



Elite T3000
Elite T4000

**БЕГОВАЯ ДОРОЖКА
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



Перед использованием оборудования внимательно прочитайте
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.

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.

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.

Перед тем как начать тренировку:

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

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

Рекомендации по уходу:

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, 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.

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети):

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

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. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

Меры предосторожности:

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м.;
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;

8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ВНИМАНИЕ

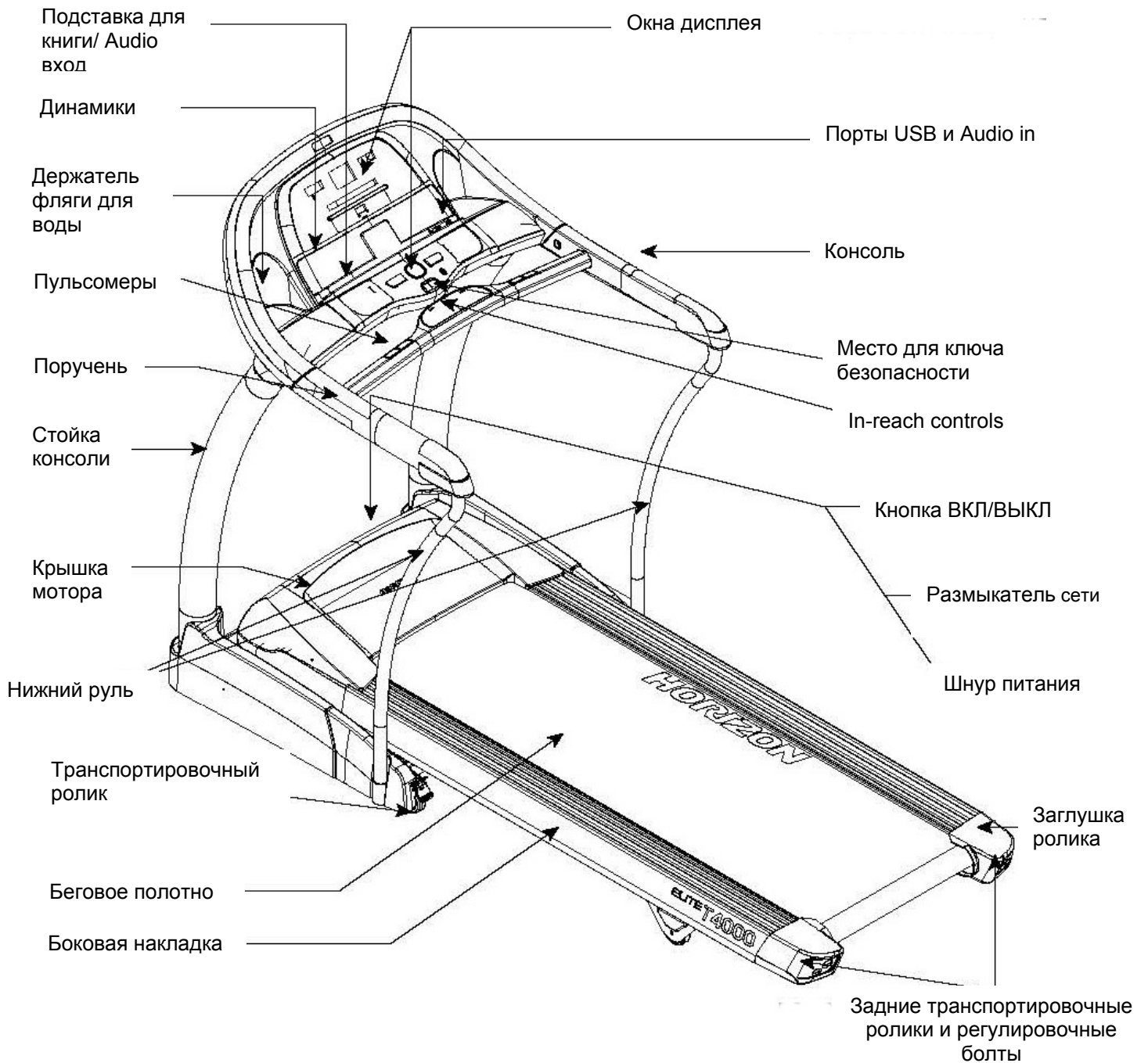
Чтобы избежать повреждения/поломки беговой дорожки, в процессе сборки важно следовать указаниям инструкции. Убедитесь, что все части плотно затянуты. Неправильная сборка, а также неплотно затянутые детали могут привести к появлению шума при эксплуатации тренажера.

Перед началом сборки посмотрите серийный номер вашего эллиптического тренажера, находящийся на его нижней части, и введите его в поле ниже:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

НАЗВАНИЕ МОДЕЛИ: **HORIZON**

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА



СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ:

- Т - образный ключ 8 мм.
- Т -образный ключ 5 мм.
- L - образный ключ 5 мм.
- Отвертка

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ ЧАСТИ:

- Консоль в сборе – 1 шт.
- Стойки консоли – 2 шт.
- Сборочный комплект - 1 шт.
- Ключ безопасности -1 шт.
- Кабель аудио адаптера – 1 шт.
- Шнур питания – 1 шт.

РАСПАКОВКА

Начинайте распаковку тренажера в том месте, где он будет установлен после сборки. Поверхность пола должна быть ровной. Рекомендуется использовать коврик под тренажер во избежание повреждения напольного покрытия.

ПРИМЕЧАНИЕ:

После сборки каждого шага убедитесь, что все болты-гайки тренажера на месте и плотно затянуты.

ПРИМЕЧАНИЕ:

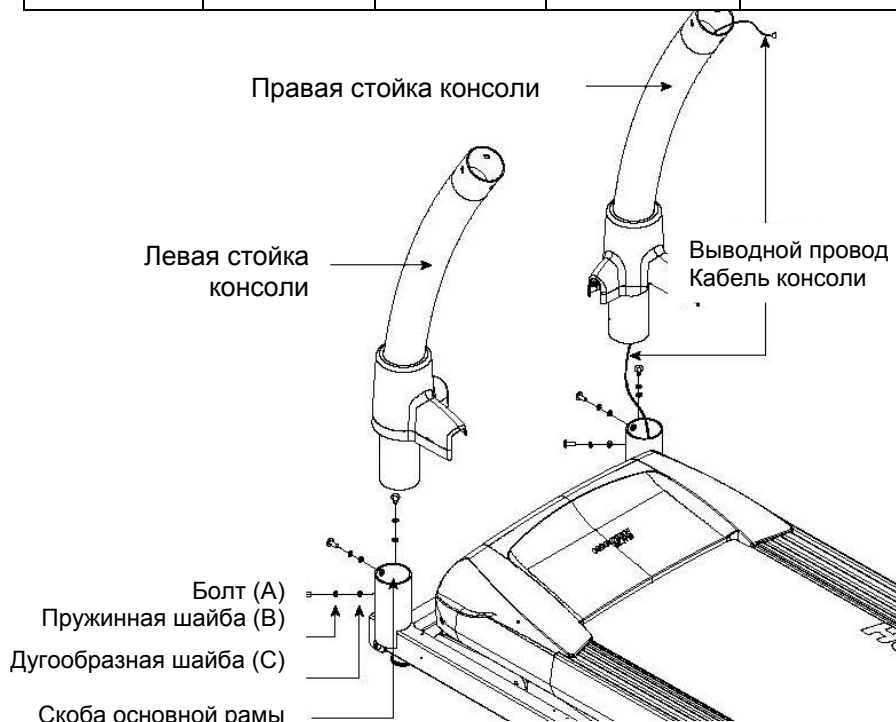
Применение смазочных материалов, например, литиевой смазки, может помочь вам при сборке.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 1-1 Только для беговой дорожки T3000.

