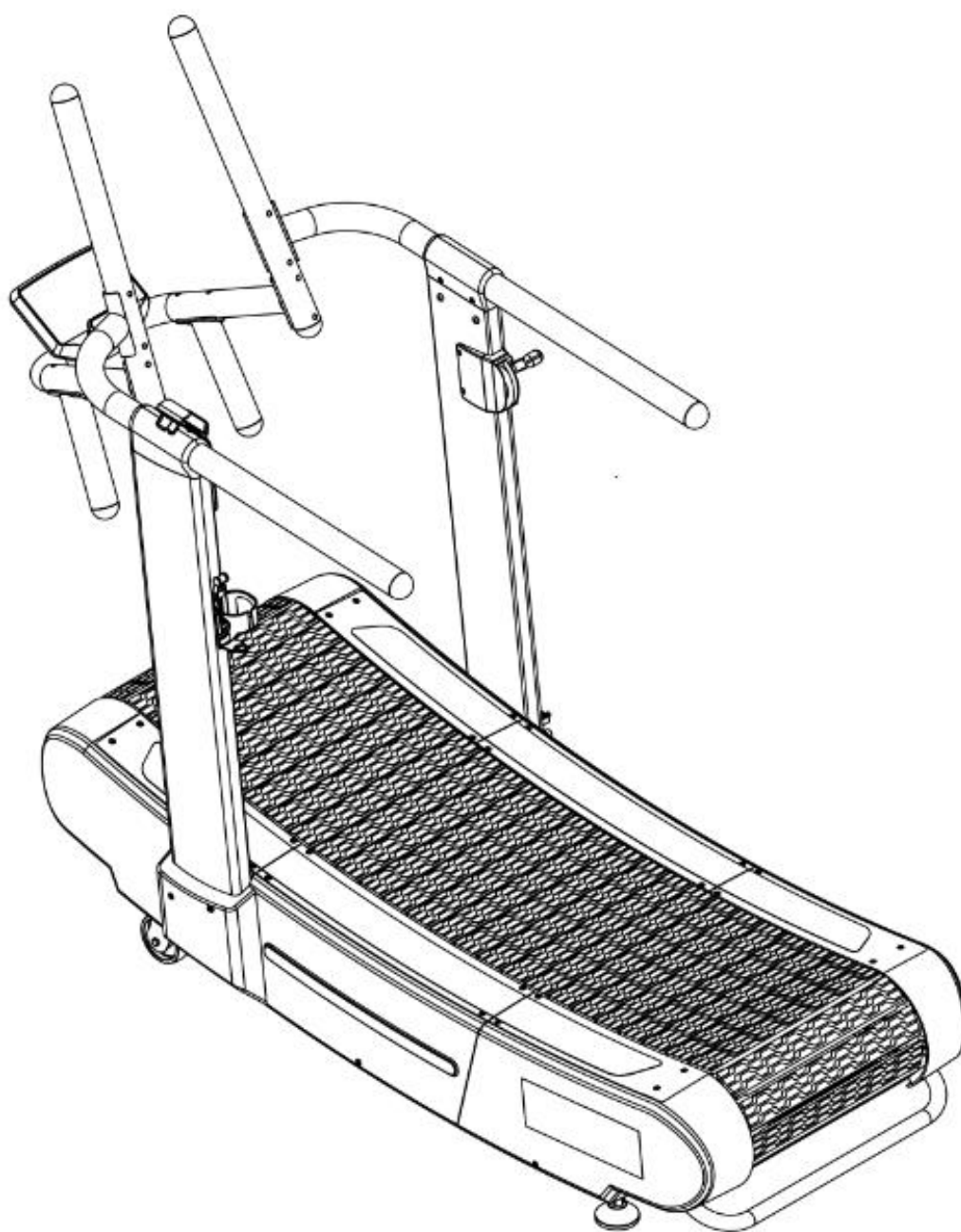


# ОБЗОР КОНСОЛИ БЕГОВЫХ ДОРОЖЕК ХЕВЕХ АСРТ-01, АСТАР-08



# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

## **ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ**

При использовании беговой дорожки соблюдайте основные меры предосторожности, включая следующие:

- Чтобы обеспечить собственную безопасность и уберечь тренажер от повреждений, прочтите все инструкции перед сборкой и использованием тренажера.
- Для обеспечения надлежащего и безопасного использования тренажера, всем пользователям необходимо ознакомиться с данным руководством. Обязательно сделайте это руководство частью программы тренировок.

**Прочитайте все инструкции перед использованием беговой дорожки.**

### **ОПАСНО**

Чтобы снизить риск поражения электрическим током:

- Не используйте нагрудный пульсометр, если Вам имплантирован кардиостимулятор. Нагрудный пульсометр может вызывать помехи.
- Соблюдайте осторожность, жидкость не должна попадать на тренажер. Чтобы протереть поверхность, используйте влажную ткань.
- Не оставляйте на тренажере открытую тару. Используйте бутылки с водой с закрывающейся крышкой.
- Всегда содержите беговую дорожку в чистоте.

