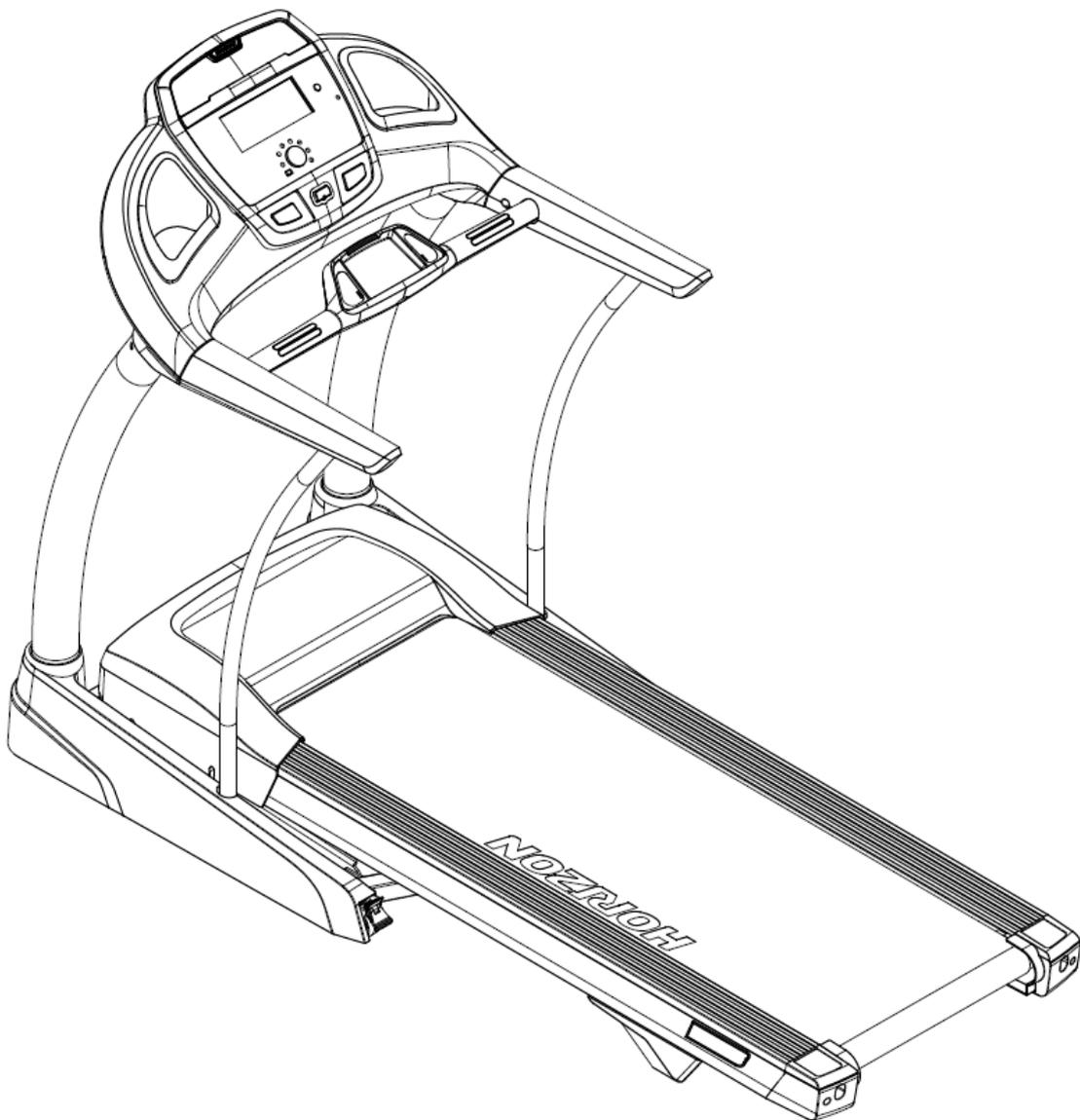




**HORIZON**  
FITNESS

**ELITE T7.1**  
БЕГОВАЯ ДОРОЖКА



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени 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.

## Меры безопасности

### Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем 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.

Тренажер предназначен для домашнего использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- **ОСТОРОЖНО!** Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой;
- **ВНИМАНИЕ!** Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети;
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта;
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку;
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями;
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача

кислорода;

- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Будьте осторожны при подходе к тренажеру и спуске с него.

**ОСТОРОЖНО!** Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

## **Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию**

### **Транспортировка и эксплуатация тренажера:**

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

### **Хранение тренажера:**

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

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

## Настройка оборудования

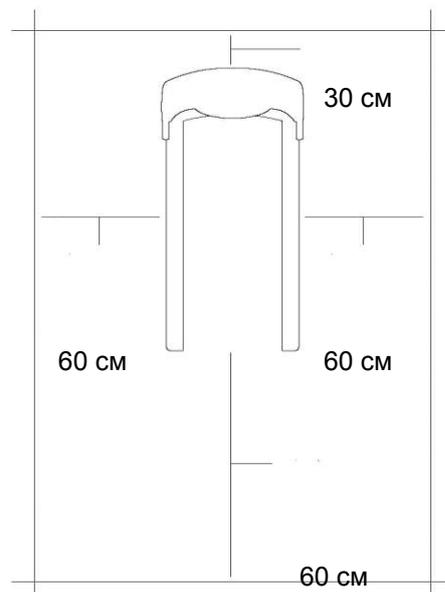
### Выбор места для тренажера

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 60 см позади него).

Свободное пространство сзади тренажера обеспечит вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него

Если вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера. Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.



### Инструкция по заземлению

Беговая дорожка должна быть заземлена. В случае сбоя или поломки заземление создает путь для электрического тока с минимальным сопротивлением, что снижает риск удара током. Тренажер оснащен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Он должен подключаться к соответствующей розетке, установленной и заземленной с соблюдением действующих нормативов. Несоблюдение данных инструкций может привести к утрате гарантии.

**ОСТОРОЖНО!** Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку.

### Рекомендации по сборке

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

инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все детали тренажёра, не до конца затянув гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

## **Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт**

*Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажёра и сводит ваши обращения в сервисную службу до минимума. Для этого мы рекомендуем вам выполнять следующие профилактические процедуры.*

### **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 Ваш тренажер на предмет отсутствия попадания посторонних предметов, пыли и грязи в тренажер.

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

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

### **После каждой тренировки (ежедневно)**

Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой. Не используйте растворители, они могут повредить тренажер.
- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца.
- Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колёсики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван.
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что оно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки.
- Убедитесь, что тренажёр находится на достаточном расстоянии от стен ( не менее 50 см).

### **Еженедельно**

Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети.

- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении( для складных моделей).
- Переместите тренажер в другое место.
- Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой.
- Поставьте тренажер обратно.

#### **ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО!**

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера.
- Выключите беговую дорожку и подождите 1 минуту.
- Снимите кожух двигателя. Дождитесь, пока все огни индикаторов на платах погаснут.
- Пропылесосьте сам двигатель и весь моторный отсек , чтобы удалить накопившийся пух или пыль. Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов.
- Пропылесосьте и протрите беговое полотно влажной тряпкой. Удалите с помощью пылесоса черные или белые частички, которые могут скопиться вокруг тренажера. Их появление является результатом нормальной работы беговой дорожки.

Дека и беговое полотно – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать требования эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей. Периодически проверять и проводить центровку и подтягивание бегового полотна, а при необходимости и техническое обслуживание беговой дорожки.

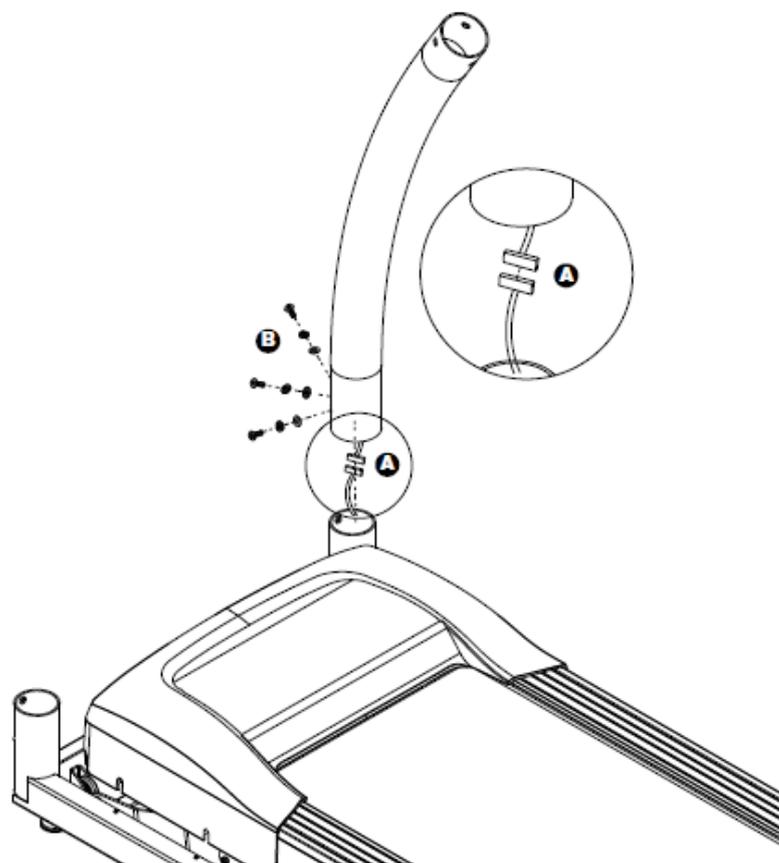
**Тренажёр предназначен для домашнего использования.**



## СБОРКА ОБОРУДОВАНИЯ

**ВНИМАНИЕ!** Во время установки винтов и болтов не следует их сильно затягивать.

### ШАГ 1

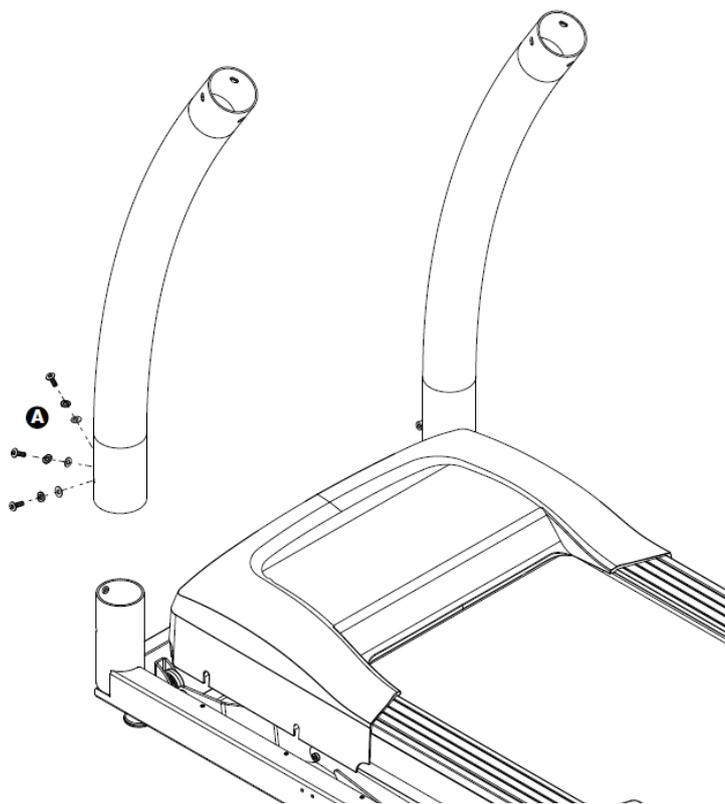


А. Подключите кабель стойки консоли и кабель консоли основания

В. Осторожно вставьте правую стойку консоли в основную раму, и закрепите при помощи 3-х винтов с шайбами (Z01 + Z02 + Z03)

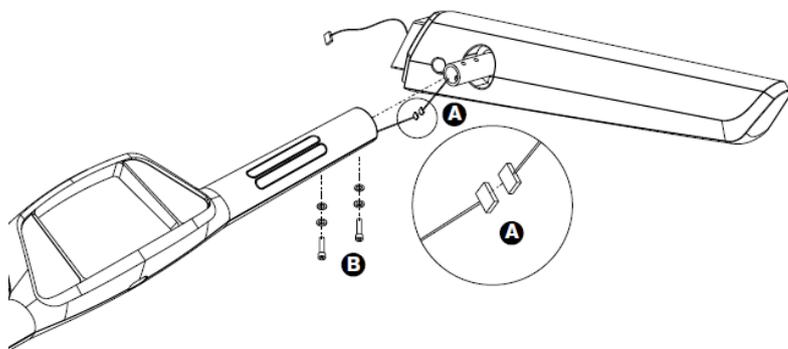
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не пережмите провода во время установки правой стойки консоли.

