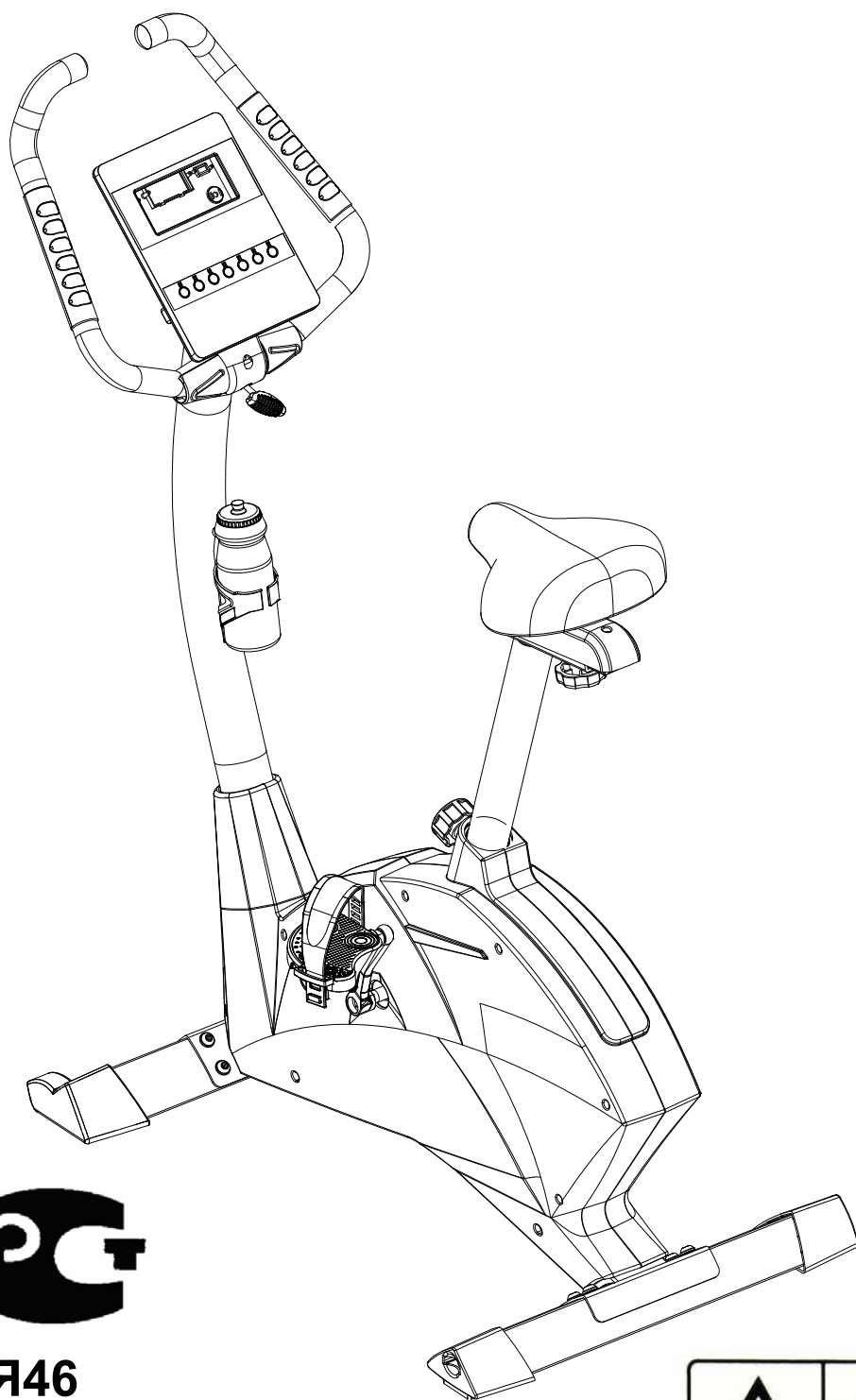


STEALTH

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



AЯ46



Уважаемые покупатели!

Поздравляем Вас с удачным приобретением.

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

Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

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

Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

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

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

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

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

Внимание!

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

Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.

Заводская упаковка не должна быть нарушена.

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

Хранение тренажера:

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

1. температура + 10 - + 35 C
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.
- 4.

Перед тем, как начать тренировку

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.

Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность соединений.

Советуем держаться за поручни во время занятий.

Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

Рекомендации по сборке

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

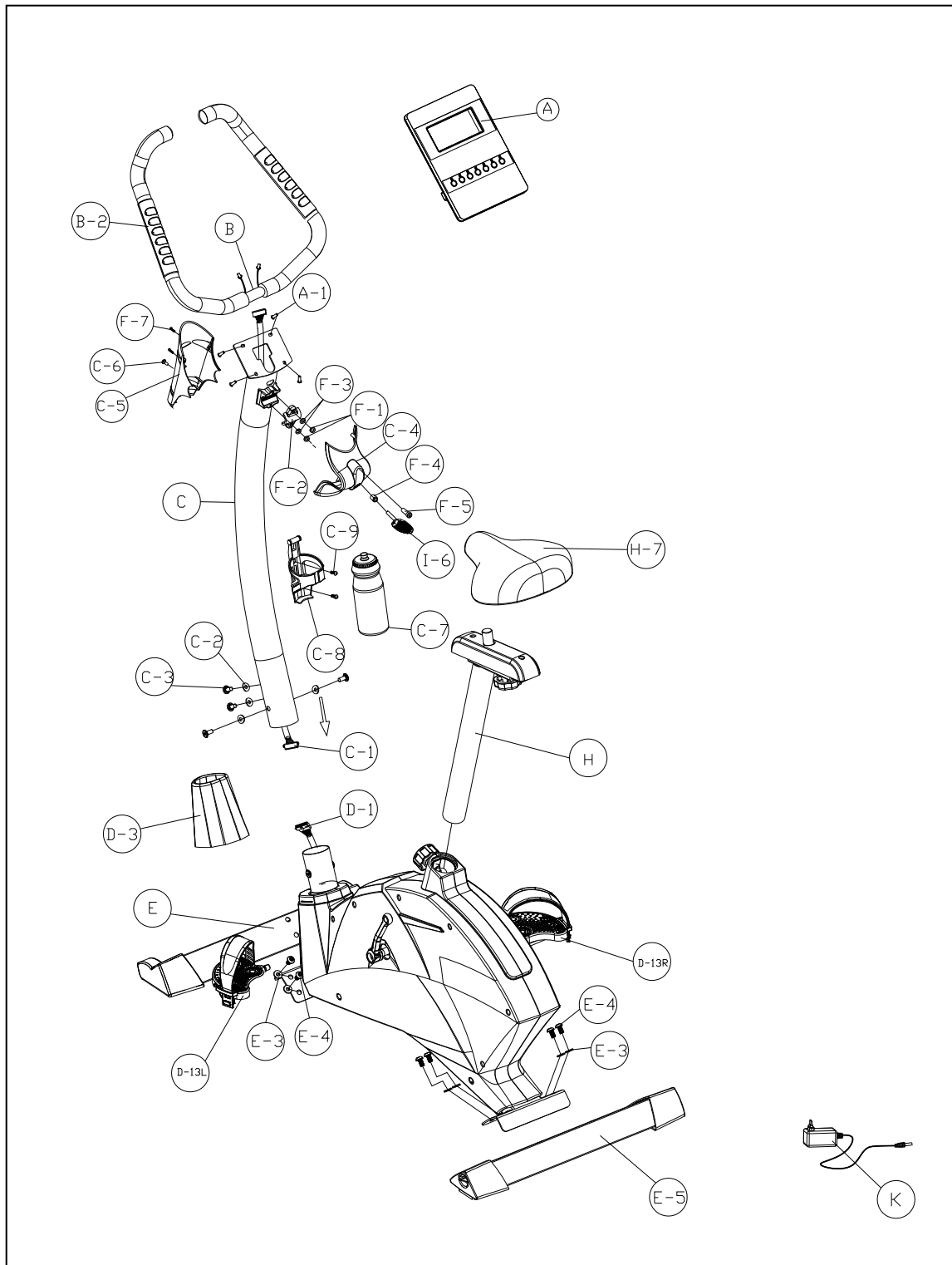
Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Рекомендации по уходу

