



HORIZON
FITNESS

T85
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.

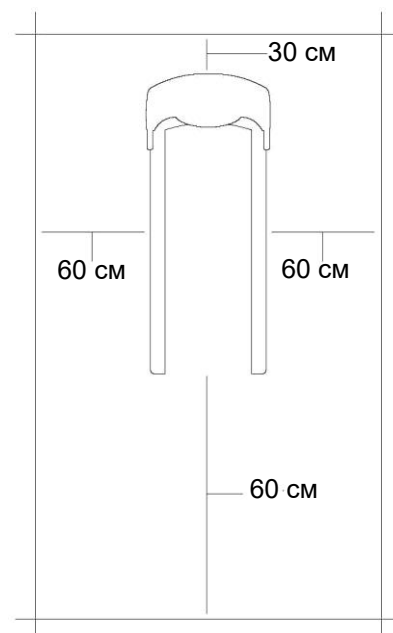
Настройка оборудования

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 вилок 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 вилок тренажера. Если комплектующая 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.

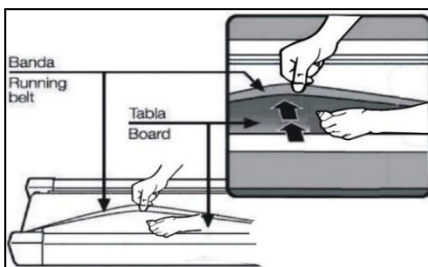
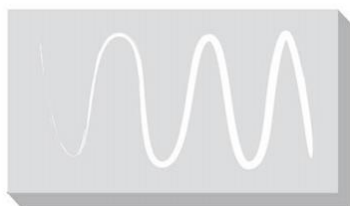
Процедуру смазки деки рекомендуются проводить не реже одного раза в три месяца регулярного использования дорожки.

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

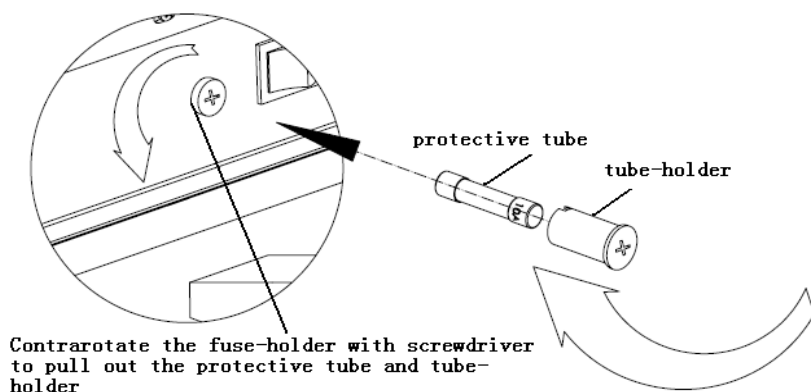
- Выключите тумблер питания беговой дорожки и отключите ее от сети;
- Ослабьте болты заднего вала в задней части деки для того, чтобы ослабить натяжение бегового полотна и иметь доступ руки для чистки и смазки деки. (Рекомендуем наклеить или нанести метки с обоих концов рамы, отметив таким образом изначальное 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:

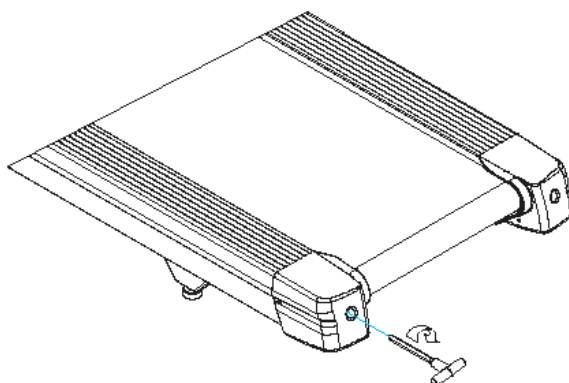
- 1) не надевайте свободную одежду или украшения, когда будете выполнять процедуру центрирования;
- 2) никогда не поворачивайте болты за один раз более, чем на 1/4 оборота;
- 3) всегда затягивайте болты с одной стороны и освобождайте с другой для предотвращения перетяжки или провисания дорожки;
- 4) 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.