### **ВНИМАНИЕ**

- Перед началом программы тренировок на этом тренажере, проконсультируйтесь с лечащим врачом или терапевтом, чтобы понять свое физическое состояние. Беременные женщины должны проконсультироваться со своим врачом, прежде чем начать любую программу тренировок.
- Если Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или любые другие необычные симптомы во время тренировки, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжить. Не перенапрягайтесь и не тренируйтесь до изнеможения.
- Только квалифицированные инженеры или компании, занимающиеся техническим обслуживанием оборудования, могут выполнять ремонтные работы, если это необходимо.

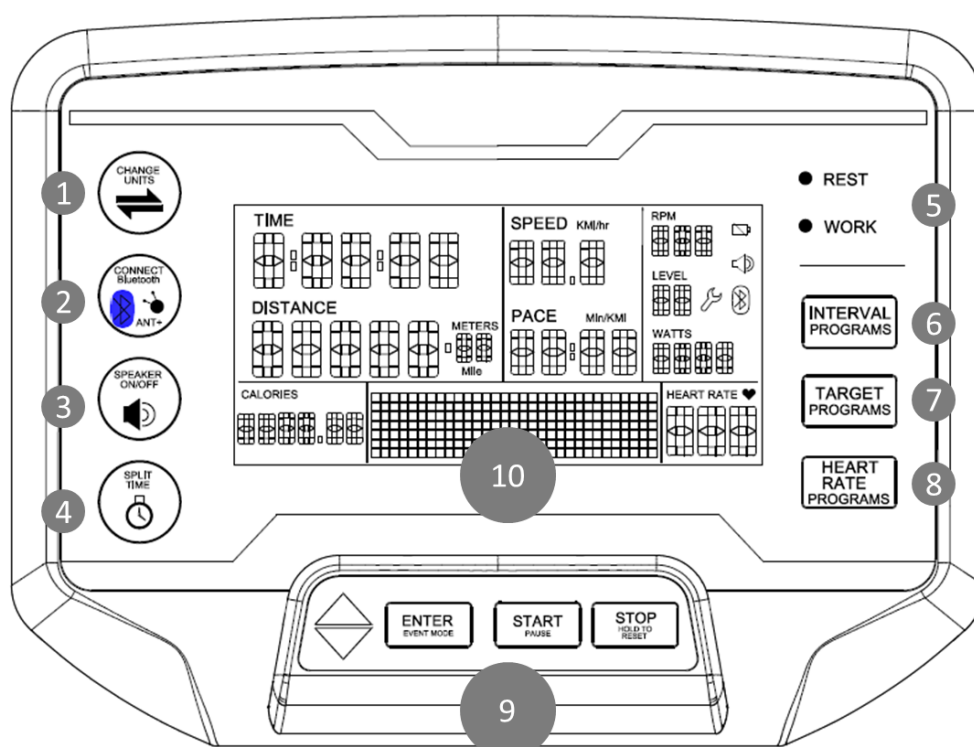
### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**







Чтобы снизить риск получения травм и обезопасить окружающих:



- Данная беговая дорожка механическая. Это означает, что пользователь контролирует скорость и темп, с которыми беговая дорожка замедляется или останавливается. Так как в этой беговой дорожке нет двигателя, соответственно нет и аварийной остановки, кнопки или шнура, за который можно потянуть, чтобы остановить беговую дорожку. Перед тренировкой каждый пользователь должен ознакомиться с тренажером и его функциями.
- Будьте осторожны вставая на тренажер и сходя с него. Становитесь и сходите с беговой дорожки только с задней стороны. Всегда держитесь за поручни, когда становитесь и сходите с беговой дорожки. Прежде чем встать на беговое полотно, сначала поставьте ноги на правую и левую боковые платформы

