

Архангельск (8182)63-90-72  
Астана (7172)727-132  
Астрахань (8512)99-46-04  
Барнаул (3852)73-04-60  
Белгород (4722)40-23-64  
Брянск (4832)59-03-52  
Владивосток (423)249-28-31  
Волгоград (844)278-03-48  
Вологда (8172)26-41-59  
Воронеж (473)204-51-73  
Екатеринбург (343)384-55-89

Иваново (4932)77-34-06  
Ижевск (3412)26-03-58  
Казань (843)206-01-48  
Калининград (4012)72-03-81  
Калуга (4842)92-23-67  
Кемерово (3842)65-04-62  
Киров (8332)68-02-04  
Краснодар (861)203-40-90  
Красноярск (391)204-63-61  
Курск (4712)77-13-04  
Липецк (4742)52-20-81

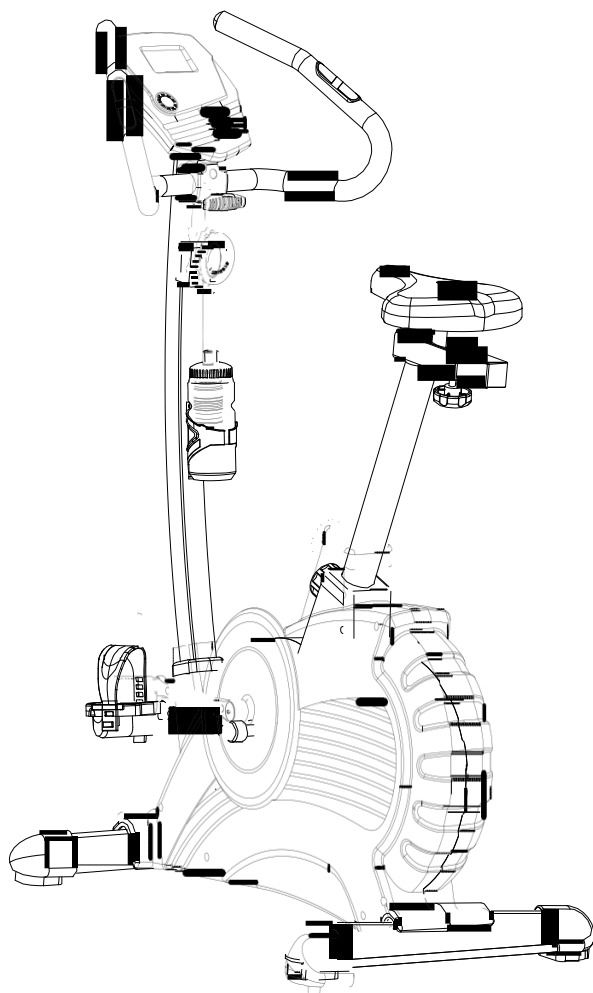
Магнитогорск (3519)55-03-13  
Москва (495)268-04-70  
Мурманск (8152)59-64-93  
Набережные Челны (8552)20-53-41  
Нижний Новгород (831)429-08-12  
Новокузнецк (3843)20-46-81  
Новосибирск (383)227-86-73  
Омск (3812)21-46-40  
Орел (4862)44-53-42  
Оренбург (3532)37-68-04  
Пенза (8412)22-31-16

Пермь (342)205-81-47  
Ростов-на-Дону (863)308-18-15  
Рязань (4912)46-61-64  
Самара (846)206-03-16  
Санкт-Петербург (812)309-46-40  
Саратов (845)249-38-78  
Севастополь (8692)22-31-93  
Симферополь (3652)67-13-56  
Смоленск (4812)29-41-54  
Сочи (862)225-72-31  
Ставрополь (8652)20-65-13

Сургут (3462)77-98-35  
Тверь (4822)63-31-35  
Томск (3822)98-41-53  
Тула (4872)74-02-29  
Тюмень (3452)66-21-18  
Ульяновск (8422)24-23-59  
Уфа (347)229-48-12  
Хабаровск (4212)92-98-04  
Челябинск (351)202-03-61  
Череповец (8202)49-02-64  
Ярославль (4852)69-52-93

сайт: <https://oxygenfitness.nt-rt.ru/> || эл. почта: [wnb@nt-rt.ru](mailto:wnb@nt-rt.ru)

# Велотренажер PRO TRAC



## Руководство по эксплуатации

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>СБОРКА.....</b>	<b>5</b>
<b>КОНСОЛЬ.....</b>	<b>13</b>
<b>ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ.....</b>	<b>16</b>
<b>РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ.....</b>	<b>17</b>
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ.....</b>	<b>21</b>
<b>ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА.....</b>	<b>22</b>

## **Уважаемые покупатели!**

Поздравляем Вас 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 напомнить 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!**

Настоятельно рекомендуем Вам, перед тем как приступить к тренировкам, 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:

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.

### **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 соединений.

Советуем держаться за поручни во время занятий.

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.

