



ENDURANCE 3



Перед ознакомлением с РУКОВОДСТВОМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ рекомендуем вам прочитать ИНСТРУКЦИЮ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ЭРГОМЕТРА.

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

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

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

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

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

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

Внимание!

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

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

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.

Перед тем как начать тренировку:

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

Рекомендации по сборке:

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

Рекомендации по уходу:

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых

деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети):

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

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектующая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Соблюдение мер предосторожности предупредит риск появления ожогов, пожара, поражения электрическим током либо иные травмы.

ВНИМАНИЕ

СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ

Внимательно ознакомьтесь с настоящим руководством перед использованием тренажера. Владелец тренажера должен гарантировать безопасность всех пользователей данного оборудования, осведомить их о мерах предосторожности.

- Если Вы испытываете боль в груди, тошноту, головокружение или затрудненное дыхание прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Для поддержания баланса во время тренировки, монтажа/демонтажа рекомендуется держаться за поручни руля обеими руками.
- Не одевайте одежду, части которой могут попасть в движущиеся части тренажера.
- Избегайте попаданию посторонних предметов в движущиеся части тренажера.
- Для чистки тренажера используйте легкий мыльный раствор и безворсовую ткань, не используйте растворители.
- Тренажер предназначен для домашнего использования. Использование тренажера в каких-либо коммерческих целях приведет к аннулированию гарантии.
- Не используйте тренажер в гаражах, подъездах, бассейнах, ванных комнатах, гаражах или на открытом воздухе. Несоблюдение этих требований может привести к аннулированию гарантии.
- Используйте тренажер только по назначению.



Дети младше 12 лет, а также домашние животные должны находиться на расстоянии не менее 3 метров от работающего тренажера.
Дети младше 12 лет не должны заниматься на тренажере.
Дети старше 12 должны находиться под присмотром во время занятий на тренажере.

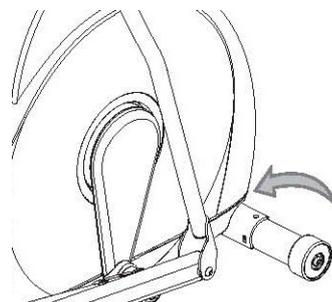
Тренажер должен использоваться только в помещениях с комнатной температурой. Если оборудование эксплуатируется в местах с низкой температурой или повышенной влажностью, то предварительно, перед непосредственным использованием, тренажер необходимо прогреть.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Внимание

Чтобы избежать повреждения/поломки эллиптического тренажера, в процессе сборки важно следовать указаниям инструкции, чтобы убедиться, что все части тренажера плотно затянуты. Неправильная сборка тренажера, а также неплотно затянутые детали могут привести к появлению шума при использовании тренажера.

Перед началом сборки укажите номер вашего эллиптического тренажера, находящийся на его нижней части, и введите его в поле ниже:



СЕРИЙНЫЙ
НОМЕР:

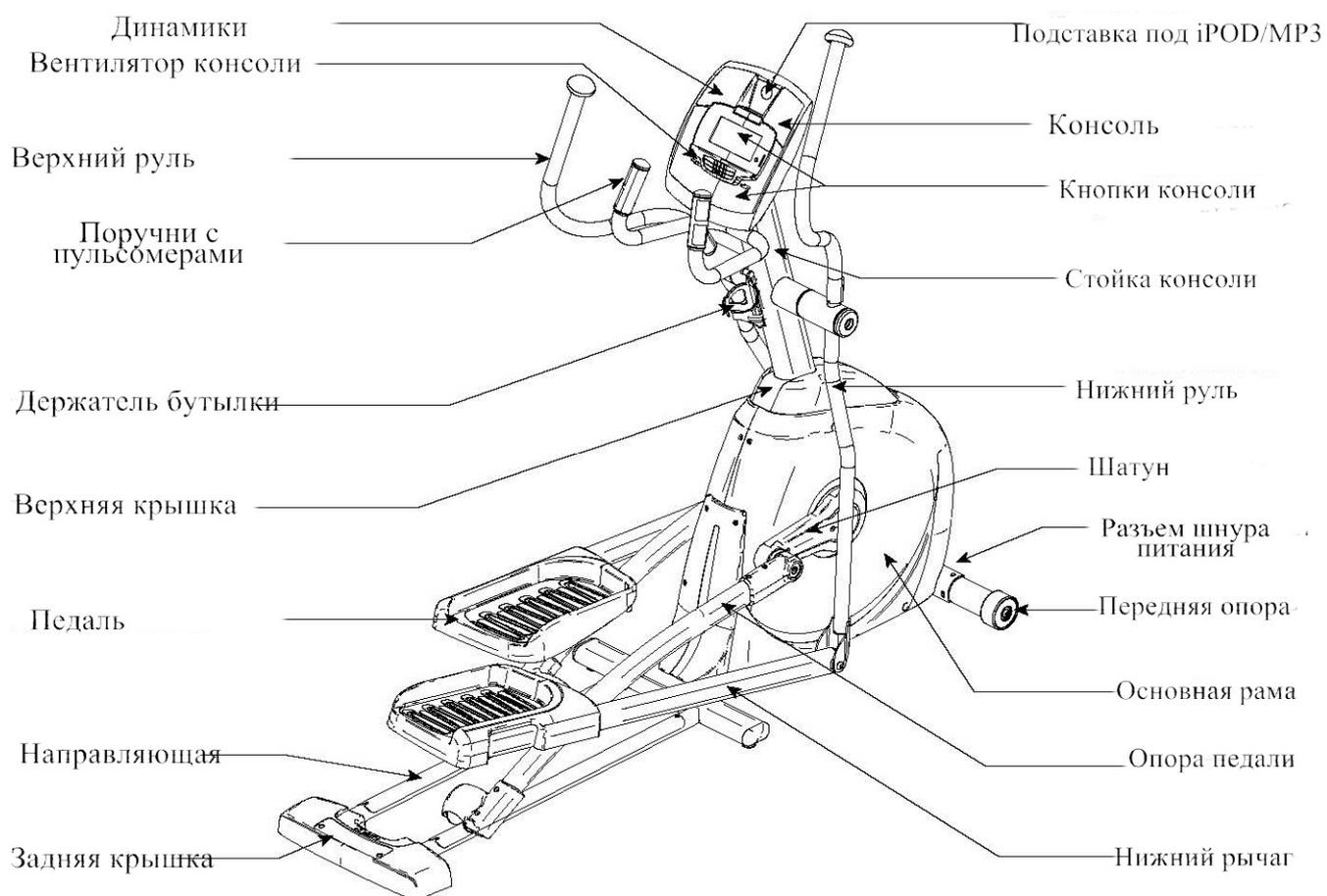
| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