- Не позволяйте детям или тем, кто не знаком с работой тренажера, пользоваться им или находиться рядом. Не оставляйте детей и животных без присмотра рядом с беговой дорожкой.
- Не регулируйте беговое полотно, когда кто-то находится на тренажере.
- Собирайте и используйте оборудование только на ровной поверхности. Установите дорожку на некотором расстоянии от стен и мебели. Перед каждым использованием тренажера проверяйте его, все крепежные элементы должны быть надежно затянуты. Держите тренажер в исправном рабочем состоянии.
- Используйте беговую дорожку только по назначению. Не используйте аксессуары и детали, не рекомендованные производителем, они могут стать причиной травм.
- Никогда не эксплуатируйте тренажер, если он поврежден, работает неправильно, упал на пол или в воду.
- Тренажер не предназначен для использования на улице.
- Никогда не роняйте и не вставляйте предметы в отверстия тренажера.
- Надевайте подходящую для упражнений одежду и обувь, не надевайте слишком свободную одежду. Длинные волосы уберите назад и завязывайте. Полотенца держите подальше от бегового полотна. Убедитесь, что шнурки не выходят за подошву Вашей обуви и нет риска застревания. Надевайте правильную спортивную обувь при использовании данного тренажера. Обувь должна иметь резиновую или протекторную подошву. Не носите обувь на каблуках или обувь с кожаной подошвой. Перед тренировкой убедитесь, что в подошвах обуви не застряли камни или мелкий мусор.
- Избегайте попадания рук между подвижными частями.
- Перед использованием проверяйте дорожку на наличие изношенных или незакрепленных деталей. Безопасность тренажера может быть гарантирована только в том случае, если он регулярно проверяется на наличие повреждений и износа.
- Не раскачивайте тренажер. Не становитесь на консоль и поручни.
- Не перегружайте тренажер, максимальный вес пользователя для этой беговой дорожки составляет 160 кг.
- Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут стать причиной травмы.
- **ВНИМАНИЕ!** Измерение пульса может быть неточным. Слишком длительные и усердные тренировки могут привести к серьезной травме или смерти. Если Вы почувствовали головокружение, остановитесь.
- Домашние животные ни при каких условиях не должны находиться рядом с тренажером, особенно если тренажер используется.
- Тренажером одновременно может пользоваться только один человек.
- Не модифицируйте и не разбирайте тренажер. Если возникнут какие-либо вопросы, обратитесь за помощью к официальному представителю.
- Держитесь за поручни и боковые перила, чтобы придать себе устойчивость во время тренировки.
- Перед тем как сойти с тренажера, убедитесь, что беговое полотно полностью остановилось.





## ОБЗОР КОНСОЛИ



	<p>1. Кнопка <b>ИЗМЕНЕНИЯ ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ</b> позволяет пользователю переключаться между английской (мили) и метрической (км или м) системами измерения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● REST</li> <li>● WORK</li> </ul>	<p>5. Индикаторы <b>отдыха/работы</b> загораются во время интервальных программ, указывая на тип текущего интервала (<b>ОТДЫХ</b> или <b>РАБОТА</b>).</p>
	<p>2. Для подключения через Bluetooth нажмите один раз, для подключения через Ant+ нажмите еще раз, для одновременного подключения Bluetooth/Ant+ нажмите третий раз и 4-й раз для отключения.</p>		<p>6. Кнопка предназначена для запуска <b>ИНТЕРВАЛЬНЫХ ПРОГРАММ</b>. Выберите одну из установленных интервальных тренировок (10/20 или 20/10) или настройте свою интервальную тренировку по времени, расстоянию, времени и расстоянию, калориям и количеству интервальных раундов.</p>
	<p>3. Кнопка <b>ВКЛ./ВЫКЛ. ДИНАМИКА</b> предназначена для того, чтобы включать или выключать звуковые уведомления консоли.</p>		<p>7. Кнопка предназначена для запуска <b>ЦЕЛЕВЫХ ПРОГРАММ</b>. Установите целевое расстояние, спринт 40 ярдов (36.6 м), время или калории.</p>
	<p>4. Для отображения <b>ПРОМЕЖУТОЧНОГО ВРЕМЕНИ</b> удерживайте клавишу в течении 5 секунд. Другие показатели будут на время "заморожены", но тренировка будет продолжаться и параметры подсчитываться в фоновом режиме. Клавишу можно использовать как во время тренировки, так и во время паузы.</p>		<p>8. Кнопка предназначена для запуска <b>ПРОГРАММЫ С КОНТРОЛЕМ ЧСС</b>. Выберите один из целевых показателей ЧСС - 65%, 75%, 85% - или настройте свой собственный целевой процент от максимальной ЧСС, которая зависит от вашего указанного возраста.</p>
<b>9. Кнопки управления</b>			
	<p>Чтобы увеличивать или уменьшать значения необходимых параметров во время тренировки, используйте кнопки <b>ВВЕРХ</b> и <b>ВНИЗ</b>. Если любую из этих клавиш удерживать, то она будет изменять вводимое значение с большим шагом.</p>		<p>Воспользуйтесь клавишей <b>ЗАПУСКА</b>, чтобы запустить программу, приостановить тренировку или перезапустить ее.</p>

	<p>Чтобы подтвердить значения, введенные при настройке программы, нажмите клавишу <b>ENTER</b>. Удерживайте эту клавишу в течение 5 секунд, чтобы запустить режим соревнования. Удерживайте клавиши Вверх/Вниз одновременно в течение 5 секунд, чтобы выйти из режима соревнования.</p>		<p>Чтобы завершить программу или приостановить тренировку, нажмите клавишу <b>STOP</b>. Удерживайте эту клавишу в течение 2 секунд, чтобы сбросить консоль и стереть все данные.</p>
---	---	---	--

### 10. Дисплей консоли

- ВРЕМЯ: 0:00:00~9:59:59 минут
- СКОРОСТЬ: 0.0~99.9 км/ч или миль/ч
- ТЕМП: 0: 00~99:59 мин/км или мин/милю
- РАССТОЯНИЕ: 0.00~99999.99 км или миль
- ОБ/МИН: 0~999
- КАЛОРИИ: 0~9999.99
- ВАТТ: 0~9999
- Пульс: P~30~230; буква "P" будет отображаться, если ЧСС не обнаружена
-  значок БЕЗЗВУЧНОГО режима;  значок ВКЛЮЧЕННОГО звука
-  Низкое напряжение
-  значок уведомления о необходимости технического обслуживания

## РЕЖИМЫ КОНСОЛИ

1. **Режим ОЖИДАНИЯ:** после установки батарей, консоль начнет мигать (рис. 1) и войдет в режим ожидания, как показано на рис. 2. На экране появится надпись "PRESS START" (нажмите клавишу START). Длительность режима ожидания без выполнения каких-либо действий - 10 минут, после этого консоль выключается.

