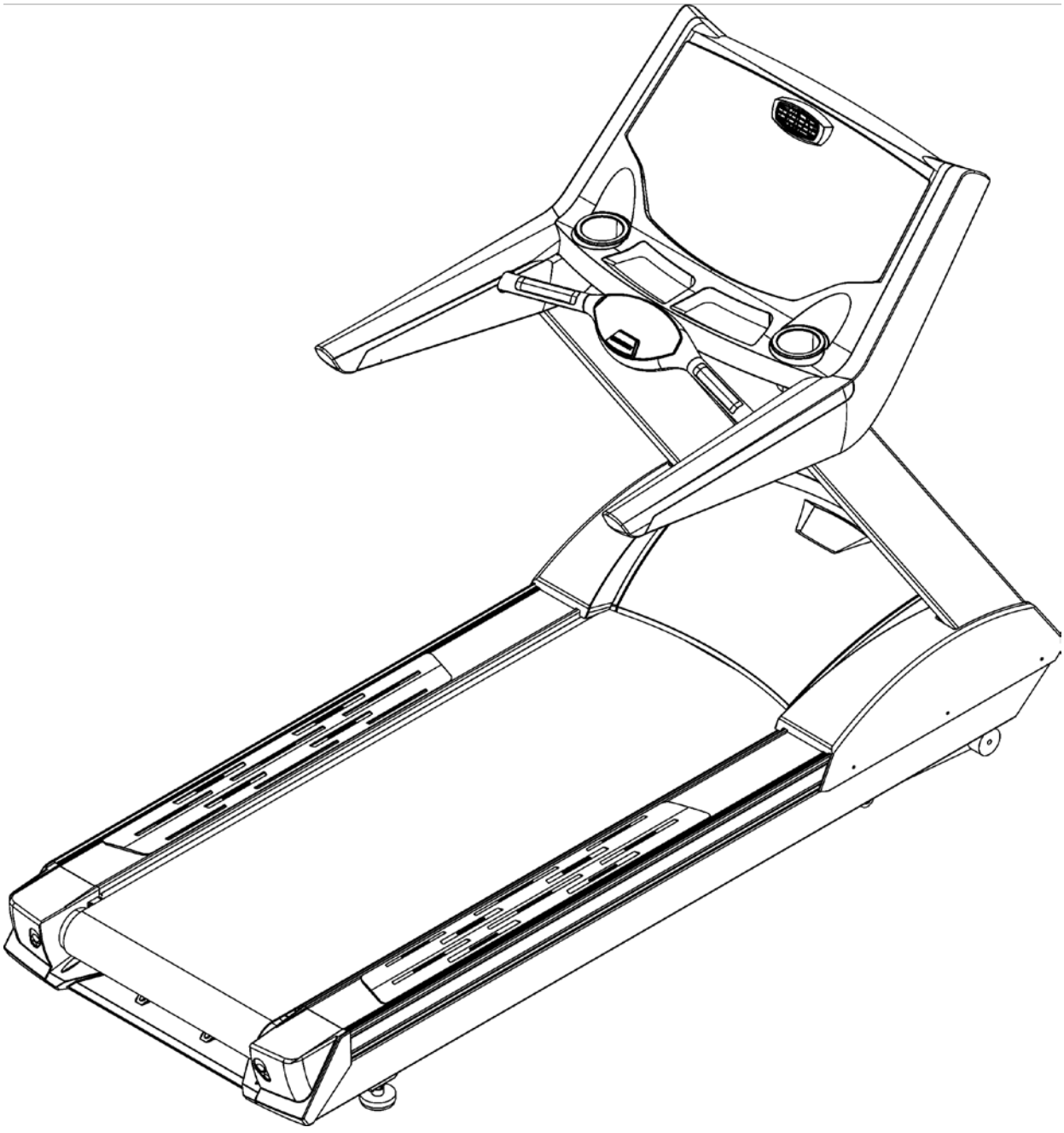
БЕГОВАЯ ДОРОЖКА 9900Т
РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



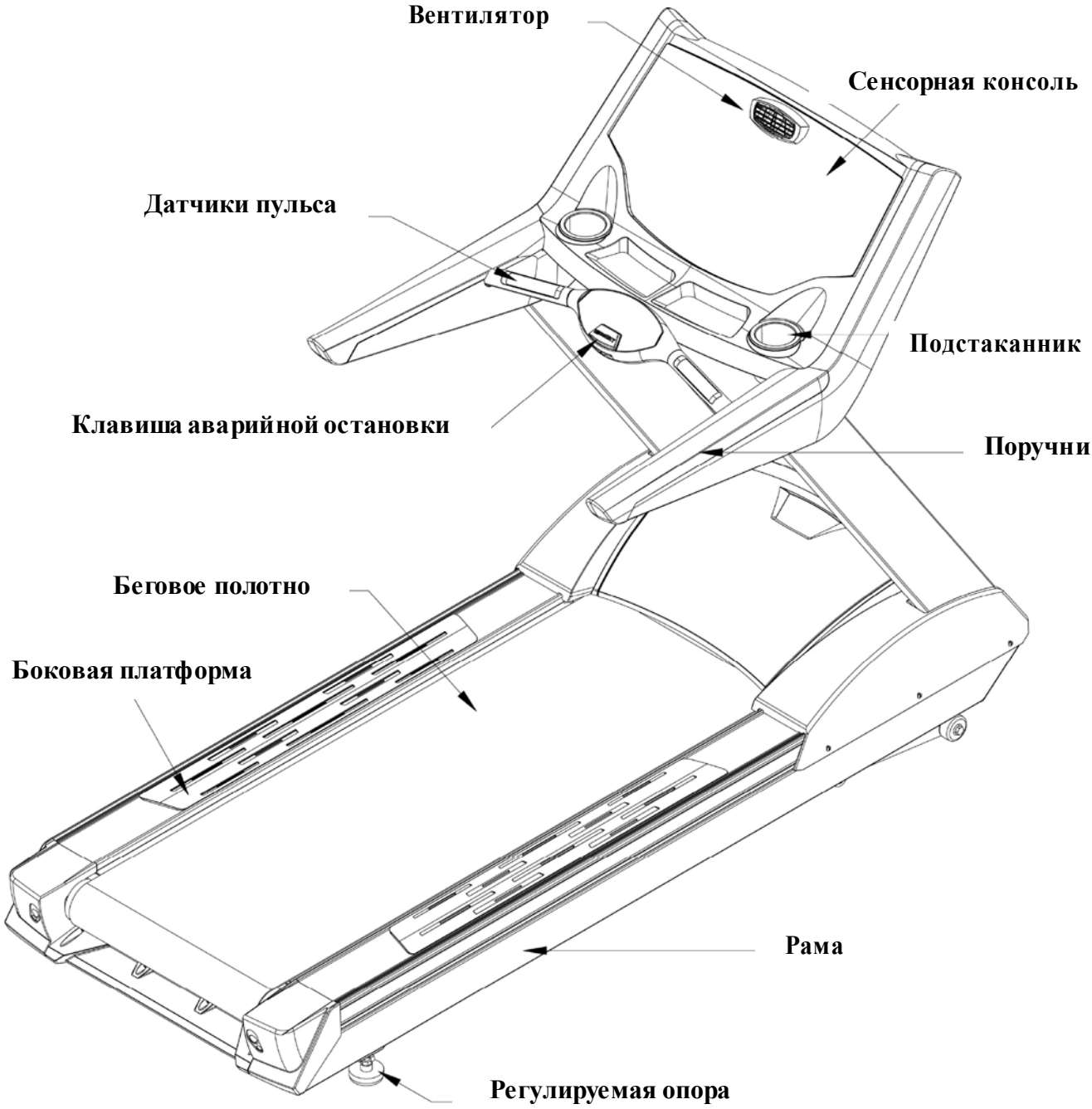
AeroFit

ПОЗДРАВЛЯЕМ
!

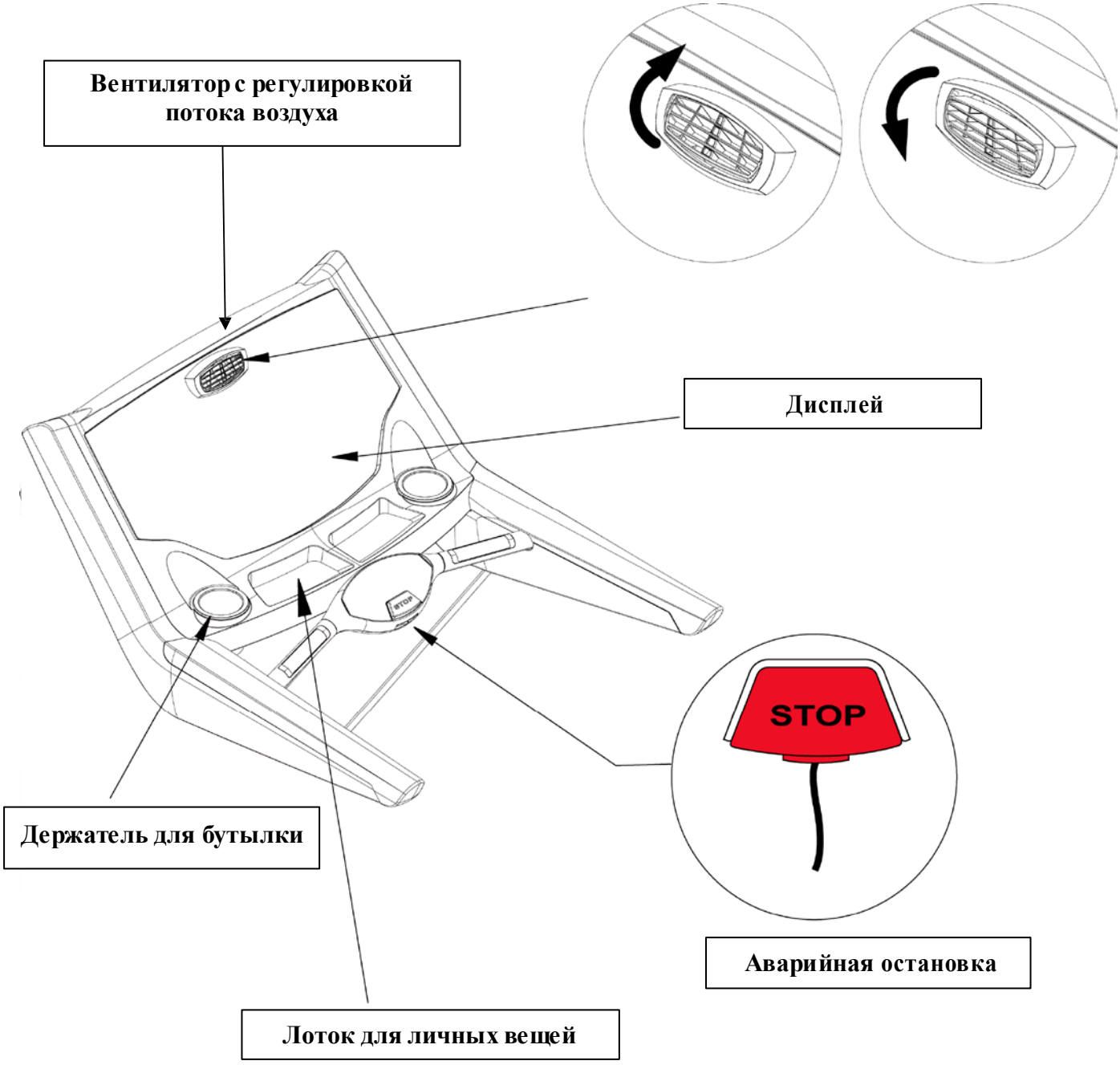
Вы стали обладателем профессиональной беговой дорожки ***AEROFIT PROFESSIONAL*** 9900T. Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение профессиональной беговой дорожки и желаем успешных тренировок!

