



**HORIZON**  
FITNESS

**T-8.0**

**БЕГОВАЯ ДОРОЖКА**



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## Уважаемый покупатель!

**Поздравляем с удачным приобретением современного тренажера, который сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн!**

Постоянно используя тренажер, можно укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все требования покупателя.

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 и поможет устранить возникшую проблему. Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, что поможет по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого был приобретен тренажер.

## Меры безопасности

### Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить здоровью. 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 там, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода;
- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Будьте осторожны при подходе к тренажеру и спуске с него.

**ОСТОРОЖНО!** Если почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Перед возобновлением тренировки проконсультируйтесь с врачом.

## **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%.

Если 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 его эксплуатации.

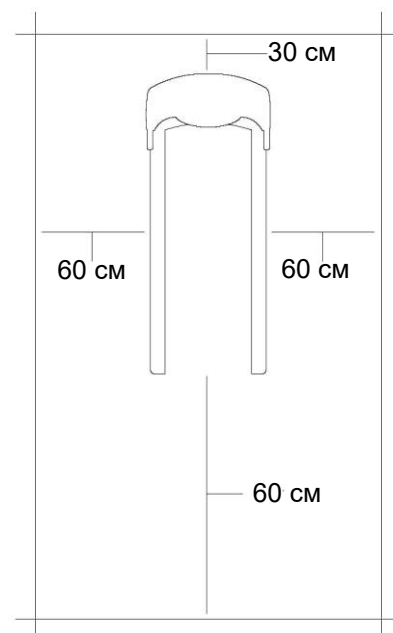
## Настройка оборудования

### ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 60 см позади него). Свободное пространство сзади тренажера обеспечит комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

Если тренажер устанавливается на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера. Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.



## **Инструкция по заземлению**

Беговая дорожка должна быть заземлена. В случае сбоя или поломки заземление создает путь для электрического тока с минимальным сопротивлением, что снижает риск удара током. Тренажер оснащен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Он должен подключаться к соответствующей розетке, установленной и заземленной с соблюдением действующих нормативов. Несоблюдение данных инструкций может привести к утрате гарантии.

**ОСТОРОЖНО!** Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРКЕ**

**Не включайте тренажер в сеть и не нажимайте кнопку Старт, не изучив рекомендации по настройке.** 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 детали тренажера, не до конца затянув гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

## **Техническое обслуживание/Гарантия/Ремонт**

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера и сводит обращения в сервисную службу до минимума. Для этого необходимо выполнять следующие профилактические процедуры.

### **Рекомендации по уходу**

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте тренажер на предмет отсутствия попадания посторонних предметов, пыли и грязи в тренажер. Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, 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.

## **ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ (ЕЖЕДНЕВНО)**

Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:

- выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой; не используйте растворители, они могут повредить тренажер;
- убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колесики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван;
- убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см).

## **ЕЖЕНЕДЕЛЬНО**

Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:

- выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей);
- переместите тренажер в другое место;
- подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- поставьте тренажер обратно.

## **ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО!**

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- Выключите беговую дорожку и подождите 1 минуту;
- Снимите кожух двигателя; дождитесь, пока все огни индикаторов на платах погаснут;
- Пропылесосьте сам двигатель и весь моторный отсек, чтобы удалить пух или пыль; невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов;
- Пропылесосьте и протрите беговое полотно влажной тряпкой;
- Удалите с помощью пылесоса черные или белые частички, которые могут скопиться вокруг тренажера; их появление является результатом нормальной работы беговой дорожки;
- Осмотрите шнур питания; если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца;
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна; убедитесь, что оно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки;
- Дека и беговое полотно – детали тренажера, требующие особого внимания; важно соблюдать требования эксплуатации во избежание их преждевременного износа, периодически проверять и проводить центровку и подтягивание бегового полотна, а при необходимости и техническое обслуживание беговой дорожки.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ БЕГОВЫХ ДОРОЖЕК**

В процессе эксплуатации беговой дорожки происходит стирание и высыхание фрикционного слоя смазки, которая обеспечивает скольжение полотна по деке и возникает необходимость нанесения нового слоя смазки.

### **Типичные признаки необходимости смазки деки:**

- сильный нагрев бегового полотна, запах нагретой резины;
- перегрев электродвигателя, резкий запах пластмассы, нагрев крышки моторного отсека;
- остановка дорожки и отключение электродвигателя во время занятий;
- токовая нагрузка на электродвигатель более 9 Ампер (DC);
- появление сообщения на дисплее консоли беговой дорожки: LUBE BELT.
- Обращаем внимание, что несвоевременная смазка деки приводит к повышенному трению и нагрузке на электродвигатель, что может привести к поломке электродвигателя и электронных плат управления дорожкой, повреждению и преждевременному износу деки и бегового полотна;
- В любом случае, даже при регулярном обслуживании, необходимо контролировать и проверять состояние деки и бегового полотна, токовую нагрузку на электродвигатель и принимать решение в зависимости от их технического состояния;
- Регулярное техобслуживание не гарантирует нормальную работу в течение гарантийного срока службы комплектующих беговой дорожки (деки, полотна и т. п.), если пользователями нарушаются правила эксплуатации тренажера.

