

COMFORT 3 New
COMFORT 5 Via fit
COMFORT 7 Via fit
COMFORT R Via fit

ВЕЛОТРЕНАЖЕР
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Перед использованием оборудования внимательно прочитайте
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. Перед возобновлением тренировки проконсультируйтесь с врачом.

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.

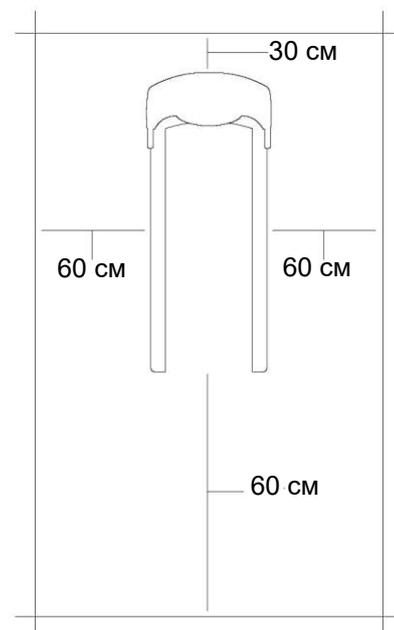
Настройка оборудования

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

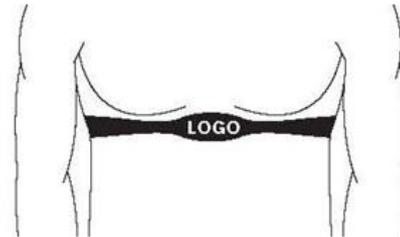
- Проверять затяжку винтов на всех соединениях;
- Осматривать консоль, поручни, сиденье, рычаги, педали, кожухи на наличие повреждений;
- Проверять надежность крепления сиденья и при необходимости затянуть его;
- Проверять затяжку педалей и затянуть педали к шатунам с помощью гаечного ключа;
- Регулировать 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 - чтобы считывать более точные 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 COMFORT 3 New

HORIZON™ Comfort 3 NEW - обновленная версия популярного электромагнитного велоэргометра Comfort 3 от Horizon. Как и предшествующая модель, он сконструирован из особо прочной рамы и имеет сбалансированный маховик 7 кг, трехкомпонентный pedalный узел и запатентованную приводную систему ЕСВ™, которая обеспечивает самый плавный ход и достаточную нагрузку. Изменения коснулись конструкции руля - теперь он обладает многопозиционными ручками, в которые встроены сенсорные датчики пульса. Помимо этого в консоль встроены телеметрический Polar приемник. В этом случае, при сравнении с обычными датчиками пульса, использование пульсозависимых программ становится действительно эффективным - точность измерения пульса близка к медицинской, не зависит от индивидуальных особенностей организма (т. н. проблемы "сухих рук" или недостаточной электропроводности) и, наконец, это значительно удобнее. В число программ входят несколько предустановленных разнонаправленных тренировочных профилей, а также ручной режим, 1 пульсозависимая, 1 пользовательская и 1 Ватт-фиксированная программы. Большая многофункциональная черно-белая LCD консоль диагональю 5.5 дюймов (14 см) выводит на экран все основные параметры, включая профиль выполняемой тренировки. Интересной особенностью компьютера является индикатор активных зон, показывающий насколько пользователь справляется с целями тренировки. Помимо этого, в тренажере предусмотрены элегантная подставка под планшет или книгу, держатель для полотенца и противоскользкий держатель для бутылки.

HORIZON™ Comfort 3 NEW - 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. Бренд HORIZON™ является одним из лидеров продаж на американском и европейских рынках и отмечен массой различных наград за достижения в области инноваций, биомеханики и дизайна.

Тренажер предназначен для домашнего использования.

Назначение тренажера COMFORT 5 VIEWFIT

HORIZON™ Comfort 5 VIEWFIT - обновленная версия популярного электромагнитного велоэргометра HORIZON™ Comfort 5. Как и предшествующая модель, он сконструирован из особо прочной рамы и имеет сбалансированный маховик 8,5 кг, трехкомпонентный pedalный узел и запатентованную приводную систему ECB™, которая обеспечивает самый плавный ход и достаточную нагрузку. Изменения произошли в конструкции консоли, на которую добавлены кнопки управления громкостью, и руля, который теперь имеет эргономичные ручки и встроенные сенсорные датчики пульса.

Но все же это не главное. Самое значительное изменение - это наличие суперсовременного приложения для мониторинга своих тренировок - VIEWFIT. В чем же его особенность и как оно работает?

VIEWFIT - это приложение, которое соединяет тренажер Horizon Comfort 5 VIEWFIT с гаджетом пользователя по Wi-Fi. Скачав его бесплатно на свой телефон или планшет, пользователь сможет:

- ставить себе цели и стремиться к их достижению; варианты предлагаемых целей: количество тренировок в неделю, количество потраченных калорий, время на тренировку и расстояние, которое пользователь планирует преодолеть в течение недельного цикла занятий;
- отслеживать и анализировать результаты, которые станут доступны в приложении сразу после того, как пользователь закончит свою тренировку;
- если пользователь занимался не на тренажере, оборудованном VIEWFIT, а, например, играл в футбол на улице, он сможет внести данные о своей спортивной активности вручную, и эти данные будут учтены;
- присоединяться и участвовать в ежемесячных мировых соревнованиях с реальными людьми в разных точках планеты. Станьте первым! Выиграйте состязание!;
- делиться своими результатами в социальных сетях с друзьями и знакомыми, получая дополнительный стимул, поддержку и мотивацию.

С VIEWFIT всегда будете в компании единомышленников.

Нельзя не сказать и о возможности подключения опции "Виртуальный ландшафт" посредством роутера Passport™. Помимо этого, в консоль встроен телеметрический Polar приемник. В этом случае, при сравнении с обычными датчиками пульса, использование пульсозависимых программ становится действительно эффективным - точность измерения пульса близка к медицинской, не зависит от индивидуальных особенностей организма (т. н. проблемы "сухих рук" или недостаточной электропроводности) и, наконец, это значительно удобнее. В число программ входят несколько предустановленных разнонаправленных тренировочных профилей, а также ручной режим, 2 пульсозависимые, 2 пользовательские и 1 Втг-фиксированная программы. Большая многофункциональная черно-белая LCD консоль диагональю 5.5 дюйма (15.9 см) выводит на экран все основные параметры, включая профиль выполняемой тренировки. Интересной особенностью компьютера является индикатор активных зон, показывающий насколько пользователь справляется с целями тренировки.

HORIZON™ Comfort 5 VIEWFIT - 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. Бренд HORIZON™ является одним из лидеров продаж на американском и европейских рынках и отмечен массой различных наград за достижения в области инноваций, биомеханики и дизайна.

Тренажер предназначен для домашнего использования.

Назначение тренажера COMFORT R VIEWFIT

HORIZON™ Comfort R VIEWFIT - обновленная версия популярного электромагнитного велоэргометра горизонтального типа Horizon Comfort R. Как и предшествующая модель, он сконструирован из особо прочной рамы и имеет сбалансированный маховик 7 кг, трехкомпонентный pedalный узел и запатентованную приводную систему ECB™, которая обеспечивает самый плавный ход и достаточную нагрузку. Изменения коснулись конструкции консоли - теперь добавлены кнопки управления громкостью, что намного облегчает ее регулировку. И самое значительное изменение - это наличие суперсовременного приложения для мониторинга своих тренировок - VIEWFIT. В чем же его особенность, и как оно работает?

VIEWFIT - это приложение, которое соединяет тренажер Horizon Comfort R VIEWFIT с гаджетом пользователя по Wi-Fi. Скачав его бесплатно на телефон или планшет, пользователь сможет:

- ставить себе цели и стремиться к их достижению; варианты предлагаемых целей: количество тренировок в неделю, количество потраченных калорий, время на тренировку и расстояние, которое пользователь планирует преодолеть в течение недельного цикла занятий;
- отслеживать и анализировать результаты, которые станут доступны в приложении сразу после того, как пользователь закончит свою тренировку;
- если пользователь занимался не на тренажере, оборудованном VIEWFIT, а, например, играл в футбол на улице, он сможет внести данные о своей спортивной активности вручную, и эти данные будут учтены;
- присоединяться и участвовать в ежемесячных мировых соревнованиях с реальными людьми в разных точках планеты. Станьте первым! Выиграйте состязание!;
- делиться своими результатами в социальных сетях с друзьями и знакомыми, получая дополнительный стимул, поддержку и мотивацию.

С VIEWFIT всегда будете в компании единомышленников.

Нельзя не сказать и о возможности подключения опции "Виртуальный ландшафт" посредством роутера Passport™. Помимо этого, в консоль встроен телеметрический Polar приемник. В этом случае, при сравнении с обычными датчиками пульса, использование пульсозависимых программ становится действительно эффективным - точность измерения пульса близка к медицинской, не зависит от индивидуальных особенностей организма (т. н. проблемы "сухих рук" или недостаточной электропроводности) и, наконец, это значительно удобнее. В число программ входят несколько предустановленных разнонаправленных тренировочных профилей, а также ручной режим, 2 пульсозависимые, 2 пользовательские и 1 Втг-фиксированная программы. Большая многофункциональная черно-белая LCD консоль диагональю 6.25 дюйма (15.9 см) выводит на экран все основные параметры, включая профиль выполняемой тренировки. Интересной особенностью компьютера является индикатор активных зон, показывающий насколько пользователь справляется с целями тренировки.

HORIZON™ Comfort R VIEWFIT - 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. Бренд HORIZON™ является одним из лидеров продаж на американском и европейских рынках и отмечен массой различных наград за достижения в области инноваций, биомеханики и дизайна.

Тренажер предназначен для домашнего использования.

Указания по утилизации

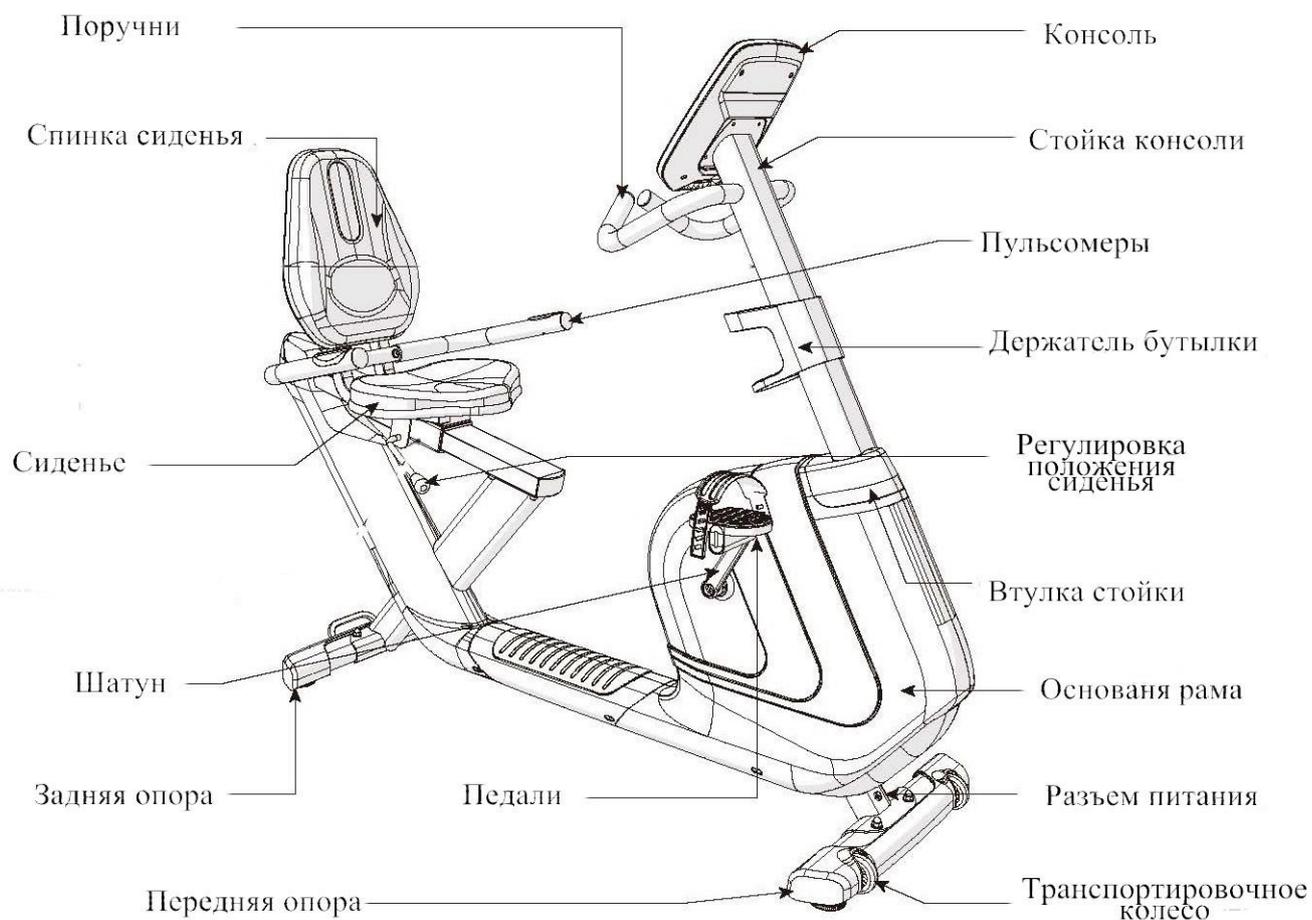
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

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 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.



СХЕМА СБОРКИ COMFORT R



СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

НЕОБХОДИМЫЕ ДОКУМЕНТЫ:

- ключ – 5 мм;
- ключ – 4 мм;
- плоский ключ - 13/15 мм

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ ЧАСТИ:

- основная рама – 1 шт.;
- консоль – 1 шт.;
- стойка консоли – 1 шт.;
- втулка консоли – 1 шт.;
- держатель бутылки – 1 шт.;
- передняя опора – 1 шт.;
- задняя опора – 1 шт.;
- сиденье – 1 шт.;
- стойка сиденья – 1 шт.;
- спинка сиденья – 1 шт.;
- поручни с пульсомерами – 1 шт.;
- педаль – 2 шт.;
- кабель аудио адаптера – 1 шт.;
- шнур питания – 1 шт.;
- сборочный комплект – 1 шт.

РАСПАКОВКА

Начинайте распаковку тренажера в том месте, где он будет установлен после сборки.

Поверхность пола должна быть ровной.

Рекомендуется использовать коврик под тренажер во избежание повреждения напольного покрытия.

ПРИМЕЧАНИЕ:

По окончании процедуры сборки каждого шага убедитесь, что все болты-гайки тренажера на месте и плотно затянуты.