Тренажеры ***AEROFIT PROFESSIONAL*** проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

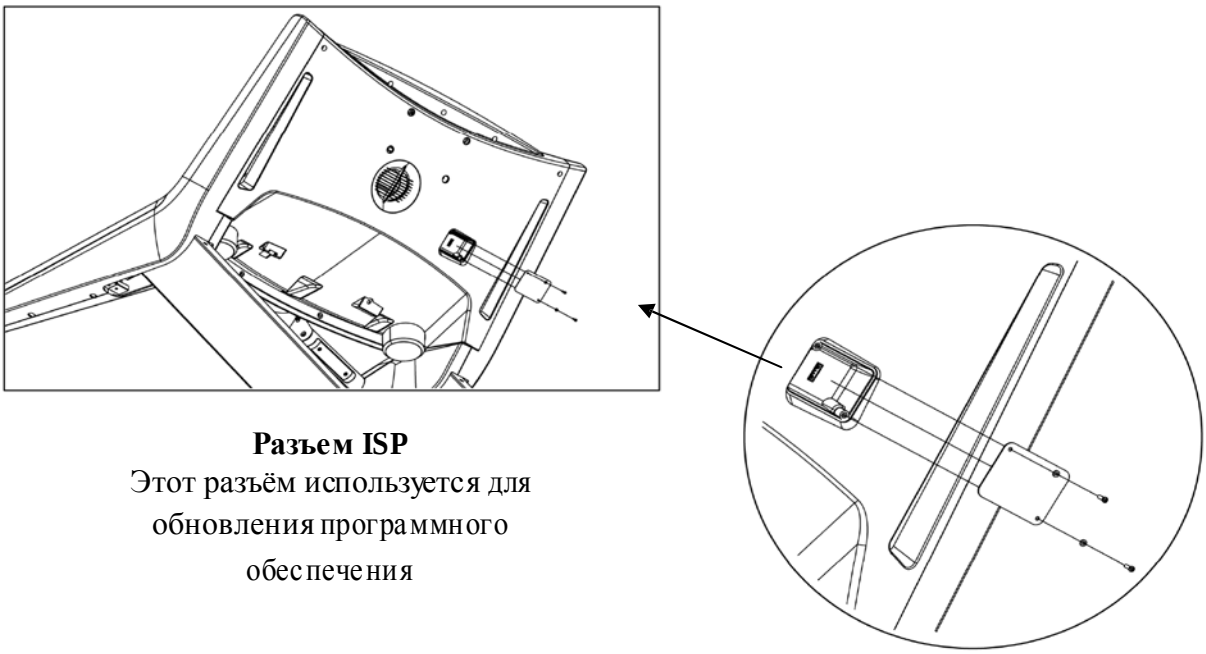
1. Общий вид


Вентилятор
Сенсорная консоль
Датчики пульса
Подстаканник
Клавиша аварийной остановки
Поручни
Беговое полотно
Боковая платформа
Рама
Регулируемая опора

1-1 Компьютерная консоль

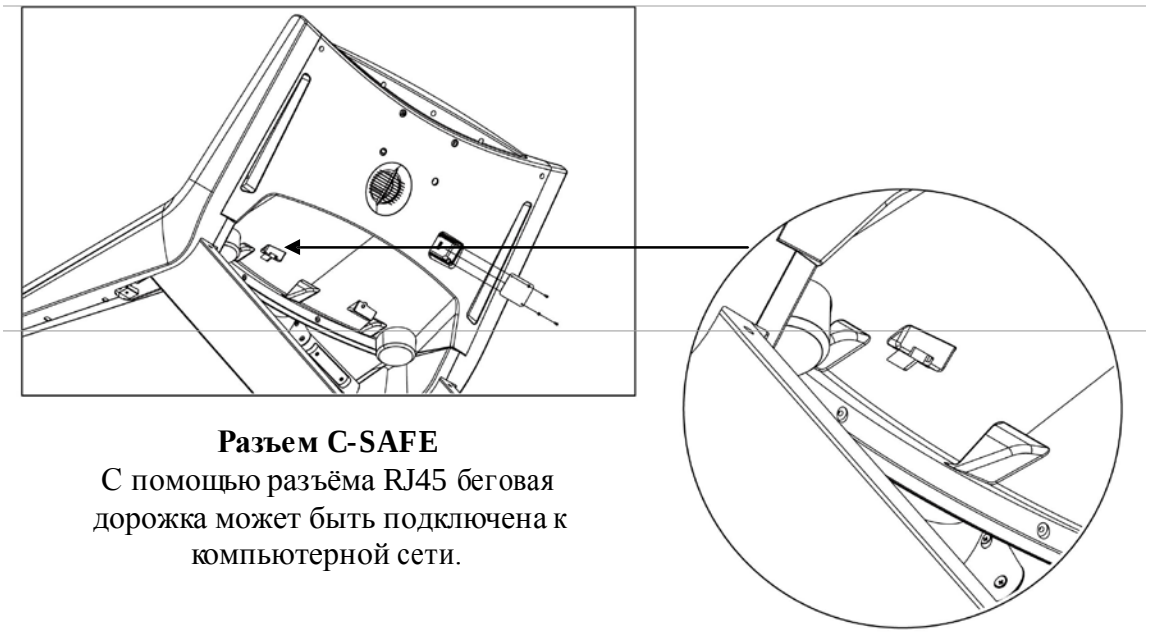


1-2 Разъёмы ISP и C-SAFE



Разъем ISP

Этот разъём используется для обновления программного обеспечения

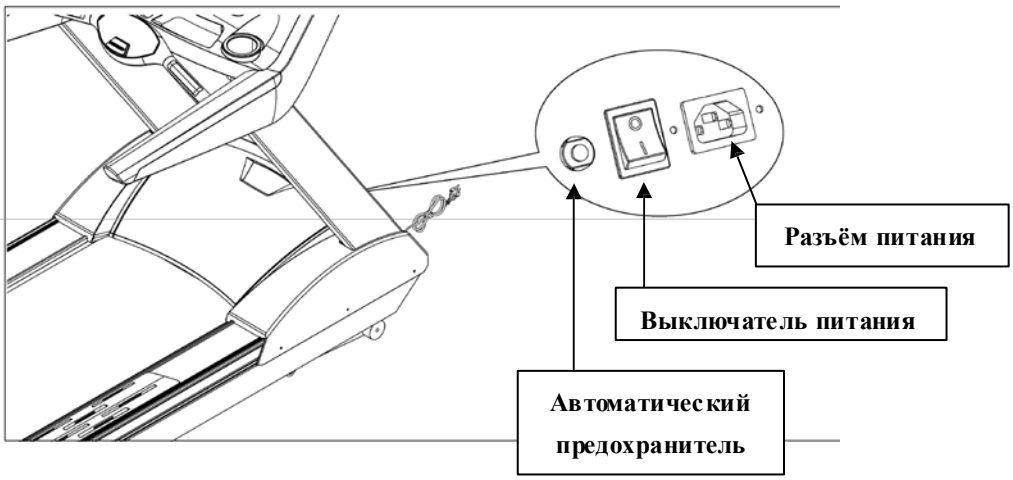


Разъем C-SAFE

С помощью разъёма RJ45 беговая дорожка может быть подключена к компьютерной сети.

1-3 Устройство для хранения провода и Выключатель питания

Устройство для хранения провода
Намотайте провод питания на скобу для его хранения.
Внимание!!!
Не пытайтесь передвигать дорожку, используя эту скобу – она может согнуться.



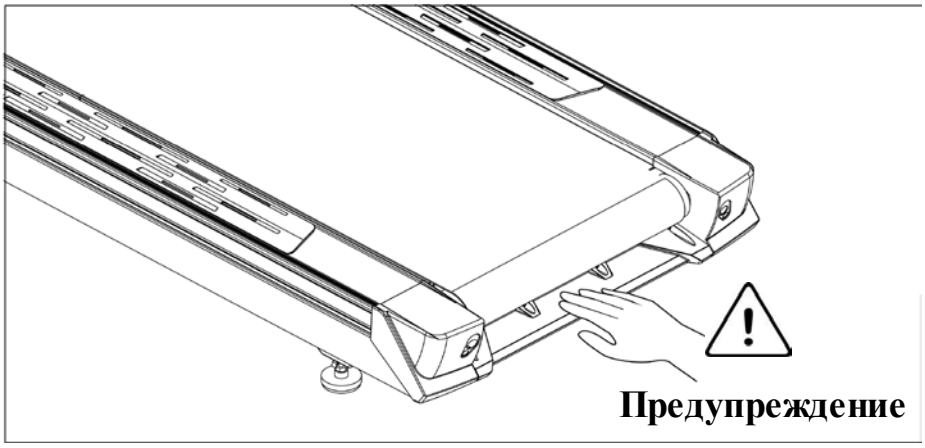
Выключатель питания

Автоматический предохранитель
Если величина электрического тока, потребляемая беговой дорожкой, превысит норму, сработает автоматический выключатель.

