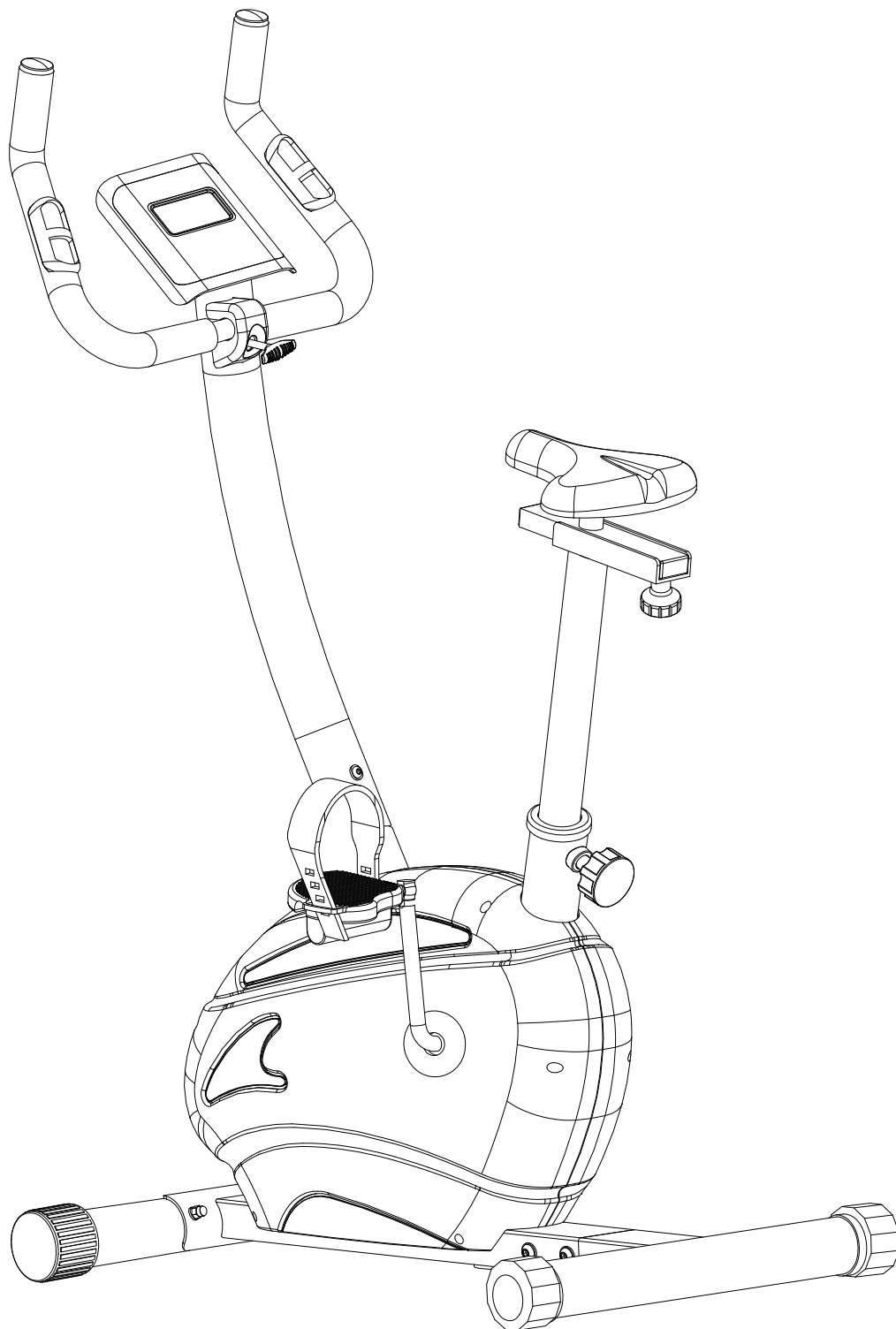


FITNESS  
**OXYGEN**

**DISCOVERY**

# ***РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ***



## Уважаемые покупатели!

Поздравляем Вас с удачным приобретением.

Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником.

Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму.

Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

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

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

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

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

### **Внимание!**

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

**Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.**

### **Транспортировка и эксплуатация тренажера**

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.

Заводская упаковка не должна быть нарушена.

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

Хранение тренажера:

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

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

3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать 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 соединений.

Советуем держаться за поручни во время занятий.

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.

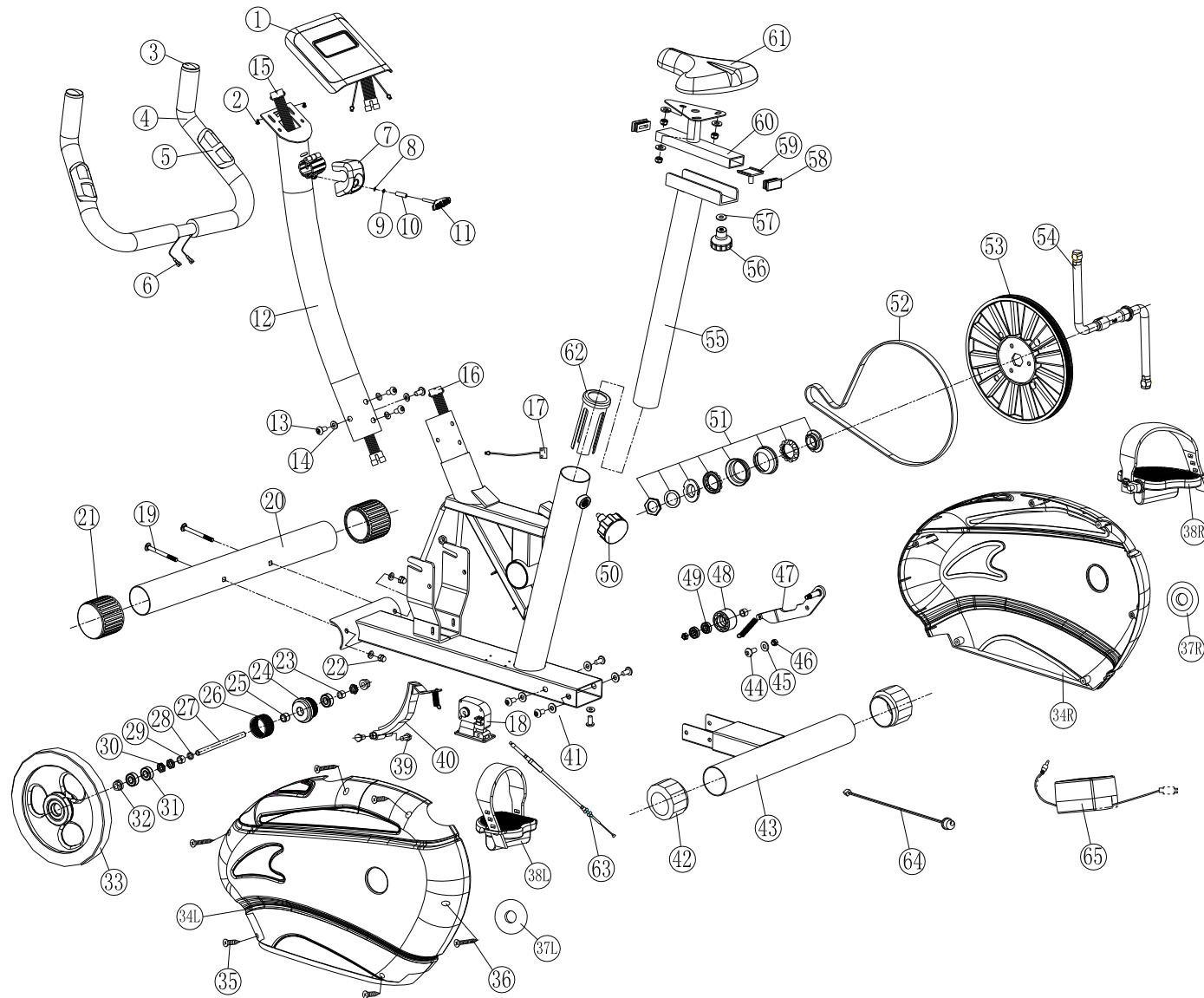
Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

### **Рекомендации по уходу**

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 ткань с последующей протиркой сухой тканью.

