



LS10.0T

LS13.0T

LIVESTRONG

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

ВО ИЗБЕЖАНИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА, ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ, ПОЛУЧЕНИЯ ОЖОГОВ ИЛИ ТРАВМ

- Держите шнур питания вдали от нагревательных приборов;
- Не подключайте и не используйте дополнительные устройства, если они не были рекомендованы производителем, их использование может привести к травме;
- Используйте тренажер в соответствии с требованиями по эксплуатации, описанными в данном руководстве;
- Не занимайтесь на тренажере вблизи распыляемых аэрозолей (спреев);
- Отключайте тренажер от сети во время сервисных работ и при перемещении тренажера. Для чистки тренажера используйте слабый мыльный раствор. Не используйте растворители;
- Оборудование, подключенное к сети, должно находиться под контролем. Если вы не используете тренажер, отключите его от сети;
- Не используйте одеяло или подушку во время тренировки – излишний обогрев электронных блоков и деталей тренажера может привести к возникновению пожара, поражению электрическим током или травме;
- Дети младше 13 лет, а также домашние животные должны находиться на расстоянии не менее 3 метров от работающего тренажера;
- Дети младше 13 лет не должны заниматься на тренажере;
- Тренировки детей от 13 лет должны проходить под контролем взрослых;
- Не используйте оборудование, если поврежден шнур питания. Свяжитесь с сервисной службой для его замены или ремонта;
- Прежде чем отключить оборудование от сети, выключите тренажер, затем отключите шнур питания;
- Не снимайте крышку консоли самостоятельно.

Важно, чтобы тренажер располагался в обогреваемом помещении с регулируемой температурой воздуха. Если оборудование находилось в помещении с низкой температурой или влажным климатом, рекомендуется повысить температуру воздуха помещения, прежде чем использовать тренажер. Невыполнение данного требования может привести к повреждению электроники оборудования.

ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

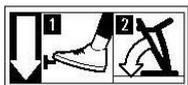
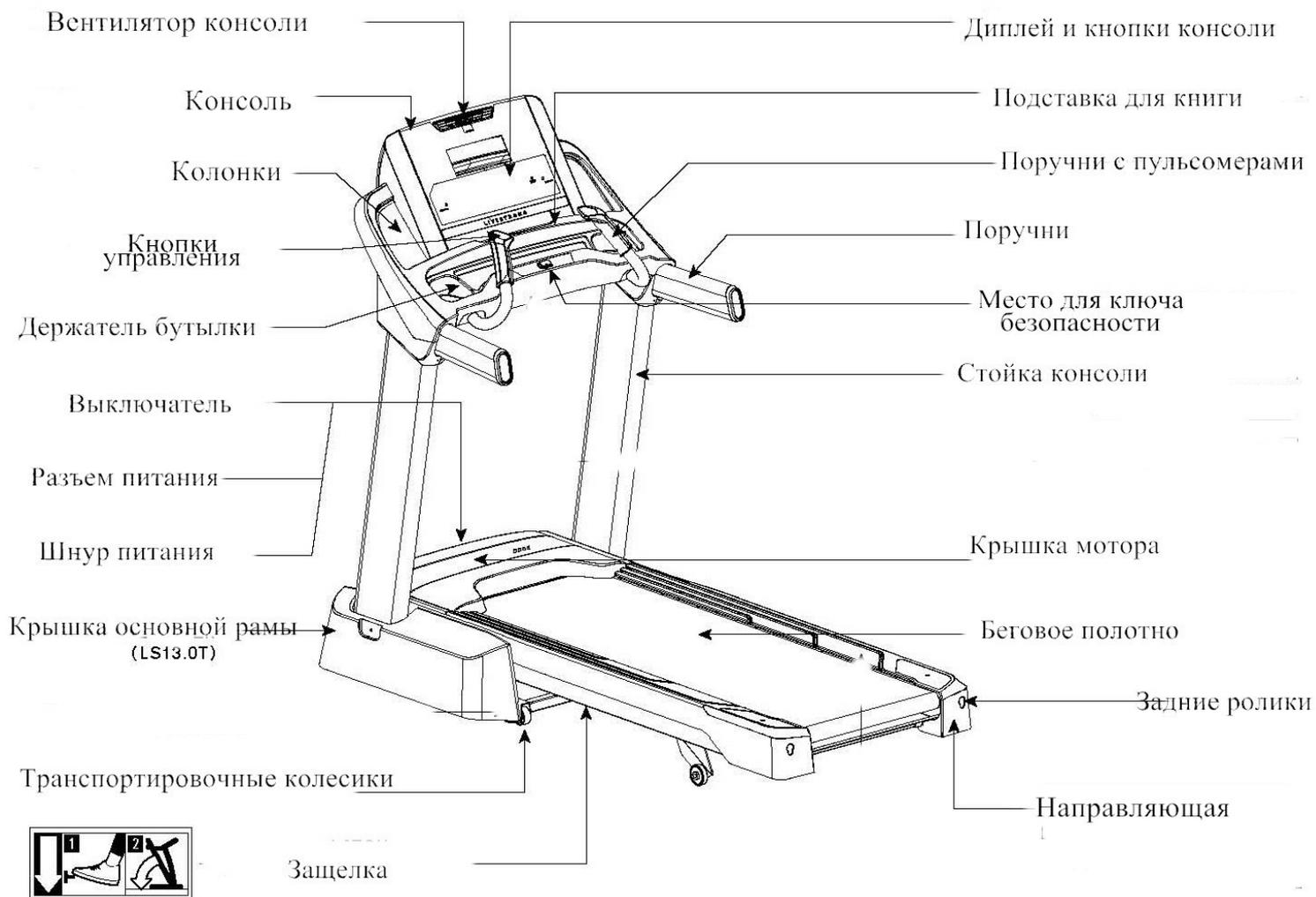
Оборудование должно быть заземлено.

В случае если оборудование повреждено или сломано заземление снижает риск поражения электрическим током. Тренажер имеет вилку с соответствующим контактом заземления. Убедитесь, что розетка заземлена.

ОПАСНОСТЬ

Неправильное подключение оборудования, а также отсутствие заземления в розетке может привести к поражению электрическим током.

Номинальное напряжение для оборудования 220 В, убедитесь, что вилка подключена к розетке с такими параметрами напряжения.



В комплект входят:

Инструменты:

- Т-образная гаечный ключ 5 мм. (включена в комплект);
- Т-образная гаечный ключ 6 мм. (включена в комплект);
- Отвертка (не включена в комплект).

Комплектующие:

- Стойка консоли - 2 шт.;
- Консоль в сборе – 1 шт.;
- Крышка стойки консоли – 2 шт.;
- Поручни с пульсомерами – 2 шт.;
- Крышка основной рамы – 2 шт. (LS13.0T);
- Сборочный комплект – 1 шт.;
- Ключ безопасности – 1 шт.;
- Шнур питания – 1 шт.;
- Резиновый коврик для плеера – 1 шт.;
- Кабель аудио адаптера – 1 шт.;
- Силиконовая смазка – 1шт.

СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

РАСПАКОВКА

Убедитесь, что коробка с тренажером стоит на ровной поверхности. Рекомендуется использовать защитное покрытие во избежание повреждения пола.

ВНИМАНИЕ: Не перемещайте беговую дорожку в несобранном виде во избежание повреждения пластиковых частей.

Примечание:

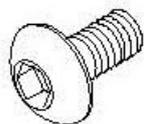
По завершению каждого этапа сборки тренажера убедитесь, что все болты и гайки на месте и плотно затянуты.

Применение смазочных материалов, например, литиевой смазки, может помочь вам во время сборки.