## ШАГ 2



- А. Осторожно вставьте левую стойку консоли в основную раму, и закрепите при помощи 3-х винтов с шайбами (Z01 + Z02 + Z03)

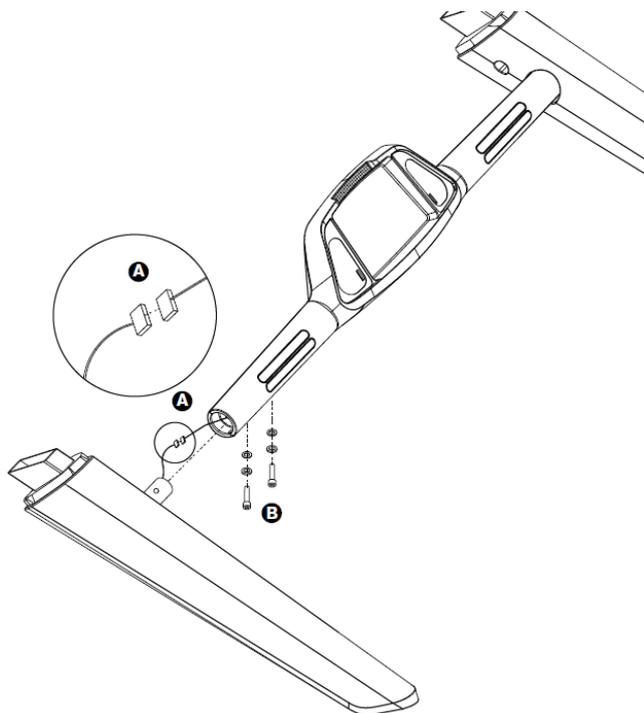
## ШАГ 3



- А. Подключите кабель пульсометров правого поручня с кабелем пульсометра поперечины
- В. Прикрепите правый поручень к поперечине при помощи 2х комплектов винтов с шайбами (Z04 + Z05 + Z06)

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не пережмите провода во время крепления поручней. Будьте внимательны, не затягивайте болты до полного завершения сборки.

## ШАГ 4

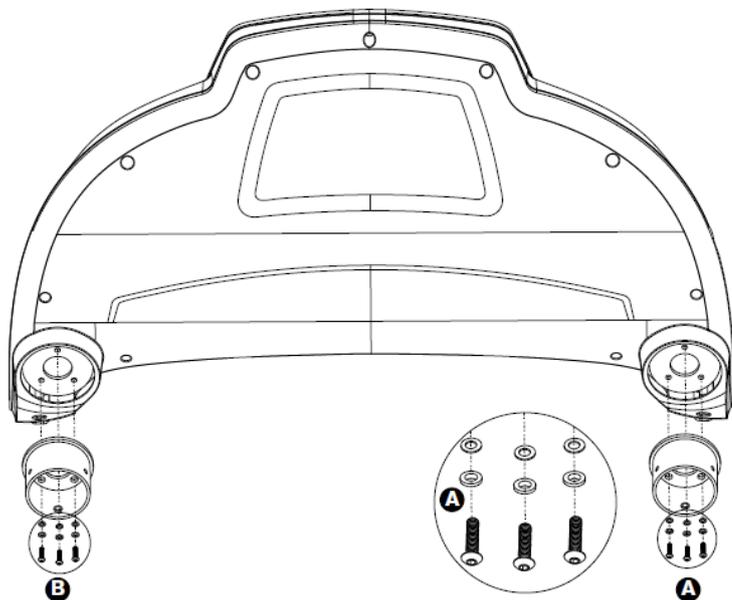


А. Подключите кабель пульсомеров левого поручня с кабелем пульсомера поперечины

В. Прикрепите левый поручень к поперечине при помощи 2х комплектов винтов с шайбами (Z04 + Z05 + Z06)

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не пережмите провода во время крепления поручней. Будьте внимательны, не затягивайте болты до полного завершения сборки.

## ШАГ 5



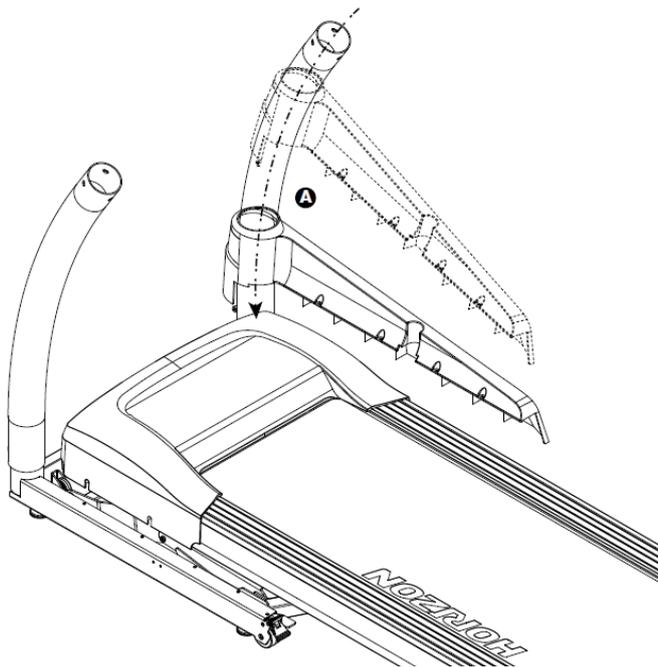
А. Прикрепите крепление консоли с правой стороны на консоль в сборе с помощью 3-х комплектов винтов с шайбами (Z07 + Z08 + Z09)

В. Прикрепите крепление консоли с левой стороны на консоль в сборе с помощью 3-х комплектов винтов с шайбами (Z07 + Z08 + Z09)

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Пожалуйста, затяните болты перед началом сборки следующего шага.

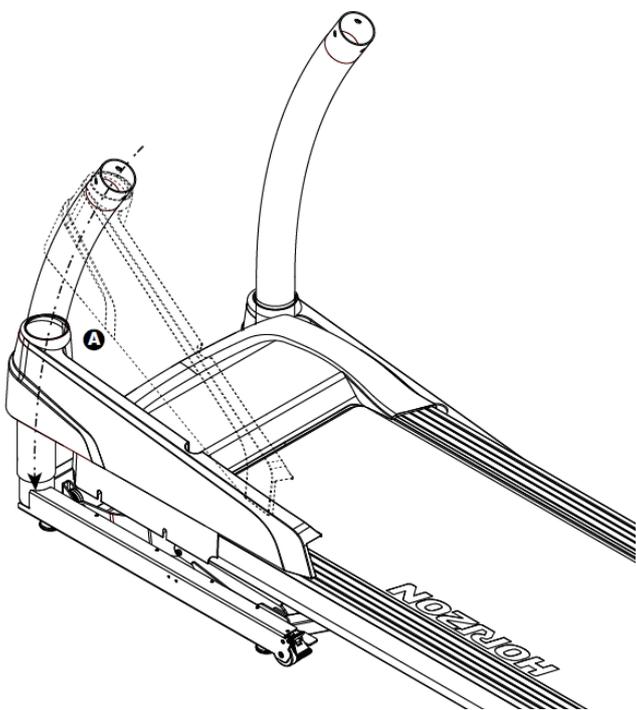
## ШАГ 6

А. Наденьте правый кожух основания на правую стойку консоли



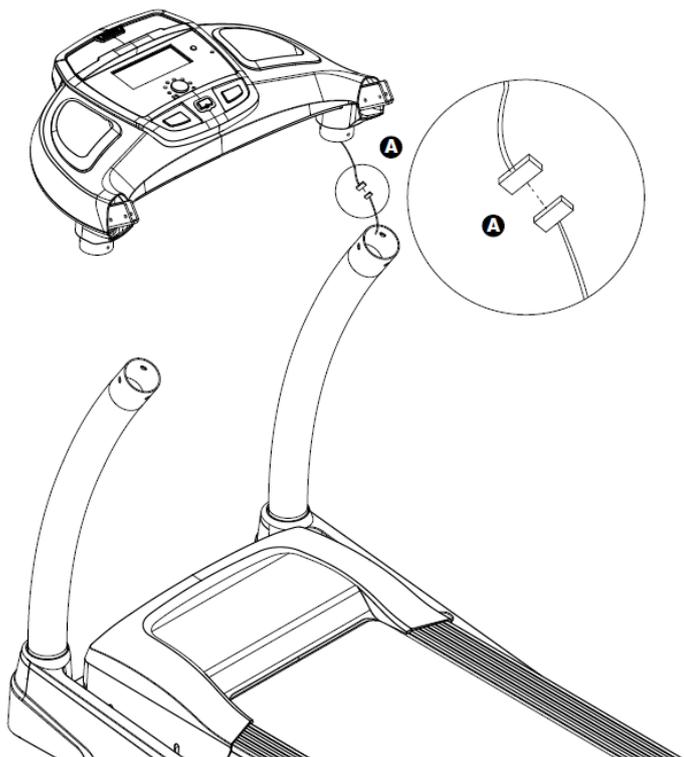
## ШАГ 7

А. Наденьте левый кожух основания на левую стойку консоли



## ШАГ 8

А. Подключите кабель консоли правой стойки консоли к консоли.



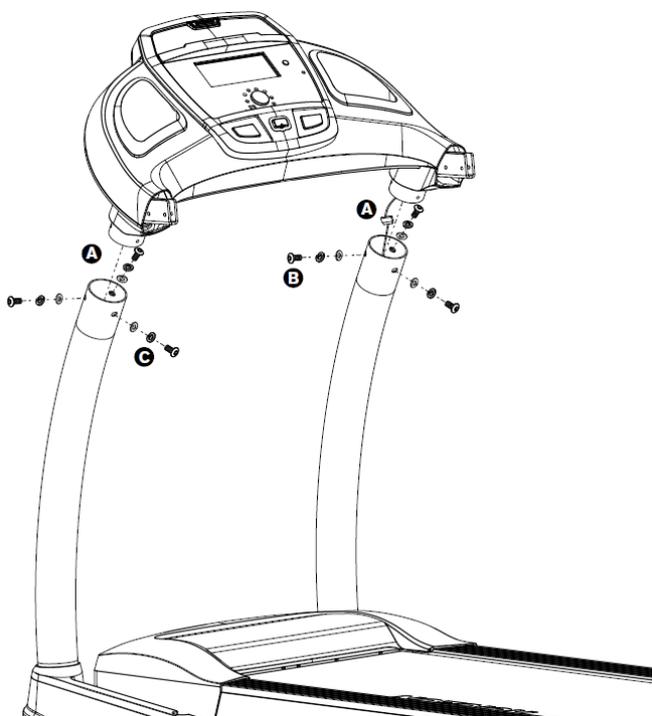
## ШАГ 9

А. Установите консоль на правую и левую стойки консоли

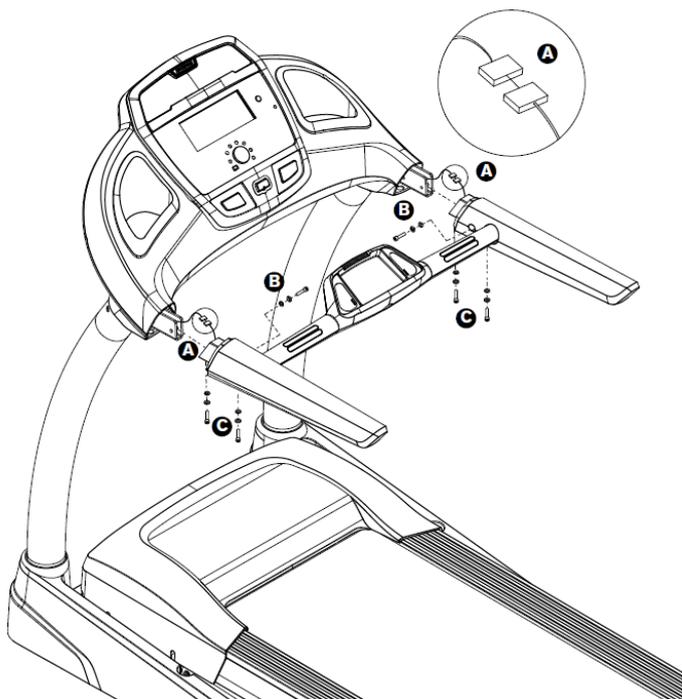
В. Закрепите консоль на правой стойке консоли при помощи 3х комплектов винтов и шайб (Z01 + Z02 + Z03)

С. Повторите процесс описанный в пункте В для левой стороны

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не пережмите провода во время установки консоли.