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ для шага 1-1:

	Болт (А) М8*20 мм. Кол-во - 6		Пружинная шайба (В) 8,2 мм Кол-во - 6		Дугообразная шайба (С) Ф8,2*17 мм. Кол-во - 6		Винт (D) Ф4*12 мм. Кол-во - 4
---	-------------------------------------	---	--	---	--	---	---

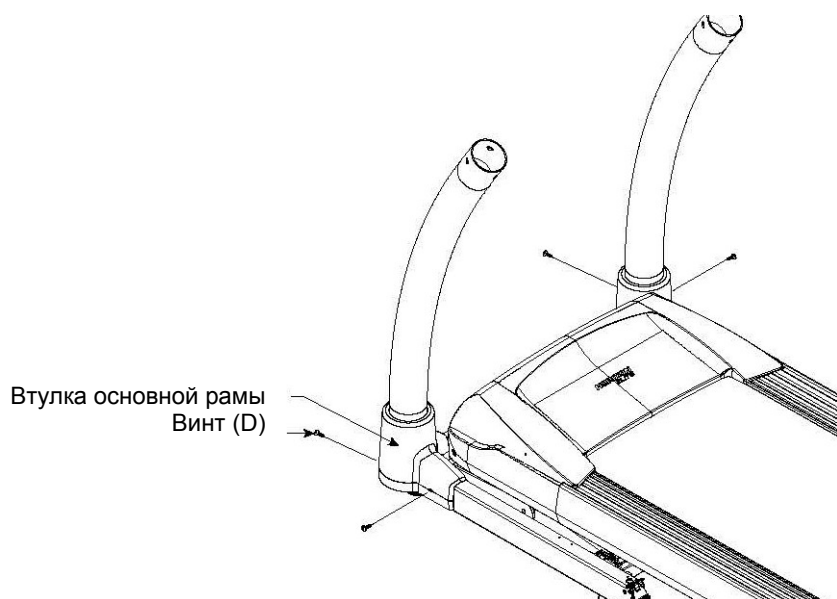


Данный шаг только для беговой дорожки T3000

- A. Разрежьте желтые ленты. Поднимите деку и зафиксируйте ее замком. Удалите все лишние части, чтобы они не мешали вам во время сборки.
- B. Откройте сборочный комплект для шага 1-1.
- C. Вставьте стойки консоли во втулки основной рамы. Протяните выводной провод и кабель консоли через правую стойку так, чтобы кабель консоли находился в верхней части стойки.

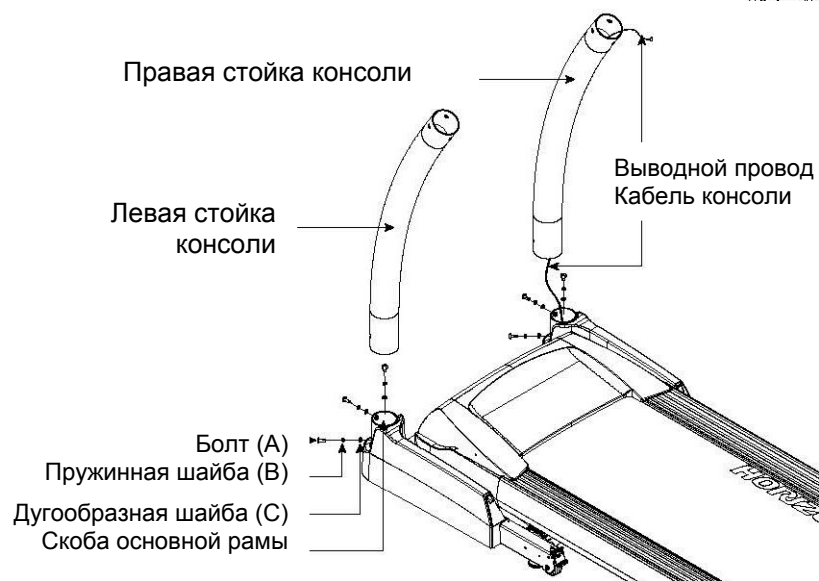
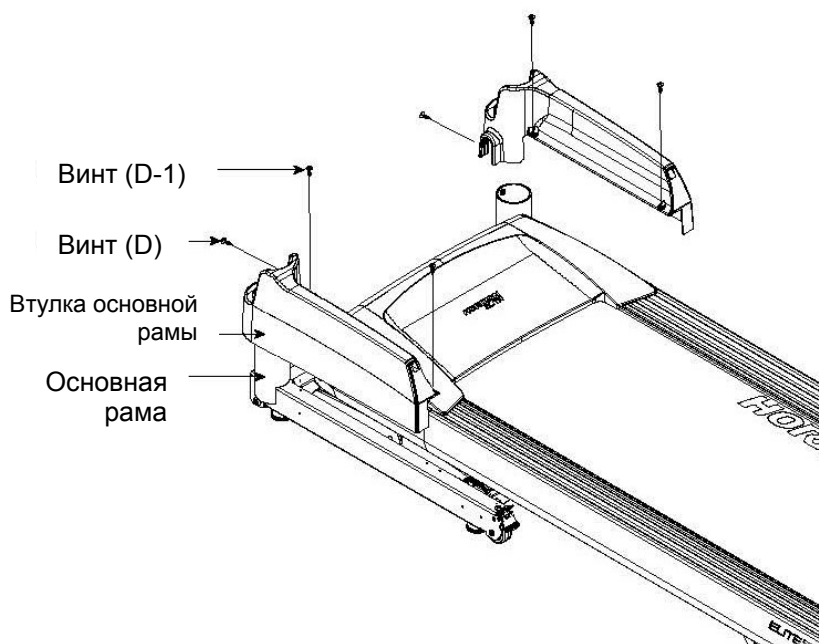
ПРИМЕЧАНИЕ: Не пережимайте провода во время установки правой стойки консоли.

- D. Вставьте правую стойку консоли в скобу, как показано на рисунке.
- E. Зафиксируйте с помощью 3 болтов (А), 3 пружинных шайб (В) и 3 дугообразных шайб (С).
- F. Опустите втулку.
- G. Повторите шаги D-F для противоположной стороны.
- H. Закрепите втулку на основной раме, используя винты (D).



ШАГ 1-2 Только для беговой дорожки T4000.

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ для шага 1-2:									
	Болт (А) М8*20 мм. Кол-во - 6		Пружинная шайба (В) 8,2 мм Кол-во - 6		Дугообразная шайба (С) Ф8,2*17 мм. Кол-во - 6		Винт (D) М4*12 мм. Кол-во - 4		Винт (D-1) Ф4*12 мм. Кол-во - 4



Данный шаг только для беговой дорожки T4000

- Разрежьте желтые ленты. Поднимите деку и зафиксируйте ее замком. Удалите все лишние части, чтобы они не мешали вам во время сборки.
- Откройте сборочный комплект для шага 1-2.
- Закрепите втулки на основной раме, как показано на рисунке.
- Закрепите с помощью 10 винтов (D).

- Протяните выводной провод и кабель консоли через правую стойку так, чтобы кабель консоли находился в верхней части стойки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не пережимайте провода во время установки правой стойки консоли.

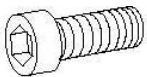
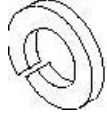
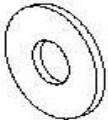
- Вставьте правую стойку консоли в скобу, как показано на рисунке.
- Зафиксируйте с помощью 3 болтов (А), 3 пружинных шайб (В) и 3 дугообразных шайб (С).

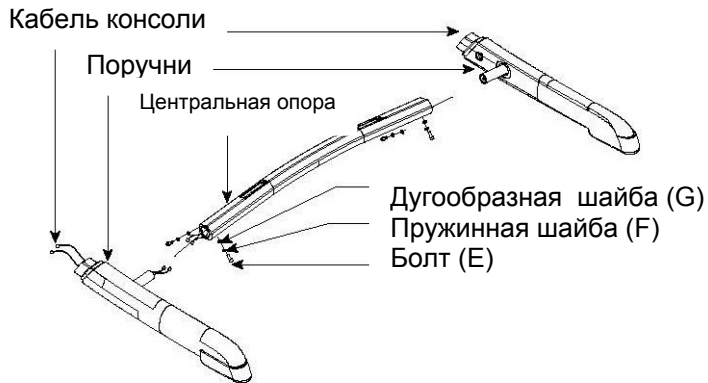
ПРИМЕЧАНИЕ: Будьте внимательны, не перетягивайте болты до завершения сборки шага 3.