НАЗВАНИЕ МОДЕЛИ:
HORIZON

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Эллиптический тренажер

ENDURANCE 3



ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПАТЬ К СБОРКЕ

СНЯТИЕ УПАКОВКИ

Распакуйте тренажер, поместив коробку на ровную поверхность. Рекомендуем при этом использовать какой-либо защитный материал для пола. Не открывайте коробку, если она стоит на боку.

На каждом этапе сборки убедитесь в комплектности всех гаек и винтов. Прежде чем завинчивать какой-либо винт до конца, вставьте их все в пазы и частично заверните.

При монтаже рекомендуем вам смазать соединения. Для этого можно использовать консистентную смазку для велосипедов.

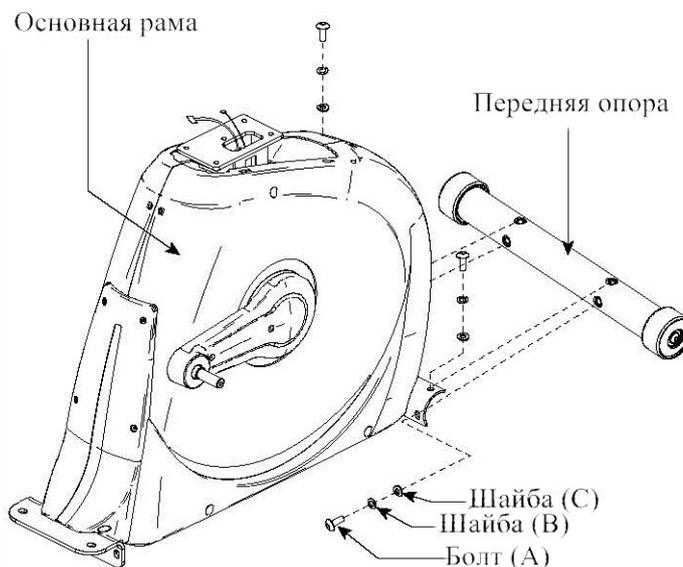
КОМПЛЕКТУЕМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ:

- ключ на 8 мм
- ключ на 5 мм
- ключ на 13/15 мм

СБОРКА, ШАГ 1

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 1:

| | | | | | |
|--|--------------------------------|--|---|---|---|
|  | ВИНТ (А) 30 мм Кол-во: 4 |  | ШАЙБА ПРУЖИННАЯ (В) 15 мм Кол-во: 4 |  | ШАЙБА ДУГОВАЯ (С) 17 мм Кол-во: 4 |
|--|--------------------------------|--|---|---|---|

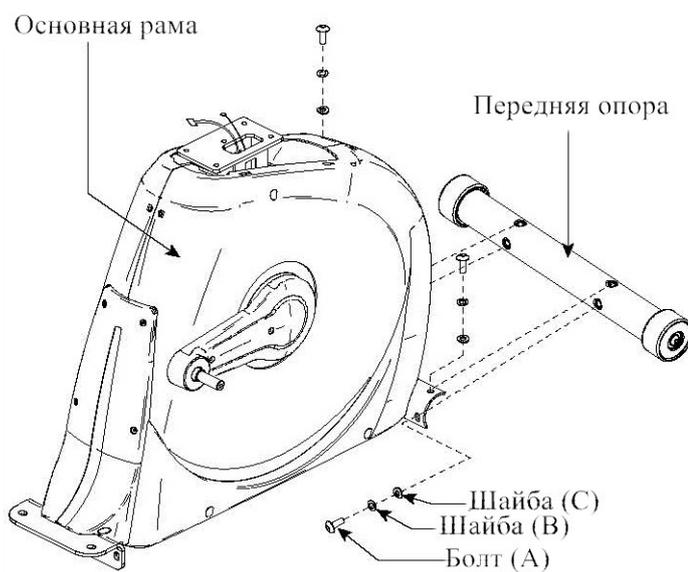


- Откройте сборочный комплект 1.
- Присоедините переднюю опору к основной раме с помощью 4 винтов (А), 4 шайб (В) и шайб (С).

СБОРКА, ШАГ 2

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 2:

| | | | | | |
|---|--------------------------------|---|---|--|---|
|  | ВИНТ (D) 20 мм Кол-во: 4 |  | ШАЙБА ПРУЖИННАЯ (E) 18 мм Кол-во: 4 |  | ШАЙБА ДУГОВАЯ (F) 20 мм Кол-во: 4 |
|---|--------------------------------|---|---|--|---|