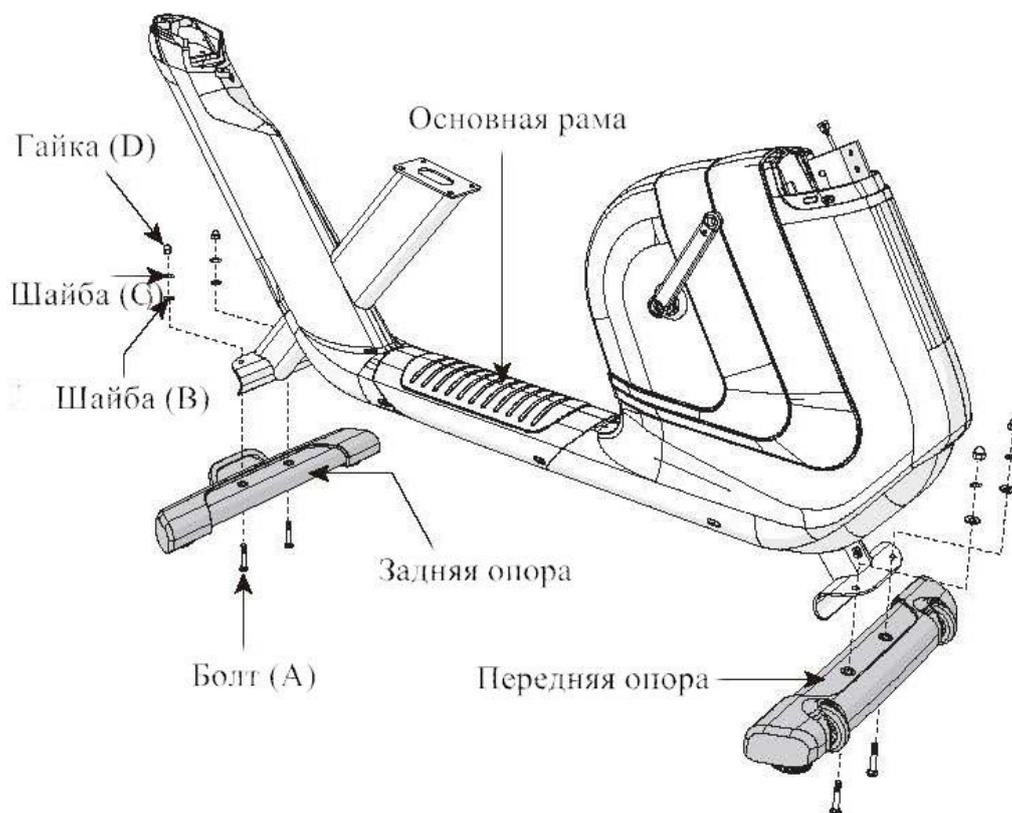
ПРИМЕЧАНИЕ:

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

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 1

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ:			
	Болт (А) М8*56 мм Кол-во - 4		Плоская шайба (В) Ф9*18*2,0Т мм Кол-во - 4
	Пружинная шайба (С) М8*2,0Т мм Кол-во - 4		Гайка (D) М8 Кол-во - 4

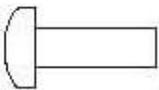


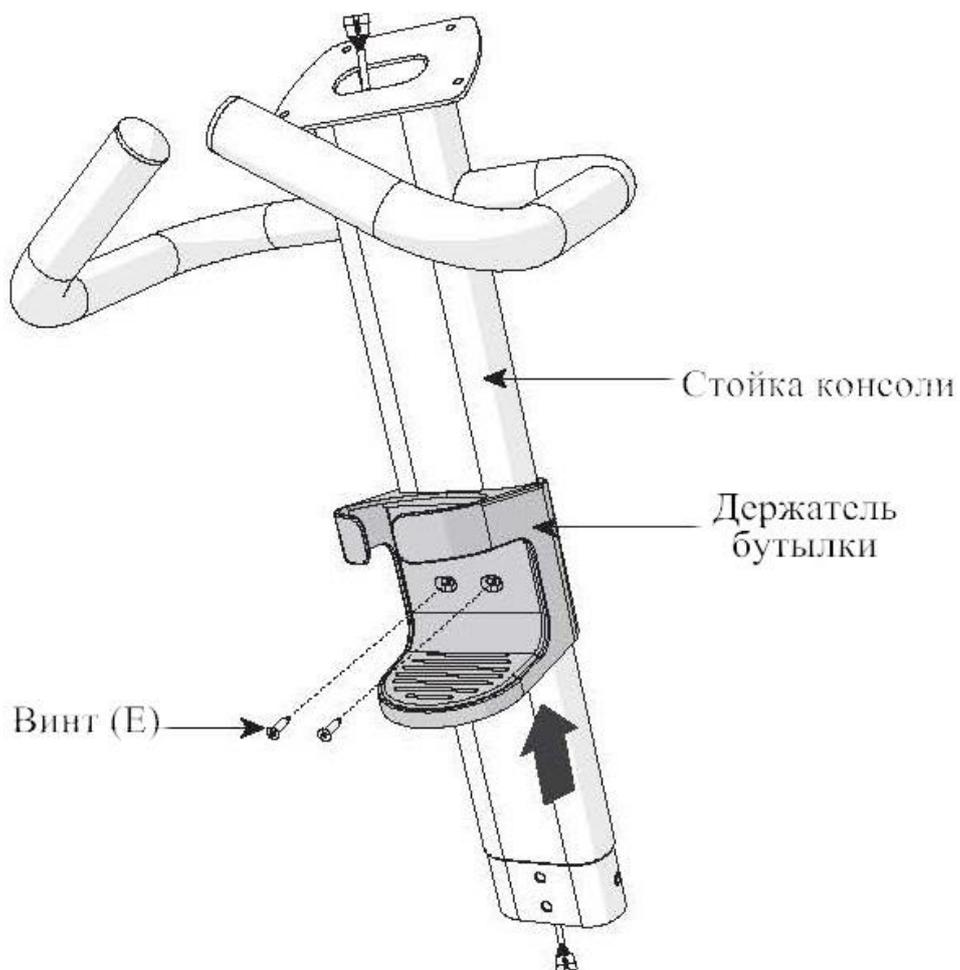
А. Откройте сборочный комплект № 1.

В. Закрепите заднюю опору на основной раме, используя 2 шайбы (В), 2 шайбы (С), 2 болта (А) и 2 гайки (D).

Закрепите переднюю опору на основной раме с помощью 2 шайб (В), 2 шайб (С), 2 болтов (А) и 2 гаек (D).

ШАГ 2

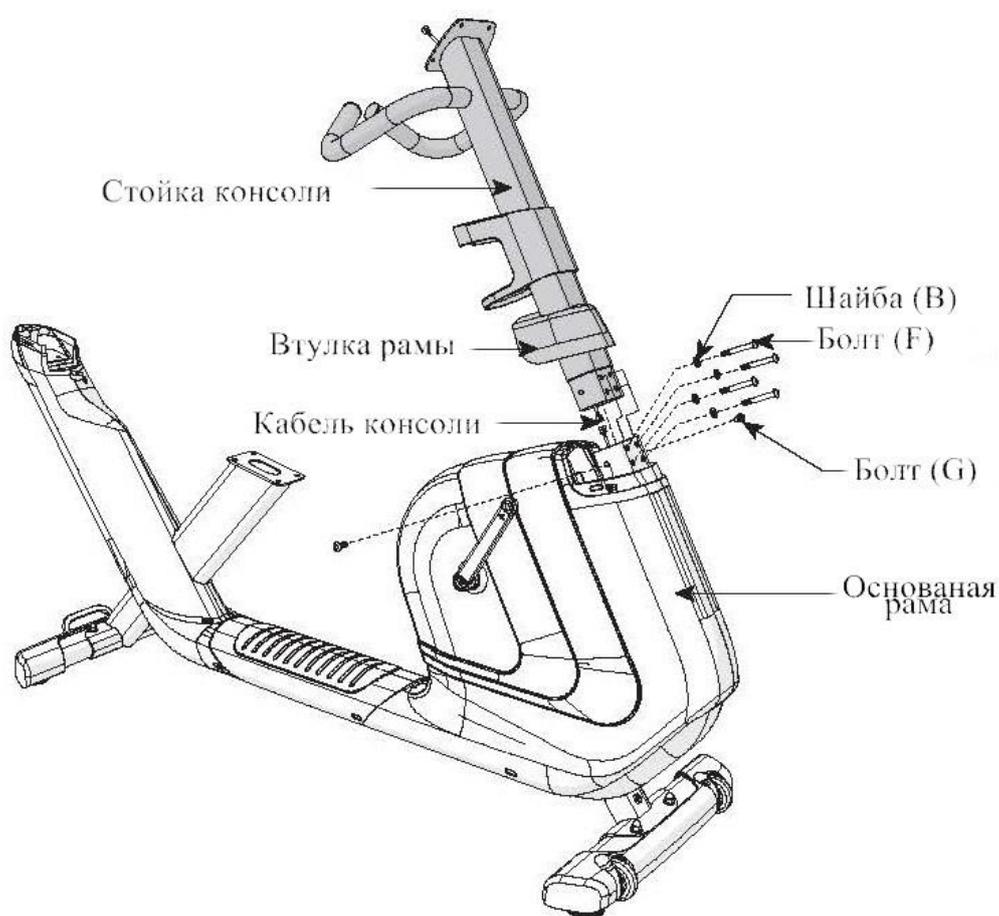
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ:	
	Винт (Е) М4*12 мм Кол-во - 2



- А. Откройте сборочный комплект № 2.
- В. Закрепите держатель бутылки на стойке консоли винтами (Е).

ШАГ 3

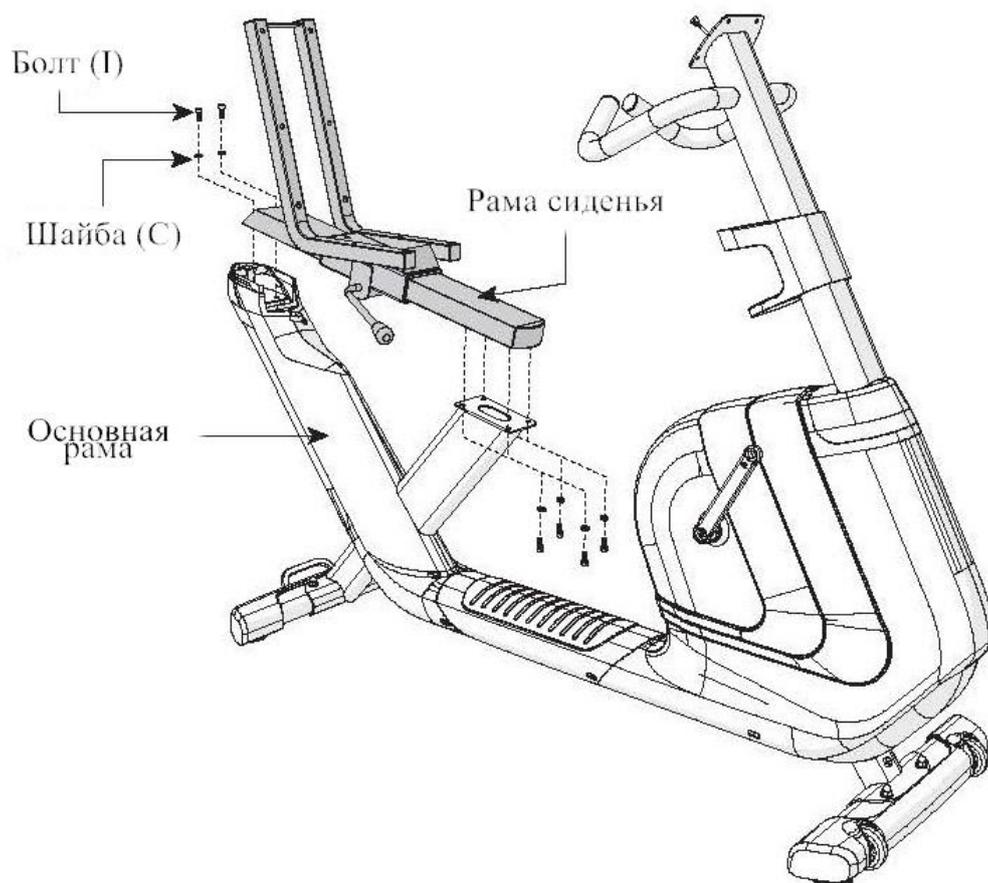
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ:			
	Болт (F) M8*60 мм Кол-во - 4		Болт (G) M8*18 мм Кол-во - 2
	Плоская шайба (B) Φ9*Φ18*2,0T мм Кол-во - 4		



- A. Откройте сборочный комплект № 3.
- B. Втулку на стойке консоли.
- C. Протяните кабели консоли через стойку.
- D. Закрепите стойку на основной раме с помощью 2 болтов (G) с каждой стороны, 4 болтов (F), 4 шайб (B).

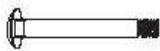
ШАГ 4

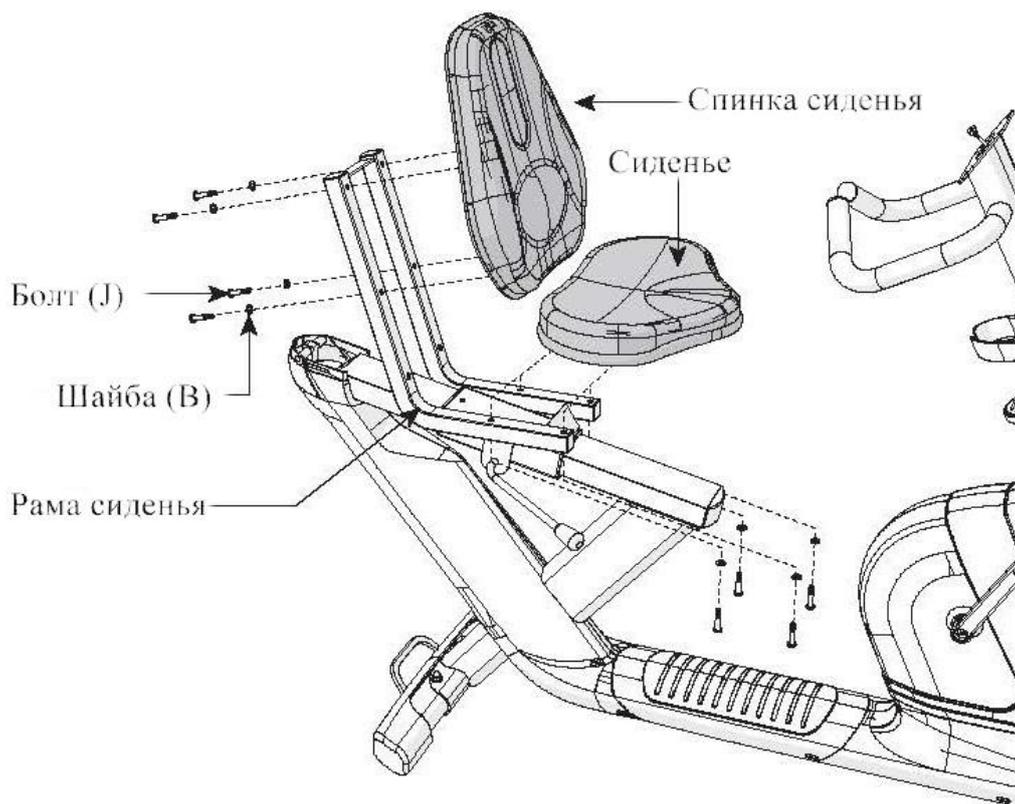
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ:			
	Болт (I) M8*18 мм Кол-во - 6		Пружинная шайба (C) M8*2,0 мм Кол-во - 6



- A. Откройте сборочный комплект № 4.
- B. Закрепите раму сиденья на основной раме, используя 6 винта (I) и 6 шайб (C).

