

**Тренажер для реабилитации и  
велнеса WALKPAL**

**РУКОВОДСТВО ПО  
ЭКСПЛУАТАЦИИ**



## **ПОЗДРАВЛЯЕМ!**

Вы стали обладателем тренажера для реабилитации и велнеса **AEROFIT WALKPAL**. 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 центром **AEROFIT PROFESSIONAL** по контактной информации, указанной ниже:

Тел.: 8(800) 777-70-70 (многоканальный)  
Электронный адрес: [aerofit2013@yandex.ru](mailto: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](http://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.	Включение / Выключение тренажера .....	11
5.2.	Система аварийной остановки .....	11
5.3.	Беговое полотно и база двигателя подъема .....	12
6.	Общий вид тренажера и инструкция по сборке .....	13
6.1.	Общий вид тренажера .....	13
6.2.	Инструкция по сборке .....	14
7.	Инструкция по эксплуатации консоли .....	19
7.1.	Описание консоли.....	19
7.2.	Основные инструкции по работе .....	19
7.3.	Описание программ.....	20



## №1. Введение:

### 1.1. Область применения:

Тренажер для реабилитации и велнеса *AEROFIT WALKPAL* предназначен для оздоровительного фитнеса и реабилитации.

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 – 1,5 л.с.

Диапазон скорости – 0,2 – 8,0 км/ч

Угол наклона – 0% - 10%

Вал бегового полотна – 60 мм

Максимальный вес пользователя – 140 кг

Электронная система торможения

### Габариты:

Беговое полотно, (Д x Ш): 510 x 1340 мм

Габариты тренажера, (Д x Ш x В): 2036 x 854 x 1190 мм

Габариты упаковки, (Д x Ш x В): 2225 x 960 x 360 мм

Объем: 0,77 м<sup>3</sup>

### Вес:

Вес нетто – 92 кг

Вес брутто – 102 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. Будьте осторожны, не подносите руки близко к базе двигателя подъема, пока дорожка поднимается или опускается. (см. п. 5.4. данного руководства). 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.

# AeroFit

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 **AEROFIT WALKPAL**.



## №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**

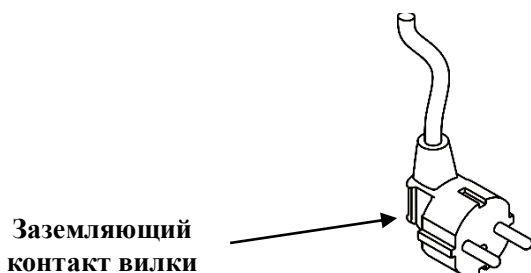


рис.1

## 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

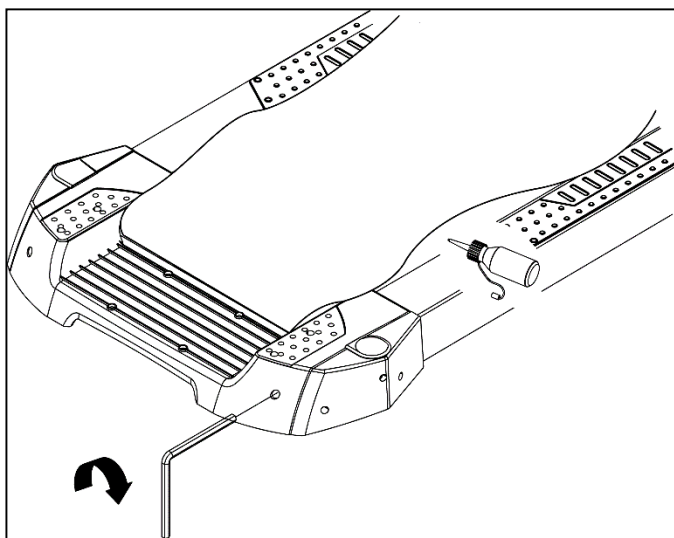
**Перед началом эксплуатации** беговой дорожки необходимо смазать беговое полотно силиконовой смазкой, которая идет в комплекте. В случае эксплуатации беговой дорожки без смазки, гарантия на беговое полотно и деку аннулируется!

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

Используя шестигранный ключ ослабьте винты, которые отвечают за натяжение бегового полотна (как показано на рисунке). Затем приподнимите беговое полотно и нанесите смазку на центральную область деки. Затяните винты 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!**