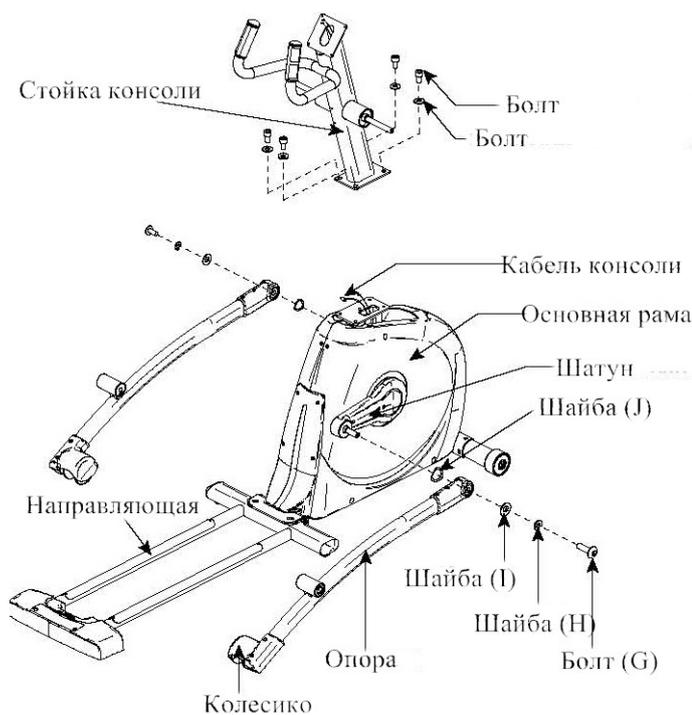


- Откройте сборочный комплект 2.
- Закрепите направляющую на основной раме, используя 2 болта (D), 2 шайбы (E) и 2 шайбы (F) с каждой стороны.

СБОРКА ШАГ 3

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №3

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
|  | Болт (G) 20 мм. Кол-во 2 шт. |  | Пружинная шайба (E) 15 мм. Кол-во 2 шт. |  | Плоская шайба (I) 20 мм. Кол-во 2 шт. |
|  | Дугообразная шайба (C) 22 мм Кол-во: 2 | | | | |

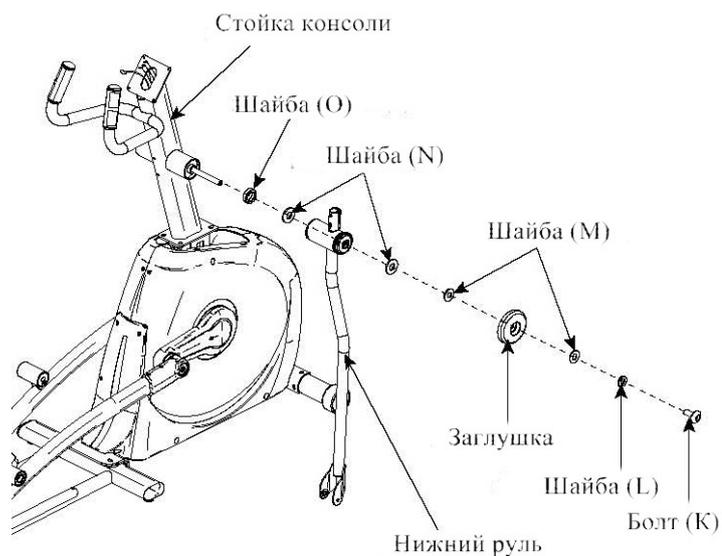


- Откройте сборочный комплект №2.
- Аккуратно протяните кабель консоли через правую стойку, используя защелку.
- Закрепите стойку консоли на основной раме с помощью болтов и шайб, закрепленных на раме.
- Закрепите шайбу (J) на шатуне и на педали, как показано на рисунке.
- Зафиксируйте опоре педали на шатуне, используя 1 болт (G), 1 шайбу (H) и 1 шайбу (I).
- Повторите шаги для противоположной стороны.

СБОРКА ШАГ 4

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №4

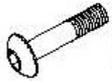
| | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|
|  | Болт (К) 35 мм. Кол-во 2 шт. |  | Пружинная шайба (L) 15 мм. Кол-во 2 шт. |  | Плоская шайба (М) 20 мм. Кол-во 4 шт. |
|  | Плоская шайба (N) 25 мм. Кол-во 4 шт. |  | Плоская шайба (O) 26 мм. Кол-во 2 шт. | | |

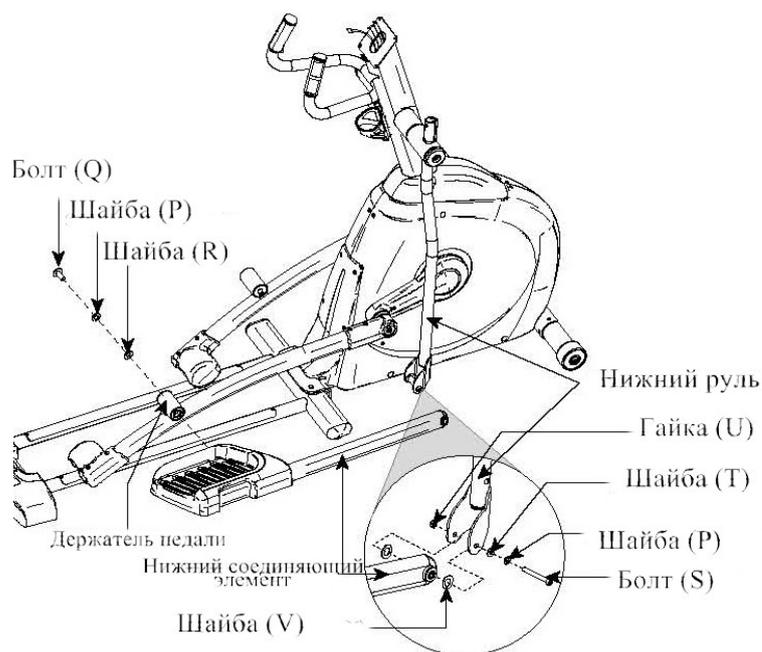


- Откройте сборочный комплект №4.
- Закрепите шайбы (O) и (N) на стойке консоли.
- Закрепите нижний руль на стойке, используя шайбы (N, M, L) по 1 шт., болт (К) и заглушку.
- Повторите шаги для противоположной стороны.

