



HORIZON
FITNESS

IDC

КОНСОЛЬ ДЛЯ ДОМАШНИХ
СПИН-БАЙКОВ СЕРИИ GR



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

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

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

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

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

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

Меры безопасности

Внимание!

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

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

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с 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 ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Будьте осторожны при подходе к тренажеру и спуске с него.

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

Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;

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

Хранение тренажера:

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

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРКЕ

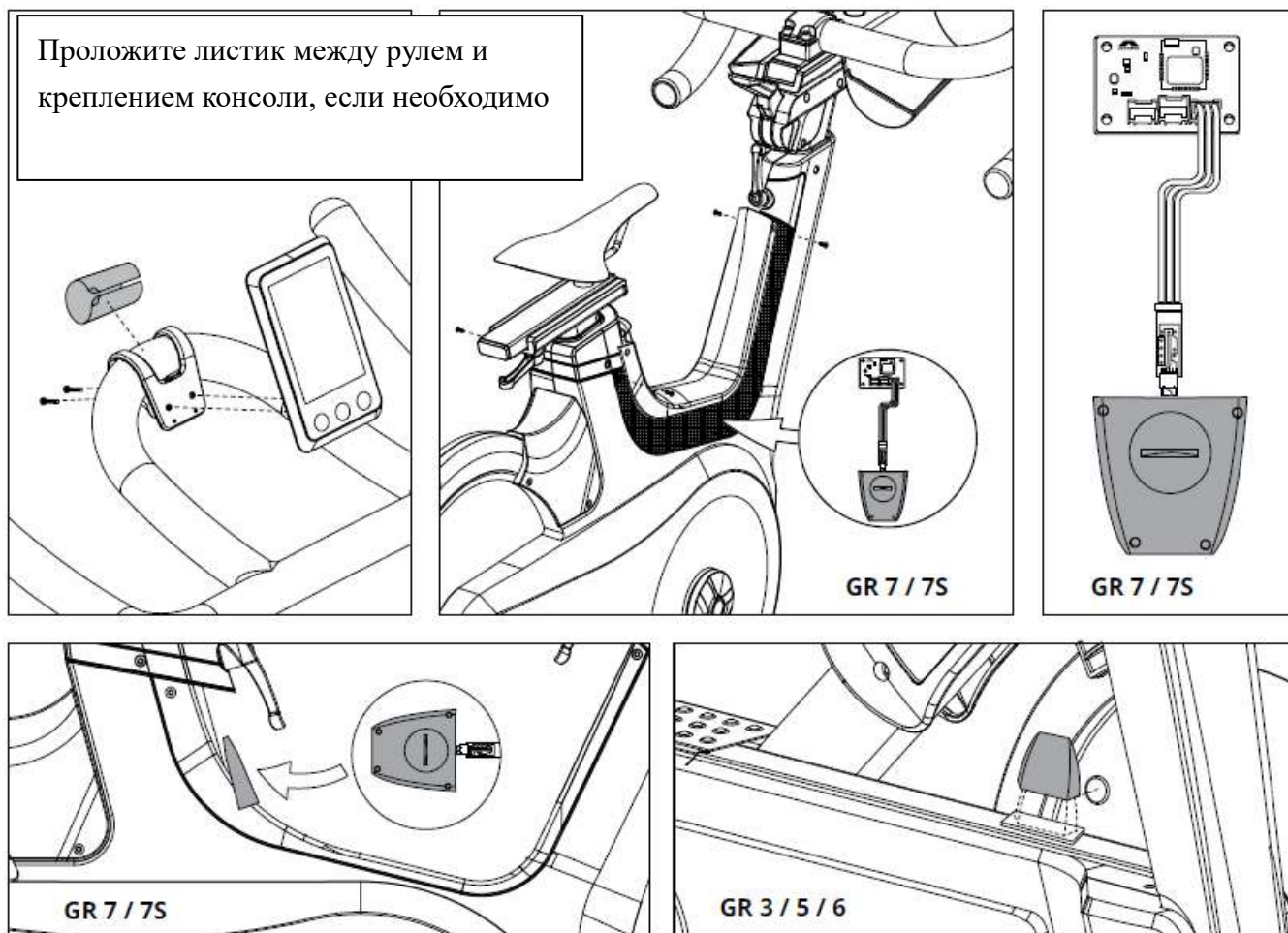
Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения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

Тренажёр предназначен для домашнего использования.

