Owner's Guide

VISION FITNESS.

ES 700

INDOOR CYCLE

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

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

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

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.

Заводская упаковка не должна быть нарушена.

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

Хранение тренажера:

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

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

3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Перед тем как начать тренировку:

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. 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:

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (в случае, если тренажер энергозависимый). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и 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.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. 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. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

В ЦЕЛЯХ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ РЕКОМЕНДУЕМ СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м.;

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

- 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;

- Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;

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

- Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;

- Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;

- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;

- Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу;

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети):

Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения беговая дорожка автоматически отключится. Если вам нужно отключить тренажер, переведите тумблер включения/выключения в положение «OFF», а затем нажмите кнопку перезагрузки. После этого беговая дорожка будет работать нормально.

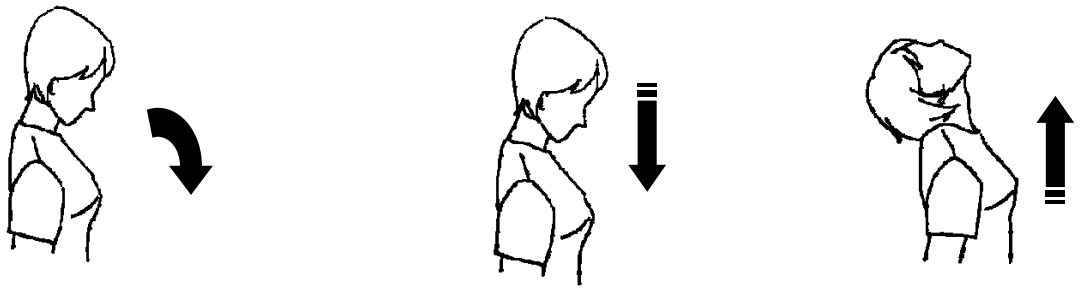
Электробезопасность:

Беговая дорожка должна подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое тренажера. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

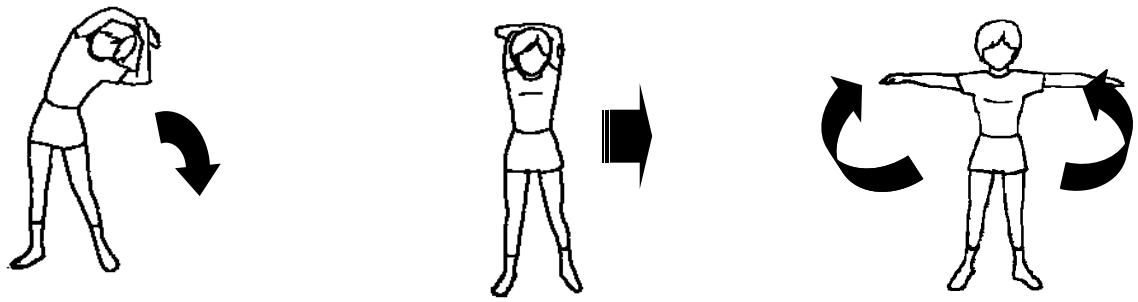
Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения беговая дорожка автоматически отключится. Если вам нужно отключить тренажер, переведите тумблер включения/выключения в положение «OFF», а затем нажмите кнопку перезагрузки. После этого беговая дорожка будет работать нормально.

Разогревающие упражнения:

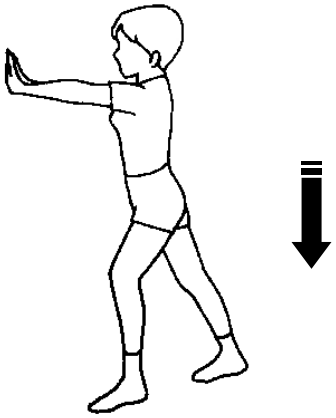
Перед тренировкой на тренажере рекомендуется провести разминку – это минимализирует риск травмирования мышц, подготовит сердечно-сосудистую систему и поможет добиться более ощутимых результатов.



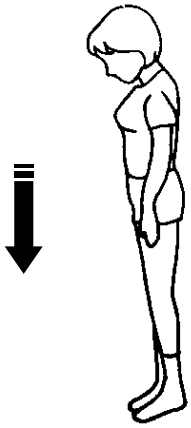
вертикальные движения головой



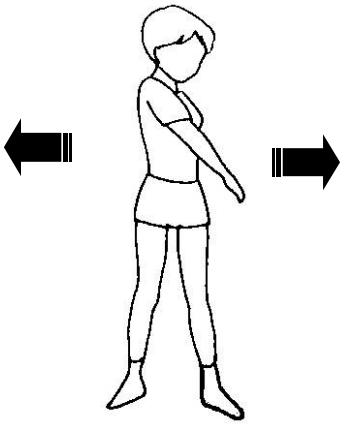
наклоны и скручивания торса



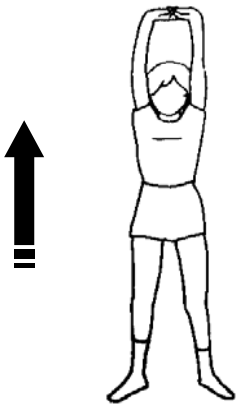
растяжение голени (у стены)



