

 **HORIZON** **T202**
Бігова доріжка

TRENAGER.COM.UA
BUY YOURSELF A FITNESS MACHINE!



HORIZON
FITNESS

Використовуючи електричний виріб, слід завжди дотримуватися основних запобіжних заходів, зокрема таких:

Прочитайте всі інструкції перед використанням цієї бігової доріжки. Власник несе відповідальність за те,

щоб усі користувачі цієї бігової доріжки були належним чином проінформовані

всі попередження та запобіжні заходи. Якщо у вас виникли запитання після прочитання цього посібника,

зверніться до служби технічної підтримки клієнтів за номером

перелічені на задній панелі КЕРІВНИКА ВЛАСНИКА

.

Ця бігова доріжка призначена лише для домашнього використання. Не використовуйте цю бігову доріжку в комерційних,

прокатних, навчальних закладах чи установах.

Невиконання анулює гарантію





Увага

- Ніколи не користуйтеся біговою доріжкою, перш ніж закріпити затискач на вашому одязі.
- Якщо ви відчуваєте будь-який біль, включаючи, але не обмежуючись цим, болі в грудях, нудоту, запаморочення або задишку, зупиніть
- негайно вправляйтеся та перед тим, як продовжувати, проконсультуйтеся зі своїм 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 її підключено до мережі. Вимкніть розетку, коли вона не використовується, а також перед надяганням або
- знімаючи деталі.
- Не працюйте під ковдрою чи подушкою. Надмірне нагрівання може спричинити пожежу, ураження електричним струмом або травмування людей.
- Підключайте цей тренажер лише до правильно заземленої розетки.

Важливо

Домашні тварини чи діти віком до 13 років не повинні знаходитися ближче до бігової доріжки, ніж на відстані 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 отвір для повітря 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 обмежуйтеся 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 зроблено вказівкою технічної підтримки клієнтів. Послуга повинна здійснюватися лише уповноваженим техніком 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

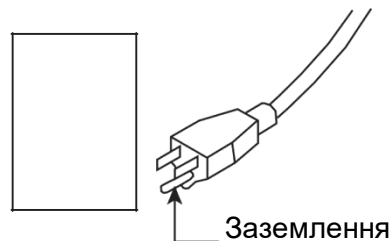
Цей виріб повинен бути заземлений. Якщо бігова доріжка має несправність або поломку, заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, щоб зменшити ризик ураження електричним струмом. Цей виріб оснащений шнуром, що має заземлювач обладнання та штепсель заземлення. Штепсельна вилка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

Важливо

Неправильне підключення заземлювача до обладнання може призвести до ураження електричним струмом. Якщо у вас виникли сумніви щодо належного заземлення виробу, зверніться до кваліфікованого електрика або 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, перенесіть пристрої в іншу схему. Примітка: Зазвичай в одній схемі є кілька розеток. Цю бігову доріжку слід використовувати з мінімальною схемою 15 ампер.

Увага



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 або ремонту зверніться до технічної служби замовника



У процесі складання існує кілька напрямків, на які слід звернути особливу увагу. Дуже важливо стежити за складанням інструкцій та переконайтесь, що всі деталі надійно затягнуті. Якщо інструкції з монтажу не виконуються правильно, то бігова доріжка може мати деталі, які не затягнуті, здаватимуться розкутими і можуть спричиняти дратівливі звуки. Щоб запобігти пошкодженню бігової доріжки, необхідно переглянути інструкції по монтажу та вжити коригувальні дії.

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

SERIAL NUMBER:

TM

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

Місце для гаджета

Для пляшки з водою

Вентилятор

Імпульсні ручки

Кнопка вкл./викл.

Шнур живлення

Кришка мотор

Бічна рейка

Колеса для транспортування

Панель управління та дисплей

Консоль

Динаміки

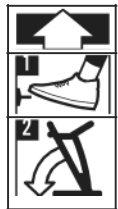
Ключ безпеки

Стійка консолі

CAUTION	ATTENTION	PRECAUCION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA	GARDEZ VOS MAINS ET VOS PIEDS À L'ÉCART DE CET ÉNDRUIT. DES COUPS À HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES CORPORELLES	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES ALEJADOS DE ESTA PARTE. DESCARGAS DE ALTA PRESIÓN PODRIAN OCASIONAR LESIONES FÍSICAS.
HIGH PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.		