ШАГ 5

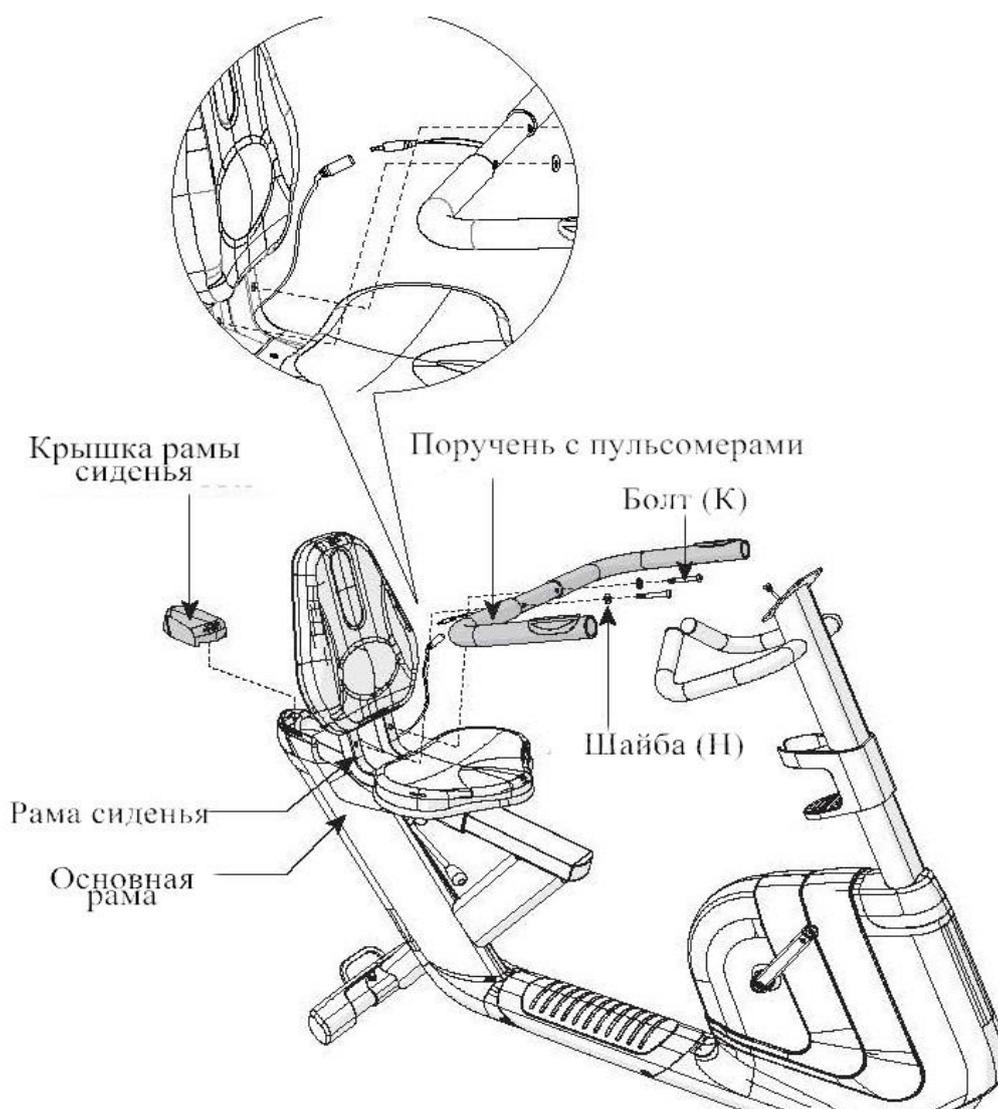
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ:			
	Болт (J) M8*45 мм Кол-во - 8		Плоская шайба (B) Ф9*18*2,0т мм Кол-во - 8



- A. Откройте сборочный комплект № 5.
- B. Закрепите сиденье на раме с помощью 4 болтов (J) и 4 шайб (B).

ШАГ 6

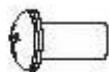
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ:			
	Болт (К) M10*65 мм Кол-во - 2		Дугообразная шайба (Н) Ф9*18*2,0t мм Кол-во - 8



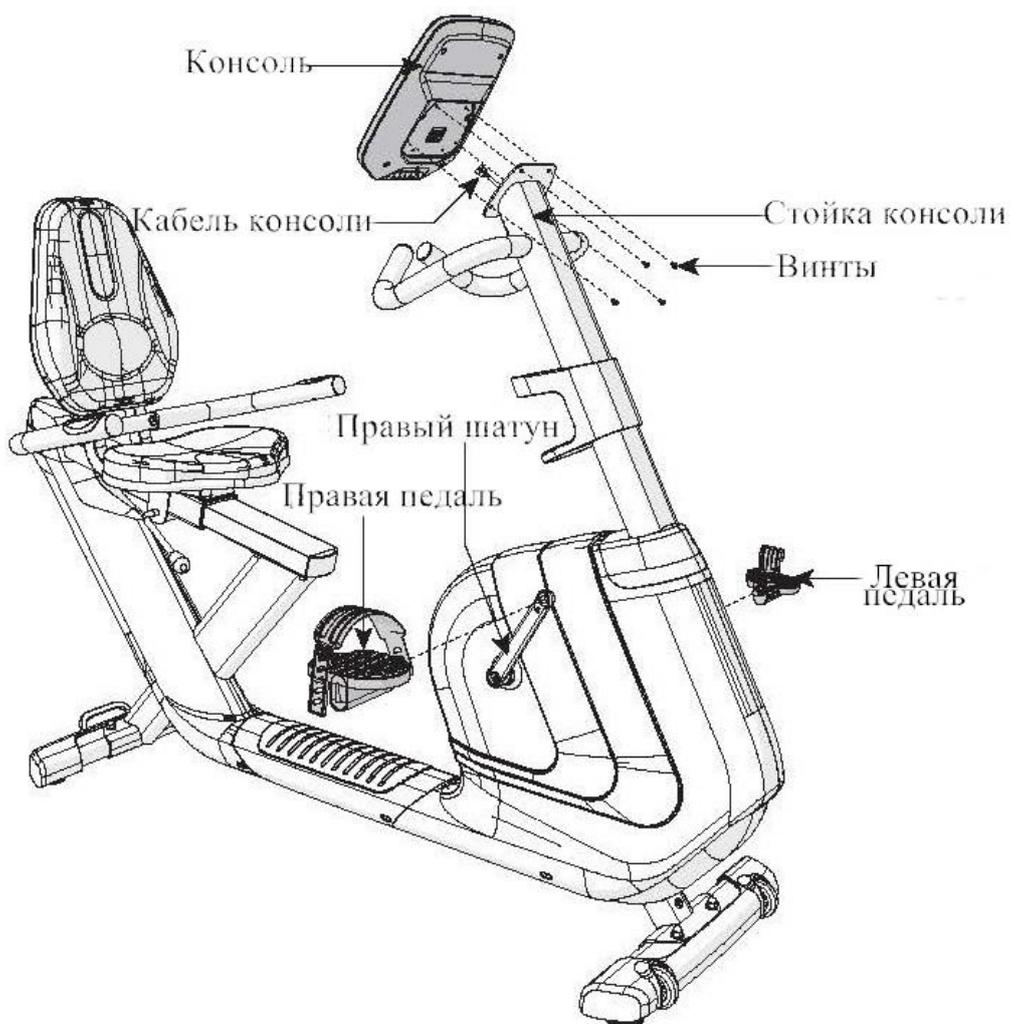
- A. Откройте сборочный комплект № 6.
- B. Закрепите поручни с пульсомерами на раме сиденья, используя 2 болта (К) и 2 шайбы (Н).
- C. Закрепите крышку рамы сиденья на основной раме.
- D. Подключите провод пульсомера поручней к проводам основной рамы.

ШАГ 7

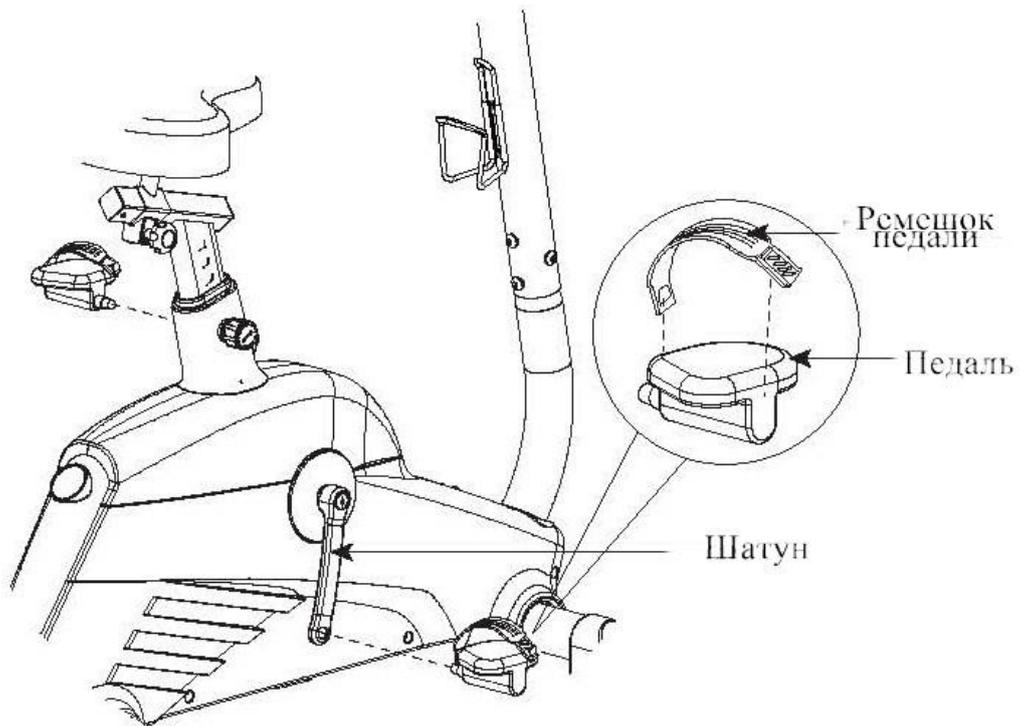
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ:



Винты
M5*10 мм
Кол-во - 4

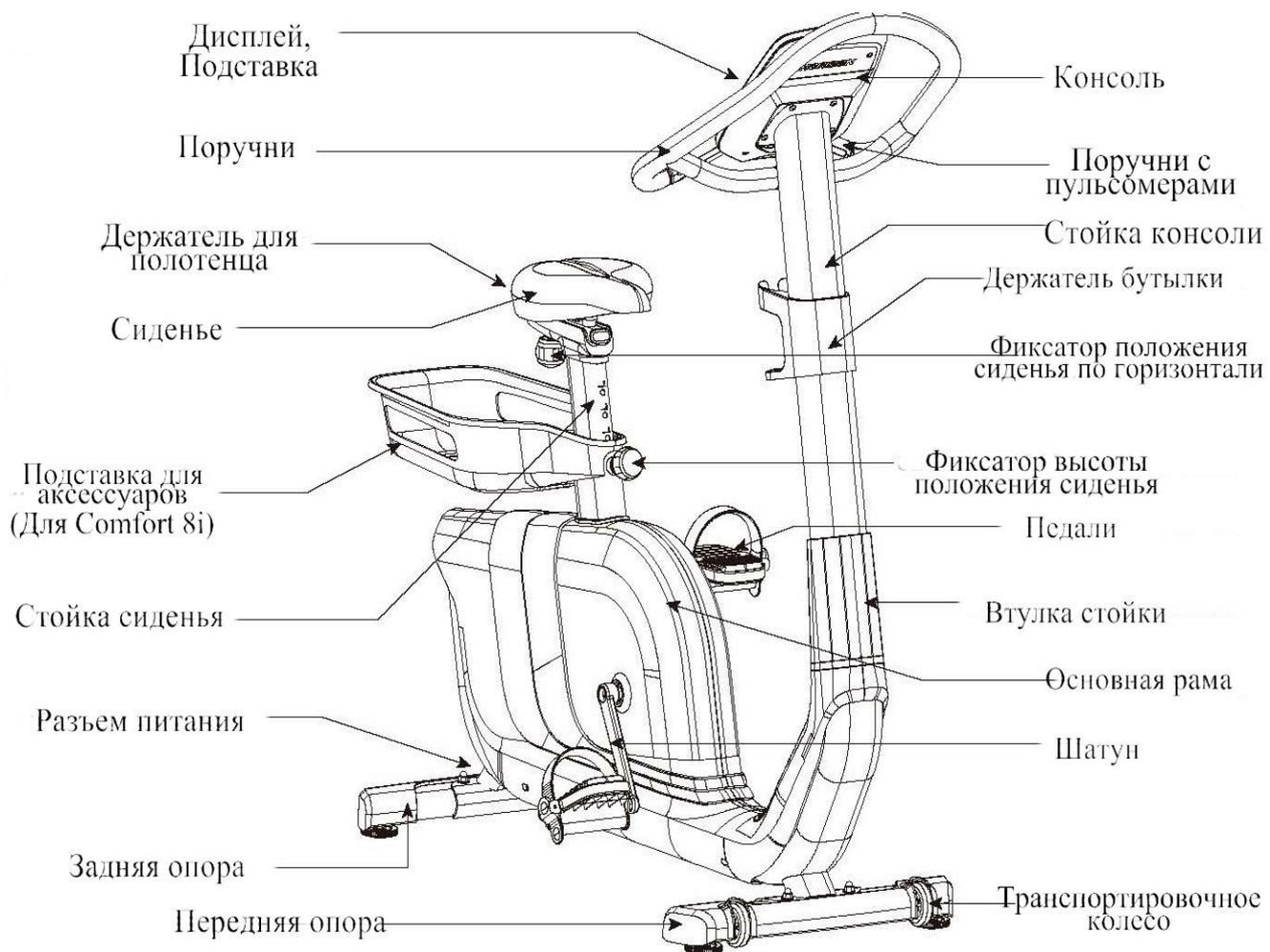


- A. Откройте сборочный комплект № 7.
- B. Закрепите правую педаль на правом шатуне, затяните по часовой стрелке.
- C. Закрепите левую педаль на левом шатуне, затяните против часовой стрелки.
- D. Соедините кабель консоли и протяните его через стойку.
- E. Закрепите консоль на стойке винтами.



- А. Закрепите ремешки на педалях.
- В. Зафиксируйте педали на шатунах, используя ключ 13/15 мм.
- С. Повторите шаги А-В для противоположной стороны.

СХЕМА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА COMFORT 7



СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

НЕОБХОДИМЫЕ ДОКУМЕНТЫ:

- ключ – 5 мм;
- ключ – 4 мм;
- плоский ключ 13/15 мм

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ ЧАСТИ:

- основная рама – 1 шт.;
- консоль – 1 шт.;
- стойка консоли – 1 шт.;
- втулка консоли – 1 шт.;
- держатель бутылки – 1 шт.;
- передняя опора – 1 шт.;
- задняя опора – 1 шт.;
- сиденье – 1 шт.;
- стойка сиденья – 1 шт.;
- спинка сиденья – 1 шт.;
- педаль – 2 шт.;
- кабель аудио адаптера – 1 шт.;
- шнур питания – 1 шт.;
- сборочный комплект – 1 шт.;
- подставка для аксессуаров (для Comfort 7) – 1 шт.

РАСПАКОВКА

Начинайте распаковку тренажера в том месте, где он будет установлен после сборки.

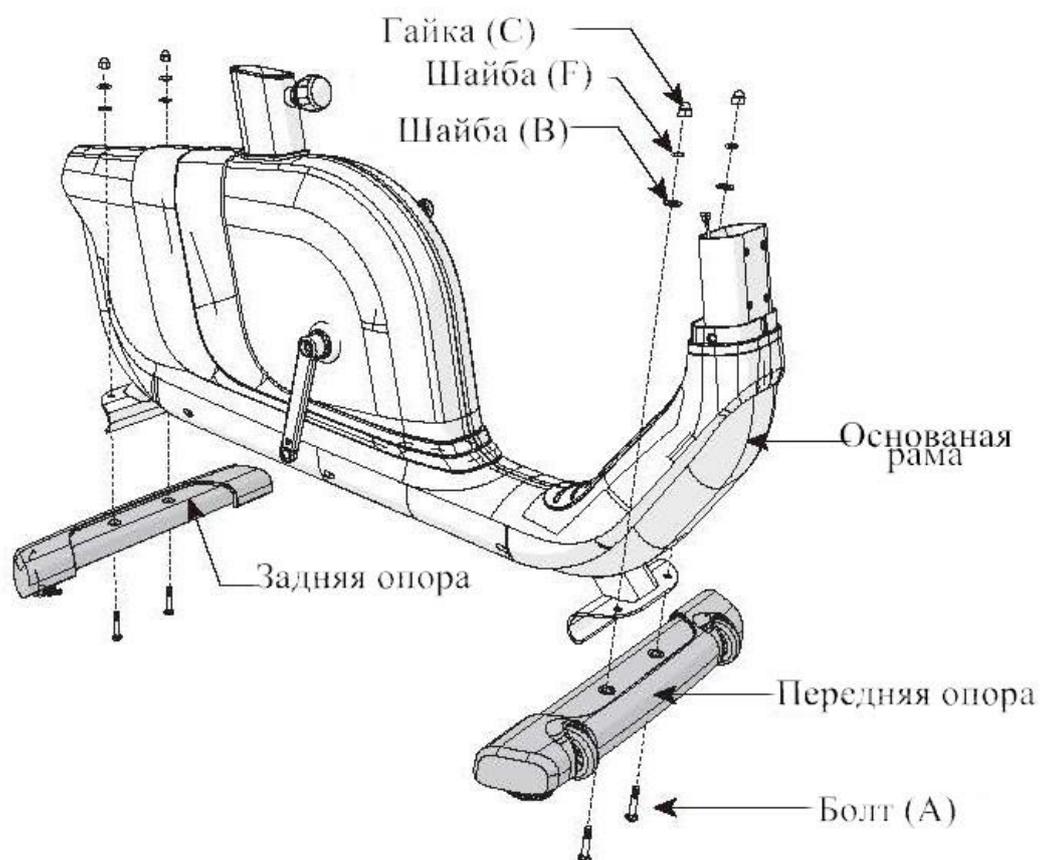
Поверхность пола должна быть ровной.

