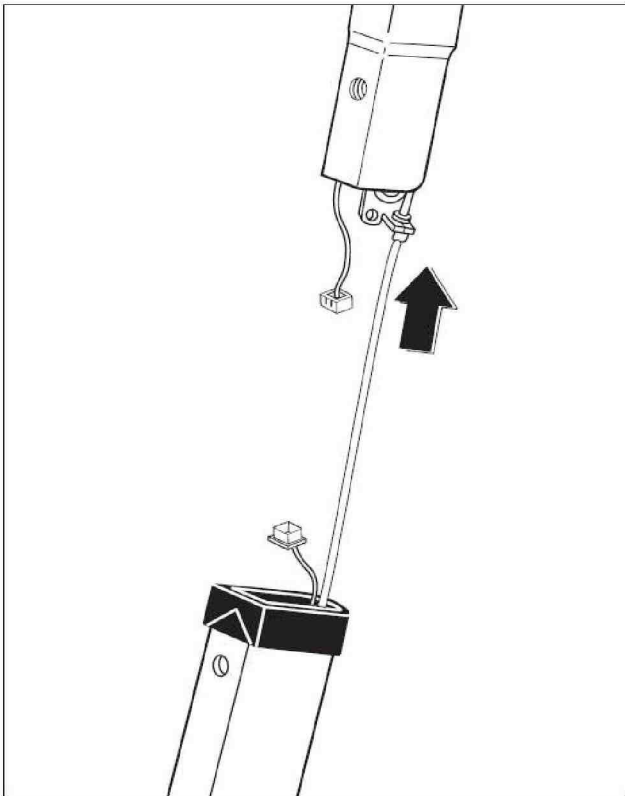
4



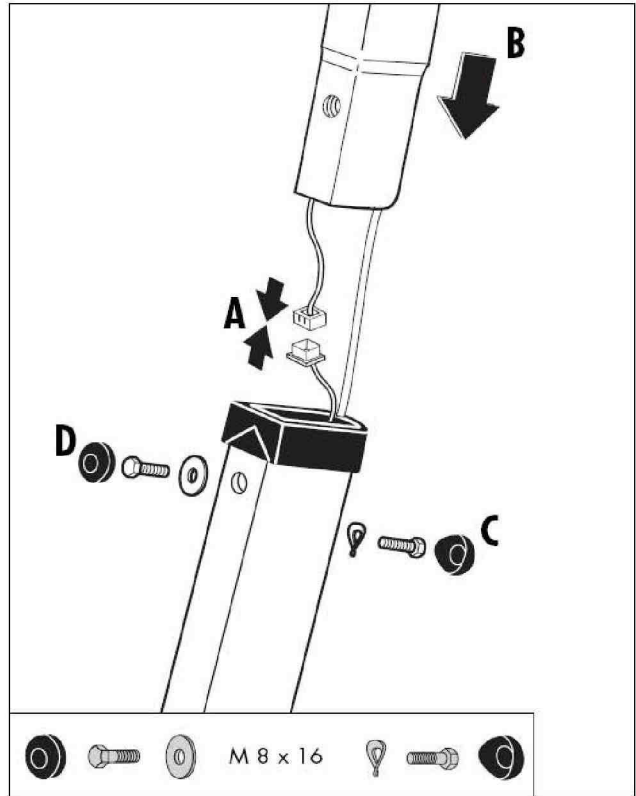
5



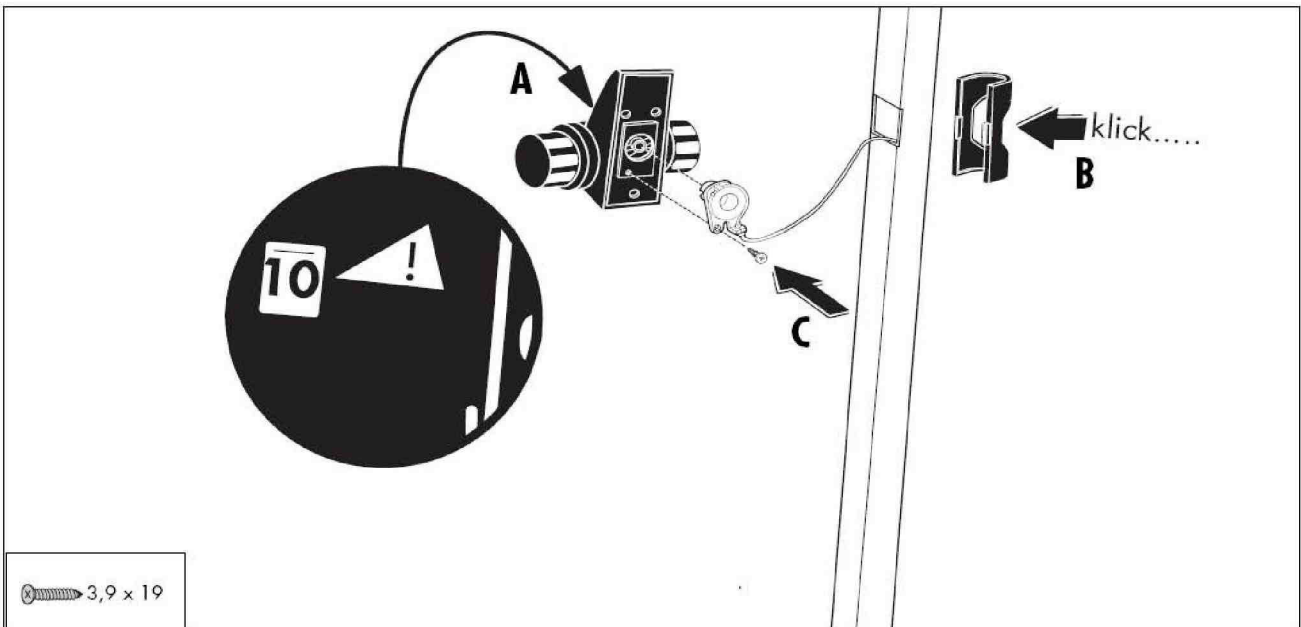
6



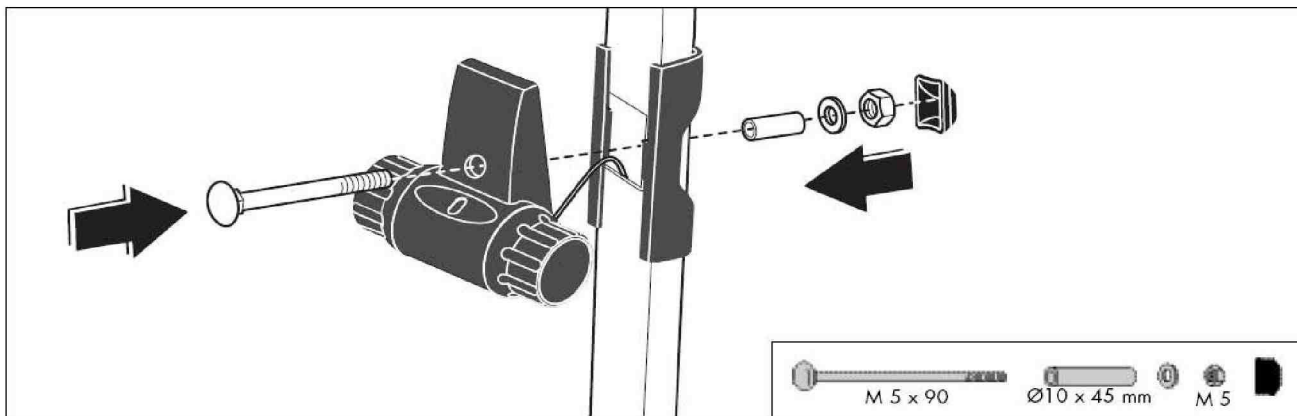
7



8



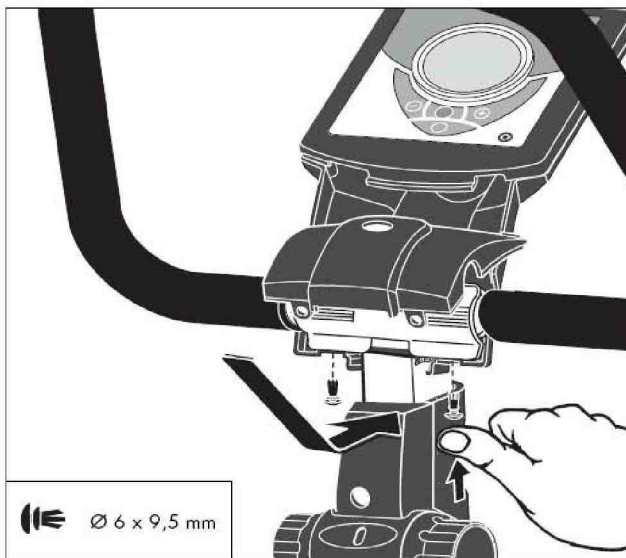
9



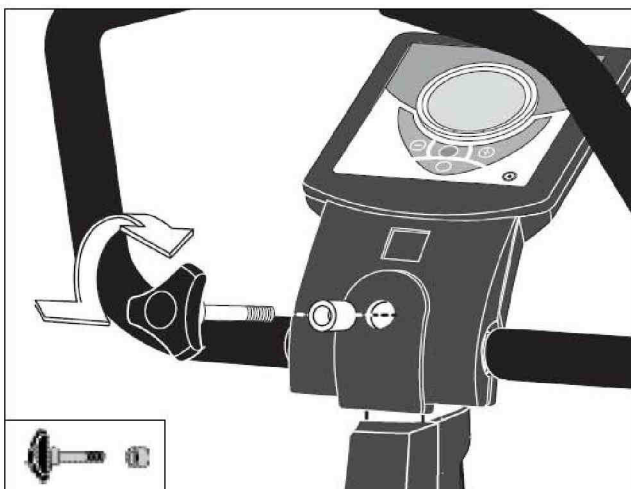
10



