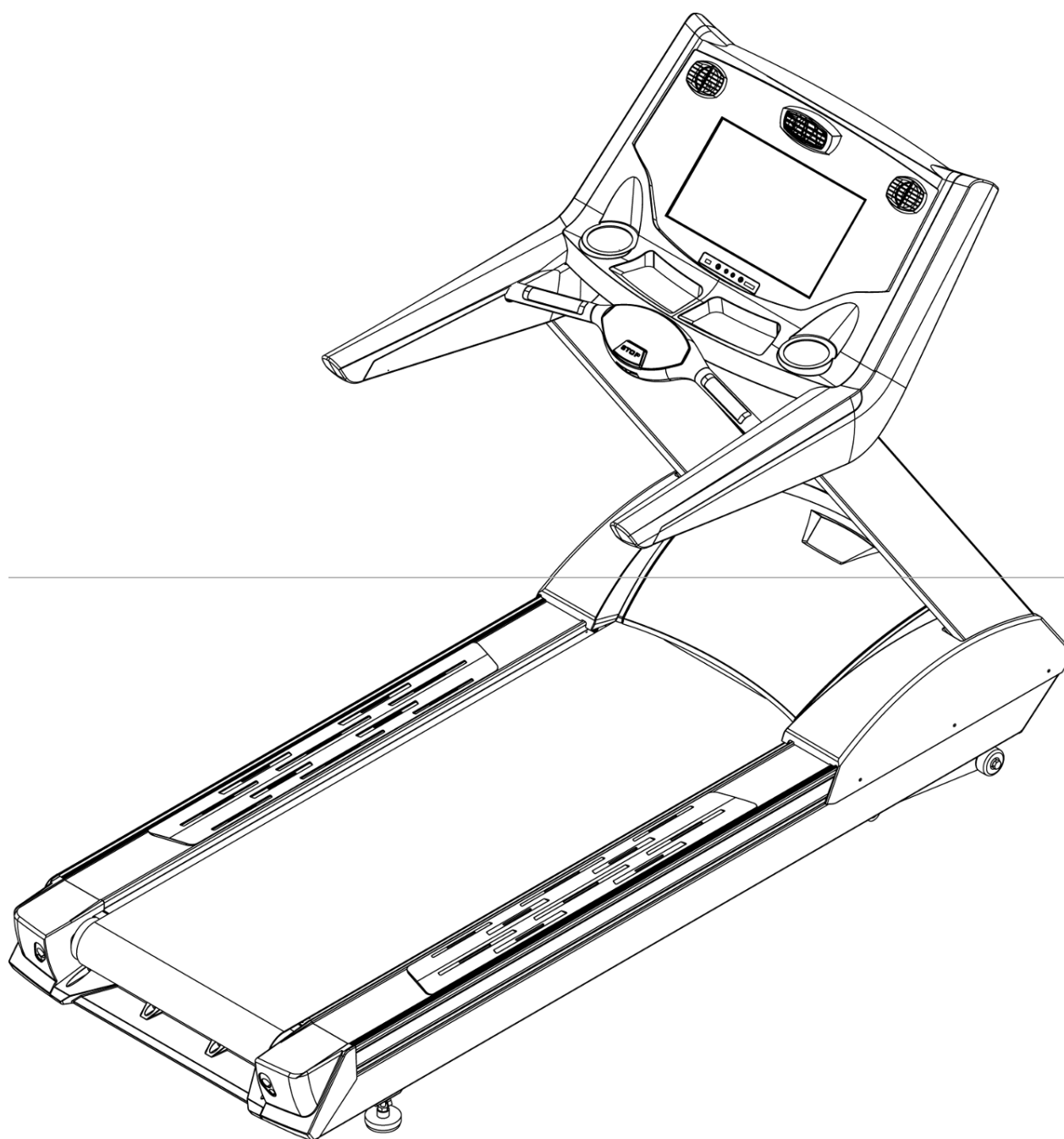


AeroFit

Беговая дорожка 9900T 19 LCD

Руководство по эксплуатации



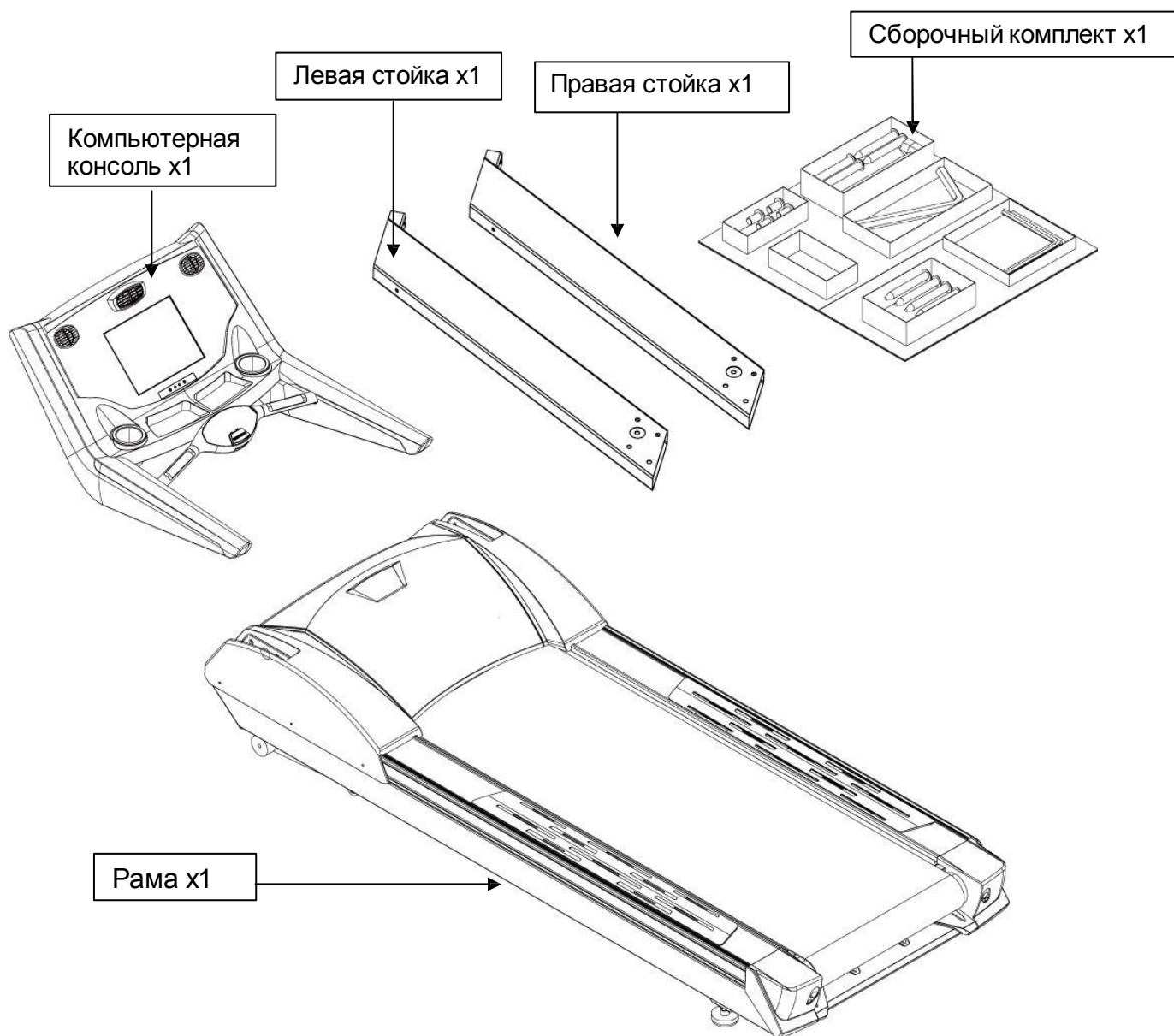
ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессиональной беговой дорожки **AEROFIT PROFESSIONAL** 9900T 19 LCD. 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!

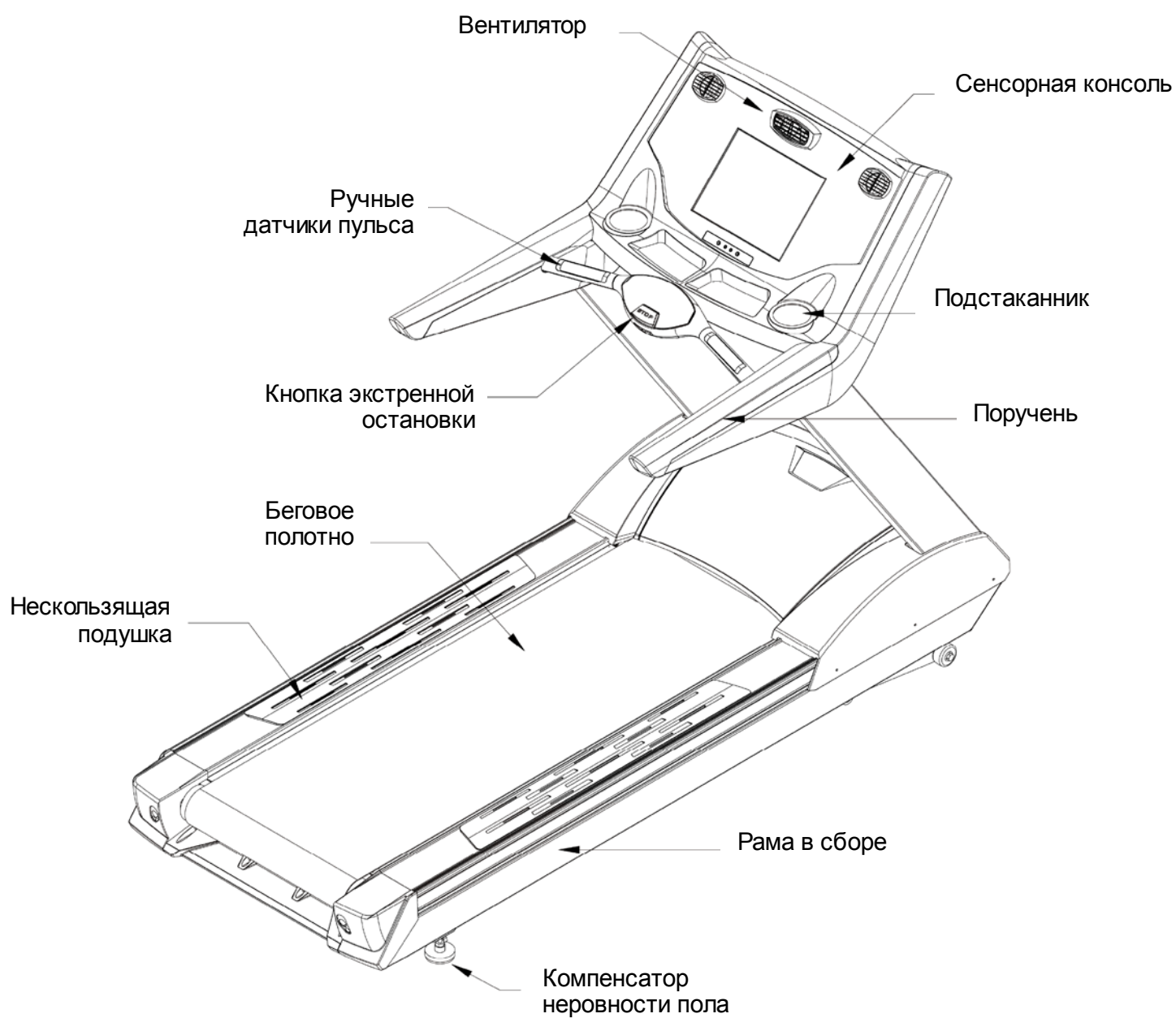
Тренажеры **AEROFIT PROFESSIONAL** проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

1 Комплект поставки

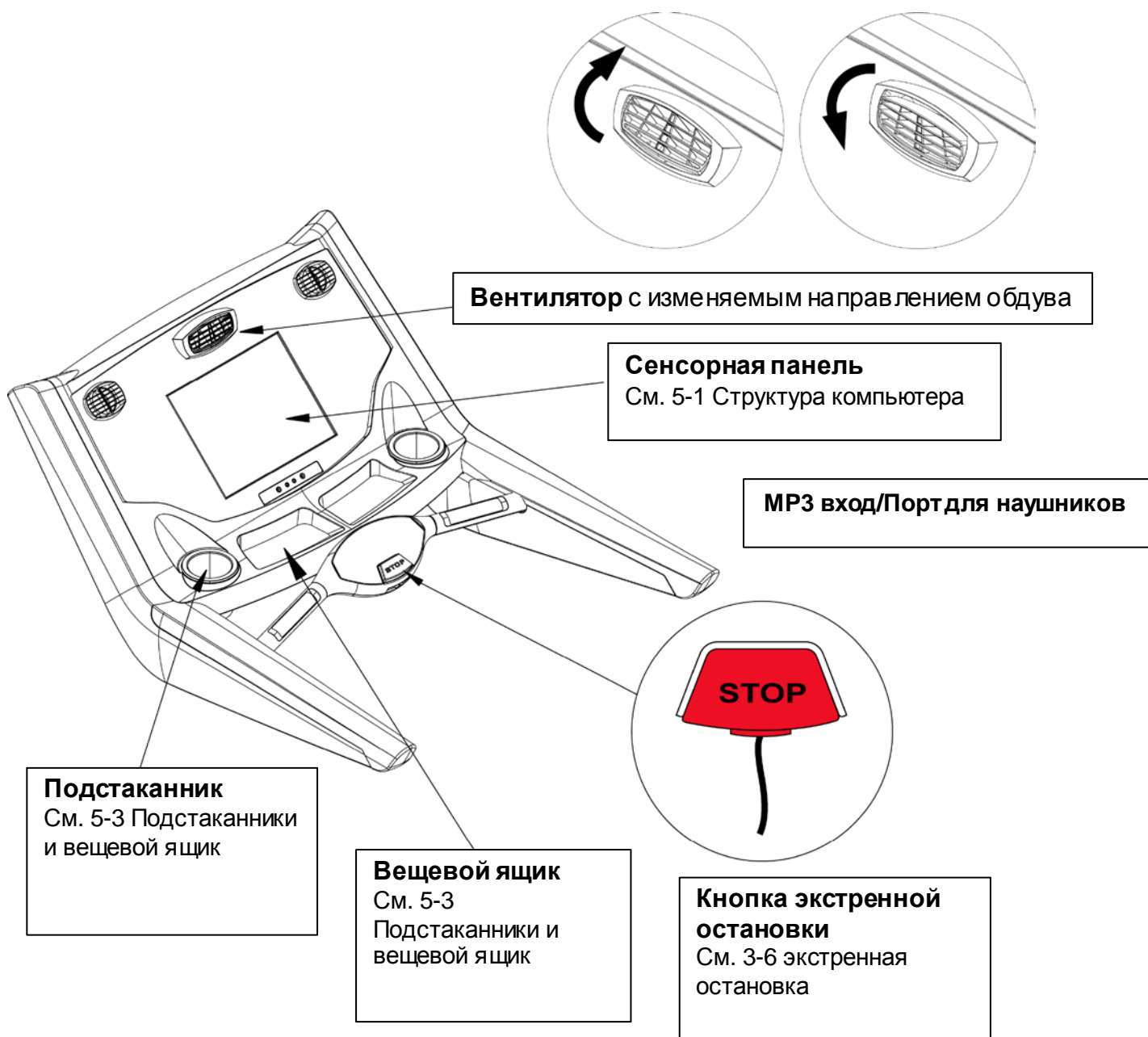
Проверьте наличие всех указанных комплектующих сразу после открытия коробки. Если что-то отсутствует – свяжитесь, пожалуйста, с официальным дилером.



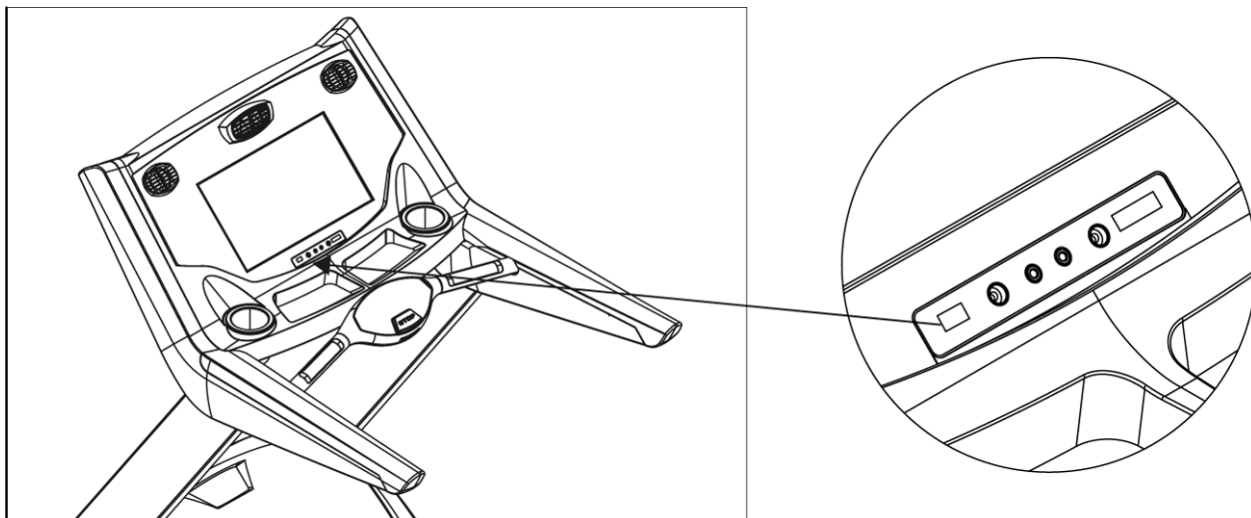
2 Общий вид



2-1 Консоль



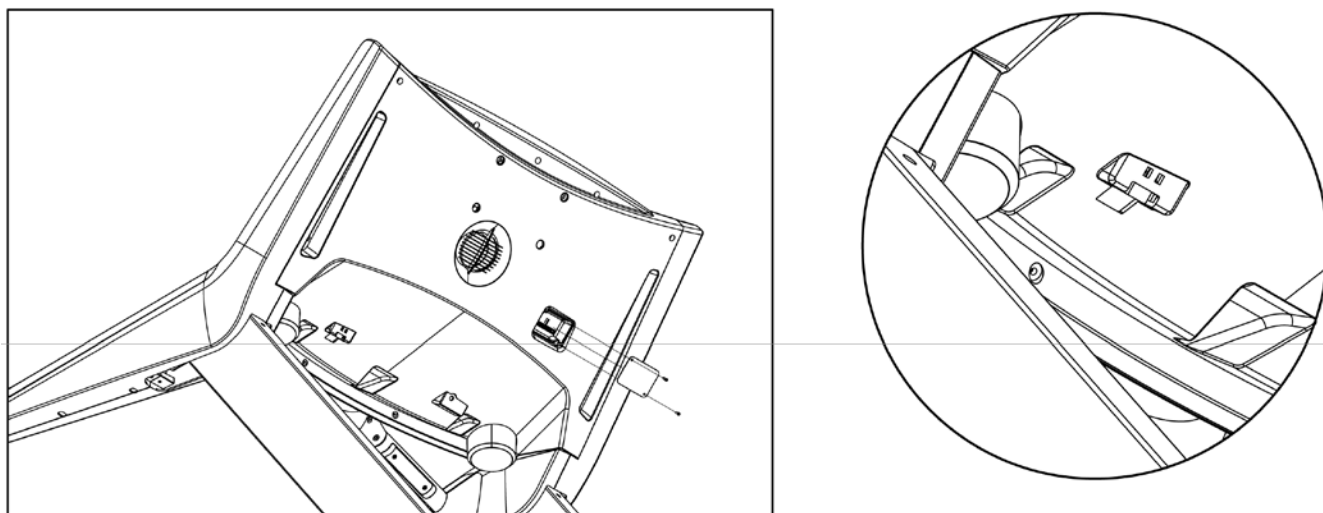
2-2 Разъем для обновления программного обеспечения



Защищенный USB-порт

Извлеките защитную вставку из порта USB. Данный слот используется для обновления программного обеспечения.

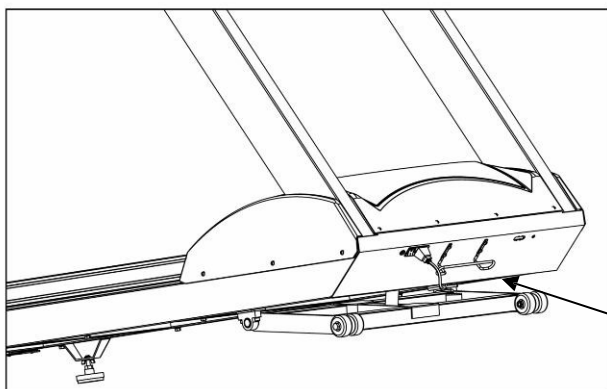
(при необходимости обновления программного обеспечения свяжитесь с официальным дилером)



LAN порт

Программное обеспечение может также обновляться при помощи кабеля RJ45, подключенного к изображенному на картинке порту.

