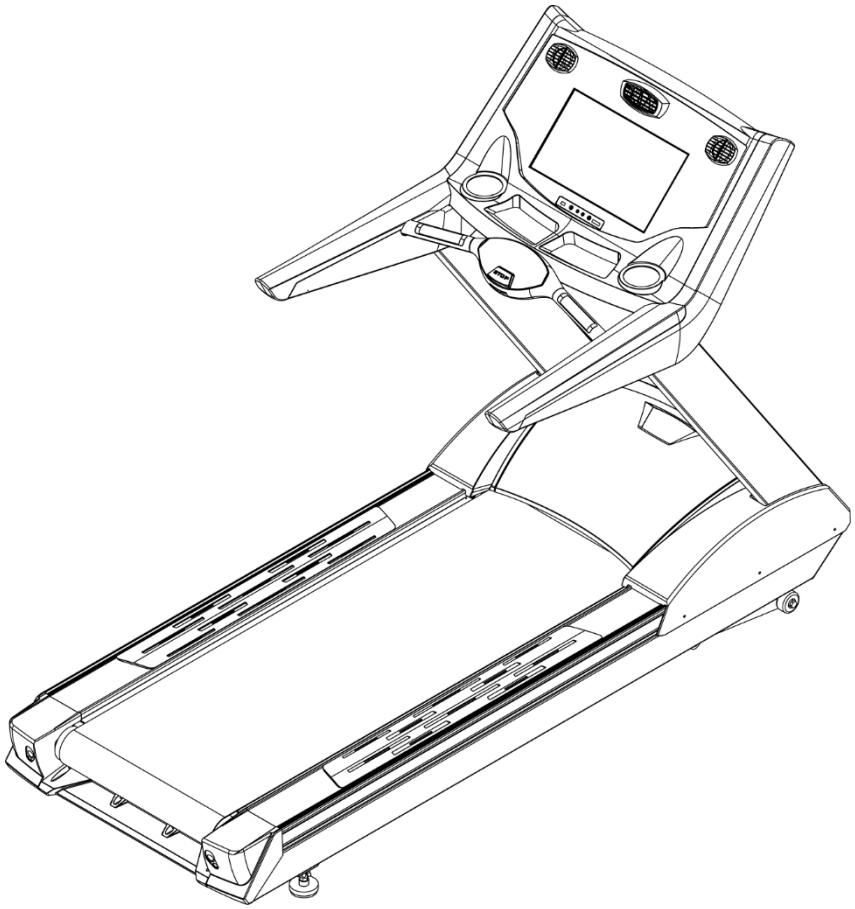
2016г.



Беговая дорожка 9900T

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессиональной беговой дорожки ***AEROFIT PROFESSIONAL* 9900T**. 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. Введение 4
   1.1. Область применения 4
   1.2. Краткое описание возможностей 4
   1.3. Уровень подготовки пользователя 4
2. Технические характеристики тренажера 4
3. Меры предосторожности и инструкция по технике безопасности 5
4. Требования к системе электроснабжения и техническое обслуживание 7
   4.1. Требования к электрической сети 7
   4.2. Требования к заземлению 7
   4.3. Требования к температуре и влажности 8
   4.4. Техническое обслуживание 8
5. Включение тренажера и безопасная эксплуатация 11
   5.1. Устройство для хранения провода 11
   5.2. Включение / Выключение тренажера 12
   5.3. Использование вентилятора 12
   5.4. Система аварийной остановки 13
   5.5. Беговое полотно и база двигателя подъема 14
   5.6. Правильное извлечение подстаканника 14
6. Общий вид тренажера и инструкция по сборке 15
   6.1. Общий вид тренажера 15
   6.2. Инструкция по сборке 16
7. Инструкция по эксплуатации консоли 20
   7.1. Описание консоли 20
   7.2. Режим включения 21
   7.3. Экран режима ожидания 23
   7.4. Кнопки на контрольном блоке управления 25
   7.5. Описание программ 26
   7.5.1. Быстрый Старт 26
   7.5.2. Целевые программы 28
   7.5.3. Тест на физическую подготовку 31
   7.5.4. Программа-Тренировка 41
   7.5.5. Предустановленные программы 44
   7.5.6. Описание функции измерения пульса 58
   7.5.7. Пульсозависимые программы 59
   7.5.8. Фитнес-Тест на восстановление пульса 64
   7.5.9. Режим мультимедиа 66
8. Управление специальными функциями настроек 70

№1. Введение:

1.1. Область применения:

Беговая дорожка 9900T 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 х Ш): 555 х 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

Вес:
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 9900T.

№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

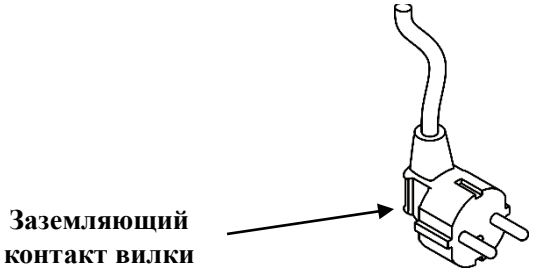


рис.1

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.

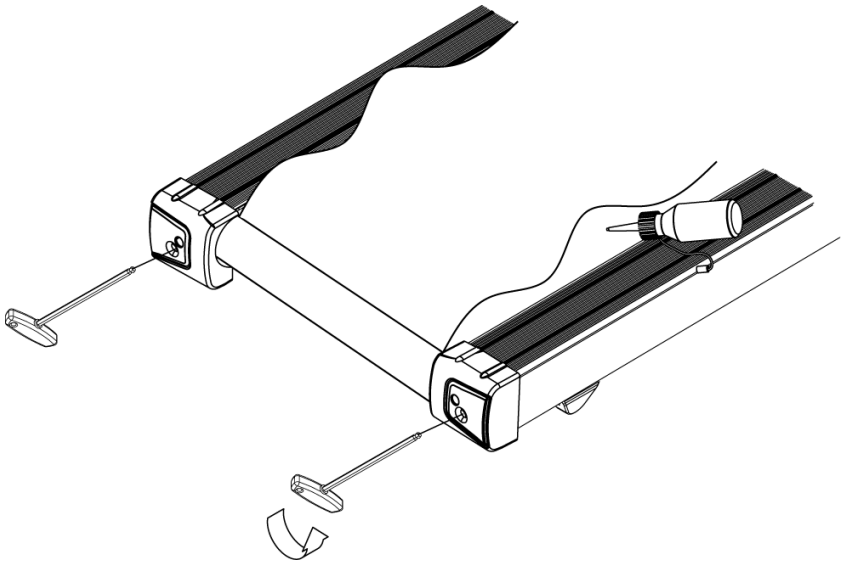
Смазка бегового полотна перед введением тренажера в эксплуатацию

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 (коммерческое)	Более 10 часов/ день	Каждую неделю

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.
По прошествии 2000 км, на дисплее беговой дорожке автоматически появится надпись: «LUBRICATION REQUIRED» (требуется смазка). При запуске беговой дорожки, на экране появится строка «LUBRICATION REQUIRED» (требуется смазка), затем после истечения 1 минуты, дорожка перейдёт в режим готовности - start/ready.

Надпись «LUBRICATION REQUIRED» (требуется смазка), будет появляться каждый раз при запуске беговой дорожки. Добавив смазку, перезагрузите компьютер и, когда на экране появится строка «LUBRICATION REQUIRED», в течение одной минуты нажмите одновременно кнопки «speed up» (увеличить скорость) и «speed down» (уменьшить скорость). В течение 5 секунд произойдет перезагрузка компьютера и строка «LUBRICATION REQUIRED» будет отменена и появится только при достижении следующих 2000 км.

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).

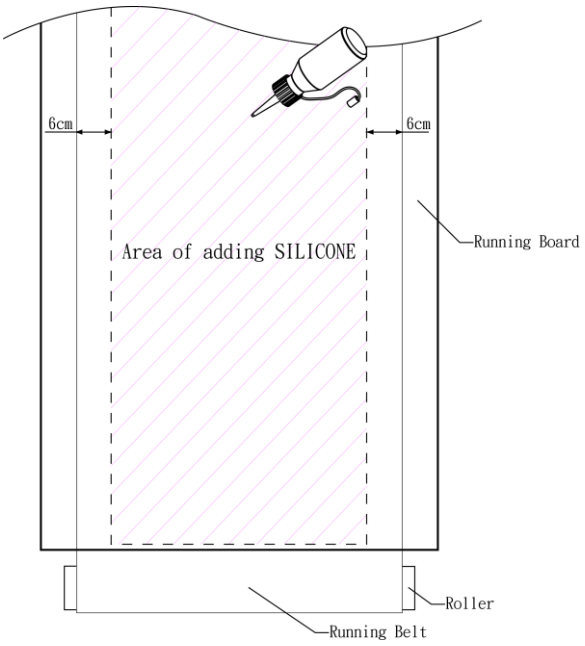


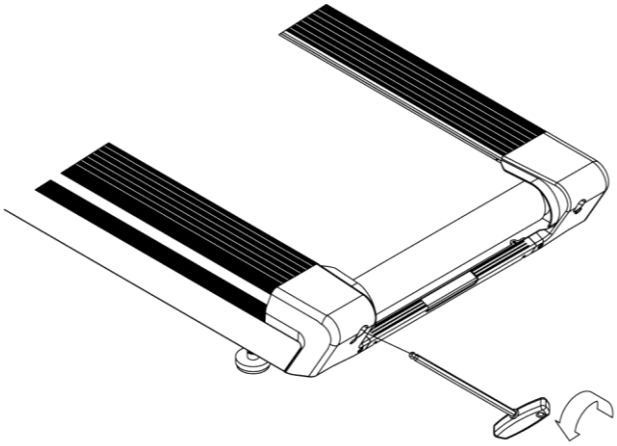
рис. 2

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.

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:

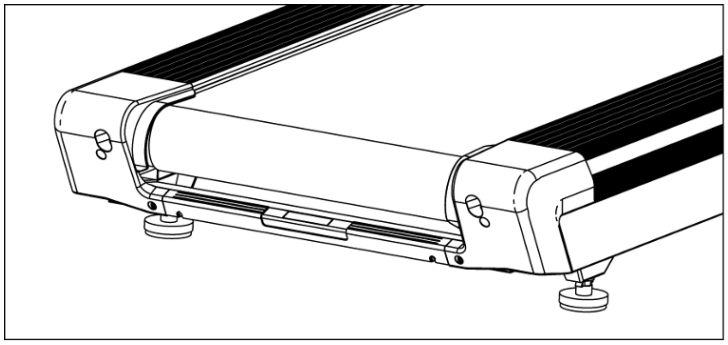
Не следует делать больше четверти оборота шестигранного ключа. Если после регулировки полотно движется со смещением относительно центра деки – обратитесь в сервисный центр.

