



**HORIZON**  
FITNESS

**Evolve Plus**



# БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Руководство пользователя



## СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ	3
РАСКЛАДЫВАНИЕ / СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА	8
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ / ХРАНЕНИЕ	9
ВЫРАВНИВАНИЕ, ПОДКЛЮЧЕНИЕ К СЕТИ и ЭКСТРЕННОЕ ВЫКЛЮЧЕНИЕ	10
ВНЕШНИЙ ВИД ТРЕНАЖЕРА	11
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА и ПОКАЗАНИЯ ДИСПЛЕЯ	12
НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ и ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ	14
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ	14
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК	22
ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	24
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	24
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ	27
РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК И ВАЖНОСТЬ РАЗМИНКИ / СБРОСА НАГРУЗКИ	28
ЦЕЛИ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ	29
БЛАНКИ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫХ ЗАПИСЕЙ	30
БЛАНКИ ЕЖЕМЕСЯЧНЫХ ЗАПИСЕЙ	31
ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА	33

### ВНИМАНИЕ!

Перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь с данным руководством. Сохраните его.

## ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

### СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ

Перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь с данным руководством. Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием.

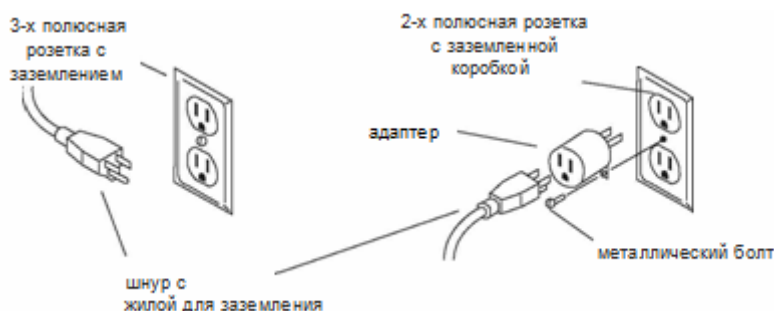
**⚠ ВНИМАНИЕ!** Подключайте тренажер только к заземленной розетке. См. инструкцию по заземлению.

### ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Тренажер должен быть заземлен. В случае сбоя или поломки беговой дорожки заземление создает путь для электрического тока с минимальным сопротивлением, что снижает риск удара током. Тренажер комплектуется шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов.

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

Продукт предназначен для использования в сети с номинальным напряжением 220-240 вольт и укомплектован специальной вилкой (см. рисунок). Если у вас нет розетки с заземлением, допустимо временное подключение тренажера к обычной розетке с помощью адаптера (см. рисунок). При этом вы должны как можно скорее обратиться к электрику и установить нужную розетку. Лапку или зуб зеленого цвета, выдвигающиеся из адаптера, следует подключить к контакту заземления, например, заземленной крышке выходной коробки. При использовании адаптера его необходимо фиксировать металлическим болтом.



Обратите особое внимание на подключение к электрической сети. Желательно использование отдельной трехпроводной линии с защитным заземлением и наличием в распределительном щитке устройства защитного отключения (УЗО). Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на отсутствие его повреждений. В необходимых случаях проконсультируйтесь с организацией, обслуживающей Вашу внутриквартирную электропроводку и электророзетки. Выполнение этих требований снизит риск поражения электрическим током.

Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу

системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также может явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании.

**⚠ ВНИМАНИЕ!** Во избежание ожогов, возникновения пожара, удара током и физических повреждений:

- Не используйте беговую дорожку, не закрепив на одежде зажим ключа безопасности.
- Если вы почувствуете боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите упражнения и обратитесь за консультацией к врачу.
- Не занимайтесь в одежде, части которой могут попасть в элементы беговой дорожки.
- Оберегайте шнур питания от соприкосновения с нагретыми поверхностями.
- Не подпускайте детей к беговой дорожке.
- Не пользуйтесь тренажером вне помещения.
- Отключите тренажер перед перемещением.
- Не снимайте кожухи двигателя или роликов. Обслуживание должно производиться только представителями авторизованной сервисной службы.
- Тренажер должен быть подключен к отдельной цепи.
- На включенной беговой дорожке может находиться не более одного человека.

### **ДЕТИ**

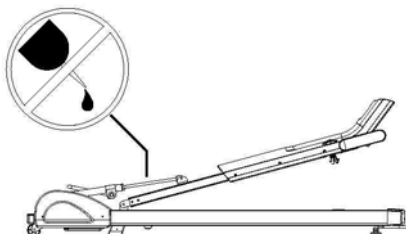
- Не подпускайте детей к беговой дорожке.
- Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

### **ЧИСТКА**

- Для чистки дорожки используйте мыльный раствор и влажную тряпку; ни в коем случае не применяйте растворители.