СБОРКА, ШАГ 5

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №5

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
|  | Пружинная шайба (P) 15 мм. Кол-во 4 шт. |  | Болт (D) 20 мм. Кол-во 2 шт. |  | Плоская шайба (R) 20 мм. Кол-во 2 шт. |
|  | Болт (S) 70 мм. Кол-во: 2 шт. |  | Плоская шайба (T) 17 мм. Кол-во 2 шт. |  | Гайка (U) Кол-во: 2 шт. |
|  | Тефлоновая шайба (V) 20 мм. Кол-во 2 шт. | | | | |

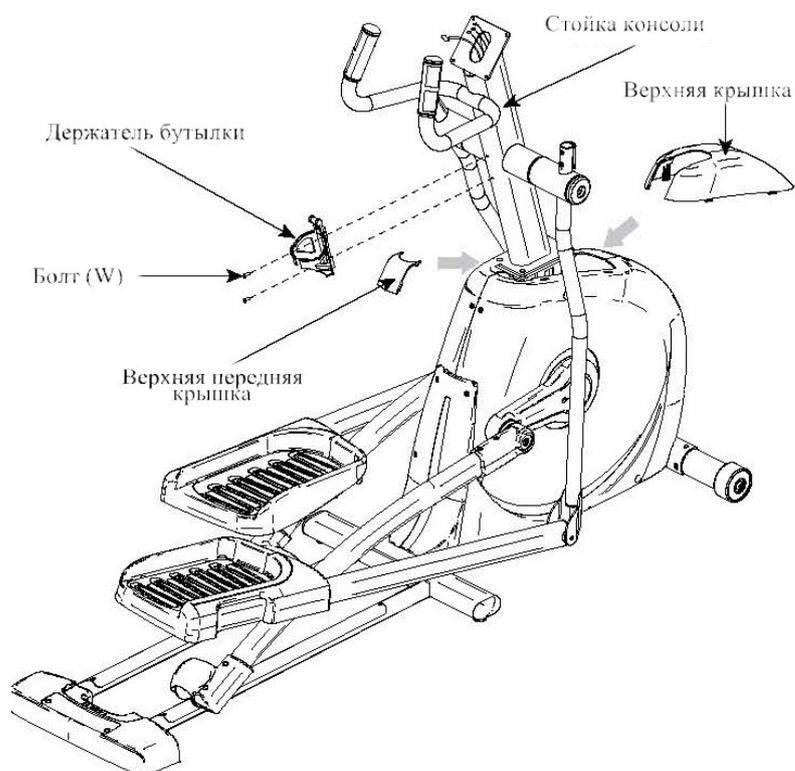


- Откройте сборочный комплект №5.
- Закрепите нижний соединительный элемент на держателе педали 1 болтом (Q), 1 шайбой (P) и 1 шайбой (R).
- Противоположный конец соединительного элемента закрепите на нижнем руле.
- Закрепите тефлоновые шайбы на нижнем соединителе.
- Зафиксируйте 1 болтом (S), 1 шайбой (P), шайбой (T) и гайкой (U).

СБОРКА, ШАГ 6

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №6

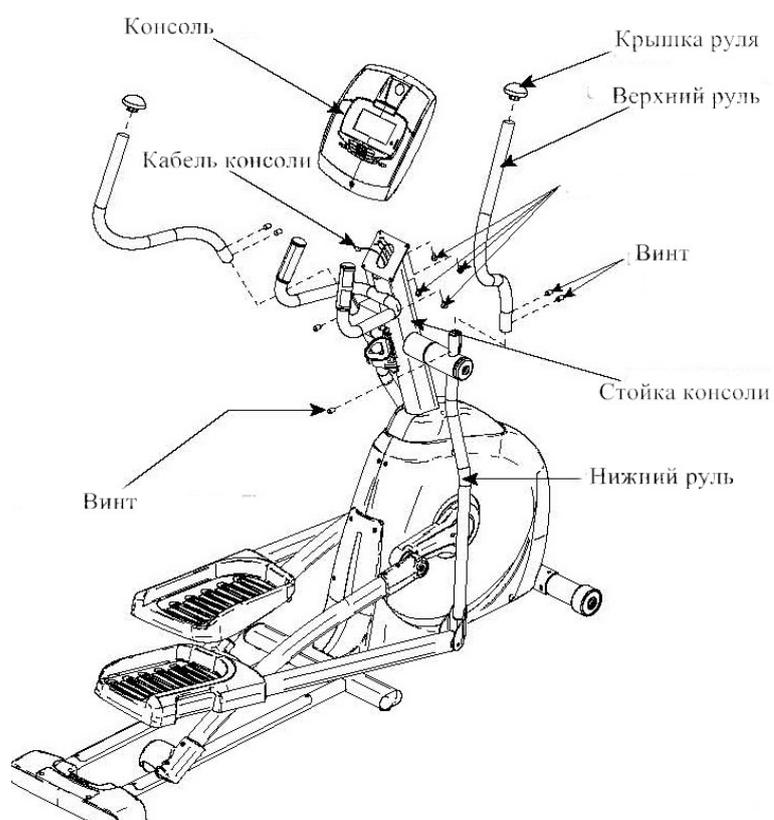
| | |
|---|------------------------------------|
|  | Болт (W) 12 мм. Кол-во 2 шт. |
|---|------------------------------------|



- Откройте сборочный комплект №6.
- Закрепите верхние крышки на стойке консоли.
- Закрепите держатель бутылки 2 болтами.

СБОРКА, ШАГ 7

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №7



- Подключите кабель консоли к консоли с помощью 4 болтов.
- Закрепите заглушку на верхнем руле.
- Закрепите верхние рули на нижних винтах.

