

SPIRIT



СТ 900 Беговая дорожка

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Перед началом работы с новой беговой дорожкой внимательно прочитайте все руководство.

СОДЕРЖАНИЕ

Важные инструкции по безопасности.....	2
Важная электрическая информация.....	4
Важные инструкции по эксплуатации.....	5
Инструкция по сборке.....	6
Функции консоли.....	13
Использование датчика учета сердечного ритма.....	26
Общее техническое обслуживание.....	27
Решение проблем.....	30
Развернутая схема.....	31

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ- Перед использованием этого устройства прочитайте все инструкции.

ОПАСНО - Чтобы снизить риск поражения электрическим током, отсоединяйте беговую дорожку от электрической розетки перед чисткой и / или обслуживанием.

ВНИМАНИЕ - Чтобы снизить риск ожогов, пожара, поражения электрическим током или травм, установите беговую дорожку на ровную поверхность с доступом к заземленной розетке с напряжением 230 вольт.

Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными. При выполнении упражнений может произойти серьезная травма или смерть. Если вы чувствуете слабость немедленно прекратите тренировку.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДЛИННИТЕЛЬ, ЕСЛИ ОН НЕ 1 1m m². РЕКОМЕНДУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ УДЛИННИТЕЛЬ С ОДНИМ ВЫХОДОМ ДЛЯ ПОДКЛЮЧЕНИЯ. Беговая дорожка должна быть единственным прибором в цепи, в которую она подключена.

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ МОДЕРНИЗИРОВАТЬ ВИЛКУ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДРУГИЕ АДАПТЕРЫ ИЛИ КАК-ЛИБО ИЗМЕНИТЬ РОЗЕТКУ. Может возникнуть серьезная опасность замыкания или пожара, что может привести к сбоям в работе компьютера.

- ✓ Не используйте беговую дорожку на мягком, плюшевом или ковровом покрытии. Это может привести к повреждению покрытия и беговой дорожки.
- ✓ Следите, чтобы дети находились подальше от беговой дорожки. Есть очевидные точки пинча и другие места в оборудовании, которые могут нанести вред.
- ✓ Держите руки подальше от всех движущихся частей.
- ✓ Никогда не используйте беговую дорожку, если она имеет поврежденный шнур или вилку. Если беговая дорожка работает некорректно, обратитесь к дилеру.
- ✓ Следите, чтобы шнур находился подальше от нагретых поверхностей.
- ✓ Не используйте оборудование, где используются аэрозольные распыляемые продукты или где есть большое содержание кислорода. Искры от двигателя могут воспламенить очень газообразную среду.
- ✓ Никогда не бросайте и не вставляйте какие-либо предметы в отверстия.
- ✓ Не используйте оборудование на открытом воздухе.
- ✓ Чтобы отключить дорожку, поверните все органы управления в положение выключения, а затем выньте вилку из розетки.
- ✓ Не пытайтесь использовать беговую дорожку для любых целей, кроме как для целей, которым она предназначена.
- ✓ Ручные импульсные датчики не являются медицинскими устройствами. На точность показаний частоты сердечных сокращений могут влиять различные факторы, включая движение пользователя. Импульсные датчики предназначены только для определения тенденций сердечного ритма в целом во время физических упражнений
- ✓ Во время тренировки одевайте надлежащую обувь. Высокие каблуки,

классические туфли, сандалии или босые ноги не подходят для занятий на беговой дорожке. Качественная спортивная обувь поможет избежать усталости ног.

v Данное устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или отсутствием опыта и знаний, если только им не был предоставлен надзор или инструкция относительно использования тренажера лицом, ответственным за их безопасность ,

v Данное устройство может использоваться детьми в возрасте от 8 лет и старше и лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или отсутствием опыта и знаний, если им был предоставлен надзор или инструкция по использованию прибора безопасным способом и им разъяснена возможная опасность. Дети не должны играть с оборудованием и без присмотра не должны чистить и обслуживать тренажер.

v Следите, чтобы дети не играли с оборудованием.

v «ВНИМАНИЕ! Системы мониторинга сердечного ритма могут быть неточными. При выполнении упражнений может произойти серьезная травма или смерть. Если вы почувствуете слабость сразу прекратите тренировку.

v Используйте оригинальные запасные части при обслуживании оборудования, это позволит безопасно использовать беговую дорожку

v Обращаем внимание что шумовая эмиссия под нагрузкой выше, чем без нагрузки.

v Не пытайтесь заменить какую-либо деталь самостоятельно, это может повредить оборудование или вывести его из строя.

v В условиях, когда тренажер работает с 8 км / ч без нагрузки, уровень звукового давления (дБ) <70 дБ. Шум при нагрузке выше, чем без нагрузки.

После окончания занятий на оборудовании отключайте шнур питания, чтобы предотвратить несанкционированную работу беговой дорожки.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ - ДУМАЙТЕ О ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ!

ВАЖНЫЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ИНСТРУКЦИИ

ВНИМАНИЕ!

НИКОГДА не используйте RCD - Residual Current Device / устройство остаточного тока / (U.S. ver. = GFCI) - сетевую розетку с этой беговой дорожкой. Как и в случае любого устройства с большим двигателем, RCD / GFCI часто срабатывает. Проложите сетевой шнур от любой движущейся части беговой дорожки, включая механизм подъема и транспортные колеса.

НИКОГДА не снимайте крышку без предварительного отсоединения от сети переменного тока. Если напряжение в сети изменяется на десять процентов (10%) или более, это может повлиять на работу вашей беговой дорожки. Эти условия не покрываются гарантией. Если вы подозреваете, что напряжение низкое, обратитесь в местную энергетическую компанию или к лицензированному электрику для тестирования сети.

НИКОГДА не подвергайте эту беговую дорожку воздействию дождя или влаги. Этот продукт НЕ предназначен для использования на открытом воздухе, возле бассейна, в спа-салоне или в любой другой среде с высокой влажностью. Рабочая температура составляет 40 градусов по Цельсию, а влажность 95%, без конденсации (на поверхности не образуется капли воды).

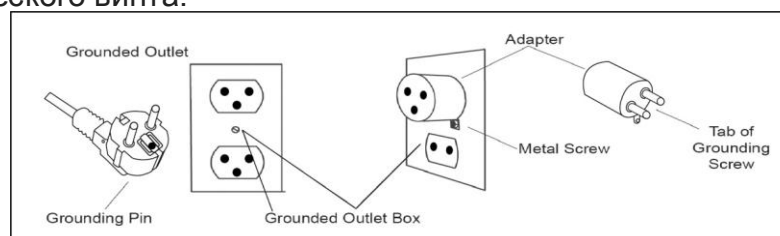
Автоматические выключатели: Некоторые выключатели не рассчитаны на высокие пусковые токи, которые могут возникать при первом включении беговой дорожки или даже при нормальном ее использовании. Если ваша беговая дорожка выбивает предохранитель (даже если это правильный номинальный ток, а беговая дорожка - единственный прибор на цепи), а сам автоматический выключатель на беговой дорожке не отключается, вам нужно будет заменить предохранитель на более мощный. Это не гарантийный дефект дорожки. Это условие, которое мы, как производители, не имеем возможности контролировать. Замена предохранителя возможна через большинство магазинов электроснабжения.

ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Этот продукт должен быть заземлен. Когда электрическая система беговой дорожки неисправна или поломана, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления электрическому току, что снижает риск поражения электрическим током. Данный тренажер оснащен шнуром, имеющим штепсель заземления оборудования. Штепсель должен быть подключен к соответствующей розетке, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми местными правилами и постановлениями.

ОПАСНО - Неправильное подключение заземляющего проводника тренажера может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или военнослужащим, если у вас есть сомнения относительно правильности заземления оборудования. Не изменяйте вилку, поставляемую с изделием, если она не подходит к розетке, обратитесь к квалифицированному электрику.

Этот продукт предназначен для использования в номинальной цепи с напряжением 230 В и имеет штепсельную вилку заземления, которая выглядит как вилка, показанная ниже. Для подключения вилки к 2-полюсной розетке, как показано ниже, может использоваться временный адаптер, который выглядит как адаптер, показанный ниже, если у вас нет правильно заземленной розетки. Временный адаптер следует использовать только до тех пор, пока квалифицированный электрик не сможет установить правильно заземленную розетку (см. рис. ниже). Всякий раз, когда используется адаптер, он должен быть прикреплен на месте с помощью металлического винта.



ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

- НИКОГДА не используйте эту беговую дорожку без прочтения и полного понимания результатов любых операционных изменений, которые вы запрашиваете с компьютера.
- Вы должны понимать, что изменения скорости и наклона не происходят сиюминутно. Установите желаемую скорость на компьютерную консоль и отпустите кнопку регулировки. Компьютер будет подчиняться команде постепенно.
- НИКОГДА не используйте беговую дорожку во время грозы. В вашем бытовом электропитании могут возникнуть перепады напряжения, которые могут повредить компоненты беговой дорожки.
- Соблюдайте осторожность, занимаясь чем-либо другим во время ходьбы по беговой дорожке; например, если вы смотрите телевизор, читаете и т. д. Эти отвлекающие факторы могут привести к потере баланса или отклонения от ходьбы в центре пояса; что может привести к серьезным травмам.
- НИКОГДА не устанавливайте и не демонтируйте беговую дорожку во время движения полотна.
- Всегда держитесь за поручень или ручку, выполняя контрольные изменения (наклон, скорость и т. д.).
- Не используйте чрезмерное давление на консольные клавиши управления. Они точно настроены на правильное функционирование с малым давлением пальца. Нажатие сильнее не заставит устройство работать быстрее или медленнее. Если вы чувствуете, что кнопки не работают должным образом при нормальном давлении, обратитесь к вашему дилеру.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

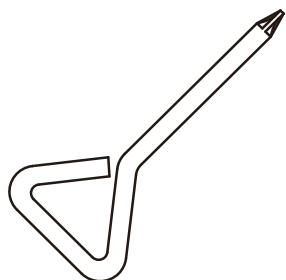
РАСПАКОВКА

1. Разрежьте ремни и откройте коробку.

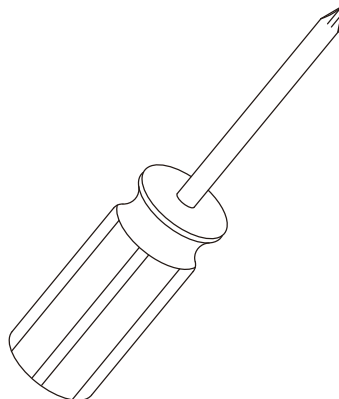
2. Найдите пакет с комплектующими. Все комплектующие разделены на четыре этапа. Сначала извлеките инструменты. Разложите комплектующие для каждого шага сборки отдельно, чтобы использовать их по мере необходимости и избежать путаницы во время сборки.

Числа в инструкциях, которые указаны в скобках (#), являются номером позиции из схемы сборки и даны для информации.

