



**TF20 ELEGANT**  
**БЕГОВАЯ ДОРОЖКА**



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## Уважаемый покупатель!

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

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

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

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

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

## Меры безопасности

### Внимание!

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

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

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- **ОСТОРОЖНО!** Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой;
- **ВНИМАНИЕ!** Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети;
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер 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

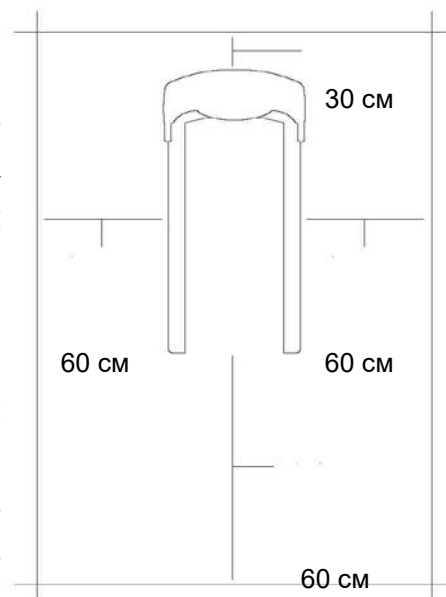
### Выбор места для тренажера

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.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ ДОМАШНИХ БЕГОВЫХ ДОРОЖЕК**

В процессе эксплуатации беговой дорожки, происходит стирание и высыхание фрикционного слоя смазки, которая обеспечивает скольжение полотна по деке и возникает необходимость нанесения нового слоя смазки.

### **Типичные признаки необходимости смазки деки:**

- сильный нагрев бегового полотна, запах нагретой резины

- перегрев электродвигателя, запах дыма, резкий запах пластмассы, нагрев крышки моторного отсека.
- остановка дорожки и отключение электродвигателя во время занятий.
- токовая нагрузка на электродвигатель более 9 Ампер (DC)

•**Обращаем Ваше внимание, что несвоевременная смазка деки приводит к повышенному трению и нагрузке на электродвигатель, что может привести к поломке электродвигателя и электронных плат управления дорожкой, повреждению и преждевременному износу деки и бегового полотна.**

•**В любом случае, даже при регулярном обслуживании необходимо контролировать и проверять состояние деки и бегового полотна, токовую нагрузку на электродвигатель и принимать решение в зависимости от их технического состояния.**

•**Регулярное техобслуживание не гарантирует, нормальную работу комплектующих беговой дорожки (дека, полотно и т.п.) , если пользователями нарушаются правила эксплуатации тренажёра.**

Для выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту тренажёра рекомендуем обращаться к специалистам сервисного центра.

#### **СМАЗКА ДЕКИ:**

Беговая дека была должным образом смазана на производстве. Тем не менее, в процессе эксплуатации происходит стирание и высыхание фрикционного слоя смазки. Мы рекомендуем периодически проверять состояние смазки для достижения наилучших эксплуатационных качеств.

**Процедуру смазки деки рекомендуются проводить не реже одного раза в три месяца регулярного использования дорожки.**

Приподнимите края бегового полотна и потрогайте поверхность деки там, где это возможно. Если Вы почувствовали наличие силикона, необходимости в смазывании нет. Если же возникло ощущение сухости, необходимо смазать деку в соответствии с нижеследующими инструкциями.

Мы рекомендуем использовать специальную силиконовую смазку для беговых дорожек "Lube 'N Walk" , "Nara 8300" и т.п.. В любом случае, силиконовая смазка НЕ должна быть на бензиновой (нефтяной) основе.

#### **НАНЕСЕНИЕ СИЛИКОНОВОЙ СМАЗКИ**

- Выключите тумблер питания беговой дорожки и отключите ее от сети

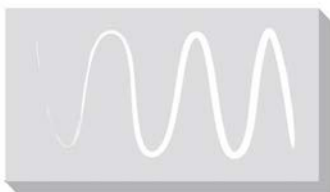
Ослабьте болты заднего вала в задней части деки для того , чтобы ослабить натяжение бегового полотна и иметь доступ руки для чистки и смазки деки. (Рекомендуем наклеить или нанести метки с



обоих концов рамы, отметив таким образом изначальное положение заднего вала).

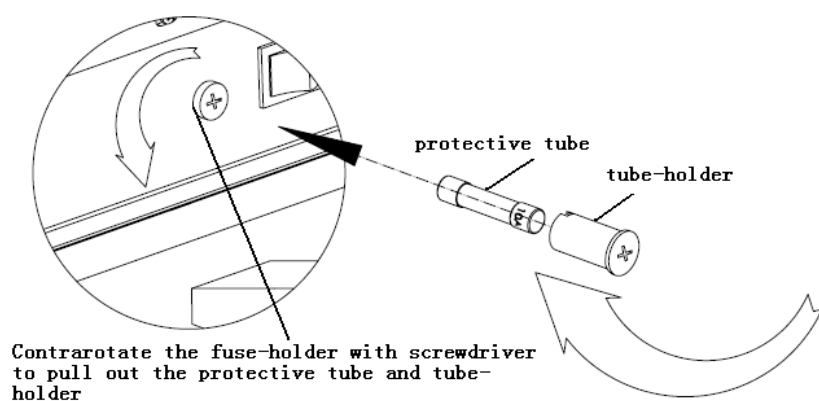
После этого возьмите бутылочку смазочного средства и нанесите его на поверхность деки линиями или змейкой - по центру и по бокам деки. Затяните оба болта крепления заднего вала (в соответствии с вашими метками), отцентрируйте и натяните полотно. После нанесения смазки включите и запустите дорожку на минимальной скорости.

Походите по полотну в течение трёх минут для равномерного распределения смазки.



**Примечание: В случае перегрузки беговой дорожки и вероятности выхода ее из строя сработает предохранитель. Замените предохранитель и включите дорожку.**

**Предохранитель находится в нижней передней части тренажёра рядом с тумблером включения.**



*Если у вас возникли вопросы по поводу смазывания беговой дорожки, обращайтесь к представителям компании-продавца.*

### *Рекомендации по сборке*

**Не включайте тренажёр в сеть и не нажимайте кнопку Старт, не изучив рекомендации по настройке консоли и не выполнив все необходимые действия для её настройки под данную модель тренажёра.**

**При включении и перед запуском, убедитесь, что консоль настроена именно на вашу модель тренажёра иначе возможна поломка механизмов тренажёра при запуске.**

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации.

Используйте для сборки прикладываемый 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.

