



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Ti22 Ti32 Ti52



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ.....	5
ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ.....	7
СБОРКА.....	9
ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ.....	17
ПРОГРАММНЫЕ ПРОФИЛИ.....	21
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММЫ СОРЕВНОВАНИЙ.....	23
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОЛЕСИКОВ ИЗМЕНЕНИЯ НАГРУЗКИ.....	24
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММЫ HRC.....	24
ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....	26
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.....	28
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ.....	30
ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ТРЕНИРОВОК.....	32
ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ	34
ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА	36

Уважаемые покупатели!

СПАСИБО, что Вы выбрали беговую дорожку серии Ti!

Эта дорожка будет полезна как профессиональным спортсменам, готовящимся к состязаниям, так и всем поклонникам здорового образа жизни. Теперь Вы сможете заниматься дома столь же эффективно, как и в фитнес-клубе. Эргономичный дизайн дорожки и новаторские возможности помогут Вам стать сильнее, быстрее и укрепить свое здоровье. При разработке оборудования для фитнеса мы соблюдаем высочайшие стандарты качества и используем только лучшие компоненты. Кроме того, наши гарантийные обязательства на конструкцию и двигатель являются одними из самых выгодных для клиентов.

Наша беговая дорожка — это максимум комфорта и надежности, а также лучшее качество в данной категории тренажеров.

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

ХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

Прочитайте все инструкции перед использованием тренажера HORIZON FITNESS. При использовании электрического оборудования должны соблюдаться основные меры безопасности.

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!

Подсоедините данный тренажер к правильно заземленной розетке. См. инструкцию по заземлению.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Этот тренажер следует заземлить. При отказе или неисправности тренажера, заземление обеспечивает линия для тока с минимальным сопротивлением, что уменьшает риск поражения электрическим током. Этот тренажер поставляется со шнуром, включающим проводник для заземления оборудования и заземляющий контакт. Вилка должна быть вставлена в соответствующую розетку, которая правильно установлена и заземлена в соответствии с местными нормативными актами и правилами.

ВНИМАНИЕ!

Неправильное соединение проводника для заземляющего оборудования может привести к риску поражения электрическим током. При любых сомнениях в правильности заземления обратитесь к квалифицированному электрику или к специалисту по техническому обслуживанию. Не пытайтесь изменить штыревой (штепсель) разъем, поставленный в комплекте вместе с беговой дорожкой. Если он не соответствует розетке, квалифицированный электрик должен установить другую розетку.

Это изделие предназначено для использования с сетью питания 220 В и имеет контакт заземления, аналогичный показанному ниже. Временный адаптер (см. ниже) можно использовать для соединения с 2-полюсной розеткой (см. ниже) в том случае, если правильно заземленная розетка отсутствует. Временный адаптер (переходник) следует использовать до установки розетки с требуемым заземлением. Она устанавливается квалифицированным электриком. Окрашенное зеленым цветом ушко, монтажный лепесток или аналогичный контакт, выступающий из адаптера, следует соединить с постоянной землей, например с крышкой блока правильно

заземленной розетки. При использовании адаптера он должен фиксироваться металлическим винтом.



ВНИМАНИЕ!

ВО ИЗБЕЖАНИЕ ОЖОГОВ, ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА, УДАРА ТОКОМ ИЛИ ТРАВМ И ФИЗИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЙ

- Никогда не используйте тренажер без прикрепленного к Вашей одежде ключа безопасности.
- Если во время тренировки Вы почувствовали боли в груди, тошноту, головокружение или у Вас появилась одышка, немедленно прекратите занятия и проконсультируйтесь с врачом.
- Не надевайте одежду, которая может попасть в какую-либо часть беговой дорожки.
- Избегайте соприкосновения шнура питания с нагретыми поверхностями.
- Не допускайте детей к тренажеру.
- Не используйте тренажер вне помещения.
- Перед перемещением беговой дорожки вытащите вилку из розетки.
- Не пытайтесь самостоятельно снять крышку двигателя или роликов. Сервисное обслуживание должно предоставляться только поставщиком услуг, утвержденным нашей компанией.
- Питание беговой дорожки должно производиться от сети, обеспечивающей ток 20 А.
- При работе тренажера им может пользоваться только один человек.

ДЕТИ

- Никогда не следует допускать детей к тренажеру.
- При использовании тренажера дети и домашние животные должны находиться не ближе чем в 3 м от него.

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.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ

ВОТ ПРИМЕРЫ РЕЗУЛЬТАТОВ, КОТОРЫХ ВЫ МОЖЕТЕ ДОБИТЬСЯ, ЗАНИМАЯСЬ НА ТРЕНАЖЕРЕ:

- снижение веса
- оздоровление сердца
- повышение мышечного тонуса
- повышение уровня расхода энергии.

Основной получения этих преимуществ является выработка привычки к тренировкам. Ваш новый тренажер компании HORIZON FITNESS поможет устранить препятствия, мешающие успешному выполнению упражнений. Плохая погода и темнота не помещают Вам использовать наш тренажер в комфортных домашних условиях. В этом руководстве приводится основная информация для облегчения пользования беговой дорожкой. Более полное знание нового тренажера поможет реализации Ваших целей в области здорового образа жизни.

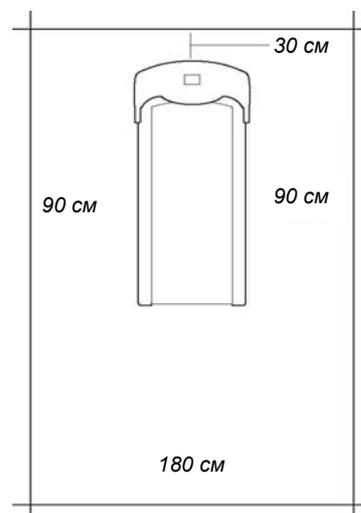
РАЗМЕЩЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Тренажер должен быть установлен на ровной поверхности. Свободное пространство сзади тренажера должно быть не менее 1,8 м, по бокам — 90 см, спереди — 30 см, что позволит складывать дорожку и разместить шнур питания. Не устанавливайте оборудование, блокируя при этом вентиляционные отверстия. Не следует устанавливать тренажер в гараже, крытом дворике, около воды или на открытом воздухе.

ВНИМАНИЕ!

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 беговое полотно.



КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Беговая дорожка включается только после того, как вы вставите ключ безопасности. Надежно закрепите зажим шнура ключа безопасности на вашей одежде. Ключ предназначен для экстренного выключения питания тренажера в случае, если вы упадете. Проверяйте работу ключа каждые 2 недели.



ВНИМАНИЕ!

НИКОГДА НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ТРЕНАЖЕРОМ, НЕ ЗАКРЕПИВ ЗАЖИМ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ НА ОДЕЖДЕ. ПОТЯНИТЕ ЗА ШНУР, ЧТОБЫ УДОСТОВЕРИТЬСЯ, ЧТО КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ НАДЕЖНО ЗАКРЕПЛЕН И НЕ СВАЛИТСЯ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ.

ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

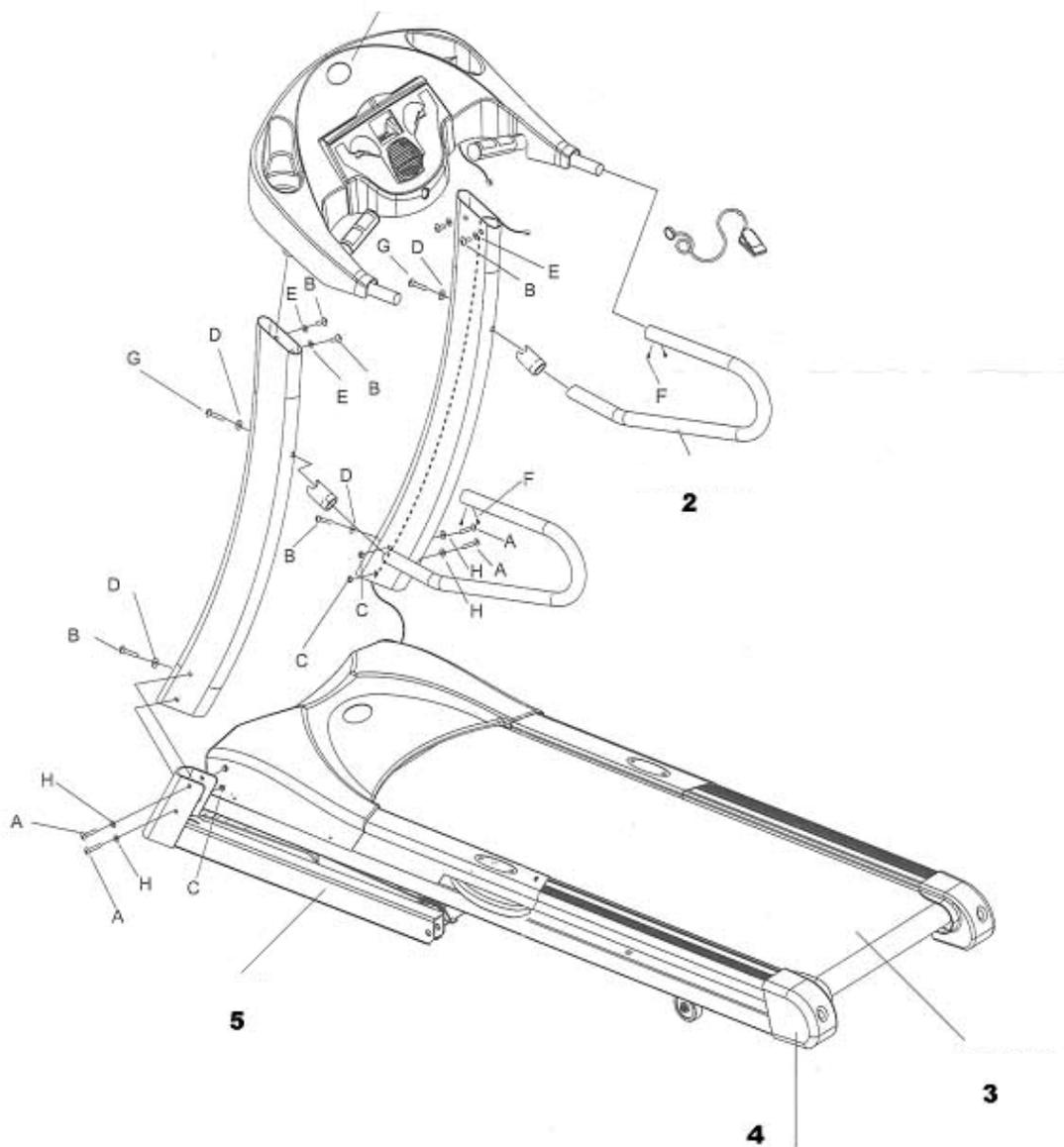
Беговое полотно вашего тренажера может развивать высокую скорость. Всегда начинайте тренировку на малой скорости и постепенно наращивайте ее. Никогда не оставляйте двигающуюся беговую дорожку без присмотра. Если вы не используете тренажер, выньте ключ безопасности, переключите тумблер включения электропитания в положение «off» и выньте шнур из розетки. Пожалуйста, соблюдайте инструкции по ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ тренажера, приведенные в данном руководстве. Во время тренировок ваше тело и лицо должны быть повернуты вперед. Не пытайтесь повернуться или оглянуться, пока находитесь на включенном беговом полотне. Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете боль, слабость, головокружение или одышку.



