

Беговая дорожка 9900T 19 LCD

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессиональной беговой дорожки *AEROFIT PROFESSIONAL* **9900Т 19" LCD**. Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение профессиональной беговой дорожки и желаем успешных тренировок!

Тренажеры *AEROFIT PROFESSIONAL* проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

Если Вам нужна помощь в настройке тренажеров *AEROFIT PROFESSIONAL* или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центом *AEROFIT PROFESSIONAL* по контактной информации, указанной ниже:

Тел.: 8(800) 777-70-70 (многоканальный) Электронный адрес: aerofit2013@yandex.ru

Согласно статистическим данным, профессиональное периодическое обслуживание тренажеров продлевает срок службы оборудования минимум в 2 раза и тем самым значительно экономит Ваши деньги.

ООО «СпортРус»
Официальный представитель *AEROFIT*на территории Российской Федерации и СНГ

РФ, Московская область, Ленинский район, пос. Горки Ленинские ул. Западная, вл.1, стр.1 Территория складского комплекса "АБК "ТЕХНОПАРК М-4" 8(800) 777-70-70

www.aerofit.ru



Содержание:

1.	Ввеле	ние	4
	1.1.	Область применения	
	1.2.	Краткое описание возможностей	
	1.3.	Уровень подготовки пользователя	
2.		ческие характеристики тренажера	
3.		предосторожности и инструкция по технике безопасности	
4.		вания к системе электроснабжения и техническое обслуживание	
••	4.1.	Требования к электрической сети	
	4.2.	Требования к заземлению	
	4.3.	Требования к температуре и влажности	
	4.4.	Техническое обслуживание	
5.		вение тренажера и безопасная эксплуатация	
	5.1.	Устройство для хранения провода	
	5.2.	Включение / Выключение тренажера	
	5.3.	Использование вентилятора	
	5.4.	Система аварийной остановки	
	5.5.	Беговое полотно и база двигателя подъема	
	5.6.	Правильное извлечение подстаканника	
6.	Общи	й вид тренажера и инструкция по сборке	
	6.1.	Общий вид тренажера	
	6.2.	Инструкция по сборке	
7.	Инстр	рукция по эксплуатации консоли	
	7.1.	Описание консоли	
	7.2.	Режим включения	21
	7.3.	Экран режима ожидания	
	7.4.	Кнопки на контрольном блоке управления	
	7.5.	Описание программ	
	7.5.1.	Быстрый Старт	
	7.5.2.	Целевые программы	28
	7.5.3.	Тест на физическую подготовку	
	7.5.4.	Программа-Тренировка	
	7.5.5.	Предустановленные программы	
	7.5.6.	Описание функции измерения пульса	
	7.5.7.	Пульсозависимые программы	
	7.5.8.	Фитнес-Тест на восстановление пульса	
	7.5.9.	Режим мультимедиа	
8.	Управ	ление специальными функциями настроек	70



№1. Введение:

1.1. Область применения:

Беговая дорожка 9900Т 19" LCD предназначена для использования в фитнес-центрах и спортивных центрах со средней и высокой пропускной способностью.

Регулярные тренировки на кардио тренажерах повышают выносливость тела, сгоняют жировые образования и оказывают укрепляющее воздействие на сердечно-сосудистую систему организма.

1.2. Краткое описание возможностей:

Во время занятия бегом, пользователь переносит массу своего тела в пространстве. Это приводит к быстрому сжиганию калорий, ускорению обмена веществ и общеоздоровительному укреплению организма.

Бортовой компьютер (консоль), позволяет задавать скорость работы, показывает число пройденных километров, а также выдает информацию о количестве калорий, потраченных во время тренировки.

1.3. Уровень подготовки пользователя:

Перед началом любых фитнес-тренировок проконсультируйтесь с доктором. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью.

№ 2. Технические характеристики тренажера:

Двигатель переменного тока:

- Постоянная мощность двигателя 3,5 л.с.
- Пиковая мощность двигателя 7 л.с.

Диапазон скорости — 0,8 - 22 км/ч Угол наклона — 0% - 15% Вал бегового полотна — 100 мм Максимальный вес пользователя — 180 кг Электронная система торможения

Габариты:

Беговое полотно, (Д x Ш): 555 x 1575 мм

Габариты тренажера, (Д х Ш х В): 2250 х 910 х 1560 мм Габариты упаковки, (Д х Ш х В): 2755 х 1035 х 590 мм

Объем: 1,7 м³

Bec:

Вес нетто – 230 кг Вес брутто – 250 кг



№3. Меры предосторожности и инструкция по технике безопасности:

Во избежание ожогов, пожаров, электрошока, травм или любого увечья, внимательно прочитайте инструкцию по технике безопасности, прежде чем приступить к занятиям.

Используя электрические приборы, всегда принимайте меры предосторожности, включая следующее:

ОПАСНО! Во избежание поражения электрическим током всегда отключайте тренажер от сети перед профилактикой, чисткой или проведением работ по техническому обслуживанию.

ВНИМАНИЕ – Во избежание ожогов, пожаров, электрошока, травм или любого увечья соблюдайте следующие пункты инструкции:

- 1. Не оставляйте тренажер без присмотра, когда он включен в сеть. Отключайте тренажер от сети, если НЕ ИСПОЛЬЗУЕТЕ или осуществляете профилактические работы.
- 2. Всегда отключайте тренажер от электросети перед началом чистки беговой дорожки или проведением профилактических, регулировочных или ремонтных работ. Уход за тренажером должен производить квалифицированный человек.
- 3. Во избежание преждевременного износа деталей и предотвращения поломки тренажера, необходимо регулярно проводить техническое обслуживание.
- 4. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте иные приспособления, не рекомендованные производителем.
- 5. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности, оставляя за ним 2 метра свободного пространства. По бокам и впереди должно быть не менее 50-ти см, для обеспечения полного доступа к тренажеру.
- 6. Пространство возле беговой дорожки должно быть свободным и без препятствий, не устанавливайте беговую дорожку рядом с выступающими или острыми предметами, мебелью.
- 7. Одновременно на беговой дорожке может заниматься только один человек. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду во избежание попадания концов одежды в механизм тренажера.
- 8. Во избежание травм и увечий, данный тренажер не должны использовать инвалиды, лица с ограниченными способностями, с нарушениями органов чувств, а также лица без опыта использования и необходимых для этого знаний. Не подпускайте детей к тренажеру.
- 9. Не передвигайте тренажер при помощи электропровода и не используйте его в качестве держателя.
- 10. Провод должен располагаться на безопасном расстоянии от колес наклона беговой дорожки, вдали от нагреваемых поверхностей. Не оставляйте провод под беговой дорожкой.
- 11. Никогда НЕ используйте тренажер, если повреждена вилка или электропровод сетевого шнура, а также, если сам тренажер поврежден или неисправно работает, или взаимодействовал с водой. Обратитесь в сервис-центр для экспертизы и исправления повреждения.
- 12. Для подключения беговой дорожки к электрической сети используйте розетку с правильным заземлением.



- 13. Для отключения беговой дорожки от питания, установите переключатель в положении ВЫКЛ., затем выньте вилку из розетки.
- 14. Во избежание травм, перед запуском беговой дорожки не вставайте на беговое полотно. Необходимо сначала включить дорожку, а потом, держась за поручни, встать на боковые устойчивые платформы для ног. Только после этого нажмите «START» («ПУСК»). Когда мотор запустится на небольшой скорости, переместите свои ноги в центр бегового полотна и начните тренировку. Не забудьте прикрепить к себе ключ безопасности, благодаря которому беговая дорожка незамедлительно остановится при падении. Не пытайтесь стартовать беговую дорожку на высокой скорости или прыгать на нее.
- 15. Запрещается эксплуатировать беговую дорожку в зонах распыления аэрозолей.
- 16. Тренажер предназначен для тренировок в закрытом помещении, не используйте тренажер на открытом воздухе.
- 17. Не засоряйте вентиляционные отверстия тренажера, следите, чтобы они были чистыми и без посторонних предметов (пуха, пыли, волос).
- 18. Следите, чтобы не перекрывались вентиляционные отверстия. Не используйте тренажер, если вентиляционные отверстия закрыты.
- 19. Чтобы не повредить покрытие пола и избежать загрязнения и пыли, постелите резиновый коврик под беговую дорожку. При необходимости, отрегулируйте компенсаторы неровности пола для стабилизации беговой дорожки, придав ей устойчивое положение.
- 20. Максимальный вес пользователя не должен превышать 180 кг или 400 фунтов.
- 21. Правильное положение тела во время тренировки показано на рисунке ниже. Модель беговой дорожки на рисунке приведена в качестве примера, и не является моделью 9900Т 19" LCD.





№4. Требования к системе электроснабжения и техническое обслуживание:

В данном разделе приведены требования к температуре и влажности в помещении, к электропитанию, подключению, заземлению беговой дорожки, а также рекомендации по проведению технического обслуживания. Несоблюдение ниже указанных требований может вызвать поломку тренажера, а также быть причиной снятия тренажера с гарантии.

4.1. Требования к электрической сети:

Данная беговая дорожка должна быть подключена к отдельной линии электрической сети, снабженной автоматом защиты типа «С» с током срабатывания 16 Ампер. Проводка должна быть выполнена тремя отдельными жилами (фаза, заземление, зануление). Напряжение – 220 Вольт!

Для обеспечения безопасной и длительной эксплуатации электрических частей беговой дорожки необходимо руководствоваться требованиями ГОСТ 13109-97. Электрический щит должен располагаться в доступном месте для возможности быстрого обесточивания оборудования. Необходимо наличие системы защитного отключения (УЗО) на случай нарушения изоляции и замыкания в проводке. Электрическая вилка оборудования должна быть доступна для быстрого отключения. Электрические розетки должны быть промаркированы действующим напряжением электрической сети – 220В. Электрическая сеть должна обеспечивать мощностные характеристики оборудования при условии их одновременной эксплуатации.

4.2. Требования к заземлению:

Заземление необходимо для обеспечения электробезопасности — защиты человека от поражения электрическим током. Заземление наиболее эффективно в комплексе с использованием устройств защитного отключения. В случае сбоя или поломки заземление создает путь для электрического тока с минимальным сопротивлением, что снижает риск удара током.

Тренажер оснащен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления (рис.1). Он должен быть подключен к правильно заземленной розетке. Перед использованием проконсультируйтесь у электрика, если Вы не уверены в том, что тренажер заземлен. Если вилка не подходит к разъему розетки, замените розетку на подходящую, прибегнув к помощи специалиста.

Вилка с заземлением

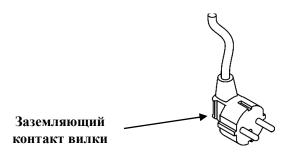


рис.1



4.3. Требования к температуре и влажности:

Перед эксплуатацией данного тренажера, необходимо убедиться, что температура и влажность воздуха соответствуют следующим нормам: влажность воздуха в помещении должна быть в пределах от 55 % до 75 %, а температура воздуха от 20 до 25С выше 0.

4.4. Техническое обслуживание:

Профилактические работы и уход за тренажером

Важно осуществлять регулярный уход за тренажером. Необходимо производить ежедневную чистку отдельных деталей таких как: консоль, дисплей, поручни, сиденье и мягкие элементы. Также рекомендуется проводить осмотр подвижных частей, частей корпуса и механизмов. Чистка моторного отсека осуществляется при помощи пылесоса или сухой тряпки, ежемесячно. Перед тем как снять кожух моторного отсека убедитесь, что тренажер отключен от сети.

Смазка бегового полотна перед введением тренажера в эксплуатацию

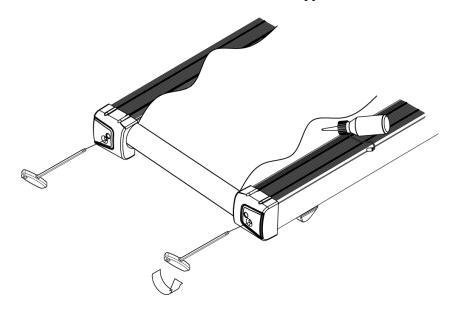
Перед началом эксплуатации беговой дорожки необходимо смазать беговое полотно силиконовой смазкой, которая идет в комплекте. В случае эксплуатации беговой дорожки без смазки, гарантия на беговое полотно и деку аннулируется!

Обращаем Ваше внимание на то, что флакон силиконовой смазки идущий в комплекте с тренажером рассчитан только для введения беговой дорожки в эксплуатацию.

Для приобретения дополнительного комплекта силиконовой смазки необходимо обратиться к официальному представителю Aerofit или дилеру.

Регулярная смазка бегового полотна

Используйте шестигранный ключ, для ослабления натяжения бегового полотна при помощи болтов, расположенных внутри задних кожухов. Затем приподнимите беговое полотно и нанесите смазку на центральную область деки. Затяните болты до их первоначального положения, беговое полотно должно находиться по центру деки.





Внимание!!! Чтобы продлить срок службы деки, бегового полотна и сопутствующих частей следует смазывать беговое полотно в зависимости от интенсивности эксплуатации тренажера в соответствии с **таблицей периодичности смазки бегового полотна**. Проверку наличия смазки осуществляют, проведя рукой под беговым полотном по центру деки. Если при проведении проверочных работ выявлено отсутствие смазки, необходимо чаще проводить техническое обслуживание (смазку) бегового полотна.

Таблица периодичности смазки бегового полотна

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	ВРЕМЯ	СМАЗКА
Нечастое	От 3-5 часов в неделю	Каждые 2 Мес.
Умеренное	Более 10 часов/ неделю	Каждый месяц
Интенсивное	Более 10 часов/ день	Каждую неделю
(коммерческое)		

При использовании данной беговой дорожки в фитнес-клубе:

Необходимо проверять наличие смазки под беговым полотном КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ! При интенсивном использовании беговой дорожки рекомендуется КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ смазывать беговое полотно.

Для бесперебойного соблюдения графика смазки необходимо вести журнал учета.

Помните, что своевременные профилактические работы продлевают срок службы тренажера!

Функция напоминания о необходимости смазки полотна

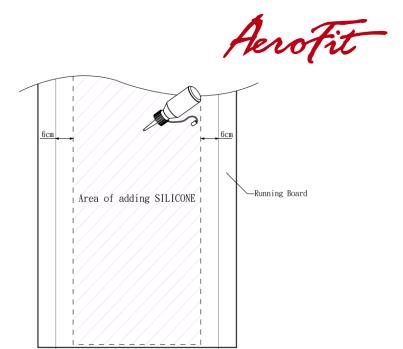
Настройки данной функции производятся в Инженерном режиме квалифицированным специалистом.

Когда значок на экране загорается красным, это означает, что подошел срок обслуживания (смазки) бегового полотна.



Область нанесения смазки

Наносить смазку следует от центра деки к краям бегового полотна, за вычетом по 6 см по краям. Если смазка отсутствует, нанесите 30мл силиконовой смазки на деку, если же под полотном осталось небольшое количество смазки, нанесите 15мл силикона (рис 2).



Центровка бегового полотна

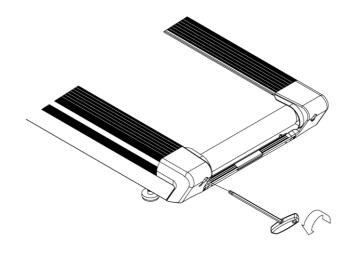
Подключите беговую дорожку к сети, поставьте тумблер в положение «Вкл.» Не стойте на беговом полотне во время запуска беговой дорожки. Возьмитесь за поручни, поставьте ноги на боковые платформы по сторонам беговой дорожки и нажмите «QUICK START». Установите скорость равную 5.0 км/ч. Если беговое полотно сместилось в правую или левую сторону, Вы можете устранить причину этого самостоятельно, используя шестигранный ключ для регулировки натяжения бегового полотна.

-Roller

рис. 2

Регулировка бегового полотна осуществляется с левой стороны заднего вала. Если беговое полотно сместилось вправо, при помощи шестигранного ключа поверните регулировочный болт против часовой стрелки на четверть оборота, (15 мин. или 90°).

Если полотно сместилось влево, при помощи шестигранного ключа поверните регулировочный болт по часовой стрелке на четверть оборота. (15 мин. или 90°), как показано на рисунке. Позвольте дорожке поработать в течение 5-ти минут для саморегулировки полотна. Если полотно продолжает съезжать вправо или влево – повторите процедуру.





Примечание:

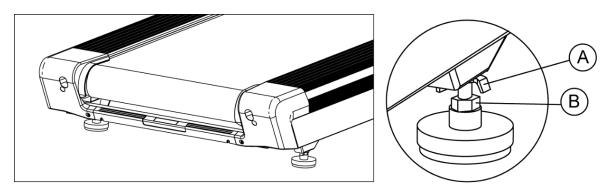
Не следует делать больше четверти оборота шестигранного ключа. Если после регулировки полотно движется со смещением относительно центра деки – обратитесь в сервисный центр.

