ADVENTURE 1 PLUS

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:

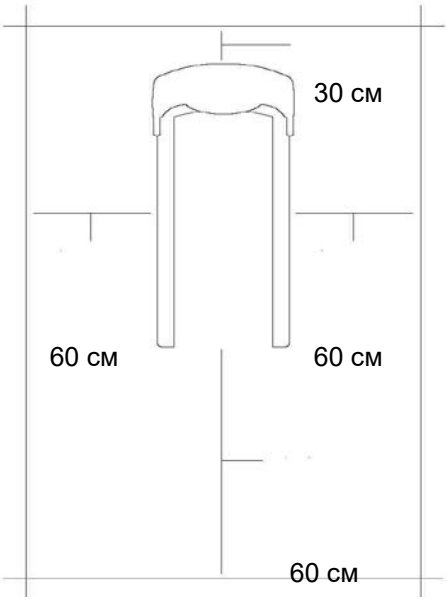
1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

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 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, 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.

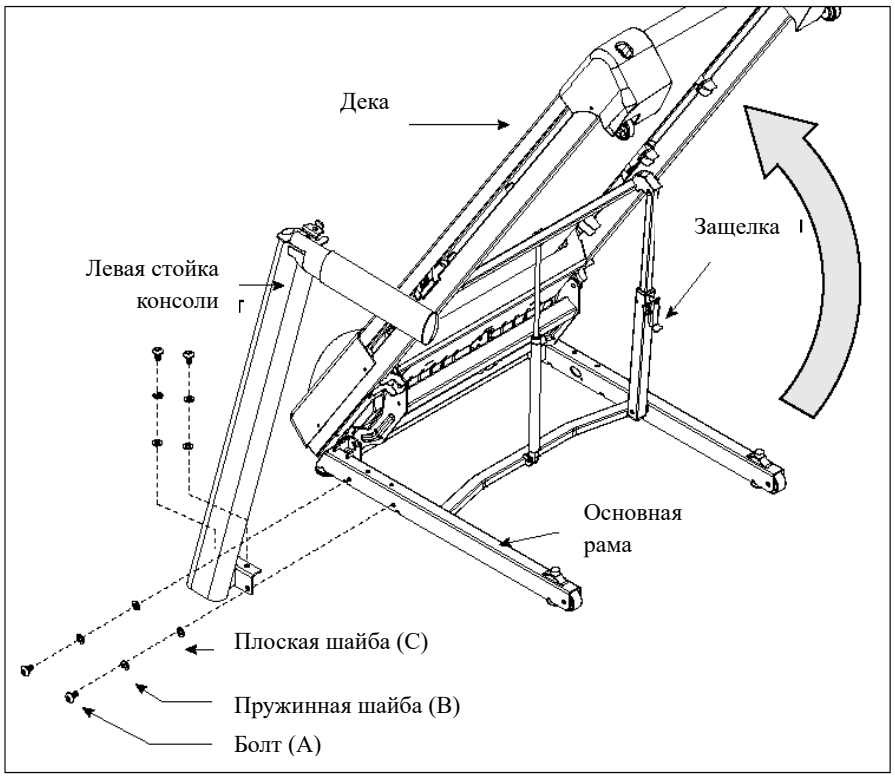
ШАГ 1

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 1:					
	Болт (A) 20мм Кол-во - 4		Пружинная шайба (B) 15 мм Кол-во - 4		Плоская шайба (C) 15 мм Кол-во - 4

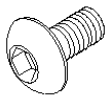
А. Удалите желтые ленты. Поднимите беговое полотно и зафиксируйте его в вертикальном положении защелкой.

Б. Откройте сборочный комплект №1.

В. Зафиксируйте левую стойку консоли на основной раме (Дека должна находиться в вертикальном положении) с помощью 4 болтов (A), 4 пружинных шайб (B) и плоских шайб (C).

