



ELITE E4000

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением современного тренажера, который сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн!

Постоянно используя тренажер, можно укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все требования покупателя.

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 и поможет устранить возникшую проблему. Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, что поможет по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

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

Меры безопасности

Внимание!

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

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 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 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%.

Если 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 его эксплуатации.

Настройка оборудования

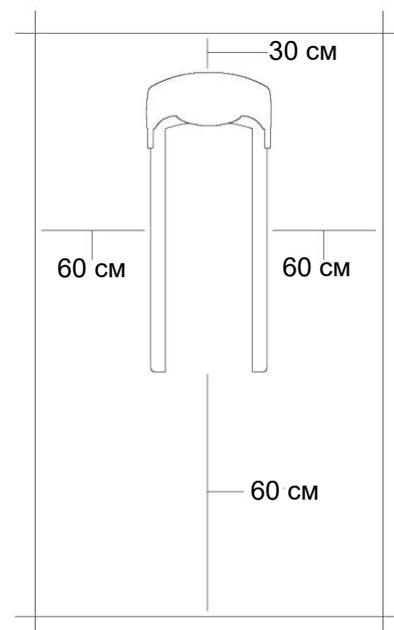
ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

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 комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

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

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

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

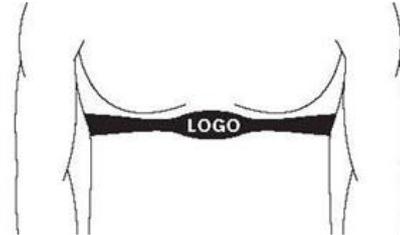
- Проверять затяжку винтов на всех соединениях;
- Осматривать консоль, поручни, сиденье, рычаги, педали, кожухи на наличие повреждений;
- Проверять надежность крепления сиденья и при необходимости затянуть его;
- Проверять затяжку педалей и затянуть педали к шатунам с помощью гаечного ключа;
- Регулировать нижние выравнивающие ножки, если оборудование стоит неровно и качается во время занятий;
- Убедиться в отсутствии люфта после затяжки винтов;
- Пылесосить пространство под и вокруг тренажера.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Снимать круглый защитный кожух. Проверять состояние и натяжение приводного ремня. В случае необходимости заменить ремень или отрегулировать натяжение ремня.

В случае необходимости обращаться в авторизованный Сервисный центр.

ДАТЧИКИ ПУЛЬСА



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

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

Прежде чем закрепить датчик на груди, увлажните области ремня, где проходят электроды.

Затяните ремень вокруг груди и отрегулируйте ремень так, чтобы он сидел плотно.

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

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

ВНИМАНИЕ! Для измерения пульса необходимо постоянное удержание рук на сенсорных датчиках пульса.

Важно знать, что сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием и определяемые значения могут значительно отличаться от фактических.

Назначение тренажера

Horizon Fitness, изобретатель переднеприводных эллиптических тренажеров и их крупнейший производитель, представляет очередное обновление премиальной серии Elite. Как и всегда, серия отличается не только характеристиками и надежностью моделей профессионального уровня, но и самыми новейшими решениями в области технологий, материалов, биомеханики и программного обеспечения. В основе Horizon Elite E4000 (2013) лежит уникальная запатентованная рама SixStar Certified™ собственной разработки. Сюда входят шесть различных запатентованных технологий, в сумме формирующих лучший в отрасли, биомеханически выверенный ход:

- ZEROgap™. Расстояние между педалями сведено до нуля (с учетом непересекающихся траекторий). Как известно, во время ходьбы расстояние между стопами обычно составляет 120-150 мм, значительно уменьшаясь во время бега. Поскольку эллиптические тренажеры берут за основу беговые движения, расстояние между педалями также должно быть как можно меньше. Рама SixStar Certified™ обеспечивает нулевое расстояние между педалями, а непосредственное расстояние между стопами (Q-Фактор) составляет 43 мм. Таким образом, вектор силы находится под 90 градусов по отношению к осям - это оптимальное положение с точки зрения эффективности и безопасности тренировки;
- STRAIGHTup™. Тело находится строго в вертикальном положении. Рама SixStar Certified™ имитирует естественное состояние человека во время бега, жестко фиксируя вертикальное положение тела. Для эллипсов это особенно актуально, поскольку неправильное положение тела, а это зачастую чрезмерный наклон вперед, не только снижает общую эффективность тренировки, но и перегружает суставы - здесь обычно страдают колени и голеностопы;
- FLATellipse™. Технология, непосредственно отвечающая за траекторию движения; вобрала в себя лучшее от предыдущих решений в биомеханике эллипсов Horizon - биорадиус PerfectStride™ и изменяемые оси A.P.S.™. FLATellipse™ объединяет в себя биомеханически выверенные движения педалей, правильную эргономику расположения стоп относительно педалей, оптимизированные относительно друг друга длина шага и положения педалей. Важной особенностью FLATellipse™ является сохранение одинаковой нагрузки на всем цикле движения (отсутствуют т. н. "мертвые зоны");
- IDEALfit™. Рычаги настроены под любого пользователя. Большинство производителей ориентируются на некоего усредненного пользователя. Зачастую пользователи, чья комплекция отличается от такого усредненного представления, чувствуют себя некомфортно во время тренировки и не наблюдают должного эффекта после. Рычаги рамы SixStar Certified™ специально разработаны с учетом разницы в росте и телосложении пользователей;
- SUREstep™. Низкая высота стартового положения. Для того, чтобы занять стартовое положение, надо подняться всего лишь на 24.5 см. Это не только удобно для пользователей невысокого роста либо старшего возраста, но и снижает вероятность травмирования при аварийных остановках. Кроме того, низкая высота стартового положения обеспечивает большую устойчивость тренажера;

— SMOOTHpulley™. Рычаги эллиптических тренажеров Horizon традиционно конструируются только с использованием втулок (они же подшипники скольжения). Высококачественные, сложные узловые решения на основе втулок шведской AB SKF позволяют добиться лучшего скольжения, нежели более традиционные подшипники качения, при этом значительно дольше сохраняя надежную стыковку сочленений.

Помимо рамы SixStar Certified™, Elite E4000 отличается другими высокотехнологичными решениями. Здесь установлена надежная, проверенная временем, электромагнитная бесконтактная система нагружения ECV™ и бесшумный привод QuietGlide™. Это бескомпромиссное решение в плане качества движения - отсутствие трущихся частей обеспечивает неповторимую плавность скольжения, ровный бесступенчатый переход от одного уровня к другому и самый минимальный уровень шума. Длина шага составляет практически максимальные для домашнего эллипсоида 508 мм. 14 предустановленных программ в состоянии решить любые задачи - от тренировок на скорость и выносливость до снижения веса и укрепления сердечно-сосудистой системы.

Особое внимание уделено накапливанию и анализу тренировочных данных, здесь можно воспользоваться сразу двумя решениями. Первое - запатентованная технология PROfile™ - позволяет собирать тренировочные данные и сохранять непосредственно в консоли тренажера. Второе - на базе приложения для смартфонов Nike+ Running™ - дает возможность накапливать тренировочные данные на смартфоне, синхронизируясь как с занятиями на тренажере, так и другими видами спортивной активности (к примеру, бег).

Развлекательная составляющая представлена широким набором различных набором опций. Во-первых, это консольная база управления iPod™/iPhone™, позволяющая управлять iPod™/iPhone™ с консоли тренажера. Во-вторых, возможность подключения CD/MP3 и воспроизведение аудио файлов через встроенные динамики SonicSurround™ (5 Ватт). В-третьих, функция "виртуального ландшафта" Passport™ (требуется дополнительного оборудования). Виртуальный ландшафт является сложным комплексом высокотехнологических решений с использованием самых последних достижений в электронике, программном обеспечении и биомеханике. В основе лежит использование интерактивного видео, синхронизированного с движениями пользователя. Сюжеты для Passport™ сняты и подготовлены специально приглашенной командой профессиональных документалистов.

