



R40 TOUCH

ВЕЛОЭРГОМЕТР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Тренажер предназначен для полукommerческого использования.

Полукommerческое использование - предназначенное для использования в предпринимательской деятельности с целью извлечения прибыли или в иных целях, не связанных с личным, семейным, домашним и иным подобным использованием. Использовать строго по назначению: отели, санатории, ДЮСШОР, школы, дома отдыха.

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.

Меры безопасности

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.

Тренажер предназначен для полупрофессионального использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

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

кислорода;

- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Тренажер не имеет шестерни холостого хода. Скорость движения педалей должна снижаться постепенно;
- Будьте осторожны при подходе к тренажеру и спуске с него. Опустите соответствующую педаль в нижнее положение и дождитесь полной остановки тренажера.

ОСТОРОЖНО! Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

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

Хранение тренажера:

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

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

Настройка оборудования

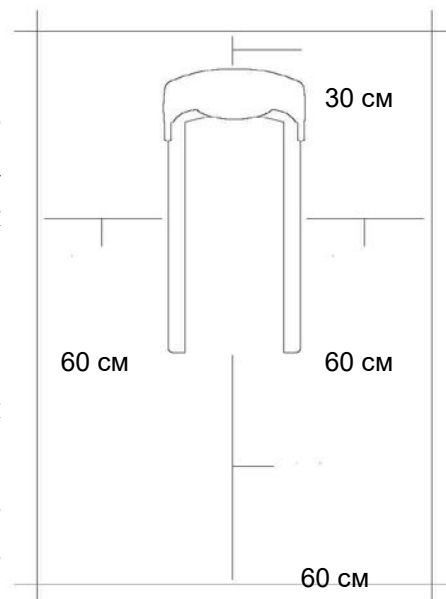
ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

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

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

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

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



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРКЕ

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все детали тренажера, не до конца затянув гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт

ЧИСТКА ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА

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

При этом важно соблюдать следующие рекомендации:

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

ПРОВЕРКА ТРЕНАЖЕРА НА ПРЕДМЕТ ПОВРЕЖДЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ тренажер, если он поврежден или имеет сломанные или изношенные детали.

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

ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Рекомендуем вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством (мыльный раствор) , не содержащим этилового или нашатырного спирта.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверить горизонтальное положение тренажёра. В случае необходимости выровняйте его с помощью регулируемых ножек по уровню пола.
- Протереть детали тренажёра: консоль, поручни, направляющие роликов от пыли, грязи и пота.

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверьте затяжку винтов на всех соединениях.
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Снимите боковой защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или отрегулируйте натяжение ремня.

Тренажер предназначен для полукommerческого использования.

Не выбрасывайте гарантийный талон.

 периоды. фитнес-технология		ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН (действителен при приобретении любого груза)	
Модель тренажера _____		Серийный номер _____	
№ гарантийного талона _____			
ПОКУПАТЕЛЬ			
ФИО покупателя (для юридических лиц укажите точное название компании и должность контактного лица) _____			
С условиями гарантийных обязательств ознакомлен. Претензий по качеству, количеству и комплектности не имею.			
Подпись покупателя _____			
ПРОДАВЕЦ			
Название компании _____		Подпись продавца _____	
Адрес и телефон компании _____		Подпись продавца _____	
ФИО продавца _____		М.П. _____	
СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА			
Стору, установку и подключение оборудования произвел* (по телефону, письменно, устно лично) _____		Дата установки _____	
ФИО инженера _____		Подпись инженера _____	
Сведения о производственных замечаниях: _____ 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____		Отметка сервисной службы: _____	
По завершению сервисного обслуживания обращаться:			
Москва. 119201. Каширское шоссе 17, стр. 26, +7 (495) 274-28-88 (доб. 187), service@neotren.ru			
Санкт-Петербург: 117271, ул. Ротшица, 26а, +7 (812) 364-49-57 412-80-45 (доб. 187), service-spb@neotren.ru			
или в региональному дилеру, где было приобретено оборудование.			

[illegible]