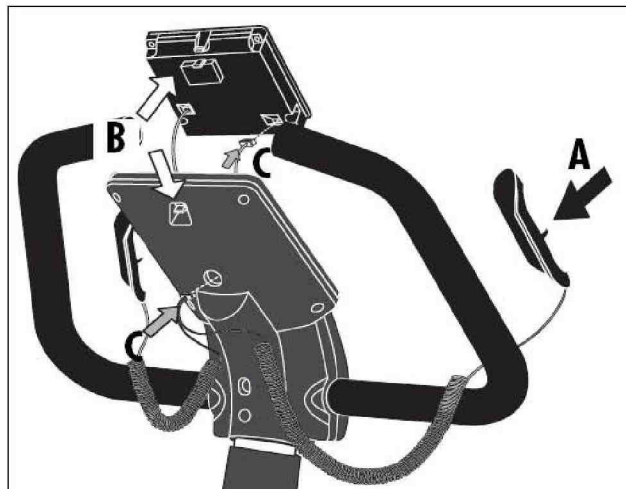
11



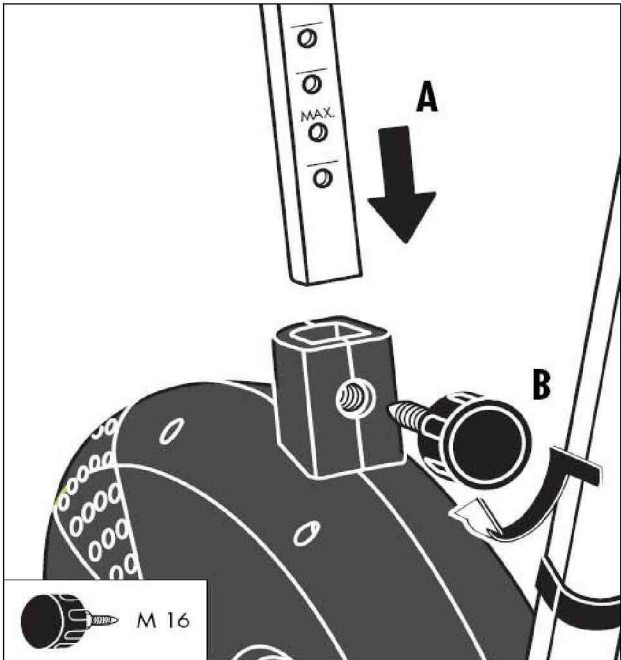
12



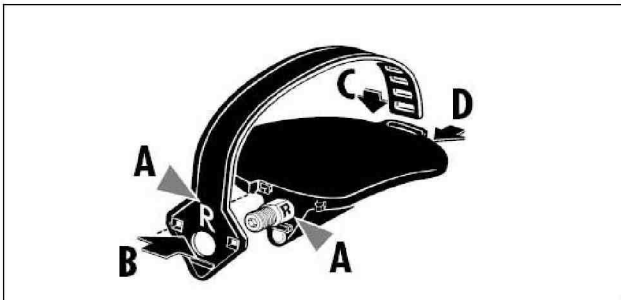
13



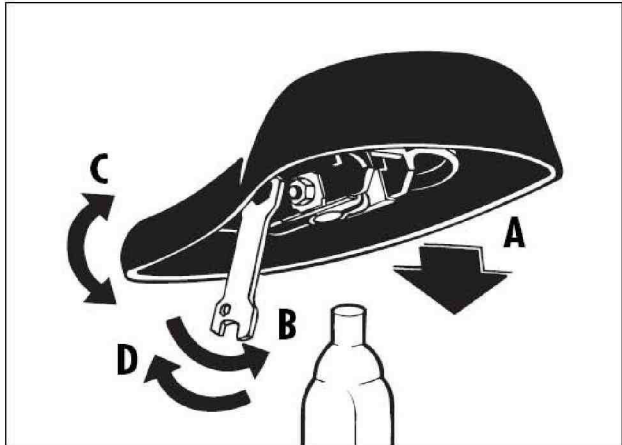
14



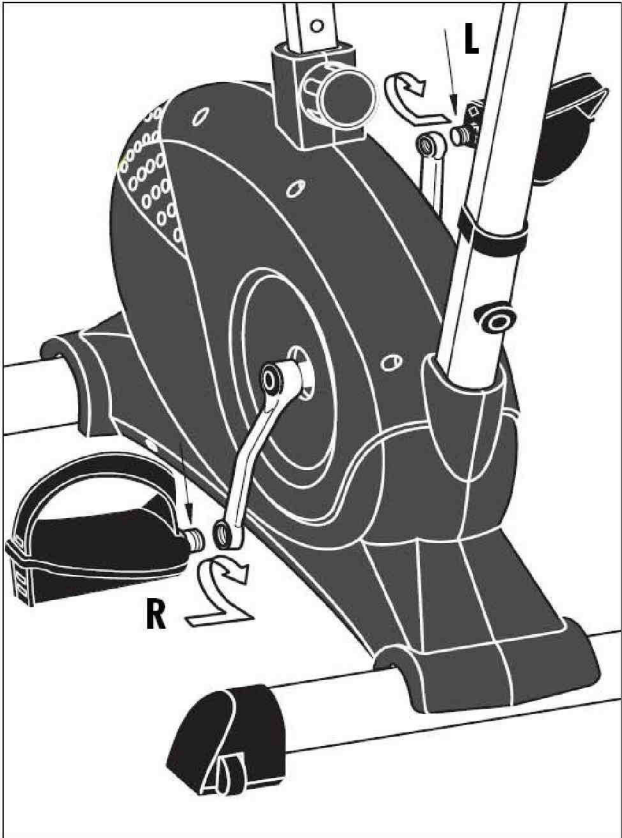
16



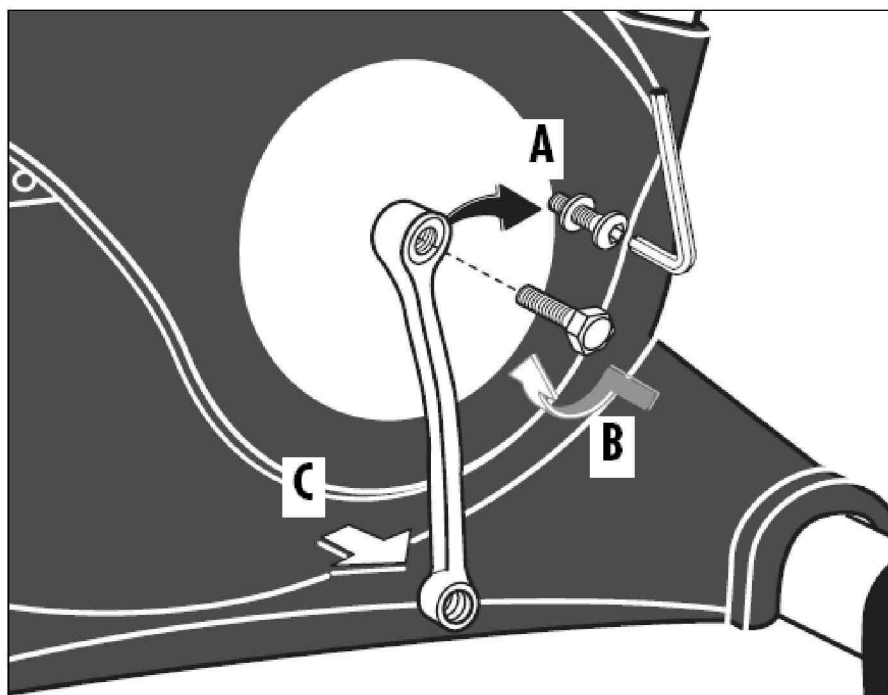
15



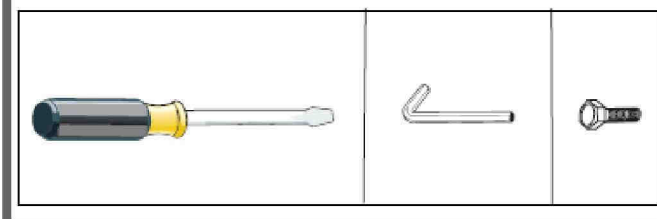