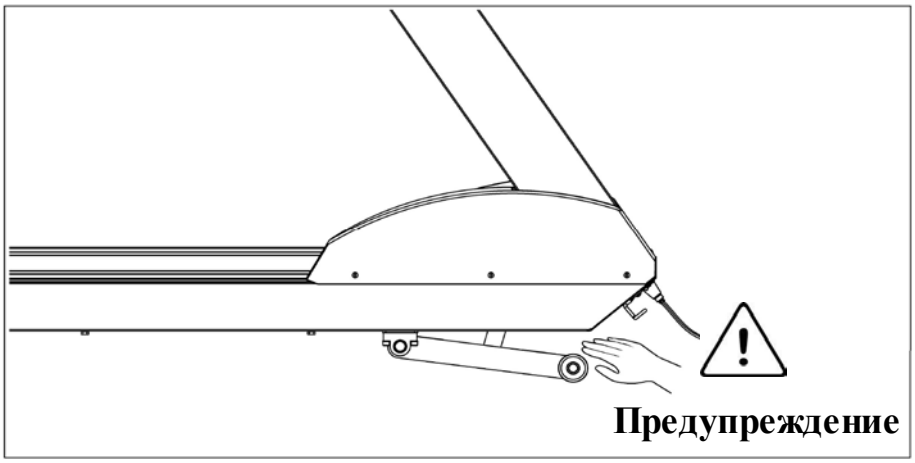
Спустя 10 минут, нажмите на кнопку предохранителя для возврата в рабочее состояние.

Разъём питания
Напряжение в сети должно быть 110V или 220V.

1-4 Беговое полотно и каретка беговой дорожки



Когда тренажер включен, не трогайте беговое полотно.



При работе беговой дорожке не просовывайте руки между рамой и кареткой.

2. Меры предосторожности

Внимание! Во избежание ожогов, пожаров, электрошока, травм или любого увечья, внимательно прочитайте инструкцию по технике безопасности, прежде чем приступить к занятиям.

- Пожалуйста, используйте тренажер согласно инструкции.
- Устанавливайте беговую дорожку на ровную поверхность, оставляя за ней 2 метра свободного пространства. Вентиляционные отверстия не должны перекрываться. Чтобы не повредить покрытие пола и избежать загрязнения и пыли, постелите резиновый коврик под беговую дорожку.
- Выбирая место для тренажера, убедитесь, что источник электропитания находится на удобном расстоянии.
- Устанавливайте беговую дорожку в помещении. Не ставьте тренажер в гараж или на крытый балкон, держите вдали от воды.
- Не используйте беговую дорожку в местах, где распылялись спреи и аэрозоли или в местах с повышенным содержанием кислорода.
- Не позволяйте детям до 12 лет использовать тренажер без наблюдения взрослых.
- Одновременно на беговой дорожке может заниматься только один человек. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду. Не одевайте слишком широкую и длинную одежду, чтобы её концы не попали в механизм беговой дорожки. Всегда надевайте спортивную обувь. Не тренируйтесь на беговой дорожке босиком или в сандалиях.
- Подсоединяйте тренажер только к заземлённой розетке. Не подключайте другие приборы к этой розетке.
- Перед использованием проведите визуальный осмотр беговой дорожки на наличие повреждений.
- Никогда не бросайте и не вводите ничего в вентиляционные отверстия тренажера.
- Перед включением тренажера в сеть, всегда следуйте мерам предосторожности.
- Держите электропровод на безопасном расстоянии от колес наклона беговой дорожки. Провод не должен находиться под тренажером. Никогда не используйте поврежденный электропровод.
- Подсоединяйте тренажер только к правильно заземленным розеткам.
- Беговая дорожка 9900T предназначена для использования в фитнес-центрах.
- Максимальный вес пользователя 180 кг.
- **Внимание!** Всегда отключайте тренажер от электросети перед началом чистки беговой дорожки или проведением профилактических, регулировочных или ремонтных работ. Уход за тренажером должен производить квалифицированный человек.

2-1 Требования электрической мощности

Беговая дорожка требует особой электрической мощности:

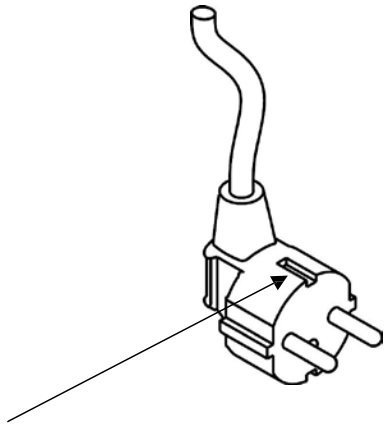
Сетевое напряжение (V)	Частота (Гц)	Диапазон Тока (A)
100	50/60	18
120	50/60	18
200	50/60	9
220	50/60	9
230	50/60	9
240	50/60	9

Для питания беговой дорожки используется сетевое напряжение согласно особенностям и электрическим нормам соответствия каждой страны.

Силовой, нулевой и заземляющий провода не должны переплетаться.

Тренажер должен быть заземлен правильно, чтобы снизить риск удара током. Проконсультируйтесь у электрика, если Вы не уверены в правильном заземлении тренажера. Если вилка не подходит к разъему розетки, поменяйте розетку на подходящую, прибегнув к помощи специалиста.

Вилка с заземлением



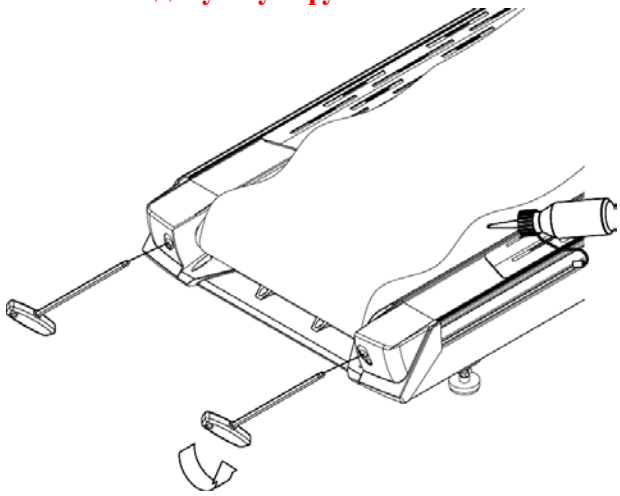
Заземляющий контакт вилки

2-2 Смазка бегового полотна

Приподнимите беговое полотно и выдавите немного силикона на центр деки. При необходимости используйте шестигранный ключ, чтобы раскрутить болт внутри заднего торца платформы и ослабить натяжение полотна.

Рекомендуется проверять смазку тренажера дважды в месяц.

Внимание!!! Перед началом эксплуатации беговой дорожки необходимо смазать беговое полотно силиконовой смазкой, которая идет в комплекте. В случае эксплуатации беговой дорожки без смазки, гарантия на беговое полотно и деку анулируется!



Автоматическое напоминание о необходимости смазки бегового полотна:

По прошествии 2000 км, на дисплее беговой дорожке автоматически появится надпись: «LUBRICATION REQUIRED» (требуется смазка). При запуске беговой дорожки, на экране появится строка «LUBRICATION REQUIRED» (требуется смазка), затем после истечения 1 минуты, дорожка перейдёт в режим готовности - start/ready.

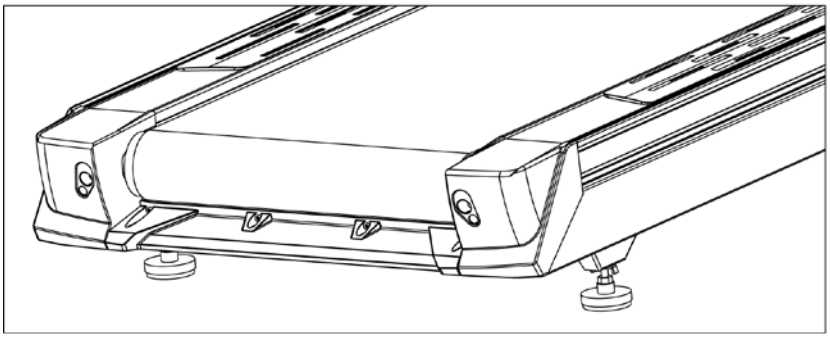
Надпись «LUBRICATION REQUIRED» (требуется смазка), будет появляться каждый раз при запуске беговой дорожки. Добавив смазку, перезагрузите компьютер и, когда на экране появится строка «LUBRICATION REQUIRED», в течение одной минуты нажмите одновременно кнопки «speed up» (увеличить скорость) и «speed down» (уменьшить скорость). В течение 5 секунд произойдет перезагрузка компьютера и строка «LUBRICATION REQUIRED» будет отменена и появится только при достижении следующих 2000 км.

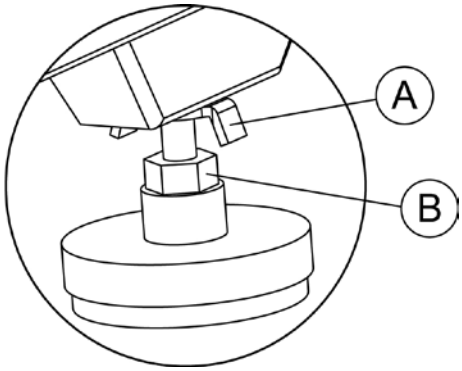
2-3 Установка по горизонтали

Если пол неровный или регулируемые опоры не закреплены, беговая дорожка будет раскачиваться во время бега, что повлияет на центровку бегового полотна.

Установка по горизонтали:

1. Поверните крепёж опоры А против часовой стрелки, чтобы ослабить его.
2. Отрегулируйте опору В на нужную высоту.
3. Поверните крепёж опоры А по часовой стрелке, чтобы затянуть его.
4. Проделайте тоже самое с другой стороны.





2-4 Выключатель питания

Выключатель питания, расположенный на передней панели беговой дорожки, имеет две позиции:

"I" (первая) – вкл. и "0" (нулевая) – выкл.

2-5 Центровка бегового полотна

После установки и выравнивания беговой дорожки необходимо проверить правильно ли вращается полотно. Подключите сетевой провод к сети и включите беговую дорожку, нажав на «ON». Встаньте на боковые платформы. Не вставайте на беговое полотно! Нажмите кнопку QUICK START (быстрый старт) и увеличьте скорость до 6.4 км/ч.

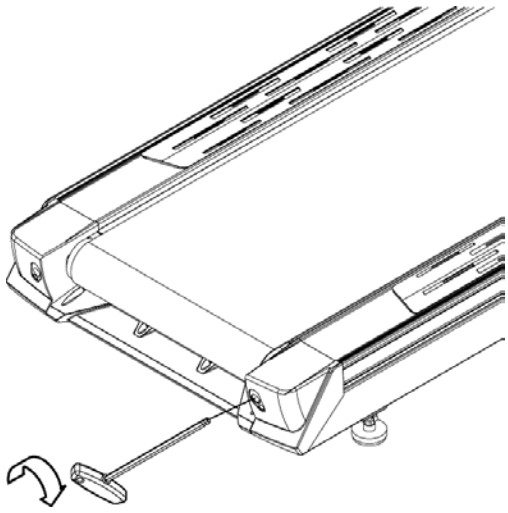
Если беговое полотно дорожки сдвигается вправо:

Поверните правый натяжной болт на четверть оборота по часовой стрелке, затем поверните левый натяжной болт на четверть оборота против часовой стрелки (как показано на рисунке ниже). Это заставит полотно беговой дорожки направить движение к центру вала.

