



HORIZON
FITNESS

ОМЕГА Z
БЕГОВАЯ ДОРОЖКА



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением современного тренажера HORIZON OMEGA Z, который сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн!

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

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 вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

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

Меры безопасности

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем 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.

Тренажер предназначен для домашнего использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- **ОСТОРОЖНО!** Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой;
- **ВНИМАНИЕ!** Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети;
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта;
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку;
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями;
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода;
- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;

- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Будьте осторожны при подходе к тренажеру и спуске с него.

ОСТОРОЖНО! Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. 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:

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.

Настройка оборудования

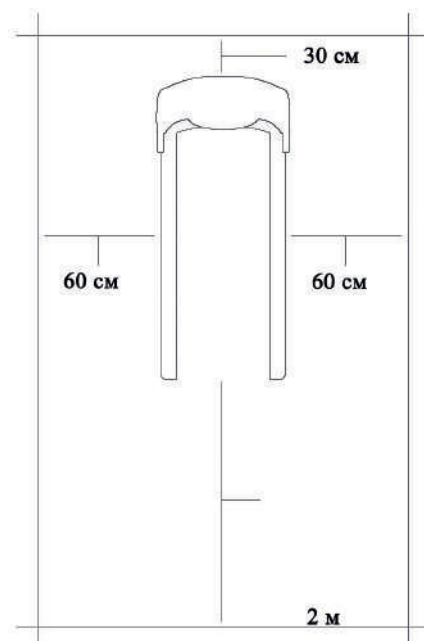
ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 2 м позади него).

Свободное пространство сзади тренажера обеспечит вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него

Если вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера. Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.



Инструкция по заземлению

Беговая дорожка должна быть заземлена. В случае сбоя или поломки заземление создает путь для электрического тока с минимальным сопротивлением, что снижает риск удара током. Тренажер оснащен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Он должен подключаться к соответствующей розетке, установленной и заземленной с соблюдением действующих нормативов. Несоблюдение данных инструкций может привести к утрате гарантии.

ОСТОРОЖНО! Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектующая вилка не подходит к розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку.

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 детали тренажера, не до конца затянув гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажёра и сводит ваши обращения в сервисную службу до минимума. Для этого мы рекомендуем вам выполнять следующие профилактические процедуры.

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-спирит, 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.

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 транспортировочные колёсики тренажера 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.
- Убедитесь, что тренажёр находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см).

Еженедельно

- Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:
- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении(для складных моделей).
- 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 на платах погаснут.
- Пропылесосьте сам двигатель и весь моторный отсек, 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.

Дека и беговое полотно – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать требования эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей. Периодически проверять и проводить центровку и подтягивание бегового полотна, а при необходимости и техническое обслуживание беговой дорожки.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ ДОМАШНИХ БЕГОВЫХ ДОРОЖЕК

В процессе эксплуатации беговой дорожки, происходит стирание и высыхание фрикционного слоя смазки, которая обеспечивает скольжение полотна по деке и возникает необходимость нанесения нового слоя смазки.

Типичные признаки необходимости смазки деки:

- сильный нагрев бегового полотна, запах нагретой резины;
 - перегрев электродвигателя, запах дыма, резкий запах пластмассы, нагрев крышки моторного отсека;
 - остановка дорожки и отключение электродвигателя во время занятий;
 - токовая нагрузка на электродвигатель более 9 Ампер (DC).
- **Обращаем Ваше внимание, что несвоевременная смазка деки приводит к повышенному трению и нагрузке на электродвигатель, что может привести к поломке электродвигателя и электронных плат управления дорожкой, повреждению и преждевременному износу деки и бегового полотна.**
 - **В любом случае, даже при регулярном обслуживании необходимо контролировать и проверять состояние деки и бегового полотна, токовую нагрузку на электродвигатель и принимать решение в зависимости от их технического состояния.**

- Регулярное техобслуживание не гарантирует, нормальную работу комплектующих беговой дорожки (дека, полотно и т.п.) , если пользователями нарушаются правила эксплуатации тренажёра.

Для выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту тренажёра рекомендуем обращаться к специалистам сервисного центра.

СМАЗКА ДЕКИ:

Беговая дека была должным образом смазана на производстве. Тем не менее, в процессе эксплуатации происходит стирание и высыхание фрикционного слоя смазки. Мы рекомендуем периодически проверять состояние смазки для достижения наилучших эксплуатационных качеств.

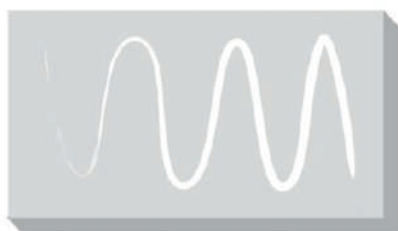
Процедуру смазки деки рекомендуются проводить не реже одного раза в три месяца регулярного использования дорожки.

Приподнимите края бегового полотна и потрогайте поверхность деки там, где это возможно. Если Вы почувствовали наличие силикона, необходимости в смазывании нет. Если же возникло ощущение сухости, необходимо смазать деку в соответствии с нижеследующими инструкциями.

Мы рекомендуем использовать специальную силиконовую смазку для беговых дорожек «Lube ‘N Walk» , «Nara 8300» и т.п. В любом случае, силиконовая смазка НЕ должна быть на бензиновой (нефтяной) основе.

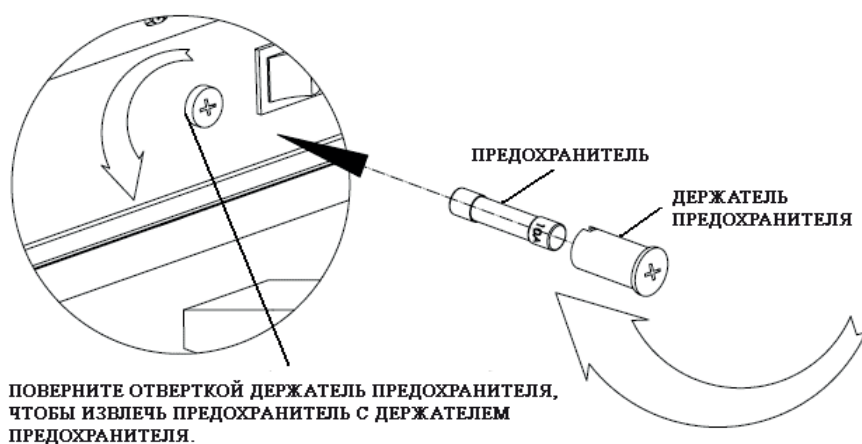
НАНЕСЕНИЕ СИЛИКОНОВОЙ СМАЗКИ

- Выключите тумблер питания беговой дорожки и отключите ее от сети
- Ослабьте болты заднего вала в задней части деки для того , чтобы ослабить натяжение бегового полотна и иметь доступ руки для чистки и смазки деки. (Рекомендуем наклеить или нанести метки с обоих концов рамы, отметив таким образом изначальное положение заднего вала).
- После этого возьмите бутылочку смазочного средства и нанесите его на поверхность деки линиями или змейкой - по центру и по бокам деки. Затяните оба болта крепления заднего вала (в соответствии с вашими метками), отцентрируйте и натяните полотно. После нанесения смазки включите и запустите дорожку на минимальной скорости.
- Походите по полотну в течение трёх минут для равномерного распределения смазки.