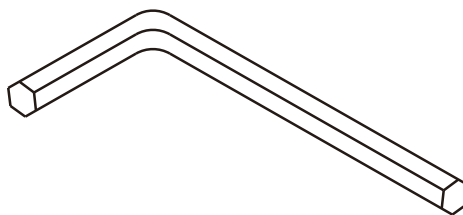
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ



#112. Отвертка (1 шт)

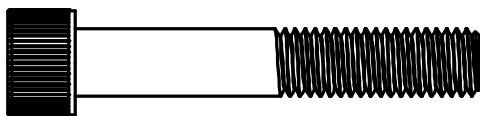


#111. Отвертка (1 шт)

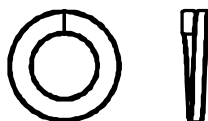


#110. M8 L Ключ (1 шт)

ШАГ 1

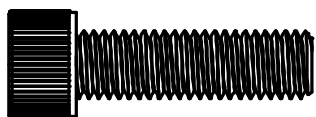


#65 - M10 × 60mm
Болт
(10 шт)

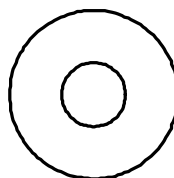


#79 - Ø10 × 2Т
Мягкая шайба
(10 шт)

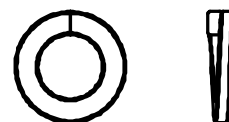
ШАГ 2



#63 - M10 × 35mm Болт
(6 шт)



#74 - Ø3/8" × 25 × 3Т
Плоская шайба
(6 шт)



#79 - Ø10 × 2Т
Мягкая шайба
(6шт)

ШАГ 3



#68 - M5×12mm Винт
(8 шт)

ШАГ 4



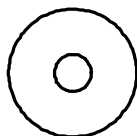
#68 - M5 × 12mm
Винт (4шт)



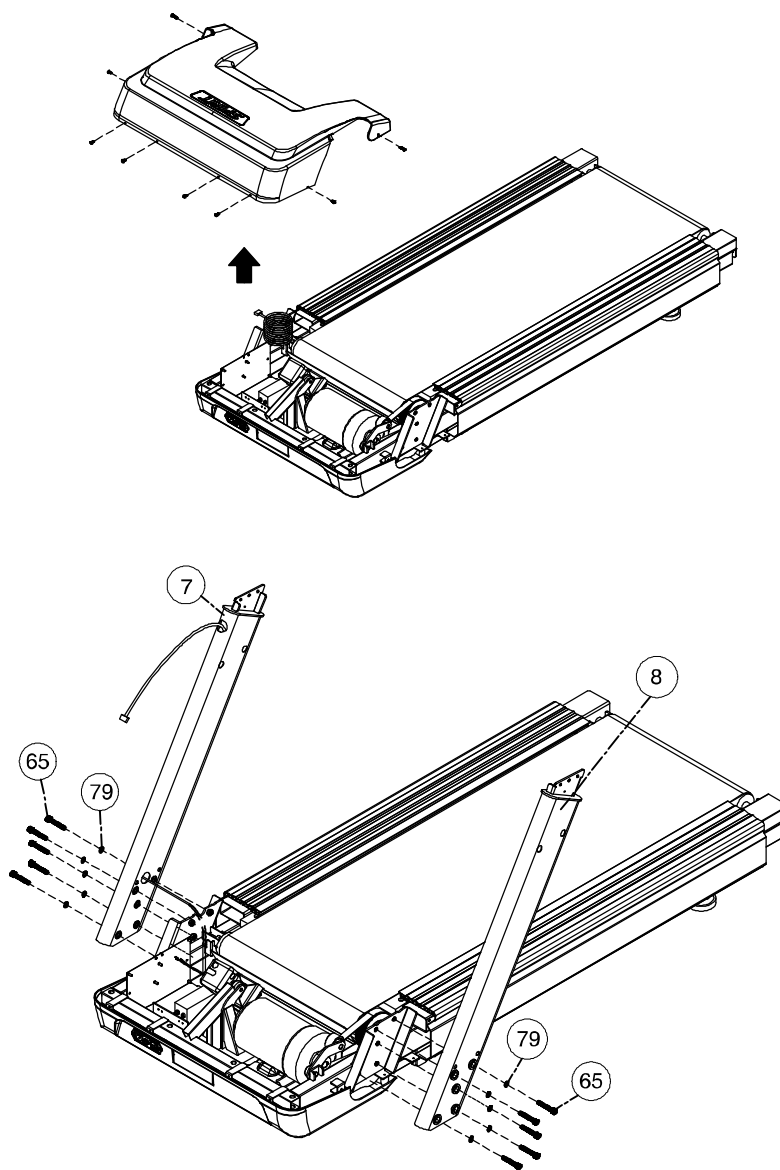
#69 - M5 × 25m/m
Винт
(2 шт)



#83- 3.5 × 12m/m
Металлический винт
(18 шт)

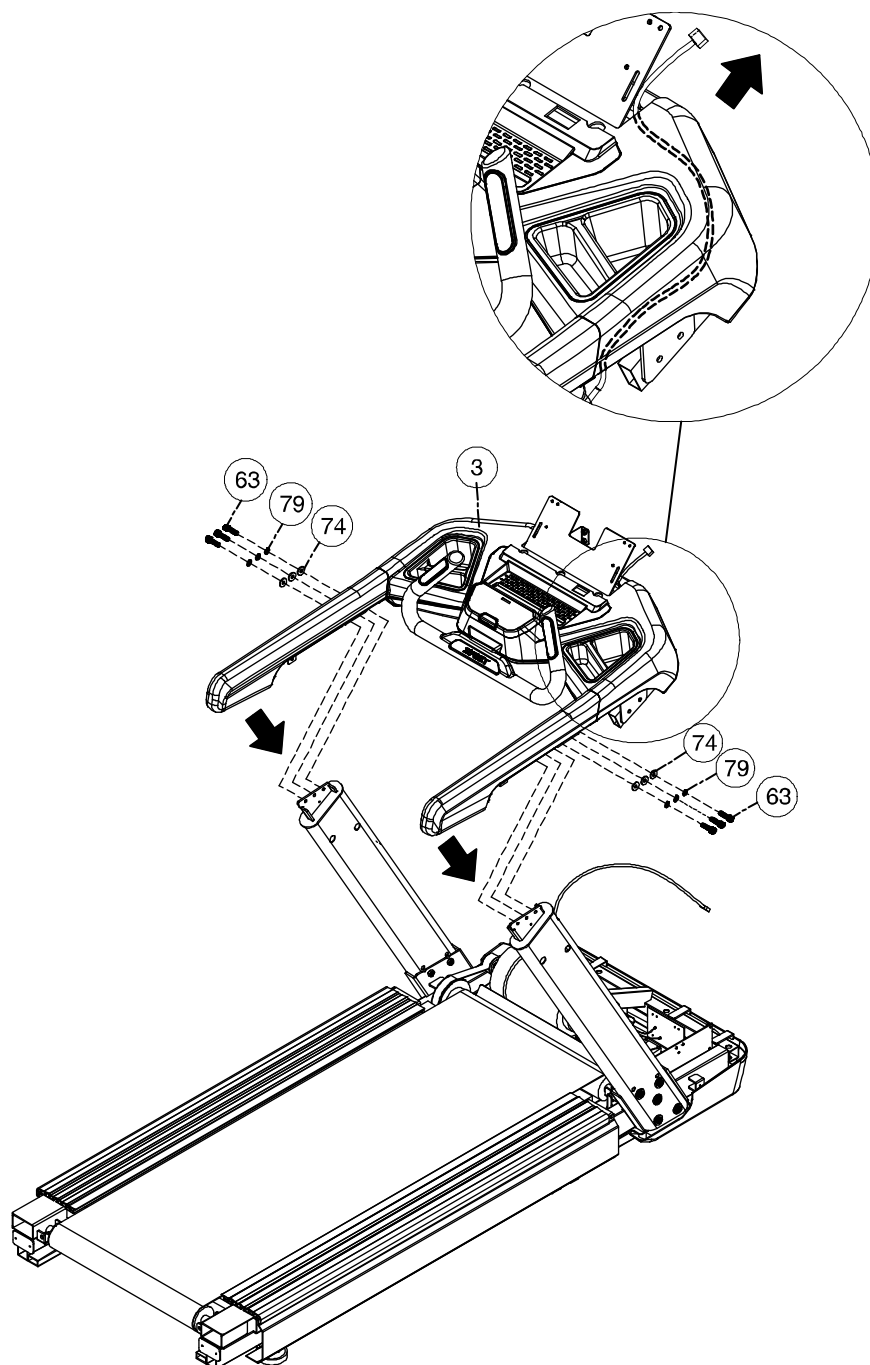


#75 - Ø5.5 × Ø19 × 1.5Т
Плоская шайба
(8 шт)



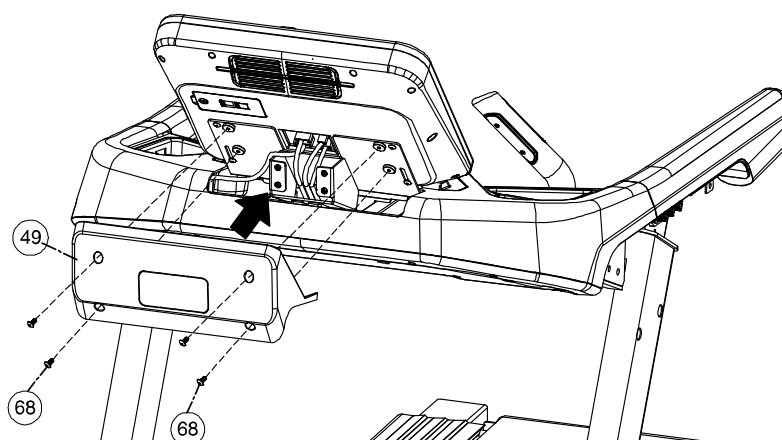
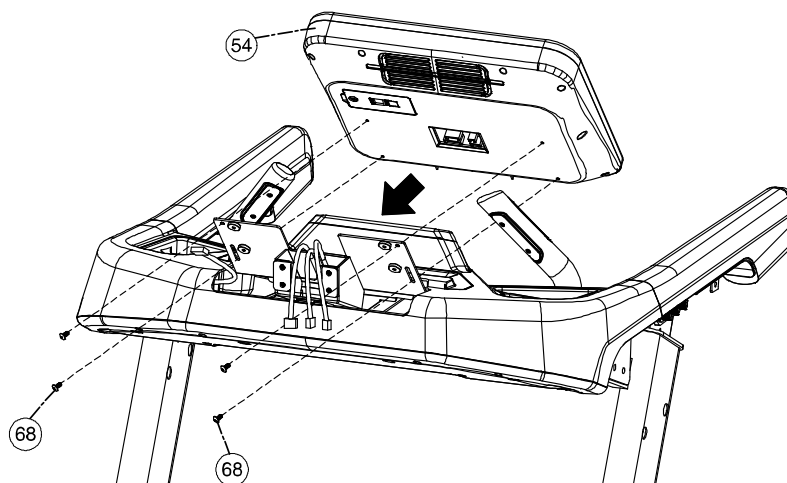
ШАГ 1

1. Ослабьте 8 винтов, удерживающих крышку двигателя (37), и снимите крышку.
2. Размотайте жгут проводов и проведите провода через правую стойку (7).
3. Используйте 5 болтов (65) и 5 блокировочную шайбу (79), чтобы прикрепить правую стойку, (7) к главной раме (1). Не зажимайте провода. Не затягивайте крепежи.
4. Используйте 5 болтов (65) и 5 блокировочных шайб (79), чтобы прикрепить левую стойку (8) к главной раме (1). Не затягивайте крепежи.



