



Endurance3 Endurance4 Endurance5i



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЕ ЭРГОМЕТРЫ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



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



СБОРКА

ВНИМАНИЕ!

Сборку следует осуществлять внимательно, в строгом соответствии с данным руководством. Все детали тренажера должны быть плотно затянуты. Несоблюдение инструкций может привести к плохому креплению деталей и возникновению неприятных шумов при работе. Эксплуатация неправильно собранного тренажера, скорее всего, приведет к его повреждению. Во избежание этого необходимо заново выполнить сборку.

Прежде чем приступить к сборке, найдите на передней стабилизирующей опоре серийный номер тренажера и его модель и впишите их в руководство.

СЕРИЙНЫЙ НОМЕР

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

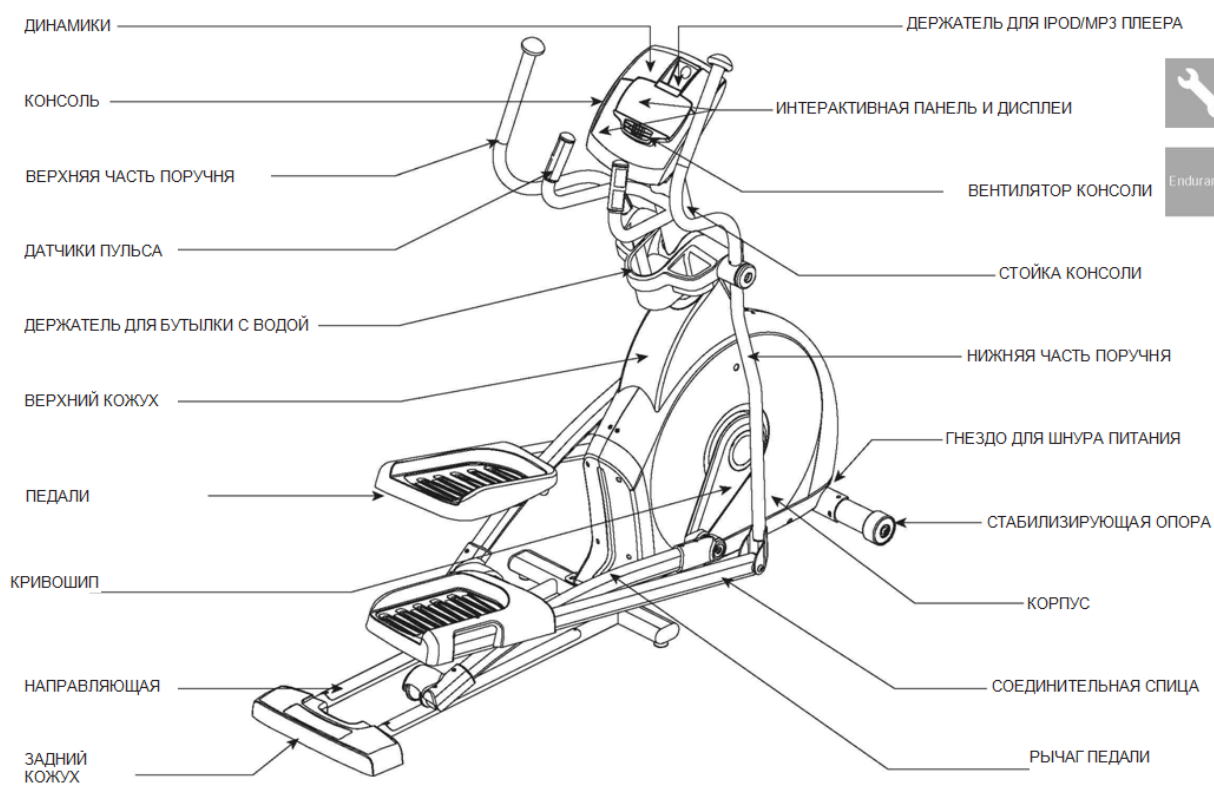
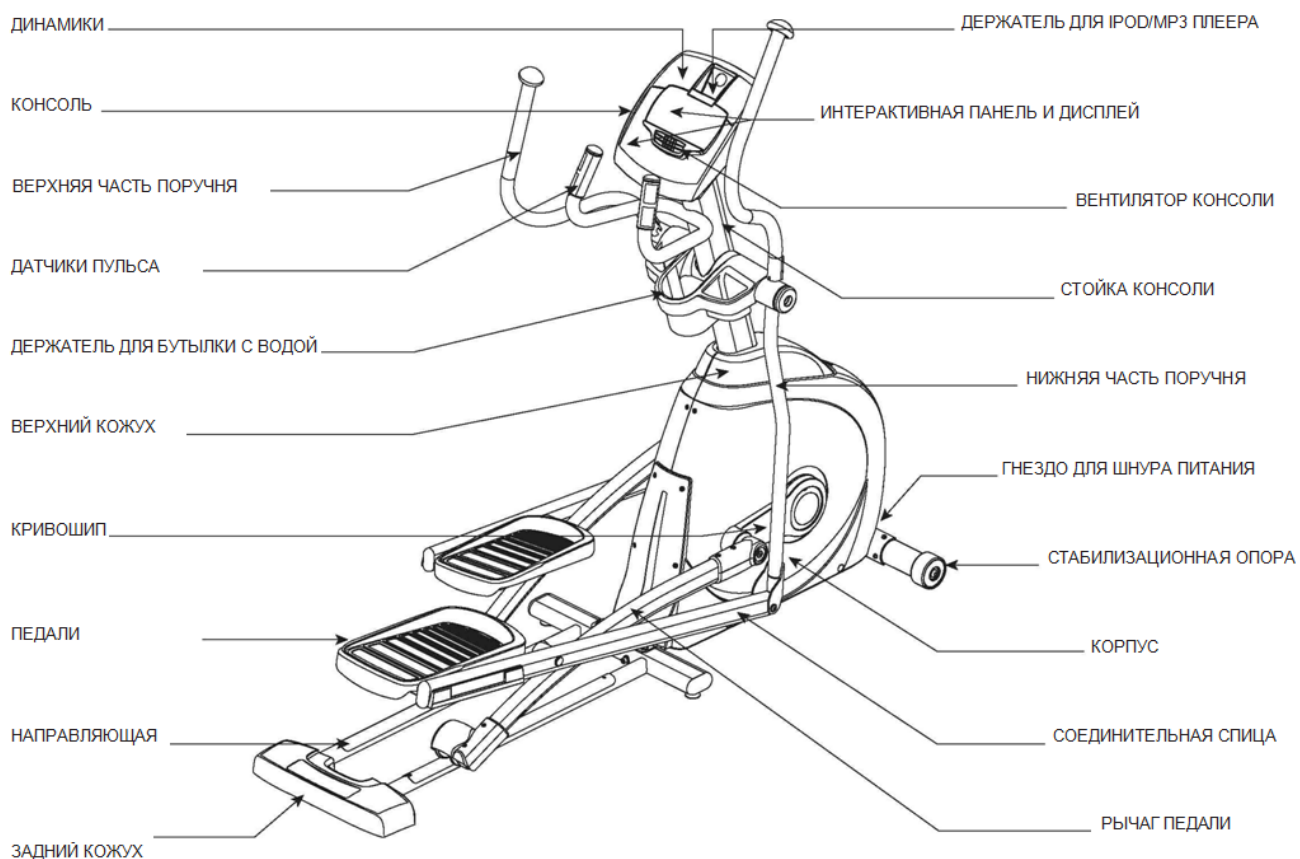
МОДЕЛЬ: HORIZON

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ЭРГОМЕТР



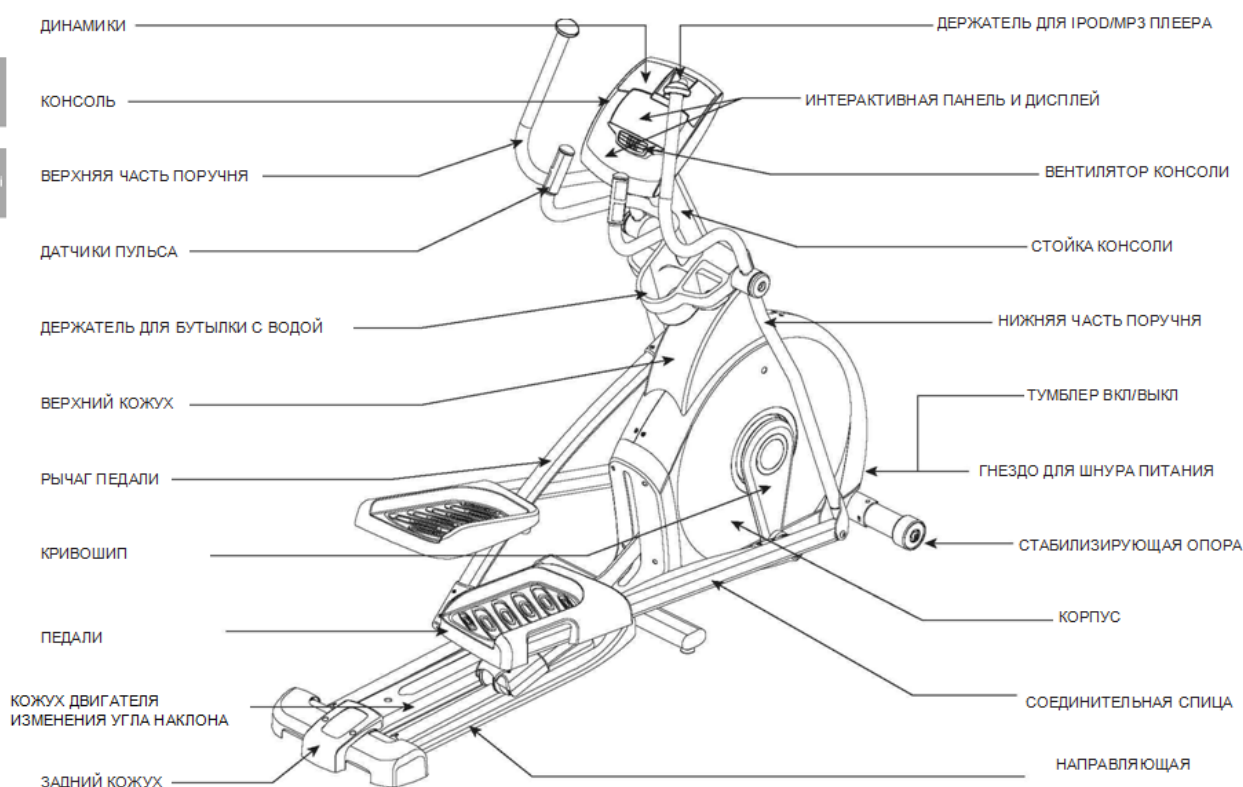
ndurance3



Endurance4



Endurance5i



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:

- отвертка
- ключ на 8 мм
- ключ на 6 мм
- ключ на 5 мм
- ключ на 13/15 мм

ДЕТАЛИ:

- 1 корпус
- 1 стабилизирующая опора
- 1 направляющая
- 2 рычага педалей
- 2 нижних части поручней
- 2 верхних части поручней
- 2 соединительные спицы с педалями
- 1 верхний кожух
- 1 заглушка верхнего кожуха (только Endurance 4, Endurance 5i)
- 1 стойка консоли
- 1 манжета стойки консоли

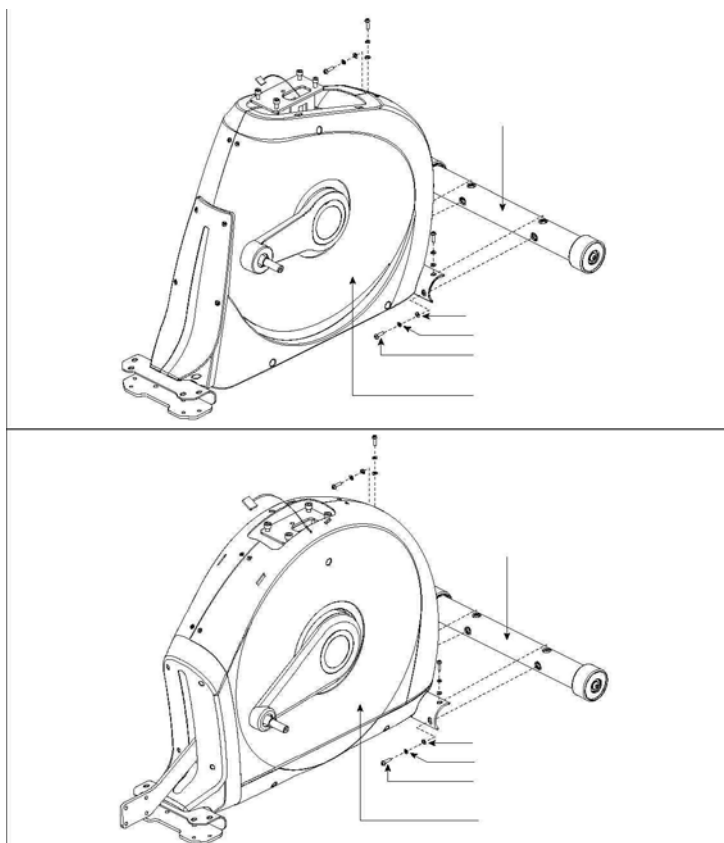


НУЖНА ПОМОЩЬ?

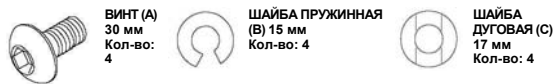
Если у вас возникли вопросы или какие-либо комплектующие отсутствуют, обратитесь к представителям компании-продавца.

- 1 консоль
- 2 заглушки поручней
- 1 держатель для бутылки с водой
- 1 задний кожух (только Endurance 5i)
- 1 аудио-кабель
- 1 шнур питания
- 8 пакетов с крепежом

СБОРКА, ШАГ 1



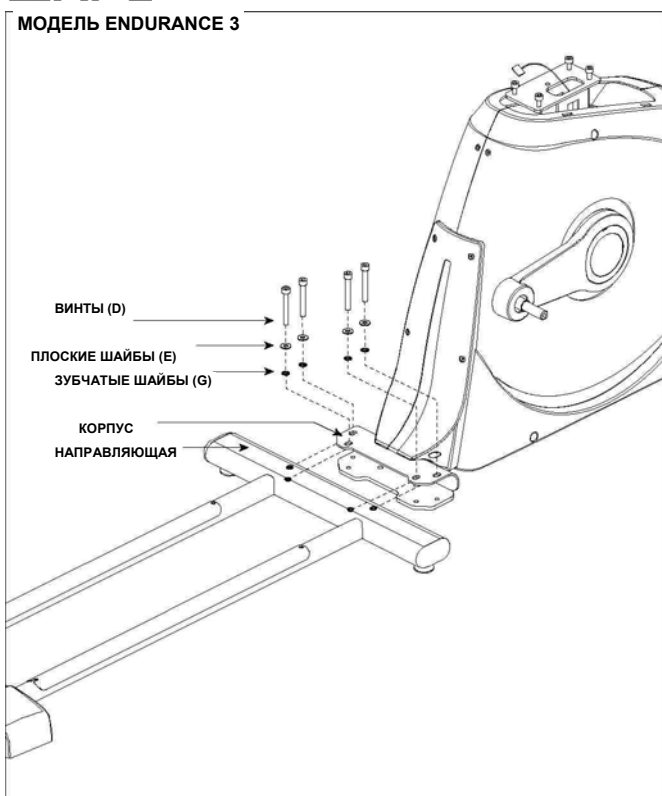
ПАКЕТ С КРЕПЕЖОМ 1:



А Откройте ПАКЕТ С КРЕПЕЖОМ 1.

В Присоедините СТАБИЛИЗИРУЮЩУЮ ОПОРУ к КОРПУСУ с помощью 4 ВИНТОВ (А), 4 ПРУЖИННЫХ ШАЙБ (В) и 4 ДУГОВЫХ ШАЙБ (С).

СБОРКА МОДЕЛЕЙ ENDURANCE 3, ENDURANCE 4, ШАГ 2



ПАКЕТ С КРЕПЕЖОМ 2:

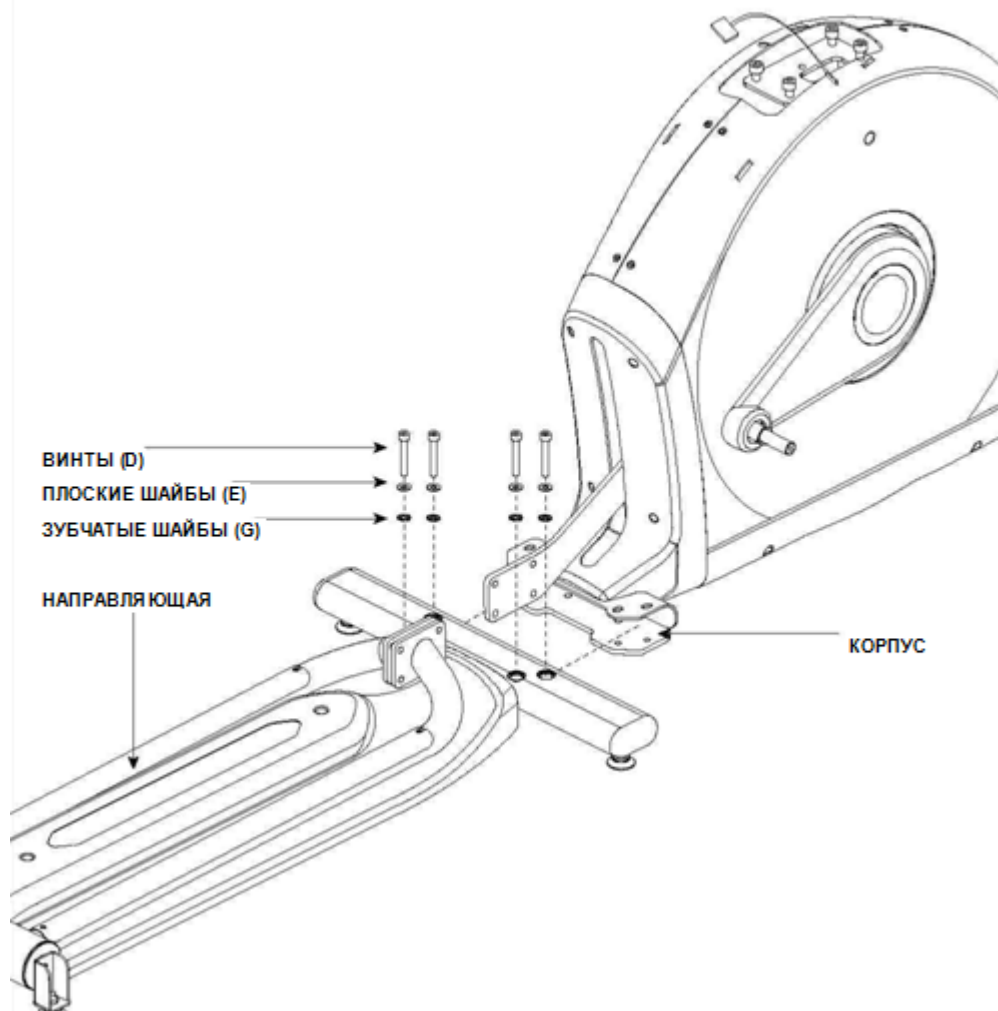


* Данный этап предусмотрен только при сборке моделей Endurance 3, Endurance 4.

- A Откройте ПАКЕТ С КРЕПЕЖОМ 2.
- B Выровняйте НАПРАВЛЯЮЩУЮ относительно КОРПУСА, как показано на рисунке.
- C Закрепите НАПРАВЛЯЮЩУЮ с помощью 4 ВИНТОВ (D), 4 ПЛОСКИХ ШАЙБ (E) и 4 ЗУБЧАТЫХ ШАЙБ (G).

СБОРКА МОДЕЛИ ENDURANCE 5i, ШАГ 2

ТОЛЬКО МОДЕЛЬ ENDURANCE 5i



ПАКЕТ С КРЕПЕЖОМ 2 (для шагов А-В):



* Данный этап предусмотрен только при сборке модели Endurance 5i.

* При сборке моделей Endurance 3 и 4 см. ШАГ 3.

А Откройте ПАКЕТ С КРЕПЕЖОМ 2.

В Присоедините НАПРАВЛЯЮЩУЮ к КОРПУСУ с помощью 4 ВИНТОВ (D), 4 ПЛОСКИХ ШАЙБ (E) и 4 ЗУБЧАТЫХ ШАЙБ (G).

