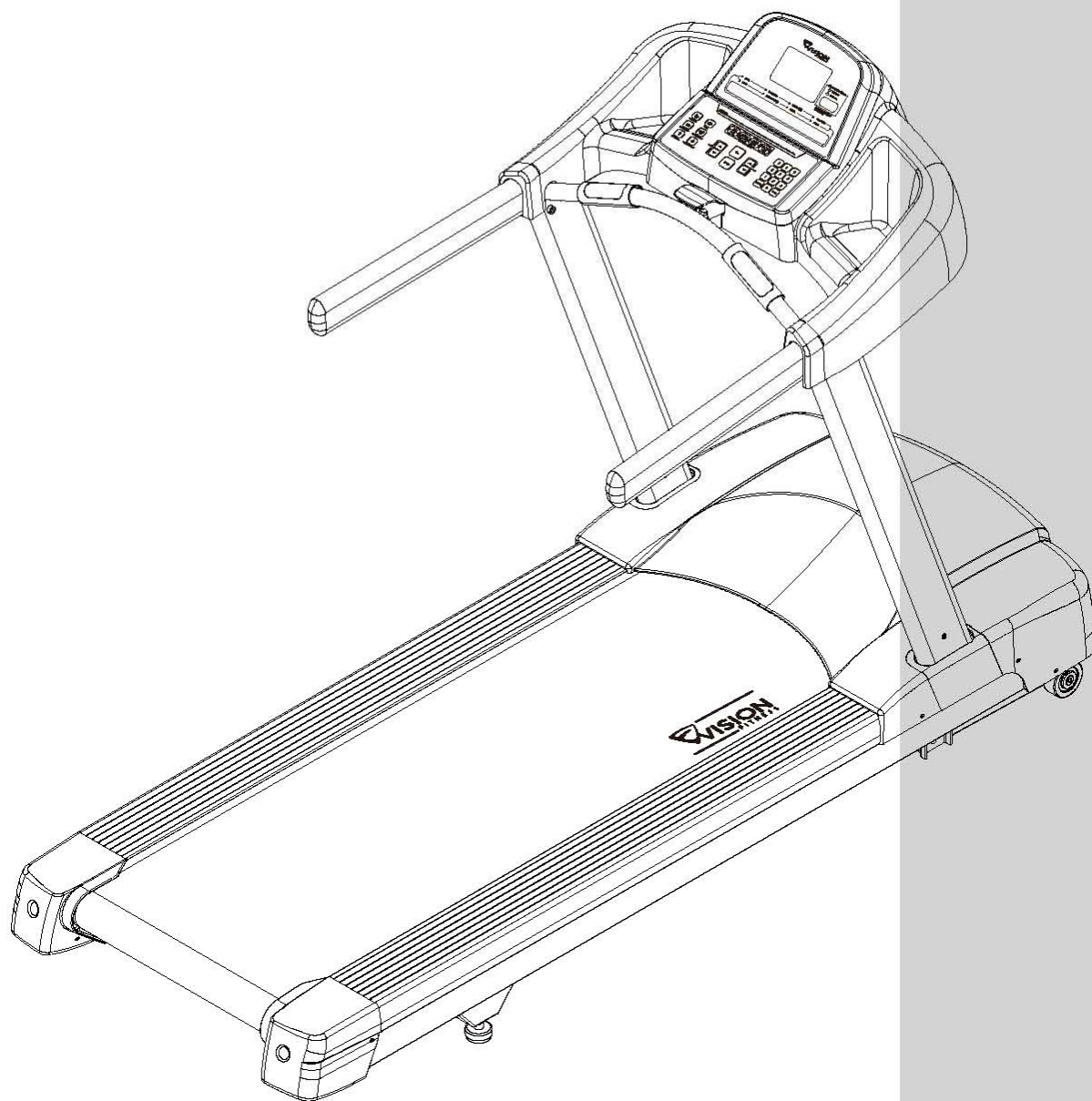


БЕГОВАЯ ДОРОЖКА VISION FITNESS T60



РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

НАЗНАЧЕНИЕ РУКОВОДСТВА

Настоящее руководство пользователя содержит описание беговой дорожки T60.

Беговая дорожка предназначена для коммерческого использования. Описание характеристик продукта см. в спецификации.

Пожалуйста, ознакомьтесь с данным руководством перед использованием тренажера.

При использовании беговой дорожки Johnson соблюдайте следующие меры предосторожности:

- В целях обеспечения вашей безопасности и оптимальной работы оборудования перед сборкой и использованием беговой дорожки необходимо ознакомиться с инструкцией.
- Ознакомьте всех пользователей тренажера с руководством. Напоминайте им, что прежде, чем приступать к занятиям фитнесом, необходимо получить консультацию у врача. Если во время занятий пользователь почувствует головокружение, боль, одышку, тошноту или внезапную слабость, следует немедленно прекратить упражнения.

ПОЖАЛУЙСТА, СОХРАНЯЙТЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ перед сборкой или использованием беговой дорожки. Настоятельно рекомендуем вам соблюдать следующие меры предосторожности.

- **ВНИМАНИЕ!** Во избежание удара током выключайте беговую дорожку Johnson из сети перед чисткой или техническим обслуживанием.
- **ОСТОРОЖНО!** Во избежание получения ожогов, повреждений, удара током или возникновения пожара подключайте тренажер только к заземленной розетке.
- **ОСТОРОЖНО!** Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите занятия. Обратитесь за консультацией к врачу прежде, чем возобновлять тренировки.
- Никогда не пользуйтесь тренажером, если у него повреждены шнур питания или вилка, он работает неправильно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в Vision Fitness или представителям компании-продавца для осмотра и ремонта.
- Избегайте соприкосновения шнура питания с нагретыми поверхностями. Не передвигайте беговую дорожку с помощью шнура питания и не используйте его как ручку. Не убирайте шнур под ковер и не помещайте на него какие-либо предметы.
- Используйте только шнур, комплектуемый с дорожкой. Если шнур питания поврежден, его необходимо заменить, обратившись к производителю, представителю уполномоченной сервисной службы или лицу, имеющему аналогичную квалификацию.
- Для выключения тренажера переведите тумблер в положение «ВЫКЛ» и отключите дорожку от сети.
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем.
- Не роняйте и не вставляйте какие-либо предметы в отверстия. Если какой-то предмет провалился внутрь тренажера, отключите беговую дорожку от сети и аккуратно извлеките предмет. Если это сделать не получается, обратитесь в Vision Fitness или к представителям компании-продавца.
- Не пытайтесь делать что-либо внутри тренажера или под ним, а также наклонять его набок во время работы. Во избежание травм не подставляйте руки или ноги под движущиеся части тренажера.
- Не снимайте кожух двигателя и защитные панели роликов. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра.
- Не используйте тренажер, если он поврежден, имеет изношенные или сломанные части. Используйте запасные части, поставляемые Vision Fitness или официальными дистрибуторами.
- Не используйте беговые дорожки Johnson вне помещений, рядом с бассейном или в помещениях с высокой влажностью.
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода.
- Прежде чем приступить к тренировке, убедитесь, что зажим ключа безопасности закреплен на одежде.
- При спуске с тренажера или подъеме на него используйте поручни. До начала движения бегового полотна встаньте на направляющие слева и справа от него. Вставляйте на беговое полотно, когда скорость его движения равна 1,6 км/ч или ниже.

Не сходите с тренажера и не вставляйте на него, если бегущее полотно находится в движении.