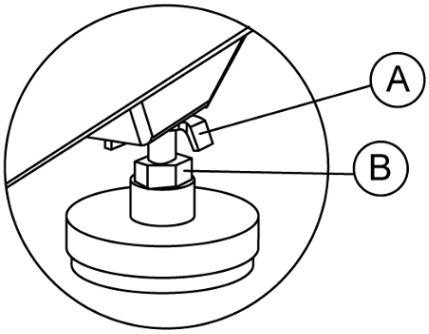
Не используйте тренажер до тех пор, пока беговое полотно не будет отрегулировано.

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:

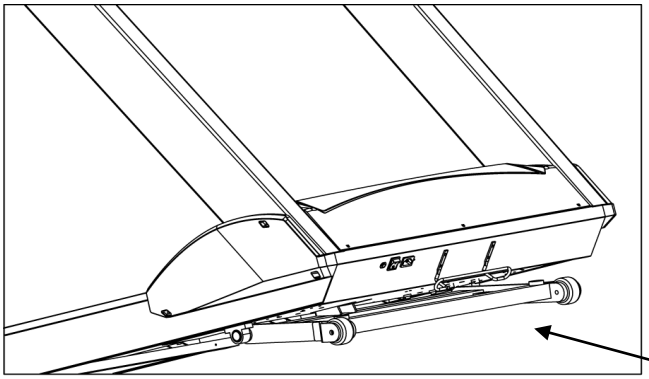
1. Поверните стопорную гайку А против часовой стрелки.
2. Вращением опоры В выберите правильную высоту, компенсировав неровность пола.
3. Затяните стопорную гайку А по часовой стрелке и зафиксируйте опору В.
4. При необходимости отрегулируйте левую опору.

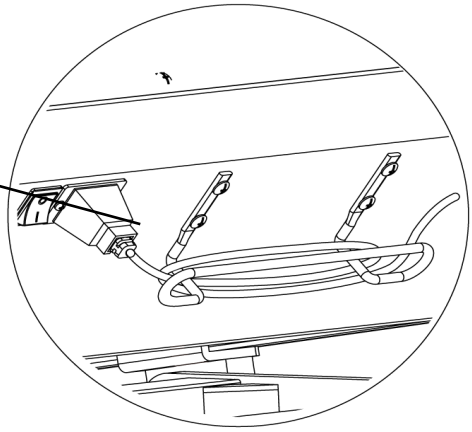




№5. Включение тренажера и безопасная эксплуатация:

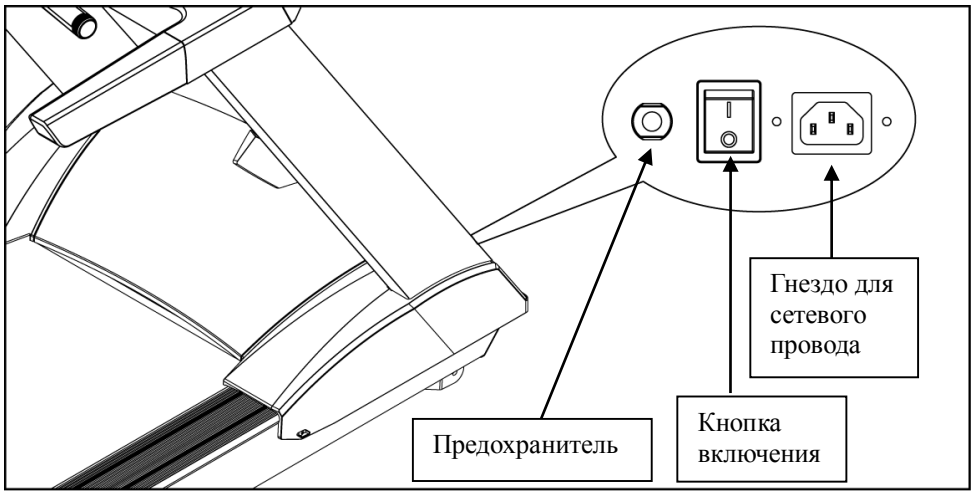
5.1. Устройство для хранения провода:



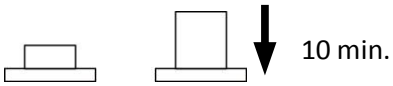


Намотайте провод питания для дорожки на скобу для его хранения.
Внимание!!!
Не пытайтесь передвигать дорожку, используя эту скобу – она может согнуться.

5.2. Включение / Выключение тренажера:



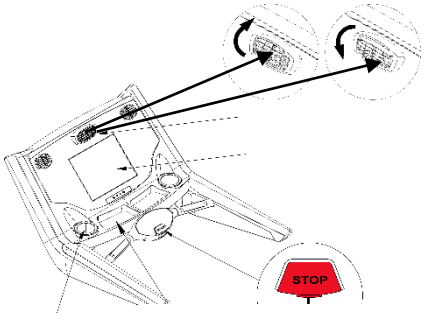
Переключатель питания
Нажмите I для включения дорожки. Нажмите O для выключения дорожки.
Автоматический предохранитель: Если величина электрического тока, потребляемая беговой дорожкой, превысит норму, сработает автоматический выключатель. Нажмите на него через 10 мин для возврата в рабочее состояние.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

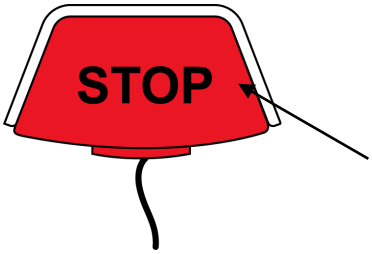
5.3. Использование вентилятора:

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.



Кнопка ключа безопасности

Существует два варианта экстренной остановки дорожки:

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

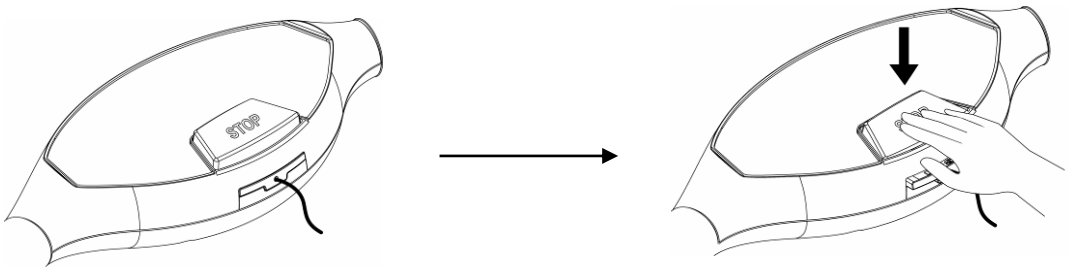
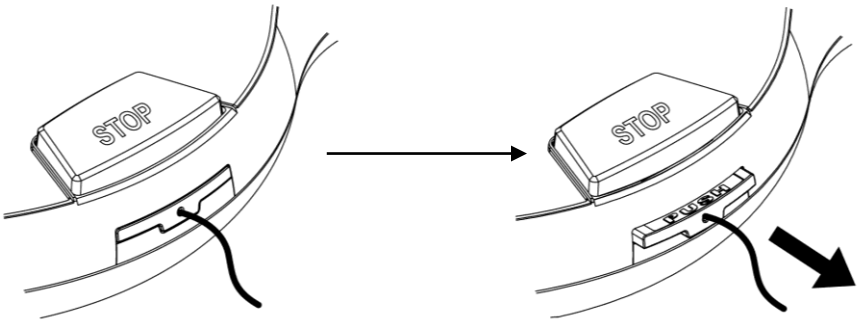
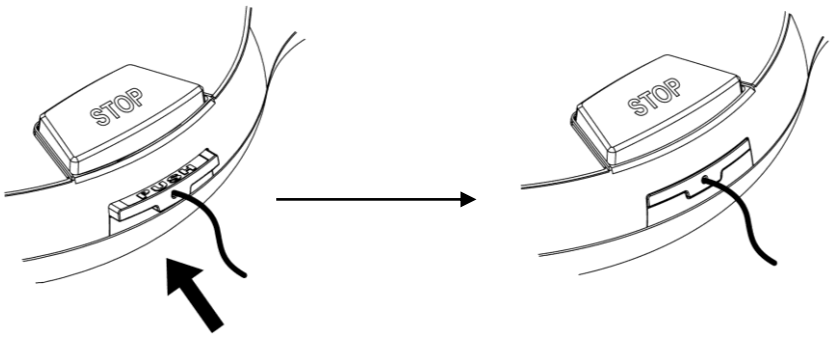


Рис. 2 Извлечение шнура ключа безопасности

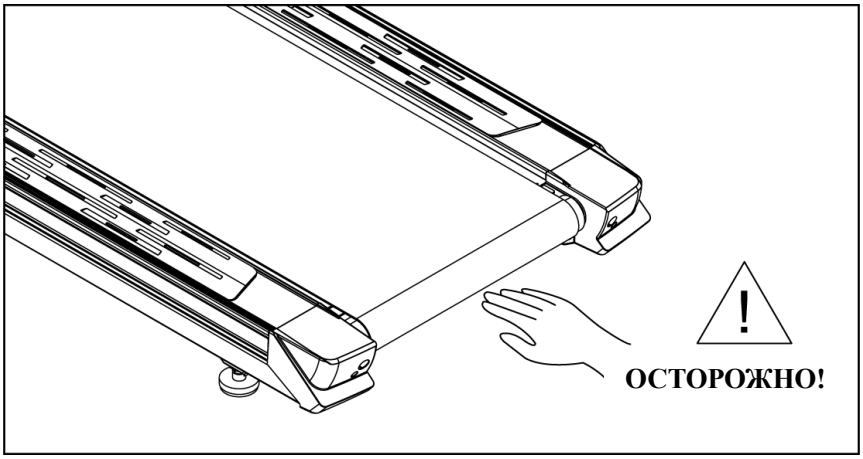


Внимание: для продолжения тренировки, необходимо вернуть ключ безопасности в изначальное положение. Беговая дорожка продолжит работу только со вставленным ключом безопасности.