### **⚠ ВНИМАНИЕ!**

Применение смазочных средств приводит к повреждению складывающегося механизма.



### **ПРОЧИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

**⚠ ВНИМАНИЕ!** Почувствовав боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите упражнения и обратитесь за консультацией к врачу.

- Не занимайтесь в одежде, части которой могут попасть в элементы беговой дорожки.

Ознакомьтесь с Руководством перед использованием тренажера.

## **ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ**

Во избежание повреждения важных деталей беговой дорожки рекомендуем вам подключать ее к отдельной цепи 20 ампер, не используя при этом удлинитель. Беговую дорожку можно использовать только в закрытом помещении с постоянной влажностью и температурой. Если тренажер подвергался действию низких температур или высокой влажности, то перед первым использованием необходимо подождать, пока он нагреется до комнатной температуры. Невыполнение этого условия может привести к отказу электронных компонентов.

**Поздравляем вас** с приобретением тренажера серии Elite. С его помощью вы сможете разработать собственную программу тренировок и добиться нужного вам результата в области фитнеса. Регулярно занимаясь на беговой дорожке, вы измените вашу жизнь к лучшему.

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, по прошествии времени это поможет Вам 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.

Вот примеры тех результатов, которых вы можете добиться:

- снижение веса
- оздоровление сердца
- повышение мышечного тонуса
- повышение уровня расхода энергии
- снижение стресса
- повышение психологической устойчивости и улучшение настроения
- повышение самооценки.

Чтобы добиться этих результатов, необходимо регулярно тренироваться. Беговая дорожка Horizon Fitness поможет вам преодолеть многие препятствия, мешающие эффективным занятиям. Теперь вы не будете зависеть от погоды и времени суток и сможете с комфортом тренироваться дома. Ознакомившись с данным руководством, вы узнаете, как пользоваться вашей новой беговой дорожкой. Освоив ее, вы сможете вести более здоровый образ жизни.

**⚠ ВНИМАНИЕ!** ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ПОЧУВСТВОВАВ БОЛЬ В ГРУДИ, ТОШНОТУ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ ИЛИ ОДЫШКУ, ПРЕКРАТИТЕ УПРАЖНЕНИЯ И ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке. Заводская упаковка не должна быть нарушена.

При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними детьми не допускается.

При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца.

Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера.

Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей.

Для устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер.

Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья.

**ВАЖНО: ОЗНАКОМЬТЕСЬ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ!**

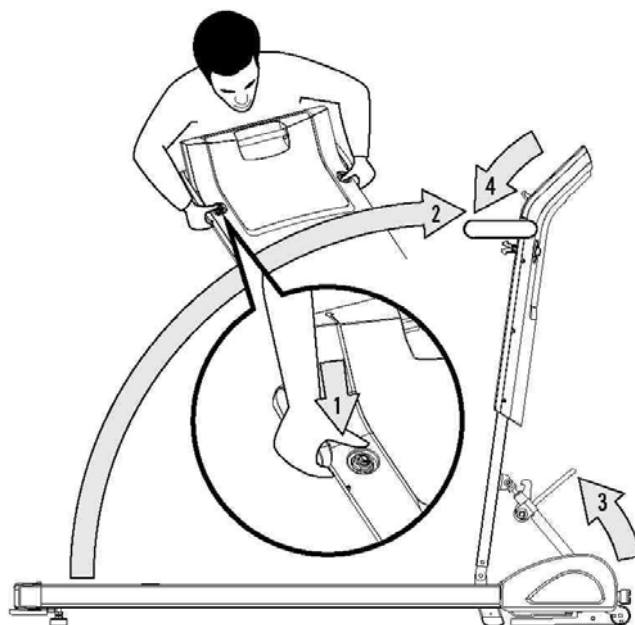
## РАСКЛАДЫВАНИЕ

Приобретая беговую дорожку, вы получаете ее в сложенном виде. Чтобы разложить ее:

1. нажмите и удерживайте в нажатом положении **кнопки запоров**.
2. Поднимите и зафиксируйте в вертикальном положении **консоль тренажера**.
3. Поднимите до упора **ФИКСИРУЮЩУЮ РУЧКУ**.
4. Плавно опустите до упора **ПЕРЕДНЮЮ РУЧКУ**.

