

ORBITREKI.COM.UA



# Andes 3

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР  
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

## 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**

Соблюдение мер предосторожности предупредит риск появления ожогов, пожара, поражения электрическим током либо иные травмы.

### **ВНИМАНИЕ**

### **СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ**

Внимательно ознакомьтесь с настоящим руководством перед использованием тренажера. Владелец тренажера должен гарантировать безопасность всех пользователей данного оборудования, осведомить их о мерах предосторожности.

- Если Вы испытываете боль в груди, тошноту, головокружение или затрудненное дыхание прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Для поддержания баланса во время тренировки, монтажа/демонтажа рекомендуется держаться за поручни руля обеими руками.
- Не одевайте одежду, части которой могут попасть в движущиеся части тренажера.
- Избегайте попаданию посторонних предметов в движущиеся части тренажера.
- Для чистки тренажера используйте легкий мыльный раствор и безворсовую ткань, не используйте растворители.
- Тренажер предназначен для домашнего использования. Использование тренажера в каких-либо коммерческих целях приведет к аннулированию гарантии.
- Не используйте тренажер в гаражах, подъездах, бассейнах, ванных комнатах, гаражах или на открытом воздухе. Несоблюдение этих требований может привести к аннулированию гарантии.
- Используйте тренажер только по назначению.



# СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

## РАСПАКОВКА

Распаковывайте тренажер там, где собираетесь его установить. Убедитесь, что коробка стоит на ровной поверхности. Рекомендуется использовать защитный коврик под кардиотренажер.

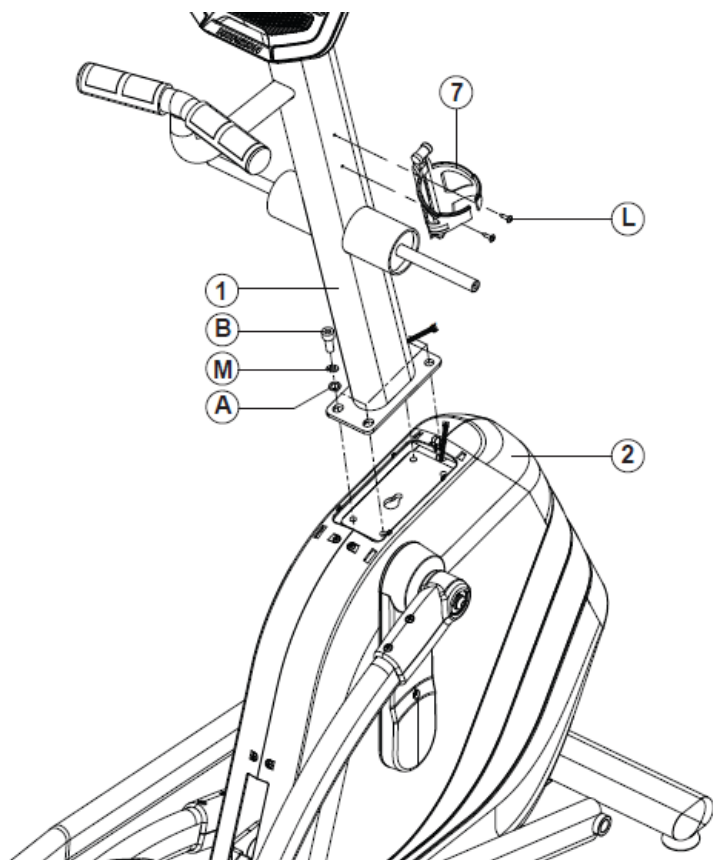
### Примечание:

Во время сборки тренажера на каждом этапе убедитесь, что все болты и гайки на месте и плотно затянуты.

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

## СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

### ШАГ 1



A Открутите 4 предустановленных винта (B), с шайбами (A) и пружинными шайбами (M), от основной рамы (2).