2-3 Сетевой провод и кнопка включения

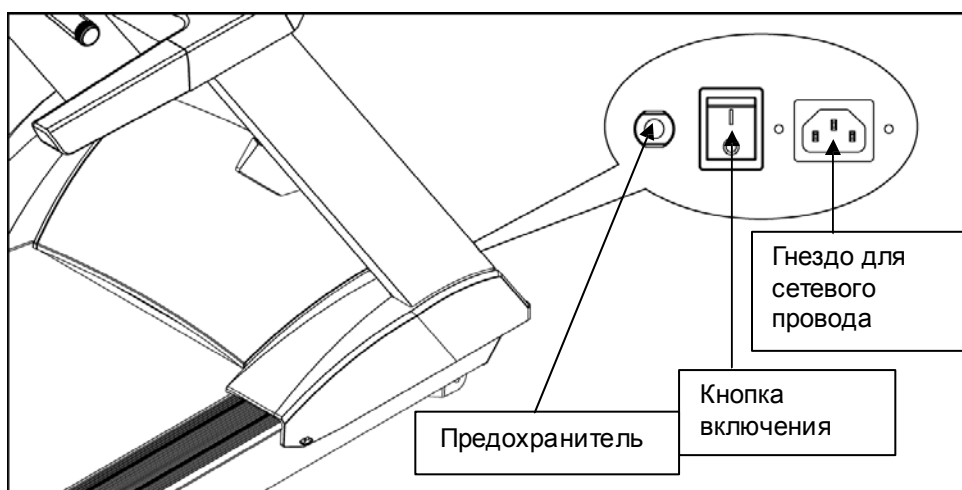
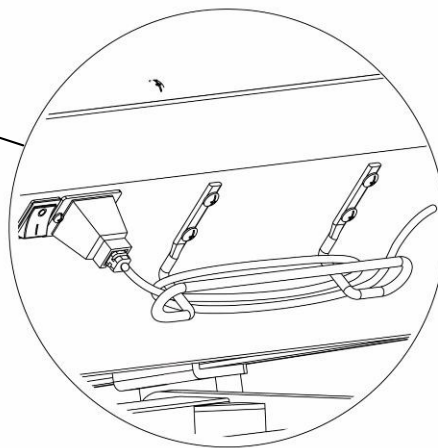


Устройство для хранения провода

Намотайте провод питания для дорожки на скобу для его хранения.

Внимание!!!

Не пытайтесь передвигать дорожку, используя эту скобу – она может погнуться.



Выключатель питания

Нажмите 1 для включения дорожки. Нажмите 0 для выключения дорожки.

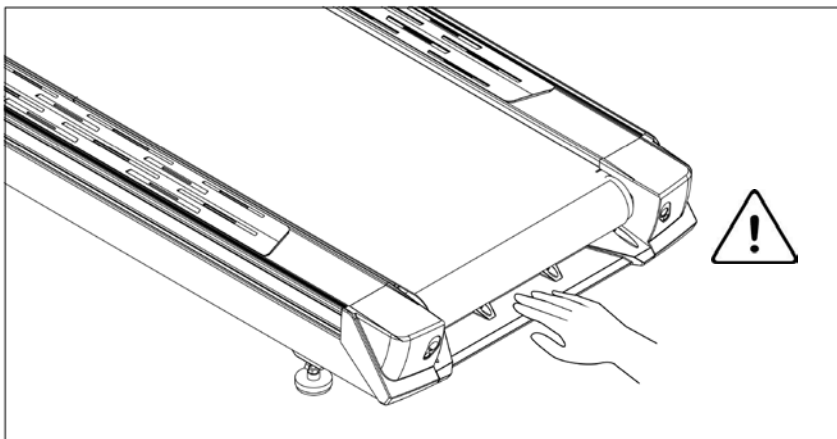
Автоматический предохранитель

Если величина электрического тока, потребляемая беговой дорожкой превысит норму, сработает автоматический выключатель. Нажмите на него через 10 минут для возврата его в рабочее состояние.

Разъём питания

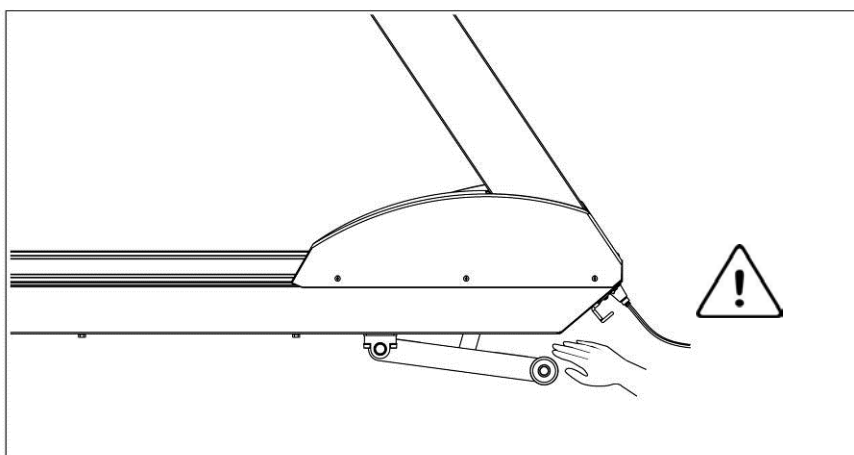
Напряжение в сети должно быть (110V или 220V)

2-4 Беговое полотно и каретка беговой дорожки



Беговое полотно

Не прикасайтесь к движущемуся беговому полотну. При необходимости обслуживания бегового полотна предварительно полностью отключите беговую дорожку.



Каретка беговой дорожки

Не прикасайтесь к каретке беговой дорожки во время работы тренажера. При необходимости обслуживания каретки предварительно полностью отключите беговую дорожку.

3 Меры предосторожности

3-1 Инструкция по технике безопасности



Внимание:

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

- Перед началом любых фитнес-тренировок проконсультируйтесь с доктором
- Пожалуйста, используйте тренажер согласно инструкции.
- Устанавливайте беговую дорожку на ровную поверхность, оставляя за ней 2 метра свободного пространства. Следите, чтобы при этом не перекрывались вентиляционные отверстия. 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 какие-либо спреи и аэрозоли, или в местах с повышенным содержанием кислорода.
- Не позволяйте детям до 12 лет использовать тренажер без наблюдения взрослых.
- Максимальный вес пользователя беговой дорожки 180 кг или 400 фунтов.
- 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 тем, как встать на саму дорожку, встаньте на платформы по бокам рамы тренажера. Наступите на ленту беговой дорожки после того, как она запущена – это позволит избежать ненужной предварительной нагрузки.
- 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.
- **Внимание!** Всегда отключайте тренажер от электросети перед началом чистки дорожки или проведением профилактических, регулировочных или ремонтных работ. Уход за тренажером должен производить квалифицированный человек.

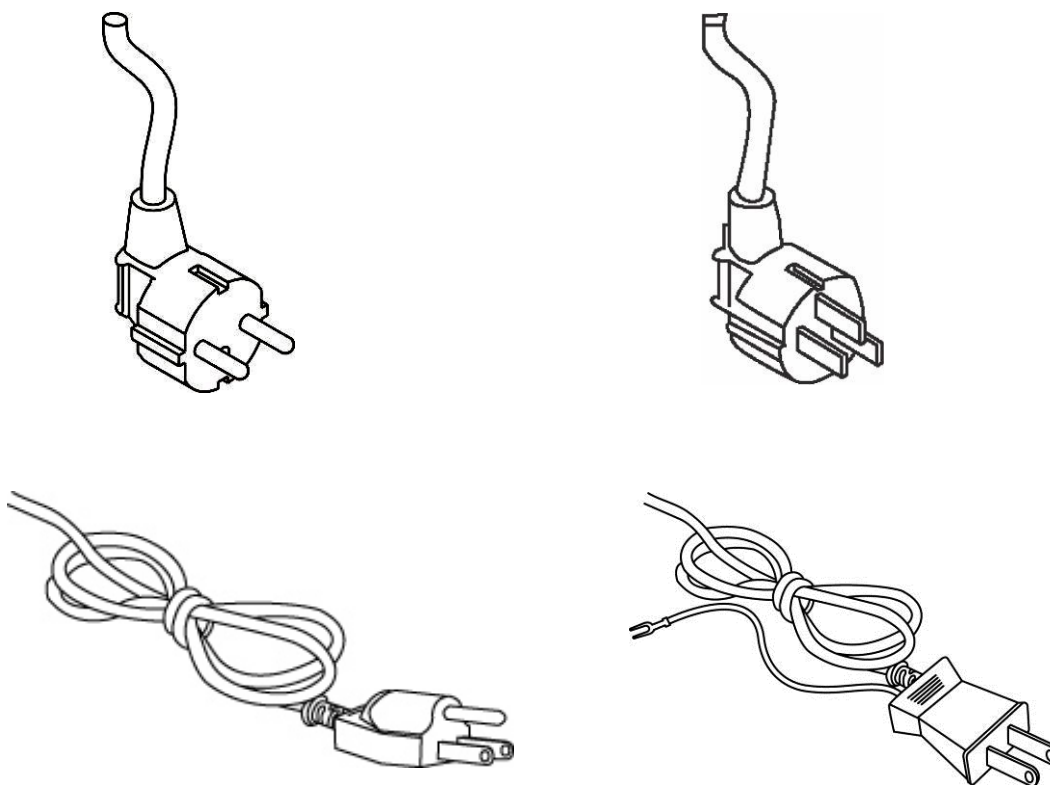
3-2 Требования к электрической сети

Эта беговая дорожка требует особых параметров 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

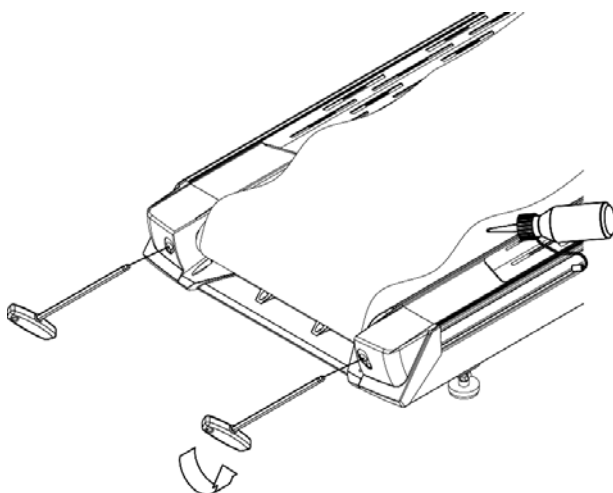
Для питания беговой дорожки используется сетевое напряжение согласно особенностям и электрическим нормам соответствия каждой страны. Силовой, нулевой и заземляющий провода не должны переплетаться. Тренажер должен быть заземлен правильно, чтобы снизить риск удара током. Проконсультируйтесь у электрика, если вы не уверены в правильном заземлении тренажера. Если вилка не подходит к разъему розетки, замените розетку на подходящую, прибегнув к помощи специалиста.

Вилка с заземлением



3-3 Смазка бегового полотна

При необходимости используйте шестигранный ключ для ослабления болтов внутри задних кожухов. Затем приподнимите беговое полотно и нанесите смазку на центральную область деки. Затяните болты до их первоначального положения, беговое полотно должно находиться по центру деки. Следует проверять качество смазки бегового полотна раз в неделю.



- Чтобы продлить срок службы деки, бегового полотна и сопутствующих частей, следует смазывать беговое полотно раз в месяц либо по необходимости.

Функция напоминания о необходимости смазки полотна (см. Стр.79)

Когда значок на экране загорается красным, это означает, что подошел срок обслуживания (смазки) бегового полотна.



Смазка не требуется



Необходимость смазки бегового
полотна

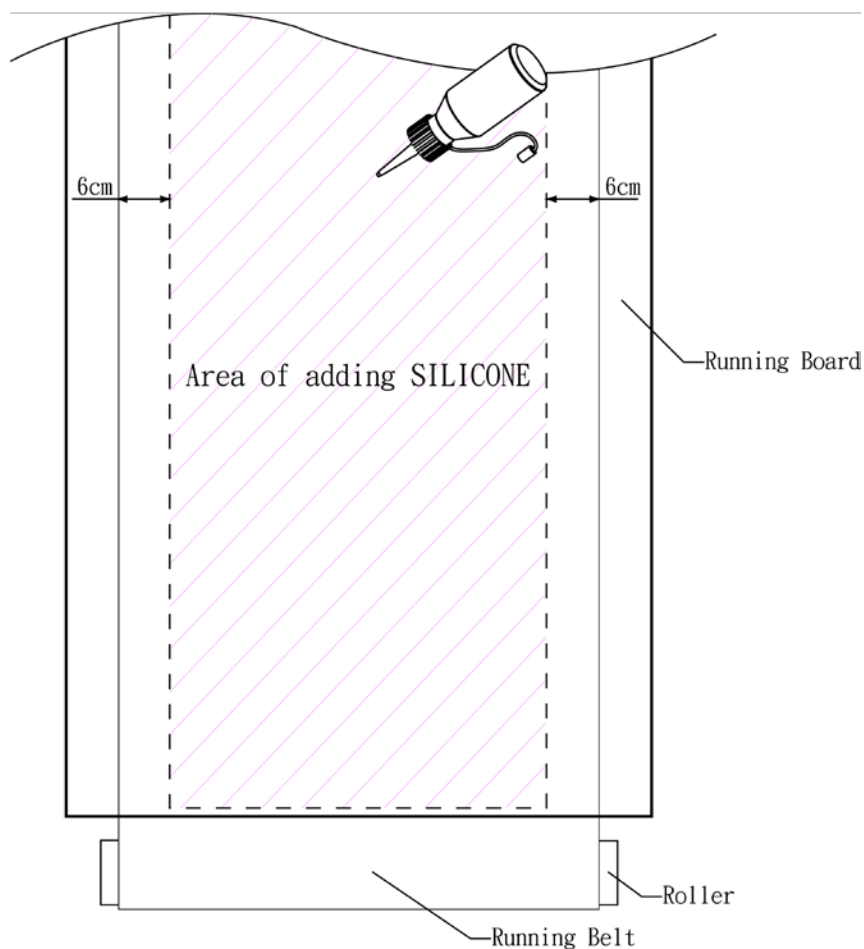
3-4 Нанесение смазки

Периодичность нанесения смазки

Перед нанесением смазки проверьте деку рукой. Если дека полностью сухая, добавьте 30мл смазки под полотно. Если же немного смазки еще осталось, добавьте 15мл смазки.

Зона нанесения смазки

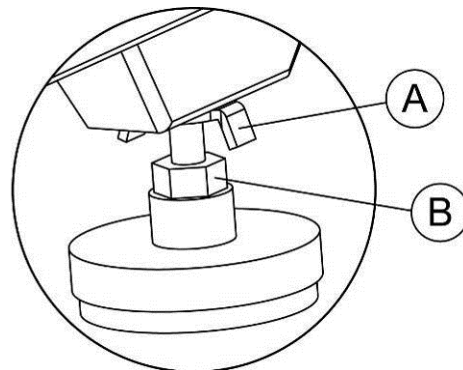
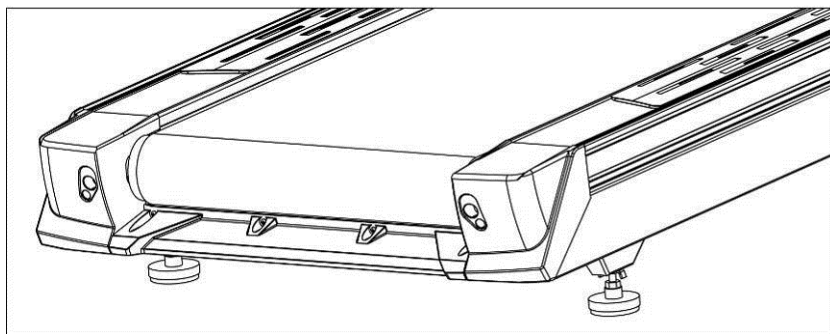
Наносить смазку следует от центра деки к краям бегового полотна за вычетом по 6см с каждой стороны.



3-5 Регулировка положения на плоскости

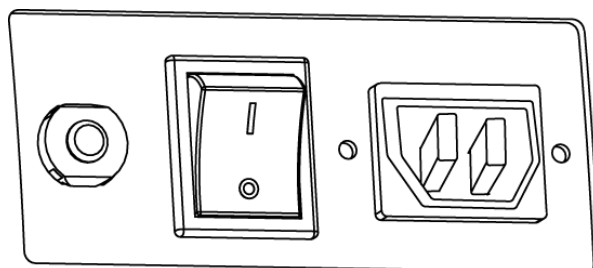
Неровности пола могут привести к тряске в процессе тренировки. Отрегулируйте компенсаторы неровности пола для стабилизации тренажера по приведенным ниже шагам:

1. Поверните А против часовой стрелки.
2. Вращением В выберите правильную высоту.
3. Затяните А по часовой стрелке.
4. Произведите те же манипуляции со второй стороны.



3-6 Выключатель

Выключатель находится на задней стороне рамы беговой дорожки. 1 – вкл., 0 - выкл.



3-7 Центровка бегового полотна

После установки беговой дорожки проверьте правильность регулировки бегового полотна. Включите беговую дорожку. Не стойте на беговом полотне во время запуска беговой дорожки, используйте нескользящие платформы по бокам от полотна. Нажмите «БЫСТРЫЙ СТАРТ» и увеличьте скорость до 6.4 км/ч.

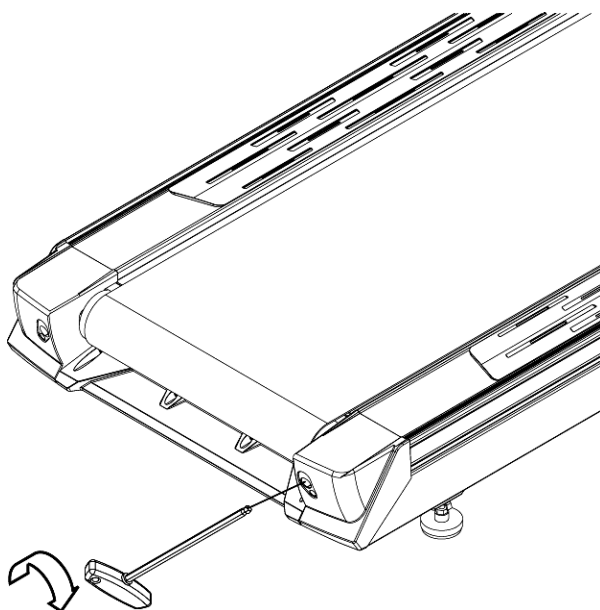
Беговое полотно уходит вправо при движении:

Поверните правый регулировочный болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, поверните левый регулировочный болт против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$ оборота. См. картинку ниже. Позвольте дорожке поработать в течение 5 минут. Это позволит Вам сделать так, чтобы беговое полотно двигалось строго прямо. Если полотно продолжает съезжать вправо – повторите процедуру.

Беговое полотно уходит влево при движении:

Поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, поверните правый регулировочный болт против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$ оборота. См. картинку ниже. Позвольте дорожке поработать в течение 5 минут. Это позволит Вам сделать так, чтобы беговое полотно двигалось строго прямо. Если полотно продолжает съезжать влево – повторите процедуру.

Прим.: Не следует превышать одного полного оборота с каждой стороны. Если Вы уже совершили один полный оборот, а полотно продолжает съезжать в какую-либо сторону – обратитесь в сервисный центр.

