



**БЕГОВЫЕ ДОРОЖКИ
T50X/T50X-U**

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемые покупатели!

Поздравляем Вас с удачным приобретением.

Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником.

Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму.

Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени напомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие – либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Внимание!

Настоятельно рекомендуем Вам, перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.

Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.

Заводская упаковка не должна быть нарушена.

При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35 С
2. влажность: 50 -75%
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Перед тем как начать тренировку

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера.

Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.

Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность соединений.

Советуем держаться за поручни во время занятий.

Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не

прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера.

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

Рекомендации по уходу

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей.

Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

Глава 1. Меры предосторожности.

1.1 Перед началом сборки.

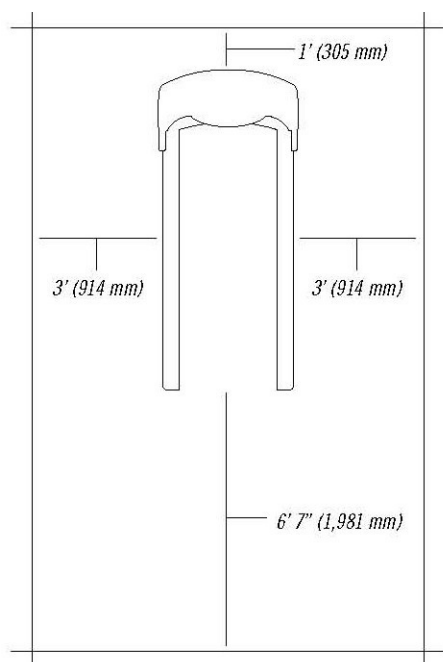
Одна из главных задач Matrix Fitness Systems предоставить наиболее полную информацию об оборудовании, как дилерам, так и конечным потребителям.

1.2 Использование

- Используйте тренажер по назначению.
- Во избежание травм избегайте попадания рук и ног в движущиеся части тренажера.
- Дети должны находиться в стороне от работающего тренажера.
- Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не занимайтесь в свободной одежде, элементы которой могут попасть в движущиеся элементы тренажера.

1.3 Прочитайте и сохраните данную инструкцию

Беговая дорожка предназначена для коммерческого использования. В целях вашей безопасности, а также во избежание травм внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией перед началом тренировок.



Для обеспечения легкого доступа к тренажеру рекомендуемое свободное пространство вокруг тренажера должно быть 2*1 м. В случае возникновения чрезвычайной ситуации, держитесь руками за поручни, ноги поставьте на боковые панели.

В связи с тем, что беговая дорожка является электрическим прибором, необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

ОПАСНОСТЬ: Помните, что необходимо отключать тренажер от сети после окончания тренировки, либо перед его чисткой, во избежание поражения электрическим током.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Во избежание риска получения ожогов, возникновения пожара или поражения электрическим током необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

- Включенный тренажер должен находиться под контролем. Отключите беговую дорожку от сети, если вы не пользуетесь ею.

- Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для тренировок взрослых людей.
- Во избежание поражения электрическим током будьте аккуратны, избегайте попадания посторонних предметов на движущиеся открытые участки беговой дорожки.
- Не снимайте кожух двигателя и защитные панели, расположенные на передней и задней беговой дорожке. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра.
- Не используйте беговые дорожки Matrix вне помещений, рядом с бассейном, на балконе или в помещениях с высокой влажностью.
- Не используйте тренажер, если поврежден шнур питания, либо если он работает не должным образом. Вызовите сервисного специалиста для проверки оборудования и производства ремонта при необходимости.
- Не передвигайте тренажер, используя сетевой шнур.
- Держите шнур питания в стороне от источников тепла.
- Необходим строгий контроль, если на беговой дорожке занимаются дети или люди с ограниченными способностями.
- Беговая дорожка должна быть установлена на устойчивой поверхности.
- Тренируйтесь в помещении со свежим, не загрязненным воздухом.
- Для прекращения тренировки отключите кнопку включения, затем выдерните шнур питания из розетки.
- Подключайте тренажер только к розетке с заземлением.
- Тренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, если они находятся без присмотра тренера.
- Дети должны находиться под присмотром взрослых, во избежание получения травм.
- Если шнур питания поврежден, его необходимо заменить. Обратитесь в сервисную службу.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Будьте аккуратны во время тренировки, если вы почувствовали тошноту, боль в груди, головокружение, немедленно прекратите тренировки.

СОХРАНИТЕ ИНСТРУКЦИЮ

1.4 Требования к электросети.

В целях вашей безопасности, а также во избежание повреждения тренажера, убедитесь, что розетка, к которой вы подключаете беговую дорожку, с заземлением, а уровень напряжения соответствует требованиям Руководства по эксплуатации.

ВНИМАНИЕ: Шнур питания включен в комплектацию беговой дорожки. Используйте только данный шнур питания, в случае его повреждения обратитесь в сервисный центр уполномоченного дилера.

1.5 Заземление.

Беговая дорожка должна быть заземлена. В случае короткого замыкания или повреждения электропроводки, заземление обеспечивает прохождение электрического тока по пути наименьшего сопротивления, что снижает риск поражения электрическим током. В комплекте с беговой дорожкой поставляется шнур питания, снабженный заземляющим проводом и заземляющим штекером. Вилку следует вставлять в подходящую розетку, правильно установленную и заземленную в соответствии со всеми правилами и предписаниями. В случае невыполнения данных инструкций по заземлению, гарантия аннулируется.

ВНИМАНИЕ: *Неправильное подключение провода может привести к поражению электрическим током. Убедитесь в том, что оборудование правильно заземлено, проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом сервисного отдела. Если вилка не подходит к розетке, не производите никаких*

действий самостоятельно, подходящая розетка должна быть установлена квалифицированным специалистом.

120 Вольт

Беговые дорожки Matrix T50x-U, T50x, имеющие напряжение 120 Вольт, работают с номинальным напряжением в сети - 120 Вольт, имеют непетельную вилку с заземлением. Убедитесь, что беговая дорожка подключена к сети 120 Вольт NEMA 5-20R, так же как и вилка. Адаптеры не должны использоваться с данной беговой дорожкой.

220 Вольт

Беговые дорожки Matrix T50x-U, T50x, имеющие напряжение 220 Вольт, работают на номинальном напряжении в сети 220 Вольт, имеют непетельную вилку с заземлением. Убедитесь, что беговая дорожка подключена к сети 220 Вольт NEMA 6-20R, так же как и вилка. Адаптеры не должны использоваться с данной беговой дорожкой.

2.1 УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

1. Для чистки тренажера используйте мягкую ткань. НЕ используйте бумагу для чистки поверхностей беговой дорожки. НЕ используйте аммиак или кислотосодержащие растворы. НЕ используйте шлифовальные материалы. Чистящие средства используйте только на внешней поверхности тренажера.
2. Протирайте консоль и боковые поручни после каждой тренировки.
3. Каждый месяц, отключив тренажер из сети питания и сняв крышку двигателя. Проверяйте моторный отсек на наличие каких-либо посторонних предметов, пыли. Чистку проводите с помощью мягкой ткани или пылесоса.