Horizon Elite E4000 - продукт американского концерна Johnson Health Tech. Это единственный в мире производитель домашнего фитнес-оборудования полного цикла - начиная от идеи продукта, затем технической, биомеханической и дизайнерской разработки и заканчивая производством на собственных фабриках.

Тренажер предназначен для домашнего использования.

Сборка оборудования

ВНИМАНИЕ

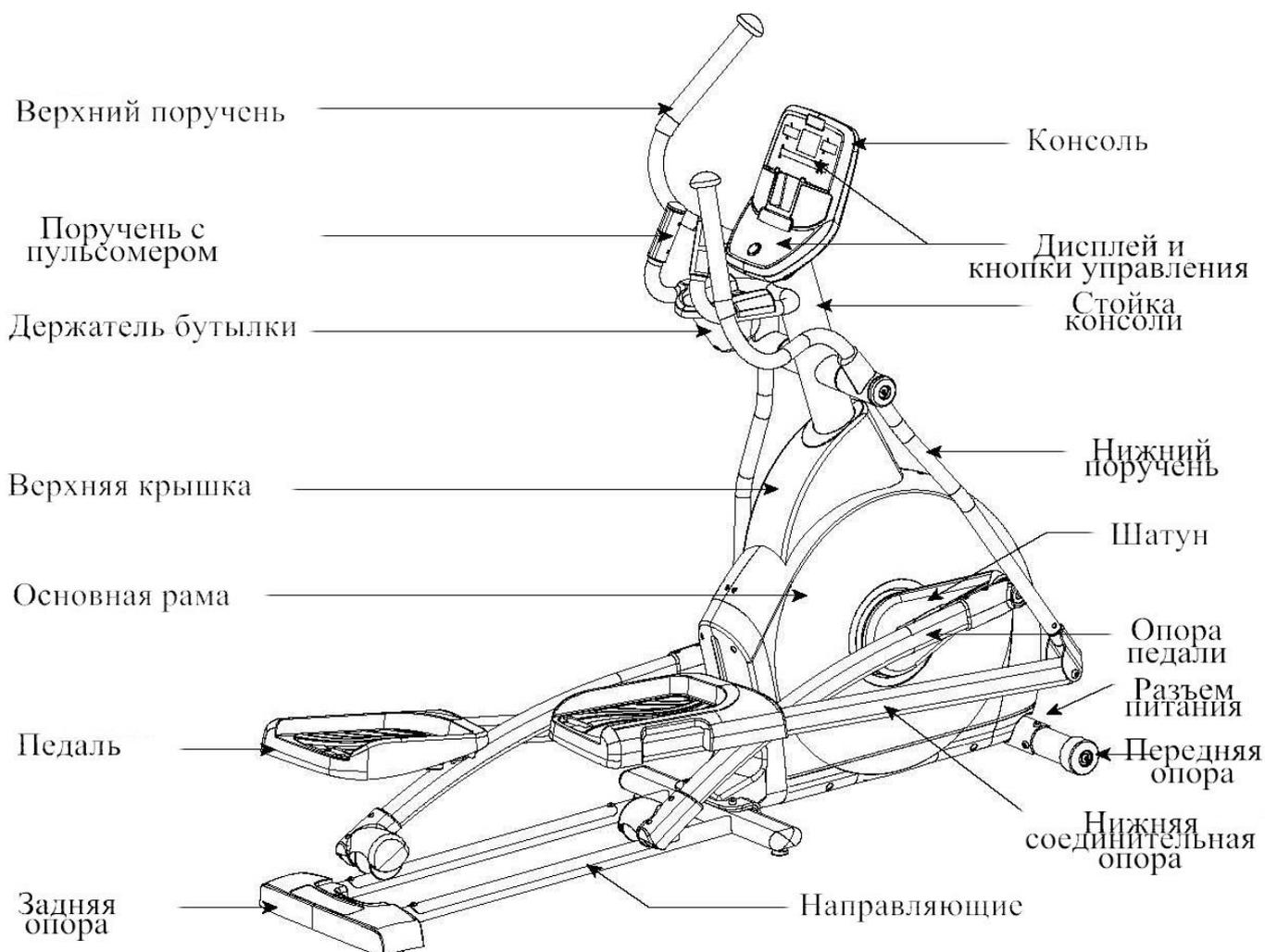
Во избежании повреждения/поломки эллиптического тренажера в процессе сборки важно следовать указаниям инструкции. Убедитесь, что все части плотно затянуты. Неправильная сборка, а также неплотно затянутые детали могут привести к появлению шума при эксплуатации тренажера.

Перед началом сборки посмотрите серийный номер тренажера, находящийся на его нижней части, и введите его в поле ниже:

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

НАЗВАНИЕ МОДЕЛИ:
HORIZON

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ:

- L-образный гаечный ключ 8 мм
- L-образный гаечный ключ 5 мм
- Плоская отвертка 13/15 мм

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ ЧАСТИ:

- Основная рама - 1
- Стабилизатор - 1
- Направляющая для роликов - 1
- Опора педали - 2
- Нижний руль - 2
- Верхний руль - 2
- Нижняя опора педали с педальной пластиной - 2
- Верхний колпачок - 1
- Стойка консоли - 1
- Декоративная крышка консоли - 1
- Консоль
- Заглушка руля - 2
- Держатель фляги для воды - 1
- Задний кожух - 1
- Разъем для розетки - 1
- Сборочный комплект - 1
- Кожух руля - 2

РАСПАКОВКА

Начинайте распаковку тренажера в том месте, где он будет установлен после сборки. Поверхность пола должна быть ровной. Рекомендуется использовать коврик под тренажер во избежание повреждения напольного покрытия.

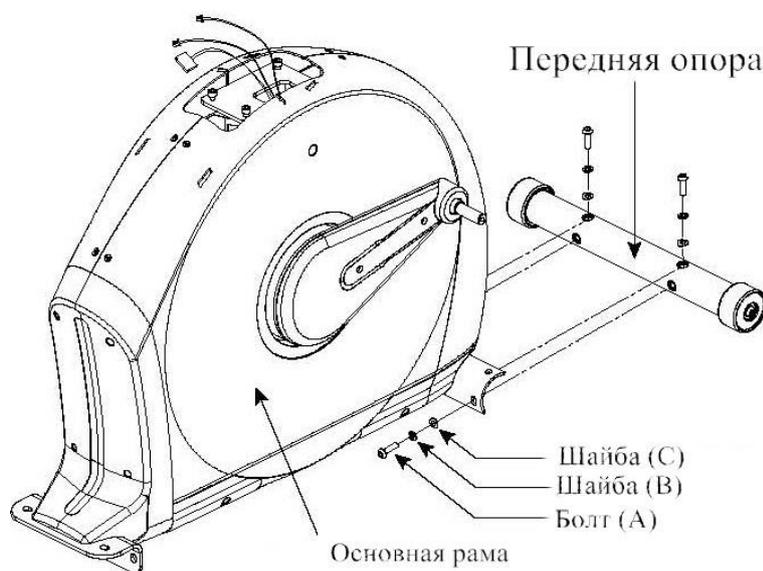
ПРИМЕЧАНИЕ: Во время окончания процедуры сборки каждого шага убедитесь, что все болты-гайки тренажера на месте и плотно затянуты.

