



***БЕГОВАЯ ДОРОЖКА***

***EVOLVE***



***РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ***

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ.....</b>	<b>5</b>
<b>СБОРКА.....</b>	<b>7</b>
<b>ОПИСАНИЕ ТРЕНАЖЕРА.....</b>	<b>10</b>
<b>НАЧАЛО ТРЕНИРОВОК.....</b>	<b>11</b>
<b>ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ.....</b>	<b>11</b>
<b>УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....</b>	<b>13</b>
<b>ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫ ВОПРОСЫ.....</b>	<b>14</b>
<b>ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.....</b>	<b>14</b>
<b>РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ.....</b>	<b>17</b>
<b>ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ТРЕНИРОВОК.....</b>	<b>19</b>
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ .....</b>	<b>21</b>
<b>ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА .....</b>	<b>22</b>

## Уважаемые покупатели!

**Поздравляем Вас** с приобретением тренажера. 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.

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. Ваша новая 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.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени напомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие – либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

### **Внимание!**

Настоятельно рекомендуем Вам, перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.

**Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.**

### **Транспортировка и эксплуатация тренажера**

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.

**Хранение тренажера:**

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35 С
2. влажность: 50 –75%
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

### **Перед тем как начать тренировку**

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки

в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.

Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений.

Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

### **Рекомендации по сборке**

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера.

Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

### **Рекомендации по уходу**

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера.

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей.

Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

## ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТОЛЬКО В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

### СОХРАНИТЕ ИНСТРУКЦИЮ

Прежде чем пользоваться тренажером, внимательно изучите данное руководство. Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при использовании электрического оборудования. Пожалуйста, ознакомьте всех, кто будет заниматься на тренажере, с рекомендованными мерами предосторожности. Если у вас возникли вопросы, обратитесь к представителям компании-продавца.

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей.

Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно.

Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные нецелевым использованием тренажера.

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. Это может нарушить работу и увеличить риск поражения электрическим током, а также может явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании.



**ВНИМАНИЕ!**

*Подключайте тренажер только к заземленной розетке.*

### 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 комплектующая 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.



**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 кожух двигателя или крышку роликов. Обслуживание должно производиться только авторизованной сервисной службой Horizon Fitness.
- Тренажер должен быть подключен к отдельной розетке.
- На включенной беговой дорожке может находиться не более одного человека.

#### ДЕТИ

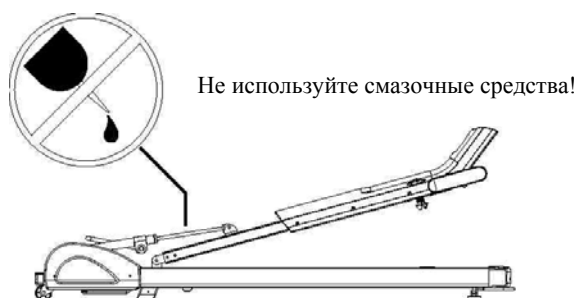
- Не подпускайте детей к беговой дорожке.
- Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

#### ОЧИСТКА

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

#### **⚠ ВНИМАНИЕ!**

Применение смазочных средств приводит к повреждению складывающегося механизма.

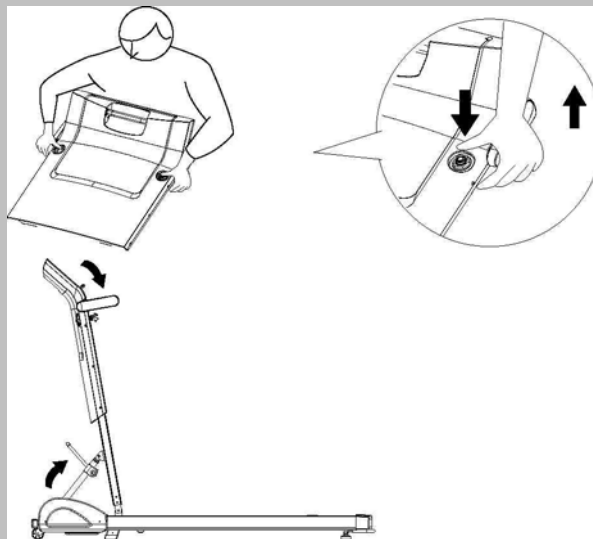


Необходимо использовать тренажер только в помещениях, защищенных от перепадов температуры и влажности. Если тренажер находился в среде с более низкой или более

высокой температурой, а так же с отличным от данного помещения уровнем влажности, рекомендуется дать тренажеру адаптироваться к новым условиям. Он должен принять температуру окружающей среды перед использованием. Несоблюдение данной рекомендации влечет за собой преждевременный выход из строя электронных и электротехнических компонентов беговой дорожки.