ВНИМАНИЕ: Не подключайте тренажер к сети пока крышка мотора не закреплена.

Примечание: В связи с тем, что тренажер достаточно тяжелый, не перемещайте его без сторонней помощи.

Глава 2. Техническое обслуживание.

2.2 ЗАМЕНА ДЕКИ И БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Дека и беговое полотно – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать требования эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей. Не реже, чем 1 раз в три месяца проводить чистку и смазку деки, центровку и подтягивание бегового полотна, а при необходимости и техническое обслуживание беговой дорожки. Через один год эксплуатации или 20000 км пробега, перевернуть деку на обратную сторону.

Компания-производитель рекомендует менять деку и беговое полотно через 25000 миль (40 000 км) пробега .

ВНИМАНИЕ: Во время чистки тренажера беговая дорожка должна быть отключена от электросети во избежание получения травм либо повреждений тренажера. Необходимо протирать боковые накладки чистой тканью. Деку можно перевернуть или заменить в сервисном центре.

Рекомендуется смазывать деку силиконовой смазкой.

2.3 ПРОВЕРКА ЧАСТЕЙ НА ИЗНОШЕННОСТЬ

Не используйте тренажер, если он поврежден, имеет изношенные или сломанные части. Используйте запасные части, поставляемые Matrix Fitness или официальными дистрибуторами.

НАКЛЕЙКИ

Не удаляйте наклейки и ярлыки с оборудования. Они содержат важную информацию, если данная информация нечитаема или отсутствует, обратитесь в дилерский центр.

ОБСЛУЖИВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Очень важно правильное обслуживание беговой дорожки для обеспечения ее бесперебойной работы. Несвоевременное проведение технического обслуживания тренажера может привести к поломке, либо сократить срок его службы, что сокращает гарантийные обязательства.

Не используйте металлические щётки или растворители для чистки беговой дорожки. Во избежание поломки держите жидкости в стороне от беговой дорожки, избегайте попадания прямых солнечных лучей.

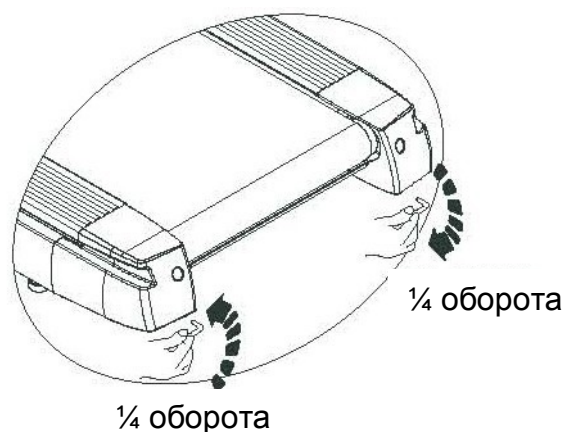
Регулярно проверяйте и подтягивайте все необходимые части тренажера, в случае износа замените их.

Техническое обслуживание, а также все ремонтные и сервисные работы должны осуществляться уполномоченным дилером или сервисным центром компании Matrix.

2.4 РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Регулировка бегового полотна предполагает две основные функции - регулировку натяжения и центровку бегового полотна. Беговое полотно регулируется на заводе производителем, но в связи с транспортировкой и перемещением беговой дорожки беговое полотно может сдвинуться. После первых двух часов использования беговой дорожки, возможно, потребуется подтянуть беговое полотно, для этого следуйте указаниям, приведенным ниже.

- 1 Регулировочные болты располагаются на задней части рамы. Эти болты регулируют вал натяжения бегового полотна. Регулировка должна осуществляться при выключенном питании беговой дорожки.
- 2 Беговое полотно должно располагаться строго по центру. Если оно отклоняется в какую-либо сторону, его необходимо отрегулировать. Поверните болты против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$ оборота с каждой стороны. Отрегулируйте положение бегового полотна. Верните болты в исходное состояние.
- 3 Включите беговую дорожку на скорость 5 км/ч и проследите за движением полотна. Если оно отклоняется вправо, подтяните правый болт, если влево – левый.
- 4 Проверьте натяжение полотна. Оно должно быть натянуто и не касаться деки. Во время занятия на тренажере, полотно не должно проскальзывать. В случае необходимости поверните болты по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота.



Глава 3. Описание тренировок.

3.1 Описание консоли T50x



WORKOUT (Кнопки управления тренировками): Выбор и установка программ. **QUICK START** (Быстрый старт).

ENTER: Подтверждения настроек для программ.

UP/DOWN INCLINE (Наклон): Регулировка наклона (угла подъема рамы).

UP/DOWN SPEED : Регулировка скорости.

EMERGENCY STOP/IMMOBILIZATION (Экстренная остановка): Прекращение работы всех функций. После экстренной остановки необходимо вернуть беговую дорожку в исходное положение.

STOP: Прекращение тренировки, вывод данных по тренировке на экран.

COOL DOWN (Охлаждение): Установите режим Cool Down. Время охлаждения зависит от продолжительности тренировки. Для тренировок продолжительностью 19 и менее минут, время охлаждения составит 2 минуты; от 20 минут – 5 минут.

CLEAR (Удаление): Используйте данную кнопку для удаления еще не установленной информации во время тренировки.

NUMBER KEYS (Цифры): Используйте кнопки цифр для ввода Time (Времени), Weight (Веса), Level (Уровня), Age (Возраста), Heart Rate (Пульса), Speed (Скорости) и Incline (Наклона).

3.2 Описание консоли T50x-U



WORKOUT (Кнопки управления тренировками): Выбор и установка программ.

QUICK START (Быстрый старт).

ENTER: Подтверждения настроек для программ.

UP/DOWN INCLINE (Наклон): Регулировка наклона.

UP/DOWN SPEED : Регулировка скорости.

EMERGENCY STOP/IMMOBILIZATION (Экстренная остановка): Прекращение работы всех функций. После экстренной остановки необходимо вернуть беговую дорожку в

исходное положение.

STOP: Прекращение тренировки, вывод данных по тренировке на экран.

COOL DOWN (Охлаждение): Установите режим Cool Down. Время охлаждения зависит от продолжительности тренировки. Для тренировок продолжительностью 19 и менее минут, время охлаждения составит 2 минуты; от 20 минут – 5 минут.

Используйте кнопки WORKOUT для управления программами, с помощью кнопок-стрелок RIGHT / LEFT выберете программу. Название программы будет отображаться на дисплее, в окне PROMPT AREA (Подсказки). Используя стрелки установите необходимые параметры. Нажмите ENTER для подтверждения. Следуйте ниже указанным шагам для установки программ.

