



OWNER'S GUIDE



**ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
БЕГОВЫЕ ДОРОЖКИ VISION T9250/T9550 SIMPLE/DELUXE**

Уважаемый покупатель!

Поздравляем Вас с удачной покупкой. 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 и поможет вам устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить 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 тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Меры предосторожности

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей.

Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно.

Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неосторожным или нецелевым использованием тренажера.

Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними детьми не допускается.

При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца.

Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера.

Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей.

Для устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого вы приобрели данный тренажер.

Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части.

Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья.

* Обратите особое внимание на подключение к электрической сети, желательно использование отдельной трех проводной линии с защитным заземлением и наличием в распределительном щитке устройства защитного отключения (УЗО). Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на отсутствие его повреждений. В необходимых случаях проконсультируйтесь с организацией, обслуживающей Вашу внутриквартирную электропроводку и электророзетки. Выполнение этих требований снизит риск поражения электрическим током. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также может явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании.

Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной и попадать в

движущиеся части тренажера.

Перед тем как начать тренировку

Прежде чем начать занятия, проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера.

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

Убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены.

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

Перед началом тренировки всегда проверяйте надежность механических и электрических соединений.

Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите последовательность сборки и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки прикладываемый или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что имеются в наличии 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

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте тренажер на предмет отсутствия попадания посторонних предметов в тренажер, пыли и грязи.

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетона, бензина, уайт-спиритов, бензола и их производных во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

* Для моделей тренажеров, которые работают от электрической сети 220 вольт.

С помощью Вашего тренажера **VISION FITNESS** Вы сможете разработать собственную программу тренировок и добиться нужного Вам результата в области фитнеса. Регулярно занимаясь на тренажере, Вы измените Вашу жизнь к лучшему.

Вот примеры тех результатов, которых Вы можете добиться:

- снижение веса;
- оздоровление сердца;
- повышение мышечного тонуса;
- повышение уровня расхода энергии;
- снижение стресса;
- повышение психологической устойчивости;
- повышение самооценки.

Чтобы добиться этих результатов, необходимо регулярно тренироваться. С помощью продукции VISION FITNESS Вы *преодолеете многие препятствия, мешающие эффективным занятиям. Теперь Вы не будете зависеть от погоды и времени суток и сможете с комфортом тренироваться дома. Ознакомившись с данным руководством Вы узнаете как пользоваться тренажером и сделаете первый шаг к успешным занятиям.*

Если Вам потребуется помощь, пожалуйста, обращайтесь к дистрибуторам продукции VISION FITNESS.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Безопасность и уход	2	Консоль Simple: общие положения	19
Важные инструкции по безопасности	7	Использование консоли Simple	20
Инструкции по электропитанию и заземлению	8	Особенности консоли Deluxe.....	21
Сборка	9	Программы консоли Deluxe	22
Включение питания и магнитный ключ безопасности.....	10	Использование консоли Deluxe	27
«Быстрые» клавиши скорости и наклона	11	Использование программы Sprint 8	33
Контактное измерение сердечного ритма	12	Выбор HRT программ	34
Схема тренажера	13	Нагрудный телеметрический передатчик.....	36
Перемещение и выравнивание	14	Интервал сердечных сокращений.....	37
Блокировка транспортировочных роликов ..	15	Пользовательские программы.....	38
Складывание и раскладывание	16	Инженерный режим Deluxe.....	40
Перемещение и выравнивание	17	Выявление неисправностей	43
		Регулярное обслуживание	45
		Руководство по тренировкам	46
		Рекомендации по тренировкам	48
		Технические характеристики	49
		Гарантийные обязательства.....	50

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ!

Используя электрический продукт, всегда должны соблюдаться основные предосторожности. Прочтите все инструкции перед использованием этого продукта.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Во избежание пожара, опасности поражения электрическим током или получения травм:

- Используйте этот продукт по его назначению, описанному в Руководстве Пользователя. Не используйте приспособления, которые не рекомендованы производителем.
- Никогда не допускайте попадания посторонних предметов внутрь отверстий тренажера.
- Никогда не снимайте панели беговой дорожки. Обслуживание должно быть предоставлено уполномоченным техникам Сервис центра.
- Никогда не пользуйтесь этим тренажером, если он не работает должным образом, если он был поврежден или погружен в воду. Верните беговую дорожку продавцу для осмотра и ремонта.
- Не используйте беговую дорожку на открытом воздухе.
- Избегайте соприкосновения шнура питания с нагретыми поверхностями.
- Чтобы отключить тренажер, переместите переключатель в позицию **OFF** (ВЫКЛЮЧИТЬ), затем вытащите штепсельную вилку из розетки.
- Никогда не располагайте шнур питания так, что он может быть сдавлен или поврежден.
- Отключите от питания Вашу беговую дорожку **VISION FITNESS** перед ее перемещением.

ОЧИСТКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Регулярно проводите очистку Вашей беговой дорожки от загрязнений. При очистке используйте мыльный раствор и влажную тряпку. Никогда не применяйте растворители! Перед началом очистки тренажера его необходимо обязательно отключить от электросети!

ДЕТИ

- Не допускайте детей к беговой дорожке.
- Во время работы беговой дорожки дети и домашние животные должны находиться не менее чем в трех метрах от нее.
- Подключайте беговую дорожку только к надежно заземленной розетке (смотрите инструкции по заземлению).

ИНСТРУКЦИИ ПО ЭЛЕКТРОПИТАНИЮ И ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Данный тренажер рекомендуется заземлить. При неисправности или поломках электрического оборудования беговой дорожки заземление создает путь с минимальным сопротивлением для тока. Изделие снабжено шнуром с жилой для заземления оборудования и вилкой с ножкой заземления. Вилка должна вставляться в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением местного законодательства и предписаний.

ВНИМАНИЕ! Неправильное подключение проводника для заземления оборудования может стать причиной поражения электротоком. При возникновении сомнений в правильности заземления обратиться к квалифицированному электрику или к обслуживающей организации. Не переделывать вилку, поставляемую вместе с тренажером. Если розетка не подходит к вилке, ее должен заменить квалифицированный электрик. Не пытайтесь делать это самостоятельно, не имея должной подготовки! Тренажер рассчитан на подключения к сети с номинальным напряжением 220 В.. Он снабжен вилкой, которая выглядит, как показано на рисунке. При отсутствии подходящего выхода в контур заземления можно использовать временный переходник к двухполюсной розетке. Временный переходник можно использовать только до тех пор, пока не будет установлен специальный выход в контур заземления квалифицированным электриком. Жесткое зеленое ушко переходника следует подключить к постоянному контакту заземления, например к правильно заземленной крышке выходной коробки. Если же используется переходник, он должен быть закреплен металлическим болтом.



РАЗЛИЧНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ БЕГОВЫХ ДОРОЖЕК VISION FITNESS

ВНИМАНИЕ - РИСК ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМЫ! Во избежание травмы всегда вставайте на боковые направляющие беговой дорожки перед тем как начать использовать дорожку. Прочитайте Инструкцию перед использованием тренажера.

ВНИМАНИЕ: ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТРЕНИРОВОК, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЕСЛИ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ БОЛИ В ГРУДИ, ТОШНОТУ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ ИЛИ ЗАТРУДНЕНИЯ ПРИ ДЫХАНИИ, НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ УПРАЖНЕНИЯ И ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЕТИТЕ ВРАЧА, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВОЗОБНОВИТЕ УПРАЖНЕНИЯ!

СБОРКА

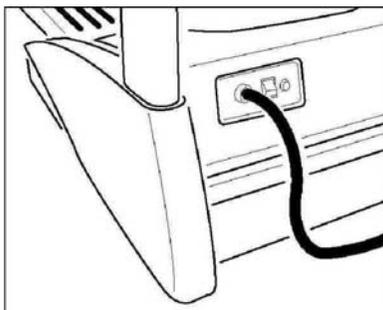
Сборку тренажера, по мере возможностей, рекомендуется осуществлять силами специалиста авторизованного дистрибутора VISION FITNESS. Если Вы решили провести сборку самостоятельно, внимательно прочитайте нижеследующие шаги по сборке и соблюдайте их неукоснительно. Если у Вас возникли вопросы по поводу компонентов или функций Вашего велотренажера, обратитесь в компанию, где Вы приобрели тренажер.

РАЗМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА ДОМА

При размещении тренажера следуйте инструкциям по безопасности. Постарайтесь поставить его в удобном для Вас помещении. По возможности, не устанавливайте тренажер в подвальных или неотделанных помещениях. Тренировка принесет гораздо больший эффект и удовольствие, если место для тренировки будет к этому располагать.

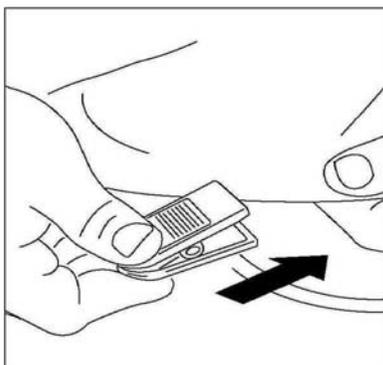
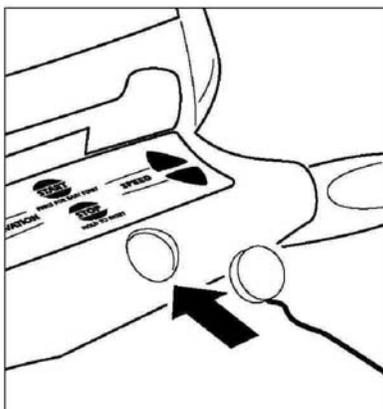
ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

Убедитесь в том, что беговая дорожка правильно подключена к штепсельной розетке, затем включите питание - переключатель расположен на передней части рамы.