ВНИМАНИЕ!

Не пользуйтесь беговой дорожкой в случае повреждения шнура или вилки. Если вам кажется, что тренажер работает неправильно, не пользуйтесь им.

СБОРКА БЕГОВАЯ ДОРОЖКА (тренажер)



- 1 – КОНСОЛЬ
- 2 – ПОРУЧНИ
- 3 – БЕГОВОЕ ПОЛОТНО
- 4 – ЗАГЛУШКИ
- 5 – ВЫРАВНИВАТЕЛИ

РАСПАКОВКА

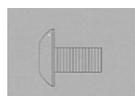
Распакуйте свой тренажер (беговую дорожку) и все содержимое в коробке. НЕ пытайтесь перемещать тренажер, пока он не будет полностью собран. Оставьте тренажер в нижней части коробки до сборки. Распакуйте тренажер полностью, когда собираетесь использовать его. Разместите тренажер на ровной плоской поверхности. Рекомендуется положить на пол защитное покрытие. Тренажер поставляется почти полностью собранным. Вам придется соединить только приводимые ниже элементы. Проверьте укомплектованность деталей и инструментов (см. ниже).

Примечание: Перед сборкой рекомендуется нанести консистентную смазку на резьбу каждого болта, для предотвращения проскальзывания и шума. При каждом шаге сборки проверяйте, что ВСЕ гайки и болты находятся в требуемых позициях и частично завинчены, перед полным затягиванием каждого ОДНОГО болта.

Оборудование



А Болт 57 мм, кол-во: 4



В Болт 16 мм, кол-во: 6



С Нейлоновая гайка, кол-во: 4



Д $\varnothing 8$ Дуговая шайба, кол-во: 4



Е $\varnothing 8$ пружинящая шайба, кол-во: 4



Ф Винт 12 мм, кол-во: 4



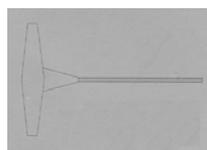
Г Болт 135 мм, кол-во: 2



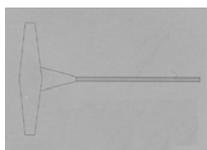
Н $\varnothing 8 \times \varnothing 16$ шайба, кол-во 4



И L-образный гаечный ключ, кол-во: 1



Ж Т-образный гаечный ключ 5 мм, кол-во: 1

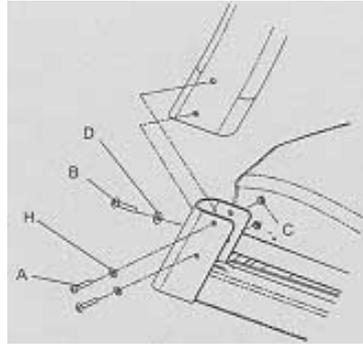


З Т-образный гаечный ключ, 6 мм, кол-во: 1

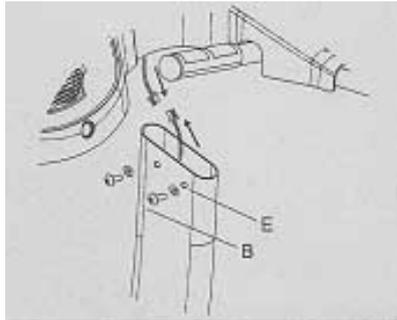


И Комбинированный гаечный ключ, кол-во: 1

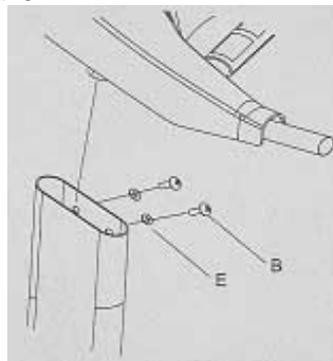
ШАГ 1



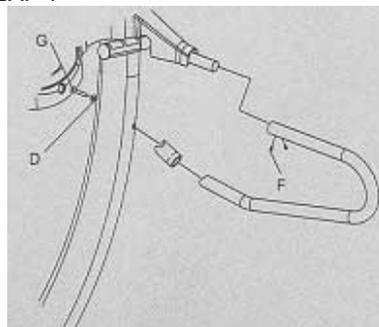
ШАГ 2



ШАГ 3



ШАГ 4



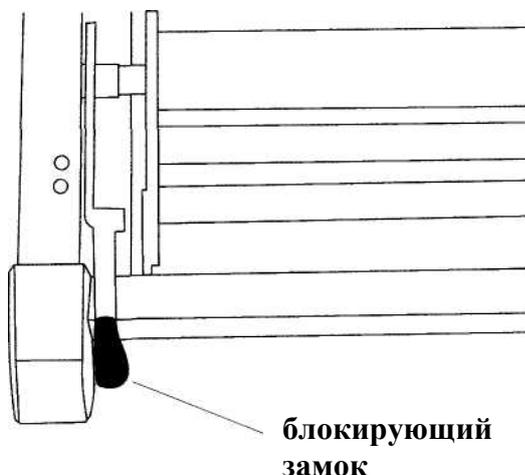
ВНИМАНИЕ!

Беговая дорожка - сложный механизм. Следует быть очень внимательным в процессе ее сборки. Необходимо строго следовать всем указаниям инструкции по сборке. Следите за тем, что бы каждая деталь была закреплена надлежащим образом. Если какой-либо узел тренажера не будет закреплён, это может привести к различным негативным последствиям - шум во время тренировки, преждевременный выход из строя, травма занимающегося. Не должно быть никакого люфта деталей, когда сборка окончена. Если люфт все-таки имеется, внимательно по шагам проверьте все этапы сборки. Исправьте ошибки. Если Вы хотите быть уверены в правильности сборки тренажера, доверьте этот процесс квалифицированному специалисту авторизованного сервиса HORIZON FITNESS в Вашем городе.

СКЛАДЫВАНИЕ

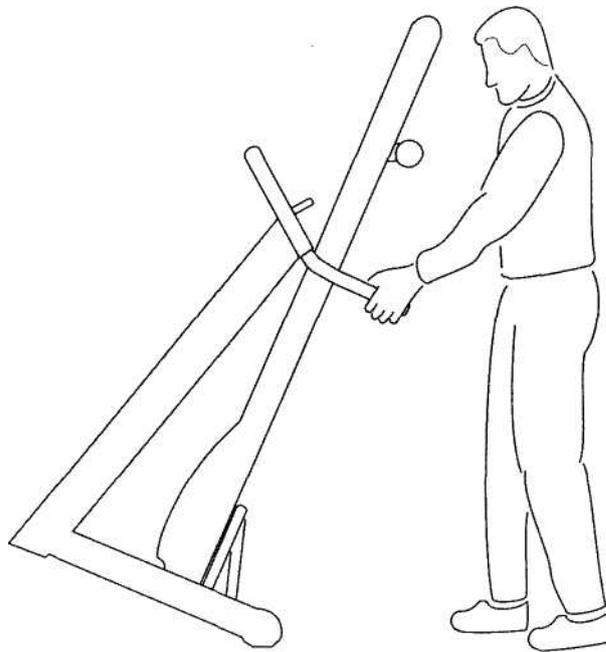
Прочно удерживайте задний конец тренажера. Осторожно поднимайте конец опорного основания в вертикальное положение до тех пор, пока блокирующий замок не зафиксирует это основание в требуемом положении. Перед тем, как поднять тренажер убедитесь, что опорное основание прочно зафиксировано. Для того чтобы разложить тренажер, прочно удерживайте задний конец тренажера. Осторожно нажмите ногой на блокирующий замок. Осторожно опустите блокирующее основание на пол.