Примечание: Область подсказок расположена в нижней части окна WORKOUT. Перед началом тренировок будут отображаться подсказки для каждого параметра в зависимости от программы.

3.3 Программы.

Быстрый старт

Нажмите кнопку QUICK START (Быстрый старт). Беговая дорожка автоматически включит режим Manual (Ручное управление), все значения будут по умолчанию.

Программа MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)

MANUAL – программа, позволяющая вручную изменять скорость и уровень наклона в любое время. Программа также включает некоторые настройки экрана, позволяющие установить параметры вашего веса, чтобы помочь вычислить более точное количество калорий, которые нужно сжечь.

Для того, чтобы перейти к данной программе, необходимо выполнить следующие шаги:

- 1 Нажмите кнопку MANUAL.
- 2 С помощью кнопок вверх/вниз установите время (SELECT TIME), затем нажмите ENTER.
- 3 С помощью кнопок вверх/вниз установите вес (SELECT WEIGHT), затем нажмите ENTER.
- 4 Нажмите кнопку QUICK START для начала тренировки.

4.4 Программы, основанные на изменении уровня

На беговой дорожке установлены программы, основанные на изменении уровня:

Программа WARM UP (Разогрев)

- 1 Нажмите кнопку WARM UP, для входа в режим данной программы.
- 2 С помощью кнопок вверх/вниз установите время (SELECT TIME), затем нажмите ENTER.
- 3 Нажмите кнопку QUICK START для начала тренировки.

Программа INTERVAL+ (Интервал+)

А) HILL INTERVAL (Пересеченная местность - регулярные интервалы)

- 1 Нажмите кнопку "INTERVAL+", с помощью стрелок выберете "HILL INTERVAL"
- 2 Используя стрелки, установите уровень "SELECT LEVEL", нажмите ENTER.
- 3 Используя стрелки, установите время "SELECT TIME", нажмите ENTER.
- 4 Используя стрелки, установите вес "SELECT WEIGHT", нажмите ENTER.
- 5 Нажмите кнопку QUICK START для начала тренировки.

Б) RANDOM HILL (Пересеченная местность – случайные интервалы)

- 1 Нажмите кнопку "INTERVAL+", с помощью стрелок выберете "RANDOM HILL".

- 2 Используя стрелки, установите время "SELECT TIME", нажмите ENTER.
- 3 Используя стрелки, установите вес "SELECT WEIGHT", нажмите ENTER.
- 4 Нажмите кнопку QUICK START для начала тренировки.

Программа MULTI FX+ (Многофункциональный режим)

A) BRAVE HILL, LAKESIDE & FOREST (Холм, озеро, лес)

- 1 Нажмите кнопку "MULTI FX+" , с помощью стрелок выберете "BRAVE HILL, LAKESIDE, or FOREST".
- 2 Используя стрелки, установите время "SELECT TIME", нажмите ENTER.
- 3 Используя стрелки, установите уровень "SELECT LEVEL", нажмите ENTER.
- 4 Используя стрелки, установите скорость "SELECT START SPEED", нажмите ENTER.
- 5 Используя стрелки, установите вес "SELECT WEIGHT", нажмите ENTER.
- 6 Нажмите кнопку QUICK START для начала тренировки.

Б) DESERT & PLATEAU (Пустыня, плоскогорье)

- 1 Нажмите кнопку “MULTI FX+”, с помощью стрелок выберете “DESERT, or PLATEAU”.
- 2 Используя стрелки, установите время “SELECT TIME”, нажмите ENTER.
- 3 Используя стрелки, установите скорость “SELECT START SPEED”, нажмите ENTER.
- 4 Используя стрелки, установите вес “SELECT WEIGHT”, нажмите ENTER.
- 5 Нажмите кнопку QUICK START для начала тренировки.

Программа GOAL+ (ЦЕЛЬ +)

A) TIME GOAL (ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ)

- 1 Нажмите кнопку “GOAL+” с помощью стрелок выберете “TIME GOAL”.
- 2 Используя стрелки, установите время “SELECT TIME”, нажмите ENTER.
- 3 Используя стрелки, установите уровень наклона “SELECT START INCLINE”, нажмите ENTER.
- 4 Используя стрелки, установите скорость “SELECT START SPEED”, нажмите ENTER.
- 5 Используя стрелки, установите вес “SELECT WEIGHT”, нажмите ENTER.
- 6 Нажмите кнопку QUICK START для начала тренировки.

B) DISTANCE GOAL (ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ)

1. Нажмите кнопку “GOAL+” с помощью стрелок выберете “DISTANCE GOAL”.
2. Используя стрелки, установите расстояние “SELECT DISTANCE”, нажмите ENTER.
3. Используя стрелки, установите уровень наклона “SELECT START INCLINE”, нажмите ENTER.
4. Используя стрелки, установите скорость “SELECT START SPEED”, нажмите ENTER.
5. Используя стрелки, установите вес “SELECT WEIGHT”, нажмите ENTER.
6. Нажмите кнопку QUICK START для начала тренировки.

B) CALORIES GOAL (ЦЕЛЕВОЙ УРОВЕНЬ РАСХОДА ЭНЕРГИИ)

- 1 Нажмите кнопку “GOAL+” с помощью стрелок выберете “CALORIES GOAL”.
- 2 Используя стрелки, установите расстояние “SELECT DISTANCE”, нажмите ENTER.
- 3 Используя стрелки, установите уровень наклона “SELECT START INCLINE”, нажмите ENTER.
- 4 Используя стрелки, установите скорость “SELECT START SPEED”, нажмите ENTER.
- 5 Используя стрелки, установите вес “SELECT WEIGHT”, нажмите ENTER.
- 6 Нажмите кнопку QUICK START для начала тренировки.

