LifeSpan

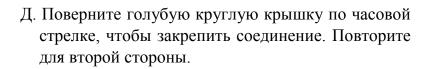
MyTread



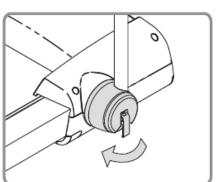
Руководство пользователя



Г. Толкните вниз рычаг Быстрого снятия зафиксируйте рукоять и суппорт консоли на месте.

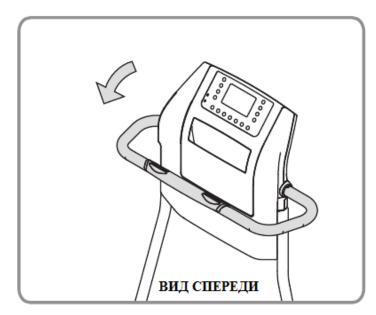


Осторожно: если не поставить рычаг полностью на позицию и не закрепить крышку, то можно получить травму. Также из-за недостаточного закрепления рукоять и суппорт консоли могут упасть.

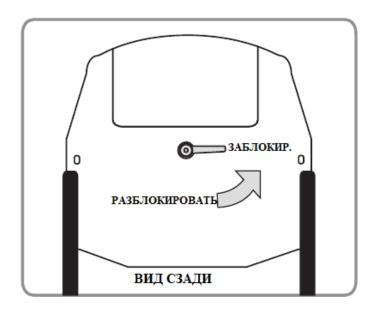


Шаг 3: закрепите рукоять на месте

А. Поверните рукоять вниз до предела.



Б. Зафиксируйте рукоять на задней части консоли путем его поворота в позицию «заблокировано».



Регулировка уровня беговой дорожки

Для оптимальной работа беговой дорожки ее необходимо выровнять. Для того, чтобы выровнять беговые дорожки модели TR100 и TR200, необходимо использовать регулируемую ножку под задней частью тренажера. Расслабьте контргайку на каждой ножке и открутите ее на необходимую высоту. Убедитесь, что беговая дорожка стоит ровно и стабильно. Закрутите все контргайки.

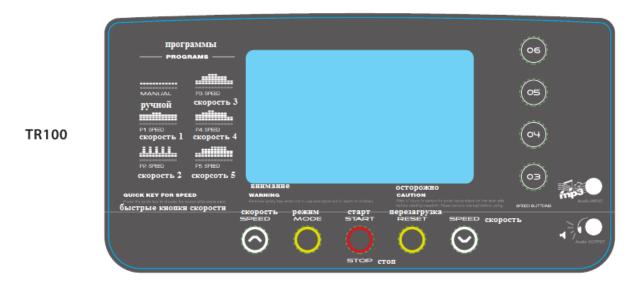
Необходимое место

Убедитесь, что у Вас есть достаточно места для установки тренажера. Необходимо, как минимум, 2 фута (61 см) свободного места по бокам и впереди беговой дорожки. Для безопасности за беговой дорожкой необходимо оставить, как минимум, 4 фута (122 см) свободного пространства. Если пользователь упадет, то ему останется достаточно место для того, чтобы безопасно сойти с тренажера.

Перемещение

В передней части беговой дорожки находится транспортировочное колесо. Для того, чтобы передвинуть тренажер, необходимо поднять его за заднюю часть панели. Перемещайте путем передвижения этих на колесиках.

Дисплей консоли





Старт/стоп (start/stop): нажмите кнопку Старт (start) чтобы включить ручной режим тренировки (manual) без установки индивидуальных показателей. Программа начинается работу, и время тренировки начинает отсчитываться с 00:00, также можно вручную настроить скорость или наклон. Если Вам необходимо на некоторое время остановить тренировку, нажмите кнопку Старт (start) для постановки тренажера на Паузу (pause). Для Рестарта (restart) тренировки нажмите снова кнопку Старт (start). Консоль перезагрузится через 30 секунд после окончания тренировки.

