LifeSpan FIT

Руководство пользователя

TR6000i Беговая дорожка

Правила Техники Безопасности

При использовании оборудования следует соблюдать основные правила техники безопасности, которые включают:

- Не бросайте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия оборудования. Если посторонний предмет упал в отверстие оборудования, выключите тренажер, отключите его от сети. Затем извлеките предмет либо обратитесь в сервисную службу.
- Не используйте оборудование, если оно было повреждено или на него попала вода.
- Для предотвращения риска поражения электрическим током, отключайте тренажер от сети, когда он не используется, перед техническим обслуживанием или перед переещением тренажера.
- Не используйте оборудование на улице, в местах с повышенной влажностью или резкими перепадами температур.
- Не прислоняйтесь к беговой дорожке и не карабкайтесь на нее.
- Не используйте тренажер в местах распыления аэрозолей и в местах подачи кислорода.
- Не располагайте силовой кабель под ковровым покрытием и не ставьте ничего на силовой кабель. Это может привести к его повреждению , и, как следствие, к возникновению пожара либо травмированию.
- Используйте тренажер только по прямому назначению, описанному в данном руководстве. Используйте только приспособления и аксессуары, рекомендованные компанией LifeSpan Fitness.
- Не оставляйте дорожку в движении, если не используете ее.

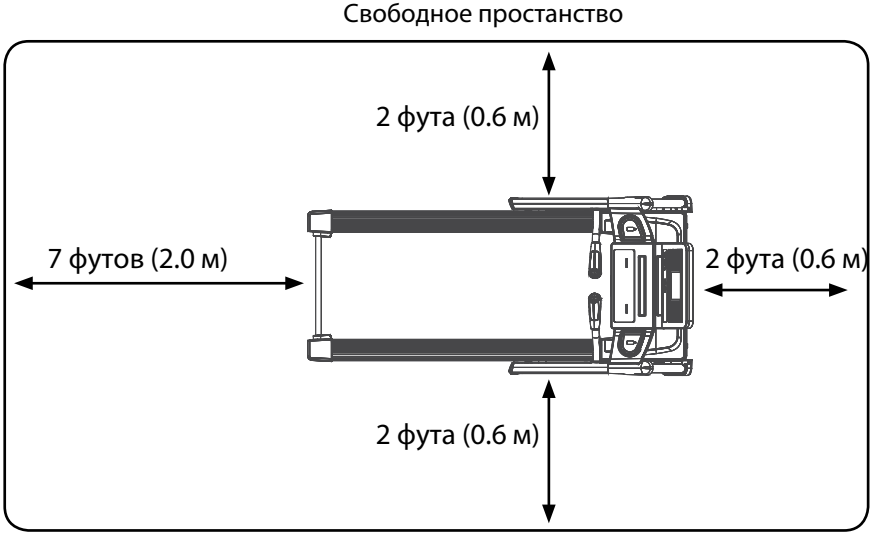
Дети и Домашние животные

- Все время держите детей подальше от тренажера.
- Во время использования тренажера дети и домашние животные должны быть на расстоянии, как минимум, 10футов (3м).
- Данное оборудование может быть использовано детьми старше 12 лет, детьми с ограниченными возможностями, в случае если им даны необходимые рекомендации и нструкции по безопасному использованию оборудования.
- Чистка и уход за тренажер не могут проводиться детьми самостоятельно, без контроля взрослых.

Важные Правила Техники Безопасности

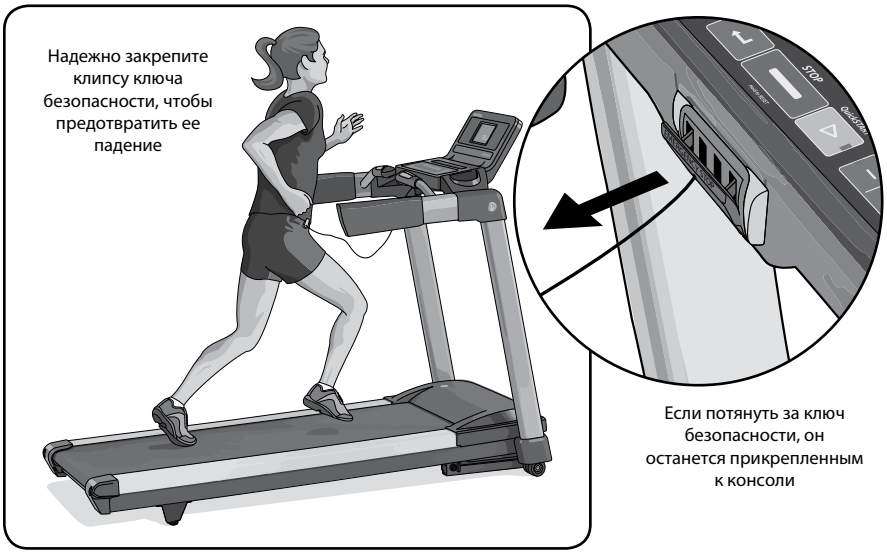
Основные правила техники безопасности при использовании оборудования:

- Перед началом той или иной тренировки всегда консультируйтесь с врачом.
- Если Вы почувствуете боль в груди, тошноту, головокружение или затрудненное дыхание, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом перед продолжением.
- Надевайте обувь с резиновой подошвой с высокой силой сцепления. Не надевайте обувь на высоких каблуках, кожаную обувь или обувь с шипами.
- В экстренных случаях возьмитесь за боковые рукоятки и поставьте ноги на боковые платформы, расположенные с обеих сторон от бегового полотна.
- Не пытайтесь двигаться вперед спиной, всегда располагайтесь лицом вперед.
- Перед тем, как сходить с беговой дорожке, дождитесь полной остановки бегового полотна.
- Располагайте тренажер на твердой поверхности, оставляя минимум 2фута (0.6м) свободного пространства с каждой стороны. Убедитесь, что во время использования тренажера, пространство за ним полностью свободно. Для безопасного использования требуется минимум 7футов (2м) свободного пространства.



Ключ безопасности

Ключ безопасности необходим для работы тренажера. Если вставить ключ безопасности, то тренажер работоспособен. Если достать ключ безопасности, то оключается питание тренажера и он перестает работать.



ВНИМАНИЕ: В целях безопасности крепите клипсу ключа безопасности к Вашей одежде перед началом тренировки. Клипса должна быть надежно зафиксирована на уровне или выше ключа безопасности.

Предупреждение! Данные системы контроля ЧСС могут быть неточными. Чрезмерные тренировки могут привести к травмированию или смерти. Если Вы почувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.

Примечание: Прочтите все инструкции и сохраните их.

Подробные характеристики беговой дорожки

Характеристики

TR6000i

Приводной двигатель	3.5 HP AC Continuous Duty
Уклон	3 уровня спуска 13 уровней восхождения
Ролики	Передний: 3.0" (75 мм) Задний: 2.0" (50 мм)
Диапазон скорости	0.5 - 13.5 миль/час (0.8 - 22 км/ч)
Беговое полотно	2.4 мм коммерческое полотно
Размер бегового полотна	22" x 60" (56 см x 152 см)
Макс вес пользователя	375 фунтов (171 кг)

Стандартная информация	Скорость, Уровень уклона, Калории, Время упражнений, Текущий пульс, Расстояние, Счетчик шагов, Профиль программы
Общие сведения тренировки	Макс пульс, Процентное соотношение к макс пульсу, Среднее значение пульса, Средний темп, Общее значение пройденного расстояния
Отображаемые данные	Название программы, Текущий темп, Уровень покоренного уклона, Уровень пройденного спуска
ЧСС	Контактные датчики / Нагрудный ремень* **Нагрудный ремень идет в комплекте в Северной Америке и Великобритании*
Программы	Программы контроля скорости и уклона, разработанные для управления весом, здоровый образ жизни, спортивные тренировки, а также 2 пользовательские тренировки, 2 тренировки с контролем ЧСС и 2 теста уровня физической подготовки.
Подвеска	8 независимых амортизатора

Инновационные характеристики
Являясь лидером в производстве тренажеров, компания LifeSpan внедрела некоторые инновациионные характеристики в беговые дорожки, сделав их более безопасными и легкими в использовании. Для более подробной информации обратитесь, пожалуйста, к разделу "Сохранение резльтатов" и "Личные настройки" данного руководства.

Intelli-Guard™
Идите и будьте уверены в своей безопасности с системой Intelli-Guard™. Сойдите с дорожки более, чем на 20 секунд и беговое полотно автоматически станет плавно останавливаться.

Intelli-Key™
Управление консолью упрощено при помощи последовательного подсвечивания кнопок во время выбора программы и настройки.

Intelli-Step™
Вы никогда не пропустите ни шага с системой Intelli-Step™. Шаги автоматически подсчитываются со скрупулезной точностью. Данные незамедлительно отображаются на экране, включая информацию о предыдущих показателях.

Club Membership
Каждая беговая дорожка идет в комплекте с членством в клубе LifeSpan's award-winning health and fitness software. Следите за всей информацией и деятельностью клуба в одном надежном источнике.

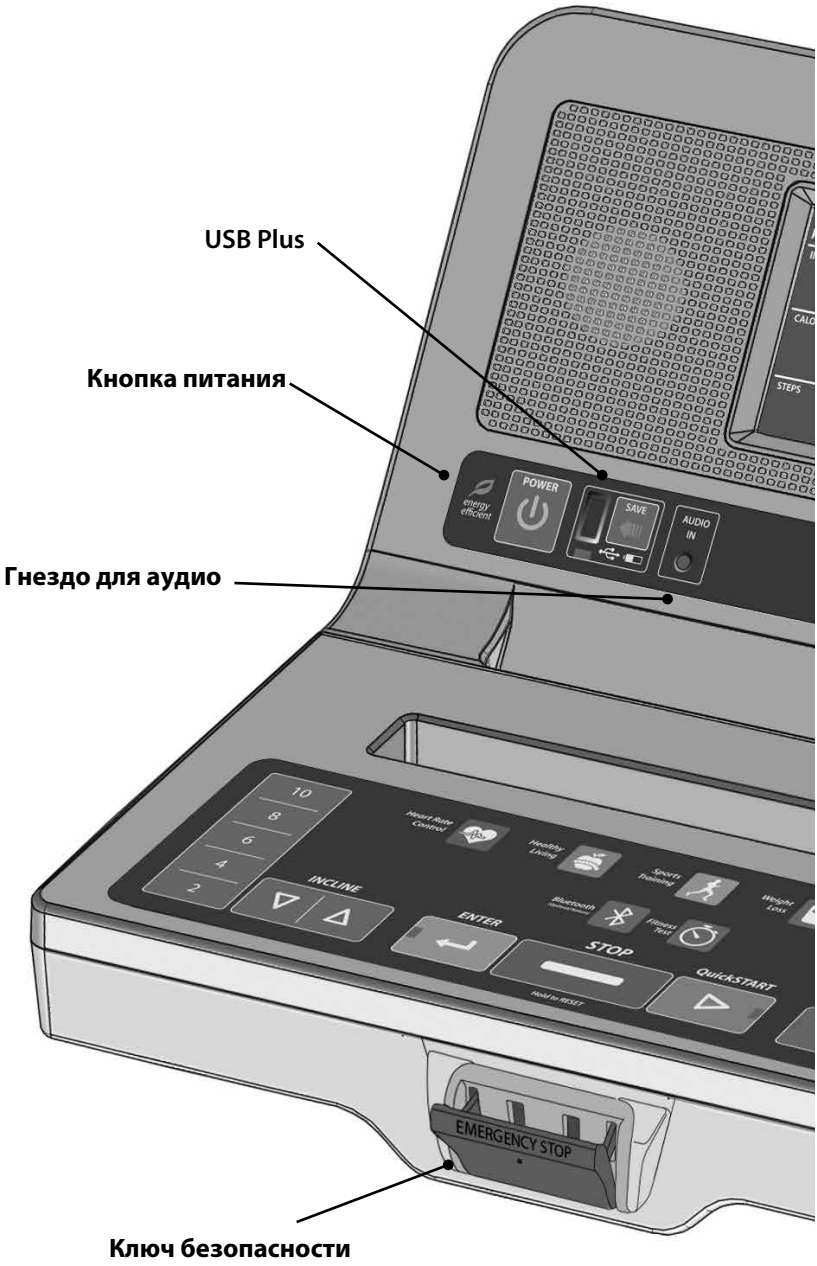
USB Plus
USB порт двойного назначения послужит для зарядки большинства мобильных устройств*, а также для сохранения результатов тренировки и загрузки их бесплатный клубный аккаунт.

