



ЛЕСТНИЦА-СТЕППЕР
C7xe
C5x

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:

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;

Заводская упаковка не должна быть нарушена;

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:

температура + 10 - + 35 С;

влажность: 50 -75%;

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.

ВНИМАНИЕ

СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО

Внимательно ознакомьтесь с руководством пользователя, прежде чем использовать любое электрическое устройство, прочтите инструкции по его эксплуатации. Владелец оборудования обязан информировать всех пользователей о мерах предосторожности, технике безопасности и правилах эксплуатации тренажера.

Тренажер предназначен только для коммерческого использования.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

После тренировки, а также перед началом чистки оборудования, техническом обслуживании и т.п. отключайте вилку из розетки во избежание поражения электрическим током.

Если вы почувствовали головокружение, боль в груди, тошноту, затрудненное дыхание немедленно прекратите тренировки и проконсультируйтесь со специалистом.

В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м.;
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

ВО ИЗБЕЖАНИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА, ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ, ПОЛУЧЕНИЯ ОЖОГОВ ИЛИ ТРАВМ

- Держите шнур питания вдали от нагревательных приборов;
- Не подключайте и не используйте дополнительные устройства, если они не были рекомендованы производителем, их использование может привести к травме;
- Используйте тренажер в соответствии с требованиями по эксплуатации, описанными в данном руководстве;
- Отключайте тренажер от сети во время сервисных работ и при перемещении тренажера. Для чистки тренажера используйте слабый мыльный раствор. Не используйте растворители (См. Техническое обслуживание);
- Оборудование, подключенное к сети, должно находиться под контролем. Если вы не используете тренажер, отключите его от сети;
- Не используйте одеяло или подушку во время тренировки – излишний обогрев электронных блоков и деталей тренажера может привести к возникновению пожара, поражению электрическим током или травме;
- Дети младше 13 лет, а также домашние животные должны находиться на расстоянии не менее 3 метров от работающего тренажера;
- Дети младше 13 лет не должны заниматься на тренажере;
- Тренировки детей от 13 лет должны проходить под контролем взрослых;
- Не используйте оборудование, если поврежден шнур питания. Свяжитесь с сервисной службой для его замены или ремонта;
- Прежде чем отключить оборудование от сети, выключите тренажер, затем отключите шнур питания;
- Не снимайте крышку консоли самостоятельно.

Важно, чтобы тренажер располагался в обогреваемом помещении с регулируемой температурой воздуха. Если оборудование находилось в помещении с низкой температурой или влажным климатом, рекомендуется повысить температуру воздуха помещения, прежде чем использовать тренажер. Невыполнение данного требования может привести к повреждению электроники оборудования.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

Оборудование требует подключение к сети, оно может быть подключено последовательно – до 4 тренажеров – с выделенной цепью 15 А посредством адаптера последовательного подключения Matrix (продается отдельно).

ВЫДЕЛЕННАЯ ЦЕПЬ И ИНФОРМАЦИЯ ОБ ЭЛЕКТРИЧЕСКОМ ПОДКЛЮЧЕНИИ

- Все тренажеры Matrix подключаются только к электророзетке, имеющей заземляющий контакт;
- Каждый тренажер должен иметь отдельную магистраль подключения к электросети.
- На магистрали подключения тренажера не должно быть подключено никаких других потребителей (лампы, торговые автоматы, электровентилляторы, холодильники и т.п.);
- Тренажер должен иметь отдельный выключатель в электрощите;
- Потребляемый ток профессионального тренажера до 15А - 20 А;
- Расстояние до электрощита должно быть не более 30 метров.

ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

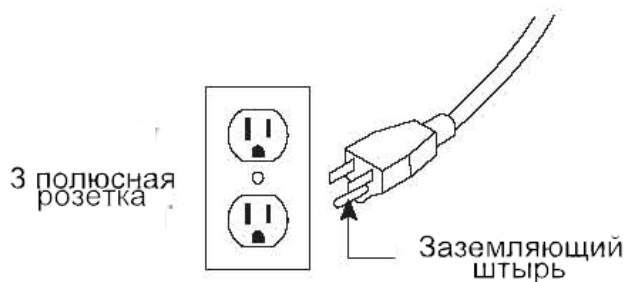
Оборудование должно быть заземлено.

В случае если оборудование повреждено или сломано заземление снижает риск поражения электрическим током. Тренажер имеет вилку с соответствующим контактом заземления. Убедитесь, что розетка заземлена.

ОПАСНОСТЬ

Неправильное подключение оборудования, а также отсутствие заземления в розетке может привести к поражению электрическим током.

Номинальное напряжение для оборудования 220 В., убедитесь, что вилка подключена к розетке с такими параметрами напряжения.



На рисунке представлена розетка американского типа. Тип розетки может отличаться в зависимости от страны.

ВНИМАНИЕ

Убедитесь, что тренажер подключен к розетке с заземлением.

Не подключайте оборудование к сети, если шнур питания поврежден.

ВНИМАНИЕ

Убедитесь, что тренажер подключен к розетке с заземлением.

Не подключайте оборудование к сети, если шнур питания поврежден.

УСТАНОВКА ОБОРУДОВАНИЯ

Установите тренажер на ровной твердой поверхности. Расстояние перед тренажером должно составлять около 3 см. и сбоку около 90 см. Устанавливайте тренажер так, чтобы вентиляционное отверстие не было заблокировано. Не размещайте тренажер в гаражах, крытых ангарах, вблизи воды или на открытом воздухе.