- При необходимости для сохранения равновесия вы можете опереться на поручни, но держаться за них постоянно не рекомендуется.
- Не занимайтесь в одежде, части которой могут попасть в движущиеся элементы беговой дорожки.
- Запрещается заниматься на тренажере, находясь спиной к консоли.
- Не занимайтесь на беговой дорожке босиком. Не используйте обувь с каблуками, кожаными подошвами, наклейками против скольжения или шипами. Убедитесь, что в подошве не застряли камни.
- Не прокручивайте беговое полотно вручную.
- Дети, инвалиды и лица с ограниченными физическими возможностями могут находиться рядом с работающим тренажером только под присмотром.
- Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру на расстояние меньше 3 м.

УСТАНОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

С ЧЕГО НАЧАТЬ

Перед установкой беговой дорожки ознакомьтесь с руководством пользователя. Установите тренажер в выбранном месте.

ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите дорожку T60 на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (Свободное пространство сбоку от тренажера должно быть не менее 21 см, сзади — не менее 2 м). Если вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте беговую дорожку 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.

ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Установив тренажер в выбранном месте, проверьте его устойчивость. Если он слегка качается, его необходимо выровнять. Посмотрите, какая из регулировочных ножек не стоит на полу. Ослабьте фиксирующую гайку, это даст вам возможность вращать ножку. Поворачивайте правую или левую ножку до тех пор, пока тренажер не будет стоять устойчиво. Закрепите ножку в данной позиции, затянув гайку.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для правильной работы тренажер обязательно должен быть выровнен в горизонтальной плоскости. В противном случае может быть нарушено положение бегового полотна. При выравнивании тренажера рекомендуем использовать плотницкий уровень.

ЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

После установки и выравнивания тренажера в горизонтальной плоскости проверьте

натяжение бегового полотна. Возможно, потребуется отрегулировать его по прошествии первых двух часов работы тренажера. См. пункт *РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА* в разделе *ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ*.

ПИТАНИЕ

Беговая дорожка Vision Fitness должна быть подключена к отдельной цепи с соблюдением параметров, приведенных ниже. Не допускается подключение к той же цепи чувствительного электрооборудования, например, компьютера или телевизора.

Номинальное напряжение, вольт	Частота, Гц	Номинальная сила тока, ампер
110	50/60 Гц	15А
220	50/60 Гц	8А

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

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

ОСТОРОЖНО! 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 комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Любая модификация вилки приведет к утрате гарантии.

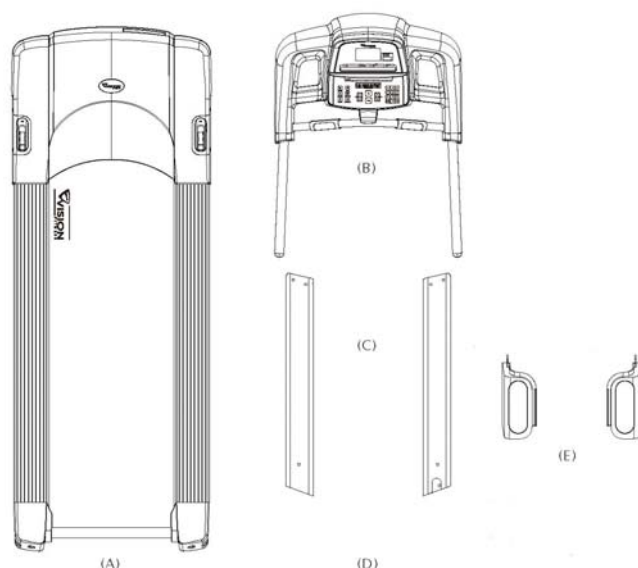
СБОРКА

СНЯТИЕ УПАКОВКИ

Перед упаковкой беговая дорожка проходит тщательную проверку. Аккуратно распакуйте тренажер и утилизируйте упаковочный материал.

ПРИМЕЧАНИЕ: При отсутствии каких-либо компонентов незамедлительно свяжитесь с представителями компании-продавца.

ВНИМАНИЕ! Вес тренажера равен 150 кг. Во избежание травм или повреждения оборудования не передвигайте тренажер в одиночку.



- A) Корпус;
- B) Консоль;
- C) Стойки консоли;
- D) Набор крепежа;
- E) Крышка мотора левая/правая.

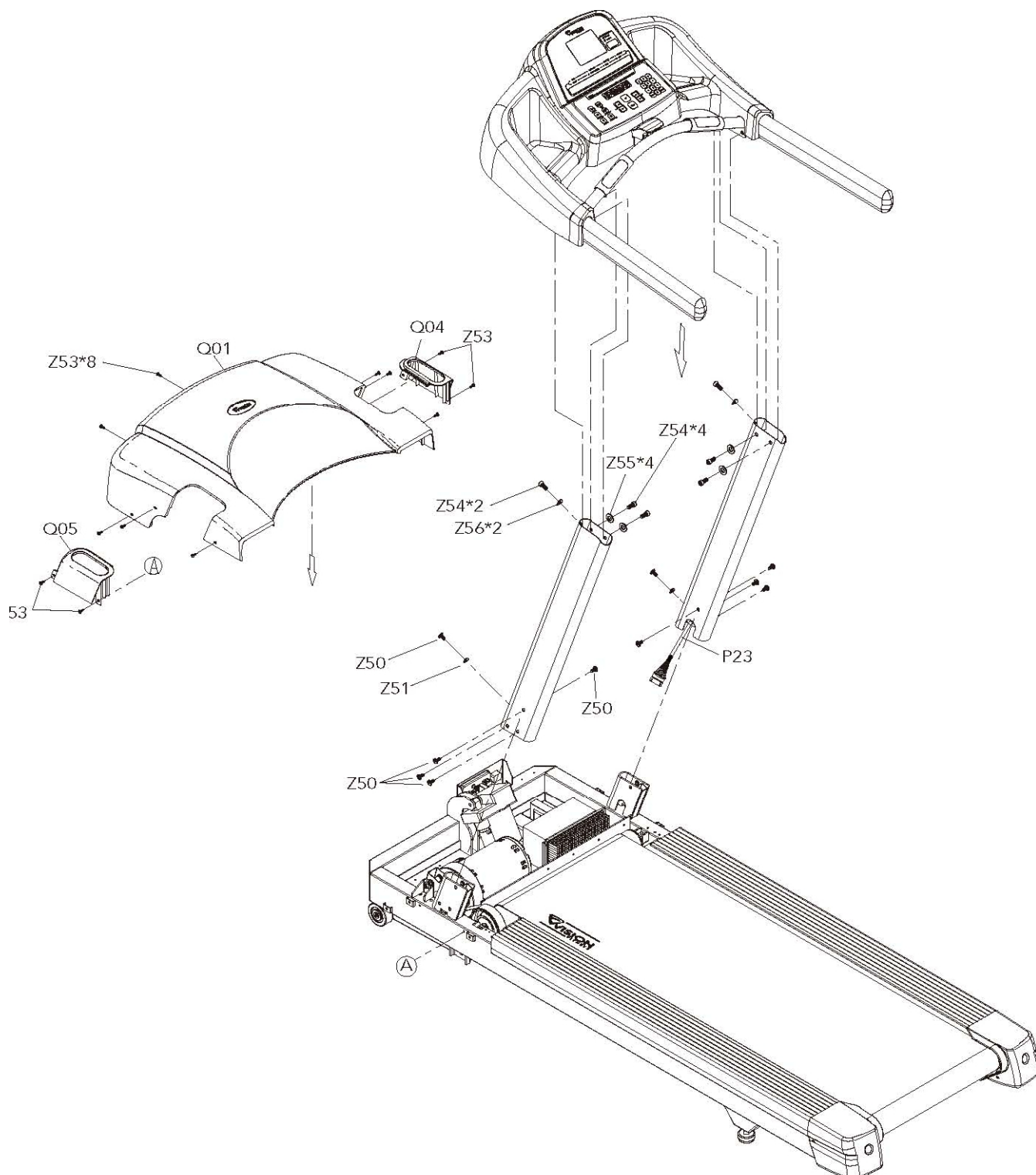
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Перед началом сборки убедитесь, что шнур питания не подключен к розетке. Для правильной сборки Т60ознакомьтесь с данной инструкцией:

КРЕПЕЖ

ДЕТАЛЬ №	ОПИСАНИЕ	ВИД	КОЛ-ВО	ПАКЕТ
Z08	Т-ОБРАЗНЫЙ КЛЮЧ 8 ММ.		1	
Z50	ВИНТ С ИСТОНЧЕННОЙ ГОЛОВКОЙ ПОД КЛЮЧ-ШЕСТИГРАННИК (M8*1.5P*15L)		10	БЕЛЫЙ
Z51	ШАЙБА ДУГОВАЯ (Ø8.2*Ø18*1.5T)		2	БЕЛЫЙ
Z53	ВИНТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ ПОД КРЕСТООБРАЗНЫЙ ШЛИЦ (M5*0.8P*12L)		10	ЧЕРНЫЙ/ ЖЕЛТЫЙ
Z54	ВИНТ С ГОЛОВКОЙ ПОД КЛЮЧ-ШЕСТИГРАННИК (M10*1.5P*20L)		6	СИНИЙ
Z55	ШАЙБА ПЛОСКАЯ (Ø10.5*Ø18*2.0T)		4	СИНИЙ
Z56	ШАЙБА ДУГОВАЯ (Ø10.2*Ø20*1.5T)		2	СИНИЙ
Z62	СЕДЛООБРАЗНЫЙ ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ КАБЕЛЬНОЙ ПРЯЖКИ (НС-4 KSS)		1	КРАСНЫЙ
Z63	РАЗЪЕМНАЯ КАБЕЛЬНАЯ ПРЯЖКА (HV150HV KSS)		1	КРАСНЫЙ
Z64	ВИНТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ ПОД КРЕСТООБРАЗНЫЙ ШЛИЦ (M5*0.8P*20L)		1	КРАСНЫЙ

СХЕМА СБОРКИ

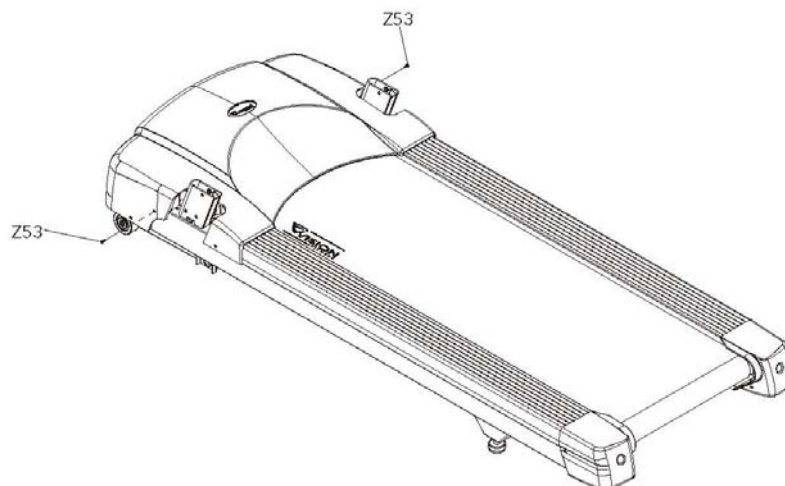


ПОРЯДОК СБОРКИ

ВНИМАНИЕ: После завершения установки беговую дорожку необходимо откалибровать с помощью функции AUTO-CHECK. В противном случае значения скорости и угла наклона бегового полотна могут быть неверны, что приведет к порче тренажера. Не стойте на беговом полотне при выполнении функции AUTO-CHECK.

ШАГ 1: Снятие кожуха двигателя

Отверните винты (Z53) с обеих сторон тренажера. Снимите кожух двигателя и отложите его.



ШАГ 2: Установка стоек консоли

- a. Установите левую стойку консоли в скобу крепления и совместите крепежные отверстия.
- b. Приподнимите пластиковую заглушку (Q05), расположенную сбоку от кожуха. Вставьте 3 винта (Z50) с внешней стороны и 1 винт (Z50) с внутренней стороны стойки и заверните их, но не очень плотно (чтобы иметь возможность корректировать затяжку).
- c. Наденьте шайбу (Z51) на винт (Z50) и вверните его с передней стороны стойки.
- d. Опустите пластиковую заглушку (Q05) обратно. Вставьте 2 винта (Z53) и вверните их в корпус.
- e. Установите правую стойку консоли аналогичным образом.