### **ОСТОРОЖНО:**

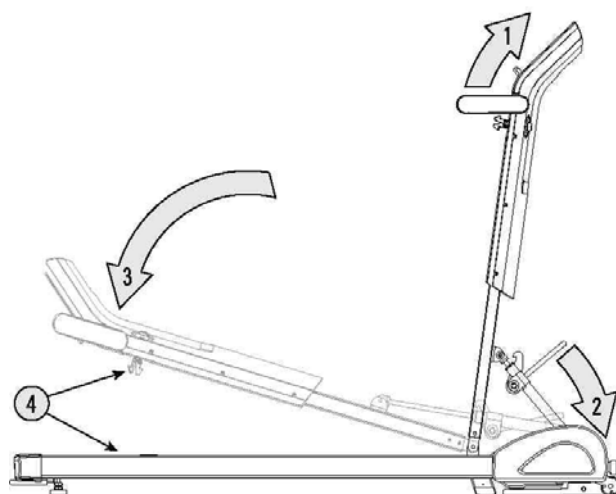
Не пользуйтесь тренажером, если не удастся закрепить **ФИКСИРУЮЩУЮ РУЧКУ**.



## СКЛАДЫВАНИЕ

Для того, чтобы сложить тренажер.

1. Плавно потяните вверх **ПЕРЕДНЮЮ РУЧКУ**.
2. Опустите **ФИКСИРУЮЩИЙ РЫЧАГ**.
3. Аккуратно опустите **КОНСОЛЬ** на деку.
4. Нажмите на **КОНСОЛЬ**, чтобы защелка вошла в ответную часть замка.





## ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ

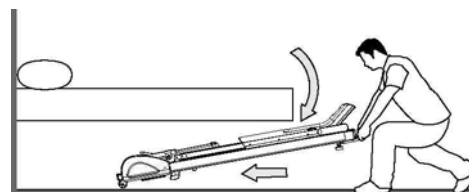


Беговая дорожка может быть тяжелой, поэтому будьте осторожны, перемещая ее. При необходимости обратитесь за помощью. Не передвигайте и не перевозите ее, если запорный замок не зафиксирован. Невыполнение этой рекомендации может привести к травмам.

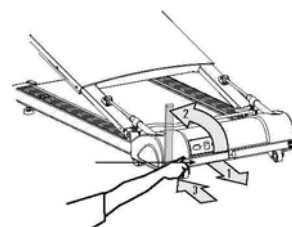
### ПЕРЕМЕЩЕНИЕ / ХРАНЕНИЕ

Беговая дорожка оснащена двумя транспортировочными роликами, закрепленными в нижней части корпуса. Чтобы переместить тренажер, удостоверьтесь, что он сложен и надежно зафиксирован в этом положении. Затем возьмитесь за ручку, приподнимите тренажер и перекатите его. Беговую дорожку можно хранить под кроватью или диваном, а также в вертикальном положении.

Чтобы поместить дорожку под кровать, крепко возьмитесь за подъемную ручку и передвиньте тренажер, затем аккуратно опустите его и задвиньте под кровать или диван (см. рисунок).



РЕГУЛИРУЕМАЯ  
НОЖКА



### ОСТОРОЖНО:

Во избежание повреждения тренажера убедитесь, что пространство под кроватью достаточно для его размещения.

Беговая дорожка спереди имеет две РЕГУЛИРУЕМЫЕ НОЖКИ. Для установки тренажера в вертикальном положении:

1. Вытяните ножки с основой и поверните их на 90 градусов.
2. Утопите ножки.
3. Приставьте тренажер ножками к стене. Аккуратно поднимите дорожку за ПОДЪЕМНУЮ РУЧКУ
4. Потяните вверх ОПОРНУЮ СКОБУ.
5. Доведите СКОБУ до пола, при этом она автоматически фиксируется в замке.
6. Чтобы вновь разложить дорожку, потяните СКОБУ на себя и ведите ее вверх до упора.
7. Повторите в обратной последовательности вышеописанные операции.

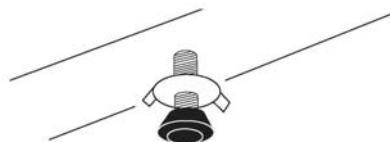
ПОДЪЕМНАЯ РУЧКА



ОПОРНАЯ СКОБА

### **ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА**

Для оптимальной работы беговая дорожка должна быть выровнена в горизонтальной плоскости. После того как вы установили ее в выбранном месте, поднимите или опустите регулируемые ножки на корпусе. После выравнивания тренажера зафиксируйте ножки с помощью гаек, притянув их к корпусу. Для точного выравнивания рекомендуем использовать строительный уровень.