Рекомендуется использовать коврик под тренажер во избежание повреждения напольного покрытия.

ПРИМЕЧАНИЕ: По окончании процедуры сборки каждого шага убедитесь, что все болты-гайки тренажера на месте и плотно затянуты.

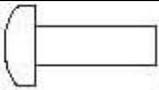
ШАГ 1

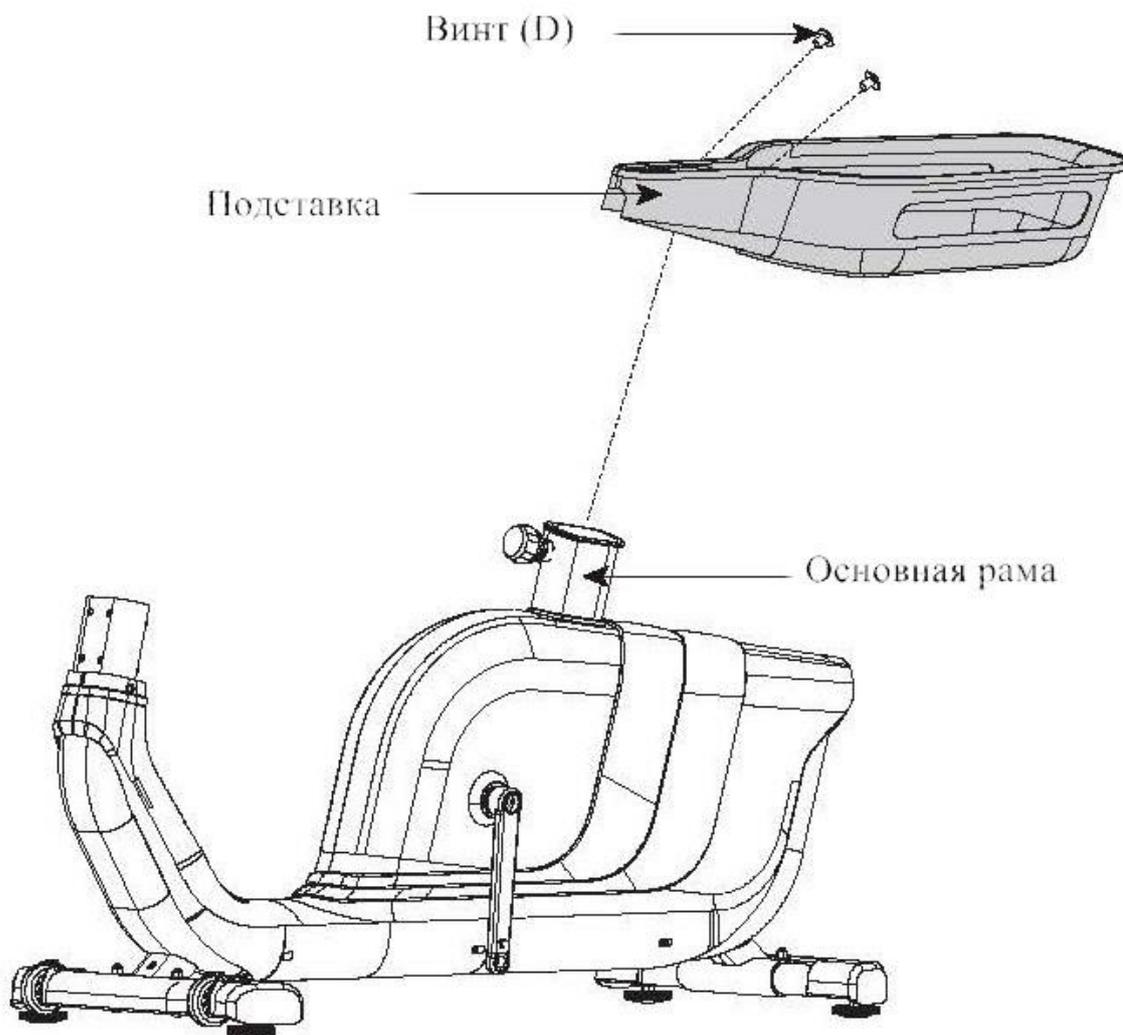
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ:			
	Болт (А) М8*56 мм Кол-во - 4		Плоская шайба (В) Ф9*18*2,0Т мм Кол-во - 4
	Пружинная шайба (F) М8*2,0Т мм Кол-во - 4		Гайка (С) М8 Кол-во - 4



- A. Откройте сборочный комплект № 1.
- B. Закрепите заднюю опору на основной раме, используя 2 шайбы (B), 2 шайбы (F), 2 болта (A) и 2 гайки (C).
- C. Закрепите переднюю опору на основной раме с помощью 2 шайб (B), 2 шайб (F), 2 болтов (A) и 2 гаек (C).

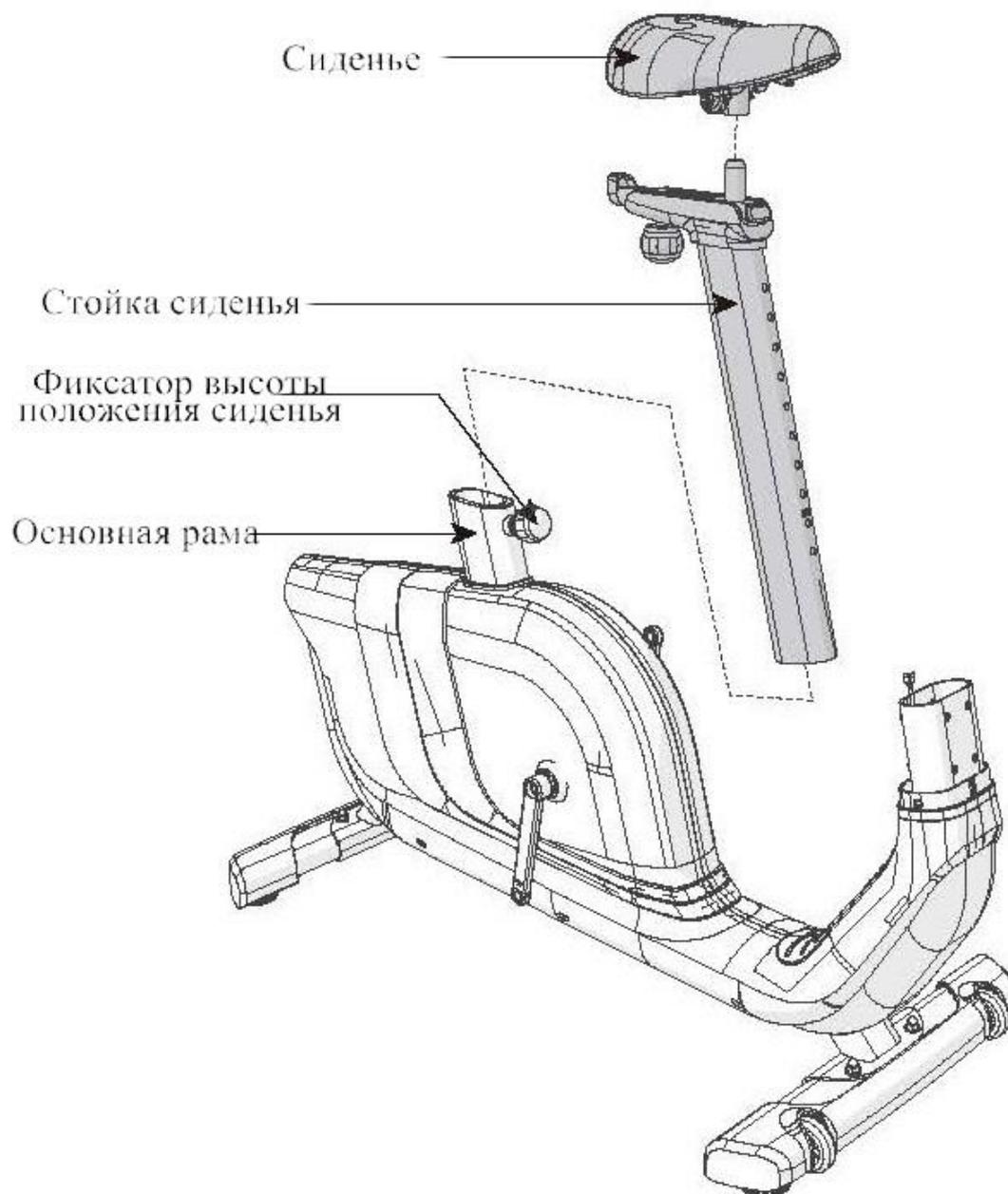
ШАГ 1-2. ТОЛЬКО ДЛЯ COMFORT 7

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ:	
	Винт (D) М4*12 мм Кол-во - 2



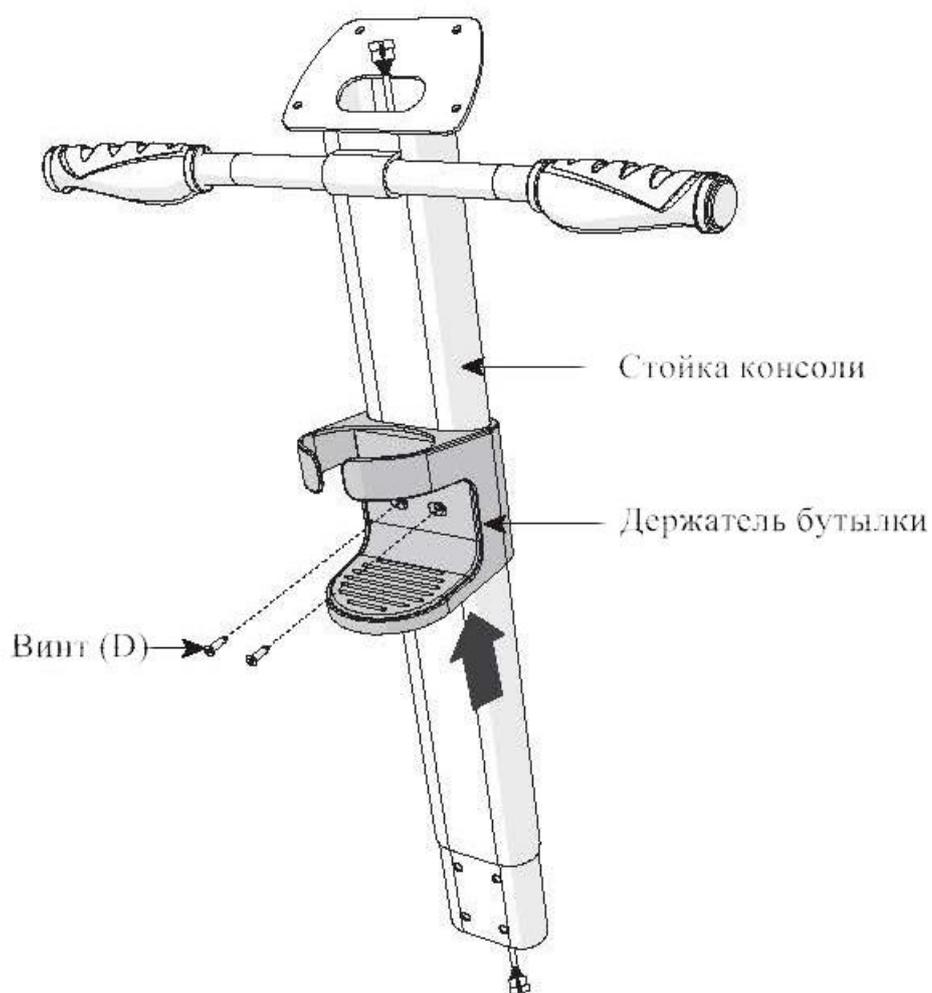
- A. Откройте сборочный комплект № 1-2.
- B. Закрепите подставку на основной раме винтами (D).

ШАГ 2



- А. Закрепите сиденье на стойке.
- В. Установите высоту положения сиденья, затянув фиксатор против часовой стрелке.

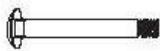
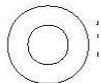
ШАГ 3

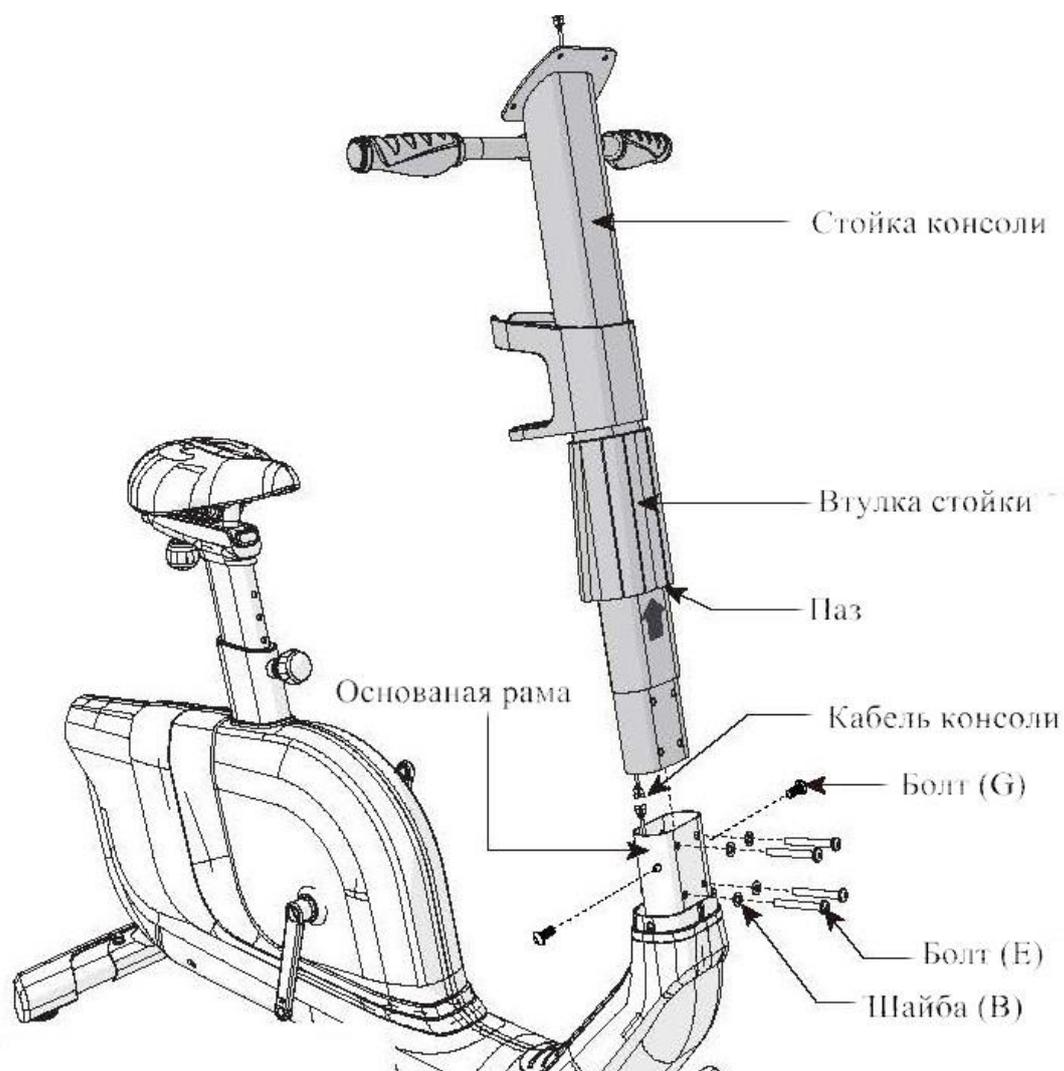


- A. Откройте сборочный комплект № 3.
- B. Закрепите держатель бутылки на стойке винтами (D).