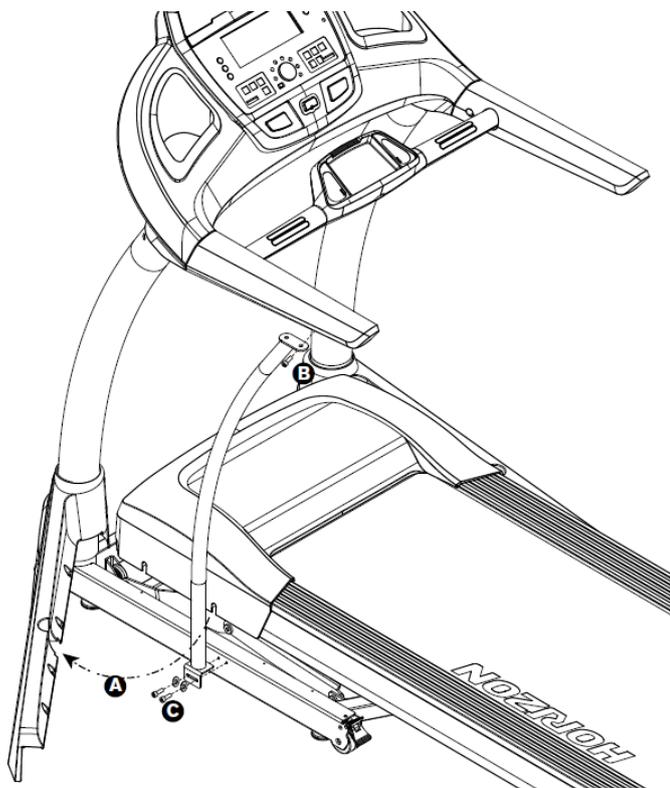
## ШАГ 10



- A. Подключите с обеих сторон кабели пульсометров к консоли
- B. Установите поручни на консоль и закрепите их при помощи 2х комплектов винтов и шайб (Z07 + Z08 + Z010) с правой и левой стороны
- C. Закрепите поручни на консоли с нижней стороны при помощи 4-х комплектов винтов и шайб (Z07 + Z08 + Z10)

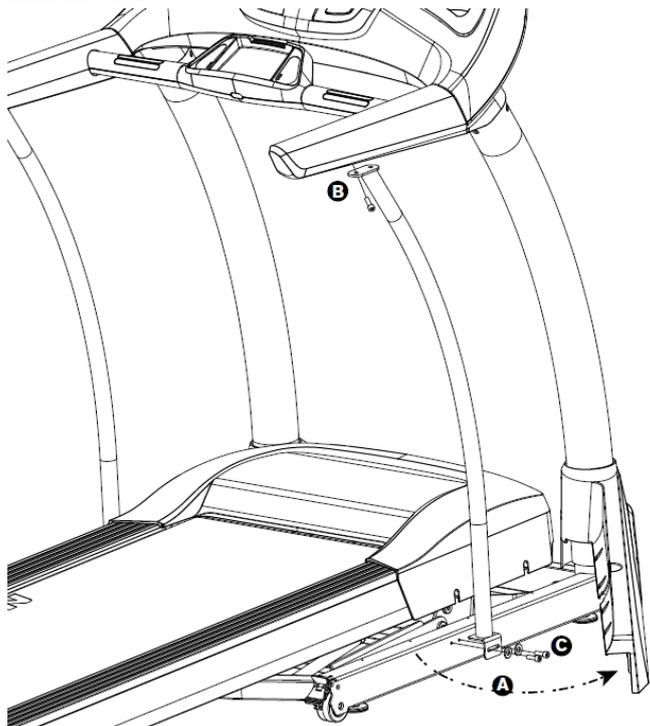
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не пережмите провода во время установки.

## ШАГ 11



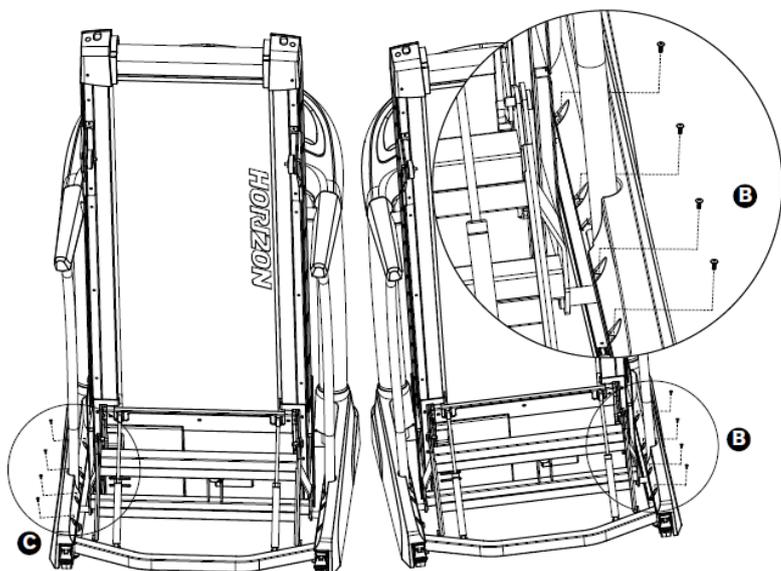
- A. Сдвиньте кожух левой стойки консоли
- B. Прикрепите левую опорную стойку на поручень и завинтите при помощи одного болта (Z04)
- C. Закрепите левую опорную стойку на основной раме с помощью 2-х комплектов винтов и шайб (Z04 + Z12)

## ШАГ 12



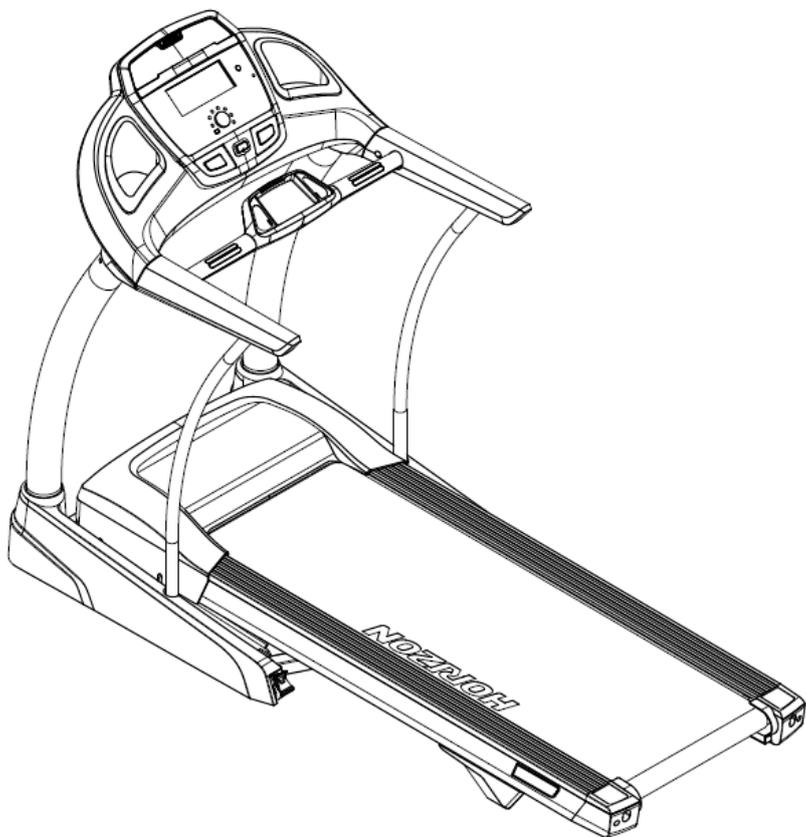
- A. Сдвиньте кожух право стойки консоли
- B. Прикрепите правую опорную стойку на поручень и завинтите при помощи одного болта (Z04)
- C. Закрепите правую опорную стойку на основной раме с помощью 2-х комплектов винтов и шайб (Z04 + Z12)

## ШАГ 13



- A. Поднимите вверх беговую деку
- B. Закрепите левый кожух стойки консоли на основной раме при помощи 4х винтов (Z11)
- C. Закрепите правый кожух стойки консоли на основной раме при помощи 4х винтов (Z11)

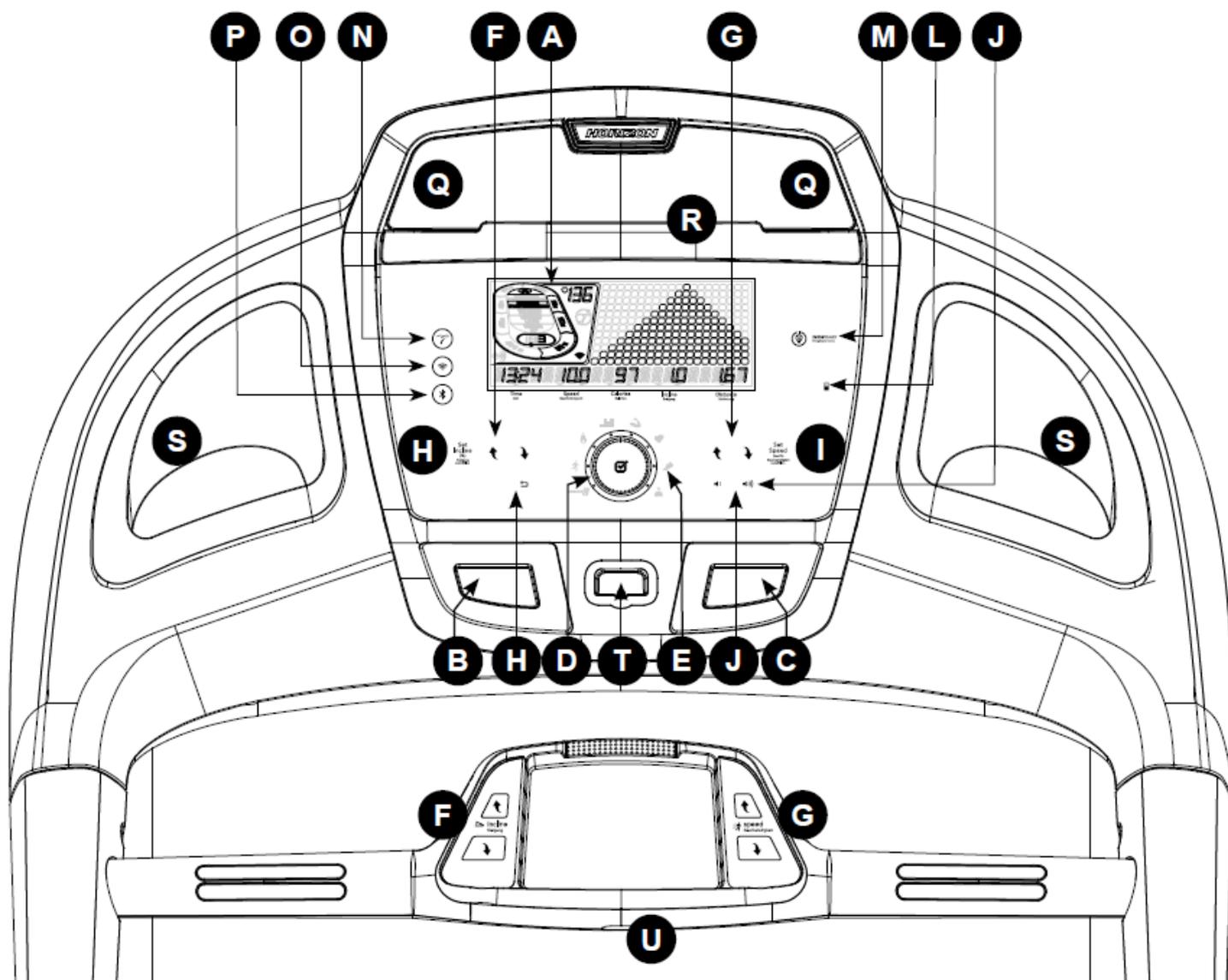
## ШАГ 14



Перед первым использованием, затяните все винты и проверьте состояние деки, если она сухая, то смажьте беговую деку тюбиком смазки которая входит в комплект с беговой дорожкой.

**СБОКА ЗАВЕРШЕНА**

## РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



### УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ БЕГОВЫХ ДОРОЖЕК

Примечание: Перед первым использованием необходимо снять пленку, защищающую экран консоли.

- А) ОКНО ДИСПЛЕЯ ЖК: Время, расстояние, скорость, калории, наклон, круги и частота сердечных сокращений.
- В) START: Нажмите, чтобы начать упражнение, начать тренировку или возобновить упражнение после паузы.
- С) STOP: Нажмите, чтобы приостановить / завершить тренировку. Удерживайте в течение 3 секунд,

чтобы перезагрузить консоль.