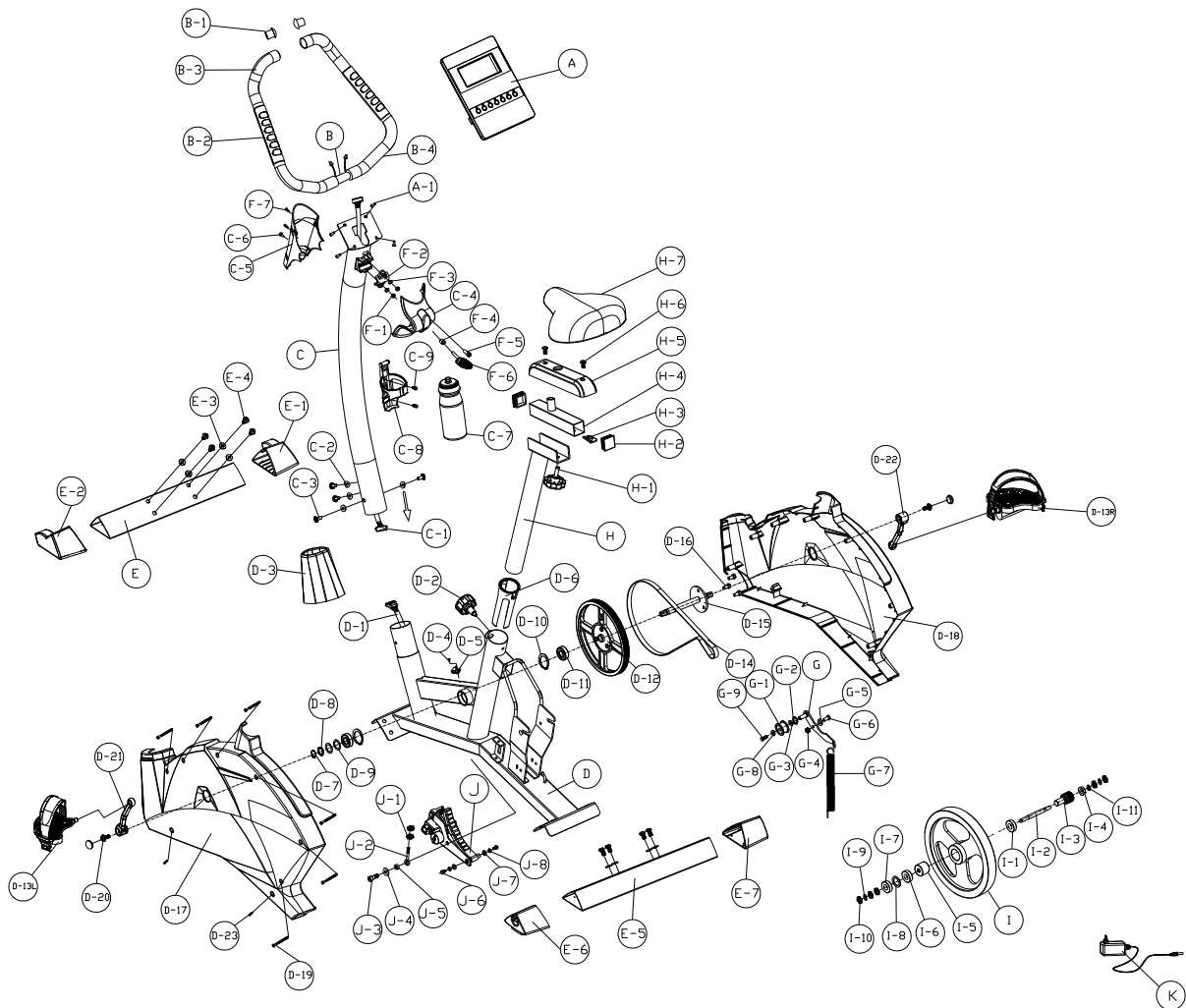
Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей.

Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

Сборка тренажера



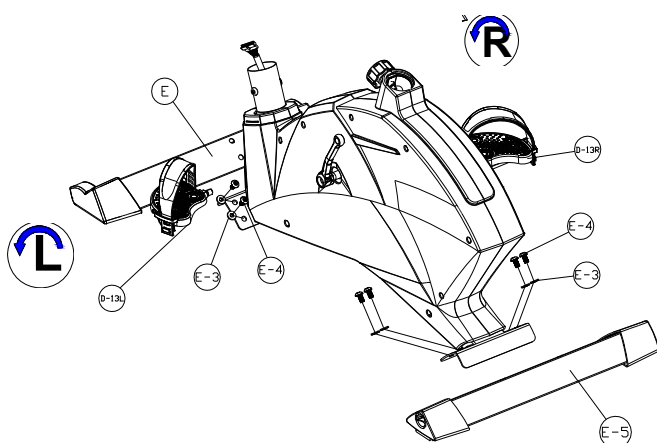
Тренажер в разобранном виде



№	Описание	Спецификации	Кол-во
A	КОНСОЛЬ		1
A-1	ВИНТЫ КРЕПЛЕНИЯ КОНСОЛИ	M5X10L	4
B	ПОРУЧНИ		1
B-1	ЗАГЛУШКИ ДЛЯ ПОРУЧНЕЙ		2
B-2	ДАТЧИКИ ПУЛЬСА		1
B-3	ВЕРХНИЕ ИЗОЛЯЦИОННЫЕ ВСТАВКИ		2
B-4	НИЖНИЕ ИЗОЛЯЦИОННЫЕ ВСТАВКИ		2
C	СТОЙКА КОНСОЛИ		1
C-1	КАБЕЛЬ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА (нижняя часть)		1
C-2	ШАЙБЫ ИЗОГНУТЫЕ	φ 12хφ19х1t	4
C-3	ВИНТЫ	P1.25*16L	4
C-4	ПЕРЕДНЯЯ ЗАГЛУШКА ДЛЯ ПОРУЧНЯ		1
C-5	ЗАДНЯЯ ЗАГЛУШКА ДЛЯ ПОРУЧНЯ		1
C-6	ВИНТЫ	M5хP0.8х10L	2
C-7	ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ БУТЫЛКИ		1
C-8	БУТЫЛКА		1
C-9	ВИНТЫ	M5х14L	2
D	РАМА		1
D-1	КАБЕЛЬ – НИЖНЯЯ ЧАСТЬ		1
D-2	РУЧКА РЕГУЛИРОВКИ ВЫСОТЫ СИДЕНИЯ		1
D-3	ЗАГЛУШКА СТОЙКИ КОНСОЛИ	ABS	1
D-4	ВИНТЫ	M4х10L	2
D-5	ФИКСАТОР КАБЕЛЯ		1
D-6	МУФТА ДЛЯ СТОЙКИ СИДЕНИЯ	PP	1
D-7	КОЛЬЦО СТОПОРНОЕ		1
D-8	ШАЙБА ИЗОГНУТАЯ	φ 17.5хφ25х0.3t	1
D-9	ШАЙБЫ ПЛОСКИЕ	φ 17.5хφ25х0.3t	2
D-10	КОЛЬЦО СТОПОРНОЕ		1
D-11	ПОДШИПНИКИ	6003RS	2
D-12	ВЕДУЩИЙ ШКИВ	φ 232	8
D-13	ПЕДАЛИ (П+Л)		комплект
D-14	ВЕДУЩИЙ РЕМЕНЬ	1042 мм	1
D-15	УЗЕЛ ВТУЛКИ КОЛЕСА		1
D-16	ВИНТЫ ДЛЯ ВТУЛКИ КОЛЕСА	M8хP1.25х12Lх5t	3
D-17	КОЖУХ – ЛЕВАЯ ЧАСТЬ		1

№	ОПИСАНИЕ	СПЕЦИФИКАЦИИ	КОЛ-ВО
D-18	КОЖУХ – ПРАВАЯ ЧАСТЬ		1
D-19	ВИНТЫ	M4x50L	7
D-20	ГАЙКИ	M8xP1.0x20L	2
D-21	КРИВОШИП (ЛЕВЫЙ)		1
D-22	КРИВОШИП (ПРАВЫЙ)		1
D-23	ВИНТЫ		4
E	ПЕРЕДНЯЯ ОПОРА		1
E-1	ЗАГЛУШКА ПЕРЕДНЕЙ ОПОРЫ (ПРАВАЯ)		1
E-2	ЗАГЛУШКА ПЕРЕДНЕЙ ОПОРЫ (ЛЕВАЯ)		1
E-3	ШАЙБЫ ПЛОСКИЕ	φ 8*φ19*2T	8
E-4	ВИНТЫ	M8xP1.25x20L	8
E-5	ЗАДНЯЯ ОПОРА		1
E-6	ЗАГЛУШКА ЗАДНЕЙ ОПОРЫ (ЛЕВАЯ)		1
E-7	ЗАГЛУШКА ЗАДНЕЙ ОПОРЫ (ПРАВАЯ)		1
F-1	ШАЙБЫ ПЛОСКИЕ	φ 7xφ12x1t	2
F-2	ВКЛАДЫШ ОПОРЫ КОНСОЛИ		1
F-3	ШАЙБЫ ВОЛНИСТЫЕ	φ 7x2t	2
F-4	ВКЛАДЫШ	φ 7xφ12x40L	1
F-5	ВИНТ	M7xP1.0x30L	1
F-6	Т-ОБРАЗНАЯ РУЧКА	M7xP1.0x65L	1
F-7	ВИНТЫ	M3*12L	2
G~G-9	УЗЕЛ НАТЯЖНОГО РОЛИКА		1
H	СТОЙКА СИДЕНИЯ		1
H-1	РУЧКА РЕГУЛИРОВКИ СИДЕНИЯ		1
H-2	ЗАГЛУШКИ		2
H-2~H-5	ОСНОВА СИДЕНИЯ	M5XP0.8X12L	1
H-6	ВИНТЫ		
H-7	СИДЕНИЕ		1
I~I-11	УЗЕЛ МАХОВИКА		1
J	МАГНИТНЫЙ ТОРМОЗ		1
K	АДАПТЕР ПИТАНИЯ		1