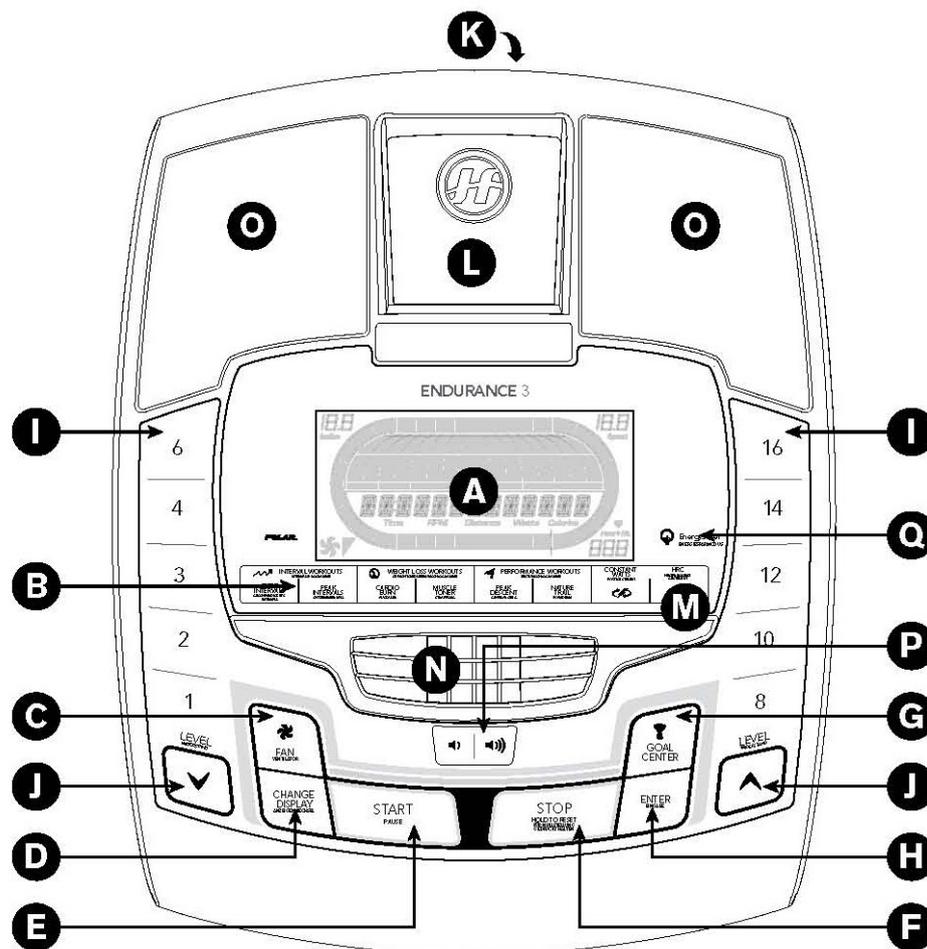
ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

В этом разделе описана работа консоли тренажера и порядок настройки программ.

Такие сведения, как:

- РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА
- ПИТАНИЕ/ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ
- ПОЛОЖЕНИЕ НОЖЕК
- ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА
- ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА
- ВКЛЮЧЕНИЕ/РУЧНАЯ РЕГУЛИРОВКА УГЛА НАКЛОНА
- ФУНКЦИЯ УЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА,

вы найдете в ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ.



ENDURANCE 3: ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ

Примечание: Консоль сверху защищена тонкой прозрачной пленкой, которую следует удалить.

A) ПОКАЗАНИЯ СВЕТОДИОДНОГО ДИСПЛЕЯ: продолжительность тренировки (time), расстояние (distance), ватты (watts), обороты в минуту (RPM), калории (calories), частота пульса (heart rate), скорость (speed), уровень сопротивления (resistance level), вентилятор (fan).

B) ПРОГРАММА: индикация выбранной программы.

C) КНОПКА «ВЕНТИЛЯТОР» (FAN): включение/выключение вентилятора.

D) СМЕНА ПОКАЗАНИЙ ДИСПЛЕЯ (CHANGE DISPLAY): нажмите для изменения информации, отображаемой на дисплее.

E) ПУСК (START): нажмите, чтобы начать занятия, запустить программу или возобновить тренировку после паузы.

F) СТОП (STOP): нажмите для приостановки или завершения тренировки. Чтобы перезагрузить консоль, удерживайте клавишу нажатой в течение 3 секунд.

G) УПРАВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТАМИ (GOAL CENTER): используйте кнопку для установки/просмотра достигнутых результатов.

H) ВВОД (ENTER): подтверждение выбранных параметров.

I) КЛАВИШИ БЫСТРОГО ДОСТУПА: ускоренное задание нужного уровня сопротивления.

J) КЛАВИШИ вверх/вниз: используются для корректировки уровня сопротивления.

K) АУДИО ВХОД: для подключения к консоли CD / MP3-плеера с помощью прилагаемого кабеля.

L) ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ MP3-ПЛЕЕРА: место для размещения вашего MP3-плеера.

M) ПОДСТАВКА ДЛЯ КНИГИ.

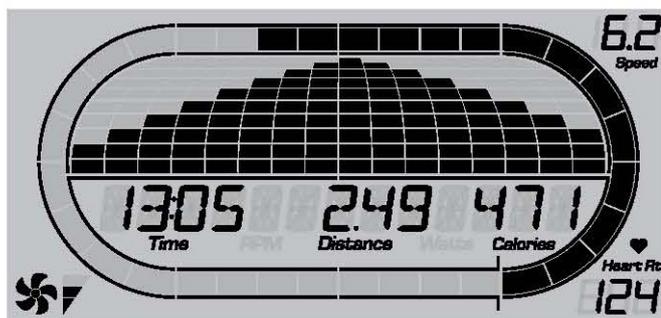
N) ВЕНТИЛЯТОР.

O) ДИНАМИКИ: устройство воспроизведения звука при подключении к консоли CD или MP3-плеера.

P) КНОПКИ РЕГУЛИРОВАНИЯ УРОВНЯ ЗВУКА.

Q) РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ: индикация активного режима сохранения энергии.

Эллиптический тренажер ENDURANCE 4 имеет функцию регулирования угла наклона. С помощью регулятора изменения угла наклона вы легко можете упростить либо усложнить вашу тренировку.



ДИСПЛЕЙ

- **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ (TIME):** Индикация «минуты : секунды». Просмотр времени, прошедшего с начала тренировки или остающегося до ее окончания.
- **РАССТОЯНИЕ (DISTANCE):** Пройденная или остающаяся дистанция (в милях).
- **СКОРОСТЬ (SPEED):** Скорость движения в м/ч (MPH) или км/ч (KMPH).
- **ВАТТЫ (WATTS):** Величина нагрузки на пользователя.
- **RPM:** Скорость вращения педалей (оборотов в минуту).
- **КАЛОРИИ (CALORIES):** Количество калорий, израсходованных за время тренировки или которые еще нужно израсходовать.
- **ЧАСТОТА ПУЛЬСА (HEART RATE):** Количество ударов в минуту (BPM), используется для мониторинга состояния сердечнососудистой системы (необходимо удерживать контактные датчики пульса или одеть нагрудный ремень-датчик).
- **УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ (LEVEL):** Текущий уровень сопротивления.
- **ДОРОЖКА:** имитация движения по треку, пройденные отрезки пути загораются каждые 12,5 метров. Длина 1 круга – 400 метров (1/4 мили).
- **ВЕНТИЛЯТОР:** иконка вентилятора отображается, когда он включен.