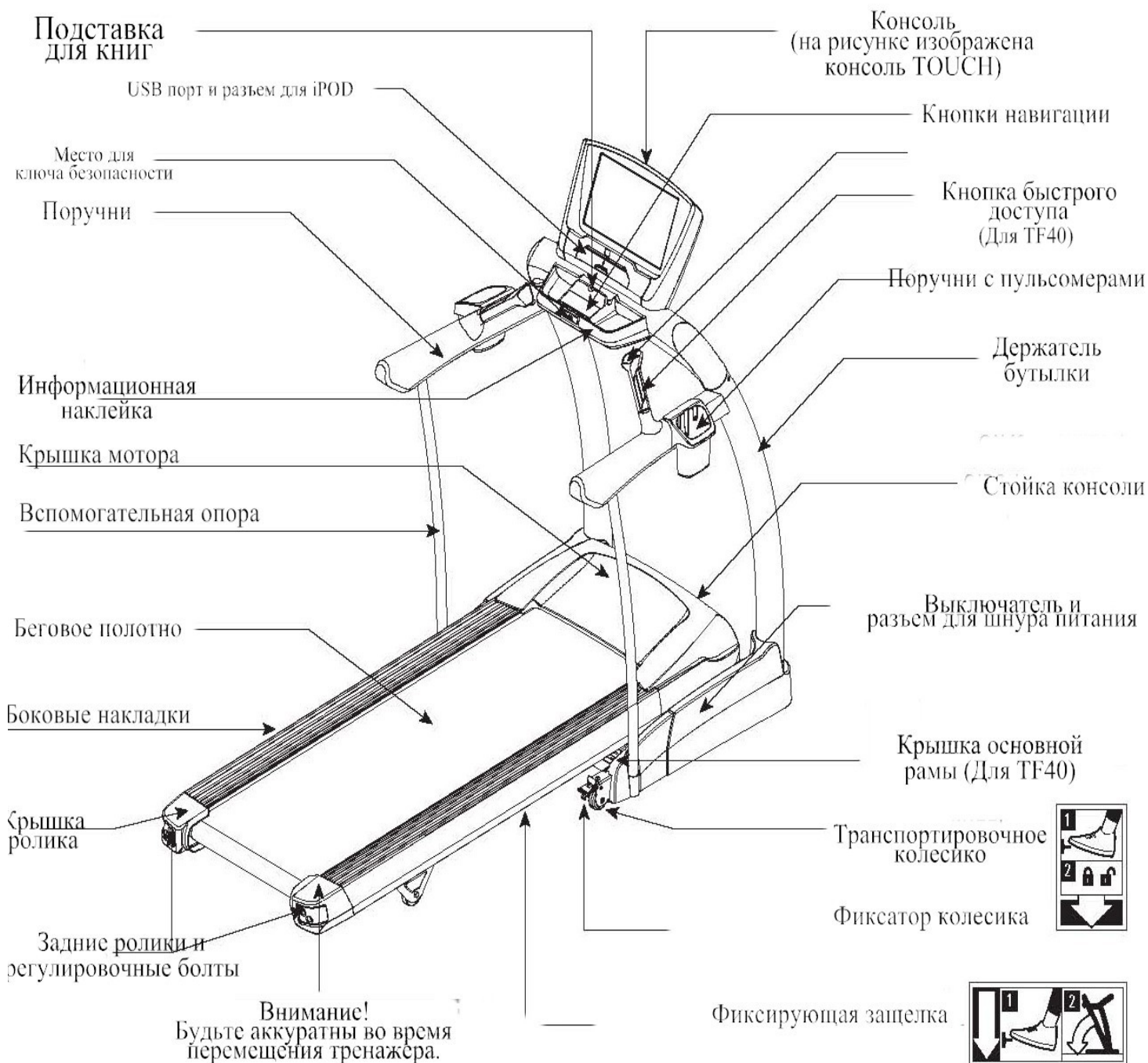
Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

**Тренажёр предназначен для домашнего использования.**






## СБОРКА ОБОРУДОВАНИЯ

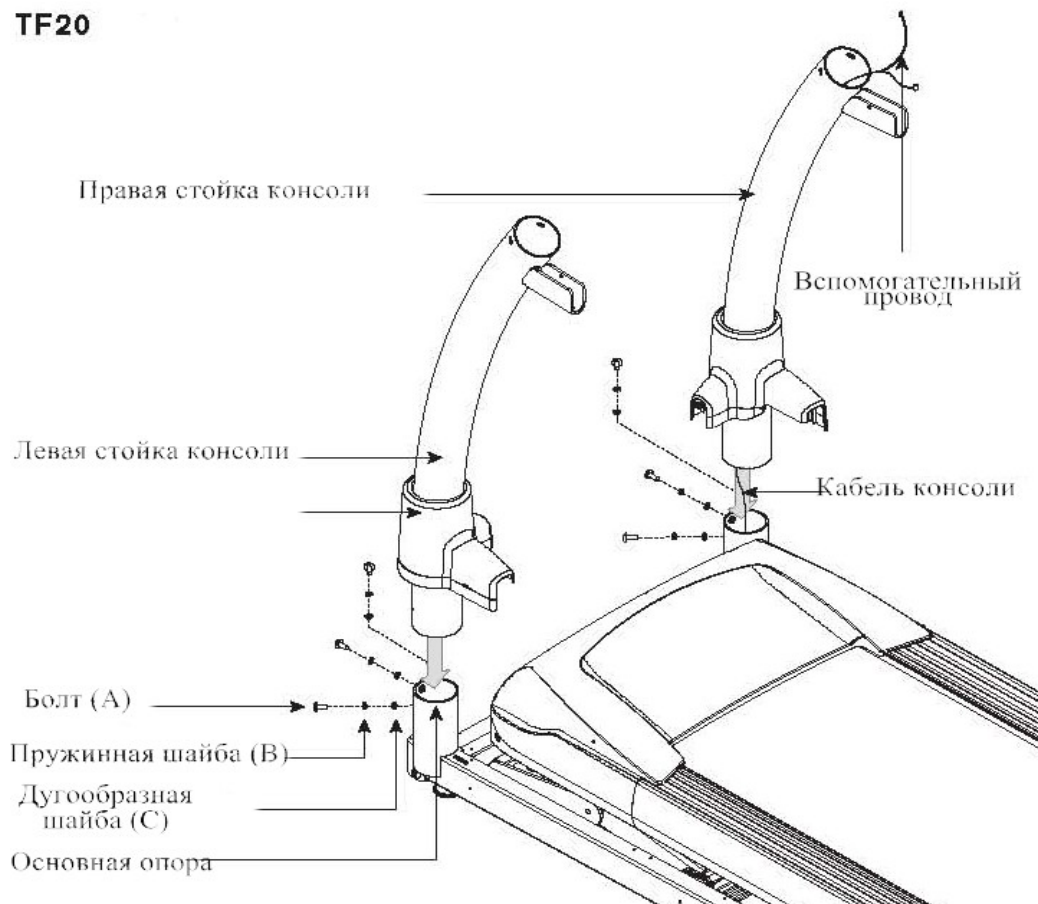
**ВНИМАНИЕ!** Во время установки винтов и болтов не следует их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки.



## ШАГ 1

Сборочный комплект		
	Болт (А) 20 мм.	Кол-во: 6 шт.
	Пружинная шайба (В) 8,2 мм.	Кол-во: 6 шт.
	Дугообразная шайба (С) 8,4 мм.	Кол-во: 6 шт.

### TF20







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

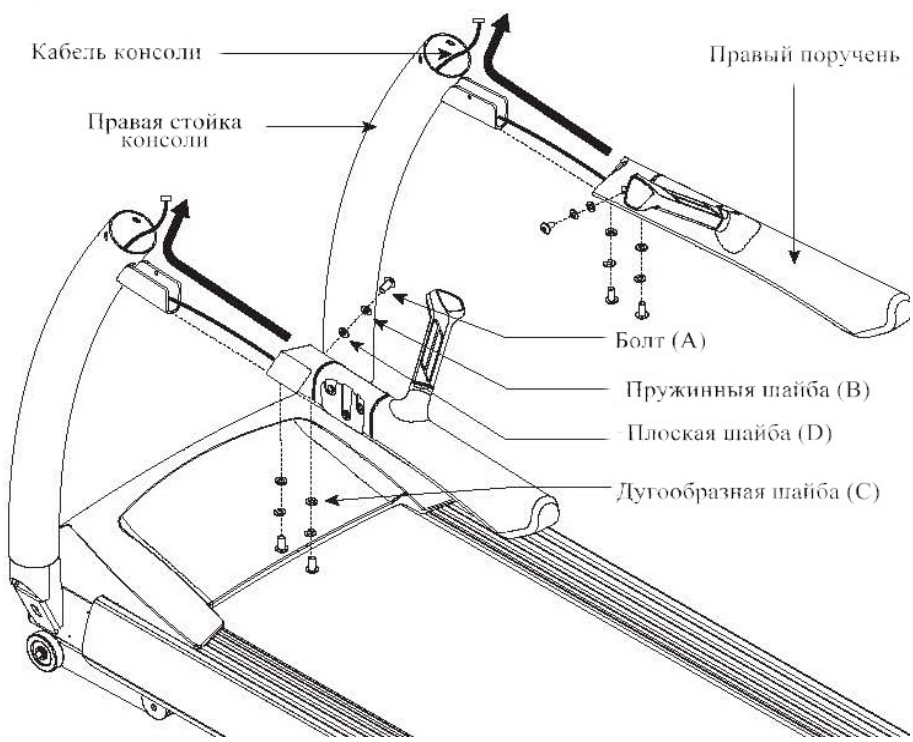
1. Откройте сборочный комплект №1;
2. Закрепите крышку на основной раме;
3. С помощью вспомогательного провода протяните кабель консоли через правую стойку. Удалите вспомогательный провод;

