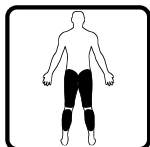
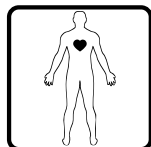




www.intensor-fitness.com | www.intensor.ru

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

T200

Уважаемый покупатель! Поздравляем вас с приобретением тренажера марки INTENSOR. При разработке и производстве товаров марки INTENSOR мы стремимся к тому, чтобы ваши занятия фитнесом были увлекательными и эффективными.

Регулярно занимаясь фитнесом, вы, возможно и не выиграете Уимблдонский турнир но, несомненно, улучшите своё самочувствие, повысите выносливость и укрепите сердечно-сосудистую систему.

Не останавливайтесь на достигнутом и получайте удовольствие от жизни!

*Искренне ваша,
команда INTENSOR*

Оглавление

Сборка	3
Измерение пульса.....	7
Ключ безопасности	8
Настройка и уход.....	8
Использование тренировочного компьютера	10
Детализация	18
Список комплектующих.....	19

**Внимание**

- Перед началом эксплуатации полностью прочитайте эту инструкцию.
- Данное оборудование предназначено только для домашнего использования!
- Данное оборудование предназначено только для тренировок взрослых людей. Рекомендуем ограничить доступ детей и домашних животных к тренажеру, так как это может привести к травмам и повреждениям.
- Максимальная нагрузка на тренажер не должна превышать 120 кг (260 фунтов).
- Устанавливайте тренажер на ровную, не скользящую поверхность.
- Если какая-то часть или элемент тренажера износилась или была повреждена, прекратите его эксплуатацию до замены или ремонта.
- Эксплуатируйте и храните свой тренажер при комнатной температуре и влажности; не устанавливайте его вблизи бассейнов и других источников влаги.
- Не занимайтесь в очень свободной одежде или в одежде со свободно висящими элементами; во время тренировок надевайте спортивную обувь.
- Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, одышку, боль в груди или другое недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к терапевту.

- Не используйте для очистки тренажера абразивные материалы и химические растворители! Во избежание повреждения электронных компонентов консоли, не допускайте попадания жидкости внутрь консоли и не подвергайте её воздействию прямых солнечных лучей. Регулярно проверяйте затяжку всех резьбовых соединений
- Не разбирайте тренажер самостоятельно, за исключением процедур регулярного ухода, описанных в данном руководстве.
- Велотренажеры INTENSOR не предназначены для педалирования в положении «стоя».
- При занятиях на беговой дорожке INTENSOR обязательно используйте ключ безопасности.
- Во избежание травм при занятиях на кросс-тренажерах INTENSOR будьте внимательны с подвижными поручнями.

Если ваш тренажер подключается к электрической сети:

- Используйте только оригинальные адаптеры, поставляемые вместе с тренажером, или их аналоги, предоставляемые авторизованными сервисными центрами.
- Не используйте адаптеры питания с поврежденным блоком питания или шнуром.
- Для подключения тренажера к электрической сети рекомендуется использовать выделенную линию, оснащенную автоматическим предохранителем, рассчитанным на ток 16А.

Сборка

Ваш тренажер поставляется в полностью собранном виде и для того, чтобы начать им пользоваться, вам нужно лишь извлечь беговую дорожку из коробки и привести ее в рабочее состояние:



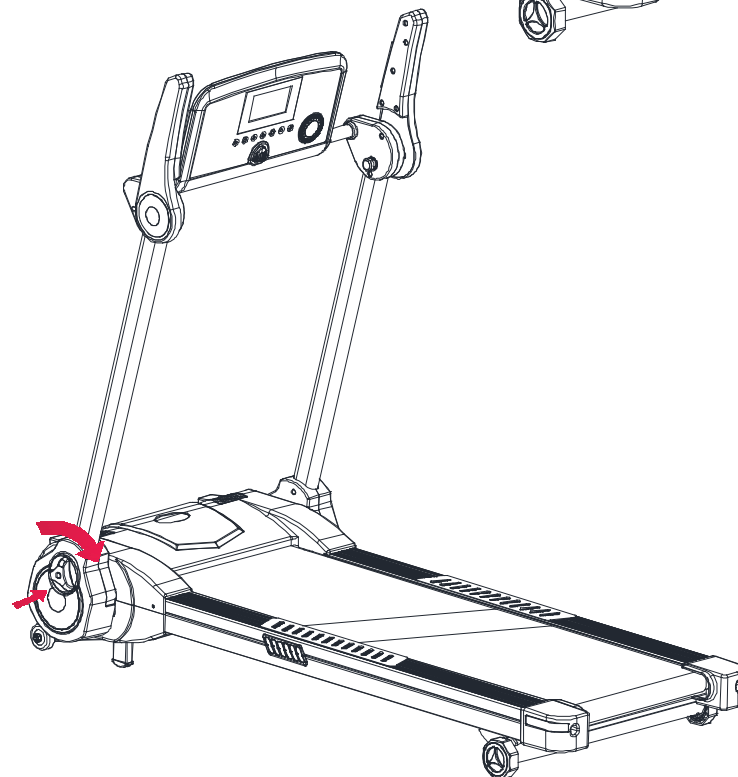
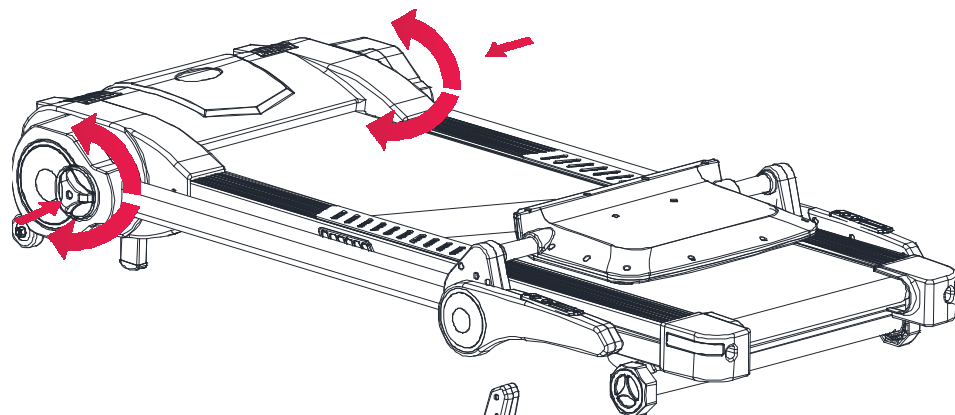
Внимание: для выполнения данной операции потребуется участие двух человек!



Достаньте беговую дорожку из коробки и лишь потом удалите картон и ленты, фиксирующие стойки.