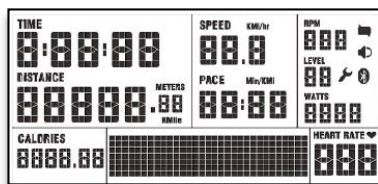


Рисунок 1

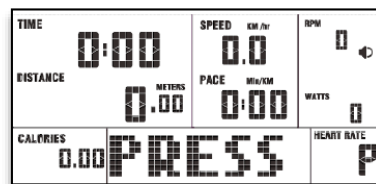


Рисунок 2

2. **СПЯЩИЙ режим:** если в течении 10 минут Вы не будете выполнять никаких действий, консоль перейдет в спящий режим, как показано на рис. 3.

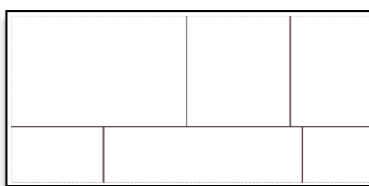


Рисунок 3

3. **Режим ПАУЗЫ:** чтобы войти в режим паузы, нажмите клавишу START во время тренировки или выполнения программы. На дисплее появится надпись "PAUSED" (приостановлено), как показано на рис. 4. Чтобы вернуться к программе, снова нажмите клавишу START.

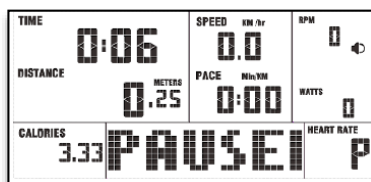


Рисунок 4

4. **ЗАВЕРШАЮЩИЙ режим:** чтобы завершить программу и войти в завершающий режим, нажмите клавишу STOP. На консоли отобразятся сводные показатели Вашей тренировки. Они будут показаны тремя блокам, которые повторятся дважды, прежде чем консоль перейдет в режим ожидания. Отображение сводных показателей изображено на рис. 5:

- a. РЕЗУЛЬТАТЫ: общее время, общее расстояние и общее количество потраченных калорий
- b. МАКСИМАЛЬНЫЕ: максимальная мощность, скорость, обороты в минуту и ЧСС\*\*
- c. СРЕДНИЕ: средние ватты, скорость, обороты в минуту, темп и ЧСС\*\*

\*\*Частота сердечных сокращений будет отображаться только при использовании во время тренировки совместимого пульсометра

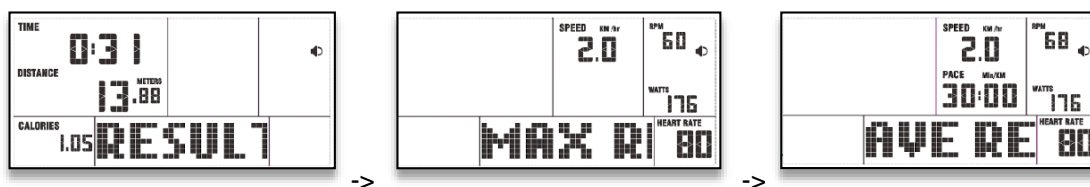


Рисунок 5

## ПРОГРАММЫ

1. **БЫСТРЫЙ ЗАПУСК:** пользователь может начать тренировку не выбирая программу, а нажав клавишу START или приведя беговое полотно в движение. Все показатели на консоли будут отслеживаться, как показано на рис. 6.

**Запуск:** нажмите клавишу START или начните ходить/бегать.

**Тренировка:** во время тренировки будут отслеживаться все параметры.

**Завершение:** нажмите клавишу STOP. Сводные показатели отобразятся в ЗАВЕРШАЮЩЕМ режиме.

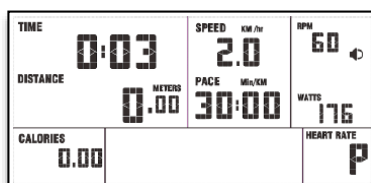


Рисунок 6

2. **ИНТЕРВАЛЬНЫЕ программы:** выбирайте одну из установленных интервальных программ или настройте свою собственную. Этот тип тренировки известен под названием Tabata® или высокоинтенсивная интервальная тренировка (H.I.I.T). Во время этой программы в течении каждого интервала будет гореть индикатор отдыха/работы.

В интервальных программах 20/10 и 10/20 установлена продолжительность работы и отдыха.

i. **Интервальная программа 20/10:** 20 минуты работы / 10 минут отдыха (рис. 7).

