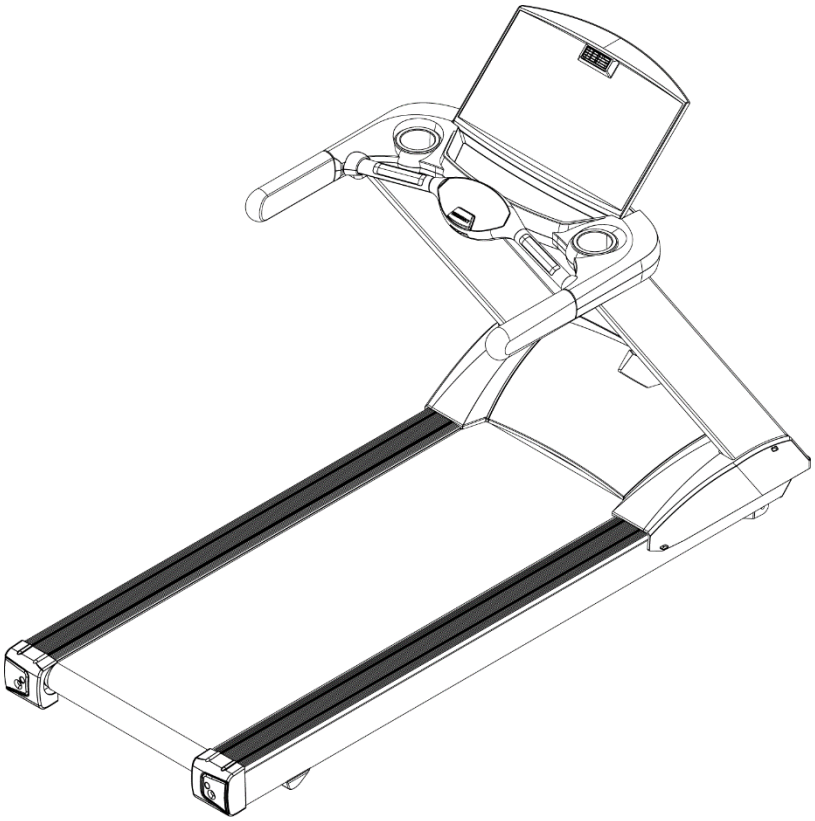
2016г.



Беговая дорожка 8800TM LCD

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессиональной беговой дорожки ***AEROFIT PROFESSIONAL* 8800TM 10” LCD**. Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение профессиональной беговой дорожки и желаем успешных тренировок!

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

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

Тел.: 8(800) 777-70-70 (многоканальный)
Электронный адрес: aerofit2013@yandex.ru

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

ООО «СпортРус»
Официальный представитель *AEROFIT*
на территории Российской Федерации и СНГ

РФ, Московская область,
Ленинский район, пос. Горки Ленинские
ул. Западная, вл.1, стр.1
Территория складского комплекса
"АБК "ТЕХНОПАРК М-4"
8(800) 777-70-70

www.aerofit.ru

Содержание:

1. Введение 4
   1.1. Область применения 4
   1.2. Краткое описание возможностей 4
   1.3. Уровень подготовки пользователя 4
2. Технические характеристики тренажера 4
3. Меры предосторожности и инструкция по технике безопасности 5
4. Требования к системе электроснабжения и техническое обслуживание 7
   4.1. Требования к электрической сети 7
   4.2. Требования к заземлению 7
   4.3. Требования к температуре и влажности 8
   4.4. Техническое обслуживание 8
5. Включение тренажера и безопасная эксплуатация 11
   5.1. Устройство для хранения провода 11
   5.2. Включение / Выключение тренажера 12
   5.3. Использование вентилятора 12
   5.4. Система аварийной остановки 13
   5.5. Беговое полотно и база двигателя подъема 14
   5.6. Правильное извлечение подстаканника 14
6. Общий вид тренажера и инструкция по сборке 15
   6.1. Общий вид тренажера 15
   6.2. Инструкция по сборке 16
7. Инструкция по эксплуатации консоли 20
   7.1. Описание консоли 20
   7.2. Описание кнопок 23
   7.3. Общее описание и инструкция по эксплуатации 26
   7.4. Описание программ 27
   7.5. Инструкция по подключению и использованию iPod 33
8. Инженерный режим 35
   8.1. Настройка ТВ 35
   8.2. Коды ошибок 38

№1. Введение:

1.1. Область применения:

Беговая дорожка 8800TM LCD предназначена для использования в фитнес-центрах и спортивных центрах со средней и высокой пропускной способностью.
Регулярные тренировки на кардио тренажерах повышают выносливость тела, сгоняют жировые образования и оказывают укрепляющее воздействие на сердечно-сосудистую систему организма.

1.2. Краткое описание возможностей:

Во время занятия бегом, пользователь переносит массу своего тела в пространстве. Это приводит к быстрому сжиганию калорий, ускорению обмена веществ и общеоздоровительному укреплению организма.
Бортовой компьютер (консоль), позволяет задавать скорость работы, показывает число пройденных километров, а также выдает информацию о количестве калорий, потраченных во время тренировки.

1.3. Уровень подготовки пользователя:

Перед началом любых фитнес-тренировок проконсультируйтесь с доктором. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью.

№ 2. Технические характеристики тренажера:

Двигатель переменного тока:

- Постоянная мощность двигателя - 3,5 л.с.
- Пиковая мощность двигателя - 7 л.с.

Диапазон скорости – 0,8 - 22 км/ч
Угол наклона – 0% - 15% (16 уровней)
Вал бегового полотна – 76 мм
Максимальный вес пользователя – 180 кг
Электронная система торможения

Габариты:
Беговое полотно, (Д х Ш): 550 х 1575 мм
Габариты тренажера, (Д х Ш х В): 2240 х 920 х 1420мм
Габариты упаковки, (Д х Ш х В): 2290 х 970 х 420 мм
Объем: 0.93 м³

Вес:
Вес нетто – 167 кг
Вес брутто – 177 кг

№3. Меры предосторожности и инструкция по технике безопасности:

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

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

ОПАСНО! Во избежание поражения электрическим током всегда отключайте тренажер от сети перед профилактикой, чисткой или проведением работ по техническому обслуживанию.

ВНИМАНИЕ – Во избежание ожогов, пожаров, электрошока, травм или любого увечья соблюдайте следующие пункты инструкции:

1. Не оставляйте тренажер без присмотра, когда он включен в сеть. Отключайте тренажер от сети, если НЕ ИСПОЛЬЗУЕТЕ или осуществляете профилактические работы.
2. Всегда отключайте тренажер от электросети перед началом чистки беговой дорожки или проведением профилактических, регулировочных или ремонтных работ. Уход за тренажером должен производить квалифицированный человек.
3. Во избежание преждевременного износа деталей и предотвращения поломки тренажера, необходимо регулярно проводить техническое обслуживание.
4. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте иные приспособления, не рекомендованные производителем.
5. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности, оставляя за ним 2 метра свободного пространства. По бокам и впереди должно быть не менее 50-ти см, для обеспечения полного доступа к тренажеру.
6. Пространство возле беговой дорожки должно быть свободным и без препятствий, не устанавливайте беговую дорожку рядом с выступающими или острыми предметами, мебелью.
7. Одновременно на беговой дорожке может заниматься только один человек. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду во избежание попадания концов одежды в механизм тренажера.
8. Во избежание травм и увечий, данный тренажер не должны использовать инвалиды, лица с ограниченными способностями, с нарушениями органов чувств, а также лица без опыта использования и необходимых для этого знаний. Не подпускайте детей к тренажеру.
9. Не передвигайте тренажер при помощи электропровода и не используйте его в качестве держателя.
10. Провод должен располагаться на безопасном расстоянии от колес наклона беговой дорожки, вдали от нагреваемых поверхностей. Не оставляйте провод под беговой дорожкой.
11. Никогда НЕ используйте тренажер, если повреждена вилка или электропровод сетевого шнура, а также, если сам тренажер поврежден или неисправно работает, или взаимодействовал с водой. Обратитесь в сервис-центр для экспертизы и исправления повреждения.
12. Для подключения беговой дорожки к электрической сети используйте розетку с правильным заземлением.

13. Для отключения беговой дорожки от питания, установите переключатель в положении ВЫКЛ., затем выньте вилку из розетки.
14. Во избежание травм, перед запуском беговой дорожки не вставайте на беговое полотно. Необходимо сначала включить дорожку, а потом, держась за поручни, встать на боковые устойчивые платформы для ног. Только после этого нажмите «START» («ПУСК»). Когда мотор запустится на небольшой скорости, переместите свои ноги в центр бегового полотна и начните тренировку. Не забудьте прикрепить к себе ключ безопасности, благодаря которому беговая дорожка незамедлительно остановится при падении. Не пытайтесь стартовать беговую дорожку на высокой скорости или прыгать на нее.
15. Запрещается эксплуатировать беговую дорожку в зонах распыления аэрозолей.
16. Тренажер предназначен для тренировок в закрытом помещении, не используйте тренажер на открытом воздухе.
17. Не засоряйте вентиляционные отверстия тренажера, следите, чтобы они были чистыми и без посторонних предметов (пуха, пыли, волос).
18. Следите, чтобы не перекрывались вентиляционные отверстия. Не используйте тренажер, если вентиляционные отверстия закрыты.
19. Чтобы не повредить покрытие пола и избежать загрязнения и пыли, постелите резиновый коврик под беговую дорожку. При необходимости, отрегулируйте компенсаторы неровности пола для стабилизации беговой дорожки, придав ей устойчивое положение.
20. Максимальный вес пользователя не должен превышать 180 кг или 400 фунтов.
21. Правильное положение тела во время тренировки показано на рисунке ниже.
    Модель беговой дорожки на рисунке приведена в качестве примера, и не является моделью 8800TM LCD.

№4. Требования к системе электроснабжения и техническое обслуживание:

В данном разделе приведены требования к температуре и влажности в помещении, к электропитанию, подключению, заземлению беговой дорожки, а также рекомендации по проведению технического обслуживания. Несоблюдение ниже указанных требований может вызвать поломку тренажера, а также быть причиной снятия тренажера с гарантии.

4.1. Требования к электрической сети:

Данная беговая дорожка должна быть подключена к отдельной линии электрической сети, снабженной автоматом защиты типа «С» с током срабатывания 16 Ампер. Проводка должна быть выполнена тремя отдельными жилами (фаза, заземление, зануление). Напряжение – 220 Вольт!

Для обеспечения безопасной и длительной эксплуатации электрических частей беговой дорожки необходимо руководствоваться требованиями ГОСТ 13109-97. Электрический щит должен располагаться в доступном месте для возможности быстрого обесточивания оборудования. Необходимо наличие системы защитного отключения (УЗО) на случай нарушения изоляции и замыкания в проводке. Электрическая вилка оборудования должна быть доступна для быстрого отключения. Электрические розетки должны быть промаркированы действующим напряжением электрической сети – 220В. Электрическая сеть должна обеспечивать мощностные характеристики оборудования при условии их одновременной эксплуатации.

4.2. Требования к заземлению:

Заземление необходимо для обеспечения электробезопасности — защиты человека от поражения электрическим током. Заземление наиболее эффективно в комплексе с использованием устройств защитного отключения. 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 (рис.1). Он должен быть подключен к правильно заземленной розетке. Перед использованием проконсультируйтесь у электрика, если Вы не уверены в том, что тренажер заземлен. Если вилка не подходит к разъему розетки, замените розетку на подходящую, прибегнув к помощи специалиста.

Вилка с заземлением

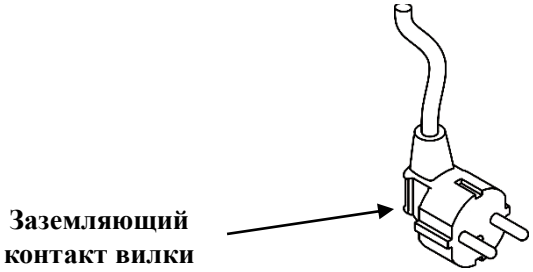


рис.1

4.3. Требования к температуре и влажности:

Перед эксплуатацией данного тренажера, необходимо убедиться, что температура и влажность воздуха соответствуют следующим нормам: влажность воздуха в помещении должна быть в пределах от 55 % до 75 %, а температура воздуха от 20 до 25С выше 0.

4.4. Техническое обслуживание:

Профилактические работы и уход за тренажером

Важно осуществлять регулярный уход за тренажером. Необходимо производить ежедневную чистку отдельных деталей таких как: консоль, дисплей, поручни, сиденье и мягкие элементы. Также рекомендуется проводить осмотр подвижных частей, частей корпуса и механизмов. Чистка моторного отсека осуществляется при помощи пылесоса или сухой тряпки, ежемесячно. Перед тем как снять кожух моторного отсека убедитесь, что тренажер отключен от сети.

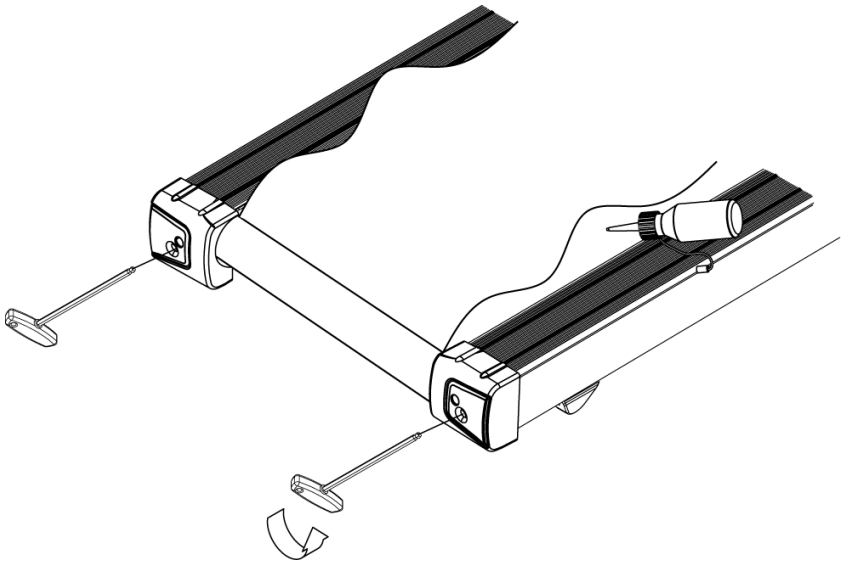
Смазка бегового полотна перед введением тренажера в эксплуатацию

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

Обращаем Ваше внимание на то, что флакон силиконовой смазки идущий в комплекте с тренажером рассчитан только для введения беговой дорожки в эксплуатацию.
Для приобретения дополнительного комплекта силиконовой смазки необходимо обратиться к официальному представителю Aerofit или дилеру.