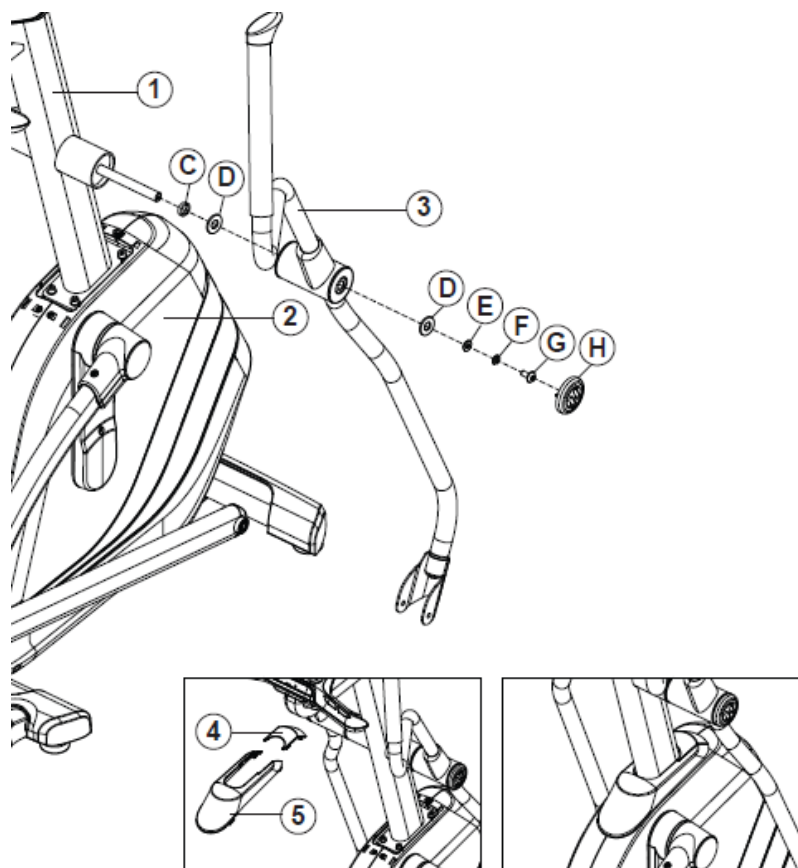
B Осторожно вытяните кабель консоли из стойки консоли (1), и соедините его с кабелем консоли на основной раме (2).

C Прикрепите стойку консоли (1) к основной раме (2), используя 4 винта (B) с шайбами (A) и пружинными шайбами (M)

D Отверните 2 предустановленных винта (L) от стойки консоли (1)

E Прикрепите держатель бутылки (7) к стойке консоли (1), используя 2 предустановленных винта (L).

