



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА T-8.0

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВО ИЗБЕЖАНИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА, ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ, ПОЛУЧЕНИЯ ОЖОГОВ ИЛИ ТРАВМ

- Держите шнур питания вдали от нагревательных приборов;
- Не подключайте и не используйте дополнительные устройства, если они не были рекомендованы производителем, их использование может привести к травме;
- Используйте тренажер в соответствии с требованиями по эксплуатации, описанными в данном руководстве;
- Не занимайтесь на тренажере вблизи распыляемых аэрозолей (спреев);
- Отключайте тренажер от сети во время сервисных работ и при перемещении тренажера. Для чистки тренажера используйте слабый мыльный раствор. Не используйте растворители;
- Оборудование, подключенное к сети, должно находиться под контролем. Если вы не используете тренажер, отключите его от сети;
- Не используйте одеяло или подушку во время тренировки – излишний обогрев электронных блоков и деталей тренажера может привести к возникновению пожара, поражению электрическим током или травме;
- Дети младше 13 лет, а также домашние животные должны находиться на расстоянии не менее 3 метров от работающего тренажера;
- Дети младше 13 лет не должны заниматься на тренажере;
- Тренировки детей от 13 лет должны проходить под контролем взрослых;
- Не используйте оборудование, если поврежден шнур питания. Свяжитесь с сервисной службой для его замены или ремонта;
- Прежде чем отключить оборудование от сети, выключите тренажер, затем отключите шнур питания;
- Не снимайте крышку консоли самостоятельно.

Важно, чтобы тренажер располагался в обогреваемом помещении с регулируемой температурой воздуха. Если оборудование находилось в помещении с низкой температурой или влажным климатом, рекомендуется повысить температуру воздуха помещения, прежде чем использовать тренажер. Невыполнение данного требования может привести к повреждению электроники оборудования.

ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

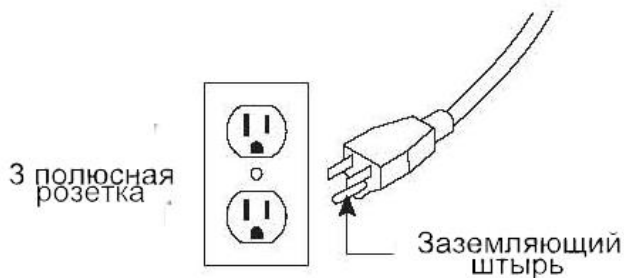
Оборудование должно быть заземлено.

В случае если оборудование повреждено или сломано заземление снижает риск поражения электрическим током. Тренажер имеет вилку с соответствующим контактом заземления. Убедитесь, что розетка заземлена.

ОПАСНОСТЬ

Неправильное подключение оборудования, а также отсутствие заземления в розетке может привести к поражению электрическим током.

Номинальное напряжение для оборудования 220 В, убедитесь, что вилка подключена к розетке с такими параметрами напряжения.



На рисунке представлена розетка американского типа. Тип розетки в зависимости от страны может отличаться.

ВНИМАНИЕ

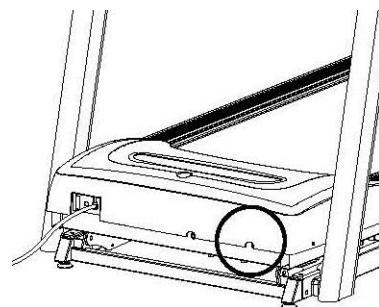
Убедитесь, что тренажер подключен к розетке с заземлением. Не подключайте оборудование к сети, если шнур питания поврежден.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ВНИМАНИЕ

Чтобы избежать повреждения/поломки тренажера, в процессе сборки важно следовать указаниям инструкции. Убедитесь, что все части беговой дорожки плотно затянуты. Неправильная сборка, а также неплотно затянутые детали могут привести к появлению шума при эксплуатации тренажера.

