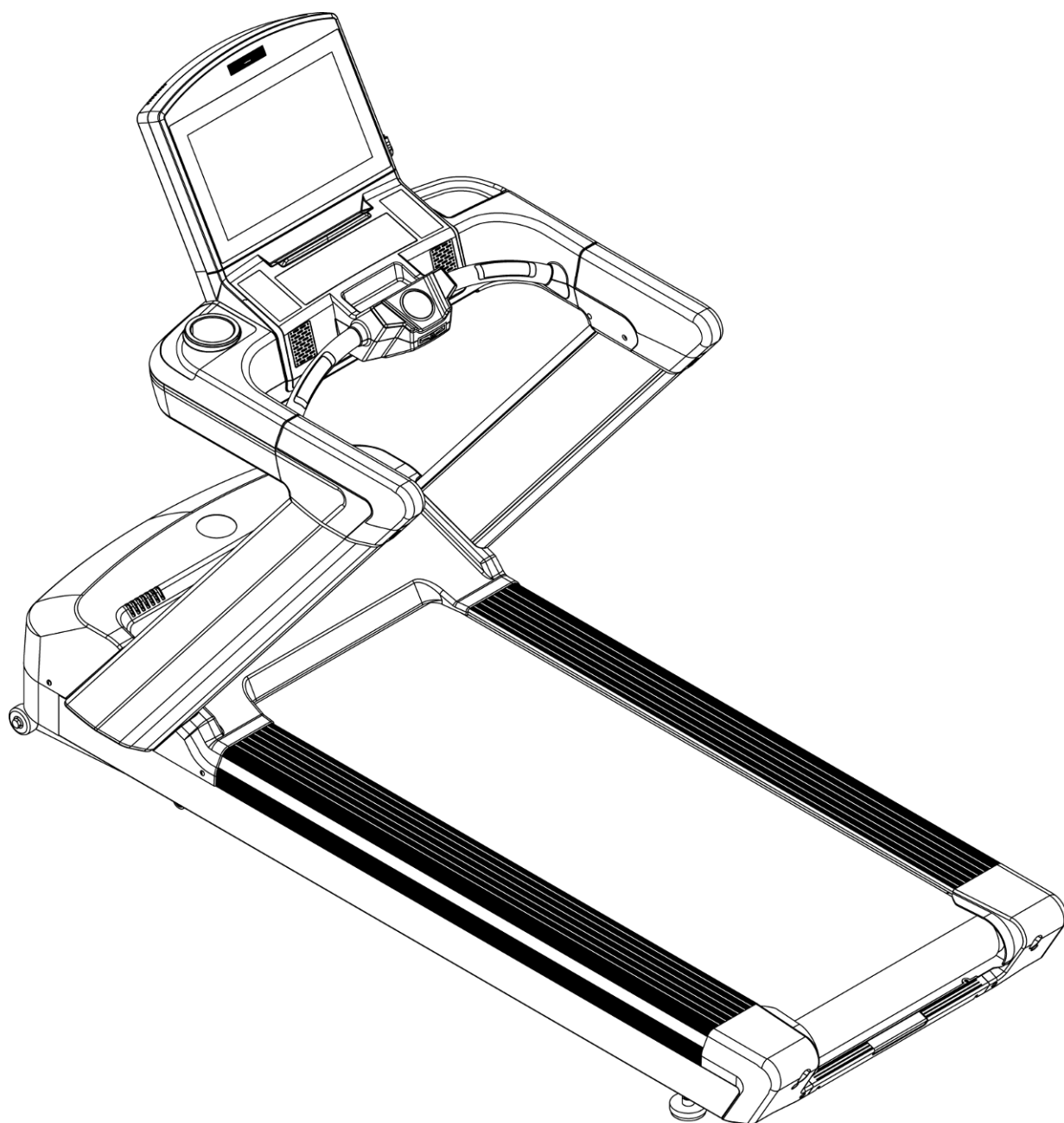


БЕГОВАЯ ДОРОЖКА X6-T LED

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



AeroFit

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессиональной беговой дорожки X6-T LED. Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение высококачественной беговой дорожки и желаем успешных тренировок!

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

Если Вам нужна помощь в настройке тренажеров **AEROFIT** или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром **AEROFIT** по контактной информации, указанной ниже:

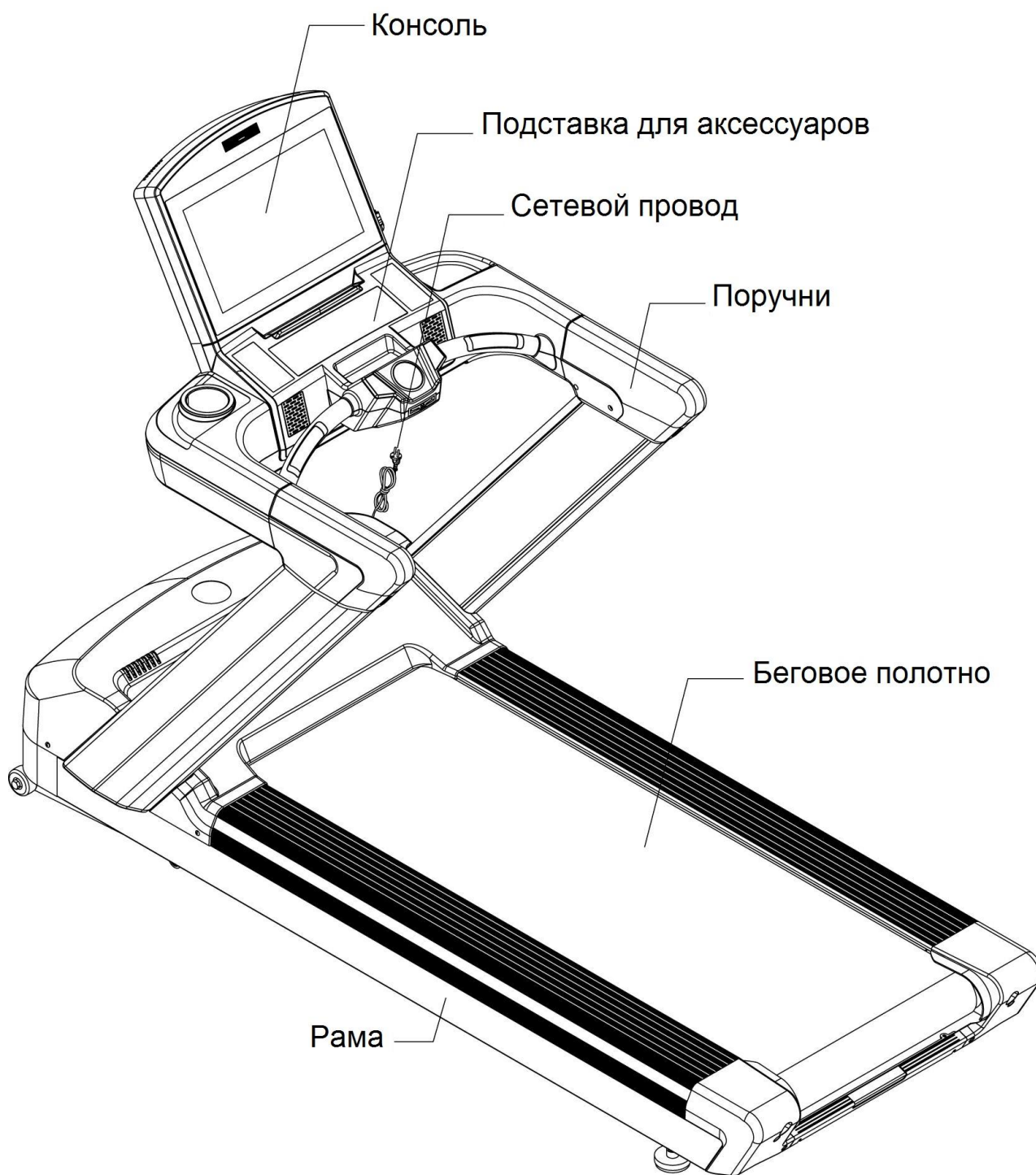
Тел.: (495) 276-27-26, 221-26-29

Электронный адрес: service@sportrus.ru

Согласно статистическим данным, профессиональное периодическое обслуживание тренажеров продлевает срок службы оборудования минимум в 2 раза и тем самым значительно экономит Ваши деньги.