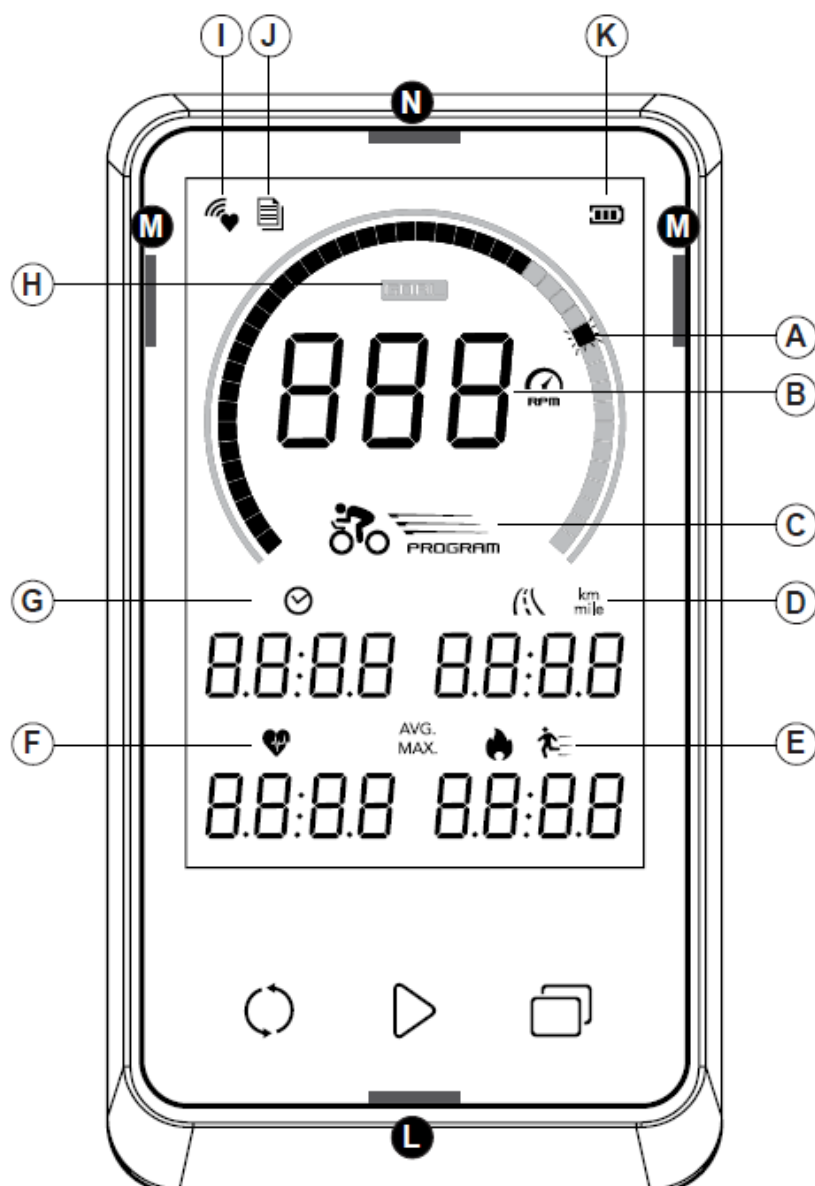
Сборка оборудования

ВНИМАНИЕ


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











РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ КОНСОЛИ




- А) ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ТРЕК: светящаяся точка – прогресс тренировки, мигающая точка – цель тренировки (только для программы 2).
- В) ЦЕЛЬ / ЧАСТОТА ВРАЩЕНИЯ: программа 1 – целевой уровень нагрузки, программа 2 – целевая частота вращения, программа 3 – целевой сердечный ритм.
- С) ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ: нажмите  в режиме ожидания.
- Д) ДИСТАНЦИЯ – КМ / МИЛИ: переключается в инженерном режиме.

- Е) КАЛОРИИ  / СКОРОСТЬ : нажмите  для переключения.
- Ф) ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ .
- Г) ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ .
- Н) ЦЕЛЬ ТРЕНИРОВКИ: при достижении цели загорится.
- И) СОЕДИНЕНИЕ С БЕСПРОВОДНЫМ ПЕРЕДАТЧИКОМ ПУЛЬСА.
- Ж) ДАННЫЕ О ТРЕНИРОВКЕ: нажмите  - для перехода в режим паузы,  - для переключения между калориями и скоростью,  - переключение между AVG и MAX.
- К) БАТТАРЕЯ (отображает состояния заряда батареи 100%, 70%, 40%, 10%).