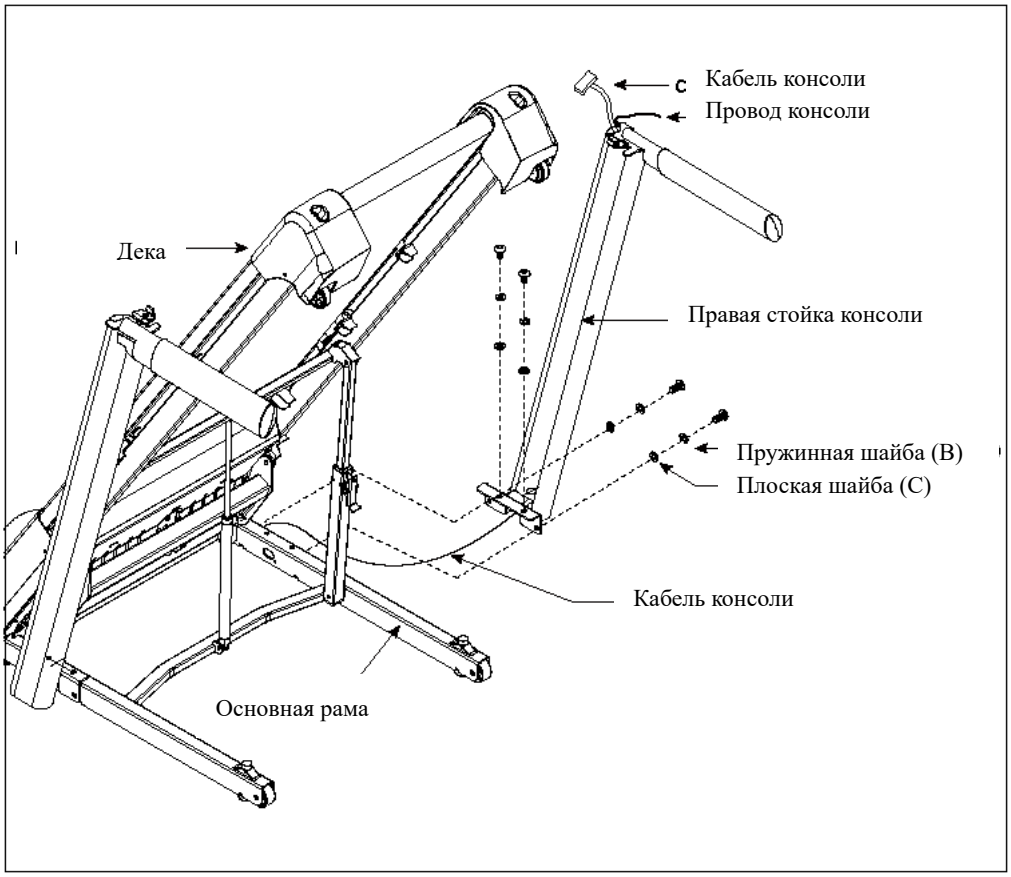


ШАГ 2

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 2:					
	Болт (A) 20мм Кол-во - 4		Пружинная шайба (B) 15 мм Кол-во - 4		Плоская шайба (C) 15 мм Кол-во - 4

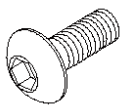
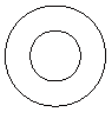
А. Откройте сборочный комплект №2.

Б. Протяните провод через правую стойку консоли так, чтобы кабель консоли был в верхней части стойки. Удалите провод.



Будьте внимательны, не перетяните провода.

ШАГ 3

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 3:			
	Болт (D) 25 мм Кол-во - 2		Плоская шайба (E) 20 мм Кол-во - 2

А. Опустите деку, нажав ногой на защелку.

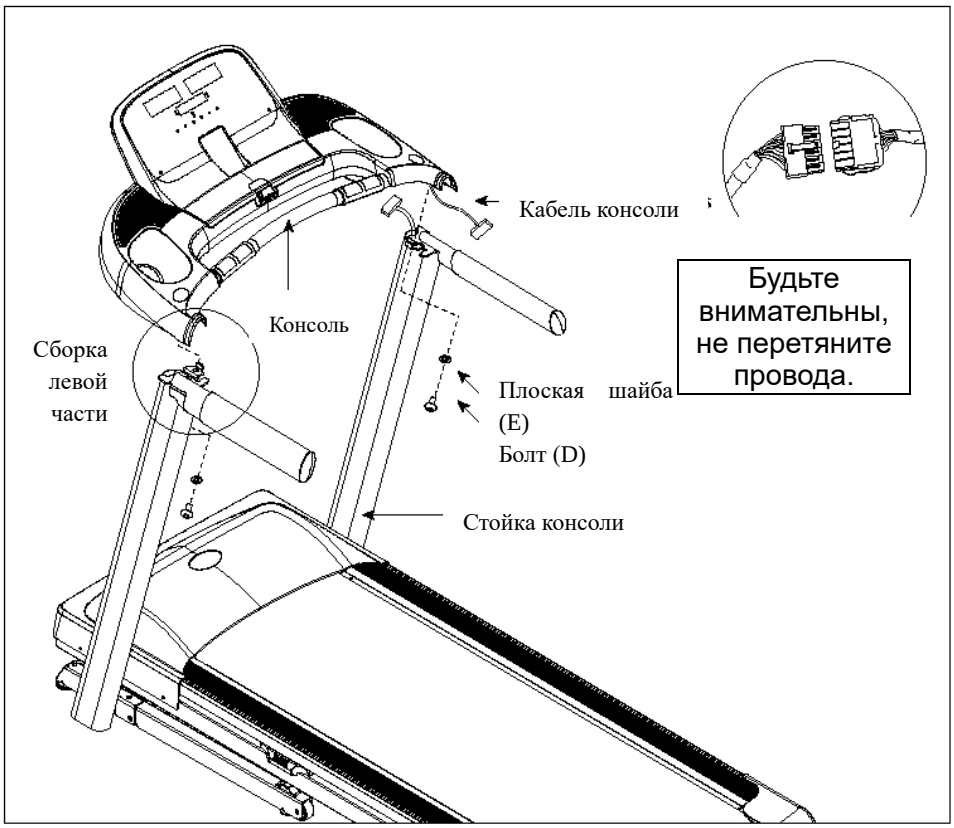
Б. Откройте сборочный комплект №3.

