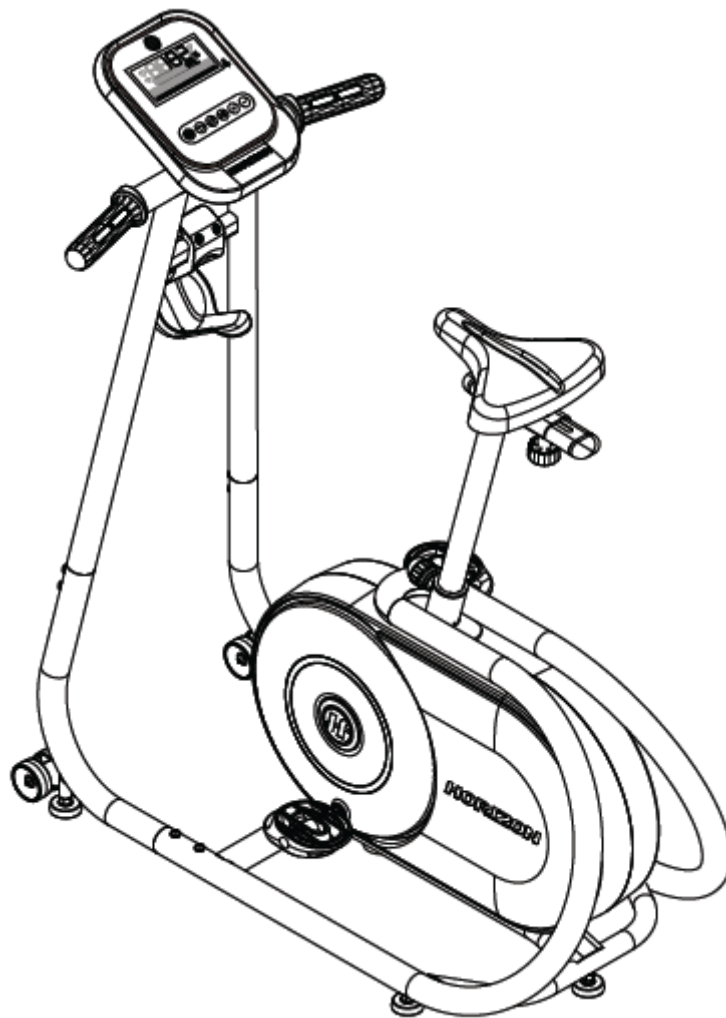




**HORIZON**  
FITNESS

**СИТТА ВТ5.0**  
ВЕЛОЭРГОМЕТР



**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:

- **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 ваша 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 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.

## Настройка оборудования

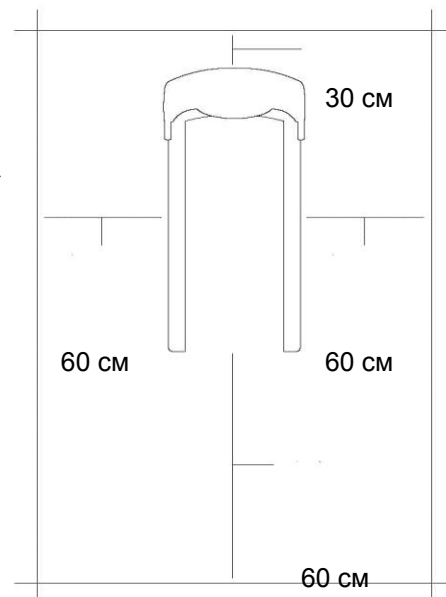
### ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

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 вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него

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

Не размещайте тренажёр 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 ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО 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 поручни;
- 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 вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством (мыльный раствор) , не содержащим этилового или нашатырного спирта.

### ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

### ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверьте затяжку винтов на всех соединениях.
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов.
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажёра.

### ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Снимите круглый защитный кожух. Проверьте состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости замените ремень или отрегулируйте натяжение ремня.

