

MATRIX

S1X СТЕППЕР



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.

Меры безопасности

Внимание!

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

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

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

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

кислорода;

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

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

Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

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

Хранение тренажера:

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

1. температура + 10 - + 35 С;
2. влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Настройка оборудования

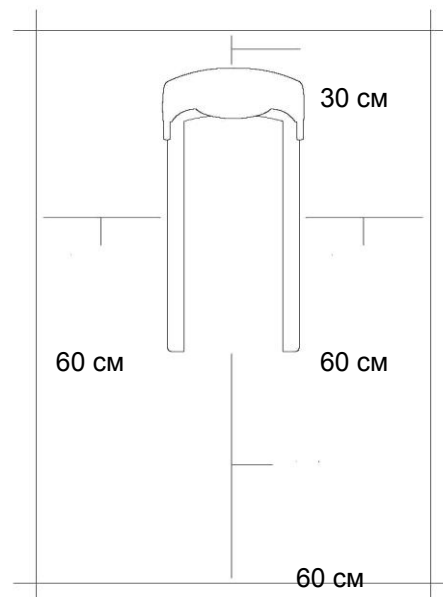
ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

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

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

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

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



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРКЕ

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

Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт

ЧИСТКА СТЕППЕРА

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

При этом важно соблюдать следующие рекомендации:

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

ПРОВЕРКА ТРЕНАЖЕРА НА ПРЕДМЕТ ПОВРЕЖДЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ тренажер, если он поврежден или имеет сломанные или изношенные детали. Используйте только те запасные части, которые поставляются заводом-изготовителем оборудования.

РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА. Оно является залогом бесперебойной работы оборудования и сохранения гарантийных обязательств. Необходимо проводить регулярный осмотр тренажера. Дефектные детали следует немедленно заменять. Не следует использовать некорректно работающее оборудование до проведения ремонта.

Обслуживание и ремонт должны проводиться только лицами, обладающими необходимой квалификацией.

ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверьте затяжку винтов на всех соединениях.
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов.
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажёра.
- Удалите грязь из-под резиновых накладок в педалях.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Снимите пластиковые кожухи и смажьте шарнирные соединения рычагов педалей (рекомендуется использовать тефлоновую смазку).
- Снимите боковой защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или отрегулируйте натяжение ремня.

Тренажёр предназначен для коммерческого использования.

**Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне.
Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона.
Не выбрасывайте гарантийный талон.**

MATRIX ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Модель тренажера: _____ Серийный номер: _____

Покупатель
ФИО покупателя (для юрид. лиц укажите также название компании и должность контактного лица): _____

С условиями гарантийной обязанности ознакомлен. Подпись покупателя: _____

Продавец
Название компании: _____ Дата продажи: _____
Адрес и телефон компании: _____ Подпись продавца: _____
М.П.: _____

Все даты обозначены в календарном формате.

Сроки гарантийного обслуживания (указаны в годах)

Кардио оборудование:

Ранг	Одноразовый материал	** Запас деталей и комплектующих	** Детали узла
Срок 10, 100, 100 (A)	1	3	2
Срок 20, 100, 200 (A), 3A, 7A, 7B, 7C, 7A, 7B, 7C (консоль)	2	5	2

Степное оборудование:

Ранг	Степ	Запас детали	Подшипники	Соединитель	Степная консоль	** Детали узла
Срок 10, 100 (A), 100 (B), 100 (C), 100 (D), 100 (E), 100 (F), 100 (G), 100 (H), 100 (I), 100 (J), 100 (K), 100 (L), 100 (M), 100 (N), 100 (O), 100 (P), 100 (Q), 100 (R), 100 (S), 100 (T), 100 (U), 100 (V), 100 (W), 100 (X), 100 (Y), 100 (Z)	10	3	1	2	1	1

По вопросам сервисного обслуживания обращаться:
703071, Москва, Калужская область 17 стр. 8, тел. +7 (495) 276-28-88 (доб. 107), info@matrix.ru, или в региональный центр продаж и сервисный центр по адресу: _____

Гарантийный талон действителен с 1 марта 2015 г.

Гарантийный талон действителен с 1 марта 2015 г.

Гарантийный талон действителен с 1 марта 2015 г.

1. Условия гарантии и сервисного обслуживания

1. Настоящий документ определяет условия гарантии и сервисного обслуживания, предоставляемого производителем (далее - Производитель) и Продавцом (далее - Продавец) на продукцию (далее - Продукт) в течение срока действия настоящего документа.

2. Гарантия и сервисное обслуживание предоставляются на территории Российской Федерации, за исключением случаев, указанных в пункте 1.1.

3. Гарантия и сервисное обслуживание предоставляются на территории Российской Федерации, за исключением случаев, указанных в пункте 1.1.

4. Гарантия и сервисное обслуживание предоставляются на территории Российской Федерации, за исключением случаев, указанных в пункте 1.1.

5. Гарантия и сервисное обслуживание предоставляются на территории Российской Федерации, за исключением случаев, указанных в пункте 1.1.

2. Для предоставления гарантии и сервисного обслуживания необходимо соблюдать следующие условия:

1. Гарантия и сервисное обслуживание предоставляются на территории Российской Федерации, за исключением случаев, указанных в пункте 1.1.

2. Гарантия и сервисное обслуживание предоставляются на территории Российской Федерации, за исключением случаев, указанных в пункте 1.1.

3. Гарантия и сервисное обслуживание предоставляются на территории Российской Федерации, за исключением случаев, указанных в пункте 1.1.