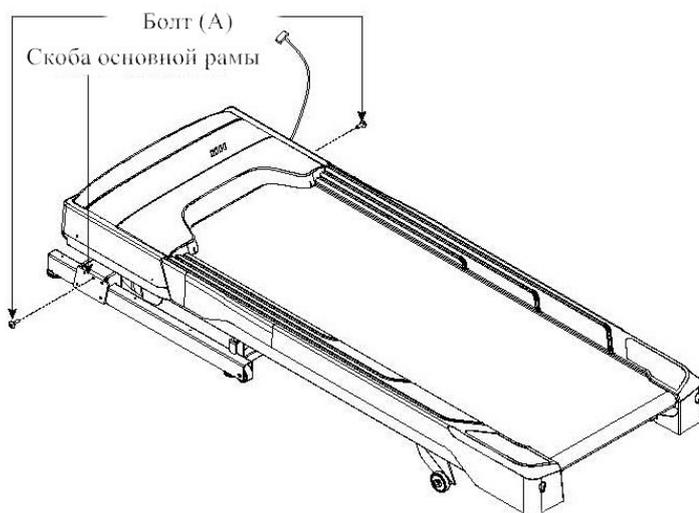
СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 1

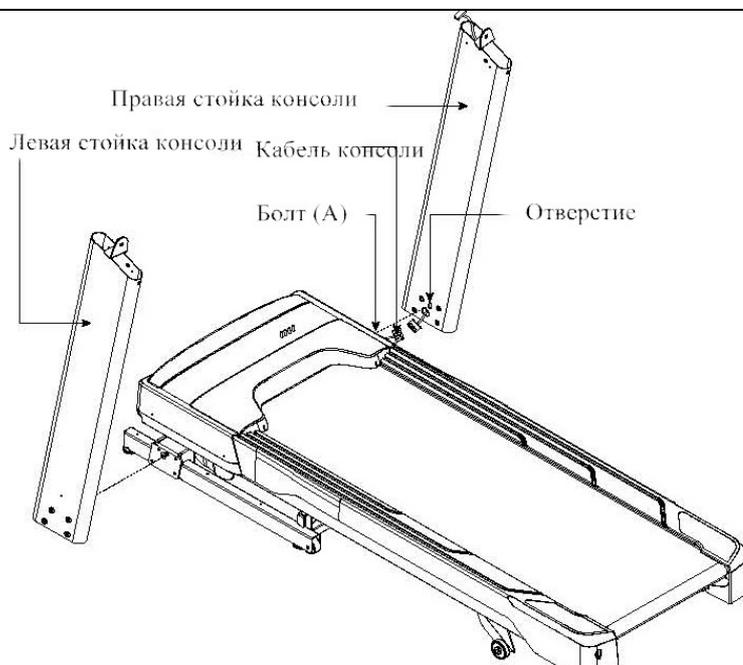
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №1:



Болт (А)
9 мм.
Кол-во: 2 шт.



1. Удалите желтые упаковочные ленты и откройте коробку.
2. Откройте сборочный комплект №1.
3. Закрепите болты (А) на основной раме

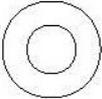
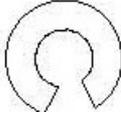
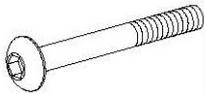


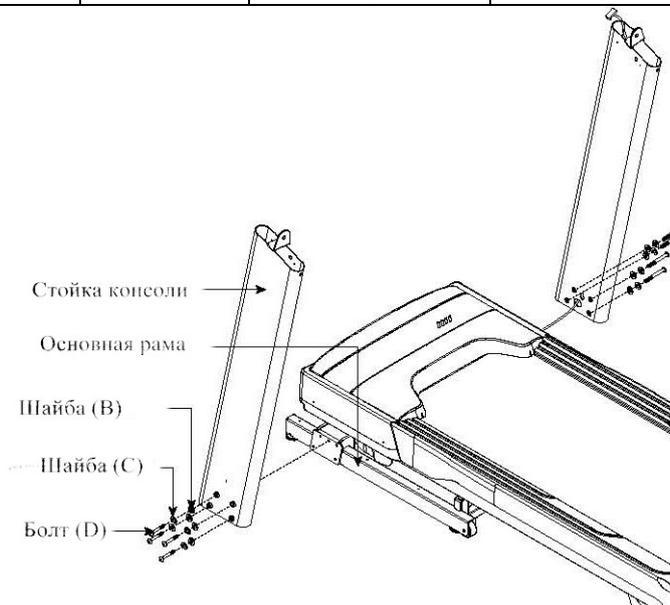
1. Соедините кабели консоли и аккуратно протяните их через правую стойку.
2. Закрепите стойки консоли на основной раме, как показано на рисунке.

Примечание: Будьте аккуратны, не пережмите провода.

ШАГ 2

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №2:

	Плоская шайба (В) 8 мм. Кол-во: 8 шт.		Пружинная шайба (С) 8 мм. Кол-во: 8 шт.		Болт (D) 70 мм. Кол-во: 8 шт.
---	---	---	---	---	-------------------------------------

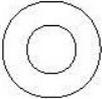
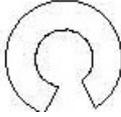
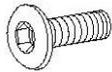


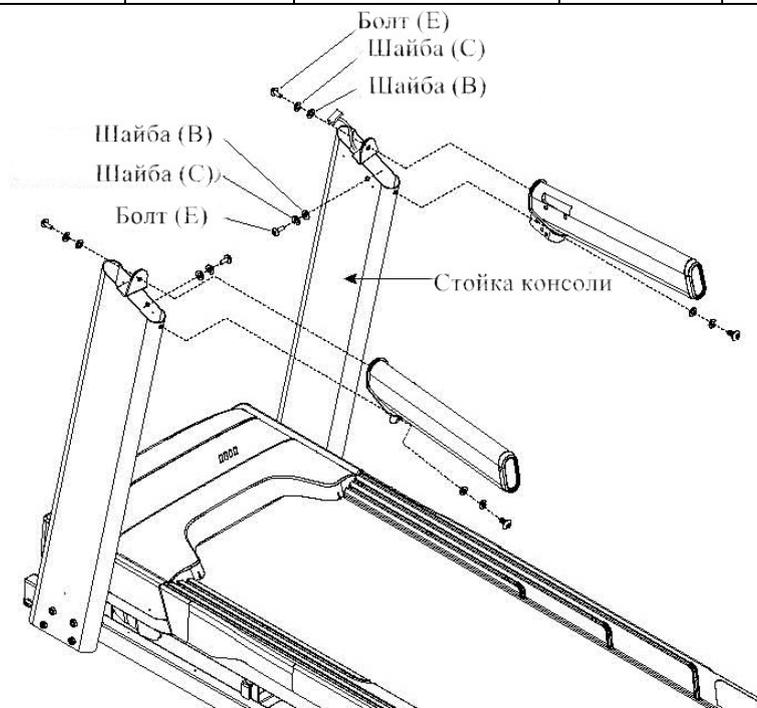
1. Откройте сборочный комплект №2.
2. Закрепите левую стойку консоли на основной раме, используя 4 шайбы (В), 2 шайбы (С), 4 болта (D).
3. Повторите шаг для противоположной стороны.

Примечание: Будьте аккуратны, не пережмите провода.