Шаг 1. Вертикальные поручни

После того, как вы извлекли дорожку из коробки и убрали весь картон и фиксирующие ленты, поверните рукоятки, показанные стрелками, в позицию «unlock» по часовой стрелке, а затем поднимите поручни в вертикальную позицию до щелчка. Затем поверните рукоятки в позицию «lock», против часовой стрелки. Поручни надежно зафиксированы в вертикальной позиции.

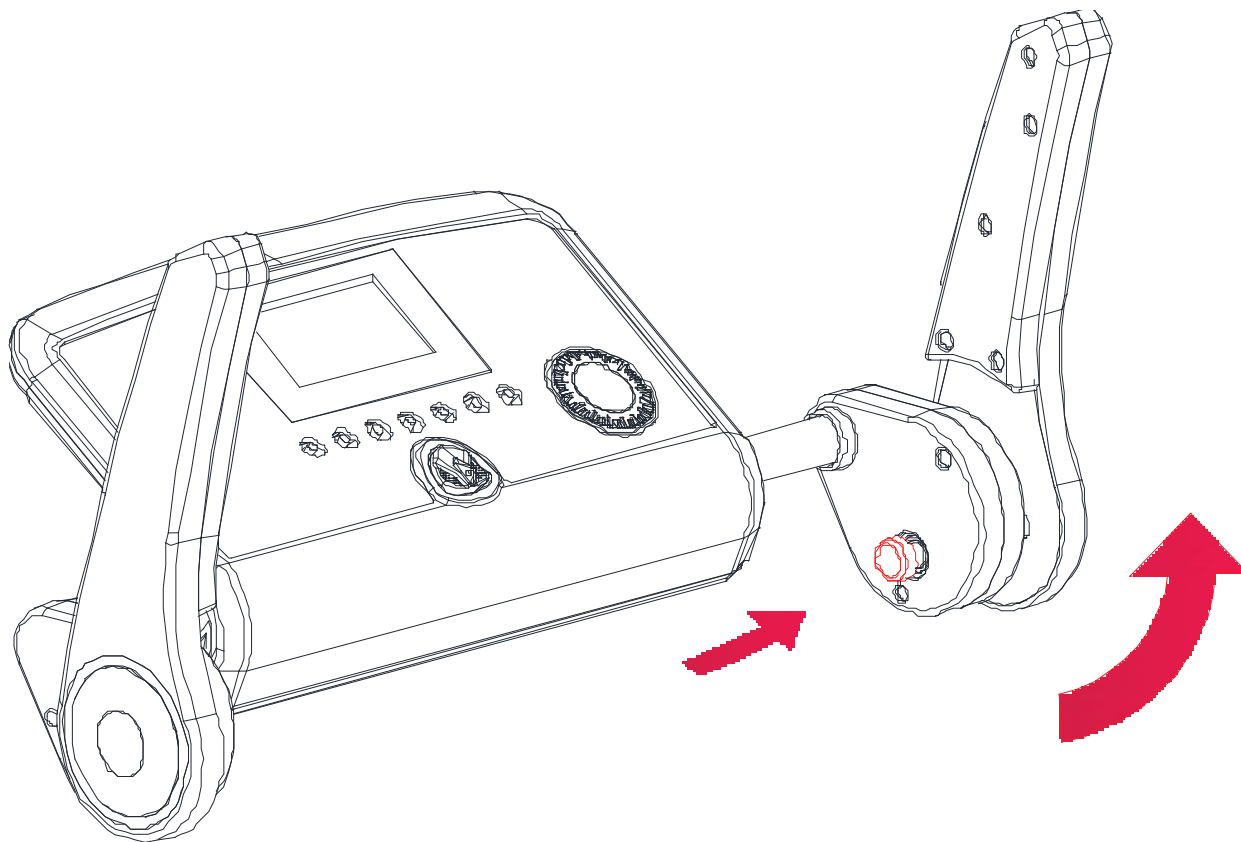


Шаг 2. Поручни

Нажмите на кнопку, показанную стрелкой и потяните поручень вниз до щелчка. Повторите процедуру с другим поручнем.



Крепежные болты могут быть предварительно закручены в стойки

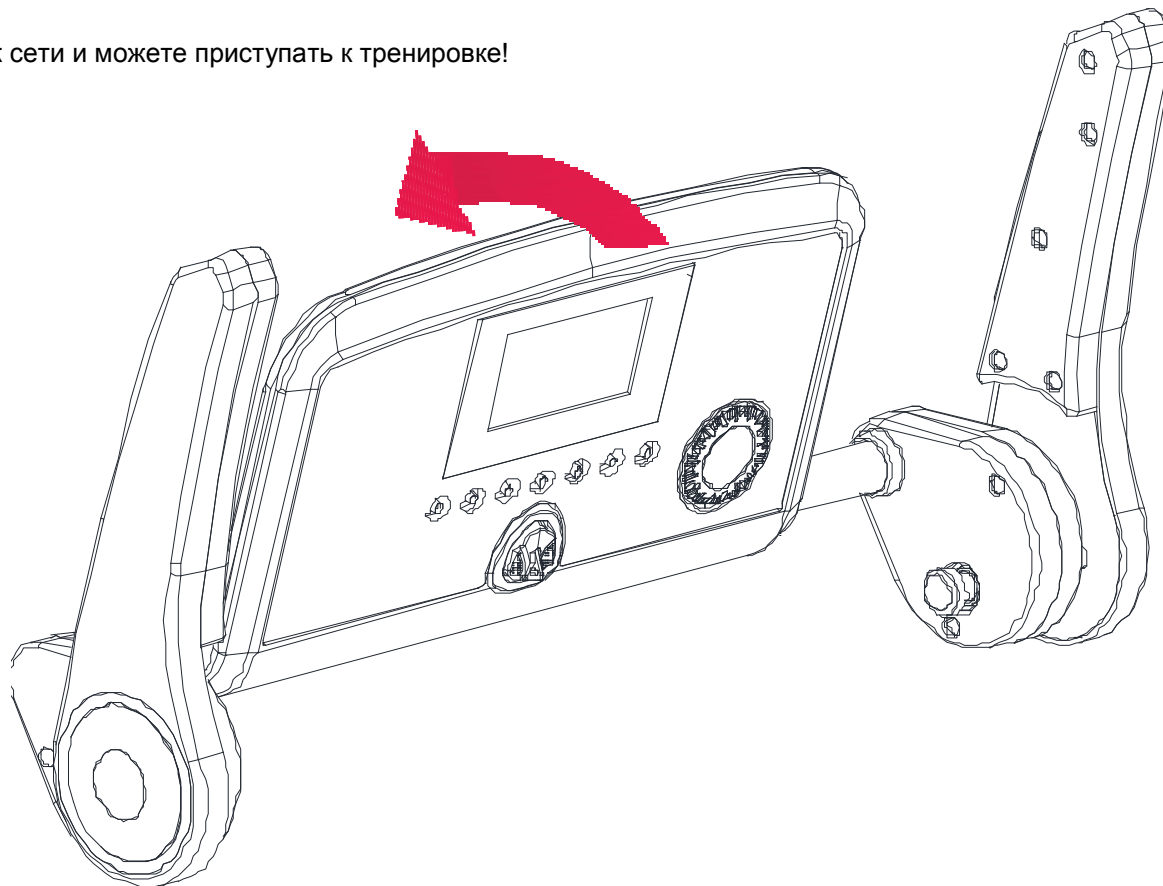


Шаг 3. Консоль

Поверните консоль, как показано на рисунке.