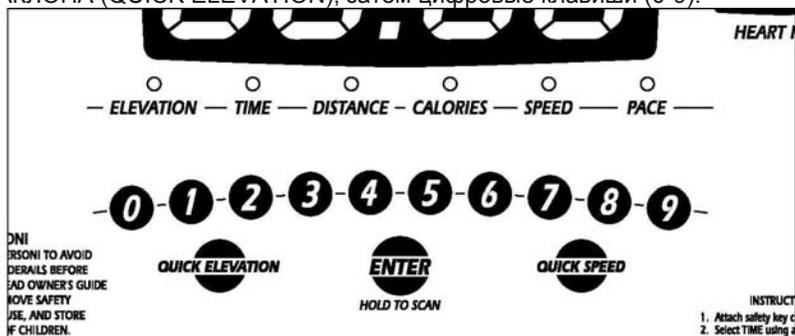
МАГНИТНЫЙ КЛЮЧ И КЛИПСА БЕЗОПАСНОСТИ

Беговая дорожка не начнет функционировать, если ключ безопасности не находится в магнитном гнезде консоли. Клипсу необходимо закрепить на одежде. В любое время, когда Вам потребуется экстренно остановить полотно дорожки, отсоедините магнитный ключ от гнезда консоли. Это приведет к полной остановке беговой дорожки. Для возвращения к тренировке поместите ключ безопасности обратно в гнездо. Все настройки вернуться к стартовому положению.



«БЫСТРЫЕ» КЛАВИШИ СКОРОСТИ И НАКЛОНА

Используйте "быстрые" клавиши СКОРОСТИ (QUICK SPEED) и НАКЛОНА (QUICK ELEVATION) для увеличения или уменьшения параметров скорости и наклона. Сначала нажмите "быстрые" клавиши СКОРОСТИ (QUICK SPEED) и НАКЛОНА (QUICK ELEVATION), затем цифровые клавиши (0-9).



«БЫСТРАЯ» КЛАВИША СКОРОСТИ

Примеры использования «быстрой» клавиши скорости: для установки скорости в 4 мили в час нажмите QUICK SPEED, затем 4. Для изменения скорости на 4.5 мили в час нажмите QUICK SPEED, затем 4 и 5. Максимальная скорость, которую можно достичь при помощи данной «быстрой» клавиши – 9.9 миль в час.

«БЫСТРАЯ» КЛАВИША НАКЛОНА

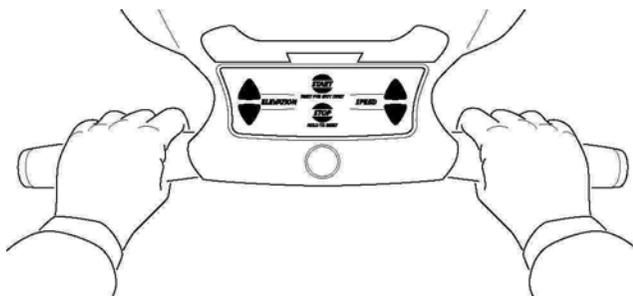
Примеры использования «быстрой» клавиши наклона: для установки угла наклона в 6% нажмите QUICK ELEVATION, затем 6. Для изменения угла наклона до 10% нажмите QUICK ELEVATION, затем 1, затем 0. Шаг регулировки угла наклона составляет 1%.

* Для несеввероамериканских версий настройки могут отличаться от приведенных выше.

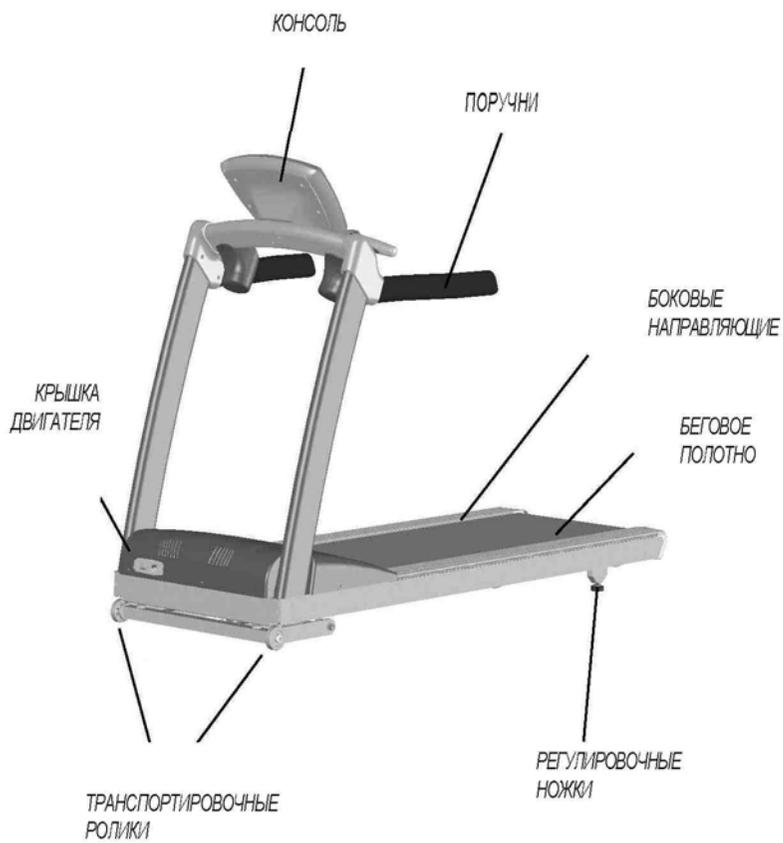
КОНТАКТНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Контактные сенсоры сердечного ритма

Наши тренажеры укомплектованы контактными датчиками сердечного ритма, позволяющими следить за частотой сокращений сердца. Чтобы определить частоту сокращений, обхватите датчики обеими руками в процессе тренировки. На консоли появятся данные о Вашем сердечном ритме. Системе может понадобиться несколько секунд для того, чтобы корректно определить частоту сокращений сердца.



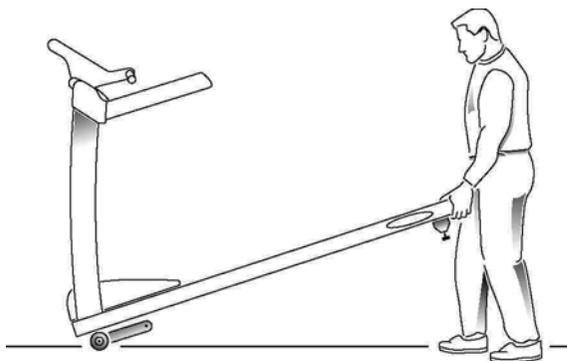
ПРИМЕЧАНИЕ: Для пульсозависимых программ необходимо использовать телеметрический передатчик (типа «POLAR»).



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Ваша беговая дорожка VISION FITNESS имеет два транспортировочных ролика, встроенных в переднюю часть рамы. Для перемещения крепко возьмитесь за заднюю часть рамы, аккуратно поднимите дорожку и перекатите в нужное место.

ВНИМАНИЕ: Производимые нами беговые дорожки сделаны из мощных надежных комплектующих, поэтому общий вес изделия может превышать 150 кг.! При необходимости обратитесь за сторонней помощью.

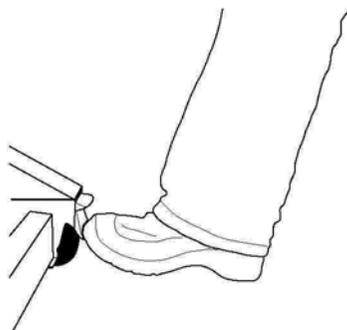


ВЫРАВНИВАНИЕ

Для обеспечения оптимальной работы беговая дорожка должна быть выровнена в горизонтальной плоскости. После того как Вы установили дорожку, отрегулируйте по высоте одну или две регулировочные ножки, расположенные на задней части рамы. Для максимально точного выравнивания рекомендуется использовать строительный уровень. Если дорожка не выровнена должным образом, это может привести к неправильной работе бегового полотна. После того, как беговая дорожка выровнена, закрепите регулировочные ножки, затянув гайки.

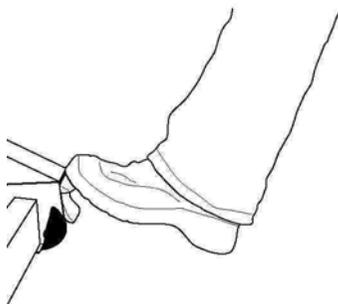
БЛОКИРОВКА ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫХ РОЛИКОВ

Ваша беговая дорожка снабжена транспортировочными роликами спереди и сзади, которые должны быть заблокированы во время использования тренажера. Для этого нажмите ногой на защелку, это касается все 4-ех транспортировочных роликов.



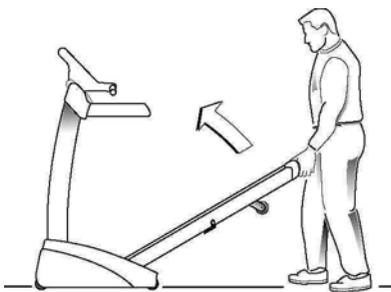
РАЗБЛОКИРОВКА ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫХ РОЛИКОВ

Для перемещения дорожки транспортировочные ролики необходимо разблокировать. Когда дорожка находится в сложенном положении, нажмите ногой на верхнюю защелку для каждого из 4-ех транспортировочных роликов. Это разблокирует ролики.