Примечание: В случае перегрузки беговой дорожки и вероятности выхода ее из строя сработает предохранитель. Замените предохранитель и включите дорожку.

Предохранитель находится в нижней передней части тренажёра рядом с тумблером включения.



Если у вас возникли вопросы по поводу смазывания беговой дорожки, обращайтесь к представителям компании-продавца.

Рекомендации по сборке

Не включайте тренажёр в сеть и не нажимайте кнопку Старт, не изучив рекомендации по настройке консоли и не выполнив все необходимые действия для её настройки под данную модель тренажёра. При включении и перед запуском, убедитесь, что консоль настроена именно на вашу модель тренажёра иначе возможна поломка механизмов тренажёра при запуске.

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.

Назначение

Беговая дорожка для домашнего использования HORIZON OMEGA Z – это сочетание великолепного дизайна и максимальной функциональности. Одновременно впечатляющий, и, в свою очередь, сдержанный минималистичный дизайн отлично впишется в домашнее помещение. В первую очередь, стоит обратить внимание на интуитивно понятную консоль, которая обеспечит полную обратную связь пользователю. В памяти консоли содержится множество программ. В качестве амортизации на беговой дорожке используется знаменитая технология трехзонной амортизации Variable Response Cushioning™, при которой система учтет индивидуальные особенности тренирующихся, а риск повреждения суставов будет минимизирован. В остальном же HORIZON OMEGA Z – это совокупность отличных динамических характеристик, инновационных софтверных решений и мультимедийной составляющей с возможностью подключения и управления внешних устройств.

ДВИЖЕНИЕ:

- Сердце дорожки – мощный и надежный цифровой двигатель собственного производства 3,0 л.с. с максимальным весом пользователя 159 кг, который разгоняет беговое полотно до 20 км/ч;
- Электрический наклон до 12% создает серьезную динамическую нагрузку на ноги, имитируя бег по пресеченной местности;
- Беговое полотно с рабочей поверхностью 140*53 см считается оптимальным размером для большинства пользователей;
- Инновационная амортизационная система Variable Response Cushioning™ на основе изменяемых эластомеров VCS™ создаст оптимальные условия для тренировки пользователей разного уровня подготовки.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- 19 программных режимов рассчитаны на различные задачи - тренировка выносливости, скорости, снижение веса, целевые тренировки на определенные дистанции и расход калорий и т.д.;
- Эксклюзивные пульсозависимые программы обеспечат увлекательную тренировку, которая, несомненно, улучшит общее состояние сердечно-сосудистой системы.

КОМФОРТ:

- Несколько LED дисплеев отобразят все необходимые параметры, в том числе программный профиль;
- Мультимедийная составляющая представлена динамиками Sonic Surround мощностью 3 Ватта и возможностью подключения плееров и телефонов по Bluetooth для прослушивания музыки;

- Считывание пульса происходит путем использования сенсорных датчиков пульса на поручнях. Также в консоль встроен телеметрический приемник для приема сигнала беспроводных передатчиков пульса Polar™ и Bluetooth приемник;
- Система двухфазного гидравлического раскладывания FeatherLIGHTFolding™ отвечает за легкое и удобное раскладывание. В последней нижней фазе дорожка опускается очень медленно, вероятность травмирования суставов рук и ног сведена к нулю.

HORIZON™ OMEGA Z - продукт американского концерна Johnson Health Tech. Это единственный в мире производитель домашнего фитнес-оборудования полного цикла - начиная от идеи продукта, затем технической, биомеханической и дизайнерской разработки и заканчивая производством на собственных фабриках из собственных комплектующих. Бренд HORIZON™ является одним из лидеров продаж на американском и европейских рынках и отмечен массой различных наград за достижения в области инноваций, биомеханики и дизайна.

Тренажёр предназначен для домашнего использования.

Сборка оборудования

ВНИМАНИЕ! Во время установки различных винтов и болтов не следует их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки.

Шаг 1

Откройте монтажный комплект для шага 1.

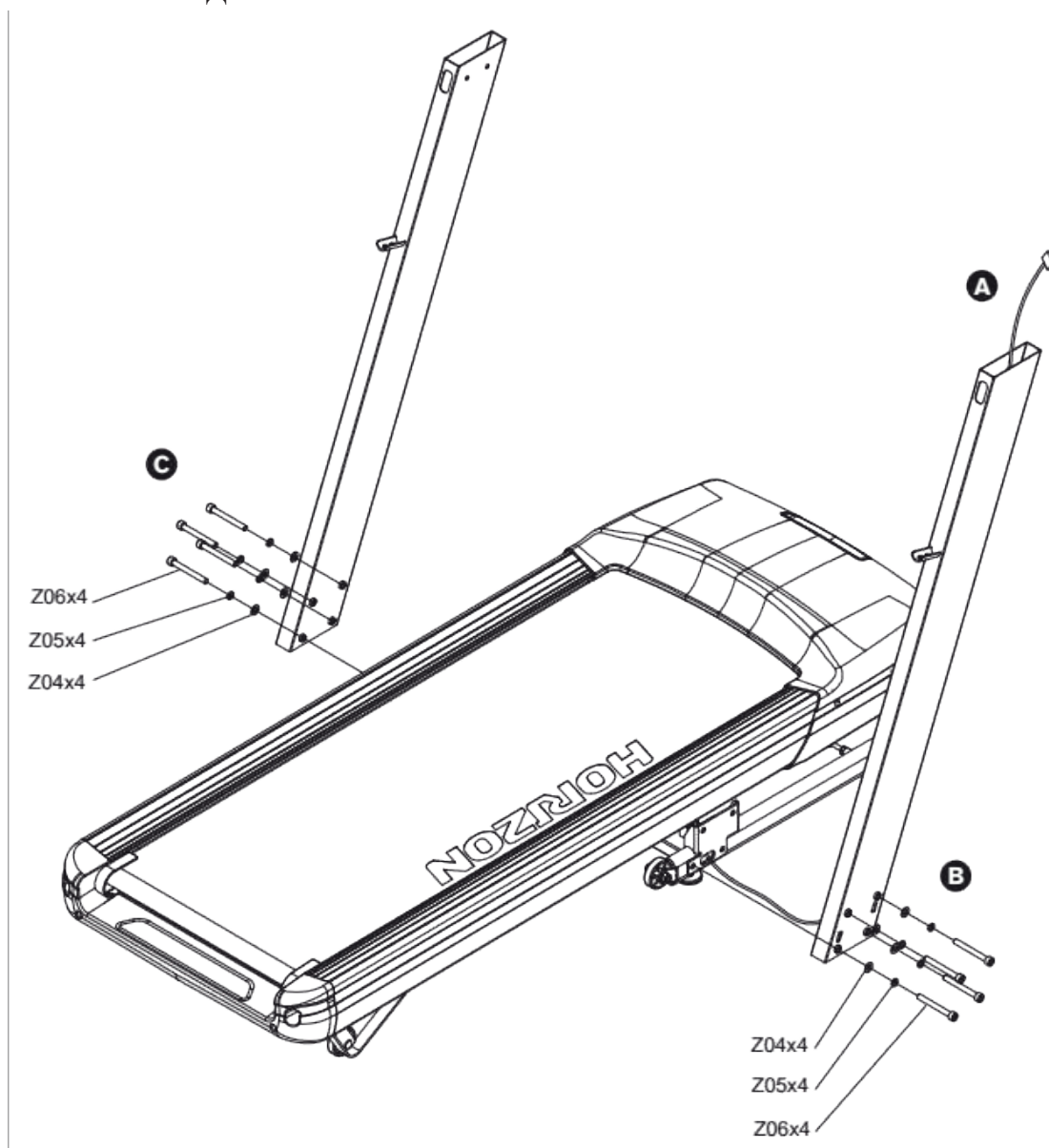
А. Вставьте кабель консоли основной рамы через правую стойку консоли.