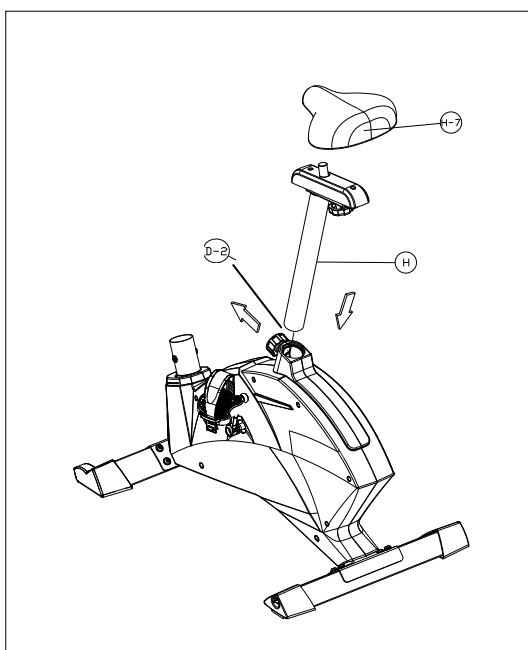
ШАГ 1



ШАГ 1—Монтаж опор

Закрепите опоры (Е и Е-5) на монтажных скобах рамы с помощью винтов и шайб (Е-3, Е-4)

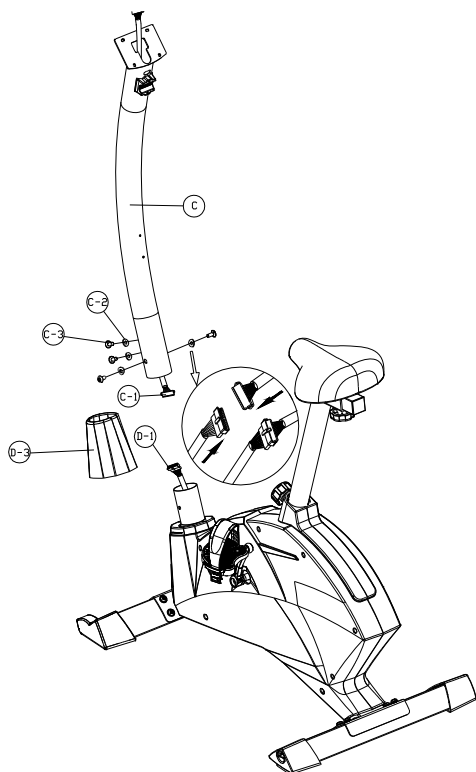
Шаг 2—Закрепите педали (D-13 R/L) на кривошипе. Винты педалей маркированы буквами R и L. Затягивайте левую педаль против часовой стрелки, правую – по часовой.



Шаг 3 – Монтаж стойки сидения

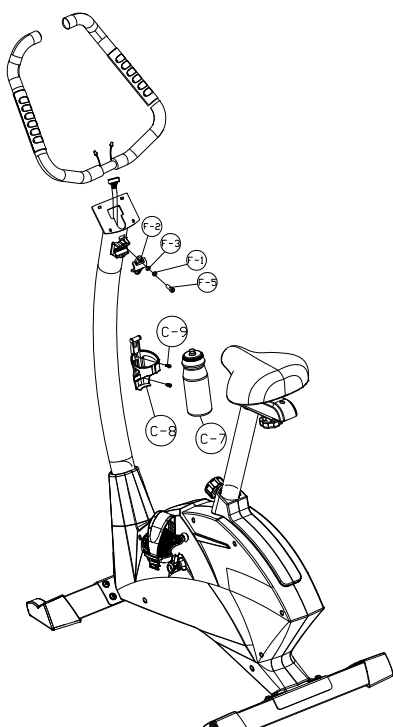
Ослабьте ручку регулировки высоты (D-2). Потяните ручку на себя, при этом ее ось выйдет из рамы. Установите стойку сидения (H) на раму, пропустив ее через пластиковую муфту. Муфта монтируется в раму в заводских условиях. Закрепите сидение (H-7) на стойке.

Если у вас не получается вставить стойку в раму после высвобождения ручки, попробуйте вывернуть ее чуть больше.



Шаг 4 - Монтаж стойки консоли

Пропустите стойку через заглушку (D-3), соедините верхнюю и нижнюю часть кабеля (C-1 и D-1), закрепите стойку на раме с помощью винтов и шайб (C-2 и C-3).