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

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 1

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 1:					
	Болт (А) 30 мм Кол-во - 4		Пружинная шайба (В) 15.4 мм Кол-во - 4		Дугообразная шайба (С) 17 мм Кол-во - 4

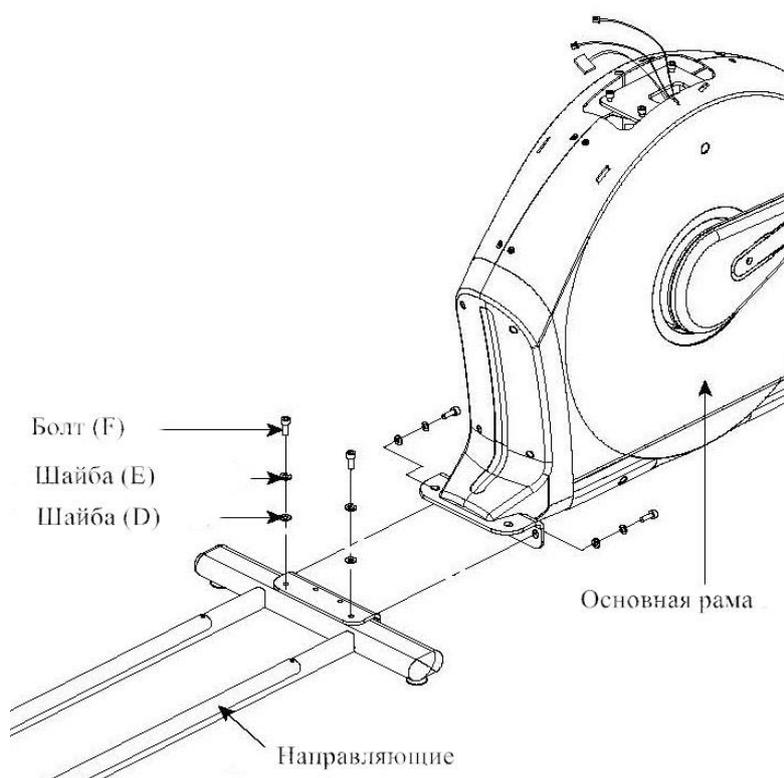


А. Откройте сборочный комплект № 1.

Б. Соедините опору с основной рамой с помощью 2 болтов (А), 2 пружинных шайб (В), 2 дугообразных шайб (С) с каждой стороны.

ШАГ 2

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 2:					
	Плоская шайба (D) 20 мм Кол-во - 4		Пружинная шайба (E) 18.4 мм Кол-во - 4		Болт (F) 20 мм Кол-во - 4

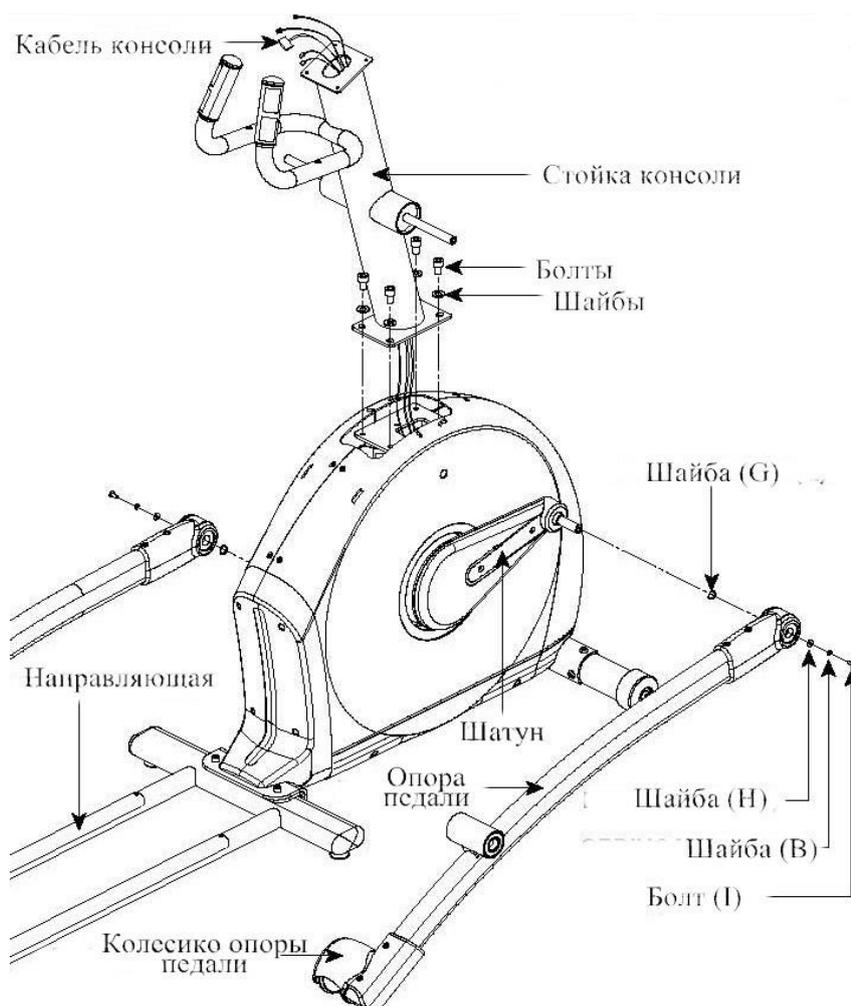


А. Откройте сборочный комплект № 2.

Б. Соедините направляющую для роликов с основной рамой с помощью 4 болтов (F), 4 пружинных шайб (E), 4 плоских шайб (D).

ШАГ 3

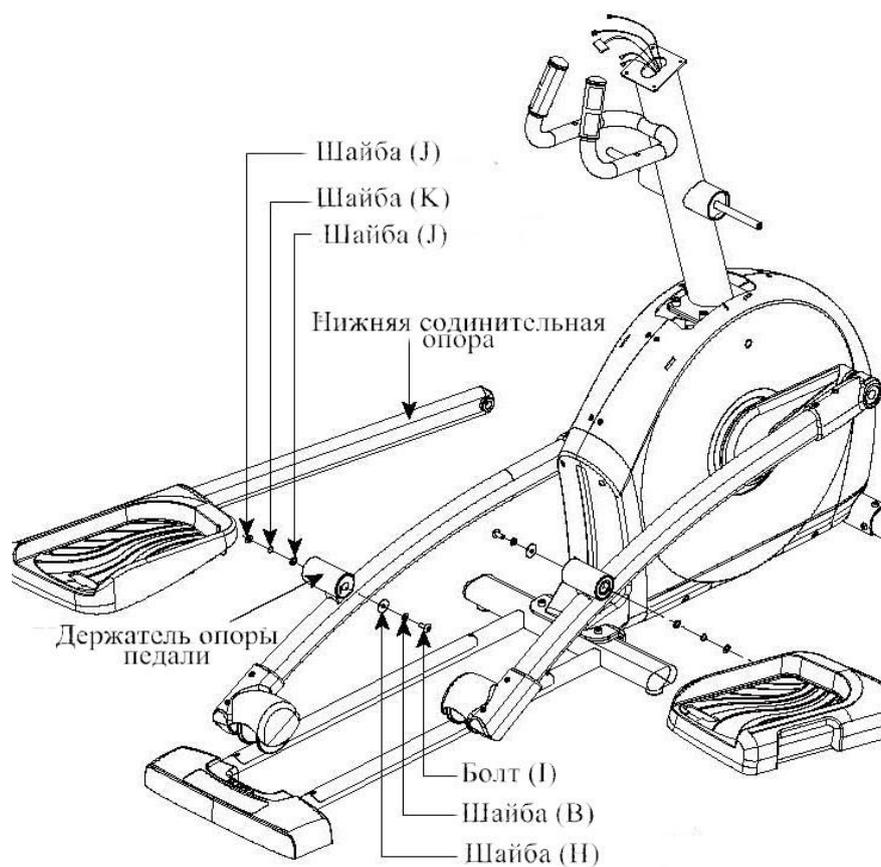
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 3:							
	Волнистая шайба (G) 22,5 мм Кол-во - 2		Плоская шайба (H) 20 мм Кол-во - 2		Болт (I) 20 мм Кол-во - 2		Пружинная шайба (B) 20 мм Кол-во - 2



