T-PRO

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 коммерческого 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:

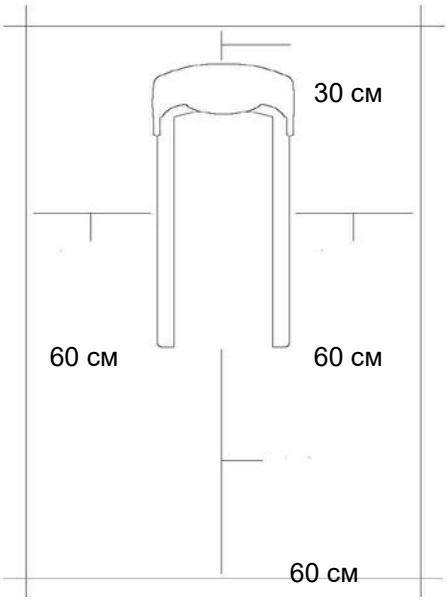
1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

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 коммерческого 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, выданном при покупке Товара.
3. Покупатель обязан принять товар у Продавца по комплектации и внешнему виду, зафиксировав факт приёмка в соответствующем документе; проверить полноту заполнения гарантийного талона. Претензии по некомплекту и механическим повреждениям, обнаруженные после приёмки 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, сиденья и валики из кожезаменителя (паронита, пенорезины), щётки 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 неквалифицированной 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 изделия;
   - 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 (массажные столы)	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 бегового полотна, шкив с осью, нерегулируемый, консоль, электронные платы управления (CCB, PCB), пультсмеры, плата управления двигателем (MCB, инвертор), генератор, кабели, соединительные провода, шлейфы, мешкотара, приводы силовых тренажеров: шкив, подшипники, втулки, ролики, силовые блоки, грузовые стойки.

** Узлы движения и электронные блоки для беговых дорожек Oxygen. Гарантия 6 лет распространяется на электронные платы управления (CCB, PCB) и плату управления двигателем (MCB, инвертор).

*** Детали износа - беговое полотно, прижимной жгут, 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 кожезаменителя, набивка сидений и валиков (паронита, пенорезины), щетки и подшипники электродвигателя, многочасовые мембраны консоли и ручек управления.

Указания по утилизации

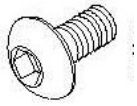
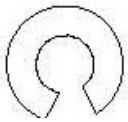
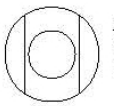
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

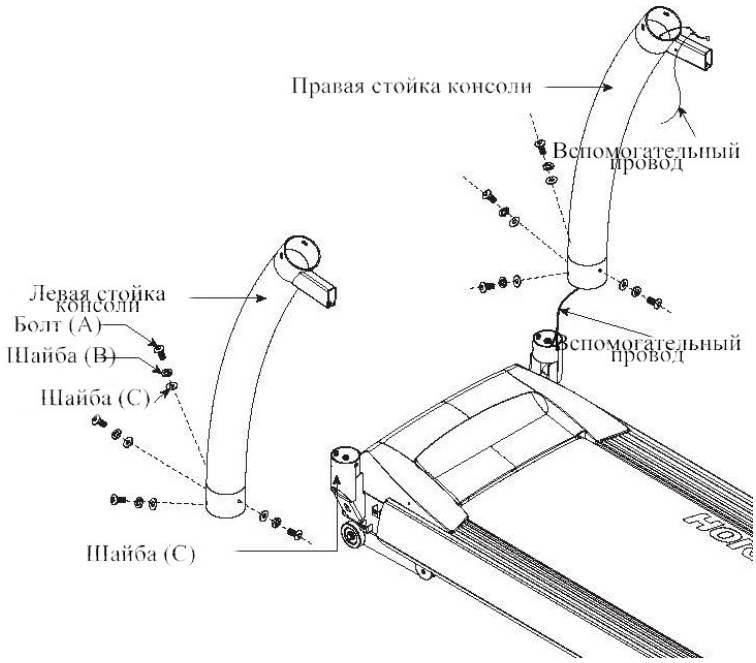
Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных 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 №1:					
	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