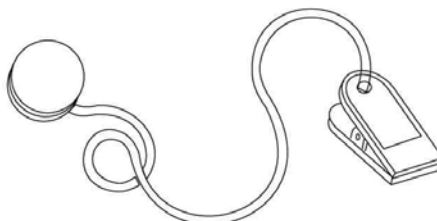


### **ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ**

Подключите беговую дорожку к сети. Тумблер включения электропитания находится рядом со шнуром. Переведите его в положение «on», чтобы загорелся световой индикатор. При этом раздастся звуковой сигнал, и начнет светиться консоль.

### **КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ**

Беговая дорожка не заработает, пока ключ безопасности не будет вставлен в гнездо на консоли. Надежно закрепите зажим ключа на одежде. Ключ предназначен для экстренного выключения питания тренажера в случае, если вы упадете. **НИКОГДА НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ТРЕНАЖЕРОМ, НЕ ЗАКРЕПИВ ЗАЖИМ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ НА ОДЕЖДЕ. ПОТЯНИТЕ ЗА ШНУР, ЧТОБЫ УДОСТОВЕРИТЬСЯ, ЧТО КЛЮЧ НАДЕЖНО ЗАКРЕПЛЕН И НЕ СВАЛИТСЯ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ.**

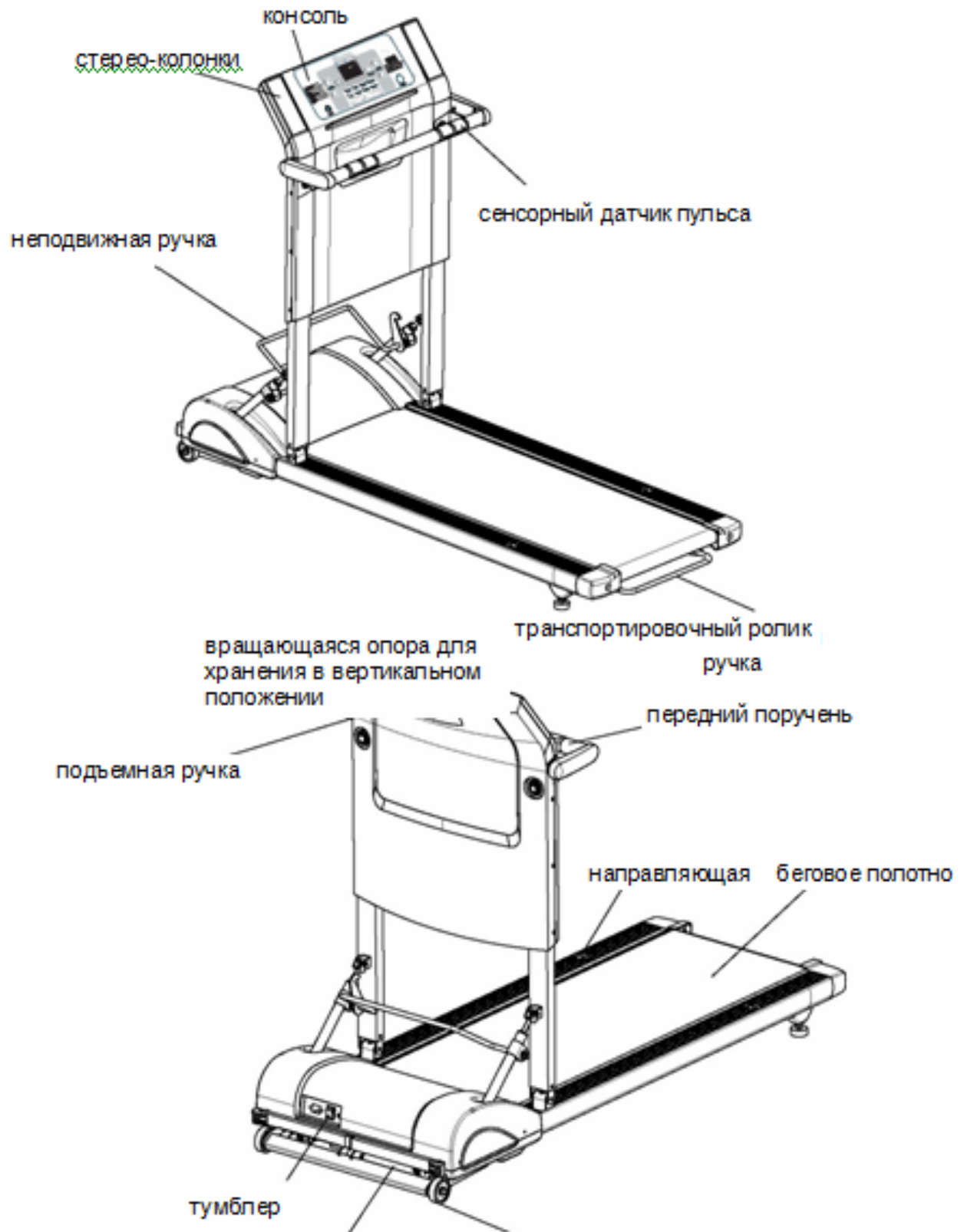