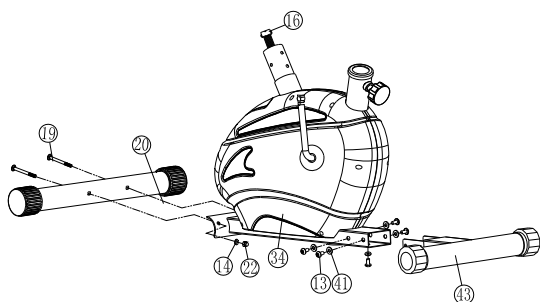
# ТРЕНАЖЕР В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



## КОМПЛЕКТУЮЩИЕ

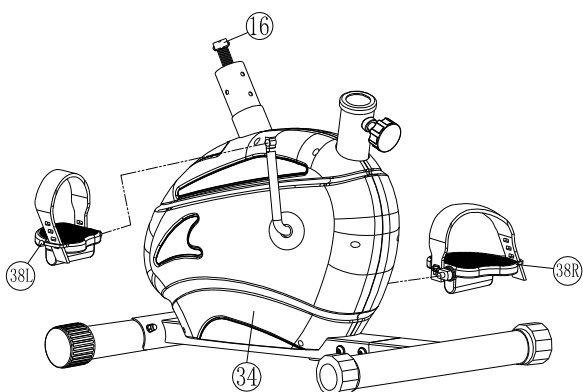
№	Описание	Спецификация	Кол-во	№	Описание	Спецификация	Кол-во
1	Консоль		1	40	Набор магнитов		1
2	Винты с плоской головкой М5	М5*10L	2	41	Шайбы плоские	Ф19*Ф8*2Т	8
3	Рукоятки	7/8"	2	42	Задние ножки		2
4	Поручни		1	43	Задняя опора		1
5	Датчики пульса		2	44	Болт под ключ-шестигранник М8 (S5)	М8*16	1
6	Кабель измерения пульса (верхняя часть)		1	45	Шайба плоская	Ф16*Ф8*1Т	1
7	Кожух для поручней		1	46	Гайки самоконтрящиеся М8	М8	5
8	Шайба плоская	Ф8*Ф13*2Т	1	47	Соединительное колено		1
9	Шайба пружинная	Ф8*Ф13.5*2.5Т	1	48	Промежуточное колесо	Ф43	1
10	Вкладыш 1	Ф12*42L	1	49	Подшипники 2	6900RS	2
11	Т-образная ручка	М8	1	50	Ручка регулировки высоты сидения	М16	1
12	Стойка консоли		1	51	Каретка		1
13	Болты под ключ-шестигранник М8	М8*16	9	52	Ремень	410 J6	1
14	Шайбы изогнутые	Ф19*Ф8*2Т	6	53	Ременной шкив	Ф260 J6	1
15	Кабель измерения пульса (средняя часть)		1	54	Кривошип	190*6"	1
16	Кабель измерения пульса (нижняя часть)		1	55	Стойка сидения		1
17	Фиксатор кабеля		1	56	Ручка регулировки сидения	3/8"	1
18	Двигатель		1	57	Шайба плоская ф10	Ф10*Ф25*2Т	1
19	Болты с квадратным подголовком М8	М8*75	2	58	Прямоугольный вкладыш	38*38	2
20	Передняя опора		1	59	Винт	3/8"	1
21	Передние ножки		2	60	Основа сидения		1
22	Колпачковые гайки	М8	2	61	Сидение		1
23	Вкладыш 1	Ф14*11L	1	62	Вкладыш		1
24	Ременной шкив	Ф39	1	63	Кабель двигателя	500L	1
25	Медный вкладыш	Ф19*11.5L	1	64	Провод адаптера постоянного тока	400L	1
26	Пружина маховика		1	65	Адаптер питания		1
27	Ось маховика	145L	1	66			
28	Вкладыши 2	Ф14*6L	2				
29	Вкладыш 3	Ф14*9L	1				
30	Гайки 3/8"	3/8**4.5L	3				
31	Вкладыши 1	6000RS	3				
32	Гайки с фланцем 3/8"	3/8"	2				
33	Маховик	Ф240 (4.5KG)	1				
34	Кожухи (П+Л)		2				
35	Винты	3/16**5/8"	6				
36	Саморезы М4	М4*30	3				
37	Заглушки для кривошипа		2				
38	Педали (П+Л)		2				
39	Винты с головкой под ключ-шестигранник М6	М6*16L	2				

