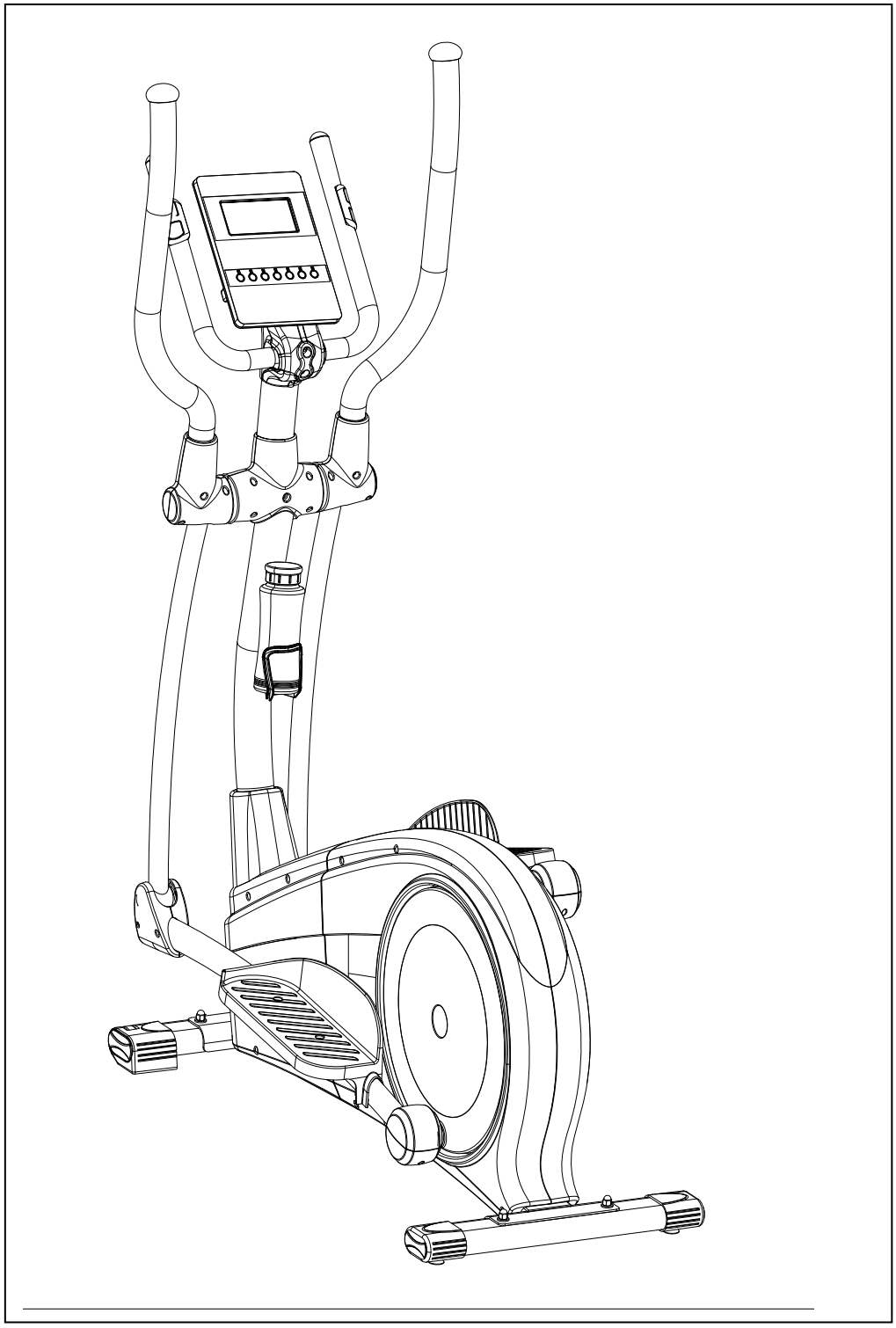
Эллиптический эргометр
OXYGEN FITNESS ADELAIDE



Уважаемый покупатель!

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

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

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

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

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

Внимание!

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

Транспортировка и эксплуатация тренажера

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.

Заводская упаковка не должна быть нарушена.

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

Хранение тренажера:

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

1. температура + 10 - + 35 С
2. влажность: 50 -75%
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Перед тем как начать тренировку:

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

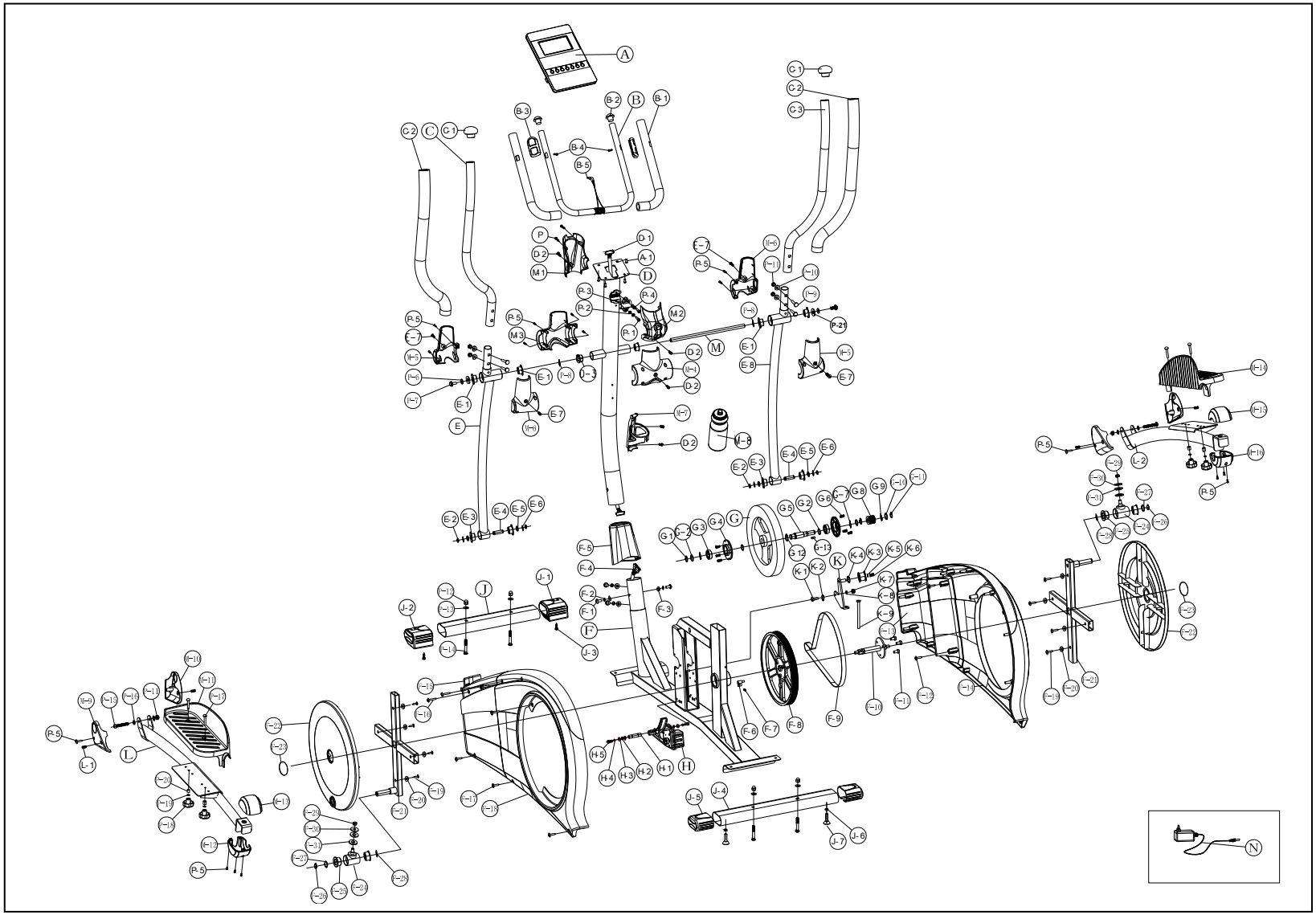
Рекомендации по сборке:

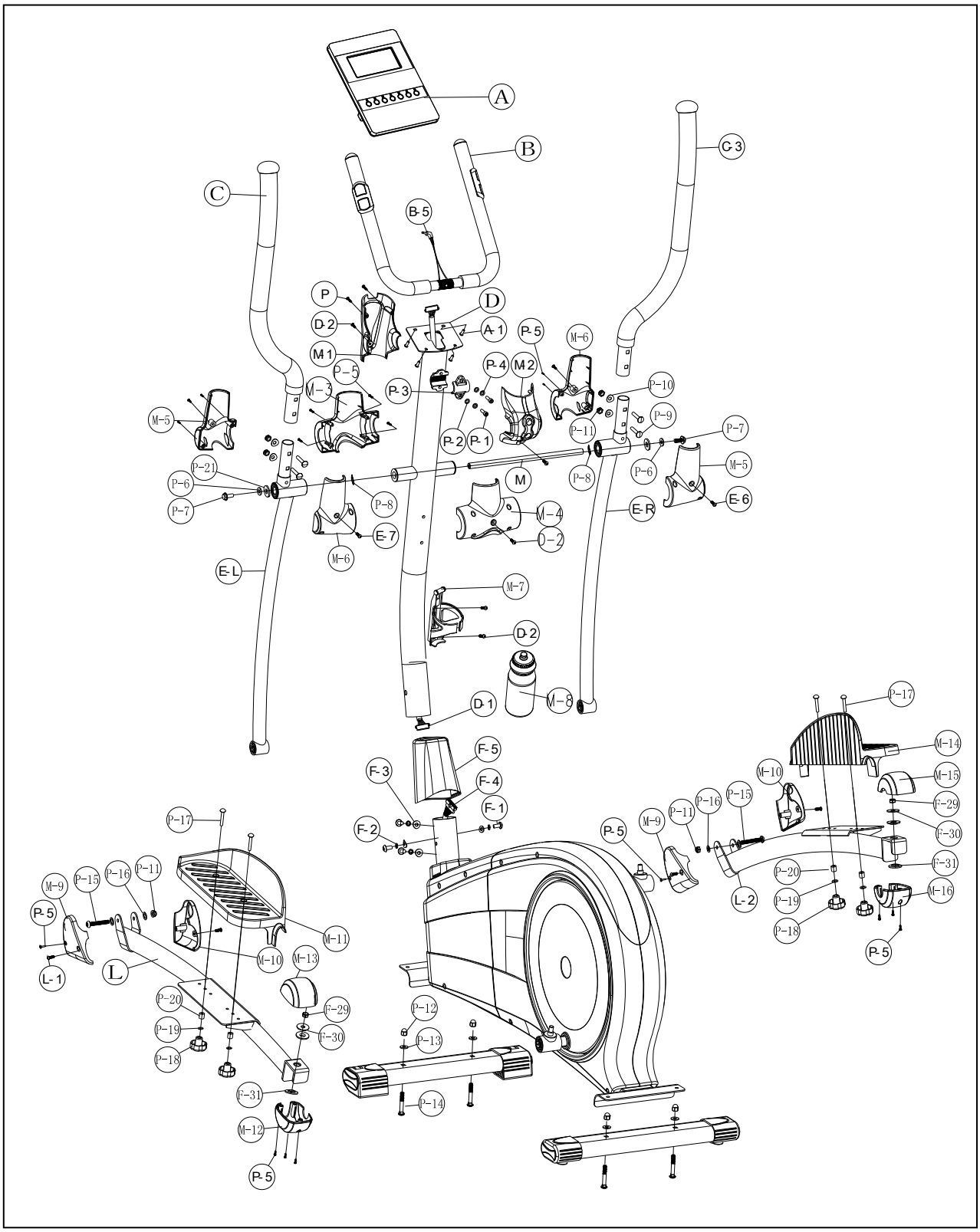
Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала

соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Рекомендации по уходу:
Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

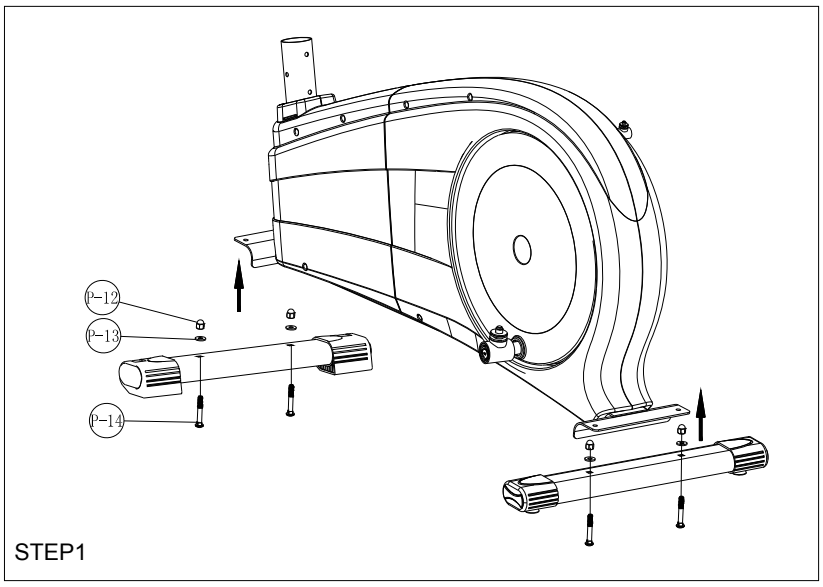
ЧЕРТЕЖ ТРЕНАЖЕРА




A
B
C
C-3
B-5
P
D
D-2
A-1
M1
P-5
M-6
P-4
M2
P-10
M-3
P-3
P-9
M-5
P-2
P-1
P-11
P-7
P-21
P-6
P-8
M
M-5
P-6
P-7
M-4
E-R
E-6
E-7
D-2
M-6
E-L
M-7
D-2
D-1
M-8
F-5
F-3
F-4
F-1
F-2
P-17
M-14
M-10
M-15
P-16
P-15
P-11
F-29
P-5
M-9
F-30
P-20
F-31
L-2
P-19
M-16
P-18
P-5
P-17
M-9
P-15
P-16
P-11
P-5
M-11
M-10
M-13
L-1
L
P-20
F-29
P-12
P-19
F-30
P-13
P-18
F-31
P-14
M-12
P-5