### **НЕ ВСТАВАЙТЕ НА БЕГОВОЕ ПОЛОТНО**

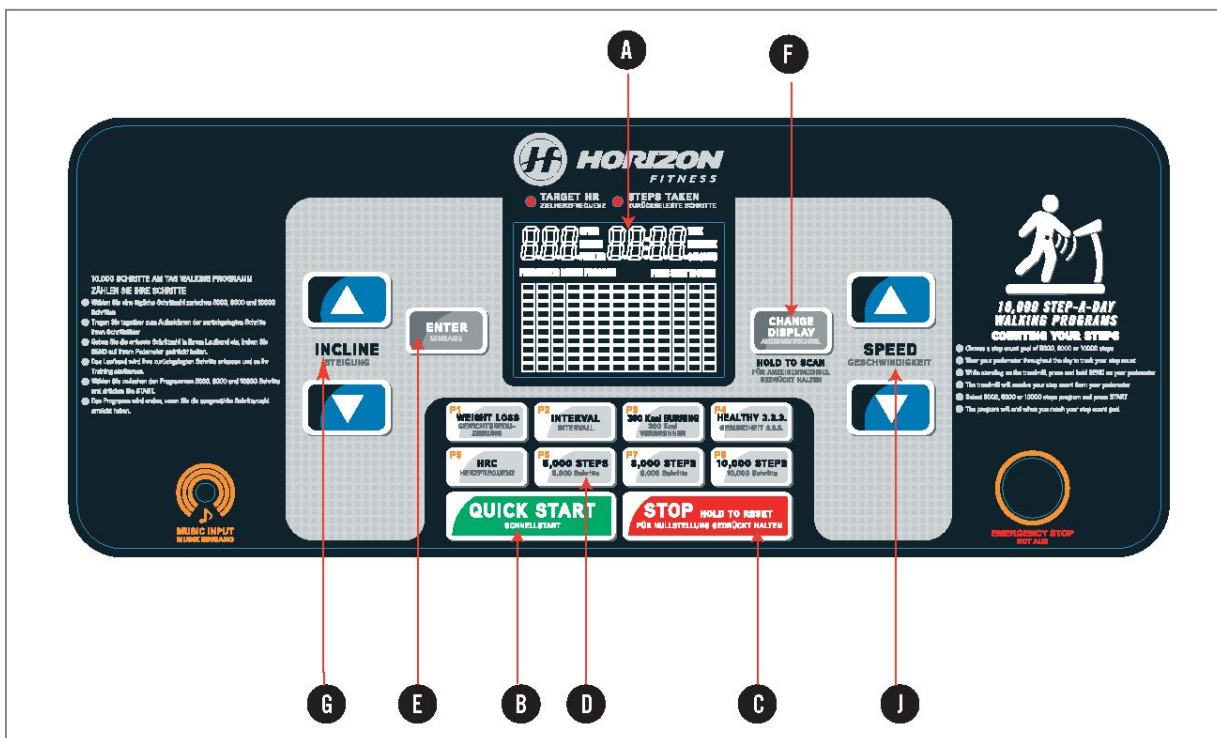
При подготовке тренажера к использованию не вставайте на беговое полотно. Перед включением беговой дорожки встаньте на направляющие слева и справа от полотна. Приступайте к упражнениям только после того, как полотно пришло в движение. Никогда не включайте тренажер на высокой скорости и не пытайтесь запрыгивать на него!



## ВНЕШНИЙ ВИД ТРЕНАЖЕРА



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА



**А) ПОКАЗАНИЯ:** Incline (угол наклона), Time (продолжительность тренировки), Calories (калории), PEAK HR (пиковая частота пульса), Distance (расстояние), Speed (скорость), Target HR (целевая частота пульса), Steps TAKEN (количество шагов).

**В) QUICK START (БЫСТРЫЙ ЗАПУСК):** Нажмите, чтобы приступить к занятиям.

**С) STOP (СТОП):** Нажмите, чтобы приостановить/завершить тренировку.

Удерживайте нажатой в течение 3 секунд для перезагрузки дорожки.

