



# ТЕМРО Т85

## БЕГОВАЯ ДОРОЖКА



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## Уважаемый покупатель!

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

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

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

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

## Меры безопасности

### Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

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

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

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

кислорода;

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

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

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

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

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

### **Хранение тренажера:**

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

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

## Настройка оборудования

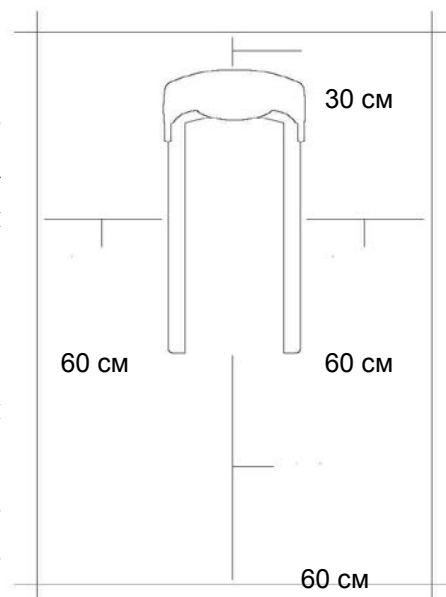
### Выбор места для тренажера

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

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

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

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



### Инструкция по заземлению

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

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

### Рекомендации по сборке

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

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

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

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

### **Рекомендации по уходу**

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

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

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

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

Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:

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

### **Еженедельно**

Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:

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

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

### **ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО!**

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

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

**Тренажёр предназначен для домашнего использования.**





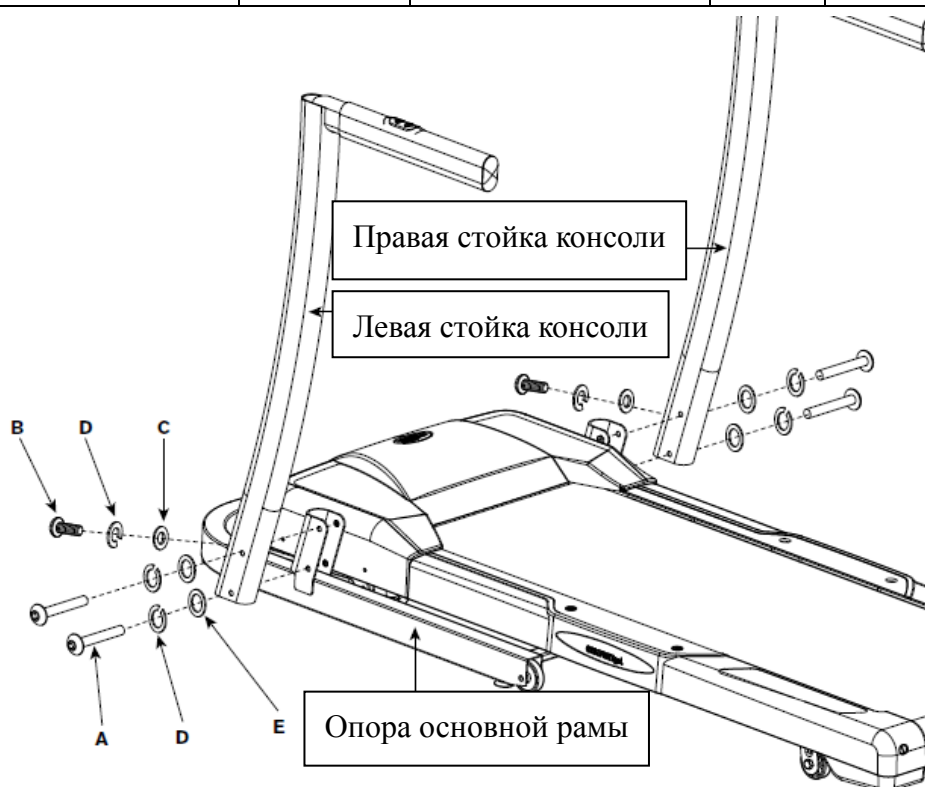
## СБОРКА ОБОРУДОВАНИЯ

**ВНИМАНИЕ!** Во время установки винтов и болтов не следует их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки.

### ШАГ 1

#### Сборочный комплект для шага 1

	Болт (А) 4шт. М8 x 55L		Болт (В) 2шт. М8 x 20L		Изогнутая шайба (С) 2шт. Ø 8.4
	Шайба (D) 6шт. Ø 8.2		Шайба (Е) 4шт. Ø 8.2		



