

Модели:

Andes6 Andes8

***ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР -
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ***

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.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Внимание

Чтобы избежать повреждения/поломки велотренажера, в процессе сборки важно следовать указаниям инструкции, чтобы убедиться, что все части тренажера плотно затянуты. Неправильная сборка велотренажера, а также неплотно затянутые детали могут привести к появлению шума при использовании тренажера.

Перед началом сборки укажите номер вашего велотренажера, находящийся на его нижней части, и введите его в поле ниже:

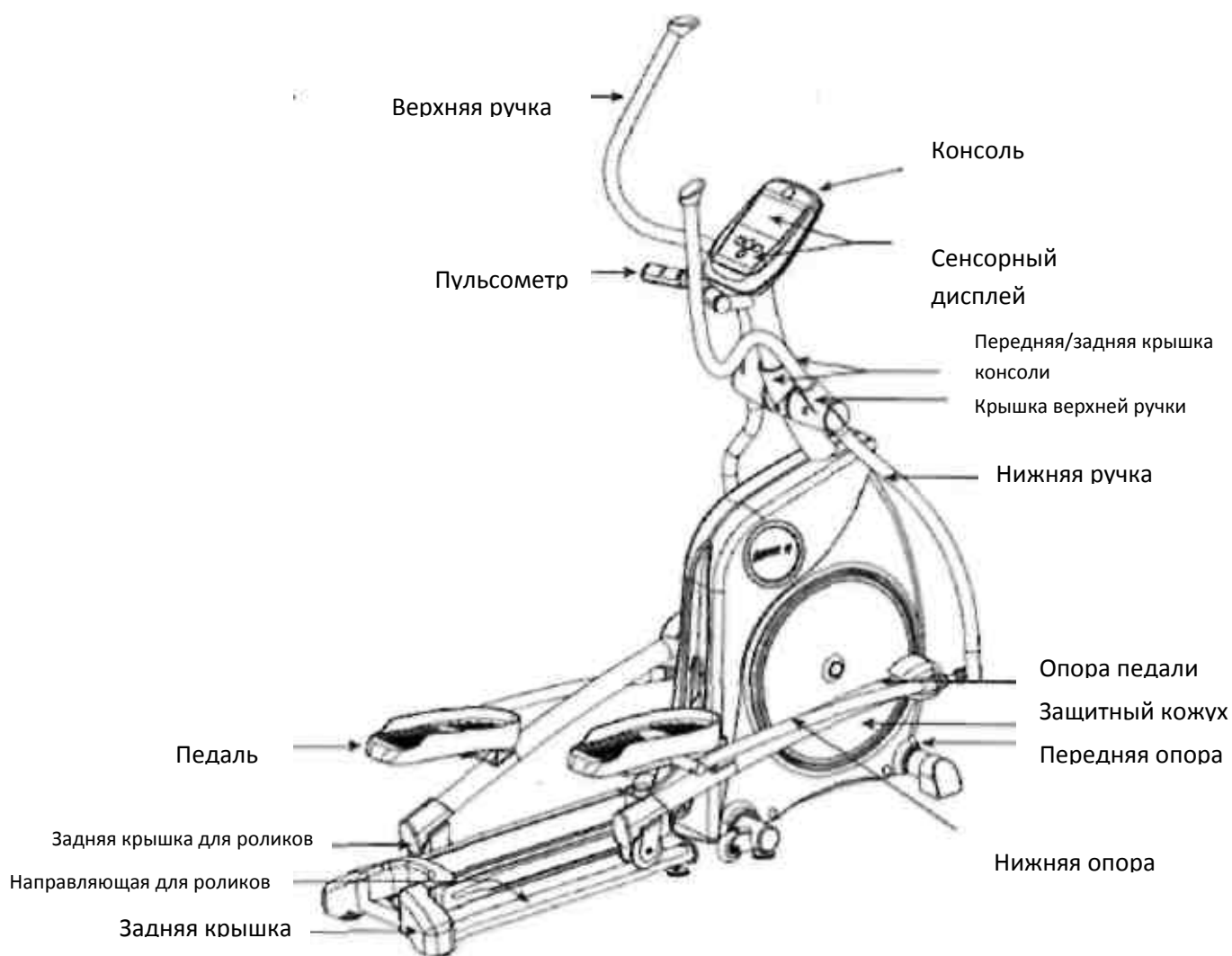
СЕРИЙНЫЙ
НОМЕР:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

НАЗВАНИЕ МОДЕЛИ:
HORIZON

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Эллиптический тренажер



В комплект входят:

- 1 Основная рама
- 2 Ручки управления
- 1 Стойка консоли
- 1 Консоль
- 1 Коробка с деталями

Детали:

- 1 Универсальный ключ (Шестиугольник - гаечный ключ №5 -Отвертка)
- 1 Передняя крышка стойки консоли
- 1 Задняя крышка стойки консоли
- 1 Шнур питания
- Инструкция по эксплуатации

СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

РАСПАКОВКА

Распаковывайте тренажер там, где собираетесь его установить.
Убедитесь, что коробка стоит на ровной поверхности. Рекомендуется использовать защитный коврик под кардиотренажер.