Если беговое полотно дорожки сдвигается влево:

Поверните левый натяжной болт на четверть по часовой стрелке, затем поверните правый натяжной болт на четверть против часовой стрелки. Это заставит полотно беговой дорожки направить движение к центру вала.

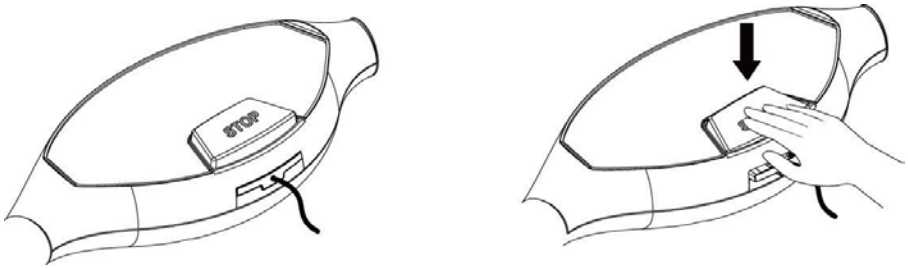
Не делайте больше одного полного оборота натяжных болтов в каждую сторону. Если после полного оборота, ход полотна по-прежнему неисправен, обратитесь к специалисту.



2-6 Система аварийной остановки

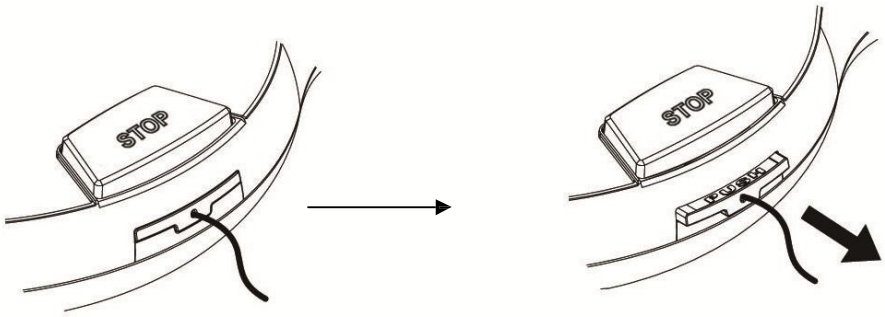
Эта беговая дорожка имеет Систему аварийной остановки. Есть 2 способа аварийной остановки:

1. **Нажмите кнопку STOP**



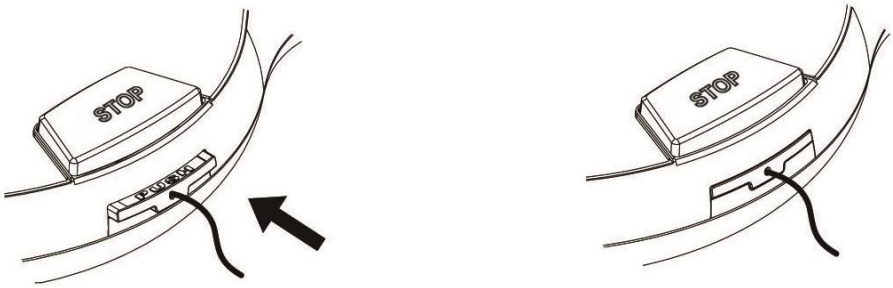
При нажатии на эту кнопку - беговая дорожка сразу же остановится.

2. **Потяните защитный шнур**



Потяните шнур вниз - беговая дорожка сразу же остановится.

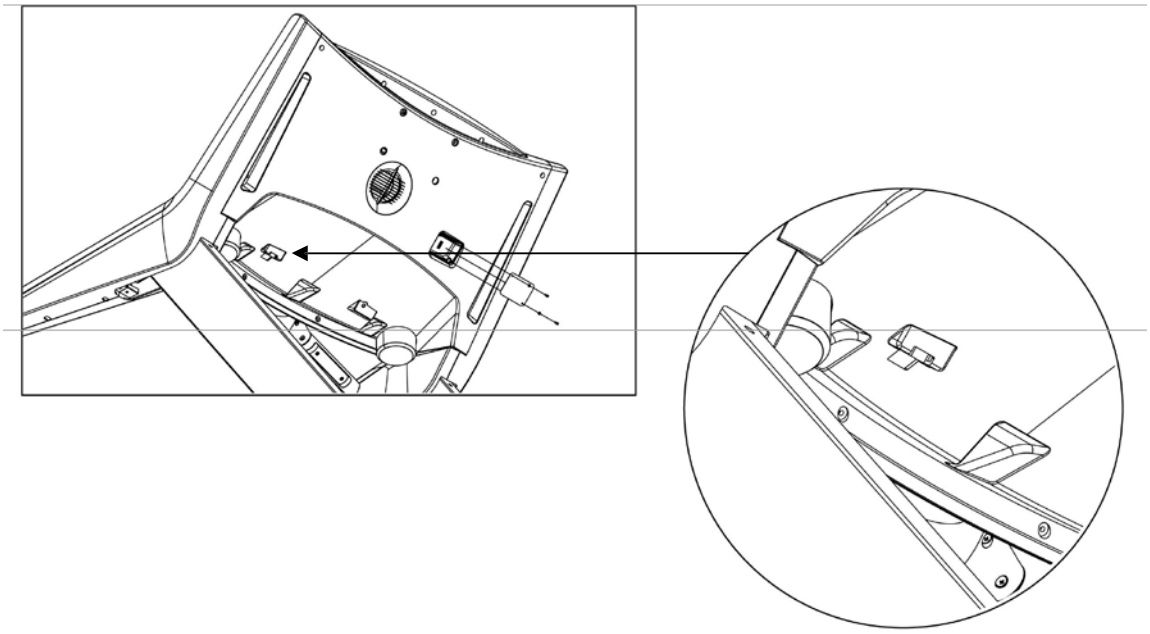
Предупреждение: Если Вы нажмете кнопку STOP или потянете защитный шнур, ключ безопасности выдвинется наружу.



Верните выдвинувшуюся часть кнопки в исходное положение и беговая дорожка вернется в режим готовности.

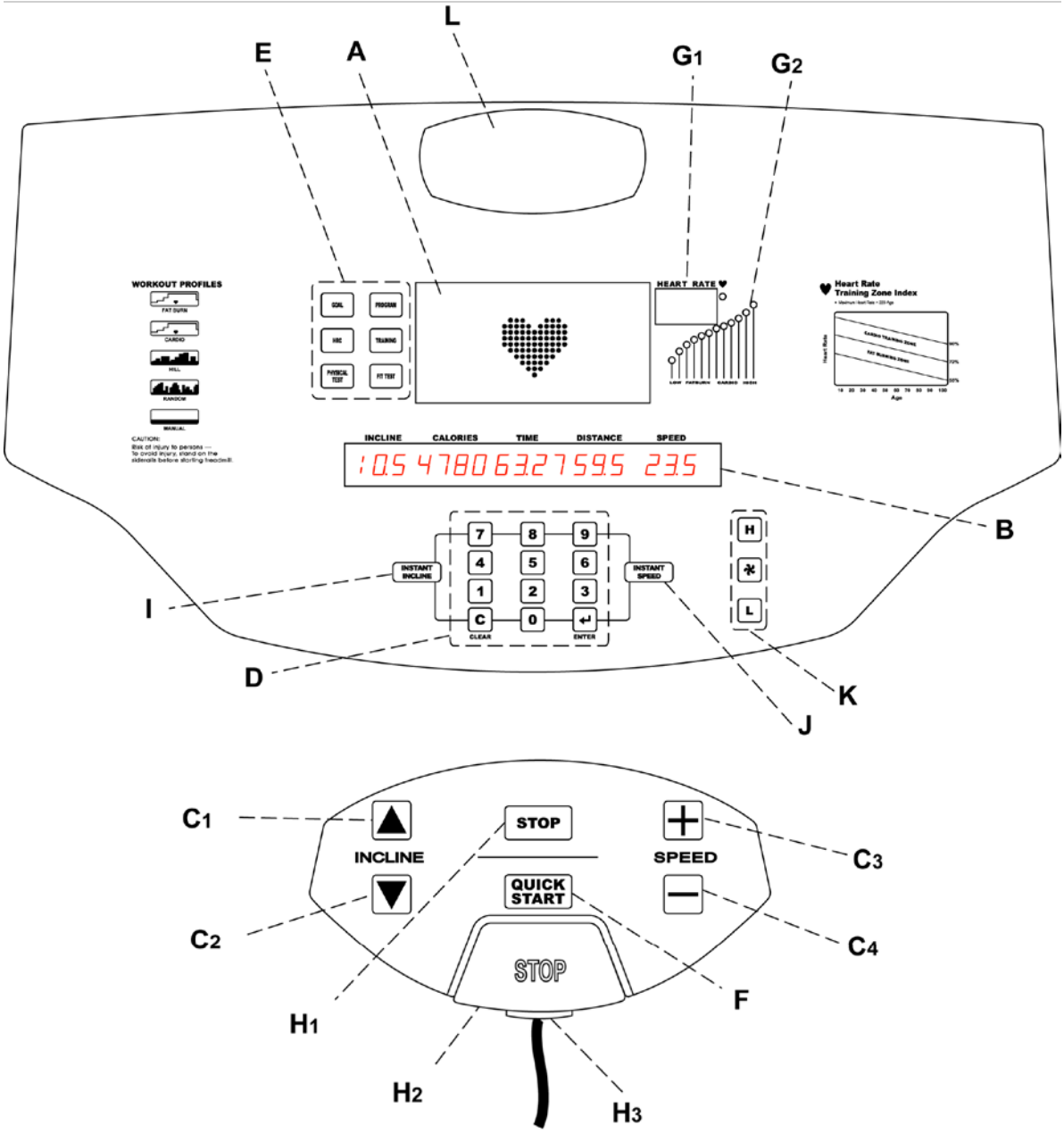
2-7 Подключение дорожки к компьютерной сети

Беговая дорожка может подключаться к компьютерной сети при помощи порта RJ45, расположенного сзади компьютерной консоли.



