

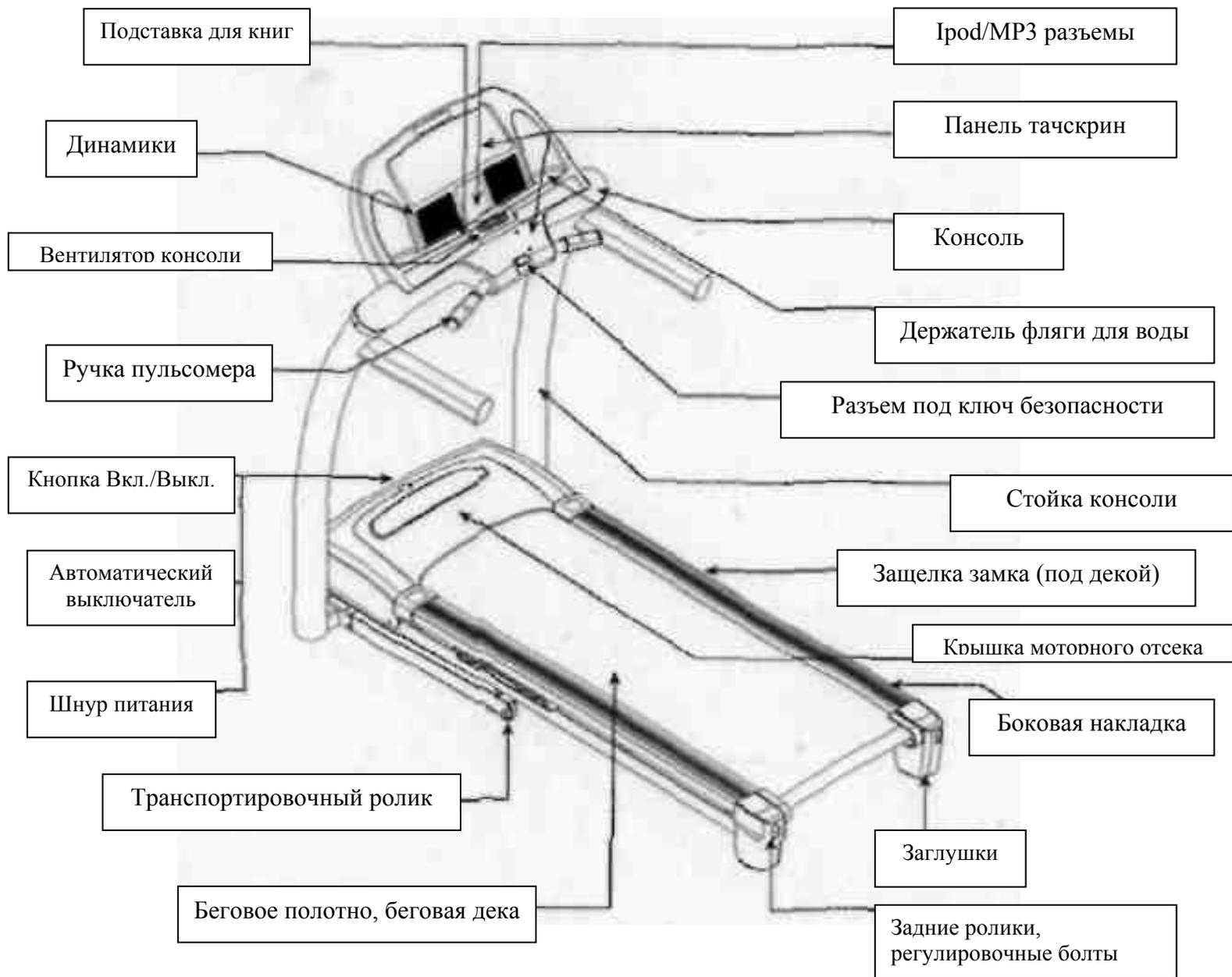


LS7.9T

LIVESTRONGTM

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА LS7.9T



В комплект входят:

Инструменты:

- Т образный гаечный ключ
- L-образный гаечный ключ

Комплекующие:

- Консоль 1 шт.
- Стойка консоли 2 шт.
- Сборочный комплект – 3 шт.
- Ключ безопасности – 1 шт.
- Кабель аудио адаптера – 1 шт.
- Силоконовая смазка – 1 шт.

СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

РАСПАКОВКА

Убедитесь, что коробка с тренажером стоит на ровной поверхности. Рекомендуется использовать защитное покрытие во избежание повреждения напольного покрытия. Будьте внимательны при использовании и транспортировке тренажера. Не распаковывайте тренажер, если коробка стоит неровно. Перемещать тренажер можно только в собранном состоянии. Готовый тренажер должен стоять в вертикальном сложенном положении с защелкнутыми замками безопасности. Распаковывайте и собирайте тренажер там, где он будет стоять после сборки. Неправильная сборка может привести к поломке гидравлического цилиндра. При перемещении беговой дорожки не держитесь за раму наклона.

ВНИМАНИЕ



НЕ ПОДНИМАЙТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ! Перемещение напольностью собранного тренажера может привести к смещению пластиковых частей на стойках консоли.

НЕСОБЛЮДЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЙ НАСТОЯЩЕЙ ИНСТРУКЦИИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМЕ.

Примечание:

По завершению каждого этапа сборки тренажера убедитесь, что все болты и гайки на месте и плотно затянуты.

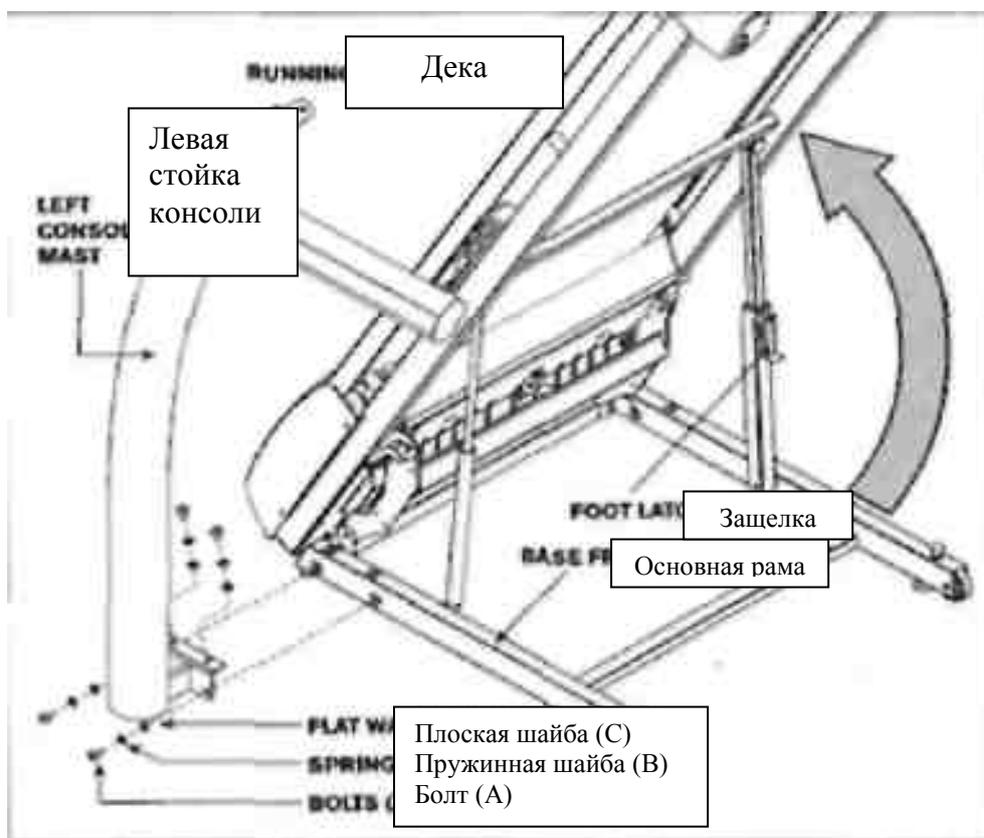
Применение смазочных материалов, например, литиевой смазки, может помочь вам при сборке

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 1

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №1:

	Болт (А) 20мм Кол-во - 4		Пружинная шайба (В) 15 мм Кол-во - 4		Плоская шайба (С) 15 мм Кол-во - 4
---	--------------------------------	---	--	---	--



А) Удалите стягивающие коробку ленты. Поднимите деку бегового полотна так, чтобы защелкнулись замки фиксирующей стойки.

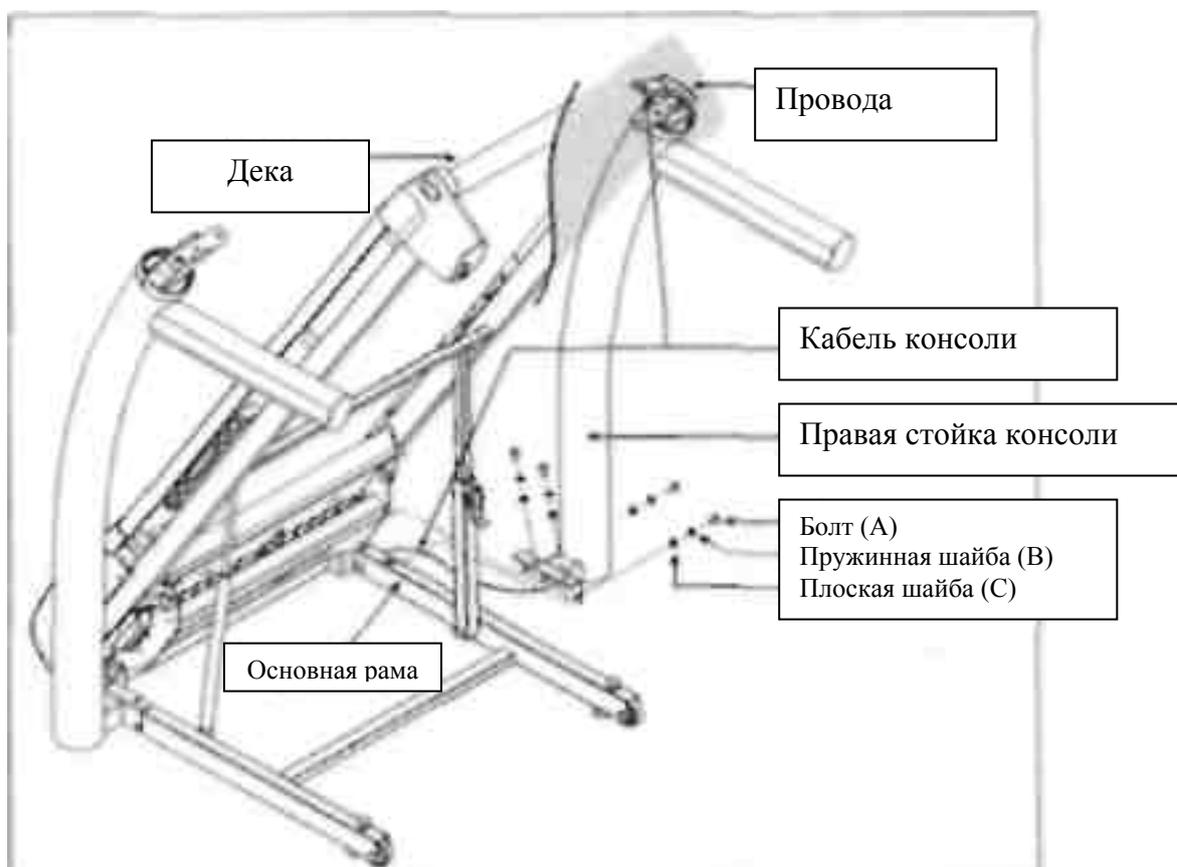
Б) Откройте сборочный комплект №1.