Перезагрузка (reset): нажмите кнопку перезагрузки (reset) для выхода из текущей программы упражнений или рестарта.

Режим (mode): Кнопка Режим (mode) используется для выбора параметров для настройки программы и уровня тренировки.

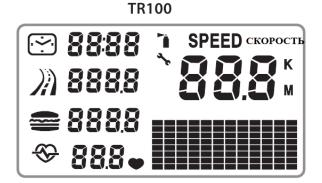
Дисплей консоли

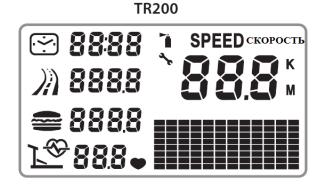
Кнопки скорости (speed control buttons): стрелки вверх и вниз для контроля скорости используются для изменения показателя во время настройки программы и регулировки скорости бегового полотна при тренировке.

Кнопка наклона (incline control buttons (только TR200)): стрелки вверх и вниз для контроля наклона бегового полотна при тренировке.

Кнопки быстрого доступа (quick select buttons): тренажеры TR100 и TR200 оснащены 4 кнопками быстрого доступа, а тренажер TR200 также включает в себя 4 кнопки быстрого доступа для наклона. Данные кнопки помогут Вам быстро переключится на необходимую скорость или наклон, а не листать стрелками до необходимого показателя.

Экран дисплея





Информация о тренировке (workout feedback): окно дисплея тренажеров TR100 и TR200 одновременно отражают следующую информацию:



Время(time): происшедшее или оставшееся время тренировки.



Наклон (incline) (только TR200): уровень наклона бегового полотно от 0 до 10.



Скорость (speed): скорость бегового полотна в милях в час (показатель можно сменить на километры в Режиме инжиниринга (Engineering mode).



Калории: примерное количество потраченных за время тренировки калорий.



Дистанция: общая пройденная дистанция к милях или километрах с начала тренировки.



Пульс: Ваша частота пульса, измеренная с помощью контактной пластины частоты пульса в рукояти тренажера.



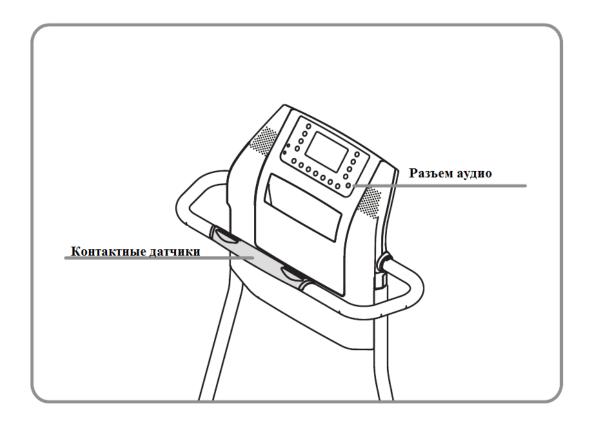
Смазка: иконка загорается, если пришло время нанести смазку на беговое полотно тренажера.



Техническое обслуживание: иконка загорается, если пришло время очистить и проверить все крепления беговой дорожки.

Более подробная информация по Смазке и Техническому обслуживанию на стр.28

Показания частоты пульса



Для мониторинга Вашей частоты пульса в TR100 и TR200 встроены в стационарные контактные пластины-датчики контактного измерения пульса. Использование: возьмитесь руками за пластины так, чтобы ладони находились на датчиках. Если устройство не может корректно считать Ваши показания, то необходимо использовать алое или другой увлажнитель для рук, также можно немного размяться, чтобы повысить влажность ладоней. Устройство не может считывать показания с сухих рук также эффективно, как с влажных.

Не держитесь слишком крепко, это может усилить кровяное давление. Для точного подсчета частоты пульса консоли потребуется несколько секунд.