## СБОРКА

Приобретая беговую дорожку, вы получаете ее в сложенном виде. Чтобы разложить ее, нажмите и удерживайте в нажатом положении круглые кнопки запоров с обеих сторон дорожки, после чего поднимите и зафиксируйте в вертикальном положении консоль тренажера. Потяните на себя до упора фиксирующую ручку между опорами консоли. Плавно опустите переднюю ручку до упора (см. рисунки).



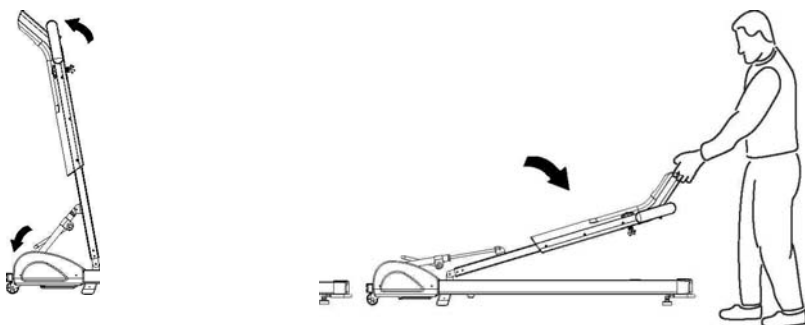
Приобретая беговую дорожку, вы получаете ее в сложенном виде. Чтобы разложить ее, нажмите и удерживайте в нажатом положении круглые кнопки запоров с обеих сторон дорожки, после чего поднимите и зафиксируйте в вертикальном положении консоль тренажера. Потяните на себя до упора фиксирующую ручку между опорами консоли. Плавно опустите переднюю ручку до упора (см. рисунки).

### **ОСТОРОЖНО!**

Не пользуйтесь беговой дорожкой, если не удастся закрепить фиксирующую ручку.

### **СКЛАДЫВАНИЕ**

Плавно потяните вверх переднюю ручку и прижмите ее к консоли. Опустите фиксирующий рычаг, затем крепко возьмитесь за верх консоли и аккуратно сложите тренажер, пока не защелкнется замок (см. рисунки).



### **ПЕРЕМЕЩЕНИЕ**

Ваша беговая дорожка Horizon Fitness 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.



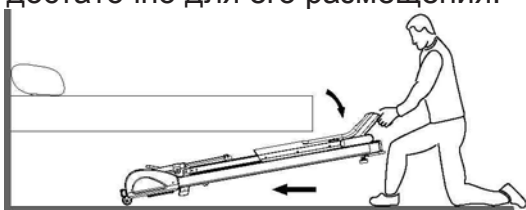
Беговая дорожка имеет достаточно большой вес, поэтому будьте осторожны, перемещая ее. При необходимости обратитесь за помощью. Невыполнение этой рекомендации может привести к травмам.

### **ХРАНЕНИЕ**

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

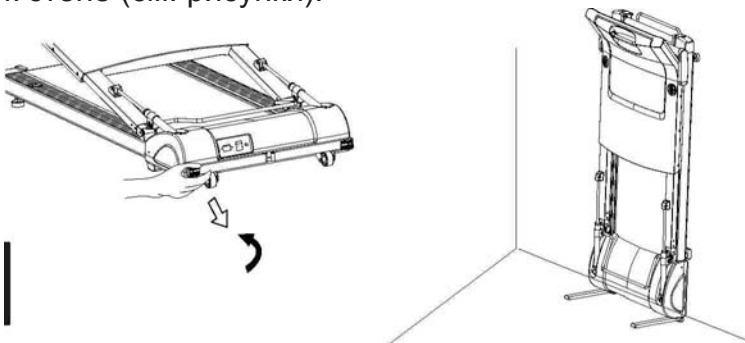
#### *Хранение под кроватью.*

Крепко возьмитесь за подъемные ручки 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.