### **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 компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

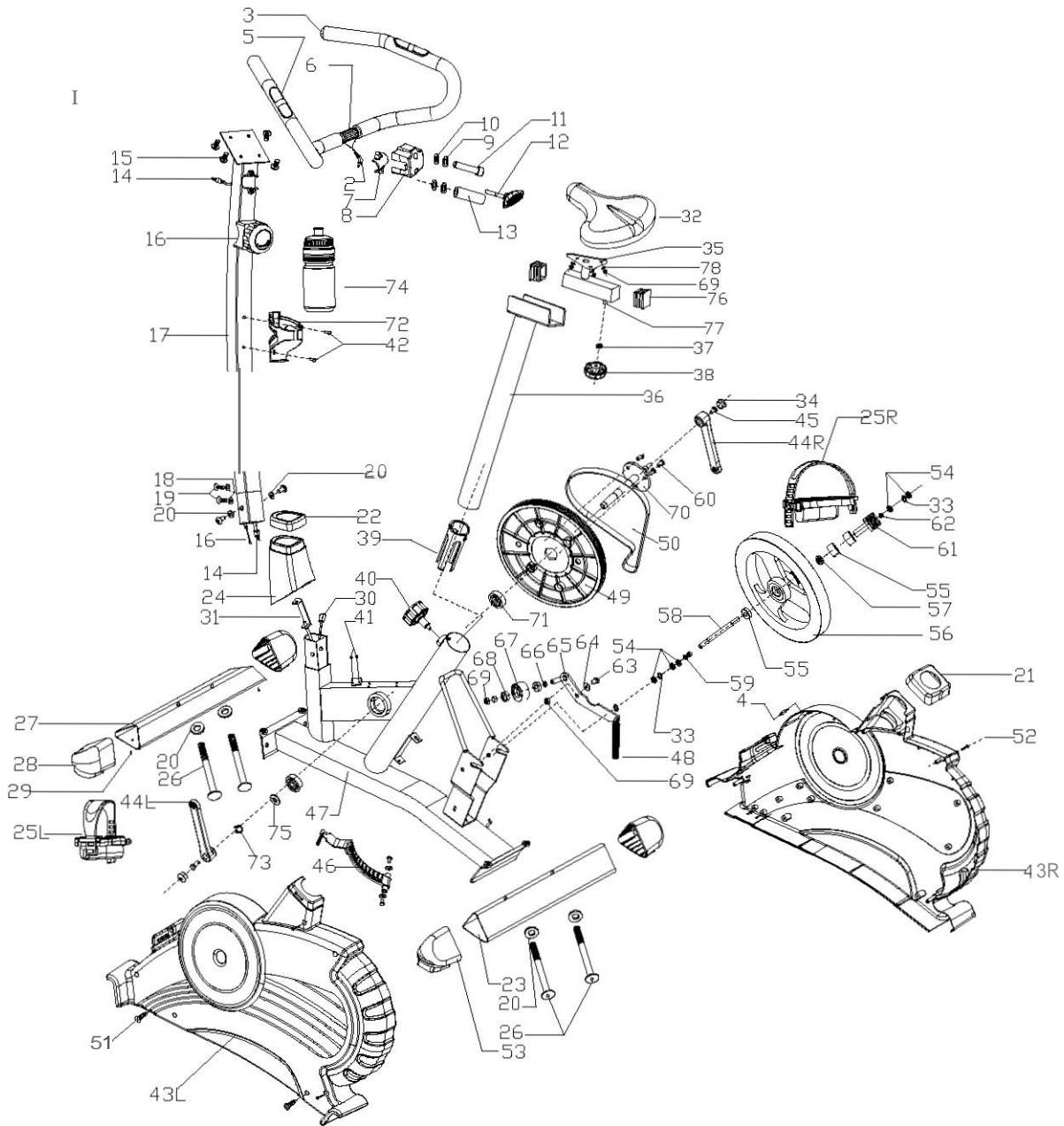
### **Рекомендации по уходу**

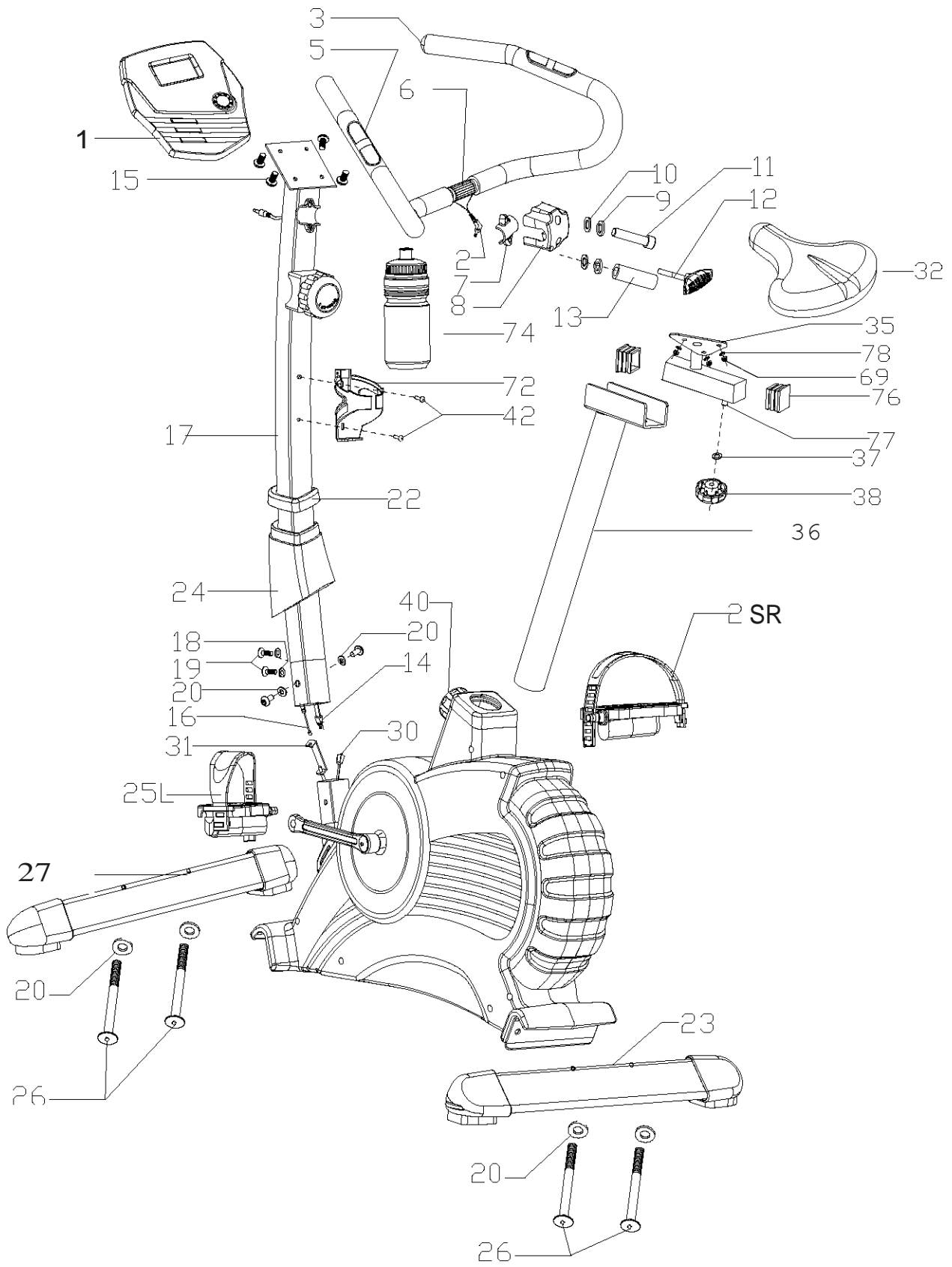
Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей.

Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

# C60PKA

## СХЕМА ТРЕХАЖЕРА





**ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ**

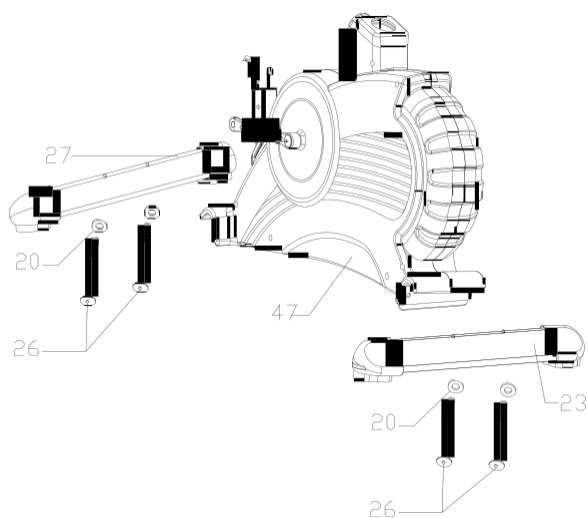
<u>№</u>	<u>Part №</u>	<u>Наименование</u>	<u>Кол</u>
1	W00058-1	Компьютер	1
2	W00058-2	Провод датчиков пульса	1
3	W00058-3	Заглушка	2
4	W00058-4	Пластиковая часть для крышки цепи	3
5	W00058-5	Оплетка из пенырезины	2
6	W00058-6	Поручень	1
7	W00058-7	Металлическая крышка поручней	1
8	W00058-8	Пластиковая крышка поручней	1
9	W00058-9	Пружинная шайба	2
10	W00058-10	Плоская шайба	2
11	W00058-11	Винт	1
12	W00058-12	Т-образная рукоятка	1
13	W00058-13	Металлическая втулка	1
14	W00058-14	Датчик компьютера (верхний)	2
15	W00058-15	Винт для компьютера	2
16	W00058-16	Контроль натяжения	1
17	W00058-17	Опорная стойка поручней	1
18	W00058-18	Плоская шайба	2
19	W00058-19	Винт М8	4
20	W00058-20	Плоская шайба	6
21	W00058-21	Пластиковая часть стойки сидения (нижняя)	1
22	W00058-22	Пластиковая часть опорной стойки поручней (верхняя)	1
23	W00058-23	Задний стабилизатор	1
24	W00058-24	Пластиковая часть опорной стойки поручней (нижняя)	1
25	W00058-25	Педадь (правая и левая)	2
26	W00058-26	Винт М8	4
27	W00058-27	Передний стабилизатор	1
28	W00058-28	Заглушка переднего стабилизатора	2
29	W00058-29	Винт	4
30	W00058-30	Датчик компьютера (нижний)	1
31	W00058-31	Контроль натяжения (нижний)	1
32	W00058-32	Сидение	1
33	W00058-33	Шайба	1
34	W00058-34	Наконечник шатуна	2
35	W00058-35	Ползунок	1