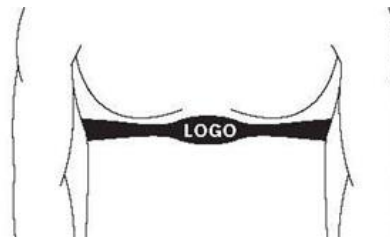
Беговое полотно при движении не должно касаться боковых накладок.

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

Беговая дорожка Horizon Tempo T85 – стильное, бюджетное, надежное и функциональное решение для полноценных кардио тренировок в домашних условиях. На дорожке используется технология трехзонной амортизации IdealZone Cushioning System™, при которой система учитывает индивидуальные особенности тренирующихся. Режим экономии Energy Saver позволит снизить потребление энергии на 80%. Программа MyTrain имеет возможность сохранить уровень наклона полотна и скорость после завершения тренировки. Это экономит Ваше время, когда Вы решите потренироваться в следующий раз - просто загрузите предыдущие настройки нажатием одной клавиши. Horizon Tempo T85 сочетает в себе отличные динамические характеристики, великолепный внешний вид и оптимальную программную составляющую, которая подойдет разным категориям тренирующихся пользователей.

ДВИЖЕНИЕ:

Сердце дорожки – мощный и надежный цифровой двигатель собственного производства 2.5 л.с. с максимальным весом пользователя 125 кг., который разгоняет беговое полотно до 16 км./ч.;

Электрический наклон до 10% создает серьезную динамическую нагрузку на ноги, имитируя бег по пресеченной местности;

Большое беговое полотно с фактическим размером рабочей поверхности 123*46 см. позволяет действительно комфортно тренироваться;

Амортизационная система IdealZone Cushioning System™ на основе разных по плотности эластомеров VCST™ оптимально подойдет разным категориям тренирующихся.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

6 программных режимов рассчитаны на различные задачи - тренировка выносливости, скорости, снижение веса и т.д. Включенная в пакет пульсозависимая программа HRC Cardio отвечает за улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы;

КОМФОРТ:

Три LED дисплея выводят на экран все необходимые параметры;

Считывание пульса происходит путем использования сенсорных датчиков пульса на поручнях;

Система гидравлического раскладывания EasyLift™ отвечает за легкое и удобное раскладывание.

HORIZON™ Tempo T85 - продукт американского концерна Johnson Health Tech. Это единственный в мире производитель домашнего фитнес-оборудования полного цикла - начиная от идеи продукта, затем технической, биомеханической и дизайнерской разработки и заканчивая производством на собственных фабриках из собственных комплектующих. Бренд HORIZON™ является одним из лидеров продаж на американском и европейских рынках и отмечен массой различных наград за достижения в области инноваций, биомеханики и дизайна.

Не выбрасывайте гарантийный талон.

[illegible]

Указания по утилизации

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими системами возврата и сбора для утилизации.

Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.