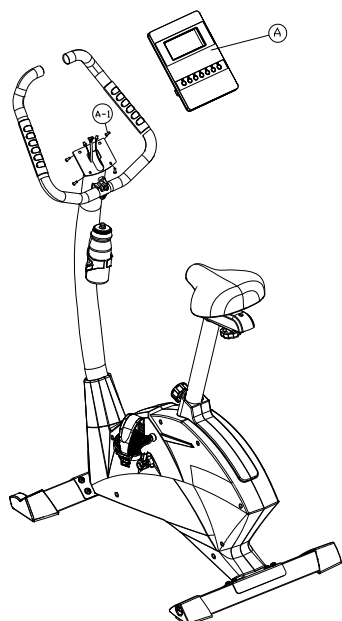
Шаг 5 – Монтаж поручней

Закрепите поручни на стойке консоли с помощью винтов, шайб и болтов (F-1, F-2, F-3, F-5).

Закрепите держатель бутылки (C-7) на стойке консоли с помощью винтов (C-9).

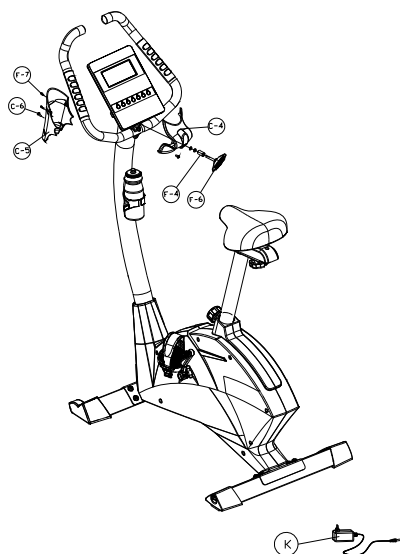
Шаг 6 –Монтаж консоли

Закрепите консоль A с помощью винтов (A-1)



Шаг 7 – Монтаж заглушки поручней

Закрепите переднюю и заднюю заглушки (C-4 и C-5) с t-образной ручкой (F-6) с помощью волнистых шайб (F-3), плоских шайб (F-1) и вкладыша (F-4). Убедитесь в прочности крепления поручней.



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ SM2793-67

НАЗНАЧЕНИЕ КЛАВИШ:

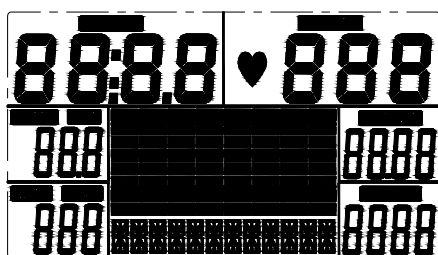
MODE/ENTER (РЕЖИМ/ВХОД)	Перед началом тренировки используется для подтверждения настроек и входа в программу.
RESET (ПЕРЕЗАГРУЗКА)	Возврат в главное меню.
START/STOP (ЗАПУСК/СТОП)	Начало или прекращение тренировки.
RECOVERY (ФИТНЕС-ТЕСТ)	Режим фитнес-теста
UP (ВВЕРХ)	Выбор режима тренировки и увеличение значения параметра.
DOWN (ВНИЗ)	Выбор режима тренировки и уменьшение значения параметра.
BODY FAT (% ЖИРА)	Программа body fat

ПОКАЗАНИЯ:

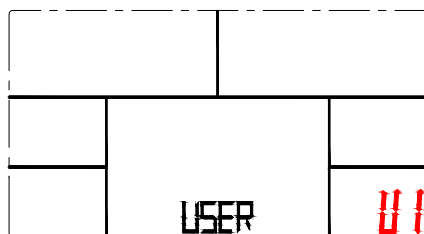
TIME (ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ)	Диапазон на дисплее 0:00-99:99; задаваемый диапазон 0:00-99:00
DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)	Диапазон на дисплее 0.00-99.99; задаваемый диапазон 0.00-99.90 км
CALORIES (КАЛОРИИ)	Диапазон на дисплее 0-9999; задаваемый диапазон 0-9990
PULSE (ЧАСТОТА ПУЛЬСА)	Диапазон на дисплее P-30-230; задаваемый диапазон 0-30-230
WATT (БАТТЫ)	Диапазон на дисплее 0-999; задаваемый диапазон 10-350
SPEED (СКОРОСТЬ)	Диапазон 0.0-99.9 км
RPM (ОБ/МИН)	Диапазон 0-999

ПОРЯДОК ЭКСПЛУАТАЦИИ

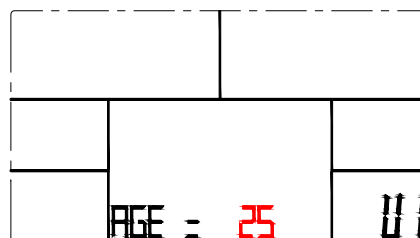
1. Подключите тренажер к сети, включится консоль и раздастся звуковой сигнал, при этом на 2 секунды загорится индикация всех сегментов LCD-дисплея (рисунок А). После этого консоль переходит в режим ввода настроек (пол, возраст, рост, вес) для пользователей U1-U4 (рисунки В и С).
2. После ввода данных пользователей консоль переходит к главному меню (рисунок D).