Не используйте тренажер до тех пор, пока беговое полотно не будет отрегулировано.

Регулировка положения тренажера на плоскости

Неровный пол может вызвать сбои в работе двигателя подъема, а также некомфортные ощущения во время тренировки. Отрегулируйте компенсаторы неровности пола для стабилизации тренажера следующим образом:

- 1. Поверните стопорную гайку А против часовой стрелки.
- 2. Вращением опоры В выберите правильную высоту, компенсировав неровность пола.
- 3. Затяните стопорную гайку А по часовой стрелке и зафиксируйте опору В.
- 4. При необходимости отрегулируйте левую опору.



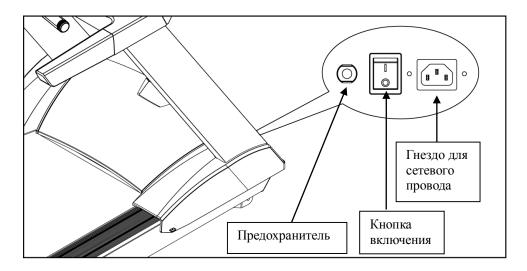
№5. Включение тренажера и безопасная эксплуатация:

5.1. Устройство для хранения провода:





5.2. Включение / Выключение тренажера:



Переключатель питания

Нажмите | для включения дорожки. Нажмите О для выключения дорожки.

Автоматический предохранитель: Если величина электрического тока, потребляемая беговой дорожкой, превысит норму, сработает автоматический выключатель. Нажмите на него через 10 мин для возврата в рабочее состояние.

Примечание: Если предохранитель срабатывает очень часто, необходимо приостановить эксплуатацию тренажера и проверить качество смазки бегового полотна. Если после смазки полотна предохранитель продолжает срабатывать, обратитесь в сервисную службу Продавца.



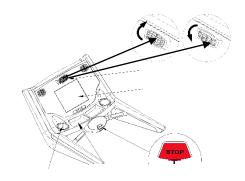
Перед началом тренировки, проверьте, что переключатель находится в положении «Вкл». Возьмитесь за поручни и встаньте на боковые платформы беговой дорожки, убедитесь, что ключ безопасности подключен к беговой дорожке, а клипса закреплена на вашей одежде — это позволит вам немедленно остановить тренажер, если вам стало плохо или в случае падения. Затем нажмите кнопку **START**, для запуска бегового полотна. Встаньте на полотно и начните тренировку. Не пытайтесь начать тренировку на большой скорости и запрыгивать на полотно. В случае аварийной ситуации возьмитесь за передний или боковые поручни и переместите ноги на боковые платформы.

Для выключения тренажера, переведите переключатель в режим «Выкл», затем выньте провод из розетки.

5.3. Использование вентилятора:

Вентилятор

Створки для регулировки направления воздуха





5.4. Система аварийной остановки:

Беговая дорожка оборудована системой экстренного прекращения работы. На рисунке ниже Вы видите кнопку экстренной остановки.



Существует два варианта экстренной остановки дорожки:

Рис. 1 Используя кнопку безопасности, для экстренной остановки дорожки.

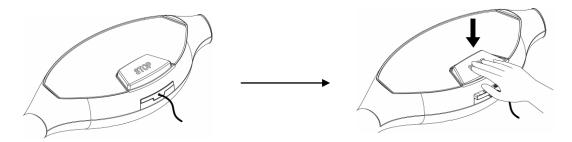
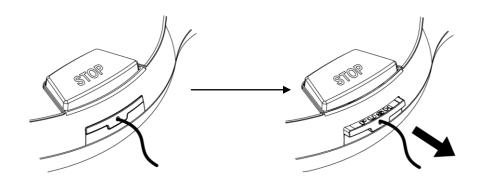
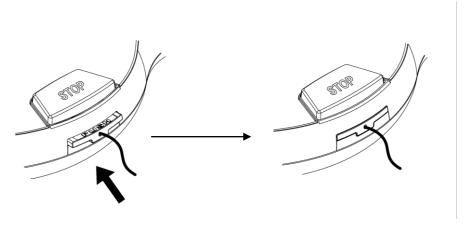


Рис. 2 Извлечение шнура ключа безопасности



Внимание: для продолжения тренировки, необходимо вернуть ключ безопасности в изначальное положение. Беговая дорожка продолжит работу только со вставленным ключом безопасности.

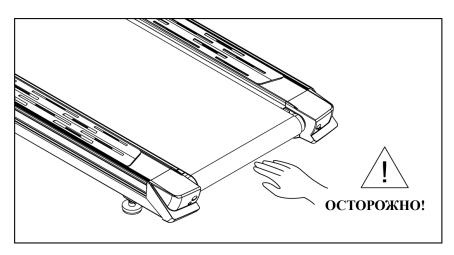




5.5. Беговое полотно и база двигателя подъема:

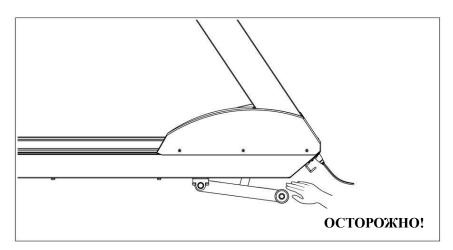
Беговое полотно

Не трогайте беговое полотно руками во время движения во избежание несчастного случая.



База двигателя подъема

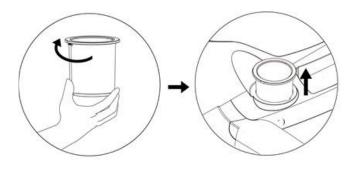
Во избежание несчастного случая не подносите руки близко к базе двигателя подъема, пока дорожка поднимается или опускается.



5.6. Правильное извлечение подстаканника:

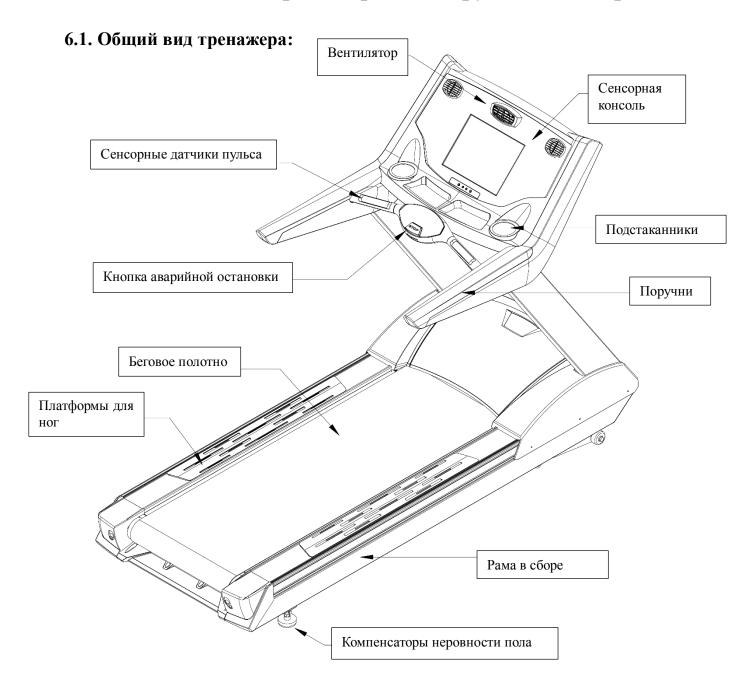
Держатель для бутылки

Для извлечения подстаканника возьмитесь за нижний край и поверните влево.





№6. Общий вид тренажера и инструкция по сборке:

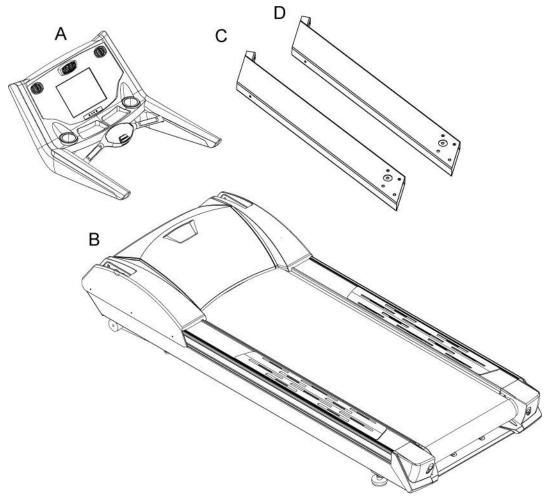




6.2. Инструкция по сборке:

Сборочный лист

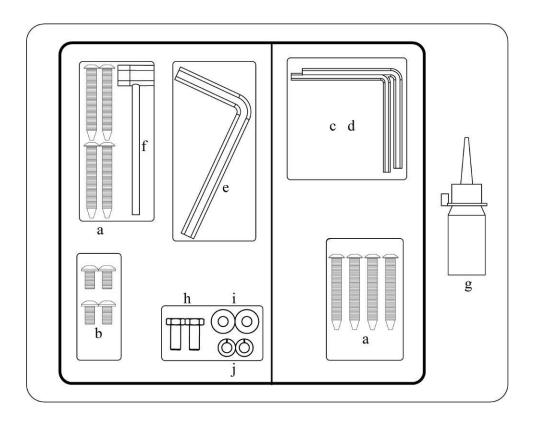
Перед сборкой подготовьте все комплектующие и выберите плоскую поверхность для установки.



вид	ОПИСАНИЕ	ШТ
A	Консоль	1
В	Рама	1
С	Левая стойка	1
D	Правая стойка	1



Крепежный комплект



вид	ОПИСАНИЕ	ШТ.
a	Болт M10xP1.5x70	8
b	Болт M8XP1.25x15	4
c	Шестигранник 5mm x 80mm x 80mm	1
d	Шестигранник 6mm x 80mm x 80mm	1
e	Шестигранник 10mm x 65mmx120mm	1
f	Универсальный ключ + отвертка	1
g	Силиконовая смазка	1
h	Болт M8XP1.25x20	2
i	Шайба Ø8 xØ19 x 3.0	2
j	Шайба М8	2



Этапы сборки

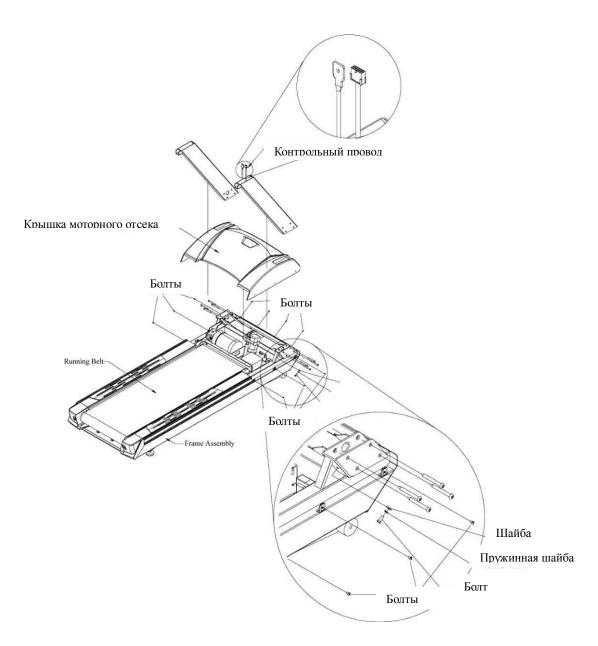
Шаг 1

Внимание: пожалуйста, выполняйте все этапы сборки точно и аккуратно.

Открутите 10 болтов, фиксирующих кожух моторного отсека на раме (В) и снимите кожух. Протяните провода через правую стойки и проденьте их в круглое отверстие стойки установите стойки (С, D) и закрепите их болтами (а). Затяните болты (h), затем затяните болты (а). Установите обратно кожух моторного отсека (В) и закрепите десятью болтами.

Примечание:

- 1) Чтобы избежать увечий, сборку следует проводить вдвоем. Не собирайте тренажер в одиночку.
- 2) Во избежание падения стоек одному из сборщиков необходимо удерживать их вплоть до закрепления болтов.
- 3) Перед возвращением кожуха моторного отсека на место убедитесь, что в отсек не попали посторонние предметы.

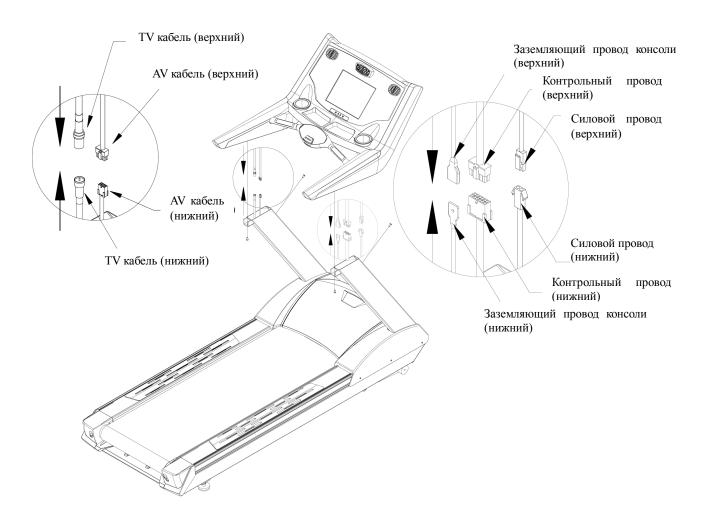




Шаг 2

Соедините консоль (A) со стойками (C, D) и соедините провода консоли с проводами, выходящими из стойки. Закрепите консоль на стойках болтами (b) как показано на рисунке выше.

После завершения сборки тренажера, используйте его только по его прямому назначению согласно инструкции.



Примечание 1:

- (1) При затягивании болтов убедитесь, что не пережали болтом ни один провод.
- (2) При соединении проводов руководствуйтесь звуком «щелк», который известит Вас о правильном подключении одного конца провода к другому.

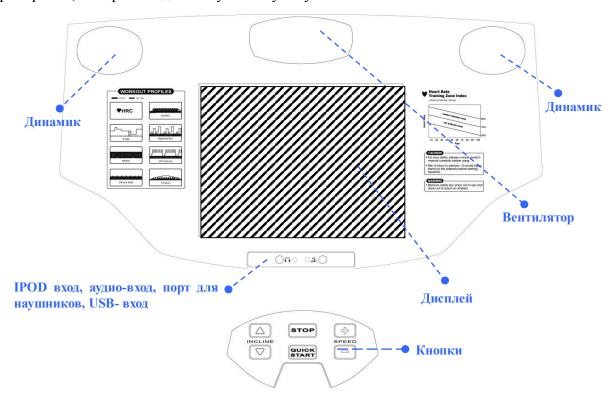
Примечание 2. После завершения монтажа беговой дорожки проверьте симметричность бегового полотна относительно центра деки.



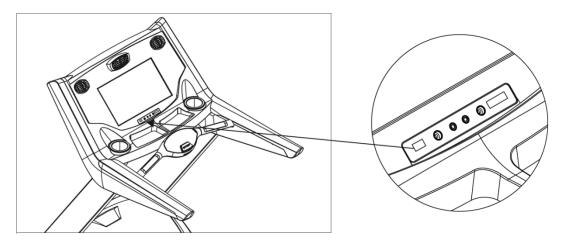
№7. Инструкция по эксплуатации консоли:

7.1. Описание консоли:

Пользователь может легко управлять беговой дорожкой при помощи широкоформатного экрана - 18.5" TFT-LCD (16:9), вносить личные данные, используя специальные ярлыки, задавать свои параметры для любой тренировки, проверять результаты в процессе тренировки, смотреть видео и слушать музыку.



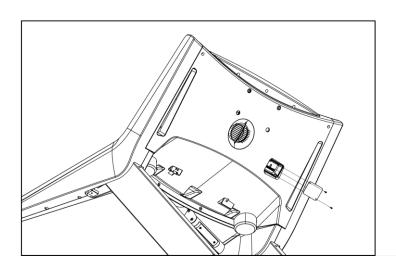
Разъем для обновления программного обеспечения

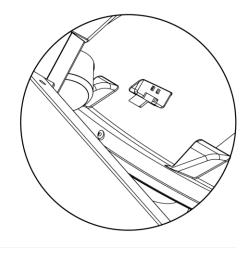


Защищенный USB-порт

Извлеките защитную вставку из порта USB. Данный слот используется для обновления программного обеспечения (при необходимости обновления программного обеспечения свяжитесь с официальным дилером).

Aerofit





LAN порт

Программное обеспечение может также обновляться при помощи кабеля RJ45, подключенного к изображенному на картинке порту.