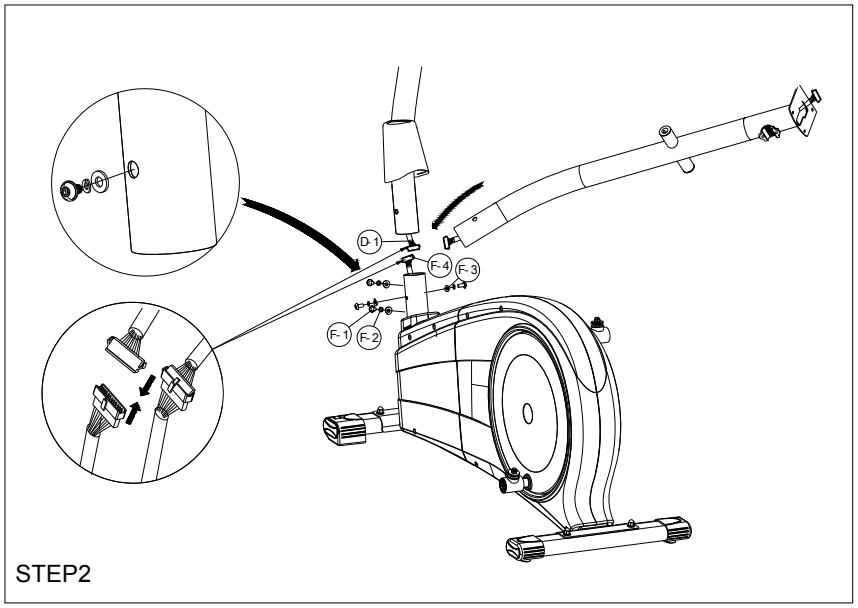
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1 Закрепите передний и задний стабилизаторы (J и J-4) на основной раме с помощью 4-ех шайб (P-13), 4-ех шайб (P-12) и 4-ех болтов (P-14).



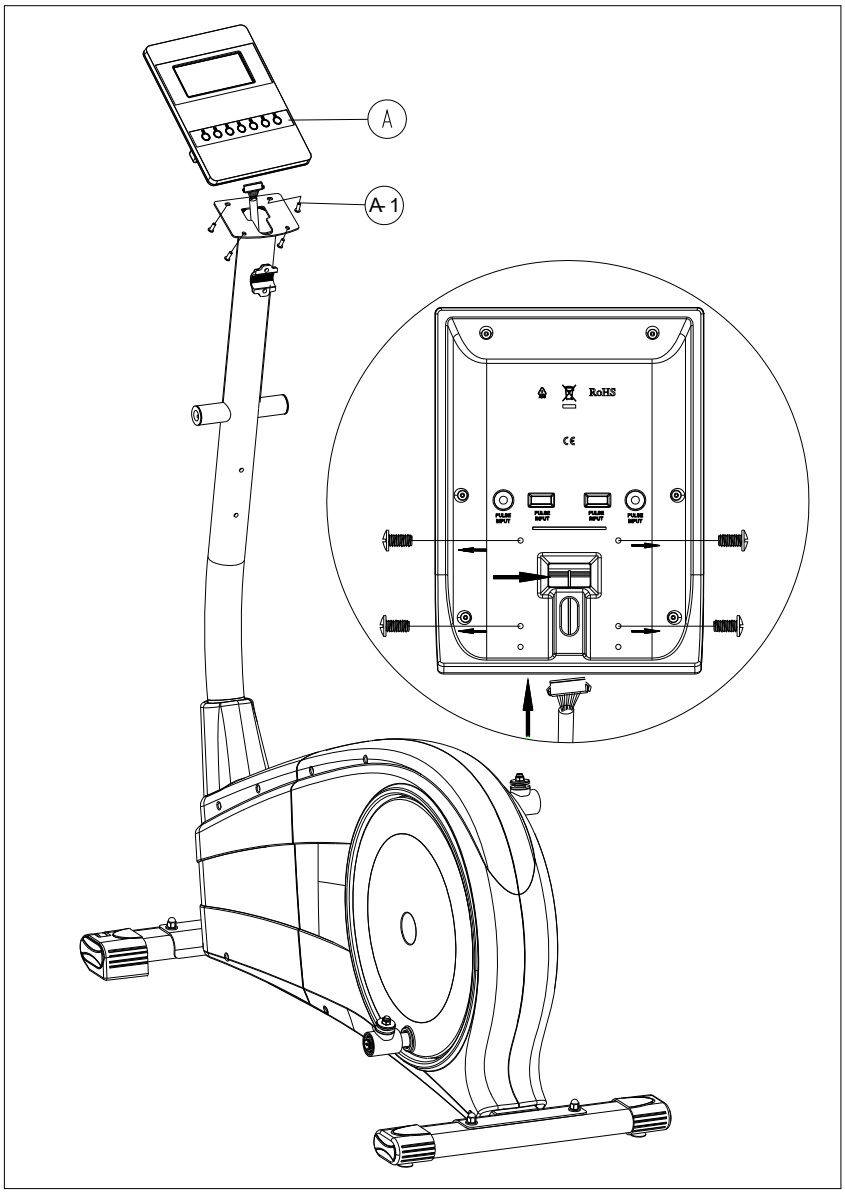
STEP1

ШАГ 2 Соедините между собой верхний и нижний компьютерные кабели (D-1 и F-4).
Закрепите стойку консоли (D) на основной раме с помощью 4-ех шайб, (F-3), 4-ех пружинных шайб (F-2) и 4-ех болтов (F-1).



STEP2

ШАГ 3 Зафиксируйте консоль компьютера (A) на основании крепления верхней части стойки консоли, закрепив с помощью винтов для крепления консоли (A-1). Затем подключите верхний компьютерный кабель как это показано на рисунке ниже.