Бічна рейка

Колеса для транспортування



Інструменти:

- 6 mm T-Ключ
- 5 mm L-Ключ

Деталі :

- 1 Деталі консолі
- 2 Консольні щогли
- 1 Комплект обладнання
- 1 Ключі
- 1 Кабель аудіо-адаптера
- 1 Пляшка з силіконом
(2 шт.)
- 1 Рама
- 1 Шнур живлення
- 2 Кришки підключення консолі

Попередня збірка

Розпакування

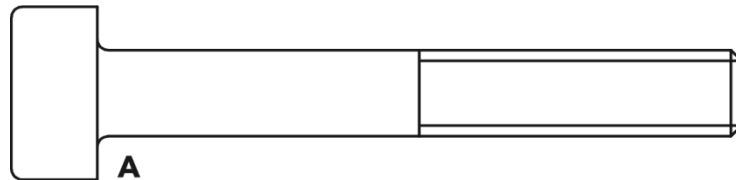
Покладіть коробку з біговою доріжкою на рівну рівну поверхню. Рекомендується розмістити на підлозі захисне покриття. Будьте обережні під час поведження та транспортування цього пристрою. Ніколи не відкривайте коробку, коли вона знаходиться збоку. Після зняття стрічкових ремінців не піднімайте та не транспортуйте 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 поведженні може відкритися пружина Ніколи не хапайтеся за будь-яку частину нахиленої рами і не намагайтеся підняти або перемістити бігову доріжку.



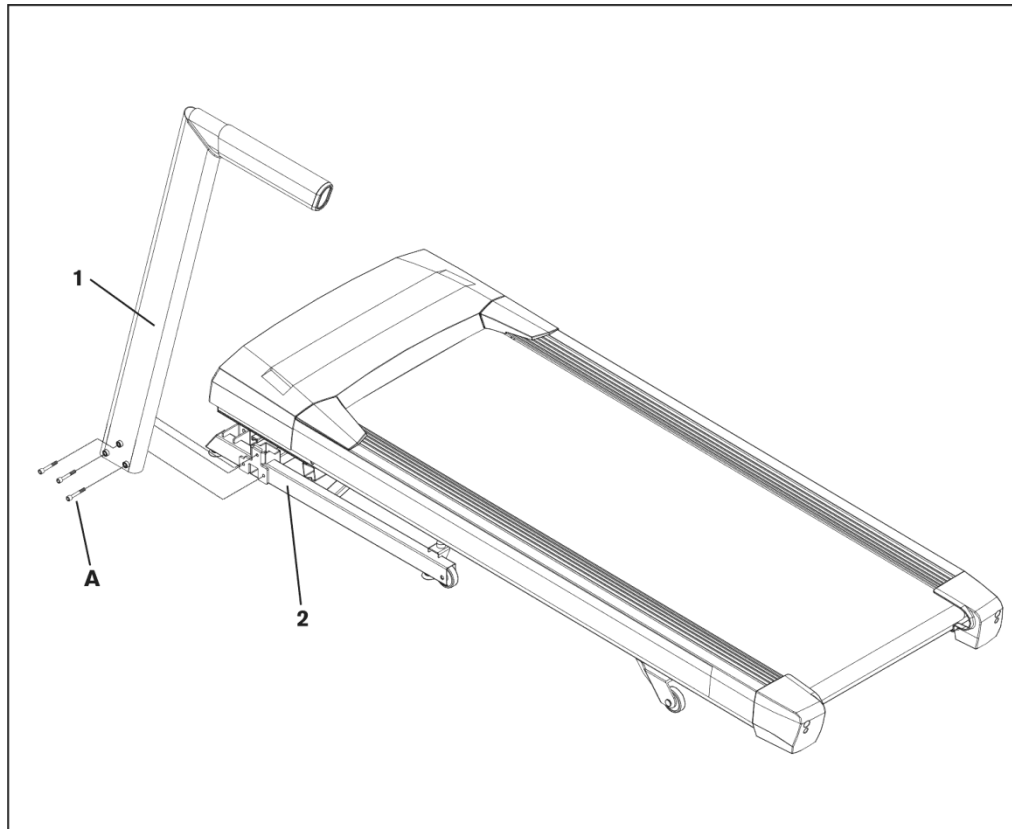
Крок монтажу 1



Набір для збирання 1			
			Кі-ть
A	Шестигранний гвинт	M8X1.25PX60L	3



- A Відріжте жовті стрічкові ремінці і підніміть бігову колоду вгору ззаду, щоб видалити весь вміст під біговою майданчиком.
- B Відкрийте набір для збирання 1.
- C Прикріпіть ЛІВУ КОНСОЛЬНУ Стійку (1) до основної рами (2) за допомогою 3 гвинтів (A).