Сборка окончена!

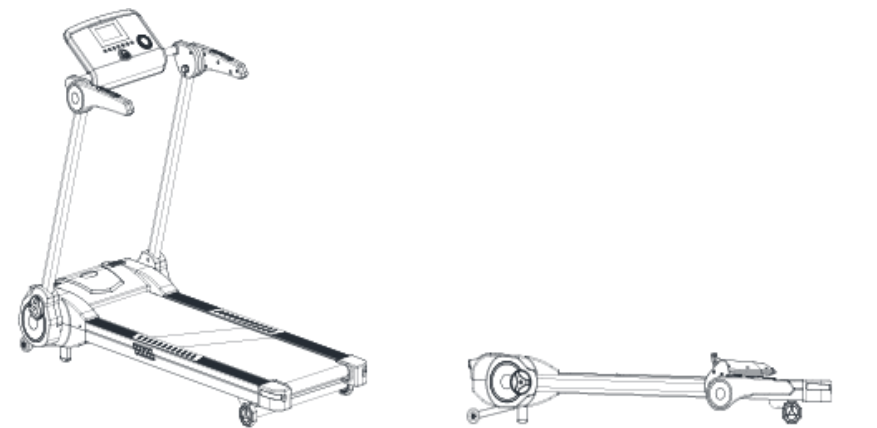
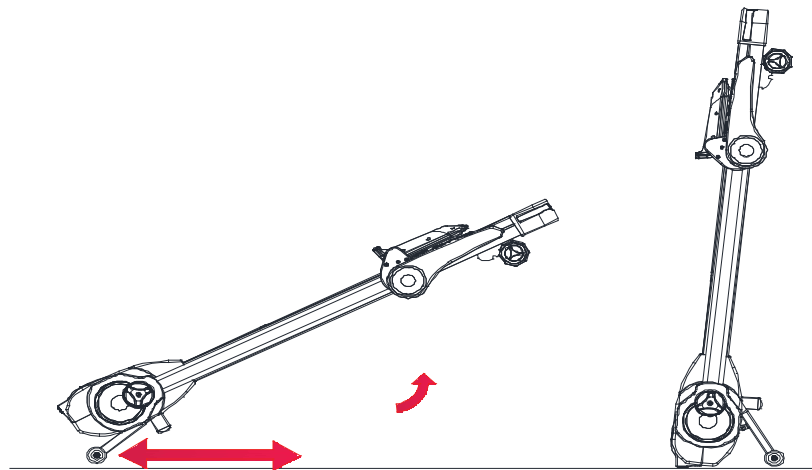
Подключите тренажер к сети и можете приступать к тренировке!



Шаг 4. Транспортировка и хранение беговой дорожки

Ваша беговая дорожка INTENSOR может храниться в вертикальном положении, чтобы занимать минимум места.

Для транспортировки беговой дорожки сначала сложите ее. Затем, поднимите ее за заднюю часть и переместите в нужное место. Дорожка легко катится на встроенных транспортировочных колесиках. Вы можете тянуть или толкать беговую дорожку.



Измерение пульса

Как следует из самого термина «кардиотренировка», основное воздействие этого типа тренировок направлено на укрепление сердечной мышцы. Поэтому именно частота пульса является основным и наиболее наглядным способом контроля состояния спортсмена и выбора необходимой интенсивности тренировки.

Максимальный пульс занимающегося спортсмена принято рассчитывать по приблизительной формуле:

$$P_{max} = 220 - \text{возраст}$$

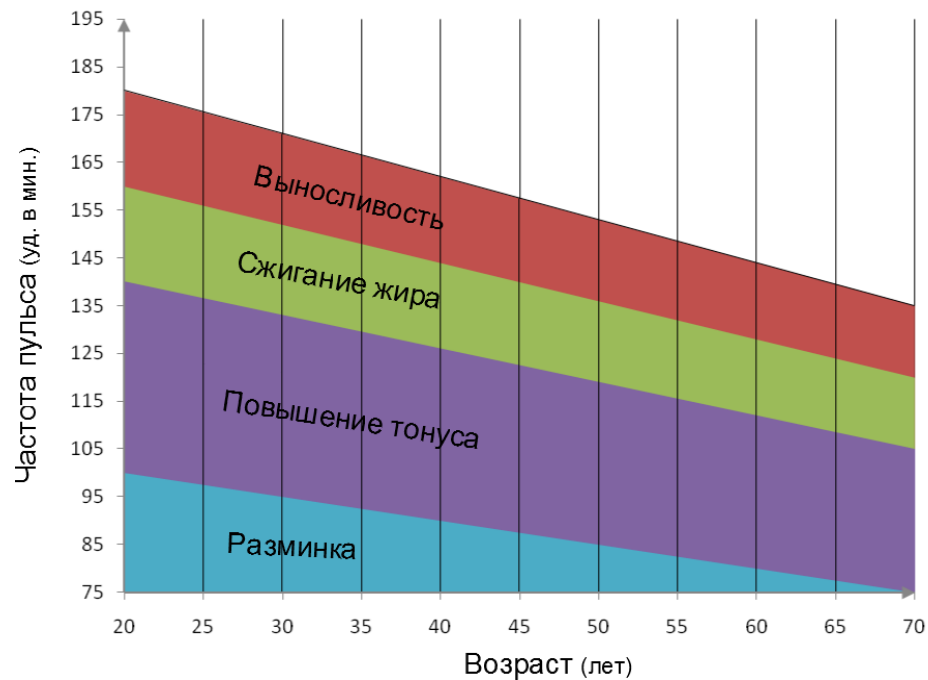
Принимая за точку отсчета полученное значение максимального пульса, выделяют три условные тренировочные зоны:

Зона I: **50 – 70% от макс. пульса** повышение общего тонуса

Зона II: **70 – 80% от макс. пульса** фитнес, сжигание жира

Зона III: **80 – 90% от макс. пульса** тренировка выносливости

Однако следует учитывать, что границы зон довольно условны.