Аудио: в пакет включен аудио разъем (выход и входа) для присоединения МРЗ плееров и других устройств воспроизведения звука со стандартными разъемами. Также аудиовыход можно использовать для присоединения наушников.

Примечание: громкость контролируется MP3 плеером или другим устройством воспроизведения звука. На консоли нет кнопок управления громкостью звука.

Обзор программ

Предустановленные программы тренировки длятся 24 минуты по умолчанию, но Вы можете изменить этот показатель во время настройки программы. Также, при настройке программы Вы можете выбрать любой из трех доступных уровней интенсивности.

Беговая дорожка TR100 оснащена 5 программами контроля скорости бегового полотна для добавления разнообразия и нагрузки к обычной тренировке.

Беговая дорожка TR200 оснащена 3 программами контроля скорости бегового полотна и 3 программами контроля уровня наклона для добавления разнообразия и нагрузки к обычной тренировке.

Предустановленные программы тренажера TR100

P1: Медленная длинная дистанция (Long Slow Distance) – Скорость (speed)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
L1	0.9	0.9	1.2	1.5	1.8	2.1	1.8	1.5	1.2	1.2	0.9	0.9
L2	1.5	1.5	1.8	2.1	2.4	2.7	2.4	2.1	1.8	1.8	1.5	1.5
L3	2.1	2.1	2.4	2.7	3.0	3.3	3.0	2.7	2.4	2.4	2.1	2.1



P2: Интервал (interval) – Скорость (speed)

								8				
L1	0.6	3.7	0.6	3.7	0.6	3.7	0.6	3.7	0.6	3.7	0.6	0.6
L2	1.2	4.3	1.2	4.3	1.2	4.3	1.2	4.3	1.2	4.3	1.2	1.2
L3	1.8	4.9	1.8	4.9	1.8	4.9	1.8	4.9	1.8	4.9	1.8	1.8



P3: Пирамида (pyramid) – Скорость (speed)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
L1	0.6	0.6	1.8	2.4	3.0	3.7	3.0	2.4	1.8	1.8	0.6	0.6
L2	1.2	1.2	2.4	3.0	3.7	4.3	3.7	3.0	2.4	2.4	1.2	1.2
L3	1.8	1.8	3.0	3.7	4.3	4.9	4.3	3.7	3.0	3.0	1.8	1.8



P4: Быстрая ходьба (speed walk) – Скорость (speed)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
L1	1.2	1.2	2.4	2.4	3.7	3.7	2.4	1.8	1.8	1.8	0.6	0.6
L2	1.8	1.8	3.0	3.0	4.3	4.3	3.0	2.4	2.4	2.4	1.2	1.2
L3	2.4	2.4	3.7	3.7	4.9	4.9	3.7	3.0	3.0	3.0	1.8	1.8



P5: Быстрая ходьба (speed walk) – Скорость (speed)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
L1	0.6	0.6	1.8	1.8	1.8	3.0	3.7	3.7	3.0	3.0	1.2	1.2
L2	1.2	1.2	2.4	2.4	2.4	3.7	4.3	4.3	3.7	3.7	1.8	1.8
L3	1.8	1.8	3.0	3.0	3.0	4.3	4.9	4.9	4.3	4.3	2.4	2.4



Предустановленные программы тренажера TR200

P1: Холмы (rolling hills) – Скорость (speed)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
L1	1.2	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	2.5	1.8	1.2	1.8	1.2	ĺ
L2	1.8	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	3.1	2.5	1.8	2.5	1.8	
L3	2.5	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	3.7	3.1	2.5	3.1	2.5	



P2: Подъем на холм (uphill walk) – Скорость (speed)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
L1	1.2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	4.3	5.0	5.0	3.7	2.5	1.2
L2	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.0	5.6	5.6	4.3	3.1	1.8
L3	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	5.6	5.6	6.2	6.2	5.0	3.7	2.5



Р3: Длинный интервал (long interval) – Скорость (speed)