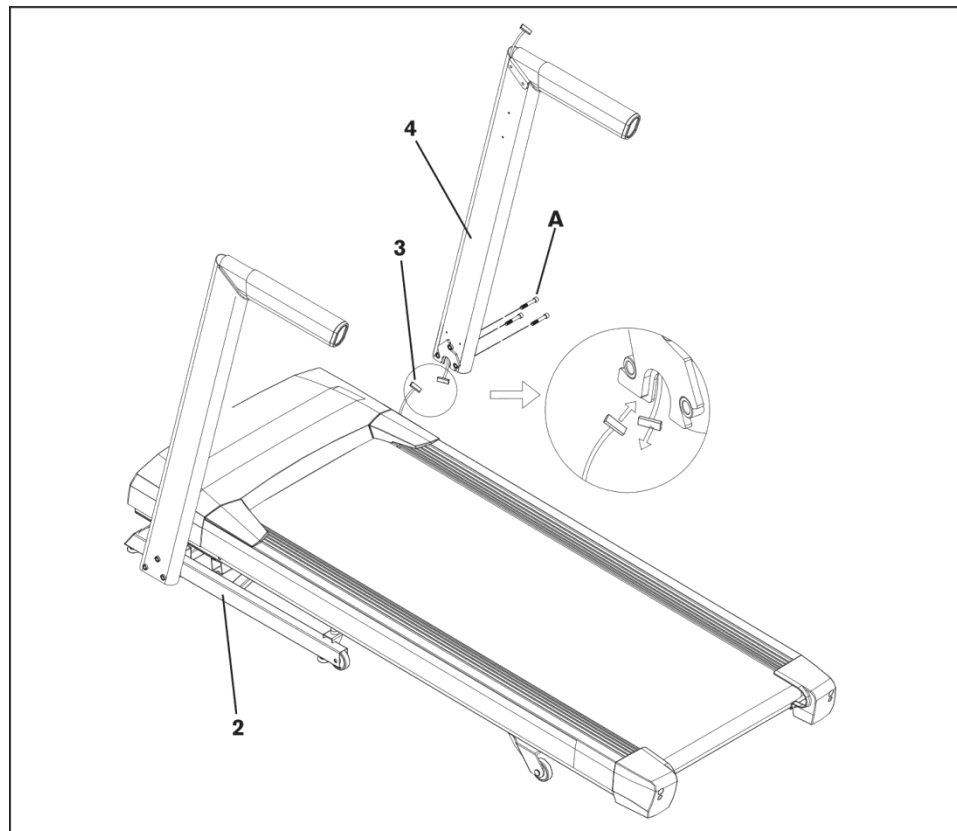
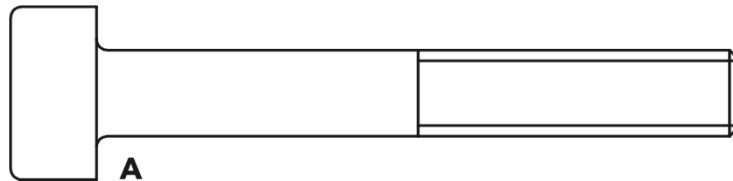


Примітка: Не затягуйте болти повністю, поки не буде кроку 5.

Крок монтажу 2



Набір для збирання 2			
			Кі-ть
A	Шестигранний гвинт	M8X1.25PX60L	3



- A** Відкрийте набір для збирання **2**.
- B** Витяніть консольний кабель (3) подалі від основи бігової доріжки. Підключіть консольний кабель (3) з основної рами (2) до консольного кабелю (3) з консольної стійки (4) обережно. Інший кінець консольного кабелю (3) повинен розташовуватися у верхній частині стійки консолі.
- C** Прикріпіть праву консольну стійку (4) до основної рами (2) за допомогою 3 гвинтів (A).