4. Гарантия и сервисное обслуживание предоставляются на территории Российской Федерации, за исключением случаев, указанных в пункте 1.1.

5. Гарантия и сервисное обслуживание предоставляются на территории Российской Федерации, за исключением случаев, указанных в пункте 1.1.

Указания по утилизации

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

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



Сборка оборудования

ВНИМАНИЕ

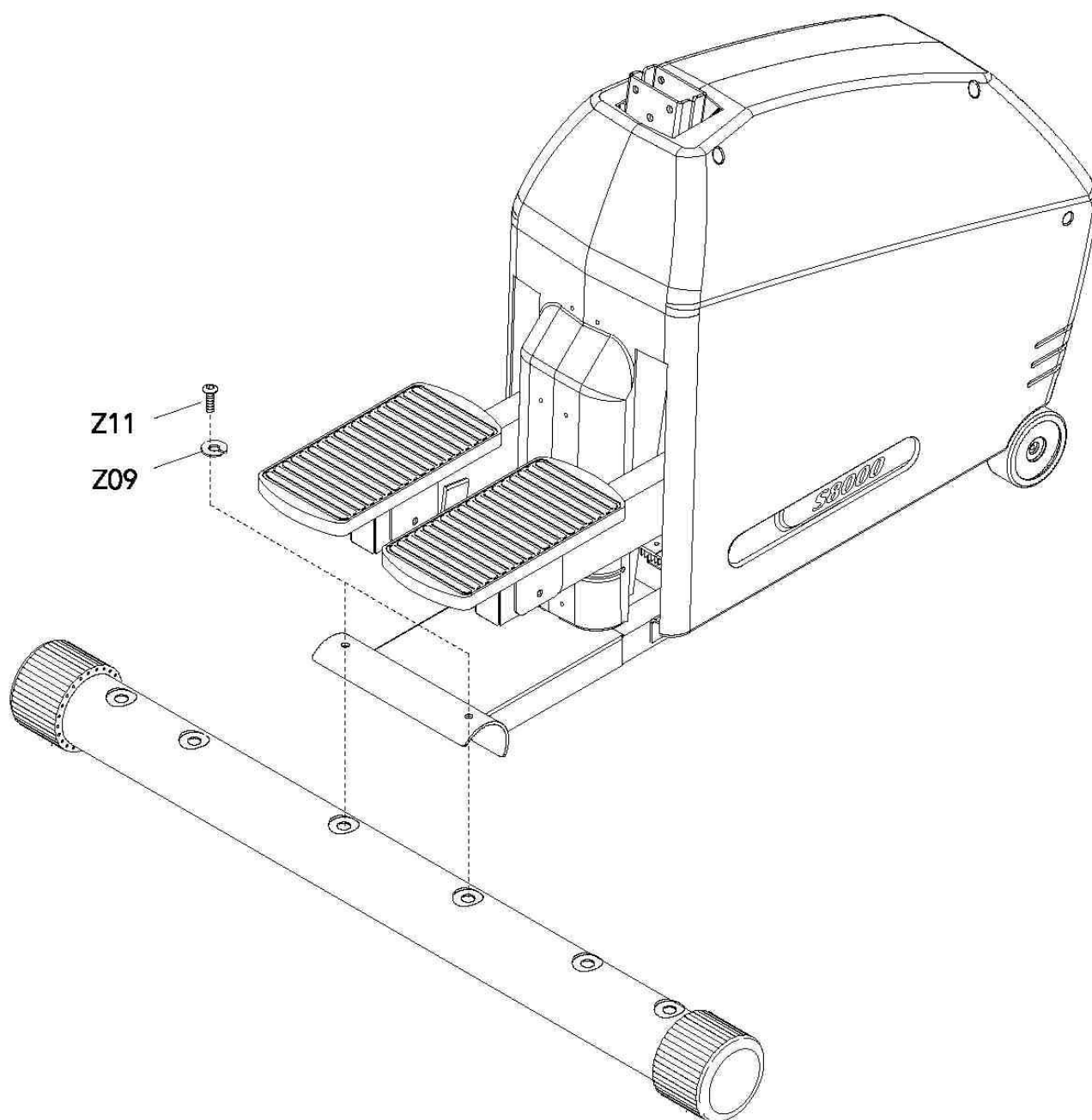
Прежде чем начать сборку тренажера, внимательно ознакомьтесь с инструкциями, незатянутые детали, а также неправильно закрепленные части тренажера могут привести к появлению шума, а также поломки оборудования.

КРЕПЕЖ И ИНСТРУМЕНТЫ

ДЕТАЛЬ №	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО	ВНЕШНИЙ ВИД	ЦВЕТ ПАКЕТА
Z11	БОЛТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ ПОД КЛЮЧ-ШЕСТИГРАННИК (M8x1.25Px30мм)	2		Красный
Z09	ШАЙБА ПРУЖИННАЯ (08.2x013.5x2.0T)	2		
Z02	БОЛТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ ПОД КЛЮЧ-ШЕСТИГРАННИК (M8x1.25Px60мм)	2		Розовый
Z03	ШАЙБА ПЛОСКАЯ (08.2x 013x1.4T)	2		
Z04	БОЛТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ ПОД КЛЮЧ-ШЕСТИГРАННИК (M8x1.25Px55мм)	2		Черный
Z06	БОЛТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ ПОД КЛЮЧ-ШЕСТИГРАННИК (M8x1.25Px20мм)	1		
Z05	БОЛТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ ПОД КЛЮЧ-ШЕСТИГРАННИК (M8x1.25Px16мм)	4		Синий
Z10	ШАЙБА ДУГОВАЯ (08.2x 018.0 X1.5T)	4		
Z09	ШАЙБА ПРУЖИННАЯ (08.2 x 013.5 X2.0T)	4		
Z11	БОЛТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ ПОД КЛЮЧ-ШЕСТИГРАННИК (M8x1.25Px30мм)	4		
Z07	УГЛОВОЙ КЛЮЧ на 5 мм (140L)	1		