## 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).

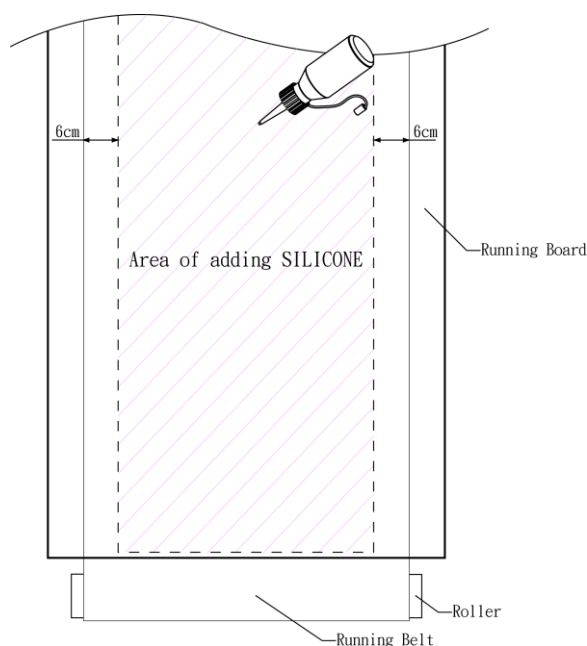


рис. 2

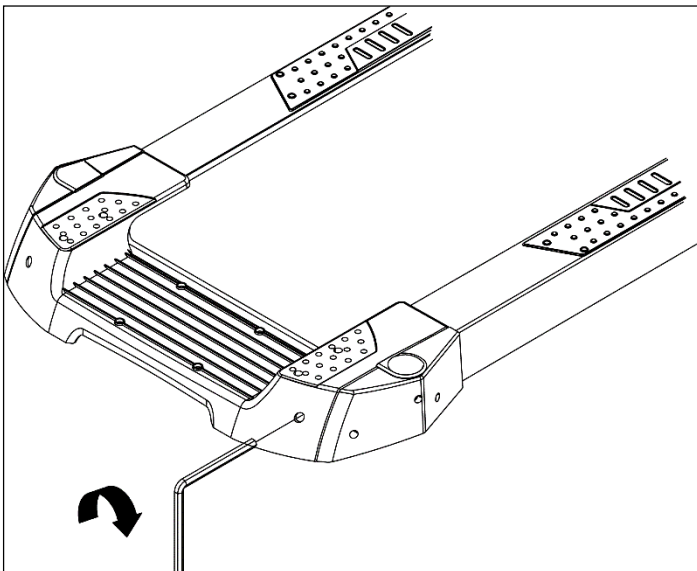
## Центровка бегового полотна

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, то Вы должны затянуть правый регулировочный винт при помощи ключа на 1/4 оборота по часовой стрелке, как показано на рисунке. Если беговое полотно сместилось влево, затяните левый винт на 1/4 по часовой стрелке. После включения беговой дорожки, полотно должно встать на место. Если этого не произошло, повторите процедуру. Не используйте тренажер, пока беговое полотно не отцентрировано.

Положение бегового полотна может быть не совсем в центре, с легким сдвигом вправо или влево – все зависит от последнего пользователя: его манеры бега и веса. Не нужно центровать полотно, если оно не набегаёт на одну из сторон.



### **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.**

## №5. Включение тренажера и безопасная эксплуатация:

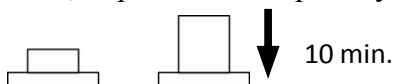
### 5.1. Включение / Выключение тренажера:

#### 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.

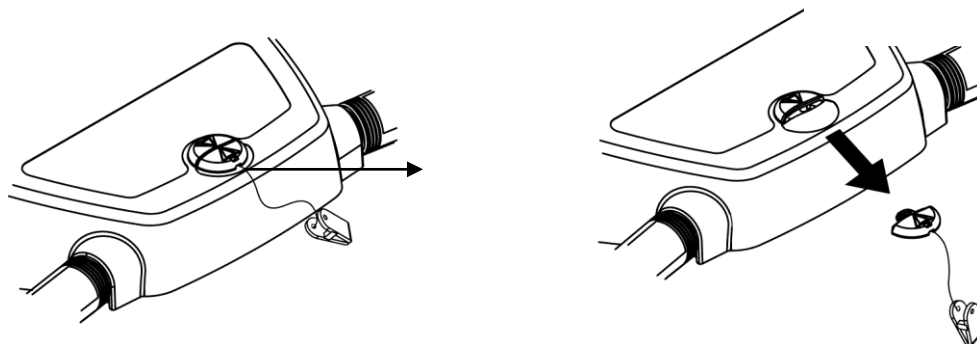


Прежде, чем начать работу на тренажере, включите питание, возьмитесь за перила и затем наступите на тренажер. Встаньте на полосы защиты и затем нажмите "НАЧАЛО/START» для включения движения. Когда мотор работает на низкой скорости, поставьте ноги в центр дорожки. Не забудьте пристегнуть клипсу от кнопки безопасности на панели, которая заставит тренажер остановиться немедленно, если Вы упадете или почувствуете себя некомфортно. Если произошла чрезвычайная ситуация, Вы можете опереться на передние или боковые перила и переместить Ваши ноги от бегового полотна к полосам защиты.

### 5.2. Система аварийной остановки:

Беговая дорожка оборудована системой экстренного прекращения работы.

Рис. 1 Выдерните ключ безопасности потянув за веревку, беговая дорожка остановится.

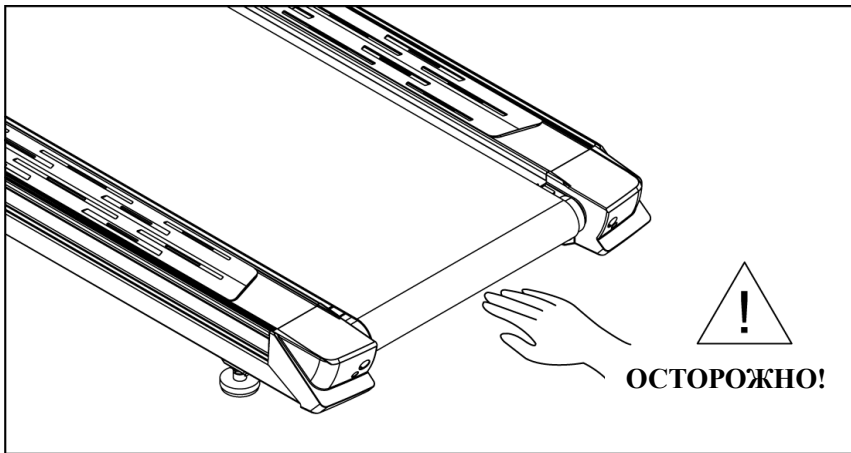


**Внимание:** для продолжения тренировки, необходимо вернуть ключ безопасности в изначальное положение. Беговая дорожка продолжит работу только со вставленным ключом безопасности.

