



HORIZON
FITNESS

СИТТА ЕТ5.0
ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением современного тренажера, который сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн!

Постоянно используя тренажер, можно укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все требования покупателя.

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 и поможет устранить возникшую проблему. Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, что поможет по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого был приобретен тренажер.

Меры безопасности

Внимание!

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

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;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы одежда не попала в движущиеся части тренажера;

- Будьте осторожны при подходе к тренажеру и спуске с него. Опустите соответствующую педаль в нижнее положение и дождитесь полной остановки тренажера.

ОСТОРОЖНО!

Если 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%.

Если 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 его эксплуатации.

Настройка оборудования

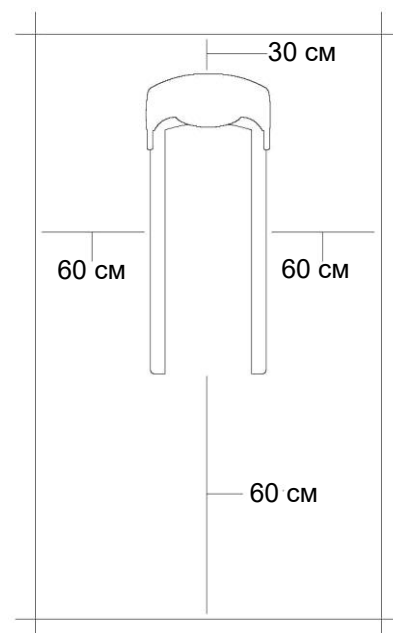
ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

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 комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

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

Не размещайте тренажер 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 ТРЕНАЖЕРА

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

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

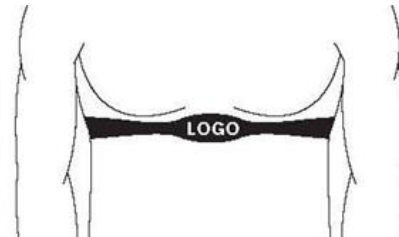
- Проверять затяжку винтов на всех соединениях;
- Осматривать консоль, поручни, сиденье, рычаги, педали, кожухи на наличие повреждений;
- Проверять надежность крепления сиденья и при необходимости затянуть его;
- Проверять затяжку педалей и затянуть педали к шатунам с помощью гаечного ключа;
- Регулировать нижние выравнивающие ножки, если оборудование стоит неровно и качается во время занятий;
- Убедиться в отсутствии люфта после затяжки винтов;
- Пылесосить пространство под и вокруг тренажера.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Снимать круглый защитный кожух. Проверять состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости заменить ремень или отрегулировать натяжение ремня.

В случае необходимости обращаться в авторизованный Сервисный центр.

ДАТЧИКИ ПУЛЬСА



КОНТАКТНЫЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

Обхватите руками поручни. Ладони должны находиться на датчиках пульса.

В течение 15-20 секунд датчик измерит последние 5 ударов пульса.

Не сжимайте датчики плотно, так как в этом случае может повыситься артериальное давление. Убедитесь, что ладони расположены на пластинах пульсомера, а не на поручнях, во избежание получения неправильных данных.

ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА

Можно измерять уровень пульса с помощью беспроводного датчика пульса, значение которого будет отображено на дисплее консоли.

Прежде чем закрепить датчик на груди, увлажните области ремня, где проходят электроды.

Затяните ремень вокруг груди и отрегулируйте ремень так, чтобы он сидел плотно.

Примечание: датчик должен быть плотно и правильно закреплен на груди для того, чтобы считывать более точные и правильные данные. Если датчик расположен неправильно, можете получить некорректную информацию.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

ВНИМАНИЕ! Для измерения пульса необходимо постоянное удержание рук на сенсорных датчиках пульса.

Важно знать, что сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием и определяемые значения могут значительно отличаться от фактических.

Назначение тренажера

HORIZON™ CITTA ET5.0 - абсолютно новый эллиптический эргометр бюджетного уровня, но при этом невероятно стильный, понятный и функциональный. В первую очередь его отличает уникальный минималистичный дизайн. Тренажер выглядит легко и не громоздко, а технология "парящих" педалей добавляет ему дополнительную легкость. За плавность хода и выверенную биомеханику отвечают несколько запатентованных компонентов. Во-первых, это технология ECB Magnetic Brake™. По своей сути это специальный приводной блок с использованием самых качественных подшипников, где количество трущихся частей сведено к минимуму. ECB Magnetic Brake™ обеспечивает неповторимую плавность и тишину вращения, а также ровный бесступенчатый переход от одного уровня нагрузки к другому. Во-вторых, в каждой точке траектория движения создает естественные оптимальные углы, минимизируя излишнюю, и потому опасную нагрузку на колени, и акцентируясь на мышцах бедер и ягодиц. Еще одна особенность - равномерное распределение нагрузки и отсутствие так называемых "мертвых зон" на всем цикле вращения. Q-фактор (E.S.Q.F.™) составляет всего 64 мм, что является очень хорошим показателем для заднеприводных эллипсов.