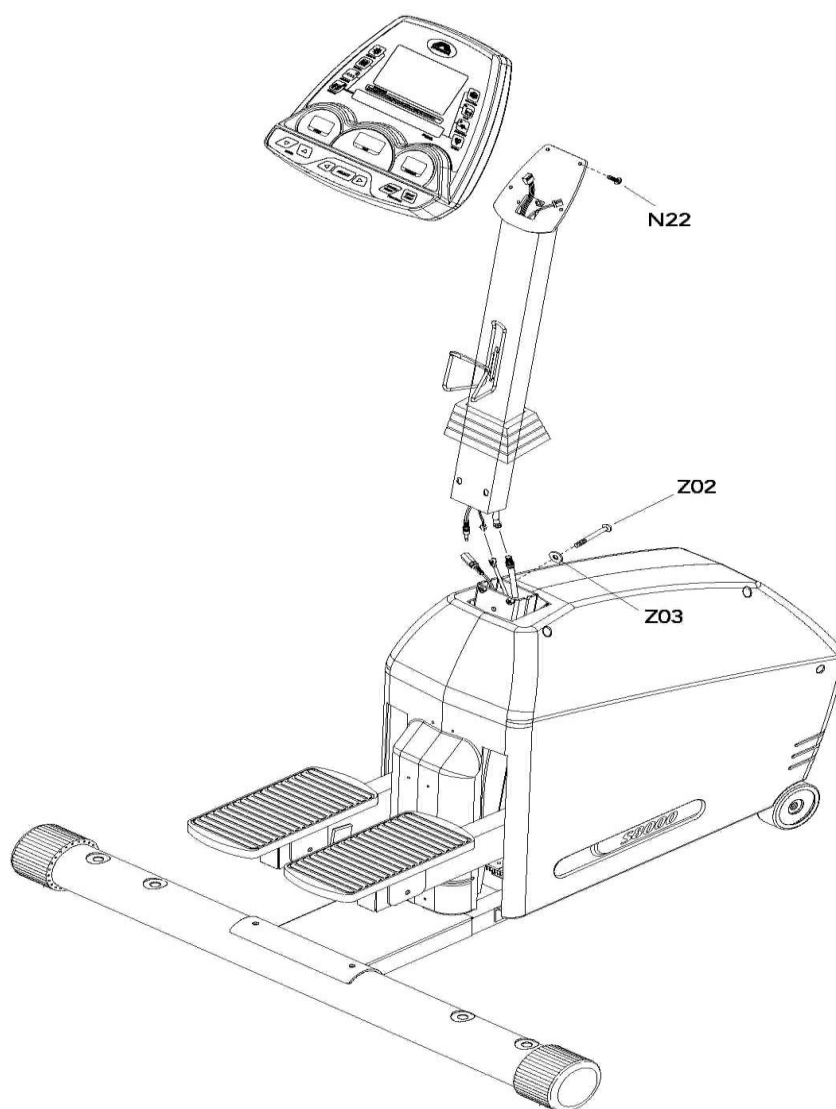
ШАГ 1

Установите заднюю ножку, совместив отверстия на ней с отверстиями на крепежной скобе корпуса. Вставьте два болта (Z11) с шайбами (Z09) в отверстия на крепежной скобе и отверстия на ножке. Затяните болты с помощью углового ключа-шестигранника на 5 мм (Z07).