ПРИМЕЧАНИЕ: На некоторых моделях ножной блокирующий замок может быть на правой стороне. **ПРИМЕЧАНИЕ:** При складывании тренажера, консоль отклоняется от Вас, но после полного складывания, возвращается в вертикальное положение. При складывании, тренажер должен находиться на расстоянии 60 см от стены.



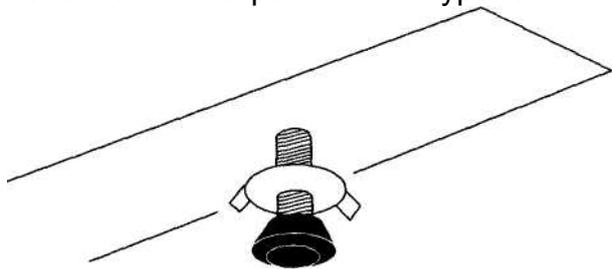
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

*Ваша беговая дорожка снабжена транспортировочными роликами, встроенными в основную раму. Для перемещения тренажера убедитесь, что он сложен и надежно зафиксирован. Затем крепко возьмитесь за ручки, наклоните тренажер назад и переместите его. **ВНИМАНИЕ!** Наши беговые дорожки имеют значительную массу, поэтому при перемещении будьте предельно осторожны и при необходимости используйте дополнительную помощь.*



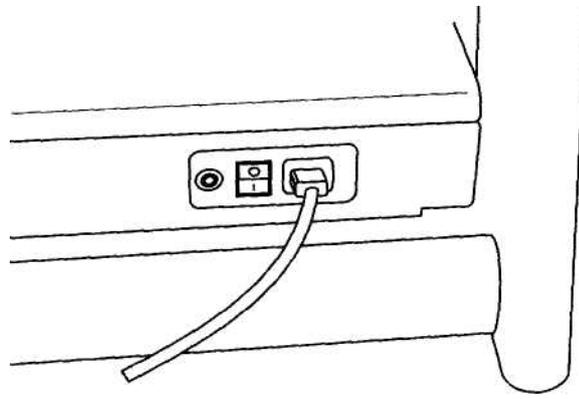
ВЫРАВНИВАНИЕ

Для оптимального использования тренажер следует выровнять. После размещения тренажера на месте его использования поднимите или опустите регулируемые рычаги, расположенные на его основной раме. После выравнивания тренажера зафиксируйте рычаги в соответствующей позиции, затягивая гайки относительно рамы. Для того чтобы убедиться, что тренажер выровнен, рекомендуется использовать строительный уровень.



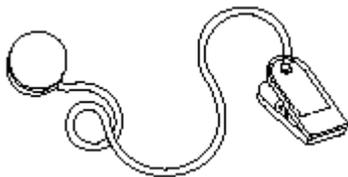
ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

Убедитесь, что Ваш тренажер правильно подключен к розетке. Переключатель ВКЛ/ВЫКЛ (ON/OFF) расположен рядом с выходом шнура питания. Переведите его в позицию ВКЛ (ON) так, чтобы зажегся световой индикатор. Вы услышите звуковой сигнал, и консоль начнет светиться.



ЗАЩИТНЫЙ КЛЮЧ

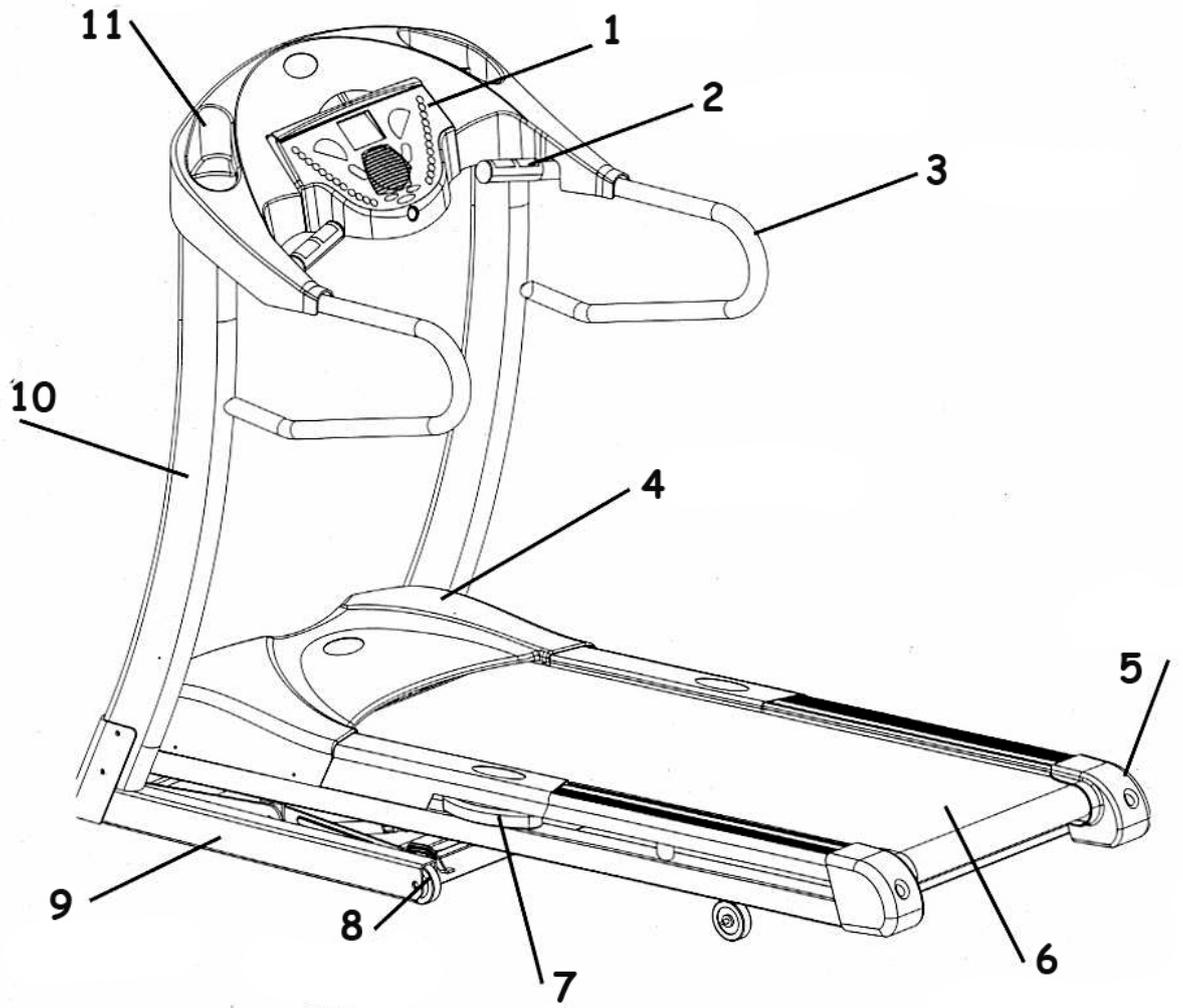
Тренажер не запускается, пока защитный ключ не вставлен в соответствующее гнездо (держатель). Надежно зафиксируйте конец зажима на своей одежде. Этот ключ предназначен для выключения питания тренажера, если Вы упадете. НИКОГДА НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР, НЕ ЗАКРЕПИВ ЗАЖИМ ЗАЩИТНОГО КЛЮЧА НА СВОЕЙ ОДЕЖДЕ. СНАЧАЛА ЗАКРЕПИТЕ ЭТОТ ЗАЖИМ, ЧТОБЫ ОН НЕ УПАЛ С ОДЕЖДЫ.