**Для выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту тренажера рекомендуем обращаться к специалистам сервисного центра.**

### **СМАЗКА ДЕКИ**

Дека беговой дорожки обрабатывается силиконовой смазкой на Заводе-Изготовителе. Тем не менее, в процессе эксплуатации происходит стирание и высыхание фрикционного слоя смазки. Рекомендуем периодически проверять состояние смазки для достижения наилучших эксплуатационных качеств.

**Процедуру смазки деки рекомендуются проводить не реже одного раза в три месяца регулярного использования дорожки.**

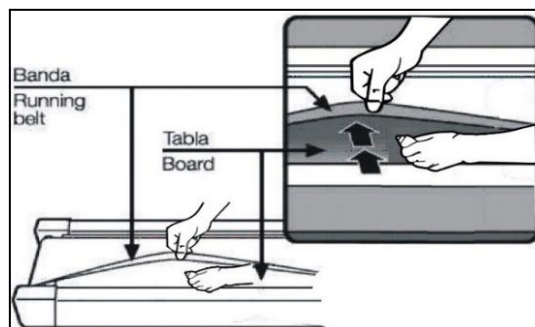
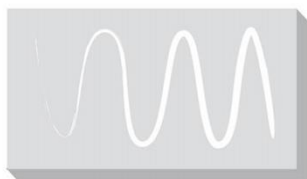
Приподнимите края бегового полотна и потрогайте поверхность деки там, где это возможно. Если ощущается наличие силикона, необходимости в смазывании нет. Если же возникло ощущение сухости, необходимо смазать деку в соответствии с нижеследующими инструкциями.

Рекомендуем использовать специальную силиконовую смазку для беговых дорожек. Не рекомендуется использовать смазку в виде спрея. В любом случае, силиконовая смазка НЕ должна быть на бензиновой (нефтяной) основе.



## НАНЕСЕНИЕ СИЛИКОНОВОЙ СМАЗКИ

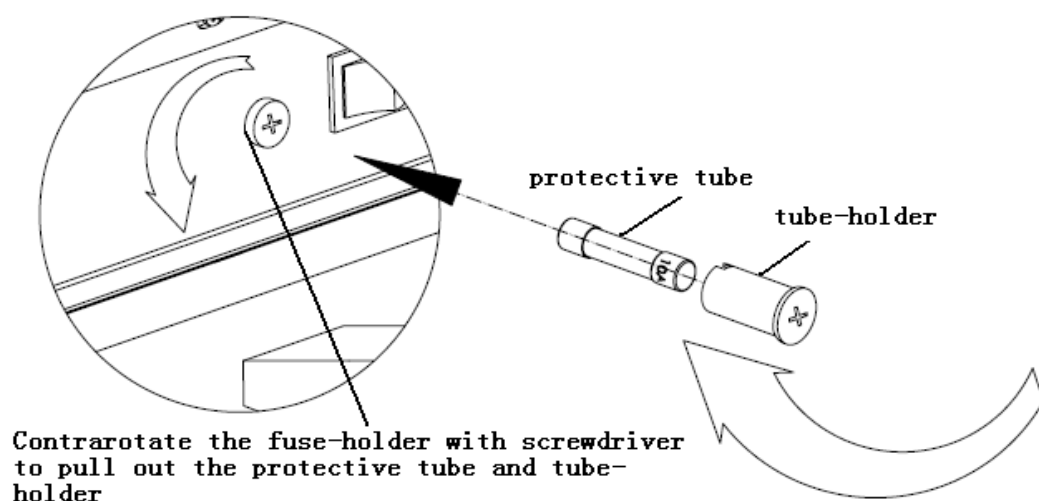
- Выключите тумблер питания беговой дорожки и отключите ее от сети;
- Ослабьте болты заднего вала в задней части деки для того, чтобы ослабить натяжение бегового полотна и иметь доступ руки для чистки и смазки деки. (Рекомендуем наклеить или нанести метки с обоих концов рамы, отметив таким образом изначальное положение заднего вала);
- После этого возьмите бутылочку смазочного средства и нанесите его на поверхность деки линиями или змейкой - по центру и по бокам деки;



- Затяните оба болта крепления заднего вала (в соответствии с метками), отцентрируйте и натяните полотно;
- После нанесения смазки включите и запустите дорожку на минимальной скорости;
- Походите по полотну в течение трех минут для равномерного распределения смазки.

**Если возникнут вопросы по поводу смазывания беговой дорожки, обращайтесь к представителям компании-продавца.**

**Примечание:** В случае перегрузки беговой дорожки и вероятности выхода ее из строя сработает предохранитель. Замените предохранитель и включите дорожку. Предохранитель находится в нижней передней части тренажера рядом с тумблером включения.



## ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Операции по центровке и натяжению бегового полотна выполняются пользователем беговой дорожки по мере необходимости.

При ходьбе или беге, в процессе работы одной ногой сильнее, чем другой, может произойти смещение бегового полотна дорожки. Чтобы его отцентрировать, надо прилагаемым в комплекте гаечным ключом отрегулировать положение заднего вала.