17



3.4 Отсоединение рычагов педалей

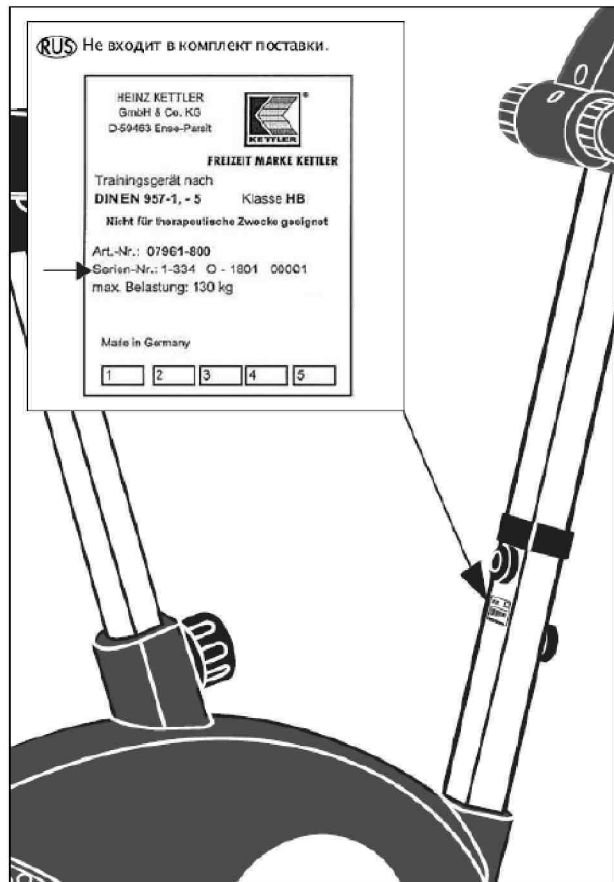
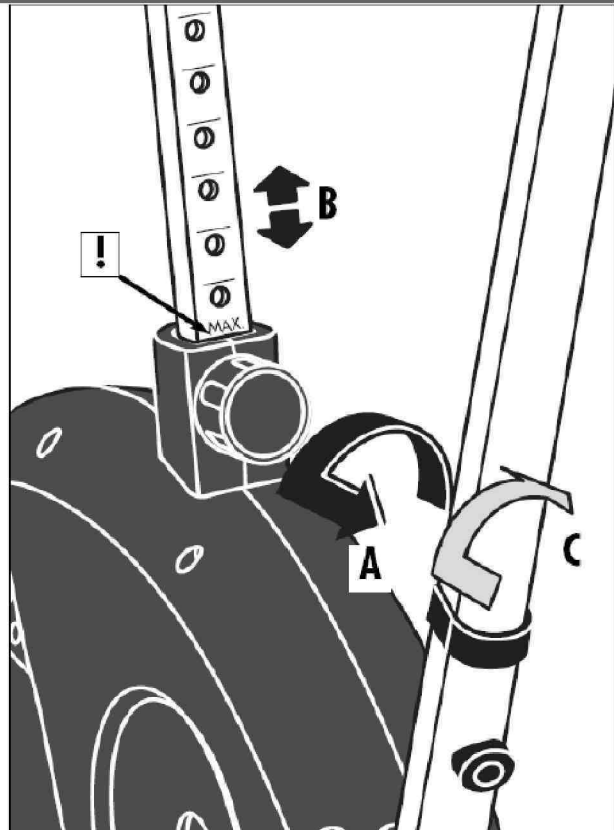
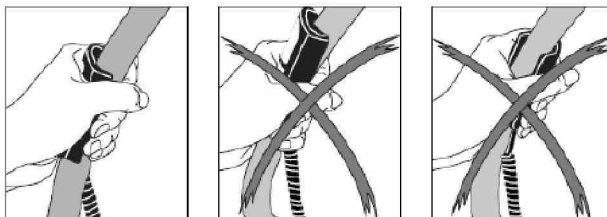
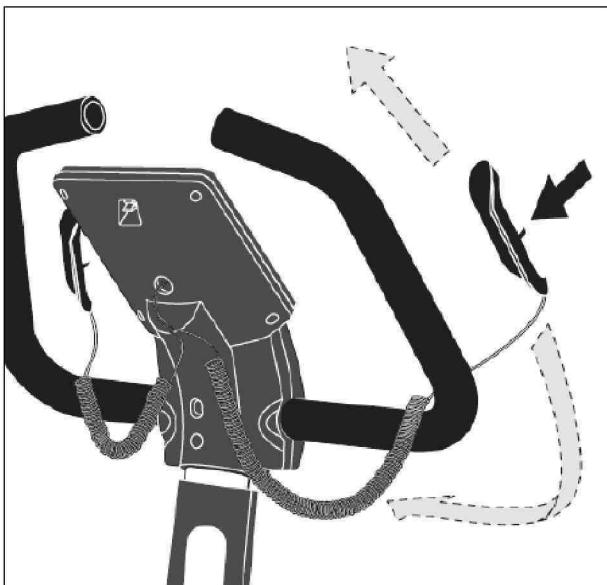
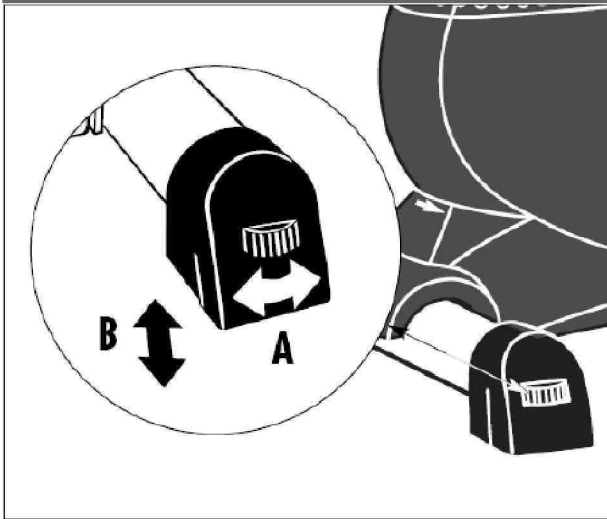


-RUS – Не входит в комплект поставки.