## ШАГ 2



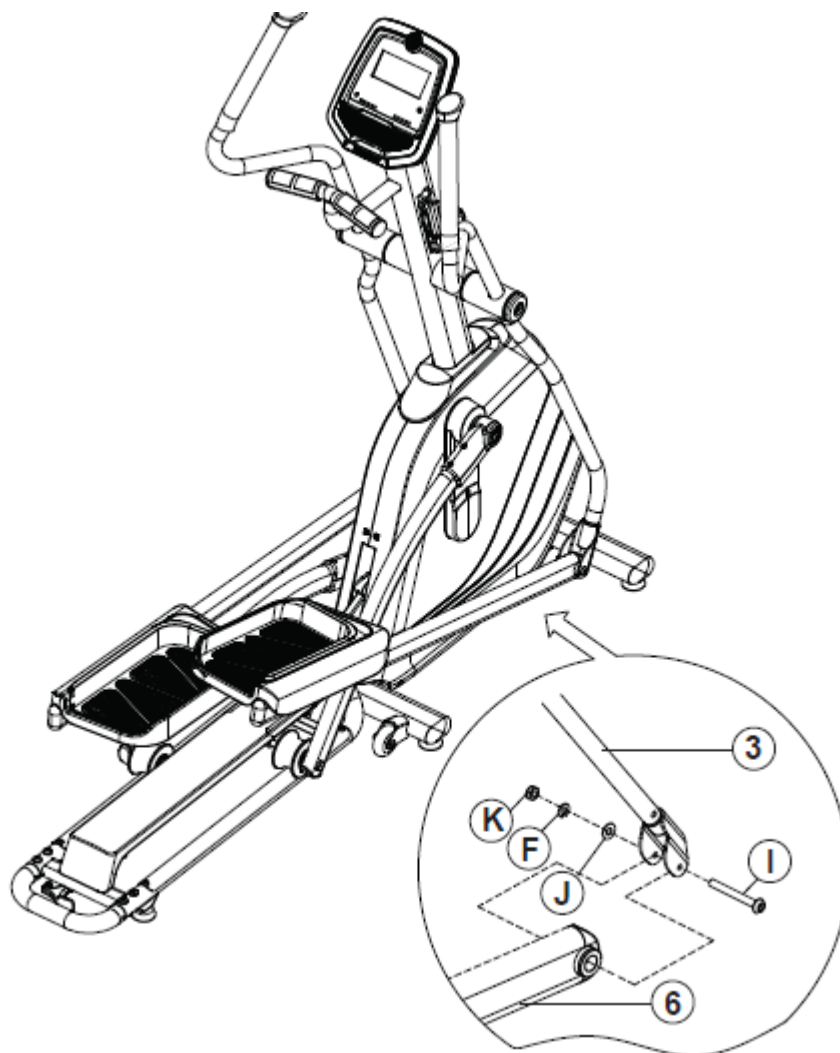
Сборочный комплект 2			
Позиция	Наименование	Дополнительно	Кол-во
C	Кольцо	Ф16.0хФ26.2	2
D	Шайба	Ф16хФ25	4
E	Шайба	Ф8хФ25	2
F	Пружинная шайба	Ф8хФ15	2
G	Винт	M8x1.25Px20	2
H	Кожух		2

А Прикрепите руль в сборе (3) к стойке консоли (1), с помощью кольца (C), 2 шайб (D), шайбы (E), пружинной шайбы (F), винта (G) и кожуха (H).

В Повторите пункт А для другой стороны.

С Закрепите кожухи стойки консоли (4 и 5) на основной раме (2).

### ШАГ 3



Сборочный комплект 3			
Позиция	Наименование	Дополнительно	Кол-во
F	Пружинная шайба	Ф8хФ15	2
I	Винт	M8x1.25Px70-12	2
J	Шайба	Ф8хФ20	2
K	Гайка	M8x1.25P	2

А Закрепите опору педали (6) с боковым рулем (3) используя винт (I), шайбу (J), пружинную шайбу (F) и гайку (K)

В Повторите пункт А для противоположной стороны.