Регулярная смазка бегового полотна

Используйте шестигранный ключ, для ослабления натяжения бегового полотна при помощи болтов, расположенных внутри задних кожухов. Затем приподнимите беговое полотно и нанесите смазку на центральную область деки. Затяните болты до их первоначального положения, беговое полотно должно находиться по центру деки.



Внимание!!! Чтобы продлить срок службы деки, бегового полотна и сопутствующих частей следует смазывать беговое полотно в зависимости от интенсивности эксплуатации тренажера в соответствии с **таблицей периодичности смазки бегового полотна**. Проверку наличия смазки осуществляют, проведя рукой под беговым полотном по центру деки.

Таблица периодичности смазки бегового полотна

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	ВРЕМЯ	СМАЗКА
Нечастое	От 3-5 часов в неделю	Каждые 2 Мес.
Умеренное	Более 10 часов/ неделю	Каждый месяц
Интенсивное (коммерческое)	Более 10 часов/ день	Каждую неделю

При использовании данной беговой дорожки в фитнес-клубе:

Необходимо проверять наличие смазки под беговым полотном КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ!
При интенсивном использовании беговой дорожки рекомендуется КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ смазывать беговое полотно.
Если при проведении проверочных работ выявлено отсутствие смазки, необходимо увеличить периодичность смазки бегового полотна.

Для бесперебойного соблюдения графика смазки необходимо вести журнал учета.

Помните, что своевременные профилактические работы продлевают срок службы тренажера!

Область нанесения смазки

Наносить смазку следует от центра деки к краям бегового полотна, за вычетом по 6 см по краям. Если смазка отсутствует, нанесите 30мл силиконовой смазки на деку, если же под полотном осталось небольшое количество смазки, нанесите 15мл силикона (рис 2).

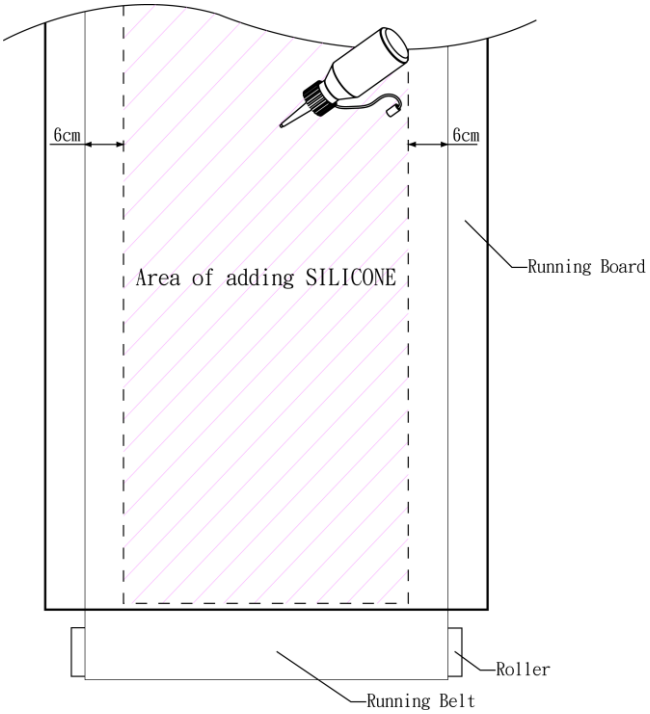


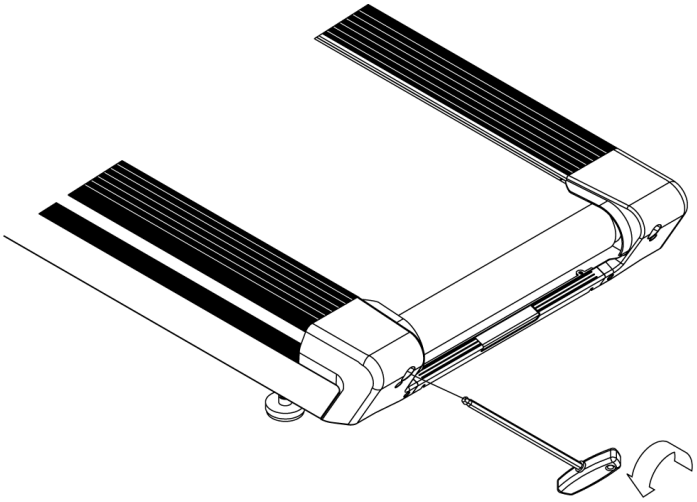
рис. 2

Центровка бегового полотна

Подключите беговую дорожку к сети, поставьте тумблер в положение «Вкл.» Не стойте на беговом полотне во время запуска беговой дорожки. Возьмитесь за поручни, поставьте ноги на боковые платформы по сторонам беговой дорожки и нажмите «QUICK START». Установите скорость равную 5.0 км/ч. Если беговое полотно сместилось в правую или левую сторону, Вы можете устранить причину этого самостоятельно, используя шестигранный ключ для регулировки натяжения бегового полотна.

Регулировка бегового полотна осуществляется с левой стороны заднего вала.
Если беговое полотно сместилось вправо, при помощи шестигранного ключа поверните регулировочный болт против часовой стрелки на четверть оборота, (15 мин. или 90°).

Если полотно сместилось влево, при помощи шестигранного ключа поверните регулировочный болт по часовой стрелке на четверть оборота. (15 мин. или 90°),
как показано на рисунке. Позвольте дорожке поработать в течение 5-ти минут для саморегулировки полотна. Если полотно продолжает съезжать вправо или влево – повторите процедуру.



Примечание:

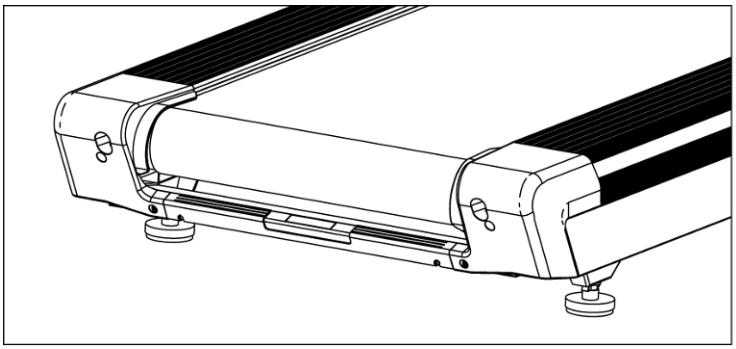
Не следует делать больше четверти оборота шестигранного ключа. Если после регулировки полотно движется со смещением относительно центра деки – обратитесь в сервисный центр.

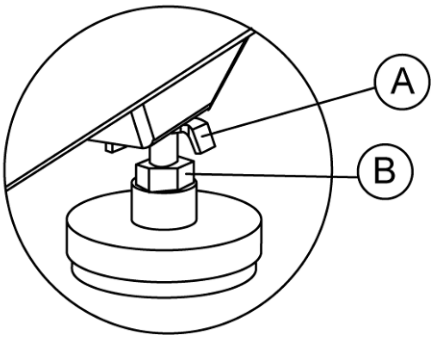
Не используйте тренажер до тех пор, пока беговое полотно не будет отрегулировано.

Регулировка положения тренажера на плоскости

Неровный пол может вызвать сбои в работе двигателя подъема, а также некомфортные ощущения во время тренировки. Отрегулируйте компенсаторы неровности пола для стабилизации тренажера следующим образом:

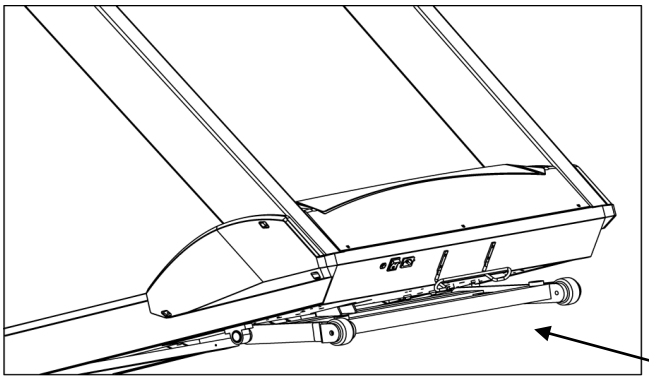
1. Поверните стопорную гайку А против часовой стрелки.
2. Вращением опоры В выберите правильную высоту, компенсировав неровность пола.
3. Затяните стопорную гайку А по часовой стрелке и зафиксируйте опору В.
4. При необходимости отрегулируйте левую опору.

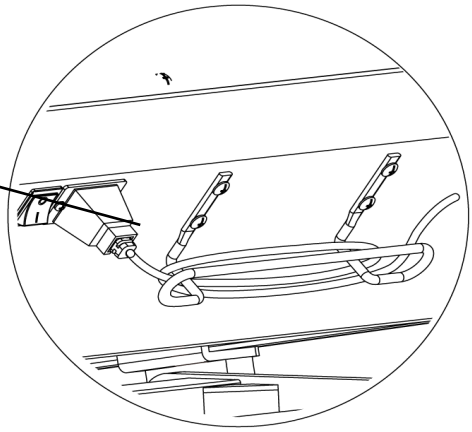




№5. Включение тренажера и безопасная эксплуатация:

5.1. Устройство для хранения провода:



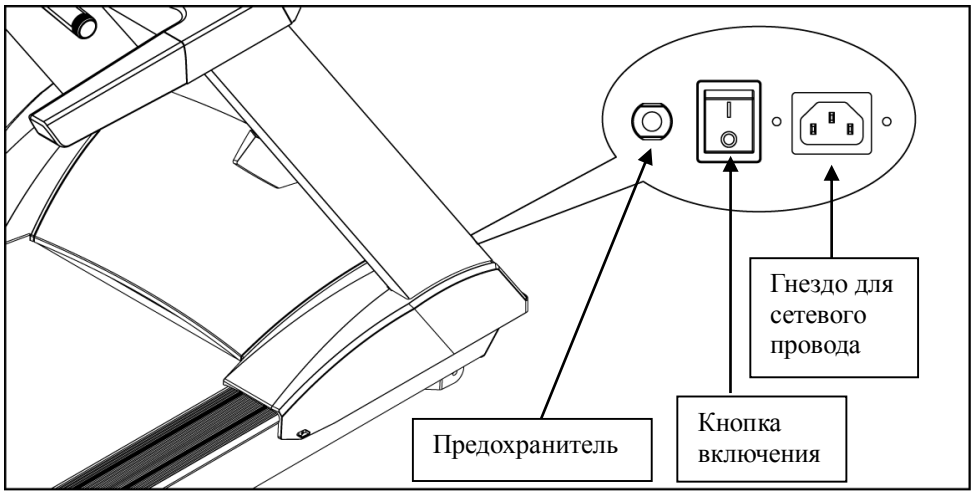


Намотайте провод питания для дорожки на скобу для его хранения.

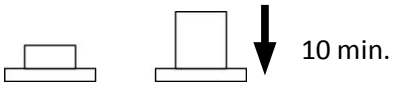
Внимание!!!

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

5.2. Включение / Выключение тренажера:



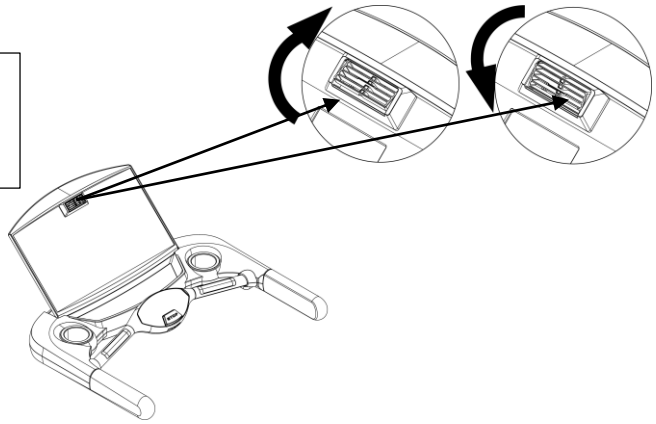
Переключатель питания
Нажмите I для включения дорожки. Нажмите O для выключения дорожки.
Автоматический предохранитель: Если величина электрического тока, потребляемая беговой дорожкой, превысит норму, сработает автоматический выключатель. Нажмите на него через 10 мин для возврата в рабочее состояние.
Примечание: Если предохранитель срабатывает очень часто, необходимо приостановить эксплуатацию тренажера и проверить качество смазки бегового полотна. Если после смазки полотна предохранитель продолжает срабатывать, обратитесь в сервисную службу Продавца.



Перед началом тренировки, проверьте, что переключатель находится в положении «Вкл». Возьмитесь за поручни и встаньте на боковые платформы беговой дорожки, убедитесь, что ключ безопасности подключен к беговой дорожке, а клипса закреплена на вашей одежде – это позволит вам немедленно остановить тренажер, если вам стало плохо или в случае падения. Затем нажмите кнопку **START**, для запуска бегового полотна. Встаньте на полотно и начните тренировку. Не пытайтесь начать тренировку на большой скорости и запрыгивать на полотно. В случае аварийной ситуации возьмитесь за передний или боковые поручни и переместите ноги на боковые платформы.
Для выключения тренажера, переведите переключатель в режим «Выкл», затем выньте провод из розетки.

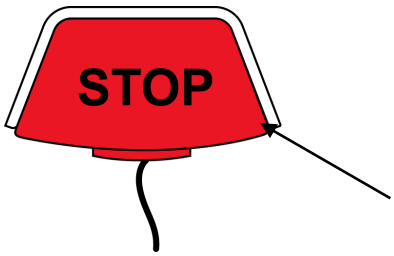
5.3. Использование вентилятора:

Вентилятор
Створки для регулировки направления воздуха



5.4. Система аварийной остановки:

Эта беговая дорожка оснащена аварийной системой остановки.



Кнопка ключа безопасности

Существует два способа аварийной остановки двигателя:

Рис. 1 Используя кнопку безопасности, для экстренной остановки дорожки.

