

YOUSTEEL®

Беговая дорожка CURVE

Руководство для пользователя



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Перед использованием данного устройства или началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет и / или уже имеющих существующие проблемы со здоровьем. Производитель или дистрибьютор не несет ответственности за вред здоровью или материальный ущерб, возникшие в результате использования этого продукта.

СОВЕТЫ В ОТНОШЕНИИ ОПАСНОСТИ

- Не используйте передатчик пульсометра вместе с электрическим кардиостимулятором. Передатчик может вызывать электрические помехи для кардиостимулятора.
- Не допускайте намокания поверхности беговой дорожки какой-либо жидкостью; используйте для влажной протирки распылитель или влажную ткань.
- Не ставьте открытые емкости с жидкостью на какие-либо части беговой дорожки. Допускается использование бутылочек спортивного назначения с закрывающейся крышкой.
- Не пытайтесь обслуживать беговую дорожку самостоятельно, если вы чувствуете, что это сопряжено с каким-либо риском.
- Всегда содержите рабочую поверхность в чистоте.

ОСТОРОЖНО:

- Проконсультируйтесь с врачом перед началом любой программы упражнений, особенно если у вас есть какое-либо из следующих симптомов: сердечные заболевания в анамнезе, высокое кровяное давление, диабет, хронические респираторные заболевания, повышенный уровень холестерина, курение сигарет или любые другие хронические заболевания или проблемы со здоровьем.
- Беременным женщинам перед началом программы упражнений следует проконсультироваться со своим врачом.
- Если при использовании беговой дорожки вы испытываете головокружение, боли в груди, тошноту или любые другие ненормальные симптомы, немедленно остановитесь. Прежде чем продолжить упражнения, проконсультируйтесь с врачом.
- Работы по обслуживанию или ремонту должен выполнять квалифицированный механик. Желательно, чтобы такой механик успешно прошел авторизованные заводом-производителем курсы сервиса или их эквивалент.

Еще несколько советов по снижению риска травм:

- БЕГОВАЯ ДОРОЖКА CURVE НЕ ИМЕЕТ ДВИГАТЕЛЯ - пользователь сам регулирует ее скорость, включая ту, с которой беговая дорожка замедляется или останавливается. У дорожки Curve нет двигателя, следовательно, нет включателя аварийной остановки. Беговая дорожка остановится сама по себе; абсолютно необходимо, чтобы все пользователи ознакомились с беговой дорожкой и ее функциями.
 - БЕГОВАЯ ДОРОЖКА CURVE НЕ ИМЕЕТ ДВИГАТЕЛЯ - Лента движется свободно, в обязательном порядке становитесь и сходите с Curve с задней стороны беговой дорожки. Когда становитесь и сходите с Curve, всегда используйте для этого специальные поручни.
- Установите беговую дорожку и используйте ее на твердой, ровной поверхности.
- Не допускайте, чтобы полотенца и незастегнутая одежда касались поверхности беговой дорожки, предназначенной для упражнений. Также важно, чтобы шнурки были выше подошвы обуви.
 - Необходимо, чтобы в пространстве позади беговой дорожки отсутствовали посторонние предметы, а также чтобы она находилась вблизи стен или мебели.
 - Держите руки подальше от движущихся частей беговой дорожки.
 - Не оставляйте детей на беговой дорожке без присмотра.
 - Перед использованием проверьте беговую дорожку на наличие изношенных или ослабленных компонентов конструкции. Перед использованием беговой дорожки затяните / замените изношенные или ослабленные компоненты.
 - Эта беговая дорожка рассчитана на бегунов весом до 160 кг и скорости движения 0 ~ 18 км / ч и более. Обратите внимание, что если какой-либо предмет застрянет в полотне или роликах беговой дорожки, это полотно не сможет сразу же остановиться.
 - Следует соблюдать осторожность при входе на беговую дорожку и выходе из нее. Никогда не входите на беговую дорожку и не выходите из нее, когда беговое полотно движется. По возможности используйте руль или поручни.
 - Носите во время упражнений подходящую спортивную обувь, например, с резиновой или прочной подошвой. Не используйте обувь на каблуке или кожаной подошве. Убедитесь, что в подошве отсутствуют застрявшие камешки.
 - Подождите несколько минут, чтобы ваш пульс приблизился к зоне показателей, подходящих для тренировки, указанной в другом месте данного руководства. После тренировки следует походить в медленном темпе, чтобы дать телу время остыть и снизить частоту пульса.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК

1. Перед использованием дорожки проверьте, устойчиво ли она размещена.
2. Перед бегом проверьте и убедитесь, что беговая дорожка исправна.
3. Пользователь может регулировать скорость дорожки в соответствии со скоростью своей ходьбы или бега.

*** Правила использования**

Односторонняя система привода

Это изделие не имеет привода от двигателя. Оно разработано так, чтобы облегчить пользователю контроль скорости движения.

В целях безопасности пользователя, оно предназначено для движения только в одном направлении. Система одностороннего привода обеспечивает пользователю устойчивость, а также обеспечивает безопасный вход и выход с задней стороны устройства.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вход на дорожку и сход с нее осуществляется только с задней стороны устройства. Никогда не становитесь на устройство с его передней части.

Никогда не становитесь на устройство одной ногой.



* Использование рекомендаций

1. Возьмитесь за боковую рукоятку, затем наступите сзади на беговое полотно. Посмотрите вперед, затем поставьте ноги с обеих сторон платформы основной рамы (R&L - Правая и Левая).

2. Устойчиво встаньте на беговое полотно и приступайте к тренировке.

3. В начале упражнения держитесь за рукоятку для безопасности. После того, как вы привыкнете стоять на полотне, отпустите руку с рукоятки, чтобы улучшить чувство равновесия и сохранить правильную осанку.

4. Начните с медленной ходьбы, затем перейдите к быстрой ходьбе, а затем к бегу трусцой. Затем постепенно увеличивайте скорость, сохраняя при этом определенную устойчивость и безопасность.

5. Поскольку беговая поверхность слегка изогнута,

★ Чем ближе вы к центру рукоятки, тем выше скорость.

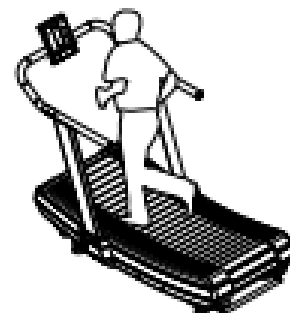
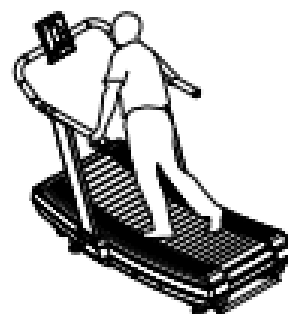
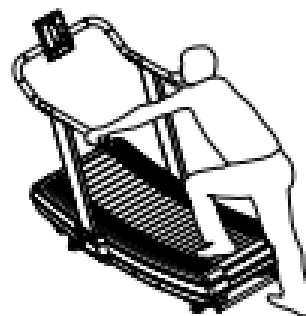
★ Чем дальше от центра рукоятки по направлению назад, тем ниже скорость.

★ ВАЖНО

Если пользователь почувствует, что беговое полотно внезапно опускается, возьмитесь за обе стороны рукоятки, удерживая себя за рукоятку, и затем поставьте ноги на двухстороннюю платформу основной рамы (Правая и Левая).

В конце сойдите с беговой дорожки

6. По окончании упражнения возьмитесь за рукоятки с обеих сторон, осторожно держась за них, и поставьте ноги на двухстороннюю платформу основной рамы (R&L).



Примечание:

Беговое полотно не приводится в движение двигателем, оно может двигаться свободно. Становясь на дорожку или сходя с нее, нужно держаться за боковую рукоятку.

РУКОВОДСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ МАШИНЫ

- 1 Выполняйте чистку корпуса устройства и беговой дорожки мягкой тканью один раз в неделю.
- 2 Не проливайте воду или нераспыленную жидкость на устройство, это может привести к ее неисправности или даже возгоранию.
- 3 Не подпускайте детей к устройству во время работы, чтобы избежать непредвиденных несчастных случаев.
- 4 После удаления оборудования очистите пол пылесосом. Не используйте для этого химические вещества или растворители.
5. **ВАЖНО:** Безопасность и целостность конструкции, заложенные в тренажер, могут быть сохранены только при регулярном осмотре беговой дорожки на предмет повреждений и при выполнении необходимого ремонта. Пользователь / владелец или оператор установки несут исключительную ответственность за выполнение регулярного технического обслуживания. Изношенные или поврежденные компоненты следует немедленно заменять или снимать беговую дорожку для обслуживания до тех пор, пока не будет произведен ее ремонт. Для обслуживания и ремонта беговой дорожки следует использовать только поставляемые или одобренные производителем компоненты.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И РЕГУЛИРОВКА ОБОРУДОВАНИЯ

Оборудование оснащено двумя неподвижными передними колесами. Если необходимо переместить оборудование, просто возьмитесь за рукоятку основной рамы A08 и слегка приподнимите, чтобы переместить оборудование вперед или назад. Поскольку оборудование имеет значительный вес, вам лучше найти несколько человек, которые помогут вам в его перемещении вместе. Если состояние пола плохое, переднее колесо использовать нельзя. Тогда для перемещения потребуется подъемно-транспортное оборудование.



Предупреждение:

Вы должны быть очень осторожны во время бега с применением данного оборудования, иначе это повредит его устойчивость. Оборудование можно запускать только на ровном полу.

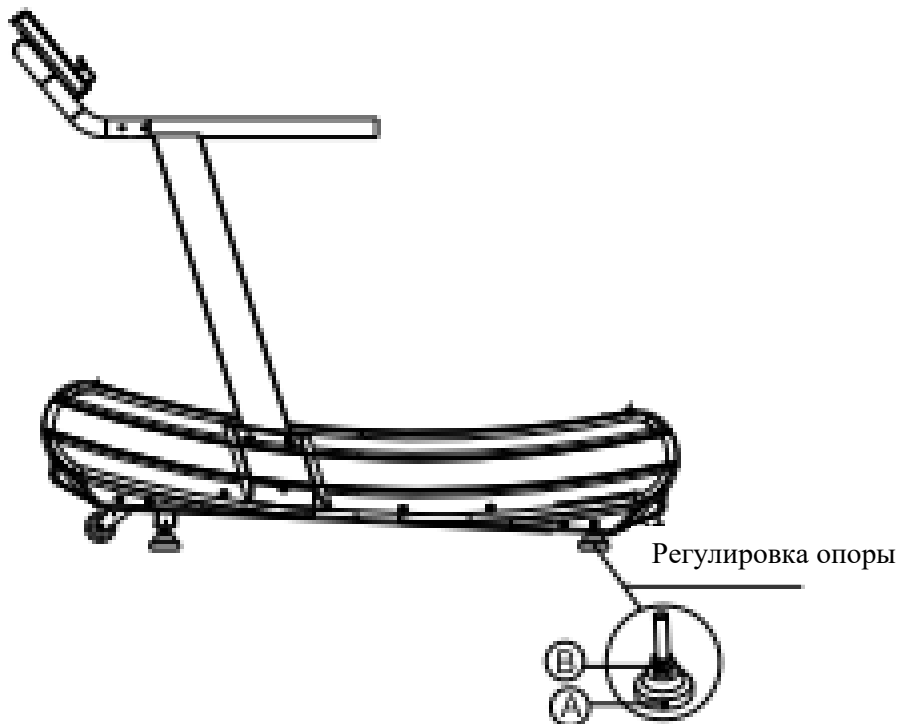
Вы должны отрегулировать расположение опоры оборудования по горизонтали, отрегулировав регуляторы ножек (E11), как показано на рисунке:

1-й шаг: открутите гайку (B)

2-й шаг: прикручивайте или откручивайте резьбу на универсальном основании (A) до тех пор, пока оборудование не станет на пол устойчиво и прочно.

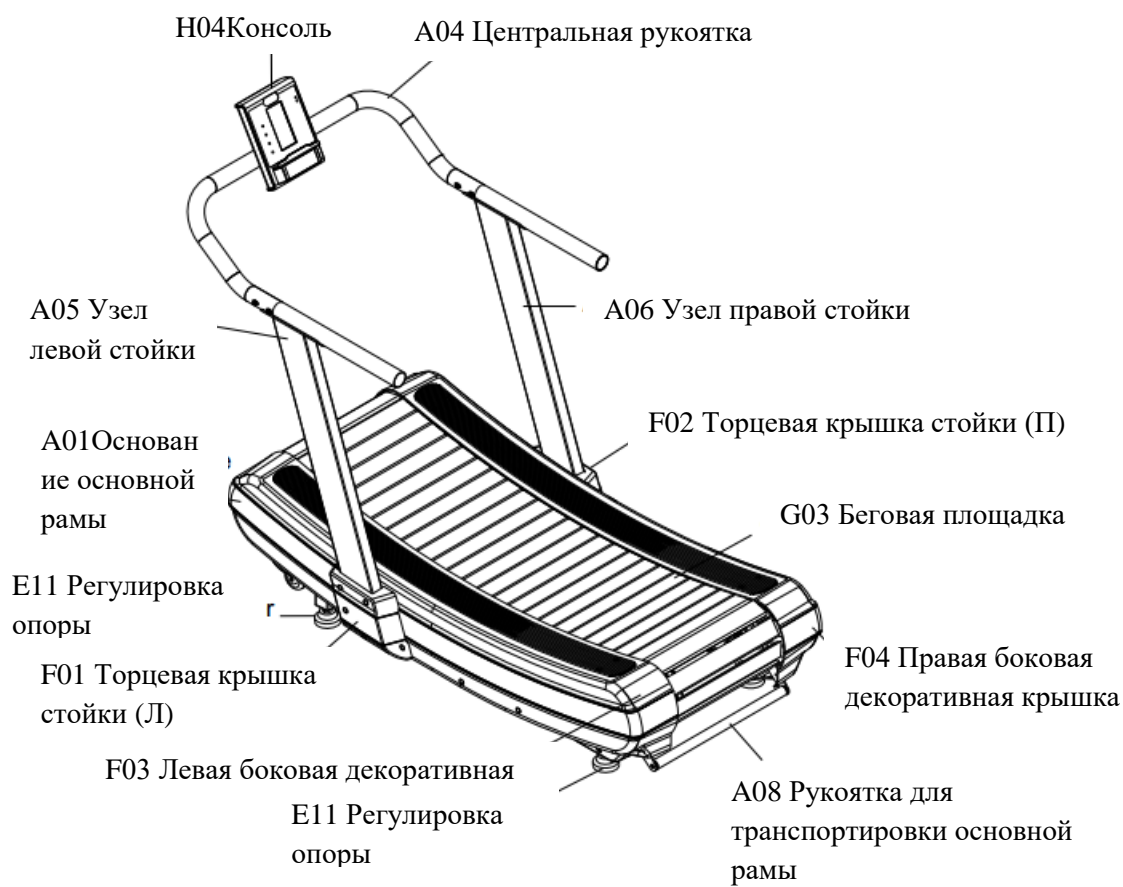
3-й шаг: после регулировки затяните гайку (B).

Кроме того, регулировка регуляторов ножек (E11) сделает уклон устройства более пологим и соответственно снизит скорость движения на устройстве.

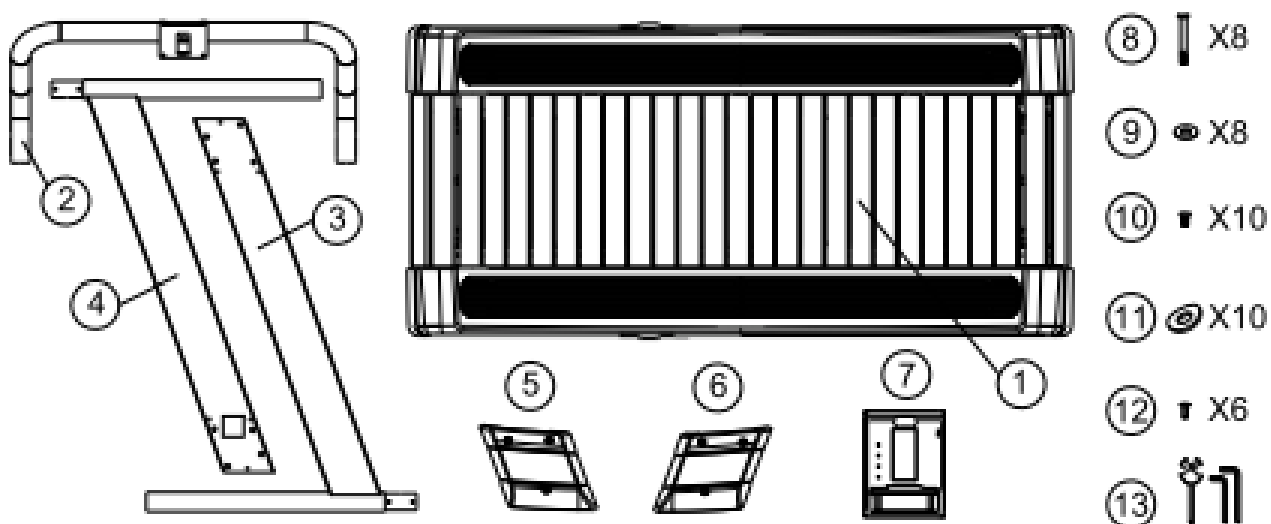


ОБЗОР УСТРОЙСТВА

Пожалуйста, изучите следующий рисунок, чтобы ознакомиться с перечисленными частями оборудования.