7.2. Режим включения

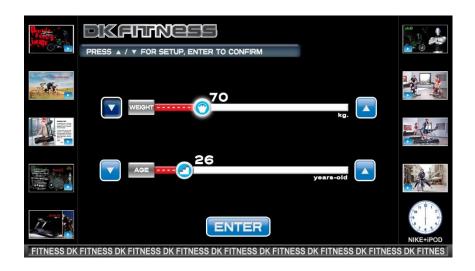
Подключите беговую дорожку к сети, на экране появится заставка, подождите 35-40 секунд пока система будет загружаться.

Внимание: В процессе загрузки системы изображение иногда может отсутствовать, по причине считывания данных, не волнуйтесь, а просто терпеливо подождите некоторое время, если система не включилась просто перезагрузите ее.





Если окно заставки исчезло, это значит, система завершила загрузку и на экране автоматически появятся параметры ввода веса и возраста пользователя.



Пользователь может настроить значение веса и возраста следующими способами:

- (1) Нажмите пиктограмму на линии настройки, одно нажатие меняет значение показателя в + или сторону на одно деление, если удерживать долгое время показатель значения веса или возраста будет меняться быстрее.
- (2) Выберите показатель веса или возраста в SLIDER BAR, и настройте соответствующее значение.
- (3) Нажмите бегунок значения веса или возраста, или и не отпуская просто перемещайте в право или лево для установки нужного вам значения.

Примечание: Установив пиктограмму на нужном значении, нажмите после этого часть шкалы будет выделена.

Ввод значения веса и возраста необходим для управления формулой расчета калорий и частоты пульса в соответствии с личными параметрами.

Для запуска этой системы необходимо ввести свое данные. Для того чтобы вернуться к этому разделу достаточно вынуть ключ безопасности SAFE KEY и затем обратно вставить и на экране вновь отобразится окно ввода данных.

Предустановленное значение веса 70 кг (150 фунтов), диапазон от $23\sim180$ кг (50 ~400 фунтов). Предустановленное значение возраста 30 лет, диапазон от $10\sim90$ лет.

Для подтверждения введенных данных веса и возраста, нажмите сохранится в памяти, и система перейдёт в режим ожидания.

Примечание: Пользователи, не попадающие под вышеуказанный диапазон, относятся к старикам и детям, им не рекомендуется пользоваться беговой дорожкой во избежание несчастных случаев.



7.3. Экран режима ожидания



Левая и правая файловые панели «А-1»

- 1. В данных блоках может размещаться 9 файлов. За исключением Проводника в левом нижнем углу остальные 8 видеофайлов могут быть заменены специальным способом, описанным в инструкции к Инженерному режиму.
- 2. Видео-проводник (GUIDE ME) поможет пользователю быстро научиться правильно пользоваться беговой дорожкой.
- 3. Нажав на пиктограмму видеофайла Вы можете запустить проигрывание видео.

Нажимая кнопки Вы можете регулировать громкость воспроизведения звука; кнопка переведет видео в режим паузы, повторное нажатие отключит паузу;

перемотка назад; перемотка вперед; для выхода из воспроизведения текущего видео; нажатие на центр экрана включает и выключает полноэкранный режим (Zoom in→Zoom out)







Бегущая строка «А-2»

- 1. Пользователь может задать текст бегущей строки самостоятельно согласно инструкции по Инженерному режиму.
- 2. Бегущая строка отображается во всех режимах работы консоли.

FITNESS DK FITNESS

- 3. Переключение между языками консоли:
 - (1) Установленным по умолчанию языком является английский. Пользователь может выбрать один из 13 дополнительно установленных языков
 - (2) Нажмите на соответствующую иконку языка, который хотите выбрать. На экране появится сообщение LOADING и через 10 секунд консоль вернется в режим ожидания с измененным языком программы.
 - (3) В процессе переключения языка консоль нельзя использовать во избежание ошибок программы



Аналоговые часы «А-3»

- 1. При первом запуске беговой дорожки задайте значение времени, после чего беговая дорожка запомнит параметры.
- 2. Часы отображаются во всех режимах работы консоли.
- 3. Подробную инструкцию по настройке часов Вы можете найти на странице 70.

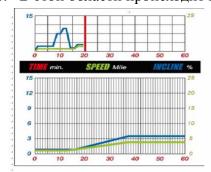


Центральная область экрана «А-4»

На центральную часть экрана выводится подробная информация о тренировках. Данная информация делится на 2 вида:

Основные процедурные окна А-4-1

- 1. В данной области Вы можете видеть актуальные данные по тренировке, включая уровень наклона и скорость, а также изменения этих параметров.
- 2. В данном окне происходит ввод всех параметров перед запуском программы.
- 3. В данную область выводятся сообщения.
- 4. В этой области происходит воспроизведение видео и ТВ.







Информационные окна А-4-2

Время, Дистанция, Калории и Пульс

- 1. Отображается время тренировки и оставшееся время до окончания программы.
- 2. Отображается пройденная дистанция.
- 3. Отображается значение израсходованных калорий.

Aerofit



4. Отображается текущее значение пульса пользователя. Данное значение также вводится в формулу для определения общего состояния пользователя с учетом его возраста.



Примечание: Если в течение 20 секунд после того, как Вы взялись за датчики пульса, на экране не появилось значение пульса, проверьте, правильно ли Вы держите датчики.

Значения пульса:

НИЗКИЙ означает, что необходимо увеличить интенсивность тренировки.

СЖИГАНИЕ ЖИРА – значение пульса в пределах нормы

КАРДИО – пульс немного повышен

ВЫСОКИЙ означает, что необходимо снизить интенсивность тренировки или передохнуть.

IPOD вход, аудио-вход, порт для наушников, USB вход для обновления программного обеспечения:

- 1. Подключив iPod или iPhone к входу iPod Вы можете воспроизводить музыку и видео с вашего устройства (подробнее на **стр. 67**)
- 2. Подключите MP3 плеер через аудио-вход для воспроизведения музыки (подробности на **стр. 68**)
- 3. Подключите наушники для воспроизведения звука через наушники.
- 4. Используется только для обновления программного обеспечения дорожки, подробнее в инструкции по Инженерному режиму.



Динамики

Звук может быть воспроизведен через левый и правый динамик.

7.4. Кнопки на контрольном блоке управления

- 1. Независимо от положения угла наклона в момент включения беговой дорожки, при нажатии кнопки или **START** на контрольном блоке, угол наклона вернется в изначальное положение.
- 2. В режиме ожидания нажмите кнопку на контрольном блоке и удерживайте в течение 5-10 секунд. Угол наклона вернется в нулевое положение
- 3. Нажатие кнопки ключа безопасности во время изменения угла наклона остановит двигатель наклона.
- 4. Нажатие кнопки в режиме ожидания немедленно запустит тренировку.
- 5. Если любое целевое значение тренировки задано значением выше 0, тренировка будет запущена в режиме обратного отсчета. По достижении программой целевого значения тренировка остановится.

Aerofit

6. В любой момент тренировки нажав кнопку ключа безопасности Вы можете немедленно остановить двигатель. Для возврата в режим тренировки необходимо вставить ключ безопасности обратно.



7. Если на кране появляется сообщение об ошибке, выключите, а затем снова включите беговую дорожку. Если это не решило проблему, свяжитесь с сервисным центром для устранения неисправности.

7.5. Программы

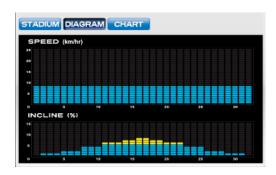
7.5.1. Быстрый старт

- 1. В режиме ожидания нажмите или втакт на контрольном блоке, тренировка начнется через 3 секунды обратного отсчета.
- 2. Тренировка в режиме Быстрый старт начнется со скорости 0,8км/ч с углом наклона 0%. В процессе тренировки на экране будут отображены значения времени, дистанции, калорий и пульса.
- 3. В режиме быстрого старта Вы можете наблюдать за параметрами тренировки, или вывести на экран видео, ТВ, информацию с iPod и др.
- 4. В режиме быстрого старта центральное окно имеет три режима отображения информации. Режим «Стадион» выбран по умолчанию. Вы можете в любой момент переключиться на диаграмму нажатием или на табличный режим нажатием .
- 5. Режимы отображения информации о тренировке:
 - (1) Режим стадиона отображает точку на виртуальном стадионе. Длина одного круга равна 400 метров.
 - (2) Количество пройденных кругов отображается в нижнем правом углу экрана. Отсчет начинается со значения КРУГ#001.





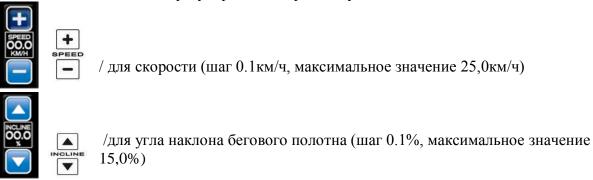
(3) Режим диаграммы делит экран на две части: верхняя отображает скорость, нижняя – наклон.



(4) В режиме таблицы в верхнем окне отображается время, в нижней части отображена скорость.



6. В режиме быстрого старта скорость и угол наклона не меняется автоматически. Пользователь может отрегулировать скорость и угол наклона клавишами:



7. Для перехода в режим паузы в режиме быстрого старта нажмите кнопку двигатель остановится и счет параметров прекратиться, однако воспроизведение музыки или видео будут продолжать работать. Для возврата к режиму тренировки

нажмите кнопку

8. Если время тренировки в режиме быстрого старта достигнет 99:59 или дорожка пробудет в режиме паузы дольше 3 минут, или при нажатии кнопки СТОП в режиме паузы, беговая дорожка перейдет в режим окончания тренировки и скорость медленно снизится до 0. Угол наклона не изменится, а на экране Вы увидите окно результатов тренировки.





9. Окно результатов покажет все параметры завершенной тренировки. Это окно будет находиться на экране в течение 3 минут. Вы можете продлить его с помощью нажатия кнопки моге тиме, или вернуться в режим ожидания нажатием кнопки

10. Нажмите в режиме окна результатов чтобы сохранить свой результат на iPod. (Необходимо убедиться, что Ваше устройство поддерживает функцию NIKE+IPOD).

7.5.2. Целевые программы

Целевая по времени



- 1. Программа позволяет задать целевое значение времени, по истечении которого тренировка прекратится.
- 2. В режиме ожидания нажмите по времени".
- 3. В режиме ввода параметров используйте кнопки , или изменяйте значения на слайдере для ввода веса, возраста и целевого

Прим: Заданное значение по умолчанию равно 20 минут и может регулироваться в диапазоне 20-99 минут с шагом в 1 минут.

- 4. Нажмите 【?】 для вывода на экран подсказки. Нажмите «Х» чтобы закрыть окно подсказки.
- 5. Для возврата к предыдущему окну нажмите . . Для выхода в режим ожидания нажмите . .
- 6. После нажатия **START** или запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4,0км/ч и углом наклона 0,0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.



- 7. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8,0км/ч и начнется обратный отсчет заданного времени.
- 8. В данном режиме Вы можете регулировать скорость и угол наклона клавишами:



- 9. Данный режим нельзя поставить на паузу.
- 10. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполовину каждую минуту. В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 11. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0, а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.

Целевая по дистанции



- 1. В данном режиме Вы можете задать целевое значение дистанции, по истечении которого программа остановится.
- 2. В режиме ожидания нажмите затем перейдите в раздел «Целевая» и выберите «Целевая по дистанции»
- 3. В режиме ввода параметров используйте кнопки , или изменяйте значения на слайдере для ввода веса, возраста и целевого значения

Прим.: Вес и возраст можно задать при запуске системы. Заданная дистанция равна 3 км с диапазоном 1-99 км и шагом 1км.

- 4. Нажмите (?) для вывода на экран подсказки. Нажмите «Х» чтобы закрыть окно подсказки.
- 5. Для возврата к предыдущему окну нажмите . Для выхода в режим ожидания нажмите . .
- 6. После нажатия или запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4,0км/ч и углом наклона 0,0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 7. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8,0км/ч и начнется обратный отсчет заданной дистанции.
- 8. В данном режиме Вы можете регулировать скорость и угол наклона клавишами:





- 9. Данный режим нельзя поставить на паузу.
- 10. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполовину каждую минуту. В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 11. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0, а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.

Целевая по калориям



- 1. В данном режиме Вы можете задать целевое значение калорий, по истечении которого программа остановится.
- 2. В режиме ожидания нажмите затем перейдите в раздел «Целевая» и выберите «Целевая по калориям»
- 3. В режиме ввода параметров используйте кнопки , или изменяйте значения . на слайдере для ввода веса, возраста и целевого значения.

Прим.: Вес и возраст можно задать при запуске системы. Заданное значение калорий равно 300(ккал), диапазон 10-999(ккал), шаг 1(ккал).

- 4. Нажмите 【?】 для вывода на экран подсказки. Нажмите «Х» чтобы закрыть окно подсказки.
- 5. Для возврата к предыдущему окну нажмите . Для выхода в режим ожидания нажмите . .
- 6. После нажатия или запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4,0км/ч и углом наклона 0,0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 7. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8,0км/ч и начнется обратный отсчет сжигания калорий.
- 8. В данном режиме Вы можете регулировать скорость и угол наклона клавишами:



- 9. Данный режим нельзя поставить на паузу.
- 10. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость



будет уменьшаться вполовину каждую минуту. В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.

11. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0, а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.

7.5.3. Тест на физическую подготовку

Тест морской пехоты США

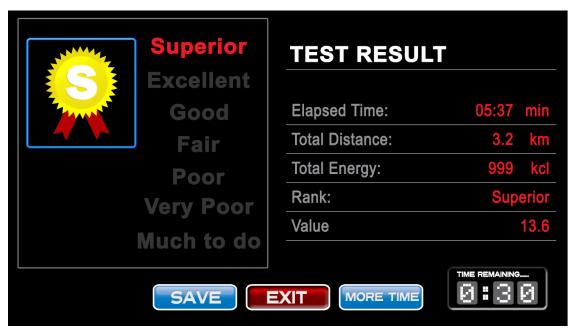


- 1. Данный тест проверяет физическую подготовку мышц и работу сердечно-сосудистой системы. Цель данной программы состоит в том, чтобы пройти заданную дистанцию 3,6км с хорошими результатами.
- 2. В режиме выберите , затем перейдите в раздел «Тест физической подготовки» и выберите «Тест морской пехоты США».
- 3. В режиме ввода параметров используйте кнопки , или изменяйте значения и на слайдере для ввода веса и возраста.
- 4. Выберите пол в соответствующем окне
- 5. Нажмите 【?】 для вывода на экран подсказки. Нажмите «Х» чтобы закрыть окно подсказки.
- 6. Для возврата к предыдущему окну нажмите . Для выхода в режим ожидания нажмите .
- 7. После нажатия или запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4,0км/ч и углом наклона 0,0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 8. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8,0км/ч и начнется обратный отсчет дистанции 3,6км.
- 9. В данном режиме Вы можете регулировать скорость и угол наклона клавишами:



- 10. Данный режим нельзя поставить на паузу.
- 11. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполовину каждую минуту. В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 12. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0, а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов теста:





13. Окно результатов покажет все параметры завершенной тренировки. Это окно будет находиться на экране в течение 3 минут. Вы можете продлить его с помощью нажатия кнопки , или вернуться в режим ожидания нажатием кнопки ЕХІТ.

14. Нажмите **SAVE** в режиме окна результатов чтобы сохранить свой результат на iPod. (Необходимо убедиться, что Ваше устройство поддерживает функцию NIKE+IPOD).

Таблица результатов теста приведена на следующей странице:



ТЕСТ МОРСКОЙ ПЕХОТЫ США

пол: м

Возраст	26 и ниже			27-36			37-41				42-46		47 и выше		
Время		14:30 -			15:30 -			16:00 -			14:30 -			17:20 -	
прохождения															
листанции	>16:30	16:30	< 14:30	>17:40	17:40	< 15:30	>18:20	18:20	< 16:00	>16:30	16:30	< 14:30	>19:50	19:50	< 17:20
Результат	Плохо	Хорошо	Отлично	Плохо	Хорошо	Отлично	Плохо	Хорошо	Отлично	Плохо	Хорошо	Отлично	Плохо	Хорошо	Отлично

пол: ж

Возраст	26 и ниже			27-36			37-41			42-46			47 и выше		
Время прохождения	>19:45	17:40 - 19:45	< 17:40	> 21:45	18:50 - 21:45	< 18:50	> 22:45	19:55 - 22:45	< 19:55	>23:45	20:35 - 23:45	< 20:35	> 24:20	21:45 - 24:20	< 21:45
листаннии Результат	Плохо	Хорошо	Отлично		Хорош		Плохо	Хорош	Отлично	Плохо		Отлично	Плохо	Хорошо	Отлично

Aerofit

Тест ВМФ США



- 1. По результатам прохождения дистанции длиной 2,4км компьютер определяет общую аэробную подготовку пользователя, основываясь на требованиях ВМФ США.
- 2. В режиме выберите , затем перейдите в раздел «Тест физической подготовки» и выберите «Тест ВМФ США» .
- 3. В режиме ввода параметров используйте кнопки , или изменяйте значения и на слайдере для ввода веса и возраста.
- 4. Выберите пол в соответствующем окне.
- 5. Нажмите (?) для вывода на экран подсказки. Нажмите «Х» чтобы закрыть окно подсказки.
- 6. Для возврата к предыдущему окну нажмите . Для выхода в режим ожидания нажмите .
- 7. После нажатия **START** или запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4,0км/ч и углом наклона 0,0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 8. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8,0км/ч и начнется обратный отсчет заданной дистанции 2,4км.
- 9. В данном режиме Вы можете регулировать скорость и угол наклона клавишами:



- 10. Данный режим нельзя поставить на паузу.
- 11. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполовину каждую минуту. В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 12. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0, а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов теста.