## 5.3. Беговое полотно и база двигателя подъема:

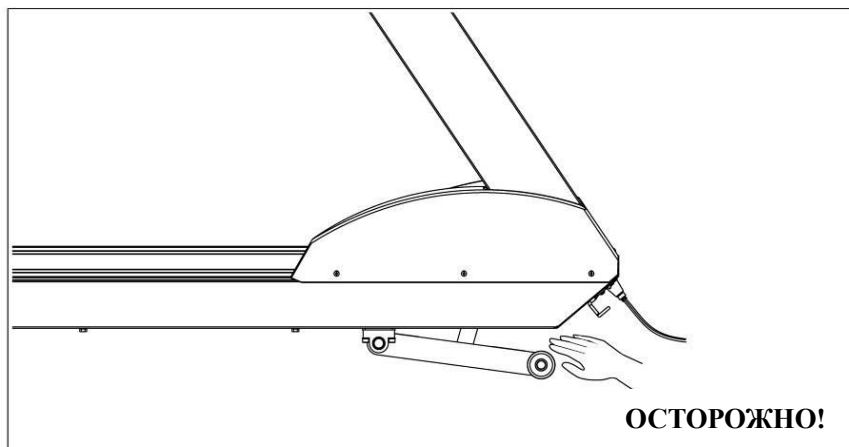
### Беговое полотно

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



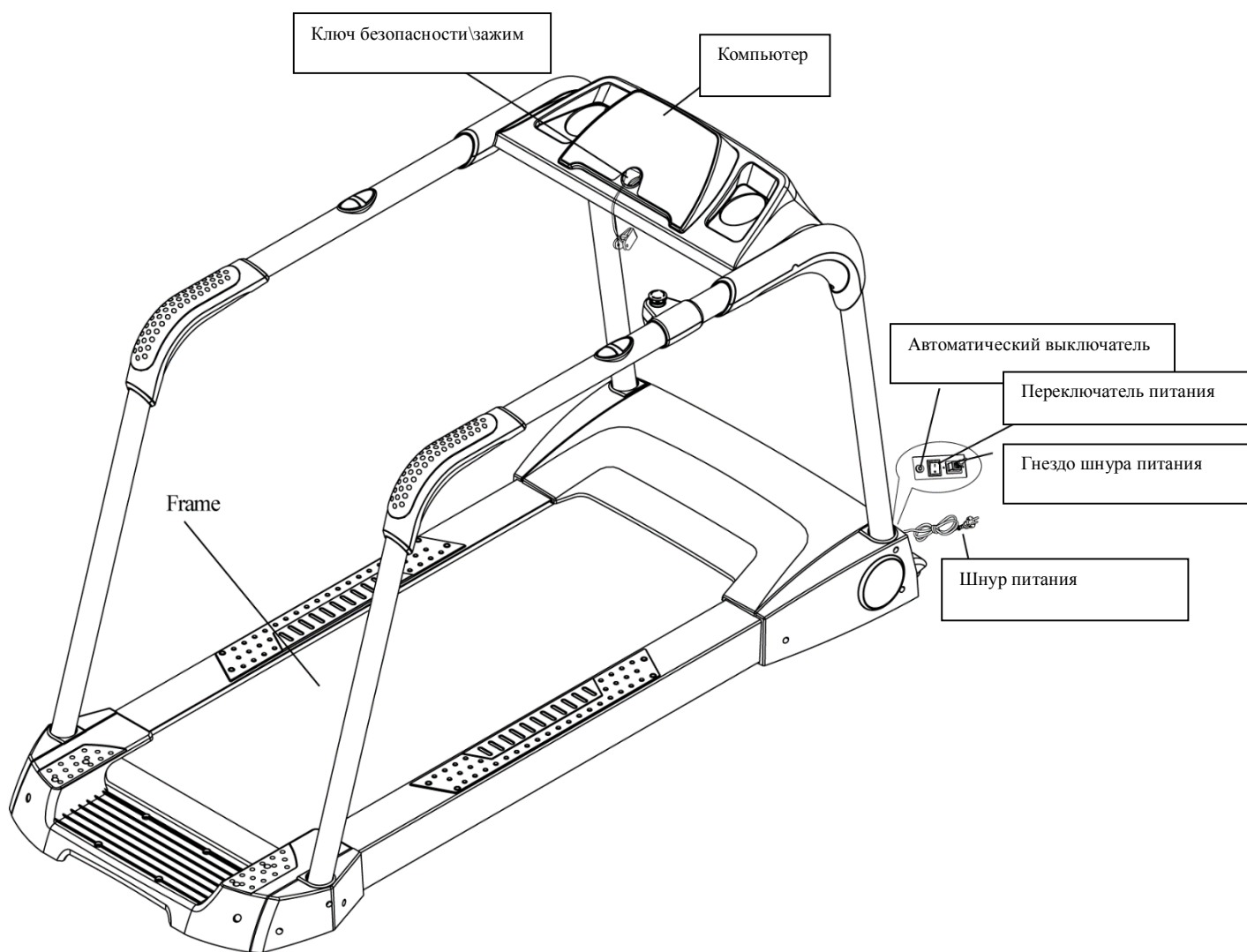
### База двигателя подъема

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



## №6. Общий вид тренажера и инструкция по сборке:

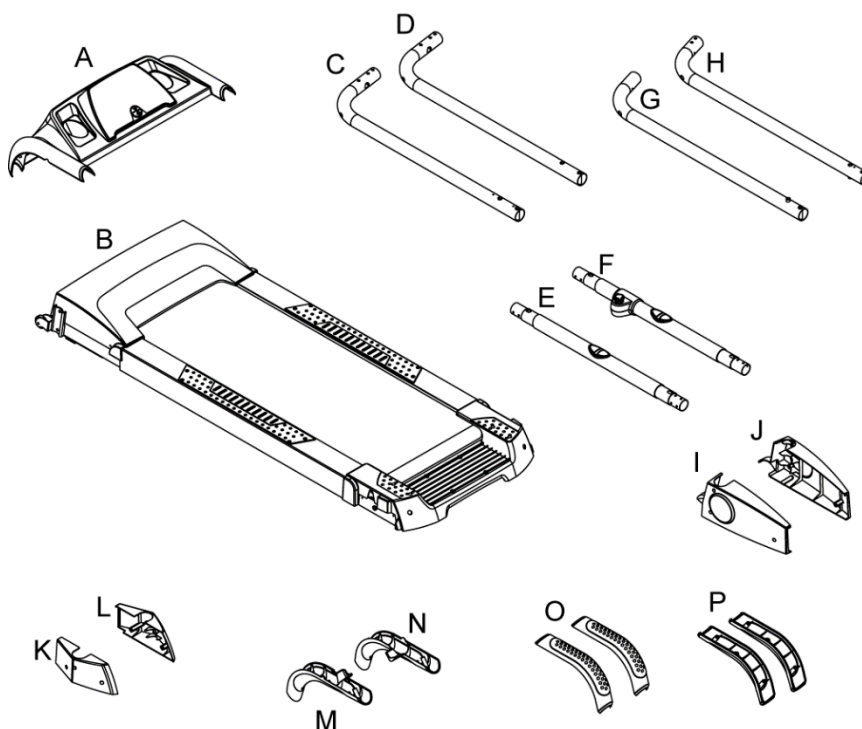
### 6.1. Общий вид тренажера:



## 6.2. Инструкция по сборке:

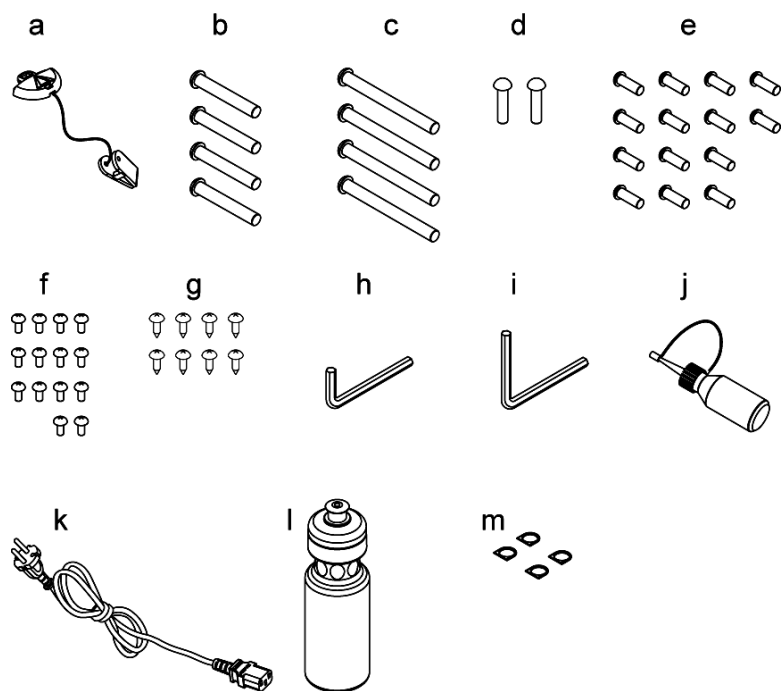
### Сборочный лист

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



№	Описание	Кол-во
A	Компьютер	1
B	Рама	1
C	Левый поручень (Передняя секция)	1
D	Правый поручень (Передняя секция)	1
E	Левый поручень (Средняя секция)	1
F	Правый поручень (Средняя секция)	1
G	Левый поручень (Задняя секция)	1
H	Правый поручень (Задняя секция)	1
I	Передний боковой защитный кожух рамы (левый)	1
J	Передний боковой защитный кожух рамы (правый)	1
K	Задний боковой защитный кожух рамы (левый)	1
L	Задний боковой защитный кожух рамы (правый)	1
M	Нижний защитный кожух поручня (левый, передний)	1
N	Нижний защитный кожух поручня (правый, передний)	1
O	Задний защитный кожух перила (верхний)	2
P	Задний защитный кожух перила (нижний)	2

