LS5.0U

LS6.0R

LIVESTRONG

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Уважаемый покупатель!

Поздравляем 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 вспомнить 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!

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.

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.

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 механических и электрических соединений. 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:

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и 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.

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети):

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

Меры предосторожности:

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 лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м.;
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – откученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;

7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

ОТКРЫТИЕ КОРОБКИ

Убедитесь, что все части тренажера на месте, проверьте наличие комплектующих частей в соответствии со списком

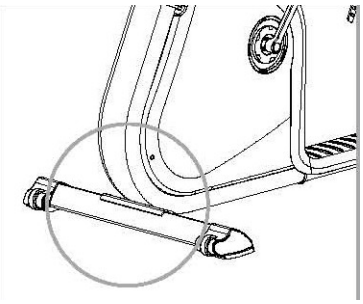
ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ

Перед началом сборки убедитесь, что все инструменты, которые будут необходимы при сборке на месте.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ВНИМАНИЕ

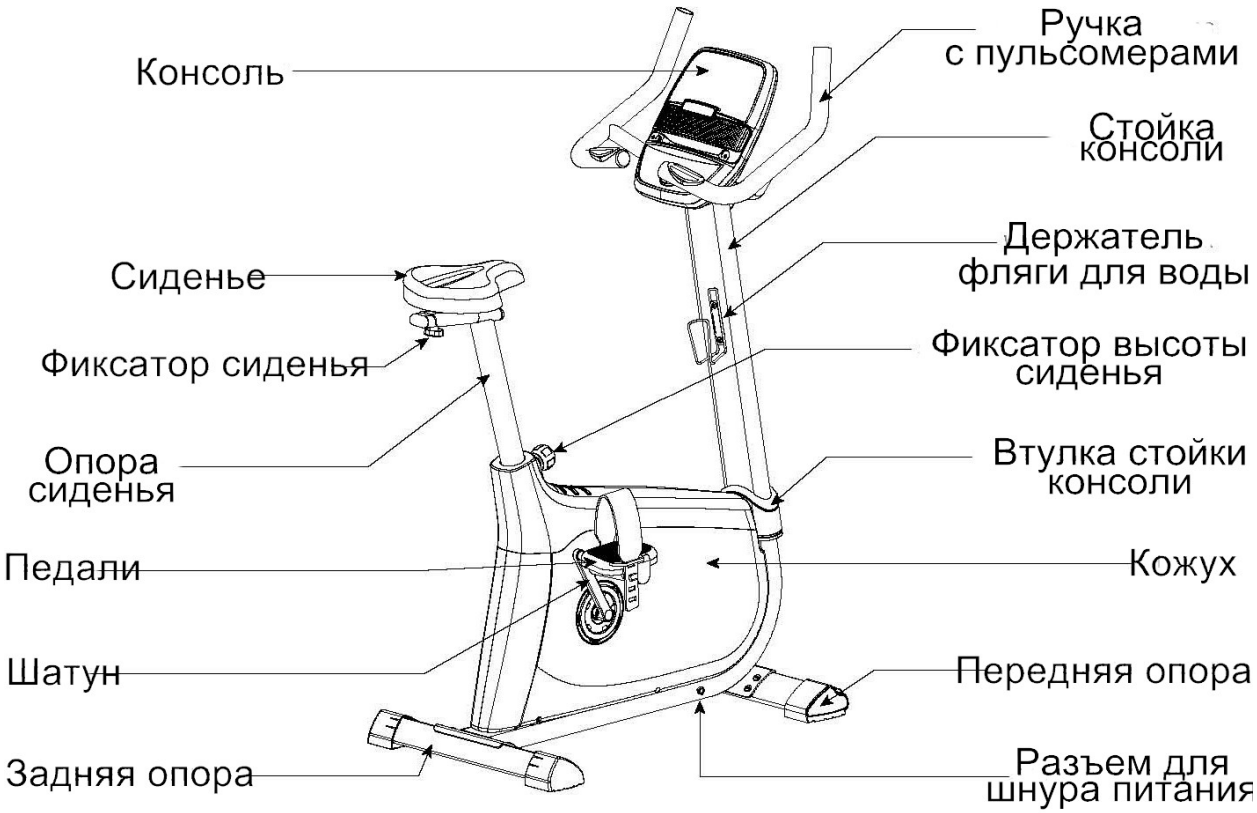
Чтобы избежать повреждения/поломки велотренажера, в процессе сборки важно следовать указаниям инструкции. Убедитесь, что все части тренажера плотно затянуты. Неправильная сборка, а также неплотно затянутые детали могут привести к появлению шума при эксплуатации тренажера.