ПАКЕТ С КРЕПЕЖОМ 2 (для шага С):



ВИНТ
(H) 35
мм
Кол-во:
4



ШАЙБА
ПЛОСКАЯ (I)
16 мм
Кол-во: 4

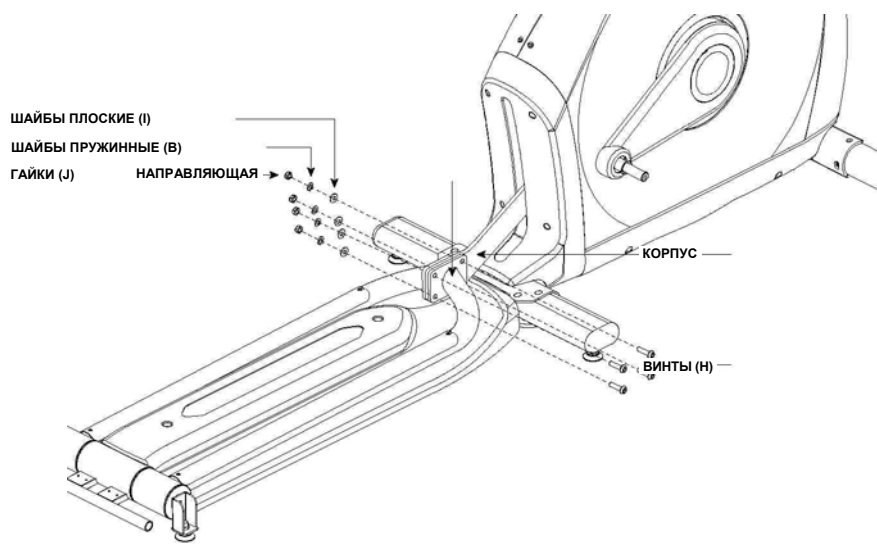


ШАЙБА
ПРУЖИННАЯ (B)
15 мм
Кол-во: 4



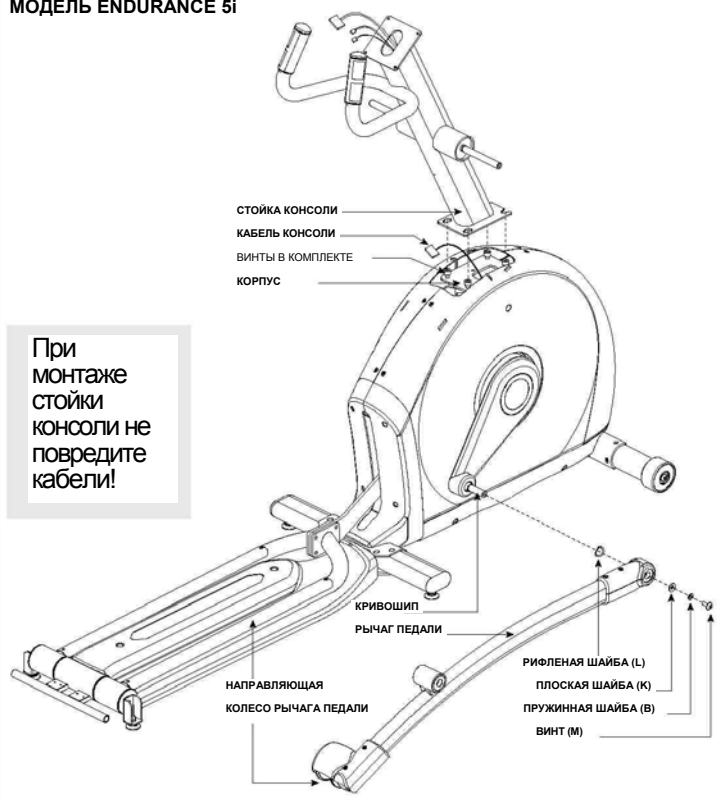
ГАЙКА (J)
Кол-во: 4

С Присоедините НАПРАВЛЯЮЩУЮ к КОРПУСУ с помощью 4 ВИНТОВ (H), 4 ПЛОСКИХ ШАЙБ (I), 4 ПРУЖИННЫХ ШАЙБ (B) и 4 ГАЕК (J).



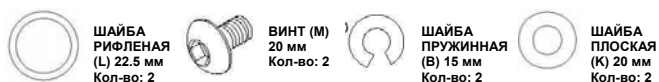
СБОРКА, ШАГ 3

МОДЕЛЬ ENDURANCE 5i



При монтаже стойки консоли не повредите кабели!

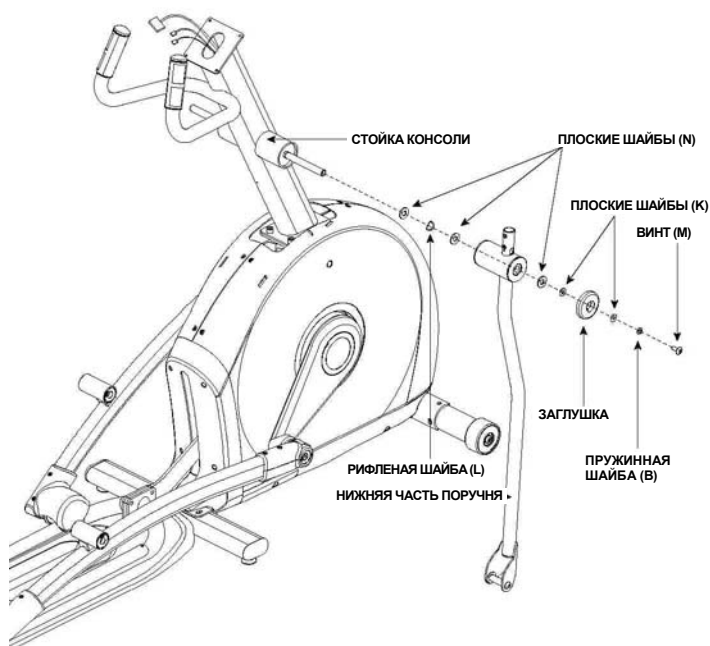
ПАКЕТ С КРЕПЕЖОМ 3:



- A Откройте ПАКЕТ С КРЕПЕЖОМ 3.
- B Аккуратно пропустите КАБЕЛЬ КОНСОЛИ через СТОЙКУ КОНСОЛИ с помощью зажима, находящегося внутри СТОЙКИ.
- C Аккуратно вставьте СТОЙКУ КОНСОЛИ в КОРПУС и прикрутите ее с помощью ВИНТОВ.
- D Наденьте РИФЛЕНУЮ ШАЙБУ (L) на КРИВОШИП, затем смонтируйте РЫЧАГ ПЕДАЛИ. Поместите КОЛЕСО РЫЧАГА на НАПРАВЛЯЮЩУЮ.
- E Закрепите РЫЧАГ ПЕДАЛИ на КРИВОШИПЕ с помощью 1 ПЛОСКОЙ ШАЙБЫ (K), 1 ПРУЖИННОЙ ШАЙБЫ (B) и 1 ВИНТА (M).
- F Повторите шаги E-F для монтажа второго рычага.

СБОРКА, ШАГ 4

МОДЕЛЬ ENDURANCE 5i



ПАКЕТ С КРЕПЕЖОМ 4:



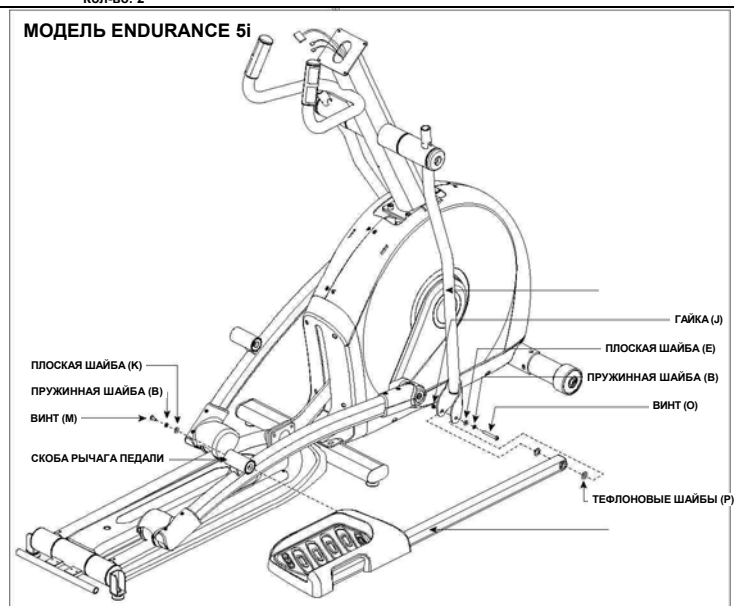
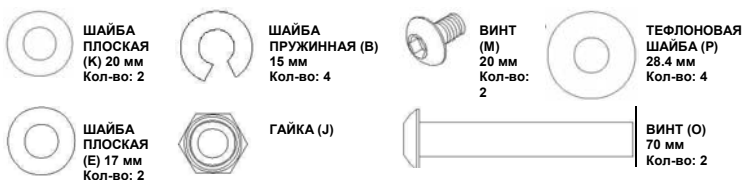
- A Откройте ПАКЕТ С КРЕПЕЖОМ 4.
- B Наденьте 1 ПЛОСКУЮ ШАЙБУ (N), 1 РИФЛЕНУЮ ШАЙБУ (L) и еще одну ПЛОСКУЮ ШАЙБУ (N) на СТОЙКУ КОНСОЛИ.
- C Смонтируйте НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ПОРУЧНЯ на СТОЙКЕ КОНСОЛИ и закрепите ее с помощью 1 ПЛОСКОЙ ШАЙБЫ (N), 1 ПЛОСКОЙ ШАЙБЫ (K), 1 ЗАГЛУШКИ, 1 ПРУЖИННОЙ ШАЙБЫ (B) и 1

ВИНТА (М).

D Повторите шаги В–С для монтажа второго поручня.