24" 600 mm

ПИТАНИЕ

Подключите шнур питания к сети. Некоторые тренажеры имеют выключатель питания. Убедитесь, что он находится в выключенном положении (OFF).

ВНИМАНИЕ

Не используйте тренажер, если шнур питания или разъем повреждены. Для проверки/ремонта обратитесь в сервисную службу.

ВЫСОТА ОБОРУДОВАНИЯ

Обратите внимание, что лестница-степпер добавляет 76-96 см к росту пользователя. Например, рост пользователя – 183 см., с учетом высоты тренажера его рост будет составлять 235-256 см. Высота не должна превышать 300 см. с учетом высоты тренажера, то есть максимальный рост пользователя – 204 см.

ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕЛОТРАНАЖЕРА

Для того чтобы тренажер стоял ровно необходимо отрегулировать высоту транспортировочных колесиков, расположенных с правой и левой сторон, под

защитной крышкой. Прежде чем выровнять тренажер, убедитесь, что шнур питания отключен от сети.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Тренажер может быть оснащен другими датчиками пульса.

Датчики пульса тренажера не являются медицинским прибором. С помощью них вы можете определить относительное, а не абсолютное значение уровня сердечных сокращений (пульса). Показания пульса зависят от веса и плотности тела пользователя, влажности рук и иных параметров. Вы можете использовать любые другие способы измерения пульса, например, нагрудный датчик пульса или датчик, закрепляемый на запястье. На показания датчиков могут влиять различные факторы, поэтому информация носит информационный характер. Проконсультируйтесь со специалистом перед началом тренировок.

КОНТАКТНЫЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

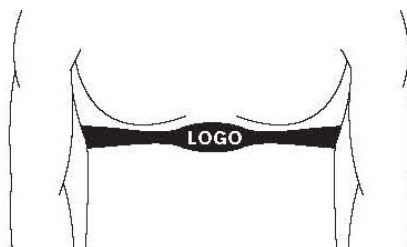
Обхватите руками поручни. Ладони должны находиться на датчиках пульса. В течение 15-20 секунд датчик измерит последние 5 ударов пульса. Не сжимайте датчики плотно, так как в этом случае может повыситься артериальное давление. Убедитесь, что ладони расположены на пластинах пульсомера, а не на поручнях, во избежание получения неправильных данных.

ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА

Вы можете измерять уровень пульса с помощью беспроводного телеметрического датчика пульса, значение которого будет отображено на дисплее консоли.

Прежде чем закрепить датчик на груди, смочите резиновые электроды водой. Установите датчик на груди. Как показано на рисунке, логотип должен быть «от себя».

Примечание: телеметрический датчик должен быть плотно и правильно закреплен на груди для того, чтобы считывать более точный и правильные данные. Если датчик расположен неправильно. Вы может получить некорректную информацию.



ВНИМАНИЕ

Данные о пульсе могут быть неточными. При использовании в помещении с тренажёром WI-FI или других устройств с похожим частотным диапазоном, показания пульса могут периодически пропадать или быть некорректными. Перенапряжение и избыточные тренировки могут привести к серьезным травмам и даже смерти. Если вы почувствовали слабость, немедленно прекратите тренировки

УСТАНОВКА РУССКОЯЗЫЧНОГО МЕНЮ

В консолях кардиотренажёров MATRIX серии 7XE 2012-2013 года выпуска, по умолчанию в меню Пользователя установлен английский язык.

Для установки русского языка – необходимо:

- Войти в режим Пользователя (MANAGER MODE) , для этого на нижней клавиатуре консоли набрать поочерёдно комбинацию (нажимать на кнопку до появления звукового сигнала) ENTER 1001ENTER;
- На дисплее консоли откроется меню Пользователя (MANAGER MODE);

- В левом столбце меню внизу нажать на кнопку LANGUAGE (ЯЗЫК);
- На дисплее по центру появятся флажки стран с надписями языков под ними, выберите российский флаг. Прикоснитесь к флажку пальцем и «перетащите» его по экрану дисплея (Touchscreen) в нижний ряд флажков;
- В левом верхнем углу нажмите на кнопку HOME на дисплее.

На экране консоли должно появиться русскоязычное меню.



УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Своевременное техническое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлит срок службы тренажера.

- Устанавливайте тренажер вдали от солнечных лучей, ультрафиолет может привести к изменению цвета пластика;
- В помещении, где предполагается разместить тренажер, должно быть прохладно и не влажно;
- Используйте ткань из 100% хлопка для чистки тренажера;
- Используйте слабый мыльный раствор или безаммиачное средство для чистки тренажера;
- Протирайте педали, поручни, датчики пульса после каждой тренировки;
- Избегайте попадания жидкости на тренажер, это может привести к поломке оборудования;
- Проверьте устойчивость педалей;
- Если тренажер неустойчив, проверьте положение регулировочных опор;
- Поддерживайте чистоту вокруг тренажера.

ПРОВЕРКА ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА НА ВЫЯВЛЕНИЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ ИЛИ ПОЛОМКИ

Не используйте тренажер, если какие-либо части повреждены, изношены или сломаны. Используйте только оригинальные запасные части.

