SPIRIT



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА **CT900**

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Внимательно прочитайте инструкцию перед использованием тренажёра

Содержание

Важные инструкции по безопасности	2
Важная информация по электробезопасности	4
Важные инструкции по использованию	5
Инструкции по сборке	5
Сборка тренажера	6
Консоль	13
Программы тренировок	16
Контроль частоты сердечного ритма	24
Использование кардиодатчика	29
Обслуживание беговой дорожки	30
Расширенная диаграмма сборки	36
Список комплектующих	37
Гарантийные обязательства	40
Порядок обращения в сервисную службу	42

Важные инструкции по безопасности

ВНИМАНИЕ! Прочтите все инструкции перед использованием этого тренажера.
ОПАСНОСТЬ! Для снижения риска поражения электрическим током отключите беговую дорожку от электрической сети до начала работ по очистке и/или сервисных работ.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Для снижения риска получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм, устанавливайте тренажер на ровной поверхности, рядом с заземленной розеткой, имеющей напряжение 220-240 вольт.

СТАРАЙТЕСЬ НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ УДЛИНИТЕЛИ.
Желательно, чтобы беговая дорожка была единственным устройством, включенным в розетку. Старайтесь не использовать тройник.
НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ БЕЗ ЗАЗЕМЛЕНИЯ, НЕ ПРИМЕНЯЙТЕ ДРУГИЕ РАЗЛИЧНЫЕ АДАПТЕРЫ ИЛИ КАБЕЛИ ПИТАНИЯ. Это может привести к серьезным последствиям: поражению током или возникновению пожара, а также повреждению компьютера.

- Не устанавливайте беговую дорожку на очень мягкий, плюшевый или махровый ковер. В результате такой установки могут повредиться и ковер, и тренажер.
- Не блокируйте заднюю сторону беговой дорожки. Оставьте минимум 50 см свободного пространства между задней частью тренажера и ближайшим препятствием.
- Не допускайте детей к играм возле тренажера. Детали тренажера могут причинить вред.
- Никогда не используйте тренажер, если он имеет поврежденный электрический шнур или вилку. Если тренажер работает не должным образом, обратитесь к поставщику.
- Располагайте электрический шнур вдали от нагревающихся поверхностей.
- Не используйте аэрозольные продукты вблизи с работающим тренажером. Искры из двигателя могут привести к воспламенению насыщенной газами среды.
- Не допускайте попадания никаких предметов в отверстия тренажера.
- Не используйте тренажер на открытом воздухе.
- Для отключения тренажера переведите все функции тренажера в положение ВЫКЛ, затем выньте вилку из розетки.
- Не пытайтесь использовать беговую дорожку в целях, для которых она не предназначена.
- Датчики пульса не являются медицинскими устройствами. Их целью является предоставить вам приблизительные данные о вашем пульсе. Использование датчика сердечного ритма ремня на грудном ремне даст гораздо более точные результаты анализа сердечного ритма. Различные факторы, такие, как движение пользователя, могут повлиять на точность измерения частоты сердечных сокращений. Датчики пульса являются лишь вспомогательным инструментом при тренировках, чтобы помочь определить тенденции частоты сердечных сокращений в целом.
- Используйте поручни. Они помогают избежать опасных моментов.
- Используйте соответствующую обувь во время тренировки на тренажере. Высокие каблуки, ботинки, сандалии или голые ноги не подходят для занятий на данном тренажере. Рекомендуется использовать качественную спортивную обувь, чтобы избежать усталости ног.
- Это тренажеры могут использоваться детьми в возрасте от 8 лет и старше, а также лицами с ограниченными физическими, чувственными или умственными способностями, или

недостатком опыта и знаний, если они находятся под наблюдением или проинструктированы относительно безопасного использования тренажерного оборудования и понимают возможные опасности.

- Дети не должны играть с тренажерами.
- Дети не должны производить чистку и техническое обслуживание без присмотра.
- Дети должны находиться под присмотром, чтобы убедиться, что они не играют с тренажером.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! *Системы контроля сердечного ритма могут быть неточными. Чрезмерная тренировка может привести к серьезным травмам или смерти. Если почувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.*

- Подходящая информация о запасных частях, которые могут повлиять на безопасное использование беговой дорожки.
- Не меняйте компоненты самостоятельно, они могут повредить беговую дорожку или сломать ее. Указанный ниже уровень звукового давления измеряется при условии, что тренажер работает со скоростью 5 м/ч или 8 км/ч без нагрузки. Уровень звукового давления (дБ) <70 дБ. Уровень шума под нагрузкой выше, чем без нагрузки.

ВНИМАНИЕ! *Неправильная или чрезмерная тренировка может привести к травмам.*
Перед началом любой другой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей с уже существующими заболеваниями.
При использовании данного тренажера детьми, инвалидами или людьми с ограниченными физическими возможностями, за ними необходим тщательный присмотр.

ВНИМАНИЕ! *Оборудование должно быть установлено на устойчивом основании и должным образом выровнено.*

Пользователь должен установить беговую дорожку и встать на боковые рельсы перед тем, как начать тренировку на беговой дорожке. Запустите двигатель дорожки на небольшой скорости движения бегового полотна и осторожно наступите на полотно, держась за поручни, пока не привыкнете к скорости. Поручни используются для первоначальной устойчивости, а не для постоянного использования.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ –
ИЗУЧИТЕ И СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ!

Важная информация по электробезопасности

ВНИМАНИЕ! Не используйте беговую дорожку с розетками, подключенными к устройству защитного отключения. Как любые устройства с большим мотором, беговая дорожка может вызвать частое срабатывание УЗО. Располагайте шнур питания вдали от движущихся частей беговой дорожки, в том числе механизма подъема и транспортных колес.

НИКОГДА не снимайте любые детали, крышки без предварительного отключения питания. Если напряжение изменяется на десять процентов (10%) или больше, производительность вашего тренажера может быть ухудшена. Использование тренажера в таких условиях лишает гарантийного обслуживания. Если вы подозреваете, что подается низкое напряжение, свяжитесь с представителями вашей местной энергетической компании или обратитесь к профессиональному электрику для надлежащего тестирования электросети.

НИКОГДА не подвергайте беговую дорожку воздействию дождя или влаги. Этот тренажер не предназначен для использования на открытом воздухе, рядом с бассейном или в спа-салоне, или в любой другой среде с высокой влажностью. Спецификация рабочих температур составляет от 40 до 120 градусов по Фаренгейту, а влажность составляет 95% без конденсации (не должно образовываться никаких капель воды на поверхности).

Автоматические выключатели
Некоторые выключатели, используемые в домах, не рассчитаны на большие пусковые токи, которые могут возникнуть при первом включении или даже во время использования беговой дорожки. Если беговая дорожка вызывает срабатывания автоматического выключателя (даже если выключатель подходит по всем параметрам), вам нужно заменить автоматический выключатель на автомат с более высоким уровнем срабатывания. Данная особенность не является дефектом.
Это условие, которое нельзя контролировать в процессе производства тренажера. Автоматические выключатели доступны в большинстве электрических магазинов.

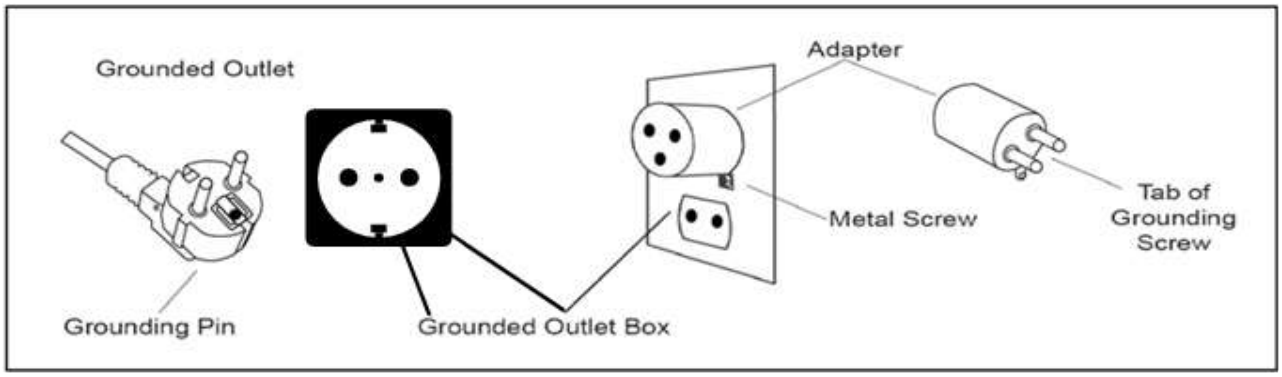
Инструкция по заземлению

Тренажер должен быть заземлен. Если происходит поломка или возникает неисправность с беговой дорожкой, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, что снижает риск поражения электрическим током. Данная модель оснащена кабелем с заземляющей вилкой. Вилку следует вставлять в сетевую розетку, смонтированную и заземленную в соответствии со всеми местными нормативами и правилами.

ОПАСНОСТЬ! Неправильное подключение заземления может привести к поражению электрическим током. Обратитесь к квалифицированному электрику, если у вас есть сомнения относительно того, что тренажер заземлен. Не переделывайте вилку, поставляемую вместе с тренажером, если она не будет соответствовать розетке, обратитесь к квалифицированному электрику для выполнения работ по подключению.

Этот тренажер предназначен для использования в сети с номинальным напряжением 230 В и имеет вилку заземления, которая выглядит как вилка, показанная ниже. Временный адаптер, который выглядит как адаптер, показанный ниже, может использоваться для подключения этой вилки к 2-полюсной розетке, как показано ниже, если правильно заземленная розетка недоступна. Временный адаптер следует использовать только до тех пор, пока

квалифицированный электрик не сможет установить правильно заземленную розетку (показанную ниже). Каждый раз, когда используется адаптер, он должен удерживаться металлическим винтом.



Важные инструкции по использованию

- **НИКОГДА** не используйте беговую дорожку, если вы не прочитали и полностью не поняли результаты действия программы и запросов компьютера.
- Важно понимать, что увеличение нагрузки происходит не сразу. Установите желаемый уровень нагрузки и нажмите клавишу подтверждения. Компьютер будет постепенно выполнять заданную программу.
- **НИКОГДА** не используйте тренажер во время грозы. Возможно возникновение электромагнитных колебаний, которые могут повредить компоненты тренажера. Отключите беговую дорожку во время грозы в качестве меры предосторожности.
- **БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ** при совмещении мероприятий (например, чтение, просмотр телевизора и т.д.), во время тренировки на тренажере. Рассеивание внимания может привести к потере равновесия, что в свою очередь может привести к серьезным травмам.
- **НИКОГДА** не разбирайте беговую дорожку, пока беговое полотно находится в движении. Беговые дорожки серии SPIRIT запускаются с очень малой скоростью. Нет необходимости сразу начинать шагать по беговой дорожке после её включения. Просто стойте на беговом полотне во время постепенного ускорения. Всегда держитесь за поручни беговой дорожки при изменении скорости или наклона беговой дорожки. Старайтесь сильно не нажимать на клавиши управления тренажером. Они настроены на легкое прикосновение и нормально функционируют в таком режиме. Более сильное нажатие не приведет к более быстрому срабатыванию необходимой функции. Если клавиши функционируют со сбоями, обратитесь к поставщику беговой дорожки.

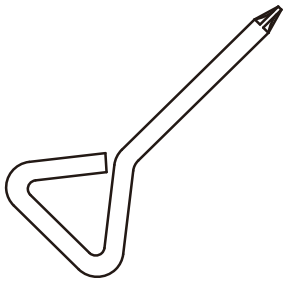
Инструкция по сборке

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ: 182 КГ

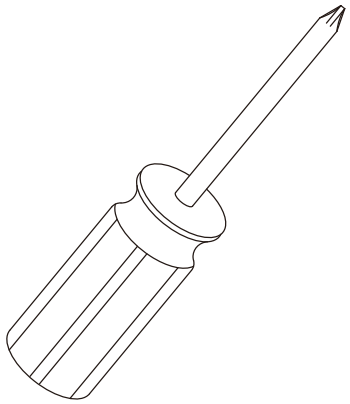
РАСПАКОВКА

1. Разрежьте ремни, затем потяните за коробку вверх и снимите ее.
2. Найдите пакет с крепежом и инструментами. Сначала достаньте инструменты. Доставайте элементы для каждого шага сборки отдельно, чтобы избежать путаницы. Номера в инструкции, приведенные в скобках (#), являются номерами элементов на схеме.
3. Сборка тренажера должна выполняться обученным обслуживающим персоналом, знакомым с электромеханическим оборудованием в соответствии с законодательством соответствующей страны на выполнение работ по сборке, техническому обслуживанию и ремонту.

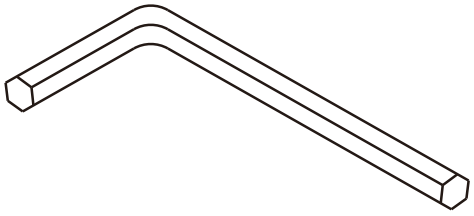
ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СБОРКИ



#112.Крестовая отвертка (1 шт.)

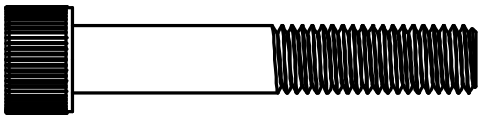


#111.Крестовая отвертка (1 шт.)