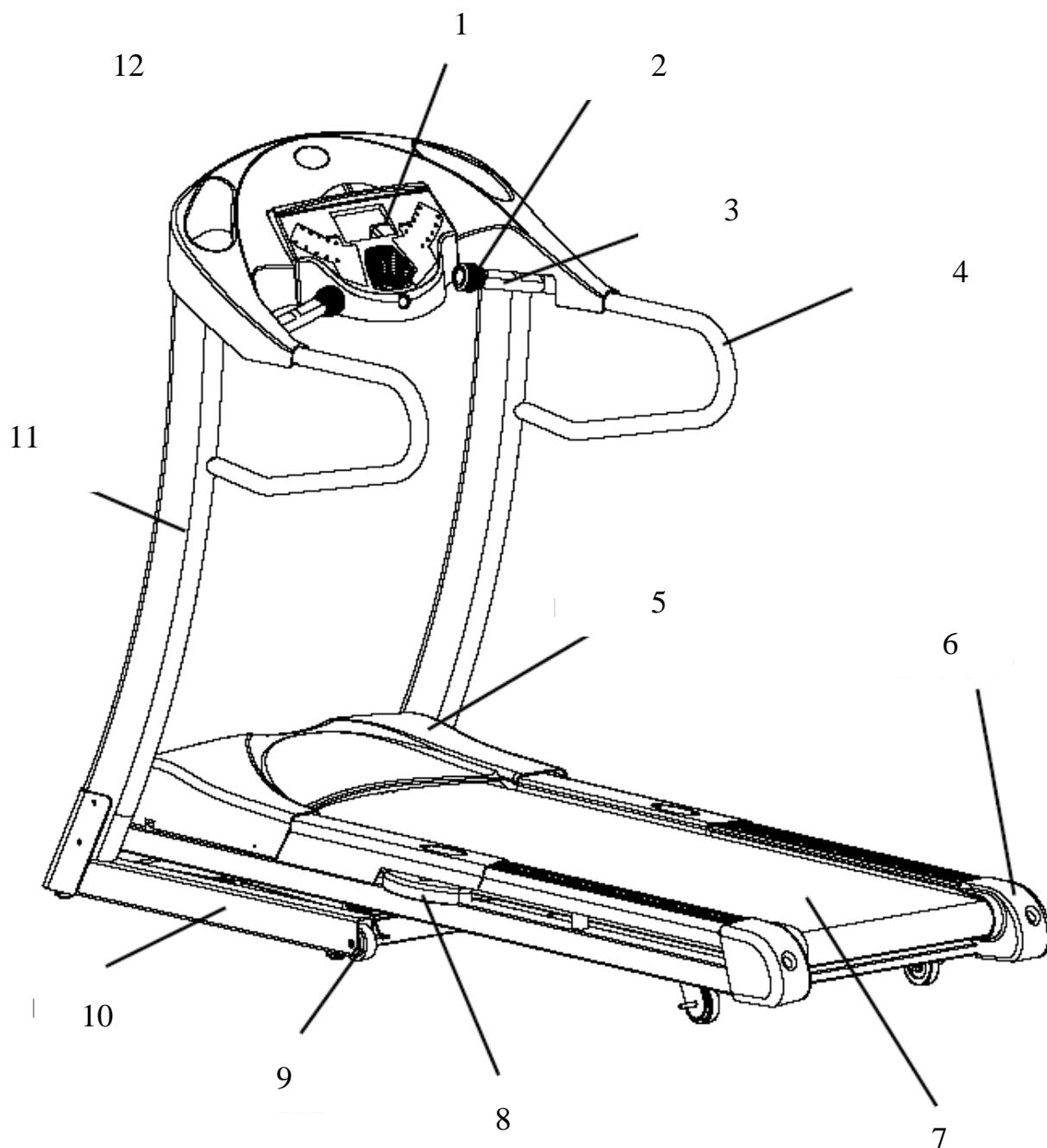


НЕ СТОЙТЕ НА БЕГОВОМ ПОЛОТНЕ

При подготовке тренажера к использованию, не стойте на беговом полотне. Поставьте ноги на боковые направляющие, а затем включайте тренажер. Переходите на беговое полотно только после того, как оно начнет двигаться. Никогда не запускайте тренажер на высокой скорости и не пытайтесь запрыгивать на беговое полотно.

Ti22 Ti32





- 1 – КОНСОЛЬ
- 2 – КОЛЕСИКИ ИЗМЕНЕНИЯ НАГРУЗКИ
- 3 – РУКОЯТКИ
- 4 – ПОРУЧНИ
- 5 – КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ
- 6 – ЗАГЛУШКИ
- 7 – БЕГОВОЕ ПОЛОТНО
- 8 – ВОЗДУШНАЯ ПОДУШКА
- 9 – ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ РОЛИКИ
- 10 – ВЫРАВНИВАТЕЛИ
- 11 – ОПОРНАЯ СТОЙКА
- 12 – ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ БУТЫЛКИ С ВОДОЙ

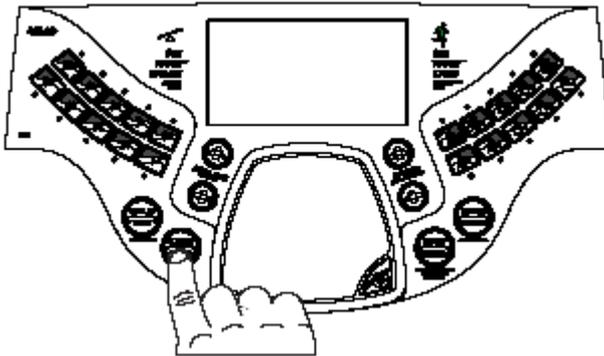
ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ



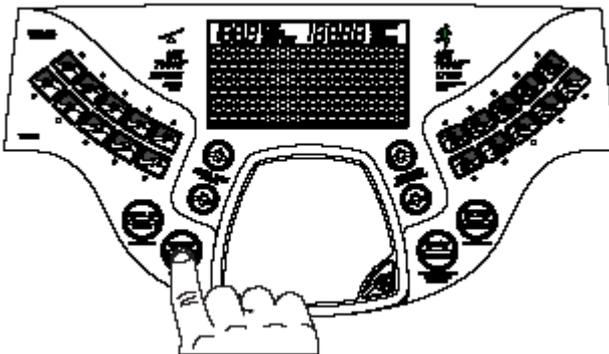
БЫСТРЫЙ СТАРТ

Чтобы быстро начать тренировку просто нажмите на кнопку **START**.

Ti22



Ti32, Ti52

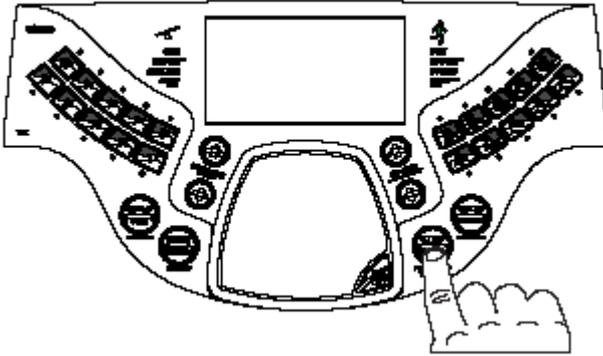


ПАУЗА

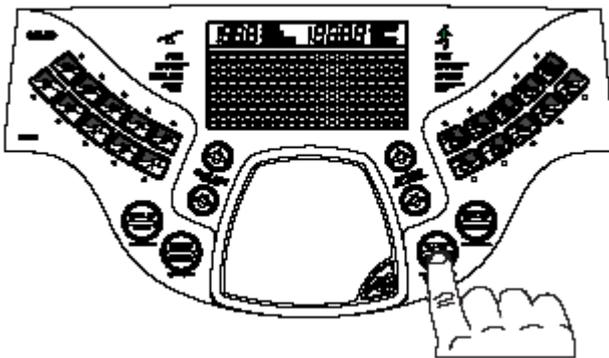
Нажмите кнопку **STOP**, чтобы временно приостановить тренировку.

ПЕРЕЗАГРУЗКА (СБРОС ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ)

Нажмите и удерживайте кнопку **STOP** для перезагрузки беговой дорожки.



Ti32, Ti52

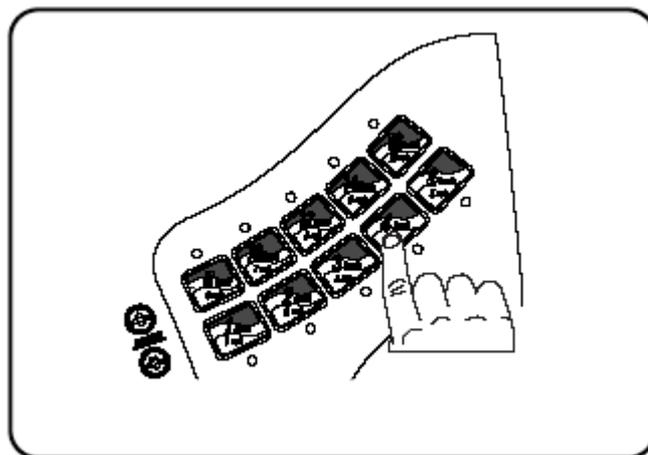


ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ

Регулировка скорости может быть осуществлена нажатием кнопок ↑ или ↓ для выбора желаемой скорости. Также скорость можно регулировать, используя «горячие» кнопки.

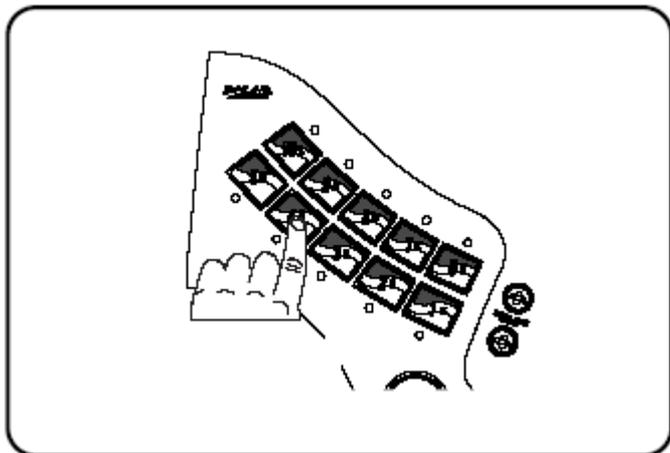
ПРИМЕЧАНИЕ: Если Вы тренируетесь по какой-то из установленных программ, увеличение скорости в одном из ее сегментов ведет к такому же увеличению скорости и на всех последующих сегментах. Например, Вы тренируетесь по 2-ой программе. Скорость на некотором участке программы равна 6 км/ч. Вы увеличиваете скорость на этом участке до 7 км/ч. Тогда и скоростной режим на всех последующих участках увеличится на 1 км/ч.

Такое же правило действует и относительно угла наклона бегового полотна, в программах, где варьируется этот показатель.



ИЗМЕНЕНИЕ УГЛА НАКЛОНА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Регулировка угла наклона бегового полотна может быть осуществлена нажатием кнопок ↑ или ↓ для выбора желаемого угла наклона. Также угол наклона можно регулировать, используя «горячие» кнопки.



ВЫБОР ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ

Программу можно выбрать нажатием кнопок ↑ или ↓. После выбора требуемой программы нажмите кнопку выбора (Enter). Можно также нажимать клавиши с числами, соответствующие номерам программ (для быстрого выбора требуемой программы). Например, можно нажать клавишу 1 для быстрого выбора программы 1.