Примечание: Будьте аккуратны, не перетяните провода.

ШАГ 4

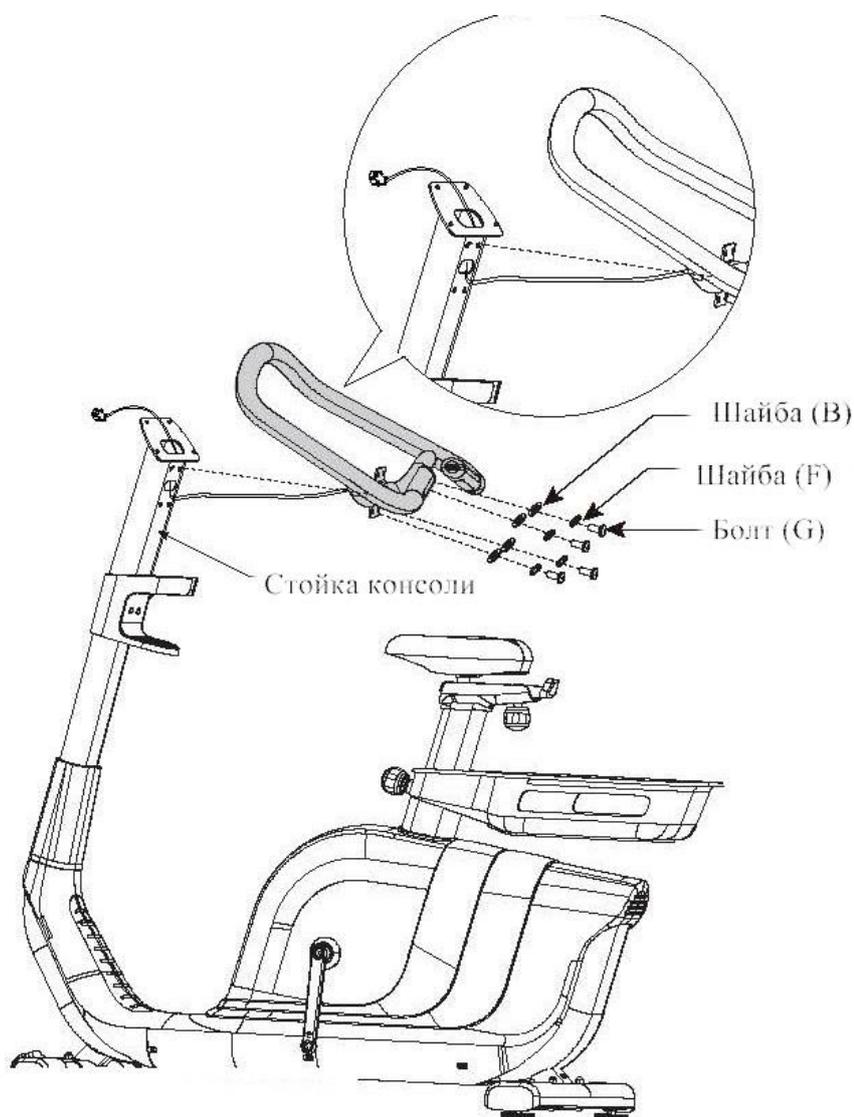
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ:			
	Болт (J) M8*45 мм Кол-во - 4		Плоская шайба (B) Ф9*18*2,0т мм Кол-во - 4
	Болт (G) M8*15 мм Кол-во - 2		



- A. Откройте сборочный комплект № 4.
- B. Закрепите втулку на стойке.
- C. Аккуратно протяните кабель консоли через раму, закрепите стойку 4 болтами (E), 4 шайбами (B).

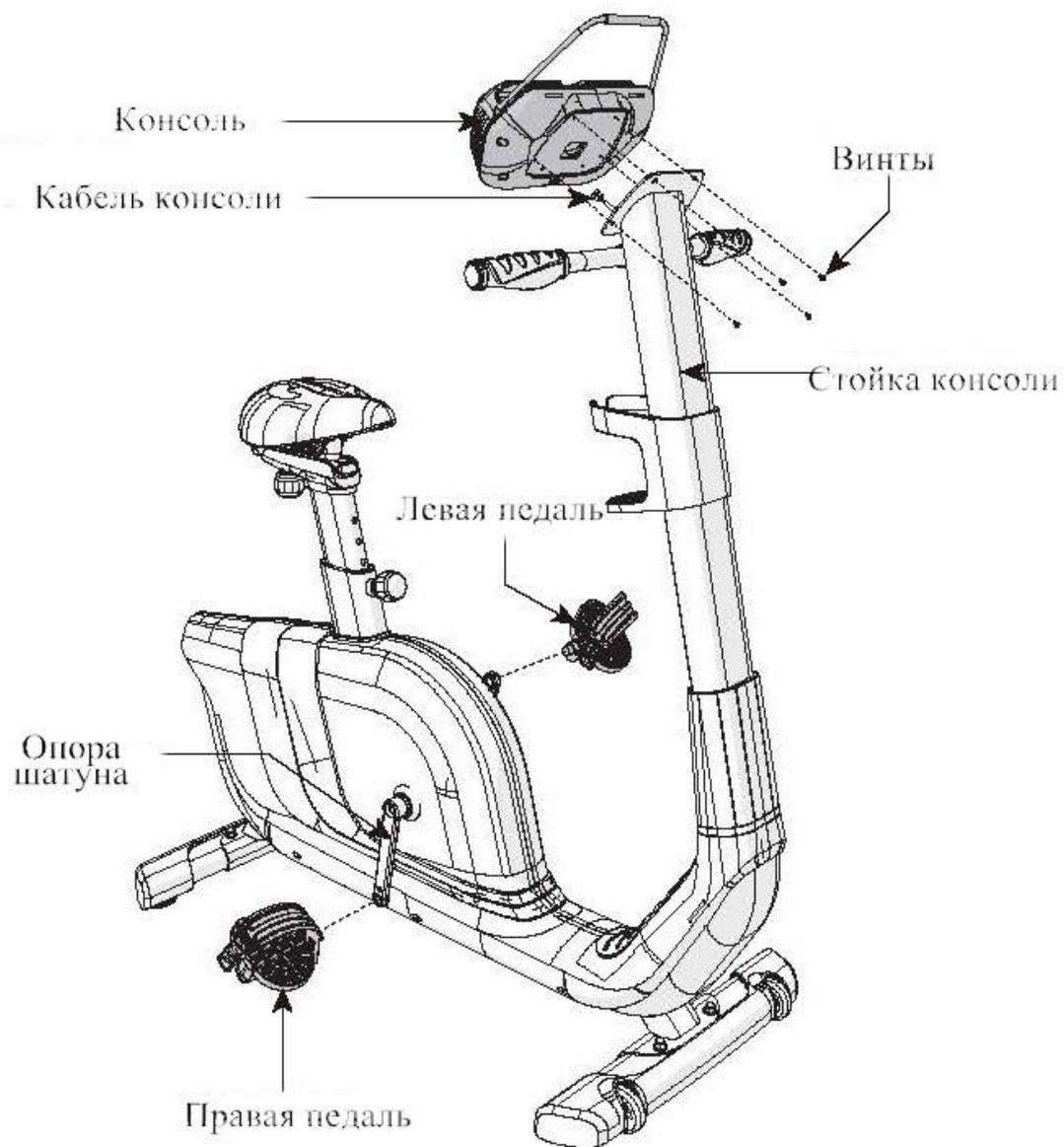
ШАГ 4-2. ДЛЯ COMFORT 7

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ:			
	Болт (G) M10*65 мм Кол-во - 2		Плоская шайба (H) Ф9*18*2,0т мм Кол-во - 8
	Пружинная шайба (F) M8*2,0Т мм Кол-во - 4		



- A. Откройте сборочный комплект № 4-2.
- B. Закрепите руль на стойке консоли, протяните провода через отверстие на стойке.
- C. Затем закрепите руль 4 болтами (G), 4 шайбами (F) и 4 шайбами (B).

ШАГ 5



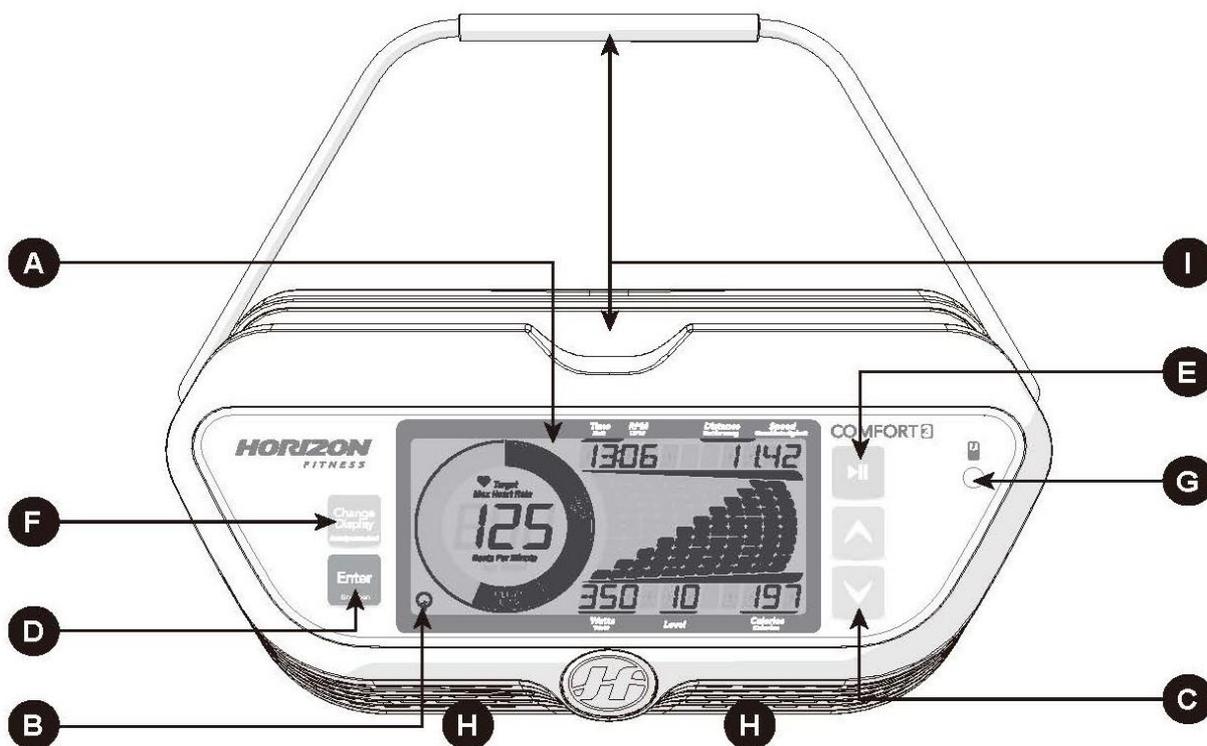
- A. Откройте сборочный комплект № 5.
B. Закрепите правую педаль на правом шатуне, а левую - на левом.

Примечание: Обратите внимание, что закручивать правую педаль необходимо по часовой стрелке, левую – против.

- C. Подключите кабель консоли и закрепите консоль на стойке.

Работа с консолью

КОНСОЛЬ COMFORT 3



Примечание: Удалите защитную пленку перед началом работы с консолью.

A. Окна дисплея: Time/Время, Distance/Дистанция, Calories/Калории, Speed/Скорость, RPM/Обороты в минуту, Resistance Level/Уровень сопротивления, Heart Rate/Пульс, Watts/Ватты, HR Wheel/Активная зона, Workout Profile/Профиль тренировки

B. Режим сохранения энергии

C. Кнопки управления: выбор программ, настройки консоли, изменение уровня сопротивления сложности во время тренировки

D. ENTER: подтверждение настроек программ или профиля пользователя

E. START/STOP: начало/завершение/пауза тренировки; удержание в течение 3 секунд приведет к сбросу настроек

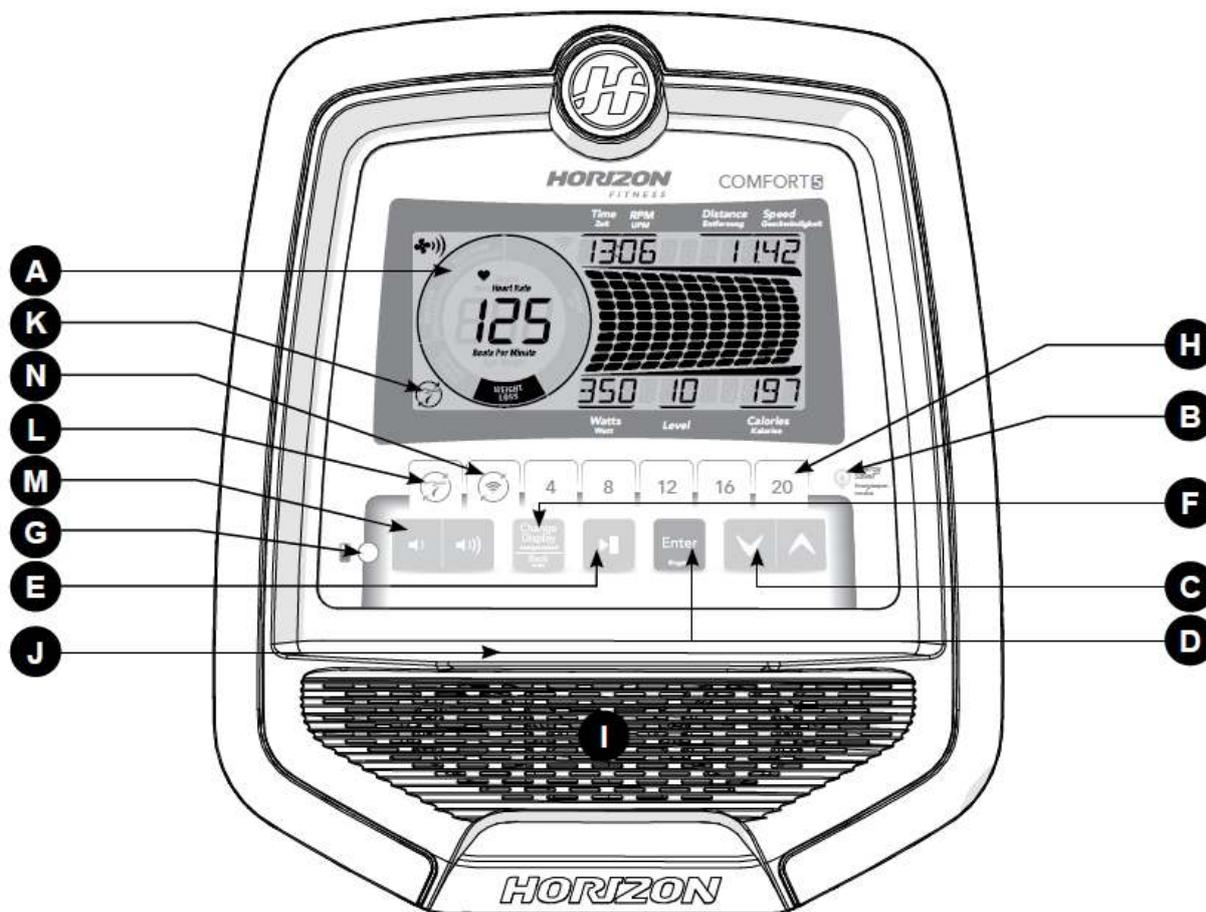
F. Кнопка смены дисплея: просмотр дисплеев, профилей

G. Аудио разъем: подключите телефон или MP3 плеер для проигрывания музыкальных дорожек

H. Динамики

I. Подставка для телефона, книги

КОНСОЛЬ COMFORT 5/R



Примечание: Удалите защитную пленку перед началом работы с консолью.