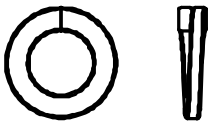


#110. 8мм Шестигранный ключ (1 шт.)

ШАГ 1

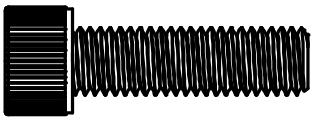


#65 - M10 × 60мм
Болт с шестигранным
шлицем (10 шт.)

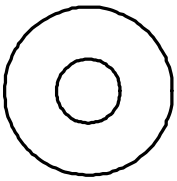


#79 - Ø10 × 2T
Пружинная шайба (10 шт.)

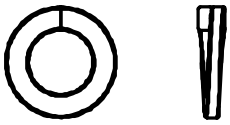
ШАГ 2



#63 - M10 × 35мм
Болт с шестигранным
шлицем (6 шт.)



#74 - Ø3/8" × 25 × 3T
Шайба (6 шт.)



#79 - Ø10 × 2T
Пружинная шайба (6 шт.)

ШАГ 3



#68 - M5×12мм
Винт с крестовым
шлицем (8 шт.)

ШАГ 4



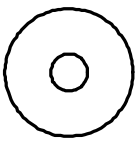
#68 - M5 ×12мм
Винт с крестовым
шлицем (4 шт.)



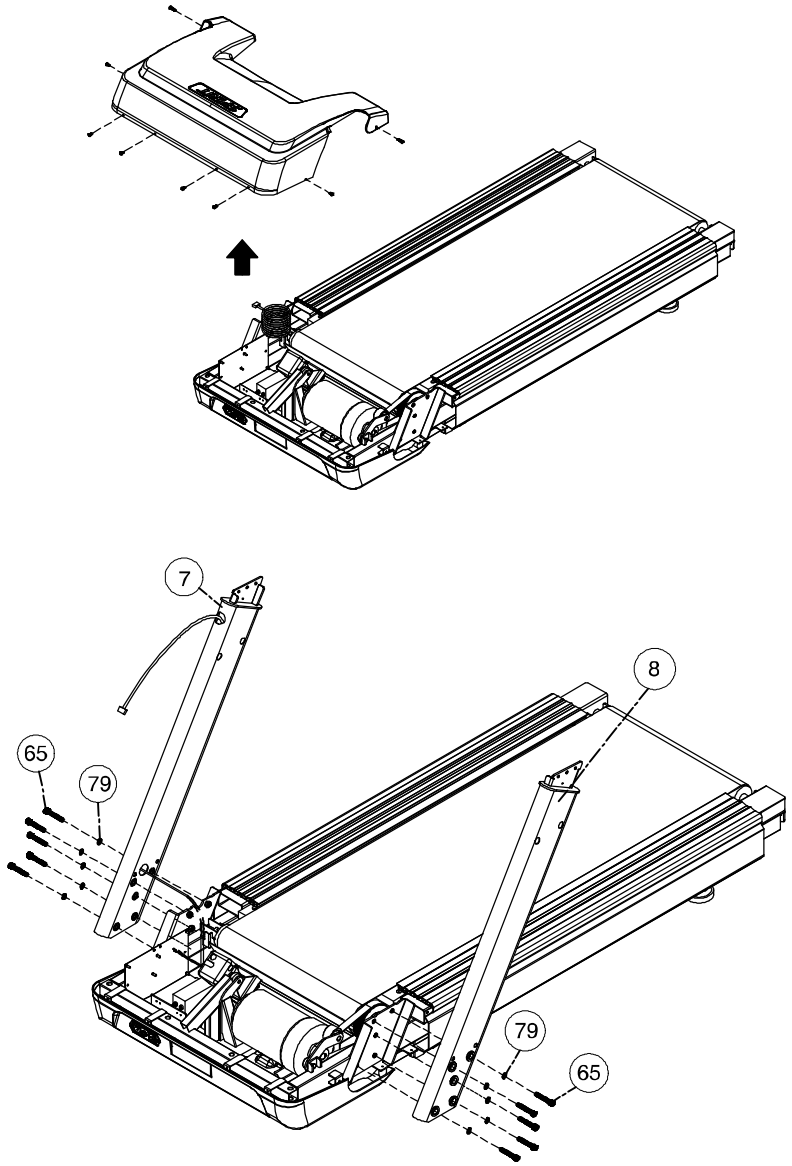
#69 - M5 × 25мм
Винт с крестовым шлицем
(2 шт.)



#83- 3.5 × 12мм
Винт саморез (18 шт.)

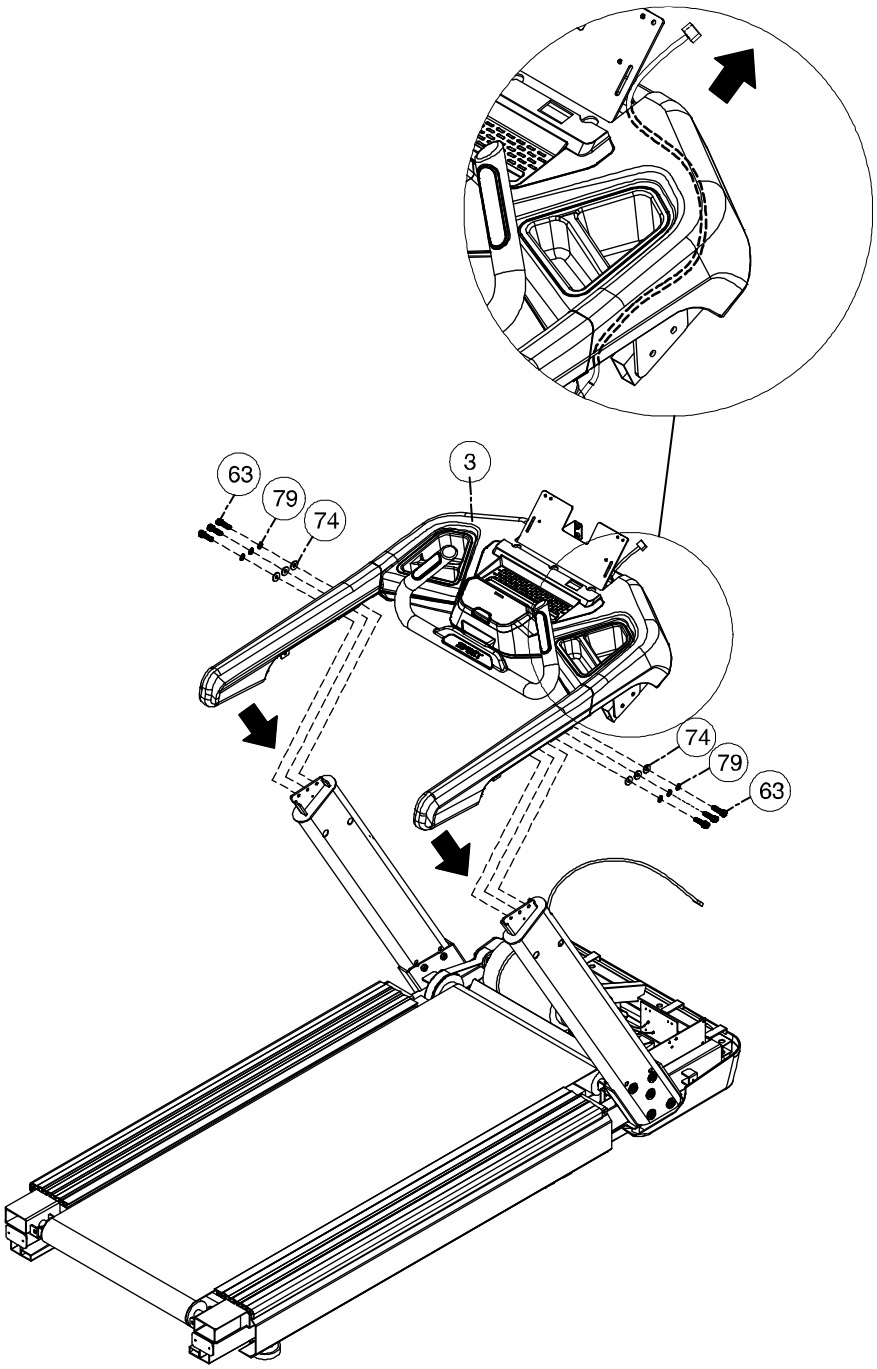


#75 - Ø5.5 × Ø19 × 1.5T
Плоская шайба (8 шт.)



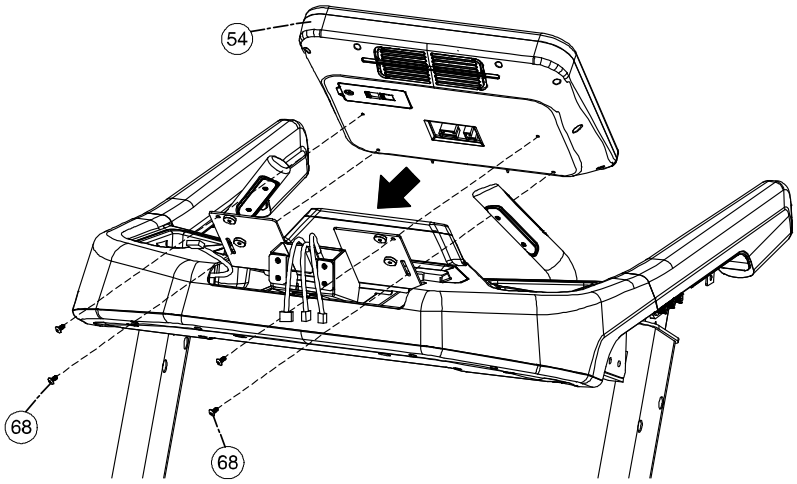
ШАГ 1

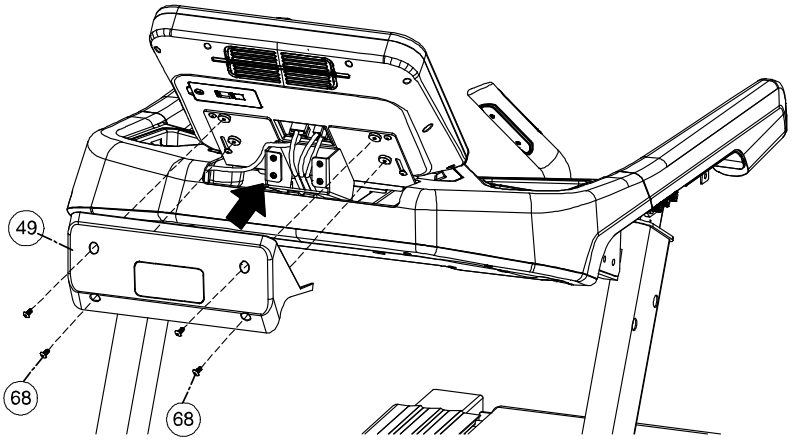
1. Ослабьте 8 винтов, удерживающих кожух двигателя (37) на месте, и снимите кожух.
2. Размотайте жгут проводов и пропустите провода через правую стойку (7).
3. Используйте 5 болтов (65) и 5 контр-шайб (79), чтобы прикрепить правую стойку (7) к главной раме (1). Не пережимайте провода. Не затягивайте перед тем, как надеть консоль.
4. Используйте 5 болтов (65) и 5 контр-шайб (79), чтобы прикрепить левую стойку (8) к главной раме (1). Не затягивайте соединения до полной установки консоли управления.



ШАГ 2

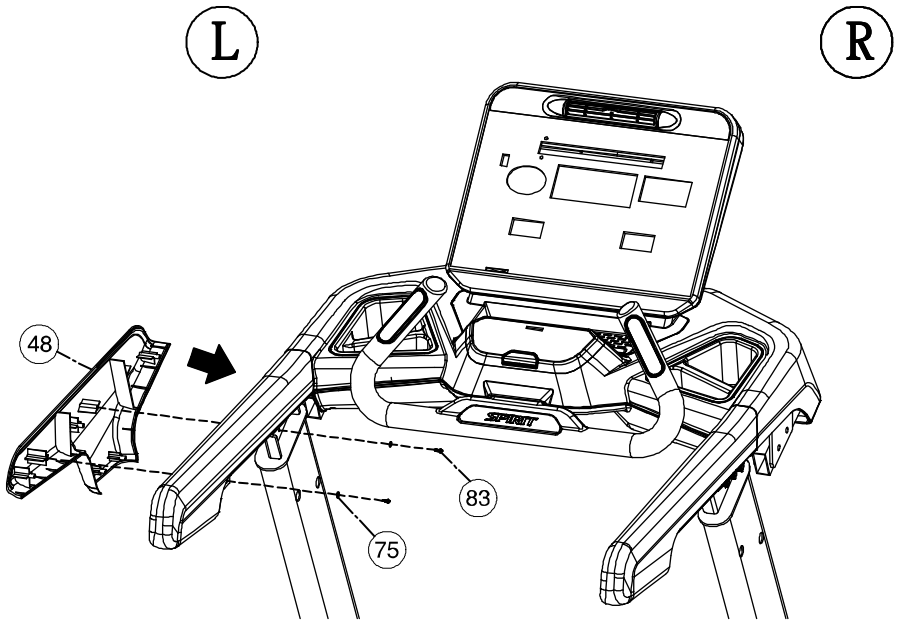
1. Установите приборную панель (3) на стойки, закрепите ее, используя 6 болтов (63), 6 контр-шайб (79) и 6 плоских шайб (74).
2. Пропустите жгут проводов через приборную панель (3), как показано на рисунке.
3. Затяните все болты и шайбы на обеих стойках (7 и 8) из предыдущего шага.