СВЕТОВАЯ СИСТЕМА ОПОВЕЩЕНИЯ




- Л) ПОЗИЦИЯ 1 – СИДЯ: полностью сидя, идеально подойдет для разогрева или заминки после спринта.
- М) ПОЗИЦИЯ 2 – УСКОРЕНИЕ: часть тренировки при которой необходимо выполнять упражнение стоя, для максимизации нагрузки.
- Н) ПОЗИЦИЯ 3 – ПРЫЖКИ: имитация горного велосипеда.

ЭЛЕМЕНТЫ УПРАВЛЕНИЯ КОНСОЛИ

-  - переключение между AVG и MAX данных тренировки.
-  - запуск тренировки / пауза / ввод / если удерживать клавишу в течении 3 секунд, переведет консоль в режим ожидания.
-  - выбор программы / переключение тренировочной информации.

ИНЖЕНЕРНЫЙ РЕЖИМ

На странице ожидания нажмите  и  удерживайте 3 секунды для перехода в инженерный режим.


-  Для изменения страницы параметров.
-  Для настройки данных настройки.
-  Для подтверждения настройки.

▷ В течение 3 секунд, чтобы выйти из инженерного меню.

УСТАНОВКА ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ


Первая страница инженерного режима.

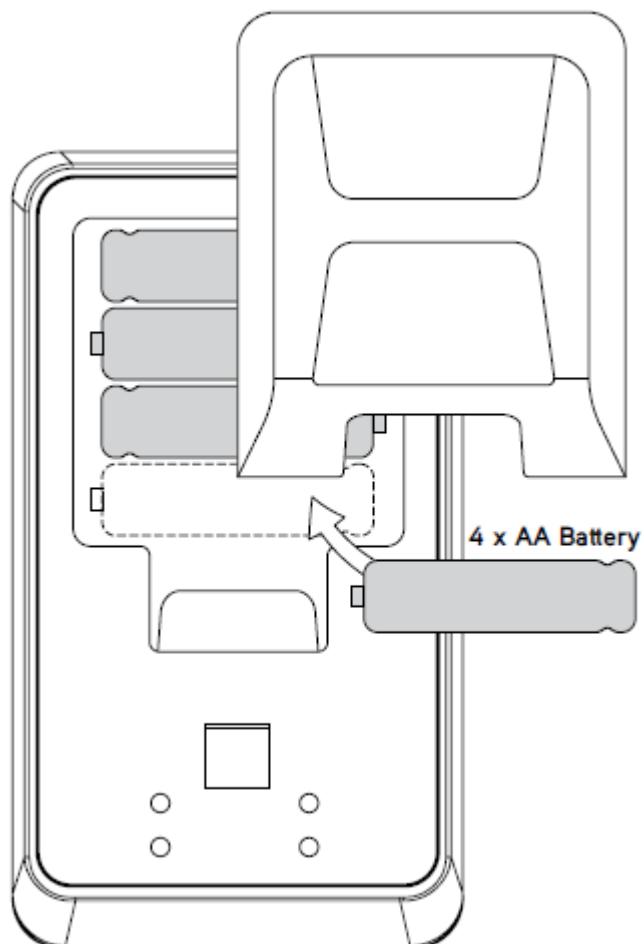
УСТАНОВКА ТИПА ТРЕНАЖЕРА

Нажмите  1 раз на странице настройки.

Выберите один тренажер из списка: GR3, GR 5, GR6, GR 7 / 7s.

ФОНОВАЯ ПОДСВЕТКА


Нажмите  2 раза, чтобы включить подсветку.




ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК


ПРОГРАММА 1 –  - высокоинтенсивная интервальная тренировка, цель: Нагрузка -



ПРОГРАММА 2 –  - интервальная скоростная тренировка, цель: Частота вращения -



ПРОГРАММА 3 –  - интервальная пульсозависимая тренировка, цель: Частота

сердечных сокращений - 

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

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: C160122, где 16 – 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.

Последнюю версию Руководства пользователя, а так же все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен»

www.neotren.ru

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