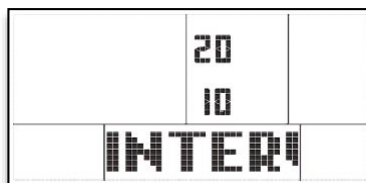


Рисунок 7

ii. **Интервальная программа 10/20:** 10 минуты работы / 20 минут отдыха (рис. 8).

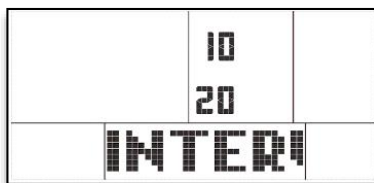


Рисунок 9

- iii. **Запуск:** нажмите клавишу запуска ИНТЕРВАЛЬНЫХ ПРОГРАММ. Используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы выбрать нужную программу. Нажмите клавишу ENTER или START, чтобы подтвердить свой выбор.
- iv. **Настройка:** после выбора программы 10/20 или 20/10 пользователю необходимо будет указать количество интервальных раундов. Используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ для выбора количества интервалов (от 1 до 20), затем нажмите ENTER для подтверждения (рис. 9).



Рисунок 9

- v. **Тренировка:** на консоли будет отображаться текущий интервал (работа/отдых), в окне таймера будет отслеживаться время каждого интервала (рис. 10).

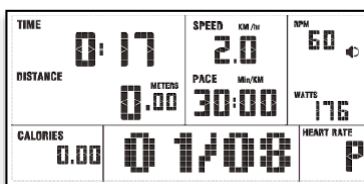


Рисунок 10

- vi. **Завершение:** программа будет продолжаться до тех пор, пока все 8 интервалов не будут завершены. Завершить программу можно в любой момент нажав клавишу STOP. Сводные показатели отобразятся в ЗАВЕРШАЮЩЕМ режиме.

**Пользовательская интервальная программа:** позволяет пользователю указать продолжительность рабочего времени, продолжительность отдыха и количество интервалов, которые необходимо завершить.

- i. **Запуск:** нажмите клавишу запуска ИНТЕРВАЛЬНЫХ ПРОГРАММ. Используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы выбрать пользовательскую программу (Custom). Нажмите клавишу ENTER или START, чтобы подтвердить свой выбор.

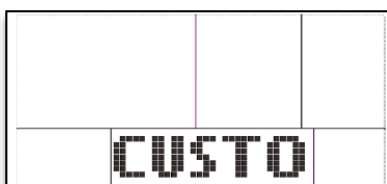


Рисунок 11

- ii. **Настройка:** после выбора программы необходимо указать количество интервальных раундов, продолжительность рабочего времени и продолжительность отдыха, именно в таком порядке. Для настройки значений используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, для подтверждения и перехода к настройке следующего значения - клавишу ENTER.

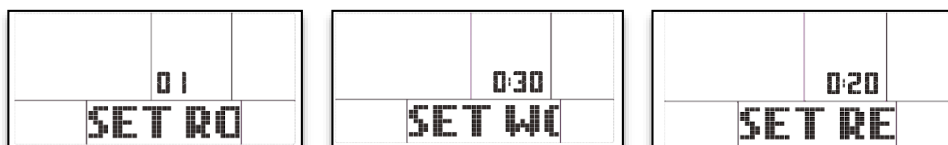


Рисунок 12

- iii. **Тренировка:** на консоли будет отображаться текущий интервал (работа/отдых), в окне таймера будет отслеживаться время каждого интервала.
- iv. **Завершение:** программа будет продолжаться до тех пор, пока все интервалы не будут

завершены. Завершить программу можно в любой момент нажав клавишу STOP. Сводные показатели отобразятся в ЗАВЕРШАЮЩЕМ режиме.

**Интервальная программа с заданной дистанцией:** позволяет пользователю указать рабочее расстояние, продолжительность отдыха и количество интервалов, которые необходимо завершить.

- i. **Запуск:** нажмите клавишу запуска ИНТЕРВАЛЬНЫХ ПРОГРАММ. Используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы выбрать интервальную программу с заданной дистанцией (Interval Dist). Нажмите клавишу ENTER или START, чтобы подтвердить свой выбор.
- ii. **Настройка:** после выбора программы необходимо указать количество интервальных раундов, рабочее расстояние и продолжительность отдыха, именно в таком порядке. Для настройки значений используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, для подтверждения и перехода к настройке следующего значения - клавишу ENTER.



Рисунок 13

- iii. **Тренировка:** на консоли будет отображаться текущий интервал (работа/отдых). Расстояние будет отслеживаться во время рабочего интервала, а время - в интервале отдыха.
- iv. **Завершение:** программа будет продолжаться до тех пор, пока все интервалы не будут завершены. Завершить программу можно в любой момент нажав клавишу STOP. Сводные показатели отобразятся в ЗАВЕРШАЮЩЕМ режиме.

**Интервальная программа с заданным количеством калорий:** позволяет пользователю указать количество калорий, которые необходимо потратить за рабочий интервал, продолжительность отдыха и количество интервалов, которые необходимо завершить.