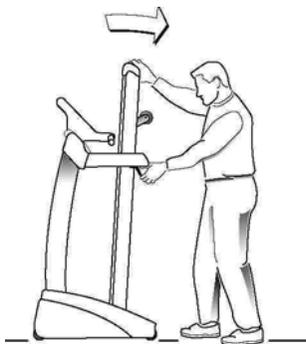
СКЛАДЫВАНИЕ

Для складывания Вашей беговой дорожки приведите угол наклона бегового полотна в горизонтальное нулевое положение. Если угол наклона не выставлен на 0, дорожка не сложится. Далее убедитесь, что все 4 транспортировочных ролика заблокированы. Затем возьмитесь обеими руками за заднюю часть рамы и поднимите. Беговая дорожка имеет встроенный механизм вертикальной блокировки, который срабатывает автоматически и фиксирует дорожку в сложенном положении.



РАСКЛАДЫВАНИЕ

Для раскладывания дорожки поднимите фиксирующий рычаг на левой стороне вертикальной направляющей. Придерживайте руками раскладывание дорожки до середины амплитуды. Затем, на второй фазе раскладывания, сработают пружинные амортизаторы.



ВНИМАНИЕ: Производимые нами беговые дорожки сделаны из мощных надежных комплектующих, поэтому общий вес изделия может превышать 150 кг.! При необходимости обратитесь за сторонней помощью.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Для перемещения Вашей беговой дорожки в нижнюю часть рамы встроены 4 транспортировочных ролика. Перед перемещением убедитесь, что транспортировочные ролики разблокированы. Крепко ухватитесь обеими руками за поручни и перекатите в нужное место.



ВЫРАВНИВАНИЕ

Для обеспечения оптимальной работы беговая дорожка должна быть выровнена в горизонтальной плоскости. Если беговая дорожка не выровнена, отрегулируйте по высоте регулировочные ножки. Для максимально точного выравнивания рекомендуется использовать строительный уровень. Если дорожка не выровнена должным образом, это может привести к неправильной работе бегового полотна.

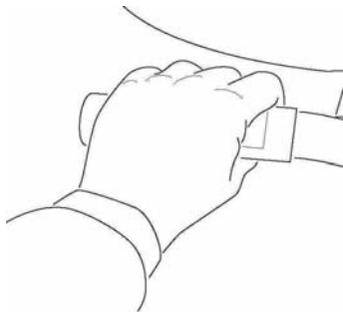
ПРИМЕЧАНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВКИ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

ЧТО ТАКОЕ ТРЕНИРОВКИ С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ? Это — занятия, интенсивность которых обеспечивает поддержание предпочтительной частоты сердечных сокращений. Данный интервал частоты зависит от того, какие цели Вы перед собой ставите - сбросить вес, укрепить сердечно-сосудистую систему или повысить физическую силу. Программы HRT® компании VISION FITNESS призваны поддерживать идеальную частоту сердечных сокращений с учетом целей Ваших тренировок. Они автоматически регулируют уровень сопротивления на основании данных о Вашем сердечном ритме. Данный тренажер предлагает четыре программы, позволяющих тренироваться с учетом частоты сердечных сокращений.

- *Эти программы используют для расчета формулу предполагаемой максимальной частоты сердечных сокращений (220 минус возраст пользователя). У некоторых людей максимальная частота сердечных сокращений может быть выше или ниже рассчитываемой по формуле. Вы можете корректировать предпочтительную частоту сокращений с учетом Ваших задач.*

КОНТАКТНЫЕ ДАТЧИКИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Каждый из наших тренажеров с функцией HRT комплектуется контактными датчиками сердечного ритма, позволяющими Вам следить за частотой сокращений сердца. Чтобы определить частоту сокращений, обхватите датчики обеими руками в процессе тренировки. На консоли появятся данные о Вашем сердечном ритме. Хотя информация будет выведена мгновенно, системе может потребоваться несколько секунд для того, чтобы корректно определить частоту сокращений Вашего сердца.



ПРИМЕЧАНИЕ: Контактные датчики сердечного ритма пригодны для использования в программах HRT®, однако проще и эффективнее использовать нагрудный телеметрический ремень-датчик.

КОНСОЛЬ СЕРИИ SIMPLE: ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Для быстрого начала тренировки нажмите СТАРТ (START). Вы также можете задать время тренировки и указать собственный вес.



УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ

Для установки времени тренировки используйте цифровые клавиши либо клавиши со стрелками. Нажмите СТАРТ (START) для начала тренировки или ВВОД (ENTER) для указания Вашего веса.

УСТАНОВКА ВЕСА

После указания времени тренировки можно указать Ваш вес. Для задания веса используйте цифровые клавиши либо клавиши со стрелками. Нажмите ВВОД (ENTER). Общее количество калорий будет определено исходя из указанных параметров веса.

Если Вы готовы начать тренировку, нажмите СТАРТ (START).

ПАУЗА

Нажмите СТОП (STOP) для паузы тренировки.

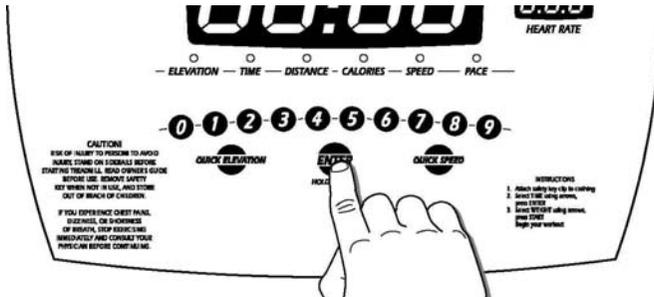
RESET (СБРОС ПОКАЗАТЕЛЕЙ):

Для обнуления показателей нажмите и удерживайте клавишу СТОП (STOP).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ СЕРИИ SIMPLE

ОБЗОР ПАРАМЕТРОВ

Для просмотра показателей во время тренировки нажмите клавишу ВВОД (ENTER). Для постоянного мониторинга нажмите и удерживайте клавишу ВВОД (ENTER) в течение двух секунд до появления звукового сигнала. Выбранный активный параметр подсвечивается.



УГОЛ НАКЛОНА(ELEVATION)

Указывается как процент наклона. Говорит о том, насколько сильно наклонено полотно для имитации ходьбы или бега по холмам.

ВРЕМЯ (TIME)

Выражено в Минутах:Секундах. Указывается пройденное время тренировки.

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE)

Выражена в милях или километрах. Отображается пройденная дистанция тренировки.

КАЛОРИИ(CALORIES)

Указывается ориентировочное количество сгоревших во время тренировки калорий.

СКОРОСТЬ (SPEED)

Отображается в милях в час или километрах в час. Показывает насколько быстро движется беговое полотно, имитируя ходьбу или бег.

ТЕМП(PACE)

Отображается как время в минутах и секундах, необходимое для прохождения одной мили или километра при заданной скорости.

СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ (HEART RATE)

Выражен в количество ударов за минуту. Вы можете отслеживать сердечный ритм, удерживая сенсорные датчики.

ОСОБЕННОСТИ КОНСОЛИ СЕРИИ DELUXE

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Консоль DELUXE имеет специальную функцию, позволяющую подключаться под выбранным профилем и сохранять все показатели тренировки. Для этого необходимо выполнить следующие шаги.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ

Нажмите ВВОД (ENTER) для старта. Используйте клавиши со стрелками для ввода имени пользователя. Данные отображаются на буквенно-цифровом информационном дисплее. Когда Вы выберете нужный символ, переходите к следующему, нажав ВВОД (ENTER). Завершив ввод всех символов, нажмите СТОП (STOP). Нажмите ВВОД (ENTER) для перехода к следующему шагу.

УСТАНОВКА ВОЗРАСТА И ВЕСА

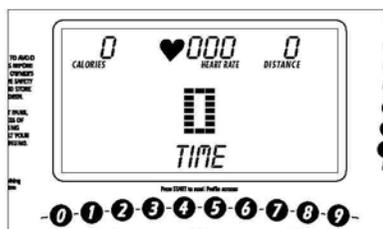
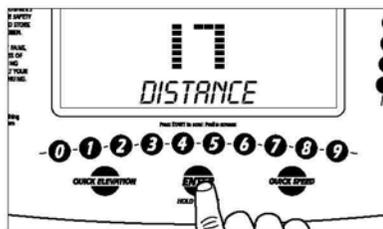
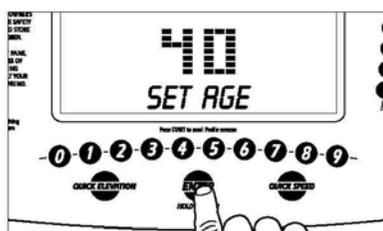
Используя клавишу со стрелками, укажите Ваш возраст, затем нажмите ВВОД (ENTER). Затем укажите вес и нажмите ВВОД (ENTER).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Теперь на дисплее появятся суммарные данные по пройденной ДИСТАНЦИИ (DISTANCE), КАЛОРИЯМ (CALORIES) и ЧАСАМ (HOURS). Нажмите ВВОД (ENTER) для просмотра показателей. ПРИМЕЧАНИЕ: Новые пользователи могут увидеть результаты только по окончании тренировки.

СБРОС ПОКАЗАТЕЛЕЙ

В режиме просмотра Ваших результатов нажмите и удерживайте клавишу СТАРТ (START). Пользовательские результаты будут удалены.



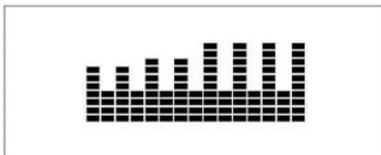
ПРОГРАММЫ КОНСОЛИ DELUXE

ПРОСТОЙ СТАРТ

Программный режим, настраиваемый вручную. Нет предустановленного времени тренировки. Нажмите СТАРТ (START).

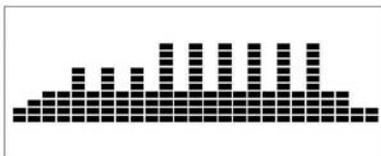
СПРИНТ 8 • ИЗМЕНЕНИЕ НАКЛОНА И СКОРОСТИ

SPRINT 8 – интервальная анаэробная программа. Ориентирована на быстрое сокращение мышечных волокон и улучшает общие физические показатели. Медицинские исследования показали, что упражнения такого типа помогают блокировать развитие соматопсихических состояний лиц среднего возраста, эффективны для сжигания жира, поддержания тонуса мышц, борются с кожными складками и общим падением энергетики организма. Программные детали SPRINT 8 смотрите ниже.



КЛАССИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ ТОНИЗИРОВАНИЯ МЫШЦ • ИЗМЕНЕНИЕ НАКЛОНА

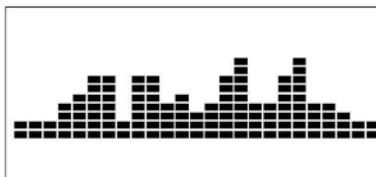
Улучшают силу, скорость и выносливость организма за счет изменения угла наклона в процессе тренировки, пропорционально задействуя сердце и мышцы ног. Время по умолчанию составляет 30 минут.



СЖИГАНИЕ ЖИРА • ИЗМЕНЕНИЕ

НАКЛОНА И СКОРОСТИ

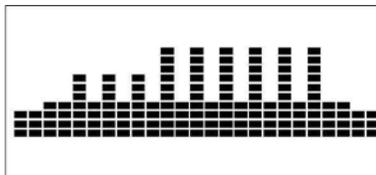
Сжигание жира происходит за счет изменения скорости и наклона в пределах зоны, наиболее эффективной для сжигания жира. Время по умолчанию составляет 30 мин.



СКОРОСТНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ •

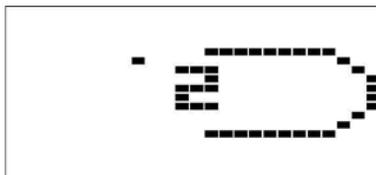
ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ

Снижение веса происходит за счет изменения скорости в пределах зоны, наиболее эффективной для снижения веса. Время по умолчанию составляет 30 мин.



ЗАБЕГ

Это программа соревнования с компьютером. Задайте дистанцию и обгоните соперника! (Детали смотрите ниже)



5000/10000 МЕТРОВ • ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ И

НАКЛОНА

Программы фиксированной нагрузки для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы через имитацию бега по холмам на расстояние *5000/10000 МЕТРОВ*. Нагрузка всегда остается одинаковой, поскольку изменение скорости ведет к взаимнообратному изменению наклона – т.е., к примеру, с увеличением угла наклона скорость уменьшается.



ПУЛЬСОЗАВИСИМЫЕ ПРОГРАММЫ HRT

HRT СНИЖЕНИЕ ВЕСА

(65% ОТ РАСЧЕТНОГО МАКСИМАЛЬНОГО
СЕРДЕЧНОГО РИТМА)

Время по умолчанию установлено на 30 минут.

Программа СНИЖЕНИЯ ВЕСА (HRT® WEIGHT LOSS) разработана для сохранения Вашего сердечного ритма на уровне 65% от расчетного максимального. На разминку

отводится три минуты. Во время разминки Вы можете контролировать и скорость, и угол наклона. После 3-ех минут, если Вы еще не достигли целевого уровня сердечного ритма (+/- 3 удара в минуту), управление изменением наклона перейдет к компьютеру, он подберет нужный уровень в рамках заданных показателей сердечного ритма. Таймер начнет отсчет по убывающий после 3-ех минутной разминки. Вы можете контролировать скорость во время всей программы.



HRT КАРДИО

(80% ОТ РАСЧЕТНОГО МАКСИМАЛЬНОГО
СЕРДЕЧНОГО РИТМА)

Время по умолчанию установлено на 30 минут. Программа СНИЖЕНИЯ ВЕСА (HRT® WEIGHT LOSS) разработана для сохранения Вашего сердечного ритма на уровне 80% от расчетного максимального. На разминку

отводится пять минут. Во время разминки Вы можете контролировать и скорость, и угол наклона. После 5-ти минут, если Вы еще не достигли целевого уровня сердечного ритма (+/- 3 удара в минуту), управление изменением наклона перейдет к компьютеру, он подберет нужный уровень в рамках заданных показателей сердечного ритма. Таймер начнет отсчет по убывающий после 5-ти минутной разминки. Вы можете контролировать скорость во время всей программы.

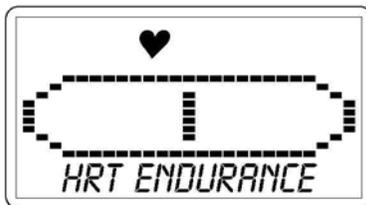


HRT ВЫНОСЛИВОСТЬ •

СКОРОСТЬ И НАКЛОН

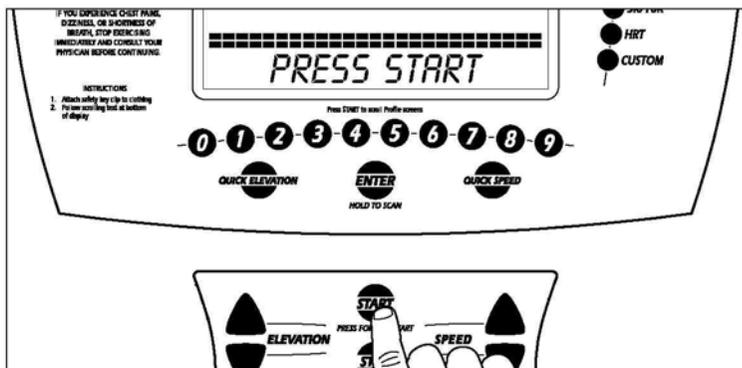
Время по умолчанию установлено на 30 минут. Программа имеет ручной режим разминки, пока Вы не достигните целевого сердечного ритма. Во время разминки Вы можете контролировать и скорость, и угол наклона. При этом время

тренировки не отсчитывается. По мере достижения целевого сердечного ритма дальнейший контроль скорости и угла наклона перейдет к компьютеру. Скорость будет изменена (1 миля в час) в большую или меньшую сторону от текущего целевого сердечного ритма. После того как произойдет изменение скорости в большую или меньшую сторону, угол наклона изменится во взаимнообратную сторону для поддержания текущей кардио зоны. Это будет повторяться на протяжении всей тренировки.



КОНСОЛЬ DELUXE: БЫСТРЫЙ СТАРТ

Нажмите клавишу СТАРТ (START) для начала тренировки в ручном режиме.

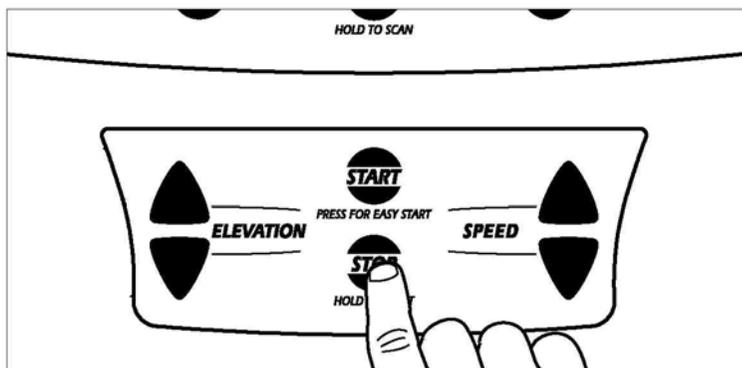


ПАУЗА

Нажмите СТОП (STOP) для паузы тренировки.

RESET (СБРОС ПОКАЗАТЕЛЕЙ):

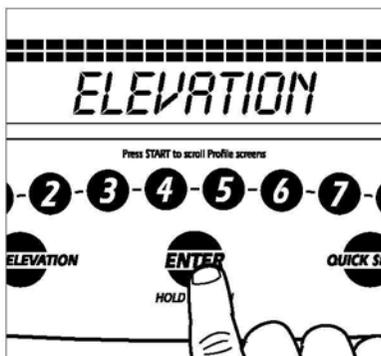
Для обнуления показателей нажмите и удерживайте клавишу СТОП (STOP).



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ DELUXE

ОБЗОР ПАРАМЕТРОВ

Для просмотра показателей во время тренировки нажмите клавишу ВВОД (ENTER). Для постоянного мониторинга нажмите и удерживайте клавишу ВВОД (ENTER) в течение двух секунд до появления звукового сигнала.



ВРЕМЯ (TIME) выражено в Минутах:Секундах. Показывает пройденное время или время до окончания тренировки (зависит от выбранной программы).

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE) выражена в милях или километрах. Отображается пройденная дистанция тренировки.

КАЛОРИИ (CALORIES) выражены в ориентировочном количестве сгоревших во время тренировки калорий.

СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ (HEART RATE) отображается в количестве ударов сердца в минуту. В любой момент тренировки Вы можете проверить сердечный ритм, удерживая для этого сенсорные датчики или используя нагрудный телеметрический передатчик.

ПРОЦЕНТ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (% HEART RATE) выражен в % от максимального сердечного ритма.

СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ (AVG SPEED) отображается в милях в час или километрах в час. Подсчет средней скорости основывается на пройденной дистанции и времени в течение тренировки.

ТЕМП (PACE) отображается как время в минутах и секундах, необходимое для прохождения одной мили или километра при заданной скорости.

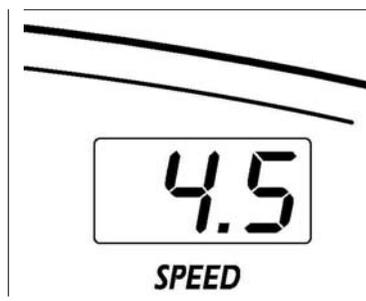
УГОЛ НАКЛОНА (ELEVATION)

Указывается процент наклона полотна, что отображено слева на LED экране. Говорит о том, насколько сильно наклонено полотно для имитации ходьбы или бега по холмам.