ООО «СпортРус»
Официальный представитель AEROFIT
на территории Российской Федерации и СНГ
г. Москва
Варшавское шоссе 33, стр. 13
(495) 276-27-26, 221-26-29
www.aerofit.ru

1. Общий вид тренажера



2. 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. Используя электрические приборы, всегда принимайте меры предосторожности, включая следующее:

- 1 Не оставляйте тренажер без присмотра, когда он включен в сеть. Всегда выключайте его, если прекращаете использование, а также осуществляете техническое обслуживание.
- 2 Перед использованием беговой дорожки, сначала встаньте на нее, и только затем включите дорожку. Не включайте тренажер до того, как встанете на него.
- 3 Чтобы избежать опасности, тренажер не должны использовать инвалиды или лица с ограниченными двигательными, умственными способностями, с нарушениями органов чувств, а также лица без опыта использования и необходимых для этого знаний. Держите тренажер вдали от детей.
- 4 Особое наблюдение необходимо, если тренажер используют или находятся рядом дети, инвалиды и лица с ограниченными способностями.
- 5 Неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами и повреждениями.
- 6 Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Производитель не рекомендует использование приложений.
- 7 Никогда НЕ используйте тренажер, если поврежден электропровод или штепсель, а также, если сам тренажер неисправно работает, поврежден или взаимодействовал с водой. Верните тренажер в сервис-центр для экспертизы и исправления повреждения.
- 8 Не передвигайте тренажер при помощи электропровода и не используйте его в качестве держателя.
- 9 Держите провод вдали от нагреваемых поверхностей.
- 10 Никогда не используйте тренажер, если вентиляционные отверстия закрыты. Не допускайте попадания в отверстия пуха, волос и т.д.
- 11 Никогда не бросайте и не вводите ничего в отверстия тренажера.
- 12 Не используйте на открытом воздухе.
- 13 Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности.
- 14 Зона безопасности вокруг тренажера должна составлять 2,000мм x 1,000мм.
- 15 Максимальный вес пользователя 180 кг.

- 16 Всегда отключайте тренажер от электросети перед началом чистки беговой дорожки или проведением профилактических, регулировочных или ремонтных работ. Уход за тренажером должен производить квалифицированный человек. Правильное положение тела во время тренировки показано на рисунке ниже



- 17 Чтобы начать тренировку, встаньте на беговое полотно, затем включите дорожку.
Не включайте дорожку до того, как встать на беговое полотно.
- 18 Размер бегового полотна: 555x1575 мм.
- 19 Беговая дорожка X6-T LED предназначена для использования в фитнес-центрах.

2.1. Требования электрической мощности

■ Беговая дорожка требует особой электрической мощности:

Сетевое напряжение (V)	Частота (Гц)	Диапазон тока (А)
100	50/60	18
120	50/60	18
200	50/60	9
220	50/60	9
230	50/60	9
240+	50/60	9

Для питания беговой дорожки используется сетевое напряжение согласно особенностям и электрическим нормам соответствия каждой страны. Силовой, нулевой и заземляющий провода не должны переплетаться.

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

Схема:

Способ заземления

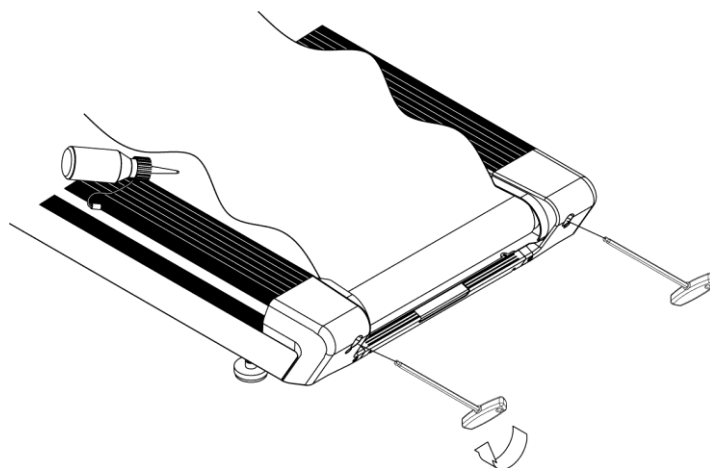


2.2. Смазка бегового полотна

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

Рекомендуется проверять смазку тренажера дважды в месяц.

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



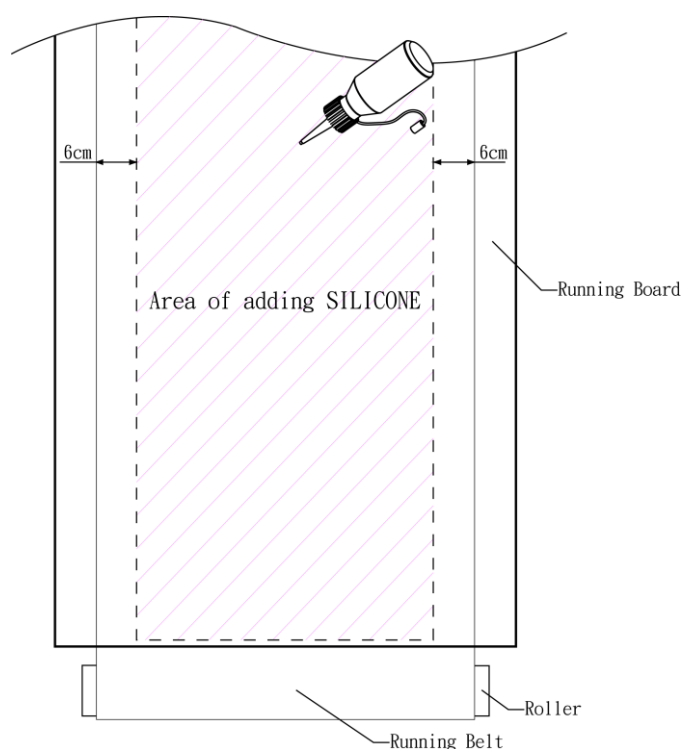
2.3. Время и зона нанесения смазки

■ Время нанесения смазки

Когда придет время смазывать беговое полотно, проверьте наличие смазки, проведя рукой под беговым полотном по центру деки. Если смазка отсутствует, нанесите 30cc силиконовой смазки на деку, если же немного смазки там осталось, нанесите 15cc силиконовой смазки.

■ Зона нанесения смазки

Наносить смазку следует на центр деки. Расстояние от левого и правого края деки до краёв бегового полотна не должно превышать 6 см.

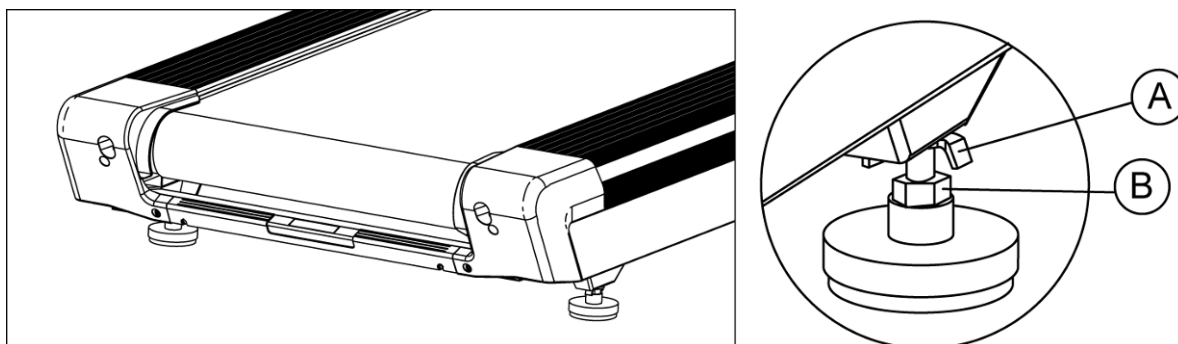


2.4. Компенсатор неровности пола

Если дорожка стоит на неровной поверхности, возможны сбои в работе двигателя подъема и неустойчивость всей конструкции.

