

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

КНОПКИ

MODE/RESET(Режим работы/возврат в исходное положение):

- Выбор программы;
- Установка параметров времени, расстояния и количества калорий- для этого удерживайте кнопку в течение 3 секунд.

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

- Поиск (SCAN): Нажмите кнопку MODE, используя кнопку «вниз», выберете функцию SCAN. Монитор будет показывать следующие параметры: время (TIME), скорость (SPEED), расстояние (DISTANCE), калории (CALORIES), счетчик пройденного пути (ODO). Экран каждого параметра горит в течение 4 секунд;
- время (TIME) – Счетчик времени тренировки от ее начала до конца;
- скорость (SPEED) – На дисплее отображается ваша текущая скорость;
- расстояние (DIST) – Расстояние за период тренировки;
- калории (CALORIES) – общее количество калорий, сожженных в течение тренировки;
- счетчик пройденного пути (ODOMETER) – на дисплее отображается общее расстояние;
- Пульс (PULSE RATE):

Нажмите кнопку MODE и выберете параметр PULSE. Положите обе ладони на пульсомеры, через 6-7 секунд на дисплее будет отображен ваш пульс (BPM)

Внимание! Сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием. Погрешность в измерении пульса может составлять до 15 единиц. Также, для некоторых пользователей существует вероятность того, что датчики не смогут считать пульс – это связано с индивидуальными особенностями организма. В случае, если пульс не считывается, рекомендуется увлажнить ладони. Если это не помогает, следует обратиться к сторонней помощи. Подобная несложная проверка поможет, в большинстве случаев, понять, имеет ли место брак оборудования или же причиной некорректной работы являются индивидуальные антропоморфические данные пользователя. Последнее не является основанием для отнесения товара к некондиционному.

Примечание: Тренажер не является медицинским оборудованием, пульс, указанный на экране может быть несколько выше в первые 2-3 секунды, затем вернется в нормальное состояние. Не используйте пульсомер в медицинских целях.

СПЕЦИФИКАЦИИ



| | | |
|------------------------------|-------------------------------------|------------------------|
| ФУНКЦИИ | AUTO SCAN (Автопоиск) | Каждые 4 сек |
| | TIME (Время) | 00:00-99:59 |
| | CURRECT SPEED (Текущая скорость) | Max 460 км/ч |
| | TRIP DISTANCE (Расстояние) | 0,00-99,99 км |
| | CALORIES (Калории) | 0,1-999 Ккал |
| | ODOMETER (Счетчик пройденного пути) | 0,1-999 км |
| | PULSE RATE (пульс) | 40-206 ударов в минуту |
| Аккумулятор | 2 шт., размер AAA или UM-3 | |
| Использовать при температуре | 0-+40 градусов | |
| Хранить при температуре | 0-+60 градусов | |

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

| | |
|-------------------------------------|---|
| Посадка | вертикальная |
| Рама | особопрочная с двухслойной покраской "металлик" и лакировкой |
| Система нагружения | электромагнитная (генератор) |
| Кол-во уровней нагрузки | 16 (50-350 Ватт) |
| Маховик | 13 кг. |
| Сидение | эргономичное повышенной комфортности |
| Регулировка положения сидения | по вертикали |
| Регулировка положения руля | нет |
| Измерение пульса | сенсорные датчики, Polar приемник |
| Консоль | голубой многофункциональный LCD дисплей с профилем тренировки |
| Показания консоли | профиль, время, дистанция, калории, обороты в мин., пульс, уровни, Ватты, фитнес-тест (Recovery), жиросанализатор (Body Fat), индекс массы тела (BMI) |
| Кол-во программ | 18 (в т.ч. пульсозависимые) |
| Спецификации программ | ручной режим, 12 тренировочных профилей, 4 пульсозависимые, 1 пользовательская |
| Специальные программные возможности | нет |
| Многоязычный интерфейс | нет |
| Мультимедиа | нет |
| Интеграция | нет |
| Вентилятор | нет |
| Складывание | нет |
| Транспортировочные ролики | есть |
| Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В) | 121*67*142 см. |
| Вес нетто | 68 кг. |
| Вес брутто | 75 кг. |
| Макс. вес пользователя | 180 кг. |
| Питание | автономно от сети/сеть 220 Вольт (опционально) |
| Гарантия | 3 года |

Упражнения на растяжку и разогрев

Успешные тренировки должны начинаться с упражнений на разогрев и растяжку, а заканчиваться упражнениями на отдых и восстановление дыхания. Ниже приведены примеры некоторых упражнений:

| | |
|--|---|
| <p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ Наклоните голову вправо, почувствуйте напряжение мышц шеи. Медленно опустите голову к груди, затем налево. Затем повторите данное упражнение в другую сторону. При необходимости вы можете повторить данные упражнения несколько раз.</p> |  |
| <p>УПРАЖНЕНИЯ ПЛЕЧНОГО ПОЯСА Поднимайте левое и правое плечо поочередно, либо одновременно.</p> |  |
| <p>УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК Поочередно потяните левую и правую руки вверх.</p> |  |
| <p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА Держась за стену правой рукой, согните левую ногу назад. Почувствуйте напряжение в бедре. Повторите это упражнение для правой ноги.</p> |  |
| <p>УПРАЖНЕНИЯ НА ВНУТРЕННЮЮ ЧАСТЬ БЕДРА Сядьте на пол, отведите колени в стороны, придвиньте ступни ближе к себе. Нажмите на колени, потяните их к полу, удержите 30-40 сек.</p> |  |
| <p>Наклонитесь вниз и попытайтесь достать до пальчиков ног, постарайтесь удержать положение в течение 20 сек.</p> |  |
| <p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ Сидя на полу, вытяните правую ногу, левую согните в колено, как показано на рисунке. Постарайтесь дотянуться правой рукой до кончиков пальцев. Удерживайте такое положение в течение 30-40 сек.</p> |  |
| <p>Обопритесь на стену обеими руками. Отведите левую ногу назад. Таким образом, вы растягиваете заднюю ногу. Удержите положение 30-40 сек. Повторите тоже самое с правой ногой.</p> |  |

*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).

ТОВАР ПРЕДНАЗНАЧЕН ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