- Повторите шаги F-G для противоположной стороны

ШАГ 2

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ для шага 2:

	Болт (Е) М6*12 мм. Кол-во - 4		Пружинная шайба (F) 6.2 мм Кол-во - 4		Дугообразная шайба (G) Ф6,2*Ф14 мм Кол-во - 4
---	-------------------------------------	---	---	--	---

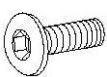

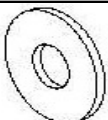


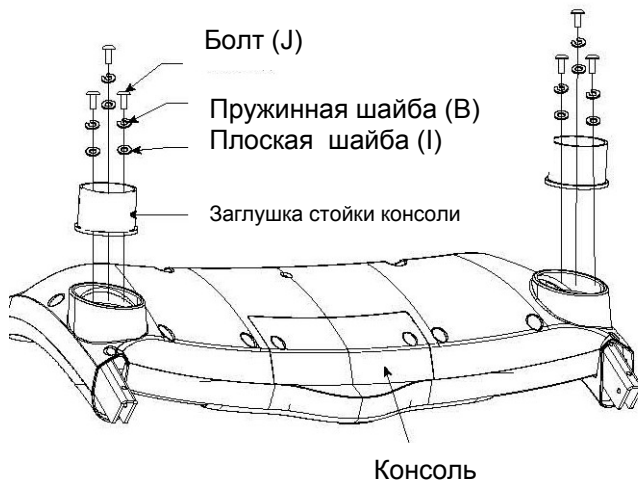
- Откройте сборочный комплект для шага 2.
- Закрепите поручни на центральной опоре.
- Закрепите с помощью 4 болтов (Е), 4 пружинные шайбы (F) и 4 дугообразные шайбы (G).

ПРИМЕЧАНИЕ: Не пережимайте провода во время крепления поручней. Будьте внимательны, не перетягивайте болты до полного завершения сборки.

ШАГ 3

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ для шага 3:

	Болт (J) М8*20 мм. Кол-во - 6		Пружинная шайба (B) 8.2 мм Кол-во - 6		Плоская шайба (I) Ф8,2*Ф16 мм Кол-во - 6
---	-------------------------------------	---	---	--	--

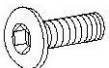
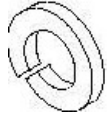
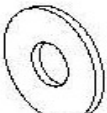


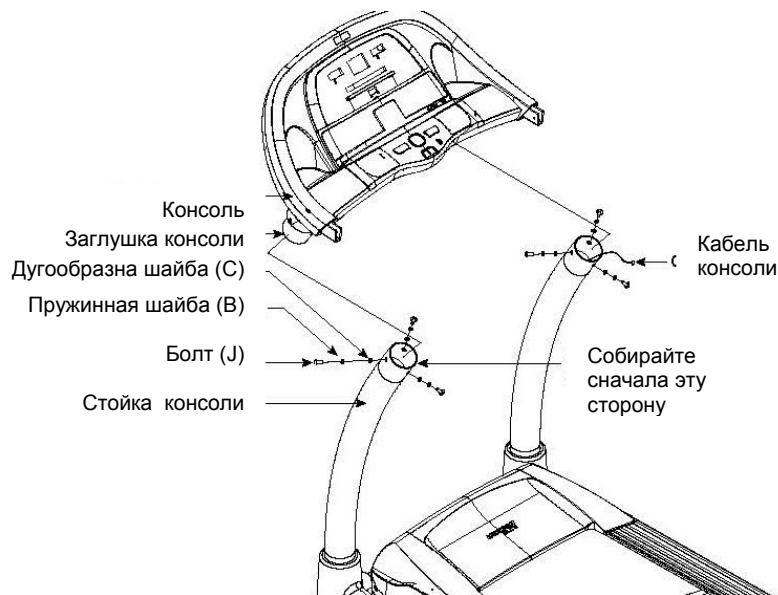
- Откройте сборочный комплект для шага 3.
- Закрепите заглушки стоек консоли на консоли, используя 6 болтов (J), 6 пружинных шайб (B) и 6 плоских шайб (I).

ПРИМЕЧАНИЕ: Не пережимайте провода во время крепления поручней. Будьте внимательны, не перетягивайте болты до полного завершения сборки.

ШАГ 4

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ для шага 4:

	Болт (J) M8*20 мм. Кол-во - 6		Пружинная шайба (B) 8.2 мм Кол-во - 6		Дугообразная шайба (I) Ф8,2*Ф16 мм Кол-во - 6
---	-------------------------------------	---	---	--	---

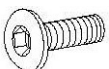
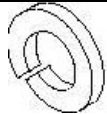
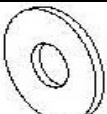


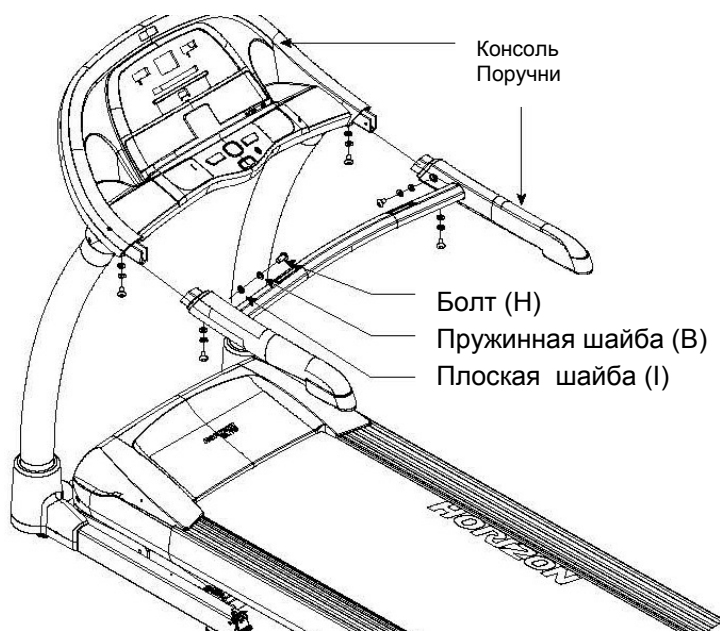
- Откройте сборочный комплект для шага 4.
- Аккуратно установите консоль на стойках. Закрепите сначала левую сторону с помощью 3 болтов (J), 3 пружинных шайб (B), 3 дугообразных шайб (C).
- Соедините кабели консоли.
- Закрепите правую сторону с помощью 3 болтов (J), 3 пружинных шайб (B), 3 дугообразных шайб (C).

ПРИМЕЧАНИЕ: Не пережимайте провода во время сборки.

ШАГ 5

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ для шага 4:

	Болт (H) M8*15 мм. Кол-во - 6		Пружинная шайба (B) 8.2 мм Кол-во - 6		Плоская шайба (I) Ф8,2*Ф16 мм Кол-во - 6
---	-------------------------------------	---	---	--	--

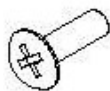


- Соедините кабели консоли поручней и консоли. Аккуратно уберите лишний кабель.
- Закрепите поручни на консоли, используя 6 болтов (H), 6 пружинных шайб (B) и 6 плоских шайб (I).

