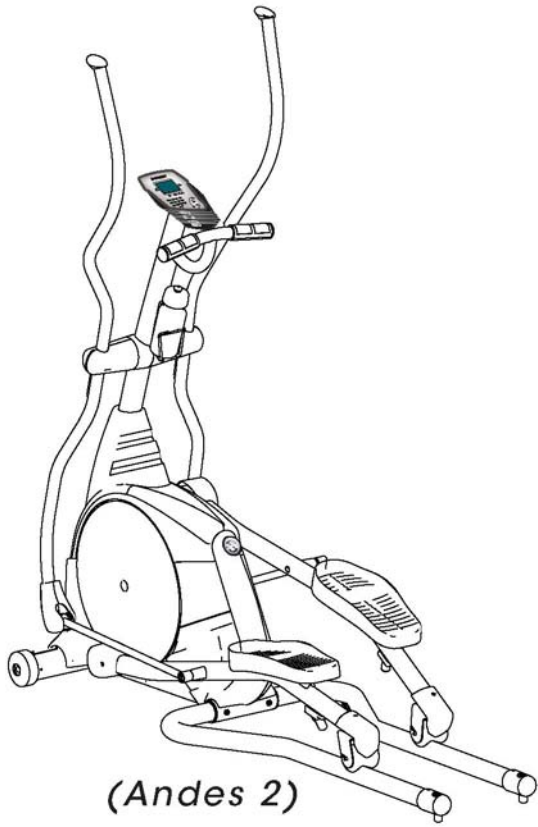


МОДЕЛИ:

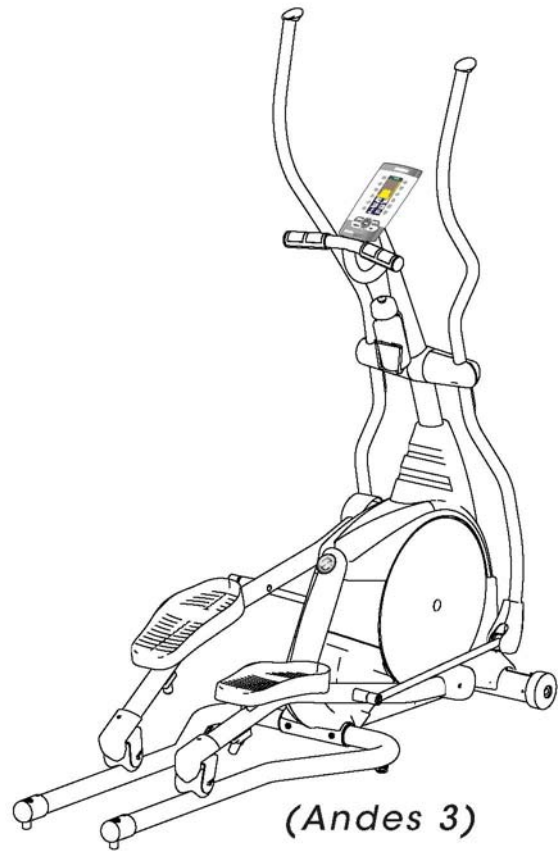
Andes 2

Andes 3

**ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР -
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



(Andes 2)



(Andes 3)

ВВЕДЕНИЕ

СПАСИБО за выбор эллиптического тренажера Horizon Fitness

Этот тренажер будет полезен как профессиональным спортсменам, готовящимся к соревнованиям, так и всем поклонникам здорового образа жизни. Теперь вы сможете заниматься дома столь же эффективно, как и в фитнес-клубе. Эргономичный дизайн тренажера и новаторские возможности помогут вам стать сильнее, быстрее и укрепить свое здоровье. При разработке оборудования для фитнеса мы соблюдаем высочайшие стандарты качества и используем только лучшие компоненты. Кроме того, наши гарантийные обязательства на конструкцию и двигатель являются одними из самых выгодных для клиентов. Вам нужно оборудование, обеспечивающее максимум комфорта и надежности, а также лучшее качество в своей категории?

**Именно такие тренажеры производит Horizon Fitness.
Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.**

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

СОХРАНИТЕ ИНСТРУКЦИЮ

Прежде чем пользоваться тренажером, внимательно изучите данное руководство. Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при использовании электрического оборудования. Пожалуйста, ознакомьте всех, кто будет заниматься на тренажере, с рекомендованными мерами предосторожности. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.



ВНИМАНИЕ!

ВО ИЗБЕЖАНИЕ ОЖОГОВ, УДАРА ТОКОМ, ПОЛУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЙ ИЛИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА:

- Если вы испытываете болевые ощущения, например, боль в груди, тошноту, головокружение, одышку, немедленно прекратите упражнения и обратитесь за консультацией к врачу.
- Занимайтесь в комфортном для вас ритме. Не развивайте скорость выше 80 оборотов в минуту.
- Для сохранения равновесия держитесь за поручни во время выполнения упражнений, при подъеме и спуске с тренажера.
- Не занимайтесь в одежде, части которой могут попасть в элементы тренажера.
- Не вращайте рычаги педалей вручную.
- Перед использованием тренажера убедитесь, что поручни надежно зафиксированы.
- Не вставляйте и не роняйте какие-либо предметы в отверстия тренажера.
- Отключите тренажер перед перемещением или чисткой. Для очистки используйте только мыльный раствор и влажную тряпку, ни в коем случае не применяйте растворители (См. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ).
- Тренажер рассчитан на человека весом не более 113 кг. Невыполнение этого условия приведет к утрате гарантии.
- Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях. Не допускается его применение в коммерческих целях, в школах, учреждениях и сдача в аренду. Невыполнение этого условия влечет за собой утрату гарантии.
- Не используйте эллиптический эргометр в гаражах, на верандах, в бассейнах, ванных комнатах, крытых автостоянках или на открытом воздухе. Невыполнение этого условия может повлечь за собой утрату гарантии.
- При использовании тренажера соблюдайте инструкции, приведенные в данном руководстве.
- Следите за тем, чтобы поверхность педалей оставалась чистой и сухой.
- Соблюдайте осторожность при подъеме на тренажер и спуске с него. Предварительно опустите педаль с той стороны, где вы спускаетесь с эргометра или садитесь на него, в нижнюю позицию и дождитесь полной остановки тренажера.
- Перед обслуживанием тренажера отключите его от сети.



Дети младше 12 лет и домашние животные НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не должны приближаться к тренажеру ближе, чем на 3 м.
ЗАПРЕЩАЕТСЯ использование тренажера детьми младше 12 лет.
Дети старше 12 лет могут заниматься на тренажере только под присмотром взрослых.

Тренажер можно использовать только в закрытом помещении с постоянной влажностью и температурой. Если тренажер подвергался действию низких температур или высокой влажности, то перед первым использованием необходимо подождать, пока он нагреется до комнатной температуры. Невыполнение этого условия может привести к отказу электронных компонентов.

ВВОДНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС с приобретением тренажера. С его помощью вы сможете разработать собственную программу тренировок и добиться нужного вам результата в области фитнеса. Регулярно занимаясь на тренажере, вы измените свою жизнь к лучшему.