А. Откройте упаковку, с монтажными принадлежностями.




В. Откройте монтажный комплект для шага 1

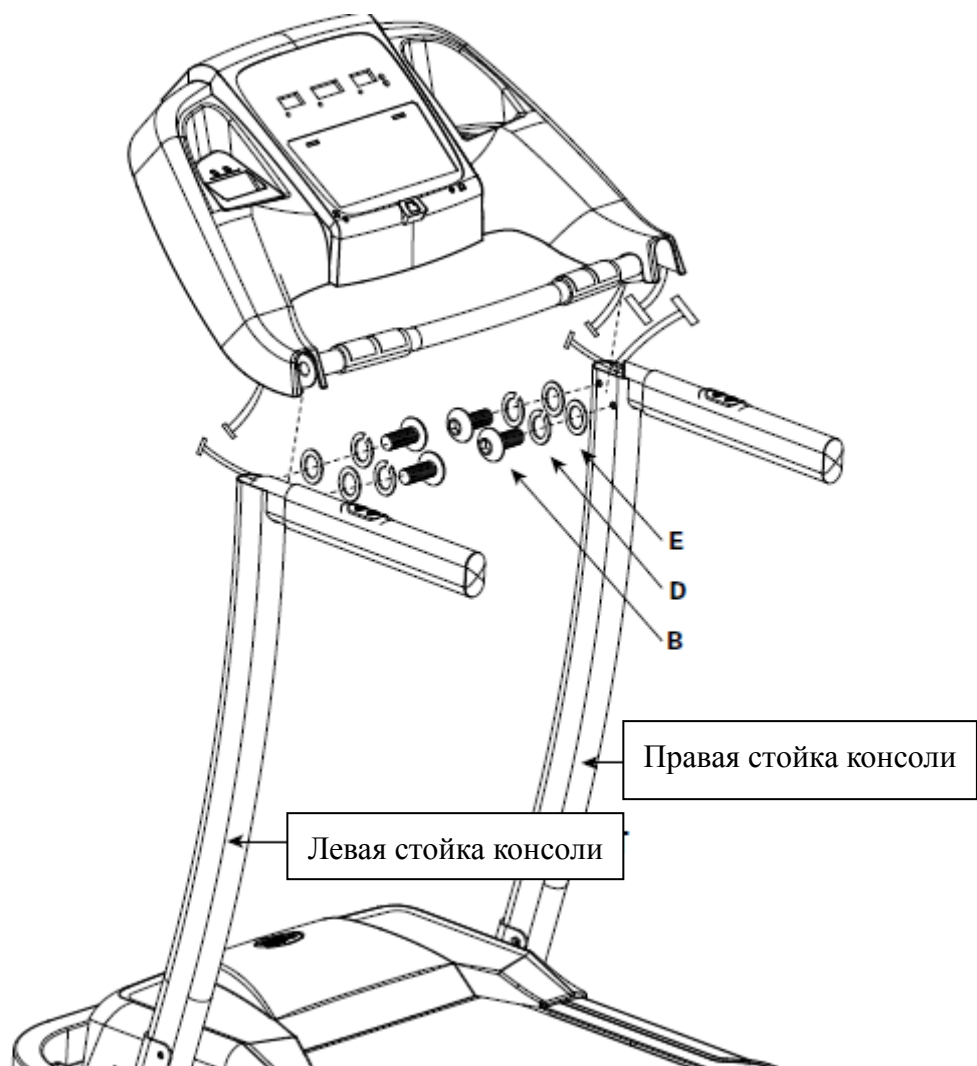
С. Присоедините левую стойку консоли к опоре основной рамы используя 2 Болтов (А), 1 Болта (В), 3 Пружинных шайб (D), 2 Шайб (Е) и 1 Изогнутой шайбы (С).