СПИСОК ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ



1	Основная рама в сборе (# A01) X 1 шт.
2	Рукоятка центрального подлокотника (# A04) X 1 шт.
3	Узел левой стойки (# A05) X1 шт.
4	Узел правой стойки (# A06) X 1 шт.
5	Торцевая крышка стойки (Лев.) (# F01) X 1 шт.
6	Торцевая крышка стойки (Прав.) (# F02) X1 шт.
7	Консоль (# H04) X1 шт.
8	M10xP1.5x55L Винт с головкой под торцевой ключ (науглероженное покрытие) (никелированный) (# B13) X8 шт.
9	ф10 * ф20 * 2,0 т Шайба плоская (никелированная) (# D01) X8 шт.
10	Винт с шестигранной головкой M8x15L (науглероженное покрытие) (черный) (никелированный) (# B08) X10 шт.
11	ф8хф18 Шайба изогнутая (черная) (никелированная) (# D04) X10 шт.
12	Винт M5xP0.8x15L с крестообразным шлицем (никелированный) (# B02) X6PCS
13	ИНСТРУМЕНТ

ИНСТРУКЦИЯ ПО МОНТАЖУ

Сначала выньте все детали из коробки и проверьте, совпадает ли их количество со списком принадлежностей (стр. 12), затем положите устройство на плоский и ровный пол.

РИСУНОК 1 :

Шаг 1:

Подсоедините верхний удлинительный провод (H02), который идет от левого и правого узлов стойки (A05 и A06) к проводу датчика (H03), который идет от нижнего опорного основания, как показано на схеме 1.

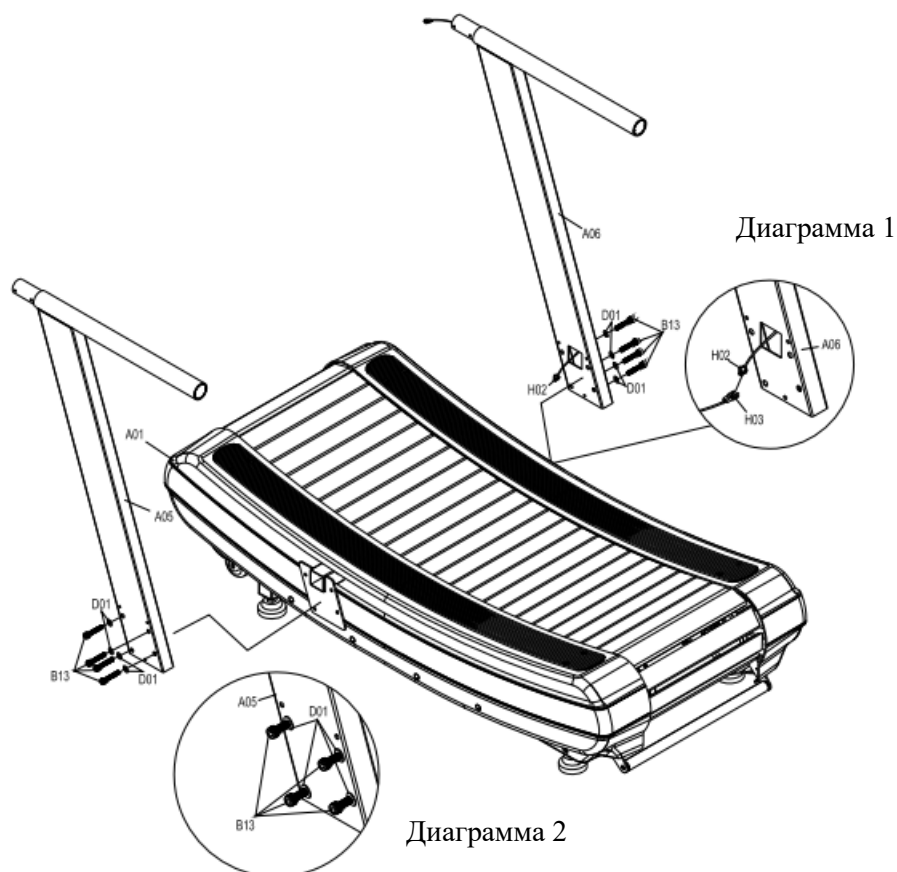
Шаг 2:

Вставьте узлы левой и правой стойки (A05 и A06) в нижнее опорное основание в соответствии со следующими изображениями, слегка зафиксировав их положениями, как на Рисунке 2, а затем затянув после установки трубки верхней рукоятки (A04), зафиксировав на узлах левой и правой стойки (A05 и A06) на странице (14)

Кол-во 8 - (B13) M10xP1.5x55L Винт с головкой под торцевой ключ (углеродн.) (никелированный)

Кол-во 8 - (D01) 010 * ф20 * 2,0 т Плоская шайба (никелированный)

РИСУНОК 1 :



ИНСТРУКЦИЯ ПО МОНТАЖУ

РИСУНОК 2:

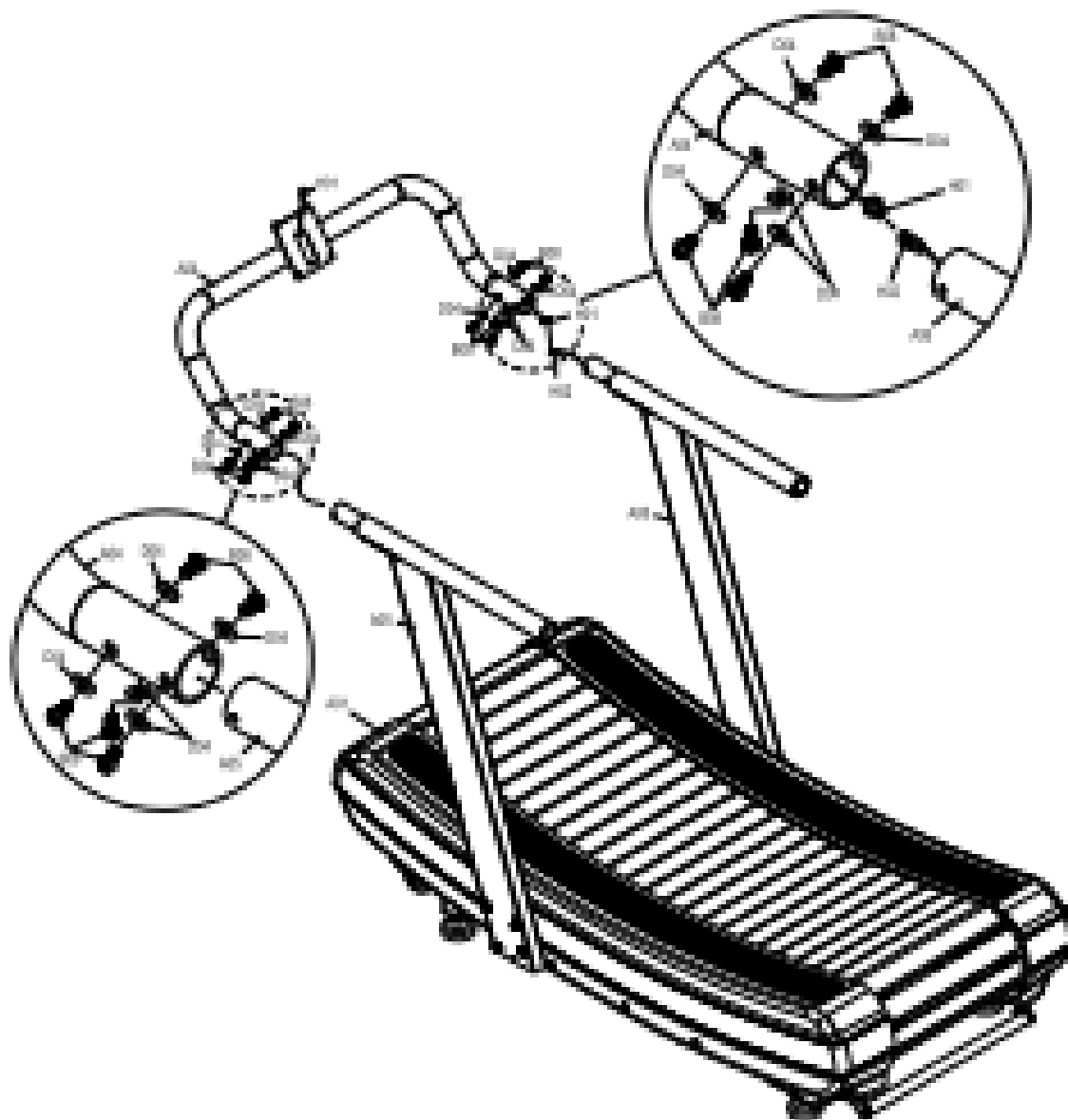
1 Шаг:

Зафиксируйте верхнюю трубку рукоятки (A04) на узлах левой и правой стойки (A05 и A06) в соответствии со следующими рисунками.

Кол-во 10 - (B08) Винт с шестигранной головкой M8x15L (науглероженное покрытие) (черный)
(никелированный)

Кол-во 10 - (D04) 08xф18 изогнутая шайба (черная никелированная)

РИСУНОК 2



ИНСТРУКЦИЯ ПО МОНТАЖУ

РИСУНОК 3:

Шаг 1:

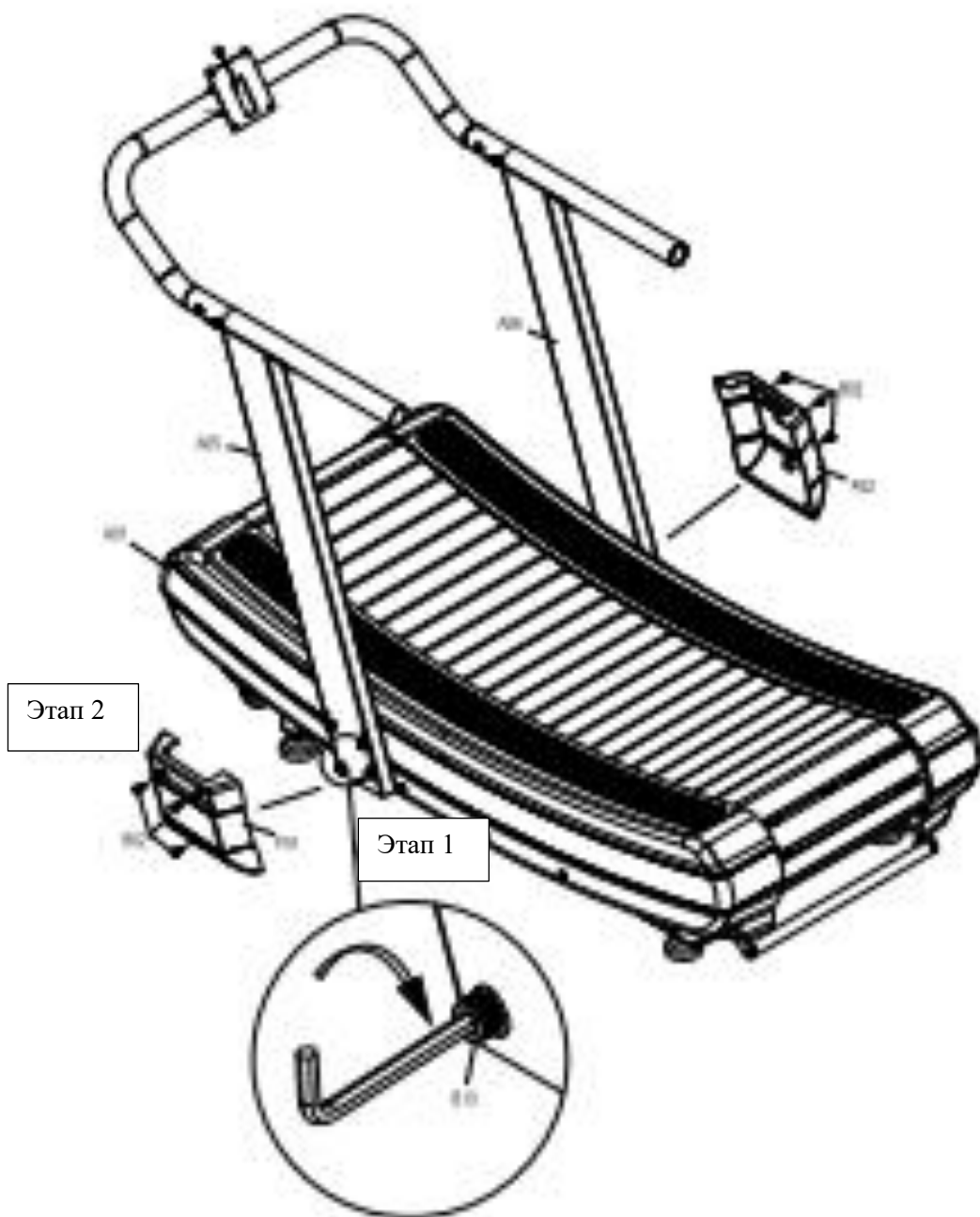
Отрегулируйте фиксированное положение узлов левой и правой стойки (A05 и A06) с помощью нижнего опорного основания и плотно зафиксируйте его шестигранным ключом (как показано на схеме ниже).

Шаг 2:

Закрепите левую и правую торцевые крышки (F01 и F02) на нижнем опорном основании с помощью следующих деталей, как показано на рисунке.

Кол-во 6 - (B02) Винт с крестообразным шлицем M5xP0.8x15L (никелированный)

РИСУНОК 3:

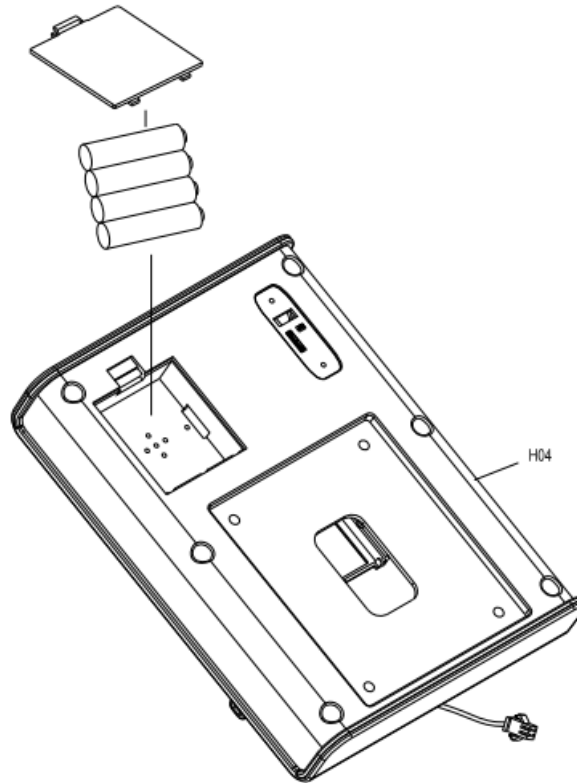


ИНСТРУКЦИЯ ПО МОНТАЖУ

РИСУНОК 4:

Вставьте прилагаемые батареи в торцовую часть консоли / монитора (H04).