**Примечание:** Будьте аккуратны, не перетяните провода;

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

## ШАГ 2

Сборочный комплект		
	Болт (А) 20 мм.	Кол-во: 6 шт.
	Пружинная шайба (В) 8,2 мм.	Кол-во: 6 шт.
	Дугообразная шайба (С) 8,4 мм.	Кол-во: 6 шт.
	Плоская шайба (D) 8,2 мм.	Кол-во: 2 шт.

Кабель консоли  
Правая стойка консоли  
Правый поручень  
Болт (А)  
Пружинная шайба (В)  
Плоская шайба (D)  
Дугообразная шайба (С)







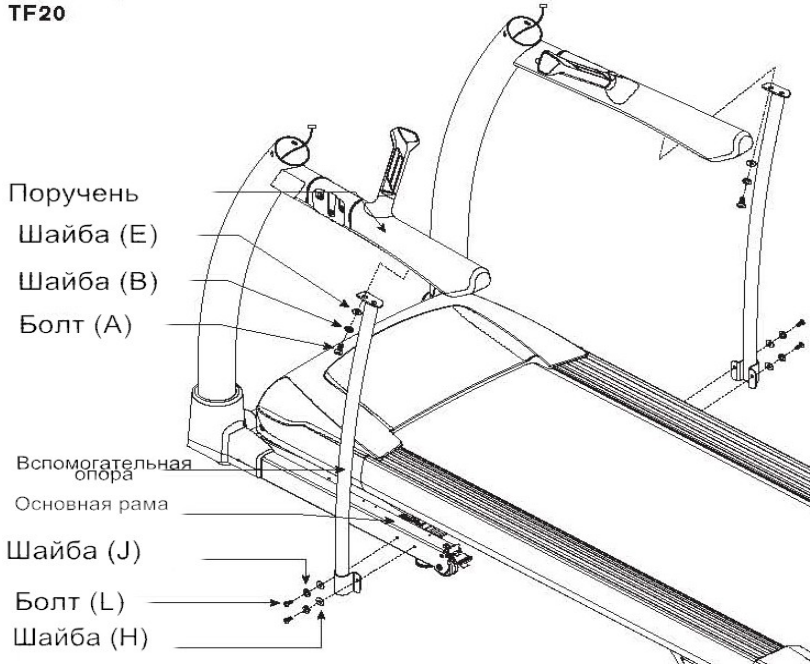
1. Откройте сборочный комплект №2;
2. Протяните кабель консоли через стойку;
3. Закрепите поручни на стойке;

**Примечание:** Будьте аккуратны, не перетяните провода;





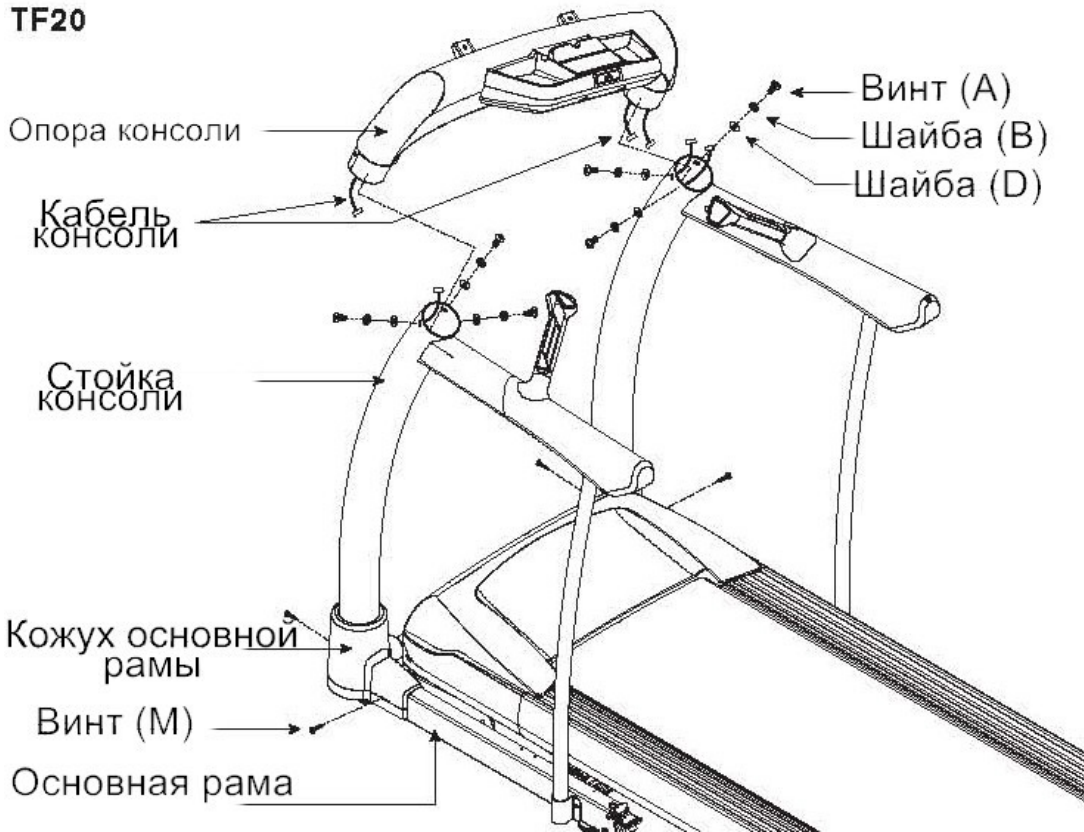
4. Закрепите правый поручень на правой стойке консоли с помощью 1 плоской шайбы (D), 1 пружинной шайбы (В) и 1 болта (А) с нижней стороны и 2 дугообразных шайб (С), 2 пружинных шайб (В) и 2 болтов (А) с противоположной. Не затягивайте болты крепко до завершения сборки тренажера;
5. Повторите шаг для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