**ВНИМАНИЕ!** Выполните все указания по центрированию бегового полотна, описанные ниже:

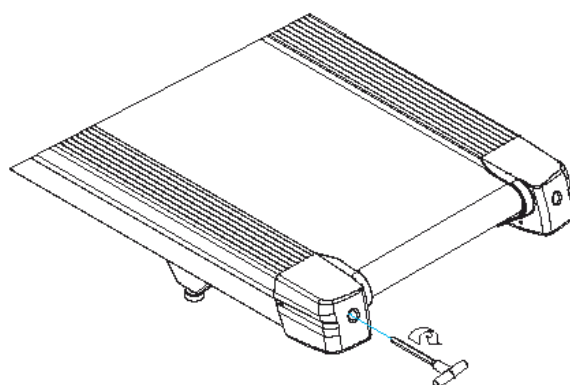
- 1) не надевайте свободную одежду или украшения, когда будете выполнять процедуру центрирования;
- 2) никогда не поворачивайте болты за один раз более, чем на 1/4 оборота;
- 3) всегда затягивайте болты с одной стороны и освобождайте с другой для предотвращения перетяжки или провисания дорожки;
- 4) нажмите кнопку СТАРТ (QUICK START);
- 5) отрегулируйте скорость дорожки кнопками на консоли до 4 км/ч;
- 6) после регулировки пройдите по дорожке в течение 5 минут (если необходимо, повторите действия до полного центрирования бегового полотна).

### **Если беговое полотно смещено вправо**

Запустите беговое полотно со скоростью до 5 км/ч. При помощи входящего в комплект поставки гаечного ключа поверните правый задний болт на 1/4 оборота **по часовой стрелке**. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пройти полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру.

### **Если беговое полотно смещено влево**

Запустите беговое полотно со скоростью до 5 км/ч. При помощи входящего в комплект поставки гаечного ключа поверните левый задний болт на 1/4 оборота **по часовой стрелке**. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пройти полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру.



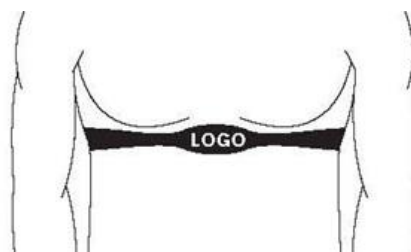
Беговое полотно при движении не должно касаться боковых накладок.

Повторите все эти действия до полного центрирования бегового полотна.

## **НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА**

Если при движении ощущается проскальзывание бегового полотна, необходимо его натянуть. В большинстве случаев беговое полотно в процессе работы растягивается, что и вызывает проскальзывание. Натяжение бегового полотна является обычной регулировочной операцией, которую должен выполнять пользователь дорожки. Для устранения проскальзывания следует затянуть оба натяжных болта заднего вала при помощи торцевого ключа соответствующих размеров (входит в комплект дорожки), повернув их на 1/4 оборота, как показано на рисунке. Затем снова проверить беговую дорожку на проскальзывание. Повторить натяжение - при необходимости. Но НИКОГДА НЕ ПОВОРАЧИВАТЬ натяжные болты более, чем на 1/4 оборота за один раз.

## **ДАТЧИКИ ПУЛЬСА**



## **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**

Можно измерять уровень пульса с помощью беспроводного датчика пульса, значение которого будет отображено на дисплее консоли.

Прежде чем закрепить датчик на груди, увлажните области ремня, где проходят электроды.

Затяните ремень вокруг груди и отрегулируйте ремень так, чтобы он сидел плотно.

**Примечание:** Датчик должен быть плотно и правильно закреплен на груди - чтобы считывать более точные данные. Если датчик расположен неправильно, можете получить некорректную информацию.

## **ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА**

**ВНИМАНИЕ!** Для измерения пульса необходимо постоянное удержание рук на сенсорных датчиках пульса. Важно знать, что сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием и определяемые значения могут значительно отличаться от фактических.

## **Назначение тренажера**

Мощная премиальная беговая дорожка с весом пользователя до 148 кг.

Двигатель 2.5 л. с. уверенно разгоняет большое беговое полотно до 20 км/ч, электрический угол наклона варьируется в диапазоне от 0 до 12%. Передовая трехзонная амортизационная технология MaxComfort™ с инновационной системой внешней регулировки жесткости настраивается индивидуально для каждого пользователя. Это особенно важно, когда на дорожке занимается несколько пользователей. Кроме того, использование различной обуви также может потребовать перенастройки жесткости.

Программный функционал представлен 8 разнонаправленными тренировочными режимами, включая 2 программы. Считывание пульса происходит путем использования сенсорных датчиков пульса. Также в консоль встроен телеметрический приемник для приема сигнала беспроводного передатчика пульса («Polar»).

Система двухфазного гидравлического раскладывания отвечает за легкое и удобное раскладывание - в последней нижней фазе дорожка опускается очень медленно, вероятность травмирования суставов рук и ног сведена к нулю.

Развлекательная составляющая тренажера представлена колонками с качественным звучанием и возможностью подключения MP3/iPod. Встроенный в консоль вентилятор является незаменимой вещью в жаркие летние дни.