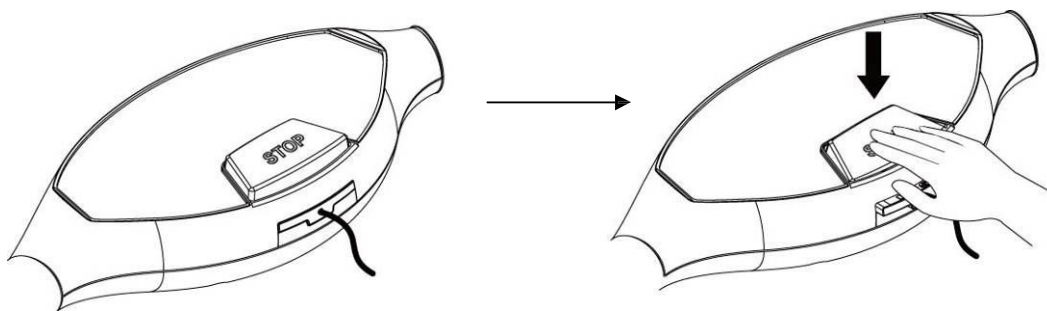


3-8 Система экстренной остановки



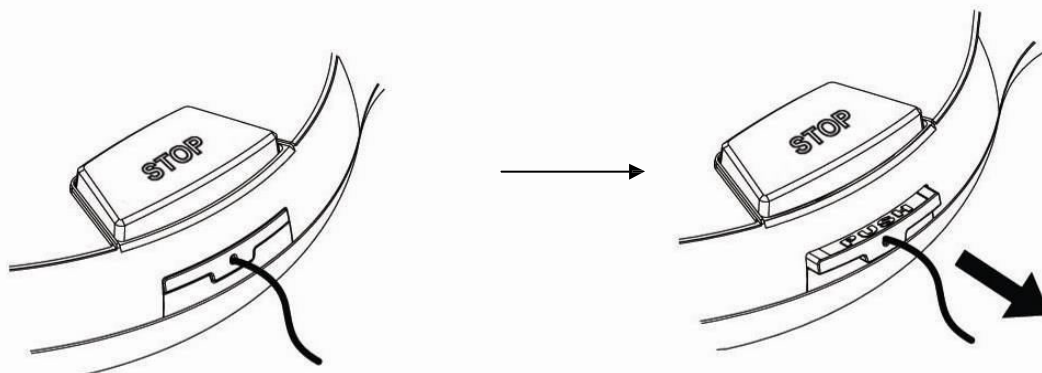
Беговая дорожка оборудована системой экстренного прекращения работы. На рисунке выше Вы видите кнопку экстренной остановки. Существует два варианта экстренной остановки дорожки:

1. Нажмите кнопку экстренной остановки



Беговая дорожка остановится при нажатии на кнопку

2. Вытяните ключ безопасности

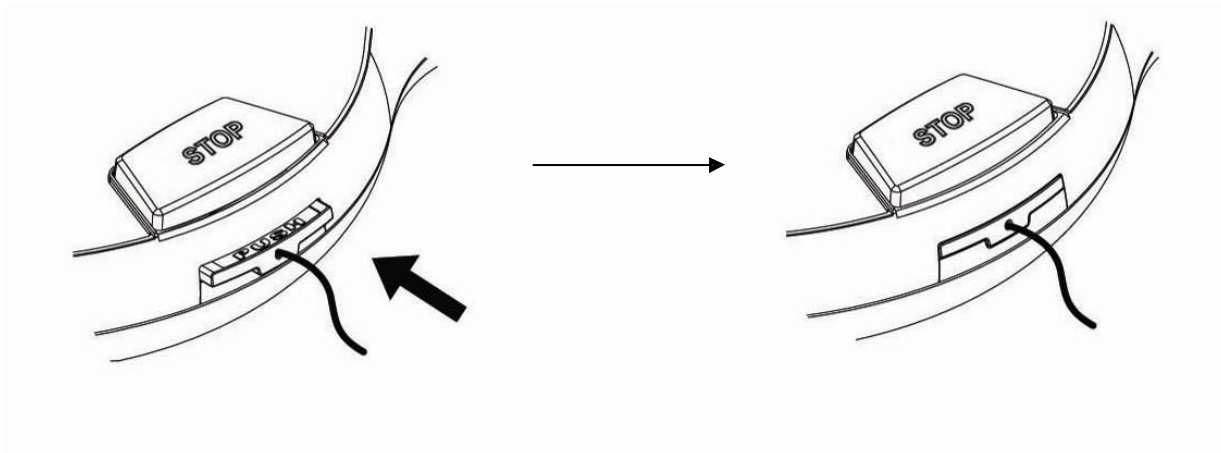


В данном положении ключа работает система экстренной остановки.



Внимание:

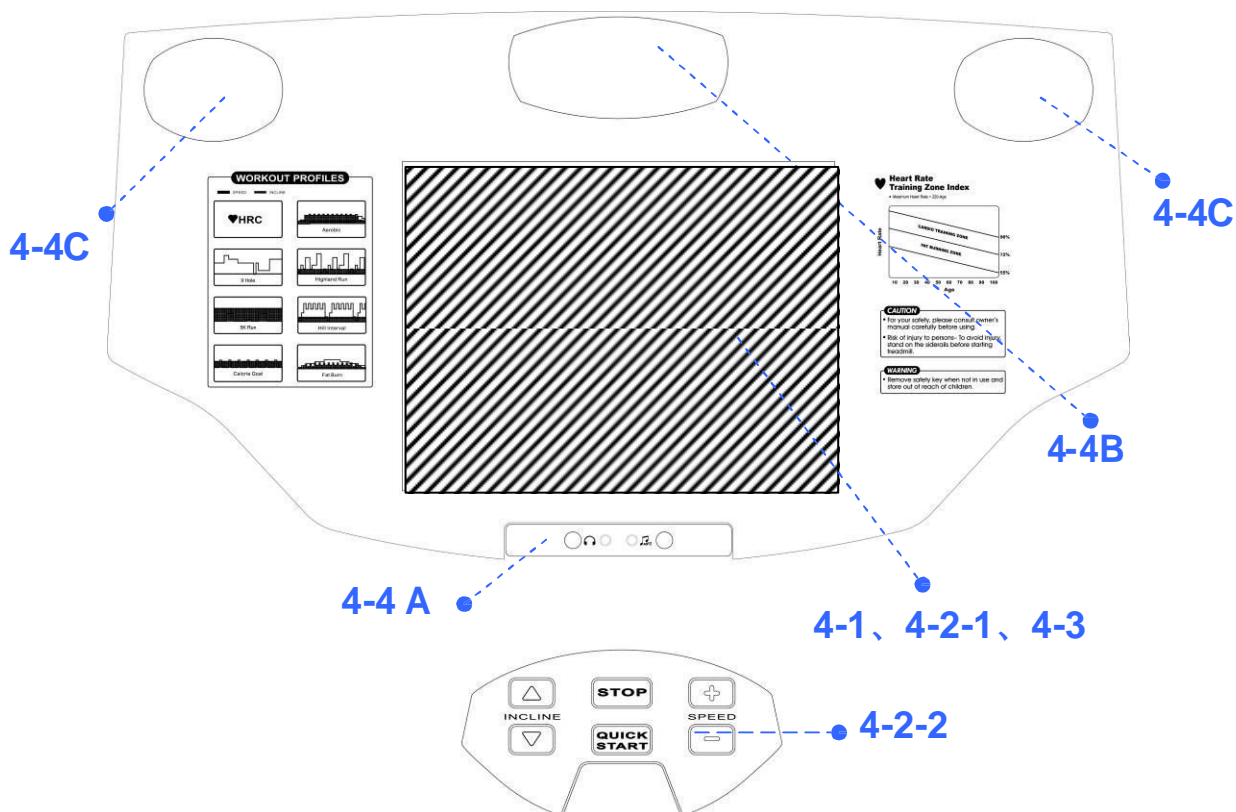
При активации системы безопасности ключ безопасности будет выдвинут из корпуса.
Для возобновления тренировки необходимо утопить ключ обратно.



Утопите ключ безопасности.

Дорожка вернется в режим готовности.

4 Инструкция по эксплуатации консоли



Пользователь может легко управлять беговой дорожкой при помощи широкоформатного экрана - 18.5" TFT-LCD (16 : 9), вносить личные данные, используя специальные ярлыки, задавать свои параметры для любой тренировки, проверять результаты в процессе тренировки, смотреть видео и слушать музыку.

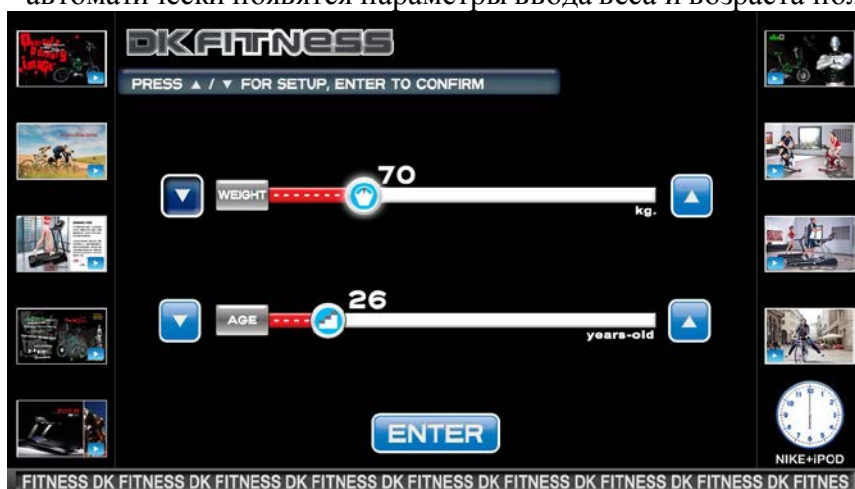
4-1 Режим включения

1. Подключите беговую дорожку к сети, на экране появится заставка, подождите 35-40 секунд пока система будет загружаться.







Внимание: В процессе загрузки системы изображение иногда может отсутствовать, по причине считывания данных, не волнуйтесь, а просто терпеливо подождите некоторое время, если система не включилась просто перезагрузите ее.



2. Если окно заставки исчезло, это значит, система завершила загрузку и на экране автоматически появятся параметры ввода веса и возраста пользователя.




3. Пользователь может настроить значение веса и возраста следующими способами:

- (1) Нажмите  или  пиктограмму на линии настройки, одно нажатие меняет значение показателя в + или – сторону на одно деление, если удерживать долгое время показатель значения веса или возраста будет меняться быстрее.
- (2) Выберите показатель веса или возраста в SLIDER BAR, и настройте соответствующее значение.

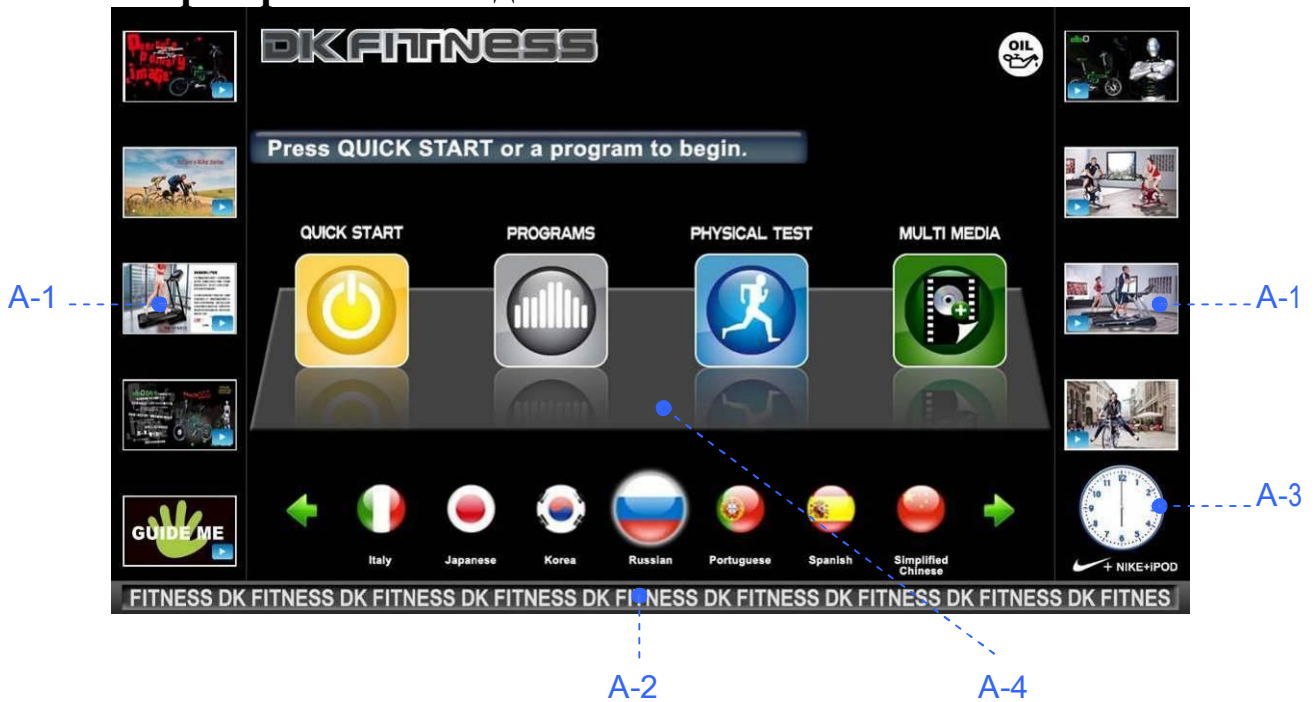
- (3) Нажмите бегунок значения веса или возраста  или  и не отпуская, просто перемещайте в право или лево для установки нужного вам значения

※Установив пиктограмму на нужном значении, нажмите  или , после этого часть шкалы будет выделена

4. Предустановленное значение веса 70 кг (150 фунтов), диапазон от 23~180 кг (50~400 фунтов)
5. Предустановленное значение возраста 30 лет, диапазон от 10~90 лет
※Пользователи, не попадающие под вышеуказанный диапазон, относятся к старикам и детям, им не рекомендуется пользоваться беговой дорожкой во избежание несчастных случаев.
6. Ввод значения веса и возраста необходим для управления формулой расчета калорий и частоты пульса в соответствии с личными параметрами.
7. Для запуска этой системы необходимо ввести свое данные. Для того чтобы вернуться к этому разделу достаточно вынуть ключ безопасности SAFE KEY и затем обратно вставить и на экране вновь отобразится окно ввода данных.



Для подтверждения введенных данных веса и возраста, нажмите  значение сохранится в памяти, и система перейдет в режим ожидания.



4-2 Экран режима ожидания

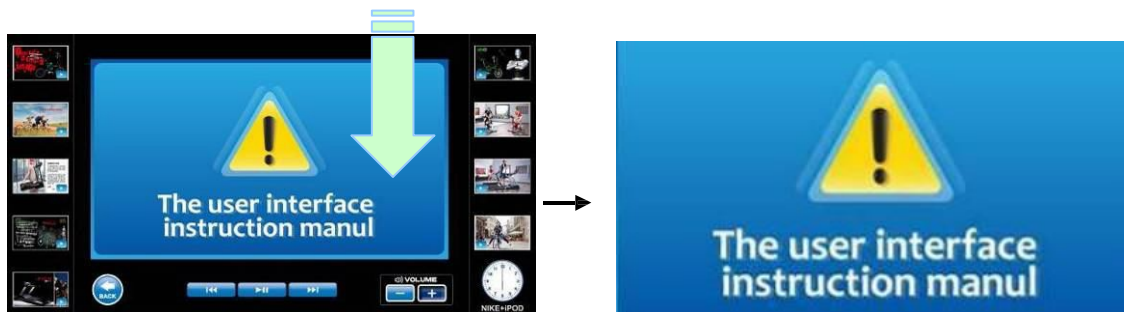


A-1 Левая и правая файловые панели

1. В данных блоках может размещаться 9 файлов. За исключением Проводника в левом нижнем углу остальные 8 видеофайлов могут быть заменены специальным способом, описанным в инструкции к Инженерному режиму.
2. Видео-проводник (GUIDE ME) поможет пользователю быстро научиться правильно пользоваться беговой дорожкой.
3. Нажав на пиктограмму видеофайла Вы можете запустить проигрывание видео.

Нажимая кнопки  Вы можете регулировать громкость воспроизведения звука; кнопка  переведет видео в режим паузы, повторное нажатие отключит

паузу;  перемотка назад;  перемотка вперед;  для выхода из воспроизведения текущего видео; нажатие на центр экрана включает и выключает полноэкранный режим (Zoom in→Zoom out)



А-2 Бегущая строка

1. Пользователь может задать текст бегущей строки самостоятельно согласно инструкции по Инженерному режиму.
2. Бегущая строка отображается во всех режимах работы консоли.

FITNESS DK FITNESS DK FITNESS DK FITNESS DK FITNESS DK FITNESS DK FITNESS DK FITNESS DK FITNES

А-3 Аналоговые часы

1. При первом запуске беговой дорожки задайте значение времени, после чего беговая дорожка запомнит параметры.
2. Часы отображаются во всех режимах работы консоли.
3. Подробную инструкцию по настройке часов Вы можете найти на странице 75.

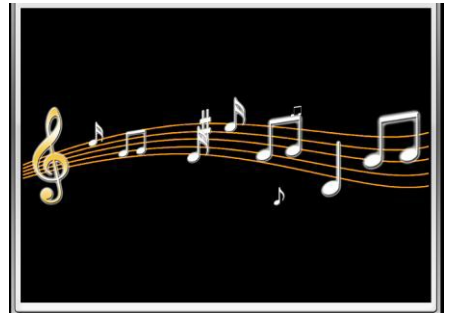
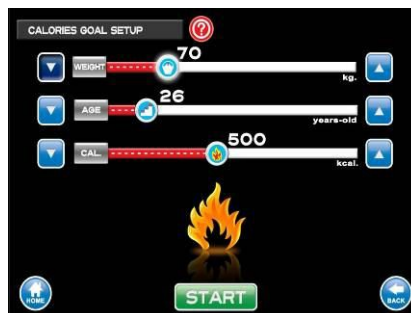
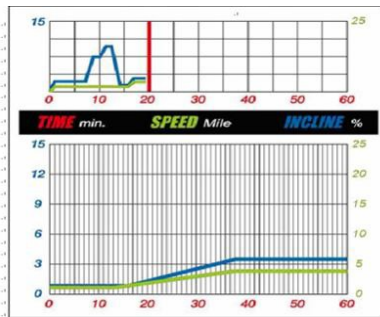


А-4 Центральная область экрана

На центральную часть экрана выводится подробная информация о тренировках. Данная информация делится на 2 вида:

А-4-1 Основные процедурные окна:

1. В данной области Вы можете видеть актуальные данные по тренировке, включая уровень наклона и скорость, а также изменения этих параметров.
2. В данном окне происходит ввод всех параметров перед запуском программы.
3. В данную область выводятся сообщения.
4. В этой области происходит воспроизведение видео и ТВ.



А-4-2 Информационные окна - Время, Дистанция, Калории и Пульс:

1. Отображается время тренировки и оставшееся время до окончания программы.
2. Отображается пройденная дистанция.
3. Отображается значение израсходованных калорий.



4. Отображается текущее значение пульса пользователя. Данное значение также вводится в формулу для определения общего состояния пользователя с учетом его возраста.



✳ Если в течение 20 секунд после того, как Вы взяли за датчики пульса, на экране не появилось значение пульса, проверьте, правильно ли Вы держите датчики.

※ Значения пульса:

НИЗКИЙ означает, что необходимо увеличить интенсивность тренировки.

СЖИГАНИЕ ЖИРА – значение пульса в пределах нормы

КАРДИО – пульс немного повышен

ВЫСОКИЙ означает, что необходимо снизить интенсивность тренировки или передохнуть.



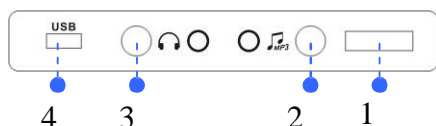
4-3 Консоль

А - Вентилятор

Направление воздуха может быть отрегулировано перемещением рефлектора вентилятора

В - IPOD вход, аудио-вход, порт для наушников, USB вход для обновления программного обеспечения:

1. Подключив iPod или iPhone к входу iPod Вы можете воспроизводить музыку и видео с вашего устройства (подробнее на стр. 71)
2. Подключите MP3 плеер через аудио-вход для воспроизведения музыки (подробности на стр. 71)
3. Подключите наушники для воспроизведения звука через наушники.
4. Используется только для обновления программного обеспечения дорожки, подробнее в инструкции по Инженерному режиму.

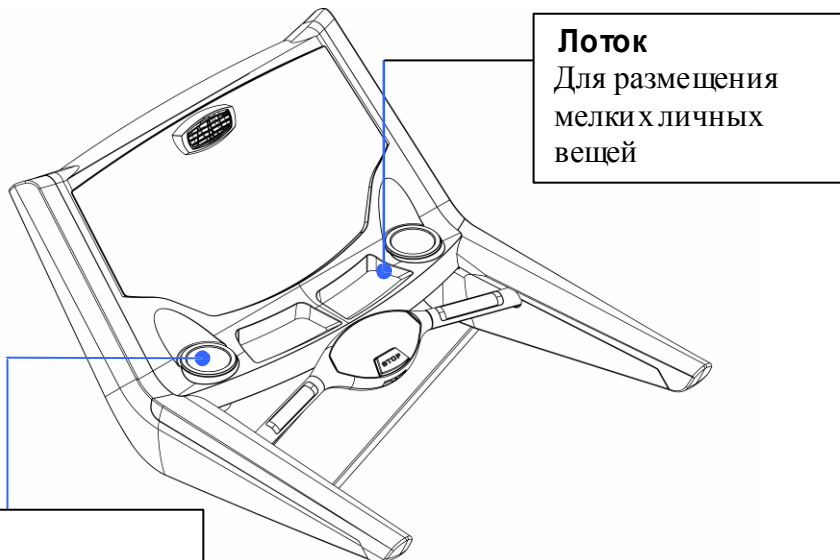


С - Динамики

Звук может быть воспроизведен через левый и правый динамик.