### ШАГ 3





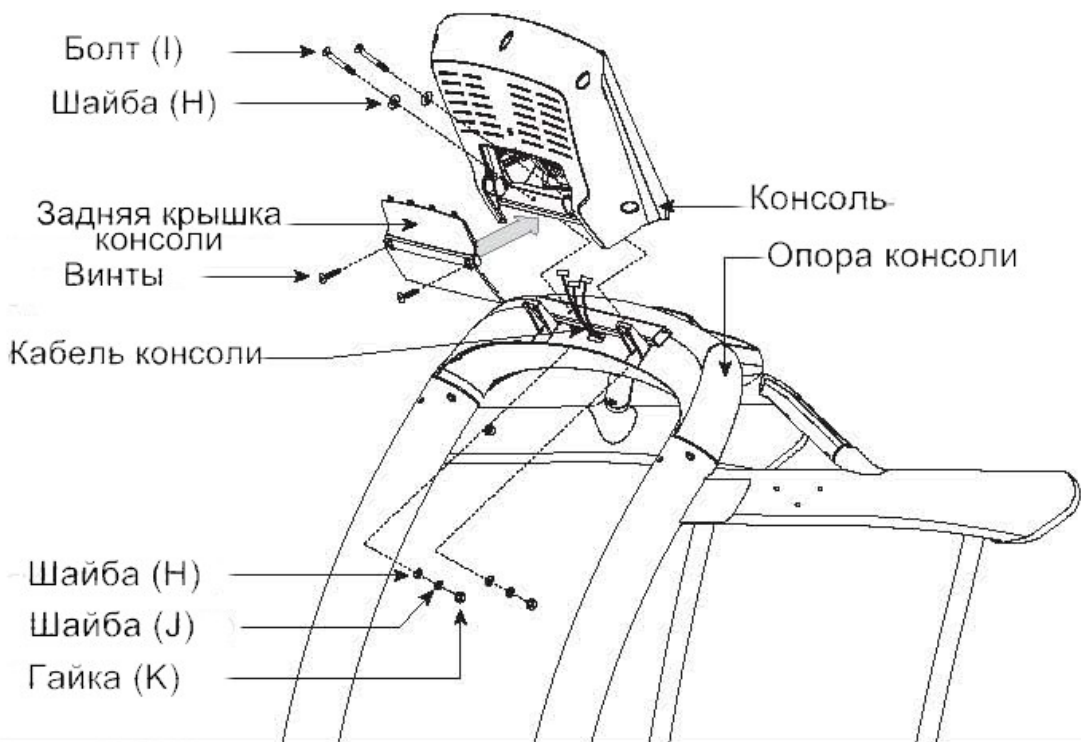
Сборочный комплект		
	Болт (L) 20 мм.	Кол-во: 4 шт.
	Пружинная шайба (J) 62 мм.	Кол-во: 4 шт.
	Плоская шайба (H) 6 мм.	Кол-во: 4 шт.
	Болт (A) 20 мм.	Кол-во: 2 шт.
	Пружинная шайба (B) 8,2 мм.	Кол-во: 2 шт.
	Дугообразная шайба (E) 8,4 мм.	Кол-во: 2 шт.
<p><b>TF20</b></p> 		
<p><b>Примечание:</b> Данный шаг сборки только для беговой дорожки TF20.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Откройте сборочный комплект №3;</li> <li>2. Закрепите нижнюю часть вспомогательной опоры на основной раме, используя 2 плоские шайбы (H), 2 пружинные шайбы (J) и 2 болта (L);</li> <li>3. Верхнюю часть вспомогательной стойки закрепите на поручне с помощью 1 дугообразной шайбы (E), 1 пружинной шайбы (B) и 1 болта (A);</li> <li>4. Повторите шаги 2-3 для противоположной стороны. Не затягивайте болты крепко до завершения сборки.</li> </ol>		

## ШАГ 4



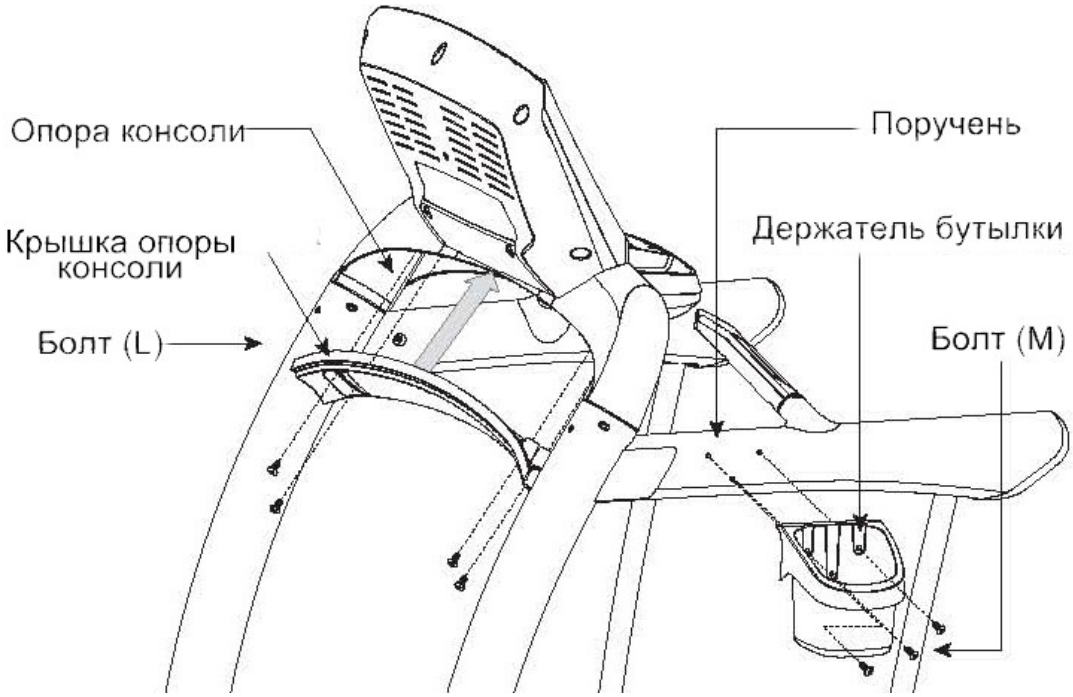
Сборочный комплект		
	Дугообразная шайба (E) 8,4 мм.	Кол-во: 6 шт.
	Пружинная шайба (B) 8,2 мм.	Кол-во: 6 шт.
	Болт (A) 20 мм.	Кол-во: 6 шт.
	Винт (M) 20 мм.	Кол-во: 4 шт.
<p><b>TF20</b></p> 		
<p><b>Примечание:</b> Данный шаг сборки только для беговой дорожки TF20.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Откройте сборочный комплект №4;</li> <li>2. Закрепите опору консоли на стойках;</li> </ol> <p><b>Примечание:</b> Будьте аккуратны, не перетяните провода.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Соедините опору консоли на стойках, используя 6 плоских шайб (E), 6 пружинных шайб (B) и 6 болтов (A). Затяните болты из шагов 1-3;</li> <li>4. Закрепите кожуха основной рамы 4 болтами (M).</li> </ol>		



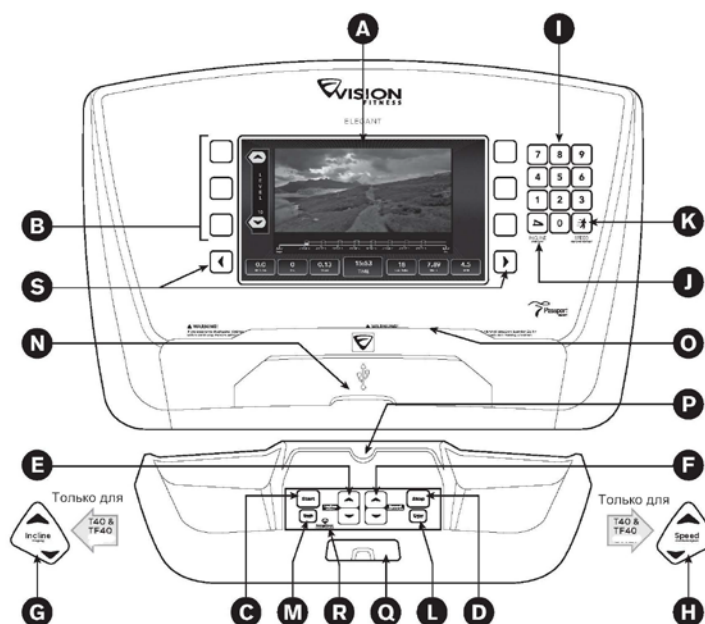
## ШАГ 5

Сборочный комплект		
	Плоская шайба (Н) 6 мм.	Кол-во: 4 шт.
	Болт (I) 45 мм.	Кол-во: 2 шт.
	Пружинная шайба (J) 8 мм.	Кол-во: 2 шт.
	Гайка (К)	Кол-во: 2 шт.
		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Откройте сборочный комплект №5;</li><li>2. Снимите 2 винта с задней части консоли;</li><li>3. Закрепите консоль на опоре, используя 2 болта (I) и 2 плоские шайбы (Н) с верхней части и 2 плоские шайбы (Н), 2 пружинные шайбы (J) и 2 гайки (К) с нижней;</li><li>4. Подключите кабель консоли к консоли;</li><li>5. Закрепите заднюю крышку консоли с помощью 2 винтов</li></ol>		