ШАГ 3

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №3:

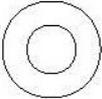
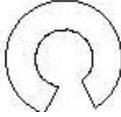
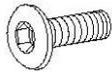
	Плоская шайба (В) 8 мм. Кол-во: 6 шт.		Пружинная шайба (С) 8 мм. Кол-во: 6 шт.		Болт (Е) 15 мм. Кол-во: 6 шт.
---	---	---	---	---	-------------------------------------

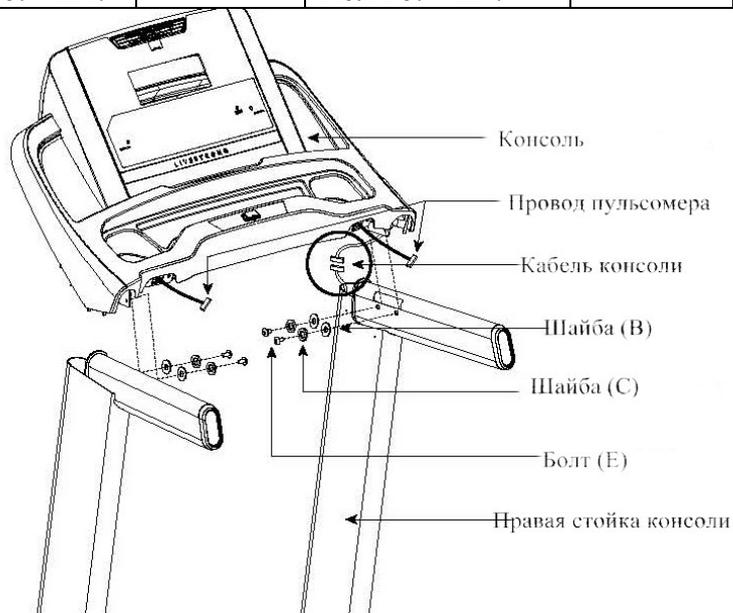


1. Откройте сборочный комплект №3.
2. Аккуратно зафиксируйте правый руль на правой стойке консоли, используя 3 плоские шайбы (В) и 3 болта (Е).
3. Повторите шаг для противоположной стороны.

ШАГ 4

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №4:

	Плоская шайба (В) 8 мм. Кол-во: 4 шт.		Пружинная шайба (С) 8 мм. Кол-во: 4 шт.		Болт (Е) 15 мм. Кол-во: 4 шт.
---	---	---	---	---	-------------------------------------



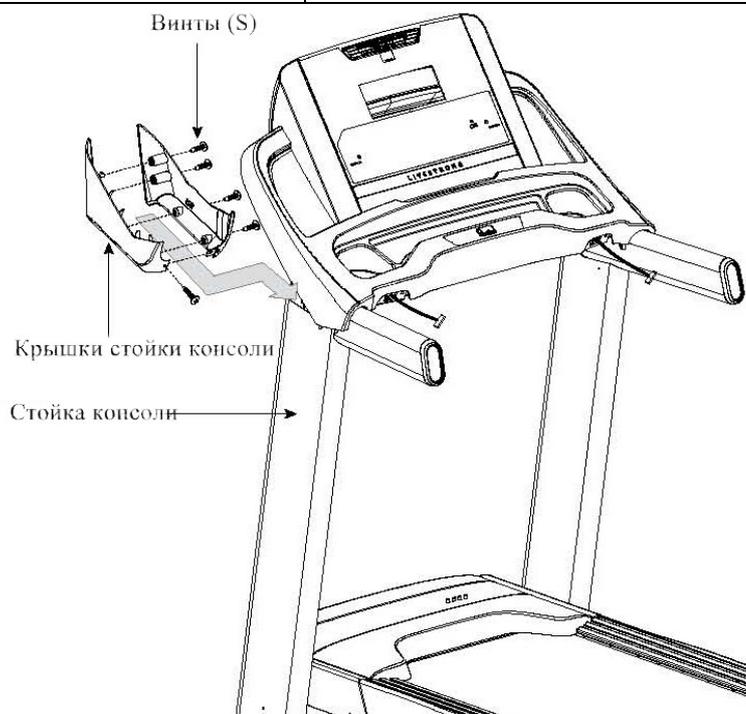
1. Откройте сборочный комплект №4.
 2. Аккуратно зафиксируйте консоль на стойках.
- Примечание: Будьте аккуратны, не пережмите провода.**
3. Соедините кабели консоли. **ВНИМАНИЕ:** Не соединяйте провода пульсометров до окончания сборки шага 5.
 4. Закрепите консоль на правой стойке с помощью 2 болтов (Е), 2 шайбы (С) и 1 шайбы (В).
 5. Повторите шаг 4 для противоположной стороны.

ШАГ 5

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №5:



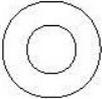
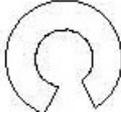
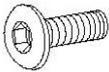
Болт (F)
15 мм.
Кол-во: 10 шт.

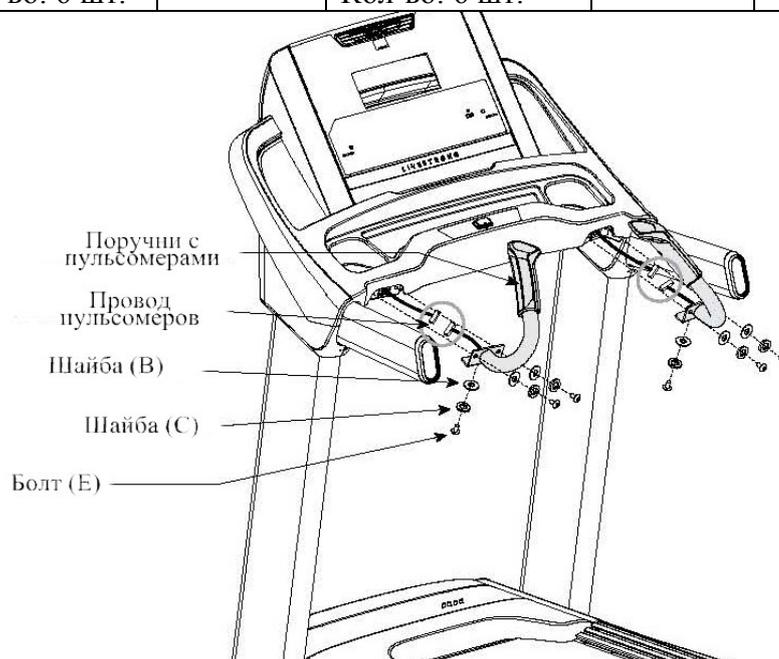


1. Откройте сборочный комплект №5.
2. Закрепите кожуха консоли на стойках.
3. Зафиксируйте кожуха 4 винтами (F) с внутренней стороны и 1 винтом (F) с внешней.
4. Повторите шаг 3 для противоположной стороны.

ШАГ 6

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №4:

	Плоская шайба (В) 8 мм. Кол-во: 6 шт.		Пружинная шайба (С) 8 мм. Кол-во: 6 шт.		Болт (Е) 15 мм. Кол-во: 6 шт.
---	---	---	---	---	-------------------------------------

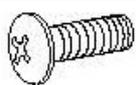


1. Откройте сборочный комплект №6.
2. Соедините провода пульсомеров и аккуратно закрепите их на консоли.
Примечание: Будьте аккуратны, не пережмите провода.
3. Закрепите поручни пульсомеров на консоли, используя 2 болта (Е) с внутренней стороны и 1 болт (Е) с внешней.