Перед началом сборки укажите серийный номер вашей беговой дорожки, находящийся на его нижней части, и введите его в поле ниже:



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

НАЗВАНИЕ МОДЕЛИ: **Horizon**

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

РАСПАКОВКА

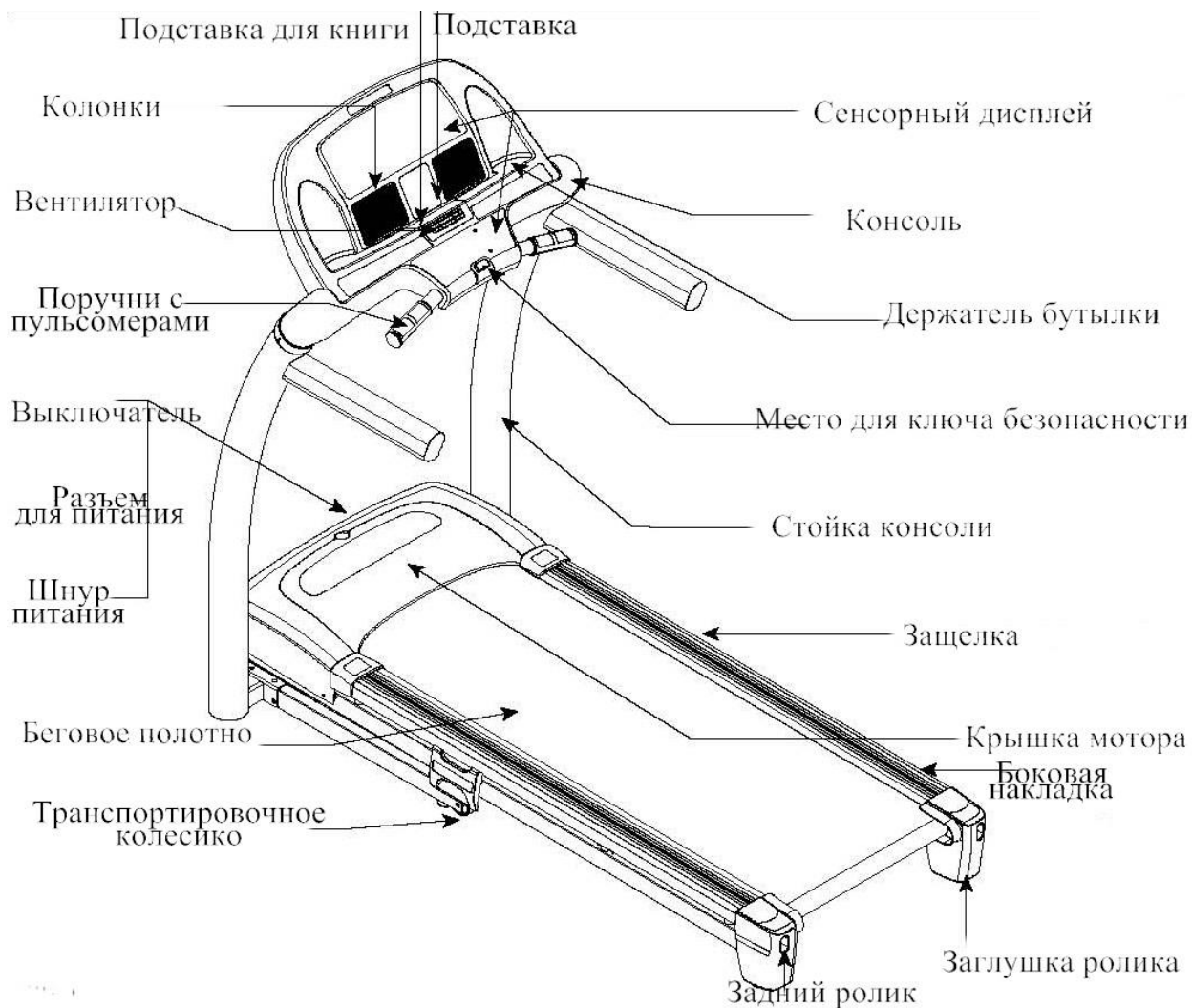
Убедитесь, что коробка с тренажером стоит на ровной поверхности. Рекомендуются использовать защитное покрытие во избежание повреждения пола.

ВНИМАНИЕ: Не перемещайте беговую дорожку в несобранном виде во избежание повреждения пластиковых частей.