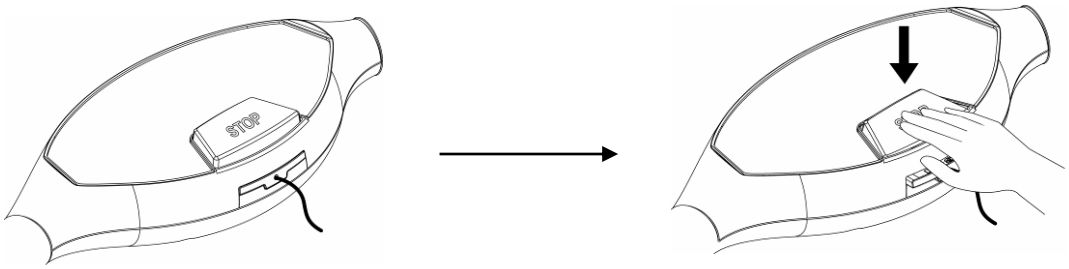
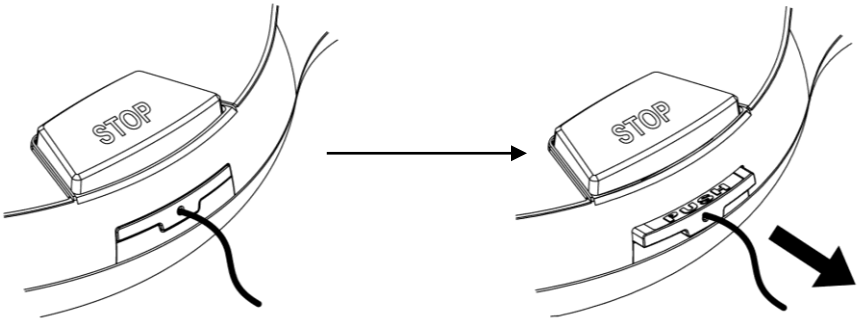
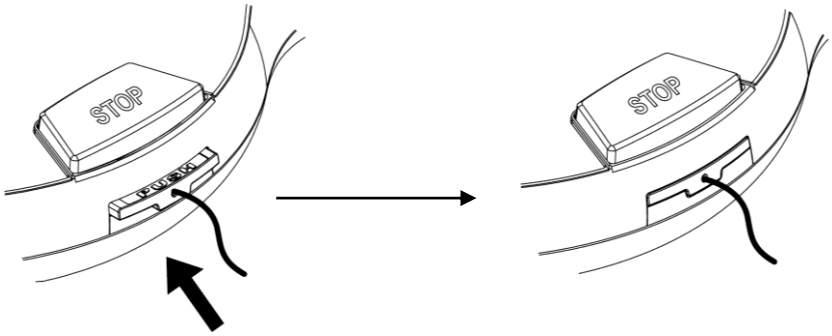


Рис. 2 Извлечение шнура ключа безопасности

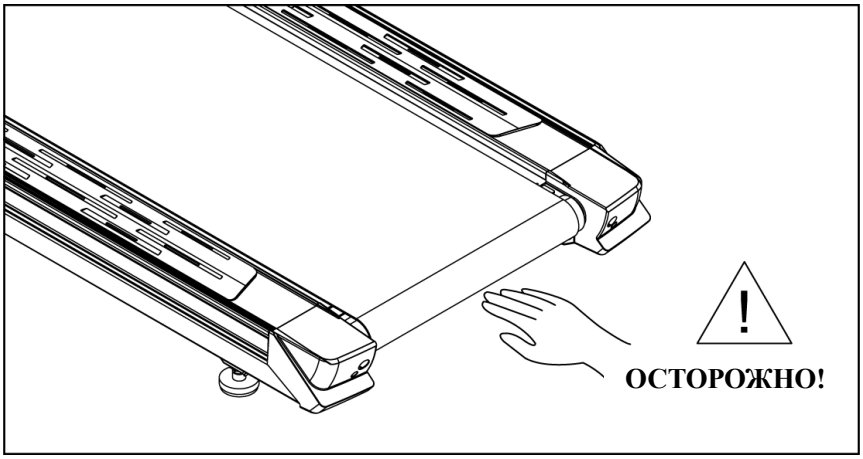


Внимание: для продолжения тренировки, необходимо вернуть ключ безопасности в изначальное положение. Беговая дорожка продолжит работу только со вставленным ключом безопасности.

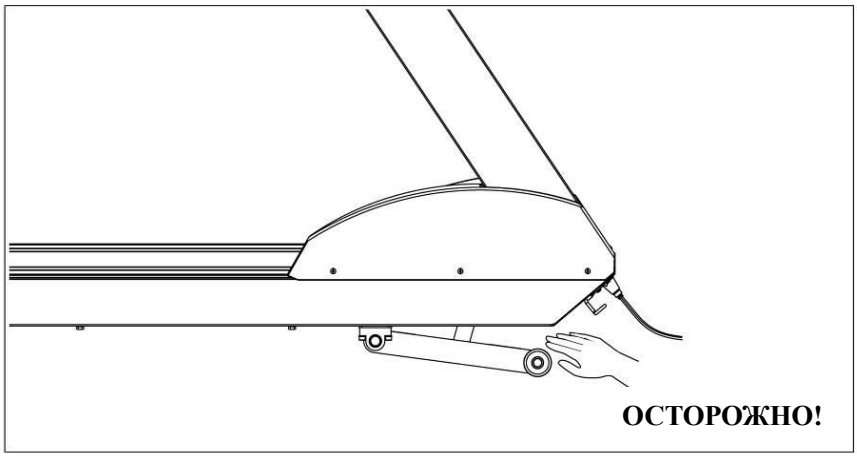


5.5. Беговое полотно и база двигателя подъема:

Беговое полотно
Не трогайте беговое полотно руками во время движения во избежание несчастного случая.

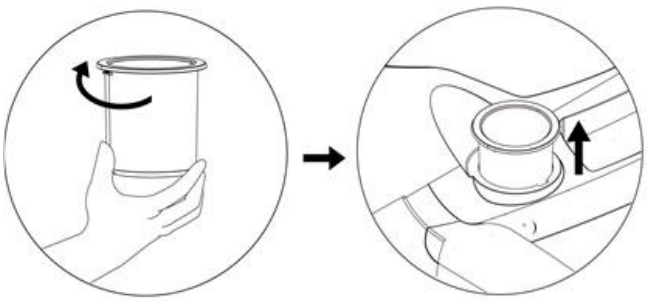


База двигателя подъема
Во избежание несчастного случая не подносите руки близко к базе двигателя подъема, пока дорожка поднимается или опускается.



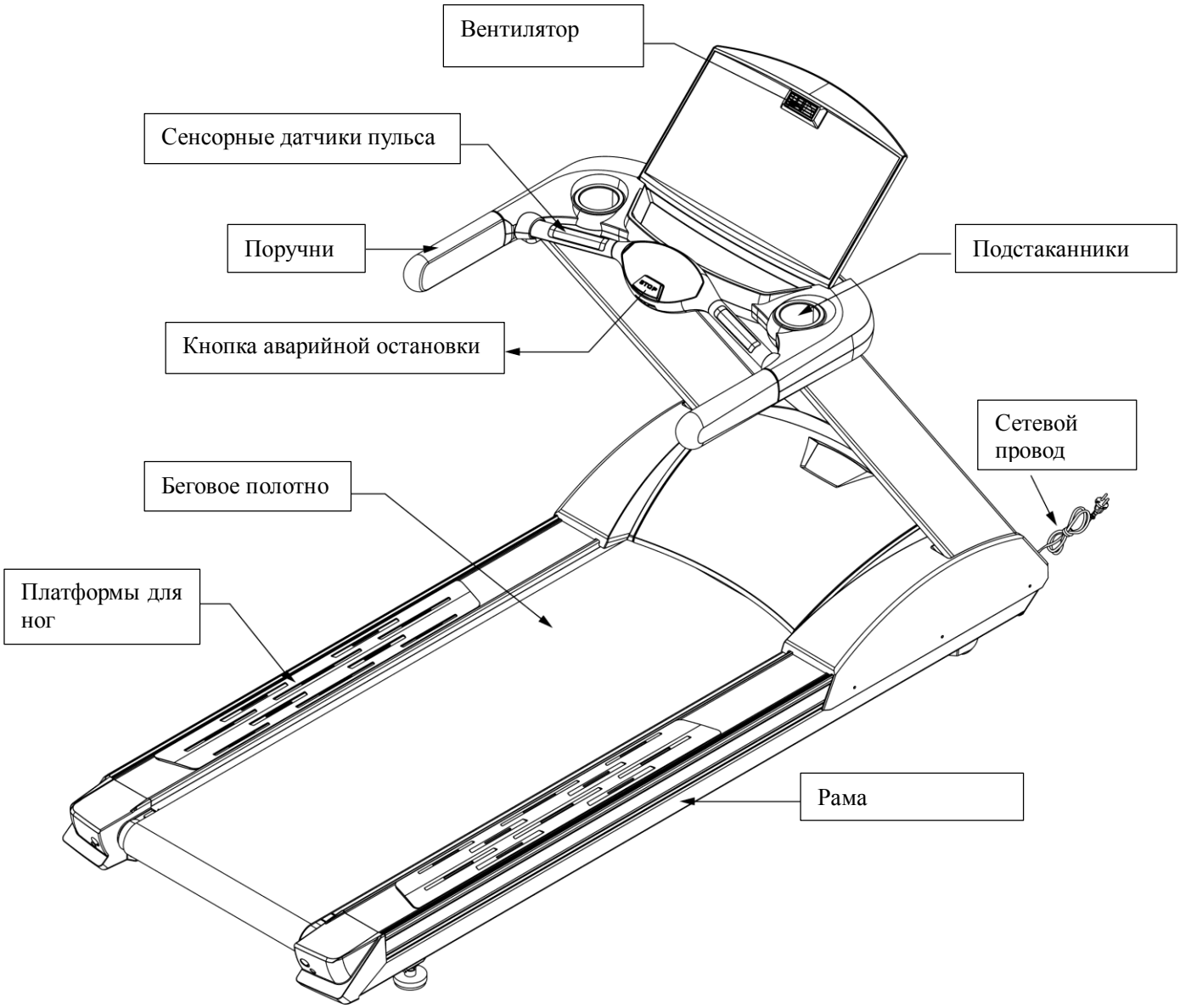
5.6. Правильное извлечение подстаканника:

Держатель для бутылки
Для извлечения подстаканника возьмитесь за нижний край и поверните влево.



№6. Общий вид тренажера и инструкция по сборке:

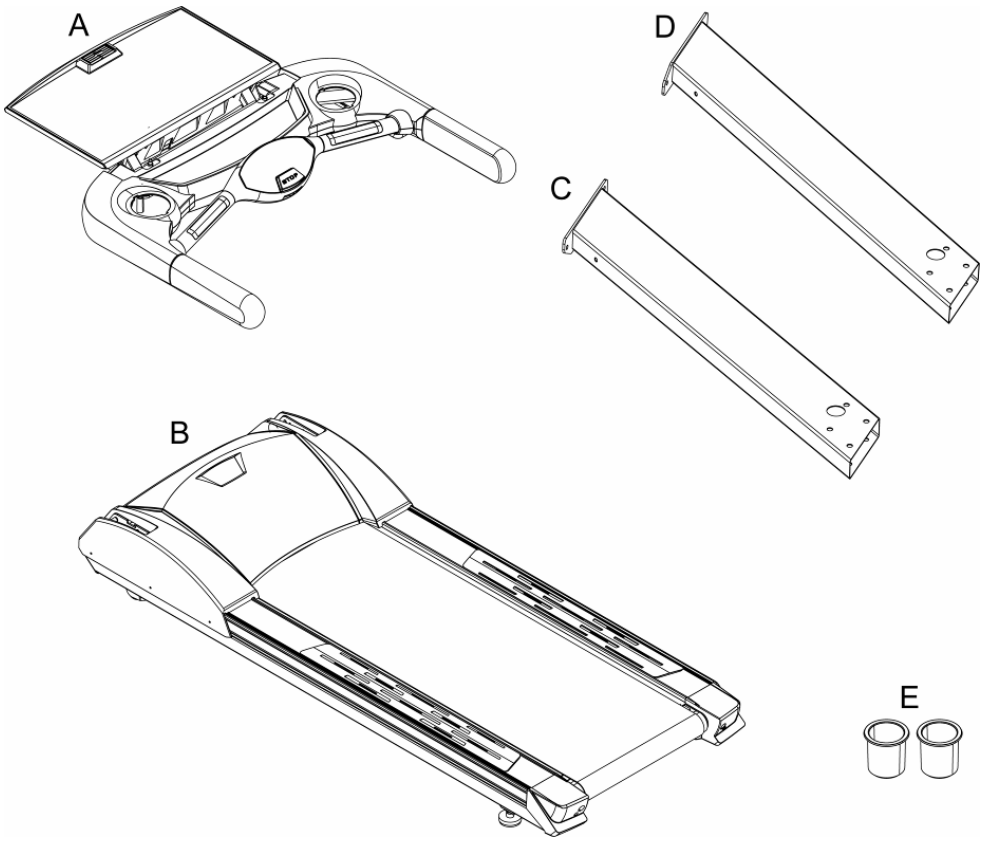
6.1. Общий вид тренажера:



6.2. Инструкция по сборке:

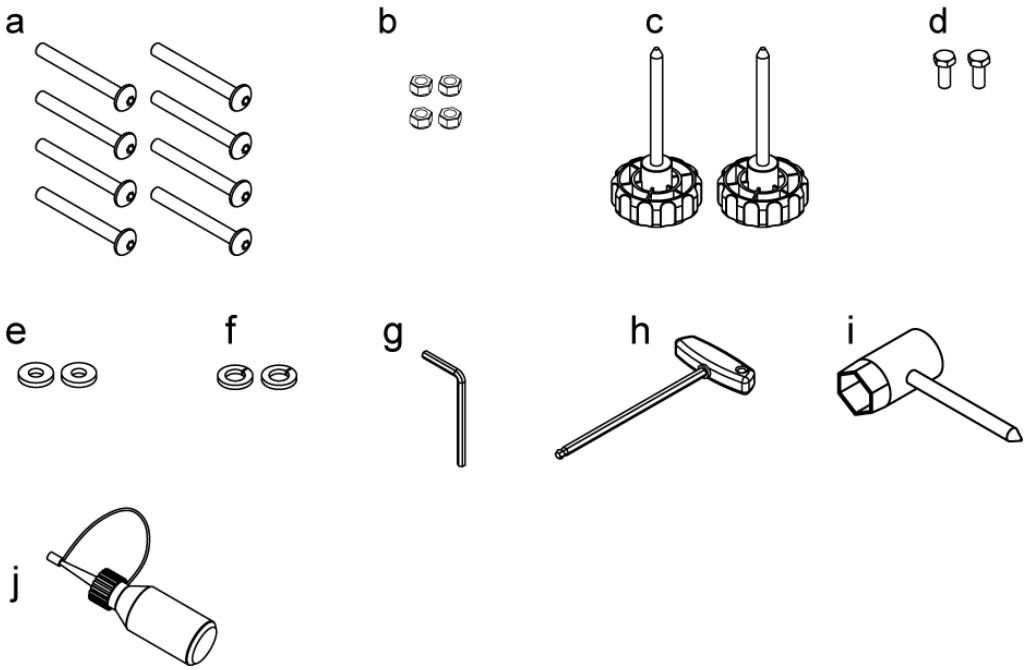
Сборочный лист

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



ВИД	ОПИСАНИЕ	ШТ
A	Консоль	1
B	Рама	1
C	Левая стойка	1
D	Правая стойка	1
E	Держатель для бутылки	2