- А. Откройте сборочный комплект № 3.
- Б. Аккуратно пропустите кабель консоли через стойку консоли.
- В. Соедините стойку консоли с основной рамой, используя 4 плоские шайбы и 4 болта.
- Г. Закрепите волнистую шайбу на шатуне, как показано на рисунке. Затем установите опору с роликом на направляющей для роликов.
- Д. Соедините опору педали на шатуне, используя 1 плоскую шайбу (H), 1 пружинную шайбу (B) и 1 болт (I).
- Е. Повторите шаги Г-Д для противоположной стороны.

ШАГ 4

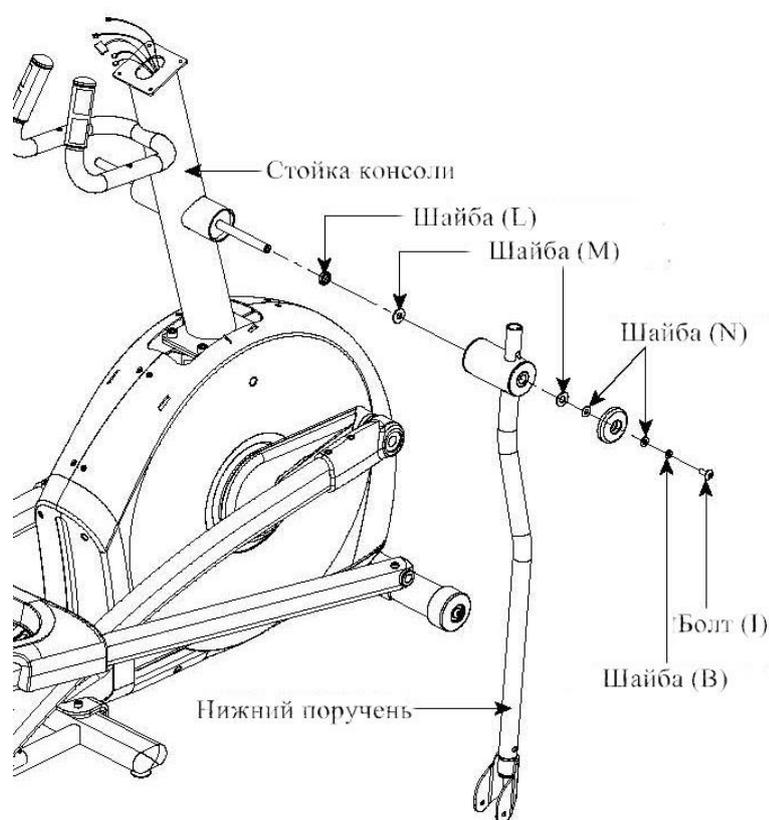
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 4:					
	Плоская шайба (J) 27 мм Кол-во - 4		Волнистая шайба (K) 29 мм Кол-во - 2		Болт (I) 20 мм Кол-во - 2
	Плоская шайба (H) 20 мм Кол-во - 2		Пружинная шайба (B) 15 мм Кол-во - 2		



- А. Откройте сборочный комплект № 4.
- Б. Закрепите 2 плоские (J) и 1 волнистую шайбу (K) на нижней опоре педали.
- В. Вставьте нижнюю опору педали в скобе для педали.
- Г. Закрепите их с помощью 1 плоской шайбы (H), 1 пружинной шайбы (B) и 1 болта (I).
- Д. Повторите шаги Б-Г для противоположной стороны.

ШАГ 5

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 5:					
	Резиновая шайба (L) 26 мм Кол-во - 2		Плоская шайба (M) 25 мм Кол-во - 4		Болт (I) 20 мм Кол-во - 2
	Плоская шайба (N) 20 мм Кол-во - 4		Пружинная шайба (B) 15 мм Кол-во - 2		



А. Откройте сборочный комплект № 5.

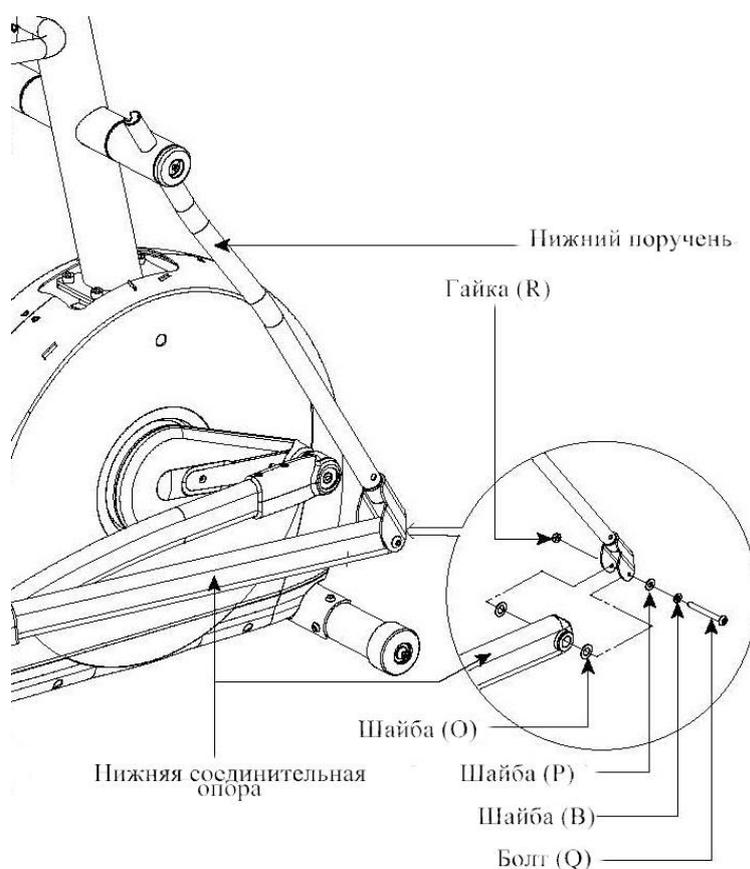
Б. Наденьте резиновую прокладку (L) и плоскую шайбу (M) на стойку консоли.

В. Закрепите нижний руль на стойке консоли, используя 1 плоскую шайбу (M и N), заглушку руля, затем 1 плоскую шайбу (N), 1 пружинную шайбу (B), 1 болт (I).

Г. Повторите шаги Б-В для противоположной стороны.