#### • *Хранение в вертикальном положении.*

Беговая дорожка спереди имеет две вращающихся опоры. Для установки тренажера в вертикальном положении крепко возьмитесь за опору и вытяните ее наружу, затем поверните ее на 90 градусов и утопите. Прodelайте ту же операцию со второй опорой. Аккуратно приведите тренажер в вертикальное положение. Прислоните его основание к стене (см. рисунки).

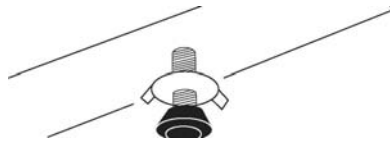


В целях безопасности при хранении в вертикальном положении основание беговой дорожке должно быть прислонено к стене.

### **ВЫРАВНИВАНИЕ В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ**

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 тренажера. После выравнивания тренажера зафиксируйте ножки с помощью гаек, подтянув 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**

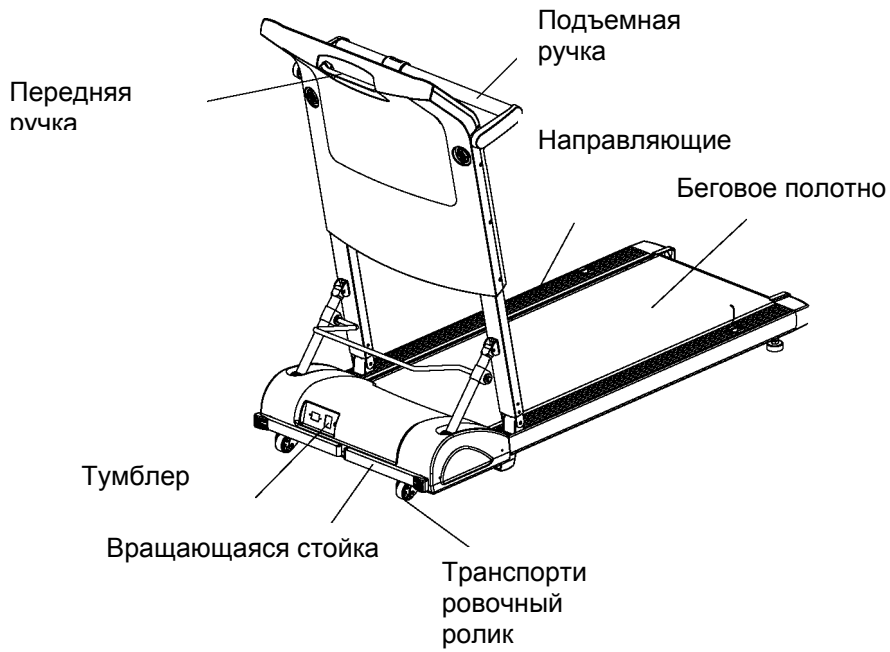
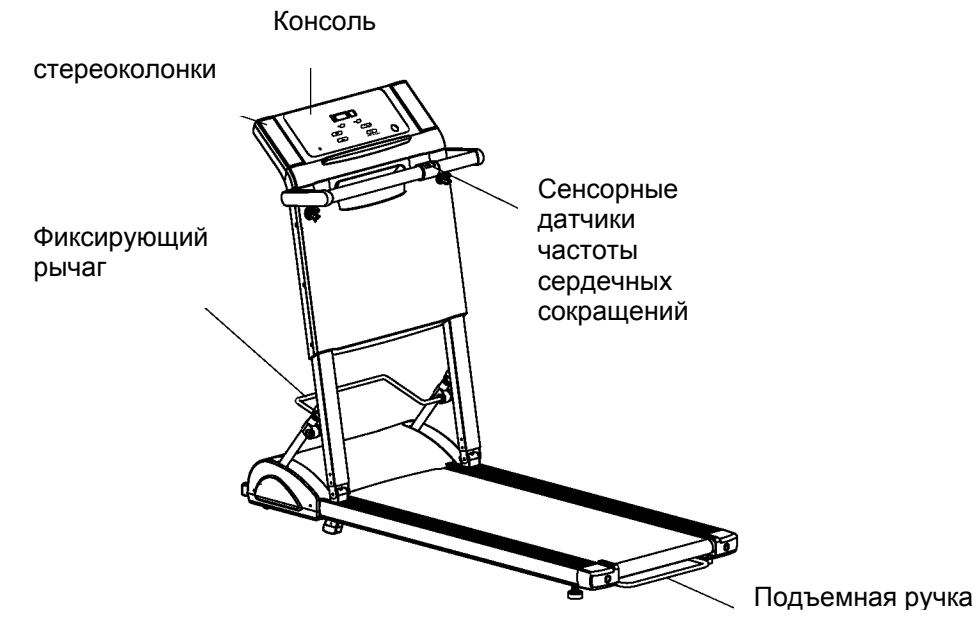
Беговая дорожка не включится, пока ключ безопасности не будет вставлен в гнездо на консоли. Надежно закрепите зажим ключа на Вашей одежде. Ключ предназначен для экстренного выключения питания тренажера в случае, если Вы упадете. **НИКОГДА НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ТРЕНАЖЕРОМ, НЕ ЗАКРЕПИВ ЗАЖИМ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ 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 на полотне только после того, как оно пришло в движение. Никогда не включайте тренажер на высокой скорости и не пытайтесь запрыгивать на беговое полотно!