В. Соедините правую стойку консоли с основной рамой, с помощью 4-х элементов монтажа (Z04 + Z05 + Z06).

С. Соедините левую стойку консоли с основной рамой, с помощью 4-х элементов монтажа (Z04 + Z05 + Z06).

ВНИМАНИЕ!

НЕ ПЕРЕДАВИТЕ ПРОВОД!



Шаг 2

Откройте монтажный комплект для шага 2.

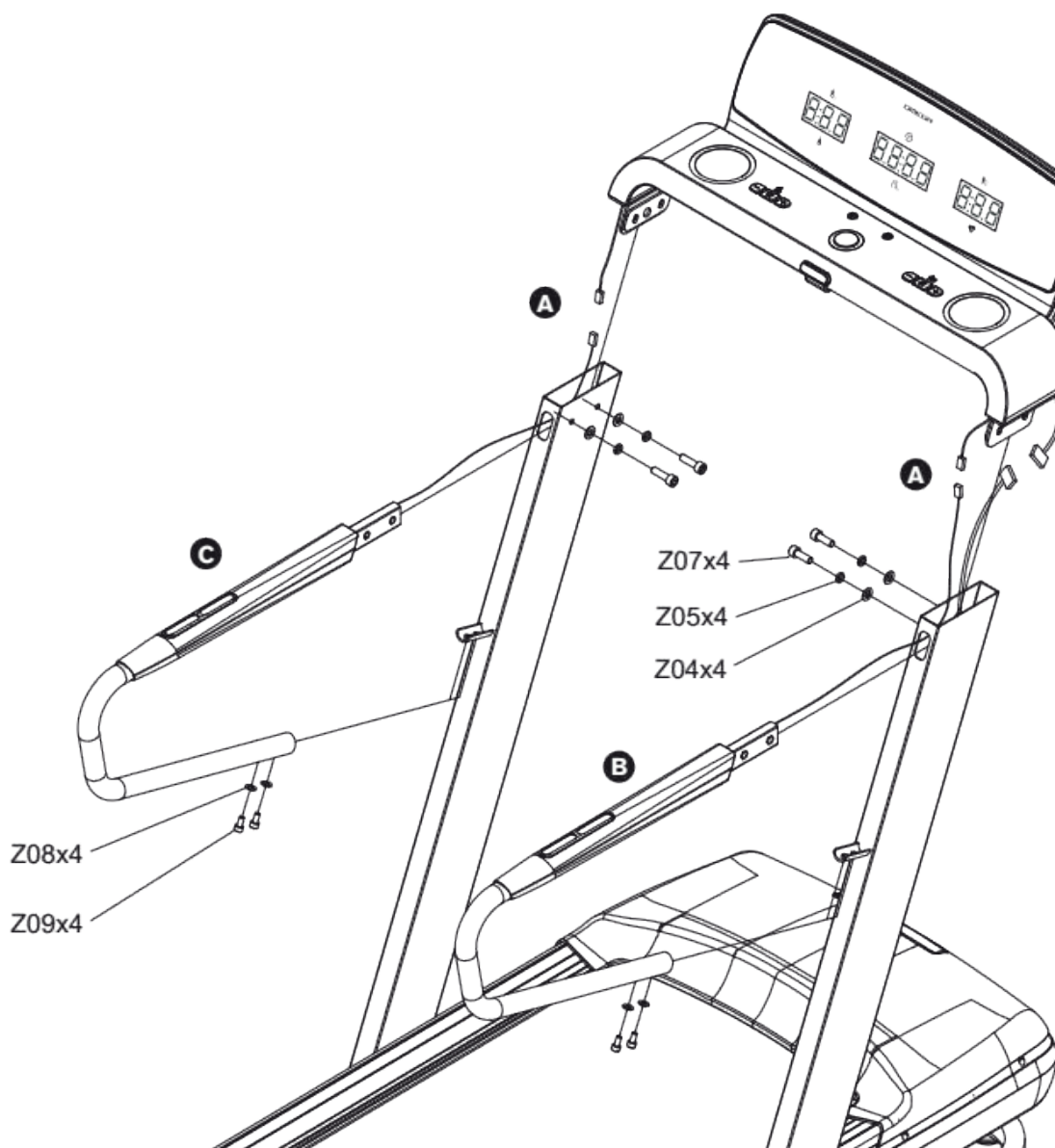
А. Проденьте кабель ручки через отверстие в стойке консоли; подключите все кабели к консоли, стойке консоли и ручке в соответствии с размером и цветом разъема.

В. Установите правую ручку к правой стороне консоли, с помощью 4-х элементов монтажа (Z04 + Z05 + Z07) и 4-х элементов монтажа (Z08 + Z09).

С. Установите левую ручку к правой стороне консоли, с помощью 4-х элементов монтажа (Z04 + Z05 + Z07) и 4-х элементов монтажа (Z08 + Z09).

ВНИМАНИЕ!

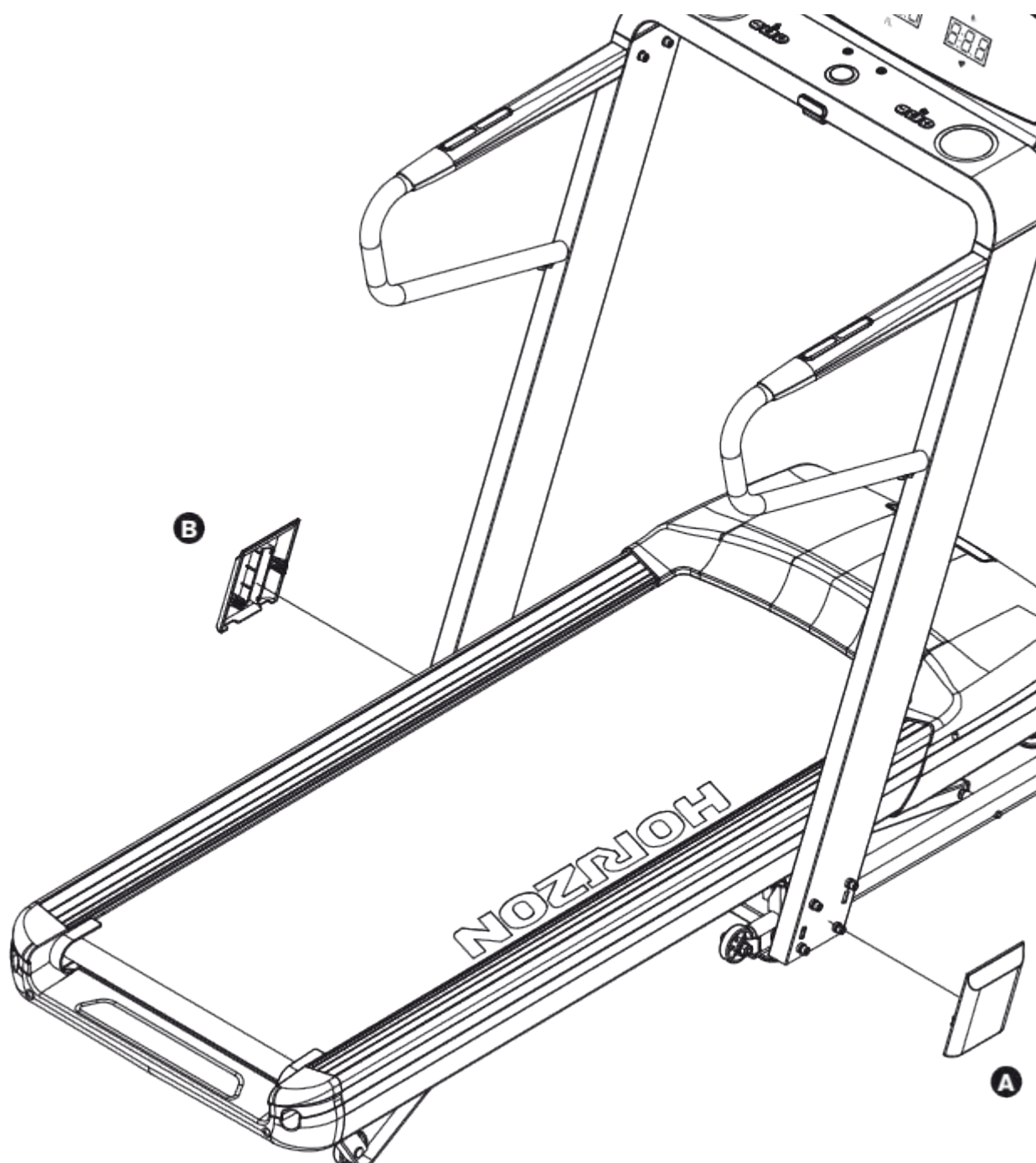
НЕ ПЕРЕДАВИТЕ ПРОВОД!