36	W00058-36	Стойка сидения	1
37	W00058-37	Плоская шайба	1
38	W00058-38	Пластиковый регулятор сидения	1
39	W00058-39	Пластиковый рукав стойки сидения	1
40	W00058-40	Регулятор стойки сидения	1
41	W00058-41	Винт	2
42	W00058-42	Винт	2
43	W00058-43	Крышка цепи (правая и левая)	1
44	W00058-44	Шатун (правый и левый)	1
45	W00058-45	винт	2
46	W00058-46	Магнитная система торможения	1
47	W00058-47	Основная рама	1
48	W00058-48	Пружина	2
49	W00058-49	Главный шкив	1
50	W00058-50	Ремень	1
51	W00058-51	Винт для крышки	4
52	W00058-52	Винт крышки цепи	5
53	W00058-53	Заглушка	2
54	W00058-54	Винт	5
55	W00058-55	Подшипник	2
56	W00058-56	Маховик	1
57	W00058-57	Подшипник 6003	2
58	W00058-58	Поперечная ось	1
59	W00058-59	Металлическая втулка маховика	1
60	W00058-60	Винт	3
61	W00058-61	Малый ременной шкив	1
62	W00058-62	Подшипник 6000	1
63	W00058-63	Винт	1
64	W00058-64	Шайба	1
65	W00058-65	Штифт	1
66	W00058-66	Металлическая втулка маховика	2
67	W00058-67	Переходная втулка	1
68	W00058-68	Подшипник 6900	2
69	W00058-69	Гайка рычага педали	5
70	W00058-70	Ось шатуна	1
71	W00058-71	Подшипник 6203	2
72	W00058-72	Держатель для бутылки	1
73	W00058-73	С-образная шайба	1
74	W00058-74	Бутылка для воды	1

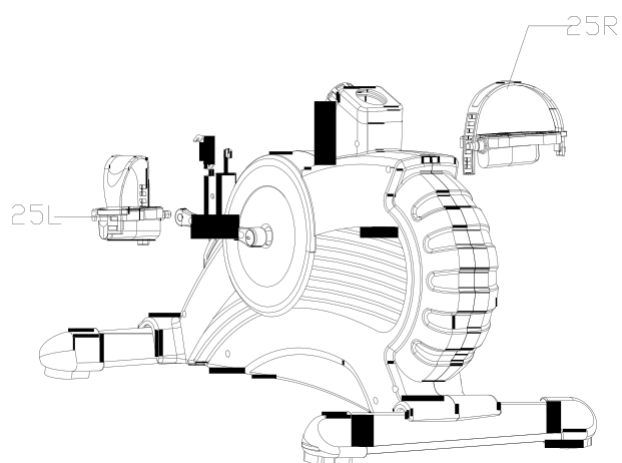


75	W00058-75	Шайба	1
76	W00058-76	Крышка из PVC пластика	2
77	W00058-77	Винт ползунка	1
78	W00058-78	Плоская шайба	3

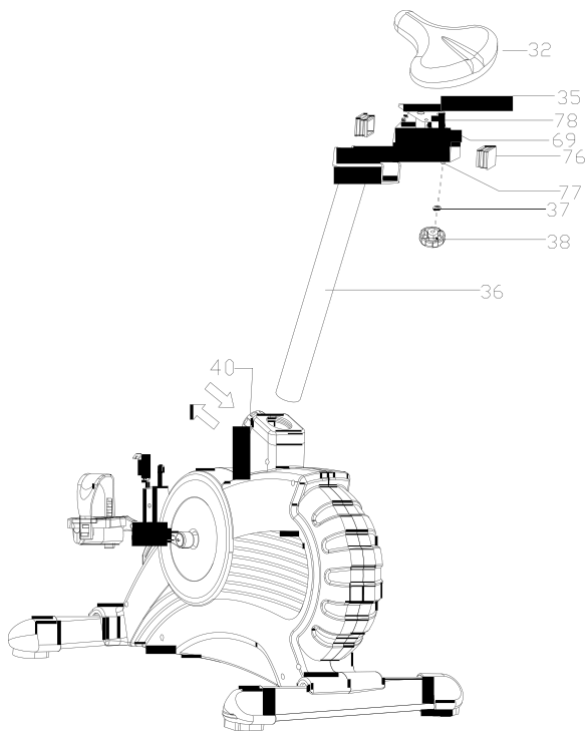
## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



1. Присоедините передний стабилизатор (27) к основной раме (47) при помощи 2 винтов М8 (26) и 2 плоских шайб (20).
2. Присоедините задний стабилизатор (23) к основной раме (47) при помощи 2 винтов М8 (26) и 2 плоских шайб (20).

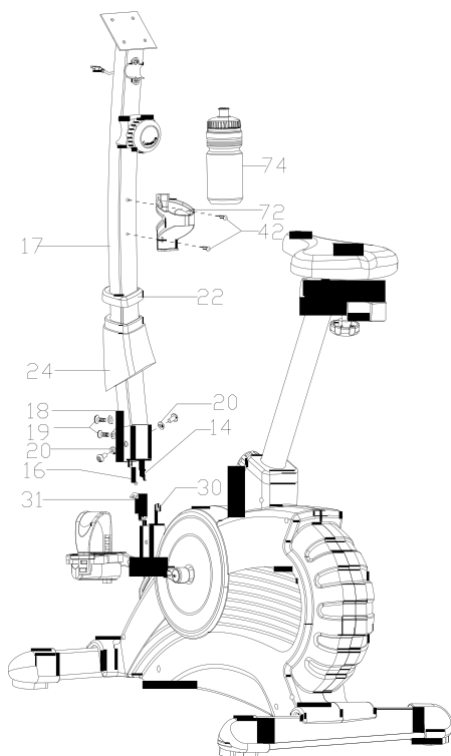


1. Установите левую педаль (25L) на левый шатун и правую педаль (25R) на правый шатун. В первом случае закручивайте против часовой стрелки, во втором – по часовой.



1. Установите сидение (32) на ползунок (35) используя 3 винта и 2 плоские шайбы. Затем установите винт и крепко затяните. Закрепите ползунок (35) на стойке сидения (36) с помощью регулятора (38) и плоской шайбы (37).

2. Вставьте стойку сидения в основную раму, пропустив через пластиковый рукав (39). Совместите отверстие на стойке сидения и пластиковом рукаве. Установите регулятор стойки сидения (40) в отверстие. Крепко затяните регулятор.