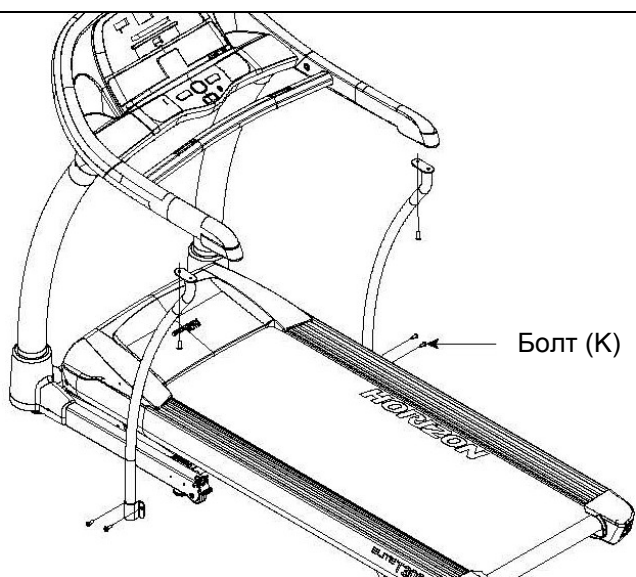
ПРИМЕЧАНИЕ: Не пережимайте провода во время сборки.

ШАГ 6-1 Только для беговой дорожки T3000

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ для 6-1:



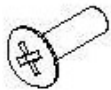
Болт (К)
М6*12 мм.
Кол-во - 6



- А. Откройте сборочный комплект для шага 6.
- В. Закрепите правый и левый нижний рули к поручням и основной раме, используя 6 болтов (К).

ШАГ 6-2 Только для беговой дорожки T4000

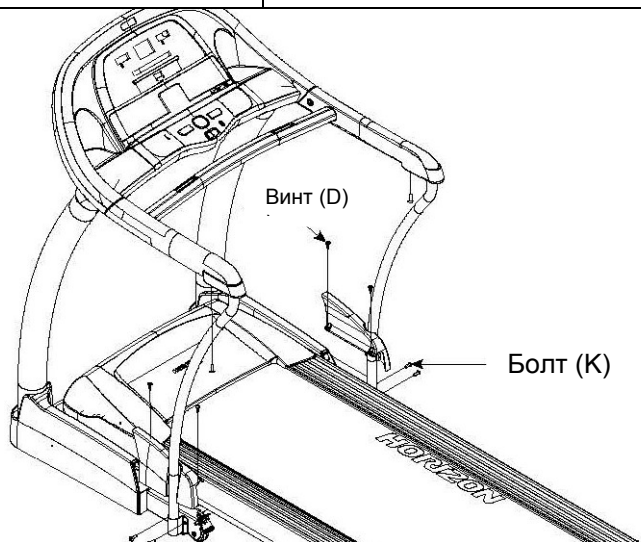
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ для 6-2:



Болт (К)
М6*12 мм.
Кол-во - 6

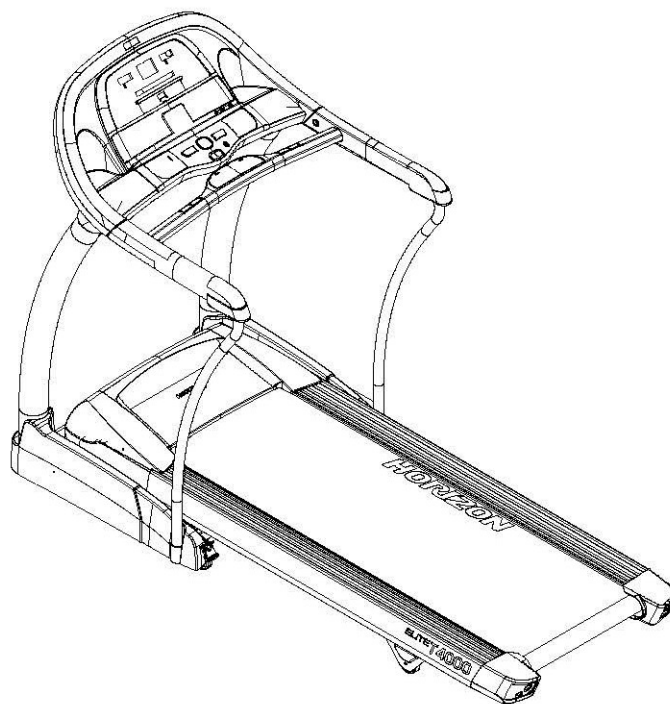


Винт (D)
М4*12 мм.
Кол-во - 4



- А. Откройте сборочный комплект для шага 6.
- В. Закрепите правый и левый нижний рули к поручням и основной раме, используя 6 болтов (К).
- С. Аккуратно закрепите кожуха поручней и зафиксируйте на основной раме с помощью 4 винтов (D).

ШАГ 7

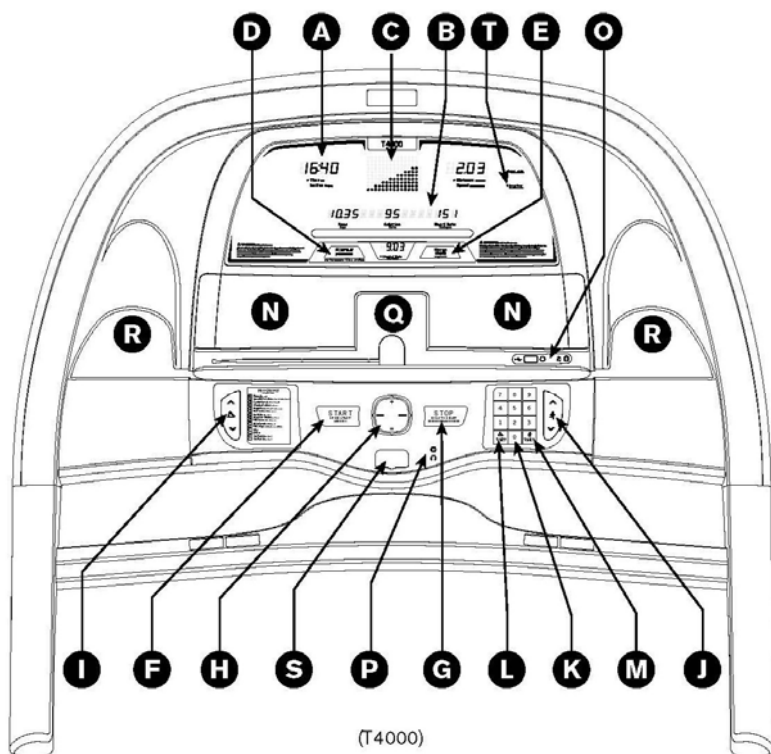


СБОРКА ЗАВЕРШЕНА!

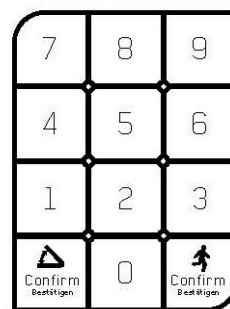
ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

В разделе «Эксплуатация беговой дорожки» даны инструкции о том, как пользоваться консолью и программами тренажера, а также:

- Как расположить, центрировать, выровнять, складывать/раскладывать беговую дорожку;
- Приведены инструкции по регулировке натяжения бегового полотна;
- Использование кардио-функций.



QUICK ADJUST KEYPAD (K)



Нажатием кнопки Confirm speed либо Confirm incline вы подтверждаете сделанные вами изменения скорости или угла наклона.

Пример:

- Для того, чтобы установить скорость 10 км/ч, нажмите 1-0-0-Confirm speed.

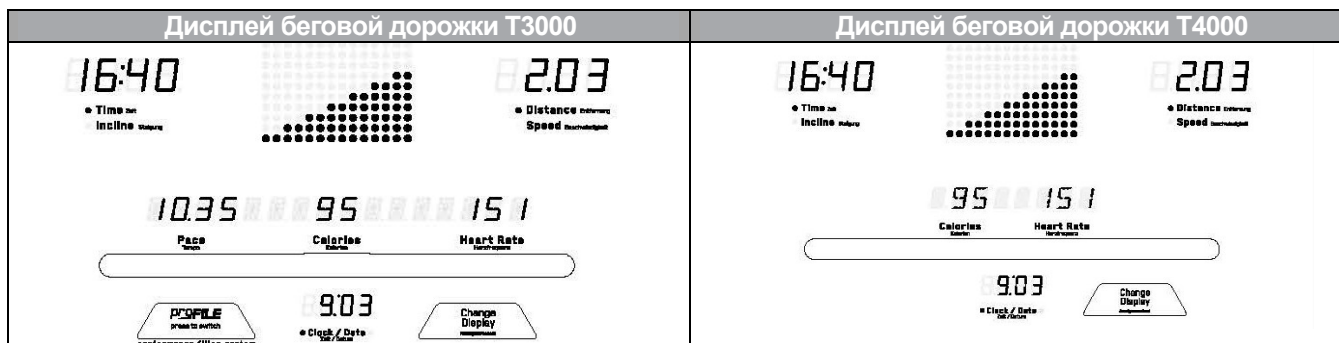
- Для того, чтобы установить угол наклона на 10%, нажмите 1-0-0-Confirm incline

Примечание: Если нет десятичных значений, нажимается ноль.

УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Примечание: Перед первым использованием необходимо снять пленку, защищающую экран консоли.

- A. ОКНА ДИСПЛЕЯ: Время (time), угол наклона (incline), дистанция (distance), скорость (speed), дата (date) и часы (clock).
- B. БУКВЕННО-ЦИФРОВОЙ ДИСПЛЕЙ: Отображает информацию о калориях (calories), сердечном ритме (heart rate), темпе (pace) и профиле тренировки (workout profiles).
- C. ТОЧЕЧНО-МАТРИЧНЫЙ ДИСПЛЕЙ (DOT MATRIX DISPLAY WINDOW): Отображает уровень тренировки и результаты - прогресс.
- D. КНОПКА PROFILE™: Режим PROFILE™, кнопка должна быть нажата только после выбора пользователя.
- E. ИЗМЕНЕНИЕ ДИСПЛЕЯ: В процессе тренировки нажатие этой клавиши меняет параметры отображения тренировочных данных.
- F. START (СТАРТ): Нажмите клавишу для начала тренировки или возврата к ней после режима паузы.
- G. STOP (СТОП): Нажмите для паузы/окончания тренировки. Удерживайте в течение 3 секунд для перезагрузки.
- H. ПРОГРАММНЫЕ КНОПКИ: Используются для выбора программ – уровень, время и другие опции.
- I. КНОПКИ НАКЛОНА (INCLINE KEYS): Регулировка угла наклона.
- J. КНОПКИ СКОРОСТИ (SPEED KEYS): Регулировка скорости.
- K. ВЫБОР ЦЕЛЕЙ: Нажмите для выбора цели тренировки.
- L. ПАНЕЛЬ БЫСТРОГО ДОСТУПА (QUICK ADJUST KEYPAD): Используются для более быстрого изменения скорости и угла наклона.
- M. ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ УГЛА НАКЛОНА (CONFIRM INCLINE)
- N. ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ (CONFIRM SPEED)
- O. ДИНАМИКИ: Воспроизведение музыки через подключенные CD/MP3.
- P. ПОРТЫ AUDIO IN/USB: Прослушивание музыки (с помощью аудио адаптера), USB используется для обновления программного обеспечения консоли.
- Q. ПОДСТАВКА ДЛЯ КНИГ/ДЛЯ ПЛЕЕРА: Используется для поддержки книг, журналов, плеера.
- R. ДЕРЖАТЕЛИ ДЛЯ БУТЫЛКИ: Используются для хранения емкостей с водой и личных вещей
- S. КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ: Дорожка работает только при установленном ключа безопасности.
- T. КОНТРОЛЬ ЭНЕРГИИ: Через 10 минут нахождения в режиме ожидания, автоматически включается режим сохранения энергии.



ОКНА ДИСПЛЕЯ:

- **ВРЕМЯ (TIME):** Выражено в Минутах/Секундах. Данный параметр показывает, сколько времени прошло с момента начала тренировки.
- **ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE):** Выражена в километрах/милях. Показывает пройденную или оставшуюся дистанцию тренировки.
- **НАКЛОН (INCLINE):** Выражен в процентах. Показывает угол наклона деки.
- **СКОРОСТЬ (SPEED):** Выражена в милях или километрах в час. Показывает с какой скоростью Вы двигаетесь.
- **ТЕМП (PACE):** Отображает ваш темп - сколько вам требуется минут для преодоления 1 мили с текущей скоростью. Например, при движении с текущей скоростью вам требуется 10 минут, чтобы пройти 1 милю. На дисплее будет отображено значение «10.0», что означает ваш темп.
- **КАЛОРИИ (CALORIES):** Показывает количество затраченных калорий.
- **СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ (HEART RATE):** Выражен в количестве ударов за минуту. Показывает Ваш сердечный ритм (когда ладони находятся на сенсорных датчиках пульса).
- **ТОЧЕЧНО-МАТРИЧНЫЙ ДИСПЛЕЙ (10*14) - ПРОГРАММНЫЕ ПРОФИЛИ:** Показывает выбранный программный тренировочный режим (скорость и наклон) в рамках выбранной программы.
- **ЧАСЫ/ДАТА (CLOCK/DATE):** Отображаются дата и время.

ПРИСТУПАЯ К ТРЕНИРОВКЕ

- 1) Убедитесь, что никакие предметы не мешают Вашему движению и движению полотна.
- 2) Подсоедините шнур питания и включите дорожку.
- 3) Встаньте на боковые направляющие дорожки.
- 4) Прикрепите клипсу ключа безопасности к одежде.
- 5) Вставьте ключ безопасности в соответствующее гнездо консоли.
- 6) У Вас есть два варианта начала тренировки.

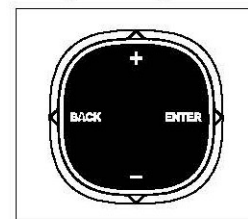
БЫСТРЫЙ СТАРТ

Просто нажмите СТАРТ (START) для начала тренировки. Время, дистанция и калории начнут отсчитываться с нуля. Или же...

В) ВЫБОР ПРОГРАММЫ

- 1) Выберите ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 1, ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 2 или ГОСТЬ (USER 1, USER 2, GUEST), используя клавиши вверх/вниз на программной кнопке (PROGRAMMING BUTTON). Нажмите Enter для подтверждения.
- 2) Выберете программу, используя клавиши вверх/вниз на программной кнопке. Нажмите Enter для подтверждения.
- 3) Завершите изменение настроек программы, используя клавиши вверх/вниз на программной кнопке. Нажмите Enter для подтверждения.
- 4) После завершения установок нажмите СТАРТ (START) для начала тренировки.

Programming Button



УСТАНОВКА ДАТЫ И ВРЕМЕНИ

- 1) Зайдите в режим установки. Удержите кнопки 1 и 2 в течение 3 секунд.
- 2) Используя кнопки вверх и вниз, расположенные на программной кнопке, измените настройки и нажмите Enter.
- 3) Настройки включают: месяц, день, год, час, минуты, время суток - am/pm.
- 4) Просмотрите произведенные настройки. Нажмите Enter.
- 5) Прежде, чем выйти из режима установки, подтвердите настройки и удержите Enter в течение 3 секунд.

УДАЛИТЬ ВЫБОР/ПЕРЕГРУЗИТЬ КОНСОЛЬ

Удержите кнопку Stop в течение 3 секунд.

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

По окончании выполнения программы на дисплее появится надпись "WORKOUT COMPLETE" («ВЫПОЛНЕНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАВЕРШЕНО») и раздастся звуковой сигнал. Информация о тренировке отображается на консоли в течение 30 секунд, затем происходит перезагрузка консоли.

ПРОФИЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ РЕЖИМОВ (ПРОГРАММЫ)

1) РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL): Позволяет на ходу изменять скорость и угол наклона.

2) ИНТЕРВАЛЫ СКОРОСТИ (SPEED INTERVALS): Улучшает Вашу силу, скорость и выносливость за счет изменения скоростного режима. 10 уровней сложности. Разогрев и охлаждение включены в программу, время на каждый из них по 4 минуте.