Сохранение стикеров и логотипов. Не удаляйте логотипы и стикеры, на них может быть указана важная информация.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Своевременное техническое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлит срок службы тренажера. Если при проверке оборудования обнаружены сломанные или поврежденные части, их необходимо заменить. Техническое обслуживание должно осуществляться только квалифицированным специалистом.

УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Используйте слабый мыльный раствор для чистки тренажера.

Не используйте растворители.

Несоответствующий уход за тренажером может привести к поломке оборудования.

ЕЖЕДНЕВНО

Протирайте тренажер слабым мыльным раствором. Не используйте средства, содержащие аммиак или спирт.

РАЗ В ТРИ МЕСЯЦА

Проверьте все соединения болтов и гаек.

СБОРКА

ВНИМАНИЕ

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

Ниже укажите серийный номер вашего тренажера.

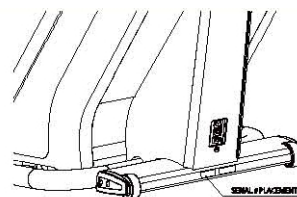
Серийный номер консоли:

--	--

Расположение серийного номера

Серийный номер рамы:

Название модели Matrix	



* В случае обращения в сервисную службу вам понадобится указать серийный номер вашего тренажера.

** Серийный номер консоли вы можете посмотреть в режиме управления консоли.

НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

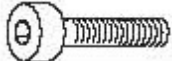
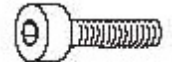
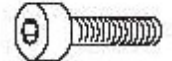
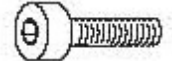
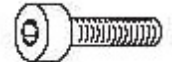





Рисунок	Описание	Кол-во	Цвет упаковки
	Болт М8*25L	4	Черный
	Болт М8*20L	20	Синий
	Болт М5*35L	2	Зеленый
	Болт М8*16L	3	Зеленый
	Болт М5*16L	4	Синий
	Шайба	4	Синий
	Шайба	8	Синий
	Шайба	5	Зеленый

Рисунок	Описание	Кол-во
	Гаечный ключ 6 мм	1
	Гаечный ключ 5 мм.	1

СБОРКА ШАГ 1

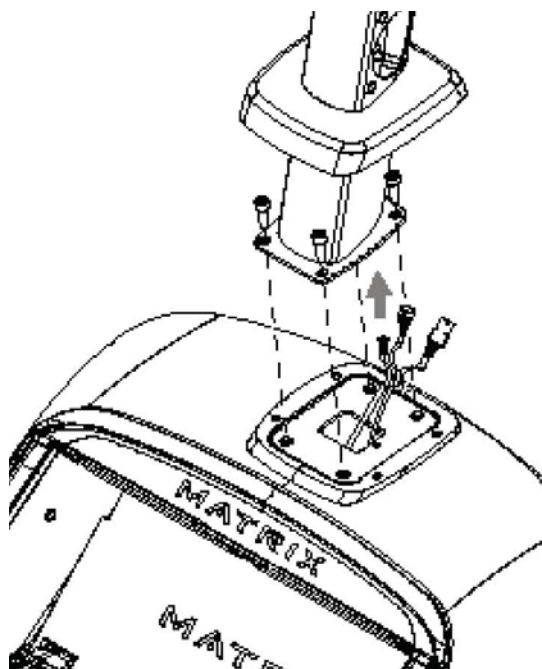
Сборочный комплект черного цвета:



Болт M8*25L

4

Черный



1. Откройте сборочный комплект черного цвета;
2. Аккуратно вытяните провода из стойки;
3. Зафиксируйте стойку консоли на основной раме болтами.

ШАГ 2

Сборочный комплект синего и зеленого цветов:



Болт M8*20L

10

Синий



Болт M8*15L

3

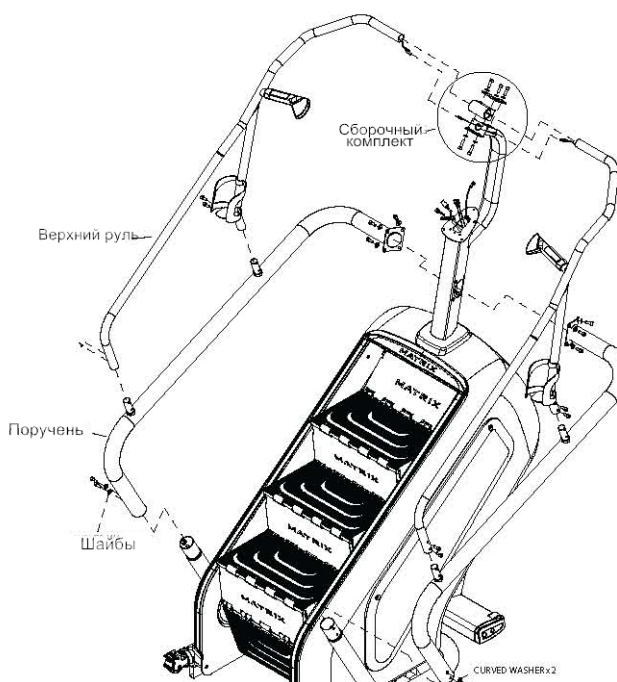
Зеленый



Болт M8*30L

2

Зеленый



1. Откройте сборочный комплект синего цвета;
2. Вставьте нижние руль, закрепите болтами на основной раме и стойке консоли;
3. Вставьте верхний руль, соедините провода, закрепите болтами на основной раме и стойке консоли;
4. Повторите шаги 2-3 для противоположной стороны.

