



Strong. Smart. Beautiful.

TREADMILLS
OWNER'S MANUAL

БЕГОВЫЕ ДОРОЖКИ T1x, T1xe, T3x, T3xe

Уважаемые покупатели!

Поздравляем Вас с удачным приобретением.

Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником.

Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму.

Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, 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.

Внимание!

Настоятельно рекомендуем Вам, перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.

Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера

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.

Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

Температура: + 10 - + 35 С

Влажность: 50 -75%

Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого приступить к эксплуатации.

Меры предосторожности

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей.

Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно.

Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера.

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.

* 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.

Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной и попадать в движущиеся части тренажера.

Перед тем как начать тренировку

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера.

Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.

Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений.

Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

1.1 ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Владелец продуктов Matrix Fitness Systems обязан ознакомить всех пользователей (конечных пользователей и персонал фитнес-центра) с правилами эксплуатации оборудования.

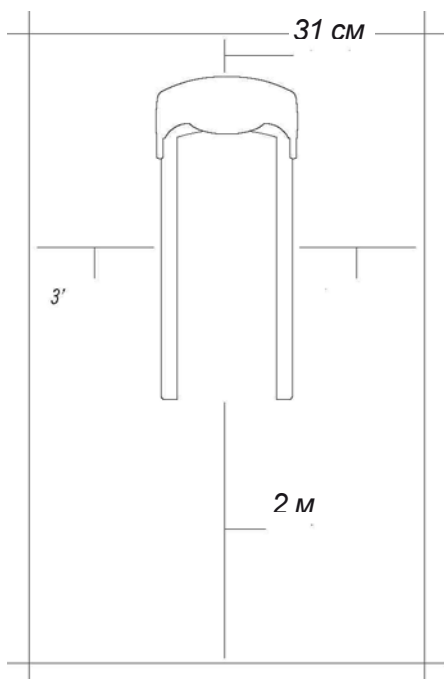
Перед использованием тренажеров Matrix Fitness Systems мы рекомендуем всем пользователям изучить данную инструкцию.

1.2 _____ ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ

- Используйте тренажер строго по назначению. Во избежание получения травм соблюдайте правила эксплуатации оборудования.
- Во избежание получения травм не подставляйте руки и ноги под движущиеся части тренажера.
- Нахождение детей рядом с оборудованием допускается только под наблюдением взрослых.
- Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в элементы тренажера.

1.3 ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И СОХРАНИТЕ ЕЕ

Настоящая беговая дорожка предназначена для коммерческого использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с настоящей инструкцией



При установке беговой дорожке Matrix оставьте сзади тренажера свободное пространство размером 2 x 1 м. Это позволит легко осуществлять подъем на тренажер и спуск с него. При возникновении опасности обопритесь руками на поручни и переставьте ступни на направляющие сбоку от бегового полотна.

При использовании электроприборов следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

ОСТОРОЖНО! Во избежание удара током отключайте тренажер от сети сразу после окончания использования и перед чисткой.

ВНИМАНИЕ! Во избежание удара током, получения ожогов или травм, возникновения пожара:

- Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра. Если тренажер не используется или производится установка или снятие комплектующих, выключите его из сети.
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание

электрического тока с минимальным сопротивлением, что снижает риск удара током. Тренажер оснащен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Он должен подключаться к соответствующей розетке, установленной и заземленной с соблюдением действующих нормативов. Несоблюдение данных инструкций может привести к утрате гарантии.

ОСТОРОЖНО! Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если 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.

ТРЕНАЖЕРЫ, РАССЧИТАННЫЕ НА СЕТЬ НАПРЯЖЕНИЕМ 120 вольт

Тренажеры Matrix T1x, T1xe, T3x и T3xe 120 рассчитаны на использование в сети с номинальным напряжением 120 вольт и некольцевое заземление. Беговая дорожка должна подключаться к розетке стандарта NEMA5-20R, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка. Использование адаптера для подключения тренажера не допускается.

ТРЕНАЖЕРЫ, РАССЧИТАННЫЕ НА СЕТЬ НАПРЯЖЕНИЕМ 220 вольт

Тренажеры Matrix T1x, T1xe, T3x и T3xe 220 рассчитаны на использование в сети с номинальным напряжением 220 вольт и некольцевое заземление. Беговая дорожка должна подключаться к розетке стандарта NEMA6-20R, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка. Использование адаптера для подключения тренажера не допускается.

2.1 ЧИСТКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

1. Для чистки используйте чистую, мягкую хлопчатобумажную ткань. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ бумажные полотенца для чистки поверхностей тренажера. Бумажные полотенца являются абразивными и могут повредить поверхность.
2. Протирайте тренажер влажной тряпкой с мыльным раствором. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ чистящие средства на основе нашатырного спирта. Это приведет к обесцвечиванию алюминиевых и пластиковых поверхностей.
3. Не смачивайте поверхности водой или очищающим раствором. Это может привести к поражению электротоком.
4. Вытирайте консоль и направляющие после каждого использования.
5. Стирайте следы смазки с деки и бегового полотна. Излишки смазки могут быть заметны до тех пор, пока смазка не впитается в полотно.
6. Удостоверьтесь, что ничто не мешает движению колес изменения угла наклона, в том числе и шнур питания.
7. Ежемесячно снимайте кожух двигателя (предварительно отключив тренажер от сети) и проверяйте, не скопилась ли под ним крошка. Протрите сухой тряпкой или используйте мини-пылесос. ВНИМАНИЕ! Не включайте тренажер, пока не поставите кожух на место.

ОСТОРОЖНО! Во избежание травм или повреждения тренажера при его установке или перемещении обратитесь за помощью.

2.2 ЗАМЕНА ДЕКИ И БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Основные подвергающиеся износу компоненты тренажера — это дека и беговое полотно. При несоблюдении правил ухода за этими компонентами они могут повредить другие части тренажера. Тренажер оснащен самой современной автоматической системой смазки. До прохождения дистанции 25 тыс. миль дека Matrix Ultimate Deck™ не требует специального ухода, помимо чистки и натяжения бегового полотна.

ОСТОРОЖНО! Не включайте тренажер при чистке бегового полотна и деки. Это может привести к получению травмы и повреждению беговой дорожки.

Для ухода за беговым полотном и декой вытирайте их чистой тканью. Также можно протирать поверхность под беговым полотном на 5 см вглубь по сторонам тренажера.

Перестановку или замену деки должен производить сотрудник сервисной службы. Для получения более подробной информации обратитесь к официальному дистрибутору нашей продукции.

2.3 ПРОВЕРКА НА ПРЕДМЕТ ПОВРЕЖДЕНИЙ

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ тренажер, если он поврежден или имеет сломанные или изношенные компоненты. Используйте только те запасные части, которые поставляются Matrix Fitness Systems.

НЕ УДАЛЯЙТЕ МАРКИРОВКУ И ПАСПОРТНЫЕ ТАБЛИЧКИ. Не удаляйте маркировку ни в коем случае, она содержит важную информацию. При отсутствии или плохой читаемости маркировки обратитесь в Matrix Fitness Systems или сервисный центр для замены.

РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА. Оно является залогом бесперебойной работы оборудования и сохранения гарантийных обязательств. Необходимо проводить регулярный осмотр тренажера. Дефектные компоненты следует немедленно заменять. Не следует использовать неправильно работающее оборудование до проведения ремонта. Модификация, обслуживание и ремонт должны проводиться только лицами, обладающими необходимой квалификацией. Matrix Fitness Systems организует обучение сервисному и техническому обслуживанию тренажера в офисе компании или по договоренности у клиента.

2.2 РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Установив тренажер в выбранном вами месте, проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Регулировка полотна также может потребоваться после первых двух часов использования тренажера. Температурные условия, влажность и режим эксплуатации по-разному влияют на натяжение полотна. Если при нахождении на нем пользователя оно начинает проскальзывать, необходимо выполнить следующие действия.

ШАГ 1 Найдите два болта с шестигранной головкой с задней стороны беговой дорожки. Они

находятся сзади по краям корпуса, с их помощью можно регулировать задний ролик бегового полотна. Регулировку следует проводить при включенной дорожке, это позволит избежать чрезмерного натяжения полотна с какой-либо из сторон.