Ключ безопасности

Согласно европейским нормативам, ваша беговая дорожка оснащена ключом безопасности, который остановит движение полотна в случае опасности и поможет предотвратить несанкционированное использование.

При занятиях всегда цепляйте свободный конец шнура за одежду с помощью прищепки. Если во время занятий вы потеряете равновесие или оступитесь, ключ выдернется из консоли и полотно плавно, но быстро остановится.

В перерывах между занятиями отключайте дорожку от сети и убирайте ключ в место, недоступное для детей.

Настройка и уход

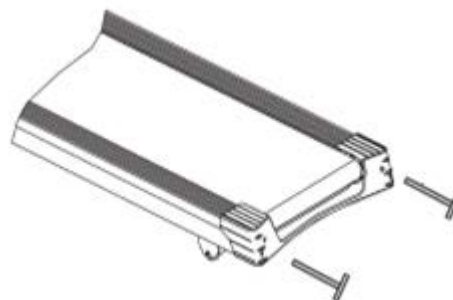
Регулировка натяжения бегового полотна

После транспортировки или в результате длительного использования натяжение полотна может ослабнуть. Если в процессе тренировки вы заметите, что полотно проскальзывает при беге, значит необходимо отрегулировать его натяжение.

Болты регулировки натяжения расположены в задних подпятниках тренажера. Если натяжение полотна ослабло, просто поверните оба болта по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота одинаковое число раз.



Внимание: не перетягивайте беговое полотно, так как это может привести к чрезмерному износу и выходу из строя подшипников переднего и заднего вала!



Центровка бегового полотна

Полотно вашей беговой дорожки было отрегулировано на заводе-изготовителе, однако при перегрузке и транспортировке, а также вследствие установки на неровной поверхности настройка полотна может сбиться. Полотно не обязательно должно находиться строго посередине, однако, если полотно смещается влево или вправо, это может привести к его повреждению из-за соприкосновения с неподвижными элементами тренажера. Для регулировки положения полотна:

1. Если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Включите дорожку на скорость 5 км/ч и проверьте эффект от проведенной регулировки. Если полотно продолжает смещаться, поверните правый болт на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки. При необходимости повторите процедуру.
2. Если полотно смещается вправо, поверните левый регулировочный болт на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки. Включите дорожку на скорость 5 км/ч и проверьте эффект от проведенной регулировки. Если полотно продолжает смещаться, поверните правый болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. При необходимости повторите процедуру.



Внимание: не перетягивайте беговое полотно, так как это может привести к чрезмерному износу и выходу из строя подшипников переднего и заднего вала!

Смазка бегового полотна

Полотно вашей беговой дорожки предварительно смазано на заводе-производителе. После первых 100 км пробега рекомендуем вам проводить повторную смазку полотна не реже, чем один раз в 4-6 недель, в зависимости от интенсивности эксплуатации. Для этого можно использовать любую силиконовую смазку, не содержащую нефтепродуктов. Каждые 30 дней или после 30 часов эксплуатации проверьте необходимость нанесения смазки: отогните край бегового полотна и потрогайте поверхность деки так далеко, насколько можете достать. Если поверхность на ощупь маслянистая, в смазке нет необходимости. Если поверхность сухая, необходимо нанести смазку по следующей процедуре:

1. Приведите беговое полотно в такое положение, чтобы шов находился сверху и посередине.
2. Просуньте распыляющую насадку аэрозольного баллончика с силиконовой смазкой между полотном и декой на расстоянии примерно 15 см от переднего края.
3. Распылите силиконовую смазку на деку в направлении от переднего края к заднему.
4. Повторите процедуру с другого края полотна; наносите смазку примерно 4 секунды с каждого края.
5. Прежде чем использовать дорожку, дайте смазке равномерно распределиться по поверхности в течение нескольких минут.

Использование тренировочного компьютера

Клавиши и функции

USER – профили пользователя (1-3)

MODE – программы (1-25)

SET/CLEAR – установка целевых показателей: времени; расстояния и расхода калорий

START/STOP – запуск и остановка дорожки

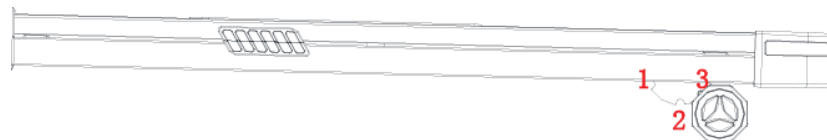
Кнопки 3; 6; и 9 – прямой выбор скорости бегового полотна

Вращающаяся рукоятка – после запуска беговой дорожки изменяет **скорость** движения бегового полотна; в режиме **MODE** – при помощи вращения задаются желаемые целевые показатели (время; расстояние и калории).



Ваша беговая дорожка **INTENSOR** оборудована механической регулировкой угла наклона бегового полотна.

Вы можете выбрать из 3 вариантов наклона: 0%; 5% и 10%. Для регулировки наклона вращайте колесико над транспортировочным роликом. В зависимости от положения 1; 2 или 3 меняется угол подъема бегового полотна.



Измерения

Дисплей тренировочного компьютера отображает основные параметры тренировки:

Параметр	Диапазон значений	Индикация на дисплее
Время тренировки, мин	00:00 – 59:59	TIME
Скорость, км/ч	0.8 – 16	SPEED
Расход энергии, калорий	0.00 – 99.99	CALORIES
Пройденная дистанция	0.0 – 9999	DISTANCE
Пульс, уд/мин	30 - 240	PULSE

Графический дисплей отображает заданную последовательность изменения скорости. Текущий временной сегмент выделен миганием.

Быстрый старт

Для начала тренировки в режиме ручного управления нажмите клавишу START/STOP. После 3-секундного обратного отсчета мотор беговой дорожки включится и полотно начнет двигаться с минимальной скоростью. Вы можете установить произвольную скорость и помощью соответствующих клавиш управления.

Для кратковременного прерывания тренировки нажмите клавишу START/STOP. Для прекращения тренировки и возврата в режим готовности к тренировке нажмите клавишу START/STOP повторно.

Тренировка по целевой программе

Если вы хотите внести дополнительную мотивацию и разнообразить свою тренировку в режиме ручного управления, вы можете добавить один или несколько целевых параметров: время тренировки, пройденную дистанцию или расход калорий. Для этого, находясь в режиме готовности к тренировке, нажмите клавишу SET.

Компьютер предложит вам задать время тренировки от 5 до 99 минут (на дисплее будет мигать индикатор TIME). С помощью клавиш управления скоростью задайте время или нажмите клавишу SET для перехода к установке следующего параметра. Компьютер предложит вам задать дистанцию от 1 до 99 км (на дисплее будет мигать индикатор DISTANCE). С помощью клавиш управления скоростью задайте дистанцию или нажмите клавишу SET для перехода к установке следующего параметра.

