TF20 TOUCH

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие–либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Меры безопасности

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Тренажер предназначен для домашнего использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- **ОСТОРОЖНО!** Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой;
- **ВНИМАНИЕ!** Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети;
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некоректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажёр в сервисный центр для осмотра и ремонта;
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку;
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями;
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача

кислорода;

- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Будьте осторожны при подходе к тренажеру и спуске с него.

ОСТОРОЖНО! Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

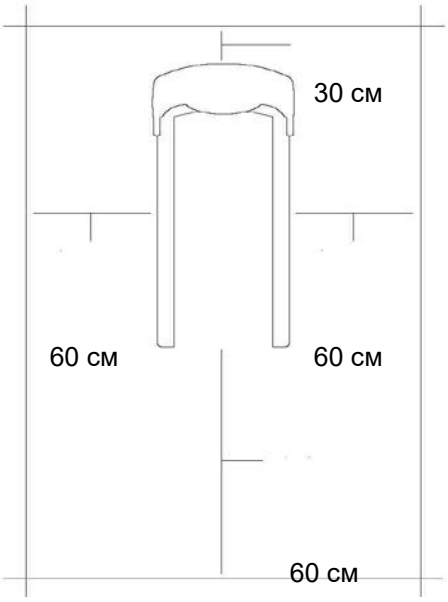
1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:

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

1. температура + 10 - + 35 С;
2. влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Настройка оборудования



Выбор места для тренажера

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 60 см позади него).

Свободное пространство сзади тренажера обеспечит вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него

Если вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера. Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.

Инструкция по заземлению

Беговая дорожка должна быть заземлена. 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. Он должен подключаться к соответствующей розетке, установленной и заземленной с соблюдением действующих нормативов. Несоблюдение данных инструкций может привести к утрате гарантии.

ОСТОРОЖНО! Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку.

Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к

инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все детали тренажёра, не до конца затянув гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажёра и сводит ваши обращения в сервисную службу до минимума. Для этого мы рекомендуем вам выполнять следующие профилактические процедуры.

Рекомендации по уходу

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

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей.

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

После каждой тренировки (ежедневно)

Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:

•Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети.

•Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой. Не используйте растворители, они могут повредить тренажер.

•Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца.

•Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колёсики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван.

•Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что оно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки.

•Убедитесь, что тренажёр находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см).

Еженедельно

Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:

•Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети.

•Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении(для складных моделей).

•Переместите тренажер в другое место.

•Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой.

•Поставьте тренажер обратно.

•

ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО!

•Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети.

•Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера.

•Выключите беговую дорожку и подождите 1 минуту.

•Снимите кожух двигателя. Дождитесь, пока все огни индикаторов на платах погаснут.

•Пропылесосьте сам двигатель и весь моторный отсек , чтобы удалить накопившийся пух или пыль. Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов.

•Пропылесосьте и протрите беговое полотно влажной тряпкой. Удалите с помощью пылесоса черные или белые частички, которые могут скопиться вокруг тренажера. Их появление является результатом нормальной работы беговой дорожки.

Дека и беговое полотно – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать требования эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей. Периодически проверять и проводить центровку и подтягивание бегового полотна, а при необходимости и техническое обслуживание беговой дорожки.

Тренажёр предназначен для домашнего использования.

Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне.
Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона.
Не выбрасывайте гарантийный талон.

NEO TREN

Гарантийный талон сервисного обслуживания №_____
Гарантийный талон действителен при заполнении всех его граф

Модель тренажера: _____
Заводской (серийный) номер: _____
Дата продажи: "___" _____ 20__ года.
Гарантийный срок обслуживания: *см. на обороте*
Ф.И.О., подпись продавца: _____ / _____ /
(подпись)

М.П. торговой организации

С условиями гарантийных обязательств ознакомлен. Претензий по качеству, внешнему виду и комплектности оборудования не имею.

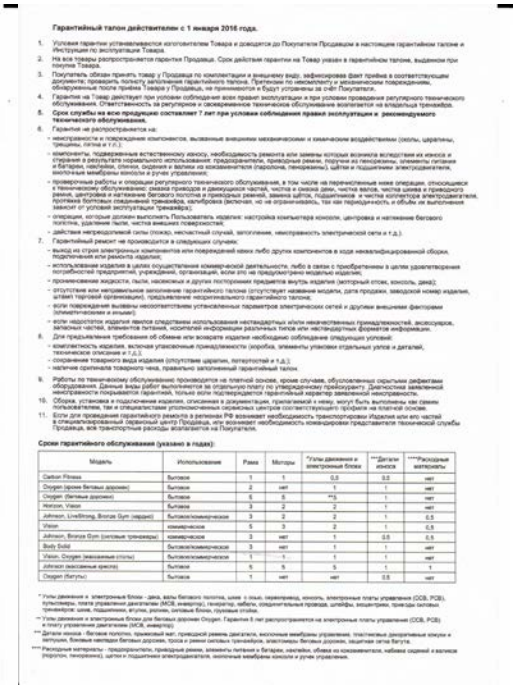
Ф.И.О. покупателя полностью: _____ / _____ /
(подпись)

*Сборку, установку и подключение оборудования произвел:**
Ф.И.О. мастера _____ / _____ /
(подпись)
Дата установки: "___" _____ 20__ года.
**По отдельному соглашению, услуга платная.*

Сведения о произведенных ремонтах: **Отметка сервисной службы:**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

По вопросам сервисного обслуживания обращайтесь:
115201 г. Москва, Каширский пр-д, д. 17, строение 9, тел.: (495) 276-28-86 (доб.107), service@neotren.ru
Или к уполномоченному дилеру, у которого было приобретено оборудование.



Гарантийный талон действителен с 1 января 2016 года.

1. Условия гарантии устанавливаются изготовителем Товара и доводятся до Покупателя Продавцом в настоящем гарантийном талоне и Инструкции по эксплуатации Товара.
2. На все товары распространяется гарантия Продавца. Срок действия гарантии на Товар указан в гарантийном талоне, выдаваемом при покупке Товара.
3. Покупатель обязан принять товар у Продавца по комплектации и внешнему виду, зафиксировав факт приёма в соответствующем документе; проверить полноту заполнения гарантийного талона. Претензии по некомплекту и механическим повреждениям, обнаруженные после приёма Товара у Продавца, не принимаются и будут устранены за счёт Покупателя.
4. Гарантия на Товар действует при условии соблюдения всех правил эксплуатации и при условии проведения регулярного технического обслуживания. Ответственность за регулярное и своевременное техническое обслуживание возлагается на владельца тренажёра.
5. **Срок службы на всю продукцию составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания.**
6. Гарантия не распространяется на:
   - неисправности и повреждение компонентов, вызванные внешними механическими и химическим воздействием (сколы, царапины, трещины, пятна и т.п.);
   - компоненты, подверженные естественному износу, необходимость ремонта или замены которых возникла вследствие их износа и старения в результате нормального использования: предохранители, приводные ремни, покрытие из пенорезины, элементы питания и батареи, наклейки, стекла, оконная и волнистая из коэкструзионного (поролона, пенорезины), щитки и подшипники электродвигателя, многочасовые мембраны консоли и ручек управления;
   - проверочные работы и операции регулярного технического обслуживания, в том числе на перечисленные ниже операции, относящиеся к техническому обслуживанию: смазка приводов и движущихся частей, чистка и смазка рамы, чистка валов, чистка шкива и приводного ремня, центровка и натяжение бегового полотна и приводных ремней, замена щёток, подшипников и чистка коллектора электродвигателя, протяжка болтовых соединений тренажёра, калибровка (включая, но не ограничиваясь, так как периодичность и объём их выполнения зависит от условий эксплуатации тренажёра);
   - операции, которые должен выполнять Пользователь изделия: настройка компьютера консоли, центровка и натяжение бегового полотна, удаление пыли, чистка внешних поверхностей;
   - действия непреодолимой силы (пожар, несчастный случай, затопление, неисправность электрической сети и т.д.).
7. Гарантийный ремонт не производится в следующих случаях:
   - выход из строя электронных компонентов или повреждений каких либо других компонентов в ходе несанкционированной сборки, подключения или ремонта изделия;
   - использование изделия в целях осуществления коммерческой деятельности: либо в связи с приобретением в целях удовлетворения потребностей предприятий, учреждений, организаций, если это не предусмотрено модельно изделием;
   - проникновение жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия (моторный отсек, консоль, дека);
   - отсутствие или неправильное заполнение гарантийного талона (отсутствует название модели, дата продажи, заводской номер изделия, штамп торговой организации), предъявление неоригинального гарантийного талона;
   - если повреждения вызваны несоответствием установленным параметров электрических сетей и другими внешними факторами (электричеством и иными);
   - если недостаток изделия явился следствием использования нестандартных или некачественных принадлежностей, аксессуаров, запасных частей, элементов питания, носителей информации различных типов или нестандартных форматов информации.
8. Для предъявления требования об обмене или возврате изделия необходимо соблюдение следующих условий:
   - комплектность изделия, включая упакованные принадлежности (коробка, элементы упаковки отдельных узлов и деталей, техническое описание и т.д.);
   - сохранение товарного вида изделия (отсутствие царапин, потертостей и т.д.);
   - наличие оригинала товарного чека, правильно заполненный гарантийный талон.
9. Работы по техническому обслуживанию производятся на платной основе, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утвержденному прейскуранту. Диагностика заявленной неисправности покрывается гарантией, только если подтверждается гарантийный характер заявленной неисправности.
10. Сборка, установка и подключение изделия, описанные в документации, прилагаемой к нему, могут быть выполнены как самим пользователем, так и специалистами уполномоченных сервисных центров соответствующего профиля на платной основе.
11. Если для проведения гарантийного ремонта в регионах РФ возникает необходимость транспортировки изделия или его частей в специализированный сервисный центр Продавца, или возникает необходимость командировки представителя технической службы Продавца, все транспортные расходы возлагаются на Покупателя.