А



В

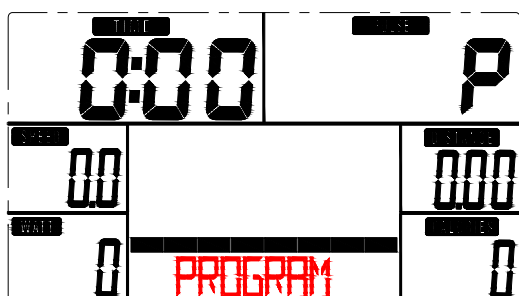


С



Д

3. В главном меню сначала отображается программа MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ), пользователь может с помощью клавиш UP и DOWN выбрать MANUAL → PROGRAM (ПРОГРАММЫ, 12 вариантов) → PROGRAM (ПРОГРАММЫ, рис. E) → USER PROGRAM (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ) → HRC (ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА, рисунок F) → WATT (БАТТЫ).



E



F

4. Быстрый запуск и режим Manual:
Перед тем как начать занятия в режиме ручного управления, можно задать продолжительность тренировки (TIME), расстояние (DISTANCE), количество калорий (CALORIES) и целевую частоту пульса (PULSE).
Нажатие клавиши START/ STOP после включения тренажера позволяет начать упражнения в режиме MANUAL без ввода дополнительных настроек.
Уровень можно менять по ходу тренировки с помощью клавиш UP и DOWN.
5. ПРОГРАММЫ:
Прежде чем начать занятия в режиме Program, необходимо задать продолжительность тренировки (TIME).
С помощью клавиш UP и DOWN выберите 1 из 12 профилей и подтвердите выбор нажатием ENTER/MODE.
Уровень можно менять по ходу тренировки с помощью клавиш UP и DOWN.
6. H.R.C. (ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА):
Прежде чем приступить к занятиям, нужно ввести возраст (AGE) для расчета целевой частоты пульса (TARGET). С помощью клавиш UP и DOWN целевую частоту пульса можно корректировать в диапазоне 30-230 ударов в минуту.
7. USER PROGRAM (ПРОГРАММЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ)
Нажимая клавиши UP, DOWN, а затем MODE, пользователь может задавать собственные профили (последовательно программируя сегменты с 1 по 20). Для выхода из задания профиля удерживайте клавишу MODE нажатой в течение 2 секунд.
8. WATT (БАТТЫ):
При задании режима WATT на дисплее мигает предустановленное значение 120. С помощью клавиш UP и DOWN его можно изменить в диапазоне 10-350. Подтвердите настройку нажатием клавиши MODE.
9. BODY FAT (ПРОЦЕНТ ЖИРА):
9-1 В неактивном состоянии нажмите клавишу BODY FAT для выполнения теста.
9-2 После этого в течение 2 секунд на консоли мигает выбранный номер пользователя (U1~U4), затем начинается тест.
9-3 В ходе тестирования необходимо удерживать обе ладони на поручнях. На экране будет в течение 8 секунд отображаться индикация "--" "--" перед окончанием теста.
9-4 Затем на экран на 30 секунд выводится символ теста BODY FAT, процент жира и индекс массы тела (BMI).
10. RECOVERY (ФИТНЕС-ТЕСТ):
После тренировки нажмите кнопку "RECOVERY" и вновь положите ладони на поручни. Вся индикация исчезнет, кроме обратного отсчета времени (TIME) с 00:60 до 00:00. На экране отобразится результат теста (значения от F1 до F6). F1 – это лучший показатель, F6 - худший. Для улучшения результатов теста продолжайте регулярно заниматься на

тренажере. (Для возврата в главное меню нужно повторно нажать клавишу RECOVERY)

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Питание консоли осуществляется с помощью адаптера постоянного тока напряжением 9 вольт, силой 500 мА.
2. При прекращении вращения педалей на 4 минуты консоль переходит в режим экономии энергии, все настройки и данные о тренировке сохраняются до возобновления занятий.
3. При сбое консоли отключите тренажер от сети и включите его снова.

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей.

Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно.

Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера.

Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними детьми не допускается.

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

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

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

Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей.

Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера.

Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер.

Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части.

Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья.

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

Не вставайте во время тренировки.

Максимальный вес пользователя не должен превышать 150 кг.