## ШАГ 6

Сборочный комплект		
	Болт (L) 20 мм.	Кол-во:4 шт.
	Болт (M) 20 мм.	Кол-во:4 шт.
		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Откройте сборочный комплект №6.</li><li>2. Закрепите опоры на консоли, используя 4 болта (L);</li><li>3. Закрепите держатель фляги для воды на правом и левом поручнях с помощью 6 болтов (M).</li></ol>		
<b>СБОРКА ЗАВЕРШЕНА</b>		

## РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



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

- A) **ЖИДКОКРИСТАЛЛИЧЕСКИЙ ДИСПЛЕЙ:** подробную информацию о дисплее вы найдете в разделе «Работа с жидкокристаллическим дисплеем».
- B) **КНОПКИ ДИСПЛЕЯ:** следуйте за иконками дисплея, чтобы сделать выбор. Для того чтобы выбрать какую-либо функцию или изменить данные нажмите на кнопку, следующую за выбранной иконкой.
- C) **СТАРТ «START»:** включение, начало определенной тренировки, возобновление тренировки после паузы.
- D) **СТОП «STOP»:** выключение/пауза. Удержание данной кнопки в течение 3 секунд – возврат в исходное положение.
- E) **КНОПКИ НАКЛОНА:** изменение угла наклона с шагом 0.5%.
- F) **КНОПКИ СКОРОСТИ + / - :** изменение скорости с шагом 0.1 км./ч.
- G) **КНОПКИ БЫСТРОГО ДОСТУПА ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ УГЛА НАКЛОНА (Только для беговых дорожек T40 и TF40):** используются при необходимости быстрого изменения угла наклона. Каждый инкремент – 0,5 %.
- H) **КНОПКИ БЫСТРОГО ДОСТУПА ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ (Только для беговых дорожек T40 и TF40):** используются при необходимости быстрого изменения скорости. Каждый инкремент – 0,1 км/ч.

- I) ПАНЕЛЬ БЫСТРОГО ДОСТУПА.
- J) КНОПКА «SET INCLINE»: Изменения угла наклона кнопкой на панели быстрого доступа.
- K) КНОПКА «SET SPEED»: Изменения скорости кнопкой на панели быстрого доступа.
- L) ВВОД/ИЗМЕНЕНИЕ ДИСПЛЕЯ (ENTER/CHANGE DISPLAY KEY): подтверждение выбора программы во время тренировки; изменение дисплея обратной связи.
- M) КНОПКА «BACK»: возврат к предыдущему шагу во время настройки.
- N) USB Порт: используется для обновления программного обеспечения.
- O) ПОДСТАВКА ДЛЯ КНИГИ.
- P) ПОДСТАВКА ДЛЯ ПЛЕЕРА.
- Q) МЕСТО ДЛЯ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ: во время занятия на тренажере ключ безопасности должен быть вставлен в специальный разъем.
- R) Индикатор сохранения энергии: индикатор загорается при режиме сохранения энергии. Нажмите любую кнопку для выхода из данного режима.
- S) ДАННЫЕ О ТРЕНИРОВКЕ: используйте кнопки ◀ ▶ для изменения данных на дисплее.

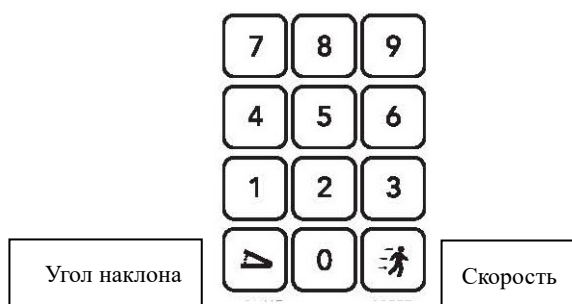
#### Панель быстрого доступа

Одним нажатием кнопки СКОРОСТЬ или УГОЛ НАКЛОНА вы можете быстро изменить необходимый параметр.

Например,

Для того чтобы установить скорость на значение 6,5 км/ч необходимо нажать следующую комбинацию кнопок: 6-5-СКОРОСТЬ;

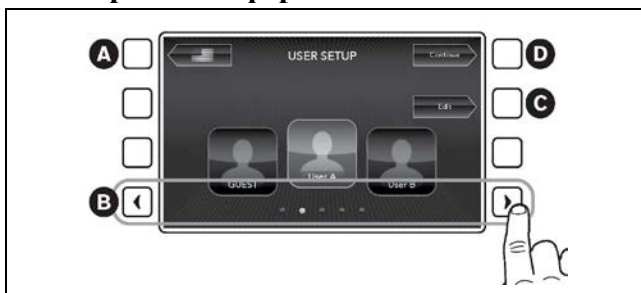
Для того чтобы изменить угол наклона до 10% необходимо удерживать следующие кнопки: 1-0-0-УГОЛ НАКЛОНА.



#### РАБОТА С ЖИДКОКРИСТАЛЛИЧЕСКИМ ДИСПЛЕЕМ

Механизм функционирования кнопок консоли похож на механизм навигации банкомата. На консоли расположены 8 функциональных кнопок. Для выбора какой-либо функции или изменения данных нажмите на кнопку, следующую за иконкой, которую вы выбрали.

## Настройка информации о пользователе



- A) Выбор языка;
- B) Кнопки-стрелки: Просмотр информации, например, из списка пользователей выберете GUEST (Гость), если вам не нужно сохранение статистики тренировки;
- C) Редактирование: Настройка, удаление, изменение профиля пользователя;
- D) Продолжение: Нажмите для перехода к выбранному пользователю.

## Выбор тренировки



- E) Назад;
- F) Кнопки-стрелки: Просмотр информации;
- G) Помощь: Просмотр информации о программе;
- H) Продолжение: Переход к выбранной программе. Как только программа выбрана, следуйте инструкциям на дисплее.

## ВКЛЮЧЕНИЕ

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

### A) БЫСТРЫЕ СТАРТ

Нажмите кнопку «START» для начала тренировки.

Счет времени, расстояния, калорий начинается с нуля или...

### B) ВЫБОР ПРОГРАММЫ

1. Выберете PRORAM и нажмите CONTINUE для подтверждения;
2. Следуйте указаниям на дисплее для завершения настройки программы;
3. По завершения настройки нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку.

## ОКОНЧАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

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

## ПРОГРАММЫ КОНСОЛИ ELEGANT

- 1) MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ): Позволяет регулировать скорость/угол наклона во время тренировки.
- 2) INTERVALS (ИНТЕРВАЛЫ): Автоматическое изменение уровня наклона во время тренировки. (Интервалы повторяются).