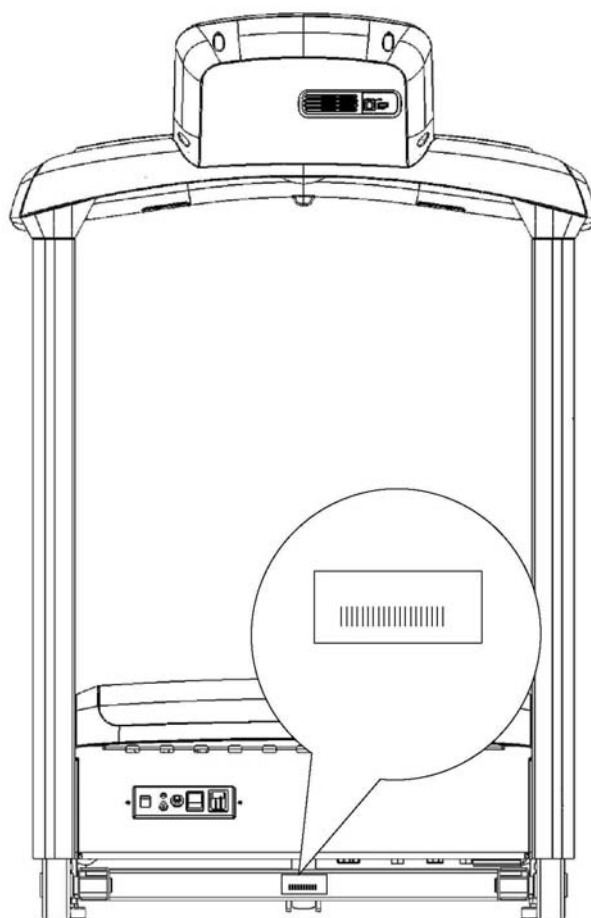
ШАГ 2 Беговое полотно должно находиться точно посередине. Если оно касается одной из направляющих, не включайте тренажер. Поверните болты с каждой стороны дорожки против часовой стрелки примерно на один оборот. Отцентрируйте полотно вручную, передвигая его в нужную сторону. Вновь затяните болты и проверьте беговое полотно на предмет повреждений.

ШАГ 3 При скорости движения 3 мили в час наблюдайте за положением полотна. Если оно смещается вправо, затяните правый болт, повернув его по часовой стрелке на четверть оборота, и ослабьте левый болт на четверть оборота. Если оно смещается влево, затяните левый болт, повернув его по часовой стрелке на четверть оборота, и ослабьте правый болт на четверть оборота. Повторяйте Шаг 3 до тех пор, пока полотно не будет оставаться отцентрированным в течение нескольких минут.

ШАГ 4 Проверьте натяжение бегового полотна. Оно должно быть крепко натянуто и не должно замедляться или проскальзывать при работе тренажера. Если это происходит, натяните беговое полотно, повернув оба болта по часовой стрелке на четверть оборота. При необходимости повторите эту процедуру.

РАЗДЕЛ 3: РАСПОЛОЖЕНИЕ СЕРИЙНОГО НОМЕРА

БЕГОВЫЕ ДОРОЖКИ T1x, T1xe, T3x, T3xe



РАЗДЕЛ 4: Тренажер T1x: описание консоли и программ

4.1 ОПИСАНИЕ КОНСОЛИ T1x



WORKOUT (КНОПКИ ВЫЗОВА ПРОГРАММ): Просмотр и выбор программы.

GO (СТАРТ): Запуск одним нажатием и быстрый запуск тренажера.

ENTER (ВВОД): Подтверждение выбора установок программ.

INCLINE ▲ / ▼ (УГОЛ НАКЛОНА): Просмотр угла наклона полотна и его изменение.

SPEED ▲ / ▼ (СКОРОСТЬ): Просмотр скорости движения полотна и ее изменение.

EMERGENCY STOP / IMMOBILIZATION (ЭКСТРЕННАЯ ОСТАНОВКА / ОСТАНОВКА): Нажатие данной кнопки позволяет остановить выполнение всех функций. Для возобновления работы нажмите кнопку еще раз.

STOP (СТОП): Завершение тренировки и вывод итоговых данных.

PAUSE (ПАУЗА): Приостановка тренировки. Продолжительность паузы задается через режим настроек.

COOL DOWN (СБРОС НАГРУЗКИ): Перевод тренажера в режим «сброса нагрузки». Продолжительность данного периода зависит от продолжительности тренировки. При продолжительности тренировки, равной или менее 19 минут, сброс нагрузки занимает 2 минуты. При продолжительности тренировки от 20 минут и более на сброс нагрузки отводится 5 минут.

CHANGE DISPLAY (РЕЖИМ ДИСПЛЕЯ): Позволяет выбирать информацию, отображаемую на дисплее.



WORKOUT (КНОПКИ ВЫЗОВА ПРОГРАММ): Просмотр и выбор программы.

GO (СТАРТ): Запуск одним нажатием и быстрый запуск тренажера.

ENTER (ВВОД): Подтверждение выбора установок программ.

INCLINE ▲ / ▼ (УГОЛ НАКЛОНА): Просмотр угла наклона полотна и его изменение.

SPEED ▲ / ▼ (СКОРОСТЬ): Просмотр скорости движения полотна и ее изменение.

EMERGENCY STOP / IMMOBILIZATION (ЭКСТРЕННАЯ ОСТАНОВКА / ОСТАНОВКА): Нажатие данной кнопки позволяет остановить выполнение всех функций. Для возобновления работы нажмите кнопку еще раз.

STOP (СТОП): Завершение тренировки и вывод итоговых данных.

PAUSE (ПАУЗА): Приостановка тренировки. Продолжительность паузы задается через режим настроек.

COOL DOWN (СБРОС НАГРУЗКИ): Перевод тренажера в режим «сброса нагрузки».

Продолжительность данного периода зависит от продолжительности тренировки. При продолжительности тренировки, равной или менее 19 минут, сброс нагрузки занимает 2 минуты. При продолжительности тренировки от 20 минут и более на сброс нагрузки отводится 5 минут



МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ: Функции клавиш варьируются в зависимости от активного экрана.

GO (СТАРТ): Запуск одним нажатием и быстрый запуск тренажера.

ENTER (ВВОД): Подтверждение выбора установок программ.

INCLINE ▲ / ▼ (УГОЛ НАКЛОНА): Просмотр угла наклона полотна и его изменение.

SPEED ▲ / ▼ (СКОРОСТЬ): Просмотр скорости движения полотна и ее изменение.

TIME ▲ / ▼ (ВРЕМЯ): Просмотр времени и его изменение.

EMERGENCY STOP / IMMOBILIZATION (ЭКСТРЕННАЯ ОСТАНОВКА / ОСТАНОВКА): Нажатие данной кнопки позволяет остановить выполнение всех функций. Для возобновления работы нажмите кнопку еще раз.

STOP (СТОП): Завершение тренировки и вывод итоговых данных.

PAUSE (ПАУЗА): Приостановка тренировки. Продолжительность паузы задается через режим настроек.

ЦИФРОВАЯ КЛАВИАТУРА: Используется для ввода при настройке параметров тренировки. Корректировка скорости движения полотна по ходу тренировки.

COOL DOWN (СБРОС НАГРУЗКИ): Перевод тренажера в режим «сброса нагрузки». Продолжительность данного периода зависит от продолжительности тренировки. При продолжительности тренировки, равной или менее 19 минут, сброс нагрузки занимает 2 минуты. При продолжительности тренировки от 20 минут и более продолжительность на сброс нагрузки отводится 5 минут.

ЗОНА РАЗВЛЕЧЕНИЙ T1xe / T3xe

POWER (ПИТАНИЕ): Позволяет просматривать настройки дисплеев консоли, телевизора или профиля программы.

VOLUME ▲ / ▼ (ГРОМКОСТЬ): Регулировка громкости звука подключаемого или интегрированного телевизора.

ЦИФРОВАЯ КЛАВИАТУРА: Выбор телеканалов для подключаемого или интегрированного телевизора.

CHANNEL ▲ / ▼ (КАНАЛ): Выбор телеканалов для подключаемого или интегрированного телевизора.

DISPLAY MODE (РЕЖИМ ДИСПЛЕЯ): Позволяет просматривать настройки дисплеев консоли, телевизора или профиля программы.

LAST CHANNEL (ПОСЛЕДНИЙ ВКЛЮЧАВШИЙСЯ КАНАЛ): Переключение с текущего телеканала на предыдущий

4.2 РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ БЫСТРЫЙ ЗАПУСК

Нажмите кнопку GO, и тренажер начнет работать в режиме ручного управления. Расчет расхода энергии будет осуществляться на основе данных о весе пользователя по умолчанию.

РЕЖИМ РУЧНОГО УПРАВЛЕНИЯ

Тренировка в режиме ручного управления позволяет в любое время корректировать скорость и угол наклона бегового полотна по желанию пользователя. Для данной тренировки предусмотрен экран настроек, позволяющий задать ваш вес для более точного расчета расхода калорий.

Для входа в программу на моделях T1x или T3x выполните следующие действия:

1. ВЫБЕРИТЕ программу MANUAL с помощью соответствующей кнопки, затем нажмите ENTER.
2. Задайте продолжительность тренировки с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК и нажмите ENTER.
3. Задайте вес пользователя (используется для расчета расхода калорий – ввод точных данных для каждого пользователя позволяет корректно рассчитывать расход энергии каждым из них) с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК и нажмите ENTER.
4. Задайте исходный угол наклона бегового полотна с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК и нажмите ENTER.
5. Задайте начальную скорость с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК и нажмите ENTER.
6. Для начала тренировки нажмите GO.

Для входа в программу на моделях T1xe или T3xe следуйте подсказкам на экране.