Компьютер предложит вам задать расход энергии от 10 до 990 калорий (на дисплее будет мигать индикатор CALORIES). С помощью клавиш управления скоростью задайте расход калорий или нажмите клавишу SET для перехода к установке следующего параметра.

Для удаления введенного значения нажмите клавишу CLEAR.

Для начала тренировки в любой момент нажмите клавишу START/STOP.

Встроенные программы с изменением интенсивности

Компьютер вашей беговой дорожки имеет 25 встроенных программ с разным профилем изменения нагрузки по времени. Разнообразие профилей нагрузки предоставляет вам практически неограниченный выбор тренировочных программ, так что занятия никогда не превратятся в скучную и однообразную рутину.

Выберите программу тренировки P1 – P25. Для этого, находясь в режиме готовности к тренировке, нажимайте клавишу MODE. На дисплее будет отображаться индикатор PROGRAM и соответствующий цифровой индекс. Подтвердите свой выбор нажатием клавиши SET.

После этого вы можете задать продолжительность программы с помощью клавиш управления скоростью (по умолчанию составляет 30 минут) или сразу начать тренировку нажатием клавиши START/STOP. Все программы поделены на 30 сегментов, по умолчанию продолжительность каждого равна 1 минуте. Если вы установите другую продолжительность, время и нагрузка будут распределены на 30 сегментов, продолжительность каждого при этом изменится соответственно. Подтвердите установленную продолжительность нажатием клавиши SET. Нажмите клавишу START/STOP для начала тренировки.

Для кратковременного прерывания тренировки в любой момент нажмите клавишу START/STOP. Для прекращения тренировки и возврата в режим готовности к тренировке нажмите клавишу START/STOP повторно.

На рисунках ниже приведены профили нагрузки для всех встроенных программ.

Во время тренировки вы можете произвольно изменить скорость для текущего сегмента, однако при переходе к следующему сегменту значения скорости будут изменены на заданные программой.

Фартлек

Это разновидность интервальной тренировки, в которой чередуются периоды бега с большой скоростью и периоды бега с низкой скоростью. Данный тип тренировки был разработан в 30-х годах XX века в Швеции («fartlek» - «скоростная игра») для тренировки атлетов, соревнующихся в беге по пересеченной местности.

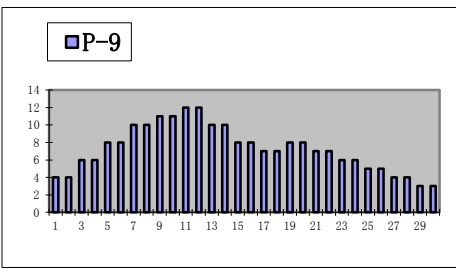
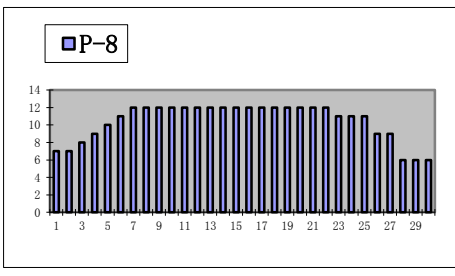
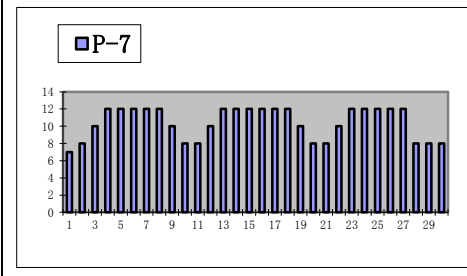
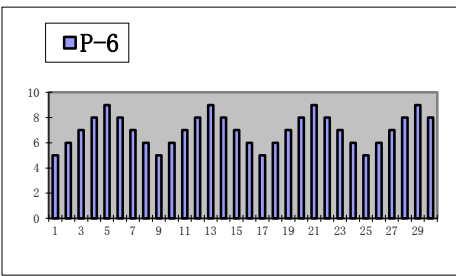
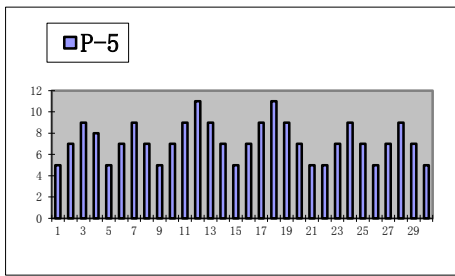
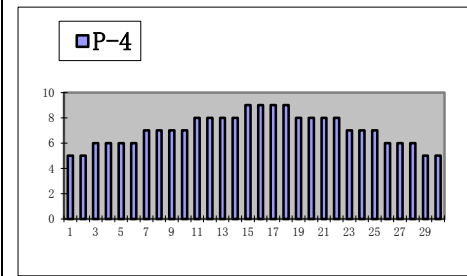
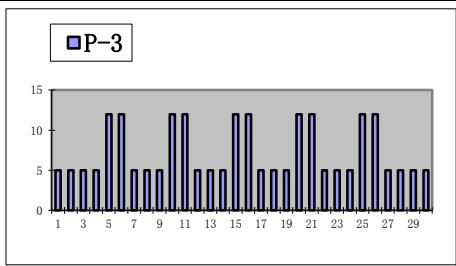
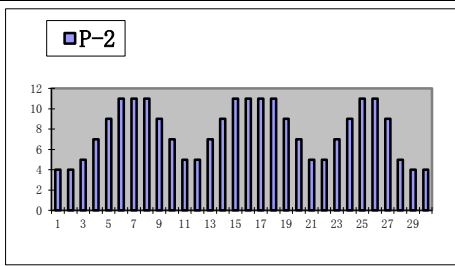
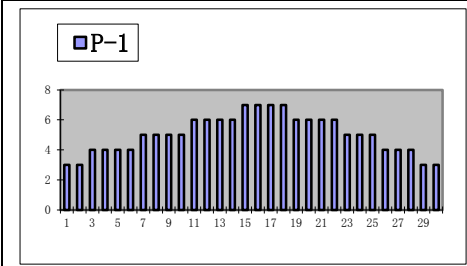
Терапевтическая ходьба