- i. **Запуск:** нажмите клавишу запуска ИНТЕРВАЛЬНЫХ ПРОГРАММ. Используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы выбрать интервальную программу с заданным количеством калорий, которые необходимо потратить (Interval CAL). Нажмите клавишу ENTER или START, чтобы подтвердить свой выбор.
- ii. **Настройка:** после выбора программы необходимо указать количество интервальных раундов, количество калорий, которые необходимо потратить за рабочий интервал, и продолжительность отдыха, именно в таком порядке. Для настройки значений используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, для подтверждения и перехода к настройке следующего значения - клавишу ENTER.



Рисунок 14

- iii. **Тренировка:** на консоли будет отображаться текущий интервал (работа/отдых). Калории будут отслеживаться во время рабочего интервала, а время - в интервале отдыха.
- iv. **Завершение:** программа будет продолжаться до тех пор, пока все интервалы не будут завершены. Завершить программу можно в любой момент нажав клавишу STOP. Сводные показатели отобразятся в ЗАВЕРШАЮЩЕМ режиме.

3. **ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ "ВРЕМЯ", "КАЛОРИИ" и "РАССТОЯНИЕ":** позволяют пользователю указать одно целевое значение, и программа будет работать до тех пор, пока цель не будет достигнута.

a. **Целевая программа "Время":** пользователь может установить в качестве цели время тренировки.

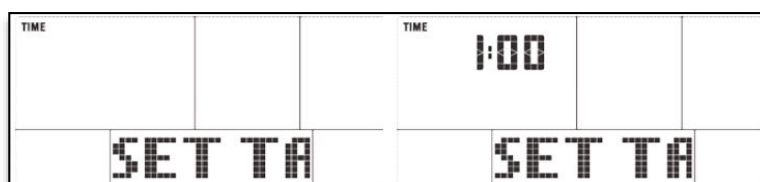


Рисунок 15

b. **Целевая программа "Калории":** пользователь может установить в качестве цели количество калорий, которые необходимо потратить.

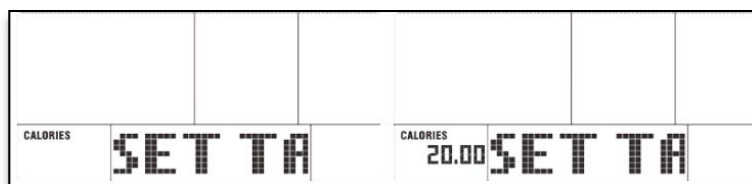


Рисунок 16

- с. **Целевая программа "Расстояние"**: пользователь может установить в качестве цели расстояние.

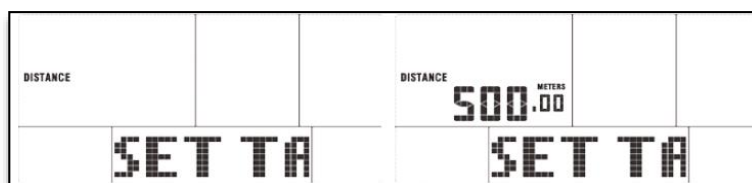


Рисунок 17

**Запуск:** нажмите клавишу запуска ЦЕЛЕВЫХ ПРОГРАММ. С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите целевую программу "ВРЕМЯ" (Target TIME), целевую программу - "РАССТОЯНИЕ" (Target DIST) или программу с контролем ЧСС (Target Heart Rate). Нажмите клавишу ENTER или START, чтобы подтвердить свой выбор.

**Настройка:** после того, как Вы выбрали одну из вышеперечисленных программ, необходимо указать целевое время, калории или расстояние в соответствующем порядке. Для настройки значений используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, для подтверждения - клавишу ENTER.

**Тренировка:** на дисплее будет отслеживаться прогресс пользователя относительно введенной цели.

**Завершение:** программа будет продолжаться до тех пор, пока не будет достигнута указанная цель. Завершить программу можно в любой момент нажав клавишу STOP. Сводные показатели отобразятся в ЗАВЕРШАЮЩЕМ режиме.

4. **ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ в рамках ЦЕЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ "ВРЕМЯ"**: позволяет пользователю указать в качестве цели расстояние, которое необходимо пробежать в пределах установленного времени. Консоль будет отслеживать Ваш темп и сообщит, достаточно ли быстро Вы бежите или Вам необходимо увеличить скорость, чтобы достичь целевого расстояния в течение указанного промежутка времени.

**Запуск:** нажмите клавишу запуска ЦЕЛЕВЫХ ПРОГРАММ. С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите целевую программу "Расстояние + Время" (Target Distance + Target Time). Нажмите клавишу ENTER или START, чтобы подтвердить свой выбор.



Рисунок 18

**Настройка:** после выбора программы необходимо указать расстояние и время. Для настройки значений используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, для подтверждения - клавишу ENTER.

**Тренировка:** на дисплее будет отслеживаться прогресс пользователя относительно введенной цели. Консоль покажет, достаточно ли быстрый у пользователя темп, чтобы достичь целевого расстояния в течение заданного промежутка времени.