**Тренажер предназначен для домашнего использования.**



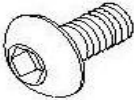

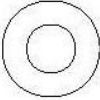
## Сборка оборудования

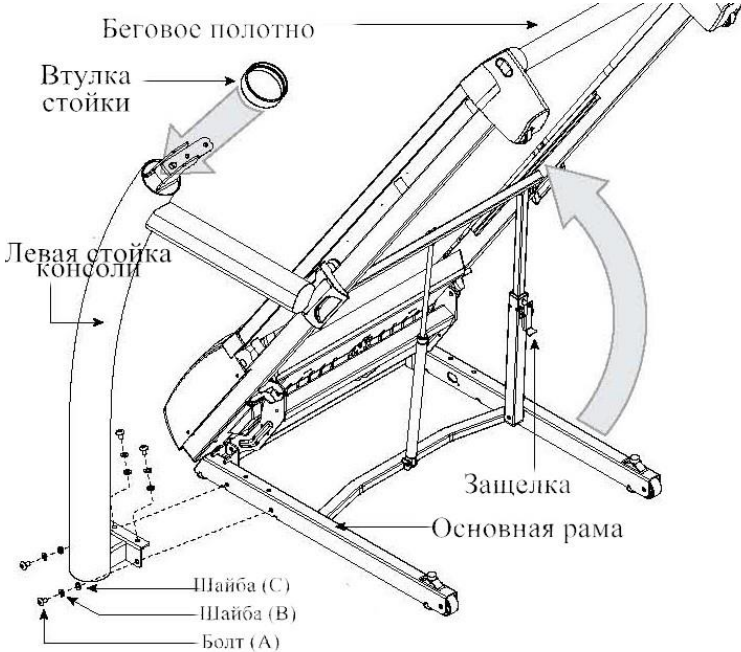
**ВНИМАНИЕ!** Во время установки винтов и болтов не следует их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки.

### ШАГ 1

Удалите желтые упаковочные ленты и откройте коробку.

Откройте сборочный комплект № 1.

<b>СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 1:</b>					
	Болт (А) 20 мм Кол-во: 4 шт.		Пружинная шайба (В) 15 мм Кол-во: 4 шт.		Плоская шайба (С) 15 мм Кол-во: 4 шт.

The diagram shows the left console leg assembly. Labels include: Беговое полотно (Running track), Втулка стойки (Bracket), Левая стойка консоли (Left console leg), Основная рама (Main frame), and Защелка (Latch). The assembly points for the hardware are labeled: Шайба (С) (Flat washer), Шайба (В) (Spring washer), and Болт (А) (Bolt).

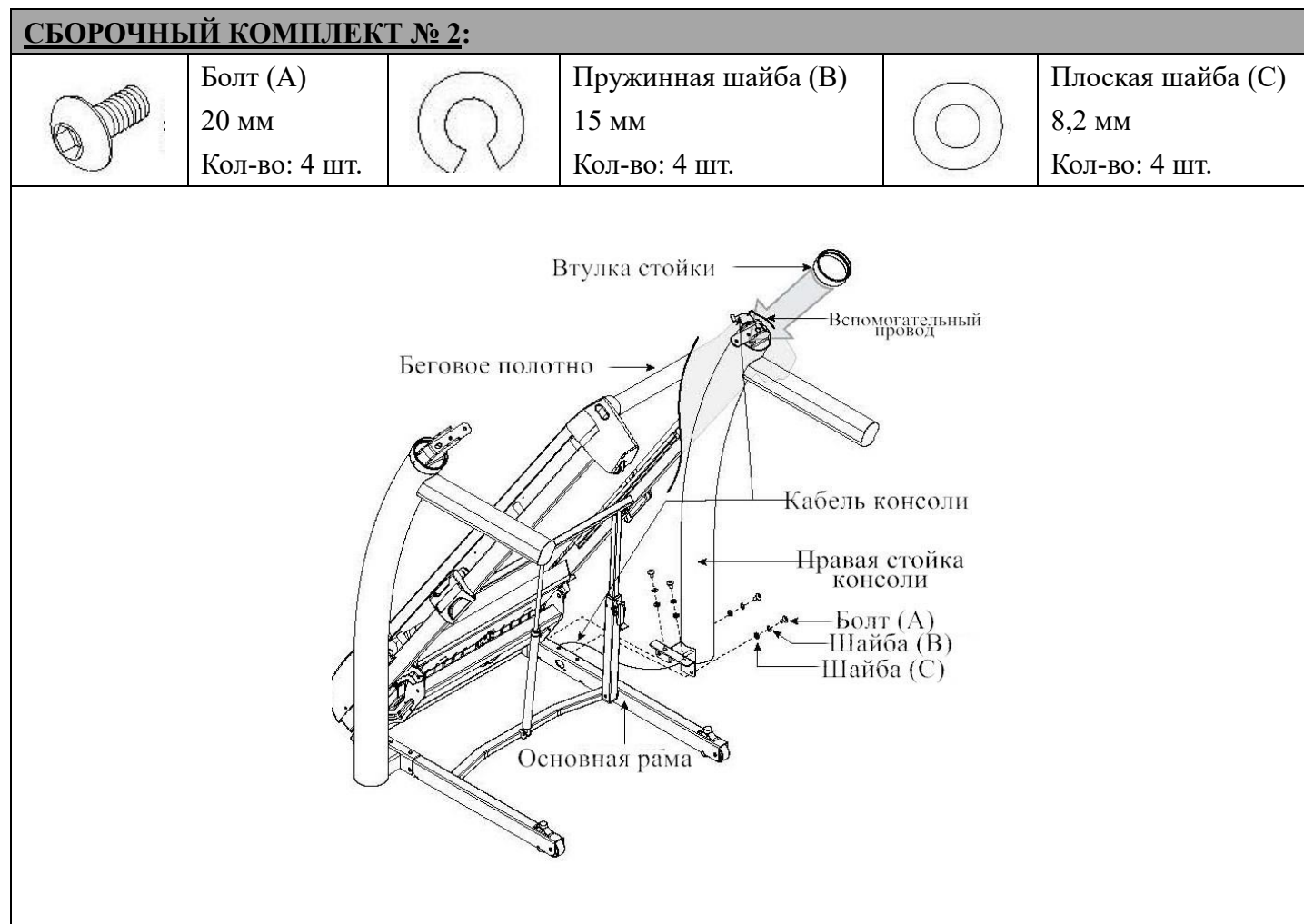
Беговое полотно находится в сложенном положении.