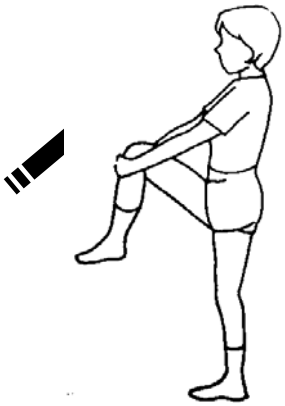
растяжение голени (стоя на носках)



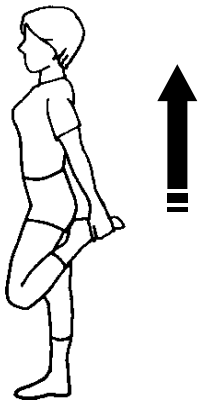
держание равновесия



растяжение вверх



растяжение ног



растяжение икр

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ СОХРАНЯЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь с данным руководством.

ОСТОРОЖНО! Во избежание ожогов, возникновения пожара, удара током и физических повреждений:

- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем.

- Не роняйте и не вставляйте какие-либо предметы в отверстия.

- Не снимайте боковые кожухи. Обслуживание тренажера должно производиться только представителями сервисной службы компании-продавца.

- Никогда не пользуйтесь тренажером, если он работает неправильно, был поврежден, побывал в воде или у него поврежден шнур питания или вилка. Обратитесь в сервисный центр компании-продавца.

- Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей.

- Не используйте тренажер вне помещения.

- Для отключения тренажера переведите тумблер в положение OFF (ВЫКЛ), затем выньте вилку из розетки.

- Используйте только прилагаемый шнур питания.

- Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его.

- Выключайте тренажер из сети перед перемещением.

ДЕТИ

- Не разрешайте детям пользоваться тренажером.

- Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеры ближе, чем на 3 м.

ПРОЧИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ! Почувствовав боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите упражнения и обратитесь за консультацией к врачу.

- Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в элементы тренажера.

- Ознакомьтесь с руководством перед использованием тренажера.