Сборка оборудования

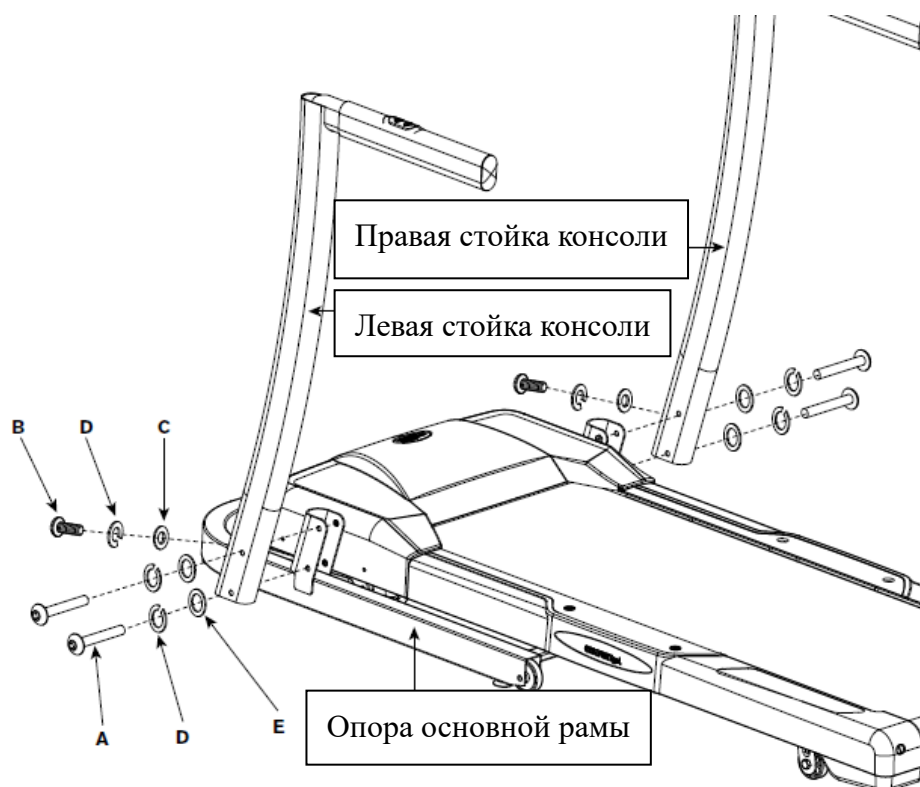
Страховочная пластиковая лента (жёлтого или белого цвета, на рисунке выделена красным цветом), фиксирующая раму подъёма беговой дорожки, удаляется только после полной сборки дорожки, иначе можно получить травму пальцев.



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

ШАГ 1

Сборочный комплект для шага 1					
	Болт (А) М8 х 55L 4 шт.		Болт (В) М8 х 20L 2 шт.		Изогнутая шайба (С) Ø 8.4 2 шт.
	Шайба (D) Ø 8.2 6 шт.		Шайба (Е) Ø 8.2 4 шт.		



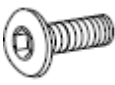
А. Откройте упаковку с монтажными принадлежностями.

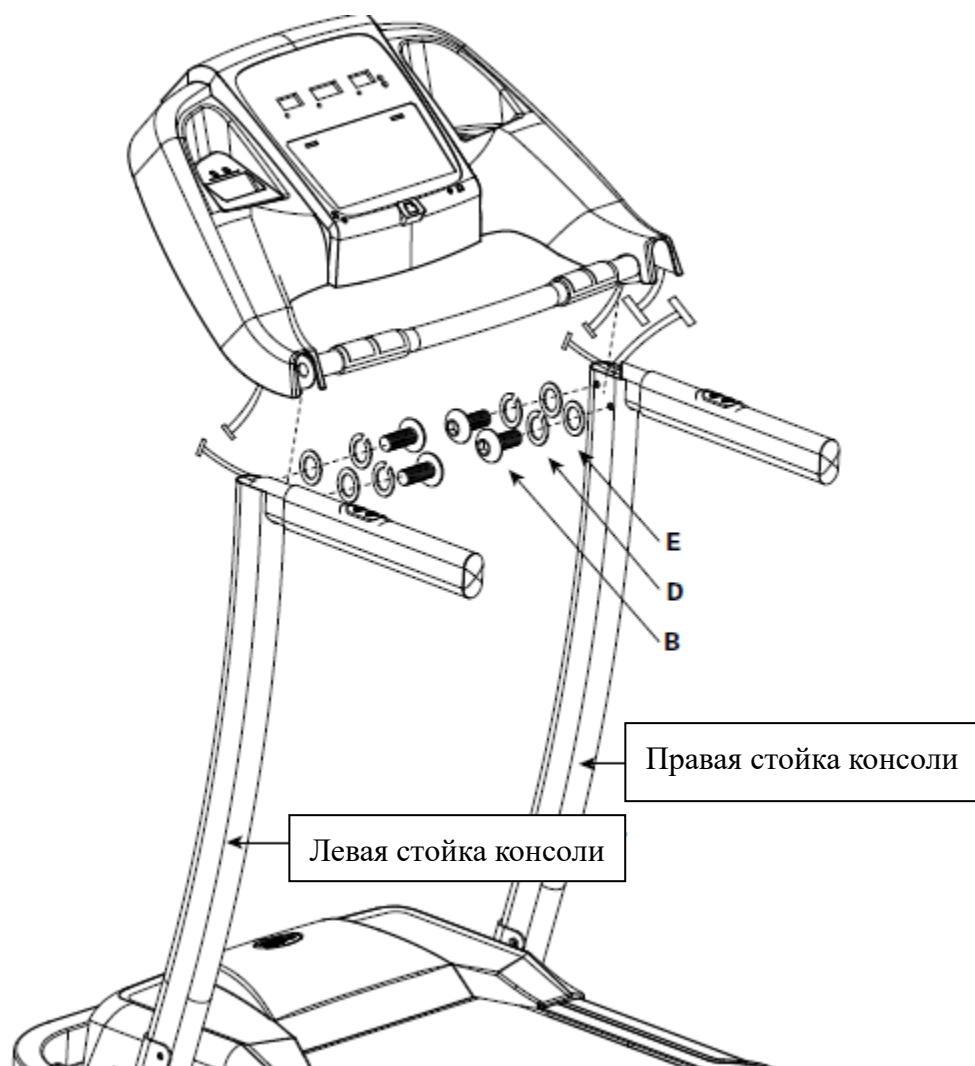
В. Откройте монтажный комплект для шага 1.