Программная составляющая HORIZON™ CITTA ET5.0 представлена самым необходимым спектром тренировочных режимов и в состоянии решить абсолютно любые задачи пользователя. В число программ входят несколько предустановленных разнонаправленных тренировочных профилей, а также ручной режим, 2 пульсозависимые и 1 пользовательская. Большая многофункциональная черно-белая LCD консоль диагональю 5.5 дюймов (14 см) выводит на экран все основные параметры, включая профиль выполняемой тренировки. Помимо этого, консоль можно регулировать, выставив удобный наклон. Максимальный вес пользователя - 136 кг.

HORIZON™ CITTA ET5.0 - продукт американского концерна Johnson Health Tech. Это единственный в мире производитель домашнего фитнес-оборудования полного цикла - начиная от идеи продукта, затем технической, биомеханической и дизайнерской разработки и заканчивая производством на собственных фабриках из собственных комплектующих.

Тренажер предназначен для домашнего использования.

Сборка оборудования

РАСПАКОВКА

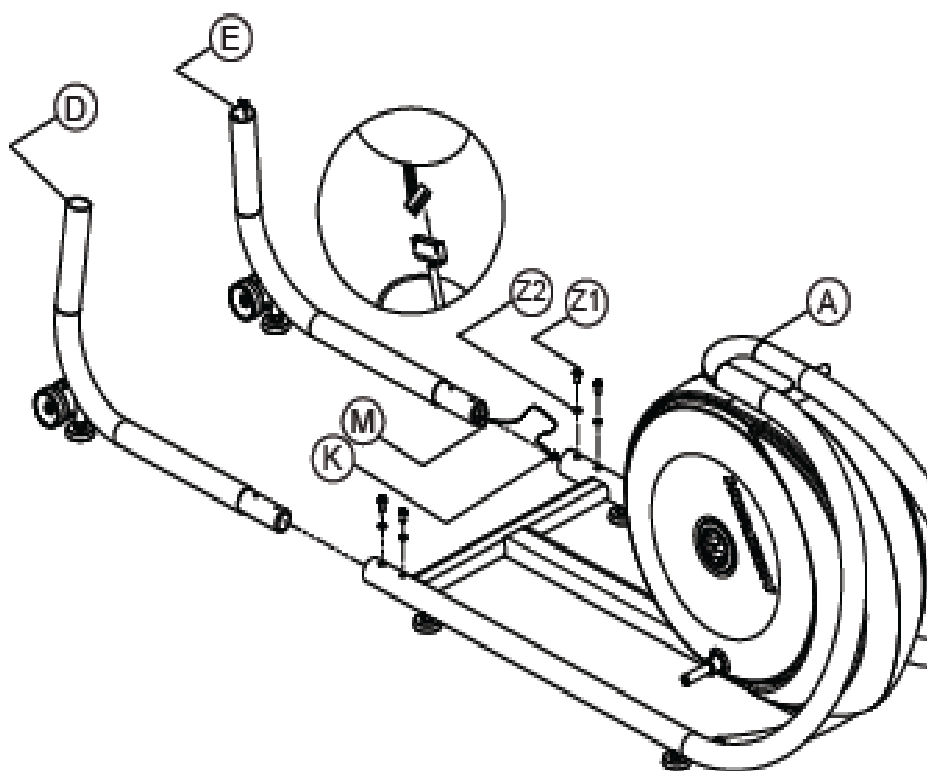
Распаковывайте тренажер там, где собираетесь его установить. Убедитесь, что коробка стоит на ровной поверхности. Рекомендуется использовать защитный коврик под кардиотренажер.

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

Применение смазочных материалов, например, литиевой смазки, поможет при сборке.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 1