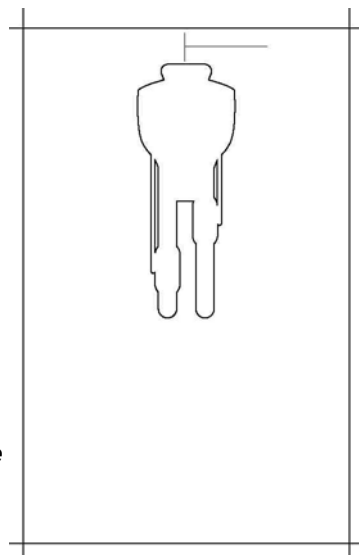
ВОТ ПРИМЕРЫ ТЕХ РЕЗУЛЬТАТОВ, КОТОРЫХ ВЫ МОЖЕТЕ ДОБИТЬСЯ:

- снижение веса
- оздоровление сердца
- повышение мышечного тонуса
- повышение уровня расхода энергии

Чтобы добиться этих результатов, необходимо регулярно тренироваться. Тренажер поможет вам преодолеть многие препятствия, мешающие эффективным занятиям. Теперь вы не будете зависеть от погоды и времени суток и сможете с комфортом тренироваться дома. Ознакомившись с данным руководством, вы узнаете, как пользоваться тренажером.

РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Тренажер должен быть установлен на ровной поверхности. Свободное пространство сзади тренажера должно быть не менее 1,8 м, по бокам — 90 см, спереди — 30 см (см. рисунок). Не устанавливайте оборудование, блокируя при этом вентиляционные отверстия. Не следует устанавливать тренажер в гараже, крытом дворике, около воды или на открытом воздухе.



СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Примечание: При складывании тренажера соблюдайте описанную ниже последовательность операций.

ШАГ 1: Сместите левый или правый рычаг педали в крайнюю заднюю позицию, вращая его.

ШАГ 2: После этого аккуратно поднимите рычаг вместе с направляющей.

ШАГ 3: Нажмите и удерживайте кнопку защелки, находящейся под заглушкой с задней стороны направляющей. Совместите защелку с ответной частью замка, расположенной под рычагом педали, и вставьте защелку в ответную часть. После фиксации защелки отпустите кнопку.

ШАГ 4: Повторите то же самое для другого рычага.

РАСКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Примечание: При раскладывании тренажера соблюдайте описанную ниже последовательность операций.

ШАГ 1: Крепко возьмитесь за левый рычаг педали и направляющую. Нажмите и освободите защелку из ответной части замка. Аккуратно опустите рычаг педали и направляющую на пол. При этом рекомендуем вам встать сбоку от тренажера на случай, если произойдет случайное высвобождение второго рычага и направляющей.

ШАГ 2: Повторите то же самое для правого рычага педали.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

ПИТАНИЕ

Программируемый эллиптический тренажер подключается к электрической сети. Вставьте шнур питания в разъем, расположенный с передней части тренажера рядом со СТАБИЛИЗИРУЮЩЕЙ ОПОРОЙ.

ВНИМАНИЕ!

Не пользуйтесь тренажером в случае повреждения шнура или вилки. Если вам кажется, что тренажер работает неправильно, не пользуйтесь им.



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

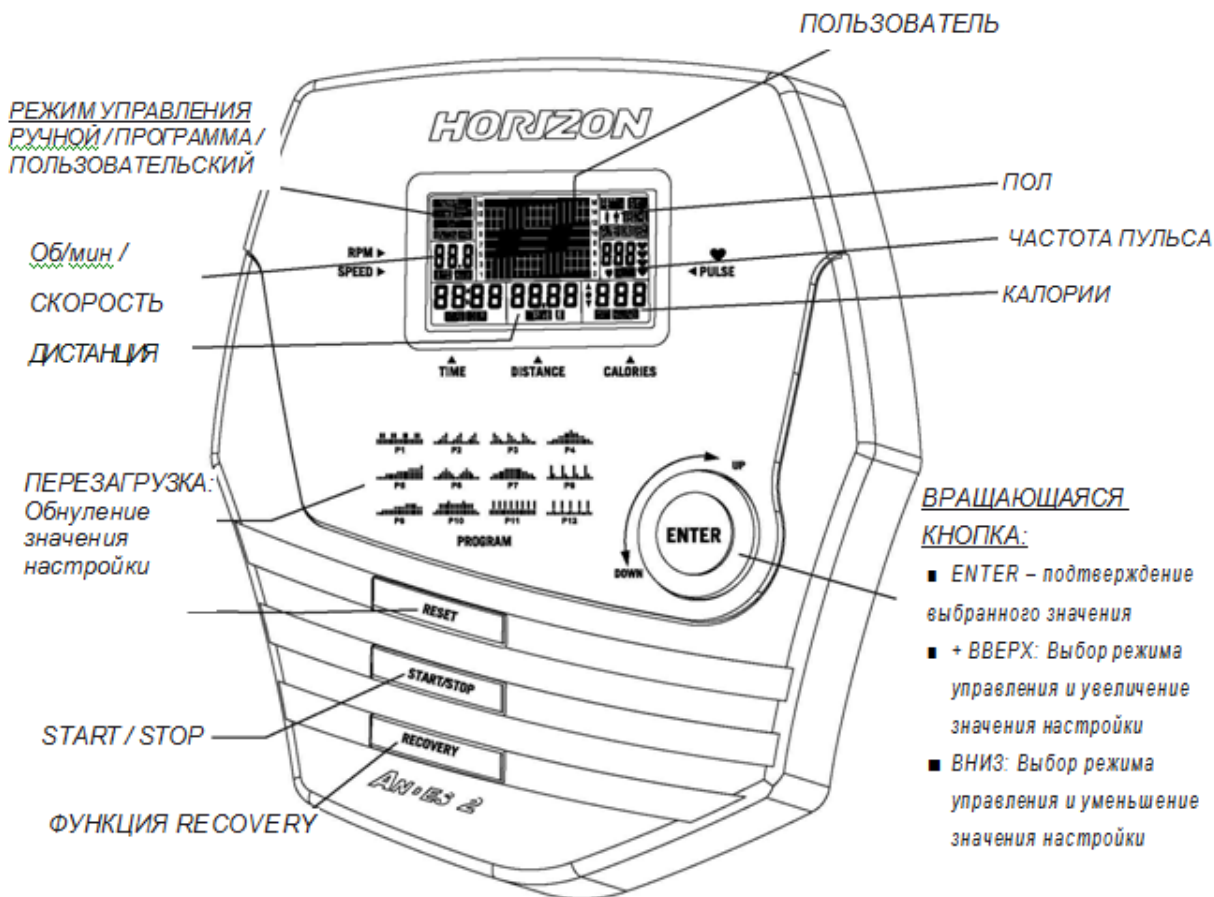
Ваш тренажер оснащен двумя транспортировочными роликами, находящимися с передней части основания. Сложите тренажер, придержите переднюю опору ногой и аккуратно наклоните велоэргометр на себя, после чего перекатите его.

ВНИМАНИЕ!

Будьте осторожны при перемещении тренажера, его вес – 91 кг. При необходимости обратитесь за помощью.