В) Прикрепите левую стойку консоли к основной раме (дека должна находиться в поднятом положении) с помощью 4 болтов (А), 4 пружинных шайб (В) и 4 плоских шайб (С).

ШАГ 2

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №1:

	Болт (А) 20мм Кол-во - 4		Пружинная шайба (В) 15 мм Кол-во - 4		Плоская шайба (С) 15 мм Кол-во - 4
---	--------------------------------	---	---	---	---



А) Откройте сборочный комплект №2.

Б) Протяните провода через правую стойку к консоли. Кабель консоль должен выходить в верхней части стойки

В) Закрепите правую стойку консоли на деке (Последняя должна находиться в поднятом положении) с помощью 4 болтов (А), 4 пружинных шайб(В), 4 плоских шайб (С).

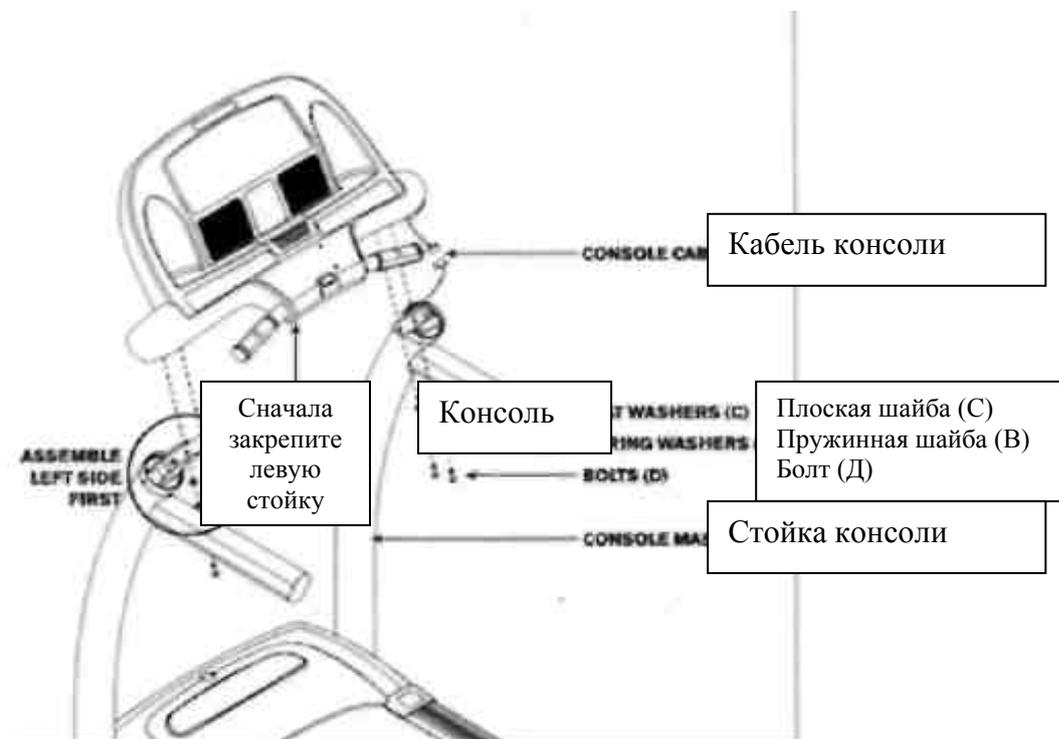
Примечание:

Будьте внимательны, не зажмите провода во время крепления правой стойки консоли.

ШАГ 3

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №1:

	Болт (А) 45мм Кол-во - 4		Пружинная шайба (В) 15 мм Кол-во - 4		Плоская шайба (С) 15 мм Кол-во - 4
---	--------------------------------	---	---	---	---



А) Опустите деку, нажав ногой на защелку.