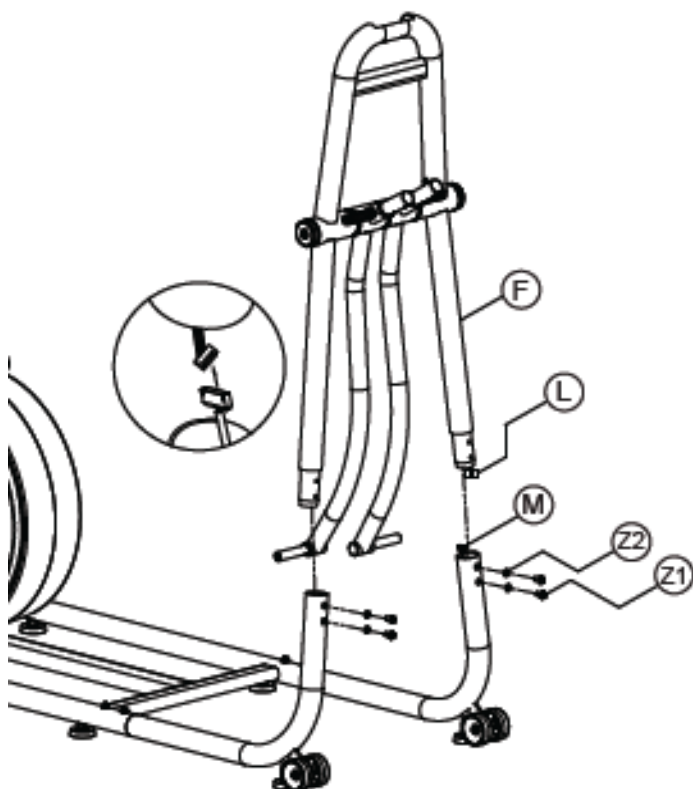


А. Подключите нижний кабель консоли (К) и средний кабель консоли (М).

В. Прикрепите правый стабилизатор (Е) к основной раме (А) и закрепите при помощи 2-х винтов (Z1 + Z2), пожалуйста, не затягивайте винты на этом шаге.

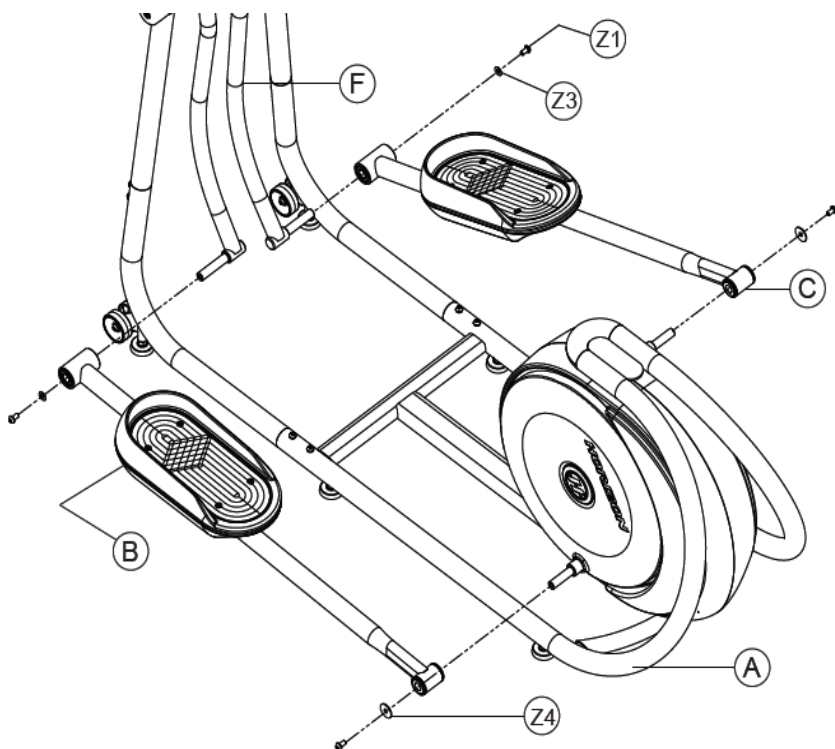
С. Прикрепите левый стабилизатор (D) к основной раме (А) и закрепите при помощи 2-х винтов (Z1 + Z2), пожалуйста, не затягивайте винты на этом шаге.

ШАГ 2



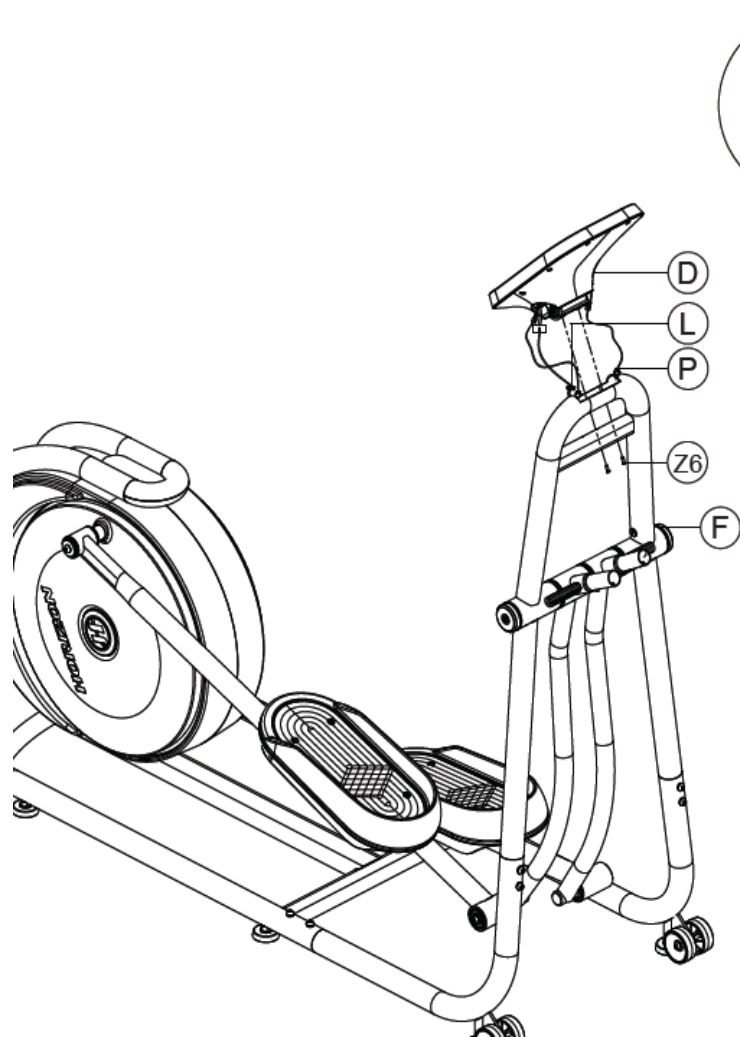
- А. Присоедините средний кабель консоли (М) и верхний кабель консоли (L).
- В. Вставьте стойку консоли (F) в правый стабилизатор (E) и левый стабилизатор (D).
- С. Закрепите при помощи 2-х винтов (Z1 + Z2) с правым стабилизатором (E) и повторите с левой стороны, пожалуйста, не затягивайте винты на этом шаге.