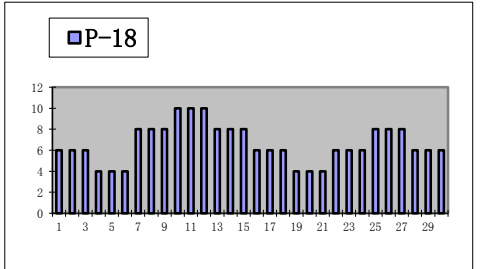
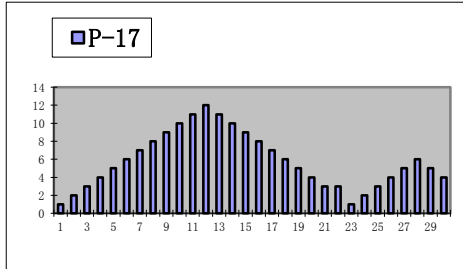
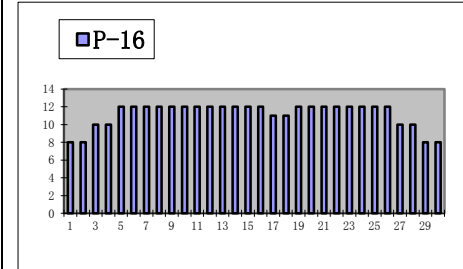
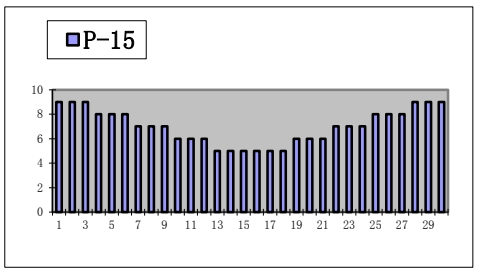
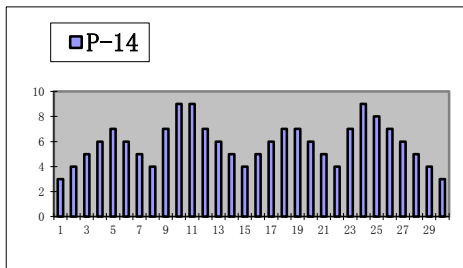
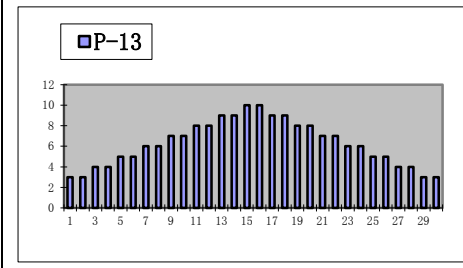
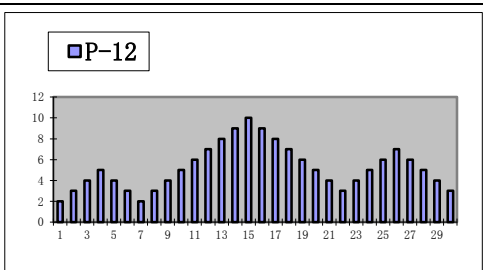
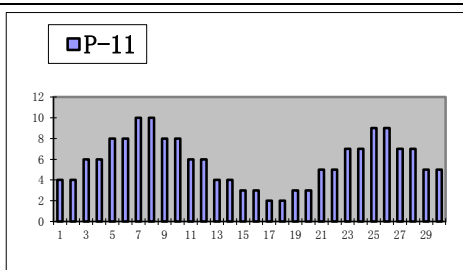
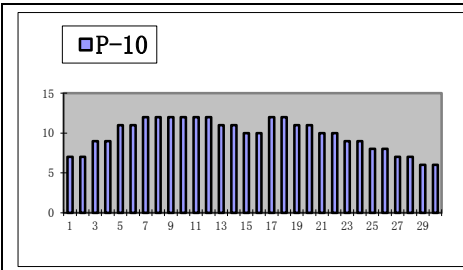
Вид быстрой ходьбы с небольшой скоростью «в горку» - на беговой дорожке имитируется при помощи невысокой скорости бегового полотна и большого угла подъема. Благодаря невысокой скорости ударные нагрузки на суставы сведены к минимуму, а нагрузка на мышцы ног весьма высока, благодаря большому углу подъема полотна. Система амортизации беговых дорожек **Intensor – SoftBounce** также способствует снижению ударных нагрузок на суставы.

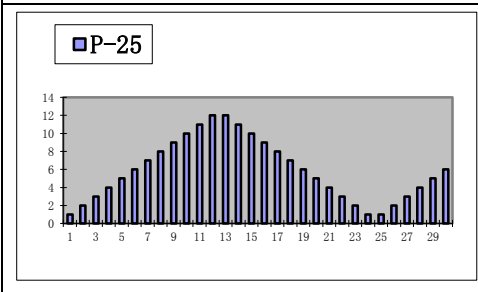
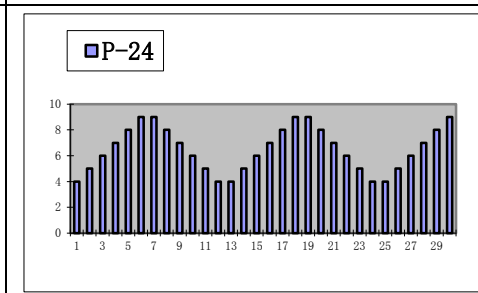
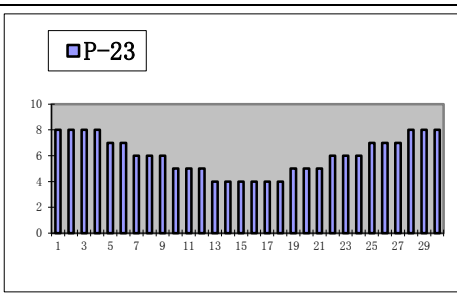
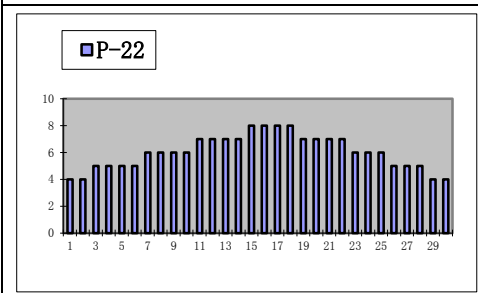
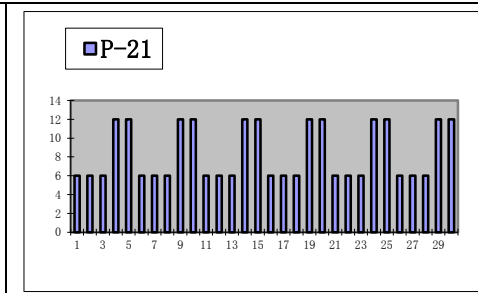
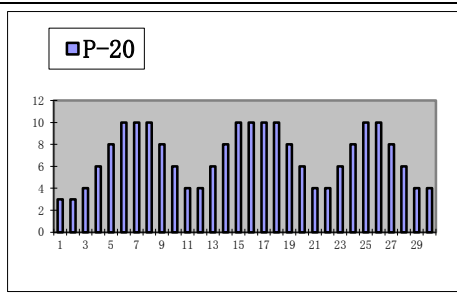
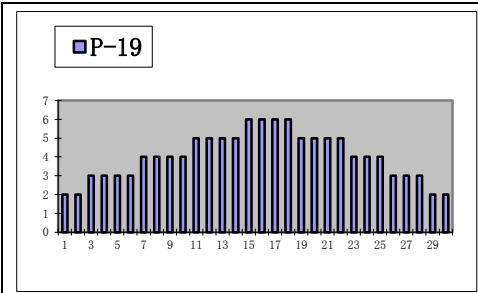
Кросс-кантри

Родиной кросса по праву является Англия, первые официальные соревнования состоялись в 1837 году.