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Ур. 1	км/ч	0,8	5,1	2,4	5,1	2,4	5,1	2,4	5,6	2,4	5,6	2,4	5,6	2,4	5,9	2,4	5,9	2,4	5,9	2,4	5,9	2,4	5,6	2,4	5,6
	м/ч	0,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,2	1,5	3,5	1,5	3,5	1,5	3,5	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,7	1,5	3,5	1,5	3,5
Ур. 2	км/ч	0,8	5,9	3,2	5,9	3,2	5,9	3,2	6,4	3,2	6,4	3,2	6,4	3,2	6,7	3,2	6,7	3,2	6,7	3,2	6,7	3,2	6,4	3,2	6,4
	м/ч	0,5	3,7	2	3,7	2	3,7	2	4	2	4	2	4	2	4,2	2	4,2	2	4,2	2	4,2	2	4	2	4
Ур. 3	км/ч	0,8	6,7	3,5	6,7	3,5	6,7	3,5	7	3,5	7	3,5	7	3,5	7,4	3,5	7,4	3,5	7,4	3,5	7,4	3,5	7	3,5	7
	м/ч	0,5	4,2	2,2	4,2	2,2	4,2	2,2	4,4	2,2	4,4	2,2	4,4	2,2	4,6	2,2	4,6	2,2	4,6	2,2	4,6	2,2	4,4	2,2	4,4
Ур. 4	км/ч	0,8	7,4	4	7,4	4	7,4	4	7,7	4	7,7	4	7,7	4	8	4	8	4	8	4	8	4	7,7	4	7,7
	м/ч	0,5	4,6	2,5	4,6	2,5	4,6	2,5	4,8	2,5	4,8	2,5	4,8	2,5	5	2,5	5	2,5	5	2,5	5	2,5	4,8	2,5	4,8
Ур. 5	км/ч	0,8	7,8	4,8	7,8	4,8	7,8	4,8	8,2	4,8	8,2	4,8	8,2	4,8	8,5	4,8	8,5	4,8	8,5	4,8	8,5	4,8	8,2	4,8	8,2
	м/ч	0,5	4,9	3	4,9	3	4,9	3	5,1	3	5,1	3	5,1	3	5,3	3	5,3	3	5,3	3	5,3	3	5,1	3	5,1
Ур. 6	км/ч	0,8	8	5,6	8	5,6	8	5,6	8,3	5,6	8,3	5,6	8,3	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,3	5,6	8,3
	м/ч	0,5	5	3,5	5	3,5	5	3,5	5,2	3,5	5,2	3,5	5,2	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,2	3,5	5,2
Ур. 7	км/ч	0,8	8,5	5,6	8,5	5,6	8,5	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	8,8	5,6	9,3	5,6	9,3	5,6	9,3	5,6	9,3	5,6	8,8	5,6	8,8
	м/ч	0,5	5,3	3,5	5,3	3,5	5,3	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,5	3,5	5,8	3,5	5,8	3,5	5,8	3,5	5,8	3,5	5,5	3,5	5,5
Ур. 8	км/ч	0,8	9,3	5,6	9,3	5,6	9,3	5,6	9,6	5,6	9,6	5,6	9,6	5,6	10	5,6	10	5,6	10	5,6	10	5,6	9,6	5,6	9,6
	м/ч	0,5	5,8	3,5	5,8	3,5	5,8	3,5	6	3,5	6	3,5	6	3,5	6,3	3,5	6,3	3,5	6,3	3,5	6,3	3,5	6	3,5	6
Ур. 9	км/ч	0,8	9,6	6,4	9,6	6,4	9,6	6,4	10	6,4	10	6,4	10	6,4	10	6,4	10	6,4	10	6,4	10	6,4	10	6,4	10
	м/ч	0,5	6	4	6	4	6	4	6,3	4	6,3	4	6,3	4	6,5	4	6,5	4	6,5	4	6,5	4	6,3	4	6,3
Ур. 10	км/ч	0,8	10	7,2	10	7,2	10	7,2	11	7,2	11	7,2	11	7,2	11	7,2	11	7,2	11	7,2	11	7,2	11	7,2	11
	м/ч	0,5	6,5	4,5	6,5	4,5	6,5	4,5	6,7	4,5	6,7	4,5	6,7	4,5	7	4,5	7	4,5	7	4,5	7	4,5	6,7	4,5	6,7
Ур. 11	км/ч	0,8	11	8	11	8	11	8	12	8	12	8	12	8	12	8	12	8	12	8	12	8	12	8	12
	м/ч	0,5	7	5	7	5	7	5	7,2	5	7,2	5	7,2	5	7,5	5	7,5	5	7,5	5	7,5	5	7,2	5	7,2
Ур. 12	км/ч	0,8	12	8,8	12	8,8	12	8,8	12	8,8	12	8,8	12	8,8	13	8,8	13	8,8	13	8,8	13	8,8	12	8,8	12
	м/ч	0,5	7,5	5,5	7,5	5,5	7,5	5,5	7,7	5,5	7,7	5,5	7,7	5,5	8	5,5	8	5,5	8	5,5	8	5,5	7,7	5,5	7,7

Ур. 13	км/ч	0,8	13	8,5	13	8,5	13	8,8	13	8,8	13	8,8	13	8,8	14	8,8	14	8,8	14	8,8	14	8,8	13	8,8	13
	м/ч	0,5	8	5,5	8	5,5	8	5,5	8,2	5,5	8,2	5,5	8,2	5,5	8,5	5,5	8,5	5,5	8,5	5,5	8,5	5,5	8,2	5,5	8,2
Ур. 14	км/ч	0,8	14	9,6	14	9,6	14	9,6	14	9,6	14	9,6	14	9,6	14	9,6	14	9,6	14	9,6	14	9,6	14	9,6	14
	м/ч	0,5	8,5	6	8,5	6	8,5	6	8,7	6	8,7	6	8,7	6	9	6	9	6	9	6	9	6	8,7	6	8,7
Ур. 15	км/ч	0,8	14	9,6	14	9,6	14	9,6	15	9,6	15	9,6	15	9,6	15	9,6	15	9,6	15	9,6	15	9,6	15	9,6	15
	м/ч	0,5	9	6	9	6	9	6	9,2	6	9,2	6	9,2	6	9,5	6	9,5	6	9,5	6	9,5	6	9,2	6	9,2
Ур. 16	км/ч	0,8	15	9,6	15	9,6	15	9,6	16	9,6	16	9,6	16	9,6	16	9,6	16	9,6	16	9,6	16	9,6	16	9,6	16
	м/ч	0,5	9,5	6	9,5	6	9,5	6	9,7	6	9,7	6	9,7	6	10	6	10	6	10	6	10	6	9,7	6	9,7
Ур. 17	км/ч	0,8	16	10	16	10	16	10	16	10	16	10	16	10	17	10	17	10	17	10	17	10	16	10	16
	м/ч	0,5	10	6,5	10	6,5	10	6,5	10	6,5	10	6,5	10	6,5	11	6,5	11	6,5	11	6,5	11	6,5	10	6,5	10
Ур. 18	км/ч	0,8	17	10	17	10	17	10	17	10	17	10	17	10	18	10	18	10	18	10	18	10	17	10	17
	м/ч	0,5	11	6,5	11	6,5	11	6,5	11	6,5	11	6,5	11	6,5	11	6,5	11	6,5	11	6,5	11	6,5	11	6,5	11
Ур. 19	км/ч	0,8	18	11	18	11	18	11	18	11	18	11	18	11	18	11	18	11	18	11	18	11	18	11	18
	м/ч	0,5	11	7	11	7	11	7	11	7	11	7	11	7	12	7	12	7	12	7	12	7	11	7	11
Ур. 20	км/ч	0,8	18	11	18	11	18	11	19	11	19	11	19	11	19	11	19	11	19	11	19	11	19	11	19
	м/ч	0,5	12	7	12	7	12	7	12	7	12	7	12	7	12	7	12	7	12	7	12	7	12	7	12