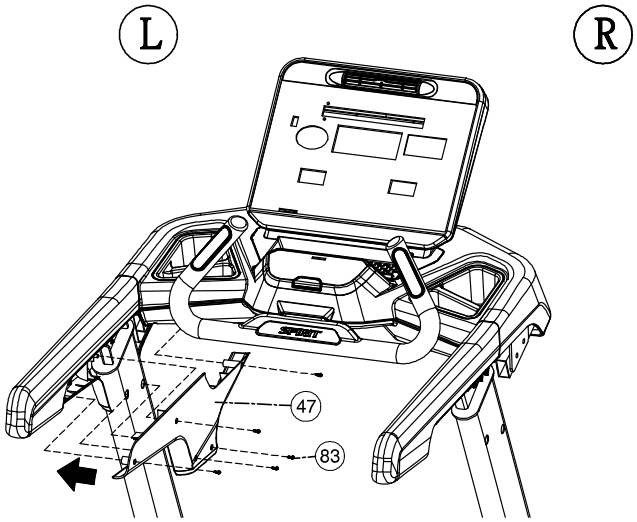
ШАГ 3

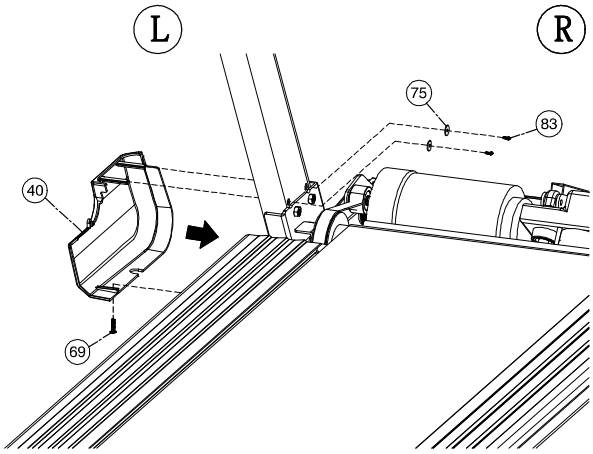
1. Провода должны находиться в стороне от монтажного кронштейна консоли.
2. Установите консоль (54), закрепите ее при помощи 4 болтов (68).
3. Подсоедините жгут проводов к консоли (54).
4. Присоедините крышку кронштейна консоли (49) к приборной панели, закрепите ее, используя 4 болта (68).

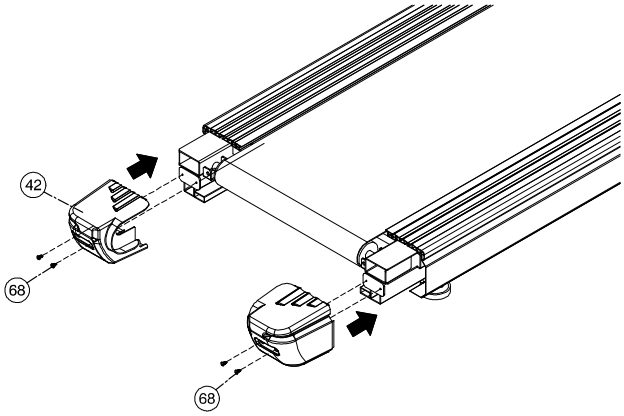


ШАГ 4-1

1. Прикрепите левый наружный кожух на поручни (48) к приборной панели с помощью 2 винтов (83) и 2 плоских шайб (75).
2. Прикрепите левый внутренний кожух на поручни (47) к приборной панели, закрепите с помощью 5 винтов (83).



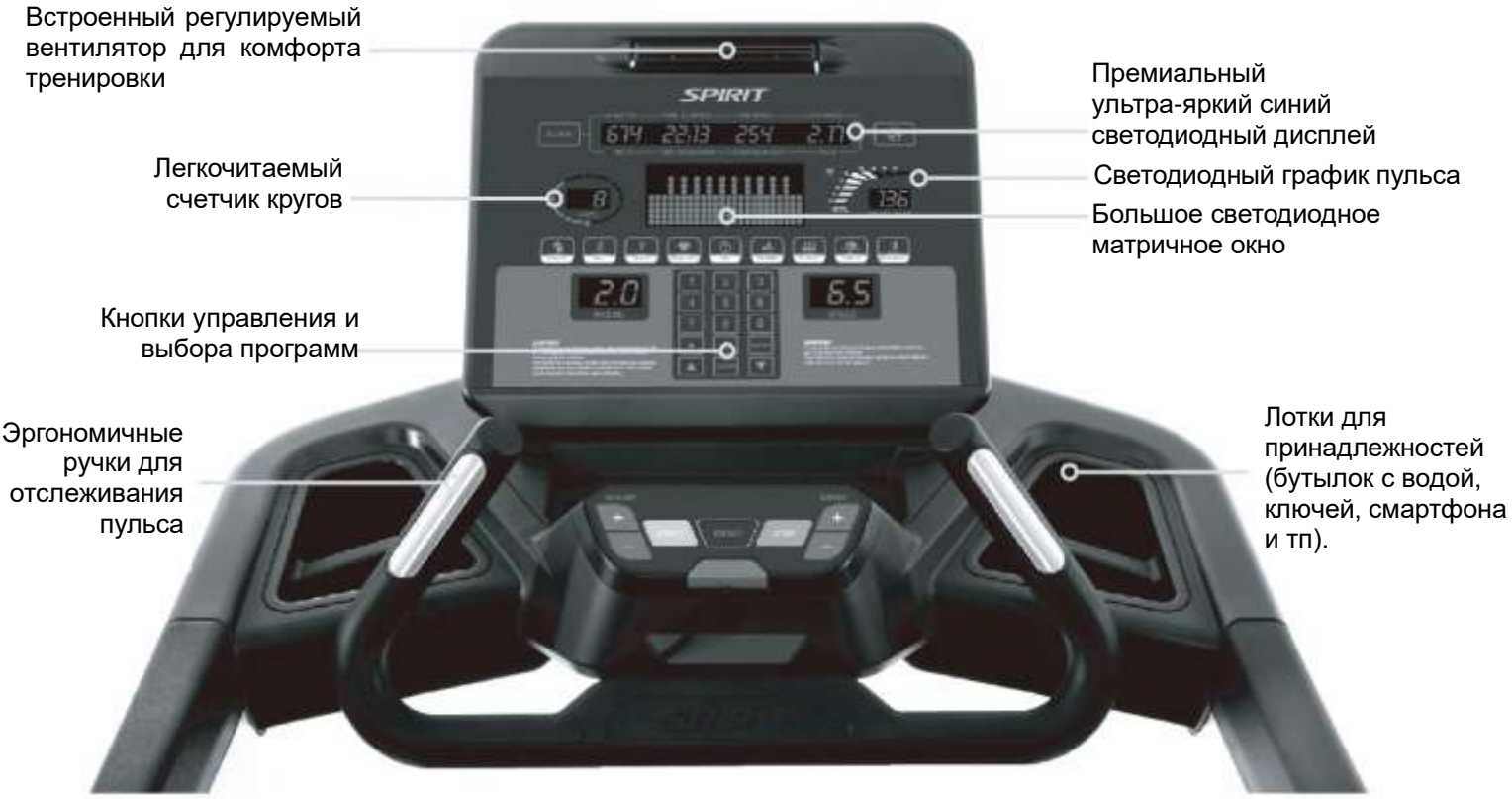




ШАГ4-2

1. Прикрепите левый нижний кожух на стойку (40) к главной раме (1), закрепите с помощью 2 винтов (83), 2 плоских шайб (75) и 1 длинного винта (69).
2. Установите левый торцевой кожух (42) к главной раме (1), закрепите с помощью 2 винтов (68).
3. Повторите процедуру для установки кожухов (45, 46, 39, 41) на правую стойку.6. Переустановите кожух двигателя (37), закрепите с помощью болтов, демонтированных в шаге 1.

Консоль тренажера



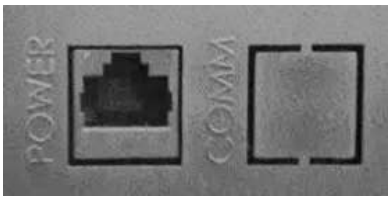
ВКЛЮЧЕНИЕ

Включите беговую дорожку, подключив ее к соответствующей розетке, затем включите выключатель питания, расположенный на передней части беговой дорожки под кожухом двигателя. Убедитесь, что ключ безопасности установлен, так как без него беговая дорожка не включится.

При включении выключателя питания консоли беговой дорожки потребуется около 10 секунд для включения. После этого консоль перейдет в режим ожидания.

УНИКАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Ваша консоль оснащена функцией C-SAFE. Порт Power (POWER) можно использовать для питания аудиовизуальной системы, для этого подключите кабель от пульта к порту Power на задней панели консоли.



БЫСТРЫЙ СТАРТ

- Нажмите любую кнопку, чтобы активировать дисплей, если он еще не включен.
- Нажмите кнопку «Пуск», чтобы начать движение ленты со скоростью 0,5 миль/ч / 0,8 км/ч, затем отрегулируйте желаемую скорость с помощью клавиш «Скорость +/–» или путем ввода желаемой скорости на цифровой клавиатуре. После выбора желаемой настройки нажмите Enter.
- Чтобы остановить беговое полотно, нажмите и отпустите кнопку Stop.

PAUSE/STOP/RESET- ПАУЗА /СТОП/ СБРОС

Когда беговая дорожка работает, Вы можете остановить ее. Для паузы нажмите красную кнопку Stop «Стоп» один раз. Это плавно замедлит движение бегового полотна до полной остановки. Наклон уменьшится до нуля процентов. Показания времени, расстояния и калорий будут сохраняться, пока прибор находится в режиме паузы. Через 5 минут дисплей вернется к стартовому экрану.

- Чтобы возобновить упражнение в режиме паузы, нажмите кнопку Start «Пуск». Скорость и наклон вернутся к своим предыдущим настройкам.
- Двойное нажатие кнопки Stop\Стоп завершает программу, и отображается сводка тренировки. Если нажать кнопку Stop «Стоп» в третий раз, консоль вернется в режим ожидания (начальный экран запуска).
- Если кнопку Stop «Стоп» удерживать более трех секунд, консоль перезагрузится.
- Когда вы задаете такие данные, как возраст и время, для программы, нажатие клавиши Stop «Стоп» позволит вам вернуться на один шаг назад при каждом нажатии клавиши.

INCLINE\НАКЛОН

- Наклон можно отрегулировать в любой момент после начала движения полотна.
- Нажмите и удерживайте кнопки регулировки наклона +/– для достижения желаемого уровня наклона.
- На дисплее будут отображаться числа уклона в процентах от уклона (так же, как уклон дороги) по мере выполнения регулировок.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ МАТРИЧНЫЙ ЭКРАН

Десять рядов точек обозначают уровень тренировки в ручном режиме. Точки показывают только приблизительный уровень (скорость/наклон) усилия. Они показывают приблизительный процент для сравнения уровней интенсивности. В ручном режиме окно точечной матрицы скорости/наклона будет строить «картинку» профиля по мере изменения значений во время тренировки. Есть двадцать четыре столбца, указывающих время. 24 столбца делятся на 1/24 от общего времени программы. Когда время отсчитывается с нуля (как при быстром запуске), каждый столбец представляет 1 минуту.

ДИСТАНЦИЯ В 0.4 KM (1/4 MILE)

Трек в 0,4 км (1/4 мили) будет отображаться на точечном дисплее. Мигающая точка отображает Ваш прогресс. В центре трека отображается счетчик кругов.

ФУНКЦИЯ ДАТЧИКА ПУЛЬСА

Окно Пульса (Частоты сердечных сокращений (ЧСС)) отображает количество сердечных сокращений в минуту во время выполнения тренировки. Для этого необходимо касаться обоими руками датчиков пульса в рукоятях. Пульс отображается всегда, если компьютер получает значения с поручней, на которых расположены датчики пульса. Беговая дорожка также может получать данные о пульсе с других совместимых кардиодатчиков, включая кодированные данные.

ГРАФИК ПУЛЬСА.

Отображает графическое представление ЧСС в процентном соотношении к максимальному пульсу. После ввода данных о Вашем возрасте, консоль автоматически рассчитывает максимальное значение ЧСС для сравнения и отображения в сравнении с текущим пульсом.

ОКНО СООБЩЕНИЙ.

Помогает в процессе настройки тренажера. Во время выполнения упражнений отображает данные тренировки.

ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ФУНКЦИИ

Spirit CT900 предлагает на выбор множество вариантов программ тренировок: ручная, четыре предустановленные программы (холм, сжигание жира, кардио, интервал), бег на 5 км, контроль частоты пульса, высокоинтенсивные интервальные тренировки (HIIT) и девять протоколов фитнес тестирования: Геркин, WFI, армия (pft), флот (prt), военно-воздушные силы (prt), морская пехота (pft), правоохранительные органы (peb), береговая охрана США и британский Chester Fireman (протоколы производительности и прогнозирования).