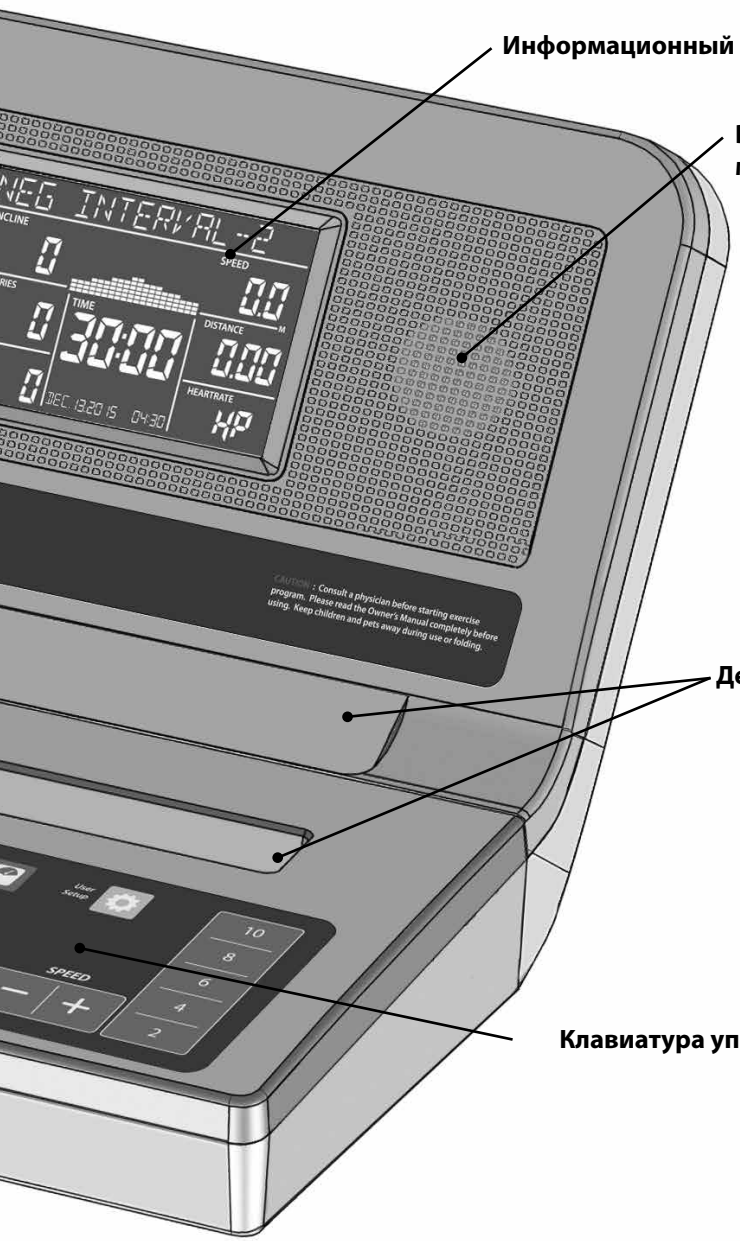
Bluetooth
Дополнительный Bluetooth адаптер сделает возможной беспроводную передачу данных в приложения LifeSpan Active Trac™ и Train & Trac™.

**Не подходит для зарядки iPad 1, iPad 2, и iPad 3.*

О беговой дорожке

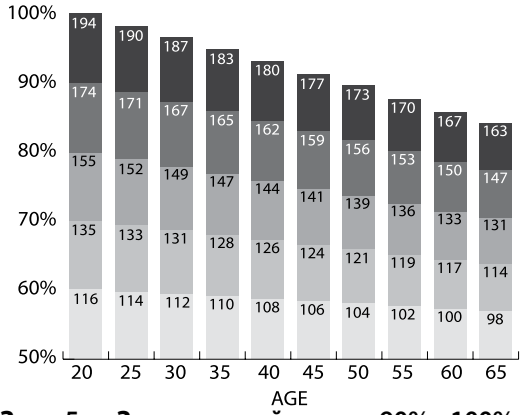
Обхор консоли




Информационный экран
Встроенный микрофон
Держатели
Клавиатура управления
INCLINE
SPEED
TIME
30:00
DISTANCE
HEARTRATE
User Setup
SPEED

О беговой дорожке

Мониторинг ЧСС



Просмотр информации о пульсе во время тренировки поможет Вам оценить интенсивность упражнений и соответствие пульса конкретной зоне тренировки, а также предусмотреть преимущества при повторении тех или иных упражнений. Обратитесь к информации ниже, чтобы ознакомиться с существующими тренировочными зонами:

Зона 5 — Зона красной линии: 90% - 100% от макс. значения пульса
Данная зона тренировки требует невероятных усилий, что заставляет сердце биться максимально часто. Тренировочные подходы включают значительный уклон или бег на забег на короткую дистанцию. Это несомненно делает Вас быстрее, сильнее и повышает Вашу анаэробную выносливость.

Зона 4 — Пороговая зона: 80% - 90% от макс. значения пульса
Тренировки в пороговой зоне состоят из интенсивнооого бега трусцой или околопредельного забега на короткую дистанцию, как правило не требующие долгого периода времени. Польза: высокая интенсивность сжигания калорий, увеличение скорости и мощности, улучшает способность удаления лактата и способствует оздоровлению сердца.

Зона 3 — Аэробная зона: 70% - 80% от макс. значения пульса
Аэробная зона идеальна для тренировки сердечно-сосудистой системы. Тренировки в данной зоне явялются более интенсивными, включают бег в умеренно быстром темпе. Польза от таких тренировок долговременная и состоит в том, что улучшается работа сердца и сердечно-сосудистой системы в целом, снижается артериальное давление и уровень холестерина, а также сжигаются калории.

Зона 2 — Умеренная зона: 60% - 70% от макс. значения пульса
Тренировки в умеренной зоне состоят из упражнений умеренной интенсивности, таких как быстрая ходьба или медленный бег трусцой. Дыхание учащается и говорить становится сложнее. Преимущества данной зоны сходны с преимуществами зоны здорового сердца, хотя расход калорий выше.

Зона 1 — Зона здорового сердца: 50% - 60% от макс. значения пульса
Тренировки в данной зоне включают безопасные упражнения с низким уровнем интенсивности, такие как средне-быстрая ходьба. При этом можно вести обычный разговор, несмотря на небольшое учащение дыхания. Достоинства: снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, стабилизация артериального давления и уровня холестерина, а также улучшает чувствительность к инсулину.

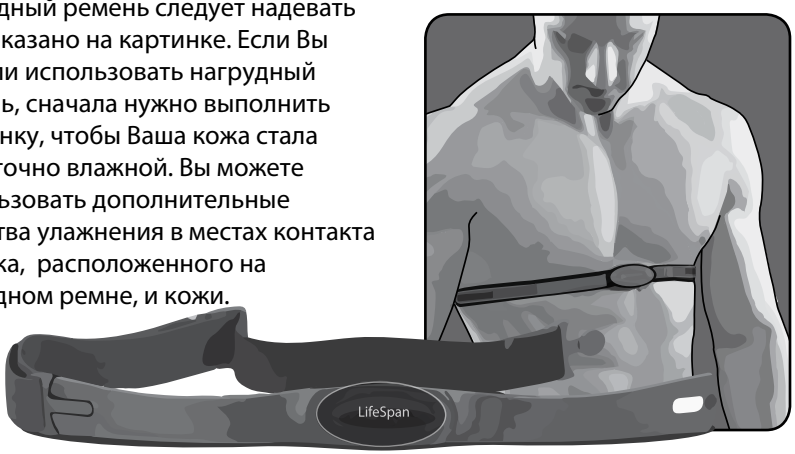
Датчики пульса на рукоятках

Для использования удерживайте рукоятки, ладони полностью должны покрывать датчики на рукоятках. Если возникают сложности при передаче информации о пульсе, используйте дополнительные средства для увлажнения кожи рук или продолжите разминку. Сухая кожа рук снижает степень точности данных о пульсе по сравнению с влажной.

Нагрудный ремень

Беговая дорожка TR6000i имеет встроенные в консоль датчики ЧСС.

Нагрудный ремень следует надевать как показано на картинке. Если Вы решили использовать нагрудный ремень, сначала нужно выполнить разминку, чтобы Ваша кожа стала достаточно влажной. Вы можете использовать дополнительные средства улажнения в местах контакта датчика, расположенного на нагрудном ремне, и кожи.



Примечание: Система мониторинга ЧСС может отличаться в зависимости от Вашего возраста, метода использования, физиологических и других факторов. Компания LifeSpan не может гарантировать точность данных о ЧСС.

О беговой дорожке

Программы высокой сложности

Помните о том, что если Вы просто становитесь на беговую дорожку и идете по ней с постоянным темпом каждый день в течение одинакового периода времени, Вы улучшите состояние Вашего тела только до выбранного уровня. Для получения максимальной пользы от выполнения определенных упражнений, беговые дорожки LifeSpan предлагают целый комплекс тренировочных программ. Все программы доступны в режимах "Скорость" или "Уклон" и имеют 3 уровня интенсивности, которые Вы можете выбрать в процессе настройки. При выборе режима "Скорость" скорость бегового полотна будет меняться во время тренировки, а уровень уклона останется прежним. При выборе режима "Уклон" скорость будет постоянной на протяжение всей тренировки, а уровень уклона будет корректироваться программой. В любом режиме Вы имеете полный контроль над настройками, которые не контролируются самой программой.

Беговая дорожка предлагает добавить трехминутную разминку и отдых в любую из программ. Предполагается 3 миль/час (для разминки) или 2.5 мили/час (для отдыха), но Вы полностью контролируете уровень скорости. Для того, чтобы пропустить разминку, нажмите кнопку Start. Для того, чтобы не включать в тренировку отдых, нажмите кнопку Stop. Сведения о расстояние, шагах, времени и калориях разминки и отдыха не учитываются в общих сведениях о тренировке.

В качестве дополнения к программах Вы можете воспользоваться 2 типами тренировочных программ с контролем ЧСС или разработать свою собственную программу.

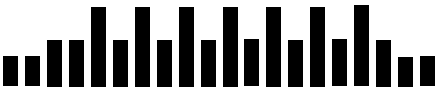
Заранее установленные программы

Длинная Медленная Дистанция:

(по умолчанию 40минут)

Длинная Медленная Дистанция - это отличная тренировка для каждого! Новички могут легко выполнить данную тренировочную программу. Выполняйте данную тренировку, по крайней мере, раз в неделю для максимально эффективного развития выносливости Вашей сердечно-сосудистой системы. Тренировка по программе "Длинная Медленная Дистанция" также отлично подходит для опытных спортсменов в качестве комплекса упражнений в дни после усиленных тренировок с повышенной нагрузкой.

Короткая Интервальная тренировка:



(по умолчанию 20минут)

Короткая Интервальная тренировка идеально подходит для начинающих, которые хотят получать пользу от интервальных тренировок, но еще не готовы к тяжелым и длительным интервальным тренировкам. Короткая Интервальная тренировка также подходит для опытных спортсменов в качестве средства развития скорости и анаэробной выносливости. Одно удовольствие выполнить Короткую Интервальную тренировку после нескольких дней длительных тренировок в медленном темпе. Помните, что очень важно менять уровень нагрузки и длительность выполнения упражнений. Это способствует максимальному развитию общей физической формы. Поэтому включайте интервальные тренировки в общую программу тренировок, по крайней мере, раз или два раза в неделю.

Умеренная Интервальная тренировка:

(по умолчанию 30минут)
Если Вы начали тренироваться на постоянной основе и чувствуете, что Ваша физическая форма улучшается, Вы готовы к выполнению Умеренной Интервальной тренировки. Помните, что в рамках данной программы, Вы чередуете легкие восстановительные интервальные тренировки следующие за интервальными тренировками повышенной нагрузки. Вам следует понимать, что заставляя себя выполнять данную программу, Вы всегда находитесь совсем близко к моменту перехода к легкой восстановительно интервальной тренировке. Данная программа улучшит Вашу общую аэробную выносливость, а также поспособствует максимальному развитию анаэробной подготовки.