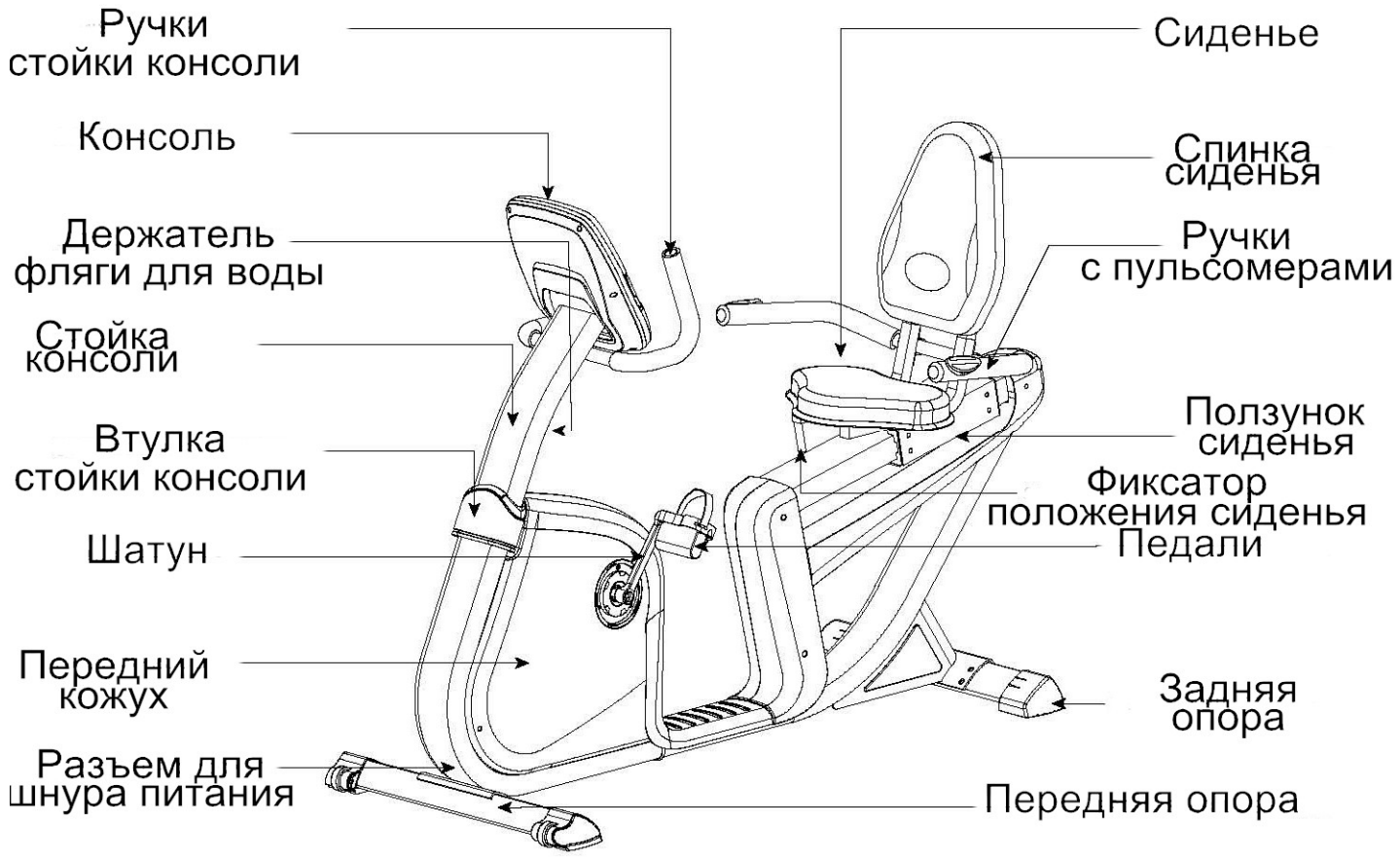
Перед началом сборки укажите серийный номер вашего велотренажера, находящегося на его нижней части, и введите его в поле ниже:

НАЗВАНИЕ МОДЕЛИ: **Livestrong** | | ВЕЛОТРЕНАЖЕР

ВЕЛОТРЕНАЖЕР LS5.0U



ВЕЛОТРЕНАЖЕР LS6.0R



В комплект входят:

Инструменты:

- Плоская отвертка 13/15 мм
- Универсальный гаечный ключ.

Комплектующие:

- Основная рама 1 шт.
- Консоль 1 шт.
- Стойка консоли 1 шт.
- Втулка стойки консоли 1 шт.
- Передняя опора 1 шт.
- Задняя опора 1 шт.
- Сиденье 1 шт.
- «Сидушка» - 1 шт. (Для LS6.0R)
- Спинка сиденья – 1 шт. (Для LS6.0R)
- Опора спинки сиденья – 1 шт. (Для LS6.0R)
- Опора сиденья – 1шт. (Для LS5.0U)
- Кронштейн опоры сиденья – 1 шт. (Для LS5.0U)
- Кожух руля – 1шт. (Для LS5.0U)
- Ручки с пульсомерами – 1шт.
- Педали с ремешками – 2 шт.
- Держатель фляги для воды – 1 шт.
- Кабель аудио адаптера – 1шт.
- Шнут питания – 1шт.
- Сборочный комплект – 1 шт.

СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

РАСПАКОВКА

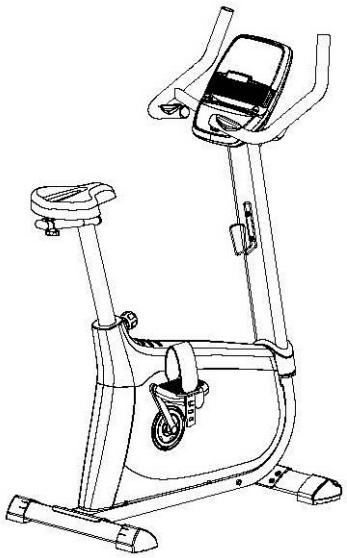
Убедитесь, что коробка с тренажером стоит на ровной поверхности. Рекомендуется использовать защитное покрытие во избежание повреждения пола.

Примечание:

По завершению каждого этапа сборки тренажера убедитесь, что все болты и гайки на месте и плотно затянуты.

Применение смазочных материалов, например, литиевой смазки, может помочь вам при сборке

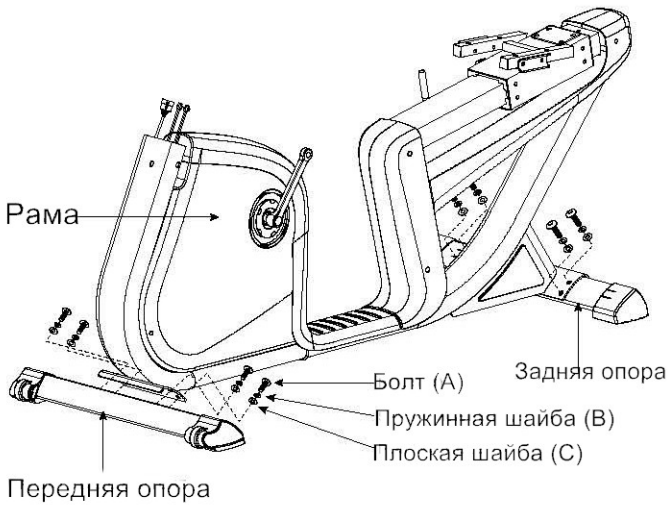
СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