Компенсаторы неровности пола настраиваются следующим образом:

1. Поверните А против часовой стрелки, чтобы ослабить
2. Настройте В на нужную высоту
3. Поверните А по часовой стрелке, чтобы затянуть.
4. Настройка левого упора аналогична правому



2.5. Переключатель

Выключатель на нижней панели беговой дорожки. 1 - включен, 0 - выключен.

2.6. Настройка бегового полотна

После установки и регулировки дорожки проверьте полотно, чтобы дорожка работала правильно. Подключите беговую дорожку к сети и включите ее кнопкой Вкл. Не вставайте на беговое полотно. Возьмитесь за поручни, поставьте ноги на боковые платформы по сторонам беговой дорожки и нажмите "QUICK START". Установите скорость равную 6.4 км/час. Если беговое полотно сместилось в правую или левую сторону, Вы можете устранить причину этого самостоятельно, используя шестигранный ключ для натяжения бегового полотна.

■ Если беговое полотно сползает вправо:

Затяните правый регулировочный винт при помощи ключа на 1¼ оборота по часовой стрелке, как показано на рисунке.

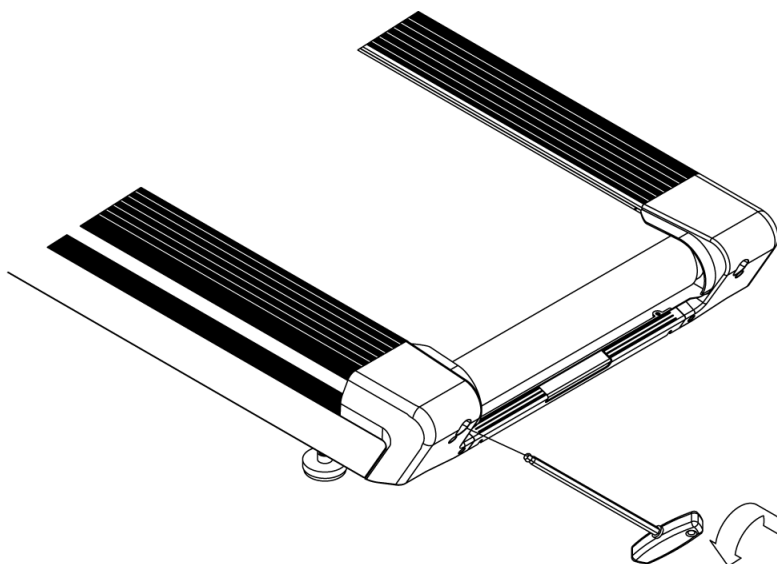
■ Если беговое полотно сползает влево:

Затяните левый регулировочный винт при помощи ключа на 1¼ оборота по часовой стрелке, как показано на рисунке.

Полотно должно встать на место. Если этого не произошло – повторите процедуру.

Примечание : Не следует поворачивать болты более чем на 90°, так как в этом случае оптимальная настройка бегового полотна станет невозможной.

Не используйте тренажер, пока беговое полотно не отрегулировано.



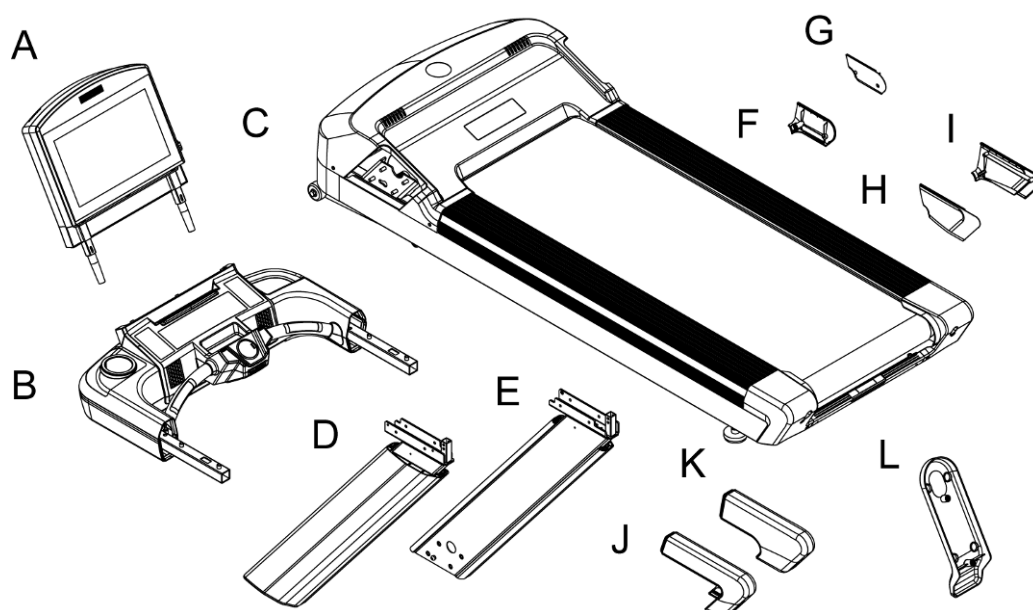
3. Руководство по сборке

Перед сборкой подготовьте все комплектующие и выберите плоскую поверхность для установки.



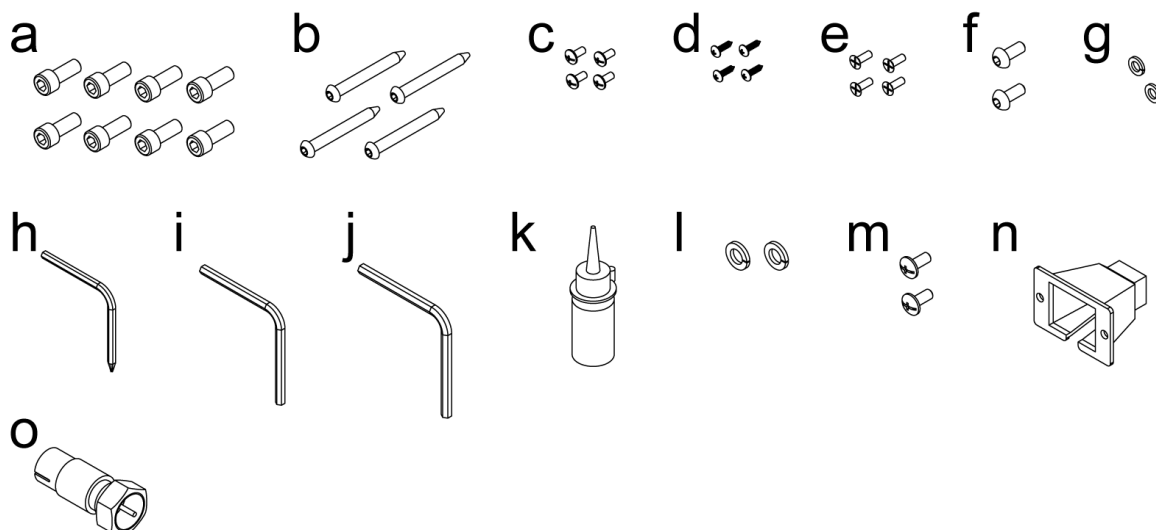
Нагрудный датчик не входит в стандартную комплектацию и поставляется отдельно. Нагрудный датчик позволяет пользователю контролировать пульс во время тренировки с максимальной четкостью.