Порт
RJ45

3. Консоль



3-1 Дисплей

A – ОКНО ПРОФИЛЯ ТРЕНИРОВКИ:

Во время тренировки, в этом окне поля и долины проходимой дистанции отображаются как ряды световых индикаторов, расположенные друг над другом (в колонке). Количество рядов в колонке соответствует проценту наклона.

B – БЕГУЩАЯ СТРОКА С ПОДСКАЗКОЙ И ДАННЫМИ О ТРЕНИРОВКЕ:

Шаг за шагом окно дисплея выводит инструкции к установке программы тренировки. В процессе тренировки, в этой строке будут выводиться калории, дистанция, время, наклон и скорость.

C – КНОПКИ INCLINE (НАКЛОН) И SPEED (СКОРОСТЬ):

C1 – Увеличение угла наклона бегового полотна

Нажмите эту кнопку, чтобы увеличить угол наклона бегового полотна, верхний предел

15%, шаг 0.1%. В некоторых автоматических программах уровень наклона увеличить НЕЛЬЗЯ.

C2 – Уменьшение угла наклона бегового полотна

Нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить угол наклона бегового полотна, нижний предел 0%, шаг 0.1%. В некоторых автоматических программах уровень наклона уменьшить НЕЛЬЗЯ.

C3 – Увеличение скорости

Нажмите эту кнопку, чтобы увеличить скорость, верхний предел 25 км/ч, шаг 0.1.

C4 – Уменьшение скорости

Нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить скорость, нижний предел 0.8 км/ч, шаг 0.1.

D – ЧИСЛОВАЯ КЛАВИАТУРА:

Используйте числовую клавиатуру, чтобы ввести параметры тренировки: время занятий, уровень сложности, скорость, вес, дистанцию, конечную цель, пол и целевую частоту пульса.

E – КНОПКИ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ:

Нажмите кнопку выбранной программы. Программы включают: GOAL (целевая), HRC (контроль частоты пульса), PHYSICAL TEST (физический тест), PROGRAM (предустановленные программы), TRAINING (тренировка), FIT TEST (фитнес тест).

F – QUICK START (БЫСТРЫЙ СТАРТ):

Нажмите эту кнопку, если Вы хотите начать тренировку в ручном режиме, не выбирая программу тренировки. Во время тренировки используйте стрелки на числовой клавиатуре, чтобы изменить интенсивность нагрузки или продолжительность тренировки.

G – HEART RATE (ЧАСТОТА ПУЛЬСА):

G1 – Heart Rate Display (показатель частоты пульса):

Показывает частоту пульса, если пользователь держится за сенсоры пульса или носит совместимый нагрудный ремень, измеряющий пульс.

G2 – Heart Rate Zone Panel (таблица зон пульса):

Компьютер подсчитывает Вашу индивидуальную зону пульса после введения возраста. Эта функция доступна только после того, как пользователь ввел возраст и приступил к тренировке.

H – STOP AND EMERGENCY STOP (СТОП И АВАРИЙНАЯ ОСТАНОВКА):

H1 – Pause/Stop (Пауза/Стоп):

Во время тренировки, нажмите эту кнопку один раз, чтобы выбрать режим паузы, и два раза, чтобы вернуться в режим готовности.

H2 – Emergency Stop (Аварийная остановка):

Для безопасной тренировки, закрепите клипсу на одежде. Во время падения или если пользователь внезапно почувствует себя плохо, ключ безопасности автоматически выдвинется вперед (от смещения тела пользователя) и беговое полотно остановится.

H3 – Ручная кнопка «Аварийная остановка»:

Посмотрите, пожалуйста, пункт 3-6 «Аварийная остановка».

I – INSTANT INCLINE (БЫСТРОЕ ВВЕДЕНИЕ УГЛА НАКЛОНА):

При нажатии этой кнопки, окно дисплея мигнёт. В это время, используйте числовую клавиатуру, чтобы напрямую ввести уровень наклона, затем нажмите ENTER. Если введенный показатель превышает верхний или нижний пределы настроек беговой дорожки, компьютер не примет эти данные. Нужно ввести приемлемые данные от 0 до 15.

J – INSTANT SPEED (БЫСТРОЕ ВВЕДЕНИЕ СКОРОСТИ):

При нажатии этой кнопки, окно дисплея мигнёт. В это время, используйте числовую клавиатуру, чтобы напрямую ввести скорость, затем нажмите ENTER. Если введенный показатель превышает верхний или нижний пределы беговой дорожки, компьютер не примет эти данные. Нужно ввести приемлемые данные от 0.8 до 25км.

K – FAN (ВЕНТИЛЯТОР)

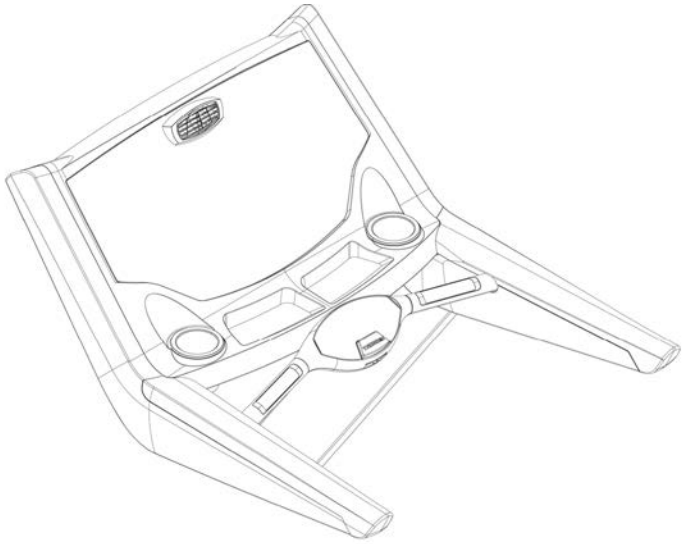
Нажмите , чтобы включить или выключить вентилятор. H – увеличить обдув, L – уменьшить обдув.

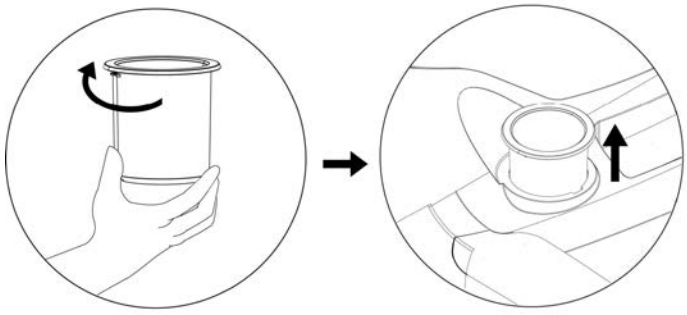
L – FAN VENT(РЕГУЛИРОВКА НАПРАВЛЕНИЯ ВОЗДУХА):

Отрегулируйте направление воздуха вентилятора.

ПРИМЕЧАНИЕ: Каждая кнопка подсвечена светодиодом. До нажатия кнопка светится в половину мощности. После нажатия – на полную мощность.

3-2 Держатели для бутылки и полка для хранения личных вещей





На компьютерной консоли располагаются два держателя для бутылки и две полки для хранения личных вещей, таких как MP3-плейер, мобильный телефон и т. д.

4. Контроль частоты пульса.

Исследования показывают, что для достижения оптимальных положительных результатов кардиотренировок, необходимо поддерживать определенную частоту пульса.

4-1 Тренировки в пульсовых зонах.

Тренировки в пульсовых зонах определяют идеальную частоту пульса пользователя или зону для аэробных или кардио тренировок.
Таблица справа – это соотношение возраста и целевой частоты пульса.

Контроль частоты пульса включает 3 режима:

- **Холмы**
- **Интервальный**
- **Интенсивный**

Совет: *Перед началом тренировок проконсультируйтесь у квалифицированного инструктора для получения наилучшего плана тренировок.*

Высокая интенсивность:
Интервал пульса
Низкая интенсивность:
Сжигание жира

AGE	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

SUGGESTED TARGET HEART RATE AS % OF MAX ACSM HEART RATE RANGE: 55% - 90%

4-2 Контроль частоты пульса

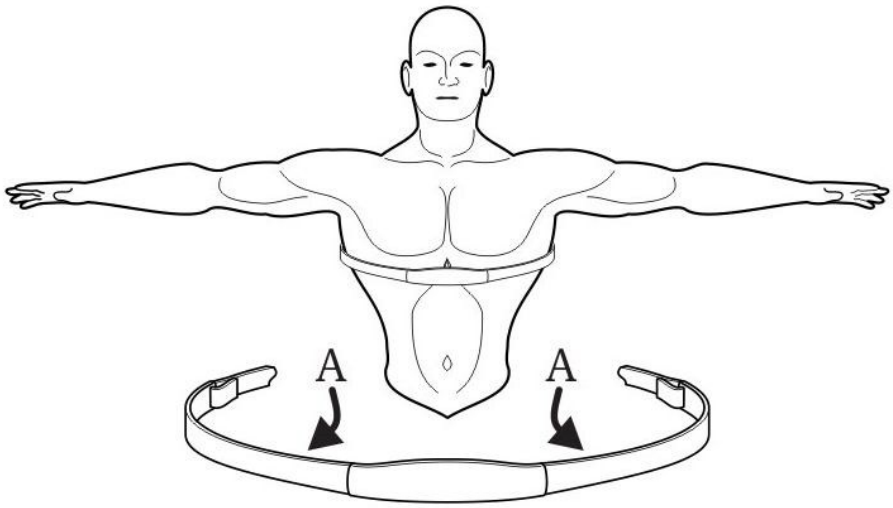
A. Ручные сенсорные датчики пульса

Во время тренировки возьмитесь за датчики из нержавеющей стали на передней части поручня, чтобы проверить пульс. На обоих поручнях расположено по два сенсорных датчика. Для получения показателей пульса необходим контакт со всеми четырьмя датчиками. Консоль выводит показатели пульса после 20-30 секунд контакта с датчиками.
При скорости свыше 7.2 км/ч рекомендуют пользоваться нагрудным ремнем, измеряющим пульс.

B. Нагрудный ремень (приобретается отдельно)

Для профессиональных занятий на беговой дорожке рекомендуется использовать нагрудный ремень, измеряющий пульс, - система для контроля пульса, в которой электроды, прижатые к коже, передают сигнал частоты пульса компьютеру беговой дорожки. Эти электроды встроены в нагрудный ремень, который пользователь носит в течение всей тренировки. Нагрудный ремень приобретается отдельно.

