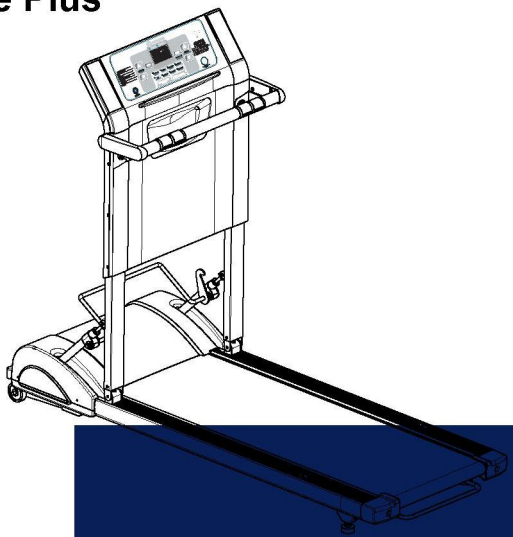




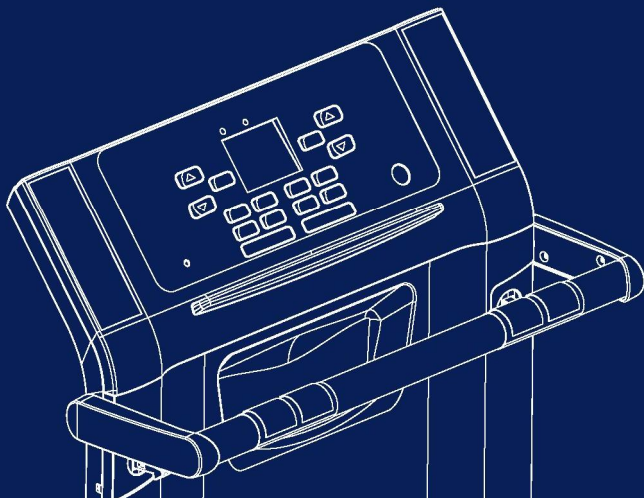
HORIZON
FITNESS

Evolve Plus



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Руководство пользователя



СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ	3
РАСКЛАДЫВАНИЕ / СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА	8
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ / ХРАНЕНИЕ	9
ВЫРАВНИВАНИЕ, ПОДКЛЮЧЕНИЕ К СЕТИ и ЭКСТРЕННОЕ ВЫКЛЮЧЕНИЕ	10
ВНЕШНИЙ ВИД ТРЕНАЖЕРА	11
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА и ПОКАЗАНИЯ ДИСПЛЕЯ	12
НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ и ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ	14
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ	14
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕСПРОВОДНОГО ШАГОМЕРА	18
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК	22
ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	24
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	24
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ	27
РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК и ВАЖНОСТЬ РАЗМИНКИ / СБРОСА НАГРУЗКИ	28
ЦЕЛИ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ	29
БЛАНКИ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫХ ЗАПИСЕЙ	30
БЛАНКИ ЕЖЕМЕСЯЧНЫХ ЗАПИСЕЙ	31
ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА	33



ВНИМАНИЕ!

Перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь с данным руководством. Сохраните его.

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ

Перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь с данным руководством. Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием.



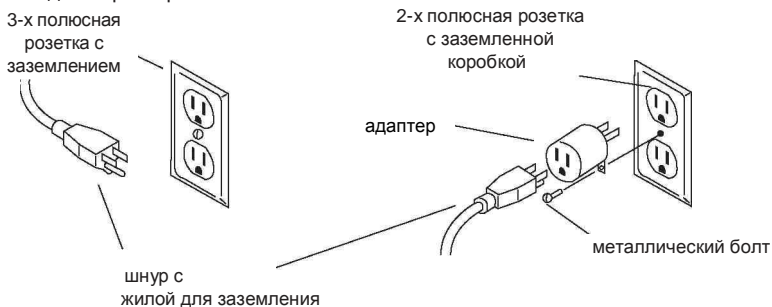
ВНИМАНИЕ! Подключайте тренажер только к заземленной розетке. См. инструкцию по заземлению.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Тренажер должен быть заземлен. В случае сбоя или поломки беговой дорожки заземление создает путь для электрического тока с минимальным сопротивлением, что снижает риск удара током. Тренажер комплектуется шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов.

ОПАСНО! 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.

Продукт предназначен для использования в сети с номинальным напряжением 220-240 вольт и укомплектован специальной вилкой (см. рисунок). Если у вас нет розетки с заземлением, допустимо временное подключение тренажера к обычной розетке с помощью адаптера (см. рисунок). При этом вы должны как можно скорее обратиться к электрику и установить нужную розетку. Лапку или зуб зеленого цвета, выдвигающиеся из адаптера, следует подключить к контакту заземления, например, заземленной крышке выходной коробки. При использовании адаптера его необходимо фиксировать металлическим болтом.



Обратите особое внимание на подключение к электрической сети. Желательно использование отдельной трехпроводной линии с защитным заземлением и наличием в распределительном щитке устройства защитного отключения (УЗО). Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на отсутствие его повреждений. В необходимых случаях проконсультируйтесь с организацией, обслуживающей Вашу внутриквартирную электропроводку и электророзетки. Выполнение этих требований снизит риск поражения электрическим током.

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 может явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании.

⚠ ВНИМАНИЕ! Во избежание ожогов, возникновения пожара, удара током и физических повреждений:

- Не используйте беговую дорожку, не закрепив на одежде зажим ключа безопасности.
- Если вы почувствуете боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите упражнения и обратитесь за консультацией к врачу.
- Не занимайтесь в одежде, части которой могут попасть в элементы беговой дорожки.
- Оберегайте шнур питания от соприкосновения с нагретыми поверхностями.
- Не подпускайте детей к беговой дорожке.
- Не пользуйтесь тренажером вне помещения.
- Отключите тренажер перед перемещением.
- Не снимайте кожухи двигателя или роликов. Обслуживание должно производиться только представителями авторизованной сервисной службы.
- Тренажер должен быть подключен к отдельной цепи.
- На включенной беговой дорожке может находиться не более одного человека.

ДЕТИ

- Не подпускайте детей к беговой дорожке.
- Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

ЧИСТКА

- Для чистки дорожки используйте мыльный раствор и влажную тряпку; ни в коем случае не применяйте растворители.

⚠ ВНИМАНИЕ!

Применение смазочных средств приводит к повреждению складывающегося механизма.



ПРОЧИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ! Почувствовав боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите упражнения и обратитесь за консультацией к врачу.

- Не занимайтесь в одежде, части которой могут попасть в элементы беговой дорожки.
- Ознакомьтесь с Руководством перед использованием тренажера.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Во избежание повреждения важных деталей беговой дорожки рекомендуем вам подключать ее к отдельной цепи 20 ампер, не используя при этом удлинитель.

Беговую дорожку можно использовать только в закрытом помещении с постоянной влажностью и температурой. Если тренажер подвергался действию низких температур или высокой влажности, то перед первым использованием необходимо подождать, пока он нагреется до комнатной температуры. Невыполнение этого условия может привести к отказу электронных компонентов.

Поздравляем вас с приобретением тренажера серии Elite. С его помощью вы сможете разработать собственную программу тренировок и добиться нужного вам результата в области фитнеса. Регулярно занимаясь на беговой дорожке, вы измените вашу жизнь к лучшему.

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, по прошествии времени это поможет Вам 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.

Вот примеры тех результатов, которых вы можете добиться:

- снижение веса
- оздоровление сердца
- повышение мышечного тонуса
- повышение уровня расхода энергии
- снижение стресса
- повышение психологической устойчивости и улучшение настроения
- повышение самооценки.

Чтобы добиться этих результатов, необходимо регулярно тренироваться. Беговая дорожка Horizon Fitness поможет вам преодолеть многие препятствия, мешающие эффективным занятиям. Теперь вы не будете зависеть от погоды и времени суток и сможете с комфортом тренироваться дома. Ознакомившись с данным руководством, вы узнаете, как пользоваться вашей новой беговой дорожкой. Освоив ее, вы сможете вести более здоровый образ жизни.