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



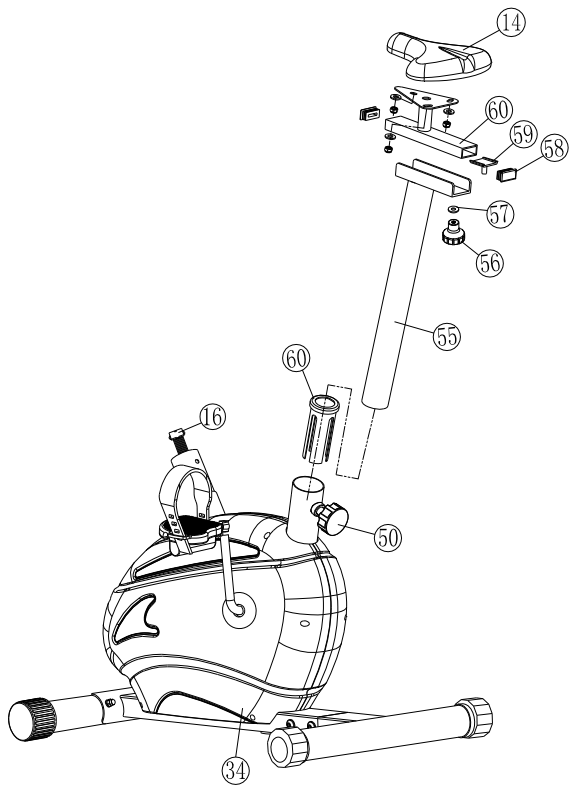
### ШАГ 1

1. Распакуйте тренажер и разложите все детали. Проверьте их комплектность по списку.
2. Смонтируйте переднюю опору (20) с помощью 2 болтов с квадратными подголовками (19), шайб (14) и гаек (22).
3. Закрепите заднюю опору (43) с помощью 5 болтов (13) и шайб. Установите ножки на концах опоры так, чтобы та стояла ровно и устойчиво.



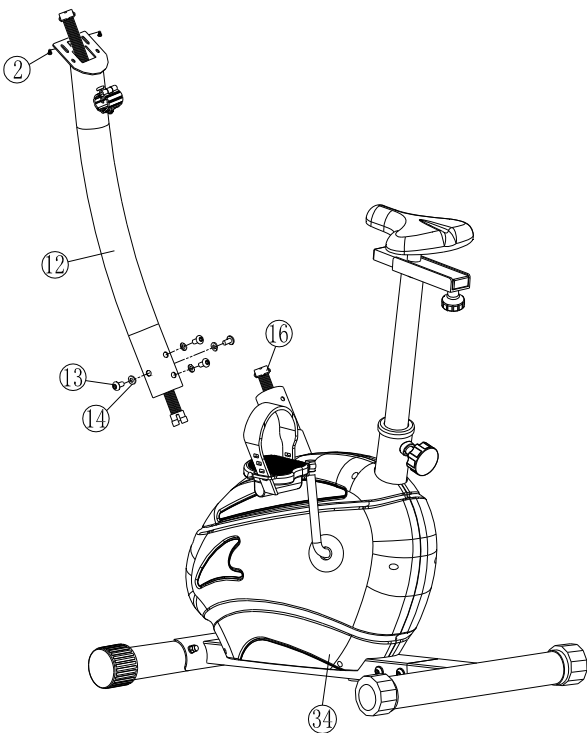
### ШАГ 2

1. Закрепите ремни на педалях, как показано на рисунке. Отрегулируйте длину ремня по размеру ноги.
  2. Закрепите левую педаль (38L) на левом кривошипе, а правую педаль (38R) на правом кривошипе (болты педалей нужно закручивать против часовой стрелки).
- (Примечание: для правильного крепления ремней правая педаль и ее ремень маркированы буквой «R», а левая педаль и ремень – буквой «L»).