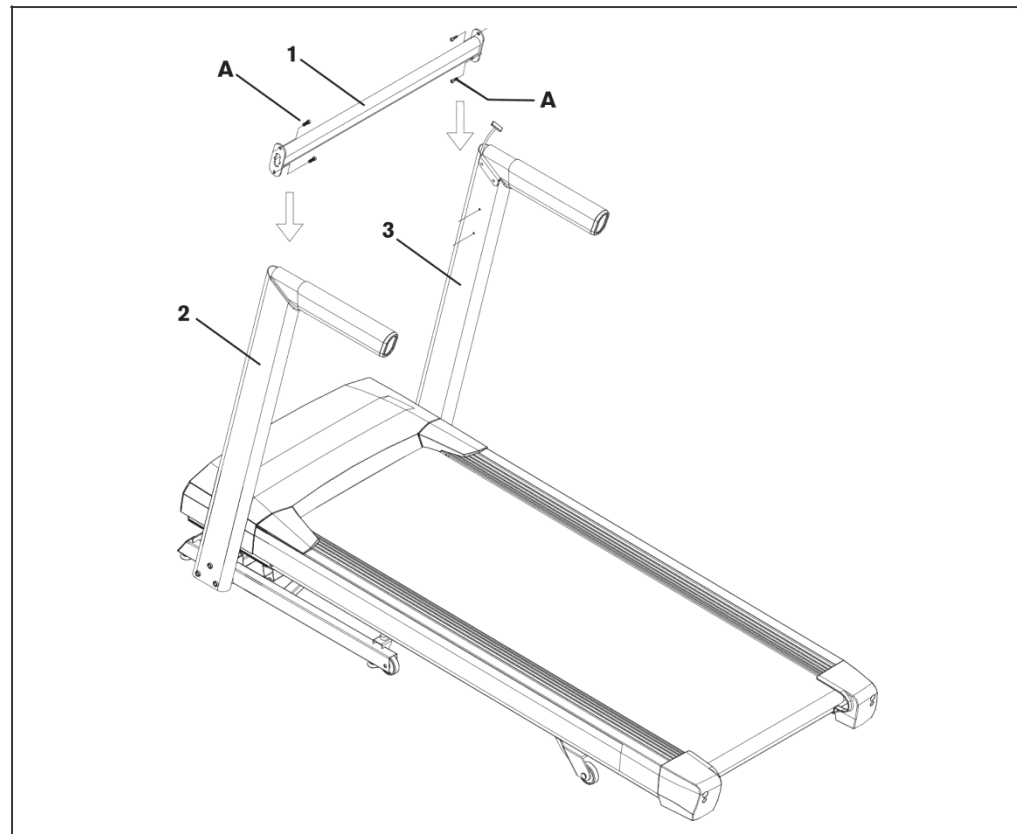
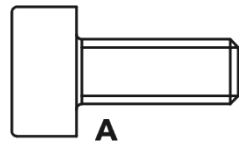
Примітка: Будьте обережні, щоб не затиснути кабель консолі, прикріплюючи праву щоглу консолі.

Примітки: Не затягуйте болти повністю, поки не буде кроку 5.