3.5 Программы, основанные на изменении уровня пульса HEART RATE

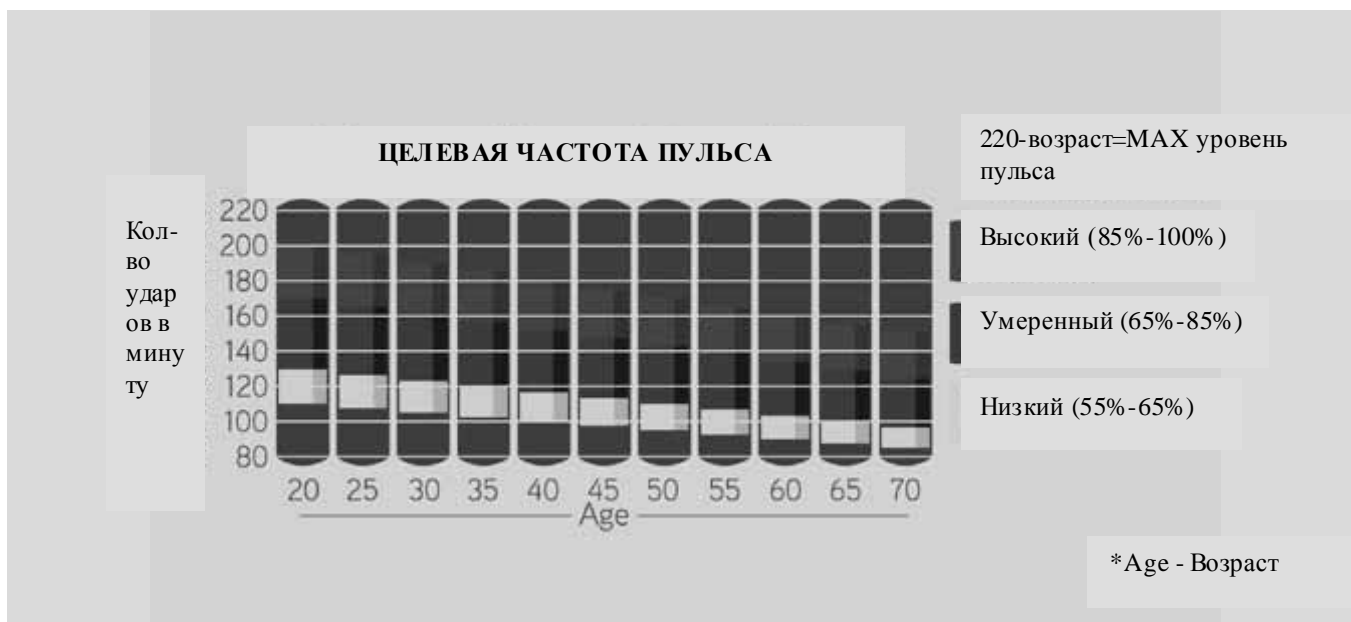
Беговая дорожка Matrix имеет программу контроля частоты изменения пульса, что способствует укреплению сердечно-сосудистой системы. Беговая дорожка автоматически изменяет уровень наклона, основываясь на уровне вашего пульса. Для того, чтобы подсчитать интервал целевой частоты пульса необходимо использовать следующую формулу $(220 - \text{ваш возраст}) \cdot \%$. Пользователь должен надеть нагрудный ремень-датчик или постоянно удерживать руки на контактных датчиках сердечного ритма.

HEART RATE+ (ЧАСТОТА ПУЛЬСА+)

TARGET HR & WEIGHT LOSS (ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА, СБРОС ВЕСА)

- 1 Нажмите кнопку “HEART RATE+” с помощью стрелок выберете “TARGET HR” или “WEIGHT LOSS”.
- 2 Используя стрелки, установите возраст “SELECT AGE”, нажмите ENTER.
- 3 Используя стрелки, установите пульс “SELECT HR”, нажмите ENTER.
- 4 Используя стрелки, установите уровень контроля пульса “SELECT HR CONTROL”, нажмите ENTER.

- 5 Если скорость SPEED уже установлена, то на дисплее будет сообщение "SET MAX SPEED". Используя стрелки, установите максимальную скорость MAX SPEED, нажмите ENTER.
- 6 Если уровень наклона INCLINE уже установлен, то на дисплее будет сообщение "SET MAX INCLINE". Используя стрелки, установите максимальный уровень наклона MAX INCLINE, нажмите ENTER.
- 7 Используя стрелки, установите время "SELECT TIME" нажмите ENTER.
- 8 Используя стрелки, установите вес "SELECT WEIGHT" нажмите ENTER.
- 9 Нажмите кнопку QUICK START для начала тренировки.



3.6 Программа FITNESS TEST (ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ)

Беговые дорожки T50x и T50x-U обладают следующими программами.

FIT TRAINER+

FIT TEST & COOPER TEST (ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ и ТЕСТ КУПЕРА)

- 1 Нажмите кнопку "FIT TRAINER+" с помощью стрелок выберете "FIT TEST" или "COOPER TEST".
- 2 Используя стрелки, установите пол "SELECT GENDER", нажмите ENTER.
- 3 Используя стрелки, установите возраст "SELECT AGE", нажмите ENTER.
- 4 Используя стрелки, установите вес "SELECT WEIGHT", нажмите ENTER.
- 5 Нажмите кнопку QUICK START для начала тренировки.

В таблицах ниже приведены результаты по данным тренировкам

Результаты FIT TEST для мужчины:

Пол Рейтинг Возраст	Расчет по возрастным категориям				
	Низкий	Удовлетв.	Средний	Хороший	Отличный
15-19	<42	48-51	52-57	56-61	>61
20-29	<38	38-43	44-51	52-57	>57
30-39	<34	34-39	40-47	48-51	>51
40-49	<30	30-35	36-43	44-48	>48
50-59	<25	25-31	32-39	40-44	>44
60+	<21	21-26	27-35	36-40	>40

Результаты FIT TEST для женщины:

Пол		Расчет по возрастным категориям				
Рейтинг		Низкий	Удовлетв.	Средний	Хороший	Отличный
Возраст						
15-19		<30	30-36	37-45	46-52	>52
20-29		<28	28-34	35-43	44-50	>50
30-39		<27	27-33	34-41	42-46	>48
40-49		<25	25-31	32-40	41-46	>46
50-59		<21	21-27	28-36	37-42	>42
60+		<17	17-23	24-31	32-37	>37

Результаты COOPER TEST для мужчины:

Пол		Расчет по возрастным категориям					
Рейтинг		Очень низкий	Низкий	Удовлетв.	Хороший	Отличный	Наивысший
Возраст							
15-19		<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

Результаты COOPER TEST для женщин:

Пол		Расчет по возрастным категориям					
Рейтинг		Очень низкий	Низкий	Удовлетв.	Хороший	Отличный	Наивысший
Возраст							
15-19		<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

Глава 4. Технические спецификации.

5.1 Технические спецификации для беговых дорожек T50x, T50x-U.

Беговая дорожка T50x		Беговая дорожка T50x-U
Консоль		
Тип дисплея	Профиль окна Workout - 7 " ЖК-дисплей с синей подсветкой; Информационный дисплей - 3 цифровой 7-сегментный дисплей	Профиль окна Workout - 7 " ЖК-дисплей с синей подсветкой; светодиодного дисплея; Информационный дисплей - 3 цифровой 7-сегментный дисплей
Показания консоли	Время, скорость, расстояние, калории, наклон, уровень, пульс, METs, профиль.	Время, скорость, расстояние, калории, наклон, уровень, пульс, METs, профиль.
Спецификации программ	<u>Программа MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)</u>	<u>Программа MANUAL (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)</u>

Результаты FIT TEST для женщины:

	<p>Программа WARM UP (Разогрев) Программа INTERVAL+ (Интервал+) HILL INTERVAL (Пересеченная местность - регулярные интервалы) RANDOM HILL (Пересеченная местность – случайные интервалы) Программа MULTI FX+ (Многофункциональный режим) BRAVE HILL, LAKESIDE & FOREST (Холм, озеро, лес) DESERT & PLATEAU (Пустыня, плоскогорье) Программа GOAL+ (ЦЕЛЬ +) TIME GOAL (ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ) DISTANCE GOAL (ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ) CALORIES GOAL (ЦЕЛЕВОЙ УРОВЕНЬ РАСХОДА ЭНЕРГИИ) HEART RATE+ (ЧАСТОТА ПУЛЬСА+) TARGET HR & WEIGHT LOSS (ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА, СБРОС ВЕСА) FIT TRAINER+ FIT TEST & COOPER TEST (ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ и ТЕСТ КУПЕРА)</p>	<p>Программа WARM UP (Разогрев) Программа INTERVAL+ (Интервал+) HILL INTERVAL (Пересеченная местность - регулярные интервалы) RANDOM HILL (Пересеченная местность – случайные интервалы) Программа MULTI FX+ (Многофункциональный режим) BRAVE HILL, LAKESIDE & FOREST (Холм, озеро, лес) DESERT & PLATEAU (Пустыня, плоскогорье) Программа GOAL+ (ЦЕЛЬ +) TIME GOAL (ЦЕЛЕВОЕ ВРЕМЯ) DISTANCE GOAL (ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ) CALORIES GOAL (ЦЕЛЕВОЙ УРОВЕНЬ РАСХОДА ЭНЕРГИИ) HEART RATE+ (ЧАСТОТА ПУЛЬСА+) TARGET HR & WEIGHT LOSS (ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА, СБРОС ВЕСА) FIT TRAINER+ FIT TEST & COOPER TEST (ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ и ТЕСТ КУПЕРА)</p>
Оперативное изменение программ	Да	Да
Телеметрический датчик частоты пульса	Да	Да
Пульсомеры	Да	Да
Система воздушной подушки	Система воздушной подушки Ultimate Deck™	Система воздушной подушки Ultimate Deck™
Экстренная остановка	Аварийная кнопка с вытяжным шнуром	Аварийная кнопка с вытяжным шнуром
Язык	Английский, итальянский, немецкий, испанский, французский, голландский, португальский, японский.	Английский, итальянский, немецкий, испанский, французский, голландский, португальский, японский.
Технические спецификации		
Мощность двигателя	Переменный ток; 4,2 л.с	Переменный ток; 4,2 л.с
Система управления двигателем	Управление скоростью двигателя переменного тока с помощью преобразователя частоты	Управление скоростью двигателя переменного тока с помощью преобразователя частоты
Скорость	0,8-20 км/ч	0,8-20 км/ч
Наклон бегового полотна	0-15%	0-15%
Дека	1” с парафиновым покрытием	1” с парафиновым покрытием
Размер деки	51 x 152 см	51 x 152 см
Беговое полотно	Двухслойное коммерческое беговое полотно	Двухслойное коммерческое беговое полотно
Вал передний-задний	Диаметр - 7.6 см	Диаметр - 7.6 см
Поручни	Длина 56 см.	Длина 56 см.

Размер (Д*Ш*В)	216 Ч 86 Ч 140 см	216 Ч 86 Ч 140 см
Вес	165 кг.	165 кг.
Максимальный вес пользователя	182 кг.	182 кг.
Специальные характеристики		
Встроены держатель для аксессуаров	Да	Да
Подставка для книги	Да	Да
Сигнальная Лампа технического обслуживания	Да	Да
Панель Swift Controls™	Да	Да
Индикатор пульса	Да	Да
Индикатор скорости	Да	Да
Дополнительный функции		
FITCONNEXION™	Да	Да
Сетевые возможности	CSAFE	CSAFE
Кпонки-цифры	Да	Да

4.2 Комплектующие части, необходимые для сборки.

№	Описание	Количество	Эскиз
Z05	8 мм Т-образная отвертка	1	
Z50	Шайба	8	
Z51	Винт M10* 1.5P* 25L	8	
Z52	Винт M8* 1.25P*15L	4	
Z53	Винт под крестовую отвертку M5*0.8P*12L	2	
Z54	Винт M3* 0.5P*15L	4	

СОВЕТЫ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Проконсультируйтесь со специалистом перед началом тренировок.

- Как часто необходимо заниматься на тренажере?

Американская Ассоциация Сердца рекомендует заниматься как минимум 3-4 раза в неделю. Если вы преследуете такие цели, как снижение веса, то необходимо заниматься чаще. Не столь важно, как часто вы тренируетесь 3 или 6 дней в неделю, главное, чтобы занятия стали частью вашего образа жизни. Многие достигают успеха в тренировках, занимаясь в определенное время, формируя, таким образом, расписание занятий. Очень важно не менять график тренировок.

- Как долго необходимо тренироваться?

Для аэробики рекомендуется тренироваться от 24 до 60 мин. Начинайте медленно, постепенно увеличивая время тренировки. Если последний год вы совсем не занимались, то начинайте тренировки с 5 минут для того, чтобы организм привык к занятиям. Если целью является снижение веса, то разумнее тренироваться от 48 мин.

- С какой интенсивностью тренироваться?

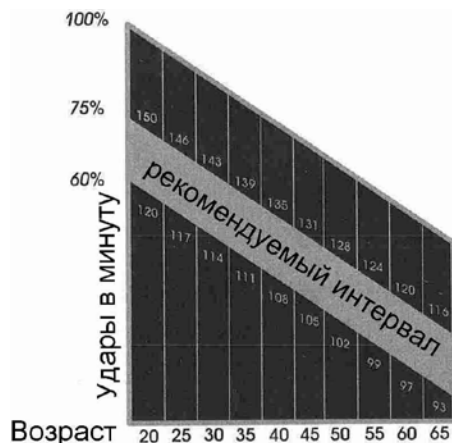
Интенсивность тренировок напрямую зависит от ваших целей. Очевидно, что тренировки по подготовке в 5 километровому бегу будут более интенсивными, нежели тренировки по общей физической подготовке. Независимо от целей начинайте тренировки медленно. Помните, что тренировки не должны быть болезненными. Существует два способа определения интенсивности упражнений. Первый – это использование датчиков пульса (Датчики пульса находятся на поручнях руля, а также существует нагрудный датчик пульса (не включен)), с помощью данного способа вы проверяете Ваш сердечный ритм. Второй способ – это уровень (оценка) воспринимаемого напряжения во время тренировки.

- ОЦЕНКА ВОСПРИНИМАЕМОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Уровень воспринимаемого напряжения является наиболее простым способом оценить интенсивность тренировок. Если во время тренировки вы чувствуете усталость, одышку, значит, вы занимаетесь слишком интенсивно, необходимо замедлить тренировку. Помните о признаках перенапряжения.

ИНТЕРВАЛ ЦЕЛЕВОЙ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Интервал целевой частоты пульса – это количество ударов сердца в минуту, которое требуется для достижения целей тренировки. Он рассчитывается в зависимости от максимальной частоты пульса. Этот показатель индивидуален для каждого человека и зависит от возраста, уровня подготовки и цели тренировок. Американская кардиологическая ассоциация рекомендует тренироваться при частоте пульса примерно 60-75% от максимальной (см. таблицу). Для начинающих подходит уровень в 60%, а для опытных пользователей рекомендуется частота 70-75% от максимальной. См. диаграмму справа.