ПЕРЕД ВКЛЮЧЕНИЕМ

- 1) Убедитесь, что рядом с тренажером нет предметов, которые могут создать препятствия для его работы.
- 2) Подсоедините шнур питания и включите тренажер (Тумблер расположен внизу спереди). ПРИМЕЧАНИЕ: Некоторые тренажеры не имеют тумблера и включаются автоматически при подключении к сети.
- 3) Задайте USER 1, USER 2 или GUEST с помощью клавиш вверх/вниз и нажмите ENTER.
- 4) Задайте вес пользователя кнопками вверх/вниз и нажмите ENTER.

А) БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

Нажмите кнопку START для начала занятий. Отсчет времени начнется с 0:00, уровень сопротивления будет равен 1 ИЛИ...

С) ВЫБОР ПРОГРАММЫ

- 1) Выберите ПРОГРАММУ с помощью кнопки PROGRAM.
- 2) Установите продолжительность тренировки кнопками вверх/вниз.
- 3) Установите уровень сложности тренировки кнопками вверх/вниз.
- 4) Нажмите START.

Если показатели и программа не выбраны, тренажер работает в режиме ручного управления (MANUAL). При этом все изменения уровня сопротивления или угла наклона осуществляются пользователем.

ИЗМЕНЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ХОДУ ТРЕНИРОВКИ

Программа может меняться по ходу тренировки (кроме пульсовозависимых программ – HR INTERVALS и HRC).

Новая ПРОГРАММА запустится с первого сегмента после разминки, а вся статистика будет обнулена.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы случайно нажали SELECT WORKOUT по ходу тренировки, не нажимайте другие клавиши в течение 5 секунд. После этого выполнение текущей программы продолжится.

ПЕРЕЗАГРУЗКА/СБРОС

Для перезагрузки консоли удержите кнопку STOP в течение 3 сек.

ОКОНЧАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

По окончании тренировки на дисплее отобразится надпись «WORKOUT COMPLETE» и прозвучит сигнал. Информация о тренировке будет отображена на экране в течение 30 сек, затем консоль автоматически перезагрузится.

ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММАХ

- Ручной режим (MANUAL): Позволяет на ходу изменять скорость и угол наклона.
- Скоростные интервалы (SPEED INTERVALS).

| SPEED INTERVALS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|----|----|----|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|----|----|----|----|
| Разогрев | | | | Интервалы повторяются | | | | | | | | | | | | Охлаждение | | | | |
| | 60 | 60 | 60 | 60 | 30 | 90 | 90 | 30 | 30 | 90 | 30 | 90 | 90 | 30 | 30 | 90 | 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 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | 2 | 2 | 3 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 | 7 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 | 7 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| 10 | 2 | 2 | 4 | 6 | 7 | 5 | 5 | 7 | 7 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 | 7 | 5 | 6 | 4 | 2 | 2 |

- Пиковые интервалы (PEAK INTERVALS). Интервалы повторяются каждые 30 и 60 секунд.

| PEAK INTERVALS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----|----|----|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|
| Охлаждение | | | | Интервалы повторяются | | | | | | | | | | | | Разогрев | | | | |
| Сек. | 60 | 60 | 60 | 60 | 30 | 60 | 60 | 30 | 30 | 60 | 30 | 60 | 60 | 30 | 30 | 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 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | 2 | 2 | 3 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 | 7 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 | 7 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| 10 | 2 | 2 | 4 | 6 | 7 | 5 | 5 | 7 | 7 | 5 | 7 | 5 | 5 | 7 | 7 | 5 | 6 | 4 | 2 | 2 |

- Снижение веса (CARDIO BURN).

| CARDIO BURN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|----------|---|----|----|------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|----|----|----|
| Сегмент | Разогрев | | | | 60 секундные интервалы повторяются | | | | | | | | | | | | Охлаждение | | | |
| 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 | 3 | 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 |

- Укрепление мышц (MUSCLE TONER).

| MUSCLE TONER | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------|----|----|----|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|----|----|----|
| Сегмент | Разогрев | | | | Интервалы повторяются | | | | | | | | | | | | Охлаждение | | | |
| Сек. | 60 | 60 | 60 | 60 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Уровень | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 7 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 8 | 4 | 4 | 4 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| 9 | 4 | 4 | 5 | 5 | 8 | 8 | 9 | 10 | 8 | 8 | 9 | 11 | 8 | 8 | 11 | 11 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 10 | 4 | 5 | 5 | 6 | 9 | 11 | 11 | 11 | 9 | 9 | 12 | 12 | 9 | 9 | 13 | 13 | 6 | 5 | 5 | 4 |

- Пересеченная местность (PEAK DESCENT).