3) WEIGHT LOSS (ПОТЕРЯ ВЕСА): Данная программа поможет вам сбросить лишний вес, тренировка построена на изменении скорости и угла наклона. Периодичность повторения интервалов – 30 секунд.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	Км/ч	1,6	2,4	3,2	2,4	2,4	1,6	1,6	4,0	2,4	2,4	3,2	3,2	4,0	3,2	2,4	1,6	3,2	3,2	2,4	1,6	3,2	3,5	3,2	2,4	2,4	
	Милья/ч	1,0	1,5	2,0	1,5	1,5	1,0	1,0	2,5	1,5	1,5	2,0	2,0	2,5	2,0	1,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	2,0	2,0	2,0	1,5	1,5	
	Наклон	0,0	0,0	0,0	1,0	1,5	2,0	2,0	0,0	1,5	1,5	1,0	1,5	0,5	1,0	1,5	2,5	1,0	1,0	2,0	2,5	1,0	1,0	0,5	0,0	0,0	
2	Км/ч	1,6	3,2	4,0	3,2	3,2	2,4	2,4	4,8	3,2	3,2	4,0	4,0	4,8	4,0	3,2	2,4	4,0	4,0	3,2	2,4	4,0	4,0	4,0	3,2	3,2	
	Милья/ч	1,0	2,0	2,5	2,0	2,0	1,5	1,5	3,0	2,0	2,0	2,5	2,5	3,0	2,5	2,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	2,5	2,5	2,5	2,0	2,0	
	Наклон	0,0	0,0	0,0	1,5	2,0	2,5	2,5	1,0	2,0	2,0	1,5	2,0	1,0	2,0	2,0	3,0	1,5	1,5	2,5	3,0	1,5	1,5	1,0	0,0	0,0	
3	Км/ч	1,6	4,0	4,8	4,0	4,0	3,2	3,2	5,6	4,0	4,0	4,8	4,8	5,6	4,8	4,0	3,2	4,8	4,8	4,0	3,2	4,8	4,8	4,8	4,0	4,0	
	Милья/ч	1,0	2,5	3,0	2,5	2,5	2,0	2,0	3,5	2,5	2,5	3,0	3,0	3,5	3,0	2,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,5	2,5
	Наклон	0,0	0,0	0,0	2,0	2,5	3,0	3,0	1,5	2,5	2,5	2,0	2,5	1,5	2,5	2,5	3,5	2,0	2,0	3,0	3,5	2,0	2,0	1,5	0,0	0,0	
4	Км/ч	1,6	4,8	5,6	4,8	4,8	4,0	4,0	6,4	4,8	4,8	5,6	5,6	6,4	5,6	4,8	4,0	5,6	5,6	4,8	4,0	5,6	5,6	5,6	4,8	4,8	
	Милья/ч	1,0	3,0	3,5	3,0	3,0	2,5	2,5	4,0	3,0	3,0	3,5	3,5	4,0	3,5	3,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	3,5	3,5	3,5	3,0	3,0	
	Наклон	0,0	0,0	0,0	2,5	3,0	3,5	3,5	2,0	3,5	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	3,5	4,0	2,5	2,5	3,5	4,0	2,5	2,5	2,0	0,0	0,0	
5	Км/ч	1,6	5,6	6,4	5,6	5,6	4,8	4,8	7,2	5,6	5,6	6,4	6,4	7,2	6,4	5,6	4,8	6,4	6,4	5,6	4,8	6,4	6,4	6,4	5,6	5,6	
	Милья/ч	1,0	3,5	4,0	3,5	3,5	3,0	3,0	4,5	3,5	3,5	4,0	4,0	4,5	4,0	3,5	3,0	4,0	4,0	3,5	3,0	4,0	4,0	4,0	3,5	3,5	
	Наклон	0,0	0,0	0,0	3,0	3,5	4,0	4,0	2,5	3,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3,5	4,5	3,0	3,0	4,0	4,5	3,0	3,0	2,5	0,0	0,0	
6	Км/ч	1,6	6,4	7,2	6,4	6,4	5,6	5,6	8,0	6,4	6,4	7,2	7,2	8,0	7,2	6,4	5,6	7,2	7,2	6,4	5,6	7,2	7,2	7,2	6,4	6,4	
	Милья/ч	1,0	4,0	4,5	4,0	4,0	3,5	3,5	5,0	4,0	4,0	4,5	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	4,5	4,5	4,0	3,5	4,5	4,5	4,5	4,0	4,0	
	Наклон	0,0	0,0	0,0	3,5	4,0	4,5	4,5	3,0	4,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	4,0	5,0	3,5	3,5	4,5	5,0	3,5	3,5	3,0	0,0	0,0	
7	Км/ч	1,6	7,2	8,0	7,2	7,2	6,4	6,4	8,8	7,2	7,2	8,0	8,0	8,8	8,0	7,2	6,4	8,0	8,0	7,2	6,4	8,0	8,0	7,2	7,2	7,2	
	Милья/ч	1,0	4,5	5,0	4,5	4,5	4,0	4,0	5,5	4,5	4,5	5,0	5,0	5,5	5,0	4,5	4,0	5,0	5,0	4,5	4,0	5,0	5,0	4,5	4,5	4,5	
	Наклон	0,0	0,0	0,0	4,0	4,5	5,0	5,0	3,5	4,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4,5	5,5	4,0	4,0	5,0	5,5	4,0	4,0	3,5	0,0	0,0	
8	Км/ч	1,6	8,0	8,8	8,0	8,0	7,2	7,2	9,6	8,0	8,0	8,8	8,8	9,6	8,8	8,0	7,2	8,8	8,8	8,0	7,2	8,8	8,8	8,0	8,0	8,0	
	Милья/ч	1,0	5,0	5,5	5,0	5,0	4,5	4,5	6,0	5,0	5,0	5,5	5,5	6,0	5,5	5,0	4,5	5,5	5,5	5,0	4,5	5,5	5,5	5,0	5,0	5,0	
	Наклон	0,0	0,0	0,0	4,5	5,0	5,5	5,5	4,0	5,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	5,0	6,0	4,5	4,5	5,5	6,0	4,5	4,5	4,0	0,0	0,0	
9	Км/ч	1,6	8,8	9,6	8,8	8,8	8,0	8,0	10,4	8,8	8,8	9,6	9,6	10,4	9,6	8,8	8,0	9,6	9,6	8,8	8,0	9,6	9,6	8,8	8,8	8,8	
	Милья/ч	1,0	5,5	6,0	5,5	5,5	5,0	5,0	6,5	5,5	5,5	6,0	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0	6,0	6,0	5,5	5,0	6,0	6,0	5,5	5,5	5,5	
	Наклон	0,0	0,0	0,0	5,0	5,5	6,0	6,0	4,5	5,5	5,5	4,5	5,5	4,5	5,5	5,5	6,5	5,0	5,0	6,0	6,5	5,0	5,0	4,5	0,0	0,0	
#	Км/ч	1,6	6,9	10,4	9,6	9,6	8,8	8,8	11,2	9,6	9,6	10,4	10,4	11,2	10,4	9,6	8,8	10,4	10,4	9,6	8,8	10,4	10,4	9,6	9,6	9,6	
	Милья/ч	1,0	6,0	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	7,0	6,0	6,0	6,5	6,5	7,0	6,5	6,0	5,5	6,5	6,5	6,0	5,5	6,5	6,5	6,0	6,0	6,0	
	Наклон	0,0	0,0	0,0	5,5	6,0	6,5	6,5	5,0	6,0	6,0	5,0	6,0	5,0	6,0	6,0	7,0	5,5	5,5	6,5	7,0	5,5	5,5	5,0	0,0	0,0	



4) **SPRINT 8** — это комплекс анаэробных упражнений с перемежающейся нагрузкой, призванный увеличить мышечную массу, развить скорость движений и стимулировать выделение гормона роста человека (HGH) в Вашем организме естественными средствами. Эффективность уменьшения жировой прослойки и наращивания мышечной массы с помощью образования HGH в результате тренировок и соблюдения правильной диеты описана Филом Кэмпбеллом (Phil Campbell), автором книги «На старт, внимание, марш: Синергетический фитнес» (Ready, Set, GO! SYNERGY FITNESS). Подробнее об этом новейшем подходе к фитнесу Вы можете узнать на сайте мистера Кэмпбелла [www.readysetgofitness.com](http://www.readysetgofitness.com).