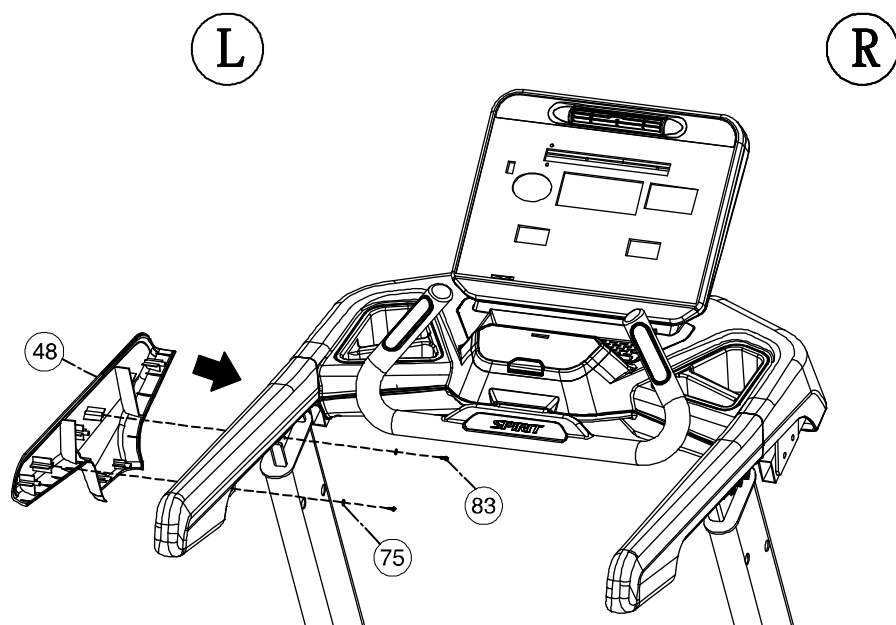
ШАГ 2

1. Закрепите главную панель (3) на стойки с помощью 6 болтов (63), 6 блокировочных шайб (79) и 6 плоских шайб (74).
2. Запустите жгут проводов через главную панель (3), как показано на рисунке.
3. Затяните все болты и шайбы на обеих стойках (7 и 8), а также затяните все крепежи с предыдущего шага.



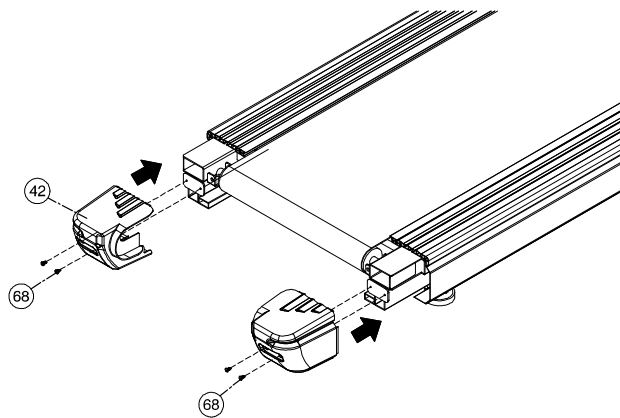
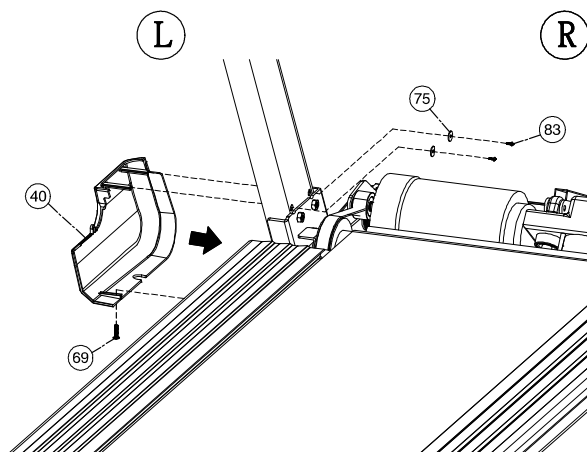
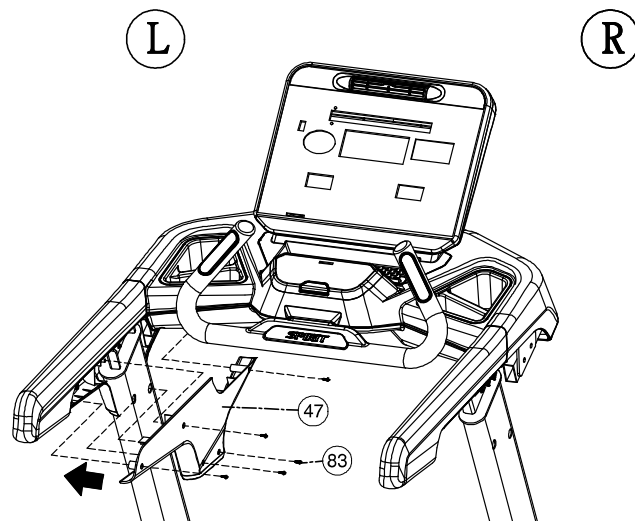
ШАГ 3

1. Провода должны находиться вдали от консольного монтажного кронштейна.
2. Установите консоль (54) и закрепите ее 4 болтами (68).
3. Подключите жгут проводов к консоли (54).
4. Прикрепите крышку кронштейна консоли (49) к главной панели, используя 4 болта (68).



ШАГ 4

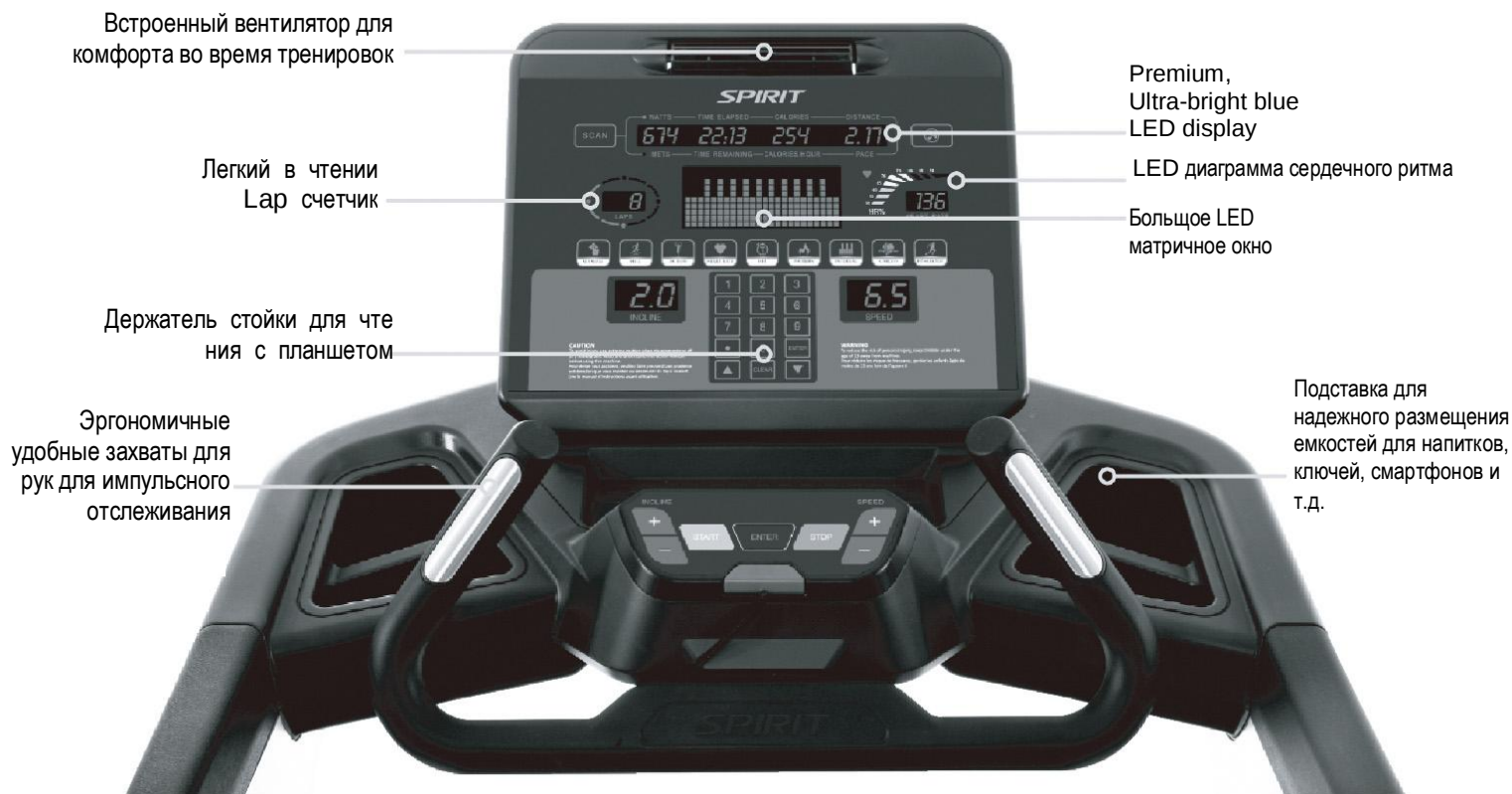
1. Прикрепите левую внутреннюю крышку (48) к главной панели с помощью 2 винтов (83) и 2 плоских шайб (75).



ШАГ 4

2. Прикрепите левую внутреннюю крышку (47) к главной панели, используя 5 винтов (83).
3. Прикрепите левую нижнюю крышку (40) к главной раме (1) с помощью 2 винтов (83), 2 плоских шайб (75) и 1 длинного винта (69).
4. Прикрепите левую заглушку (42) к главной раме (1) с помощью 2 винтов (68).
5. Повторите установку, чтобы установить правые боковые крышки (45, 46, 39, 41).
6. Установите на место крышку двигателя (37) с помощью болтов, снятых на шаге 1.

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

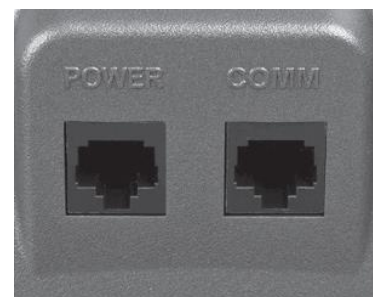


ВКЛЮЧЕНИЕ

Включите беговую дорожку, вставив вилку в соответствующую настенную розетку, затем включите выключатель питания, расположенный спереди беговой дорожки под капотом двигателя. Убедитесь, что установлен ключ безопасности, так как беговая дорожка не включается без него. Когда переключатель питания включен, на включения питания пульта беговой дорожки понадобится 10 секунд. Затем консоль войдет в режим ожидания, что является отправной точкой для работы.