РИСУНОК 4



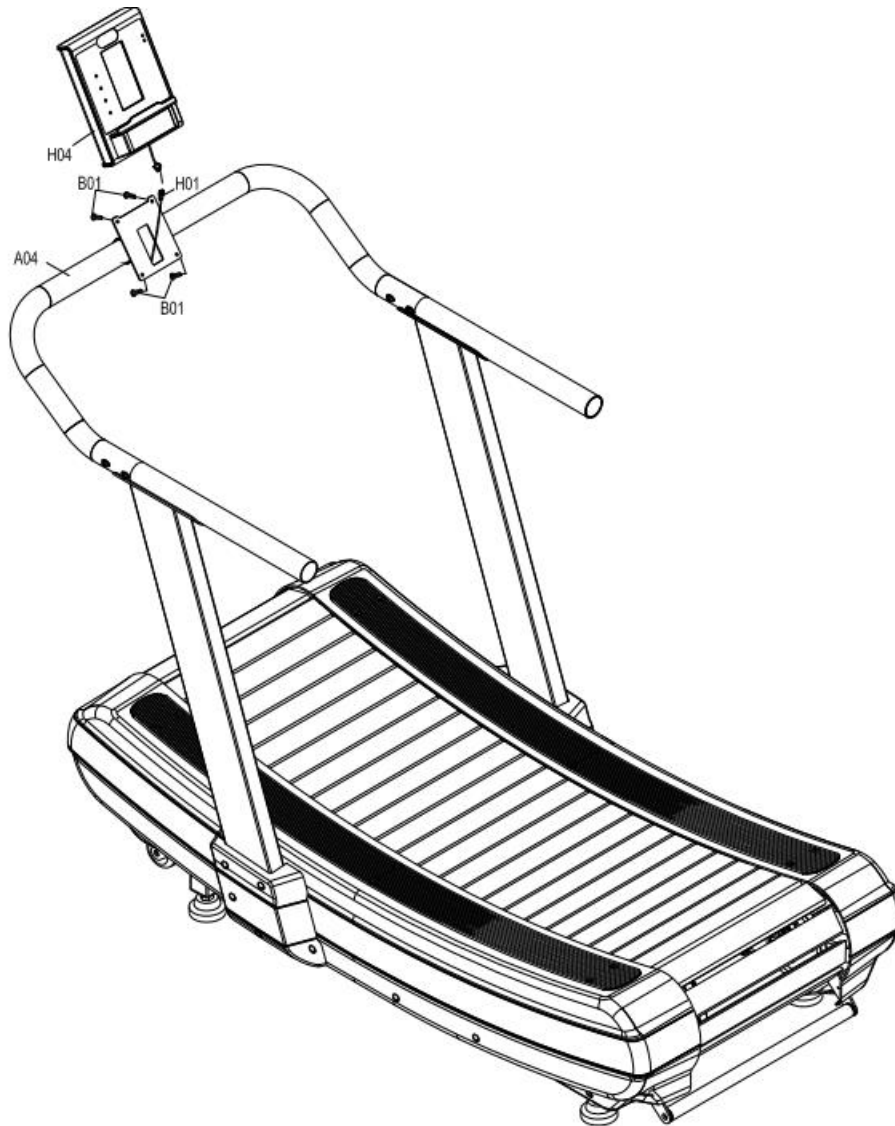
ИНСТРУКЦИЯ ПО МОНТАЖУ

РИСУНОК 5:

Шаг 1:

Подсоедините удлинительный провод (H01) к проводам, выходящим из задней панели консоли (H04), затем прикрутите консоль (H04) к верхней трубке рукоятки (A04) с помощью винтов (B01).

РИСУНОК 5:



ИНСТРУКЦИЯ ПО МОНТАЖУ

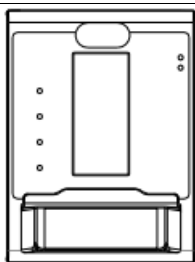


Поздравляем!

Вы завершили сборку беговой дорожки Curve!

Перед использованием тренажера сделайте разминку, чтобы предотвратить судороги мышц.

ОБЗОР КОНСОЛИ



КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Кнопки консоли

Кнопка **START** запускает программу тренировки и перезапускает приостановленную программу.



Используйте кнопку **STOP**, чтобы завершить программу. Чтобы перезагрузить консоль и стереть все введенные пользователем данные, нажимайте на кнопку **STOP** более двух секунд или нажмите на нее

дважды.



Нажмите на кнопку **INTERVAL PROGRAMS**, чтобы просмотреть и выбрать доступный вариант программирования интервалов консоли.

Клавиша программ частоты пульса **HEART RATE** открывает доступные варианты программ контроля частоты пульса.



Нажатие на кнопку **SPLIT TIME** «замораживает» показатели тренировки на пять секунд. Тренировка продолжится в фоновом режиме.



Нажатие на кнопку **SPEAKER ON / OFF** включает или выключает звуковые уведомления консолей.

Клавиша **ENTER** подтверждает значения, введенные при настройке программы. Чтобы запустить режим **Comp Mode**, нажимайте на кнопку **ENTER** в течение пяти секунд.



Клавиши со стрелками **ВВЕРХ / ВНИЗ** позволяют пользователю увеличивать и уменьшать значения консоли. Одновременное нажатие на кнопки со стрелками **ВВЕРХ / ВНИЗ** в течение пяти секунд запускает режим настройки **Comp Setup Mode**.



Клавиша **TARGET PROGRAMS** запускает режим настройки целевой программы. Пользователь может запрограммировать целевую калорийность, время или расстояние.



Подключение к мобильному устройству через встроенный канал **Bluetooth** связи инициируется нажатием клавиши **CONNECT**. (Приложение: **Kinomap & Delightec**)



Клавиша **CHANGE UNITS** позволяет оперативно изменять единицы измерения. Выберите между Британскими / стандартными или метрическими единицами. При нажатии на консоли будет мигать баннер обновленных единиц измерения, чтобы подтвердить это изменение.

Установка батареи. Консоль работает от четырех (4) батареек типа **AA** (входят в комплект). Батарейный отсек находится на задней стороне консоли. Используйте щелочные батареи только одной и той же марки и уровня заряда, чтобы предотвратить повреждение электрических компонентов. Удаление / замена батареек приведет к стиранию показаний часов и пользовательских настроек.

Постоянная память. Данные настройки CU и COMP всегда будут поддерживаться.

Индикатор низкого заряда батареи. Когда уровень заряда установленных батарей достигает 10% от их общей емкости, загорается и мигает значок индикатора низкого заряда батареи, указывая на то, что требуются новые батареи. Всегда используйте свежие щелочные батареи.

Режим сна. После четырех (4) минут бездействия консоль перейдет в спящий режим. Все функции дисплея отключатся.

Сбросить процесс. Чтобы сбросить все пользовательские настройки, нажмите и удерживайте кнопку STOP в течение двух (2) секунд.

Режим паузы. Во время работы любой программы (кроме Comp Program) нажатие кнопки START запустит режим паузы. На буквенно-цифровом дисплее будет мигать Paused («Приостановлено»), а в каждом поле отображения результатов измерения появится отметка «P». Чтобы вернуться к предыдущей программе, нажмите на кнопку START. Чтобы продолжить программу, снова нажмите кнопку START. Если больше не будет введено никаких данных, режим паузы завершится, и консоль перейдет в спящий режим через четыре (4) минуты.

Быстрый запуск программ (Program Quick Start). Консоль ручного управления беговой дорожкой MANUAL TREADMILL позволяет пользователям начать тренировку без выбора программы.

При запуске в течение нескольких секунд после нажатия кнопки START или перемещения бегового полотна начнут отображаться результаты измерения. Программа будет работать непрерывно, и все показатели будут отсчитываться с нуля.

Результаты тренировки (Workout Results). В конце каждой тренировки консоль будет публиковать сводку данных тренировки. На экране высветится общее количество калорий и расстояние, затем максимальная скорость, развиваемая мощность в Ваттах и обороты в минуту, затем средняя скорость, развиваемая мощность в Ваттах и темп.

ПРОГРАММНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Пожалуйста, прочтите всю включенную в данный раздел информацию, указания руководства пользователя и предупреждения перед использованием.



Программа **QUICK START (БЫСТРЫЙ СТАРТ)**

Опция программы Quick Start предназначена для пользователей, желающих пропустить этапы настройки встроенного программирования и немедленно начать тренировку. Программа быстрого запуска запустится, как только начнет двигаться полотно, или если будет нажата кнопка START. Консоль начнет отображать все показатели, включая частоту сердечных сокращений пользователя (при обнаружении сигнала).

Программа будет работать непрерывно, пока лента не перестанет двигаться. Чтобы завершить программу и просмотреть сводку данных тренировки, нажмите на кнопку STOP.