ВЫБОР УРОВНЯ НАГРУЗКИ

Выберите уровень сложности программы, 1-10 или 1-8, нажав кнопки ↑ или ↓. Для некоторых программ Вы можете выбрать уровень, нажав клавишу с числом, которое соответствует требуемому номеру уровня программы. Например, для выбора уровня 4, просто нажмите кнопку 4. После выбора уровня программы, нажмите кнопку выбора (Enter). При выполнении упражнений в программном режиме Вы можете изменять уровень нагрузки путем нажатия кнопок ↑ или ↓ (кнопки изменения скорости или угла наклона бегового полотна).

ПРИМЕЧАНИЕ: При изменении одного параметра вся остальная программа изменяется соответственно. Например, если Вы увеличиваете скорость на 1 км/час в программном режиме, все остальные сегменты также изменяются на 1 км/час.

ВЫБОР ВРЕМЕНИ

Выберите время, нажимая кнопки изменения скорости ↑ или ↓, или используйте принимаемое по умолчанию значение времени. После выбора требуемого времени нажмите кнопку запуска (Start).

ЗАВЕРШЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

По истечению установленного времени, консоль беговой дорожки издаёт звуковой сигнал, а в окне времени мерцает слово «конец» (end). Информация об упражнениях воспроизводится на пульте еще 30 секунд, а затем сбрасывается.

ДИСПЛЕЙ

КАЛОРИИ (CALORIES)

Общее количество калорий, потраченных за время работы на тренажере.



РАССТОЯНИЯ (DISTANCE)

Это мили или километры, которые Вы преодолели за время упражнений.



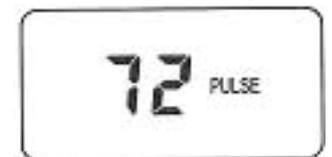
ВРЕМЯ (TIME)

Значение времени воспроизводится в формате минуты:секунды. Можно воспроизвести истекшее время или оставшийся для упражнений промежуток времени.



ПУЛЬС (PULSE)

Частота сердечного пульса воспроизводится в формате числа ударов в минуту. Это окно используется для контролирования частоты пульса в течение упражнений (воспроизводится при контакте с ручным захватом или использовании нагрудной повязки).



НАКЛОН (INCLINE)

Указан наклон (INCLINE) поверхности полотна во время бега или ходьбы.



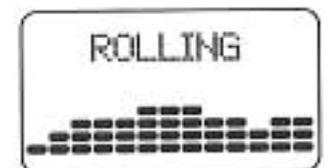
СКОРОСТЬ (SPEED)

Она показывает быстроту движения поверхности полотна во время бега или ходьбы.



ПРОФИЛЬ (PROFILE)

Это окно позволяет увидеть интенсивность Вашей программы в процессе выполнения упражнений.



ПРОГРАММНЫЕ ПРОФИЛИ

РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL)

Разрабатывается по заказу пользователя, время по умолчанию не устанавливается
(ВСЕ МОДЕЛИ)

ИНТЕРВАЛЫ (INTERVALS)

Изменение скорости; время по умолчанию устанавливается на 30 минут.
(ВСЕ МОДЕЛИ)

ПОВТОРЕНИЕ, ЧЕРЕДОВАНИЕ (ROLLING)

Изменение скорости; время по умолчанию устанавливается на 30 минут.
(Ti32, Ti52)

СНИЖЕНИЕ ВЕСА (WEIGHT LOSS)

Изменения скорости и угла наклона; время по умолчанию устанавливается на 30 минут.
(ВСЕ МОДЕЛИ)

КУРС ДЛЯ ГОЛЬФА (GOLF COURSE)

Изменение расстояния в зависимости от подъема; время по умолчанию устанавливается на 30 минут.
(ВСЕ МОДЕЛИ)

РЕЖИМ СОРЕВНОВАНИЙ (RACE)

Изменение скорости; время по умолчанию устанавливается на 30 минут.
(Ti 32, Ti 52)

HRC1

Изменение подъема (угла наклона) для поддержания целевой частоты пульса; время по умолчанию устанавливается на 30 минут.
(ВСЕ МОДЕЛИ)

HRC2

Изменение скорости для поддержания целевой частоты пульса; время по умолчанию устанавливается на 30 минут.
(Ti52)

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 1 (CUSTOM 1)

Вы можете разработать собственную программу, устанавливая уровни скорости и подъема. Пользователь обеспечивается инструкциями для программирования уровня каждой секции скорости и подъема (на каждом интервале). Это позволяет создать индивидуальные персонализированные упражнения, изменяющиеся в зависимости от цели пользователя. Время по умолчанию устанавливается на 30 минут.
(ВСЕ МОДЕЛИ)

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 2 (CUSTOM 2)

Вы можете разработать собственную программу, устанавливая уровни скорости и подъема. Пользователь обеспечивается инструкциями для программирования уровня каждой секции скорости и подъема (на каждом интервале). Это позволяет создать индивидуальные персонализированные упражнения, изменяющиеся в зависимости от цели пользователя. Время по умолчанию устанавливается на 30 минут.
(Ti52)

ТРЕНИРОВКА С ИНТЕРВАЛАМИ: скорость меняется; время по умолчанию устанавливается на 30 минут

	разминка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	завершение тренировки		
уровень 1	1.6	2.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	2.4	1.6
уровень 2	1.6	2.4	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	2.4	1.6
уровень 3	2.1	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	4.0	8.0	3.0	2.1
уровень 4	2.1	3.0	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	4.0	8.8	3.0	2.1
уровень 5	2.4	3.7	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	4.8	9.6	3.7	2.4
уровень 6	2.4	3.7	4.8	10.	4.8	10.	4.8	10.	4.8	10.	4.8	10.	4.8	10.	4.8	10.	4.8	10.	3.7	2.4
уровень 7	2.9	4.2	5.6	11.	5.6	11.	5.6	11.	5.6	11.	5.6	11.	5.6	11.	5.6	11.	5.6	11.	4.2	2.9
уровень 8	2.9	4.2	5.6	12.	5.6	12.	5.6	12.	5.6	12.	5.6	12.	5.6	12.	5.6	12.	5.6	12.	4.2	2.9
уровень 9	3.2	4.8	6.4	12.	6.4	12.	6.4	12.	6.4	12.	6.4	12.	6.4	12.	6.4	12.	6.4	12.	4.8	3.2
уровень 10	3.2	4.8	6.4	13.	6.4	13.	6.4	13.	6.4	13.	6.4	13.	6.4	13.	6.4	13.	6.4	13.	4.8	3.2

ТРЕНИРОВКА С ПОВТОРЕНИЯМИ: скорость меняется; время по умолчанию устанавливается на 30 минут

	разминка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	завершение тренировки		
уровень 1	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.7	2.4
уровень 2	2.1	3.1	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.2	2.9
уровень 3	2.4	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
уровень 4	2.9	4.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.5	3.7
уровень 5	3.2	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.1	4.0
уровень 6	3.7	5.5	7.2	8.0	8.8	9.6	10.5	9.6	8.8	8.0	7.2	8.0	8.8	9.6	10.5	9.6	8.8	8.0	6.6	4.5
уровень 7	4.0	6.1	8.0	8.8	9.6	10.5	11.3	10.5	9.6	8.8	8.0	8.8	9.6	10.5	11.3	10.5	9.6	8.8	7.2	4.8
уровень 8	4.5	6.6	8.8	9.6	10.5	11.3	12.1	11.3	10.5	9.6	8.8	9.6	10.5	11.3	12.1	11.3	10.5	9.6	7.9	5.3
уровень 9	4.8	7.2	9.6	10.5	11.3	12.1	12.9	12.1	11.3	10.5	9.6	10.5	11.3	12.1	12.9	12.1	11.3	10.5	8.5	5.6
уровень 10	5.3	7.9	10.5	11.3	12.1	12.9	13.7	12.9	12.1	11.3	10.5	11.3	12.1	12.9	13.7	12.9	12.1	11.3	9.0	6.1

СНИЖЕНИЕ ВЕСА: угол наклона и скорость меняются; время по умолчанию устанавливается на 30 минут

		разминка		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	завершение тренировки	
уровень 1	угол наклона	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	скорость	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	4.0	4.0	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.7	2.4
уровень 2	угол наклона	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	скорость	2.1	3.1	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.2	2.9
уровень 3	угол наклона	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	скорость	2.4	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
уровень 4	угол наклона	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	скорость	2.9	4.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.5	3.7
уровень 5	угол наклона	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.0	1.5
	скорость	3.2	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.1	4.0
уровень 6	угол наклона	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	2.0	1.5	2.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.0	1.5
	скорость	3.7	5.5	7.2	8.0	8.8	9.6	10.5	9.6	8.8	8.0	7.2	8.0	8.8	9.6	10.5	9.6	8.8	8.0	6.6	4.5
уровень 7	угол наклона	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	скорость	4.0	6.1	8.0	8.8	9.6	10.5	11.3	10.5	9.6	8.8	8.0	8.8	9.6	10.5	11.3	10.5	9.6	8.8	7.2	4.8
уровень 8	угол наклона	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	скорость	4.5	6.6	8.8	9.6	10.5	11.3	12.1	11.3	10.5	9.6	8.8	9.6	10.5	11.3	12.1	11.3	10.5	9.6	7.9	5.3
уровень 9	угол наклона	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	скорость	4.8	7.2	9.6	10.5	11.3	12.1	12.9	12.1	11.3	10.5	9.6	10.5	11.3	12.1	12.9	12.1	11.3	10.5	8.5	5.6
уровень 10	угол наклона	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	скорость	5.3	7.9	10.5	11.3	12.1	12.9	13.7	12.9	12.1	11.3	10.5	11.3	12.1	12.9	13.7	12.9	12.1	11.3	9.0	6.1

