



HORIZON

Бігова доріжка

T101

Керівництво з експлуатації.

Перед використанням бігової доріжки прочитайте уважно цей посібник .

TRENAGER.COM.UA
BUY YOURSELF A FITNESS MACHINE!



HORIZON
FITNESS



Увага

Щоб знизити ризик враження електричним струмом:

Завжди відключайте бігову доріжку від електричної розетки відразу після використання, перед чищенням, технічним обслуговуванням та надяганням або зняттям деталей.

- Ніколи не користуйтеся біговою доріжкою, перш ніж закріпити затискач на вашому одязі.
- Якщо ви відчуваєте будь-який біль, включаючи, але не обмежуючись болями в грудях, нудотою, запамороченням або задишкою, негайно припиніть вправи і перед тим, як продовжувати, проконсультуйтеся з лікарем.
- Роблячи вправи, завжди дотримуйтеся комфортного темпу.
- Не носіть одяг, який може зачепитися за будь-яку частину бігової доріжки.
- Завжди використовуйте спортивне взуття під час використання цього обладнання.
- Не стрибайте на бігову доріжку.
- Ніколи не більше, ніж одна людина повинна перебувати на біговій доріжці під час роботи.
- Цією біговою доріжкою не повинні користуватися особи вагою більше, ніж зазначено в РОЗДІЛІ ГАРАНТІЇ ВЛАСНИКА. Невиконання анулює гарантію.
- Опускаючи палубу бігової доріжки, зачекайте, поки задні ноги міцно ляжуть на підлогу, перш ніж наступати на палубу.
- Перед обслуговуванням або переміщенням обладнання відключіть все живлення. Для очищення протирайте поверхні лише милом і злегка вологою тканиною; ніколи не використовуйте розчинники. (Див. ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ)
- Бігову доріжку ніколи не можна залишати без нагляду, коли підключено до електромережі. Вимикайте розетку, коли вона не використовується, а також перед надяганням або зняттям деталей.
- Не працюйте під ковдрою чи подушкою. Надмірне нагрівання може спричинити пожежу, ураження електричним струмом або травмування людей.
- Підключайте цей тренажер лише до належним чином заземленої розетки.

Увага

- Під час занять ні домашні тварини чи діти віком до 13 років не повинні знаходитись на відстані менше ніж 10 футів.
- Діти до 13 років не повинні користуватися біговою доріжкою.
- Діти старше 13 років або інваліди не повинні користуватися біговою доріжкою без нагляду дорослих.
- Використовуйте бігову доріжку лише за призначенням, як описано в посібнику та в керівництві користувача.
- Не використовуйте інші насадки, які не рекомендовані виробником. Насадки можуть спричинити травму.
- Ніколи не використовуйте бігову доріжку, якщо вона має пошкоджений шнур або вилку, якщо вона не працює належним чином, якщо вона впала, пошкоджена або занурена у воду. Поверніть бігову доріжку до сервісного центру для огляду та ремонту.
- Тримайте шнур живлення подалі від нагрітих поверхонь. Не тримайте цей пристрій за шнур живлення та не використовуйте шнур як ручку.
- Ніколи не використовуйте бігову доріжку із заблокованим отвором для повітря. Зберігайте повітряний отвір чистим, без ворсу, волосся тощо.
- Щоб запобігти ураженню електричним струмом, ніколи не кидайте і не вставляйте будь-який предмет у будь-який отвір.
- Не працюйте там, де використовуються аерозольні (аерозольні) засоби або коли вводять кисень.
- Щоб від'єднати, переведіть усі елементи управління в положення вимкненого, а потім вийміть вилку з розетки.
- Не використовуйте бігову доріжку в будь-якому місці, яке не контролюється температурою, наприклад, але не обмежуючись гаражами, верандами, кімнатами біля басейну, ванними кімнатами, автопортами або на відкритому повітрі. Невиконання анулює гарантію.
- Ця бігова доріжка призначена лише для домашнього використання. Не використовуйте цю бігову доріжку в комерційних, прокатних, навчальних закладах чи установах. Невиконання анулює гарантію.
- Не знімайте кришки консолі, якщо це не доручено технічною підтримкою замовника. Технічне обслуговування повинен виконувати лише уповноважений технік з обслуговування.

Важливо, щоб ваша бігова доріжка використовувалась лише в приміщенні, в приміщенні з кліматичним контролем. Якщо ваша бігова доріжка була піддана холодним температурам або клімату з високим рівнем вологості, настійно рекомендується перед першим використанням нагріти бігову доріжку до кімнатної температури. Якщо цього не зробити, це може спричинити передчасну електронну несправність.