Запуск: нажмите на кнопку START или начните ходить / бегать по полотну дорожки.

Бег (Run): начнут публиковаться все показатели тренировки.

Конец: нажмите кнопку STOP. Сводка результатов будет отображаться для общего, среднего и максимального значений.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ ИНТЕРВАЛА

Запуск: Нажимайте на кнопку INTERVAL PROGRAMS, пока не появится название нужной программы.

Подтвердите выбор отображаемого названия программы, нажав кнопку START.

Бег (Run): консоль будет отображать текущий интервал работы / отдыха, а дисплей таймера будет отсчитывать каждый интервал.

Конец (End): программа будет работать до конца последнего из рабочих сегментов. Чтобы завершить программу в любой момент, нажмите кнопку STOP. Сводка тренировки запустится в конце программы и опубликует запись данных тренировки.

Программы P1-Interval 20/10 и P2-Interval 10/20 предлагают пользователю серию из восьми (8) интервалов тренировок высокой интенсивности с заранее установленными временными сегментами. Этот тренировочный протокол широко известен как Tabata® или (Интервальная тренировка с высокой интенсивностью (ИИТ)). Консоль будет предоставлять пользователю сообщения в начале каждого интервала работы и отдыха. Кроме

того, интервалы работы и отдыха будут сигнализировать о своем включении/выключении с помощью мигающего светового индикатора) и звуковых сигналов.

P1 - Программа с интервалом 20/10	Количество интервалов: 8
Продолжительность рабочего интервала:	20 секунд
Продолжительность перерыва в отдыхе:	10 секунд интервал
P2 - Программа 10/20	Количество интервалов: 8
Продолжительность рабочего интервала:	10 секунд
Продолжительность перерыва в отдыхе:	20 секунд

P3 – ОСНОВНОЕ КАРДИОУПРАЖНЕНИЕ 3 км

ВРЕМЯ	МЕРОПРИЯТИЯ	ДИАПАЗОН СКОРОСТИ	Светодиод горит	СВЕТОДИОДНАЯ ВСПЫШКА
3 мин.	РАЗМИНКА - Прогулка	Ниже 6,5 км	В диапазоне скоростей	За пределами диапазона скоростей
20 сек	Ходьба	Ниже 6,5 км	В диапазоне скоростей	За пределами диапазона скоростей
20 сек	Бег трусцой	6,5–8,0 км	В диапазоне скоростей	За пределами диапазона скоростей
20 сек	Бег	Более 8,0 км	В диапазоне скоростей	За пределами диапазона скоростей
Интервалы между повторениями, пока не будет достигнута цель: 3 км.				
3 мин.	ОХЛАЖДЕНИЕ - ХОДЬБА и растяжка		В диапазоне скоростей	За пределами диапазона скоростей

P4 – СЖИГАНИЕ КАЛОРИЙ (15 минут)

Время	АКТИВНОСТЬ	ДИАПАЗОН СКОРОСТЕЙ	СВЕТОДИОД ГОРИТ	СВЕТОДИОД МИГАЕТ
0:00 - 3:00	Разминка - Ходьба	Ниже 6,5 КМ	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
3:00 - 3:30	Бег трусцой	Между 6,5 и 8,0 КМ	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
3:30 - 4:00	Ходьба	Ниже 6,5 КМ	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
4:00 - 4:30	Бег	Более 8,0 КМ	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
4:30 - 5:00	Ходьба	Ниже 6,5 КМ	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
5:00 - 5:30	Бег	Более 8,0 КМ	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
5:30 - 6:00	Ходьба	Ниже 6,5 КМ	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
6:00 - 12:00	Повторить с интервалом более 3 минут x 2			
12:00 - 15:00	ОХЛАЖДЕНИЕ - ХОДЬБА и растяжка		В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей

Р5 - КАРДИО-СИЛОВАЯ НАГРУЗКА (15 минут)

Время	АКТИВНОСТЬ	ДИАПАЗОН СКОРОСТЕЙ	СВЕТОДИОД ГОРИТ	СВЕТОДИОД МИГАЕТ
0:00 - 3:00	Разминка - Ходьба	Ниже 6,5 КМ	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
3:00 - 3:30	Бег трусцой	Между 6,5 и 8,0 КМ	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
3:30 - 4:00	Ходьба	Ниже 6,5 КМ	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
4:00 - 6:00	Повторить после истечения интервала 2 раза			
6:00 - 6:30	Бег	Свыше 8.0 КМ	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
6:30 - 7:00	Ходьба	Ниже 6.5 КМ	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
7:00 - 9:00	Повторить после истечения интервала 2 раза			
9:00 - 9:30	Бег	Свыше 8.0 КМ	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
9:30 - 10:00	Ходьба	Ниже 6.5 КМ	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
10:00 - 12:00	Повторить после истечения интервала 2 раза			
12:00 - 15:00	ОХЛАЖДЕНИЕ - ХОДЬБА и растяжка		В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей

Р6 - КАРДИОВЫНОСЛИВОСТЬ (15 минут)

Время	ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	ДИАПАЗОН СКОРОСТИ	СВЕТОДИОД ГОРИТ	СВЕТОДИОД МИГАЕТ
0:00 - 3:00	Разминка - ходьба	Ниже 6,5 км	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
3:00 - 6:00	Бег	Более 8,0 км	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
6:00 - 7:00	Прогулка	Ниже 6,5 км	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
7:00 - 8:00	Бег	Более 8,0 км	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
8:00 - 9:00	Средняя скорость бега + 0,5	Более 8,0 км	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
9:00 - 10:00	Средняя скорость бега + 1.0	Более 8,0 км	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
10:00 - 11:00	Средняя скорость бега + 1.5	Более 8,0 км	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
11:00 - 12:00	Средняя скорость бега + 2.0	Более 8,0 км	В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей
12:00 - 15:00	ОХЛАЖДЕНИЕ - ХОДЬБА и растяжка		В пределах диапазона скоростей	За пределами диапазона скоростей

CU - ИНТЕРВАЛЬНАЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ программа

Пользовательская программа выбора интервалов похожа на программу интервалов 20/10, за исключением того, что пользователь может установить продолжительность интервалов работы и отдыха, а также общее количество интервалов.

Запуск (Launch): Нажимайте на кнопку INTERVAL PROGRAMS (Пользовательская программа выбора интервалов), пока не отобразится Custom. Подтвердите выбор отображаемой программы, нажав кнопку START.

Настройка (Setup): при первом запуске программы Interval Custom (или после сброса консоли) пользователю потребуется ввести общее количество интервалов. При появлении запроса отрегулируйте отображаемое значение, нажав на кнопку ВВЕРХ или ВНИЗ, а затем на клавишу ENTER для подтверждения выбора. Затем на экране высветится значение времени рабочего интервала по умолчанию. Отрегулируйте отображаемое значение времени с помощью кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ и нажмите ENTER для подтверждения. На экране высветится интервал отдыха по умолчанию. Отрегулируйте значение и подтвердите его нажатием на ENTER.

Бег (Run): консоль будет отображать текущие интервалы работы / отдыха, а дисплей таймера будет отсчитывать каждый интервал.

Конец (End): программа будет работать до конца последнего из рабочих сегментов. Чтобы завершить программу в любой момент, нажмите на кнопку STOP. Сводка тренировки (Workout Summary) запустится в конце программы и опубликует запись данных тренировки.

Программы TARGET TIME (ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ), TARGET CALORIES (ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ КАЛОРИЙ) и TARGET DISTANCE (ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ)

Программы «Целевое время», «Целевое расстояние» и «Целевые калории» работают одинаково. Для этих программ пользователь может установить единственное целевое значение показателя, и программа будет продолжать выполняться до тех пор, пока эта цель не будет достигнута.

Запуск: Нажмите кнопку TARGET PROGRAMS несколько раз, пока не отобразится баннер желаемой целевой программы. Нажмите ENTER, чтобы подтвердить выбор.

Настройка: при первом запуске целевых программ (или после сброса консоли) на дисплее будет мигать значение по умолчанию. Отрегулируйте отображаемое значение, нажимая кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ, а затем нажмите на кнопку ENTER для подтверждения. Программа запустится автоматически.

Выполнение: загорятся поля дисплея, и начнется отслеживание прогресса пользователя в достижении целей. Если выбрано Time, будет отображаться оставшееся время, а таймер начнет обратный отсчет. Если выбраны целевые показатели Distance («Расстояние») или Calories («Калории»), консоль будет отслеживать прогресс в достижении этих целей, и таймер будет вести отсчет.