## Крепежный комплект

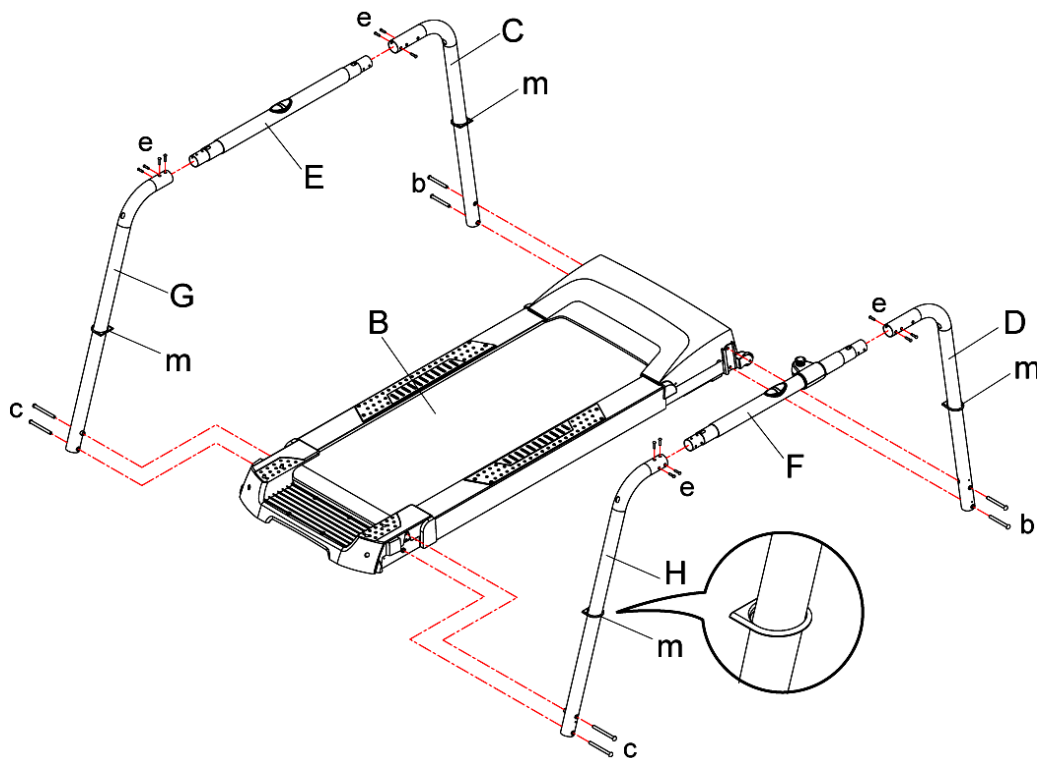


№	Описание	Кол-во
a	Ключ безопасности/клипса	1
b	Болт M10xP1.5x60(15мм)	4
c	Болт M10xP1.5x70(25мм)	4
d	Болт M8xP1.25x70	2
e	Болт M8xP1.25x15	14
f	Винт M5xP0.8x12	14
g	Винт Ø4x20	8
h	Шестигранник 5mm x 70mm x 70mm	1
i	Шестигранник 6mm x 80mm x 80mm	1
j	Силиконовая смазка	1
k	Шнур питания	1
l	Бутылка для воды	1
m	Резиновые заглушки для поручней	4

## Этапы сборки

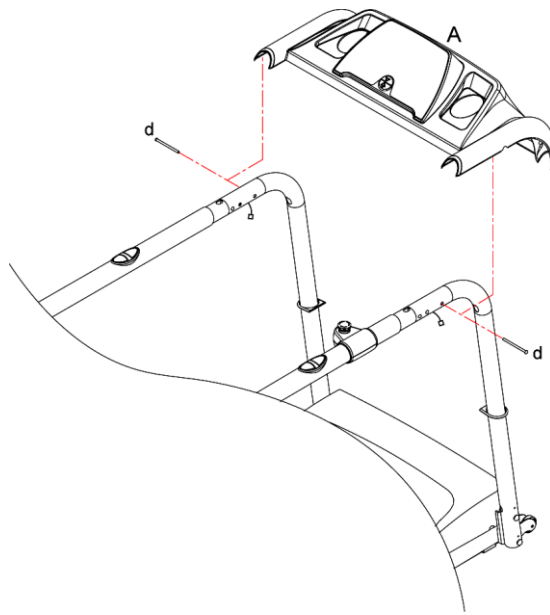
### Шаг 1

1. Закройте соединения металлических труб поручня резиновыми заглушками (m), затем соедините левые перила (C, E, G) и зафиксируйте с помощью винта (e). Затяните слева вертикально винтами (b, c) и зафиксируйте на раме (см. рисунок справа).
2. Закройте соединения металлических труб поручня резиновыми заглушками (m), затем соедините правые перила (D, F, H) и закрутите винтом (e), после этого затяните справа вертикально винтами (b, c), затем вытащите провод управления справа вертикально с резьбой, направляющей и зафиксируйте справа вертикально на раму (см. рисунок справа).
- 2.1. Прежде чем закручивать винт (b, c), пожалуйста, вставьте винты в отверстия соединительного винта. После установки компьютерной панели в шаге 2, Вы можете закрутить винты (b, c).
- 2.2. Чтобы избежать травм, эти действия должны совершаться вдвоем и никогда не должны совершаться в одиночку.



3. Зафиксируйте левую и правую вертикали, установите компьютер на раму как показано на рисунке, затем соедините контрольные провода и закрутите винтами (d, e). При соединении проводов обратите внимание, соответствуют ли они правильному цвету. Эти действие должны быть совершены вдвоем, во избежание травм.

# AeroFit

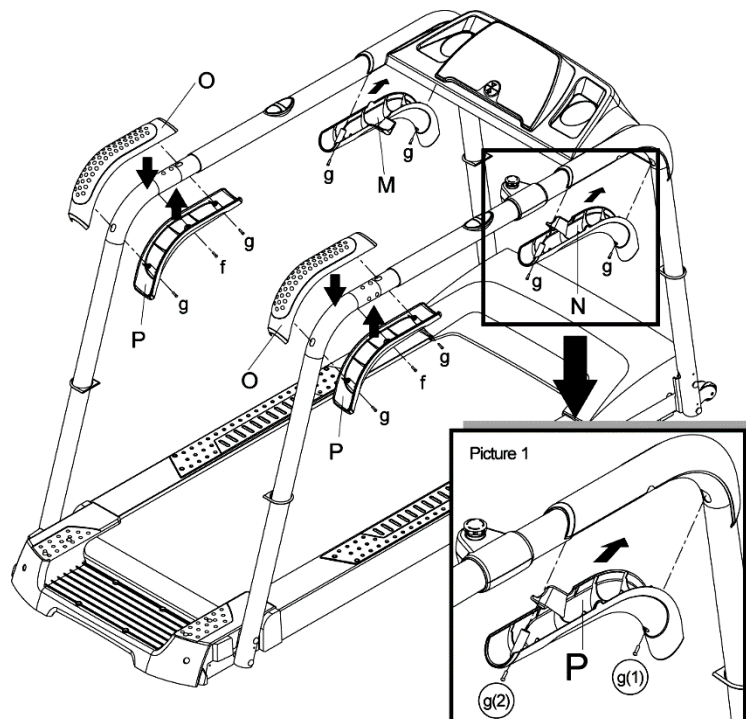


4. Установите декоративные покрытия (M, N, O, P) как показано на картинке справа, затем затяните винтами (f, g).