Крок монтажу 3



Набір для збирання 3			
			Кі-ть
A	Шестигранний гвинт	M6X1.0PX15L	4



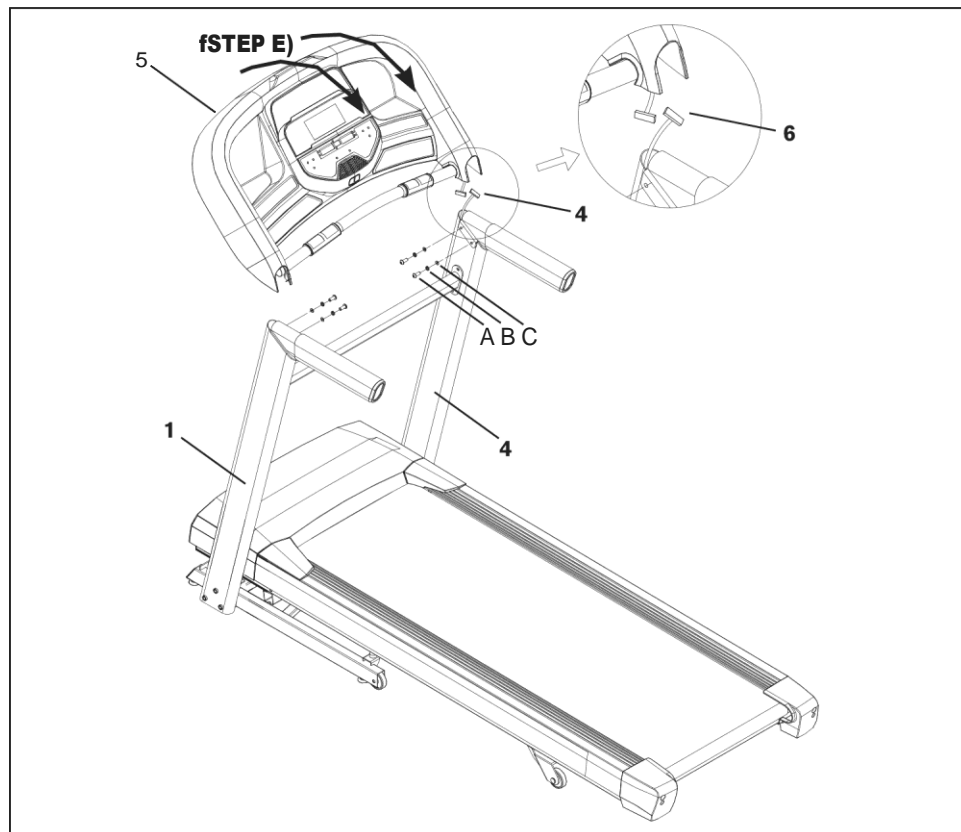
- A Відкрийте набір для збирання **3**.
- B Прикріпіть ліву сторону перемички (1) до стійки консолі (2) за допомогою 2 гвинтів . (A)
- C Прикріпіть правий бік перемички (1) до стійки консолі (3) 2 гвинтами . (A)

Примітка: Не затягуйте гвинти повністю, поки консоль не буде зібрана.

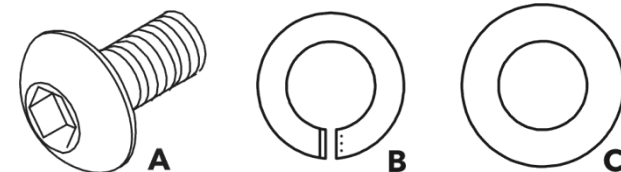
Крок монтажу 4

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

Набір для монтажу 4			
			Кі-ть
A	Гвинт	M8X1.25PX15L	4
B	Пружинна шайба	8.2X13.5X2.0T	4
C	Пласка шайба	8.2X15.0X1.2T	4



- A** Відкрийте набір для складання **4**.
- B** Обережно поставте консоль (5) на вершину консольних стійок (1&4). Спочатку прикріпіть ліву сторону 2 гвинтами (A), з 2 пружинними шайбами (B) та 2 плоскими шайбами (C).
- C** Консольний кабель (6) засунутий к консольну стійку (4). Протягніть через стійку (6) (4). Зєднайте між собою кабелі (6) Та обережно вкладіть їх до стійки щоб уникнути пошкодження .
- D** Прикріпіть правий бік консолі (5) використовуючи 2 гвинта (A), та 2 пружинні шайби (B) і 2 плоскі шайби(C).
- E** Потягніть за верх консолі (5) до задньої частини бігової доріжки і утримуйте, затягуючи лівий і правий бокові гвинти (A).