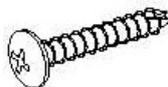
СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ LS10.0T ЗАВЕРШЕНА

ШАГ 7 для беговой дорожки LS13.0T

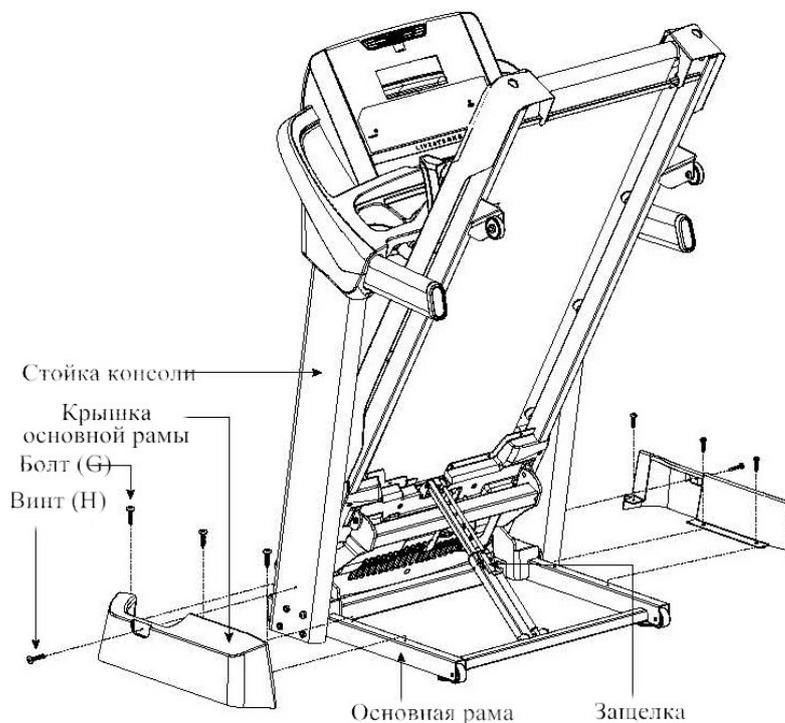
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ №7:



Плоская шайба (В)
8 мм.
Кол-во: 6 шт.



Болт (Е)
15 мм.
Кол-во: 6 шт.



1. Поднимите беговое полотно в вертикальное положение.
2. Откройте сборочный комплект №7.
3. Закрепите кожуха основной рамы на стойке консоли с помощью 1 винта (H).
4. Далее закрепите кожуха на основной раме, используя 3 болта (G).
5. Повторите шаги для противоположной стороны.

Во время складывания бегового полотна в вертикальном положении убедитесь, что фиксатор защелкнут.

6. Повторите действия для противоположной стороны.

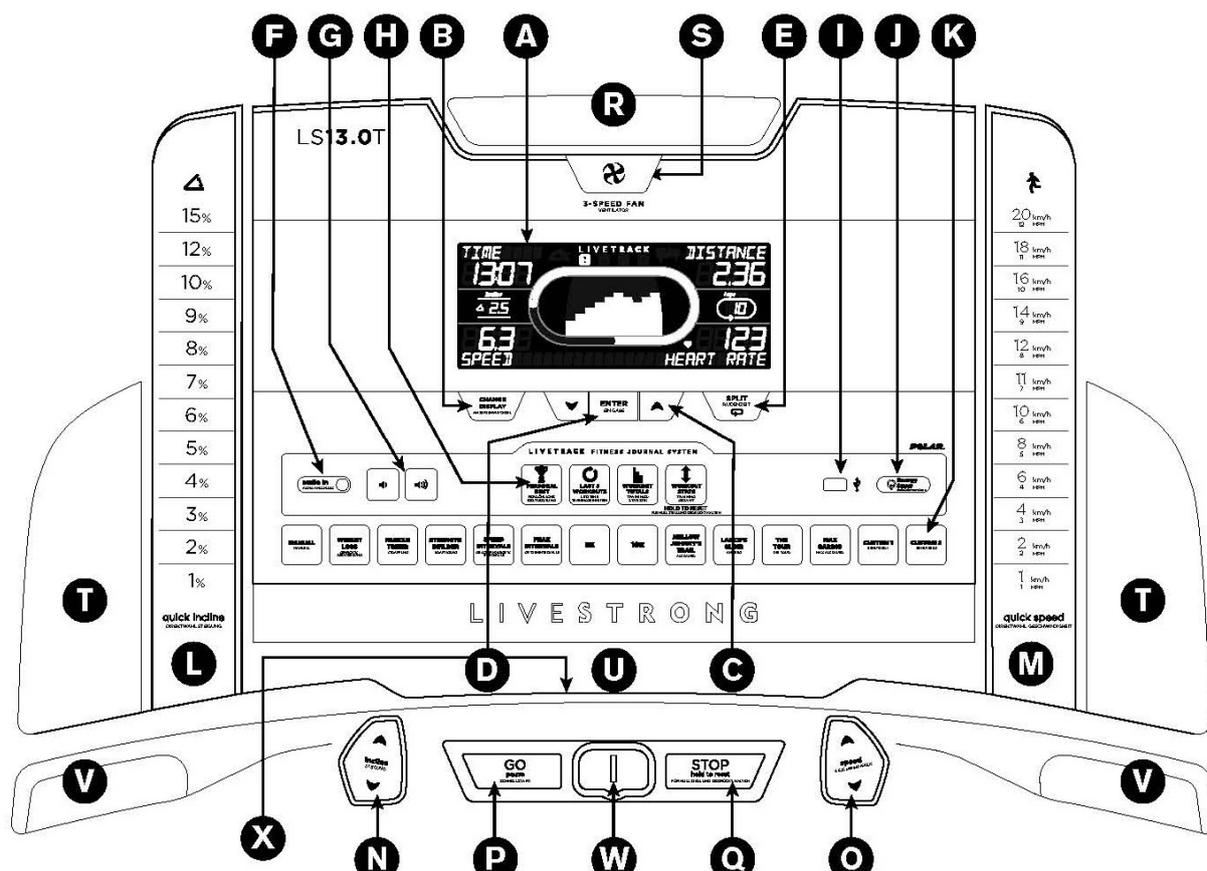
СБОРКА ЗАВЕРШЕНА

ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

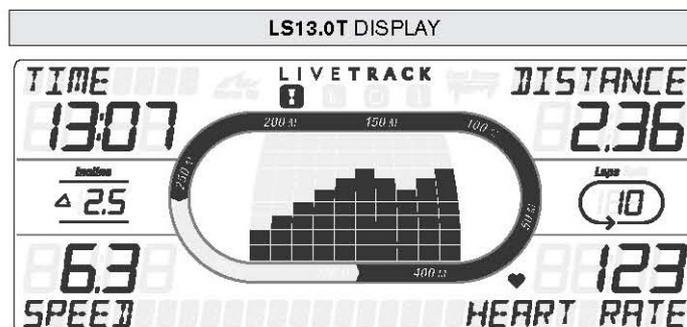
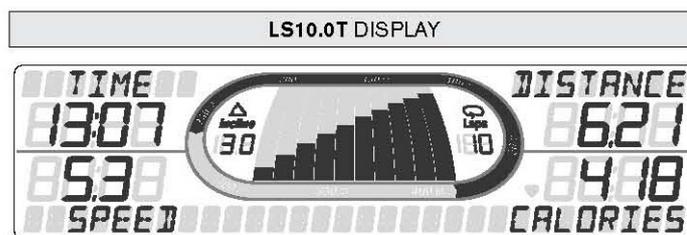
В разделе «Эксплуатация беговой дорожки» даны инструкции о том, как:

- Расположить тренажер;
- Пользоваться ключом безопасности;
- Перемещать тренажер;
- Выравнивать тренажер;
- Регулировать беговое полотно;
- Пользоваться программами консоли.

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ LS13.0T



- A. Буквенно-цифровой дисплей: Отображается время, расстояние, скорость, калории, угол наклона, круги, пульс, LIVETRACK.
- B. Кнопка смены дисплея Change display.
- C. Программные кнопки используются для управления программой либо для навигации в фитнес-журнале LIVETRACK.
- D. Кнопка Enter используется для подтверждения выбора.
- E. Кнопка Split показывает движение на последнем круге.
- F. Аудио выход.
- G. Звук (регулирование уровня звука).
- H. Фитнес-журнал LIVETRACK.
- I. USB порт.
- J. Индикатор режима сохранения энергии.
- K. Программные кнопки.
- L. Кнопки быстрого изменения угла наклона.
- M. Кнопки быстрого изменения скорости.
- N. Кнопки регулирования угла наклона.
- O. Кнопки регулирования скорости.
- P. Кнопка Go/Pause используется для начала тренировки, включение паузы во время тренировки, возобновления тренировки после паузы.
- Q. Кнопка Stop/Reset используется для завершения тренировки, а также для сброса информации.
- R. Вентилятор.
- S. Кнопка вентилятора.
- T. Динамики.
- U. Подставка для книги.
- V. Место для хранения личных вещей (например, бутылка с водой).
- W. Ключ безопасности – тренажер будет работать, только если ключ подключен.
- X. Резиновый коврик используется для удобства хранения плеера во время тренировки



Дополнительные опции для беговой дорожки LS13.0T

- Разогрев: Значок загорается по время разогрева.
- Охлаждение: Значок загорается во время режима охлаждения.
- Сплит (интервалы): Показывается время прохождения интервала или выбранный сегмент времени.