СБОРКА, ШАГ 5

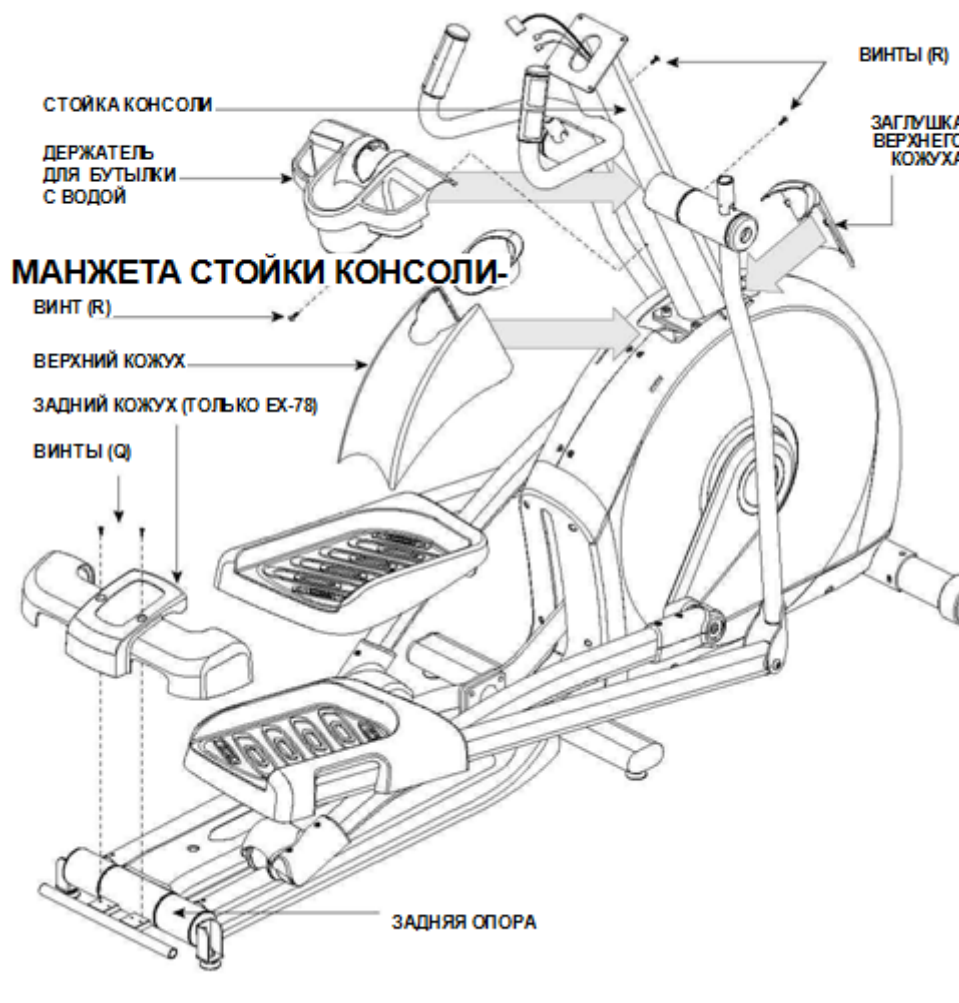
ПАКЕТ С КРЕПЕЖОМ 5:



- A Откройте ПАКЕТ С КРЕПЕЖОМ 5.
- B Наденьте СОЕДИНИТЕЛЬНУЮ СПИЦУ на СКОБУ РЫЧАГА ПЕДАЛИ.
- C Закрепите СОЕДИНИТЕЛЬНУЮ СПИЦУ на РЫЧАГЕ ПЕДАЛИ с помощью 1 ПЛОСКОЙ ШАЙБЫ (К), 1 ПРУЖИННОЙ ШАЙБЫ (В) и 1 ВИНТА (М).
- D Совместите другой конец СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ СПИЦЫ со скобой в основании НИЖНЕЙ ЧАСТИ ПОРУЧНЯ.
- E Поставьте ТЕФЛОНОВЫЕ ШАЙБЫ (Р) с обеих сторон НИЖНЕЙ ЧАСТИ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ СПИЦЫ. Удерживая их, вставьте СПИЦУ в основание НИЖНЕЙ ЧАСТИ ПОРУЧНЯ.
- F Скрепите их с помощью 1 ПЛОСКОЙ ШАЙБЫ (Е), 1 ПРУЖИННОЙ ШАЙБЫ (В), 1 ВИНТА (О) и зафиксируйте с помощью 1 ГАЙКИ (J).
- G Повторите шаги В–F для монтажа другой соединительной спицы.

СБОРКА МОДЕЛЕЙ ENDURANCE 4, ENDURANCE 5i, ШАГ 6

МОДЕЛЬ ENDURANCE 5i



ПАКЕТ С КРЕПЕЖОМ 6:



ВИНТ (R)
12 мм
Кол-во: 3



только EX-78:
ВИНТ (Q)
15 мм
Кол-во: 2

* Данный шаг предусмотрен только при сборке моделей Endurance 4, Endurance 5i.

* При сборке модели Endurance 3 см. след. страницу.

A Откройте ПАКЕТ С КРЕПЕЖОМ 6.

B Наденьте ВЕРХНИЙ КОЖУХ и ЗАГЛУШКУ к нему на СТОЙКУ КОНСОЛИ и защелкните их.

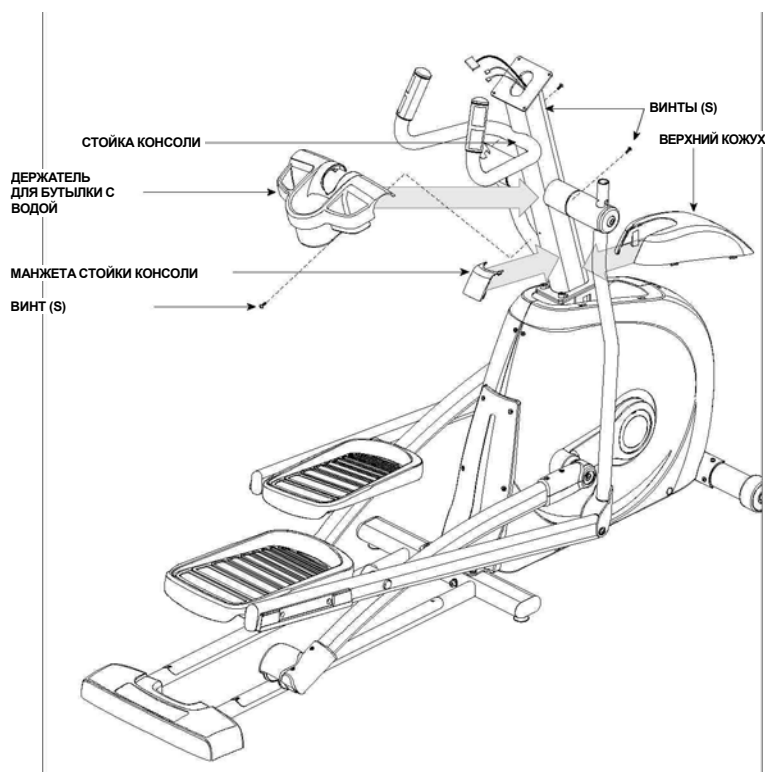
C Наденьте МАНЖЕТУ СТОЙКИ КОНСОЛИ на СТОЙКУ и вставьте ее в ВЕРХНИЙ КОЖУХ.

D Наденьте ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ БУТЫЛКИ С ВОДОЙ на СТОЙКУ КОНСОЛИ и закрепите с помощью 3 ВИНТОВ (R).

Только для модели Endurance 5i:

E Наденьте ЗАДНИЙ КОЖУХ на ЗАДНЮЮ ОПОРУ и закрепите с помощью 2 ВИНТОВ (Q)

СБОРКА МОДЕЛИ ENDURANCE 3, ШАГ 7



ПАКЕТ С КРЕПЕЖОМ 7:



ВИНТ (S)
12 мм
Кол-во: 3

* Данный шаг предусмотрен только при сборке модели Endurance 3.

* При сборке моделей Endurance 4, Endurance 5i см. след. страницу.

A Откройте ПАКЕТ С КРЕПЕЖОМ 7.

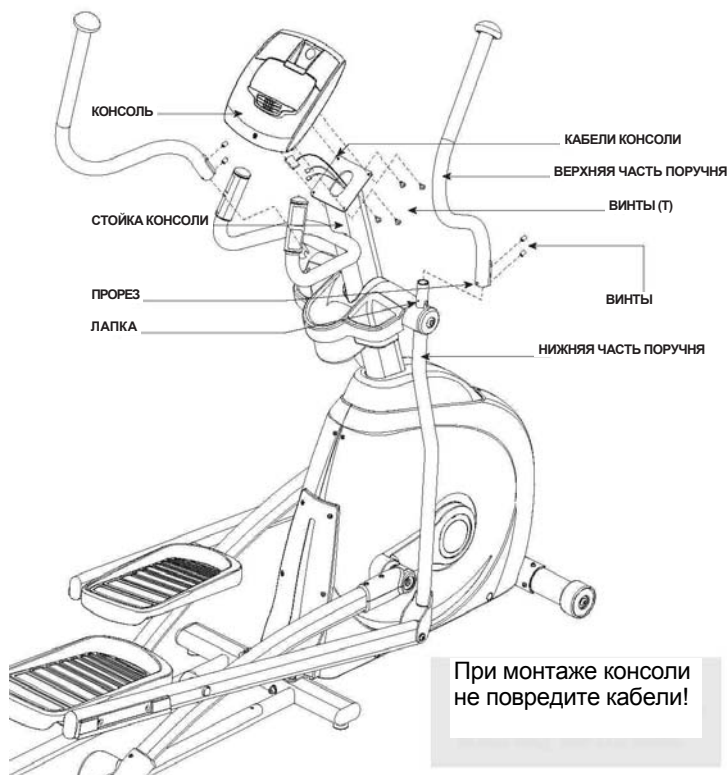
B Наденьте ВЕРХНИЙ КОЖУХ на СТОЙКУ КОНСОЛИ и защелкните его.

C Наденьте МАНЖЕТУ СТОЙКИ КОНСОЛИ на ВЕРХНИЙ КОЖУХ и защелкните ее.

D Наденьте ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ БУТЫЛКИ С ВОДОЙ на СТОЙКУ КОНСОЛИ и закрепите с помощью 3 ВИНТОВ (S).

СБОРКА

МОДЕЛЬ ENDURANCE 3



При монтаже консоли не повредите кабели!

ПАКЕТ С КРЕПЕЖОМ 8:



ВИНТ (Т)
10 мм
Кол-во: 4

- A Откройте ПАКЕТ С КРЕПЕЖОМ 8.
- B Подключите КАБЕЛИ КОНСОЛИ к КОНСОЛИ.
- C Перед креплением КОНСОЛИ на СТОЙКЕ аккуратно заправьте КАБЕЛИ КОНСОЛИ в СТОЙКУ. Закрепите КОНСОЛЬ с помощью 4 ВИНТОВ (Т).
- D Наденьте ВЕРХНЮЮ ЧАСТЬ ПОРУЧНЯ на НИЖНЮЮ, совместив ПРОРЕЗ с ЛАПКОЙ, убедитесь в надежности крепления. Зафиксируйте смонтированный ПОРУЧЕНЬ с помощью ввернутых в него ВИНТОВ.
- E Повторите шаг D для монтажа второго поручня.

СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!

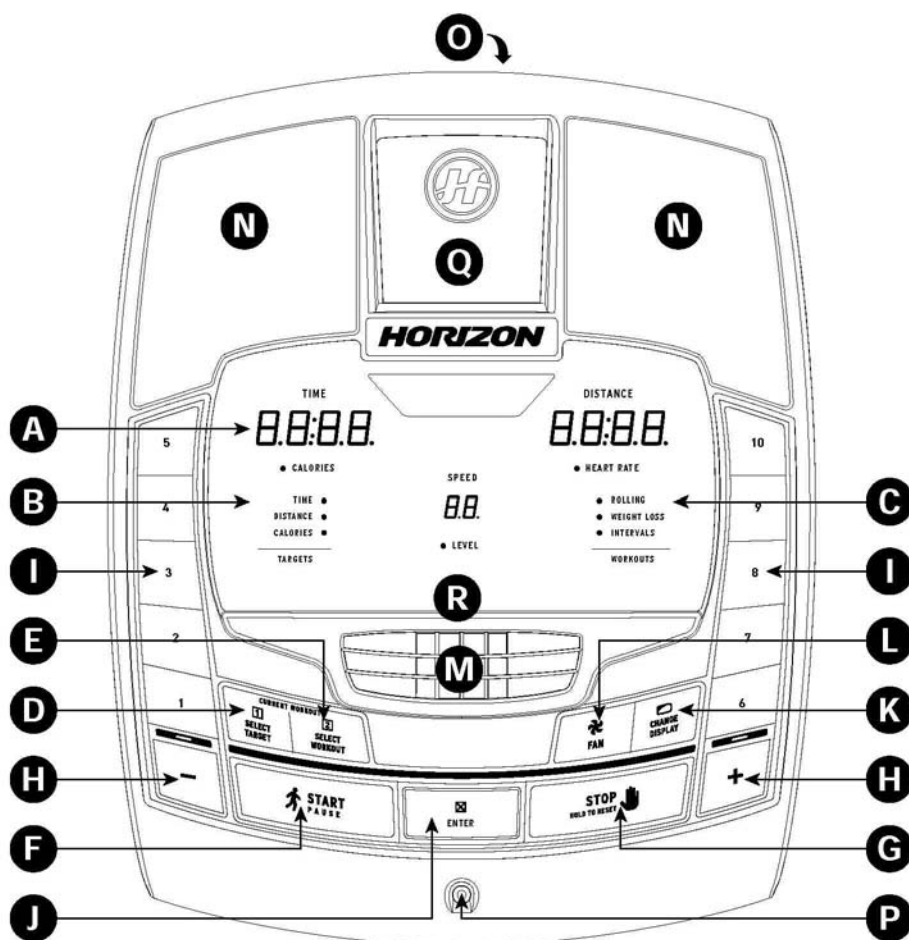
ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

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

Такие сведения, как:

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

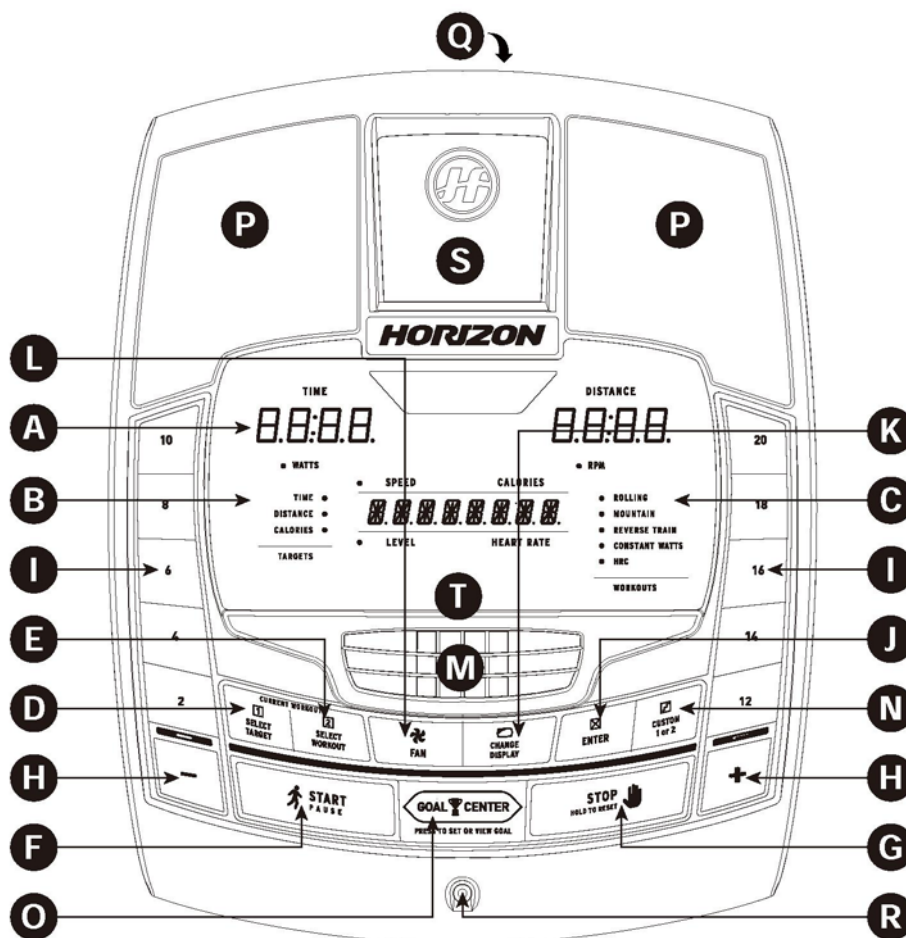
вы найдете в ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ.



ENDURANCE 3: ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ

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

- A) **ПОКАЗАНИЯ СВЕТОДИОДНОГО ДИСПЛЕЯ:** продолжительность тренировки (time), расстояние (distance), калории (calories), частота пульса (heart rate), скорость (speed) и уровень сопротивления (resistance level).
- B) **ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:** индикация целевого показателя, установленного для данной программы (если таковой задан).
- C) **ПРОГРАММА:** индикация выбранной программы.
- D) **ВЫБОР ЦЕЛЕВОГО ПОКАЗАТЕЛЯ (SELECT TARGET):** нажмите для задания целевого показателя.
- E) **ВЫБОР ПРОГРАММЫ (SELECT WORKOUT):** нажмите для выбора программы.
- F) **ПУСК (START):** нажмите, чтобы начать занятия, запустить программу или возобновить тренировку после паузы.
- G) **СТОП (STOP):** нажмите для приостановки или завершения тренировки. Чтобы перезагрузить консоль, удерживайте клавишу нажатой в течение 3 секунд.
- H) **КЛАВИШИ + / -:** используются для корректировки уровня сопротивления.
- I) **КЛАВИШИ БЫСТРОГО ДОСТУПА:** ускоренное задание нужного уровня сопротивления.
- J) **ВВОД (ENTER):** подтверждение выбранных параметров.
- K) **СМЕНА ПОКАЗАНИЙ ДИСПЛЕЯ (CHANGE DISPLAY):** нажмите для изменения информации, отображаемой на дисплее.
- L) **КНОПКА «ВЕНТИЛЯТОР» (FAN):** включение/выключение вентилятора.
- M) **ВЕНТИЛЯТОР.**
- N) **ДИНАМИКИ:** устройство воспроизведения звука при подключении к консоли CD или MP3-плеера.
- O) **АУДИО ВХОД:** для подключения к консоли CD / MP3-плеера с помощью прилагаемого кабеля.
- P) **АУДИО ВЫХОД / ГНЕЗДО ДЛЯ НАУШНИКОВ:** используется для подключения наушников.
Примечание: при подключении наушников звук на динамики не поступает.
- Q) **ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ МРЗ-ПЛЕЕРА:** место для размещения вашего MP3-плеера.
- R) **ПОДСТАВКА ДЛЯ КНИГИ.**
 - Максимальный вес пользователя = 125 кг