ВНИМАНИЕ!: ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ПОЧУВСТВОВАВ БОЛЬ В ГРУДИ, ТОШНОТУ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ ИЛИ ОДЫШКУ, ПРЕКРАТИТЕ УПРАЖНЕНИЯ И ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.

Заводская упаковка не должна быть нарушена.

При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними детьми не допускается.

При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца.

Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера.

Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей.

Для устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер.

Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части.

Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья.

ВАЖНО: ОЗНАКОМЬТЕСЬ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ!

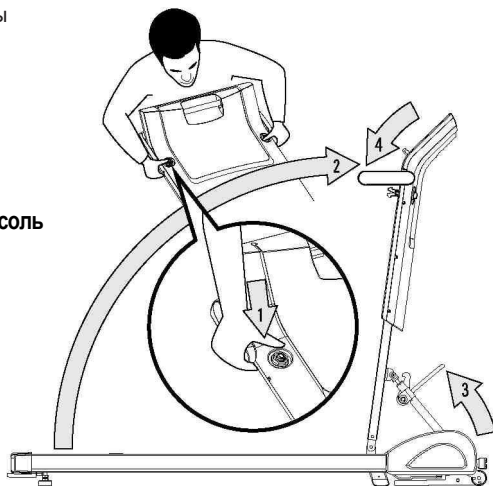
РАСКЛАДЫВАНИЕ

Приобретая беговую дорожку, вы получаете ее в сложенном виде. Чтобы разложить ее:

1. нажмите и удерживайте в нажатом положении **КНОПКИ запоров**.
2. Поднимите и зафиксируйте в вертикальном положении **КОНСОЛЬ тренажера**.
3. Поднимите до упора **ФИКСИРУЮЩУЮ РУЧКУ**.
4. Плавно опустите до упора **ПЕРЕДНЮЮ РУЧКУ**.

ОСТОРОЖНО:

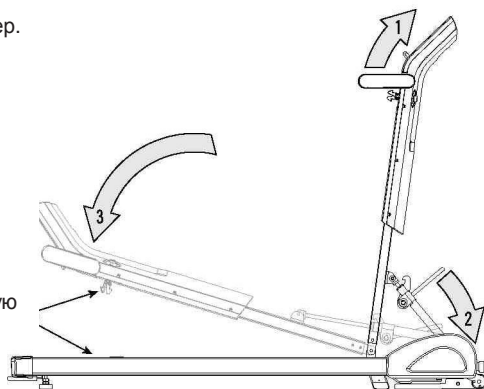
Не пользуйтесь тренажером, если не удастся закрепить **ФИКСИРУЮЩУЮ РУЧКУ**.



СКЛАДЫВАНИЕ

Для того, чтобы сложить тренажер.

1. Плавно потяните вверх **ПЕРЕДНЮЮ РУЧКУ**.
2. Опустите **ФИКСИРУЮЩИЙ РЫЧАГ**.
3. Аккуратно опустите **КОНСОЛЬ** на деку.
4. Нажмите на **КОНСОЛЬ**, чтобы защелка вошла в ответную часть замка.



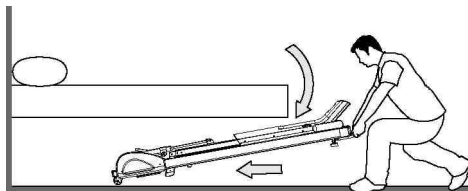
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ



Беговая дорожка может быть тяжелой, поэтому будьте осторожны, перемещая ее. При необходимости обратитесь за помощью. Не передвигайте и не перевозите ее, если запорный замок не зафиксирован. Невыполнение этой рекомендации может привести к травмам.

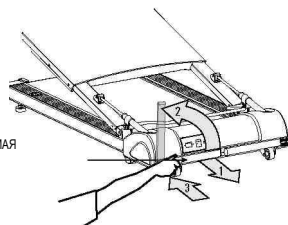
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ / ХРАНЕНИЕ

Беговая дорожка оснащена двумя транспортировочными роликами, закрепленными в нижней части корпуса. Чтобы переместить тренажер, удостоверьтесь, что он сложен и надежно зафиксирован в этом положении. Затем возьмитесь за ручку, приподнимите тренажер и перекатите его.



Беговую дорожку можно хранить под кроватью или диваном, а также в вертикальном положении.

Чтобы поместить дорожку под кровать, крепко возьмитесь за подъемную ручку и передвиньте тренажер, затем аккуратно опустите его и задвиньте под кровать или диван (см. рисунок).



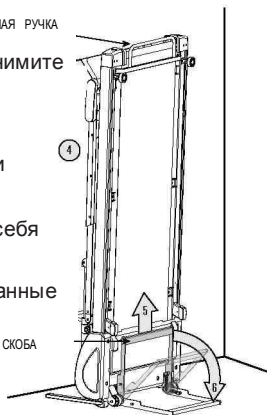
ОСТОРОЖНО:

Во избежание повреждения тренажера убедитесь, что пространство под кроватью достаточно для его размещения.

Беговая дорожка спереди имеет две РЕГУЛИРУЕМЫЕ НОЖКИ. Для установки тренажера в вертикальном положении:

1. Вытяните ножки с основой и поверните их на 90 градусов.
2. Утопите ножки.
3. Приставьте тренажер ножками к стене. Аккуратно поднимите дорожку за ПОДЪЕМНУЮ РУЧКУ
4. Потяните вверх ОПОРНУЮ СКОБУ.
5. Доведите СКОБУ до пола, при этом она автоматически фиксируется в замке.
6. Чтобы вновь разложить дорожку, потяните СКОБУ на себя и ведите ее вверх до упора.
7. Повторите в обратной последовательности вышеописанные операции.

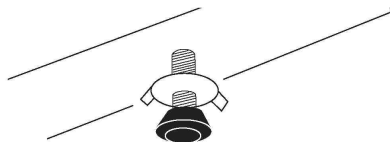
ПОДЪЕМНАЯ РУЧКА



ОПОРНАЯ СКОБУ

ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Для оптимальной работы беговая дорожка должна быть выровнена в горизонтальной плоскости. После того как вы установили ее в выбранном месте, поднимите или опустите регулируемые ножки на корпусе. После выравнивания тренажера зафиксируйте ножки с помощью гаек, притянув их к корпусу. Для точного выравнивания рекомендуем использовать строительный уровень.

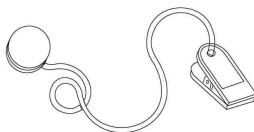


ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

Подключите беговую дорожку к сети. Тумблер включения электропитания находится рядом со шнуром. Переведите его в положение «он», чтобы загорелся световой индикатор. При этом раздастся звуковой сигнал, и начнет светиться консоль.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