LS5.0U	LS6.0R
	

СБОРКА ВЕЛОТРЕНАЖЕРА LS6.0R

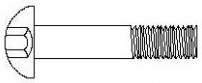
ШАГ 1

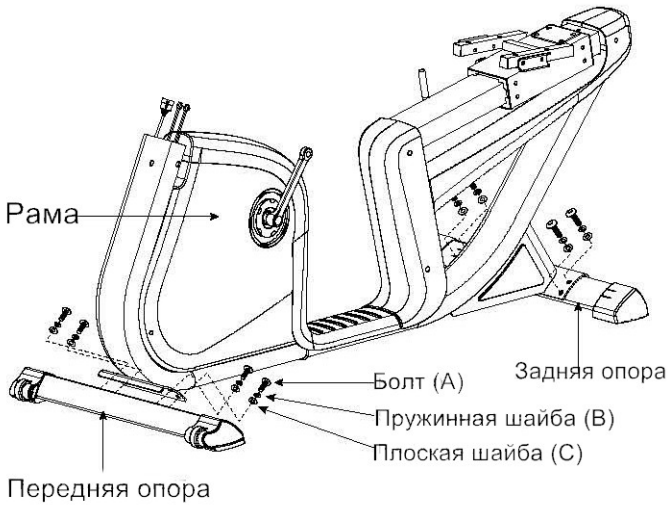
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №1:					
	Болт (A) 20 мм. Кол-во: 8 шт.		Пружинная шайба (B) 15.4 мм. Кол-во: 8 шт.		Плоская шайба (C) 16 мм. Кол-во: 8



1. Откройте сборочный комплект №1.
2. Закрепите заднюю опору на основной раме с помощью 4 болтов (A), 4 пружинных шайб (B) и 4 плоских шайб (C).
3. Закрепите переднюю опору на основной раме с помощью 4 болтов (A), 4 пружинных шайб (B) и 4 плоских шайб (C).

ШАГ 2

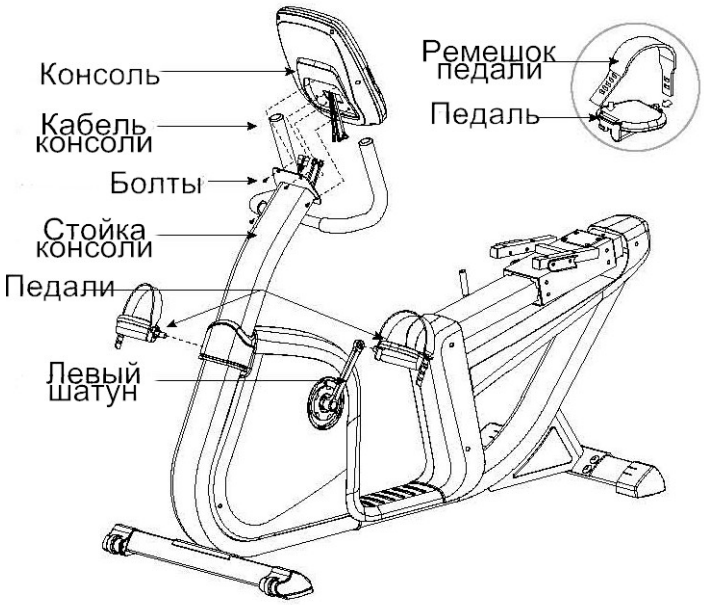
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №1:			
	Болт (E) 50 мм. Кол-во: 4		Пружинная шайба (B) 15.4 мм. Кол-во: 8 шт.
	Плоская шайба (C) 16 мм. Кол-во: 8		



1. Откройте сборочный комплект №2.
2. Закрепите изоляционную втулку на стойку консоли.
3. Аккуратно протяните кабель консоли через стойку, затем закрепите последнюю на раме.
4. Закрепите стойку консоли на основной раме, используя 4 болта (F), 4 пружинные шайбы (B) и 4 плоские шайбы (C).
5. Опустите втулку к раме.

Будете аккуратны, не перетяните провода.

ШАГ 3

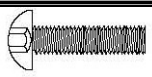


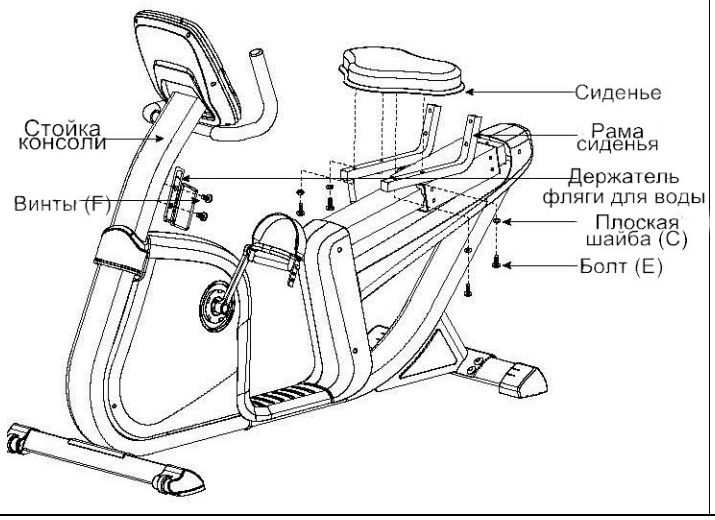
**Будете аккуратны,
не перетяните провода.**

***Примечание**: Для данного этапа сборки отсутствует сборочный комплект.*

1. Закрепите ремни педалей на педалях.
2. Закрепите правую педаль на правом шатуне, затяните по часовой стрелке с помощью ключа 13мм/15мм.
3. Закрепите левую педаль на правом шатуне, затяните ключом 13мм/15мм против часовой стрелки. ***Примечание**: Будьте внимательны, резьба левого шатуна расположена против часовой стрелке*.
4. Соедините кабели консоли.
5. Зафиксируйте консоль на стойке, используя 4 винта (Сначала снимите винты, затем крепите консоль).

ШАГ 4

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №4:			
	Болт (E) 35 мм. Кол-во: 4		Винт (F) 15 мм. Кол-во: 8 шт.
	Плоская шайба (C) 16 мм. Кол-во: 4		

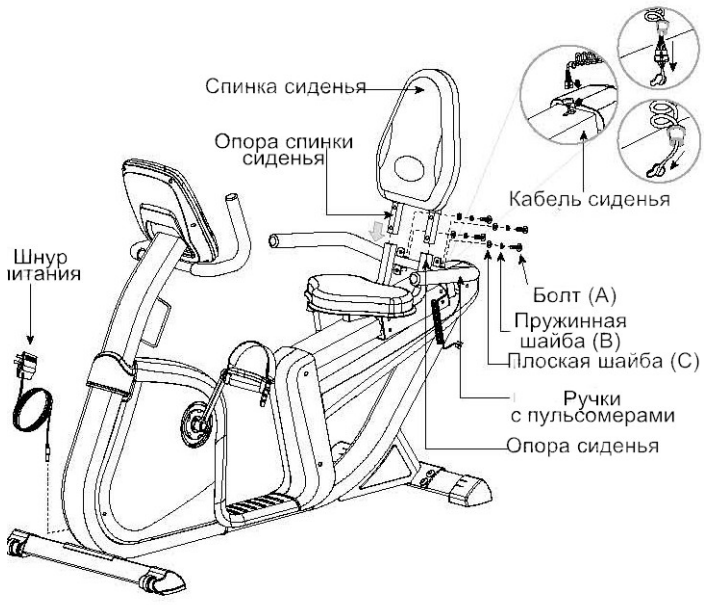


***Примечание**: Данный шаг сборки только для тренажера LS5.0U.*

1. Откройте сборочный комплект №4
2. Закрепите сиденье на основной раме 4 болтами (E) и 4 шайбами (C).
3. С Закрепите держатель фляги для воды на стойке консоли с помощью 4 винтов (F).