А. Окна дисплея: Time/Время, Distance/Дистанция, Calories/Калории, Speed/Скорость, RPM/Обороты в минуту, Resistance Level/Уровень сопротивления, Heart Rate/Пульс, Watts/Ватты, HR Wheel/Активная зона, Workout Profile/Профиль тренировки

В. Режим сохранения энергии

С. Кнопки управления: выбор программ, настройки консоли, изменение уровня сопротивления сложности во время тренировки

Д. ENTER: подтверждение настроек программ или профиля пользователя

Е. START/STOP: начало/завершение/пауза тренировки; удержание в течение 3 секунд приведет к сбросу настроек

Ф. Кнопка смены дисплея: просмотр дисплеев, профилей

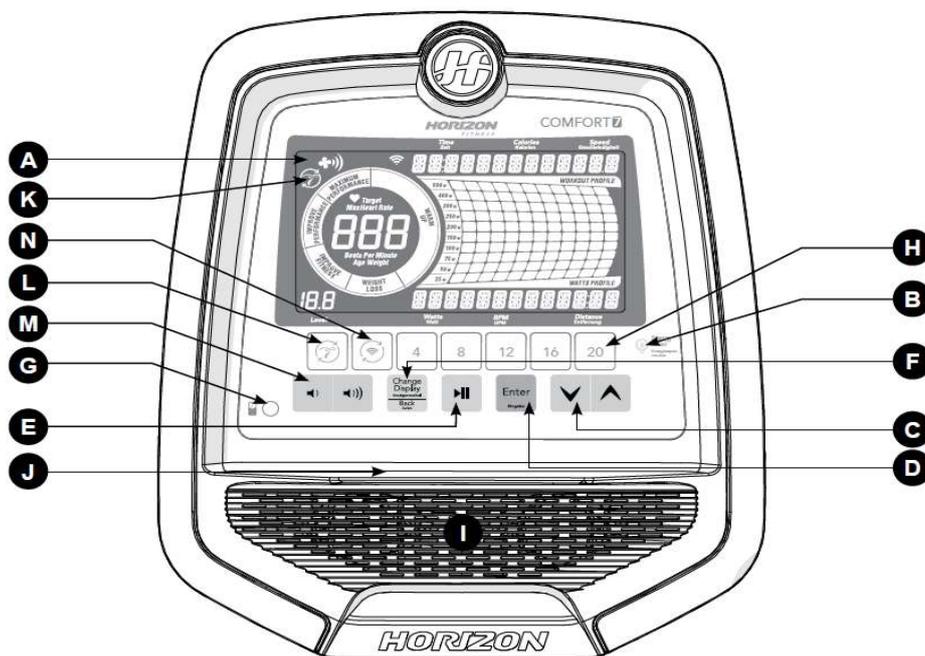
Г. Аудио разъем: подключите телефон или MP3 плеер для проигрывания музыкальных дорожек

Н. Быстрые клавиши фиксированной нагрузки

И. Динамики

- Ж.** Подставка для телефона, книги
- З.** Сигнализирует о подключении паспорта к консоли
- И.** Кнопка для синхронизации с паспортом
- К.** Клавиши настройки громкости
- Л.** Кнопка для подключения к Wi-Fi, настройки временной зоны

КОНСОЛЬ COMFORT 7



Примечание:

- Удалите защитную пленку перед началом работы с консолью.
- Обратите внимание, что кнопки консоли Comfort 7 - сенсорные.

A. Окна дисплея: Time/Время, Distance/Дистанция, Calories/Калории, Speed/Скорость, RPM/Обороты в минуту, Resistance Level/Уровень сопротивления, Heart Rate/Пульс, Watts/Ватты, HR Wheel/Активная зона, Workout Profile/Профиль тренировки

B. Режим сохранения энергии

C. Кнопки управления: выбор программ, настройки консоли, изменение уровня сопротивления сложности во время тренировки

D. ENTER: подтверждение настроек программ или профиля пользователя

E. START/STOP: начало/завершение/пауза тренировки; удержание в течение 3 секунд приведет к сбросу настроек

F. Кнопка смены дисплея: просмотр дисплеев, профилей

G. Аудио разъем: подключите телефон или MP3 плеер для проигрывания музыкальных дорожек

H. Быстрые клавиши фиксированной нагрузки

I. Динамики

J. Подставка для телефона, книги

K. Сигнализирует о подключении паспорта к консоли

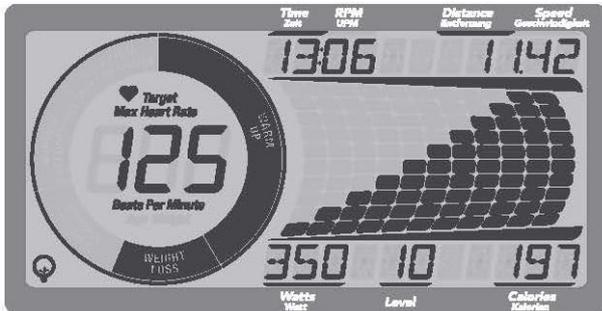
L. Кнопка для синхронизации с паспортом

M. Клавиши настройки громкости

N. Кнопка для подключения к Wi-Fi, настройки временной зоны

ДИСПЛЕЙ

COMFORT 3



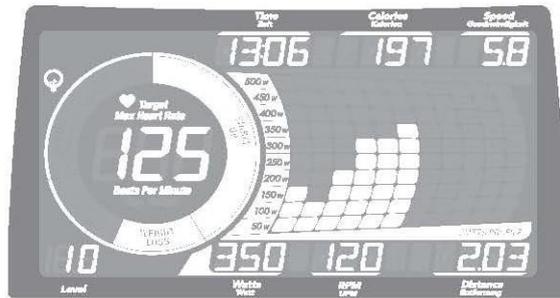
- **TIME/ВРЕМЯ:** мин.:сек.
- **RPM/ОБОРОТЫ В МИНУТУ**
- **DISTANCE/ДИСТАНЦИЯ:** км, пройденное расстояние
- **SPEED/СКОРОСТЬ:** км/ч
- **WATTS/ВАТТЫ:** мощность тренировки
- **LEVEL/УРОВЕНЬ:** сложность тренировки
- **CALORIES/КАЛОРИИ:** количество сожженных калорий
- **HEART RATE/ПУЛЬС**
- **MAXIMUM HEART RATE/МАКСИМАЛЬНЫЙ ПУЛЬС:**
 $0,85 * (220 - \text{возраст})$

COMFORT 5/R



- **HEART RATE WHEEL/АКТИВНАЯ ЗОНА:** отображается активная зона тренировки:
WARM UP - 0-60% от макс. пульса;
WEIGHT LOSS - 60-70% от макс. пульса;
IMPROVE FITNESS - 70-80% от макс. пульса;
IMPROVE PERFORMANCE - 80-90% от макс. пульса;
MAXIMUM PERFORMANCE - 90-100% от макс. пульса
- **ENERGY SAVER/РЕЖИМ СОХРАНЕНИЯ ЭНЕРГИИ**
- **PASSPORT/ПАСПОРТ (для 5/R):** отображает подключение к паспорту
- **WI-FI (для 5/R):** отображает подключение к сети Wi-Fi

COMFORT 7



- **TIME/ВРЕМЯ:** мин.:сек.
- **RPM/ОБОРОТЫ В МИНУТУ**
- **DISTANCE/ДИСТАНЦИЯ:** км
- **SPEED/СКОРОСТЬ:** км/ч
- **WATTS/ВАТТЫ:** мощность тренировки
- **LEVEL/УРОВЕНЬ:** сложность тренировки
- **CALORIES/КАЛОРИИ:** количество сожженных калорий
- **HEART RATE/ПУЛЬС**
- **MAXIMUM HEART RATE/МАКСИМАЛЬНЫЙ ПУЛЬС:**
 $0,85 * (220 - \text{возраст})$
- **ENERGY SAVER/РЕЖИМ СОХРАНЕНИЯ ЭНЕРГИИ**
- **HEART RATE WHEEL/АКТИВНАЯ ЗОНА:** отображается активная зона тренировки:
WARM UP - 0-60% от макс. пульса;
WEIGHT LOSS - 60-70% от макс. пульса;
IMPROVE FITNESS - 70-80% от макс. пульса;
IMPROVE PERFORMANCE - 80-90% от макс. пульса;
MAXIMUM PERFORMANCE - 90-100% от макс. пульса
- **WATT SCALE AND PROFILE DISPLAY/ВАТТЫ И ДИСПЛЕЙ ПРОФИЛЯ:** отображаются текущие ватты тренировки

БЫСТРЫЙ СТАРТ:

- 1) убедитесь, что тренажер подключен к сети;
- 2) нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки в ручном режиме (MANUAL);
- 3) используйте кнопки-стрелки для регулирования уровня сопротивления во время тренировки.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ:

- 1) убедитесь, что тренажер подключен к сети;
- 2) выберите: Guest(Гость)/User1(Пользователь1)/User2(Пользователь2);
- 3) установите вес (Weight) пользователя;
- 4) установите возраст (Age) пользователя;
- 5) выберите программу;
- 6) выберите пол (Gender) пользователя (необходим только для программы Fit-test);
- 7) произведите необходимые настройки программы;
- 8) нажмите кнопку Start/Stop для начала тренировки.

Для User1 или User2 программа сохранит настройки.

ПРОГРАММЫ

Confort 3: 10 предустановленных программ - Manual (Ручное управление) / Intervals (Интервалы) / Game (Игра) / Weight Loss (Снижение веса) / Rolling (Качели) / Cadence (Темп) / Random (Случайная) / Constant Watts (Постоянные ватты) / THR Zone (Целевой пульс) / Custom (Пользователь)

Comfort 7: 14 предустановленных программ - Manual (Ручное управление) / Intervals (Интервалы) / Game (Игра) / FitTest (Фит-Тест) / Weight Loss (Снижение веса) / Weight Loss Plus (Снижение веса Плюс) / Rolling (Качели) / Cadence (Темп) / Random (Случайная) / Constant Watts (Постоянные ватты) / THR Zone (Целевой пульс) / %THR (% от целевого) / Custom 1(Пользователь 1) / Custom 2 (Пользователь 2)

Comfort 5/R: 12 предустановленных программ Manual (Ручное управление) / Intervals (Интервалы) / Game (Игра) / Weight Loss (Снижение веса) / Rolling (Качели) / Cadence (Темп) / Random (Случайная) / Constant Watts (Постоянные ватты) / THR Zone (Целевой пульс) / %THR (% от целевого) / Custom 1 (Пользователь 1) / Custom 2 (Пользователь 2)

MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)

Выберите MANUAL и нажмите кнопку START для начала тренировки.



	Разогрев				Интервалы программы												Охлаждение			
Секунды	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Уровень 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Уровень 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Уровень 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Уровень 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Уровень 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Уровень 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Уровень 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Уровень 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Уровень 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Уровень 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Уровень 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Уровень 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3

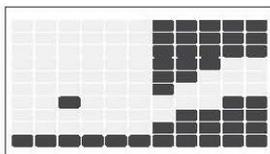
Для Comfort 3,5,R

	Разогрев				Интервалы программы												Охлаждение			
Секунды	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Уровень 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Уровень 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Уровень 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Уровень 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Уровень 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Уровень 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Уровень 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Уровень 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Уровень 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Уровень 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Уровень 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Уровень 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
Уровень 13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
Уровень 14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
Уровень 15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
Уровень 16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

Для Comfort 7

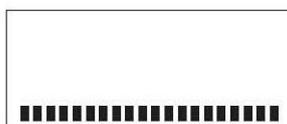
GAME (ИГРА)

Эта разминка напоминает игру в гонки. Чтобы управлять автомобилем вверх/вниз, необходимо крутить педали быстрее/медленнее. Старайтесь избегать препятствий и продолжать путь. Будьте осторожны, ведь есть только 11 шансов достичь цели.



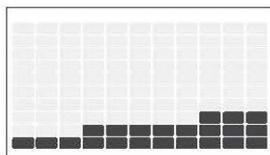
FIT TEST (ФИТНЕС ТЕСТ)

Проверьте уровень нагрузки. При завершении тренировки программа выдаст фитнес-уровень, что позволит пользователю проследить за успехами.



WEIGHT LOSS (СНИЖЕНИЕ ВЕСА)

Программа позволяет снизить массу тела посредством изменения уровня сопротивления и поддержания организма в его целевой зоне.



	Разогрев				Интервалы программы												Охлаждение			
Секунды	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Уровень 1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
Уровень 2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
Уровень 3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
Уровень 4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
Уровень 5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
Уровень 6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
Уровень 7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
Уровень 8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
Уровень 9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
Уровень 10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
Уровень 11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
Уровень 12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3

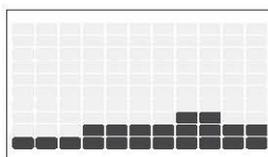
Для Comfort 3,5,R

	Разогрев				Интервалы программы												Охлаждение			
Секунды	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Уровень 1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
Уровень 2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
Уровень 3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
Уровень 4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
Уровень 5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
Уровень 6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
Уровень 7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
Уровень 8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
Уровень 9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
Уровень 10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
Уровень 11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
Уровень 12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
Уровень 13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
Уровень 14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
Уровень 15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
Уровень 16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

Для Comfort 7

WEIGHT LOSS PLUS (СНИЖЕНИЕ ВЕСА ПЛЮС) ТОЛЬКО ДЛЯ COMFORT 7

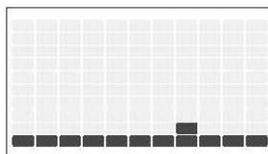
Программа позволяет снизить массу тела посредством изменения уровня сопротивления и поддержания организма в его целевой зоне. Программа состоит из 15 интервалов с разными уровнями интенсивности. Пользователь должен установить время и уровень тренировки (кнопками вверх/вниз, ENTER для подтверждения).