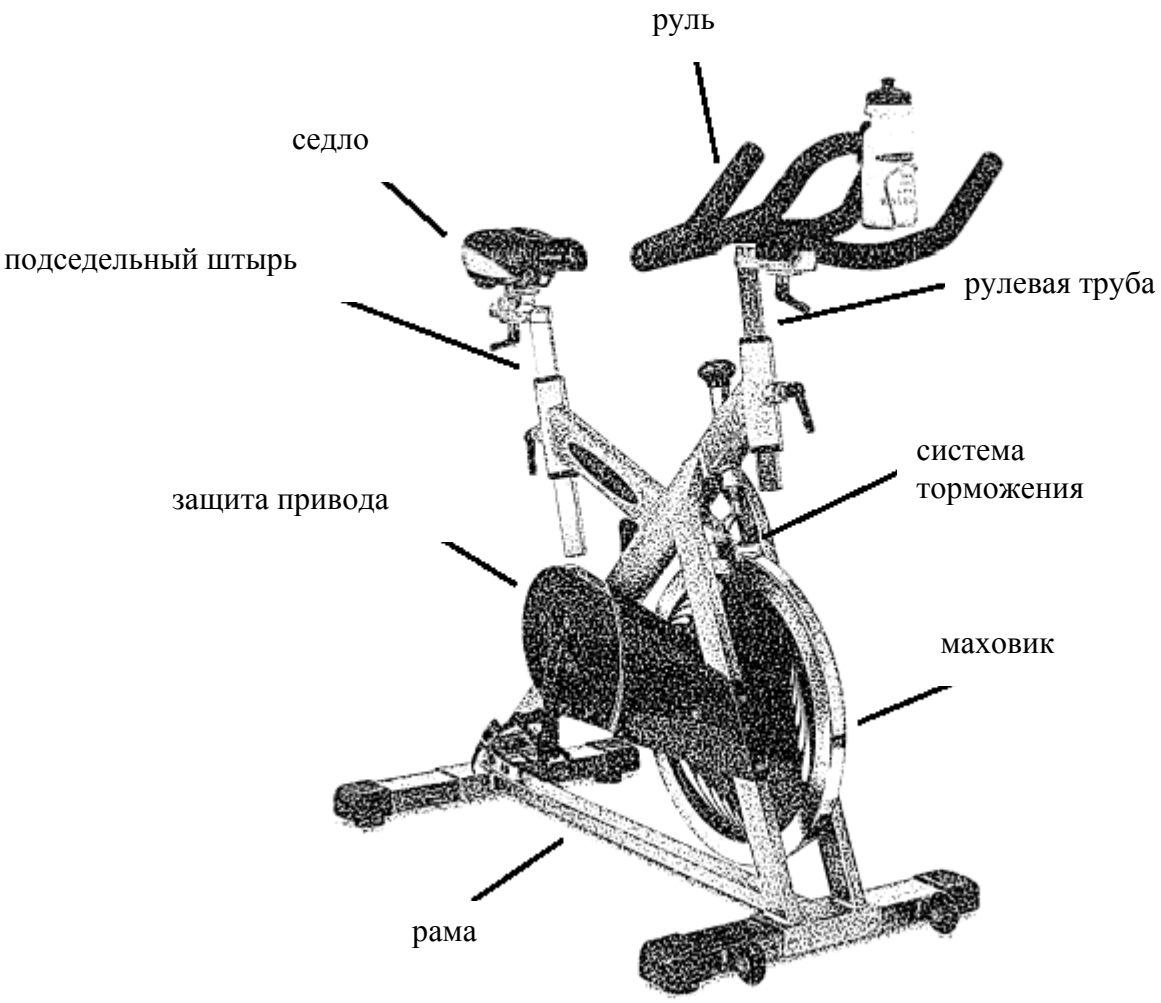
ЧИСТКА

• Для чистки тренажера используйте мыльный раствор и влажную тряпку; ни в коем случае не применяйте растворители.

КОНТАКТНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

КОНТАКТНЫЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

Тренажеры укомплектованы контактными датчиками пульса. Чтобы определить пульс в процессе тренировки, поместите обе ладони на датчики. На консоли появятся данные о вашем пульсе. Системе может потребоваться несколько секунд для того, чтобы корректно определить частоту пульса.



Рама- оцинкованная сталь
Защита привода- черный пластик
Рулевая труба- стальная труба с регулировкой горизонтального и вертикального положения руля
Руль- прорезиненное покрытие, эргономичный дизайн
Седло- гоночное седло. Стальные 8-мм рамки. Гелевые вставки и рельефная форма сиденья для максимального удобства.
Подседельный штырь- стальной с регулировкой горизонтального положения сиденья.
Шатуны- высокоуглеродистая сталь.
Педали- нейлоновые педали со стальной рамкой и регулируемыми тупликсами
Система торможения- V-образная система торможения
Ремень привода – Высококачественный ремень **Hutchinson**
Маховик- сбалансированный маховик, весом 21,5 кг
Цвет- серебристый
Вес нетто- 61,5 кг

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

1. Прочитайте все инструкции до начала эксплуатации тренажера.
2. Используйте тренажер только согласно данному руководству
3. Установите велотренажер на ровной поверхности..
4. Проверьте и закрепите все детали до начала использования тренажера. При обнаружении неисправностей не пытайтесь самостоятельно устранить дефект-обратитесь в авторизованный сервис-цент **VISION FITNESS** в Вашем городе, либо к продавцу.
5. Не касайтесь руками движущихся частей тренажера.
6. Не допускайте детей к тренажеру

Во время тренировки не надевайте одежду, полы которой могут попасть в движущиеся части тренажера во время тренировки

• Никогда не допускайте попадания посторонних предметов внутрь корпуса тренажера.

• Никогда не снимайте боковые панели корпуса велотренажера. Обслуживание велотренажера должно производиться только в авторизованном сервисном центре **VISION FITNESS** в Вашем городе.

• Если Вы заметили какие-то неисправности, перебои в работе тренажера, нарушение целостности корпуса или отдельных деталей, не занимайтесь на велотренажере. Свяжитесь с сервисным центром для выяснения характера неисправности и ремонта тренажера.

• Не используйте велотренажер на открытом воздухе, в гараже, подъезде, во влажных помещениях, и помещениях с сильными перепадами температур.

ДЕТИ

• Не подпускайте детей к Вашему велотренажеру.

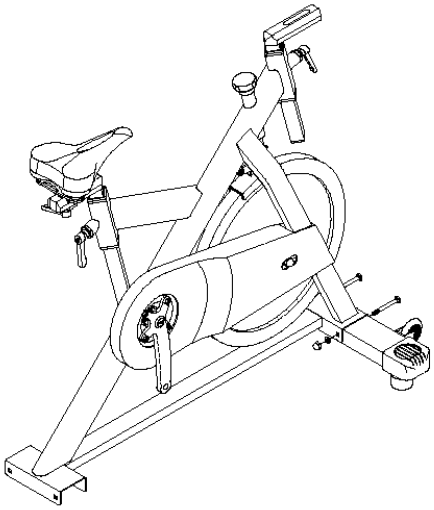
• Во время работы велотренажера дети и домашние животные должны находится на расстоянии не менее 3 метров от него.