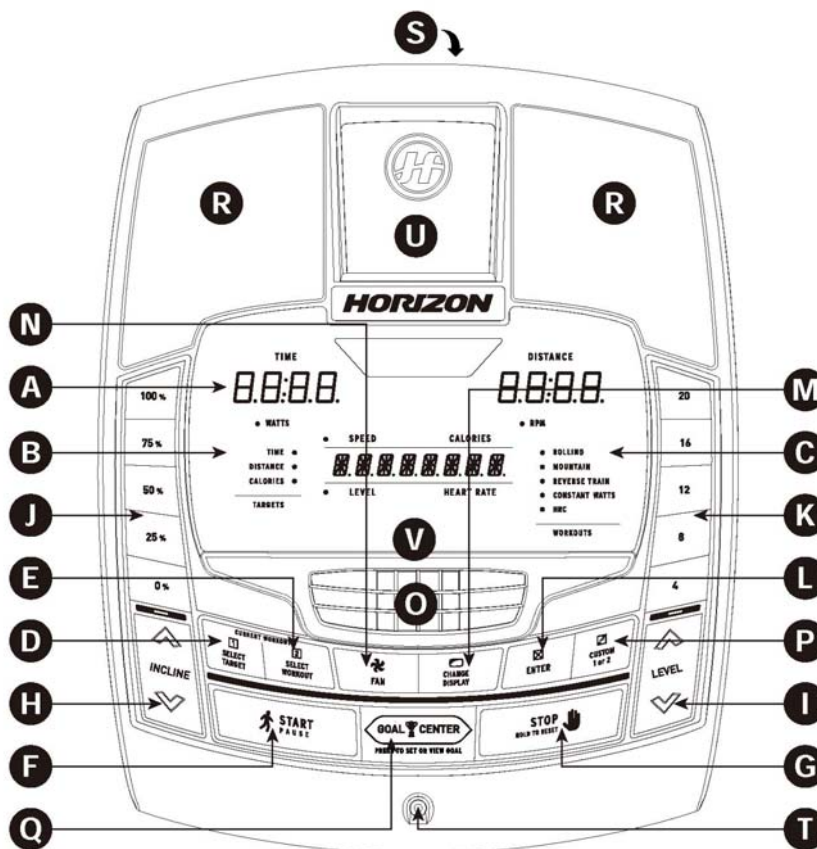


ENDURANCE 4: ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ

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) и уровень сопротивления (resistance level).
- B) ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:** индикация целевого показателя, установленного для данной программы (если таковой задан).
- C) ПРОГРАММА:** индикация выбранной программы.
- D) ВЫБОР ЦЕЛЕВОГО ПОКАЗАТЕЛЯ (SELECT TARGET):** нажмите для задания целевого показателя.
- E) ВЫБОР ПРОГРАММЫ (SELECT WORKOUT):** нажмите для выбора программы.
- F) ПУСК (START):** нажмите, чтобы начать занятия, запустить программу или возобновить тренировку после паузы.
- G) СТОП (STOP):** нажмите для приостановки или завершения тренировки. Чтобы перезагрузить консоль, удерживайте клавишу нажатой в течение 3 секунд.
- H) КЛАВИШИ + / -:** используются для корректировки уровня сопротивления.
- I) КЛАВИШИ БЫСТРОГО ДОСТУПА:** ускоренное задание нужного уровня сопротивления.
- J) ВВОД (ENTER):** подтверждение выбранных параметров.
- K) СМЕНА ПОКАЗАНИЙ ДИСПЛЕЯ (CHANGE DISPLAY):** нажмите для изменения информации, отображаемой на дисплее.
- L) КНОПКА «ВЕНТИЛЯТОР» (FAN):** включение/выключение вентилятора.
- M) ВЕНТИЛЯТОР.**
- N) КЛАВИШИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ (CUSTOM 1 & 2):** нажмите для выбора программы custom 1 или custom 2.
- O) ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ ЦЕЛЯМИ:** нажмите для задания или просмотра вашей цели.
- P) ДИНАМИКИ:** устройство воспроизведения звука при подключении к консоли CD или MP3-плеера.
- Q) АУДИО ВХОД:** для подключения к консоли CD / MP3-плеера с помощью прилагаемого кабеля.
- R) АУДИО ВЫХОД / ГНЕЗДО ДЛЯ НАУШНИКОВ:** используется для подключения наушников.
Примечание: при подключении наушников звук на динамики не поступает.
- S) ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ МРЗ-ПЛЕЕРА:** место для размещения вашего MP3-плеера.
- T) ПОДСТАВКА ДЛЯ КНИГИ.**

* Максимальный вес пользователя = 135 кг.



ENDURANCE 5i: ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ

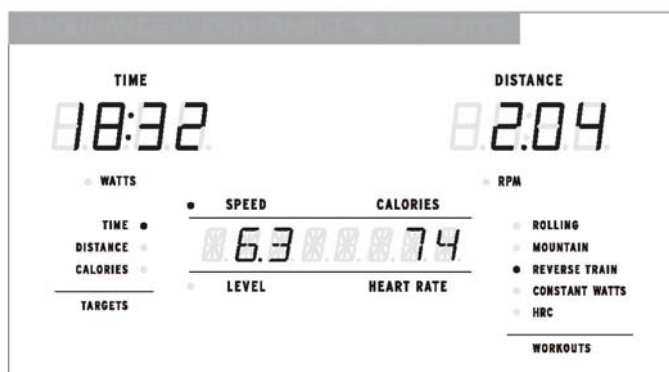
Примечание: Консоль сверху защищена тонкой прозрачной пленкой, которую следует удалить.

- A) ПОКАЗАНИЯ ДИСПЛЕЯ:** продолжительность тренировки (time), расстояние (distance), ватты (watts), обороты в минуту (RPM), калории (calories), частота пульса (heart rate), скорость (speed), уровень сопротивления (resistance level) и угол наклона (incline level).
- B) ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:** индикация целевого показателя, установленного для данной программы (если таковой задан).
- C) ПРОГРАММА:** индикация выбранной программы.
- D) ВЫБОР ЦЕЛЕВОГО ПОКАЗАТЕЛЯ (SELECT TARGET):** нажмите для задания целевого показателя.
- E) ВЫБОР ПРОГРАММЫ (SELECT WORKOUT):** нажмите для выбора программы.
- F) ПУСК (START):** нажмите, чтобы начать занятия, запустить программу или возобновить тренировку после паузы.
- G) СТОП (STOP):** нажмите для приостановки или завершения тренировки. Чтобы перезагрузить консоль, удерживайте клавишу нажатой в течение 3 секунд.
- H) РЕГУЛИРОВКА (▲ / ▼) УГЛА НАКЛОНА (INCLINE):** используется для пошагового (5%) изменения угла наклона.
- I) РЕГУЛИРОВКА (▲ / ▼) УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ (LEVEL):** используется для пошагового изменения уровня сопротивления.
- J) БЫСТРАЯ РЕГУЛИРОВКА УГЛА НАКЛОНА.**
- K) БЫСТРАЯ РЕГУЛИРОВКА УРОВНЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ.**
- L) ВВОД (ENTER):** подтверждение выбранных параметров.
- M) СМЕНА ПОКАЗАНИЙ ДИСПЛЕЯ (CHANGE DISPLAY):** нажмите для изменения информации, отображаемой на дисплее.
- N) КНОПКА «ВЕНТИЛЯТОР» (FAN):** включение/выключение вентилятора.
- O) ВЕНТИЛЯТОР.**
- P) КЛАВИШИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ (CUSTOM 1 & 2):** нажмите для выбора программы custom 1 или custom 2.
- Q) ЦЕНТР УПРАВЛЕНИЯ ЦЕЛЯМИ:** нажмите для задания или просмотра вашей цели.
- R) ДИНАМИКИ:** устройство воспроизведения звука при подключении к консоли CD или MP3-плеера.
- S) АУДИО ВХОД:** для подключения к консоли CD / MP3-плеера с помощью прилагаемого кабеля.
- T) АУДИО ВЫХОД / ГНЕЗДО ДЛЯ НАУШНИКОВ:** используется для подключения наушников.
Примечание: при подключении наушников звук на динамики не поступает.
- U) ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ MP3-ПЛЕЕРА:** место для размещения вашего MP3-плеера.
- V) ПОДСТАВКА ДЛЯ КНИГИ.**

* Максимальный вес пользователя = 135 кг.

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 (обороты 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.
- **УГОЛ НАКЛОНА (INCLINE – на ENDURANCE 5i):** текущий угол наклона в процентах, отображается в буквенно-цифровом окне.
- **ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ (TARGETS):** Рядом с выбранным показателем загорается индикатор.



- **ПРОГРАММЫ (WORKOUTS):**

Рядом с выбранной программой загорается индикатор. Если ни одна из программ не активна, индикатор не горит.

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.

А) БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

Нажмите кнопку START для начала занятий. Отсчет времени начнется с 0:00, уровень сопротивления будет равен 1. На модели Endurance 5i угол наклона по умолчанию будет равен 0%. ИЛИ...

В) ВЫБЕРИТЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (ENDURANCE 4, ENDURANCE 5i)

Задайте USER 1, USER 2 или GUEST с помощью клавиш + / – и нажмите ENTER.

С) ВЫБОР ЦЕЛЕВОГО ПОКАЗАТЕЛЯ И ПРОГРАММЫ

- 1) Задайте ЦЕЛЕВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ с помощью кнопки SELECT TARGET.
- 2) Укажите его значение с помощью кнопок в виде стрелок.
- 3) Нажмите ENTER.
- 4) Выберите ПРОГРАММУ с помощью кнопки SELECT.
- 5) 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.

ENDURANCE 4, ENDURANCE 5i:

ИЗМЕНЕНИЕ ЦЕЛЕВОГО ПОКАЗАТЕЛЯ ПО ХОДУ ТРЕНИРОВКИ

Целевой показатель можно менять по ходу тренировки без потери статистики.

Вы можете в любой момент нажать кнопку SELECT TARGET и выбрать новый ЦЕЛЕВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ.

С помощью клавиш ▲ / ▼ или + / - установите нужное значение ПОКАЗАТЕЛЯ. Вся предыдущая статистика будет конвертирована с учетом нового ПОКАЗАТЕЛЯ.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы случайно нажали SELECT TARGET по ходу тренировки, не нажимайте другие клавиши в течение 5 секунд. Текущий показатель изменен не будет.

ENDURANCE 4, ENDURANCE 5i:

ИЗМЕНЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ХОДУ ТРЕНИРОВКИ

Программа может меняться по ходу тренировки.

Для этого нажмите кнопку SELECT WORKOUT и задайте нужную ПРОГРАММУ. Нажмите ENTER.

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.

ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММАХ



ЦЕЛЕВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ 1 – TIME: Целевым показателем выступает продолжительность тренировки. Возможный диапазон значений: 15:00 – 99:00 (Endurance 4, Endurance 5i) и 5:00 – 99:00 (Endurance 3). Ведется обратный отсчет времени, РАССТОЯНИЕ и КАЛОРИИ отсчитываются с нуля.



ЦЕЛЕВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ 2 – DISTANCE: Целевым показателем выступает дистанция, которую пользователь проходит за тренировку. Возможный диапазон значений: 0.25 – 26.25 мили или 0.4 – 42 км. Ведется обратный отсчет расстояния, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ И КАЛОРИИ отсчитываются с нуля.



ЦЕЛЕВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ 3 – CALORIES: Целевым показателем выступает количество сжигаемых за тренировку калорий. Возможный диапазон значений: 20 – 980 калорий. Ведется обратный отсчет калорий, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ и РАССТОЯНИЕ отсчитываются с нуля.



ЦЕЛЕВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ НЕ ВЫБРАН (NO TARGET): при тренировке в данном режиме ее продолжительность, дистанция или объем калорий не фиксируется, отсчет всех показателей ведется с нуля.

ТОЛЬКО МОДЕЛЬ ENDURANCE 3:



ПРОГРАММА 1 – ДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ (ROLLING): Тренировка с меняющимся уровнем сопротивления, имитация движения по пересеченной местности.



ПРОГРАММА 2 – СНИЖЕНИЕ ВЕСА (WEIGHT LOSS): Стимулирование снижения веса путем варьирования уровня сопротивления при поддержании интенсивного темпа расхода калорий.



ПРОГРАММА 3 – ИНТЕРВАЛЫ (INTERVALS): Повышение силы, выносливости, скорости с помощью варьирования уровня сопротивления, что создает полезную нагрузку на сердце и мускулы.

ТОЛЬКО МОДЕЛИ ENDURANCE 4, ENDURANCE 5i:



ПРОГРАММА 1 – ДВИЖЕНИЕ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ (ROLLING): Тренировка с меняющимся уровнем сопротивления, имитация движения по пересеченной местности.



ПРОГРАММА 2 – ГОРЫ (MOUNTAIN): Тренировка с меняющимся уровнем сопротивления и углом наклона (угол наклона меняется только на Endurance 5i), имитация подъема в гору и спуска с горы.