Таблица результатов теста приведена на следующей странице:



Пол М

		Возраст	~19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60+
Уровень подго	Уровень подготовки				•	•	•	•	•	•		
Категория	Уровень											
Превосходно	Высокий	100	08:15	08:30	08:55	09:20	09:25	09:30	09:33	09:35	10:42	11:21
Превосходно	Средний	95	08:45	09:00	09:23	09:45	09:53	10:00	10:08	10:15	11:09	11:48
Превосходно	Низкий	90	09:00	09:15	09:38	10:00	10:08	10:15	10:30	10:45	11:25	12:04
Отлично	Высокий	85	09:15	09:45	10:15	10:30	10:38	10:45	11:08	11:30	11:57	12:40
Отлично	Средний	80	09:30	10:00	10:30	11:00	11:08	11:15	11:38	12:00	12:29	13:16
Отлично	Низкий	75	09:45	10:30	10:52	11:15	11:23	11:45	12:08	12:30	13:12	13:53
Хорошо	Высокий	70	10:00	10:45	11:23	12:00	12:23	12:45	13:00	13:15	14:13	15:00
Хорошо	Средний	65	10:30	11:30	12:15	13:00	13:23	13:45	14:08	14:30	15:14	16:07
Хорошо	Низкий	60	11:00	12:00	12:53	13:45	14:08	14:30	14:53	15:15	16:15	17:14
Неудовл.	Высокий	55	12:00	12:45	13:23	14:00	14:23	14:45	15:15	15:45	16:33	17:47
Неудовл.	Средний	50	12:15	13:15	13:45	14:15	14:45	15:15	15:45	16:15	16:51	18:20
Плохо		45	12:30	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:08	12:45	17:09	18:52

Пол Ж

		Возраст	~19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60+
Уровень подготовки												
Категория	Уровень											
Превосходно	Высокий	100	09:29	09:47	10:17	10:46	10:51	10:56	10:58	11:00	12:23	13:34
Превосходно	Средний	95	11:15	11:15	11:30	11:45	11:53	12:00	12:08	12:15	13:39	14:50
Превосходно	Низкий	90	11:30	11:30	11:45	12:00	12:08	12:15	12:30	12:45	13:57	15:08
Отлично	Высокий	85	11:45	12:15	12:30	12:45	12:53	13:00	13:15	13:30	14:25	15:34
Отлично	Средний	80	12:00	12:45	13:00	13:15	13:23	13:30	13:45	14:00	14:53	16:00
Отлично	Низкий	75	12:30	13:15	13:23	13:30	13:45	14:00	14:08	14:15	15:20	16:25
Хорошо	Высокий	70	12:45	13:30	14:00	14:30	14:38	14:45	15:00	15:15	16:09	17:17
Хорошо	Средний	65	13:00	13:45	14:30	15:15	15:30	15:45	15:53	16:00	16:58	18:06
Хорошо	Низкий	60	13:30	14:15	14:53	15:30	15:53	16:15	16:30	16:45	17:48	18:51
Неудовл.	Высокий	55	14:15	15:00	15:23	15:45	16:15	16:45	16:53	17:00	18:03	19:08
Неудовл.	Средний	50	14:45	15:15	15:45	16:15	16:38	17:00	13:45	17:15	18:18	19:25
Плохо			15:00	15:30	16:08	16:45	17:00	17:15	14:15	17:30	18:34	19:43



Тест войск специального назначения



- 1. Данный тест проводится в частях специального назначения армии США и заключается в прохождении дистанции 4,8км.
- 2. В режиме выберите , затем перейдите в раздел «Тест физической подготовки» и выберите «Тест войск специального назначения».
- 3. В режиме ввода параметров используйте кнопки , или изменяйте значения и на слайдере для ввода веса и возраста.
- 4. Выберите пол в соответствующем окне.
- 5. Нажмите 【?】 для вывода на экран подсказки. Нажмите «Х» чтобы закрыть окно подсказки.
- 6. Для возврата к предыдущему окну нажмите . Для выхода в режим ожидания нажмите .
- 7. После нажатия **START** или запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4,0км/ч и углом наклона 0,0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 8. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8,0км/ч и начнется обратный отсчет заданной дистанции в 4,8км.
- 9. В данном режиме Вы можете регулировать скорость и угол наклона клавишами:



- 10. Данный режим нельзя поставить на паузу.
- 11. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполовину каждую минуту. В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 12. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0, а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов теста.

Таблица результатов теста приведена на следующей странице:



Оценка Бег 4.8км 100 18:00 50 26 99 18:10 49 26 98 18:20 48 26 97 18:30 47 26 96 18:40 46 27 95 18:50 45 27 94 19:00 44 27 93 19:10 43 27 92 19:20 42 27 91 19:30 41 27 90 19:40 40 28 89 19:50 39 28 88 20:00 38 28 87 20:10 37 28 86 20:20 36 28 85 20:30 35 28 84 20:40 34 29 83 20:50 33 29 82 21:00 32 29 79	Тест войск специального																																																																																																																																																																																		
100 18:00 50 26 99 18:10 49 26 98 18:20 48 26 97 18:30 47 26 96 18:40 46 27 95 18:50 45 27 94 19:00 44 27 93 19:10 43 27 92 19:20 42 27 91 19:30 41 27 90 19:40 40 28 89 19:50 39 28 88 20:00 38 28 87 20:10 37 28 86 20:20 36 28 85 20:30 35 28 84 20:40 34 29 83 20:50 33 29 82 21:00 32 29 81 21:10 31 29		назначения, мужчины																																																																																																																																																																																	
99	26.20																																																																																																																																																																																		
98	26:20																																																																																																																																																																																		
97	26:30																																																																																																																																																																																		
96	26:40																																																																																																																																																																																		
95	26:50																																																																																																																																																																																		
94	27:00																																																																																																																																																																																		
93	27:10																																																																																																																																																																																		
92	27:20																																																																																																																																																																																		
91	27:30																																																																																																																																																																																		
90 19:40 40 28 89 19:50 39 28 88 20:00 38 28 87 20:10 37 28 86 20:20 36 28 85 20:30 35 28 84 20:40 34 29 83 20:50 33 29 82 21:00 32 29 80 21:20 30 29 79 21:30 29 29 78 21:40 28 30 77 21:50 27 30 76 22:00 26 30 75 22:10 25 30 72 22:30 23 30 72 22:40 22 31 71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16	27:40																																																																																																																																																																																		
89 19:50 39 28 88 20:00 38 28 87 20:10 37 28 86 20:20 36 28 85 20:30 35 28 84 20:40 34 29 83 20:50 33 29 82 21:00 32 29 80 21:20 30 29 79 21:30 29 29 78 21:40 28 30 77 21:50 27 30 76 22:00 26 30 75 22:10 25 30 72 22:30 23 30 72 22:40 22 31 71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16	27:50																																																																																																																																																																																		
88 20:00 38 28 87 20:10 37 28 86 20:20 36 28 85 20:30 35 28 84 20:40 34 29 83 20:50 33 29 82 21:00 32 29 80 21:20 30 29 79 21:30 29 29 78 21:40 28 30 77 21:50 27 30 76 22:00 26 30 75 22:10 25 30 74 22:20 24 30 72 22:40 22 31 71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 64 24:00 14	28:00																																																																																																																																																																																		
87 20:10 37 28 86 20:20 36 28 85 20:30 35 28 84 20:40 34 29 83 20:50 33 29 82 21:00 32 29 80 21:20 30 29 79 21:30 29 29 78 21:40 28 30 77 21:50 27 30 76 22:00 26 30 75 22:10 25 30 72 22:40 22 31 71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13	28:10																																																																																																																																																																																		
86 20:20 36 28 85 20:30 35 28 84 20:40 34 29 83 20:50 33 29 82 21:00 32 29 80 21:20 30 29 79 21:30 29 29 78 21:40 28 30 76 22:00 26 30 75 22:10 25 30 74 22:20 24 30 72 22:40 22 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11	28:20																																																																																																																																																																																		
85 20:30 35 28 84 20:40 34 29 83 20:50 33 29 82 21:00 32 29 80 21:20 30 29 79 21:30 29 29 78 21:40 28 30 76 22:00 26 30 75 22:10 25 30 74 22:20 24 30 72 22:40 22 31 71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11	28:30																																																																																																																																																																																		
84 20:40 34 29 83 20:50 33 29 82 21:00 32 29 80 21:20 30 29 79 21:30 29 29 78 21:40 28 30 76 22:00 26 30 75 22:10 25 30 74 22:20 24 30 73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11	28:40																																																																																																																																																																																		
83 20:50 33 29 82 21:00 32 29 81 21:10 31 29 80 21:20 30 29 79 21:30 29 29 78 21:40 28 30 76 22:00 26 30 75 22:10 25 30 74 22:20 24 30 73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10	28:50																																																																																																																																																																																		
82 21:00 32 29 81 21:10 31 29 80 21:20 30 29 79 21:30 29 29 78 21:40 28 30 77 21:50 27 30 76 22:00 26 30 75 22:10 25 30 74 22:20 24 30 73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 64 24:30 11 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10	29:00																																																																																																																																																																																		
81 21:10 31 29 80 21:20 30 29 79 21:30 29 29 78 21:40 28 30 77 21:50 27 30 76 22:00 26 30 75 22:10 25 30 74 22:20 24 30 73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9<	29:10																																																																																																																																																																																		
80 21:20 30 29 79 21:30 29 29 78 21:40 28 30 77 21:50 27 30 76 22:00 26 30 75 22:10 25 30 74 22:20 24 30 73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 <td>29:20</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>	29:20																																																																																																																																																																																		
79 21:30 29 29 78 21:40 28 30 77 21:50 27 30 76 22:00 26 30 75 22:10 25 30 74 22:20 24 30 73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x <t< td=""><td>29:30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>	29:30																																																																																																																																																																																		
78 21:40 28 30 77 21:50 27 30 76 22:00 26 30 75 22:10 25 30 74 22:20 24 30 73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x <tr <="" td=""><td>29:40</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>77 21:50 27 30 76 22:00 26 30 75 22:10 25 30 74 22:20 24 30 73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td>29:50</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>76 22:00 26 30 75 22:10 25 30 74 22:20 24 30 73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td>30:00</td><td></td><td>28</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>75 22:10 25 30 74 22:20 24 30 73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td>30:10</td><td></td><td>27</td><td></td><td>77</td></tr> <tr><td>74 22:20 24 30 73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td>30:20</td><td></td><td>26</td><td></td><td>76</td></tr> <tr><td>73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td>30:30</td><td></td><td>25</td><td>22:10</td><td>75</td></tr> <tr><td>72 22:40 22 31 71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td>30:40</td><td></td><td>24</td><td></td><td>74</td></tr> <tr><td>71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td>30:50</td><td></td><td>23</td><td></td><td>73</td></tr> <tr><td>70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td>31:00</td><td></td><td>22</td><td></td><td>72</td></tr> <tr><td>69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td>31:10</td><td></td><td>21</td><td></td><td>71</td></tr> <tr><td>68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td>31:20</td><td></td><td>20</td><td>23:00</td><td>70</td></tr> <tr><td>67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td>31:30</td><td></td><td>19</td><td>23:10</td><td>69</td></tr> <tr><td>66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td>31:40</td><td></td><td>18</td><td>23:20</td><td>68</td></tr> <tr><td>66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td>31:50</td><td></td><td>17</td><td>23:30</td><td>67</td></tr> <tr><td>65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td>32:00</td><td></td><td>16</td><td>23:40</td><td>66</td></tr> <tr><td>64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td>32:10</td><td></td><td>15</td><td></td><td>65</td></tr> <tr><td>63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td>32:20</td><td></td><td>14</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td>32:30</td><td></td><td>13</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td>32:40</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td>32:50</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td>33:00</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>58 25:00 8 x 57 25:10 7 x</td><td></td><td></td><td>9</td><td>24:50</td><td></td></tr> <tr><td>57 25:10 7 x</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>56 25:20 6 x</td><td></td><td></td><td>6</td><td>25:20</td><td>56</td></tr> <tr><td>55 25:30 5 x</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>54 25:40 4 x</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>53 25:50 3 x</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>52 26:00 2 x</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>51 26:10 1 x</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>	29:40					77 21:50 27 30 76 22:00 26 30 75 22:10 25 30 74 22:20 24 30 73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	29:50					76 22:00 26 30 75 22:10 25 30 74 22:20 24 30 73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	30:00		28			75 22:10 25 30 74 22:20 24 30 73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	30:10		27		77	74 22:20 24 30 73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	30:20		26		76	73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	30:30		25	22:10	75	72 22:40 22 31 71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	30:40		24		74	71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	30:50		23		73	70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	31:00		22		72	69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	31:10		21		71	68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	31:20		20	23:00	70	67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	31:30		19	23:10	69	66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	31:40		18	23:20	68	66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	31:50		17	23:30	67	65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	32:00		16	23:40	66	64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	32:10		15		65	63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	32:20		14			62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	32:30		13			61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	32:40					60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	32:50					59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	33:00					58 25:00 8 x 57 25:10 7 x			9	24:50		57 25:10 7 x												56 25:20 6 x			6	25:20	56	55 25:30 5 x						54 25:40 4 x						53 25:50 3 x						52 26:00 2 x						51 26:10 1 x					
29:40																																																																																																																																																																																			
77 21:50 27 30 76 22:00 26 30 75 22:10 25 30 74 22:20 24 30 73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	29:50																																																																																																																																																																																		
76 22:00 26 30 75 22:10 25 30 74 22:20 24 30 73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	30:00		28																																																																																																																																																																																
75 22:10 25 30 74 22:20 24 30 73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	30:10		27		77																																																																																																																																																																														
74 22:20 24 30 73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	30:20		26		76																																																																																																																																																																														
73 22:30 23 30 72 22:40 22 31 71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	30:30		25	22:10	75																																																																																																																																																																														
72 22:40 22 31 71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	30:40		24		74																																																																																																																																																																														
71 22:50 21 31 70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	30:50		23		73																																																																																																																																																																														
70 23:00 20 31 69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	31:00		22		72																																																																																																																																																																														
69 23:10 19 31 68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	31:10		21		71																																																																																																																																																																														
68 23:20 18 31 67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	31:20		20	23:00	70																																																																																																																																																																														
67 23:30 17 31 66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	31:30		19	23:10	69																																																																																																																																																																														
66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	31:40		18	23:20	68																																																																																																																																																																														
66 23:40 16 32 65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	31:50		17	23:30	67																																																																																																																																																																														
65 23:50 15 32 64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	32:00		16	23:40	66																																																																																																																																																																														
64 24:00 14 32 63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	32:10		15		65																																																																																																																																																																														
63 24:10 13 32 62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	32:20		14																																																																																																																																																																																
62 24:20 12 32 61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	32:30		13																																																																																																																																																																																
61 24:30 11 32 60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	32:40																																																																																																																																																																																		
60 24:40 10 33 59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	32:50																																																																																																																																																																																		
59 24:50 9 x 58 25:00 8 x 57 25:10 7 x	33:00																																																																																																																																																																																		
58 25:00 8 x 57 25:10 7 x			9	24:50																																																																																																																																																																															
57 25:10 7 x																																																																																																																																																																																			
56 25:20 6 x			6	25:20	56																																																																																																																																																																														
55 25:30 5 x																																																																																																																																																																																			
54 25:40 4 x																																																																																																																																																																																			
53 25:50 3 x																																																																																																																																																																																			
52 26:00 2 x																																																																																																																																																																																			
51 26:10 1 x																																																																																																																																																																																			

Performance	Points
Rank	FOIIIS
Superior	90~100
Excellent	75~89
Good	60~74
Fair	50~59
Poor	40~49
Very poor	10~39
Much to do	X