3.1. Контрольный сборочный лист



ВИД	ОПИСАНИЕ	ШТ
A	Компьютерная консоль	1
B	Подставка для аксессуаров	1
C	Рама	1
D	Левая стойка	1
E	Правая стойка	1
F	Левая внутренняя декоративная крышка	1
G	Правая внутренняя декоративная крышка	1
H	Левая внешняя декоративная крышка	1
I	Правая внешняя декоративная крышка	1
J	Левая верхняя декоративная ТЭП крышка	1
K	Правая верхняя декоративная ТЭП крышка	1

3.2. Крепежный комплект

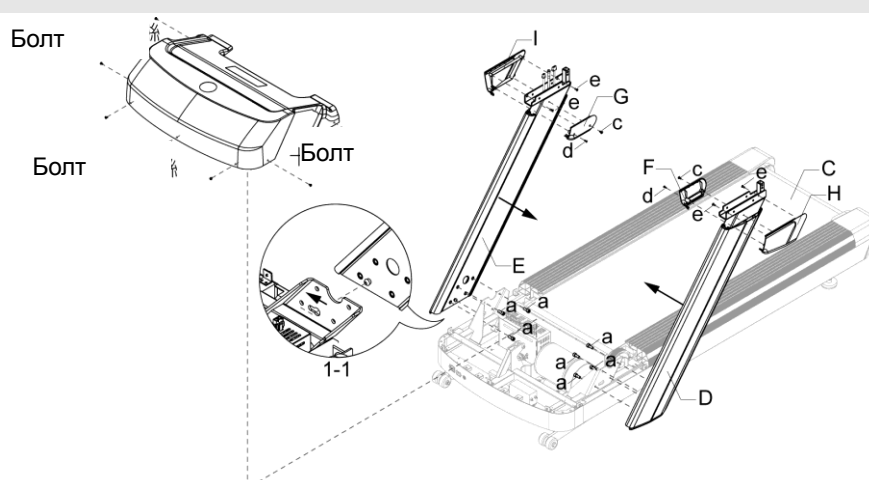


ВИД	ОПИСАНИЕ	ШТ
a	Шестигранный болт M10xP1.5x25	8
b	Шестигранный болт $\phi 13$	4
c	Болт M5xP0.8x12	4
d	Болт $\phi 4 \times 16$	4
e	Болт M5xP0.8x15	4
f	Truss hex screw M8xP1.25x20	2
g	Пружинная шайба M8	2
h	L-образный шестигранный ключ + крестообразная отвёртка 5мм	1
i	L-образный шестигранный ключ 10мм	1
j	L-образный шестигранный ключ 8мм	1
k	СИЛИКОН	1

l	Пружинная шайба M4	2
m	Болт M4xP0.7x10	2
n	Крышка переключателя кабеля питания	1
o	Переходник для кабеля	1

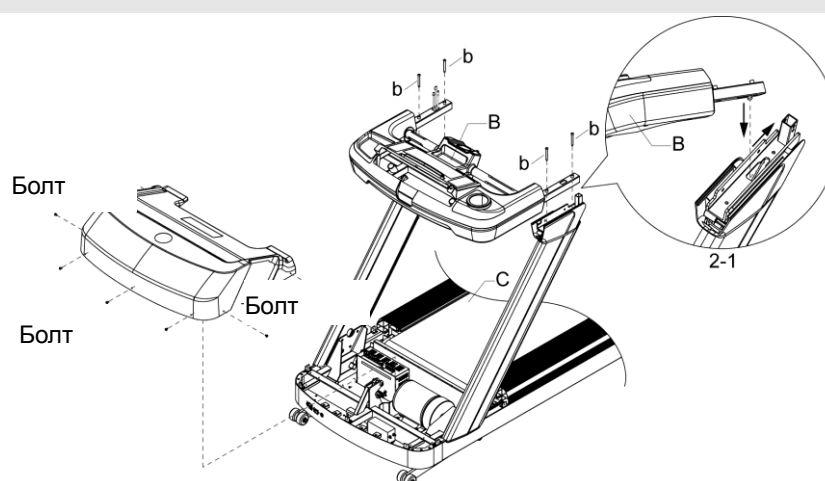
3.3. Этапы сборки

■ Шаг 1



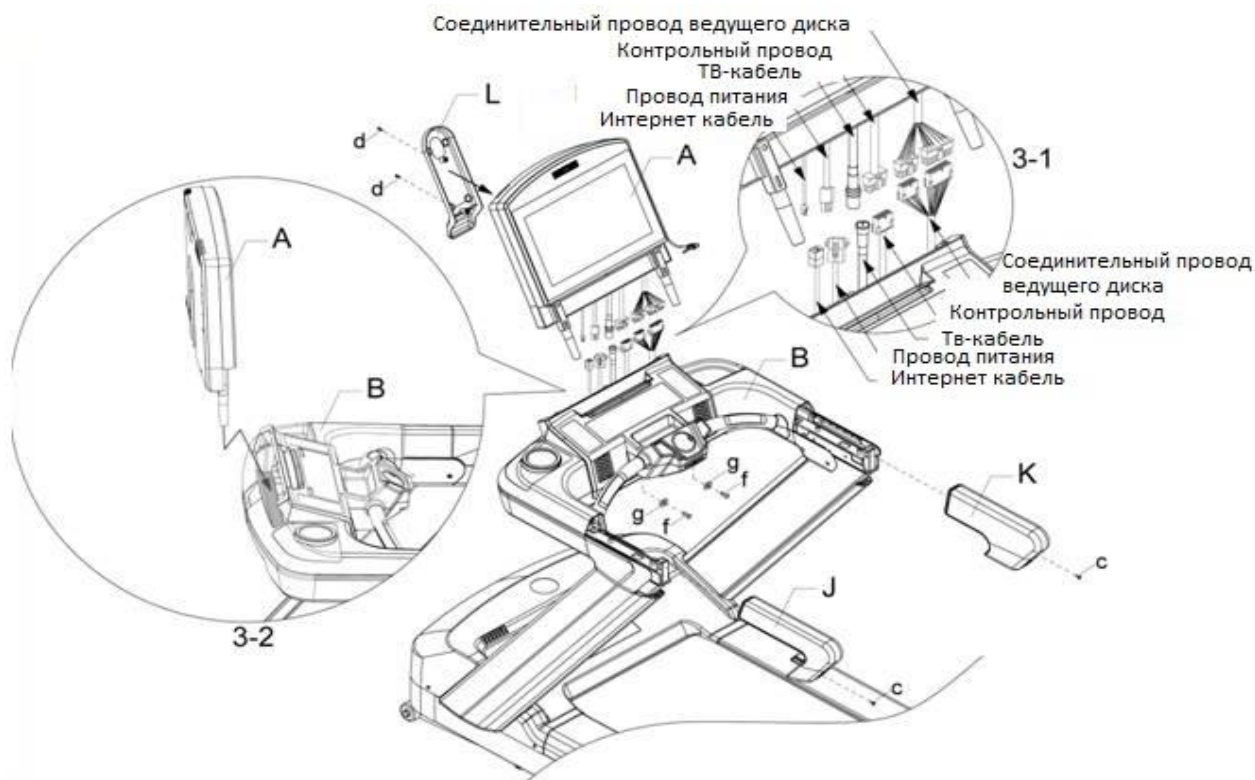
Отсоедините крышку двигателя от рамы (C), зафиксируйте на раме левую и правую стойки, поместив болты стоек в выемки как на рисунке 1-1 и подвиньте стойки вперед. Затем вытащите все провода из стоек с помощью нитепроводника и зафиксируйте стойки (D,E) с помощью болтов (a), но не затягивайте болты. Закрепите левую и правую внешние декоративные крышки (H,I) на стойках с помощью болтов (e), в конце закрепите левую и правую внутренние декоративные крышки (F,G) с помощью болтов (c,d).

■ Шаг 2



Проденьте контрольный провод и другие провода через отверстие в держателе для аксессуаров (В), убедитесь, что провода не пережало и поместите болты держателя в выемку стоек как на рисунке 2-1, затем подвиньте их вперед. Затяните держатель (В) болтами (b) и затяните болты (a), фиксирующие левую и правую стойки. В конце закрепите крышку двигателя обратно на раму (С) с помощью болтов.