ШАГ 5

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №5:					
	Болт (A) 20 мм. Кол-во: 4 шт.		Пружинная шайба (B) 15.4 мм. Кол-во: 4 шт.		Плоская шайба (C) 16 мм. Кол-во: 4



***Примечание**: Данный шаг сборки только для тренажера LS5.0U.*

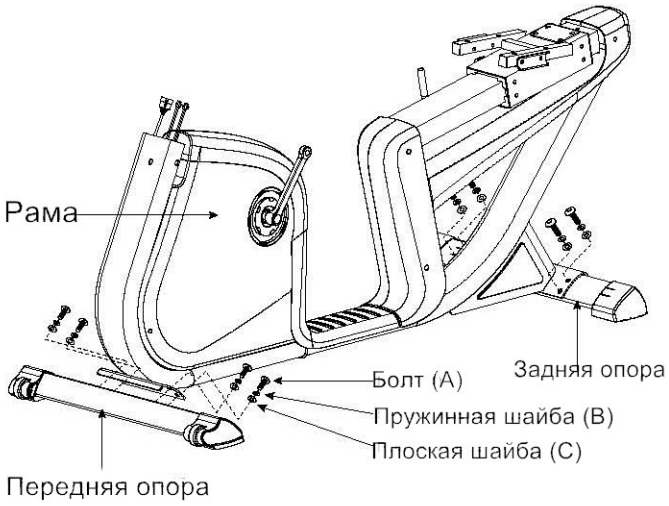
1. Откройте сборочный комплект №5.
2. Зафиксируйте сиденье на опоре.
3. Закрепите поручни с пульсомерами, используя 4 болта (a), 4 пружинные шайбы (B) и 4 плоские шайбы (C).
4. Соедините кабель, как показано на рисунке. Подсоедините к сети.

СБОРКА ЗАВЕРШЕНА

СБОРКА ЭЛЛИПТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА LS5.0U

ШАГ 1

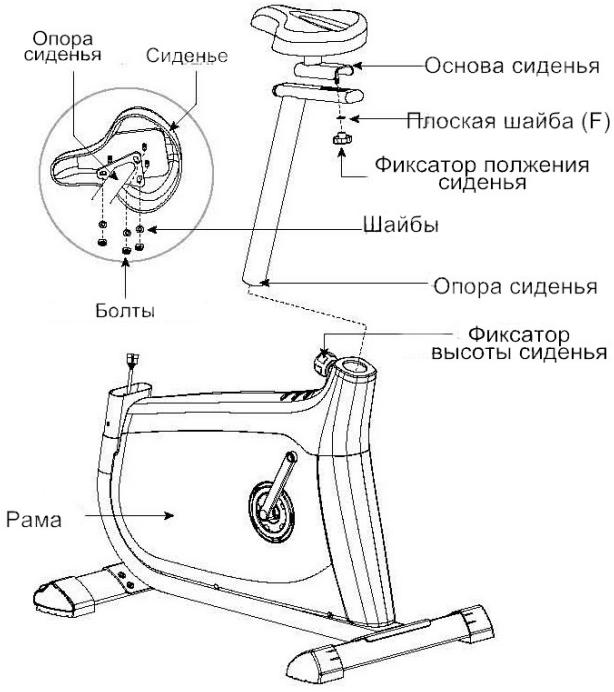
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №1:					
	Болт (A) 20 мм. Кол-во: 8 шт.		Пружинная шайба (B) 15.4 мм. Кол-во: 8 шт.		Плоская шайба (C) 16 мм. Кол-во: 8



1. Откройте сборочный комплект №1.
2. Закрепите заднюю опору на основной раме с помощью 4 болтов (A), 4 пружинных шайб (B) и 4 плоских шайб (C).
3. Закрепите переднюю опору на основной раме с помощью 4 болтов (A), 4 пружинных шайб (B) и 4 плоских шайб (C).

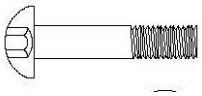
ШАГ 2

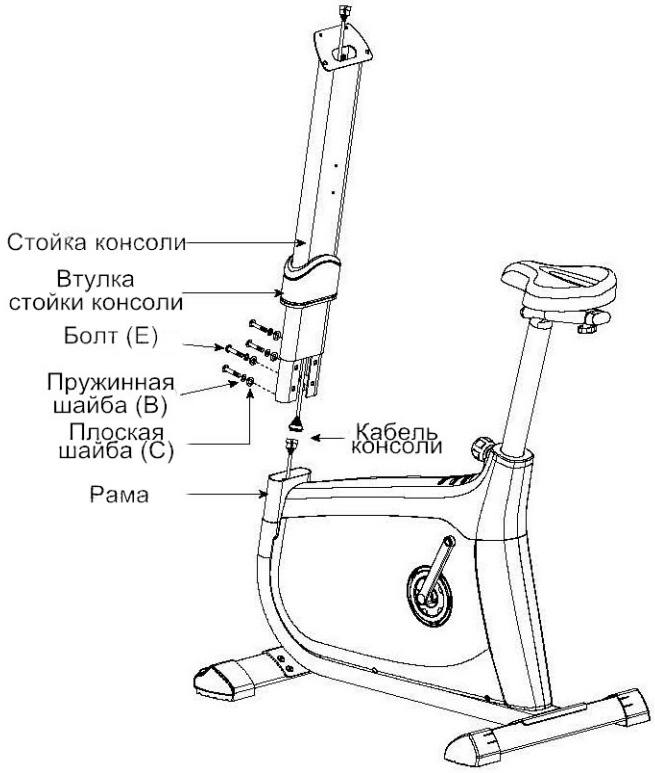
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №2:	
	Плоская шайба (D) 25 мм. Кол-во: 1 шт.