# 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.

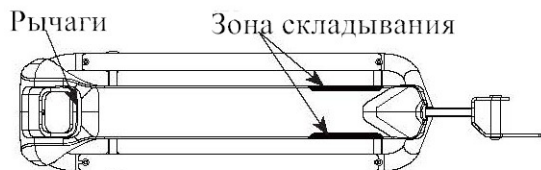


Рис. 1

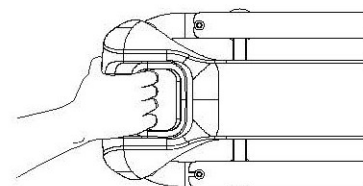


Рис. 4

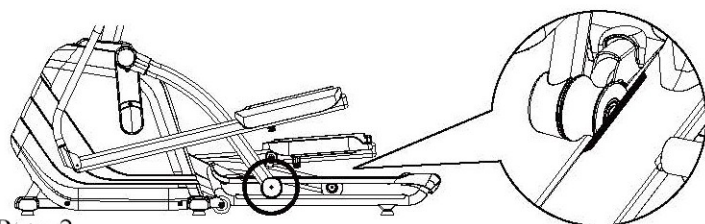


Рис. 2

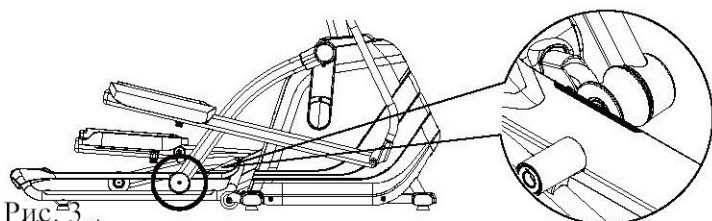


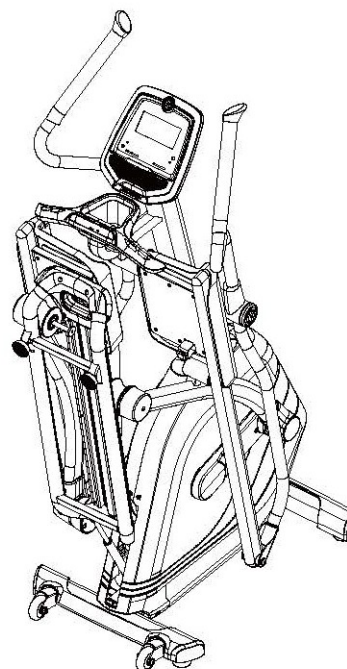
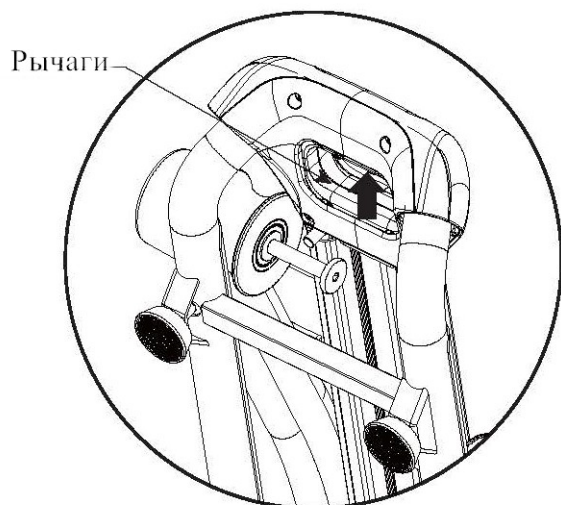
Рис. 3

## **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.
- Вытянете направляющие, чтобы они зафиксировались.





**Примечание**

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

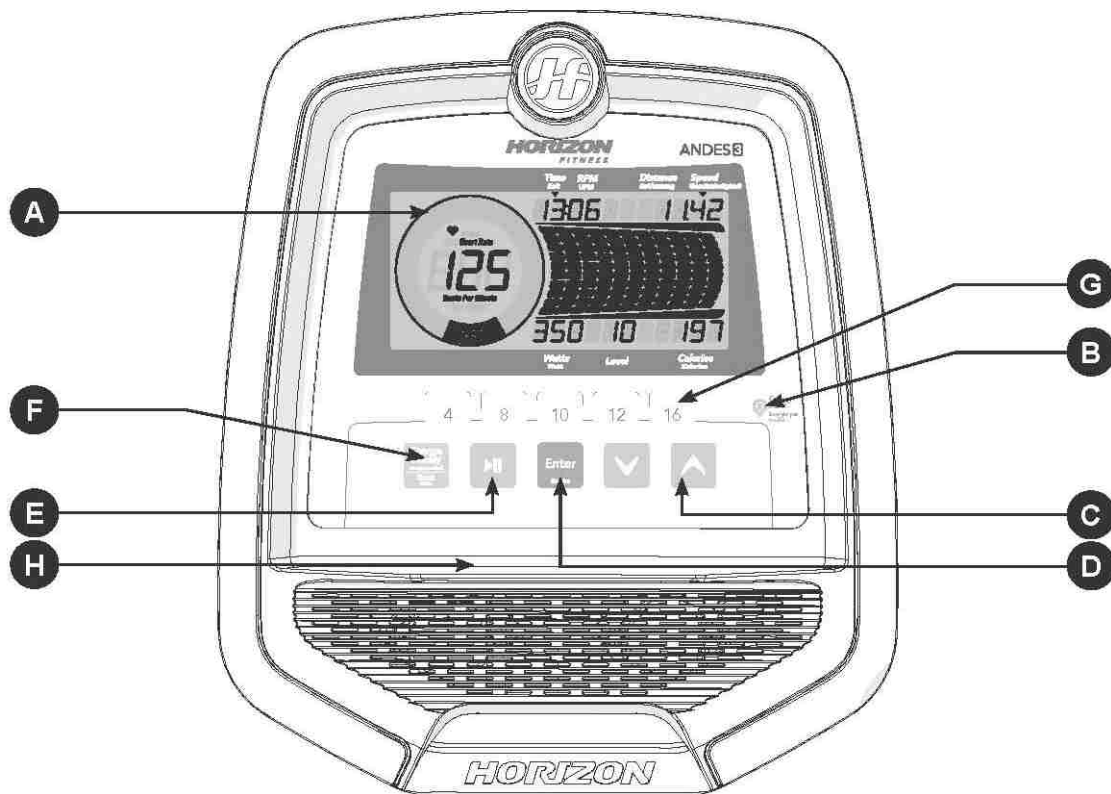
**ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА**