**Завершение:** программа будет продолжаться до тех пор, пока не будет достигнута указанная цель. Завершить программу можно в любой момент нажав клавишу STOP. Сводные показатели отобразятся в ЗАВЕРШАЮЩЕМ режиме.

5. **Спринт 40 ярдов (36.6 м)**

**Запуск:** нажмите клавишу запуска ЦЕЛЕВЫХ ПРОГРАММ. Используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, чтобы выбрать программу спринта (40 Yard Sprint). Нажмите клавишу ENTER или START, чтобы подтвердить свой выбор.





Рисунок 19

**Настройка:** после выбора программы необходимо подтвердить дистанцию спринта (40 ярдов (36,6 м)). Это расстояние задано заранее и не может быть изменено

**Тренировка:** на дисплее будет отслеживаться время, необходимое для завершения дистанции в 40 ярдов (36,6 м).

**Завершение:** программа будет продолжаться до тех пор, пока Вы не пробежите 40 ярдов (36,6 м). Завершить программу можно в любой момент нажав клавишу STOP. Сводные показатели отобразятся в ЗАВЕРШАЮЩЕМ режиме.

6. **Программы с контролем ЧСС:** позволяют пользователю ориентироваться на определенную пульсовую зону, чтобы сделать кардиотренировку максимально эффективной.

**Запуск:** нажмите клавишу запуска ПРОГРАММЫ С КОНТРОЛЕМ ЧСС.



Рисунок 20

**Настройка:** после выбора программы необходимо ввести значение возраста. С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ введи свой возраст, затем нажмите клавишу ENTER для подтверждения. Затем пользователь должен будет ввести целевое значение частоты сердечных сокращений с помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ или выбрать между 65%, 75% и 85%. В самом конце пользователю будет предложено ввести продолжительность тренировки. Для настройки значений используйте клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ, для подтверждения - клавишу ENTER.

**Тренировка:** на дисплее будут появляться инструкции по ускорению или замедлению в зависимости от текущей ЧСС пользователя и заданного целевого диапазона.

**Завершение:** программа будет продолжаться до тех пор, пока не закончится время тренировки. Завершить программу можно в любой момент нажав клавишу STOP. Сводные показатели отобразятся в ЗАВЕРШАЮЩЕМ режиме.

7. **РЕЖИМ СОРЕВНОВАНИЯ:** позволяет тренеру или пользователю заранее настроить тренировку, установив целевые значения калорий, времени или расстояния. Эта программа похожа на целевые программы, за тем исключением, что когда консоль находится в режиме соревнования, все остальные функции программы блокируются. Это позволяет идентично настроить программы на тренажерах во время занятий в одном тренажерном зале или во время соревнований один на один.

**Настройка:** удерживайте клавиши ВВЕРХ и ВНИЗ одновременно в течение 3 секунд, чтобы войти в настройки режима соревнования. С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ выберите калории, время или расстояние в качестве целевого показателя. Нажмите клавишу ENTER для подтверждения. С помощью клавиш ВВЕРХ/ВНИЗ укажите числовое значение целевого показателя и нажмите ENTER для подтверждения.

**Запуск:** удерживайте клавишу ENTER в течение 5 секунд, пока на консоли не появится надпись "EVENT PRESS START" (нажмите клавишу START). Нажмите клавишу START, чтобы запустить программу

**Тренировка:** на дисплее будет отслеживаться прогресс пользователя относительно введенной цели.

**Завершение:** программа будет продолжаться до тех пор, пока не завершится вся программа. Завершить программу можно в любой момент нажав клавишу STOP. Сводные показатели отобразятся в ЗАВЕРШАЮЩЕМ режиме.

**Выход:** чтобы выйти из режима соревнования, одновременно нажмите клавиши ВВЕРХ/ВНИЗ.

## ЧСС. ПРИМЕЧАНИЯ

Исследования показали, что физические упражнения и фитнес полезны для здоровья человека. Главный санитарный врач опубликовал доклад о физической активности и заявил, что физические упражнения являются ключевым компонентом профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Ваша частота сердечных сокращений может помочь оценить интенсивность Ваших упражнений. В консоли беговой дорожки есть беспроводное приемное устройство, которое обнаруживает сигнал, идущий от нагрудного пульсометра.