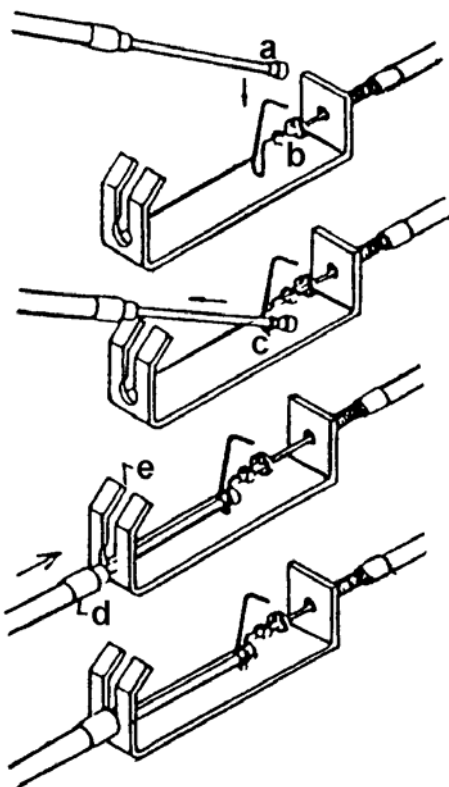


1. Соедините кабели компьютера (30) между основной рамой и опорной стойкой поручней как это показано на рисунке слева.

2. Следуя инструкциям ниже установите кабель натяжения (31 и 16).

3. После того как пункты 1 и 2 будут выполнены, зафиксируйте опорную стойку поручней (17) на основной раме. Затяните 4 винта (19) и шайбы (18) для фиксации опорной стойки поручней.

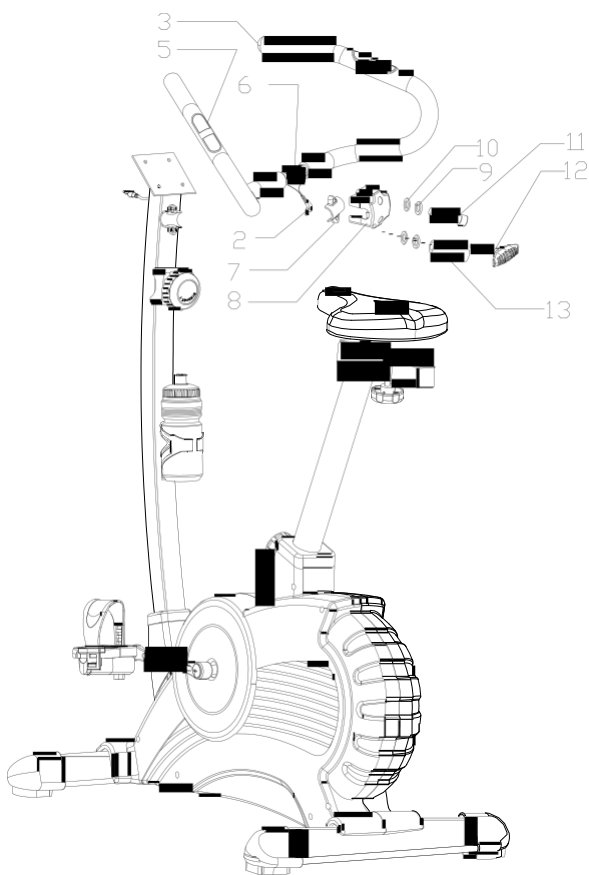
4. Закрепите держатель для бутылки (72) на опорной стойке поручней (17) с помощью 2 винтов (42).



1. Извлеките кабель натяжения из опорной стойки поручней. Убедитесь, что рукоятка регулировки натяжения находится в положении 1 (минимальное значение).

2. Соедините концы кабелей (А и В) и разместите в пазу (С). Проденьте медный конец (D) в металлический паз (E).

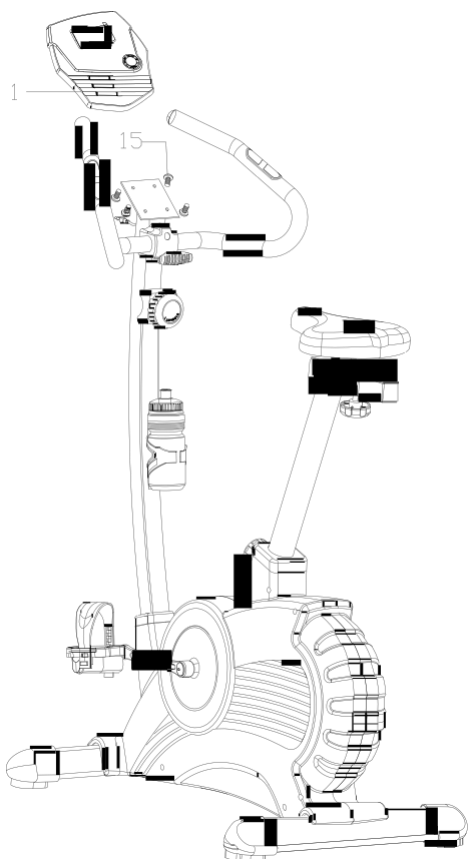
3. Аккуратно закрепите опорную стойку сидения на основной раме, избегая разъединения кабелей. Закрепите опорную стойку сидения на основной раме используя 4 винта и шайбы.



1. Установите поручень (6) в паз опорной стойки поручней при помощи металлической крышки (7), пружинной шайбы, шайбы и винта (11).