- D) ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПРИВОД: поверните, чтобы выбрать, нажмите для подтверждения.
- E) ИНДИКАТОРЫ СИД ДЛЯ ПРОГРАММ: Помогает пользователям понять, какую категорию программ они используют.
- F) КНОПКИ НАКЛОНА: Используется для регулировки наклона небольшими приращениями (0,5% приращения).
- G) КНОПКИ СКОРОСТИ: Используется для регулировки скорости с небольшими приращениями (с шагом 0,1 КМН).
- H) УСТАНОВКА НАКЛОНА: Используется для изменения наклона до уровня, введенного в клавиатуру.
- I) УСТАНОВКА СКОРОСТИ: Используется для изменения скорости до уровня, введенного в клавиатуру.
- J) ГРОМКость: Используется для регулировки громкости вверх или вниз.
- K) ВАСК: Используется для возврата к последнему шагу.
- L) АУДИО РАЗЪЕМ: подключите медиаплеер к консоли с помощью прилагаемого кабеля аудиоадаптера.
- M) ИНДИКАТОР ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩЕГО РЕЖИМА / INSTANT ON & OFF: Указывает, находится ли машина в режиме энергосбережения. Нажмите, чтобы быстро войти в спящий режим. В режиме энергосбережения или режима ожидания нажмите, чтобы разбудить консоль.
- N) PASSPORT CONNECT & SYNC: Нажмите, чтобы сбросить и подключиться к вашему Паспорту для использования виртуального ландшафта при тренировках.
- O) ПОДКЛЮЧЕНИЕ К WIFI: Нажмите для сброса и подключения к вашему беспроводному соединению.
- P) ПОДКЛЮЧЕНИЕ К BLUETOOTH:
  - (1) Поток аудио. Используйте смартфон или планшет для подключения устройства Bluetooth (WLT2564M) для воспроизведения музыки через динамики.
  - (2) Частота сердечных сокращений Bluetooth: нажмите и удерживайте в течение 3 секунд, чтобы подключить устройство для измерения частоты сердечных сокращений Bluetooth.
- Q) ДИНАМИКИ: музыка воспроизводится через динамики, когда ваш медиаплеер подключен к консоли.
- R) УДЕРЖИВАТЕЛЬ МЕДИА ПЛЕЕРА: удерживает медиаплеер.
- S) ДЕРЖАТЕЛЬ БУТЫЛКИ ВОДЫ: держит личное оборудование для тренировки.
- T) ПОЛОЖЕНИЕ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ: включает беговую дорожку, когда вставлен ключ безопасности.
- U) ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ДАТЧИК: есть две функции этого датчика: первая, когда пользователь наступает на беговое полотно, затем автоматически включается питание консоли, это удобно для

пользователя, чтобы быстро использовать тренажер. Вторая функция - «остановка бегового полотна», когда пользователь уходит с беговой дорожки без нажатия кнопки «ПАУЗА» или «СТОП», он отключает питание и автоматически останавливает тренажер 3 минуты спустя, чтобы защитить людей от травм.



#### ОКНА ДИСПЛЕЯ:

- **ВРЕМЯ (TIME):** Выражено в Минутах/Секундах. Данный параметр показывает, сколько времени прошло с момента начала тренировки.
- **ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE):** Выражена в километрах/милях. Показывает пройденную или оставшуюся дистанцию тренировки.
- **НАКЛОН (INCLINE):** Выражен в процентах. Показывает угол наклона деки.
- **СКОРОСТЬ (SPEED):** Выражена в милях или километрах в час. Показывает с какой скоростью Вы двигаетесь.
- **КАЛОРИИ (CALORIES):** Показывает количество затраченных калорий.
- **СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ (HEART RATE):** Выражен в количестве ударов за минуту. Показывает Ваш сердечный ритм (когда ладони находятся на сенсорных датчиках пульса).
- **ТОЧЕЧНО-МАТРИЧНЫЙ ДИСПЛЕЙ (10\*14) - ПРОГРАММНЫЕ ПРОФИЛИ:** Показывает выбранный программный тренировочный режим (скорость и наклон) в рамках выбранной программы.

- A) **ТРЭК (TRACK):** отслеживает прогресс вокруг моделируемой дорожки. Сегменты загораются каждые 50 метров.
- B) **КРУГ (LAPS):** показывает, сколько кругов было завершено. Один круг - 400 метров.
- C) **КАРДИОКОМПАС™ КОЛЕСО СЕРДЕЧНОГО РИТМА (CARDIOCOMPASS™ HEART RATE WHEEL):** Показывает, в какой зоне активности вы находитесь во время тренировки.
- WARM UP: 0-60% от максимальной частоты сердечных сокращений
  - ПОТЕРЯ ВЕСА: 60-70% от максимальной частоты сердечных сокращений
  - УЛУЧШАЙТЕ ФИТНЕС: 70-80% от максимальной частоты сердечных сокращений
  - УЛУЧШЕНИЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ: 80-90% от максимальной частоты сердечных сокращений
  - МАКСИМАЛЬНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ: 90-100% от максимальной частоты сердечных сокращений
- D) **ПРОФИЛЬ ПРОГРАММ:** Представляет профиль используемой программы (скорость во время программ на основе скорости и наклон при программах наклонной основе).

## УСТАНОВКА xID-ПРОФИЛЯ ДЛЯ ПОДКЛЮЧЕНИЯ

Создание учетной записи xID позволит вам сохранять и делиться данными тренировки онлайн на [viewfit.com](http://viewfit.com)

На тренажере можно сохранить до четырех пользователей. Этот процесс является первым шагом в подключении вашего оборудования. Это должно быть сделано с компьютера, планшета или мобильного устройства, подключенного к Интернету.

- 1) Посетите веб-сайт: [viewfit.com](http://viewfit.com)
- 2) После этого на веб-сайте выберите опцию **CONNECT YOUR EQUIPMENT** в верхней строке меню.
- 3) Первым шагом при подключении вашего оборудования будет создание вашей учетной записи xID. Это будет ваш логин в ViewFit.
- 4) Введите свой номер телефона или другое удобное для запоминания 10-14-значное число. Это будет номер вашей учетной записи.
- 5) Заполните свою информацию о профиле, чтобы завершить процесс настройки учетной записи xID. Вам будет предложено указать адрес электронной почты, не связанный с какой-либо другой учетной записью xID. Проверьте свою электронную почту после процесса настройки ссылки для проверки вашей учетной записи.

## ПОДКЛЮЧЕНИЕ К WI-FI И УСТАНОВКА ЧАСОВОГО ПОЯСА

После того, как вы создали свою учетную запись xID, вы сможете перейти к активации Wi-Fi на вашем оборудовании. Напоминание, это требует от вас использования вашего компьютера, планшета или мобильного устройства, подключенного к Интернету.

- 1) Нажмите и удерживайте  в течение 3-5 секунд. Затем введите часовой пояс, нажмите кнопку ENTER, вы увидите сообщение ACTIVATED на экране.
  - 2) На компьютере или другом устройстве перейдите в настройки Wi-Fi. Вы должны выбрать сеть с именем своей модели тренажера. Это позволит подключить ваше оборудование к беспроводной сети.
  - 3) Появится новое окно со списком беспроводных сетей, которое может видеть ваше оборудование. Выберите домашнюю сеть Wi-Fi и подключитесь.
  - 4) Остальным шагом является повторное подключение вашего компьютера или другого устройства к сети Wi-Fi. Перейдите к своим настройкам еще раз и подключитесь, как обычно.
- Поздравления! Теперь вы подключены и готовы начать работу.

## **НАЧИНАЯ**

- 1) Убедитесь, что на беговом полотне нет предметов, которые будут препятствовать движению беговой дорожки.
- 2) Подключите шнур питания и включите бегущую дорожку.
- 3) Встаньте на боковые накладки беговой дорожки.
- 4) Прикрепите зажим ключа безопасности к части вашей одежды, убедившись, что он надежно закреплен и не будет отсоединен во время работы. Вставьте ключ безопасности в безопасную замочную скважину в консоли.
- 5) Выберите учетную запись xID, Пользователь, Гость или Изменить пользователя и нажмите ENTER.
- 6) Когда вы впервые входите в систему как пользователь 1-4, вам будет предложено ввести вашу xID-информацию.
  - A) Введите свой номер учетной записи xID с помощью NUMBER 0 до NUMBER 9, После окончательного ввода нажмите ENTER.
  - B) Введите свой код доступа с помощью NUMBER 0 до NUMBER 9, После окончательного ввода нажмите ENTER.
  - C) Если вы вводите неверный номер во время ввода xID или кода доступа, нажмите INCLINE DOWN или SPEED SLOW, чтобы удалить последний введенный номер.
- 7) Настройте скорость и наклон вручную во время тренировки. Пользователь устанавливает время, начальную скорость и наклон.

### **A) БЫСТРЫЙ СТАРТ**

Просто нажмите START, чтобы начать работу. Время будет отсчитываться с 0:00. Скорость будет равна 0,8 км. По умолчанию наклон будет равен 0%.

## В) ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ

- 1) Выберите PROGRAM и нажмите ENTER.
- 2) Установите информацию о программе тренировки и нажмите ENTER после каждого выбора.
- 3) Нажмите START, чтобы начать тренировку.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Вы можете регулировать уровень скорости и наклона во время тренировки.

## С) ОКОНЧАНИЕ ВАШЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Когда ваша тренировка будет завершена, ваша информация о тренировке будет отображаться на консоли в течение 30 секунд, а затем автоматически сохраняется в профиле пользователя, если были приняты условия и условия xID.

## ОЧИСТКА ТЕКУЩЕГО ВЫБОРА

Чтобы очистить текущий выбор программы или экран, нажмите и удерживайте STOP в течение 3 секунд.

## ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММАХ



**SPRINT 8:** Программа SPRINT 8 представляет собой анаэробную программу интенсивного интервала, предназначенную для наращивания мышц, улучшения скорости и, естественно, увеличения выпуска гормона роста человека (HGH) в вашем организме.



**РАССТОЯНИЕ:** Испытайте себя и идите дальше во время тренировки с пятью дистанционными тренировками. Выберите один из 1К, 5К, 10К, марафон, марафон.



**КАЛОРИИ:** Задайте цели для сжигания калорий с тремя тренировками. Выберите из 100 300 500. Пользователь устанавливает начальную скорость и уровни наклона. Сжигаемые калории рассчитываются с использованием весового ввода профиля пользователя.



**ИНТЕРВАЛЫ:** эффективная тренировка сжигания жира, которая помогает вам улучшить ваш фитнес-уровень. Выбирайте из интервалов скорости, пиковых интервалов, интервалов выносливости.



**ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ:** Включите потерю веса и Геркин контроль. Контролируйте потерю веса, увеличивая и уменьшая скорость и наклон, сохраняя при этом ваш интервал в котором происходит сжигание жира. И Геркин Протокол помогает контролировать сердечно-легочное здоровье



**ШАГИ:** Способствует здоровой активности с помощью 2 ступенчатых тренировок, рассчитанных с использованием средней длины шага. Выберите из 3000, 5000 и 10000 шагов. Пользователь устанавливает начальную скорость и уровня наклона.

## **ЗОНА СЕРДЕЧНОГО РИТМА ВКЛЮЧАЕТ ЦЕЛЕВОЙ РИТМ, % ЦЕЛЕВОГО РИТМА И ИНТЕРВАЛ РИТМА:**

Тренировка предназначена для того, чтобы держать вас в указанной зоне сердечного ритма. Эта тренировка требует, чтобы вы надевали беспроводной пояс для измерения сердечного ритма.

### **ЦЕЛЕВОЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ:**

Первым шагом является знание правильной интенсивности тренировки, чтобы узнать максимальную частоту сердечных сокращений (макс. HR = 220 - ВОЗРАСТ). Метод, основанный на возрасте, обеспечивает среднее статистическое предсказание вашего максимума.. Например, 30-летний человек, максимальный HR составляет  $220 - 30 = 190$  уд / мин. Таким образом, 190 ударов в минуту являются целью этой программы, наклонные диапазоны автоматически основаны на изменениях сердечного ритма во время тренировки.

### **% ЦЕЛЕВОГО СЕРДЕЧНОГО РИТМА:**

Можно выбрать 3 процентных значения, % 55 (управление весом и активное восстановление), % 70 (умеренно длительные тренировки) и % 85 (подходящие и для атлетического обучения). Целевая частота сердечных сокращений рассчитывается по  $(220 - \text{ВОЗРАСТ}) * \% \text{ HR}$ , например, 30-летний человек хочет заняться управлением веса и активным восстановлением (% 55), целевой сердечный ритм  $(220 - 30) * 55\% = 105$  пульс.

### **ИНТЕРВАЛ СЕРДЕЧНОГО РИТМА:**

Интервальная частота сердечных сокращений - лучшая программа для улучшения сердечно-сосудистой системы, вы можете установить два разных значения сердечного ритма, один из которых - частота сердечных сокращений, а другая - частота сердечных сокращений для тренировки с интервалом.