**Д) КЛАВИШИ ВЫЗОВА ПРОГРАММ:** Нажмите для выбора программы.

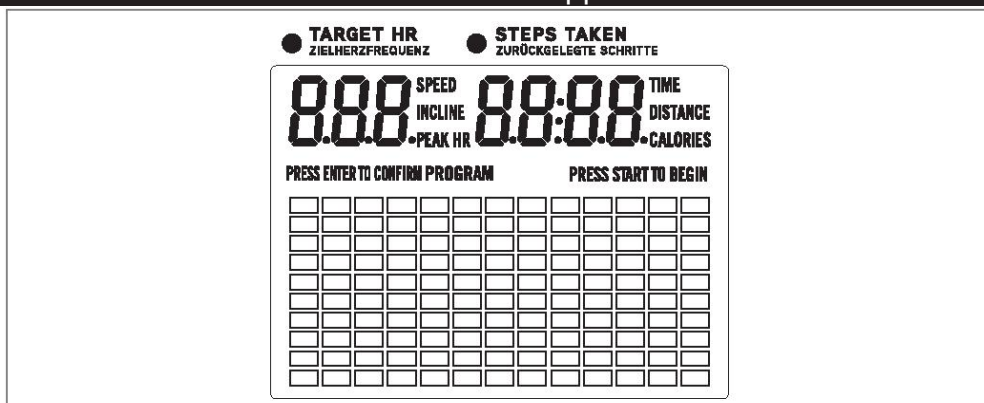
**Е) ENTER (ВВОД):** Используется для выбора тренировки и подтверждения настроек.

**Ф) CHANGE DISPLAY (СМЕНА ДИСПЛЕЯ):** Используется для смены параметров, отображаемых на дисплее по ходу тренировки (угол наклона, продолжительность, скорость, расстояние, калории, частота пульса).

**Г) КНОПКИ В ВИДЕ СТРЕЛОК INCLINE:** Пошаговое изменение угла наклона (на 0.5%)

**Н) КНОПКИ В ВИДЕ СТРЕЛОК SPEED:** Пошаговое изменение скорости (на 0.1 мили/ч или 0.1 км/ч)

## ПОКАЗАНИЯ ДИСПЛЕЯ



**Угол наклона** • Угол наклона бегового полотна (в %).

**Продолжительность тренировки** • Индикация мин: сек, после 100 мин - ч:мин  
Время, прошедшее с начала тренировки или оставшееся до ее окончания.

**Калории** • Общее количество калорий, израсходованных за время тренировки.

**Пиковая частота пульса** • Частота пульса (ударов в минуту).

**Расстояние** • Расстояние, пройденное за время тренировки, отображается в милях или км.

**Скорость** • Скорость движения бегового полотна (миль в ч (MPH) или км/ч (KM/H)).

**Целевая частота пульса** • Целевая частота пульса в программе HRC (ударов в минуту).

**Количество шагов** • Количество шагов за время тренировки при использовании беспроводного шагомера.

## ЧАСТОТА ПУЛЬСА

### КОНТАКТНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Положите ладони на контактные датчики пульса на поручнях. Для измерения частоты пульса необходимо удерживать обе руки на поручнях в течение 5 последовательных ударов сердца (15-20 секунд). Не сжимайте поручни плотно, это может привести к повышению давления. Удерживайте руки без особого напряжения. Не держите руки на поручнях постоянно, при этом возможны противоречивые показания. Для обеспечения надлежащего контакта протрите контактные датчики.

### ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКИЙ РЕМЕНЬ-ДАТЧИК

(в комплект не входит)

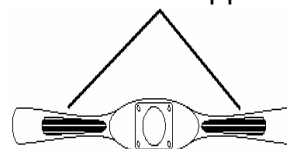
Прежде чем надеть беспроводной нагрудный ремень-датчик, смочите два резиновых электрода водой.

Разместите нагрудный ремень логотипом наружу под грудной мышцей и непосредственно над грудиной.

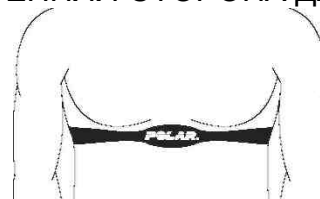
ПРИМЕЧАНИЕ: Для правильного измерения нагрудный ремень должен быть прочно и правильно закреплен. В противном случае вы можете получить неверные или противоречивые результаты. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Данная функция не может использоваться в медицинских целях, а служит для информирования вас по ходу тренировки. Различные факторы могут повлиять на точность измерений.