4-4 Подстаканники и лоток для мелочей

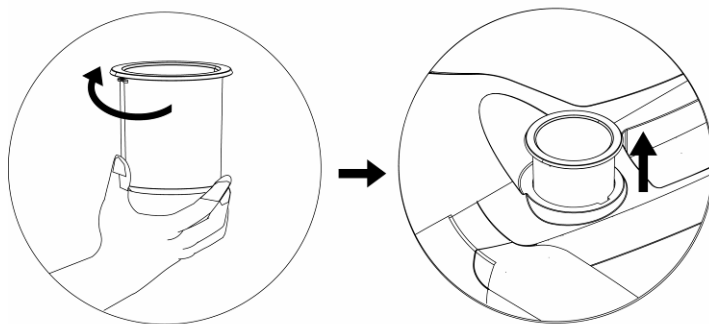
Кожух консоли оборудован двумя подстаканниками (А) и двумя лотками (В), в которых пользователь может хранить MP3-плеер или телефон







Лоток
Для размещения
мелких личных
вещей

Подстаканник

Возьмитесь за нижнюю часть
подстаканника и поверните его, чтобы
извлечь для очистки

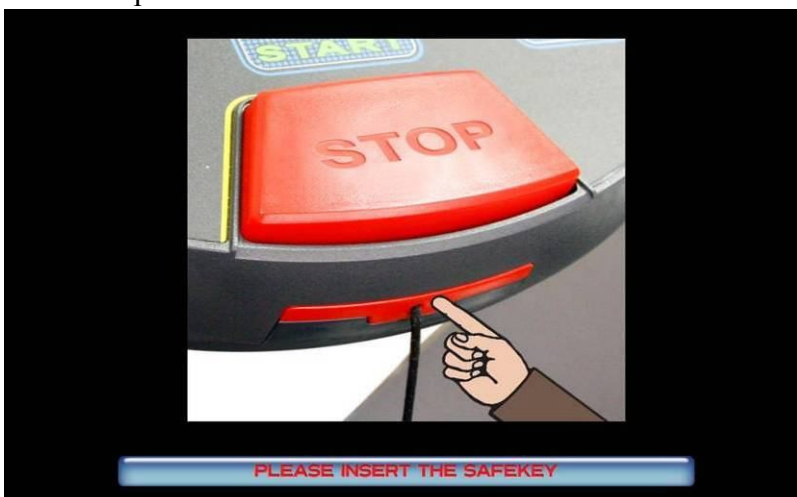


4-5 Главный экран

1. Независимо от положения угла наклона в момент включения беговой дорожки, при нажатии кнопки  или  на контрольном блоке, угол наклона вернется в изначальное положение
2. В режиме ожидания нажмите кнопку  на контрольном блоке и удерживайте в течение 5-10 секунд. Угол наклона вернется в нулевое положение
3. Нажатие кнопки ключа безопасности во время изменения угла наклона остановит двигатель наклона
4. Нажатие кнопки  в режиме ожидания немедленно запустит тренировку
5. Если любое целевое значение тренировки задано значением выше 0, тренировка будет запущена в режиме обратного отсчета. По достижении программой целевого значения тренировка остановится
6. Переключение между языками консоли:
 - (1) Установленным по умолчанию языком является английский. Пользователь может выбрать один из 13 дополнительно установленных языков
 - (2) Нажмите на соответствующую иконку языка, который хотите выбрать. На экране появится сообщение LOADING и через 10 секунд консоль вернется в режим ожидания с измененным языком программы.
 - (3) В процессе переключения языка консоль нельзя использовать во избежание ошибок программы



7. В любой момент тренировки нажав кнопку ключа безопасности Вы можете немедленно остановить двигатель. Для возврата в режим тренировки необходимо вставить ключ безопасности обратно



8. Если на кране появляется сообщение об ошибке, выключите а затем снова включите беговую дорожку. Если это не решило проблему, свяжитесь с сервисным центром для устранения неисправности.



беговая дорожка не может принять сигнал от датчика скорости



ошибка двигателя наклона

5 Программы

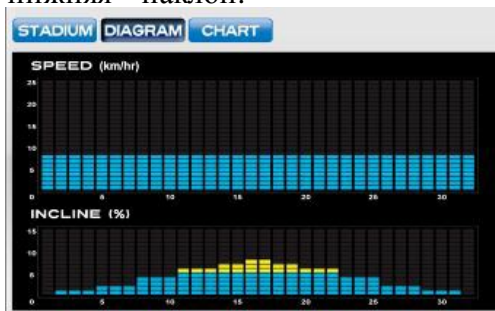
5-1 Быстрый старт



1. В режиме ожидания нажмите или на контрольном блоке, тренировка начнется через 3 секунды обратного отсчета.
2. Тренировка в режиме Быстрый старт начнется со скорости 0.8км/ч с углом наклона 0%. В процессе тренировки на экране будут отображены значения времени, дистанции, калорий и пульса.
3. В режиме быстрого старта Вы можете наблюдать за параметрами тренировки, или вывести на экран видео, ТВ, информацию с iPod и др. См. Стр. 73.
4. В режиме быстрого старта центральное окно имеет три режима отображения информации. Режим «Стадион» выбран по умолчанию. Вы можете в любой момент переключиться на диаграмму нажатием или на табличный режим нажатием .
5. Режимы отображения информации о тренировке:
 - (1) Режим стадиона отображает точку на виртуальном стадионе. Длина одного круга равна 400 метров.
 - (2) Количество пройденных кругов отображается в нижнем правом углу экрана. Отсчет начинается со значения КРУГ#001.



- (3) Режим диаграммы делит экран на две части: верхняя отображает скорость, нижняя – наклон.



- (4) В режиме таблицы в верхнем окне отображается время, в нижней части отображена скорость.




6. В режиме быстрого старта скорость и угол наклона не меняется автоматически.


Пользователь может отрегулировать скорость и угол наклона клавишами



для скорости (шаг 0.1 км/ч, максимальное значение 25.0 км/ч) и кнопками



/  для угла наклона бегового полотна (шаг 0.1%, максимальное значение 15.0%)

7. Для перехода в режим паузы в режиме быстрого старта нажмите кнопку , двигатель остановится и счет параметров прекратится, однако воспроизведение музыки или видео будут продолжать работать. Для возврата к режиму тренировки

нажмите кнопку




8. Если время тренировки в режиме быстрого старта достигнет 99:59 или дорожка пробудет в режиме паузы дольше 3 минут, или при нажатии кнопки СТОП в режиме паузы, беговая дорожка перейдет в режим окончания тренировки и скорость медленно снизится до 0. Угол наклона не изменится, а на экране Вы увидите окно результатов тренировки.



9. Окно результатов покажет все параметры завершенной тренировки. Это окно будет находиться на экране в течение 3 минут. Вы можете продлить его с помощью нажатия

кнопки  или вернуться в режим ожидания нажатием кнопки .
















10. Нажмите  в режиме окна результатов чтобы сохранить свой результат на iPod. (Необходимо убедиться, что Ваше устройство поддерживает функцию NIKE+IPOD)

5-2 Программный режим

Целевая программа

Целевая по времени



1. Программа позволяет задать целевое значение времени, по истечении которого тренировка прекратится.
2. В режиме ожидания нажмите , Далее выберите пункты “Целевая” и “Целевая по времени”.
3. В режиме ввода параметров используйте кнопки  / , или изменяйте значения    на слайдере для ввода веса, возраста и целевого значения.
 - Заданное значение по умолчанию равно 20 минут и может регулироваться в диапазоне 20-99 минут с шагом в 1 минут.
4. Нажмите  для вывода на экран подсказки. Нажмите X чтобы закрыть окно подсказки
5. Для возврата к предыдущему окну нажмите . Для выхода в режим ожидания нажмите .
6. После нажатия  или  запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4.0км/ч и углом наклона 0.0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
7. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8.0км/ч и начнется обратный отсчет заданного времени.
8. В данном режиме Вы можете регулировать скорость и угол наклона клавишами   и   соответственно.
9. Данный режим нельзя поставить на паузу.
10. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться в половину каждую минуту, В данном режиме нельзя вручную
















отрегулировать скорость и угол наклона.

11. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0 а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.

Целевая программа

Целевая по дистанции


















1. В данном режиме Вы можете задать целевое значение дистанции, по истечении которого программа остановится.
2. В режиме ожидания нажмите  затем перейдите в раздел «Целевая» и выберите «Целевая по дистанции»
3. В режиме ввода параметров используйте кнопки  / , или изменяйте значения  ,  ,  на слайдере для ввода веса, возраста и целевого значения
 - Вес и возраст также могли быть заданы при запуске системы
 - Заданная дистанция равна 3 км с диапазоном 1-99 км и шагом 1км.
4. Нажмите  для вывода на экран подсказки. Нажмите X чтобы закрыть окно подсказки
5. Для возврата к предыдущему окну нажмите . Для выхода в режим ожидания нажмите .
6. После нажатия  или  запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4.0км/ч и углом наклона 0.0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
7. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8.0км/ч и начнется обратный отсчет заданной дистанции.
8. В данном режиме Вы можете регулировать скорость и угол наклона клавишами  и  и  /  соответственно.
9. Данный режим нельзя поставить на паузу.
10. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться в половину каждую минуту, В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
11. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0 а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.

Целевая















Целевая по калориям



1. В данном режиме Вы можете задать целевое значение калорий, по истечении которого программа остановится.
2. В режиме ожидания нажмите  затем перейдите в раздел «Целевая» и выберите «Целевая по калориям»
3. В режиме ввода параметров используйте кнопки  , или изменяйте значения    на слайдере для ввода веса, возраста и целевого значения
 - Вес и возраст также могли быть заданы при запуске системы
 - Заданное значение калорий равно 300(ккал), диапазон 10-999(ккал), шаг 1(ккал).
4. Нажмите  для вывода на экран подсказки. Нажмите X чтобы закрыть окно подсказки
5. Для возврата к предыдущему окну нажмите . Для выхода в режим ожидания нажмите .
6. После нажатия  или  запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4.0км/ч и углом наклона 0.0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
7. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8.0км/ч и начнется обратный отсчет сжигания калорий.
8. В данном режиме Вы можете регулировать скорость и угол наклона клавишами   и   соответственно.
9. Данный режим нельзя поставить на паузу.
10. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться в половину каждую минуту, В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
11. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0 а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.

Тест на физическую подготовку Тест морской пехоты США



1. Данный тест проверяет физическую подготовку мышц и работу сердечно-сосудистой системы. Цель данной программы состоит в том, чтобы пройти заданную дистанцию 3.6км с хорошими результатами
2. В режиме выберите , затем перейдите в раздел «Тест физической подготовки» и выберите «Тест морской пехоты США»
3. В режиме ввода параметров используйте кнопки  , или изменяйте значения  и  на слайдере для ввода веса и возраста
4. Выберите пол в соответствующем окне
5. Нажмите  для вывода на экран подсказки. Нажмите X чтобы закрыть окно подсказки
6. Для возврата к предыдущему окну нажмите . Для выхода в режим ожидания нажмите .
7. После нажатия  или  запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4.0км/ч и углом наклона 0.0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
8. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8.0км/ч и начнется обратный отсчет дистанции 3,6км.
9. В данном режиме Вы можете регулировать скорость и угол наклона клавишами   и   соответственно.
10. Данный режим нельзя поставить на паузу.
11. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться в половину каждую минуту, В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
12. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0 а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов теста:



11. Окно результатов покажет все параметры завершенной тренировки. Это окно будет находиться на экране в течение 3 минут. Вы можете продлить его с помощью нажатия кнопки **MORE TIME**, или вернуться в режим ожидания нажатием кнопки **EXIT**.
13. Нажмите **SAVE** в режиме окна результатов чтобы сохранить свой результат на iPod. (Необходимо убедиться, что Ваше устройство поддерживает функцию NIKE+IPOD)

Таблица результатов теста приведена на следующей странице:

ТЕСТ МОРСКОЙ ПЕХОТЫ США

ПОЛ :М

Возраст	26 и ниже			27-36			37-41		
Время прохождения дистанции	> 16:30	14:30 - 16:30	< 14:30	> 17:40	15:30 - 17:40	< 15:30	> 18:20	16:00 - 18:20	< 16:00
Результат	Плохо	Хорошо	Отлично	Плохо	Хорошо	Отлично	Плохо	Хорошо	Отлично

42-46			47 и выше		
> 18:45	16:25 - 18:45	< 16:25	> 19:50	17:20 - 19:50	< 17:20
Плохо	Хорошо	Отлично	Плохо	Хорошо	Отлично














ПОЛ: Ж

Возраст	26 и ниже			27-36			37-41		
Время прохождения дистанции	> 19:45	17:40 - 19:45	< 17:40	> 21:45	18:50 - 21:45	< 18:50	> 22:45	19:55 - 22:45	< 19:55
Результат	Плохо	Хорошо	Отлично	Плохо	Хорошо	Отлично	Плохо	Хорошо	Отлично

42-46			47 and older		
>23:45	20:35 - 23:45	< 20:35	> 24:20	21:45 - 24:20	< 21:45
Плохо	Хорошо	Отлично	Плохо	Хорошо	Отлично

Тест физической подготовки Тест ВМФ США



1. По результатам прохождения дистанции длиной 2.4км компьютер определяет общую аэробную подготовку пользователя, основываясь на требованиях ВМФ США.
 2. В режиме выберите , затем перейдите в раздел «Тест физической подготовки» и выберите «Тест ВМФ США»
 3. В режиме ввода параметров используйте кнопки  и , или изменяйте значения  и  на слайдере для ввода веса и возраста
 4. Выберите пол в соответствующем окне
 5. Нажмите **【?】** для вывода на экран подсказки. Нажмите X чтобы закрыть окно подсказки
 6. Для возврата к предыдущему окну нажмите . Для выхода в режим ожидания нажмите .
 7. После нажатия  или  запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4.0км/ч и углом наклона 0.0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
 8. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8.0км/ч и начнется обратный отсчет заданной дистанции 2.4км.
 9. В данном режиме Вы можете регулировать скорость и угол наклона клавишами   **SPEED** и  **INCLINE**  соответственно.
 10. Данный режим нельзя поставить на паузу.
 11. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполовину каждую минуту, В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
 12. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0 а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов теста.
- Таблица результатов теста приведена на следующей странице

ТЕСТ ВМФ США

Пол М














		Возраст	~19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60+
Performance		Очки										
Категория	Уровень											
Превосходно	Высокий	100	08:15	08:30	08:55	09:20	09:25	09:30	09:33	09:35	10:42	11:21
Превосходно	Средний	95	08:45	09:00	09:23	09:45	09:53	10:00	10:08	10:15	11:09	11:48
Превосходно	Низкий	90	09:00	09:15	09:38	10:00	10:08	10:15	10:30	10:45	11:25	12:04
Отлично	Высокий	85	09:15	09:45	10:15	10:30	10:38	10:45	11:08	11:30	11:57	12:40
Отлично	Средний	80	09:30	10:00	10:30	11:00	11:08	11:15	11:38	12:00	12:29	13:16
Отлично	Низкий	75	09:45	10:30	10:52	11:15	11:23	11:45	12:08	12:30	13:12	13:53
Хорошо	Высокий	70	10:00	10:45	11:23	12:00	12:23	12:45	13:00	13:15	14:13	15:00
Хорошо	Средний	65	10:30	11:30	12:15	13:00	13:23	13:45	14:08	14:30	15:14	16:07
Хорошо	Низкий	60	11:00	12:00	12:53	13:45	14:08	14:30	14:53	15:15	16:15	17:14
Неудовл.	Высокий	55	12:00	12:45	13:23	14:00	14:23	14:45	15:15	15:45	16:33	17:47
Неудовл.	Средний	50	12:15	13:15	13:45	14:15	14:45	15:15	15:45	16:15	16:51	18:20
Плохо		45	12:30	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:08	12:45	17:09	18:52

Пол Ж

		Возраст	~19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60+
Performance		Очки										
Категория	Уровень											
Превосходно	Высокий	100	09:29	09:47	10:17	10:46	10:51	10:56	10:58	11:00	12:23	13:34
Превосходно	Средний	95	11:15	11:15	11:30	11:45	11:53	12:00	12:08	12:15	13:39	14:50
Превосходно	Низкий	90	11:30	11:30	11:45	12:00	12:08	12:15	12:30	12:45	13:57	15:08
Отлично	Высокий	85	11:45	12:15	12:30	12:45	12:53	13:00	13:15	13:30	14:25	15:34
Отлично	Средний	80	12:00	12:45	13:00	13:15	13:23	13:30	13:45	14:00	14:53	16:00
Отлично	Низкий	75	12:30	13:15	13:23	13:30	13:45	14:00	14:08	14:15	15:20	16:25
Хорошо	Высокий	70	12:45	13:30	14:00	14:30	14:38	14:45	15:00	15:15	16:09	17:17
Хорошо	Средний	65	13:00	13:45	14:30	15:15	15:30	15:45	15:53	16:00	16:58	18:06
Хорошо	Низкий	60	13:30	14:15	14:53	15:30	15:53	16:15	16:30	16:45	17:48	18:51
Неудовл.	Высокий	55	14:15	15:00	15:23	15:45	16:15	16:45	16:53	17:00	18:03	19:08
Неудовл.	Средний	50	14:45	15:15	15:45	16:15	16:38	17:00	13:45	17:15	18:18	19:25
Плохо			15:00	15:30	16:08	16:45	17:00	17:15	14:15	17:30	18:34	19:43

Тест физической подготовки Тест войск специального назначения



1. Данный тест проводится в частях специального назначения армии США и заключается в прохождении дистанции 4.8км
 2. В режиме выберите , затем перейдите в раздел «Тест физической подготовки» и выберите «Тест войск специального назначения»
 3. В режиме ввода параметров используйте кнопки  / , или изменяйте значения  и  на слайдере для ввода веса и возраста
 4. Выберите пол в соответствующем окне
 5. Нажмите **【?】** для вывода на экран подсказки. Нажмите X чтобы закрыть окно подсказки
 6. Для возврата к предыдущему окну нажмите . Для выхода в режим ожидания нажмите .
 7. После нажатия  или  запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4.0км/ч и углом наклона 0.0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
 8. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8.0км/ч и начнется обратный отсчет заданной дистанции в 4.8км.
 9. В данном режиме Вы можете регулировать скорость и угол наклона клавишами  /  SPEED и  /  INCLINE соответственно.
 10. Данный режим нельзя поставить на паузу.
 11. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться в половину каждую минуту, В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
 12. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0 а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов теста.
- Таблица результатов теста приведена на следующей странице.

**Тест войск специального назначения,
мужчины**

Оценка	Бег 4.8км		
100	18:00	50	26:20
99	18:10	49	26:30
98	18:20	48	26:40
97	18:30	47	26:50
96	18:40	46	27:00
95	18:50	45	27:10
94	19:00	44	27:20
93	19:10	43	27:30
92	19:20	42	27:40
91	19:30	41	27:50
90	19:40	40	28:00
89	19:50	39	28:10
88	20:00	38	28:20
87	20:10	37	28:30
86	20:20	36	28:40
85	20:30	35	28:50
84	20:40	34	29:00
83	20:50	33	29:10
82	21:00	32	29:20
81	21:10	31	29:30
80	21:20	30	29:40
79	21:30	29	29:50
78	21:40	28	30:00
77	21:50	27	30:10
76	22:00	26	30:20
75	22:10	25	30:30
74	22:20	24	30:40
73	22:30	23	30:50
72	22:40	22	31:00
71	22:50	21	31:10
70	23:00	20	31:20
69	23:10	19	31:30
68	23:20	18	31:40
67	23:30	17	31:50
66	23:40	16	32:00
65	23:50	15	32:10
64	24:00	14	32:20
63	24:10	13	32:30
62	24:20	12	32:40
61	24:30	11	32:50
60	24:40	10	33:00
59	24:50	9x	
58	25:00	8x	
57	25:10	7x	
56	25:20	6x	
55	25:30	5x	
54	25:40	4x	
53	25:50	3x	
52	26:00	2x	
51	26:10	1x	

Performance	Points
Rank	
Superior	90~100
Excellent	75~89
Good	60~74
Fair	50~59
Poor	40~49
Very poor	10~39
Much to do	x

**Тест войск специального назначения,
женщины**

Оценка	Бег 4.8км		
100	21:00	50	29:20
99	21:10	49	29:30
98	21:20	48	29:40
97	21:30	47	29:50
96	21:40	46	30:00
95	21:50	45	30:10
94	22:00	44	30:20
93	22:10	43	30:30
92	22:20	42	30:40
91	22:30	41	30:50
90	22:40	40	30:00
89	22:50	39	31:10
88	23:00	38	31:20
87	23:10	37	31:30
86	23:20	36	31:40
85	23:30	35	31:50
84	23:40	34	32:00
83	23:50	33	32:10
82	24:00	32	32:20
81	24:10	31	32:30
80	24:20	30	32:40
79	24:30	29	32:50
78	24:40	28	33:00
77	24:50	27	33:10
76	25:00	26	33:20
75	25:10	25	33:30
74	25:20	24	33:40
73	25:30	23	33:50
72	25:40	22	34:00
71	25:50	21	34:10
70	26:00	20	34:20
69	26:10	19	34:30
68	26:20	18	34:40
67	26:30	17	34:50
66	26:40	16	35:00
65	26:50	15	35:10
64	27:00	14	35:20
63	27:10	13	35:30
62	27:20	12	35:40
61	27:30	11	35:50
60	27:40	10	36:00
59	27:50	9x	
58	28:00	8x	
57	28:10	7x	
56	28:20	6x	
55	28:30	5x	
54	28:40	4x	
53	28:50	3x	
52	29:00	2x	
51	29:10	1x	


Performance	Points
Rank	
Superior	90~100
Excellent	75~89
Good	60~74
Fair	50~59
Poor	40~49
Very poor	10~39
Much to do	x

Тест физической подготовки Тест пожарных



1. Данная программа имитирует международный тест служб спасения на физическую подготовку и позволяет испытать себя в действительно серьезном тесте на выносливость.