### **ПРИМЕЧАНИЕ К ПРОГРАММАМ ЦЕЛЕВОГО СЕРДЕЧНОГО РИТМА:**

- Для использования программы HRC требуется грудной пояс, с программой HRC вы можете выбрать время только в качестве цели тренировки.
- Целевая частота сердечных сокращений выбирается в 5 раз.
- Если не обнаружено сердечного ритма, устройство не будет изменять уровень скорости или наклона, а также скорость, оставшуюся на одном уровне в течение максимум 60 секунд, а затем на консоли отобразится «NO HEART RATE DETECTED», и скорость будет уменьшаться до тех пор, пока не будет достигнута минимальная скорость.
- Если ваш сердечный ритм составляет 25 ударов по вашей целевой зоне, программа отключится.

| Серечный ритм   | Функция наклона             | Изменение наклона |
|-----------------|-----------------------------|-------------------|
| 20+ Ниже цели   | Увеличение каждые 10 секунд | 0.50%             |
| 6-19 Ниже цели  | Увеличение каждые 35 секунд | 0.50%             |
| +/- 5 Цель      | Без изменений               | 0                 |
| 6-19 Выше цели  | Уменьшение каждые 35 секунд | -0.50%            |
| 20-24 Выше цели | Уменьшение каждые 10 секунд | -0.50%            |
| 25+ Выше цели   | Останов программы           | Console reset     |

| Интервалы |          |                               |                    |      |
|-----------|----------|-------------------------------|--------------------|------|
|           | Разогрев | Интервал тренировки           | Заминка            |      |
| Время     | 4:00     | Устанавливается пользователем | 2:00               | 2:00 |
| Наклон %  | 0%       | Изменения от целевого пульса  | 50% текущий наклон | 0%   |

**CUSTOM:** Позволяет создавать и повторно использовать персональную тренировку для вас с определенной скоростью, наклоном и комбинацией времени. Превосходное личное программирование. Целевая цель. Ваша индивидуальная тренировка будет автоматически сохранена.

| Скоростные интервалы |              |            |     |        |        |            |     |
|----------------------|--------------|------------|-----|--------|--------|------------|-----|
| Сегмент              |              | Разогрев   |     | 1      | 2      | Заминка    |     |
| Время                |              | 4:00 Минут |     | 90 сек | 30 сек | 4:00 Минут |     |
| Уровень 1            | Скорость(М)  | 1          | 1.5 | 2      | 4      | 1.5        | 1   |
|                      | Скорость(КМ) | 1.6        | 2.4 | 3.2    | 6.4    | 2.4        | 1.6 |
| Уровень 2            | Скорость(М)  | 1          | 1.5 | 2      | 4.5    | 1.5        | 1   |
|                      | Скорость(КМ) | 1.6        | 2.4 | 3.2    | 7.2    | 2.4        | 1.6 |
| Уровень 3            | Скорость(М)  | 1.3        | 1.9 | 2.5    | 5      | 1.9        | 1.3 |
|                      | Скорость(КМ) | 2          | 3   | 4      | 8      | 3          | 2   |
| Уровень 4            | Скорость(М)  | 1.3        | 1.9 | 2.5    | 5.5    | 1.9        | 1.3 |
|                      | Скорость(КМ) | 2          | 3   | 4      | 8.8    | 3          | 2   |
| Уровень 5            | Скорость(М)  | 1.5        | 2.3 | 3      | 6      | 2.3        | 1.5 |
|                      | Скорость(КМ) | 2.4        | 3.7 | 4.8    | 9.6    | 3.7        | 2.4 |
| Уровень 6            | Скорость(М)  | 1.5        | 2.3 | 3      | 6.5    | 2.3        | 1.5 |
|                      | Скорость(КМ) | 2.4        | 3.7 | 4.8    | 10.4   | 3.7        | 2.4 |
| Уровень 7            | Скорость(М)  | 1.8        | 2.6 | 3.5    | 7      | 2.6        | 1.8 |
|                      | Скорость(КМ) | 2.8        | 4.1 | 5.6    | 11.2   | 4.1        | 2.8 |
| Уровень 8            | Скорость(М)  | 1.8        | 2.6 | 3.5    | 7.5    | 2.6        | 1.8 |
|                      | Скорость(КМ) | 2.8        | 4.1 | 5.6    | 12     | 4.1        | 2.8 |



|            |              |     |     |     |      |     |     |
|------------|--------------|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| Уровень 9  | Скорость(М)  | 2   | 3   | 4   | 8    | 3   | 2   |
|            | Скорость(КМ) | 3.2 | 4.8 | 6.4 | 12.8 | 4.8 | 3.2 |
| Уровень 10 | Скорость(М)  | 2   | 3   | 4   | 8.5  | 3   | 2   |
|            | Скорость(КМ) | 3.2 | 4.8 | 6.4 | 13.6 | 4.8 | 3.2 |

| Пиковые интервалы скорости и наклона |              |            |     |        |        |            |     |
|--------------------------------------|--------------|------------|-----|--------|--------|------------|-----|
| Сегмент                              |              | Разогрев   |     | 1      | 2      | Заминка    |     |
| Время                                |              | 4:00 Минут |     | 90 сек | 30 сек | 4:00 Минут |     |
| Уровень 1                            | Скорость(М)  | 1          | 1.5 | 2      | 4      | 1.5        | 1   |
|                                      | Скорость(КМ) | 1.6        | 2.4 | 3.2    | 6.4    | 2.4        | 1.6 |
|                                      | Наклон       | 1          | 1.5 | 0.5    | 1.5    | 1.5        | 0   |
| Уровень 2                            | Скорость(М)  | 1          | 1.5 | 2      | 4.5    | 1.5        | 1   |
|                                      | Скорость(КМ) | 1.6        | 2.4 | 3.2    | 7.2    | 2.4        | 1.6 |
|                                      | Наклон       | 1.5        | 2.5 | 3      | 6.5    | 2.5        | 1.5 |
| Уровень 3                            | Скорость(М)  | 1.3        | 1.9 | 2.5    | 5      | 1.9        | 1.3 |
|                                      | Скорость(КМ) | 2          | 3   | 4      | 8      | 3          | 2   |
|                                      | Наклон       | 2          | 3   | 4      | 7.5    | 3          | 2   |
| Уровень 4                            | Скорость(М)  | 1.3        | 1.9 | 2.5    | 5.5    | 1.9        | 1.3 |
|                                      | Скорость(КМ) | 2          | 3   | 4      | 8.8    | 3          | 2   |
|                                      | Наклон       | 2          | 3   | 4      | 8.5    | 3          | 2   |
| Уровень 5                            | Скорость(М)  | 1.5        | 2.3 | 3      | 6      | 2.3        | 1.5 |
|                                      | Скорость(КМ) | 2.4        | 3.7 | 4.8    | 9.6    | 3.7        | 2.4 |
|                                      | Наклон       | 2.5        | 3.5 | 4.5    | 9      | 3.5        | 2.5 |
| Уровень 6                            | Скорость(М)  | 1.5        | 2.3 | 3      | 6.5    | 2.3        | 1.5 |
|                                      | Скорость(КМ) | 2.4        | 3.7 | 4.8    | 10.4   | 3.7        | 2.4 |
|                                      | Наклон       | 2.5        | 3.5 | 4.5    | 10     | 3.5        | 2.5 |
| Уровень 7                            | Скорость(М)  | 1.8        | 2.6 | 3.5    | 7      | 2.6        | 1.8 |
|                                      | Скорость(КМ) | 2.8        | 4.1 | 5.6    | 11.2   | 4.1        | 2.8 |
|                                      | Наклон       | 2.5        | 4   | 5.5    | 10.5   | 4          | 3   |
| Уровень 8                            | Скорость(М)  | 1.8        | 2.6 | 3.5    | 7.5    | 2.6        | 1.8 |
|                                      | Скорость(КМ) | 2.8        | 4.1 | 5.6    | 12     | 4.1        | 2.8 |
|                                      | Наклон       | 3          | 4   | 5.5    | 11.5   | 4          | 3   |
| Уровень 9                            | Скорость(М)  | 2          | 3   | 4      | 8      | 3          | 2   |
|                                      | Скорость(КМ) | 3.2        | 4.8 | 6.4    | 12.8   | 4.8        | 3.2 |
|                                      | Наклон       | 3          | 4.5 | 6      | 12     | 5          | 3   |
| Уровень 10                           | Скорость(М)  | 2          | 3   | 4      | 8.5    | 3          | 2   |

|  |              |     |     |     |      |     |     |
|--|--------------|-----|-----|-----|------|-----|-----|
|  | Скорость(КМ) | 3.2 | 4.8 | 6.4 | 13.6 | 4.8 | 3.2 |
|  | Наклон       | 3   | 4.5 | 6   | 12   | 5   | 3   |

| Rolling Hills - Скорость только |              |          |        |        |        |        |        |        |        |        |         |     |     |
|---------------------------------|--------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|-----|-----|
| Сегмент                         |              | Разогрев | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | Заминка |     |     |
| Время                           |              | 4:00     | 30 сек | 4:00    |     |     |
|                                 |              | Минут    |        |        |        |        |        |        |        |        | Минут   |     |     |
| Уровень 1                       | Скорость(М)  | 1        | 1.5    | 2      | 2.5    | 3      | 3.5    | 4      | 3.5    | 3      | 2.5     | 2.3 | 1.5 |
|                                 | Скорость(КМ) | 1.6      | 2.4    | 3.2    | 4      | 4.8    | 5.6    | 6.4    | 5.6    | 4.8    | 4       | 3.7 | 2.4 |
| Уровень 2                       | Скорость(М)  | 1.3      | 1.9    | 2.5    | 3      | 3.5    | 4      | 4.5    | 4      | 3.5    | 3       | 2.6 | 1.8 |
|                                 | Скорость(КМ) | 2        | 3      | 4      | 4.8    | 5.6    | 6.4    | 7.2    | 6.4    | 5.6    | 4.8     | 4.1 | 2.8 |
| Уровень 3                       | Скорость(М)  | 1.5      | 2.3    | 3      | 3.5    | 4      | 4.5    | 5      | 4.5    | 4      | 3.5     | 3   | 2   |
|                                 | Скорость(КМ) | 2.4      | 3.7    | 4.8    | 5.6    | 6.4    | 7.2    | 8      | 7.2    | 6.4    | 5.6     | 4.8 | 3.2 |
| Уровень 4                       | Скорость(М)  | 1.8      | 2.6    | 3.5    | 4      | 4.5    | 5      | 5.5    | 5      | 4.5    | 4       | 3.4 | 2.3 |
|                                 | Скорость(КМ) | 2.8      | 4.1    | 5.6    | 6.4    | 7.2    | 8      | 8.8    | 8      | 7.2    | 6.4     | 5.4 | 3.7 |
| Уровень 5                       | Скорость(М)  | 2        | 3      | 4      | 4.5    | 5      | 5.5    | 6      | 5.5    | 5      | 4.5     | 3.8 | 2.5 |
|                                 | Скорость(КМ) | 3.2      | 4.8    | 6.4    | 7.2    | 8      | 8.8    | 9.6    | 8.8    | 8      | 7.2     | 6.1 | 4   |
| Уровень 6                       | Скорость(М)  | 2.3      | 3.4    | 4.5    | 5      | 5.5    | 6      | 6.5    | 6      | 5.5    | 5       | 4.1 | 2.8 |
|                                 | Скорость(КМ) | 3.7      | 5.4    | 7.2    | 8      | 8.8    | 9.6    | 10.4   | 9.6    | 8.8    | 8       | 6.5 | 4.5 |
| Уровень 7                       | Скорость(М)  | 2.5      | 3.8    | 5      | 5.5    | 6      | 6.5    | 7      | 6.5    | 6      | 5.5     | 4.5 | 3   |
|                                 | Скорость(КМ) | 4        | 6.1    | 8      | 8.8    | 9.6    | 10.4   | 11.2   | 10.4   | 9.6    | 8.8     | 7.2 | 4.8 |
| Уровень 8                       | Скорость(М)  | 2.8      | 4.1    | 5.5    | 6      | 6.5    | 7      | 7.5    | 7      | 6.5    | 6       | 4.9 | 3.3 |
|                                 | Скорость(КМ) | 4.5      | 6.5    | 8.8    | 9.6    | 10.4   | 11.2   | 12     | 11.2   | 10.4   | 9.6     | 7.8 | 5.3 |
| Уровень 9                       | Скорость(М)  | 3        | 4.5    | 6      | 6.5    | 7      | 7.5    | 8      | 7.5    | 7      | 6.5     | 5.3 | 3.5 |
|                                 | Скорость(КМ) | 4.8      | 7.2    | 9.6    | 10.4   | 11.2   | 12     | 12.8   | 12     | 11.2   | 10.4    | 8.5 | 5.6 |
| Уровень 10                      | Скорость(М)  | 3.3      | 4.9    | 6.5    | 7      | 7.5    | 8      | 8.5    | 8      | 7.5    | 7       | 5.6 | 3.8 |
|                                 | Скорость(КМ) | 5.3      | 7.8    | 10.4   | 11.2   | 12     | 12.8   | 13.6   | 12.8   | 12     | 11.2    | 9   | 6.1 |
| Уровень 11                      | Скорость(М)  | 3        | 4.5    | 7      | 7.5    | 8      | 8.5    | 9      | 8.5    | 8      | 7.5     | 5.3 | 3.5 |
|                                 | Скорость(КМ) | 4.8      | 7.2    | 11.2   | 12     | 12.8   | 13.6   | 14.4   | 13.6   | 12.8   | 12      | 8.5 | 5.6 |
| Уровень 12                      | Скорость(М)  | 3.3      | 4.9    | 7.5    | 8      | 8.5    | 9      | 9.5    | 9      | 8.5    | 8       | 5.6 | 3.8 |
|                                 | Скорость(КМ) | 5.3      | 7.8    | 12     | 12.8   | 13.6   | 14.4   | 15.2   | 14.4   | 13.6   | 12.8    | 9   | 6.1 |