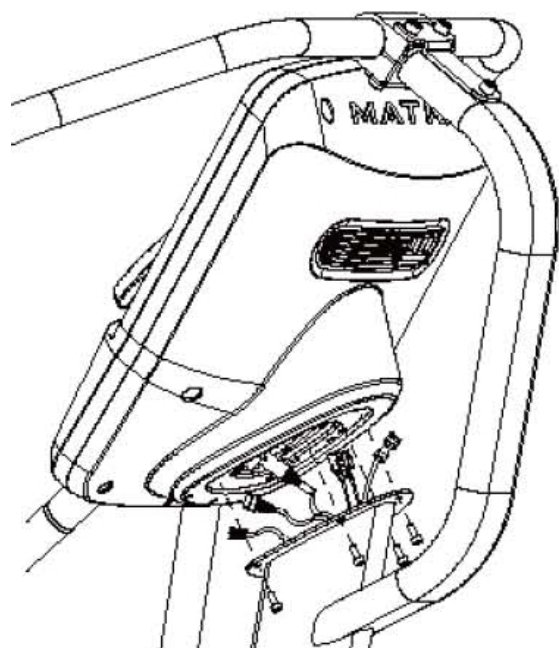
ШАГ 3

Сборочный комплект:



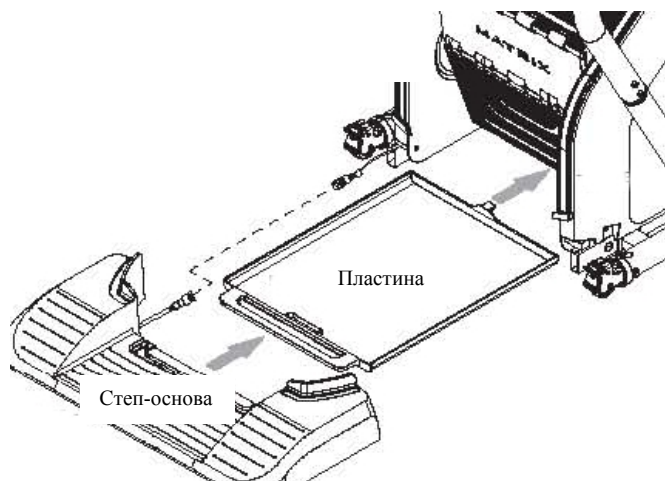
Болт M8*8L

5



1. Снимите болты, закрепленные на задней стенке консоли;
2. Аккуратно соедините провода;
3. Закрепите консоль на стойке. Будьте аккуратны, не перетяните провода.

ШАГ 4



1. Соедините провода степ-основы и рамы;
2. Закрепите степ-основу на колесиках;
3. Задвиньте пластину под раму (прозвучит щелчок).

СБОРКА ЗАВЕРШЕНА

СБОРКА ЗАВЕРШЕНА

РАБОТА С КОНСОЛЮ

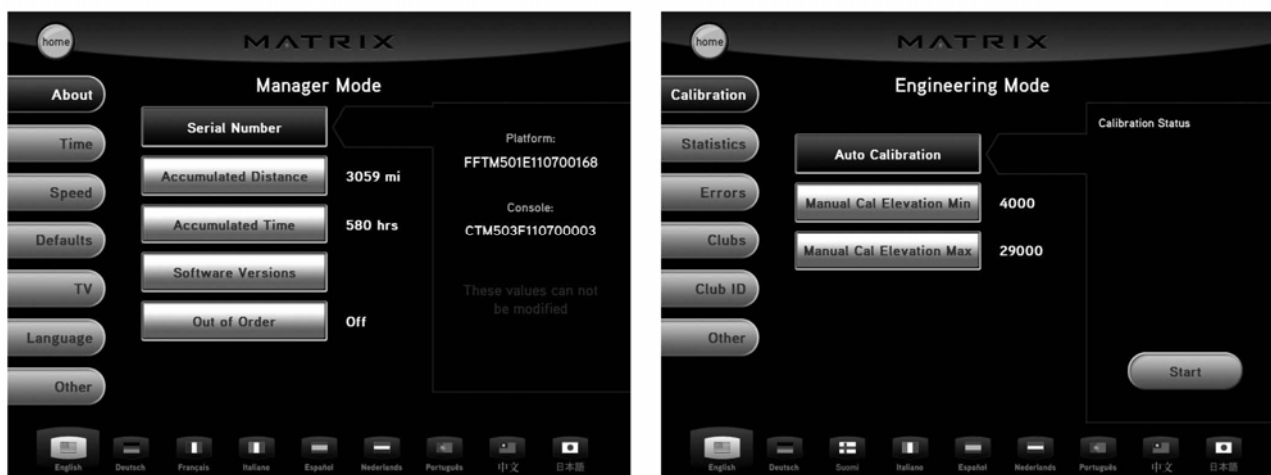
Режим MANAGER PREFERENCE (Предпочтения пользователя)

Консоли 5X:

Данный раздел предназначен для самостоятельного изменения настроек тренажера пользователем. Чтобы зайти в режим удержите кнопку Enter, 1,0,0,1, Enter в течение 5 секунд. Если вы хотите изменить настройки, нажмите “Enter” на панели, а также кнопки изменения уровня и нумерации. Повторное нажатие кнопки “Enter” сохранит измененные настройки. Нажав кнопку “Back”, вы вернетесь в предыдущее меню настроек. Для того чтобы выйти из режима, нажмите кнопку “Home”.