2. В режиме выберите , затем перейдите в раздел «Тест физической подготовки» и выберите «Тест пожарных»



3. В режиме ввода параметров используйте кнопки  , или изменяйте значения



и  на слайдере для ввода веса и возраста

4. Выберите пол в соответствующем окне
5. Нажмите  для вывода на экран подсказки. Нажмите X чтобы закрыть окно подсказки





6. Для возврата к предыдущему окну нажмите . Для выхода в режим ожидания



нажмите



7. После нажатия  или  запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4.0 км/ч и углом наклона 0.0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона
8. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 7.2 км/ч и начнется обратный отсчет дистанции, времени и калорий
9. Угол наклона будет увеличиваться на 2.0%, а скорость на 0.8 км/ч каждый отрезок времени согласно приведенной ниже таблице:

Этап	Общее время	Скорость (миль/ч)	Скорость (км/ч)	Наклон	Объем переработанного кислорода (VO2 max) мл/кг/мин
0 (разминка)	01:00	3.0	4.8	0	13.3
	02:00	3.0	4.8	0	13.3
	03:00	3.0	4.8	0	13.3
1	03:30	4.5	7.2	0	15.3
	04:00	4.5	7.2	0	17.4
2	04:30	4.5	7.2	2	19.4
	05:00	4.5	7.2	2	21.5
3	05:30	5.0	8.1	2	23.6
	06:00	5.0	8.1	2	27.6
4	06:30	5.0	8.1	4	28.7
	07:00	5.0	8.1	4	29.8
5	07:30	5.5	8.9	4	31.2
	08:00	5.5	8.9	4	32.7
6	08:30	5.5	8.9	6	33.9
	09:00	5.5	8.9	6	35.1
7	09:30	6.0	9.7	6	36.6

	10:00	6.0	9.7	6	38.2
8	10:30	6.0	9.7	8	39.5
	11:00	6.0	9.7	8	40.9
9	11:30	6.5	10.5	8	42.6
	12:00	6.5	10.5	8	44.3
10	12:30	6.5	10.5	10	45.7
	13:00	6.5	10.5	10	47.2
11	13:30	7.0	11.3	10	49.0
	14:00	7.0	11.3	10	50.8
12	14:30	7.0	11.3	12	52.3
	15:00	7.0	11.3	12	53.9
13	15:30	7.5	12.1	12	55.8
	16:00	7.5	12.1	12	57.8
14	16:30	7.5	12.1	14	59.5
	17:00	7.5	12.1	14	61.2
15	17:30	8.0	12.9	14	63.2
	18:00	8.0	12.9	14	65.3
16	18:30	8.0	12.9	15	67.1
	19:00	8.0	12.9	15	68.9
17	19:30	8.5	13.7	15	71.1
	20:01	8.5	13.7	15	73.3



10. В данном режиме Вы можете регулировать скорость и угол наклона клавишами



и соответственно.

11. Данный режим нельзя поставить на паузу.

12. Когда значение пройденного времени станет равным 20:01 система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполовину каждую минуту, В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.

13. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0 а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов теста.

Таблица результатов теста приведена на следующей странице.

Мужчина-VO2 MAX (значения в мл/кг/мин)

Возраст	Очень плохо	Плохо	Удовл.	Хорошо	Отлично	Превосх.
~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

Женщина-VO2 MAX (значения в мл/кг/мин)


Возраст	Очень плохо	Плохо	Удовл.	Хорошо	Отлично	Превосх.
~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





Тренировка

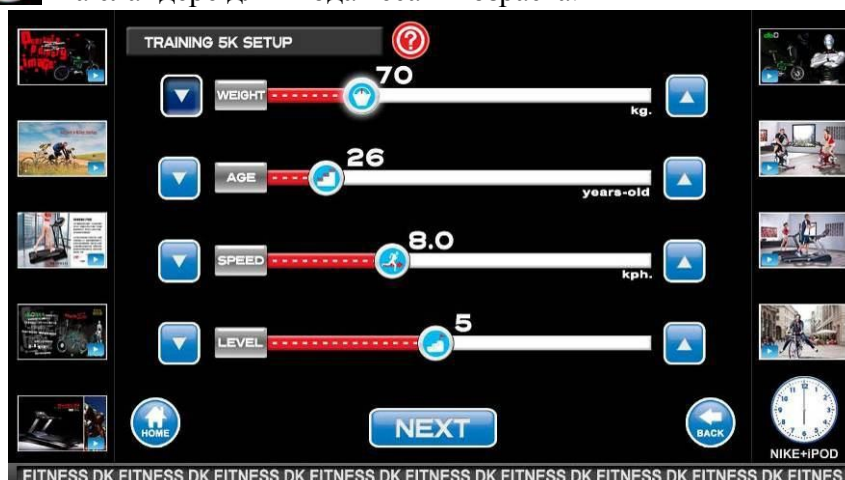
Тренировка 5км

1. Данная программа предназначена для преодоления дистанции в 5км.
2. Программа будет изменять нагрузку каждые 30~60 секунд. По прохождении заданной дистанции программа завершится.

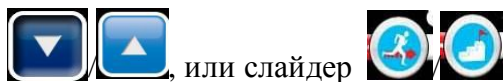


3. В режиме выберите , затем перейдите в раздел «Тренировка» и выберите «Тренировка 5км»

4. В режиме ввода параметров используйте кнопки  , или изменяйте значения  и  на слайдере для ввода веса и возраста.



5. Задайте нагрузку. Предустановленное значение равно 5, диапазон 1~20. Задайте скорость. Предустановленное - 1.0 км/ч, диапазон 0.8~25.0 км/ч. Используйте кнопки




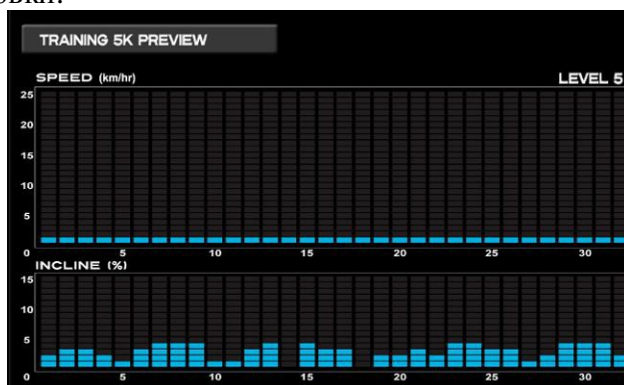
или слайдер


6. Программа разделена на 20 отрезков, в процессе которых угол наклона будет увеличиваться, как показано в таблице.

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



7. Нажмите **【?】** для вывода на экран подсказки. Нажмите X чтобы закрыть окно подсказки.

8. После того, как Вы задали параметры, нажмите  для перехода в превью тренировки.



9. Для возврата к предыдущему окну нажмите . Для выхода в режим ожидания

нажмите .

10. После нажатия  или  запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4.0км/ч и углом наклона 0.0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.

11. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до заданного значения и начнется обратный отсчет заданной дистанции в 5км.

12. В данном режиме Вы не можете регулировать угол наклона, он изменяется

автоматически. Но Вы можете регулировать скорость клавишами



13. Данный режим нельзя поставить на паузу.

14. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполтину каждую минуту, В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.


15. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0 а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов теста.

Тренировка

Тренировка 10км

1. Данная программа предназначена для преодоления дистанции в 10км.
2. Программа будет изменять нагрузку каждые 30~60 секунд. По прохождении заданной дистанции программа завершится.



3. В режиме выберите , затем перейдите в раздел «Тренировка» и выберите «Тренировка 10км»



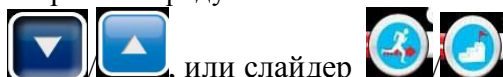
4. В режиме ввода параметров используйте кнопки  / , или изменяйте значения



и  на слайдере для ввода веса и возраста.




5. Задайте нагрузку. Предустановленное значение равно 5, диапазон 1~20. Задайте скорость. Предустановленное - 1.0 км/ч, диапазон 0.8~25.0 км/ч. Используйте кнопки

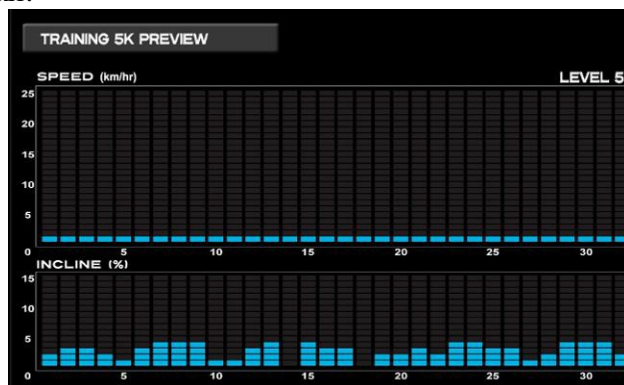


6. Программа разделена на 20 отрезков, в процессе которых угол наклона будет увеличиваться, как показано в таблице..

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



7. Нажмите **【?】** для вывода на экран подсказки. Нажмите X чтобы закрыть окно подсказки.

8. После того, как Вы задали параметры, нажмите  для перехода в превью тренировки.



9. Для возврата к предыдущему окну нажмите . Для выхода в режим ожидания



10. После нажатия  или  запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4.0км/ч и углом наклона 0.0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
11. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до заданного значения и начнется обратный отсчет заданной дистанции в 10км.
12. В данном режиме Вы не можете регулировать угол наклона, он изменяется

автоматически. Но Вы можете регулировать скорость клавишами



13. Данный режим нельзя поставить на паузу.
14. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполтину каждую минуту, В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
15. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0 а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов теста



Программы




Ручной режим

1. В данном режиме пользователь может в любой момент изменять параметры угла наклона и скорости.



2. В режиме готовности выберите , затем перейдите в раздел «Программы» и выберите «Ручной режим»

3. В режиме ввода параметров используйте кнопки  / , или изменяйте

значения , ,  на слайдере для ввода веса, возраста и времени





✘ Могут быть использованы значения веса и возраста, заданные при запуске системы



✘ Предустановленное время 20 минут, диапазон 20-99 минут, шаг – 1 минута

4. Нажмите **【?】** для вывода на экран подсказки. Нажмите X чтобы закрыть окно подсказки

5. Для возврата к предыдущему окну нажмите . Для выхода в режим ожидания нажмите .

6. После нажатия  или  беговое полотно начнет движение со скоростью 0.8км/ч и углом наклона 0.0%.

7. В данном режиме Вы можете регулировать скорость и угол наклона клавишами  

и   соответственно.






8. Данный режим можно поставить на паузу.
 9. В ручном режиме заданное значение времени отображается на экране в виде обратного отсчета. Время тренировки и израсходованные калории отображаются в классическом виде.
 10. Если заданное время станет равным нулю, либо если нажать STOP в режиме паузы, скорость плавно снизится до значения 0, угол наклона не изменится. На экране появится окно данных тренировки.

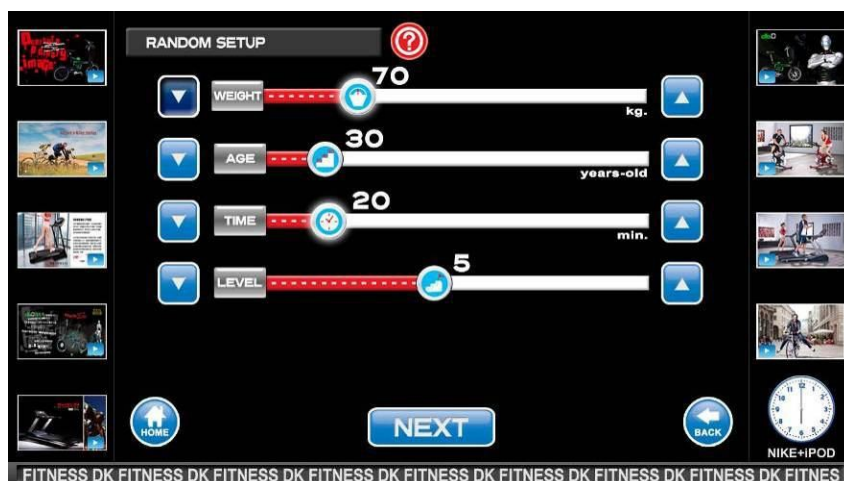
Программы

Случайный угол наклона

1. Беговая дорожка случайным образом изменяет угол наклона.

2. В режиме готовности выберите , и выберите «Случайный угол наклона»

3. В режиме ввода параметров используйте кнопки  / , или изменяйте значения  ,  ,  на слайдере для ввода веса, возраста и времени.




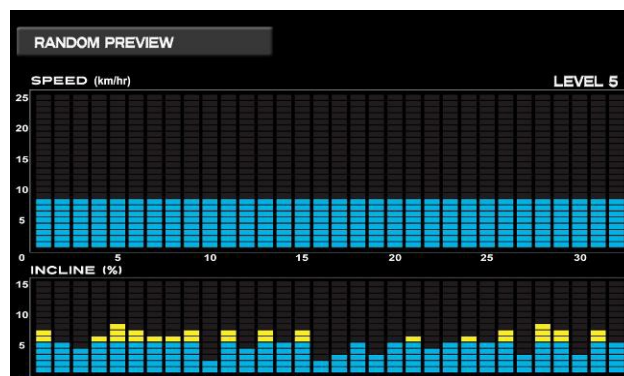
※ Могут быть использованы значения веса и возраста, заданные при запуске системы

※ Предустановленное время 20 минут, диапазон 20-99 минут, шаг – 1 минута

4. Нажмите **【?】** для вывода на экран подсказки. Нажмите X чтобы закрыть окно подсказки
5. В этом режиме можно изменять угол наклона в процессе тренировки. Начальное значение равно 5, диапазон 1~20. А таблице ниже приведен диапазон соответствия уровня нагрузки углу наклона.

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

6. После того, как Вы задали параметры, нажмите  для перехода в превью тренировки



7. Для возврата к предыдущему окну нажмите . Для выхода в режим ожидания



нажмите



- После нажатия **START** запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4.0км/ч и углом наклона 0.0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8.0км/ч и начнется обратный отсчет заданного времени.
- В данном режиме Вы не можете регулировать угол наклона, он изменяется



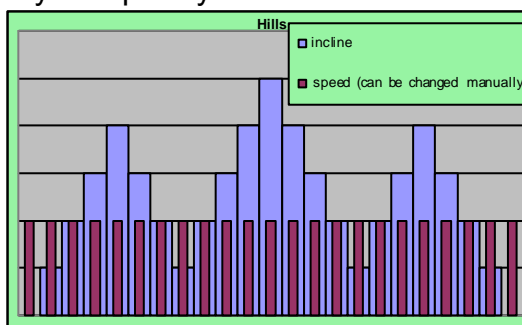
автоматически. Но Вы можете регулировать скорость клавишами



- Данный режим можно поставить на паузу.
- По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться в половину каждую минуту, В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0 а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки

Программы

Бег по холмам

- Данный режим имитирует бег по холмам. Вы можете изменять скорость в процессе тренировки, однако угол наклона будет изменяться автоматически согласно заданному алгоритму.




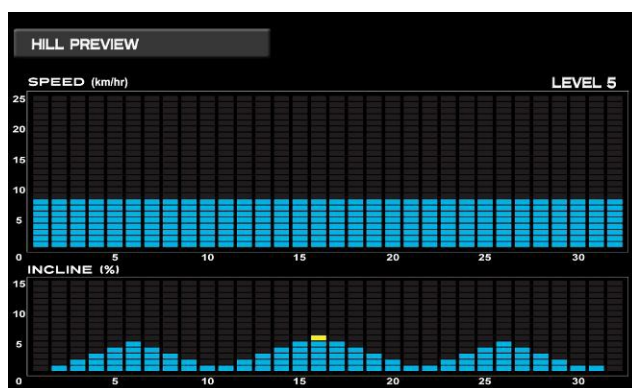
- В режиме готовности выберите  и выберите «Бег по холмам»
- В режиме ввода параметров используйте кнопки  / , или изменяйте значения  /  /  на слайдере для ввода веса, возраста




✘ Могут быть использованы значения веса и возраста, заданные при запуске системы

※ Предусмотренное время 20 минут, диапазон 20-99 минут, шаг – 1 минута

4. Нажмите **【?】** для вывода на экран подсказки. Нажмите X чтобы закрыть окно подсказки
5. Начальный уровень наклона бегового полотна равняется 5, и будет изменяться автоматически в процессе тренировки в диапазоне 1~10. В зависимости от выбранного сегмента будет изменяться уровень нагрузки в соответствии с приведенной ниже таблицей.
6. После того, как Вы задали параметры, нажмите  для перехода в превью тренировки



7. После нажатия  запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4.0км/ч и углом наклона 0.0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
8. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8.0км/ч и начнется обратный отсчет заданного времени.
9. В данном режиме скорость не изменяется автоматически, но пользователь может в




любой момент отрегулировать ее кнопками  Угол наклона изменяется автоматически 32 раза за период тренировки согласно приведенной ниже таблице.

Таблица смены уровня наклона бегового полотна:

НАКЛОН	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10
Сегмент 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сегмент 2	0	0	0	0	1	1	2	2	2	3
Сегмент 3	0	1	1	1	2	2	3	3	4	6
Сегмент 4	0	1	1	2	3	3	4	5	6	9
Сегмент 5	0	2	2	3	4	4	6	7	8	10
Сегмент 6	1	2	3	4	5	6	8	9	10	12
Сегмент 7	1	1	2	3	4	4	6	7	8	10
Сегмент 8	1	1	1	2	3	3	4	5	6	9
Сегмент 9	0	1	1	1	2	2	3	3	4	6
Сегмент 10	0	1	1	1	1	1	2	2	2	3
Сегмент 11	0	2	2	2	1	2	3	3	4	6
Сегмент 12	1	2	2	2	2	3	4	5	6	9
Сегмент 13	1	2	2	3	3	4	6	7	8	10
Сегмент 14	1	2	3	3	4	5	8	9	10	12
Сегмент 15	2	3	3	4	5	6	9	11	12	14
Сегмент 16	2	3	4	5	6	8	10	13	14	15
Сегмент 17	2	2	3	4	5	6	9	11	12	14
Сегмент 18	2	2	3	3	4	5	8	9	10	12
Сегмент 19	2	2	2	3	3	4	6	7	8	10

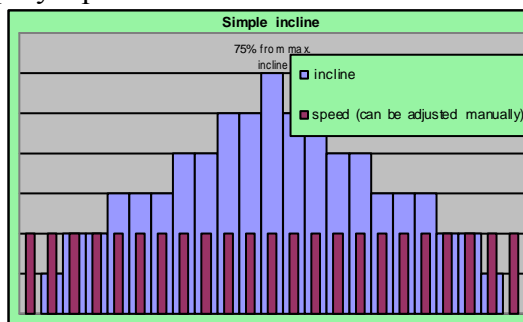
Сегмент 20	1	2	2	2	2	3	4	5	6	9
Сегмент 21	1	1	2	2	1	2	3	3	4	6
Сегмент 22	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3
Сегмент 23	0	1	1	1	2	2	3	3	4	6
Сегмент 24	0	1	1	2	3	3	4	5	6	9
Сегмент 25	1	2	2	3	4	4	6	7	8	10
Сегмент 26	1	2	3	4	5	6	8	9	10	12
Сегмент 27	1	1	2	3	4	4	6	7	8	10
Сегмент 28	1	1	1	2	3	3	4	5	6	9
Сегмент 29	0	1	1	1	2	2	3	3	4	6
Сегмент 30	0	0	0	0	1	1	2	2	2	3
Сегмент 31	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
Сегмент 32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0







- В данном режиме заданное время показано на экране в режиме обратного отсчета. Остальные параметры показаны в нарастающем формате
- Данный режим можно поставить на паузу
- По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться в половину каждую минуту, В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0 а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.