Інструкція з заземлення

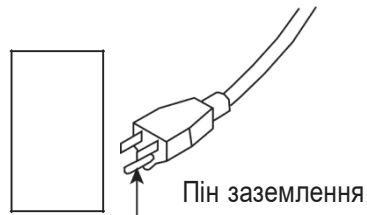
Цей виріб повинен бути заземлений. Якщо бігова доріжка має несправність або поломку, заземлення забезпечує шлях найменшого опору електричного струму, щоб зменшити ризик ураження електричним струмом. Цей виріб оснащений шнуром, що має заземлювач обладнання та штепсель заземлення. Штепсельна вилка повинна бути підключена до відповідної розетки, яка належним чином встановлена та заземлена відповідно до місцевих норм та правил.

Важливо

Неправильне підключення заземлювача обладнання може призвести до ураження електричним струмом. Якщо у вас виникли сумніви щодо належного заземлення виробу, зверніться до кваліфікованого електрика чи постачальника послуг. Не модифікуйте штекер, що входить до комплекту виробу. Якщо він не підходить до розетки, попросіть кваліфікованого електрика встановити відповідну розетку.

Цей виріб слід використовувати у виділеній схемі. Щоб визначити, чи перебуваєте ви у виділеній схемі, відключіть живлення від цієї схеми та спостерігайте, чи втрачають живлення інші пристрої. Якщо так, переведіть пристрої в іншу схему. Примітка: Зазвичай в одній схемі є кілька розеток. Цю бігову доріжку слід використовувати з мінімальною схемою 15 ампер.

Важливо



Підключайте цей тренажер лише до правильно заземленої розетки. Ніколи не використовуйте виріб із пошкодженим шнуром або вилкою, навіть якщо він працює належним чином. Ніколи не використовуйте будь-який виріб, якщо він здається пошкодженим або зануреним у воду. Для заміни зверніться до технічної служби замовника



У процесі складання існує кілька областей, на які слід звернути особливу увагу. Дуже важливо правильно слідувати інструкціям з монтажу та переконатися, що всі деталі надійно затягнуті. Якщо інструкції з монтажу не виконуються належним чином, на біговій доріжці можуть бути деталі, які не затягнуті, здаватимуться вільними та можуть спричинити дратівливі звуки. Щоб запобігти пошкодженню бігової доріжки, необхідно переглянути інструкції по монтажу та вжити коригувальних заходів.

Перш ніж продовжувати, знайдіть серійний номер своєї бігової доріжки, розміщений на білій наклейці зі штрих-кодом біля вмикача / вимикача живлення та шнура живлення та впишіть його у відведене нижче місце.

SERIAL NUMBER:

TM	<input type="text"/>
----	----------------------

MODEL NAME: **HORIZON** **TREADMILL**

».



Читальня стійка

Ніша для пляшки

Панель управління ,окно дисплею

Ніша для пляшки

Консоль

Вентилятор

Динаміки

Імпульсні ручки

Ключ безпеки

ON/OFF вимкювачель

МОТОРНА Кришка

Стойка консоли

CAUTION	ATTENTION	PRECAUCION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH-PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.	GARDEZ VOS MAINS ET VOS PIEDS A L'ECART DE CET ENDROIT. DES COUPS A HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA AREA. DESCARGAS DE ALTA PRESION PODRIAN CAUSAR LESIONES FISICAS.

Дека

Бігове полотно

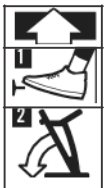
Бічна рейка

Колесчатка

Задня кришка

(Защіпка ногова)

Нятягування полотна



Інструменти:

6 mm T-Ключ
5 mm L-Ключ
4 mm T-Ключ
Викрутка

Деталі

- 1 Складання консолі
- 2 Консольні щогли
- 1 Комплект обладнання
- 1 Ключ безпеки
- 1 Audio Adapter Cable
- 1 Пляшка з силіконовим
- 2 Кришки щогли консолі
- 3 Шнур живлення

Якщо у вас є запитання або відсутні деталі, зверніться до служби технічної підтримки клієнтів.

Збірка

Інструкція до розпакування

Покладіть коробку бігової доріжки на рівну поверхню. Рекомендується розмістити на підлозі захисне покриття. Будьте обережні при поводженні та транспортуванні цього пристрою. Ніколи не відкривайте коробку, коли вона знаходиться збоку. Після зняття стрічкових ремінців не піднімайте та не транспортуйте цей пристрій, якщо він повністю не зібраний і не знаходиться у вертикальному складеному положенні, із зафіксованою засувкою. Розпакуйте та зберіть пристрій там, де він буде використовуватися. Закрита бігова доріжка оснащена амортизаторами високого тиску, і при неправильному поводженні може відкритися пружина. Ніколи не хапайтеся за будь-яку частину нахиленої рами і не намагайтеся підняти або перемістити бігову доріжку.