**Тренажёр предназначен для домашнего использования.**





## СБОРКА ОБОРУДОВАНИЯ

### РАСПАКОВКА

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

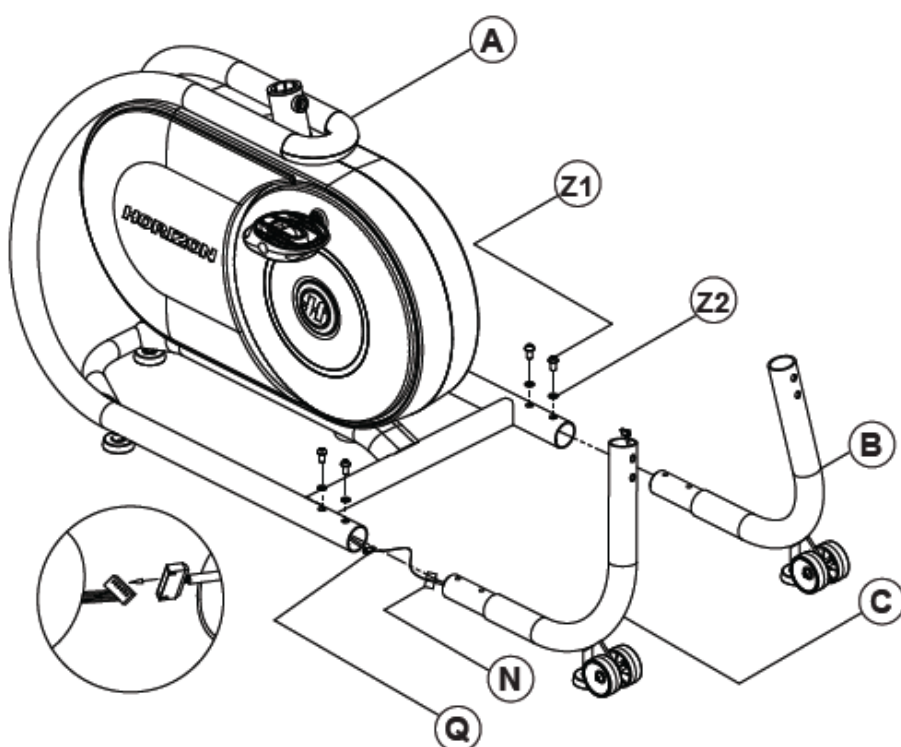
### Примечание:

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

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

## СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

### ШАГ 1

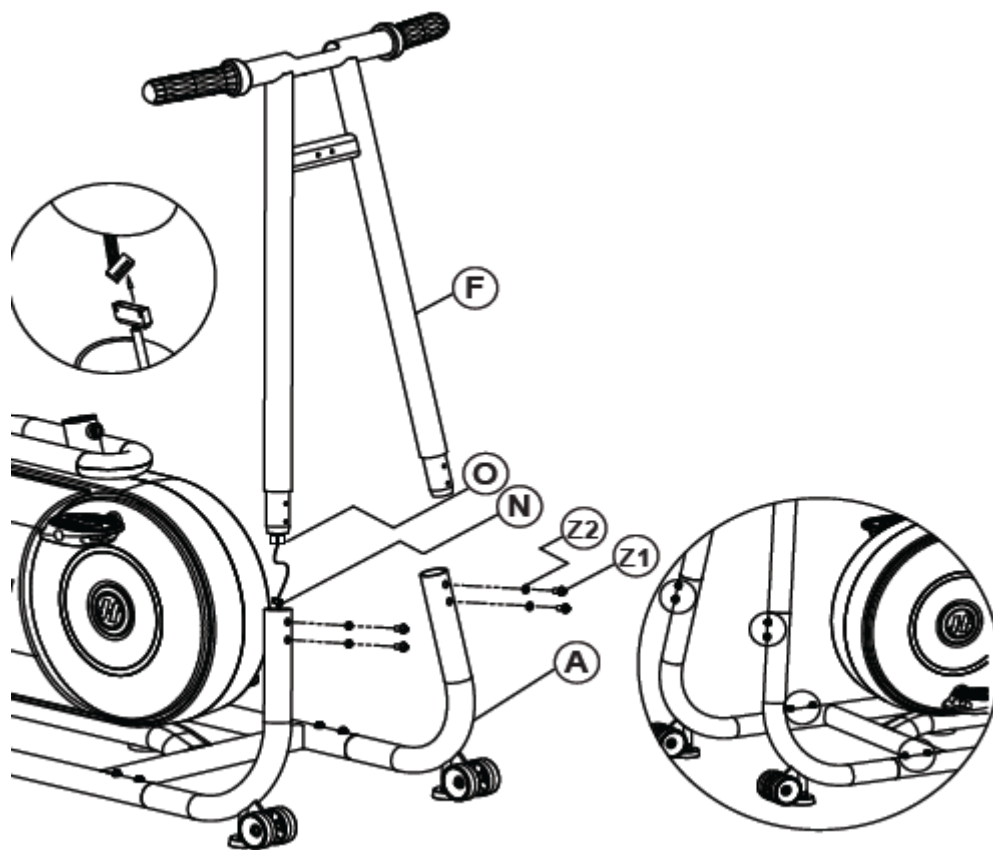


A. Подключите нижний кабель консоли (Q) и средний кабель консоли (N).

B Прикрепите правый стабилизатор (C) к основной раме (A) и закрепите при помощи 2 х винтов (Z1 + Z2), пожалуйста, не затягивайте винты на этом шаге.

C Прикрепите левый стабилизатор (B) к основной раме (A) и закрепите при помощи 2 х винтов (Z1 + Z2), пожалуйста, не затягивайте винты на этом шаге.