Б) Откройте сборочный комплект №3.

В) Аккуратно закрепите консоль на стойках консоли. Сначала закрепите левую стойку, используя 2 болта (Д), 2 пружинные шайбы (В) и 2 плоских шайб (С).

Г) Подсоедините кабель консоли. Будьте внимательны, протаскивая провода, чтобы их не повредить.

Д) Закрепите правую стойку консоли с помощью 2 болтов (Д), 2 пружинных шайб (В) и 2 плоских шайб (С).

Примечание:

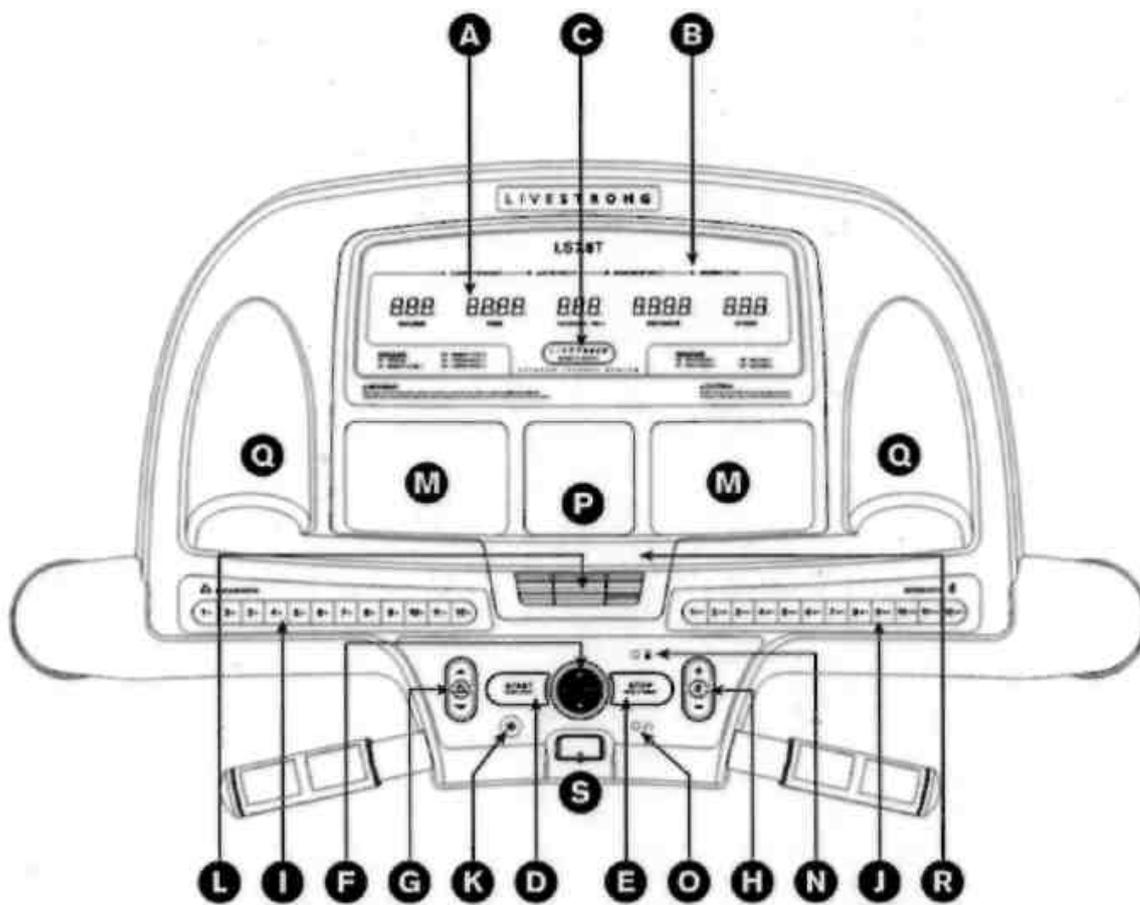
Будьте внимательны, не зажмите провода во время крепления стоек консоли.

СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!

ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

В разделе «Эксплуатация беговой дорожки» даны инструкции о том, как:

- Расположить беговую дорожку;
- Использовать ключ безопасности;
- Складывать беговую дорожку;
- Перемещать беговую дорожку;
- Выравнивать беговую дорожку;
- Отрегулировать натяжение бегового полотна;
- Центрировать беговое полотно;
- Функции консоли



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Примечание:

Перед использованием консоли удалите защитную пленку.

А) СВЕТОДИОДНЫЕ ОКНА: угол наклона, время, калории/частота сердечных сокращений, расстояние и скорость.

В) СВЕТОДИОДНЫЕ ИНДИКАТОРЫ LIVETRACK™: показывают, какая информация отображается на дисплее.

С) КНОПКА LIVETRACK™: активизация и использование программы LIVETRACK™.

Д) СТАРТ «START»: включение, начало определенной тренировки, возобновление тренировки после паузы.

Е) СТОП «STOP»: выключение/пауза. Удержание данной кнопки в течение 3 секунд – возврат в исходное положение.