Сроки гарантийного обслуживания (указано в годах):

Модель	Использование	Рама	Моторы	*Узлы движения и электронные блоки	**Детали износа	***Расходные материалы
Carbon Fitness	бытовое	1	1	0,5	0,5	нет
Oxygen (кроме беговых дорожек)	бытовое	2	нет	1	1	нет
Oxygen (беговые дорожки)	бытовое	5	5	**1	1	нет
Horizon, Vision	бытовое	3	2	2	1	нет
Johnson, LiveStrong, Bronze Gym (кардио)	бытовое/коммерческое	3	2	2	1	0,5
Vision	коммерческое	5	3	2	1	0,5
Johnson, Bronze Gym (силовые тренажеры)	коммерческое	3	нет	1	0,5	0,5
Body Solid	бытовое/коммерческое	3	нет	1	1	нет
Vision, Oxygen (механические стопы)	бытовое/коммерческое	1	1	1	1	нет
Johnson (массажные кресла)	бытовое	5	5	5	1	1
Oxygen (батуты)	бытовое	1	нет	нет	0,5	нет

* Узлы движения и электронные блоки - дека, валы беговой полотна, шкив с осью, маховик, консоль, электронные платы управления (СОВ, PCB), пульсометры, плата управления двигателем (МСВ, инвертор), генератор, кабели, соединительные провода, шлейфы, мешотчики, приводы силовых тренажеров: шкив, подшипники, втулки, ролики, силовые блоки, грузовые стойки.

** Узлы движения и электронные блоки для беговых дорожек Oxygen. Гарантия 5 лет распространяется на электронные платы управления (СОВ, PCB) и плату управления двигателем (МСВ, инвертор).

*** Детали износа - беговое полотно, прижимный вал, приводной ремень двигателя, многочасовые мембраны управления, пластиковые декоративные кожухи и заглушки, боковые накладки беговых дорожек, тросы и ремни силовых тренажеров, электромеры беговых дорожек, защитная сетка Батута.

**** Расходные материалы - предохранители, приводные ремни, элементы питания и батареи, наклейки, обивка из коэкструзионного, набивка сидений и валиков (поролон, пенорезина), щитки и подшипники электродвигателя, многочасовые мембраны консоли и ручек управления.

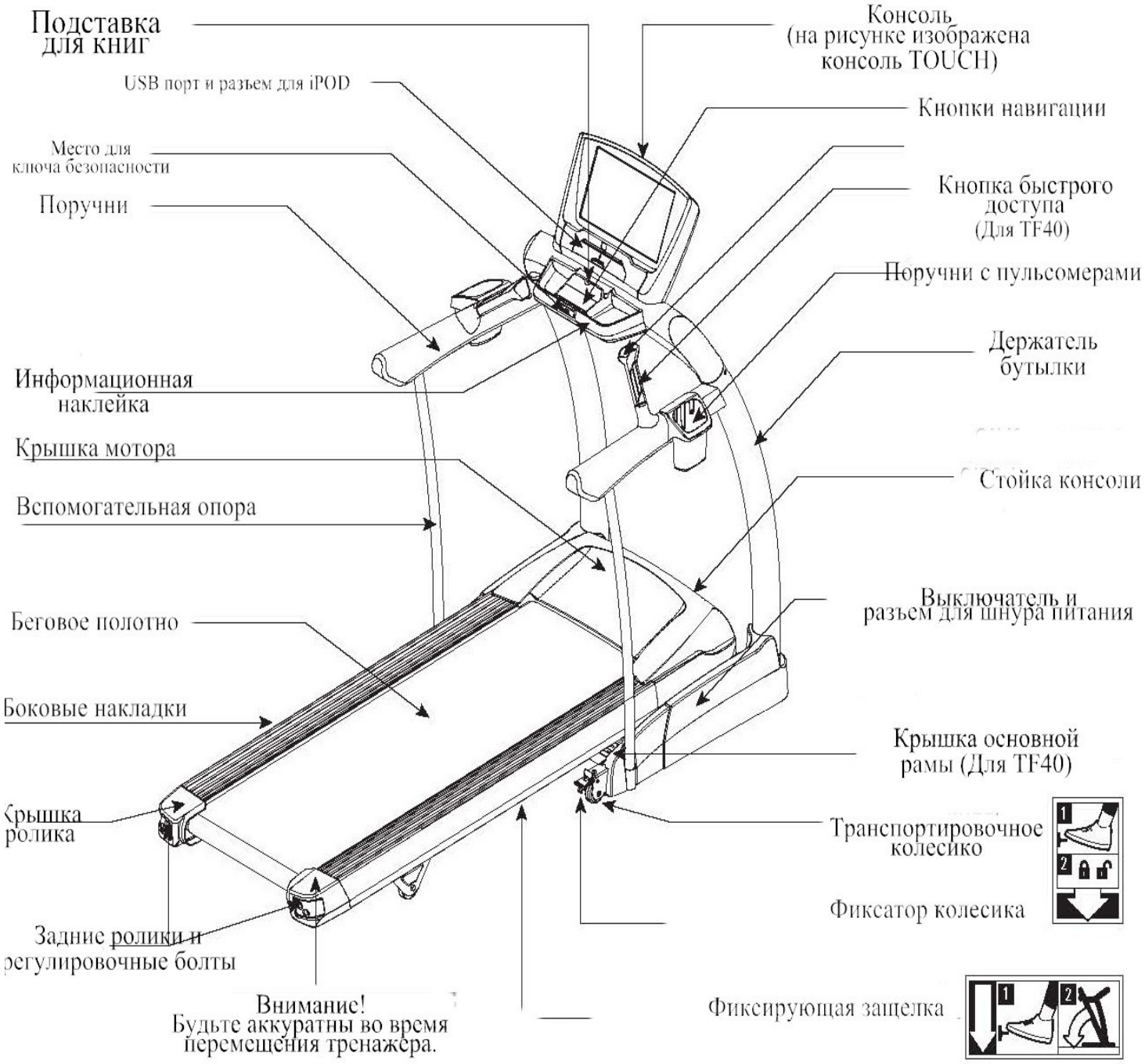
Указания по утилизации

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

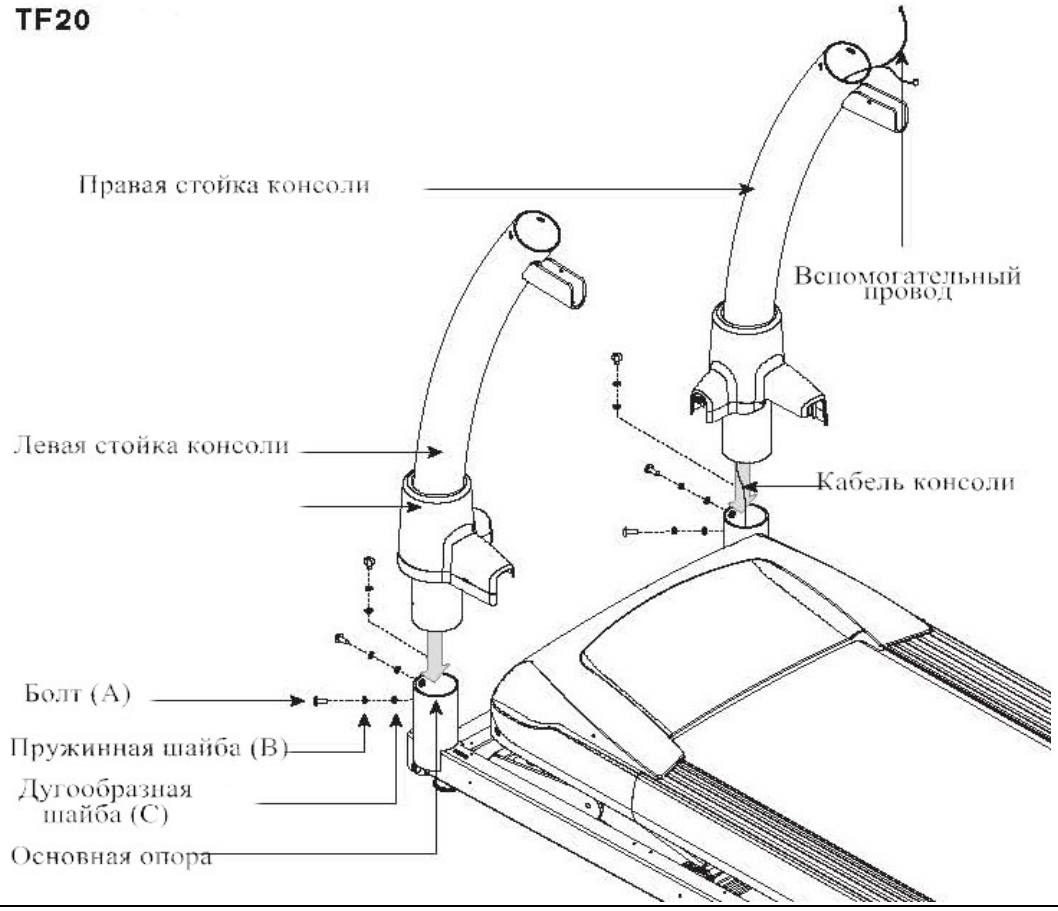
СБОРКА ОБОРУДОВАНИЯ

ВНИМАНИЕ! Во время установки винтов и болтов не следует их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки.