КОНСОЛЬ ANDES 2

А. НАЗНАЧЕНИЕ КЛАВИШ



В. ОПИСАНИЕ ДИСПЛЕЯ

ФУНКЦИЯ	ДИАПАЗОН ЗНАЧЕНИЙ	ЗАДАВАЕМЫЕ ЗНАЧЕНИЯ	СОХРАНЕ-НИЕ В ПАМЯТИ	ПЕРЕ-ЗАГРУЗКА	ОПИСАНИЕ/ИНСТРУКЦИИ
MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)		УРОВНИ 1~16 (±1)	ДА	НЕТ	Задать уровень сопротивления – нагрузку (Resistance-Load) с 1 по 16
PROGRAM (ПРОГРАММЫ)	P1~P12	1~12	ДА	НЕТ	1. P1~P12, 12 фиксированных диаграмм. 2. При выборе каждой программы в центре точечного дисплея появляется соответствующая диаграмма. 3. Выбор диаграммы с помощью ВРАЩАЮЩЕЙСЯ КНОПКИ, нажмите ENTER для подтверждения. 4. После выбора программы на точечном дисплее мигает диаграмма, с помощью ВРАЩАЮЩЕЙСЯ КНОПКИ задайте уровень (LEVEL) и нажмите ENTER для задания продолжительности тренировки (TIME). При этом строка TIME будет мигать.
USER (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ)	U1~U4		ДА	НЕТ	1. Пользователь может сам выбрать диаграмму программы. 2. Нажмите ENTER для задания продолжительности и отрегулируйте нагрузку с помощью ВРАЩАЮЩЕЙСЯ КНОПКИ. 3. В каждой программе сохраняется один профиль.
TIME (ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ)	0:00~99:59 МИН СЕК МИН СЕК	0:00~99:00 ±1 МИН	ДА	ДА	1. При отсутствии настроек время отсчитывается с начала тренировки. 2. Если задается значение, следует обратный отсчет времени, при достижении 0 тренировка прекращается. Строка TIME при этом мигает.
SPEED (СКОРОСТЬ)	0.0~99.9 км/ч	НЕТ	НЕТ	НЕТ	Отображение текущей скорости.
RPM (ОБОРОТОВ В МИНУТУ)	0~15~99	НЕТ	НЕТ	НЕТ	Отображение количества оборотов в минуту.
DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)	0.00~99.99 км	0.00~99.90	ДА	ДА	1. При отсутствии настроек расстояние отсчитывается по

	(миль)	± 0.1			возрастающей. 2. При задании значения происходит обратный отсчет, и при достижении 0 тренировка прекращается.
CALORIES (КАЛОРИИ)	0~999 	0~990 ± 10 	ДА	ДА	1. При отсутствии настроек количество калорий считается по возрастающей. 2. При задании значения происходит обратный отсчет, и при достижении 0 тренировка прекращается.
GENDER (ПОЛ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ)			ДА	НЕТ	Задайте пол пользователя (GIRL или BOY)
AGE (ВОЗРАСТ)	10 -25-99	± 1	ДА	НЕТ	При задании возраста исходное значение 25.
HEIGHT (РОСТ)	100 -160 -200 см 40 -60 -80 дюймов	± 1	ДА	НЕТ	При задании роста исходное значение 160 см (60 дюймов)
WEIGHT (ВЕС)	20-50-150 кг 40-100-350 фунтов	± 1	ДА	НЕТ	При задании веса исходное значение 50 кг (100 фунтов)
HEART SYMBOL (ЗНАК СЕРДЦА)	мигание ВКЛ/ВЫКЛ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	1. Дисплей мигает в соответствии с фиксируемой частотой пульса. 2..При отсутствии данных о пульсе знак гаснет.

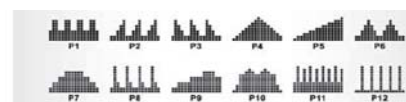
НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

- ВКЛЮЧЕНИЕ** Убедитесь, что вы используете правильный адаптер питания (6 вольт/ 500 мА) и вилку, затем включите тренажер. При этом раздастся звуковой сигнал продолжительностью 1 секунда и на 2 секунды замигает индикация дисплея.
 - ЗАДАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ/ ВОЗРАСТА / РОСТА / ВЕСА** Ввод данных о пользователе для использования при различных расчетах по ходу тренировки.
 - ВЫБОР РУЧНОГО УПРАВЛЕНИЯ /ПРОГРАММЫ / ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ** Пользователь выбирает режим управления. Подробнее см. в следующем параграфе.
 - ПЕРЕХОД В РЕЖИМ РУЧНОГО УПРАВЛЕНИЯ/ ПРОГРАММЫ/ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ** Выполнение заданного режима управления.
 - ЗАДАНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ТРЕНИРОВКИ / РАССТОЯНИЯ / КАЛОРИЙ / ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА** Ввод и подтверждение перечисленных значений, при этом будет вестись обратный отсчет; если значения не заданы, отсчет ведется от нуля до максимального значения.
 - НАЖАТИЕ ENTER/ ВЫБОР С ПОМОЩЬЮ ВРАЩАЮЩЕЙСЯ КНОПКИ** Используйте кнопку для увеличения / уменьшения значения настройки. После выбора каждого значения нажмите "ENTER" для подтверждения.
- ПРОВЕРОЧНЫЕ ДАННЫЕ ДЛЯ ФУНКЦИИ RECOVERY** Нажмите RECOVERY, компьютер оценит ваше состояние исходя из данных о пользователе и настроек тренировки.

D. ОПИСАНИЕ РЕЖИМОВ УПРАВЛЕНИЯ

MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ) Задайте уровень сопротивления с помощью точечного дисплея, затем параметры тренировки (ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ/РАССТОЯНИЕ/ КАЛОРИИ / ЧАСТОТА ПУЛЬСА), затем нажмите START/STOP, чтобы приступить к занятиям.

PROGRAM (ПРОГРАММЫ) 12 автоматически изменяющихся программ (P1~P12), уровень сопротивления можно изменить, пока мигает **ДИАГРАММА ПРОГРАММЫ**.



PERSONAL (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ) Создайте ваши собственные программы (U1~U4), задав уровень сопротивления для каждого из сегментов. Программа будет сохранена в памяти тренажера. Также можно использовать вариант U0 ENTER, однако в отличие от U1~U4 эта программа не сохраняется.

ФУНКЦИЯ RECOVERY:

Завершив тренировку, нажмите RECOVERY. Для корректной работы функции тренажеру нужны данные о частоте вашего пульса. ВРЕМЯ отсчитывается в обратную сторону с 1 минуты, после чего отображается оценка уровня вашей физподготовки (F1-F6). ПРИМЕЧАНИЕ: При использовании функции RECOVERY другие функции тренажера не работают.