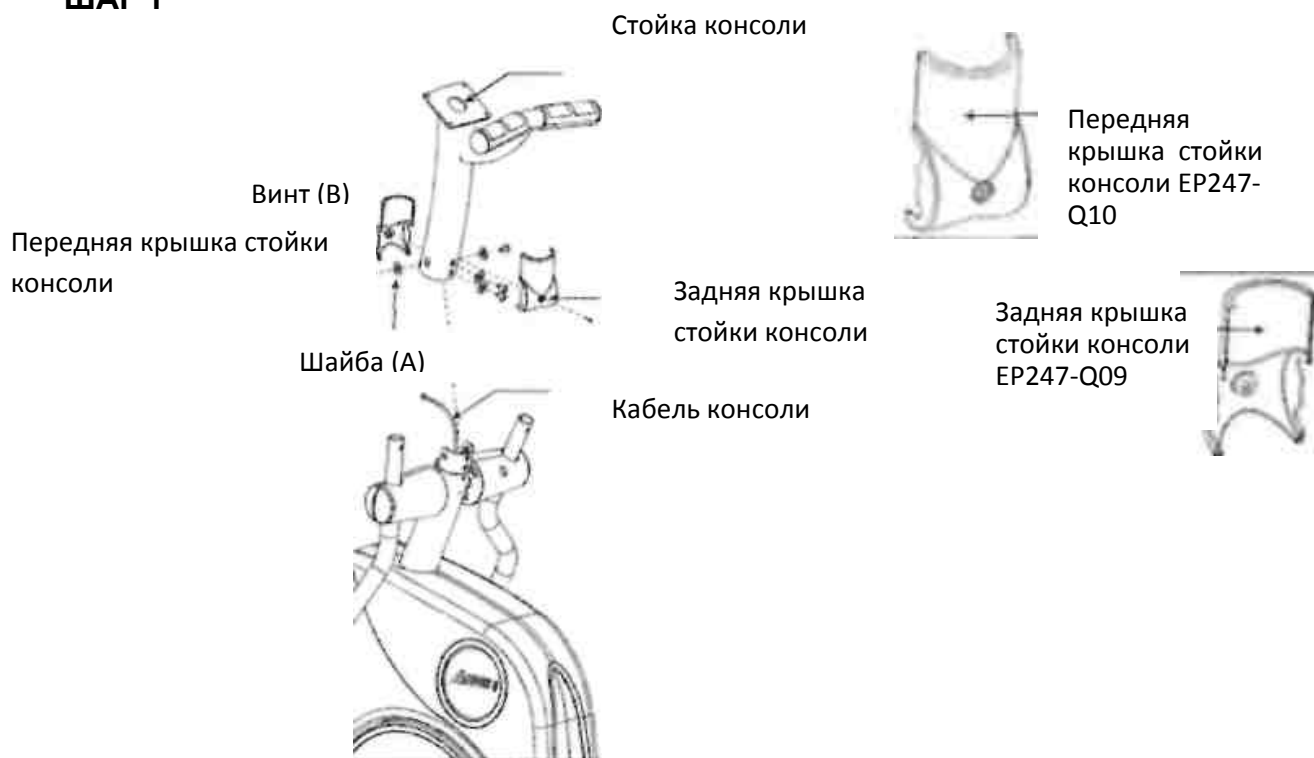
Примечание:

Во время сборки тренажера на каждом этапе убедитесь, что все болты и гайки на месте и плотно затянуты.





Применение смазочных материалов, например, литиевой смазки, может помочь вам при сборке.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 1



Комплекующие части:

	Шайба (А) ф8,8*ф17,0*ф1,1Т – 4 шт.
	Универсальный ключ
	Винт (В) М4*0,75Р*12L – 2 шт.
	Винт (А) М8*1,25*16L – 4 шт.

А) С помощью универсального ключа открутите шайбы (А) и винты (А) на раме.

Б) Протяните кабель консоль через отверстия на крышках стойки консоли.

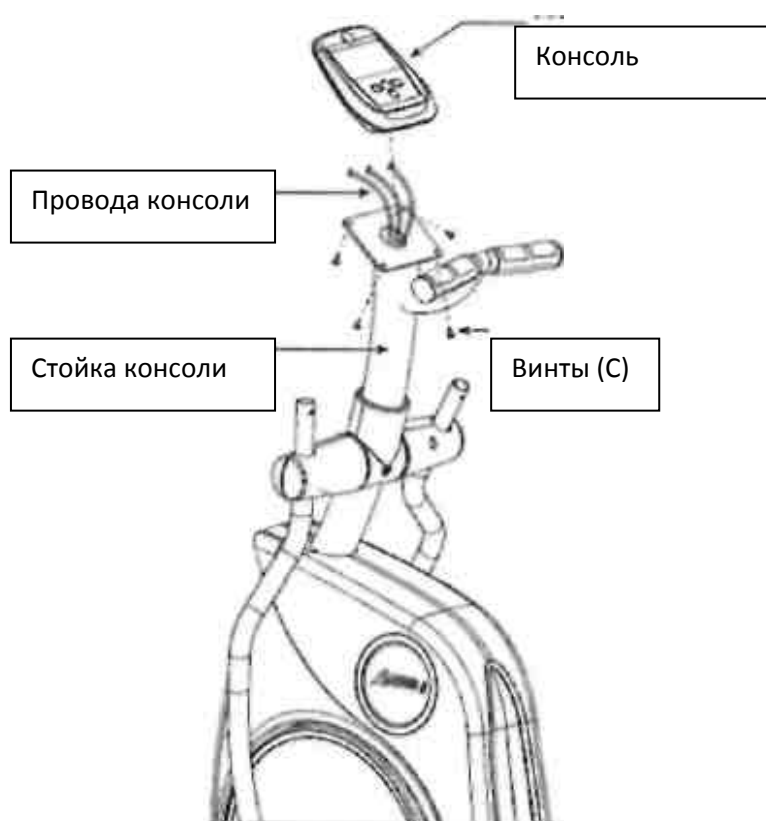
В) Прикрепите крышки на раме.