ШАГ 1

Сборочный комплект		
	Болт (A) 20 мм.	Кол-во: 6 шт.
	Пружинная шайба (B) 8,2 мм.	Кол-во: 6 шт.
	Дугообразная шайба (C) 8,4 мм.	Кол-во: 6 шт.



Примечание: *Данный шаг сборки только для беговой дорожки TF20.*

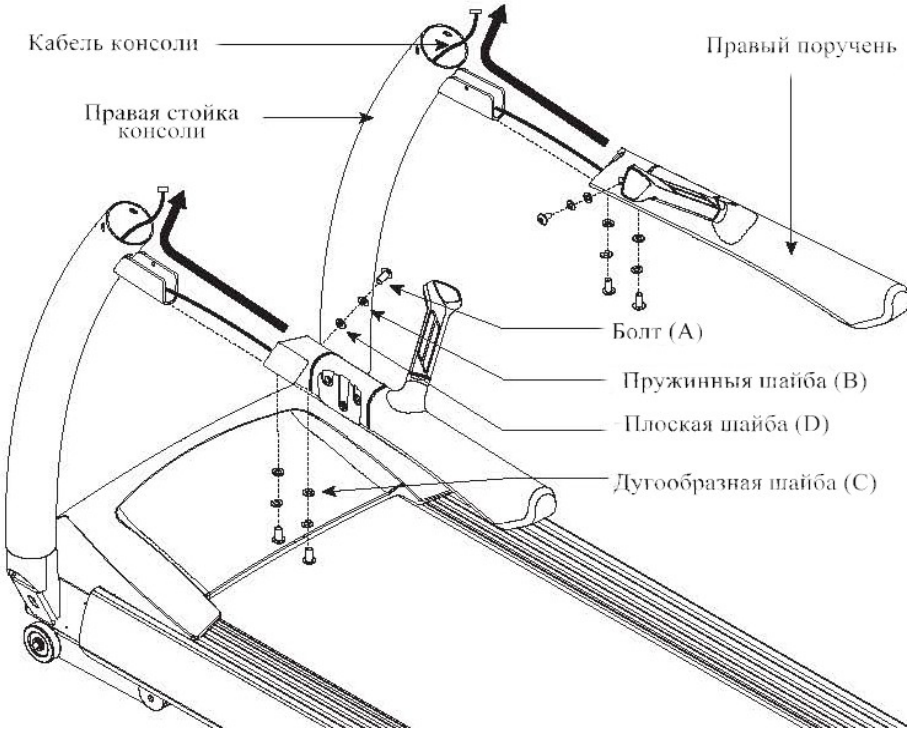
1. Откройте сборочный комплект №1;
2. Закрепите крышку на основной раме;
3. С помощью вспомогательного провода протяните кабель консоли через правую стойку. Удалите вспомогательный провод;

Примечание: *Будьте аккуратны, не перетяните провода;*

4. Закрепите стойку консоли на основной раме, используя 3 болта (A), по 3 шайбы (B и C). Не затягивайте болты крепко до завершения сборки тренажера.

ШАГ 2

Сборочный комплект		
	Болт (A) 20 мм.	Кол-во: 6 шт.
	Пружинная шайба (B) 8,2 мм.	Кол-во: 6 шт.
	Дугообразная шайба (C) 8,4 мм.	Кол-во: 6 шт.
	Плоская шайба (D) 8,2 мм.	Кол-во: 2 шт.



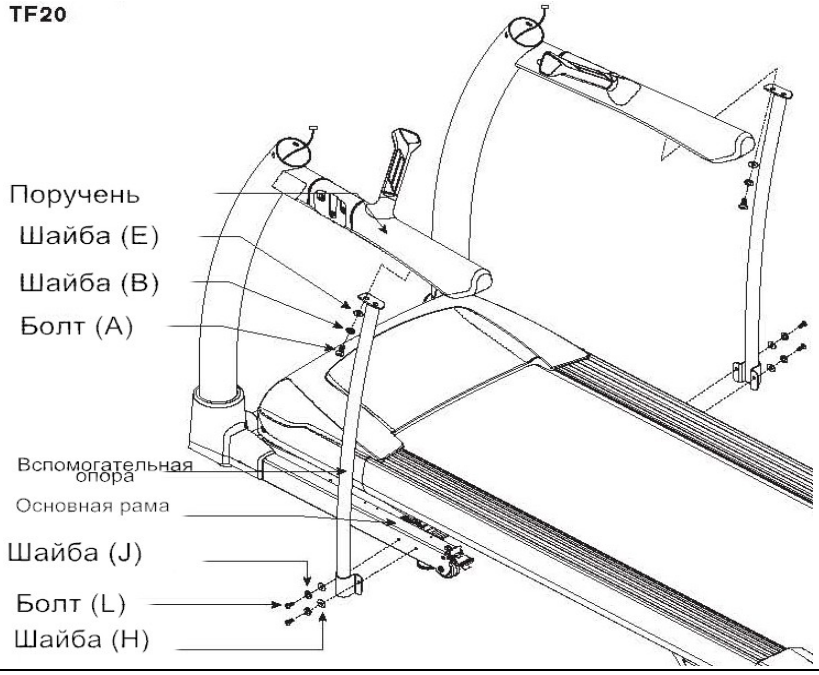
1. Откройте сборочный комплект №2;
2. Протяните кабель консоли через стойку;
3. Закрепите поручни на стойке;

Примечание: *Будьте аккуратны, не перетяните провода;*

4. Закрепите правый поручень на правой стойке консоли с помощью 1 плоской шайбы (D), 1 пружинной шайбы (B) и 1 болта (A) с нижней стороны и 2 дугообразных шайб (C), 2 пружинных шайб (B) и 2 болтов (A) с противоположной. Не затягивайте болты крепко до завершения сборки тренажера;
5. Повторите шаг для левого руля.

ШАГ 3

Сборочный комплект		
	Болт (L) 20 мм.	Кол-во: 4 шт.
	Пружинная шайба (J) 62 мм.	Кол-во: 4 шт.
	Плоская шайба (H) 6 мм.	Кол-во: 4 шт.
	Болт (A) 20 мм.	Кол-во: 2 шт.
	Пружинная шайба (B) 8,2 мм.	Кол-во: 2 шт.
	Дугообразная шайба (E) 8,4 мм.	Кол-во: 2 шт.