СВОЙСТВА СИСТЕМЫ C-SAFE

Ваша консоль оснащена функцией C-SAFE. Порт питания (POWER) может использоваться для питания аудио-видео системы с дистанционным управлением путем подключения кабеля от пульта дистанционного управления к порту питания на задней панели консоли. Порт связи (COMM) может использоваться для взаимодействия с приложениями для фитнеса



БЫСТРЫЙ СТАРТ

- Нажмите любую клавишу, чтобы разбудить дисплей, если он еще не включен.
- Нажмите кнопку «START», чтобы начать движение полотна со скоростью 0,5 миль / ч // 0,8 км / ч, а затем отрегулируйте желаемую скорость с помощью клавиш «SPEED +/-» или набрав требуемую скорость на цифровой клавиатуре. После выбора желаемого, нажмите «ENTER».
- Чтобы остановить беговую дорожку, нажмите и отпустите кнопку «STOP».

PAUSE/STOP/RESET // ПАУЗА/СТОП/СБРОС

Когда беговая дорожка работает, функция паузы может быть использована, нажав красную кнопку «STOP» один раз. Это медленно замедлит движение беговой дорожки до остановки. Наклон также будет идти до нуля. Когда тренажер будет находиться в режиме паузы показания времени, расстояния и калорий будут сохраняться. Через 5 минут дисплей будет сброшен и вернется к начальному экрану.

- Чтобы возобновить упражнение в режиме паузы, нажмите клавишу «START». Скорость и наклон вернуться к прежним настройкам.
- Дважды нажмите кнопку «STOP», и отобразится програма. Если в третий раз нажать кнопку «STOP», консоль вернется в режим ожидания (начальный экран).
- Если кнопка «STOP» удерживается более трех секунд, данные консоли будут сброшены.
- Когда вы устанавливаете данные, такие как возраст и время, во время установки программы, каждое нажатие клавишу «STOP», может вернуть вас на один шаг назад.

НАКЛОН

Наклон можно регулировать в любое время после начала движения полотна.

- Нажмите и удерживайте кнопки «INCLINE+/-», для достижения желаемого уровня наклона.
- При настройке на дисплее будут отображаться значение наклона в процентах от уровня (аналогично классу дороги).

ТОЧЕЧНЫЙ МАТРИЧНЫЙ ЭКРАН

Десять строк точек отображают каждый уровень тренировки в ручном режиме. Точки показывают только приблизительный уровень (скорость / наклон) нагрузки. Они не обязательно указывают конкретные данные, а только приблизительный процент для сравнения уровней интенсивности. В ручном режиме окно матрицы скорости / наклона будет создавать профиль «изображение», поскольку значения изменяются во время тренировки. Есть двадцать четыре столбца отображаемые во время тренировки. 24 столбца разделены на 1/24-й от общего времени программы. Когда время отсчитывается от нуля (как при быстром запуске), каждый столбец представляет 1 минуту.

0.4 KM (1/4 MILE) ТРЕК

1/4-мильная дорожка (0,4 км) и счетчик колений расположены слева от окна точечной матрицы. Мигающая точка указывает на ваши достижения В центре трека для справки имеется счетчик кругов.

ОСОБЕННОСТИ УЧЕТА СЕРДЕЧНОГО РИТМА

В окне Pulse (Heart Rate) будет отображаться текущая частота сердечных сокращений в ударах в минуту во время тренировки.

Вы должны использовать как левый, так и правый датчики из нержавеющей стали, чтобы получить данные своего пульса. Значения импульсов отображаются каждый раз, когда компьютер принимает сигнал ручного импульса. Вы можете использовать функцию Grip Pulse в режиме контроля пульса. ST900 также будет получать беспроводные передатчики частоты сердечных сокращений, совместимые с Polar, включая кодированные передачи.

ГРАФИК СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Отображает графическое представление частоты сердечных сокращений в процентах от предполагаемой максимальной частоты сердечных сокращений. Когда вы вводите свой возраст во время программирования, консоль рассчитает максимальную частоту сердечных сокращений, а затем загорится график, чтобы показать процент предполагаемой максимальной частоты сердечных сокращений, которую вы в настоящее время достигаете.

ОКНО СООБЩЕНИЙ НА ДИСПЛЕЕ

Отображает сообщения, которые помогут вам в процессе программирования. Во время занятий в окне сообщения отображаются данные тренировки.

ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Spirit Fitness CT900 предлагает различные варианты программ упражнений на выбор: manual (ручная)- это четыре предустановленных программы (Hill, Fat Burn, Cardio, Interval), 5K Run, Heart Rate Control, High Intensity Interval Training (HIIT), и Nine Fitness Testing Protocols: Gerkin, WFI, Army (pft), Navy (prt), Air Force (prt), Marines (pft), Law Enforcement (peb), U.S. Coast Guard и U.K. Chester Fireman (Performance & Prediction protocols). Более конкретную информацию см.стр.16.

Выбор и запуск предустановленной программы

1. Выберите предварительно запрограммированную программную клавишу, затем нажмите «ENTER», чтобы начать настройку программы используя ваши персональные данные, или просто нажмите клавишу «START», чтобы запустить программу с настройками по умолчанию.
2. После выбора программы и нажатия клавиши ввода, чтобы установить персональные данные, в окне сообщений вам будут предложены настройки, начиная со времени. Значение времени по умолчанию 20 минут, но вы можете нажать «ENTER», чтобы принять или изменить его, используя клавиши клавиатуры или «UP / DOWN», а затем просто нажать «ENTER», чтобы перейти к следующему шагу
3. В окне сообщений теперь будет мигать значение, указывающее ваш возраст. Ввод правильного возраста повлияет на точность диаграммы шкалы сердечных сокращений, а также для программ HR (сердечного ритма). Используйте клавиатуру или клавиши «UP» / «DOWN» для настройки, а затем нажмите «ENTER».
4. В окне сообщений теперь будет мигать значение, указывающее ваш вес. Ввод правильного веса тела влияет на точность считывания калорий. Используйте клавиатуру или клавиши «UP» / «DOWN» для настройки, а затем нажмите «ENTER».
5. Теперь окно сообщений будет мигать, показывая заданную максимальную скорость выбранной программы. Используйте клавиатуру или клавиши «UP» / «DOWN» для настройки, а затем нажмите «ENTER». Каждая программа имеет различные изменения скорости; это позволяет ограничить максимальную скорость, которую программа достигнет во время тренировки.
6. Теперь нажмите клавишу «START», чтобы начать тренировку, или кнопку «Стоп», чтобы вернуться к предыдущему экрану.
7. Начинается 3-минутная разминка. Вы можете нажать кнопку «START», чтобы обойти это и перейти прямо к тренировке. Во время разминки начнется обратный отсчет времени в течении 3 минут.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ УСТАНОВКИ SPEED / INCLINE (СКОРОСТИ / НАКЛОНА)

Предварительно заданные уровни скорости и наклона показаны в приведенной ниже таблице. Номера скорости, показанные на диаграмме, указывают процент от максимальной скорости программы. Например, первая скорость - установка для P1 (Program 1, Hill)/ (Программа 1, Холм) показывает номер 20. Это означает, что этот сегмент программы будет иметь скорость, которая составляет 20% от максимальной скорости для программы (пользователь устанавливает максимальную скорость в описанной выше процедуре). Если пользователь устанавливает максимальную скорость до 10 миль/ч // 16 км/ч, тогда первый сегмент будет составлять 2 мили/ч // 3,2 км/ч. Вы заметите, что сегмент 12 показывает 100, что означает, что скорость будет установлена на 100% от 10 миль/ч // 16 км/ч или просто 10 миль/ч // 16 км/ч.

P1= ХОЛМ; P2= ЖИРОСЖИГАЮЩАЯ ТРЕНИРОВКА; P3= КАРДИО; P4= ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Програ мма	Сегме нт	Разогрев			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Восстано вление		
P1	Скор ость	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	80	70	80	80	100	100	70	80	80	70	70	80	80	70	60	60	50	40	30	20
	Накло н	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0
P2	Скор ость	20	30	40	50	60	60	70	80	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	70	60	50	40	30	20
	Накло н	0	0	0	0	1	2	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0
P3	Скор ость	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	70	100	70	80	60	60	50	40	30	20
	Накло н	0	0	0	0	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	3	1	1	0	0	0	0
P4	Скор ость	20	30	40	50	60	60	70	80	100	60	60	70	80	100	60	70	100	60	70	100	60	70	80	70	60	60	50	40	30	20
	Накло н	0	0	0	0	1	2	3	5	6	2	3	5	6	7	2	3	7	2	3	8	2	3	5	4	3	1	0	0	0	0

ПРОГРАММА HIIT

Программа HIIT, или программа интенсивного интервала обучения, использует последнюю тенденцию в фитнесе.

Во время программы вы выполняете короткие всплески интенсивного спринта, а затем короткий периоды отдыха. HIIT - полностью настраиваемая программа с интервальной тренировкой. Вы сами можете ввести количество интервалов. Время каждого интервала обозначается как Sprint и Rest и подразумевает определенные периоды и интенсивность работы на каждом уровне.

1. Нажмите клавишу HIIT, а затем «ENTER». В окне сообщений будет предложено ввести свой возраст. Вы можете ввести свой возраст, используя клавиши «UP» / «DOWN» или цифровую клавиатуру, затем нажмите клавишу «ENTER», чтобы принять эти данные и перейти к следующему экрану.

2. Теперь вас попросят ввести свой вес. Вы можете отрегулировать вес с помощью клавиш «UP» / «DOWN» или цифровой клавиатуры, затем нажмите «ENTER» для продолжения.

3. Затем вас попросят указать количество интервалов, которые вы хотите сделать. Значение по умолчанию - 10, а диапазон - от 3 до 15. Один интервал равен 1 Sprint /Спринту и 1 Rest/Отдыху .

4. Далее вводится интервал времени. Окно сообщений показывает: Sprint: 30 |Rest: 30. Время Sprint будет мигать. Вы можете использовать клавиши + - для настройки времени Sprint с 30 до 60 секунд, затем нажмите «ENTER». Время для периода отдыха будет мигать, и вы можете отрегулировать время с помощью клавиш + - и нажать «ENTER» В окне сообщений отобразится общее время программы.

5. В окне сообщений теперь отображается SPRINT SPD 6.0 MPH / 9.6 км/ч. Используйте

клавиши «UP» / «DOWN», чтобы отрегулировать желаемую скорость спринта, и нажмите «ENTER».

6. В окне сообщений теперь отображается REST SPEED 3.0 MPH / 4.8 км/ч. Используйте клавиши «UP» / «DOWN» для настройки желаемой скорости отдыха и нажмите «ENTER».

7. Теперь вы можете нажать «START», чтобы начать программу HIIT. Программа начинается с 3-минутного периода прогрева с частотой, установленной до 50% от скорости спринта, выбранной ранее. Вы можете вручную настроить скорость во время разминки, если хотите.

БЕГ 5К

Эта программа автоматически устанавливает расстояние 5К в качестве вашей цели. Дисплей трека отобразит один цикл, эквивалентный 5 километрам, и окно «Distance» также покажет 5К. Когда программа запустится, расстояние будет отсчитываться; как только оно достигает нуля, программа заканчивается.

** Обратите внимание, что показание скорости находится в режиме MPH, если вы не изменили перед этим метрические данные на консоли.*

FITNESS TEST/ФИТНЕС ТЕСТ

Когда нажата клавиша Fit Test, консоль отображает GERKIN. Это первый из 9 различных тестов. Пользователю будут доступны: Gerkin, WFI, Army (pft), Navy (prt), Air Force (prt), Marines (pft), Law Enforcement (peb), U.S. Coast Guard, и U.K. Chester Fireman (Протоколы производительности и прогноза). Исходным тестом является GERKIN; для выбора другого теста снова нажмите клавишу Fit Test и будет показан следующий тест. Продолжайте нажимать клавишу Fit Test до тех пор, пока не появится нужный тест в окне сообщения. После выбора желаемого теста пригодности, нажмите «ENTER».