1. Откройте сборочный комплект №2.
2. Закрепите сиденье на опоре сиденья 3 шайбами и 3 гайками (Гайки и шайба закреплены на обратной стороне сиденья).
3. Закрепите стойку сиденья на основной раме 1 плоской шайбой (D) и фиксатором.
4. Отрегулируйте высоту положения сиденья фиксатором.

ШАГ 3

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №1:			
	Болт (E) 50 мм. Кол-во: 4		Пружинная шайба (B) 15.4 мм. Кол-во: 4 шт.
	Плоская шайба (C) 16 мм. Кол-во: 4		

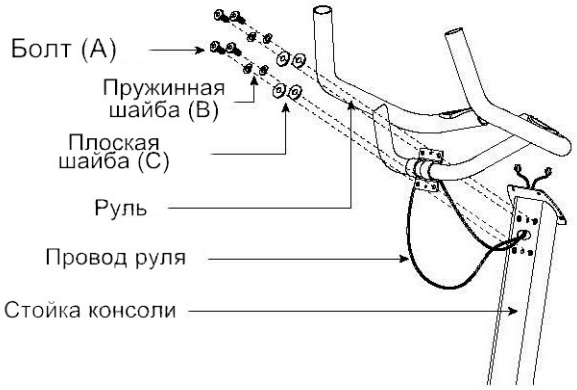


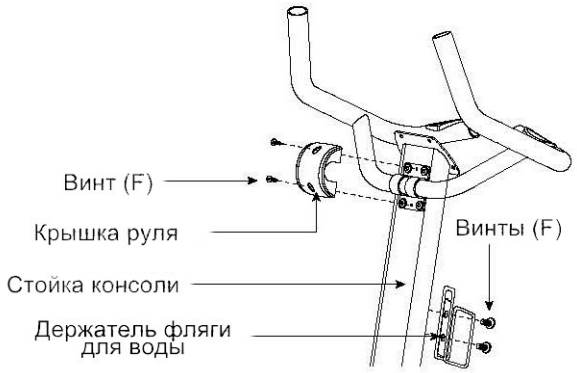
1. Откройте сборочный комплект №3.
2. Закрепите изоляционную втулку консоли на стойке консоли.
3. Протяните кабель консоли через раму и стойку.
4. Зафиксируйте стойку консоли на основной раме, используя 4 болта (E), 4 пружинные шайбы (B) и 4 плоские шайбы(C).
5. Опустите втулку к раме

Будьте аккуратны, не перетяните провода.

ШАГ 4

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №1:					
	Болт (A) 20 мм. Кол-во: 8 шт.		Пружинная шайба (B) 15.4 мм. Кол-во: 8 шт.		Плоская шайба (C) 16 мм. Кол-во: 8
	Винт (F) 15 мм. Кол-во: 4 шт.				

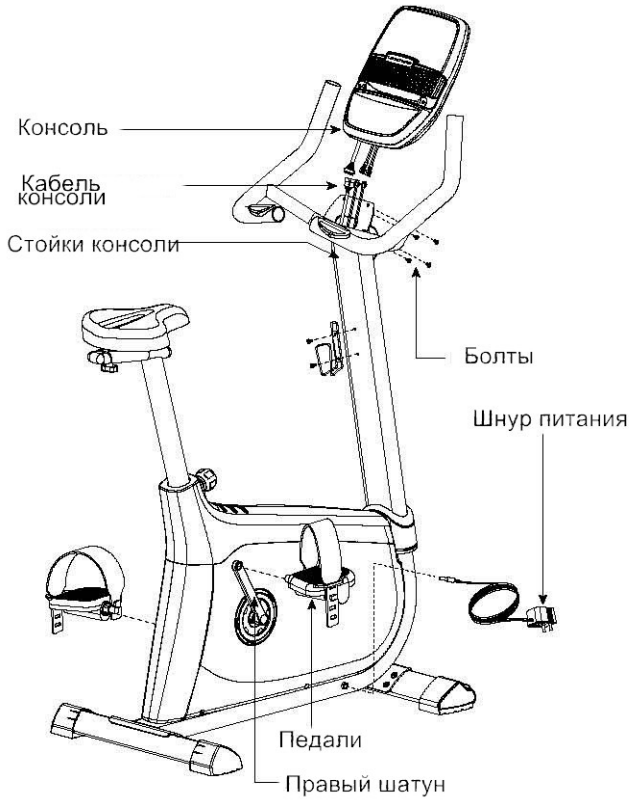




1. Откройте сборочный комплект №4
2. Протяните кабель консоли внутри стойки так, чтобы он вышел в верхней части стойки.
3. Закрепите руль на стойке консоли 4 болтами (A), 4 пружинными шайбами (B) и 4 плоскими шайбами (C).
4. Зафиксируйте крышку руля на стойке с помощью 2 винтов (F).
5. Закрепите держатель фляги для воды, используя 2 винта (F).

Будьте аккуратны, не перетяните провода.

ШАГ 5



***Примечание**: Для данного этапа сборки отсутствует сборочный комплект.*

1. Закрепите ремни педалей на педалях.
2. Закрепите правую педаль на правом шатуне, затяните по часовой стрелке с помощью ключа 13мм/15мм.
3. Закрепите левую педаль на правом шатуне, затяните ключом 13мм/15мм против часовой стрелки. ***Примечание:** Будьте внимательны, резьба левого шатуна расположена против часовой стрелке.*
4. Соедините кабели консоли.
5. Зафиксируйте консоль на стойке, используя 4 винта (Сначала снимите винты, затем крепите консоль).