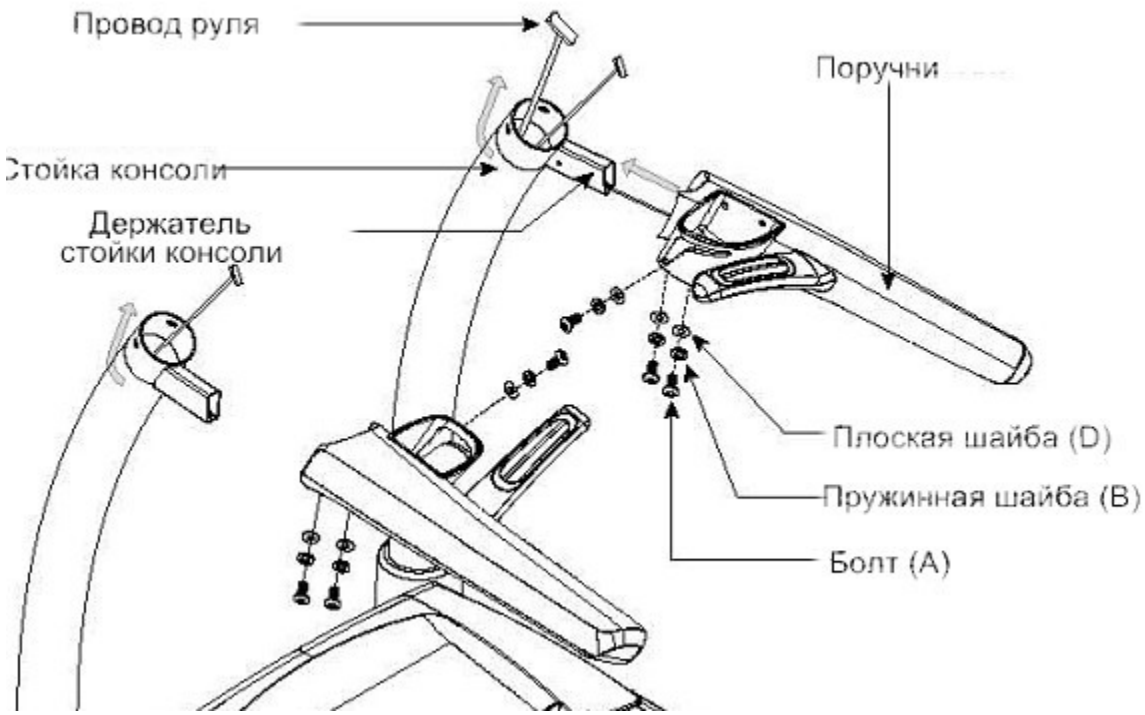
1. Удалите желтые упаковочные ленты и откройте коробку.
2. Откройте сборочный комплект №1.
3. Закрепите защитную крышку на стойке.
4. Вставьте стойку консоли в отверстие основной рамы.
5. Протяните вспомогательный кабель консоли через стойку.
6. Вытяните его через верхнее отверстие стойки.
7. Закрепите стойку консоли на основной раме с помощью 3 болтов (A), 3 пружинных шайб (B) и 3 дугообразных шайб (C).

Примечание: *Будьте аккуратны, не перетяните провода.*

8. Опустите защитную крышку стойки.
9. Повторите шаги 4-8 для противоположной стороны.

ШАГ 2

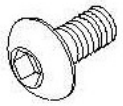
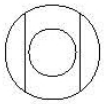
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №2:					
	Болт (A) 20 мм. Кол-во: 6 шт.		Пружинная шайба (B) 8,2 мм. Кол-во: 6 шт.		Плоская шайба (D) 8,2 мм. Кол-во: 6

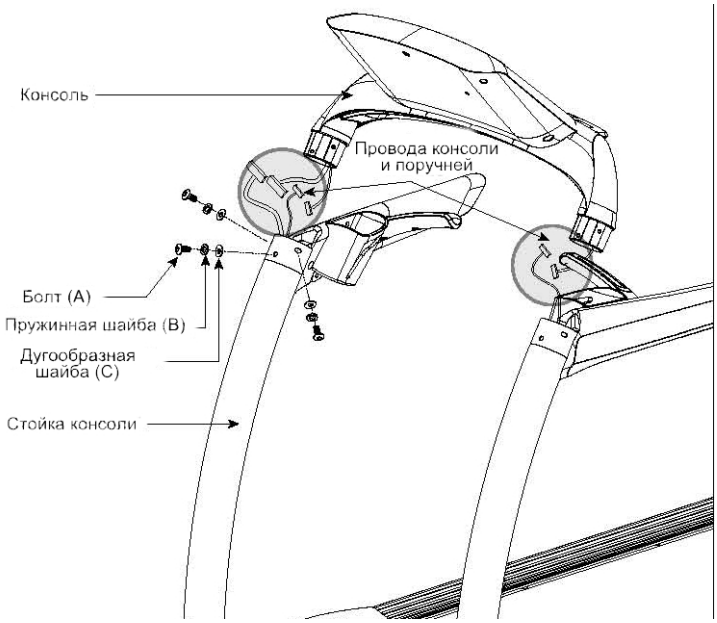


1. Откройте сборочный комплект №2.
2. Протяните кабель поручня через стойку.
3. Закрепите поручень на стойке, используя 3 болта (A), 3 пружинные шайбы (B) и 3 плоские шайбы (D).
4. Повторите шаги 2-3 для противоположной стороны.

Примечание: *Будьте аккуратны, не перетяните провода.*

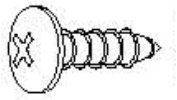
ШАГ 3

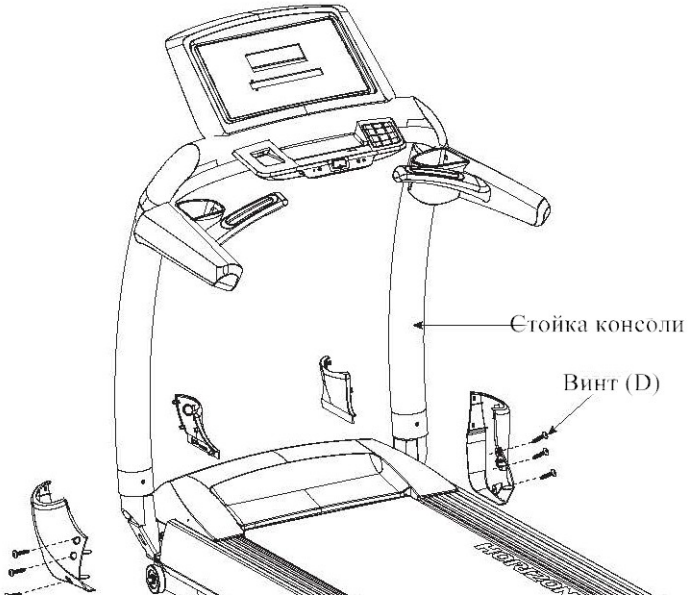
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №3:					
	Болт (A) 20 мм. Кол-во: 6 шт.		Пружинная шайба (B) 8,2 мм. Кол-во: 6 шт.		Дугообразная шайба (C) 8,4 мм. Кол-во: 6



1. Откройте сборочный комплект №3.
2. Придерживая консоль, закрепите ее на стойке.
3. Соедините кабель консоли и кабель поручня.
4. Закрепите каждую сторону консоли 3 болтами (A), 3 пружинными шайбами (B) и 3 дугообразными шайбами (C).
5. Поднимите деку вверх, при ее фиксации вы услышите щелчок. Отрегулируйте положение стоек консоли, чтобы расстояние между поручнями и декой было одинаковым. Затяните болтами из первого шага сборки.