Крепежный комплект



ВИД	ОПИСАНИЕ	ШТ.
a	Болты SK-470	8
b	Нейлоновый гайка M8	4
c	Фиксатор пластиковый	2
d	Шестигранный болт M8xP1.25x20	2
e	Шайба Ø8xØ19x3.0t	2
f	Упругая шайба M8	2
g	Шестигранный ключ 6mm x 80mm x 80mm	1
h	Т-образный ключ 8mm x 200mm	1
i	Гаечный ключ+отвертка	1
j	Смазка	1

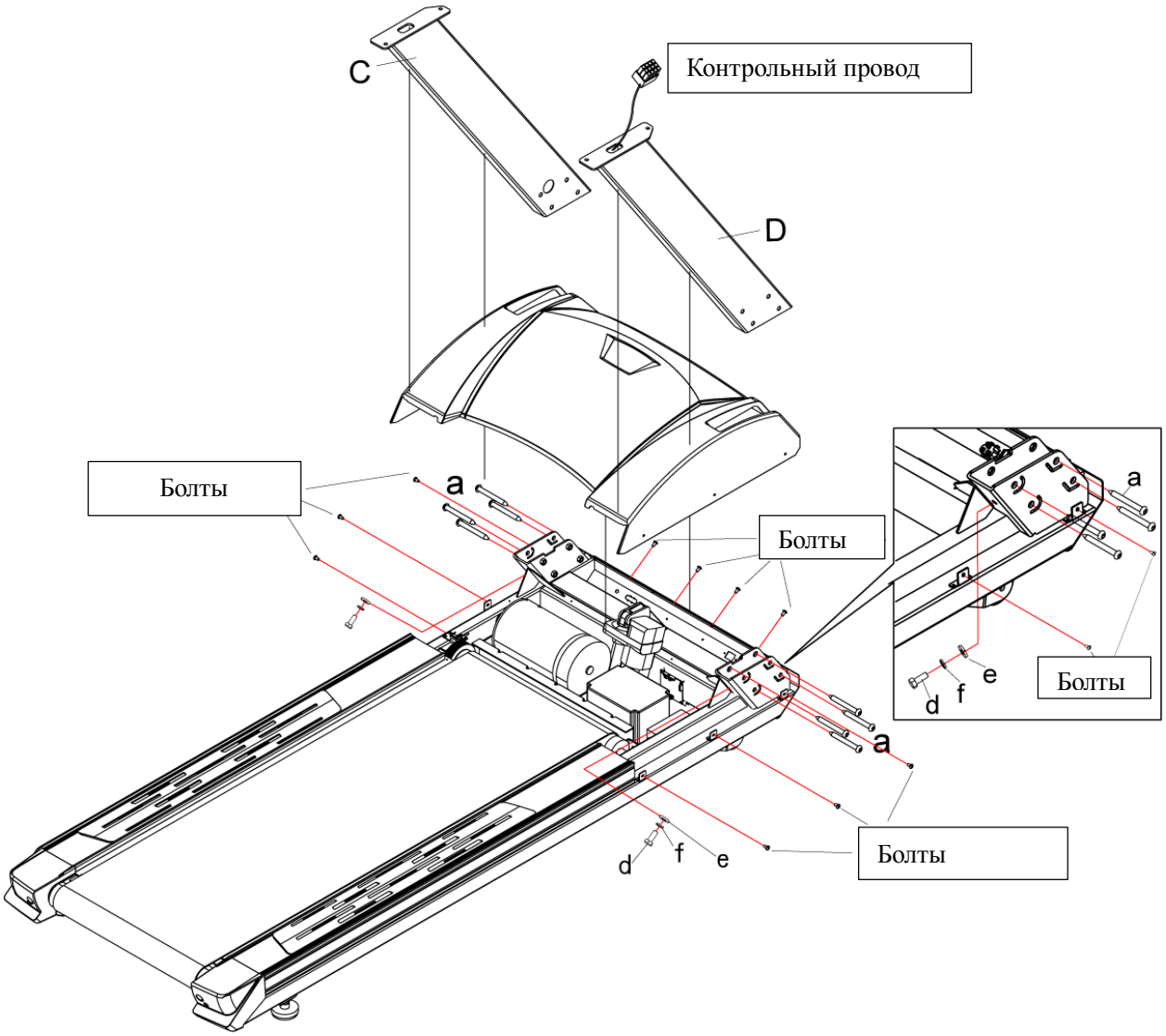
Этапы сборки

Шаг 1

Внимание: пожалуйста, выполняйте все этапы сборки точно и аккуратно.
Отсоедините крышку двигателя от рамы (B), зафиксируйте на раме левую и правую стойки (C,D) при помощи болтов (a). Сперва затяните болты (d), затем затяните болты (a). Снова прикрепите кожух двигателя к раме (B) и затяните болты.

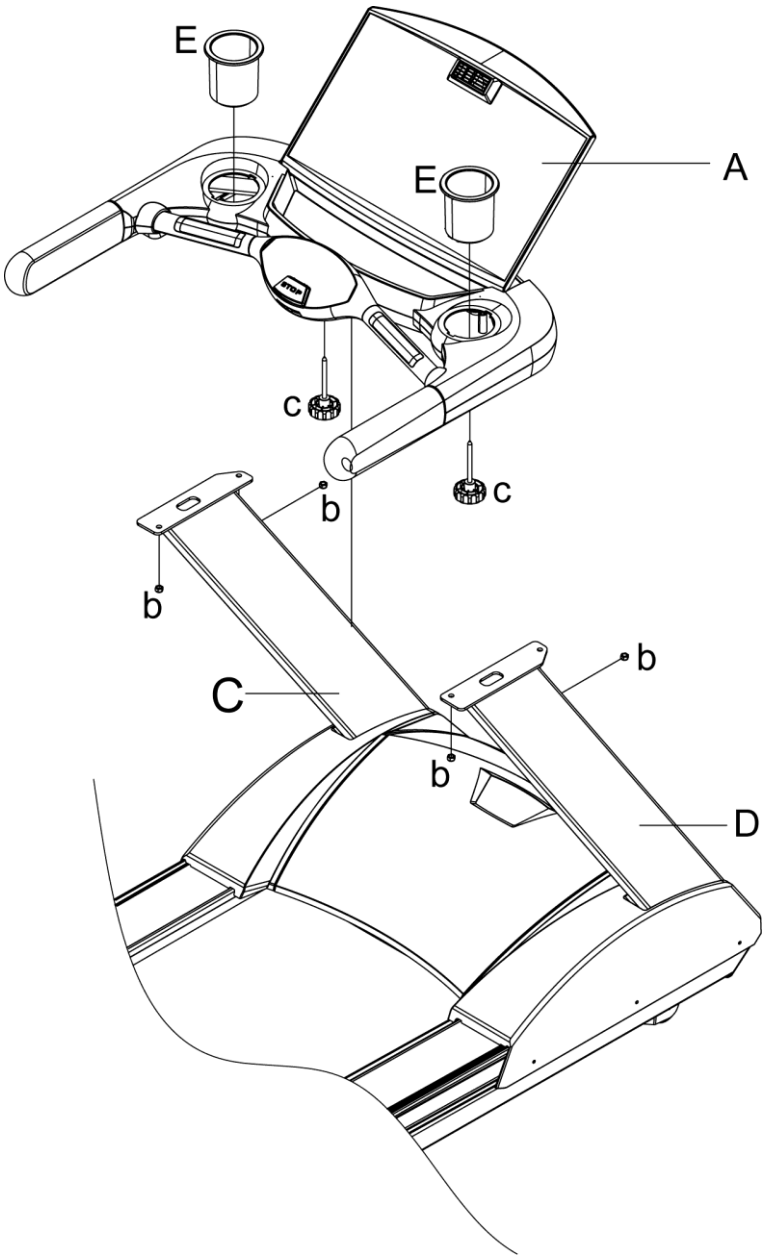
Примечание:

1) Чтобы избежать увечий, сборку следует проводить вдвоем. Не собирайте тренажер водиночку.
2) Во избежание падения стоек одному из сборщиков необходимо удерживать их вплоть до закрепления болтов.



Шаг 2

Поместите компьютер (A) на собранные стойки (C,D) рамы (B) и соедините контрольный провод с компьютером. Закрепите полку при помощи нейлоновых клепок (b) как показано на рисунке. Закрепите компьютер при помощи пластиковых ручек (c).



Примечание 1:

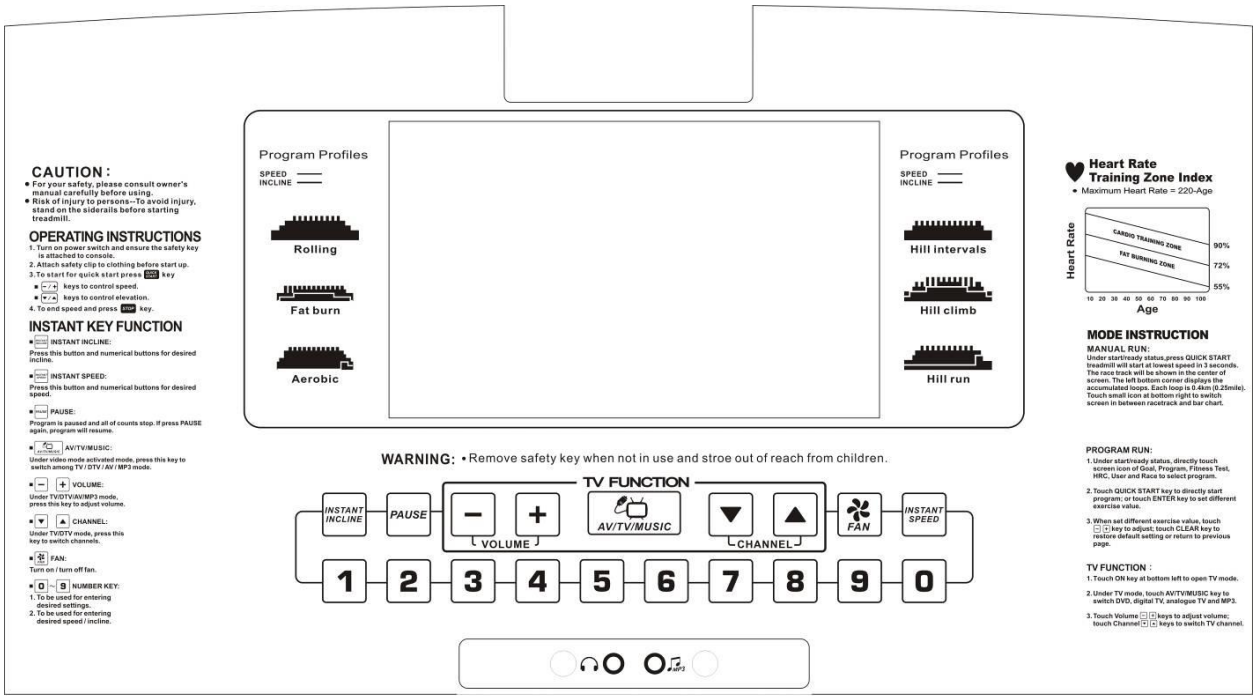
1) Следите за тем, чтобы не повредить конрольный провод болтами.
2) Проверте правильность соединения контрольного провода.

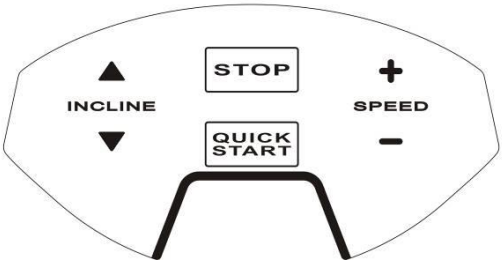
Примечание 2. После завершения монтажа беговой дорожки проверьте симметричность бегового полотна относительно центра деки.

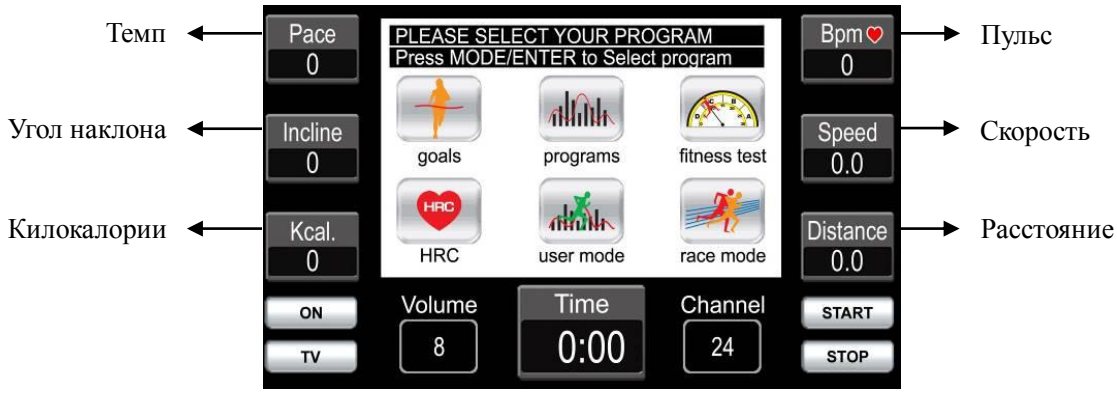
№7. Инструкция по эксплуатации консоли:

7.1. Описание консоли:

Консоль оснащена 10-дюймовым ЖК дисплеем, на который выводятся следующие параметры: BPM (пульс), SPEED (Скорость), DISTANCE (Дистанция), KCAL (Килокалории), INCLINE (Угол наклона), PACE (темп), TIME (Время), CHANNEL (Канал), VOLUME (Громкость) и шесть программных профилей.







※ Скорость/Угол наклона/Дистанция (SPEED/INCLINE/DISTANCE):
На дисплей выводятся значения скорости, угла наклона и дистанции во время занятия на тренажере.
※ Калории (KCAL): Показывает сожженные калории во время занятия на тренажере
※ Темп (PACE): Время необходимое для прохождения дистанции длиной 1км
※ Пульс (BPM): Частота пульса в минуту
※ Канал (CHANNEL): Показывает номер канала в ТВ режиме.
※ Громкость (VOLUME): Показывает уровень громкости в режимах AV/TV/MP3.
※ Программные профили (PROGRAM PROFILE):

Целевые программы (Goals mode): Программы тренировок на время, дистанцию или количество сожженных калорий.