Для снятия рычага педали сначала удалите защитный колпачок и винт (A). Удерживая рычаг педали вкрутите винт M12(не входит в комплект поставки) в резьбовое отверстие (B). Сделав несколько оборотов, можно снять рычаг педали(C).

4 Пользование изделием



RUS Не входит в комплект поставки.

HEINZ KETTLER
GmbH & Co. KG
D-59463 Ennep-Parade



FREIZEIT MARKE KETTLER

Trainingsgerät nach
DIN EN 957-1, - 5 Klasse HB

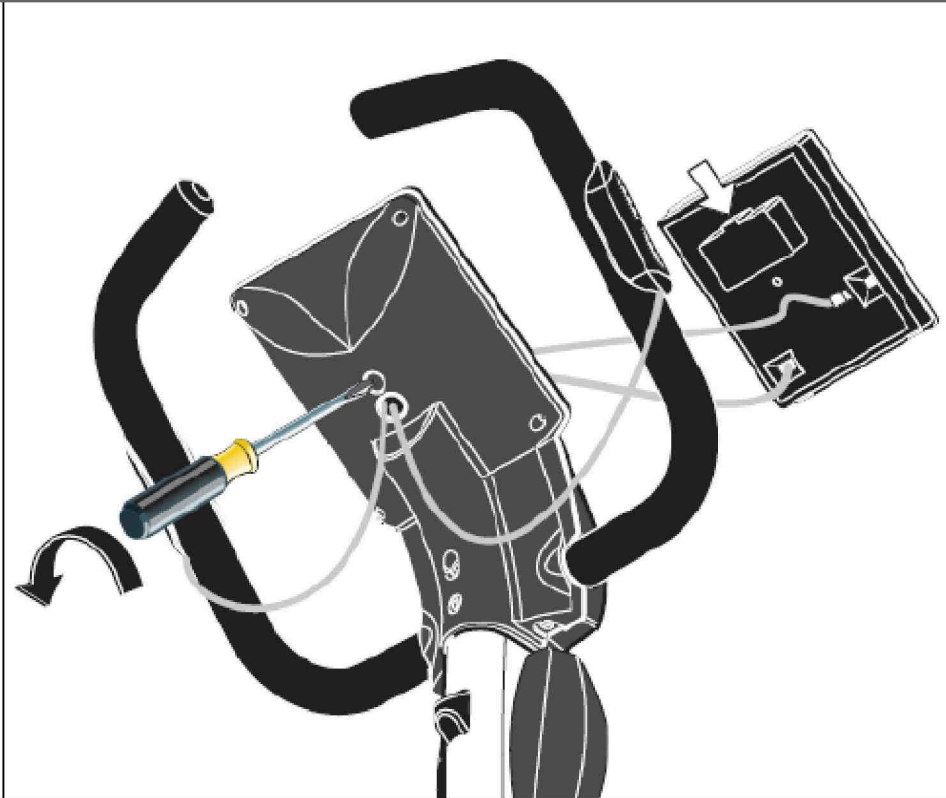
Nicht für therapeutische Zwecke geeignet

Art.-Nr.: 07961-800
Serien-Nr.: 1-334 O - 1801 09001
max. Belastung: 130 kg

Made in Germany

1 2 3 4 5

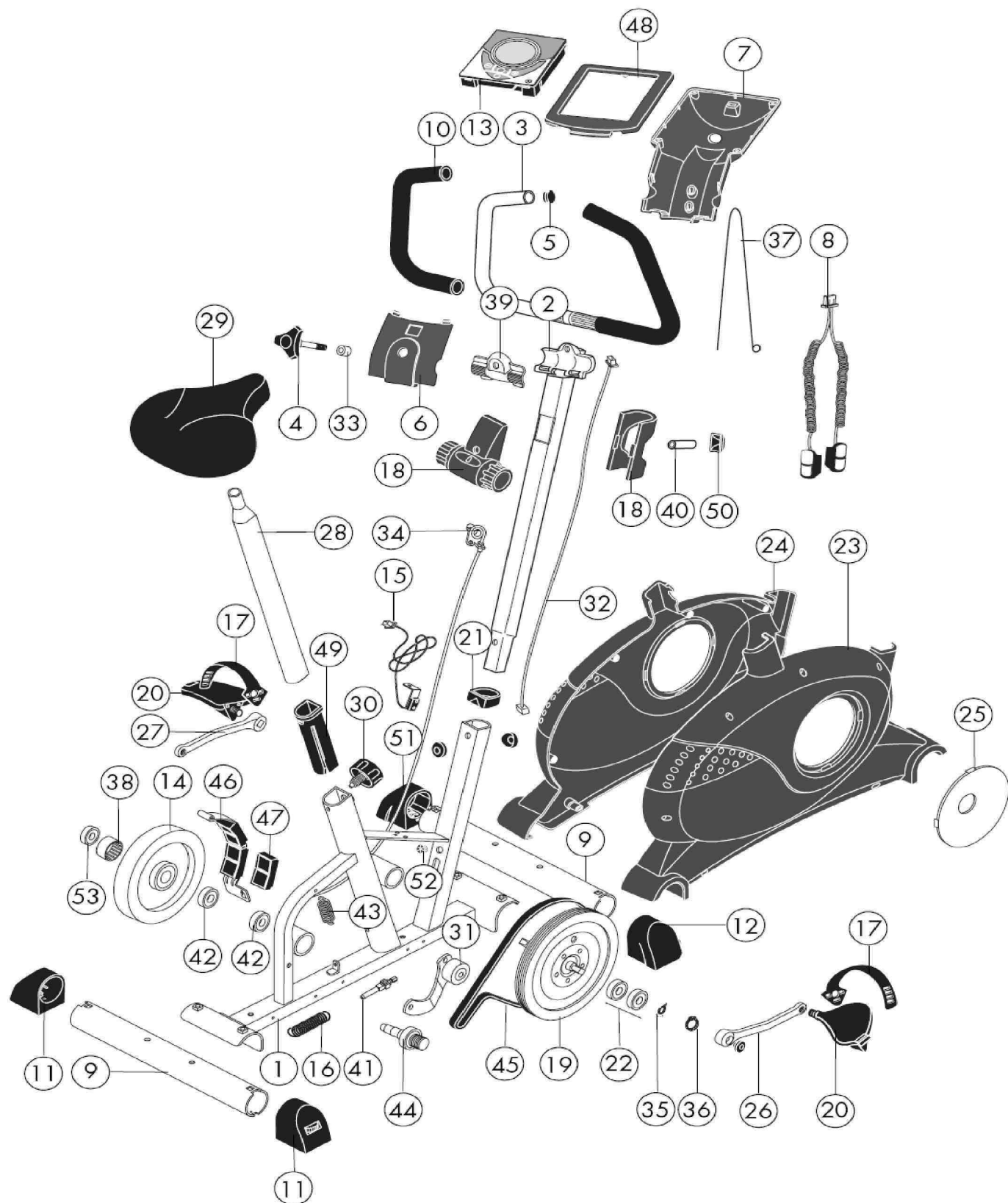
4.1 Замена элементов питания



Слабый или погасший дисплей компьютера означает необходимость замены батареек. Компьютер снабжен двумя батарейками. Выполните замену батареек, как описано ниже:

- Снимите крышку отсека батарей и замените старые батареи двумя новыми типа АА 1.5 V
- При установке батарей соблюдайте полярность (обозначена в нижней части отсека)
- При каких либо сбоях в работе компьютера установите батареи заново