ФУНКЦИИ FIT ТЕСТА

1. Для каждой программы в окне сообщений будет предложено ввести ваши персональные данные, такие как «AGE/Возраст», «WEIGHT/Вес», «HIGHT/Высота», «GENDER/Пол». Вы можете настроить свои параметры с помощью клавиш клавиатуры или клавиш «UP» и «DOWN», затем нажмите клавишу «ENTER», чтобы принять введенные данные и перейти к следующему экрану.

2. После ввода всех необходимых данных вы можете нажать «START», чтобы начать тест.

ARMY/АРМИЯ

Подразумевает пробег на 2 мили / 3,2 км/ч. Вы управляете скоростью вручную. Максимальное время для прохождения теста:

Возраст	Мужчины	Женщины
17-21	16:36	19:42
22-26	17:30	20:36
27-31	17:54	21:42
32-36	18:48	23:06
37-41	19:30	24:06

Для получения более подробной информации посетите: <http://bit.ly/SF-Army>

AIR FORCE/ВОЗДУШНЫЕ СИЛЫ

Подразумевает пробег на 1,5 мили / 2,4 км/ч. Вы управляете скоростью вручную. Максимальное время, необходимое для прохождения теста:

Возраст	Мужчины	Женщины
<30	13:36	16:22
30-39	14:00	16:57
40-49	14:52	18:14
50-59	16:22	19:43
60+	18:14	22:28

Для получения более подробной информации посетите: <http://bit.ly/SF-AirForce>

NAVY/ВОЕННО-МОРСКИЕ СИЛЫ

Подразумевает пробег на 1,5 мили / 2,4 км ч. Вы управляете скоростью вручную. Максимальное время, необходимое для прохождения теста:

Возраст	Мужчины	Женщины
19	12:30	15:00
20-24	13:30	15:30
25-29	14:00	16:08
30-34	14:30	16:45
35-39	15:00	17:00
40-44	15:30	17:15

Возраст	Мужчины	Женщины
45-49	16:08	17:23
50-54	16:45	17:30
55-59	17:09	18:34
60-64	18:52	19:43
65+	20:35	20:52

Для получения более подробной информации посетите: <http://bit.ly/SF-Navy>

MARINES/МОРСКАЯ ПЕХОТА

Подразумевает пробег 3 мили / 4,8 км/ч. Вы управляете скоростью. Максимальное время, необходимое для прохождения теста:

Возраст	Мужчины	Женщины
17-26	28:00	31:00
27-39	29:00	32:00
40-45	30:00	33:00
46+	33:00	36:00

Для получения более подробной информации посетите: <http://bit.ly/SF-Marines>

COAST GUARD/БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА

Подразумевает пробег на 1,5 мили / 2,4 км/ч. Вы управляете скоростью вручную. Максимальное время, необходимое для прохождения теста:

Male	20-29 Yrs. Old	30-39 Yrs. Old	40-49 Yrs. Old	50-59 Yrs. Old	60+ Yrs. Old
Superior	<9:17	<9:33	<9:51	<10:37	<11:26
Excellent	9:18-10:09	9:34-10:46	9:52-11:15	10:28-12:08	11:27-13:23
Good	10:10-11:29	10:47-11:54	11:16-12:24	12:09-13:35	13:24-15:04
Fair	11:30-12:38	11:55-12:58	12:25-13:50	13:36-15:06	15:05-16:46
Poor	12:39-14:00	12:59-14:34	13:51-15:24	15:07-16:58	16:47-19:10
Very Poor	>14:00	>14:34	>15:24	>16:58	>19:10
Failure	>12:51	>13:36	>14:29	>15:26	>16:40
Female	20-29 Yrs. Old	30-39 Yrs. Old	40-49 Yrs. Old	50-59 Yrs. Old	60+ Yrs. Old
Superior	<10:28	<11:00	<11:33	<12:53	<14:05
Excellent	10:29-11:58	11:01-12:24	11:34-13:23	12:54-14:34	14:06-16:33
Good	11:59-13:24	12:25-14:08	13:24-14:53	14:35-16:35	16:34-18:27
Fair	13:25-14:50	14:09-15:43	14:54-16:31	16:36-18:18	18:28-20:16
Poor	14:51-16:46	15:44-17:38	16:32-18:37	18:19-20:44	20:17-22:52
Very Poor	>16:46	>17:38	>18:37	>20:44	>22:52
Failure	>15:26	>15:57	>16:58	>17:55	>18:44

Значения таблицы. По вертикали: Superior – Супер, Excellent – замечательно, Good – хорошо, Fair – терпимо, Poor – плохо, Very poor – очень плохо, Failure – недостаточно. По горизонтали : значения возраста в первой таблице для мужчин, во второй таблице для женщин.

ТЕСТ LAW ENFORCEMENT (PEB)

Пробег на 1,5 мили / 2,4 км/ч. Вы управляете скоростью вручную. Максимальное время, необходимое для прохождения теста:

Для получения более подробной информации посетите:

<https://www.fletc.gov/peb-scores-age-and-gender>

ТЕСТ GERKIN

Протокол Геркина, также известный как протокол пожарного, является испытанием субмаксимального Vo2 (объемом кислорода).

Тест будет увеличивать скорость и высоту попеременно, пока вы не достигнете 85% от вашего сердечного ритма.

Время, необходимое для достижения 85%, определяет результат теста (VO2max), как показано в таблице ниже.

Уровень	Время	Скорость	Градус	VO2 Max
1	0 to 1:00	7.2KPH	0%	31.15
2.1	1:00	7.2KPH	2%	32.55
2.2	1:30	7.2KPH	2%	33.6
2.3	1:45	7.2KPH	2%	34.65
2.4	2:00	8.0KPH	2%	35.35
3.1	2:15	8.0KPH	2%	37.45
3.2	2:30	8.0KPH	2%	39.55
3.3	2:45	8.0KPH	2%	41.3
3.4	3:00	8.0KPH	4%	43.4
4.1	3:15	8.0KPH	4%	44.1
4.2	3:30	8.0KPH	4%	45.15
4.3	3:45	8.0KPH	4%	46.2
4.4	4:00	8.8KPH	4%	46.5
5.1	4:15	8.8KPH	4%	48.6
5.2	4:30	8.8KPH	4%	50
5.3	4:45	8.8KPH	4%	51.4
5.4	5:00	8.8KPH	6%	52.8
6.1	5:15	8.8KPH	6%	53.9
6.2	5:30	8.8KPH	6%	54.9
6.3	5:45	8.8KPH	6%	56
6.4	6:00	9.6KPH	6%	57
7.1	6:15	9.6KPH	6%	57.7
7.2	6:30	9.6KPH	6%	58.8
7.3	6:45	9.6KPH	6%	60.2
7.4	7:00	9.6KPH	8%	61.2
8.1	7:15	9.6KPH	8%	62.3
8.2	7:30	9.6KPH	8%	63.3
8.3	7:45	9.6KPH	8%	64
8.4	8:00	10.4KPH	8%	65
9.1	8:15	10.4KPH	8%	66.5
9.2	8:30	10.4KPH	8%	68.2
9.3	8:45	10.4KPH	8%	69
9.4	9:00	10.4KPH	10%	70.7
10.1	9:15	10.4KPH	10%	72.1
10.2	9:30	10.4KPH	10%	73.1
10.3	9:45	10.4KPH	10%	73.8
10.4	10:00	11.2KPH	10%	74.9
11.1	10:15	11.2KPH	10%	76.3
11.2	10:30	11.2KPH	10%	77.7
11.3	10:45	11.2KPH	10%	79.1
11.4	11:00	11.2KPH	10%	80

Уровень	Время	Скорость	Градус	VO2 Max
1	0 to 1:00	4.5MPH	0%	31.15
2.1	1:00	4.5MPH	2%	32.55
2.2	1:30	4.5MPH	2%	33.6
2.3	1:45	4.5MPH	2%	34.65
2.4	2:00	5.0MPH	2%	35.35
3.1	2:15	5.0MPH	2%	37.45
3.2	2:30	5.0MPH	2%	39.55
3.3	2:45	5.0MPH	2%	41.3
3.4	3:00	5.0MPH	4%	43.4
4.1	3:15	5.0MPH	4%	44.1
4.2	3:30	5.0MPH	4%	45.15
4.3	3:45	5.0MPH	4%	46.2
4.4	4:00	5.5MPH	4%	46.5
5.1	4:15	5.5MPH	4%	48.6
5.2	4:30	5.5MPH	4%	50
5.3	4:45	5.5MPH	4%	51.4
5.4	5:00	5.5MPH	6%	52.8
6.1	5:15	5.5MPH	6%	53.9
6.2	5:30	5.5MPH	6%	54.9
6.3	5:45	5.5MPH	6%	56
6.4	6:00	6.0MPH	6%	57
7.1	6:15	6.0MPH	6%	57.7
7.2	6:30	6.0MPH	6%	58.8
7.3	6:45	6.0MPH	6%	60.2
7.4	7:00	6.0MPH	8%	61.2
8.1	7:15	6.0MPH	8%	62.3
8.2	7:30	6.0MPH	8%	63.3
8.3	7:45	6.0MPH	8%	64
8.4	8:00	6.5MPH	8%	65
9.1	8:15	6.5MPH	8%	66.5
9.2	8:30	6.5MPH	8%	68.2
9.3	8:45	6.5MPH	8%	69
9.4	9:00	6.5MPH	10%	70.7
10.1	9:15	6.5MPH	10%	72.1
10.2	9:30	6.5MPH	10%	73.1
10.3	9:45	6.5MPH	10%	73.8
10.4	10:00	7.0MPH	10%	74.9
11.1	10:15	7.0MPH	10%	76.3
11.2	10:30	7.0MPH	10%	77.7
11.3	10:45	7.0MPH	10%	79.1
11.4	11:00	7.0MPH	10%	80

ТЕСТ WFI

Тест WFI - это модифицированный протокол Геркина. Фактический тест такой же, как график Геркина выше, но оценка рассчитывается по-разному.

Перед началом теста Gerkin/ WFI :

1. Убедитесь, что у вас хорошее здоровье; проконсультируйтесь с вашим врачом перед выполнением любого упражнения, если вам больше 35 лет, или лицам с ранее существовавшими заболеваниями.
2. Перед проведением теста убедитесь, что вы прогрелись и растянулись.
3. Не принимать кофеин перед тестом.
4. Держитесь за рукоятки без напряжения.

ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

1. Консоль должна получать постоянный пульс для начала теста. Вы можете использовать датчики ручного импульса или носить передатчик сердечного ритма на грудной клетке.
2. Тест начнется с 3-минутной разминки при 3 MPH / 4.8 km до начала фактического теста.
3. Данные, которые будут показаны во время теста:
 - a. Время, указывает общее истекшее время
 - b. Наклон, в процентах
 - c. Расстояние, в милях или километрах в зависимости от заданного параметра.
 - d. Скорость, в MPH или KPH в зависимости от заданного параметра.
 - e. Целевая частота сердечных сокращений и фактическая частота сердечных сокращений

ПОСЛЕ ТЕСТИРОВАНИЯ

- 1 Остывайте в течение от одной до трех минут.
- 2 Обратите внимание на свои показатели, потому что консоль автоматически вернется в режим запуска через несколько минут.