	РАЗОГРЕВ		1	2	3	4	Интервалы повторяются по истечению установленного времени	ОХЛАЖДЕНИЕ	
Время	4 мин.		90 сек.	30 сек.	90 сек.	30 сек.		4 мин.	
Уровень 1	1,0	1,5	2,0	4,0	2,0	4,0		1,5	1,0
Уровень 2	1,0	1,5	2,0	4,5	2,0	4,5		1,5	1,0
Уровень 3	1,3	1,9	2,5	5,0	2,5	5,0		1,9	1,3
Уровень 4	1,3	1,9	2,5	5,5	2,5	5,5		1,9	1,3
Уровень 5	1,5	2,3	3,0	6,0	3,0	6,0		2,3	1,5
Уровень 6	1,5	2,3	3,0	6,5	3,0	6,5		2,3	1,5
Уровень 7	1,8	2,6	3,5	7,0	3,5	7,0		2,6	1,8
Уровень 8	1,8	2,6	3,5	7,5	3,5	7,5		2,6	1,8
Уровень 9	2,0	3,0	4,0	8,0	4,0	8,0		3,0	2,0
Уровень 10	2,0	3,0	4,0	8,5	4,0	8,5		3,0	2,0

3) МАКСИМАЛЬНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ (PEAK INTERVALS): Улучшает Вашу силу, скорость и выносливость за счет изменения скоростного режима. 10 уровней сложности.

		РАЗОГРЕВ		1	2	Интервалы повторяются по истечению установленного времени	ОХЛАЖДЕНИЕ	
Время		4 мин.		90 сек.	30 сек.		4 мин.	
Уровень 1	Время	1,0	1,5	2,0	4,0		1,5	1,0
	Скорость	1,0	1,5	0,5	1,5		1,5	0,0
Уровень 2	Время	1,0	1,5	2,0	4,5		1,5	1,0
	Скорость	1,5	2,5	3,0	6,5		2,5	1,5
Уровень 3	Время	1,3	1,9	2,5	5,0		1,9	1,3
	Скорость	2,0	3,0	4,0	7,5		3,0	2,0
Уровень 4	Время	1,3	1,9	2,5	5,5		1,9	1,3
	Скорость	2,0	3,0	4,0	8,5		3,0	2,0
Уровень 5	Время	1,5	2,3	3,0	6,0		2,3	1,5
	Скорость	2,5	3,5	4,5	9,0		3,5	2,5
Уровень 6	Время	1,5	2,3	3,0	6,5		2,3	1,5
	Скорость	2,5	3,5	4,5	10,0		3,5	2,5
Уровень 7	Время	1,8	2,6	3,5	7,0		2,6	1,8
	Скорость	2,5	4,0	5,5	10,5		4,0	3,0
Уровень 8	Время	1,8	2,6	3,5	7,5		2,6	1,8
	Скорость	3,0	4,0	5,5	11,5		4,0	3,0
Уровень 9	Время	2,0	3,0	4,0	8,0		3,0	2,0
	Скорость	3,0	4,5	6,0	12,0		5,0	3,0
Уровень 10	Время	2,0	3,0	4,0	8,5		3,0	2,0
	Скорость	3,0	4,5	6,0	12,0		5,0	3,0

4) ВЫНОСЛИВОСТЬ (STAMINA BUILDER): Обеспечивает снижение веса посредством увеличения/уменьшения угла наклона.

Уровень 1	Секунды	60	60	30	30	30	30	60	120	20	120	120	120	4 мин.	
35:00	Наклон	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	4,0	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	2,0

Уровень 2	Секунды	РАЗОГРЕВ						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	ОХЛАЖДЕНИЕ	
		60	60	30	30	30	30	60	60	60	60	120	120	60	60	60	60	120	4 мин.	
35:00	Наклон	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	4,0	2,0	2,0	3,0	5,0	3,0	6,0	1,0	2,0	5,0	5,0	2,0	2,0	2,0

Уровень 3	Секунды	РАЗОГРЕВ						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ОХЛАЖДЕНИЕ	
		60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4 мин.	
35:00	Наклон	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	1,0	2,0	5,0	1,0	2,0	6,0	2,0	3,0	6,0	2,0	3,0	7,0	3,0	2,0

Уровень 4	Сек.	РАЗОГРЕВ						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	ОХЛАЖДЕНИЕ	
		60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4 мин.	
35:00	Наклон	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	5,0	6,0	6,0	1,0	4,0	4,0	3,0	4,0	7,0	2,0	5,0	1,0	6,0	1,0	1,0	1,0

Уровень 5	Секунды	РАЗОГРЕВ						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	ОХЛАЖДЕНИЕ	
		60	60	30	30	30	30	60	60	60	120	120	60	60	60	60	120	4 мин.		
50:00	Наклон	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	3,0	5,0	3,0	6,0	1,0	2,0	5,0	5,0	2,0	2,0	2,0

Уровень 6	Секунды	РАЗОГРЕВ						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ОХЛАЖДЕНИЕ	
		60	60	30	30	30	30	60	60	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	4 мин.	
55:00	Наклон	2,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	1,0	2,0	5,0	1,0	2,0	6,0	2,0	3,0	6,0	2,0	3,0	7,0	3,0	2,0

Уровень 6	Секунды	РАЗОГРЕВ						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	ОХЛАЖДЕНИЕ	
		60	60	30	30	30	30	120	120	120	60	60	60	120	60	60	60	60	60	60	60	4 мин.	
60:00	Наклон	2,0	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0	5,0	6,0	7,0	1,0	4,0	4,0	3,0	4,0	7,0	2,0	5,0	1,0	6,0	1,0	1,0	1,0

5) СНИЖЕНИЕ ВЕСА (WEIGHT LOSS): Эффективно снижает вес за счет изменения скоростной нагрузки и угла наклона. 30 временных интервалов.

		РАЗОГРЕВ		1	2	3	4	5	6	7	8	ОХЛАЖДЕНИЕ	
Время		4 мин.		Продолжительность каждого интервала - 30 сек.								4 мин.	
Уровень 1	Наклон	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Скорость	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,3	1,5
Уровень 2	Наклон	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
	Скорость	1,3	1,9	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,6	1,8
Уровень 3	Наклон	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Скорость	1,5	2,3	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,0
Уровень 4	Наклон	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
	Скорость	1,8	2,6	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,4	2,3
Уровень 5	Наклон	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Скорость	2,0	3,0	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	5,5	5,0	4,5	3,8	2,5
Уровень 6	Наклон	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
	Скорость	2,3	3,4	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,1	2,8
Уровень 7	Наклон	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Скорость	2,5	3,8	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	6,5	6,0	5,5	4,5	3,0
Уровень 8	Наклон	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
	Скорость	2,8	4,1	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	7,0	6,5	6,0	4,9	3,3
Уровень 9	Наклон	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Скорость	3,0	4,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	7,5	7,0	6,5	5,3	3,5
Уровень 10	Наклон	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0
	Скорость	3,3	4,9	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,0	7,5	7,0	5,6	3,8

6) ГОЛЬФ КУРС (GOLF COURSE): Программа изменяет уровень угла наклона бегового полотна и глубину впадин/холмов гольфого поля. Гольф курс 9-ти и 18-ти холмов. Цель программы – преодоления

максимального расстояния.