Рисунок 1

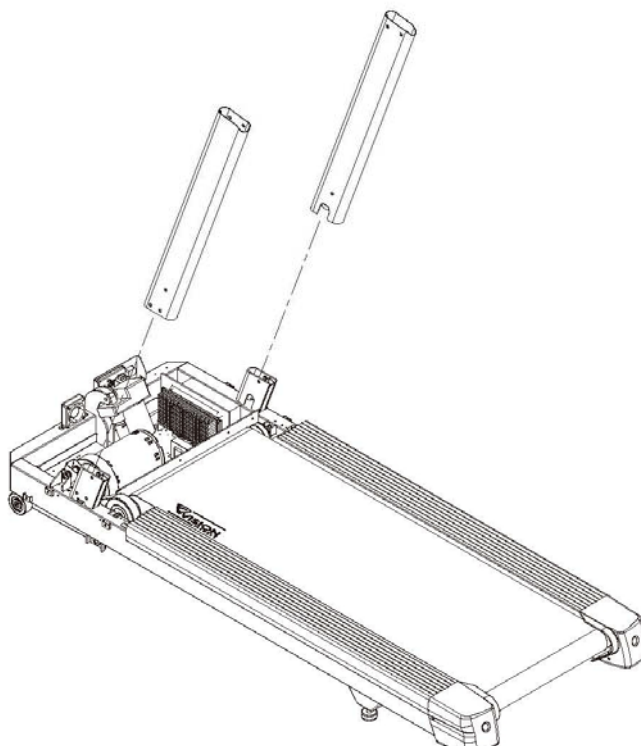


Рисунок 2

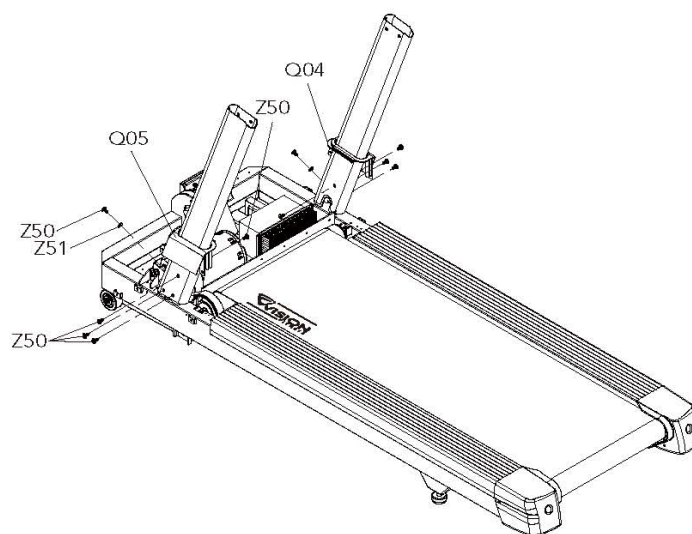
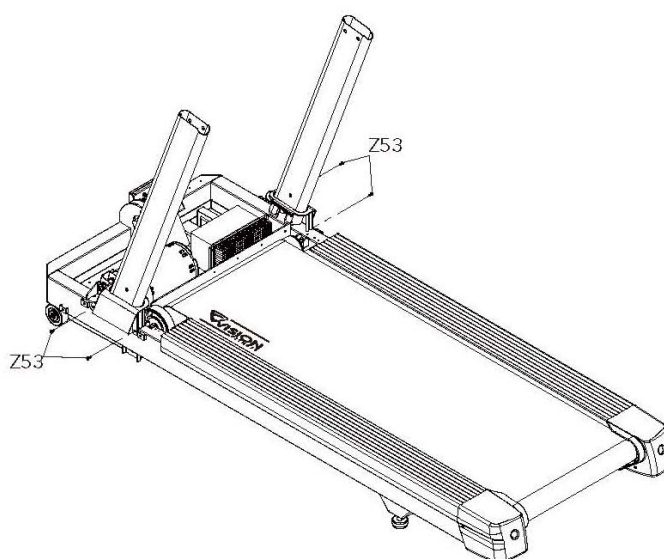
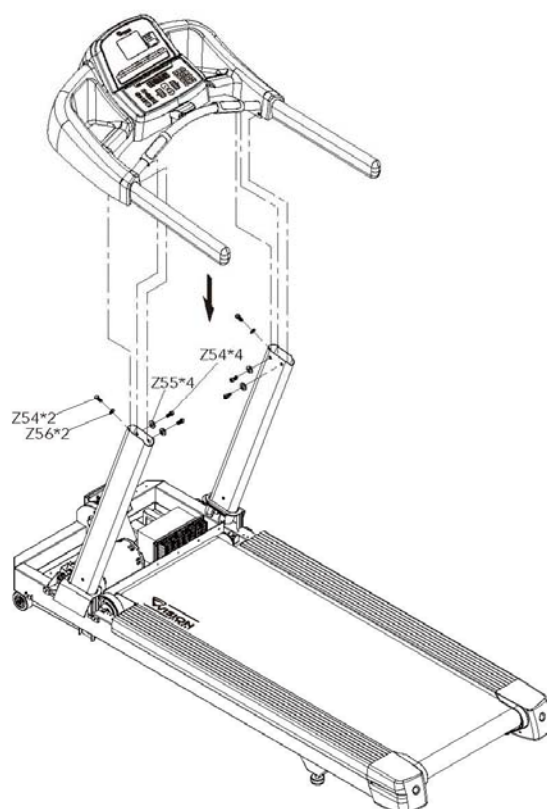


Рисунок 3



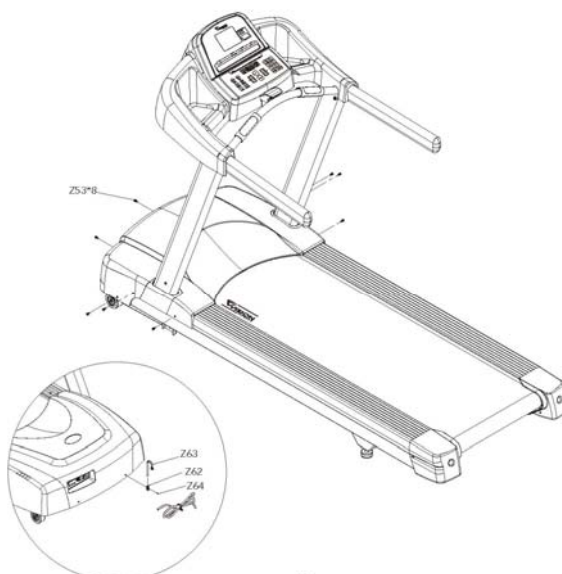
ШАГ 3: Установка консоли на стойки

- a. Пропустите кабель дисплея через правую стойку консоли и вытяните его через отверстие на боковой стороне стойки у основания. Попросите кого-нибудь подержать консоль, пока вы пропускаете кабель.
- b. Закрепите консоль на стойках с помощью шести винтов (Z54) и шайб (Z55) (Z56).
- c. Подключите штекер кабеля к гнезду на нижней панели рядом с двигателем.



ШАГ 4: Установка кожуха двигателя

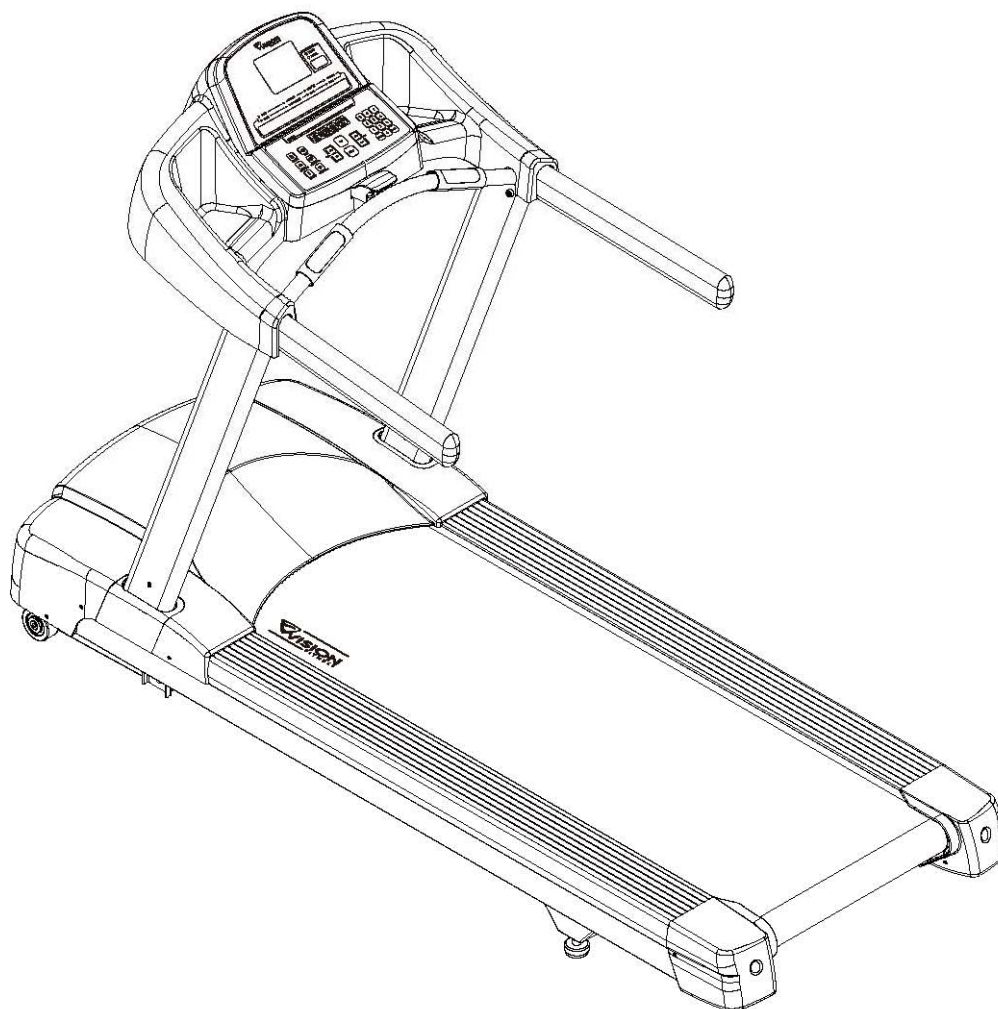
- a. Установите кожух двигателя, закрепив его с помощью винтов с полукруглой головкой под крестообразный шлиц (Z53).
- b. Во избежание пережима шнура питания подъемным механизмом при изменении угла наклона бегового полотна рекомендуется закрепить шнур на кожухе двигателя (см. рисунок).