ШАГ 3



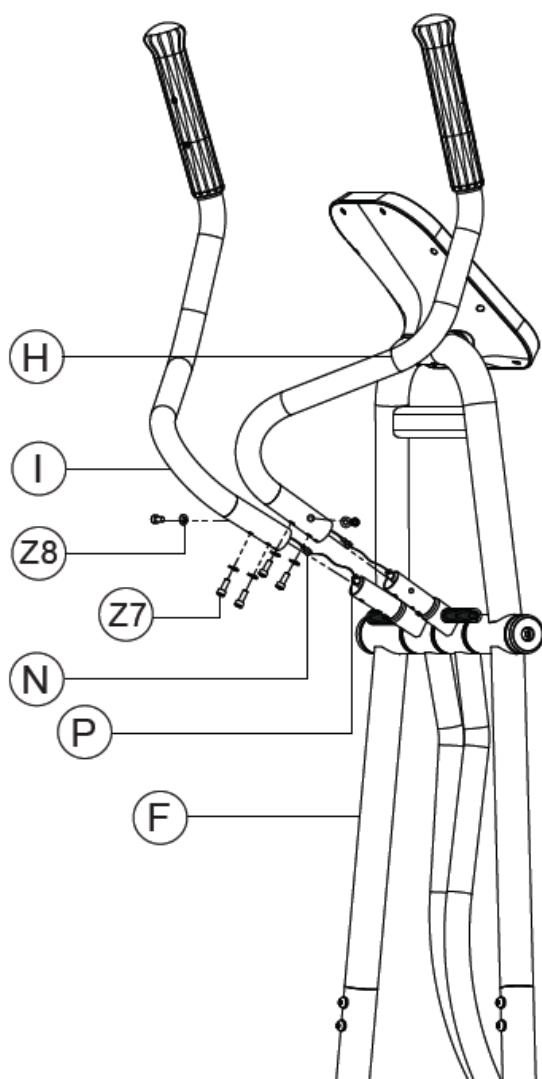
- А. Присоедините левую опору педали (В) к основной раме (А) стойки консоли (F).
- В. Закрепите винтами с шайбами (Z1 + Z3) к стойке консоли (F) в переднюю часть левой опоры педали (В) и закрепите винтами с шайбами (Z1 + Z4) - основную раму (А) с задней частью левой опоры педали (В).
- С. Повторите процесс, описанный в пункте В с другой стороны.

ШАГ 4



А. Подключите верхний кабель консоли (L) и верхний кабель пульсометров (P) к консоли (G).
В. Присоедините консоль (G) к стойке консоли (F) и закрепите при помощи 2-х винтов (Z6).