Г) Универсальным ключом закрепите крышки стойки консоли на раме с помощью шайб (А) и винтов (А).



Д) Универсальным ключом открутите винты (В) на раме.

Е) Затем, используя универсальный ключ, закрепите крышки стойки консоли с помощью винтов (В)

ШАГ 2



Комплекующие части:

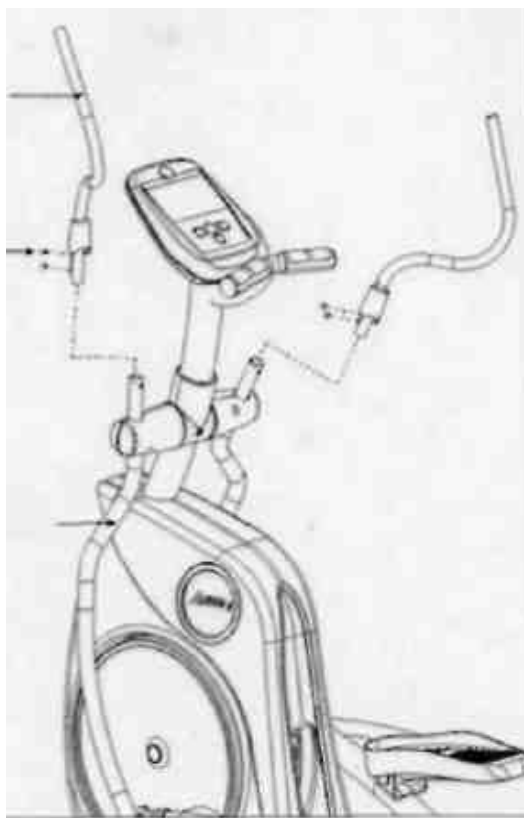
	Винт (С) М5*0,8Р*12L – 4 шт.
	Универсальный ключ



А) С помощью универсального ключа открутите винты (С) с консоли.

Б) Закрепите провода консоли на консоли.

В) Используя универсальный ключ, закрепите консоль на стойке консоли с помощью винта (С).

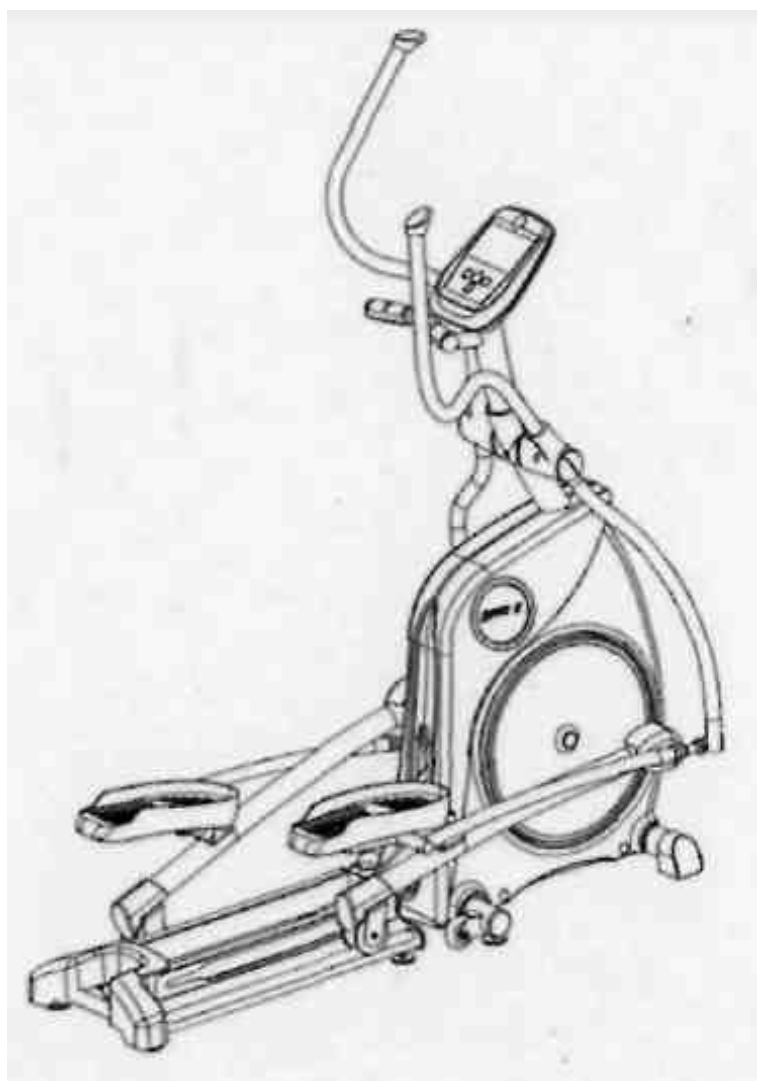
ШАГ 3



	Винт (D) M10*1.5P*10L – 4 шт.
	Универсальный ключ

А) Универсальным ключом открутите винты (D) с верхних ручек.

Б) Закрепите верхние рукоятки на нижних винтах (D).



СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!