5 Сборочная схема



Список запчастей „ТОPAS“

Номер детали	Наименование	Количество	Номер запчасти для 07942 – 670
1	Рама с порошковым покрытием	1	91111868
2	Рулевая колонка с креплением	1	91150760
3	Дужка со шлангами для рукояток и заглушками	1	91150320
4	Винт рукоятки М8х55 мм	1	91170576
5	Пластинчатая заглушка ø 25 мм	2	10100030
6	Передняя часть кокпита (4689)	1	70127437
7	Задняя часть кокпита (4690)	1	70127438
8	Ручной пульсометр WP1007-7C	1	67000654
9	Труба опоры ø 60x1,5x450 мм	2	91111855-10
10	Шланг рукоятки ø 25x480 мм	2	10118025
11	Колпак опоры для трубы ø 60 мм с регулировкой высоты	2	70127568
12	Правая накладка для трубы ø 60 мм (для транспортировки)	1	70127921
13	Компьютер типа SM3305-68	1	91170731
14	Маховик (D = 200 мм) с медным кольцом, подшипниками и креплением	1	91140406
15	Датчик скорости с кабелем 500 мм и креплением	1	91170518
16	Натяжная пружина	1	25616646
17	Натяжной ремень справа и слева	1	94600835
18	Корпус регулятора с крышкой для трубы	1	10121150
19	Ведущая шестерня ø 240 мм с осью VKT	1	91130118
20	Правая и левая педаль	1	33300014
21	Колпачок (2925) для рулевой колонки	1	70127646
22	Шарикоподшипники 6203 ZZ (меняются попарно)	2	33100054
23	Правая часть кожуха (4048)	1	70127772
24	Левая часть кожуха (4049)	1	70127773
25	Крышка каретки (4050)	1	70127745
26	Рычаг педали справа, для оси VKT	1	94601928
27	Рычаг педали слева, для оси VKT	1	94601927
28	Труба для крепления седла хромированная	1	97100444
29	Седло (8322/8067)	1	72008322
30	Поворотный регулятор со стопорным штифтом	1	91170291
31	Направляющий рычаг с натяжным роликом и креплением	1	91140411
32	Соединительный кабель 880 мм	1	67000105
33	Распорная втулка ø 16x4x12 мм	1	97200562
34	Трос Боудена с втулкой VKT в сборе, вкл. монтажный блок	1	91140410
35	Упругая шайба ø 17,3 мм	2	10601003
36	Упорное кольцо ø 17 мм	1	10709021
37	Монтажный провод	1	91170162
38	Механизм свободного хода (HF 1816)	1	33102016
39	Накладка (ленточный хомут)	1	97200363
40	Комплект крепежных элементов	1	94600839
41	Направляющая троса Боудена (3206)	1	70126466
42	Шарикоподшипник 6004 ZZ	2	33100040
43	Натяжная пружина ø=2,8 мм	1	25627990
44	Вал подшипника с шарикоподшипником (6004-ZZ)	1	91140408
45	Поликлиновой ремень 960 PJ 6	1	67005132
46	Скоба с тремя магнитными сегментами в сборе	1	91140409-40
47	Пара магнитов с держателем и самонарезающим винтом	2	67000170
48	Нижняя часть кокпита (3717)	1	70127469
49	Направляющий элемент (3773) для рамы	1	70127716
50	Колпачок для винта с шириной зева 8 мм (крепление регулятора)	1	10101050
51	Левая накладка для трубы ø 60 мм (для транспортировки)	1	70127922
52	Универсальная центровочная втулка	1	10121073
53	Шарикоподшипник 6203 ZZ	1	33100023
54	Пакет с винтами (не показан на рисунке)	1	91180405

Краткое описание

У электронного модуля есть область функций с кнопками и область индикации (дисплей) с изменяющимися знаками и графикой.

Область индикации

Дисплей

Область функций

Кнопки

Краткое руководство

Область функций

Ниже объясняется назначение четырех кнопок.

Подробности касательно применения изложены в отдельных главах. В описаниях названия функциональных кнопок используются в таком виде:

SET (краткое нажатие)

Эта функциональная кнопка используется для активации ввода.

Применяются введенные данные.

Сброс (длительное нажатие SET)

Текущие показатели удаляются для повторного запуска.

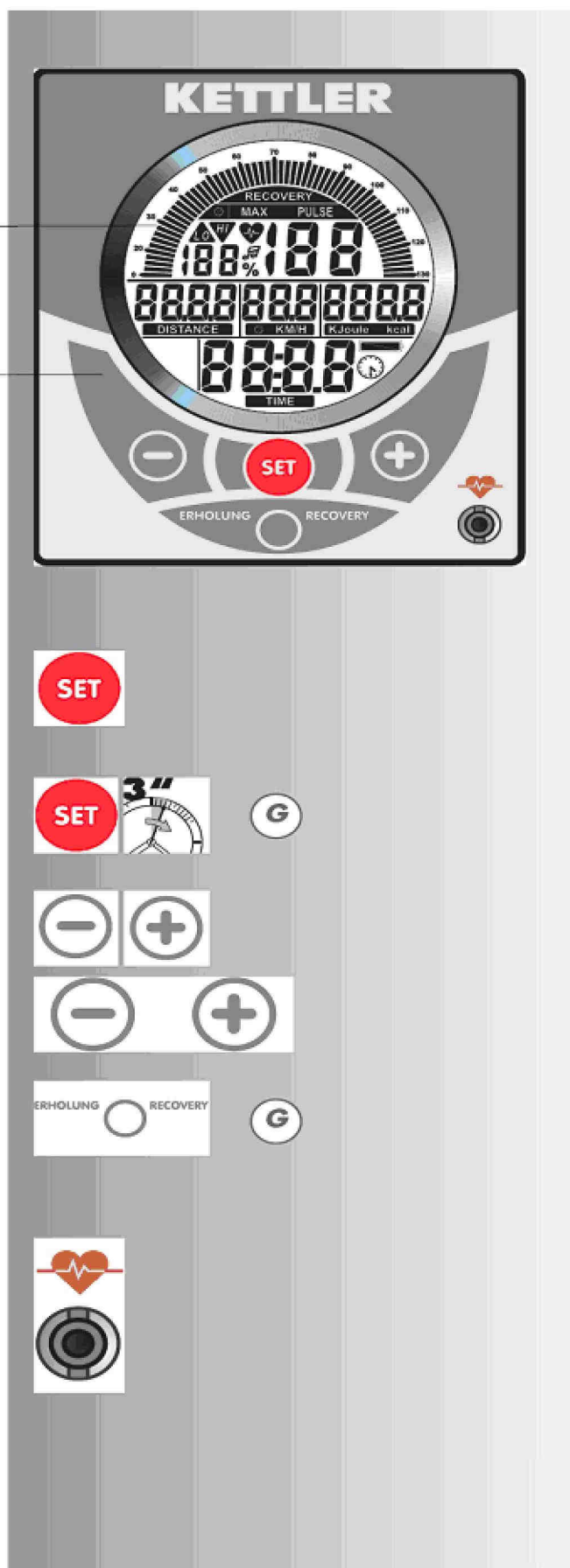
Минус - / плюс +

Эти функциональные кнопки позволяют изменять значения различных параметров перед тренировкой:

- длительное нажатие > быстрое изменение значений;
- «плюс» и «минус» нажаты вместе: устанавливается значение ВЫКЛ. (OFF).

RECOVERY

Эта функциональная кнопка используется для запуска функции восстановления.



Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

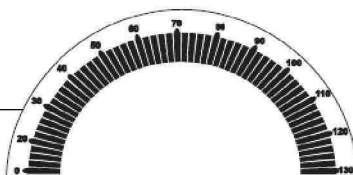
Краткое руководство

Область индикации / дисплей

Область индикации (дисплей) информирует пользователя о выполнении различных функций.

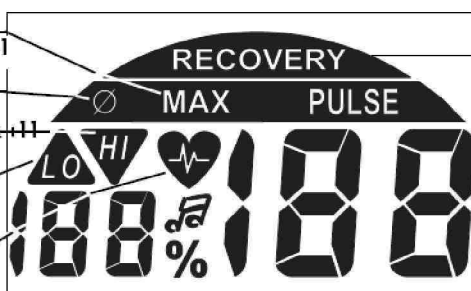
Частота шагов (RPM)

14-130 [1/мин.]
1 сегмент = 2 [1/мин.]