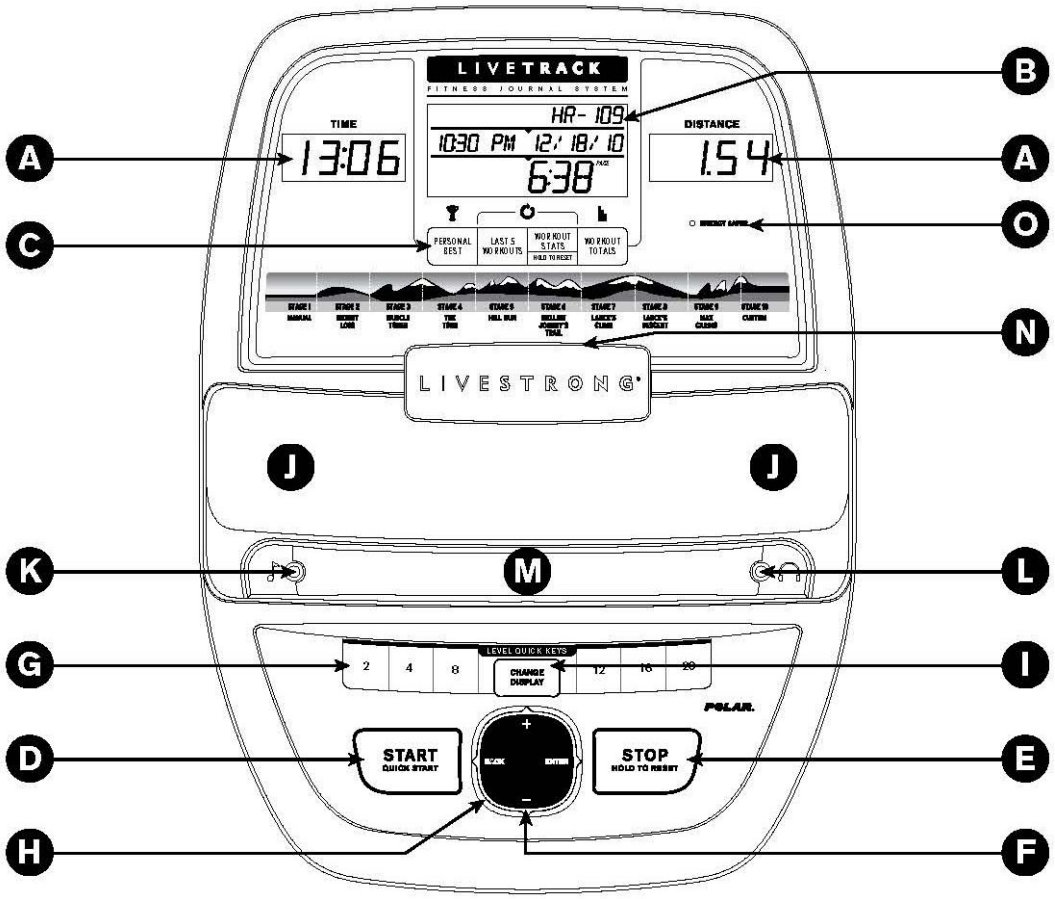
СБОРКА ЗАВЕРШЕНА

ЭКСПЛУАТАЦИЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

В разделе «Эксплуатация велотренажера» даны инструкции о том, как:

- Расположить тренажер;
- Информация об источнике питания и заземлении;
- Регулирование положения сиденья;
- Перемещать велотренажер;
- Выравниваниавть велотренажер;
- Использование пульсозависимых программ.

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



Примечание:

Перед использованием консоли удалите защитную пленку.

A. Светодиодные окна: отображается время и расстояние во время тренировки;

B. Светодиодное окно LIVETRACK: отображается фитнес-журнал LIVETRACK. Отображается пульс, калории, темп и уровень сопротивления во время тренировки;

C. Кнопки «LIVETRACK controls»: используются для изменения настроек журнала LIVETRACK;

D. Start: начало тренировки, возобновление тренировки после паузы;

E. Stop: используется для остановки тренировки или начала паузы во время занятия. Удержание кнопки в течение 3 секунд, чтобы перегрузить консоль;

F. + / – : изменение уровня сопротивления;

G. Кнопки быстрого изменения уровня сопротивления;

H. Программная кнопка: выбор этапа, уровня, времени или др. опций;

I. Кнопка изменения дисплея: изменение дисплея обратной связи во время тренировки;

J. Динамики: проигрывание CD / mp 3 музыки посредством плеера, подключенного к консоли;

K. Аудио вход: подключение CD/mp3 плеера к консоли с помощью кабеля;

L. Аудио выход/Наушники: подключение наушников;

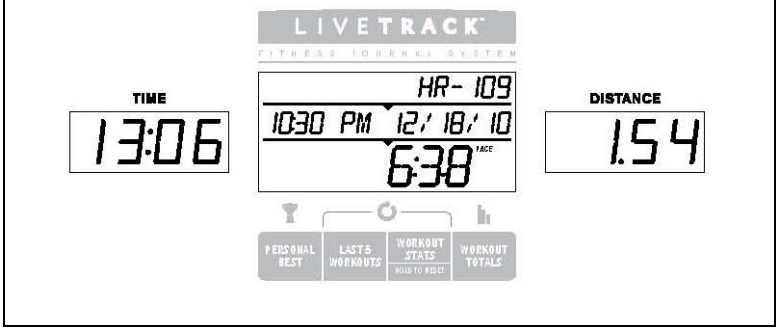
***Примечание**: Если наушники подключении, звук не выходит через динамики;*

M. Держатель плеера;

N. Держатель книги;

O. Сохранение энергии: если в режиме ожидания консоль более 10 минут находится без активности, то автоматически включится режим сохранения энергии.

Дисплеи LS6.0R, LS5.0U



Дисплей

• TIME (Время): Указывается в минутах/секундах, показывает оставшееся время тренировки до окончания тренировки, либо время, прошедшее с начала.

• DISTANCE (Расстояние): Указывается в милях. Отображает оставшееся либо пройденное расстояние.

• SPEED (SPD) (Скорость): Указывается в количестве миль в час, показывает вашу текущую скорость.

• CALORIES: Количество калорий, сожженных за тренировку, либо которые нужно потратить до ее окончания.

• HEART RATE (HR) (Пульс): Указывается в BPM (количество ударов в минуту). Необходим для контроля ЧСС (отображается на экране только когда обе ладони расположены на ручках).

• Level (L) (Сопротивление): Показывает текущий уровень сопротивления. Отображается на буквенноцифровом дисплее.

• Дисплей LIVETRACK: Если опция LIVETRACK активна, на дисплее LIVETRACK отображается информация о тренировке. Используйте кнопки навигации, расположенные под дисплеем для изменения параметров.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

1. Убедитесь, что посторонние предметы не мешают работе велотренажера;

2. Подключите тренажер к сети;

3. Велотренажер обладает следующими функциями:

A. БЫСТРЫЙ СТАРТ

Нажмите кнопку START для начала тренировки. Время по умолчанию 0.00, а уровень сопротивления 1.

