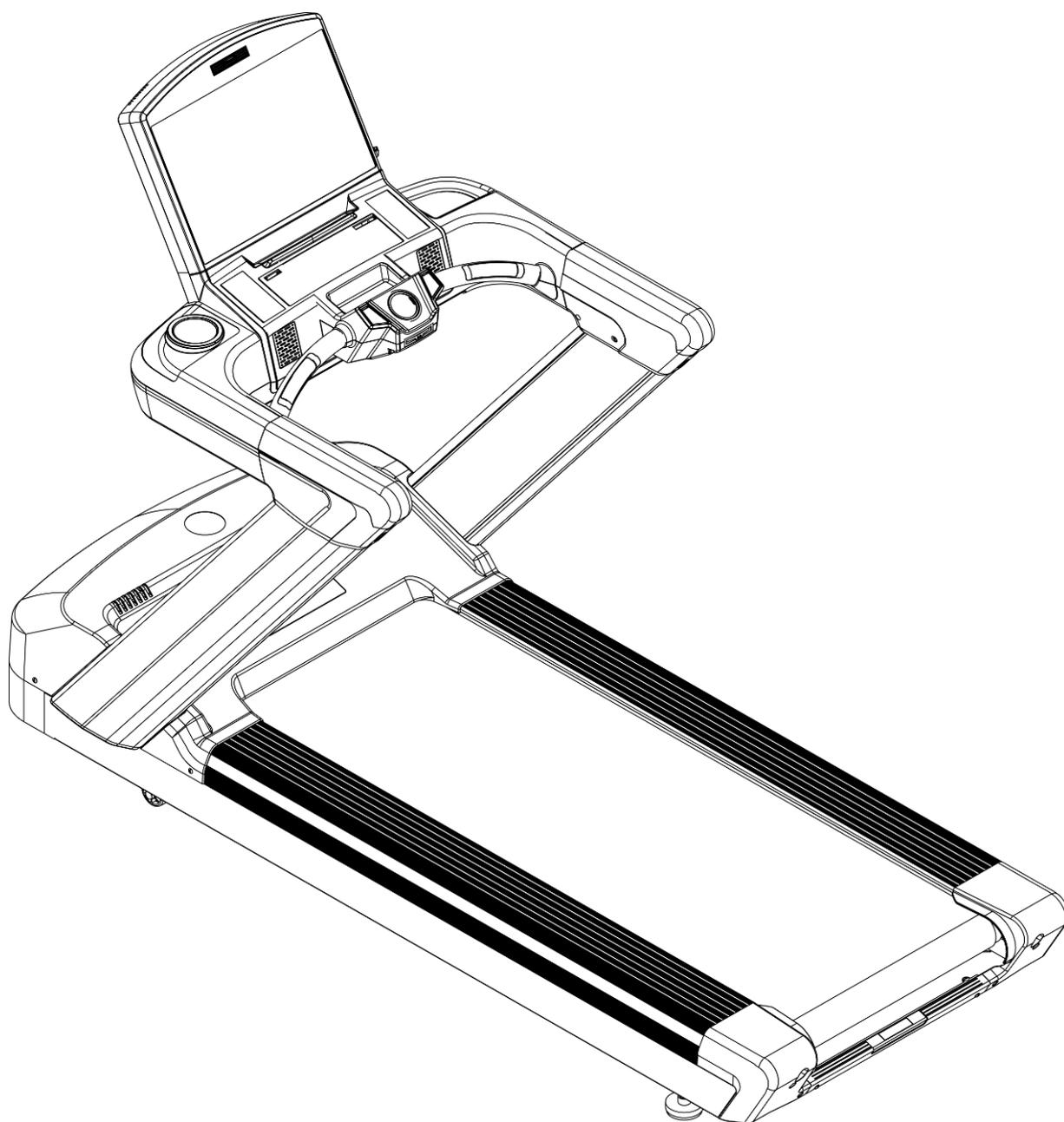


Беговая дорожка T-22.1 PRO

Инструкция по эксплуатации

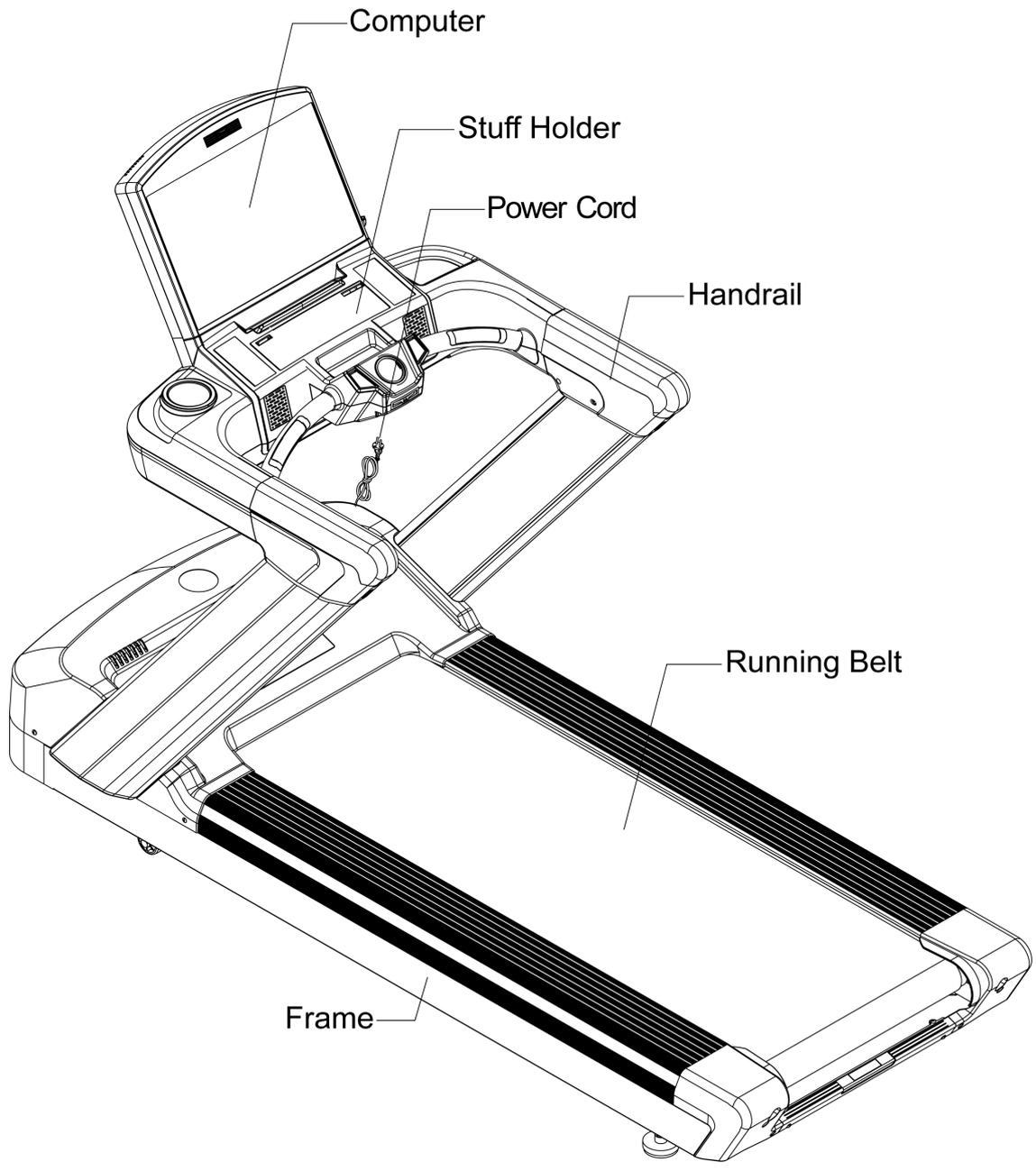


Content

1.	Overview Drawing	Ошибка! Закладка не определена.
2.	SAFETY INSTRUCTION	Ошибка! Закладка не определена.
2.1.	Power Requirement	Ошибка! Закладка не определена.
2.2.	Level Adjustment.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.3.	Power Switch.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.4.	Running Belt Adjustment	Ошибка! Закладка не определена.
3.	Assembly Instructions.....	Ошибка! Закладка не определена.
3.1.	Pre-Assembly Check List.....	Ошибка! Закладка не определена.
3.2.	Hardware Pack.....	Ошибка! Закладка не определена.
3.3.	Assembly Steps.....	Ошибка! Закладка не определена.
4.	COMPUTER OPERATION INSTRUCTION.....	Ошибка! Закладка не определена.
4.1.	Computer structure.....	Ошибка! Закладка не определена.
5.	Heart Rate Exercise.....	Ошибка! Закладка не определена.
5.1.	Heart Rate Exercise	Ошибка! Закладка не определена.
5.2.	Pulse Detection System	Ошибка! Закладка не определена.
6.	Exercise Program	Ошибка! Закладка не определена.
7.	Troubleshooting	47

8. Metric/ imperial conversion 49

1. Схема



2. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1 При использовании данного изделия необходимо всегда соблюдать основные меры предосторожности, включая следующие:
- 2 Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию перед началом использования данного изделия.

Внимание - Для снижения риска поражения электрическим током :

Всегда отключайте устройство от электрической розетки сразу после использования и перед чисткой.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ - Для снижения риска ожогов, пожара, поражения электрическим током или физических травм : .

