



HORIZON
FITNESS

ANDES 3
ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Меры безопасности

Внимание!

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

Тренажер предназначен для домашнего использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- **ОСТОРОЖНО!** Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой;
- **ВНИМАНИЕ!** Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети;
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта;
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку;
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями;
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача

кислорода;

- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Тренажер не имеет шестерни холостого хода. Скорость движения педалей должна снижаться постепенно;
- Будьте осторожны при подходе к тренажеру и спуске с него. Опустите соответствующую педаль в нижнее положение и дождитесь полной остановки тренажера.

ОСТОРОЖНО! Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

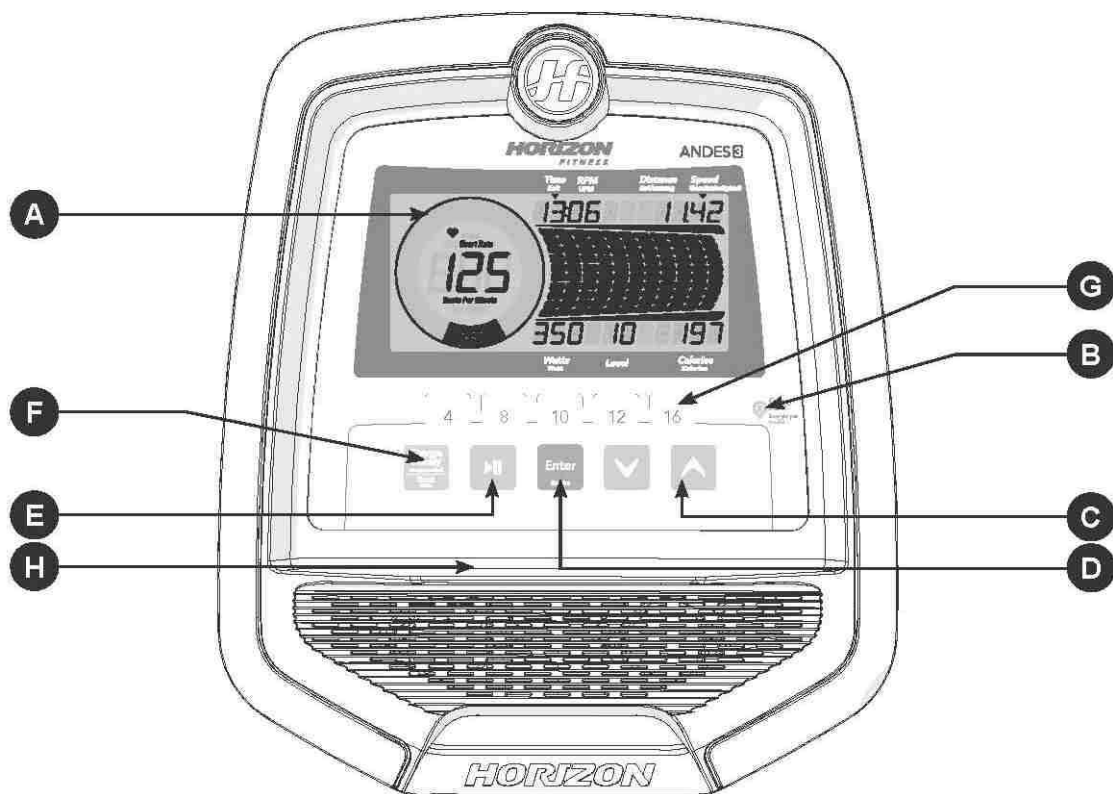
1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35 С;
2. влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



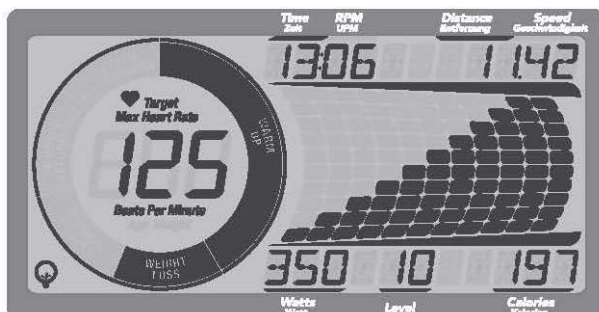
Примечание:

- Удалите защитную пленку перед началом работы с консолью.
- Обратите внимание, что кнопки консоли Comfort 7 сенсорные.

- A. Окна дисплея: Time/Время, Distance/Дистанция, Calories/Калории, Speed/Скорость, RPM/Обороты в минуту, Resistance Level/Уровень сопротивления, Heart Rate/Пульс, Watts/Ватты, HR Wheel/Активная зона, Resistance Profile/Профиль тренировки.
- B. Режим сохранения энергии.
- C. Кнопки управления: выбор программ, настройки консоли, изменение уровня сопротивления сложности во время тренировки.
- D. ENTER: подтверждение настроек программ или профиля пользователя.
- E. START/STOP: начало/завершение/пауза тренировки, удержание в течение 3 секунд приведет к сбросу настроек.
- F. Кнопка смены дисплея: просмотр дисплеев, профилей.
- G. Кнопка изменения уровня сопротивления во время тренировки.
- H. Подставка для телефона, книги.