Рисунок: Как правильно одевать и носить ремень



Электроды (A)- две рифлёные поверхности на внутренней части пояса - должны оставаться влажными, чтобы точно посылать электронные импульсы сердца на ресивер. Увлажните электроды. Затем зафиксируйте ремень как можно выше под грудными мышцами. Ремень должен плотно прилегать к телу, не нарушая комфортное дыхание. Передатчики на ремне получают оптимальные показатели частоты пульса, если электроды прилегают прямо к коже или к тонкому слою мокрой одежды. Если необходимо повторно увлажнить электроны на ремне, возьмитесь за центр ремня, оттяните от грудной клетки, чтобы видны были два электрода, и увлажните их. Во время установки тренировки пульсовых зон, пользователю нужно перейти к исходной скорости. Если компьютер не обнаруживает нагрудный ремень, максимальная допустимая скорость не превышает 7.2км/ч. Если компьютер обнаружил нагрудный ремень, макс. скорость - 25км/ч.

5. Программы

- **QUICK START (Быстрый старт)**

После включения беговой дорожки, нажмите QUICK START (Быстрый старт), чтобы начать программу. После нажатия QUICK START, программа MANUAL (Ручной режим) запускается автоматически. Начинается подсчет калорий на основе введенного веса пользователя, наклона бегового полотна и скорость. Исходный уровень наклона беговой дорожки равен нулю. Пользователь может установить наклон при помощи кнопок INCLINE (Наклон), а также установить скорость с помощью числовой клавиатуры или стрелок.

- **GOAL (Целевая)**

Time Goal (Целевое время)

Установите целевое время тренировки. По истечении заданного времени, программа завершится автоматически. Диапазон времени: 10-99 минут.

Distance Goal (Целевая дистанция)

Эта программа на развитие выносливости. Установите целевую дистанцию. Когда заданная дистанция будет пройдена, программа завершится автоматически. Диапазон расстояния: 1-99 км.

Calories Goal (Целевое количество калорий)

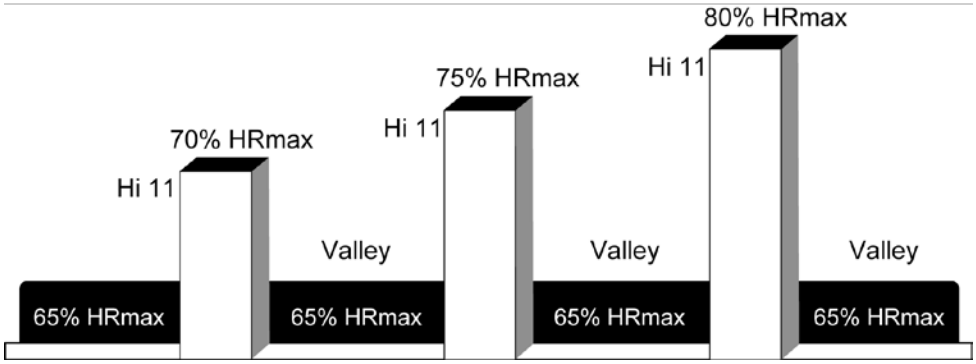
Эта программа нацелена на потерю веса и сжигание калорий. Задача: сжечь определенное количество калорий за определенный промежуток времени. Когда задача выполнена, программа завершится автоматически. Диапазон количества калорий - 200.

- **HRC (Контроль частоты пульса)**

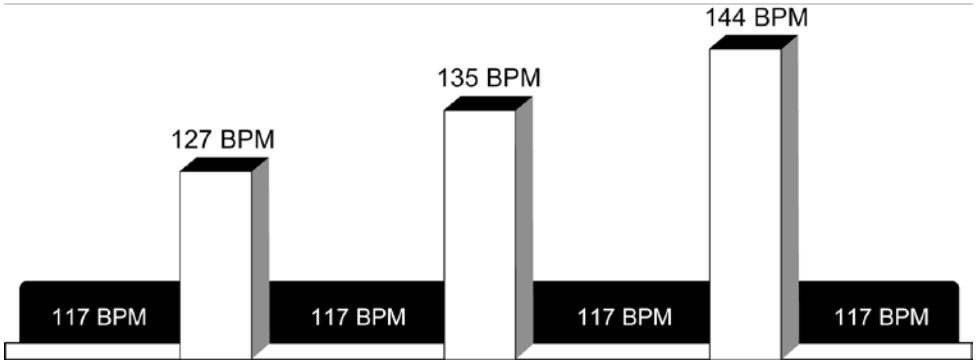
Программа «Холмы пульсозависимые»:

Эта программа совмещает стандартную программу «Холмы» с тренировкой в пульсовой зоне. Целевой пульс по умолчанию: 80% от теоретического максимума, но пользователь может изменить целевой пульс во время установки программы. Все «холмы» и «равнины» также составляют процент от макс. частоты пульса. Программа состоит из семи целевых частот пульса и трех изменяемых конечных целевых показателей пульса: точка минимума 70%, 75%, 80%. «Равнина» всегда определяется как 65% от максимума Частоты пульса (согласно рисунку).

После стандартной 3-х минутной разминки, частота пульса начинает расти. Когда она достигает 70% от максимума, «Холм» длится одну минуту. После истечения минуты, уровень снижается до «равнины». Когда частота пульса пользователя снижается до 65% от максимума, «равнина» продолжается 1 минуту. Каждый целевой показатель пульса длится одну минуту. И так далее - насколько позволит продолжительность тренировки. По истечении времени, программа переходит в «фазу заминки». Если частота пульса превышает теоретический максимум более 45 секунд, беговая дорожка автоматически переходит в режим паузы. Если пользователь не достигает целевого показателя частоты пульса и пульс блуждает между двумя целевыми показателями, Бегущая Строка выводит на экран указание увеличить/уменьшить скорость (increase или decrease speed), в зависимости от того, в какой фазе сейчас программа («холм» или «равнина»). Программа не переходит к новым показателям пульса, пока пользователь не достигнет текущей цели. Выполняя упражнения, пользователь должен надеть нагрудном ремне или держаться за сенсорные датчики, иначе программа не работает.



Контроль частоты пульса



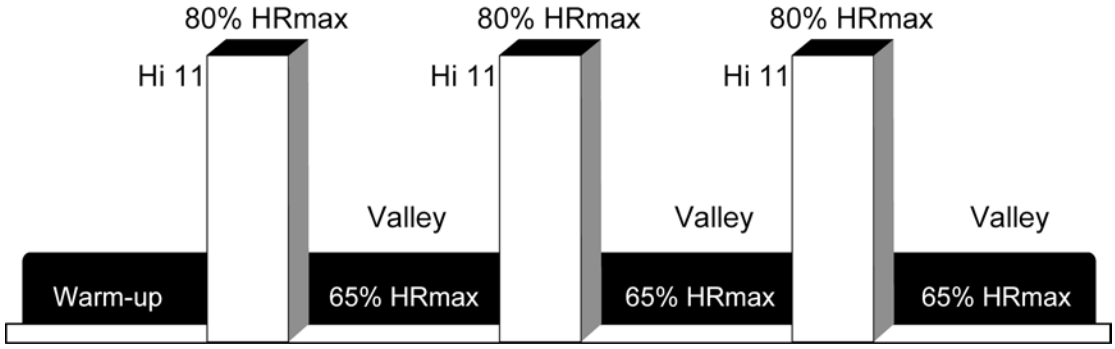
Целевая частота пульса

Пример для зоны пульса 80%, пользователь 40 лет: 220 пульс - 40 лет =180

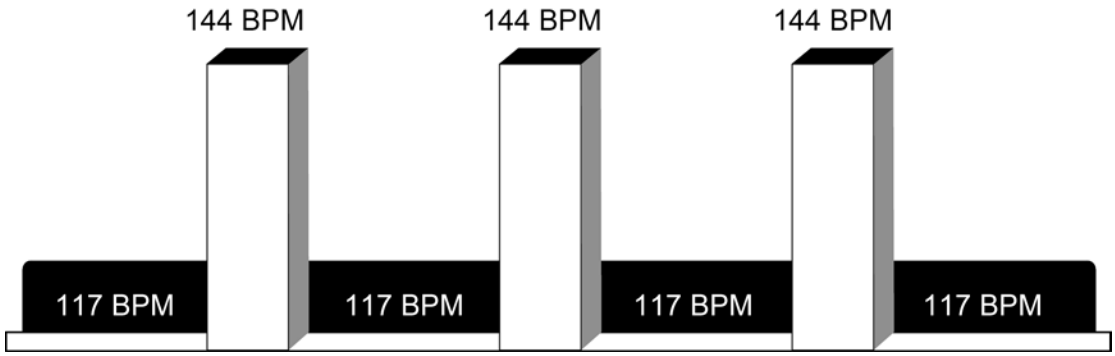
180×80% =144 пульс (80% от максимального теоретического значения пульса)

Программа «Интервальная» (Interval Heart Rate Control)

Программа Интервал частоты пульса схожа с программой Контроль частоты пульса. Разница в том, что: во-первых, максимальная целевая частота пульса 80% от максимума, во-вторых, продолжительность каждого целевого показателя пульса 3 минуты. Во время тренировки, пользователь должен быть в нагрудном ремне или держаться за сенсорные датчики, иначе программа не работает.



Интервал частоты пульса



Целевая частота пульса

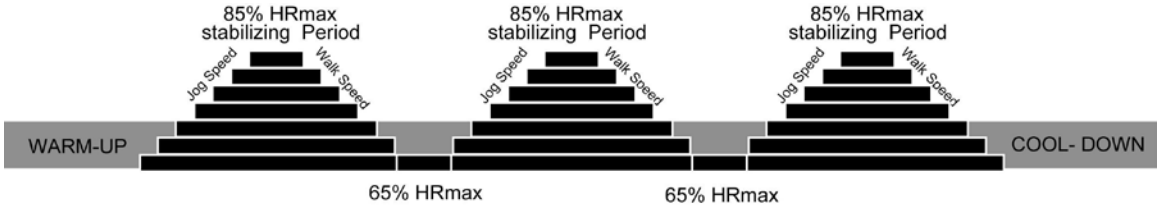
Пример для зоны пульса 80%, пользователь 40 лет: 220 пульс - 40 лет =180

180×80% =144 пульс (80% от максимального теоретического значения пульса)

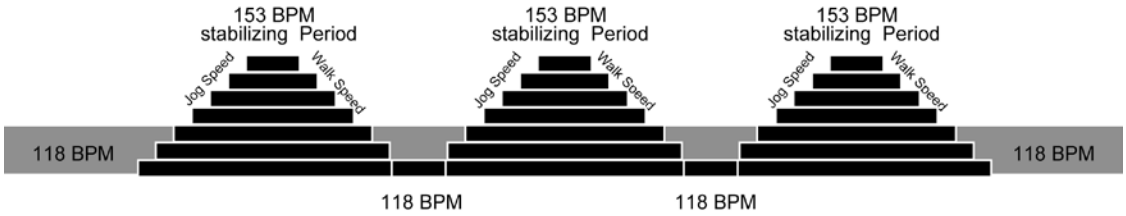
Программа «Интенсивная частота пульса» (Intensive Heart Rate)

Эта интенсивная программа тренировки специально разработана для наиболее опытных пользователей. В ней чередуются два целевых показателя частоты пульса (65%-85%) с большой скоростью. Эффект схож со спринтерским бегом. Во время тренировки, пользователь должен быть в нагрудном ремне или держаться за сенсорные датчики, иначе программа не работает.