ШАГ 4

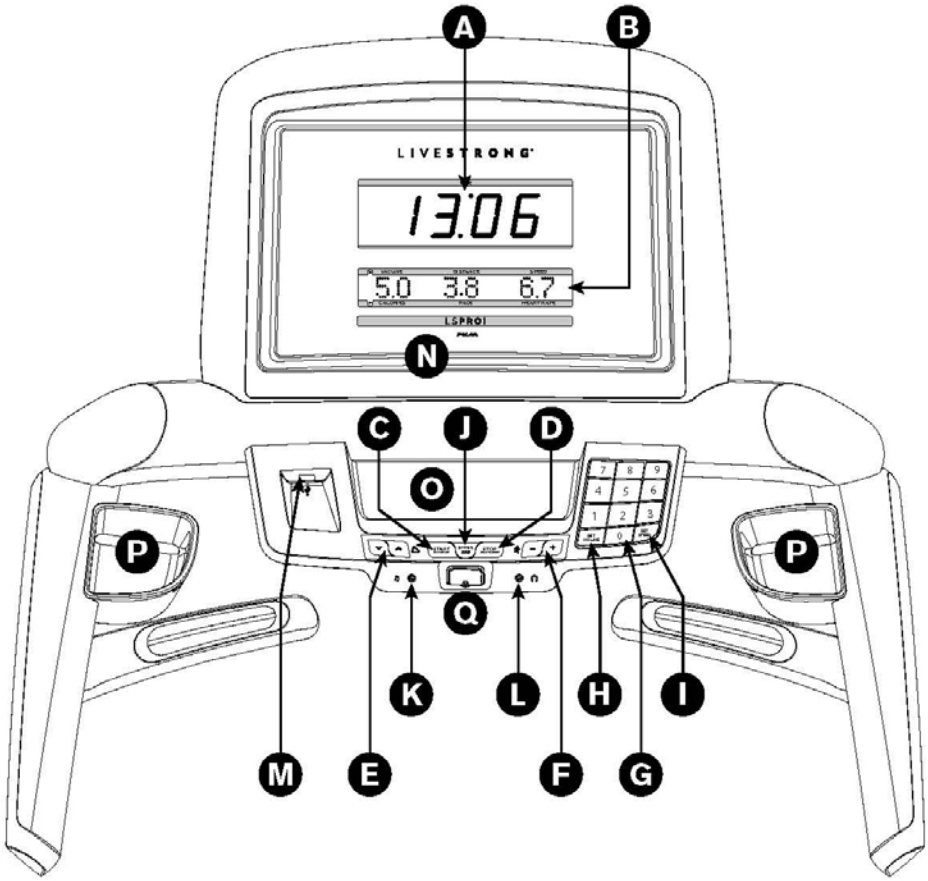
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 4:	
	Винт (D) 20 мм. Кол-во: 4 шт.



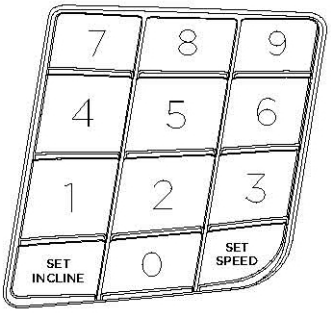
1. Откройте сборочный комплект №4.
2. Закрепите защитные крышки стоек консоли, используя 4 болта (E).
3. Зафиксируйте заглушки 6 винтами (F).

СБОРКА ЗАВЕРШЕНА

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



Кнопки быстрого доступа (G)



Нажатием кнопок Set speed либо Set incline вы можете быстро изменить скорость или угол наклона бегового полотна угла наклона.

Пример:

- Для того, чтобы изменить скорость до 6,5 км/ч , нажмите 1-0-0- Set speed.
- Для того, чтобы изменить угол наклона на 10%, нажмите1-0-0- Set incline

Примечание: *Если нет десятичных значений, нажимается ноль.*

A. Светодиодный дисплей: Отображается информация о тренировке.

B. Буквенно-цифровой дисплей: Отображается угол наклона, расстояние, скорость, количество калорий, темп, профиль тренировки и пульс.

C. Start: Начало тренировки, переход к тренировке после паузы.

D. Stop: Пауза/окончание тренировки. Удерживайте кнопку в течение 3 секунд для перезагрузки консоли.

E. Кнопки изменения угла наклона (Инкремент - 0.5%).

F. Кнопки регулирования уровня скорости (Инкремент - 0.1 миль/ч или 0.1 км/ч).

G. Кнопки быстрого доступа: Изменение скорости и угла наклона.

H. Кнопка «Set incline»: изменение уровня наклона в соответствии с уровнем, выбранном на цифровой клавиатуре.

I. Кнопка «Set speed»: изменение скорости в соответствии с уровнем, выбранном на цифровой клавиатуре.

J. Кнопка «Enter/Change display»: Подтверждение изменения параметров во время настройки программы. Изменение дисплея обратной связи во время тренировки.