B. ВЫБОР ПРОГРАММЫ

1) Используя програмную кнопку выберете пользователя: User 1, User 2 или Guest (Гость), нажмите Enter . ***Примечание:*** *Если вы нажали кнопку Start прежде, чем кнопку Enter, то продолжительность программы будет исчисляться прямым счетом от 0:00 для режима Manual (STA1) – Ручное управление и обратным отсчетом от 30:00 для остальных программ*. Уровень поумолчанию – 1;

2) Выберете программу, используя кнопки + / –, нажмите Enter на програмной кнопке;

3) Установите вес пользователя, используя кнопки + / –, нажмите Enter на програмной кнопке;

4) Установите время, используя кнопки + / –, нажмите Enter на програмной кнопке;

5) Установите уровень сопротивления, используя кнопки + / –, нажмите Enter на програмной кнопке.

УСТАНОВКА ДАТЫ И ВРЕМЕНИ

1) Зайдите в режим установки: Нажмите и удержите кнопки 2 и 4 в течение 3 секунд;

2) С помощью кнопок + / – измените параметры, зате нажмите Enter для подтверждения;

3) Настройки включают: Month (Месяц), Day (День), Year (Год), Hour (Час), Minute (Минута) и время суток - am/pm;

4) Просмотр настроек: Вы можете просмотреть сделанные настройки и изменить их в любое время при нахождении в режиме настроек. Нажмите Enter и прокрутите значения параметров;

5) Выход из режима настроек: Для того чтобы подтвердить настройки даты и времени нажмите и удержите кнопку Enter в течение 3 секунд.

ИЗМЕНЕНИЕ ПРОГРАММЫ/ПЕРЕЗАГРУЗКА КОНСОЛИ

Для изменения программы либо перезагрузки консоли удержите кнопку STOP в течение 3 сек.

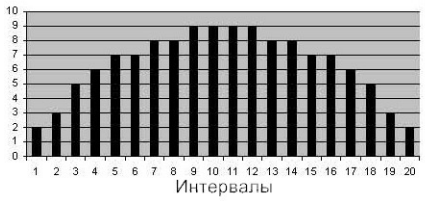
ОКОНЧАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

По окончанию тренировки на дисплее отобразится надпись «WORKOUT COMPLETE» и прозвучит сигнал. Информация о тренировке будет отображена на экране в течение 30 сек, затем консоль автоматически перезагрузится

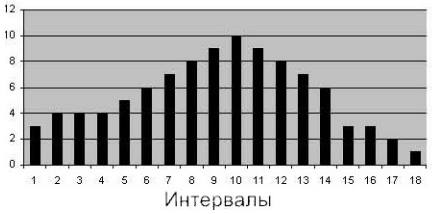
ПРОГРАММЫ КОНСОЛИ

Manual (Ручное управление): Позволяет регулировать угол наклона во время тренировки.

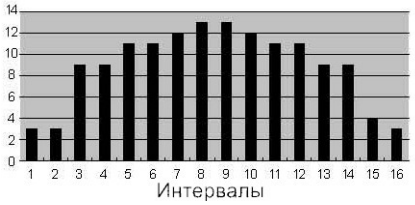
Weight loss (Снижение веса): Программа основана на изменении уровня сопротивления. Тренировка направлена на достижение временных целей и состоит из 10 различных уровней сложности. На рисунке изображен уровень 5.



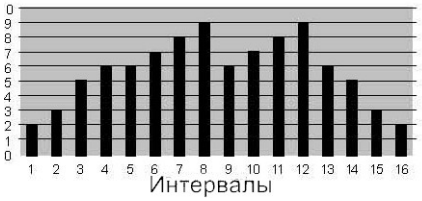
Muscle toner (Тонус мышц): Тренировки, направленные на повышение мышечного тонуса состоят из 10 уровней сложности и 16 уровней сопротивления. Черные полосы, изображенные на рисунке, отображают изменение уровня сопротивления. На рисунке показан уровень 5.



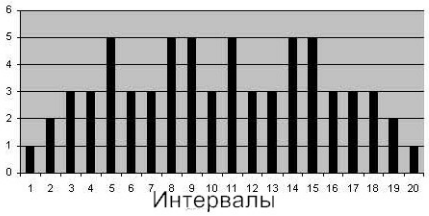
The tour (Тур): Главной целью тренировки является достижение временных результатов, это постепенное увеличение уровня сложности до максимального – 10. Черные полосы, изображенные на рисунке, отображают изменение уровня сопротивления. На рисунке показан уровень 5.



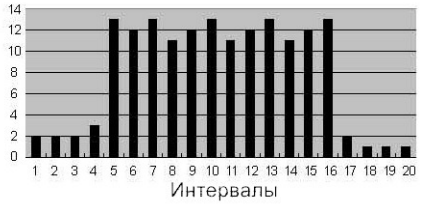
Hill run (Холмы): Данная программа – это тренировка выносливости, имитация разнообразного рельефа посредством увеличения и уменьшения уровня сопротивления поможет вам добиться поставленной цели. Черные полосы, изображенные на рисунке, отображают изменение уровня сопротивления. На рисунке показан уровень 5.



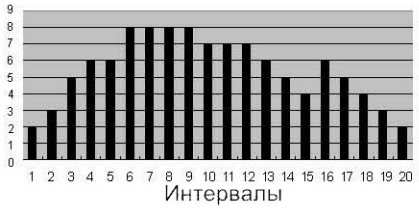
Mello w Johnn y's trail (Мэллоу Джоннис) : Программа Мэллоу Джоннис – это восхождение в горы, дорога представляет собой крутые подъемы и пологие тропы за счет увеличения/уменьшения уровня сопротивления. 10 уровней сложности. Черные полосы, изображенные на рисунке, отображают изменение уровня сопротивления. На рисунке показан уровень 5.



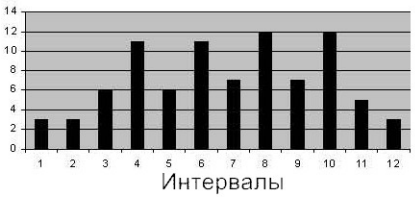
Lance ’s CLIMB (Подъем Лэнса): Программа основана на высокой интенсивности тренировки. 10 уровней сложности. Черные полосы, изображенные на рисунке, отображают изменение уровня сопротивления. На рисунке показан уровень 5.



Lance ’s Descent (Спуск Лэнса): Программа направленная на развитие выносливости, ведь для перехода к следующему интервалу необходимо приложить максимум усилий. На рисунке показан уровень 5.