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 во время сборки.



В комплект входят:

Инструменты:

- Т-образная гаечный ключ 5 мм;
- Т-образная гаечный ключ 6 мм.

Комплектующие:

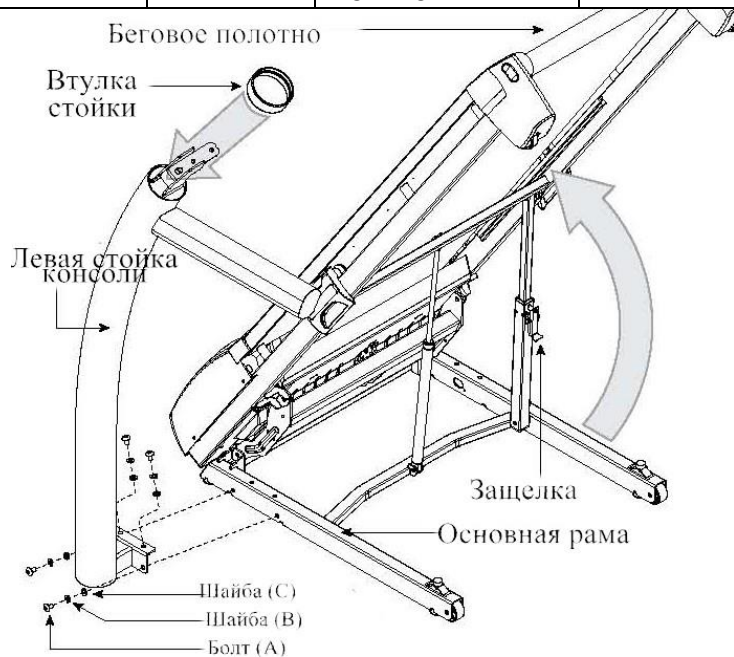
- Стойка консоли - 2 шт.;
- Втулка стойки – 2 шт.;
- Консоль в сборе – 1 шт.;
- Сборочный комплект – 1 шт.;
- Ключ безопасности – 1 шт.;
- Кабель аудиоадаптера – 1 шт.;
- Силиконовая смазка – 1 бутылка.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 1

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №1:

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

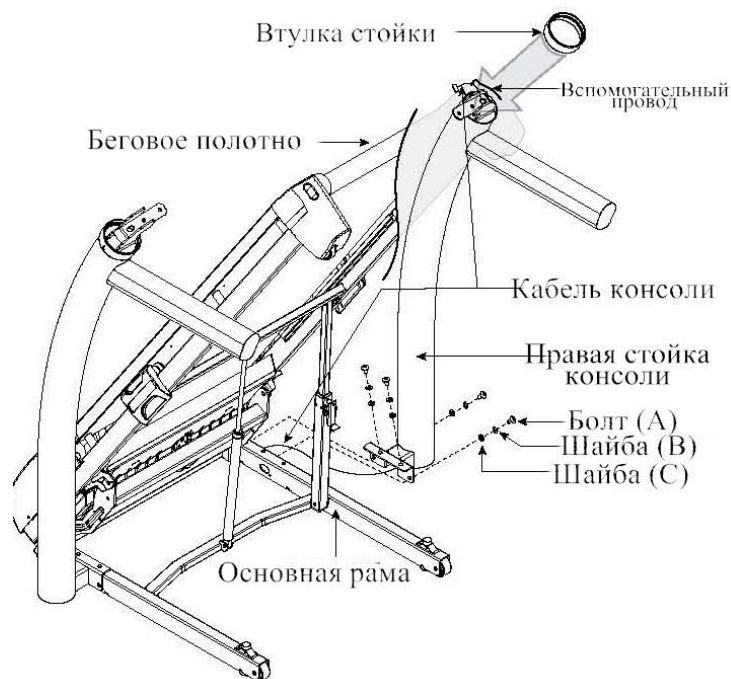


1. Удалите желтые упаковочные ленты и откройте коробку.
2. Откройте сборочный комплект №1.
3. Беговое полотно находится в сложенном положении. Закрепите левую стойку консоли на основной раме, используя 4 болта (А), 4 шайбы (В) и 4 шайбы (С).
4. Закрепите втулку на стойке.