4.1 Пожалуйста, затяните сперва винт g (1), потом винт g (2). Закрутите винты в наклонном положении как показано на Рисунке 1.

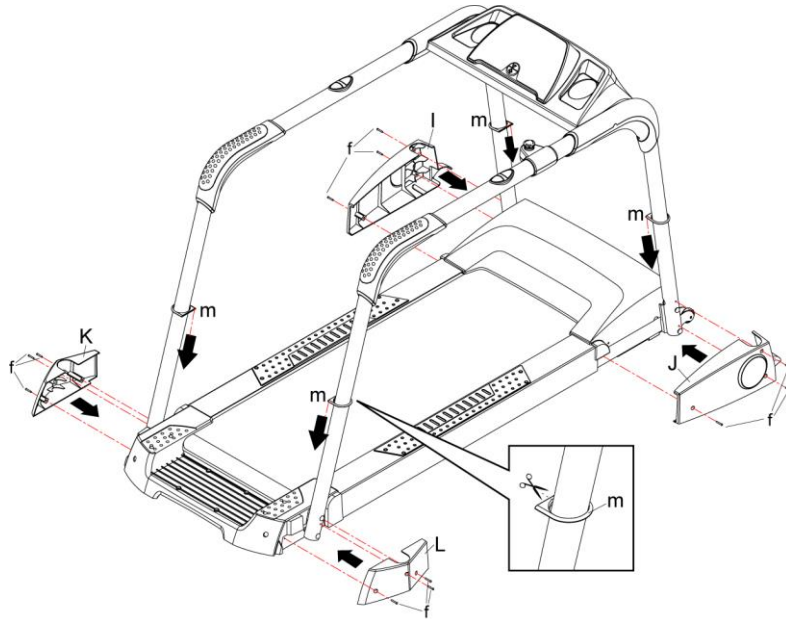
4.2. При сборке переднего декоративного покрытия поручня, провода должны быть помещены внутри покрытия (M, N) и не должны быть снаружи.

4.3. При фиксации винтов удостоверьтесь, что не повредили контрольные провода в трубе.



5. После завершения предыдущих шагов вставьте (m) в нижний поручень и установите все защитные кожухи рамы согласно рисунку, затем закрутите винты (f). Поздравляем! Сборка завершена.

P.S. Если рама полностью собрана, но не покрыта резиновой трубкой (m), Вы можете обрезать резиновую трубку (m) и надеть ее на раму.



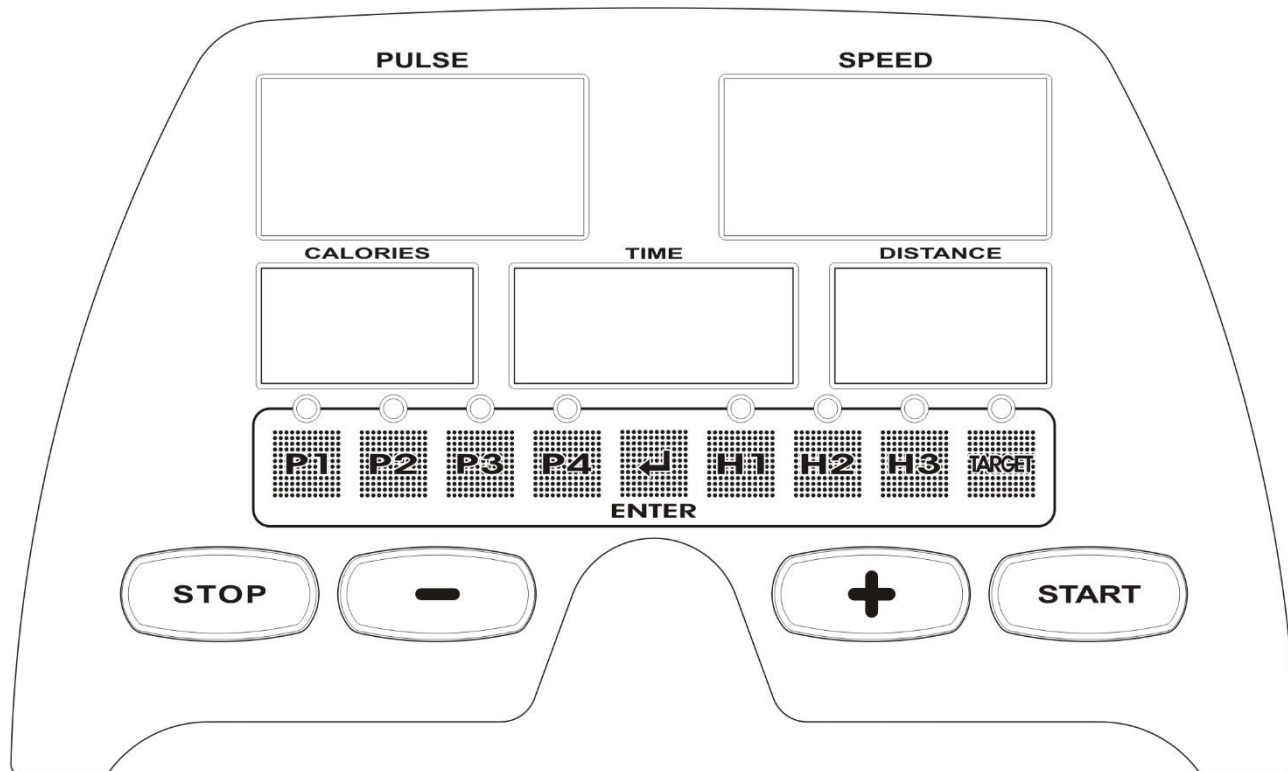
**Примечание 1:**

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

## №7. Инструкция по эксплуатации консоли:

### 7.1. Описание консоли:

Консоль оснащена светодиодным матричным дисплеем. На дисплее отображается информация о скорости, уровне подъема, пройденном времени, оставшемся времени, дистанции, темпе, калориях. Пользователи могут вносить личные данные и задавать свои параметры для любой тренировки.