Пульс (PULSE)

Максимальный пульс
Предупреждение (мигает), макс. пульс +1
Индикация среднего значения
Пройдена верхняя граница целевого пульса +11
Пройдена нижняя граница целевого пульса -11
Знак сердца (мигает)



Функция восстановления пульса
RECOVERY

Индикация пульса
40-199 [1/мин.]

Процентный показатель пульса



Звуковой сигнал
ВКЛ./ВЫКЛ.

Процентное значение
Сравнение факт.
пульс/макс. пульс

Расстояние (DISTANCE)



Значение 0,00-99,99

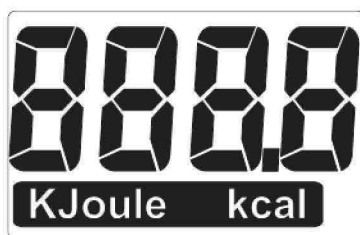
Скорость

Индикация среднего значения



Значение 0-99,9

Расход энергии



Значение: 0 – 9999
Одометр > Путь, к(м)

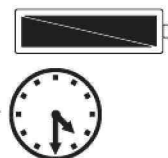
Время (TIME)



Значение: 0:00 – 99:59

Заряд аккумулятора

Знак часов



Напряжение аккумулятора достаточное для измерения пульса.



Напряжение аккумулятора недостаточное для измерения пульса.
Замените аккумулятор.

Тренировка

1. Тренировка без настроек

- Нажмите любую кнопку и / или
- Нажмите педаль (согласно разделу «Быстрый старт»)

2. Тренировка с настройками

Индикация: «Готовность к тренировке»

- Нажмите SET: происходит переход в режим настройки

Настройка времени (TIME)

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 30:00).
Подтвердите ввод нажатием кнопки SET.

Индикация: следующее меню «ДИСТАНЦИЯ»

Настройка расстояния (DISTANCE)

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 7,50).
Подтвердите ввод нажатием кнопки SET.

Индикация: следующее меню «ЭНЕРГИЯ»

Настройка отображения расхода энергии (кДж/ккал)

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 780).
Подтвердите ввод нажатием кнопки SET.
- С помощью кнопки «плюс» или «минус» выберите единицу измерения – килоджоули или килокалории.
Подтвердите ввод нажатием кнопки SET.

Индикация: следующее меню «Ввод возраста»

Ввод возраста (AGE)

Ввод возраста необходим для определения и контроля максимального пульса (знак HI, звуковой сигнал, если активирован).

- Введите значения с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 50).

После ввода значения будет осуществлен расчет максимального пульса (220 — возраст), который в нашем случае составляет 170.

Индикация: следующее меню «Звуковой сигнал»

Звуковой при переходе верхней границы максимального пульса

- Выберите функцию с помощью кнопки «плюс» или «минус».
Подтвердите ввод нажатием кнопки SET.

Индикация: следующее меню — выбор целевого пульса «FA 65%»

Контроль целевого пульса FA 65%/FI 75%

- Сделайте выбор с помощью кнопки «плюс» или «минус».
- Сжигание жира 65%, фитнес 75% от максимального пульса.
Подтвердите ввод нажатием кнопки SET (выход из режима настройки).

Индикация: режим готовности к тренировке и заданные настройки

Или

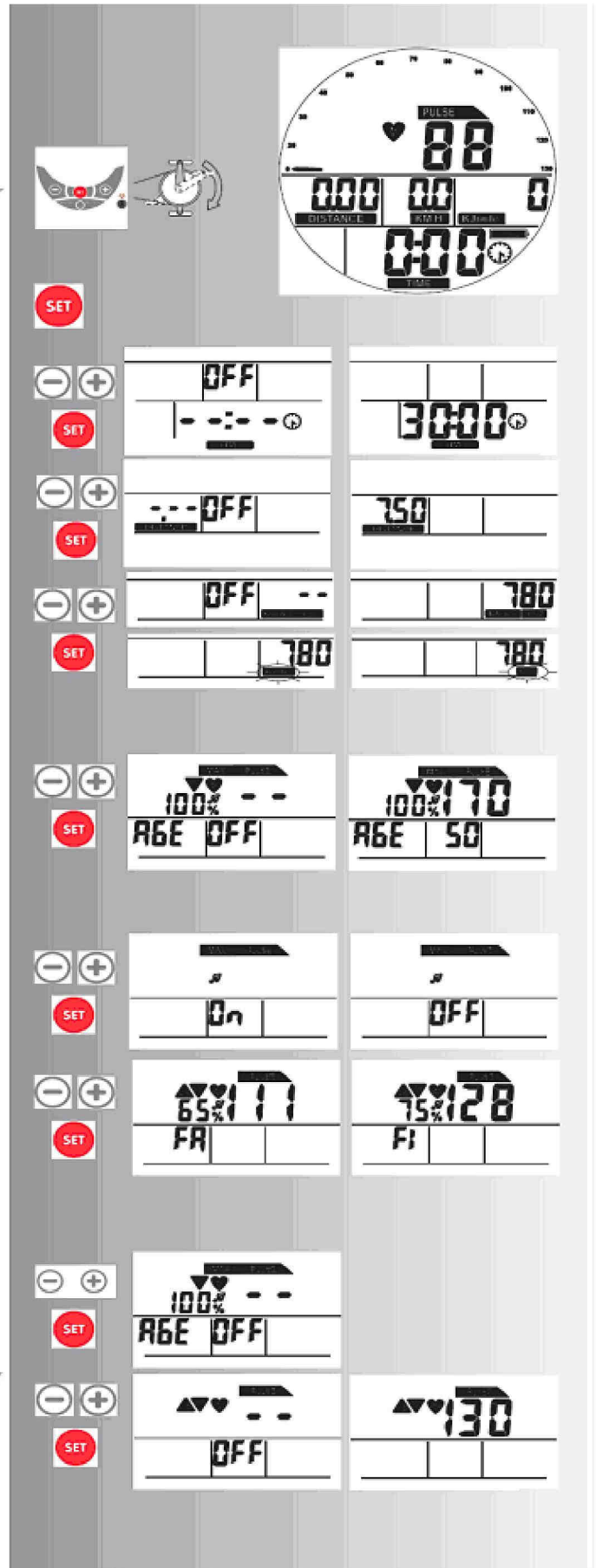
Ввод значения в диапазоне 40–199 предназначен для определения и контроля пульса во время тренировки независимо от возраста (значок HI, звуковой сигнал, если активирован, контроль максимального пульса отсутствует). Для этого при вводе возраста следует установить значение OFF.

- Отмените контроль максимального пульса с помощью кнопки «плюс» или «минус».
Подтвердите ввод нажатием кнопки SET.

Индикация: следующая настройка — «Целевой пульс» (PULSE).

- Введите значение с помощью кнопки «плюс» или «минус» (например, 130).
Подтвердите ввод нажатием кнопки SET (выход из режима настройки).

Индикация: режим готовности к тренировке и заданные настройки



Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

Быстрый старт (для ознакомления)

без особых настроек

- Нажмите любую кнопку

Индикация

- Все сегменты появятся на короткое время (проверка сегментов).
- Короткое время будет отображаться общий километраж.

После этого происходит переход в режим «Готовность к тренировке».

Готовность к тренировке

Индикация

Все индикаторы показывают «ноль». Исключение — пульс (если идет измерение пульса).

Тренировка начинается при нажатии педали.

Начало тренировки

Индикация

- Растут показатели частоты вращения педалей, расстояния, скорости, расхода энергии и времени.
- Отображается пульс (если идет измерение).

Прерывание или завершение тренировки

При прерывании или завершении тренировки средние значения последнего этапа тренировки отображаются со значком Ø.