ПРОГРАММА 3 – ВОЗВРАТНО-ПОСТУПАТЕЛЬНОЕ ВРАЩЕНИЕ (REVERSE TRAIN): Тренировка с меняющимся уровнем сопротивления, в ходе которой педали вращаются в обе стороны.



ПРОГРАММА 4 – ПОСТОЯННАЯ НАГРУЗКА (CONSTANT WATTS): Тренировка с поддержанием определенного уровня нагрузки. Последний задается с помощью клавиш + / - и ENTER.



ПРОГРАММА 5 – ТРЕНИРОВКА С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (HRC): Тренировка с поддержанием определенной частоты пульса. Задается с помощью клавиш + / - и ENTER.



ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ (ТОЛЬКО МОДЕЛИ ENDURANCE 4, ENDURANCE 5i)

- 1) Выберите пользователя (USER 1, USER 2 или GUEST) с помощью клавиш ▲ / ▼ или + / -. Нажмите ENTER.
- 2) Нажмите клавишу CUSTOM 1 или 2 для выбора программы. Нажмите ENTER.
- 3) Нажмите SELECT TARGET для выбора целевого показателя. Рядом с соответствующим показателем загорится индикатор. Нажмите ENTER. Целевой показатель всегда задается при выборе пользовательской программы.
- 4) Задайте сопротивление с помощью клавиш ▲ / ▼ или + / -. Нажмите ENTER. Повторите эту процедуру для всех 15 сегментов.
- 5) Только для модели Endurance 5i: Задайте угол наклона с помощью клавиш ▲ / ▼ или + / -. Нажмите ENTER. Повторите эту процедуру для всех 15 сегментов.
- 6) Нажмите кнопку START.

GOAL CENTER™ (ТОЛЬКО ENDURANCE 4, ENDURANCE 5i)

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 ▲ / ▼ или + / -.
- 2) Нажмите клавишу GOAL CENTER™ и удерживайте ее нажатой в течение пяти секунд.
- 3) Нажмите SELECT TARGET для выбора целевого показателя.
- 4) С помощью клавиш ▲ / ▼ или + / - установите значение целевого показателя и нажмите ENTER.
- 5) С помощью клавиш ▲ / ▼ или + / - задайте тот срок (в днях, NUMBER OF DAYS), за который вы хотите добиться этой цели.

6) 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.

ДЛЯ ПЕРЕЗАГРУЗКИ КОНСОЛИ

в течение 3 секунд удерживайте нажатой клавишу STOP.

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

По окончании выполнения программы на дисплее появится надпись "FINISHED" («ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАВЕРШЕНО») и раздастся звуковой сигнал. Информация о тренировке отображается на консоли в течение 30-45 секунд, затем происходит перезагрузка консоли.

ОТМЕНА ВЫБОРА

Для отказа от выполнения текущей программы или отмены выбора индикации в течение 3-5 секунд удерживайте нажатой клавишу STOP.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ CD / MP3-ПЛЕЕРА



1) Подключите прилагаемый АУДИО КАБЕЛЬ к АУДИО ВХОДУ с правой стороны консоли и выходу на CD / MP3-плеере.

2) С помощью кнопок на CD / MP3-плеере задайте воспроизводимые композиции.

3) Отключайте АУДИО КАБЕЛЬ, если вы его не используете.



4) Если вы не хотите использовать ДИНАМИКИ, можно подключить наушники к АУДИО ВЫХОДУ на основании консоли.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПАТЬ К ТРЕНИРОВКАМ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

НАСКОЛЬКО ЧАСТО? (Частота тренировок)

Американская кардиологическая ассоциация рекомендует заниматься, как минимум, 3-4 дня в неделю для поддержания сердечно-сосудистой системы в хорошем тонусе. Если Вы ставите другие задачи, например, сбросить вес или уменьшить жировую прослойку, то, чем чаще Вы занимаетесь, тем скорее добьетесь нужного результата. Сколько бы дней в неделю Вы не занимались, помните, что главная цель — превратить тренировки в привычку. Многим людям удобнее тренироваться, если они занимаются в одно и то же время суток. Какое это будет время — не имеет значения. Важно, чтобы Вы могли поддерживать этот график занятий и Вам ничто не мешало тренироваться. Чтобы добиться успеха в фитнесе, он должен стать одним из Ваших приоритетов. Так что выбирайте время, доставайте свой ежедневник и отмечайте время занятий на следующий месяц!

НАСКОЛЬКО ДОЛГО? (Продолжительность тренировок)

Эффективность физических упражнений достигается при их продолжительности от 24 до 60 минут за сессию. Начиная с малого и постепенно увеличивайте продолжительность тренировок. Если в течение последнего года Вы вели сидячий образ жизни, имеет смысл сократить продолжительность первых тренировок до пяти минут. Вашему организму нужно время, чтобы адаптироваться к новому режиму. Если Вы хотите сбросить вес, наиболее эффективными будут более длительные тренировки меньшей интенсивности. В этом случае рекомендуют заниматься от 48 минут и больше.

НАСКОЛЬКО УСЕРДНО? (Интенсивность тренировок)

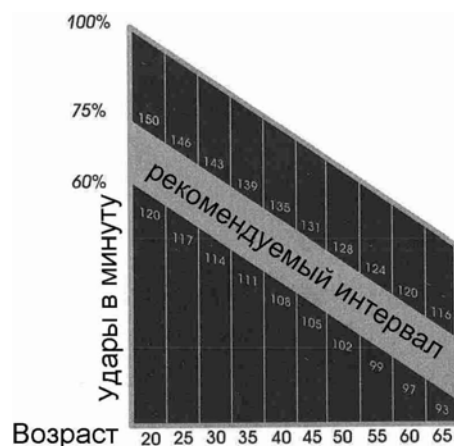
Напряженность Ваших тренировок также зависит от тех задач, которые Вы решаете. Если Вы хотите подготовиться к забегу на 5 км, вероятно, стоит тренироваться более интенсивно, чем для того, чтобы просто поддерживать хорошую физическую форму. В любом случае программу упражнений лучше начинать при низкой интенсивности. Болезненные ощущения не делают физические упражнения более полезными! Есть два способа определить интенсивность Ваших упражнений. Во-первых, можно следить за частотой пульса, во-вторых, за своим восприятием нагрузки (это совсем несложно!).

ВОСПРИЯТИЕ НАГРУЗКИ

Восприятие нагрузки — один из самых простых способов следить за интенсивностью тренировок. Если при выполнении упражнения вы запыхались настолько, что не можете спокойно говорить, то ваша нагрузка чрезмерна. Лучший результат тренировки — хорошее настроение, а не изнеможение. Если вы не можете задержать дыхание, пора сбрасывать обороты. Всегда обращайте внимание на эти признаки чрезмерного перенапряжения.

ИНТЕРВАЛ ЦЕЛЕВОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Интервал целевой частоты пульса — это количество ударов сердца в минуту, которое требуется для достижения целей тренировки. Он рассчитывается в зависимости от максимальной частоты пульса. Этот показатель индивидуален для каждого человека и зависит от возраста, уровня подготовки и цели тренировок. Американская кардиологическая ассоциация рекомендует тренироваться при частоте пульса примерно 60-75% от максимальной (см. таблицу). Для начинающих подходит уровень в 60%, а для опытных пользователей рекомендуется частота 70-75% от максимальной. См. диаграмму справа.



ПРИМЕР:

Возьмем, к примеру, 42-летнего человека. Найдите этот возраст на горизонтальной оси диаграммы (округлим его до 40 лет), а затем найдите пересечение соответствующего столбца с линией «рекомендуемый интервал». Получается, что 60% максимальной частоты = 108 ударов в минуту, 75% максимальной частоты = 135 ударов в минуту.

СОВЕТЫ — УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

НАЧНИТЕ С УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ

Прежде чем приступить к работе с тренажером, стоит отвести несколько минут на легкие упражнения на растяжение мышц. Это повысит Вашу гибкость и снизит вероятность получения травм. Выполняйте все упражнения плавно. Не напрягайте мышцы до возникновения болезненных ощущений. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения.

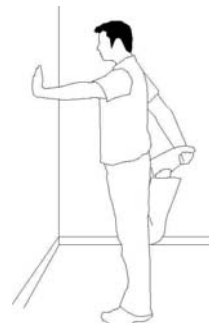


1. РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Встаньте лицом к стене, выставив одну ногу чуть вперед. Наклонитесь и упритесь ладонями в стену. Не отрывайте пятки от пола. Сохраняйте это положение в течении 15 секунд. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения. Смените положение ног и повторите упражнение.

2. РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Опираясь на стену, возьмитесь левой рукой за щиколотку левой ноги и прижмите ногу к спине. Сохраняйте это положение 15 секунд. Выполните это же упражнение для правой руки и правой ноги.





3. РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ МЫШЦ И МЫШЦ НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

Сядьте на пол, вытянув ноги прямо перед собой. Не сгибайте колени. Вытяните пальцы рук по направлению к пальцам ног и отсчитайте 15 секунд. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения. Сядьте прямо. Повторите данное упражнение еще раз.

СОВЕТЫ — ПОЛЬЗА РАЗМИНКИ И СБРОСА НАГРУЗКИ

РАЗМИНКА

Первые 2-5 минут тренировки должны быть посвящены разминке. Это обеспечит Вам гибкость мышц и обеспечит подготовку к более активным упражнениям. Выполняйте разминку на тренажере, не развивая высокой скорости. В ходе разминки Вы должны постепенно выйти на Предпочтительную частоту сердечных сокращений.

СБРОС НАГРУЗКИ

Не прерывайте свою тренировку резко! Сброс нагрузки позволит Вашему сердцу приспособиться к изменению нагрузки. Сбросьте скорость до минимальной, чтобы снизить частоту сердечных сокращений. После этого повторите упражнения на растяжку для расслабления мышц.

СОВЕТЫ — ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

Важный шаг в разработке программы тренировок — определение целей. Зачем Вам нужен тренажер? Чтобы сбросить вес? Улучшить физподготовку? Борьба со стрессом? Подготовиться к состязаниям? Определив цели, Вам будет легче разработать программу. Ниже приведены наиболее распространенные цели:

Снижение веса — меньшая интенсивность, большая продолжительность тренировок

Повышение формы и тонуса — тренировка с варьирующимися интервалами повышения и сброса нагрузки

Повышение уровня расхода энергии — более частые ежедневные тренировки

Улучшение спортивных результатов — тренировки с высоким уровнем нагрузки

Укрепление сердечно-сосудистой системы — средняя интенсивность, большая продолжительность тренировок.