Долгая Интервальная тренировка:

(по умолчанию 40минут)
Долгая Интервальная тренировка - хорошее средство для сжигания максимального количества калорий и улучшения Вашей анаэробной формы, Вашу способность заниматься усерднее, выполняя упражнения большей нагрузки. Если вы занимаетесь по программе Долгой Интервальной тренировки, Вы должны помнить, что после интервала высокой нагрузки обязательно следует период восстановления. Поэтому Вы должны подталкивать себя к занятиям на более высоком уровне нагрузок.

Отрицательная Интервальная тренировка-1:

(по умолчанию 30минут)

Отрицательная Интервальная тренировка 1 предоставит Вам все достоинства тренировки в постоянном темпе, но подтолкнет к постепенному нарастанию нагрузки выполняемых упражнений, а затем позволит Вам постепенно снизить нагрузку. Поскольку Вы улучшите свое здоровье и общее физическое состояние, Вы сможете медленно и, конечно, безболезненно достигнуть наивысшего значения нагрузки выполняемых упражнений в рамках данной тренировки.

Отрицательная Интервальная тренировка-2:

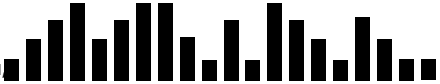
(по умолчанию 30минут)

Отрицательная Интервальная тренировка 2 была разработана как тренировка, которая начинается с небольшого увеличения нагрузки выполняемых упражнений, далее продолжается тренировка с постоянной нагрузкой и заканчивается постепенным снижением нагрузки выполняемых упражнений. Тренировка с увеличением и уменьшением уровня нагрузки в начале и конце является идеальным способом развития общей аэробной выносливости сердечно-сосудистой системы. Тренировка, которая снижает интенсивность, также является идеальным средством для сжигания максимального количества калорий при длительности 40-50минут.

О беговой дорожке

Фартлек:

(по умолчанию 30минут)



Внесите разнообразие в Ваши тренировки, используя программу с постоянным изменением интервалов. Такая тренировка начинается в легком темпе и затем увеличивает его до уровня средней или высокой нагрузки. Это несомненно сделает Ваши тренировки быстрее, чем Вы можете себе представить, обеспечивая при этом Вас всеми достоинствами тренировочной программы. Постоянная смена уровней нагрузки также дает хорошую тренировку Вашего мозгу.

Поднятие на Холм:

(по умолчанию 30минут)

Постепенно увеличивайте нагрузку выполняемых упражнений с замечательной тренировкой "Поднятие на холм". Целью данной тренировки является стимулирование Вашего организма к улучшению общего состояния Вашей сердечно-сосудистой системы, одновременно с максимизацией развития мышечной ткани в работающих мышцах. Вы максимизируете количество сжигаемых калорий во время тренировки на высшем уровне нагрузки, одновременно позволяя Вашему телу тренироваться дольше, но все-таки извлекать пользу из тренировок с высокой нагрузкой, так как Вы замедляете темп к концу тренировки и возвращаетесь к первоначальному уровню.

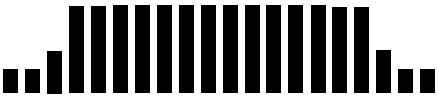
Подъем на Пирамиду:

(по умолчанию 30минут)

Постепенное увеличение нагрузки во время тренировки является идеальным средством стимулирования Вашего организма к улучшению общего состояния Вашей сердечно-сосудистой системы, одновременно с максимизацией развития мышечной ткани в работающих мышцах. Вы максимизируете количество сжигаемых калорий во время тренировки на высшем уровне нагрузки, одновременно позволяя Вашему телу тренироваться дольше, но все-таки извлекать пользу из тренировок с высокой нагрузкой, так как Вы замедляете темп к концу тренировки и возвращаетесь к первоначальному уровню.

Поднятие на Плато:

(по умолчанию 40минут)



Программа "Поднятие на Плато" дает Вам все преимущества других тренировок с постоянным уровнем нагрузки, но подталкивает Вас к увеличению нагрузки выполняемых упражнений. Поскольку Вы улучшаете общее состояние организма и физическую форму, Вы можете медленно и безболезненно переходить к тренировкам с более высокими нагрузками в течение длительного времени.

О беговой дорожке

Лестница:

(по умолчанию 30минут)

Самыми полезными упражнениями являются те, которые оказывают полезное воздействие непосредственно на сердце и сердечно-сосудистую систему организма. Программа "Лестница для Здорового Сердца" была разработана для обеспечения Вашего сердца и сердечно-сосудистой системы упражнениями с постепенно нарастающей нагрузкой. Данный подход к выполнению упражнений улучшит аэробную выносливость, а также выступит в качестве стимула для развития анаэробной выносливости Вашего организма. Вы должны быть готовы к тому, что при тренировке по данной программе, в течение нескольких минут будете испытывать сложности. Но каждое увеличение нагрузки имеет строго ограниченный период времени, после которого следует этап восстановления после тренировки с высокой нагрузкой. Таким образом, Вы тренируетесь в комфортном режиме и одновременно улучшаете состояние Вашей сердечно-сосудистой системы.

Интервальная тренировка на Холме:

(по умолчанию 20минут)

Уникальность Интервальной тренировки на холме является то, что она объединяет в себе преимущества интервальной тренировки и тренировки с постепенным увеличением нагрузки. В рамках данной тренировки Вам следует начать с комфортного для себя уровня нагрузки, постепенно увеличивая интенсивность во время максимального интервала, каждый раз подталкивая себя к чуть более высокому уровню. Вы достигните максимального количества сожженных калорий во время более интенсивных интервалов одновременно с совершенствованием анаэробной выносливости организма.

Тренировка в постоянном темпе:

(по умолчанию 40 минут)

Вы хотите улучшить свою физическую форму и одновременно сжигать больше калорий? Значит, эта тренировка для Вас. Тренировки в постоянном темпе - это отличное средство для улучшения общей выносливости организма. Большинство тренировок в постоянном темпе сфокусированы на установлении определенного уровня нагрузки на протяжении всей тренировки.. Цель Вашей тренировки следить за тем, чтобы программа выполнялась в диапазоне нагрузок: от низкого умеренного темпа до высокого умеренного темпа.

О беговой дорожке

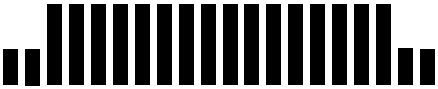
Долгая медленная дистанция 2:

(по умолчанию 40 минут)

По сравнению с тренировкой Долгая медленная дистанция 1, данная программа увеличивает скорость изменения интенсивности, позволяя тем самым больше времени посвятить тренировке высокого уровня интенсивности.

Кардиобег:

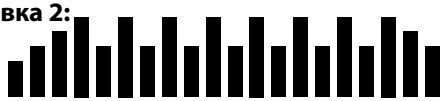
(по умолчанию 20 минут)



Кардиобег - это тренировка в постоянном темпе, но с более высокими нагрузками, чем "Долгая медленная дистанция". Кардиобег - это тренировка на уровне выше среднего или на повышенном уровне. Данна программа разработана, чтобы мотивировать Вас к достижению более высокого уровня темпа, а также поддержание этого темпа на протяжении всей тренировки. Кардиобег - это отличная тренировка, если Вы готовитесь к особому случаю.

Короткая Интервальная тренировка 2:

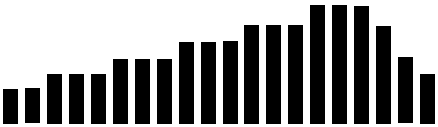
(по умолчанию 20 минут)



Короткие интервальные тренировки, по результатам исследований, признаны лучшим средством для борьбы с лишним весом, а также для улучшения выносливости сердечно-сосудистой системы Вашего организма. Меняйте нагрузку упражнений во время тренировки, начиная с умеренно медленного уровня до высокого уровня нагрузки в течение установленного периода времени. Чередуйте нагрузки на протяжение всей тренировки и результатом станет увеличение общего количества сожженных калорий.. Наличие коротких восстановительных интервалов дает организму возможность более успешно тренироваться на высоких нагрузках и дает пользователю чувство комфорта при выполнении программы тренировки.

Прогулка по холму:

(по умолчанию 30 минут)



В рамках данной программы тренировки нагрузка увеличивается постепенно и достигает наивысшего уровня нагрузки на пике. Целью данной программы является стимулирование организма к развитию выносливости сердечно-сосудистой системы, также как и увеличение количества мышечных клеток в работающих мышцах. Программа тренировки "Прогулка по холму" была разработана таким образом, что тренировка начинается в медленном комфортном темпе, постепенно увеличивая нагрузку до наивысшего значения, затем быстро снижает нагрузку до уровня восстановления. Вы максимизируете количество сжигаемых калорий, выполняя упражнения на пике нагрузки, одновременно с тем, что позволите Вашему организму тренироваться дольше.

чередование холмлв: Спуск

(по умолчанию 30 минут)

Плавное изменение высоты холмов, подходит для начинающих выполнять упражнения с уклоном.

Тренировка с короткими интервалами: Спуск

(по умолчанию 30 минут)

Самая сложная из тренировок со снижением. Переходы между различными уровнями уклона и спуска происходят быстро. Интервалы отдыха между нагрузками очень короткие.

Повторение склонов: Спуск

(по умолчанию 30 минут)

Программа сходная с тренировкой с короткими интервалами, но с постоянным уровнем уклона или спуска и значительно большим периодом отдыха между нагрузками.

Пользовательские программы

Имеются две пользовательские программы тренировок, которые дают Вам возможность разработать свой собственный профиль программы, отвечающий Вашим личным требованиям. В пользовательской программе тренировки Вы можете настроить длительность тренировки, а затем для каждого из 20 сегментов тренировки установить свою скорость и уклон. Данная программа значительно отличается от заранее установленных компанией программ, в которых скорость и уклон контролируются одновременно. Таким образом, экран отображения данных программы будет показывать сведения об уклоне и скорости одновременно. Данные об уклоне в левой части матрицы, а данные о скорости в правой.

5км/10км Гонка

Эта уникальная функция позволит Вам поучаствовать в гонке или совревновании на время с беговой дорожкой в рамках наиболее распространенных дистанций. Беговая дорожка поможет Вам, подскажет Вам о предположительном времени на финише, если Вы будете бежать с одинаковой скоростью. Если Вы начнете бежать быстрее, Вы увидите, что время на финише уменьшится. На экране также отобразится информация о том, какое растояние осталось до финиша. Следуйте инструкциям на экране, вводите требуемые данные и начинайте гонку.

О беговой дорожке

Тестирование уровня физической подготовки

Rockport Walking Test

Данное тестирование оценивает непосредственно состояние Вашей кардиореспираторной системы. Оно основывается на методе под названием Rockport test, который используется для оценки уровня физической подготовки во всем мире.

В рамках тестирования Rockport Fitness Test Вы должны пройти расстояние в 1 милю как можно быстрее. На финише измеряется Ваш пульс. Не следует переходить на бег или бег трусцой. Вы можете использовать как ремень (предпочтительно), так и контактные рукоятки беговой дорожки.

Следуйте инструкциям на экране, введите требуемые данные и выполняйте тестирование.

После окончания теста на консоли отобразится информация о VO2 max или о Вашей способности поглощать и усваивать кислород. Это основной показатель, используемый в спортивной медицине по всему миру. Также Вы можете сравнить Ваш показатель с показателями других пользователей такого же возраста и пола.

Navy Fitness Test

Данное тестирование состоит из 1.5-мильной дистанции. Вы должны является преодолеть данное расстояние как можно быстрее. Система беговой дорожки даст Вам знать о том, какое расстояние Вам еще нужно преодолеть и общее пройденное расстояние. В конце тестирования Вы увидете время, затраченное на преодоление 1.5 миль; используйте отдельную таблицу подсчетов (не прилагается), чтобы оценить свои результаты.

Не прибегайте к данному тесту в случае, если Вам некомфортно быстро бежать на беговой дорожке или прилагать максимальные усилия, выполняя упражнения на беговой дорожке.