Индикация

- Средние значения (Ø): сегменты частоты вращения педалей, скорость, ступень тормоза и пульс (если измерение активно)
- Общие показатели: расстояние, расход энергии и время

Спящий режим

Через 4 минуты после завершения тренировки устройство переходит в спящий режим. Нажатие любой кнопки приводит к тому, что начинается проверка сегментов, отображается показатель одометра и происходит переход в состояние готовности к тренировке.

Указание:

Показатели

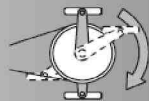
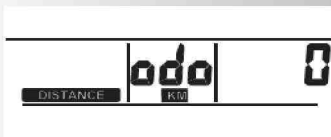
На рисунках показаны показатели при тренировке на домашнем тренажере.

При таком же числе оборотов, как на рисунках, показатели скорости и расстояния на профессиональных тренажерах ниже.

При частоте шага 60 мин.-1:

Домашний тренажер: = 21,3 км/ч

Профессиональный тренажер = 9,5 км/ч



Общие указания

Системные звуки

Включение

При включении, во время проверки сегментов воспроизводится звуковой сигнал.

Настройки

При достижении нормативов времени, расстояния и расхода энергии воспроизводится короткий звуковой сигнал.

Превышение максимального пульса

Если установленный максимальный пульс превышает на один удар, воспроизводится 2 коротких звука.

Восстановление

Расчет оценки состояния (F):

$$\text{Оценка (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 Пульс на нагрузке P2 = Пульс отдыха
F1.0 = Очень хорошо F6.0 = Плохо

Расчет среднего значения

Расчеты средних значений основываются на данных тренировок, прошедших до сброса или перехода в спящий режим.

Указания касательно измерения пульса

Расчет пульса начинается, когда значок сердца на дисплее мигает в такт вашему пульсу.

Измерение с помощью ушной клипсы

Датчик пульса использует инфракрасный свет. Он измеряет изменения светопрозрачности кожи, вызываемые ударами пульса. Прежде чем закрепить датчик пульса на мочке уха, сильно потрите ее 10 раз для ускорения кровотока.

Избегайте импульсных помех.

- Аккуратно закрепите ушную клипсу на мочке уха и найдите наиболее благоприятную точку для измерения (значок сердца должен мигать непрерывно).
- Не тренируйтесь при ярком освещении, например, возле неоновых и галогенных ламп, точечных светильников, а также на солнце.
- Полностью исключите вибрации ушного датчика и его кабеля. Всегда закрепляйте кабель на одежде с помощью зажима.

Измерение с помощью ручного пульсометра

Минимальное напряжение, создаваемое при сокращении сердца, фиксируется датчиками и обрабатывается электроникой.

- Охватите контактные поверхности ладонями обеих рук.
- Избегайте резких движений.

- Держите руки спокойно, не трите контактные поверхности.

Примечание

Одновременно можно использовать только один способ измерения пульса: либо с помощью ушной клипсы, либо с помощью ручного пульсометра, либо с помощью нагрудного ремня. Если в разъеме пульсометра нет кабеля ушной клипсы или вставного приемника, то активирован ручной пульсометр. При подсоединении ушной клипсы или вставного приемника к разъему пульсометра ручной пульсометр автоматически деактивируется. Штекер датчиков ручного пульсометра извлекать не нужно.

Неполадки компьютера тренажера

Нажмите и какое-то время подержите кнопку SET (сброс).

Рекомендации по проведению тренировок

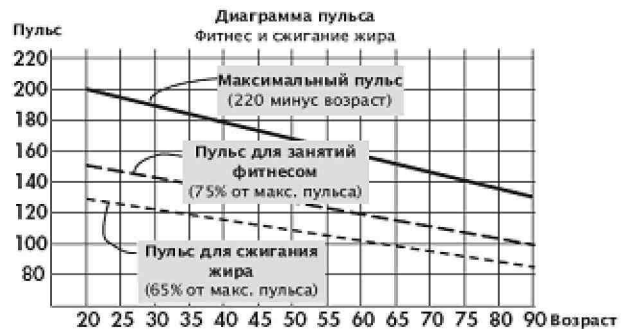
Эргометрия используется в спортивной медицине и атлетической подготовке для проверки состояния сердца, кровеносной и дыхательной системы.

Вы достигнете желаемых результатов через несколько недель, если:

1. Вы достигаете определенных результатов с меньшей нагрузкой на сердце, чем раньше.
2. Вы выдерживаете определенную нагрузку в течение длительного времени, при этом нагрузка на сердце не изменяется.
3. Вы быстрее приходите в норму после определенной нагрузки на сердце, чем раньше.

Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость

Максимальный пульс: Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса. Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста.



Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

Здесь действует эмпирическая формула: максимальная частота сердечных сокращений в минуту соответствует 220 ударам минус возраст.

Пример: возраст 50 лет $\rightarrow 220 - 50 = 170$ ударов в минуту

Интенсивность нагрузки

Пульс нагрузки: Оптимальная интенсивность нагрузки достигается в диапазоне 65-75% от максимального пульса (см. диаграмму). В зависимости от возраста это значение изменяется.

Объем нагрузки

Длительность тренировки и количество тренировок в неделю

Оптимальный объем нагрузки достигается, когда в течение длительного периода времени пульс поддерживается на уровне 65-75% от максимума.

Эмпирическое правило:

Либо 10 мин. на тренировку при ежедневных занятиях

либо прим. 30 минут на тренировку при занятиях 2-3 раза в неделю

либо прим. 60 минут на тренировку при занятиях 1-2 раза в неделю

Начинающим нельзя сразу приступать к тренировкам длительностью 30-60 минут.

Частота занятий	Объем тренировки
1-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 2 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 2 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 2 минуты
2-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 3 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 3 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 2 минуты
3-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 4 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 3 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 3 минуты
4-я неделя	
3 раза в неделю	Тренировка 5 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 4 минуты Перерыв 1 минута для гимнастики Тренировка 4 минуты

Тренировка для начинающих в первые 4 недели должна выглядеть следующим образом:

Перед каждой тренировкой и после тренировки необходимо выделять по 5 минут на занятия гимнастикой для разогрева и охлаждения. Между двумя тренировками должен быть один день без тренировки, если в дальнейшем вы планируете проводить тренировки 3 раза в неделю по 20-30 минут. В противном случае противопоказаний для ежедневных тренировок нет.

Глоссарий

Возраст

Параметр для расчета максимального пульса.

Измерение

Единицы измерения для вывода на экран: километры или мили в час, килоджоули или килокалории.

Пульс для сжигания жира

Текущий пульс — 65% от максимального значения.

Пульс для поддержания физической формы

Текущий пульс — 75% от максимального значения.

Глоссарий

Раздел, в котором собраны объяснения понятий.

Значок HI

Появление значка HI означает, что текущий пульс на 11 ударов выше целевого. Если значок HI мигает, то превышен максимальный пульс. Контроль превышения пульса активен всегда.

Значок LO

Появление значка LO означает, что текущий пульс на 11 ударов ниже целевого. Функция контроля с выводом значка LO активна лишь в том случае, если для тренировки задан целевой пульс.

Максимальный пульс

Значение, полученное в результате математической операции «220 – возраст».

Меню

Область ввода или выбора значений.

Пульс

Кол-во ударов сердца в минуту

Восстановление

Измерение пульса в спокойном состоянии при завершении тренировки. Вычисляется различие между значениями пульса, полученными при замерах с интервалом в одну минуту, и определяется оценка состояния. При одинаковых тренировках улучшение этой оценки является признаком улучшения физической формы.