# ОПИСАНИЕ ТРЕНАЖЕРА



## НАЧАЛО ТРЕНИРОВОК

### БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

Просто нажмите кнопку «Start», чтобы начать тренировку.

### РЕГУЛИРОВКА СКОРОСТИ

Установите нужную Вам скорость с помощью кнопок «+» или «-».

### ПАУЗА

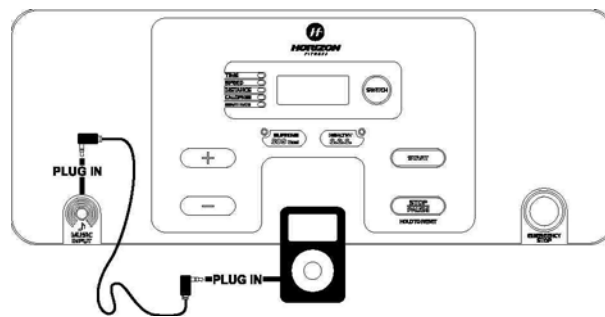
Чтобы прервать тренировку, нажмите кнопку «Stop».

### ПЕРЕЗАГРУЗКА

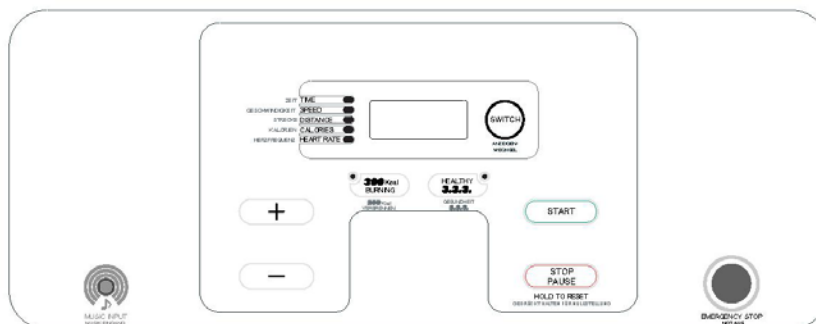
Для перезагрузки беговой дорожки нажмите и удерживайте в нажатом положении кнопку «Stop».

### АУДИО

Гнездо входа совместимо со всеми типами плееров, включая MP3, CD, кассетные и т.д. Для подключения аудиоустройства вставьте один конец шнура в гнездо входа на консоли, а другой в выход для наушников устройства.



## ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ



### **SWITCH (ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ)**

Используйте для просмотра во время тренировки таких данных, как время (Time), скорость (Speed), расстояние (Distance), количество калорий (Calories) и частота сердечных сокращений (Heart rate).

### **TIME (ВРЕМЯ)**

Индикация «минуты:секунды». Просмотр времени до окончания тренировки или времени, прошедшего с ее начала.

### **SPEED (СКОРОСТЬ)**

Отражается в окне в правом верхнем углу дисплея. Показывает скорость движения бегового полотна.

### ***DISTANCE (РАССТОЯНИЕ)***

Количество миль, пройденных за время тренировки.

### ***CALORIES (КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ)***

Количество калорий, израсходованных за время тренировки.

### ***HEART RATE (ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ)***

Сенсорные датчики позволяют легко определять частоту сердечных сокращений пользователя, достаточно прикоснуться к ним пальцем. Частота сокращений отражается при использовании датчиков. Показания отражаются как количество ударов в минуту.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ**

Тренажер имеет две предустановленные программы, для их выполнения достаточно нажать любую из клавиш быстрого запуска программы.

### **• 300 Kcal BURNING (СЖИГАНИЕ 300 Ккал)**

Программа регулирует скорость для обеспечения уровня нагрузки, при котором сжигается 300 Ккал. Программа продолжительностью 30 минут включает 2-минутную разминку в начале и минутный интервал сброса нагрузки в конце. При использовании программы консоль автоматически переключается на отражение количества калорий и запускает отсчет от 300.

### ***Британская система***

<b><i>Этап программы</i></b>	<b><i>Разминка</i></b>	<b><i>1</i></b>	<b><i>2</i></b>	<b><i>3</i></b>	<b><i>4</i></b>	<b><i>5</i></b>	<b><i>6</i></b>	<b><i>7</i></b>	<b><i>8</i></b>	<b><i>9</i></b>	<b><i>Сброс нагрузки</i></b>
<b><i>Продолжительность (мин.)</i></b>	<b><i>2.5</i></b>	<b><i>3.5</i></b>	<b><i>5.4</i></b>	<b><i>6.0</i></b>	<b><i>5.0</i></b>	<b><i>5.4</i></b>	<b><i>6.0</i></b>	<b><i>5.4</i></b>	<b><i>6.0</i></b>	<b><i>5.0</i></b>	<b><i>2.5</i></b>

### ***Метрическая система***

<b><i>Этап программы</i></b>	<b><i>Разминка</i></b>	<b><i>1</i></b>	<b><i>2</i></b>	<b><i>3</i></b>	<b><i>4</i></b>	<b><i>5</i></b>	<b><i>6</i></b>	<b><i>7</i></b>	<b><i>8</i></b>	<b><i>9</i></b>	<b><i>Сброс нагрузки</i></b>
<b><i>Продолжительность (мин.)</i></b>	<b><i>4.0</i></b>	<b><i>5.6</i></b>	<b><i>8.6</i></b>	<b><i>9.6</i></b>	<b><i>8.0</i></b>	<b><i>8.6</i></b>	<b><i>9.6</i></b>	<b><i>8.6</i></b>	<b><i>9.6</i></b>	<b><i>8.0</i></b>	<b><i>4.0</i></b>

### **■ 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. Программа регулирует скорость для того, чтобы обеспечить Вам частоту пульса 130 ударов в минуту. При использовании программы положите палец на сенсорный датчик пульса, консоль автоматически переключится на отражение частоты сердечных сокращений и будет считывать Ваш пульс для регулировки скорости.

Минуты программы	0-3	4-6	7-9	11 - 12	13-15	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30
Частота пульса	разминка	100-130	130-160	100-130	130-160	100-130	130-160	100-130	130-160	сброс нагрузки

## УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Мы стараемся делать беговые дорожки Horizon Fitness надежными и простыми в использовании. В случае возникновения неисправностей рекомендуем Вам 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, включена ли дорожка в отдельную розетку 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 ЧАСТОТЫ 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 авторизованному дилеру компании.**

## **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 он 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 авторизованному дилеру компании. 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 протирать его от пота после каждого использования.