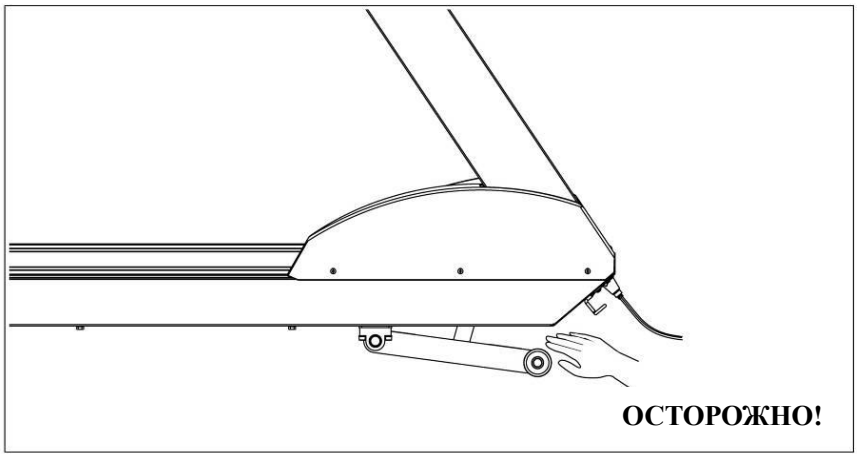


5.5. Беговое полотно и база двигателя подъема:

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

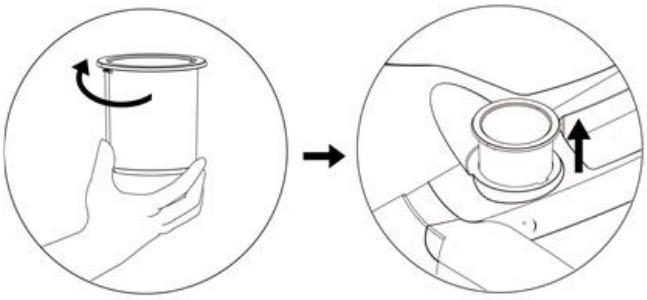


База двигателя подъема
Во избежание несчастного случая не подносите руки близко к базе двигателя подъема, пока дорожка поднимается или опускается.



5.6. Правильное извлечение подстаканника:

Держатель для бутылки
Для извлечения подстаканника возьмитесь за нижний край и поверните влево.



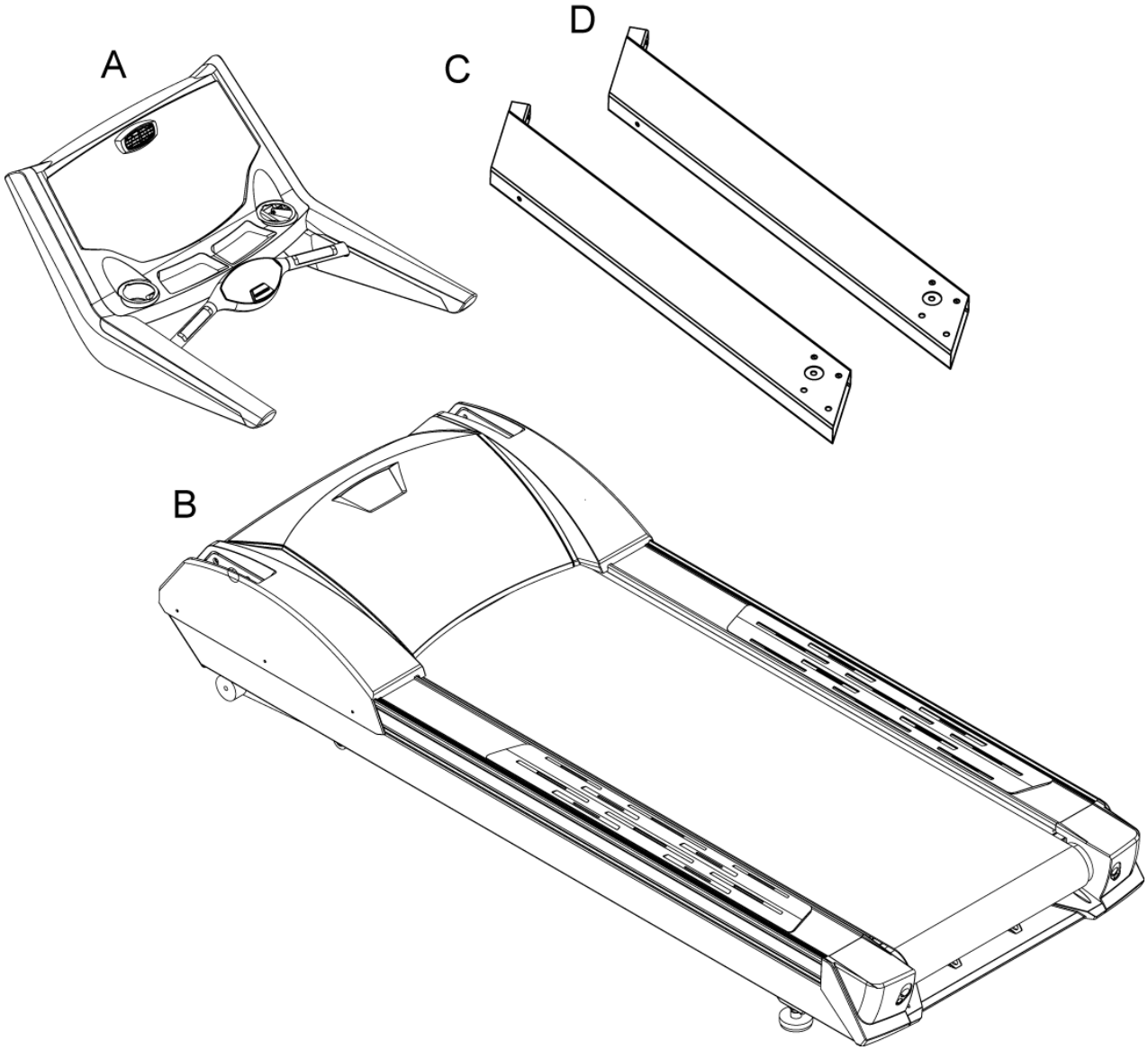
№6. Общий вид тренажера и инструкция по сборке:

6.1. Общий вид тренажера:

6.2. Инструкция по сборке:

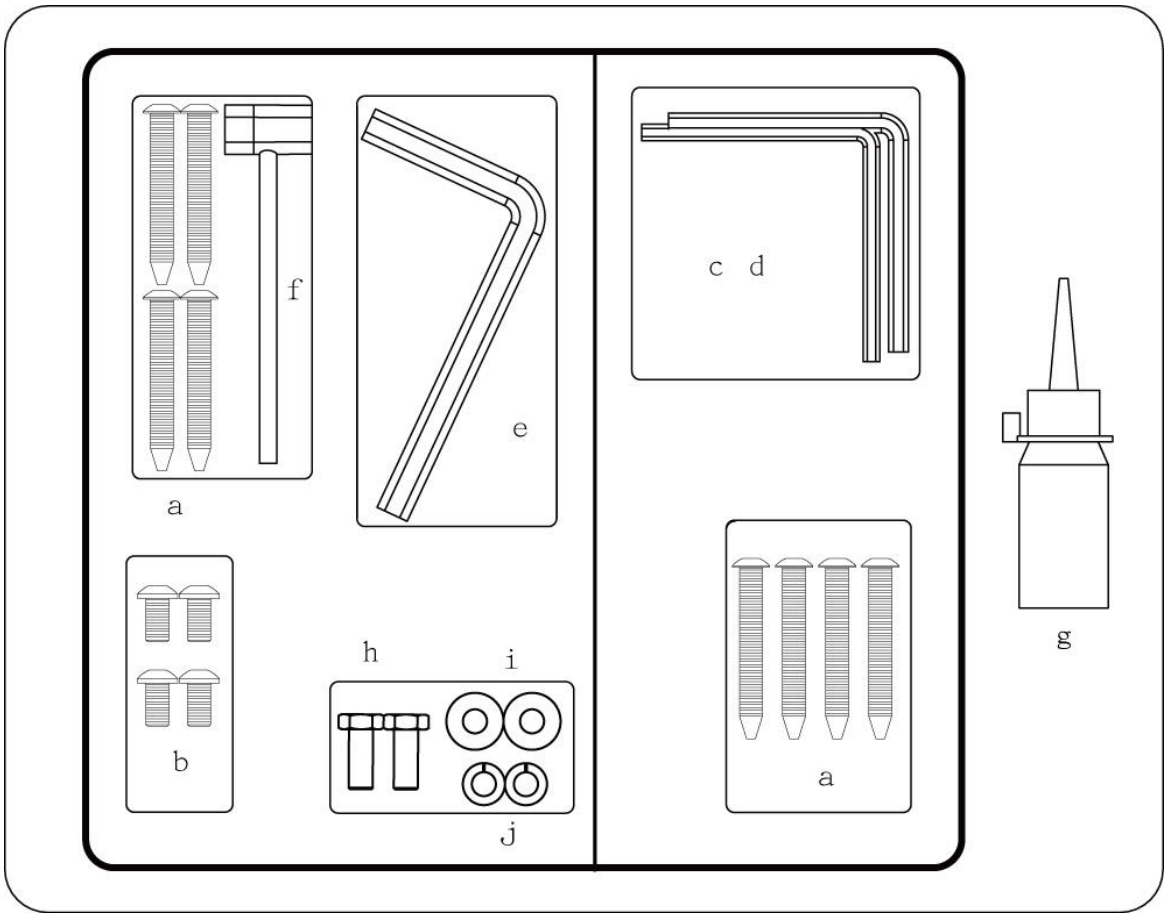
Сборочный лист

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



ВИД	ОПИСАНИЕ	ШТ
A	Консоль	1
B	Рама	1
C	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 M8	2