Система нагружения	Магнитная
Масса маховика	6 кг
Регулировка нагрузки	Ручная
Кол-во уровней нагрузки	10
Измерение пульса	Сенсоры на рукоятях
Питание тренажера	Энергозависим - 2 батарейки
Размер	95/53/130
Вес	30
Максимальный вес пользователя	110 кг

Тренировочный компьютер

Время тренировки
Скорость
Пройденная дистанция
Уровень нагрузки
Скорость вращения педалей
Израсходованные калории
Отображение профиля величины нагрузки
Пульс
Контроль за верхним пределом пульса

Конструкция

Регулировка руля
Регулировка сидения
Транспортировочные ролики

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Официальный срок службы этого тренажера – **7 лет** при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Внимание! Важная информация для потребителей



- Данный товар предназначен исключительно для личного, семейного и домашнего использования.
- Использование товара в целях, отличных от вышеуказанных, является нарушением правил надлежащей эксплуатации товара.
- Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, правильно и четко заполненный гарантийный талон с указанием серийного номера товара, даты продажи, четко различимой печати продавца, иные документы, подтверждающие дату и место покупки). С целью облегчения дальнейшего сервисного обслуживания Вашего товара обращайтесь к мастерам сервиса с просьбой о занесении сведений обо всех произведенных ремонтных работах в соответствующий раздел настоящего Гарантийного талона.
- Рекомендуем доверять подключение (установку) товаров, требующих специального подключения (установки), только организациям (предпринимателям), занимающимся по роду своей деятельности осуществлением таких работ. Специалисты, осуществляющие подключение (установку), делают отметку о подключении (установке) в соответствующем разделе Гарантийного талона. Просим сохранять квитанции и иные документы о подключении (установке) Вашего товара в течение срока его эксплуатации.
- Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации (правилах пользования), поможет избежать проблем в эксплуатации товара и его обслуживании.
- Неисправные узлы товаров в гарантийный период бесплатно ремонтируются или заменяются новыми. Решение вопроса о целесообразности их замены или ремонта остается за службами сервиса.
- В период и после истечения гарантийного срока наша Служба сервиса, а также мастерские наших партнеров всегда готовы предложить Вам свои услуги. Список адресов уполномоченных изготовителем пунктов авторизованного сервисного обслуживания находится в гарантийном талоне
- Сервисные центры осуществляют выезд к владельцам крупногабаритных изделий. Условия по выезду специалистов на дом могут отличаться (за

справками обращайтесь по адресам и телефонам Сервисных центров, указанных в гарантийном талоне).

Условия предоставления гарантийных обязательств на товар

Гарантийные обязательства на товар не распространяются в случаях когда:

- сервисной службой будет доказано, что недостатки возникли после передачи товара потребителю вследствие нарушения им правил пользования, транспортировки, хранения, неквалифицированных действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания бытовых насекомых и грызунов, воздействия иных посторонних факторов, а также вследствие существенных нарушений технических требований, оговоренных в инструкции по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-97.
- товар используется для коммерческих целей;
- потребителем не представлен документ, позволяющий установить дату совершения покупки, и потребитель не может подтвердить факт приобретения товара двумя свидетельскими показаниями (Основание: Разъяснения МАП РФ «О соблюдении законодательства о защите прав потребителей в части гарантийных обязательств изготовителей и продавцов товаров» пункт в);
- имеются расхождения между информацией, указанной в гарантийном талоне и информацией о товаре (цвет, марка, артикул, серийный номер и пр.);
- после приобретения товар был поврежден в результате переделки или ненадлежащего ремонта, произведенного не авторизованным сервисным центром или лицом ;
- возникает необходимость замены быстроизнашивающихся и сменных деталей. К таким деталям относятся: элементы питания и лампы.



Предупреждаем, что любые сервисные работы, кроме стандартной чистки тренажера должны проводиться авторизованной сервисной службой продавца

Товар

Модель

Серийный номер

Дата покупки

Кассовый чек

Гарантийный срок на изделие

Гарантийный срок на комплектующие

При заключении договора купли-продажи сторонами оговорены следующие особенности товара:

Подпись продавца _____

Штамп продавца

С условиями гарантии ознакомлен. Изделие получено исправным, к внешнему виду, упаковке и комплектации претензий не имею.

Подпись покупателя _____

Сведения об установке товара*

Дата установки	Организация-установщик	Мастер	Работу принял (подпись Заказчика)

* заполняется только для товаров, подлежащих установке

Сведения о ремонте

Дата приема	Дата выдачи	Описание дефекта	Мастер	Работу принял (подпись Заказчика)

По техническим вопросам, связанным с работой и обслуживанием тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

Заказ запасных частей

При заказе запасных частей пожалуйста указывайте название и модель тренажера, артикул запасной части, а также требуемое количество

Адреса сервисных центров:

Москва	Волгоградский пр-т, 3/5, стр.2	(495) 632-69-95
Санкт-Петербург	Ленинский пр-т, д.127	(812) 327-68-12
Барнаул	пр.Красноармейский д.131	(3852) 62-44-77
Белгород	Свято-Троицкий бульвар, 17, ТЦ «Славянский»	(4722) 32-99-89
Березники	ул. Карла Маркса, 50А	(34242) 426-65-04
Владимир	ул. Дворянская, д.10, ТЦ «ВАЛЕНТИНА»	(4922) 420665
Волгоград	Б-р 30-летия Победы, 21	(8442) 48-96-44
Воронеж	ул. Средне-Московская, 32-б	(4732) 35-55-88
Днепропетровск	ул. Чкалова, 12-А	8-1038-056, 790-02-02
Донецк	пр-т Ильича, 9	8-1038-062, 332-30-90
Екатеринбург	ул.Сулимова, 50, молл "Парк Хаус"	(343) 216-51-51
Иваново	ул. 8 Марта, 32, ТЦ «Серебряный Город»	(4932) 939727
Ижевск	ул. Пушкинская, 130, ТЦ"Пушкинский"	(3412) 916-916
Казань	Пр-т Ибрагимова, 56 ТРК "Тандем"	(843) 518-17-17
Казань	пр. Ямашева, д. 46/33, ТРК «ПаркХаус»	(843) 513-07-67
Кемерово	пр. Кузнецкий д.33	(3842) 77-74-33
Киев	пр-т Бажана, 14 А	8-1038-044, 585-59-99
Коломна	ул. Зайцева, д.23.	(4966) 14-01-22
Кострома	пос. Караваяево, Красносельское ш., дом 1, ТРК "Коллаж"	(4942) 49-61-51
Краснодар	ул. Северная 438	(861) 251-22-23
Красноярск	ул. Телевизорная 1 стр.2	(3912) 52-94-16
Кривой рог	ул. Лермонтова, 37	(056) 404 16 00
Магнитогорск	ул. Правды, 8	(3519) 372-725
Минск	ул. Якуба Колоса, 39	(37517) 211-33-33
Н.Новгород	ул.Белинского, 61	(8312) 16-75-00
Наб.Челны	Проспект Мира д.3 ТЦ «Торговый Квартал»	8 (8552) 44-66-41
Навокузнецк	ул. Павловского д. 11	(3843) 39-03-59
Новосибирск	ул. Челюскинцев д.15	(3832) 21-71-81
Омск	пр.Маршала Жукова д. 101	(3812) 32-51-76
Пермь	ул. Мира, 41, ТРК"Столица"	(342) 228-01-11
Ростов-на-Дону	пр-кт. Ворошиловский, 59	(8632) 255-95-55
Самара	Московское шоссе 81А ТРК "Парк Хаус"	(8846)279-51-34
Саратов	ул. Чернышевского д.94	(8452) 20-77-20
Ставрополь	ул. Доваторцев 11а	(8652) 77-08-80
Сургут	ул. Ленина, 33	(3462) 24-77-44
Сыктывкар	ул. Коммунистическая, 52, ТРЦ"Аврора"	(8212) 39-11-40
Тольятти	ул. Революционная д.42	(8482)50-99-11
Тюмень	ул. 50 лет ВЛКСМ, ТРЦ"Премьер"	(345) 2522-070
Уфа	пр-т Октября, 4, ТЦ"Мир"	(347) 291-21-51
Харьков	Пр-т Ленина, дом 24	8-10-38-057- 760-18-18
Чебоксары	ул. Калинина, д.105-а, ТК "Мега Молл"	(8352) 28-27-26
Челябинск	ул. Молдавская, 16, ТРЦ"Фокус"	(351) 741-35-01
Ярославль	п. Нагорный, ул. Дорожная, 6а	(4852) 58-39-41

В Вашем городе _____

тел _____