Важливо

НЕВИКОНАННЯ ЦИХ ІНСТРУКЦІЙ МОЖЕ ПРИЧИНТИ ТРАВМУ!

ПРИМІТКА. На кожному етапі складання переконайтеся, що ВСІ гайки та болти встановлені та частково закручені, перш ніж повністю затягнути ОДИН болт.

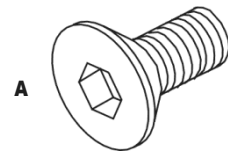
ПРИМІТКА. Легке нанесення мастила може допомогти у встановленні обладнання. Рекомендується будь-яке змащення, наприклад змащення для велосипедів.



Збирання 1



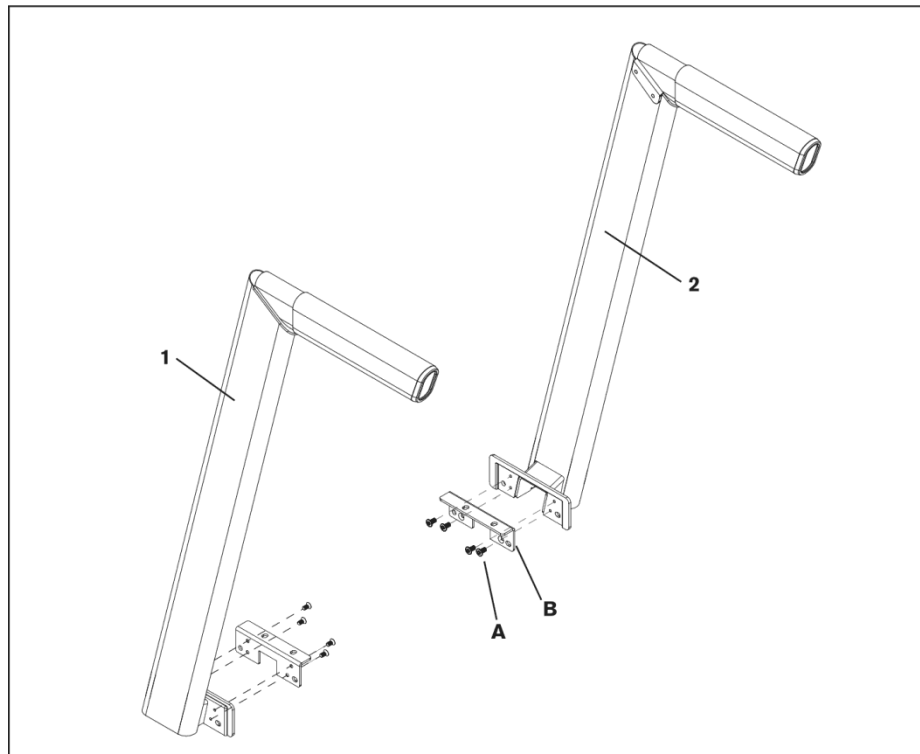
Набір до збирання 1			
			Кі-ть
A	ГВИНТ	M6X1.0PX10L	8



A Відріжте жовті стрічкові ремінці і підніміть бігову вгору ззаду, щоб вийняти весь вміст з під нею.

B Використовуйте гвинти для кроку 1.

C Прикрутіть консольні кронштейни (B) до консольних щогл (1 & 2) за допомогою 8 гвинтів (A).



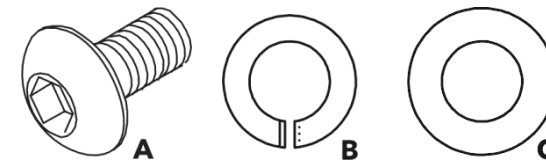
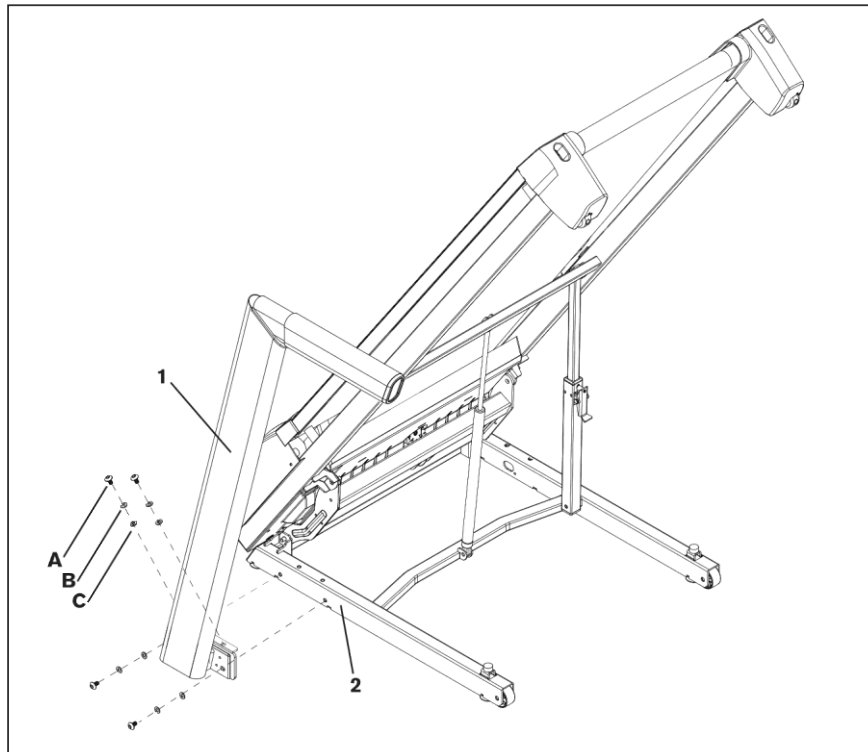
Збирання 2