Предустановленные программы (Programs mode): 6 предустановленных программ.

Фитнес тест (Fitness test): Программа состоит из 12 минут фитнес теста.

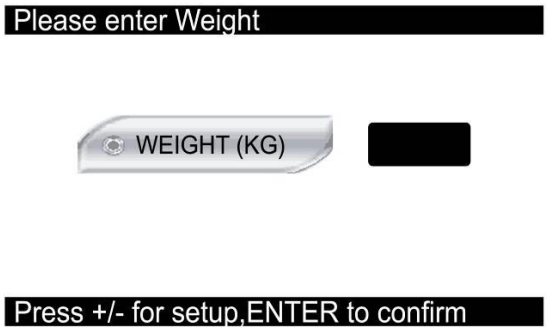
Контроль зоны пульса (HRC): Программа устанавливает нагрузку в зависимости от частоты ударов сердца.

Программа пользователя (User mode): Программа, составляемая пользователем.

Бег наперегонки (Race mode): Бег наперегонки с виртуальным соперником.

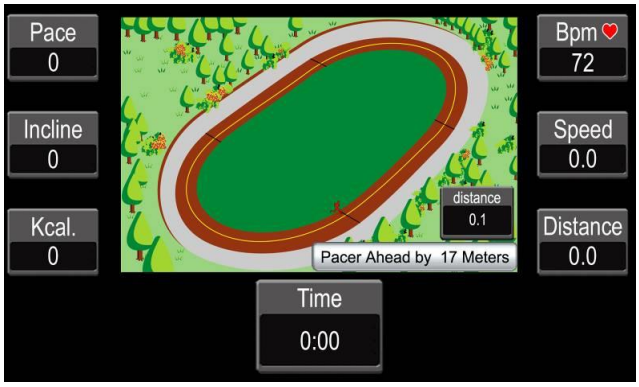
Если во время занятия или в режиме готовности беговой дорожки выдернуть **Ключ безопасности,** то на экране появится картинка, нарисованная ниже. Беговая дорожка остановится, и все значения обнулятся, кроме угла наклона. Для возврата беговой дорожки в режим готовности вставьте **Ключ безопасности** на место.

После установки **Ключа безопасности** Вам необходимо ввести ваш вес. По умолчанию вес равен 70 кг (150lbs). Диапазон: 23~180кг (50~400 lbs). Для ввода данных используйте кнопки **+/-** или цифровую клавиатуру. После установки веса нажмите **ENTER** для возврата в режим готовности.



Если Вы желаете использовать вес по умолчанию, нажмите **ENTER** или **STOP** для возврата в режим готовности. Вводить вес необходимо для правильного подсчета сжигаемых калорий. Вводить вес следует после каждого выдергивания **Ключа безопасности**.

- Если во время занятия не определяется пульс от датчиков пульса, то в окне экрана BPM будет значение 0. Для определения пульса необходимо плотно взяться двумя руками за датчики. В окне BPM начнет моргать «сердце» и появится значение пульса. Время необходимое для измерения пульса составляет около 20 секунд.
- Значение BPM измеряется в диапазоне 40～220BPM, и может измеряться как от ручных датчиков, так и от беспроводных.



Беговая дорожка может работать с MP3 устройствами. Для этого подключите кабель с разъемами Ø3,5мм в гнездо консоли и в гнездо выхода для наушников в MP3 проигрывателе. Для прослушивания музыки подключите разъем наушников в гнездо консоли.

Разъем для наушников.

Разъем для MP3 проигрывателя.

7.2. Описание кнопок:

Функциональные кнопки (рис. А)

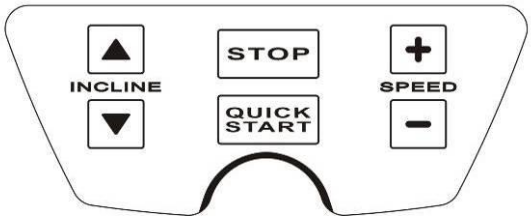


Рис. А

Кнопка быстрого старта

- При старте из режима готовности беговое полотно начнет двигаться с минимальной скоростью 0.8 км/час, а уровень наклона опустится до нуля.
- При старте из режима программ скорость и угол наклона будут установлены в соответствии с программой.
-

Кнопка для остановки и подсчета всех значений.

- Если нажать кнопку еще раз дорожка перейдет в режим готовности.

Кнопка для увеличения скорости.

Кнопка для уменьшения скорости.

Кнопка для увеличения угла наклона.

- Максимальный уровень - 15, Шаг равен 1.

Кнопка для уменьшения угла наклона.

- Минимальный уровень - 0, Шаг равен 1.

Кнопки цифровой клавиатуры (рис. Б)

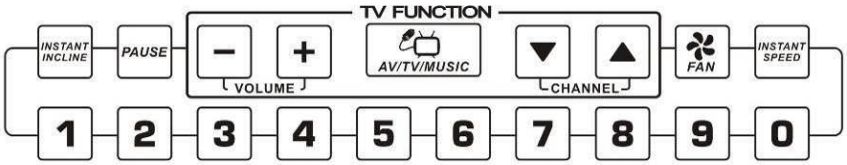


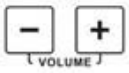
Рис. Б

Кнопка для включения цифровой клавиатуры для ввода угла наклона.

Кнопка для приостановки программы и подсчета всех значений.

Кнопка для входа в программы и подтверждения установленных значений.

Кнопка для уменьшения и увеличение громкости звука.



Режимная кнопка.

- В режиме готовности осуществляет выбор профиля тренировки.
- Во время занятия переключает внешний вид профиля.
- В режиме мультимедиа изменяет размер окна видео изображения от маленького размера до изображения во весь экран.

Кнопка для переключения каналов.

Кнопка для включения и выключения вентилятора.

Кнопка для удаления вводимых значений или выхода из режима программирования.

Кнопка для включения цифровой клавиатуры для ввода скорости.

Цифровая клавиатура для ввода необходимых значений.

С помощью этих кнопок можно быстро ввести необходимое значения скорости и угла наклона.

При помощи этих кнопок можно быстро ввести значение скорости и уровня наклона, для значений ниже 10км/ч (наклон 10%) нажмите кнопку один раз, свыше 10км/ч (наклон 10%) последовательно нажмите две кнопки. Например, 21км/ч, нажмите «2» и затем «1» (интервал не должен превышать 1 секунду).

Кнопки режима Мультимедиа

ON - нажмите эту кнопку для включения функции видео (TV-AV-MP3), нажмите повторно для отключения (OFF).

TV - нажмите эту кнопку для переключения между режимами TV-AV-MP3

START - функция аналогична кнопке QUICK START

STOP - функция аналогична кнопке STOP

MODE – нажмите эту кнопку для установки 1-32 уровней в пользовательском режиме.

ENTER – при регулировке параметров в программном режиме, нажмите эту кнопку для подтверждения.

«+» – при регулировке параметров в программном режиме, нажмите эту кнопку для увеличения значения.

«-» – при регулировке параметров в программном режиме, нажмите эту кнопку для уменьшения значения.

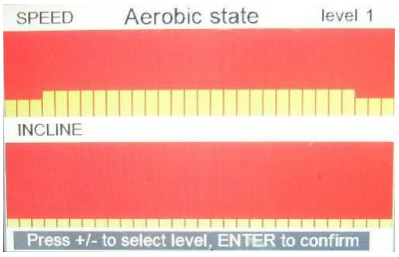
CLEAR - при регулировке параметров в программном режиме, нажмите эту кнопку для возврата к предустановленным параметрам и возвращения к исходному меню.

Примечание 1: В режиме TV или AV нажмите в центр экрана чтобы приблизить изображение.

Примечание 2: При нажатии на любую клавишу будет раздаваться один звуковой сигнал. В случае двух сигналов – нажата неправильная кнопка.

7.3. Общее описание и инструкции по эксплуатации:

1. Все программы используют вес, установленный по умолчанию - 70кг. Пользователь может установить собственный вес, диапазон: 23~180кг.
2. В режиме готовности, нажмите на выбранную программу для входа в режим профилей программ (Целевые - Goal mode; Предустановленные - Programs mode; Фитнес - тест Fitness Test mode; Программа контроля зоны пульса - HRC mode: Пользовательская - USER mode; Соревнование - Race mode).
3. На экране появится текст, который поможет шаг за шагом ввести все необходимые данные.
4. В процессе ввода значения вы можете нажать кнопку **CLEAR** для прекращения ввода и возврата в предыдущее меню.
5. В процессе тренировки установленное время будет убывать и, при достижении «0», программа закончится.
6. В режиме готовности вы можете нажать кнопку **QUICK START** для входа в режим ручной настройки.
7. После старта программы, беговая дорожка будет автоматически изменять скорость и угол наклона в соответствии с выбранной программой.
8. Система угла наклона беговой дорожки:
   - Если во время тренировки нажать **STOP,** то беговая дорожка остановится, но угол наклона останется неизменным.
   - Когда программа закончится или время достигнет максимального значения (99:59), раздастся звуковой сигнал и беговая дорожка остановится, на экране высветится надпись «Run end».
   - Если в режиме готовности угол наклона не равен нулю, нажмите **STOP** и удерживайте 2 секунды, или нажмите **QUICK START** и угол наклона беговой дорожки автоматически опустится до нуля.
9. Если в момент опускания полотна беговой дорожки выдернуть **Ключ безопасности,** двигатель наклона остановится.
10. Предустановленные программы Program mode: после входа в этот режим Вы можете выбрать программу（P1~P6）и нажать на нее для входа в режим настроек. Нажав **QUICK START** Вы запустите программу с настройками по умолчанию. При помощи кнопок **+/-** можно установить интенсивность нагрузки L1~L10. Каждая программа состоит из 32 частей с разными скоростями и углами наклона. На каждую часть приходится 1/32 общего времени. Общее время тренировки поделено на 32 стадии.

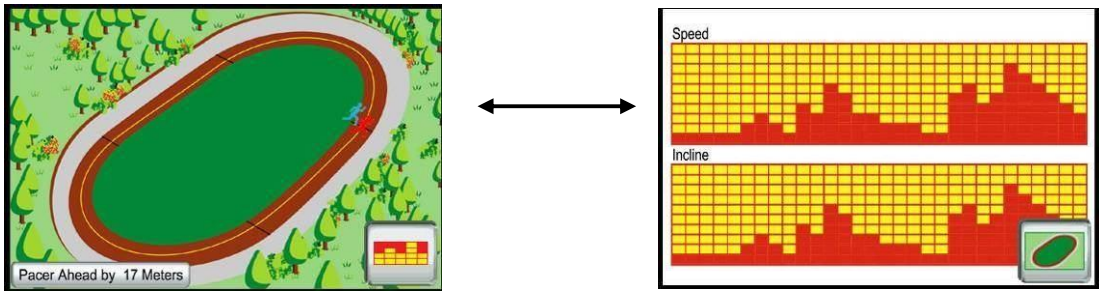


11. Если программа находится в режиме Пауза (Pause) более 1 минуты или если во время тренировки нажать кнопку **STOP**, на дисплей выведутся результаты тренировки и через 20 секунд дорожка перейдет в режиме готовности. Пользователь может нажать кнопку **STOP**, чтобы сразу вернуться в режим готовности.

7.4. Описание программ:

Ручное управление (MANUAL Mode)

1. Нажмите кнопку **QUICK START.** Через три секунды беговое полотно начнет движение со скоростью 0,8км/ч, а на экран будет выведен ландшафт. Номер круга будет отображаться в левом углу экрана. Длина каждого круга равно 0,4км (0,25MIL). Также Вы можете нажать на картину в правом нижнем углу экрана и перейти в режим структуры тренировки.



2. Шаг регулировки скорости 0,1 км/час. Скорость регулируется кнопками **+/-** или нажатием кнопки **INSTANT SPEED** и выбором значения от 0 до 9 на цифровой клавиатуре.
3. Шаг регулировки угла наклона равен 1. Угол наклона регулируется кнопками ▼ ▲ или нажатием кнопки **INSTANT INCLINE** и выбором значения от 0 до 9 на цифровой клавиатуре.
4. Максимальное время бега составляет 99 минут 59 секунд, по достижении этого времени беговая дорожка остановится и вернется в режим готовности.
5. Если во время тренировки нажать **PAUSE,** беговая дорожка остановится и на экране появится надпись ***PAUSE***, но угол наклона не изменится. Нажав кнопку **PAUSE** повторно, беговая дорожка возобновит работу со скоростью и уровнем подъема до остановки.

Целевые программы (Goals mode)

1. Цель Время (Time Goal): в этой программе устанавливается время, которое необходимо пробежать. По достижении этого времени беговая дорожка остановится.

2. Цель Дистанция (Distance Goal): в этой программе устанавливается дистанция, которою необходимо пробежать. По прохождению этой дистанции беговая дорожка остановится.

3. Цель Калории (Calories Goal): в этой программе устанавливается количество калорий, которые необходимо сжечь. Как только поставленная задача по сжиганию калорий будет достигнута, беговая дорожка остановится.

Выбрав одну из программ, установите необходимое Время, Дистанцию или Калории кнопками **+/-**.

- Диапазон Времени: 20~99 минуты, по умолчанию 20 минут, шаг 1 минута.

- Диапазон Дистанции: 1~99 км, по умолчанию 5 км, шаг 1км.
- Диапазон Калорий: 40~999 ккал, по умолчанию 500 ккал, шаг 1 ккал.

После установки значений нажмите **ENTER** для запуска программы.
В процессе ввода значений вы можете нажать кнопку **CLEAR**, прекратить их ввод и вернуться предыдущее меню или, нажав кнопку **STOP**, вернуться в режим готовности.
После установки целевых значений и нажав **ENTER** или **QUICK START**, программа запустится и начнется обратный отчет установленных значений.
Во время тренировки можно изменить значения скорости и угла наклона при помощи кнопок +/- или ▼ ▲. Когда значение Времени, Дистанции или Калорий достигнет 0, беговая дорожка остановится.

Предустановленные программы (Programs mode)

На беговой дорожке установлено 6 предустановленных программ: Роллинг (Rolling), Сжигание калорий (Fat burn), Аэробная (Aerobic), Бег по холмам (Hill run), Подъем в гору (Hill climb) и Череда холмов (Hill intervals). Подробно изучить графики профилей программ можно на стр. 40 - 44 данной инструкции.

После выбора подпрограммы установите уровень нагрузки с помощью кнопок +/-.
Всего доступно 10 уровней нагрузки.