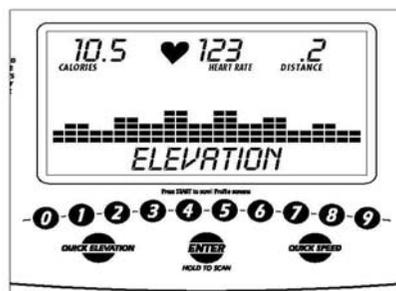
СКОРОСТЬ (SPEED)

Выражена в милях или километрах в час и отображена справа на LED экране. Показывает насколько быстро движется полотно для имитация бега или ходьбы за пределами квартиры.



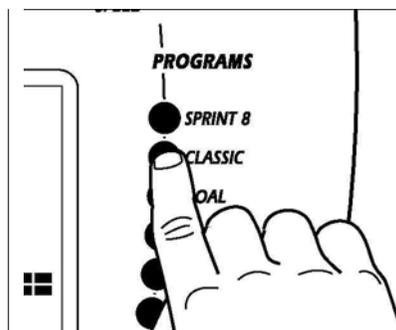
ПРОФИЛЬ

Выражен графической гистограммой, которая зависит от выбранной программы (ТОНИЗИРОВАНИЕ МЫШЦ, СКОРОСТНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ и т.д.). Изменить профиль можно для параметров ТРЕК (TRACK), НАКЛОН (ELEVATION) и СКОРОСТЬ (SPEED), нажав клавишу ВВОД (ENTER).



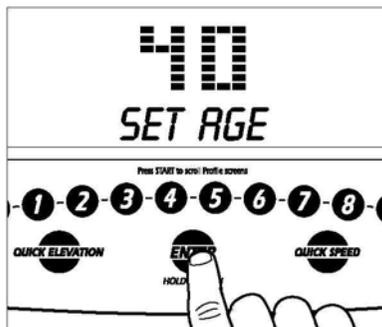
ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Используйте клавиши программ для выбора программ или их категорий. Клавиши со стрелками используются для просмотра программ в категориях. Для подтверждения нажмите ВВОД (ENTER).



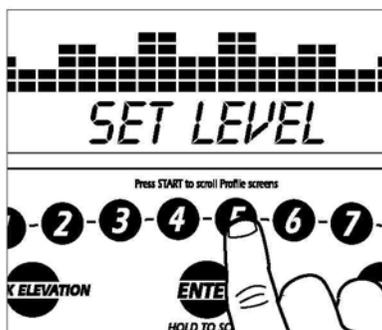
УКАЗАНИЕ ВОЗРАСТА

Для задания возраста используйте цифровые клавиши либо клавиши со стрелками. Нажмите ВВОД (ENTER). Ваш возраст используется для определения максимального сердечного ритма.



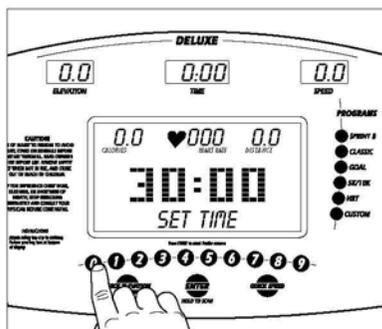
ВЫБОР УРОВНЯ

Используя цифровые клавиши или стрелки, выберите 1 из 10 уровней (для SPRINT 8 – 17 уровней). Нажмите ВВОД (ENTER).



УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ

После указания уровня появится время, значения которого предустановлены в зависимости от программы. Вы можете оставить предустановленное время либо изменить его при помощи цифровых клавиш или стрелок. Нажмите ВВОД (ENTER).



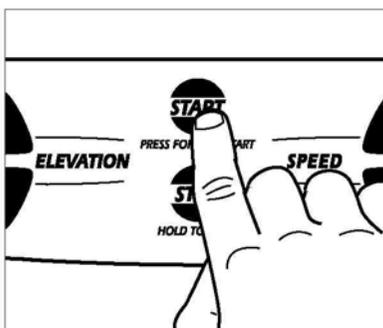
УСТАНОВКА ВЕСА

После указания времени тренировки можно указать Ваш вес. Общее количество калорий будет определено исходя из указанных параметров веса. Для задания веса используйте цифровые клавиши либо клавиши со стрелками. Нажмите ВВОД (ENTER).



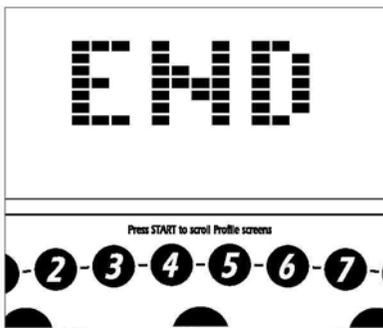
НАЧАЛО

Для начала тренировки нажмите START.



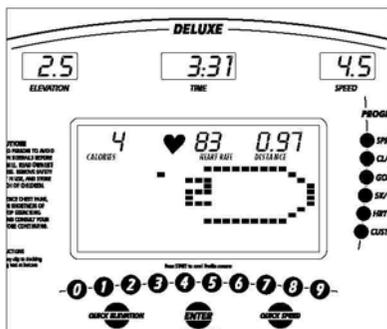
ЗАВЕРШЕНИЕ

Когда программа тренировки будет окончена, на экране появится сообщение о завершении "END". Дорожка вернется в свое стартовое положение. Используя клавишу ВВОД (ENTER) вы можете посмотреть пройденную дистанцию, потраченные калории и среднюю скорость.



ДЕТАЛИ ПРОГРАММЫ ТЕМП (PACER)

Эта стимулирующая программа предлагает Вам соревнование с компьютерным оппонентом. Задайте скорость соперника и дистанцию забега. В течение программы Вы контролируете скорость и угол наклона. Соперник отображен на экране точкой на внешней стороне. Вы отображены мигающей точкой с внутренней стороны. Точечный график показывает динамику тренировки. (The dots will move around the dot matrix track for the duration of the program.) Время программы показывает его необходимо для завершения дистанции. Программа будет окончена когда Вы завершите забег.

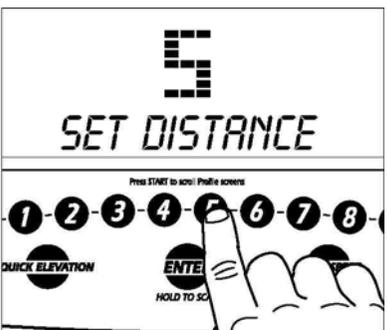
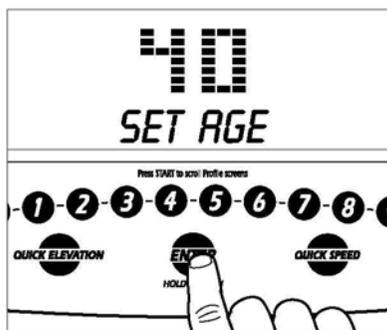


УКАЗАНИЕ ВОЗРАСТА

Для задания возраста используйте цифровые клавиши либо клавиши со стрелками. Нажмите ВВОД (ENTER). Ваш возраст используется для определения максимального сердечного ритма.

ВЫБОР ДИСТАНЦИИ

Укажите дистанцию, используя цифровые клавиши или стрелки. Нажмите ВВОД (ENTER).



ВЫБОР СКОРОСТИ СОПЕРНИКА

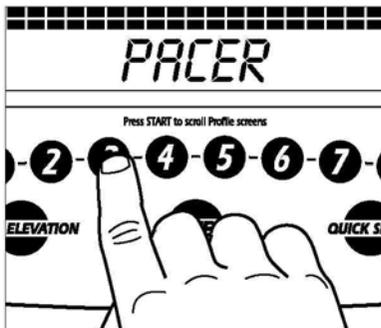
Используя цифровые клавиши и/или стрелки, укажите скорость соперника. Нажмите ВВОД (ENTER). Скорость на протяжении всей тренировки будет постоянной.

УКАЗАНИЕ ВЕСА

Укажите вес, используя цифровые клавиши или стрелки. Нажмите ВВОД (ENTER). Общее количество калорий будет определено исходя из указанных параметров веса.

СТАРТ

Если Вы готовы начать тренировку, нажмите СТАРТ (START).



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММЫ СПРИНТ 8

Программа SPRINT 8 — это комплекс анаэробных упражнений с перемежающейся нагрузкой, призванный увеличить мышечную массу, развить скорость движений и стимулировать выделение гормона роста человека (HGH) в Вашем организме естественными средствами. Эффективность уменьшения жировой прослойки и наращивания мышечной массы с помощью образования HGH в результате тренировок и соблюдения правильной диеты описана Филом Кэмпбеллом (Phil Campbell), автором книги «На старт, внимание, марш: Синергетический фитнес» (*Ready, Set, GO! SYNERGY FITNESS*). Подробнее об этом новейшем подходе к фитнесу Вы можете узнать на сайте мистера Кэмпбелла www.readysetgofitness.com.

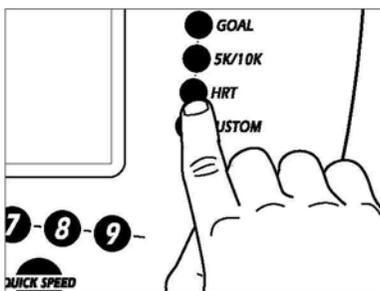
Программа SPRINT 8 состоит из интервалов интенсивного спринта, перемежающихся периодами расслабления. Она состоит из следующих этапов:

1. РАЗМИНКА призвана постепенно увеличить частоту Ваших сердечных сокращений, частоту дыхания и приток крови к работающим мускулам. Разминка настраивается пользователем в соответствии с его потребностями.
2. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА (14:30) начинается сразу после разминки и состоит из 30-ти секундных спринтовых интервалов с изменением скорости и угла наклона. 8 спринтовых 30-ти секундных интервалов перемежаются с 7-ю восстановительными по 1-ой минуте и 30 секунд. На 3-ем и 5-ом интервалах произойдет увеличение скорости и угла наклона. Во время восстановительных интервалов скорость снижается на 2-3 мили ниже спринтовой и угол наклона равен 0. Для изменения угла наклона используйте быстрые клавиши изменения наклона.
3. РАССЛАБЛЕНИЕ (2:30) помогает вернуть Ваш организм в его обычное состояние. При это снижается нагрузка на Ваше сердце.