	Разогрев				Интервалы программы												Охлаждение				
Секунды	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Уровень 1	1	2	2	3	4	3	4	5	5	3	4	6	6	5	4	3	3	2	2	1	
Уровень 2	2	3	3	3	5	4	5	6	6	4	5	7	7	6	5	4	3	3	3	2	
Уровень 3	2	3	4	4	6	5	6	7	7	5	6	8	8	7	6	5	4	4	3	2	
Уровень 4	2	4	4	5	7	6	7	8	8	6	7	9	9	8	7	6	5	4	4	2	
Уровень 5	3	4	5	6	8	7	8	9	9	7	8	10	10	9	8	7	6	5	4	3	
Уровень 6	3	5	6	6	9	8	9	10	10	8	9	11	11	10	9	8	6	6	5	3	
Уровень 7	4	6	7	7	10	9	10	11	11	9	10	12	12	11	10	9	7	7	6	4	
Уровень 8	4	6	7	8	11	10	11	12	12	10	11	13	13	12	11	10	8	7	6	4	
Уровень 9	4	7	8	9	12	11	12	13	13	11	12	14	14	13	12	11	9	8	7	4	
Уровень 10	5	7	9	9	13	12	13	14	14	12	13	15	15	14	13	12	9	9	7	5	
Уровень 11	5	8	9	10	14	13	14	15	15	13	14	16	16	15	14	13	10	9	8	5	
Уровень 12	6	9	10	11	15	14	15	16	16	14	15	17	17	16	15	14	11	10	9	6	
Уровень 13	6	9	11	12	16	15	16	17	17	15	16	18	18	17	16	15	12	11	9	6	
Уровень 14	6	10	11	12	17	16	17	18	18	16	17	19	19	18	17	16	12	11	10	6	
Уровень 15	7	10	12	13	18	17	18	19	19	17	18	20	20	19	18	17	13	12	10	7	

ROLLINGS (КАЧЕЛИ)

Постепенное увеличение/уменьшение уровня сопротивления позволяет контролировать частоту сердечных сокращений.



	Разогрев				Интервалы программы										Охлаждение				
Секунды	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Уровень 1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	
Уровень 2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	
Уровень 3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1	
Уровень 4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1	
Уровень 5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1	
Уровень 6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1	
Уровень 7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1	
Уровень 8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1	
Уровень 9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1	
Уровень 10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1	
Уровень 11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1	
Уровень 12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1	
Уровень 13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1	
Уровень 14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1	

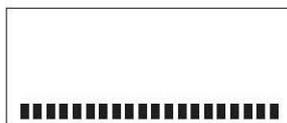
Для Comfort 3,5,R

	Разогрев				Интервалы программы										Охлаждение			
Секунды	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Уровень 1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
Уровень 2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
Уровень 3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
Уровень 4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
Уровень 5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
Уровень 6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
Уровень 7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
Уровень 8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
Уровень 9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
Уровень 10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1
Уровень 11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1
Уровень 12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1
Уровень 13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1
Уровень 14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1

Для Comfort 7

CADENCE (ТЕМП)

Программа направлена на тренировку выносливости и силы. Уровень сложности и скорость будут изменяться. L – низкая скорость, M – средняя скорость, H – высокая скорость.



Секунды	Разогрев				L	M	L	H	M	L	H	M	L	H	M	L	Охлаждение			
	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Уровень 1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
Уровень 2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Уровень 3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Уровень 4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
Уровень 5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
Уровень 6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
Уровень 7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
Уровень 8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
Уровень 9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Уровень 10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
Уровень 11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
Уровень 12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
Уровень 13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
Уровень 14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1

Для Comfort 3,5,R

Секунды	Разогрев				L	M	L	H	M	L	H	M	L	H	M	L	Охлаждение			
	60	60	60	60	90	45	90	30	45	90	30	45	90	30	45	90	60	60	60	60
Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Уровень 1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
Уровень 2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Уровень 3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Уровень 4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
Уровень 5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
Уровень 6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
Уровень 7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
Уровень 8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
Уровень 9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Уровень 10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
Уровень 11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
Уровень 12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
Уровень 13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
Уровень 14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1
Уровень 15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1
Уровень 16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1

Для Comfort 7

RANDOM (СЛУЧАЙНАЯ)

Секунды	Разогрев				Интервалы программы										Охлаждение			
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Уровень 1	1	1	2	2	1	3	5	2	4	7	2	3	6	1	1	1	1	1
Уровень 2	1	2	2	3	2	4	6	3	5	8	3	4	7	2	2	1	1	1
Уровень 3	2	2	3	3	3	5	7	4	6	9	4	5	8	3	2	1	1	1
Уровень 4	2	3	3	4	4	6	8	5	7	10	5	6	9	4	3	1	1	1
Уровень 5	3	4	4	4	5	7	9	6	8	11	6	7	10	5	3	3	2	1
Уровень 6	3	5	4	5	6	8	10	7	9	12	7	8	11	6	4	3	2	1
Уровень 7	4	5	5	5	7	9	11	8	10	13	8	9	12	7	4	3	2	1
Уровень 8	4	5	5	5	8	10	12	9	11	14	9	10	13	8	4	3	2	1
Уровень 9	4	5	5	5	9	11	13	10	12	15	10	11	14	9	5	4	3	1
Уровень 10	4	5	6	6	10	12	14	11	13	16	11	12	15	10	5	4	3	1

Для Comfort 3,5,R

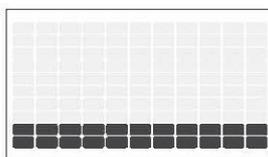
Секунды	Разогрев				Интервалы программы										Охлаждение			
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Уровень 1	1	1	2	2	1	3	5	2	4	7	2	3	6	1	1	1	1	1
Уровень 2	1	2	2	3	2	4	6	3	5	8	3	4	7	2	2	1	1	1
Уровень 3	2	2	3	3	3	5	7	4	6	9	4	5	8	3	2	1	1	1
Уровень 4	2	3	3	4	4	6	8	5	7	10	5	6	9	4	3	1	1	1
Уровень 5	3	4	4	4	5	7	9	6	8	11	6	7	10	5	3	3	2	1
Уровень 6	3	5	4	5	6	8	10	7	9	12	7	8	11	6	4	3	2	1
Уровень 7	4	5	5	5	7	9	11	8	10	13	8	9	12	7	4	3	2	1
Уровень 8	4	5	5	5	8	10	12	9	11	14	9	10	13	8	4	3	2	1
Уровень 9	4	5	5	5	9	11	13	10	12	15	10	11	14	9	5	4	3	1
Уровень 10	4	5	6	6	10	12	14	11	13	16	11	12	15	10	5	4	3	1
Уровень 11	4	5	7	7	11	13	15	12	14	17	12	13	16	11	6	5	4	1
Уровень 12	4	5	8	8	12	14	16	13	15	18	13	14	17	12	6	5	4	1
Уровень 13	4	5	9	9	13	15	17	14	16	19	14	15	18	13	7	6	5	1
Уровень 14	4	5	9	9	14	16	18	15	17	20	15	16	19	14	7	6	5	1

Для Comfort 7

CONSTANT WATTS (ПОСТОЯННЫЕ ВАТТЫ)

Программа автоматически изменяет уровень сопротивления.

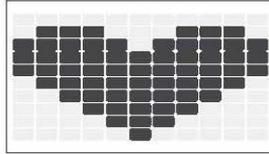
- Выберите программу Constant Watts, нажмите Enter для подтверждения.
- Установите время (Time) кнопками ▲▼, нажмите Enter для подтверждения.
- Установите ватты (Watts) кнопками ▲▼, нажмите Enter для подтверждения.
- Нажмите Start для начала тренировки.



THR ZONE (ЦЕЛЕВАЯ ЗОНА ПУЛЬСА)

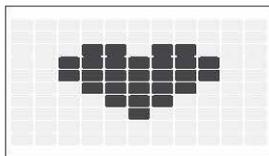
Примечание: используйте телеметрический передатчик пульса.

- Выберите программу THR Zone, нажмите Enter для подтверждения.
- Установите время (Time) кнопками ▲▼, нажмите Enter для подтверждения.
- Установите целевой пульс (Heart rate, по умолчанию - 80 ударов в минуту) кнопками ▲▼, нажмите Enter для подтверждения.
- Нажмите Start для начала тренировки.



% THR (% от ЦЕЛЕВОГО ПУЛЬСА)

Преимущество данной программы – поддержание оптимального уровня тренировки для активного сжигания жира. Необходимо ввести данные пользователя, чтобы компьютер рассчитал максимальный уровень тренировки и ЧСС, выберите процент для максимального пульса. Используйте нагрудный передатчик пульса.

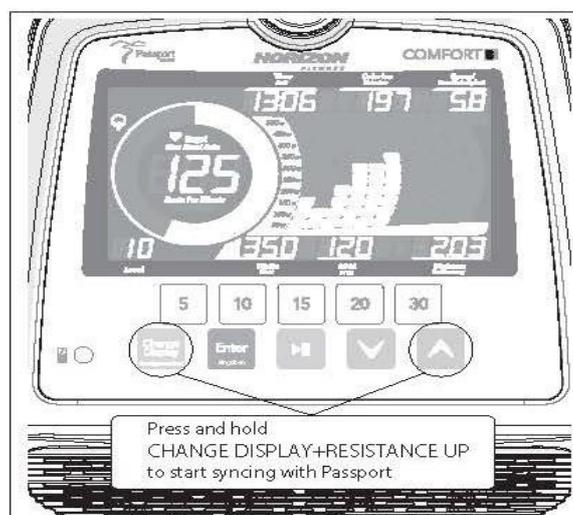


CUSTOM 1, 2 (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 1 и 2)

Пользовательская программа, время по умолчанию – 15 минут.

- Вводятся данные пользователя.
- Установите уровень сложности каждого интервала кнопками ▲▼, нажмите Enter для подтверждения.
Всего интервалов: 15.
- Нажмите Start для начала тренировки

СИНХРОНИЗАЦИЯ ДАННЫХ НА PASSPORT (кроме Comfort 3)



- 1) Используйте кнопки навигации на роутере, чтобы пролистать иконки и сделать выбор.
- 2) Следуйте инструкциям на экране, нажмите и удержите кнопки Наклон вверх и Стоп (Resistance up и Change display) на консоли.
- 3) Как только процесс синхронизации успешно завершен, информация с консоли будет поступать на роутер.
- 4) Появится сообщение об успешном либо неуспешном завершении синхронизации.

Примечание: Используйте инструкцию по эксплуатации роутера, Passport - для более подробной информации.

VIEWFIT

Регистрация кросс-брендового мастер-аккаунта xID и подключение оборудования к сети Wi-Fi

xID - это опция на базе облачных технологий, которая дает возможность создать свой универсальный личный кабинет и в дальнейшем использовать его в любой точке мира, где стоит оборудование, поддерживающее xID. Данная технология позволяет пользователю сохранять и делиться результатами тренировки, используя приложение Viewfit. Приложение Viewfit для мобильных устройств на базе iOS и Android доступно для скачивания в App Store и Google Play соответственно. В память консоли может быть внесено до четырех разных пользовательских профилей.

Шаг 1.

Регистрация xID:

- 1) на сайте www.viewfit.com необходимо кликнуть по CONNECT YOUR EQUIPMENT. После этого кликнуть Yes, если используется сенсорный дисплей и No - при использовании компьютера.
- 2) в том случае, если у пользователя уже есть xID, нужно ввести его значение в соответствующее поле, подтвердить четырехзначным паролем и кликнуть: Sign in now.

Для создания нового xID необходимо:

- 1) ввести 10–14-значное цифровое значение; для удобства советуем использовать номер мобильного телефона, это будет логин для личного кабинета и входа в Viewfit; придумайте и введите четырехзначный цифровой пароль;
- 2) заполнить информацию о профиле для завершения регистрации; необходимо указать адрес e-mail, который не связан ни с какими другими xID; проверьте свой e-mail ящик и выполните указания в письме для подтверждения учетной записи.

Шаг 2.

Активация оборудования:

- 1) Стрелками на консоли тренажера выбрать Edit a user;
- 2) Зажать на 3-5 секунд кнопку  на консоли;
- 3) Установить стрелками часовой пояс (перечень указан в конце инструкции и на сайте www.viewfit.com. Для России значение - 57). После установки часового пояса нажмите Enter, после чего на консоли появится сообщение ACTIVATED.

Шаг 3.

Соединение оборудования с Wi-Fi:

ВАЖНО! Необходимо использовать компьютер, планшет или мобильный телефон, имеющий доступ в Интернет.

Для подключения тренажера к выбранной сети Wi-Fi необходимо произвести следующий алгоритм действий:

- 1) на компьютере или мобильном устройстве необходимо зайти в меню доступных Wi-Fi сетей;
- 2) в списке доступных сетей выбрать сеть “Viewfit” и подключиться к ней;
- 3) после выполнения предыдущего пункта открыть браузер (либо через компьютер, либо на мобильном устройстве) и ввести в адресной строке: 10.10.100.254;
- 4) в открывшемся окне выбрать сеть Wi-Fi (офисную или домашнюю), которая используется в качестве основной для подключения устройств к сети Интернет;
- 5) после выполнения всех пунктов иконка  на консоли должна перестать мигать и начать гореть постоянно;
- 6) обновить профиль, используя стрелки на консоли;
- 7) выбрать, используя стрелки, одного из пользователей, выбор подтвердить нажатием клавиши «Enter»;
- 8) ввести на консоли свой xID, используя стрелки и Enter, после ввода xID (аналогичным образом) ввести пароль доступа к учетной записи xID, подтвердить ввод нажатием клавиши «Enter».

И пользователь подключен - готов к использованию Viewfit!

* В карточке товара на сайте www.neotren.ru также доступно наглядное видео-пособие по подключению.