ШАГ 5



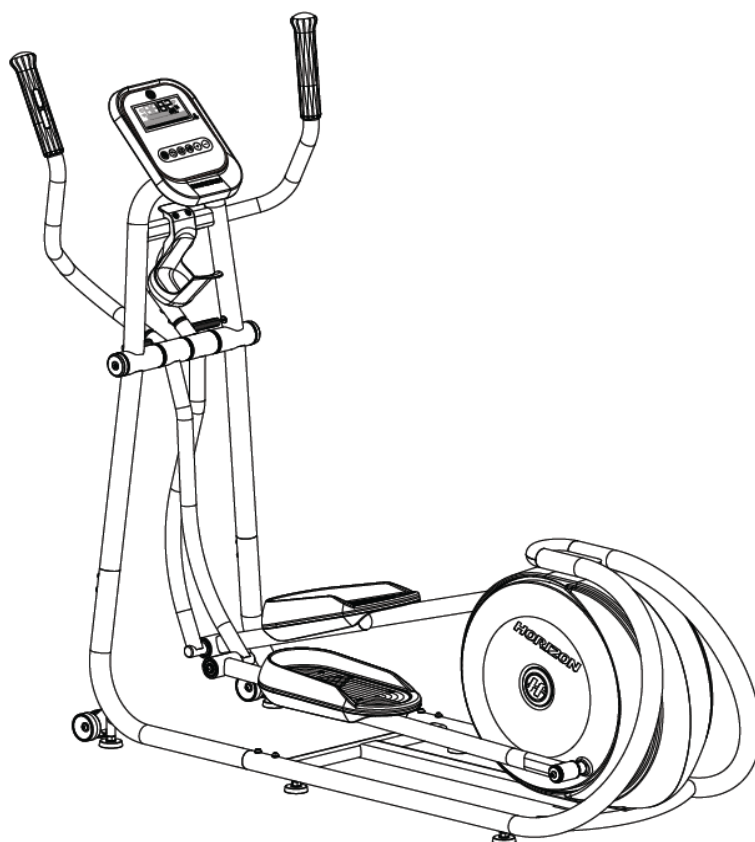
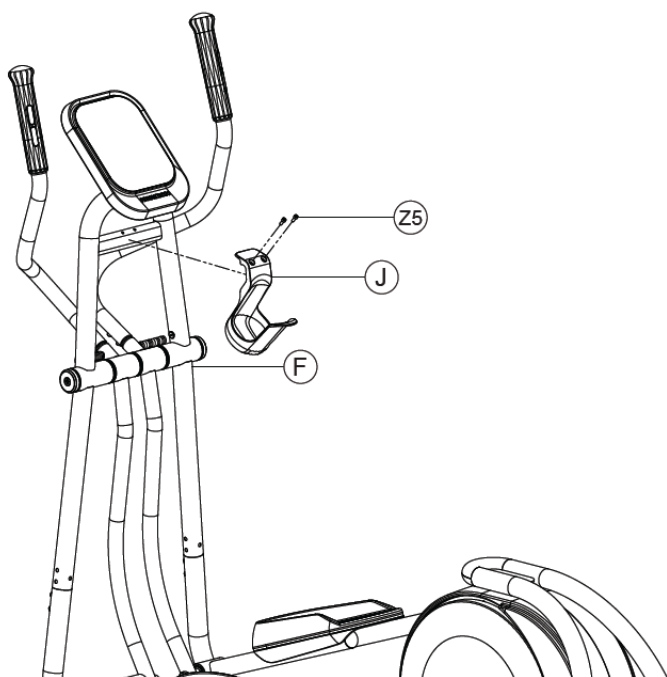
А. Подключите средний кабель пульсомеров (N) к кабелю пульсомеров (P) правого верхнего руля (H).

В. Присоедините правый верхний руль (H) к стойке консоли (F) и закрепите его при помощи 3-х винтов с шайбами (Z7 + Z8).

С. Повторите процесс, описанный в пунктах А и В с левой стороны.