Дисплей

- ВРЕМЯ (TIME): Выражено в Минутах/Секундах. Данный параметр показывает, сколько времени прошло с момента начала тренировки;
- ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): Выражена в километрах/милях. Показывает пройденную или оставшуюся дистанцию тренировки;
- НАКЛОН (INCLINE): Выражен в процентах. Показывает угол наклона деки;
- СКОРОСТЬ (SPEED): Выражена в милях или километрах в час. Показывает, с какой скоростью вы двигаетесь;
- КАЛОРИИ (CALORIES): Показывает количество затраченных калорий;
- ПУЛЬС (HEART RATE): Выражен в количестве ударов за минуту. Показывает Ваш сердечный ритм (когда ладони находятся на сенсорных датчиках пульса).
- Дисплей LIVETRACK. Если фитнес-журнал LIVETRACK активен, информация о тренировке будет отображаться на дисплее LIVETRACK;
- TRACK: Контроль пройденного пути. Сегменты пути загораются по достижению каждых 50 метров;
- КРУГИ: Указывается пройденное количество кругов, каждый круг 400 метров или ¼ мили.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

- 1) Убедитесь, что никакие предметы не мешают вашему движению и движению полотна;
- 2) Подсоедините шнур питания и включите дорожку;
- 3) Встаньте на боковые направляющие дорожки;
- 4) Прикрепите клипсу ключа безопасности к одежде;
- 5) Вставьте ключ безопасности в соответствующее гнездо консоли;
- 6) Выберите ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 1, ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ 2 или ГОСТЬ (USER 1, USER 2, GUEST), нажмите Enter для подтверждения.

Существует два варианта начала тренировки:

А. БЫСТРЫЙ СТАРТ

Просто нажмите СТАРТ (START) для начала тренировки. Время, дистанция и калории начнут отсчитываться с нуля. Или же...

В. ВЫБОР ПРОГРАММЫ

- 1) С помощью программной кнопки выберете программу;
- 2) Установите время, используя клавиши вверх/вниз. Нажмите Enter для подтверждения;
- 3) Установите уровень сложности, используя клавиши вверх/вниз. Нажмите Enter для подтверждения;
- 4) После завершения установок нажмите GO (ВПЕРЕД) для начала тренировки.

***Примечание:** Вы можете регулировать угол наклона и скорость во время тренировки самостоятельно.*

УСТАНОВКА ДАТЫ И ВРЕМЕНИ

- 1) Зайдите в режим установки: Нажмите и удержите кнопки быстрого доступа 1 и 2 в течение 3-5 секунд;
- 2) С помощью кнопок + / - измените параметры, затем нажмите Enter для подтверждения;
- 3) Настройки включают: Month (Месяц), Day (День), Year (Год), Hour (Час), Minute (Минута) и время суток - am/pm;
- 4) Просмотр настроек: Вы можете просмотреть сделанные настройки и изменить их в любое время при нахождении в режиме настроек. Нажмите Enter и прокрутите значения параметров;
- 5) Выход из режима настроек: Для того чтобы подтвердить настройки даты и времени нажмите и удержите кнопку Enter в течение 3 секунд;
- 6) Для того чтобы изменить данные зайдите повторно в меню настроек и измените установки.

ПЕРЕЗАГРУЗКА КОНСОЛИ

Для перезагрузки консоли удержите кнопку STOP в течение 3 сек.

ОКОНЧАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

По окончании тренировки на дисплее отобразится надпись «WORKOUT COMPLETE» и прозвучит сигнал. Информация о тренировке будет отображена на экране в течение 30 сек, затем консоль автоматически перезагрузится.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОПЦИЯ СПЛИТ (РАЗБИВКА НА ИНТЕРВАЛЫ) для беговой дорожки LS13.0T

На дисплее отображена некоторая дистанция. Каждый отрезок пути трека составляет 50 метров. Отрезок загорается, как только вы преодолели его.

Для того чтобы использовать опцию Сплит необходимо:

- 1) Нажмите кнопку SPLIT во время тренировки;
- 2) На дисплее отобразится ваше время, расстояние, темп, калории. Информация о каждом параметре будет находиться на дисплее в течение 5 секунд;
- 3) Нажмите кнопку SPLIT снова, чтобы посмотреть статистику тренировки в разрезе пройденных отрезков;
- 4) С помощью опции SPLIT вы можете разделить трассу на 19 отрезков;
- 5) В конце тренировки будет отображена статистка по каждому отрезку.

ПРОФИЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ РЕЖИМОВ (ПРОГРАММЫ)

- 1) РУЧНОЙ РЕЖИМ (MANUAL): Позволяет на ходу изменять скорость и угол наклона.
- 2) СНИЖЕНИЕ ВЕСА (WEIGHT LOSS): Эффективно снижает вес за счет изменения скоростной нагрузки и угла наклона. Изменение сегментов и скорости происходит каждые 30 секунд.

		РАЗОГРЕВ		1	2	3	4	5	6	7	8	ОХЛАЖДЕНИЕ	
Время		4 мин.		Продолжительность каждого интервала - 30 сек.								4 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 (Брит.)	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,3	1,5
	Скорость (Метрич.)	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 (Брит.)	1,3	1,9	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,6	1,8
	Скорость (Метрич.)	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 (Брит.)	1,5	2,3	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,0
	Скорость (Метрич.)	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 (Брит.)	1,8	2,6	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,4	2,3
	Скорость (Метрич.)	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 (Брит.)	2,0	3,0	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	5,5	5,0	4,5	3,8	2,5
	Скорость (Метрич.)	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 (Брит.)	2,3	3,4	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,1	2,8
	Скорость (Метрич.)	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 (Брит.)	2,5	3,8	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	6,5	6,0	5,5	4,5	3,0
	Скорость (Метрич.)	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 (Брит.)	2,8	4,1	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	7,0	6,5	6,0	4,9	3,3
	Скорость (Метрич.)	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 (Брит.)	3,0	4,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	7,5	7,0	6,5	5,3	3,5
	Скорость (Метрич.)	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 (Брит.)	3,3	4,9	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,0	7,5	7,0	5,6	3,8
	Скорость (Метрич.)	5,2	7,8	10,4	11,2	12,0	12,8	13,6	12,8	12,0	11,2	8,9	6,0

3) ТОНУС МЫШЦ (MUSCLE TONER): Ваши мышцы будут находиться в постоянном тонусе во время тренировки, а организм в целевой зоне сжигания жира. Интервалы повторяются каждые 30 секунд. 10 различных уровней сложности.

Изменяется только угол наклона.

Время	РАЗОГРЕВ				Интервалы программы повторяются												ОХЛАЖДЕНИЕ			
	4 мин.				Продолжительность каждого интервала - 30 сек.												4 мин.			
Уровень 1	0	0	0	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	0	0	0
Уровень 2	0	0	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	0	0
Уровень 3	0	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	0
Уровень 4	1	1	1	2	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	1	1	1
Уровень 5	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2
Уровень 6	2	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	2	2	2
Уровень 7	3	3	3	3	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	3	3	3	3
Уровень 8	3	3	3	4	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	4	3	3	3
Уровень 9	3	3	4	4	7	7	8	9	7	7	8	10	7	7	10	10	4	4	3	3
Уровень 10	3	4	4	5	8	10	10	10	8	8	11	11	8	8	12	12	5	4	4	3

4) ТРЕНИРОВКА СИЛЫ (STRENGTH BUILDER): Временные интервалы. 10 уровней сложности.