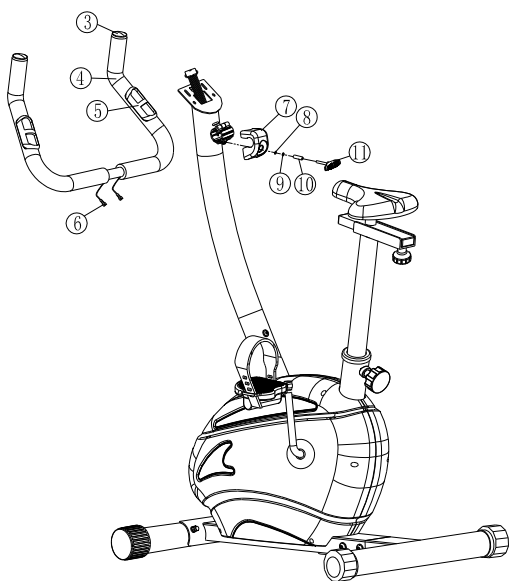
### ШАГ 3

1. Закрепите сидение (61) на основе (60) с помощью 3 винтов и 3 плоских шайб, затем смонтируйте основу (60) на стойке сидения с помощью плоской шайбы (57) и ручки (56). Отрегулируйте сидение и затяните ручку.
2. Смонтируйте стойку сидения на раме, пропустив ее через кожух. Выберите подходящее отверстие на стойке сидения (55). Вставьте ручку в это отверстие и затяните ее.



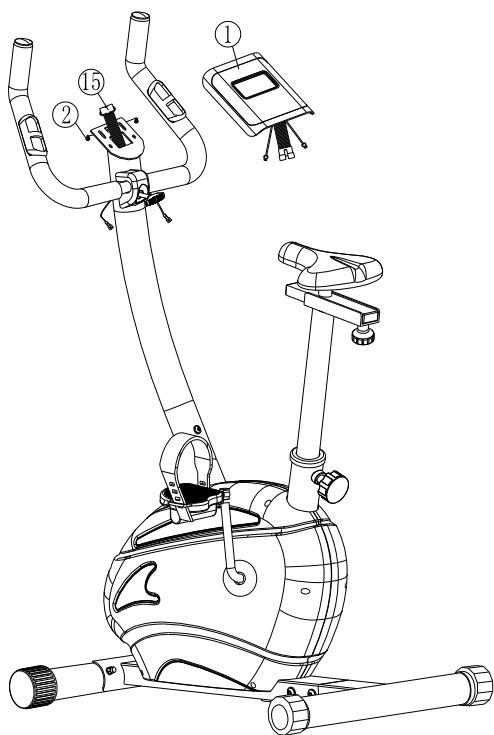
### ШАГ 4

1. Соедините части кабеля, выходящие из рамы и стойки консоли, как показано на рисунке.
2. Установите стойку консоли (12) на раме. Затяните четыре болта (13) и шайбы (14).



## ШАГ 5

1. Вставьте ручки (4) в скобу на стойке консоли. Убедитесь, что кабель измерения пульса выведен через скобу крепления консоли наверху стойки.
2. Наложите стальную заглушку на ручки, смонтируйте пластиковую заглушку с помощью шайб (8 и 9), а также вкладыш (10) и Т-образную ручку (11).
3. Отрегулируйте положение ручек. Затяните Т-образную ручку (11) до упора.



## ШАГ 6

1. Соедините кабели измерения пульса, выходящие из консоли и стойки.
2. Установите консоль (1) на скобу и затяните винты (2).



# ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОНСОЛИ



## ■ Функции:

1. Программы: тренажер имеет 11 программ

A: 1 Программа с ручным управлением (Manual) P1



P1

B: 6 программ с предустановленными профилями P2 ~ P7



P2: ROLLING (Качели)



P3: VALLEY (Долина)



P4: FATBURN (Сжигание жира)



P5: RAMP (Наклон)



P6: MOUNTAIN (Гора)



P7: INTERVAL (Интервалы)

C: 4 Программы с учетом частоты пульса P8 ~ P11



P8: Целевая (THR)



P9: 90%



P10: 75%



P11: 55%

2. Данные о целевой частоте пульса (THR) и возрасте (AGE) пользователя, введенные через консоль, сохраняются в памяти даже при отключении питания.
3. Данные, выводимые на дисплей: скорость (об/мин) (Speed (RPM)), продолжительность тренировки (TIME), дистанция (DIST.), кол-во калорий (CAL.), ватты (WATT), частота пульса (PULSE), уровень (LEVEL).
4. Если тренажер не используется и пользователь не нажимает клавиши более 4 минут, консоль автоматически отключается. При этом данные о текущей тренировке сохраняются, а уровень сопротивления падает до минимального. При нажатии любой клавиши или начале вращения педалей консоль автоматически включится.

## ■Клавиши:

1. ENTER (ВВОД)
  - В режиме остановки (stop, на дисплее высвечивается надпись STOP) нажатие клавиши позволяет выбрать программу и задать значения параметров в соответствующих окнах (при вводе окно параметра мигает).
  - A: При выборе программы необходимо повторно нажать клавишу для подтверждения настройки.
  - B: При вводе значений необходимо повторно нажать клавишу для подтверждения.
  - В режиме работы (start, на дисплее высвечивается надпись START) нажатие клавиши позволяет выбрать отображение скорости или кол-ва оборотов в минуту или автоматическое переключение между этими данными.
  - В любом режиме нажатие и удерживание клавиши нажатой в течение 2 секунд приводит к перезагрузке консоли.
2. START/STOP (СТАРТ/СТОП):
  - Нажатие клавиши позволяет запускать или прерывать выполнение программы.
  - В любом режиме нажатие и удерживание клавиши нажатой в течение 2 секунд приводит к перезагрузке консоли.
3. UP (ВВЕРХ):
  - В режиме остановки - при мигании параметра нажатие клавиши позволяет листать список программ вперед.
  - В режиме работы нажатие клавиши приводит к увеличению уровня сопротивления.
4. DOWN (ВНИЗ):
  - В режиме остановки - при мигании параметра нажатие клавиши позволяет листать список программ назад.
  - В режиме работы нажатие клавиши приводит к снижению уровня сопротивления.
5. PULSE RECOVERY (ФИТНЕС-ТЕСТ):
  - Измерьте текущую частоту пульса, после ее отображения в соответствующем окне нажмите клавишу для входа в режим фитнес-теста.
  - После входа в режим повторное нажатие клавиши позволяет остановить фитнес-тест.

## ПРИМЕЧАНИЕ:

**Во избежание ошибок при нажатии клавиш и вводе данных старайтесь, чтобы ваш палец попал точно в маркированную зону клавиши.**

## ■ ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

### 1. Включение консоли

Включите адаптер питания в сеть и подключите его к тренажеру. Раздастся звуковой сигнал, и консоль включится.

### 2. Выбор программы и ввод значений параметров

- Ручное управление и предустановленные программы P2-P7
  - A. С помощью клавиш UP и DOWN выберите нужную программу.
  - B. Нажмите клавишу ENTER для подтверждения выбора программы и перехода к выбору продолжительности тренировки.
  - C. Замигает значение в соответствующем окне. С помощью клавиш UP и DOWN задайте нужную продолжительность тренировки. Нажмите ENTER для подтверждения настройки.
  - D. Замигает значение в окне дистанции. С помощью клавиш UP и DOWN задайте нужную дистанцию. Нажмите ENTER для подтверждения настройки.
  - E. Далее замигает значение в окне калорий. С помощью клавиш UP и DOWN задайте нужное количество калорий. Нажмите ENTER для подтверждения настройки.
  - F. Нажмите клавишу START/ STOP для начала тренировки.
  