Набір до збирання 2			
			Кі-ть
A	Гвинт	M8X1.25PX20L	4
B	Пружинна шайба	8.2X15.4X2T	4
C	Пласка шайба	8.4X15.5X6T	4

- A Відкрийте набір для збирання 2.
- B В піднятому положенні закріпіть ліву щоглу консолі до основної рами (1)
- C (2) за допомогою 4 гвинтів (A), 4 пружинних шайб (B) та плоских шайб (C).

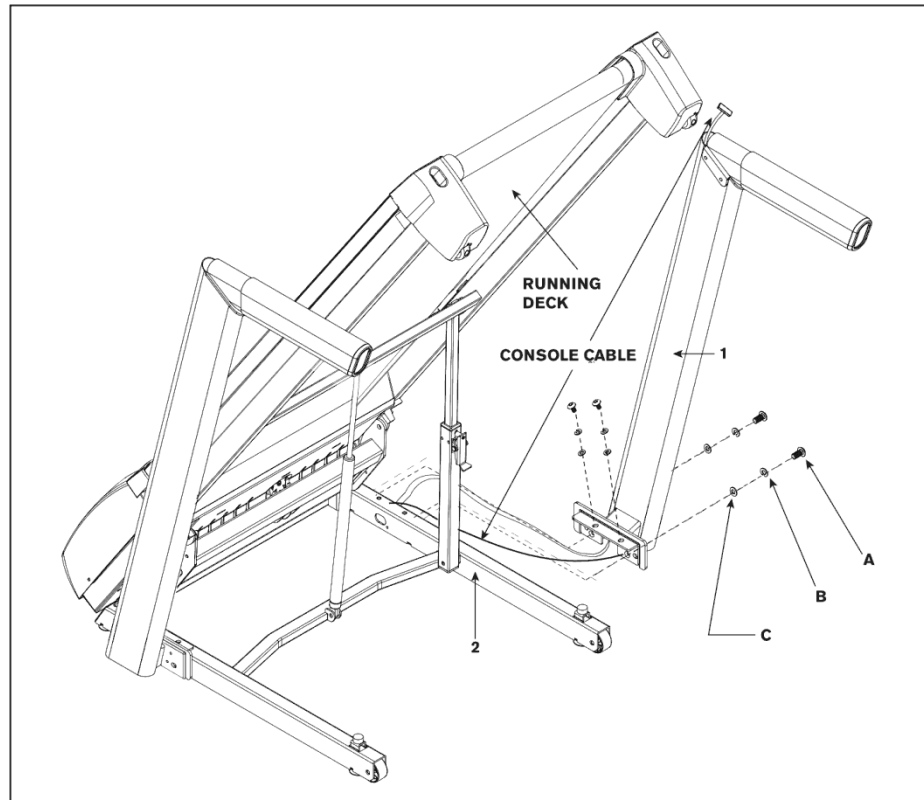
Примітка: Не затягуйте до кінця гвинти до збирання 5 .



Збирання 3

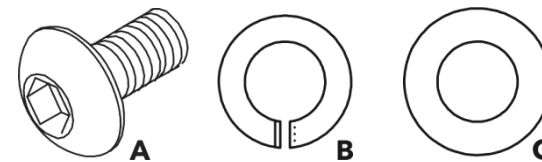


Набір для збирання 3			
			Кі-ть
A	Гвинт	M8X1.25PX20L	4
B	Пружинна шайба	8.2X15.4X2T	4
C	Пласка шайба	8.4X15.5X6T	4



- A** Відкрийте набір для збирання **3**.
- B** Обережно протяніть кабель для консолі через праву щоглу консолі, та з'єднайте його знизу за допомогою з'єднувачів
- C**
- C** Закріпіть праву щоглу консолі (1) до основної рами (2) за допомогою 4 гвинтів (A), 4 пружинних шайб (B) та 4 плоских шайб (C).