Ф) КНОПКИ ПРОГРАММ: необходимо для выбора программы, уровня и времени, а также другие опции.

Г) КНОПКИ НАКЛОНА: изменение угла наклона с шагом 0.5%.

Н) КНОПКИ СКОРОСТИ +/-: изменение скорости с шагом 0.1 миль в час.

И) КНОПКИ БЫСТРОГО ДОСТУПА ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ УГЛА НАКЛОНА: используются при необходимости быстрого изменения угла наклона.

Ж) КНОПКИ БЫСТРОГО ДОСТУПА ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ: используются при необходимости быстрого изменения скорости.

К) КНОПКА «ВЕНТИЛЯТОР» («FAN»): используется для включения/выключения вентилятора.

L) ВЕНТИЛЯТОР: При необходимости вы можете включить вентилятор во время тренировки.

M) КОЛОНКИ: музыка проигрывается через колонки при подключении вашего CD / MP3 плеера.

N) АУДИО РАЗЪЕМ: подключите CD / MP3 плеер к консоли с помощью аудио адаптера.

O) РАЗЪЕМ ДЛЯ НАУШНИКОВ: подключите наушники в предназначенный для них разъем.

Примечание:

При подключенных наушниках, звук из колонок не выходит.

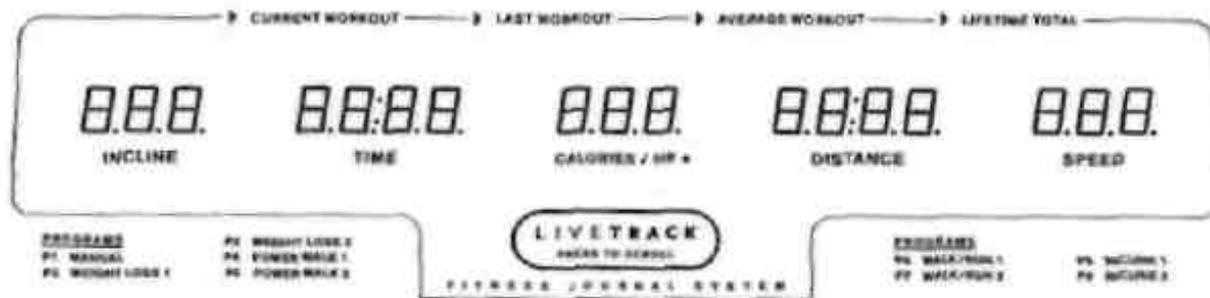
P) ПОДСТАВКА ДЛЯ MP3 ПЛЕЕРА.

Q) ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ ФЛЯГИ С ВОДОЙ.

R) ПОДСТАВКА ДЛЯ КНИГИ.

S) МЕСТО ДЛЯ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ: во время занятия на тренажере ключ безопасности должен быть вставлен в специальный разъем.

Максимальный вес пользователя - 147 кг.



ДИСПЛЕЙ

НАКЛОН («INCLINE»): Указывается в процентах, показывает угол наклона бегового полотна при ходьбе/беге.

ВРЕМЯ («TIME»): Указывается в минутах/секундах, показывает оставшееся время тренировки.

КАЛОРИИ («CALORIES»): Количество сожженных калорий.

ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС) («HEART RATE»): Указывается в ВРМ(количество ударов в минуту). Необходим для контроля ЧСС (отображается на экране только когда обе ладони расположены на ручках).

РАССТОЯНИЕ («DISTANCE»): Указывается в милях.

СКОРОСТЬ («SPEED»): Указывается в количестве миль в час, либо км/ч, показывает вашу текущую скорость.

ВКЛЮЧЕНИЕ

- 1) Убедитесь, что ничего не мешает движению бегового полотна.
- 2) Подключите беговую дорожку к сети и нажмите кнопку ON.
- 3) Встаньте на боковую накладку беговой дорожки..
- 4) Убедитесь, что ключ вы взяли ключ безопасности .
- 5) Вставьте ключ безопасности в специальное отверстие на консоли.
- 6) Для того, чтобы начать тренировку, выберете один из предложенных вариантов:

А) БЫСТРЫЕ СТАРТ

Нажмите кнопку «START» для начала тренировок.

Счет времени, расстояния, калорий начинается с нуля.

В) ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ

- 1) Выберете тренировку, используя кнопки вверх/вниз. Нажмите ENTER для подтверждения;
- 2) Задайте время с помощью кнопок вверх/вниз либо используйте время по умолчанию, затем «START».

ОКОНЧАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

По окончанию тренировки, прозвучит сигнал консоли. Информация о вашей тренировке будет отображаться на дисплее в течение 30-45 секунд, затем показатели консоли вернутся в исходное положение в исходное положение.

ОТМЕНА ВЫБРАННОЙ ПРОГРАММЫ

Если вы хотите отметить выбранную вами программу, удержите кнопку «STOP» в течение 3-5 сек.

ПРОГРАММЫ

Примечание:

Регулировка скорости и/или наклона во время тренировки повлияет на программу интенсивности в результате чего скорость и наклон меняется, соответственно, для каждой программы.

P1) РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ (MANUAL): Позволяет «на лету» регулировать скорость/угол наклона.