2. Зафиксируйте пружинную шайбу (9) шайбу (10) и металлическую втулку (13) на металлической крышке (7). Вставьте пластиковую крышку (8) в металлическую (7).

3. Зафиксируйте пластиковую крышку Т-образной рукояткой. Подберите комфортный угол наклон поручня. Затяните Т-образную рукоятку.



1. Установите компьютер в паз, закрепив 3 винтами (15).

2. Подключите провод датчиков пульса (2) и кабель компьютера (14).

# КОНСОЛЬ

## ТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЬЮТЕР UT8215-7

### А. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

ПОКАЗАТЕЛЬ	ЗНАЧЕНИЕ НА ЭКРАНЕ	ДИАПАЗОН РЕГУЛИРОВОК	ИНТЕРВАЛЬНЫЙ ШАГ
<b>SPEED (СКОРОСТЬ)</b> КМ/Н или МЛ/Н (КМ/Ч или МИЛЬ/Ч)	0.0~99.9	нет	нет
<b>RPM (ОБОРОТЫ/МИН)</b>	0~999	нет	нет
<b>TIME (ВРЕМЯ)</b>	0:00~99:59 Минута: Секунды	0:00~99:00 Минута: Секунды	+ 1 минута
<b>DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ)</b>	0.00~99.99 КМ, МЛ (КМ., МИЛЯ)	0.00~99.50 0.00~99.50	+ 0.50
<b>CALORIES (КОЛ-ВО КАЛОРИЙ)</b>	0~9999	0→10~9990	+ 10
<b>PULSE (ПУЛЬС)</b>	"НР", 30~240	0→72~240	+1

### В. ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

#### 1. Для начала установите в компьютер 2 батарейки.

После установки батареек раздастся длинный звуковой сигнал и в течение 2 секунд загорятся все LCD секторы монитора.

#### 2. Управление компьютером



**2.1 TIME (ВРЕМЯ):** Нажмите клавишу ENTER (ВВОД), после чего появится мигающая надпись TIME (ВРЕМЯ). Установите необходимое время в минутах и секундах. Если время не установлено, во время тренировки будет идти автоматический отсчет от нуля.

**2.2 DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ):** Нажмите ENTER (ВВОД) несколько раз до появления мигающей надписи DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ). Задайте нужные значения – в километрах или милях. Если дистанция не установлена, во время тренировки будет идти автоматический отсчет от нуля.

**2.3 CALORIES (КАЛОРИИ):** Нажмите ENTER (ВВОД) несколько раз до появления мигающей надписи CALORIES (КАЛОРИИ). Задайте нужное количество калорий. Если количество калорий не установлено, во время тренировки будет идти автоматический отсчет от нуля.

**2.4 PULSE (ПУЛЬС):** Нажмите ENTER (ВВОД) несколько раз до появления мигающей надписи PULSE (ЧАСТОТА ПУЛЬСА). Удерживайте обеими ладонями сенсорные датчики пульса – через 6 секунд на экране появится информация о частоте пульса. Также в момент определения пульса будет мигать значок частоты пульса. Для более точного определения частоты пульса держите две ладони на сенсорных датчиках. Считывание пульса с одной ладони даст большую погрешность.

**2.5 RESET (СБРОС ПОКАЗАТЕЛЕЙ):** Удерживайте клавишу RESET (СБРОС) в течение 2 секунд. При этом все пользовательские настройки будут сброшены на ноль.

**2.6 AUTO ON/OFF (АВТО ВКЛ/ВЫКЛ):** При нажатии любой клавиши или начала кручения педалей компьютер включается автоматически. Если от педалей или компьютера не поступает никаких команд в течение 4 минут, компьютер автоматически выключается.

## **2.7 RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ):**

В режиме определения пульса нажмите RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ) для старта программы оценки восстановления пульса.

Начнется отсчет времени от 1:00 до 0:00. Значок частоты пульса будет мигать пока время не закончится. В течение этих 60 секунд непрерывно держите ладони на сенсорных датчиках. Затем на экране появится оценка уровня восстановления пульса в значениях от F1 до F6. F1 наилучший результат, F6 – наихудший.

Score <sup>↵</sup>	Condition <sup>↵</sup>	Heart Rate <sup>↵</sup> ( from test HR minus end HR) <sup>↵</sup>
F1 <sup>↵</sup>	<b>Excellent</b> <sup>↵</sup>	Above 50 <sup>↵</sup>
F2 <sup>↵</sup>	<b>Good</b> <sup>↵</sup>	40 ~ 49 <sup>↵</sup>
F3 <sup>↵</sup>	<b>Average</b> <sup>↵</sup>	30 ~ 39 <sup>↵</sup>
F4 <sup>↵</sup>	<b>Fair</b> <sup>↵</sup>	20 ~ 29 <sup>↵</sup>
F5 <sup>↵</sup>	<b>Poor</b> <sup>↵</sup>	10 ~ 19 <sup>↵</sup>
F6 <sup>↵</sup>	<b>Very Poor</b> <sup>↵</sup>	Under 10 <sup>↵</sup>

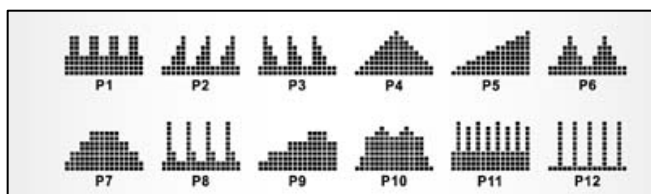
## 2.8 ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ:

2.8.1. При нажатии на любую клавишу раздастся короткий звуковой сигнал.