■ Шаг 3

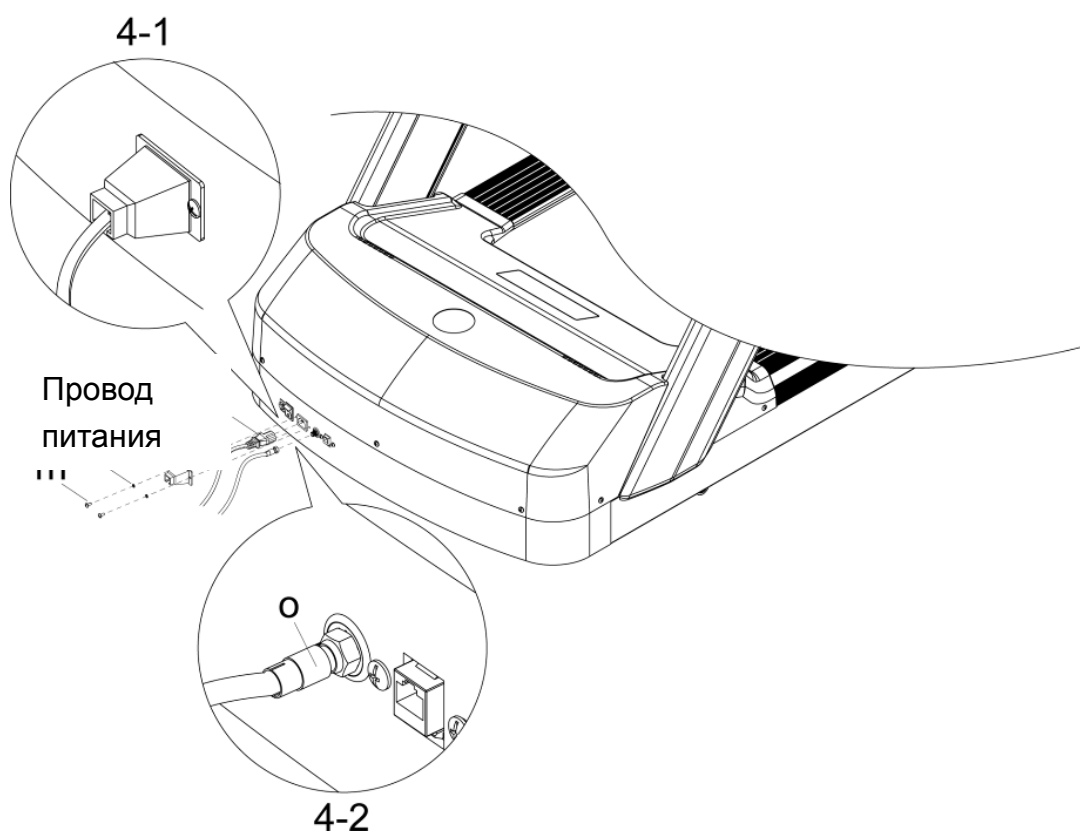


Соедините консоль (А) и держатель для аксессуаров (В) как на рисунке 3-2, соедините контрольный провод и другие провода держателя для аксессуаров (В) с проводами консоли как на рисунке 3-1. Затем поместите соединенные провода обратно под держатель для бутылки, подсоединенный ранее и закрепите с помощью болтов (f) и пружинной шайбы (g). Зафиксируйте декоративную крышку на консоль (L)

с помощью болтов (d), не зажимая провода. Затем закрепите левую и правую верхние декоративные ТЭП крышки (J,K) на держателе с помощью болтов (с).
Внимание:

- (1) При правильном соединении провод раздается сигнал.
- (2) Нижний ТВ-кабель можно использовать с ТВ-системами.
- (3) Чтобы избежать увечий, сборку следует проводить вдвоем. Не собирайте тренажер в одиночку.
- (4) Во избежание падения консоли одному из сборщиков необходимо удерживать ее вплоть до закрепления болтов.

■ Шаг 4

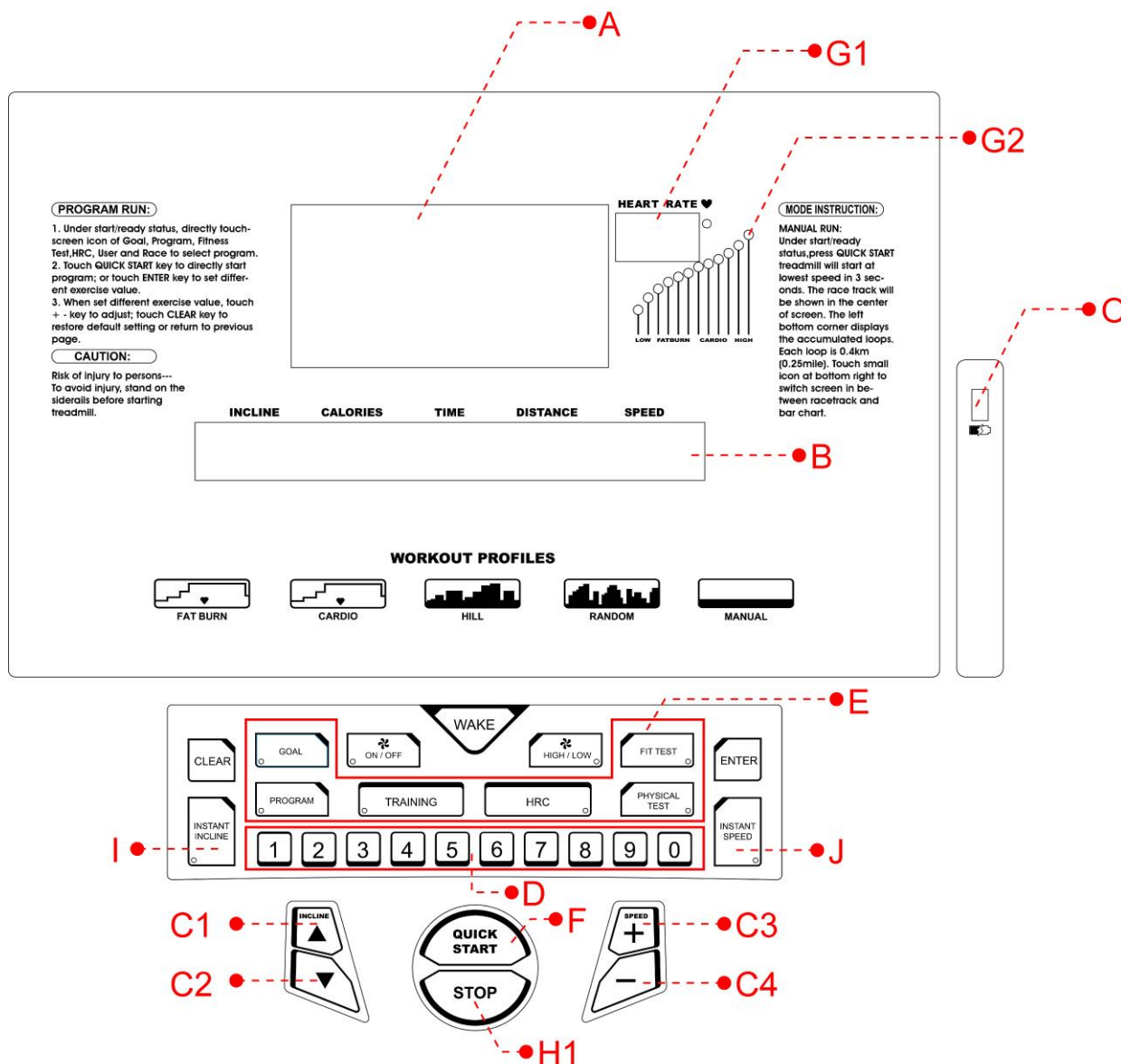


Вставьте провод питания в розетку как на рисунке, затем закрепите крышку переключателя кабеля питания с помощью болтов (m) и пружинной шайбы (l), см. рисунок 4-1.

Внимание: переходник для кабеля [\(o\)](#) можно использовать с ТВ-системами, см. рисунок 4-2.