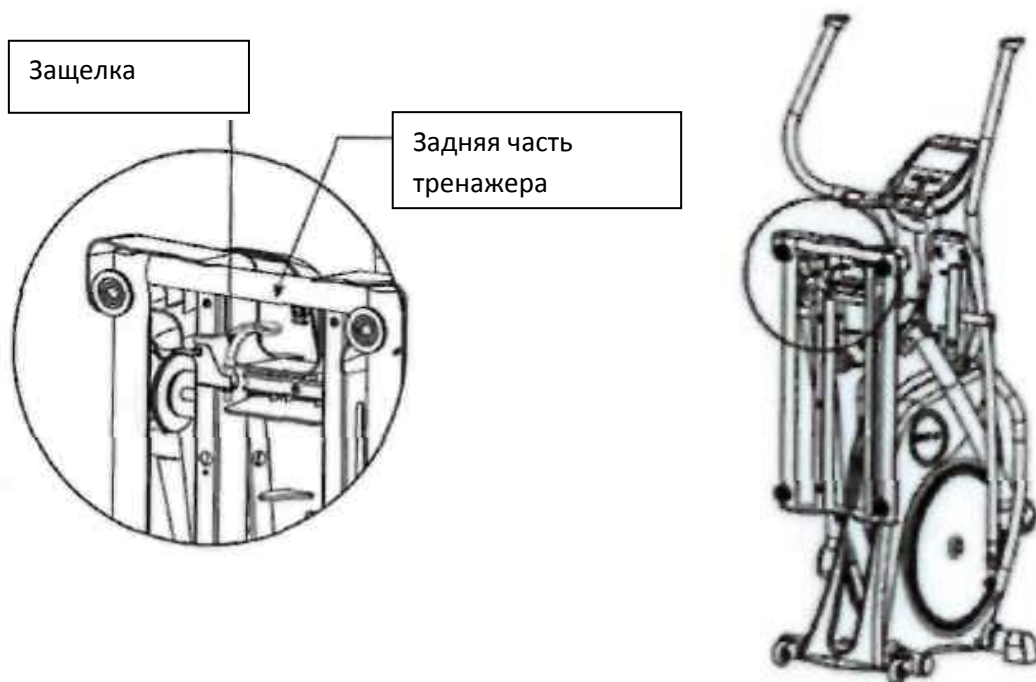
ИНСТРУКЦИЯ ПО СКЛАДЫВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА

Чтобы сложить эллиптический тренажер нужно:

Держите верхнюю ручку тренажера правой рукой.

Поднимите защелку вверх, как показано на рисунке.

Отпустите защелку вниз, чтобы закрепить сложенный тренажер.



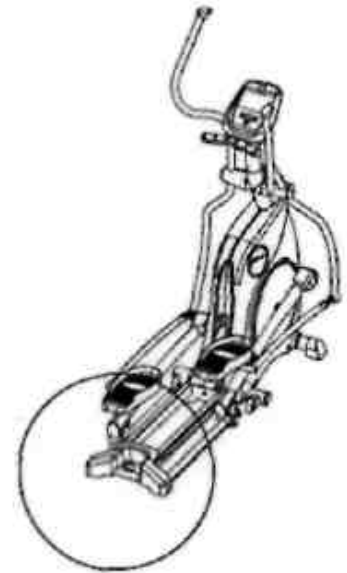
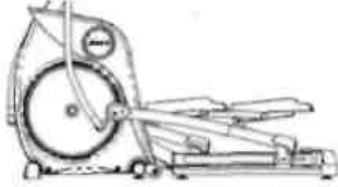
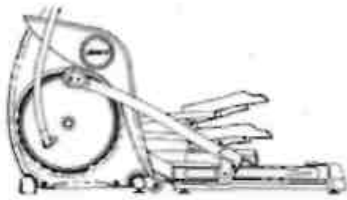
Примечание

Направляющие имеют плавную систему разрыва. Не нажимайте на них, это может привести к опрокидыванию тренажера.

Чтобы разложить эллиптический тренажер нужно:

Держите верхнюю ручку тренажера.

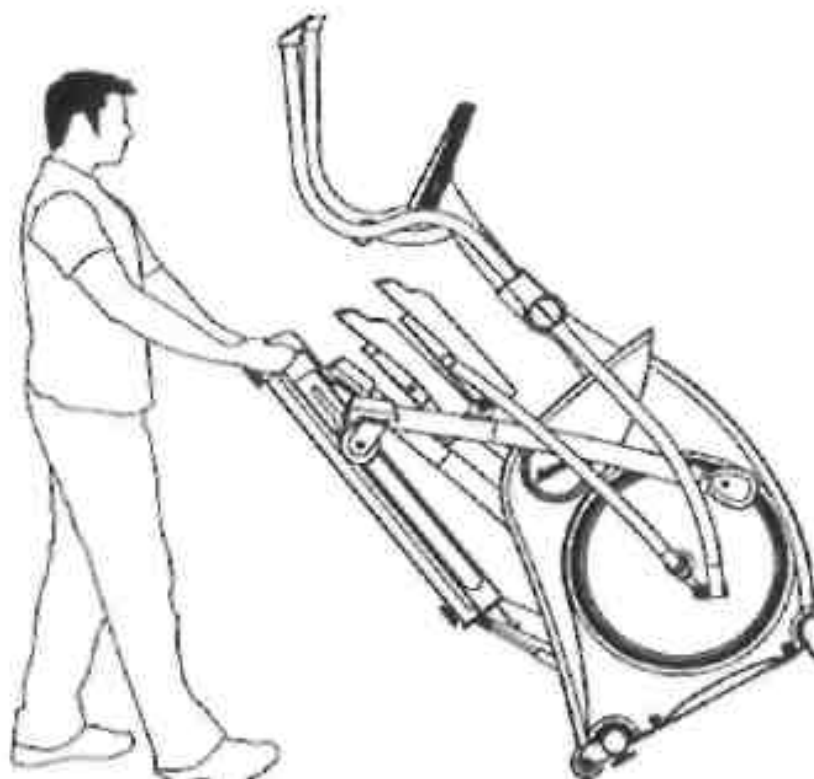
Вытяните направляющие, чтобы они зафиксировались.