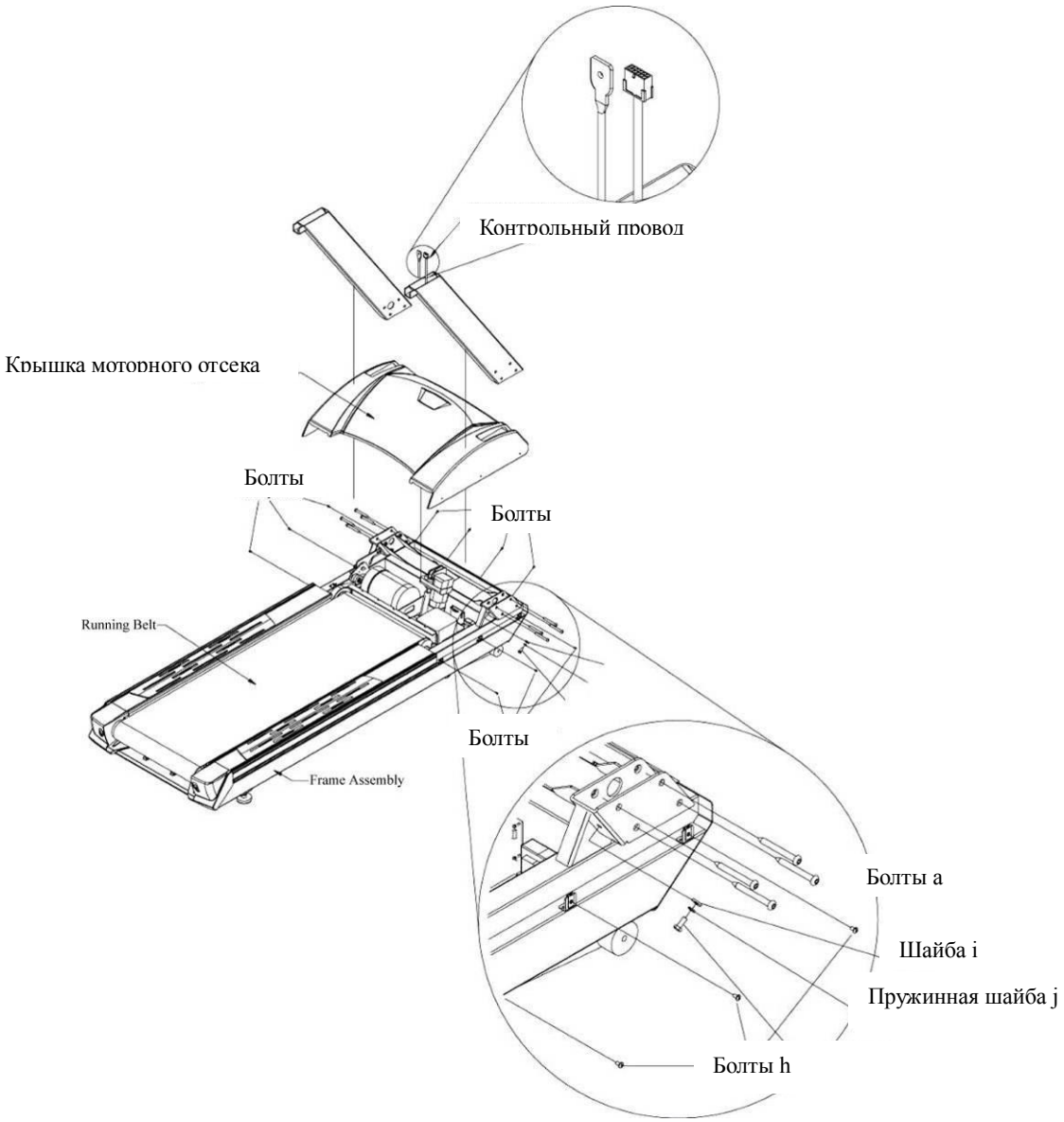
Этапы сборки

Шаг 1

Внимание: пожалуйста, выполняйте все этапы сборки точно и аккуратно.
Открутите болты, фиксирующие кожух моторного отсека на раме (B) и снимите кожух. Протяните провода через правую стойки и проденьте их в круглое отверстие стойки установите стойки (C, D) и закрепите их болтами (a). Затяните болты (h), затем затяните болты (a). Установите обратно кожух моторного отсека (B) и закрепите болтами.

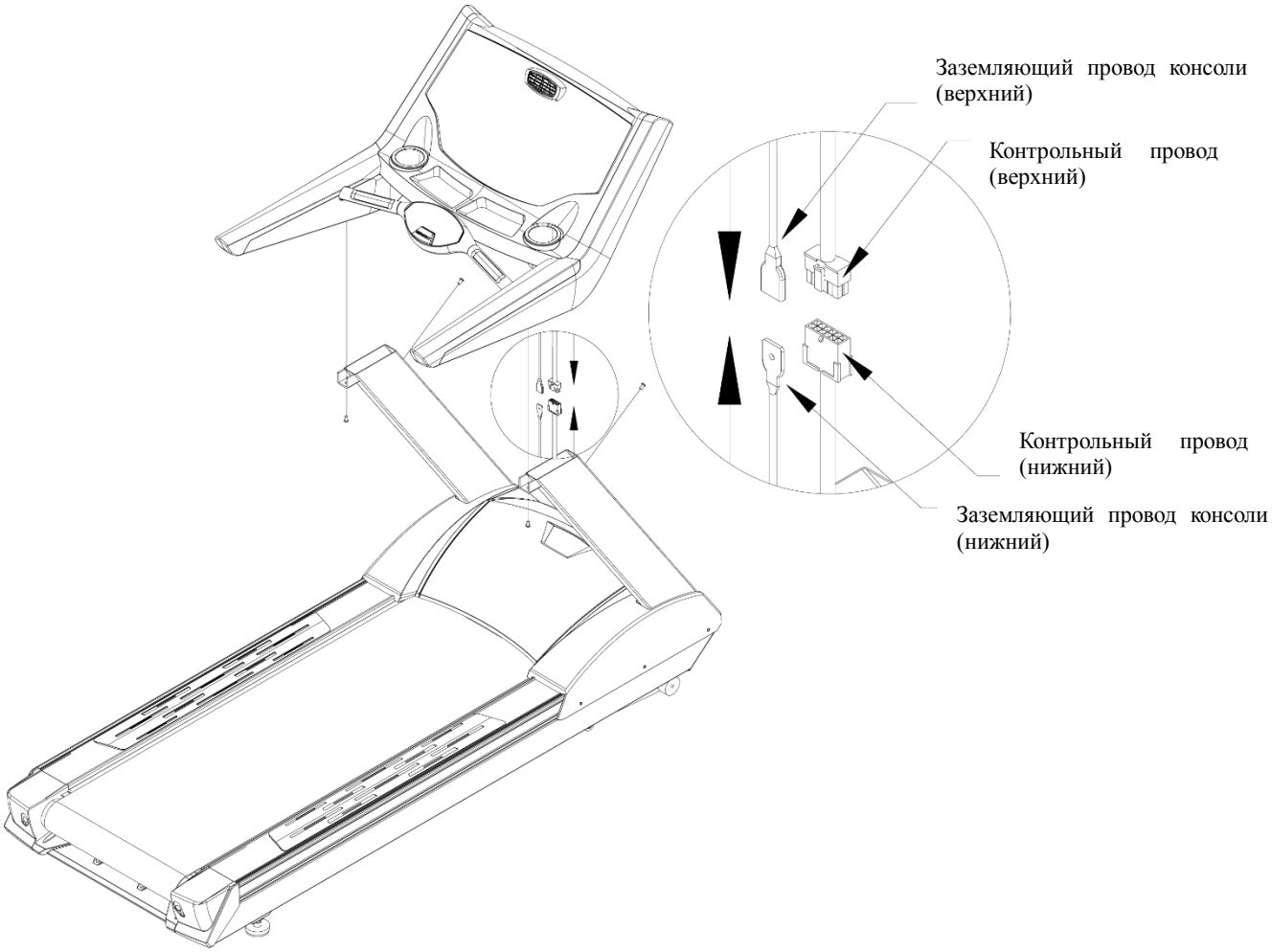
Примечание:

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:

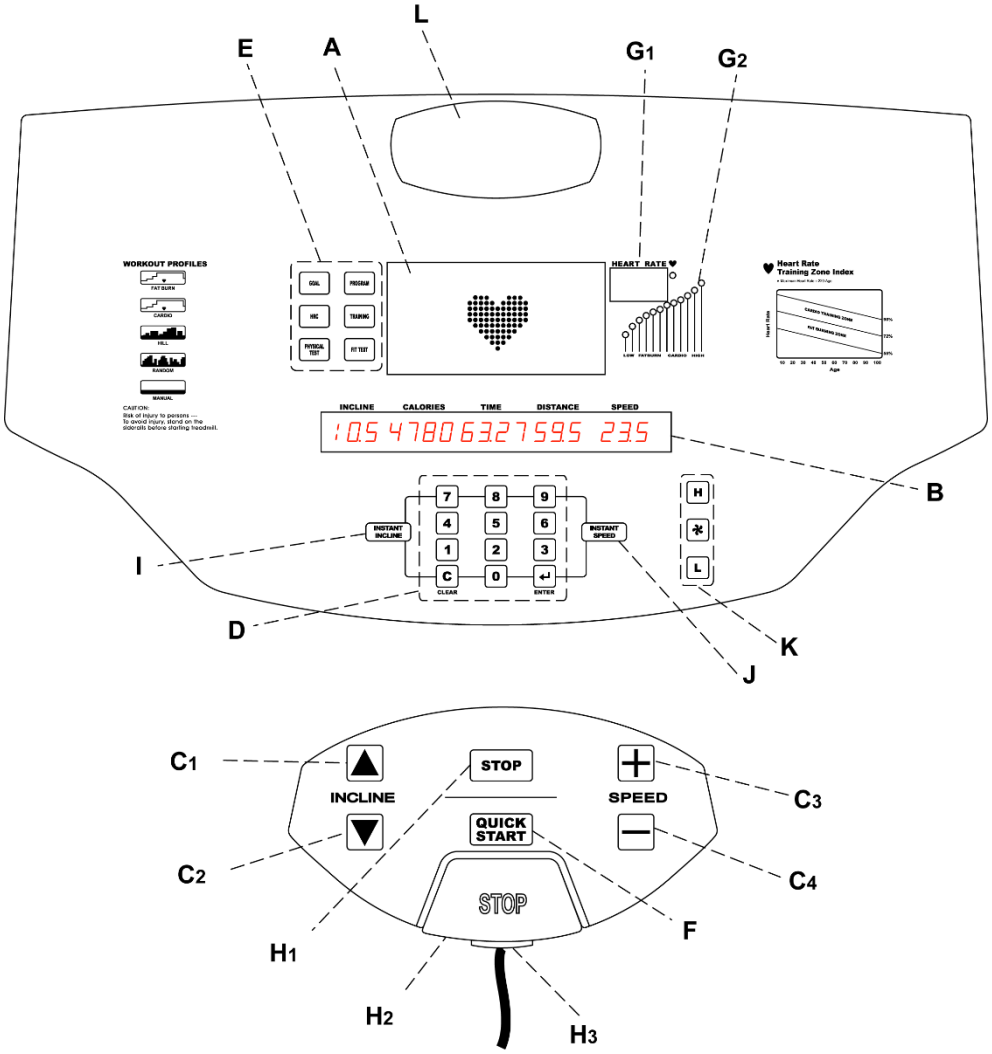
(1) При затягивании болтов убедитесь, что не пережали болтом ни один провод.
(2) При соединении проводов руководствуйтесь звуком «щелк», который известит Вас о правильном подключении одного конца провода к другому.