4.3 ПРОГРАММЫ С ИЗМЕНЯЮЩИМСЯ УРОВНЕМ

Беговая дорожка MATRIX имеет ряд программ с вариациями нагрузки, помогающих сохранить мотивацию при занятиях. Ниже описан порядок использования и настройки этих программ.

ПРОГРАММА ROLLING HILLS (ХОЛМЫ)

Rolling hills – программа с изменяющимся уровнем, в которой автоматически корректируется угол наклона бегового полотна для имитации подъема или бега в гору. Для входа в нее на модели T1x или T3x выполните следующие действия:

1. Выберите программу ROLLING HILLS с помощью соответствующей клавиши, затем нажмите ENTER.
2. Задайте интенсивность тренировки с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК и нажмите ENTER.
3. Задайте продолжительность тренировки с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК и нажмите ENTER.
4. Задайте вес пользователя (используется для расчета расхода калорий – ввод точных данных для каждого пользователя позволяет корректно рассчитывать расход энергии каждым из них) с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК и нажмите ENTER.
5. Для начала тренировки нажмите GO.

Для входа в программу на модели T1xe или T3xe следуйте подсказкам на экране.

ПРОГРАММА FAT BURN (СЖИГАНИЕ ЖИРА)

Fat burn – программа с изменяющимся уровнем, призванная обеспечить максимальное сжигание жира путем варьирования угла наклона бегового полотна.

Для входа в программу на модели T1x или T3x выполните следующие действия:

1. Выберите программу FAT BURN с помощью соответствующей клавиши, затем нажмите ENTER.
2. Задайте интенсивность тренировки с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК и нажмите ENTER.
3. Задайте продолжительность тренировки с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК и нажмите ENTER.
4. Задайте вес пользователя (используется для расчета расхода калорий – ввод точных данных для каждого пользователя позволяет корректно рассчитывать расход энергии каждым из них) с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК и нажмите ENTER.
5. Для начала тренировки нажмите GO.

Для входа в программу на моделях T1xe или T3xe следуйте подсказкам на экране.

ПРОГРАММА 5K RUN (БЕГ НА ДИСТАНЦИЮ 5 км)

5к – программа с изменяющимся уровнем и постоянной дистанцией 5 км. Угол наклона варьируется автоматически по ходу тренировки, скорость движения бегового полотна задается пользователем.

Для входа в программу на модели T1x или T3x выполните следующие действия:

1. Выберите программу 5k RUN с помощью соответствующей клавиши, затем нажмите ENTER.
2. Задайте интенсивность тренировки с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК и нажмите ENTER.
3. Задайте вес пользователя (используется для расчета расхода калорий – ввод точных данных для каждого пользователя позволяет корректно рассчитывать расход энергии каждым из них) с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК и нажмите ENTER.
4. Для начала тренировки нажмите GO.

Для входа в программу на модели T1xe или T3xe следуйте подсказкам на экране.

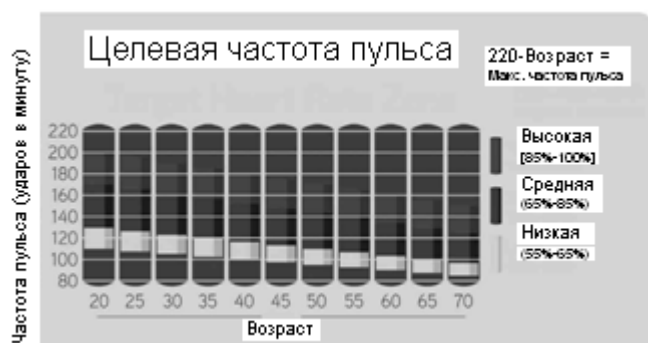
4.4 ПРОГРАММА С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Беговая дорожка Matrix имеет режим тренировок с учетом частоты пульса. Пользователь задает диапазон желаемой частоты пульса и максимально допустимый угол наклона, после чего тренажер обеспечивает поддержание этой частоты пульса путем корректировки наклона. Целевая частота пульса определяется по следующей формуле: $(220 - \text{возраст пользователя}) * \text{выбранный процент}$. В данной программе пользователь должен использовать телеметрический ремень-датчик или постоянно удерживать ладони на сенсорных датчиках пульса.

Для входа в программу на модели T1x или T3x выполните следующие действия:

1. Выберите программу TARGET HEART RATE с помощью соответствующей клавиши, затем нажмите ENTER.
2. Задайте ваш возраст с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК и нажмите ENTER.
3. Задайте нужный вам процент максимальной частоты пульса с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК и нажмите ENTER.
4. Задайте продолжительность тренировки с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК и нажмите ENTER.
5. Задайте вес пользователя (используется для расчета расхода калорий – ввод точных данных для каждого пользователя позволяет корректно рассчитывать расход энергии каждым из них) с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК и нажмите ENTER.
6. Для начала тренировки нажмите GO.

Для входа в программу на модели T1xe или T3xe следуйте подсказкам на экране.



4.5 ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Беговая дорожка позволяет оценить степень вашей физической подготовки с помощью теста Геркина для пожарных.

Тест Геркина был разработан доктором Ричардом Геркиным из медицинского центра при Управлении пожарной охраны г. Финикс, штат Аризона. Многие пожарные части в США используют этот вид проверки для оценки физической подготовки своих сотрудников. Тест требует постоянного мониторинга частоты пульса испытуемого, поэтому рекомендуется использование телеметрического ремня-датчика. Порядок работы программы таков:

Разминка: Разминка продолжается 3 минуты при скорости движения полотна 3 мили в час (4,8 км/ч) и угле наклона в 0%.

Этап 1: По истечении 3 минут начинается постепенное увеличение скорости движения полотна до 4,5 миль в час (7,2 км/ч). Собственно тест начинается после достижения этой скорости.

Этап 2: По истечении 1 минуты угол наклона бегового полотна увеличивается до 2%.

Этап 3: По прошествии еще одной минуты скорость движения полотна возрастает до 5 миль в час (8 км/ч).

Этапы 4-11: Каждую нечетную минуту угол наклона увеличивается на 2%, каждую четную минуту движение полотна ускоряется на 0,5 мили в час (0,8 км/ч). Если частота пульса испытуемого оказывается выше целевой (85% от максимальной, что определяется как $(220 - \text{возраст}) * \%$), тренажер продолжает отслеживать ее в течение 15 секунд. В течение этого времени скорость или угол наклона полотна не меняется. Если за 15 секунд частота пульса не снизится до целевой или ниже, начинается заключительный этап программы. Если частота пульса снижается, продолжается выполнение программы в обычном режиме.

Завершение теста: Проверка заканчивается, когда частота пульса испытуемого остается выше целевой более 15 секунд или по прохождении всех 11 этапов. Тренажер переводится в режим сброса нагрузки продолжительностью 3 минуты при скорости движения полотна, равной 3 мили в час (4,8 км/ч), и угле наклона 0%.

Для входа в программу на модели T1x или T3x выполните следующие действия:

1. Выберите тест Геркина, нажав клавишу FITNESS TEST, затем нажмите ENTER.
 2. Задайте ваш возраст с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК и нажмите ENTER.
 3. В окне сообщений отразится целевая частота пульса, рассчитанная исходя из вашего возраста и уровня 85% от максимума.
- Задайте ваш пол с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК и нажмите ENTER.
5. Задайте вес пользователя (используется для расчета расхода калорий – ввод точных данных для каждого пользователя позволяет корректно рассчитывать расход энергии каждым из них) с помощью КНОПОК В ВИДЕ СТРЕЛОК и нажмите ENTER.
 6. В окне сообщений появится уведомление, что при разминке используется скорость 3 мили в час (4,8 км/ч) и угол наклона 0%.
 7. Для начала тренировки нажмите GO.

Для входа в программу на моделях T1xe или T3xe следуйте подсказкам на экране.