Работа тормозной системы пропорционально зависима от скорости вращения педалей.

Данный тренажер не предназначен для использования в медицинских целях.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

ПРЕЖДЕ ЧЕМ 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 Вам ничто не мешало тренироваться. Чтобы добиться успеха в фитнесе, он должен стать одним из Ваших приоритетов. Так что выбирайте время, доставайте свой ежедневник и отмечайте время занятий на следующий месяц!

НАСКОЛЬКО ДОЛГО? (Продолжительность тренировок)

Эффективность физических упражнений достигается при их продолжительности от 24 до 60 минут за сессию. Начинайте с малого и постепенно увеличивайте продолжительность тренировок. Если в течение последнего года Вы вели сидячий

образ жизни, имеет смысл сократить продолжительность первых тренировок до пяти минут. Вашему организму нужно время, чтобы адаптироваться к новому режиму. Если Вы хотите сбросить вес, наиболее эффективными будут более длительные тренировки меньшей интенсивности. В этом случае рекомендуют заниматься от 48 минут и больше.

НАСКОЛЬКО УСЕРДНО? (Интенсивность тренировок)

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

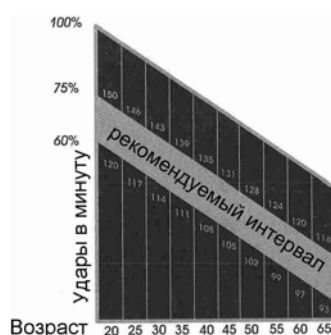
УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ

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

ИНТЕРВАЛ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

ЧТО ТАКОЕ ИНТЕРВАЛ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ?

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



ПРИМЕР:

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

СОВЕТЫ — УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

НАЧНИТЕ С УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ

Прежде чем приступить к работе с тренажером, стоит отвести несколько минут на легкие упражнения на растяжку мышц. Это повысит 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.

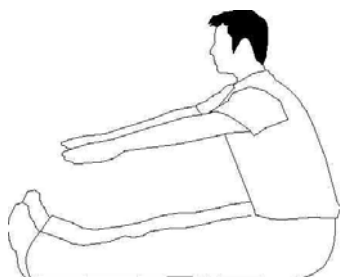
2. РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

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



3. РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ МЫШЦ И МЫШЦ НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

Сядьте на пол, вытянув ноги прямо перед собой. Не сгибайте колени. Дотянитесь кончиками пальцев рук до пальцев ног и отсчитайте 15 секунд. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения. Сядьте прямо. Повторите данное упражнение еще раз.



СОВЕТЫ — ПОЛЬЗА РАЗМИНКИ И СБРОСА НАГРУЗКИ

РАЗМИНКА

Первые 2-5 минут тренировки должны быть посвящены разминке. Это сделает мышцы более гибкими и обеспечит подготовку к более активным упражнениям. Выполняйте разминку на тренажере, не развивая высокую скорость. В ходе разминки вы должны постепенно достичь предпочтительной 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? Бороться со стрессом? Подготовиться к соревнованиям? Определив цели, вам будет легче разработать программу. Ниже приведены наиболее распространенные цели:

- Снижение веса — меньшая интенсивность, большая продолжительность тренировок
- Повышение формы и тонуса — тренировка с варьирующимися интервалами 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.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ЗАПИСИ

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

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

НЕДЕЛЯ №		ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ:			
ДЕНЬ	ДАТА	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	КОММЕНТАРИИ
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			

ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

Посадка	вертикальная
Система нагружения	электромагнитная
Кол-во уровней нагрузки	16
Маховик	9 кг.
Регулировка положения сидения	по вертикали
Регулировка положения руля	есть
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	LCD дисплей с сенсорными клавишами
Показания консоли	скорость, время, дистанция, калории, пульс, программы
Кол-во профилей тренировки	12
Кол-во программ	19 (в том числе пульсозависимые)
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	1040*535*1350 мм.
Вес тренажера	38 кг.
Максимальный вес пользователя	150 кг.
Питание	Сеть 220 Вольт
Гарантия	1 год

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.

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

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

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

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

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

Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.

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

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

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

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

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

Гарантия не распространяется в следующих случаях:

- при несоблюдении клиентом правил, приведенных в инструкции по эксплуатации, прилагаемой к изделию;
- использования товара в коммерческих целях (если это не оговорено инструкцией);
- при нарушении условий транспортировки, хранения, эксплуатации, обслуживания, неквалифицированной сборки, действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания посторонних предметов, различных жидкостей (в том числе химически активных) в механизмы и узлы

оборудования, а также вследствие существенных нарушений предельных нагрузок, установленных руководством по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-9;

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

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

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

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

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



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