ЗНАЧЕНИЯ ВАШЕЙ СКОРОСТИ

VO2max Таблица для мужчин или физически тренированных женщин

	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
	лет	лет	лет	лет	лет	лет
замечательно	>60	>56	>51	>45	>41	>37
хорошо	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
выше нормы	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
норма	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
ниже нормы	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
плохо	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
очень плохо	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2max Таблица для женщин или мужчин-новичков

	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
	лет	лет	лет	лет	лет	лет
замечательно	56	52	45	40	37	32
хорошо	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
выше нормы	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
норма	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
ниже нормы	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
плохо	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
очень плохо	<28	<26	<22	<20	<18	<17

ТЕСТ CHESTER TREADMILL /ИСПЫТАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

Этот тест имеет два режима: CTT Performance и CTT Prediction (от аэробной емкости).

СТТ PERFORMANCE //СТТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

СТТ Performance - это 12-минутное ступенчатое испытание на беговой дорожке с фиксированной скоростью 6,2 км/ч, предназначенное для оценки того, сможет ли субъект достичь минимального рекомендованного стандарта для аэробной емкости, а именно 42 мкл O₂ / кг / мин.

Процедуры:

1. Проверьте, нет ли медицинских противопоказаний к выполнению упражнений с максимальной нагрузкой
2. Прогулки по объекту 6.2km / ч при 0% в течение 2 минут
3. Каждые 2 минуты увеличивается угол наклона на 3%
4. Испытание завершается через 12 минут
5. Тест должен быть остановлен, если у пользователя проявляются явные признаки ухудшения здоровья и истощения или RPE = 18 +

СТТ PREDICTION /СТТ ПРОГНОЗ

СТТ Prediction - это субмаксимальный тест, предназначенный для прогнозирования аэробной способности

1. Тот же протокол ходьбы, что и СТТ Performance, но пользователь одевает датчик сердечного ритма
2. Тест останавливается, когда объект достигает 80% HRMax или RPE = 14
3. В конце теста дается оценка VO₂

ПРОГРАММА СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Контроль сердечного ритма (HRC) использует вашу систему наклона беговой дорожки для контроля частоты сердечных сокращений с помощью информации поступающей от захвата

руками пульсирующих рукояток или беспроводного нагрудного ремня. Увеличение и уменьшение угла наклона влияет на сердечный ритм гораздо эффективнее, чем изменения в скорости. Программа HRC автоматически изменяет высоту, чтобы достичь запрограммированной целевой частоты сердечных сокращений.

Выбор программы контроля сердечного ритма:

У вас есть возможность в режиме настройки выбрать программу управления весом (HR 1) или программу сердечно-сосудистой системы (HR 2). Программа контроля веса будет пытаться поддерживать сердечный ритм на уровне 60% от максимальной частоты сердечных сокращений. Сердечно-сосудистая программа будет пытаться поддерживать сердечный ритм в 85% от вашего максимального сердечного ритма. Ваша максимальная частота сердечных сокращений основана на формуле, которая вычитает ваш возраст из постоянного значения 220. Ваша настройка HR автоматически рассчитывается в режиме программирования при вводе вашего возраста.

Программирование контроля сердечного ритма:

1. Нажмите кнопку HR для входа в программу сердечного ритма.
2. Теперь в окне появится сообщение PRESS ENTER TO MODIFY или START TO BEGIN WORKOUT. Вы можете нажать кнопку «ENTER» для ввода своих настроек или нажать кнопку «START», чтобы начать программу.
3. Когда нажата кнопка «ENTER», окно сообщений отобразит PRESS 1 или 2. Вам нужно сделать выбор и нажать «ENTER».
- В то же время окно с точечной матрицей показывает «1», вы можете нажать цифровую клавиатуру 1 или 2, а затем кнопку «ENTER».
4. Теперь для настройки времени в окне сообщений отобразится ADJUST TIME THEN PRESS ENTER с миганием окна времени. Используйте клавиши «UP» / «DOWN» или цифровые клавиши для настройки. После установки времени снова нажмите кнопку «ENTER».
5. Теперь в окне сообщений для настройки возраста в режиме мигания отобразится ADJUST AGE THEN PRESS ENTER. Используйте кнопки «UP» / «DOWN» / «FAST» / «SLOW» или цифровые клавиши для настройки. Отрегулируйте свой возраст; значение THR (как формула THR, описанная ранее) изменится. После того, как возраст установлен, снова нажмите кнопку «ENTER».
6. Теперь в окне сообщений отображается ADJUST BODY WEIGHT THEN PRESS ENTER, когда наклонное окно мигает. Используйте клавиши «UP» / «DOWN» или цифровые клавиши для настройки вашего веса. После того, как вес установлен, снова нажмите «ENTER».
7. Теперь в окне сообщений отображается ADJUST HEART RATE, нажмите кнопку «UP», когда индикатор скорости начнет мигать. Используйте клавиши «UP» / «DOWN» или цифровые клавиши для настройки целевого значения сердечного ритма. После установки целевого значения сердечного ритма снова нажмите кнопку «ENTER».
8. Затем в окне сообщений появится сообщение PRESS START TO BEGIN WORKOUT или ENTER TO MODIFY. Нажмите кнопку «START», чтобы начать тренировку или кнопку «STOP», чтобы вернуться к предыдущему экрану.

Примечание. Когда в окне сообщений отображается CHECK PULSE, прием импульсного сигнала отсутствует, и программа не может быть выполнена. Проверьте и убедитесь, что ремешок для сердечного ритма функционирует нормально.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Этот блок снабжен защитным тросом. Это простая магнитная конструкция, которая должна использоваться в любое время занятий на тренажере. Это придумано для вашей безопасности, если вы упадете или переместитесь слишком далеко назад на движущемся полотне. Вытягивание ключа безопасности приведет к остановке движения полотна.

Использование:

1. Поместите магнит в положение на головке управления консоли. Без этого ваша беговая дорожка не запускается и не будет работать.
2. Надежно закрепите пластиковую клипсу на одежде, чтобы обеспечить хорошую удерживающую способность. *Примечание. Магнит обладает достаточной мощностью, чтобы минимизировать случайную, неожиданную остановку.* Клипса должна быть надежно закреплена, чтобы убедиться, что он не отрывается. Когда ключ будет извлечен из магнита беговая дорожка остановится, не зависимо от ее текущей скорости. При нормальной работе используйте красный переключатель Stop / Pause.

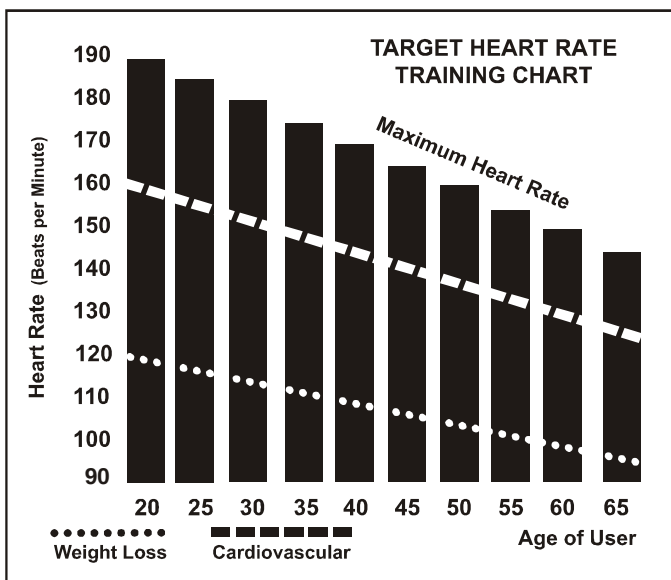
ТРЕНИРОВКА СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Старый девиз «без боли, никакой выгоды» - это миф, который был преувеличен выгодами от занятий с комфортом. Большим успехам способствовало использование мониторов сердечного ритма. Многие люди считают, что при правильном использовании монитора сердечного ритма их обычный выбор интенсивности упражнений был либо слишком высоким, либо слишком низким, а тренироваться намного приятнее, поддерживая частоту сердечных сокращений в желаемом диапазоне.

Чтобы определить диапазон преимуществ, в котором вы хотите тренироваться, вы должны сначала определить свой максимальный темп сердечного ритма, который является самым высоким, для вашего сердечного ритма. Это можно сделать, используя следующую формулу:

220 - Возраст пользователя = максимальная частота сердечных сокращений

(Если вы введете свой возраст во время программирования консоли, консоль выполнит этот расчет автоматически).



Это используется для программ управления пользователем, а также для гистограммы сердечного ритма. После вычисления максимальной частоты сердечных сокращений вы можете решить, какую цель вы хотели бы преследовать. Двумя наиболее популярными целями упражнений являются сердечно-сосудистая пригодность (тренировка для сердца и легких) и контроль веса. Черные столбцы на приведенной выше диаграмме представляют собой максимальную частоту сердечных сокращений для человека, возраст которого указан в нижней части каждого столбца. Зона тренировки сердечного ритма как для сердечно-сосудистой системы, так и для потери веса представлена двумя различными линиями, которые разрезаются по диагонали в диаграмме. Определение цели линий находится в нижнем левом углу диаграммы. Если ваша цель - сердечно-сосудистая пригодность или потеря веса, это

может быть достигнуто путем тренировки на 80% или 60%, соответственно, от вашего максимального сердечного ритма по расписанию, утвержденному вашим врачом. Проконсультируйтесь с врачом перед тем, как начать любую из выбранных тренировок.

На всех беговых дорожках с контролем сердечного ритма вы можете использовать функцию мониторинга сердечного ритма без использования программы контроля сердечного ритма. Эта функция может использоваться во время любой из различных программ. Программа контроля сердечного ритма автоматически управляется наклоном деки.

ВНИМАНИЕ!

Целевое значение, используемое в программах HR, является предположением только для нормальных здоровых людей. Не превышайте пределы! Возможно, вы не сможете достичь выбранную вами цель. Если вы захотите, вы можете ввести более высокое возрастное значение, которое установит более низкую целевую цель.

РИТМ ОСОЗНАННОГО УСИЛИЯ

Частота сердечных сокращений важна, но также вы должны прислушиваться к вашему организму. Есть большое количество переменных, участвующих в том, с какой нагрузкой вы должны тренироваться, чем просто сердечный ритм. Ваш уровень стресса, физическое здоровье, эмоциональное здоровье, температура, влажность, время суток, последний раз, когда вы ели и что вы ели, все это способствует интенсивности, с которой вы должны тренироваться. Если вы прислушиваетесь к своему телу, оно расскажет вам обо всех этих вещах.

Скорость воспринимаемых нагрузок (RPE), также известная как шкала Борга, была разработана шведским физиологом G.A.V. Борг. Этот масштаб измеряет интенсивность от 6 до 20 в зависимости от того, как вы себя чувствуете или воспринимаете ваши нагрузки.