Консоли 7XE:

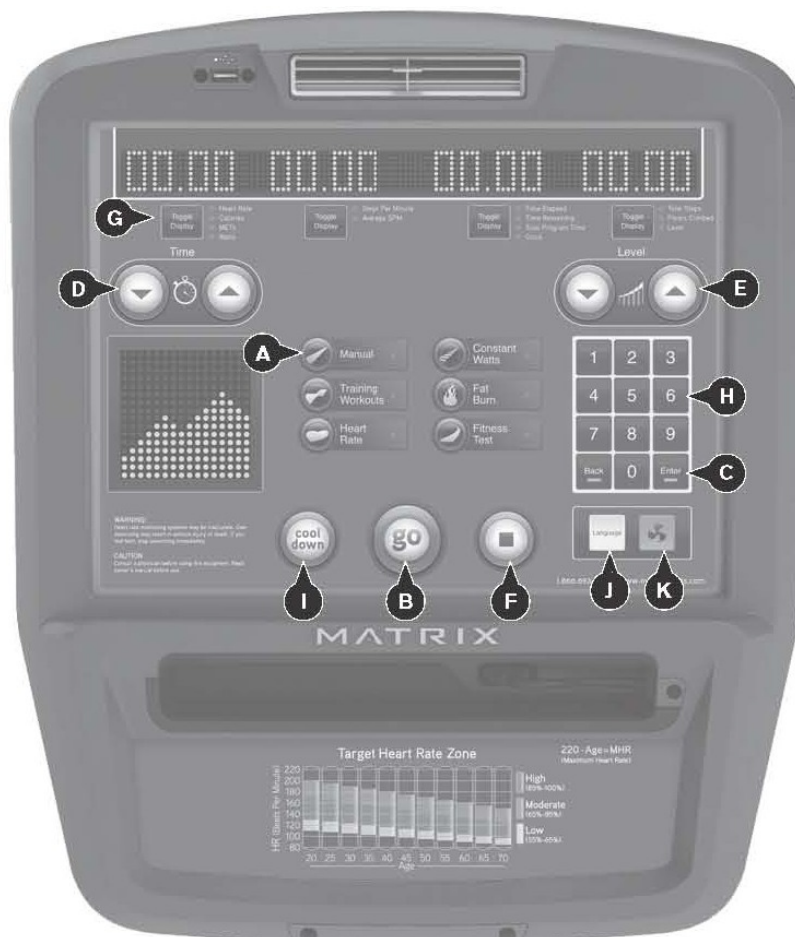
Для того чтобы зайти в режим Управления (Managing Mode) нажмите комбинацию следующих кнопок – ENTER 1001ENTER, для входа в Инженерный режим(Engineering Mode). - ENTER2001ENTER



ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ:

Тренажеры Matrix проверяются на заводе перед упаковкой и состоят из 2 коробок: рама и консоль. Аккуратно распакуйте тренажер и освободите его от коробки.

Консоль C5X



Примечание: Удалите защитную пленку перед началом работы с консолью.

A) WORKOUT KEYS (Кнопки тренировочного режима): Просмотр программ, кнопки выбора.

B) GO: Начало тренировки.

C) ENTER: Подтверждение настроек каждой программы.

D) UP/DOWN TIME (Вверх/Вниз Время): Регулировка времени тренировки.

E) UP/DOWN LEVEL (Вверх/Вниз Уровень сопротивления): Регулировка уровня сопротивления.

F) STOP: Завершение тренировки. Вывод общей информации о тренировке на дисплей.

G) TOGGLE DISPLAY (Переключение дисплея): Пользователь может самостоятельно выбрать информацию, которая будет отображаться на каждом из трех окон дисплея.

H) NUMBER KEYPAD (Кнопки нумерации): Быстрый выбор телевизионных каналов.

I) COOL DOWN (Охлаждение): Начало режима охлаждения консоли.

J) Язык: Выбор языка.

K) FAN (Вентилятор): Включение вентилятора (3 уровня скорости.)

Консоль C7XE



Примечание: Удалите защитную пленку перед началом работы с консолью.

Консоли серии 7xe имеют интегрированный сенсорный экран, на котором отображается вся информация о тренировках. Рекомендуется ознакомиться с данным руководством прежде, чем начинать работу с программами.

A) GO: Начало тренировки/ Быстрый старт

B) STOP: Завершение тренировки. Вывод общей информации о тренировке на дисплей.

C) COOL DOWN (Охлаждение): Начало режима охлаждения консоли. Режим охлаждения завит от длительности тренировки. Для тренировки продолжительностью 19 минут и менее режим охлаждения составит 2 минуты, для тренировки с продолжительностью более 20 минут – от 5 минут для охлаждения.

Дополнительные опции для H7X/U7X/R7X

D) IPOD®: Подключение и работа с экраном IPOD.

E) VOLUME UP/DOWN (Звук): Регулирование громкости через наушники, а также встроенный TV или iPod.

F) Беззвучный режим: Включение/выключение.

G) NUMBER KEYPAD (Кнопки нумерации): Быстрый выбор телевизионных каналов.

H) CHANNEL UP/DOWN (Каналы): Выбор каналов.