Уровень	Состояние	Изменение частоты пульса (тестовая ЧП минус текущая ЧП)
F1	Отличное	Выше 50
F2	Хорошее	40 ~ 49
F3	Среднее	30 ~ 39
F4	удовлетворительное	20 ~ 29
F5	Плохое	10—19
F6	Очень плохое	Менее 10

Е. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

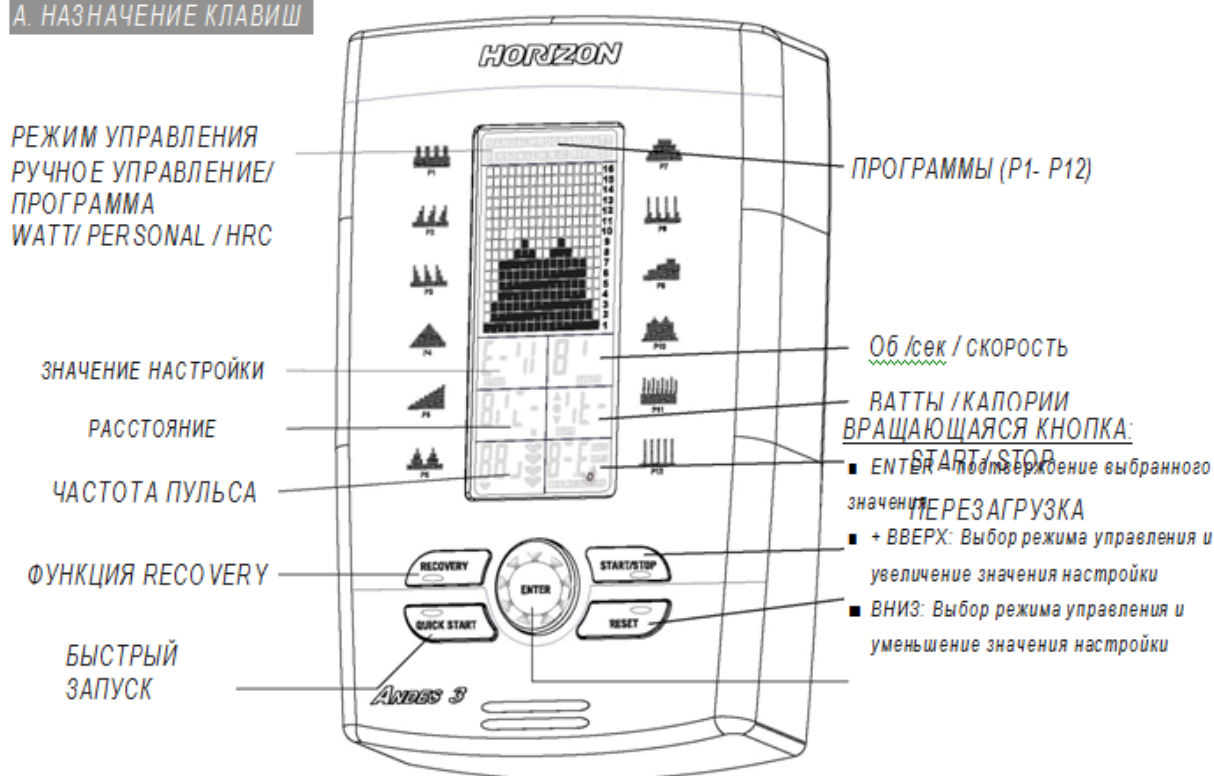
1. После включения тренажера по умолчанию выставляется пользователь №1 (U1), однако с помощью ВРАЩАЮЩЕЙСЯ КНОПКИ можно выбрать другого пользователя. Задайте данные пользователя: пол, возраст, рост, вес в верхнем правом окне. Нажмите ENTER для подтверждения.
2. Контрольный дисплей начинает мигать, показывая, что можно выбрать одну из программ (P1-P12). Используйте ВРАЩАЮЩУЮСЯ КНОПКУ и нажмите ENTER для подтверждения. Любое значение по умолчанию можно изменить, нажимая ENTER, пока не замигает нужный профиль программы. Нажмите ENTER еще раз для подтверждения.
3. После того как заданы программа и другие настройки, нажмите START/STOP и приступайте к занятиям.

Ф. РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Опционно: можно подключить адаптер питания (6 вольт, 1 мА).
2. Высокая влажность в помещении может привести к порче компьютера.





КОНСОЛЬ ANDES 3

А. НАЗНАЧЕНИЕ КЛАВИШ



В. ОПИСАНИЕ ДИСПЛЕЯ

ФУНКЦИЯ	ДИАПАЗОН ЗНАЧЕНИЙ	ЗАДАВАЕМЫЕ ЗНАЧЕНИЯ	СОХРАНЕНИЕ В ПАМЯТИ	ПЕРЕ-ЗАГРУЗКА	ОПИСАНИЕ/ИНСТРУКЦИИ
MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)		УРОВНИ 1~16 (±1)	ДА	НЕТ	Задать уровень сопротивления – нагрузку (Resistance-Load) с 1 по 16
PROGRAM (ПРОГРАММЫ)	P1~P12	1~12	ДА	НЕТ	1. P1~P12, 12 фиксированных диаграмм. 2. При выборе каждой программы в центре точечного дисплея появляется соответствующая диаграмма. 3. Выбор диаграммы с помощью ВРАЩАЮЩЕЙСЯ КНОПКИ, нажмите ENTER для подтверждения. 4. После выбора программы на точечном дисплее мигает диаграмма, с помощью ВРАЩАЮЩЕЙСЯ КНОПКИ задайте уровень (LEVEL) и нажмите ENTER для задания продолжительности тренировки (TIME). При этом строка TIME будет мигать.
PERSONAL (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ)	U1~U4		ДА	НЕТ	1. Пользователь может сам выбрать диаграмму программы. 2. Нажмите ENTER для задания продолжительности и отрегулируйте нагрузку с помощью ВРАЩАЮЩЕЙСЯ КНОПКИ. 3. В каждой программе сохраняется один профиль.
Watt Constant (ПОСТОЯННАЯ НАГРУЗКА)	10~350	10~350 ±5	ДА	НЕТ	1. Фиксированное значение: 100. 2. По ходу тренировки количество ВАТТ (WATT) можно варьировать с помощью ВРАЩАЮЩЕЙСЯ КНОПКИ.
H.R.C. (С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА)	55% ` 75% ` 90% ` IND (ЦЕЛЕВАЯ)	55% ` 75% ` 90% ` IND(ЦЕЛЕВАЯ)	ДА	НЕТ	1. Задайте нужную вам частоту пульса: 55% ` 75% ` 90% ` IND. 2. При настройке строка 55% - 75% - 90% - IND будет мигать, после задания значение высвечивается постоянно. Затем переходите к заданию продолжительности, строка TIME будет мигать.
TIME (ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ)	0:00~99:59 МИН СЕК МИН СЕК	0:00~99:00 ±1 МИН	ДА	ДА	1. При отсутствии настроек время отсчитывается с начала тренировки. 2. Если задается значение, следует обратный отсчет времени, при достижении

ТРЕНИРОВКИ)					0 тренировка прекращается. Строка TIME при этом мигает.
SPEED (СКОРОСТЬ)	0.0~99.9 км/ч	НЕТ	НЕТ	НЕТ	Отображение текущей скорости.
RPM (ОБОРОТОВ В МИНУТУ)	0~15~99	НЕТ	НЕТ	НЕТ	Отображение количества оборотов в минуту.
WATT (ВАТТЫ)	0~999	НЕТ	НЕТ	ДА	ДО НАЧАЛА: 1. При вводе значение отображается через 3 секунды. 2. При отсутствии ввода значение обнуляется через 6 секунд.
DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)	0.00~99.99 км (миль)	0.00~99.90 ±0.1	ДА	ДА	1. При отсутствии настроек расстояние отсчитывается по возрастающей. 2. При задании значения происходит обратный отсчет, и при достижении 0 тренировка прекращается.
CALORIES (КАЛОРИИ)	0~999 КАЛОРИЙ	0~990 ±10	ДА	ДА	1. При отсутствии настроек количество калорий считается по возрастающей. 2. При задании значения происходит обратный отсчет, и при достижении 0 тренировка прекращается.
AGE (ВОЗРАСТ)	10 -25-99	±1	ДА	НЕТ	При задании возраста исходное значение 25.
GENDER (ПОЛ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ)	 	 	ДА	НЕТ	Задайте пол пользователя (GIRL или BOY)
HEIGHT (РОСТ)	100 -160 -200 см 40 -60 -80 дюймов	±1	ДА	НЕТ	При задании роста исходное значение 160 см (60 дюймов)
WEIGHT (ВЕС)	20-50-150 кг 40-100-350 фунтов	±1	ДА	НЕТ	При задании веса исходное значение 50 кг (100 фунтов)
HEART RATE (ЧАСТОТА ПУЛЬСА)	P ' 30~240	0— >30~240	ДА	ДА	Отсчет ведется с нуля
HEART SYMBOL (ЗНАК СЕРДЦА)	мигание ВКЛ/ВЫКЛ	НЕТ	НЕТ	НЕТ	1. Дисплей мигает в соответствии с фиксируемой частотой пульса. 2. При отсутствии данных о пульсе знак гаснет.

С. НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

- 1. ВКЛЮЧЕНИЕ** Убедитесь, что вы используете правильный адаптер питания (6 вольт/ 1 мА) и вилку, затем включите тренажер. При этом раздастся звуковой сигнал продолжительностью 1 секунда и на 2 секунды замигает индикация дисплея.
- 2. ВСТРОЕННЫЙ** регистратор пульса при использовании нагрудного ремня-датчика. Компьютер оснащен встроенным регистратором пульса, пользователь может использовать нагрудный ремень-датчик (приобретается отдельно). О том, как пользоваться нагрудным ремнем-датчиком, см. в руководстве к ремню.
- 3. ЗАДАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ/ ВОЗРАСТА / РОСТА / ВЕСА** Ввод данных о пользователе для использования при различных расчетах по ходу тренировки.
- 4. ВЫБОР РУЧНОГО УПРАВЛЕНИЯ /ПРОГРАММЫ / ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ** Пользователь выбирает режим управления. Подробнее см. в следующем параграфе.
- 5. ПЕРЕХОД В РЕЖИМ РУЧНОГО УПРАВЛЕНИЯ/ ПРОГРАММЫ/ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ** Выполнение заданного режима управления.

6. **ЗАДАНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ТРЕНИРОВКИ / РАССТОЯНИЯ / КАЛОРИЙ / ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА** Ввод и подтверждение перечисленных значений, при этом будет вестись обратный отсчет; если значения не заданы, отсчет ведется от нуля до максимального значения.

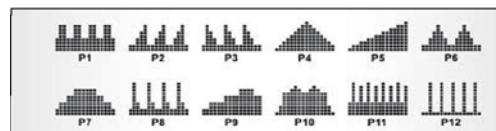
7. **НАЖАТИЕ ENTER / ВЫБОР С ПОМОЩЬЮ ВРАЩАЮЩЕЙСЯ КНОПКИ** Используйте кнопку для увеличения / уменьшения значения настройки. После выбора каждого значения нажмите "ENTER" для подтверждения.

8. **ПРОВЕРОЧНЫЕ ДАННЫЕ ДЛЯ ФУНКЦИИ RECOVERY** Нажмите RECOVERY, компьютер оценит ваше состояние исходя из данных о пользователе и настроек тренировки.

D. ОПИСАНИЕ РЕЖИМОВ УПРАВЛЕНИЯ

MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ) Задайте уровень сопротивления с помощью точечного дисплея, затем параметры тренировки (ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ/РАССТОЯНИЕ/ КАЛОРИИ / ЧАСТОТА ПУЛЬСА), затем нажмите START/STOP, чтобы приступить к занятиям.

PROGRAM (ПРОГРАММЫ) 12 автоматически изменяющихся программ (P1~P12), уровень сопротивления можно изменить, пока мигает ДИАГРАММА ПРОГРАММЫ.



WATTS CONSTANT (ПОСТОЯННЫЙ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ)

Пользователь может установить количество ВАТТ по умолчанию в диапазоне 10-350 ватт с помощью ВРАЩАЮЩЕЙСЯ КНОПКИ. Установите нужное вам значение, затем нажмите кнопку START/STOP. Используйте данный режим, чтобы тренироваться с различными постоянными нагрузками.

PERSONAL (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ) Создайте ваши собственные программы (U1~U4), задав уровень сопротивления для каждого из сегментов. Программа будет сохранена в памяти тренажера. Также можно использовать вариант U0 ENTER, однако в отличие от U1~U4 эта программа не сохраняется.

H.R.C.

УЧЕТ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА – Задайте целевую частоту пульса или выберите одно из предустановленных значений - 55%, 75% или 90%. Пожалуйста, задайте ваш возраст для правильного расчета целевой частоты. Дисплей PULSE начнет мигать при достижении целевой частоты пульса в соответствующих программах.

- i. 55% -- **ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ**
- ii. 75% -- **УКРЕПЛЯЮЩИЙ РЕЖИМ**
- iii. 90% -- **РЕЖИМ СПОРТСМЕНА**
- iv. **TARGET—ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА, ЗАДАННАЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ**

ФУНКЦИЯ RECOVERY:

Завершив тренировку, нажмите RECOVERY. Для корректной работы функции тренажеру нужны данные о частоте вашего пульса. ВРЕМЯ отсчитывается в обратную сторону с 1 минуты, после чего отображается оценка уровня вашей физподготовки (F1-F6). **ПРИМЕЧАНИЕ:** При использовании функции RECOVERY другие функции тренажера не работают.

Уровень	Состояние	Изменение частоты пульса (тестовая ЧП минус текущая ЧП)
F1	Отличное	Выше 50
F2	Хорошее	40 ~ 49
F3	Среднее	30 ~ 39
F4	Удовлетворительное	20 ~ 29
F5	Плохое	10—19
F6	Очень плохое	Менее 10

Е. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

1. После включения тренажера по умолчанию выставляется пользователь №1 (U1), однако с помощью **ВРАЩАЮЩЕЙСЯ КНОПКИ** можно выбрать другого пользователя. Задайте данные пользователя: пол, возраст, рост, вес в верхнем правом окне. Нажмите **ENTER** для подтверждения.
2. Контрольный дисплей начинает мигать, показывая, что можно выбрать одну из программ (P1-P12). Используйте **ВРАЩАЮЩУЮСЯ КНОПКУ** и нажмите **ENTER** для подтверждения. Любое значение по умолчанию можно изменить, нажимая **ENTER**, пока не замигает нужный профиль программы. Нажмите **ENTER** еще раз для подтверждения.
3. После того как заданы программа и другие настройки, нажмите **START/STOP** и приступайте к занятиям.

Ф. РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Опционно: можно подключить адаптер питания (6 вольт, 1 мА).
2. Высокая влажность в помещении может привести к порче компьютера.

ЧАСТОТА ПУЛЬСА

Получение данных о частоте пульса

У ANDES 3 есть два возможных способа определить частоту пульса: с помощью контактных датчиков или нагрудного телеметрического ремня-датчика. Тренажер Andes 2 допускает только один способ измерений – с помощью контактных датчиков.

Контактные датчики пульса

Положите ладони на контактные датчики пульса. Для измерения частоты пульса необходимо удерживать обе руки на поручнях. Не сжимайте поручни плотно, это может привести к повышению давления. Удерживайте руки без особого напряжения. Не держите руки на поручнях постоянно, при этом возможны противоречивые показания.