Предустановленные программы тренировки

1. Выберите клавишу предустановленной программы, затем нажмите Enter, чтобы начать настройку программы с Вашими личными данными, или просто нажмите клавишу Start, чтобы запустить программу с настройками по умолчанию.
2. После выбора программы и нажатия клавиши Enter для установки ваших личных данных в окне сообщений будет предложено выполнить настройки, начиная со времени. Будет отображено значение по умолчанию 20 минут, и вы можете нажать Enter, чтобы принять или изменить его, используя клавиатуру или клавиши Up / Down (вверх / вниз), и просто нажмите Enter, чтобы перейти к следующему шагу.
3. В окне сообщений теперь будет мигать значение, указывающее ваш возраст. Ввод правильного возраста повлияет на точность гистограммы сердечного ритма, а также для программ ЧСС. Используйте клавиатуру или клавиши Up / Down (вверх / вниз) для настройки, а затем нажмите Enter\Ввод.
4. В окне сообщений будет мигать значение, указывающее ваш собственный вес. Ввод правильного веса влияет на точность считывания калорий. Для настройки используйте клавиатуру или клавиши Up / Down (вверх / вниз), а затем нажмите Enter.
5. Окно сообщений теперь будет мигать, показывая предустановленную максимальную скорость выбранной программы. Используйте клавиатуру или клавиши Up / Down (вверх / вниз) для настройки, а затем нажмите Enter. Каждая программа имеет различные изменения скорости. Это позволяет Вам ограничить максимальную скорость, которую программа будет достигать во время тренировки.
6. Теперь нажмите кнопку Start\Пуск, чтобы начать тренировку, или кнопку Stop\Стоп, чтобы вернуться к предыдущему экрану.
7. В начале тренировки запланирована 3-минутная разминка. Вы можете нажать кнопку Start\Старт, чтобы обойти это и сразу перейти к тренировке. Во время разминки часы будут отсчитывать от трех минут.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ УРОВНИ СКОРОСТИ И НАКЛОНА ПРОГРАММЫ

Предустановленные уровни скорости и наклона программы показаны в таблице ниже. Значения скорости, показанные в таблице, указывают процент максимальной скорости программы. Например, первая установка скорости для P1 (программа 1, подъем) показывает число 20. Это означает, что этот сегмент программы будет иметь скорость, которая составляет 20% от максимальной скорости для программы (пользователь устанавливает максимальную скорость в описанную выше процедуру). Если пользователь устанавливает максимальную скорость 10 миль/ч / 16 км/ч, тогда первый сегмент будет 2 мили/ч / 3,2 км/ч. Вы заметите, что сегмент 12 показывает 100, что означает, что скорость будет установлена на 100% от 10 миль/ч / 16 км/ч или просто 10 миль/ч / 16 км/ч.

P1= HILL\ХОЛМ; P2= FATBURN\ЖИРОСЖИГАНИЕ; P3= CARDIO\КАРДИО; P4= INTERVAL\ИНТЕРВАЛ

Prog	SEG	Warm up			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Cool down		
P1	Speed	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	80	70	80	80	100	100	70	80	80	70	70	80	80	70	60	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0
P2	Speed	20	30	40	50	60	60	70	80	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	70	60	50	40	30	20	
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0
P3	Speed	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	70	100	70	80	60	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	3	1	1	0	0	0	0
P4	Speed	20	30	40	50	60	60	70	80	100	60	60	70	80	100	60	70	100	60	70	100	60	70	80	70	60	60	50	40	30	20
	Incline	0	0	0	0	1	2	3	5	6	2	3	5	6	7	2	3	7	2	3	8	2	3	5	4	3	1	0	0	0	0

HIIT / ВЫСОКОИНТЕНСИВНАЯ ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

HIIT (ВИИТ), или программа высокоинтенсивных интервальных тренировок основана на последних тенденциях в фитнесе.
Во время программы вы будете выполнять короткие серии высокоинтенсивного спринта с последующими короткими периодами отдыха. HIIT - это полностью настраиваемая программа интервальных тренировок. Вы можете ввести количество интервалов, время каждого интервала периодов спринта и отдыха и интенсивность работы уровней.

1. Нажмите кнопку HIIT, затем Enter. Окно сообщений попросит вас ввести свой возраст. Вы можете ввести свой возраст, используя клавиши Up/Down (Вверх/Вниз) или цифровую клавиатуру, затем нажмите клавишу Enter\Ввод, чтобы принять новое число и перейти к следующему экрану.
2. Теперь вам необходимо ввести свой вес. Вы можете настроить значение веса с помощью клавиш Up/Down (Вверх/Вниз) или цифровой клавиатуры, а затем нажмите Enter для продолжения.
3. Затем вам необходимо ввести, сколько интервалов вы хотите сделать. По умолчанию - 10, а доступный диапазон - от 3 до 15. Один интервал равен 1 спринту и 1 сегменту отдыха.
4. Далее вводится время интервала. В окне сообщений отображается: Спринт: 30 | Отдых: 30. Время спринта будет мигать. Вы можете использовать кнопки +\- для настройки времени спринта от 30 до 60 секунд, затем нажмите Enter. Время для периода отдыха будет мигать, и вы можете настроить время с помощью клавиш +\- и нажмите Enter. В окне сообщений будет отображаться общее время выполнения программы.
5. В окне сообщений будет отображаться SPRINT SPD 6.0 миль/ч / 9,6 км/ч. Используйте клавиши Up/Down (Вверх/Вниз), чтобы настроить желаемую скорость забега, и нажмите Enter.
6. В окне сообщений будет отображаться СКОРОСТЬ ОТДЫХА 3,0 миль/ч / 4,8 км/ч. С помощью клавиш Up/Down (Вверх/Вниз) отрегулируйте желаемую остальную скорость и нажмите Enter.
7. Теперь вы можете нажать Start, чтобы начать программу HIIT. Программа начинается с 3-минутного периода разминки со скоростью, установленной на 50% от выбранной ранее скорости забега. Вы можете вручную регулировать скорость во время разминки, если хотите.

ЗАБЕГ НА 5 КМ

Эта программа автоматически устанавливает дистанцию 5 км в качестве вашей цели. На дисплее трека будет показана одна петля, эквивалентная 5 км, а в окне «Расстояние» также отобразится 5 км до финиша. Когда программа начнется, расстояние будет отсчитываться от установленного; как только оно достигнет нуля, программа завершится.
** Обратите внимание, что скорость отображается в милях в час, если консоль не настроена на метрическую систему.*

ФИТНЕСС ТЕСТ

При нажатии кнопки «Fit-Test» DM отображает 9 различных доступных тестов: Gerkin, WFI (Modified Gerkin), армия (PFT), военно-морской флот (PRT), военно-воздушные силы (PRT), морская пехота (PFT), батарея физической эффективности (PEB) Для федеральных правоохранительных органов США, Береговая охрана США. Первоначальный тест - ГЕРКИН; чтобы выбрать другой тест, снова нажмите кнопку FitnessTest, и будет показан следующий тест. Продолжайте нажимать кнопку FitnessTest до тех пор, пока нужный тест не отобразится в окне сообщений. Чтобы выбрать желаемый фитнес-тест, нажмите Enter.

УПРАВЛЕНИЕ ФИТНЕСС ТЕСТОМ

1. Для каждой программы в окне сообщений вам будет предложено ввести ваши личные данные, такие как возраст, вес, рост, пол. Вы можете изменить настройки, используя клавиатуру или клавиши Up / Down (Вверх/Вниз), затем нажмите клавишу Enter «Ввод», чтобы принять новый номер и перейти к следующему экрану.
2. После того, как все необходимые данные введены, вы можете нажать Start, чтобы начать тест.

ARMY/армейский

Бег на время 2 мили / 3,2 км/ч. Вы управляете скоростью вручную. Максимальное время, разрешенное для прохождения теста.

Age	Male	Female
17-21	16:36	19:42
22-26	17:30	20:36
27-31	17:54	21:42
32-36	18:48	23:06
37-41	19:30	24:06

For more detailed information, visit: http://bit.ly/SF-Army

AIRFORCE/ ВВС

Бег на время 1,5 мили / 2,4 км / ч. Вы управляете скоростью вручную. Максимальное время, разрешенное для прохождения теста:

Age	Male	Female
<30	13:36	16:22
30-39	14:00	16:57
40-49	14:52	18:14
50-59	16:22	19:43
60+	18:14	22:28

NAVY/ВМФ

Бег на время 1,5 мили / 2,4 км / ч. Вы управляете скоростью вручную. Максимальное время, разрешенное для прохождения теста:

Age	Male	Female
19	12:30	15:00
20-24	13:30	15:30
25-29	14:00	16:08
30-34	14:30	16:45
35-39	15:00	17:00
40-44	15:30	17:15

Age	Male	Female
45-49	16:08	17:23
50-54	16:45	17:30
55-59	17:09	18:34
60-64	18:52	19:43
65+	20:35	20:52

MARINES\МРОСКАЯ пехота

Бег на время 3 мили / 4,8 км/ч. Вы управляете скоростью вручную. Максимальное время, разрешенное для прохождения теста:

Age	Male	Female
17-26	28:00	31:00
27-39	29:00	32:00
40-45	30:00	33:00
46+	33:00	36:00

For more detailed information, visit: http://bit.ly/SF-Marines

COASTGUARD\БЕРЕГОВАЯ ОХРАНА

Бег на время 1,5 мили / 2,4 км / ч. Вы управляете скоростью вручную. Максимальное время, разрешенное для прохождения теста:

Male	20-29 Yrs. Old	30-39 Yrs. Old	40-49 Yrs. Old	50-59 Yrs. Old	60+ Yrs. Old
Superior	<9:17	<9:33	<9:51	<10:37	<11:26
Excellent	9:18-10:09	9:34-10:46	9:52-11:15	10:28-12:08	11:27-13:23
Good	10:10-11:29	10:47-11:54	11:16-12:24	12:09-13:35	13:24-15:04
Fair	11:30-12:38	11:55-12:58	12:25-13:50	13:36-15:06	15:05-16:46
Poor	12:39-14:00	12:59-14:34	13:51-15:24	15:07-16:58	16:47-19:10
Very Poor	>14:00	>14:34	>15:24	>16:58	>19:10
Failure	>12:51	>13:36	>14:29	>15:26	>16:40

Female	20-29 Yrs. Old	30-39 Yrs. Old	40-49 Yrs. Old	50-59 Yrs. Old	60+ Yrs. Old
Superior	<10:28	<11:00	<11:33	<12:53	<14:05
Excellent	10:29-11:58	11:01-12:24	11:34-13:23	12:54-14:34	14:06-16:33
Good	11:59-13:24	12:25-14:08	13:24-14:53	14:35-16:35	16:34-18:27
Fair	13:25-14:50	14:09-15:43	14:54-16:31	16:36-18:18	18:28-20:16
Poor	14:51-16:46	15:44-17:38	16:32-18:37	18:19-20:44	20:17-22:52
Very Poor	>16:46	>17:38	>18:37	>20:44	>22:52
Failure	>15:26	>15:57	>16:58	>17:55	>18:44

ФИТНЕСС ТЕСТ ГЕРКИН\GERKIN

Фитнес тест основан на протоколе Геркина, также известного, как тест пожарных - тест на около-максимальный объем кислорода VO2. Программа будет увеличивать скорость и менять высоту, пока Вы не достигните 85% от целевого пульса (THR). Время, необходимое для достижения 85%, определяет результат теста (VO2max), как показано в таблице ниже. THR= (220-Возраст) x 0.85. Время, которое Вам понадобится – и есть Ваш результат, показано на графике ниже.