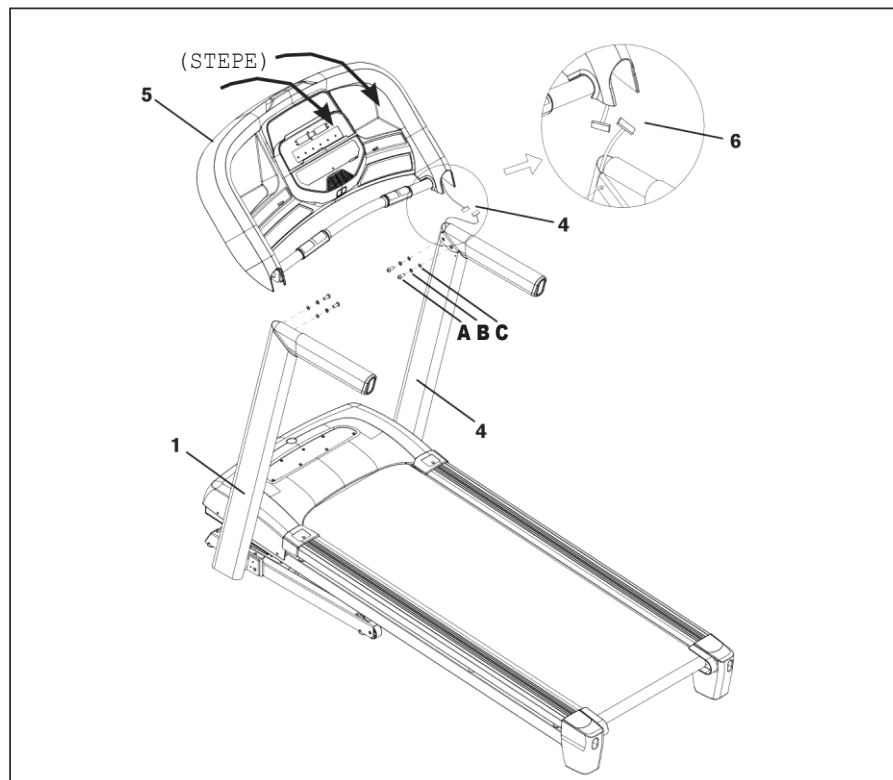
Примітка: Не затягуйте гвинти повністю доки не буде зібрана консоль.



Збирання 4

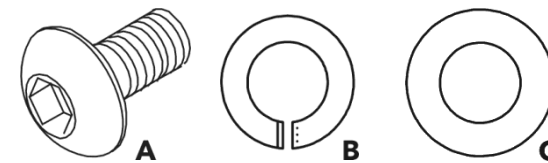


Набір для збирання 4			
			Кі-ть
A	Гвинт	M8X1.25PX15L	4
B	Пружинна шайба	8.2X15.4X2.0T	4
C	Пласка шайба	8.4X15.5X1.6T	4



Примітка: Будьте обережні, щоб не затиснути дроти під час складання консолі.

- Відкрийте набір для збирання 4.
- Обережно поставте консоль (5) на верх консольних щогл (1&4). Спочатку прикрутіть ліву сторону за допомогою 2 гвинтів (A), 2 пружинних шайб (B) та 2 плоских шайб (C).
- Консольні кабелі (4,6) з'єднайте між собою (4) та обережно вкладіть в щоглу консолі щоб при кріпленні їх не пошкодити.
- Закріпіть правий бік консолі (5) за допомогою 2 гвинтів (A), 2 пружинних шайб (B) та 2 плоских шайб (C).
- Потягніть за верх консолі (5) до задньої частини доріжки та тримаючи затягуйте всі гвинти ,зліва та справа (A).