ШАГ 2

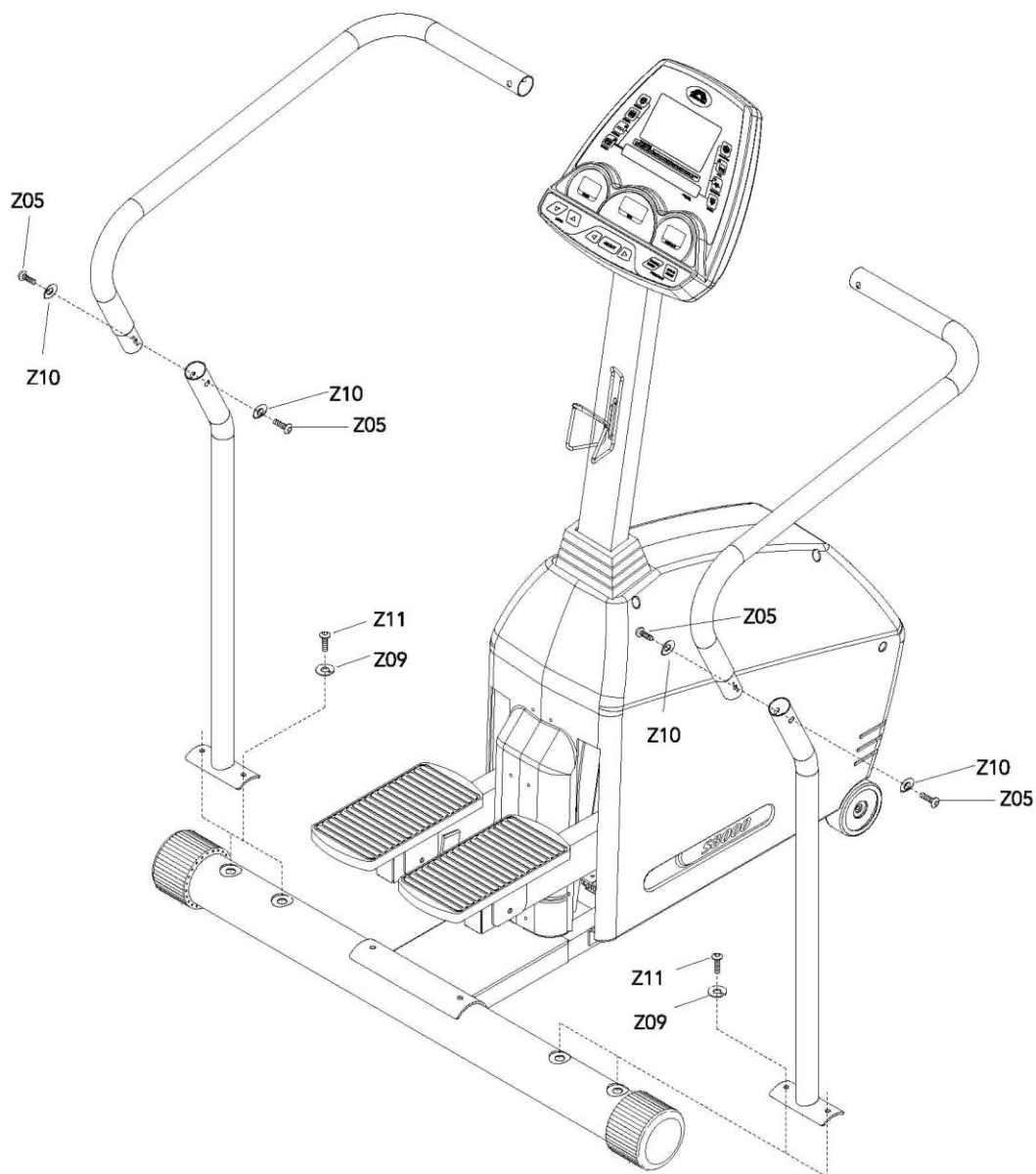
- 1) Опустите стойку консоли в основание.
- 2) Протяните кабели через стойку консоли. Временно закрепите их на верху стойки с помощью липкой ленты.
- 3) Прикрепите стойку консоли к несущей раме с помощью болтов (Z02) и шайб (Z03). Попросите кого-нибудь поддержать стойку консоли, пока вы затягиваете болты.
- 4) Отверните четыре монтажных болта с задней стороны консоли с помощью крестообразной отвертки. Подключите кабели и провода измерения частоты сердечных сокращений к задней стороне консоли. Закрепите консоль на стойке с помощью четырех ранее отвернутых болтов.



ШАГ 3

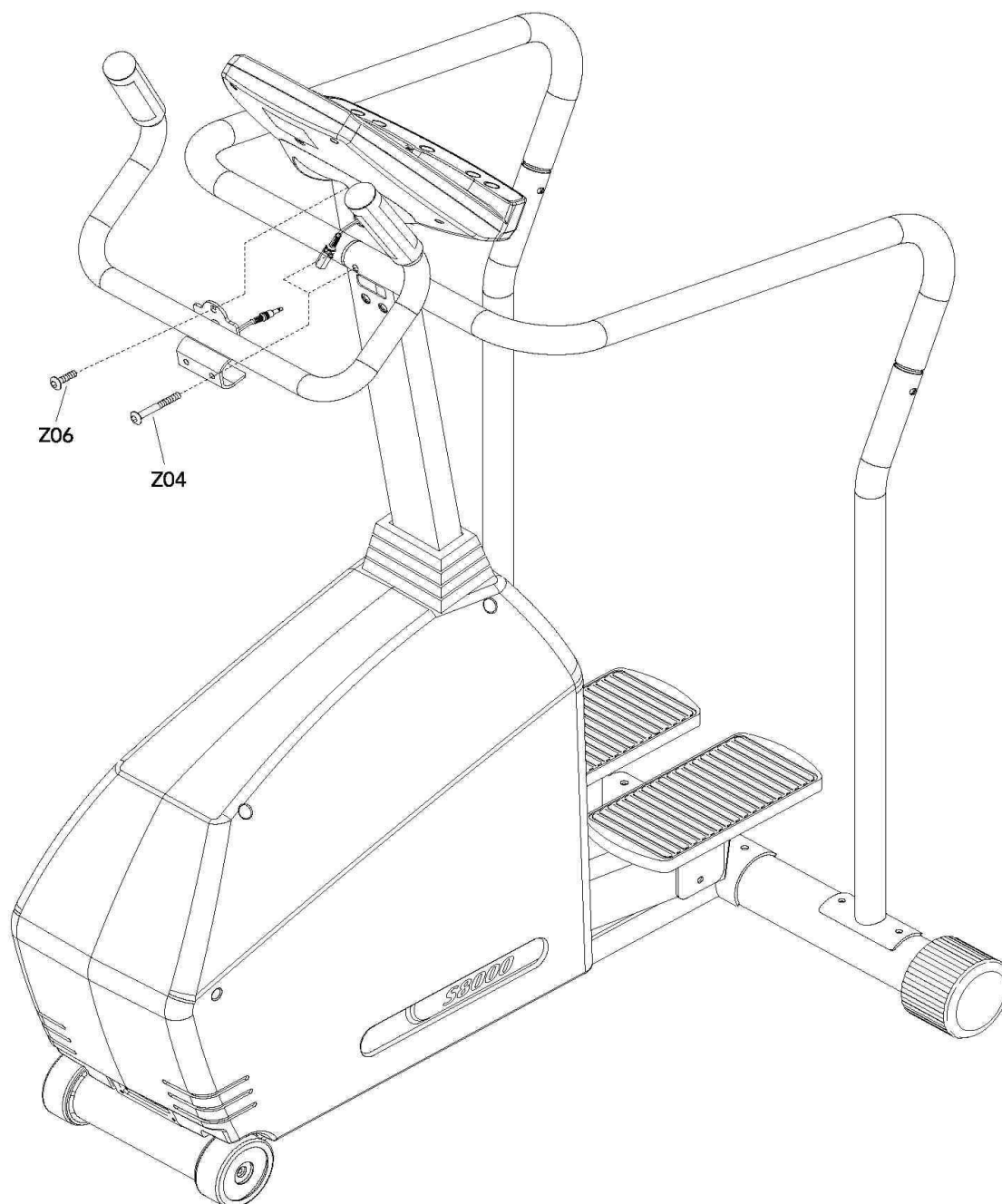
1) Прикрепите нижнюю часть опоры поручней к задней ножке с помощью четырех болтов (Z11) и шайб (Z09). Затяните их с помощью ключа-шестигранника на 5 мм (Z07).