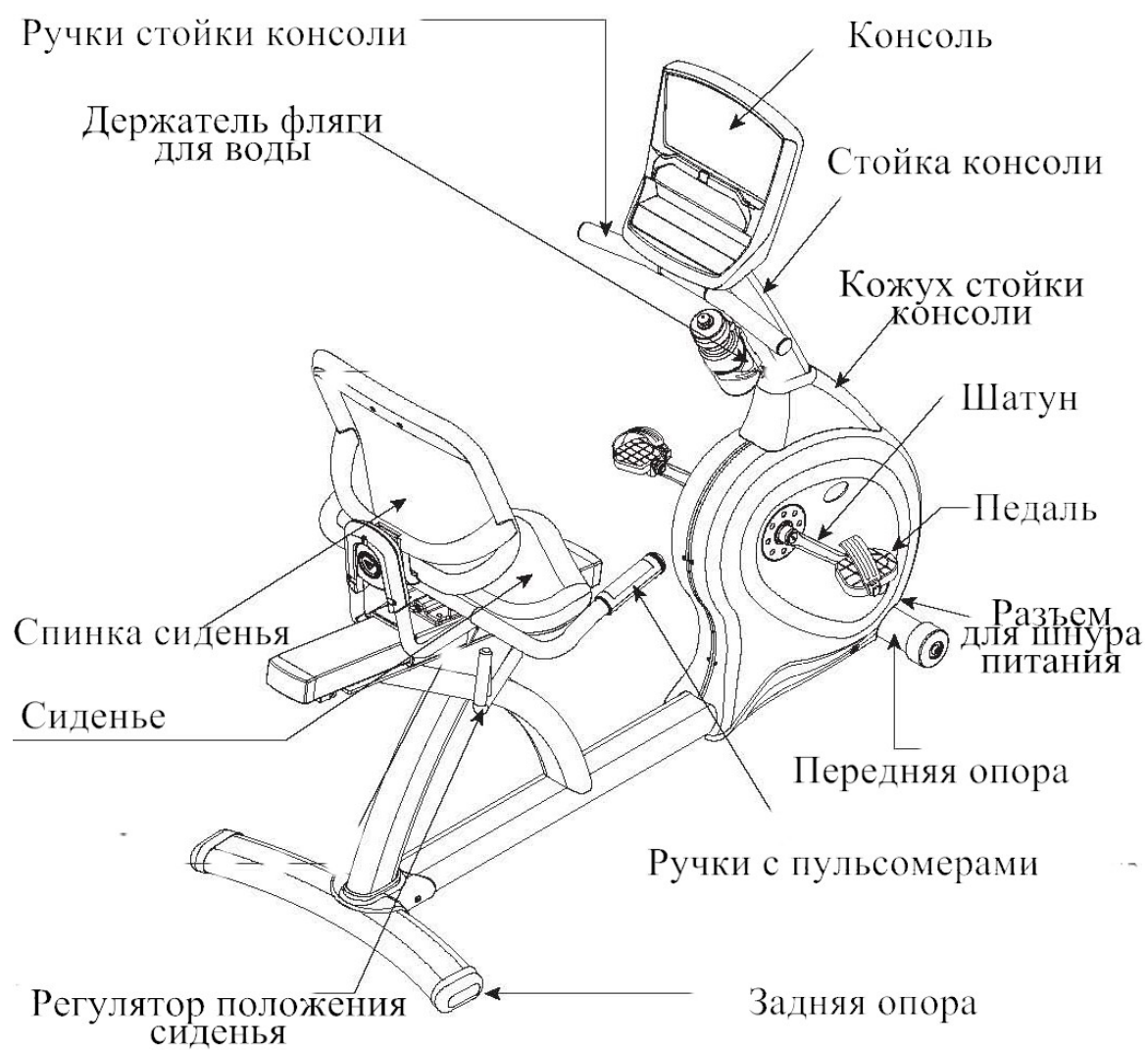
Указания по утилизации

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

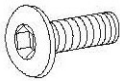
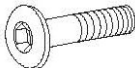
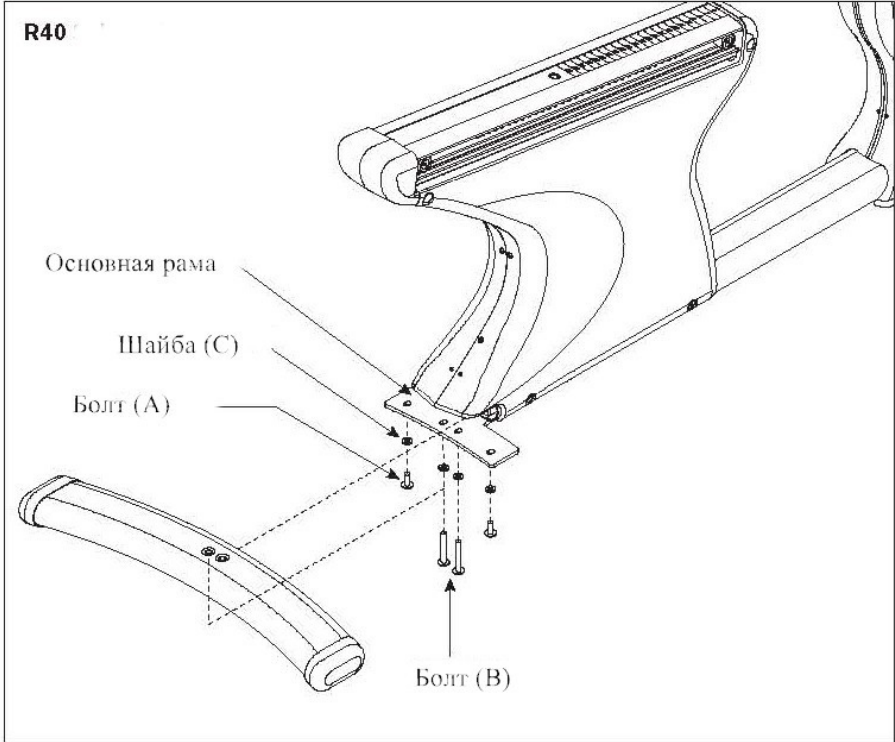
Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.



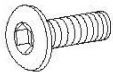
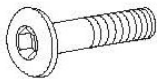
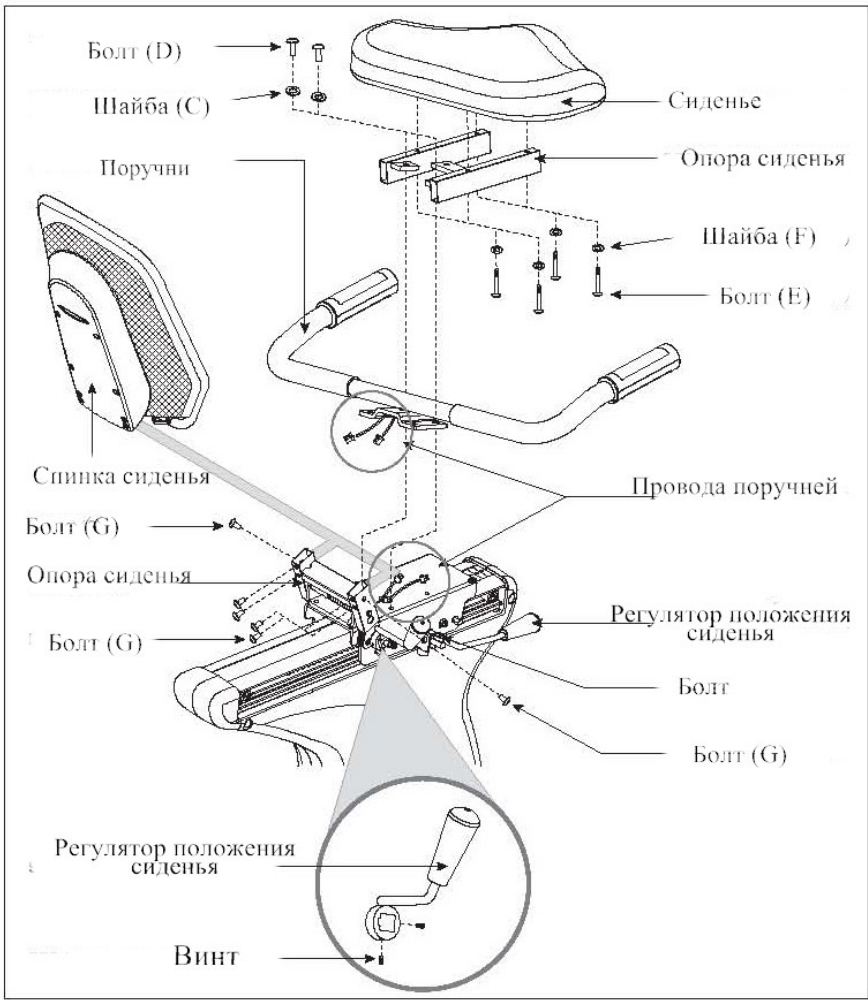
Сборка оборудования