## ШАГ 2

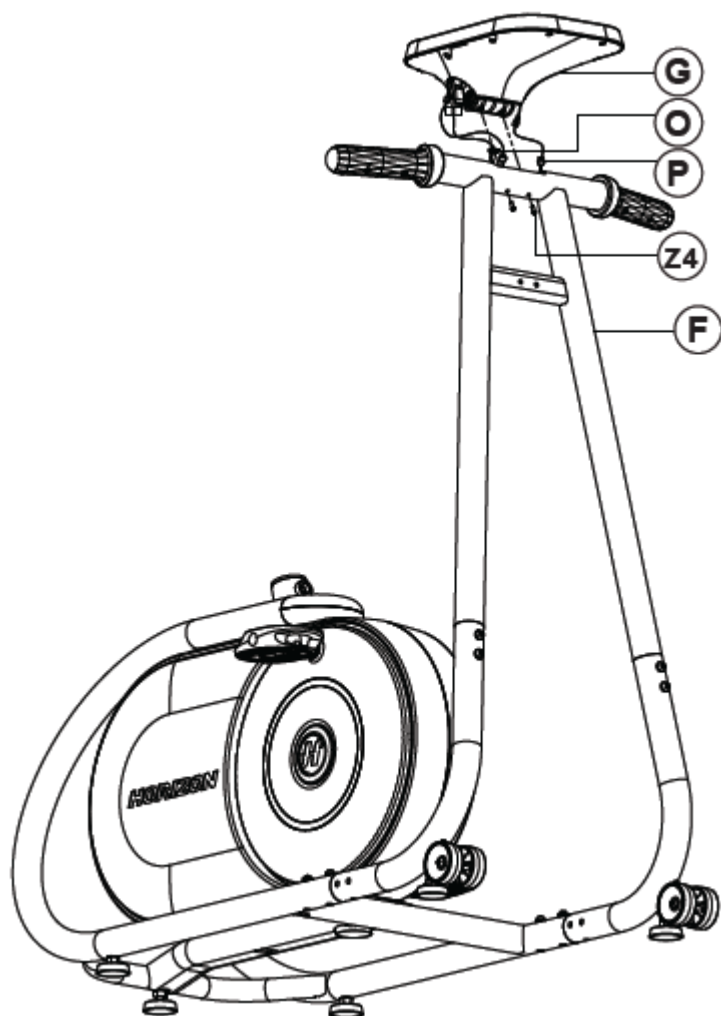


А. Присоедините средний кабель консоли (N) и верхний кабель консоли (O).

В. Вставьте стойку консоли (F) в правый стабилизатор (С) и левый стабилизатор (В).

С. Закрепите при помощи 2 х винтов (Z1 + Z2) с правым стабилизатором (С) и повторите с левой стороны, не затягивайте винты на этом шаге.

### ШАГ 3

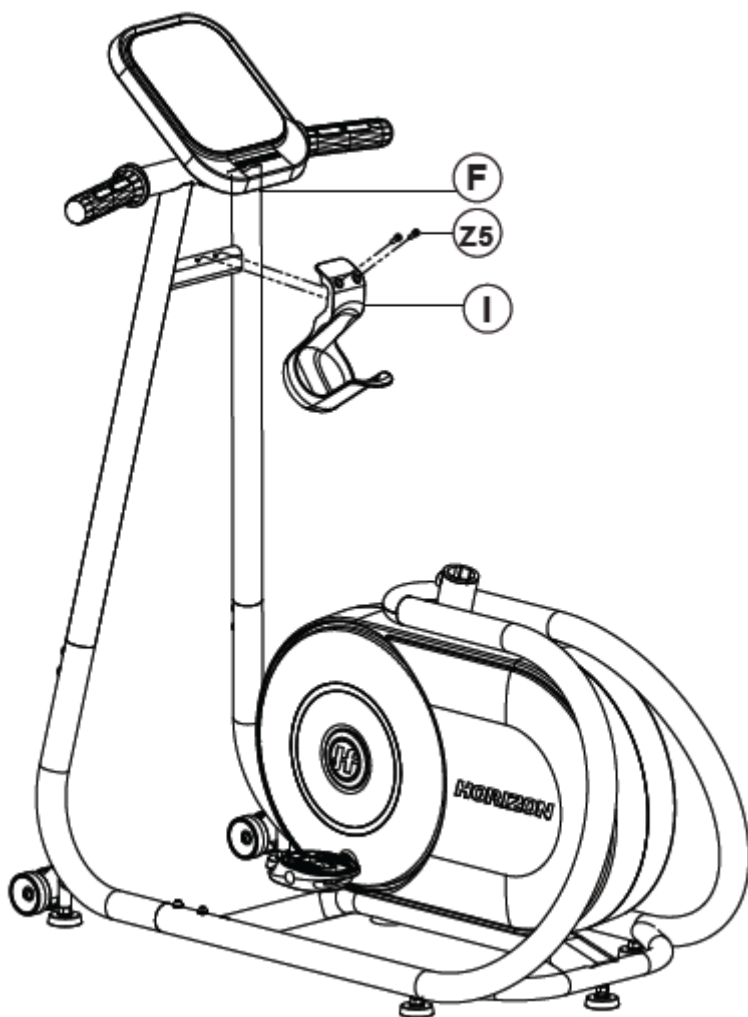


А. Подключите верхний кабель консоли (О) и верхний кабель пульсометров (Р) к консоли (G).