Закрепите левую стойку консоли на основной раме, используя 4 болта (А), 4 шайбы (В) и 4 шайбы (С).

Закрепите втулку на стойке.

## ШАГ 2

Откройте сборочный комплект № 2.



С помощью вспомогательного провода протяните кабель консоли через стойку.

Дека должна находиться в вертикальном положении.

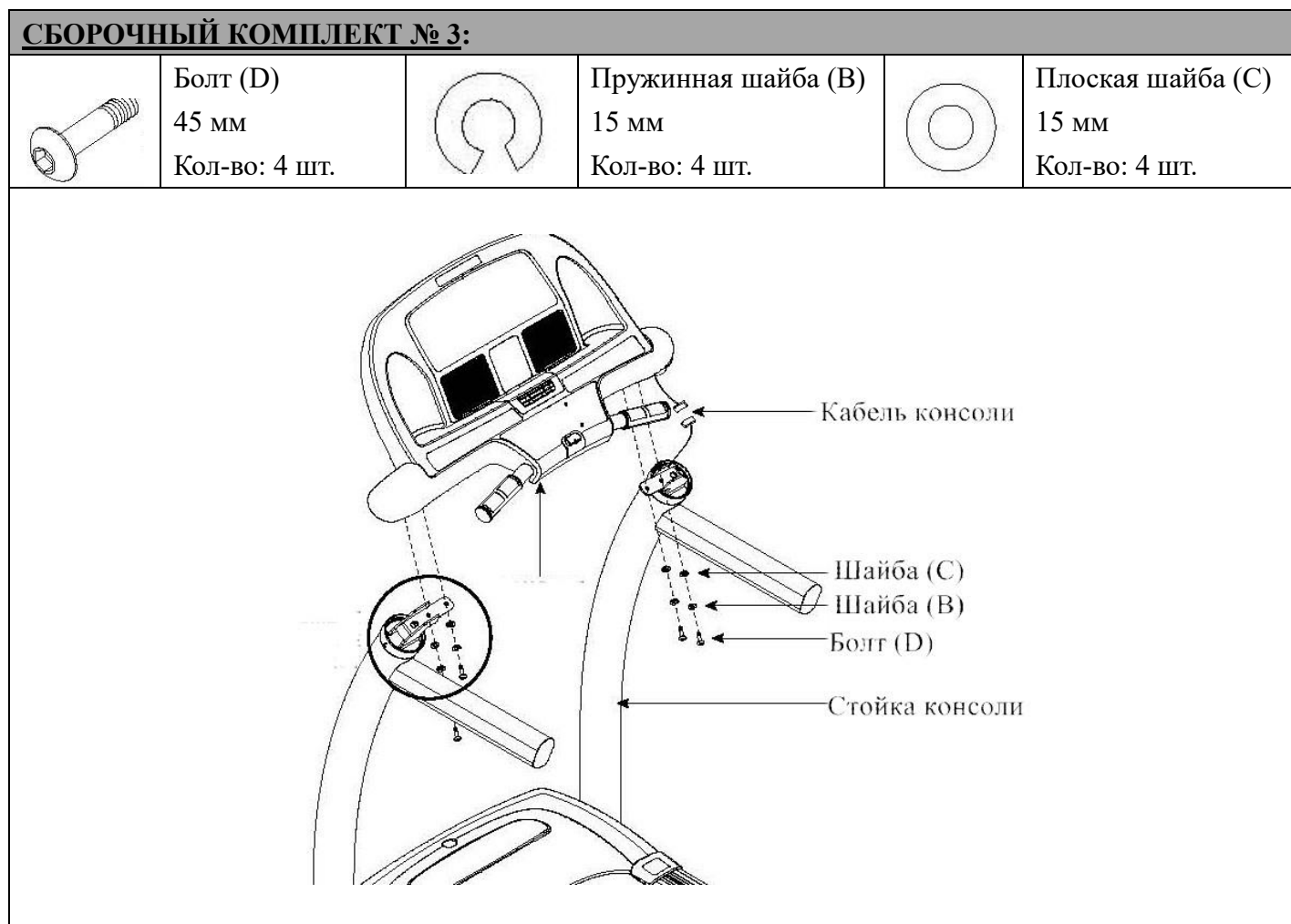
Закрепите правую стойку консоли на основной раме, используя 4 болта (А), 4 шайбы (В) и 4 шайбы (С).