Stage	Time	Speed	Grade	VO2 Max
1	0 to 1:00	7.2KPH	0%	31.15
2.1	1:00	7.2KPH	2%	32.55
2.2	1:30	7.2KPH	2%	33.6
2.3	1:45	7.2KPH	2%	34.65
2.4	2:00	8.0KPH	2%	35.35
3.1	2:15	8.0KPH	2%	37.45
3.2	2:30	8.0KPH	2%	39.55
3.3	2:45	8.0KPH	2%	41.3
3.4	3:00	8.0KPH	4%	43.4
4.1	3:15	8.0KPH	4%	44.1
4.2	3:30	8.0KPH	4%	45.15
4.3	3:45	8.0KPH	4%	46.2
4.4	4:00	8.8KPH	4%	46.5
5.1	4:15	8.8KPH	4%	48.6
5.2	4:30	8.8KPH	4%	50
5.3	4:45	8.8KPH	4%	51.4
5.4	5:00	8.8KPH	6%	52.8
6.1	5:15	8.8KPH	6%	53.9
6.2	5:30	8.8KPH	6%	54.9
6.3	5:45	8.8KPH	6%	56
6.4	6:00	9.6KPH	6%	57
7.1	6:15	9.6KPH	6%	57.7
7.2	6:30	9.6KPH	6%	58.8
7.3	6:45	9.6KPH	6%	60.2
7.4	7:00	9.6KPH	8%	61.2
8.1	7:15	9.6KPH	8%	62.3
8.2	7:30	9.6KPH	8%	63.3
8.3	7:45	9.6KPH	8%	64
8.4	8:00	10.4KPH	8%	65
9.1	8:15	10.4KPH	8%	66.5
9.2	8:30	10.4KPH	8%	68.2
9.3	8:45	10.4KPH	8%	69
9.4	9:00	10.4KPH	10%	70.7
10.1	9:15	10.4KPH	10%	72.1
10.2	9:30	10.4KPH	10%	73.1
10.3	9:45	10.4KPH	10%	73.8
10.4	10:00	11.2KPH	10%	74.9
11.1	10:15	11.2KPH	10%	76.3
11.2	10:30	11.2KPH	10%	77.7
11.3	10:45	11.2KPH	10%	79.1
11.4	11:00	11.2KPH	10%	80

Stage	Time	Speed	Grade	VO2 Max
1	0 to 1:00	4.5MPH	0%	31.15
2.1	1:00	4.5MPH	2%	32.55
2.2	1:30	4.5MPH	2%	33.6
2.3	1:45	4.5MPH	2%	34.65
2.4	2:00	5.0MPH	2%	35.35
3.1	2:15	5.0MPH	2%	37.45
3.2	2:30	5.0MPH	2%	39.55
3.3	2:45	5.0MPH	2%	41.3
3.4	3:00	5.0MPH	4%	43.4
4.1	3:15	5.0MPH	4%	44.1
4.2	3:30	5.0MPH	4%	45.15
4.3	3:45	5.0MPH	4%	46.2
4.4	4:00	5.5MPH	4%	46.5
5.1	4:15	5.5MPH	4%	48.6
5.2	4:30	5.5MPH	4%	50
5.3	4:45	5.5MPH	4%	51.4
5.4	5:00	5.5MPH	6%	52.8
6.1	5:15	5.5MPH	6%	53.9
6.2	5:30	5.5MPH	6%	54.9
6.3	5:45	5.5MPH	6%	56
6.4	6:00	6.0MPH	6%	57
7.1	6:15	6.0MPH	6%	57.7
7.2	6:30	6.0MPH	6%	58.8
7.3	6:45	6.0MPH	6%	60.2
7.4	7:00	6.0MPH	8%	61.2
8.1	7:15	6.0MPH	8%	62.3
8.2	7:30	6.0MPH	8%	63.3
8.3	7:45	6.0MPH	8%	64
8.4	8:00	6.5MPH	8%	65
9.1	8:15	6.5MPH	8%	66.5
9.2	8:30	6.5MPH	8%	68.2
9.3	8:45	6.5MPH	8%	69
9.4	9:00	6.5MPH	10%	70.7
10.1	9:15	6.5MPH	10%	72.1
10.2	9:30	6.5MPH	10%	73.1
10.3	9:45	6.5MPH	10%	73.8
10.4	10:00	7.0MPH	10%	74.9
11.1	10:15	7.0MPH	10%	76.3
11.2	10:30	7.0MPH	10%	77.7
11.3	10:45	7.0MPH	10%	79.1
11.4	11:00	7.0MPH	10%	80

ТЕСТ WFI

Тест WFI представляет собой модифицированный протокол Геркина. Фактический тест такой же, как и в таблице Геркина, приведенной выше, но оценка рассчитывается по-другому.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТЕСТА

- Убедитесь, что Вы хорошо себя чувствуете; проконсультируйтесь с врачом перед выполнением любых упражнений, если Вы старше 35 лет или имели проблемы со здоровьем.
- Совершите разминку и растяжку перед выполнением теста.
- Не употребляйте кофеин перед тестом.
- Держитесь руками за датчики на рукоятках мягко, не сжимайте их.

НАСТРОЙКА ФИТНЕС-ТЕСТА:

1. Нажмите клавишу Fitness Test («Фитнес-тест»), затем Enter («Ввод»).
2. На информационном дисплее появится запрос, чтобы ввести Ваш пол. Вы можете также ввести Ваш Age\Возраст и Weight\Вес, используя цифровую клавиатуру.
3. Нажмите Start («Старт»), чтобы начать тест.

ВО ВРЕМЯ ТЕСТА

Консоль должна получать стабильный сигнал с датчиков пульса для запуска теста. Вы можете использовать датчики на рукоятях или надеть нагрудный ремень с кардиодатчиком.

Тест начнется с 3-минутного разминочного забега со скоростью 4,8 км/ч (3 миль/ч) перед началом самого теста (только Геркин и WFI).

Данные, демонстрируемые во время теста:

- Время - указывается общее прошедшее время.
- Наклон - в процентах.
- Расстояние в милях или километрах в зависимости от заданного параметра.
- Скорость в MPH или KPH в зависимости от заданного параметра.
- Целевая частота пульса и фактическая частота пульса отображаются в окне сообщений.

ПО ОКОНЧАНИИ ТЕСТА

- Восстановитесь в течение 1-3 минут
- Обратите внимание и зафиксируйте полученную оценку, так как консоль автоматически перейдет к начальному экрану через несколько минут.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ВАША ОЦЕНКА

Таблица для мужчин и хорошо подготовленных женщин

VO2макс	18-25 лет	26-35 лет	36-45 лет	46-55 лет	56-65 лет	65+ лет
отлично	>60	>56	>51	>45	>41	>37
хорошо	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
выше среднего	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
средне	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
ниже среднего	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
плохо	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
очень плохо	<30	<30	<26	<25	<22	<20

Таблица для женщин и плохо подготовленных мужчин

VO2макс	18-25 лет	26-35 лет	36-45 лет	46-55 лет	56-65 лет	65+ лет
отлично	56	52	45	40	37	32
хорошо	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
выше среднего	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
средне	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
ниже среднего	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
плохо	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
очень плохо	<28	<26	<22	<20	<18	<17

ТЕСТ ЧЕСТЕРА

Этот тест имеет два режима: CTT Performance и CTT Prediction.

ТЕСТ ЧЕСТЕРА – CTT PERFORMANCE / ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ

CTT Performance - это 12-минутный тест ходьбы по беговой дорожке с фиксированной скоростью 6,2 км/ч, предназначенный для оценки того, может ли испытуемый достичь минимального рекомендуемого стандарта аэробной способности, а именно 42 мл O2/кг/мин.

Выполнение теста :

1. Убедитесь, что нет медицинских противопоказаний для выполнения изнурительных упражнений.
2. Пользователь движется со скоростью 6,2 км/ч при 0% в течение 2 минут.
3. Каждые 2 минуты увеличивайте уклон на 3%.
4. Тест завершен через 12 минут.
5. Тест должен быть остановлен, если Пользователь показывает явные признаки дистресса и истощения или RPE = 18+.

ТЕСТ ЧЕСТЕРА- CTT PREDICTION / ПРОГНОЗИРОВАНИЕ

CTT прогноз - это субмаксимальный тест, предназначенный для прогнозирования аэробной способности.

1. Тот же протокол ходьбы, что и CTT Performance, но с мониторингом ЧСС.
2. Тест прекращается, когда субъект достигает 80% максимального ЧСС или RPE = 14.
3. По окончании теста выставляется показатель VO2.

ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК С КОНТРОЛЕМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Как работают программы контроля сердечного ритма:
Система контроля сердечного ритма HRC (КЧСС) использует систему наклона вашей беговой дорожки для контроля вашего сердечного ритма. Увеличение и уменьшение высоты влияют на частоту сердечных сокращений гораздо эффективнее, чем изменения в скорости. Программа тренировки контроля ЧСС HRC автоматически постепенно изменяет угол наклона для достижения запрограммированной целевой частоты сердечных сокращений.

Выбор программы тренировки с контролем ЧСС:
В режиме настройки у вас есть возможность выбрать программу контроля веса HR 1 (ЧСС 1) или программу сердечно-сосудистой системы HR 2 (ЧСС 2). Программа контроля веса будет пытаться поддерживать частоту пульса на уровне 60% от максимальной частоты пульса. Программа сердечно-сосудистой системы будет пытаться поддерживать частоту пульса на уровне 85% от максимальной частоты пульса. Ваша максимальная частота пульса рассчитывается по формуле, которая вычитает ваш возраст из константы 220. Это значение автоматически рассчитывается в режиме настройки, когда Вы вводите свой возраст.

ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ:

1. Нажмите клавишу HR (ЧСС) для входа в раздел.
2. На экране появится сообщение: PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BE GIN WORKOUT(НАЖМИТЕ ВВОД, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ИЛИ НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ). Вы можете нажать кнопку Enter/Ввод для настройки или нажать кнопку Start/Пуск, чтобы запустить программу тренировки.
3. При нажатии кнопки Enter на экране появится надпись: PRESS 1/2 / НАЖМИТЕ 1 ИЛИ 2 ДЛЯ ВЫБОРА, ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ENTER/ВВОД. В то же время в окне точечной матрицы будет отображаться «1», и вы можете нажать на цифровой клавиатуре 1 или 2, а затем кнопку Enter.
4. Теперь на экране появится надпись: ADJUST TIME THEN PRESS ENTER / НАСТРОЙТЕ ВРЕМЯ, ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД, и окно TIME/Время будет мигать. Для настройки используйте клавиши Up/Down (Вверх/Вниз) или цифровую клавиатуру. После установки значения времени снова нажмите кнопку Enter.
5. Далее на экране появится надпись ADJUST AGE THEN PRESS ENTER/ НАСТРОЙТЕ ВОЗРАСТ, ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД, при этом окно наклона будет мигать. Для настройки используйте кнопки Up/Down (Вверх/Вниз) или цифровую клавиатуру клавиши. Регулировка возраста изменит значение THR/целевого пульса (как формула THR, описанная ранее). После

установки возраста снова нажмите кнопку Enter.

6. Теперь на экране появится надпись: ADJUST BODY WEIGHT THEN PRESS ENTER / ВВЕДИТЕ ВЕС И НАЖМИТЕ ВВОД с одновременно мигающим окном наклона. Используйте клавиши UP/DOWN (Вверх/Вниз) или цифровую клавиатуру на консоли для ввода, затем нажмите ENTER /Ввод.

7. Теперь на экране появится надпись: ADJUST HEART RATE THEN PRESS ENTER / НАСТРОЙТЕ ЧАСТОТУ ПУЛЬСА, ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД, при этом окно скорости будет мигать. Для настройки используйте UP/DOWN (Вверх/Вниз) или цифровую клавиатуру. После установки целевого значения частоты пульса снова нажмите кнопку Enter.

8. На экране появится надпись PRESS START TO BEGIN WORKOUT OR ENTER TO MODIFY / НАЖМИТЕ СТАРТ, ЧТОБЫ НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ, ИЛИ ВВОД, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ. Нажмите кнопку Start/Старт, чтобы начать тренировку, или кнопку Stop/Стоп, чтобы вернуться к предыдущему экрану.

***Примечание**: Когда в окне сообщений отображается надпись ”CHECK PULSE” («Проверьте пульс»), необходимо убедиться, что датчик пульса функционирует правильно.*

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Для использования этого тренажера предоставляется страховочный магнитный КЛЮЧ. Это простая конструкция с магнитным датчиком, которая должна использоваться всегда, для вашей безопасности, В случае падения или перемещения на удаленное от консоли расстояние на беговом полотне. Вытягивание этого страховочного шнура остановит движение бегового полотна.

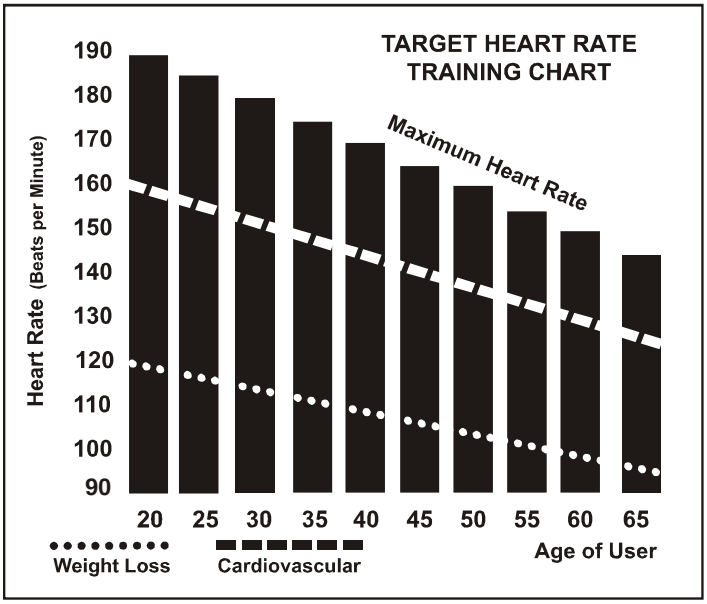
Использование:

1. Установите магнит в гнездо на консоли пульта управления. Ваша беговая дорожка не будет запускаться и работать без этого ключа.
2. Надежно закрепите другой конец шнура - пластиковый зажим на одежде, чтобы обеспечить хорошую удерживающую способность. Примечание. Магнит обладает достаточной мощностью, чтобы минимизировать случайную и неожиданную остановку. Зажим должен быть надежно прикреплен, чтобы он не оторвался. Внимательно ознакомьтесь с его функцией и ограничениями. Беговая дорожка останавливается, в зависимости от скорости, с шагом в один-два шага каждый раз, когда магнит отрывается от консоли. Используйте красный переключатель Стоп.