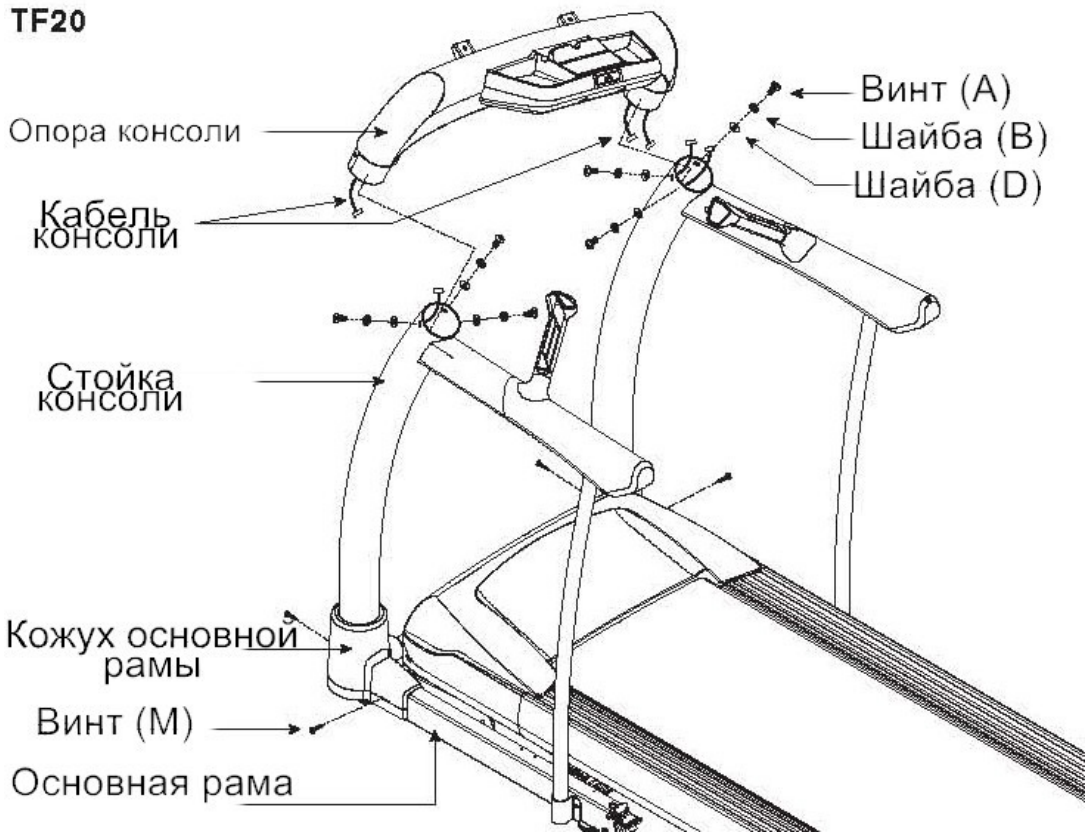


Примечание: *Данный шаг сборки только для беговой дорожки TF20.*

1. Откройте сборочный комплект №3;
2. Закрепите нижнюю часть вспомогательной опоры на основной раме, используя 2 плоские шайбы (H), 2 пружинные шайбы (J) и 2 болта (L);
3. Верхнюю часть вспомогательной стойки закрепите на поручне с помощью 1 дугообразной шайбы (E), 1 пружинной шайбы (B) и 1 болта (A);
4. Повторите шаги 2-3 для противоположной стороны. Не затягивайте болты крепко до завершения сборки.

ШАГ 4

Сборочный комплект		
	Дугообразная шайба (E) 8,4 мм.	Кол-во: 6 шт.
	Пружинная шайба (B) 8,2 мм.	Кол-во: 6 шт.
	Болт (A) 20 мм.	Кол-во:6 шт.
	Винт (M) 20 мм.	Кол-во:4 шт.



Примечание: *Данный шаг сборки только для беговой дорожки TF20.*

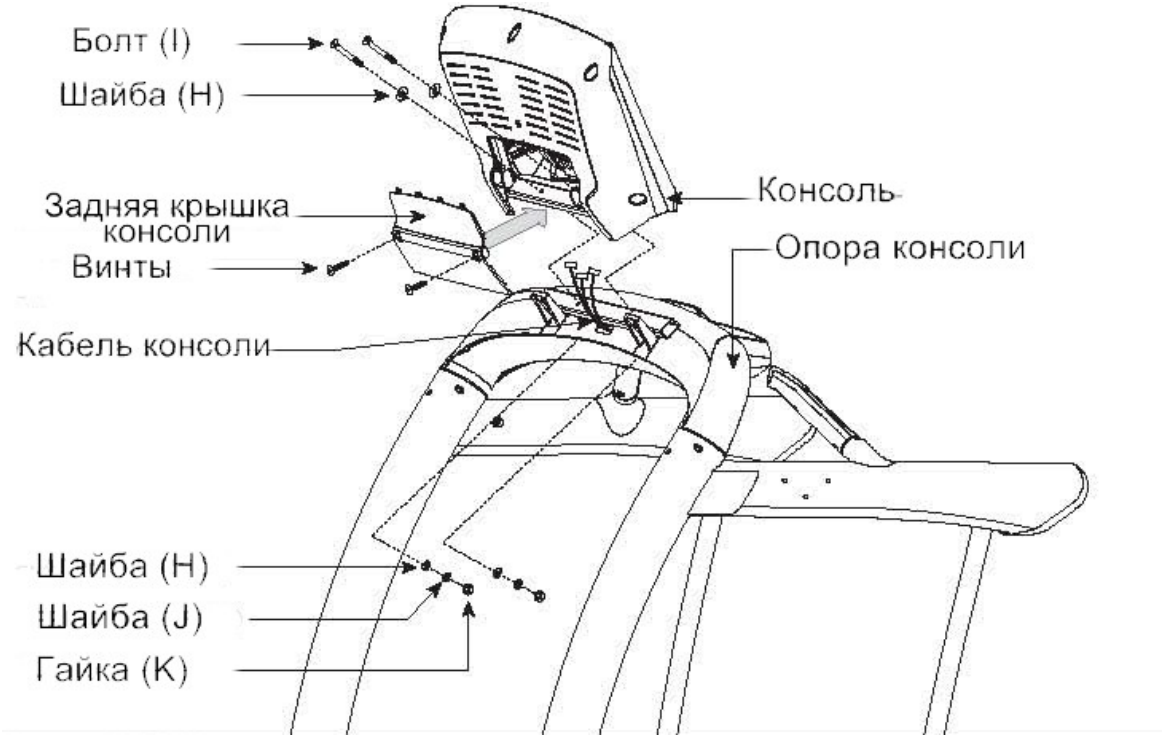
1. Откройте сборочный комплект №4;
2. Закрепите опору консоли на стойках;

Примечание: *Будьте аккуратны, не перетяните провода.*

3. Соедините опору консоли на стойках, используя 6 плоских шайб (E), 6 пружинных шайб (B) и 6 болтов (A). Затяните болты из шагов 1-3;
4. Закрепите кожуха основной рамы 4 болтами (M).

ШАГ 5

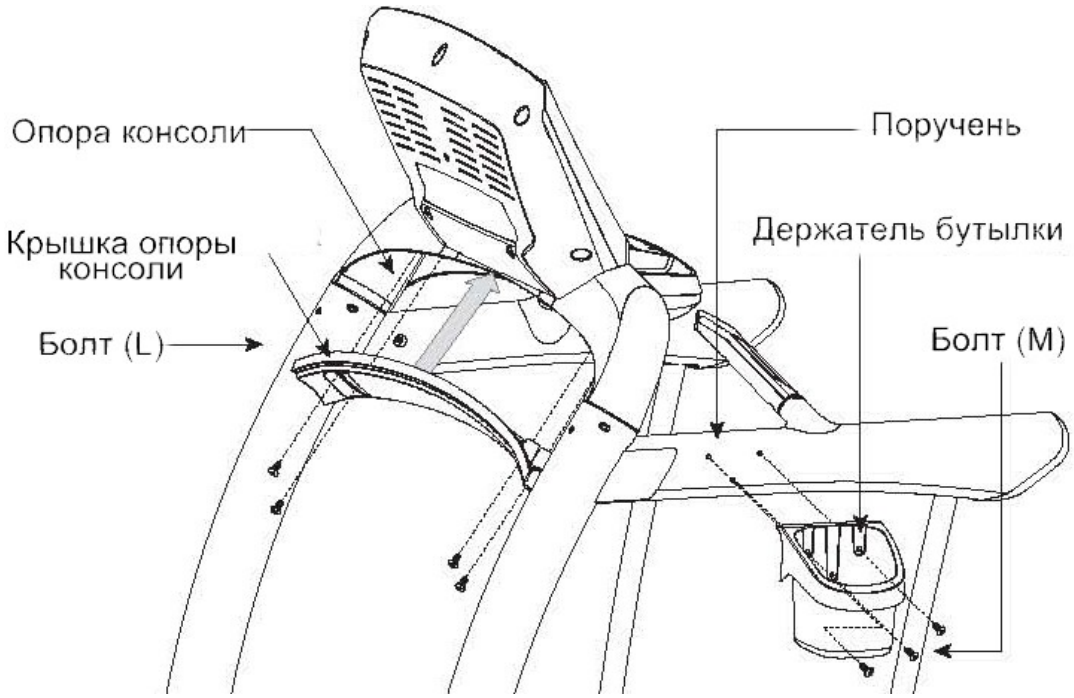
Сборочный комплект		
	Плоская шайба (H) 6 мм.	Кол-во: 4 шт.
	Болт (I) 45 мм.	Кол-во: 2 шт.
	Пружинная шайба (J) 8 мм.	Кол-во: 2 шт.
	Гайка (K)	Кол-во: 2 шт.