ШАГ 2

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №2:

	Болт (А) 20 мм. Кол-во: 4 шт.		Пружинная шайба (В) 15 мм. Кол-во: 4 шт.		Плоская шайба (С) 8,2 мм. Кол-во: 4 шт.
---	-------------------------------------	---	---	---	--



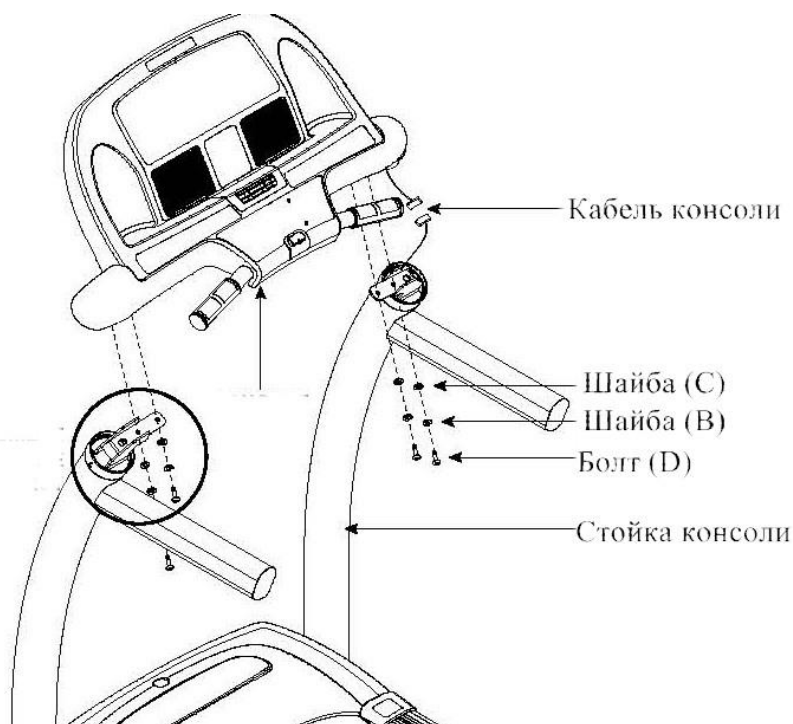
1. Откройте сборочный комплект №2.
2. С помощью вспомогательного провода протяните кабель консоли через стойку.
3. Дека должна находиться в вертикальном положении. Закрепите правую стойку консоли на основной раме, используя 4 болта (А), 4 шайбы (В) и 4 шайбы (С).

Примечание: Будьте аккуратны, не пережмите провода.

ШАГ 3

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №3:

	Болт (D) 45 мм. Кол-во: 4 шт.		Пружинная шайба (B) 15 мм. Кол-во: 4 шт.		Плоская шайба (C) 15 мм. Кол-во: 4 шт.
---	-------------------------------------	---	---	---	---



1. Опустите деку.
2. Откройте сборочный комплект №3.
3. Аккуратно зафиксируйте консоль на левой стойке, используя 2 болта (D), 2 шайбы (B) и 2 шайбы (C).
4. Подсоедините кабель к консоли.
5. Закрепите консоль на правой стойке, используя 2 болта (D), 2 шайбы (B) и 2 шайбы (C).