Max cardio (Макс. Кардио): Программа совмещает в себе и тренировку на выносливости и стимулирование сердечно-сосудистой системы. Черные полосы, изображенные на рисунке, отображают изменение уровня сопротивления. На рисунке показан уровень 5.



Пользователь

1) Выберете CUSTOM с помощью кнопок **+** / **–**, затем нажмите Enter на программной кнопке;
2) Используя кнопки **+** / **–** выберете время. Нажмите Enter для подтверждения;
3) Установите каждый интервал уровня сопротивления с помощью кнопок **+** / **–**, нажмите Enter . Повторите установку для 15 уровней;

Примечание: *Вы можете вернуться к предыдущему интервалу, нажав кнопку You back на программной кнопке*.

4) Нажмите кнопку Start для начала тренировке.

ФИТНЕС ЖУРНАЛ LIVETRACK™

Доказано, что люди, ведущие учет своих тренировок, в среднем, достигают больших результатов, чем те, кто этого не делает. Ваш тренажер имеет опцию LIVETRACK™- Фитнес Журнал. Примите наши поздравления, вы сделали верный шаг для достижения фитнес-целей.

LIVETRACK™ - это новое инновационное программное обеспечение, встроенное в консоль, которое позволит Вам вести учет тренировок без лишних записей и журналов. С помощью LIVETRACK™ Вы сможете сравнить результаты вашей текущей тренировки с предыдущей, узнать средний результат или проанализировать весь период занятий. Благодаря быстрому и удобному доступу к журналу учета вы сможете посмотреть время последней тренировки или количество сожженных калорий, так какой прогресс вы сделали. Ниже представлена информация о LIVETRACK™, которая поможет вам достигнуть желаемых целей.

УСТАНОВКА

Перед тем, как активировать программу, необходимо выбрать пользователя. Выберете 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 вы хотите сбросить ранее записанную информацию о Пользователе 1/2, выберете необходимого пользователя, затем удержите кнопку WORKOUT STATS/HOLD TO RESET в течение 10 секунд.

Примечание:

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

НАКОПЛЕНИЕ ДАННЫХ

После активации программы LIVETRACK™ вы сможете просматривать информацию о тренировках в разных форматах, нажав кнопку LIVETRACK™. Информация запоминается только по завершению программы тренировки, работа консоли будет приостановлена и не возобновляется в течение 5 минут либо вы можете нажать кнопку STOP для возврата в исходное положение.

- PERSONAL BEST (ЛИЧНЫЙ РЕКОРД): Позволяет пользователю увидеть личные рекорды по 5 параметрам за весь период тренировок:

• Лучшая миля – самое быстрое время пробега 1 мили;
• Лучшие 5K - самое быстрое время пробега 5K;
• Самая длинная тренировка – (время);
• Самая длинная тренировка – (расстояние);
• Количество сожженных калорий – самое большое количество калорий, сожженных за 1 тренировку.

- LAST 5 WORKOUTS (ПОСЛЕДНИЕ 5 ТРЕНИРОВОК): Позволяет вам просмотреть результаты по 5 последним тренировкам, нажав кнопку WORKOUT STATS (СТАТИСТИКА ТРЕНИРОВОК):

• Time - Время – общее время выбранной тренировки;
• Distance - Расстояние – общее расстояние последней тренировки;
• Calories - Калории – Общее число калорий, сожженных за одну тренировку;
• Pace - Скорость (средняя) – средняя скорость последней тренировки.

- WORKOUT TOTALS (ОБЩИЕ ТРЕНИРОВКИ): С помощью данной функции вы сможете просмотреть всю информацию о ваших тренировках, нажав кнопку WORKOUT TOTAL, Вы сможете просмотреть:

• Total Workouts - Общее число тренировок;
• Total Distance - Общее расстояние;
• Total Calories - Общее число калорий;
• Total Time - Общее время.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ CD / MP3 ПЛЕЕРА

1) Подключите аудио адаптер (входит в комплект) в соответствующий аудио разъем, который находится в верхней части консоли;
2) Включите CD / MP3 плеер;
3) Отключите аудио адаптер, если вы не используете его;
4) Также вы можете подключить наушники в соответствующий для них разъем и изменять уровень звука с помощью кнопок на консоли, либо использовать колонки.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ LS 5.0U

Посадка	горизонтальная
Рама	высокопрочная
Система нагружения	электромагнитная
Кол-во уровней нагрузки	20
Маховик	9 кг.
Педальный узел	трехкомпонентный
Сидение	эргономичное повышенной комфортности
Регулировка положения сидения	по вертикали и горизонтали
Регулировка положения руля	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	желтый LCD дисплей + 2-ух оконный буквенно-цифровой LED дисплей
Показания консоли	время, дистанция, скорость, калории, уровни, пульс
Кол-во программ	9 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, тур, холмы, снижение веса, тонус мышц, Подъем Лэнса, Спуск Лэнса, Мэллоу Джоннис, макс кардио
Специальные программные возможности	дата-центр LiveTrack™ с персональной памятью тренировок
Многоязычный интерфейс	нет
Мультимедиа	вход для CD/MP3, встроенные динамики (3 Ватта)
Интеграция	Audio IN/OUT
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	102*56*145 см.
Вес нетто	37 кг.
Макс. вес пользователя	136 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ LS 6.0R

Посадка	горизонтальная
Рама	высокопрочная
Система нагружения	электромагнитная
Кол-во уровней нагрузки	20
Маховик	9 кг.
Педальный узел	трехкомпонентный
Сидение	эргономичное повышенной комфортности
Регулировка положения	по горизонтали

сидения	
Регулировка положения руля	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	желтый LCD дисплей + 2-ух оконный буквенно-цифровой LED дисплей
Показания консоли	время, дистанция, скорость, калории, уровни, пульс
Кол-во программ	9 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, тур, холмы, снижение веса, тонус мышц, Подъем Лэнса, Спуск Лэнса, Мэллоу Джоннис, макс кардио
Специальные программные возможности	дата-центр LiveTrack™ с персональной памятью тренировок
Многоязычный интерфейс	нет
Мультимедиа	вход для CD/MP3, встроенные динамики (3 Ватта)
Интеграция	Audio IN/OUT
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	162*68*119 см.
Вес нетто	58 кг.
Макс. вес пользователя	136 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	КНР

*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).

ВНИМАНИЕ!
ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!