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

№7. Инструкция по эксплуатации консоли:

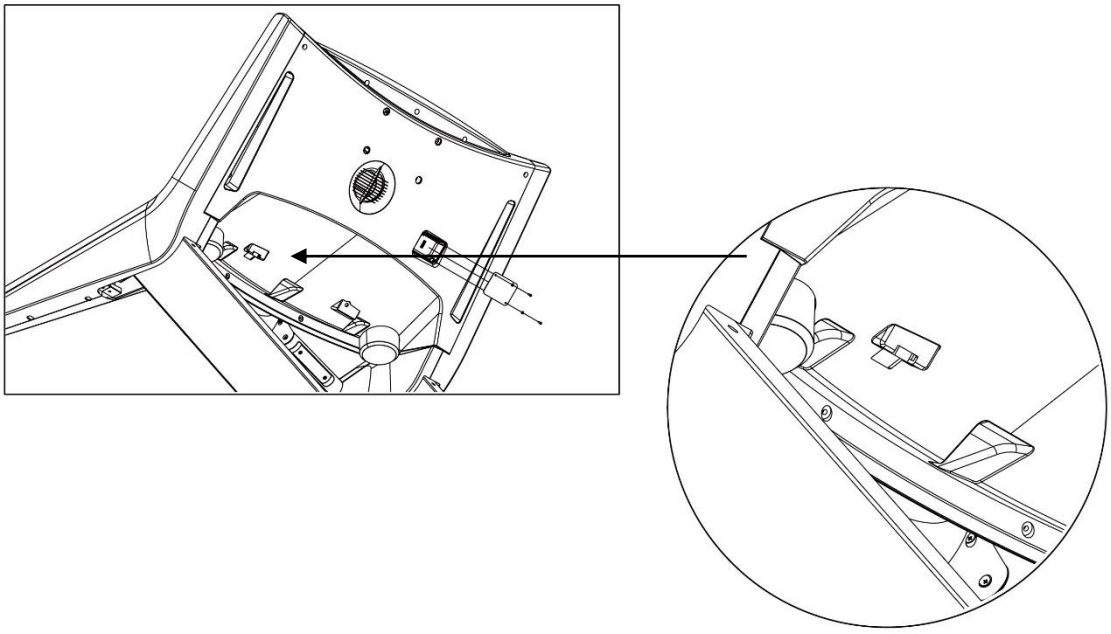
7.1. Описание консоли:

Консоль оснащена светодиодным ЖК дисплеем. На дисплее отображается информация о скорости, уровне подъема, пройденном времени, оставшемся времени, дистанции, темпе, калориях.



Разъем RJ45

Беговая дорожка может подключаться к компьютерной сети при помощи порта RJ45, расположенного сзади компьютерной консоли.



7.2. Дисплей

A – ОКНО ПРОФИЛЯ ТРЕНИРОВКИ:

Во время тренировки, в этом окне поля и долины проходимой дистанции отображаются как ряды световых индикаторов, расположенные друг над другом (в колонке). Количество рядов в колонке соответствует проценту наклона.

B – БЕГУЩАЯ СТРОКА С ПОДСКАЗКОЙ И ДАННЫМИ О ТРЕНИРОВКЕ:

Шаг за шагом окно дисплея выводит инструкции к установке программы тренировки. В процессе тренировки, в этой строке будут выводиться калории, дистанция, время, наклон и скорость.

C – КНОПКИ INCLINE (НАКЛОН) И SPEED (СКОРОСТЬ):

C1 – Увеличение угла наклона бегового полотна

Нажмите эту кнопку, чтобы увеличить угол наклона бегового полотна, верхний предел 15%, шаг 0.1%. В некоторых автоматических программах уровень наклона увеличить НЕЛЬЗЯ.

C2 – Уменьшение угла наклона бегового полотна

Нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить угол наклона бегового полотна, нижний предел 0%, шаг 0.1%. В некоторых автоматических программах уровень наклона уменьшить НЕЛЬЗЯ.

C3 – Увеличение скорости

Нажмите эту кнопку, чтобы увеличить скорость, верхний предел 25 км/ч, шаг 0.1.

C4 – Уменьшение скорости

Нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить скорость, нижний предел 0.8 км/ч, шаг 0.1.

D – ЧИСЛОВАЯ КЛАВИАТУРА:

Используйте числовую клавиатуру, чтобы ввести параметры тренировки: время занятий, уровень сложности, скорость, вес, дистанцию, конечную цель, пол и целевую частоту пульса.

E – КНОПКИ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ:

Нажмите кнопку выбранной программы. Программы включают: GOAL (целевая), HRC (контроль частоты пульса), PHYSICAL TEST (физический тест), PROGRAM (предустановленные программы), TRAINING (тренировка), FIT TEST (фитнес тест).

F – QUICK START (БЫСТРЫЙ СТАРТ):

Нажмите эту кнопку, если Вы хотите начать тренировку в ручном режиме, не выбирая программу тренировки. Во время тренировки используйте стрелки на числовой клавиатуре, чтобы изменить интенсивность нагрузки или продолжительность тренировки.

G – HEART RATE (ЧАСТОТА ПУЛЬСА):

G1 – Heart Rate Display (показатель частоты пульса):

Показывает частоту пульса, если пользователь держится за сенсоры пульса или носит совместимый нагрудный ремень, измеряющий пульс.

G2 – Heart Rate Zone Panel (таблица зон пульса):

Компьютер подсчитывает Вашу индивидуальную зону пульса после введения возраста. Эта функция доступна только после того, как пользователь ввел возраст и приступил к тренировке.

H – STOP AND EMERGENCY STOP (СТОП И АВАРИЙНАЯ ОСТАНОВКА):

H1 – Pause/Stop (Пауза/Стоп):

Во время тренировки, нажмите эту кнопку один раз, чтобы выбрать режим паузы, и два раза, чтобы вернуться в режим готовности.

H2 – Emergency Stop (Аварийная остановка):

Для безопасной тренировки, закрепите клипсу на одежде. Во время падения или если пользователь внезапно почувствует себя плохо, ключ безопасности автоматически выдвинется вперед (от смещения тела пользователя) и беговое полотно остановится.

H3 – Ручная кнопка «Аварийная остановка»:

Посмотрите, пожалуйста, пункт 3-6 «Аварийная остановка».

I – INSTANT INCLINE (БЫСТРОЕ ВВЕДЕНИЕ УГЛА НАКЛОНА):

При нажатии этой кнопки, окно дисплея мигнёт. В это время, используйте числовую клавиатуру, чтобы напрямую ввести уровень наклона, затем нажмите ENTER. Если введенный показатель превышает верхний или нижний пределы настроек беговой дорожки, компьютер не примет эти данные. Нужно ввести приемлемые данные от 0 до 15.

J – INSTANT SPEED (БЫСТРОЕ ВВЕДЕНИЕ СКОРОСТИ):

При нажатии этой кнопки, окно дисплея мигнёт. В это время, используйте числовую клавиатуру, чтобы напрямую ввести скорость, затем нажмите ENTER. Если введенный показатель превышает верхний или нижний пределы беговой дорожки, компьютер не примет эти данные. Нужно ввести приемлемые данные от 0.8 до 25км.

K – FAN (ВЕНТИЛЯТОР)

Нажмите [*], чтобы включить или выключить вентилятор. H – увеличить обдув, L – уменьшить обдув.

L – FAN VENT (РЕГУЛИРОВКА НАПРАВЛЕНИЯ ВОЗДУХА):

Отрегулируйте направление воздуха вентилятора.

ПРИМЕЧАНИЕ: Каждая кнопка подсвечена светодиодом. До нажатия кнопка светится в половину мощности. После нажатия – на полную мощность.

7.3. Описание программ

- **QUICK START (Быстрый старт)**

После включения беговой дорожки, нажмите QUICK START (Быстрый старт), чтобы начать программу. После нажатия QUICK START, программа MANUAL (Ручной режим) запускается автоматически. Начинается подсчет калорий на основе введенного веса пользователя, наклона бегового полотна и скорость. Исходный уровень наклона беговой дорожки равен нулю. Пользователь может установить наклон при помощи кнопок INCLINE (Наклон), а также установить скорость с помощью числовой клавиатуры или стрелок.

- **GOAL (Целевая)**

Time Goal (Целевое время)

Установите целевое время тренировки. По истечении заданного времени, программа завершится автоматически. Диапазон времени: 10-99 минут.

Distance Goal (Целевая дистанция)

Эта программа на развитие выносливости. Установите целевую дистанцию. Когда заданная дистанция будет пройдена, программа завершится автоматически. Диапазон расстояния: 1-99 км.

Calories Goal (Целевое количество калорий)

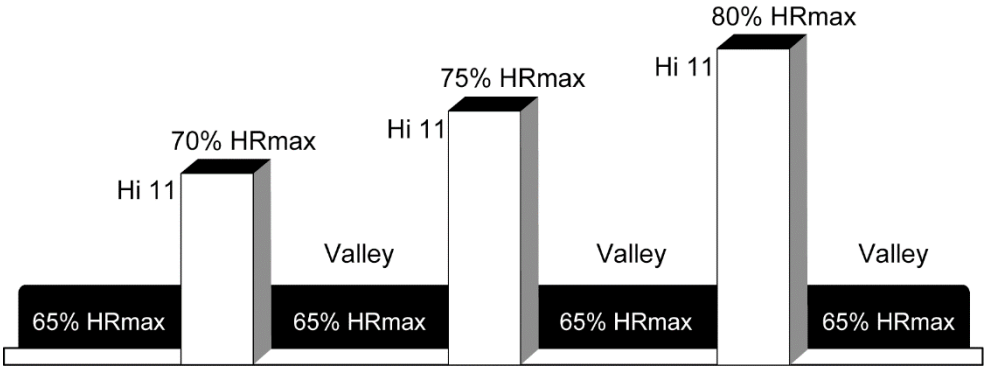
Эта программа нацелена на потерю веса и сжигание калорий. Задача: сжечь определенное количество калорий за определенный промежуток времени. Когда задача выполнена, программа завершится автоматически. Диапазон количества калорий - 200.