K. Аудио вход: Прослушивание музыки, используя аудио адаптер.

L. Аудио выход/наушники.

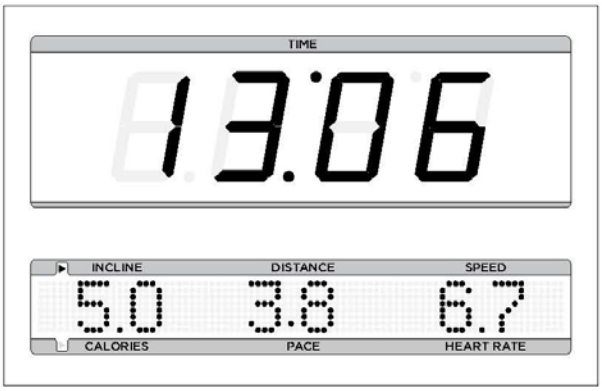
M. USB порт: Вставьте USB-носитель для обновления программного обеспечения.

N. Подставка для книги.

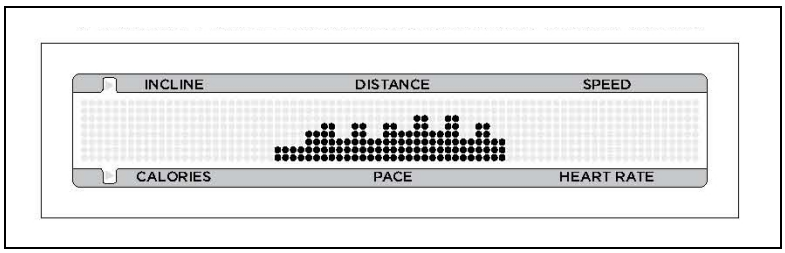
O. Подставка для плеера.

P. Держатель фляги для воды.

Q. Разъем для ключа безопасности.

Дисплеи T-PRO


Профиль тренировки: отображается угол наклона и выбранная тренировка.



Дисплей

- ВРЕМЯ (TIME): Выражено в Минутах/Секундах. Данный параметр показывает, сколько времени прошло с момента начала тренировки;
- ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): Выражена в километрах/милях. Показывает пройденную или оставшуюся дистанцию тренировки;
- НАКЛОН (INCLINE): Выражен в процентах. Показывает угол наклона деки;
- СКОРОСТЬ (SPEED): Выражена в милях или километрах в час. Показывает с какой скоростью вы двигаетесь;
- ТЕМП (PACE): Отображает ваш темп - сколько вам требуется минут для преодолении 1 мили с текущей скоростью. Например, при движении с текущей скоростью вам требуется 10 минут, чтобы пройти 1 милю. На дисплее будет отображено значение «10.0», что означает ваш темп;
- КАЛОРИИ (CALORIES): Показывает количество затраченных калорий;
- ПУЛЬС (HEART RATE): Выражен в количестве ударов за минуту. Показывает Ваш сердечный ритм (когда ладони находятся на сенсорных датчиках пульса).

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

1) Убедитесь, что никакие предметы не мешают вашему движению и движению полотна;
2) Подсоедините шнур питания и включите дорожку;
3) Встаньте на боковые направляющие дорожки;
4) Прикрепите клипсу ключа безопасности к одежде;
5) Вставьте ключ безопасности в соответствующее гнездо консоли;

Существует два варианта начала тренировки:

A. БЫСТРЫЙ СТАРТ

Просто нажмите СТАРТ (START) для начала тренировки. Время, дистанция и калории начнут отсчитываться с нуля. Или же...

B. ВЫБОР ПРОГРАММЫ

1) Выберите ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 1, ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 2 или ГОСТЬ (USER 1, USER 2, GUEST), используя клавиши вверх/вниз на программной кнопке (PROGRAMMING BUTTON), нажмите Enter для

подтверждения;

2) Выберете программу, используя клавиши вверх/вниз на программной кнопке. Нажмите Enter для подтверждения;

3) Завершите изменение настроек программы, используя клавиши вверх/вниз на программной кнопке. Нажмите Enter для подтверждения;

4) После завершения установок нажмите СТАРТ (START) для начала тренировки.

УСТАНОВКА ДАТЫ И ВРЕМЕНИ

1) Зайдите в режим установки: Нажмите и удержите кнопки 2 и 4 в течение 3 секунд;

2) С помощью кнопок + / – измените параметры, затем нажмите Enter для подтверждения;

3) Настройки включают: Month (Месяц), Day (День), Year (Год), Hour (Час), Minute (Минута) и время суток - am/pm;

4) Просмотр настроек: Вы можете просмотреть сделанные настройки и изменить их в любое время при нахождении в режиме настроек. Нажмите Enter и прокрутите значения параметров;

5) Выход из режима настроек: Для того чтобы подтвердить настройки даты и времени нажмите и удержите кнопку Enter в течение 3 секунд;

6) Для того чтобы изменить данные зайдите повторно в меню настроек и измените установки.

ИЗМЕНЕНИЕ ПРОГРАММЫ/ПЕРЕЗАГРУЗКА КОНСОЛИ

Для изменения программы либо перезагрузки консоли удержите кнопку STOP в течение 3 сек.

ОКОНЧАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

По окончанию тренировки на дисплее отобразится надпись «WORKOUT COMPLETE» и прозвучит сигнал. Информация о тренировке будет отображена на экране в течение 30 сек, затем консоль автоматически перезагрузится.

ПРОФИЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ РЕЖИМОВ (ПРОГРАММЫ)

1) РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL): Позволяет на ходу изменять скорость и угол наклона.

2) ИНТЕРВАЛЫ СКОРОСТИ (SPEED INTERVALS): Улучшает Вашу силу, скорость и выносливость за счет изменения скоростного режима. 10 уровней сложности. Изменение сегментов и скорости происходит каждые 90 и 30 секунд.

	РАЗОГРЕВ		**1**	**2**	**ОХЛАЖДЕНИЕ**	
Время	4 мин.		90 сек.	30 сек.	4 мин.	
Уровень 1	1,0	1,5	2,0	4,0	1,5	1,0

Уровень 2	1,0	1,5	2,0	4,5	1,5	1,0
Уровень 3	1,3	1,9	2,5	5,0	1,9	1,3
Уровень 4	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
Уровень 5	1,5	2,3	3,0	6,0	2,3	1,5
Уровень 6	1,5	2,3	3,0	6,5	2,3	1,5
Уровень 7	1,8	2,6	3,5	7,0	2,6	1,8
Уровень 8	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
Уровень 9	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
Уровень 10	2,0	3,0	4,0	8,5	3,0	2,0

3) ПИКОВЫЕ ИНТЕРВАЛЫ (PEAK INTERVALS): Улучшает Вашу силу, скорость и выносливость за счет изменения скоростного режима. Изменение сегментов и скорости происходит каждые 90 и 30 секунд.

Британская

		РАЗОГРЕВ		**1**	**2**	**ОХЛАЖДЕНИЕ**	
Время		4 мин.		90 сек.	30 сек.	4 мин.	
Уровень 1	Скорость	1,0	1,5	2,0	4,0	1,5	1,0
	Наклон	1,0	1,5	0,5	1,5	1,5	0,0
Уровень 2	Скорость	1,0	1,5	2,0	4,5	1,5	1,0
	Наклон	1,5	2,5	3,0	6,5	2,5	1,5
Уровень 3	Скорость	1,3	1,9	2,5	5,0	1,9	1,3
	Наклон	2,0	3,0	4,0	7,5	3,0	2,0
Уровень 4	Скорость	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Наклон	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
Уровень 5	Скорость	1,5	2,3	3,0	6,0	2,3	1,5
	Наклон	2,5	3,5	4,5	8,5	3,5	2,5
Уровень 6	Скорость	1,5	2,3	3,0	6,5	2,3	1,5
	Наклон	2,5	3,5	4,5	9,0	3,5	2,5
Уровень 7	Скорость	1,8	2,6	3,5	7,0	2,6	1,8
	Наклон	2,5	4,0	5,5	9,5	4,0	3,0
Уровень 8	Скорость	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Наклон	3,0	4,0	5,5	8,5	4,0	3,0
Уровень 9	Скорость	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
	Наклон	3,0	4,5	6,0	10,0	5,0	3,0
Уровень 10	Скорость	2,0	3,0	4,0	8,5	3,0	2,0
	Наклон	3,0	4,5	6,0	10,0	5,0	3,0

Метрическая

		РАЗОГРЕВ		1	2	ОХЛАЖДЕНИЕ	
Время		4 мин.		90 сек.	30 сек.	4 мин.	
Уровень 1	Скорость	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
	Наклон	1,0	1,5	0,5	1,5	1,5	1,0
Уровень 2	Скорость	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
	Наклон	1,5	2,5	3,0	6,5	2,5	1,5
Уровень 3	Скорость	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
	Наклон	2,0	3,0	4,0	7,5	3,0	2,0
Уровень 4	Скорость	2,0	3,0	4,0	8,8	3,0	2,0
	Наклон	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
Уровень 5	Скорость	2,4	3,6	4,8	9,6	3,6	2,4
	Наклон	2,5	3,5	4,5	8,5	3,5	2,5
Уровень 6	Скорость	2,4	3,6	4,8	10,4	3,6	2,4
	Наклон	2,5	3,5	4,5	9,0	3,5	2,5
Уровень 7	Скорость	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
	Наклон	2,5	4,0	5,5	9,5	4,0	3,0
Уровень 8	Скорость	2,8	4,1	5,6	12,0	4,1	2,8
	Наклон	3,0	4,0	5,5	9,5	4,0	3,0
Уровень 9	Скорость	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
	Наклон	3,0	4,5	6,0	10,0	4,5	3,0
Уровень 10	Скорость	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2
	Наклон	3,0	4,5	6,0	10,0	4,5	3,0

4) СНИЖЕНИЕ ВЕСА (WEIGHT LOSS): Эффективно снижает вес за счет изменения скоростной нагрузки и угла наклона. Изменение сегментов и скорости происходит каждые 30 секунд.