Тест войск специального						
назначения, женщины						
Оценка		Бег 4.8км	1			
100	21:00	50	29:20			
99	21:10	49	29:30			
98	21:20	48				
97	21:30	47				
96	21:40	46	30:00			
95	21:50	45	30:10			
94	22:00	44	30:20			
93	22:10	43	30:30			
92	22:20	42	30:40			
91	22:30	41	30:50			
90	22:40	40	30:00			
89	22:50	39	31:10			
88	23:00	38	31:20			
87	23:10	37	31:30			
86	23:20	36	31:40			
85	23:30	35	31:50			
84	23:40	34	32:00			
83	23:50	33	32:10			
82	24:00	32	32:20			
81	24:10	31	32:30			
80	24:20	30	32:40			
79	24:30	29	32:50			
78	24:40	28	33:00			
77	24:50	27	33:10			
76	25:00	26				
75	25:10	25	33:30			
74	25:20	24	33:40			
73	25:30	23				
72	25:40	22	34:00			
71	25:50	21	34:10			
70	26:00	20	34:20			
69	26:10	19	34:30			
68	26:20	18	34:40			
67		17				
66	26:40	16	35:00			
65	26:50	15	35:10			
64	27:00	14	35:20			
63	27:10	13	35:30			
62	27:10	12	35:40			
61	27:30	11	35:50			
60	27:40	10	36:00			
59	27:50		X			
58	28:00		X			
57	28:10	7				
56	28:20		X			
55	28:30		X			
54	28:40		X			
53	28:50		X			
52	29:00	2				
51	29:10	1	X			
0.1						

Performance Rank	Points
Superior	90~100
Superior	90~100
Excellent	75~89
Good	60~74
Fair	50~59
Poor	40~49
Very poor	10~39
Much to do	X



Тест пожарных



- 1. Данная программа имитирует международный тест служб спасения на физическую подготовку и позволяет испытать себя в действительно серьезном тесте на выносливость.
- 2. В режиме выберите , затем перейдите в раздел «Тест физической подготовки» и выберите «Тест пожарных».
- 3. В режиме ввода параметров используйте кнопки , или изменяйте значения и на слайдере для ввода веса и возраста.
- 4. Выберите пол в соответствующем окне.
- 5. Нажмите 【?】 для вывода на экран подсказки. Нажмите «Х» чтобы закрыть окно подсказки.
- 6. Для возврата к предыдущему окну нажмите . Для выхода в режим ожидания
- 7. После нажатия **START** или запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4,0км/ч и углом наклона 0,0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона
- 8. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 7,2км/ч и начнется обратный отсчет дистанции, времени и калорий.
- 9. Угол наклона будет увеличиваться на 2,0%, а скорость на 0,8 км/ч каждый отрезок времени согласно приведенной ниже таблице:

Этап	Общее время	Скорость (миль/ч)	Скорость (км/ч)	Наклон	Объем переработанного кислорода (VO2 max) мл/кг/мин
	01:00	3.0	4.8	0	13.3
0 (разминка)	02:00	3.0	4.8	0	13.3
	03:00	3.0	4.8	0	13.3
1	03:30	4.5	7.2	0	15.3
1	04:00	4.5	7.2	0	17.4
2	04:30	4.5	7.2	2	19.4
2	05:00	4.5	7.2	2	21.5
3	05:30	5.0	8.1	2	23.6
3	06:00	5.0	8.1	2	27.6
4	06:30	5.0	8.1	4	28.7
4	07:00	5.0	8.1	4	29.8

Acroj	Fit

			_		
5	07:30	5.5	8.9	4	31.2
3	08:00	5.5	8.9	4	32.7
	08:30	5.5	8.9	6	33.9
6	09:00	5.5	8.9	6	35.1
7	09:30	6.0	9.7	6	36.6
	10:00	6.0	9.7	6	38.2
8	10:30	6.0	9.7	8	39.5
0	11:00	6.0	9.7	8	40.9
9	11:30	6.5	10.5	8	42.6
9	12:00	6.5	10.5	8	44.3
10	12:30	6.5	10.5	10	45.7
10	13:00	6.5	10.5	10	47.2
11	13:30	7.0	11.3	10	49.0
11	14:00	7.0	11.3	10	50.8
12	14:30	7.0	11.3	12	52.3
12	15:00	7.0	11.3	12	53.9
13	15:30	7.5	12.1	12	55.8
15	16:00	7.5	12.1	12	57.8
14	16:30	7.5	12.1	14	59.5
14	17:00	7.5	12.1	14	61.2
15	17:30	8.0	12.9	14	63.2
15	18:00	8.0	12.9	14	65.3
16	18:30	8.0	12.9	15	67.1
16	19:00	8.0	12.9	15	68.9
17	19:30	8.5	13.7	15	71.1
1 /	20:01	8.5	13.7	15	73.3

10. В данном режиме Вы можете регулировать скорость и угол наклона клавишами:



- 11. Данный режим нельзя поставить на паузу.
- 12. Когда значение пройденного времени станет равным 20:01 система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполовину каждую минуту. В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 13. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0, а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов теста.

Таблица результатов теста приведена ниже:

Мужчина VO2 (значения в мл/кг/мин)

Возраст	Очень плохо	Плохо	Удовл.	Хорошо	Отлично	Превосх.
~19	<35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1 - 30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	>44.2



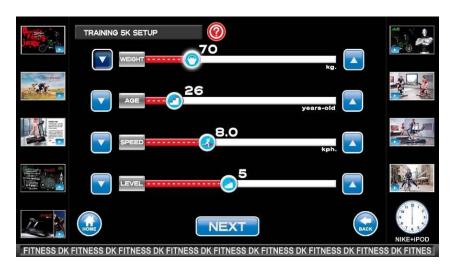
Женщина VO2 (значения в мл/кг/мин

Возраст	Очень плохо	Плохо	Удовл.	Хорошо	Отлично	Превосх.
~19	<25.0	25.0 - 30.9	31.0 - 34.9	35.0 - 38.9	39.0 - 41.9	>41.9
20-29	<23.6	23.6 - 28.9	29.0 - 32.9	33.0 - 36.9	37.0 - 41.0	>41.0
30-39	<22.8	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.6	35.7 - 40.0	>40.0
40-49	<21.0	21.0 - 24.4	24.5 - 28.9	29.0 - 32.8	32.9 - 36.9	>36.9
50-59	<20.2	20.2 - 22.7	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.7	>35.7
60+	<17.5	17.5 - 20.1	20.2 - 24.4	24.5 - 30.2	30.3 - 31.4	>31.4

7.5.4. Программа - Тренировка

Тренировка 5км

- 1. Данная программа предназначена для преодоления дистанции в 5км.
- 2. Программа будет изменять нагрузку каждые 30~60 секунд. По прохождении заданной дистанции программа завершится.
- 3. В режиме выберите , затем перейдите в раздел «Тренировка» и выберите «Тренировка 5км».
- 4. В режиме ввода параметров используйте кнопки, , или изменяйте значения и на слайдере для ввода веса и возраста.



, или слайдер

5. Задайте нагрузку. Предустановленное значение равно 5, диапазон $1\sim20$. Задайте скорость. Предустановленное -1,0 км/ч, диапазон $0,8\sim25,0$ км/ч. Используйте кнопки

6. Программа разделена на 20 отрезков, в процессе которых угол наклона будет увеличиваться, как показано в таблице.

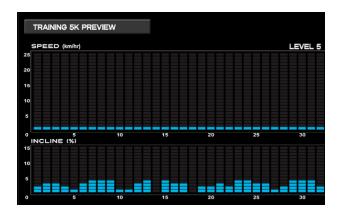


LEVEL	% Incline	LEVEL	% Incline
1	0.0 - 1.5	11	2.0 - 8.5
2	0.0 - 2.2	12	3.0 - 9.2
3	0.0 - 2.9	13	3.5 - 9.9
4	0.0 - 3.6	14	5.0 - 10.6
5	0.0 - 4.3	15	5.5 - 11.3
6	0.0 - 5.0	16	6.5 - 12.0
7	0.0 - 5.7	17	7.0 - 12.7
8	0.0 - 6.4	18	8.0 - 13.4
9	0.5 - 7.1	19	8.7 - 14.1
10	1.5 - 7.8	20	9.0 - 15.0

- 7. Нажмите 【?】 для вывода на экран подсказки. Нажмите «Х» чтобы закрыть окно подсказки.
- 8. После того, как Вы задали параметры, нажмите тренировки.



для перехода в превью



9. Для возврата к предыдущему окну нажмите



. Для выхода в режим ожидания



10. После нажатия или запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4,0км/ч и углом наклона 0,0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.

- 11. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до заданного значения и начнется обратный отсчет заданной дистанции в 5км.
- 12. В данном режиме Вы не можете регулировать угол наклона, он изменяется автоматически. Но Вы можете регулировать скорость клавишами.



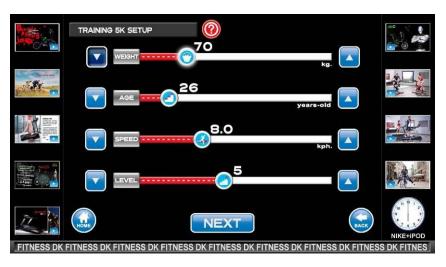
- 13. Данный режим нельзя поставить на паузу.
- 14. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполовину каждую минуту. В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.



15. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0, а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов теста.

Тренировка 10км

- 1. Данная программа предназначена для преодоления дистанции в 10км.
- 2. Программа будет изменять нагрузку каждые 30~60 секунд. По прохождении заданной дистанции программа завершится.
- 3. В режиме выберите «Тренировка» и выберите «Тренировка 10км».
- 4. В режиме ввода параметров используйте кнопки , или изменяйте значения и на слайдере для ввода веса и возраста.



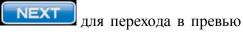
- 5. Задайте нагрузку. Предустановленное значение равно 5, диапазон 1~20. Задайте скорость. Предустановленное 1,0 км/ч, диапазон 0,8~25,0 км/ч. Используйте кнопки , или слайдер .
- 6. Программа разделена на 20 отрезков, в процессе которых угол наклона будет увеличиваться, как показано в таблице.

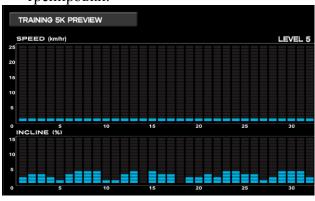
LEVEL	% Incline	LEVEL	% Incline
1	0.0 - 1.5	11	2.0 - 8.5
2	0.0 - 2.2	12	3.0 - 9.2
3	0.0 - 2.9	13	3.5 - 9.9
4	0.0 - 3.6	14	5.0 - 10.6
5	0.0 - 4.3	15	5.5 - 11.3
6	0.0 - 5.0	16	6.5 - 12.0
7	0.0 - 5.7	17	7.0 - 12.7
8	0.0 - 6.4	18	8.0 - 13.4
9	0.5 - 7.1	19	8.7 - 14.1
10	1.5 - 7.8	20	9.0 - 15.0



7. Нажмите 【?】 для вывода на экран подсказки. Нажмите «Х» чтобы закрыть окно подсказки.

8. После того, как Вы задали параметры, нажмите тренировки.





9. Для возврата к предыдущему окну нажмите васк . Для

. Для выхода в режим ожидания



10. После нажатия или запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4,0км/ч и углом наклона 0,0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.

- 11. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до заданного значения и начнется обратный отсчет заданной дистанции в 10км.
- 12. В данном режиме Вы не можете регулировать угол наклона, он изменяется



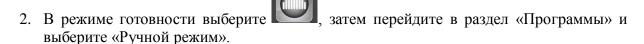
автоматически. Но Вы можете регулировать скорость клавишами

- 13. Данный режим нельзя поставить на паузу.
- 14. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполовину каждую минуту. В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 15. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0, а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов теста

7.5.5. Предустановленные программы

Ручной режим

1. В данном режиме пользователь может в любой момент изменять параметры угла наклона и скорости.



3. В режиме ввода параметров используйте кнопки



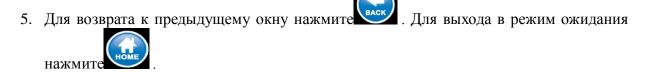
на слайдере для ввода веса, возраста и времени.





Прим: Могут быть использованы значения веса и возраста, заданные при запуске системы. Предустановленное время 20 минут, диапазон 20-99 минут, шаг – 1 минута.

4. Нажмите 【?】 для вывода на экран подсказки. Нажмите «Х» чтобы закрыть окно подсказки.



- 6. После нажатия или беговое полотно начнет движение со скоростью 0,8км/ч и углом наклона 0,0%.
- 7. В данном режиме Вы можете регулировать скорость и угол наклона клавишами:



- 8. Данный режим можно поставить на паузу.
- 9. В ручном режиме заданное значение времени отображается на экране в виде обратного отсчета. Время тренировки и израсходованные калории отображаются в классическом виде.
- 10. Если заданное время станет равным нулю, либо если нажать STOP в режиме паузы, скорость плавно снизится до значения 0, угол наклона не изменится. На экране появится окно данных тренировки.

Случайный угол наклона

- 1. Беговая дорожка случайным образом изменяет угол наклона.
- 2. В режиме готовности выберите «Случайный угол наклона».
- 3. В режиме ввода параметров используйте кнопки , или изменяйте значения на слайдере для ввода веса, возраста и времени.





Прим: Могут быть использованы значения веса и возраста, заданные при запуске системы. Предустановленное время 20 минут, диапазон 20-99 минут, шаг – 1 минута.

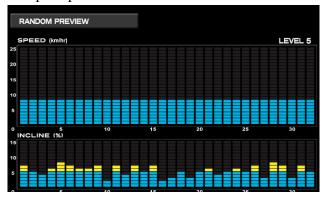
- 4. Нажмите 【?】 для вывода на экран подсказки. Нажмите «Х» чтобы закрыть окно подсказки.
- 5. В этом режиме можно изменять угол наклона в процессе тренировки. Начальное значение равно 5, диапазон 1~20. А таблице ниже приведен диапазон соответствия уровня нагрузки углу наклона.

LEVEL	% Incline	LEVEL	% Incline
1	0.0 - 1.5	11	2.0 - 8.5
2	0.0 - 2.2	12	3.0 - 9.2
3	0.0 - 2.9	13	3.5 - 9.9
4	0.0 - 3.6	14	5.0 - 10.6
5	0.0 - 4.3	15	5.5 - 11.3
6	0.0 - 5.0	16	6.5 - 12.0
7	0.0 - 5.7	17	7.0 - 12.7
8	0.0 - 6.4	18	8.0 - 13.4
9	0.5 - 7.1	19	8.7 - 14.1
10	1.5 - 7.8	20	9.0 - 15.0

6. После того, как Вы задали параметры, нажмите тренировки



для перехода в превью



Для возврата к предыдущему окну нажмите

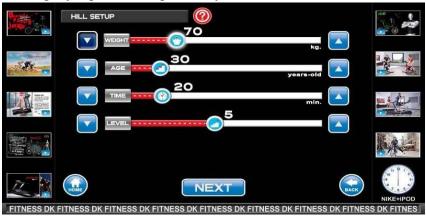


. Для выхода в режим ожидания

нажмите



7. После нажатия запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4,0км/ч и углом наклона 0,0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.



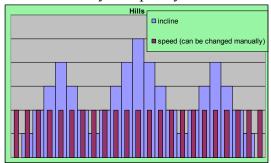
- 8. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8,0км/ч и начнется обратный отсчет заданного времени.
- 9. В данном режиме Вы не можете регулировать угол наклона, он изменяется автоматически. Но Вы можете регулировать скорость клавишами



- 10. Данный режим можно поставить на паузу.
- 11. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполовину каждую минуту. В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 13. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0, а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.

Бег по холмам

1. Данный режим имитирует бег по холмам. Вы можете изменять скорость в процессе тренировки, однако угол наклона будет изменяться автоматически согласно заданному алгоритму.



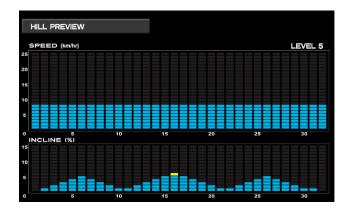
2. В режиме готовности выберите ., и выберите «Бег по холмам».

3. В режиме ввода параметров используйте кнопки / , или изменяйте значения на слайдере для ввода веса, возраста.



Прим: Могут быть использованы значения веса и возраста, заданные при запуске системы. Предустановленное время 20 минут, диапазон 20-99 минут, шаг – 1 минута.