Таблица соответствия для тестов на беговой дорожке при субмаксимальной нагрузке

Этап	Время	Величина максимального потребления кислорода
1	1:00	31.15
2.1	1:15	32.55
2.2	1:30	33.6
2.3	1:45	34.65
2.4	2:00	35.35
3.1	2:15	37.45
3.2	2:30	39.55
3.3	2:45	41.3
3.4	3:00	43.4
4.1	3:15	44.1
4.2	3:30	45.15
4.3	3:45	46.2
4.4	4:00	47.5
5.1	4:15	48.6
5.2	4:30	50
5.3	4:45	51.4
5.4	5:00	52.8
6.1	5:15	53.9
6.2	5:30	54.9
6.3	5:45	56
6.4	6:00	57
7.1	6:15	57.7
7.2	6:30	58.8
7.3	6:45	60.2
7.4	7:00	61.2
8.1	7:15	62.3
8.2	7:30	63.3
8.3	7:45	64
8.4	8:00	65
9.1	8:15	66.5
9.2	8:30	68.2
9.3	8:45	69
9.4	9:00	70.7
10.1	9:15	72.1
10.2	9:30	73.1
10.3	9:45	73.8

10.4	10:00	74.9
11.1	10:15	76.3
11.2	10:30	77.7
11.3	10:45	79.1
11.4	11:00	80

ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

ПРОЦЕНТИЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Мужчины	Максимальное потребление кислорода (мл/кг/мин)			
	20-29	30-39	40-49	50-59
ПРЕВОСХОДНОЕ	>58.8	>58.9	>55.4	>52.5
	54.0	52.5	50.4	47.1
ОТЛИЧНОЕ	51.4	50.3	48.2	45.3
	48.2	46.8	44.1	41.0
ХОРОШЕЕ	46.8	44.6	41.8	38.5
	44.2	42.4	39.9	36.7
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНОЕ	42.5	41.0	38.1	35.2
	41.0	38.9	36.7	33.8
ПЛОХОЕ	39.5	37.4	35.1	32.3
	37.1	35.4	33.0	30.2
ОЧЕНЬ ПЛОХОЕ	34.5	32.5	30.9	28.0
	31.6	30.9	28.3	25.1

Женщины	Максимальное потребление кислорода (мл/кг/мин)			
	20-29	30-39	40-49	50-59
ПРЕВОСХОДНОЕ	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	46.8	43.9	41.0	36.8
ОТЛИЧНОЕ	44.2	41.0	39.5	35.2
	41.0	38.6	36.3	32.3
ХОРОШЕЕ	38.1	36.7	33.8	30.9
	36.7	34.6	32.3	29.4
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНОЕ	35.2	33.8	30.9	28.2
	33.8	32.3	29.5	26.9
ПЛОХОЕ	32.3	30.5	28.3	25.5
	30.6	28.7	26.5	24.3
ОЧЕНЬ ПЛОХОЕ	28.3	26.5	25.1	22.3
	25.9	25.1	23.5	21.1

РАЗДЕЛ 5: Спецификации, комплектующие и инструкции по сборке T1x, T1xe, T3x и T3xe

5.1 СПЕЦИФИКАЦИИ МОДЕЛЕЙ T1x, T1xe, T3x, T3xe

Модель	MATRIX T1		MATRIX T3	
	T1x	T1xe	T3x	T3xe
Характеристики				
Дека	25 мм парафинированная Ultimate Hard-Wax	25 мм парафинированная Ultimate Hard-Wax	25 мм парафинированная Ultimate Hard-Wax	25 мм парафинированная Ultimate Hard-Wax
Тип бегового полотна	Двухслойное коммерческое Habisat	Двухслойное коммерческое Habisat	Двухслойное коммерческое Habisat	Двухслойное коммерческое Habisat
Размер бегового полотна	150 x 50 см	150 x 50 см	150 x 50 см	150 x 50 см
Deck Step	18,75 см	18,75 см	18,75 см	18,75 см
Система амортизации	Амортизационная платформа Ultimate Deck	Амортизационная платформа Ultimate Deck	Амортизационная платформа Ultimate Deck	Амортизационная платформа Ultimate Deck
Наклон бегового полотна	0-15%	0-15%	0-15%	0-15%
Скорость	0,5 - 12 миль в час / 0,8 - 20 км/ч	0,5 - 12 миль в час / 0,8 - 20 км/ч	0,5 - 12 миль в час / 0,8 - 20 км/ч	0,5 - 12 миль в час / 0,8 - 20 км/ч
Контактные датчики пульса	Да	Да	Да	Да
Дистанционные измерения	Да	Да	Да	Да
Транспортировочные ролики	Да	Да	Да	Да
Система приводов				
Двигатель	JID 3,2 л.с., постоянный ток	JID 3,2 л.с., постоянный ток	JID 4,2 л.с., переменный ток	JID 4,2 л.с., переменный ток
Контроллер двигателя	Двигатель постоянного тока Johnson	Двигатель постоянного тока Johnson	DCI-контроллер переменного тока коммерческого уровня	DCI-контроллер переменного тока коммерческого уровня
Консоль				
Дисплей	Буквенно-цифровой светодиодный дисплей	Семидюймовый LCD-дисплей	Точечный светодиодный дисплей	Семидюймовый светодиодный дисплей
Выводимые на дисплей показатели	Скорость, угол наклона, время с начала тренировки, расстояние, темп, частота пульса, время до окончания тренировки, расход калорий	Время, расстояние (км или мили), расход калорий, расход калорий в час, скорость, угол наклона, темп, частота пульса, метаболические единицы, ватты, характеристики программы	Время, расстояние, расход калорий, скорость, угол наклона, темп, частота пульса, метаболические единицы, ватты, характеристики программы	Время, расстояние (км или мили), расход калорий, расход калорий в час, скорость, угол наклона, темп, частота пульса, метаболические единицы, ватты, характеристики программы
Многоязыковая поддержка дисплея	Нет	Да - английский, немецкий, французский, итальянский, испанский, голландский, португальский, китайский, японский	Нет	Да - английский, немецкий, французский, итальянский, испанский, голландский, португальский, китайский, японский
Программы	Ручное управление, холмы, сжигание жира, 5к, целевая частота пульса, тест Геркина	Ручное управление, холмы, сжигание жира, 5к, целевая частота пульса, тест Геркина	Ручное управление, холмы, сжигание жира, 5к, целевая частота пульса, тест Геркина, тест сухопутных войск, тест ВМС, тест морской пехоты, тест BBC, тест Physical Efficiency Battery (PEB)	Ручное управление, холмы, сжигание жира, 5к, целевая частота пульса, тест Геркина, тест сухопутных войск, тест ВМС, тест морской пехоты, тест BBC, тест Physical Efficiency Battery (PEB)
Запуск одним нажатием	Да	Да	Да	Да
Совместимость с CSAFE, FitLinxx	Нет	Нет	Да	Да
Функция паузы	Да	Да	Да	Да

Изменение программы по ходу выполнения	Да	Да	Да	Да
	Нет	Да - семидюймовый экран	Нет	Да - семидюймовый экран
Интегрированный телевизор Vista Clear Digital Ready				
Режим настройки	Сбрасываемые значения по умолчанию, общее время использования и пройденная дистанция	Сбрасываемые значения по умолчанию, общее время использования и пройденная дистанция	Сбрасываемые значения по умолчанию, общее время использования и пройденная дистанция	Сбрасываемые значения по умолчанию, общее время использования и пройденная дистанция
Технические спецификации				
Размеры тренажера	Д 210 см x Ш 85 см x В 130 см	Д 210 см x Ш 85 см x В 130 см	Д 210 см x Ш 85 см x В 130 см	Д 210 см x Ш 85 см x В 130 см
Максимальный вес пользователя	159 кг	159 кг	181.4 кг	181.4 кг
Вес тренажера	156 кг	157 кг	156 кг	157 кг
Вес в упаковке	158 кг	158 кг	159 кг	159 кг
Розетка и вилка	NEMA 5-20R 120 вольт	NEMA 5-20R 120 вольт	NEMA 5-20R 120 вольт	NEMA 5-20R 120 вольт
Розетка и вилка	NEMA 6-20R 220 вольт	NEMA 6-20R 220 вольт	NEMA 6-20R 220 вольт	NEMA 6-20R 220 вольт
Требования к сети	Отдельная цепь 20 ампер номинальным напряжением 120 вольт, заземление не кольцевое	Отдельная цепь 20 ампер номинальным напряжением 120 вольт, заземление не кольцевое	Отдельная цепь 20 ампер номинальным напряжением 120 вольт, заземление не кольцевое	Отдельная цепь 20 ампер номинальным напряжением 120 вольт, заземление не кольцевое
Требования к сети	Отдельная цепь 10 ампер номинальным напряжением 220 вольт, заземление не кольцевое	Отдельная цепь 10 ампер номинальным напряжением 220 вольт, заземление не кольцевое	Отдельная цепь 10 ампер номинальным напряжением 220 вольт, заземление не кольцевое	Отдельная цепь 10 ампер номинальным напряжением 220 вольт, заземление не кольцевое

КРЕПЕЖ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ МОДЕЛЕЙ T1x, T1xe, T3x, T3xe

КОРПУС

Деталь №	Описание детали	Внешний вид	Спецификации	Кол-во	Цвет пакета
11	ВИНТ С ГОЛОВКОЙ ПОД КЛЮЧ ШЕСТИГРАННИК		M8x1.25Px25L (хромированный)	8	Синий
12	ШАЙБА ПЛОСКАЯ		Ø8.2xØ19x2.0t (хромированная)	8	Синий
14	ВИНТ С ГОЛОВКОЙ ПОД КЛЮЧ ШЕСТИГРАННИК		M8x1.25Px15L	6	Черный
15	ВИНТ С ПОЛУКРУГЛОЙ ГОЛОВКОЙ		M8x1.25Px25L (хромированный)	6	Белый
12	ШАЙБА ПЛОСКАЯ		Ø8.2xØ19x2.0t (хромированная)	6	Белый

КОНСОЛЬ

Деталь №	Описание детали	Внешний вид	Спецификации	Кол-во	Цвет пакета
41	ВИНТ С ГОЛОВКОЙ ПОД КЛЮЧ ШЕСТИГРАННИК		M8x1.25Px40L	4	Желтый