Шкала выглядит следующим образом:

Оценка восприятия нагрузок

- 6 Минимально
- 7 Очень, очень слабо
- 8 Очень, очень слабо +
- 9 Очень слабо
- 10 Очень слабо +
- 11 Довольно слабо
- 12 Удобно
- 13 Немного трудно
- 14 Немного трудно +
- 15 Тяжело
- 16 Тяжело +
- 17 Очень сложно
- 18 Очень сложно +
- 19 Очень, очень тяжело
- 20 Максимально

Вы можете получить приблизительный уровень сердечного ритма для каждого рейтинга, просто добавив ноль к каждому рейтингу. Например, рейтинг 12 приведет к приблизительной частоте сердечных сокращений 120 ударов в минуту. Ваш RPE будет варьироваться в зависимости от факторов, о которых говорилось ранее. Это главное преимущество такого типа обучения. Если ваше тело отдохнувшее, вы почувствуете себя сильным, и ваш темп станет легче. Когда ваше тело находится в этом состоянии, вы можете тренироваться интенсивнее, и RPE поддержит это. Если вы чувствуете усталость и вялость, это значит, что вашему организму нужен перерыв. В этом состоянии вам будет сложно поддерживать темп. Опять же, это проявится в вашем RPE, и вы будете тренироваться на соответствующем уровне в этот день.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДАТЧИКА СЕРДЕЧНОГО РИТМА (ОПЦИОННО)

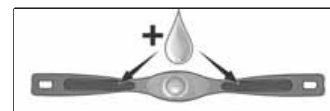
Как носить беспроводной передатчик ремня безопасности:

1. Прикрепите передатчик к эластичному ремню с помощью фиксирующих частей.
2. Отрегулируйте ленту настолько сильно, насколько это возможно, чтобы вам было комфортно, если ремешок не слишком плотный.



НО

3. Поместите передатчик с логотипом, расположенным в центре вашего тела, лицом к груди (некоторые люди должны располагать передатчик немного слева от центра). Закрепите конец эластичного ремня. Вставьте круглый конец и, используя блокирующие детали, закрепите передатчик и ремень вокруг.
4. Располагайте датчик сразу под грудными мышцами.
5. Пот - лучший проводник для измерения очень слабых сердечных сокращений электрических сигналов. Однако обычную воду можно также использовать для предварительного смачивания электродов (2 ребристых овальных участка на обратной стороне ремня и с обеих сторон передатчика). Также рекомендуется носить ремень передатчика за несколько минут до начала работы. Некоторые пользователи, из-за химического состава тела, имеют более продолжительное время для достижения сильного, устойчивого сигнала в начале. После «разогрева» эта проблема уменьшается. Как отмечалось, ношение одежды поверх передатчика / ремешка не влияет на производительность.
6. Ваша тренировка должна находиться в радиусе действия сигнала - расстояние между передатчиком / приемником - для достижения сильного устойчивого сигнала. Длина диапазона может несколько отличаться, но, как правило, это расстояние должно быть достаточно близко к консоли, чтобы поддерживать хорошие и надежные показания. Ношение передатчика, сразу же одетого на голое тело гарантирует вам правильную работу. Если хотите, вы можете носить передатчик поверх рубашки. Для этого смочите области рубашки, на которую будут опираться электроды.



Примечание: Передатчик автоматически активируется, когда он обнаруживает активность из сердца пользователя. Кроме того, он автоматически деактивируется, когда он не получает никакой активности. Несмотря на то, что передатчик устойчив к воздействию воды, влага может создавать эффект ложных сигналов, поэтому вы должны принять меры предосторожности, чтобы полностью высушить передатчик после его использования, чтобы продлить срок службы батареи (расчетный срок службы батареи составляет 2500 часов). Запасной аккумулятор -

ВНИМАНИЕ!

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОГРАММУ КОНТРОЛЯ СЕРДЦА, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ ЧТО ПОКАЗАНИЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ОТОБРАЖАЮТСЯ НА ДИСПЛЕЕ НЕКОРРЕКТНО!

ОБЩЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Полотно и дека - Ваша беговая дорожка использует достаточно высокоэффективное полотно/ремень с низким коэффициентом трения. Производительность максимизируется, когда ремень поддерживается в чистоте. Используйте мягкую влажную ткань или бумажное полотенце, чтобы протирать край полотна и область между краем полотна и декой. Это нужно делать раз в месяц, чтобы продлить срок службы полотна и деки. Используйте только воду – не используйте чистящие средства или абразивы. Мягкий раствор мыла и воды вместе с нейлоновой щеткой хорошо очищает верх текстурного бегового полотна. Перед использованием дайте полотну высохнуть.

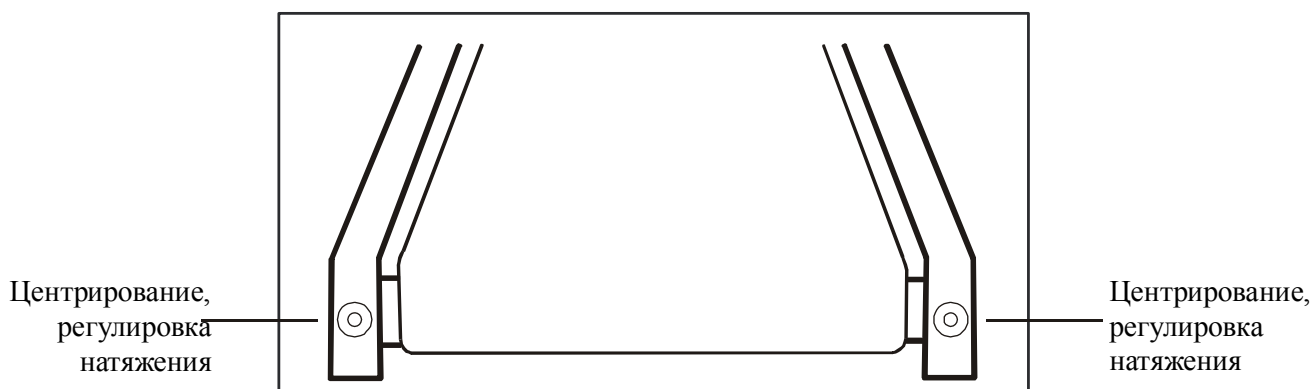
Техническое обслуживание (обычная ежемесячная очистка). Двухсторонняя жесткая восковая палуба/дека рассчитана на выдерживание бега до 32 000 километров с каждой стороны. Если оригинальная сторона деки износилась, ее необходимо перевернуть. Обратитесь за помощью к техническому специалисту. Не наносите на поверхность никакой тип смазки или воска.

Пыль на беговом полотне - это норма и происходит во время пользования или до тех пор, пока ремень не стабилизируется. Протирайте излишки влажной тканью, это минимизирует накопления пыли.

Общая очистка - грязь, пыль и волосы домашних животных могут забивать воздухозаборники и накапливаться на беговом полотне. Ежемесячно чистите под вашей беговой дорожкой, чтобы предотвратить накопление грязи. Один раз в год вы должны удалять черный налет и вымывать грязь, которая может накапливаться. **ОТКЛЮЧАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ОТ ПИТАНИЯ ПЕРЕД ОЧИСТКОЙ.**

РЕГУЛИРОВКА ПОЛОТНА:

Регулировка натяжения ремня- регулировка полотна должна производиться с заднего ролика. Регулировочные болты расположены в конце ступенчатых рельсов в торцевых крышках, как показано на рисунке ниже



ПРИМЕЧАНИЕ: Регулировка осуществляется через небольшое отверстие в торцевой крышке.

Затяните болты заднего ролика для предотвращения проскальзывания полотна на переднем валике. Поверните оба болта регулировки натяжения ремня/полотна на 1/4 оборота и проверьте натяжения, пройдя по ремню на низкой скорости, следя за тем, чтобы ремень не проскальзывал. Продолжайте закручивать болты, пока ремень не перестанет скользить.

- Если вы чувствуете, что ремень достаточно плотный, но все еще проскальзывает, проблема может быть в свободном приводе двигателя ремня/полотна под передней крышкой.

НЕ ПЕРЕТЯГИВАЙТЕ – чрезмерное затягивание приведет к повреждению ремня/полотна и преждевременному износу подшипника.

РЕГУЛИРОВКА ЦЕНТРИРОВАНИЯ ПОЛОТНА:

Производительность вашей беговой дорожки зависит от работы ремня\полотна на достаточно ровной деке. Если дека не ровная, передний и задний ролики не могут работать параллельно, и может потребоваться постоянная регулировка полотна.

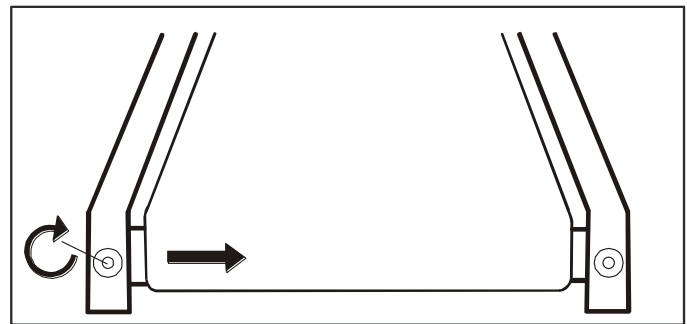
Беговая дорожка спроектирована таким образом, чтобы беговое полотно было отцентрировано во время использования. Это нормально, когда некоторые полотна сдвигаются в одну из сторон. После нескольких минут использования оно должно само центрировать себя. Если во время использования полотно продолжает двигаться в сторону, необходимы регулировки.

КАК ОТЦЕНТРИРОВАТЬ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО:

Для регулировки заднего ролика предусмотрен шестигранный ключ 10 мм. Настраивайте только с левой стороны. Установите скорость ленты примерно на 3 - 5 км/ч.

Помните, что даже небольшое изменение может иметь огромное значение!

Поверните болт по часовой стрелке, чтобы переместить полотно вправо. Поверните болт только на 1/4 оборота и подождите несколько минут, чтобы полотно отрегулировало себя. Продолжайте делать обороты на 1/4 оборота до тех пор, пока полотно не стабилизируется в центре колоды.



Полотно может потребовать периодической регулировки скольжения в зависимости от использования и ходовых характеристик. Некоторые пользователи будут влиять на скольжение полотна по-разному. Будьте готовы к внесению корректировок, необходимых для центрирования бегового полотна. По мере использования дорожки, центрирование полотна с каждым разом будет все реже. Правильное слежение за беговой лентой - это ответственность пользователя, и является общим условием для всех беговых дорожек.

ВНИМАНИЕ:

ПОВРЕЖДЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА ПРОИСХОДИТ ИЗ-ЗА НЕПРАВИЛЬНОГО СКОЛЬЖЕНИЯ/НАТЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА И НЕ ПОКРЫВАЕТСЯ ГАРАНТИЕЙ.

Перед выполнением любого технического обслуживания отключите беговую дорожку.