### 7.2. Основные инструкции по работе:

1. При включении беговой дорожки окно «Time» показывает вес пользователя по умолчанию - 70 кг. Пользователь может ввести собственный вес при помощи кнопок UP/DOWN, диапазон веса 23-130 кг. Это значение должно вводиться заново каждый раз после включения тренажера или в случае если ключ безопасности был выдернут. После установки, нажмите ENTER для подтверждения. Показатель веса необходим для подсчета калорий, сожженных во время тренировки.
2. Если пользователь хочет приступить к тренировке без ввода данных, то он может начать тренировку незамедлительно при помощи нажатия кнопки START.
3. Также, пользователь может нажать кнопку START, находясь в режиме ожидания. Беговая дорожка запустится через 3 секунды в ручном режиме на самой низкой скорости. Нажмите кнопки SPEED UP или DOWN для уменьшения или увеличения скорости.
4. Если вы нажмете STOP в процессе тренировки, для того чтобы попасть в режим Паузы, в окне TIME появится слово STOP.
5. В режиме Пауза, если Вы не возобновите тренировку в течение 5 минут, то тренажер будет автоматически переведен в режим ожидания.
6. Находясь в режиме Пауза, удерживайте кнопку STOP в течение 3 секунд и тренажер перейдет в режим ожидания.

7. После окончания тренировки, в окне TIME появится надпись END, и беговая дорожка вернется в режим ожидания в течение 30 секунд.
8. Когда окно TIME покажет END, окно SPEED выведет среднюю скорость, окно PULSE выведет средний показатель пульса.
9. Если беспроводной сигнал пульса будет обнаружен, то функция пульса отдаст приоритет этому значению.
10. По достижению 2000 км дистанции, система автоматически напомнит Вам о необходимости смазать беговую дорожку. В режиме ожидания, окно TIME будет показывать слово OIL (смазка) в течении 5 секунд и затем перейдет в стандартный режим ожидания. После добавления смазки, пожалуйста, удерживайте кнопку ускорения и уменьшения скорости в течении 5 сек, чтобы обнулить данные системы и убрать надпись о необходимости добавить смазку с экрана беговой дорожки.
11. Если Вы хотите произвести плавную остановку, нажмите STOP один раз. Тем самым тренажер войдет в режим Паузы и будет останавливаться, постепенно уменьшая скорость.
12. Если Вы нажмете кнопку безопасности или вынете ключ безопасности, то тренажер остановится в ту же секунду.

### 7.3. Описание программ:

На беговой дорожке установлены 4 заданные программы и 4 программы Контроля Зоны Пульса. Каждая программа включает 5 уровней интенсивности.

1. P1~P4 это заданные программы, P5~P8 это программы Контроля Зоны Пульса (HRC): 55%, 65%, 75% и Целевая Зона Пульса.
2. В режиме ожидания, если пользователь нажмет кнопку PROGRAM, то окно (дистанции) DISTANCE будет показывать (уровень) LEVEL, L1~L5; окно (скорости) SPEED будет показывать первый уровень скорости для заданного (уровня) LEVEL. Окно (времени) TIME будет показывать значение по умолчанию 32 минуты (диапазон времени 20~99).
3. Нажмите кнопку увеличения SPEED UP или уменьшения DOWN для выбора уровня L1~L5.
4. Для подтверждения выбранного уровня нажмите кнопку (ввод) ENTER. Затем начнет мигать окно (время) TIME. Вы можете установить время тренировки, после выбора, нажмите кнопку (ввод) ENTER или кнопку START для начала тренировки.
5. В процессе настройки, пользователь может нажать STOP для отмены настроек и возвращения в режим ожидания.
6. В любой момент Вы можете перейти к настройкам другой программы посредством нажатия соответствующей кнопки программы.
7. Программы состоят из 32 стадий, первые три стадии – разминка, последний три стадии – заминка (охлаждение), каждая из этих стадий имеет продолжительность в 3 минуты. Нельзя самостоятельно менять скорость на стадии Заминка (охлаждение).
8. После окончания тренировки, в окне TIME появится надпись END и мотор остановится.
9. В настройках программы Контроля Зоны Пульса (HRC 55%.65%.75%), показатель возраста отображается в окне SPEED. Пользователь может ввести собственный возраст при помощи кнопок UP/DOWN, возраст по умолчанию – 30 лет, диапазон возраста 13~80. Пульс отображается в окне PULSE. Нажмите ENTER для ввода времени тренировки. Время по умолчанию – 20 мин, диапазон времени 5~99 мин. После настроек, нажмите ENTER или START для начала тренировки. Показатель пульса рассчитывается по формуле:  $(220 - \text{возраст}) * \%$ . Примечание: при установке возраста, в окне TIME появится слово AGE, введенное значение возраста будет мигать в окне SPEED. При установке времени, введенное значение будет мигать в окне TIME.
10. В программе Целевая Зона Пульса, значение возраста AGE отображается в окне SPEED,

возраст по умолчанию - 30, диапазон возраста 13~80. Пульс отображается в окне PULSE. При установке возраста, в окне TIME появится слово AGE, введенное значение возраста будет мигать в окне SPEED. При установке целевой зоны пульса, в окне TIME появится слово BPM, окно PULSE будет мигать. При установке времени, введенное значение будет мигать в окне TIME, время по умолчанию - 20, диапазон 5~99. После установки, нажмите ENTER или START для начала тренировки.