4. Инструкция по эксплуатации консоли

Консоль беговой дорожки удобна и проста в эксплуатации. Пользователи могут вносить личные данные и задавать свои параметры для любой тренировки.



4.1. Схема консоли

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

В	БЕГУЩАЯ СТРОКА С ДАННЫМИ О ТРЕНИРОВКЕ	В процессе тренировки, в этой строке будут выводиться калории, дистанция, время, наклон и скорость.
С1	Увеличение угла наклона бегового полотна	Нажмите эту кнопку, чтобы увеличить угол наклона бегового полотна, верхний предел 20%, шаг 0.1%. В некоторых автоматических программах уровень наклона увеличить НЕЛЬЗЯ.
С2	Уменьшение угла наклона бегового полотна	Нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить угол наклона бегового полотна, нижний предел 0%, шаг 0.1%. В некоторых автоматических программах уровень наклона уменьшить НЕЛЬЗЯ.
С3	Увеличение скорости	Нажмите эту кнопку, чтобы увеличить скорость, верхний предел 25 км/ч, шаг 0.1.
С4	Уменьшение скорости	Нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить скорость, нижний предел 0.8 км/ч, шаг 0.1.
Д	ЧИСЛОВАЯ КЛАВИАТУРА	Используйте числовую клавиатуру, чтобы ввести параметры тренировки: время занятий, уровень сложности, скорость, вес, дистанцию, конечную цель, пол и целевую частоту пульса. После ввода данных нажмите  для подтверждения или отмены.
Е	КНОПКИ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ	Нажмите кнопку выбранной программы. Программы включают: GOAL (целевая), HRC (контроль частоты пульса), PHYSICAL TEST (физический тест), PROGRAM (предустановленные программы), TRAINING (тренировка), FIT TEST (фитнес тест).
F	QUICK START (БЫСТРЫЙ СТАРТ)	Нажмите эту кнопку, если Вы хотите начать тренировку в ручном режиме, не выбирая программу тренировки. Во время тренировки используйте стрелки на числовой клавиатуре, чтобы изменить интенсивность нагрузки или продолжительность тренировки.
G1	Показатель частоты пульса	Показывает частоту пульса, если пользователь держится за сенсоры пульса или носит совместимый нагрудный ремень, измеряющий пульс.
G2	Таблица зон пульса	Компьютер подсчитывает Вашу индивидуальную зону

		пульса после введения возраста. Эта функция доступна только после того, как пользователь ввел возраст и приступил к тренировке.
H1	Пауза/Стоп	Во время тренировки, нажмите эту кнопку один раз, чтобы выбрать режим паузы, и два раза, чтобы вернуться в режим готовности.
I	БЫСТРОЕ ВВЕДЕНИЕ УГЛА НАКЛОНА	При нажатии этой кнопки, окно дисплея мигнёт. В это время, используйте числовую клавиатуру, чтобы напрямую ввести уровень наклона, затем нажмите ENTER. Если введенный показатель превышает верхний или нижний пределы настроек беговой дорожки, компьютер не примет эти данные. Нужно ввести приемлемые данные от 0 до 15. В некоторых автоматических программах уровень наклона увеличить НЕЛЬЗЯ.
J	БЫСТРОЕ ВВЕДЕНИЕ СКОРОСТИ	При нажатии этой кнопки, окно дисплея мигнёт. В это время, используйте числовую клавиатуру, чтобы напрямую ввести скорость, затем нажмите ENTER. Если введенный показатель превышает верхний или нижний пределы беговой дорожки, компьютер не примет эти данные. Нужно ввести приемлемые данные от 0.8 до 25км.
L	Horn (звук)	Уровень громкости звука контролируется уровнем сигнала, проходящего через аудио разъем. Тех. характеристика: 5w/ 80hms
M	WAKE UP	Энергосберегающий режим: если дорожкой не пользуются в течение 5 минут, автоматически включается энергосберегающий режим. Нажмите кнопку WAKE для продолжения тренировки.
N1	ВЕНТИЛЯТОР	Нажмите, чтобы включить или выключить вентилятор.
N2	РЕГУЛИРОВКА МОЩНОСТИ ОБДУВА	Отрегулируйте мощность обдува вентилятора с помощью данной кнопки.
O	USB-ЗАРЯДКА	Разъем подходит для операционных систем iOS и Andriod, мощность на выходе 5V,1A.

5. Контроль частоты пульса

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

5.1. Тренировки в пульсовых зонах

Тренировки в пульсовых зонах определяют идеальную частоту пульса пользователя или зону для аэробных или кардио тренировок.

Таблица справа – это соотношение возраста и целевой частоты пульса.

Контроль частоты пульса включает 3 режима:

- Холмы
- Интервальный
- Интенсивный

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

	<u>AGE</u>	<u>65%</u>	<u>80%</u>
	10	136	168
	20	130	160
Высокая интенсивность: Интервал пульса	30	123	152
Низкая интенсивность: Сжигание жира	40	117	144
	50	110	136
	60	104	128
	70	97	120
	80	91	112
	90	84	104
	100	78	96

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

5.2. Контроль частоты пульса

■ А. Ручные сенсорные датчики пульса

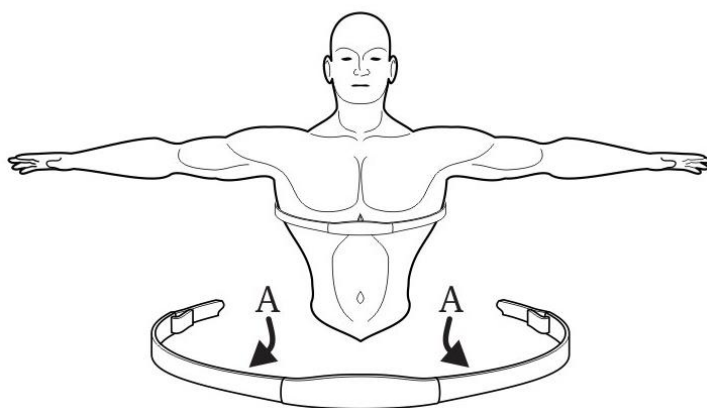
Во время тренировки возьмитесь за датчики из нержавеющей стали на передней части поручня, чтобы проверить пульс. На обоих поручнях расположено по два сенсорных датчика. Для получения показателей пульса необходим контакт со всеми четырьмя датчиками. Консоль выводит показатели пульса после 20-30 секунд контакта с датчиками.

При скорости выше 7.2 км/ч рекомендуют пользоваться нагрудным ремнем, измеряющим пульс.

■ В. Нагрудный ремень (приобретается отдельно)

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

Рисунок: Как правильно одевать и носить ремень



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

перейти к исходной скорости. Если компьютер не обнаруживает нагрудный ремень, максимальная допустимая скорость не превышает 7.2км/ч. Если компьютер обнаружил нагрудный ремень, макс. скорость - 25км/ч.

6. Программы

■ QUICK START (Быстрый старт)

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

■ GOAL (Целевая)

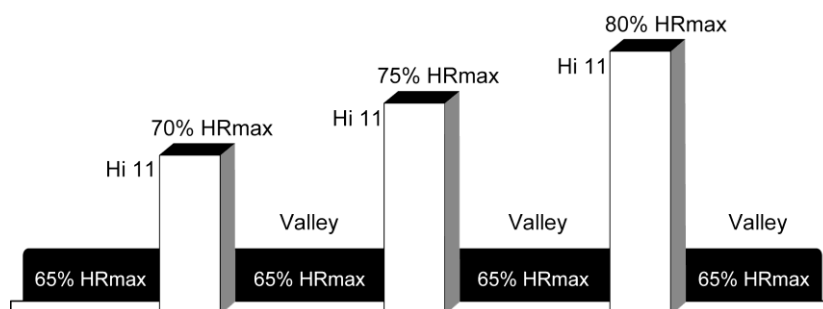
- Time Goal (Целевое время)
Установите целевое время тренировки. По истечении заданного времени, программа завершится автоматически. Диапазон времени: 10-95 минут.
- Distance Goal (Целевая дистанция)
Эта программа на развитие выносливости. Установите целевую дистанцию. Когда заданная дистанция будет пройдена, программа завершится автоматически. Диапазон расстояния: 1-99 км.
- Calories Goal (Целевое количество калорий)
Эта программа нацелена на потерю веса и сжигание калорий. Задача: сжечь определенное количество калорий за определенный промежуток времени. Когда задача выполнена, программа завершится автоматически. Диапазон количества калорий - 40-600.