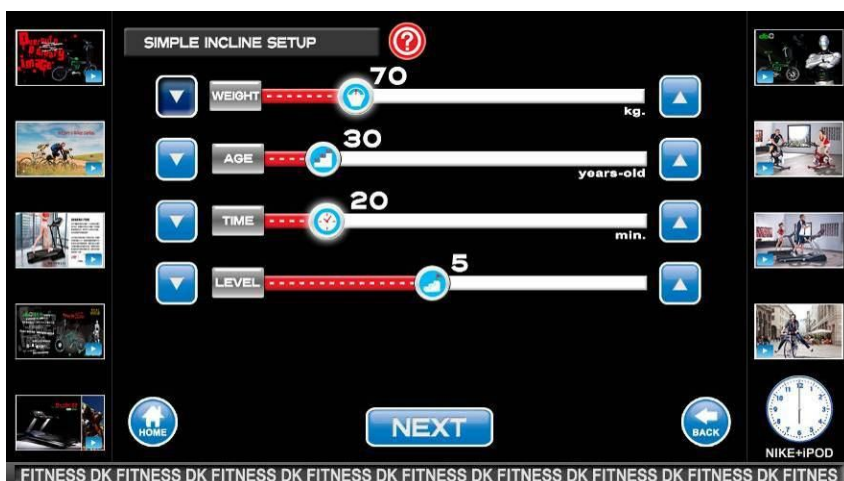
Программы

Простой наклон

- Программа имитирует преодоление невысокого холма, для чего задано несколько последовательных уровней изменения наклона бегового полотна (см. рис.). Скорость пользователь может отрегулировать самостоятельно



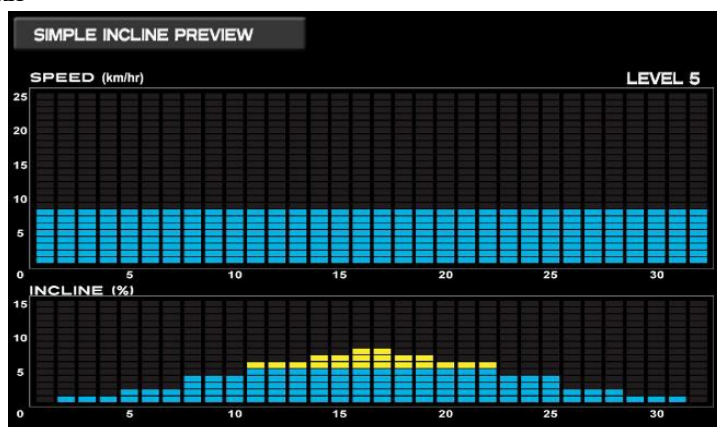
- В режиме готовности выберите , и выберите «Простой наклон»
- В режиме ввода параметров используйте кнопки  / , или изменяйте значения  /  /  на слайдере для ввода веса, возраста и целевого значения



※ Могут быть использованы значения веса и возраста, заданные при запуске системы

※ Предустановленное время 20 минут, диапазон 20-99 минут, шаг – 1 минута.

4. Нажмите **【?】** для вывода на экран подсказки. Нажмите X чтобы закрыть окно подсказки
5. Начальный уровень наклона бегового полотна равняется 5, и будет изменяться автоматически в процессе тренировки в диапазоне 1~10. В зависимости от выбранного сегмента будет изменяться уровень нагрузки в соответствии с приведенной ниже таблицей.
6. После того, как Вы задали параметры, нажмите **NEXT** для перехода в превью тренировки



7. После нажатия **START** или **QUICK START** запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4.0 км/ч и углом наклона 0.0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
8. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8.0 км/ч и начнется обратный отсчет заданного времени.
9. В данном режиме скорость не изменяется автоматически, но пользователь может в

любой момент отрегулировать ее кнопками **+** **SPEED** **-** Угол наклона изменяется автоматически 32 раза за период тренировки согласно приведенной ниже таблице.

Таблица изменения угла наклона бегового полотна:

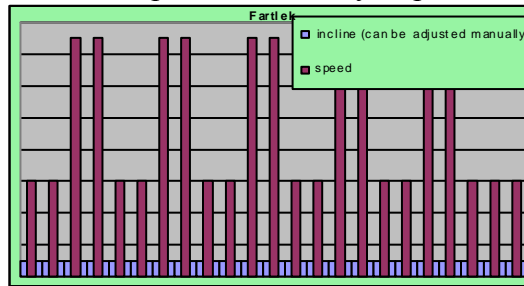
НАКЛОН	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10
Сегмент 1	0	0	0	1	1	2	2	2	2	2
Сегмент 2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Сегмент 3	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3
Сегмент 4	1	1	1	2	2	3	3	3	4	5
Сегмент 5	2	2	3	2	3	3	4	4	5	5
Сегмент 6	2	2	3	2	3	3	4	4	5	5
Сегмент 7	2	2	3	3	3	4	4	5	5	6
Сегмент 8	3	4	5	3	3	4	4	5	5	6
Сегмент 9	3	4	5	3	4	4	5	5	6	6
Сегмент 10	3	4	5	3	4	4	5	5	6	6
Сегмент 11	4	5	7	4	4	5	5	6	6	7
Сегмент 12	4	6	7	4	4	5	5	6	6	7
Сегмент 13	4	6	7	4	5	5	5	6	7	7
Сегмент 14	5	7	9	4	5	5	6	6	7	7
Сегмент 15	5	7	9	5	5	6	6	7	7	8
Сегмент 16	6	8	11	5	5	6	6	7	7	8
Сегмент 17	6	8	11	5	5	6	6	7	7	8
Сегмент 18	5	7	9	4	5	5	6	6	7	7
Сегмент 19	5	7	9	4	5	5	6	6	7	7
Сегмент 20	4	6	7	4	4	5	5	6	6	7
Сегмент 21	4	5	7	4	4	5	5	6	6	7
Сегмент 22	4	6	7	3	4	4	5	5	6	6
Сегмент 23	3	4	5	3	4	4	5	5	6	6
Сегмент 24	3	4	5	3	3	4	4	5	5	6
Сегмент 25	3	4	5	3	3	4	4	5	5	6
Сегмент 26	2	2	3	2	3	3	4	4	5	5
Сегмент 27	2	2	3	2	3	3	4	4	5	5
Сегмент 28	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4
Сегмент 29	1	1	1	2	2	3	3	3	4	4
Сегмент 30	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3
Сегмент 31	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Сегмент 32	0	0	0	1	1	2	2	2	2	2




10. В данном режиме заданное время показано на экране в режиме обратного отсчета. Остальные параметры показаны в нарастающем формате
11. Данный режим можно поставить на паузу
12. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться в половину каждую минуту, В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
13. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0 а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.




Программы

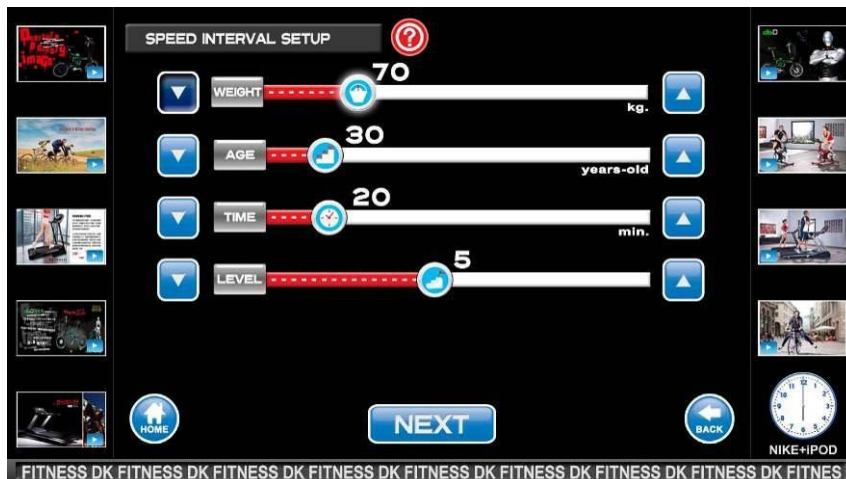
Интервалы скорости

1. В данном режиме пользователь может изменять угол наклона вручную. Скорость изменяется автоматически с периодическими ускорениями и замедлениями.





2. В режиме готовности выберите , и выберите «Интервалы по скорости»
3. В режиме ввода параметров используйте кнопки  / , или изменяйте

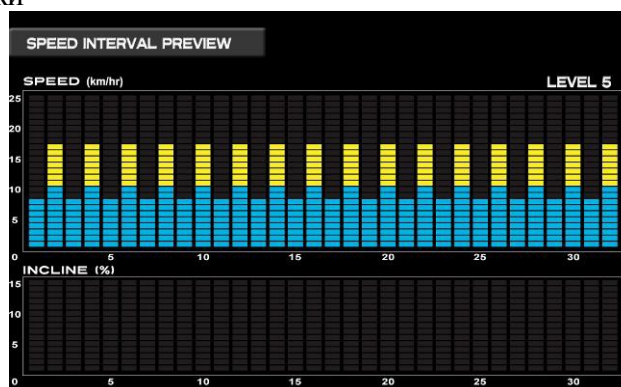
значения  /  /  на слайдере для ввода веса, возраста и целевого значения



※ Могут быть использованы значения веса и возраста, заданные при запуске системы

※ Предустановленное время 20 минут, диапазон 20-99 минут, шаг – 1 минута.



4. Нажмите  для вывода на экран подсказки. Нажмите X чтобы закрыть окно подсказки
5. Начальный уровень наклона бегового полотна равняется 5, и будет изменяться автоматически в процессе тренировки в диапазоне 1~10. В зависимости от выбранного сегмента будет изменяться уровень нагрузки в соответствии с приведенной ниже таблицей.
6. После того, как Вы задали параметры, нажмите  для перехода в превью тренировки





- После нажатия **START** запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4.0км/ч и углом наклона 0.0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8.0км/ч и начнется обратный отсчет заданного времени
- В данном режиме уровень наклона не изменяется автоматически, но пользователь



может в любой момент отрегулировать его кнопками   Скорость изменяется автоматически 32 раза за период тренировки согласно приведенной ниже таблице..

SPEED INTERVAL Program Speed Changing List :

СКОРОСТЬ км/ч (миль/ч)	Высокий	Низкий
УРОВЕНЬ 1	10.0 (6.2)	8.0 (5.0)
УРОВЕНЬ 2	12.0 (7.5)	8.0 (5.0)
УРОВЕНЬ 3	14.0 (8.8)	8.0 (5.0)
УРОВЕНЬ 4	16.0 (10.0)	8.0 (5.0)
УРОВЕНЬ 5	17.0 (11.0)	8.0 (5.0)
УРОВЕНЬ 6	18.0 (11.3)	8.0 (5.0)
УРОВЕНЬ 7	19.0 (11.9)	8.0 (5.0)
УРОВЕНЬ 8	20.0 (12.5)	8.0 (5.0)
УРОВЕНЬ 9	21.0 (13.1)	8.0 (5.0)
УРОВЕНЬ 10	22.0 (13.8)	8.0 (5.0)






- В данном режиме заданное время показано на экране в режиме обратного отсчета. Остальные параметры показаны в нарастающем формате
- Данный режим можно поставить на паузу
- По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться в половину каждую минуту, В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
- После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0 а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки..

Программы

Сжигание жира

1. Программа направлена на сжигание жира и постоянную аэробную нагрузку.



2. В режиме готовности выберите , и выберите «Сжигание жира»

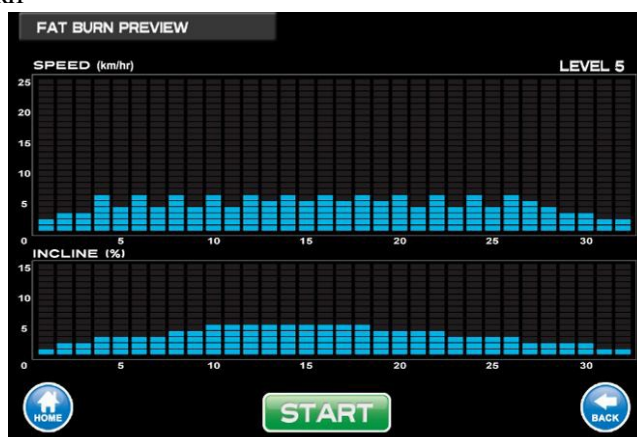
3. В режиме ввода параметров используйте кнопки  / , или изменяйте значения  /  /  на слайдере для ввода веса, возраста и целевого значения




✘ Могут быть использованы значения веса и возраста, заданные при запуске системы

✘ Предустановленное время 20 минут, диапазон 20-99 минут, шаг – 1 минута.

4. Нажмите  для вывода на экран подсказки. Нажмите X чтобы закрыть окно подсказки
5. Начальный уровень наклона бегового полотна равняется 5, и будет изменяться автоматически в процессе тренировки в диапазоне 1~10. В зависимости от выбранного сегмента будет изменяться уровень нагрузки в соответствии с приведенной ниже таблицей.
6. После того, как Вы задали параметры, нажмите  для перехода в превью тренировки



7. После нажатия  запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4.0 км/ч и углом наклона 0.0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
8. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8.0 км/ч, угол наклона станет равен 0.0% и начнется обратный отсчет заданного времени. В режиме разминки

можно отменить выполнение программы и выйти в экран завершения тренировки нажатием STOP.

9. В данном режиме скорость и уровень наклона изменяется автоматически согласно таблице нагрузки данного режима. Программа имеет в общей сложности 32 сегмента изменения нагрузки с общим временем выполнения 20 минут (каждый уровень длится 0.6 минут).
10. В данном режиме заданное время показано на экране в режиме обратного отсчета. Остальные параметры показаны в нарастающем формате
11. Данный режим можно поставить на паузу
12. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться в половину каждую минуту, но не опустится ниже значения 0.8км/ч. В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
13. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0 а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.

Сжигание жира

Изменение скорости и угла наклона


Сжигание жира		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Уровень 1	Наклон	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0		
	Скорость(км/ч)	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5		
	Скорость(миль/ч)	0.9	1.2	1.5	2.1	1.2	1.8	1.2	2.5	1.2	2.5	1.2	2.5	1.5	2.5	1.5	2.5	1.5	2.5	1.5	2.5	1.2	2.5	1.2	2.5	1.2	2.1	1.8	1.5	1.2	0.9		
Уровень 2	Наклон	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0			
	Скорость(км/ч)	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	4.5	3.0	4.5	2.5	4.5	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5		
	Скорость(миль/ч)	0.9	1.2	1.5	2.5	1.5	2.1	1.5	2.8	1.5	2.8	1.5	2.8	1.8	2.8	1.8	2.8	2.1	2.8	1.8	2.8	1.5	2.8	1.5	2.8	1.5	2.5	2.1	1.5	1.2	0.9		
Уровень 3	Наклон	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0		
	Скорость(км/ч)	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5		
	Скорость(миль/ч)	0.9	1.2	1.5	2.8	1.5	2.5	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	2.8	2.1	1.5	1.2	0.9		
Уровень 4	Наклон	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0		
	Скорость(км/ч)	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0		
	Скорость(миль/ч)	1.2	1.5	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	3.4	2.1	3.4	2.1	3.4	2.5	3.4	2.5	3.4	2.5	3.4	2.5	3.4	2.1	3.4	2.1	3.4	2.1	3.1	2.5	1.8	1.5	1.2		
Уровень 5	Наклон	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0		
	Скорость(км/ч)	2.0	2.5	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0
	Скорость(миль/ч)	1.2	1.5	1.8	3.4	2.1	3.4	2.1	3.7	2.5	3.7	2.5	3.7	2.8	3.7	2.8	3.7	2.8	3.7	2.8	3.7	2.5	3.7	2.5	3.7	2.1	3.4	2.8	1.8	1.5	1.2		
Уровень 6	Наклон	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0		
	Скорость(км/ч)	2.0	2.5	3.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	6.0	5.0	3.0	2.5	2.0		
	Скорость(миль/ч)	1.2	1.5	1.8	3.7	2.5	3.7	2.5	4	2.8	4	2.8	4	3.1	4	3.1	4	3.1	4	3.1	4	3.1	4	2.8	4	2.8	4	2.5	3.7	3.1	1.8	1.5	1.2
Уровень 7	Наклон	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0		
	Скорость(км/ч)	2.0	2.5	3.0	6.5	4.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5		
	Скорость(миль/ч)	1.2	1.5	1.8	4	2.8	4	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	4.3	3.4	4.3	3.4	4.3	3.4	4.3	3.4	4.3	3.4	4.3	3.1	4.3	3.1	4.3	2.8	4.3	3.1	2.1	1.8	1.5
Уровень 8	Наклон	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0		
	Скорость(км/ч)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5		
	Скорость(миль/ч)	1.5	1.8	2.1	4	3.1	4.3	3.1	4.6	3.4	4.6	3.4	4.6	3.7	4.6	3.7	4.6	3.7	4.6	3.7	4.6	3.7	4.6	3.4	4.6	3.4	4.3	3.1	4.3	3.1	2.1	1.8	1.5
Уровень 9	Наклон	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0		
	Скорость(км/ч)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	7.5	5.5	7.5	5.0	3.5	3.0	2.5
	Скорость(миль/ч)	1.5	1.8	2.1	4	3.4	4.6	3.4	5	3.7	5	3.7	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3.7	5	3.7	4.6	3.4	4.6	3.1	2.1	1.8	1.5
Уровень 10	Наклон	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0	
	Скорость(км/ч)	2.5	3.0	3.5	6.5	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5
	Скорость(миль/ч)	1.5	1.8	2.1	4	3.7	5	3.7	5	4	5.3	4	5.3	4.3	5.3	4.3	5.3	4.3	5.3	4.3	5.3	4.3	5.3	4	5.3	4	5.3	3.7	4.6	4	2.1	1.8	1.5






Программы

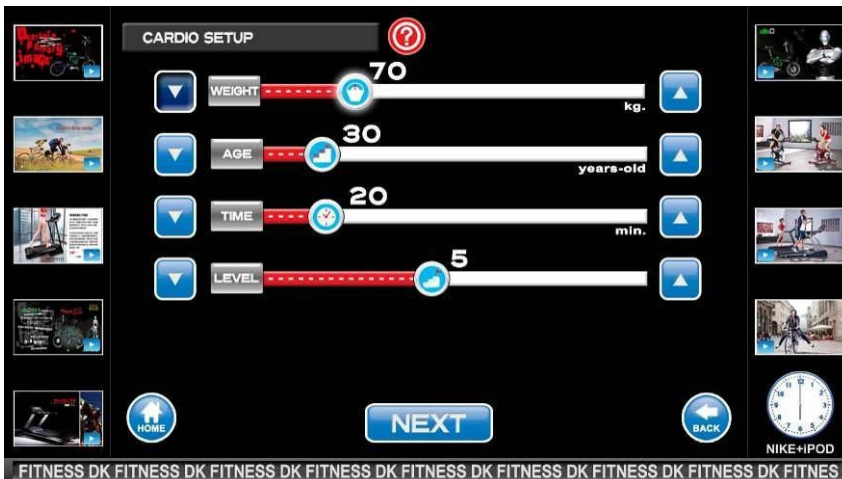
Кардио (Аэробная) :

1. Программа рассчитана на продолжительную высокую кардио-нагрузку, что позволит эффективно тренировать выносливость и сжигать жиры




2. В режиме готовности выберите , и выберите «Кардио»

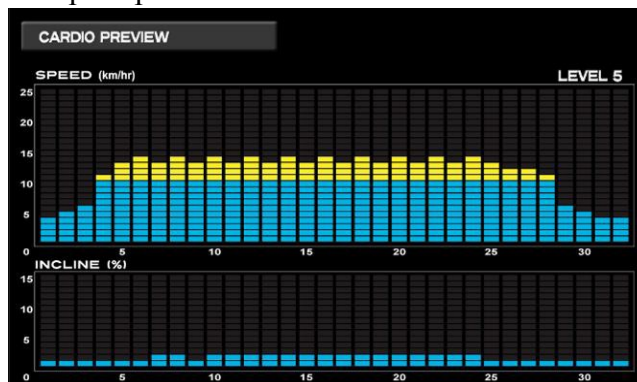
3. В режиме ввода параметров используйте кнопки  / , или изменяйте значения  /  /  на слайдере для ввода веса, возраста и целевого значения




※ Могут быть использованы значения веса и возраста, заданные при запуске системы

※ Предустановленное время 20 минут, диапазон 20-99 минут, шаг – 1 минута.

4. Нажмите **【?】** для вывода на экран подсказки. Нажмите X чтобы закрыть окно подсказки
5. Начальный уровень наклона бегового полотна равняется 5, и будет изменяться автоматически в процессе тренировки в диапазоне 1~10. В зависимости от выбранного сегмента будет изменяться уровень нагрузки в соответствии с приведенной ниже таблицей.
6. После того, как Вы задали параметры, нажмите  для перехода в преью тренировки



7. После нажатия  запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4.0км/ч и углом наклона 0.0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
8. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8.0км/ч и начнется обратный отсчет заданного времени

9. Скорость и уровень наклона бегового полотна не могут быть изменены вручную. Они будут изменяться автоматически согласно данным на странице 60. Время программы разделено на 32 равных временных отрезка.
10. В данной программе заданное время будет рассчитываться в виде обратного отсчета.
11. Данную программу можно поставить на паузу.
12. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться вполовину каждую минуту, В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
13. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0 а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.