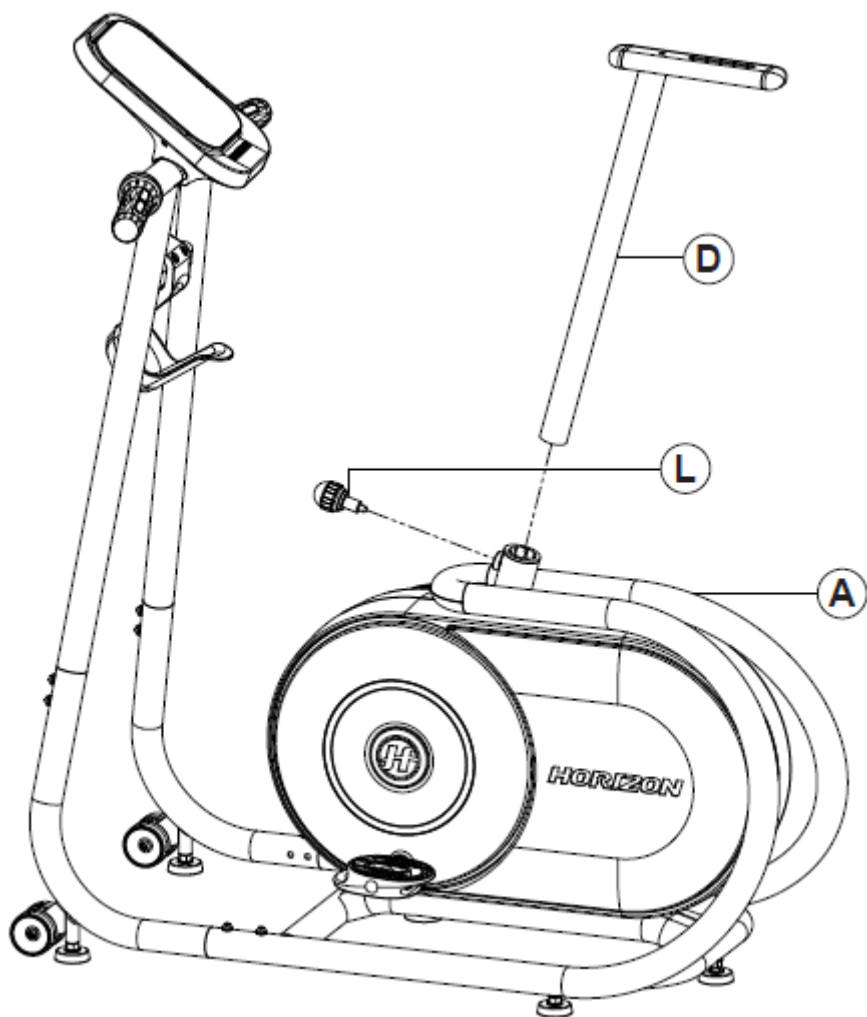
В. Прикрепите консоль (G) к стойке консоли (F) при помощи 2 х винтов (Z4).