СБОРКА

Шаг №1

Установка передней опоры.

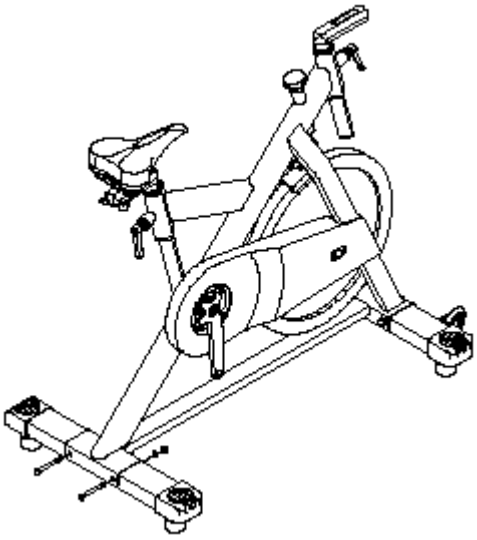
- Выкрутите все болты, которые предустановленны в раму в местах крепления передней опоры.
- Установите переднюю опору, используя болты, шайбы и гайки, входящие в комплект.



Шаг №2

Установка задней опоры

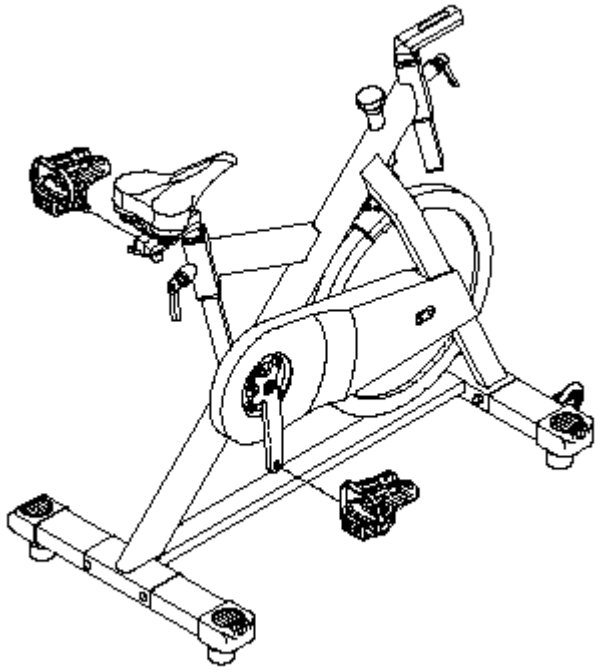
- Выкрутите все болты, которые предустановленны в раму в местах крепления задней опоры.
- Установите заднюю опору, используя болты, шайбы и гайки, входящие в комплект.



Шаг №3

Установка педалей

- Каждая педаль имеет на торце оси маркировку R(правая) L (левая) .Будьте внимательны при установке педалей! Правая педаль закручивается по часовой стрелке, левая педаль закручивается против часовой стрелки. Затяните педали ключом на 15.

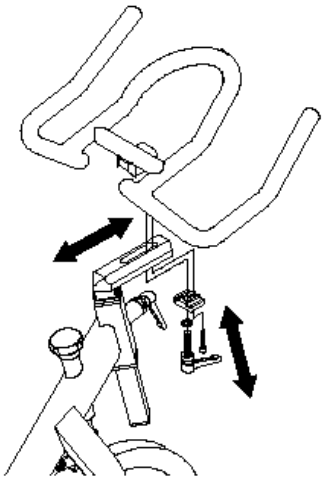


Шаг №4

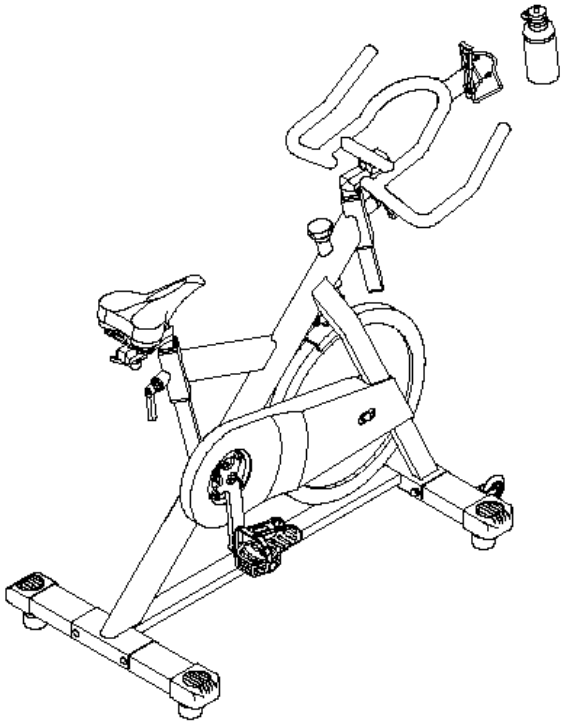
Установка руля

-Сначала установите руль на рулевую трубу. Установите металлическую проставку, пропустив через нее болт. Закрепите его металлической крышкой сверху и затяните 5-мм ключом.