В. Аккуратно установите консоль на стойках. Закрепите левую сторону с помощью 1 болта (D) и 1 плоской шайбы (E).

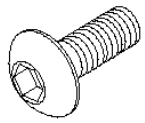
***Примечание**: Не затягивайте болт плотно пока не завершена сборка шага 3.*

Г. Подсоедините кабель консоли.

Д. Закрепите правую сторону с помощью 1 болта (D) и 1 плоской шайбы (E).



ШАГ 4

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 4:	
	Болт (F) 15 мм Кол-во - 4

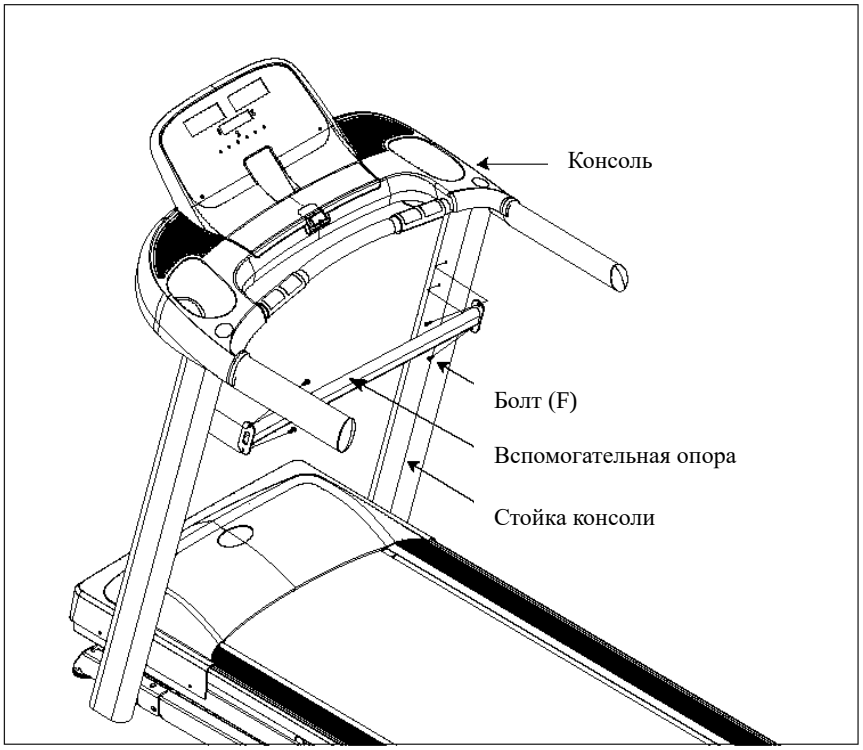
А. Откройте сборочный комплект № 4.

Б. Закрепите вспомогательную опору на отверстиях стоек консоли.

В. Закрепите с помощью 4 болтов.

Примечание: *Будьте внимательны, не перетяните провода*

Г. Затяните все болты из шага 3-4.



ШАГ 5

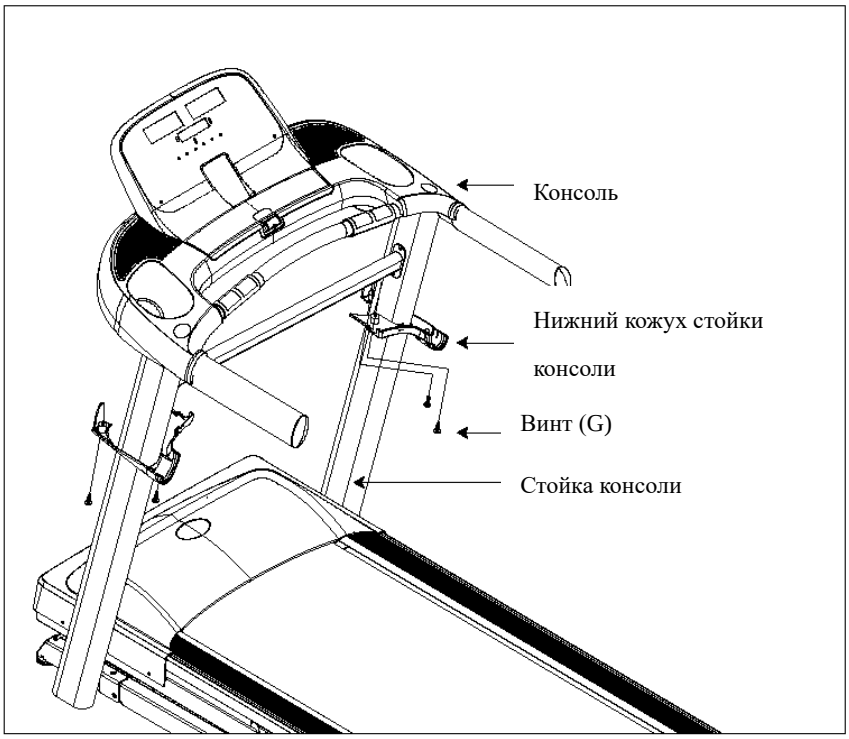
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ № 5:	
	Винт (G) 15 мм Кол-во - 4

А. Откройте сборочный комплект № 5.