Нажмите **ENTER** и установите Время занятия с помощью клавиш +/-. Заданное время по умолчанию составляет 20 минут, диапазон времени: 20~99 минуты.
Если в процессе ввода значения необходимо удалить введенные данные, вы можете нажать **CLEAR** и принять значение по умолчанию или, нажав **STOP**, выйти в режим готовности.
После установки Времени нажмите **ENTER** или **QUICK START**, программа запустится и начнется обратный отсчет установленного Времени.
Во время тренировки можно изменить значения скорости и угла наклона при помощи кнопок +/- или ▼ ▲.

Фитнес тест (Fitness test)

Программа длится 12 минут и разделена на 32 части. Введите возраст в диапазоне 13~80лет и пол для правильного расчета результата. После ввода значений нажмите **ENTER** или **QUICK START**, программа запустится и начнется обратный отсчет времени. Первоначальная скорость равна 2,0 км/час.

В режиме Фитнес теста при помощи кнопок +/- можно регулировать скорость, но нельзя изменять уровень подъема (↑↓) и нажимать кнопку **PAUSE**, так как данный тест предполагает бег по горизонтальной поверхности в течение 12 минут. По завершению программы, на дисплее появится результат теста от 1 до 5.

1 – плохой результат
5 – отличный результат

Таблица результатов приведена ниже:

Мужчина					
Возраст	**Дистанция**				
<20	<1.00 км	<1.25 км	<1.50 км	<1.75 км	≧1.75 км
<30	<1.00 км	<1.25 км	<1.50 км	<1.75 км	≧1.75 км
<40	<0.95 км	<1.15 км	<1.40 км	<1.65 км	≧1.65 км
<50	<0.85 км	<1.05 км	<1.30 км	<1.55 км	≧1.55 км
>=50	<0.80 км	<1.00 Ккм	<1.25 км	<1.54 км	≧1.54 км
Результат	1	2	3	4	5

Женщина					
Возраст	**Дистанция**				
<20	<0.95 км	<1.15 км	<1.35 км	<1.65 км	≧1.65 км
<30	<0.95 км	<1.15 км	<1.35 км	<1.65 км	≧1.65 км
<40	<0.85 км	<1.05 км	<1.25 км	<1.55 км	≧1.55 км
<50	<0.75 км	<0.95 км	<1.15 км	<1.45 км	≧1.45 км
>=50	<0.65 км	<0.85 км	<1.05 км	<1.35 км	≧1.35 км
Результат	1	2	3	4	5

Описание встроенной системы измерения пульса

Проведенные исследования показали, что функция контроля частоты пульса при беге и нагрузках на выносливость является важнейшим элементом, который помогает отслеживать уровень физической подготовки и выносливости организма во время тренировки. В беговой дорожке используется 2 способа считывания сигнала пульса, через встроенные сенсорные датчики пульса на рукоятках и нагрудный ремень.

Сенсорные датчики пульса на рукоятках

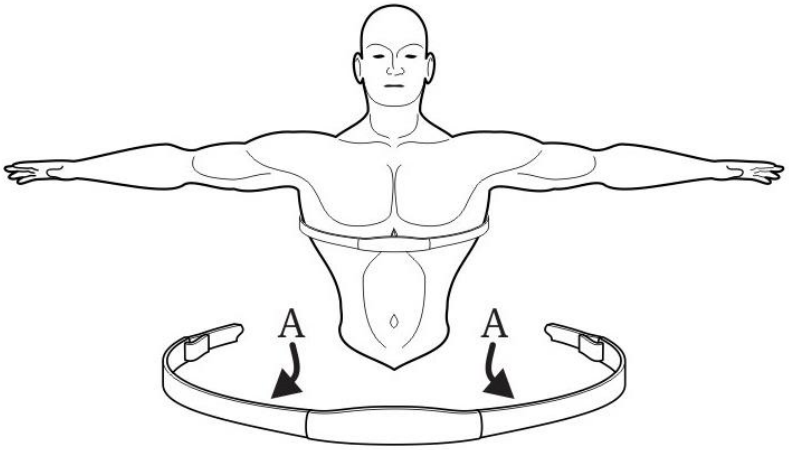
На передних рукоятках тренажера расположены сенсорные датчики. Во время тренировки возьмитесь за датчики, консоль выведет данные пульса после 15-30 секунд контакта с датчиками, для корректного считывания данных пульса необходимо плотно прижать руки к металлическим пластинам.

Нагрудный ремень + встроенная телеметрия

Для измерения пульса при скорости свыше 7,2 км/ч рекомендуется пользоваться нагрудным ремнем. Сердечный ритм считывается при помощи встроенных в ремень электродов, которые должны соприкасаться с кожей, и транслируется при помощи передатчика. Встроенный в консоль ресивер распознает частоту пульса, затем компьютер выводит на экран цифровое значение пульса. Нагрудный ремень приобретается отдельно.

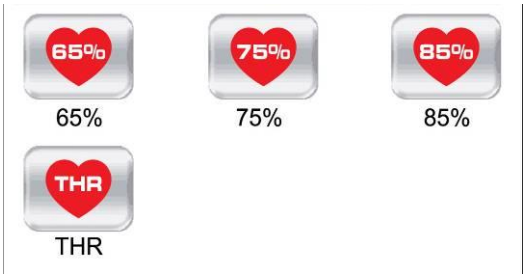
Электроды (А) - две рифлёные поверхности на внутренней части пояса - должны оставаться влажными, чтобы точно посылать электрические импульсы сердца на ресивер. Увлажните электроды. Затем зафиксируйте ремень как можно выше под грудными мышцами. Ремень должен плотно прилегать к телу, не нарушая комфортное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

Рисунок: Как правильно одевать и носить ремень



Контроль зоны пульса - HRC (необходимо использовать нагрудный кардиодатчик)

Цель этой программы - тренировка сердечной мышцы. В процессе тренировки показатель сердцебиения будет равен целевому пульсу, установленному вами, а угол наклона и скорость будут меняться, чтобы удерживать определенную частоту пульса для достижения



эффекта тренировки.

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

Программа включает в себя 4 пульсозависимые программы 65%, 75%, 85% и Целевая зона пульса (THR).

*Целевой Пульс (ЦП) – выражается в ударах в минуту и рассчитывается от теоретического максимума. Формула расчета целевого пульса = (220-возраст) х % соотношение от

максимального пульса.

Например, для пользователя 40 лет, Целевая зона пульса для 85 процентов от теоретического максимума высчитывается по формуле:

(220 - 40(возраст)) x 0,85 (85%) = 153удар/мин

Данный уровень определен Американским колледжем спортивной медицины в «Справочнике для тестирования физических упражнений и предписаний»
Выбрав одну из программ, введите возраст (по умолчанию 30лет, диапазон возраста: 13~80), нажмите **ENTER** и компьютер автоматически рассчитает Целевую зона пульса. Введите время (по умолчанию 20 минут, диапазон: 20~99 минут) и нажмите **ENTER** для начала тренировки.
В процессе ввода значений вы можете нажать кнопку **CLEAR** и принять значение по умолчанию или, нажав **STOP**, выйти в режим готовности.

После старта программы HRC, беговое полотно запустится со скоростью 1,6км/час, угол наклона 0. Каждые 10 секунд программа будет увеличивать или уменьшать скорость в зависимости от измеренного пульса. Если значение измеренного пульса ниже установленного, скорость бегового полотна будет увеличиваться на 0,5км/час. Если значение измеренного пульса выше установленного, скорость бегового полотна будет уменьшаться на 0,5км/час. Если скорость увеличивалась (уменьшалась) 10 раз подряд, то угол наклона увеличится (уменьшится) на 1. Максимальная скорость может увеличиваться до верхнего предела. Максимальный уровень подъема может увеличиваться до 15-ого уровня.
Если датчики пульса не определяют пульс, на экране появится надпись: «НЕТ ПУЛЬСА» (NO PULSE). Если в течение 45 секунд пульс не будет определен, беговая дорожка остановится и перейдет в режим готовности.

Таблица ниже показывает соотношение между возрастом и Целевой зоной пульса:

Возраст	ПУЛЬС			Возраст	ПУЛЬС			Возраст	ПУЛЬС			Возраст	ПУЛЬС		
	В	preset	Н		В	preset	Н		В	preset	Н		В	preset	Н
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

Пользовательские программы (User mode)

Нажмите кнопку **AV/TV/MUSIC** для ввода значений в 32 частях программы. При помощи кнопок +/- или ▼▲ можно изменить значения скорости и угла наклона для каждой части программы (всего от 1 до 15 значений). Редактируемый сегмент будет моргать. Нажмите **ENTER** для перехода к следующим частям программы или **QUICK START** для старта программы.
В процессе занятия можно изменять скорость и угол наклона беговой дорожки в каждой части программы (1~32).
Установленное время по умолчанию 20 минут (диапазон: 20~99 минуты). На каждую часть программы приходится 1/32 общего времени.
Функциональное действие кнопок **PAUSE** и **STOP** такое же, как в режиме Ручное управление (MANUAL Mode).
В процессе ввода значения вы можете нажать кнопку **CLEAR** и принять значение по умолчанию или, нажав **STOP**, для возврата в режим готовности.

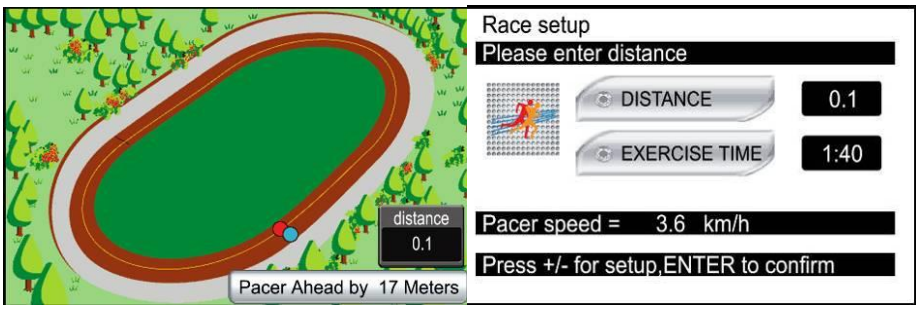
Бег наперегонки (Race mode)

Выбрав программу, введите дистанцию (0,1; 0,4; 1,0; 2,0; 5,0; 10,0 км) и время, за которое необходимо пробежать это расстояние. При помощи кнопок +/- введите необходимые настройки. Компьютер автоматически рассчитает среднюю скорость по формуле:

Средняя скорость = Дистанция / Время (км/час)

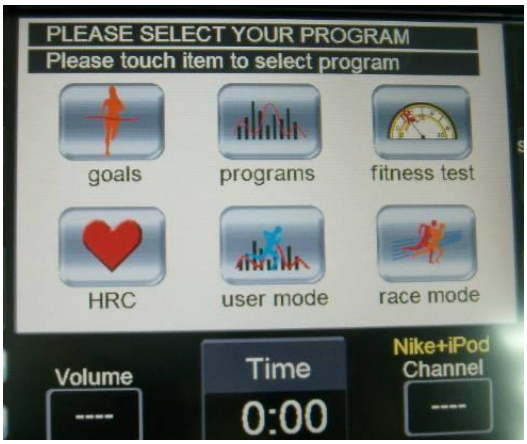
Нажмите **ENTER**, через 3 секунды беговое полотно начнет двигаться, а на экране появится ландшафт беговой дорожки на 400 метров.
Голубая точка на экране представляет пользователя, красная - компьютер. В правом углу экрана будет выводиться расстояние, на которое отстает или опережает компьютер пользователя. Если пользователь (голубая точка) отстает от компьютера, необходимо увеличить скорость, чтобы догнать компьютер (красная точка).
Пользователь может регулировать скорость и угол наклона самостоятельно.

Когда один из бегунов заканчивает дистанцию, беговая дорожка останавливается и на экран выводится, совокупный результат тренировки.

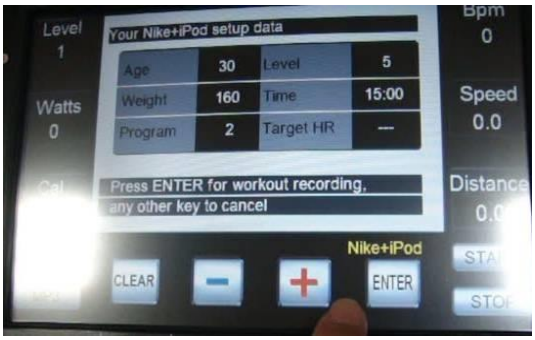


7.5. Инструкции по подключению и использованию iPod:

Функция Nike+iPod



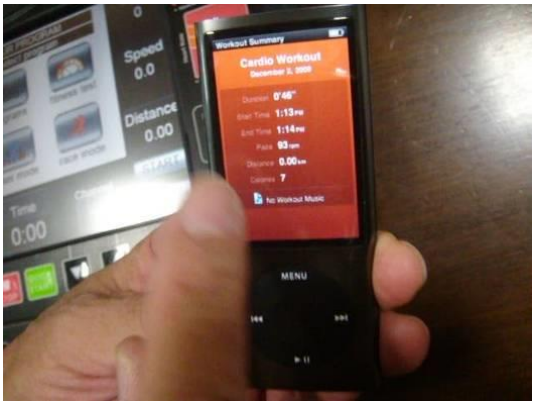
Пользователь может подключить свой iPod к консоли беговой дорожки при помощи провода. После подключения надпись NIKE+IPOD в правом нижнем углу дисплея засветится красным цветом, что свидетельствует об успешном подключении.



Нажмите **START** или начните программу тренировки, на дисплее появятся данные тренировки, установленные пользователем на IPOD, такие как возраст, вес и др. Для подтверждения нажмите **ENTER**.

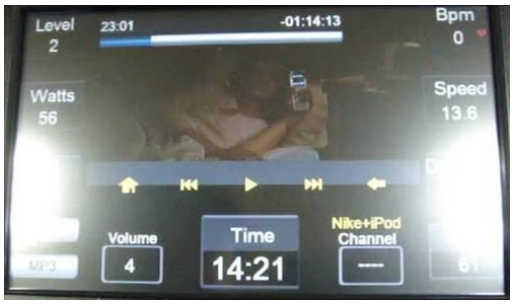
После окончания тренировки или, после нажатия кнопки **STOP**, на дисплее отобразятся статистические данные о пройденной тренировке, они сохранятся на Вашем IPOD.

Пользователь может просмотреть данные о пройденной тренировке на IPOD.



Мультимедийная функция iPod

Войдите в мультимедийный режим при подключенном iPod, текущий режим mp3 автоматически перейдет в режим iPod.



В режиме iPod есть две функции: музыка и видео. В режиме музыка можно прослушивать музыку в формате MP3непосредственно с iPod. В режиме видео можно просматривать видео в формате MP4 непосредственно с iPod.