5.3 ПОРЯДОК СБОРКИ МОДЕЛЕЙ T1x, T1xe, T3x, T3xe

• ВНИМАНИЕ

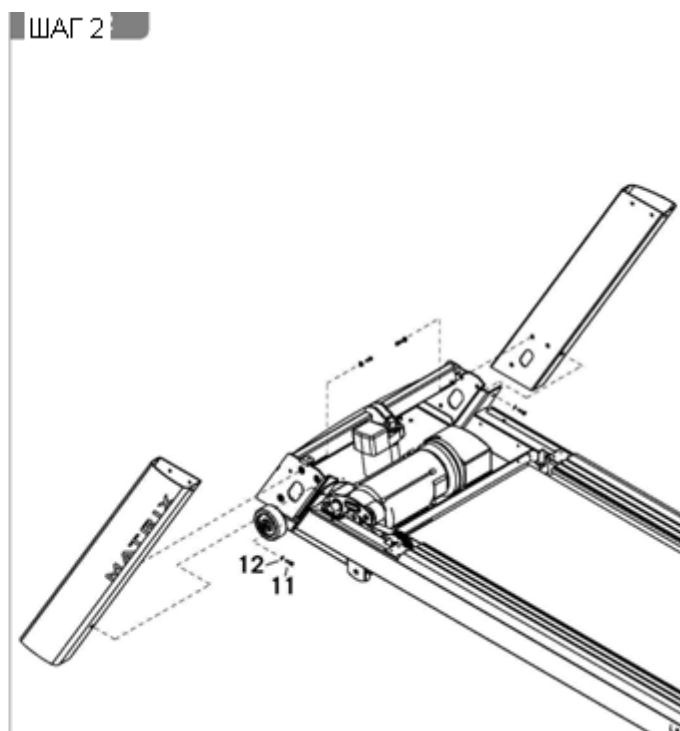
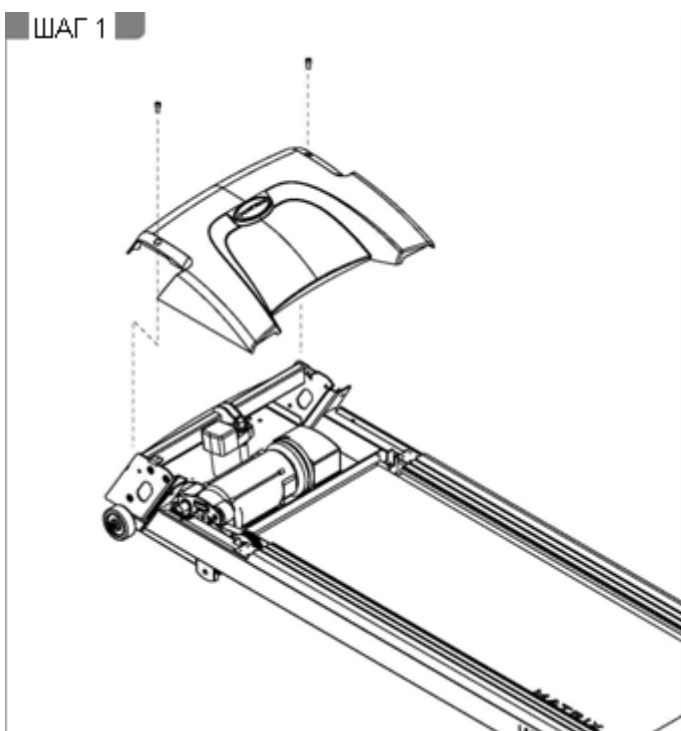
После сборки и установки беговую дорожку необходимо откалибровать с помощью функции auto-calibration в режиме настроек. О том, как войти в режим настроек, см. руководство по сервисному обслуживанию беговых дорожек Matrix. **При выполнении калибровки не вставляйте на беговое полотно.**

Прежде чем приступить к сборке, распакуйте тренажер и убедитесь в наличии всех комплектующих. Проверьте комплектность крепежа. В случае отсутствия каких-либо деталей свяжитесь с представителями компании-продавца.

• ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Убедитесь, что шнур питания не присоединен к розетке. Для правильной сборки беговой дорожки внимательно ознакомьтесь с инструкцией и следуйте ее указаниям:

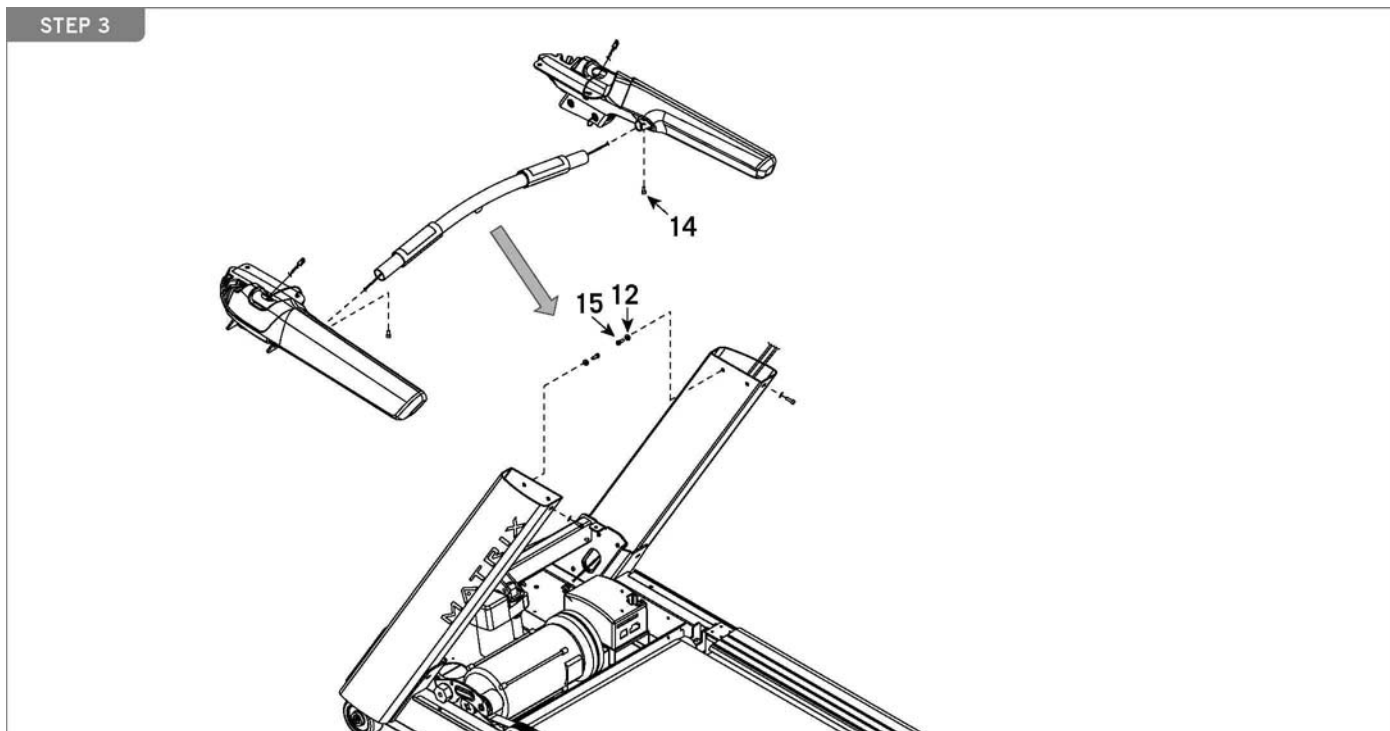
* Порядок сборки показан для модели T1x. Для моделей T1xe, T3x и T3xe данная процедура идентична, за исключением оговоренных ниже случаев.



Снимите кожух(и) двигателя. Это необходимо для того, чтобы получить доступ к отсеку двигателя и подключить разъемы.

Откройте **синий пакет с крепежом**. Установите правую и левую стойки консоли основание беговой дорожки с помощью **винтов с головкой под ключ-шестигранник (деталь № 11)** и **шайб (деталь №12)**.

5.3 ПОРЯДОК СБОРКИ МОДЕЛЕЙ T1x, T1xe, T3x, T3xe

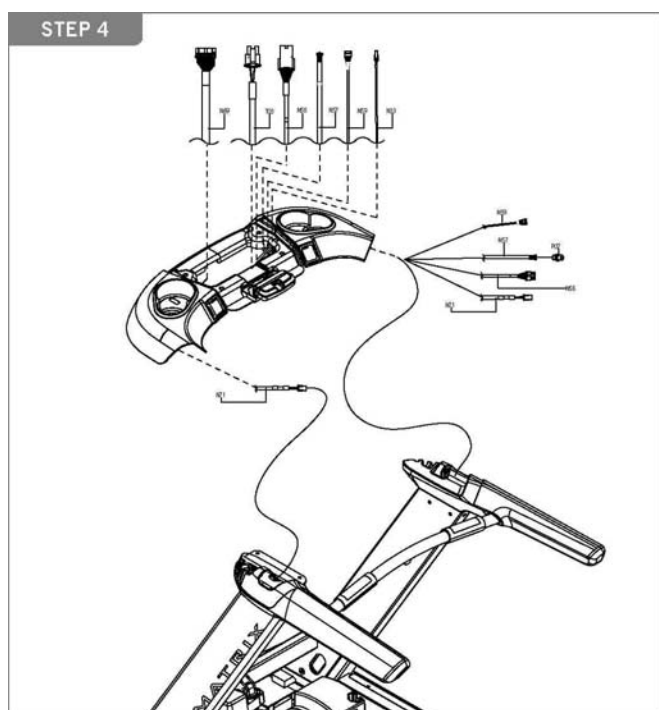


Откройте **белый и черный пакеты с крепежом**. Закрепите поперечный поручень с контактными датчиками пульса на боковых поручнях с помощью **винтов с головками под ключ-шестигранник (№14)**. Закрепите поперечный и боковые поручни на стойках консоли с помощью **винтов с полукруглой головкой (№15)** и **шайб (№12)**.