11. Программы Контроля Зоны Пульса (HRC) работают только с нагрудным ремнем (телеметрия пульса).
12. Пожалуйста, обратитесь к нижеприведенной диаграмме, для того чтобы понять взаимосвязь между возрастом и пульсом в Целевой Зоне Пульса.

Возраст	ПУЛЬС			Возраст	ПУЛЬС			Возраст	ПУЛЬС			Возраст	ПУЛЬС		
	В	Знач. по умолч.	Н		В	Знач. по умолч.	Н		В	Знач. по умолч.	Н		В	Знач. по умолч.	Н
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

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

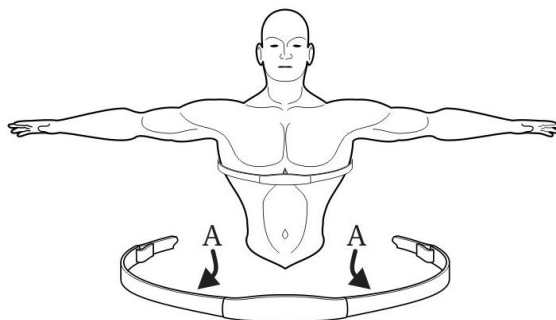
На передних рукоятках тренажера расположены сенсорные датчики. Во время тренировки возьмитесь за датчики, консоль выведет данные пульса после 15-30 секунд контакта с датчиками, для корректного считывания данных пульса необходимо плотно прижать руки к металлическим пластинам.

### 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 соприкоснуться 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.

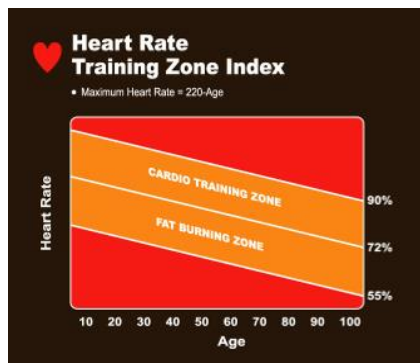
Рисунок: Как правильно одевать и носить ремень



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.

## Общее определение Целевого Пульса

Перед началом тренировки, введите возраст, система автоматически отобразит Целевой Пульс\* в зависимости от выбранной программы. Интерактивная таблица соотношения пульса и возраста основана на среднестатистических данных и разделена на 4 зоны. Каждая зона имеет свой интервал пульса и свою интенсивность.



AGE	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

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

Для считывания пульса во время тренировки необходимо надеть нагрудный ремень или другой аксессуар с нагрудным датчиком.



## Профили тренировок:

P1 УРОВЕНЬ 1																																
СТАДИЯ	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
СКОРОСТЬ	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
P1 УРОВЕНЬ 2																																
СТАДИЯ	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
СКОРОСТЬ	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
P1 УРОВЕНЬ 3																																
СТАДИЯ	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
СКОРОСТЬ	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3
P1 УРОВЕНЬ 4																																
СТАДИЯ	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
СКОРОСТЬ	3	5	5	7	7	7	7	7	7	5	5	3	5	5	7	7	7	7	7	7	5	5	3	5	5	7	7	7	7	5	5	3
P1 УРОВЕНЬ 5																																
СТАДИЯ	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
СКОРОСТЬ	3	5	7	8	8	8	8	7	7	5	5	3	5	7	8	8	8	8	7	7	5	5	3	5	7	8	8	7	7	5	5	3

# AeroFit

P2 УРОВЕНЬ1																																	
СТАДИЯ	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	
СКОРОСТЬ	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1
P2 УРОВЕНЬ2																																	
СТАДИЯ	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	
СКОРОСТЬ	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	
P2 УРОВЕНЬ3																																	
СТАДИЯ	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	
СКОРОСТЬ	1	1	1	3	3	5	5	5	3	3	1	1	1	3	3	5	5	5	3	3	1	1	1	3	3	5	5	3	3	1	1	1	
P2 УРОВЕНЬ4																																	
СТАДИЯ	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	
СКОРОСТЬ	1	3	3	5	7	7	7	5	5	3	3	1	3	3	5	7	7	7	5	5	3	3	1	3	3	5	7	7	5	3	3	1	
P2 УРОВЕНЬ5																																	
СТАДИЯ	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	
СКОРОСТЬ	1	3	5	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1	3	5	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1	3	5	7	7	5	3	1	

# AeroFit

РЗ УРОВЕНЬ 1																																			
СТАДИЯ	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			
СКОРОСТЬ	1	1	1	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	1
РЗ УРОВЕНЬ 2																																			
СТАДИЯ	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			
СКОРОСТЬ	1	1	1	1	3	3	1	5	5	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	5	5	3	1	1	1
РЗ УРОВЕНЬ 3																																			
СТАДИЯ	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			
СКОРОСТЬ	1	1	1	3	3	1	5	5	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	3	3	1	1	1	
РЗ УРОВЕНЬ 4																																			
СТАДИЯ	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			
СКОРОСТЬ	1	3	3	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	1
РЗ УРОВЕНЬ 5																																			
СТАДИЯ	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			
СКОРОСТЬ	3	3	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	3	1

# AeroFit

Р4 УРОВЕНЬ1																																	
СТАДИЯ	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	
СКОРОСТЬ	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	1
Р4 УРОВЕНЬ2																																	
СТАДИЯ	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	
СКОРОСТЬ	1	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	1
Р4 УРОВЕНЬ3																																	
СТАДИЯ	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	
СКОРОСТЬ	1	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	3	1	
Р4 УРОВЕНЬ4																																	
СТАДИЯ	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	
СКОРОСТЬ	1	3	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	7	7	7	7	7	4	1	
Р4 УРОВЕНЬ5																																	
СТАДИЯ	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	
СКОРОСТЬ	1	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	7	7	7	7	7	7	4	1	