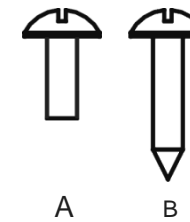
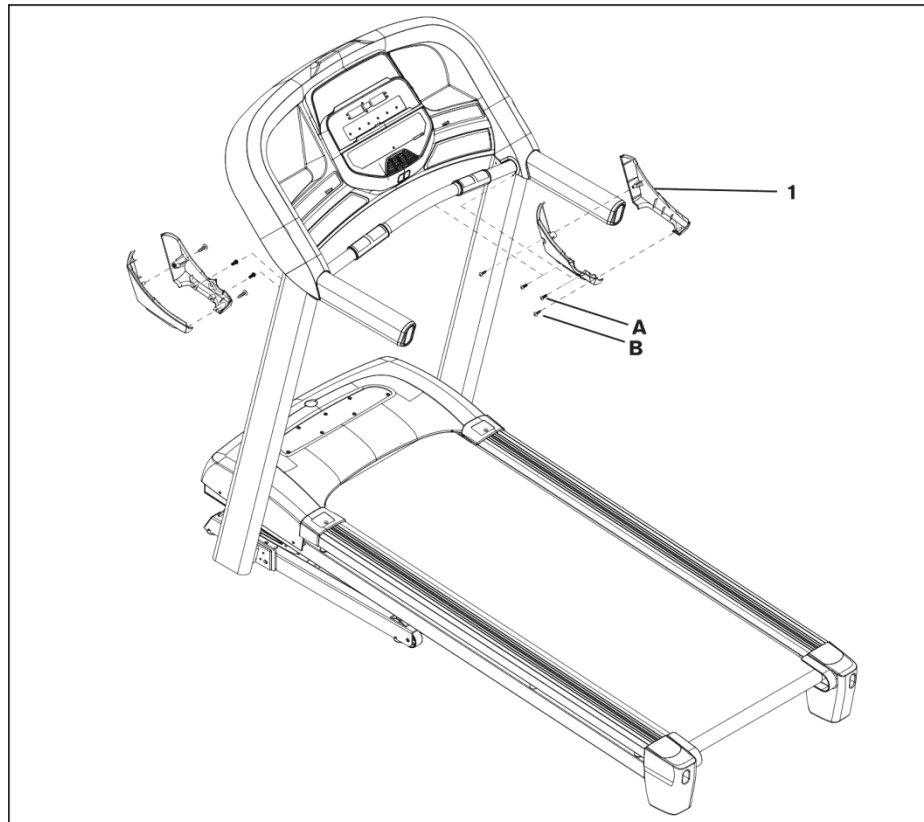


Збирання 5



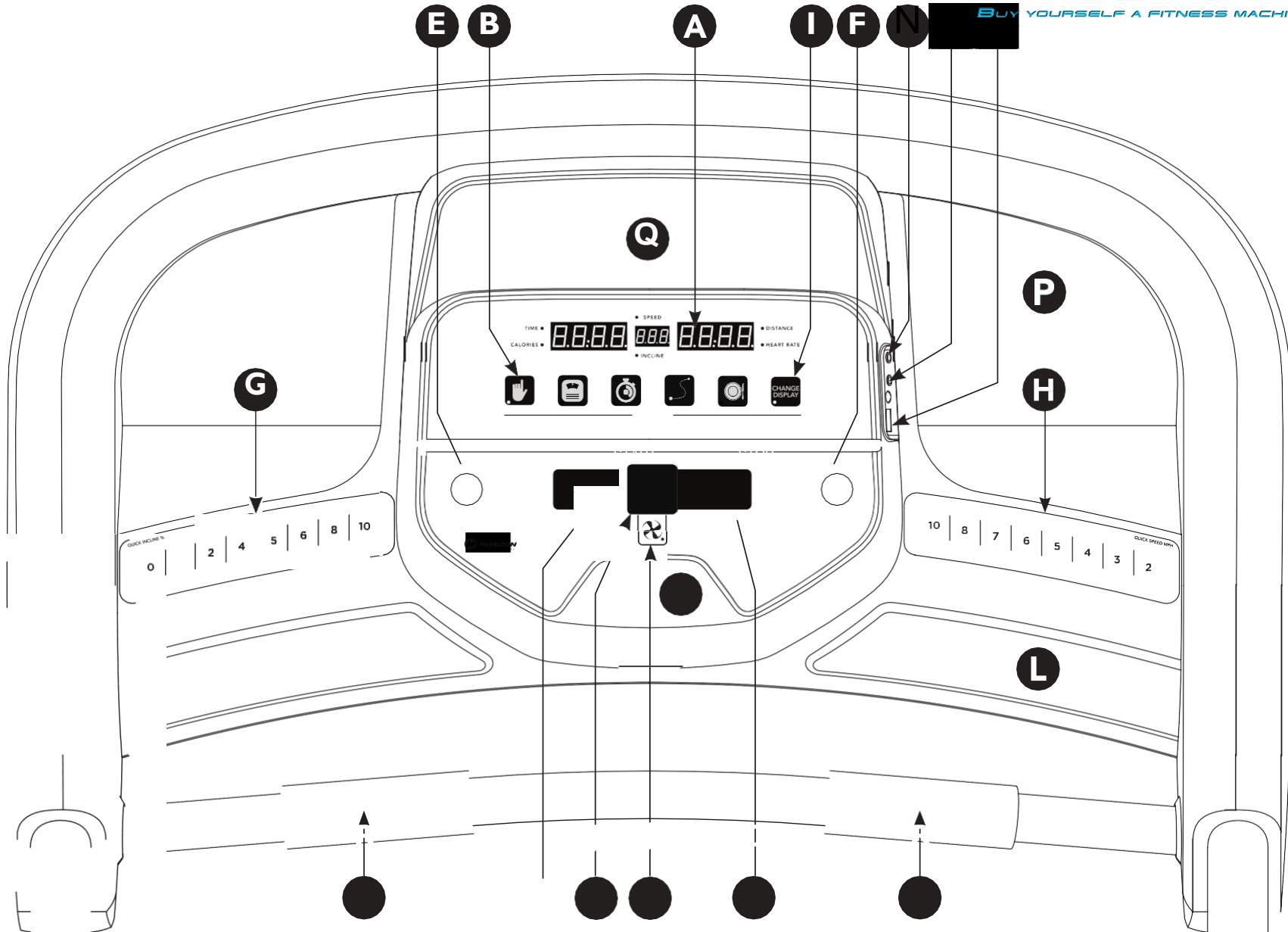
Набір для збирання 5			
			Кі-ть
A	Гвинт	4X10L	4
B	Гвинт	4X15L	4