Программа контроля сердечного ритма

Перед тем, как начать, несколько слов о Программе сердечного ритма:
Старый девиз «без труда не выловишь и рыбку из пруда» - миф, опровергнутый преимуществами тренировок в комфортных условиях. Большая часть этого успеха является результатом использования мониторов сердечного ритма. При надлежащем использовании монитора сердечного ритма многие люди обнаружили, что их обычная интенсивность тренировки была либо слишком высокой, либо слишком низкой, и тренироваться намного приятнее, поддерживая свой сердечный ритм в желаемом диапазоне эффективности.
Чтобы определить диапазон, в котором вы хотите тренироваться, вначале вы должны установить свой Максимальный сердечный ритм. Это можно сделать по следующей формуле: 220 минус ваш возраст. Вы получите Максимальный сердечный ритм (МСР) для человека вашего возраста. Чтобы определить эффективный диапазон сердечного ритма для конкретных целей, необходимо просто рассчитать процент вашего МСР. Тренировочный диапазон сердечного ритма составляет 50% - 90% от вашего максимального сердечного ритма. 60% вашего МСР – диапазон, при котором сжигаются жиры, а 80 % - для укрепления сердечнососудистой системы. Для достижения максимальной эффективности необходимо оставаться в этом диапазоне от 60% до 80%.

Target Heart Rate Training Chart – График тренировочного целевого сердечного ритма.
Maximum Heart Rate – Максимальный сердечный ритм.
Heart Rate (Beats per Minute) – Сердечный ритм (удары в минуту).
Weight Loss – Снижение массы тела.
Cardiovascular – Сердечнососудистый.
Age of User – Возраст пользователя.
Для людей возрастом 40 лет диапазон целевого сердечного ритма рассчитывается следующим образом:



220 – 40 = 180 (максимальный сердечный ритм)
180 x .6 = 108 ударов в минуту (60% от максимума)
180 X .8 = 144 ударов в минуту (80% от максимума)

Так для 40-летних тренировочный диапазон составляет 108-144 ударов в минуту.
Если вы введёте свой возраст при программировании, консоль выполнит этот расчет автоматически. Информация о вашем возрасте необходима для программ контроля Сердечного ритма. После расчёта своего Максимального сердечного ритма вы можете решить, какую цель вы желаете достичь.

Две самые распространённые причины, или цели, тренировок – здоровье сердечнососудистой системы (тренировка сердца и лёгких) и контроль веса. Черные столбцы на графике выше представляют собой Максимальный сердечный ритм для людей, чей возраст указан внизу каждого столбца. Тренировочный сердечный ритм, либо для здоровья сердечнососудистой системы, либо для похудения, представлен двумя различными линиями, которые пересекают график по диагонали. Определение назначения линий представлено в нижнем левом углу графика. Является ли вашей целью здоровье сердечнососудистой системы или похудение, ее можно достичь, тренируясь при 80% или 60%, соответственно, от вашего Максимального сердечного ритма по графику, утверждённому вашим врачом. Перед тем, как принять участие в какой-либо программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом.
Во всех тренажёрах с Контролем сердечного ритма (Heart Rate Control) вы можете использовать функцию мониторинга сердечного ритма, не используя программу Контроля сердечного ритма. Эту функцию можно использовать в ручном режиме или в любой из девяти различных программ. Программа Контроля сердечного ритма автоматически регулирует сопротивление на педалях.

Уровень воспринимаемой нагрузки
Сердечный ритм важен, но умение слушать свой организм также имеет ряд преимуществ. В подсчете интенсивности, с которой Вам следует заниматься, участвует несколько переменных, а не только сердечный ритм. Уровень стресса, физическое здоровье, эмоциональное состояние, температура, влажность, время дня, время последнего приема пищи и сама пища – все это влияет на интенсивность, с которой Вы должны тренироваться. Прислушайтесь к своему телу – и оно подскажет вам.
Степень воспринимаемой нагрузки (СВН), также называемая шкалой Борга, была разработана шведским физиологом Г.А.В. Боргом. Эта шкала ранжирует интенсивность физических упражнений от 6 до 20 единиц, в зависимости от того, как вы себя чувствуете и от восприятия ваших усилий.
Шкала выглядит следующим образом:

Рейтинг восприятия усилий

6 - Минимальный
7 - Очень-очень легкий
8 - Очень-очень легкий +
9 - Очень легкий
10 - Очень легкий +
11 - Довольно легкий
12 - Комфортный
13 - Немного тяжелый
14 - Немного тяжелый +
15 - Тяжелый
16 - Тяжелый +
17 - Очень тяжелый
18 - Очень тяжелый +
19 - Очень-очень тяжелый
20 - Максимальный

Вы можете получить приблизительный сердечный ритм для каждого рейтинга, просто добавив ноль к каждому рейтингу. Например, рейтинг 12 дает приблизительный сердечный ритм 120 ударов в минуту. Ваш Рейтинг восприятия усилий (РВУ) будет варьироваться в зависимости от описанных выше факторов. Это – основное преимущество данного типа тренировок. Если Ваш организм сильный и отдохнувший, Вы будете чувствовать себя сильным, и Ваш темп будет восприниматься легче. Когда организм находится в таком состоянии, Вы можете тренироваться интенсивнее, и Ваш РВУ подтвердит это. Если вы чувствуете усталость и вялость, это означает, что Ваш организм нуждается в отдыхе. В этом состоянии темп тренировки будет восприниматься тяжелее. И опять же, это будет отображено в Вашем РВУ, и Вы будете тренироваться на том уровне, который подходит для этого дня.

Использование кардиодатчика (опционально)

Как носить Ваш грудной беспроводной кардиодатчик:



1. Прикрепите передатчик к эластичному ремню с помощью фиксатора.
2. Отрегулируйте ремень, закрепив его как можно плотнее, но не слишком сильно, чтобы он не сковывал Ваши движения.



3. Расположите передатчик на середине груди, чтобы логотип смотрел от Вас (некоторым людям необходимо поставить передатчик немного левее центра). Прикрепите конец эластичного ремня, вставив круглый конец и используя закрепляющие части, чтобы закрепить ремень вокруг Вашей груди.
4. Расположите кардиодатчик непосредственно под грудными мышцами.
5. Пот является лучшим проводником для электрических сигналов, измеряющих Ваше сердцебиение. Однако можно использовать и обычную воду для предварительного смачивания электродов (2 черных квадратных участка на обратной стороне ремня по обе стороны от кардиодатчика). Рекомендуется начинать носить ремень с кардиодатчиком за несколько минут до начала Вашей тренировки. Некоторым пользователям, из-за особенностей организма, нужно большее время для получения устойчивого сигнала в начале использования. После разминки эта проблема пропадет. Как отмечалось, ношение одежды поверх ремня/передатчика не влияет на его производительность.
6. Ваша тренировка должна проходить в пределах диапазона приемника/передатчика, чтобы сигнал был достаточно сильным и устойчивым. Длина диапазона может различаться, но обычно достаточно находиться рядом с консолью, чтобы поддерживать хороший сигнал. Ношение передатчика поверх голой кожи гарантирует Вам его правильную работу. Если вы хотите носить датчик поверх футболки, нужно смочить область футболки, на которую опираются электроды.

***Примечание**: Кардиодатчик автоматически активируется при получении сигнала от сердца пользователя. Так же он автоматически выключается, когда не получает сигнала. Хотя передатчик защищен от воды, влага может оказывать некоторое воздействие, создавая ложные сигналы, поэтому, чтобы продлить жизнь батареи, необходимо принимать меры предосторожности и полностью вытирать датчик досуха после использования (расчетная жизнь батареи датчика – 2500 часов). Если ваш нагрудный ремень имеет сменную батарею, в качестве замены следует использовать Panasonic CR2032.*

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Не используйте программу контроля за частотой сердечных сокращений , если компьютер не обнаруживает ваш пульс и не отображает его на дисплее консоли беговой дорожки должным образом.

Общее техническое обслуживание

Беговое полотно и дека на Вашей беговой дорожке изготовлены из высокопрочного материала с низким коэффициентом трения. Производительность улучшается, когда полотно поддерживается в максимальной чистоте. Используйте мягкую, влажную ткань или бумажное полотенце, чтобы вытереть край полотна и область между краем ремня и рамой. Это должно делаться как минимум раз в месяц, чтобы продлить время жизни беговой дорожки. Используйте только воду, никаких чистящих средств или абразивных материалов. Мягкое мыло и водный раствор в паре с нейлоновой щеткой помогут в очистке верхней текстурной части полотна. **Дайте полотну высохнуть перед использованием.**

Двухсторонняя дека с покрытием из твердого воска с минимальным обслуживанием (обычная ежемесячная очистка) рассчитана на то, чтобы выдерживать до 32 000 километров с каждой стороны. При значительном визуальном износе деки, ее необходимо перевернуть.

Обратитесь за помощью к специалисту по обслуживанию. Не наносите смазку или воск на поверхность.

Убрав лишнюю пыль влажной тканью, Вы избавитесь от накоплений пыли.

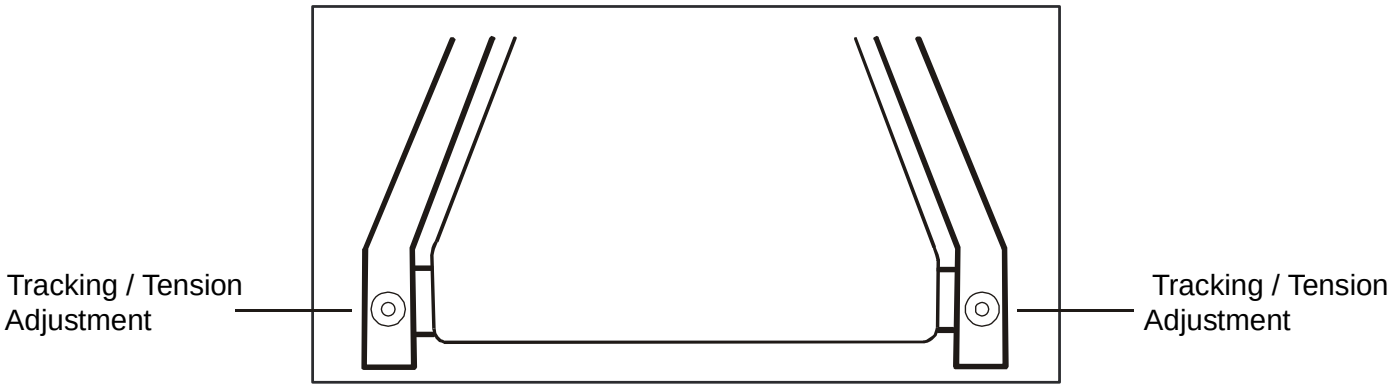
Общая чистка

Грязь, пыль, шерсть домашних животных могут засорять воздухозаборники и накапливаться на беговом полотне. Один раз в месяц пылесосьте под беговой дорожкой, чтобы предотвратить накопление грязи. Раз в год нужно снять крышку двигателя и пропылесосить там, чтобы убрать накопившуюся грязь. ОТКЛЮЧИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ ПЕРЕД ЭТИМ.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Размер бегового полотна: 56 x 224 см

Регулировка выполняется с помощью заднего ролика. Болты регулировки расположены на краю рельс, в торцевых крышках, как указано на схеме ниже.



Примечание: Регулировка производится через небольшие отверстия на торцевых крышках на задней части тренажера слева и справа

Достаточно затянуть болты заднего ролика, чтобы предотвратить соскальзывание на переднем ролике. Поворачивайте оба болта натяжения на ¼ оборота каждый и проверяйте натяжение при ходьбе на низкой скорости, убедившись, что полотно не проскальзывает. Продолжайте затягивать болты, пока полотно не перестанет проскальзывать.

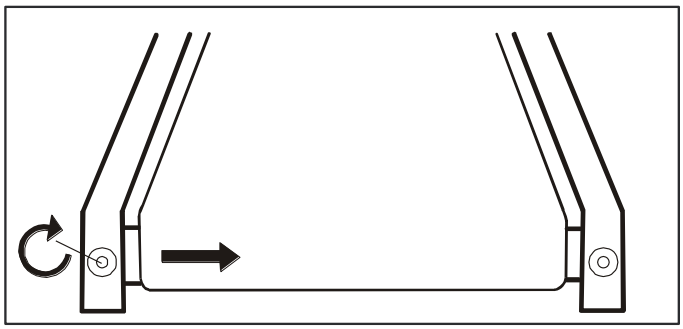
- **Если вы чувствуете, что полотно достаточно натянуто, но все еще проскальзывает, проблема может заключаться в ослаблении ремня привода двигателя под передней крышкой.**

НЕ ПЕРЕТЯГИВАЙТЕ! Чрезмерное затягивание может привести к повреждению полотна и преждевременному выходу из строя подшипников.

Подстройка расположения бегового полотна:
Правильная работа Вашей беговой дорожки зависит от того, установлен ли тренажер на достаточно ровной поверхности. Если тренажер установлена не ровно, передний и задний ролики могут работать не параллельно. В таком случае постоянно будет требоваться регулировка полотна. Беговая дорожка разработана таким образом, чтобы беговое полотно центрировалось во время использования. Некоторые полотна могут смещаться от центра в одну сторону. После нескольких минут использования, полотно постепенно займет центральное положение. Если во время тренировки полотно продолжает сдвигаться к одной из сторон, необходима регулировка.