КАРДИО

Изменение скорости и угла наклона

Кардио		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Уровень 1	Наклон	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	Скорость(км/ч)	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.2	2.4	1.6
	Скорость (миль/ч)	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1.0
Уровень 2	Наклон	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	Скорость(км/ч)	2.4	3.2	4	5.6	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	5.6	4.8	4	3.2	2.4	1.6
	Скорость (миль/ч)	1.5	2	2.5	3.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5	1.0
Уровень 3	Наклон	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	Скорость(км/ч)	2.4	3.2	4	6.4	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	6.4	5.6	5.6	4	3.2	2.4	1.6
	Скорость (миль/ч)	1.5	2	2.5	4	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	4	3.5	3.5	2.5	2	1.5	1.0
Уровень 4	Наклон	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	Скорость(км/ч)	3.2	4	4.8	7.2	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	7.2	6.4	6.4	4.8	4	3.2	2.4
	Скорость (миль/ч)	2	2.5	3	4.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	4.5	4	4	3	2.5	2	1.5
Уровень 5	Наклон	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	Скорость(км/ч)	3.2	4	4.8	8	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8	7.2	7.2	4.8	4	3.2	2.4
	Скорость (миль/ч)	2	2.5	3	5	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	5	4.5	4.5	3	2.5	2	1.5
Уровень 6	Наклон	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
	Скорость(км/ч)	3.2	4	4.8	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.8	8	8	4.8	4	3.2	2.4
	Скорость (миль/ч)	2	2.5	3	5.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	5.5	5	5	3	2.5	2	1.5
Уровень 7	Наклон	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
	Скорость(км/ч)	3.2	4	4.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	8.8	4.8	4	3.2	2.4
	Скорость (миль/ч)	2	2.5	3	6	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	6	5.5	5.5	3	2.5	2	1.5
Уровень 8	Наклон	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
	Скорость(км/ч)	4	4.8	5.6	10.4	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	10.4	9.6	9.6	5.6	4.8	4	3.2
	Скорость (миль/ч)	2.5	3	3.5	6.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	6.5	6	6	3.5	3	2.5	2
Уровень 9	Наклон	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
	Скорость(км/ч)	4	4.8	5.6	10.4	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	11.2	10.4	10.4	5.6	4.8	4	3.2
	Скорость (миль/ч)	2.5	3	3.5	6.5	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	7	6.5	6.5	3.5	3	2.5	2
Уровень 10	Наклон	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	
	Скорость(км/ч)	4	4.8	5.6	10.4	12	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	12	11.2	10.4	5.6	4.8	4	3.2
	Скорость (миль/ч)	2.5	3	3.5	6.5	7.5	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	7.5	7	6.5	3.5	3	2.5	2

5-3 Системы контроля пульса

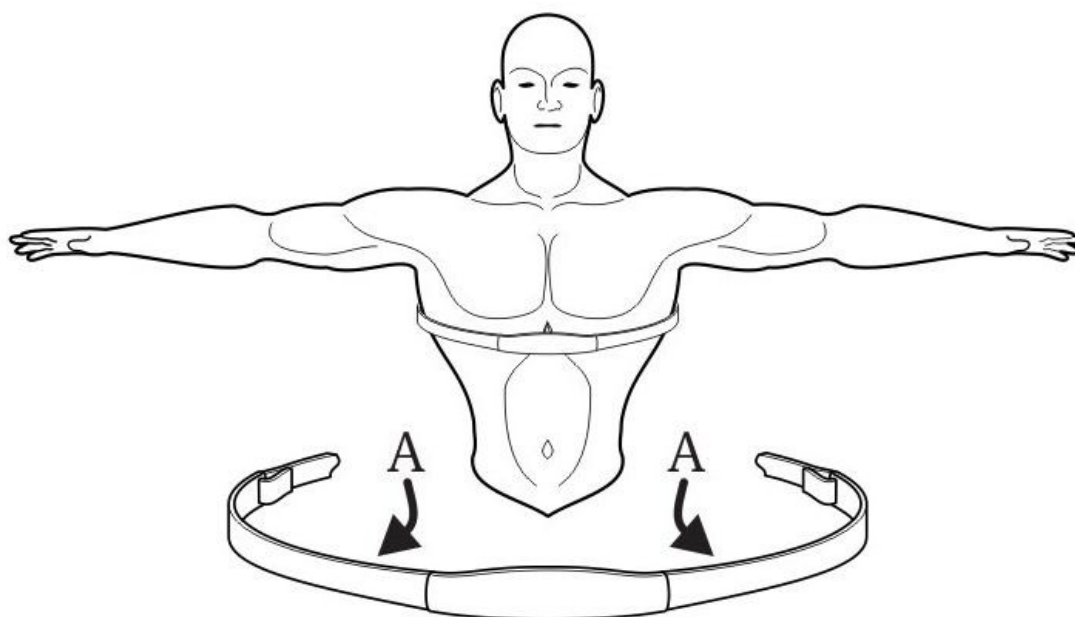
А. Ручные датчики пульса (Программные режимы и Быстрый старт)

На поручнях беговой дорожки имеется 4 датчика пульса, взявшись за которые пользователь может увидеть свой текущий пульс на экране. Показания пульса считываются и выводятся на экран каждые 10-20 При скорости свыше 7.2км/ч рекомендуется использовать беспроводной нагрудный датчик пульса в целях безопасности.

В. Беспроводной нагрудный кардиодатчик (режимы контроля пульса, тесты на восстановление пульса)

Передаёт точный сигнал пульса на консоль беговой дорожки непосредственно с сердечной мышцы пользователя. Нагрудный датчик не включен в стандартную поставку и может быть приобретен отдельно.

Рис.: правильная позиция датчика на теле



Данная картинка даёт представление о том, как должен располагаться на теле пользователя нагрудный датчик. Необходимо увлажнить датчики и надевать ремень непосредственно на тело под одежду.


Пульсозависимые программы





Контроль сердечного ритма





1. Данная программа требует подключения беспроводного нагрудного датчика пульса
2. Программа позволяет варьировать значение пульса между 65%~80% от максимального значения вверх и вниз, имитируя бег по мелким холмам. Время на достижение каждого целевого значения – 1 минута




3. В режиме готовности выберите , и выберите «Контроль сердечного ритма» в разделе «Пульсозависимые»
4. Необходимо задать параметры веса и возраста. Программа может автоматически считать параметры, введенные при запуске системы

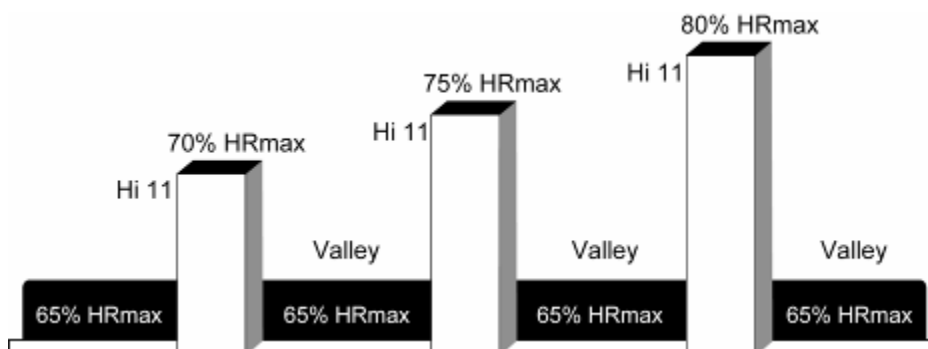
5. Кнопками  / , или передвигая бегунок  /  на слайдере задайте значения веса, возраста и времени.

6. При вводе возраста нижнее окошко покажет 65% от целевого значения пульса

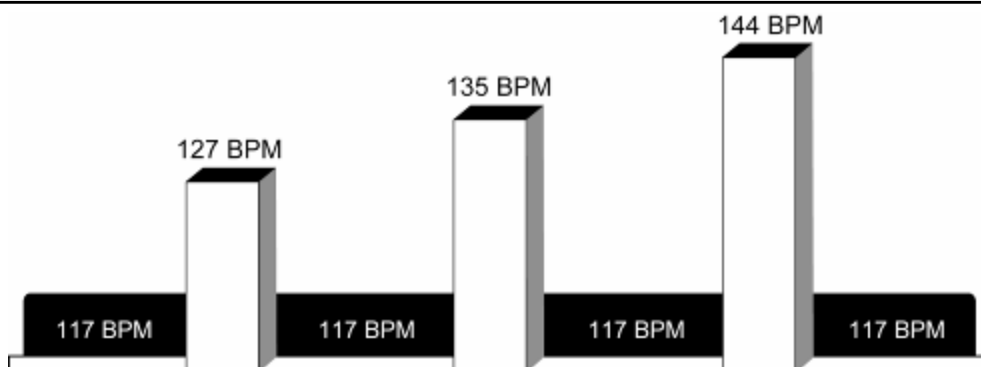
7. Кнопками  /  задайте время тренировки. Предусмотренное значение равно 20 минут и может быть повышено в пределах 20~99 минут

8. Нажмите **【?】** для вывода на экран подсказки. Нажмите X чтобы закрыть окно подсказки

9. По окончании ввода параметров и нажатии кнопки  на экране появится график, показывающий диаграмму тренировки тренировки по значениям пульса в процентах от максимального.

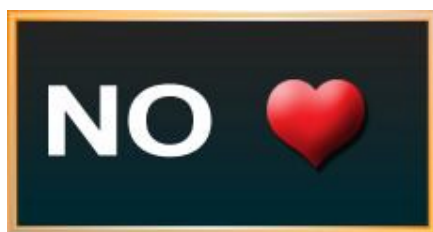


Контроль пульса



Целевые значения

10. После нажатия  запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4.0км/ч и углом наклона 0.0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
11. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8.0км/ч и начнется обратный отсчет заданного времени.
12. По окончании разминки скорость возрастет до 8.0км/ч и начнется обратный отсчет времени тренировки
13. В процессе тренировки система будет сопоставлять текущий пульс пользователя с целевым значением. По достижении необходимого значения пульса набор скорости и увеличение угла наклона прекратится и будет удерживаться на данном уровне в течение 1 минуты.
14. Если пользователь не может достичь ни одного из двух целевых значений, и пульс колеблется между минимальным и максимальным значениями, программа предложит увеличить или уменьшить интенсивность тренировки.
15. Система не перейдет к следующему шагу программы, если пользователь не достиг предыдущего целевого значения, независимо от времени.
16. Если в течение тренировки сигнал пульса перестанет поступать, система выведет на экран сообщение (NO points), и предложит пользователю проверить правильность использования нагрудного датчика. При отсутствии входящего сигнала пульса в течение 45 секунд система автоматически остановит тренировку.

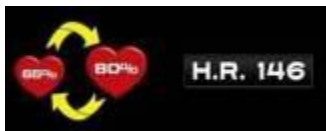


17. В данном режиме работает функция паузы
18. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться в половину каждую минуту, В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.

-
19. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0 а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.


Пульсозависимые программы





Интервалы по пульсу





1. Данная программа требует подключения беспроводного нагрудного датчика пульса
2. Программа удерживает значение пульса пользователя на значениях 65% и 80% от максимального пульса на двух интервалах тренировки.





3. В режиме готовности выберите , и выберите «Интервалы по пульсу» в разделе «Пульсозависимые»
4. Необходимо задать параметры веса и возраста. Программа может автоматически считать параметры, введенные при запуске системы

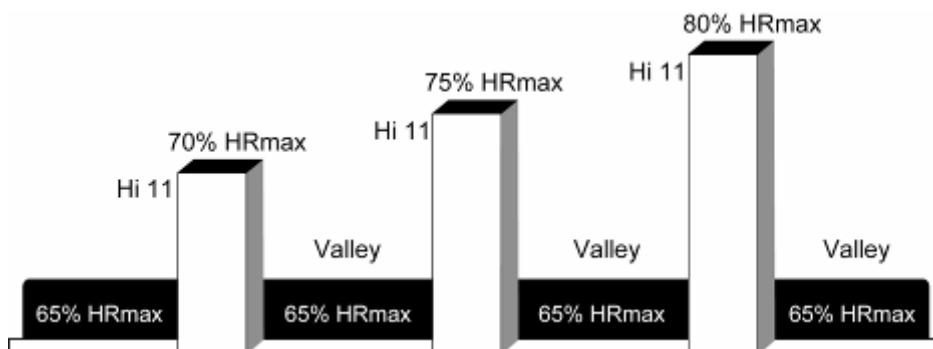
5. Кнопками  / , или передвигая бегунок  /  на слайдере задайте значения веса и возраста.

6. При вводе возраста нижнее окошко покажет 65% от целевого значения пульса

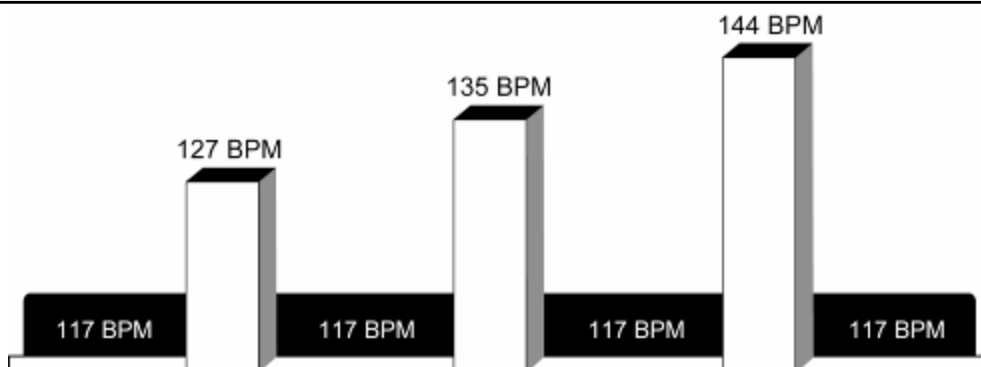
7. Кнопками  /  задайте время тренировки. Предусмотренное значение равно 20 минут и может быть повышено в пределах 20~99 минут

8. Нажмите  для вывода на экран подсказки. Нажмите X чтобы закрыть окно подсказки



9. По окончании ввода параметров и нажатии кнопки  на экране появится график, показывающий диаграмму тренировки тренировки по значениям пульса в процентах от максимального.

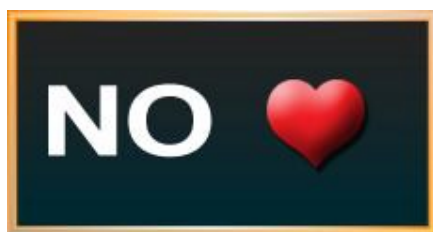


Интервалы пульса



Целевые значения

10. После нажатия  или  запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4.0км/ч и углом наклона 0.0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
11. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8.0км/ч и начнется обратный отсчет заданного времени.
12. По окончании разминки скорость возрастет до 8.0км/ч и начнется обратный отсчет времени тренировки
13. В процессе тренировки система будет сопоставлять текущий пульс пользователя с целевым значением. По достижении необходимого значения пульса набор скорости и увеличение угла наклона прекратится и будет удерживаться на данном уровне в течение 3 минут.
14. Если пользователь не может достичь ни одного из двух целевых значений, и пульс колеблется между минимальным и максимальным значениями, программа предложит увеличить или уменьшить интенсивность тренировки.
15. Система не перейдет к следующему шагу программы, если пользователь не достиг предыдущего целевого значения, независимо от времени.
16. Если в течение тренировки сигнал пульса перестанет поступать, система выведет на экран сообщение (NO points), и предложит пользователю проверить правильность использования нагрудного датчика. При отсутствии входящего сигнала пульса в течение 45 секунд система автоматически остановит тренировку



17. В данном режиме работает функция паузы
18. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться в половину каждую минуту, В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.

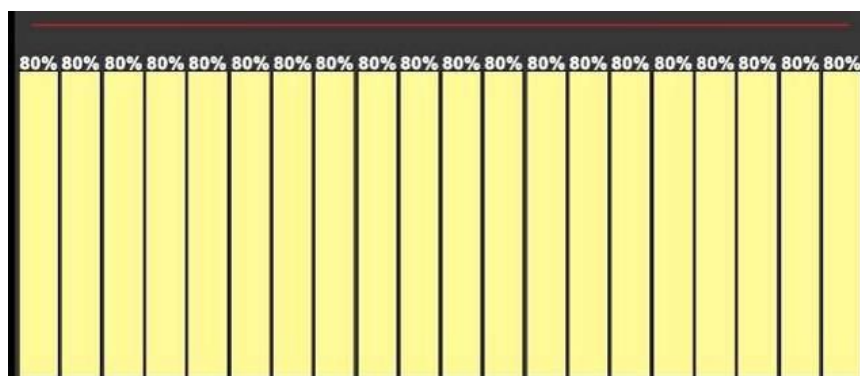
-
19. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0 а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.

Пульсозависимые

Интенсивная кардио по пульсу



1. Данная программа требует подключения беспроводного нагрудного датчика пульса
2. Программа построена на алгоритме достижения значения 80% от максимального значения пульса и небольшого снижения показателя пульса через интервалы времени.
3. В режиме готовности выберите , и выберите «Интенсивная по пульсу» в разделе «Пульсозависимые»
4. Необходимо задать параметры веса и возраста. Программа может автоматически считать параметры, введенные при запуске системы
5. Кнопками  / , или передвигая бегунок  /  на слайдере задайте значения веса и возраста.
6. При вводе возраста нижнее окошко покажет 80% от целевого значения пульса
7. Кнопками  /  задайте время тренировки. Предустановленное значение равно 20 минут и может быть повышено в пределах 20~99 минут
8. Нажмите **【?】** для вывода на экран подсказки. Нажмите X чтобы закрыть окно подсказки
9. После окончания ввода параметров и нажатия  на экране появится профиль программы, на котором видно, что программа будет удерживать высокое значение пульса 80% на протяжении всей тренировки.



Интенсивная по пульсу

10. Для возврата к предыдущему окну нажмите  для перехода в режим ожидания

нажмите 

11. После нажатия  запустится трехминутный режим разминки со скоростью 4.0км/ч и углом наклона 0.0%, в данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
12. По завершении трехминутной разминки скорость увеличится до 8.0км/ч и начнется обратный отсчет заданного времени
13. В процессе тренировки система будет сопоставлять текущий пульс пользователя с целевым значением. По достижении необходимого значения пульса набор скорости и увеличение угла наклона прекратится и будет удерживаться на данном уровне в течение минуты.
14. Если пользователь не может достичь целевого значения, программа предложит увеличить или уменьшить интенсивность тренировки.
15. Система не перейдет к следующему шагу программы, если пользователь не достиг предыдущего целевого значения, независимо от времени.
16. Если в течение тренировки сигнал пульса перестанет поступать, система выведет на экран сообщение (NO points), и предложит пользователю проверить правильность использования нагрудного датчика. При отсутствии входящего сигнала пульса в течение 45 секунд система автоматически остановит тренировку





17. В данном режиме работает функция паузы
18. По достижении целевого значения система перейдет в режим заминки и позволит пользователю привести дыхание и пульс в норму. В течение трех минут скорость будет уменьшаться в половину каждую минуту, В данном режиме нельзя вручную отрегулировать скорость и угол наклона.
19. После окончания заминки скорость плавно опустится до значения 0 а угол наклона не изменится. На экране появится окно результатов тренировки.

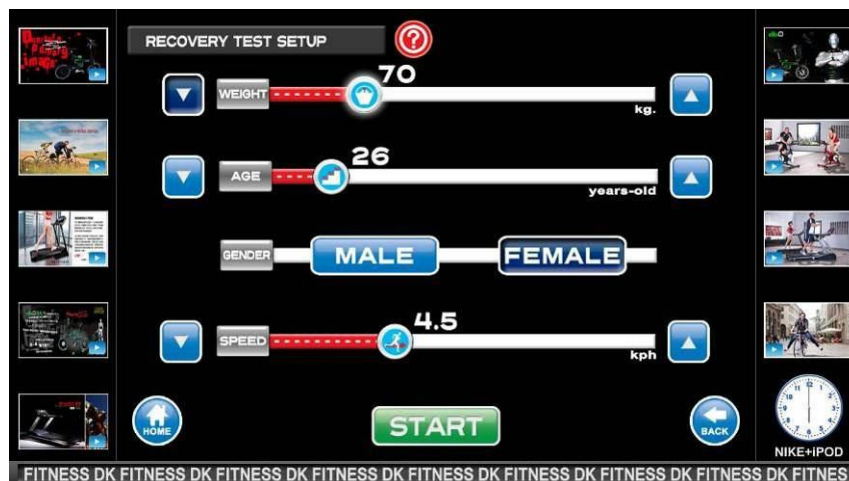
Фитнес-тест (на восстановление пульса)

1. Данный тест предназначен для определения общего уровня подготовки пользователя путем сравнения параметров пульса сразу после тренировки и через некоторое время после ее окончания. Тест помогает определить, насколько быстро пульс возвращается к нормальному показателю.

2. В режиме ожидания нажмите  а затем выберите “Фитнес-тест” в меню


3. В режиме ввода параметров используйте кнопки  / , или изменяйте

значения  /  /  на слайдере для ввода веса, возраста и времени




※ Могут быть использованы значения веса и возраста, заданные при запуске системы

※ Предустановленная скорость 3.2км/ч, диапазон 3.2~7.2км/ч

4. Нажмите  для вывода на экран подсказки. Нажмите X чтобы закрыть окно подсказки

5. Для возврата к предыдущему окну нажмите , для перехода в режим ожидания

нажмите 

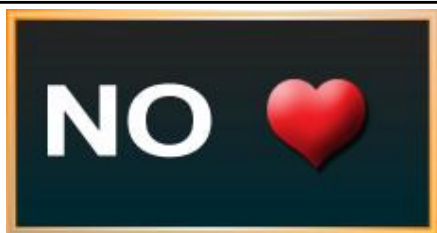
6. После нажатия , программа запустится с обратным отсчетом времени. В течение 1 минуты угол наклона будет сохранять положение 0.0%, через 4 минуты угол наклона изменится до 5.0%

7. Общее время теста равно 5 минутам, скорость не изменяется автоматически. Угол наклона изменяется автоматически.