С. Присоедините левую стойку консоли к опоре основной рамы, используя 2 болта (А), 1 болт (В), 3 пружинных шайбы (D), 2 шайбы (Е) и 1 изогнутую шайбу (С).

Д. Соедините кабели консоли, будьте осторожны, не пережмите провода. Повторите шаг С для правой стойки консоли.

ШАГ 2

Сборочный комплект для шага 2					
	Шайба (D) Ø 8.2 4 шт.		Болт (B) M8 x 20L 4 шт.		Шайба (E) Ø 8.2 4 шт.

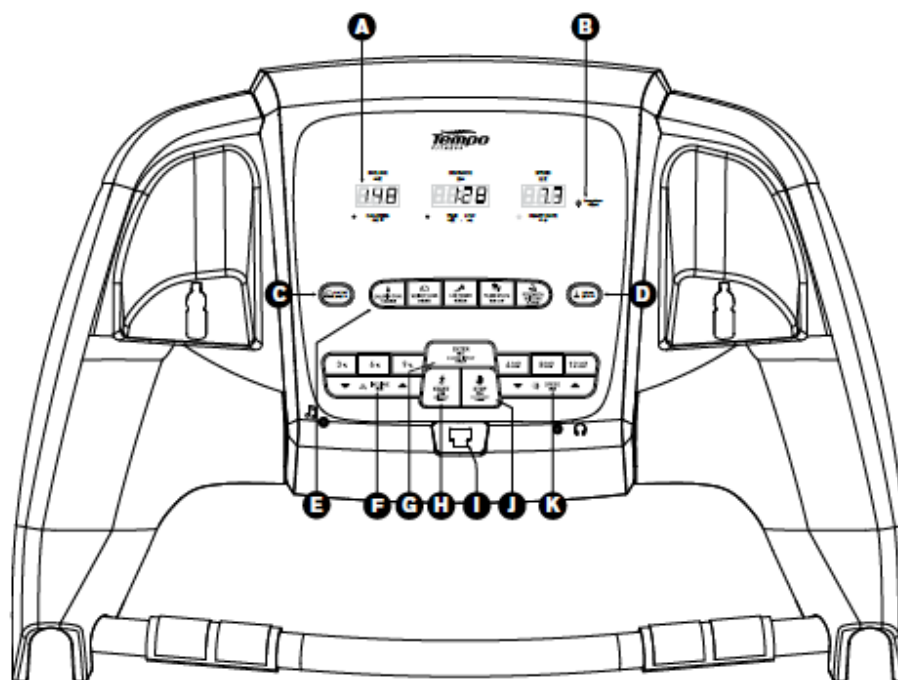


А. Откройте монтажный комплект для шага 2.