- Вставьте рычаг быстрой регулировки положения руля
- Для перемещения руля отпустите рычаг эксцентрика и выставите необходимое положение руля. Если руль не перемещается свободно, отпустите болт с обратной стороны эксцентрика. Выставите необходимое положение руля и затяните эксцентрик.

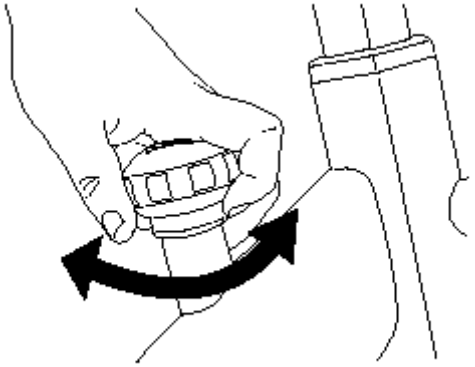


Шаг №5
Установка флягодержателя.
Установите флягодержатель на руль как показано на рисунке, используя предустановленные винты. Затяните 4-мм ключом.



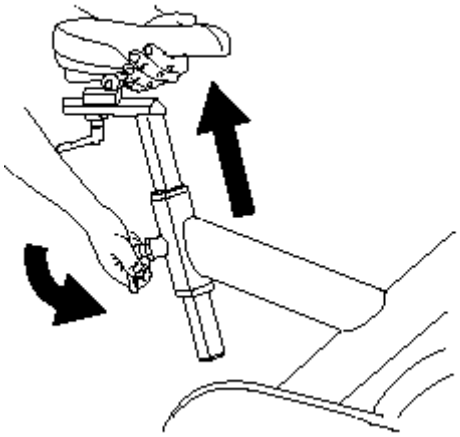
РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ

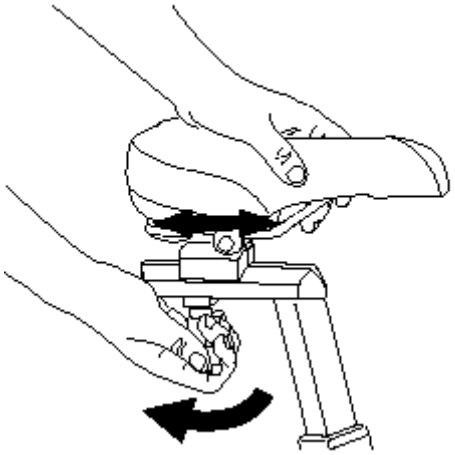
Удобная эргономичная ручка регулировки сопротивления находится на рехней трубе рядом с рулем. Для увеличения сопротивления поверните ручку по часовой стрелке, для уменьшения нагрузки поверните ручку против часовой стрелки.



РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ СЕДЛА

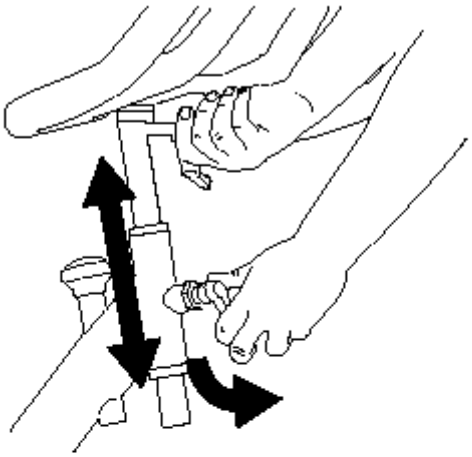
Для достижения сочетания максимальной эффективности тренировки с удобством и безопасностью Вы должны правильно отрегулировать высоту и положение сиденья.
- Отрегулируйте высоту сиденья таким образом, чтобы Ваша нога в максимально нижнем положении педали доставала до педали, но при этом была согнута в колени лишь на несколько градусов.
- Затем необходимо отрегулировать горизонтальное положение седла. Выставите седло в таком положении, чтобы ступня Вашей ведущая нога (та, что находится спереди), в горизонтальном положении шатунов, находилась параллельно педали.
- После установки комфортного положения проверьте, затянуты ли все регулировочные узлы и можете приступать к тренировкам.