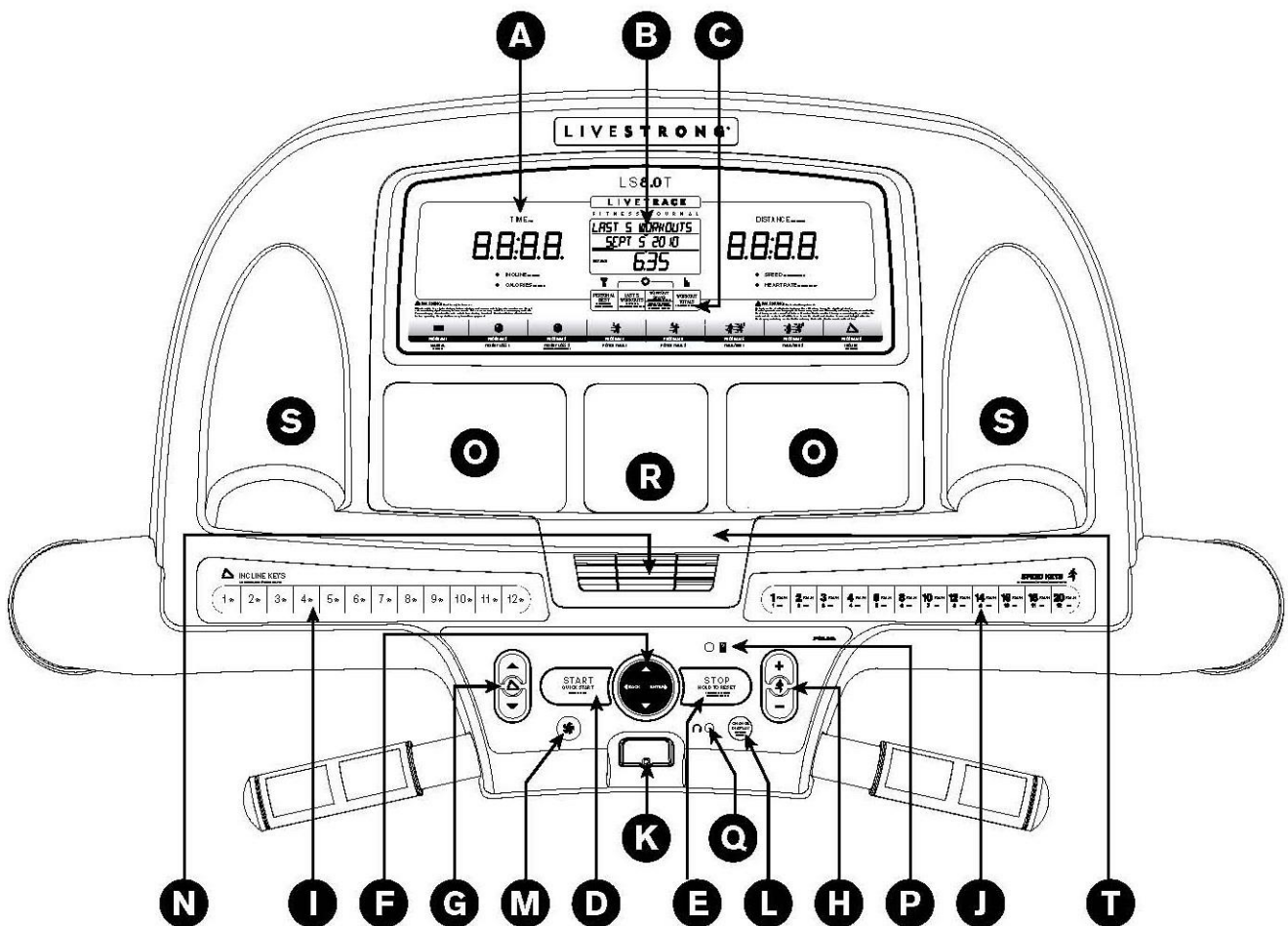
СБОРКА ЗАВЕРШЕНА

ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

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

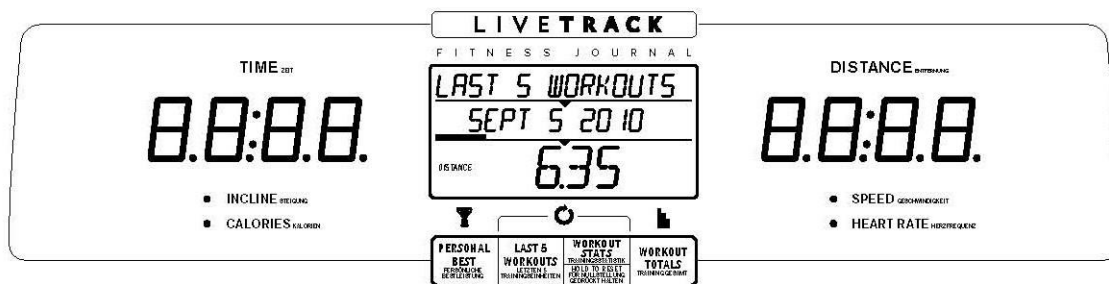
- Расположить тренажер;
- Пользоваться ключом безопасности;
- Перемещать тренажер;
- Выравнивать тренажер;
- Регулировать беговое полотно;
- Пользоваться программами консоли.