Изменяется только угол наклона.

Время	РАЗОГРЕВ				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ОХЛАЖДЕНИЕ			
	4 мин.				30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4 мин.			
Уровень 1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1
Уровень 2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1
Уровень 3	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Уровень 4	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Уровень 5	1	2	2	2	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	2	2	1
Уровень 6	1	2	2	3	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	3	2	2	1
Уровень 7	1	2	2	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	2	2	1
Уровень 8	1	1	1	2	9	8	8	8	8	9	8	8	9	8	8	9	2	1	1	1
Уровень 9	2	2	2	3	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Уровень 10	2	3	4	5	12	12	12	11	12	12	11	12	12	11	12	12	3	2	2	1

5) СКОРОСТНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ (SPEED INTERVALS): Программа позволяет повысить выносливость, силу, посредством изменение скорости.

Интервалы повторяются по 90 и 30 секунд.

Время		РАЗОГРЕВ		1	2	ОХЛАЖДЕНИЕ	
		4 мин.		90 сек.	30 сек.	4 мин.	
Уровень 1	Скорость (Брит)	1,0	15,0	2,0	4,0	0,5	1,0
	Скорость (Метрич.)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Уровень 2	Скорость (Брит)	1,0	1,5	2,0	4,5	1,5	1,0
	Скорость (Метрич.)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Уровень 3	Скорость (Брит)	1,3	1,9	2,5	5,0	1,9	1,3
	Скорость (Метрич.)	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
Уровень 4	Скорость (Брит)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Скорость (Метрич.)	2,0	3,0	4,0	8,8	3,0	2,0
Уровень 5	Скорость (Брит)	1,5	2,3	3,0	6,0	2,3	1,5
	Скорость (Метрич.)	2,4	3,6	4,8	9,6	3,6	2,4
Уровень 6	Скорость (Брит)	1,5	2,3	3,0	6,5	2,3	1,5
	Скорость (Метрич.)	2,4	3,6	4,8	10,4	3,6	2,4

Уровень 7	Скорость (Брит)	1,8	2,6	3,5	7,0	2,6	1,8
	Скорость (Метрич.)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
Уровень 8	Скорость (Брит)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Скорость (Метрич.)	2,8	4,1	6,5	12,0	4,1	2,8
Уровень 9	Скорость (Брит)	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
	Скорость (Метрич.)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Уровень 10	Скорость (Брит)	2,0	3,0	4,0	8,5	3,0	2,0
	Скорость (Метрич.)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2

б) ПИКОВЫЕ ИНТЕРВАЛЫ (PEAK INTERVALS): Программа позволяет повысить выносливость, силу, посредством изменение скорости и угла наклона.

Интервалы повторяются по 90 и 30 секунд.

		РАЗОГРЕВ		1	3	ОХЛАЖДЕНИЕ	
Время		4 мин.		90 сек.	30 сек.	4 мин.	
Уровень 1	Наклон	1,0	1,5	0,5	1,5	1,5	1,0
	Скорость (Брит.)	1,0	1,5	2,0	4,0	1,5	1,0
	Скорость (Метрич.)	1,6	2,4	3,2	6,4	2,4	1,6
Уровень 2	Наклон	1,5	2,5	3,0	6,5	2,5	1,5
	Скорость (Брит.)	1,0	1,5	2,0	4,5	1,5	1,0
	Скорость (Метрич.)	1,6	2,4	3,2	7,2	2,4	1,6
Уровень 3	Наклон	2,0	3,0	4,0	7,5	3,0	2,0
	Скорость (Брит.)	1,3	1,9	2,5	5,0	1,9	1,3
	Скорость (Метрич.)	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
Уровень 4	Наклон	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
	Скорость (Брит.)	1,3	1,9	2,5	5,5	1,9	1,3
	Скорость (Метрич.)	2,0	3,0	4,0	8,8	3,0	2,0
Уровень 5	Наклон	2,5	3,5	4,5	8,5	3,5	2,5
	Скорость (Брит.)	1,5	2,3	3,0	6,0	2,3	1,5
	Скорость (Метрич.)	2,4	3,6	4,8	9,6	3,6	2,4
Уровень 6	Наклон	2,5	3,5	4,5	9,0	3,5	2,5
	Скорость (Брит.)	1,5	2,3	3,0	6,5	2,3	1,5
	Скорость (Метрич.)	2,4	3,6	4,8	10,4	3,6	2,4
Уровень 7	Наклон	2,4	4,0	5,5	9,5	4,0	2,4
	Скорость (Брит.)	1,8	2,6	3,5	7,0	2,6	1,8
	Скорость (Метрич.)	2,8	4,1	5,6	11,2	4,1	2,8
Уровень 8	Наклон	3,0	4,0	5,5	9,5	4,0	3,0
	Скорость (Брит.)	1,8	2,6	3,5	7,5	2,6	1,8
	Скорость (Метрич.)	2,8	4,1	5,6	12,0	4,1	2,8
Уровень 9	Наклон	3,0	4,5	6,0	10,0	4,5	3,0
	Скорость (Брит.)	2,0	3,0	4,0	8,0	3,0	2,0
	Скорость (Метрич.)	3,2	4,8	6,4	12,8	4,8	3,2
Уровень 10	Наклон	3,0	4,5	6,0	10,0	4,5	3,0
	Скорость (Брит.)	2,0	3,0	4,0	8,5	3,0	2,0
	Скорость (Метрич.)	3,2	4,8	6,4	13,6	4,8	3,2

7-8) 5К/10К - Основная цель тренировки – преодоление определенного расстояния. Угол наклона будет изменяться автоматически. Интервалы будут меняться каждые 0,16 км.

Время	РАЗОГРЕВ		Интервалы программы повторяются															ОХЛАЖДЕНИЕ	
	4 мин.		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	4 мин.	
Уровень 1	0,0	0,5	1,0	3,0	1,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,5	2,0	3,0	2,0	3,0	1,0	3,0	1,0	0,5	0,0
Уровень 2	0,0	0,5	1,0	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	2,5	3,5	2,5	3,0	2,0	3,0	2,0	3,0	1,0	0,5	0,0
Уровень 3	0,5	1,0	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4,0	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5	1,0	0,5
Уровень 4	0,5	1,0	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3,0	4,0	3,0	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	1,0	0,5
Уровень 5	1,0	1,5	2,0	4,0	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,5	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	4,0	2,0	1,5	1,0
Уровень 6	1,0	1,5	2,0	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	3,5	4,5	3,5	4,0	3,0	4,0	3,0	4,0	2,0	1,5	1,0
Уровень 7	1,5	2,0	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5,0	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5	2,0	1,5
Уровень 8	1,5	2,0	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4,0	5,0	4,0	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	2,0	1,5
Уровень 9	2,0	2,5	3,0	5,0	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,5	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	5,0	3,0	2,5	2,0
Уровень 10	2,0	2,5	3,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,5	5,5	4,5	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0	3,0	2,5	2,0

9) ТРОПА ДЖОННИ МЕЛЛОУА (MELLOW JONNY'S TRAIL): Программа воспроизводит подъем в гору посредством увеличения/уменьшения угла наклона. 10 уровней сложности. Изменяется только угол наклона.