ШАГ 6

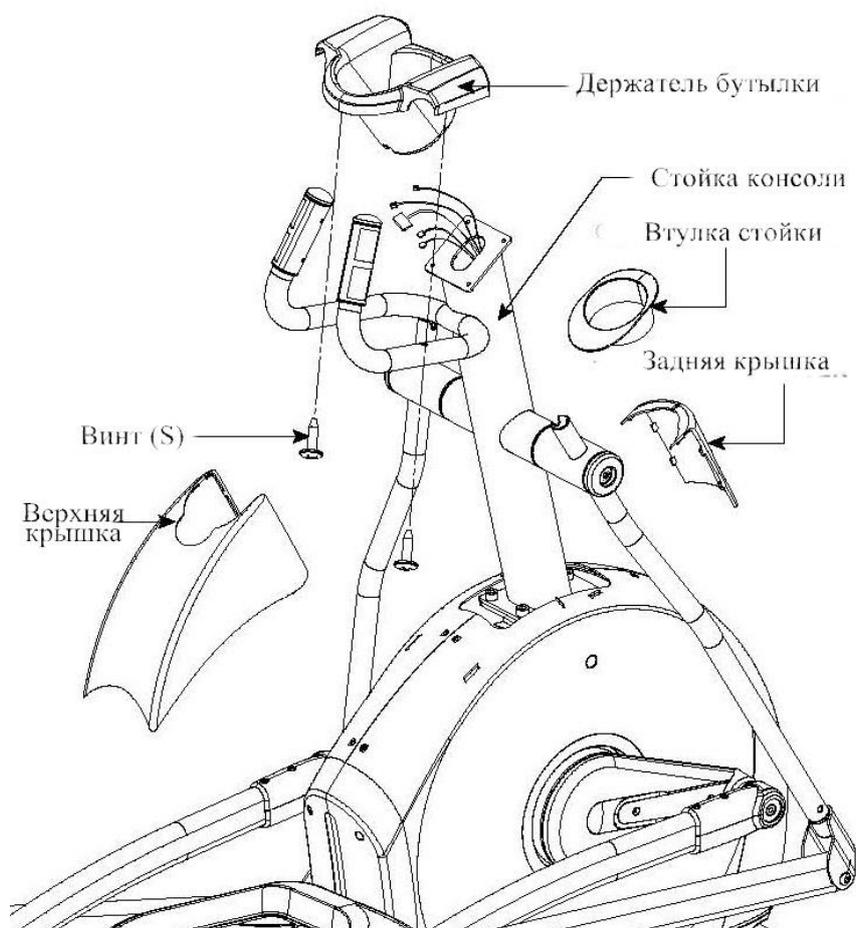
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 6:					
	Тефлоновая шайба (O) 28 мм Кол-во - 4		Плоская шайба (P) 17 мм Кол-во - 2		Гайка (R) Кол-во - 2
	Пружинная шайба (B) 15 мм Кол-во - 2		Болт (Q) 70 мм Кол-во - 2		



- А. Откройте сборочный комплект № 6. Удалите защитный замок с нижней опоры педали.
- Б. Вставьте нижнюю опору педали в скобу на нижнем руле.
- В. Закрепите тефлоновые шайбы (O) на обоих концах опоры. Придерживая шайбу, вставьте опору в нижний конец руля.
- Г. Зафиксируйте с помощью шайб (P, B), болта (Q) и гайки (R).
- Д. Повторите шаги Б-Г для противоположной стороны.

ШАГ 7

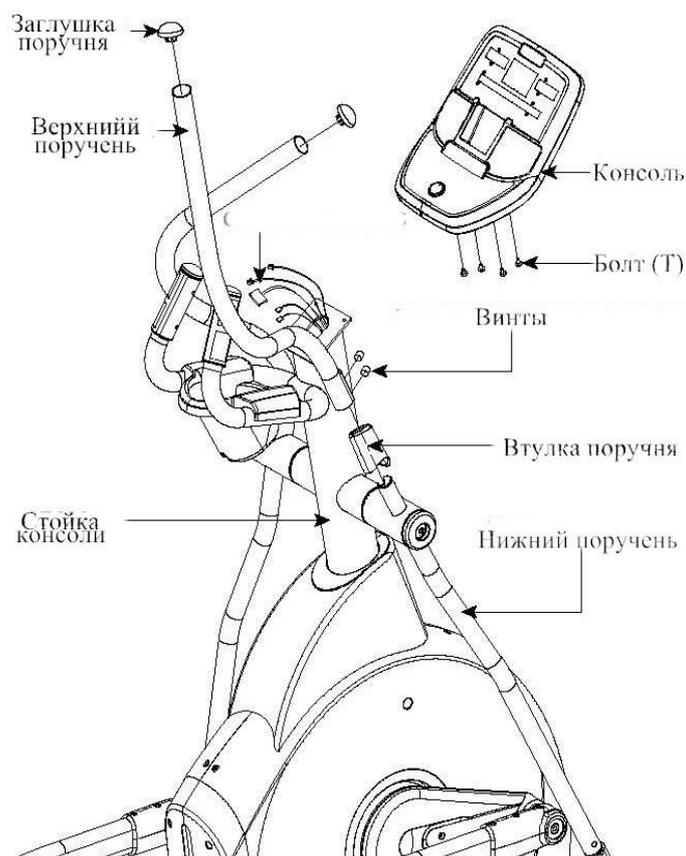
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 7:	
	Винт (S) 20 мм Кол-во - 2



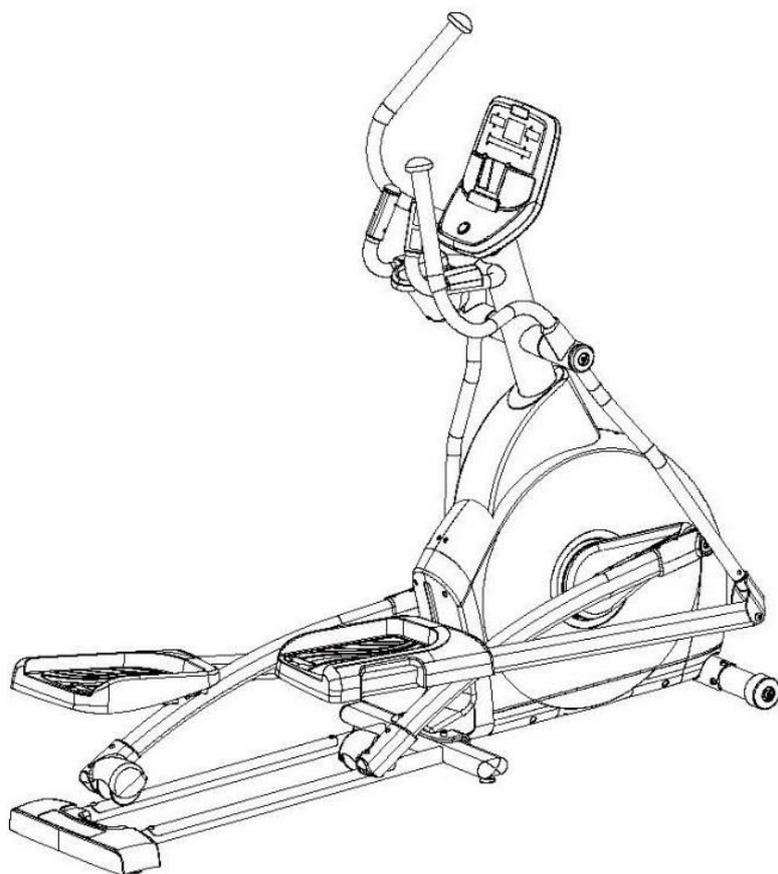
- А. Откройте сборочный комплект № 7.
- Б. Закрепите верхние кожухи на стойке консоли.
- В. Закрепите декоративную накладку на стойке.
- Г. Закрепите флягу для воды на стойке консоли с помощью 2 винтов (S).