2) Соедините верхнюю часть опоры с нижней с помощью четырех болтов (Z05) и шайб (Z10). Затяните все болты с помощью ключа-шестигранника на 5 мм (Z07). Теперь соедините верхние части опоры друг с другом.

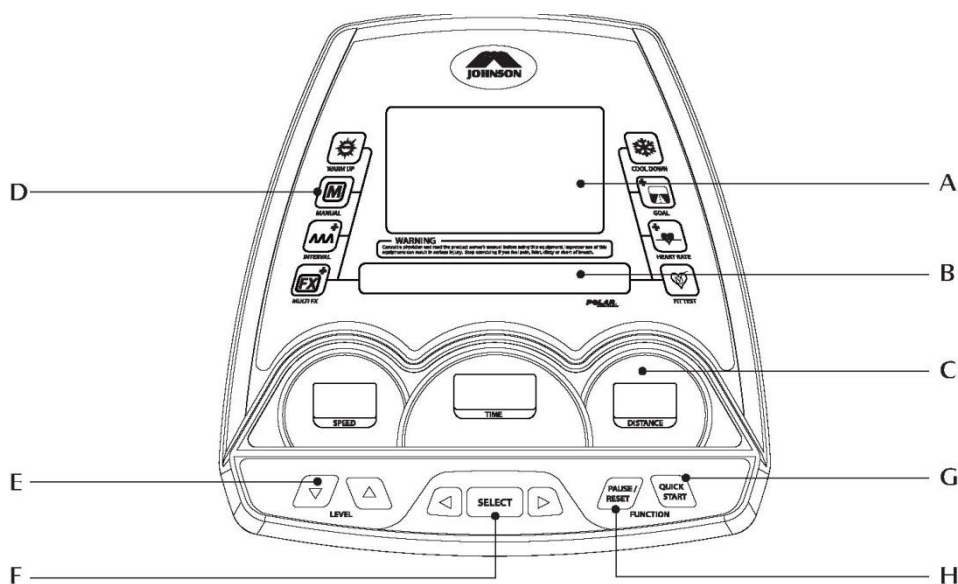


ШАГ 4

- 1) Пропустите провода измерения частоты сердечных сокращений поручней через отверстие с задней стороны стойки консоли. Выведите их через отверстие сверху стойки. Закрепите поручни на консоли с помощью двух болтов (Z04) и дополнительного болта (Z06).



Работа с консолью



A. ОКНО ПАРАМЕТРОВ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ:

В процессе тренировки выводятся диаграммы из светящихся столбиков, отражающие уровень нагрузки выполняемой программы. Высота последнего столбика соответствует текущему уровню нагрузки.

B. ОКНО ИНСТРУКЦИЙ:

В данном окне выводятся пошаговые инструкции для настройки программы тренировок.

C. ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДИСПЛЕЙ:

В процессе тренировки отображаются три показателя: скорость (Speed), время (Time) и расстояние (Distance).

D. КЛАВИШИ PROGRAM PLUS™

Нажатие клавиш позволяет выбрать одну из программ. Значок «плюс» (+) на клавише указывает на наличие в программе дополнительных опций. Последовательное нажатие клавиши позволяет просмотреть эти опции.

E. КНОПКИ УСТАНОВКИ УРОВНЯ (LEVEL)

Нажатие кнопок в виде стрелок ВВЕРХ или ВНИЗ позволяет регулировать уровень нагрузки.

F. КНОПКИ В ВИДЕ СТРЕЛОК «ВПРАВО»/«ВЛЕВО»

Находятся слева и справа от надписи SELECT («ВЫБРАТЬ»). При настройке программы позволяют изменять параметры, отражающиеся на консоли, например, продолжительность тренировки, вес пользователя, его возраст, частоту сердечных сокращений и уровень нагрузки. Соответствуют стрелкам «ВПРАВО» и «ВЛЕВО» на дисплее.

G. QUICK START («БЫСТРЫЙ ЗАПУСК»)

Нажмите, чтобы приступить к занятиям сразу, без выбора программы тренировок.