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММЫ СОРЕВНОВАНИЙ

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ ПО БЕГУ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ УСИЛЕНИЯ МОТИВАЦИИ УПРАЖНЕНИЙ, ПОЗВОЛЯЯ ВАМ СОРЕВНОВАТЬСЯ С ВЫБРАННЫМ БЕГУНОМ. ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭТОЙ ПРОГРАММЫ ВЫПОЛНИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ИНСТРУКЦИИ:

1. После выбора программы соревнований (Race), нажмите кнопку выбора (Enter).
2. Выберите требуемый шаг (speed), используя кнопки ↑ или ↓ для регулировки скорости или кнопки изменения, нажмите кнопку выбора (Enter). Это и будет скорость бегуна, с которым Вы соревнуетесь. Выберите собственную скорость после запуска программы.
3. Для выбора требуемого расстояния нажмите кнопки ↑ или ↓ для регулировки скорости или наклона, нажмите кнопку выбора (Enter). ПРИМЕЧАНИЕ: Время (длительность гонок) устанавливается в соответствии со скоростью и расстоянием.
4. После выбора требуемого шага (скорости) и расстояния, нажмите кнопку запуска (Start).
5. После нажатия кнопки запуска, программа разделяется на 20 сегментов (которые воспроизводятся на пульте в форме 8 индикаторов на жидких кристаллах). Первый сегмент – разминка, которая выполняется с половиной выбранной скорости, а его длительность устанавливается на 2,5 минуты. Сегменты 2-19 составляют программу соревнований по бегу, а сегмент 20 представляет собой завершение тренировки, который также выполняется с половиной выбранной скорости, не отображается на дисплее. Если пользователь победил соперника на линии финиша, окно скорости мерцает и программа заканчивается.
6. Вы можете отрегулировать собственную скорость в любой момент времени программы путем нажатия кнопок скорости ↑ или ↓, или используя кнопки быстрого изменения скорости.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОЛЕСИКОВ ИЗМЕНЕНИЯ НАГРУЗКИ

Колесики изменения нагрузки, расположенные в центре тренажера, на внутренней стороне ручек с датчиками пульса, позволяют Вам изменять скорость и угол наклона в процессе тренировки, не меняя Вашего естественного положения.

Левое колесико изменяет уровень наклона бегового полотна, прокрутите его вверх, если желаете увеличить угол наклона, вниз, чтобы уменьшить угол наклона.

Правое колесико изменяет скорость, прокрутите его вверх, если желаете увеличить скорость, вниз, чтобы уменьшить скорость.

Колесики изменения нагрузки можно использовать во время бега, так что пользователь может менять скорость и угол наклона, не отвлекаясь от процесса тренировки.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММЫ HRC

После выбора этой программы, нажмите кнопку выбора (Enter). Используя приводимый на следующей странице график, определите интервал рекомендуемой частоты пульса. Он должна быть установлен на значение, которое вы способны достичь и поддерживать на протяжении большей части этого упражнения. Для регулировки интервала рекомендуемой частоты пульса нажимайте кнопки изменения скорости и угла наклона плюс ↑ или минус ↓.

После выбора интервала рекомендуемой частоты пульса, нажмите кнопку выбора (Enter). Нажмите кнопки ↑ или ↓ для регулировки скорости и времени. После выбора времени нажмите кнопку запуска (Enter) и начинайте упражнения.

После 5-минутного периода разминки, угол наклона постепенно возрастает, чтобы пользователь постепенно входил в интервал рекомендуемой частоты пульса. При достижении зоны целевой частоты пульса, ± 5 ударов, уровень подъема остается на текущем значении сопротивления.

Если пульс превышает интервал рекомендуемой частоты пульса на 25 ударов, консоль отключается для обеспечения безопасности пользователя.

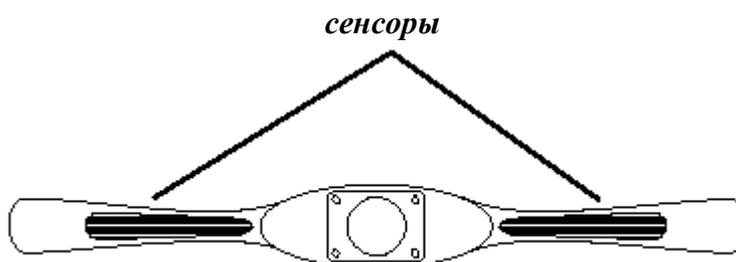
ПРИМЕЧАНИЕ: Для использования программы HRC необходимо наличие нагрудного POLAR-датчика (не входит в комплект поставки).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАГРУДНОГО POLAR-ДАТЧИКА

Правильное использование нагрудного кардиодатчика.



ЛОГОТИП



внутренняя сторона кардиодатчика

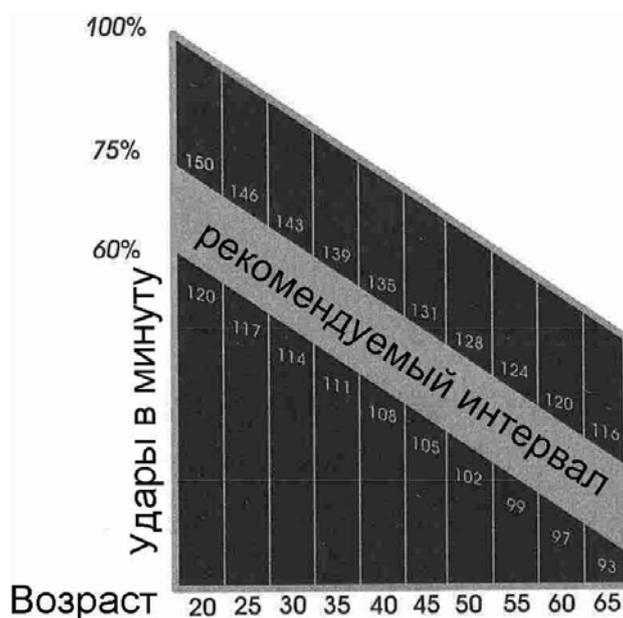
ИНТЕРВАЛ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Интервал рекомендуемой частоты пульса задается в процентах от максимальной частоты пульса пользователя. Рекомендуемый интервал изменяется в зависимости от возраста, текущей стадии тренировки и личных целей. Американская ассоциация изучения сердечных заболеваний (American Heart Association) рекомендует проводить тренировку в интервале 60 – 75 % от максимальной частоты пульса. Для соответствующей ссылки см. диаграмму, приводимую ниже

ПРИМЕР:

Для пользователя в возрасте 42 г.: Найти возраст по горизонтальной оси (округленно 40) и двигаться вверх до рекомендуемой зоны. РЕЗУЛЬТАТ: 60 % от максимальной частоты = 108 ударов/мин; 75 % от максимальной частоты = 135 ударов/мин.

ИНТЕРВАЛ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА



МОНИТОРИНГ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Положите Ваши ладони прямо на рукоятки для определения частоты сердечных сокращений. Чтобы правильно определить частоту сокращений Вашего сердца, обе руки должны находиться на рукоятках. Однако не давите на рукоятки слишком сильно. Это может повысить Ваше кровяное давление. Постарайтесь определить среднюю степень давления на рукоятки. Рекомендуется, чтобы Вы держали руки на рукоятках ровно столько, сколько понадобится для того, чтобы на консоли Вы могли увидеть информацию о частоте сокращений Вашего сердца. Если Вы будете держать руки на рукоятках постоянно, это может привести к ошибочным показаниям на консоли.

НАГРУДНЫЙ ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКИЙ POLAR-ДАТЧИК

Прежде чем надеть пояс с датчиками на грудь, смочить оба резиновых электрода водой. Поместить нагрудный датчик непосредственно ниже груди или грудных мышц прямо вокруг грудины с фирменным знаком, обращенным наружу. ПРИМЕЧАНИЕ: Для получения точных и устойчивых показаний нагрудный датчик должен быть помещен правильно и туго затянут. Если нагрудный датчик затянут слабо или помещен неправильно, можно получить ошибочные или неустойчивые показания частоты пульса. ВНИМАНИЕ: Система измерения пульса не является медицинским прибором. Точность определения пульса подвержена влиянию различных факторов. Измерение пульса предназначено только для облегчения выбора режима выполнения упражнений.

ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Беговые дорожки Horizon Fitness надежны и просты в использовании. Если во время использования беговой дорожки возникли некоторые проблемы, ниже приведен стандартный набор наиболее типичных неисправностей и пути их устранения.

НЕИСПРАВНОСТЬ: Не включается консоль

УСТРАНЕНИЕ: Проверить, правильно ли включен силовой провод в розетку и находится ли выключатель питания в положении ВКЛ.

НЕИСПРАВНОСТЬ: Беговая дорожка отключается при регулировке угла наклона бегового полотна

УСТРАНЕНИЕ: Проверить, достаточна ли длина провода питания, чтобы он не выскочил из стенной розетки во время регулировки угла наклона бегового полотна.

НЕИСПРАВНОСТЬ: Во время выполнения упражнений центровка бегового полотна беговой дорожки нарушается.