В. Соедините кабель консоли с кабелем стойки консоли, будьте осторожны, не пережмите провода.

С. Присоедините консоль к стойкам консоли, используя 4 болта (В), 4 пружинные шайбы (D) и 4 шайбы (Е).

Работа с консолью



Описание консоли

Примечание: Перед использованием удалите защитную пленку.

А. Светодиодный дисплей: Время, Дистанция, Скорость, Угол наклона, Калории, Пульс и Шаги (только с 10К Шагов программой)

В. Энергосбережение: уменьшение энергопотребления, тренажер переходит в режим энергосбережения автоматически (после того как он находится в режиме ожидания 15 минут), пробуждение происходит при нажатии любой клавиши.

С. ВМІ-Тест - Быстрая кнопка ВМІ-теста: после нажатия нужно ввести вес и рост; тренажер рассчитает актуальное значение ВМІ-индекса

Д. Моя тренировка - быстрая клавиша для записи настроек тренировки и последующего воспроизведения; после завершения тренировки нажмите эту кнопку и удержите в течении 3 секунд для сохранения изменений или обновления данных

Е. Кнопки программ: для быстрого выбора программы

Ф. Клавиши угла наклона: для малых изменений угла наклона (0.5%)

Г. Клавиша Enter: для подтверждения настроек программы

Н. Start: для начала тренировки или для возобновления после паузы

І. Ключ безопасности: дорожка в режиме готовности, если ключ установлен

Ј. Stop: для окончания тренировки или установки на паузу; зажать на 3 сек. для перезапуска консоли

К. Клавиши скорости: для изменения скорости в малом интервале (0.1 км/ч)

Дисплей

- **Время:** в мин./сек., отображает оставшееся или прошедшее время тренировки;
- **Дистанция:** в км или милях, показывает дистанцию пройденную или оставшуюся в текущей тренировке;
- **Скорость:** в миль/ч или км/ч, показывает текущую скорость;
- **Калории:** текущее значение сгоревших калорий или оставшееся количество в текущей тренировке;
- **Пульс:** в уд./мин., для наблюдения за пульсом при тренировке.

Начало работы

- 1) Убедитесь, что никакие предметы не лежат на беговом полотне;
- 2) Подключите кабель питания и включите дорожку;
- 3) Встаньте на боковые накладки беговой дорожки;
- 4) Подключите ключ безопасности к консоли тренажера.

Существует два варианта начала тренировки:

Быстрый старт

- При нажатии кнопки START произойдет быстрый старт тренировки;
- Время, дистанция и калории будут отсчитываться от нуля.

Выбор программы

- Выберите программу либо клавишами быстрого выбора программы или перебором программ при помощи стрелок и подтвердите выбор нажатием клавиши ENTER;
- Если нужно выбрать скорость, нажмите стрелку вверх или вниз и подтвердите выбор клавишей ENTER;
- Нажмите Start для начала тренировки.

Сброс выбора/перезапуск консоли: удерживайте клавишу STOP 3 секунды.

Завершение тренировки

По окончании тренировки дорожка сигнализирует звуковым сигналом. Необходимо дорожку выключить или она перейдет в энергосберегающий режим спустя 15 минут.

Программная информация

Если изменять значения скорости или угла наклона во время тренировки, то это будет отображаться на дисплее.

Консоль содержит следующие программы:

CALORIE GOAL (Сжигание калорий), WEIGHT LOSS (Уменьшение веса), LEG TONER (Тонус ног), 10,000 STEPS (10 000 шагов), STRENGTH BUILDER (Силовая тренировка) и MY TRAIN (Моя тренировка).