При установке батареек или нажатии клавиши RESET (СБРОС) раздастся длинный звуковой сигнал.

## 2.9 ПРОГРАММЫ (Динамические программы следования P1-P12):

12 встроенных программ следования предлагают пользователю различные тренировочные профили. Пользователь выбирает нужную ему команду и следует графику тренировочного профиля, увеличивая или уменьшая обороты педалей, а также вручную регулируя нагрузку (натяжение).



## С. ПРИМЕЧАНИЕ

1. Для данного компьютера используются 2 батарейки типа АА (1.5V).

## ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей.

Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно.

Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера.

Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними детьми не допускается.

Держите тренажер на удаленном от детей расстоянии, не позволяйте им находиться рядом с тренажером во время занятий

При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца.

Тормозные колодки являются наиболее быстроизнашиваемым расходным материалом. В начале каждой тренировки проверяйте их состояние.

Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей.

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.

Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер.

Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части.

Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья.

Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в элементы тренажера.

Не вставайте во время тренировки.

Максимальный вес пользователя не должен превышать 150 кг.

Работа тормозной системы пропорционально зависима от скорости вращения педалей.

Данный тренажер не предназначен для использования в медицинских целях.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

**ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПАТЬ К ТРЕНИРОВКАМ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.**

**НАСКОЛЬКО ЧАСТО?** (Частота тренировок)

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

**НАСКОЛЬКО ДОЛГО?** (Продолжительность тренировок)

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

**НАСКОЛЬКО УСЕРДНО?** (Интенсивность тренировок)

Напряженность Ваших тренировок также зависит от тех задач, которые Вы решаете. Если Вы хотите подготовиться к забегу на 5 км, вероятно, стоит тренироваться более интенсивно, чем для того, чтобы просто поддерживать хорошую физическую форму. В любом случае программу упражнений лучше начинать при низкой интенсивности. Болезненные ощущения не делают физические упражнения более полезными! Есть два способа определить интенсивность Ваших упражнений. Во-первых, можно следить за частотой сердечных сокращений (используйте для этого ручные сенсорные датчики или беспроводной нагрудный датчик; они могут продаваться отдельно от тренажера), во-вторых, определяя Ваш уровень нагрузки (это очень простая процедура, см. ниже).

**УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ**

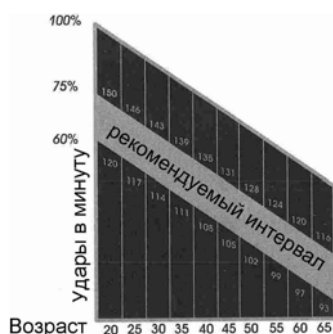
Можно легко определить интенсивность тренировки, оценив Ваш уровень нагрузки. Если при выполнении упражнения Вы запыхались настолько, что не можете спокойно говорить, то Ваша нагрузка чрезмерна. Лучший результат тренировки — хорошее

настроение, а не изнеможение. Если Вы не можете задержать дыхание, пора сбрасывать обороты. Всегда обращайтесь внимание на эти признаки чрезмерного перенапряжения.

## **ИНТЕРВАЛ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ**

### **ЧТО ТАКОЕ ИНТЕРВАЛ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ?**

Интервал предпочтительной частоты сердечных сокращений — это то количество ударов сердца в минуту, которое Вам нужно поддерживать для достижения целей тренировки. Он рассчитывается в зависимости от Вашей максимальной частоты пульса. У каждого человека — свой интервал, зависящий от возраста, уровня подготовки и цели тренировок. Согласно рекомендациям Американской кардиологической ассоциации, Интервал предпочтительной частоты сердечных сокращений составляет примерно 60-75% от максимальной. Для начинающих лучше заниматься с частотой 60% от максимальной, а опытному спортсмену подойдет интервал 70-75%. Приведенная внизу диаграмма поможет определить Ваш интервал.



### **ПРИМЕР:**

(для человека в возрасте 42 года): выберите возраст на горизонтальной оси диаграммы (округлим его до 40 лет), а затем найдите пересечение соответствующего столбца с линией «рекомендуемый интервал». Результаты: 60% максимальной частоты сокращений – 108 ударов в минуту, 75% максимальной частоты сокращений = 135 ударов в минуту.

## **СОВЕТЫ — УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ**

### **НАЧНИТЕ С УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ**

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



### **1. РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**

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

### **2. РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛAVОЙ МЫШЦЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**

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



### **3. РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ МЫШЦ И МЫШЦ НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ**

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



## **СОВЕТЫ — ПОЛЬЗА РАЗМИНКИ И СБРОСА НАГРУЗКИ**

### **РАЗМИНКА**

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

### **СБРОС НАГРУЗКИ**

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

## **СОВЕТЫ — ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ**

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

*Снижение веса — меньшая интенсивность, большая продолжительность тренировок*

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

*Повышение уровня расхода энергии — более частые ежедневные тренировки*

*Улучшение спортивных результатов — тренировки с высоким уровнем нагрузки*

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

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

## ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

Посадка	вертикальная
Система нагружения	магнитная
Кол-во уровней нагрузки	8
Маховик	8 кг.
Регулировка положения сидения	по горизонтали и вертикали
Регулировка положения руля	есть
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	LCD дисплей с голубой подсветкой
Показания консоли	скорость, время, дистанция, калории, пульс, обороты в мин., Recovery (оценка восстановления пульса)
Кол-во программ	12 программ "следования"
Складывание	нет
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	110*53*131 см.
Вес тренажера	31 кг.
Вес пользователя	150 кг.
Питание	не требует подключения к сети
Гарантия	1 год

## **ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА**

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

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

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

На все товары, приобретенные в торговой сети, распространяется гарантия продавца. Срок действия гарантии указан в гарантийном талоне, выданном при покупке товара.

**Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.**

Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров производится в Сервисном центре продавца и уполномоченных сервисных центрах дилеров. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Гарантийные обязательства возникают с момента продажи товара потребителю и распространяются только на изделия, проданные через торговые сети и уполномоченными дилерами фирмы. Подтверждением является отметка в гарантийном талоне, скрепленная подписью и печатью продавца.

В течение 14-ти дней с момента покупки приобретенный товар надлежащего качества можно обменять на аналогичный в соответствии со ст. 25 закона РФ "О защите прав потребителей" (кроме товаров, перечисленных в постановлении Правительства Российской Федерации от 19 января 1998 г. N55 (редакция от 20 октября 1998 года)).

Для обмена товара необходимо предъявить изделие в оригинальной упаковке, сохранившее товарный вид, гарантийный талон и товарно-кассовый чек.

Товары ненадлежащего вида и качества обмениваются продавцом только при наличии в гарантийном талоне отметки сервисного центра и акта о непригодности (дефектности) товара для дальнейшего использования.

Сервисный центр осуществляет выезд специалистов на дом к владельцам крупногабаритных изделий в пределах Москвы - бесплатно, за пределами МКАД - по

утвержденным расценкам. Расценки на выезд специалистов, на товары, приобретенные через дилерскую сеть, могут различаться.

#### **Гарантия не распространяется в следующих случаях:**

- при несоблюдении клиентом правил, приведенных в инструкции по эксплуатации, прилагаемой к изделию;
- использования товара в коммерческих целях (если это не оговорено инструкцией);
- при нарушении условий транспортировки, хранения, эксплуатации, обслуживания, неквалифицированной сборки, действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания посторонних предметов, различных жидкостей (в том числе химически активных) в механизмы и узлы оборудования, а также вследствие существенных нарушений предельных нагрузок, установленных руководством по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-9;
- при наличии расхождения между информацией, указанной в гарантийном талоне и информацией о товаре (цвет, марка, артикул, серийный номер и др.);
- если имеются следы самостоятельных изменений конструкции и неквалифицированного ремонта;
- при отсутствии у покупателя гарантийного талона с необходимыми отметками о дате продажи (в этом случае гарантийный период устанавливается с момента изготовления товара);
- на расходные (быстроизнашивающихся) деталей – ремни, тросы, элементы питания, предохранители и т.п.;

Любые сервисные работы, кроме чистки, рекомендованной инструкцией по эксплуатации, должны проводиться специалистами авторизированной сервисной службы.

Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации, поможет избежать проблем в эксплуатации товара и его обслуживании.

Неисправные узлы и детали товара в гарантийный период бесплатно ремонтируются или заменяются новыми. Решение вопроса целесообразности их замены или ремонта определяется специалистами сервисной службы.

Рекомендуется производить подключение (установку) тренажера силами авторизованных организаций или специалистов, занимающихся по роду своей деятельности данными работами. Специалисты, осуществляющие установку, должны сделать отметку в гарантийном талоне о выполнении подключения (установке).



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

## ВНИМАНИЕ!

### ДАННЫЙ ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ДОМАШНЕГО НЕКОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

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

Архангельск (8182)63-90-72  
Астана (7172)727-132  
Астрахань (8512)99-46-04  
Барнаул (3852)73-04-60  
Белгород (4722)40-23-64  
Брянск (4832)59-03-52  
Владивосток (423)249-28-31  
Волгоград (844)278-03-48  
Вологда (8172)26-41-59  
Воронеж (473)204-51-73  
Екатеринбург (343)384-55-89

Иваново (4932)77-34-06  
Ижевск (3412)26-03-58  
Казань (843)206-01-48  
Калининград (4012)72-03-81  
Калуга (4842)92-23-67  
Кемерово (3842)65-04-62  
Киров (8332)68-02-04  
Краснодар (861)203-40-90  
Красноярск (391)204-63-61  
Курск (4712)77-13-04  
Липецк (4742)52-20-81

Магнитогорск (3519)55-03-13  
Москва (495)268-04-70  
Мурманск (8152)59-64-93  
Набережные Челны (8552)20-53-41  
Нижний Новгород (831)429-08-12  
Новокузнецк (3843)20-46-81  
Новосибирск (383)227-86-73  
Омск (3812)21-46-40  
Орел (4862)44-53-42  
Оренбург (3532)37-68-04  
Пенза (8412)22-31-16

Пермь (342)205-81-47  
Ростов-на-Дону (863)308-18-15  
Рязань (4912)46-61-64  
Самара (846)206-03-16  
Санкт-Петербург (812)309-46-40  
Саратов (845)249-38-78  
Севастополь (8692)22-31-93  
Симферополь (3652)67-13-56  
Смоленск (4812)29-41-54  
Сочи (862)225-72-31  
Ставрополь (8652)20-65-13

Сургут (3462)77-98-35  
Тверь (4822)63-31-35  
Томск (3822)98-41-53  
Тула (4872)74-02-29  
Тюмень (3452)66-21-18  
Ульяновск (8422)24-23-59  
Уфа (347)229-48-12  
Хабаровск (4212)92-98-04  
Челябинск (351)202-03-61  
Череповец (8202)49-02-64  
Ярославль (4852)69-52-93

сайт: <https://oxygenfitness.nt-rt.ru/> || эл. почта: [wnb@nt-rt.ru](mailto:wnb@nt-rt.ru)