УСТРАНЕНИЕ: Проверить, установлена ли беговая дорожка на ровном полу. Проверить натяжение уровень натяжения полотна.

НЕИСПРАВНОСТЬ: Во время ходьбы или бега в передней части беговой дорожки слышен шум в виде щелчков.

УСТРАНЕНИЕ: Для обеспечения оптимальных условий работы беговая дорожка должна быть выставлена по уровню.

ПРОБЛЕМЫ ПРИ ИЗМЕРЕНИИ УРОВНЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

В месте использования беговой дорожки и в окрестностях не должно находиться никаких источников помех, например флуоресцентных ламп, компьютеров или оборудования с мощными электродвигателями. Эти устройства создают мощный

электромагнитный фон, наличие которого может привести к ошибочным показаниям при измерении пульса.

Также неточности измерения частоты сердечных сокращений могут возникать :

- Вы слишком сильно сжимаете сенсорные датчики пульса. Ослабьте руку.
- Постоянное смещение и вибрация при постоянном удержании ручек с датчиками во время выполнения упражнений. При получении ошибочных показаний частоты пульса, попытайтесь держать ручки только в течение времени, достаточного для определения частоты пульса.
- При затрудненном дыхании во время выполнения упражнений.
- Возможно, мешает кольцо.
- Если у Вас холодные или сухие руки, попытайтесь согреть их, потеряв их друг о друга.
- Пользователь страдает тяжелой аритмией.
- Наличие атеросклероза или нарушения периферийного кровообращения.

НЕИСПРАВНОСТЬ: Отсутствие индикации частоты пульса

УСТРАНЕНИЕ: Возможно, нарушен контакт нагрудного датчика с кожей. Поправьте нагрудный датчик. Увлажните электроды нагрудного датчика.

УСТРАНЕНИЕ: Проверить, находится ли грудной пояс на рекомендуемом достаточном расстоянии от консоли. Рекомендуемое расстояние не больше 1 метра.

УСТРАНЕНИЕ: Возможно, села батарея в нагрудном датчике. Замените батарею в авторизованном сервисе HORIZON FITNESS в Вашем городе.

НЕИСПРАВНОСТЬ: Ошибочные или неустойчивые показания

УСТРАНЕНИЕ: Это часто случается при сухих электродах датчика или ослабленном нагрудном датчике. Для правильной работы резиновых электродов они должны быть увлажнены. Следует попробовать обильнее увлажнить электроды и лучше затянуть нагрудный датчик.

Если проблема остается, не пытайтесь самостоятельно ее исправить. Обратитесь в авторизованный сервис HORIZON FITNESS в Вашем городе, либо к продавцу.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

НОРМАЛЬНЫЕ ЛИ ЗВУКИ ИЗДАЕТ ТРЕНАЖЕР?

Все тренажеры издают определенный тип шума (фоновые шумы двигателя и роликов, равномерные глухие стуки, частота которых (2 глухих стука за 1 оборот бегового полотна) пропорциональна скорости вращения бегового полотна, возникающие по причине вращения неразработанного бегового ремня по роликам), особенно новые тренажеры. Со временем шум уменьшается, хотя полностью не исчезает. Со временем ремень растягивается и более плавно скользит по роликам.

ПОЧЕМУ ТРЕНАЖЕР ИЗДАЕТ БОЛЕЕ ГРОМКИЙ ЗВУК, ЧЕМ В МАГАЗИНЕ?

Все изделия фитнеса кажутся более тихими в большом зале магазина, в котором обычно больше фоновых шумов, чем дома. На бетонном полу меньше вибраций, чем на деревянном полу дома. Иногда тяжелая резина может уменьшить вибрации пола. Если изделие установлено близко от стены, выше уровень отраженных шумов.

КОГДА СЛЕДУЕТ БЕСПОКОИТЬСЯ ПО ПОВОДУ ШУМА?

Если звук, издаваемый тренажером, не громче обычного разговорного голоса, он считается нормальным шумом. Если шум громче, обратитесь к местному дилеру.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

КАКОЙ ТИП ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НЕОБХОДИМ?

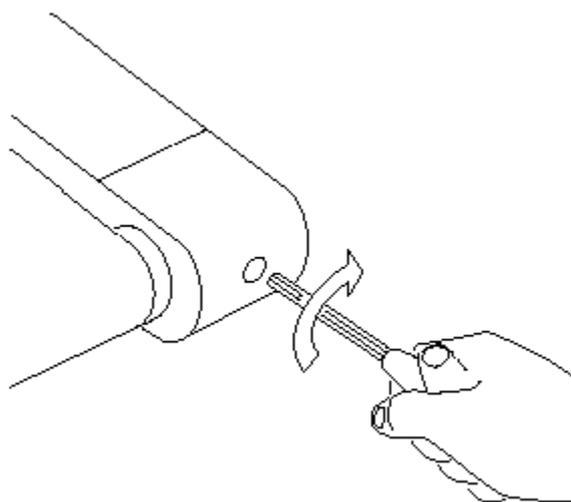
Все трущиеся и нагружаемые элементы дорожки снабжены специальными герметичными подшипниками, которые не требуют особого ухода и регулярной смазки. Весь уход за тренажером сводится лишь к поддержанию беговой дорожки в чистоте.

УХОД ЗА БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ

Очищать поверхности беговой дорожки от загрязнений следует регулярно. Для чистки используйте слегка влажную тряпку. Никогда не используйте растворители и абразивные чистящие средства!

НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Если при движении беговой дорожки ощущается проскальзывание бегового полотна, необходимо его натянуть. В большинстве случаев беговое полотно в процессе работы растягивается, что и вызывает проскальзывание. Натяжение бегового полотна является обычной регулировочной операцией. Для устранения проскальзывания следует затянуть оба натяжных болта заднего ролика при помощи торцевого ключа соответствующих размеров, повернув их на $\frac{1}{4}$ оборота, как показано на рисунке. Проверить снова беговую дорожку на проскальзывание. Повторить натяжение при необходимости, но НИКОГДА НЕ ПОВОРАЧИВАТЬ натяжные болты больше, чем на $\frac{1}{4}$ оборота за один раз. Натяжение бегового полотна отрегулировано правильно, когда движущаяся лента находится на расстоянии около 1 сантиметра от крышки.



ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

ЕСЛИ РЕМЕНЬ ДАЛЕКО ОТ ЛЕВОЙ СТОРОНЫ:

- Поверните болт левого ролика на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке (чтобы затянуть его).

ЕСЛИ РЕМЕНЬ ДАЛЕКО ОТ ПРАВОЙ СТОРОНЫ:

- Поверните болт правого ролика на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке (чтобы затянуть его).

ПОРЯДОК ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Поддержание чистоты в месте использования беговой дорожки и чистка самой дорожки позволяет избежать проблем в обслуживании и сводит к минимуму необходимость вызова специалистов. По этой причине компания HORIZON FITNESS рекомендует выполнять следующие действия по профилактическому техническому обслуживанию.

КАЖДЫЙ РАЗ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ (ЕЖЕДНЕВНО)

Выключите тренажер ВКЛ/ВЫКЛ (on/off) и выньте шнур питания из стенной розетки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Для отключения питания беговой дорожки необходимо выдернуть шнур из стенной розетки.

- Протирайте беговое полотно, крышку, кожух двигателя и консоли влажной тряпкой. Никогда не пользуйтесь растворителями и абразивными чистящими средствами, так как они могут повредить беговую дорожку.
- Проверяйте шнур питания. Если он поврежден, обратитесь в авторизованный сервис HORIZON FITNESS в Вашем городе, либо к продавцу для его замены.
- Убедитесь в том, что силовой шнур не находится под опорами беговой дорожки или в другом месте, где он может быть смят или порезан.
- Проверяйте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь в том, что беговое полотно беговой дорожки не может повредить какие-нибудь другие ее составные дорожки из-за неправильного положения.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

Проводите уборку поверхности под беговой дорожкой по следующей схеме:

- Выключите питание беговой дорожки при помощи выключателя, затем выдерните шнур питания из стенной розетки.
- Сложите беговую дорожку и поставьте ее в вертикальное положение, убедившись в надежном срабатывании защелки.
- Переставьте беговую дорожку в другое удаленное место.
- Подметите или пропылесосьте пол для удаления пыли или другого мусора, который мог бы накопиться под беговой дорожкой.
- Верните беговую дорожку на прежнее место.

ЕЖЕМЕСЯЧНО

- Проверяйте затяжку всех соединительных болтов.

ЕЖЕГОДНО

- Раз в год необходимо проводить смазку беговой деки дорожки специальным силиконовым составом. Это существенно продлевает срок службы, как самой деки, так и бегового полотна. Эту процедуру лучше проводить в авторизованном сервисе HORIZON FITNESS в Вашем городе!
- Смажьте детали воздушной подушки, распылив на них раствор на основе тефлона.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Перед началом выполнения программы упражнений обязательно проконсультируйтесь с врачом.

КАК ЧАСТО?

Американская ассоциация изучения сердечных заболеваний (American Heart Association) рекомендует упражняться не менее 3-4 дней в неделю, что положительно влияет на сердечно-сосудистую систему. Если у Вас другие цели, например снижение веса или сжигание жира, Вы быстрее достигнете их при более частых занятиях. Но вне зависимости от того, занимаетесь ли Вы 3 дня или 6 дней в неделю, помните о том, что Вашей главной целью является превращение тренировок в привычку. Многие люди успешно придерживаются физкультурной программы, если они специально оставляют время для тренировок. Не важно, будет ли это утром перед принятием душа или во время просмотра вечерних новостей. Более важно то, что это время, которое позволяет Вам придерживаться расписания; о время, когда никто не мешает Вашим занятиям. Если Вы хотите быть успешным в области оздоровления, Вы должны дать этой цели преимущество. Так что, для выбора времени доставайте Ваш ежедневник и карандаш и составьте расписание тренировок на следующий месяц!