Примечание

Для удобства используйте смягчающие подкладки. Они должны быть параллельны друг другу или передние чуть выше задних.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА



ВНИМАНИЕ

Эллиптические велотренажеры достаточно тяжелые, поэтому соблюдайте меры предосторожности или используйте стороннюю помощь.

ОПЕРАЦИИ

В данном разделе разъясняется, как пользоваться консолью и программами эллиптического тренажера.

Основные операции включают:

- *Размещение тренажера*
- *Инструкции по включению/приостановлению операций*
- *Положение ног*
- *Перемещение*
- *Выравнивание*
- *Регулировка наклона*
- *Использование функций ЧСС*



Контроль

	Нажатие	3-секундное ожидание	5-секундное ожидание
	<ul style="list-style-type: none"> • Увеличение • Следующая позиция 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Уменьшение • Предыдущая позиция 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Быстрый старт • Выбор позиции • Начало тренировки • Переход к следующему шагу 	<ul style="list-style-type: none"> • Завершение ввода имени пользователя 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Конец тренировки • Назад к предыдущему шагу 	<ul style="list-style-type: none"> • Назад в исходное положение 	<ul style="list-style-type: none"> • Выбор языка • Выбор Британской/Метрической системы мер

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ ANDES 6/ANDES 8

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Убедитесь, что тренажер подключен к сети.

Нажмите START и начните тренировку

УСТАНОВКА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

На консоли могут быть сохранены ваших параметров: имя, пол, возраст, вес. Это позволит вам начать тренировку более быстро и проанализировать полученную информацию более точно. Пожалуйста, установите ваши параметры перед тем, как начнете тренировки. Для того, чтобы установить параметры необходимо:

1. Выбрать любую программу;
2. Выбрать номер пользователя 1, 2 или 3;
3. Выбрать пол;
4. Выбрать возраст;
5. Выбрать вес;
6. Ввести имя;
7. Удерживать кнопку START в течение 3 секунд для того, чтобы завершить установку.

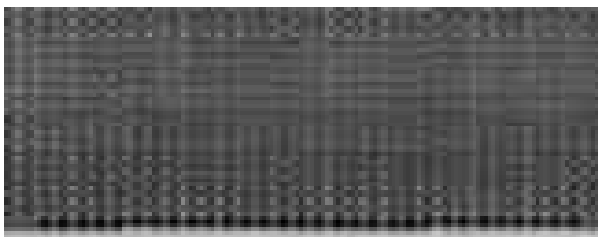
В памяти консоли может храниться информация о 3 пользователях. Если вы хотите изменить установленные параметры, выберите пункт меню "USER S SETTING" и введите необходимые изменения.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

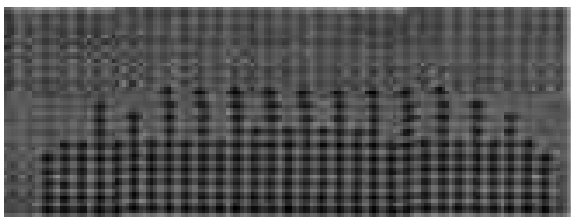
1. Выберите интересующую вас программу;
2. Выберите пользователя (Если ваши данные уже были введены, то сразу можете переходить к началу тренировки);
3. Выберите пол;
4. Выберите возраст;
5. Выберите вес;
6. Начните тренировку.

ПРОГРАММЫ

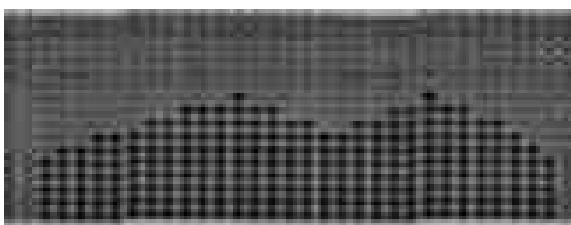
MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ) - Позволяет настроить уровень сопротивления в соответствии с вашими предпочтениями;



INTERVALS (ИНТЕРВАЛЫ) – Увеличат ваши силы, скорость и выносливость путем поднятия и опускания уровней сопротивления во время тренировки, чтобы одновременно улучшить работу как сердца, так и мышц;

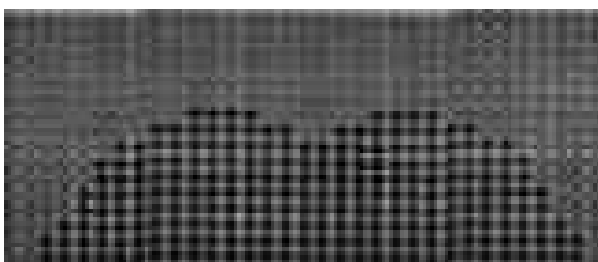


ROLLING (ПРОКАТЫ) – Поддерживают вес посредством поднятия/опускания уровня сопротивления, тем самым, увеличивая,/снижая ваш пульс;