- ПРОГРАММА С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА: ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА (P8)

Пользователь может сам задать целевую частоту пульса.

  - A. Выберите программу TARGET HEART RATE с помощью клавиш UP и DOWN.
  - B. Нажмите клавишу ENTER для подтверждения выбора и перехода к заданию продолжительности тренировки.
  - C. Когда замигает значение в окне Time, задайте продолжительность тренировки с помощью клавиш UP и DOWN. Нажмите ENTER для подтверждения настройки.
  - D. Замигает значение в окне дистанции. С помощью клавиш UP и DOWN задайте нужную дистанцию. Нажмите ENTER для подтверждения настройки.
  - E. Замигает значение в окне калорий. С помощью клавиш UP и DOWN задайте нужное количество калорий. Нажмите ENTER для подтверждения настройки.
  - F. Замигает значение в окне целевой частоты пульса. С помощью клавиш UP и DOWN задайте частоту пульса, нажмите ENTER для подтверждения настройки.
  - G. Нажмите клавишу START/ STOP, чтобы приступить к тренировке.
  
- ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА: 90% ЧП, 75% ЧП и 55% ЧП (P9, P10, P11)

Максимальная частота пульса зависит от возраста. Программа обеспечивает полезные для здоровья занятия с поддержкой максимальной частоты пульса.

  - A. Выберите программу с учетом частоты пульса с помощью клавиш UP и DOWN.
  - B. Нажмите клавишу ENTER для подтверждения выбора и перехода к заданию продолжительности тренировки.
  - C. Когда замигает значение в окне Time, задайте продолжительность тренировки с помощью клавиш UP и DOWN. Нажмите ENTER для подтверждения настройки.

- D. Замигает значение в окне дистанции. С помощью клавиш UP и DOWN задайте нужную дистанцию. Нажмите ENTER для подтверждения настройки.
- E. Замигает значение в окне калорий. С помощью клавиш UP и DOWN задайте нужное количество калорий. Нажмите ENTER для подтверждения настройки.
- F. Замигает значение в окне возраста. С помощью клавиш UP и DOWN задайте ваш возраст. Нажмите ENTER для подтверждения настройки.
- G. При выборе программы с учетом частоты пульса на консоли появится целевая частота пульса, определяемая в зависимости от возраста.
- H. Нажмите клавишу START/ STOP, чтобы приступить к тренировке.

**ПРИМЕЧАНИЕ: Частота пульса пользователя в ходе тренировки зависит от уровня сопротивления и скорости. Программа направлена на поддержание определенной частоты пульса, поэтому, если та окажется превышена, уровень сопротивления будет автоматически уменьшен, или вам нужно будет сбросить скорость. Если фактическая частота пульса ниже целевой, уровень сопротивления будет увеличен, или вы можете прибавить скорость.**

### 3. Фитнес-тест (Pulse Recovery Test)

Фитнес-тест построен на сравнении частоты пульса до и после тренировки. Это позволяет оценить состояние вашей сердечно-сосудистой системы. Тест выполняется следующим образом:

A. Удерживайте обе ладони на сенсорных датчиках для измерения частоты пульса, эти данные появятся на консоли.

B. Нажмите клавишу RECOVERY для выбора теста, после чего тренажер выйдет из режима выполнения программ.

B. Продолжайте измерение частоты пульса.

C. На консоли появится обратный отсчет времени с 60 секунд до 0.

D. Когда отсчет дойдет до 0, на дисплее появится результат теста (F1-F6).

F1 = отлично F2 = хорошо F3 = удовлетворительно F4 = ниже среднего F5 = плохо F6 = очень плохо.

E. При отсутствии в консоли данных о частоте пульса нажатие клавиши RECOVERY не приведет к запуску теста. Повторное нажатие клавиши RECOVERY при выполнении теста приводит к выходу из него и возврату в режим невыполнения программ.

### 4. Измерение пульса

Положите обе ладони на сенсорные датчики пульса, спустя 3-4 секунды на консоли отразится текущая частота пульса (в ударах в минуту). При измерении пульса на экран выводится иконка сердца и симуляция кардиограммы.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Из-за сильного давления на контакты в начале измерения пульса показания могут быть неточными, но затем точность возрастает.