| Потеря веса - Скорость и Наклон |  |          |        |        |        |        |        |        |        |        |         |  |  |
|---------------------------------|--|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--|--|
| Сегмент                         |  | Разогрев | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | Заминка |  |  |
| Время                           |  | 4:00     | 30 сек | 4:00    |  |  |
|                                 |  | Минут    |        |        |        |        |        |        |        |        | Минут   |  |  |

|            |              |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |     |     |
|------------|--------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|
| Уровень 1  | Скорость(М)  | 1   | 1.5 | 2    | 2.5  | 3    | 3.5  | 4    | 3.5  | 3    | 2.5  | 2.3 | 1.5 |
|            | Скорость(КМ) | 1.6 | 2.4 | 3.2  | 4    | 4.8  | 5.6  | 6.4  | 5.6  | 4.8  | 4    | 3.7 | 2.4 |
|            | Наклон       | 0   | 0.5 | 1.5  | 1.5  | 1    | 0.5  | 0.5  | 0.5  | 1    | 1.5  | 0.5 | 0   |
| Уровень 2  | Скорость(М)  | 1.3 | 1.9 | 2.5  | 3    | 3.5  | 4    | 4.5  | 4    | 3.5  | 3    | 2.6 | 1.8 |
|            | Скорость(КМ) | 2   | 3   | 4    | 4.8  | 5.6  | 6.4  | 7.2  | 6.4  | 5.6  | 4.8  | 4.1 | 2.8 |
|            | Наклон       | 0   | 0.5 | 1.5  | 1.5  | 1    | 0.5  | 1    | 0.5  | 1    | 1.5  | 0.5 | 0   |
| Уровень 3  | Скорость(М)  | 1.5 | 2.3 | 3    | 3.5  | 4    | 4.5  | 5    | 4.5  | 4    | 3.5  | 3   | 2   |
|            | Скорость(КМ) | 2.4 | 3.7 | 4.8  | 5.6  | 6.4  | 7.2  | 8    | 7.2  | 6.4  | 5.6  | 4.8 | 3.2 |
|            | Наклон       | 0.5 | 1   | 2    | 2    | 1.5  | 1    | 1    | 1    | 1.5  | 2    | 1   | 0.5 |
| Уровень 4  | Скорость(М)  | 1.8 | 2.6 | 3.5  | 4    | 4.5  | 5    | 5.5  | 5    | 4.5  | 4    | 3.4 | 2.3 |
|            | Скорость(КМ) | 2.8 | 4.1 | 5.6  | 6.4  | 7.2  | 8    | 8.8  | 8    | 7.2  | 6.4  | 5.4 | 3.7 |
|            | Наклон       | 0.5 | 1   | 2    | 2    | 1.5  | 1    | 1    | 1    | 1.5  | 2    | 1   | 0.5 |
| Уровень 5  | Скорость(М)  | 2   | 3   | 4    | 4.5  | 5    | 5.5  | 6    | 5.5  | 5    | 4.5  | 3.8 | 2.5 |
|            | Скорость(КМ) | 3.2 | 4.8 | 6.4  | 7.2  | 8    | 8.8  | 9.6  | 8.8  | 8    | 7.2  | 6.1 | 4   |
|            | Наклон       | 1   | 1.5 | 2.5  | 2.5  | 2    | 1.5  | 1.5  | 1.5  | 2    | 2.5  | 1.5 | 1   |
| Уровень 6  | Скорость(М)  | 2.3 | 3.4 | 4.5  | 5    | 5.5  | 6    | 6.5  | 6    | 5.5  | 5    | 4.1 | 2.8 |
|            | Скорость(КМ) | 3.7 | 5.4 | 7.2  | 8    | 8.8  | 9.6  | 10.4 | 9.6  | 8.8  | 8    | 6.5 | 4.5 |
|            | Наклон       | 1   | 1.5 | 2.5  | 2.5  | 2    | 1.5  | 1.5  | 1.5  | 2    | 2.5  | 1.5 | 1   |
| Уровень 7  | Скорость(М)  | 2.5 | 3.8 | 5    | 5.5  | 6    | 6.5  | 7    | 6.5  | 6    | 5.5  | 4.5 | 3   |
|            | Скорость(КМ) | 4   | 6.1 | 8    | 8.8  | 9.6  | 10.4 | 11.2 | 10.4 | 9.6  | 8.8  | 7.2 | 4.8 |
|            | Наклон       | 1.5 | 2   | 3    | 3    | 2.5  | 2    | 2    | 2    | 2.5  | 3    | 2   | 1.5 |
| Уровень 8  | Скорость(М)  | 2.8 | 4.1 | 5.5  | 6    | 6.5  | 7    | 7.5  | 7    | 6.5  | 6    | 4.9 | 3.3 |
|            | Скорость(КМ) | 4.5 | 6.5 | 8.8  | 9.6  | 10.4 | 11.2 | 12   | 11.2 | 10.4 | 9.6  | 7.8 | 5.3 |
|            | Наклон       | 1.5 | 2   | 3    | 3    | 2.5  | 2    | 2    | 2    | 2.5  | 3    | 2   | 1.5 |
| Уровень 9  | Скорость(М)  | 3   | 4.5 | 6    | 6.5  | 7    | 7.5  | 8    | 7.5  | 7    | 6.5  | 5.3 | 3.5 |
|            | Скорость(КМ) | 4.8 | 7.2 | 9.6  | 10.4 | 11.2 | 12   | 12.8 | 12   | 11.2 | 10.4 | 8.5 | 5.6 |
|            | Наклон       | 2   | 2.5 | 3.5  | 3.5  | 3    | 2.5  | 2.5  | 2.5  | 3    | 3.5  | 2.5 | 2   |
| Уровень 10 | Скорость(М)  | 3.3 | 4.9 | 6.5  | 7    | 7.5  | 8    | 8.5  | 8    | 7.5  | 7    | 5.6 | 3.8 |
|            | Скорость(КМ) | 5.3 | 7.8 | 10.4 | 11.2 | 12   | 12.8 | 13.6 | 12.8 | 12   | 11.2 | 9   | 6.1 |
|            | Наклон       | 2   | 2.5 | 3.5  | 3.5  | 3    | 2.5  | 2.5  | 2.5  | 3    | 3.5  | 2.5 | 2   |

| SPTINT 8 |             |            |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |           |
|----------|-------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------|
| Время    |             | 180        | 30  | 90  | 30  | 90  | 30  | 90  | 30  | 90  | 30  | 90  | 30  | 90  | 30  | 90  | 150       |
|          |             | (Разогрев) |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | (Заминка) |
| Урове    | Скорость(М) | 0.5        | 3.2 | 1.5 | 3.2 | 1.5 | 3.5 | 1.5 | 3.5 | 1.5 | 3.7 | 1.5 | 3.7 | 1.5 | 3.7 | 1.5 | 3.7       |

|           |              |     |     |     |     |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |
|-----------|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|
| Уровень 1 | Скорость(М)  | 0.8 | 5.1 | 2.4 | 5.1 | 2.4 | 5.6  | 2.4 | 5.6  | 2.4 | 5.9  | 2.4 | 5.9  | 2.4 | 5.9  | 2.4 | 5.9  | 2.4 |
|           | Наклон       | 0   | 3   | 0   | 3   | 0   | 3    | 0   | 3    | 0   | 3    | 0   | 3    | 0   | 3    | 0   | 3    | 0   |
| Уровень 2 | Скорость(М)  | 0.5 | 3.7 | 1.5 | 3.7 | 1.5 | 4    | 1.5 | 4    | 1.5 | 4.2  | 1.5 | 4.2  | 1.5 | 4.2  | 1.5 | 4.2  | 1.5 |
|           | Скорость(КМ) | 0.8 | 5.9 | 2.4 | 5.9 | 2.4 | 6.4  | 2.4 | 6.4  | 2.4 | 6.7  | 2.4 | 6.7  | 2.4 | 6.7  | 2.4 | 6.7  | 2.4 |
| Уровень 3 | Скорость(М)  | 0.5 | 4.2 | 1.5 | 4.2 | 1.5 | 4.4  | 1.5 | 4.4  | 1.5 | 4.6  | 1.5 | 4.6  | 1.5 | 4.6  | 1.5 | 4.6  | 1.5 |
|           | Скорость(КМ) | 0.8 | 6.7 | 2.4 | 6.7 | 2.4 | 7    | 2.4 | 7    | 2.4 | 7.4  | 2.4 | 7.4  | 2.4 | 7.4  | 2.4 | 7.4  | 2.4 |
| Уровень 6 | Скорость(М)  | 0.5 | 4.6 | 1.5 | 4.6 | 1.5 | 4.8  | 1.5 | 4.8  | 1.5 | 5    | 1.5 | 5    | 1.5 | 5    | 1.5 | 5    | 1.5 |
|           | Скорость(КМ) | 0.8 | 7.4 | 2.4 | 7.4 | 2.4 | 7.7  | 2.4 | 7.7  | 2.4 | 8    | 2.4 | 8    | 2.4 | 8    | 2.4 | 8    | 2.4 |
| Уровень 5 | Скорость(М)  | 0.5 | 4.9 | 1.5 | 4.9 | 1.5 | 5.1  | 1.5 | 5.1  | 1.5 | 5.3  | 1.5 | 5.3  | 1.5 | 5.3  | 1.5 | 5.3  | 1.5 |
|           | Скорость(КМ) | 0.8 | 7.8 | 2.4 | 7.8 | 2.4 | 8.2  | 2.4 | 8.2  | 2.4 | 8.5  | 2.4 | 8.5  | 2.4 | 8.5  | 2.4 | 8.5  | 2.4 |
| Уровень 6 | Скорость(М)  | 0.5 | 5   | 2   | 5   | 2   | 5.2  | 2   | 5.2  | 2   | 5.5  | 2   | 5.5  | 2   | 5.5  | 2   | 5.5  | 2   |
|           | Скорость(КМ) | 0.8 | 8   | 3.2 | 8   | 3.2 | 8.3  | 3.2 | 8.3  | 3.2 | 8.8  | 3.2 | 8.8  | 3.2 | 8.8  | 3.2 | 8.8  | 3.2 |
| Уровень 7 | Скорость(М)  | 0.5 | 5.3 | 2   | 5.3 | 2   | 5.5  | 2   | 5.5  | 2   | 5.8  | 2   | 5.8  | 2   | 5.8  | 2   | 5.8  | 2   |
|           | Скорость(КМ) | 0.8 | 8.5 | 3.2 | 8.5 | 3.2 | 8.8  | 3.2 | 8.8  | 3.2 | 9.3  | 3.2 | 9.3  | 3.2 | 9.3  | 3.2 | 9.3  | 3.2 |
| Уровень 8 | Скорость(М)  | 0.5 | 5.8 | 2   | 5.8 | 2   | 6    | 2   | 6    | 2   | 6.3  | 2   | 6.3  | 2   | 6.3  | 2   | 6.3  | 2   |
|           | Скорость(КМ) | 0.8 | 9.3 | 3.2 | 9.3 | 3.2 | 9.6  | 3.2 | 9.6  | 3.2 | 10.1 | 3.2 | 10.1 | 3.2 | 10.1 | 3.2 | 10.1 | 3.2 |
| Уровень 9 | Скорость(М)  | 0.5 | 6   | 2   | 6   | 2   | 6.3  | 2   | 6.3  | 2   | 6.5  | 2   | 6.5  | 2   | 6.5  | 2   | 6.5  | 2   |
|           | Скорость(КМ) | 0.8 | 9.6 | 3.2 | 9.6 | 3.2 | 10.1 | 3.2 | 10.1 | 3.2 | 10.4 | 3.2 | 10.4 | 3.2 | 10.4 | 3.2 | 10.4 | 3.2 |
| Уровень   | Скорость(М)  | 0.5 | 6.5 | 2   | 6.5 | 2   | 6.7  | 2   | 6.7  | 2   | 7    | 2   | 7    | 2   | 7    | 2   | 7    | 2   |