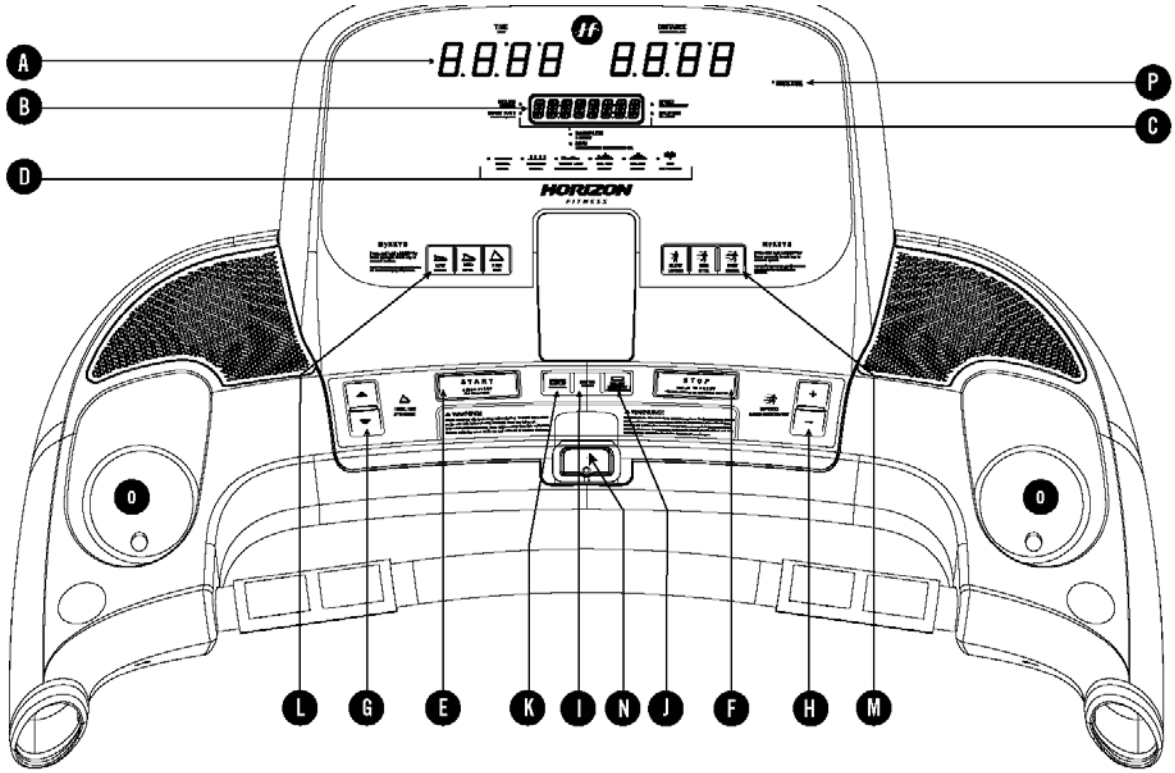
Б. Закрепите нижний кожух стойки консоли на стойках, используя 2 винта (G).

В. Повторите для противоположной стороны.

Г. Перед использованием тренажера смажьте деку литиевой смазкой.



РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

Примечание:

Перед использованием консоли удалите с нее защитную пленку.

A. LARGE LED WINDOWS – большие светодиодные окна – показывают время и дату.

B. LED WINDOWS - светодиодные окна – скорость, калории, ЧСС (пульс), уровень наклона, % завершения.

C. FEEDBACK LEDS – световой индикатор обратной связи – указывает конкретную тренировку, отображенную на LCD экране.

D. PROGRAM LEDS – указывается выбранная программа.

E. START – старт – запуск программы, начало тренировки, восстановление после паузы.

F. STOP – стоп – пауза/завершение тренировки; удерживайте в течение 3 секунд, чтобы перезагрузить консоль.

G. INCLINE ▲/▼ KEYS – кнопки регулировки уровня наклона – регулировка уровня наклона с

шагом 0,5%.

H. SPEED +/- KEYS – кнопки регулировки скорости – шаг изменения 0,1 миль/сек или 0,1 км/ч.

I. ENTER – используется для выбора программы или подтверждения настроек.

J. SELECT WORKOUT KEY – кнопка выбора программ.

K. CHANGE DISPLAY – кнопка изменения дисплея.

L. INCLINE MYKEYS™ – кнопка быстрого доступа - изменение угла наклона.

M. SPEED MYKEYS™ - кнопка быстрого доступа – изменение скорости.

N. SAFTY KEY POSITION- место для ключа безопасности.

O. WATER BOTTLE POCKET – держатель фляги для воды.

P. ENERGY SAVER – энергосбережение – если дорожка находится в режиме ожидания более 10 мин, она автоматически включит программу сохранения энергии.

MYKEY™

С помощью программы MYKEY™ вы сможете наиболее быстро установить желаемый уровень скорости и угла наклона.