Д. Соедините кабели консоли, будьте осторожны, не пережмите провода. Повторите шаг С для правой стойки консоли.

## ШАГ 2

### Сборочный комплект для шага 2

	Шайба (D) Ø 8.2 4шт.		Болт (B) M8 x 20L 4шт.		Шайба (E) Ø 8.2 4шт.
--	----------------------------	---	------------------------------	---	----------------------------

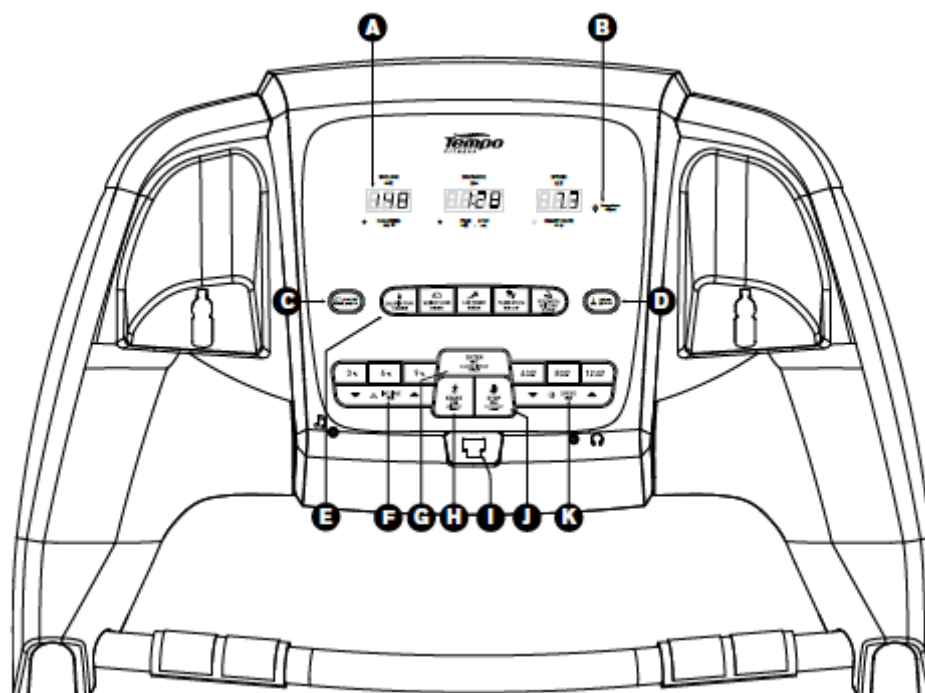


А. Откройте монтажный комплект для шага 2

В. Соедините кабель консоли с кабелем стойки консоли, будьте осторожны, не пережмите провода.

С. Присоедините консоль к стойкам консоли используя 4 Болта (B), 4 Пружинные шайбы (D) и 4 Шайбы (E).

## Работа с консолью



### Описание консоли

Примечание: Перед использованием удалите защитную пленку.

А) Светодиодный дисплей: Время, Дистанция, Скорость, Угол наклона, Калории, Пульс и Шаги (только с 10К Шагов программой).

В) Энергосбережение: Уменьшение энергопотребления, ваша машина переходит в режим энергосбережения автоматически (после того как тренажер находится в режиме ожидания 15 минут) и пробуждение происходит при нажатии любой клавиши.

С) ВМІ-Тест: Быстрая кнопка ВМІ-теста. После нажатия, нужно ввести вес и рост. Тренажер рассчитает актуальное значение ВМІ-индекса.

Д) Моя тренировка: Быстрая клавиша для записи настроек тренировки и последующего воспроизведения. После завершения тренировки, нажмите эту кнопку и удержите в течении 3 секунд для сохранения изменений или обновления данных.

Е) Кнопки программ: Кнопки для быстрого выбора программы.

Ф) Клавиши угла наклона: Используйте для малых изменений угла наклона (0.5%).

Г) Клавиша Enter: используйте для подтверждения настроек программы.

Н) Start: Нажмите для начала тренировки, или для возобновления после паузы.

- I) Ключ безопасности: Дорожка в режиме готовности если ключ установлен.
- J) Stop: Нажмите для окончания тренировки или установки на паузу. Зажать на 3 сек для перезапуска консоли.
- K) Клавиши скорости: Используйте для изменения скорости в малом интервале (0.1 км/ч).

## Дисплей

- Время: Отображает минуты : секунды. Отображает оставшееся или прошедшее время тренировки.
- Дистанция: Отображает в км или милях. Показывает дистанцию пройденную или оставшуюся в текущей тренировке.
- Скорость: Отображает в миль/ч или км/ч. Показывает текущую скорость.
- Калории: Текущее значение сгоревших калорий или оставшееся количество в текущей тренировке.
- Пульс: Значение пульса в удары/минуту. Для наблюдения за пульсом при тренировке.

## Начало работы

- 1) Убедитесь, что никакие предметы не лежат на беговом полотне.
- 2) Подключите кабель питания и включите дорожку.
- 3) Встаньте на боковые накладки беговой дорожки.
- 4) Подключите ключ безопасности к консоли тренажера.
- 5) Начать тренировку можно двумя путями:

### A) БЫСТРЫЙ СТАРТ

Нажав кнопку START, произойдет быстрый старт тренировки.

Время, дистанция и калории будут отсчитываться от нуля.

### B) ВЫБОР ПРОГРАММЫ

- 1) Выберите программу либо клавишами быстрого выбора программы или перебором программ при помощи стрелок и подтвердите выбор нажатием клавиши ENTER.
- 2) Если нужно выбрать скорость, нажмите стрелку вверх или вниз и подтвердите выбор клавишей ENTER.
- 3) Когда настроите тренировку, для запуска нажмите START.

## Сброс выбора/перезапуск консоли

Удерживайте клавишу STOP 3 секунды.

## Завершение тренировки

По окончании тренировки дорожка сигнализирует звуковым сигналом. Необходимо дорожку либо выключить, или она перейдет в энергосберегающий режим спустя 15 минут.

## Программная информация

Если изменять значения скорости или угла наклона, во время тренировки, то это будет отображаться на дисплее. Консоль содержит следующие программы: calorie goal (Сжигание калорий), weight loss (Уменьшение веса), leg toner (Тонус ног), 10K Steps (10 000 шагов), Strength Builder (Силовая тренировка) и MyTrain (Моя тренировка)

1) CALORIE GOAL (Сжигание калорий): Необходимо задать желаемое количество калорий, которые необходимо сжечь, за тренировку, и предпочитаемую скорость. Скорость и угол наклона необходимо менять в ручную, на протяжении всей тренировки, консоль будет автоматически вести подсчет калорий с учетом выбранных условий (угол наклона и скорость).

2) WEIGHT LOSS (Уменьшение веса): Программа автоматически будет подбирать (уменьшая/увеличивая) скорость и угол наклона, пока не будет достигнута зона уменьшения веса. Скорость и угол наклона меняются каждые 30 секунд.