■ HRC (Контроль частоты пульса)

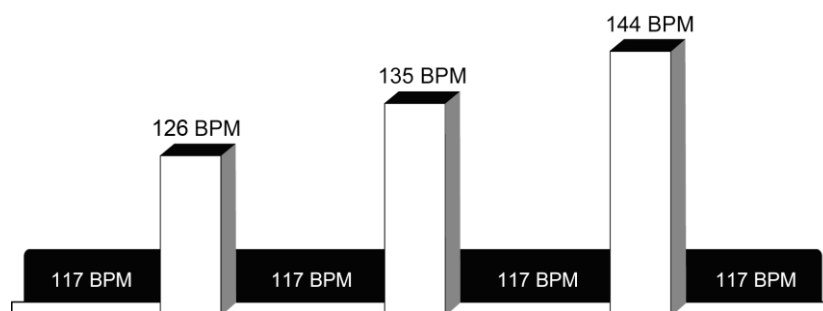
- Hill Heart Rate Control (Программа «Холмы пульсозависимые»)
Эта программа совмещает стандартную программу «Холмы» с тренировкой в пульсовой зоне.
Целевой пульс по умолчанию: 80% от теоретического максимума, но пользователь может изменить целевой пульс во время установки программы. Все «холмы» и «равнины» также составляют процент от макс. частоты пульса. Программа состоит из семи целевых частот пульса и трех изменяемых конечных целевых показателей пульса: точка минимума 70%,

75%, 80%. «Равнина» всегда определяется как 65% от максимума Частоты пульса (см. рисунок).

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



Контроль частоты пульса



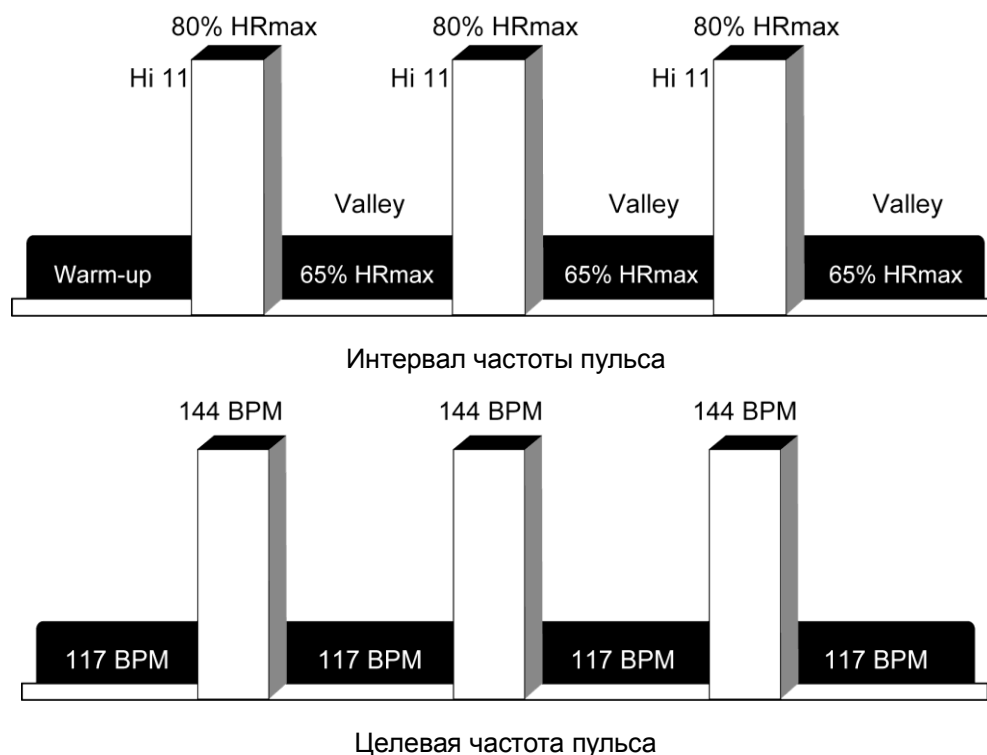
Целевая частота пульса

Пример для зоны пульса 80%, пользователь 40 лет: $220 \text{ пульс} - 40 \text{ лет} = 180$

$180 \times 80\% = 144$ пульс (80% от максимального теоретического значения пульса)

Программа «Интервальная» (Interval Heart Rate Control)

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



Пример для зоны пульса 80%, пользователь 40 лет: $220 \text{ пульс} - 40 \text{ лет} = 180$

$180 \times 80\% = 144$ пульс (80% от максимального теоретического значения пульса)

Программа «Интенсивная частота пульса» (Intensive Heart Rate)

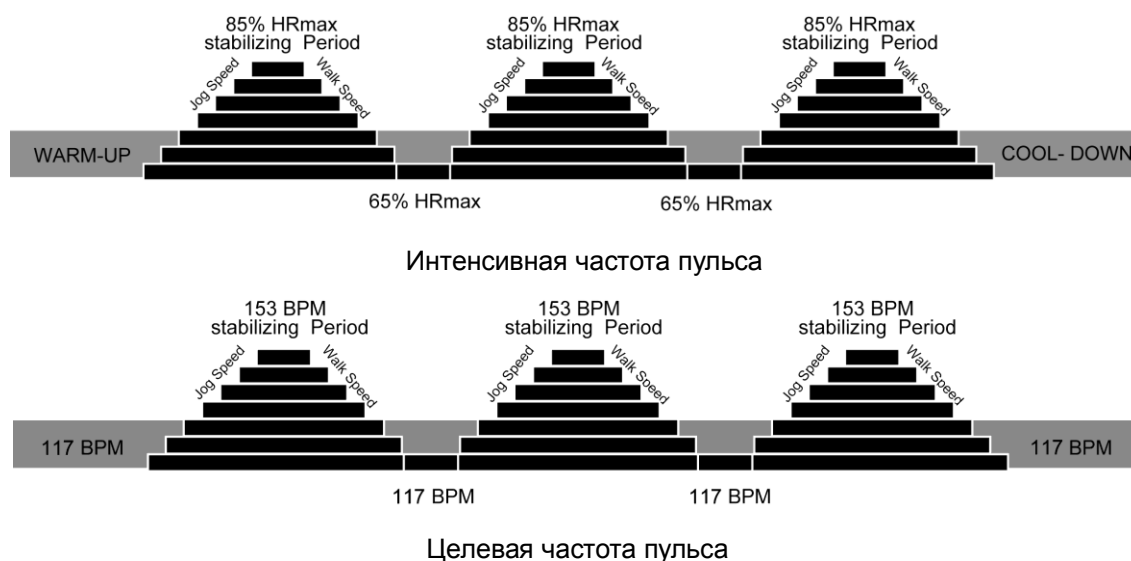
Эта интенсивная программа тренировки специально разработана для наиболее опытных пользователей. В ней чередуются два целевых показателя частоты пульса (65%-85%) с большой скоростью. Эффект схож со спринтерским бегом. Во время тренировки, пользователь должен быть в нагрудном ремне или держаться

за сенсорные датчики, иначе программа не работает.

Совет: Пользователи, чья скорость превышает 7.2 км/ч, должны надеть нагрудный ремень.

Устанавливая программу, пользователь вводит целевой пульс и выбирает скорость ходьбы и скорость бега. После стандартной 3-х минутной разминки, полотно беговой дорожки переходит на бег, уровень наклона увеличивается до тех пор, пока Целевой показатель частоты пульса пользователя не достигнет 85% от максимума. Этот показатель держится определенное время. Затем уровень наклона уменьшается до нулевого, а полотно беговой дорожки переходит на ходьбу. Пульс падает до 65% от максимума, и так продолжается определенное время. Это чередование скоростей и уровня наклона длится на протяжении всей тренировки.