СМОЧИТЕ ЗДЕСЬ



ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА ДАТЧИКА



## НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

- 1) Убедитесь, что ничего не препятствует движению бегового полотна.
- 2) Подключите тренажер к сети и переведите тумблер в положение ON.
- 3) Встаньте на направляющие сбоку от полотна.
- 4) Закрепите зажим ключа безопасности на одежде.
- 5) Вставьте ключ безопасности в гнездо на консоли.
- 6) Нажмите кнопку START для начала занятий или выберите программу с помощью клавиш (+) и (-). Выбрав нужную вам программу, нажмите Enter. Также можно использовать клавиши быстрого вызова программ. Для запуска программы можно нажать START или выбрать программу и задать систему

единиц (0- британская, 1- метрическая).

а). Для входа в режим выбора программы удерживайте кнопку STOP нажатой в течение 5 секунд.

б). Нажмите '+' или '-' для выбора

с). Для выхода из режима удерживайте в течение 3 секунд нажатой кнопку Stop.

7) Задайте продолжительность тренировки (Time) с помощью кнопок регулировки скорости или используйте продолжительность по умолчанию. Задав время, нажмите кнопку Start.

8) По окончании тренировки раздастся звуковой сигнал. На консоль в течение 30 секунд будет выведена информация о тренировке, после чего произойдет перезагрузка консоли.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ

Беговая дорожка имеет восемь программ, для запуска которых достаточно нажать клавишу быстрого вызова.

### ■ **WEIGHT LOSS (СБРОС ВЕСА)**

Примечание:

Программа WEIGHT LOSS состоит из 20 сегментов. Первые 4 сегмента длятся по 1 минуте, обеспечивая 4-минутную "разминку".

Последние 4 сегмента имеют такую же продолжительность, обеспечивая 4-минутный "сброс нагрузки".

Остальные 12 сегментов имеют равную продолжительность, пропорционально оставшемуся времени тренировки.

### **WEIGHT LOSS (СКОРОСТЬ МЕНЯЕТСЯ, ВРЕМЯ ПО УМОЛЧАНИЮ 20 МИНУТ)**

СЕГМЕНТ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
СКОРОСТЬ (миль в час)	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2
СКОРОСТЬ (км/ч)	3	3	3	4.5	3	4.5	4.5	6	6	4.5	4.5	6	6	4.5	4.5	6	4.5	4.5	3	3

### • **INTERVAL (ИНТЕРВАЛЫ)**

Примечание:

Программа **INTERVAL** состоит из 20 сегментов. Первые 4 сегмента длятся по 1 минуте, обеспечивая 4-минутную "разминку".

Последние 4 сегмента имеют такую же продолжительность, обеспечивая 4-минутный "сброс нагрузки".

Остальные 12 сегментов имеют равную продолжительность, пропорционально оставшемуся времени тренировки.

### **INTERVALS (УГОЛ НАКЛОНА МЕНЯЕТСЯ, ВРЕМЯ ПО УМОЛЧАНИЮ 20 МИНУТ)**

СЕГМЕНТ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
УГОЛ НАКЛОНА	0	0	0	1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	1	1	0	0

• **300 Kcal BURNING (СЖИГАНИЕ 300 Ккал)**

В ходе тренировки обеспечивается сжигание 300 Ккал. При использовании программы на консоли отображается количество калорий и дается их обратный отсчет с 300. Программа начинается со скорости 1.0 км/ч или 0.6 миль в ч и угла наклона 0%. Скорость и угол наклона по ходу тренировки можно менять.

• **HEALTHY 3.3.3. (3.3.3. ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ)**

Программа “Healthy 333” названа так, исходя из формулы: «Тренируйтесь 3 раза в неделю по 30 минут и доводите частоту пульса до 130 ударов в минуту во время тренировок». Тем самым, программа рассчитана на тренировки 3 раза в неделю. В программе варьируется скорость для того, чтобы обеспечить частоту пульса 130 ударов в минуту. При использовании программы положите ладонь на контактный датчик пульса, на консоль будет выведена частота пульса, соответственно которой регулируется скорость.

**Healthy 3.3.3.**

СЕГМЕНТ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Время (мин)													
Частота пульса	0-2	3-4	5-6	7-9	10-12	13-15	16-17	18-19	20-21	22-24	25-26	27-28	29-30
	warm up	100-130	130-160	100-130	130-160	100-130	130-160	100-130	130-160	100-130	130-160	100-130	cool down

warm up – разминка, cool down – сброс нагрузки

**HRC (Программа с учетом частоты пульса)**

Выбрав программу HRC, нажмите Enter. С помощью приведенной ниже диаграммы определите целевую частоту пульса. Это должна быть частота, с которой вы сможете тренироваться в течение большей части занятий. Для корректировки целевой частоты используйте клавиши (+) или (-) Speed /Incline.