Поскольку программа является специализированной, общее время тренировки не отображается. Вместо это отсчитывается в обратном порядке время каждого интервала. Общая продолжительность тренировки SPRINT 8 составляет всего 20 минут.

ВЫБОР HRT СНИЖЕНИЯ ВЕСА, HRT КАРДИО и HRT ВЫНОСЛИВОСТИ

Нажмите клавишу HRT. Используя стрелки выберите СНИЖЕНИЕ ВЕСА (HRT WEIGHT LOSS), КАРДИО (HRT CARDIO) или ВЫНОСЛИВОСТЬ (HRT ENDURANCE). Нажмите ВВОД (ENTER).



УКАЗАНИЕ ВОЗРАСТА

Укажите возраст, используя цифровые клавиши или стрелки. Нажмите ВВОД (ENTER). Ваш возраст используется для определения максимального сердечного ритма.



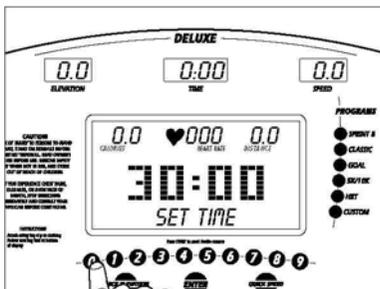
УКАЗАНИЕ ЦЕЛЕВОГО СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Вы можете указать целевой сердечный ритм при помощи цифровых клавиш или стрелок. Введите сердечный ритм и нажмите ВВОД (ENTER).



ВЫБОР ВРЕМЕНИ ПРОГРАММЫ

После указания целевого сердечного ритма появится время тренировки, выставленное по умолчанию на 30 минут. Нажмите ВВОД (ENTER). Минимальное программное время - 5 минут.



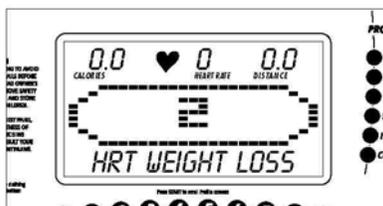
УСТАНОВКА ВЕСА

Укажите вес, используя цифровые клавиши или стрелки. Нажмите ВВОД (ENTER). Нажмите START для старта. После старта появятся цифры 3,2,1 и раздастся звуковой сигнал. После этого начнется движение бегового полотна.



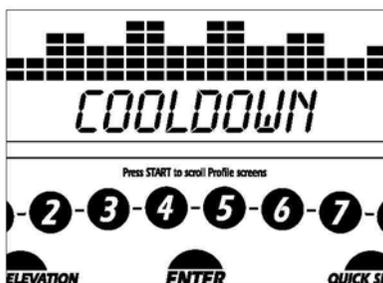
ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ

Компьютер будет контролировать Ваше нахождение в заданной кардио зоне, регулируя скорость и наклон в зависимости от выбранной программы. Это будет повторяться на протяжении всей программы.



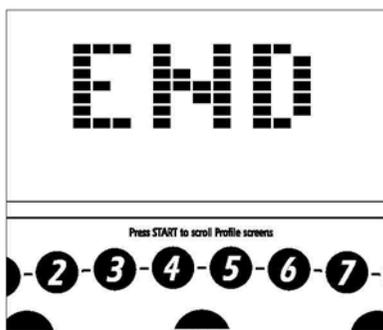
РЕЖИМ РАССЛАБЛЕНИЯ

После того, как основная часть тренировки завершена, на экране появится надпись: "Cool Down". Это говорит о том, что программа завершена. Вы перешли в ручной режим расслабления и можете контролировать скорость и угол наклона. Регулируйте режим расслабления исходя из собственного состояния.



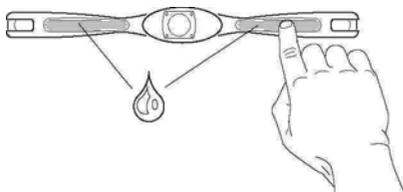
ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Когда Вы почувствовали себя достаточно расслабленным, нажмите СТОП (STOP) – дорожка остановится.



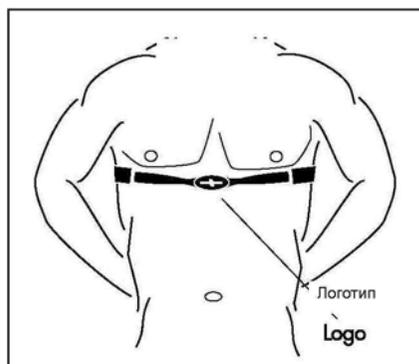
НАГРУДНЫЙ ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКИЙ ПЕРЕДАТЧИК СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Беспроводной телеметрический нагрудный ремень-передатчик посылает данные о частоте Ваших сердечных сокращений на консоль с помощью двух электродов, находящихся на внутренней стороне ремня. Прежде чем надеть ремень, смочите две резиновые контактные зоны несколькими каплями воды. Электроды должны оставаться влажными для корректного считывания информации. Рекомендуем Вам надевать ремень непосредственно на тело, хотя он будет работать и через тонкую влажную ткань.



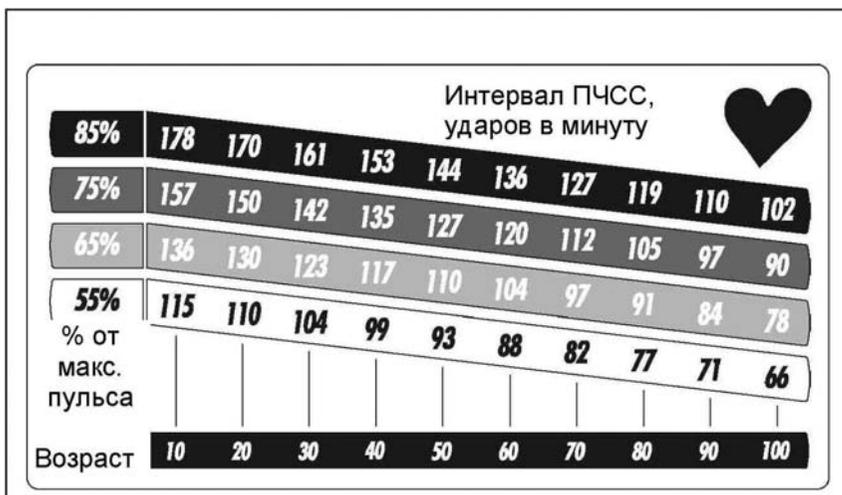
РАСПОЛОЖЕНИЕ НАГРУДНОГО ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКОГО ПЕРЕДАТЧИКА

Наденьте ремень, разместив под грудной мышцей и непосредственно над грудиной. Поправьте его натяжение, чтобы ремень плотно прилегал к телу, но не мешал Вам свободно дышать.



ИНТЕРВАЛ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Интервал предпочтительной частоты сердечных сокращений рассчитывается в зависимости от Вашей максимальной частоты пульса. У каждого человека — свой интервал, зависящий от возраста, уровня подготовки и цели тренировок. Интервал частоты сердечных сокращений при тренировках должен варьироваться от 55 до 85% от максимальной. Мы используем предполагаемую максимальную частоту сокращений (220 – возраст человека) для расчета нужного интервала. Приведенная диаграмма поможет определить Ваш интервал.



ПРИМЕР:

Если Вам 30 лет, Ваша предполагаемая максимальная частота сердечных сокращений равна 190 (220 - 30).

Исходя из диаграммы, интервал частоты сердечных сокращений при тренировках у Вас должен составлять от 104 до 161, т.е. 55%-85% от 190.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ (1-5)

Вы можете создать собственную программу, самостоятельно настроив каждый из 25 сегментов, регулируя скорость и наклон.

Следуйте следующим шагам для создания программы.

ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ

Выберите ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ 1-5(CUSTOM 1-5), используя клавиши со стрелками. Нажмите ВВОД (ENTER).

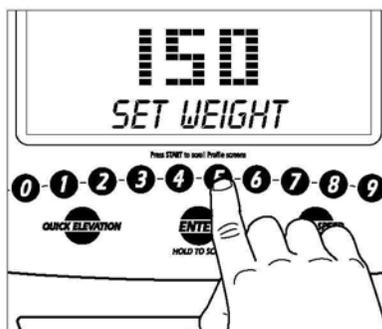
УКАЗАНИЕ ВОЗРАСТА

Для задания возраста используйте цифровые клавиши либо клавиши со стрелками, нажмите ВВОД (ENTER).



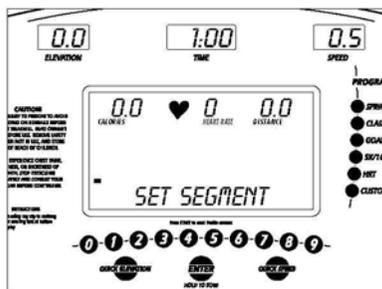
УСТАНОВКА ВЕСА

Общее количество калорий будет определено исходя из указанных параметров веса. Для задания веса используйте цифровые клавиши либо клавиши со стрелками. Нажмите ВВОД (ENTER).



УСТАНОВКА ВРЕМЕНИ, НАКЛОНА И СКОРОСТИ СЕГМЕНТА.