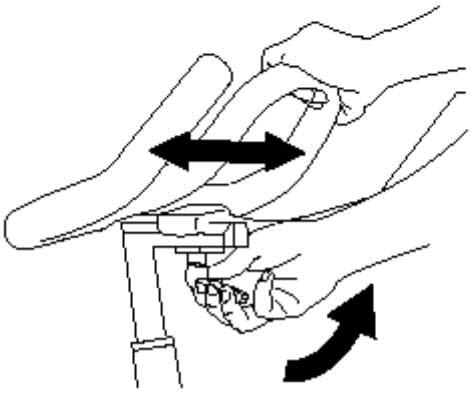




РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ РУЛЯ

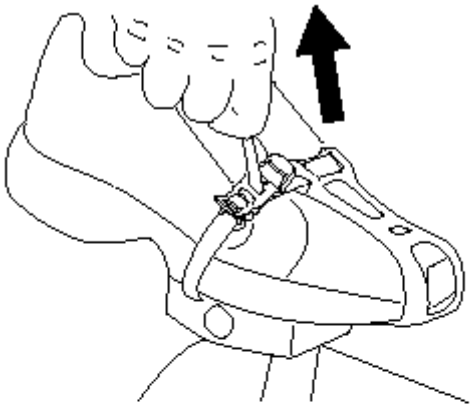
Регулировка положения руля поможет Вам изменить посадку на велотренажере от комфортной вертикальной до растянутой посадки шоссейного велосипеда.
Если Вы предпочитаете комфортную посадку, то поднимите руль повыше. Для более тренированных спортсменов предпочтительна растянутая посадка, которая достигается максимально низким положением руля.

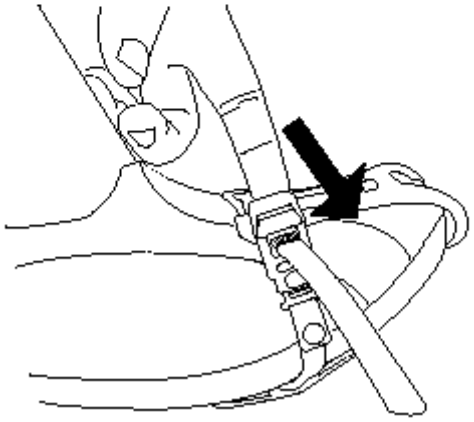




РЕГУЛИРОВКА ТУПЛИКСОВ

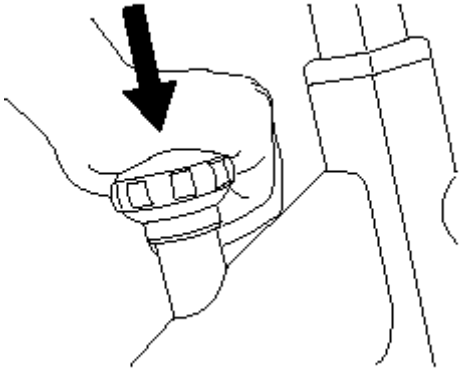
Тупликсы- это специальный механизм состоящий из упора для мыска ноги и ремешков-затяжек, который позволяет намного повысить эффективность тренировок. За счет того, что нога жестко зафиксирована на педали Вы можете прилагать мышечные усилия не только при движении педали вниз, толкая ее, но и при движении вверх, подтягивая ее вверх. Таким образом Вы прорабатываете полный круг вращения педали.
Установите ногу на педаль. Упритесь мыском в тупликс. С помощью ремешков закрепите свою ногу на педали.





ВНИМАНИЕ!

На тренажере Vision Fitness ES700 используется фиксированная передача усилия на маховик! То есть вращение маховика и педалей взаимосвязаны. Вы не сможете остановить педали до полной остановки маховика! Будьте осторожны! Используйте или постепенное замедление вращения, либо экстренный тормоз, который находится на рукоятке регулировки сопротивления! Так же можно ручкой регулировки сопротивления постепенно увеличивать сопротивление, до тех пор пока маховик не остановится.



НЕСОБЛЮДЕНИЕ ДАННЫХ ИНСТРУКЦИЙ МОЖЕТ ПОВЛЕЧЬ ЗА СОБОЙ ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНЫЕ ТРАВМЫ!

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

В переднюю опору велотренажера встроены специальные транспортировочные ролики, благодаря чему Вы можете легко и просто перемещать тренажер.

Для перемещения велотренажера ES700 возьмитесь за руль, осторожно наклоните его на себя и переместите велотренажер на транспортировочных роликах

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Велотренажер имеет массу до 40 кг. При необходимости, воспользуйтесь посторонней помощью для перемещения тренажера.

ВЫРАВНИВАНИЕ

Положение велотренажера на плоскости должно быть отрегулировано. Он должен находиться на ровной горизонтальной поверхности. Тренажер не должен шататься. Если вы заметили, что Ваш велотренажер стоит не ровно, шатается, то отрегулируйте его положении, используя регулировочные элементы в нижней части опоры.