Британская

		РАЗОГРЕВ		1	2	3	4	5	6	7	8	ОХЛАЖДЕНИЕ	
Время		4 мин.		Продолжительность каждого интервала - 30 сек.								4 мин.	
Уровень 1	Наклон	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Скорость	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,3	1,5
Уровень 2	Наклон	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0

	Скорость	1,3	1,9	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,6	1,8
Уровень 3	Наклон	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Скорость	1,5	2,3	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,0
Уровень 4	Наклон	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Скорость	1,8	2,6	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,4	2,3
Уровень 5	Наклон	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Скорость	2,0	3,0	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	5,5	5,0	4,5	3,8	2,5
Уровень 6	Наклон	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Скорость	2,3	3,4	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,1	2,8
Уровень 7	Наклон	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Скорость	2,5	3,8	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	6,5	6,0	5,5	4,5	3,0
Уровень 8	Наклон	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Скорость	2,8	4,1	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	7,0	6,5	6,0	4,9	3,3
Уровень 9	Наклон	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Скорость	3,0	4,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	7,5	7,0	6,5	5,3	3,5
Уровень 10	Наклон	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Скорость	3,3	4,9	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,0	7,5	7,0	5,6	3,8

Метрическая

		РАЗОГРЕВ		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**ОХЛАЖДЕНИЕ**	
Время		4 мин.		Продолжительность каждого интервала - 30 сек.								4 мин.	
Уровень 1	Наклон	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Скорость	1,6	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	3,6	2,4
Уровень 2	Наклон	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Скорость	2,0	3,0	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,1	2,8
Уровень 3	Наклон	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Скорость	2,4	3,6	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
Уровень 4	Наклон	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Скорость	2,8	4,1	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4	5,4	3,6
Уровень 5	Наклон	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Скорость	3,2	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2	6,0	4,0
Уровень 6	Наклон	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Скорость	3,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0	6,5	4,4
Уровень 7	Наклон	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5

	Скорость	4,0	6,0	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
Уровень 8	Наклон	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Скорость	4,4	6,5	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6	7,8	5,2
Уровень 9	Наклон	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Скорость	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4	8,4	5,6
Уровень 10	Наклон	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Скорость	5,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2	8,9	6,0

5) КАЧЕЛИ (ROLLING HILLS): Программа имитирует подъемы и спуски по холмам, благодаря чему улучшается мышечный тонус и повышается выносливость. Изменение сегментов и скорости происходит каждые 30 секунд.

Британская

	РАЗОГРЕВ		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**ОХЛАЖДЕНИЕ**	
Время	4 мин.		Продолжительность каждого интервала - 30 сек.								4 мин.	
Уровень 1	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,3	1,5
Уровень 2	1,3	1,9	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,6	1,8
Уровень 3	1,5	2,3	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,0
Уровень 4	1,8	2,6	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,4	2,3
Уровень 5	2,0	3,0	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	5,5	5,0	4,5	3,8	2,5
Уровень 6	2,3	3,4	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,1	2,8
Уровень 7	2,5	3,8	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	6,5	6,0	5,5	4,5	3,0
Уровень 8	2,8	4,1	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	7,0	6,5	6,0	4,9	3,3
Уровень 9	3,0	4,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	7,5	7,0	6,5	5,3	3,5
Уровень 10	3,3	4,9	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,0	7,5	7,0	5,6	3,8

Метрическая

	РАЗОГРЕВ		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**ОХЛАЖДЕНИЕ**	
Время	4 мин.		Продолжительность каждого интервала - 30 сек.								4 мин.	
Уровень 1	1,6	2,4	3,2	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	3,6	2,4
Уровень 2	2,0	3,0	4,0	4,8	5,6	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	4,2	2,8
Уровень 3	2,4	3,6	4,8	5,6	6,4	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	4,8	3,2
Уровень 4	2,8	4,1	5,6	6,4	7,2	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4	5,4	3,6
Уровень 5	3,2	4,8	6,4	7,2	8,0	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2	6,0	4,0
Уровень 6	3,6	5,4	7,2	8,0	8,8	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0	6,5	4,4

Уровень 7	4,0	6,0	8,0	8,8	9,6	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	7,2	4,8
Уровень 8	4,4	6,5	8,8	9,6	10,4	11,2	12,0	11,2	10,4	9,6	7,8	5,2
Уровень 9	4,8	7,2	9,6	10,4	11,2	12,0	12,8	12,0	11,2	10,4	8,4	5,6
Уровень 10	5,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2	8,9	6,0

6) ХОЛМЫ (FOOT HILLS): Имитация холмистой местности. Данная программа помогает развивать мускулатуру и стимулировать сердечно-сосудистую систему. Уровень угла наклона и интервалы изменяются каждые 30 секунд.

	РАЗОГРЕВ				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	ОХЛАЖДЕНИЕ	
Время	4 мин.				Продолжительность каждого интервала - 30 сек.															4 мин.	
Уровень 1	0,0	0,5	0,0	0,5	1,0	3,0	1,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,5	2,0	3,0	2,0	3,0	1,0	3,0	1,0	0,5	0,0
Уровень 2	0,0	0,5	0,0	0,5	1,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	2,5	3,5	2,5	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	1,0	0,5	0,0
Уровень 3	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4,0	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5	1,0	0,5
Уровень 4	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3,0	4,0	3,0	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	1,0	0,5
Уровень 5	1,0	1,5	1,0	1,5	2,0	4,0	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,5	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	4,0	2,0	1,5	1,0
Уровень 6	1,0	1,5	1,0	1,5	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,5	4,5	3,5	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	1,5	1,0
Уровень 7	1,5	2,0	1,5	2,0	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5,0	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5	2,0	1,5
Уровень 8	1,5	2,0	1,5	2,0	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4,0	5,0	4,0	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	2,0	1,5
Уровень 9	2,0	2,5	2,0	2,5	3,0	5,0	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,5	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	5,0	3,0	2,5	2,0
Уровень 10	2,0	2,5	2,0	2,5	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,5	5,5	4,5	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	2,5	2,0

7) ВОСХОЖДЕНИЕ В ГОРЫ (MOUNTAIN CLIMB): Программа более интенсивная, чем программа Холмы. Помогает развивать мускулатуру и стимулировать сердечно-сосудистую систему. Уровень угла наклона и интервалы изменяются каждые 30 секунд.