- A Відкрийте набір для збирання 5.
- B Прикріпіть праву та ліву бокові кришки щогли консолі (1) за допомогою 8 гвинтів (A & B).
- C Затягніть всі гвинти до кінця, які раніше залишали не докрученими до кінця.



A

B

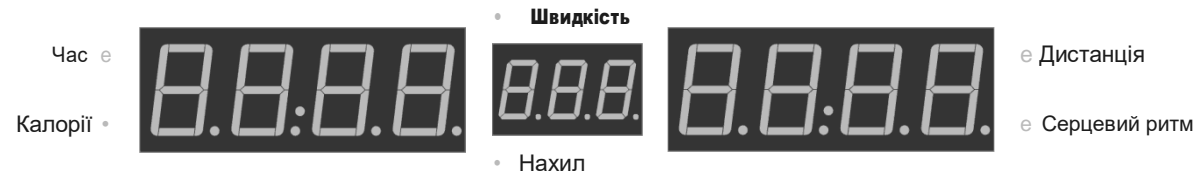


Експлуатація консолі

Примітка: На накладці консолі є тонкий захисний лист із прозорого пластику, який слід зняти перед використанням.

- A) Дисплей світлодіодний: Нахил, Швидкість, Час, Дистанція, Калорії, Серцевий ритм.
- B) Програми для роботи: Натисніть щоб вибрати тренування.
- C) START: натисніть, щоб розпочати вправи, розпочати тренування або відновити вправи після паузи.
- D) STOP: натисніть, щоб призупинити / закінчити тренування. Утримуйте 3 секунди, щоб скинути консоль.
- E) Нахил +/- Ключі: використовується для регулювання нахилу невеликими кроками (з кроком 0,5%).
- F) Швидкість +/- Ключі: використовується для регулювання швидкості з невеликими кроками (з кроком 0,1 милі / год).
- G) Швидкий Кут нахилу :використовується для швидшого досягнення бажаного нахилу
- H) Швидка Швидкість: використовується для швидшого досягнення бажаної швидкості.
- I) Змінити дисплей: натисніть, щоб змінити зворотний зв'язок дисплея під час тренування.
- J) Вентилятор: натисніть, щоб увімкнути та вимкнути вентилятор.
- K) FAN: Шанувальник особистих тренувань.
- L) Динаміки: музика відтворюється через динаміки, коли програвач компакт-дисків / MP3 підключено до консолі.
- M) AUDIO IN JACK: підключіть програвач компакт-дисків / MP3 до консолі за допомогою кабелю адаптера аудіо.
- N) AUDIO OUT / HEADPHONE JACK: підключіть навушники до цього гнізда, щоб слухати музику через навушники. Примітка: коли навушники підключені до гнізда для навушників, звук більше не виходитиме через динаміки.
- O) USB INPUT: 1 A / 5V USB вихідна потужність
- P) Ніші для пляшки: для особистих речей.
- O) Читальна стійка: тримає планшет або матеріал для читання.
- R) Вимірювання пульсу:** використовується для вимірювання частоти серцевих скорочень.





Відображення вікон

- Час: Показується як хвилини: секунди. Перегляньте час, що залишився або час, що минув під час тренування.
- Дистанція: Показується як милі. Позначає пройдену відстань або відстань, що залишилася під час тренування.
- Швидкість: Показується як MPH. Показує, наскільки швидко рухається ваша поверхня для ходьби або бігу.
- Нахил: Відображається у відсотках. Позначає нахил поверхні для ходьби або бігу.
- Калорії: Загальна кількість спалених калорій або залишок калорій, що залишились спалити під час тренування.
- Частота пульсу: Відображається як BPM (ударів за хвилину). Використовується для контролю пульсу (відображається, коли контакт здійснюється обома імпульсними захватами).