H. PAUSE / RESET («ПАУЗА/ПЕРЕЗАГРУЗКА»)

ПАУЗА: Если вам нужно прерваться, нажатие клавиши PAUSE позволит остановить выполнение программы на 30 секунд. Нажатие START позволяет возобновить занятия.

ПРИМЕЧАНИЕ: Данная функция доступна только при наличии аккумулятора.

ПЕРЕЗАГРУЗКА: При необходимости перезагрузить консоль удерживайте клавишу PAUSE/RESET нажатой в течение 3 секунд или до перезагрузки дисплея.

ОТОБРАЖЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВОК

В данном разделе перечислены значения по умолчанию и диапазон возможных значений параметров тренировок, выводимых в ПОЛЕ ПОДСКАЗОК внизу окна ПАРАМЕТРОВ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ. Перед началом тренировки на экран выводится каждый из параметров.

ПАРАМЕТР	ПО УМОЛЧАНИЮ	МИНИМУМ	МАКСИМУМ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ
ВРЕМЯ	20	5	99	минут
УРОВЕНЬ	1	1	20	
ВЕС	68 / 150	34 / 75	182 / 400	кг / фунтов
ВОЗРАСТ	30	10	99	лет
РАССТОЯНИЕ	5 / 3	1 / 1	80 / 50	км / миль
КАЛОРИИ	500	50	5000	калорий
ВАТТЫ	150	50	350	ватт
Частота сердечных сокращений	—	52	200	ударов
ПОЛ	МУЖСКОЙ	МУЖСКОЙ	ЖЕНСКИЙ	

ПРИМЕЧАНИЕ: Время тренировки — это отсчет до окончания продолжительности тренировки по умолчанию или максимальной продолжительности, заданной пользователем. Если задать значение “0”, отсчет времени будет идти с нуля до максимально возможного значения.

ОБЗОР ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК

В таблице приведены данные о программах тренировок эллиптического эргометра.

НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ ПО УМОЛЧАНИЮ	ВВОД НАСТРОЕК
QUICK START («БЫСТРЫЙ ЗАПУСК»)	Quick Start — самый быстрый способ приступить к тренировкам без ввода настроек. После нажатия клавиши QUICK START начинается тренировка с постоянным уровнем нагрузки.	—	—
WARM UP («РАЗМИНКА»)	Warm-up — этап тренировки с низкой нагрузкой, при котором достигается нижняя граница целевой частоты сердечных сокращений, увеличивается частота дыхания и приток крови к работающим мышцам.	—	Время

COOL DOWN («РАССЛАБЛЕНИЕ»)		Cool-down — этап тренировки с низкой нагрузкой, позволяющий начать вывод молочной кислоты и других побочных продуктов тренировки, накапливающихся в мышцах и вызывающих болезненные ощущения.	—	Время
MANUAL («РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ»)		Manual — занятия с постоянным уровнем нагрузки, который можно изменять вручную.	20 мин	Время, вес
INTERVAL+ («ИНТЕРВАЛ»)	HILL INTERVAL («Пересеченная местность – регулярные интервалы»)	Hill Interval — эффективная тренировка, где чередуются интервалы нагрузки и расслабления.	20 мин	Уровень, время, вес
	RANDOM HILL («Пересеченная местность – случайные интервалы»)	Random Hill — программа тренировки, где интервалы нагрузки чередуются в случайном порядке.	20 мин	Время, вес
MULTI FX+ («Многофункциональный режим»)	CONSTANT WATTS («Постоянный уровень расхода энергии»)	Constant Watts — программа, обеспечивающая постоянный уровень расхода энергии с помощью корректировки сопротивления педалей и подсказок, помогающих поддерживать определенную скорость вращения педалей. По ходу программы уровень ватт может отклоняться от целевого в обе стороны.	20 мин	Ватты, время, вес
	RANDOM («Случайный режим»)	Random — программа, в которой уровень нагрузки постоянно меняется в случайном порядке.	20 мин	Уровень, время, вес

НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ	ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ ПО УМОЛЧАНИЮ	ВВОД НАСТРОЕК
GOAL+ («ЦЕЛЬ»)	Time Goal — тренировка с заданной продолжительностью. По окончании заданного времени программа автоматически переходит к этапу расслабления и завершается.	20 мин	Время, вес

	DISTANCE GOAL («ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ»)	Distance Goal — программа на развитие выносливости с заданием определенного целевого расстояния. После его прохождения программа автоматически переходит к этапу расслабления и завершается.	—	Расстояние, вес
	CALORIES GOAL («ЦЕЛЕВОЙ УРОВЕНЬ РАСХОДА ЭНЕРГИИ»)	Calories Goal — программа, позволяющая израсходовать определенный объем калорий. По достижении целевого показателя программа автоматически переходит к этапу расслабления и завершается.	—	Калории, вес
HEART RATE+ («ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИ Й»)	TARGET HR («ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ»)	Target HR — программа с повышенной нагрузкой, в которой эффективность тренировки обеспечивается поддержанием заданного интервала частоты сердечных сокращений. Пользователь должен надеть нагрудный ремень-датчик или постоянно удерживать руки на контактных датчиках сердечного ритма. Исходя из полученных данных, программа корректирует уровень нагрузки, чтобы поддерживать частоту ваших сердечных сокращений на уровне 80% от максимальной.	20 мин	Возраст, частота сердечных сокращений, время, вес
HEART RATE+ («ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИ Й»)	WEIGHT LOSS («СБРОС ВЕСА»)	Weight Loss — программа с низким уровнем нагрузки, помогающая сжигать запасы жира в организме. Пользователь должен надеть нагрудный ремень-датчик или постоянно удерживать руки на контактных датчиках сердечного ритма. Исходя из полученных данных, программа корректирует уровень нагрузки, чтобы поддерживать частоту ваших сердечных сокращений на уровне 65% от максимальной.	20 мин	Возраст, частота сердечных сокращений, время, вес
FIT TEST («ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ»)		Fit Test проверяет состояние сердечно-сосудистой системы и может использоваться для мониторинга увеличения выносливости.	12 мин	Пол, возраст, уровень, вес