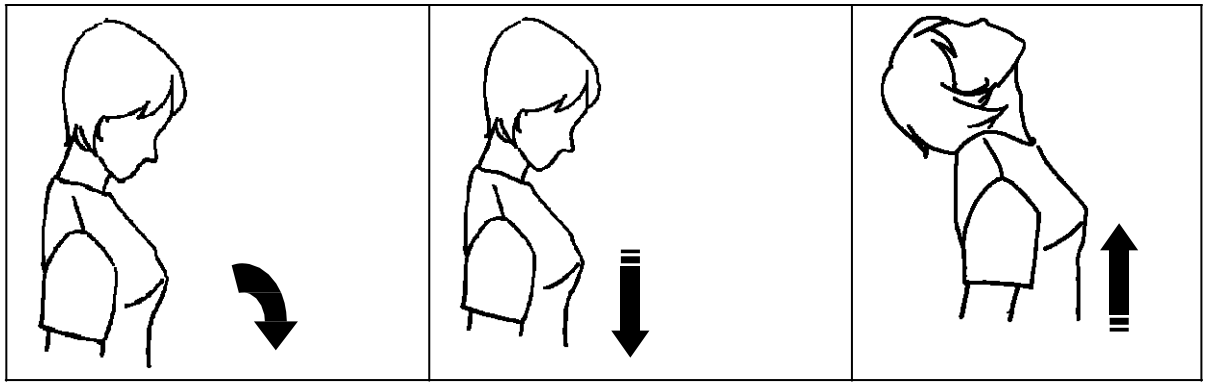


ПРИМЕР:

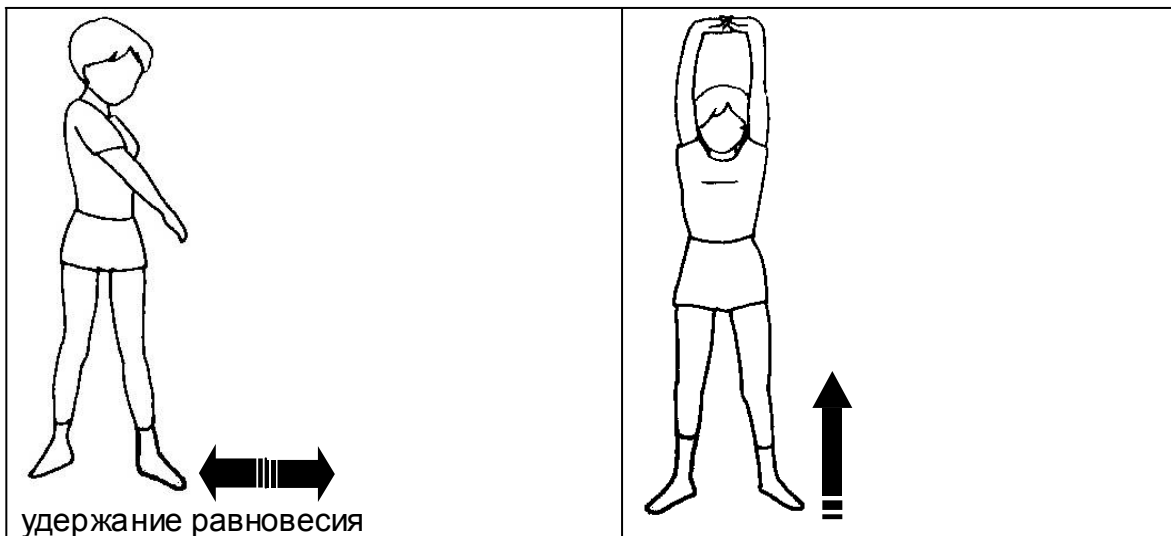
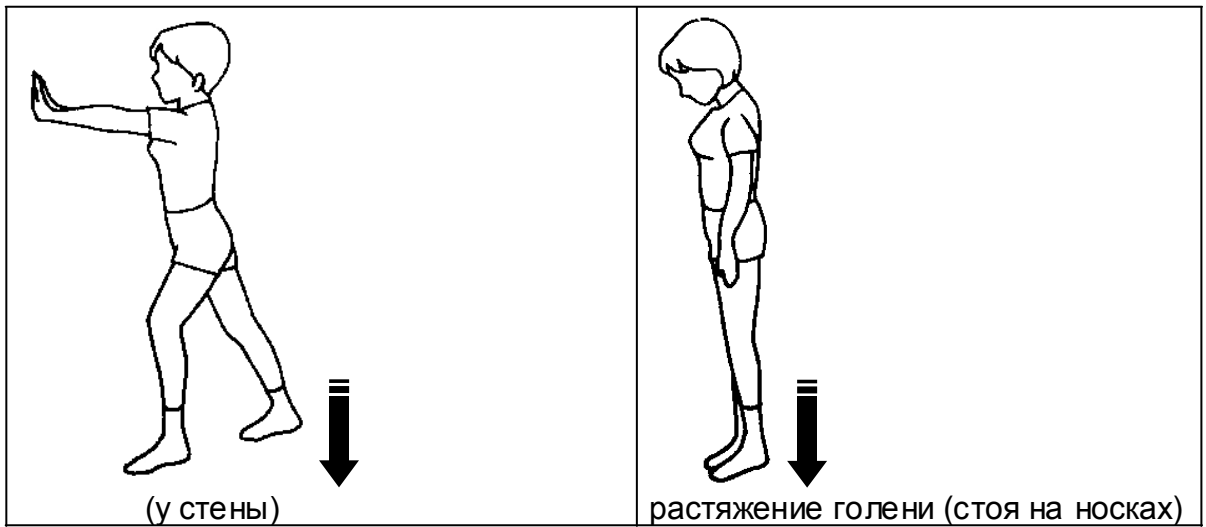
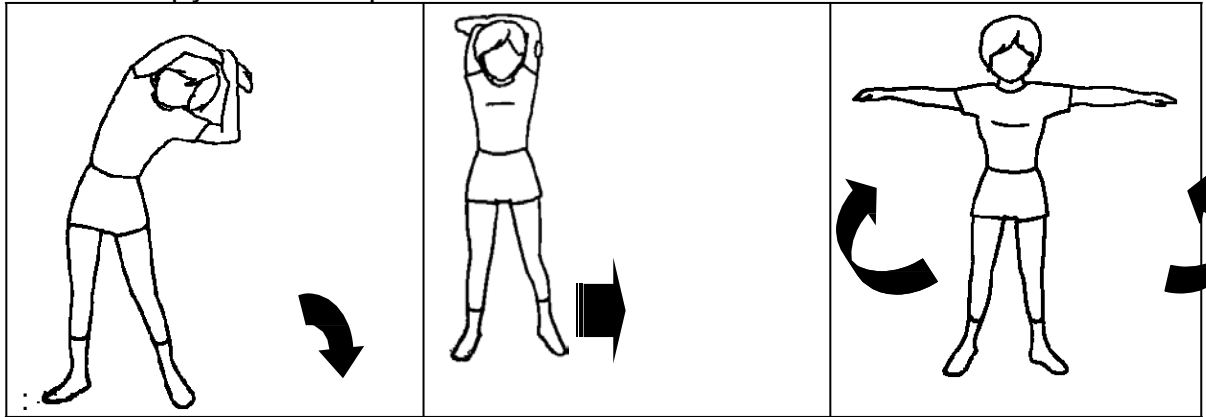
Возьмем, к примеру, 42-летнего человека. Найдите этот возраст на горизонтальной оси диаграммы (округлим его до 40 лет), а затем найдите пересечение соответствующего столбца с линией «рекомендуемый интервал». Получается, что 60% максимальной частоты = 108 ударов в минуту, 75% максимальной частоты = 135 ударов в минуту.