Настройка положения полотна:
Для регулировки заднего ролика используется шестигранный ключ на 10 мм. Настраивайте положение полотна только с левой стороны. Установите скорость движения ленты примерно 3-5 км/ч.

Помните, что небольшая подстройка может внести значительные изменения!



Поверните болт по часовой стрелке, чтобы переместить полотно вправо. Поверните болт на ¼ оборота и подождите несколько минут, чтобы полотно приняло свое положение. Продолжайте совершать по ¼ оборота, пока вращение бегового полотна стабилизируется по центру.

Может потребоваться периодическая подстройка ремня в зависимости от использования и эксплуатационных характеристик. Будьте готовы совершить подстройку для центрирования ремня. Если вы ухаживаете за дорожкой в соответствии с правилами, будет необходима минимальная подстройка. Отслеживание правильности движения ремня лежит на ответственности пользователя.

ВНИМАНИЕ: ПОВРЕЖДЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА В РЕЗУЛЬТАТЕ НЕПРАВИЛЬНОЙ ПОДСТРОЙКИ И РЕГУЛИРОВКИ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ГАРАНТИЙНЫМ СЛУЧАЕМ

Отключите тренажер от сети электропитания перед выполнением любых работ по техническому обслуживанию и ремонту.

Задача	Как выполнить	Ежедневно	Еженедельно	Ежемесячно	Полугодично	Ежегодно
Протереть тренажер	Влажная тканевая салфетка	x				
Почистить под полотном	Влажное полотенце или пылесос			x		
Проверить натяжение\положение полотна	Проверка \ визуальная		x			
Почистить моторный отсек	Пылесос				x	
Проверка износа деки	Визуальная				x	
Проверка ремня привода	Визуальная				x	
Инструментальная	Гаечный ключ			x		

Устранение неисправностей

Прежде чем обращаться к вашему дилеру за помощью, ознакомьтесь со следующей информацией. Это может сэкономить вам время и деньги. Этот список включает в себя общие проблемы, которые не могут быть покрыты гарантией беговой дорожки.

ПРОБЛЕМА	**РЕШЕНИЕ/ПРИЧИНА**
Экран не светится	1.Кабель питания не подключен. 2. Сработал предохранитель. Переключите предохранитель. 3. Разъем вилки отключен. Убедитесь, что он вставлен в розетку с напряжением 220В. 4. Возможно, сработал автоматический выключатель панели. 5. Дефект беговой дорожки. Обратитесь к поставщику
Беговое полотно смещается с центра Беговое полотно вибрирует во время движения	Возможно, пользователь сильнее наступает правой или левой ногой. Если стиль хождения правильный, попробуйте сместить беговое полотно немного в сторону от направления смещения. См. пункт Общее техническое обслуживание, Натяжение бегового полотна. Возможно, приводной ремень плохо натянут
Двигатель не отвечает после нажатия клавиши запуска	Если после нажатия Старт ремень не двигается, а потом появляется надпись , обратитесь в сервис.
Беговая дорожка достигает скорости около 10 км/ч, но на экране показывает большую скорость	Двигателю для работы не хватает мощности. Откажитесь от использования удлинителя. Низкое напряжение на беговой дорожке. Низкое питание в домашней сети. Свяжитесь с поставщиком. Требуется сеть с 220В переменного тока, 50Гц.
Беговая дорожка отключает 20-амперную сеть	Высокое трение полотна/деки. См. раздел «Общее обслуживание» по очистке деки. Если очистка не помогает, проверьте, не имеет ли место значительный износ деки. Если это так, деку, возможно, придется перевернуть.
Компьютер выключается при прикосновении к Консоли во время ходьбы/бега.	Беговая дорожка не заземлена. Статическое электричество выключило компьютер. Обратитесь к пункту заземления на стр.3.
Срабатывает предохранитель в домашнем щитке, но не предохранитель беговой дорожки.	Необходимо заменить предохранитель в доме.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА/ДЕКИ

Общее пройденное расстояние	20,000 Km/ 12,500 Mile	40,000 Km/ 25,000 Mile
Цель	Перевернуть деку	Замена полотна и палубы

Примечание:

- Удалите воск с ролика во время переворачивания деки или замены полотна / ремня.
- Двухсторонняя дека из твердого воска, не требующая особого ухода (регулярная ежемесячная чистка), рассчитана на то, чтобы выдерживать до 20 000 километров / 12500 миль с каждой стороны. Если исходная сторона деки сильно изношена, ее необходимо перевернуть. Обратитесь к своему специалисту по обслуживанию за помощью. Не наносите на поверхность какие-либо смазки или воск.

АЭРОБНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Аэробные тренировки - это любые повторяющиеся упражнения, которые насыщают кислородом мышцы через сердце и легкие. Аэробные тренировки улучшают физическую форму легких и сердца - самых важных мышц вашего тела. Аэробным упражнениям способствует любая активность, например, с использованием мышц рук, ног или ягодиц. Ваше сердце бьется быстро, и вы глубоко дышите. Аэробные упражнения должны быть частью всей вашей стандартной программы тренировок.

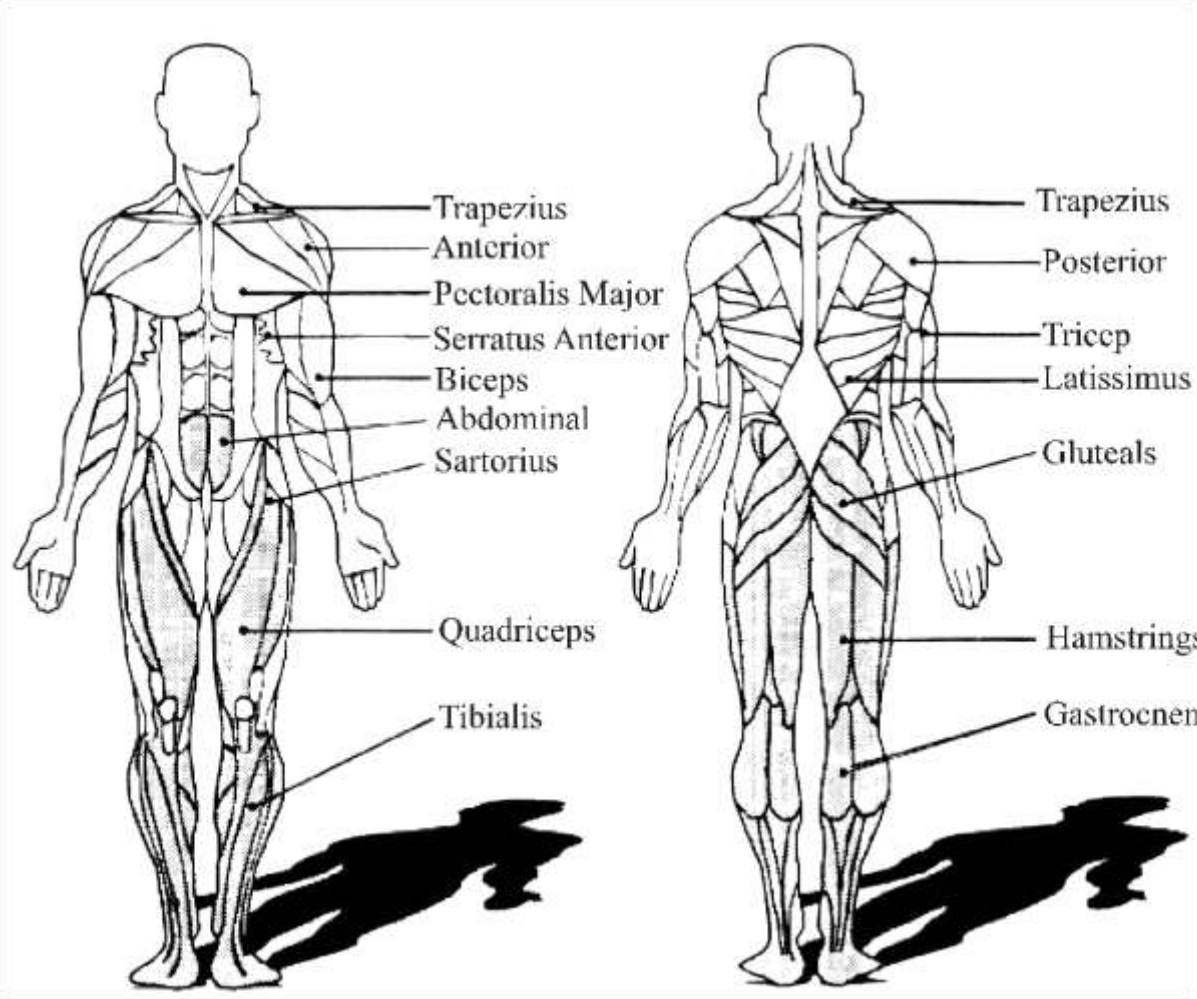
СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Наряду с аэробными упражнениями, которые помогают избавиться от лишнего жира, силовые тренировки являются неотъемлемой частью процесса тренировок. Тренировки с отягощениями помогают тонизировать, нарастить и укрепить мышцы. Если вы работаете над целевой зоной, вы можете делать меньше повторений. И, как всегда, проконсультируйтесь с врачом перед началом любой программы упражнений.

Основные мускулы

ЦИКЛ

Упражнения, выполняемые циклично, развивают мышечную группу нижней части тела, а также улучшают систему кровообращения и обеспечивают хорошую аэробную тренировку. Эти группы мышц выделены на графике мышц ниже:



РАЗМИНКА

Растяжка передней поверхности бедра (четырехглавой мышцы)



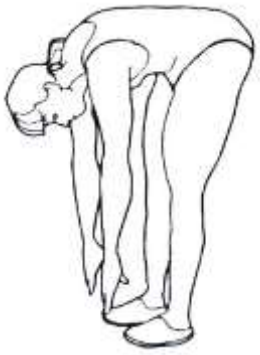
Держась одной рукой за стену для равновесия, потянитесь другой рукой за себя и поднимите правую ступню вверх. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержите на 15 сек и повторите с левой ногой.

Растяжка внутренней поверхности бедра



Сядьте так , что бы ступни ног соединились вместе, а колени были направлены наружу. Подтяните ступни как можно ближе к паху. Аккуратно нажмите на колени по направлению к полу. Удерживайте положение 10 сек.

Касание пальцев ног



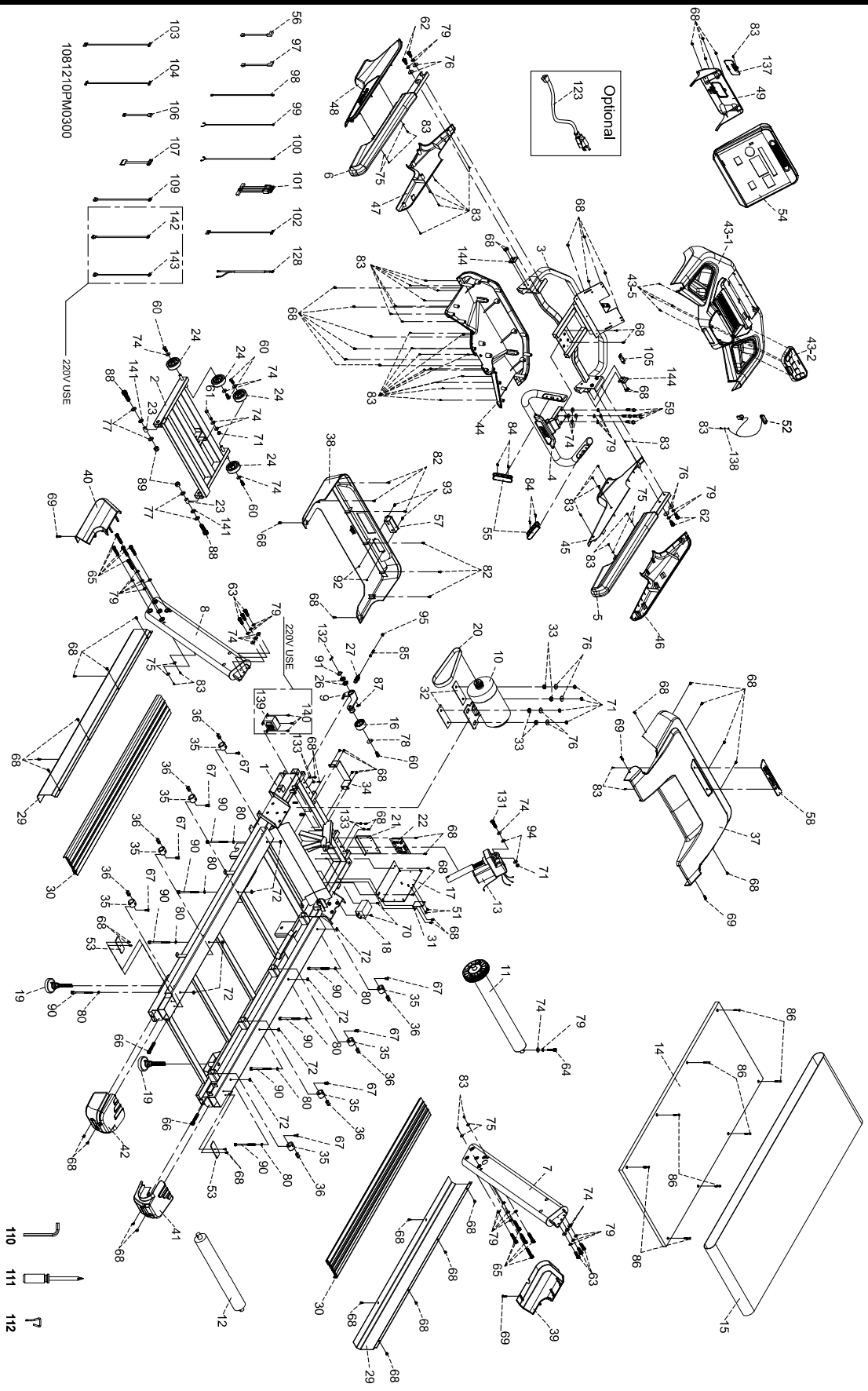
Медленно сгибайтесь вперед от талии, позволяя расслабиться спине и плечам, когда вы тянетесь к пальцам ног. Тянитесь как можно дальше вниз и удерживайте 15 сек.