Шаг 3

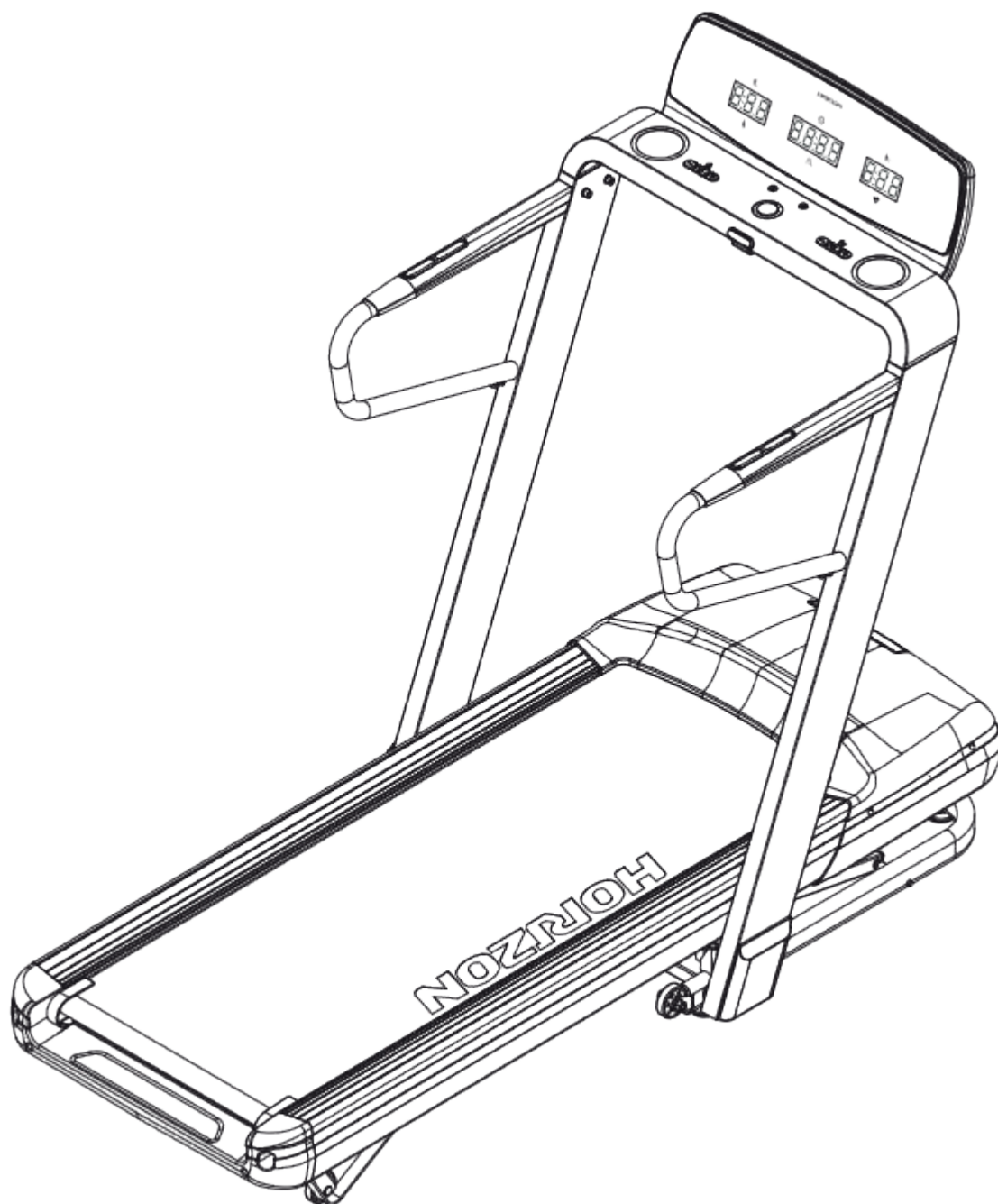
Установите правый защитный кожух на правую стойку консоли.

В. Установите левый защитный кожух на левую стойку консоли.