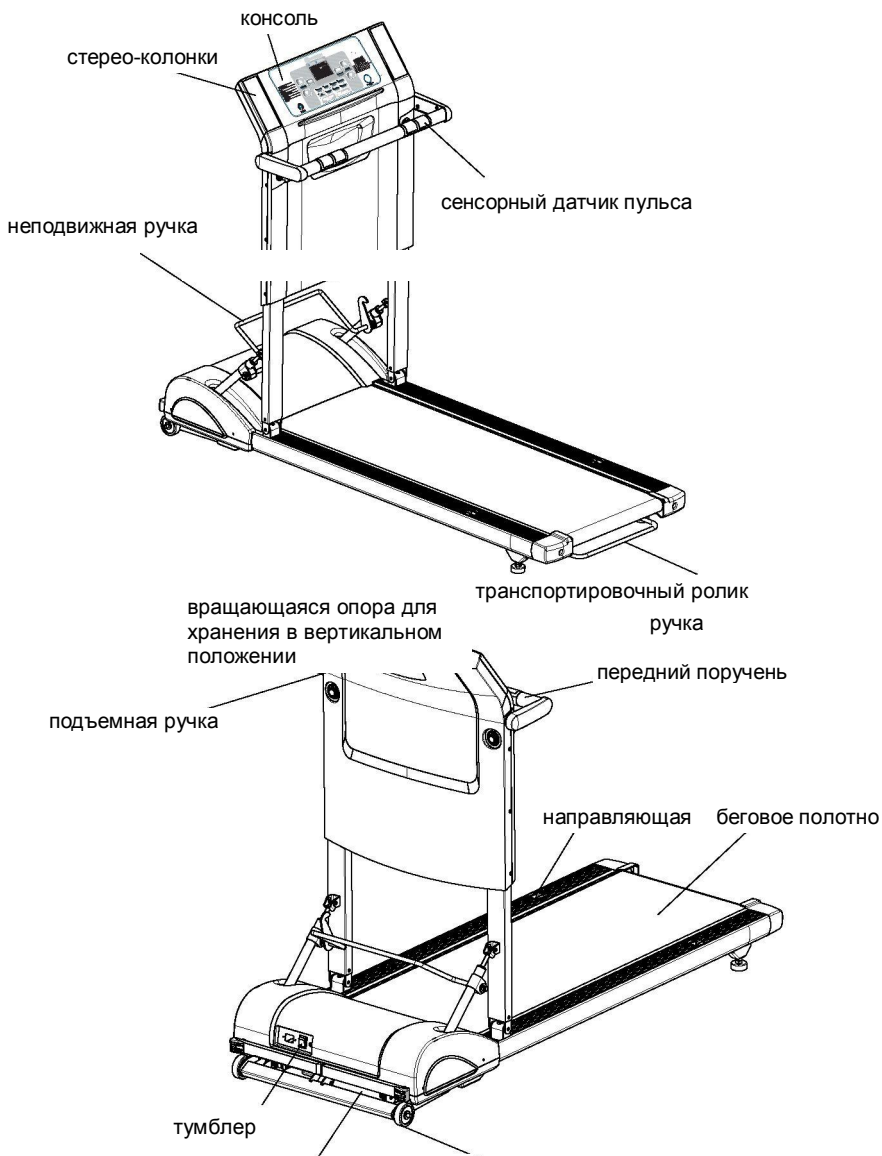
Беговая дорожка не заработает, пока ключ безопасности не будет вставлен в гнездо на консоли. Надежно закрепите зажим ключа на одежде. Ключ предназначен для экстренного выключения питания тренажера в случае, если вы упадете. **НИКОГДА НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ТРЕНАЖЕРОМ, НЕ ЗАКРЕПИВ ЗАЖИМ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ НА ОДЕЖДЕ. ПОТЯНИТЕ ЗА ШНУР, ЧТОБЫ УДОСТОВЕРИТЬСЯ, ЧТО КЛЮЧ НАДЕЖНО ЗАКРЕПЛЕН И НЕ СВАЛИТСЯ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ.**



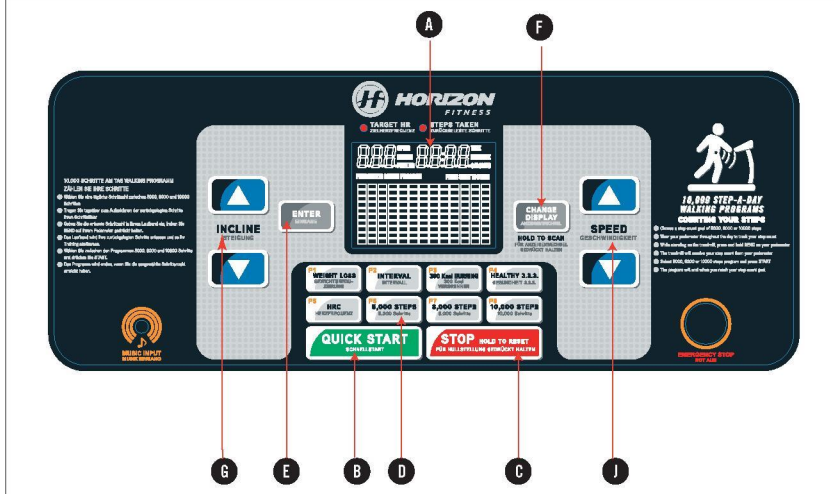
НЕ ВСТАВАЙТЕ НА БЕГОВОЕ ПОЛОТНО

При подготовке тренажера к использованию не вставайте на беговое полотно. Перед включением беговой дорожки встаньте на направляющие слева и справа от полотна. Приступайте к упражнениям только после того, как полотно пришло в движение. Никогда не включайте тренажер на высокой скорости и не пытайтесь запрыгивать на него!

ВНЕШНИЙ ВИД ТРЕНАЖЕРА



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА



A) ПОКАЗАНИЯ: Incline (угол наклона), Time (продолжительность тренировки), Calories (калории), PEAK HR (пиковая частота пульса), Distance (расстояние), Speed (скорость), Target HR (целевая частота пульса), Steps TAKEN (количество шагов).

B) QUICK START (БЫСТРЫЙ ЗАПУСК): Нажмите, чтобы приступить к занятиям.

C) STOP (СТОП): Нажмите, чтобы приостановить/завершить тренировку. Удерживайте нажатой в течение 3 секунд для перезагрузки дорожки.

D) КЛАВИШИ ВЫЗОВА ПРОГРАММ: Нажмите для выбора программы.

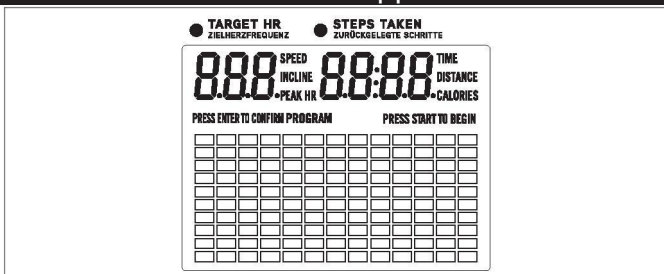
E) ENTER (ВВОД): Используется для выбора тренировки и подтверждения настроек.

F) CHANGE DISPLAY (СМЕНА ДИСПЛЕЯ): Используется для смены параметров, отображаемых на дисплее по ходу тренировки (угол наклона, продолжительность, скорость, расстояние, калории, частота пульса).

G) КНОПКИ В ВИДЕ СТРЕЛОК INCLINE: Пошаговое изменение угла наклона (на 0.5%)

H) КНОПКИ В ВИДЕ СТРЕЛОК SPEED: Пошаговое изменение скорости (на 0.1 мили/ч или 0.1 км/ч)

ПОКАЗАНИЯ ДИСПЛЕЯ



Угол наклона • Угол наклона бегового полотна (в %).

Продолжительность тренировки • Индикация мин: сек, после 100 мин - ч:мин
 Время, прошедшее с начала тренировки или оставшееся до ее окончания.

Калории • Общее количество калорий, израсходованных за время тренировки.

Пиковая частота пульса • Частота пульса (ударов в минуту).

Расстояние • Расстояние, пройденное за время тренировки, отображается в милях или км.

Скорость • Скорость движения бегового полотна (миль в ч (MPH) или км/ч (KM/H)).

Целевая частота пульса • Целевая частота пульса в программе HRC (ударов в минуту).

Количество шагов • Количество шагов за время тренировки при использовании беспроводного шагомера.

ЧАСТОТА ПУЛЬСА

КОНТАКТНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Положите ладони на контактные датчики пульса на поручнях. Для измерения частоты пульса необходимо удерживать обе руки на поручнях в течение 5 последовательных ударов сердца (15-20 секунд). Не сжимайте поручни плотно, это может привести к повышению давления. Удерживайте руки без особого напряжения. Не держите руки на поручнях постоянно, при этом возможны противоречивые показания. Для обеспечения надлежащего контакта протирайте контактные датчики.

ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКИЙ РЕМЕНЬ-ДАТЧИК

(в комплект не входит)

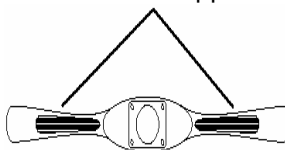
Прежде чем надеть беспроводной нагрудный ремень-датчик, смочите два резиновых электрода водой.

Разместите нагрудный ремень логотипом наружу под грудной мышцей и непосредственно над грудиной.

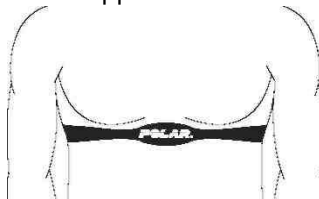
ПРИМЕЧАНИЕ: Для правильного измерения нагрудный ремень должен быть прочно и правильно закреплен. В противном случае вы можете получить неверные или противоречивые результаты. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!**

Данная функция не может использоваться в медицинских целях, а служит для информирования вас по ходу тренировки. Различные факторы могут повлиять на точность измерений.

СМОЧИТЕ ЗДЕСЬ



ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА
ДАТЧИКА



НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

- 1) Убедитесь, что ничего не препятствует движению бегового полотна.
- 2) Подключите тренажер к сети и переведите тумблер в положение ON.
- 3) Встаньте на направляющие сбоку от полотна.
- 4) Закрепите зажим ключа безопасности на одежде.
- 5) Вставьте ключ безопасности в гнездо на консоли.
- 6) Нажмите кнопку START для начала занятий или выберите программу с помощью клавиш (+) и (-). Выбрав нужную вам программу, нажмите Enter. Также можно использовать клавиши быстрого вызова программ. Для запуска программы можно нажать START или выбрать программу и задать систему единиц (0- британская, 1- метрическая).
 - a). Для входа в режим выбора программы удерживайте кнопку STOP нажатой в течение 5 секунд.
 - b). Нажмите '+' или '-' для выбора
 - c). Для выхода из режима удерживайте в течение 3 секунд нажатой кнопку Stop.
- 7) Задайте продолжительность тренировки (Time) с помощью кнопок регулировки скорости или используйте продолжительность по умолчанию. Задав время, нажмите кнопку Start.
- 8) По окончании тренировки раздастся звуковой сигнал. На консоль в течение 30 секунд будет выведена информация о тренировке, после чего произойдет перезагрузка консоли.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ

Беговая дорожка имеет восемь программ, для запуска которых достаточно нажать клавишу быстрого вызова.

■ WEIGHT LOSS (СБРОС ВЕСА)

Примечание:

Программа WEIGHT LOSS состоит из 20 сегментов. Первые 4 сегмента длятся по 1 минуте, обеспечивая 4-минутную "разминку".

Последние 4 сегмента имеют такую же продолжительность, обеспечивая 4-минутный "сброс нагрузки".

Остальные 12 сегментов имеют равную продолжительность, пропорционально оставшемуся времени тренировки.

WEIGHT LOSS (СКОРОСТЬ МЕНЯЕТСЯ, ВРЕМЯ ПО УМОЛЧАНИЮ 20 МИНУТ)

СЕГМЕНТ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
СКОРОСТЬ (миль в час)	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2
СКОРОСТЬ (км/ч)	3	3	3	4,5	3	4,5	4,5	6	6	4,5	4,5	6	6	4,5	4,5	6	4,5	4,5	3	3

- **INTERVAL (ИНТЕРВАЛЫ)**

Примечание:

Программа **INTERVAL** состоит из 20 сегментов. Первые 4 сегмента длятся по 1 минуте, обеспечивая 4-минутную “разминку”.

Последние 4 сегмента имеют такую же продолжительность, обеспечивая 4-минутный “сброс нагрузки”.

Остальные 12 сегментов имеют равную продолжительность, пропорционально оставшемуся времени тренировки.

INTERVALS (УГОЛ НАКЛОНА МЕНЯЕТСЯ, ВРЕМЯ ПО УМОЛЧАНИЮ 20 МИНУТ)

СЕГМЕНТ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
УГОЛ НАКЛОНА	0	0	0	1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	1	1	0	0

- **300 Kcal BURNING (СЖИГАНИЕ 300 Ккал)**

В ходе тренировки обеспечивается сжигание 300 Ккал. При использовании программы на консоли отображается количество калорий и дается их обратный отсчет с 300. Программа начинается со скорости 1.0 км/ч или 0.6 миль в ч и угла наклона 0%. Скорость и угол наклона по ходу тренировки можно менять.

- **HEALTHY 3.3.3. (3.3.3. ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ)**

Программа “Healthy 333” названа так, исходя из формулы: «Тренируйтесь 3 раза в неделю по 30 минут и доводите частоту пульса до 130 ударов в минуту во время тренировок». Тем самым, программа рассчитана на тренировки 3 раза в неделю. В программе варьируется скорость для того, чтобы обеспечить частоту пульса 130 ударов в минуту. При использовании программы положите ладонь на контактный датчик пульса, на консоль будет выведена частота пульса, соответственно которой регулируется скорость.

Healthy 3.3.3.

СЕГМЕНТ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Время (мин)	0-2	3-4	5-6	7-9	10-12	13-15	16-17	18-19	20-21	22-24	25-26	27-28	29-30
Частота пульса	warm up	100-130	130-160	100-130	130-160	100-130	130-160	100-130	130-160	100-130	130-160	100-130	cool down

warm up – разминка, cool down – сброс нагрузки

- **HRC (Программа с учетом частоты пульса)**

Выбрав программу HRC, нажмите Enter. С помощью приведенной ниже диаграммы определите целевую частоту пульса. Это должна быть частота, с которой вы сможете тренироваться в течение большей части занятий. Для корректировки целевой частоты используйте клавиши (+) или (-) Speed /Incline.

Задав целевую частоту пульса, вновь нажмите Enter. Для корректировки продолжительности тренировки используйте клавиши (+) или (-) speed / incline. Задав продолжительность тренировки, нажмите Start и приступайте к занятиям.

После 5-минутной разминки скорость движения полотна начнет постепенно увеличиваться, чтобы довести частоту пульса до заданной. Когда частота пульса пользователя окажется в нужном диапазоне (плюс-минус 5 ударов в минуту), угол наклона или скорость будут оставаться практически без изменений.

Если фактическая частота пульса окажется больше целевой на 25 ударов в минуту, тренажер будет отключен. Последние пять минут программы отводятся для сброса нагрузки. При этом нагрузка постепенно сокращается.

Примечание: Для использования программы HRC необходим телеметрический ремень-датчик

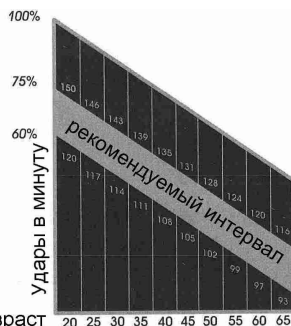
УЧЕТ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

ИНТЕРВАЛ ЦЕЛЕВОЙ ЧАСТОТЫ

Интервал целевой частоты пульса – это количество ударов сердца в минуту, которое требуется для достижения целей тренировки. Он рассчитывается в зависимости от максимальной частоты пульса. Этот показатель индивидуален для каждого человека и зависит от возраста, уровня подготовки и цели тренировок. Американская кардиологическая ассоциация рекомендует тренироваться при частоте пульса примерно 60-75% от максимальной. См. диаграмму справа.

ПРИМЕР:

Допустим, возраст пользователя составляет 42 года. Найдите этот возраст на горизонтальной оси диаграммы (округлим его до 40 лет), а затем найдите пересечение соответствующего столбца с линией “рекомендуемый интервал”. Получается, что 60% максимальной частоты = 108 ударов в минуту, 75% максимальной частоты = 135 ударов в минуту.



- **5,000 STEPS (5000 ШАГОВ)**

Программа с учетом количества шагов. Требуется использования шагомера, продолжается до тех пор, пока не достигнут целевой показатель.