Кнопка быстрого доступа. Параметры по умолчанию:

SPEED MYKEY™	INCLINE MYKEY™
Медленно (SLOW) = 1 м/ч и 1 км/ч	Медленно (LOW)= 0%
Средний (MED) = 3 м/ч или 5 км/ч	Средний (MED)= 3%
Быстрый (FAST)= 5 м/ч или 9 км/ч	Быстрый (HIGH)= 6%

Для того, чтобы изменить скорость или угол наклона необходимо:

•Установите необходимый уровень наклона или скорость.

•Удержите кнопку MYKEY™ в течение 3 секунд для подтверждения. Установленный параметр отобразится на дисплее, и прозвучит звуковой сигнал. Для изменения скорости во время тренировки необходимо нажимать кнопку ENTER для сохранения установленных параметров.

Примечание: Уровни slow/low не могут быть установлены выше, чем уровень MED, так же как уровень MED не может быть выше Fast/HIGH

ЧАСТОТА ПУЛЬСА

Положите ладони на контактные датчики пульса на поручнях. Для измерения частоты пульса необходимо удерживать обе руки на поручнях в течение 5 последовательных ударов сердца (15-20 секунд). Не сжимайте поручни плотно, это может привести к повышению давления. Удерживайте руки без особого напряжения. Не держите руки на поручнях постоянно, при этом возможны противоречивые показания. Для обеспечения надлежащего контакта протирайте контактные датчики.

ВНИМАНИЕ! Датчики пульса не являются медицинскими приборами и не могут использоваться в медицинских целях. Различные факторы могут повлиять на точность их показаний. Данная функция может использоваться только во вспомогательных целях в ходе тренировок.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

1) Включите беговую дорожку.
2) Нажмите кнопку START для начала тренировки.
3) Программа автоматически начнет отсчет времени с отметки 0:00, скорость по умолчанию -0,5 м/ч, уровень наклона по умолчанию – 0%.
4) Уровень сопротивления можно регулировать во время тренировки.

ВЫБОР ПРОГРАММЫ

1) Выберете программу с помощью кнопки SELECT WORKOUT.
2) Нажмите ENTER.
3) Используя кнопки +/- установите уровень (LEVEL).
4) Нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбор.
5) Используя кнопки +/- установите время (TIME).
6) Нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбор.
7) Нажмите START, чтобы начать тренировку.

ПРОГРАММЫ

1. ПРОГРАММА MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ): Индивидуальная тренировка. Нет времени по умолчанию.

2. ПРОГРАММА INTERVALS (ИНТЕРВАЛЫ) Повышает вашу силу, скорость и выносливость за счет изменения уровня скорости во время тренировки. Время по умолчанию 30 мин.

(Метрическая)

	разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Уровень 1	4,0	4,8	4,8	7,2	4,8	6,4	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	5,6	8,0
Уровень2	4,0	4,8	5,6	8,0	5,6	7,2	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	6,4	8,8
Уровень3	4,0	4,8	6,4	8,8	5,6	8,8	5,6	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	7,2	9,6
Уровень 4	4,0	4,8	6,4	9,6	6,4	9,6	6,4	10,4	7,2	10,4	7,2	10,4	8,0	10,4
Уровень 5	4,0	5,6	7,2	10,4	7,2	10,4	7,2	11,2	8,0	11,2	8,0	11,2	8,8	11,2
Уровень 6	4,0	5,6	8,0	11,2	8,0	11,2	8,0	12,0	8,8	12,0	8,8	12,0	9,6	12,0
Уровень 7	4,0	5,6	8,8	12,0	8,8	12,0	8,8	12,8	9,6	12,8	9,6	12,8	10,4	12,8
Уровень 8	4,0	6,4	9,6	12,8	9,6	12,8	9,6	13,6	10,4	13,6	10,4	13,6	11,2	13,6
Уровень 9	4,0	6,4	10,4	13,6	10,4	13,6	10,4	14,4	11,2	14,4	11,2	14,4	12,0	14,4
Уровень 10	4,0	6,4	11,2	14,4	11,2	14,4	11,2	15,2	12,0	15,2	12,0	15,2	12,8	15,2

(Продолжение)

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Охлаждение	
5,6	8,0	5,6	8,0	5,6	8,0	4,8	8,0	4,8	8,0	4,8	7,2	4,8	6,4	4,8	4,0
6,4	8,8	6,4	8,8	6,4	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,0	5,6	7,2	4,8	4,0
7,2	9,6	7,2	9,6	7,2	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	5,6	8,8	5,6	7,2	4,8	4,0
8,0	10,4	8,0	10,4	8,0	10,4	7,2	10,4	7,2	10,4	6,4	9,6	6,4	7,2	4,8	4,0
8,8	11,2	8,8	11,2	8,8	11,2	8,0	11,2	8,0	11,2	7,2	10,4	7,2	8,0	4,8	4,0
9,6	12,0	9,6	12,0	9,6	12,0	8,8	12,0	8,8	12,0	8,0	11,2	8,0	8,0	4,8	4,0
10,4	12,8	10,4	12,8	10,4	12,8	9,6	12,8	9,6	12,8	8,8	12,0	8,8	8,0	4,8	4,0
11,2	13,6	11,2	13,6	11,2	13,6	10,4	13,6	10,4	12,8	8,8	12,8	9,6	8,0	4,8	4,0
12,0	14,4	12,0	14,4	12,0	14,4	11,2	14,4	11,2	13,6	9,6	13,6	9,6	8,0	4,8	4,0
12,8	15,2	12,8	15,2	12,8	15,2	12,0	15,2	12,0	14,4	10,4	14,4	10,4	8,0	4,8	4,0