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

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

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

НАЧИНАЮЩИЕ															
Уровень	1			2			3			4			5		
	М/ч	Км/ч	Наклон	М/ч	Км/ч	Наклон	М/ч	Км/ч	Наклон	М/ч	Км/ч	Наклон	М/ч	Км/ч	Наклон
Разогрев	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0
1	3,2	5,1	3	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	4,9	7,8	3
2	1,5	2,4	0	2	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4	0	3	4,8	0
3	3,2	5,1	3	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	4,9	7,8	3
4	1,5	2,4	0	2	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4	0	3	4,8	0
5	3,5	5,6	3	4	6,4	3	4,4	7	3	4,8	7,7	3	5,1	8,2	3
6	1,5	2,4	0	2	3,2	0	2,2	3,5	0	2,8	4	0	3	4,8	0
7	3,5	5,6	3	4	6,4	3	4,4	7	3	4,8	7,7	3	5,1	8,2	3
8	1,5	2,4	0	2	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4	0	3	4,8	0
9	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	5	8	3	5,3	8,5	3
10	1,5	2,4	0	2	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4	0	3	4,8	0
11	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	5	8	3	5,3	8,5	3

<b>12</b>	1,5	2,4	0	2	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4	0	3	4,8	0
<b>13</b>	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	5	8	3	5,3	8,5	3
<b>14</b>	1,5	2,4	0	2	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4	0	3	4,8	0
<b>15</b>	3,7	5,9	3	4,2	6,7	3	4,6	7,4	3	5	8	3	5,3	8,5	3
<b>Охлаж.</b>	1,5	2,4	0	2	3,2	0	2,2	3,5	0	2,5	4	0	3	4,8	0

**ПРОДОЛЖАЮЩИЕ**

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

**ПРОДВИНУТЫЕ**

Уровень	11			12			13			14			15		
	М/ч	Км/ч	Наклон	М/ч	Км/ч	Наклон	М/ч	Км/ч	Наклон	М/ч	Км/ч	Наклон	М/ч	Км/ч	Наклон
<b>Разогрев</b>	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0	0,5	0,8	0
<b>1</b>	7	11,2	5	7,5	12	5	8	12,8	5	8,5	13,6	5	9	14,4	5
<b>2</b>	5	8	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6	9,6	0	6	9,6	0
<b>3</b>	7	11,2	5	7,5	12	5	8	12,8	5	8,5	13,6	5	9	14,4	5
<b>4</b>	5	8	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6	9,6	0	6	9,6	0
<b>5</b>	7,2	11,5	5	7,7	12,3	5	8,2	13,1	5	8,7	13,9	5	9,2	14,7	5
<b>6</b>	5	8	0	5,5	8,8	0	5,5	8,8	0	6	9,6	0	6	9,6	0

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

**ЭКСПЕРТ**

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

5) FIT TEST (Фит-тест). Тест Геркина.

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

пульса испытуемого, поэтому рекомендуется использование телеметрического нагрудного датчика.

Тренировка состоит из следующих этапов:

- Разогрев: продолжительность 3 минуты, скорость – 4,8 км/ч., угол наклона – 0%;
- Этап 1: В три минуты беговая дорожка изменит скорость до 7,2 км/ч. Настоящая тренировка начинается с отметки 7,2 км/ч.;
- Этап 2: Через минуту угол наклона достигнет 2%;
- Этап 3: Еще через минуту, скорость достигнет 8 км/ч.;
- Этап 4-15: Каждую последующую минуту угол наклона будет увеличиваться на 2%, скорость будет увеличиваться на 0,8 км/ч. Как только пульс пользователя достигнет целевой зоны, и в течение 15 секунд он остается стабильным, тренировка будет продолжаться при набранном темпе;
- Охлаждение: Тренировка завершается если уровень целевого пульса пользователя будет не стабилен в пределах 15 секунд. Затем начнется программа охлаждения.

Нормы (VO2 max):

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

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

**ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ:**

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

- 6) 5K: Программы фиксированной нагрузки для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы через имитацию бега по холмам на расстояние 5 км.;
- 7) 10K: Программы фиксированной нагрузки для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы через имитацию бега по холмам на расстояние 10 км.;
- 8) Calories (Калории): Программа позволяет установить определенное количество калорий, которое вы хотели бы потратить во время тренировки. Увеличение количества калорий влияет на продолжительность тренировки. Время тренировки будет отображаться в правом нижнем углу экрана;
- 9) Distance (Расстояние): Программа позволяет установить определенное расстояние, которое вы хотели бы преодолеть во время тренировки. Увеличение дистанции влияет на продолжительность тренировки. Время тренировки будет отображаться в правом нижнем углу экрана.

## ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ

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

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

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

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

**Примечание:**

- Пульс устанавливается с интервалом 5 уд./мин.;
- На светодиодном дисплее будет отражаться ваш пульс на протяжении всей тренировки. Допускаются отклонения ЧСС +/- 2, если уровень вашего пульса ниже либо выше указанного, на дисплее появится соответствующая информация. Информация об уровне ЧСС обновляется каждые 5 секунд;
- Программа начнет работу на 1 уровне сопротивления только после 4-минутного разогрева;
- После 4 минут уровень сопротивления будет изменяться автоматически. Чтобы привести уровень ЧСС в ваш установленный интервал;
- Если уровень пульса не определяется, сопротивление изменяться не будет;
- Если уровень пульса выше на 25 уд./мин. Установленного, программа автоматически завершит тренировку.



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

1. Выберите VIRTUAL ACTIVE и нажмите CONTINUE для подтверждения;
2. Выберите одно из направлений и нажмите CONTINUE;
3. Следуйте инструкциям на экране для завершения настройки;
4. По завершению установки нажмите кнопку START и начинайте тренировку:
  - Во время тренировки угол наклона будет изменяться в зависимости от рельефа виртуального

ландшафта;

- Величина угла наклона зависит от параметра, установленного вами значения;
- Скорость будет неизменной до тех пор, пока вы не увеличите/уменьшите ее.

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

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

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Назначение	домашнее
Тип	электрическая
Рама	высокопрочная сталь (Heavy Gouge Steel Welded)
Скорость	0.8 - 20 км./ч.
Двигатель	2.75 л.с. (Cambridge Motor Works™)
Пиковая мощность двигателя	4.25 л.с.
Беговое полотно	двухслойное 2.2 мм.
Размер бегового полотна	145*51 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 15%
Дека	25.4 мм. Silicon Wax™
Система амортизации	Ultra Zone™ с использованием разноплотных эластомеров
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник (передатчик в комплекте)
Консоль	10-ти дюймовый полноцветный LCD дисплей
Показания консоли	профиль, скорость, время, дистанция, калории, пульс, макс. пульс, угол наклона, метаболические ед-цы, Ватты
Кол-во программ	13 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, интервалы, снижение веса, фитнес тест, 5 км., 10 км., Sprint 8™, 2 целевые (калории и дистанция), 4 пульсозависимые
Специальные программные возможности	виртуальный ландшафт Virtual Active™ (2 предустановленных видео)
Мультимедиа	встроенные динамики
Интеграция	USB (обновление ПО, зарядка различных гаджетов силой тока до 1 Ампера), виртуальный ландшафт Passport™ Ready
Многоязычный интерфейс	нет
Вентилятор	нет
Складывание	есть (ControlledDrop™)
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	102*110*183 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	201*110*160 см.
Вес нетто	122 кг.
Макс. вес пользователя	170 кг.



Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	КНР

Поставщик: ООО «Неотрен», 115201 Россия, Москва, Каширский проезд, д.17 стр.9,

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

*\*Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: C160122, 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](http://www.neotren.ru)

Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Неотрен» [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

### **ВНИМАНИЕ!**

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