	РАЗОГРЕВ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ОХЛАЖДЕНИЕ	
Время	4 мин.		Продолжительность каждого интервала - 30 сек.										4 мин.	
Уровень 1	0,0	0,0	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,0	0,0
Уровень 2	0,0	0,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	0,0	0,0
Уровень 3	0,0	1,0	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,0	0,0
Уровень 4	0,0	1,5	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	1,5	0,0
Уровень 5	0,0	1,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	1,5	0,0
Уровень 6	0,0	1,5	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	1,5	0,0

Уровень 7	0,0	1,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	1,5	0,0
Уровень 8	0,0	2,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	2,0	0,0
Уровень 9	0,0	2,0	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	2,0	0,0
Уровень 10	0,0	2,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	2,0	0,0

8) -9) ПРОГРАММА 5К/10К (5/10 КМ.): Главная цель программы – преодоление определенного расстояния. Беговая дорожка автоматически будет регулировать угол наклона каждые 0,16 км.

	РАЗОГРЕВ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	ОХЛАЖДЕНИЕ	
Время	4 мин.		Продолжительность каждого интервала – 0,16 км.															4 мин.	
Уровень 1	0,0	0,5	1,0	3,0	1,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,5	2,0	3,0	2,0	3,0	1,0	3,0	1,0	0,5	0,0
Уровень 2	0,0	0,5	1,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	2,5	3,5	2,5	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	1,0	0,5	0,0
Уровень 3	0,5	1,0	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4,0	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5	1,0	0,5
Уровень 4	0,5	1,0	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3,0	4,0	3,0	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	1,0	0,5
Уровень 5	1,0	1,5	2,0	4,0	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,5	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	4,0	2,0	1,5	1,0
Уровень 6	1,0	1,5	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,5	4,5	3,5	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	1,5	1,0
Уровень 7	1,5	2,0	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5,0	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5	2,0	1,5
Уровень 8	1,5	2,0	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4,0	5,0	4,0	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	2,0	1,5
Уровень 9	2,0	2,5	3,0	5,0	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,5	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	5,0	3,0	2,5	2,0
Уровень 10	2,0	2,5	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,5	5,5	4,5	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	2,5	2,0

10) PASER (КАРДИОСТИМУЛЯТОР): Программа основана на поддержании стабильного темпа тренировки. Введите определенное расстояние и время, программа подсчитает темп вашей тренировки.

ТРЕНИРОВКА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (HEART RATE TRAINING): 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 продолжительнос ть 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.

11) ИНТЕРВАЛ ЦЕЛЕВОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (THR ZONE). Автоматическое изменение угла наклона для поддержания вашей частоты пульса.

- Выберете программу THR ZONE, нажмите Enter;
- Установите TIME (Время) кнопками вверх/вниз;
- В окне пульса (HEART RATE) будет указано значение пульса по умолчанию – 80 уд./мин. Выберете ваш целевой пульс, используя таблицу, и нажмите кнопку START для начала тренировки.

12) ИНТЕРВАЛЫ ПУЛЬСА (HR INTERVALS): Автоматическое регулирование возвышенностей и низменностей в пределах вашего ЧСС.

- Настройте тренировку WORK - интервал времени, используя кнопки вверх/вниз на цифровой панели, нажмите Enter;
- Настройте тренировку WORK - интервал целевой частоты пульса, используя кнопки вверх/вниз на цифровой панели, нажмите Enter;
- Настройте отдых REST- интервал времени, используя кнопки вверх/вниз на цифровой панели, нажмите Enter;
- Настройте отдых REST - интервал целевой частоты пульса, используя кнопки вверх/вниз на цифровой панели, нажмите Enter;
- Настройте параметр общего времени тренировки TOTAL WORKOUT TIME, используя кнопки вверх/вниз на цифровой панели, нажмите START для начала тренировки.

	РАЗОГРЕВ	ИНТЕРВАЛ ТРЕНИРОВКИ	ИНТЕРВАЛ ОТДЫХА	ОХЛАЖДЕНИЕ	
ВРЕМЯ	4 мин.	Интервалы тренировки и отдыха устанавливаются пользователем и повторяются до начала охлаждения.		2 мин.	2 мин.
УГОЛ НАКЛОНА, %	0 %, или определяется пользователем	Зона частоты пульса устанавливается пользователем для интервала тренировки и отдыха, уровень наклона изменяется автоматически.		50%, текущий уровень	0%

13) ПРОГРАММА AUSTIN (ОСТИН): Программа состоит из коротких интервалов с постепенно меняющимся углом наклона для наиболее комфортного преодоления больших дистанций. Сегменты повторяются до завершения установленного времени.

	Время по умолчанию, мин.		РАЗОГРЕВ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ОХЛАЖДЕНИЕ	
Уровень 1	20	Минуты	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0
		Наклон	0,0	1,0	4,0	5,0	4,0	5,0	5,0	4,0	5,0	6,0	6,0	4,0	6,0	6,0	1,0	0,0
Уровень 2	25	Минуты	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0
		Наклон	1,0	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	5,0	6,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	6,0	1,0	1,0
Уровень 3	35	Минуты	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0
		Наклон	1,0	2,0	6,0	6,0	6,0	3,0	3,0	6,0	6,0	6,0	3,0	6,0	6,0	6,0	2,0	1,0
Уровень 4	20	Минуты	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0
		Наклон	1,0	2,0	3,0	4,0	4,0	5,0	5,0	6,0	3,0	4,0	4,0	5,0	5,0	6,0	2,0	1,0
Уровень 5	25	Минуты	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0
		Наклон	1,0	2,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	2,0	1,0
Уровень 6	35	Минуты	2,0	2,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	2,0	2,0
		Наклон	1,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	2,0	1,0
Уровень 7	40	Минуты	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0
		Наклон	1,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	2,0	1,0
Уровень 8	45	Минуты	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
		Наклон	1,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	2,0	1,0

14) ПРУЖИНА (SPRING CLASSIC): Данная программа представляет собой постоянные тренировки с целью подготовить Ваш организм к более тяжелым нагрузкам.