Пропустите кабели измерения пульса через боковые поручни, затем пропустите через них кабели из стоек.

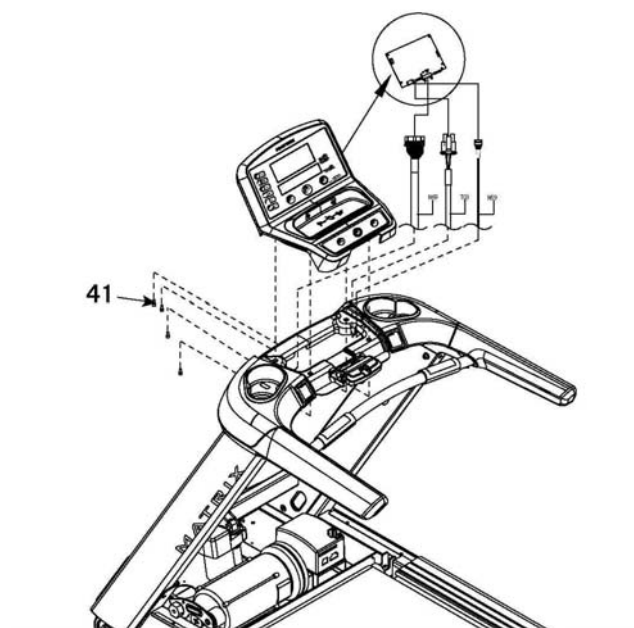
Совет: чтобы правильно подключить кабели, выходящие из поперечного поручня, с кабелями боковых поручней см. маркировку.

5.3 ПОРЯДОК СБОРКИ МОДЕЛЕЙ T1x, T1xe, T3x, T3xe

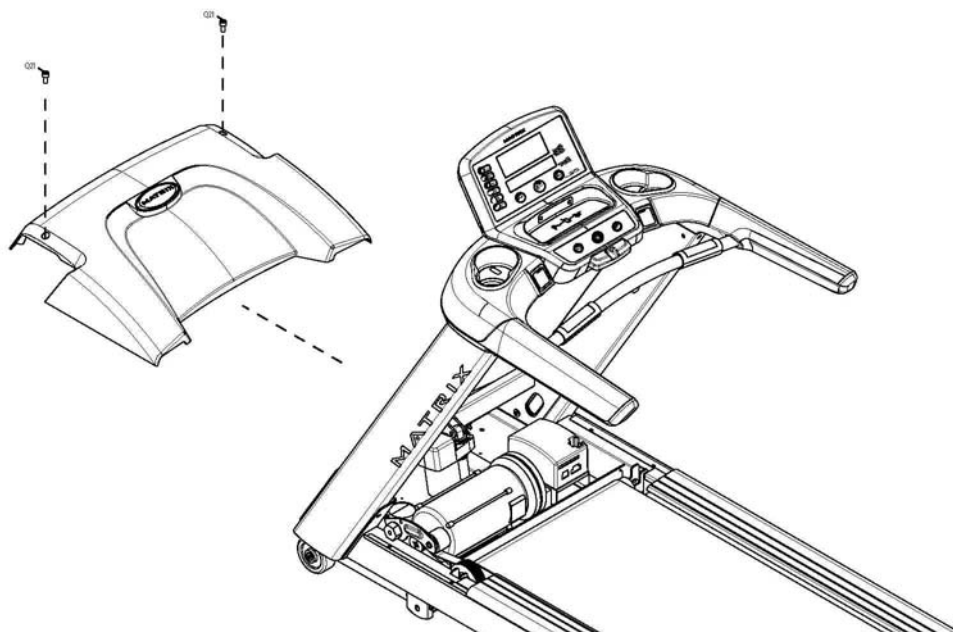


Черный пакет с крепежом. Закрепите поручни на основании консоли с помощью **винтов с головкой под ключ-шестигранник (деталь №14)**. Пропустите кабели консоли через опоры и соедините их с кабелями измерения пульса. Подключите все кабели в отсеке двигателя.

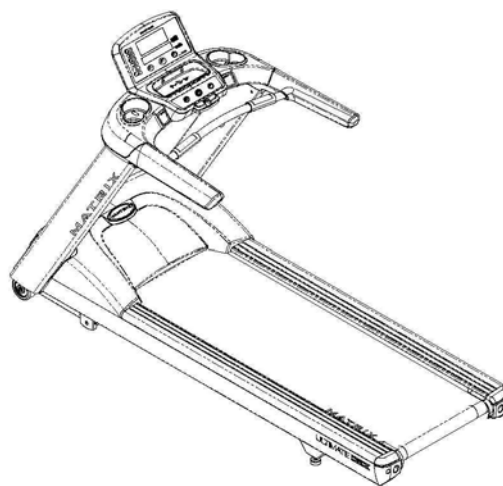
Примечание: у моделей T1x и T1xe в отсеке двигателя подключаются два кабеля, у моделей T3x и T3xe – три.

STEP 5

Откройте **желтый пакет с крепежом**. Подключите кабели с соответствующей цветовой маркировкой к лицевой панели, а затем смонтируйте ее на основании консоли с помощью **винтов (деталь №41)**.

5.3 ПОРЯДОК СБОРКИ МОДЕЛЕЙ T1x, T1xe, T3x, T3xe**STEP 6**

Установите обратно кожух двигателя с помощью **комплектующих винтов**.



Сборка завершена, теперь необходимо осуществить автоматическую калибровку

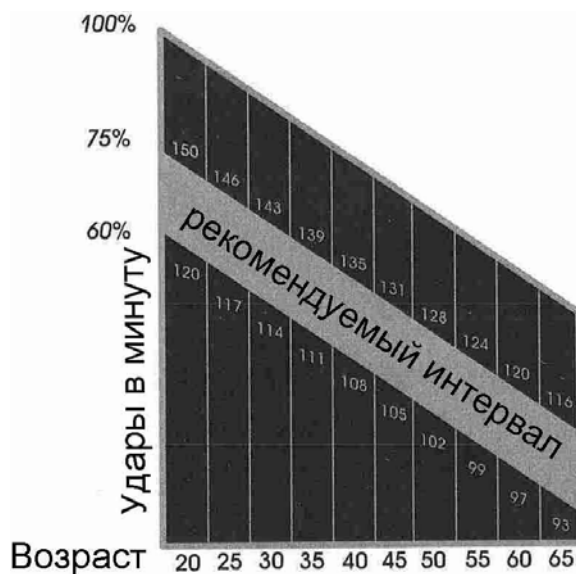
РАЗДЕЛ 6: Рекомендации по тренировкам

ИНТЕРВАЛ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Интервал предпочтительной частоты сердечных сокращений рассчитывается в зависимости от Вашей максимальной частоты пульса. У каждого человека — свой интервал, зависящий от возраста, уровня подготовки и цели тренировок. Согласно рекомендациям Американской кардиологической ассоциации (American Heart Association), Интервал предпочтительной частоты сердечных сокращений составляет примерно 60-75% от максимальной. Приведенная ниже диаграмма поможет Вам определить Ваш интервал.

ПРИМЕР:

(для человека в возрасте 42 года): выберите возраст на горизонтальной оси диаграммы (округлим его до 40 лет), а затем найдите пересечение соответствующего столбца с линией «рекомендуемый интервал». Результаты: 60% максимальной частоты сокращений – 108 ударов в минуту, 75% максимальной частоты сокращений = 135 ударов в минуту.



СЕНСОРНЫЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

Положите ладони рук на рукоятки сенсорных датчиков. Для подсчета частоты сокращений сердца необходимо держать обе руки на датчиках. Не прилагайте усилий, сжимая рукоятки, это может привести к повышению кровяного давления. Удерживайте руки свободно. Рекомендуем Вам убрать руки с датчиков после появления информации о частоте пульса на консоли, в противном случае возможно получение противоречивых показаний.