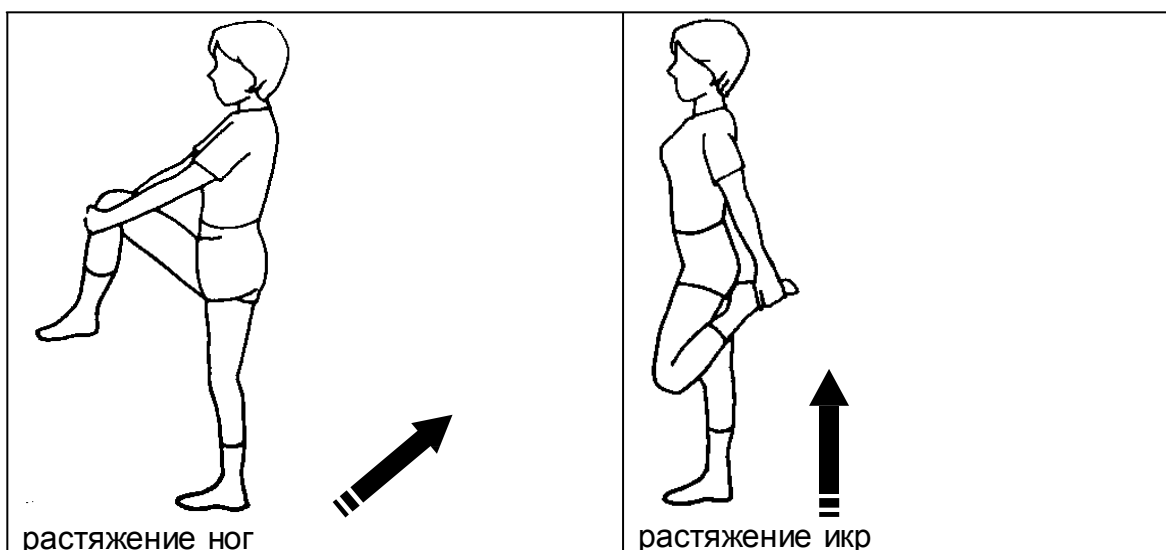
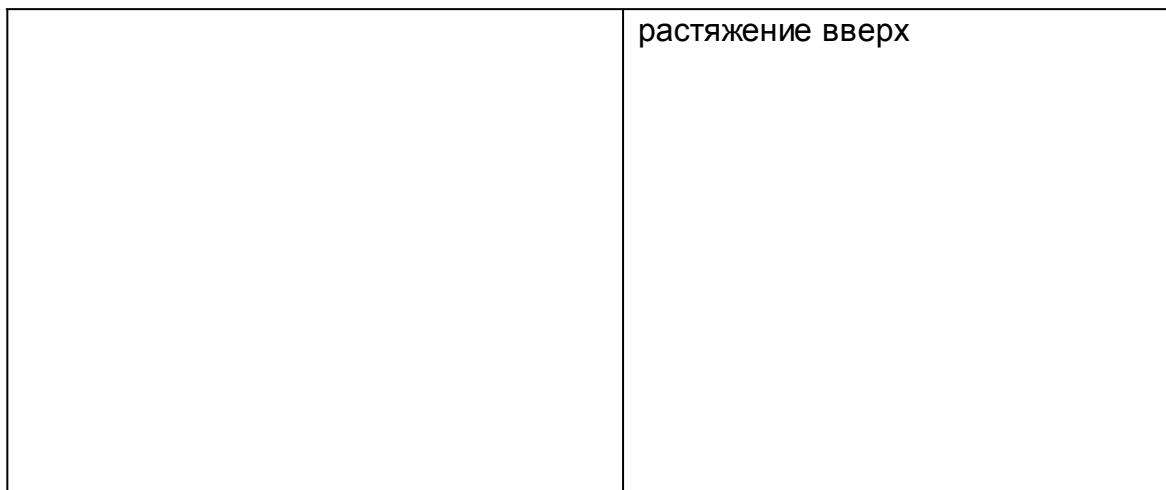
Успешные тренировки должны начинаться с упражнений на разогрев и растяжку, а заканчиваться упражнениями на отдых и восстановление дыхания. Ниже приведены примеры некоторых упражнений:

Упражнения для шеи



Наклоны и скручивания торса





РАЗМИНКА

Первые 2-5 минут тренировки должны быть посвящены разминке. Это обеспечит Вам гибкость мышц и обеспечит подготовку к более активным упражнениям. Выполняйте разминку на тренажере, не развивая высокой скорости. В ходе разминки Вы должны постепенно выйти на Предпочтительную частоту сердечных сокращений.

ОХЛАЖДЕНИЕ

Не прерывайте свою тренировку резко! Сброс нагрузки позволит Вашему сердцу приспособиться к изменению нагрузки. Сбросьте скорость до минимальной, чтобы снизить частоту сердечных сокращений. После этого повторите упражнения на растяжку для расслабления мышц.

ДОСТИЖЕНИЕ ПОСТАВЛЕННЫХ ЦЕЛЕЙ

Важный шаг в разработке программы тренировок — определение целей. Зачем Вам нужен тренажер? Чтобы сбросить вес? Улучшить физподготовку? Борьба со стрессом? Подготовиться к соревнованиям? Определив цели, Вам будет легче разработать программу. Ниже приведены наиболее распространенные цели:

Снижение веса — меньшая интенсивность, большая продолжительность тренировок

Повышение формы и тонуса — тренировка с варьирующимися интервалами повышения и сброса нагрузки

Повышение уровня расхода энергии — более частые ежедневные тренировки

Улучшение спортивных результатов — тренировки с высоким уровнем нагрузки

Укрепление сердечно-сосудистой системы — средняя интенсивность, большая продолжительность тренировок.