I) DISPLAY MODE (Дисплей): Позволяет пользователю переключаться между дисплеями консоли, iPod и TV.

J) LAST CHANNEL (Последний канал): Переключение между текущим и предыдущим каналами.

ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ КОНСОЛЕЙ 5X, 7XE

QUICK START (Быстрый старт)

Нажмите кнопку GO, чтобы зайти в режим ручной режим консоли. Затраты на энергию будут рассчитываться с учетом веса пользователя, установленного по умолчанию.

MANUAL (Ручное управление тренировкой)

Ручное управление – это тренировка, где вы в любое время можете вручную регулировать уровень сопротивления. В данном режиме вам нужно произвести некоторые настройки – ввести вес пользователя, что компьютер правильно рассчитал количество сжигаемых калорий.

Для того чтобы войти в режим ручного управления необходимо (Для консолей 5x);

- 1) Нажмите кнопку MANUAL, затем ENTER;
- 2) Введите время тренировки, используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;
- 3) Введите вес пользователя (вес пользователя необходим для расчета сожженных калорий во время тренировки), используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;
- 4) Задайте необходимый уровень сопротивления с помощью кнопок UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;

Для того чтобы зайти в данную тренировку на консолях 7xe следуйте указаниям на дисплее.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

ROLLING HILLS («Качели») - это программа, где уровень сопротивления будет меняться автоматически, имитируя пешую прогулку или пробежку по холмам.

INTERVAL TRAINING - программа, направленная на изменение интенсивности тренировки путем повышения/понижения уровня сопротивления.

GOAL TRAINING - целевая программа, направленная на достижения конкретных целей: пользователь может установить определенное количество калорий, которые необходимо сжечь во время тренировки.

CALORIE TRAINING - целевая программа, направленная на достижения конкретных целей: пользователь может установить определенное количество калорий, которые необходимо сжечь во время тренировки.

Ниже даны инструкции по установке программ: Rolling Hills, Interval Training, Calorie Training и Goal Training. Все программы зависят от скорости.

- 1) Нажмите кнопку Training Workouts;
- 2) Выберете программу: Rolling Hills, Interval Training, Calorie Training, или Goal Training.

Для программ ROLLING HILLS и INTERVAL TRAINING:

1. Введите время тренировки, используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;
2. Задайте необходимый уровень сопротивления с помощью кнопок UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;
3. Введите вес пользователя (вес пользователя необходим для расчета сожженных калорий во время тренировки), используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER.

Для программы CALORIE TRAINING:

- 1) Введите необходимый уровень интенсивности, используя стрелки или кнопки быстрой навигации на панели номеров, нажмите ENTER;

- 2) Введите вес пользователя (Weight), используя стрелки или кнопки быстрой навигации на панели номеров, нажмите ENTER;
- 3) Введите необходимое количество калорий используя стрелки или кнопки быстрой навигации на панели номеров, нажмите ENTER.

Для программы GOAL TRAINING:

- 1) Установите необходимую высоту, используя стрелки или кнопки быстрой навигации на панели номеров, нажмите ENTER;
- 2) Введите необходимый уровень интенсивности, используя стрелки или кнопки быстрой навигации на панели номеров, нажмите ENTER;
- 3) Введите вес пользователя (вес пользователя необходим для расчета сожженных калорий во время тренировки), используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER.

Для того чтобы зайти в данную тренировку на консолях 7xe следуйте указаниям на дисплее.

HEART RATE CONTROL (КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ПУЛЬСА)

Одна из программ Вашего велотренажера – пульсозависимая. Режим пульсозависимой тренировки позволяет пользователю получить уже рассчитанный программой уровень сопротивления. Уровень сопротивления зависит от целевой частоты пульса пользователя.

Целевая частота пульса = $(220 - \text{ваш возраст}) * 100\%$.

Пользователь может использовать нагрудный датчик пульса или держаться за поручни с датчиками пульса во время тренировки.

Для того чтобы зайти в режим программы используйте следующие инструкции (Для консоли 5x):

- 1) Выберите TARGET HEART RATE, затем подтвердите нажатием ENTER;
- 2) Введите возраст пользователя с помощью кнопок UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;
- 3) Введите ваш максимальное значение частоты пульса (%), используя кнопки UP/DOWN или кнопки нумерации, затем нажмите ENTER;
- 4) Введите время тренировки, используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER;
- 5) Введите вес пользователя (вес пользователя необходим для расчета сожженных калорий во время тренировки), используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER.

Для того чтобы зайти в данную тренировку на консолях 7xe следуйте указаниям на дисплее.

CONSTANT WATTS (БАТТЫ)

Программа WATTS – это программа, позволяющая изменять ваш темп (каденцию) или количество оборотов в минуту (RPM) тренажера в зависимости от заданной вами цели. Чем быстрее вы будете шагать, тем более низкий уровень сопротивления будет выбран.

Тормозная системы не зависит от скорости за исключением режима Constant watt. Для режима Constant watt тормозная система будет зависеть от скорости:

- 1) Нажмите CONSTANT WATTS;
- 2) С помощью кнопок UP/DOWN или кнопок нумерации введите количество ватт и нажмите ENTER (25 – 525);
- 3) Введите время тренировки, используя кнопки UP/DOWN или кнопки нумерации, затем нажмите ENTER;
- 4) Введите ваш вес, используя кнопки UP/DOWN или кнопки нумерации, затем нажмите ENTER.