ШАГ 1

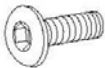
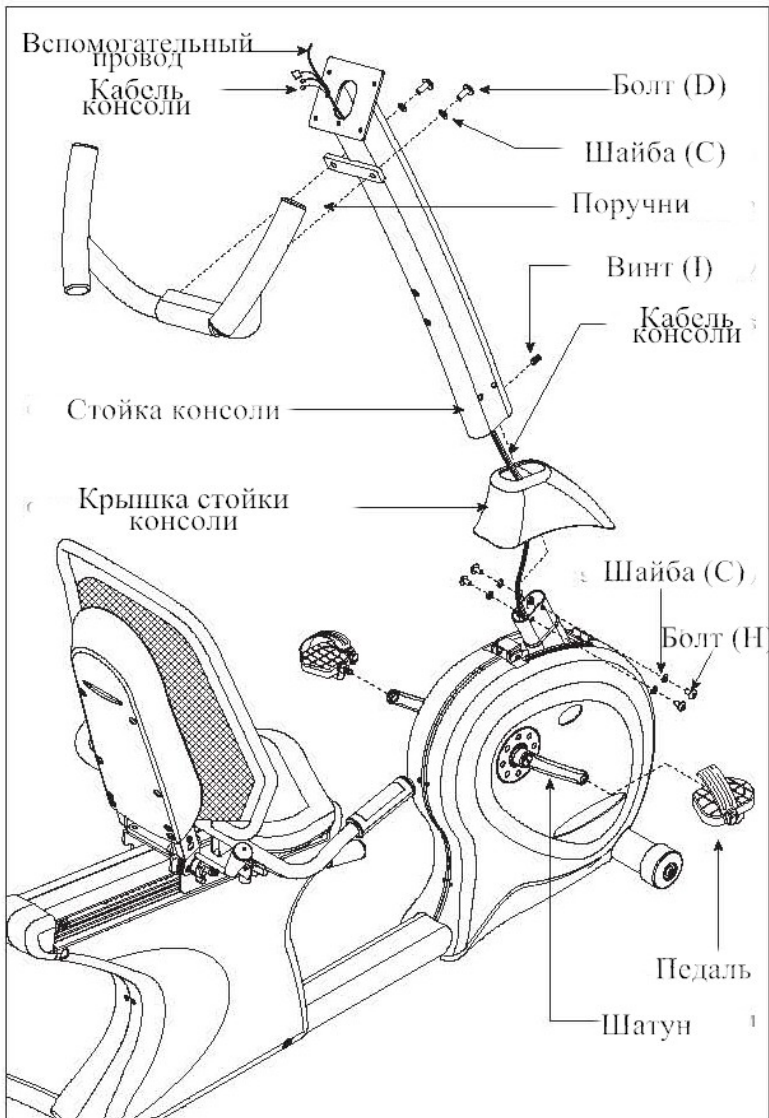
Сборочный комплект		
	Болт (А) 25 мм.	Кол-во: 2 шт.
	Пружинная шайба (С) 15,4 мм.	Кол-во: 4 шт.
	Болт (В) 70 мм.	Кол-во: 2 шт.
		
1. Откройте сборочный комплект №1; 2. Закрепите заднюю опору на основной раме, используя 2 болта (А), 2 болта (В) и 2 пружинные шайбы (С) для внешних отверстий и 2 болта (В) и 2 пружинные шайбы (С) для внутренних.		

ШАГ 2

Сборочный комплект		
	Болт (D) 20 мм.	Кол-во: 6 шт.
	Пружинная шайба (C) 15,4 мм.	Кол-во: 6 шт.
	Болт (E) 55 мм.	Кол-во: 4 шт.
	Пружинная шайба (C) 12.2 мм.	Кол-во: 4 шт.
	Болт (G) 12 мм.	Кол-во: 6 шт.
		

1. Откройте сборочный комплект;
2. Снимите болт с регулятора, закрутите регулятор, затем затяните болт;
3. Соедините провод пульсомера сиденья и проводом пульсомера рамы сиденья. Закрепите поручни сиденья на раме сиденья 2 болтами (D) и 2 пружинными шайбами (C);
4. Закрепите опору сиденья на раме. Зафиксируйте с помощью 4 болтов (E) и 3 пружинных шайб (F);
5. Закрепите регулятор положения сиденья винтами;
6. Зафиксируйте спинку сиденья болтами (G).

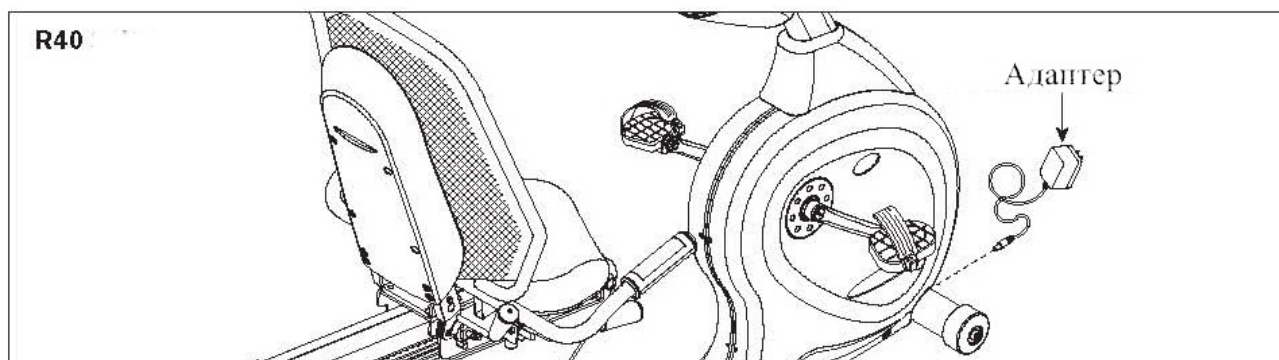
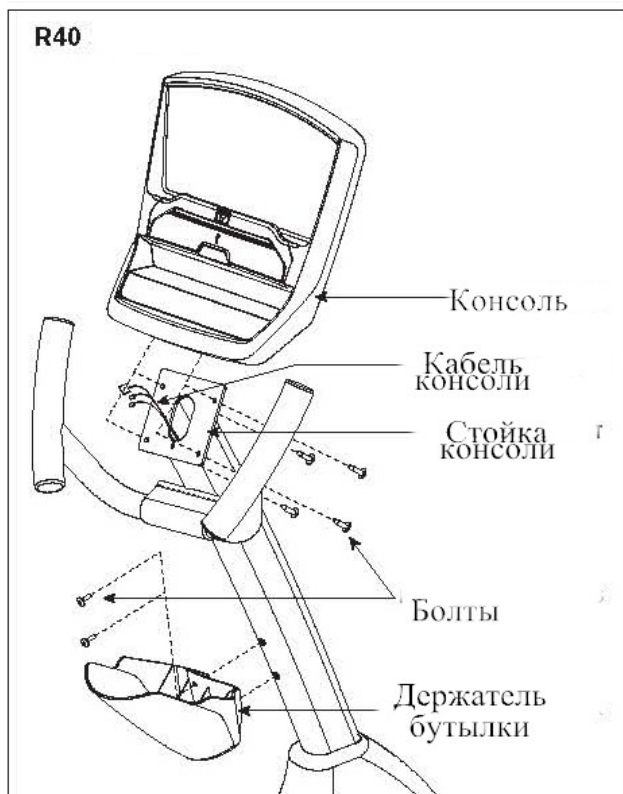
ШАГ 3