1. Откройте сборочный комплект №5;
2. Снимите 2 винта с задней части консоли;
3. Закрепите консоль на опоре, используя 2 болта (I) и 2 плоские шайбы (H) с верхней части и 2 плоские шайбы (H), 2 пружинные шайбы (J) и 2 гайки (K) с нижней;
4. Подключите кабель консоли к консоли;
5. Закрепите заднюю крышку консоли с помощью 2 винтов

ШАГ 6

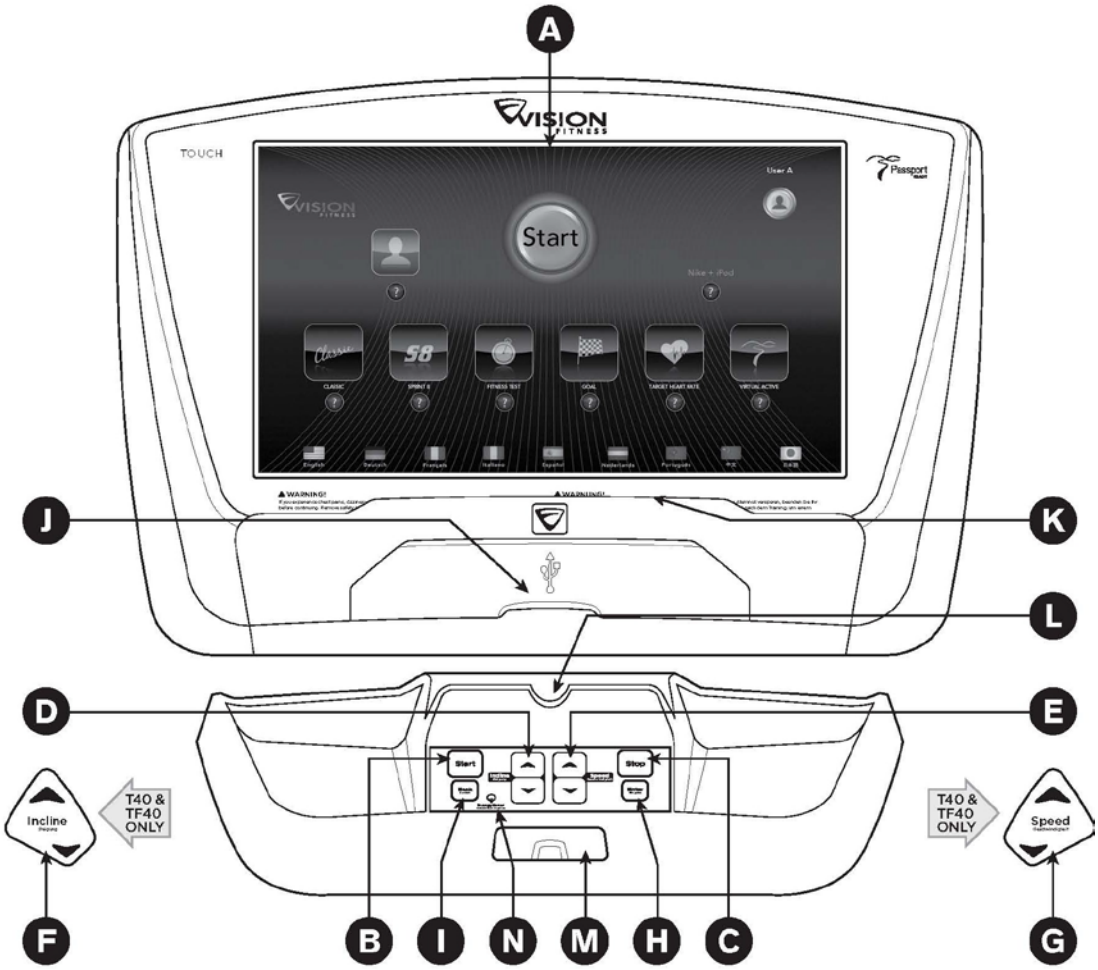
Сборочный комплект		
	Болт (L) 20 мм.	Кол-во:4 шт.
	Болт (M) 20 мм.	Кол-во:4 шт.



1. Откройте сборочный комплект №6.
2. Закрепите опоры на консоли, используя 4 болта (L);
3. Закрепите держатель фляги для воды на правом и левом поручнях с помощью 6 болтов (M).

СБОРКА ЗАВЕРШЕНА

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



Примечание: *Удалите защитную пленку перед началом работы с консолью.*

A) СЕНСОРНЫЙ ДИСПЛЕЙ.

B) СТАРТ «START»: включение, начало определенной тренировки, возобновление тренировки после паузы.

C) СТОП «STOP»: выключение/пауза. Удержание данной кнопки в течение 3 секунд – возврат в исходное положение.

D) КНОПКИ НАКЛОНА: изменение угла наклона с шагом 0.5%.

E) КНОПКИ СКОРОСТИ + / - : изменение скорости с шагом 0.1 км./ч.

F) КНОПКИ БЫСТРОГО ДОСТУПА ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ УГЛА НАКЛОНА (Только для беговых дорожек T40 и TF40): используются при необходимости быстрого изменения угла наклона. Каждый инкремент – 0,5 %.

G) КНОПКИ БЫСТРОГО ДОСТУПА ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ (Только для беговых

дорожек T40 и TF40): используются при необходимости быстрого изменения скорости. Каждый инкремент – 0,1 км/ч.

H) ВВОД (ENTER): подтверждение выбора программы во время тренировки; изменение дисплея обратной связи.

I) КНОПКА «BACK»: возврат к предыдущему шагу во время настройки.

J) Разъемы: вход для iPod, USB, наушников. Вход для iPod необходим для соединения, зарядки iPod и iPhone. Не заряжайте USB устройства силой тока более 1А.

K) ПОДСТАВКА ДЛЯ КНИГИ.

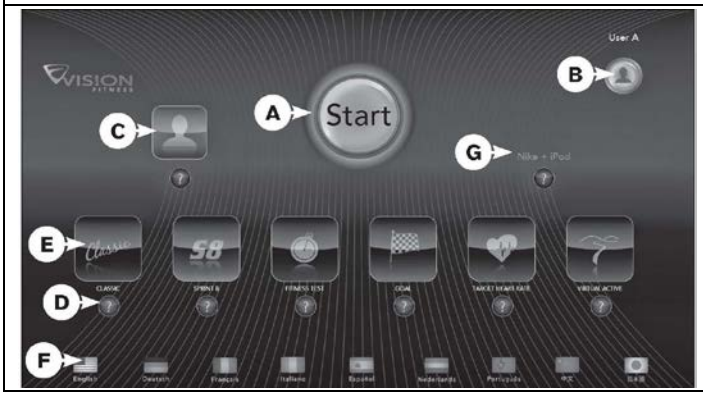
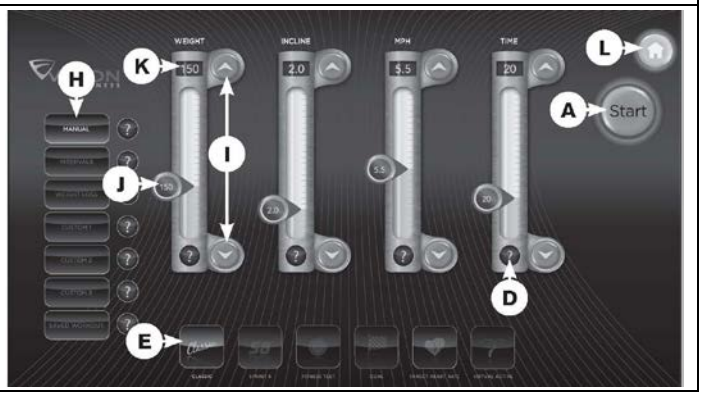
L) ПОДСТАВКА ДЛЯ ПЛЕЕРА.

M) МЕСТО ДЛЯ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ: во время занятия на тренажере ключ безопасности должен быть вставлен в специальный разъем.

N) Индикатор сохранения энергии: индикатор загорается при режиме сохранения энергии. Нажмите любую кнопку для выхода из данного режима.

РАБОТА С СЕНСОРНЫМ ДИСПЛЕЕМ

На консоли TOUCH имеется встроенный сенсорный дисплей. Вся информация о тренировках будет отображаться на экране. Ознакомьтесь с работой дисплея перед началом тренировки. В некоторых окнах вы увидите ползунки и кнопки со стрелками. Нажмите и переместите синий ползунок на необходимый вам уровень, отрегулируйте значение кнопками-стрелками. Затем нажмите OK для подтверждения настроек.

Домашняя страница	Окно настроек
	

A) Start: Быстрый старт, начало тренировки; B) Вход определенно пользователя или Гостя; C) Добавление, удаление, редактирование информации о пользователе; D) Кнопка «?»: Описание программы или опции; E) Программы: Выбор тренировки. Вы можете выбирать программу либо до, либо во время тренировки; F) Выбор языка: Нажмите кнопку для изменения языка; G) Nike+iPod: Опция «Nike+ iPod». См. раздел «Nike+iPod» для более подробной информации;	H) Второстепенные программы: Выбор определенной тренировки, цели или начтройка программы; I) Кнопки изменения уровня; J) Ползунок изменения значений; K) Значение параметра; L) Home: Возврат на главную страницу или к предыдущему шагу.

ВКЛЮЧЕНИЕ

1. Убедитесь, что движению бегового полотна ничего не мешает;
2. Подключите беговую дорожку к сети и нажмите кнопку ON;
3. Встаньте на боковую накладку беговой дорожки;
4. Убедитесь, что вы взяли ключ безопасности;
5. Вставьте ключ безопасности в специальное отверстие на консоли;
6. Выберете USER и нажмите CONTINUE для подтверждения;
7. Для того чтобы начать тренировку выберете один из предложенных вариантов:

A) БЫСТРЫЕ СТАРТ

Нажмите кнопку «START» для начала тренировки.

Счет времени, расстояния, калорий начинается с нуля.