ШАГ 8

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 8:	
	Винт (Т) 10 мм Кол-во - 4

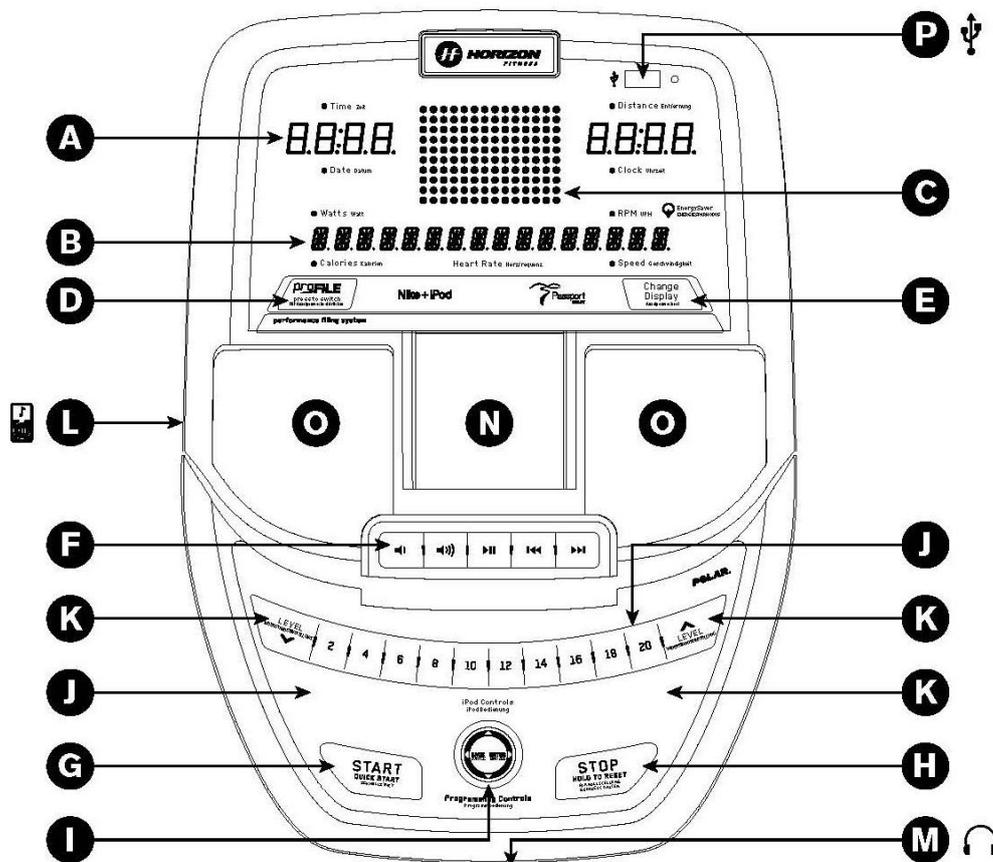


- А. Откройте сборочный комплект № 8.
- Б. Протяните 3 кабеля консоли через стойку.
- В. Будьте осторожны, не повредите провода. Закрепите консоль на стойке консоли, используя 4 болта (Т).
- Г. Закрепите декоративные крышки на верхнем руле.
- Д. Соедините верхний и нижний руль, закрепите винтами. Проверьте, чтобы верхний руль был установлен до упора во избежание неправильного соединения деталей.
- Е. Протяните декоративный кожух.
- Ж. Закрепите заглушки руля на верхнем руле.



СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!

Работа с консолью

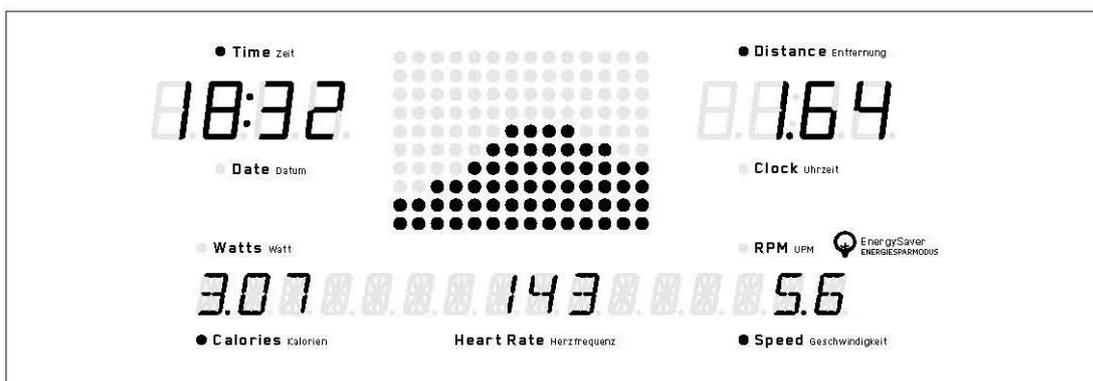


ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Примечание: Перед использованием консоли удалите с нее защитную пленку.

- A.** Светодиодные окна – время, расстояние, дата, часы
- B.** Буквенно-цифровой дисплей – ватты, калории, пульс, обороты в минуту, скорость, окно PROFILE™
- C.** Дисплей
- D.** Кнопка PROFILE™
- E.** Кнопка смены дисплея
- F.** Кнопки настроек iPod
- G.** START – Старт: запуск программы, начало тренировки, восстановление после паузы
- H.** STOP – Стоп: пауза/завершение тренировки; удерживайте в течение 3 секунд, чтобы перезагрузить консоль
- I.** iPod/PROGRAMMING BUTTON – программные кнопки: для выбора программы, уровня или других функций; управление iPod во время тренировки
- J.** Кнопки быстрого доступа

- К. Кнопки изменения уровня сопротивления
- Л. Аудио разъем: подключение CD/MP3 плеера через аудио адаптер
- М. Разъем для наушников
- Н. Док станция для iPod: хранение и зарядка iPod
- О. Динамики
- Р. USB порт



ДИСПЛЕЙ

- ВРЕМЯ («TIME»): указывается в минутах/секундах, показывает потраченное либо оставшееся время тренировки;
- РАССТОЯНИЕ («DISTANCE»): указывается в милях;
- СКОРОСТЬ («SPEED»): указывается в количестве миль в час и км/ч, показывает текущую скорость пользователя;
- КАЛОРИИ («CALORIES»): количество сожженных калорий либо количество калорий, которые нужно сжечь за тренировку;
- ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС) («HEART RATE»): указывается в BPM (количество ударов в минуту); необходим для контроля ЧСС (отображается на экране только когда обе ладони расположены на ручках или пояс прикреплен к груди);
- УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ («RESISTANCE»): показывает текущий уровень сопротивления;
- ЧИСЛО ОБОРОТОВ В МИНУТУ («RPM»): на дисплее отображается текущее число оборотов в минуту;
- ДАТА/ВРЕМЯ («DATE/CLOCK»);
- ВАТТЫ («WATTS»): мощность тренировки;
- ОКНО PROFILE™;
- ЭКОНОМИЯ ЭНЕРГИИ («ENERGY SAVER»): после 10 минут тренировки автоматически включается функция экономии энергии для минимизации ее потребления.

Чтобы удалить ранее внесенные данные или перегрузить консоль, удержите кнопку STOP в течение 3 секунд.

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.

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК: нажмите START для начала занятий. Отсчет времени начнется с 0:00, уровень сопротивления будет равен 1.

ИЛИ ...

ВЫБОР ПРОГРАММЫ:

- 1) Выберите Guest, User 1 или User 2 на программной кнопке PROGRAM, используя кнопки вверх/вниз;
- 2) Введите вес пользователя, подтвердите нажатием ENTER;
- 3) Нажмите START для начала тренировки.

ПРОГРАММЫ

P1 - ПРОГРАММА «MANUAL» («РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ»):

программа позволяет регулировать уровень сопротивления в соответствии с пожеланиями пользователя.