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



Примечание:

- A. Буквенно-цифровой дисплей: Отображается угол наклона, расстояние, скорость, количество калорий, темп, профиль тренировки и пульс.
- B. Дисплей .LIVETRACK/.Фитнес-журнал .LIVETRACK.
- C. Кнопки изменения/настроев журнала LIVETRACK.
- D. Start: Начало тренировки, переход к тренировке после паузы.
- E. Stop: Пауза/окончание тренировки. Удерживайте кнопку в течение 3 секунд для перезагрузки консоли.
- F. Кнопка программ
- G. Кнопки изменения угла наклона (Инкремент - 0.5%).
- H. Кнопки регулирования уровня скорости (Инкремент - 0.1 миль/ч или 0.1 км/ч).
- I. Кнопки быстрого изменения угла наклона.
- J. Кнопки быстрого изменения скорости.
- K. Разъем для ключа безопасности.
- L. Смена дисплея. Изменение дисплея обратной связи во время тренировки.
- M. Кнопка вентилятора.
- N. Вентилятор.
- O. Динамики.
- P. Аудио вход: Прослушивание музыки, используя аудио адаптер.
- Q. Аудио выход/наушники.
- R. Подставка для плеера.
- S. Держатель фляги для воды
- T. Подставка для книги.



Дисплей

- **ВРЕМЯ (TIME):** Выражено в Минутах/Секундах. Данный параметр показывает, сколько времени прошло с момента начала тренировки;
- **ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE):** Выражена в километрах/милях. Показывает пройденную или оставшуюся дистанцию тренировки;
- **НАКЛОН (INCLINE):** Выражен в процентах. Показывает угол наклона деки;
- **СКОРОСТЬ (SPEED):** Выражена в милях или километрах в час. Показывает, с какой скоростью вы двигаетесь;
- **КАЛОРИИ (CALORIES):** Показывает количество затраченных калорий;
- **ПУЛЬС (HEART RATE):** Выражен в количестве ударов за минуту. Показывает Ваш сердечный ритм (когда ладони находятся на сенсорных датчиках пульса).
- **Дисплей LIVETRACK.** Если фитнес-журнал LIVETRACK активен, информация о тренировке будет отображаться на дисплее LIVETRACK.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

- 1) Убедитесь, что никакие предметы не мешают вашему движению и движению полотна;
 - 2) Подсоедините шнур питания и включите дорожку;
 - 3) Встаньте на боковые направляющие дорожки;
 - 4) Прикрепите клипсу ключа безопасности к одежде;
 - 5) Вставьте ключ безопасности в соответствующее гнездо консоли;
- Существует два варианта начала тренировки:

А. БЫСТРЫЙ СТАРТ

Просто нажмите СТАРТ (START) для начала тренировки. Время, дистанция и калории начнут отсчитываться с нуля. Или же...

В. ВЫБОР ПРОГРАММЫ

- 1) На программной кнопке выберите ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 1, ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 2 или ГОСТЬ (USER 1, USER 2, GUEST), нажмите Enter для подтверждения;
- 2) Выберите программу, используя клавиши вверх/вниз на программной кнопке. Нажмите Enter для подтверждения;
- 3) Завершите изменение настроек программы, используя клавиши вверх/вниз на программной кнопке. Нажмите Enter для подтверждения;
- 4) После завершения установок нажмите СТАРТ (START) для начала тренировки.