НАГРУДНЫЙ ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКИЙ ДАТЧИК

Прежде чем надеть нагрудный датчик, смочите два резиновых электрода водой. Разместите нагрудный ремень логотипом Horizon Fitness 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 является медицинским аппаратом. Различные факторы могут повлиять на точность измерений. Данная функция призвана помочь Вам в ходе тренировок.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

НАСКОЛЬКО ЧАСТО? (Частота тренировок)

Американская кардиологическая ассоциация рекомендует заниматься, как минимум, 3-4 дня в неделю для поддержания сердечно-сосудистой системы в хорошем тонусе. Если Вы ставите другие задачи, например, сбросить вес или уменьшить жировую прослойку, то, чем чаще Вы занимаетесь, тем скорее добьетесь нужного результата. Сколько бы дней в неделю Вы не занимались, помните, что главная цель — превратить тренировки в привычку. Многим людям удобнее тренироваться, если они занимаются в одно и то же время суток. Какое это будет время — не имеет значения. Важно, чтобы Вы могли поддерживать этот график занятий и Вам ничто не мешало тренироваться. Чтобы добиться успеха в фитнесе, он должен стать одним из Ваших приоритетов. Так что выбирайте время, доставайте свой ежедневник и отмечайте время занятий на следующий месяц!

НАСКОЛЬКО ДОЛГО? (Продолжительность тренировок)

Эффективность физических упражнений достигается при их продолжительности от 24 до 60 минут за сессию. Начинайте с малого и постепенно увеличивайте продолжительность тренировок. Если в течение последнего года Вы вели сидячий образ жизни, имеет смысл сократить продолжительность первых тренировок до пяти минут. Вашему организму нужно время, чтобы адаптироваться к новому режиму. Если Вы хотите сбросить вес, наиболее эффективными будут более длительные тренировки меньшей интенсивности. В этом случае рекомендуют заниматься от 48 минут и больше.

НАСКОЛЬКО УСЕРДНО? (Интенсивность тренировок)

Напряженность Ваших тренировок также зависит от тех задач, которые Вы решаете. Если Вы хотите подготовиться к забегу на 5км, вероятно, стоит тренироваться более интенсивно, чем для того, чтобы просто поддерживать хорошую физическую форму. В любом случае программу упражнений лучше начинать при низкой интенсивности. Болезненные ощущения не делают физические упражнения более полезными! Есть два способа определить интенсивность Ваших упражнений. Во-первых, можно следить за частотой сердечных сокращений (используйте для этого ручные сенсорные датчики или беспроводной нагрудный датчик; они могут продаваться отдельно от тренажера), во-вторых, определяя Ваш уровень нагрузки (это очень простая процедура, см. ниже).

УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ

Можно легко определить интенсивность тренировки, оценив Ваш уровень нагрузки. Если при выполнении упражнения Вы запыхались настолько, что не можете спокойно говорить, то Ваша нагрузка чрезмерна. Лучший результат тренировки — хорошее настроение, а не изнеможение. Если Вы не можете задержать дыхание, пора сбрасывать обороты. Всегда обращайтесь внимание на эти признаки чрезмерного перенапряжения.

СОВЕТЫ — УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

НАЧНИТЕ С УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ

Прежде чем приступить к работе с тренажером, стоит отвести несколько минут на легкие упражнения на растяжку мышц. Это повысит их гибкость и снизит вероятность получения травм. Выполняйте все упражнения плавно. Не напрягайте мышцы до возникновения болезненных ощущений. Не раскачивайтесь при выполнении упражнений.



1. РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Встаньте лицом к стене, выставив одну ногу чуть вперед. Наклонитесь и упритесь ладонями в стену. Не отрывайте пятки от пола. Сохраняйте это положение в течение 15 секунд. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения. Смените положение ног и повторите упражнение.

2. РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Опираясь на стену, возьмитесь левой рукой за щиколотку левой ноги и прижмите ногу к спине. Сохраняйте это положение 15 секунд. Выполните это же упражнение для правой руки и правой ноги.



3. РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ МЫШЦ И МЫШЦ НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

Сядьте на пол, вытянув ноги прямо перед собой. Не сгибайте колени. Дотянитесь кончиками пальцев рук до пальцев ног и отсчитайте 15 секунд. Не раскачивайтесь при выполнении упражнения. Сядьте прямо. Повторите данное упражнение еще раз.

СОВЕТЫ — ПОЛЬЗА РАЗМИНКИ И СБРОСА НАГРУЗКИ

РАЗМИНКА

Первые 2-5 минут тренировки должны быть посвящены разминке. Это сделает мышцы более гибкими и обеспечит подготовку к более активным упражнениям. Выполняйте разминку на тренажере, не развивая высокую скорость. В ходе разминки вы должны постепенно достичь предпочтительной частоты пульса.

СБРОС НАГРУЗКИ

Не прерывайте тренировку резко! Выполнение упражнений с меньшей нагрузкой в течение 3-5 минут позволит вашему сердцу адаптироваться к окончанию занятий. Сбросьте скорость до минимальной, чтобы снизить частоту пульса. После этого повторите упражнения на растяжку для расслабления мышц.

СОВЕТЫ — ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

Важный шаг в разработке программы тренировок — определение целей. Зачем вам нужен тренажер? Чтобы сбросить вес? Улучшить физподготовку? Борьба со стрессом? Подготовиться к соревнованиям? Определив цели, вам будет легче разработать программу. Ниже приведены наиболее распространенные цели:

- Снижение веса — меньшая интенсивность, большая продолжительность тренировок
- Повышение формы и тонуса — тренировка с варьирующимися интервалами увеличения и сброса нагрузки
- Повышение уровня расхода энергии — более частые ежедневные тренировки
- Улучшение спортивных результатов — тренировки с высоким уровнем нагрузки
- Укрепление сердечно-сосудистой системы — средняя интенсивность, большая продолжительность тренировок.

Постарайтесь определить ваши цели четко и в измеримой форме, а затем запишите их. Чем точнее вы определите свои цели, тем проще будет оценить результаты. Если вы решаете долгосрочные задачи, разбейте их на месячные и недельные отрезки. Чем более долгосрочные цели вы ставите, тем меньше мотивация. Добиться краткосрочных целей куда проще. Консоль тренажера поможет вам отслеживать результаты тренировок. Вы можете учитывать расстояние, калории или продолжительность тренировок.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ЗАПИСИ

НЕДЕЛЯ №		ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ:			
ДЕНЬ	ДАТА	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	КОММЕНТАРИИ
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					
СУББОТА					
ВОСКРЕСЕНЬЕ					
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ					

НЕДЕЛЯ №		ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ:			
ДЕНЬ	ДАТА	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	КОММЕНТАРИИ
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					
СУББОТА					
ВОСКРЕСЕНЬЕ					
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ					

НЕДЕЛЯ №		ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ:			
ДЕНЬ	ДАТА	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	КОММЕНТАРИИ
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					
СУББОТА					
ВОСКРЕСЕНЬЕ					
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ					

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ЗАПИСИ

МЕСЯЦ №	ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА:		
НЕДЕЛЯ №	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ
ИТОГО ЗА МЕСЯЦ			

МЕСЯЦ №	ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА:		
НЕДЕЛЯ №	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ
ИТОГО ЗА МЕСЯЦ			

МЕСЯЦ №	ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА:		
НЕДЕЛЯ №	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ
ИТОГО ЗА МЕСЯЦ			

РАЗДЕЛ 7: Техническое обслуживание

Поддерживая чистоту беговой дорожки и того пространства, где она установлена, вы сократите проблемы с техобслуживанием и свои обращения в сервисную службу до минимума. Для этого мы рекомендуем вам выполнять следующие профилактические процедуры.

ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ (ЕЖЕДНЕВНО)

Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой. Не используйте растворители, они могут повредить тренажер.
- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца.
- Убедитесь, что шнур не попал под тренажер или в другое место, где он может оказаться зажат или оборван.
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что оно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

Уборка поверхности под беговой дорожкой:

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении.
- Переместите тренажер в другое место.
- Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой.
- Поставьте тренажер обратно.

ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера.
- Выключите беговую дорожку и подождите 1 минуту.
- Снимите кожух двигателя. Дождитесь, пока все огни индикаторов погаснут.
- Почистите сам двигатель и прилегающую область, чтобы удалить накопившийся пух или пыль. Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов.
- Пропылесосьте и протрите беговое полотно влажной тряпкой. Удалите с помощью пылесоса черные или белые частички, которые могут скопиться вокруг тренажера. Их появление является результатом нормальной работы беговой дорожки.

КАЖДЫЕ ПОЛГОДА ИЛИ ПРИ ПРОБЕГЕ 150 МИЛЬ

Для обеспечения оптимального состояния беговой дорожки нужно смазывать деку бегового полотна каждые полгода или при пробеге 150 миль. После того как вы пробежите 150 миль, на консоли появится напоминание о необходимости смазать дорожку ("LUBE" или LUBE BELT"). При этом тренажер перестанет работать. Чтобы отложить смазку еще на 5 миль, нажмите и удерживайте в течение 5 секунд кнопку STOP. Тренажер комплектуется бутылкой смазочного средства, рассчитанной на два применения. За новой смазкой обращайтесь к представителям компании-продавца. Для смазки используйте только средства, поставляемые Horizon Fitness.