|            |              |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |
|------------|--------------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|
| Уровень 10 | Скорость(М)  | 0.8 | 10.4 | 3.2 | 10.4 | 3.2 | 10.7 | 3.2 | 10.7 | 3.2 | 11.2 | 3.2 | 11.2 | 3.2 | 11.2 | 3.2 | 11.2 | 3.2 |      |     |
|            | Наклон       | 0   | 4    | 0   | 4    | 0   | 4    | 0   | 4    | 0   | 4    | 0   | 4    | 0   | 4    | 0   | 4    | 0   | 4    | 0   |
| Уровень 11 | Скорость(М)  | 0.5 | 7    | 2.5 | 7    | 2.5 | 7.2  | 2.5 | 7.2  | 2.5 | 7.5  | 2.5 | 7.5  | 2.5 | 7.5  | 2.5 | 7.5  | 2.5 | 7.5  | 2.5 |
|            | Скорость(КМ) | 0.8 | 11.2 | 4   | 11.2 | 4   | 11.5 | 4   | 11.5 | 4   | 12   | 4   | 12   | 4   | 12   | 4   | 12   | 4   | 12   | 4   |
| Уровень 12 | Скорость(М)  | 0.5 | 7.5  | 2.5 | 7.5  | 2.5 | 7.7  | 2.5 | 7.7  | 2.5 | 8    | 2.5 | 8    | 2.5 | 8    | 2.5 | 8    | 2.5 | 8    | 2.5 |
|            | Скорость(КМ) | 0.8 | 12   | 4   | 12   | 4   | 12.3 | 4   | 12.3 | 4   | 12.8 | 4   | 12.8 | 4   | 12.8 | 4   | 12.8 | 4   | 12.8 | 4   |
| Уровень 13 | Скорость(М)  | 0.5 | 8    | 2.5 | 8    | 2.5 | 8.2  | 2.5 | 8.2  | 2.5 | 8.5  | 2.5 | 8.5  | 2.5 | 8.5  | 2.5 | 8.5  | 2.5 | 8.5  | 2.5 |
|            | Скорость(КМ) | 0.8 | 12.8 | 4   | 12.8 | 4   | 13.1 | 4   | 13.1 | 4   | 13.6 | 4   | 13.6 | 4   | 13.6 | 4   | 13.6 | 4   | 13.6 | 4   |
| Уровень 14 | Скорость(М)  | 0.5 | 8.5  | 2.5 | 8.5  | 2.5 | 8.7  | 2.5 | 8.7  | 2.5 | 9    | 2.5 | 9    | 2.5 | 9    | 2.5 | 9    | 2.5 | 9    | 2.5 |
|            | Скорость(КМ) | 0.8 | 13.6 | 4   | 13.6 | 4   | 13.9 | 4   | 13.9 | 4   | 14.4 | 4   | 14.4 | 4   | 14.4 | 4   | 14.4 | 4   | 14.4 | 4   |
| Уровень 15 | Скорость(М)  | 0.5 | 9    | 2.5 | 9    | 2.5 | 9.2  | 2.5 | 9.2  | 2.5 | 9.5  | 2.5 | 9.5  | 2.5 | 9.5  | 2.5 | 9.5  | 2.5 | 9.5  | 2.5 |
|            | Скорость(КМ) | 0.8 | 14.4 | 4   | 14.4 | 4   | 14.7 | 4   | 14.7 | 4   | 15.2 | 4   | 15.2 | 4   | 15.2 | 4   | 15.2 | 4   | 15.2 | 4   |
| Уровень 16 | Скорость(М)  | 0.5 | 9.5  | 3   | 9.5  | 3   | 9.7  | 3   | 9.7  | 3   | 10   | 3   | 10   | 3   | 10   | 3   | 10   | 3   | 10   | 3   |
|            | Скорость(КМ) | 0.8 | 15.2 | 4.8 | 15.2 | 4.8 | 15.5 | 4.8 | 15.5 | 4.8 | 16   | 4.8 | 16   | 4.8 | 16   | 4.8 | 16   | 4.8 | 16   | 4.8 |
| Уровень 17 | Скорость(М)  | 0.5 | 10   | 3   | 10   | 3   | 10.2 | 3   | 10.2 | 3   | 10.5 | 3   | 10.5 | 3   | 10.5 | 3   | 10.5 | 3   | 10.5 | 3   |
|            | Скорость(КМ) | 0.8 | 16   | 4.8 | 16   | 4.8 | 16.3 | 4.8 | 16.3 | 4.8 | 16.8 | 4.8 | 16.8 | 4.8 | 16.8 | 4.8 | 16.8 | 4.8 | 16.8 | 4.8 |
| Уровень 18 | Скорость(М)  | 0.5 | 10.5 | 3   | 10.5 | 3   | 10.7 | 3   | 10.7 | 3   | 11   | 3   | 11   | 3   | 11   | 3   | 11   | 3   | 11   | 3   |
|            | Скорость(КМ) | 0.8 | 16.8 | 4.8 | 16.8 | 4.8 | 17.1 | 4.8 | 17.1 | 4.8 | 17.6 | 4.8 | 17.6 | 4.8 | 17.6 | 4.8 | 17.6 | 4.8 | 17.6 | 4.8 |
| Уровень    | Скорость(М)  | 0.5 | 11   | 3   | 11   | 3   | 11.2 | 3   | 11.2 | 3   | 11.5 | 3   | 11.5 | 3   | 11.5 | 3   | 11.5 | 3   | 11.5 | 3   |

|            |                |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |
|------------|----------------|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---|
| Уровень 19 | Скорость(КМ/ч) | 0.8 | 17.6 | 17.6 | 17.9 | 17.9 | 18.4 | 18.4 | 18.4 | 18.4 | 18.4 | 18.4 | 18.4 | 18.4 | 18.4 | 18.4 | 18.4 |   |
|            | Наклон         | 0   | 6    | 2    | 6    | 2    | 6    | 2    | 6    | 2    | 6    | 2    | 6    | 2    | 6    | 2    | 6    | 2 |
| Уровень 20 | Скорость(М)    | 0.5 | 11.5 | 11.5 | 11.7 | 11.7 | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   | 12   |   |
|            | Скорость(КМ/ч) | 0.8 | 18.4 | 18.4 | 18.7 | 18.7 | 19.2 | 19.2 | 19.2 | 19.2 | 19.2 | 19.2 | 19.2 | 19.2 | 19.2 | 19.2 | 19.2 |   |
|            | Наклон         | 0   | 6    | 2    | 6    | 2    | 6    | 2    | 6    | 2    | 6    | 2    | 6    | 2    | 6    | 2    | 6    | 2 |

| Таблица преобразования для протокола Геркина |               |                                      |              |         |
|--|---------------|--------------------------------------|--------------|---------|
| Уровень                                      | Время         | Прогнозируемый VO2 max мл / кг / мин | Скорость (М) | % Класс |
| 0 (Разминка)                                 | 0:00 - 0:30   | 13.3                                 | 1.0          | 0.0     |
|  | 0:30 - 1:00   | 13.3                                 | 1.5          | 0.0     |
|  | 1:30 - 2:00   | 13.3                                 | 2.0          | 0.0     |
|  | 2:00 - 2:30   | 13.3                                 | 2.5          | 0.0     |
|  | 2:30 - 3:00   | 13.3                                 | 3.0          | 0.0     |
| 1  | 3:00 - 3:30   | 15.3                                 | 4.5          | 0.0     |
|  | 3:30 - 4:00   | 17.4                                 |              |         |
| 2  | 4:00 - 4:30   | 19.4                                 | 4.5          | 2.0     |
|  | 4:30 - 5:00   | 21.5                                 |              |         |
| 3  | 5:00 - 5:30   | 23.6                                 | 5.0          | 2.0     |
|  | 5:30 - 6:00   | 27.6                                 |              |         |
| 4  | 6:00 - 6:30   | 28.7                                 | 5.0          | 4.0     |
|  | 6:30 - 7:00   | 29.8                                 |              |         |
| 5  | 7:00 - 7:30   | 31.2                                 | 5.5          | 4.0     |
|  | 7:30 - 8:00   | 32.7                                 |              |         |
| 6  | 8:00 - 8:30   | 33.9                                 | 5.5          | 6.0     |
|  | 8:30 - 9:00   | 35.1                                 |              |         |
| 7  | 9:00 - 9:30   | 36.6                                 | 6.0          | 6.0     |
|  | 9:30 - 10:00  | 38.2                                 |              |         |
| 8  | 10:00 - 10:30 | 39.5                                 | 6.0          | 8.0     |
|  | 10:30 - 11:00 | 40.9                                 |              |         |
| 9  | 11:00 - 11:30 | 42.6                                 | 6.5          | 8.0     |
|  | 11:30 - 12:00 | 44.3                                 |              |         |
| 10   | 12:00 - 12:30 | 45.7                                 | 6.5          | 10.0    |
|  | 12:30 - 13:00 | 47.2                                 |              |         |

|    |               |      |     |      |
|----|---------------|------|-----|------|
| 11 | 13:00 - 13:30 | 49.0 | 7.0 | 10.0 |
|    | 13:30 - 14:00 | 50.8 |     |      |
| 12 | 14:00 - 14:30 | 52.3 | 7.0 | 12.0 |
|    | 14:30 - 15:00 | 53.9 |     |      |
| 13 | 15:00 - 15:30 | 55.8 | 7.5 | 12.0 |
|    | 15:30 - 16:00 | 57.8 |     |      |
| 14 | 16:00 - 16:30 | 59.5 | 7.5 | 14.0 |
|    | 16:30 - 17:00 | 61.2 |     |      |
| 15 | 17:00-17:30   | 63.2 | 8.0 | 14.0 |
|    | 17:30-18:00   | 65.3 |     |      |
| 16 | 18:00-18:30   | 67.1 | 8.0 | 16.0 |
|    | 18:30-19:00   | 68.9 |     |      |
| 17 | 19:00-19:30   | 71.1 | 8.5 | 16.0 |
|    | 19:00-19:30   | 71.1 |     |      |

| Подсчет Геркина |                       |       |       |       |       |                       |       |       |       |       |
|-----------------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|
|                 | М:                    |       |       |       |       | Ж:                    |       |       |       |       |
|                 | VO2 max мл / кг / мин |       |       |       |       | VO2 max мл / кг / мин |       |       |       |       |
|                 | Возраст               |       |       |       |       | Возраст               |       |       |       |       |
|                 | Процент               | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | Процент               | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 |
| Превосходно     | 99                    | >58.8 | >58.9 | >55.4 | >52.5 | 99                    | >53.0 | >48.7 | >46.8 | >42.0 |
|                 | 95                    | 54.0  | 52.5  | 50.4  | 47.1  | 95                    | 46.8  | 43.9  | 41.0  | 36.8  |
| Отлично         | 90                    | 53.9  | 52.4  | 50.3  | 47.0  | 90                    | 46.7  | 43.8  | 40.9  | 36.7  |
|                 | 80                    | 48.2  | 46.8  | 44.1  | 41.0  | 80                    | 41.0  | 38.6  | 36.3  | 32.3  |
| Хорошо          | 70                    | 48.1  | 46.7  | 44.0  | 40.9  | 70                    | 40.9  | 38.5  | 36.2  | 32.2  |
|                 | 60                    | 44.2  | 42.4  | 39.9  | 36.7  | 60                    | 36.7  | 34.6  | 32.3  | 29.4  |
| Норма           | 50                    | 44.1  | 42.3  | 39.8  | 36.6  | 50                    | 36.6  | 34.5  | 32.2  | 29.3  |
|                 | 40                    | 41.0  | 38.9  | 36.7  | 33.8  | 40                    | 33.8  | 32.3  | 29.5  | 26.9  |
| Плохо           | 30                    | 40.9  | 38.8  | 36.6  | 33.7  | 30                    | 33.7  | 32.2  | 29.4  | 26.8  |
|                 | 20                    | 37.1  | 35.4  | 33.0  | 30.2  | 20                    | 30.6  | 28.7  | 26.5  | 24.3  |
| Очень плохо     | 10                    | 37.0  | 35.3  | 32.9  | 30.1  | 10                    | 30.5  | 28.6  | 26.4  | 24.2  |
|                 | 5                     | 31.6  | 30.9  | 28.3  | 25.1  | 5                     | 25.9  | 25.1  | 23.5  | 21.1  |

## СИНХРОНИЗАЦИЯ ДАННЫХ С БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ НА PASSPORT™

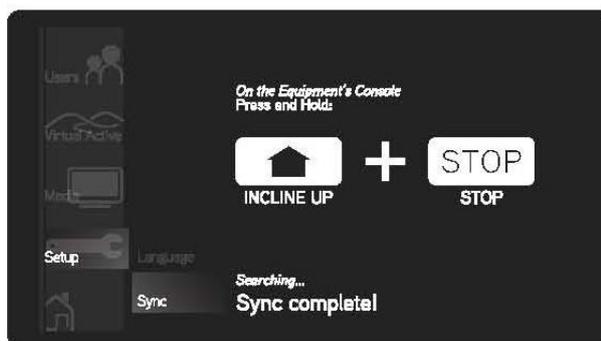
1) Используйте кнопки навигации на роутере, чтобы пролистать иконки и сделать выбор.