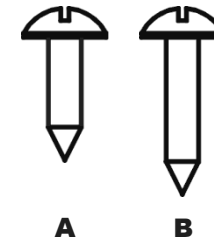
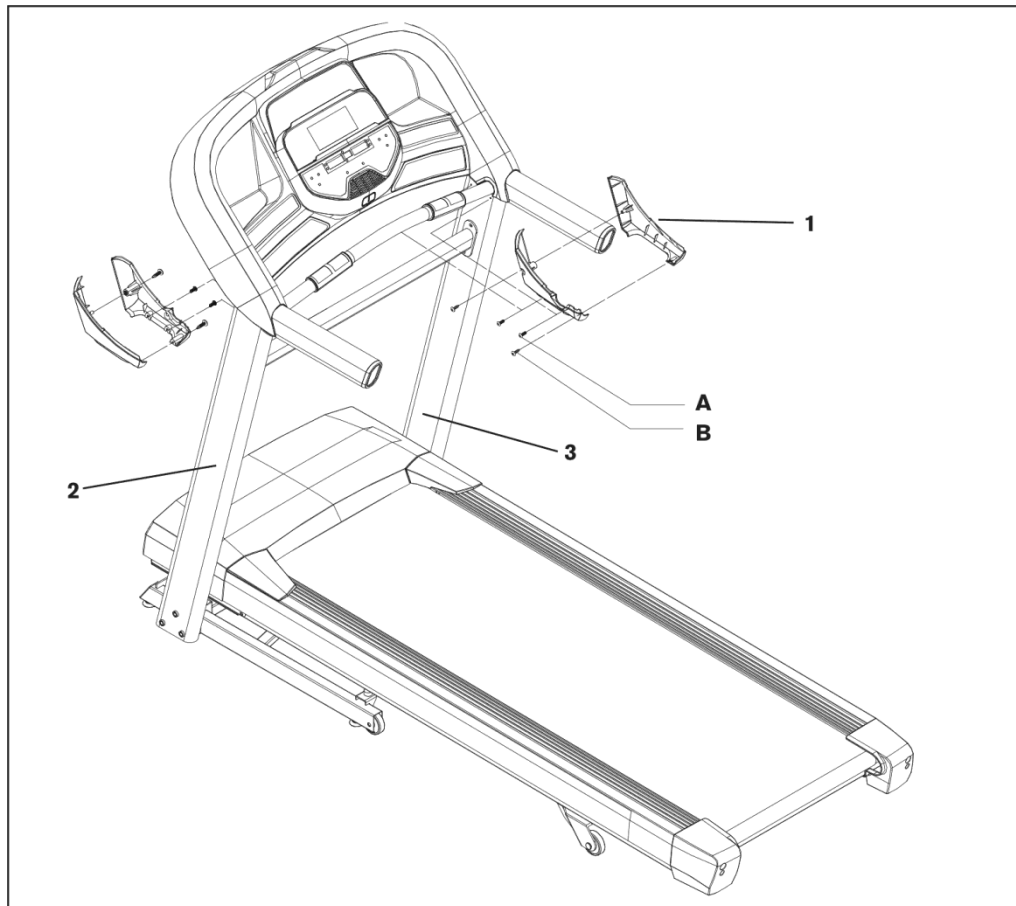


Крок монтажу 5