| PEAK DESCENT | | Разогрев | | | | 60секундные интервалы повторяются | | | | | | | | | | | | Охлаждение | | | |
|--------------|---------------|----------|----|----|----|-----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|----|----|----|
| Сегмент | Семанты | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Уровень 1 | Наклон | 0 | 10 | 10 | 20 | 20 | 20 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 20 | 20 | 10 | 10 | 0 | |
| | Сопротивление | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Уровень 2 | Наклон | 0 | 10 | 10 | 20 | 30 | 30 | 30 | 30 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 30 | 30 | 20 | 10 | 10 | 0 |
| | Сопротивление | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| Уровень 3 | Наклон | 0 | 10 | 10 | 30 | 30 | 30 | 40 | 40 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 30 | 30 | 10 | 10 | 0 | |
| | Сопротивление | 1 | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 1 |
| Уровень 4 | Наклон | 0 | 10 | 10 | 30 | 40 | 40 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 40 | 40 | 30 | 10 | 10 | 0 |
| | Сопротивление | 1 | 2 | 2 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 2 | 2 | 1 |
| Уровень 5 | Наклон | 10 | 30 | 30 | 40 | 50 | 50 | 50 | 50 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 50 | 50 | 40 | 30 | 30 | 10 |
| | Сопротивление | 2 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 5 | 5 | 2 |
| Уровень 6 | Наклон | 10 | 30 | 30 | 50 | 50 | 50 | 60 | 60 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 50 | 50 | 30 | 30 | 10 | |
| | Сопротивление | 2 | 5 | 5 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 5 | 5 | 2 |
| Уровень 7 | Наклон | 10 | 30 | 30 | 50 | 60 | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 60 | 60 | 50 | 30 | 30 | 10 |
| | Сопротивление | 2 | 5 | 5 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 5 | 5 | 2 |
| Уровень 8 | Наклон | 10 | 30 | 30 | 60 | 70 | 70 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 70 | 70 | 60 | 30 | 30 | 10 |
| | Сопротивление | 2 | 5 | 5 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 10 | 10 | 9 | 5 | 5 | 2 |
| Уровень 9 | Наклон | 20 | 30 | 30 | 70 | 80 | 80 | 80 | 80 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 80 | 80 | 70 | 30 | 30 | 20 |
| | Сопротивление | 3 | 5 | 5 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 11 | 11 | 10 | 5 | 5 | 3 |
| Уровень 10 | Наклон | 20 | 50 | 50 | 80 | 80 | 80 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 80 | 80 | 80 | 50 | 50 | 20 |
| | Сопротивление | 3 | 8 | 8 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 12 | 12 | 11 | 8 | 8 | 3 |

- Трейл (NATURE TRAIL).

| NATURE TRAIL | | Разогрев | | | | 60секундные интервалы повторяются | | | | | | | | | | | | Охлаждение | | | |
|--------------|---------|----------|---|---|---|-----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|----|----|----|
| Сегмент | Уровень | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | 2 | 2 | 3 | 3 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | 3 | 3 | 3 | 3 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 8 | 3 | 3 | 3 | 3 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 9 | 3 | 3 | 3 | 3 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 11 | 12 | 10 | 9 | 9 | 8 | 8 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 10 | 3 | 3 | 3 | 3 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 9 | 9 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

- Ватт-фиксированная.

1. Нажмите CONSTANT WATTS, подтвердите нажатием ENTER;
2. Установите время кнопками вверх/вниз, нажмите ENTER;
3. Установите количество ватт кнопками вверх/вниз, нажмите ENTER;
4. Нажмите кнопку START для начала тренировки.

- Пульсозависимая программа.

1. Нажмите HRC, подтвердите нажатием ENTER;
2. Установите время кнопками вверх/вниз, нажмите ENTER;
3. Установите уровень пульса кнопками вверх/вниз, нажмите ENTER;
4. Нажмите кнопку START для начала тренировки.

Примечания:

1. Программа имеет 4-минутный разогрев, уровень сопротивления – 1.

2. После 4 мин уровень сопротивления автоматически изменится, чтобы привести уровень вашего пульса в его целевую зону (+/- 5 ударов в минуту).
3. Если консоль не получает сигнал об уровне пульса, его значение не будет отображено на дисплее.
4. Если уровень вашего пульса отличается от целевого на +/- 25 ударов в минуту, программа автоматически завершится.

- **Пользовательские программы.**

Вы можете самостоятельно создать свою программу. Для этого необходимо:

1. Нажмите кнопку CUSTOM 1 или 2 и нажмите ENTER;
2. Установите время тренировки с помощью кнопок $\uparrow\downarrow$, затем нажмите ENTER;
3. Кнопками $\uparrow\downarrow$ установите скорость для каждого сегмента, нажмите ENTER для подтверждения;
4. Кнопками $\uparrow\downarrow$ установите угол наклона для каждого сегмента, нажмите ENTER для подтверждения;
5. Нажмите кнопку START для начала тренировки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ CD / MP3 ПЛЕЕРА

1. 1) Подключите аудио адаптер (входит в комплект) в соответствующий аудио разъем, который находится в верхней части консоли;
2. 2) Включите CD / MP3 плеер;
3. 3) Отключите аудио адаптер, если вы не используете его;

GOAL CENTER™

Исследования показывают, что те пользователи, которые ставят конкретные цели и отслеживают их достижение, в среднем, добиваются лучших результатов в фитнесе. Для этого ваш тренажер Horizon' оснащен специальным ЦЕНТРОМ УПРАВЛЕНИЯ ЦЕЛЯМИ (GOAL CENTER™). GOAL CENTER™ - это совершенно новая программа, встроенная в консоль тренажера, позволяющая оценивать достигнутые вами результаты без использования бумажных графиков или дневников.

НАСТРОЙКА GOAL CENTER™

- 1) Выберите пользователя (USER 1 или USER 2) с помощью клавиш $\blacktriangle / \blacktriangledown$ или + / -.
- 2) Нажмите клавишу GOAL CENTER™ и удерживайте ее нажатой в течение пяти секунд.
- 3) С помощью клавиш $\blacktriangle / \blacktriangledown$ или + / - установите значение целевого показателя (время, расстояние, калории)) и нажмите ENTER.
- 4) С помощью клавиш $\blacktriangle / \blacktriangledown$ или + / - задайте тот срок (в днях, NUMBER OF DAYS), за который вы хотите добиться этой цели.
- 5) Нажмите ENTER еще раз для выхода из режима настройки.