2) Нажмите кнопку  на консоли для синхронизации с паспортом

3) Как только успешно завершен процесс синхронизации информация с консоли беговой дорожки будет поступать на роутер.

4) Появится сообщение об успешном либо неуспешном завершении синхронизации.

Примечание: Используйте инструкцию по эксплуатации роутера Passport для более подробной информации.



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ CD / MP3-ПЛЕЕРА



1) Подключите прилагаемый АУДИО КАБЕЛЬ к АУДИО ВХОДУ с правой стороны консоли и выходу на CD / MP3-плеере.

2) С помощью кнопок на CD / MP3-плеере задайте воспроизводимые композиции.

3) Отключайте АУДИО КАБЕЛЬ, если вы его не используете.



4) Если вы не хотите использовать ДИНАМИКИ, можно подключить наушники к АУДИО ВЫХОДУ на основании консоли.

| КОД | ВРЕМЕННАЯ ЗОНА | ВРЕМЯ |
|-----|----------------|-------|
|-----|----------------|-------|

|    |                                     |  |
|----|-------------------------------------|--|
| 10 | Azores Стандартное время            | (GMT-01:00) Azores   |
| 12 | Cape Verde Стандартное время        | (GMT-01:00) Cape Verde Islands                                 |
| 43 | Mid-Atlantic Стандартное время      | (GMT-02:00) Mid-Atlantic                                       |
| 27 | E. South America Стандартное время  | (GMT-03:00) Brasilia   |
| 58 | SA Eastern Стандартное время        | (GMT-03:00) Buenos Aires, Georgetown                           |
| 35 | Greenland Стандартное время         | (GMT-03:00) Greenland  |
| 51 | Newfoundland Стандартное время      | (GMT-03:30) Newfoundland and Labrador                          |
| 06 | Atlantic Стандартное время          | (GMT-04:00) Atlantic Время (Canada)                            |
| 60 | SA Western Стандартное время        | (GMT-04:00) Caracas, La Paz                                    |
| 17 | Central Brazilian Стандартное время | (GMT-04:00) Manaus   |
| 54 | Pacific SA Стандартное время        | (GMT-04:00) Santiago   |
| 59 | SA Pacific Стандартное время        | (GMT-05:00) Bogota, Lima, Quito                                |
| 28 | Eastern Стандартное время           | (GMT-05:00) Eastern Время (US and Canada)                      |
| 70 | US Eastern Стандартное время        | (GMT-05:00) Indiana (East)                                     |
| 15 | Central America Стандартное время   | (GMT-06:00) Central America                                    |
| 21 | Central Стандартное время           | (GMT-06:00) Central Время (US and Canada)                      |
| 22 | Central Стандартное время (Mexico)  | (GMT-06:00) Guadalajara, Mexico City, Monterrey                |
| 11 | Canada Central Стандартное время    | (GMT-06:00) Saskatchewan                                       |
| 71 | US Mountain Стандартное время       | (GMT-07:00) Arizona  |
| 45 | Mountain Стандартное время (Mexico) | (GMT-07:00) Chihuahua, La Paz, Mazatlan                        |
| 44 | Mountain Стандартное время          | (GMT-07:00) Mountain Время (US and Canada)                     |
| 55 | Pacific Стандартное время           | (GMT-08:00) Pacific Время (US and Canada); Tijuana             |
| 02 | Alaskan Стандартное время           | (GMT-09:00) Alaska   |
| 38 | Hawaiian Стандартное время          | (GMT-10:00) Hawaii   |
| 61 | Samoa Стандартное время             | (GMT-11:00) Midway Island, Samoa                               |
| 36 | Greenwich Стандартное время         | (GMT) Casablanca, Monrovia                                     |
| 34 | GMT Стандартное время               | (GMT) Greenwich Mean Время : Dublin, Edinburgh, Lisbon, London |
| 75 | W. Europe Стандартное время         | (GMT+01:00) Amsterdam, Berlin, Bern, Rome, Stockholm, Vienna   |

|    |                                     |   |
|----|-------------------------------------|---|
| 18 | Central Europe Стандартное время    | (GMT+01:00) Belgrade, Bratislava, Budapest, Ljubljana, Prague |
| 56 | Romance Стандартное время           | (GMT+01:00) Brussels, Copenhagen, Madrid, Paris               |
| 19 | Central European Стандартное время  | (GMT+01:00) Sarajevo, Skopje, Warsaw, Zagreb                  |
| 74 | W. Central Africa Стандартное время | (GMT+01:00) West Central Africa                               |
| 37 | GTB Стандартное время               | (GMT+02:00) Athens, Bucharest, Istanbul                       |
| 29 | Egypt Стандартное время             | (GMT+02:00) Cairo   |
| 64 | South Africa Стандартное время      | (GMT+02:00) Harare, Pretoria                                  |
| 32 | FLE Стандартное время               | (GMT+02:00) Helsinki, Kiev, Riga, Sofia, Tallinn, Vilnius     |
| 41 | Israel Стандартное время            | (GMT+02:00) Jerusalem   |
| 26 | E. Europe Стандартное время         | (GMT+02:00) Минск   |
| 48 | Namibia Стандартное время           | (GMT+02:00) Windhoek  |
| 05 | Arabic Стандартное время            | (GMT+03:00) Baghdad   |
| 03 | Arab Стандартное время              | (GMT+03:00) Kuwait, Riyadh                                    |
| 57 | Russian Стандартное время           | (GMT+03:00) Moscow, St. Petersburg, Volgograd                 |
| 24 | E. Africa Стандартное время         | (GMT+03:00) Nairobi   |
| 40 | Iran Стандартное время              | (GMT+03:30) Tehran  |
| 04 | Arabian Стандартное время           | (GMT+04:00) Abu Dhabi, Muscat                                 |
| 09 | Azerbaijan Стандартное время        | (GMT+04:00) Baku  |
| 33 | Georgian Стандартное время          | (GMT+04:00) Tblisi  |
| 13 | Caucasus Стандартное время          | (GMT+04:00) Yerevan   |
| 01 | Afghanistan Стандартное время       | (GMT+04:30) Kabul   |
| 30 | Ekaterinburg Стандартное время      | (GMT+05:00) Ekaterinburg                                      |
| 76 | West Asia Стандартное время         | (GMT+05:00) Islamabad, Karachi, Tashkent                      |
| 39 | India Стандартное время             | (GMT+05:30) Chennai, Kolkata, Mumbai, New Delhi               |
| 49 | Nepal Стандартное время             | (GMT+05:45) Kathmandu   |
| 47 | N. Central Asia Стандартное время   | (GMT+06:00) Almaty, Novosibirsk                               |
| 16 | Central Asia Стандартное время      | (GMT+06:00) Astana, Dhaka                                     |
| 65 | Sri Lanka Стандартное время         | (GMT+06:00) Sri Jayawardenepura                               |
| 46 | Myanmar Стандартное время           | (GMT+06:30) Yangon (Rangoon)                                  |
| 62 | SE Asia Стандартное время           | (GMT+07:00) Bangkok, Hanoi, Jakarta                           |
| 53 | North Asia Стандартное время        | (GMT+07:00) Krasnoyarsk                                       |
| 23 | China Стандартное время             | (GMT+08:00) Beijing, Chongqing, Hong Kong SAR, Urumqi         |

|    |                                   |   |
|----|-----------------------------------|---|
| 52 | North Asia East Стандартное время | (GMT+08:00) Irkutsk, Ulaanbaatar                    |
| 63 | Singapore Стандартное время       | (GMT+08:00) Kuala Lumpur, Singapore                 |
| 73 | W. Australia Стандартное время    | (GMT+08:00) Perth                                   |
| 66 | Taipei Стандартное время          | (GMT+08:00) Taipei                                  |
| 68 | Tokyo Стандартное время           | (GMT+09:00) Osaka, Sapporo, Tokyo                   |
| 42 | Korea Стандартное время           | (GMT+09:00) Seoul                                   |
| 78 | Yakutsk Стандартное время         | (GMT+09:00) Yakutsk                                 |
| 14 | Сен. Australia Стандартное время  | (GMT+09:30) Adelaide                                |
| 07 | AUS Central Стандартное время     | (GMT+09:30) Darwin                                  |
| 25 | E. Australia Стандартное время    | (GMT+10:00) Brisbane                                |
| 08 | AUS Eastern Стандартное время     | (GMT+10:00) Canberra, Melbourne, Sydney             |
| 77 | West Pacific Стандартное время    | (GMT+10:00) Guam, Port Moresby                      |
| 67 | Tasmania Стандартное время        | (GMT+10:00) Hobart                                  |
| 72 | Vladivostok Стандартное время     | (GMT+10:00) Vladivostok                             |
| 20 | Central Pacific Стандартное время | (GMT+11:00) Magadan, Solomon Islands, New Caledonia |

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Назначение                          | домашнее   |
| Тип                                 | электрическая  |
| Скорость                            | 0.8 - 20 км./ч.  |
| Двигатель                           | 3.75 л.с.  |
| Пиковая мощность двигателя          | 6 л.с.   |
| Беговое полотно                     | 3.1 мм.  |
| Размер бегового полотна             | 153*50 см.   |
| Регулировка угла наклона            | электрическая  |
| Наклон бегового полотна             | 0 - 15%  |
| Дека                                | 18 мм. парафинированная  |
| Система амортизации                 | Трехзонная система амортизации Variable Response Cushioning™   |
| Измерение пульса                    | сенсорные датчики, Polar приемник, Bluetooth приемник  |
| Консоль                             | 8.5 - дюймовый LCD - дисплей с голубой подсветкой  |
| Показания консоли                   | профиль, время, скорость, дистанция, калории, пульс, угол наклона  |
| Кол-во программ                     | 23 (в т.ч. пульсозависимые)  |
| Спецификации программ               | Sprint 8, целевые по дистанции (1К, 5К, 10К, полумарафон, марафон), целевые по калориям (100, 300, 500, 700), целевые по интервалу (скорость, пиковый, выносливость), потеря веса, тест Геркина, целевые по пульсу (целевой пульс, % от целевого пульса), шаги (3000, 5000, 10000), 2 пользовательские |
| Статистика тренировок               | есть   |
| Специальные программные возможности | облачный сервис мониторинга тренировок VIEWFIT   |
| Мультимедиа                         | Bluetooth, динамики объемного звучания Sonic Surround, виртуальный ландшафт Passport™ Ready  |
| Разъемы                             | Audio IN (mini-jack 3.5 mm), WI-FI   |
| Интернет                            | нет  |
| Многоязычный интерфейс              | нет  |
| Вентилятор                          | нет  |
| Транспортировочные ролики           | есть   |
| Компенсаторы неровностей пола       | есть   |
| Складывание                         | есть (FeatherLIGHTFolding™)  |

|                                       |                         |
|---------------------------------------|-------------------------|
| Размер в сложенном виде<br>(Д*Ш*В)    | 104*95*194 см.          |
| Размер в рабочем состоянии<br>(Д*Ш*В) | 210*95*150 см.          |
| Вес нетто                             | 156 кг.                 |
| Макс. вес пользователя                | 180 кг.                 |
| Питание                               | сеть 220 Вольт          |
| Гарантия                              | 3 года                  |
| Производитель                         | Johnson Health Tech, Co |
| Страна изготовления                   | КНР                     |

Поставщик: ООО «Неотрен», 115201 Россия, Москва, Каширский проезд, д.17 стр.9,

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

*\*Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: C170122, где 17 – год изготовления, 01 – месяц изготовления, 22 – внутренний номер учета.*

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

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

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Неотрен» [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

## **ВНИМАНИЕ!**

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