Программы с контролем ЧСС

Постоянный уровень ЧСС

Constant Heart Rate - это программа, которая позволяет Вам выбрать конкретное значение пульса, которое будет поддерживаться на протяжении всей тренировки. Беговая дорожка будет корректировать скорость бегового полотна или уровень уклона каждые 10 секунд во время тренировки для того, чтобы поддерживать уровень Вашего пульса в пределах указанного целевого значения.

Интервальная тренировка с контролем ЧСС

Interval Heart Rate разработана для того, чтобы помочь повысить аэробную выносливость организма и ускорить процесс восстановления сердечного ритма. Данная программа позволяет выбрать низкий (восстановительный уровень ЧСС) или высокий. После 3-минутной разминки консоль будет регулировать скорость или уровень уклона каждые 10 секунд для поддержания низкого значения ЧСС в течение 2 минут. Затем консоль скорректирует скорость или уровень уклона таким образом, чтобы поднять Ваш пульс до высокого значения и продержать его на таком уровне в течение 2 минут. Этот процесс будет продолжаться до окончания тренировки. Рекомендуется установить время тренировки 30 минут и более для более эффективного использования программы.

Примечание: Помните о том, что консоль должна получать информацию о Вашем пульсе посредством контактных рукояток или датчика нагрудного ремня на протяжении всей тренировки.

Заземление

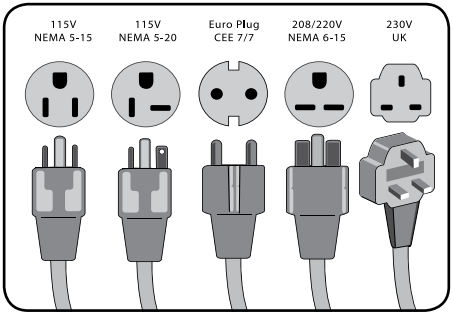
Оборудование компании LifeSpan Fitness должно быть заземлено. Неправильное соединение оборудования с заземляющим устройством повышает риск поражения электрическим током. Если Вы не уверены в правильности заземления розетки, обратитесь за помощью к квалифицированному электрику или обслуживающему персоналу. Не меняйте вилку, идущую в комплекте с оборудованием, или используйте адаптер-переходник для заземления. Если вилка не подойдет к розетке, обратитесь к квалифицированному электрику для установки подходящей розетки.

Требования к сети питания

Данное оборудование должно быть использовано с подходящим силовым кабелем и подходящей вилкой. Некоторые насадки идут в комплекте (смотрите ниже) LifeSpan. Мы стараемся подобрать комплект, который будет подходить для Вашего региона. Если же подходящей вилки нет в комплекте, обратитесь к распространителю.

Гнезда беговой дорожки

Вилки силового кабеля



Не используйте удлинители.

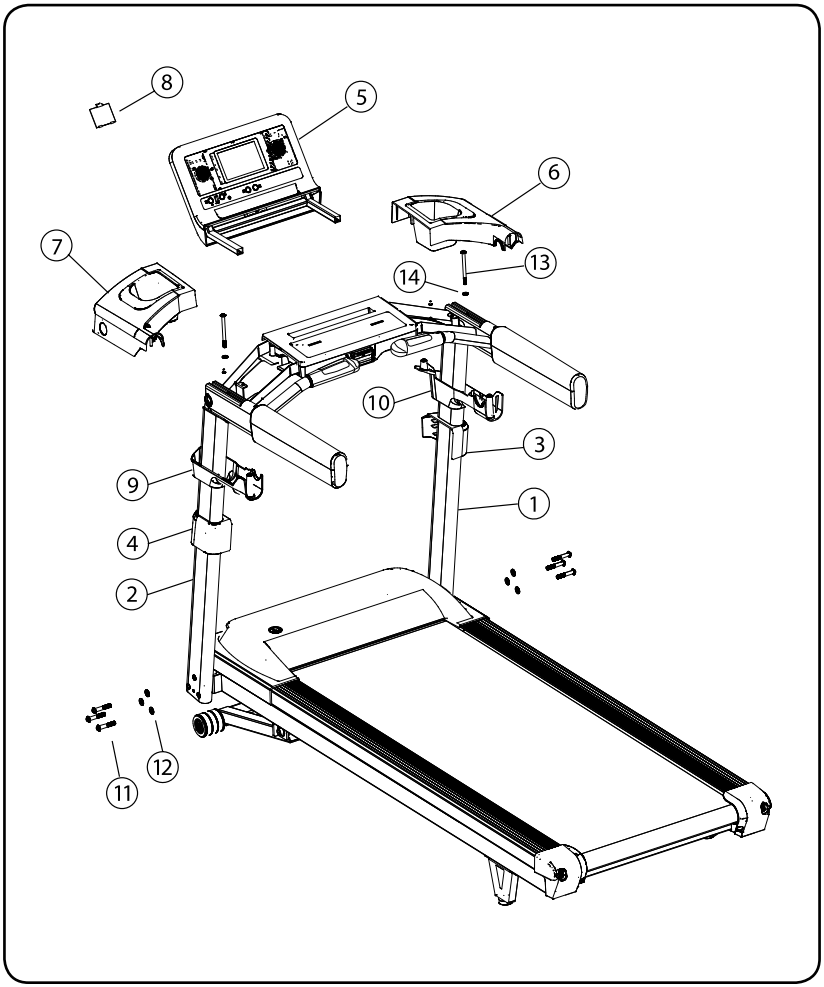
Не следует подключать оборудование к сети с устройством защитного отключения. Тренажер может не работать либо оключать УЗО.

Сборка беговой дорожки

Схема в разобранном виде

Перед началом сборки извлеките все детали из коробки. Удалить полиэтиленовые пакеты и ознакомьтесь с содержимым.

Поскольку беговая дорожка тяжелая, то рекомендуется осуществлять сборку вдвоем. Следуйте инструкция во избежание различных проблем.



Детали в комплекте

#Детали	Описание
1	Правая вертикальная стойка
2	Левая вертикальная стойка
3	Крышка правой стойки
4	Крышка левой стойки
5	Консоль

# Детали	Описание
6	Правый держатель для чашки
7	Левый держатель для чашки
8	Накладка для дополнительного Bluetooth адаптера
9	Накладка для Левой рукоятки
10	Накладка для Правой рукоятки

Сумка с метизами

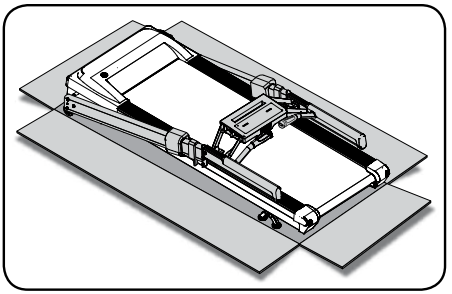
Деталь #	К-во	Описание
N/A	1	6мм шестигранный ключ
N/A	1	5мм шестигранный ключ с отверткой Phillips
11	4	M10 x 55L Болт - *(Крепление стойки)*
12	4	M10 Шайба - (*Крепление стойки)*
13	2	M8 x 100L Болт - (*Удерживать кнопку рукоятки)*
14	2	M8 Шайба - (*Удерживать кнопку рукоятки)*
15	1	Гаечный ключ

Заранее установленные метизы *(не показано)*

Деталь #	К-во.	Описание
16	4	M8 x 15L Болт - *(Крепление консоли)*
17	8	M4 x 10L Шуруп - *(Крепление держателя для чашки)*

Сборка беговой дорожки

Шаг 1: Распаковка беговой дорожки



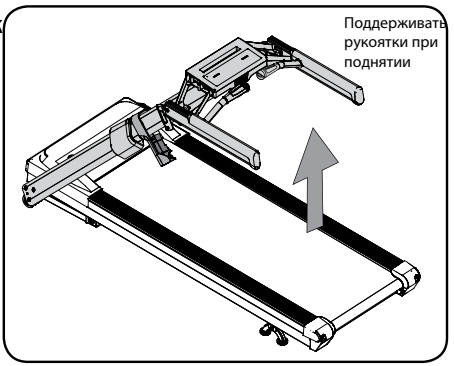
A. Разрезать упаковочные ремни и удалить их.

B. Снять верхнюю часть коробки.

C. Удалить весь упаковочный материал и распокавать детали полностью.

D. Разрезать нижнюю коробку по углами снять весь упаковочный материал, чтобы начать сборку. Беговую дорожку можно собирать непосредственно в коробке. Нет необходимости извлекать нижнюю коробку.

Шаг 2: Установка вертикальных стоек

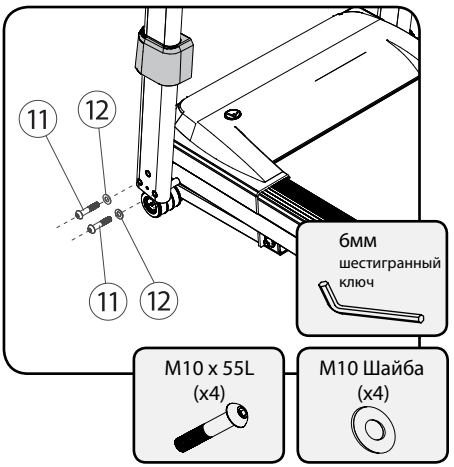


A. Осторожно поднять вертикальные стойки и рукоятки.

B. Осторожно опустите рукоятки вниз, т.к. необходимо установить стойки в нужном положении. Это предотвратит случайные повреждения проводов, которые идут через стойки к рукояткам.

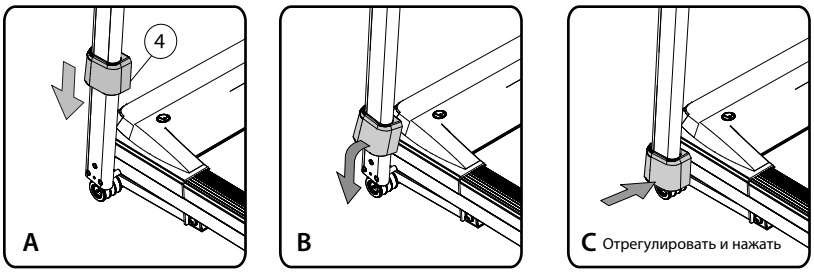
C. Совместить отверстия в нижней части стойки с соответствующими отверстиями рамы.

D. Установить четыре болта M10 x 55L (M10) и шайбы M10 (12); по два в каждую стойку. Лучше всего установить сначала все болты и шайбы, а затем закручивать их по одному.



Шаг 3: Крышки вертикальных стоек

Крышки вертикальных стоек заранее установлены на каждой стойке. Однако их необходимо расположить внизу , в месте соединения стойки и рамы.



A. Опустить крышку левой вертикальной стойки (4) вниз к крышке мотора.

B. Слегка отодвинуть крышку стойки от крышки мотора, а затем продвинуть ее до основания стойки.

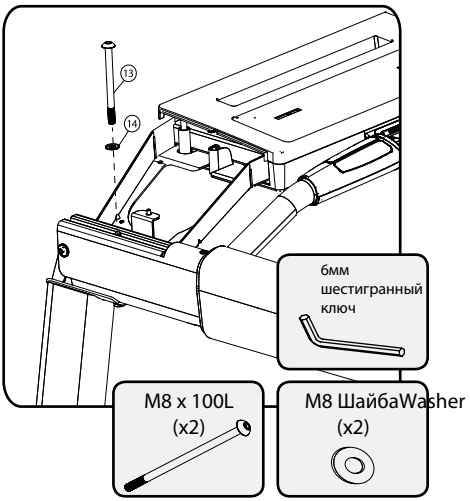
C. Совместить выступы в нижней части крышки с соответствующими отверстиями в стойке. Нажать на крышку так, чтобы она защелкнулась у основания вертикальной стойки.

Шаг 4: Крепление рукояток

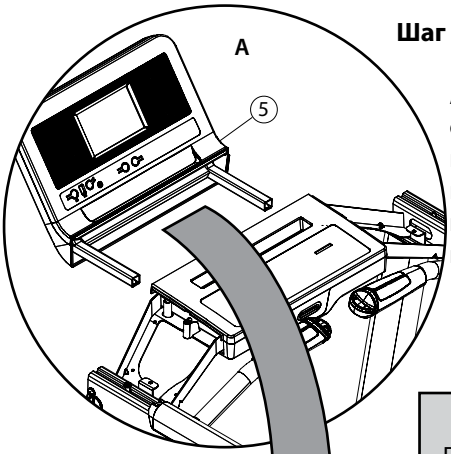
A. Установить болт M8 x 100L (13) и шайбу M8 (14) через левую рукоятку в стойку. Будьте внимательны, не повредите провода, идущие рукоятку. Повторить те же действие с правой рукояткой.