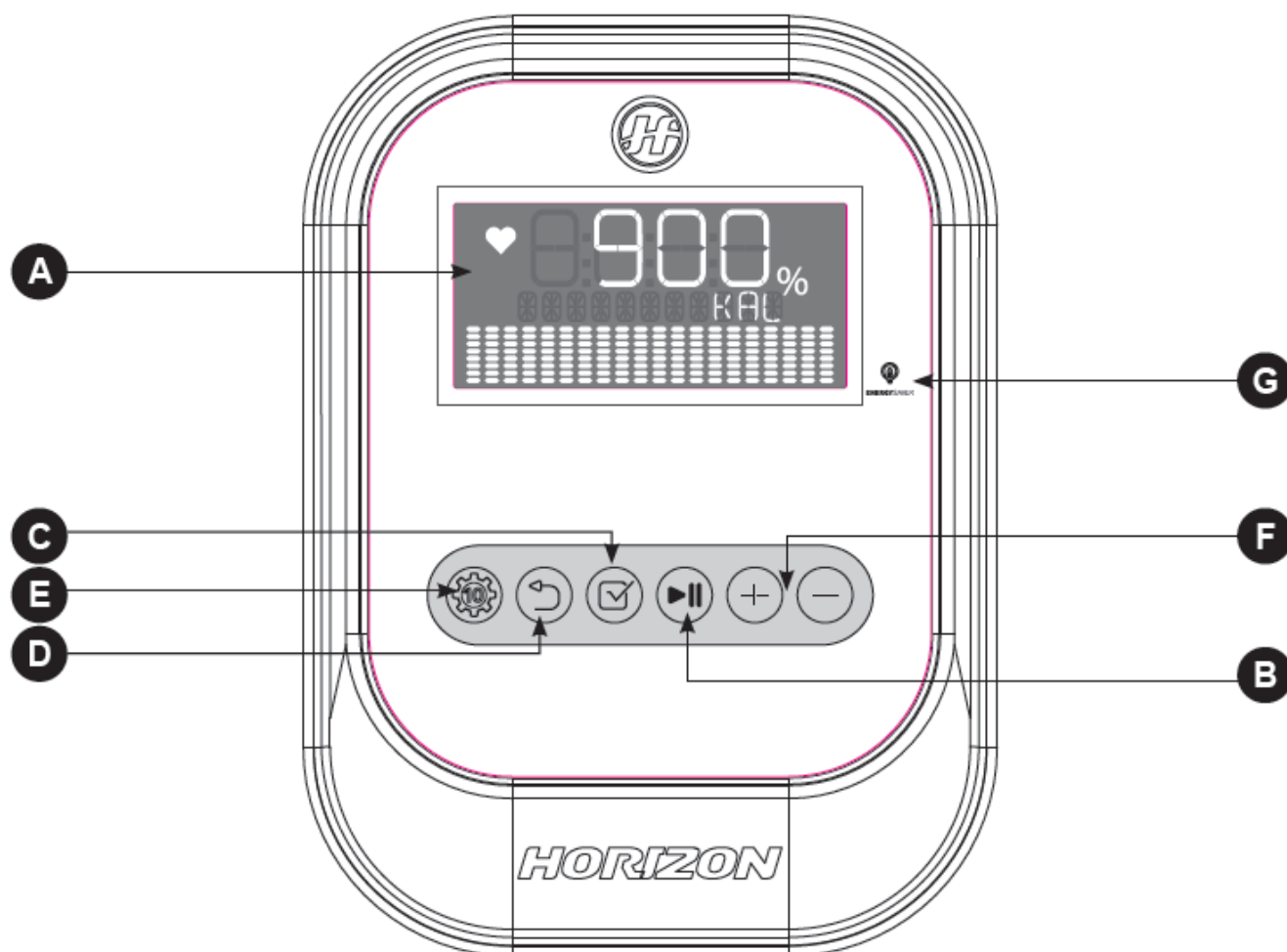
ШАГ 6

Прикрепите держатель бутылки воды (J) к стойке консоли (F) и закрепите при помощи 2-х винтов (Z5).



СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!

Работа с консолью



Примечание: Перед использованием консоли удалите защитную пленку.

А. Окно ЖК-дисплея: ВРЕМЯ, СКОРОСТЬ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ВАТТЫ, HR, RPM, УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ

В. Кнопка начала и останова тренировки: для начала тренировки; повторное нажатие приведет к паузе; после паузы, если удерживать кнопку 3 секунды, то произойдет перезагрузка консоли

С. ENTER: для подтверждения выбора при настройке программы; во время тренировки - при нажатии на кнопку - меняются показания на дисплее; если удерживать кнопку 3 секунды, то консоль начнет менять показания в автоматическом режиме

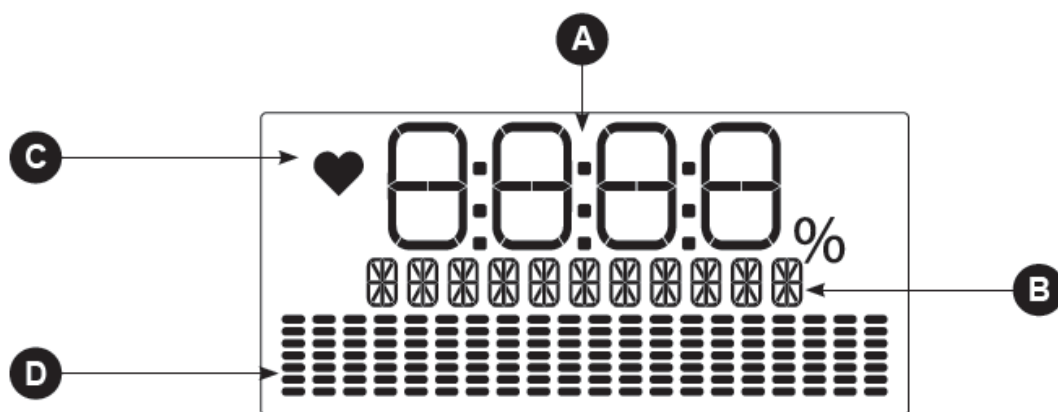
Д. НАЗАД: для возврата к предыдущему выбору

Е. ПРОГРАММЫ: для выбора тренировки

Ф. УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ: для настройки уровня нагрузки тренировки или для настройки значений на экране

Г. ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ: индикатор энергосберегающего режима консоли

ДИСПЛЕЙ



ОКНА ДИСПЛЕЯ

A - ИНФОРМАЦИЯ О ТРЕНИРОВКЕ: ПОКАЗАНИЯ ВРЕМЕНИ, СКОРОСТЬ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ВАТТЫ, HR, RPM, УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ

B - ИЗМЕРЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ: ПОКАЗЫВАЕТ КМ, КМ / Ч, CAL, ETC