### ***КАК ПРОВОДИТЬ ЧИСТКУ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ?***

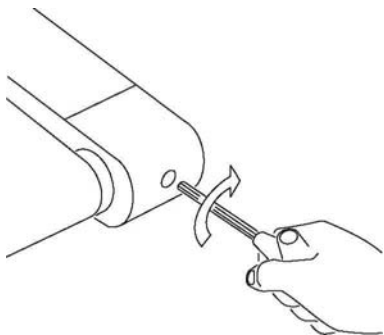
Очистку производите только с помощью мыльного раствора. Ни в коем случае не используйте растворители для чистки пластиковых поверхностей.

### ***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 Вам 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. Правильное натяжение полотна достигается, когда расстояние между ним и декой составляет 6 мм.



## **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.

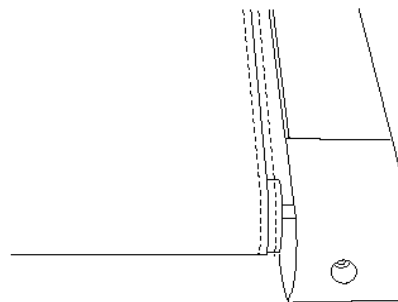
Если беговое полотно слишком смещено влево, поворачивайте левый регулировочный болт по часовой стрелке на четверть оборота за раз, пока полотно не будет центровано.

### **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 Вам 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 в Fitness Gear.
- 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 фиксирован.
- 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

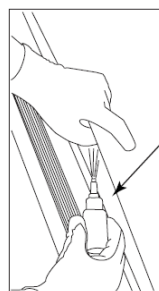
Для обеспечения оптимального состояния беговой дорожки нужно смазывать деку бегового полотна каждые полгода или при пробеге 150 миль. После того как Вы пробежите 150 миль, консоль выдаст сообщение «LUBE» или «LUBE BELT» (смажьте полотно). При появлении данного сообщения тренажер перестает работать. Удерживайте 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 в Fitness Gear. 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 в Fitness Gear.



*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 Ваша 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 течении 15 секунд. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения. Смените положение ног и повторите упражнение, проделав всю эту процедуру 8 раз.

### ***РАСТЯЖЕНИЕ ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ 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 Вам гибкость мышц и обеспечит подготовку к более активным упражнениям. Выполняйте разминку на тренажере при низкой скорости движения бегового полотна.

### ***СБРОС НАГРУЗКИ***

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

## **ЦЕЛИ ТРЕНИРОВОК**

Важный шаг в разработке программы тренировок — определение целей. Зачем Вам нужен тренажер? Чтобы сбросить вес? Улучшить физ.подготовку? 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

<b>НЕДЕЛЯ №</b>		<b>ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ</b>			<b>ЗАМЕТКИ</b>
<b>ДЕНЬ</b>	<b>ДАТА</b>	<b>РАССТОЯНИЕ</b>	<b>КАЛОРИИ</b>	<b>ВРЕМЯ</b>	
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					
СУББОТА					
ВОСКРЕСЕНЬЕ					
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>					

<b>НЕДЕЛЯ №</b>		<b>ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ</b>			<b>ЗАМЕТКИ</b>
<b>ДЕНЬ</b>	<b>ДАТА</b>	<b>РАССТОЯНИЕ</b>	<b>КАЛОРИИ</b>	<b>ВРЕМЯ</b>	
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					
СУББОТА					
ВОСКРЕСЕНЬЕ					
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>					

<b>НЕДЕЛЯ №</b>		<b>ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ</b>			<b>ЗАМЕТКИ</b>
<b>ДЕНЬ</b>	<b>ДАТА</b>	<b>РАССТОЯНИЕ</b>	<b>КАЛОРИИ</b>	<b>ВРЕМЯ</b>	
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					
СУББОТА					
ВОСКРЕСЕНЬЕ					
<b>ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:</b>					

ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					

**ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ЗАПИСИ**

<b>МЕСЯЦ</b> <b>НЕДЕЛЯ №</b>	<b>ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА</b>		
	<b>РАССТОЯНИЕ</b>	<b>КАЛОРИИ</b>	<b>ВРЕМЯ</b>
<b>ИТОГО ЗА МЕСЯЦ:</b>			