FAT BURN (СЖИГАНИЕ ЖИРА)

FAT BURN - программа, направленная на сжигание жировых клеток посредством изменения уровня сопротивления.

Для того чтобы зайти в режим программы используйте следующие инструкции (Для консоли 5x):

- 1) Выберите FAT BURN, затем подтвердите нажатием ENTER.
- 2) Задайте необходимый уровень сопротивления с помощью кнопок UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER.
- 3) Введите время тренировки, используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER.
- 4) Введите вес пользователя (вес пользователя необходим для расчета сожженных калорий во время тренировки), используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER.

Для того чтобы зайти в данную тренировку на консолях 7x/7xe следуйте указаниям на дисплее.

FIT TEST (Фит-тест)

Это программа создана для тренировки пожарных отрядов США. Максимальная длина каждого интервала – 16 минут, при этом скорость увеличивается поминутно до достижения целевой зоны пульса и удержании ее в течение 15 секунд. По завершению теста на дисплее появятся результаты - VO2max (VO2 max – показатель, характеризующий вашу способность поглощать и усваивать кислород), Highest SPM, Elapsed Time (Затраченное время) и Target Heart Rate (Целевой пульс)

Для проведения теста необходим постоянный контроль уровня пульса, поэтому вы можете использовать нагрудный датчик.

Для того чтобы зайти в режим программы используйте следующие инструкции (Для консоли 5x):

- 1) Выберите FIT TEST, подтвердите нажатием кнопки ENTER.
- 2) Введите возраст пользователь (AGE), используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER.
- 3) Введите вес пользователя (вес пользователя необходим для расчета сожженных калорий во время тренировки), используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER.
- 4) Введите рост пользователя (Height), используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER.
- 5) Для того чтобы зайти в данную тренировку на консолях 7x/7xe следуйте указаниям на дисплее.

SUBMAXIMAL

Программа Фит-тест измеряет работу сердечно-сосудистой системы и оценивает максимальный VO2 (VO2 max – показатель, характеризующий вашу способность поглощать и усваивать кислород). Тренировка состоит из 4 этапов продолжительностью 3-5 минут, где скорость увеличивается пока уровень пульса находится в пределах 115-150 уд/мин. По завершению теста на дисплее появится сообщение с результатами теста: High(Высокий), Good (Хороший), Average (Средний), Fair (Удовлетворительный) или Low (Низкий).

Для проведения теста необходим постоянный контроль уровня пульса, поэтому вы можете использовать нагрудный датчик.

Для того чтобы зайти в режим программы используйте следующие инструкции (Для консоли 5x):

- 1) Выберите FIT TEST, подтвердите нажатием кнопки ENTER.

- 2) Введите возраст пользователь (AGE), используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER.
- 3) Введите вес пользователя (вес пользователя необходим для расчета сожженных калорий во время тренировки), используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER.
- 4) Введите рост пользователя (Height), используя кнопки UP/DOWN или кнопки навигации, затем нажмите ENTER.
- 5) Для того чтобы зайти в данную тренировку на консолях 7x/7xe следуйте указаниям на дисплее.

Нормы (VO2 max):

	Возраст	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Мужчина	Высокий	51,4+	50,4+	48,2+	45,3+	42,5+
	Хороший	51,3-46,8	50,3-44,6	48,1-41,8	45,2-38,5	42,4-35,3
	Средний	46,7-42,5	44,5-41,0	41,7-38,1	38,4-35,2	35,2-31,8
	Удовлетворительный	42,4-39,5	40,9-37,4	38,0-35,1	35,1-32,3	31,7-28,7
	Низкий	39,4 и ниже	37,3 и ниже	35,0 и ниже	32,2 и ниже	28,6 и ниже
Женщина	Высокий	44,2+	41,0+	39,5+	35,2+	35,2+
	Хороший	44,1-38,1	40,9-36,7	39,4-33,8	35,1-30,9	35,1-29,4
	Средний	38,0-35,2	36,6-33,8	33,7-30,9	30,8-28,2	29,3-25,8
	Удовлетворительный	35,1-32,3	33,7-30,5	30,8-28,3	28,1-25,5	25,7-23,8
	Низкий	32,2 и ниже	30,4 и ниже	28,2 и ниже	25,4 и ниже	23,7 и ниже

ТОЛЬКО ДЛЯ КОНСОЛЕЙ 7XE

NIKE+iPOD

Подсоедините ваше устройство Nike plus, разработанное специально для iPhone, чтобы сделать ваши тренировки более интересными.

Установка

Встроенные динамики SonicSurround™ помогут с легкостью воспроизводить любимые мелодии.

Старт

Начните ходьбу или бег. Данные о темпе, расстоянии, времени и затраченных калориях будут записываться и автоматически сохраняться на iPod или iPhone.

Синхронизация

По завершению тренировки подключите iPod или iPhone к компьютеру, iTunes синхронизирует информацию на nikeplus.com. Так все данные о тренировках будут храниться там.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Nike Pluse – специальное устройство для iPod или iPhone (Более подробная информация на сайте www.apple.com/nikeplus).

Перед тем, как синхронизировать ваше устройство с компьютером, необходимо открыть бесплатный счет на www.nikerunning.com и скачать последнюю версия iTunes (www.apple.com/itunes).