P2 - ПРОГРАММА «INTERVALS» («ИНТЕРВАЛЫ»):

программа повышает силу, скорость и выносливость пользователя за счет автоматического изменения уровня сопротивления во время тренировки

	РАЗОГРЕВ					ИНТЕРВАЛЫ ПОВТОРЕНИЯ											ОХЛАЖДЕНИЕ			
Секунды	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Уровень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3

13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

На разогрев и охлаждение приходится по 4 минуты.

Р3 - ПРОГРАММА «WEIGHT LOSS» («ПОТЕРЯ ВЕСА»):

программа поможет пользователю сбросить лишний вес; тренировка построена на изменении уровня сопротивления, его повышении/понижении; 16 уровней сложности

	РАЗОГРЕВ				ИНТЕРВАЛЫ ПОВТОРЕНИЯ												ОХЛАЖДЕНИЕ			
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

На разогрев и охлаждение приходится по 4 минуты.

Р4 - ПРОГРАММА «CONSTANT WATTS» («ФИКСИРОВАННАЯ НАГРУЗКА»):

- 1) Выберите эту программу, используя кнопки вверх/вниз, подтвердите нажатием ENTER;
- 2) Установите время, используя кнопки вверх/вниз, подтвердите нажатием ENTER;
- 3) Выберите необходимое количество ватт, используя кнопки вверх/вниз, нажмите ENTER;
- 4) Нажмите START для начала тренировки.

P5 – ПРОГРАММА «MUSCLE TONER» («ТОНУС МЫШЦ»):

Секунды	РАЗОГРЕВ				ИНТЕРВАЛЫ ПОВТОРЕНИЯ										ОХЛАЖДЕНИЕ			
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>
1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1
2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1
4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1
5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1
6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	4	3	2	1
7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1
8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1
9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1
10	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1

P6 – ПРОГРАММА «REVERSE TRAIN» («РЕВЕРСИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ»):

Секунды	РАЗОГРЕВ				ИНТЕРВАЛЫ ПОВТОРЕНИЯ												ОХЛАЖДЕНИЕ			
	4 минуты				30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4 минуты			
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>
1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1
15	3	5	6	7	17	16	17	15	16	17	15	16	17	15	16	17	4	3	2	1
16	4	6	7	8	18	17	18	16	17	18	16	17	18	16	17	18	5	3	2	1

P7 – ПРОГРАММА «OREGON TRAIL» («ДОРОГА ОРЕГОНА»): программа представляет собой пешую прогулку по холмам; 10 уровней сложности

	РАЗОГРЕВ				ИНТЕРВАЛЫ ПОВТОРЕНИЯ												ОХЛАЖДЕНИЕ			
	4 минуты				30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4 минуты			
Секунды	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>
1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	2
10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	2

P8 - ПРОГРАММА «THR ZONE» («ЗОНА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ»):

- 1) Выберите программу THR ZONE, используя стрелки вверх/вниз, нажмите ENTER;
- 2) Используя те же кнопки, установите время (TIME);
- 3) В окне показателя сердечных сокращений (HEART RATE) - число по умолчанию: 80 уд. в мин.;
- 4) Нажмите кнопку START для начала тренировки.

ТРЕНИРОВКА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (HEART RATE TRAINING):

Первый шаг данной программы – это определение максимального количества ударов в минуту:

$$\text{max пульс} = 220 - \text{возраст пользователя}$$

Данный метод является наиболее удобным, особенно для тех, кто тренирует частоту сердечных сокращений. Значение пульса при использовании этого метода вычисления является усредненным, более точные данные пользователь может получить в медицинских учреждениях.

Если возраст пользователя больше 40 лет, это - избыточный вес, пользователь ведет сидячий образ жизни последние несколько лет.

Если присутствует вероятность наследственных проблем сердечно-сосудистой системы, то рекомендуется определять максимальную частоту пульса в медицинском учреждении.

Ниже приведена таблица для 30-летнего человека. В ней описано 5 зон частоты пульса.

Например, для 30-летнего человека максимальная частота пульса будет:

$$220 - 30 = 190 \text{ ударов в минуту}$$

$$90\%: 190 * 0,9 = 171 \text{ удар в минуту}$$

Зона частоты пульса	Продолжительность тренировки	Пример расчета интервала целевой частоты пульса (уд./мин.)	Целевая частота пульса пользователя	Рекомендации
Очень высокая 90-100%	Более 5 мин.	171-190		Для подготовленных пользователей, атлетических тренировок
Высокая 80-90%	2-10 мин.	152-171		Сокращенные тренировки
Умеренная 70-80%	10-40 мин.	133-152		Умеренная продолжительность тренировок
Слабая 60-70%	40-80 мин.	114-133		Более длинные и частые короткие тренировки
Очень слабая 50-60%	20-40 мин.	104-114		Поддержание веса, восстановление

P9 - ПРОГРАММА «Пульсовые интервалы» («HR INTERVALS»): автоматическое изменение уровня тренировки в зависимости от уровня пульса пользователя; целевая программа

- 1) Установите время для интервала тренировки кнопками вверх/вниз, нажмите ENTER;
- 2) Установите целевой пульс для интервала, нажмите ENTER;
- 3) Установите время для интервала отдыха кнопками вверх/вниз, нажмите ENTER;
- 4) Установите целевой пульс для интервала отдыха, нажмите ENTER;
- 5) Установите общее время тренировки (TOTAL WOROUT TIME), нажмите Start.

Сегмент	Разогрев	Интервал тренировки	Интервал отдыха	Охлаждение	
Время	4:00	Интервалы тренировки и отдыха повторяются		2 мин.	2 мин
Сопротивление	1 или выбор пользователя	Уровень пульса устанавливается пользователем		1/2 текущего напряжения	1

Примечания:

- 1) Программа имеет 4-минутный разогрев, уровень сопротивления – 1;
- 2) После 4 мин. уровень сопротивления автоматически изменится, чтобы привести уровень пульса пользователя в его целевую зону (+/- 5 ударов в минуту);
- 3) Если консоль не получает сигнал об уровне пульса, его значение не будет отображено на дисплее;
- 4) Если уровень пульса пользователя отличается от целевого на +/- 25 ударов в минуту, программа автоматически завершится.

P10 – ПРОГРАММА «CARDIO BOOST» («Кардиотренировка»):

		РАЗОГРЕВ		ИНТЕРВАЛЫ ПОВТОРЕНИЯ								ОХЛАЖДЕНИЕ	
Время		4 минуты		1:3 0	:3 0	1:3 0	:3 0	1:3 0	:3 0	1:3 0	:3 0	4 минуты	
Уровень	Сегмент №	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
1	Сопротивление	1	2	1	3	1	3	1	6	1	6	2	1
2	Сопротивление	1	3	2	5	2	5	2	7	2	7	2	1
3	Сопротивление	2	3	3	7	3	7	3	8	3	8	3	2
4	Сопротивление	2	4	4	9	4	9	5	10	5	10	3	2
5	Сопротивление	3	3	6	11	6	11	7	12	7	12	5	3
6	Сопротивление	3	4	8	13	8	13	9	14	9	14	5	3
7	Сопротивление	4	4	9	14	9	14	10	15	10	15	5	3
8	Сопротивление	4	5	10	15	10	15	11	16	11	16	5	3
9	Сопротивление	4	5	12	16	12	16	13	17	13	17	5	3
10	Сопротивление	4	5	14	18	14	18	15	18	15	18	5	3

P11 – ПРОГРАММА «MOUNTAIN CLIMB» («ПОДЪЕМ В ГОРЫ»):