Нагрудный телеметрический ремень-датчик (типа Polar; в комплект не входит; только для Andes 3)

Прежде чем надеть ремень, смочите две резиновые контактные зоны водой. Ремень нужно затянуть под грудной мышцей и непосредственно над грудной, при этом логотип Horizon Fitness должен быть повернут наружу. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Ремень должен быть правильно расположен и плотно затянут, в противном случае возможно получение неверных или противоречивых показаний.

Если у вас возникли проблемы с определением частоты пульса, см. раздел “Устранение неполадок”.

Внимание!

Датчики пульса не являются медицинскими приборами и не могут использоваться в медицинских целях. Различные факторы могут повлиять на точность показаний. Данная функция может использоваться только во вспомогательных целях в ходе тренировок.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

НАСКОЛЬКО ЧАСТО? (Частота тренировок)

Американская кардиологическая ассоциация 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 ничто не мешало вам тренироваться. Чтобы добиться успехов в фитнесе, сделайте его одним из своих приоритетов. Так что выбирайте время, доставайте ежедневник и планируйте занятия 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 пульса (с помощью контактного или дистанционного измерения), во-вторых, за своим восприятием нагрузки (это совсем несложно!).

ВОСПРИЯТИЕ НАГРУЗКИ

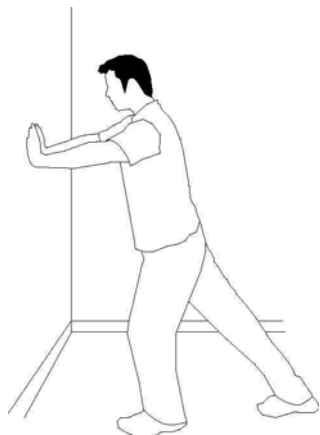
Восприятие нагрузки — один из самых простых способов следить за интенсивностью тренировок. Если при выполнении упражнения вы запыхались настолько, что не можете спокойно говорить, ваша нагрузка чрезмерна. Лучший результат тренировки — хорошее настроение, а не изнеможение. Если вы не можете задержать дыхание, пора сбрасывать обороты. Всегда обращайте внимание на эти признаки чрезмерного перенапряжения.

СОВЕТЫ – УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

НАЧНИТЕ С УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ

Прежде чем начать тренировку, стоит отвести несколько минут на легкие упражнения на растяжку мышц. Это повысит их 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

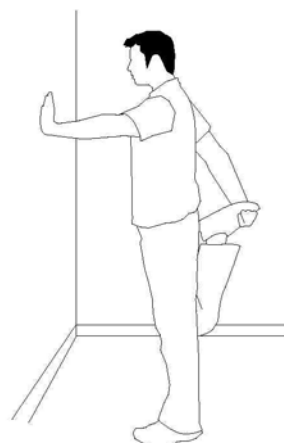
Встаньте лицом к стене, выставив одну ногу чуть вперед.

Наклонитесь и упритесь ладонями в стену. Не отрывайте пятки от пола. Сохраняйте это положение в течение 15 секунд. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения. Смените положение ног и повторите упражнение.

2. РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛAVОЙ МЫШЦЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Опираясь на стену, возьмитесь левой рукой за щиколотку левой ноги и прижмите ногу к ягодице.

Сохраняйте это положение в течение 15 секунд, затем повторите упражнение для правой руки и правой ноги.



3. РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ МЫШЦ И МЫШЦ НИЖНЕЙ

Сядьте на пол, вытянув ноги прямо перед собой и не сгибая их в

кончиками пальцев рук до пальцев ног и отсчитайте 15 секунд. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение еще раз.



СОВЕТЫ – ПОЛЬЗА РАЗМИНКИ И СБРОСА НАГРУЗКИ

РАЗМИНКА

Первые 2-5 минут тренировки должны быть посвящены разминке. Это сделает мышцы более гибкими и подготовит их к более активным упражнениям. Выполняйте разминку на тренажере, не развивая высокую скорость. В ходе разминки вы должны постепенно достичь целевой частоты пульса.

СБРОС НАГРУЗКИ

Не прерывайте тренировку резко! Выполнение упражнений с меньшей нагрузкой в течение 3-5 минут позволит вашему сердцу адаптироваться к окончанию занятий. Сбросьте скорость до минимальной, чтобы снизить частоту пульса. 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*
- *Улучшение спортивной формы и тонуса — тренировка с варьирующимися интервалами увеличения 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 можете учитывать расстояние, калории или продолжительность тренировок.

ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ТРЕНИРОВОК

Для ведения дневника тренировок размножьте приведенные далее бланки еженедельных и ежемесячных записей на ксероксе. Со временем вы сможете оценить, каких результатов добились!

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ЗАПИСИ

НЕДЕЛЯ №		ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ			ЗАМЕТКИ
ДЕНЬ	ДАТА	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					
СУББОТА					
ВОСКРЕСЕНЬЕ					
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:					

НЕДЕЛЯ №		ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ			ЗАМЕТКИ
ДЕНЬ	ДАТА	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					
СУББОТА					
ВОСКРЕСЕНЬЕ					
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:					

НЕДЕЛЯ №		ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ			ЗАМЕТКИ
ДЕНЬ	ДАТА	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					
СУББОТА					
ВОСКРЕСЕНЬЕ					
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:					

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ЗАПИСИ

МЕСЯЦ	ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА			
	НЕДЕЛЯ №	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ
ИТОГО ЗА МЕСЯЦ:				

МЕСЯЦ	ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА			
	НЕДЕЛЯ №	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ
ИТОГО ЗА МЕСЯЦ:				

МЕСЯЦ	ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА			
	НЕДЕЛЯ №	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ
ИТОГО ЗА МЕСЯЦ:				

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Ваш тренажер спроектирован для обеспечения бесперебойной работы. При возникновении неисправностей следуйте нижеприведенным инструкциям.

ПРОБЛЕМА: Не включается консоль.

РЕШЕНИЕ: Проверьте:

- работает ли розетка, к которой подключен тренажер. Проверьте, не сработало ли ОЗУ.
- используется ли правильный адаптер. Используйте только адаптеры, поставляемые или рекомендованные Horizon Fitness.
- не поврежден ли адаптер, не пережат ли шнур питания, подключен ли он к сети и к тренажеру.
- находится ли тумблер питания (имеется не у всех моделей) в положении “ВКЛЮЧЕНО” (ON).
- выключите тренажер и выньте шнур из сети. Снимите консоль и проверьте, исправны ли все подключенные к ней провода, не были ли они пережаты или повреждены.

ПРОБЛЕМА: Консоль загорается, но таймер/счетчик оборотов не работает.

РЕШЕНИЕ: Попробуйте следующее:

- выключите тренажер и выньте шнур из сети. Снимите консоль и проверьте, исправны ли все подключенные к ней провода, не были ли они пережаты или повреждены.
- если это не помогает, возможно, произошло повреждение или смещение датчика скорости и/или магнита.

ПРОБЛЕМА: Уровень сопротивления кажется слишком большим или слишком слабым.

РЕШЕНИЕ: Проверьте:

- используется ли правильный адаптер. Используйте только адаптеры, поставляемые или рекомендованные Horizon Fitness.
- перезагрузите консоль, чтобы восстановился уровень сопротивления по умолчанию. Включите и выключите тренажер и проверьте уровень сопротивления.