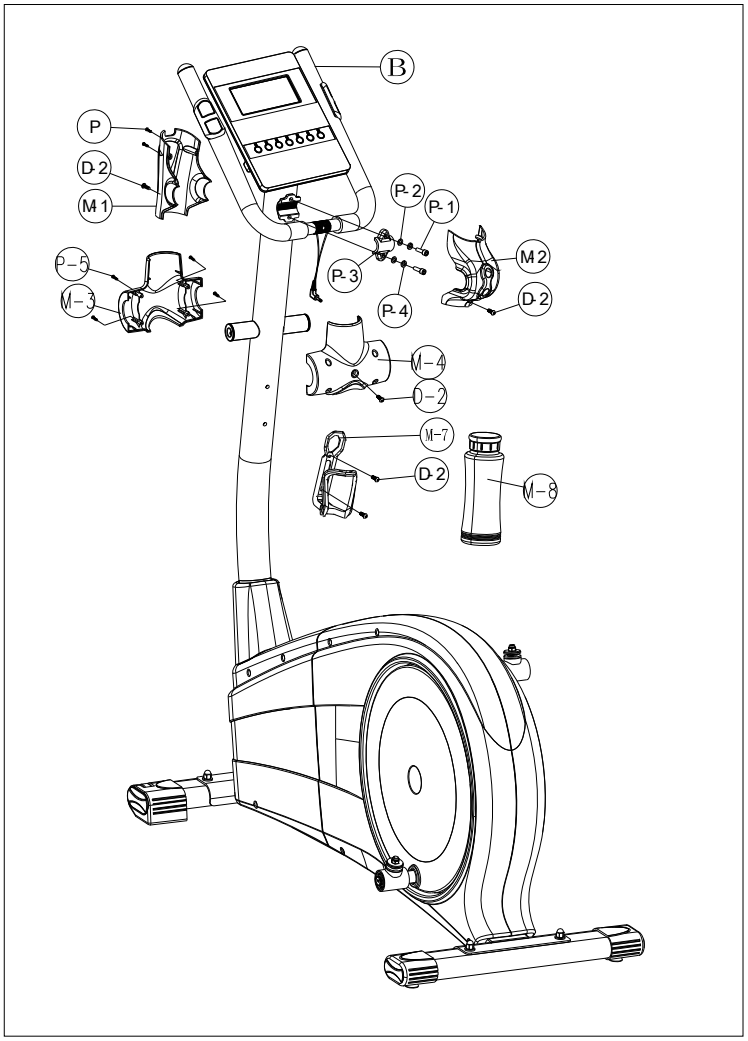


ШАГ 4 Установите среднюю заднюю и среднюю переднюю пластиковые крышки (M-3 и M-4) с обеих сторон стойки консоли, закрепив с помощью винта M5xP0.8x14L (D-2) и винта M3*25 (P-5).

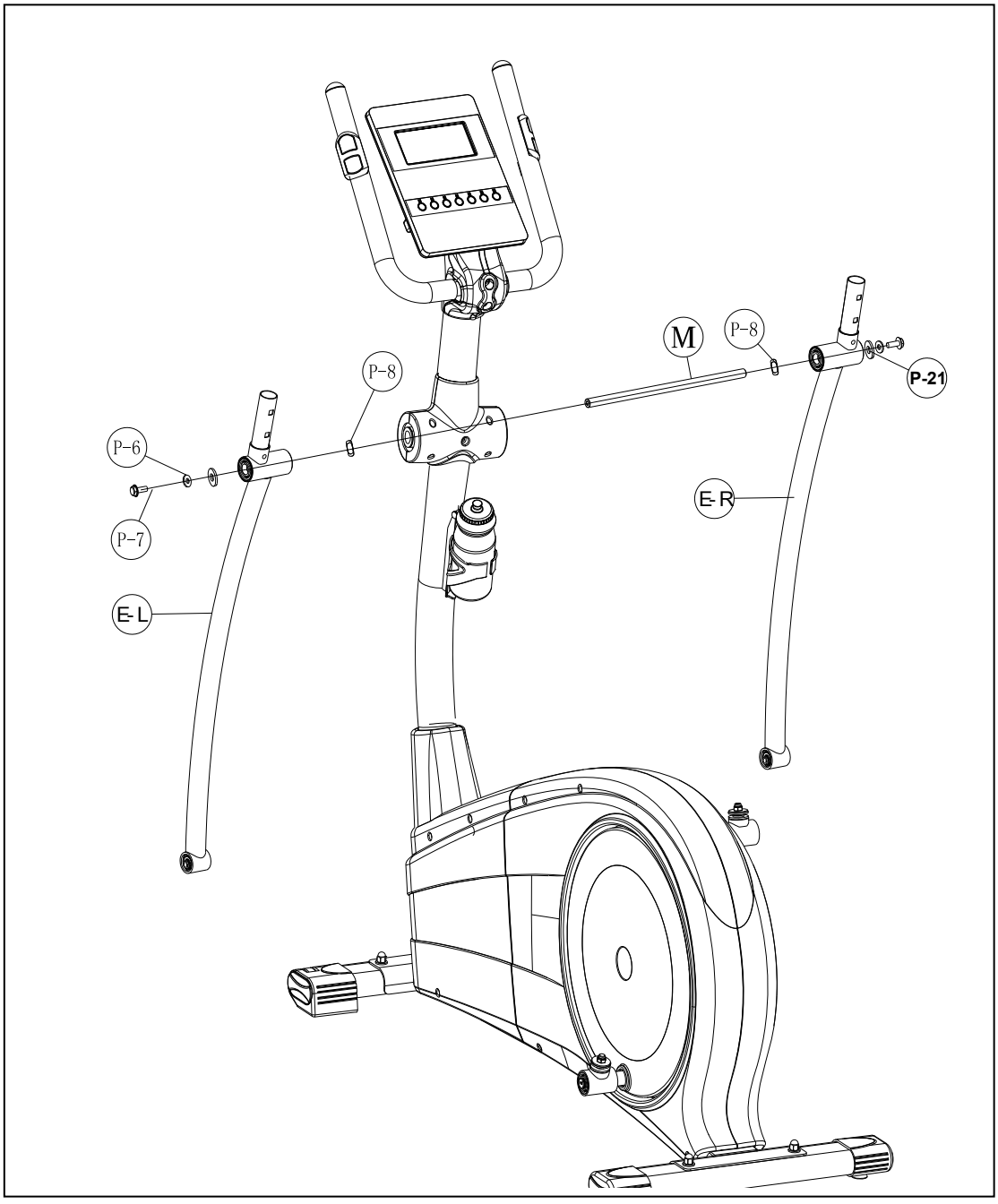
Установите руль (B) на стойку консоли и зафиксируйте с помощью хомута (P-3), 2-ух плоских шайб φ7 (P-2), 2-ух пружинных шайб φ7 (P-4) и винта (P-1).

Установите верхнюю переднюю и верхнюю заднюю пластиковые крышки (M-1 & M-2) с обеих сторон стойки консоли, закрепив с помощью винта M5xP0.8x14L (D-2) и винта M3x14L (P).

Закрепите держатель для бутылки (M-7) на стойке консоли с помощью винтов (D-2).



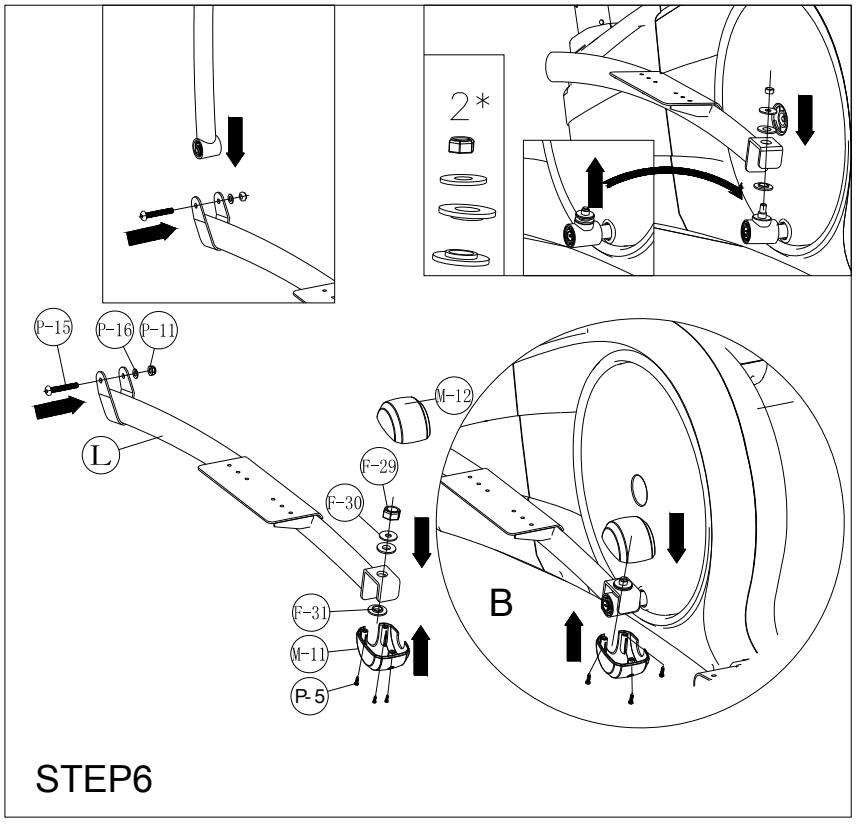
ШАГ 5 Закрепите правую и левую нижние рычажные рукоятки (E-L/R) на стойке консоли (D), используя осевую поперечину (M), 2 комплекта волнистых шайб φ17.5xφ25x0.3t (P-8), плоскую шайбу φ10xφ26x2t (P-6), шайбу (P-21) и болт M8xP1.0x20L (P-7).