Постарайтесь определить Ваши цели четко и в измеримой форме, а затем запишите их. Чем точнее Вы определите свои цели, тем проще будет оценить результаты. Если Вы решаете долгосрочные задачи, разбейте их на месячные и недельные отрезки. Чем более долгосрочные цели Вы ставите, тем меньше мотивация. Добиться краткосрочных целей куда проще. Консоль тренажера поможет Вам отслеживать результаты тренировок. Вы сможете учитывать расстояние, калории или время.

ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ТРЕНИРОВОК

Для ведения дневника тренировок размножьте бланки еженедельных и ежемесячных записей на ксероксе или скачайте их по следующей ссылке и распечатайте:

www.advancedfitnessgroup.com/guides/weeklylog.pdf www.advancedfitnessgroup.com/guides/monthlylog.pdf
Со временем вы сможете оценить, каких результатов добились!

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ЗАПИСИ

НЕДЕЛЯ №		ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ:			
ДЕНЬ	ДАТА	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	КОММЕНТАРИИ
ПОН					
ВТОР					
СР					
ЧЕТВ					
ПЯТН					
СУБ					
ВОСКР					
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ					

НЕДЕЛЯ №		ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ:			
ДЕНЬ	ДАТА	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	КОММЕНТАРИИ
ПОН					
ВТОР					
СР					
ЧЕТВ					
ПЯТН					
СУБ					
ВОСКР					
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ					

НЕДЕЛЯ №		ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ:			
ДЕНЬ	ДАТА	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	КОММЕНТАРИИ
ПОН					
ВТОР					
СР					
ЧЕТВ					
ПЯТН					
СУБ					
ВОСКР					
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ					

НЕДЕЛЯ №		ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ:			
ДЕНЬ	ДАТА	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	КОММЕНТАРИИ
ПОН					
ВТОР					
СР					
ЧЕТВ					
ПЯТН					
СУБ					
ВОСКР					
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ					

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ЗАПИСИ

МЕСЯЦ №		ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА:	
НЕДЕЛЯ №	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ
ИТОГО ЗА МЕСЯЦ			

МЕСЯЦ №		ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА:	
НЕДЕЛЯ №	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ
ИТОГО ЗА МЕСЯЦ			

МЕСЯЦ №		ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА:	
НЕДЕЛЯ №	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ
ИТОГО ЗА МЕСЯЦ			

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

КАКОЕ ТЕКУЩЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НЕОБХОДИМО?

Тренажер комплектуется герметизированными подшипниками и поэтому не требует смазки. Для исправной работы тренажера важнее всего затянуть сборочные болты и протирать тренажер от пота после каждого использования.

КАК ПРОВОДИТЬ ЧИСТКУ ТРЕНАЖЕРА?

Очистку производите только с помощью мыльного раствора. Ни в коем случае не используйте растворители для чистки пластиковых поверхностей.

Поддерживая чистоту тренажера и того пространства, где он установлен, Вы сократите проблемы с техобслуживанием и свои обращения в сервисную службу до минимума. Для этого рекомендуем Вам выполнять следующие профилактические процедуры.

ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ (ЕЖЕДНЕВНО)

Выключите тренажер, отключив его от сети.

- Протрите тренажер влажной тряпкой. Не используйте растворители, так как они могут повредить тренажер.
- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, свяжитесь с сервисной службой для его замены.
- Убедитесь, что шнур не попал под тренажер или в другое место, где он может оказаться поврежден или оборван.



ВНИМАНИЕ!

ДЛЯ ОБЕСТОЧИВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА НЕОБХОДИМО ОТКЛЮЧИТЬ ШНУР ПИТАНИЯ ОТ СЕТИ.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

Уберите поверхность под тренажером, соблюдая следующие инструкции:

- Выключите тренажер.
- Переместите его в другое место.
- Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой.
- Поставьте тренажер на прежнее место.

ЕЖЕМЕСЯЧНО

- Проверьте затяжку всех монтажных болтов и педалей тренажера.
- Удалите частицы, накопившиеся на направляющих и колесах рычагов педалей.

ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ на Endurance 3

Система нагружения	электромагн. бесконтактная ЕСВ™
Кол-во уровней нагрузки	20
Маховик	6.5 кг.
Педали	антискользящие
Расстояние между педалями	10 мм. (супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™)
Длина шага	457 мм.
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	многооконный LED дисплей
Показания консоли	скорость; время; дистанция; калории; пульс; уровни
Кол-во программ	7
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, пересеченная местность, снижение веса, 3 целевые
Мультимедиа	встроенные динамики, вход для CD/MP3, выход для наушников
Складывание	нет
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	186*57*166 см.
Вес тренажера	69 кг.
Максимальный вес пользователя	125 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	2 года

ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ на Endurance 4

Система нагружения	электромагн. бесконтактная ЕСВ™
Кол-во уровней нагрузки	20
Маховик	8 кг.
Педали	антискользящие
Расстояние между педалями	10 мм. (супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™)
Длина шага	508 мм.
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	многооконный LED дисплей
Показания консоли	скорость; время; дистанция; калории; пульс; обороты в мин.; Ватты
Кол-во программ	12 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, холмы, пересеченная местность, вперед-назад, 3 целевые, 2 пользовательские, 1 Ватт-фиксированная, 1 пульсозависимая
Специальные программные возможности	дата-центр Goal Center™ с персональной памятью тренировок
Мультимедиа	встроенные динамики, вход для CD/MP3, выход для наушников
Складывание	нет
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	186*57*166 см.

Вес тренажера	72 кг.
Максимальный вес пользователя	136 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	2 года

ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ на Endurance 5i

Система нагружения	электромагн. бесконтактная ECB™
Кол-во уровней нагрузки	20
Маховик	8 кг.
Педали	с электронным изменением наклона
Расстояние между педалями	10 мм. (супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™)
Длина шага	508 мм.
Наклон	0 - 11 град.
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	многооконный LED дисплей
Показания консоли	скорость; время; дистанция; калории; пульс; обороты в мин.; Ватты; уровни; угол наклона; профиль
Кол-во программ	12 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, холмы, пересеченная местность, вперед-назад, 3 целевые, 1 Ватт-фиксированная, 2 пользовательские, 1 пульсозависимая
Специальные программные возможности	дата-центр Goal Center™ с персональной памятью тренировок
Мультимедиа	встроенные динамики, вход для CD/MP3, выход для наушников
Складывание	нет
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	186*57*166 см.
Вес тренажера	83 кг.
Максимальный вес пользователя	136 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	2 года

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Настоящие Гарантийные обязательства составлены в соответствии с положениями Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей" и гарантийными обязательствами фирм-изготовителей.

Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Неотрен», составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Вся продукция, подлежащая сертификации на соответствие требованиям безопасности, сертифицирована, о чем свидетельствуют знаки ГОСТ Р, нанесенные на упаковке и продукте.

Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.

1. На все товары, распространяется гарантия продавца. Срок действия гарантии указан в гарантийном талоне, выданном при покупке товара.
2. Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров производится в Сервисном центре. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Перечисленные гарантии исчисляются со дня передачи товара потребителю. В течение 14-ти дней с момента покупки приобретенный в магазине товар надлежащего качества можно обменять на аналогичный в соответствии со ст. 25 закона РФ "О защите прав потребителей" (кроме товаров, перечисленных в постановлении Правительства Российской Федерации от 19 января 1998 г. N55 (редакция от 20 октября 1998 года)).
3. Срок службы на всю продукцию составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания.
4. Гарантия не распространяется на:
 - повреждения (внешние и внутренние), вызванные любым механическим воздействием или ударом, трещины, сколы, царапины, задиры поверхностей, деформации материалов и деталей и т.п.
 - расходные материалы***, имеющие ограниченный срок службы
 - профилактические работы и техническое обслуживание и используемые при этом расходные материалы
 - действия непреодолимой силы (пожар, несчастный случай, неисправность электрической сети и т.д.)
5. Гарантийный ремонт не производится в следующих случаях:
 - выхода из строя электронного оборудования или повреждений каких либо других частей в ходе некавалифицированной сборки, установки или ремонта изделия
 - нарушение правил эксплуатации или употребление изделия не по назначению
 - при самовольном вскрытии или попытке ремонта, произведенным неуполномоченными на то сервисными центрами
 - использование изделия в целях осуществления коммерческой деятельности либо в связи с приобретением в целях удовлетворения потребностей предприятий, учреждений, организаций, если это не предусмотрено моделью изделия
 - проникновение жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия
 - отсутствует или неправильно заполнен гарантийный талон (отсутствует название модели, дата продажи, заводской номер изделия, штамп торговой организации), или при предъявлении талона сомнительного происхождения
 - если повреждения, вызваны несоответствием Государственным стандартам параметров питающих, телекоммуникационных, кабельных сетей и другими внешними факторами (климатическими и иными)
 - если недостаток изделия явился следствием использования нестандартных и (или) некачественных принадлежностей, аксессуаров, запасных частей, элементов питания, носителей информации различных типов или нестандартных форматов информации.
6. Для предъявления требования об обмене или возврате изделия необходимо соблюдение следующих условий:
 - комплектность изделия, включая упаковочные принадлежности (коробка, элементы упаковки отдельных узлов и деталей, техническое описание и т. д.)
 - сохранение товарного вида изделия (отсутствие царапин, потертостей и т.д.)
 - наличие оригинала товарного чека, правильно и четко заполненный гарантийный талон.
7. Работы по техническому обслуживанию изделий (чистка и смазка приводов, деки, движущихся частей, замена расходных материалов и принадлежностей, дополнительная регулировка и калибровка и т.д.) производятся на платной основе, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утвержденному прейскуранту.
8. Сборка, установка и подключение изделия, описанная в документации, прилагаемой к нему, могут быть выполнены как самим пользователем, так и специалистами уполномоченных сервисных центров соответствующего профиля на платной основе

9. Если для проведения гарантийного ремонта в регионах РФ возникает необходимость транспортировки Изделия или его частей в специализированный сервисный центр Продавца, или возникает необходимость командировки представителя технической службы Продавца, все транспортные расходы возлагаются на Покупателя.



Условия гарантийных обязательств не предусматривают чистку, смазку, дополнительную регулировку, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утвержденному прейскуранту.

ВНИМАНИЕ!
ДАННЫЙ ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ДОМАШНЕГО НЕКОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

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



ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ЭРГОМЕТР РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Endurance 3, Endurance 4, Endurance 5i Руководство пользователя 081909 Rev. 1.3 © 2009 Horizon Fitness