## ШАГ 4

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

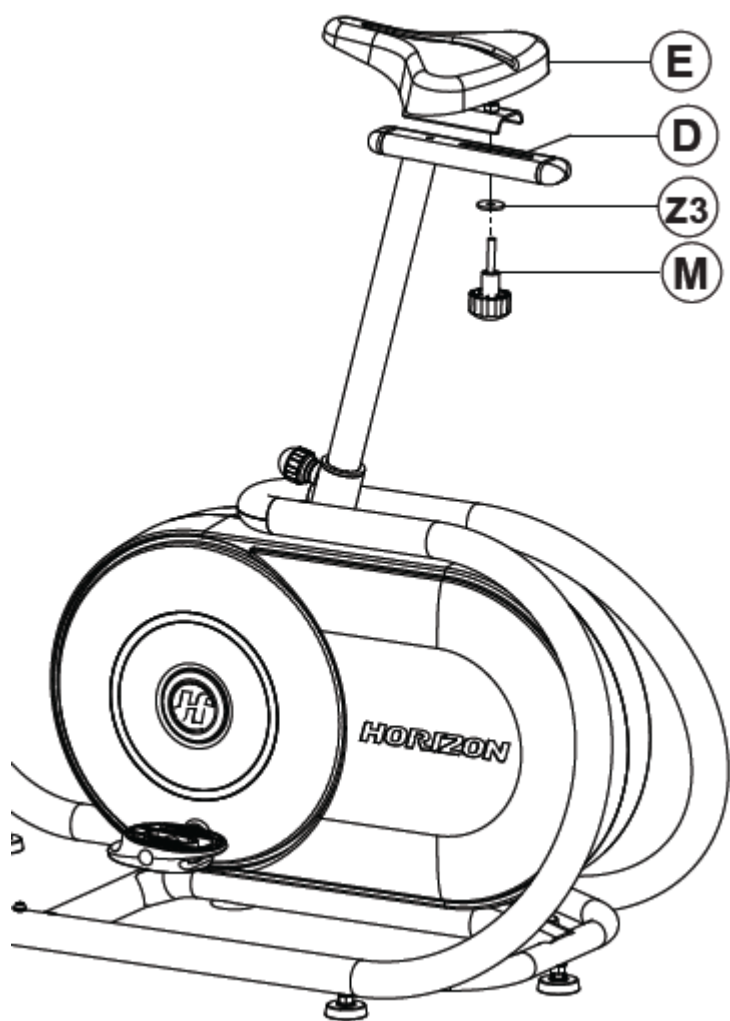


## ШАГ 5



А. Вставьте стойку консоли (D) в основную раму (А) и закрепите фиксатором (L).