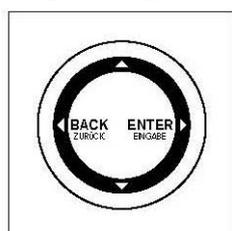
		РАЗОГРЕВ		ИНТЕРВАЛЫ ПОВТОРЕНИЯ										ОХЛАЖДЕНИЕ		
4 минуты		4 минуты		1:0 0	1:0 0	1:0 0	1:0 0	1:0 0	1:0 0	1:0 0	1:0 0	1:0 0	1:0 0	1:0 0	4 минуты	
Уровень	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>
1	1	2	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2
2	1	3	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	3	2

3	2	3	7	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	7	3	2
4	2	4	8	8	10	10	11	12	12	11	10	10	8	8	3	2
5	3	3	9	9	11	11	12	13	13	12	11	11	9	9	4	3
6	3	4	10	10	12	12	13	14	14	13	12	12	10	10	4	3
7	4	4	11	11	13	13	14	15	15	14	13	13	11	11	5	4
8	4	5	12	12	14	14	15	16	16	15	14	14	12	12	5	4
9	4	5	13	13	15	15	16	17	17	16	15	15	13	13	5	4
10	4	5	14	14	16	16	17	18	18	17	16	16	14	14	5	4

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

- 1) Выберите пользовательскую программу CUSTOM 1, 2 или 3 с помощью клавиши быстрого доступа, затем нажмите ENTER на программной кнопке;
- 2) Задайте продолжительность тренировки (TIME) с помощью стрелок управления программами и нажмите ENTER;
- 3) Задайте УРОВНИ СОПРОТИВЛЕНИЯ с помощью стрелок управления программами и нажмите ENTER после установки каждого из них (всего задается 15 сегментов);

ПРИМЕЧАНИЕ: Если нажать BACK на кнопке УПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММАМИ, произойдет возврат к предыдущему сегменту.



- 4) Нажмите START, чтобы приступить к занятиям.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для перезагрузки нажмите и в течение 5 секунд удерживайте кнопку ENTER.

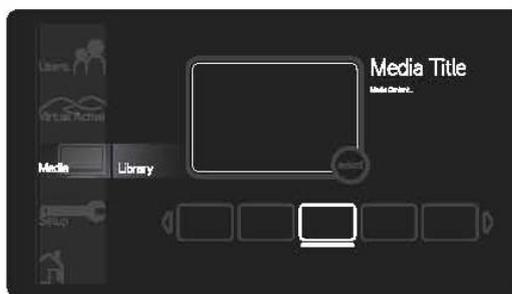
СИНХРОНИЗАЦИЯ КОНСОЛИ И РОУТЕРА



- 1) Используйте кнопки-стрелки на роутере, выберите иконку Setup (Настройка), затем нажмите Select (Выбрать);
- 2) Следуйте инструкциям на дисплее: нажмите и удержите кнопки Resistance up (Сопротивление вверх) и Stop (Стоп) на консоли;
- 3) На экране появится сообщение об успешной/неуспешной синхронизации.

Примечание: Для более подробной информации можно ознакомиться с руководством пользователя роутера «PASSPORT» для виртуального ландшафта.

ДОСТУП К МЕДИА ФАЙЛАМ ЧЕРЕЗ МЕНЮ ДИСПЛЕЯ



- 1) Пользователь может прослушивать другие фильмы, сохраненные на USB носителе, через меню виртуального ландшафта на консоли;
- 2) Выберите иконку Virtual active или Media на дисплее;
- 3) Следуйте инструкциям на дисплее, затем выберите видео и начинайте тренировку;
- 4) Нажмите кнопку START на консоли для начала проигрывания видео.

УПРАВЛЕНИЕ PROFILE™

Исследования показывают, что те пользователи, кто записывает результаты своих тренировок в дневник, достигают гораздо лучших результатов по сравнению с теми, кто не ведет записей. Поскольку беговая дорожка Horizon имеет специальную функцию PROFILE™, теперь результаты тренировок станут гораздо эффективнее. PROFILE™ является инновационным решением, интегрированным в консоль тренажера и позволяет записывать достижения пользователя в память дорожки, а не дневник.

Далее ознакомьтесь в деталях, как работает эта функция.

УСТАНОВКА

Зайдите в PROFILE™, нажав соответствующую кнопку. Перед тем, как активировать программу, необходимо выбрать пользователя. Выберите Пользователь 1 или 2, используя кнопки вверх/вниз, затем нажмите ENTER. Информация будет записываться автоматически только для выбранного пользователя.

Примечание: Если пользователь не выбран, программа не будет вести запись данных.

СБРОС

Если нужно сбросить ранее записанную информацию о Пользователе 1/2, выберите необходимого пользователя, затем удержите кнопку PROFILE™ в течение 10 секунд.

Примечание: Будьте внимательны, так как вся ранее записанная информация будет удалена.

НАКОПЛЕНИЕ ДАННЫХ

После активации программы PROFILE™ можно просматривать информацию о тренировках в разных форматах, нажав кнопку PROFILE™. Информация запоминается только по завершении программы тренировки, работа консоли будет приостановлена и не возобновляется в течение 10 минут, либо можно нажать кнопку STOP для возврата в исходное положение.

Nike+iPod

Готовность

Подсоедините устройство Nike plus, разработанное специально для iPhone, чтобы сделать 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 завершении тренировки подключите iPod или iPhone к компьютеру, iTunes синхронизирует информацию на nikerplus.com. Так все данные о тренировках будут храниться там.

РЕКОМЕНДАЦИИ

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

Перед тем, как синхронизировать устройство пользователя с компьютером, необходимо открыть бесплатный счет на www.nikerunning.com и скачать последнюю версию 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) Функции консоли смотрите в разделе «Управление консолью беговой дорожки»;

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

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Назначение	домашнее
Рама	SixStar Certified™
Система нагружения	электромагн. бесконтактная ЕСВ™
Кол-во уровней нагрузки	20
Маховик	бесшумный QuietGlide™ с инерционным весом 23.1 кг (собственный вес 10.5 кг)
Педальный узел	трехкомпонентный с оптимизацией под технологию биорадиуса FLATellipse™
Педали	антискользящие прорезиненные увеличенного размера
Расстояние между педалями	0 мм (супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™ с расстоянием между стопами 43 мм)
Длина шага	508 мм
Высота шага	254 мм (стартовое положение)
Наклон	нет
Рукоятки	IDEALfit™
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	точечный LED дисплей + 5-ти оконный буквенно-цифровой LED дисплей
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, калории, обороты в мин., уровни, пульс, Ватты, часы, дата
Кол-во программ	14 (в т. ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, пульсовые интервалы, снижение веса, укрепление мышц, реверс, подъем в гору, Орегон трейл, кардио буст, 1 Ватт-фиксированная, 1 пульсозависимая, 3 пользовательские
Статистика тренировок	PROfile™ с персональной памятью тренировок
Мультимедиа	встроенные динамики SonicSurround™ (5 Ватт)
Интеграция	консольная база управления iPod™/iPhone™, вход для CD/MP3, выход для наушников, USB (обновление ПО), <u>Nike+ Running™</u> , <u>виртуальный ландшафт Passport™</u>
Многоязычный интерфейс	нет
Вентилятор	нет
Транспортировочные ролики	есть
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	187*62*167 см
Вес нетто	80 кг
Макс. вес пользователя	159 кг
Питание	сеть 220 Вольт
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: C190122,

где 19 – год изготовления,

01 – месяц изготовления,

22 – внутренний номер учета.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

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

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

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «Неотрен»: www.neotren.ru

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