Задав целевую частоту пульса, вновь нажмите Enter. Для корректировки продолжительности тренировки используйте клавиши (+) или (-) speed / incline. Задав продолжительность тренировки, нажмите Start и приступайте к занятиям.

После 5-минутной разминки скорость движения полотна начнет постепенно увеличиваться, чтобы довести частоту пульса до заданной. Когда частота пульса пользователя окажется в нужном диапазоне (плюс-минус 5 ударов в минуту), угол наклона или скорость будут оставаться практически без изменений.

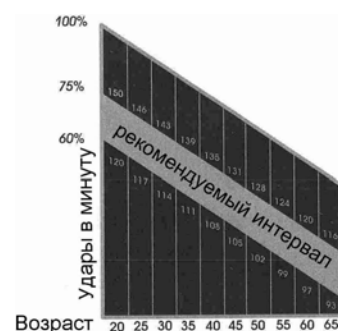
Если фактическая частота пульса окажется больше целевой на 25 ударов в минуту, тренажер будет отключен.

Последние пять минут программы отводятся для сброса нагрузки. При этом нагрузка постепенно сокращается.

Примечание: Для использования программы HRC необходим телеметрический ремень-датчик.

**ИНТЕРВАЛ ЦЕЛЕВОЙ ЧАСТОТЫ**

Интервал целевой частоты пульса – это количество ударов сердца в минуту, которое требуется для достижения целей тренировки. Он рассчитывается в зависимости от максимальной частоты пульса. Этот показатель индивидуален для каждого человека и зависит от возраста, уровня подготовки и цели тренировок. Американская кардиологическая ассоциация рекомендует тренироваться при частоте пульса примерно 60-75% от максимальной. См. диаграмму справа.

**ПРИМЕР:**

Допустим, возраст пользователя составляет 42 года. Найдите этот возраст на горизонтальной оси диаграммы (округлим его до 40 лет), а затем найдите пересечение соответствующего столбца с линией “рекомендуемый интервал”. Получается, что 60% максимальной частоты = 108 ударов в минуту, 75% максимальной частоты = 135 ударов в минуту

- **5,000 STEPS (5000 ШАГОВ)**

Программа с учетом количества шагов. Требуется использование шагомера, продолжается до тех пор, пока не достигнут целевой показатель.

- **8,000 STEPS (8000 ШАГОВ)**

Программа с учетом количества шагов. Требуется использование шагомера, продолжается до тех пор, пока не достигнут целевой показатель.

- **10,000 STEPS (10000 ШАГОВ)**

Программа с учетом количества шагов. Требуется использование шагомера, продолжается до тех пор, пока не достигнут целевой показатель.

**STEP PROGRAMS (ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ КОЛИЧЕСТВА ШАГОВ)**

В комплекте с беговой дорожкой поставляется беспроводной шагомер. Тренажер оснащен специальными программами с учетом количества шагов, для использования которых нужно выполнить следующие действия.

- Выберите суточный норматив в 5000, 8000 или 10000 шагов.
- В течение дня носите при себе беспроводной шагомер.
- В конце дня перенесите информацию с шагомера на тренажер.
- Беговая дорожка учтет пройденное вами количество шагов и скорректирует целевой показатель для тренировки. Например, если ваш суточный норматив равен 5000 шагов, а шагомер намерял 1000 шагов, в ходе тренировки от вас потребуется сделать только 4000 шагов.



ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ	
Тип	электрическая
Скорость	1 - 13 км./ч.
Мощность двигателя	1.5 л.с.
Пиковая мощность двигателя	2.65 л.с.
Беговое полотно	1.6 мм.
Размер бегового полотна	120*43 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 6%
Дека	15 мм.
Система амортизации	изменяемые эластомеры VCS
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	голубой многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	профиль, скорость, время, дистанция, калории, пульс, целевой пульс, угол наклона, шаг
Кол-во программ	9 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, снижение веса, ходьба 5/8/10 тыс. км., healthy 3.3.3., 300 калорий, 1 пульсозависимая
Мультимедиа	вход для MP3/CD, встроенные динамики
Складывание	есть (Compactfold™)
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	165*68*23 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	165*68*128 см.
Вес нетто	57 кг.
Макс. вес пользователя	120 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года

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

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).



**ВНИМАНИЕ!**  
**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**