C - ПУЛЬС: КОГДА РУКИ СОПРИКАСАЮТСЯ ДАТЧИКОВ ПУЛЬСА, НА ДИСПЛЕЕ ЧЕРЕЗ НЕБОЛЬШОЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ ОТРАЗИТСЯ ПУЛЬС

D – ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ: показывает текущий профиль используемой программы

ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММАХ

10 программ: Manual, Intervals, Weight Loss, Weight Loss Plus, Rolling, Candence, Random, Constant Watts, THR Zone, %THR, Custom

1. MANUAL: позволяет настроить уровень сопротивления по усмотрению пользователя без предустановленной программы; настройте сопротивление вручную во время тренировки; пользователь устанавливает время и сопротивление с помощью стрелки вверх/вниз и ENTER

2. INTERVALS: улучшает силу, скорость и выносливость пользователя, повышая и понижая уровни сопротивления во время тренировки, чтобы задействовать как сердце, так и мышцы; программа на основе времени с 16 уровнями на выбор; пользователь устанавливает время и уровень, используя стрелки вверх/вниз и ENTER

3. WEIGHT LOSS

4. WEIGHT LOSS PLUS: способствует снижению веса, а также увеличивает и уменьшает сопротивление, сохраняя при этом зону сжигания жира пользователя; программа, основанная на времени, с различными уровнями, чтобы выбирать и увеличивать интенсивность; пользователь устанавливает время и уровень с помощью стрелок вверх/вниз и ENTER (пожалуйста, пейте достаточное количество воды во время и после упражнения, чтобы улучшить результаты потери веса)

5. ROLLING: поддерживает вес, постепенно повышая и понижая уровень сопротивления, чтобы постепенно повышать и понижать частоту сердечных сокращений

6. CANDANCE: специальная программа обучения для наращивания мышц; эта программа будет постепенно увеличивать уровень сопротивления и подсказывать пользователю скорость, среднюю скорость или низкую скорость, чтобы помочь достичь своей цели фитнеса

7. RANDOM: специально разработанная программа на основе диаграмм; она будет имитировать сопротивление, которое будет изменено случайным образом

8. THR ZONE: имитация интенсивности любимого вида спорта пользователя, поскольку сопротивление программы автоматически настраивается для поддержания заданного диапазона пульса.

- 1) Выберите программу THR Zone и нажмите ENTER;
- 2) Выберите TIME (время) и нажмите ENTER;
- 3) Окно HEART RATE будет мигать, показывая целевую частоту сердечных сокращений (по умолчанию 80 ударов в минуту); выберите целевую частоту сердечных сокращений (из диаграммы тренировки сердечного ритма) и нажмите ENTER;
- 4) Нажмите START для начала.

ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ТРЕНИРОВКА

Первым шагом в знании правильной интенсивности тренинга пользователя является выяснение максимальной частоты сердечных сокращений:

$$\text{макс. HR (пульс)} = 220 - \text{возраст пользователя}$$

Метод, основанный на возрасте, обеспечивает среднее статистическое предсказание максимального потенциала пользователя и является хорошим методом для большинства людей, особенно для тех, кто недавно начал тренироваться с сердечным ритмом.

Самый точный способ определения индивидуального максимального HR (пульса) пользователя - это клинически протестировать его кардиологом или физиологом с помощью максимального стресс-теста. Если пользователю больше 40 лет, избыточный вес, сидячая работа в течение нескольких лет или пользователь имел историю сердечных заболеваний в семье, рекомендуется клиническое тестирование. В этой диаграмме приведены примеры диапазона сердечного ритма для 30-летнего возраста в 5 различных зонах сердечного ритма.

Например, максимальный КПД 30-летнего возраста составляет: $220 - 30 = 190$ уд./мин.

90% макс. HR: $190 \times 0,9 = 171$ уд./мин.

9. % THR - выгода от потери веса: поддерживая оптимальный уровень упражнений для сжигания жира и при этом корректируя сопротивление - чтобы держать пользователя в целевой зоне сердечного ритма. Сначала настройте свои персональные данные (компьютер пользователя автоматически рассчитает максимальную частоту сердечных сокращений) и выберите процент, который хотите получить на тренировочной базе, на максимальную частоту сердечных сокращений.

Примечание: Программа сердечного ритма основана на задаче сердечного ритма пользователя. Сопротивление автоматически изменится в соответствии со скоростью пользователя; убедитесь, что держите свою тренировку в целевом сердечном ритме. Пожалуйста, не крутите педали слишком медленно или слишком быстро.

Если пользователь находится вне целевой зоны, на ЖК-дисплее отобразится значок стрелки рядом со столбцом RPM, чтобы сообщить пользователю, как настроить скорость. Верхняя стрелка - для ускорения частоты вращений педалей, стрелки вниз - для замедления тренировки.