14

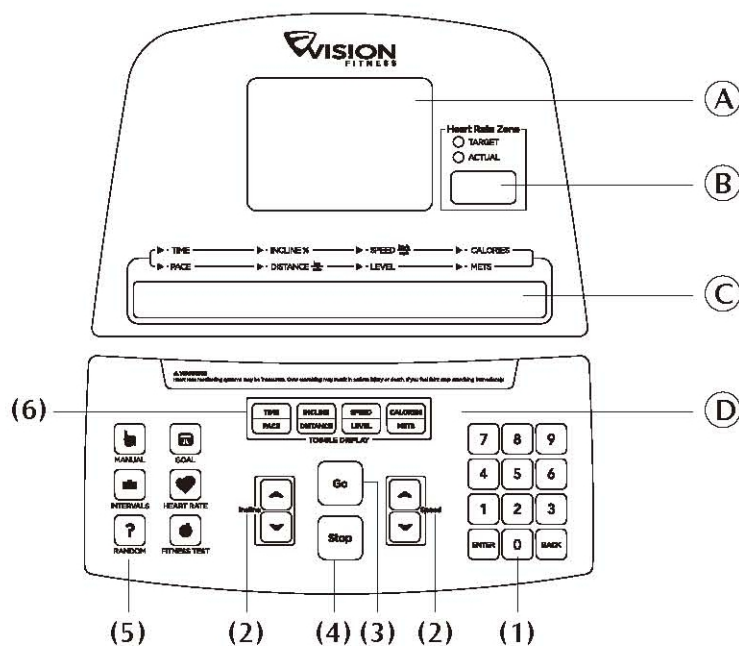
ШАГ 5: Калибровка беговой дорожки

Войдите в режим настроек и выполните функцию P16 AUTO CHECK (АВТОПРОВЕРКА). Угол наклона бегового полотна (INCLINE) будет автоматически откалиброван. Продолжительность настройки составляет примерно 1 минуту. После этого дважды нажмите кнопку EMERGENCY STOP (ЭКСТРЕННАЯ ОСТАНОВКА) для возврата к исходному экрану.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК

1. Убедившись, что на беговом полотне никого нет, подключите шнур питания к розетке.
2. Тумблер включения/выключения находится рядом с входом шнура питания. Переведите тумблер в позицию "I".
3. Приведите беговую дорожку в действие, следуя подсказкам ОКНА ИНСТРУКЦИЙ и нажимая клавиши быстрого запуска программ или цифровые клавиши для задания программы (Program), уровня (Level), угла наклона (Incline), скорости (Speed), продолжительности тренировки (Time), веса (Weight), роста (Height), возраста (Age) пользователя и целевой частоты пульса (Target Heart Rate).



КОНСОЛЬ

- A. ОКНО ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ:** В ходе тренировки на экране в виде световых столбиков отражаются интервалы с разными уровнями нагрузки. Количество горящих точек в столбике соответствует величине угла наклона бегового полотна.
- B. ДИСПЛЕЙ ПУЛЬСА:** В данном окне по ходу тренировки отображаются фактическая и целевая частота пульса. Фактическая частота пульса выводится на консоль при удерживании пользователем рук на датчиках в течение 15-20 секунд или при использовании нагрудного ремня. В программе TARGET HEART RATE каждую минуту на дисплей выводится заданная целевая частота пульса.
- C. ОКНО ИНСТРУКЦИЙ:** В данном окне выводятся пошаговые инструкции для настройки программы тренировок. По ходу программы отображает продолжительность тренировки (Time), темп (Pace), угол наклона (Incline), дистанцию (Distance), скорость (Speed), уровень (Level), количество калорий (Calories) и метаболических единиц (METS).
- D. КОНТРОЛЬНАЯ ПАНЕЛЬ:** Позволяет настраивать программы и контролировать ход тренировки.
- (1) **ЦИФРОВЫЕ КЛАВИШИ:** Используются для ввода продолжительности тренировки (Time), веса (Weight), уровня (Level), возраста (Age), частоты пульса (Heart Rate), скорости (Speed) и угла наклона (Incline).
 - клавиша SELECT / ENTER (ВЫБОР / ВВОД): Используется для подтверждения ввода настройки.
 - клавиша CLEAR (ОЧИСТИТЬ): Удаление неподтвержденных настроек.
 - (2) **SPEED и INCLINE (СКОРОСТЬ и УГОЛ НАКЛОНА):** Регулировка соответствующих параметров.
 - (3) **GO (НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ):** Нажмите для начала тренировки без ввода параметров.
 - (4) **STOP (ОСТАНОВКА):** Однократное нажатие позволяет приостановить тренировку. Для перезагрузки удерживайте нажатой в течение 3 секунд.
 - (5) **Клавиши ПРОГРАММ:** Нажмите для выбора программы. Наличие символа "+" на кнопке говорит о наличии дополнительных опций. Для их вывода нажмите клавишу повторно.
 - (6) **Клавиши переключения данных:** Используются для изменения данных, отображаемых на экране.

ОТОБРАЖЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВОК

ПАРАМЕТР	ПО УМОЛЧАНИЮ	МИНИМУМ	МАКСИМУМ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕНИЯ
TIME (ВРЕМЯ)	20	10	99	минуты
LEVEL (УРОВЕНЬ)	1	1	10	
HEIGHT (РОСТ)	160/5'	100/3'3"	230/7'5"	см / футы и дюймы
WEIGHT (ВЕС)	68/150	34/75	159/350	кг / фунты
AGE (ВОЗРАСТ)	30	10	99	годы
HEART RATE (ЧАСТОТА ПУЛЬСА)	-	52	200	удары
GENDER (ПОЛ)	MALE (МУЖСКОЙ)	MALE (МУЖСКОЙ)	FEMALE (ЖЕНСКИЙ)	
SPEED (СКОРОСТЬ)	-	0.8 / 0.5	20 / 12	км/ч / миль в ч
INCLINE (УГОЛ НАКЛОНА)	-	0	15	%

ПРИМЕЧАНИЕ: *Время тренировки — это отсчет времени до конца тренировки по умолчанию или максимальной продолжительности тренировки, заданной пользователем. Если задать значение "0", отсчет времени будет идти с нуля до максимально возможного значения. Циклы тренировки продолжаются до истечения ее максимальной продолжительности.*