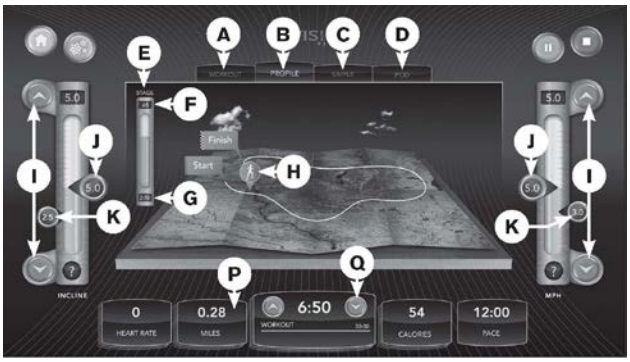
B) ВЫБОР ПРОГРАММЫ

1. Нажмите кнопку PRORAM BUTTOM;
2. Выберете интересующую вас программу, используя слайдер;
3. По завершения настройки нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.

***Примечание**: скорость и угол наклона можно регулировать во время тренировки*.

ОКОНЧАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Информация о тренировке будет отображаться на дисплее в течение 2 минут после ее окончания, затем консоль вернется на главную страницу.

Профиль тренировки	Простой экран
	
A) Вкладка Workout (Тренировка): Нажмите вкладку, чтобы изменить настройки тренировки ; B) Вкладка Profile (Профиль): Результаты вашей тренировки от ее начала до завершения в формате 3D; C) Вкладка Simple (Простой экран): Нажатием кнопки вы можете перейти к простому варианту окна обратной связи; D) Вкладка iPod: Нажмате вкладку, чтобы изменить аудио/видео прогрывание на iPod; E) Этапы: Указываются достижения каждого этапа тренировки. Если шкала полностью заполнена, тренировка завершена; F) Процент выполненного; G) Прошедшее время; H) Указатель дистанции от начала до конца тренировки; I) Стрелки: Регулировка скорости/угла наклона; *J)* Ползунок изменения значений скорости/угла наклона. ***Примечание****: Если вы изменяете скорость более чем на 1 км/ч, необходимо подтвердить изменение нажатием кнопки OK. Если кнопка OK не нажате в течение 5 секунд, скорость останется на прежнем уровне.*	K) Предыдущие значения скорости/угла наклона. Нажмите кнопку для установки предыдущих значений скорости/угла наклона; L) Home: Возврат на домашнюю страницу, программа будет остановлена, информация о тренировке сохраняться не будет. M) Cool down: Начало режиме ОХЛАЖДЕНИЕ. Вы можете нажать кнопку в любой момент тренировки; N) Пауза; O) Кнопка Stop: Завершение тренировки. Информация о тренировке будет отображаться на дисплее в течение 2 минут, а затем она будет сохранения в профиле пользователя; P) Окно обратной связи Feedback: Нажмите любую кнопку для изменения окна; Q) Время: Нажмите стрелку, чтобы изменить время тренировки.

ПРОГРАММЫ КОНСОЛИ TOUCH

1) MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ): Позволяет регулировать скорость/угол наклона во время тренировки.
2) INTERVALS (ИНТЕРВАЛЫ): Автоматическое изменение уровня наклона во время тренировки. (Интервалы повторяются).
3) WEIGHT LOSS (ПОТЕРЯ ВЕСА): Данная программа поможет вам сбросить лишний вес, тренировка построена на изменении скорости и угла наклона. Периодичность повторения интервалов – 30 секунд.
4) CUSTOM 1, 2, 3 (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 1,2,3): Создайте свою собственную тренировку, состоящую из 10 этапов, для каждого из которых будет свое время, скорость и угол наклона:

1. Выберете Classic , затем нажмите CUSTOM 1, CUSTOM 2 или CUSTOM 3;
2. Этап 1 (Stage 1): Настройте угол наклона, скорость и время, используя кнопки-стрелки. Нажмите кнопку «+» для сохранения значений и перехода к следующему этапу;
3. Этап 2 (Stage 2): Настройте угол наклона, скорость и время, используя кнопки-стрелки. Нажмите кнопку «+» для сохранения значений и перехода к следующему этапу;
4. Повторите шаги 2-3 для настройки последующих этапов тренировки;
5. Чтобы изменить какое-либо значение, выберете номер этапа на карте (расположена внизу экрана);
6. Вы можете удалить любой из этапов;
7. Нажмите кнопку START для начала тренировки. Программы CUSTOM 1, 2 или 3 будут сохранены автоматически.

СОХРАНЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Ваши тренировки будут автоматически сохранены на консоли в календаре каждого пользователя, таким образом любую тренировку можно повторить.

•Выберете Classic, затем нажмите SAVED WORKOUT (Сохраненные тренировки);

•В календаре пользователя выберете интересующую вас тренировку;

•Тренировка сохраняется в календаре в заданной дате тренировки;

•Нажмите * для выбора дня. Отобразится календарь, нажмите кнопку START для начала тренировки по выбранной программе.

5) SPRINT 8 — это комплекс анаэробных упражнений с перемежающейся нагрузкой, призванный увеличить мышечную массу, развить скорость движений и стимулировать выделение гормона роста человека (HGH) в Вашем организме естественными средствами. Эффективность уменьшения жировой прослойки и наращивания мышечной массы с помощью образования HGH в результате тренировок и соблюдения правильной диеты описана Филом Кэмпбеллом (Phil

Campbell), автором книги «На старт, внимание, марш: Синергетический фитнес» (Ready, Set, GO! SYNERGY FITNESS). Подробнее об этом новейшем подходе к фитнесу Вы можете узнать на сайте мистера Кэмпбелла www.readysetgofitness.com.

•РАЗМИНКА (3:00) призвана постепенно увеличить частоту Ваших сердечных сокращений, частоту дыхания и приток крови к работающим мускулам. Разминка настраивается пользователем в соответствии с его потребностями.

•ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА (14:30) начинается сразу после разминки и состоит из 30-ти секундных спринтевых интервалов с изменением скорости и угла наклона. 8 спринтевых 30-ти секундных интервалов перемежаются с 7-ю восстановительными по 1-ой минуте и 30 секунд. На 3-ем и 5-ом интервалах произойдет увеличение скорости и угла наклона. Во время восстановительных интервалов скорость снижается на 3-4 км. ниже спринтовой и угол наклона равен 0. Для изменения угла наклона используйте быстрые клавиши изменения наклона.

•ОХЛАЖДЕНИЕ (2:30) помогает вернуть Ваш организм в его обычное состояние. При этом снижается нагрузка на Ваше сердце.

НАЧИНАЮЩИЕ															
Уровень	**1**			**2**			**3**			**4**			**5**		
	М/ч	**Км/ч**	**Наклон**	**М/ч**	**Км/ч**	**Наклон**	**М/ч**	**Км/ч**	**Наклон**	**М/ч**	**Км/ч**	**Наклон**	**М/ч**	**Км/ч**	**Наклон**
Разогрев	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0
1	3,2	5,1	3	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	4,9	7,8	3
2	1,5	2,4	0	2	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4	0	3	4,8	0
3	3,2	5,1	3	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	4,9	7,8	3
4	1,5	2,4	0	2	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4	0	3	4,8	0
5	3,5	5,6	3	4	6,4	3	4,4	7	3	4,8	7,7	3	5,1	8,2	3
6	1,5	2,4	0	2	3,2	0	2,2	3,5	0	2,8	4	0	3	4,8	0
7	3,5	5,6	3	4	6,4	3	4,4	7	3	4,8	7,7	3	5,1	8,2	3
8	1,5	2,4	0	2	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4	0	3	4,8	0
9	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	5	8	3	5,3	8,5	3
10	1,5	2,4	0	2	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4	0	3	4,8	0
11	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	5	8	3	5,3	8,5	3
12	1,5	2,4	0	2	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4	0	3	4,8	0
13	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	5	8	3	5,3	8,5	3
14	1,5	2,4	0	2	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4	0	3	4,8	0
15	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	5	8	3	5,3	8,5	3
Охлаж.	1,5	2,4	0	2	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4	0	3	4,8	0
ПРОДОЛЖАЮЩИЕ															
Уровень	**6**			**7**			**8**			**9**			**10**		