P2–P3) ПОПЕРЯ ВЕСА (WEIGHT LOSS 1 & 2): Возможность выбора различных комбинации рельефа - равнин/холмов (уровни наклона/скорости)

WEIGHT LOSS 1 & 2 (Продолжительность каждого периода – 30 сек.)

		Разогрев										Циклы повторяются в зависимости от выбранного времени	Охлаждение	
		1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	1,0	0,5			
Потеря веса 1 (WEIGHT LOSS 1)	Угол наклона	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5	
	Скорость	1,5	2,3	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,0	
Потеря веса 2 (WEIGHT LOSS 2)	Угол наклона	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0	
	Скорость	2,3	3,4	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,1	2,8	

*Время на разогрев и охлаждение включено в программу – последние 4 мин)

P4–P5) ПРОГРАММА СИЛОВАЯ ХОДЬБА (POWER WALK 1 & 2): Данная программа представляет собой различные комбинации скорости.

ПРОГРАММА POWER WALK 1 & 2 (Продолжительность каждого периода – 30 сек.)

MHP	Разогрев		1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	Циклы повторяются в зависимости от выбранного времени	Охлаждение	
POWER WALK 1	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	3,0	2,5		2,3	1,5
POWER WALK 2	1,5	2,3	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,0	

*Время на разогрев и охлаждение включено в программу – последние 4 мин)

P6–P7) ПРОГРАММА ХОДЬБА/БЕГ (WALK/RUN 1 & 2): Чередование уровня скорости – ходьба/бег

ПРОГРАММА WALK/RUN 1 & 2 workout segments (Продолжительность периода ходьбы – 90сек, бега – 30)

MHP	Разогрев		1,0	2,0	3,0	4,0	Циклы повторяются в зависимости от выбранного времени	Охлаждение	
Walk/Run 1	1,3	1,9	2,5	5,5	2,5	5,5		1,9	1,3
Walk/Run 2	1,5	2,3	3,0	6,5	3,0	6,5	2,3	1,5	

*Время на разогрев и охлаждение включено в программу – последние 4 мин)

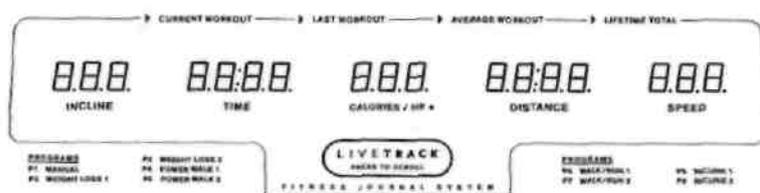
P8–P9) ПРОГРАММА ИЗМЕНЕНИЕ УГЛА НАКЛОНА (INCLINE 1 & 2): Программа имитирует горные восхождения/спуски посредством изменения угла наклона.

ПРОГРАММА ИЗМЕНЕНИЕ УГЛА НАКЛОНА (INCLINE 1 & 2) Продолжительность каждого периода – 30 сек.)

МНР	Разогрев		1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	Циклы повторяются в зависимости от выбранного времени	Охлаждение	
	INCLINE 1	0,0	1,5	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,5	4,0	3,5	3,0		2,5	1,5
INCLINE 2	0,0	1,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	1,5	0,0	

*Время на разогрев и охлаждение включено в программу – последние 4 мин)

ФИТНЕС ЖУРНАЛА LIVETRACK™



Доказано, что люди, ведущие учет своих тренировок, в среднем, достигают больших результатов, чем те, кто этого не делает. Ваша беговая дорожка имеет опцию LIVETRACK™- Фитнес Журнал. Примите наши поздравления, вы сделали верный шаг для достижения фитнес-целей.

LIVETRACK™ - это новое инновационное программное обеспечение, встроенное в консоль, которое позволит Вам вести учет тренировок без лишних записей и журналов. С помощью LIVETRACK™ Вы сможете сравнить результаты вашей текущей тренировки с предыдущей, узнать средний результат или проанализировать весь период занятий. Благодаря быстрому и удобному доступу к журналу учета вы сможете посмотреть вмеря последней тренировки или количество сожженных калорий, так какой прогресс вы сделали. Ниже представлена информация о LIVETRACK™, которая поможет вам ускорить вас к достижению желаемых целей.

УСТАНОВКА

Чтобы установить программу LIVETRACK™ вам просто нужно удерживать кнопку LIVETRACK™ в течение 5 секунд. С этого момента информация о ваших тренировках будет автоматически запоминаться.

Примечание:

Программа устанавливается один раз, поэтому вам не нужно выполнять установку каждый раз приступая к тренировкам.

ОТКЛЮЧЕНИЕ

Если вам нужно временно приостановить запись информации о тренировке, удержите кнопку LIVETRACK™ в течение 5 секунд. Для продолжения записи в журнал необходимо повторить действия по установке программы.

СБРОС

Для того, чтобы вернуться в исходное положение программы, удержите кнопку LIVETRACK™ в течение 10 секунд.

Примечание:

Если вы установили программу в исходное положение, все ранее записанные данные будут удалены.