		1	2	3 1.2	4	5	6	7	8	9	10	11	12
L	.1	0.6	4.3	1.2	5.6	5.6	1.2	1.2	5.6	5.6	1.2	4.3	0.6
L	.2	1.2	5.0	1.8	6.2	6.2	1.8	1.8	6.2	6.2	1.8	5.0	1.2
L	.3	1.8	5.6	2.5	6.8	6.8	2.5	2.5	6.8	6.8	2.5	5.6	1.8

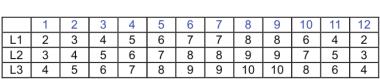


P4: Холмы (rolling hills) – Наклон (incline)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
L1	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2
L2	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3
L3	4	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	4



P5: Подъем на холм (uphill climb) – Наклон (incline)





Р6: Длинный интервал (long interval) – Наклон (incline)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
L1	1	6	2	8	8	2	2	8	8	2	6	1
L2	2	7	3	9	9	3	3	9	9	3	7	2
L3	3	8	4	10	10	4	4	10	10	4	8	3



Установка программ обычного пользователя (Custom User Set-Up Programs)

Эти программы позволяют пользователю заранее установить скорость и уровень наклона персонализированной тренировки.

Программы контроля частоты пульса «Моя зона» My Zone Heart Rate Control Programs

Тренажер TR200 оснащен постоянными программами контроля частоты пульса. Тренажер будет использовать скорость и наклон, чтобы держать показатель Вашего пульса в установленных лимитах.

Примечание: для использования программы контроля частоты пульса беговая дорожка должна получать информацию о Вашем пульсе в течение всей тренировки, поэтому Вам необходимо использовать датчики контроля частоты пульса.

Постоянный контроль частоты пульса: «Постоянная» программа позволяет выбрать частоту пульса, которую Вы хотите поддерживать в течение всей тренировки, беговая дорожка будет его поддерживать, путем изменения скорости или наклона. Перед началом программы упражнений будет проведена 3-минутная разминка.

Обычно для Потери веса устанавливается целевая частота пульса в 65% от предположительной максимальной частоты пульса, а для Кардио тренировки в 80% от предположительной максимальной частоты пульса. Для того, чтобы узнать Вашу оптимальную целевую зона обратитесь к разделу «Частота пульса при тренировке» или посетите наш веб-сайт:

Работа с дисплеем консоли

Старт в ручном режиме (starting in manual)

Быстрейший способ начать – нажать кнопку СТАРТ (start). При нажатии кнопки СТАРТ (start) включается ручной режим и ВРЕМЯ (time) начинает отсчитывать с 00:00. Вы также можете нажать кнопку Скорость Вверх/Вниз (speed up/down) для выбора М для Ручного режима (manual program). При помощи кнопки Режим (mode) Вы сможете установить ВРЕМЯ тренировки.

Установка времени в ручном режиме

Вставьте Ключ безопасности и нажимайте кнопку Скорость Вверх/Вниз (speed up/down) пока внизу экрана не появится «М». Нажмите кнопку Режим (mode), и время начнем моргать. Нажимайте Скорость Вверх/Вниз (speed up/down) для установки желаемого времени. Нажмите кнопку Старт (start), и начнется обратный отсчет времени. Нажмите кнопку Старт/стоп (start/stop) для постановки тренировки на паузу, если Вы хотите продолжить, то просто нажмите кнопку еще раз. Для выключения нажмите кнопку Reset (перезагрузка).

Старт предустановленных программ TR100 (5 программ скорости)

- 1. Вставьте Ключ безопасности и нажимайте кнопку Скорость Вверх/Вниз (speed up/down) пока не отобразится желаемая программа (P1-P5).
- 2. Нажмите кнопку Режим (mode) и используйте кнопки Скорость Вверх/Вниз (speed up/down) для выбора уровня (L1-L3).
- 3. Нажмите кнопку Режим (mode) и кнопки Вверх/Вниз (up/down) для установки времени.
- 4. Нажмите кнопку Старт (start). Беговая дорожка заработает, начнется обратный отсчет времени тренировки.