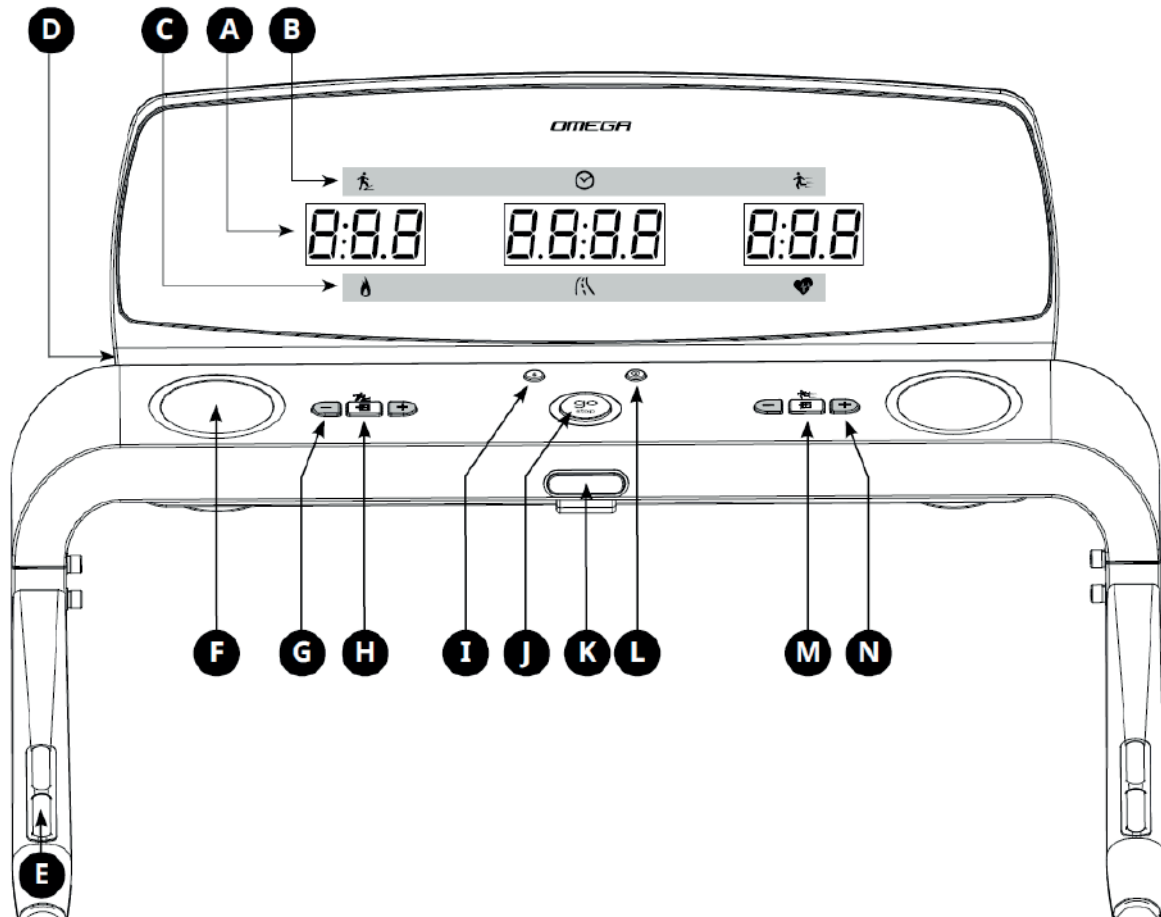


Шаг 4

СБОРКА ЗАВЕРШЕНА.



Работа с консолью



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ УПРАВЛЕНИЯ

Примечание: Перед первым использованием необходимо снять пленку, защищающую экран консоли.

- A. ОКНА СО СВЕТОДИОДНЫМ ДИСПЛЕЕМ: Время, скорость, уклон, расстояние, калории, частота сердечных сокращений.
- B. СВЕТОДИОДНЫЙ ИНДИКАТОР: Наклон, Время, Скорость.
- C. СВЕТОДИОДНЫЙ ИНДИКАТОР: Калории, Расстояние, Частота сердечных сокращений.
- D. ДЕРЖАТЕЛЬ АКССЕСУАРОВ: Удерживает личные вещи.
- E. ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ: Держите датчик с обеих сторон руля, чтобы получить данные о частоте сердечных сокращений.
- F. ДЕРЖАТЕЛЬ БУТЫЛКИ С ВОДОЙ: Держит бутылку с водой.
- G. КЛАВИШИ РЕГУЛИРОВКИ НАКЛОНА: Сенсорные клавиши, легкое касание для регулировки наклона с небольшим шагом (с шагом 0,5%).
- H. ENTER / CHANGE DISPLAY: Нажмите, чтобы подтвердить настройку. Нажмите, чтобы изменить отображение с скорости, времени, наклона на частоту сердечных сокращений, расстояния, калорий во время тренировки.

I. ПОДКЛЮЧЕНИЕ РЕМНЯ BLUETOOTH: Нажмите и удерживайте в течение 3 секунд для подключения нагрудного ремня Bluetooth.

J. GO / PAUSE / STOP: нажмите, чтобы начать упражнение, во время тренировки нажмите, чтобы приостановить / завершить тренировку. Держите в течение 3 секунд, чтобы перезагрузить консоль.







K. КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ: Включает беговую дорожку, когда ключ безопасности вставлен.

L. РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ: Нажмите для быстрого перехода в спящий режим. В спящем режиме нажмите любую клавишу, чтобы разбудить консоль.


M. ENTER / CHANGE DISPLAY: Нажмите, чтобы подтвердить настройку. Нажмите, чтобы изменить отображение с скорости, времени, наклона на частоту сердечных сокращений, расстояния, калорий во время тренировки.

N. КЛАВИШИ РЕГУЛИРОВКИ СКОРОСТИ: Сенсорные клавиши, легкое прикосновение для регулировки скорости с небольшим шагом (с шагом 0,1 км / ч).

ОКНА ДИСПЛЕЯ:

-  ВРЕМЯ (TIME): Выражено в Минутах: Секундах. Данный параметр показывает сколько времени прошло с момента начала тренировки.
-  СКОРОСТЬ (SPEED): Выражена километрах в час. Показывает с какой скоростью Вы двигаетесь.
-  КАЛОРИИ (CALORIES): Показывает количество затраченных калорий или сколько еще необходимо потратить в рамках выбранного тренировочного режима.
-  ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): Выражена в километрах. Показывает пройденную или оставшуюся дистанцию тренировки.
-  НАКЛОН (INCLINE): Выражен в процентах. Показывает угол наклона деки.
-  СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ (HEART RATE): Выражен в количестве ударов за минуту. Показывает Ваш сердечный ритм (когда ладони находятся на сенсорных датчиках пульса).



ПРИСТУПАЯ К ТРЕНИРОВКЕ

- 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.
- 6) Выберите пользователя, U1 – U4 используя клавиши + и – и нажмите  для подтверждения.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Просто нажмите ВПЕРЕД/СТОП (GO/STOP) для начала тренировки. Время, дистанция и калории начнут отсчитываться с нуля. Или же...

ВЫБОР ПРОГРАММЫ

- Выберите программу кнопками – +, нажмите  для подтверждения.
- Введите необходимые настройки для начала тренировки кнопками – +, используйте  для подтверждения выбора каждого параметра.
- Нажмите START для начала.

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Когда тренировка завершена, информация о ней будет отображаться на консоли в течение 30 секунд.



ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

| P1 | | | | P2 | | | P3 | |
|----------------------------|---------|---------|---------|---------|------|------|------------|---------|
| Пульсозависимая тренировка | | | | Калории | | | Интервалы | |
| P1.1 | P1.2 | P1.3 | P1.4 | P2.1 | P2.2 | P2.3 | P3.1 | P3.2 |
| Пульс 1 | Пульс 2 | Пульс 3 | Пульс 4 | 300К | 500К | 700К | Скоростной | Пиковый |

| P4 | P5 | | P6 | | P7 | | | P8 |
|--------------------|------------------------------|-----------------|------|-------|-----------|------|------|-----------------|
| Производительность | Частота сердечных сокращений | | Шаги | | Дистанция | | | Настраиваемая |
| P4.1 | P5.1 | P5.2 | P6.1 | P6.2 | P7.1 | P7.2 | P7.3 | P8.1 |
| Потеря веса | Целевой пульс | % целевой пульс | 5000 | 10000 | 1К | 5К | 10К | Настраиваемая 1 |

ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ТРЕНИРОВКА: Для этой тренировки необходимо надевать беспроводной пояс сердечного ритма.