		Курс 9-ти холмов									Курс 18-ти холмов									Общее расстояние
Время		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	Наклон	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5										757 м.
	Расстояние	309	359	283	256	113	387	91	351	333										
2	Наклон	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5										876 м.
	Расстояние	331	427	330	295	129	466	97	369	431										
3	Наклон	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5										915 м.
	Расстояние	345	460	337	308	142	484	97	389	441										
4	Наклон	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5										990 м.
	Расстояние	376	502	374	327	187	500	106	416	462										
5	Наклон	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5	3,5	2,5	2,0	4,0	2,5	3,0	2,0	5,0	2,0	1584 м.
	Расстояние	309	359	283	256	113	387	91	351	333	301	301	165	288	434	312	310	150	455	
6	Наклон	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5	3,5	2,5	2,0	4,0	2,5	3,0	2,0	5,0	2,0	1864 м.
	Расстояние	331	427	330	295	129	466	97	369	431	407	339	179	368	548	349	376	166	509	
7	Наклон	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5	3,5	2,5	2,0	4,0	2,5	3,0	2,0	5,0	2,0	1946 м.
	Расстояние	345	460	337	308	142	484	97	389	441	413	349	187	376	560	373	383	172	532	
8	Наклон	0,0	1,0	2,0	3,0	2,5	1,0	2,0	2,5	1,5	3,5	2,5	2,0	4,0	2,5	3,0	2,0	5,0	2,0	2053 м.
	Расстояние	376	502	374	327	187	500	106	416	462	430	373	201	393	572	396	401	178	543	

7) ХОЛМЫ (FOOT HILLS): Иммитация холмистой местности. Данная программа помогает развивать мускулатуру и стимулировать сердечно-сосудистую систему. Уровень угла наклона и интервалы изменяются каждые 30 секунд.

		РАЗОГРЕВ				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	ОХЛАЖДЕНИЕ	
Время		4 мин.				Продолжительность каждого интервала - 30 сек.															4 мин.	
Уровень 1	0,0	0,5	0,0	0,5	1,0	3,0	1,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,5	2,0	3,0	2,0	3,0	1,0	3,0	1,0	0,5	0,0	
Уровень 2	0,0	0,5	0,0	0,5	1,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	2,5	3,5	2,5	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	1,0	0,5	0,0	
Уровень 3	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4,0	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5	1,0	0,5	
Уровень 4	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3,0	4,0	3,0	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	1,0	0,5	
Уровень 5	1,0	1,5	1,0	1,5	2,0	4,0	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,5	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	4,0	2,0	1,5	1,0	
Уровень 6	1,0	1,5	1,0	1,5	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,5	4,5	3,5	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	1,5	1,0	
Уровень 7	1,5	2,0	1,5	2,0	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5,0	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5	2,0	1,5	
Уровень 8	1,5	2,0	1,5	2,0	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4,0	5,0	4,0	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	2,0	1,5	
Уровень 9	2,0	2,5	2,0	2,5	3,0	5,0	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,5	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	5,0	3,0	2,5	2,0	
Уровень 10	2,0	2,5	2,0	2,5	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,5	5,5	4,5	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	2,5	2,0	

8) ВОСХОЖДЕНИЕ В ГОРЫ (MOUNTAIN CLIMB): Программа более интенсивная, чем программа Холмы. Помогает развивать мускулатуру и стимулировать сердечно-сосудистую систему. Уровень угла наклона и интервалы изменяются каждые 30 секунд.

		РАЗОГРЕВ				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ОХЛАЖДЕНИЕ	
Время		4 мин.				Продолжительность каждого интервала - 30 сек.										4 мин.	
Уровень 1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0	0,0	0,0	
Уровень 2	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	0,0	0,0	
Уровень 3	0,0	1,0	0,0	0,0	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,0	0,0	
Уровень 4	0,0	1,5	0,0	0,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	1,5	0,0	
Уровень 5	0,0	1,5	0,0	0,0	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	1,5	0,0	
Уровень 6	0,0	1,5	0,0	0,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,5	5,0	4,5	4,0	3,5	1,5	0,0	
Уровень 7	0,0	1,5	0,0	0,0	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,0	5,5	5,0	4,5	4,0	1,5	0,0	
Уровень 8	0,0	2,0	0,0	0,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,5	6,0	5,5	5,0	4,5	2,0	0,0	
Уровень 9	0,0	2,0	0,0	0,0	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,0	6,5	6,0	5,5	5,0	2,0	0,0	
Уровень 10	0,0	2,0	0,0	0,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	7,5	7,0	6,5	6,0	5,5	2,0	0,0	

ТРЕНИРОВКА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (HEART RATE TRAINING): 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 $90\% - \text{это } 190 * 0,9 = 171$ 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

9) ИНТЕРВАЛ ЦЕЛЕВОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (THR ZONE). Автоматическое изменение угла наклона для поддержания вашей частоты пульса.

Выберете программу THR ZONE, используя кнопки вверх/вниз, нажмите Enter на программной кнопке.

Установите время, используя кнопки вверх/вниз, нажмите Enter на программной кнопке.

Окно Heart rate начнет мигать, пульс по умолчанию – 80 уд./мин. Установите ваш уровень пульса (См. табл. выше), используя кнопки вверх/вниз, нажмите START на программной кнопке, чтобы начать тренировку.

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 на определяется, сопротивление изменяться не будет.
- Если уровень пульса выше на 25 уд./мин. Установленного, программа автоматически завершит тренировку.

10) ИНТЕРВАЛЫ ПУЛЬСА (HR INTERVALS) (ТОЛЬКО ДЛЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ T4000): Автоматическое регулирование возвышенностей и низменностей в пределах вашего ЧСС.

- 1) Настройте тренировку WORK - интервал времени, используя кнопки вверх/вниз на программной кнопке PROGRAMMING BUTTOM, нажмите Enter.
- 2) Настройте тренировку WORK - интервал целевой частоты пульса, используя кнопки вверх/вниз на программной кнопке PROGRAMMING BUTTOM, нажмите Enter.
- 3) Настройте отдых REST- интервал времени, используя кнопки вверх/вниз на программной кнопке PROGRAMMING BUTTOM, нажмите Enter.
- 4) Настройте отдых REST - интервал целевой частоты пульса, используя кнопки вверх/вниз на программной кнопке PROGRAMMING BUTTOM, нажмите Enter.
- 5) Настройте параметр общего времени тренировки TOTAL WORKOUT TIME, используя кнопки вверх/вниз на программной кнопке PROGRAMMING BUTTOM, нажмите START для начала тренировки.

	РАЗОГРЕВ	ИНТЕРВАЛ ТРЕНИРОВКИ	ИНТЕРВАЛ ОТДЫХА	ОХЛАЖДЕНИЕ	
ВРЕМЯ	4 мин.	Интервалы тренировки и отдыха устанавливаются пользователем и повторяются до начала охлаждения.		2 мин.	2 мин.
УГОЛ НАКЛОНА, %	0 %, или определяется пользователем	Зона частоты пульса устанавливается пользователем для интервала тренировки и отдыха, уровень наклона изменяется автоматически.		50%, текущий уровень	0%

11) ШАГИ ПУЛЬСА (STEPS): Установите зону частоты пульса пользователя по четырем шагам, уровень наклона будет меняться автоматически, чтобы поддерживать пульс в соответствии с настройками каждого шага.

	РАЗОГРЕВ	ИНТЕРВАЛ ТРЕНИРОВКИ	ИНТЕРВАЛ ОТДЫХА	ОХЛАЖДЕНИЕ	
ВРЕМЯ	4 мин.	Шаги устанавливаются пользователем и повторяются до начала охлаждения.		2 мин.	2 мин.
УГОЛ НАКЛОНА, %	0 %, или определяется пользователем	Зона частоты пульса устанавливается пользователем для каждого шага, уровень наклона изменяется автоматически.		50%, текущий уровень	0%

12) – 13) ПРОГРАММА 5K&10K: Ходьба при различных уровнях угла наклона. Главная цель – преодоление определенного расстояния, разделенного на 4 уровня сложности. Расстояние указывается в километрах. Интервалы повторяются до завершения программы.

Промежуток	Разогрев				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Охлаждение			
Угол наклона, %	4 мин.				0,16 км	0,16 км	0,16 км	0,16 км	0,16 км	0,16 км	0,16 км	0,16 км	0,16 км	0,16 км	0,16 км	0,16 км	4 мин.			
Ровный	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Небольшой подъем	0,0	0,0	0,5	0,5	1,0	0,5	1,0	0,5	2,0	3,0	2,0	4,0	2,0	3,0	2,0	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0
Холм	0,5	0,5	1,0	1,0	1,5	1,0	3,0	2,5	4,0	5,0	4,0	6,0	4,0	5,0	4,0	2,5	1,0	1,0	0,5	0,5
Гора	1,5	1,5	2,0	2,0	2,5	2,5	5,0	4,5	6,0	7,0	6,0	8,0	6,0	7,0	6,0	4,5	2,0	2,0	1,5	1,5

14) – 15) ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ (CUSTOM PROGRAMS). Вы можете сами настроить свою тренировку – скорость, уровень угла наклона, время.