- **8,000 STEPS (8000 ШАГОВ)**

Программа с учетом количества шагов. Требуется использования шагомера, продолжается до тех пор, пока не достигнут целевой показатель.

- **10,000 STEPS (10000 ШАГОВ)**

Программа с учетом количества шагов. Требуется использования шагомера, продолжается до тех пор, пока не достигнут целевой показатель.

STEP PROGRAMS (ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ КОЛИЧЕСТВА ШАГОВ)

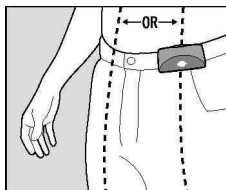
В комплекте с беговой дорожкой поставляется беспроводной шагомер. Тренажер оснащен специальными программами с учетом количества шагов, для использования которых нужно выполнить следующие действия.

- Выберите суточный норматив в 5000, 8000 или 10000 шагов.
- В течение дня носите при себе беспроводной шагомер.
- В конце дня перенесите информацию с шагомера на тренажер.
- Беговая дорожка учтет пройденное вами количество шагов и скорректирует целевой показатель для тренировки. Например, если ваш суточный норматив равен 5000 шагов, а шагомер намерял 1000 шагов, в ходе тренировки от вас потребуется сделать только 4000 шагов.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕСПРОВОДНОГО ШАГОМЕРА

РАЗМЕЩЕНИЕ ШАГОМЕРА

Закрепите шагомер на ремне, юбке, талии и т.п. с помощью клипсы, находящейся с обратной стороны прибора. Не размещайте шагомер по центру тела, сместите его вправо или влево для обеспечения корректного подсчета. Шагомер крепится в горизонтальном положении. Не допускайте его перекоса.



ДЛЯ ПОДСЧЕТА КОЛИЧЕСТВА ШАГОВ



ВКЛЮЧИТЬ ПИТАНИЕ/ОТОБРАЖЕНИЕ ПОДСЧЕТА:

- Нажмите **Send**.
- На экран выводится количество шагов с момента последней перезагрузки.



ОТОБРАЖЕНИЕ ВРЕМЕНИ

- Еще раз нажмите **Send**.
- На экран выводится время, прошедшее с момента последней перезагрузки.
- Индикация «часы: минуты».



ВОЗВРАТ К ПОДСЧЕТУ ШАГОВ

- Через пять секунд на экран вновь выводится количество шагов.



ПЕРЕЗАГРУЗКА ШАГОМЕРА И ВРЕМЕНИ

- Удерживайте кнопку **Clear** нажатой в течение 2 секунд.



ДЛЯ ПЕРЕНОСА ДАННЫХ



ПЕРЕНОС КОЛИЧЕСТВА ШАГОВ

- После вывода на монитор надписи «Upload Steps» («Загрузить количество шагов») удерживайте кнопку **Send** нажатой в течение 2 секунд.
- На дисплее появится надпись «Send».
- Количество шагов будет автоматически обновляться по ходу тренировки.
- По выполнении норматива тренировка прекращается.

ПРИМЕЧАНИЕ: Передача данных может занять до 15 секунд. Передача возможна и при отображении количества шагов, и при отображении времени. **ПРИМЕЧАНИЕ:** Загрузить данные можно в любой момент до или после нажатия кнопки **START**.

РЕЖИМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ НАСТРОЕК

- **ДЛЯ ВХОДА В РЕЖИМ НАСТРОЕК (SETTINGS MODE):** При выводе на дисплей надписи Step Count нажмите и удерживайте нажатыми **Send** и **Clear** в течение 3 секунд.
- **ДЛЯ ПРОЛИСТЫВАНИЯ НАСТРОЕК:** Для перехода вперед по списку нажмите **Send**, назад - **Clear**.
- **ДЛЯ ВХОДА В НАСТРОЙКУ:** Нажмите и удерживайте **Send** в течение 3 секунд.
- **ДЛЯ ПРОСМОТРА ОПЦИЙ:** Для перехода вперед по списку нажмите **Send**, назад - **Clear**.
- **ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ОПЦИИ:** Нажмите и удерживайте **Send** в течение 3 секунд.
- **ДЛЯ ВЫХОДА БЕЗ СОХРАНЕНИЯ ОПЦИИ:** Нажмите и удерживайте **Clear** в течение 3 секунд.
- **ДЛЯ ВЫХОДА ИЗ РЕЖИМА НАСТРОЕК:** Нажмите и удерживайте **Clear** в течение 3 секунд.

P-0: SOFTWARE VERSION (Версия ПО) – не изменяется.

P-1: DISPLAY BRIGHTNESS (Яркость дисплея) – выбор одной из 8 степеней яркости.

P-2: STEP COUNT UPDATE (STEPS) (ОБНОВЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ШАГОВ (ШАГИ)) – настройка частоты передачи данных о количестве шагов с шагомера на тренажер. Настройку шагомера по умолчанию менять не следует в целях экономии батареи.

P-3: STEP COUNT UPDATE (SECONDS) (ОБНОВЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ШАГОВ (СЕКУНДЫ)) – настройка частоты передачи данных с шагомера на тренажер (в секундах). Настройку шагомера по умолчанию менять не следует в целях экономии батареи.

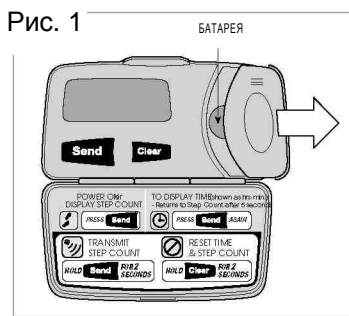
P-4: SLEEP MODE (СПЯЩИЙ РЕЖИМ) – При отсутствии действий подсветка дисплея отключается через 30 секунд. Настройку шагомера по умолчанию менять не следует в целях экономии батареи.

P-5: SENSITIVITY SETTING (ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ) – Выбор одного из трех вариантов. • L1 = Низкая для быстрого бега / ходьбы • L2 = Средняя для бега трусцой или ходьбы со средней скоростью (по умолчанию) • L3 = Высокая для медленной ходьбы

ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ

ЗАМЕНА БАТАРЕИ

- Для доступа к соответствующему отсеку откройте корпус. Отсек находится справа от дисплея (Рис.1).
- Сдвиньте крышку отсека вправо.
- Вставьте батарею маркировкой вверх. На дисплее появится пять нулей. Закройте отсек крышкой.



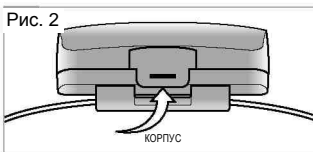
- Батарея шагомера рассчитана на использование в течение полугода при суточном нормативе в 10000 шагов. Фактическая длительность будет зависеть от режима эксплуатации. Используется одна (1) литиевая батарея CR1225. Если значки на дисплее отображаются недостаточно ярко или тренажер принимает сигнал только с очень близкого расстояния, следует заменить батарею.
- Замена батареи осуществляется пользователем и не покрывается гарантийными обязательствами.

ЕСЛИ ШАГОМЕР НЕ ВКЛЮЧАЕТСЯ:

- Убедитесь в правильности установки и исправности батареи.

ОТСЕК НЕ ОТКРЫВАЕТСЯ ИЛИ ОТКРЫВАЕТСЯ С ТРУДОМ:

- Шагомер рассчитан на ношение на поясе.
- Возьмите шагомер так, чтобы логотип Horizon Fitness оказался сбоку или с внешней стороны. Нажмите на защелку и сместите крышку в сторону (Рис. 2).

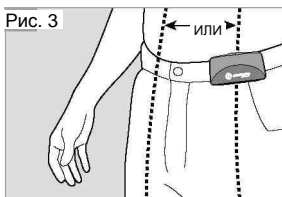


ОТСУТСТВУЕТ ИНДИКАЦИЯ.