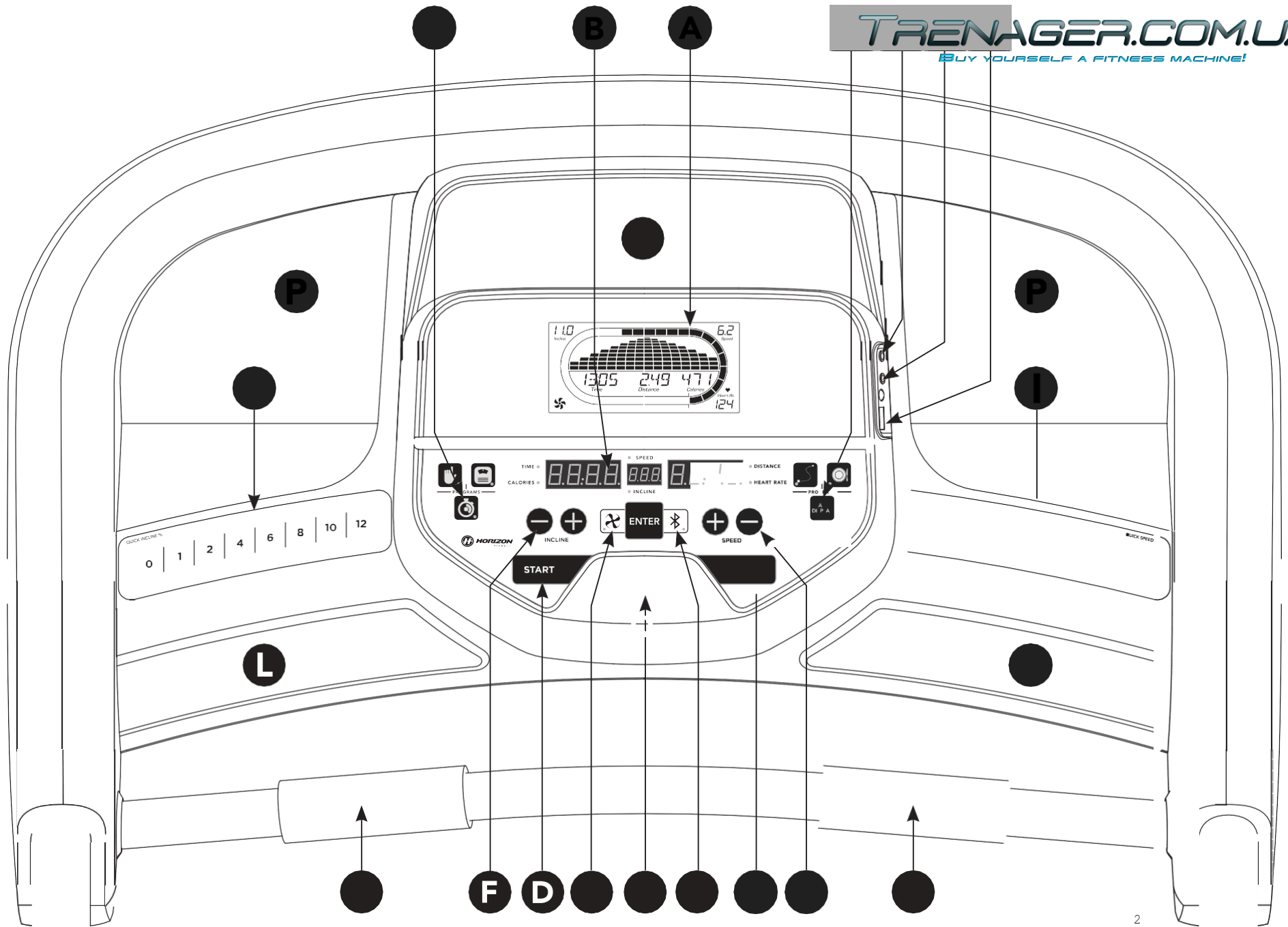
Набір для монтажу 5			
			Кі-ть
A	Гвинт	4X10L	4
B	Гвинт	4X15L	4