ПРОБЛЕМА: Колеса рычагов оставляют на направляющих мелкие частицы.

РЕШЕНИЕ: Это нормальные следствия эксплуатации тренажера. Протрите колеса и направляющие влажной тканью.

ПРОБЛЕМА: При работе тренажера раздается скрип или писк.

РЕШЕНИЕ: Проверьте:

- установлен ли тренажер на ровной поверхности.
- ослабьте все болты, затянутые при сборке, смажьте резьбу и вновь затяните.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ ПРИ ИЗМЕРЕНИИ ПУЛЬСА

ПРОБЛЕМА: Не выводятся данные о частоте пульса.

РЕШЕНИЕ: Снимите консоль и проверьте подключение к ней кабелей измерения пульса.

Проверьте, нет ли рядом с тренажером источников помех, например, линий высокого напряжения, больших двигателей и т.д.

НЕВЕРНЫЕ ПОКАЗАНИЯ МОГУТ ТАКЖЕ БЫТЬ ПОЛУЧЕНЫ В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ:

- слишком сильный захват датчиков. Давление при прикосновении к датчикам должно быть умеренным.
- постоянное движение и вибрация при удерживании рук на датчиках в процессе тренировки.
- тяжелое дыхание в процессе тренировки.

- нарушение кровообращения в результате ношения колец.
- сухость или низкая температура ладоней. Попробуйте смочить или потереть ладони, чтобы они согрелись.
- выраженные нарушения сердечного ритма.
- атеросклероз или нарушение периферического кровообращения.
- слишком толстая кожа на ладонях, прикладываемых к датчику.

ПРИМЕЧАНИЕ: Наличие рядом с тренажером источников помех, например, компьютеров, двигателей, флуоресцентных ламп, может вызвать ошибки при измерении частоты пульса.

Если вышеприведенные рекомендации не помогли, прекратите занятия, выключите тренажер и свяжитесь со службой поддержки.

При обращении в службу поддержки может потребоваться следующая информация.

Приготовьте эти данные заранее:

- модель тренажера
- серийный номер
- дата приобретения (см. чек или выписку по кредитной карте).

Сотрудникам службы поддержки может потребоваться подробная информация о сбоях в работе тренажера. В частности, вам могут задать такие вопросы:

- Как давно возникла проблема?
- При каждом ли использовании тренажера возникают неполадки? Зависит ли это от того, кто пользуется тренажером?
- Если вы слышите шум, где находится его источник (сзади, спереди, внутри тренажера)? Какой именно шум вы слышите (стук, трение, скрип, писк)?
- Если возникают проблемы с уровнем сопротивления, что именно происходит? Оно слишком сильное или слишком слабое? Влияет ли на уровень сопротивления нажатие кнопок на консоли? Происходит ли циклическое изменение уровня сопротивления в процессе тренировки?
- Соблюдался ли график техобслуживания тренажера?
- Возникает ли проблема при использовании поручней? Без использования?

Получив ответы на эти и другие вопросы, сотрудники службы поддержки смогут доставить детали, которые нужно заменить, и оказать вам необходимую сервисную помощь.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

ПРИ РАБОТЕ ТРЕНАЖЕРА СЛЫШЕН ШУМ. НОРМАЛЬНО ЛИ ЭТО?

Наши тренажеры обладают одним из самых низких уровней шума, так как в них используются ременной привод и магнитное сопротивление без трения. Для снижения уровня шума мы используем лучшие подшипники и ремни. Однако поскольку сама по себе система сопротивления работает так тихо, иногда вы можете слышать слабый механический шум. В отличие от более старых моделей, тренажер не оборудован средствами подавления шума. Такие механические шумы, которые могут периодически затихать и нарастать, нормальны и вызываются передачей быстро вращающемуся маховику большого объема энергии. Все подшипники, ремни и другие вращающиеся детали издают небольшой шум, который передается через кожух и раму. Также естественно незначительное изменение этих звуков во время упражнений и с течением времени в связи с тепловым расширением деталей.

ПОЧЕМУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕР ЗВУЧИТ ГРОМЧЕ, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

В условиях демонстрационного зала возникает впечатление, что все тренажеры звучат тише, так как фоновый уровень шума там выше, чем у вас дома. Кроме того, цементный пол с ковровым покрытием приглушает звуки по сравнению с полами с деревянными покрытиями. Иногда реверберацию позволяет уменьшить использование резиновых ковриков. Если тренажер стоит рядом со стеной, это также усиливает отражение шума.

СКОЛЬКО ПРОСЛУЖИТ ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ?

Как показали результаты проведенного нами компьютерного моделирования, ремень рассчитан на тысячи часов службы без дополнительного технического обслуживания. В настоящее время ремни используются в куда более сложных условиях, например, в двигателях мотоциклов.

МОЖНО ЛИ ДВИГАТЬ ТРЕНАЖЕР В СОБРАННОМ ВИДЕ?

Ваш тренажер оснащен транспортировочными роликами, закрепленными на передней ножке. С их помощью его можно легко перекатить. Желательно разместить тренажер в комфортном помещении. Он спроектирован так, чтобы занимать минимум пространства. Многие устанавливают тренажер напротив телевизора или окна. По возможности, не устанавливайте тренажер в неотделанных подвальных помещениях. Чтобы тренировки доставляли вам удовольствие, лучше поместить тренажер в комфортную среду.

МОЖНО ЛИ ВРАЩАТЬ ПЕДАЛИ В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ?

Для тренировки большего количества мышц педали тренажера можно вращать в обе стороны.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

КАКОЕ ТЕКУЩЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НЕОБХОДИМО?

Тренажер комплектуется герметизированными подшипниками и поэтому не требует смазки. Для исправной работы тренажера важнее всего протирать тренажер от пота после каждого использования.

КАК ПРОВОДИТЬ ЧИСТКУ ТРЕНАЖЕРА?

Очистку производите только с помощью мыльного раствора. Ни в коем случае не используйте растворители для чистки пластиковых поверхностей.

Поддерживая чистоту тренажера и того пространства, где он установлен, вы сократите проблемы с техобслуживанием и свои обращения в сервисную службу до минимума. Для этого рекомендуем вам выполнять следующие профилактические процедуры.

ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ (ЕЖЕДНЕВНО)

Выключите тренажер, отключив его от сети.

- Протрите тренажер влажной тряпкой. Не используйте растворители, так как они могут повредить тренажер.
- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, свяжитесь с представителями компании-продавца.
- Убедитесь, что шнур не попал под тренажер или в другое место, где он может оказаться поврежден или оборван.



ВНИМАНИЕ!

ДЛЯ ОБЕСТОЧИВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА НЕОБХОДИМО ОТКЛЮЧИТЬ ШНУР ПИТАНИЯ ОТ СЕТИ.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

Убирайте поверхность под тренажером, соблюдая следующие инструкции:

- Выключите тренажер.
- Переместите его в другое место.
- Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под велоэргометром.
- Поставьте тренажер на прежнее место.

ЕЖЕМЕСЯЧНО

- Проверьте затяжку всех монтажных болтов и педалей тренажера.
- Удалите частицы, скопившиеся на направляющих и колесах рычагов педалей.