ШАГ 6 Закрепите правую и левую нижние рычажные рукоятки (E-L/R) на правом и левом основаниях педалей (L & L-2) с помощью шестигранного болта M8xP1.25x55L (P-15), 4-ех плоских шайб φ8 (P-16) and 2-ух нейлоновых шайб M8 (P-11).

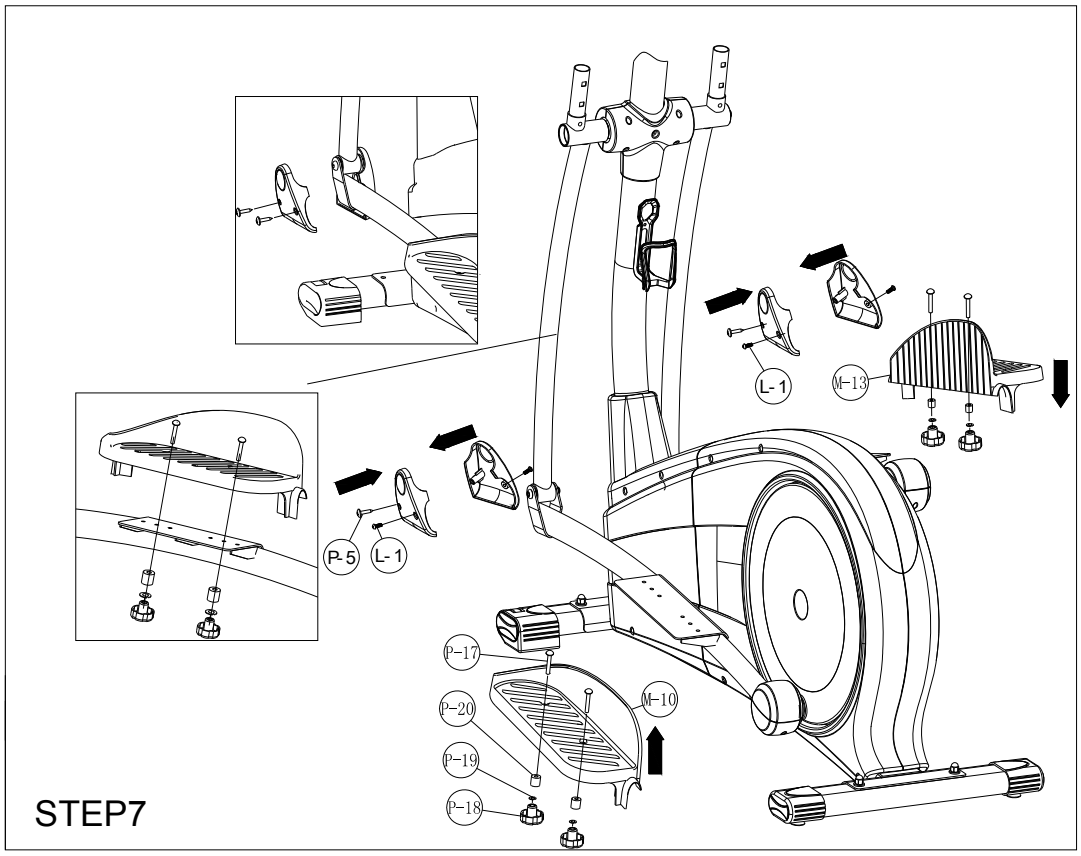
Зафиксируйте правое и левое педальные основания (L & L-2) на рычаге крепления диска (F-21) (R/L).

Далее закрепите верхнюю и нижнюю защитные пластиковые крышки (M-11,12) на педальном основании (L & L-2), используя винт (P-5).

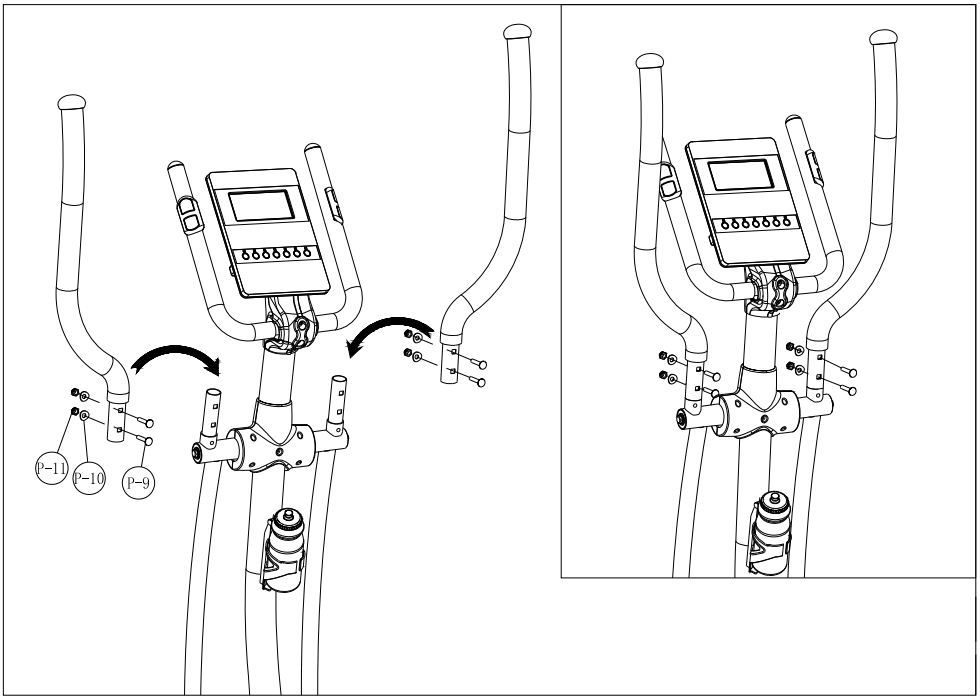


ШАГ 7 Закрепите нижние рычажные рукоятки (E-L/R) на правом и левом педальных основаниях (L и L-2), установите пластиковые крышки (M-8 & M-9) и зафиксируйте винтами (Q12 и N14).

