

Обратный отсчет производится от установленного значения до 0. Когда счетчик достигнет значения 0, беговая дорожка прекратит работу с установленной скоростью и начнет останавливаться, а затем после полной остановки перейдет в режим ожидания.

#### 4. Окошко "CAL." (КАЛОРИИ):

Отображает значение потраченных калорий, диапазон значений составляет от 000 до 990, сброс происходит при достижении крайнего значения, обратный отсчет производится с установленного значения до 0, беговая дорожка плавно опустится при достижении значения 0.

Быстро остановите активность и перейдите в режим ожидания после полной остановки.

#### 5. Окошко "PULSE" (ПУЛЬС):

Считывает сигнал частоты вашего пульса, мигает символ в форме сердца и отображается значение пульса. Когда беговая дорожка включена, экран показывает значение пульса через 5 секунд после обхвата пластин пульсометра руками. Начальное значение - это фактическое значение на текущий момент, а диапазон отображения: 50–199 ударов/мин. Символ в виде сердца мигает во время измерения сердцебиения. Эти данные носят справочный характер и не могут рассматриваться как медицинские данные.

### **В) Функции кнопок:**

1. "PROG" это кнопка выбора программы: в режиме ожидания, нажмите эту кнопку первый раз для выбора предустановленной программы "P01-P02 -...- P12" последовательно-> Режим измерения жировой прослойки тела-> Ручной режим->---

2. "MODE" - кнопка выбора режима: нажимайте эту кнопку циклично "15:00", "1.0", "50.0" ("15:00" режим обратного отсчета времени, "1.0" режим обратного отсчета дистанции, "50.0" режим обратного отсчета калорий.) При выборе различных режимов вы можете воспользоваться кнопками плюс и минус, чтобы установить соответствующее начальное значение для обратного отсчета,

нажмите кнопку "START", чтобы запустить беговую дорожку.

3. "START" - кнопка старта: когда питание включено и ключ безопасности вставлен, нажмите эту кнопку в любой момент, чтобы запустить беговую дорожку.

4. "STOP" - кнопка стоп: во время тренировки, вы можете нажать эту кнопку, чтобы остановить беговую дорожку и

5. "+" и "-" - кнопки увеличения/уменьшения скорости: используются для регулировки установленного значения. Позволяет отрегулировать значение скорости после запуска. Шаг регулировки 0.1 км при каждом нажатии. При нажатии и удержании кнопки дольше чем на 1 секунду происходит автоматическое изменение скорости.

6. Кнопки скорости: 6 или 9 км/ч

### **С) Быстрый старт (ручной режим):**

1. Включите кнопку питания и правильно закрепите магнитный ключ безопасности, в предохранитель под панелью.

2. Нажмите кнопку "START", система произведет 3 секундный обратный отсчет, прозвучит звуковой сигнал и на экране скорости начнется обратный отсчет. По истечении 3 секунд, беговая дорожка начнет двигаться со скоростью 1.0 км/ч.

3. После старта вы можете воспользоваться кнопками "+" и "-", чтобы отрегулировать скорость тренажера до необходимого значения.

### **Д) Доступный функционал во время тренировки:**

1. Нажатие кнопки "-" уменьшит скорость беговой дорожки.

2. Нажатие кнопки "+" увеличит скорость беговой дорожки.

3. Нажмите кнопку "STOP", чтобы снизить скорость до полной остановки.

### **Е) Ручной режим:**

1. Непосредственно в режиме ожидания нажмите кнопку "START", чтобы запустить беговую дорожку со скоростью 1.0 км/ч; остальные окна начнут отсчет от 0, используйте кнопки "+" и "-", чтобы изменить скорость.

2. В режиме ожидания нажмите кнопку "MODE", чтобы ввести время для обратного отсчета. В окошке "TIME" будет мигать значение "15:00". Используйте кнопки "+" и "-", чтобы установить время тренировки. Диапазон установки: 5: 00--99: 00.

3. В режиме обратного отсчета времени, нажмите кнопку "MODE", чтобы ввести значение для обратного отсчета дистанции. В окошке "DIS" будет мигать "1.0". Используйте кнопки "+" и "-", чтобы установить значение дистанции. Диапазон установки: 0.5-99.9.

4. В режиме обратного отсчета дистанции, нажмите кнопку "MODE", чтобы ввести значение для обратного отсчета калорий. В окошке "CAL" будет мигать "50.0". Используйте кнопки "+" и "-" чтобы установить значение калорий: 10.0—990.

5. Выберите один из трех режимов обратного отсчета и нажмите кнопку "START", чтобы подтвердить изменения. Беговая дорожка начнет движение по истечении 3 секунд ожидания. Используйте кнопки "+" и "-", чтобы отрегулировать скорость. Беговая дорожка перестанет работать.