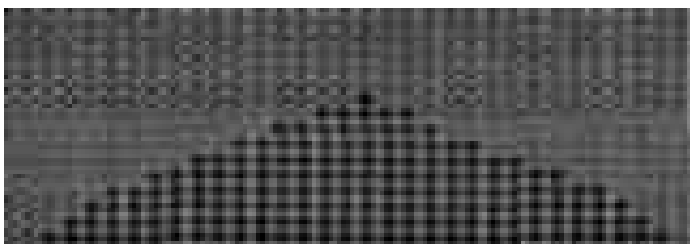


ПОТЕРЯ ВЕСА (WEIGHT LOSS): Способствует снижению веса за счет повышения и

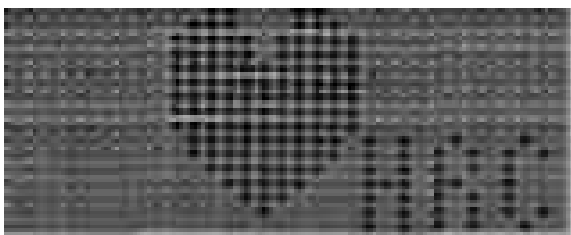
снижения уровня сопротивления, в то время, когда вы находитесь в стадии сжигания жиров.



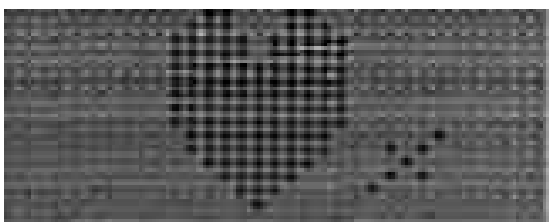
ПОДЪЕМ (MOUNTAIN): Способствует развитию выносливости, повышая уровень сопротивления до максимума, таким образом моделирует наиболее сложные участки.



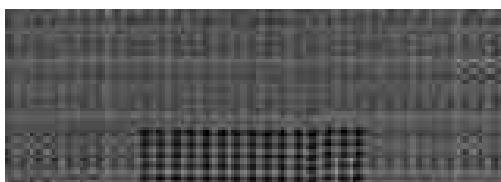
HRC 1 (УЧЕТ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ) – Позволяет терять вес, сохраняя оптимальный уровень упражнений для того, чтобы держать вас в целевой частоте пульса;



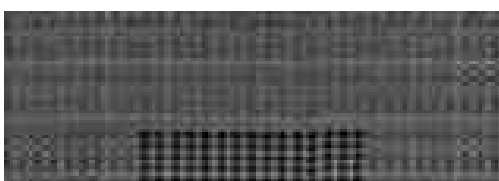
HRC 2 (УЧЕТ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ) – Позволяет терять вес, сохраняя оптимальный уровень упражнений для того, чтобы держать вас в целевой частоте пульса;



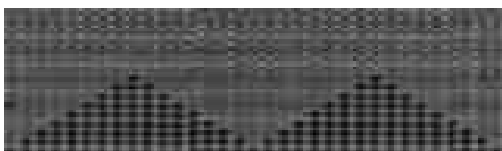
CUSTOM 1 (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ №1) - Индивидуальные тренировки, время по умолчанию до 15 минут.



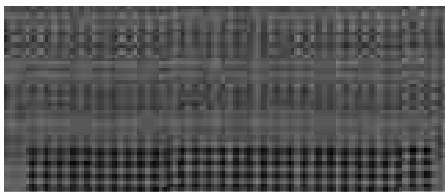
CUSTOM 2.3 (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ №2,3) - Индивидуальные тренировки, время по умолчанию до 15 минут.



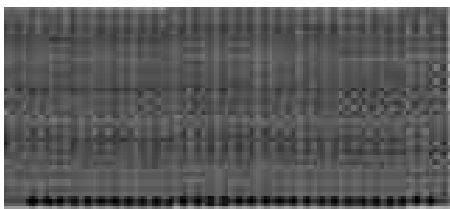
USB INTERFACE (ИНТЕРФЕЙС USB) – На задней стороне консоли находится USB порт, значит, ваш эллиптический тренажер имеет выход для ПК. Вы можете обновить программу через ПК либо использовать программное обеспечение, совместимое (подходящее) с вашим тренажером.



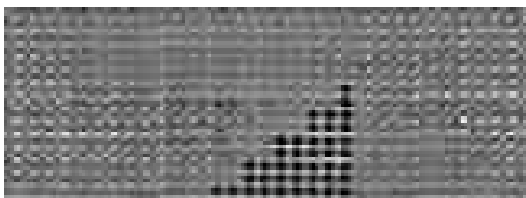
WATTS CONSTANT (ПОСТОЯННЫЙ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ) - . Используйте данный режим, чтобы тренироваться с различными постоянными нагрузками. Увеличив уровень нагрузки, вы уменьшите сопротивление; при уменьшении нагрузки сопротивление будет выше.



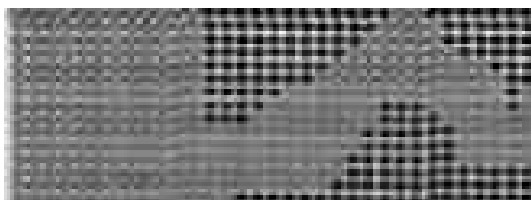
Fit-test (Фитнес-тест) – Проверьте свой уровень нагрузки. При завершении тренировки программа выдаст ваш фитнес-уровень, что позволит вам проследить за вашими успехами.



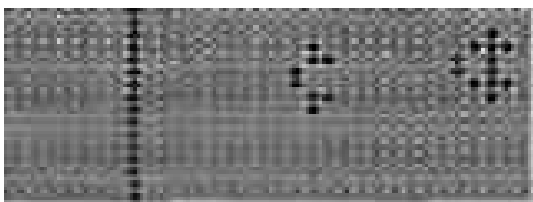
Step-test (Степ-тест) - Проверьте свой уровень нагрузки. При завершении тренировки программа выдаст ваш фитнес-уровень, что позволит вам проследить за вашими успехами.