Время	РАЗОГРЕВ				Интервалы программы повторяются												ОХЛАЖДЕНИЕ			
	4 мин.				30	60	30	60	30	60	30	60	30	60	30	60	4 мин.			
Уровень 1	1	1	1	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1
Уровень 2	1	1	1	2	3	1	1	3	3	1	3	1	1	3	3	1	2	1	1	1
Уровень 3	1	1	1	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	2	1	1	1
Уровень 4	1	1	1	3	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	1	1
Уровень 5	1	2	3	3	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	2	1
Уровень 6	1	2	3	4	5	3	3	5	5	3	5	3	3	5	5	3	4	3	2	1
Уровень 7	1	2	3	4	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	3	2	1
Уровень 8	1	2	3	5	6	4	4	6	6	4	6	4	4	6	6	4	5	3	2	1
Уровень 9	2	2	3	5	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	5	3	2	1
Уровень 10	2	2	4	6	7	5	5	7	7	5	7	5	5	7	7	5	6	4	2	1

10) ПОДЪЕМ ЛЭНСА (LANCE'S CLIMB): Интенсивная кардиопрограмма. 10 уровней сложности. Изменяется только угол наклона.

Время	РАЗОГРЕВ				Интервалы программы повторяются												ОХЛАЖДЕНИЕ			
	4 мин.				30	60	30	60	30	60	30	60	30	60	30	60	4 мин.			
Уровень 1	1	1	2	3	5	5	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	3	2	1	1
Уровень 2	1	1	2	4	5	6	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	4	2	1	1
Уровень 3	1	1	1	1	6	6	6	7	8	8	8	7	8	8	7	8	1	1	1	1
Уровень 4	1	1	1	1	6	6	6	6	7	8	8	9	9	9	9	9	1	1	1	1
Уровень 5	1	1	1	2	5	6	6	6	7	8	9	9	9	9	10	10	1	2	2	1
Уровень 6	2	2	2	3	5	6	6	6	7	8	9	9	10	10	10	10	2	1	1	1
Уровень 7	2	3	3	4	6	6	6	6	7	7	8	9	9	10	11	11	2	2	1	1
Уровень 8	2	3	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	9	10	11	11	3	2	1	1
Уровень 9	2	4	4	5	7	7	7	8	8	9	9	9	10	11	12	12	3	2	1	1
Уровень 10	3	4	5	6	7	7	8	8	9	9	9	10	11	11	12	12	4	2	1	1

11) ТУР (THE TOUR): Кардиопрограмма. 10 уровней сложности. Изменяется только угол наклона.

Время	РАЗОГРЕВ				Интервалы программы повторяются												ОХЛАЖДЕНИЕ			
	4 мин.				30	60	30	60	30	60	30	60	30	60	30	60	4 мин.			
Уровень 1	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1	1
Уровень 2	1	1	2	2	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	2	2	1	1
Уровень 3	1	1	2	2	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	2	2	1	1
Уровень 4	1	1	3	3	5	5	6	6	7	8	8	7	6	6	5	5	2	2	1	1
Уровень 5	2	2	2	2	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	3	3	2	2
Уровень 6	2	2	3	3	6	6	8	8	8	9	9	8	8	8	6	6	3	3	2	2
Уровень 7	3	3	3	3	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	3	3	3	3
Уровень 8	3	3	3	3	8	8	9	9	9	10	10	9	9	9	8	8	3	3	3	3
Уровень 9	3	3	3	3	8	8	9	9	10	11	12	10	9	9	8	8	3	3	3	3
Уровень 10	3	3	3	3	9	9	10	10	11	12	12	12	10	10	9	9	3	3	3	3

12) МАКСИМАЛЬНОЕ КАРДИО (MAX CARDIO) – для LS13.0T: Кардиопрограмма. Изменяется только угол наклона.

Время	РАЗОГРЕВ				Интервалы программы повторяются								ОХЛАЖДЕНИЕ			
	4 мин.				90	30	90	30	90	30	90	30	4 мин.			
Уровень 1	1	1	1	1	2	3	3	4	4	5	6	6	2	2	1	1
Уровень 2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	4	1	4	2	2	1	1
Уровень 3	1	1	2	2	1	3	1	3	1	4	1	4	2	2	1	1
Уровень 4	1	1	2	2	2	4	2	4	2	5	2	5	2	2	1	1
Уровень 5	1	1	3	3	3	6	3	6	3	6	3	6	3	3	2	2
Уровень 6	2	2	2	2	4	7	4	7	4	8	4	8	3	3	2	2
Уровень 7	2	2	3	3	5	8	5	8	6	9	6	9	3	3	3	3
Уровень 8	3	3	3	3	6	9	6	9	6	9	6	9	3	3	3	3
Уровень 9	3	3	3	3	6	9	6	9	7	10	7	10	3	3	3	3
Уровень 10	3	3	3	3	8	10	8	10	8	11	8	11	3	3	3	3

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

Вы можете самостоятельно создать свою программу. Для этого необходимо:

- Нажмите кнопку CUSTOM и нажмите ENTER;
- Установите время тренировки с помощью кнопок $\uparrow\downarrow$, затем нажмите ENTER;
- Кнопками $\uparrow\downarrow$ установите скорость для каждого сегмента, нажмите ENTER для подтверждения;
- Кнопками $\uparrow\downarrow$ установите угол наклона для каждого сегмента, нажмите ENTER для подтверждения;
- Нажмите кнопку GO для начала тренировки.

ФИТНЕС ЖУРНАЛ LIVETRACK™

Доказано, что люди, ведущие учет своих тренировок, в среднем, достигают больших результатов, чем те, кто этого не делает. Ваш тренажер имеет опцию LIVETRACK™- Фитнес Журнал. Примите наши поздравления, вы сделали верный шаг для достижения фитнес-целей.

LIVETRACK™ - это новое инновационное программное обеспечение, встроенное в консоль, которое позволит Вам вести учет тренировок без лишних записей и журналов. С помощью LIVETRACK™ Вы сможете сравнить результаты вашей текущей тренировки с предыдущей, узнать средний результат или проанализировать весь период занятий. Благодаря быстрому и удобному доступу к журналу учета вы сможете посмотреть время последней тренировки или количество сожженных калорий, так какой прогресс вы сделали. Ниже представлена информация о LIVETRACK™, которая поможет вам достигнуть желаемых целей.



УСТАНОВКА

Перед тем, как активировать программу, необходимо выбрать пользователя. Выберете Пользователь 1 или 2, используя кнопки вверх/вниз, затем нажмите ENTER. Информация будет записываться автоматически только для выбранного пользователя.

Примечание:

Если пользователь не выбран, программа не будет вести запись данных.

СБРОС

Если вы хотите сбросить ранее записанную информацию о Пользователе 1/2, выберете необходимого пользователя, затем удержите кнопку WORKOUT STATS/HOLD TO RESET в течение 10 секунд.

Примечание:

Будьте внимательны, так как вся ранее записанная информация будет удалена.

НАКОПЛЕНИЕ ДАННЫХ

После активации программы LIVETRACK™ вы сможете просматривать информацию о тренировках в разных форматах, нажав кнопку LIVETRACK™. Информация запоминается только по завершению программы тренировки, работа консоли будет приостановлена и не возобновляется в течение 5 минут либо вы можете нажать кнопку STOP для возврата в исходное положение.

- **PERSONAL BEST (ЛИЧНЫЙ РЕКОРД):** Позволяет пользователю увидеть личные рекорды по 5 параметрам за весь период тренировок:
 - Лучшая миля – самое быстрое время пробега 1 мили;
 - Лучшие 5К - самое быстрое время пробега 5К;
 - Самая длинная тренировка – (время);
 - Самая длинная тренировка – (расстояние);
 - Количество сожженных калорий – самое большое количество калорий, сожженных за 1 тренировку.