КАК ДОЛГО?

Для достижения успеха рекомендуемое время каждого занятия составляет от 24 до 32 минут. Начинать с меньшего периода времени, постепенно увеличивая длительность тренировки. Если Вы вели малоподвижный образ жизни, можно начать с тренировки длительностью всего 5 минут. Вашему телу требуется время для адаптации к новой деятельности. Если целью является снижение веса, наиболее эффективными будут длительные занятия при сравнительно небольших нагрузках. Для снижения веса рекомендуемая продолжительность тренировки составляет 48 минут и более.

КАК УСЕРДНО?

Ваши успехи будут зависеть от целей и от того, насколько усердно Вы будете заниматься. Нагрузка определяется целями. Если Вы готовитесь к 5-километровому забегу, Вам следует заниматься с большей нагрузкой, чем, если Вашей целью является общее поддержание формы. Независимо от долгосрочных целей, всегда начинайте тренироваться с программы с низкой интенсивностью. Тренировки не должны доставлять Вам физическую боль! Есть 2 способа определить необходимый именно Вам уровень нагрузки. Первый – путем мониторинга сердечного ритма, и второй – путем оценки Вашего личного уровня нагрузки (это проще, чем звучит!).

ЛИЧНЫЙ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ

Второй и наиболее простой способ определить необходимый уровень нагрузки – это оценить Ваш личный уровень нагрузки. Если во время упражнений вы слишком напряжены, чтобы поддерживать разговор без затруднения дыхания, ваша нагрузка слишком интенсивна. Хорошее правило – тренироваться ради собственного удовольствия, а не для истощения Вашего организма. Если вы не можете задержать дыхание, пора снизить нагрузку. Всегда будьте осторожны, чтобы не переусердствовать.

РАЗМИНКА

РАСТЯЖКА

Перед началом тренировки, уделите несколько минут упражнениям на растяжку. Растяжка перед выполнением упражнений усилит гибкость и уменьшит вероятность получения травмы во время тренировки. Выполняйте растяжку медленными аккуратными движениями. Не напрягайте и не дергайте мышцу слишком сильно. При растяжке Вы не должны испытывать болевые ощущения.

УПОР В СТЕНУ

Встаньте около стены так, чтобы одна нога находилась от нее на расстоянии, равном примерно 40 см, а другая находилась за этой ногой на расстоянии, равном примерно 30 см. Наклонитесь вперед, надавите на стену ладонями. При этом держите пятки прижатыми к полу и удержите это положение на 15 секунд. Затем поменяйте ноги. Прделайте это упражнение 8 раз.

РАСТЯЖЕНИЕ ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ В ПОЗИЦИИ СТОЯ

Используя стену в качестве опоры, возьмите Вашу левую лодыжку левой рукой и выполните растяжку, удерживая ногу согнутой назад. Ваше колено должно смотреть вниз. Удержите эту позицию в течение 15 секунд. Повторите то же самое с правой ногой и продолжайте повторные сменные упражнения 8 раз.

РАСТЯЖКА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Сядьте на пол, ноги вместе перед собой, наклонитесь вперед. Не сгибайте колени. Тяните пальцы руки перед собой к ногам. Удержите позицию на 15 секунд. Затем вернитесь в исходную позицию и повторите растяжку 8 раз.

ВАЖНОСТЬ РАЗМИНКИ И ПЕРИОДА ЗАВЕРШЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

РАЗМИНКА

Первые 2-5 минут должны быть уделены разминке. Разминка сделает гибкими Ваши мышцы и подготовит их к тренировке. Убедитесь в том, что Вы разминаетесь на беговой дорожке в небольшом темпе.

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Никогда не заканчивайте тренировку резко! Период завершения тренировки позволяет Вашему сердцу приспособиться к уменьшенным требованиям. Убедитесь в том, что период завершения тренировки проходит в небольшом темпе, что позволяет Вашему пульсу снизиться. После завершения тренировки, повторите упражнения на растяжку для расслабления Ваших мышц.

ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Важным шагом в развитии долговременной программы является определение ваших целей. Возможно, Вашей главной целью использования продукта HORIZON FITNESS является потеря веса, или улучшение тонуса мышц, или избавление от стресса, или подготовка к весеннему соревновательному сезону. Знание Ваших целей поможет вам развить наиболее оптимальную программу упражнений. Далее представлены наиболее распространенные цели тренировок:

- Снижение веса
- Улучшение формы и тонуса
- Повышение энергетического уровня
- Улучшение спортивных достижений
- Улучшение работы сердечно-сосудистой системы
- Поддержание веса
- Увеличение силы мышц ног
- Улучшение сна
- Избавление от стресса

При возможности постарайтесь определить Ваши личные цели в более точных, измеряемых единицах и затем запишите их. Чем точнее будут цели, тем проще Вам будет проследить прогресс. Если Ваши цели долговременные, разделите их на месячные и недельные циклы. Долговременные цели могут потерять некоторые преимущества ближайшей мотивации. Кратковременные цели более просты для достижения. Ваш пульт управления беговой дорожки HORIZON FITNESS снабжен данными, которые могут быть использованы для записи Вашего прогресса. Вы можете записывать расстояние, калории или время. Время является одним из важных и наиболее объективным показателем для оценки Ваших успехов.

ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА ТРЕНИРОВОК

Снимите копию с еженедельных и ежегодных листов дневника с последующих страниц для того, чтобы сделать Ваш личный дневник тренировок. Со временем Вы сможете с гордостью посмотреть на работу, которую Вы проделали. С улучшением Вашей физической формы Вы можете посмотреть и увидеть насколько далеко Вы продвинулись.

ЛИСТ НЕДЕЛЬНОЙ РЕГИСТРАЦИИ

№ недели _____ Цель					
недели _____					
День	Дата	Расстояние	Калории	Время	Комментарии
Воскресенье					
Понедельник					
Вторник					
Среда					
Четверг					
Пятница					
Суббота					
Всего за неделю					

№ недели _____ Цель					
недели _____					
День	Дата	Расстояние	Калории	Время	Комментарии
Воскресенье					
Понедельник					
Вторник					
Среда					
Четверг					
Пятница					
Суббота					
Всего за неделю					

ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

Ti22

Тип дорожки	электрическая
Скорость	0.8 - 16 км./ч.
Мощность двигателя	2.0 л.с. (RAPIDresponse™)
Пиковая мощность двигателя	3.5 л.с.
Беговое полотно	1.6 мм. двухслойное феноловое
Размер бегового полотна (Д*Ш)	132*46 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 10%
Дека	18 мм.
Система амортизации	изменяемые эластомеры VCS + полиуретановые подушки AIRcell™
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	SmartBoard™ LCD дисплей с голубой подсветкой и вентилятором
Показания консоли	скорость, время, дистанция, калории, пульс, угол наклона
Кол-во программ	6 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, гольф, снижение веса, 1 пользовательская, 1 пульсозависимая
Складывание	есть (FeatherLight™ + ControlledDrop™)
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	100*80*174 см.
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	184*80*140 см.
Вес тренажера	84 кг.
Вес пользователя	148 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	1 год

Ti32

Тип дорожки	электрическая
Скорость	0.8 - 20 км./ч.
Мощность двигателя	2.25 л.с. (RAPIDresponse™)
Пиковая мощность двигателя	3.75 л.с.
Беговое полотно	1.6 мм. двухслойное феноловое
Размер бегового полотна (Д*Ш)	140*46 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 12%
Дека	18 мм.
Система амортизации	изменяемые эластомеры VCS + полиуретановые подушки AIRcell™
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	SmartBoard™ LCD дисплей с голубой подсветкой и вентилятором
Показания консоли	скорость, время, дистанция, калории, пульс, угол наклона
Кол-во программ	8 (в т.ч. пульсозависимая)

Спецификации программ	1 пользовательская, 1 пульсозависимая, бег на скорость, гольф, интервалы, "качели", ручной режим, снижение веса
Складывание	есть (FeatherLight™ + ControlledDrop™)
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	102*80*180 см.
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	190*80*140 см.
Вес тренажера	90 кг.
Вес пользователя	160 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	1 год

Ti52

Тип дорожки	электрическая
Скорость	0.8 - 20 км./ч.
Мощность двигателя	2.5 л.с. (RAPIDresponse™)
Пиковая мощность двигателя	4.0 л.с.
Беговое полотно	3.1 мм. ортопедическое
Размер бегового полотна (Д*Ш)	147*48 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 12%
Дека	18 мм.
Система амортизации	изменяемые эластомеры VCS + полиуретановые подушки AIRcell™
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	SmartBoard™ LCD дисплей с голубой подсветкой и вентилятором
Показания консоли	скорость, время, дистанция, калории, пульс, угол наклона
Кол-во программ	10 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	2 пользовательские, 2 пульсозависимые, бег на скорость, гольф, интервалы, "качели", ручной режим, снижение веса
Складывание	есть (FeatherLight™ + ControlledDrop™)
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	103*80*188 см.
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	198*80*140 см.
Вес тренажера	96 кг.
Вес пользователя	170 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 тренажера, не ухудшающие его основные технические характеристики.