Старт предустановленных программ TR200 (3 программы скорости и 3 наклона)

- 1. Вставьте Ключ безопасности и нажимайте кнопку Скорость Вверх/Вниз (speed up/down) пока не отобразится желаемая программа (P1-P6). Первые 3 –это программы скорости, а последние 3 наклона.
- 2. Нажмите кнопку Режим (mode) и используйте кнопки Скорость Вверх/Вниз (speed up/down) для выбора уровня (L1-L3).
- 3. Нажмите кнопку Режим (mode) и кнопки Вверх/Вниз (up/down) для установки времени.
- 4. Нажмите кнопку Старт (start). Беговая дорожка заработает, начнется обратный отсчет времени тренировки.

Режим постоянного пользователя (Custom user mode)

Режим пользователя можно настроить персонально. Для этого:

- 1. Вставьте Ключ безопасности и нажимайте кнопку Скорость Вверх/Вниз (speed up/down) пока не отобразится программа пользователя (U1).
- 2. Нажмите кнопку Режим (mode) и выберите скорость и наклон для Сегмента 1 (segment 1). Для выбора скорости используйте кнопки Скорость Вверх/Вниз (speed up/down), а для наклона кнопки Наклона Вверх/Вниз (incline up/down).
- 3. Нажмите кнопку Режим (mode) и повторите Шаг 2. Настройте таким образом скорость и наклона для всех 12 сегментов.
- 4. Нажмите кнопку Режим (mode) и время заморгает. Используйте Скорость Вверх/Вниз (speed up/down) для установки времени (по умолчанию 24 мин).
- 5. Нажмите кнопку Старт (start) и начните тренировку.

Если программа была настроена, то для следующего занятия просто листайте до USER1 и нажмите кнопку Старт (start).

Использование программы контроля частоты пульса

Программа постоянного контроля частоты пульса необходима (КЧП) (Heart rate control program (HRC)) для установки показателя частоты пульса, который будет поддерживаться и отображаться на консоли на протяжении всей тренировки.

КЧП-Постоянная (HRC-Constant)

- 1. Вставьте Ключ безопасности и нажимайте кнопку Скорость Вверх/Вниз (speed up/down) пока не программа КЧП (HRC).
- 2. Нажмите кнопку Режим (mode) и используйте Скорость Вверх/Вниз (speed up/down) для желаемого установки времени (time) (по умолчанию 24 мин).
- 3. Нажмите кнопку Режим (mode) и используйте Скорость Вверх/Вниз (speed up/down) для установки возраста (age).
- 4. Нажмите кнопку Режим (mode) и используйте Скорость Вверх/Вниз (speed up/down) для установки Целевой частоты пульса (target heart rate).
- 5. Нажмите кнопку Режим (mode) и используйте Скорость Вверх/Вниз (speed up/down) для установки максимальную скорость (max speed).
- 6. Нажмите кнопку Режим (mode) и используйте Скорость Вверх/Вниз (speed up/down) для установки максимального наклона (max incline).
- 7. Нажмите кнопку Старт (start) и начнется 3-минутная разминка при скорости 2 мили/ч (3,2 км/ч) и наклоне до 5. После разминки беговая дорожка начнет изменять скорость и наклон, чтобы получить и поддерживать Вашу целевую частоту пульса.

Примечание: если беговая дорожка не может определить Вашу частоту пульса в течение 30 сек после разминки, то она остановится по причинам безопасности.

Работа

Во время занятий вы можете менять скорость и наклон нажатием кнопок Вверх/Вниз (up/down). Для постановки программы на паузу нажмите кнопку Старт (start), для перезагрузки нажмите кнопку Reset (перезагрузка).

Складывание и хранение

Беговые дорожки TR100 и TR200 обладают многими простыми опциями для хранения. Их можно сложить и хранить под кроватью, в углу или даже в шкафу.