Сборочный комплект		
	Болт (Н) 15 мм.	Кол-во: 4 шт.
	Пружинная шайба (С) 15,4 мм.	Кол-во: 6 шт.
	Болт (D) 20 мм.	Кол-во: 2 шт.
	Винт (I) 10 мм.	Кол-во: 1 шт.
		

1. Откройте сборочный комплект;
2. Закрепите крышку на стойке;
3. Соедините кабель консоли с вспомогательным проводом и протяните его через стойку так, чтобы кабель оказался в ее верхней части;
4. Закрепите стойку консоли на основной раме, отсоедините вспомогательный провод;
5. Закрепите стойку на раме с помощью 4 болтов(D), 2 пружинных шайб (C) и 1 винта (H), опустите крышку стойки;
6. Закрепите поручни на стойке 2 болтами (A) и 2 пружинной шайбы (C);
7. Закрепите ремешки педалей на педалях. Закрепите правую педаль на правом шатуне, закрепите его, вращая 15/17 мм. ключ по часовой стрелке;
8. Прodelайте тоже самое для левой педали, вращая ее против часовой стрелке.

ШАГ 4

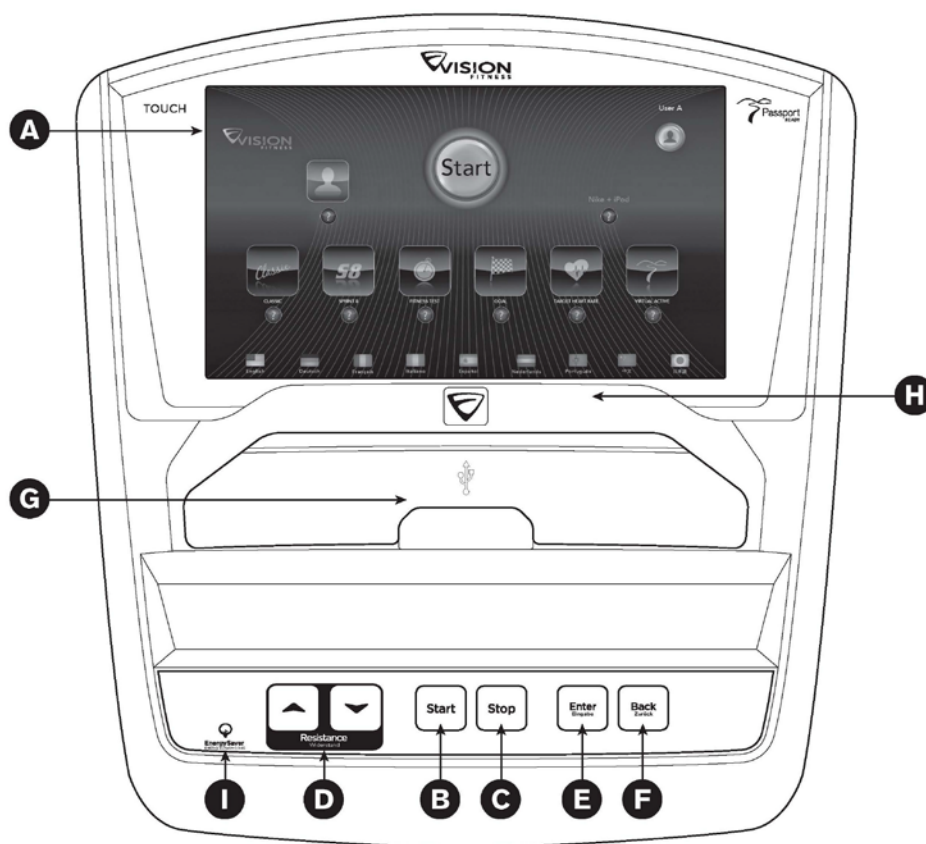
Сборочный комплект



1. Снимите болты с консоли и стойки;
2. Соедините кабели консоли и протяните их через стойку;
3. Закрепите консоль на стойке болтами. Будьте аккуратны, не перетяните провода;
4. Закрепите держатель бутылки на стойке, используя 2 болта;
5. Подключите адаптер.

СБОРКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА R40 ЗАВЕРШЕНА!

Работа с консолью



Примечание: Удалите защитную пленку перед началом работы с консолью.

A) СЕНСОРНЫЙ ДИСПЛЕЙ.

B) СТАРТ «START»: включение, начало определенной тренировки, возобновление тренировки после паузы.

C) СТОП «STOP»: выключение/пауза. Удержание данной кнопки в течение 3 секунд – возврат в исходное положение.

D) КНОПКИ РЕГУЛИРОВАНИЯ УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ.

E) ВВОД (ENTER): подтверждение выбора программы во время тренировки; изменение дисплея обратной связи.

F) КНОПКА «BACK»: возврат к предыдущему шагу во время настройки.