Совет: Пользователи, чья скорость превышает 7.2 км/ч, должны надеть нагрудный ремень.
Устанавливая программу, пользователь вводит целевой пульс и выбирает скорость ходьбы и скорость бега. После стандартной 3-х минутной разминки, полотно беговой дорожки переходит на бег, уровень наклона увеличивается до тех пор, пока Целевой показатель частоты пульса пользователя не достигнет 85% от максимума. Этот показатель держится определенное время. Затем уровень наклона уменьшается до нулевого, а полотно беговой дорожки переходит на ходьбу. Пульс падает до 65% от максимума, и так продолжается определенное время. Это чередование скоростей и уровня наклона длится на протяжении всей тренировки.
Если пользователь не достигает целевого показателя частоты пульса и пульс блуждает между двумя целевыми показателями, Бегущая Строка выводит на экран указание увеличить/уменьшить скорость, в зависимости от того, в какой фазе сейчас программа («холм» или «равнина»). Программа не переходит к новым показателям пульса, пока пользователь не достигнет текущей цели.



Интенсивная частота пульса



Целевая частота пульса

Пример для зоны пульса 85%, пользователь 40 лет: 220 пульс - 40 лет =180

180×85% =153 пульс (85% от максимального теоретического значения пульса)

- **PHYSICAL TEST (Физический тест)**

Высшее Физическое испытание (SUPERIOR PHYSICAL TEST)
Физический Фитнес-тест Армии США – продвинутое физическое испытание, используемое для проверки мышечной и кардиореспираторной выносливости.

Экстремальное Физическое испытание (EXTREME PHYSICAL TEST)
Тест на физическую готовность ВМФ США – это тест на прохождение целевой дистанции 1,5 мили (2.4км) на время, используемый ВМФ и ВМА США для измерения аэробной способности.

Физическое испытание на выносливость (ENDURANCE PHYSICALTEST)
Физический Фитнес-тест Морской Пехоты США

Физическое испытание «Протокол Геркина» (GERKIN PROTOCOL)

Протокол Геркина (Тест Пожарных) – это дифференцированный тест с субмаксимальным объемом кислорода (VO2), используемый Международной Ассоциацией Пожарных, чтобы определить уровень пригодности для противопожарной службы.

Оценочный результат тестов зависит от времени выполнения, возраста и пола. Для всех фитнес-тестов, кроме Протокола Геркина, после прохождения дистанции программа переходит в «фазу охлаждения». Продолжительность фазы зависит от времени, за которое тест был пройден. Если затраченное время менее 5 минут, то «фаза охлаждения» длится 1 минугу; если затраченное время 5-15 минут, то «фаза охлаждения» длится 3 минуты; если затраченное время больше, то «фаза охлаждения» длится 5 минут. Пользователь может прекратить «фазу охлаждения», нажав STOP (Стоп) или CLEAR (Очистить). После того как охлаждение завершено или отменено, на бегущей строке появится результат теста.

Тест ФБР США (Батарея физической эффективности)
PHYSICAL EFFICIENCY BATTERY(FBI Test)

Это физический тест на 1,5 мили (2.4км). Данный тест используют Федеральные правоохранительные органы США, Федеральное Бюро Расследований США и другие федеральные организации для приема на должность в федеральном учреждении.

Программы

Программа ручной настройки

Это программа ручной настройки, в которой пользователь может самостоятельно изменять уровень нагрузки или скорость в любое время.

Произвольная (RANDOM)

Произвольная программа чередует «холмы» и «равнины», каждый раз создавая новый вариант тренировки. Возможны более ста различных вариантов.

Холмы (HILL)

Программа Холмы предлагает многообразие конфигураций для интервальных тренировок. Интервалы – это циклы интенсивных кардио-зон, разделенные регулярными циклами зон с низкой нагрузкой. Эта программа состоит из 4 частей, каждая из которых представляет зоны различной интенсивности. В программном окне виден процесс тренировки. Тестируя частоту пульса, сначала выберите переход 2 зон, чтобы проверить частоту пульса при переходе. Эта программа сочетает кардиореспираторное улучшение, потерю веса и тренировку пульсовых зон, в отличие от программы контроля частоты пульса. Это значит, что на экране не будет измерения частоты пульса. Пользователь должен быть в нагрудном ремне или продолжительно держаться за сенсорные датчики.

1. **Warm-up (Разминка)**

   Эта фаза низкой, постепенно растущей интенсивности, которая приводит показатель частоты пульса к нижнему пределу целевой зоны и учащает дыхание и приток крови к работающим мышцам.

2. **Plateau (Плато)**

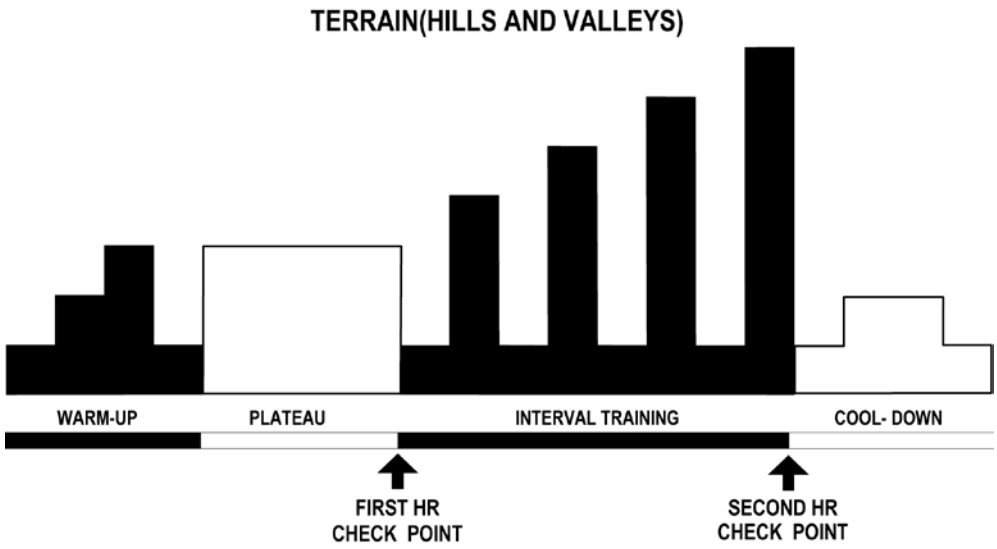
   Легкое увеличение интенсивности и поддержание ее, чтобы привести показатель частоты пульса к нижнему пределу целевой зоны. Проверьте частоту пульса в конце этой фазы.

3. **Interval Training (Интервальная тренировка)**

   Это серия высоких «холмов», чередующихся с «равнинами» и краткими перерывами на восстановление. Пульс должен подняться до верхнего предела целевой зоны. Проверьте частоту пульса в конце этой фазы

4. **Cool-Down (заминка)**

   Фаза низкой нагрузки, позволяющая телу начать избавляться от молочной кислоты, а также других, вызванных сильными нагрузками, продуктов, которые образуются в мышцах и вызывают болезненное ощущение. Время охлаждения зависит от времени, скорости и частоты пульса в течение программы.



Каждая колонка, как показано в программном окне и на диаграмме сверху, представляет один интервал. Каждая программа состоит из 20 интервалов, продолжительность каждого интервала зависит от общего заданного времени тренировки. Исходное время 10 минут, диапазон - 10-95, шаг 5.
10-19 минут: Если продолжительность программы 10 минут, то продолжительность интервала – 30 секунд. Если продолжительность программы 15 минут, то интервал - 45 секунд.
20-95 минут: Все интервалы длятся 60 секунд. Если пользователь добавляет минуты к исходному времени, когда программа в действии, то программа добавляет холмы и равнины, идентичные первым пяти интервалам Фазы интервальной тренировки. Так продолжается до окончания программы.

Интервал Скорости (SPEED INTERVAL)

Установите нижний и верхний предел скорости (в этой программе нельзя менять нижний и верхний пределы скорость во время тренировки).

Сжигание жира (FAT BURN)

Эта тренировка рассчитана на поддержание пульса пользователя 65% от максимума.
Во время занятий пользователь должен быть в нагрудном ремне или держаться за сенсорные датчики. Компьютер постоянно отслеживает и выводит на экран пульс, регулируя уровень интенсивности нагрузки, чтобы добиться и удержать целевой пульс. Эта программа не для интенсивных нагрузок. (Целевое кол-во ударов сердца =(200-возраст)*0.8 80%частота пульса max).

Примечание:

Уровень наклона регулируется автоматически. Пользователь может изменить только скорость. Если скорость превышает 7.2 км/ч, необходим нагрудный ремень.

Кардио (CARDIO)

Это оптимальная программа для улучшения и развития аэробной и кардиореспираторной нагрузки. Во время занятий пользователь должен быть в нагрудном ремне или должен держаться за сенсорные датчики. Программа автоматически регулирует угол наклона бегового полотна для поддержания сердцебиения в целевой зоне пульса.

***Примечание**: В программе Сжигание жира, целевой пульс пользователя рассчитывается на 65% от максимума. В программах Кардио и Холмы пульсозависимые, целевой пульс пользователя рассчитывается на 80% от максимума.*

Для запуска этих программ необходимо ввести вес пользователя. Используйте кнопки SPEED UP DOWN (Скорость больше/меньше) и числовую клавиатуру, чтобы ввести вес.

Тренинг (TRAINING)

- **FITNESS TRAINING 5K(Фитнес-тренинг 5K)**
- **FITNESS TRAINING 10K(Фитнес-тренинг 10K)**

Это программа длиной в дистанцию 5 км или 10 км. Устанавливая разные наклоны, программа проецирует различные соответствующие карты прямо во время тренировки.

Наклон 1.5% означает горизонтальный бег.

Наклон 0% - бег вниз. Каждый уровень наклона сохраняется на 30-60 секунд. После завершения дистанции, программа остановится.