Растяжка подколенного сухожилия



Сядьте, вытянув вперед правую ногу. Приложите подошву левой ступни к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к носку правой ноги как можно дальше. Задержитесь на 15 сек. Расслабьтесь, а затем повторите с вытянутой левой ногой

Расширенная схема сборки тренажера



СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Кронштейн мотора наклона	1
3	Монтажный кронштейн крепления консоли	1
4	Датчик пульсометра в сборе	1
5	Поручень пр.(R)	1
6	Поручень лев (L)	1
7	Правая вертикальная стойка	1
8	Левая вертикальная стойка	1
9	Холостое колесо в сборе	1
10	Двигатель переменного тока	1
11	Передний ролик со шкивом	1
12	Задний ролик	1
13	Подъемный механизм (Мотор угла наклона)	1
14	Беговая дека	1
15	Беговое полотно	1
16	Ось холостого колеса	**1**
17	преобразователь 3ЛС	1
18	Фильтр (предохранитель)	1
19	Регулируемые опорные ножи	2
20	Приводной ремень	1
21	Кронштейн интерфейсной платы	1
22	Плата преобразователь	1
23	Медная втулка	2
24	Транспортировочные колеса	4
26	6902_подшипник	2
27	Пружина холостого колеса	1
29	Боковые рельсы алюминиевые	2
30	Накладки на боковые рельсы	2
31	Inverter Support Bracket	1
32	Изолятор двигателя	2
33	Втулка изолятора двигателя	4
34	Кронштейн	1
35	Амортизаторы деки	8
36	Зажимная гайка	8
37	Кожух моторный верхний	1
38	Кожух моторный нижний	1
39	Кожух основной рамы пр.(R)	1
40	Кожух основной рамы лев (L)	1
41	Накладка задняя прав (R)	1
42	Накладка задняя лев (L)	1
43~01	Кожух держателя емкости для напитков	1
43~02	Кожух поручня внутренний пр.(R)	1
43~05	3.5 × 12мм винт по металлу	4
44	Кожух держателя емкости для напитков (нижний)	1

№	Описание	Кол-во
45	Кожух на поручни внутренний пр (R)	1
46	Кожух на поручни внешний пр (R)	1
47	Кожух на поручни внутренний лев (L)	1
48	Кожух на поручни внешний лев (L)	1
49	Кожух КОНСОЛИ задний	1
51	M3 × 5мм винт с крестовым шлицем	2
52	Ключ безопасности	1
53	Плата задняя поддерживающая боковые рельсы	2
54	Консоль в сборе	1
55	30мм датчик пульсометра в сборе	2
56	450мм соединительный провод (черный)	1
57	Вкл/Выкл переключатель	1
58	Кожух моторного отсека верхний	1
59	M10 × 50мм болт с шестигранной головкой	4
60	3/8" × 1"_ болт с шестигранной головкой	5
61	M10 × 65мм болт с шестигранной головкой	1
62	M10 × P1.5 × 25мм болт с шестигранным шлицем	4
63	M10 × P1.5 × 35мм болт с шестигранным шлицем	6
64	M10 × P1.5 × 45мм болт с шестигранным шлицем	1
65	M10 × P1.5 × 60мм болт с шестигранным шлицем	10
66	M10 × P1.5 × 75мм болт с шестигранным шлицем	2
67	M8 × P1.25 × 20мм зенкерный болт	8
68	M5 × P0.8 × 12мм винт с крестовым шлицем	62
69	M5 × P0.8 × 25мм винт с крестовым шлицем	4
70	M4 × P0.7 × 12мм винт с крестовым шлицем	2
71	M10 × P1.25 × 8T_контр гайка	6
72	M8 × P1.25 × 6.5T_ контр гайка	8
74	Ø3/8" × Ø25 × 3T_шайба плоская	18
75	Ø5.5 × Ø19 × 1.5T_ шайба плоская	8
76	Ø3/8" × Ø30 × 3T_ шайба плоская	8
77	Ø16.5 × Ø30 × 3T_ шайба плоская	4
78	Ø10 × Ø35 × 2T_ шайба плоская	1
79	Ø10 × 2T_шайба пружинная	25
80	Ø8 × 1.5T_ шайба пружинная	8
82	Ø5 × 15мм винт по металлу	6
83	Ø3.5 × 12мм винт по металлу	40
84	Ø3 × 20мм винт саморез	4
85	M8 × P1.25 × 67L_винт холостого колеса	1
86	M6 × P1.0 × 40L_зенкерный болт	8
87	Ø15_C-кольцо	1
88	M16 × P2.0 ×	2
89	M16 × 16T_контргайка	2
90	M8 × P1.25 × 140 мм болт с шестигранным шлицем	8
91	Ø28_зажим	1
92	M5 × 5T_контргайка	2
93	M5 × 12мм винт с крестовым шлицем	2

№	Описание	Кол-во
94	Ø10 × Ø25 × 2.5T_шайба нейлоновая	2
95	M8 × 7T_контргайка	1
97	450мм соединительный провод (White)	1
98	300мм провод заземления	1
99	800мм провод пульсометра (SMP3)	1
100	800мм провод пульсометра (SMR4)	1
101	500мм соединительный провод	1
102	350мм соединительный провод (XHP-7)	1
103	350мм соединительный провод (XHP-8)	1
104	2300мм компьютерный кабель	1
105	Модуль монитора	1
106	800мм соединительный провод	1
107	800мм провод клавиатуры	1
109	300мм соединительный провод	1
110	L образный ключ	1
111	Крестовая отвертка	1
112	Крестовая отвертка короткая	1
123	Силовой провод (опционно)	1
128	600мм провод пульсометра	1
131	M10 × P1.5 × 50мм болт с 6гранной головкой (15L)	1
132	Ø15 × 0.3мм гнутая шайба	1
133	M5_шайба –звездочка	4
137	Накладка для ТВ держателя	1
138	Ø4 × Ø10 × 1T_шайба плоская	1
139	Дроссель (220V USE)	1
140	M5 × 6мм винт с крестовым шлицем (220VUSE)	3
141	Ø17 × Ø28 × 2T_шайба нейлоновая	2
142	350мм соединительный провод (220VUSE)	1
143	60 мм соединительный провод (220VUSE)	1
144	Подставка для напитков (верхняя)	2

Гарантийные обязательства

Настоящие Гарантийные обязательства составлены в соответствии с положениями Закона Российской Федерации "О защите прав потребителей" и гарантийными обязательствами фирм-изготовителей.

Срок службы на всю продукцию, поставляемую компанией «Hasttings», составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Пожалуйста, внимательно изучите условия действия гарантии.

1. На все товары, распространяется гарантия продавца. Срок действия гарантии указан в гарантийном талоне, выданном при покупке товара.
2. Гарантийное и послегарантийное сервисное обслуживание товаров производится в Сервисном центре. Гарантийное обслуживание производится бесплатно. Перечисленные гарантии исчисляются со дня передачи товара потребителю. В течение 14-ти дней с момента покупки приобретённый в магазине товар надлежащего качества можно обменять на аналогичный в соответствии со ст. 25 закона РФ "О защите прав потребителей" (кроме товаров, перечисленных в постановлении Правительства Российской Федерации от 19 января 1998 г. N55 (редакция от 20 октября 1998 года)).
3. Срок службы на всю продукцию составляет 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации и рекомендуемого технического обслуживания.
4. Гарантия не распространяется на:

- повреждения (внешние и внутренние), вызванные любым механическим воздействием или ударом, трещины, сколы, царапины, задиры поверхностей, деформации материалов и деталей и т.п.
- расходные материалы***, имеющие ограниченный срок службы
- профилактические работы и техническое обслуживание и используемые при этом расходные материалы
- действия непреодолимой силы (пожар, несчастный случай, неисправность электрической сети и т.д.)

5. Гарантийный ремонт не производится в следующих случаях:

- выхода из строя электронного оборудования или повреждений, каких-либо других частей в ходе неквалифицированной сборки, установки или ремонта изделия
- нарушение правил эксплуатации или употребление изделия не по назначению
- при самовольном вскрытии или попытке ремонта, произведённым неуполномоченными на то сервисными центрами
- использование изделия в целях осуществления коммерческой деятельности либо в связи с приобретением в целях удовлетворения потребностей предприятий, учреждений, организаций, если это не предусмотрено моделью изделия
- проникновение жидкости, пыли, насекомых и других посторонних предметов внутрь изделия
- отсутствует или неправильно заполнен гарантийный талон (отсутствует название модели, дата продажи, заводской номер изделия, штамп торговой организации), или при предъявлении талона сомнительного происхождения
- если повреждения, вызваны несоответствием Государственным стандартам параметров питающих, телекоммуникационных, кабельных сетей и другими внешними факторами (климатическими и иными)

- если недостаток изделия явился следствием использования нестандартных и (или) некачественных принадлежностей, аксессуаров, запасных частей, элементов питания, носителей информации различных типов или нестандартных форматов информации.

6. Для предъявления требования об обмене или возврате изделия необходимо соблюдение следующих условий:

- комплектность изделия, включая упаковочные принадлежности (коробка, элементы упаковки отдельных узлов и деталей, техническое описание и т. д.)
- сохранение товарного вида изделия (отсутствие царапин, потёртостей и т.д.)
- наличие оригинала товарного чека, правильно и чётко заполненный гарантийный талон.

7. Работы по техническому обслуживанию изделий (чистка и смазка приводов, деки, движущихся частей, замена расходных материалов и принадлежностей, дополнительная регулировка и калибровка и т.д.) производятся на платной основе, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утверждённому прейскуранту.

8. Сборка, установка и подключение изделия, описанная в документации, прилагаемой к нему, могут быть выполнены как самим пользователем, так и специалистами уполномоченных сервисных центров соответствующего профиля на платной основе

9. Если для проведения гарантийного ремонта в регионах РФ возникает необходимость транспортировки Изделия или его частей в специализированный сервисный центр Продавца, или возникает необходимость командировки представителя технической службы Продавца, все транспортные расходы возлагаются на Покупателя.

Условия гарантийных обязательств не предусматривают чистку, смазку, дополнительную регулировку, кроме случаев, обусловленных скрытыми дефектами оборудования. Данные виды работ выполняются за отдельную плату по утверждённому прейскуранту.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажёра, не ухудшающие его основные технические характеристики.

В случае возникновения каких-либо технических проблем, первоначально проконсультируйтесь с квалифицированным представителем сервисной службы компании Hasttings, большинство возникших ситуаций разрешается на месте и исключается высылка тренажера в адрес сервисного центра, что влечет за собой дополнительные расходы, затраты на доставку оборудования в сервисный центр возлагаются на отправителя.

Порядок обращения в сервисную службу

Существуют несколько способов решения проблем наших клиентов:

1. Дистанционно: консультация по телефону или электронной почте.
2. Выезд инженера сервисного центра, непосредственно к клиенту.
3. Доставка оборудования или его отдельных узлов в Авторизованный Сервисный Центр.

При обращении в сервисную службу, Специалисту Сервиса потребуются следующие данные:

- наличие и номер гарантийного талона;
- дата продажи оборудования;
- наименование компании продавца (дилера);
- тип, модель и серийный номер оборудования (см. маркировку оборудования);
- описание проблемы;
- контактные данные пользователя.

Эта информация необходима сотруднику сервисной службы для определения типа сервисного обслуживания согласно регламенту. Кроме того, они помогут держать связь с вами для оперативного решения проблемы.

Обращения по телефону, электронной почте и заявки на техническую поддержку через сайт регистрируются.
Если после выполнения рекомендаций инженера неисправность устранить не удалось, пользователь оформляет заявку на выездной ремонт или доставку оборудования в АСЦ поставщика.

Обратиться в сервисную службу компании HASTTINGS можно по телефонам:

+7(495) 120-43-34
+7(800) 200-67-75 — доб. 108
+7(903) 723-49-91

График работы: **пн−пт 10:00...17:30** — МСК

Электронная почта: **service@hasttings.ru**

ссылка на стр. с описанием программ тренировок, (https://hasttings.ru/service/programs/)	ссылка на страницу по уходу за тренажером. (https://hasttings.ru/service/care/)