После того как пользователь зайдет в режим музыки и видео, компьютер беговой дорожки автоматически считает файлы, записанные на подключенном устройстве. Пользователю необходимо всего лишь выбрать нужный файл и нажать кнопку воспроизведения.

Кнопки для управления iPod

Возврат в главное меню

Нажмите единожды для возврата к предыдущему фрагменту, нажмите и удерживайте для возврата в начало.

Проигрывать/Пауза

Нажмите единожды для перехода к следующему фрагменту, нажмите и удерживайте для перехода в конец.

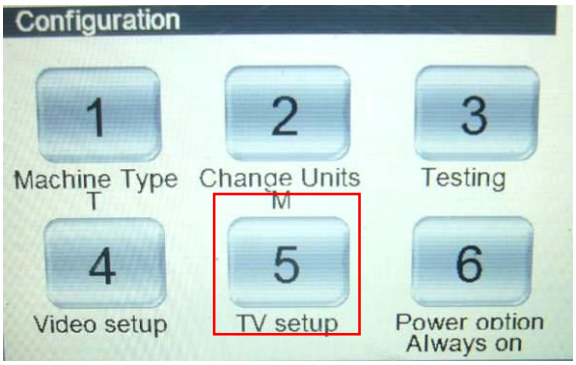
Переход в главном меню

№8. Инженерный режим:

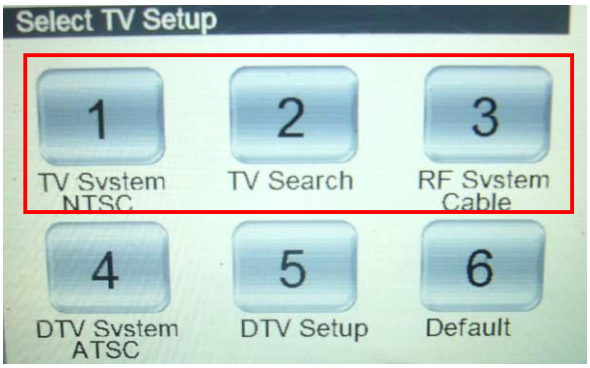
8.1. Настройка ТВ:

При первичном использовании телевизора войдите в этот режим для настройки параметров ТВ. Не редактируйте другие параметры во избежание выхода из строя беговой дорожки.

1. В режиме готовности нажмите INCLINE UP. Затем быстро нажмите кнопку **STOP** чтобы войти в режим конфигурации. Нажмите кнопку #5 «TV Setup».



1. Выберите с помощью кнопки AV/TV/MUSIC пункт «TV System» и нажав **ENTER** войдите в него для выбора TV системы: NTSC, PAL или SECAM.
2. Выберите с помощью кнопки **AV/TV/MUSIC** пункт «RF System» и нажав кнопку **ENTER** войдите в него для выбора входного TV сигнала: CATV или AIR.
3. Выберите с помощью кнопки **AV/TV/MUSIC** пункт «TV Search» и нажмите кнопку **ENTER** для начала сканирования каналов. Эта функция устраняет каналы без телевизионного вещания.



4. После завершения сканирования нажмите кнопку **STOP** для возврата в режим готовности.

DVBT Настройка Цифрового Телевидения:

1. DTV система (система цифрового телевещания) Выберите DVBT.
2. Нажмите «5» для входа в DTV Setup (Настройка цифрового ТВ).
3. На дисплее появится меню настроек. Поместите курсор в DTV signal area (зона цифрового ТВ-сигнала) и выберите страну.

Используйте кнопки **+/-** (на дисплее) для вертикального перемещения курсора, **ENTER** – для подтверждения, **CLEAR** – для отмены или возврата в предыдущее меню настроек.

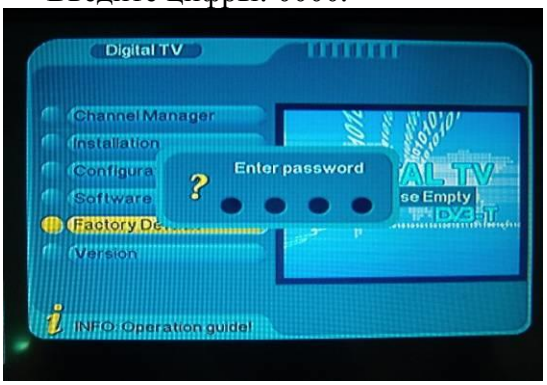
Кнопки вертикального перемещения курсора

Кнопки горизонтального перемещения курсора

4. После выбора страны, нажмите **ENTER**, после чего на дисплее появится надпись: «Do you want to install? » («Вы хотите начать установку?»), для подтверждения нажмите «Yes» (Да). Если Вы выберите «No» (Нет), то установка будет завершена.

5. После нажатия Yes, начнется автоматическое сканирование каналов. Как только сканирование будет завершено, на дисплее появится меню просмотра каналов.
6. Нажмите **STOP** для выхода из меню настроек и проверьте качество видео и звуковещания в режиме DTV.
7. Если Вы хотите запустить сканирование еще раз, нажмите **PAUSE** (слева от клавиатуры) для входа в Главное Меню (Main Menu).
8. После выбора меню Цифрового ТВ (Digital Menu), нажмите **ENTER**.

9. Выберите «Factory Default» (Заводская Настройка) и нажмите **ENTER**.
10. На дисплее появится надпись: «Enter password» («Введите пароль»).
    Введите цифры: 0000.



11. На дисплее появится надпись: «Do you want to perform factory default?» («Вы хотите установить заводские настройки?). Выберите Yes (Да).
12. Повторите шаг 3.

Примечание: *Вы можете изменить только заводские настройки (Factory Default) в главном меню. Остальные параметры менять нельзя!*

ATSC Настройка Аналогового Телевидения:

Войдите в TV SETUP (Настройка ТВ) меню.

1. ATSC система (система аналогового телевещания): Выберите ATSC.
2. Нажмите «5» для входа в ATV Setup (Настройка аналогового ТВ).
3. На дисплее появится меню настроек. Поместите курсор на AutoSearch (Автопоиск) в главном меню (Main MENU) и нажмите **ENTER** для подтверждения.

Используйте кнопки **+/-** (на дисплее) для вертикального перемещения курсора, **ENTER** – для подтверждения, **CLEAR** – для отмены или возврата в предыдущее меню настроек.

Кнопки вертикального перемещения курсора

Кнопки горизонтального перемещения курсора

4. После входа в меню Автопоиск (AutoSearch), поместите курсор на Start Search (Начать Поиск) и нажмите **ENTER** для подтверждения.
5. После нажатия **ENTER**, начнется автоматическое сканирование каналов. Как только сканирование будет завершено, на дисплее появится меню просмотра каналов.
6. Нажмите **STOP** для выхода из меню настроек и проверьте качество видео и звуковещания в режиме ATV.

7. Если Вы хотите запустить сканирование еще раз, нажмите **PAUSE** (слева от клавиатуры) для входа в Главное Меню (Main Menu).

Примечание: *Вы можете изменить только заводские настройки (Factory Default) в главном меню. Остальные параметры менять нельзя!*

8.2. Коды ошибок:

E1 - Беговая дорожка не может считать показатель скорости.

E6 - Не работает двигатель наклона.
E7 - Наклон слишком крутой или пологий (нарушение показателей).

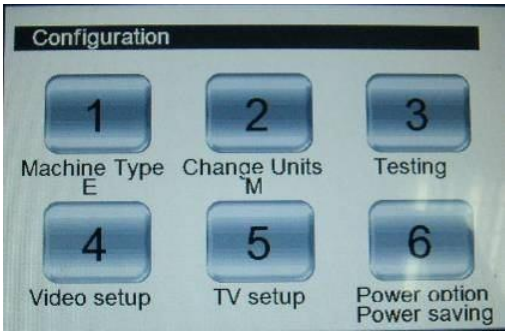
Исправление нарушения двигателя наклона – ошибка E7.

Отсоедините ключ безопасности и затем вставьте его обратно, двигатель подъема начнет процедуру автоматической калибровки и придет в норму через несколько секунд.

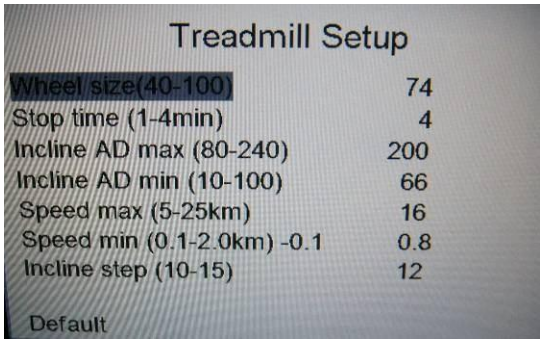
Если это не решило проблему, нажмите кнопку **STOP** для перехода в режим ожидания.

Нажмите INCLINE UP

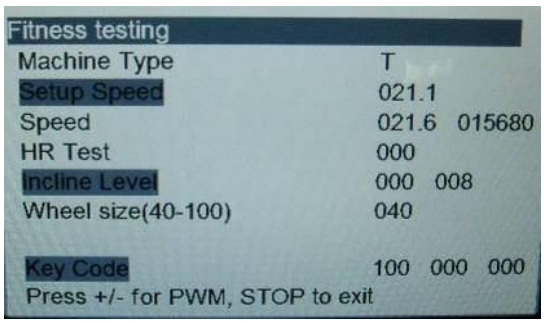
затем кнопку **STOP** для входа в режим конфигурации.



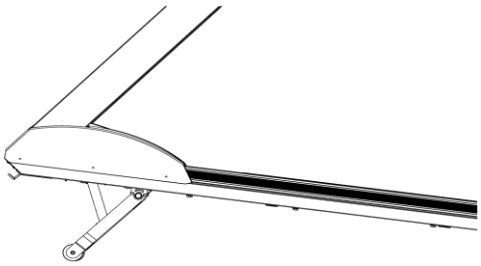
В режиме конфигурации сперва нажмите «1», затем «5» для входа в параметры наклона. Запишите значения Incline AD max и Incline AD min, затем нажмите **CLEAR** для возврата на первую страницу.

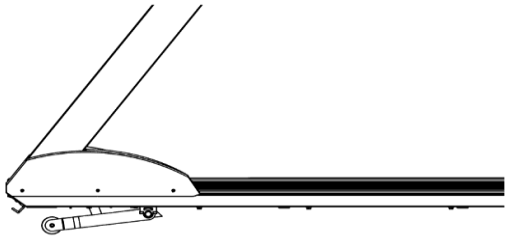


Нажмите «3» для входа в режим фитнес-теста. Проверьте, находится ли значение Incline Level в пределах + -3 от значения в пункте (3). Если значение выше или дорожка находится в верхнем положении (рисунок 1), нажмите Incline↓; И наоборот, если значение ниже или дорожка находится в нижнем положении (рисунок 2), нажмите Incline↑.



Нажмите incline↑ или ↓key и двигатель наклона вернется в нулевое положение. Когда наклон вернется в правильное положение и двигатель наклона остановится, нажмите **STOP** для выхода.
Перезапустите программу или запустите дорожку вручную, в этот момент двигатель наклона вернется в исходное положение. Проверьте правильность его работы.
Если приведенные выше инструкции не смогли решить проблемы – свяжитесь с официальным дилером.



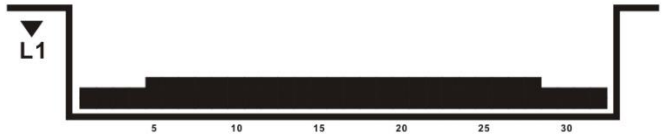


Графики профилей программ

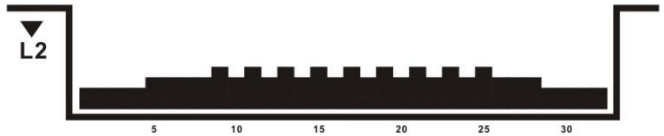
ПРИЛОЖЕНИЯ *(см. ниже):*
Speed – Скорость
Incline - Угол наклона
L – Уровень нагрузки

AeroFit

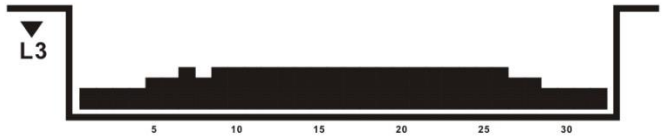
ROLLING(1)



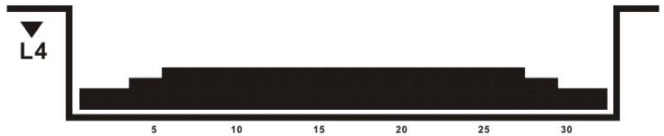
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.5



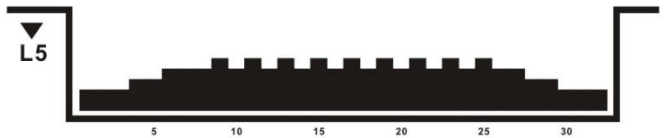
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.5



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4	2.4
SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5	1.5

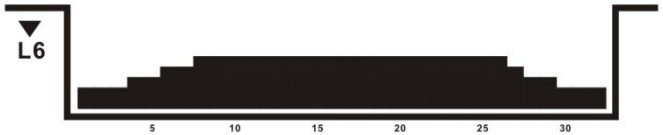


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	6.4	7.2	8.0	7.2	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2
SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	4.0	4.5	5.0	4.5	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	4.0	2.5	2.0	2.0

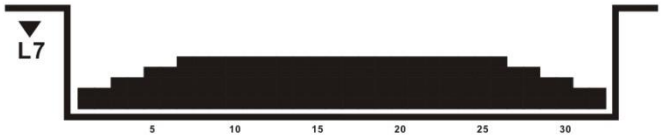


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	8.0	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2
SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	5.0	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0	2.0

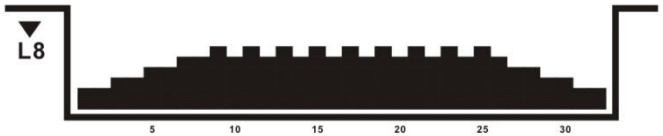
ROLLING(2)



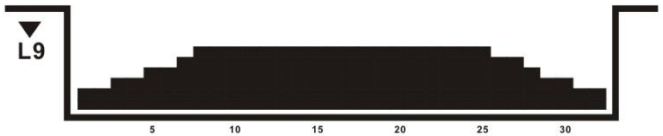
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2
SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0	2.0



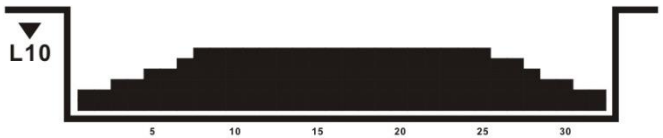
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	9.6	8.0	7.2	5.6	4.8	4.0	4.0
SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.0	5.0	4.5	3.5	3.0	2.5	2.5