- 4. Нажмите 【?】 для вывода на экран подсказки. Нажмите «Х» чтобы закрыть окно подсказки.
- 5. Начальный уровень наклона бегового полотна равняется 5, и будет изменяться автоматически в процессе тренировки в диапазоне 1~10. В зависимости от выбранного сегмента будет изменяться уровень нагрузки в соответствии с приведенной ниже таблицей.
- 6. После того, как Вы задали параметры, нажмите **NEXT** для перехода в превью тренировки.



- 7. После нажатия запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4.0км/ч и углом наклона 0,0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 8. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8,0км/ч и начнется обратный отсчет заданного времени.
- 9. В данном режиме скорость не изменяется автоматически, но пользователь может в любой момент отрегулировать ее кнопками



10. Угол наклона изменяется автоматически 32 раза за период тренировки согласно приведенной ниже таблице.

Таблица изменения уровня наклона бегового полотна:

		J P														
НАКЛОН	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10						
Сегмент 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
Сегмент 2	0	0	0	0	1	1	2	2	2	3						
Сегмент 3	0	1	1	1	2	2	3	3	4	6						
Сегмент 4	0	1	1	2	3	3	4	5	6	9						
Сегмент 5	0	2	2	3	4	4	6	7	8	10						
Сегмент 6	1	2	3	4	5	6	8	9	10	12						
Сегмент 7	1	1	2	3	4	4	6	7	8	10						
Сегмент 8	1	1	1	2	3	3	4	5	6	9						
Сегмент 9	0	1	1	1	2	2	3	3	4	6						
Сегмент 10	0	1	1	1	1	1	2	2	2	3						
Сегмент 11	0	2	2	2	1	2	3	3	4	6						
Сегмент 12	1	2	2	2	2	3	4	5	6	9						
Сегмент 13	1	2	2	3	3	4	6	7	8	10						
Сегмент 14	1	2	3	3	4	5	8	9	10	12						
Сегмент 15	2	3	3	4	5	6	9	11	12	14						
Сегмент 16	2	3	4	5	6	8	10	13	14	15						

Aerofit

Сегмент 17	2	2	3	4	5	6	9	11	12	14
Сегмент 18	2	2	3	3	4	5	8	9	10	12
Сегмент 19	2	2	2	3	3	4	6	7	8	10
Сегмент 20	1	2	2	2	2	3	4	5	6	9
Сегмент 21	1	1	2	2	1	2	3	3	4	6
Сегмент 22	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3
Сегмент 23	0	1	1	1	2	2	3	3	4	6
Сегмент 24	0	1	1	2	3	3	4	5	6	9
Сегмент 25	1	2	2	3	4	4	6	7	8	10
Сегмент 26	1	2	3	4	5	6	8	9	10	12
Сегмент 27	1	1	2	3	4	4	6	7	8	10
Сегмент 28	1	1	1	2	3	3	4	5	6	9
Сегмент 29	0	1	1	1	2	2	3	3	4	6
Сегмент 30	0	0	0	0	1	1	2	2	2	3
Сегмент 31	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Сегмент 32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

- 11. В данном режиме заданное время показано на экране в режиме обратного отсчета. Остальные параметры показаны в нарастающем формате.
- 12. Данный режим можно поставить на паузу.
- 13. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполовину каждую минуту. В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 14. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0, а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.

Простой наклон

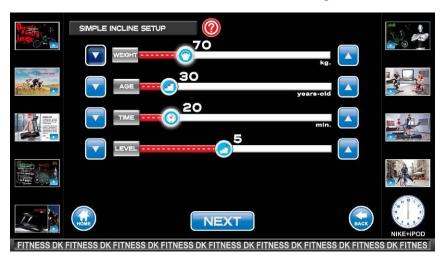
1. Программа имитирует преодоление невысокого холма, для чего задано несколько последовательных уровней изменения наклона бегового полотна (см. рис.).



2. В режиме готовности выберите ., и выберите «Простой наклон».

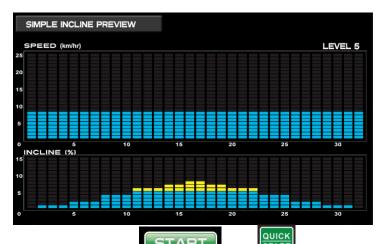
3. В режиме ввода параметров используйте кнопки , или изменяйте значения на слайдере для ввода веса, возраста и целевого значения.





Прим: Могут быть использованы значения веса и возраста, заданные при запуске системы. Предустановленное время 20 минут, диапазон 20-99 минут, шаг – 1 минута.

- 4. Нажмите 【?】 для вывода на экран подсказки. Нажмите «Х» чтобы закрыть окно подсказки.
- 5. Начальный уровень наклона бегового полотна равняется 5, и будет изменяться автоматически в процессе тренировки в диапазоне $1{\sim}10$. В зависимости от выбранного сегмента будет изменяться уровень нагрузки в соответствии с приведенной ниже таблицей.
- 6. После того, как Вы задали параметры, нажмите для перехода в превью тренировки.



- 7. После нажатия или запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4,0км/ч и углом наклона 0,0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 8. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8,0км/ч и начнется обратный отсчет заданного времени.
- 9. В данном режиме скорость не изменяется автоматически, но пользователь может в

любой момент отрегулировать ее кнопками

10. Угол наклона изменяется автоматически 32 раза за период тренировки согласно приведенной ниже таблице.

Aerofit

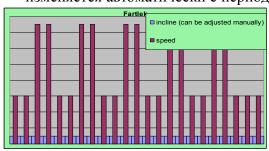
Таблица изменения уровня наклона бегового полотна:

т шолищи	ANTIQUE 11 12 13 14 15 16 17 18 10 110													
НАКЛОН	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10				
Сегмент 1	0	0	0	1	1	2	2	2	2	2				
Сегмент 2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2				
Сегмент 3	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3				
Сегмент 4	1	1	1	2	2	3	3	3	4	5				
Сегмент 5	2	2	3	2	3	3	4	4	5	5				
Сегмент 6	2	2	3	2	3	3	4	4	5	5				
Сегмент 7	2	2	3	3	3	4	4	5	5	6				
Сегмент 8	3	4	5	3	3	4	4	5	5	6				
Сегмент 9	3	4	5	3	4	4	5	5	6	6				
Сегмент 10	3	4	5	3	4	4	5	5	6	6				
Сегмент 11	4	5	7	4	4	5	5	6	6	7				
Сегмент 12	4	6	7	4	4	5	6	6	6	7				
Сегмент 13	4	6	7	4	5	5	5	6	7	7				
Сегмент 14	5	7	9	4	5	5	6	6	7	7				
Сегмент 15	5	7	9	5	5	6	6	7	7	8				
Сегмент 16	6	8	11	5	5	6	6	7	7	8				
Сегмент 17	6	8	11	5	5	6	6	7	7	8				
Сегмент 18	5	7	9	4	5	5	6	6	7	7				
Сегмент 19	5	7	9	4	5	5	6	6	7	7				
Сегмент 20	4	6	7	4	4	5	5	6	6	7				
Сегмент 21	4	5	7	4	4	5	5	6	6	7				
Сегмент 22	4	6	7	3	4	4	5	5	6	6				
Сегмент 23	3	4	5	3	4	4	5	5	6	6				
Сегмент 24	3	4	5	3	3	4	4	5	5	6				
Сегмент 25	3	4	5	3	3	4	4	5	5	6				
Сегмент 26	2	2	3	2	3	3	4	4	5	5				
Сегмент 27	2	2	3	2	3	3	4	4	5	5				
Сегмент 28	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4				
Сегмент 29	1	1	1	2	2	3	3	3	4	4				
Сегмент 30	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3				
Сегмент 31	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2				
Сегмент 32	0	0	0	1	1	2	2	2	2	2				

- 11. В данном режиме заданное время показано на экране в режиме обратного отсчета. Остальные параметры показаны в нарастающем формате.
- 12. Данный режим можно поставить на паузу.
- 13. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполовину каждую минуту. В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 14. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0, а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.

Интервалы скорости

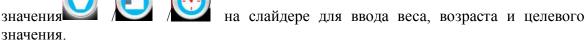
1. В данном режиме пользователь может изменять угол наклона вручную. Скорость изменяется автоматически с периодическими ускорениями и замедлениями.

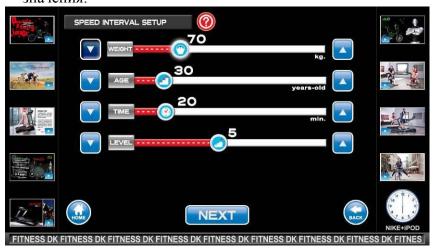


2. В режиме готовности выберите ..., и выберите «Интервалы по скорости».



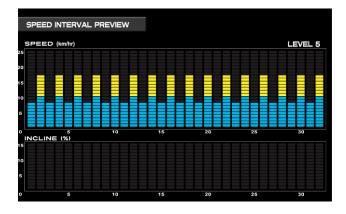
3. В режиме ввода параметров используйте кнопки , или изменяйте





Прим: Могут быть использованы значения веса и возраста, заданные при запуске системы. Предустановленное время 20 минут, диапазон 20-99 минут, шаг – 1 минута.

- 4. Нажмите 【?】 для вывода на экран подсказки. Нажмите «Х» чтобы закрыть окно подсказки.
- 5. Начальный уровень наклона бегового полотна равняется 5, и будет изменяться автоматически в процессе тренировки в диапазоне 1~10. В зависимости от выбранного сегмента будет изменяться уровень нагрузки в соответствии с приведенной ниже таблицей.
- 6. После того, как Вы задали параметры, нажмите для перехода в превью тренировки.



- 7. После нажатия запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4.0км/ч и углом наклона 0.0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 8. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8.0км/ч и начнется обратный отсчет заданного времени
- 9. В данном режиме уровень наклона не изменяется автоматически, но пользователь





может в любой момент отрегулировать его кнопками

10. Скорость изменяется автоматически 32 раза за период тренировки согласно приведенной ниже таблице.

СКОРОСТЬ км/ч (миль/ч)	Высокий	Низкий
УРОВЕНЬ 1	10.0 (6.2)	8.0 (5.0)
УРОВЕНЬ 2	12.0 (7.5)	8.0 (5.0)
УРОВЕНЬ 3	14.0 (8.8)	8.0 (5.0)
УРОВЕНЬ 4	16.0 (10.0)	8.0 (5.0)
УРОВЕНЬ 5	17.0 (11.0)	8.0 (5.0)
УРОВЕНЬ 6	18.0 (11.3)	8.0 (5.0)
УРОВЕНЬ 7	19.0 (11.9)	8.0 (5.0)
УРОВЕНЬ 8	20.0 (12.5)	8.0 (5.0)
УРОВЕНЬ 9	21.0 (13.1)	8.0 (5.0)
УРОВЕНЬ 10	22.0 (13.8)	8.0 (5.0)

- 11. В данном режиме заданное время показано на экране в режиме обратного отсчета. Остальные параметры показаны в нарастающем формате.
- 12. Данный режим можно поставить на паузу.
- 13. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполовину каждую минуту. В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 14. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0, а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.

Сжигание жира

1. Программа направлена на сжигание жира и постоянную аэробную нагрузку.



3. В режиме ввода параметров используйте кнопки , или изменяйте

значения на слайдере для ввода веса, возраста и целевого значения.





Прим: Могут быть использованы значения веса и возраста, заданные при запуске системы. Предустановленное время 20 минут, диапазон 20-99 минут, шаг – 1 минута.

- 4. Нажмите 【?】 для вывода на экран подсказки. Нажмите «Х» чтобы закрыть окно подсказки.
- 5. Начальный уровень наклона бегового полотна равняется 5, и будет изменяться автоматически в процессе тренировки в диапазоне 1~10. В зависимости от выбранного сегмента будет изменяться уровень нагрузки (см. таблицу ниже).
- 6. После того, как Вы задали параметры, нажмите для перехода в превью тренировки.
- 7. После нажатия запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4,0км/ч и углом наклона 0,0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 8. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8,0км/ч, угол наклона станет равен 0,0% и начнется обратный отсчет заданного времени. В режиме разминки можно отменить выполнение программы и выйти в экран завершения тренировки нажатием STOP.
- 9. В данном режиме скорость и уровень наклона изменяется автоматически согласно таблице нагрузки данного режима. Программа имеет в общей сложности 32 сегмента изменения нагрузки с общим временем выполнения 20 минут (каждый уровень длится 0,6 минут).
- 10. В данном режиме заданное время показано на экране в режиме обратного отсчета. Остальные параметры показаны в нарастающем формате.
- 11. Данный режим можно поставить на паузу.
- 12. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполовину каждую минуту, но не опустится ниже значения 0,8км/ч. В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 13. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0, а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.



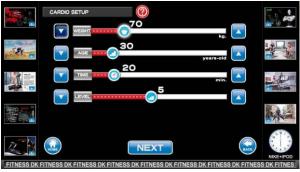
Сжигание жира

Изменение скор	ости и угла наклона																														
Сжигание жира		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Уровень 1	Наклон	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0
	Скорость(км/ч)	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5
	Скорость (миль/ч)	0.9	1.2	1.5	2.1	1.2	1.8	1.2	2.5	1.2	2.5	1.2	2.5	1.5	2.5	1.5	2.5	1.5	2.5	1.5	2.5	1.2	2.5	1.2	2.5	1.2	2.1	1.8	1.5	1.2	0.9
Уровень 2	Наклон	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0
	Скорость(км/ч)	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	4.5	3.0	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5
	Скорость (миль/ч)	0.9	1.2	1.5	2.5	1.5	2.1	1.5	2.8	1.5	2.8	1.5	2.8	1.8	2.8	1.8	2.8	2.1	2.8	1.8	2.8	1.5	2.8	1.5	2.8	1.5	2.5	2.1	1.5	1.2	0.9
Уровень 3	Наклон	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	Скорость(км/ч)	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5
	Скорость (миль/ч)	0.9	1.2	1.5	2.8	1.5	2.5	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	2.8	2.1	1.5	1.2	0.9
Уровень 4	Наклон	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0
	Скорость(км/ч)	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	Скорость (миль/ч)	1.2	1.5	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	3.4	2.1	3.4	2.1	3.4	2.5	3.4	2.5	3.4	2.5	3.4	2.5	3.4	2.1	3.4	2.1	3.4	2.1	3.1	2.5	1.8	1.5	1.2
Уровень 5	Наклон	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0
	Скорость(км/ч)	2.0	2.5	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0
	Скорость (миль/ч)	1.2	1.5	1.8	3.4	2.1	3.4	2.1	3.7	2.5	3.7	2.5	3.7	2.8	3.7	2.8	3.7	2.8	3.7	2.8	3.7	2.5	3.7	2.5	3.7	2.1	3.4	2.8	1.8	1.5	1.2
Уровень 6	Наклон	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0
	Скорость(км/ч)	2.0	2.5	3.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	5.0	3.0	2.5	2.0
	Скорость (миль/ч)	1.2	1.5	1.8	3.7	2.5	3.7	2.5	4	2.8	4	2.8	4	3.1	4	3.1	4	3.1	4	3.1	4	2.8	4	2.8	4	2.5	3.7	3.1	1.8	1.5	1.2
Уровень 7	Наклон	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0
	Скорость(км/ч)	2.0	2.5	3.0	6.5	4.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	Скорость (миль/ч)	1.2	1.5	1.8	4	2.8	4	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	4.3	3.4	4.3	3.4	4.3	3.4	4.3	3.4	4.3	3.1	4.3	3.1	4.3	2.8	4.3	3.1	2.1	1.8	1.5
Уровень 8	Наклон	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0
	Скорость(км/ч)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	Скорость (миль/ч)	1.5	1.8	2.1	4	3.1	4.3	3.1	4.6	3.4	4.6	3.4	4.6	3.7	4.6	3.7	4.6	3.7	4.6	3.7	4.6	3.4	4.6	3.4	4.3	3.1	4.3	3.1	2.1	1.8	1.5
Уровень 9	Наклон	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	Скорость(км/ч)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	7.5	5.5	7.5	5.0	3.5	3.0	2.5
	Скорость (миль/ч)	1.5	1.8	2.1	4	3.4	4.6	3.4	5	3.7	5	3.7	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3.7	5	3.7	4.6	3.4	4.6	3.1	2.1	1.8	1.5
Уровень 10	Наклон	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	Скорость(км/ч)	2.5	3.0	3.5	6.5	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5
	Скорость (миль/ч)	1.5	1.8	2.1	4	3.7	5	3.7	5	4	5.3	4	5.3	4.3	5.3	4.3	5.3	4.3	5.3	4.3	5.3	4	5.3	4	5.3	3.7	4.6	4	2.1	1.8	1.5



Кардио (Аэробная)

- 1. Программа рассчитана на продолжительную высокую кардио-нагрузку, что позволит эффективно тренировать выносливость и сжигать жиры.
- 2. В режиме готовности выберите «Кардио»,
- 3. В режиме ввода параметров используйте кнопки , или изменяйте значения на слайдере для ввода веса, возраста и целевого значения.