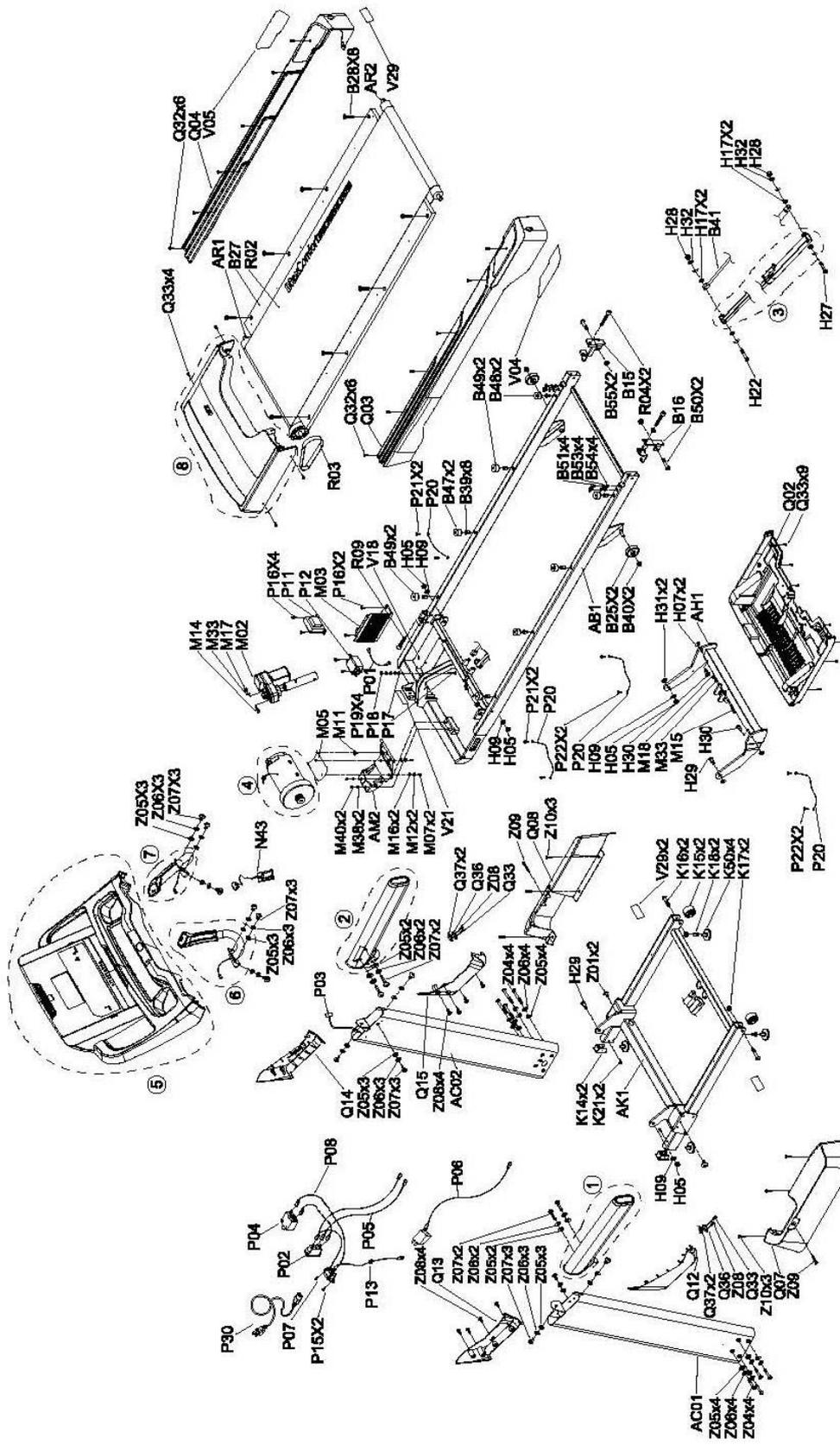
- **LAST 5 WORKOUTS (ПОСЛЕДНИЕ 5 ТРЕНИРОВОК):** Позволяет вам просмотреть результаты по 5 последним тренировкам, нажав кнопку WORKOUT STATS (СТАТИСТИКА ТРЕНИРОВОК):
 - Time - Время – общее время выбранной тренировки;
 - Distance - Расстояние – общее расстояние последней тренировки;
 - Calories - Калории – Общее число калорий, сожженных за одну тренировку;
 - Pace - Скорость (средняя) – средняя скорость последней тренировки.

- **WORKOUT TOTALS (ОБЩИЕ ТРЕНИРОВКИ):** С помощью данной функции вы сможете просмотреть всю информацию о ваших тренировках, нажав кнопку WORKOUT TOTAL, Вы сможете просмотреть:
 - Total Workouts - Общее число тренировок;
 - Total Distance - Общее расстояние;
 - Total Calories - Общее число калорий;
 - Total Time - Общее время.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ CD / MP3 ПЛЕЕРА

- 1) Подключите аудио адаптер (входит в комплект) в соответствующий аудио разъем, который находится в верхней части консоли;
- 2) Включите CD / MP3 плеер;
- 3) Отключите аудио адаптер, если вы не используете его;
- 4) Также вы можете подключить наушники в соответствующий для них разъем и изменять уровень звука с помощью кнопок на консоли, либо использовать колонки.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ LS13.0Т



ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ LS10.0T

Тип	электрическая
Рама	высокопрочная (Heavy Duty Frame)
Скорость	0.8 - 20 км./ч.
Мощность двигателя	2.5 л.с.
Пиковая мощность двигателя	4.0 л.с.
Беговое полотно	1.4 мм.
Размер бегового полотна	140*51 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 12%
Дека	20 мм.
Система амортизации	трехзонная MaxComfort™ на основе изменяемых эластомеров
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	голубой многофункциональный LCD дисплей с диагональю 7.5 дюйма
Показания консоли	профиль, трек, время, скорость, дистанция, калории, пульс, угол наклона
Кол-во программ	12
Спецификации программ	ручной режим, холмы, снижение веса, тонус мышц, силовая, пиковые интервалы, скоростные интервалы, 5/10 км., Мэллоу Джоннис, 2 пользовательские
Специальные программные возможности	дата-центр LiveTrack™ с персональной памятью тренировок
Мультимедиа	вход для iPod™/iPhone™/MP3/CD, встроенные динамики (3 Ватта)
Интеграция	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Вентилятор	есть
Транспортировочные ролики	есть
Складывание	двухфазная газовая амортизация
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	116*86*160 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	179*86*160 см.
Вес нетто	104 кг.
Макс. вес пользователя	148 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	КНР

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ LS13.0T

Тип	электрическая
Рама	высокопрочная (Heavy Duty Frame)
Скорость	0.8 - 20 км./ч.
Мощность двигателя	2.75 л.с.
Пиковая мощность двигателя	4.25 л.с.
Беговое полотно	2.2 мм.
Размер бегового полотна	152*51 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 15%
Дека	20 мм.
Система амортизации	трехзонная MaxComfort™ на основе изменяемых эластомеров
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник
Консоль	голубой многофункциональный LCD дисплей с диагональю 8.5 дюйма
Показания консоли	профиль, трек, время, скорость, дистанция, калории, пульс, угол наклона
Кол-во программ	14 (в т.ч. пульсозависимая)
Спецификации программ	ручной режим, тур, холмы, снижение веса, тонус мышц, силовая, пиковые интервалы, скоростные интервалы, 5/10 км., Мэллоу Джоннис, 2 пользовательские, макс кардио
Специальные программные возможности	дата-центр LiveTrack™ с персональной памятью тренировок
Мультимедиа	вход для iPod™/iPhone™/MP3/CD, встроенные динамики (3 Ватта)
Интеграция	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Вентилятор	есть
Транспортировочные ролики	есть
Складывание	двухфазная газовая амортизация
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	119*86*160 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	194*86*160 см.
Вес нетто	119 кг.
Макс. вес пользователя	160 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	3 года
Производитель	Johnson Health Tech, США
Страна изготовления	КНР

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

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» www.neotren.ru

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).

ВНИМАНИЕ!
ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО И ПОЛУКОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