ОБЗОР ПРОГРАММ

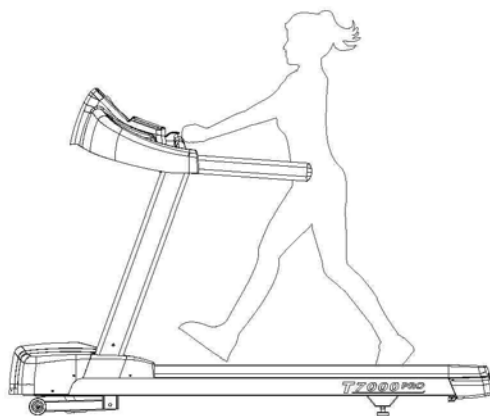
НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ		ОПИСАНИЕ	ВРЕМЯ ПО УМОЛЧАНИЮ	ВВОД НАСТРОЕК	УПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММОЙ
QUICK START (БЫСТРЫЙ ЗАПУСК)		Quick Start — самый быстрый способ приступить к тренировкам без ввода настроек. После нажатия клавиши QUICK START начинается тренировка с постоянным уровнем нагрузки. Скорость и угол наклона полотна автоматически не меняются.	—	—	—
MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)		Manual — занятия с постоянным уровнем нагрузки, где в любое время можно менять угол наклона или скорость.	20 мин	Time, Weight	—
INTERVAL (ИНТЕРВАЛ)		Interval — занятия с чередованием интенсивных аэробных упражнений с упражнениями при меньшем уровне нагрузки. Пользователь может в любое время менять текущую скорость движения полотна.	20 мин	Level, Time, Weight	Угол наклона
GOAL+ (ЦЕЛЬ)	TIME GOAL (ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ)	Time Goal — тренировка с заданной продолжительностью. По окончании заданного времени программа автоматически переходит к этапу расслабления и завершается.	20 мин	Time, Start Incline, Start Speed, Weight	—
	DISTANCE GOAL (ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ)	Distance Goal — программа на развитие выносливости с заданием определенного целевого расстояния. После его прохождения программа автоматически переходит к этапу	—	Distance, Start Incline, Start Speed, Weight	—

		расслабления и завершается.			
	CALORIES GOAL (ЦЕЛЕВОЙ УРОВЕНЬ РАСХОДА ЭНЕРГИИ)	Calories Goal — программа, позволяющая израсходовать определенный объем калорий. По достижении целевого показателя программа автоматически переходит к этапу расслабления и завершается.	—	Calories, Start Incline, Start Speed, Weight	—
	RANDOM (СЛУЧАЙНЫЙ РЕЖИМ)	Random — программа, в которой уровень нагрузки постоянно меняется в случайном порядке.	20 мин	Time, Weight	Угол наклона

HEART RATE+ (ЧАСТОТА ПУЛЬСА)	TARGET HR (ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА)	Target HR — программа с повышенной нагрузкой для подготовленных пользователей, способствующая укреплению сердечно-сосудистой системы. Пользователь должен надеть нагрудный ремень-датчик или постоянно удерживать руки на контактных датчиках пульса. Исходя из полученных данных, программа корректирует уровень нагрузки, чтобы поддерживать частоту вашего пульса на уровне 80% от максимальной.	20 мин	Age, Heart Rate, HR Control, Max. Speed или Max. Incline, Time, Weight	Скорость или угол наклона
	WEIGHT LOSS (СБРОС ВЕСА)	Weight Loss — программа с низким уровнем нагрузки, помогающая сжигать запасы жира в организме. Пользователь должен надеть нагрудный ремень-датчик или постоянно удерживать руки на контактных датчиках пульса. Исходя из полученных данных, программа корректирует уровень нагрузки, чтобы поддерживать частоту вашего пульса на уровне 65% от максимальной. Для учета вашего телосложения используйте индекс массы тела (BMI).	20 мин	Age, Heart Rate, HR Control, Max. Speed или Max. Incline, Time, Weight, Height	Скорость или угол наклона
COOL DOWN (СБРОС НАГРУЗКИ)		Cool-down — этап тренировки с низкой нагрузкой, позволяющий начать вывод молочной кислоты и других побочных продуктов тренировки, накапливающихся в мышцах и вызывающих болезненные ощущения. Продолжительность сброса нагрузки зависит от продолжительности тренировки.	—	—	—
FITNESS TEST (ФИТНЕС ТЕСТ)		FITNESS TEST — программа, разработанная доктором Ричардом Герклином для пожарного отряда г.Феникс (штат Орегона), сейчас она используется на всей территории США. Программа требует постоянного мониторинга частоты сердечных сокращений или использование телеметрического датчика пульса..	—	—	—

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

- Vision Fitness рекомендует пройти полное обследование у врача перед тем, как приступать к занятиям на тренажере. Если в процессе тренировок вы почувствуете слабость, головокружение, боль или одышку, следует немедленно прекратить занятия.
- Включайте тренажер в сеть, убедившись, что на дорожке никого нет.
- Тумблер включения/выключения беговой дорожки расположен рядом со входом шнура питания. Переведите тумблер в положение " I ", чтобы включить дорожку.
- При подъеме на беговую дорожку или спуске с нее возьмитесь за поручни и прочно встаньте на направляющие сбоку от бегового полотна. Прежде чем приступать к занятиям, прикрепите зажим ключа безопасности к одежде.
- На дисплее появится запрос на начало тренировки.
- Оптимальное для ходьбы положение ног на беговом полотне достигается, когда вы можете поместить ладони на контактные датчики пульса, слегка согнув руки в локтях (см. рисунок). При беге лучше располагаться так, чтобы вытянутыми руками не дотягиваться до поручней.
- Меняя скорость одной рукой, другой держитесь за поручень. Освоившись с новой скоростью, вы можете отпустить его.
- Не пытайтесь удерживать руки на контактных датчиках пульса при скорости выше 7,2 км/ч. В этом случае рекомендуется использовать нагрудный ремень-датчик.
- Настоятельно рекомендуем вам включать в тренировки этап разминки и расслабления. Разминка позволяет достичь нижней границы целевой частоты сердечных сокращений, увеличить частоту дыхания и приток крови к работающим мышцам. Благодаря расслаблению частота сердечных сокращений начинает падать и уменьшается содержание молочной кислоты в мышечных тканях.



НАСТРОЙКА ПРОГРАММ

Для входа в программу используйте клавиши PROGRAM PLUS™ или клавиши ▲/▼ SPEED для пролистывания списка программ. Для ввода данных используйте цифровые клавиши или пролистывайте настройки в ОКНЕ ИНСТРУКЦИЙ с помощью клавиш ▲/▼ SPEED до появления нужной вам. Для подтверждения ввода настроек нажмите SELECT. Ниже описан порядок настройки каждой из программ.

QUICK START

Нажмите кнопку GO, и в ОКНЕ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ появится отсчет "3, 2, 1, GO!" Программа начинается с минимальной скоростью и углом наклона бегового полотна, а время тренировки отсчитывается с "0" до максимально возможного.

MANUAL

- 1) Нажмите кнопку MANUAL для входа в программу.
- 2) SELECT TIME (ЗАДАЙТЕ ВРЕМЯ) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.
- 3) SELECT WEIGHT (ЗАДАЙТЕ ВЕС) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼,

затем нажмите SELECT.

4) Нажмите GO для начала тренировки.

INTERVAL

1) Нажмите кнопку INTERVAL для входа в программу.

2) SELECT LEVEL (ЗАДАЙТЕ УРОВЕНЬ) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.

3) SELECT TIME (ЗАДАЙТЕ ВРЕМЯ) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.

4) SELECT WEIGHT (ЗАДАЙТЕ ВЕС) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.

5) Нажмите GO для начала тренировки.

GOAL+

A) TIME GOAL

1) Нажмите кнопку GOAL+ и выберите TIME GOAL с помощью кнопок SPEED ▲/▼.

2) SELECT TIME (ЗАДАЙТЕ ВРЕМЯ) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.

3) SELECT START INCLINE (ЗАДАЙТЕ СТАРТОВЫЙ УГОЛ НАКЛОНА) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.

4) SELECT START SPEED (ЗАДАЙТЕ СТАРТОВУЮ СКОРОСТЬ) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.

5) SELECT WEIGHT (ЗАДАЙТЕ ВЕС) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.

6) Нажмите GO для начала тренировки.

B) DISTANCE GOAL

1) Нажмите кнопку GOAL+ и выберите DISTANCE GOAL с помощью кнопок SPEED ▲/▼.

2) SELECT DISTANCE (ЗАДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.