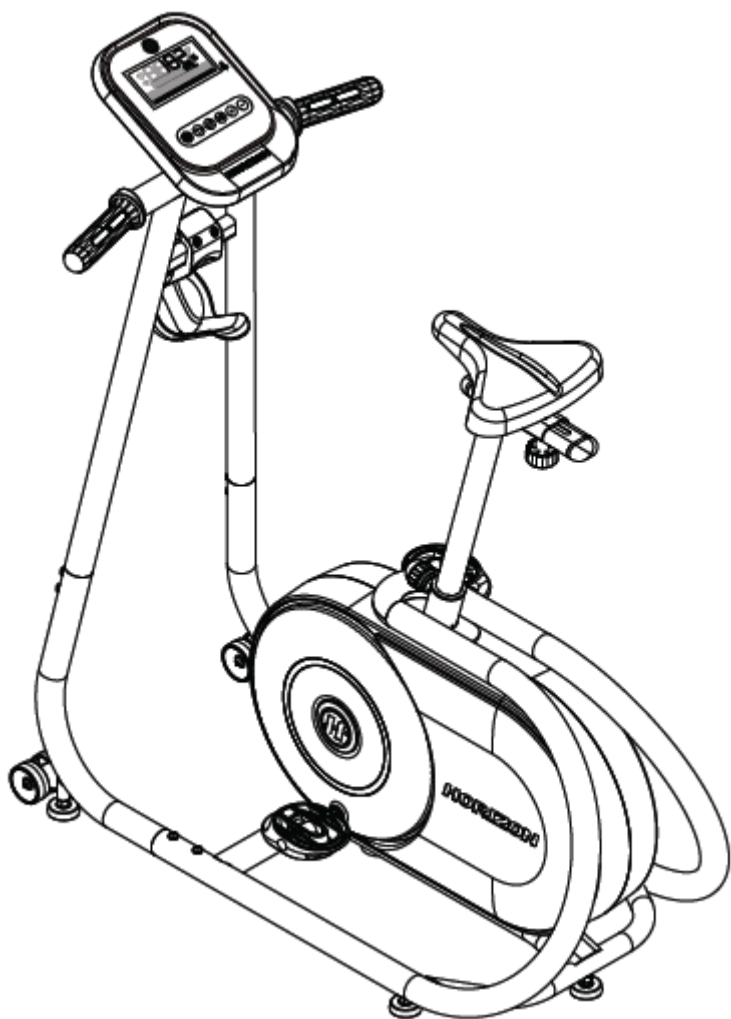
## ШАГ 6



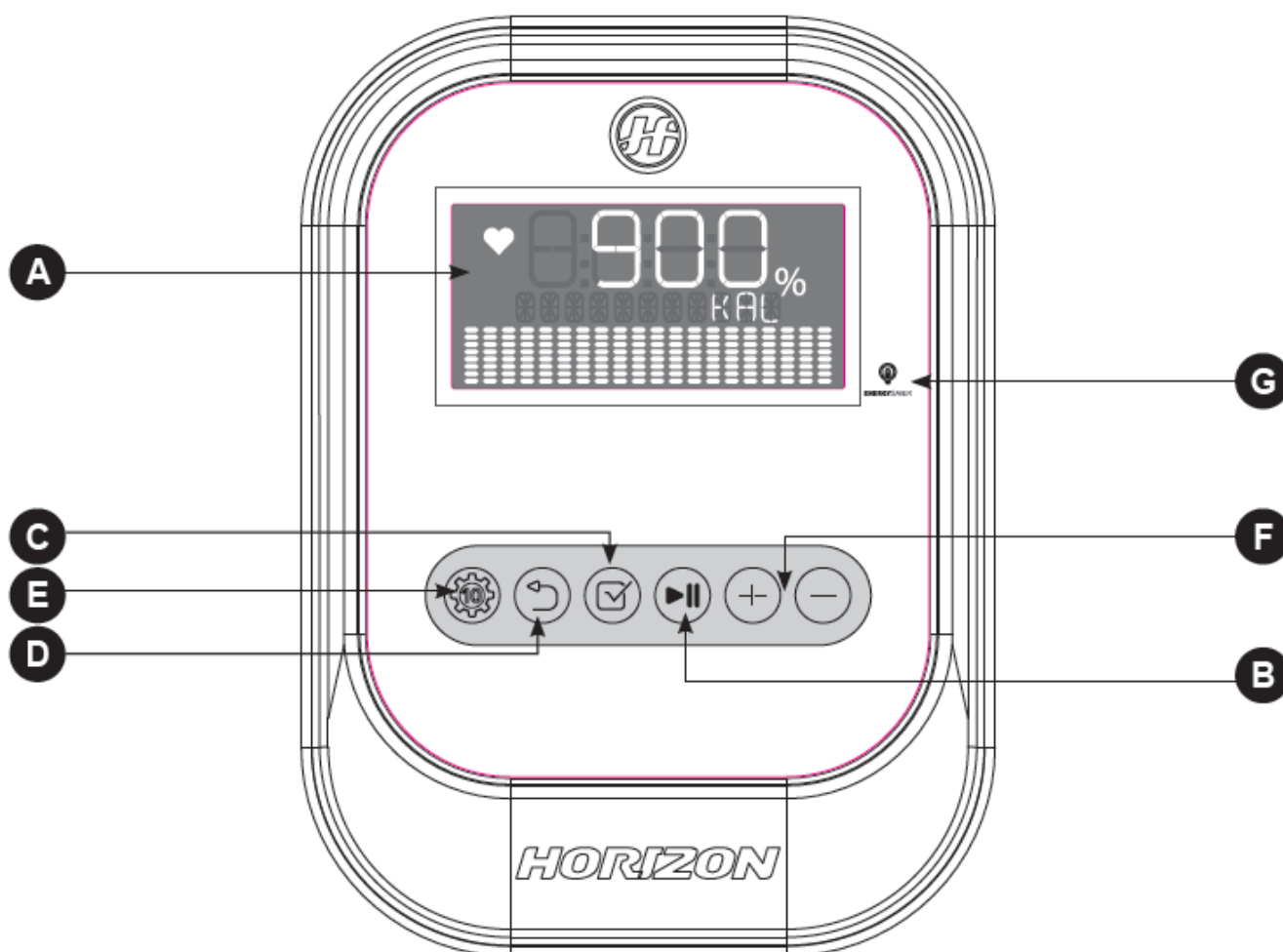
А. Прикрепите сиденье (Е) к стойке сиденья (D), затем зафиксируйте с помощью фиксатора (M) и шайбы (Z3).

## ШАГ 7

СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!



## РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



### Примечание:

Перед использованием консоли удалите защитную пленку.

**A) Окно ЖК-дисплея:** ВРЕМЯ, СКОРОСТЬ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ВАТТЫ, HR, RPM, УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ

**B) Кнопка начала и останова тренировки:** нажмите, чтобы начать тренировку, повторное нажатие приведет к паузе, после паузы, если удерживать кнопку 3 секунды, произойдет перезагрузка консоли

**C) ENTER (Ввод):** используется для подтверждения выбора при настройке программы. Во время тренировки, при нажатии кнопки меняется показание на дисплее, если удерживать кнопку 3 секунды, то консоль начнет менять показания в автоматическом режиме

**D) НАЗАД:** нажмите для возврата к предыдущему выбору

**E) ПРОГРАММЫ:** нажмите для выбора тренировки

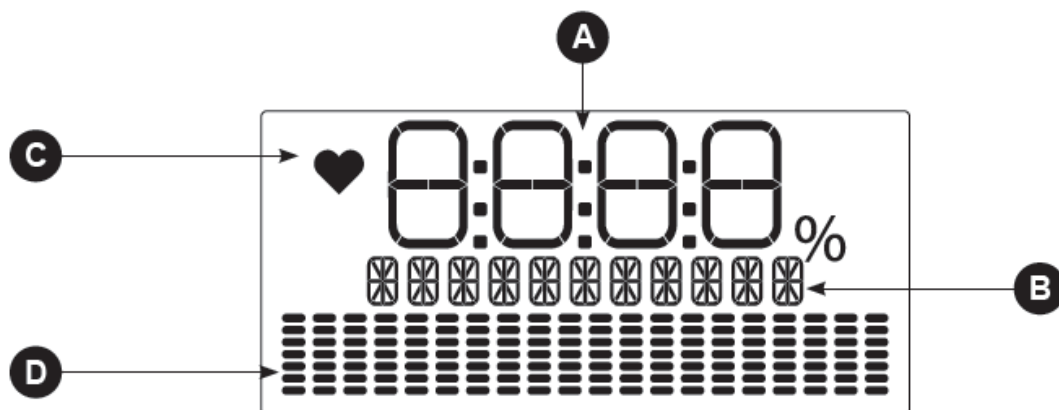
**F) УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ:** нажмите для настройки уровня нагрузки тренировки или для настройки



значений на экране

**G) ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ:** индикатор энергосберегающего режима консоли.

## ДИСПЛЕЙ



### ОКНА ДИСПЛЕЯ

A) Информация о тренировке: показания параметров времени, скорости, расстояния, калорий, ватт, пульса, оборотов в минуту, уровня сопротивления.