	М/ч	Км/ч	Наклон	М/ч	Км/ч	Наклон	М/ч	Км/ч	Наклон	М/ч	Км/ч	Наклон	М/ч	Км/ч	Наклон
Разогрев	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0
1	5	8	4	5,3	8,5	4	5,8	9,3	4	6	9,6	4	6,5	10,4	4
2	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4	6,4	0	4,5	7,2	0
3	5	8	4	5,3	8,5	4	5,8	9,3	4	6	9,6	4	6,5	10,4	4
4	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4	6,4	0	4,5	7,2	0
5	5,2	8,32	4	5,5	8,8	4	6	9,6	4	6,3	10,1	4	6,7	10,7	4
6	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4	6,4	0	4,5	7,2	0
7	5,2	8,32	4	5,5	8,8	4	6	9,6	4	6,3	10,1	4	6,7	10,7	4
8	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4	6,4	0	4,5	7,2	0
9	5,5	8,8	4	5,8	9,3	4	6,3	10,1	4	6,5	10,4	4	7,0	11,2	4
10	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4	6,4	0	4,5	7,2	0
11	5,5	8,8	4	5,8	9,3	4	6,3	10,1	4	6,5	10,4	4	7,0	11,2	4
12	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4	6,4	0	4,5	7,2	0
13	5,5	8,8	4	5,8	9,3	4	6,3	10,1	4	6,5	10,4	4	7,0	11,2	4
14	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4	6,4	0	4,5	7,2	0
15	5,5	8,8	4	5,8	9,3	4	6,3	10,1	4	6,5	10,4	4	7,0	11,2	4
Охлаж.	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	3,5	5,6	0	4	6,4	0	4,5	7,2	0
ПРОДВИНУТЫЕ															
Уровень	**11**			**12**			**13**			**14**			**15**		
	М/ч	**Км/ч**	**Наклон**	**М/ч**	**Км/ч**	**Наклон**	**М/ч**	**Км/ч**	**Наклон**	**М/ч**	**Км/ч**	**Наклон**	**М/ч**	**Км/ч**	**Наклон**
Разогрев	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0
1	7	11,2	5	7,5	12	5	8	12,8	5	8,5	13,6	5	9	14,4	5
2	5	8	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6	9,6	0	6	9,6	0
3	7	11,2	5	7,5	12	5	8	12,8	5	8,5	13,6	5	9	14,4	5
4	5	8	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6	9,6	0	6	9,6	0
5	7,2	11,5	5	7,7	12,3	5	8,2	13,1	5	8,7	13,9	5	9,2	14,7	5
6	5	8	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6	9,6	0	6	9,6	0
7	7,2	11,5	5	7,7	12,3	5	8,2	13,1	5	8,7	13,9	5	9,2	14,7	5
8	5	8	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6	9,6	0	6	9,6	0
9	7,5	12	5	8	12,8	5	8,5	13,6	5	9	14,4	5	9,5	15,2	5
10	5	8	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6	9,6	0	6	9,6	0
11	7,5	12	5	8	12,8	5	8,5	13,6	5	9	14,4	5	9,5	15,2	5
12	5	8	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6	9,6	0	6	9,6	0
13	7,5	12	5	8	12,8	5	8,5	13,6	5	9	14,4	5	9,5	15,2	5

14	5	8	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6	9,6	0	6	9,6	0
15	7,5	12	5	8	12,8	5	8,5	13,6	5	9	14,4	5	9,5	15,2	5
Охлаж.	5	8	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6	9,6	0	6	9,6	0

ЭКСПЕРТ															
Уровень	**16**			**17**			**18**			**19**			**20**		
	М/ч	**Км/ч**	**Наклон**	**М/ч**	**Км/ч**	**Наклон**	**М/ч**	**Км/ч**	**Наклон**	**М/ч**	**Км/ч**	**Наклон**	**М/ч**	**Км/ч**	**Наклон**
Разогрев	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0
1	9,5	15,2	6	10	16	6	10,5	16,8	6	11	17,6	6	12	18,4	6
2	6	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7	11,2	0	7	11,2	0
3	9,5	15,2	6	10	16	6	10,5	16,8	6	11	17,6	6	12	18,4	6
4	6	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7	11,2	0	7	11,2	0
5	9,7	15,5	6	10,2	16,3	6	10,7	17,1	6	11,2	17,9	6	12	18,7	6
6	6	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7	11,2	0	7	11,2	0
7	9,7	15,5	6	10,2	16,3	6	10,7	17,1	6	11,2	17,9	6	12	18,7	6
8	6	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7	11,2	0	7	11,2	0
9	10	16	6	10,5	16,8	6	11	17,6	6	11,5	18,4	6	12	19,2	6
10	6	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7	11,2	0	7	11,2	0
11	10	16	6	10,5	16,8	6	11	17,6	6	11,5	18,4	6	12	19,2	6
12	6	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7	11,2	0	7	11,2	0
13	10	16	6	10,5	16,8	6	11	17,6	6	11,5	18,4	6	12	19,2	6
14	6	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7	11,2	0	7	11,2	0
15	10	16	6	10,5	16,8	6	11	17,6	6	11,5	18,4	6	12	19,2	6
Охлаж.	6	9,6	0	6,5	10,4	0	6,5	10,4	0	7	11,2	0	7	11,2	0

6) FIT TEST (Фит-тест). Тест Геркина

Был разработан доктором Ричардом Геркиным из медицинского центра при Управлении пожарной охраны г. Феникс, штат Аризона. Многие пожарные части в США используют данный вид проверки для оценки физической подготовки своих сотрудников. Тест требует постоянного мониторинга частоты пульса испытуемого, поэтому рекомендуется использование телеметрического нагрудного датчика.

Тренировка состоит из следующих этапов:

- Разогрев: продолжительность 3 минуты, скорость – 4,8 км/ч., угол наклона – 0%;
- Этап 1: В три минуты беговая дорожка изменит скорость до 7,2 км/ч. Настоящая тренировка начинается с отметки 7,2 км/ч.;
- Этап 2: Через минуту угол наклона достигнет 2%;
- Этап 3: Еще через минуту, скорость достигнет 8 км/ч.;
- Этап 4-15: Каждую последующую минуту угол наклона будет увеличиваться на 2%, скорость будет

увеличиваться на 0,8 км/ч. Как только пульс пользователя достигнет целевой зоны, и в течение 15 секунд он остается стабильным, тренировка будет продолжаться при набранном темпе;

- Охлаждение: Тренировка завершается если уровень целевого пульса пользователя будет не стабилен в пределах 15 секунд. Затем начнется программа охлаждения.

Нормы (VO2 max):

	Возраст	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Мужчина	Высокий	51,4+	50,4+	48,2+	45,3+	42,5+
	Хороший	51,3-46,8	50,3-44,6	48,1-41,8	45,2-38,5	42,4-35,3
	Средний	46,7-42,5	44,5-41,0	41,7-38,1	38,4-35,2	35,2-31,8
	Удовлетворительный	42,4-39,5	40,9-37,4	38,0-35,1	35,1-32,3	31,7-28,7
	Низкий	39,4 и ниже	37,3 и ниже	35,0 и ниже	32,2 и ниже	28,6 и ниже
Женщина	Высокий	44,2+	41,0+	39,5+	35,2+	35,2+
	Хороший	44,1-38,1	40,9-36,7	39,4-33,8	35,1-30,9	35,1-29,4
	Средний	38,0-35,2	36,6-33,8	33,7-30,9	30,8-28,2	29,3-25,8
	Удовлетворительный	35,1-32,3	33,7-30,5	30,8-28,3	28,1-25,5	25,7-23,8
	Низкий	32,2 и ниже	30,4 и ниже	28,2 и ниже	25,4 и ниже	23,7 и ниже

Примечание: *Изменение скорости или угла наклона приведет к завершению теста и переходу к режиму охлаждения. Нажмите кнопку STOP, чтобы завершить тест в любое время и перейти к просмотру результатов.*

ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ:

Целевые программы – это программы, позволяющие вам выбрать конкретную цель, которую вы хотели бы достичь.

7) 5K: Программы фиксированной нагрузки для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы через имитацию бега по холмам на расстояние 5 км.;
8) 10K: Программы фиксированной нагрузки для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы через имитацию бега по холмам на расстояние 10 км.;
9) Calories (Калории): Программа позволяет установить определенное количество калорий, которое вы хотели бы потратить во время тренировки. Увеличение количества калорий влияет на продолжительность тренировки. Время тренировки будет отображаться в правом нижнем углу экрана;
10) Distance (Расстояние): Программа позволяет установить определенное расстояние, которое вы хотели бы преодолеть во время тренировки. Увеличение дистанции влияет на продолжительность

тренировки. Время тренировки будет отображаться в правом нижнем углу экрана.

ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ

Пульсозависимые программы – это программы, поддерживающие уровень вашего пульса в его целевой зоне. Тренировка предполагает использование нагрудного датчика пульса:

11) HR incline (Наклон): Изменение угла наклона;
12) HR % incline (Наклон, %): Изменение угла наклона для поддержания уровня пульса в его максимальной зоне в %;
13) HR speed (Скорость): Изменение скорости;
14) HR % speed (Скорость, %): Изменение скорости для поддержания уровня пульса в его максимальной зоне в %.

Первый шаг данной программы – это определение максимального количества ударов в минуту (max пульс=220- ваш возраст). Данный метод является наиболее удобным, особенно для тех, кто тренирует частоту сердечных сокращений. Значение пульса при использовании этого метода вычисления является усредненным, более точные данные вы можете получить в медицинских учреждениях. Если ваш возраст больше 40 лет, у вас избыточный вес, вы ведете сидячий образ жизни последние несколько лет, а также если присутствует вероятность наследственных проблем сердечно-сосудистой системы, то рекомендуется определять максимальную частоту пульса в медицинском учреждении. Ниже приведена таблица для 30-летнего человека. В ней описано 5 зон частоты пульса. Например, для 30-летнего человека максимальная частота пульса будет 220-30=190 ударов в минуту, так 90% - это 190*0,9=171 удар в минуту.