НАСТРОЙКА ПРОГРАММЫ

- 1) Используйте клавиши +/-, чтобы изменить возраст; Нажмите .
- 2) Держите поручень в течение 30 секунд и отпустите, появится ваш пульс покоя (RHR) и будет записан; Нажмите . Результаты трех последних измерений RHR будут отображены в трех светодиодных окнах соответственно, в соответствии с правилами, приведенными в таблице ниже.

| | | | |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 | <input type="text" value="RHR_3rd"/> | <input type="text" value="RHR_2nd"/> | <input type="text" value="RHR_1st"/> |
| 2 | <input type="text" value="RHR_3rd"/> | <input type="text" value="RHR_2nd"/> | <input type="text" value="RHR_4th"/> |
| 3 | <input type="text" value="RHR_3rd"/> | <input type="text" value="RHR_5th"/> | <input type="text" value="RHR_4th"/> |
| 4 | <input type="text" value="RHR_6th"/> | <input type="text" value="RHR_5th"/> | <input type="text" value="RHR_4th"/> |




Ваше текущее измерение будет мигать три раза после того, как вы отпустите руки. А затем сравните с вашим последним измерением. Если текущее измерение, ниже, чем последнее измерение, в среднем светодиоде появится «хорошо».

Например: предположим, что RHR_3rd = 73, RHR_2nd = 71, RHR_4th = 74, светодиодный дисплей, как показано ниже:

| | | |
|----|----|----|
| 71 | 73 | 74 |
|----|----|----|

Предположим, что RHR_3rd = 73, RHR_2nd = 71, RHR_4th = 72, то на дисплее:

| | | |
|----|------|----|
| 73 | good | 72 |
|----|------|----|

- 3) Используйте кнопки +/- для выбора режима тренировки (PUL1 - PUL4); Нажмите
- 4) Используйте кнопки +/- для изменения и установки времени; Нажмите .
- 5) Используйте кнопки +/- для изменения и установки скорости; Нажмите .
- 6) Используйте кнопки +/- для изменения и установки наклона; Нажмите .
- 7) Появится символ «Go»; Нажмите кнопку «Go», чтобы начать тренировку.
- 8) Тренажер будет прогреваться 3 минуты, затем запустится программа основного режима тренировок и, наконец, запустится программа на 3 минуты остывания.

ЛОГИКА ПРОГРАММЫ

Формула: $THR = (220 - \text{возраст} - RHR) * R\% + RHR$; где THR - целевая частота сердечных сокращений, RHR - программа сердечного ритма в состоянии покоя.

| Сегмент | R% пределы | | Цвет светодиода | |
|---------------------|-------------|-------------|---|-------------------|
| Разогрев 3 минуты | $\geq 30\%$ | $< 40\%$ | Верхняя половина красное мигание 3 раза | |
| Основная тренировка | PUL1 | $\geq 40\%$ | $< 50\%$ | Зеленый |
| | PUL2 | $\geq 50\%$ | $< 65\%$ | Желтый |
| | PUL3 | $\geq 65\%$ | $< 80\%$ | Красный |
| | PUL4 | $\geq 80\%$ | $< 95\%$ | Красный + Мигание |
| Охлаждение 3 минуты | $\geq 30\%$ | $< 40\%$ | Нижняя половина синее мигание 3 раза | |
| Остальное | | | Синий | |

Во время основного тренировочного режима скорость и наклон будут автоматически регулироваться, чтобы поддерживать ваш целевой диапазон пульса (THRR).

| Пульс | Функции | Изменения |
|-------------------|---------------------|--------------------------------|
| 20 + ниже THRR | Каждые 10 секунд | Наклон + 0.5% и скорость + 0.3 |
| 12 – 19 ниже THRR | Каждые 20 секунд | Наклон + 0.5% и скорость + 0.3 |
| 6 – 11 ниже THRR | Каждые 30 секунд | Наклон + 0.5% |
| +/- 5 из THRR | Без изменений | |
| 6 – 11 выше THRR | Каждые 30 секунд | Наклон – 0.5% |
| 12 – 19 выше THRR | Каждые 20 секунд | Наклон – 0.5% и скорость – 0.3 |
| 20 – 24 выше THRR | Каждые 10 секунд | Наклон – 0.5% и скорость – 0.3 |
| 25 + выше THRR | Остановка программы | Начало охлаждения |

Через пять минут после активации основного режима тренировки, если вы вручную увеличиваете скорость более чем на 5 км / ч или увеличиваете наклон более чем на 5%, эта ситуация будет считаться, так как текущий уровень режима тренировки ниже, чем вы ожидаете, и программа перейдет на следующий более высокий уровень. После активации основного режима тренировки, если вы вручную уменьшите скорость более чем на 3 км / ч или уменьшите уклон более чем на 3%, эта ситуация будет считаться, поскольку текущий уровень режима тренировки выше, чем вы ожидаете, и программа будет прыгать на следующий более низкий уровень. Если он уже находится в PUL1, перейдите непосредственно в режим охлаждения.

КАЛОРИИ: Задайте цели для сжигания калорий с тремя тренировками. Выберите из 300, 500, 700. Пользователь устанавливает начальную скорость и уровни наклона. Сожженные калории рассчитываются с использованием веса профиля пользователя.

ИНТЕРВАЛЫ: Эффективная тренировка сжигания жира, которая помогает вам улучшить ваш уровень физической подготовки. Выберите из интервалов скорости, пиковых интервалов.

| Интервалы скорости – меняется только скорость | | | | | | | |
|---|----------------|----------|-----|--------|--------|----------|-----|
| Сегменты | | Разминка | | 1 | 2 | Заминка | |
| Время | | 4:00 мин | | 90 сек | 30 сек | 4:00 мин | |
| Уровень 1 | Скорость (МРН) | 1 | 1.5 | 2 | 4 | 1.5 | 1 |
| | Скорость (КМН) | 1.6 | 2.4 | 3.2 | 6.4 | 2.4 | 1.6 |
| Уровень 2 | Скорость(МРН) | 1 | 1.5 | 2 | 4.5 | 1.5 | 1 |
| | Скорость(КМН) | 1.6 | 2.4 | 3.2 | 7.2 | 2.4 | 1.6 |
| Уровень 3 | Скорость (МРН) | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 5 | 1.9 | 1.3 |
| | Скорость (КМН) | 2 | 3 | 4 | 8 | 3 | 2 |
| Уровень 4 | Скорость(МРН) | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 5.5 | 1.9 | 1.3 |
| | Скорость(КМН) | 2 | 3 | 4 | 8.8 | 3 | 2 |
| Уровень 5 | Скорость (МРН) | 1.5 | 2.3 | 3 | 6 | 2.3 | 1.5 |
| | Скорость (КМН) | 2.4 | 3.7 | 4.8 | 9.6 | 3.7 | 2.4 |
| Уровень 6 | Скорость(МРН) | 1.5 | 2.3 | 3 | 6.5 | 2.3 | 1.5 |
| | Скорость(КМН) | 2.4 | 3.7 | 4.8 | 10.4 | 3.7 | 2.4 |
| Уровень 7 | Скорость (МРН) | 1.8 | 2.6 | 3.5 | 7 | 2.6 | 1.8 |
| | Скорость (КМН) | 2.8 | 4.1 | 5.6 | 11.2 | 4.1 | 2.8 |
| Уровень 8 | Скорость(МРН) | 1.8 | 2.6 | 3.5 | 7.5 | 2.6 | 1.8 |
| | Скорость(КМН) | 2.8 | 4.1 | 5.6 | 12 | 4.1 | 2.8 |
| Уровень 9 | Скорость (МРН) | 2 | 3 | 4 | 8 | 3 | 2 |
| | Скорость (КМН) | 3.2 | 4.8 | 6.4 | 12.8 | 4.8 | 3.2 |
| Уровень 10 | Скорость(МРН) | 2 | 3 | 4 | 8.5 | 3 | 2 |
| | Скорость(КМН) | 3.2 | 4.8 | 6.4 | 13.6 | 4.8 | 3.2 |