Сегменты		Разминка		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время		4:00 мин		30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	4:00 мин	
Уровень 1	Наклон	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Скорость	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	3.6	2.4
Уровень 2	Наклон	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Скорость	2.0	3.0	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1	2.8
Уровень 3	Наклон	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Скорость	2.4	3.6	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
Уровень 4	Наклон	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Скорость	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	5.4	3.6
Уровень 5	Наклон	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Скорость	3.2	4.8	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	6.0	4.0

Уровень 6	Наклон	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Скорость	3.6	5.4	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	6.5	4.4
Уровень 7	Наклон	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Скорость	4.0	6.0	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
Уровень 8	Наклон	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Скорость	4.4	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	7.8	5.2
Уровень 9	Наклон	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Скорость	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	8.4	5.6
Уровень 10	Наклон	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Скорость	5.2	7.8	10.4	11.2	12.0	12.8	13.6	12.8	12.0	11.2	8.9	6.0

Сегменты		Разминка		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время		4:00 мин		30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	4:00 мин	
Уровень 1	Наклон	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Скорость	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.3	1.5
Уровень 2	Наклон	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5	0.5	0.0
	Скорость	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.6	1.8
Уровень 3	Наклон	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Скорость	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.0
Уровень 4	Наклон	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0	1.0	0.5
	Скорость	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.4	2.3
Уровень 5	Наклон	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Скорость	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.8	2.5
Уровень 6	Наклон	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5	1.5	1.0
	Скорость	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	4.1	2.8
Уровень 7	Наклон	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Скорость	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	4.5	3.0
Уровень 8	Наклон	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	1.5
	Скорость	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	4.9	3.3
Уровень 9	Наклон	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Скорость	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	5.3	3.5
Уровень 10	Наклон	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.0
	Скорость	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0	5.6	3.8

3) LEG TONER (Тонус ног): Способствует тренировке нижней части тела и ног. Скорость и наклон

меняются каждые 30 сек. Необходима правильная тренировка и разминка, что бы держать ноги в тонусе:

- 1) Разминка ног.
- 2) Начинать нужно с маленькой скорости и шагать начиная с пятки и плавно
- 3) Тренировка не должна превышать 30 минут.
- 4) Пить воду 500-1000 мл на протяжении всей тренировки небольшими порциями.
- 5) Массаж ног и стоп после тренировки.
- 6) Повторять тренировку 2-3 раза в неделю.

Сегменты	Разминка		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время	4:00 мин		30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	4:00 мин	
Уровень 1	0.8	1.6	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	4.8	4.0	3.2	1.6	0.8
Уровень 2	0.8	1.6	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4.0	1.6	0.8
Уровень 3	0.8	2.4	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	2.4	1.6
Уровень 4	0.8	2.4	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	2.4	1.6
Уровень 5	0.8	3.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	3.2	1.6
Уровень 6	0.8	3.2	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	3.2	1.6
Уровень 7	0.8	4.0	7.2	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	4.0	2.4
Уровень 8	0.8	4.0	8.0	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	4.0	2.4
Уровень 9	0.8	4.8	8.8	9.6	10.4	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	4.8	3.2
Уровень 10	0.8	4.8	9.6	10.4	11.2	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	4.8	3.2

Сегменты	Разминка		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время	4:00 мин		30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	4:00 мин	
Уровень 1	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.0	0.5
Уровень 2	0.5	1.0	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	1.0	0.5
Уровень 3	0.5	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	1.5	1.0
Уровень 4	0.5	1.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	1.5	1.0
Уровень 5	0.5	2.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	2.0	1.0
Уровень 6	0.5	2.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	2.0	1.0
Уровень 7	0.5	2.5	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	2.5	1.5
Уровень 8	0.5	2.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	2.5	1.5
Уровень 9	0.5	3.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	3.0	2.0
Уровень 10	0.5	3.0	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	3.0	2.0

4) 10,000 STEPS (10 000 шагов): Программа автоматически переведет тренировку в шаги и поможет достичь заданной цели.

5) STRENGTH BUILDER (Силовая тренировка): Время сегмента варьируется от 30 до 90 сек., что помогает задействовать выносливость и силу. Во время тренировки скорость будет постоянна 10, а наклон будет изменяться.