(Британская)

	разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Уровень 1	2,5	3,0	3,0	4,5	3,0	4,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,5	5,0
Уровень2	2,5	3,0	3,5	5,0	3,5	4,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	4,0	5,5
Уровень3	2,5	3,0	4,0	5,5	3,5	5,5	3,5	6,0	4,0	6,0	4,0	6,0	4,5	6,0
Уровень 4	2,5	3,0	4,0	6,0	4,0	6,0	4,0	6,5	4,5	6,5	4,5	6,5	5,0	6,5
Уровень 5	2,5	3,5	4,5	6,5	4,5	6,5	4,5	7,0	5,0	7,0	5,0	7,0	5,5	7,0
Уровень 6	2,5	3,5	5,0	7,0	5,0	7,0	5,0	7,5	5,5	7,5	5,5	7,5	6,0	7,5
Уровень 7	2,5	3,5	5,5	7,5	5,5	7,5	5,5	8,0	6,0	5,0	6,0	8,0	6,5	8,0
Уровень 8	2,5	4,0	6,0	8,0	6,0	8,0	6,0	8,5	6,5	8,5	6,5	8,5	7,0	8,5
Уровень 9	2,5	4,0	6,5	8,5	6,5	8,5	6,5	9,0	7,0	9,0	7,0	9,0	7,5	9,0
Уровень 10	2,5	4,0	7,0	9,0	7,0	9,0	7,0	9,5	7,5	9,5	7,5	9,5	8,0	9,5

(Продолжение)

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Охлаждение	
3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	5,0	3,0	5,0	3,0	5,0	3,0	4,5	3,0	4,0	3,0	2,5
4,0	5,5	4,0	5,5	4,0	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,0	3,5	4,5	3,0	2,5
4,5	6,0	4,5	6,0	4,5	6,0	4,0	6,0	4,0	6,0	3,5	5,5	3,5	4,5	3,0	2,5
5,0	6,5	5,0	6,5	5,0	6,5	4,5	6,5	4,5	6,5	4,0	6,0	4,0	4,5	3,0	2,5
5,5	7,0	5,5	7,0	5,5	7,0	5,0	7,0	5,0	7,0	4,5	6,5	4,5	5,0	3,0	2,5
6,0	7,5	6,0	7,5	6,0	7,5	5,5	7,5	5,5	7,5	5,0	7,0	5,0	5,0	3,0	2,5
6,5	8,0	6,5	8,0	6,5	8,0	6,0	8,0	6,0	8,0	5,5	7,5	5,5	5,0	3,0	2,5
7,0	8,5	7,0	8,5	7,0	8,5	6,5	8,5	6,5	8,0	5,5	8,0	6,0	5,0	3,0	2,5
7,5	9,0	7,5	9,0	7,5	9,0	7,0	9,0	7,0	8,5	6,0	8,5	6,0	5,0	3,0	2,5
8,0	9,5	8,0	9,5	8,0	9,5	7,5	9,5	7,5	9,0	6,5	9,0	6,5	5,0	3,0	2,5

(На разогрев и охлаждение отводится по 4 минуты)

3. ПРОГРАММА ROLLINGS (КАЧЕЛИ) Изменение скорости. Время по умолчанию 30 мин.

(Метрическая)

	разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Уровень 1	4,0	4,8	4,8	5,6	4,8	5,6	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0
Уровень2	4,0	4,8	4,8	5,6	4,8	5,6	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8
Уровень3	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	6,4	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6
Уровень 4	4,0	4,8	6,4	7,2	6,4	7,2	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	10,4	10,4
Уровень 5	4,0	5,6	7,2	8,0	7,2	8,0	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2
Уровень 6	4,0	5,6	8,0	8,8	8,0	8,8	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0
Уровень 7	4,0	5,6	8,8	9,6	8,8	9,6	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8
Уровень 8	4,0	6,4	9,6	10,4	9,6	10,4	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6
Уровень 9	4,0	6,4	10,4	11,2	10,4	11,2	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4
Уровень 10	4,0	6,4	11,2	12,0	11,2	12,0	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	13,6	14,4	15,2

(Продолжение)

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Охлаждение	
7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	5,6	4,8	5,6	4,8	5,6	4,8	4,0
8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	5,6	4,8	5,6	4,8	5,6	4,8	4,0
8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	4,8	4,0
9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	4,8	4,0
10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	8,0	7,2	8,0	7,2	7,2	4,8	4,0
11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	8,8	8,0	8,8	8,0	7,2	4,8	4,0
12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	9,6	8,8	9,6	8,8	8,0	4,8	4,0
12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	10,4	9,6	10,4	9,6	8,0	4,8	4,0
13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	11,2	10,4	11,2	10,4	8,0	4,8	4,0
14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	12,0	11,2	10,4	9,6	8,0	4,8	4,0

(Британская)

	разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Уровень 1	2,5	3,0	3,0	3,5	3,0	3,5	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0
Уровень2	2,5	3,0	3,0	3,5	3,0	3,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5
Уровень3	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	4,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0
Уровень 4	2,5	3,0	4,0	4,5	4,0	4,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5
Уровень 5	2,5	3,5	4,5	5,0	4,5	5,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0
Уровень 6	2,5	3,5	5,0	5,5	5,0	5,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5
Уровень 7	2,5	3,5	5,5	6,0	5,5	6,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0
Уровень 8	2,5	4,0	6,0	6,5	6,0	6,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5
Уровень 9	2,5	4,0	6,6	7,0	6,5	7,0	8,8	9,0	8,8	9,0	8,8	9,0	8,8	9,0
Уровень 10	2,5	4,0	7,0	7,5	7,0	7,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5

(Продолжение)

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Охлаждение	
4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	3,5	3,0	3,5	3,0	3,5	3,0	2,5
5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	3,5	3,0	3,5	3,0	3,5	3,0	2,5
5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,0	2,5
6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	3,0	2,5
6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	5,0	4,5	5,0	4,5	4,5	3,0	2,5
7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	5,5	5,0	5,5	5,0	4,5	3,0	2,5
7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	6,0	5,5	6,0	5,5	5,0	3,0	2,5
8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	6,5	6,0	6,5	6,0	5,0	3,0	2,5
8,8	9,0	8,8	9,0	8,8	9,0	8,8	9,0	8,8	7,0	6,5	7,0	6,5	5,0	3,0	2,5
9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	7,5	7,0	6,5	6,0	5,0	3,0	2,5

(На разогрев и охлаждение отводится по 4 минуты)

ПОГРАММА WEIGHT LOSS (ПОТЕРЯ ВЕСА): Изменение скорость и угла наклона. Время по умолчанию 30 минут.

(Метрическая)

	разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Уровень 1	0,5	1,0	1,5	2,0	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5
Уровень2	1,0	1,5	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0
Уровень3	1,5	2,0	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5
Уровень 4	2,0	2,5	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0
Уровень 5	2,5	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5
Уровень 6	2,5	3,5	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0
Уровень 7	2,5	3,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,5
Уровень 8	2,5	4,0	4,5	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,5	7,5	8,0
Уровень 9	2,5	4,0	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,5	7,5	8,0	8,0	8,5
Уровень 10	2,5	4,0	5,5	6,5	6,5	7,0	7,0	7,5	7,5	8,0	8,0	8,5	8,5	9,0

(Продолжение)

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Охлаждение	
4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	2,0	1,5	1,5	1,0	0,5
5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	2,0	1,5	1,0
5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	1,5
6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,0
6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	2,5
7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,0	2,5
7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	3,0	2,5
8,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	4,5	3,0	2,5
8,5	8,5	8,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,0	3,0	2,5
9,0	9,0	8,5	8,5	8,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	5,5	3,0	2,5

(Британская)

	разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Уровень 1	0,5	1,0	1,5	2,0	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5
Уровень2	1,0	1,5	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0
Уровень3	1,5	2,0	2,5	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5
Уровень 4	2,0	2,5	3,0	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0
Уровень 5	2,5	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5
Уровень 6	2,5	3,5	4,0	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0
Уровень 7	2,5	3,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,5
Уровень 8	2,5	4,0	4,5	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,5	7,5	8,0
Уровень 9	2,5	4,0	5,5	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	7,0	7,5	7,5	8,0	8,0	8,5
Уровень 10	2,5	4,0	5,5	6,5	6,5	7,0	7,0	7,5	7,5	8,0	8,0	8,5	8,5	9,0

(Продолжение)

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Охлаждение	
4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	2,0	1,5	1,5	1,0	0,5
5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	2,0	1,5	1,0
5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	2,0	1,5
6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,5	2,0
6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	3,0	2,5
7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	3,0	2,5
7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	3,0	2,5
8,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,0	4,5	3,0	2,5
8,5	8,5	8,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,0	3,0	2,5
9,0	9,0	8,5	8,5	8,0	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	6,0	5,5	3,0	2,5

(На разогрев и охлаждение отводится по 4 минуты)

4. ПРОГРАММА HILLS (ХОЛМИСТАЯ МЕСТНОСТЬ): Изменение скорость и угла наклона. Время по умолчанию 30 минут.

(Метрическая)

		разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Уровень 1	Наклон	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,5
	Скорость	4,0	4,8	4,8	5,6	4,8	5,6	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0
Уровень2	Наклон	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	Скорость	4,0	4,8	4,8	5,6	1,8	5,6	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8
Уровень3	Наклон	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	0,5
	Скорость	4,0	4,8	5,6	6,4	5,6	6,4	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6
Уровень 4	Наклон	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	0,5	1,0
	Скорость	4,0	4,8	6,4	7,2	6,4	7,2	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	10,4	10,4
Уровень 5	Наклон	0,5	0,5	0,6	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5
	Скорость	4,0	5,6	7,2	8,0	7,2	8,0	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2
Уровень 6	Наклон	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0
	Скорость	4,0	5,6	8,0	8,8	8,0	8,8	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0
Уровень 7	Наклон	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0
	Скорость	4,0	5,6	8,8	9,6	8,8	9,6	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8
Уровень 8	Наклон	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0
	Скорость	4,0	6,4	9,6	10,4	9,6	10,4	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6
Уровень 9	Наклон	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,5
	Скорость	4,0	6,4	10,4	11,2	10,4	11,2	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,0	14,4
Уровень 10	Наклон	4,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3,0
	Скорость	1,0	6,4	11,2	12,0	11,2	12,0	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2