ДИСПЛЕЙ

ANDES 3



- **TIME/ВРЕМЯ:** мин:сек
- **RPM/ОБОРОТЫ В МИНУТУ**
- **DISTANCE/ДИСТАНЦИЯ:** км, пройденное расстояние
- **SPEED/СКОРОСТЬ:** км/ч
- **WATTS/ВАТТЫ:** мощность тренировки
- **LEVEL/УРОВЕНЬ:** сложность тренировки
- **CALORIES/КАЛОРИИ:** количество сожженных калорий
- **HEART RATE/ПУЛЬС**
- **MAXIMUM HEART RATE/МАКСИМАЛЬНЫЙ ПУЛЬС =**
 $0,85 \cdot (220 - \text{возраст})$
- **HEART RATE WHEEL/АКТИВНАЯ ЗОНА:** отображается активная зона тренировки. Вы сможете контролировать достижение Ваших целей:
WARM UP 0-60% от макс. пульса
WEIGHT LOSS 60-70% от макс. пульса
IMPROVE FITNESS 70-80% от макс. пульса
IMPROVE PERFORMANCE 80-90% от макс. пульса
MAXIMUM PERFORMANCE 90-100% от макс. пульса

БЫСТРЫЙ СТАРТ

1. Убедитесь, что тренажер подключен к сети;
2. Нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки в ручном режиме (MANUAL);
3. Используйте кнопки-стрелки для регулирования уровня сопротивления во время тренировки.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

1. Убедитесь, что тренажер подключен к сети;
2. Выберите Guest (Гость)/User1 (Пользователь 1)/User2 (Пользователь 2);
3. Установите вес (Weight) пользователя;

4. Установите возраст (Age) пользователя;
5. Выберите программу;
6. Выберите пол (Gender) пользователя (необходим только для программы Fit-test);
7. Произведите необходимые настройки программы;
8. Нажмите кнопку Start/Stop для начала тренировки.

ПРОГРАММЫ

: 10 предустановленных программ - Manual (Ручное управление)/ Intervals (Интервалы)/ Game (Игра)/ Weight Loss (Снижение веса)/ Rolling (Качели)/ Cadence (Темп)/ Random (Случайная)/ Constant Watts (Постоянные ватты)/ THR Zone (Целевой пульс)/ Custom (Пользователь)

MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)

Выберете MANUAL и нажмите кнопку START для начала тренировки.

INTERVALS (ИНТЕРВАЛЫ)

Посредством изменения уровня сопротивления во время тренировки вы увеличиваете скорость, сила и выносливость.

GAME (ИГРА)

Эта разминка напоминает игру в гонки. Чтобы управлять автомобилем, вам необходимо крутить педали быстрее/медленнее. Старайтесь избегать препятствий и продолжать путь. Будьте осторожны, ведь у вас только 11 шансов достичь цели.

WEIGHT LOSS (СНИЖЕНИЕ ВЕСА)

Программа позволяет вам снизить массу тела посредством изменения уровня сопротивления и поддержания организма в его целевой зоне.

ROLLINGS (КАЧЕЛИ)

Постепенное увеличение/уменьшение уровня сопротивления позволяет контролировать частоту сердечных сокращений.

RANDOM (СЛУЧАЙНАЯ)

CONSTANT WATTS (ПОСТОЯННЫЕ ВАТТЫ)

Программа автоматически изменяет уровень сопротивления.

- Выберите программу Constant Watts. Нажмите Enter для подтверждения.
- Установите время (Time) кнопками ▲▼, нажмите Enter для подтверждения.
- Установите ватты (Watts) кнопками ▲▼, нажмите Enter для подтверждения/

Нажмите Start для начала тренировки

THR ZONE (ЦЕЛЕВАЯ ЗОНА ПУЛЬСА)

Примечание: используйте телеметрический передатчик пульса.

- Выберите программу THR Zone. Нажмите Enter для подтверждения.
- Установите время (Time) кнопками ▲▼, нажмите Enter для подтверждения.

- Установите целевой пульс (Heart rate, по умолчанию 80 ударов в минуту) кнопками ▲▼, нажмите Enter для подтверждения/

Нажмите Start для начала тренировки.

CUSTOM 1, 2 (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 1 и 2)

Пользовательская программ, время по умолчанию – 15 минут.

- Введите ваши данные.
- Установите уровень сложности каждого интервала кнопками ▲▼, нажмите Enter для подтверждения. Всего интервалов 15.
- Нажмите Start для начала тренировки

КОНТАКТНЫЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

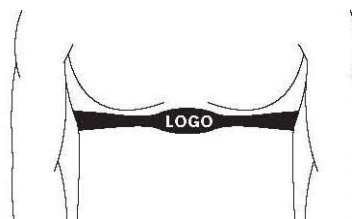
Обхватите руками поручни. Ладони должны находиться на датчиках пульса. В течение 15-20 секунд датчик измерит последние 5 ударов пульса. Не сжимайте датчики плотно, так как в этом случае может повыситься артериальное давление. Убедитесь, что ладони расположены на пластинах пульсомера, а не на поручнях,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



СИНХРОНИЗАЦИЯ ДАННЫХ НА PASSPORT

- 1) Используйте кнопки навигации на роутере, чтобы пролистать иконки и сделать выбор.
- 2) Следуйте инструкциям на экране, нажмите и удержите кнопки наклон вверх и стоп (Resistance up и Change display) на консоли.
- 3) Как только процесс синхронизации успешно завершен, информация с консоли будет поступать на роутер.