B) Измерение тренировки: км, км/ч, ккал и т.д.

C) Пульс: пульс отражается в случае, когда ладони расположены на датчиках пульсометров.

D) Профиль программы: показывает текущий профиль программы.

### ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММАХ

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

1) **MANUAL:** Позволяет настроить уровень сопротивления по вашему усмотрению без предустановленной программы. Настройте свое сопротивление вручную во время тренировки. Пользователь устанавливает время и сопротивление с помощью стрелки вверх /вниз и кнопки ENTER.

2) **INTERVALS:** Улучшает силу, скорость и выносливость, повышая и понижая уровни сопротивления во время тренировки, чтобы задействовать как ваше сердце, так и мышцы. Программа на основе времени с 16 уровнями на выбор. Пользователь устанавливает время и уровень, используя стрелки вверх /вниз и ENTER.

3) **WEIGHT LOSS**

4) **WEIGHT LOSS PLUS:** Способствует снижению веса, а также увеличивает и уменьшает

сопротивление, сохраняя при этом вашу зону сжигания жира. Программа отличается от программы снижения веса большей интенсивностью, и основана на изменении нагрузки с течением времени. Пользователь устанавливает время и уровень с помощью стрелок вверх/вниз и кнопки ENTER.

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

**6) CANDANCE:** Специальная программа обучения для наращивания мышц. Эта программа будет постепенно увеличивать уровень сопротивления и подсказывать вам скорость, среднюю скорость или низкую скорость, чтобы помочь вам достичь своей цели.

**7) RANDOM:** Специально разработанная программа на основе диаграмм, которая будет имитировать сопротивление, которое будет изменено случайным образом.

**8) THR ZONE:** Имитация интенсивности вашего любимого вида спорта, поскольку сопротивление программы автоматически настраивается для поддержания заданного диапазона пульса.

1) Выберите программу THR Zone и нажмите ENTER.

2) Выберите TIME (время) и нажмите ENTER.

3) Окно HEART RATE будет мигать, показывая целевую частоту сердечных сокращений (по умолчанию 80 ударов в минуту). Выберите целевую частоту сердечных сокращений (из диаграммы тренировки сердечного ритма) и нажмите ENTER.

4) Нажмите START для начала.

#### ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ТРЕНИРОВКА

Первым шагом в знании правильной интенсивности вашего тренинга является выяснение максимальной частоты сердечных сокращений (макс. HR (пульс) = 220 - ваш возраст). Метод, основанный на возрасте, обеспечивает среднее статистическое предсказание вашего максимального потенциала и является методом для большинства людей, особенно для тех, кто недавно начал тренироваться с сердечным ритмом. Самый точный способ определения вашего индивидуального максимального HR (пульса) - это клинически протестировать его кардиологом или физиологом с помощью максимального стресс-теста. Если вам больше 40 лет, у вас избыточный вес, сидячая работа в течение нескольких лет или вы имели сердечные заболевания в вашей семье, рекомендуется клиническое тестирование. В диаграмме приведены примеры диапазона сердечного ритма для 30-летнего возраста в 5 различных зонах сердечного ритма. Например, максимальный КПД 30-летнего возраста составляет  $220 - 30 = 190$  уд / мин и  $90\%$  макс. HR -  $190 \times 0,9 = 171$  уд / мин.

**9) % THR:** Выгода от потери веса, поддерживая оптимальный уровень упражнений для сжигания жира, при этом корректируя сопротивление, чтобы держать вас в целевой зоне сердечного ритма. Сначала настройте свои персональные данные (ваш компьютер автоматически рассчитает максимальную частоту сердечных сокращений) и выберите процент, который вы хотели бы получить на тренировочной базе на максимальную частоту сердечных сокращений. Примечание. Программа сердечного ритма основана на вашей задаче сердечного ритма. Сопротивление автоматически изменится в соответствии с вашей

скоростью и убедитесь, что вы держите свою тренировку в целевом сердечном ритме. Пожалуйста, не крутите педали слишком медленно или слишком быстро.

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

**10) CUSTOM:** Индивидуальная тренировка, время по умолчанию - 30 минут.

1) Сначала войдите в настройку программы, и отображение профиля проведет вас через всю настройку тренировки.

2) Используйте верхнюю и нижнюю стрелки для изменения сопротивления и нажмите Enter для подтверждения. Консоль отобразит текущий сегмент, так необходимо настроить с 1 до 20 сегмента.

3) После завершения всех настроек нажмите START для начала.