УСТАНОВКА ДАТЫ И ВРЕМЕНИ

- 1) Зайдите в режим установки: Нажмите и удержите кнопки 1 и 2 в течение 3 секунд;
- 2) С помощью кнопок + / - измените параметры, затем нажмите Enter для подтверждения;

- 3) Настройки включают: Month (Месяц), Day (День), Year (Год), Hour (Час), Minute (Минута) и время суток - am/pm;
- 4) Просмотр настроек: Вы можете просмотреть сделанные настройки и изменить их в любое время при нахождении в режиме настроек. Нажмите Enter и прокрутите значения параметров;
- 5) Выход из режима настроек: Для того чтобы подтвердить настройки даты и времени нажмите и удержите кнопку Enter в течение 3 секунд;
- 6) Для того чтобы изменить данные зайдите повторно в меню настроек и измените установки.

ИЗМЕНЕНИЕ ПРОГРАММЫ/ПЕРЕЗАГРУЗКА КОНСОЛИ

Для изменения программы либо перезагрузки консоли удержите кнопку STOP в течение 3 сек.

ОКОНЧАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

По окончании тренировки на дисплее отобразится надпись «WORKOUT COMPLETE» и прозвучит сигнал. Информация о тренировке будет отображена на экране в течение 30 сек, затем консоль автоматически перезагрузится.

ПРОФИЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ РЕЖИМОВ (ПРОГРАММЫ)

1) РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL): Позволяет на ходу изменять скорость и угол наклона.

2-3) СНИЖЕНИЕ ВЕСА (WEIGHT LOSS 1 & 2): Эффективно снижает вес за счет изменения скоростной нагрузки и угла наклона. Изменение сегментов и скорости происходит каждые 30 секунд.

		Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Интервалы повторяются до завершения установленного времени	Охлаждение		
Снижение веса 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
Снижение веса 1	Угол наклона	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5				1,5
	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

		Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Интервалы повторяются до завершения установленного времени	Охлаждение		
Снижение веса 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	2,4	3,6	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6			4,8	3,2
Снижение веса 1	Угол наклона	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5				1,5
	Скорость	3,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0	6,5			4,4

4-5) СИЛОВАЯ ХОДЬБА (POWER WALK 1&2). Интервалы повторяются каждые 30 секунд.

Км/ч	Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Интервалы повторяются до завершения установленного времени	Охлаждение		
Силовая ходьба 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
Силовая ходьба 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

Км/ч	Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Интервалы повторяются до завершения установленного времени	Охлаждение		
Силовая ходьба 1	1,6	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0			3,6	2,4
Силовая ходьба 2	2,4	3,6	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6			4,8	3,2

6-7) ХОДЬБА/БЕГ (WALK/RUN). Интервалы, имитирующие ходьбу по долине, длятся 90 секунд, пиковые интервалы – 30 секунд.

	Разогрев		1	2	3	4	Интервалы повторяются до завершения установленного времени	Охлаждение		
Ходьба/Бег 1	1,3	1,9	2,5	5,5	2,5	5,5			1,9	1,3
Ходьба/Бег 2	1,5	2,3	3,0	6,5	3,0	6,5			2,3	1,5

	Разогрев		1	2	3	4	Интервалы повторяются до завершения установленного времени	Охлаждение		
Ходьба/Бег 1	2,0	3,0	4,0	8,8	4,0	8,8			3,0	2,0
Ходьба/Бег 2	2,4	3,6	4,8	10,4	4,8	10,4			3,6	2,4

8) УГОЛ НАКЛОНА (INCLINE): Программа имитирует движение по горной местности, подъемы и спуски, благодаря чему улучшается мышечный тонус и

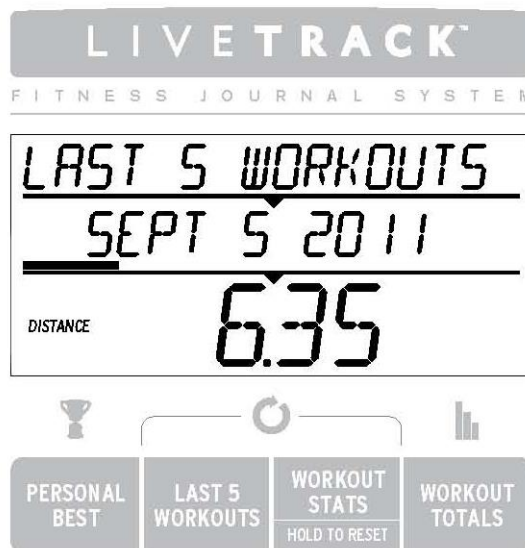
повышается выносливость. Изменение сегментов и скорости происходит каждые 30 секунд.

	Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Интервалы повторяются до завершения установленного времени	Охлаждение	
Угол наклона	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	0,0

ФИТНЕС ЖУРНАЛ LIVETRACK™

Доказано, что люди, ведущие учет своих тренировок, в среднем, достигают больших результатов, чем те, кто этого не делает. Ваш тренажер 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 время последней тренировки или количество сожженных калорий, так какой прогресс вы сделали. Ниже представлена информация о LIVETRACK™, которая поможет вам достигнуть желаемых целей.



УСТАНОВКА

Перед тем, как активировать программу, необходимо выбрать пользователя. Выберете Пользователь 1 или 2, используя кнопки вверх/вниз, затем нажмите ENTER. Информация будет записываться автоматически только для выбранного пользователя.

Примечание:

Если пользователь не выбран, программа не будет вести запись данных.

СБРОС

Если вы хотите сбросить ранее записанную информацию о Пользователе 1/2, выберете необходимого пользователя, затем удержите кнопку WORKOUT STATS/HOLD TO RESET в течение 10 секунд.

Примечание:

Будьте внимательны, так как вся ранее записанная информация будет удалена.

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 5 минут либо вы можете нажать кнопку STOP для возврата в исходное положение.

- **PERSONAL BEST (ЛИЧНЫЙ РЕКОРД):** Позволяет пользователю увидеть личные рекорды по 5 параметрам за весь период тренировок:
 - Лучшая миля – самое быстрое время пробега 1 мили;
 - Лучшие 5К - самое быстрое время пробега 5К;
 - Самая длинная тренировка – (время);
 - Самая длинная тренировка – (расстояние);
 - Количество сожженных калорий – самое большое количество калорий, сожженных за 1 тренировку.

- **LAST 5 WORKOUTS (ПОСЛЕДНИЕ 5 ТРЕНИРОВОК):** Позволяет вам просмотреть результаты по 5 последним тренировкам, нажав кнопку **WORKOUT STATS (СТАТИСТИКА ТРЕНИРОВОК):**
 - Time - Время – общее время выбранной тренировки;
 - Distance - Расстояние – общее расстояние последней тренировки;
 - Calories - Калории – Общее число калорий, сожженных за одну тренировку;
 - Pace - Скорость (средняя) – средняя скорость последней тренировки.

- **WORKOUT TOTALS (ОБЩИЕ ТРЕНИРОВКИ):** С помощью данной функции вы сможете просмотреть всю информацию о ваших тренировках, нажав кнопку **WORKOUT TOTAL**, Вы сможете просмотреть:
 - Total Workouts - Общее число тренировок;
 - Total Distance - Общее расстояние;
 - Total Calories - Общее число калорий;
 - Total Time - Общее время.

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.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Тип	электрическая
Рама	высокопрочная (Heavy Duty Frame)
Скорость	0.8 - 20 км./ч.
Двигатель	2.5 л.с.
Пиковая мощность двигателя	4.0 л.с.
Беговое полотно	1.6 мм.
Размер бегового полотна	140*51 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 12%
Дека	20 мм.
Система амортизации	трехзонная MaxComfort™ на основе изменяемых эластомеров с внешней регулировкой жесткости
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	желтый LCD дисплей + 2-ух оконный буквенно-цифровой желтый LED дисплей
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс, угол наклона
Кол-во программ	8
Спецификации программ	ручной режим, 2 режима снижения веса, 2 режима силовой прогулки, 2 режима ходьба/бег, холмы
Мультимедиа	вход для MP3/CD/iPod, встроенные динамики (3 Ватта)
Интеграция	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Вентилятор	есть
Транспортировочные ролики	есть
Складывание	двухфазная газовая амортизация
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	111*92*153 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	178*92*153 см.
Вес нетто	85 кг.
Макс. вес пользователя	148 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	КНР