1) Выберите параметр пользователя CUSTOM 1 или 2. Используя кнопки вверх/вниз, затем нажмите ENTER на программной кнопке.

2) Установите вес (WEIGHT) с помощью тех же кнопок. Нажмите ENTER.

3) Установите время (TIME) – подтвердите нажатием ENTER.

4) Выберите скорость (SPEED) кнопками вверх/вниз (Интервалы от 1 до 15). Установку каждого интервала подтверждайте нажатием ENTER.

5) Выберите угол наклона (INCLINE) кнопками вверх/вниз (Интервалы от 1 до 15). Установку каждого интервала подтверждайте нажатием ENTER.

6) Нажмите START для начала тренировки. Теперь ваша программа сохранена в памяти, вы можете использовать ее в любое время.

Примечание:

- При нажатии кнопки BACK на программной кнопке, вы вернетесь к предыдущему шагу.
- Во время тренировки вы можете менять скорость и угол наклона, но данные изменения не будут сохранены.
- Чтоб перезагрузить память удержите кнопку ENTER в течение 5 секунд.

УПРАВЛЕНИЯ PROFILE™

Исследования показывают, что те пользователи, кто записывает результаты своих тренировок в дневник, достигают гораздо лучших результатов по сравнению с теми, кто не ведет записей. Поскольку Ваша новая беговая дорожка Horizon имеет специальную функцию PROFILE™, теперь результаты тренировок станут гораздо эффективнее. PROFILE™ является инновационным решением, интегрированным в консоль Вашей беговой дорожки и позволяет записывать Ваши достижения в память дорожки, а не дневник. Далее ознакомьтесь в деталях, как работает эта функция.

УСТАНОВКА

Зайдите в PROFILE™, нажав соответствующую кнопку. Перед тем, как активировать программу, необходимо выбрать пользователя. Выберите Пользователь 1 или 2, используя кнопки вверх/вниз, затем

нажмите ENTER. Информация будет записываться автоматически только для выбранного пользователя.

Примечание:

Если пользователь не выбран, программа не будет вести запись данных.

СБРОС

Если вы хотите сбросить ранее записанную информацию о Пользователе 1/2, выберите необходимого пользователя, затем удержите кнопку WORKOUT STATS/HOLD TO RESET в течение 10 секунд.

Примечание:

Будьте внимательны, так как вся ранее записанная информация будет удалена.

НАКОПЛЕНИЕ ДАННЫХ

После активации программы PROFILE™ вы сможете просматривать информацию о тренировках в разных форматах, нажав кнопку PROFILE™. Информация запоминается только по завершению программы тренировки, работа консоли будет приостановлена и не возобновляется в течение 10 минут, либо вы можете нажать кнопку STOP для возврата в исходное положение.

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА (CURRENT WORKOUT): На консоли по умолчанию будут отображаться ваши успехи тренировок в реальном времени.

ИНФОРМАЦИЯ О СРЕДНЕЙ ТРЕНИРОВКЕ (AVERAGE WORKOUT): Данная функция позволяет увидеть средний результат по 30 последним тренировкам. На дисплее будет отражаться следующая информация:

- Incline - Уровень угла наклона – средний уровень наклона.
- Time - Время – среднее время тренировки.
- Calories – Калории – среднее количество потраченных калорий.
- Pace - Темп – средний темп тренировки.
- Distance - Расстояние – среднее расстояние тренировки.
- Speed - Скорость – средняя скорость тренировки.

СРЕДНИЕ ТРЕНИРОВКИ ЗА НЕДЕЛЮ (WEEKLY TOTAL): Вы можете посмотреть информацию о тренировках с последнего воскресения по сегодняшний день. **Примечание:** Данные основаны на информации за последнюю неделю тренировок на сегодняшний день. Если вы не тренировались с воскресенья, то на консоли будут нулевые значения. На дисплее будет отображена следующая информация:

- Incline - Уровень угла наклона – средний уровень наклона.
- Time - Время – общее время тренировки.
- Calories – Калории – среднее количество потраченных калорий.
- Distance - Расстояние – общее расстояние.
- Speed - Скорость – средняя скорость тренировки.

Примечание:

Если дата и время не установлены, то будут отображаться результаты за последнюю тренировку.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ВСЕМ ТРЕНИРОВКАМ (LIFETIME TOTAL): Данная опция позволяет просматривать информацию по всем тренировкам:

- Incline - Уровень угла наклона – средний уровень наклона.
- Time - Время – общее время.

Примечание: Если время больше, чем 59:59, время будет отображаться только в часах.

- Calories – Калории – среднее количество потраченных калорий.
- Distance - Расстояние – общее расстояние.
- Speed - Скорость – средняя скорость.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ CD / МРЗ-ПЛЕЕРА



1) Подключите прилагаемый АУДИО КАБЕЛЬ к АУДИО ВХОДУ с правой стороны консоли и выходу на CD / МРЗ-плеере.

2) С помощью кнопок на CD / МРЗ-плеере задайте воспроизводимые композиции.

3) Отключайте АУДИО КАБЕЛЬ, если вы его не используете.



4) Если вы не хотите использовать ДИНАМИКИ, можно подключить наушники к АУДИО ВЫХОДУ на основании консоли.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ELITE _T3000

Тип дорожки	электрическая
Рама	высокопрочная сталь (Heavy Gouge Steel Welded)
Скорость	0.8 - 20 км./ч.
Мощность двигателя	2.5 л.с. (RAPIDresponse™)
Пиковая мощность двигателя	4.0 л.с.
Беговое полотно	2.2 мм. ортопедическое Orthobelt™
Размер бегового полотна (Д*Ш)	140*51 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 12%
Дека	23 мм. Silicon Wax™
Система амортизации	изменяемые эластомеры VCS™ ComfortZone™
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	точечный LED дисплей + 4-ех оконный буквенно-цифровой LED дисплей
Показания консоли	профиль, скорость, время, дистанция, калории, пульс, угол наклона, календарь, часы
Кол-во программ	10 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, скоростные интервалы, пиковые интервалы, холмы, подъем в гору, выносливость, гольф, снижение веса, 1 пульсозависимая, 1 пользовательская
Мультимедиа	вход для MP3, встроенные динамики
Вентилятор	нет
Складывание	есть (ControlledDrop™)
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	110*94*186 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	205*94*145 см.
Вес нетто	122 кг.
Питание	сеть 220 Вольт

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ELITE _T4000

Тип дорожки	электрическая
Рама	высокопрочная сталь (Heavy Gouge Steel Welded)
Скорость	0.8 - 20 км./ч.
Мощность двигателя	2.5 л.с. (RAPIDresponse™)
Пиковая мощность двигателя	4.0 л.с.
Беговое полотно	4.4 мм. ортопедическое Orthobelt™
Размер бегового полотна (Д*Ш)	153*51 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 14%
Дека	25 мм. Silicon Wax™
Система амортизации	изменяемые эластомеры VCS™ ComfortZone™
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	точечный LED дисплей + 4-ех оконный буквенно-цифровой LED дисплей
Показания консоли	профиль, скорость, время, дистанция, калории, пульс, угол наклона, календарь, часы
Кол-во программ	12 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, скоростные интервалы, пиковые интервалы, холмы, подъем в гору, выносливость, гольф, снижение веса, 2 пульсозависимые, 2 пользовательские
Мультимедиа	вход для MP3, встроенные динамики мощностью 3 Ватта
Вентилятор	нет
Складывание	есть (ControlledDrop™)
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	110*94*186 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	205*94*145 см.
Вес нетто	122 кг.
Питание	сеть 220 Вольт

*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

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).

ВНИМАНИЕ!
ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛ