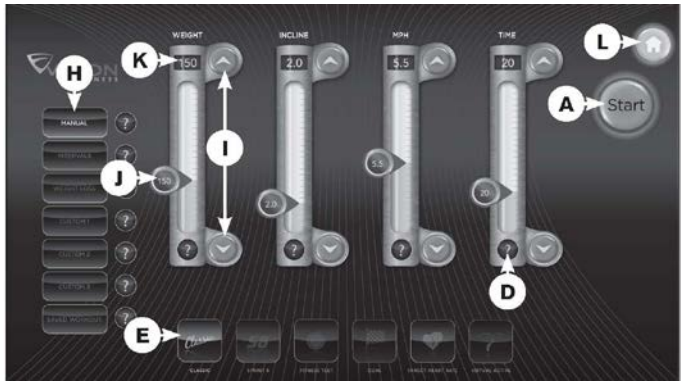
G) Разъемы: вход для iPod, USB, наушников. Вход для iPod необходим для соединения, зарядки iPod и iPhone. Не заряжайте USB устройства силой тока более 1А.

H) ПОДСТАВКА ДЛЯ КНИГИ

I) Индикатор сохранения энергии: индикатор загорается при режиме сохранения энергии. Нажмите любую кнопку для выхода из данного режима.

РАБОТА С СЕНСОРНЫМ ДИСПЛЕЕМ

На консоли TOUCH установлен встроенный сенсорный дисплей. Вся информация о тренировках будет отображаться на экране. Ознакомьтесь с работой дисплея перед началом тренировки. В некоторых окнах вы увидите ползунки и кнопки со стрелками. Нажмите и переместите синий ползунок на необходимый вам уровень, отрегулируйте значение кнопками-стрелками. Затем нажмите ОК для подтверждения настроек.

Домашняя страница	Окно настроек
 A) Start: Быстрый старт, начало тренировки; B) Вход определенно пользователя или Гостя; C) Добавление, удаление, редактирование информации о пользователе; D) Кнопка «?»: Описание программы или опции; E) Программы: Выбор тренировки. Вы можете выбирать программу либо до, либо во время тренировки; F) Выбор языка: Нажмите кнопку для изменения языка; G) Nike+iPod: Опция «Nike+ iPod». См. раздел «Nike+iPod» для более подробной информации;	 H) Второстепенные программы: Выбор определенной тренировки, цели или начтрояка программы; I) Кнопки изменения уровня; J) Ползунок изменения значений; K) Значение параметра; L) Номе: Возврат на главную страницу или к предыдущему шагу.

ВКЛЮЧЕНИЕ

1. Убедитесь, что движению бегового полотна ничего не мешает;
2. Нажмите USER LOGIN, чтобы выбрать USSER или GUEST для сохранения статистики тренировки;
3. Для того чтобы начать тренировку выберете один из предложенных вариантов:

А) БЫСТРЫЕ СТАРТ

Нажмите кнопку «START» для начала тренировки.

Счет времени, расстояния, калорий начинается с нуля.

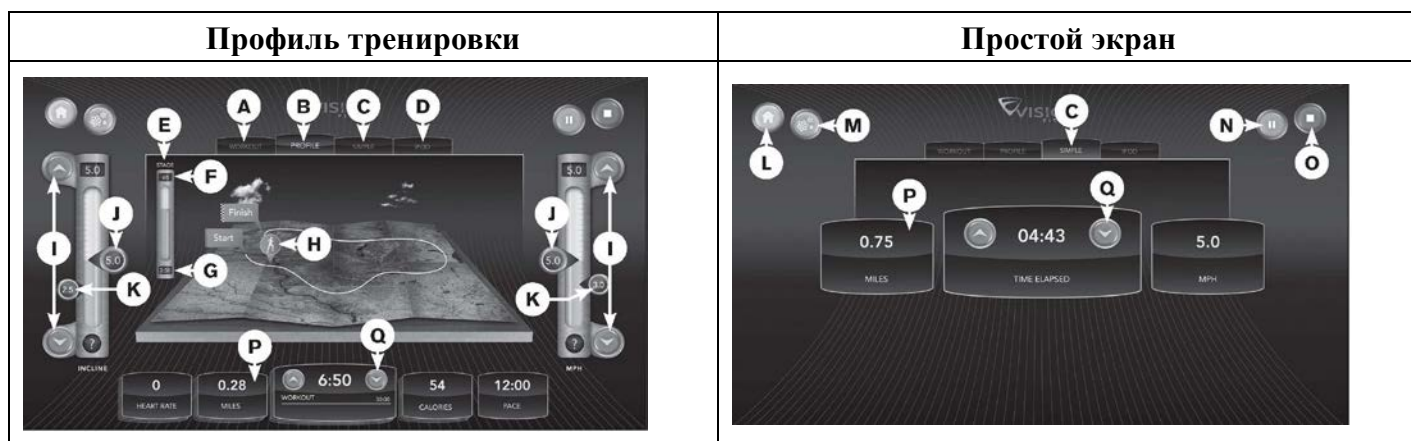
В) ВЫБОР ПРОГРАММЫ

1. Нажмите кнопку PROGRAM BUTTON;
2. Выберите интересующую вас программу, используя слайдер;
3. По завершения настройки нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.

Примечание: скорость и угол наклона можно регулировать во время тренировки.

ОКОНЧАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Информация о тренировке будет отображаться на дисплее в течение 2 минут после ее окончания, затем консоль вернется на главную страницу.



А) Вкладка Workout (Тренировка): Нажмите вкладку, чтобы изменить настройки тренировки ; В) Вкладка Profile (Профиль): Результаты вашей тренировки от ее начала до завершения в формате 3D; С) Вкладка Simple (Простой экран): Нажатием кнопки вы можете перейти к простому варианту окна обратной связи; Д) Вкладка iPod: Нажмите вкладку, чтобы изменить аудио/видео проигрывание на iPod; Е) Этапы: Указываются достижения каждого этапа тренировки. Если шкала полностью заполнена, тренировка завершена; Ф) Процент выполненного; Г) Прошедшее время; Н) Указатель дистанции от начала до конца тренировки; И) Стрелки: Регулировка скорости/угла наклона; Ж) Ползунок изменения значений скорости/угла наклона. <i>Примечание: Если вы изменяете скорость более чем на 1 км/ч, необходимо подтвердить изменение нажатием кнопки ОК. Если кнопка ОК не нажата в течение 5 секунд, скорость останется на прежнем уровне;</i>	К) Предыдущие значения скорости/угла наклона. Нажмите кнопку для установки предыдущих значений скорости/угла наклона; Л) Home: Возврат на домашнюю страницу, программа будет остановлена, информация о тренировке сохраняться не будет. М) Cool down: Начало режиме ОХЛАЖДЕНИЕ. Вы можете нажать кнопку в любой момент тренировки; Н) Пауза; О) Кнопка Stop: Завершение тренировки. Информация о тренировке будет отображаться на дисплее в течение 2 минут, а затем она будет сохранения в профиле пользователя; Р) Окно обратной связи Feedback: Нажмите любую кнопку для изменения окна; Q) Время: Нажмите стрелку, чтобы изменить время тренировки.
---	--

ПРОГРАММЫ КОНСОЛИ TOUCH

- 1) MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ): Позволяет регулировать скорость/угол наклона во время тренировки.
- 2) INTERVALS (ИНТЕРВАЛЫ): Автоматическое изменение уровня наклона во время тренировки. (Интервалы повторяются).
- 3) WEIGHT LOSS (ПОТЕРЯ ВЕСА): Данная программа поможет вам сбросить лишний вес, тренировка построена на изменении скорости и угла наклона. Периодичность повторения интервалов – 30 секунд.
- 4) CUSTOM 1, 2, 3 (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 1,2,3): Создайте свою собственную тренировку, состоящую из 10 этапов, для каждого из которых будет свое время, скорость и угол наклона:
 1. Выберите Classic , затем нажмите CUSTOM 1, CUSTOM 2 или CUSTOM 3;
 2. Этап 1 (Stage 1): Настройте угол наклона, скорость и время, используя кнопки-стрелки. Нажмите кнопку «+» для сохранения значений и перехода к следующему этапу;
 3. Этап 2 (Stage 2): Настройте угол наклона, скорость и время, используя кнопки-стрелки. Нажмите кнопку «+» для сохранения значений и перехода к следующему этапу;
 4. Повторите шаги 2-3 для настройки последующих этапов тренировки;
 5. Чтобы изменить какое-либо значение, выберите номер этапа на карте (расположена внизу экрана);
 6. Вы можете удалить любой из этапов;

7. Нажмите кнопку START для начала тренировки. Программы CUSTOM 1, 2 или 3 будут сохранены автоматически.

СОХРАНЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Ваши тренировки будут автоматически сохранены на консоли в календаре каждого пользователя, таким образом любую тренировку можно повторить.

- Выберите Classic, затем нажмите SAVED WORKOUT (Сохраненные тренировки);
- В календаре пользователя выберите интересующую вас тренировку;
- Тренировка сохраняется в календаре в заданной дате тренировки;
- Нажмите * для выбора дня. Отобразится календарь, нажмите кнопку START для начала тренировки по выбранной программе.

5) SPRINT 8 — это комплекс анаэробных упражнений с перемежающейся нагрузкой, призванный увеличить мышечную массу, развить скорость движений и стимулировать выделение гормона роста человека (HGH) в Вашем организме естественными средствами. Эффективность уменьшения жировой прослойки и наращивания мышечной массы с помощью образования HGH в результате тренировок и соблюдения правильной диеты описана Филом Кэмпбеллом (Phil Campbell), автором книги «На старт, внимание, марш: Синергетический фитнес» (Ready, Set, GO! SYNERGY FITNESS). Подробнее об этом новейшем подходе к фитнесу Вы можете узнать на сайте мистера Кэмпбелла www.readysetgofitness.com.

• РАЗМИНКА (3:00) призвана постепенно увеличить частоту Ваших сердечных сокращений, частоту дыхания и приток крови к работающим мускулам. Разминка настраивается пользователем в соответствии с его потребностями.

• ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА (14:30) начинается сразу после разминки и состоит из 30-ти секундных спринтовых интервалов с изменением скорости и угла наклона. 8 спринтовых 30-ти секундных интервалов перемежаются с 7-ю восстановительными по 1-ой минуте и 30 секунд. На 3-ем и 5-ом интервалах произойдет увеличение скорости и угла наклона. Во время восстановительных интервалов скорость снижается на 3-4 км. ниже спринтовой и угол наклона равен 0. Для изменения угла наклона используйте быстрые клавиши изменения наклона.

• ОХЛАЖДЕНИЕ (2:30) помогает вернуть Ваш организм в его обычное состояние. При

НАЧИНАЮЩИЕ																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Уровень	Минуты	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	Сопротивление	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2	Сопротивление	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	Сопротивление	2	4	2	4	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2

4	Сопротивление	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
5	Сопротивление	3	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	7	3	7	3	7	3
ПРОДОЛЖАЮЩИЕ																		
Уровень		180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
6	Сопротивление	3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	8	3	8	3
7	Сопротивление	4	7	4	7	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9	4	9	4
8	Сопротивление	4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	10	4	10	4
9	Сопротивление	5	8	5	8	5	9	5	9	5	10	5	10	5	10	5	10	5
10	Сопротивление	5	9	5	9	5	10	5	10	5	11	5	11	5	11	5	11	5
ПРОДВИНУТЫЕ																		
Уровень		180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
11	Сопротивление	6	10	6	10	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6
12	Сопротивление	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6
13	Сопротивление	7	11	7	11	7	12	7	12	7	13	7	13	7	13	7	13	7
14	Сопротивление	7	12	7	12	7	13	7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7
15	Сопротивление	8	13	8	13	8	14	8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8
ЭКСПЕРТ																		
Уровень		180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
16	Сопротивление	8	14	8	14	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	16	8
17	Сопротивление	9	15	9	15	9	16	9	16	9	17	9	17	9	17	9	17	9
18	Сопротивление	9	16	9	16	9	17	9	17	9	18	9	18	9	18	9	18	9
19	Сопротивление	10	17	10	17	10	18	10	18	10	19	10	19	10	19	10	19	10
20	Сопротивление	11	18	11	18	11	19	11	19	11	20	11	20	11	20	11	20	11



6) CONSTANT WATTS (ПОСТОЯННЫЕ ВАТТЫ): Данная программа автоматически изменяет уровень сопротивления для того, чтобы вы находились в установленном пределе ватт и поддерживали определенный уровень интенсивности.

ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ:

Целевые программы – это программы, позволяющие вам выбрать цель, которую вы хотели бы достичь.

- 1) 20K: Программы фиксированной нагрузки на расстоянии 20 км.;
- 2) 30K: Программы фиксированной нагрузки на расстоянии 30 км.;
- 3) Calories (Калории): Программа позволяет установить определенное количество калорий, которое вы хотели бы потратить во время тренировки. Увеличение количества калорий влияет на продолжительность тренировки. Время тренировки будет отображаться в правом нижнем углу

экрана;

- 4) Distance (Расстояние): Программа позволяет установить определенное расстояние, которое вы хотели бы преодолеть во время тренировки. Увеличение дистанции влияет на продолжительность тренировки. Время тренировки будет отображаться в правом нижнем углу экрана.

ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ

Пульсозависимые программы – это программы, поддерживающие уровень вашего пульса в его целевой зоне. Тренировка предполагает использование нагрудного датчика пульса:

- 5) ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС: Регулировка уровня сопротивления для поддержания пульса в его целевой зоне.
- 6) HR %: Изменение уровня сопротивления для поддержания уровня пульса в его максимальной зоне в %.

Первый шаг данной программы – это определение максимального количества ударов в минуту ($\text{max пульс} = 220 - \text{ваш возраст}$). Данный метод является наиболее удобным, особенно для тех, кто тренирует частоту сердечных сокращений. Значение пульса при использовании этого метода вычисления является усредненным, более точные данные вы можете получить в медицинских учреждениях. Если ваш возраст больше 40 лет, у вас избыточный вес, вы ведете сидячий образ жизни последние несколько лет, а также если присутствует вероятность наследственных проблем сердечно-сосудистой системы, то рекомендуется определять максимальную частоту пульса в медицинском учреждении. Ниже приведена таблица для 30-летнего человека. В ней описано 5 зон частоты пульса. Например, для 30-летнего человека максимальная частота пульса будет $220 - 30 = 190$ ударов в минуту, так 90% - это $190 * 0,9 = 171$ удар в минуту.

Зона частоты пульса	Продолжительность тренировки	Пример расчета интервала целевой частоты пульса (уд./мин.)	Ваша целевая частота пульса	Рекомендации
Очень высокая 90-100%	Более 5 мин.	171-190		Для подготовленных пользователей, атлетических тренировок
Высокая 80-90%	2-10 мин.	152-171		Сокращенные тренировки
Умеренная 70-80%	10-40 мин.	133-152		Умеренная продолжительность тренировок
Слабая 60-70%	40-80 мин.	114-133		Более длинные и частые короткие тренировки
Очень слабая 50-60%	20-40 мин.	104-114		Поддержание веса, восстановление

Примечание:

- Пульс устанавливается с интервалом 5 уд./мин.

- На светодиодном дисплее будет отражаться ваш пульс на протяжении всей тренировки. Допускаются отклонения ЧСС ± 2 , если уровень вашего пульса ниже либо выше, указанного, на дисплее появится соответствующая информация. Информация об уровне ЧСС обновляется каждые 5 секунд.
- Программа начнет работу на 1 уровне сопротивления только после 4-минутного разогрева.
- После 4 минут уровень сопротивления будет изменяться автоматически. Чтобы привести уровень ЧСС в ваш установленный интервал.
- Если уровень пульса не определяется, сопротивление изменяться не будет.
- Если уровень пульса выше на 25 уд./мин. Установленного, программа автоматически завершит тренировку.

Зона частоты пульса	Продолжительность тренировки	Пример расчета интервала целевой частоты пульса (уд./мин.)	Ваша целевая частота пульса	Рекомендации
Очень высокая 90-100%	Более 5 мин.	171-190		Для подготовленных пользователей, атлетических тренировок
Высокая 80-90%	2-10 мин.	152-171		Сокращенные тренировки
Умеренная 70-80%	10-40 мин.	133-152		Умеренная продолжительность тренировок
Слабая 60-70%	40-80 мин.	114-133		Более длинные и частые короткие тренировки
Очень слабая 50-60%	20-40 мин.	104-114		Поддержание веса, восстановление

Примечание:

- Пульс устанавливается с интервалом 5 уд./мин.;
- На светодиодном дисплее будет отражаться ваш пульс на протяжении всей тренировки. Допускаются отклонения ЧСС ± 2 , если уровень вашего пульса ниже либо выше, указанного, на дисплее появится соответствующая информация. Информация об уровне ЧСС обновляется каждые 5 секунд;
- Программа начнет работу на 1 уровне сопротивления только после 4-минутного разогрева;
- После 4 минут уровень сопротивления будет изменяться автоматически, чтобы привести уровень ЧСС в ваш установленный интервал;
- Если уровень пульса не определяется, сопротивление изменяться не будет;
- Если уровень пульса выше на 25 уд./мин. Установленного, программа автоматически завершит тренировку.



ВИРТУАЛЬНЫЙ ЛАНДШАФТ - это настоящий прорыв в сфере виртуальных развлечений фитнес-индустрии. В основе технологии лежит использование интерактивного видео, полностью синхронизированного с движениями пользователя.

1. Выберите VIRTUAL ACTIVE и нажмите CONTINUE для подтверждения;
2. Выберите одно из направлений и нажмите CONTINUE;
3. Следуйте инструкциям на экране для завершения настройки;
4. По завершению установки нажмите кнопку START и начинайте тренировку:
 - Во время тренировки угол наклона будет изменяться в зависимости от рельефа виртуального ландшафта;
 - Величина угла наклона зависит от параметра, установленного вами;
 - Скорость будет неизменной до тех пор, пока вы не увеличите/уменьшите ее.

На консоли установлены два варианта ландшафта. Дополнительные ландшафты вы можете загрузить с сайта: world.passportplayer.com. Если вас заинтересовали какие-либо ландшафты на сайте, вы можете приобрести его, для этого свяжитесь с дистрибьютором или уполномоченным дилером. Новые ландшафты сохраняются на USB носителе. Подключите USB носитель к консоли для проигрывания нового ландшафта.

Примечание: Файлы с ландшафтами не сохраняются на консоли.

КАЛЕНДАРЬ ТРЕНИРОВОК

В календаре каждого пользователя автоматически сохраняется информация о предыдущих тренировках:

1. На главной странице User info (Информация пользователя) выберите пользователя в списке слева;
 2. Нажмите на кнопку Calendar (Календарь), расположенную справа;
 3. Тренировки будут отображены в дне, где они были сохранены;
 4. Выберите этот день. Справа появится сводная информация о тренировке на данный день. Нажмите кнопку START, чтобы повторить тренировку;
- Используйте кнопки-стрелки для выбора месяца. Например, < JANUARY > (Январь);
 - Вы можете просматривать информацию о тренировках по недельно, выбрав определенную неделю в поле слева (1,2,3 и т.д.);
 - Если в течение дня было более одной тренировки, используйте стрелки для выбора (< 1 из 3 >);
 - WORKOUT SUMMARY (Информация о тренировках) отображает день и время тренировки, а также расстояние, продолжительность, темп, сожженные калории. Для просмотра более подробной информации нажмите WORKOUT SUMMARY, где тренировка отображается поэтапно.



сохраняется

Nike+iPod

Готовность

Подсоедините ваше устройство Nike plus, разработанное специально для iPhone.

Установка

Встроенные динамики SonicSurround™ помогут с легкостью воспроизводить любимые мелодии.

Старт

Начните ходьбу или бег. Данные о темпе, расстоянии, времени и затраченных калориях будут записываться и автоматически сохраняться на iPod или iPhone.

Синхронизация

По завершению тренировки подключите iPod или iPhone к компьютеру, iTunes синхронизирует информацию на nikeplus.com. Так все данные о тренировках будут храниться там.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Nike Pluse – специальное устройство для iPod или iPhone (Более подробная информация на сайте www.apple.com/nikeplus)

Перед тем, как синхронизировать ваше устройство с компьютером, необходимо открыть бесплатный счет на www.nikerunning.com и скачать последнюю версию iTunes (www.apple.com/itunes).

Старт

- 1) Прежде чем подсоединять устройство Apple необходимо включить Nike Plus;
- 2) Установите устройство Apple в док-разъем и подождите 10 секунд;
- 3) Функции консоли смотрите в разделе «Работа с консолью»;
- 4) Если ваше устройство подключено у Nike Plus, то информация о тренировке будет записана. На дисплее консоли появится сообщение «RECORDING WORKOUT TO IOD» (Запись данных на iPod);
- 5) По завершению тренировки появится следующее сообщение: «CONGRATULATIONS WORKOUT RECORDED. CONNECT YOUR IPOD TO YOUR COMPUTER AND SEE YOUR WORKOUT AT NIKEPLUS.COM» (Подздравляем, тренировка записана. Подключите ваш iPod к компьютеру, чтобы посмотреть записанную информацию на nikeplus.com). Если вы хотите закончить тренировку до завершения программы, нажмите и удержите кнопку STOP в течение 5 секунд. Собранные данные будут записаны на устройство Nike Plus;
- 6) Отключите устройство Nike Plus и синхронизируйте его с iTunes;
- 7) Войдите в ваш персональный счет и просмотрите информацию.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ iPod ИЛИ iPhone

На консоли встроен разъем для подключения iPod кабеля. Для того чтобы подключить iPod или iPhone необходимо:

- 1) Подключите один конец кабеля у консоли, а второй к устройству. В



теение первых 10 секунд консоль будет проверять подлинность устройства;

- 2) Во время тренировки нажмите вкладку iPod (A). Выберите аудио или видео, далее следуйте указанием на дисплее. Во время просмотра видео в полноэкранном формате нажмите в центр дисплея и наоборот. (B) – Медиа.

Примечание: Если вам не нужны динамики, вы можете подключить наушники в предназначенный для них разъем.



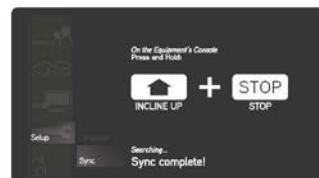
РОУТЕР «PASSPORT» ДЛЯ ВИРТУАЛЬНОГО ЛАНДШАФТА

Виртуальный ландшафт «Passport» является сложным комплексом высокотехнологических решений с использованием самых последних достижений в электронике, программном обеспечении и биомеханике. В основе технологии лежит использование интерактивного видео, полностью синхронизированного с движениями пользователя. Свяжитесь с дилером или уполномоченным представителем в вашем городе, чтобы купить роутер.

Более подробную информацию о роутере «PASSPORT» вы можете найти на сайтах: world.passportplayer.com или www.visionfitness.com.

СИНХРОНИЗАЦИЯ КОНСОЛИ И РОУТЕРА

1. Используйте кнопки-стрелки на роутере, выберете иконку Setup (Настройка), затем нажмите Select (Выбрать);
2. Следуйте инструкциям на дисплее: нажмите и удержите кнопки Incline up (Наклон вверх) и Stop (Стоп) на консоли;
3. На экране появится сообщение об успешной/неуспешной синхронизации;



Примечание: Для более подробной информации вы можете ознакомиться с руководством пользователя роутера «PASSPORT» для виртуального ландшафта.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Назначение	полупрофессиональное
Посадка	горизонтальная
Рама	высокопрочная
Система нагружения	электромагн. бесконтактная ECBplus™
Кол-во уровней нагрузки	20
Маховик	11 кг., бесшумный привод QuietGlide™
Педальный узел	трехкомпонентный
Сидение	эргономичное дышащее ComfortArc™ с поддержкой спины
Регулировка положения сидения	по вертикали и горизонтали
Регулировка положения руля	есть
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	10-ти дюймовый сенсорный полноцветный HD LCD дисплей
Показания консоли	профиль, уровень, скорость, время (общее, пройденное, до окончания), дистанция, нагрузка, калории, калории/час, темп, средний темп, пульс, макс. пульс, % от макс. пульса, целевой пульс, об./мин., метаболические ед-цы, Ватты
Кол-во программ	15 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, снижение веса, 20 км., 30 км., Sprint 8™, 2 целевые (калории и дистанция), 1 Ватт-фиксированная, 2 пульсозависимые, 3 пользовательские
Специальные программные возможности	виртуальный ландшафт Virtual Active™ (2 предустановленных видео)
Мультимедиа	встроенные динамики
Разъемы	USB (обновление ПО, зарядка различных гаджетов силой тока до 1 Ампера), iPod/iPhone/Nike+iPod, виртуальный ландшафт Passport™ Ready
Многоязычный интерфейс	нет
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	162*66*138 см.
Вес нетто	73 кг.

Макс. вес пользователя	148 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	5 лет
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	КНР

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

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

**Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: C160122, где 16 – год изготовления, 01 – месяц изготовления, 22 – внутренний номер учета.*

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

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

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» www.neotren.ru

Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Неотрен» www.neotren.ru

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ПОЛУКОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