10. CUSTOM: индивидуальная тренировка, время по умолчанию - 30 минут

- 1) Сначала войдите в настройку программы, отображение профиля проведет пользователя через всю настройку тренировки;
- 2) Используйте верхнюю и нижнюю стрелки для изменения сопротивления и нажмите Enter для подтверждения; консоль отобразит текущий сегмент; и так необходимо настроить с 1 до 20 сегмента;
- 3) После завершения всех настроек нажмите START - для начала.

INTERVALS																					
	Разогрев				Программа												Заминка				
Секунды	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	30	30	60	30	30	60	60	60	60
Уровень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1	
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1	
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1	
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1	
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2	
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2	
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2	
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2	
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3	
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3	
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3	
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3	
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5	
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5	
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5	
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5	

WEIGHT LOSS																				
	Разогрев				Программа												Заминка			
Секунды	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Уровень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1

3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3

WEIGHT LOSS PLUS																				
	Разогрев				Программа												Заминка			
Секунды	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Уровень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

ROLLING																					
	Разогрев				Программа												Заминка				
Секунды	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Уровень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	2	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	3	2	2	1	

2	1	2	2	3	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	1
3	1	2	2	4	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	6	4	2	2	1
4	1	2	2	5	4	5	6	7	4	5	6	7	4	5	6	7	5	2	2	1
5	2	3	5	6	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	6	5	3	2
6	2	3	5	7	6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	9	7	5	3	2
7	2	3	5	8	7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	10	8	5	3	2
8	2	3	5	9	8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	11	9	5	3	2
9	3	4	5	10	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	10	5	4	3
10	3	4	8	11	10	11	12	13	10	11	12	13	10	11	12	13	11	8	4	3
11	3	6	10	12	11	12	13	14	11	12	13	14	11	12	13	14	12	10	6	3
12	3	6	10	13	12	13	14	15	12	13	14	15	12	13	14	15	13	10	6	3
13	5	9	13	14	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	14	13	9	5
14	5	9	13	15	14	15	16	16	14	15	16	16	14	15	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	15	16	16	16	15	16	16	16	15	16	16	16	16	13	9	5

CANDANCE																				
	Разогрев				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	Заминка			
Секунды	60	60	60	60	30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	60	60	60	60
Уровень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	15	13	9	5

RANDOM																				
	Разогрев				Программа												Заминка			
Секунды	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

Уровень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	2	2	3	1	3	5	2	4	7	2	3	6	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	2	4	6	3	5	8	3	4	7	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	3	5	7	4	6	9	4	5	8	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	4	6	8	5	7	10	5	6	9	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	5	7	9	6	8	11	6	7	10	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	6	8	10	7	9	12	7	8	11	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	7	9	11	8	10	13	8	9	12	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	8	10	12	9	11	14	9	10	13	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	9	11	13	10	12	15	10	11	14	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	10	12	14	11	13	16	11	12	15	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	11	13	15	12	14	17	12	13	16	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	12	14	16	13	15	18	13	14	17	12	13	10	6	3
13	5	9	13	14	13	15	17	14	16	19	14	15	18	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	14	16	18	15	17	20	15	16	19	14	15	13	9	5

Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR Zone (age 30)	Your THR Zone	Recommended For
VERY HARD 90-100%	< 5 min	171-190 bpm		Fit persons and for athletic training
HARD 80-90%	2-10 min	152-171 bpm		Shorter workouts
MODERATE 70-80%	10-40 min	133-152 bpm		Moderately long workouts
LIGHT 60-70%	40-80 min	114-133 bpm		Longer and frequently repeated shorter exercises
VERY LIGHT 50-60%	20-40 min	104-114 bpm		Weight management and active recovery

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Назначение	домашнее
Рама	усиленная
Система нагружения	электромагнитная
Кол-во уровней нагрузки	20
Маховик	18 кг (инерционный вес)
Педальный узел	изменяемые оси ErgoFlow™
Педали	антискользящие увеличенного размера
Расстояние между педалями	64 мм
Длина шага	410 мм
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	5,5-ти дюймовый, многофункциональный, черно-белый LCD дисплей
Показания консоли	время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., уровни, пульс
Кол-во программ	10 (в т. ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, снижение веса, снижение веса Plus, "качели", частота вращения педалей, 1 случайная, 2 пульсозависимые, 1 пользовательская
Статистика тренировок	нет
Специальные программные возможности	нет
Мультимедиа	нет
Интернет	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Язык(и) интерфейса	английский
Вентилятор	нет
Транспортировочные ролики	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	175*65*155 см
Вес нетто	62 кг
Макс. вес пользователя	136 кг
Питание	сеть 220 Вольт
Энергосбережение	есть
Гарантия	3 года
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	КНР

Поставщик: ООО «Неотрен», 115201, Россия, Москва, Каширский проезд, д. 17, стр. 9.

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

*Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра.

Пример: C190122,

где 19 – год изготовления,

01 – месяц изготовления,

22 – внутренний номер учета.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

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

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен»: www.neotren.ru

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «Неотрен»: www.neotren.ru

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