GAME 1 (Игра 1) – Эта разминка напоминает игру в гонки. Чтобы управлять автомобилем вверх/вниз вам необходимо крутить педали быстрее/медленнее. Старайтесь избегать препятствий и продолжать путь. Будьте осторожны, ведь у вас только 11 шансов достичь цели.



GAME 2 (Игра 2) – Данная игра напоминает рыбалку. Чтобы забросить крючок глубже/мельче необходимо крутить педали быстрее/медленнее. После того, как рыба поймана, нужно быстрее крутить педали до тех пор, пока на экране не исчезнет крючок.. Некоторых рыб поймать сложнее, но за них вы получите больше баллов.



КОНТРОЛЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

У ANDES 6/ ANDES 8 есть два возможных способа определить частоту пульса: с помощью контактных датчиков или нагрудного телеметрического ремня-датчика. Последний предназначен для того, чтобы во время тренировки ваши руки были свободны.

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

Прежде чем надеть ремень, смочите две резиновые контактные зоны водой. Ремень нужно затянуть под грудной мышцей и непосредственно над грудиной, 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!

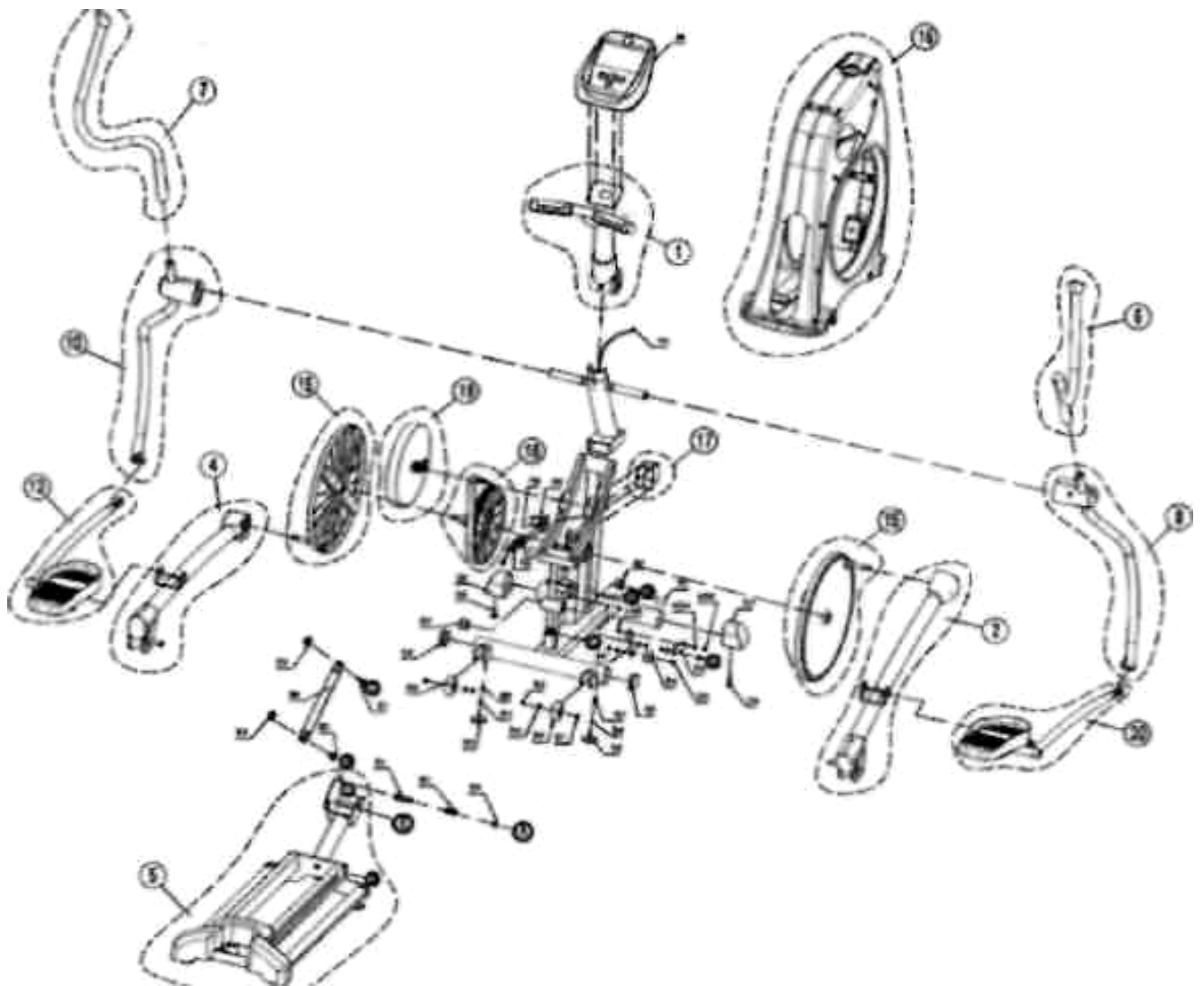
Датчики пульса не являются медицинскими приборами и не могут использоваться в медицинских целях. Различные факторы могут повлиять на точность показаний. Данная функция может использоваться только во вспомогательных целях в ходе тренировок.

СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ:

№	Описание
1	Стойка консоли
2	Опора педали
4	Опора педали
5	Направляющий ролик
6	Правый верхний руль
7	Левый верхний руль
8	Правый нижний руль
10	Левый нижний руль
13	Левый рычаг педали
15	Крестовина с защитным кожухом
16	Пластиковый корпус
17	Сервопривод
18	Шкив в сборе
19	Маховик
20	Правый рычаг педали
AN1	Консоль
B31	Винт М8*1,25Р*45L
B32	Гайка М8*1,25Р
B33	Шайба Ф8,2*Ф18,0*1,0Т
B34	Регулировочная гайка
B35	Пластиковая заглушка
B36	Регулировочная ножка
B37	Правая ножка передней опоры
B38	Регулировочный винт Ф5*15L
B39	Левая ножка передней опоры
B40	Гайка
B41	Соединительная плата
B42	Ролик
B43	Винт М6*1,0РХ*25L-20L
B44	Шайба Ф6,5*Ф14,0*1,0Т
B45	Гайка М6*1,0Р
B46	Соединительная плата
B47	Подшипник
B48	Винт М6*1,0РХ*20L
B49	Транспортировочный ролик
B50	Гайка М8*1,25Р
B51	Винт М8*1,25Р*30L
B52	Фиксатор
B53	Пружина
B54	Шайба Ф8,2*Ф18,0*1,0Т

P01	Кабель консоли
P02	Провод консоли
P06	Винт Ф3*8L
P07	Скоба крепления датчика
P08	Винт Ф4*10L
V01	Наклейка

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ:



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. Начинайте с малого и постепенно увеличивайте продолжительность тренировок. Если в течение последнего года вы вели сидячий образ жизни, имеет смысл сократить продолжительность первых тренировок до пяти минут. Вашему организму нужно время, чтобы адаптироваться к новому режиму. Если вы хотите сбросить вес, наиболее эффективными будут более длительные тренировки меньшей интенсивности. В этом случае рекомендуют заниматься от 48 минут и больше.

НАСКОЛЬКО УСЕРДНО? (Интенсивность тренировок)

Напряженность ваших тренировок также зависит от тех задач, которые вы решаете. Если вы хотите подготовиться к забегу на 5 км, вероятно, стоит тренироваться более интенсивно, чем для того, чтобы просто поддерживать хорошую физическую форму. В любом случае программу упражнений лучше начинать при низкой интенсивности. Болезненные ощущения не делают физические упражнения более полезными! Есть два способа определить интенсивность ваших упражнений. Во-первых, можно следить за частотой пульса (с помощью контактного или дистанционного измерения), во-вторых, за своим восприятием нагрузки (это совсем несложно!).

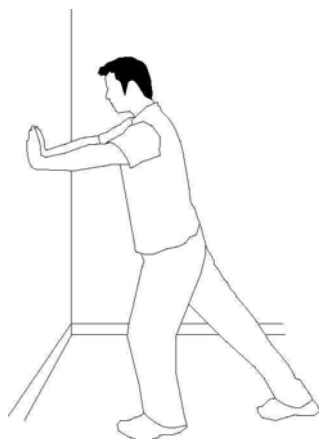
ВОСПРИЯТИЕ НАГРУЗКИ

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.

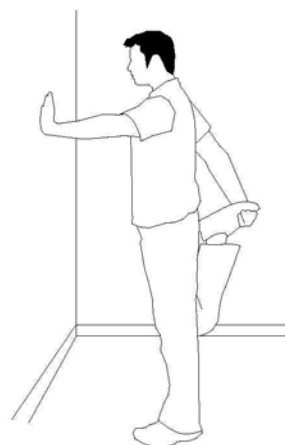


1. РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

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 ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ 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 ЧАСТИ С

Сядьте на пол, вытянув ноги прямо перед собой и не сгибая их в коленях. Дотянитесь 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 издадут небольшой шум, который передается через кожу 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 ковров. 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.*

Технические характеристики

Andes 8

Система нагружения	электромагн. бесконтактная ECB™
Кол-во уровней нагрузки	16 (25 - 400 Ватт)
Маховик	8 кг.
Педали	изменяемые оси A.P.S.™
Расстояние между педалями	9.5 см. (супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™)
Длина шага	410 мм.
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	голубой 7-ми дюймовый многофункциональный LCD дисплей с профилем тренировки и сенсорными клавишами
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., уровни, пульс, Ватты
Кол-во программ	15 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, холмы, горы, снижение веса, фитнес-тест, шаг-тест, 2 игровых режима, 1 пульсозависимая, 2 пульсозависимые, 3 пользовательские.
Интеграция	USB порт
Складывание	есть (гидравлика easyFOLD™)
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	80*68*181 см.
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	153*68*177 см.
Вес тренажера	75 кг.
Максимальный вес пользователя	135 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	2 года

Andes 6

Система нагружения	электромагн. бесконтактная ECB™
Кол-во уровней нагрузки	16 (25 - 400 Ватт)
Маховик	8 кг.
Педали	изменяемые оси A.P.S.™
Расстояние между педалями	9.5 см. (супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™)
Длина шага	410 мм.
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	черно-белый 7-ми дюймовый многофункциональный LCD дисплей с профилем тренировки и сенсорными клавишами
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., уровни, пульс
Кол-во программ	10 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, холмы, горы, снижение веса, 2 пульсозависимые, 3 пользовательские.
Интеграция	USB порт
Складывание	есть (гидравлика easyFOLD™)
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	80*68*181 см.
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	153*68*177 см.
Вес тренажера	75 кг.
Максимальный вес пользователя	135 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.

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