Режим тренировки, с достаточно высокой интенсивностью, имитация бега по пересеченной местности. Такой тип нагрузки прекрасно тренирует мышцы ног, сердце и дыхательную систему благодаря постоянно изменяемой нагрузке.







Создание и использование собственных программ

Вы можете самостоятельно создать и использовать в дальнейшем собственную программу тренировки, спроектированную под ваши индивидуальные цели. Для входа в режим пользовательской тренировки, находясь в режиме готовности к тренировке, нажимайте клавишу MODE до тех пор, пока на дисплее не появится индикатор U1. Подтвердите выбор нажатием клавиши SET.

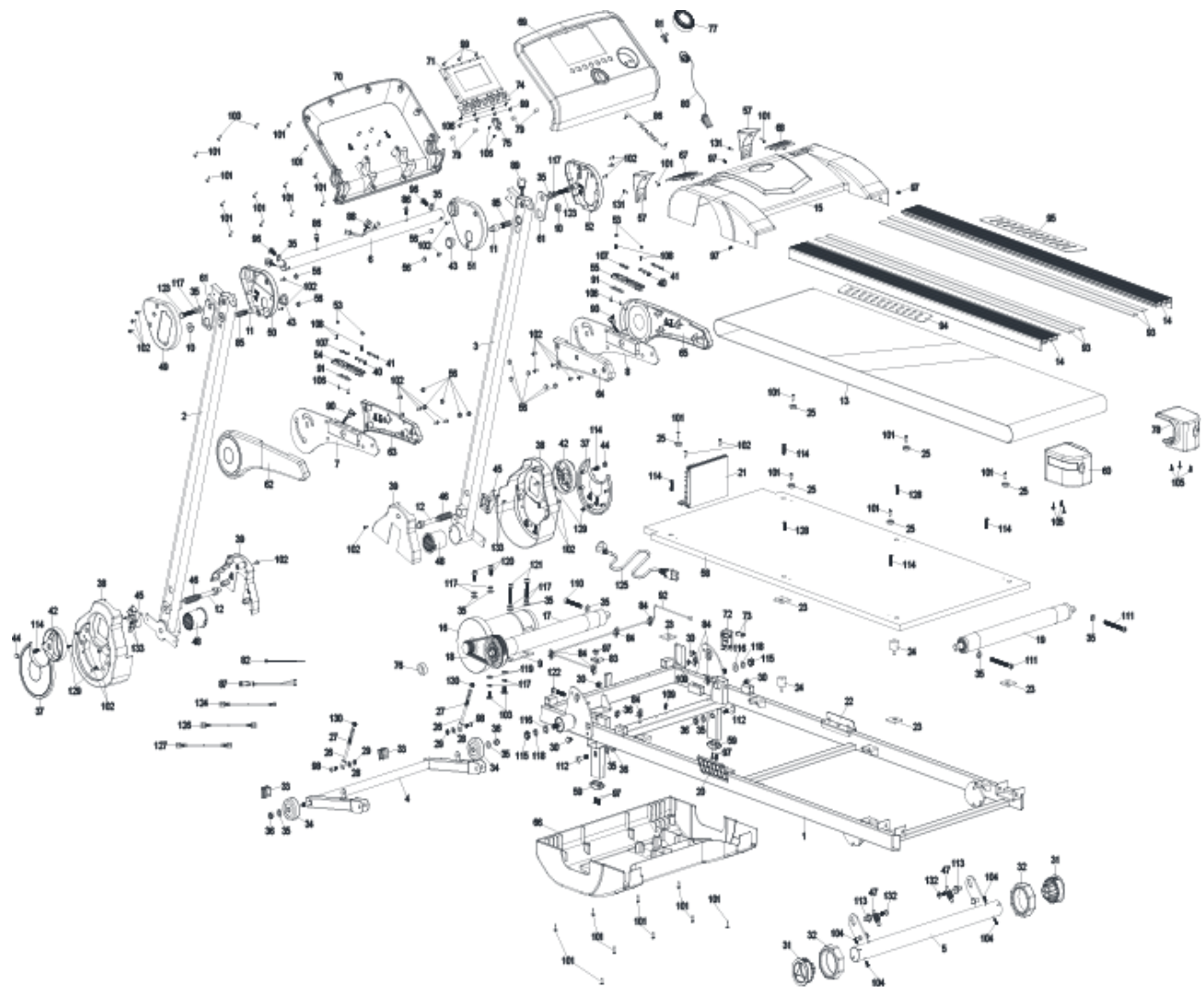
После этого вы можете задать продолжительность программы с помощью клавиш управления скоростью (по умолчанию составляет 30 минут) или сразу начать тренировку нажатием клавиши START. Все программы поделены на 30 сегментов, по умолчанию продолжительность каждого равна 1 минуте. Если вы установите другую продолжительность, время и нагрузка будут распределены на 30 сегментов, продолжительность каждого при этом изменится соответственно. Подтвердите установленную продолжительность нажатием клавиши SET.

Последовательно задайте скорость для каждого сегмента тренировки.

Для сохранения программы и начала тренировки нажмите клавишу START. В дальнейшем, вы сможете аналогичным образом внести изменения в ранее созданную программу или использовать её без изменений, нажав клавишу START непосредственно после выбора программы.

В процессе тренировки вы можете произвольно менять скорость и угол наклона, при переходе к следующему сегменту дорожка автоматически вернется к значениям, заданным в программе.