Починаємо

- 1) Переконайтесь, що на ремені не розміщені предмети, які заважатимуть руху бігової доріжки.
- 2) Підключіть шнур живлення та увімкніть бігову доріжку. (Перемикач ON / OFF знаходиться поруч із шнуром живлення.)
- 3) Встаньте на бічні рейки бігової доріжки.
- 4) Прикріпіть затискач ключа безпеки до частини одягу, переконавшись, що він надійно захищений і не від'єднується під час роботи.
- 5) Вставте ключ безпеки в замкову щілину на консолі.
- 6) У вас є два варіанти розпочати тренування:



А) Швидкий старт

Просто натисніть кнопку СТАРТ, щоб розпочати розробку.
Час, відстань і калорії будуть рахуватися з нуля...

В) Виберіть тренування та ціль

- 1) Виберіть ПРОГРАМУ за допомогою кнопок -F / - та натисніть ENTER, коли відображається бажана ПРОГРАМА.
- 2) Відрегулюйте НАЛАШТУВАННЯ за допомогою кнопок -I - / - та натисніть ENTER, коли відображається бажане НАЛАШТУВАННЯ.
- 3) Натисніть СТАРТ для початку..



Профілі тренування

- 1) Інструкція: Налаштовуйте швидкість та нахил вручну під час тренування.
- 2) Інтервали: Покращує вашу силу, швидкість та витривалість, збільшуючи та зменшуючи швидкість протягом усього тренування, щоб задіяти ваше серце та інші м'язи. Включає 10 рівнів.

Зміни швидкості та сегменти повторюються 90 секунд 30 секунд.

Сегмент	Розминка		1	2	Спокій	
Час	4:00 Хвилини		90 сек	30 сек	4:00 Хвилини	
Рівень 1	0.5	1.5	2	4	1.5	1
Рівень 2	0.5	1.5	2	4.5	1.5	1
Рівень 3	0.5	1.9	2.5	5	1.9	1.3
Рівень 4	1	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
Рівень 5	1	2.3	3	6	2.3	1.5
Рівень 6	1	2.3	3	6.5	2.3	1.5
Рівень 7	1.4	2.6	3.5	7	2.6	1.8
Рівень 8	1.4	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
Рівень 9	1.4	3	4	8	3	2
Рівень 10	1.4	3	4	8.5	3	2

- 3) Втрата ваги: А тренування, розроблене спеціально для націлювання на жир. Сприяє схудненню, збільшуючи та зменшуючи швидкість та нахил, залишаючи вас у зоні спалювання жиру. Включає 10 рівнів.

Зміни швидкості та нахилу, сегменти повторюються кожні 30 секунд.

Segment		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down	
	Time	4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 Mins	
Level 1	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0
	Speed	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
Level 2	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5	0
	Speed	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
Level 3	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
	Speed	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
Level 4	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
	Speed	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
Level 5	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
	Speed	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
Level 6	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
	Speed	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
Level 7	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
	Speed	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
Level 8	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
	Speed	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
Level 9	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
	Speed	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
Level 10	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
	Speed	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8



Цільові профілі

- Ціль 1 - Відстань:** Підштовхуйтеся і йдіть далі під час тренування, виконавши 13 тренувань на відстань. Вибирайте з 1 милі, 2 милі, 5 тис., 5 миль, 10 тис., 8 миль, 15 тис., 10 миль, 20 тис., Півмарафону, 15 миль, 20 миль і цілей марафону. Користувач встановлює початкові рівні швидкості.
- Ціль 2 - Калорії:** Поставте цілі щодо спалювання калорій. Згорілі калорії обчислюються з використанням ваги профілю користувача.

Скидання даних на консолі

Утримуйте кнопку STOP протягом 3 секунд.

Завершення тренування

Коли тренування завершиться, пристрій подасть звуковий сигнал. Інформація про тренування відобразиться на консолі протягом 30 секунд, а потім скидатиметься.



Використання CD / MP3 плеєра / Bluetooth



- 1) Підключіть доданий кабель AUDIO ADAPTER до гнізда AUDIO IN у верхньому правому куті консолі та гнізда для навушників на програвачі CD / MP3 .
- 2) За допомогою кнопок програвача CD / MP3 відрегулюйте параметри пісні.
- 3) Витягніть кабель аудіо-адаптера, коли він не використовується.
- › 4) Якщо ви не хочете користуватися динаміками, ви можете підключити навушники до АУДІО-ВИХОДНОГО Гнізда з правого боку консолі.
- 5) Щоб підключитися до динаміків Bluetooth, відкрийте налаштування Bluetooth, увімкніть Bluetooth, скануйте нові пристрої, знайдіть Horizon T101 і виберіть підключити.