| Пиковые интервалы – меняется скорость и угол наклона | | | | | | | |
|--|---------------|----------|-----|--------|--------|----------|-----|
| Сегменты | | Разминка | | 1 | 2 | Заминка | |
| Время | | 4:00 мин | | 90 сек | 30 сек | 4:00 мин | |
| Level 1 | Скорость(МРН) | 1 | 1.5 | 2 | 4 | 1.5 | 1 |
| | Скорость(КМН) | 1.6 | 2.4 | 3.2 | 6.4 | 2.4 | 1.6 |
| | Наклон | 1 | 1.5 | 0.5 | 1.5 | 1.5 | 0 |
| Level 2 | Скорость(МРН) | 1 | 1.5 | 2 | 4.5 | 1.5 | 1 |
| | Скорость(КМН) | 1.6 | 2.4 | 3.2 | 7.2 | 2.4 | 1.6 |
| | Наклон | 1.5 | 2.5 | 3 | 6.5 | 2.5 | 1.5 |
| Level 3 | Скорость(МРН) | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 5 | 1.9 | 1.3 |
| | Скорость(КМН) | 2 | 3 | 4 | 8 | 3 | 2 |
| | Наклон | 2 | 3 | 4 | 7.5 | 3 | 2 |
| Level 4 | Скорость(МРН) | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 5.5 | 1.9 | 1.3 |
| | Скорость(КМН) | 2 | 3 | 4 | 8.8 | 3 | 2 |
| | Наклон | 2 | 3 | 4 | 8.5 | 3 | 2 |
| Level 5 | Скорость(МРН) | 1.5 | 2.3 | 3 | 6 | 2.3 | 1.5 |
| | Скорость(КМН) | 2.4 | 3.7 | 4.8 | 9.6 | 3.7 | 2.4 |
| | Наклон | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 9 | 3.5 | 2.5 |
| Level 6 | Скорость(МРН) | 1.5 | 2.3 | 3 | 6.5 | 2.3 | 1.5 |
| | Скорость(КМН) | 2.4 | 3.7 | 4.8 | 10.4 | 3.7 | 2.4 |
| | Наклон | 2.5 | 3.5 | 4.5 | 10 | 3.2 | 2.5 |
| Level 7 | Скорость(МРН) | 1.8 | 2.6 | 3.5 | 7 | 2.6 | 1.8 |
| | Скорость(КМН) | 2.8 | 4.1 | 5.6 | 11.2 | 4.1 | 2.8 |
| | Наклон | 2.5 | 4 | 5.5 | 10.5 | 4 | 3 |
| Level 8 | Скорость(МРН) | 1.8 | 2.6 | 3.5 | 7.5 | 2.6 | 1.8 |
| | Скорость(КМН) | 2.8 | 4.1 | 5.6 | 12 | 4.1 | 2.8 |
| | Наклон | 3 | 4 | 5.5 | 11.5 | 4 | 3 |
| Level 9 | Скорость(МРН) | 2 | 3 | 4 | 8 | 3 | 2 |
| | Скорость(КМН) | 3.2 | 4.8 | 6.4 | 12.8 | 4.8 | 3.2 |
| | Наклон | 3 | 4.5 | 6 | 12 | 5 | 3 |
| Level 10 | Скорость(МРН) | 2 | 3 | 4 | 8.5 | 3 | 2 |
| | Скорость(КМН) | 3.2 | 4.8 | 6.4 | 13.6 | 4.8 | 3.2 |
| | Наклон | 3 | 4.5 | 6 | 12 | 5 | 3 |

ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ: Включает потерю веса. Способствуйте потере веса, увеличивая и уменьшая скорость и наклон, сохраняя при этом вашу зону сжигания жира.

| Потеря веса – меняется скорость и угол наклона | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|----------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|-----|
| Сегменты | | Разминка | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | Заминка | |
| Время | | 4:00 мин | | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 4:00 мин | |
| Level 1 | Скорость(МРН) | 1 | 1.5 | 2 | 2.5 | 3 | 3.5 | 4 | 3.5 | 3 | 2.5 | 2.3 | 1.5 |
| | Скорость(КМН) | 1.6 | 2.4 | 3.2 | 4 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 5.6 | 4.8 | 4 | 3.7 | 2.4 |
| | Наклон | 0 | 0.5 | 1.5 | 1.5 | 1 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 1. | 1.5 | 0.5 | 0 |
| Level 2 | Скорость(МРН) | 1.3 | 1.9 | 2.5 | 3 | 3.5 | 4 | 4.5 | 4 | 3.5 | 3 | 2.6 | 1.8 |
| | Скорость(КМН) | 2 | 3 | 4 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 6.4 | 5.6 | 4.8 | 4.1 | 2.8 |
| | Наклон | 0 | 0.5 | 1.5 | 1.5 | 1 | 0.5 | 1 | 0.5 | 1 | 1.5 | 0.5 | 0 |
| Level 3 | Скорость(МРН) | 1.5 | 2.3 | 3 | 3.5 | 4 | 4.5 | 5 | 4.5 | 4 | 3.5 | 3 | 2 |
| | Скорость(КМН) | 2.4 | 3.7 | 4.8 | 5.6 | 6.4 | 7.2 | 8 | 7.2 | 6.4 | 5.6 | 4.8 | 3.2 |
| | Наклон | 0.5 | 1 | 2 | 2 | 1.5 | 1 | 1 | 1 | 1.5 | 2 | 1 | 0.5 |
| Level 4 | Скорость(МРН) | 1.8 | 2.6 | 3.5 | 4 | 4.5 | 5 | 5.5 | 5 | 4.5 | 4 | 3.4 | 2.3 |
| | Скорость(КМН) | 2.8 | 4.1 | 5.6 | 5.4 | 7.2 | 8 | 8.8 | 8 | 7.2 | 6.4 | 5.4 | 3.7 |
| | Наклон | 0.5 | 1 | 2 | 2 | 1.5 | 1 | 1 | 1 | 1.5 | 2 | 1 | 0.5 |
| Level 5 | Скорость(МРН) | 2 | 3 | 4 | 4.5 | 5 | 5.5 | 6 | 5.5 | 5 | 4.5 | 3.8 | 2.5 |
| | Скорость(КМН) | 3.2 | 4.8 | 6.4 | 7.2 | 8 | 8.8 | 9.6 | 8.8 | 8 | 7.2 | 6.1 | 4 |
| | Наклон | 1 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 2 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2 | 2.5 | 1.5 | 1 |
| Level 6 | Скорость(МРН) | 2.3 | 3.4 | 4.5 | 5 | 5.5 | 6 | 6.5 | 6 | 5.5 | 5 | 4.1 | 2.8 |
| | Скорость(КМН) | 3.7 | 5.4 | 7.2 | 8 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 9.6 | 8.8 | 8 | 6.5 | 4.5 |
| | Наклон | 1 | 1.5 | 2.5 | 2.5 | 2 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 2 | 2.5 | 1.5 | 1 |
| Level 7 | Скорость(МРН) | 2.5 | 3.8 | 5 | 5.5 | 6 | 6.5 | 7 | 6.5 | 6 | 5.5 | 4.5 | 3 |
| | Скорость(КМН) | 4 | 6.1 | 8 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 9.6 | 8.8 | 7.2 | 4.8 |
| | Наклон | 1.5 | 2 | 3 | 3 | 2.5 | 2 | 2 | 2 | 2.5 | 3 | 2 | 1.5 |
| Level 8 | Скорость(МРН) | 2.8 | 4.1 | 5.5 | 6 | 6.5 | 7 | 7.5 | 7 | 6.5 | 6 | 4.9 | 3.3 |
| | Скорость(КМН) | 4.5 | 6.5 | 8.8 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12 | 11.2 | 10.4 | 9.6 | 7.8 | 5.3 |
| | Наклон | 1.5 | 2 | 3 | 3 | 2.5 | 2 | 2 | 2 | 2.5 | 3 | 2 | 1.5 |
| Level 9 | Скорость(МРН) | 3 | 4.5 | 6 | 6.5 | 7 | 7.5 | 8 | 7.5 | 7 | 6.5 | 5.3 | 3.5 |
| | Скорость(КМН) | 4.8 | 7.2 | 9.6 | 10.4 | 11.2 | 12 | 12.8 | 12 | 11.2 | 10.4 | 8.5 | 5.6 |
| | Наклон | 2 | 2.5 | 3.5 | 3.5 | 3 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3 | 3.5 | 2.5 | 2 |
| Level 10 | Скорость(МРН) | 3.3 | 4.9 | 6.5 | 7 | 7.5 | 8 | 8.5 | 8 | 7.5 | 7 | 5.6 | 3.8 |
| | Скорость(КМН) | 5.3 | 7.8 | 10.4 | 11.2 | 12 | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 12 | 11.2 | 9 | 6.1 |
| | Наклон | 2 | 2.5 | 3.5 | 3.5 | 3 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3 | 3.5 | 2.5 | 2 |