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	12.0	10.4	8.8	7.2	5.6	4.8	4.0	4.0
SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.5	6.5	7.5	6.5	7.5	6.5	7.5	6.5	7.5	6.5	7.5	6.5	7.5	6.5	7.5	6.5	7.5	6.5	5.5	4.5	3.5	3.0	2.5	2.5



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	12.8	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0
SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5	2.5

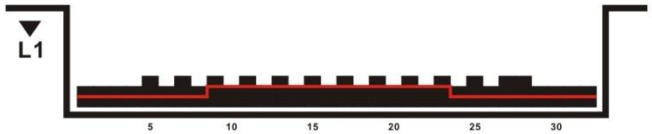


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0
SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5	2.5

AeroFit

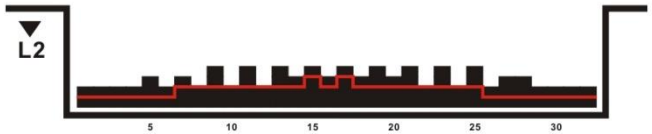
HILL CLIMB(1)

L1



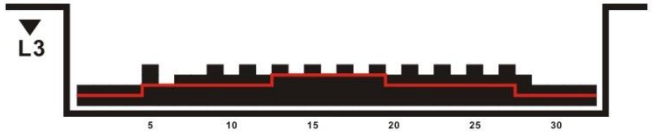
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	4.8	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.5
INCLINE (LEVEL)	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0

L2



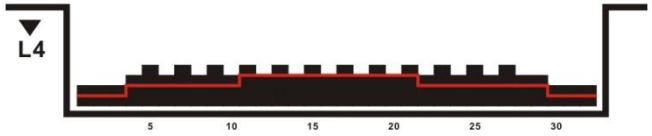
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	5.6	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	7.2	4.8	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4	2.4
SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	4.5	3.0	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5	1.5
INCLINE (LEVEL)	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.5	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0

L3



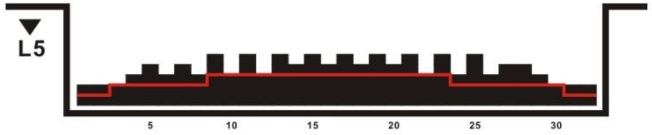
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	7.2	4.0	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4	2.4
SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5	1.5
INCLINE (LEVEL)	0.0	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0

L4



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2
SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0	2.0
INCLINE (LEVEL)	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0

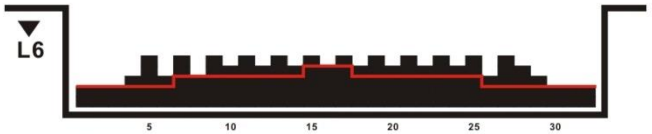
L5



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	5.6	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2	3.2
SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0	2.0
INCLINE (LEVEL)	1.0	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0

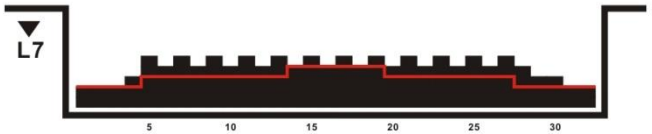
HILL CLIMB(2)

L6



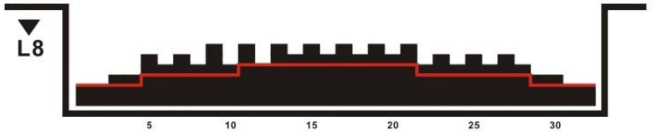
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	8.0	4.8	4.0	3.2	3.2
SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	5.0	3.0	2.5	2.0	2.0
INCLINE (LEVEL)	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0

L7



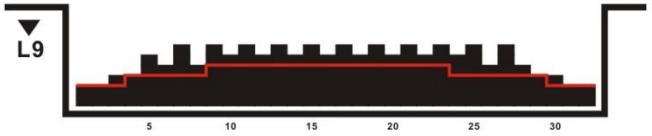
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	10.4	7.2	10.4	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	7.2	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0
SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	6.5	4.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5	2.5
INCLINE (LEVEL)	2.0	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0

L8



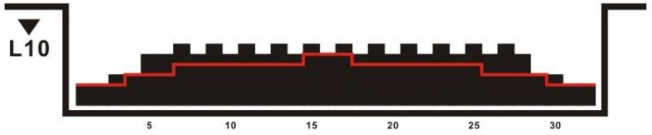
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0
SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5	2.5
INCLINE (LEVEL)	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0

L9



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.0	8.8	12.0	8.0	12.0	8.0	5.6	4.8	4.0	4.0
SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	6.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	7.5	5.5	7.5	5.0	7.5	5.0	3.5	3.0	2.5	2.5
INCLINE (LEVEL)	2.0	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0	2.0

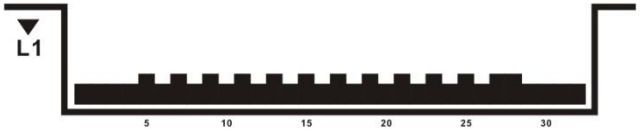
L10



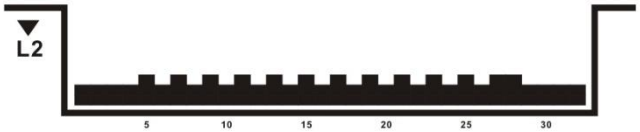
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	10.4	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	9.6	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0	4.0
SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	6.5	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5	2.5
INCLINE (LEVEL)	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0	2.0

AeroFit

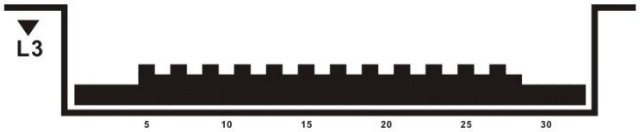
INTERVAL(1)



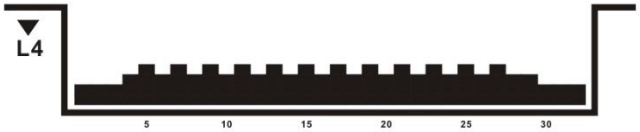
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5	1.5



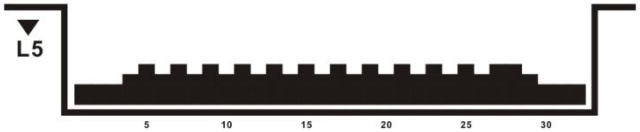
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.8	4.0	3.2	2.4	2.4
SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	3.0	2.5	2.0	1.5	1.5



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	2.4	2.4	3.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4	2.4
SPEED (Mile/hr)	1.5	1.5	2.0	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5	1.5

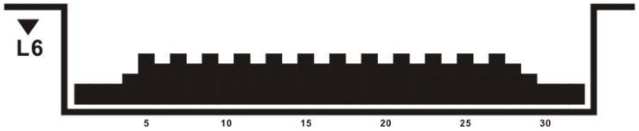


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2	3.2
SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	4.0	4.0	2.5	2.0	2.0

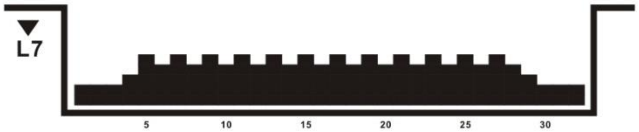


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2	3.2
SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0	2.0

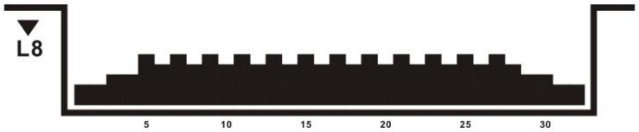
INTERVAL(2)



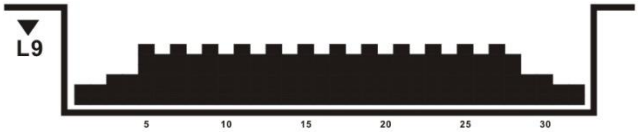
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	9.6	7.2	9.6	9.6	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	4.8	4.0	3.2	3.2
SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	3.0	2.5	2.0	2.0



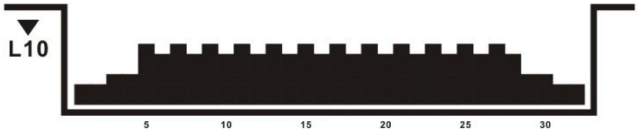
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	3.2	3.2	4.0	4.8	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	4.8	4.0	3.2	3.2
SPEED (Mile/hr)	2.0	2.0	2.5	3.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	3.0	2.5	2.0	2.0



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	5.6	4.8	4.0	4.0
SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	3.5	3.0	2.5	2.5



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	5.6	4.8	4.0	4.0
SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	3.5	3.0	2.5	2.5



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
SPEED (Km/hr)	4.0	4.0	4.8	5.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	5.6	4.8	4.0	4.0
SPEED (Mile/hr)	2.5	2.5	3.0	3.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	3.5	3.0	2.5	2.5

Изменение скорости и угла наклона

Аэробная		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**
Level 1	Elevation	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	(KPH)	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4	3.2	2.4
	(MPH)	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3.5	4	3	2.5	2	1.5
Level 2	Elevation	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	(KPH)	2.4	3.2	4	5.6	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4	3.2	2.4
	(MPH)	1.5	2	2.5	3.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5
Level 3	Elevation	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	(KPH)	2.4	3.2	4	6.4	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4	3.2	2.4
	(MPH)	1.5	2	2.5	4	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	5	4.5	4	3.5	2.5	2	1.5
Level 4	Elevation	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
	(KPH)	3.2	4	4.8	7.2	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8.8	8	8	8	8.8	8	7.2	6.4	4.8	4	3.2
	(MPH)	2	2.5	3	4.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5.5	5	5	5	5.5	5	4.5	4	3	2.5	2
Level 5	Elevation	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	4	3	2
	(KPH)	3.2	4	4.8	8	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8	7.2	4.8	4	3.2
	(MPH)	2	2.5	3	5	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	6	5.5	5	4.5	3	2.5	2
Level 6	Elevation	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
	(KPH)	3.2	4	4.8	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.8	8	4.8	4	3.2
	(MPH)	2	2.5	3	5.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	6.5	6	5.5	5	3	2.5	2
Level 7	Elevation	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	(KPH)	3.2	4	4.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	4.8	4	3.2
	(MPH)	2	2.5	3	6	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	7	6.5	6	5.5	3	2.5	2
Level 8	Elevation	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	(KPH)	4	4.8	5.6	10.4	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	12	11.2	10.4	9.6	5.6	4.8	4
	(MPH)	2.5	3	3.5	6.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	7.5	7	6.5	6	3.5	3	2.5
Level 9	Elevation	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	(KPH)	4	4.8	5.6	10.4	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	12.8	12	11.2	10.4	5.6	4.8	4
	(MPH)	2.5	3	3.5	6.5	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	8	7.5	7	6.5	3.5	3	2.5
Level 10	Elevation	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	(KPH)	4	4.8	5.6	10.4	12	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	12	10.4	5.6	4.8	4
	(MPH)	2.5	3	3.5	6.5	7.5	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8.	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	8.5	8	7.5	6.5	3.5	3	2.5

Изменение скорости и угла наклона

Сжигание жира		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**
Level 1	Elevation	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0
	(KPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5
	(MPH)	0.9	1.2	1.5	2.1	1.2	1.8	1.2	2.5	1.2	2.5	1.2	2.5	1.5	2.5	1.5	2.5	1.5	2.5	1.5	2.5	1.2	2.5	1.2	2.5	1.2	2.5	1.2	2.1	1.8	1.5	1.2	0.9
Level 2	Elevation	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0
	(KPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5
	(MPH)	0.9	1.2	1.5	2.5	1.5	2.1	1.5	2.8	1.5	2.8	1.5	2.8	1.8	2.8	1.8	2.8	2.1	2.8	1.8	2.8	1.5	2.8	1.5	2.8	1.5	2.8	1.5	2.5	2.1	1.5	1.2	0.9
Level 3	Elevation	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(KPH)	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5
	(MPH)	0.9	1.2	1.5	2.8	1.5	2.5	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	2.1	3.1	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	2.8	2.1	1.5	1.2	0.9
Level 4	Elevation	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0
	(KPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	(MPH)	1.2	1.5	1.8	3.1	1.8	3.1	1.8	3.4	2.1	3.4	2.1	3.4	2.5	3.4	2.5	3.4	2.5	3.4	2.5	3.4	2.1	3.4	2.1	3.4	2.1	3.4	2.1	3.1	2.5	1.8	1.5	1.2
Level 5	Elevation	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0
	(KPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0
	(MPH)	1.2	1.5	1.8	3.4	2.1	3.4	2.1	3.7	2.5	3.7	2.5	3.7	2.8	3.7	2.8	3.7	2.8	3.7	2.8	3.7	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	3.7	2.1	3.4	2.8	1.8	1.5	1.2
Level 6	Elevation	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0
	(KPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	5.0	3.0	2.5	2.0
	(MPH)	1.2	1.5	1.8	3.7	2.5	3.7	2.5	4	2.8	4	2.8	4	3.1	4	3.1	4	3.1	4	3.1	4	2.8	4	2.8	4	2.8	4	2.5	3.7	3.1	1.8	1.5	1.2
Level 7	Elevation	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0
	(KPH)	2.0	2.5	3.0	6.5	4.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	7.0	4.5	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(MPH)	1.2	1.5	1.8	4	2.8	4	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	4.3	3.4	4.3	3.4	4.3	3.4	4.3	3.4	4.3	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	4.3	2.8	4.3	3.1	2.1	1.8	1.5
Level 8	Elevation	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0
	(KPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(MPH)	1.5	1.8	2.1	4	3.1	4.3	3.1	4.6	3.4	4.6	3.4	4.6	3.7	4.6	3.7	4.6	3.7	4.6	3.7	4.6	3.4	4.6			3.4	4.3	3.1	4.3	3.1	2.1	1.8	1.5
Level 9	Elevation	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	(KPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	7.5	5.5	7.5	5.0	3.5	3.0	2.5
	(MPH)	1.5	1.8	2.1	4	3.4	4.6	3.4	5	3.7	5	3.7	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3.7	5	3.7	5	3.7	4.6	3.4	4.6	3.1	2.1	1.8	1.5
Level 10	Elevation	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	(KPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5
	(MPH)	1.5	1.8	2.1	4	3.7	5	3.7	5	4	5.3	4	5.3	4.3	5.3	4.3	5.3	4.3	5.3	4.3	5.3	4	5.3	4	5.3	4	5.3	3.7	4.6	4	2.1	1.8	1.5