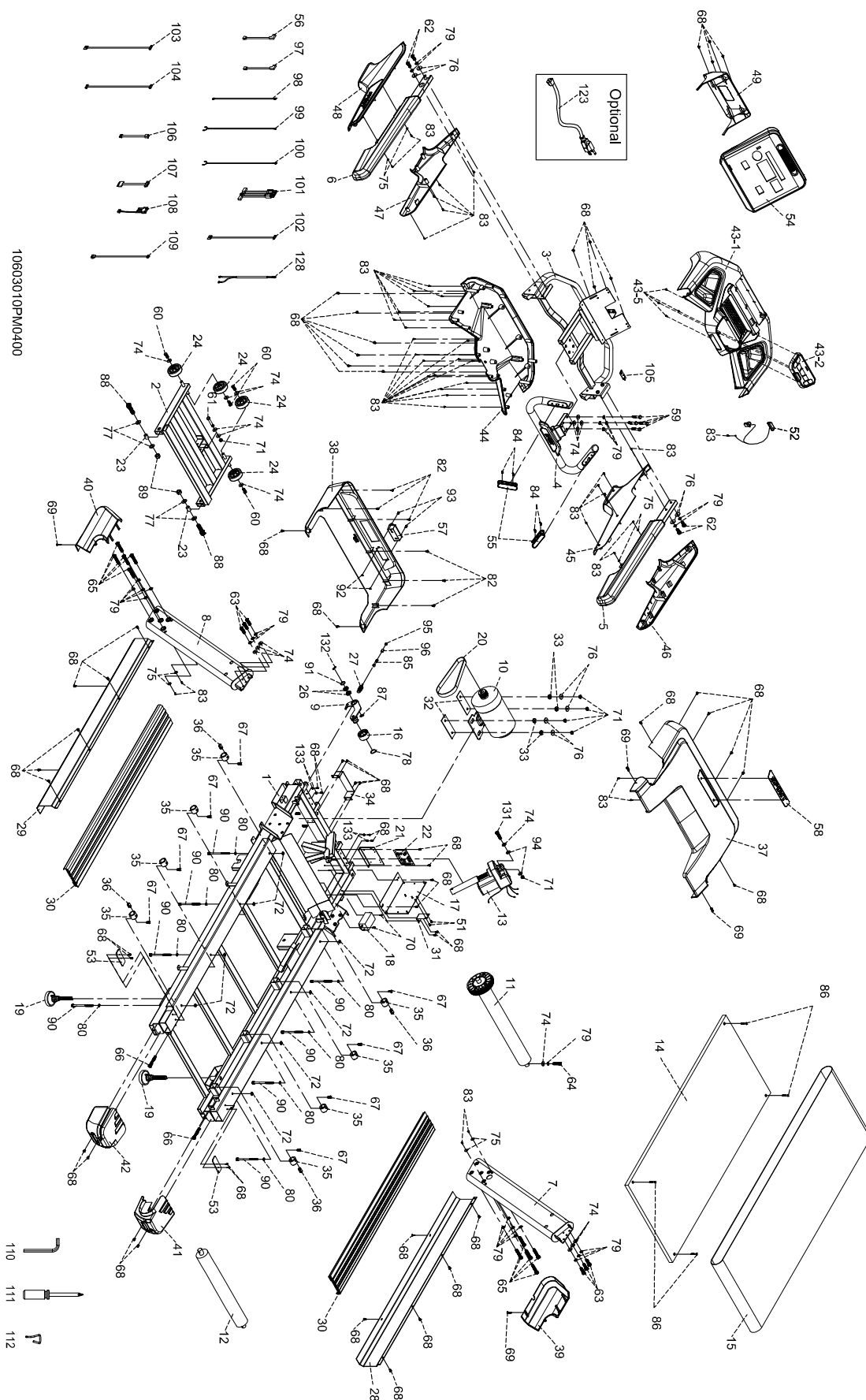
Task	How To	Daily	Weekly	Monthly	Semi-Annually	Annually
Wipe Down Unit	Damp cloth w/ water	•				
Clean Under Belt	Towel or vacuum			•		
Check Belt Tension/Tracking	Feel/Visual		•			
Clean Under Motor Cover	Vacuum carefully				•	
Check Hardware	Wrench			•		
Inspect for Deck Wear	Visual				•	
Inspect Drive Belt	Visual				•	

ИСПРАВЛЕНИЕ ПРОБЛЕММ

Прежде чем обращаться к вашему дилеру за помощью, ознакомьтесь со следующей информацией. Это может сэкономить вам время и деньги. Этот список включает общие проблемы, которые могут не покрываться гарантией беговой дорожки.

ПРОБЛЕММА	РЕШЕНИЕ/ПРИЧИНА
Дисплей не загорается	1) Тросиковый шнур не вставлен. 2) Сработал автоматический выключатель на передней панели. Вставьте автоматический выключатель до фиксации. 3) Разъем отключен. Убедитесь, что вилка надежно вставлена в розетку 220 В переменного тока. 4) Возможно срабатывание автоматического выключателя панели. 5) дефект беговой дорожки. Обратитесь к вашему дилеру
Беговое полотно не центрируется	Вес пользователя при беге больше делает нагрузку на левую или правую ноги. Если это норма бега пользователя, спроектируйте полотно немного от центра в сторону
Полотно колеблется при беге/ходьбе	См. Раздел «Общее техническое обслуживание». При необходимости отрегулируйте.
После включения двигатель не реагирует	Сбросьте мощность, если по-прежнему нет контакта.
Беговая дорожка работает примерно 7mph /10 km/h а на дисплее более высокая скорость	Не используйте удлинитель. Если удлинитель нужен, используйте как можно короткий и сверхмощный. За помощью обратитесь к квалифицированному специалисту или вашему дилеру. Требуется минимальное напряжение 210 В переменного тока.
Беговая дорожка на цепи 20 ампер	Высокое трение (см. раздел на стр.27) Если очистка не помогла Проверьте нет ли износа деки. Если это так, переверните деку на другую сторону.
Компьютер отключается (в холодный день) во время ходьбы / бега	Беговая дорожка не заземлена. См. инструкцию по заземлению
Отключение автоматического выключателя	Необходимо дома заменить предохранитель на более мощный (см. стр.4)

РАЗВЕРНУТАЯ СХЕМА



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№ п/п	Описание детали	К-во единиц
1	Главная рама	1
2	Наклонный кронштейн	1
3	Консольный кронштейн	1
4	Ручной датчик в сборе	1
5	Рукоятка (R)	1
6	Рукоятка (L)	1
7	Правая поддерживающая стойка	1
8	Левая поддерживающая стойка	1
9	Колесо в сборе	1
10	АС Двигатель	1
11	Передний роллер W/Шкив	1
12	Задний роллер	1
13	Двигатель наклона	1
14	Беговая дека	1
15	Беговой пояс	1
16	Ось для колесного диска	1
17	Инвертор мотора	1
18	АС Силовой фильтр	1
19	Выравнивающая подножка	2
20	Беговое полотно	1
21	Кронштейн интерфейсной платы	1
22	Инверторная плата	1
23	Медная втулка	2
24	Транспортировочное колесико	4
26	6902 Подшипник	2
27	Промежуточное колесико	1
28	Алюминиевая боковая рельса (R)	1
29	Алюминиевая боковая рельса (L)	1
30	Рельсовая платформа	2
31	Монтажный кронштейн	1
32	Изолятор мотора	2
33	Изолирующая втулка двигателя	4
34	Интерфейсный макетный кронштейн	1
35	Прокладка деки	8
36	Зажим для гайки	4
37	Верхняя крышка двигателя	1
38	Нижняя крышка двигателя	1
39	Крышка основания рамы (R)	1
40	Крышка основания рамы (L)	1
41	Задняя заглушка (R)	1
42	Задняя заглушка (L)	1
43~01	Крышка держателя напитков	1
43~02	Крышка поручня внутренняя(R)	1
43~05	3.5 × 12m/m Металлический винт	4
44	Крышка держателя напитков(Дно)	1

№ п/п	Описание детали	К-во единиц
45	Крышка поручня внутренняя(R)	1
46	Крышка поручня внешняя (R)	1
47	Крышка поручня внутренняя(L)	1
48	Крышка поручня внешняя (L)	1
49	LED Задняя крышка консоли	1
51	M3 × 5m/m_Винт	2
52	Ключ безопасности	1
53	Задняя опорная плита ступенчатой направляющей	2
54	Консоль в сборе	1
55	30m/m Ручной датчик в сборе	2
56	450m/m_Соединительный провод(Черный)	1
57	On/Off Выключатель	1
58	Верхняя крышка двигателя	1
59	M10 × 50m/m_Болт	4
60	3/8" × 1" Болт	4
61	M10 × 65m/m_Болт	1
62	M10 × P1.5 × 25m/m_Болт	4
63	M10 × P1.5 × 35m/m_Болт	6
64	M10 × P1.5 × 45m/m_Болт	1
65	M10 × P1.5 × 60m/m_Болт	10
66	M10 × P1.5 × 75m/m_Болт	2
67	M8 × P1.25 × 20m/m Болт с плоской головкой	8
68	M5 × P0.8 × 12m/m_Винт	56
69	M5 × P0.8 × 25m/m_Винт	4
70	M4 × P0.7 × 12m/m_Винт	2
71	M10 × P1.25 × 8T_Нейлоновая гайка	6
72	M8 × P1.25 × 6.5T_Нейлоновая гайка	8
74	Ø3/8" × Ø25 × 3T_Плоская шайба	18
75	Ø5.5 × Ø19 × 1.5T_Плоская шайба	8
76	Ø3/8" × Ø30 × 3T_Плоская шайба	8
77	Ø16.5 × Ø30 × 3T_Плоская шайба	4
78	Ø28 × 1.2T_С Кольцо	1
79	Ø10 × 2T_Мягкая шайба	25
80	Ø8 × 1.5T_Мягкая шайба	8
82	Ø5 × 15m/m_Металлический винт	6
83	Ø3.5 × 12m/m_Металлический винт	39
84	Ø3 × 20m/m_Нажимной винт	4
85	M8 × P1.25 × 40L_Колесный винт	1
86	M6 × P1.0 × 40L Болт с плоской головкой	4
87	Ø15_С Кольцо	1
88	M16 × P2.0 × 55m/m_Болт	2
89	M16 × 16T_Нейлоновая гайка	2
90	M8 × P1.25 × 140m/m_Болт	8
91	Ø28_Зажим для проволоки	1
92	M5 × 5T_Нейлоновая гайка	2
93	M5 × 12m/m_Винт	2
94	Ø10 × Ø25 × 2.5T_Нейлоновая гайка	2

№ п/п	Описание детали	К-во единиц
95	M8 × 7T Нейлоновая гайка	1
96	Стержень	1
97	450m/m Заземляющий провод(Белый)	1
98	300m/m Заземляющий провод	1
99	800m/m Провод датчика(SMP3)	1
100	800m/m Провод датчика(SMR4)	1
101	500m/m Соединительный провод	1
102	350m/m Соединительный провод (ХНР-7)	1
103	350m/m Соединительный провод (ХНР-8)	1
104	2300m/m Компьютерный кабель	1
105	Модуль монитора	1
106	800m/m Соединительный провод	1
107	800m/m Провод клавиатуры	1
108	750m/m Сенсорный W/Кабель	1
109	300m/m Соединительный провод	1
110	L Ключ	1
111	Крестообразная отвертка	1
112	Отвертка	1
123	Шнур питания (Опционально)	1
128	600m/m Провод датчика	1
131	M10 × P1.5 × 50m/m Болт(15L)	1
132	Ø15 × 0.3m/m Волнистая шайба	1
133	M5 Шайба звездочка	4