Конец: программа завершит выполнение автоматически, когда будет достигнута выбранная цель или таймер достигнет нуля.

Чтобы завершить программу в любой момент, нажмите на кнопку STOP. Запустится сводка тренировки Workout Summary и на экран будет выведена запись данных тренировки.

Программа ЦЕЛЕВЫХ ПОКАЗАНИЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Программа целевых показаний частоты пульса TARGET HEART RATE предлагает пользователям возможность установить целевую частоту пульса / ударов в минуту (диапазон ударов в минуту) или зону частоты пульса для максимальной тренировки сердечно-сосудистой системы. На основе одной информации (возраст пользователя) консоль автоматически рассчитает оценочную расчетную максимальную частоту пульса (Estimated Calculated Maximum Heart Rate), а также некоторые общие тренировочные зоны для величины пульса (65%, 75% и 85% от максимального удара в минуту). Кроме того, может быть введено конкретное количество ударов в минуту по выбору пользователя.

Запуск: нажмите на кнопку HEART RATE PROGRAMS (ПРОГРАММЫ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА).

Настройка: Установите возраст пользователя с помощью клавиш ВВЕРХ / ВНИЗ и подтвердите ввод, нажав клавишу ENTER. Выберите целевой диапазон HR (ЧСС - частота сердечных сокращений) или пользовательское число ударов в минуту, нажимая кнопки ВВЕРХ / ВНИЗ, пока не отобразится желаемое целевое значение, затем нажмите на ENTER. Консоль предложит выбор добавления таймера обратного отсчета. Выберите Timer On или Timer Off с помощью клавиш ВВЕРХ / ВНИЗ и нажмите ENTER для

подтверждения. Если было выбрано включение таймера (Timer On), Отрегулируйте значения времени с помощью клавиш ВВЕРХ / ВНИЗ и нажмите ENTER для подтверждения.

Примечание. Точность отображаемых показателей зависит от точного ввода значения возраста пользователя.

Выполнение: поля дисплея загорятся и начнут отслеживать результат действий пользователя, а на буквенно-цифровом дисплее будет мигать целевая частота пульса пользователя. На консоли будут отображаться такие подсказки, как HR Low followed by Speed+ («Низкая частота пульса»), или HR High/ Speed- («Высокая частота пульса»), чтобы помочь пользователю в поддержании целевого диапазона частоты пульса. Если частота пульса пользователя остается на повышенном уровне (в зависимости от введенного возраста), консоль будет непрерывно подавать звуковой сигнал.

Конец: программа целевой частоты пульса будет работать непрерывно, пока пользователь не завершит ее вручную или не истечет время, выбранное на таймере. Чтобы завершить программу в любой момент, нажмите на кнопку STOP. Запустится сводка результатов тренировки и опубликует запись данных тренировки.

Программа COMP

Программа Comp позволяет тренеру или пользователю установить заранее определенную программу тренировки, нацеленную на определенное значение калорийности, времени или расстояния. Программа Comp работает аналогично целевым программам с некоторыми ключевыми отличиями. Пока консоль находится в режиме Comp Run; все остальные программные функции будут заблокированы, чтобы одинаковые программные настройки повторялись и не могли быть изменены. Эта функция полезна для занятий в классе или личных соревнований.

Настройка: Программа Comp требует нескольких шагов настройки. Чтобы запустить режим настройки Comp Set, одновременно нажмите клавиши со стрелками ВВЕРХ + ВНИЗ на время в течение пяти (5) секунд. Comp Set будет выведен на буквенно-цифровом дисплее, и будет мигать баннер TARGET, а также один из доступных показателей: время, калории или расстояние, скорость или ватты. Выберите желаемый целевой показатель (время Time, калории Calories или расстояние Distance, скорость Speed или мощность в Ваттах Watts) с помощью клавиш ВВЕРХ / ВНИЗ и подтвердите выбор, нажав ENTER. Выбранное целевое значение будет мигать. Отрегулируйте мигающее значение с помощью клавиш со стрелками ВВЕРХ / ВНИЗ и нажмите ENTER для подтверждения. Чтобы изменить настройки программы Comp, перезапустите режим Comp Set. Готово: перед запуском программы Comp консоль должна быть переведена в режим Comp Ready. Этот шаг гарантирует, что программа не может быть случайно изменена при изменении пользователя, поскольку этот режим блокирует выбор других программ и функций. Нажимайте на кнопку ENTER в течение пяти (5) секунд, чтобы запустить режим готовности Comp Ready и отобразить ранее установленную цель.

Выполнение: когда консоль находится в режиме Comp Ready, запустите программу Comp, нажав на кнопку START. Run Comp будет выведено и начнет мигать на буквенно-цифровом дисплее, и будет мигать баннер для выбранной цели. Если целевым показателем является время, таймер будет отсчитывать оставшееся время при регистрации значений калорий, расстояния, скорости, мощности и оборотов в минуту. Если в качестве цели выбраны расстояние, калории, скорость или мощность, таймер будет вести отсчет.

Конец: Запустится сводка тренировки, в которой на экране высветится запись данных тренировки. Нажмите на Stop, запустится режим Comp Ready для следующего пользователя / участника.

Выход: чтобы выйти из режима готовности компьютера, нажимайте кнопку со стрелкой ВНИЗ в течение пяти (5) секунд, чтобы запустить стандартный режим готовности. В целях экономии заряда аккумулятора режим готовности к компьютеру отключится через тридцать (30) минут, и консоль перейдет в режим сна. Если ввод будет получен посредством вращения бегового полотна или ввода с клавиши консоли, запустится режим готовности Comp Ready.

ТРЕНИРОВКА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Частота сердечных сокращений - важный ключ к вашим упражнениям. Главный хирург выпустил отчет о физической активности и здоровье, в котором говорится, что упражнения и фитнес полезны для здоровья людей, и подчеркивается необходимость физических упражнений как ключевого компонента для профилактики заболеваний и достижения более здорового образа жизни. Лучший способ определить интенсивность упражнений - это контролировать частоту пульса. Частоту сердечных сокращений можно легко отслеживать, подсчитывая количество ударов сердца в минуту на груди, запястье или сонной артерии на шее,

однако во время тренировки это сделать сложно. Чтобы помочь в тренировке пульса, консоль MANUAL TREADMILL оснащена беспроводным приемником пульса, который может обнаруживать сигнал пульса, передаваемый через беспроводный нагрудный ремень (опция).

Расчетная максимальная частота пульса

Ваша целевая частота пульса зависит в первую очередь от вашего возраста. Ключевым показателем является работа в безопасной и продуктивной зоне. Если интенсивность упражнений является слишком низкой или слишком высокой, можно будет добиться лишь небольшого увеличения силы и состояния сердечно-сосудистой системы. Тренировка с очень низкой интенсивностью не принесет максимальной пользы.

Считается, что наиболее эффективно тренироваться с частотой пульса от 65% до 85% от вашей максимальной частоты пульса. Расчетная максимальная частота пульса рассчитывается как процент от вашей максимальной частоты пульса (оценивается как 220 ударов в минуту за вычетом вашего возраста).

Чтобы рассчитать расчетную максимальную частоту пульса и найти подходящую целевую зону тренировки, используйте следующие формулы. Следующие оценки актуальны для 35-летнего пользователя:

$220 - 35 = 185$ ударов в минуту (220 - возраст = расчетная максимальная частота пульса в ударах в минуту)

$0,65 \times 185 = 120$ ударов в минуту (65% от 185 ударов в минуту [расчетная максимальная частота пульса] = 120 ударов в минуту)

$0,85 \times 185 = 157$ ударов в минуту (85% от 185 ударов в минуту [расчетная максимальная частота пульса] = 157 ударов в минуту)

Рекомендуемая зона показателей тренировки с частотой пульса для этого пользователя будет находиться между 120 и 157 ударов в минуту.