Прим: Могут быть использованы значения веса и возраста, заданные при запуске системы. Предустановленное время 20 минут, диапазон 20-99 минут, шаг – 1 минута.

- 4. Нажмите 【?】 для вывода на экран подсказки. Нажмите «Х» чтобы закрыть окно подсказки.
- 5. Начальный уровень наклона бегового полотна равен 5, и будет изменяться автоматически в процессе тренировки в диапазоне $1\sim10$. В зависимости от выбранного сегмента будет изменяться уровень нагрузки в соответствии с таблицей.

6. После того, как Вы задали параметры, нажмите для перехода в превью тренировки.

- 7. После нажатия трехминутный режим разминки со скоростью 4,0км/ч и углом наклона 0,0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 8. По завершении разминки скорость увеличится до 8,0км/ч и начнется обратный отсчет заданного времени.
- 9. Скорость и уровень наклона бегового полотна не могут быть изменены вручную. Они будут изменяться автоматически согласно данным таблицы ниже. Время программы разделено на 32 равных временных отрезка.
- 10. В данной программе заданное время будет рассчитываться в виде обратного отсчета.
- 11. Данную программу можно поставить на паузу.
- 12. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполовину каждую минуту. В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 13. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0, а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.



Кардио

Изменение скор	ости и угла наклона																																
Кардио		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Уровень 1	Наклон	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Скорость(км/ч)	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.2	2.4	1.6
	Скорость (миль/ч)	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1.0
Уровень 2	Наклон	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
	Скорость(км/ч)	2.4	3.2	4	5.6	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	5.6	4.8	4	3.2	2.4	1.6
	Скорость (миль/ч)	1.5	2	2.5	3.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5	1.0
Уровень 3	Наклон	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
	Скорость(км/ч)	2.4	3.2	4	6.4	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	6.4	5.6	5.6	4	3.2	2.4	1.6
	Скорость (миль/ч)	1.5	2	2.5	4	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	4	3.5	3.5	2.5	2	1.5	1.0
Уровень 4	Наклон	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
	Скорость(км/ч)	3.2	4	4.8	7.2	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	7.2	6.4	6.4	4.8	4	3.2	2.4
	Скорость (миль/ч)	2	2.5	3	4.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	4.5	4	4	3	2.5	2	1.5
Уровень 5	Наклон	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Скорость(км/ч)	3.2	4	4.8	8	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8	7.2	7.2	4.8	4	3.2	2.4
	Скорость (миль/ч)	2	2.5	3	5	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	5	4.5	4.5	3	2.5	2	1.5
Уровень 6	Наклон	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Скорость(км/ч)	3.2	4	4.8	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.8	8	8	4.8	4	3.2	2.4
	Скорость (миль/ч)	2	2.5	3	5.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	5.5	5	5	3	2.5	2	1.5
Уровень 7	Наклон	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0
	Скорость(км/ч)	3.2	4	4.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	8.8	4.8	4	3.2	2.4
	Скорость (миль/ч)	2	2.5	3	6	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	6	5.5	5.5	3	2.5	2	1.5
Уровень 8	Наклон	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0
	Скорость(км/ч)	4	4.8	5.6	10.4	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	10.4	9.6	9.6	5.6	4.8	4	3.2
	Скорость (миль/ч)	2.5	3	3.5	6.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	6.5	6	6	3.5	3	2.5	2
Уровень 9	Наклон	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0
	Скорость(км/ч)	4	4.8	5.6	10.4	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	11.2	10.4	10.4	5.6	4.8	4	3.2
	Скорость (миль/ч)	2.5	3	3.5	6.5	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	7	6.5	6.5	3.5	3	2.5	2
Уровень 10	Наклон	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0
	Скорость(км/ч)	4	4.8	5.6	10.4	12	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	12	11.2	10.4	5.6	4.8	4	3.2
	Скорость (миль/ч)	2.5	3	3.5	6.5	7.5	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8.	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	7.5	7	6.5	3.5	3	2.5	2



Описание встроенной системы измерения пульса

Проведенные исследования показали, что функция контроля частоты пульса при беге и нагрузках на выносливость является важнейшим элементом, который помогает отслеживать уровень физической подготовки и выносливости организма во время тренировки. В беговой дорожке используется 2 способа считывания сигнала пульса, через встроенные сенсорные датчики пульса на рукоятках и нагрудный ремень.

Сенсорные датчики пульса на рукоятках

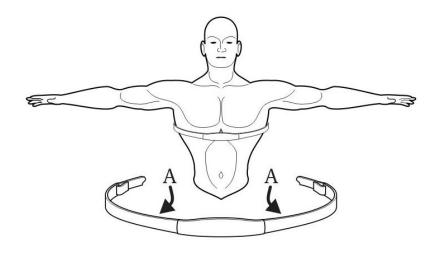
На передних рукоятках тренажера расположены сенсорные датчики. Во время тренировки возьмитесь за датчики, консоль выведет данные пульса после 15-30 секунд контакта с датчиками, для корректного считывания данных пульса необходимо плотно прижать руки к металлическим пластинам.

Нагрудный ремень + встроенная телеметрия

Для измерения пульса при скорости свыше 7,2 км/ч рекомендуется пользоваться нагрудным ремнем. Сердечный ритм считывается при помощи встроенных в ремень электродов, которые должны соприкасаться с кожей, и транслируется при помощи передатчика. Встроенный в консоль ресивер распознает частоту пульса, затем компьютер выводит на экран цифровое значение пульса. Нагрудный ремень приобретается отдельно.

Электроды (А) - две рифлёные поверхности на внутренней части пояса - должны оставаться влажными, чтобы точно посылать электрические импульсы сердца на ресивер. Увлажните электроды. Затем зафиксируйте ремень как можно выше под грудными мышцами. Ремень должен плотно прилегать к телу, не нарушая комфортное дыхание. Передатчики на ремне получают оптимальные показатели частоты пульса, если электроды прилегают прямо к коже или к тонкому слою мокрой одежды. Если необходимо повторно увлажнить электроны на ремне, возьмитесь за центр ремня, оттяните от грудной клетки, чтобы видны были два электрода, и увлажните их.

Рисунок: Как правильно одевать и носить ремень



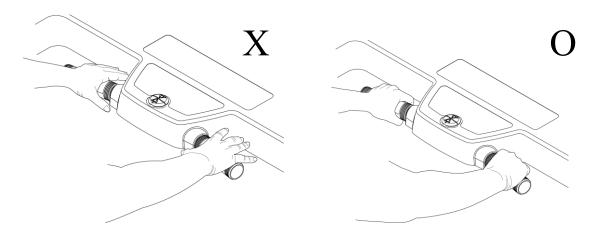


Система датчиков пульса на рукоятках

Для определения частоты пульса во время тренировки или во время передышки удерживайте металлические пластины датчиков пульса на рукоятках.

Каждый поручень имеет два сенсора, которые необходимо плотно удерживать ладонями, чтобы система могла считать показания пульса. Информация о текущем пульсе обновляется каждые 10-20 секунд.

При скорости более 4.5км/ч не рекомендуется пользоваться ручными датчиками пульса в виду неудобства и опасности падения. На большой скорости мы рекомендуем Вам использовать беспроводной нагрудный кардиодатчик.





Нагрудный датчик не входит в стандартную комплектацию и поставляется отдельно. Беспроводной нагрудный датчик позволяет пользователю контролировать пульс во время тренировки с максимальной четкостью.

*Целевой Пульс (ЦП) – выражается в ударах в минуту и рассчитывается от теоретического максимума. Формула расчета целевого пульса = (220-возраст) х % соотношение от максимального пульса.

Например, для пользователя 40 лет, Целевая зона пульса для 85 процентов от теоретического максимума высчитывается по формуле:

$$(220 - 40(возраст)) \times 0,85 (85\%) = 153 удар/мин$$

7.5.7. Пульсозависимые программы

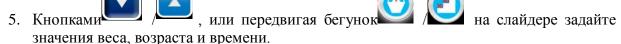
Контроль сердечного ритма



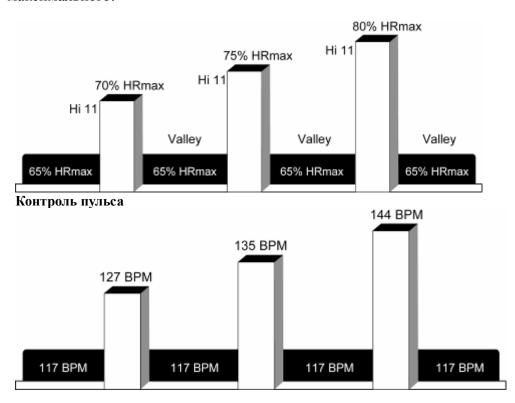
- 1. Данная программа требует подключения беспроводного нагрудного датчика пульса.
- 2. Программа позволяет варьировать значение пульса между 65%~80% от максимального значения вверх и вниз, имитируя бег по мелким холмам. Время на достижение каждого целевого значения 1 минута.
- 3. В режиме готовности выберите , и выберите «Контроль сердечного ритма» в разделе «Пульсозависимые».
- 4. Необходимо задать параметры веса и возраста. Программа может автоматически



считать параметры, введенные при запуске системы.



- 6. При вводе возраста нижнее окошко покажет 65% от целевого значения пульса.
- 7. Кнопками задайте время тренировки. Предустановленное значение равно 20 минут и может быть повышено в пределах 20~99 минут.
- 8. Нажмите 【?】 для вывода на экран подсказки. Нажмите «Х» чтобы закрыть окно подсказки.
- 9. По окончании ввода параметров и нажатии кнопки график, показывающий диаграмму тренировки по значениям пульса в процентах от максимального.



Целевые значения

- 10. После нажатия запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4,0км/ч и углом наклона 0,0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 11. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8,0км/ч и начнется обратный отсчет заданного времени.
- 12. По окончании разминки скорость возрастет до 8,0км/ч и начнется обратный отсчет времени тренировки.
- 13. В процессе тренировки система будет сопоставлять текущий пульс пользователя с целевым значением. По достижении необходимого значения пульса набор скорости и увеличение угла наклона прекратится и будет удерживаться на данном уровне в течение 1 минуты.
- 14. Если пользователь не может достичь ни одного из двух целевых значений, и пульс колеблется между минимальным и максимальным значениями, программа предложит



- увеличить или уменьшить интенсивность тренировки.
- 15. Система не перейдет к следующему шагу программы, если пользователь не достиг предыдущего целевого значения, независимо от времени.
- 16. Если в течение тренировки сигнал пульса перестанет поступать, система выведет на экран сообщение (NO points), и предложит пользователю проверить правильность использования нагрудного датчика. При отсутствии входящего сигнала пульса в течение 45 секунд система автоматически остановит тренировку.





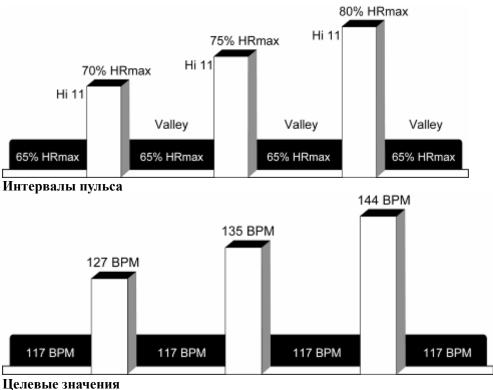
- 17. В данном режиме работает функция паузы.
- 18. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполовину каждую минуту. В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 19. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0, а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.

Интервалы по пульсу

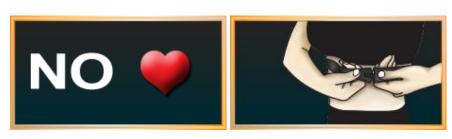


- 1. Данная программа требует подключения беспроводного нагрудного датчика пульса.
- 2. Программа удерживает значение пульса пользователя на значениях 65% и 80% от максимального пульса на двух интервалах тренировки.
- 3. В режиме готовности выберите "и выберите «Интервалы по пульсу» в разделе «Пульсозависимые».
- 4. Необходимо задать параметры веса и возраста. Программа может автоматически считать параметры, введенные при запуске системы.
- 5. Кнопками , или передвигая бегунок на слайдере задайте значения веса и возраста.
- 6. При вводе возраста нижнее окошко покажет 65% от целевого значения пульса.
- 7. Кнопками задайте время тренировки. Предустановленное значение равно 20 минут и может быть повышено в пределах 20~99 минут.
- 8. Нажмите 【?】 для вывода на экран подсказки. Нажмите «Х» чтобы закрыть окно подсказки.
- 9. По окончании ввода параметров и нажатии кнопки на экране появится график, показывающий диаграмму тренировки по значениям пульса в процентах от максимального.





- запустится трехминутный режим разминки со 10. После нажатия скоростью 4,0км/ч и углом наклона 0,0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 11. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8,0км/ч и начнется обратный отсчет заданного времени.
- 12. По окончании разминки скорость возрастет до 8,0км/ч и начнется обратный отсчет времени тренировки.
- 13. В процессе тренировки система будет сопоставлять текущий пульс пользователя с целевым значением. По достижении необходимого значения пульса набор скорости и увеличение угла наклона прекратится и будет удерживаться на данном уровне в течение 3 минут.
- 14. Если пользователь не может достичь ни одного из двух целевых значений, и пульс колеблется между минимальным и максимальным значениями, программа предложит увеличить или уменьшить интенсивность тренировки.
- 15. Система не перейдет к следующему шагу программы, если пользователь не достиг предыдущего целевого значения, независимо от времени.
- 16. Если в течение тренировки сигнал пульса перестанет поступать, система выведет на экран сообщение (NO points), и предложит пользователю проверить правильность использования нагрудного датчика. При отсутствии входящего сигнала пульса в течение 45 секунд система автоматически остановит тренировку.



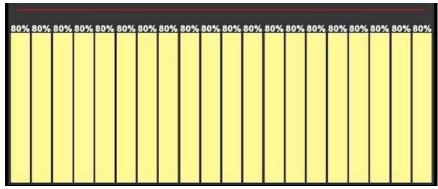


- 17. В данном режиме работает функция паузы
- 18. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполовину каждую минуту. В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 19. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0, а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.

Интенсивная кардио по пульсу



- 1. Данная программа требует подключения беспроводного нагрудного датчика пульса.
- 2. Программа построена на алгоритме достижения значения 80% от максимального значения пульса и небольшого снижения показателя пульса через интервалы времени.
- 3. В режиме готовности выберите разделе «Интенсивная по пульсу» в разделе «Пульсозависимые».
- 4. Необходимо задать параметры веса и возраста. Программа может автоматически считать параметры, введенные при запуске системы.
- 5. Кнопками , или передвигая бегунок на слайдере задайте значения веса и возраста.
- 6. При вводе возраста нижнее окошко покажет 80% от целевого значения пульса.
- 7. Кнопками задайте время тренировки. Предустановленное значение равно 20 минут и может быть повышено в пределах 20~99 минут.
- 8. Нажмите 【?】 для вывода на экран подсказки. Нажмите «Х» чтобы закрыть окно подсказки.
- 9. После окончания ввода параметров и нажатия профиль программы, на котором видно, что программа будет удерживать высокое значение пульса 80% на протяжении всей тренировки.



Интенсивная по пульсу



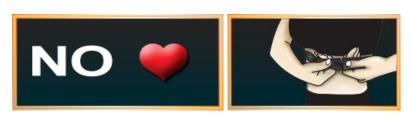
10. Для возврата к предыдущему окну нажмите



, для перехода в режим ожидания



- 11. После нажатия запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4,0км/ч и углом наклона 0,0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 12. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8,0км/ч и начнется обратный отсчет заданного времени.
- 13. В процессе тренировки система будет сопоставлять текущий пульс пользователя с целевым значением. По достижении необходимого значения пульса набор скорости и увеличение угла наклона прекратится и будет удерживаться на данном уровне в течение минуты.
- 14. Если пользователь не может достичь целевого значения, программа предложит увеличить или уменьшить интенсивность тренировки.
- 15. Система не перейдет к следующему шагу программы, если пользователь не достиг предыдущего целевого значения, независимо от времени.
- 16. Если в течение тренировки сигнал пульса перестанет поступать, система выведет на экран сообщение (NO points), и предложит пользователю проверить правильность использования нагрудного датчика. При отсутствии входящего сигнала пульса в течение 45 секунд система автоматически остановит тренировку.

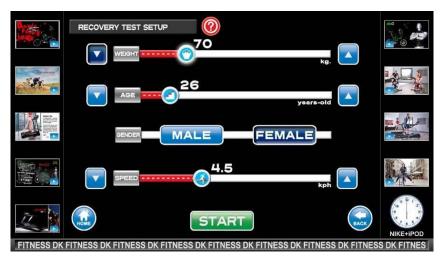


- 17. В данном режиме работает функция паузы.
- 18. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполовину каждую минуту. В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- 19. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0, а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.