ЧАСТОТА СЕРДЦЕБИЕНИЯ:

ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС: Первый шаг - определить максимальную частоту сердечных сокращений (максимальный ЧСС = 220-возраст). Этот возрастной метод обеспечивает средний статистический прогноз вашего максимума. Например, максимальный ЧСС 30-летнего человека составляет $220 - 30 = 190$ уд / мин. В этом случае целевая частота сердечных сокращений составляет 190 ударов в минуту. Диапазоны наклона изменяются автоматически в зависимости от изменений вашего пульса во время тренировки.

% ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС: можно выбрать 3 процентных значения, % 55 (контроль веса и активное восстановление), % 70 (умеренно длинные тренировки) и % 85 (тренированные люди). Целевая частота сердечных сокращений рассчитывается как (возраст 220) x % ЧСС. Например, 30-летний человек хотел бы контролировать вес (% 55), целевая частота сердечных сокращений составляет $(220-30) \times 55\% = 105$ ударов в минуту.

| Пульс | Функции | Изменения |
|------------------|---------------------|----------------|
| 12 + ниже THR | Каждые 3 секунды | Скорость + 0.1 |
| 7 – 11 ниже THR | Каждые 5 секунд | Скорость + 0.1 |
| 4 – 6 ниже THR | Каждые 8 секунд | Скорость + 0.1 |
| +/- 3 из THR | Без изменений | |
| 4 – 6 выше THR | Каждые 8 секунд | Скорость – 0.1 |
| 7 – 11 выше THR | Каждые 5 секунд | Скорость – 0.1 |
| 12 – 15 выше THR | Каждые 3 секунды | Скорость – 0.1 |
| 16 – 24 выше THR | Каждые 2 секунды | Скорость – 0.1 |
| 25 + выше THR | Остановка программы | |

РАССТОЯНИЕ: Три дистанционных тренировок. Выбирайте из 1К, 5К, 10К.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ: Позволяет создавать и повторно использовать тренировки для вас с определенной скоростью, уклоном и временем. Ваша индивидуальная тренировка будет сохранена автоматически.

APP ПОДКЛЮЧЕНИЕ (если поддерживается)

FitDisplay

FitDisplay позволит вам управлять функциями беговой дорожки через ваше устройство.

Kinomap

Kinomap превращает ваш велотренажер, велотренажер, беговую дорожку или тренажер для гребли в мощное и веселое фитнес-устройство.

www.kinomap.com

Zwift

Zwift - это приложение для домашних тренировок, объединяющее велосипедистов по всему миру.

www.zwift.com

Загрузите из App Store для IOS или из Google Play для Android.

Вы можете найти больше совместимых с Horizon приложений на веб-сайте Horizon.

ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ (РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ)

Этот тренажер имеет специальную функцию, называемую режим энергосбережения. Этот режим НЕ активируется автоматически. Когда включен режим энергосбережения, дисплей автоматически переходит в режим ожидания (режим энергосбережения) через 15 минут бездействия. Эта функция экономит энергию за счет отключения большей мощности машины, пока на консоли не будет нажата клавиша.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

| | |
|------------------------------------|---|
| Назначение | домашнее |
| Тип | электрическая |
| Скорость | 0.8 - 20 км/ч |
| Двигатель | 3.0 л.с. |
| Пиковая мощность двигателя | 6.0 л.с. |
| Размер бегового полотна | 140*53 см |
| Регулировка угла наклона | электрическая |
| Наклон бегового полотна | 0 - 12% |
| Дека | 18 мм парафинированная |
| Система амортизации | трехзонная система амортизации Variable Response Cushioning™ |
| Измерение пульса | сенсорные датчики, Polar приемник, Bluetooth приемник |
| Консоль | 3 многоцветных LED дисплея |
| Показания консоли | время, дистанция, наклон, скорость, калории, пульс |
| Кол-во программ | 19 |
| Спецификации программ | ручной режим, 4 пульсозависимые тренировки, целевые по дистанции (1К, 5К, 10К), целевые по калориям (300, 500, 700), целевые по интервалу (скорость, пиковый), потеря веса, целевые по пульсу (целевой пульс, % от целевого пульса), шаги (5000, 10000), 1 пользовательская |
| Статистика тренировок | есть |
| Мультимедиа | Bluetooth, динамики объемного звучания Sonic Surround |
| Интеграция | Audion IN (minijack 3.5 мм), fitdisplay |
| Интернет | нет |
| Язык(и) интерфейса | английский |
| Вентилятор | нет |
| Подставка под планшет | есть |
| Транспортировочные ролики | есть |
| Складывание | есть (FeatherLIGHTFolding™) |
| Размер в сложенном виде (Д*Ш*В) | 103*89*169 см |
| Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В) | 183*89*144 см |
| Размер в упаковке (Д*Ш*В) | 229*91*32 см |
| Объем в упаковке | 0,6668 куб. м. |
| Вес нетто | 93 кг |
| Вес брутто | 110 кг |
| Макс. вес пользователя | 159 кг |
| Питание | сеть 220 Вольт |
| Производитель | Johnson Health Tech, Co |
| Страна изготовления | КНР |

Поставщик: ООО «Фитатлон» 115230, Россия, г. Москва, Каширское шоссе, дом 13 Б, 5 этаж, комната № 31 в помещении № 1.

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

**Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: С200122, где 20 – год изготовления, 01 – месяц изготовления, 22 – внутренний номер учета.*

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

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

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Фитатлон»:

www.neotren.ru

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «Фитатлон»:

www.neotren.ru .

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