Использование беспроводного приемника пульса

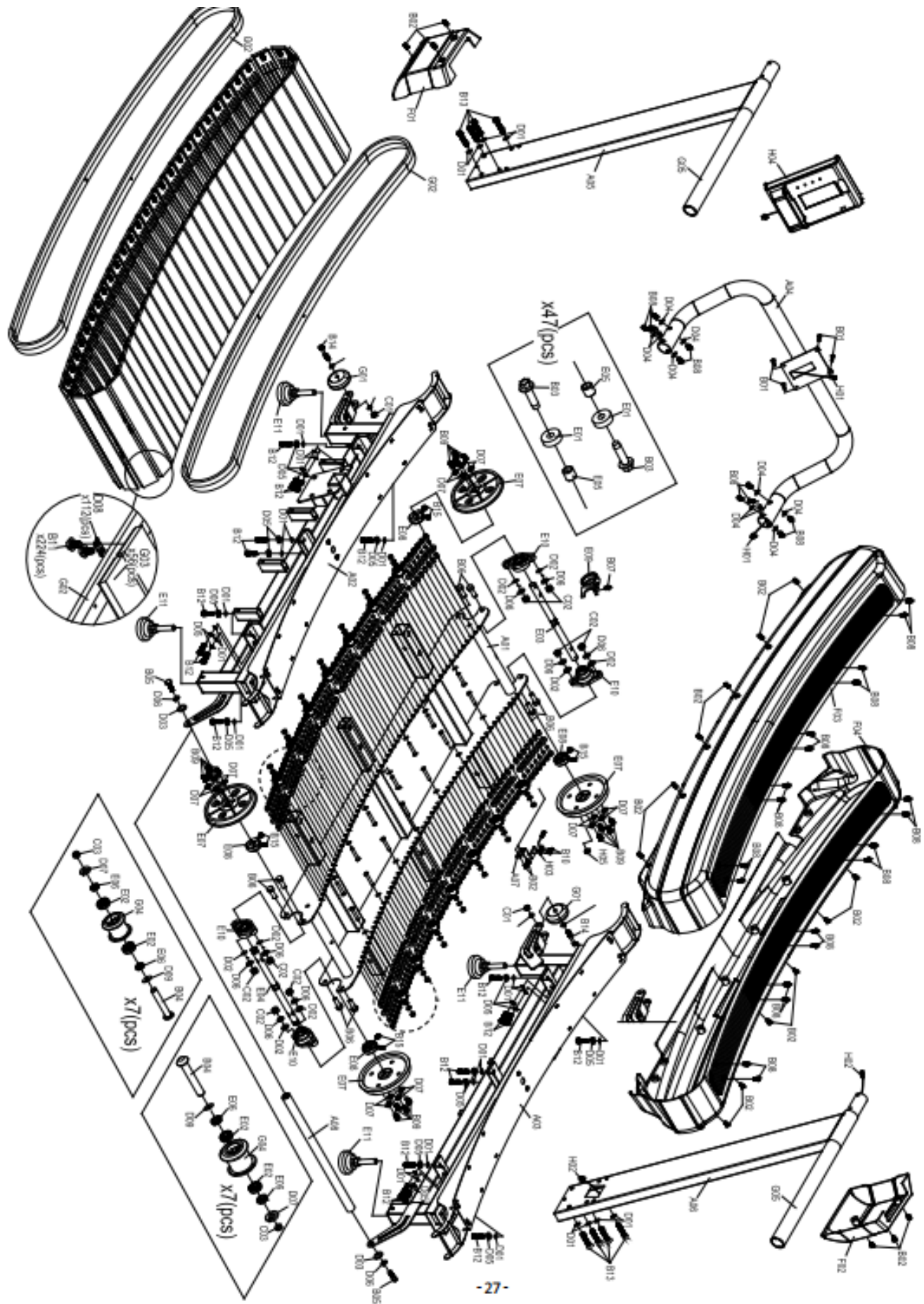
В общем случае, нагрудный ремень с беспроводным датчиком частоты пульса является наиболее точным и удобным методом обнаружения и отслеживания сигнала частоты пульса. Иногда определенные факторы могут отрицательно повлиять на точную передачу сигнала частоты пульса. Сети Wi-Fi, беспроводные телефоны и крупные электроприборы могут ухудшать или искажать сигнал, создавая неустойчивую или чрезмерно высокую скорость передачи данных. Единственное средство от такого симптома - изолировать установку от возможных помех. Кроме того, химический состав тела человека или отсутствие потоотделения могут помешать нагрудному ремню в подаче сильного или точного сигнала частоты пульса.

Беспроводная система измерения пульса - одна из особенностей этого устройства, поэтому эта консоль будет иметь встроенный беспроводной приемник частоты пульса. Консоль может определять и отображать частоту пульса по беспроводной сети, тогда должны быть соблюдены следующие условия:

- Совместимый нагрудный датчик частоты пульса должен быть исправным и надетым. Некоторые производители предлагают двухдиапазонные модели. Для правильного функционирования нагрудного ремня см. Инструкции производителя.
- Как консоль, так и нагрудный ремень для измерения пульса должны быть включены / активированы.
- Должна быть запущена программа тренировки.

ЧЕРТЕЖ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ

Рсх – шт.



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во
A01	Основная рама	1
A02	Платформа основной рамы (L-Левая)	1
A03	Платформа основной рамы (R - Правая)	1
A04	Труба рукоятки верхняя	1
A05	Консольная трубка (L-Левая)	1
A06	Консольная трубка (R - Правая)	1
A07	Датчик N Chip	1
A08	Труба рукоятки основной рамы	1
V01	Винт M5x10 мм с крестообразным шлицем	4
V02	Винт M5xP0.8x15L с крестообразным шлицем (никелированный)	20
V03	Глухая гайка Acron Nut M8x30L	98
V04	глухая гайка Acron Nut M8x50L	14
V05	M12xP1.75x25L Винт с полукруглой головкой и шестигранным пазом (Caron) (никелированный)	2
V06	M12xP1.75x35L Винт с полукруглой головкой и шестигранным пазом (Caron) (никелированный)	8
V07	Винт с шестигранной головкой M8x15L (науглероженное покрытие) (Loctited) (никелированный)	1
V08	Винт с шестигранной головкой M8x15L (науглероженное покрытие) (черный) (никелированный)	30
V09	Винт с шестигранной головкой M8x20L (науглероженное покрытие) (Loctited) (никелированный)	16
V10	Винт TP3x8L (черный)	2
V11	M5xP0.8x12L Винт с полукруглой головкой и шестигранным пазом (нержавеющая сталь)	224
V12	M10xP1.5x25L Винт с головкой под торцевой ключ (науглероженное покрытие) (никелированный)	20
V13	M10xP1.5x55L Винт с головкой под торцевой ключ (науглероженное покрытие) (никелированный)	8
V14	M10xP1.5x65L Винт с головкой под торцевой ключ (науглероженное покрытие) (никелированный)	2
V15	Винт M10x15L с полукруглой головкой и шестигранным пазом (черный) (Loctited)	8
C01	контргайка черная M10 (толщина 10 т) (никелированная)	2
C02	контргайка черная M12 (толщина 12т) (никелированная)	8
C03	контргайка черная M8 (толщина 8т) (никелированная)	14
D01	ф10 хф20 х 2.0т Плоская шайба (никелированная)	32
D02	ф12 хф24 х 2.0т Плоская шайба (никелированная)	8
D03	ф12хф28 х2.0т Плоская шайба (никелированная)	2
D04	ф8хф18 Шайба изогнутая (черный никель)	10
D05	ф10-2т Шайба пружинная (никелированная)	20
D06	ф12-2т Шайба пружинная (никелированный)	10
D07	ф8-2т Шайба пружинная (никелированная)	30
D08	ф5.2 Шайба 1.0т (нержавеющая)	112
D09	ф8хф16х1.5т Шайба г (никелированная)	14
E01	# 608Z Прецизионный подшипник	98
E02	# 698Z Прецизионный подшипник	28
E03	Ось переднего шкива	1
E04	Задний шкив	1
E05	Прокладка (ф8хф12х12Т)	98
E06	Прокладка (ф8хф12х3.0Т)	28
E07	Шкив	4
E08	Кольцо шкива	4

E09	Седло обгонного подшипника	1
E10	Ось сиденья	4
E11	Регулировка стопы	4
F01	Манжета трубки консоли -Левая	1
F02	Манжета трубки консоли -Правая	1
F03	Левый нижний корпус	1
F04	Правый нижний корпус	1
G01	Транспортное колесо	2
G02	Клиновой ремень	2
G03	Беговая подставка	56
G04	Направляющий шкив	14
H01	Удлинительный провод	1
H02	Удлинитель верхнего провода	1
H03	Провод датчика	1
H04	Приставка	1
H05	Магнит	1