Сегменты	Разминка				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Заминка			
Время	4:00 мин				30 сек	60 сек	90 сек	60 сек	90 сек	45 сек	60 сек	45 сек	90 сек	90 сек	30 сек	30 сек	4:00 мин			
Уровень 1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1
Уровень 2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Уровень 3	1	1	1	2	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1
Уровень 4	1	1	1	2	2	2	3	3	4	5	3	4	3	3	2	2	2	1	1	1
Уровень 5	1	2	2	2	2	3	4	4	5	5	4	5	4	4	3	2	2	2	2	1
Уровень 6	1	2	2	3	3	4	5	5	5	6	5	5	5	5	4	3	3	2	2	1
Уровень 7	1	2	2	3	4	5	6	5	6	7	5	6	5	6	5	4	3	2	2	1
Уровень 8	1	1	1	2	5	6	7	8	8	9	8	8	8	7	6	5	2	1	1	1
Уровень 9	2	2	2	3	6	7	8	9	10	10	9	9	9	8	7	6	2	1	1	1
Уровень 10	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	9	10	10	9	8	7	3	2	2	1

6) MYTRAIN (Моя тренировка): Машина будет автоматически записывать ваши тренировки с изменением каждые 30 секунд и можно легко сохранить настройку, предварительно нажав MyTrain 3 секунды. (Новая запись будет заменять старую, чтобы держать вас на пути к вашему совершенству).



ВМІ-тест: ВМІ-тест помогает постоянно контролировать индекс массы тела (ВМІ). Введя информацию о весе и росте консоль рассчитает индекс массы тела.

ВМІ формула:  $\text{Вес (кг)} / [\text{Рост (м)}]^2$

Категория	ВМІ – кг/м*2
Истощение	менее 15
Сильный недовес	от 15.0 до 16.0
Недовес	от 16.0 до 18.5
Нормальный (Здоровый вес)	от 18.5 до 25
Избыточный вес	от 25 до 30
Средняя степень ожирения	от 30 до 35
Сложное ожирение	от 35 до 40
Очень сложное ожирение	более 40

### Энергосберегающий режим

Если консоль не активна в течении 15 минут, то она переходит в энергосберегающий режим. Для выхода, нужно нажать любую клавишу. Эту функцию можно отключить в инженерном меню.

Для входа в инженерное меню, нужно зажать одновременно угол наклона вверх и скорость вниз, и удерживать 3-5 секунд. Для навигации по меню использовать кнопки скорости и наклона, и выбрать ENg3 подтвердив клавишей ENTER. Используя кнопки наклона или скорости для выбора ON (Вкл) или OFF (Выкл). Нажмите и удержите STOP 3-5 сек для выхода из инженерного меню.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Тип	электрическая
Скорость	0.8 - 16 км./ч.
Двигатель	2.5 л.с.
Пиковая мощность двигателя	4.5 л.с.
Беговое полотно	1.4 мм.
Размер бегового полотна	123*46 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 10%
Дека	18 мм. парафинированная
Система амортизации	IdealZone Cushioning System™
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	Тройной LED дисплей
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс, угол наклона, шаги, расчет ИМТ (индекс массы тела)
Кол-во программ	6 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	целевая (калории), снижение веса, мышцы ног, шаги (10000), увеличение силы, пользовательская (MyTrain)
Специальные программные возможности	Расчет индекса массы тела (BMI тест), сохранение данных от предыдущей тренировки (MyTrain)
Интеграция	Audio In/Out (3,5 мм.)
Интернет	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Вентилятор	нет
Транспортировочные ролики	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть
Складывание	Система гидравлического раскладывания EasyLift™
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	96*79*145 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	173*79*136 см.
Вес нетто	60 кг.
Макс. вес пользователя	125 кг.

Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года
Производитель	Johnson Health Tech, Co
Страна изготовления	КНР

*\*Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: C160122, где 16 – год изготовления, 01 – месяц изготовления, 22 – внутренний номер учета.*

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

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

## **ВНИМАНИЕ!**

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