Деталировка (лист 1)



Список комплектующих

Номер	Наименование	Кол-во
1	Рама	1
2	Стойка (левая)	1
3	Стойка (правая)	1
4	Рама для транспортировочных колесиков	1
5	Задняя опора	1
6	Верхняя распорка	1
7	Поручень левый	1
8	Поручень правый	1
9	Пластина крепления мотора	1
10	Механизм складывания поручня	2
11	Штифт механизма складывания поручня	2
12	Фиксатор поручня	2
13	Беговое полотно	1
14	Накладки защитные	2
15	Крышка мотора	1
16	Мотор	1
17	Ролик передний	1
18	Ремень приводной	1
19	Ролик задний	1
20	Амортизатор резиновый левый	1
21	Плата управления	1
22	Амортизатор резиновый правый	1
23	Подушки бегового полотна резиновые	4
24	Подушки бегового полотна круглые	2
25	Крепление пластиковых накладок	6
26	Болт М6*80L*S10L	2

Номер	Наименование	Кол-во
27	Пружина	2
28	Плоская шайба	2
29	Гайка	2
30	Болт	4
31	Ролики транспортировочные задние внутренняя часть	2
32	Ролики транспортировочные задние внешняя часть	2
33	Заглушка	2
34	Ролики транспортировочные передние	2
36	Плоская шайба	15
37	Накладка пластиковая	5
38	Накладка стойки наружная пластиковая	2
39	Накладка стойки внутренняя пластиковая	2
40	Крепеж пластиковой наклейки левый	2
41	Крепеж датчика пульса левый	2
42	Крепеж датчика пульса правый	2
43	Фиксатор	2
44	Фиксатор складывания поручней	2
45	Заглушка	2
46	Пружина	2
47	Пружина Ф 16*Ф 13*Ф 1.5*52	2
48	Пружина Ф13.5*Ф1.5*35	2
49	Втулка	2
50	Накладка поручня L-L	1
51	Накладка поручня L-R	1
52	Накладка поручня R-L	1
53	Накладка поручня R-R	1
54	Заглушка	4

Номер	Наименование	Кол-во
55	Датчик пульса (левый; правый)	2
56	Болты крепления пластиковых накладок	14
57	Упорные накладки	2
58	Дека	1
59	Упор	2
60	Заглушка	1
61	Статор	2
62	Накладка вспененная L-L	1
63	Накладка вспененная L-R	1
64	Накладка вспененная R-L	1
65	Накладка вспененная R-R	1
66	Нижняя крышка моторного отсека	1
67	Окошко для выхода теплого воздуха левое	1
68	Окошко для выхода теплого воздуха правое	1
69	Крышка пластиковая консоли (верхняя)	1
70	Крышка пластиковая консоли (нижняя)	1
71	Плата консоли управления	1
72	Выключатель питания	1
73	Защитная накладка	2
74	Кнопки управления консоли	1
75	Выключатель (ключ безопасности)	1
76	Магнитная вставка	1
77	Крышка пластиковая	1
79	Заглушки	1
80	Ключ безопасности	4
81	Резистор изменения скорости	1
82	Клипсы	1
83	Крепеж датчика скорости	3
84	Клипсы	1

Номер	Наименование	Кол-во
85	Пружина	7
86	Болт М6*10L	2
87	Соединительный кабель 400мм 2 пин	1
88	Кабель консоли управления 650мм 5 пин	1
89	Основной сигнальный кабель 1300мм 5 пин	1
90	Кабель от датчиков скорости 1000мм 2/5 пин	2
91	Плата контроля частоты пульса	2
92	Кабель датчика скорости 900мм 2 пин	1
93	Наклейка	4
94	Накладка абразивная левая	1
95	Накладка абразивная правая	1
96	Болт М8*20L	2
97	Болт М4*12L	9
98	Болт М6*15L*S10L	2
99	Болт ST2.9*8L	7
100	Болт ST3.9*10L	2
101	Болт ST3.9*14L	29
102	Болт ST3.9*16L	28
103	Болт М8*16L	2
104	Болт ST5*10L	4
105	Болт ST3.9*13L	6
106	Болт ST2.9*8L	10
107	Кнопка 14*6.4*11.8	4
108	Болт М4*10L	4
109	Болт М4*10L	2
110	Болт М8*55L	1
111	Болт М8*80L	2
112	Болт М8*40L*S18L	2
113	Болт Ф12*М10*21L	2

Номер	Наименование	Кол-во
114	Контр-болт М6*25L	6
115	Гайка М10*10Т	2
116	Плоская шайба Ф10*Ф20*2Т	2
117	Пружинная шайба Ф8.1*2.5Т	8
118	Пружинная шайба Ф10*1.8*2.5Т	2
119	Шайба Ф8*Ф19*2Т	2
120	Болт М8*12L	2
121	Болт М8*35*S15L	2
122	Болт М8*50*S25L	1
123	Болт М8*35L	2
124	Провод заземления 100 мм	1
125	Сетевой кабель	1
126	Проводка 280 мм	2
127	Проводка 80 мм	2
128	Контр-болт М6*20L	2
129	Болт М5*10L	4
130	Гайка М6	2
131	Болт М4*16L	2
132	Болт М6*20L	2
133	Болт ST2.9*8L	4

Результаты тренировки

Дата	Время тренировки	Дистанция	Расход калорий	Фитнес -тест

Дата	Время тренировки	Дистанция	Расход калорий	Фитнес -тест

Технические параметры

модель T200

Основные

Мощность мотора (продолжительная согласно UL2111), ЛС	1,5
Измерение пульса	Сенсоры на поручнях
Питание	Сеть 220В
Размеры полотна (ДШ), см	120x40

Управление

Наклон беговой поверхности	Ручной: 3 варианта 0%; 5%; 10%
Скорость, км/ч	0,8 – 16
Индикация консоли	Профиль нагрузки, время тренировки, скорость, пройденная дистанция, расход калорий, текущий пульс
Программы, всего	25

Комфорт

Дополнительно	Складная конструкция, транспортные ролики
Максимальная нагрузка, кг	120

Габариты

Размеры раб. (ДШВ), см	158x79x122
Размеры слож. (ДШВ), см	32x79x156

Сервисное обслуживание

Срок службы данного тренажера составляет 7 лет, однако при правильном уходе и аккуратной эксплуатации он способен прослужить вам значительно дольше.

Данное оборудование не предназначено для эксплуатации:

- в медицинских целях
- в коммерческих целях
- на открытом воздухе и в помещениях с высокой влажностью

При соблюдении правил эксплуатации срок гарантийного обслуживания на оборудование INTENSOR составляет 2 года с даты продажи. При обращении за гарантийным обслуживанием, пожалуйста, указывайте номер модели (нанесен на кожу тренажера и указан на первой странице обложки).

Получить гарантийное и после-гарантийное сервисное обслуживание вы можете непосредственно в торгующей организации, в которой был приобретен тренажер, а также в уполномоченных сервисных центрах, адреса которых вы найдете на сайте www.intensor.ru.

дата продажи _____

штамп
торгующей
организации



www.intensor-fitness.com | www.intensor.ru