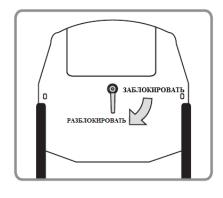
Хранение в вертикальном положении

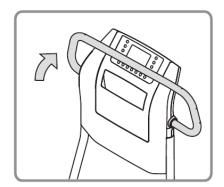
Шаг 1: Переместите рукоять в положение хранения в вертикальном положении

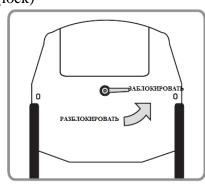
А. На задней части консоли поверните запорную рукоять по часовой стрелке в позицию РАЗБЛОКИРОВАТЬ (Unlock)

Б. Поднимите рукоять, как указано на рисунке

В. На задней части консоли поверните запорную рукоять против часовой стрелки в позицию ЗАЗБЛОКИРОВАТЬ (lock)



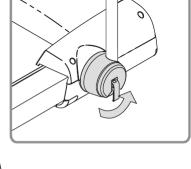


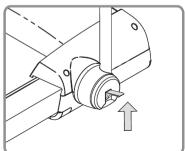


Шаг 2: Сложите консоль на беговое полотно

А. Поверните синюю круглую крышку на ½ поворота против часовой стрелки с каждой стороны, чтобы спустить давление блокировочного механизма.

Б. Отпустите рычаг быстрого снятия на этой крышке. Повторите для второй стороны. В. Сложите рукоять и суппорт консоли на платформу беговой дорожки.

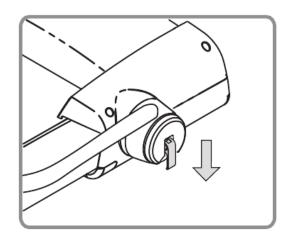


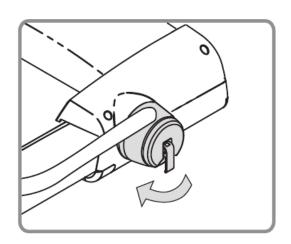


Шаг 2: (продолжение)

Г. Нажмите на рычаг быстрого снятия для фиксирования рукояти и суппорта консоли

Д. Повертите синюю круглую крышку по часовой стрелке для того, что закрепить крепления. Повторите для второй стороны.





Шаг 3: Поставьте сложенную беговую дорожку

А. Выключите тренажер с помощью выключателя за кабель от розетки и тренажера.



В. Поднимайте заднюю часть тренажера, пока он не станет на раскладную ножку. Убедитесь, что поверхность, на которой он находится, ровная. Храните в недосягаемости для детей.

Примечание: в передней части беговой дорожки находится транспортировочными колесами для передвижения или поднятия на задний торец. Передвигайте тренажер с их помощь.

Смазка бегового полотна

Используйте только 100% силикон, никогда не применяйте аэрозольные силиконовые спреи, которые содержит добавки и нефтяной дистиллят. При каждом применении используйте одну унцию (28, 3 г) силикона.

Смазку бегового полотна необходимо производить каждые 3 месяца (независимо от использования), или каждые 50 часов работы, в зависимости от того, что наступит раньше. Даже если беговая дорожка не используется, со временем силикон испариться и полотно высохнет.

Примечание: несмотря на то, что при изготовлении тренажера его беговое полотно было смазано, Вы также должны его смазать при первом использовании, на случай, если беговое полотно высохло за время между изготовлением и продажей.

Каждые 100 часов работы на дисплее будет появляться иконка Силикона, что является напоминанием о необходимости смазки бегового полотна. Как было сказано ранее, лучше производить смазку каждые 50 часов использования. Это напоминание о вторых 50 часах. Эта иконка будет отражена на дисплее в течение 5 минут, после этого она погаснет. Чтобы выключить ее раньше, необходимо нажимать вместе кнопки СКОРОСТЬ ВНИЗ (speed down) и СТАРТ (start) пока иконка не погаснет.