НАКОПЛЕНИЕ ДАННЫХ

После активации программы LIVETRACK™ вы сможете просматривать информацию о тренировках в разных форматах, нажав кнопку LIVETRACK™. Информация запоминается только по завершению программы тренировки, работа консоли будет

приостановлена и не возобновляется в течение 10 минут либо вы можете нажать кнопку STOP для возврата в исходное положение.

1) ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА (CURRENT WORKOUT): Текущая тренировка устанавливается автоматически по умолчанию, так вы видите ваши результаты на дисплее.

2) ПРЕДЫДУЩАЯ ТРЕНИРОВКА (LAST WORKOUT): Данная опция позволяет вам просматривать информацию о последней тренировке. Текущая тренировка становится последней как только программа занятий завершена и консоль перезагрузилась. На дисплее появится следующая информация:

- Наклон – усредненный наклон последней тренировки
- Время – общее время последней тренировки
- Калории – количество сожженных калорий за последнюю тренировку.
- Расстояние – общее расстояние за последнюю тренировку
- Скорость – средняя скорость последней тренировки.

3) СРЕДНИЙ РЕЗУЛЬТАТ ПО ТРЕНИРОВКАМ (AVERAGE WORKOUT): С помощью этой опции вы сможете увидеть ваш средний результат за последние 30 тренировок. На дисплее будет отображена следующая усредненная информация за 1 тренировку:

- Наклон – средний уровень наклона
- Время – среднее время тренировки
- Калории – среднее количество калорий
- Расстояние – среднее расстояние
- Скорость – средняя скорость

4) ПОЛНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (LIFETIME TOTAL): Здесь вы найдете всю сохраненную информацию о тренировках от первой до последней. На дисплее появится следующая информация:

- Наклон – средний уровень наклона
- Время – общее время тренировок

Примечание:

Если общее время больше, чем 59:59, то на дисплее будут указаны только количество часов без минут.

- Калории – среднее количество калорий
- Расстояние – общее расстояние
- Скорость – средняя скорость

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ CD / MP3 ПЛЕЕРА

1) Подключите аудио адаптер (входит в комплект) в соответствующий аудио разъем, который находится в верхней части консоли .

2) Включите CD / MP3 плеер.

3) Отключите аудио адаптер, если вы не используете его.

4) Также вы можете подключить наушники в соответствующий для них разъем и изменять уровень звука с помощью кнопок на консоли, либо использовать колонки.

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.

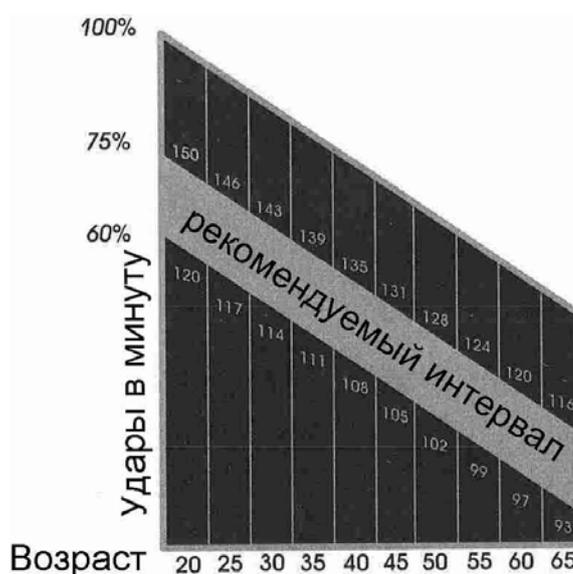
Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

ИНТЕРВАЛ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Интервал предпочтительной частоты сердечных сокращений рассчитывается в зависимости от Вашей максимальной частоты пульса. У каждого человека — свой интервал, зависящий от возраста, уровня подготовки и цели тренировок. Согласно рекомендациям Американской кардиологической ассоциации (American Heart Association), Интервал предпочтительной частоты сердечных сокращений составляет примерно 60-75% от максимальной. Приведенная ниже диаграмма поможет Вам определить Ваш интервал.

ПРИМЕР:

(для человека в возрасте 42 года): выберите возраст на горизонтальной оси диаграммы (округлим его до 40 лет), а затем найдите пересечение соответствующего столбца с линией «рекомендуемый интервал». Результаты: 60% максимальной частоты сокращений – 108 ударов в минуту, 75% максимальной частоты сокращений = 135 ударов в минуту.



СЕНСОРНЫЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

Положите ладони рук на рукоятки сенсорных датчиков. Для подсчета частоты сокращений сердца необходимо держать обе руки на датчиках. Не прилагайте усилий, сжимая рукоятки, это может привести к повышению кровяного давления. Удерживайте руки свободно. Рекомендуем Вам убрать руки с датчиков после появления информации о частоте пульса на консоли, в противном случае возможно получение противоречивых показаний.