Если пользователь не достигает целевого показателя частоты пульса в течение 5 минут и пульс блуждает между двумя целевыми показателями, Бегущая Строка выводит на экран указание увеличить/уменьшить скорость, в зависимости от того, в какой фазе сейчас программа («холм» или «равнина»). Программа не переходит к новым показателям пульса, пока пользователь не достигнет текущей цели.



Пример для зоны пульса 85%, пользователь 40 лет: $220 \text{ пульс} - 40 \text{ лет} = 180$

$180 \times 85\% = 153 \text{ пульс}$ (85% от максимального теоретического значения пульса)

■ PHYSICAL TEST (Физический тест)

- Высшее Физическое испытание (SUPERIOR PHYSICAL TEST)

Физический Фитнес-тест Армии США – продвинутое физическое испытание, используемое для проверки мышечной и кардиореспираторной выносливости.

- Экстремальное Физическое испытание (EXTREME PHYSICAL TEST)

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

- Физическое испытание на выносливость (ENDURANCE PHYSICAL TEST)

Физический Фитнес-тест Морской Пехоты США.

- Физическое испытание «Протокол Геркина» (GERKIN PROTOCOL)

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

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

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

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

■ Программы

- Программа ручной настройки

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

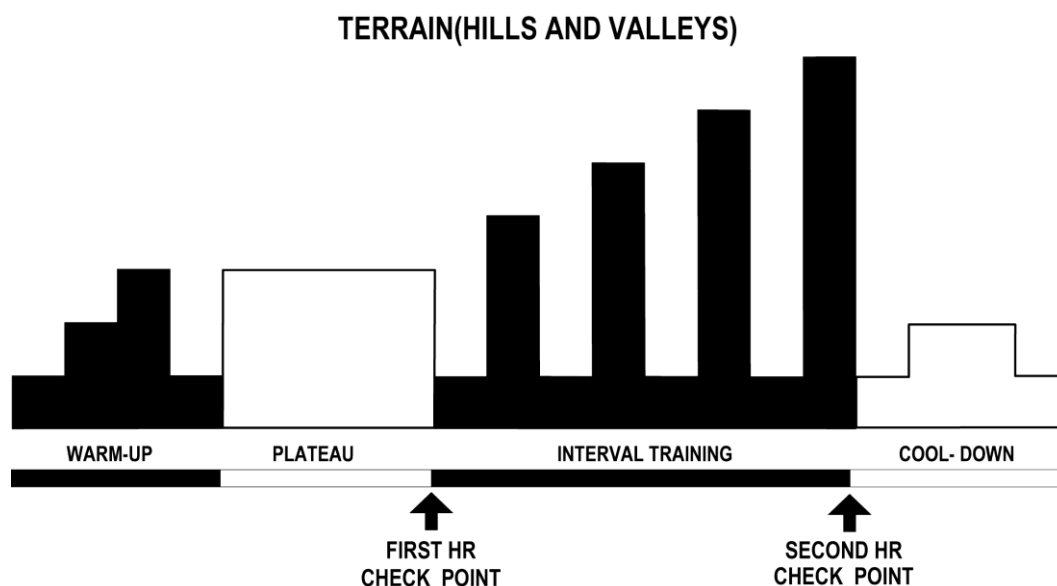
- Произвольная (RANDOM)

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

- Холмы (HILL)

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

Warm-up (Разминка)	Эта фаза низкой, постепенно растущей интенсивности, которая приводит показатель частоты пульса к нижнему пределу целевой зоны и учащает дыхание и приток крови к работающим мышцам.
Plateau (Плато)	Легкое увеличение интенсивности и поддержание ее, чтобы привести показатель частоты пульса к нижнему пределу целевой зоны. Проверьте частоту пульса в конце этой фазы.
Interval Training (Интервальная тренировка)	Это серия высоких «холмов», чередующихся с «равнинами» и краткими перерывами на восстановление. Пульс должен подняться до верхнего предела целевой зоны. Проверьте частоту пульса в конце этой фазы.
Cool-Down (Заминка)	Фаза низкой нагрузки, позволяющая телу начать избавляться от молочной кислоты, а также других, вызванных сильными нагрузками, продуктов, которые образуются в мышцах и вызывают болезненное ощущение. Время охлаждения зависит от времени, скорости и частоты пульса в течение программы.



Каждая колонка, как показано в программном окне и на диаграмме сверху, представляет один интервал. Каждая программа состоит из 20 интервалов, продолжительность каждого интервала зависит от общего заданного времени тренировки. Исходное время 10 минут, диапазон - 10-95, шаг 5.

10-19 минут	Если продолжительность программы 10 минут, то продолжительность интервала – 30 секунд. Если продолжительность программы 15 минут, то интервал - 45 секунд.
20-95 минут	Все интервалы длятся 60 секунд. Если пользователь добавляет минуты к исходному времени, когда программа в действии, то программа добавляет холмы и равнины, идентичные первым пяти интервалам Фазы интервальной тренировки. Так продолжается до окончания программы.

- Интервал Скорости (SPEED INTERVAL)

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

- Сжигание жира (FAT BURN)

Эта тренировка рассчитана на поддержание пульса пользователя 65% от максимума.

Во время занятий пользователь должен быть в нагрудном ремне или держаться за

сенсорные датчики. Компьютер постоянно отслеживает и выводит на экран пульс, регулируя уровень интенсивности нагрузки, чтобы добиться и удержать целевой пульс. Эта программа не для интенсивных нагрузок. (Целевое кол-во ударов сердца $= (200 - \text{возраст}) * 0.8$ 80% частота пульса max).

Примечание:

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

- Кардио (CARDIO)

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

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

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

- Тренинг (TRAINING)

FITNESS TRAINING 5K(Фитнес-тренинг 5K)

FITNESS TRAINING 10K(Фитнес-тренинг 10K)

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

Наклон 1.5% означает горизонтальный бег.

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

- Фитнес-тест (FIT TEST)

Программа фитнес-тест предназначена для проверки состояния сердечнососудистой системы разных людей. Этот тест можно использовать для того, чтобы отслеживать развитие выносливости каждые 4-6 недель. Пользователь должен держаться за сенсорные датчики или надеть нагрудный ремень (если они есть), поскольку результаты теста опираются на показатели частоты пульса.

Продолжительность тренировки 5 минут при уровне наклона 5%. По завершении, компьютер возьмет показатели пульса, посчитает результаты теста и выведет их на экран Бегущей строки.

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

■ Для установки Фитнес-теста:

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

Таблица уровней фитнес-теста

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

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

Активные уровни и диапазон

Нижняя половина диапазона	Верхняя половина диапазона
старше	младше
вес меньше	вес больше *

Рост ниже

Рост выше

* В случае избыточного веса, используете нижнюю половину диапазона.

Компьютер не принимает данные:

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

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

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

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

Результаты теста:
ЖЕНЩИНЫ (МЛ/КГ/МИН)

Возраст	Очень плохо	Плохо	Средне	Хорошо	Отлично	Превосходно
13-19	<25.0	25.0 - 30.9	31.0 - 34.9	35.0 - 38.9	39.0 - 41.9	>41.9
20-29	<23.6	23.6 - 28.9	29.0 - 32.9	33.0 - 36.9	37.0 - 41.0	>41.0
30-39	<22.8	22.8 - 26.9	27.0 -	31.5 -	35.7 -	>40.0

			31.4	35.6	40.0	
40-49	<21.0	21.0 - 24.4	24.5 - 28.9	29.0 - 32.8	32.9 - 36.9	>36.9
50-59	<20.2	20.2 - 22.7	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.7	>35.7
60+	<17.5	17.5 - 20.1	20.2 - 24.4	24.5 - 30.2	30.3 - 31.4	>31.4

МУЖЧИНЫ (МЛ/КГ/МИН)

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

● Пример Программы

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

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

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