B. Наживить болты в нужном положении перед тем, как закручивать их.

C. Полностью закрутить болты крепления рукояток.



Сборка беговой дорожки

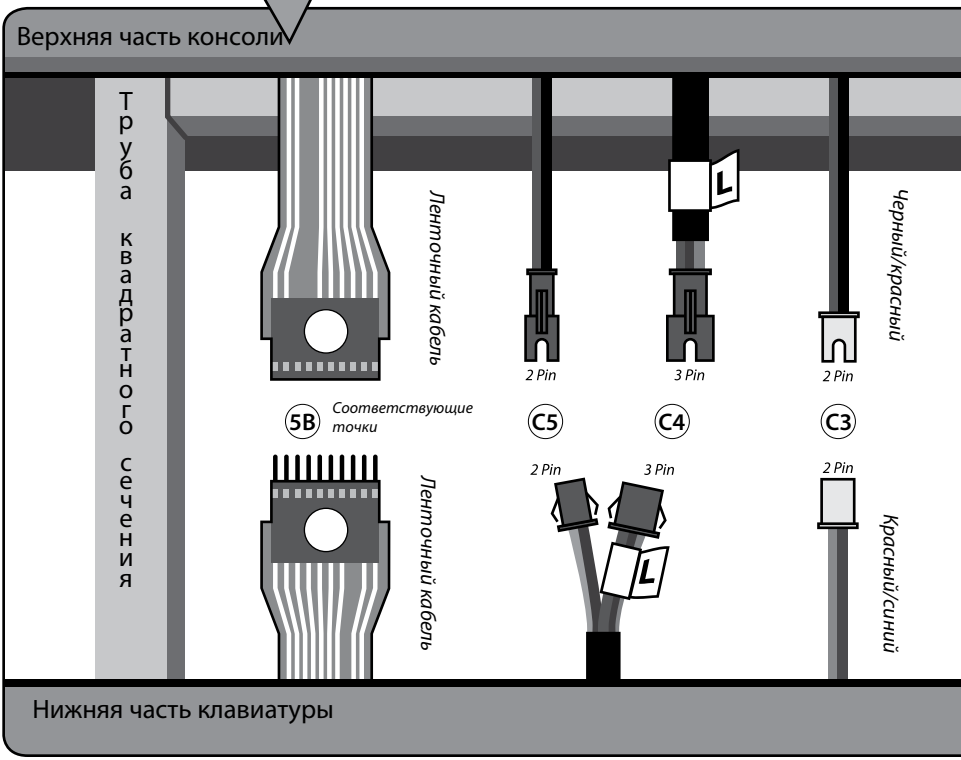


Шаг 5: Соединение проводов консоли

A. Вставить трубы с квадратным сечением (выступают спереди консоли) (5) в корпус для консоли, как показано на рисунке слева. Не вставлять консоль до конца, т.к. нужно соединить провода.

B. Надежно соединить два ленточных кабеля (плоские кабели).

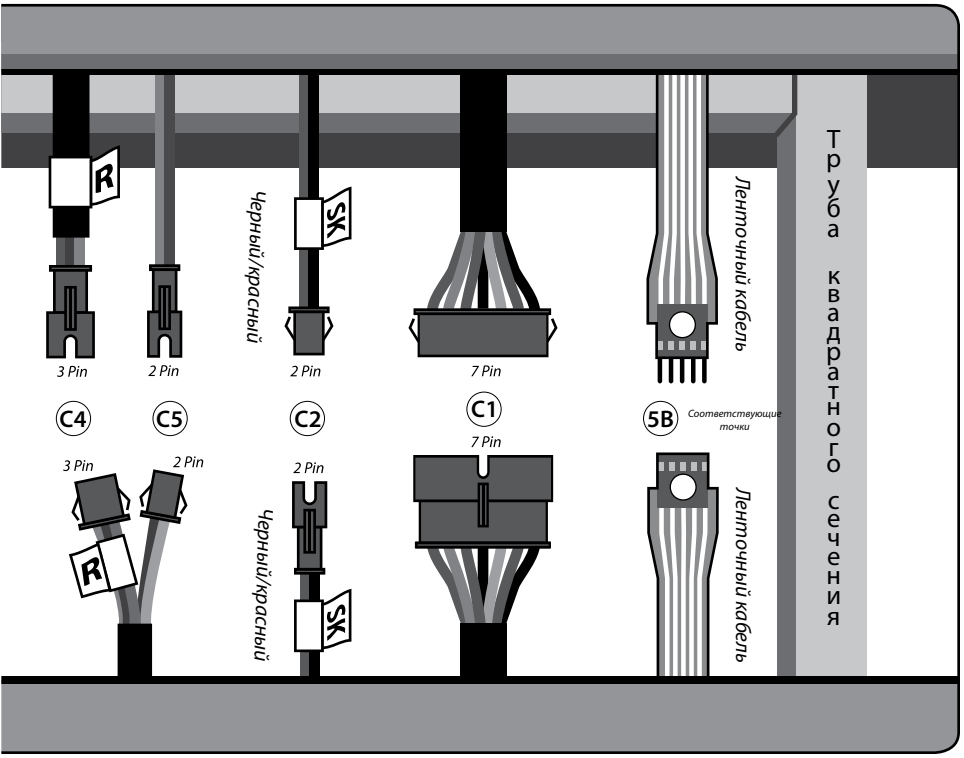
ПРИМЕЧАНИЕ: Соединять ленточные кабели таким образом, чтобы золотые полосы были с одной стороны (совпадали).



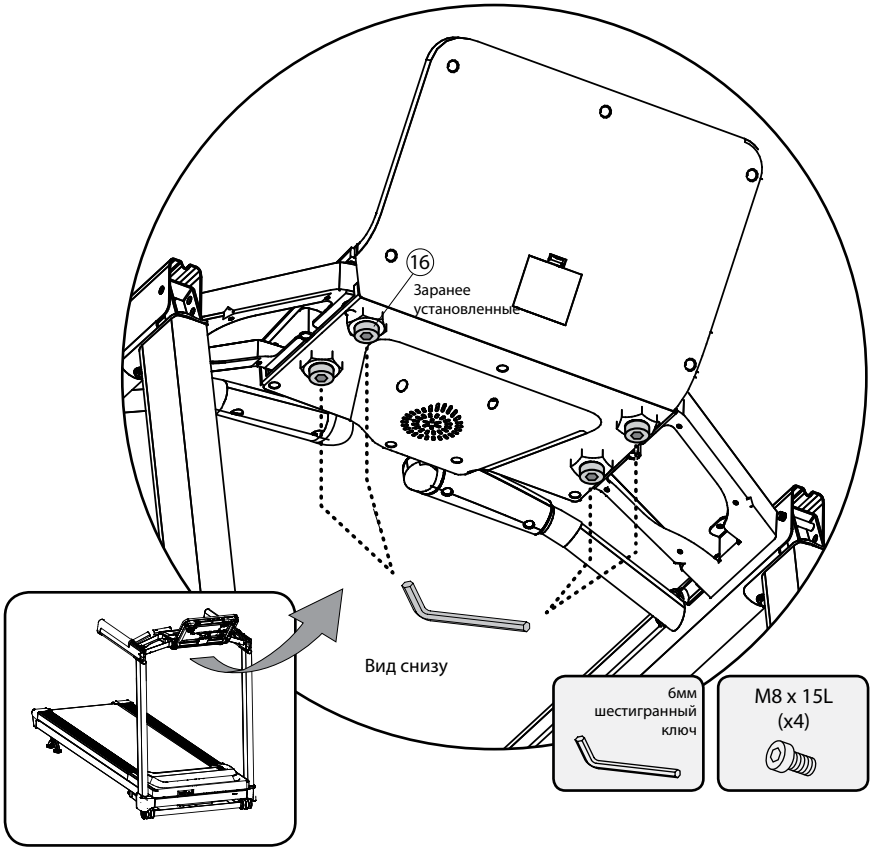
C. Надежно скрепить семь оставшихся кабеля - четыре 2-контактных, два 3-контактных и один 7-контактный.

1. Соединить кабели с 7-контактными разъемами (C1) .
2. Соединить провода с меткой “SK” (C2).
3. Соединить белые провода с 2-контактными разъемами (C3).
4. Далее, соединить два провода с 3-контактными разъемами (C4). На каждом из них есть метка L (левый) и R (правый). Соединить оба левых и оба правых. Они предназначены для переключения скорости и уклона при помощи рукояток.
5. Два оставшихся провода с 2-контактными разъемами предназначены для контактных датчиков ЧСС. Соединить их вместе.

D. Осторожно поместить все провода в нижнюю или верхнюю часть корпуса консоли.



Сборка беговой дорожки



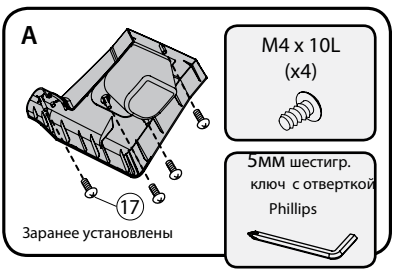
Шаг 6: Крепление консоли

A. Установить консоль полностью на монтажные кронштейны. Если консоль не укладывается полностью, то необходимо ослабить четыре заранее установленных болта M8 x 15L (16) при помощи 6мм шестигранного ключа.

B. После того, как консоль будет установлена, закрутить четыре болта M8 x 15L.

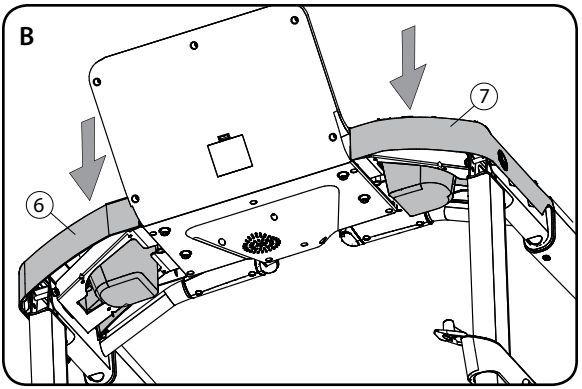
Шаг 7: Крепление держателя для чашки

A. Извлечь четыре заранее установленных шурупа M4 x 10L (17) при помощи отвертки Phillip's из нижней части правого держателя для чашки.



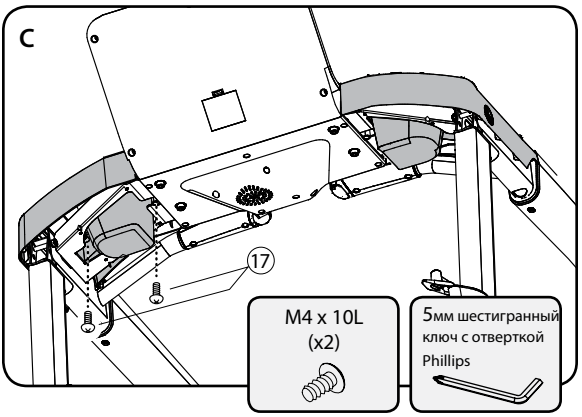
B. Установить правый держатель для чашки (6) над рукояткой в раму, как показано.

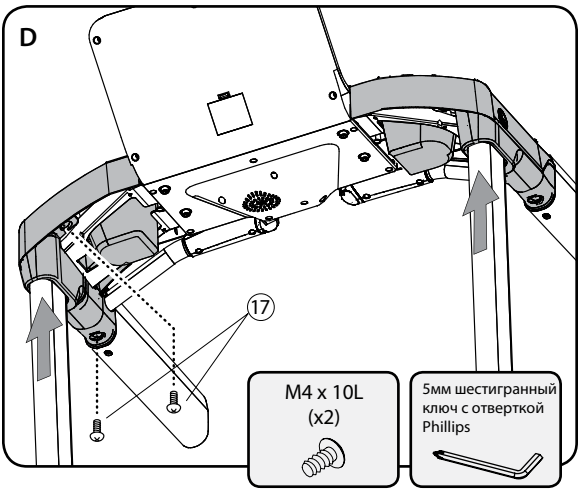
C. Наживить два шурупа, открученных в шагу A. Надежно закрутить оба шурупа.