- Выключите тумблер питания беговой дорожки и отключите ее от сети
- Ослабьте болты роликов в задней части деки (Рекомендуем наклеить метки с обоих концов рамы, отметив таким образом положение роликов). После этого возьмите бутылочку смазочного средства и нанесите его на всю поверхность деки. Затяните оба болта (в соответствии с вашими метками). После нанесения смазки подключите дорожку к сети, вставьте ключ безопасности, запустите тренажер и походите по полотну в течение двух минут для равномерного распределения смазки.
- Смазывайте амортизаторы с нижней стороны деки специальной тефлоновой смазкой.
- По окончании смазки перезагрузите консоль, нажав кнопки «STOP» и «+» регулировки скорости и удерживая их в нажатом состоянии 5 секунд.

Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки прикладываемый или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера.

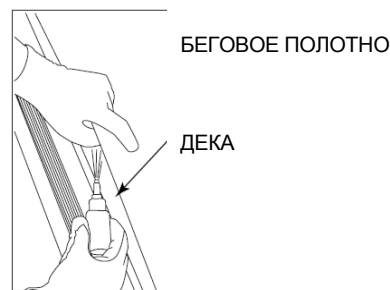
Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Рекомендации по уходу

* Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия попадания посторонних предметов, пыли и грязи в тренажер.

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера –

СМАЗЫВАНИЕ



ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей.

Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

- Для моделей тренажеров, которые работают от электрической сети 220 вольт.

РАЗДЕЛ 8: Технические характеристики

	Matrix T1x	Matrix T1xe
Тип дорожки	электрическая	электрическая
Скорость	0.8 - 20 км./ч.	0.8 - 20 км./ч.
Мощность двигателя	3.2 л.с. (постоянный ток)	3.2 л.с. (постоянный ток)
Беговое полотно	двухслойное коммерческое Habisat™	двухслойное коммерческое Habisat™
Размер бегового полотна (Д*Ш)	152*51 см.	152*51 см.
Регулировка угла наклона	электрическая	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 15%	0 - 15%
Дека	25 мм. парафинированная Ultimate Hard Wax™	25 мм. парафинированная Ultimate Hard Wax™
Система амортизации	Ultimate Deck System™	Ultimate Deck System™
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	буквенно-цифровой LED дисплей	7-ти дюймовый цветной TFT-LCD Vista Clear™ дисплей
Многоязычный интерфейс	нет	
Показания консоли	скорость, время, дистанция, калории, пульс, угол наклона	скорость, время, дистанция, калории, калории/час, пульс, угол наклона, темп, метаболические ед-цы, профиль, Ватты
Кол-во программ	5 (в т.ч. пульсозависимая)	5 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, холмы, сжигание жира, режим для международной ассоциации пожарной службы (Gerkin Protocol), 1 пульсозависимая	ручной режим, холмы, сжигание жира, режим для международной ассоциации пожарной службы (Gerkin Protocol), 1 пульсозависимая
Складывание	нет	нет
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	213*84*132 см.	213*84*132 см.
Вес тренажера	168 кг.	168 кг.
Максимальный вес пользователя	160 кг.	160 кг.
Питание	сеть 220 Вольт	сеть 220 Вольт

	Matrix T3x	Matrix T3xe
Тип дорожки	электрическая	электрическая
Скорость	0.8 - 20 км./ч.	0.8 - 20 км./ч.
Мощность двигателя	4.2 л.с. (переменный ток)	4.2 л.с. (переменный ток)
Беговое полотно	двухслойное коммерческое Habisat™	двухслойное коммерческое Habisat™
Размер бегового полотна (Д*Ш)	152*51 см.	152*51 см.
Регулировка угла наклона	электрическая	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 15%	0 - 15%
Дека	25 мм. парафинированная Ultimate Hard Wax™	25 мм. парафинированная Ultimate Hard Wax™
Система амортизации	Ultimate Deck System™	Ultimate Deck System™
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	многофункциональный точечный LED дисплей	7-ти дюймовый цветной TFT-LCD Vista Clear™ дисплей
Многоязычный интерфейс	нет	нет
Показания консоли	скорость, время, дистанция, калории, пульс, угол наклона, профиль	скорость, время, дистанция, калории, калории/час, пульс, угол наклона, темп, метаболические ед-цы, профиль, Ватты
Кол-во программ	11 (в т.ч. пульсозависимая)	11 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, холмы, 5 км., сжигание жира, режим для сухопутных войск США (Army PFT), режим для ВМФ США (Navy PRT), режим для ВВС США (Air Force PRT), режим для морской пехоты США (Marine PFT), режим для международной ассоциации пожарной службы (Gerkin Protocol), режим для службы федеральных маршалов США (PEB), 1 пульсозависимая	ручной режим, холмы, 5 км., сжигание жира, режим для сухопутных войск США (Army PFT), режим для ВМФ США (Navy PRT), режим для ВВС США (Air Force PRT), режим для морской пехоты США (Marine PFT), режим для международной ассоциации пожарной службы (Gerkin Protocol), режим для службы федеральных маршалов США (PEB), 1 пульсозависимая
Интеграция	CSAFE, FitLinxx™	CSAFE, FitLinxx™
Складывание	нет	нет
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	214*86*133 см.	214*86*133 см.
Вес тренажера	170 кг.	170 кг.
Максимальный вес пользователя	182 кг.	182 кг.
Питание	сеть 220 Вольт	сеть 220 Вольт
Гарантия	5 лет	5 лет

РАЗДЕЛ 9: Гарантийные обязательства

Настоящие Гарантийные обязательства составлены в соответствии с положениями Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей" и гарантийными обязательствами фирм-изготовителей.

Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Неотрен», составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Вся продукция, подлежащая сертификации на соответствие требованиям безопасности, сертифицирована, о чем свидетельствуют знаки ГОСТ Р, нанесенные на упаковке и продукте.

На все товары, приобретенные в торговой сети, распространяется гарантия продавца. Срок действия гарантии указан в гарантийном талоне, выданном при покупке товара.

Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.

Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров производится в Сервисном центре продавца и уполномоченных сервисных центрах дилеров. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Гарантийные обязательства возникают с момента продажи товара потребителю и распространяются только на изделия, проданные через торговые сети и уполномоченными дилерами фирмы. Подтверждением является отметка в гарантийном талоне, скрепленная подписью и печатью продавца.

В течение 14-ти дней с момента покупки приобретенный товар надлежащего качества можно обменять на аналогичный в соответствии со ст. 25 закона РФ "О защите прав потребителей" (кроме товаров, перечисленных в постановлении Правительства Российской Федерации от 19 января 1998 г. N55 (редакция от 20 октября 1998 года)).

Для обмена товара необходимо предъявить изделие в оригинальной упаковке, сохранившее товарный вид, гарантийный талон и товарно-кассовый чек.

Товары ненадлежащего вида и качества обмениваются продавцом только при наличии в гарантийном талоне отметки сервисного центра и акта о непригодности (дефектности) товара для дальнейшего использования.

Сервисный центр осуществляет выезд специалистов на дом к владельцам крупногабаритных изделий в пределах Москвы - бесплатно, за пределами МКАД - по утвержденным расценкам. Расценки на выезд специалистов, на товары, приобретенные через дилерскую сеть, могут различаться.

Гарантия не распространяется в следующих случаях:

- при несоблюдении клиентом правил, приведенных в инструкции по эксплуатации, прилагаемой к изделию;
- использования товара в коммерческих целях (если это не оговорено инструкцией);
- при нарушении условий транспортировки, хранения, эксплуатации, обслуживания, неквалифицированной сборки, действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания посторонних предметов, различных жидкостей (в том числе химически активных) в механизмы и узлы оборудования, а также вследствие существенных нарушений предельных нагрузок, установленных руководством по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-9;
- при наличии расхождения между информацией, указанной в гарантийном талоне и информацией о товаре (цвет, марка, артикул, серийный номер и др.);
- если имеются следы самостоятельных изменений конструкции и неквалифицированного ремонта;
- при отсутствии у покупателя гарантийного талона с необходимыми отметками о дате продажи (в этом случае гарантийный период устанавливается с момента изготовления товара);
- на расходные (быстроизнашивающихся) деталей – ремни, тросы, элементы питания, предохранители и т.п.;

Любые сервисные работы, кроме чистки, рекомендованной инструкцией по эксплуатации, должны проводиться специалистами авторизированной сервисной службы.

Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации, поможет избежать проблем в эксплуатации товара и его обслуживании.

Неисправные узлы и детали товара в гарантийный период бесплатно ремонтируются или заменяются новыми. Решение вопроса целесообразности их замены или ремонта определяется специалистами сервисной службы.

Рекомендуется производить подключение (установку) тренажера силами авторизованных организаций или специалистов, занимающихся по роду своей деятельности данными работами. Специалисты, осуществляющие установку, должны сделать отметку в гарантийном талоне о выполнении подключения (установке).

Условия гарантийных обязательств не предусматривают чистку, смазку, дополнительную регулировку, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утвержденному прейскуранту.



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