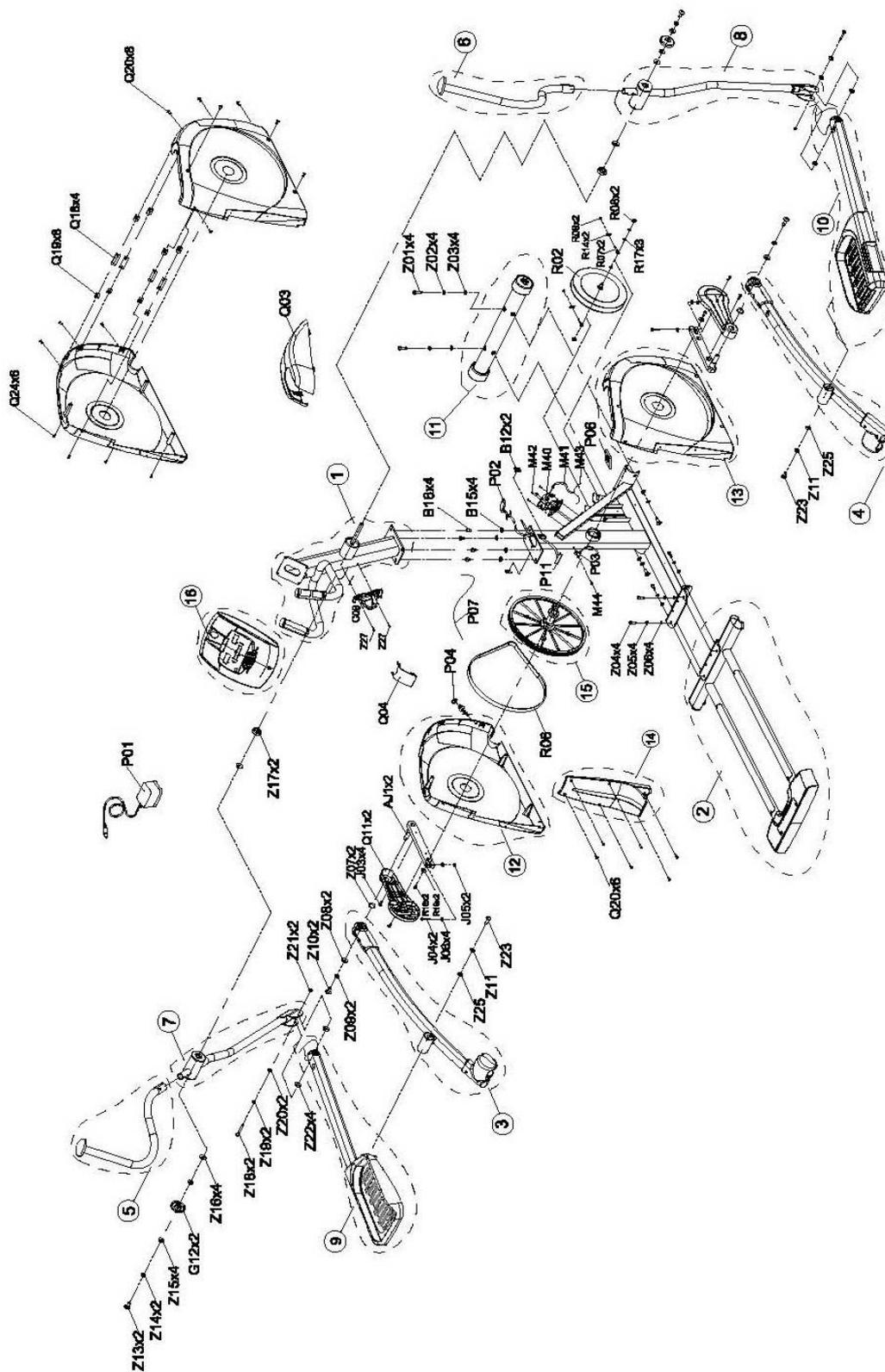
ПРИМЕЧАНИЕ: Удаление предыдущей цели и определение новой выполняется таким же образом.

ПРОСМОТР ДОСТИГНУТЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Загрузив свои настройки пользователя, вы можете посмотреть, каких результатов добились. Нажмите клавишу GOAL CENTER™, при этом на консоли отобразится значение выбранного целевого показателя (остающееся время, расстояние или количество калорий), а затем срок, который у вас есть для его достижения.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для учета результатов НЕОБХОДИМО всегда указывать соответствующего пользователя перед началом тренировки.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ ENDURANCE



ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ ENDURANCE 3

| | |
|-------------------------------------|---|
| Рама | SixStar Certified™ |
| Система нагружения | электромагн. бесконтактная ECB™ |
| Кол-во уровней нагрузки | 16 |
| Маховик | 7 кг. бесшумный привод QuietGlide™ |
| Педальный узел | трекомпонентный с оптимизацией под технологию биорадиуса FLATellipse™ |
| Педали | антискользящие увеличенного размера |
| Расстояние между педалями | 0 мм. (супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™ с расстоянием между стопами 43 мм.) |
| Длина шага | 457 мм. |
| Высота шага | 254 мм. (стартовое положение) |
| Наклон | нет |
| Рукоятки | IDEALfit™ |
| Измерение пульса | сенсорные датчики, Polar приемник |
| Консоль | черно-белый LCD дисплей 5.6 дюймов |
| Показания консоли | профиль, трек, время, дистанция, скорость, калории, уровни, об./мин., пульс, Ватты |
| Кол-во программ | 9 (в т.ч. пульсозависимая) |
| Спецификации программ | ручной режим, скоростные интервалы, пиковые интервалы, снижение веса, укрепление мышц, пересеченная местность, трейл, 1 Ватт-фиксированная, 1 пульсозависимая |
| Специальные программные возможности | дата-центр Goal Center™ с персональной памятью тренировок |
| Многоязычный интерфейс | нет |
| Мультимедиа | встроенные динамики |
| Интеграция | вход для CD/MP3, выход для наушников |
| Вентилятор | есть |
| Складывание | нет |
| Транспортировочные ролики | нет |
| Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В) | 187*62*168 см. |
| Вес нетто | 71 кг. |
| Макс. вес пользователя | 136 кг. |
| Питание | сеть 220 Вольт |
| Гарантия | 3 года |
| Производитель | Johnson Health Tech, США |
| Страна изготовления | КНР |

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

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

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