- A** Відкрийте набір для монтажу **5**.
- B** Прикріпіть ПРАВУ І ЛІВУ БОКОВУ КОНСОЛЬНУ КРИШКУ (1) використовуючи 8 гвинтів (A & B).
- C** Затяніть всі гвинти консолі що були недотягнуті (2&3) тепер збірка закінчена.



Збирання завершено!

Перед першим використанням змастіть деку бігової доріжки силікономом що йде в комплект.

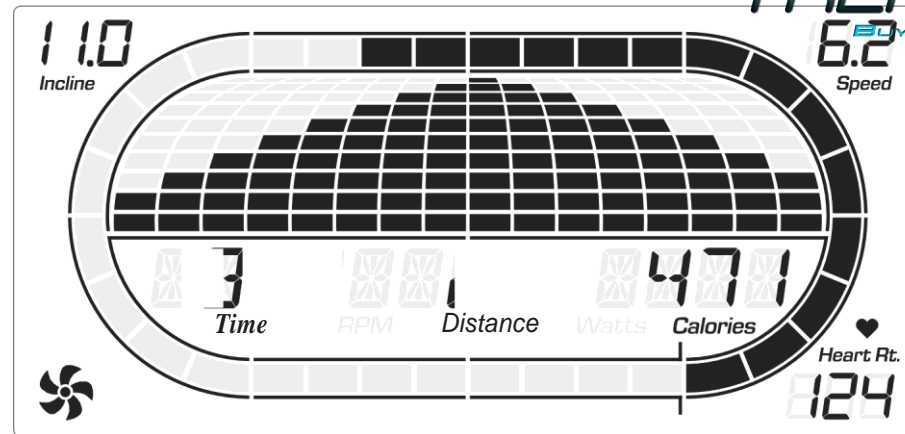


Експлуатація консолі

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



- A) LCD дисплей відображення: Кут нахилу, Швидкість, Час, Дистанція, Калорії, Серцевий ритм
- B) LED дисплей: Нахил, Швидкість, Час, Дистанція, Калорії, Серцевий ритм
- C) Програми для роботи: натисніть щоб вибрати тренування.
- D) START: натисніть, щоб розпочати вправи, розпочати тренування або відновити вправи після паузи.
- E) STOP: натисніть, щоб призупинити / закінчити тренування. Утримуйте 3 секунди, щоб скинути консоль.
- F) Нахил +/- Ключ: використовується для регулювання нахилу невеликими кроками (з кроком 0,5%).
- G) Швидкість +/- Ключ: використовується для регулювання швидкості з невеликими кроками (з кроком 0,1 милі / год).
- H) Швидкий нахил: використовується для швидшого досягнення бажаного нахилу.
- I) Швидка швидкість: використовується для швидшого досягнення бажаної швидкості.
- J) Кнопка вентилятора: натисніть, щоб увімкнути та вимкнути вентилятор.
- K) Вентилятор: персональне тренування з вентилятором.
- L) Динаміки: музика відтворюється через динаміки, коли ваш CD / MP3-програвач підключений до консолі.
- M) AUDIO провід: підключіть програвач компакт-дисків / MP3 до консолі за допомогою кабелю адаптера аудіо, що додається.
- N) АУДІО-ВИХІД / Гніздо для навушників: 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 вихід: 1A/5V USB вихідна потужність.
- P) Полка для пляшок з водою: тримає особисті речі.
- Q) Місце для гаджета: тримає планшет або матеріал для читання
- R) Світло показника блютуз: інформує користувача про те, що з'єднання Bluetooth було встановлено.
- S) Імпульсні захвати : 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.
- Серцевий ритм: Відображається як BPM (ударів за хвилину). Використовується для моніторингу пульсу (відображається, коли контакт здійснюється обома пульсовими захватами).



Починаємо!

- 1) Переконайтесь, що на ремені не розміщено предметів, 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 тренування.
Час, відстань і калорії будуть рахуватися з нуля. АБО...

В) Виберіть програму тренування та цілі

- 1) Виберіть КОРИСТУВАЧА за допомогою кнопок + / - та натисніть ENTER, коли відобразиться бажаний КОРИСТУВАЧ.
- 2) Виберіть ВАГУ за допомогою кнопок +/- та натисніть ENTER, коли відображається бажаний ВАГА.
- 3) Виберіть ПРОГРАМУ за допомогою кнопок +/- та натисніть ENTER, коли відображається бажана ПРОГРАМА.
- 4) Відрегулюйте НАЛАШТУВАННЯ за допомогою кнопок +/- та натисніть ENTER, коли відображається бажане НАСТРОЙКА.
- 5) Натисніть СТАРТ, щоб розпочати.

Профілі тренування

1) **Користувач:** 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 або 30 секунд.

Сегмент	Розминка		1	2	Спокій	
Час	4:00 Хв		90 сек	30 сек	4:00 Хв	
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.s	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	a	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.

Сегмент	Розминка		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Час	а		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 mins	
Level 1	Нахил	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



1) Дистанція: Відштовхуйтесь і йдіть далі під час тренування, здійснивши 13 тренувань на відстань. Виберіть з 1 миля, 2 милі, 5 км, 5 миль, 10 тис., 8 миль, 15 тис., 10 миль, 20 тис., Півмарафон, 15 миль, 20 миль і цілі марафону. Користувач встановлює початкові рівні швидкості



2) Калорії: Поставте цілі щодо спалювання калорій. Спалені калорії обчислюються з використанням відстані та швидкості.

Обнулення консолі

Утримуйте кнопку STOP протягом 3 секунд.

ЗАВЕРШЕННЯ ВАШОГО ТРЕНУВАННЯ

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

ВИКОРИСТАННЯ ВАШИХ CD / MP3-ПЛЕЕРІВ / BLUETOOTH-AC



- 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 ГНІЗДИ АУДІО ВИХОДУ на правій стороні консолі.
- 5) Щоб підключитися до динаміків Bluetooth, відкрийте налаштування Bluetooth, увімкніть Bluetooth, скануйте нові пристрої, знайдіть Horizon T202 і виберіть підключення.

ПІДКЛЮЧЕНА ФІТНЕС-СИСТЕМА AFG TABLET

Ваш апарат AFG готовий до використання планшетів, що дозволяє використовувати технологію Bluetooth для бездротового підключення планшета до спортивної бігової доріжки AFG. Використання безкоштовного завантаженого додатка AFG Fitness дозволить вам керувати робочими функціями бігової доріжки за допомогою планшета. Додаток також дозволить вам контролювати тренування, відстежувати прогрес і переглядати історію тренувань. Додаток AFG Fitness можна завантажити з магазину iTunes для пристроїв IOS або з магазину Google для пристроїв Android.



Інформацію про підключення планшета до бігової доріжки AFG Sport, налаштування програми AFG Fitness та управління та моніторинг тренування за допомогою планшета див. У посібнику AFG Connected Fitness, що додається до бігової доріжки.