SELECT START INCLINE (ЗАДАЙТЕ СТАРТОВЫЙ УГОЛ НАКЛОНА) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.

4) SELECT START SPEED (ЗАДАЙТЕ СТАРТОВУЮ СКОРОСТЬ) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.

5) SELECT WEIGHT (ЗАДАЙТЕ ВЕС) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.

6) Нажмите GO для начала тренировки.

C) CALORIES GOAL

1) Нажмите кнопку GOAL+ и выберите CALORIES GOAL с помощью кнопок SPEED ▲/▼.

2) SELECT CALORIES (ЗАДАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.

3) SELECT START INCLINE (ЗАДАЙТЕ СТАРТОВЫЙ УГОЛ НАКЛОНА) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.

4) SELECT START SPEED (ЗАДАЙТЕ СТАРТОВУЮ СКОРОСТЬ) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.

5) SELECT WEIGHT (ЗАДАЙТЕ ВЕС) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.

6) Нажмите GO для начала тренировки.

RANDOM

1) Нажмите кнопку RANDOM для входа в программу.

2) SELECT TIME (ЗАДАЙТЕ ВРЕМЯ) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.

3) SELECT WEIGHT (ЗАДАЙТЕ ВЕС) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.

4) Нажмите START для начала тренировки.

HEARTRATE+

TARGET HR и WEIGHT LOSS

1) Нажмите кнопку HEARTRATE+ и выберите TARGET HR или WEIGHT LOSS с помощью

- кнопок SPEED ▲/▼.
- 2) SELECT AGE (ЗАДАЙТЕ ВОЗРАСТ) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.
 - 3) SELECT HR (ЗАДАЙТЕ ЧАСТОТУ ПУЛЬСА) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.
 - 4) SELECT HR CONTROL (ЗАДАЙТЕ УПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММОЙ) с помощью кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.
 - При выборе изменений скорости (SPEED) в ОКНЕ ИНСТРУКЦИЙ появится надпись «SET MAX SPEED» (ЗАДАЙТЕ МАКСИМАЛЬНУЮ СКОРОСТЬ). Задайте ее с помощью кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.
 - При выборе изменений угла наклона (INCLINE) в ОКНЕ ИНСТРУКЦИЙ появится надпись «SET MAX INCLINE» (ЗАДАЙТЕ МАКСИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ НАКЛОНА). Задайте его с помощью кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.
 - 5) SELECT TIME (ЗАДАЙТЕ ВРЕМЯ) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.
 - 6) SELECT WEIGHT (ЗАДАЙТЕ ВЕС) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT.
 - 5) SELECT HEIGHT (ЗАДАЙТЕ РОСТ) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите SELECT. (Только для программы WEIGHT LOSS)
 - 7) Нажмите GO для начала тренировки.

Категории BMI:

- Недостаток веса = < 18.5
- Нормальный вес = 18.5-24.9
- Излишний вес = 25-29.9
- Ожирение = BMI, равный 30 и выше.

FITNESS TEST

- 1) Нажмите кнопку FITNESS TEST и выберете Gerklin, нажмите Enter.
- 2) Введите ваш возраст AGE с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите ENTER.
- 3) В окне сообщений появится значение вашего целевого пульса и его целевая зона 85%.
- 4) Установите пол(Gender) с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите ENTER.
- 5) Введите вес Weight с помощью цифровых клавиш или кнопок SPEED ▲/▼, затем нажмите ENTER.
- 6) В окне появится сообщение о начальной скорости – 5км/ч, угол наклона 0%.
- 7) Нажмите GO для начала тренировки.

РЕЖИМ НАСТРОЕК ДЛЯ ФИТНЕС-ЦЕНТРОВ

Данный режим позволяет владельцам фитнес-центров настраивать тренажер.

Для входа в режим настроек (Manager's Custom Mode) нажмите и удерживайте кнопки INCLINE ▼ и SPEED ▼ до тех пор, пока в ОКНЕ ИНСТРУКЦИЙ не отобразится надпись «MANAGER MENU» (МЕНЮ ВЛАДЕЛЬЦА ФИТНЕС-ЦЕНТРА).

- 1 Для пролистывания настроек используйте кнопки SPEED ▲ ▼. В ОКНЕ ИНСТРУКЦИЙ по очереди будут отображены все пользовательские настройки.
2. Для выбора настройки нажмите кнопку SELECT.
3. Для изменения значения настройки используйте кнопки SPEED ▲ ▼.
4. Для подтверждения и сохранения значения нажмите QUICK START. В ОКНЕ ИНСТРУКЦИЙ появится сообщение «SETTING SAVED» (НАСТРОЙКА СОХРАНЕНА). Для выхода из режима без сохранения нажмите и удерживайте в течение 5 секунд кнопку RESET. Если не нажимать никаких клавиш, система выйдет из режима автоматически.

СПИСОК НАСТРОЕК

НАСТРОЙКА	ПО УМОЛЧАНИЮ	МИНИМУМ	МАКСИМУМ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕН.	ШАГ	ОПИСАНИЕ
P0 MAXIMUM TIME («Максимальное время»)	99 мин	10 мин	99 мин	минуты	1	Позволяет задавать максимальную продолжительность программы тренировок в пиковые и непииковые часы работы центра. После изменения действующее значение отображается на дисплее TIME.
P1 DEFAULT TIME («Время по умолчанию»)	20 мин	10 мин	99 мин	минуты	1	Регулировка продолжительности программы по умолчанию.
P2 DEFAULT LEVEL («Уровень по умолчанию»)	1	1	10	—	1	Регулировка начального уровня сопротивления для всех программ.
P3 DEFAULT WEIGHT («Вес по умолчанию»)	68 кг / 150 фунтов	34 кг / 75 фунтов	159 кг / 350 фунтов	кг/фунты	1	Корректировка веса по умолчанию, используемого при расчете калорий. Изменение единицы измерения по умолчанию (килограммы или фунты).
P4 DEFAULT AGE («Возраст по умолчанию»)	30	10	99	лет	1	Задание возраста по умолчанию, используемого при расчете целевой частоты пульса.
P5 MAXIMUM SPEED («Максимальная скорость»)	20 км/ч / 12 миль/ч	6.4 км/ч / 4 миль/ч	20 км/ч / 12 миль/ч	км/ч / миль/ч	0.1	Задание максимальной скорости для всех программ. Отображается в милях в час или км в час. При смене единицы измерения происходит откат к значению по умолчанию.
P6 MAXIMUM INCLINE («Максимальный угол наклона»)	15	4	15	%	—	Изменение максимального угла наклона до 4, 8, 12 и 15%.
P7 ACCUMULATED DISTANCE («Общее расстояние»)	—	0	104 тыс. км / 65 тыс. миль	км/ мили	—	Этот показатель используется в информационных целях. Может измеряться в милях или километрах. Одновременное нажатие кнопок INCLINE ▲ и SPEED ▲ позволяет обнулить расстояние. После достижения максимального значения оно обнуляется автоматически.
P8 ACCUMULATED TIME («Общее время»)	—	0	65 тыс. ч	часы	—	Данный показатель отображается в информационных целях. Одновременное нажатие кнопок INCLINE ▲ и SPEED ▲ позволяет обнулить время. После достижения максимального значения оно обнуляется автоматически.
P9 START SPEED («Стартовая скорость»)	0.8 км/ч / 0.5 миль/ч	0.8 км/ч / 0.5 миль/ч	3 км/ч / 1.8 миль/ч	км/ч / миль/ч	0.1	Задание начальной скорости для всех программ (не влияет на минимальную скорость). Отображается в милях в час или км в час. При смене единицы измерения происходит откат к значению по умолчанию.