ТАБЛИЦА ЗНАЧЕНИЙ СИЛЫ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Сила сопротивления, создаваемая тренажером, тестировалась и измерялась с помощью специальной аппаратуры.

level – уровень, watt – ватт, rpm – оборотов в минуту

watt / rpm level	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140
L1	3.2	6.2	7.1	8	12.5	17	22	27	31	35	42.5	50	55	60	68	76	81.5	87	94.5	102	110	118	126	133	143	153
L2	4.2	7	9	11	17	23	30	36	42	47	56.5	66	73	80	91.5	103	112	120	129	138	148.5	159	171	182	193	203
L3	5.2	8.6	11.3	14	21.5	29	38	46	54	61	73	85	95.5	106	120	134	144	154	167	180	193	206	220	233	251	268
L4	6.1	10	14	18	26.5	35	45	55	65	75	89	103	116	129	147	164	177	189	205	220	234	248	265	282	302	322
L5	7.1	11.8	16.4	21	31	41	53	65	78	90	106	122	136	150	172	194	208	222	241	260	277.5	295	314	333	357	380
L6	8.1	13.5	19.3	25	36.5	48	62	75	90	104	122.5	141	157.5	174	200	225	242	258	281	303	323.5	344	365	385	412	439
L7	9	14.8	21.4	28	40.5	53	69	84	99	114	135	156	174	192	219	246	266	285	308	331	355	379	400	421	450	478
L8	10	16.7	24.4	32	46	60	78	95	114	132	155.5	179	199.5	220	251	281	303	325	351	377	404.5	432	456	480	510	540
L9	11	18.7	27.4	36	51.5	67	86	104	125	145	170	195	219	243	275	306	331	356	386	415	438	461	491	520	556	592
L10	12.1	20.4	30.2	40	57.5	75	96	116	139	161	187.5	214	241	268	302	336	364	391	423	454	483	512	541	569	605	641
L11	13.2	22.5	33.3	44	63	82	104	126	151	175	203.5	232	260.5	289	325	361	391	421	457	493	521.5	550	582	613	650	687
L12	13.6	23.1	34.2	45.3	64.2	83	106	129	154	178	206.5	235	264	293	329	365	398	430	464	497	529	561	592	623	659	695
L13	13.9	23.5	34.9	46.3	65.7	85	109	132	157	181	210	239	268.5	298	334	370	402	434	470	506	536.5	567	598	629	666	702
L14	14.2	23.9	35.5	47	66.5	86	110	134	159	184	213	242	271.5	301	338	374	406	438	474	510	541	572	603	634	670	706
L15	14.4	24.4	36.2	48	67.5	87	112	137	163	188	216.5	245	275.5	306	343	380	411	442	479	515	545.5	576	608	639	675	710
L16	14.6	24.8	36.9	49	68.5	88	114	139	165	191	220.5	250	280	310	346	382	415	447	482	517	548	579	612	644	679	714

ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЛЯ ANDES 2

Система нагружения	электромагн. Бесконтактная ЕСВ™
Кол-во уровней нагрузки	16
Маховик	6.5 кг.
Педали	фиксированные взаимосвязанные
Длина шага	410 мм.
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	черно-белый LCD дисплей
Показания консоли	время, дистанция, скорость, калории, пульс, уровни, профиль
Кол-во программ	17
Спецификации программ	12 тренировочных профилей, ручной режим, 4 пользовательские
Складывание	есть (Compactfold™)
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	74*60*187 см.
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	181*60*187 см.
Вес тренажера	65 кг.
Максимальный вес пользователя	110 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	2 года

ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЛЯ ANDES 3

Система нагружения	электромагн. бесконтактная ЕСВ™
Кол-во уровней нагрузки	16
Маховик	6.5 кг.
Педали	фиксированные взаимосвязанные
Длина шага	410 мм.
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	цветной LCD дисплей
Показания консоли	время, дистанция, скорость, калории, пульс, уровни, профиль, Ватты
Кол-во программ	19 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	12 тренировочных профилей, ручной режим, 1 Ватт-фиксированная, 1 пульсозависимая, 4 пользовательские
Складывание	есть (Compactfold™)
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	74*60*187 см.
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	181*60*187 см.
Вес тренажера	65 кг.
Максимальный вес пользователя	110 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	2 года

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.

Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.

1. На все товары, распространяется гарантия продавца. Срок действия гарантии указан в гарантийном талоне, выданном при покупке товара.
2. Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров производится в Сервисном центре. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Перечисленные гарантии исчисляются со дня передачи товара потребителю. В течение 14-ти дней с момента покупки приобретенный в магазине 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)).
3. Срок службы на всю продукцию составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания.
4. Гарантия не распространяется на:
 - повреждения (внешние и внутренние), вызванные любым механическим воздействием или ударом, трещины, сколы, царапины, задиры поверхностей, деформации материалов и деталей и т.п.
 - расходные материалы***, имеющие ограниченный срок службы
 - профилактические работы и техническое обслуживание и используемые при этом расходные материалы

действия непреодолимой силы (пожар, несчастный случай, неисправность электрической сети и т.д.)

5. Гарантийный ремонт не производится в следующих случаях:
 - выхода из строя электронного оборудования или повреждений каких либо других частей в ходе неквалифицированной сборки, установки или ремонта изделия
 - нарушение правил эксплуатации или употребление изделия не по назначению
 - при самовольном вскрытии или попытке ремонта, произведенным неуполномоченными на то сервисными центрами
 - использование изделия в целях осуществления коммерческой деятельности либо в связи с приобретением в целях удовлетворения потребностей предприятий, учреждений, организаций, если это не предусмотрено моделью изделия
 - проникновение жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия
 - отсутствует или неправильно заполнен гарантийный талон (отсутствует название модели, дата продажи, заводской номер изделия, штамп торговой организации), или при предъявлении талона сомнительного происхождения
 - если повреждения, вызваны несоответствием Государственным стандартам параметров питающих, телекоммуникационных, кабельных сетей и другими внешними факторами (климатическими и иными)
 - если недостаток изделия явился следствием использования нестандартных и (или) некачественных принадлежностей, аксессуаров, запасных частей, элементов питания, носителей информации различных типов или нестандартных форматов информации.

6. Для предъявления требования об обмене или возврате изделия необходимо соблюдение следующих условий:
 - комплектность изделия, включая упаковочные принадлежности (коробка, элементы упаковки отдельных узлов и деталей, техническое описание и т. д.)
 - сохранение товарного вида изделия (отсутствие царапин, потертостей и т.д.)
 - наличие оригинала товарного чека, правильно и четко заполненный гарантийный талон.
7. Работы по техническому обслуживанию изделий (чистка и смазка приводов, деки, движущихся частей, замена расходных материалов и принадлежностей, дополнительная регулировка и калибровка и т.д.) производятся на платной основе, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утвержденному прейскуранту.
8. Сборка, установка и подключение изделия, описанная в документации, прилагаемой к нему, могут быть выполнены как самим пользователем, так и специалистами уполномоченных сервисных центров соответствующего профиля на платной основе

Если для проведения гарантийного ремонта в регионах РФ возникает необходимость транспортировки Изделия или его частей в специализированный сервисный центр Продавца, или возникает необходимость командировки представителя технической службы Продавца, все транспортные расходы возлагаются на Покупателя.



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.