Постарайтесь определить Ваши цели четко и в измеримой форме, а затем запишите их. Чем точнее Вы определите свои цели, тем проще будет оценить результаты. Если Вы решаете долгосрочные задачи, разбейте их на месячные и недельные отрезки. Чем более долгосрочные цели Вы ставите, тем меньше мотивация. Добиться краткосрочных целей куда проще. Консоль тренажера поможет Вам отслеживать результаты тренировок. Вы сможете учитывать расстояние, калории или время.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ЗАПИСИ

НЕДЕЛЯ №		ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ:			
ДЕНЬ	ДАТА	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	КОММЕНТАРИИ
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					
СУББОТА					
ВОСКРЕСЕНЬЕ					
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ					

НЕДЕЛЯ №		ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ:			
ДЕНЬ	ДАТА	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	КОММЕНТАРИИ
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					
СУББОТА					
ВОСКРЕСЕНЬЕ					
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ					

НЕДЕЛЯ №		ЦЕЛЬ ДАННОЙ НЕДЕЛИ:			
ДЕНЬ	ДАТА	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	КОММЕНТАРИИ
ПОНЕДЕЛЬНИК					
ВТОРНИК					
СРЕДА					
ЧЕТВЕРГ					
ПЯТНИЦА					
СУББОТА					

ВОСКРЕСЕНЬ Е					
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ					

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЕ ЗАПИСИ

МЕСЯЦ №		ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА:		
НЕДЕЛЯ №	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	
ИТОГО ЗА МЕСЯЦ				

МЕСЯЦ №		ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА:		
НЕДЕЛЯ №	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	
ИТОГО ЗА МЕСЯЦ				

МЕСЯЦ №		ЦЕЛЬ ДАННОГО МЕСЯЦА:		
НЕДЕЛЯ №	РАССТОЯНИЕ	КАЛОРИИ	ВРЕМЯ	
ИТОГО ЗА МЕСЯЦ				

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Тип дорожки	электрическая
Рама	высокопрочная износостойкая с двухслойной покраской и лакировкой
Скорость	0.8 - 20 км./ч.
Мощность двигателя	4.2 л.с. (переменный ток)
Беговое полотно	двухслойное коммерческое Habisat™
Размер бегового полотна (Д*Ш)	152*51 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 15%
Дека	25 мм. парафинированная Ultimate Hard Wax™
Система амортизации	Ultimate Deck System™
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	голубой многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	скорость, время, дистанция, калории, пульс, уровни, угол наклона, метаболические ед-цы, профиль
Кол-во программ	17 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, разминка, расслабление, холмы, плато, лес, пустыня, берег, 2 интервальных режима, 3 целевых режима, фит-тест, тест Института Купера, 2 пульсозависимые
Специальные программные возможности	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Интеграция	CSAFE, FitLinxx™ Ready
Вентилятор	нет
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	216*87*139 см.
Размер в упаковке (Д*Ш*В)	223*90*37 + 96*89*36 см.
Вес нетто	165 кг.
Вес брутто	202 кг.
Максимальный вес пользователя	182 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	5 лет

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Настоящие Гарантийные обязательства составлены в соответствии с положениями Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей" и гарантийными обязательствами фирм-изготовителей.

Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Неотрен», составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Вся продукция, подлежащая сертификации на соответствие требованиям безопасности, сертифицирована, о чем свидетельствуют знаки ГОСТ Р, нанесенные на упаковке и продукте.

Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.

1. На все товары, распространяется гарантия продавца. Срок действия гарантии указан в гарантийном талоне, выданном при покупке товара.
2. Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров производится в Сервисном центре. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Перечисленные гарантии исчисляются со дня передачи товара потребителю. В течение 14-ти дней с момента покупки приобретенный в магазине товар надлежащего качества можно обменять на аналогичный в соответствии со ст. 25 закона РФ "О защите прав потребителей" (кроме товаров, перечисленных в постановлении Правительства Российской Федерации от 19 января 1998 г. N55 (редакция от 20 октября 1998 года)).
3. Срок службы на всю продукцию составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания.
4. Гарантия не распространяется на:
 - повреждения (внешние и внутренние), вызванные любым механическим воздействием или ударом, трещины, сколы, царапины, задиры поверхностей, деформации материалов и деталей и т.п.
 - расходные материалы***, имеющие ограниченный срок службы
 - профилактические работы и техническое обслуживание и используемые при этом расходные материалы
 - действия непреодолимой силы (пожар, несчастный случай, неисправность электрической сети и т.д.)
5. Гарантийный ремонт не производится в следующих случаях:
 - выхода из строя электронного оборудования или повреждений каких либо других частей в ходе неквалифицированной сборки, установки или ремонта изделия
 - нарушение правил эксплуатации или употребление изделия не по назначению
 - при самовольном вскрытии или попытке ремонта, произведенным неуполномоченными на то сервисными центрами
 - использование изделия в целях осуществления коммерческой деятельности либо в связи с приобретением в целях удовлетворения потребностей предприятий, учреждений, организаций, если это не предусмотрено моделью изделия
 - проникновение жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия
 - отсутствует или неправильно заполнен гарантийный талон (отсутствует название модели, дата продажи, заводской номер изделия, штамп торговой организации), или при предъявлении талона сомнительного происхождения
 - если повреждения, вызваны несоответствием Государственным стандартам параметров питающих, телекоммуникационных, кабельных сетей и другими внешними факторами (климатическими и иными)
 - если недостаток изделия явился следствием использования нестандартных и (или) некачественных принадлежностей, аксессуаров, запасных частей, элементов питания, носителей информации различных типов или нестандартных форматов информации.
6. Для предъявления требования об обмене или возврате изделия необходимо соблюдение следующих условий:
 - комплектность изделия, включая упаковочные принадлежности (коробка, элементы упаковки отдельных узлов и деталей, техническое описание и т. д.)
 - сохранение товарного вида изделия (отсутствии царапин, потертостей и т.д.)
 - наличие оригинала товарного чека, правильно и четко заполненный гарантийный талон.
7. Работы по техническому обслуживанию изделий (чистка и смазка приводов, деки, движущихся частей, замена расходных материалов и принадлежностей, дополнительная регулировка и калибровка и т.д.) производятся на платной основе, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утвержденному прейскуранту.
8. Сборка, установка и подключение изделия, описанная в документации, прилагаемой к нему, могут быть выполнены как самим пользователем, так и специалистами уполномоченных сервисных центров соответствующего профиля на платной основе

9. Если для проведения гарантийного ремонта в регионах РФ возникает необходимость транспортировки Изделия или его частей в специализированный сервисный центр Продавца, или возникает необходимость командировки представителя технической службы Продавца, все транспортные расходы возлагаются на Покупателя.



Условия гарантийных обязательств не предусматривают чистку, смазку, дополнительную регулировку, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утвержденному прейскуранту.

ВНИМАНИЕ!
ДАнный ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ДОМАШНЕГО НЕКОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие его основные технические характеристики.