СОВЕТЫ ПО ТРЕНИРОВКАМ

1. Рекомендуется пройти полное обследование у врача перед тем, как приступать к занятиям на тренажере. Узнайте, какая частота сердечных сокращений для вас оптимальна. Если в процессе тренировок вы почувствуете слабость, головокружение, боль или одышку, следует немедленно прекратить занятия.
2. При подъеме на тренажер возьмитесь за стационарные ручки и встаньте на педали. Расположитесь удобно и начинайте движение. Чтобы спуститься с тренажера, прекратите шагать, возьмитесь за ручки и спуститесь на пол.
3. Настоятельно рекомендуем вам включать в тренировки этап разминки и расслабления. Разминка позволяет достичь нижней границы целевой частоты сердечных сокращений, увеличить частоту дыхания и приток крови к работающим мышцам. Благодаря расслаблению частота сердечных сокращений начинает падать и уменьшается содержание молочной кислоты в мышечных тканях.

НАСТРОЙКА ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК

Каждая программа имеет свою процедуру настройки. В данном разделе объясняется, как настроить все имеющиеся программы.

1. Начните шагать на тренажере.
2. С помощью клавиш PROGRAM PLUS™ войдите в программу или используйте стрелки ВПРАВО / ВЛЕВО для пролистывания списка программ. Название программы отображается в ПОЛЕ ПОДСКАЗОК в нижней части окна.
3. С помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО задайте нужные значения параметров, отображаемые в ПОЛЕ ПОДСКАЗОК.
4. Нажмите клавишу SELECT для подтверждения вашего выбора. Соблюдайте эту последовательность при настройке любой программы.

Примечание: Клавиши PROGRAM PLUS™, отмеченные значком «плюс» (+), позволяют выбирать одну из программ сходного типа. Нажмите клавишу несколько раз для выбора нужной программы. Также можно нажать клавишу один раз и сделать выбор с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО.

QUICK START («БЫСТРЫЙ ЗАПУСК»)

Нажмите клавишу "QUICK START", в ОКНЕ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ появится отсчет "3, 2, 1, GO!" Программа начинается с уровня нагрузки по умолчанию, а время тренировки отсчитывается с "0" до максимально возможного.

WARM UP («РАЗМИНКА»)

- 1) Нажмите клавишу "WARM-UP" для входа в программу.
- 2) "SELECT TIME" («ЗАДАЙТЕ ВРЕМЯ») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 3) Нажмите START для начала разминки.

COOL DOWN («РАССЛАБЛЕНИЕ»)

- 1) Нажмите клавишу "COOL-DOWN" для входа в программу.
- 2) "SELECT TIME" («ЗАДАЙТЕ ВРЕМЯ») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.

3) Нажмите START для начала расслабления.

MANUAL («РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ»)

- 1) Нажмите клавишу “MANUAL” для входа в программу.
- 2) “SELECT TIME” («ЗАДАЙТЕ ВРЕМЯ») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 3) “SELECT WEIGHT” («ЗАДАЙТЕ ВЕС») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 4) Нажмите START для начала тренировки.

INTERVAL+ («ИНТЕРВАЛ»)

■ HILL INTERVAL («ПЕРЕСЕЧЕННАЯ МЕСТНОСТЬ – РЕГУЛЯРНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ»)

- 1) Несколько раз нажмите клавишу “INTERVAL+”, выберите “HILL INTERVAL” и нажмите SELECT.
- 2) “SELECT LEVEL” («ЗАДАЙТЕ УРОВЕНЬ») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 3) “SELECT TIME” («ЗАДАЙТЕ ВРЕМЯ») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 4) “SELECT WEIGHT” («ЗАДАЙТЕ ВЕС») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 5) Нажмите START для начала тренировки.

■ RANDOM HILL («ПЕРЕСЕЧЕННАЯ МЕСТНОСТЬ – СЛУЧАЙНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ»)

- 1) Несколько раз нажмите клавишу “INTERVAL+”, выберите “RANDOM HILL” и нажмите SELECT.
- 2) “SELECT TIME” («ЗАДАЙТЕ ВРЕМЯ») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 3) “SELECT WEIGHT” («ЗАДАЙТЕ ВЕС») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 4) Нажмите START для начала тренировки.

MULTI FX+ («МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ»)

■ CONSTANT WATTS («ПОСТОЯННЫЙ УРОВЕНЬ РАСХОДА ЭНЕРГИИ»)

- 1) Несколько раз нажмите клавишу “MULTI FX+”, выберите “CONSTANT WATTS” и нажмите SELECT.
- 1) “SELECT WATTS” («ЗАДАЙТЕ УРОВЕНЬ РАСХОДА ЭНЕРГИИ») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 2) “SELECT TIME” («ЗАДАЙТЕ ВРЕМЯ») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 3) “SELECT WEIGHT” («ЗАДАЙТЕ ВЕС») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 4) Нажмите START для начала тренировки.