- **HRC (Контроль частоты пульса)**

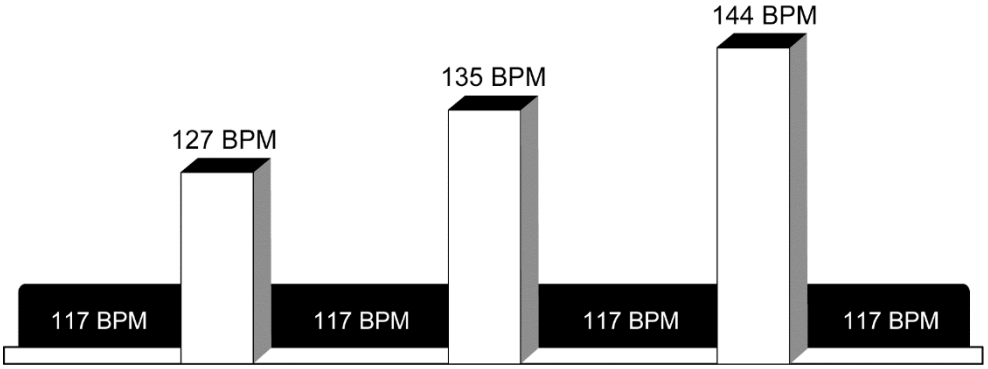
Программа «Холмы пульсозависимые»:

Эта программа совмещает стандартную программу «Холмы» с тренировкой в пульсовой зоне.

Целевой пульс по умолчанию: 80% от теоретического максимума, но пользователь может изменить целевой пульс во время установки программы. Все «холмы» и «равнины» также составляют процент от макс. частоты пульса. Программа состоит из семи целевых частот пульса и трех изменяемых конечных целевых показателей пульса: точка минимума 70%, 75%, 80%. «Равнина» всегда определяется как 65% от максимума Частоты пульса (согласно рисунку). После стандартной 3-х минутной разминки, частота пульса начинает расти. Когда она достигает 70% от максимума, «Холм» длится одну минуту. После истечения минуты, уровень снижается до «равнины». Когда частота пульса пользователя снижается до 65% от максимума, «равнина» продолжается 1 минуту. Каждый целевой показатель пульса длится одну минуту. И так далее - насколько позволит продолжительность тренировки. По истечении времени, программа переходит в «фазу заминки». Если частота пульса превышает теоретический максимум более 45 секунд, беговая дорожка автоматически переходит в режим паузы. Если пользователь не достигает целевого показателя частоты пульса и пульс блуждает между двумя целевыми показателями, Бегущая Строка выводит на экран указание увеличить/уменьшить скорость (increase или decrease speed), в зависимости от того, в какой фазе сейчас программа («холм» или «равнина»). Программа не переходит к новым показателям пульса, пока пользователь не достигнет текущей цели. Выполняя упражнения, пользователь должен надеть нагрудном ремне или держаться за сенсорные датчики, иначе программа не работает.



Контроль частоты пульса



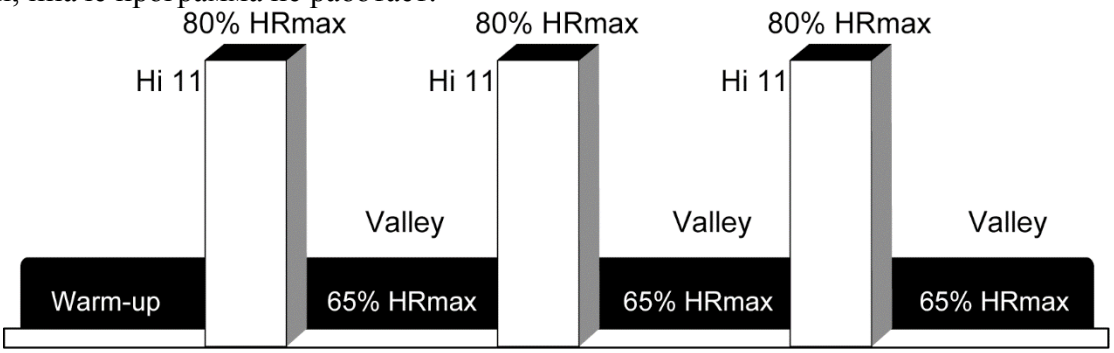
Целевая частота пульса

Пример для зоны пульса 80%, пользователь 40 лет: 220 пульс - 40 лет =180

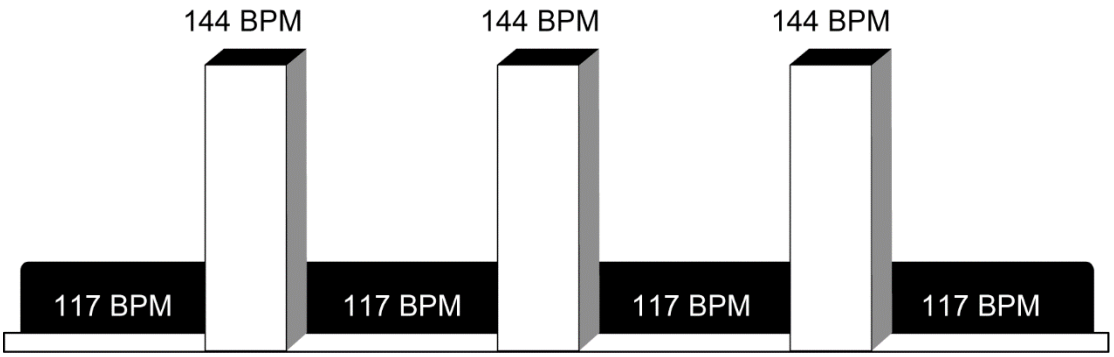
180×80% =144 пульс (80% от максимального теоретического значения пульса)

Программа «Интервальная» (Interval Heart Rate Control)

Программа Интервал частоты пульса схожа с программой Контроль частоты пульса. Разница в том, что: во-первых, максимальная целевая частота пульса 80% от максимума, во-вторых, продолжительность каждого целевого показателя пульса 3 минуты. Во время тренировки, пользователь должен быть в нагрудном ремне или держаться за сенсорные датчики, иначе программа не работает.



Интервал частоты пульса



Целевая частота пульса

Пример для зоны пульса 80%, пользователь 40 лет: 220 пульс - 40 лет =180

180×80% =144 пульс (80% от максимального теоретического значения пульса)

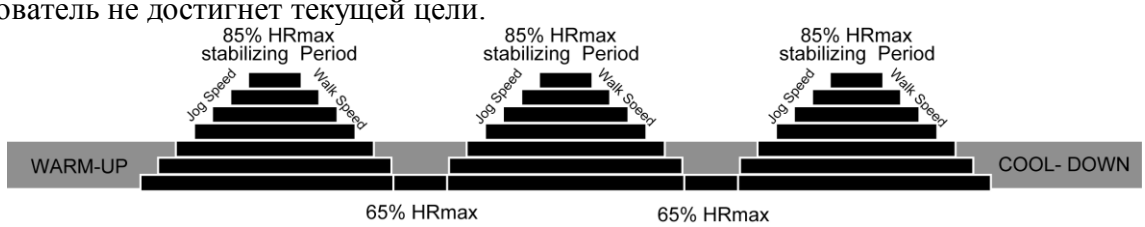
Программа «Интенсивная частота пульса» (Intensive Heart Rate)

Эта интенсивная программа тренировки специально разработана для наиболее опытных пользователей. В ней чередуются два целевых показателя частоты пульса (65%-85%) с большой скоростью. Эффект схож со спринтерским бегом. Во время тренировки, пользователь должен быть в нагрудном ремне или держаться за сенсорные датчики, иначе программа не работает.

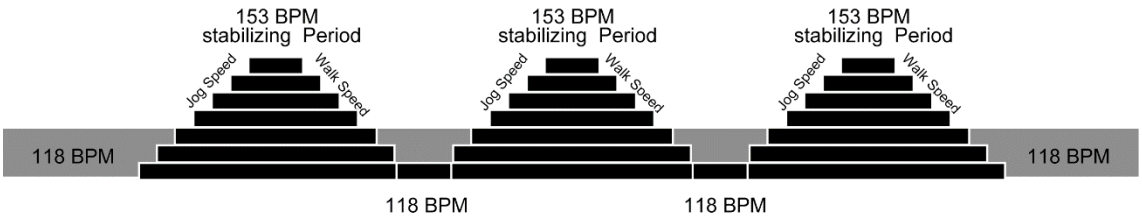
Совет: Пользователи, чья скорость превышает 7.2 км/ч, должны надеть нагрудный ремень.

Устанавливая программу, пользователь вводит целевой пульс и выбирает скорость ходьбы и скорость бега. После стандартной 3-х минутной разминки, полотно беговой дорожки переходит на бег, уровень наклона увеличивается до тех пор, пока Целевой показатель частоты пульса пользователя не достигнет 85% от максимума. Этот показатель держится определенное время. Затем уровень наклона уменьшается до нулевого, а полотно беговой дорожки переходит на ходьбу. Пульс падает до 65% от максимума, и так продолжается определенное время. Это чередование скоростей и уровня наклона длится на протяжении всей тренировки.

Если пользователь не достигает целевого показателя частоты пульса и пульс блуждает между двумя целевыми показателями, Бегущая Строка выводит на экран указание увеличить/уменьшить скорость, в зависимости от того, в какой фазе сейчас программа («холм» или «равнина»). Программа не переходит к новым показателям пульса, пока пользователь не достигнет текущей цели.



Интенсивная частота пульса



Целевая частота пульса

Пример для зоны пульса 85%, пользователь 40 лет: 220 пульс - 40 лет =180

180×85% =153 пульс (85% от максимального теоретического значения пульса)

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.