**ВНИМАНИЕ**

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

## РАБОТА С КОНСОЛЬЮ ANDES 3



### 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.

## 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. Выберете Guest (Гость)/User1 (Пользователь 1)/User2 (Пользователь 2);
3. Установите вес (Weight) пользователя;
4. Установите возраст (Age) пользователя;
5. Выберете программу;
6. Выберете 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

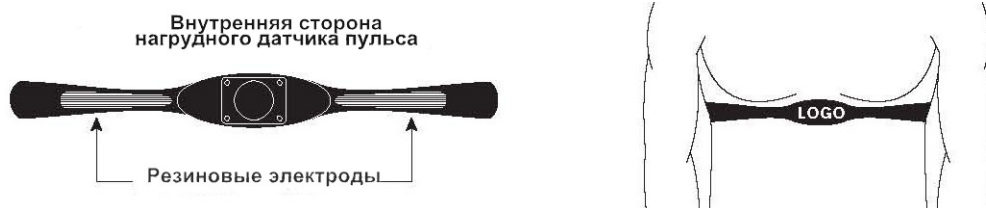
Обхватите руками поручни. Ладони должны находиться на датчиках пульса. В течение 15-20 секунд датчик измерит последние 5 ударов пульса. Не сжимайте датчики плотно, так как в этом случае может повыситься артериальное давление. Убедитесь, что ладони расположены на пластинах пульсомера, а не на поручнях, 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 стор (Resistance up и Change display) на консоли.
- 3) Как только процесс синхронизации успешно завершен, информация с консоли будет поступать на роутер.
- 4) Появится сообщение об успешном либо неуспешном завершении синхронизации.

**Примечание:** Используйте инструкцию по эксплуатации роутера Passport для более подробной информации.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ANDES 3

Рама	усиленная
Система нагружения	электромагнитная
Кол-во уровней нагрузки	16
Маховик	21 кг. (инерционный вес)
Педальный узел	изменяемые оси ErgoFlow™
Педали	антискользящие увеличенного размера
Расстояние между педалями	56 мм. (супермалый Q-Фактор E.S.Q.F.™)
Длина шага	510 мм.
Наклон	нет
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	5,5 - ти дюймовый, многофункциональный, черно-белый LCD дисплей
Показания консоли	профиль, время, дистанция, калории, скорость, уровень нагрузки, пульс, Ватты, график нагрузки
Кол-во программ	10 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, "игры", снижение веса, "качели", произвольная, восстановительная, 1 Ватт-фиксированная, 1 пульсозависимая, 1 пользовательская
Статистика тренировок	нет
Специальные программные возможности	нет
Мультимедиа	
Интеграция	Audio IN (mini-jack 3.5 mm)
Интернет	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Вентилятор	нет
Транспортировочные ролики	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть
Складывание	Folding SixStar Front-drive™
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	102*67*171 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	173*67*171 см.
Вес нетто	77 кг.
Макс. вес пользователя	136 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Энергосбережение	есть
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

# INFORMATION ONLY

**ВНИМАНИЕ!**

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**

**ORBITREKI.COM.UA**