РАЗМЕЩЕНИЕ В ДОМЕ

Размещение велотренажера Важно для достижения максимального комфорта при тренировках. Устанавливайте тренажер так, чтобы вокруг него было много свободного места, чтобы помещение хорошо проветривалось (но не было сквозняков). Тренажер специально спроектирован так, чтобы занимать как можно меньше места. Вы сможете разместить его в любой комнате, в которой Вам наиболее комфортно

РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКАМ

РАЗМИНКА

Когда вы тренируетесь Вам необходимо большее количество кислорода для снабжения им мышц. Этот кислород доставляется к ним через кровь. Возрастающие требования тренировки увеличат темп дыхания, уровень работы сердца, приток крови и температуру крови. С повышением температуры крови и освобождением большего количества кислорода, температура Ваших мышц также повысится. Это позволяет мышцам жечь калории и создавать энергию для тренировки.

Разминка должна представлять из себя постепенно возрастающие аэробные нагрузки с использованием всех мышц, которые Вы будете использовать во время вашей тренировки. Не существует определенной интенсивности для разминки. Обычная разминка создаст небольшое количестве потоотделения, но не заставит чувствовать Вас усталость. Напряженность и уровень соответствия повлияют на продолжительность Вашей разминки. Рекомендуемое обычно время для разминки составляет 5-10 минут.

Постепенная разминка делает следующее:

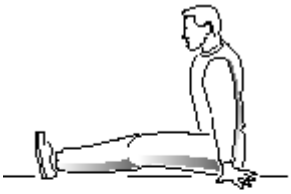
• Создает более быстрые и сильные сокращения мышц.
• Увеличивает уровень метаболизма, так что кислород быстрее поставляется в мышцы.
• Ведет к значительному сжиганию калорий путем увеличения общей температуры тела
• Предупреждает травмы благодаря увеличению эластичности мышц
• Позволяет Вам дольше комфортно тренироваться, потому что Ваши энергетические системы способны работать, предупреждая образование молочной кислоты в мышцах

ГИБКОСТЬ

Перед растяжкой уделите несколько минут разминке, поскольку растяжка не разогретых мышц может привести к травме. Когда растягиваетесь, начинайте движения очень медленно, поскольку Вы растягиваете мышцу. Старайтесь удерживать каждое положение растяжки, по крайней мере, на 15-30 секунд. Не делайте резких движений во время растяжки. Удержание в период растяжения гораздо эффективнее и уменьшает опасность получения травмы. Не напрягайте и не дергайте мышцу слишком сильно. Если при растяжке Вы испытываете болевые ощущение, немного ослабьте натяжение.

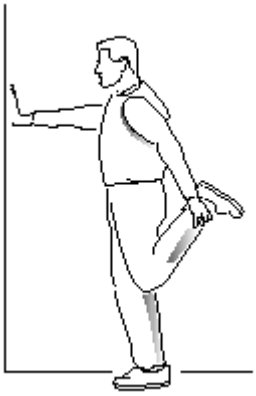
ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ, ДОТЯГИВАЯСЬ ДО ПАЛЬЦЕВ НОГ

Сядьте на пол, вытяните прямые ноги перед собой, не сгибая в коленях. Тянитесь руками до пальцев ног. Задержитесь на 15-30 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите столько раз, сколько необходимо.



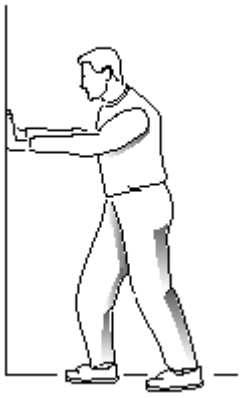
ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ, РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ

Встаньте рядом со стеной для устойчивости, возьмите левую лодыжку в левую руку и задержите. Ваше колено должно быть направлено в пол. Задержитесь на 15-30 секунд. Повторите то же самое с правой ногой. Продолжайте упражнение столько, сколько необходимо.



ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ, РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ

Встаньте на 1 от стены так, чтобы правая нога была на 1 шаг ближе к стене, чем левая. Обопритесь на стену руками. Медленно сгибайте правую ногу, контролируя растяжку левой икроножной мышцы. Ваша левая пятка должна стоять на полу. Медленно вернитесь в исходное положение. Продолжайте упражнение столько, сколько необходимо.



РУКОВОДСТВО ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

До начала программы тренировок проконсультируйтесь с врачом.

КАК ЧАСТО?

Американская Ассоциация Сердца рекомендует заниматься, по крайней мере, 3-4 раза в неделю для поддержания сердечно-сосудистой формы. Если Вашими целями являются набор или потеря веса, Вы быстрее достигните их при более частых занятиях. Но вне зависимости от того, занимаетесь ли Вы 3 дня или 6 дней в неделю, помните о том, что Вашей главной целью является превращение тренировок в жизненную привычку. Многие люди успешно придерживаются физкультурной программы, если они специально оставляют время для тренировок. Не важно, будет ли это утром перед принятием душа или во время просмотра вечерних новостей. Более важно то, что это время, которое позволяет Вам придерживаться расписания и это то время, когда никто не помешает Вашим занятиям. Если Вы хотите быть успешным в области оздоровления, Вы должны дать этой цели преимущество. Так что для

выбора времени, доставайте Ваш ежедневник и карандаш и напишите время тренировок для следующего месяца!