<b>МЕСЯЦ</b> <b>НЕДЕЛЯ №</b>	<b>ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА</b>		
	<b>РАССТОЯНИЕ</b>	<b>КАЛОРИИ</b>	<b>ВРЕМЯ</b>
<b>ИТОГО ЗА МЕСЯЦ:</b>			

<b>МЕСЯЦ</b> <b>НЕДЕЛЯ №</b>	<b>ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА</b>		
	<b>РАССТОЯНИЕ</b>	<b>КАЛОРИИ</b>	<b>ВРЕМЯ</b>
<b>ИТОГО ЗА МЕСЯЦ:</b>			

## ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип дорожки	электрическая
Скорость	1 - 10 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.
Наклон бегового полотна	отсутствует
Дека	15 мм.
Система амортизации	изменяемые эластомеры VCS
Измерение пульса	сенсорный датчик
Консоль	LCD дисплей с оранжевой подсветкой
Показания консоли	скорость, время, дистанция, калории, пульс
Кол-во программ	3
Спецификации программ	Healthy 3.3.3. , ручной режим, 300 калорий
Складывание	есть (Compactfold™)
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	158*68*18 см.
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	158*68*121 см.
Вес тренажера	48 кг.
Вес пользователя	120 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	1 год

## 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.**

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

**Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.**

Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров производится в Сервисном центре продавца и уполномоченных сервисных центрах дилеров. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Гарантийные обязательства возникают с момента продажи товара потребителю и распространяются только на изделия, проданные через торговые сети и уполномоченными дилерами фирмы. Подтверждением является отметка в гарантийном талоне, скрепленная подписью и печатью продавца.

В течение 14-ти дней с момента покупки приобретенный 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)).

Для обмена товара необходимо предъявить изделие в оригинальной упаковке, сохранившее товарный вид, гарантийный талон и товарно-кассовый чек.

Товары ненадлежащего вида и качества обмениваются продавцом только при наличии в гарантийном талоне отметки сервисного центра и акта о непригодности (дефектности) товара для дальнейшего использования.

Сервисный центр осуществляет выезд специалистов на дом к владельцам крупногабаритных изделий в пределах Москвы - бесплатно, за пределами МКАД - по утвержденным расценкам. Расценки на выезд специалистов, на товары, приобретенные через дилерскую сеть, могут различаться.

**Гарантия не распространяется в следующих случаях:**

- при несоблюдении клиентом правил, приведенных в инструкции по эксплуатации, прилагаемой к изделию;
- использования товара в коммерческих целях (если это не оговорено инструкцией);
- при нарушении условий транспортировки, хранения, эксплуатации, обслуживания, неквалифицированной сборки, действий третьих лиц,

непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания посторонних предметов, различных жидкостей (в том числе химически активных) в механизмы и узлы оборудования, а также вследствие существенных нарушений предельных нагрузок, установленных руководством по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-9;

- при наличии расхождения между информацией, указанной в гарантийном талоне и информацией о товаре (цвет, марка, артикул, серийный номер и др.);
- если имеются следы самостоятельных изменений конструкции и неквалифицированного ремонта;
- при отсутствии у покупателя гарантийного талона с необходимыми отметками о дате продажи (в этом случае гарантийный период устанавливается с момента изготовления товара);
- на расходные (быстроизнашивающихся) деталей – ремни, тросы, элементы питания, предохранители и т.п.

Любые сервисные работы, кроме чистки, рекомендованной инструкцией по эксплуатации, должны проводиться специалистами авторизированной сервисной службы.

Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации, поможет избежать проблем в эксплуатации товара и его обслуживании.

Неисправные узлы и детали товара в гарантийный период бесплатно ремонтируются или заменяются новыми. Решение вопроса целесообразности их замены или ремонта определяется специалистами сервисной службы.

Рекомендуется производить подключение (установку) тренажера силами авторизованных организаций или специалистов, занимающихся по роду своей деятельности данными работами. Специалисты, осуществляющие установку, должны сделать отметку в гарантийном талоне о выполнении подключения (установке).

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, не ухудшающие основные технические характеристики.