**Показания датчиков не могут использоваться в медицинских целях.**

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Хотя вы можете измерять пульс и с помощью телеметрического ремня-датчика, и путем контактного измерения, предпочтительнее второй вариант.

■ Показания

Speed (скорость) км/ч (мили/ч): текущая скорость движения. Диапазон: 0.0-99.9 км/ч (миль/ч).

RPM (об/мин): количество оборотов в минуту. Диапазон: 0-999.

TIME (продолжительность тренировки): общее время занятий, диапазон: 0:00-99:59.

Предустановленное время: 5:00-99:00. Консоль начинает обратный отсчет до 0:00, отводя на каждый уровень сопротивления пропорциональный отрезок времени. Когда отсчет заканчивается, программа останавливается, и звучит звуковой сигнал. При отсутствии заданного времени уровень сопротивления будет меняться каждую минуту.

DIST (дистанция): общее расстояние, преодоленное за время тренировки. Диапазон: 0.0-99.9-999 км (миль)

Предустановленная дистанция: 1.0-99.9-999. Когда отчет доходит до 0, программа останавливается, и звучит звуковой сигнал.

CALORIE (количество калорий): количество калорий, израсходованных за время тренировки. Диапазон: 0.0-99.9-999

Предустановленное количество калорий: 10.0-90.0-990. Когда отсчет доходит до 0, программа останавливается, и звучит звуковой сигнал.

PULSE (частота пульса): частота пульса по ходу тренировки. Диапазон: 30-240 ударов в минуту

RESISTANCE LEVEL (уровень сопротивления): текущий уровень сопротивления. Диапазон: 1-8

WATT (количество ватт): нагрузка по ходу тренировки.

■ СООБЩЕНИЯ ОБ ОШИБКАХ

1. При появлении сообщения ERROR1 (ОШИБКА №1) проверьте исправность привода и подключение к нему проводов.
2. При появлении сообщения ERROR2 (ОШИБКА №2) проверьте контакт ладоней с датчиками пульса, поскольку данные измерений не поступают на консоль.

■ АДАПТЕР ПИТАНИЯ

ВХОД: переменный ток (напряжение зависит от страны)

ВЫХОД: постоянный ток 8 вольт 500 мА

## ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

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.

Держите тренажер на удаленном от детей расстоянии, не позволяйте им находиться рядом с тренажером во время занятий

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

Тормозные колодки являются наиболее быстроизнашиваемым 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.

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

Не вставайте во время тренировки.

Максимальный вес пользователя не должен превышать 150 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. Начинать 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**

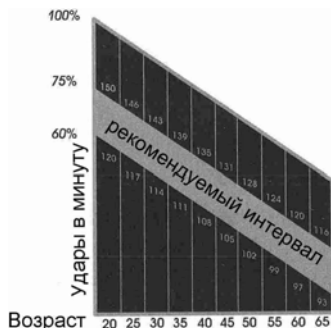
Можно легко определить интенсивность тренировки, оценив Ваш уровень нагрузки. Если при выполнении упражнения Вы запыхались настолько, что не можете спокойно говорить, то Ваша нагрузка чрезмерна. Лучший результат тренировки — хорошее настроение, а не изнеможение. Если Вы не можете задержать дыхание, пора 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? Борьба со стрессом? Подготовиться к соревнованиям? 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

Посадка	вертикальная
Рама	усиленная с однослойной покраской
Система нагружения	электромагнитная
Кол-во уровней нагрузки	8
Маховик	8 кг.
Педальный узел	однокомпонентный
Сидение	эргономичное
Регулировка положения сидения	по горизонтали и вертикали
Регулировка положения руля	есть
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	черно-белый многофункциональный LCD дисплей с профилем тренировки и сенсорными клавишами
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., уровни, пульс, Ватты, фитнес-тест (Recovery)
Кол-во программ	11 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, гора, долина, наклон, "качели", сжигание жира, 4 пульсозависимые
Складывание	нет
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	85*52*130 см.

## 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.