- Дисплей рассчитан на использование при температуре от 0 до 40 градусов Цельсия. Если температура выше или ниже, индикация появится, когда вы вновь окажетесь при комнатной температуре.
- Не оставляйте дисплей под прямыми солнечными лучами на длительный срок. Индикация появится при комнатной температуре. Шагомер также может находиться в спящем режиме. Для включения нажмите **Send**.
- Возможно, требуется заменить батарею. Шагомер рассчитан на литиевую батарею CR1225.

ПОДСЧЕТ ШАГОВ НЕВЕРЕН.

- Шагомер работает, пока вы носите его на поясе. Если он был снят, подсчет шагов прекращается.
- Наибольшая точность показаний достигается при скорости движения 3,2 км/ч и выше.
- Шагомер следует закрепить на ремне, юбке, талии с помощью клипсы. Не размещайте шагомер по центру тела, сместите его вправо



- или влево для обеспечения корректного подсчета. Шагомер крепится в горизонтальном положении. Не допускайте его перекаса.
- Если вы считаете, что подсчет неверен: пройдите, отсчитывая, 100 шагов. Сравните ваш подсчет с показаниями шагомера. Если количество шагов на приборе меньше, увеличьте чувствительность. Если количество шагов больше, снизьте чувствительность. (См. Настройки, P-5.)

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА НЕ УЧИТЫВАЕТ ДАННЫЕ ШАГОМЕРА.

- Данные с шагомера необходимо передать на тренажер перед началом тренировки. Для этого необходимо нажать и удерживать в течение 2-5 секунд кнопку **Send**.
- Проверьте инструкции справа от дисплея беговой дорожки. Передача данных может занимать до 15 секунд.

ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ КОЛИЧЕСТВА ШАГОВ НЕ РАБОТАЮТ.

- Для корректной работы программ во время занятий шагомер должен находиться у вас на поясе во включенном состоянии.
- Встаньте на беговое полотно, нажмите и удерживайте нажатой кнопку **Send**, в течение примерно 5 секунд. Данные с шагомера будут переданы на беговую дорожку. Передача данных может занимать до 15 секунд.
- Наденьте шагомер на пояс с учетом вышеприведенных рекомендаций.
- На консоли беговой дорожки выберите программу с учетом количества шагов и нажмите START.

ШАГОМЕР И БЕГОВАЯ ДОРОЖКА РАБОТАЮТ НЕ СИНХРОННО.

- Передача данных происходит с задержкой, в среднем раз в 20 секунд.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Мы стараемся делать беговые дорожки Horizon Fitness надежными и простыми в использовании. В случае возникновения неисправностей рекомендуем следовать нижеприведенным инструкциям.

ПРОБЛЕМА: Не зажигается консоль.

РЕШЕНИЕ: Проверьте, подключен ли тренажер к сети и в какой позиции находится тумблер включения.

ПРОБЛЕМА: Во время занятий срабатывает устройство отключения тренажера.

РЕШЕНИЕ: Проверьте, подключена ли дорожка к отдельной цепи 20 ампер.

ПРИМЕЧАНИЕ: не используйте удлинитель.

ПРОБЛЕМА: Нарушена центровка бегового полотна.

РЕШЕНИЕ: Убедитесь, что тренажер стоит на ровной поверхности. Проверьте правильность натяжения полотна (см. Центровка бегового полотна.)

ПРОБЛЕМА: При использовании тренажера слышны щелчки в передней части дорожки.

РЕШЕНИЕ: Для оптимальной работы беговая дорожка должна быть выровнена в горизонтальной плоскости (См. Выравнивание в горизонтальной плоскости).

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК ПРИ ИЗМЕРЕНИИ ПУЛЬСА

Проверьте, нет ли рядом с тренажером источников помех, например, флуоресцентных ламп, компьютеров или приборов с большими моторами. Эти предметы могут вызвать ошибки при измерении частоты пульса.

Неверные результаты могут также быть получены в следующих случаях:

- Слишком слабое прикосновение к датчику. Положите палец точно на сенсорный датчик и слегка прижмите его.

- Постоянное движение и вибрация при сохранении контакта с датчиком. Если вы получаете противоречивые данные о частоте пульса, удерживайте палец на датчике непродолжительное время, достаточное для получения первых данных.
- Тяжелое дыхание в процессе тренировки.
- Выраженные нарушения сердечного ритма.
- Артериосклероз или нарушение периферического кровообращения.
- Слишком толстая кожа на кончике пальца, прикладываемого к датчику.

ПРОБЛЕМА: Не отражаются данные о частоте пульса.

РЕШЕНИЕ: Если вы используете нагрудный ремень-датчик, возможно, электроды плохо прилегают к телу. Повторно увлажните их водой.

РЕШЕНИЕ: Нагрудный ремень может быть неправильно надет. Попробуйте разместить его иначе. Возможно, Вам придется поэкспериментировать с натяжением и расположением ремня.

РЕШЕНИЕ: Убедитесь, что расстояние между ремнем-датчиком и консолью не превышает 90 см.

Если указанные меры не помогают устранить неисправность, прекратите использование тренажера и выключите его.
Обратитесь за помощью к представителю компании-продавца.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

ПРИ РАБОТЕ ТРЕНАЖЕРА СЛЫШЕН ШУМ. НОРМАЛЬНО ЛИ ЭТО?

При использовании всех беговых дорожек слышен характерный шум, вызываемый трением бегового полотна о ролики. Особенно это характерно для новых тренажеров. Со временем шум станет тише, хотя до конца может и не исчезнуть. Со временем происходит растяжение бегового полотна, благодаря чему оно легче скользит по роликам.

ПОЧЕМУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ЗВУЧИТ ГРОМЧЕ, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

В условиях демонстрационного зала возникает впечатление, что все тренажеры звучат тише, так как фоновый уровень шума там выше, чем у вас дома. Кроме того, цементный пол с ковровым покрытием приглушает звуки по сравнению с полами с деревянными покрытиями. Иногда реверберацию позволяет уменьшить использование резиновых ковриков. Если тренажер стоит рядом со стеной, это также усиливает отражение шума.

КАКОЙ ШУМ СЧИТАТЬ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫМ?

Пока уровень шума, издаваемого тренажером, не превышает громкость человеческого голоса, у вас нет поводов для беспокойства. Если уровень шума оказывается выше, рекомендуем вам обратиться к представителям компании-продавца. В ряде случаев первичную диагностику оборудования можно провести по телефону.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

КАКОЕ ТЕКУЩЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НЕОБХОДИМО?

Тренажер комплектуется герметизированными подшипниками и поэтому не требует смазки. Для исправной работы тренажера важнее всего вытирать капли пота после каждого использования.

КАК ПРОВОДИТЬ ЧИСТКУ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ?

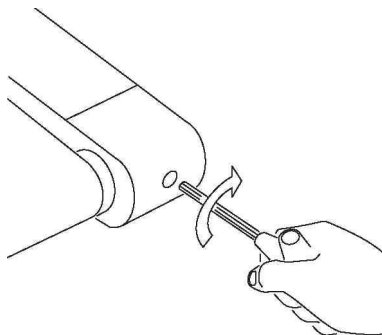
Очистку производите только с помощью мыльного раствора. Ни в коем случае не используйте растворители для чистки пластиковых поверхностей.

КАК ЧАСТО СЛЕДУЕТ СМАЗЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ?

Испытания показали, что в обычных условиях тренажер может работать без смазки годами. Впрочем, для предотвращения возможных поломок мы рекомендуем смазывать деку раз в год. Используйте только смазочные средства Horizon Fitness.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Если при использовании тренажера Вы чувствуете проскальзывание, следует подтянуть беговое полотно. Как правило, проскальзывание вызывается растяжением полотна от эксплуатации. Это естественная и обычная регулировка. Чтобы ликвидировать проскальзывание, подтяните оба задних регулировочных болта с помощью ключа, повернув их на ЧЕТВЕРТЬ ОБОРОТА вправо, как показано на рисунке. Включите тренажер и проверьте работу. При необходимости повторите процедуру, но НЕ ПОВОРАЧИВАЙТЕ болты больше, чем на четверть оборота за раз.



ЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Если беговое полотно слишком смещено вправо, с помощью прилагаемого ключа поворачивайте правый регулировочный болт по часовой стрелке на четверть оборота за раз, пока полотно не будет центровано.

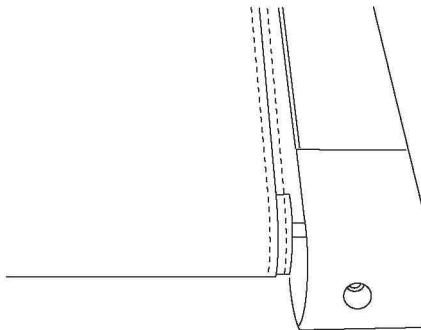
Если беговое полотно слишком смещено влево, поворачивайте левый регулировочный болт по часовой стрелке на четверть оборота за раз, пока полотно не будет центровано.

ЕСЛИ ПОЛОТНО СЛИШКОМ СМЕЩЕНО ВЛЕВО:

- Поверните левый регулировочный болт на четверть оборота по часовой стрелке (затяните).

ЕСЛИ ПОЛОТНО СЛИШКОМ СМЕЩЕНО ВПРАВО:

- Поверните правый регулировочный болт на четверть оборота по часовой стрелке (затяните).



Поддерживая чистоту беговой дорожки и того пространства, где она установлена, вы сократите проблемы с техобслуживанием и свои обращения в сервисную службу до минимума. Для этого мы рекомендуем выполнять следующие профилактические процедуры

ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ (ЕЖЕДНЕВНО)

Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:

- Выключите тумблер дорожки, затем отключите ее от сети.
- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой. Не используйте растворители, они могут повредить тренажер.
- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца.
- Убедитесь, что шнур питания не попал под тренажер или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван.
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что оно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

Уборка поверхности под беговой дорожкой:

- Выключите тумблер дорожки, затем отключите ее от сети.
- Сложите и поместите тренажер в вертикальное положение. Убедитесь, что он надежно фиксируется.
- Переместите тренажер в другое место.
- Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой.
- Поставьте тренажер на прежнее место.

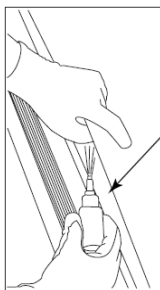
ЕЖЕМЕСЯЧНО - ВАЖНО!

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера.
- Выключите беговую дорожку и подождите 60 секунд.
- Снимите кожух двигателя. Дождитесь, пока все огни индикаторов погаснут.
- Почистите двигатель и прилегающую область, чтобы удалить накопившийся 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

КАЖДЫЕ ПОЛГОДА ИЛИ ПРИ ПРОБЕГЕ 150 МИЛЬ

Для обеспечения оптимального состояния беговой дорожки нужно смазывать деку бегового полотна каждые полгода или при пробеге 150 миль. После того как вы пробежите 150 миль, консоль выдаст сообщение «LUBE» или «LUBE BELT» (смажьте полотно). При появлении данного сообщения тренажер перестает работать. Удерживайте кнопку «STOP» в нажатом положении 5 секунд, чтобы убрать сообщение. Тренажер комплектуется упаковкой смазочного средства, объема которой хватает на две процедуры. Если вам понадобится смазка, обращайтесь к представителям компании-продавца. Используйте только средства, поставляемые Fitness Gear.

- **ВЫКЛЮЧИТЕ** тумблер беговой дорожки и отключите ее от сети.
- Ослабьте оба регулировочных болта (Рекомендуем наклеить метки с обоих концов рамы, отметив таким образом положение роликов). После этого возьмите бутылочку смазочного средства и нанесите его на всю поверхность деки. Затяните оба регулировочных болта (в соответствии с Вашими метками). После нанесения смазки подключите дорожку к сети, вставьте ключ безопасности, запустите тренажер и походите по полотну в течение двух минут для равномерного распределения смазки.
- Смазывайте амортизаторы с нижней стороны деки специальной тефлоновой смазкой.
- По окончании смазки перегрузите консоль, нажав кнопки «STOP» и «+» регулировки скорости и удерживая их в нажатом состоянии 5 секунд. Если у вас возникли вопросы по поводу смазывания беговой дорожки, обращайтесь к представителям компании-продавца.



**БЕГОВОЕ
ПОЛОТНО**

ДЕКА

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем приступать к тренировкам.

НАСКОЛЬКО ЧАСТО?

Американская кардиологическая ассоциация рекомендует заниматься, как минимум, 3-4 дня в неделю для поддержания сердечно-сосудистой системы в хорошем тонусе. Если вы ставите другие задачи, например, сбросить вес или уменьшить жировую прослойку, то, чем чаще вы занимаетесь, тем скорее добьетесь нужного результата. Сколько бы дней в неделю вы не занимались, помните, что главная цель — превратить тренировки в привычку. Многим людям удобнее тренироваться, если они занимаются в одно и то же время суток. Какое это будет время — не имеет значения. Важно, чтобы вы могли поддерживать этот график занятий и вам ничто не мешало тренироваться. Чтобы добиться успеха в фитнесе, он должен стать одним из ваших приоритетов. Так что выбирайте время, доставайте свой ежедневник и отмечайте время занятий на следующий месяц!

НАСКОЛЬКО ДОЛГО?

Эффективность физических упражнений достигается при их продолжительности от 24 до 32 минут за сессию. Начинайте с малого и постепенно увеличивайте продолжительность тренировок. Если в течение последнего года вы вели сидячий образ жизни, имеет смысл сократить продолжительность первых тренировок до пяти минут. Вашему организму нужно время, чтобы адаптироваться к новому режиму. Если вы хотите сбросить вес, наиболее эффективными будут более длительные тренировки меньшей интенсивности. В этом случае рекомендуют заниматься от 48 минут и больше.

НАСКОЛЬКО УСЕРДНО?

Напряженность ваших тренировок также зависит от тех задач, которые вы решаете. Если вы хотите подготовиться к забегу на 5 км, вероятно, стоит тренироваться более интенсивно, чем для того, чтобы просто поддерживать хорошую физическую форму. В любом случае программу упражнений лучше начинать при низкой интенсивности. Болезненные ощущения не делают физические упражнения более полезными! Есть два способа определить интенсивность ваших упражнений. Во-первых, можно следить за частотой сердечных сокращений, во-вторых, определяя ваш уровень нагрузки (это очень простая процедура, см. ниже).

УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ

Можно легко определить интенсивность тренировки, оценив ваш уровень нагрузки. Если при выполнении упражнения вы запыхались настолько, что не можете спокойно говорить, то нагрузка чрезмерна. Лучший результат тренировки — хорошее настроение, а не изнеможение. Если вы не можете задержать дыхание, пора сбрасывать обороты. Всегда обращайтесь внимание на эти признаки чрезмерного перенапряжения.

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

СОВЕТЫ

НАЧНИТЕ С УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ

Прежде чем приступить к работе с тренажером, стоит отвести несколько минут на легкие упражнения на растяжение мышц. Это повысит вашу гибкость и снизит вероятность получения травм. Выполняйте все упражнения плавно. Не напрягайте мышцы до возникновения болезненных ощущений. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения.

ТОЛКАНИЕ СТЕНЫ

Встаньте лицом к стене, выставив одну ногу чуть вперед. Наклонитесь и упритесь ладонями в стену. Не отрывайте пятки от пола. Сохраняйте это положение в течение 15 секунд. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения. Смените положение ног и повторите упражнение, проделав всю эту процедуру 8 раз.

РАСТЯЖЕНИЕ ЧЕТЫРЕХГЛAVОЙ МЫШЦЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Встав спиной к стене, возьмитесь левой рукой за щиколотку левой ноги и прижмите ногу к спине. Сохраняйте это положение, пока не отсчитаете 15 секунд. Выполните это же упражнение для правой руки и правой ноги. Повторите данную процедуру 8 раз.