	НАСТРОЙКА	ПО УМОЛЧАНИЮ	МИНИМУМ	МАКСИМУМ	ЕДИНИЦА ИЗМЕРЕН.	ШАГ	ОПИСАНИЕ
P10	PAUSE TIME («Продолжительность паузы»)	60 сек	30 сек	180 сек	секунды	1	Максимальное время, на которое можно приостановить выполнение программы.
P11	LANGUAGE («Язык»)	английский	—	—	—	—	Язык подсказок в ОКНЕ ИНСТРУКЦИЙ.
P12	UCB SOFTWARE VERSION («Версия UCB»)	—	—	—	—	—	Выводится в информационных целях.
P13	MCB SOFTWARE VERSION («Версия MCB»)	—	—	—	—	—	Выводится в информационных целях.
P14	UNITS («Система измерения»)	метрическая	метрическая	британская	—	—	Единицы измерения для веса, расстояния и скорости.
P15	MAINTENANCE REMINDER («Напоминание о проведении техобслуживания»)	ON (ВКЛ)	—	—	—	—	Позволяет включать и отключать напоминание о проведении техобслуживания.
P15-1	MAINTENANCE REMINDER DISTANCE («Расстояние, после которого выводится напоминание о проведении техобслуживания»)	4000 км/ 2500 миль	4000 км/ 2500 миль	8000 км/ 5000 миль	км/миль	10	Когда общее расстояние, пройденное на тренажере, достигает определенного значения, появится напоминание о необходимости провести техобслуживание.
P16	AUTO CHECK («Автоматическая проверка»)	—	—	—	—	—	Данная функция используется для калибровки угла наклона бегового полотна после установки тренажера.
P17	ERROR LOG («Реестр ошибок»)	—	—	—	—	—	Реестр ошибок выводится в информационных целях. Одновременное нажатие кнопок INCLINE ▲ и SPEED ▲ позволяет удалить реестр.
P18	RESET ALL («Перезагрузить все»)	—	—	—	—	—	Данная функция удаляет все пользовательские настройки и возвращает их к значениям по умолчанию. Для этого одновременно нажмите и удерживайте кнопки INCLINE ▲ и SPEED ▲.
P19	MANUFACTURING TEST («Тестирование производителем»)	—	—	—	—	—	Данная функция может использоваться только производителем

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Дорожка T60 рассчитана на использование 8 часов в сутки семь дней в неделю. Владелец тренажера или владелец фитнес-центра должен осуществлять чистку тренажера и обслуживать его. Несоблюдение описанных ниже требований может привести к утрате гарантии Johnson или повлиять на ее применимость.

ВНИМАНИЕ! Во избежание удара током всегда отключайте тренажер от сети перед чисткой или техническим обслуживанием.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для безопасного использования оборудования его необходимо

регулярно проверять на предмет неисправностей или износа. До ремонта или замены испорченных компонентов не используйте тренажер. Особое внимание уделяйте компонентам, подверженным износу (см. ниже).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЧИСТКЕ

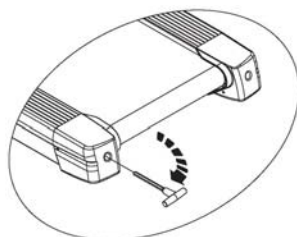
- 1) Очищайте все поверхности с помощью мягкой х/б ткани. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ бумажные полотенца для чистки поверхностей тренажера. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ чистящие средства, содержащие аммиак или кислоту. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ абразивные средства. НЕ ДОПУСКАЙТЕ непосредственного попадания чистящих средств на поверхность тренажера.
- 2) После каждого использования тренажера протирайте консоль и направляющие.
- 3) Удаляйте следы смазки с деки и бегового полотна. Их появление вероятно до тех пор, пока смазка не впиталась в беговое полотно.
- 4) Устраните все возможные препятствия подъему бегового полотна, включая шнур питания.
- 5) Раз в месяц снимайте кожух двигателя и очищайте его от скопившейся пыли с помощью сухой тряпки или маленького пылесоса. При этом выключайте тренажер из сети и не включайте до тех пор, пока кожух не будет установлен обратно.

ЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Беговая дорожка T60 оснащена специальным роликом для центровки бегового полотна. Однако неравномерное распределение усилий на ноги занимающегося может привести к нарушению центровки, в связи с чем может потребоваться механическая центровка. Для ее выполнения необходим ключ-шестигранник на 8 мм. При центровке соблюдайте настоящие инструкции.

- 1) ЗАПРЕЩАЕТСЯ осуществлять регулировку в свободной одежде и с надетыми украшениями.
- 2) ЗАПРЕЩАЕТСЯ поворачивать регулировочные болты больше, чем на 1/4 оборота за раз.
Затяните болт с одной стороны и ослабьте его с другой во избежание чрезмерного или недостаточного натяжения бегового полотна. Чрезмерное натяжение полотна значительно сокращает срок его службы.
- 4) Затем запустите полотно, нажав QUICK START, и доведите скорость до 6,4 км/ч (4,0 миль/ч).
- 5) После регулировки включите беговую дорожку на 5 минут для проверки. При необходимости повторите процедуру.

Если полотно сместилось влево, поверните левый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а затем правый — на 1/4 оборота против часовой стрелки для начала центровки полотна. Если полотно сместилось вправо, поверните правый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а затем левый — на 1/4 оборота против часовой стрелки для начала центровки полотна.



Повторяйте процедуру до тех пор, пока беговое полотно не будет отцентрировано. Запустите полотно на несколько минут для проверки надежности центровки. ПРИМЕЧАНИЕ: НЕ ПОВОРАЧИВАЙТЕ регулировочные болты более, чем на один полный оборот в любую сторону. Если после полного поворота беговое полотно по-прежнему не отцентрировано, свяжитесь с представителями компании-продавца.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Проверьте натяжение бегового полотна. Оно должно быть плотно натянуто. При нахождении на нем человека полотно не должно проскальзывать или заедать. Если это происходит, поверните регулировочные болты с обеих сторон на 1/4 оборота по часовой стрелке. При необходимости повторите процедуру. НЕ ПОВОРАЧИВАЙТЕ регулировочные болты более, чем на 1/4 оборота за раз. Если после регулировки полотно по-прежнему проскальзывает или заедает, обратитесь к представителю компании-продавца.

ВНИМАНИЕ! Чрезмерное натяжение бегового полотна значительно укорачивает срок его эксплуатации и приводит к порче других компонентов.

СПЕЦИФИКАЦИИ ТРЕНАЖЕРА

Тип	электрическая
Рама	высокопрочная
Скорость	0.8 - 20 км./ч.
Мощность двигателя	3.0 л.с. (переменный ток)
Беговое полотно	двухслойное коммерческое Habasit™
Размер бегового полотна	160*51 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 15%
Дека	25.4 мм.
Система амортизации	разноплотные эластомеры VCS
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	точечный LED дисплей + 5-ти оконный буквенно-цифровой LED дисплей
Показания консоли	профиль, время, дистанция, скорость, темп, уровни, наклон, калории, калории в час, пульс, метаболические ед-цы, Ватты
Кол-во программ	9 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, снижение веса, фитнес-тест Геркина, 3 целевые, 1 случайная, 1 пульсозависимая
Специальные программные возможности	нет
Многоязычный интерфейс	да (русификация латиницей ожидается)
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Вентилятор	нет

Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	214*82*144 см.
Вес нетто	150 кг.
Макс. вес пользователя	160 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	5 лет
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	Тайвань

*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 «Неотрен» www.neotren.ru

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

ВНИМАНИЕ!
ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