7.5.8. Фитнес-тест (на восстановление пульса)

- 1. Данный тест предназначен для определения общего уровня подготовки пользователя путем сравнения параметров пульса сразу после тренировки и через некоторое время после ее окончания. Тест помогает определить, насколько быстро пульс возвращается к нормальному показателю.
- 2. В режиме ожидания нажмите а затем выберите "Фитнес-тест" в меню.
- 3. В режиме ввода параметров используйте кнопки , или изменяйте значения на слайдере для ввода веса, возраста и времени.





Прим: Могут быть использованы значения веса и возраста, заданные при запуске системы. Предустановленная скорость 3.2км/ч, диапазон 3.2~7.2км/ч

- 4. Нажмите 【?】 для вывода на экран подсказки. Нажмите «Х» чтобы закрыть окно подсказки.
- 5. Для возврата к предыдущему окну нажмите , для перехода в режим ожидания нажмите
- 6. После нажатия **START**, программа запустится с обратным отсчетом времени. В течение 1 минуты угол наклона будет сохранять положение 0,0%, через 4 минуты угол наклона изменится до 5,0%
- 7. Общее время теста равно 5 минутам, скорость не изменяется автоматически. Угол наклона изменяется автоматически.
- 8. Данный режим не предполагает использования функции паузы.
- 9. После истечения времени теста беговое полотно остановится и начнется обратный отсчет 60 секунд для анализа восстановления пульса.
- 10. Если в течение 45 секунд в консоль не поступает сигнал пульса, на экране появится предупреждающее сообщение.



- 11. По истечении 60 секунд на экране появится результат теста.
- 12. Таблица значений теста на восстановление:

F=1	F=2	F=3	F=4	F=5	F=6
Превосходно	Отлично	Хорошо	Удовл.	Плохо	Очень плохо

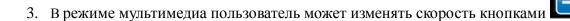


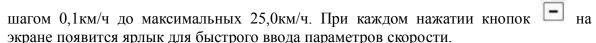
Режим мультимедиа



1. В режиме ожидания нажмите и войдите в режим мультимедиа.

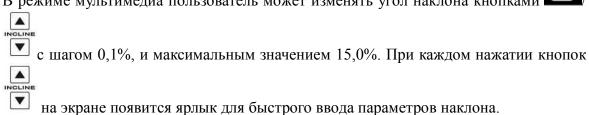
2. В режиме мультимедиа по умолчанию выбран режим отображения статуса беговой дорожки, центральная область предназначена для воспроизведения видео-сигнала от ТВ. В данном режиме Вы можете запустить дорожку в режиме «Быстрый старт» со скоростью 0,8км/ч, нажав кнопку







4. В режиме мультимедиа пользователь может изменять угол наклона кнопками



5. В режиме мультимедиа можно переключаться между режимами ATV, DIGITAL TV, DVD PLAYER(AV), IPOD и LINE IN независимо от того, запущен двигатель или нет.





Мультимедиа. Инструкции

- 1. Режим мультимедиа может быть активирован в любом из программных режимов, включая режим быстрого старта.
- 2. Функции мультимедиа включают в себя 5 видов: ATV (аналоговое ТВ), DIGITAL TV (цифровое ТВ), DVD, iPod and LINE IN (аудиовход):

ATV (аналоговое ТВ)



- 1. Осуществляет прием сигнала в одном из форматов NTSC, PAL или SECAM.
- 2. После запуска режима в верхней панели появятся клавиши управления:



- 3. Для перехода в полноэкранный режим нажмите на центр изображения. Нажмите повторно для возврата в обычный режим.
- 4. При наличии помех или в случае низкого качество входящего сигнала проверьте подключение телевизионного кабеля.

Digital TV(Цифровое ТВ)



- 1. Принимает входящий сигнал в одном из двух форматов ATSC, ISDB DVB.
- 2. После запуска режима в верхней панели появятся клавиши управления:



- списка программ, повторное нажатие подтверждение.
- 3. Для перехода в полноэкранный режим нажмите на центр изображения. Нажмите повторно для возврата в обычный режим
- 4. При наличии помех или в случае низкого качество входящего сигнала проверьте подключение телевизионного кабеля.

DVD вход



- 1. Вы можете подключить DVD-плеер через специальный вход для воспроизведения DVD на экране консоли
- 2. DVD воспроизводится в двух форматах NTSC или PAL.

APPLE iPod/iPhone Bxog

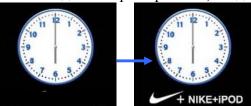


1. Через специальный шнур к консоли можно подключить iPod или iPhone. С данных устройств можно воспроизводить музыку или видео.

Aerofit



2. В процессе подключения надпись «NIKE + iPod» под часами будет мигать желтым. После успешного соединения устройства с консолью надпись окрасится в белый цвет. Если надпись горит красным, соединение не удалось.



- 3. В данном режиме можно проигрывать музыку и видео, сохранять результаты (функция NIKE + iPod) и одновременно подзаряжать устройство.
- 4. Запись о сохранении параметров тренировки выглядит как на рисунке ниже:



5. Музыка и видео доступны к воспроизведению сразу из базы устройства. Функция сохранения параметров тренировки работает после вывода результатов тренировки на экран. Пользователь может нажать кнопку «СОХРАНИТЬ» чтобы сохранить данные на свое устройство.

Режим музыки

- 1. В режиме IPOD нажмите музыкальные файлы на устройстве и выведет список на экран
- 2. Композиции могут быть отфильтрованы по исполнителю, альбому, жанру. Навигация в данном режиме осуществляется кнопками: на предыдущую страницу, в главное меню.
- 3. На одной странице может быть отображено до 5 композиций. Используйте кнопки РАЗЕ и чтобы перелистывать список к следующим или предыдущим 5 композициям. Выберите необходимую композицию, отметьте ее на очередь воспроизведения и вернитесь в предыдущее меню.
- 4. Выбранные композиции будут отображены в формате «Название исполнитель альбом». Кнопками в верхнем меню Вы можете отрегулировать громкость, пауза и возобновление воспроизведения, предыдущая композиция (перемотка назад при удержании кнопки), следующая композиция (перемотка вперед при долгом удержании кнопки), функция воспроизведения одной



композиции или всего списка по кругу, - включение и выключение воспроизведения в случайном порядке, - возврат к режиму выбора композиций, - возврат в главное меню IPOD.

Режим видео

- 1. В режиме IPOD нажмите , система автоматически обнаружит видеофайлы на устройстве и выведет список на экран.
- 2. Файлы могут быть отфильтрованы по жанру, типу видео. Навигация в данном режиме осуществляется кнопками: на предыдущую страницу, в главное меню.
- 3. На одной странице может быть отображено до 5 фильмов. Используйте кнопки чтобы перелистывать список к следующим или предыдущим 5 фильмам. Выберите необходимый файл, отметьте его на очередь воспроизведения и вернитесь в предыдущее меню.
- 4. Выбранные фильмы будут отображены в формате «Название жанр ». Кнопками возобновление воспроизведения, предыдущее видео (перемотка назад при удержании кнопки), следующее видео (перемотка вперед при долгом удержании кнопки), функция воспроизведения одного файла или всего списка по кругу, включение и выключение воспроизведения в случайном порядке, возврат к режиму выбора файлов, возврат в главное меню IPOD.
- 5. Для перехода в полноэкранный режим и выхода из него нажмите на центр экрана.

Функция NIKE+IPOD

- 1. После окончания тренировки в режиме быстрого старта или в любой программе пользователь может сохранить результат тренировки на IPOD или IPHONE.
- 2. После окончания тренировки и вывода результатов на экран нажмите чтобы сохранить результат на свое устройство.





3. Для просмотра уже сохраненных результатов тренировок отсоедините устройство от беговой дорожки, войдите в приложение Nike+iPod и перейдите в пункт меню «History's Daily Totals».



Прим.: На некоторых моделях iPod и iPhone нельзя просматривать данные прямо с устройства. Для просмотра данных такое устройство необходимо подключить к компьютеру и воспользоваться программной iTunes. Также можно просматривать свои результаты на официальном сайте NIKE PLUS после авторизации пользователя.

Прим.: Тренажер оборудован проводом с разъемом под фирменные устройства фирмы Apple. Если Вы не можете подключить Ваше устройство посредством встроенного провода – значит, оно не поддерживается данной беговой дорожкой.

Аудио-вход



1. При помощи данного входа Вы можете подключить свой МР3-плеер к беговой дорожке и воспроизводить музыку с Вашего устройства.



2. После подключения устройства к беговой дорожке используйте кнопки для регулировки громкости звука.



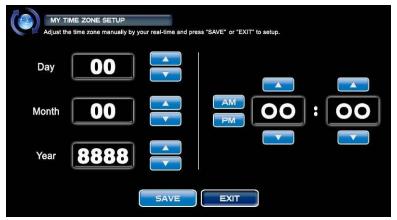
8. Управление специальными функциями настроек Установка часов

8-1-1 В режиме ожидания нажмите и удерживайте пиктограмму часов в течени 10 секунд. Раздастся звуковой сигнал и Вы перейдете на страницу параметров времени.

8-1-2 Кнопками задайте необходимое значение.

8-1-3 Нажмите кнопку SAVE чтобы сохранить параметры, нажмите возврата в режим ожидания.





Инженерный режим

Инженерный режим предназначен для просмотра версии ПО, текущих параметров

тренажера, выбора системы мер, настроек телевидения, настроек времени.



8-2-1 Общая информация по программному обеспечению, левая часть окна:

Firmware Version: версия установленного ПО. Hardware: версия установленных контроллеров

PIC Version: версия кодека.

Treadmill Vaule: диаметр вала, калибровка уровня наклона, калибровка скорости и пр.

Treadmill Total: общие данные о беговой дорожке (пробег в километрах и временных

еденицах).

Maintenance Total: время/дистанция пройденные после последнего технического обслуживания.

8-2-2 Базовые функции, которые можно задать в системе тренажера. Кнопка вернет установки к заводским настройкам. Кнопка - выход из инженерного режима:

Система мер: предустановленное значение "METRIC" – метрическая система мер.



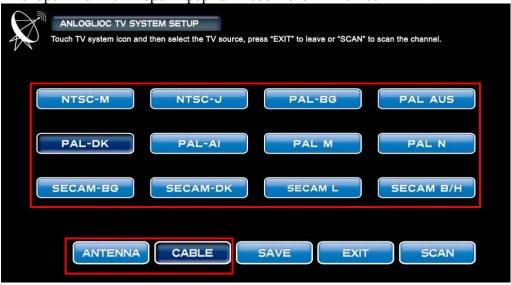


ТВ система: Аналоговое и Цифровое ТВ



Аналоговое ТВ:

ШАГ1. Нажмите кнопку Analog TV, система перейдет в окно параметров аналогового ТВ, в котором можно выбрать формат в соответствии с местными.



ШАГ2. Выберите путь доставки ТВ сигнала: антенна или кабель.

ШАГЗ. Нажмите для старта автоматического поиска каналов. Каналы без сигнала или с плохим качеством сигнала будут отфильтрованы автоматически

ШАГ4. Процедура поиска каналов занимает в среднем 1 минуту, после чего Вы можете сохранить настройки кнопкой SAVE.

※Пожалуйста, не выключайте беговую дорожку в процессе поиска каналов во избежание ошибок.

 \times Если в процессе поиска каналов Вы не видите превью каналов, или видите сообщения об ошибке, проверьте подключение ТВ кабеля или вернитесь к шагам $1 \sim 2$.

ШАГ5. Нажмите чтобы вернуться на предыдущую страницу.

ШАГ6. Вернувшись в главное меню инженерного режима при отсутствии необходимости

регулировать другие параметры нажмите чтобы для выхода из инженерного меню.

чтобы сохранить настройки, затем

Цифровое ТВ:

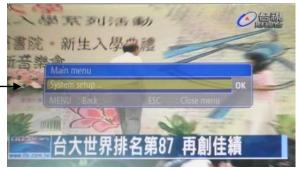
ШАГ1. Нажмите кнопку Digital TV, система перейдет в окно параметров аналогового ТВ, в котором можно выбрать формат в соответствии с местными.

Aerofit

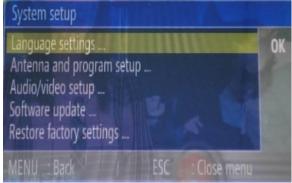


ШАГ2. Выберите формат системы.





ШАГ3. Нажмите кнопку MENU для перехода в меню настроек. Нажмите ОК для подтверждения.





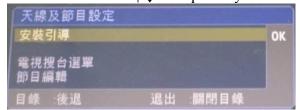
ШАГ4. Кнопками ↑ ↓ переведите курсор на "Audio/Video setup..." нажмите ОК для подтверждения.

ШАГ5. При помощи кнопок ↑ ↓ выберите "SDTV standard", нажмите ОК и далее кнопками ↑ ↓ выберите местный формат NTSC или PAL.

ШАГ6. Нажмите EXIT для возврата на предыдущую страницу.

ШАГ7. Кнопками $\uparrow \downarrow$ выберите пункт "antenna and program settings" и нажмите ОК для подтверждения.

ШАГ8. Кнопками ↑ ↓ выберите пункт "TV channel search menu" и нажмите ОК.



ШАГ9. Кнопками ↑ ↓ выберите пункт "Region", нажмите ОК и далее кнопками ↑ ↓ выберите необходимый регион. Нажмите ОК для подтверждения.







ШАГ10. Клавишами ↑ ↓ выберите пункт "start search sets", запустится автоматический поиск каналов, который займет 1 минуту. По результатам поиска на экране появится количество каналов и их названия.





ШАГ11. После завершения сканирования нажмите MENU для возврата в меню. Кнопками ←/→ можно отрегулировать громкость звука. Нажмите чтобы запомнить параметры автоматического поиска каналов.

ЖПожалуйста, не выключайте беговую дорожку в процессе поиска каналов во избежание ошибок.

ЖЕсли в процессе поиска каналов Вы не видите превью каналов, или видите сообщения об ошибке, проверьте подключение TB кабеля или вернитесь к шагам $1 \sim 8$.

ШАГ12. Нажмите чтобы вернуться на предыдущую страницу.

ШАГ13. Вернувшись в главное меню инженерного режима при отсутствии необходимости

SAVE регулировать другие параметры нажмите чтобы сохранить настройки, затем для выхода из инженерного меню.

Сообщения о необходимости обслуживания: в инженерном режиме можно задать межсервисный интервал, по умолчанию равный 2000км, по достижении которого на экран будет выводиться сообщение о необходимости смазать беговое полотно (инструкция по смазке на стр.9).



Смазка не требуется

Отключение сигнала: нажмите и удерживайте значок У в течение 10 секунд в режиме ожидания, сообщение будет отключено до достижения новых 2000км.

Aerofit

Язык: выбор языка системы.

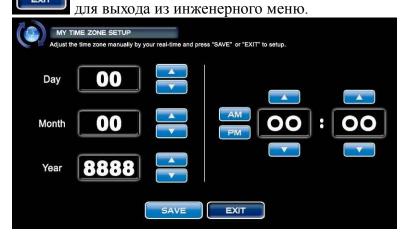


- ШАГ1. На страницу выбора языка Вы можете задать язык системы.
- ШАГ2. Нажмите на значок флага соответствующий нужному языку, беговая дорожка перезагрузится с новыми языковыми настройками .
- ШАГ3. Нажмите SAVE чтобы запомнить выбранный параметр, нажмите для выхода в главное меню.
- ШАГ4. Вернувшись в главное меню инженерного режима при отсутствии необходимости регулировать другие параметры нажмите чтобы сохранить настройки, затем для выхода из инженерного меню.

Временная зона: настройка часов.

- ШАГ1. Кнопками задайте значения параметров.
- ШАГ2. Нажмите SAVE чтобы запомнить выбранный параметр, нажмите для выхода в главное меню.
- ШАГ3. Вернувшись в главное меню инженерного режима при отсутствии необходимости

регулировать другие параметры нажмите чтобы сохранить настройки, затем





СИГНАЛ ОБ ОШИБКЕ

При возникновении проблем в работе двигателя беговая дорожка автоматически остановится и на экране появится сообщение об ошибке, что позволит быстро определить причину проблемы.

- Е1: нестабильный сигнал между верхней и нижней платами
- Е6: ошибка двигателя наклона. Может быть связана как с повреждением двигателя наклона, так и с отсутствием сигнала с двигателя наклона на контроллер
- ERROR DH: отсутствует стабильный сигнал с основного двигателя беговой дорожки.