1) CALORIE GOAL (Сжигание калорий): необходимо задать желаемое количество калорий, которые необходимо сжечь за тренировку и предпочитаемую скорость. Скорость и угол наклона необходимо менять вручную на протяжении всей тренировки; консоль будет автоматически вести подсчет калорий с учетом выбранных условий (угол наклона и скорость).

2) WEIGHT LOSS (Уменьшение веса): программа автоматически будет подбирать (уменьшая/увеличивая) скорость и угол наклона, пока не будет достигнута зона уменьшения веса. Скорость и угол наклона меняются каждые 30 секунд.

Сегменты		Разминка		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время		4:00 мин.		30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	4:00 мин.	
Уровень 1	Наклон	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Скорость	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.6	2.4
Уровень 2	Наклон	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Скорость	2.0	3.0	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1	2.8
Уровень 3	Наклон	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Скорость	2.4	3.6	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
Уровень 4	Наклон	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Скорость	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.4	3.6
Уровень 5	Наклон	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	3.2	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.0	4.0
Уровень 6	Наклон	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	3.6	5.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	6.5	4.4
Уровень 7	Наклон	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Скорость	4.0	6.0	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
Уровень 8	Наклон	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Скорость	4.4	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	7.8	5.2
Уровень 9	Наклон	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Скорость	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	8.4	5.6
Уровень 10	Наклон	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Скорость	5.2	7.8	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2	8.9	6.0

Сегменты		Разминка		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время		4:00 мин.		30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	4:00 мин.	
Уровень 1	Наклон	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Скорость	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Уровень 2	Наклон	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Скорость	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Уровень 3	Наклон	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Скорость	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Уровень 4	Наклон	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Скорость	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Уровень 5	Наклон	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	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Уровень 6	Наклон	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
Уровень 7	Наклон	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Скорость	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Уровень 8	Наклон	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Скорость	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Уровень 9	Наклон	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Скорость	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Уровень 10	Наклон	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Скорость	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

3) LEG TONER (Тонус ног): способствует тренировке нижней части тела и ног. Скорость и наклон меняются каждые 30 сек. Необходима правильная тренировка и разминка, чтобы держать ноги в тонусе:

- разминка ног;
- начинать с маленькой скорости и шагать плавно, начиная с пятки;
- тренировка не должна превышать 30 минут;
- пить воду 500-1000 мл на протяжении всей тренировки небольшими порциями;
- массаж ног и стоп после тренировки;
- повторять тренировку 2-3 раза в неделю.

Сегменты	Разминка		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время	4:00 мин.		30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	4:00 мин.	
Уровень 1	0.8	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	4.8	4.0	3.2	1.6	0.8
Уровень 2	0.8	1.6	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	1.6	0.8
Уровень 3	0.8	2.4	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	2.4	1.6
Уровень 4	0.8	2.4	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	2.4	1.6
Уровень 5	0.8	3.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	3.2	1.6
Уровень 6	0.8	3.2	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	3.2	1.6
Уровень 7	0.8	4.0	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	4.0	2.4
Уровень 8	0.8	4.0	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	4.0	2.4
Уровень 9	0.8	4.8	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	4.8	3.2
Уровень 10	0.8	4.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	4.8	3.2

Сегменты	Разминка		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время	4:00 мин.		30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	30 сек.	4:00 мин.	
Уровень 1	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.0	0.5
Уровень 2	0.5	1.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	1.0	0.5
Уровень 3	0.5	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	1.5	1.0
Уровень 4	0.5	1.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	1.5	1.0
Уровень 5	0.5	2.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	2.0	1.0
Уровень 6	0.5	2.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	2.0	1.0
Уровень 7	0.5	2.5	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	2.5	1.5
Уровень 8	0.5	2.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	2.5	1.5
Уровень 9	0.5	3.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	3.0	2.0
Уровень 10	0.5	3.0	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	3.0	2.0

4) 10,000 STEPS (10 000 шагов): программа автоматически переведет тренировку в шаги и поможет достичь заданной цели.