6. Предустановленные программы:

6.1. Система имеет 12 предустановленных программ P01-P12. В режиме ожидания нажмите кнопку "PROG". В окошке программ появится "P01", чтобы выбрать желаемую программу, замигает окошко "TIME"; предустановленное время 30: 00, используйте кнопки "+" и "-", чтобы установить требуемое время тренировки, затем нажмите кнопку " START ", чтобы установить выбранную программу, программа состоит из 10 равных сегментов, каждый сегмент тренировки — это время = установленное время/10. При входе в систему прозвучит 3 звуковых сигнала "Bi-Bi- Bi-" во время первого сегмента.

Скорость тренажера будет меняться с каждой сменой

сегмента. Во время работы вы можете нажать кнопку "+" или "-", чтобы изменить скорость, это изменение будет сохраняться до тех пор, пока программа не перейдет к следующему сегменту. На этой скорости после окончания программы система издаст 3 звуковых сигнала "Bi-Bi- Bi", беговая дорожка перестанет работать с постоянной скоростью и перейдет в режим ожидания после полной остановки.

## 6.2. Фитнес тест (FAT)

В режиме ожидания непрерывно нажимайте кнопку "Program", чтобы выбрать тест на индекс массы тела (F-1), на экране появится "F-1".

Нажмите кнопку "Mode", чтобы выбрать индивидуальные параметры пользователя (F1--Пол, F2-Возраст, F3-Рост, F4- Вес), нажмите кнопки "Speed+" и "Speed-1", чтобы установить параметры. После установки нажмите кнопку "Mode", чтобы перейти к F5. Удерживайте пульсометр и выполняйте тест на физическую подготовку, чтобы убедиться, что ваш вес и рост соизмеримы. Индекс массы тела (ИМТ) - это мера отношения между ростом и весом человека. Это не относится к пропорциям тела. ИМТ измеряется у любого мужчины и женщины. Вместе с другими показателями здоровья ИМТ дает основание для корректировки веса. Идеальный показатель ИМТ должен быть между 20-25, ИМТ ниже 19 означает излишнюю худобу, если значение находится между 25 и 29 единицами, то это избыточный вес, а если превышает значение 30, то считается, что у пользователя ожирением.

Диапазоны параметров следующие:

(Эти данные приведены только для справки и не могут рассматриваться как медицинские данные.) После окончания теста ИМТ нажмите кнопку «Program» для выхода.

01 Пол 01 Мужчина 02 Женщина

02 Возраст 10-99

03 Рост 100 – 200

04 Вес 20-150

05 FAT≤19 истощение

FAT= (20---25) Нормальный вес FAT = (25---29) Лишний вес

FAT≥30 Ожирение

7. Режим энергосбережения:

Если в режиме ожидания в течение 10 минут не производится никаких действий с тренажером, то тренажер уходит в режим энергосбережения. В этом режиме на экране ничего не отображается. Нажмите любую кнопку, чтобы выйти из режима энергосбережения.

8. Описание программы:

Каждая программа разделена на 10 равных сегментов, для каждого сегмента предусмотрена своя скорость.

Сегмент		Время / 10 = время каждого сегмента									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	Скорость	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Скорость	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	Скорость	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3

P5	Скорость	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	Скорость	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	Скорость	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	Скорость	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	Скорость	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	Скорость	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	Скорость	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

#### 9. Диапазон экрана по каждому параметру

Параметр	1	2	3	4
Время (мин:сек)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
Сегмент	-	-	-	-
Скорость(км/ч)	1.0	1.0	1.0-12	1.0-12
Дистанция (км)	0.00	1.00	0.5-99.9	0.0—99.9
Пульс (уд/мин)	-	-	-	-
Калории(Ккал)	0.0	50.0	10.0-990	0.0—990

1- начальное; 2 - установленное; 3 - установленный диапазон; 4 - диапазон отображения на экране

#### 10. Функционал ключа безопасности:

На любом этапе тренировки вытаскивание ключа безопасности срочно останавливает работу беговой дорожки, при аварийной остановке тренажера, на экране скорости появится "E07", в это время беговая дорожка, помимо отключения, не может выполнять никаких других функций. При повторной корректной установке ключа в предохранитель, беговая дорожка вернется в режим ожидания, ожидая ввода параметров дальнейшей тренировки.

#### 11. Неисправность:

Беговую дорожку можно отключить в любое время при помощи выключателя, чтобы не повредить беговую дорожку.

## 6. Обслуживание

Правильное обслуживание надолго сохранит вашу беговую дорожку в оптимальном состоянии, а неправильное обслуживание может её повредить или сократить срок службы.

Внимание: всегда обесточивайте беговую дорожку перед чисткой или обслуживанием тренажера!

1. Регулярно удаляйте пыль, чтобы тренажер оставался чистым.

2. После каждого использования протрите пульсометр и другие поверхности от пота чистым полотенцем или тряпкой, помните, что не стоит проливать воду на электрические компоненты и под беговое полотно тренажера.

3. Храните беговую дорожку в чистом сухом месте, всегда проверяйте, что питание отключено, а вилка вынута из розетки.