## Беспроводное приемное устройство

Как правило, беспроводной нагрудный пульсометр (не входит в комплект) обеспечивает наиболее точный и простой способ контроля частоты сердечных сокращений. Некоторые сети Wi-Fi и беспроводные телефоны могут создавать помехи для сигнала нагрудного пульсометра, что приводит к ошибочным результатам на консоли. Если это произойдет, переместите беговую дорожку подальше от возможных помех. Чтобы консоль могла определять и показывать Вашу частоту пульса по беспроводной сети, должны быть выполнены следующие четыре условия:

1. Совместимый нагрудный пульсометр должен быть исправным и правильно надет
2. Консоль должна быть включена
3. Программа тренировки должна быть запущена
4. Нагрудной пульсометр должен находиться в пределах 91 см от консоли

## Максимальная частота сердечных сокращений и пульсовая зона тренировки

Целевая частота сердечных сокращений определяется в зависимости от Вашего возраста. Слишком высокая интенсивность упражнений (определяется исходя из текущего пульса) может привести к травмам или усталости, которые будут препятствовать достижению Ваших спортивных целей. Если интенсивность упражнений слишком низкая, Ваша тренировка, скорее всего, будет малоэффективной. Считается, что необходимо ориентироваться на диапазон 65 - 85% от максимальной частоты сердечных сокращений, чтобы кардиотренировки были наиболее эффективными. Максимальная частота сердечных сокращений определяется путем вычитания Вашего возраста из 220 ударов в минуту.


Чтобы рассчитать максимальную частоту сердечных сокращений и определить эффективную пульсовую зону для 32-летнего человека, используется следующая формула:

- $220 - 32 = 188$  ударов в минуту (220 ударов в минуту минус возраст = рассчитанная максимальная ЧСС)
- $0.65 \times 188 = 122$  уд/мин (65% от расчетной максимальной ЧСС)
- $0.85 \times 188 = 160$  уд/мин (85% от расчетной максимальной ЧСС)

## ПРОСМОТР ИСТОРИИ

1. Удерживайте клавишу ENTER/START в течение 3 секунд. Чтобы просмотреть общее время, общее расстояние и версию, нажмите клавишу ENTER.

## СООБЩЕНИЕ О НЕОБХОДИМОСТИ ОБСЛУЖИВАНИЯ

1. Удерживайте клавишу ENTER/START в течение 2 секунд, прозвучит сигнал.
2. Вы увидите значок ремонта  и автоматически прокручивающееся сообщение "clear service interval" (очистить интервал обслуживания).
3. Чтобы удалить напоминание о ежемесячном обслуживании, нажмите ENTER, когда увидите "YES" (да).
4. Чтобы сохранить ежемесячное напоминание об обслуживании, нажмите ВВЕРХ или ВНИЗ для переключения на "NO" (нет), а затем нажмите ENTER.

# ОБЩЕЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

**ВНИМАНИЕ!** Техническое обслуживание и/или ремонт должны выполняться только профессиональным квалифицированным персоналом.

- Рекомендуется регулярно проводить чистку и осмотр тренажера на предмет повреждений и/или износа.
- Если у Вас возникли какие-либо вопросы или проблемы, не стесняйтесь обращаться к производителю за разъяснениями.
- Производитель не несет ответственность за телесные повреждения или ущерб, возникшие в результате некомпетентности.

**ОЧИСТКА!** Использование воды или других жидкостей для очистки тренажера может привести к серьезному или смертельному поражению электрическим током. Убедитесь, что никакие жидкости не соприкасаются с электрическими элементами, проводами, дисплеем или другими электрическими участками.

- Чистите беговое полотно в зависимости от интенсивности и частоты использования.
- Грязь и пыль удаляйте с помощью влажной ткани и мягкой мыльной воды. Протрите беговую дорожку сухой тканью после чистки.
- Не используйте абразивные чистящие средства или щетки для чистки, так можете поцарапать

краску и поверхности. Не используйте острые инструменты или агрессивные растворители при чистке. Для избежания повреждений используйте только мягкое, неабразивное мыло.

• **Рекомендуемое еженедельное техническое обслуживание:**

- Убедитесь, что тренажер не качается. При необходимости заново отрегулируйте ножки стабилизатора.
- Очистите поручни, переднюю часть консоли и крышки.
- Проверьте общее состояние тренажера и бегового полотна на наличие признаков износа или повреждения.

• **Рекомендуемое ежегодное техническое обслуживание:**

- Проверьте, затянуты ли все винты, гайки и болты.
- Почистите беговое полотно.
- Снимите перила и панели, чтобы пропылесосить внутреннюю часть беговой дорожки.
- Проверьте беговое полотно под ходовой поверхностью от переднего до заднего ролика на наличие износа или повреждений.
- Смажьте передние и задние роликовые подшипники с помощью шприца для смазки.
- В холодном, сухом климате, беговое полотно может накапливать статическое электричество во время тренировки. Если Вы обнаружили это, используйте спрей от статического электричества на поверхности бегового полотна.

*Производитель рекомендует проконсультироваться с медицинским работником, прежде чем заниматься какой-либо формой физических упражнений, программой тренировок или принимать добавки. Производитель не несет никакой ответственности за любые травмы или гибель людей во время эксплуатации /неправильного эксплуатации тренажера. Пользователь принимает на себя весь риск получения травм или гибели в результате эксплуатации тренажера. Неправильное обслуживание оборудования и недостаточный контроль во время физических упражнений являются важными факторами риска. Обратите внимание, что производитель не рекомендует использовать или хранить тренажер и другое оборудование на открытом воздухе, если не указано иное. Производитель рекомендует тщательно проверять, обслуживать и тестировать всю продукцию перед использованием.*