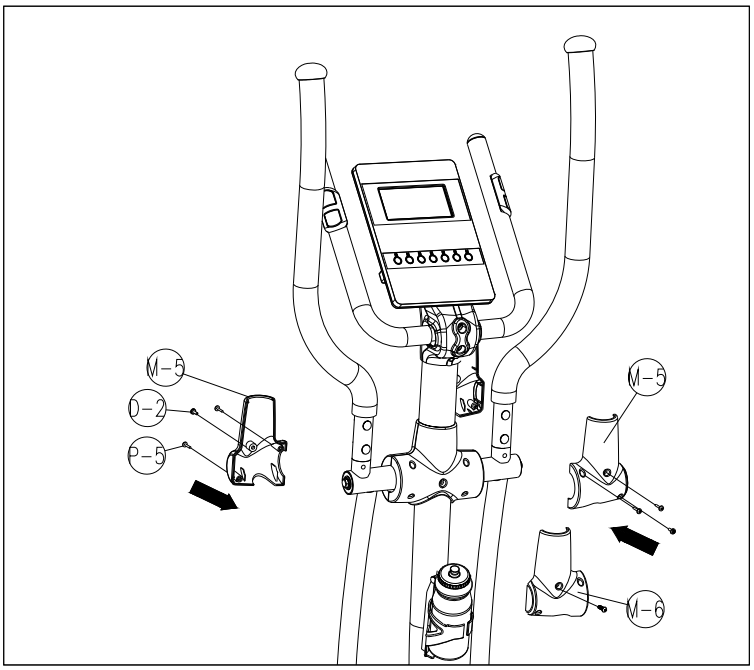
Установите правую и левую педали (M-10,13) на правом и левом педальных основаниях (L и L-2), закрепив 4-мя фиксаторами (P-18), 4-мя пружинными шайбами (P-19), 4-мя шайбами (P-20), и 4-мя несущими болтами (P-17).



ШАГ 8 Установите верхние рычажные рукоятки (C-3,C-2) (R/L) на нижние рычажные рукоятки (E) и закрепите с помощью 3-ех несущих болтов (P-9), шайб, (P-10) и нейлоновых шайб (P-11).



ШАГ 9 Установите переднюю и заднюю защитные пластиковые крышки (M-5 & M-6) на нижние рычажные рукоятки и закрепите винтами M3x25L (P-5) и винтами (M5xP0.8x14L).



КОНСОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА SM2793-67

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ:

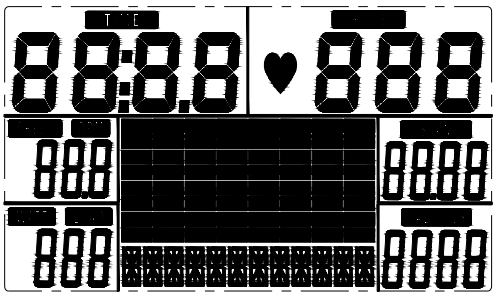
MODE (РЕЖИМ)	В режиме стоп клавиша подтверждает выбор параметра и переходу к программам.
RESET (ПЕРЕЗАГРУЗКА)	В режиме стоп клавиша возвращает в главное меню.
START/STOP (СТАРТ/СТОП)	Клавиша начала или окончания тренировки.
RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)	Клавиша тестирования состояния сердечно-сосудистой системы.
UP (ВВЕРХ)	Клавиша выбора тренировочного режима или увеличения параметра.
DOWN (ВНИЗ)	Клавиша выбора тренировочного режима или уменьшения параметра.
BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР)	Клавиша активации жироанализатора.

ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА:

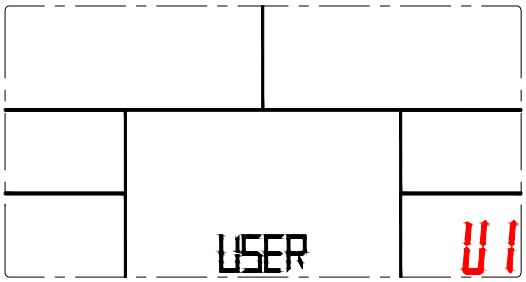
TIME (ВРЕМЯ)	Диапазон отображения 0:00~99:99 ; Диапазон установки 0:00~99:00
DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)	Диапазон отображения 0.00~99.99 ; Диапазон установки 0.00~99.90
CALORIES (КАЛОРИИ)	Диапазон отображения 0~9999 ; Диапазон установки 0~9990
PULSE (ПУЛЬС)	Диапазон установки P-30~230 ; Диапазон установки P-30~230
SPEED (СКОРОСТЬ)	0.0~99.9
RPM (ОБ./МИН.)	0~999

УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ

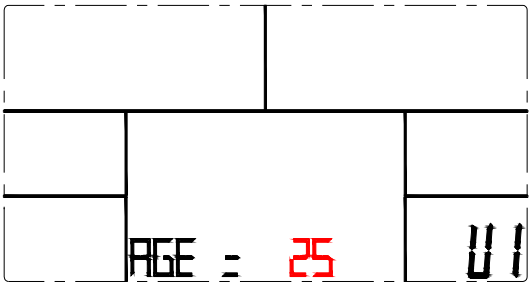
1. Подключите питание, компьютер просигнализирует об этом длинным звуковым сигналом. На экране дисплея в течение 2-ух секунд отобразятся все сегменты (Рисунок A). Далее выберите профиль пользователя (U1-U4) и последовательно введите GENDER (ПОЛ), AGE (ВОЗРАСТ), HEIGHT (РОСТ) и WEIGHT (ВЕС) (Рисунок B-C).
2. После ввода персональных данных компьютер перейдет в режим основного меню (Рисунок D).



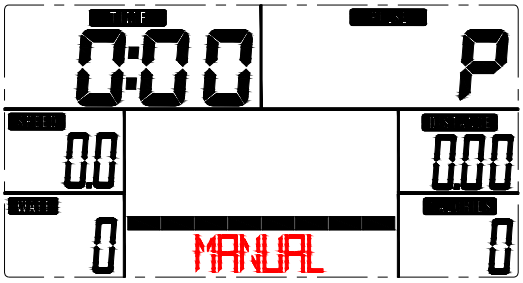
A



B

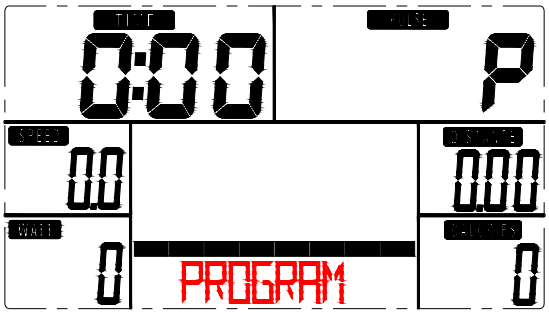


C

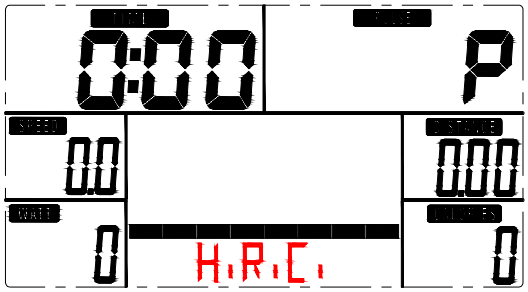


D

3. В основном меню сначала отобразится MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ), затем пользователь с помощью клавиш UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) может последовательно выбрать →12 PROGRAM (12 ПРОГРАММНЫХ РЕЖИМОВ (Рисунок E)) → USER PROGRAM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА) → HRC (ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ).



E



F

4. MANUAL (РУЧНОЙ РЕЖИМ):
   Перед началом тренировки в РУЧНОМ РЕЖИМЕ пользователю необходимо установить TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЮ), CALORIES (КАЛОРИИ) и PULSE (ПУЛЬС).
   Нажмите START/STOP для начала тренировки, все установленные значения при этом начнут отсчитываться в сторону нуля.
   Или же пользователь может нажать клавишу START/STOP (СТАРТ/СТОП) для начала тренировки в MANUAL (РУЧНОМ РЕЖИМЕ) без предварительной установки параметров пользователя. Все значения начнут отсчитываться в сторону увеличения.
   Уровни сопротивления можно изменять во время тренировки с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ).

5. PROGRAM (ПРОГРАММЫ):
   Перед началом тренировки в программных режимах пользователю нужно установить целевое (TIME) время тренировки.
   Для выбора нужной программы используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ), нажмите MODE (РЕЖИМ) для подтверждения.
   Уровни сопротивления можно изменять во время тренировки с помощью клавиш UP (ВВЕРХ) или DOWN (ВНИЗ).

6. H.R.C. (ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА):
   Пульсозависимая программа состоит из 4-ех режимов: 55%, 75% или 90% от целевого сердечного ритма и максимальный (100%) сердечный ритм. Перед началом тренировки необходимо ввести значения AGE (ВОЗРАСТ) – компьютер определит целевой пульс.
   При необходимости пользователь может самостоятельно регулировать значения своего целевого пульса в диапазоне от 30 до 230 с помощью клавиш UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ).

7. USER PROGRAM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА):
   Для создания собственной пользовательской тренировки войдите в пользовательскую программу USER PROGRAM. Используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ) два указания значений нагрузки для каждого из тренировочных сегментов. Подтверждайте каждый сегмент с помощью клавиши MODE (РЕЖИМ). Пользователь может выйти из настроек тренировочного профиля, удерживания кнопку MODE в течение 2 секунд.

8. BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР):
   8-1 В режиме остановки нажиме клавишу BODY FAT для начала расчета.
   8-2 Сообщение о выбранном пользователе (U1~U9) загорится на 2 секунды. Затем начнется расчет.

8-3 Во время работы жироанализатора пользователю необходимо постоянно удерживать ладонями сенсорные датчики пульса.
Затем на экране появится расчет BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР), а также BMI (ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА).

<Таблица значений>

B.M.I. (Индекс Массы Тела)

	Низкий	Умеренный	Средний	Высокий
Уровень	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT (Жироанализатор)

	—	+	▲	◆
% Жира	Низкий	Умеренный	Средний	Высокий
Мужчина	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Женщина	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

9. RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ):
   После проведения тренировки удерживайте датчики пульса и нажмите кнопку RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ).
   Появится параметр TIME (ВРЕМЯ) с отсчетом времени по убыванию от 00:60 до 00:00, все остальные параметры будут остановлены.
   Затем на мониторе появится оценка качества восстановления частоты пульса со значениями F1, F2… F6. F1 наилучший результат, F6 – наихудший. Тренируйтесь в дальнейшем для улучшения восстановления частоты пульса.
   Нажмите клавишу RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) еще раз для возврата в главное меню.

ПРИМЕЧАНИЕ:
1. Для активации компьютера необходим адаптер 9V, 500mA.
2. Если в течение 4-ех секунд не поступает никаких команд от компьютера или нет движения педалей, дисплей автоматически перейдет в спящий режим, при этом все текущие данные будут сохранены.
3. Если компьютер работает некорректно, отключите тренажер от сети и затем подключите заново.

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием.

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

В ЦЕЛЯХ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

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

Тормозные колодки являются наиболее быстро изнашиваемым расходным материалом. В начале каждой тренировки проверяйте их состояние.

Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей.

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.

Для осмотра и 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 трехпроводной линии с защитным заземлением и наличием в распределительном щитке устройства защитного отключения (УЗО). Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия 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. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей.

Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в элементы тренажера.

Максимальный вес пользователя не должен превышать 120 кг. Работа тормозной системы пропорционально зависима от скорости вращения педалей.
Данный тренажер не предназначен для использования в медицинских целях.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПАТЬ К ТРЕНИРОВКАМ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

НАСКОЛЬКО ЧАСТО? (Частота тренировок)
Американская кардиологическая ассоциация (American Heart Association) рекомендует заниматься, как минимум, 3-4 дня в неделю для поддержания сердечно-сосудистой системы в хорошем тонусе. Если Вы ставите другие задачи, например, сбросить вес или уменьшить жировую прослойку, то, чем чаще Вы занимаетесь, тем скорее добьетесь нужного результата. Сколько бы дней в неделю Вы не занимались, помните, что главная цель — превратить тренировки в привычку. Многим людям удобнее тренироваться, если они занимаются в одно и то же время суток. Какое это будет время — не имеет значения. Важно, чтобы Вы могли поддерживать этот график занятий и Вам ничто не мешало тренироваться. Чтобы добиться успеха в фитнесе, он должен стать одним из Ваших приоритетов. Так что выбирайте время, доставайте свой ежедневник и отмечайте время занятий на следующий месяц!

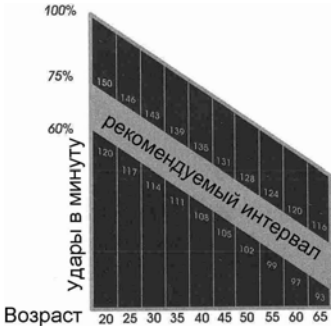
НАСКОЛЬКО ДОЛГО? (Продолжительность тренировок)
Эффективность физических упражнений достигается при их продолжительности от 24 до 60 минут за сессию. Начинайте с малого и постепенно увеличивайте продолжительность тренировок. Если в течение последнего года Вы вели сидячий образ жизни, имеет смысл сократить продолжительность первых тренировок до пяти минут. Вашему организму нужно время, чтобы адаптироваться к новому режиму. Если Вы хотите сбросить вес, наиболее эффективными будут более длительные тренировки меньшей интенсивности. В этом случае рекомендуют заниматься от 48 минут и больше.

НАСКОЛЬКО УСЕРДНО? (Интенсивность тренировок)
Напряженность Ваших тренировок также зависит от тех задач, которые Вы решаете. Если Вы хотите подготовиться к забегу на 5 км, вероятно, стоит тренироваться более интенсивно, чем для того, чтобы просто поддерживать хорошую физическую форму. В любом случае программу упражнений лучше начинать при низкой интенсивности. Болезненные ощущения не делают физические упражнения более полезными! Есть два способа определить интенсивность Ваших упражнений. Во-первых, можно следить за частотой сердечных сокращений (используйте для этого ручные сенсорные датчики или беспроводной нагрудный датчик; они могут продаваться отдельно от тренажера), во-вторых, определяя Ваш уровень нагрузки (это очень простая процедура, см. ниже).

УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ
Можно легко определить интенсивность тренировки, оценив Ваш уровень нагрузки. Если при выполнения упражнения Вы запыхались настолько, что не можете спокойно говорить, то Ваша нагрузка чрезмерна. Лучший результат тренировки — хорошее настроение, а не изнеможение. Если Вы не можете задержать дыхание, пора сбрасывать обороты. Всегда обращайте внимание на эти признаки чрезмерного перенапряжения.

ИНТЕРВАЛ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

ЧТО ТАКОЕ ИНТЕРВАЛ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ?
Интервал предпочтительной частоты сердечных сокращений — это то количество ударов сердца в минуту, которое Вам нужно поддерживать для достижения целей тренировки. Он рассчитывается в зависимости от Вашей максимальной частоты пульса. У каждого человека — свой интервал, зависящий от возраста, уровня подготовки и цели тренировок. Согласно рекомендациям Американской кардиологической ассоциации, Интервал предпочтительной частоты сердечных сокращений составляет примерно 60-75% от максимальной. Для начинающих лучше заниматься с частотой 60% от максимальной, а опытному спортсмену подойдет интервал 70-75%. Приведенная внизу диаграмма поможет определить Ваш интервал.



ПРИМЕР:
(для человека в возрасте 42 года): выберите возраст на горизонтальной оси диаграммы (округлим его до 40 лет), а затем найдите пересечение соответствующего столбца с линией «рекомендуемый интервал». Результаты: 60% максимальной частоты сокращений – 108 ударов в минуту, 75% максимальной частоты сокращений = 135 ударов в минуту.

СОВЕТЫ — УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

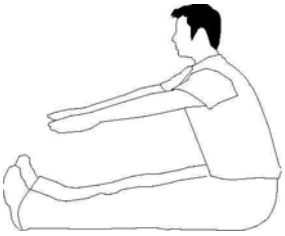
НАЧНИТЕ С УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ
Прежде чем приступить к работе с тренажером, стоит отвести несколько минут на легкие упражнения на растяжку мышц. Это повысит Вашу гибкость и снизит вероятность получения травм. Выполняйте все упражнения плавно. Не напрягайте мышцы до возникновения болезненных ощущений. Не раскачивайтесь при выполнении упражнений.

1. РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Встаньте лицом к стене, выставив одну ногу чуть вперед. Наклонитесь и упритесь ладонями в стену. Не отрывайте пятки от пола. Сохраняйте это положение в течении 15 секунд. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения. Смените положение ног и повторите упражнение.

2. РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Опираясь на стену, возьмитесь левой рукой за щиколотку левой ноги и прижмите ногу к спине. Сохраняйте это положение 15 секунд. Выполните это же упражнение для правой руки и правой ноги.



3. РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ МЫШЦ И МЫШЦ НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

Сядьте на пол, вытянув ноги прямо перед собой. Не сгибайте колени. Вытяните пальцы рук по направлению к пальцам ног и отсчитайте 15 секунд. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения. Сядьте прямо. Повторите данное упражнение еще раз.

СОВЕТЫ — ПОЛЬЗА РАЗМИНКИ И СБРОСА НАГРУЗКИ

РАЗМИНКА
Первые 2-5 минут тренировки должны быть посвящены разминке. Это обеспечит Вам гибкость мышц и обеспечит подготовку к более активным упражнениям. Выполняйте разминку на тренажере, не развивая высокой скорости. В ходе разминки Вы должны постепенно выйти на Предпочтительную частоту сердечных сокращений.

СБРОС НАГРУЗКИ
Не прерывайте свою тренировку резко! Сброс нагрузки позволит Вашему сердцу приспособиться к изменению нагрузки. Сбросьте скорость до минимальной , чтобы снизить частоту сердечных сокращений. После этого повторите упражнения на растяжку для расслабления мышц.

СОВЕТЫ — ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

Важный шаг в разработке программы тренировок — определение целей. Зачем Вам нужен тренажер? Чтобы сбросить вес? Улучшить физподготовку? Бороться со стрессом? Подготовиться к состязаниям? Определив цели, Вам будет легче разработать программу. Ниже приведены наиболее распространенные цели:

Снижение веса — меньшая интенсивность, большая продолжительность тренировок
Повышение формы и тонуса — тренировка с варьирующимися интервалами повышения и сброса нагрузки
Повышение уровня расхода энергии — более частые ежедневные тренировки
Улучшение спортивных результатов — тренировки с высоким уровнем нагрузки
Укрепление сердечно-сосудистой системы — средняя интенсивность, большая продолжительность тренировок.

Постарайтесь определить Ваши цели четко и в измеримой форме, а затем запишите их. Чем точнее Вы определите свои цели, тем проще будет оценить результаты. Если Вы решаете долгосрочные задачи, разбейте их на месячные и недельные отрезки. Чем более долгосрочные цели Вы ставите, тем меньше мотивация. Добиться краткосрочных целей куда проще. Консоль тренажера поможет Вам отслеживать результаты тренировок. Вы сможете учитывать расстояние, калории или время.

ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

Система нагружения	электромагнитная
Кол-во уровней нагрузки	16 (10-350 Ватт)
Маховик	10 кг.
Педали	настраиваемые трехпозиционные
Длина шага	330 мм.
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	цветной многофункциональный LCD дисплей с функцией Recovery и Body Fat
Показания консоли	скорость, время, дистанция, калории, пульс, обороты в мин., Ватты, фитнес-тест (recovery), жироанализатор (body fat), индекс массы тела (BMI)
Кол-во программ	19 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	12 тренировочных профилей, ручной режим, 1 пользовательская, 1 Ватт-фиксированная, 4 пульсозависимые
Складывание	нет
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	111*67*163 см.
Вес тренажера	49 кг.
Максимальный вес пользователя	136 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	1 год

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

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

Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Неотрен», составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Вся продукция, подлежащая сертификации на соответствие требованиям безопасности, сертифицирована, о чем свидетельствуют знаки ГОСТ Р, нанесенные на упаковке и продукте.

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

Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.

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

В течение 14-ти дней с момента покупки приобретенный товар надлежащего качества можно обменять на аналогичный в соответствии со ст. 25 закона РФ "О защите прав потребителей" (кроме товаров, перечисленных в постановлении Правительства Российской Федерации от 19 января 1998 г. N55 (редакция от 20 октября 1998 года)).

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

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

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

Гарантия не распространяется в следующих случаях:

- при несоблюдении клиентом правил, приведенных в инструкции по эксплуатации, прилагаемой к изделию;
- использования товара в коммерческих целях (если это не оговорено инструкцией);
- при нарушении условий транспортировки, хранения, эксплуатации, обслуживания, неквалифицированной сборки, действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания посторонних предметов, различных жидкостей (в том числе химически активных) в механизмы и узлы оборудования, а также вследствие существенных нарушений предельных нагрузок, установленных руководством по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-9;

- при наличии расхождения между информацией, указанной в гарантийном талоне и информацией о товаре (цвет, марка, артикул, серийный номер и др.);
- если имеются следы самостоятельных изменений конструкции и неквалифицированного ремонта;
- при отсутствии у покупателя гарантийного талона с необходимыми отметками о дате продажи (в этом случае гарантийный период устанавливается с момента изготовления товара);
- на расходные (быстроизнашивающихся) деталей – ремни, тросы, элементы питания, предохранители и т.п.;

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

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

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

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

Условия гарантийных обязательств не предусматривают чистку, смазку, дополнительную регулировку, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утвержденному прейскуранту.

ВНИМАНИЕ!
ДАННЫЙ ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ДОМАШНЕГО НЕКОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

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