**Примечание:** Будьте аккуратны, не пережмите провода.

### ШАГ 3

Опустите деку.

Откройте сборочный комплект № 3.



Аккуратно зафиксируйте консоль на левой стойке, используя 2 болта (D), 2 шайбы (B) и 2 шайбы (C).

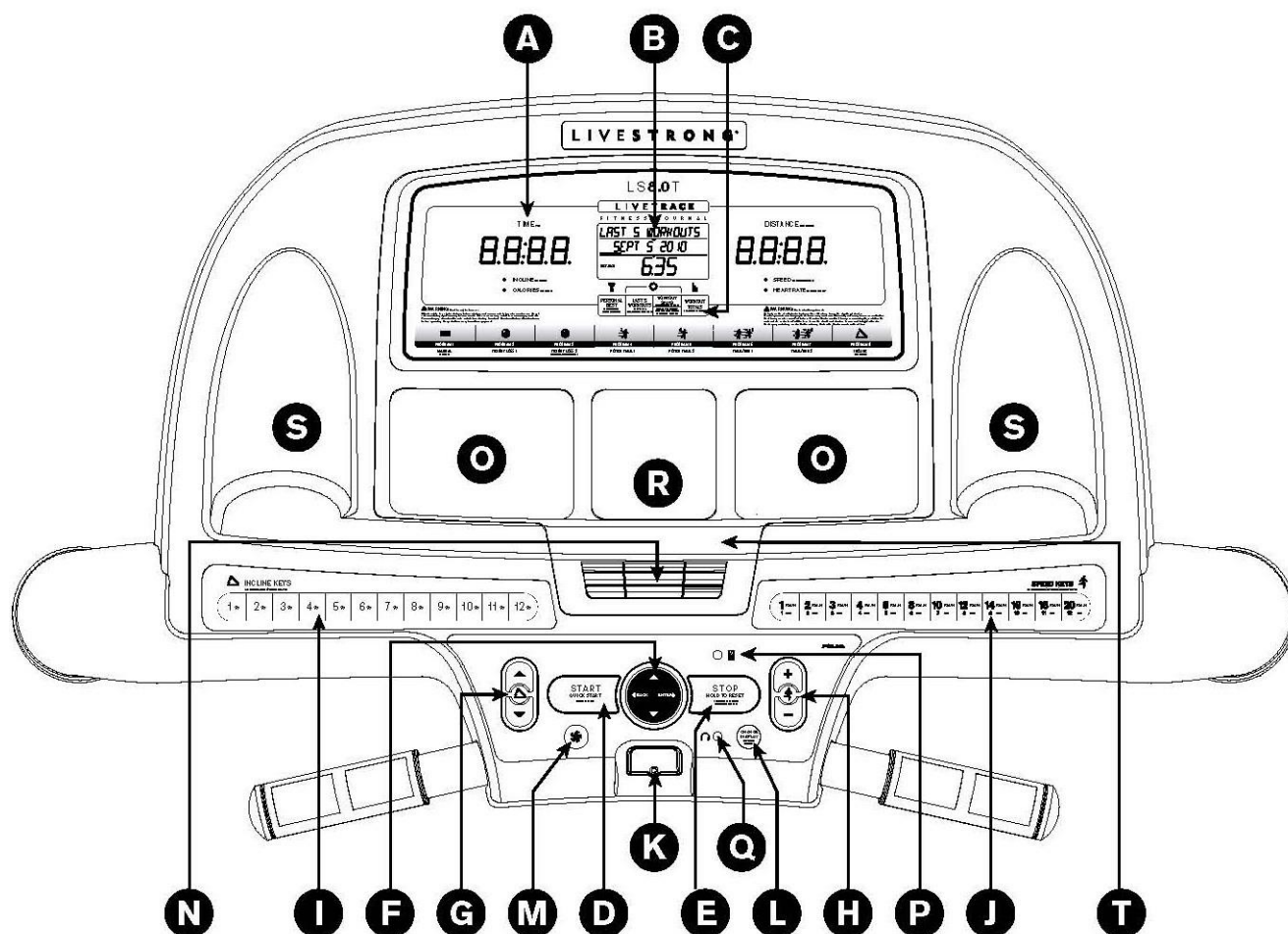
Подсоедините кабель к консоли.

Закрепите консоль на правой стойке, используя 2 болта (D), 2 шайбы (B) и 2 шайбы (C).

**СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!**

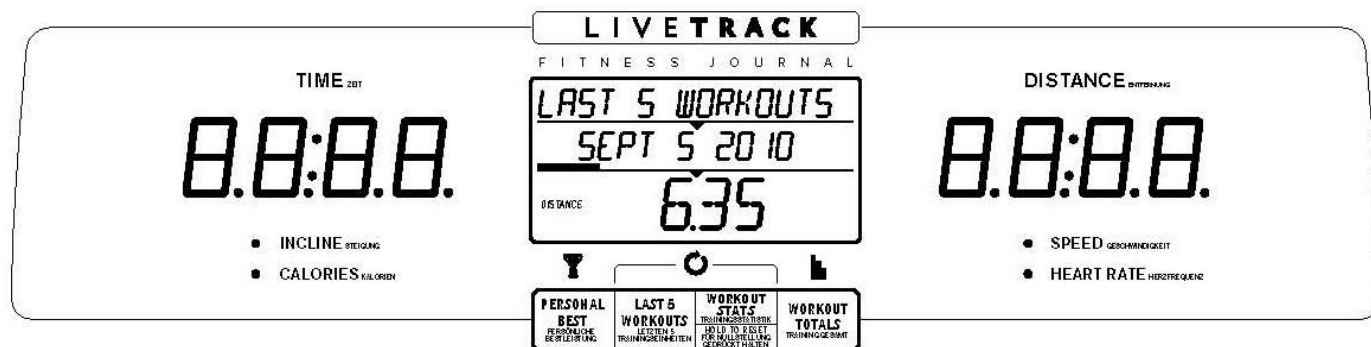


## Работа с консолью



- A.** Буквенно-цифровой дисплей: отображается угол наклона, расстояние, скорость, количество калорий, темп, профиль тренировки и пульс
- B.** Дисплей LIVETRACK/Фитнес-журнал/LIVETRACK
- C.** Кнопки изменения/настроев журнала LIVETRACK
- D.** Start: начало тренировки, переход к тренировке после паузы
- E.** Stop: пауза/окончание тренировки; удерживайте кнопку в течение 3 секунд для перезагрузки консоли
- F.** Кнопка программ
- G.** Кнопки изменения угла наклона (Инкремент - 0.5%)
- H.** Кнопки регулирования уровня скорости (Инкремент - 0.1 миль/ч или 0.1 км/ч)
- I.** Кнопки быстрого изменения угла наклона
- J.** Кнопки быстрого изменения скорости
- K.** Разъем для ключа безопасности
- L.** Смена дисплея: изменение дисплея обратной связи во время тренировки
- M.** Кнопка вентилятора

- N. Вентилятор
- O. Динамики
- P. Аудио вход: прослушивание музыки, используя аудио адаптер
- Q. Аудио выход/наушники
- R. Подставка для плеера
- S. Держатель фляги для воды
- T. Подставка для книги



## Дисплей

- ВРЕМЯ (TIME): выражено в минутах/секундах; данный параметр показывает, сколько времени прошло с момента начала тренировки;
- ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): выражена в километрах/милях; показывает пройденную или оставшуюся дистанцию тренировки;
- НАКЛОН (INCLINE): выражен в процентах; показывает угол наклона деки;
- СКОРОСТЬ (SPEED): выражена в милях или километрах в час; показывает, с какой скоростью движется пользователь;
- КАЛОРИИ (CALORIES): показывает количество затраченных калорий;
- ПУЛЬС (HEART RATE): выражен в количестве ударов за минуту; показывает сердечный ритм пользователя (когда ладони находятся на сенсорных датчиках пульса);
- Дисплей LIVETRACK: если фитнес-журнал LIVETRACK активен, информация о тренировке будет отображаться на дисплее LIVETRACK.

## НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

- 1) Необходимо убедиться, что никакие предметы не мешают движению пользователя и движению полотна;
- 2) Подсоедините шнур питания и включите дорожку;
- 3) Встаньте на боковые направляющие дорожки;
- 4) Прикрепите клипсу ключа безопасности к одежде;
- 5) Вставьте ключ безопасности в соответствующее гнездо консоли.

**Существует два варианта начала тренировки:**

### **БЫСТРЫЙ СТАРТ**

Просто нажмите СТАРТ (START) для начала тренировки; время, дистанция и калории начнут отсчитываться с нуля.

Или же ...

### **ВЫБОР ПРОГРАММЫ**

- 1) На программной кнопке выберите ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 1, ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 2 или ГОСТЬ (USER 1, USER 2, GUEST), нажмите Enter для подтверждения;
- 2) Выберите программу, используя клавиши вверх/вниз на программной кнопке; нажмите Enter для подтверждения;
- 3) Завершите изменение настроек программы, используя клавиши вверх/вниз на программной кнопке; нажмите Enter для подтверждения;
- 4) После завершения установок нажмите СТАРТ (START) для начала тренировки.

### **УСТАНОВКА ДАТЫ И ВРЕМЕНИ**

- 1) Зайдите в режим установки: нажмите и удержите кнопки 1 и 2 в течение 3 секунд;
- 2) С помощью кнопок +/- измените параметры, затем 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: можно 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;
- 6) Для того чтобы изменить данные, зайдите повторно в меню настроек и измените установки.

### **ИЗМЕНЕНИЕ ПРОГРАММЫ/ПЕРЕЗАГРУЗКА КОНСОЛИ**

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

### **ОКОНЧАНИЕ ТРЕНИРОВКИ**

По окончании 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.

## ПРОФИЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ РЕЖИМОВ (ПРОГРАММЫ)

1) РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL): позволяет на ходу изменять скорость и угол наклона.

2-3) СНИЖЕНИЕ ВЕСА (WEIGHT LOSS 1 & 2): эффективно снижает вес за счет изменения скоростной нагрузки и угла наклона; изменение сегментов и скорости происходит каждые 30 секунд.

		Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Интервалы повторяются до завершения установленного времени	Охлаждение	
		0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0		1,0	0,5
Снижение веса 1	Угол наклона	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0		3,0	2,0
	Скорость	1,5	2,3	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5		1,5	1,0
Снижение веса 1	Угол наклона	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5		1,5	1,0
	Скорость	2,3	3,4	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0		4,1	2,8

		Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Интервалы повторяются до завершения установленного времени	Охлаждение	
		0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0		1,0	0,5
Снижение веса 1	Угол наклона	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0		4,8	3,2
	Скорость	2,4	3,6	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6		1,5	1,0
Снижение веса 1	Угол наклона	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5		6,5	4,4
	Скорость	3,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0			

4-5) СИЛОВАЯ ХОДЬБА (POWER WALK 1&2). Интервалы повторяются каждые 30 секунд.

Км/ч	Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Интервалы повторяются до завершения установленного времени	Охлаждение	
Силовая ходьба 1	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	3,0	2,5		2,3	1,5
Силовая ходьба 2	1,5	2,3	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,0	

Км/ч	Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Интервалы повторяются до завершения установленного времени	Охлаждение	
	Силовая ходьба 1	1,6	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8		4,0	3,6
Силовая ходьба 2	2,4	3,6	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2	

**6-7) ХОДЬБА/БЕГ (WALK/RUN).** Интервалы, имитирующие ходьбу по долине, длятся 90 секунд, пиковые интервалы – 30 секунд.

	Разогрев		1	2	3	4	Интервалы повторяются до завершения установленного времени	Охлаждение	
Ходьба/Бег 1	1,3	1,9	2,5	5,5	2,5	5,5		1,9	1,3
Ходьба/Бег 2	1,5	2,3	3,0	6,5	3,0	6,5	2,3	1,5	

	Разогрев		1	2	3	4	Интервалы повторяются до завершения установленного времени	Охлаждение	
Ходьба/Бег 1	2,0	3,0	4,0	8,8	4,0	8,8		3,0	2,0
Ходьба/Бег 2	2,4	3,6	4,8	10,4	4,8	10,4	3,6	2,4	

**8) УГОЛ НАКЛОНА (INCLINE):** программа имитирует движение по горной местности, подъемы и спуски, благодаря чему улучшается мышечный тонус и повышается выносливость; изменение сегментов и скорости происходит каждые 30 секунд.

	Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Интервалы повторяются до завершения установленного времени	Охлаждение	
Угол наклона	0,0	1,5	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5		1,5	0,0

## ФИТНЕС ЖУРНАЛ LIVETRACK™

Доказано, что люди, ведущие учет своих тренировок, в среднем, достигают больших результатов, чем те, кто этого не делает.

Данный тренажер имеет опцию LIVETRACK™-/Фитнес Журнал. Поздравляем с верным шагом для достижения фитнес-целей!

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



### УСТАНОВКА

Перед тем, как активировать программу, необходимо выбрать пользователя. Выберите 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 нужно сбросить ранее записанную информацию о Пользователе 1/2, выберите 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™ можно просматривать информацию о тренировках в разных форматах, нажав кнопку LIVETRACK™. Информация запоминается только по завершению программы тренировки, работа консоли будет приостановлена и не возобновится в течение 5 минут, либо можно 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 5К - самое быстрое время пробега 5К;
  - 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 пользователю 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 ТРЕНИРОВОКИ)** - позволяет пользователю просмотреть всю информацию о тренировках, нажав кнопку **WORKOUT TOTAL**:
    - 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 не используете его;
- 4) Также можно подключить наушники в соответствующий для них разъем и изменять уровень звука с помощью кнопок на консоли, либо использовать колонки.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Назначение	домашнее
Тип	электрическая
Рама	высокопрочная (Heavy Duty Frame)
Скорость	0.8-20 км/ч
Двигатель	2.5 л. с.
Пиковая мощность двигателя	4.0 л. с.
Беговое полотно	1.6 мм
Размер бегового полотна	140*51 см
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0-12%
Дека	20 мм
Система амортизации	трехзонная MaxComfort™ на основе изменяемых эластомеров с внешней регулировкой жесткости
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	желтый LCD дисплей + 2-х оконный буквенно-цифровой желтый LED дисплей
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс, угол наклона
Кол-во программ	8
Спецификации программ	ручной режим, 2 режима снижения веса, 2 режима силовой прогулки, 2 режима ходьба/бег, холмы
Мультимедиа	вход для MP3/CD/iPod, встроенные динамики (3 Ватта)
Интеграция	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Вентилятор	есть
Транспортировочные ролики	есть
Складывание	двухфазная газовая амортизация
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	111*92*153 см
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	178*92*153 см
Вес нетто	85 кг
Макс. вес пользователя	148 кг
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	КНР



Поставщик: ООО «Неотрен», 115201, Россия, Москва, Каширский проезд, д. 17, стр. 9.

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

\*Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра.

*Пример: C190122,*

*где 19 – год изготовления,*

*01 – месяц изготовления,*

*22 – внутренний номер учета.*

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

\*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](http://www.neotren.ru)

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «Неотрен»: [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

## **ВНИМАНИЕ!**

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.**