СХЕМА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА COMFORT 3

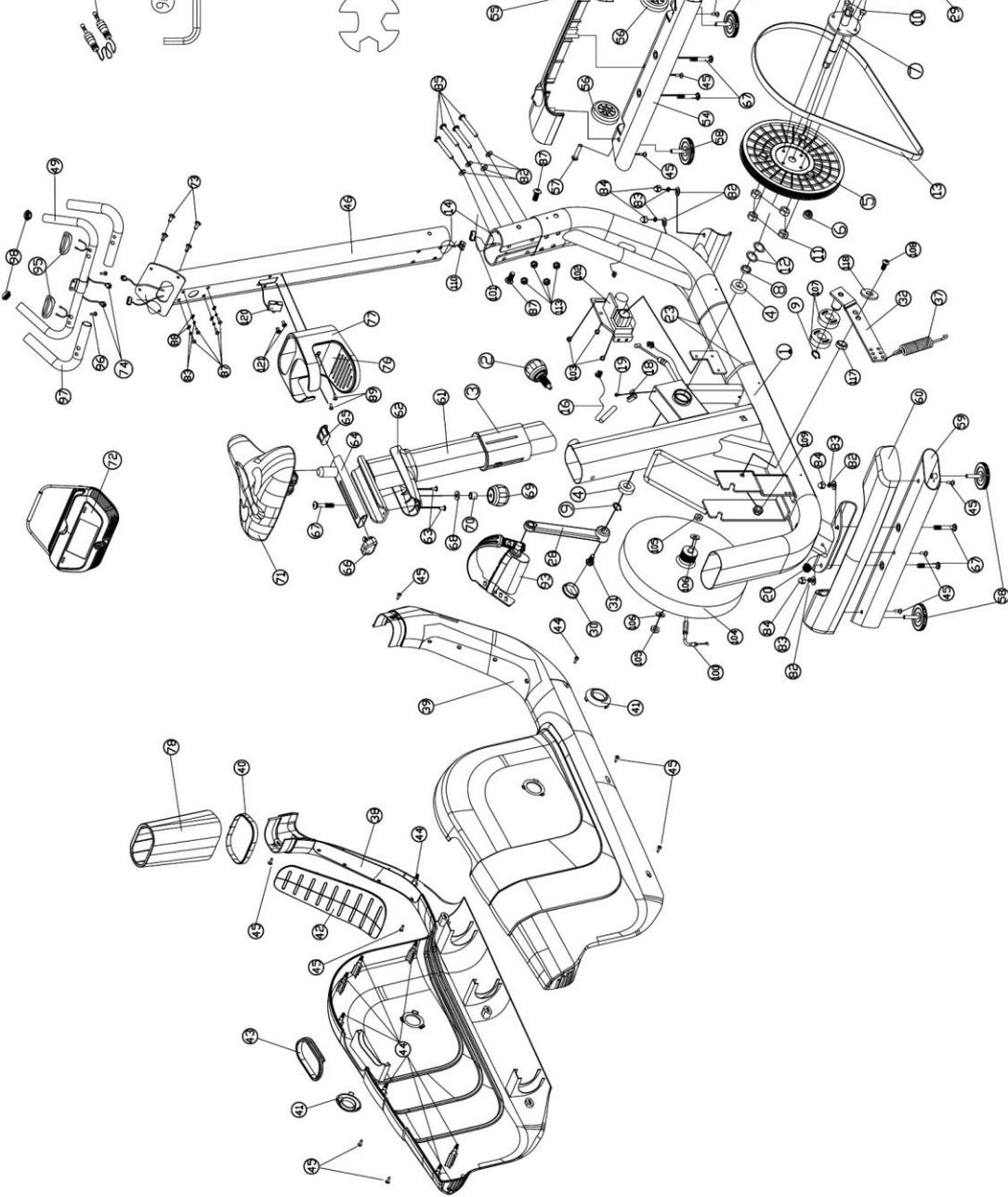


СХЕМА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА COMFORT 5

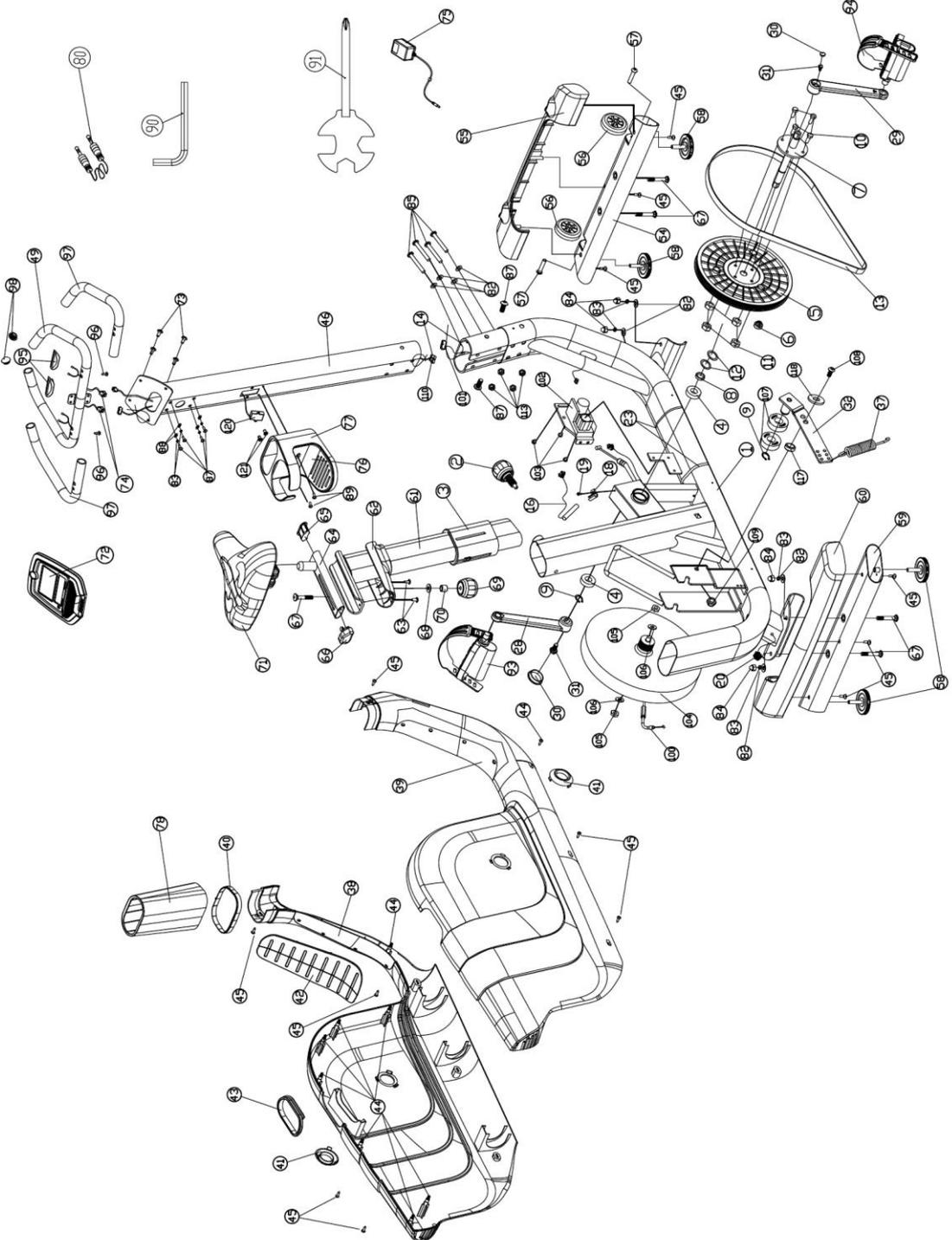


СХЕМА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА COMFORT 7

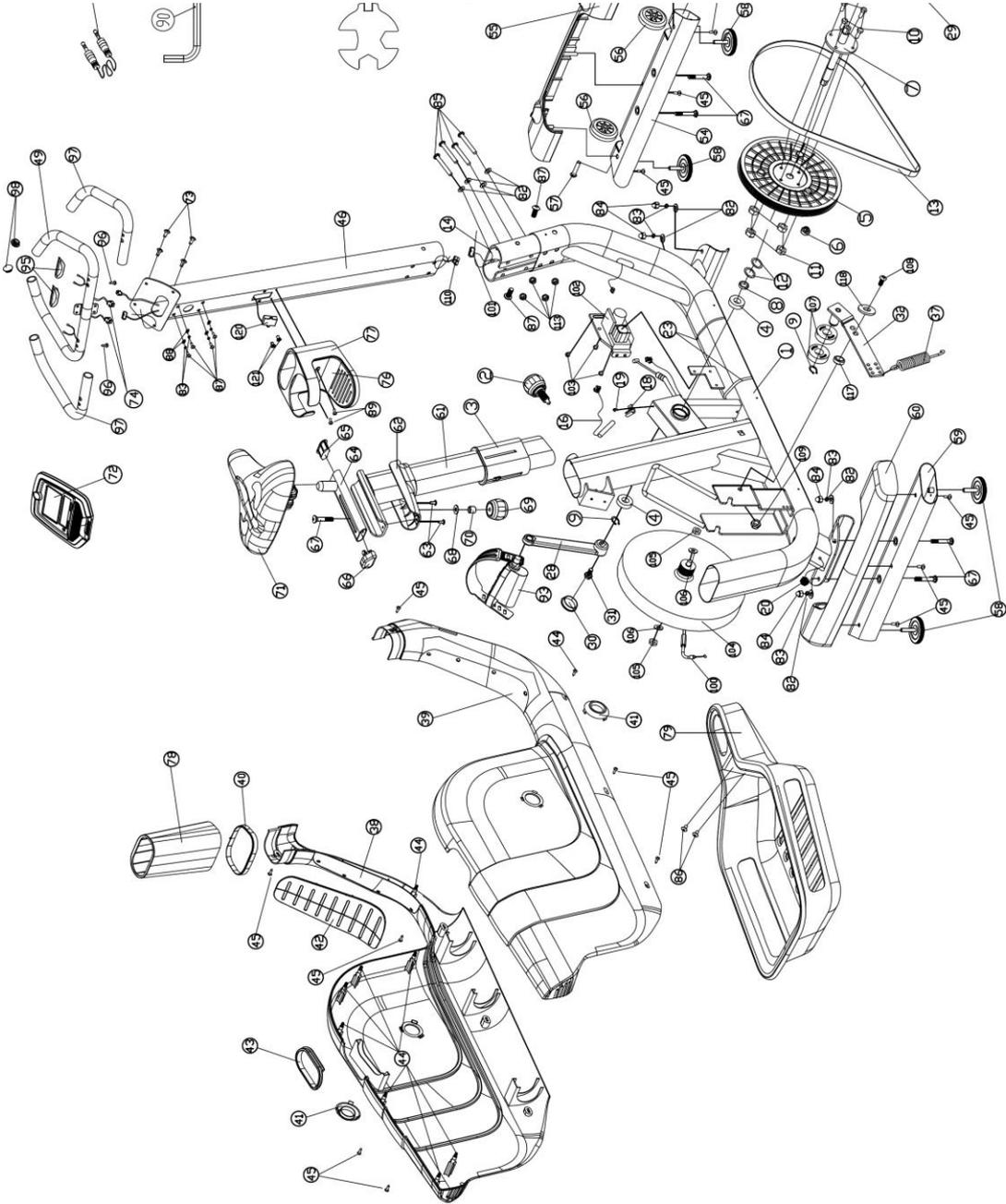
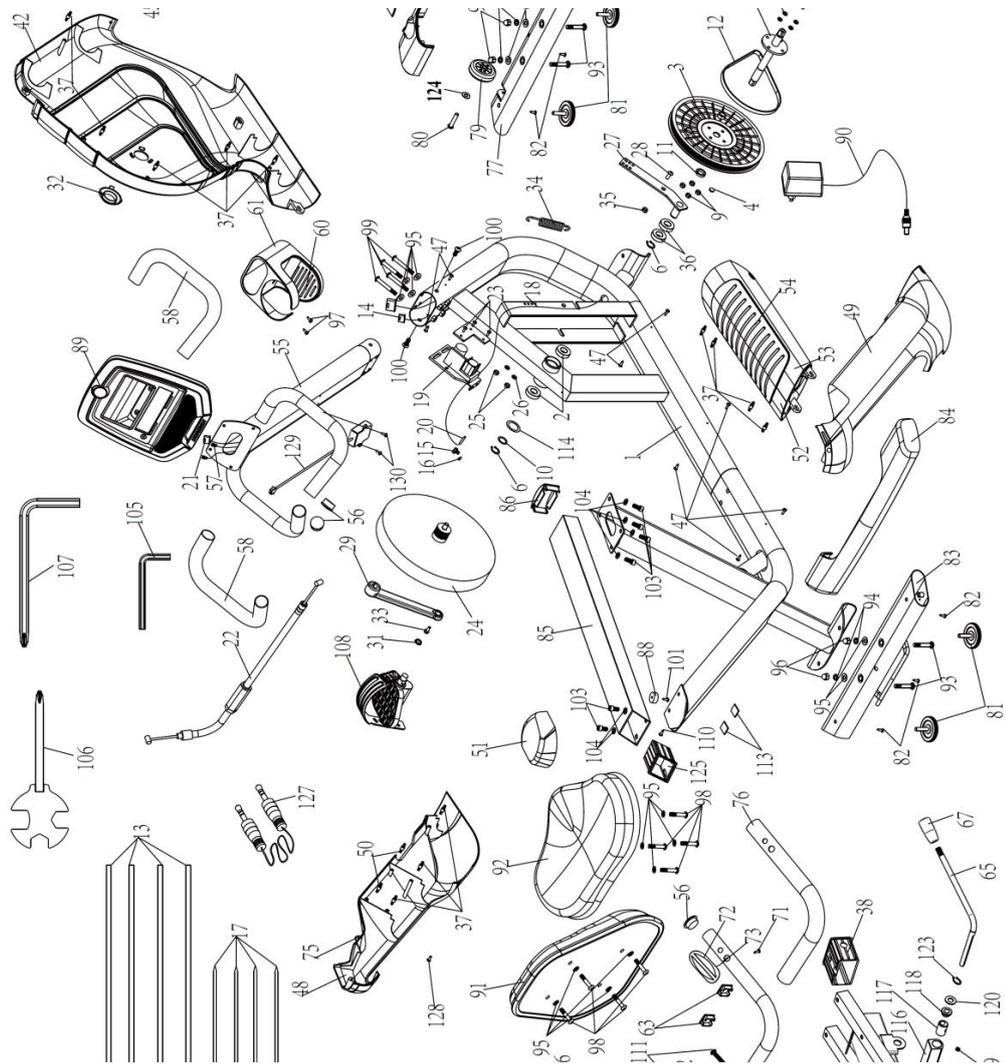


СХЕМА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА COMFORT R



ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ COMFORT 3 New

Назначение	домашнее
Посадка	вертикальная
Рама	особо прочная
Система нагружения	электромагнитная бесконтактная ЕСВ™
Кол-во уровней нагрузки	16
Маховик	7 кг
Педальный узел	трехкомпонентный
Сидение	эргономичное с подушкой повышенной комфортности
Регулировка положения сидения	по горизонтали и вертикали
Регулировка положения руля	нет
Рукоятки	эргономичные велосипедного типа
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar™ приемник
Консоль	5.5 дюймовый (14 см) черно-белый многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	профиль, круговой индикатор целей, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., уровни нагрузки, пульс, Ватты
Кол-во программ	10 (в т. ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, "качели", снижение веса, темп, 1 случайная, 1 игровая, 1 Ватт-фиксированная, 1 пульсозависимая, 1 пользовательская
Статистика тренировок	нет
Мультимедиа	воспроизведение аудио файлов, встроенные динамики Sonic Surround
Интеграция	Audio IN
Интернет	нет
Язык(и) интерфейса	английский
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Транспортировочные ролики	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	120*55*135 см
Вес нетто	37 кг
Макс. вес пользователя	136 кг
Питание	сеть 220 Вольт
Энергосбережение	есть
Гарантия	3 года
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	КНР

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ COMFORT 5 Via fit

Назначение	домашнее
Посадка	вертикальная
Рама	особо прочная
Система нагружения	электромагнитная бесконтактная ЕСВ™
Кол-во уровней нагрузки	20
Маховик	8,5 кг
Педальный узел	трехкомпонентный
Сидение	эргономичное с подушкой повышенной комфортности
Регулировка положения сидения	по горизонтали и вертикали
Регулировка положения руля	нет
Рукоятки	эргономичные велосипедного типа
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar™ приемник
Консоль	5.5 дюймовый (14 см) черно-белый многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	профиль, круговой индикатор целей, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., уровни, пульс, Ватты
Кол-во программ	12 (в т. ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, "качели", снижение веса, темп, 1 случайная, 1 игровая, 1 Ватт-фиксированная, 2 пульсозависимые, 2 пользовательские
Статистика тренировок	есть
Специальные программные возможности	облачный сервис мониторинга тренировок VIEWFIT
Мультимедиа	воспроизведение аудио файлов, встроенные динамики Sonic Surround
Интеграция	Audio IN
Интернет	нет
Язык(и) интерфейса	английский
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Транспортировочные ролики	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	120*55*136 см
Вес нетто	39 кг
Макс. вес пользователя	136 кг
Питание	сеть 220 Вольт
Энергосбережение	есть
Гарантия	3 года
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	КНР

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ COMFORT R Via Fit

Назначение	домашнее
Посадка	горизонтальная
Рама	особо прочная
Система нагружения	электромагнитная бесконтактная ЕСВ™
Кол-во уровней нагрузки	16
Маховик	7 кг
Педальный узел	трехкомпонентный
Сидение	эргономичное контурное с поддержкой спины
Регулировка положения сидения	по горизонтали
Регулировка положения руля	нет
Рукоятки	классические
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar™ приемник
Консоль	6.25 дюймовый (15.9 см) черно-белый многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	профиль, круговой индикатор целей, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., уровни, пульс, Ватты
Кол-во программ	12 (в т. ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, "качели", снижение веса, темп, 1 случайная, 1 игровая, 1 Ватт-фиксированная, 2 пульсозависимые, 2 пользовательские
Статистика тренировок	есть
Специальные программные возможности	облачный сервис мониторинга тренировок VIEWFIT
Мультимедиа	воспроизведение аудио файлов, встроенные динамики Sonic Surround
Интеграция	Audio IN, виртуальный ландшафт, Passport™ Ready
Интернет	нет
Язык(и) интерфейса	английский
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Транспортировочные ролики	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	165*64*135 см
Вес нетто	47 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.