D. Установить крышку правой рукоятки на стойку и закрепить ее двумя шурупами M4x10L.

E. Повторить шаги A-D для установки левого держателя для чашки (7) и крышки левой рукоятки (9).





Сборка беговой дорожки

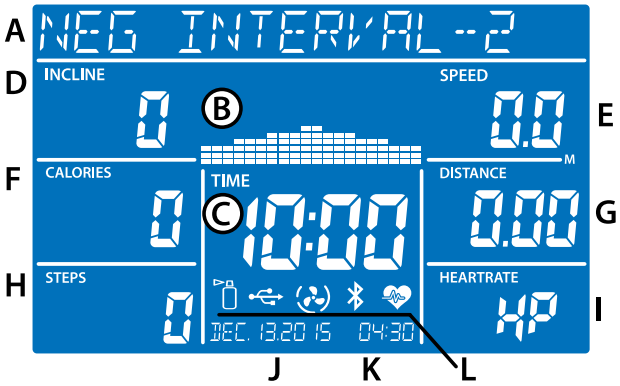
Шаг 8: Время и Дата

Важно настроить время и дату на консоли, т.к. сведения о Вашей тренировке могут основываться на времени. Пожалуйста, обратитесь к разделу "Настройка времени" данного руководства прежде, чем использовать беговую дорожку.

Основные функции консоли

Экран отображения информации

6.5" ЖК экран с голубой подсветкой отображает всю информацию, которая Вам необходима для контроля своих результатов после тренировки и получения максимальной пользы от выполняемых упражнений.



A. **Окно сообщений** - Это окно из 16 символов поможет Вам настроить программу. Во время тренировку оно будет отображать название выбранной программы. Темп, указанный в минутах или секундах на милю или километр, будет отображаться в Окне сообщений каждый раз при смене скорости. Пройденное количество футов будет показано в данном окне каждые 5 минут.

B. **Матрица программы** - Делит программу тренировки на 20 сегментов с различными уровнями интенсивности. Эти программы можно просматривать в уровнях уклона или скорости.

C. **Время** - Затраченное время на тренировку или оставшее время.

D. **Уклон** - Уровень уклона бегового полотна в диапазоне от -3 до 13.

E. **Скорость** - Скорость Вашего движения в милях в час (систему исчисления можно изменить в Режиме личных настроек).

F. **Калории** - Количество сожженных калорий. Расчитывается с использованием общепринятой формулы, учитывающей вес и пройденное расстояние.
G. **Расточние** - Общее пройденное с момента начала тренировки расстояние в милях или километрах.

H. **Счетчик шагов** - Работает как шагомер, подсчитывая Ваши шаги при ходьбе.

I. **Пульс** - Ваш пульс, измеренный при помощи датчиков на рукоятках или нагрудного ремня.

J. **Дата** - Дата представлена в виде месяц/день/год и располагается ниже матрицы программы.

K. **Время** - Время располагается непосредственно под матрицей программы. Используется 24-часовой формат времени.

L. **Знаки-индикаторы**:

USB - Данный знак будет гореть в случае, когда идет передача данных на USB носитель.

Bluetooth - Горит в случае, когда консоль сопряжена с мобильным устройством.

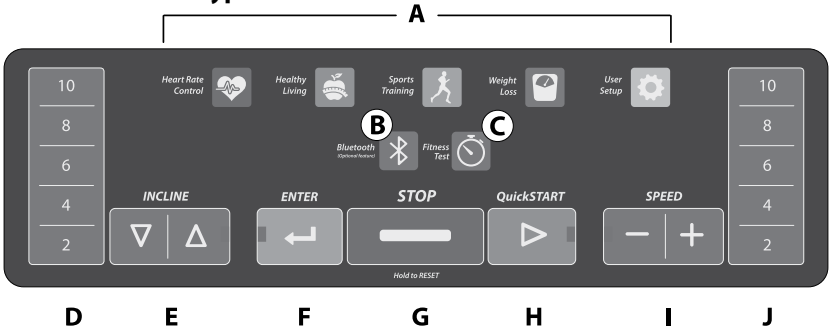
HRC - Горит в случае, когда консоль принимает информацию о Вашем пульсе.

ВНИМАНИЕ: Функция Intelli-Guard будет автоматически отключена, когда беговая дорожка двигается со скоростью ниже 1.0 мили/ч (1.6 км/ч). Если скорость находится в данном диапазоне, то загорится индикатор “Step”("Шаг"). Если горит индикатор “Step” ("Шаг") беговая дорожка не перейдет в режим паузы автоматически. Если скорость движения выше 1.0 миль/ч (1.6 км/ч) функция Intelli-Guard™ не будет активирована до тех пор, пока Вами не будут сделаны 25 шагов.

ВНИМАНИЕ: На 20 секунде консоль будет издавать звуковой сигнал раз в секунду в течение 5 сек, а затем беговая дорожка автоматически перейдет в режим паузы. Звуковые сигналы значат, что беговое полотно скоро остановится. Если по каким-то причинам Вы все еще находитесь на беговой дорожке в момент звуковых сигналов, поставьте ноги на боковые рельсы и приготовьтесь к остановке бегового полотна. Функция Intelli-Guard не заменит использование ключа безопасности или предельной внимательности при остановке беговой дорожки тогда, когда она не используется.

Основные функции консоли

Основная клавиатура



A. **Группа программ** - Выбор из HRC (Heart Rate Control), Healthy Living, Sport Training, Weight Loss, и User Set Up.

B. **Bluetooth** - Сопряжает Bluetooth с Вашим мобильным устройством.

C. **Тесты** - Rockport Walking Test и Navy Fitness Test.

D. **Quickset™ Уклон** - выбор уровня уклона 2, 4, 6, 8 или 10.

E. **Уклон** - Увеличивает или уменьшает уровень уклона бегового полотна.

F. **Enter** - Подтверждение выбора.

G. **Stop/Reset** - Кнопка Stop поставит тренировку на паузу. Удержание в течение 3с также очистит данные тренировки.

H. **Start/QuickSTART** - Запуск Ручного режима одним нажатием.

I. **Speed** - Увеличение или уменьшение скорости бегового полотна.

J. **Quickset™ Speed** - Выбор скорости 2, 4, 6, 8, 10 миль/ч (2, 4, 6, 8, 10 км/ч).

Верхняя часть клавиатуры

A. **Power** – Данная кнопка служит для включения консоли, когда она работает в энергосберегающем режиме, и ее отключения, когда консоль находится в режиме ожидания.

B. **Exercise Data Save** Необходимо для сохранения результатов на USB носитель.

-

Примечание: Убедитесь, что основной переключатель, расположенный спереди беговой дорожки, внизу около пола, включен.

Настройка Даты и Время

Перед началом использования беговой дорожки убедитесь, что дата и время на консоли настроены верно. Так Вы будете уверены, что данные Вашей тренировки будут подсчитаны и записаны правильно.

Чтобы настроить дату и время на консоли:

A. Достать и снова установить ключ безопасности.

B. Нажать кнопку Quick Speed 10. На экране заморгают часы.

C. Нажать кнопку Quick Speed 10 снова. Обновление календаря заморгает на экране через 3с. Нажать кнопку Enter.

D. Нажать +/- и настроить верный Год. Нажать кнопку Enter.

E. Нажать +/- и выбрать верный Месяц. нажать кнопку Enter.

F. Нажать +/- и выбрать нужный День. Нажать кнопку Enter.

G. Нажать +/- и настроить Час. Нажать кнопку Enter.

H. Нажать +/- и выбрать Минуты. Нажать кнопку Enter.

QuickSTART

Самый быстрый способ начать тренировку - это нажать кнопку QuickSTART button. Беговая дорожка начнет работу в Ручном режиме, отсчет времени начнется с 00:00. вы можете также установить желаемое время тренировки, обновить информацию о весе для более точного подсчета сожженных калорий:

A. Нажать кнопку Enter и выбрать ручной режим.

B. Выбрать длительность (в минутах), в течение которой Вы хотите использовать ручной режим. Используйте кнопки +/- . Нажать кнопку Enter.

C. При помощи кнопок скорости +/- введите вес. Вес используется при подсчете сожеенных калорий. Нажать кнопку Enter.

D. Нажать кнопку Start и беговая дорожка начнет работу. Отсчет времени начнется с заранее установленного значения.

E. Чтобы увеличить скорость нажмите + . Скорость может быть увеличена до 13,5 миль/ч (22км/ч).

Использование программ

Существуют большое количество программ, которые помогут Вам структурировать и разнообразить Ваши тренировки. Для более детальной информации обратитесь, пожалуйста, к разделу "О беговой дорожке" данного руководства. Для использования одной из заранее установленных программ, следуйте инструкциям:

A. **Выбор программы** – Нажать кнопки + / - на клавиатуре, чтобы просмотреть список программ или при помощи Программных кнопок выбрать желаемую программу. Затем нажать Enter для подтверждения выбора.

B. **Выбор режима Скорости или Уклона** – Вы можете выбирать в каком режиме выполнять тренировку, в Режиме скорости или уклона. Нажмите кнопки +/- на клавиатуре и сделайте выбор. Для подтверждения выбора нажмите кнопку Enter.

C. **Установка Уровеня Программы** – Существует 3 уровня интенсивности в рамках каждой заранее установленной программы (1 - самый легкий и 3 - самый тяжелый). Нажмите кнопки скорости +/- и выберите желаемый уровень. Для подтверждения выбора нажмите кнопку Enter.

D. **Настройка длительности** – Установите длительность программы при помощи кнопок скорости +/- . Затем нажмите кнопку Enter.

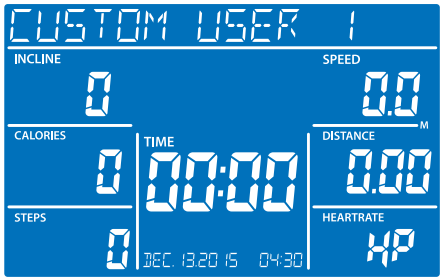
E. **Установка веса** – Необходимо установить вес пользователя для более точного подсчета сожженных калорий. Сделать это можно при помощи кнопок скорости +/-. Для подтверждения выбора нажмите кнопку Enter.

F. Нажмите кнопку Start для запуска тренировки.

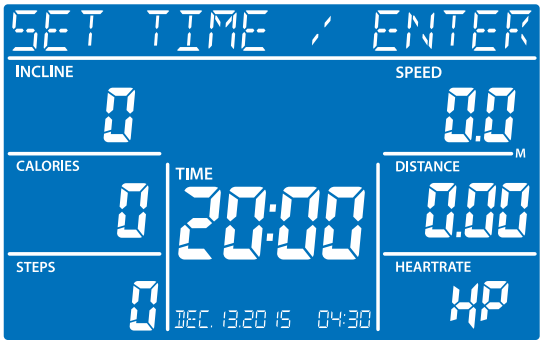
Пользовательские программы

Существует 2 пользовательские программы, которые позволяют настраивать тренировку в соответствие с требованиями и желаниями пользователя. После того, что все необходимые настройки будут завершены, данная программа сохранится в консоли и может быть использована в любой заранее установленной программе. Для настройки необходимо выполнить следующие действия:

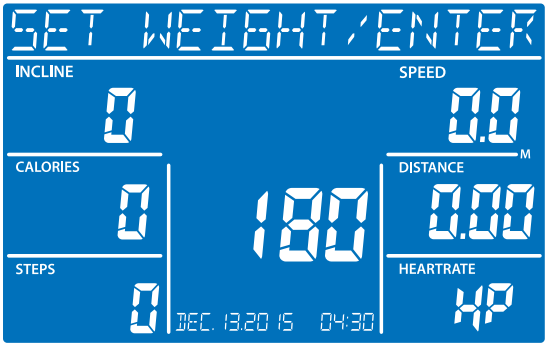
A. **Выбор программы USER1 или USER2** – Нажать кнопки скорости +/- и выбрать программу USER1 или USER2. Затем нажать кнопку Enter.