Уровень 1	Секунды	РАЗОГРЕВ						1	2	3	4	5	6	ОХЛАЖД	
		60	60	30	30	30	30	60	120	120	120	120	120	4 мин.	
35:00	Наклон	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	2,0

Уровень 2	Секунды	РАЗОГРЕВ						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	ОХЛАЖДЕНИЕ	
		60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4 мин.	
35:00	Наклон	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	4,0	2,0	2,0	3,0	5,0	3,0	6,0	1,0	2,0	5,0	5,0	2,0	2,0	2,0

Уровень 3	Секунды	РАЗОГРЕВ						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ОХЛАЖДЕНИЕ	
		60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4 мин.	
35:00	Наклон	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	1,0	2,0	5,0	1,0	2,0	6,0	2,0	3,0	6,0	2,0	3,0	7,0	3,0	2,0

Уровень 4	Сек.	РАЗОГРЕВ						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	ОХЛАЖДЕНИЕ	
		60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4 мин.	
35:00	Наклон	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	5,0	6,0	6,0	1,0	4,0	4,0	3,0	4,0	7,0	2,0	5,0	1,0	6,0	1,0	1,0	1,0

Уровень 5		РАЗОГРЕВ						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	ОХЛАЖДЕНИЕ	
	Секунды	60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	60	120	4 мин.	
50:00	Наклон	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	3,0	5,0	3,0	6,0	1,0	2,0	5,0	5,0	2,0	2,0	2,0

Уровень 6		РАЗОГРЕВ						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ОХЛАЖ.	
	Секунды	60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4 мин.	
55:00	Наклон	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	1,0	2,0	5,0	1,0	2,0	6,0	2,0	3,0	6,0	2,0	3,0	7,0	3,0	2,0

Уровень 7		РАЗОГРЕВ						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	ОХЛАЖ	
	Секунды	60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4 мин.	
60:00	Наклон	2,0	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0	5,0	6,0	7,0	1,0	4,0	4,0	3,0	4,0	7,0	2,0	5,0	1,0	6,0	1,0	1,0	1,0

15) -16) ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ (CUSTOM PROGRAMS). Вы можете сами настроить свою тренировку – скорость, уровень угла наклона, время.

- Выберете параметр пользователя CUSTOM 1 или 2. Используя кнопки вверх/вниз, затем нажмите ENTER на программной кнопке;
- Установите вес (WEIGHT) с помощью тех же кнопок. Нажмите ENTER.
- Установите время (TIME) – подтвердите нажатием ENTER;
- Выберете скорость (SPEED) кнопками вверх/вниз (Интервалы от 1 до 15). Установку

каждого интервала подтверждайте нажатием ENTER;

• Выберете угол наклона (INCLINE) кнопками вверх/вниз (Интервалы от 1 до 15). Установку каждого интервала подтверждайте нажатием ENTER;

• Нажмите START для начала тренировки. Теперь ваша программа сохранена в памяти, вы можете использовать ее в любое время.

Примечание:

• *При нажатии кнопки BACK на программной кнопке, вы вернетесь к предыдущему шагу;*

• *Во время тренировки вы можете менять скорость и угол наклона, но данные изменения не будут сохранены;*

• *Чтоб перезагрузить память удержите кнопку ENTER в течение 5 секунд.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ CD / MP3-ПЛЕЕРА

1) Подключите прилагаемый АУДИО КАБЕЛЬ к АУДИО ВХОДУ с правой стороны консоли и выходу на CD / MP3-плеере.

2) С помощью кнопок на CD / MP3-плеере задайте воспроизводимые композиции.

3) Отключайте АУДИО КАБЕЛЬ, если вы его не используете.

4) Если вы не хотите использовать ДИНАМИКИ, можно подключить наушники к АУДИО ВЫХОДУ на основании консоли.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Назначение	профессиональное
Тип	электрическая
Рама	высокопрочная износостойкая с двухслойной покраской и лакировкой
Скорость	0.8 - 20 км./ч.
Двигатель	3.25 л.с.
Беговое полотно	2.2 мм. двухслойное коммерческое Habasit™
Размер бегового полотна	152*51 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 15%
Дека	25 мм.
Система амортизации	3-ех зонная повышенной мягкости MaxComfort RunnersSoft™
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник (передатчик в комплекте)
Консоль	2-ух оконный буквенно-цифровой LED дисплей
Показания консоли	профиль, время, скорость, дистанция, калории темп, пульс, угол наклона
Кол-во программ	17 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, пиковые интервалы, скоростные интервалы, качели, 2 режима пересеченной местности, холмы, 5/10 км., соревнование, снижение веса, пружина, Остин, 2 пульсозависимые, 2 пользовательские
Специальные программные возможности	нет
Мультимедиа	нет (только через наушники)
Интеграция	USB, Audio IN/OUT, виртуальный ландшафт Passport™ Ready
Многоязычный интерфейс	нет
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	200*95*151 см.
Вес нетто	131 кг.
Макс. вес пользователя	182 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года

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 КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