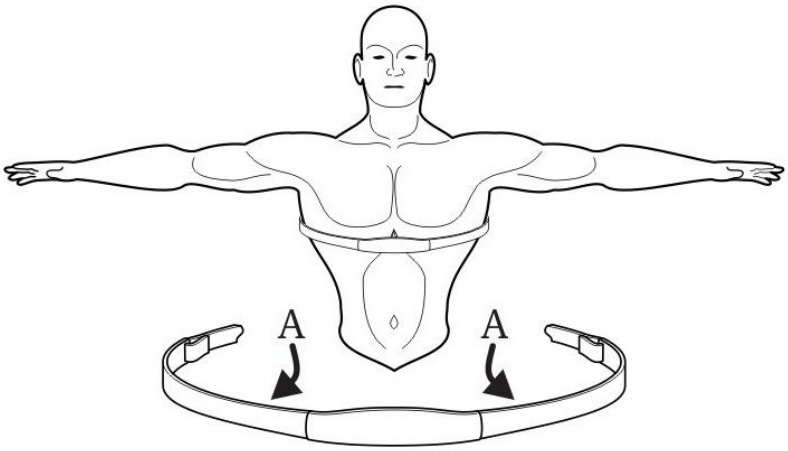
Сенсорные датчики пульса на рукоятках

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

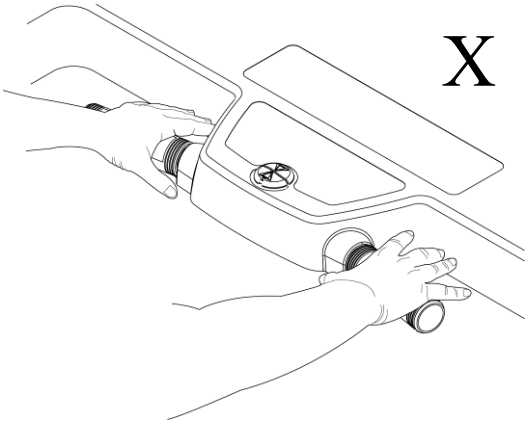
Для измерения пульса при скорости свыше 7,2 км/ч рекомендуется пользоваться нагрудным ремнем. Сердечный ритм считывается при помощи встроенных в ремень электродов, которые должны соприкасаться с кожей, и транслируется при помощи передатчика. Встроенный в консоль ресивер распознает частоту пульса, затем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

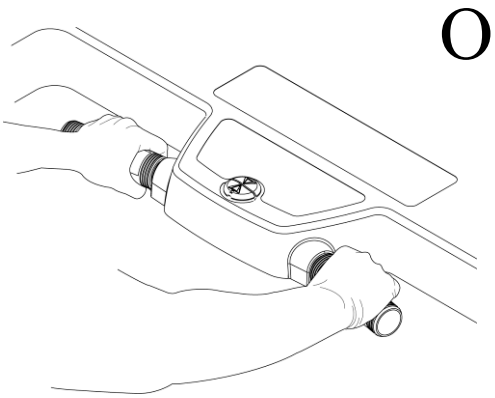
Рисунок: Как правильно одевать и носить ремень



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)) х 0,85 (85%) = 153удар/мин

- **PHYSICAL TEST (Физический тест)**

Высшее Физическое испытание (SUPERIOR PHYSICAL TEST)
Физический Фитнес-тест Армии США – продвинутое физическое испытание, используемое для проверки мышечной и кардиореспираторной выносливости.

Экстремальное Физическое испытание (EXTREME PHYSICAL TEST)
Тест на физическую готовность ВМФ США – это тест на прохождение целевой дистанции 1,5 мили (2.4км) на время, используемый ВМФ и ВМА США для измерения аэробной способности.

Физическое испытание на выносливость (ENDURANCE PHYSICALTEST)
Физический Фитнес-тест Морской Пехоты США

Физическое испытание «Протокол Геркина» (GERKIN PROTOCOL)
Протокол Геркина (Тест Пожарных) – это дифференцированный тест с субмаксимальным объемом кислорода (VO2), используемый Международной Ассоциацией Пожарных, чтобы определить уровень пригодности для противопожарной службы.

Оценочный результат тестов зависит от времени выполнения, возраста и пола. Для всех фитнес-тестов, кроме Протокола Геркина, после прохождения дистанции программа переходит в «фазу охлаждения». Продолжительность фазы зависит от времени, за которое тест был пройден. Если затраченное время менее 5 минут, то «фаза охлаждения» длится 1 минуту; если затраченное время 5-15 минут, то «фаза охлаждения» длится 3 минуты; если затраченное время больше, то «фаза охлаждения» длится 5 минут. Пользователь может прекратить «фазу охлаждения», нажав STOP (Стоп) или CLEAR (Очистить). После того как охлаждение завершено или отменено, на бегущей строке появится результат теста.

Тест ФБР США (Батарея физической эффективности)
PHYSICAL EFFICIENCY BATTERY(FBI Test)
Это физический тест на 1,5 мили (2.4км). Данный тест используют Федеральные правоохранительные органы США, Федеральное Бюро Расследований США и другие федеральные организации для приема на должность в федеральном учреждении.

- **Предустановленные программы**

Программа ручной настройки
Это программа ручной настройки, в которой пользователь может самостоятельно изменять уровень нагрузки или скорость в любое время.

Произвольная (RANDOM)
Произвольная программа чередует «холмы» и «равнины», каждый раз создавая новый вариант тренировки. Возможны более ста различных вариантов.

Холмы (HILL)
Программа Холмы предлагает многообразие конфигураций для интервальных тренировок**.** Интервалы – это циклы интенсивных кардио-зон, разделенные регулярными циклами зон с низкой нагрузкой. Эта программа состоит из 4 частей, каждая из которых представляет зоны различной интенсивности. В программном окне виден процесс тренировки. Тестируя частоту пульса, сначала выберите переход 2 зон, чтобы проверить частоту пульса при переходе. Эта программа сочетает кардиореспираторное улучшение, потерю веса и тренировку пульсовых зон, в отличие от программы контроля частоты пульса. Это значит, что на экране не будет измерения частоты пульса. Пользователь должен быть в нагрудном ремне или продолжительно держаться за сенсорные датчики.

1. **Warm-up (Разминка)**

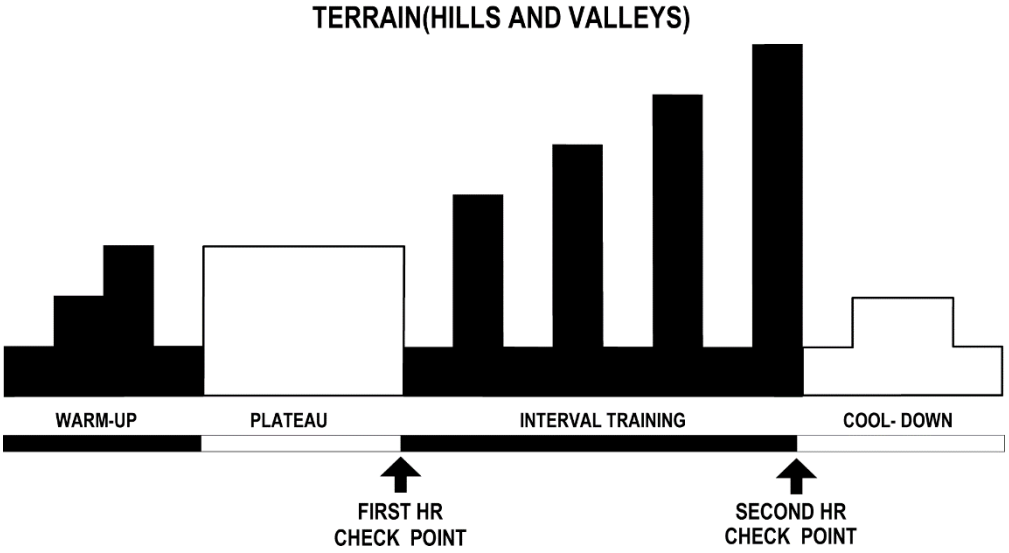
   Эта фаза низкой, постепенно растущей интенсивности, которая приводит показатель частоты пульса к нижнему пределу целевой зоны и учащает дыхание и приток крови к работающим мышцам.
2. **Plateau (Плато)**

   Легкое увеличение интенсивности и поддержание ее, чтобы привести показатель частоты пульса к нижнему пределу целевой зоны. Проверьте частоту пульса в конце этой фазы.
3. **Interval Training (Интервальная тренировка)**

   Это серия высоких «холмов», чередующихся с «равнинами» и краткими перерывами на восстановление. Пульс должен подняться до верхнего предела целевой зоны. Проверьте частоту пульса в конце этой фазы

4. Cool-Down (заминка)

Фаза низкой нагрузки, позволяющая телу начать избавляться от молочной кислоты, а также других, вызванных сильными нагрузками, продуктов, которые образуются в мышцах и вызывают болезненное ощущение. Время охлаждения зависит от времени, скорости и частоты пульса в течение программы.



Каждая колонка, как показано в программном окне и на диаграмме сверху, представляет один интервал. Каждая программа состоит из 20 интервалов, продолжительность каждого интервала зависит от общего заданного времени тренировки. Исходное время 10 минут, диапазон - 10-95, шаг 5.

10-19 минут: Если продолжительность программы 10 минут, то продолжительность интервала – 30 секунд. Если продолжительность программы 15 минут, то интервал - 45 секунд.

20-95 минут: Все интервалы длятся 60 секунд. Если пользователь добавляет минуты к исходному времени, когда программа в действии, то программа добавляет холмы и равнины, идентичные первым пяти интервалам Фазы интервальной тренировки. Так продолжается до окончания программы.

Интервал Скорости (SPEED INTERVAL)

Установите нижний и верхний предел скорости (в этой программе нельзя менять нижний и верхний пределы скорость во время тренировки).

Сжигание жира (FAT BURN)

Эта тренировка рассчитана на поддержание пульса пользователя 65% от максимума.

Во время занятий пользователь должен быть в нагрудном ремне или держаться за сенсорные датчики. Компьютер постоянно отслеживает и выводит на экран пульс, регулируя уровень интенсивности нагрузки, чтобы добиться и удержать целевой пульс. Эта программа не для интенсивных нагрузок. (Целевое кол-во ударов сердца =(200-возраст) *0.8 80%частота пульса max).

Примечание:

Уровень наклона регулируется автоматически. Пользователь может изменить только скорость. Если скорость превышает 7.2 км/ч, необходим нагрудный ремень.