INTERVALS																				
	Разогрев				Программа												Заминка			
Секунды	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	
Уровень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	13	2	2	1	
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	23	2	2	1	
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	34	2	2	1	
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	45	2	2	1	
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	56	5	3	2	
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	67	5	3	2	
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	78	5	3	2	
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	89	5	3	2	
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	910	5	4	3	
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	1011	8	4	3	
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	1112	10	6	3	
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	1213	10	6	3	
13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	1314	13	9	5	
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	1415	13	9	5	
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	1516	13	9	5	
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	1617	13	9	5	

WEIGHT LOSS			
	Разогрев	Программа	Заминка

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

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

ROLLING																					
	Разогрев				Программа												Заминка				
Секунды	60	60	60	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	60	60	60	60
Уровень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	2	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	43	2	2	1		
2	1	2	2	3	2	3	4	5	2	3	4	5	2	3	4	53	2	2	1		
3	1	2	2	4	3	4	5	6	3	4	5	6	3	4	5	64	2	2	1		
4	1	2	2	5	4	5	6	7	4	5	6	7	4	5	6	75	2	2	1		
5	2	3	5	6	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	86	5	3	2		
6	2	3	5	7	6	7	8	9	6	7	8	9	6	7	8	97	5	3	2		
7	2	3	5	8	7	8	9	10	7	8	9	10	7	8	9	108	5	3	2		
8	2	3	5	9	8	9	10	11	8	9	10	11	8	9	10	119	5	3	2		
9	3	4	5	10	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	1210	5	4	3		
10	3	4	8	11	10	11	12	13	10	11	12	13	10	11	12	1311	8	4	3		
11	3	6	10	12	11	12	13	14	11	12	13	14	11	12	13	1412	10	6	3		
12	3	6	10	13	12	13	14	15	12	13	14	15	12	13	14	1513	10	6	3		
13	5	9	13	14	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	1614	13	9	5		
14	5	9	13	15	14	15	16	16	14	15	16	16	14	15	16	1615	13	9	5		
15	5	9	13	16	15	16	16	16	15	16	16	16	15	16	16	1616	13	9	5		

CANDANCE																					
	Разогрев				F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	F	R	Заминка				
Секунды	60	60	60	60	30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	60	60	60	60	
Уровень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	2	2	3	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	33	2	2	1		
2	1	2	2	3	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	43	2	2	1		
3	1	2	2	4	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	54	2	2	1		
4	1	2	2	5	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	65	2	2	1		
5	2	3	5	6	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	76	5	3	2		
6	2	3	5	7	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	87	5	3	2		
7	2	3	5	8	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	98	5	3	2		
8	2	3	5	9	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	109	5	3	2		
9	3	4	5	10	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	1110	5	4	3		
10	3	4	8	11	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	1211	8	4	3		
11	3	6	10	12	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	1312	10	6	3		
12	3	6	10	13	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	1413	10	6	3		

13	5	9	13	14	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	15	13	9	5

RANDOM																				
	Разогрев				Программа										Заминка					
Секунды	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Уровень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
1	1	2	2	3	1	3	5	2	4	7	2	3	6	13	2	2	1			
2	1	2	2	3	2	4	6	3	5	8	3	4	7	23	2	2	1			
3	1	2	2	4	3	5	7	4	6	9	4	5	8	34	2	2	1			
4	1	2	2	5	4	6	8	5	7	10	5	6	9	45	2	2	1			
5	2	3	5	6	5	7	9	6	8	11	6	7	10	56	5	3	2			
6	2	3	5	7	6	8	10	7	9	12	7	8	11	67	5	3	2			
7	2	3	5	8	7	9	11	8	10	13	8	9	12	78	5	3	2			
8	2	3	5	9	8	10	12	9	11	14	9	10	13	89	5	3	2			
9	3	4	5	10	9	11	13	10	12	15	10	11	14	910	5	4	3			
10	3	4	8	11	10	12	14	11	13	16	11	12	15	1011	8	4	3			
11	3	6	10	12	11	13	15	12	14	17	12	13	16	1112	10	6	3			
12	3	6	10	13	12	14	16	13	15	18	13	14	17	1213	10	6	3			
13	5	9	13	14	13	15	17	14	16	19	14	15	18	1314	13	9	5			
14	5	9	13	15	14	16	18	15	17	20	15	16	19	1415	13	9	5			

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

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Назначение	домашнее
Посадка	вертикальная
Рама	особопрочная
Система нагружения	электромагнитная бесконтактная ЕСВ™
Кол-во уровней нагрузки	20
Маховик	6 кг.
Педальный узел	трехкомпонентный
Сидение	эргономичное с подушкой повышенной комфортности
Регулировка положения сидения	по горизонтали и вертикали
Регулировка положения руля	нет
Рукоятки	антискользящие
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar™ приемник
Консоль	5.5 дюймовый (14 см.) черно-белый многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., уровни, пульс
Кол-во программ	10 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, снижение веса, снижение веса Plus, "качели", частота вращения педалей, 1 случайная, 2 пульсозависимые, 1 пользовательская
Статистика тренировок	нет
Специальные программные возможности	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
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*65*118 см.
Вес нетто	45,5 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: C170122, где 17 – год изготовления, 01 – месяц изготовления, 22 – внутренний номер учета.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническими Регламентами 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](http://www.neotren.ru)

Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Неотрен» [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

### **ВНИМАНИЕ!**

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