КАК ДОЛГО?

Для успехов в упражнениях по аэробике рекомендуемое время каждого занятия составляет от 24 до 32 минут. Начинайте тренировки медленно и постепенно увеличивайте время тренировок. Если Вы были малоподвижны в прошлом году, возможно разумным будет сначала уделять тренировкам лишь пять минут. Вашему телу необходимо время, чтобы приспособиться к новой деятельности. Если Вашей целью является потеря веса, наиболее эффективным будет длительное занятие при сравнительно небольших нагрузках. Для снижения веса рекомендуемая продолжительность тренировки составляет 48 минут и более.

КАК УСЕРДНО?

Ваши успехи будут зависеть от того, насколько усердно Вы будете заниматься. Независимо от Ваших долгосрочных целей всегда начинайте тренировку с маленькой, незначительной нагрузки. Занятия по аэробике не должны приносить вам физическую боль. Есть 2 способа определить необходимый именно Вам уровень нагрузки. Первый – путем мониторинга сердечного ритма (и второй – путем оценки Вашего личного уровня нагрузки (это проще, чем звучит!).

ЗАМЕЧАНИЕ: До начала тренировок проконсультируйтесь с Вашим врачом.

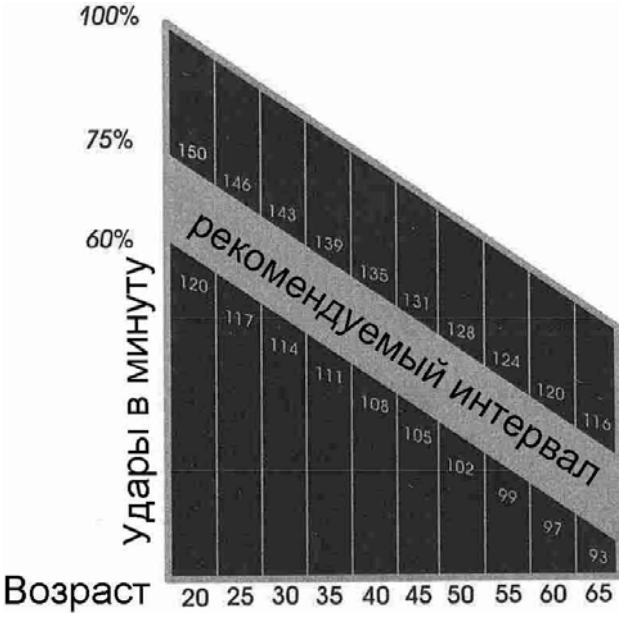
ЛИЧНЫЙ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ

Второй и наиболее простой способ определить необходимый уровень нагрузки – это оценить ваш личный уровень нагрузки. Во время выполнения упражнения Вам очень тяжело поддержать беседу без одышки. Хорошее правило – тренироваться ради собственного удовольствия, а не для истощения Вашего организма. Если вы не можете задержать дыхание, пора снизить нагрузку. Всегда будьте осторожны, чтобы не переусердствовать.

ИНТЕРВАЛ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

ИНТЕРВАЛ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА задается в процентах от максимальной частоты пульса пользователя. Рекомендуемый интервал изменяется для каждого человека в зависимости от возраста, текущей стадии тренировки и личных целей. Американская кардиологическая ассоциация (American Heart Association) рекомендует проводить тренировку в интервале 60 – 75 % от максимальной частоты пульса. Для соответствующей ссылки см. диаграмму, приводимую ниже.

ПРИМЕР: для пользователя в возрасте 42 г.: Найти возраст по горизонтальной оси (округленно 40) и двигаться вверх до рекомендуемой зоны. РЕЗУЛЬТАТ: 60 % от максимальной частоты = 108 ударов/мин; 75 % от максимальной частоты = 135 ударов/мин.



ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

Посадка	вертикальная
Система нагружения	колодочная
Кол-во уровней нагрузки	несколько, регулируются вручную
Маховик	19 кг.
Регулировка положения сидения	по горизонтали и вертикали
Регулировка положения руля	по горизонтали и вертикали
Измерение пульса	нет
Консоль	отсутствует
Кол-во программ	программы отсутствуют
Многоязычный интерфейс	нет
Складывание	нет
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	117*60*130 см.
Вес тренажера	58 кг.
Максимальный вес пользователя	136 кг.
Питание	не требует подключения к сети
Гарантия	3 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.

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.

АЯ46

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