ПРИКОСНОВЕНИЕ К ПАЛЬЦАМ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Сядьте на пол, вытянув ноги прямо перед собой. Не сгибайте колени. Вытяните пальцы рук по направлению к пальцам ног и отсчитайте 15 секунд. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения. Сядьте прямо. Повторите данное упражнение 8 раз.

ВАЖНОСТЬ РАЗМИНКИ И СБРОСА НАГРУЗКИ

РАЗМИНКА

Первые 2-5 минут тренировки должны быть посвящены разминке. Это обеспечит гибкость мышц и обеспечит подготовку к более активным упражнениям. Выполняйте разминку на тренажере при низкой скорости движения бегового полотна.

СБРОС НАГРУЗКИ

Не прерывайте тренировку резко! Сброс нагрузки позволит сердцу приспособиться к изменению нагрузки. Сбросьте скорость до минимальной, чтобы уменьшить частоту пульса. После этого повторите упражнения на растяжку для расслабления мышц.

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ

Важный шаг в разработке программы тренировок — определение целей. Зачем вам нужен тренажер? Чтобы сбросить вес? Улучшить физподготовку? Борьба со стрессом? Подготовиться к соревнованиям? Определив цели, вам будет легче разработать программу. Ниже приведены наиболее распространенные цели:

Снижение веса

Повышение формы и тонуса

Повышение уровня расхода энергии

Улучшение спортивных результатов

Укрепление сердечно-сосудистой системы

Поддержание веса

Укрепление мышц ног

Улучшение сна

Снижение стресса

Постарайтесь определить ваши цели четко и в измеримой форме, а затем запишите их. Чем точнее вы определите свои цели, тем проще будет оценить результаты. Если вы решаете долгосрочные задачи, разбейте их на месячные и недельные отрезки. Чем более долгосрочные цели вы ставите, тем меньше мотивация. Добиться краткосрочных целей куда проще. Консоль тренажера поможет вам отслеживать результаты тренировок. Вы сможете учитывать расстояние, калории или время. Время является самым важным и полезным показателем.

ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ТРЕНИРОВОК

Размножьте прилагаемые бланки, чтобы вести собственный дневник тренировок. Со временем вы с гордостью сможете взглянуть на свои достижения и понять, каких больших результатов добились.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ЗАПИСИ

НЕДЕЛЯ №		ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ:			
ДЕНЬ	ДАТА	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	КОММЕНТАРИИ
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					
СУББОТА					
ВОСКРЕСЕНИЕ					
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ					

НЕДЕЛЯ №		ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ:			
ДЕНЬ	ДАТА	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	КОММЕНТАРИИ
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					
СУББОТА					
ВОСКРЕСЕНИЕ					
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ					

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ЗАПИСИ

МЕСЯЦ ____		ЦЕЛЬ МЕСЯЦА:	
НЕДЕЛЯ №	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ
ИТОГО ЗА МЕСЯЦ			

МЕСЯЦ ____		ЦЕЛЬ МЕСЯЦА:	
НЕДЕЛЯ №	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ
ИТОГО ЗА МЕСЯЦ			

ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип дорожки	электрическая
Скорость	1 - 13 км./ч.
Мощность двигателя	1.5 л.с.
Пиковая мощность двигателя	2.65 л.с.
Беговое полотно	1.6 мм.
Размер бегового полотна (Д*Ш)	120*43 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 6%
Дека	15 мм.
Система амортизации	изменяемые эластомеры VCS
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	LCD дисплей с голубой подсветкой
Показания консоли	скорость, время, дистанция, калории, пульс, целевой пульс, угол наклона, шаг
Кол-во программ	9 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, снижение веса, ходьба 5/8/10 тыс. км., healthy 3.3.3., 300 калорий, 1 пульсозависимая
Мультимедиа	вход для MP3/CD, встроенные динамики
Складывание	есть (Compactfold™)
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	165*68*23 см.
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	165*68*128 см.
Вес тренажера	57 кг.
Максимальный вес пользователя	120 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	2 года

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Настоящие Гарантийные обязательства составлены в соответствии с положениями Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей" и гарантийными обязательствами фирм-изготовителей.

Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Неотрен», составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Вся продукция, подлежащая сертификации на соответствие требованиям безопасности, сертифицирована, о чем свидетельствуют знаки ГОСТ Р, нанесенные на упаковке и продукте.

Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.

1. На все товары, распространяется гарантия продавца. Срок действия гарантии указан в гарантийном талоне, выданном при покупке товара.

производится в Сервисном центре. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Перечисленные гарантии исчисляются со дня передачи товара потребителю. В течение 14-ти дней с момента покупки приобретенный в магазине товар надлежащего качества можно обменять на аналогичный в соответствии со ст. 25 закона РФ "О защите прав потребителей" (кроме товаров, перечисленных в постановлении Правительства Российской Федерации от 19 января 1998 г. N55 (редакция от 20 октября 1998 года)).

3. Срок службы на всю продукцию составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания.
4. Гарантия не распространяется на:
 - воздействием или ударом, трещины, сколы, царапины, задиры
 - повреждения (внешние и внутренние), вызванные любым механическим поверхностям, деформации материалов и деталей и т.п.
 - расходные материалы***, имеющие ограниченный срок службы
 - профилактические работы и техническое обслуживание и используемые при этом расходные материалы

- действия непреодолимой силы (пожар, несчастный случай, неисправность электрической сети и т.д.)
5. Гарантийный ремонт не производится в следующих случаях:
 - выхода из строя электронного оборудования или повреждений каких либо других частей в ходе неквалифицированной сборки, установки или ремонта изделия
 - нарушение правил эксплуатации или употребление изделия не по назначению
 - при самовольном вскрытии или попытке ремонта, произведенным неуполномоченными на то сервисными центрами
 - использование изделия в целях осуществления коммерческой деятельности либо в связи с приобретением в целях удовлетворения потребностей предприятий, учреждений, организаций, если это не предусмотрено моделью изделия
 - проникновение жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия
 - отсутствует или неправильно заполнен гарантийный талон (отсутствует название модели, дата продажи, заводской номер изделия, штамп торговой организации), или при предъявлении талона сомнительного происхождения
 - если повреждения, вызваны несоответствием Государственным стандартам параметров питающих, телекоммуникационных, кабельных сетей и другими внешними факторами (климатическими и иными)
 - если недостаток изделия явился следствием использования нестандартных и (или) некачественных принадлежностей, аксессуаров, запасных частей, элементов питания, носителей информации различных типов или нестандартных форматов информации.
 6. Для предъявления требования об обмене или возврате изделия необходимо соблюдение следующих условий:
 - комплектность изделия, включая упаковочные принадлежности (коробка, элементы упаковки отдельных узлов и деталей, техническое описание и т. д.)
 - сохранение товарного вида изделия (отсутствие царапин, потертостей и т.д.)
 - наличие оригинала товарного чека, правильно и четко заполненный гарантийный талон.
 7. Работы по техническому обслуживанию изделий (чистка и смазка приводов, деки, движущихся частей, замена расходных материалов и принадлежностей, дополнительная регулировка и калибровка и т.д.) производятся на платной основе, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утвержденному прейскуранту.
 8. Сборка, установка и подключение изделия, описанная в документации, прилагаемой к нему, могут быть выполнены как самим пользователем, так и специалистами уполномоченных сервисных центров соответствующего профиля на платной основе
 9. Если для проведения гарантийного ремонта в регионах РФ возникает

необходимость транспортировки Изделия или его частей в специализированный сервисный центр Продавца, или возникает необходимость командировки представителя технической службы Продавца, все транспортные расходы возлагаются на Покупателя.



Условия гарантийных обязательств не предусматривают чистку, смазку, дополнительную регулировку, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утвержденному прейскуранту.

ВНИМАНИЕ!
ДАнный ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ДОМАШНЕГО
НЕКОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие его основные технические характеристики.