Кардио (CARDIO)

Это оптимальная программа для улучшения и развития аэробной и кардиореспираторной нагрузки. Во время занятий пользователь должен быть в нагрудном ремне или должен держаться за сенсорные датчики. Программа автоматически регулирует угол наклона бегового полотна для поддержания сердцебиения в целевой зоне пульса.

***Примечание**: В программе Сжигание жира, целевой пульс пользователя рассчитывается на 65% от максимума. В программах Кардио и Холмы пульсозависимые, целевой пульс пользователя рассчитывается на 80% от максимума.*

Для запуска этих программ необходимо ввести вес пользователя. Используйте кнопки SPEED UP DOWN (Скорость больше/меньше) и числовую клавиатуру, чтобы ввести вес.

Тренинг (TRAINING)

- **FITNESS TRAINING 5K(Фитнес-тренинг 5K)**
- **FITNESS TRAINING 10K(Фитнес-тренинг 10K)**

Это программа длиной в дистанцию 5 км или 10 км. Устанавливая разные наклоны, программа проецирует различные соответствующие карты прямо во время тренировки.

Наклон 1.5% означает горизонтальный бег.

Наклон 0% - бег вниз. Каждый уровень наклона сохраняется на 30-60 секунд. После завершения дистанции, программа остановится.

Фитнес-тест (FIT TEST)

Программа фитнес-тест предназначена для проверки состояния сердечнососудистой системы разных людей. Этот тест можно использовать для того, чтобы отслеживать развитие выносливости каждые 4-6 недель. Пользователь должен держаться за сенсорные датчики или надеть нагрудный ремень (если они есть), поскольку результаты теста опираются на показатели частоты пульса. Продолжительность тренировки 5 минут при уровне наклона 5%. По завершении, компьютер возьмет показатели пульса, посчитает результаты теста и выведет их на экран Бегущей строки.

Фитнес-тест считается тестом с субмаксимальным объемом кислорода (VO2). Он проверяет, насколько хорошо сердце обеспечивает загруженные мышцам обогащённой кислородом кровью, и насколько успешно эти мышцы получают кислород из крови. Врачи и инструкторы ЛФК обычно считают этот тест хорошим измерителем аэробной способности.

Для установки Фитнес-теста:

- Нажмите FIT TEST (Фитнес-тест) продолжительно, пока надпись FIT TEST не появится в бегущей строке. Нажмите ENTER (ввод), чтобы выбрать программу FIT TEST.
- Компьютер запросит вес, возраст и пол пользователя. При помощи кнопок SPEED UP DOWN (Скорость больше/меньше) или числовой клавиатуры введите вес, возраст и пол. Для подтверждения нажмите ENTER.
- Компьютер запросит уровень нагрузки (ENTER SPEED - введите скорость). Ознакомьтесь с рекомендуемыми уровнями нагрузки в таблице ниже, чтобы выбрать подходящий уровень, основанный на вашем возрасте, поле и уровне активности. При помощи кнопок UP/DOWN SPEED (Скорость больше/меньше), ARROW KEYS (Стрелки) или числовой клавиатуры, введите соответствующий уровень активности. После завершения 5-ти минутного фитнес-теста, результат будет выведен на экран.

Таблица уровней фитнес-теста

	Неактивный	Активный	Очень активный
Уровень фитнес-теста	2-3миль/ч	3-4 миль/ч	3.5-4.5 миль/ч
	3.2-4.8 миль/ч	4.8-6.4км/ч	5.6-7.2 км/ч

Примечание: *Уровень наклона бегового полотна будет 5% после минутной разминки. Предложенные уровни нагрузки нужно использовать как руководство к установке программы Фитнес-тест. Конечная цель: поднять частоту пульса пользователя на уровень между 60%-85% от их теоретического максимума.*

Активные уровни и диапазон

Нижняя половина диапазона	**Верхняя половина диапазона**
старше	младше
вес меньше	вес больше *
Рост ниже	Рост выше

* В случае избыточного веса, используете нижнюю половину диапазона.

Компьютер не принимает данные:

- Пульс меньше 52 ударов/мин или больше 200 ударов/мин
- Вес тела меньше 34 кг или больше 180кг.
- Возраст до 10 или более 99 лет.
- Введенные данные превышают человеческий потенциал

Если пользователь допустил ошибку при вводе данных, нажмите CLEAR (Очистить), введите правильную информацию и нажмите ENTER (Ввод). Важно делать Фитнес-тест в одних и тех же условиях каждый раз. Ваш пульс зависит от многих факторов, включая:

- Сколько часов Вы спали предыдущей ночью (рекомендовано по меньшей мере 7 часов)
- Время суток
- Время последнего приема пищи (рекомендовано через 2-4 ч после последнего приема пищи)
- Время последнего употребления сигарет или жидкости, содержащей кофеин или алкоголь (рекомендовано по меньшей мере через 4 часа)
- Время последней тренировки (рекомендовано по меньшей мере через 6 часов)

Для получения наиболее точных результатов фитнес-теста, рекомендовано делать его в течение трех дней подряд и вывести среднее число из трех конечных результатов.

Результаты теста:

ЖЕНЩИНЫ (МЛ/КГ/МИН)

Возраст	Очень плохо	Плохо	Средне	Хорошо	Отлично	Превосходно
13-19	<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

МУЖЧИНЫ (МЛ/КГ/МИН)

Возраст	Очень плохо	Плохо	Средне	Хорошо	Отлично	Превосходно
13-19	<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

Пример Программы

Установка программ HILL, RANDOM, SPORT TRAINING 5K, и SPORT TRAINING 10K включает выбор уровня. Слово «уровень» (LEVEL) относится к диапазону угла наклона бегового полотна в %. Всего на этой беговой дорожке 20 уровней. Таблица соответствия уровня углу наклона в %:

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

Каждый «холм» появляется в программном окне как ряды световых индикаторов, расположенные друг над другом (в колонке). Количество рядов в колонке соответствует проценту наклона. Используйте Стрелки или числовую клавиатуру, чтобы поменять уровень сложности.

Установка программы

При настройке программы, используйте числовую клавиатуру, чтобы ввести TIME (Время), INCLINE (Наклон), или Стрелки скорости, чтобы выделить на мониторе нужные показатели. Для подтверждения каждого выбора нажмите ENTER. Введенные показатели можно изменять в течение всех программных тренировок, кроме программы **FIT TEST.** Ниже приведена пошаговая инструкция по установке программ:

QUICK START
(Быстрый старт)
Нажмите QUICK START

GOAL (Целевая)
1. TIME GOAL (Целевое время)
Нажмите GOAL
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите время
Введите возраст
Введите уровень наклона
Введите скорость
Начало программы

2. DISTANCE GOAL (Целевая дистанция)
Нажмите GOAL
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите дистанцию
Введите возраст
Введите уровень наклона
Введите скорость
Начало программы

3. CALORIES GOAL (Целевые калории)
Нажмите GOAL
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите калории
Введите возраст
Введите уровень наклона
Введите скорость
Начало программы

HRC (Контроль Зоны Пульса)
1. HILL HEART RATE CONTROL (Холмы)
Нажмите HRC
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите время
Введите возраст
Введите целевой пульс
Введите скорость
Начало программы

2. INTERVAL HEART RATE CONTROL (Интервальная)
Нажмите HRC
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите время
Введите возраст
Введите целевой пульс
Введите скорость
Начало программы

3. INTENSIVE HEART RATE (Интенсивная)
Нажмите HRC
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите время
Введите возраст
Введите целевой пульс
Ведите скорость ходьбы
Введите скорость бега
Начало программы

PHYSICAL TEST (Физический тест)
1. SUPERIOR PHYSICAL TEST (Высший Физический тест)
Нажмите PHYSICAL
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Введите вес
Введите возраст
Введите пол
Введите скорость
Начало программы

2. EXTREME PHYSICAL TEST (Экстремальный Физический тест)
Нажмите PHYSICAL
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Если больше 5000, нажмите 0-1, чтобы подтвердить
Введите вес
Введите возраст
Введите пол
Введите скорость
Начало программы

3. ENDURANCE PHYSICAL TEST (Физический тест на выносливость)
Нажмите PHYSICAL
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Если больше 5000,нажмите 0-1, чтобы подтвердить
Введите вес
Введите возраст
Введите пол
Введите скорость
Начало программы

4. GERKIN PROTOCOL
Нажмите PHYSICAL
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите возраст
Введите целевой пульс
Начало программы

5. PEB TEST (Батарея физической эффективности)
Нажмите PHYSICAL
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите возраст
Введите пол
Начало программы

PROGRAM (Программы)

1. MANUAL(Ручная)

Нажмите PROGRAM
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Введите вес
Введите время
Введите возраст
Введите уровень наклона
Введите скорость
Начало программы

2. RANDOM (Произвольная)

Нажмите PROGRAM
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Введите вес
Введите время
Введите возраст
Введите уровень нагрузки
Введите скорость
Начало программы

3. HILL (Холмы)

Нажмите PROGRAM
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Введите вес
Введите время
Введите возраст
Введите уровень нагрузки
Введите скорость
Начало программы

4. SPEED INTERVAL (Интервал скорости)

Нажмите PROGRAM
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Введите вес
Введите время
Введите возраст
Введите уровень наклона
Введите скорость ходьбы
Введите скорость бега
Начало программы

5. FAT BURN (Сжигание жира)

Нажмите PROGRAM
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Введите вес
Введите время
Введите возраст
Введите целевой пульс
Введите скорость
Начало программы

6. CARDIO (Кардио)

Нажмите PROGRAM
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Введите вес
Введите время
Введите возраст
Введите целевой пульс
Введите скорость
Начало программы

● TRAINING

1. FITNESS TRAINING 5K

Нажмите TRAINING
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите возраст
Введите уровень нагрузки
Введите скорость
Начало программы

2. FITNESS TRAINING 10K

Нажмите TRAINING
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите возраст
Введите уровень нагрузки
Введите скорость
Начало программы

● FIT TEST (Фитнес тест)

Нажмите FIT TEST
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите возраст
Введите пол
Введите скорость
Начало программы

1. ERROR6 (ОШИБКА6): не работает двигатель наклона
2. CM: ОШИБКА КОММУНИКАЦИЙ
3. OV: ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ
4. OC: СВЕРХТОК
5. OT: ПЕРЕГРЕВ
6. LV: НИЗКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