Силикон применяется к нижней поверхности бегового полотна. Не применяйте к внешней стороне (по которой ходите). Для этого можно стать на беговое полотно и намазать силикон на его внутреннюю часть. Распределите силикон по всей поверхности полотна. Поверните полотно на ½ окружности и повторите. Каждое применение силикона –1 унция (28, 3 г).

Примечание: при смазке бегового полотна беговая дорожка должна стоять на легко очищаемой поверхности. После смазки необходимо удалить излишки силикона с полотна и рамы.

Очистка и обслуживание

Рекомендуется очищать тренажер после каждого использования, чтобы предотвратить скопление пыли и грязи. Для очистки грязи и соли с полотна, окрашенных частей и дисплея можно использовать мягкое моющее средство.

Каждые 150 часов работы на дисплее будет появляться иконка Обслуживания, что является напоминанием о необходимости очистки. Очистка должна включать в себя: снятие крышки мотора и очистку вокруг мотора и электроники. Очистку моторного отсека рекомендуется проводить в том случае, если тренажер находится в помещении где много шерсти животных или ворсинок от ковра, которые могут попасть в моторный отсек. Также можно проверить затяжку всех креплений.

Внимание: перед снятием крышки мотора, необходимо отключить тренажер от электросети.

После очистки и проверки всех крепежей необходимо выключить иконку Обслуживания: нажимать вместе кнопки СКОРОСТЬ ВНИЗ (speed down) и СТАРТ (start) пока иконка не погаснет.

Выявление и устранение неисправностей

Данная беговая дорожка является надежной и легкой в использовании. Однако, если существует какая-то проблема, то данные шаги помогут Вам найти ее причину:

Проблема: Консоль нестабильна или не загорается.

Решение: Убедитесь, что беговая дорожка подключена к электросети, выключите и

включите выключатель, убедитесь, что ключ безопасности на месте. Если

проблема не решена, то необходимо обратиться к продавцу.

Проблема: При использовании беговой дорожки полотно не находится в центре.

Решение: Сначала убедитесь, что тренажер стоит ровно, затем обратитесь к

инструкции пользователя за информацией о натяжении и регулировке

бегового полотна.

Проблема: Кажется, что мотор тренажера перегружен или через несколько минут

использования появляется Е1

Решение: Смазка бегового полотна и панели износилась, необходимо смазать.

Проблема: При использовании беговое полотно скользит

Решение: Возможно, необходимо натяжение бегового полотна. См. раздел о натяжении

и регулировке бегового полотна.

Проблема: Скорость не соответствует кнопкам быстрого выбора. Беговая дорожки

начинает с 1 и переходит к 16

Решение: Настроен метрический режим беговой дорожки. См. таблицу на следующей

странице по режиму инжиниринга.

Проблема: Нестабильная частота пульса, или она не отображается.

Решение: Убедитесь, что ваши руки влажные (помогает Алое Вера). Убедитесь, что все

соединения на задней части консоли правильно соединены, и нет поврежденных проводов. Если Вы используете нагрудный ремень, то убедитесь, что его батарея заряжена, электроды смочены и плотно прилегают

к вашему телу.

Проблема: Во время тренировки тренажер автоматически ставится на паузу.

Решение: Тренажер не считает шаги. Зайдите в режим инжиниринга и отключите

интеллектуальную защиту.

Проблема: На консоли светится иконка Силикона.

Решение: Смажьте беговое полотно 100% чистым силиконом. Затем одновременно

нажмите и удерживайте кнопки Скорость вниз (speed down) и старт/стоп

(start/stop) пока иконка не погаснет.

Проблема: На консоли светится иконка Обслуживания.

Решение: Иконка готовит о том, что пришло время провести очистку и обслуживание.

Для получения более подробной информации ознакомьтесь с разделом «Очистка» настоящего руководства. Для того, чтобы выключить эту иконку нажмите одновременно кнопки Скорость вниз (speed down) и старт/стоп

(start/stop).