Зона частоты пульса	**Продолжительность тренировки**	**Пример расчета интервала целевой частоты пульса (уд./мин.)**	**Ваша целевая частота пульса**	**Рекомендации**
Очень высокая 90-100%	Более 5 мин.	171-190		Для подготовленных пользователей, атлетических тренировок
Высокая 80-90%	2-10 мин.	152-171		Сокращенные тренировки
Умеренная 70-80%	10-40 мин.	133-152		Умеренная продолжительность тренировок
Слабая 60-70%	40-80 мин.	114-133		Более длинные и частые короткие тренировки
Очень слабая 50-60%	20-40 мин.	104-114		Поддержание веса, восстановление

Примечание:

•*Пульс устанавливается с интервалом 5 уд./мин.;*

•*На светодиодном дисплее будет отражаться ваш пульс на протяжении всей тренировки. Допусткаются отклонения ЧСС +/- 2, если уровень вашего пульса ниже либо выше, указанного, на*

дисплее появится соответствующая информация. Информация об уровне ЧСС обновляется каждые 5 секунд;

•Программа начнет работу на 1 уровне сопротивления только после 4-минутного разогрева;

•После 4 минут уровень сопротивления будет изменяться автоматически, чтобы привести уровень ЧСС в ваш установленный интервал;

•Если уровень пульса на определяется, сопротивление изменяться не будет;

•Если уровень пульса выше на 25 уд./мин. Установленного, программа автоматически завершит тренировку.

ВИРТУАЛЬНЫЙ ЛАНДШАФТ - это настоящий прорыв в сфере виртуальных развлечений фитнес-индустрии. В основе технологии лежит использование интерактивного видео, полностью синхронизированного с движениями пользователя.

1. Выберете VIRTUAL ACTIVE и нажмите CONTINUE для подтверждения;
2. Выберете одно из направлений и нажмите CONTINUE;
3. Следуйте инструкциям на экране для завершения настройки;
4. По завершению установки нажмите кнопку STA RT и начинайте тренировку:
   - Во время тренировки угол наклона будет изменяться в зависимости от рельефа виртуального ландшафта;
   - Величина угла наклона зависит от праметра, установленного вами;
   - Скорость будет неизменной до тех пор, пока вы не увеличите/уменьшите ее.

На консоли установлены два варианта ландшафта. Дополнительные ландшафты вы можете загрузить с сайта: world.passportplayer.com. Если вас заинтересовали какие-либо ландшафты на сайте, вы можете приобрести его, для этого свяжитесь с дистрибьютором или уполномоченным дилером. Новые ландшафты сохраняются на USB носителе. Подключите UBS носитель к консоли для проигрывания нового ландшафта.

***Примечание**: Файлы с ландшафтами не сохраняются на консоли.*

КАЛЕНДАРЬ ТРЕНИРОВОК

В календаре каждого пользователя автоматически сохраняется информация о предыдущих тренировках:

1. На главной странице User info (Информация пользователя) выберете пользователя в списке слева;
2. Нажмите на кнопку Calendar (Календарь), расположенную справа;
3. Тренировки будут отображены в дне, где они были сохранены;
4. Выберете этот день. Справа появится сводная информация о тренировке на данный день. Нажмите

кнопку START, чтобы повторить тренировку;

•Используйте кнопки-стрелки для выбора месяца. Например,< JANUARY > (Январь);

•Вы можете просматривать информацию о тренировках понедельно, выбрав определенную неделю в поле слева (1,2,3 и т.д.);

•Если в течение дня было более одной тренировки, используйте стрелки для выбора (< 1 из 3>);

•WORKOUT SUMMARY (Информация о тренировках) отображает день и время тренировки, а также расстояние, продолжительность, темп, сожженные калории. Для просмотра более подробной информации нажмите WORKOUT SUMMARY, где тренировка отображается поэтапно.

Nike+iPod

Готовность

Подсоедините ваше устройство Nike plus, разработанное специально для iPhone.

Установка

Встроенные динамики SonicSurround™ помогут с легкостью воспроизводить любимые мелодии.

Старт

Начните ходьбу или бег. Данные о темпе, расстоянии, времени и затраченных калориях будут записываться и автоматически сохраняться на iPod или iPhone.

Синхронизация

По завершению тренировки подключите iPod или iPhone к компьютеру, iTunes синхронизирует информацию на nikeplus.com. Так все данные о тренировках будут храниться там.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Nike Pluse – специальное устройство для iPod или iPhone (Более подробная информация на сайте www.apple.com/nikeplus)

Перед тем, как синхронизировать ваше устройство с компьютером, необходимо открыть бесплатный счет на www.nikerunning.com и скачать последнюю версию iTunes (www.apple.com/itunes).

Старт

1) Прежде чем подсоединять устройство Apple необходимо включить Nike Plus;
2) Установите устройство Apple в док-разъем и подождите 10 секунд;
3) Функции консоли смотрите в разделе «Работа с консолью»;
4) Если ваше устройство подключено у Nike Plus, то информация о тренировке будет записана. На дисплее консоли появится сообщение «RECORDING WORKOUT TO IOD» (Запись данных на iPod);
5) По завершению тренировки появится следующее сообщение: «CONGRATULATIONS WORKOUT RECORDED. CONNECT YOUR IPOD TO YOUR COMPUTER AND SEE YOUR WORKOUT AT NIKEPLUS.COM» (Подзравляем,тренировка записана. Подключите ваш iPod к компьютеру, чтобы посмотреть записанную информацию на nikeplus.com). Если вы хотите закончить тренировку до

завершения программы, нажмите и удержите кнопку STOP в течение 5 секунд. Собранные данные будут записаны на устройство Nike Plus;

6) Отключите устройство Nike Plus и синхронизируйте его с iTunes;
7) Войдите в ваш персональный счет и просмотрите информацию.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ iPod ИЛИ iPhone

На консоли встроен разъем для подключения iPod кабеля. Для того чтобы подключить iPod или iPhone необходимо:

1) Подключите один конец кабеля у консоли, а второй к устройству. В теение первых 10 секунд консоль будет проверять подлинность устройства;
2) Во время тренировки нажмите вкладку iPod (A). Выберете аудио или видео, далее следуйте указанием на дисплее. Во время просмотра видео в полноэкранном формате нажмите в центр дисплея и наооброт. (B) – Медиа.

***Примечание**: Если вам не нужны динамики, вы можете подключить наушники в предназначенный для них разъем.*

РОУТЕР «PASSPORT» ДЛЯ ВИРТУАЛЬНОГО ЛАНДШАФТА

Виртуальный ландшафт «Passport» является сложным комплексом высокотехнологических решений с использованием самых последних достижений в электронике, программном обеспечении и биомеханике. В основе технологии лежит использование интерактивного видео, полностью синхронизированного с движениями пользователя. Свяжитесь с дилером или уполномоченным представителем в вашем городе, чтобы купить роутер.

Более подробную информацию о роутете «PASSPORT» вы можете найти на сайтах: world.passportplayer.com или www.visionfitness.com.

СИНХРОНИЗАЦИЯ КОНСОЛИ И РОУТЕРА

1. Используйте кнопки-стрелки на роутере, выберете иконку Setup (Настройка), затем нажмите Select (Выбрать);
2. Следуйте инструкциям на дисплее: нажмите и удержите кнопки Incline up (Наклон вверх) и Stop (Стоп) на консоли;
3. На экране появится сообщение об успешной/неуспешной синхронизации;

***Примечание:** Для более подробной информации вы можете ознакомиться с руководством пользователя роутера «PASSPORT» для виртуального ландшафта.*

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Назначение	домашнее
Тип	электрическая
Рама	высокопрочная сталь (Heavy Gouge Steel Welded)
Скорость	0.8 - 20 км./ч.
Двигатель	2.75 л.с. (Cambridge Motor Works™)
Пиковая мощность двигателя	4.25 л.с.
Беговое полотно	двухслойное 2.2 мм.
Размер бегового полотна	145*51 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 15%
Дека	25.4 мм. Silicon Wax™
Система амортизации	Ultra Zone™ с использованием разноплотных эластомеров
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник (передатчик в комплекте)
Консоль	15.6-ти дюймовый сенсорный полноцветный HD LCD дисплей
Показания консоли	профиль, уровень, скорость, время (общее, пройденное, до окончания), дистанция, калории, калории/час, темп, средний темп, пульс, макс. пульс, % от макс. пульса, целевой пульс, угол наклона, метаболические ед-цы, Ватты
Кол-во программ	16 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, снижение веса, фитнес тест, 5 км., 10 км., Sprint 8™, 2 целевые (калории и дистанция), 4 пульсозависимые, 3 пользовательские
Специальные программные возможности	виртуальный ландшафт Virtual Active™ (2 предустановленных HD видео), индивидуальный календарь пройденных тренировок
Мультимедиа	встроенные динамики, воспроизведение видео/аудио файлов через iPod/iPhone
Интеграция	USB (обновление ПО, зарядка различных гаджетов силой тока до 1 Ампера), iPod/iPhone/Nike+iPod, виртуальный ландшафт Passport™ Ready
Многоязычный интерфейс	нет
Вентилятор	нет
Складывание	есть (ControlledDrop™)

Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	102*110*183 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	201*110*160 см.
Вес нетто	122 кг.
Макс. вес пользователя	170 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	КНР

Поставщик: ООО «Неотрен», 115201 Россия, Москва, Каширский проезд, д.17 стр.9,
Дата изготовления указана на упаковке тренажера.
**Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: С160122, где 16 – год изготовления, 01 –месяц изготовления, 22 – внутренний номер учета.*
Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

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

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» www.neotren.ru

Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Неотрен» www.neotren.ru

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