5) STRENGTH BUILDER (Силовая тренировка): время сегмента варьируется от 30 до 90 сек., что помогает задействовать выносливость и силу. Во время тренировки скорость будет постоянна: 10, а наклон будет изменяться.

Сегменты	Разминка				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Заминка			
Время	4:00 мин.				30 сек.	60 сек.	90 сек.	60 сек.	90 сек.	45 сек.	60 сек.	45 сек.	90 сек.	90 сек.	30 сек.	30 сек.	4:00 мин.			
Уровень 1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1
Уровень 2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Уровень 3	1	1	1	2	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1
Уровень 4	1	1	1	2	2	2	3	3	4	5	3	4	3	3	2	2	2	1	1	1
Уровень 5	1	2	2	2	2	3	4	4	5	5	4	5	4	4	3	2	2	2	2	1
Уровень 6	1	2	2	3	3	4	5	5	5	6	5	5	5	5	4	3	3	2	2	1
Уровень 7	1	2	2	3	4	5	6	5	6	7	5	6	5	6	5	4	3	2	2	1
Уровень 8	1	1	1	2	5	6	7	8	8	9	8	8	8	7	6	5	2	1	1	1
Уровень 9	2	2	2	3	6	7	8	9	10	10	9	9	9	8	7	6	2	1	1	1
Уровень 10	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	9	10	10	9	8	7	3	2	2	1

6) MYTRAIN (Моя тренировка): машина будет автоматически записывать тренировки пользователя с изменением каждые 30 секунд и можно легко сохранить настройку, предварительно нажав MyTrain в течение 3 секунд. (Новая запись будет заменять старую, чтобы держать пользователя на пути к совершенству).

BMI-тест: помогает постоянно контролировать индекс массы тела (BMI).

Введя информацию о весе и росте, консоль рассчитает индекс массы тела.

BMI формула: Вес (кг) / Рост (м) * 2

Категория	BMI – кг/м * 2
Истощение	менее 15
Сильный недовес	от 15.0 до 16.0
Недовес	от 16.0 до 18.5
Нормальный (здоровый) вес	от 18.5 до 25
Избыточный вес	от 25 до 30
Средняя степень ожирения	от 30 до 35
Сложное ожирение	от 35 до 40
Очень сложное ожирение	более 40

Энергосберегающий режим

Если консоль не активна в течение 15 минут, то она переходит в энергосберегающий режим. Для выхода нужно нажать любую клавишу. Эту функцию можно отключить в инженерном меню.

Для входа в инженерное меню нужно зажать одновременно угол наклона вверх и скорость вниз, удерживать 3-5 секунд.

Для навигации по меню нужно использовать кнопки скорости и наклона, выбрать ENg3, подтвердив клавишей ENTER.

Используя кнопки наклона или скорости - для выбора ON (Вкл.) или OFF (Выкл.).

Нажмите и удержите STOP в течение 3-5 сек. - для выхода из инженерного меню.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Назначение	домашнее
Тип	электрическая
Скорость	0.8-16 км/ч
Двигатель	2.5 л. с.
Пиковая мощность двигателя	4.5 л. с.
Беговое полотно	1.4 мм
Размер бегового полотна	123*46 см
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0-10%
Дека	18 мм парафинированная
Система амортизации	IdealZone Cushioning System™
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	Тройной LED дисплей
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс, угол наклона, шаги, расчет ИМТ (индекс массы тела)
Кол-во программ	6 (в т. ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	целевая (калории), снижение веса, мышцы ног, шаги (10000), увеличение силы, пользовательская (MyTrain)
Специальные программные возможности	Расчет индекса массы тела (BMI тест), сохранение данных от предыдущей тренировки (MyTrain)
Интеграция	Audio In/Out (3,5 мм)
Интернет	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Вентилятор	нет
Транспортировочные ролики	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть
Складывание	Система гидравлического раскладывания EasyLift™
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	96*79*145 см
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	173*79*136 см
Вес нетто	60 кг
Макс. вес пользователя	125 кг
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года
Производитель	Johnson Health Tech, Co
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

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «Неотрен»: www.neotren.ru

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