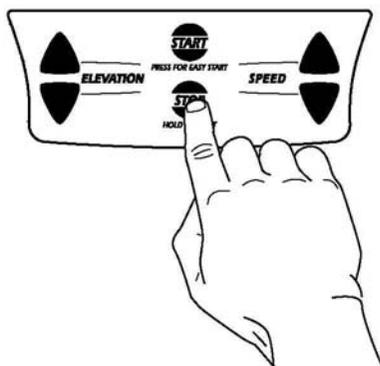
Для ввода нажмите ENTER. Используя цифровые клавиши выберите временной сегмент. Для изменения скорости и наклона используйте стрелки. Нажмите ВВОД (ENTER).



СОХРАНЕНИЕ СЕГМЕНТА

Нажмите ВВОД (ENTER) для сохранения времени, скорости и угла наклона, затем перемещайтесь к следующему сегменту.

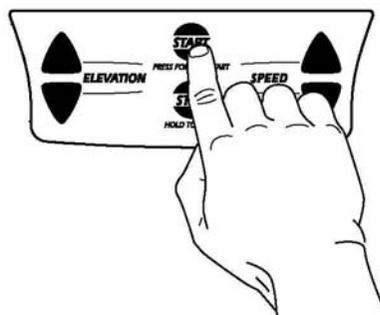
ПРИМЕЧАНИЕ: Заносите время, скорость и угол наклона для каждого из 25 сегментов до полного заполнения программного профиля. Нажмите STOP.



НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Начните тренироваться по созданной Вами программе нажав кнопку СТАРТ (START).

ПРИМЕЧАНИЕ: Созданная программа будет сохранена. Профиль можно перепрограммировать, пройдя вышеуказанные шаги и нажав ENTER после указания веса.



ИНЖЕРЕННЫЙ РЕЖИМ (DELUXE)

Используя инженерный режим, Вы можете изменить различные параметры и справиться с некоторыми проблемами. Инженерный режим поможет Вам изменить некоторые неосновные параметры, которые не влияют на работоспособность оборудования. Для входа в режим удерживайте в течение 3-ех секунд клавиши SPEED DOWN и ENTER. Нажмите ENTER, на экране появится блок для изменения. Если блок верен, нажмите STOP. Для выбора параметров используйте клавиши СКОРОСТИ (SPEED) и НАКЛОНА (ELEVATION). Для входа в параметр нажмите ENTER. Для сохранения параметра нажмите и удерживайте ENTER до звукового сигнала. Для выхода нажмите STOP.

БЛОКИ

Блок P6 изменяет метрическую систему измерения. МИЛИ (ML) или КМ. (KM) появятся на экране. “ML” является английской системой измерений (мили, мл./ч.), КМ – европейской (км., км./ч.). Нажмите SPEED для переключения между системами.

Для сохранения параметров нажмите ENTER. Помните, что изменение параметров приведет к соответствующим изменениям в уже сохраненных программных данных. Это также можно привести к необходимости автокалибровки полотна.

МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ (MAX TIME)

Блок P7 изменяет максимальное время. Нажмите ENTER, появится максимальное время. Это максимальное время, которое отображается на экране дорожки. Вы можете изменить этот параметр, используя цифровые клавиши или стрелки скорости и наклона. Нажмите и удерживайте ENTER для сохранения изменений.

ВЕС ПО УМОЛЧАНИЮ

Блок P8 изменяет вес по умолчанию. Нажмите ENTER, появится вес. Для изменения веса используйте цифровые клавиши или стрелки скорости. Для сохранения изменений нажмите и удерживайте ENTER.

ПРОЙДЕННОЕ ВРЕМЯ (ACCUMULATED TIME)

Блок P9 отвечает за пройденное время. Для выхода нажмите STOP. Этот параметр не может быть изменен.

ПРОЙДЕННАЯ ДИСТАНЦИЯ (ACCUMULATED DISTANCE)

Блок P10 показывает пройденное расстояние, в милях или километрах. Для выхода нажмите STOP. Этот параметр не может быть изменен.

ПАУЗА (PAUSE TIME)

P14 изменяет паузу остановки во время тренировки. По умолчанию время паузы установлено на 5 минут. Вы можете установить паузу в диапазоне от 20 секунд до 10 минут. Вы можете изменить этот параметр, используя цифровые клавиши или стрелки скорости и наклона. Нажмите и удерживайте ENTER для сохранения изменений.

ВРЕМЯ ПО УМОЛЧАНИЮ (DEFAULT TIME)

Блок P15 изменяет предустановленное программное время. В большинстве тренировочных программ предустановленное время составляет 30 минут. Вы можете изменить этот параметр, используя цифровые клавиши или стрелки скорости и наклона. Нажмите и удерживайте ENTER для сохранения изменений.

ВОЗРАСТ ПО УМОЛЧАНИЮ (DEFAULT AGE)

Блок P16 изменяет предустановленный возраст. Возраст по умолчанию составляет 40 лет. Вы можете изменить этот параметр при помощи цифровых клавиш или стрелок скорости и наклона. Нажмите и удерживайте ENTER для сохранения изменений.

ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ

Блок P17 изменяет звуковой сигнал. Вы можете выключить звук, выставив параметр на «0», используя клавиши скорости или наклона. Нажмите и удерживайте ENTER для сохранения изменений.

ЯЗЫК

Блок P18 изменяет предустановленный язык. Языком по умолчанию является английский. Изменить язык можно при помощи стрелок скорости и наклона. Нажмите и удерживайте ENTER для сохранения изменений.

АВТО-КАЛИБРОВКА (AUTO-CALIBRATION DELUXE)

Не стойте на беговом полотне во время автокалибровки!

Когда Вы выберете этот параметр, на экране появится надпись «AUTO». Для начала автокалибровки нажмите START. Дорожка начнет двигаться в крайних минимальных и максимальных режимах – это займет от 3-ех до 5-ти минут. Не изменяйте другие параметры в инженерном режиме пока автокалибровка не завершится.

Elevation A/D или Elevation в % появится на левом экране. PWM или Speed отобразятся на правом экране. *Надпись "END"* появится на экране когда автокалибровка завершится. После окончания автокалибровки дорожка вернется в стартовое положение.

ВЫХОД ИЗ ИНЖЕНЕРНОГО РЕЖИМА

Блок P21 позволяет покинуть инженерный режим. Нажав ENTER для выхода из инженерного режима, консоль тренажера будет перезагружена.

ВЫЯВЛЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ В ВАШЕЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

Если по каким-либо причинам появилась проблема в работе Вашей беговой дорожки или обнаружена неисправность, свяжитесь с авторизованным сервисом **VISION FITNESS** в Вашем городе. Если возможности связаться с сервисным центром нет, вот некоторые возможные неисправности и пути их устранения.

ПРОБЛЕМА: Консоль не включается.

РЕШЕНИЕ: Убедитесь в том, что беговая дорожка подключена к функционирующей розетке и что беговая дорожка включена.

ПРОБЛЕМА: Автоматический выключатель беговой дорожки постоянно выключается без очевидной причины.

РЕШЕНИЕ: Смазочный материал на обшивке платформы износился и нуждается в пополнении.

ПРОБЛЕМА: Беговая дорожка выключается при увеличении угла наклона.

РЕШЕНИЕ: Убедитесь в том, что шнур питания не натянут настолько сильно, что при поднимании беговой дорожки он выскакивает из настенной розетки.

ПРОБЛЕМА: Беговое полотно смещается во время тренировки в сторону.

РЕШЕНИЕ: 1) Убедитесь в том, что беговая дорожка установлена ровно.

РЕШЕНИЕ: 2) Беговое полотно ослаблено и нуждается в правильном натяжении.

ПРОБЛЕМА: Появилось сообщение об ошибке (например, E5).

РЕШЕНИЕ: свяжитесь с авторизованным сервисом **VISION FITNESS** в Вашем городе.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если шаги, описанные выше, не устраняют проблему, прекратите использование беговой дорожки, отключите питание и свяжитесь с авторизованным сервисом **VISION FITNESS** в Вашем городе или продавцом.

ПРОБЛЕМЫ ПРИ ИЗМЕРЕНИИ УРОВНЯ ЧАТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

В непосредственной близости от беговой дорожки не должно находиться никаких источников помех, например флуоресцентных ламп, компьютеров или оборудования с мощными электродвигателями. Эти устройства создают мощный электромагнитный фон, наличие

которого может привести к ошибочным показаниям при измерении пульса.

Также неточности измерения частоты сердечных сокращений могут возникать:

- Вы слишком сильно сжимаете сенсорные датчики пульса.
- Постоянное смещение ладоней на датчиках во время выполнения упражнений.
- Затрудненное дыхание во время выполнения упражнений.
- Наличие на ладонях колец и перстней.
- Сухие и холодные руки.
- Тяжелая форма аритмии.
- Атеросклероз или нарушение периферийного кровообращения.

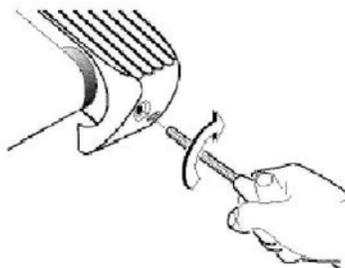
НЕИСПРАВНОСТЬ: Отсутствие индикации частоты пульса при использовании нагрудного телеметрического передатчика.

УСТРАНЕНИЕ: Возможно, нарушен контакт передатчика с кожей - поправьте его. Также рекомендуется увлажнить электроды.

УСТРАНЕНИЕ: Проверить, находится ли грудной пояс на рекомендуемом расстоянии от консоли, оно должно составлять не больше 1 метра.

НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Если при движении беговой дорожки ощущается проскальзывание бегового полотна, необходимо его натянуть. В большинстве случаев беговое полотно в процессе работы растягивается, что и вызывает проскальзывание. Натяжение бегового полотна является обычной регулировочной операцией. Для устранения проскальзывания следует затянуть оба натяжных болта заднего ролика при помощи торцевого ключа соответствующих размеров, повернув их на 1/4 ОБОРОТА, как показано на рисунке. Проверить снова беговую дорожку на проскальзывание. Повторить натяжение при необходимости, но НИКОГДА НЕ ПОВОРАЧИВАТЬ натяжные болты больше, чем на 1/4 оборота за один раз. Натяжение бегового полотна отрегулировано правильно, когда движущаяся лента находится на расстоянии около 1 сантиметра от края.

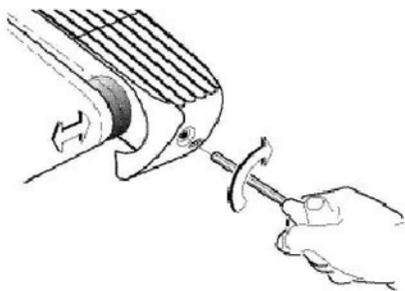


ЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Если беговое полотно находится слишком далеко от правого края, повернуть правый натяжной болт по часовой стрелке на 1/4 оборота за один раз, пока беговое полотно в работающем состоянии не будет находиться в центре.

Пользоваться прилагаемым торцевым ключом.

Если беговое полотно находится слишком далеко от левого края, повернуть левый натяжной болт по часовой стрелке на 1/4 оборота за один раз, пока лента во время работы не будет находиться в центре.



РЕГУЛЯРНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Содержание в чистоте беговой дорожки способствует продлению срока ее службы и сводит к минимуму обращения в сервис.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ:

- После каждой тренировки выключайте беговую дорожку, также отсоединяя шнур от стенной розетки.
- Протирайте беговое полотно, крышку, кожух двигателя и консоли влажной тряпкой. Никогда не пользуйтесь растворителями и абразивными чистящими средствами, так как они могут повредить беговую дорожку.
- Проверяйте силовой шнур. Если он поврежден, обратитесь в авторизованный сервис VISION FITNESS в Вашем городе, либо к продавцу для его замены.
- Убедитесь в том, что силовой шнур не находится под опорами беговой дорожки или в другом месте, где он может быть поврежден.
- Раз в неделю проверяйте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь в том, что беговое полотно беговой дорожки не может повредить какие-нибудь другие составные ее дорожки вследствие неправильного положения.
- Раз в месяц проверяйте затяжку всех соединительных болтов.

- Раз в месяц чистите двигатель (предварительно сняв кожух) и место вокруг него с целью удаления различных волокон и частиц пыли, которые могли бы накопиться. Невыполнение этой операции может привести к преждевременному выходу из строя ключевых электрических элементов двигателя беговой дорожки.
- Раз в год необходимо проводить смазку беговой деки дорожки специальным силиконовым составом. Это существенно продлевает срок службы как самой деки, так и бегового полотна. Эту процедуру лучше проводить в авторизованном сервисе.

РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКАМ

РАЗМИНКА

Когда вы тренируетесь, организму необходимо большее количество кислорода для снабжения мышц, который проникает в них через кровь. Возрастающие требования тренировки увеличивают темп дыхания, уровень работы сердца, приток крови и температуру крови. С повышением температуры крови и высвобождением большего количества кислорода температура мышц также повышается. Это позволяет им сжигать калории и создавать энергию для тренировки.

Разминка должна представлять собой постепенно возрастающие аэробные нагрузки с использованием всех мышц, которые будут задействованы в процессе дальнейшей тренировки. Не существует определенной интенсивности для разминки - обычно разминка создает незначительное количество потоотделения. Не следует доводить организм до состояния усталости. Среднее рекомендуемое время разминки составляет 5-10 минут.

Постепенная разминка выполняет следующие задачи:

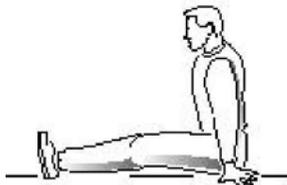
- Создает более быстрые и сильные сокращения мышц.
- Увеличивает уровень метаболизма, и кислород быстрее проникает в мышцы.
- Ведет к значительному сжиганию калорий путем увеличения общей температуры тела.
- Предупреждает травмы благодаря увеличению эластичности мышц.
- Позволяет дольше тренироваться, предупреждая образование молочной кислоты в мышцах.

ГИБКОСТЬ

Перед растяжкой уделите несколько минут разминке, поскольку растяжка не разогретых мышц может привести к травме. Когда растягиваетесь, начинайте движения очень медленно. Старайтесь удерживать каждое положение растяжки, по крайней мере, на 15-30 секунд. Не делайте резких движений во время растяжки. Удержание в период растяжения гораздо эффективнее и

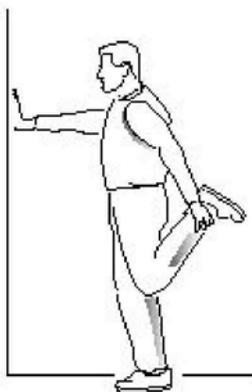
уменьшает опасность получения травмы. Не напрягайте и не дергайте мышцу слишком сильно. Если при растяжке Вы испытываете болевые ощущения, немного ослабьте усилия.

ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ, ДОТЯГИВАЯСЬ ДО ПАЛЬЦЕВ НОГ Сядьте на пол, вытяните ноги перед собой, не сгибая в коленях. Тянитесь руками до пальцев ног. Задержитесь на 15-30 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите столько раз, сколько необходимо.



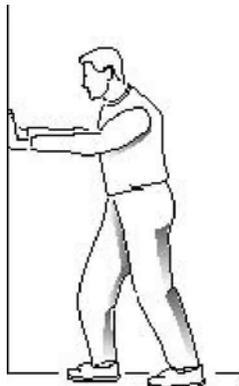
ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ, РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛAVОЙ МЫШЦЫ

Встаньте рядом со стеной для устойчивости, возьмите левую лодыжку в левую руку и задержите. Ваше колено должно быть направлено в пол. Задержитесь на 15-30 секунд. Повторите то же самое с правой ногой. Продолжайте упражнение столько, сколько необходимо.



ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ, РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ

Встаньте около стены так, чтобы правая нога была на 1 шаг ближе к стене, чем левая. Обопритесь на стену руками. Медленно сгибайте правую ногу, контролируя растяжку левой икроножной мышцы. Ваша левая пятка должна стоять на пол у. Медленно вернитесь в исходное положение. Продолжайте упражнение столько, сколько необходимо.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

Частота: Занимайтесь от 3 до 5 дней в неделю.

Разминка: Разминайте от 5 до 10 минут перед тренировкой.

Продолжительность: Тренируйтесь от 20 до 60 минут.

Завершение: Постепенно уменьшайте интенсивность движений, затем выполните растяжку для завершения упражнений в последние 5-10 минут.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если основной целью является потеря веса, занимайтесь тренировками по крайней мере 30 минут пять или более дней в неделю.

Интенсивность упражнений зависит от поставленных задач. Но какая бы задача не стояла, не следует заниматься слишком интенсивно. Это может повлечь проблемы с работой сердечно-сосудистой системы либо привести к травме. Одним из показателей, за которым необходимо следить, чтобы понять следует ли Вам уменьшить интенсивность тренировки, является пульс.

Максимально допустимая частота сердечных сокращений может варьироваться в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовки тренирующегося. Оптимальным тренировочным диапазоном для любого пользователя является промежуток от 50% до 90% от максимально допустимого значения. Вот некоторые рекомендации, в зависимости от поставленных задач:

50-60%: начало тренировок, или тренировки при наличии проблем с сердцем
60-75%: поднятие общего тонуса организма или тренировки для снижения избыточного веса.

75-90%: усиленные тренировки для развития физической формы и улучшения спортивных показателей.

Одним из самых простых тестов, направленных на то, чтобы понять следует ли Вам уменьшить нагрузку, является так называемый речевой тест. Во время тренировки просто иногда пробуйте вслух произносить подряд по несколько несложных фраз. Если Вы можете легко это делать, нагрузка не превышает допустимый уровень. Если же Вы не можете произнести предложение до конца (Вам просто не хватает дыхания), то следует уменьшить нагрузку.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ T9250/9550

Тип дорожки	электрическая
Скорость	0.8 - 20 км./ч.
Мощность двигателя	2.5 л.с. (постоянный ток)
Пиковая мощность двигателя	4.0 л.с.
Беговое полотно	двухслойное/ 4.4 мм. (ортопедическое)
Размер бегового полотна (Д*Ш)	137/145*51 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 12%
Дека	25 мм. высокопрочная с феноловой пропиткой
Система амортизации	8 изменяемых эластомеров
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	цветной full-color LCD дисплей
Показания консоли	скорость, средняя скорость, время, дистанция, калории, пульс, пульс в %, угол наклона, темп, средний темп
Кол-во программ	в зависимости от модели
Спецификации программ	в зависимости от модели
Мультимедиа	T9550: подключение CD/DVD (разъемы RCA), вход для наушников
Складывание	есть (DropAssist™)
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	79*84*173/180 см.
Размер в собранном виде (Д*Ш*В)	185/193*84*140 см.
Вес тренажера	113/120 кг.
Вес пользователя	148 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года

Данный тренажер рассчитан на частное некоммерческое использование!

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

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 (отсутствие 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.

simple

reliable

customizable

*it all
starts
with a
vision*



500 South CP Avenue • P.O. Box 280 • Lake Mills, WI 53551
toll free 800.335.4348 • phone 920.648.4090 • fax 920.648.3373

www.visionfitness.com

©2008 Vision Fitness. All Rights Reserved. Advanced Smart-Matrix, Cambridge Motor Works, Cool-Weave, HRT, Smart-Matrix, and SPRINT 8 are Trademarks of Vision Fitness. May be covered by one or more patents or patents pending: US 6273843, US 7104930, TW 586429, CN 03206094.7

9.08
OM18.71PRD
REV1