Фитнес-тест (FIT TEST)

Программа фитнес-тест предназначена для проверки состояния сердечнососудистой системы разных людей. Этот тест можно использовать для того, чтобы отслеживать развитие выносливости каждые 4-6 недель. Пользователь должен держаться за сенсорные датчики или надеть нагрудный ремень (если они есть), поскольку результаты теста опираются на показатели частоты пульса. Продолжительность тренировки 5 минут при уровне наклона 5%. По завершении, компьютер возьмет показатели пульса, посчитает результаты теста и выведет их на экран Бегущей строки.

Фитнес-тест считается тестом с субмаксимальным объемом кислорода (VO2). Он проверяет, насколько хорошо сердце обеспечивает загруженные мышцам обогащённой кислородом кровью, и насколько успешно эти мышцы получают кислород из крови. Врачи и инструкторы ЛФК обычно считают этот тест хорошим измерителем аэробной способности.

Для установки Фитнес-теста:

- Нажмите FIT TEST (Фитнес-тест) продолжительно, пока надпись FIT TEST не появится в бегущей строке. Нажмите ENTER (ввод), чтобы выбрать программу FIT TEST.
- Компьютер запросит вес, возраст и пол пользователя. При помощи кнопок SPEED UP DOWN (Скорость больше/меньше) или числовой клавиатуры введите вес, возраст и пол. Для подтверждения нажмите ENTER.
- Компьютер запросит уровень нагрузки (ENTER SPEED - введите скорость). Ознакомьтесь с рекомендуемыми уровнями нагрузки в таблице ниже, чтобы выбрать подходящий уровень, основанный на вашем возрасте, поле и уровне активности. При помощи кнопок UP/DOWN SPEED (Скорость больше/меньше), ARROW KEYS (Стрелки) или числовой клавиатуры, введите соответствующий уровень активности. После завершения 5-ти минутного фитнес-теста, результат будет выведен на экран.

Таблица уровней фитнес-теста

	Неактивный	Активный	Очень активный
Уровень фитнес-теста	2-3миль/ч	3-4 миль/ч	3.5-4.5 миль/ч
	3.2-4.8 миль/ч	4.8-6.4км/ч	5.6-7.2 км/ч

Примечание: *Уровень наклона бегового полотна будет 5% после минутной разминки. Предложенные уровни нагрузки нужно использовать как руководство к установке программы Фитнес-тест. Конечная цель: поднять частоту пульса пользователя на уровень между 60%-85% от их теоретического максимума.*

Активные уровни и диапазон

Нижняя половина диапазона	**Верхняя половина диапазона**
старше	младше
вес меньше	вес больше *
Рост ниже	Рост выше

* В случае избыточного веса, используете нижнюю половину диапазона.

Компьютер не принимает данные:

- Пульс меньше 52 ударов/мин или больше 200 ударов/мин
- Вес тела меньше 34 кг или больше 180кг.
- Возраст до 10 или более 99 лет.
- Введенные данные превышают человеческий потенциал

Если пользователь допустил ошибку при вводе данных, нажмите CLEAR (Очистить), введите правильную информацию и нажмите ENTER (Ввод). Важно делать Фитнес-тест в одних и тех же условиях каждый раз. Ваш пульс зависит от многих факторов, включая:

- Сколько часов Вы спали предыдущей ночью (рекомендовано по меньшей мере 7 часов)
- Время суток
- Время последнего приема пищи (рекомендовано через 2-4 ч после последнего приема пищи)
- Время последнего употребления сигарет или жидкости, содержащей кофеин или алкоголь (рекомендовано по меньшей мере через 4 часа)
- Время последней тренировки (рекомендовано по меньшей мере через 6 часов)

Для получения наиболее точных результатов фитнес-теста, рекомендовано делать его в течение трех дней подряд и вывести среднее число из трех конечных результатов.

Результаты теста:

ЖЕНЩИНЫ (МЛ/КГ/МИН)

Возраст	Очень плохо	Плохо	Средне	Хорошо	Отлично	Превосходно
13-19	<25.0	25.0 - 30.9	31.0 - 34.9	35.0 - 38.9	39.0 - 41.9	>41.9
20-29	<23.6	23.6 - 28.9	29.0 - 32.9	33.0 - 36.9	37.0 - 41.0	>41.0
30-39	<22.8	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.6	35.7 - 40.0	>40.0
40-49	<21.0	21.0 - 24.4	24.5 - 28.9	29.0 - 32.8	32.9 - 36.9	>36.9
50-59	<20.2	20.2 - 22.7	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.7	>35.7
60+	<17.5	17.5 - 20.1	20.2 - 24.4	24.5 - 30.2	30.3 - 31.4	>31.4

МУЖЧИНЫ (МЛ/КГ/МИН)

Возраст	Очень плохо	Плохо	Средне	Хорошо	Отлично	Превосходно
13-19	<35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1 - 30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	>44.2

Пример Программы

Установка программ HILL, RANDOM, SPORT TRAINING 5K, и SPORT TRAINING 10K включает выбор уровня. Слово «уровень» (LEVEL) относится к диапазону угла наклона бегового полотна в %. Всего на этой беговой дорожке 20 уровней. Таблица соответствия уровня углу наклона в %:

LEVEL	% Incline	LEVEL	% Incline
1	0.0 - 1.5	11	2.0 - 8.5
2	0.0 - 2.2	12	3.0 - 9.2
3	0.0 - 2.9	13	3.5 - 9.9
4	0.0 - 3.6	14	5.0 - 10.6
5	0.0 - 4.3	15	5.5 - 11.3
6	0.0 - 5.0	16	6.5 - 12.0
7	0.0 - 5.7	17	7.0 - 12.7
8	0.0 - 6.4	18	8.0 - 13.4
9	0.5 - 7.1	19	8.7 - 14.1
10	1.5 - 7.8	20	9.0 - 15.0

Каждый «холм» появляется в программном окне как ряды световых индикаторов, расположенные друг над другом (в колонке). Количество рядов в колонке соответствует проценту наклона. Используйте Стрелки или числовую клавиатуру, чтобы поменять уровень сложности.

Установка программы

При настройке программы, используйте числовую клавиатуру, чтобы ввести TIME (Время), INCLINE (Наклон), или Стрелки скорости, чтобы выделить на мониторе нужные показатели. Для подтверждения каждого выбора нажмите ENTER. Введенные показатели можно изменять в течение всех программных тренировок, кроме программы **FIT TEST.** Ниже приведена пошаговая инструкция по установке программ:

QUICK START
(Быстрый старт)
Нажмите QUICK START

GOAL (Целевая)

1. TIME GOAL (Целевое время)
Нажмите GOAL
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите время
Введите возраст
Введите уровень наклона
Введите скорость
Начало программы

2. DISTANCE GOAL (Целевая дистанция)
Нажмите GOAL
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите дистанцию
Введите возраст
Введите уровень наклона
Введите скорость
Начало программы

3. CALORIES GOAL (Целевые калории)
Нажмите GOAL
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите калории
Введите возраст
Введите уровень наклона
Введите скорость
Начало программы

HRC (Контроль Зоны Пульса)

1. HILL HEART RATE CONTROL (Холмы)
Нажмите HRC
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите время
Введите возраст
Введите целевой пульс
Введите скорость
Начало программы

2. INTERVAL HEART RATE CONTROL (Интервальная)
Нажмите HRC
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите время
Введите возраст
Введите целевой пульс
Введите скорость
Начало программы

3. INTENSIVE HEART RATE (Интенсивная)
Нажмите HRC
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите время
Введите возраст
Введите целевой пульс
Ведите скорость ходьбы
Введите скорость бега
Начало программы

PHYSICAL TEST
(Физический тест)

1. SUPERIOR PHYSICAL TEST (Высший Физический тест)
Нажмите PHYSICAL
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Введите вес
Введите возраст
Введите пол
Введите скорость
Начало программы

2. EXTREME PHYSICAL TEST (Экстремальный Физический тест)
Нажмите PHYSICAL
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Если больше 5000, нажмите 0-1, чтобы подтвердить
Введите вес
Введите возраст
Введите пол
Введите скорость
Начало программы

3. ENDURANCE PHYSICAL TEST (Физический тест на выносливость)
Нажмите PHYSICAL
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Если больше 5000,нажмите 0-1, чтобы подтвердить
Введите вес
Введите возраст
Введите пол
Введите скорость
Начало программы

4. GERKIN PROTOCOL
Нажмите PHYSICAL
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите возраст
Введите целевой пульс
Начало программы

5. PEB TEST (Батарея физической эффективности)
Нажмите PHYSICAL
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите возраст
Введите пол
Начало программы

PROGRAM (Программы)

1. MANUAL(Ручная)

Нажмите PROGRAM
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Введите вес
Введите время
Введите возраст
Введите уровень наклона
Введите скорость
Начало программы

2. RANDOM (Произвольная)

Нажмите PROGRAM
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Введите вес
Введите время
Введите возраст
Введите уровень нагрузки
Введите скорость
Начало программы

3. HILL (Холмы)

Нажмите PROGRAM
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Введите вес
Введите время
Введите возраст
Введите уровень нагрузки
Введите скорость
Начало программы

4. SPEED INTERVAL (Интервал скорости)

Нажмите PROGRAM
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Введите вес
Введите время
Введите возраст
Введите уровень наклона
Введите скорость ходьбы
Введите скорость бега
Начало программы

5. FAT BURN (Сжигание жира)

Нажмите PROGRAM
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Введите вес
Введите время
Введите возраст
Введите целевой пульс
Введите скорость
Начало программы

6. CARDIO (Кардио)

Нажмите PROGRAM
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Введите вес
Введите время
Введите возраст
Введите целевой пульс
Введите скорость
Начало программы

TRAINING

1. FITNESS TRAINING 5K

Нажмите TRAINING
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите возраст
Введите уровень нагрузки
Введите скорость
Начало программы

2. FITNESS TRAINING 10K

Нажмите TRAINING
Для выбора этой программы используйте числовую клавиатуру
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите возраст
Введите уровень нагрузки
Введите скорость
Начало программы

FIT TEST (Фитнес тест)

Нажмите FIT TEST
Нажмите ENTER
Введите вес
Введите возраст
Введите пол
Введите скорость
Начало программы

КОД ОШИБКИ ДИСПЛЕЯ

1. ERROR6 (ОШИБКА6): не работает двигатель наклона
2. CM: ОШИБКА КОММУНИКАЦИЙ
3. OV: ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ
4. OC: СВЕРХТОК
5. OT: ПЕРЕГРЕВ
6. LV: НИЗКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