НАГРУДНЫЙ ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКИЙ ДАТЧИК

Прежде чем надеть нагрудный датчик, смочите два резиновых электрода водой. Разместите нагрудный ремень логотипом Horizon Fitness 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 является медицинским аппаратом. Различные факторы могут повлиять на точность измерений. Данная функция призвана помочь Вам в ходе тренировок.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

НАСКОЛЬКО ЧАСТО? (Частота тренировок)

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? (Продолжительность тренировок)

Эффективность физических упражнений достигается при их продолжительности от 24 до 60 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? (Интенсивность тренировок)

Напряженность Ваших тренировок также зависит от тех задач, которые Вы решаете. Если Вы хотите подготовиться к забегу на 5км, 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 (используйте для этого ручные сенсорные датчики или беспроводной нагрудный датчик; они могут продаваться отдельно от тренажера), 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 обращайте внимание на эти признаки чрезмерного перенапряжения.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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 питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой. Не используйте растворители, они могут повредить тренажер.
- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца.
- Убедитесь, что шнур 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 беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении.
- Переместите тренажер в другое место.
- Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой.
- Поставьте тренажер обратно.

ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера.
- Выключите беговую дорожку и подождите 1 минуту.
- Снимите кожух двигателя. Дождитесь, пока все огни индикаторов погаснут.
- Почистите сам 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.

СМАЗЫВАНИЕ

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, на консоли появится напоминание о необходимости смазать дорожку (“LUBE” или LUBE BELT”). При этом тренажер перестанет работать. Чтобы отложить смазку еще на 5 миль, нажмите и удерживайте в течение 5 секунд кнопку STOP. Тренажер комплектуется бутылкой смазочного средства, рассчитанной на два применения. За новой смазкой обращайтесь к представителям компании-продавца. Для смазки используйте только средства, поставляемые Horizon Fitness.



- Выключите тумблер питания беговой дорожки и отключите ее от сети
- Ослабьте болты роликов в задней части деки (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 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.

СОВЕТЫ — УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

НАЧНИТЕ С УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ

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



1. РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

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.

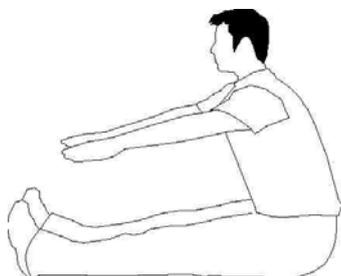
2. РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Опираясь на стену, возьмитесь левой рукой за щиколотку левой ноги и прижмите ногу к спине. Сохраняйте это положение 15 секунд. Выполните это же упражнение для правой руки и правой ноги.



3. РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ МЫШЦ И МЫШЦ НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

Сядьте на пол, вытянув ноги прямо перед собой. Не сгибайте колени. Дотянитесь кончиками пальцев рук до пальцев ног и отсчитайте 15 секунд. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения. Сядьте прямо. Повторите данное упражнение еще раз.



СОВЕТЫ — ПОЛЬЗА РАЗМИНКИ И СБРОСА НАГРУЗКИ

РАЗМИНКА

Первые 2-5 минут тренировки должны быть посвящены разминке. Это сделает мышцы более гибкими и обеспечит подготовку к более активным упражнениям. Выполняйте разминку на тренажере, не развивая высокую скорость. В ходе разминки вы должны постепенно достичь предпочтительной частоты пульса.

СБРОС НАГРУЗКИ

Не прерывайте тренировку резко! Выполнение упражнений с меньшей нагрузкой в течение 3-5 минут позволит вашему сердцу адаптироваться к окончанию занятий. Сбросьте скорость до минимальной, чтобы снизить частоту пульса. После этого повторите упражнения на растяжку для расслабления мышц.

СОВЕТЫ — ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

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 — меньшая интенсивность, большая продолжительность тренировок
- Повышение формы и тонуса — тренировка с варьирующимися интервалами увеличения и сброса нагрузки
- Повышение уровня расхода энергии — более частые ежедневные тренировки
- Улучшение спортивных результатов — тренировки с высоким уровнем нагрузки
- Укрепление сердечно-сосудистой системы — средняя интенсивность, большая продолжительность тренировок.

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 можете учитывать расстояние, калории или продолжительность тренировок.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ЗАПИСИ

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

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

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

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ЗАПИСИ

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

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

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

Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки прикладываемый 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 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера.** Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия попадания посторонних предметов, пыли и грязи в тренажер.

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-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.

* Для моделей тренажеров, которые работают от электрической сети 220 вольт.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Тип дорожки	электрическая
Рама	высокопрочная (Heavy Duty Frame)
Скорость	0.8 - 20 км./ч.
Мощность двигателя	2.25 л.с.
Пиковая мощность двигателя	3.75 л.с.
Беговое полотно	1.4 мм.
Размер бегового полотна (Д*Ш)	140*51 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 12%
Дека	16 мм.
Система амортизации	трехзонная MaxComfort™
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	многооконный LED дисплей
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс, угол наклона
Кол-во программ	9
Спецификации программ	ручной режим, снижение веса 1 и 2, силовая ходьба 1 и 2, ходьба/бег 1 и 2, холмы 1 и 2
Специальные программные возможности	дата-центр LiveTrack™ с персональной памятью тренировок
Мультимедиа	вход для iPod™/iPhone™/MP3/CD, встроенные динамики (3 Ватта)
Вентилятор	есть
Складывание	есть
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	112*93*159 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	178*92*152 см.
Вес нетто	83 кг.
Максимальный вес пользователя	148 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.
2. Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров 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:
 - повреждения (внешние и внутренние), вызванные любым механическим воздействием или ударом, трещины, сколы, царапины, задиры поверхностей, 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.