(Продолжение)

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Охлаждение	
0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	8,0	7,2	5,6	4,8	5,6	4,8	5,6	4,8	4,0
0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	8,8	8,0	5,6	4,8	5,6	4,8	5,6	4,8	4,0
0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	9,6	8,8	6,4	5,6	6,4	5,6	6,4	4,8	4,0
1,0	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5

9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	10,4	9,6	7,2	6,4	7,2	6,4	7,2	4,8	4,0
1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	11,2	10,4	8,0	7,2	8,0	7,2	7,2	4,8	4,0
1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	12,0	11,2	8,8	8,0	8,8	8,0	7,2	4,8	4,0
1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	12,8	12,0	9,6	8,8	9,6	8,8	8,0	4,8	4,0
1,5	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	13,6	12,8	10,4	9,6	10,4	9,6	8,0	4,8	4,0
2,5	2,5	2,5	2,0	2,0	2,0	2,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	14,4	13,6	11,2	10,4	11,2	10,4	8,0	4,8	4,0
3,0	3,0	3,0	2,5	2,5	2,5	2,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	15,2	14,4	12,0	11,2	12,0	11,2	8,0	4,8	4,0

(Британская)

		разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Уровень 1	Наклон	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,5
	Скорость	2,5	3,0	3,0	3,5	3,0	3,5	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0
Уровень2	Наклон	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
	Скорость	2,5	3,0	3,0	3,5	3,0	3,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5
Уровень3	Наклон	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	0,5
	Скорость	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	4,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0
Уровень 4	Наклон	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	0,5	1,0
	Скорость	2,5	3,0	4,0	4,5	4,0	4,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,5	6,5
Уровень 5	Наклон	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5
	Скорость	2,5	3,5	4,5	5,0	4,5	5,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0
Уровень 6	Наклон	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0
	Скорость	2,5	3,5	5,0	5,5	5,0	5,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5
Уровень 7	Наклон	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0
	Скорость	2,5	3,5	5,5	6,0	5,5	6,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0
Уровень 8	Наклон	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0
	Скорость	2,5	4,0	6,0	6,5	6,0	6,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5
Уровень 9	Наклон	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0	2,5
	Скорость	2,5	4,0	6,5	7,0	6,5	7,0	8,5	9,0	8,5	9,0	8,5	9,0	8,5	9,0
Уровень 10	Наклон	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	2,5	2,5	3,0
	Скорость	2,5	4,0	7,0	7,5	7,0	7,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5

(Продолжение)

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Охлаждение	
0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	5,0	4,5	3,5	3,0	3,5	3,0	3,5	3,0	2,5
0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	5,5	5,0	3,5	3,0	3,5	3,0	3,5	3,0	2,5
0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	6,0	5,5	4,0	3,5	4,0	3,5	4,0	3,0	2,5
1,0	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	6,5	6,0	4,5	4,0	4,5	4,0	4,5	3,0	2,5
1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	7,0	6,5	5,0	4,5	5,0	4,5	4,5	3,0	2,5
1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	7,5	7,0	5,5	5,0	5,5	5,0	4,5	3,0	2,5
1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	8,0	7,5	6,0	5,5	6,0	5,5	5,0	3,0	2,5
1,5	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	8,5	8,0	6,5	6,0	6,5	6,0	5,0	3,0	2,5
2,5	2,5	2,5	2,0	2,0	2,0	2,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
8,5	9,0	8,5	9,0	8,5	9,0	8,5	9,0	8,5	7,0	6,5	7,0	6,5	5,0	3,0	2,5
3,0	3,0	3,0	2,5	2,5	2,5	2,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	9,5	9,0	7,5	7,0	7,5	7,0	5,0	3,0	2,5

(На разогрев и охлаждение отводится по 4 минуты)

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Назначение	домашнее
Тип	электрическая
Скорость	0.8 - 16 км./ч.
Двигатель	1.75 л.с.
Пиковая мощность двигателя	3.0 л.с.
Беговое полотно	1.4 мм.
Размер бегового полотна	135*46 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 10%
Дека	18 мм. парафинированная
Система амортизации	изменяемые эластомеры VCS™ + высокоплотные эластомеры FlexTECH™
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	3-ех оконный буквенно-цифровой LED дисплей
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс, % завершения, угол наклона
Кол-во программ	6 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, холмы, "качели", снижение веса, 1 пульсозависимая
Специальные программные возможности	кастомизация MyKEYS™
Складывание	есть (ControlledDrop™)
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	107*85*155 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	177*85*134 см.
Вес нетто	79 кг.
Макс. вес пользователя	125 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 ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