8. Данный режим не предполагает использования функции паузы.

9. После истечения времени теста беговое полотно остановится и начнется обратный отсчет 60 секунд для анализа восстановления пульса.

10. Если в течение 45 секунд в консоль не поступает сигнал пульса, на экране появится предупреждающее сообщение.




11. По истечении 60 секунд на экране появится результат теста.

12. Таблица значений теста на восстановление:

F=1	F=2	F=3	F=4	F=5	F=6
Превосходно	Отлично	Хорошо	Удовл.	Плохо	Очень плохо


5-4 Режим мультимедиа



1. В режиме ожидания нажмите  и войдите в режим мультимедиа.
2. В режиме мультимедиа по умолчанию выбран режим отображения статуса беговой дорожки, центральная область предназначена для воспроизведения видео-сигнала от ТВ. В данном режиме Вы можете запустить дорожку в режиме «Быстрый старт» со

скоростью 0.8км/ч, нажав кнопку .

3. В режиме мультимедиа пользователь может изменять скорость кнопками  с

шагом 0.1км/ч до максимальных 25.0км/ч. При каждом нажатии кнопок  на экране появится ярлык для быстрого ввода параметров скорости.




4. В режиме мультимедиа пользователь может изменять угол наклона кнопками



с шагом 0.1%, и максимальным значением 15.0%. При каждом нажатии



кнопок  на экране появится ярлык для быстрого ввода параметров наклона

5. В режиме мультимедиа можно переключаться между режимами ATV, DIGITAL TV, DVD PLAYER(AV), IPOD и LINE IN независимо от того, запущен двигатель или нет



6 Мультимедиа. Инструкции

1. Режим мультимедиа может быть активирован в любом из программных режимов, включая режим быстрого старта.
2. Функции мультимедиа включают в себя 5 видов: ATV (аналоговое ТВ), DIGITAL TV (цифровое ТВ), DVD, iPod and LINE IN (аудиовход):

6-1 ATV (аналоговое ТВ) :



- (1) Осуществляет прием сигнала в одном из форматов NTSC, PAL или SECAM.
- (2) После запуска режима в верхней панели появятся клавиши управления:



- смена канала,



- регулировка звука.

- (3) Для перехода в полноэкранный режим нажмите на центр изображения. Нажмите повторно для возврата в обычный режим.
- (4) При наличии помех или в случае низкого качества входящего сигнала проверьте подключение телевизионного кабеля.

6-2 Digital TV(Цифровое ТВ):



- (1) Принимает входящий сигнал в одном из двух форматов ATSC, ISDB DVB.
- (2) После запуска режима в верхней панели появятся клавиши управления:



- (3) Для перехода в полноэкранный режим нажмите на центр изображения. Нажмите повторно для возврата в обычный режим
- (4) При наличии помех или в случае низкого качества входящего сигнала проверьте подключение телевизионного кабеля.

6-3 DVD вход :



- (1) Вы можете подключить DVD-плеер через специальный вход для воспроизведения DVD на экране консоли
- (2) DVD воспроизводится в двух форматах NTSC или PAL

6-4 APPLE iPod/iPhone вход:



- (1) Через специальный шнур к консоли можно подключить iPod или iPhone. С данных устройств можно воспроизводить музыку или видео



- (2) В процессе подключения надпись «NIKE + iPod» под часами будет мигать желтым. После успешного соединения устройства с консолью надпись окрасится в белый цвет. Если надпись горит красным, соединение не удалось.





- (3) В данном режиме можно проигрывать музыку и видео, сохранять результаты (функция NIKE + iPod) и одновременно подзаряжать устройство.
- (4) Запись о сохранении параметров тренировки выглядит как на рисунке ниже:










- (5) Музыка и видео доступны к воспроизведению сразу из базы устройства. Функция сохранения параметров тренировки работает после вывода результатов тренировки на экран. Пользователь может нажать кнопку «СОХРАНИТЬ» чтобы сохранить данные на свое устройство.





Режим музыки

- (1) В режиме IPOD нажмите , система автоматически обнаружит музыкальные файлы на устройстве и выведет список на экран
- (2) Композиции могут быть отфильтрованы по исполнителю, альбому, жанру.














Навигация в данном режиме осуществляется кнопками:  - на предыдущую страницу,  - в главное меню.

- (3) На одной странице может быть отображено до 5 композиций. Используйте кнопки  и  чтобы перелистывать список к следующим или предыдущим 5 композициям. Выберите необходимую композицию, отметьте ее на очередь воспроизведения и вернитесь в предыдущее меню.

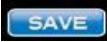
- (4) Выбранные композиции будут отображены в формате «Название – исполнитель – альбом». Кнопками   в верхнем меню Вы можете отрегулировать громкость,  - пауза и возобновление воспроизведения,  - предыдущая композиция (перемотка назад при удержании кнопки),  - следующая

композиция (перемотка вперед при долгом удержании кнопки),  - функция воспроизведения одной композиции или всего списка по кругу,  - включение и выключение воспроизведения в случайном порядке,  - возврат к режиму выбора композиций,  - возврат в главное меню IPOD.

Режим видео

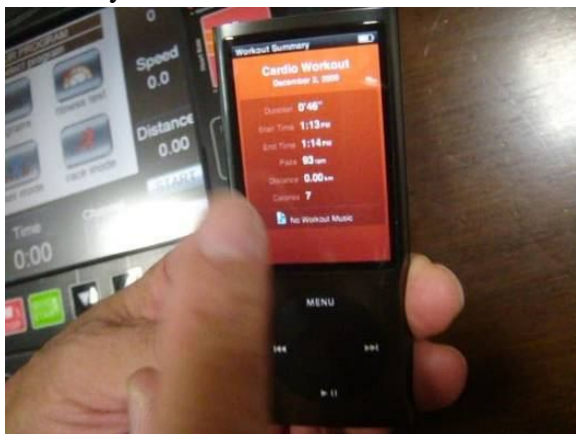
- (1) В режиме IPOD нажмите , система автоматически обнаружит видео-файлы на устройстве и выведет список на экран.
- (2) Файлы могут быть отфильтрованы по жанру, типу видео. Навигация в данном режиме осуществляется кнопками:  - на предыдущую страницу,  - в главное меню.
- (3) На одной странице может быть отображено до 5 фильмов. Используйте кнопки  и  чтобы перелистывать список к следующим или предыдущим 5 фильмам. Выберите необходимый файл, отметьте его на очередь воспроизведения и вернитесь в предыдущее меню.
- (4) Выбранные фильмы будут отображены в формате «Название – жанр». Кнопками  в верхнем меню Вы можете отрегулировать громкость,  - пауза и возобновление воспроизведения,  - предыдущее видео (перемотка назад при удержании кнопки),  - следующее видео (перемотка вперед при долгом удержании кнопки),  - функция воспроизведения одного файла или всего списка по кругу,  - включение и выключение воспроизведения в случайном порядке,  - возврат к режиму выбора файлов,  - возврат в главное меню IPOD.
- (5) Для переходы в полноэкранный режим и выхода из него нажмите на центр экрана.

Функция NIKE+iPOD

- (1) После окончания тренировки в режиме быстрого старта или в любой программе пользователь может сохранить результат тренировки на IPOD или IPHONE.
- (2) После окончания тренировки и вывода результатов на экран нажмите  чтобы сохранить результат на свое устройство.



- (3) Для просмотра уже сохраненных результатов тренировок отсоедините устройство от беговой дорожки, войдите в приложение Nike+iPod и перейдите в пункт меню «History's Daily Totals».



- ◆ На некоторых моделях iPod и iPhone нельзя просматривать данные прямо с устройства.

Для просмотра данных такое устройство необходимо подключить к компьютеру и воспользоваться программой iTunes. Также можно просматривать свои результаты на официальном сайта NIKE PLUS после авторизации пользователя.

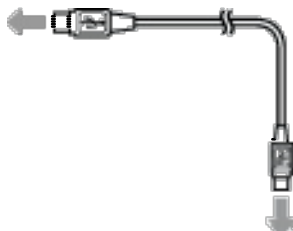
◆ Прим.:

Тренажер оборудован проводом с разъемом под фирменные устройства фирмы Apple. Если Вы не можете подключить Ваше устройство посредством встроенного провода – значит, оно не поддерживается данной беговой дорожкой.

6-5 Аудио-вход:



- (1) При помощи данного входа Вы можете подключить свой MP3-плеер к беговой дорожке и воспроизводить музыку с Вашего устройства.




- (2) После подключения устройства к беговой дорожке используйте кнопки для регулировки громкости звука





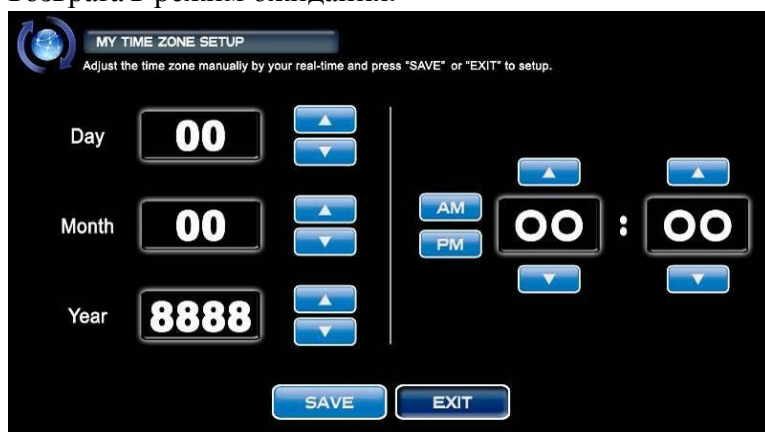
7 Управление специальными функциями настроек

7-1 Установка часов

8-1-1 В режиме ожидания нажмите и удерживайте пиктограмму часов  в течение 10 секунд. Раздастся звуковой сигнал и Вы перейдете на страницу параметров времени.

8-1-2 Кнопками  задайте необходимое значение.

8-1-3 Нажмите кнопку  чтобы сохранить параметры, нажмите  для возврата в режим ожидания.



7-2 Инженерный режим

Инженерный режим предназначен для просмотра версии ПО, текущих параметров тренажера, выбора системы мер, настроек телевидения, настроек времени.



7-2-1 Общая информация по программному обеспечению, левая часть окна:

Firmware Version : версия установленного ПО.

Hardware : версия установленных контроллеров

PIC Version : версия кодака.

Treadmill Vaule : диаметр вала, калибровка уровня наклона, калибровка скорости и пр.

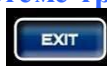
Treadmill Total : общие данные о беговой дорожке (пробег в километрах и временных единицах).

Maintenance Total : время/дистанция пройденные после последнего технического обслуживания.

7-2-2 Базовые функции, которые можно задать в системе тренажера. Кнопка



вернет установки к заводским настройкам. Кнопка



- выход из инженерного режима:

Система мер : предустановленное значение "METRIC" – метрическая система мер.

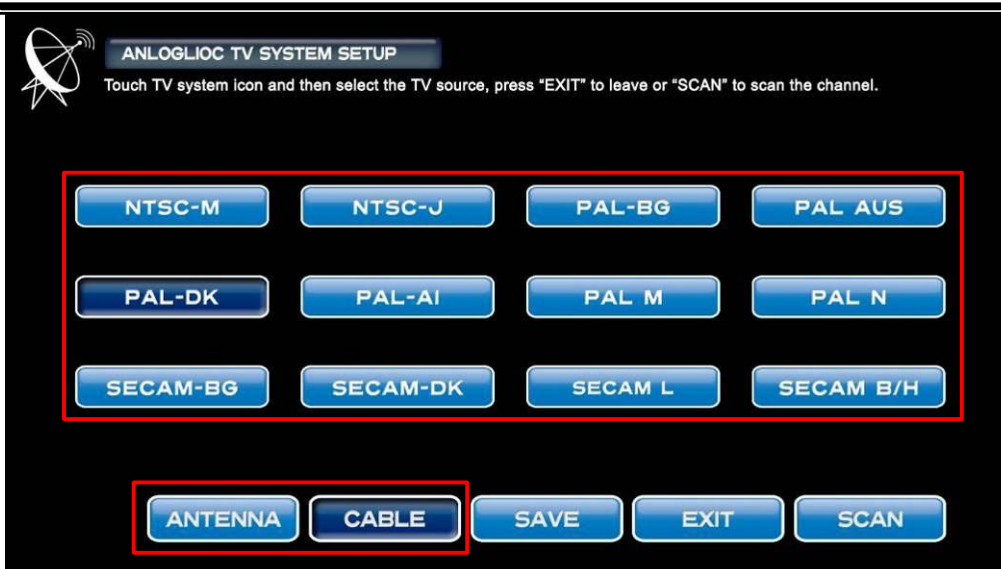


ТВ система : Аналоговое и Цифровое ТВ





※ Аналоговое ТВ :

ШАГ1. Нажмите кнопку Analog TV, система перейдет в окно параметров аналогового ТВ, в котором можно выбрать формат в соответствии с местными.




ШАГ2. Выберите путь доставки ТВ сигнала: антенна или кабель.



ШАГ3. Нажмите  для старта автоматического поиска каналов. Каналы без сигнала или с плохим качеством сигнала будут отфильтрованы автоматически

ШАГ4. Процедура поиска каналов занимает в среднем 1 минуту, после чего Вы можете сохранить настройки кнопкой .

※Пожалуйста, не выключайте беговую дорожку в процессе поиска каналов во избежание ошибок.

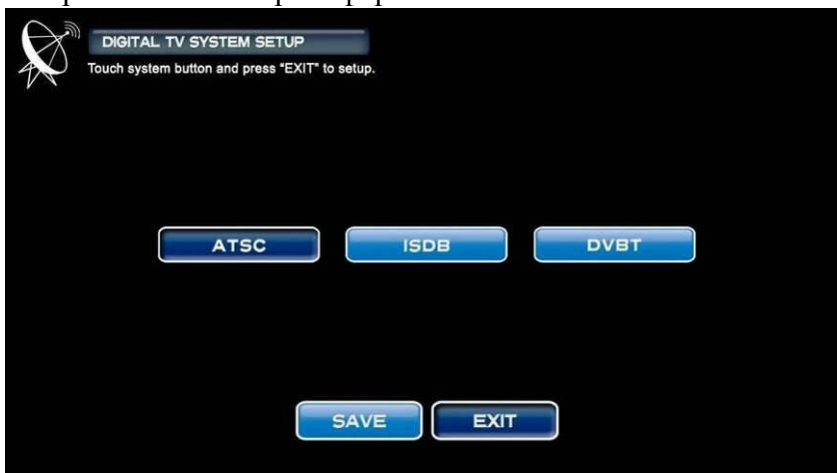
※Если в процессе поиска каналов Вы не видите превью каналов, или видите сообщения об ошибке, проверьте подключение ТВ кабеля или вернитесь к шагам 1 ~ 2.

ШАГ5. Нажмите  чтобы вернуться на предыдущую страницу.

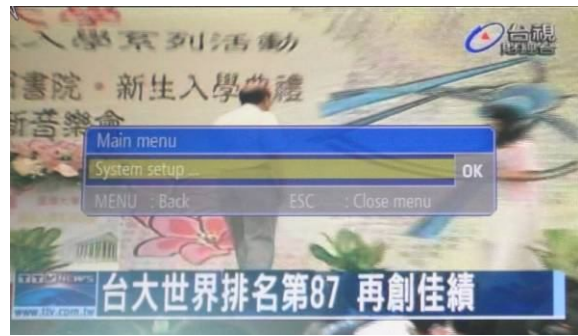
ШАГ6. Вернувшись в главное меню инженерного режима при отсутствии необходимости регулировать другие параметры нажмите  чтобы сохранить настройки, затем  для выхода из инженерного меню.

※Цифровое ТВ :

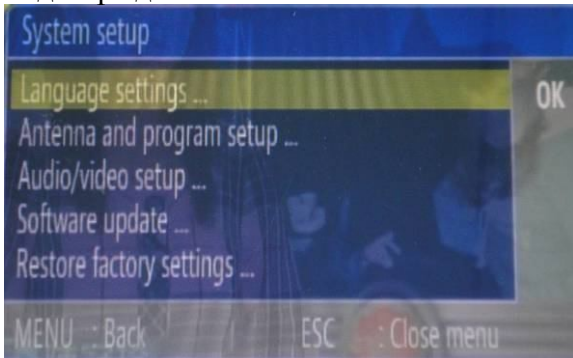
ШАГ1. Нажмите кнопку Digital TV, система перейдет в окно параметров аналогового ТВ, в котором можно выбрать формат в соответствии с местными.



ШАГ2. Выберите формат системы.



ШАГ3. Нажмите кнопку MENU для перехода в меню настроек. Нажмите OK для подтверждения.



ШАГ4. Кнопками ↑ ↓ переведите курсор на "Audio/Video setup..." нажмите OK для подтверждения.

ШАГ5. При помощи кнопок ↑ ↓ выберите "SDTV standard", нажмите OK и далее кнопками ↑ ↓ выберите местный формат NTSC или PAL.

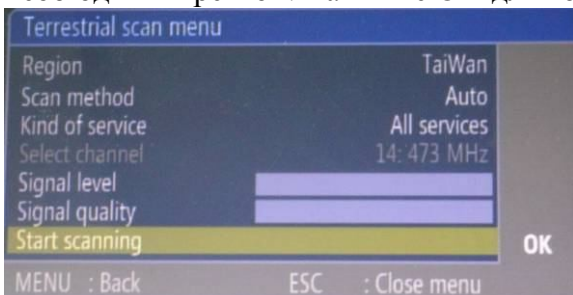
ШАГ6. Нажмите EXIT для возврата на предыдущую страницу.

ШАГ7. Кнопками ↑ ↓ выберите пункт "antenna and program settings" и нажмите OK для подтверждения.

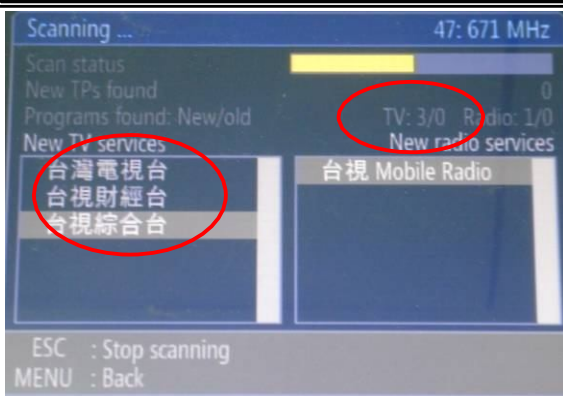
ШАГ8. Кнопками ↑ ↓ выберите пункт "TV channel search menu" и нажмите OK.




ШАГ9. Кнопками ↑ ↓ выберите пункт "Region", нажмите OK и далее кнопками ↑ ↓ выберите необходимый регион. Нажмите OK для подтверждения.



ШАГ10. Клавишами ↑ ↓ выберите пункт "start search sets", запустится автоматический поиск каналов, который займет 1 минуту. По результатам поиска на экране появится количество каналов и их названия.



ШАГ11. После завершения сканирования нажмите MENU для возврата в меню. Кнопками

←/→ можно отрегулировать громкость звука. Нажмите  чтобы запомнить параметры автоматического поиска каналов.


※Пожалуйста, не выключайте беговую дорожку в процессе поиска каналов во избежание ошибок.

※Если в процессе поиска каналов Вы не видите превью каналов, или видите сообщения об ошибке, проверьте подключение ТВ кабеля или вернитесь к шагам 1 ~ 8.

ШАГ12. Нажмите  чтобы вернуться на предыдущую страницу.

ШАГ13. Вернувшись в главное меню инженерного режима при отсутствии необходимости

регулировать другие параметры нажмите  чтобы сохранить настройки, затем

 для выхода из инженерного меню.

Сообщения о необходимости обслуживания: в инженерном режиме можно задать межсервисный интервал, по умолчанию равный 2000км, по достижении которого на экран будет выводиться сообщение о необходимости смазать беговое полотно (инструкция по смазке на стр.10).



Смазка не требуется



Необходима

смазка



※**Отключение сигнала:** нажмите и удерживайте значок  в течение 10 секунд в режиме ожидания, сообщение будет отключено до достижения новых 2000км.


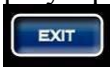
Язык : выбор языка системы.



ШАГ1. На страницу выбора языка Вы можете задать язык системы.



ШАГ2. Нажмите на значок флага соответствующий нужному языку, беговая дорожка перезагрузится с новыми языковыми настройками .


ШАГ3. Нажмите  чтобы запомнить выбранный параметр, нажмите  для выхода в главное меню.

ШАГ4. Вернувшись в главное меню инженерного режима при отсутствии необходимости регулировать другие параметры нажмите  чтобы сохранить настройки, затем  для выхода из инженерного меню.

Временная зона: настройка часов.

ШАГ1. Кнопками   задайте значения параметров.

ШАГ2. Нажмите  чтобы запомнить выбранный параметр, нажмите  для выхода в главное меню.

ШАГ3. Вернувшись в главное меню инженерного режима при отсутствии необходимости регулировать другие параметры нажмите  чтобы сохранить настройки, затем  для выхода из инженерного меню.