B. **Настройка длительности** – Установите длительность программы при помощи кнопок скорости +/- . Затем нажмите кнопку Enter.

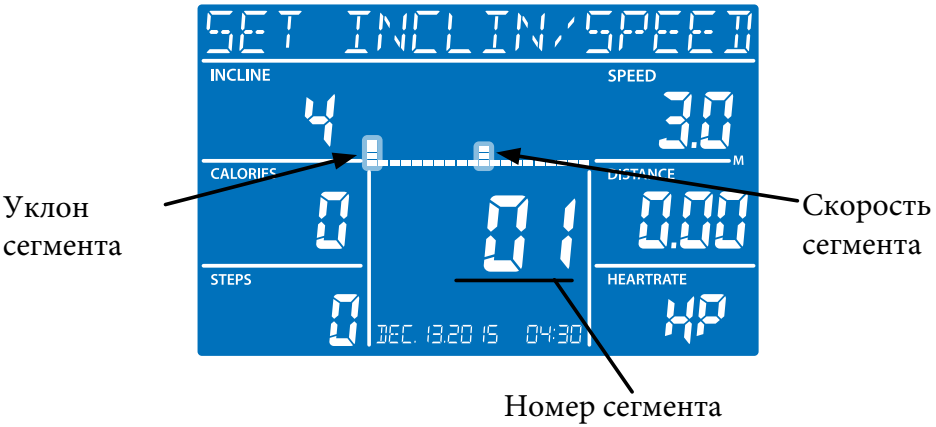


C. **Установка веса** – Необходимо установить вес пользователя для более точного подсчета сожженных калорий. Сделать это можно при помощи кнопок скорости +/-. Для подтверждения выбора нажмите кнопку Enter.

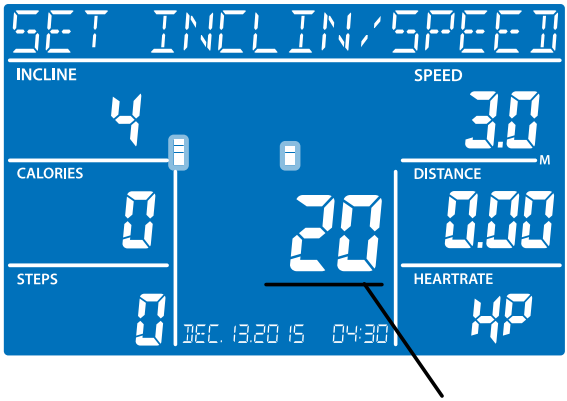


Использование программ

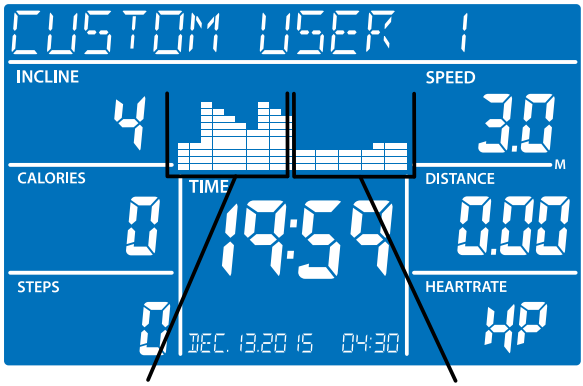
D. **Настройка уровня** – При помощи стрелок вверх/вниз Вы можете настроить уровень уклона первого сегмента программы, а кнопками скорости +/- установить желаемую скорость первого сегмента программы. Чтобы ускорить процесс Вы можете использовать кнопки Quickset™ . Нажмите Enter для подтверждения.



E. **Повторение** – Повторить шаг D и настроить все 20 сегментов программы. 20-ый сегмент будет указан в окне времени, как показано на рисунке.



После настройки программы просто выберите программу USER1 или USER2 и нажмите кнопку Start. И Уклон и Скорость будут показаны в матрице программы; уклона слева, а скорость справа.



Матрица уклона

Матрица скорости

Использование программ

Использование программ с контролем ЧСС

В консоли доступны две программы с контролем ЧСС: Постоянная и Интервальная. При использовании данных программ консоль должна получать информацию о Вашем пульсе во время тренировки. Пожалуйста, обратитесь к разделу "Мониторинг ЧСС" данного руководства за дополнительной информацией.

ЧСС – Постоянный

Данная программа позволит Вам выбрать значение пульса, которое будет поддерживаться на протяжении всей тренировки. Беговая дорожка автоматически будет корректировать скорость и уклон. После выбора программы Constant Heart Rate Вам нужно решить, в Режиме скорости или уклона Вы будете тренироваться. Сделайте выбор и беговая дорожка будет корректировать скорость или уклон каждые 10секунд для поддержания выбранного уровня ЧСС. Например, если Вы выбрали режим уклона, Ваша тренировка начнется с 3-минутной разминки, а затем уклон будет регулироваться каждые 10секунд, чтобы поддерживать значение пульса на заданном уровне. Вы можете выбрать скорость движения бегового полотна, но уклон будет контролировать сама система.
Чтобы использовать данную программу необходимо:

A. Выбрать HRC Constant – Нажать кнопки скорости +/- и выбрать программу HRC Constant, затем нажать Enter.

B. Выбрать Режим программы – Выбрать режим контроля уклона (Incline Control Mode) или скорости (Speed Control Mode) при помощи кнопок скорости +/-, затем нажать Enter.
C. Настройка длительности - Установите длительность программы при помощи кнопок скорости +/- . Затем нажмите кнопку Enter. Есть 3-минутная разминка.
D. Установка веса - Необходимо установить вес пользователя при помощи кнопок скорости +/-. Для подтверждения выбора нажмите кнопку Enter.

E. Настройка возраста – Ввести возраст при помощи кнопок скорости +/-, затем нажать Enter.

F. Настроить целевой пульс – Ввести значение целевого пульса при помощи кнопок скорости +/-, затем нажать Enter.

G. Нажать кнопку Start для начала тренировки.

ЧСС – Интервальный

Интервальная программа разработана для того, чтобы улучшить Вашу аэробную выносливость и сократить период восстановления сердечного ритма. Данная программа позволяет Вам выбрать низкий (или восстановительный сердечный ритм) и высокий уровень ЧСС. После 3-минутной разминки консоль начнет корректировать скорость или уклон, в зависимости от Вашего выбора, каждые 10 секунд для поддержания пульса на низком уровне в течение 2 минут. Затем консоль будет корректировать скорость или уклон таким образом, чтобы увеличить Ваш пульс до высокого уровня и поддерживать его на том же уровне в течение 2 минут. Этот процесс будет повторяться до окончания тренировки. Рекомендуется устанавливать длительность тренировки более 20 минут для достижения максимальной эффективности тренировки.
Чтобы использовать данную программу необходимо:

A. Выбрать HRC Interval – Нажать кнопки скорости +/- и выбрать программу HRC Interval, затем нажать Enter.

B. Выбрать Режим программы – Выбрать режим контроля уклона (Incline Control Mode) или скорости (Speed Control Mode) при помощи кнопок скорости +/-, затем нажать Enter.

C. Настройка длительности - Установите длительность программы при помощи кнопок скорости +/- . Затем нажмите кнопку Enter. Данная программа начинается с 3-минутной разминки.

D. Установка веса - Необходимо установить вес пользователя при помощи кнопок скорости +/-. Для подтверждения выбора нажмите кнопку Enter.

E. Настройка возраста – Ввести возраст при помощи кнопок скорости +/-, затем нажать Enter.

F. Ввести Высокое значение ЧСС – Ввести высокое значение целевого пульса можно при помощи кнопок скорости +/-. Затем нажать кнопку Enter.

G. Ввести Низкое значение ЧСС – Ввести низкое значение целевого пульса можно при помощи кнопок скорости +/-. Затем нажать кнопку Enter.

H. Нажать кнопку Start для начала тренировки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Мониторинг ЧСС может быть неточным. Чрезмерные нагрузки могут привести к серьезным заболеваниям и смерти. Если Вы почувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.

Сохранение результатов

Существует два способа сохранить результаты Вашей тренировки при использовании беговой дорожки. Первый заключается в использовании USB носителя и USB порта в консоли, а второй состоит в использовании адаптера Bluetooth и приложения Active Trac или Train & Trac. После сохранения зайдите в LifeSpan Club, чтобы закрепить и сравнить результаты.

LifeSpan Club

Беговая дорожка дает Вам право на бесплатное членство в LifeSpan Club. Ваш номер можно увидеть на обложке Руководства. С данным аккаунтом Вы можете хранить результаты Ваших тренировок в одном месте, отслеживать изменения Вашего веса и других параметров, а также получать много полезной информацию о здоровой образе жизни и физической активности.

Если Вы планируете использовать:

- USB носитель для сохранения результатов, скачайте приложение IDC с Вашего аккаунта LifeSpan Club. Данное приложение совместимо с операциоными системами Windows или Mac. Оно позволит Вам загружать Ваши результаты в аккаунт LifeSpan Club непосредственно с USB носителя.

Адаптер Bluetooth

При сопряжении с дополнительным адаптером Bluetooth Ваша беговая дорожка может соединяться с мобильным устройством посредством беспроводной синхронизации и загружать всю историю тренировок в аккаунт LifeSpan Club.

USB Plus

Ваша беговая дорожка LifeSpan может сохранить данные о тренировках в течение 2 часов. Вам необходим стандартный USB носитель. Подойдут носители почти любых моделей и производителей. Важно предварительно выполнить настройки времени и даты на консоли для того, чтобы данные сохранялись верно.

Вы можете вставить USB носитель в порт в любой момент тренировки, во время паузы или после остановки. Просто нажмите кнопку “save”. Также Вы можете заряжать свой телефон или иное мобильное устройство во время тренировки. Затем просто извлеките зарядное устройство и вставьте USB носитель для сохранения данных.

После окончания тренировки или во время паузы на консоли появится сообщение “ Insert Drive”("Вставьте USB носитель"), если Вы еще не сделали этого. Если USB носитель уже установлен или если Вы вставили его после остановки беговой дорожки, консоль автоматически сохранит данные тренировки, а на экране появится сообщение “Workout Saved” ("Тренировка сохранена"). Также Вы можете нажать кнопку “Save” в любой момент и все текущие сведения на внутренней памяти консоли будут сохранена на USB носитель.
Если беговая дорожка будет переведена в Режим энергосбережения, а Вы предварительно не сохраните данные, то все сведения будут удалены с внутренней памяти консоли.

* Зарядка не работает для устройств iPad 1, iPad 2, or iPad 3.

USB носитель не идет в комплекте

Советы по уходу и техническому обслуживанию

Личные настройки

Беговая дорожка TR6000i дает возможность пользователю корректировать некоторые личные настройки:

Intelli-Guard™ - Данная функция срабатывает, когда беговая дорожка больше не чувствует Ваши движения. В целях безопасности система автоматически останавливает беговое полотно, чтобы предотвратить падение и травмирование. Существует несколько факторов, которые влияют на точность данной функции: стиль ходьбы, вес и иные характеристики пользователя. Если нет иных рекомендаций, данную функцию следует отключать.

English or Metric - Системы исчисления используются как для Скорости, так и для Расстояния. Единицы измерения (мили или км) указываются на экране.

Calendar - Дата и Время указываются на экране, но данная функция может быть отключена. мы рекомендуем включать данную функцию, чтобы точно отслеживать результаты тренировок.

Energy Savings - Включение/выключение режима энергосбережения.

Pause Time - Количество секунд , в течение которых беговая дорожка находится в режиме паузы перед тем, как перейти в спящий режим. Данная функция может быть отключена при необходимости.

Audible Beep - Отключает звуковой сигнал при изменении скорости и уклона, а также при запуске и остановке беговой дорожки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: По умолчанию функция звукового оповещения включена, т.к. важно предупредить пользователя о том, что беговая дорожка запущена или скорость изменена. Отключение данной функции производится по усмотрению пользователя.

Resume Speed: Данная функция позволяет пользователю начать движение со скоростью, которая была до момента паузы.

Warm up / Cool down: Разминка/отдых по умолчанию включены. Если Вы предпочитаете тренироваться без разминки и отдыха, то Вы можете отключить данную функцию.

Личные настройки

Следуйте инструкциям, чтобы изменить Личные настройки.