■ RANDOM («СЛУЧАЙНЫЙ РЕЖИМ»)

- 1) Несколько раз нажмите клавишу “MULTI FX+”, выберите “RANDOM” и нажмите SELECT.
- 2) “SELECT LEVEL” («ЗАДАЙТЕ УРОВЕНЬ») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 3) “SELECT TIME” («ЗАДАЙТЕ ВРЕМЯ») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 4) “SELECT WEIGHT” («ЗАДАЙТЕ ВЕС») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите

SELECT.

5) Нажмите START для начала тренировки.

GOAL+ («ЦЕЛЬ»)

■ TIME GOAL («ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ»)

- 1) Несколько раз нажмите клавишу “GOAL+”, выберите “TIME GOAL” и нажмите SELECT.
- 2) “SELECT TIME” («ЗАДАЙТЕ ВРЕМЯ») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 3) “SELECT WEIGHT” («ЗАДАЙТЕ ВЕС») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 4) Нажмите START для начала тренировки.

■ DISTANCE GOAL («ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ»)

- 1) Несколько раз нажмите клавишу “GOAL+”, выберите “DISTANCE GOAL” и нажмите SELECT.
- 2) “SELECT DISTANCE” («ЗАДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 3) “SELECT WEIGHT” («ЗАДАЙТЕ ВЕС») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 4) Нажмите START для начала тренировки.

■ CALORIES GOAL («ЦЕЛЕВОЙ УРОВЕНЬ РАСХОДА ЭНЕРГИИ»)

- 1) Несколько раз нажмите клавишу “GOAL+”, выберите “CALORIES GOAL” и нажмите SELECT.
- 2) “SELECT CALORIES” («ЗАДАЙТЕ УРОВЕНЬ РАСХОДА ЭНЕРГИИ») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 3) “SELECT WEIGHT” («ЗАДАЙТЕ ВЕС») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 4) Нажмите START для начала тренировки.

HEART RATE+ («ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ»)

■ TARGET HR / WEIGHT LOSS («ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ / СБРОС ВЕСА»)

- 1) Несколько раз нажмите клавишу “HEART RATE+”, выберите “TARGET HR” или “WEIGHT LOSS” и нажмите SELECT
- 2) “SELECT AGE” («ЗАДАЙТЕ ВОЗРАСТ») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 3) “SELECT HR” («ЗАДАЙТЕ ЧАСТОТУ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- “SELECT TIME” («ЗАДАЙТЕ ВРЕМЯ») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 4) “SELECT WEIGHT” («ЗАДАЙТЕ ВЕС») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 5) Нажмите START для начала тренировки.

FIT TEST («ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ»)

- 1) “SELECT GENDER” («ЗАДАЙТЕ ПОЛ») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.

- 2) “SELECT AGE” («ЗАДАЙТЕ ВОЗРАСТ») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 3) “SELECT LEVEL” («ЗАДАЙТЕ УРОВЕНЬ») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 4) “SELECT WEIGHT” («ЗАДАЙТЕ ВЕС») с помощью стрелок ВПРАВО / ВЛЕВО, затем нажмите SELECT.
- 5) Нажмите START для начала тренировки.

В таблицах ниже приведены результаты тестирования физической формы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТОВ ДЛЯ МУЖЧИН

Мужчины	Примерный расчет максимального потребления кислорода (VO2 Max, мл/кг/мин) для разных возрастных категорий					
Возраст/Оценка	Очень плохо	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Превосходно
15 - 19	< 35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	> 55.9
20 - 29	< 33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	> 52.4
30 - 39	< 31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	> 49.4
40 - 49	< 30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	> 48.0
50 - 59	< 26.1	26.1 - 30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	> 45.3
60 +	< 20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	> 44.2

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТОВ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Женщины	Примерный расчет максимального потребления кислорода (VO2 Max, мл/кг/мин) для разных возрастных категорий					
Возраст/Оценка	Очень плохо	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Превосходно
15 - 19	<25.0	25.0 - 30.9	31.0 - 34.9	35.0 - 38.9	39.0 - 41.9	>41.9
20 - 29	<23.6	23.6 - 28.9	29.0 - 32.9	33.0 - 36.9	37.0 - 41.0	>41.0
30 - 39	<22.8	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.6	35.7 - 40.0	>40.0
40 - 49	<21.0	21.0 - 24.4	24.5 - 28.9	29.0 - 32.8	32.9 - 36.9	>36.9
50 - 59	<20.2	20.2 - 22.7	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.7	>35.7
60 +	<17.5	17.5 - 20.1	20.2 - 24.4	24.5 - 30.2	30.3 - 31.4	>31.4

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Рама	высокопрочная износостойкая с двухслойной покраской и лакировкой
Система нагружения	электромагнитная (генератор JID™)
Кол-во уровней нагрузки	20
Педали	независимые
Высота шага	290 мм.
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	многооконный LCD дисплей с голубой подсветкой
Показания консоли	скорость, время, дистанция, калории, калории/час, пульс, шаги в мин., пройденные этажи, метаболические ед-цы, профиль, Ватты
Кол-во программ	13 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	1 тест, 2 пульсозависимые, 2 случайные, 1 Ватт-фиксированная, заданное время, заданное расстояние, заданные калории, интервалы, разминка, ручной режим, расслабление
Статистика тренировок	нет
Специальные программные возможности	нет
Мультимедиа	нет
Интернет	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Язык(и) интерфейса	английский
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	118*93*161 см.
Вес нетто	93 кг.
Макс. вес пользователя	182 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	Тайвань

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