Старт

- 1) Прежде чем подсоединять устройство Apple необходимо включить Nike Plus;
- 2) Установите устройство Apple в док-разъем и подождите 10 секунд;

- 3) Если ваше устройство подключено у Nike Plus, то информация о тренировке будет записана. На консоли будет сообщение «RECORDING WORKOUT TO IOD» (Запись данных на iPod);
- 4) По завершению тренировки будет следующее сообщение: «CONGRATULATIONS WORKOUT RECORDED. CONNECT YOUR IPOD TO YOUR COMPUTER AND SEE YOUR WORKOUT AT NIKEPLUS.COM». (Поздравляем, тренировка записана. Подсоедините ваш iPod к компьютеру, чтобы посмотреть записанную информацию на nikeplus.com). Если вы хотите закончить тренировку до завершения программы, нажмите и удержите кнопку STOP в течение 5 секунд. Собранные данные будут записаны на устройство Nike Plus;
- 5) Отключите устройство Nike Plus и синхронизируйте его с iTunes. Войдите в ваш персональный счет и просмотрите информацию.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ C5X

Рама	высокопрочная износостойкая с двухслойной покраской и лакировкой
Система нагружения	цепная с маховиком ECB™
Кол-во уровней нагрузки	25
Педали	прорезиненные антискользящие
Высота шага	203 мм. (глубина 254 мм.)
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	буквенно-цифровой LED дисплей
Показания консоли	профиль, скорость, время, калории, пульс, шаги в мин., пройденные этажи, уровни, Ватты
Кол-во программ	11 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, холмы, калории, целевая, сжигание жира, WFI/CPAT (тесты Пожарной службы США) субмаксимальная, 1 Ватт-фиксированная, 1 пульсозависимая
Специальные программные возможности	сбор данных состояния тренажера (WI-FI->роутер Asset Management™->Johnson WEB online)
Мультимедиа	нет
Интернет	нет
Интеграция	USB (обновление ПО), iPod/iPhone (только зарядка), Ethernet RJ45, WI-FI (протокол BodyLAN), FitConnection™ Ready, CSAFE-FitLinxx™ Ready
Многоязычный интерфейс	нет
Вентилятор	есть
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	165*85*212 см.
Вес нетто	158 кг.
Вес брутто	167 кг.
Макс. вес пользователя	182 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	5 лет
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	Тайвань

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ C7XE

Рама	высокопрочная износостойкая с двухслойной покраской и лакировкой
Система нагружения	цепная с маховиком ECB™
Кол-во уровней нагрузки	25
Педали	прорезиненные антискользящие
Высота шага	203 мм. (глубина 254 мм.)
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	15-ти дюймовый сенсорный (FitTouch™) цветной мультимедийный TFT-LCD Vista Clear™ дисплей
Показания консоли	профиль динамический/статический, время, дистанция, скорость, обороты в мин., уровни, калории, калории в час, пульс, метаболические ед-цы, Ватты
Кол-во программ	11 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, холмы, калории, целевая, сжигание жира, WFI/CPAT (тесты Пожарной службы США) субмаксимальная, 1 Ватт-фиксированная, 1 пульсозависимая
Специальные программные возможности	сбор данных состояния тренажера (Wi-Fi->роутер Asset Management™->Johnson WEB online)
Мультимедиа	воспроизведение эфирных каналов
Интернет	нет
Интеграция	USB (обновление ПО), iPod/iPhone/Nike+iPod, Ethernet RJ45, Wi-Fi (протокол BodyLAN), CSAFE-FitLinxx™ Ready
Многоязычный интерфейс	да (полная программная русификация)
Вентилятор	есть
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	165*85*212 см.
Вес нетто	159 кг.
Вес брутто	168 кг.
Макс. вес пользователя	182 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	5 лет
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	Тайвань

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ C7XE VA

Рама	высокопрочная износостойкая с двухслойной покраской и лакировкой
Система нагружения	цепная с маховиком ECB™
Кол-во уровней нагрузки	25
Педали	прорезиненные антискользящие
Высота шага	203 мм. (глубина 254 мм.)
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	15-ти дюймовый сенсорный (FitTouch™) цветной мультимедийный TFT-LCD Vista Clear™ дисплей

Показания консоли	профиль динамический/статический, время, дистанция, скорость, обороты в мин., уровни, калории, калории в час, пульс, метаболические ед-цы, Ватты
Кол-во программ	11 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, холмы, калории, целевая, сжигание жира, WFI/CPAT (тесты Пожарной службы США) субмаксимальная, 1 Ватт-фиксированная, 1 пульсозависимая
Специальные программные возможности	интерактивное видео Виртуальный ландшафт™ (Virtual Active™), сбор данных состояния тренажера (WI-FI->роутер Asset Management™->Johnson WEB online)
Мультимедиа	воспроизведение эфирных каналов
Интернет	нет
Интеграция	USB (обновление ПО), iPod/iPhone/Nike+iPod, Ethernet RJ45, WI-FI (протокол BodyLAN), CSAFE-FitLinxx™ Ready
Многоязычный интерфейс	да (полная программная русификация)
Вентилятор	есть
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	165*85*212 см.
Вес нетто	159 кг.
Вес брутто	168 кг.
Макс. вес пользователя	182 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	5 лет
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	Тайвань

*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

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



ВНИМАНИЕ!
ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!