



Andes 5 ViaFit

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ИНСТРУКЦИЯ ПО СКЛАДЫВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА

Чтобы сложить эллиптический тренажер нужно:

- Держите верхнюю ручку тренажера правой рукой.
- Поднимите защелку вверх, как показано на рисунке.
- Отпустите защелку вниз, чтобы закрепить сложенный тренажер.



Рис. 1

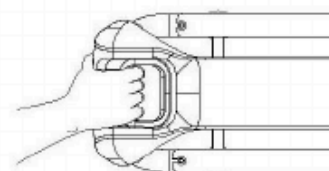


Рис. 4

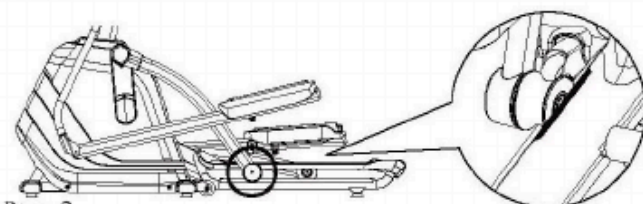


Рис. 2

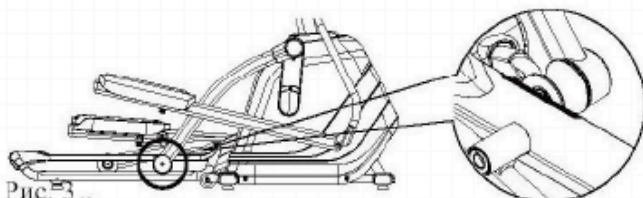


Рис. 3

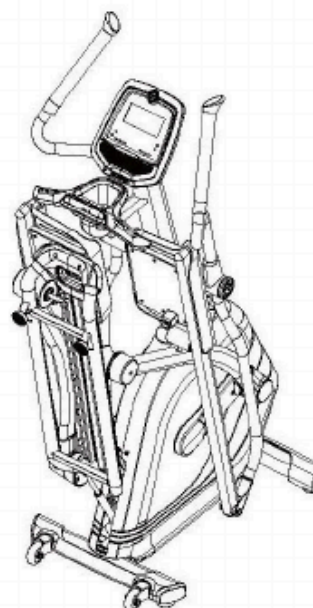
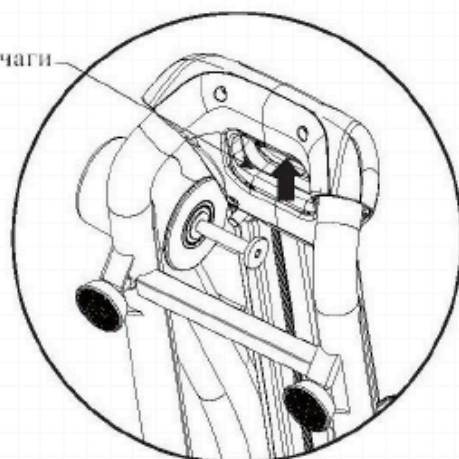
Примечание

Направляющие имеют плавную систему разрыва. Не нажимайте на них, это может привести к опрокидыванию тренажера.

Чтобы разложить эллиптический тренажер нужно:

- Держите верхнюю ручку тренажера.
- Вытяните направляющие, чтобы они зафиксировались.

Рычаги



Примечание

Для удобства используйте смягчающие подкладки. Они должны быть параллельны друг другу или передние чуть выше задних.

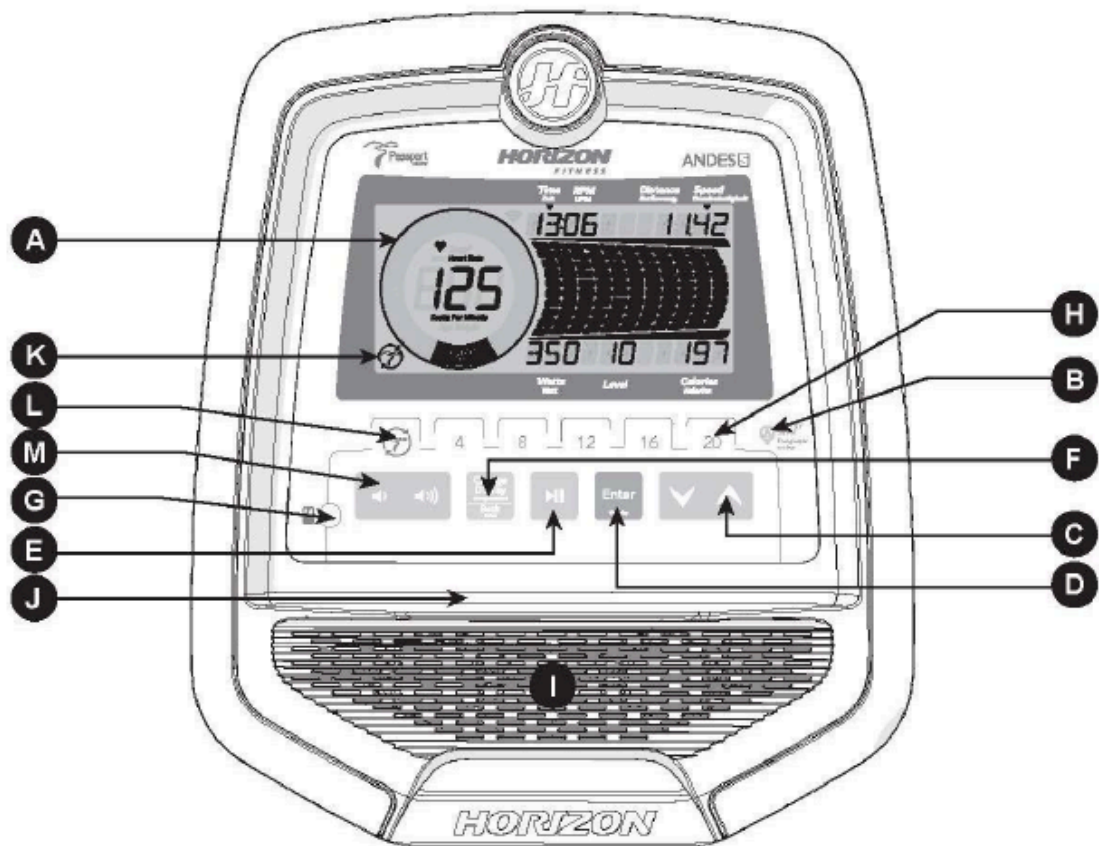
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА



ВНИМАНИЕ

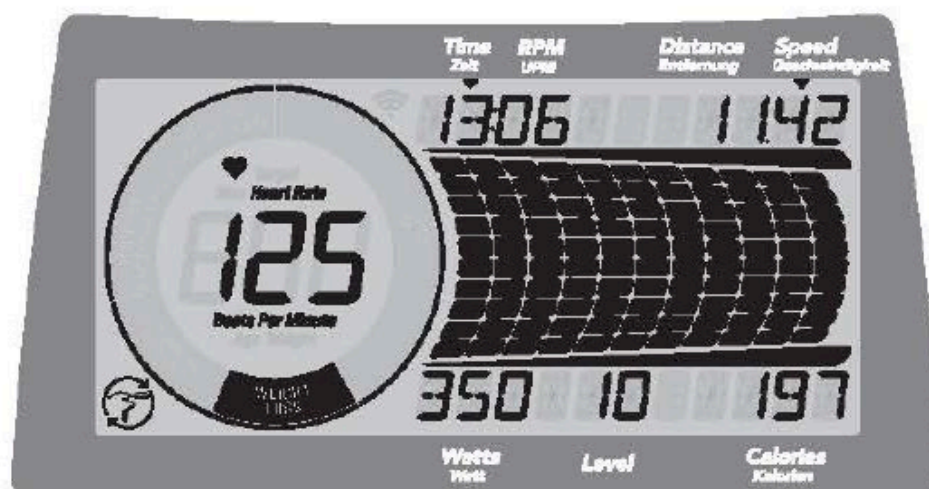
Эллиптические велотренажеры достаточно тяжелые, поэтому соблюдайте меры предосторожности или используйте стороннюю помощь.

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ ANDES 5



- A. **Окна дисплея:** Время (Time), расстояние (Distance), скорость (Speed), обороты в минуту (RPM), уровень сопротивления (Resistance Level), пульс (Heart rate), калории (Calories), ватты (Watts), Активная зона (HR Wheel), профиль сопротивления (Resistance Profile), соединение с Passport.
- B. **Режим сохранения энергии:** Для того, чтобы минимизировать потребляемую энергию, тренажер оснащен опцией сохранения энергии в режиме ожидания, если консоль не получает сигнал в течение 15 минут. Нажмите любую кнопку, чтобы вернуться в режим тренировки.
- C. **Кнопки навигации:** Выбор программы, изменение настроек консоли, изменение уровня сопротивления во время тренировки.
- D. **Кнопка Enter:** Подтверждение настроек или профиля пользователя.
- E. **Кнопка Старт/Стоп:** Начало тренировки, пауза, удержание кнопки в течение 3 секунд приведет к сбросу параметров.
- F. **Кнопка смены дисплея/возврат**
- G. **Аудио разъем**
- H. **Кнопка изменения уровня сопротивления**
- I. **Динамики**
- J. **Подставка**
- K. **Passport:** иконка появляется, если имеется соединение с роутером Passport.
- L. **Кнопки быстрого управления Passport**
- M. **Звук**

ОКНА ДИСПЛЕЯ Andes 5



- **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
- Подключение роутера PASSPORT

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)/ User3 (Пользователь 3)/ User4 (Пользователь 4);
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.

Для User/User2/ User3/ User4 программы сохранит настройки.

ПРОГРАММЫ

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

ПРОФИЛИ ПРОГРАММ

MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)

Выберите MANUAL и нажмите кнопку START для начала тренировки.

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. 16 уровней сложности.

ROLLINGS (КАЧЕЛИ)

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

REVERSE TRAIN (ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ)

Программа направлена на тренировку мышечной массы. Изменение уровня сопротивления во время тренировки при реверсивном движении.

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 (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ)

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.