Последовательность шагов	Информация на экране
Нажать и удерживать кнопку STOP, а затем кнопку SPEED + 3 секунды, чтобы войти в Режим личных настроек. Сначала Вы увидите версию программного обеспечения консоли. нажать кнопку ENTER для продолжения	Режим Инженер 10 49 15 17. 7.2014
Нажать кнопку SPEED +/- , чтобы вкл/выкл функцию **Intell-Guard™** . Нажать кнопку ENTER для продолжения	Intelli-Guard Вкл или Выкл
Roller Size (размер ролика) на экране. (Не менять) Нажать кнопку ENTER для продолжения	Ролик 600
Нажать кнопку SPEED + / -, чтобы изменить систему исчисления с **Английской** (EN) на **Метрическую** (SI). Нажать кнопку ENTER для продолжения	Выбрать ед.измерения EN или SI
Нажать кнопку Speed +/- , чтобы вкл/выкл **Calendar** (Календарь). (Не менять) Нажать кнопку ENTER для продолжения	Настройка календаря Вкл или Выкл
Нажать кнопку SPEED +/- , чтобы вкл/выкл Режим энергосбережения. Нажать ENTER для продолжения	Энергосбережение Вкл или Выкл
Далее отображается **Общее расстояние,** измеренное в милях или километрах. Нажать кнопку ENTER для продолжения	Общее расстояние 0 000
Здесь отображается **Общее количество часов** использования. Нажать ENTER для продолжения	Общее время 0 000
Нажать кнопку SPEED +/-, чтобы настроить **Время паузы,** требуемое перед перезагрузкой тренажера. Возможные варианты в секундах 90,180, 300 или Выкл. Нажать кнопку ENTER для продолжения	Выбрать время паузы 90, 180, 300 или Выкл
Нажать кнопку Speed +/- , чтобы вкл/выкл **Звуковой сигнал**. Нажать ENTER для продолжения	Сигнал Вкл или Выкл
Нажать кнопку SPEED +/-, чтобы **Возобновить скорость.** Это позволит беговой дорожке начать движение с той же скоростью, которая была до паузы. (Если установить 0, движение начнется со скорости 0.5 миль/ч. Если установить 1, то скорость будет прежняя, как и до паузы. нажать ENTER для возврата к обычному режиму.	Возобновить скорость 0 или 1
Контроль вкл/выкл функций разминки и отдыха.	Разминка / Отдых Вкл или Выкл

Советы по уходу и техническому обслуживанию

Ежедневная чистка

Рекомендуется протирать беговую дорожку после каждого использования для поддержания ее в чистом и сухом состоянии. Вы можете использовать мягкое чистящее средство для удаоения грязи и соли с бегового полотна, окрашенных деталей и дисплея.

Ежемесячная чистка

Данная чистка подразумевает снятие крышки мотора и чистку вокруг мотора и электроники. Также рекомендуется очищать моторный отсек в случае, если беговая дорожка располагается в месте, где волокна от ковра могут попасть в моторный отсек. Также следует проверять надежность крепления метизов и соединения проводов.

Безопасность и целостность

Безопасность и целостность тренажера может быть гарантирована только в том случае, когда осуществляется регулярная проверка и ремонт оборудования. Изношенные и поврежденные детали должны быть незамедлительно заменены. Оборудование не должно использоваться до момента окончательного ремонта. Уделите особое внимание деталям, которые особо подвержены износу.

ВНИМАНИЕ: Устанавливайте беговую дорожку на ровной поверхности.
Чрезмерное или неправильное использование тренажера может привести к травмированию.

ВНИМАНИЕ: Отключайте тренажер от сети перед тем, как снять крышку мотора.

ВАЖНО: Если тренажер требует сервисного обслуживания, отключите его от сети и убедитесь, что все пользователи знают о том, что оборудование не работает.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Не следует использовать моющие средства, содержащие кислоту. Они могут повредить окрашенные поверхности тренажера.

Советы по уходу и техническому обслуживанию

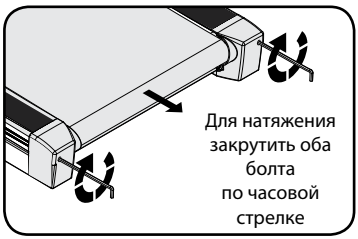
Натяжение бегового полотна

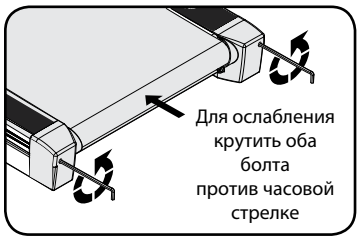
Если беговое полотно начало проскальзывать во время ичпользования, его необходимо натянуть. Ваша беговая дорожка оснащена болтами натяжения, которые размещены сзади тренажера. Перед натяжением бегового полотна запустите беговую дорожку на скорости 3 миль/ч (5км/ч).

A При помощи 6мм шестигранного ключа, которые Вы найдете в спец.сумке, поверните правый и левый болты натяжения на 1/2 оборота по часовой стрелке.

B После того, как Вы отрегулируете каждую сторону на 1/2 оборота, проверьте беговое полотно на проскальзывание. Если проблема осталась, повторите данные шаги снова и проверьте еще раз.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если Вы затяните одну сторону больше, чем другую, беговое полотно начнет смещаться и его необходимо будет выровнять (см.рисунки ниже). Если возникнут сложности. обратитесь к разделу "Регулировка бегового полотна".





Примечание: НЕ поворачивайте болты более, чем на 2 полных оборота с каждой стороны. Чрезмерное натяжение бегового полотна может привести к нежелаемому трению, износу и повреждению бегового полотна, мотора или электроники.

Регулировка Бегового Полотна

A. Нажмите кнопку "START", затем увеличьте скорость беговой дорожки до 3 миль/ч (5 км/ч).

B. Станьте сзади, чтобы определить в какую сторону смещается беговое полотно.

C. Если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а правый регулировочный болт на 1/4 оборота против часовой стрелки. (См. рис. 1)

D. Если полотно смещается вправо, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота против часовой стрелки, а правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелки. (См. рис. 2)

E. Понаблюдайте за движение бегового полотна в течение 2 минут и при необходимости повторите этапы A-D.

Регулировка Бегового Полотна (продолжение)

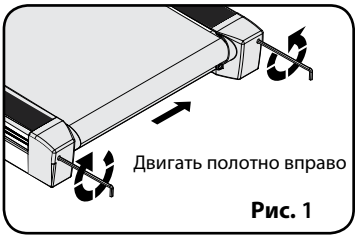


Рис. 1

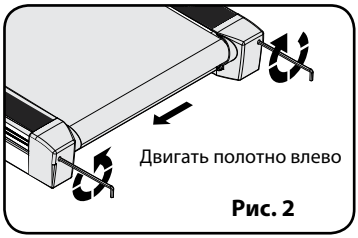


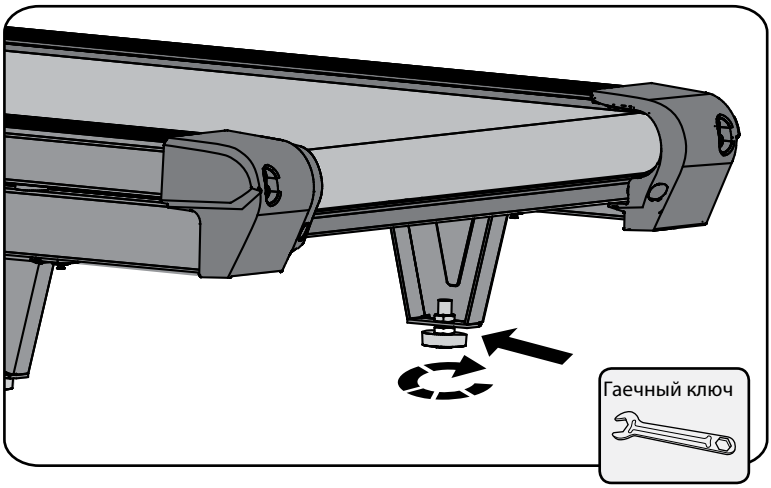
Рис. 2

Выравнивание беговой деки

A. Ослабьте стопорные гайки при помощи гаечного ключа (15).

B. Вручную отрегулируйте ножки так, чтобы они упирались в пол.

C. Закрутите стопорные гайки при помощи гаечного ключа.



Советы по уходу и техническому обслуживанию

Перемещение беговой дорожки

1. Убедитесь, что переключатель ON/OFF стоит в положении OFF и тренажер отключен от сети.
2. Убедитесь, что при перемещении тренажера ничего не разольется, не опрокинется и не помешает.
3. Обеим руками возьмитесь за опорную балку, расположенную прямо под беговым полотном и убедитесь, что Вы имеете надежную точку подъема.
4. Поднимите беговую дорожку с задней стороны и катите ее к желаемому местоположению.

Внимание: При поднятии беговой дорожки соблюдайте основные меры предосторожности и правила поднимания тяжелых предметов. Согните колени и локти, спину держите прямо и равномерно распределяйте нагрузку на обе руки.

Устранение неполадок

Беговая дорожка была разработана как надежный и легкий в использовании тренажер. Однако, если проблема все-таки возникнет, данные советы по устранению неполадок помогут Вам установить причину.

Проблема: **Консоль не включается или работает некорректно.**

Решение: Проверьте подключение беговой дорожки к сети, поставьте переключатель в крайнее нижнее положение, снова включите тренажер и проверьте, на месте ли ключ безопасности. Проверьте жгуты соединительных проводов, чтобы быть уверенным в надежности их соединения. Если проблема не исчезнет, обратитесь в сервисную службу.

Проблема: **Кнопка POWER не работает, т.е. консоль не включается.**

Решение: Проверьте подключение силового кабеля и кабеля, расположенного спереди и справа беговой дорожки. Убедитесь. что силовой кабель включен в розетку, а тренажер включен.

Проблема: **Беговая дорожка не выключается кнопкой POWER.**

Решение: Консоль должна быть в режиме ожидания, чтобы сработала эта кнопка. Нажмите и удерживайте кнопку Stop, пока не произойдет перезагрузка консоли, а затем при помощи кнопки POWER Вы сможете отключить консоль.

Проблема: **При использовании беговое полотно располагается не по центру.**

Решение: Сначала убедитесь, что беговая дорожка стоит на ровной поверхности, затем, следуя инструкциям в данном руководстве, натяните и отрегулируйте беговое полотно.

Проблема: **Беговое полотно проскальзывает во время использования.**

Решение: Нужно периодически контролировать натяжение бегового полотна. Обратитесь к разделам "Натяжение бегового полотна" и "Регулировка бегового полотна".

Проблема: **информация о ЧСС неустойчива или не находится.**

Решение: Убедитесь, что ваши руки увлажнены (поможет Алоэ Вера). Убедитесь, что все провода надежно подсоединены к консоли и нет поврежденных проводов. Если Вы используете нагрудный датчик ЧСС, убедитесь, что батарейки в рабочем состоянии, электроды увлажнены и расположены непосредственно на грудной клетке.

Советы по уходу и техническому обслуживанию

Проблема: **Беговая дорожка автоматически переходит в режим паузы во время использования.**

Решение: Беговая дорожка не обнаруживает Ваших шагов, потому что Вы прекратили движение или потому что вес пользователя слишком мал, чтобы система обнаружила его шаги, особенно при движении под уклоном. Обратитесь к режиму личных настроек и отключите систему Intelli-Guard.

Проблема: **Через 3-8 секунд появляется ошибка E1.**

Решение: Данная ошибка появляется из-за плохого соединения провода с датчиком скорости. Проверьте все проводные соединения и если проблема неисчезнет, обратитесь в сервичную службу.

Проблема: **После нескольких минут использования появляется ошибка E1.**

Решение: Эта проблема возникает из-за слишком большого трения между беговым полотном и декой. Лучшим решением является отключить тренажер, смазать беговое полотно и снова включить беговую дорожку. Проверить тренажер. Если ошибка E1 появится снова, то обратитесь в сервисную службу.

Проблема: **Ошибка E6.**

Решение: Отключите тренажер на 30 секнунд и снова его включите. Проверьте функционирование механизма уклона. Если нет, то проверьте все соединения и снова подключите тренажер к сети. Если ошибка не исчезнет, обратитесь в сервисную службу.