Никогда не оставляйте изделие без присмотра, когда оно включено в розетку. Отключайте изделие от розетки, когда оно не используется.

- 3 При использовании изделия детьми, инвалидами или лицами с ограниченными возможностями или рядом с ними необходим тщательный контроль.
- 4 Обязательно используйте изделие только по назначению, как описано в данном руководстве. Во избежание опасности или несчастных случаев не используйте никаких приспособлений, не рекомендованных производителем.
- 5 Никогда не используйте прибор, если у него поврежден шнур или вилка, если он не работает должным образом, если он был поврежден или упал в воду. Пожалуйста, верните изделие в сервисный центр продавца для проверки и ремонта.
- 6 Не переносите изделие за шнур питания и не используйте шнур в качестве ручки.

- 7 Держите шнур подальше от горячих поверхностей или земли.
- 8 Никогда не эксплуатируйте изделие с заблокированными вентиляционными отверстиями. Держите вентиляционные отверстия свободными от ворса, волос и т. д.
- 9 Не роняйте и не вставляйте никакие предметы в отверстия.
- 10 Не используйте и не эксплуатируйте прибор на открытом воздухе.
- 11 Не работайте там, где используются аэрозольные (распыляемые) продукты или где кислорода мало.
- 12 Перед выключением питания изделия переведите все органы управления в положение "Выкл.", затем выньте вилку из розетки.
- 13 Подключайте изделие только к правильно заземленной розетке.
- 14 Если шнур питания поврежден, обязательно попросите производителя заменить его во избежание несчастных случаев. Продавец и соответствующие квалифицированные специалисты также имеют на это право.
- 15 Данный прибор не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также с недостаточным опытом и знаниями, если только они не получили надзор или инструкции по использованию прибора от лица, ответственного за их безопасность. Дети должны находиться под присмотром, чтобы они не играли с тренажером.
- 16 Неправильное или чрезмерное обучение может привести к травмам.
- 17 Оборудование должно быть установлено на устойчивом основании и надлежащим образом выровнено.
- 18 За оборудованием должна быть безопасная зона размером 2 000 мм x 1 000 мм.
- 19 Максимальный вес пользователя - 180 кг.
- 20 Уровень безопасности оборудования можно поддерживать только при регулярном осмотре на предмет повреждений и износа.
- 21 Не следует оставлять выступающими любые регулировочные устройства, которые могут помешать движению пользователя.
- 22



23 Перед использованием данного изделия необходимо наступить на него, а затем включить изделие. Не включайте беговую дорожку до того, как на нее наступите.

24 Беговая поверхность 555*1575 мм

25 Дорожка предназначена для коммерческого использования.

2.1. Требования к электропитанию

Данная беговая дорожка требует специальный источник питания:

Напряжение питания (V)	Частота (HZ)	Номинальный ток (A)
------------------------	--------------	---------------------

100	50/60	18
-----	-------	----

120	50/60	18
-----	-------	----

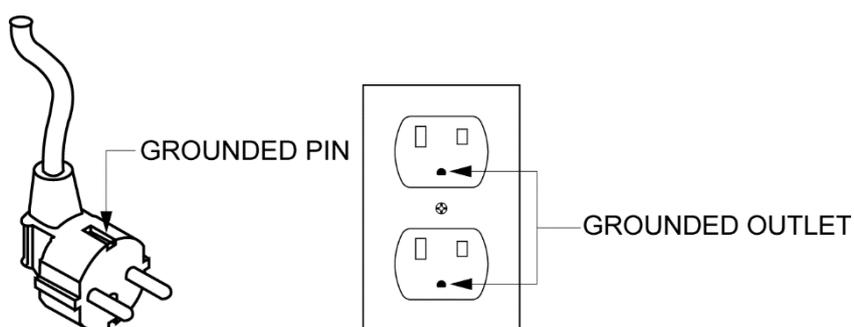
200	50/60	9
220	50/60	9
230	50/60	9
240+	50/60	9

Провода должны быть проложены в соответствии с электрическим законодательством страны. Провода высокого давления, низкого давления и подземные провода должны быть проложены отдельно и не должны соединяться с другими проводами или перекручиваться.

Неправильное подключение штекера заземления может привести к риску поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или сервисным специалистом, если вы сомневаетесь в правильности заземления изделий. Не изменяйте вилку, поставляемую с изделием - Если она не подходит к розетке, поручите установку соответствующей розетки квалифицированному электрику.

Рисунок

Способы заземления



2.1. Регулировка уровня

Беговая дорожка будет шататься во время тренировки, и углы наклона будут изменяться, если она установлена на неровной поверхности.

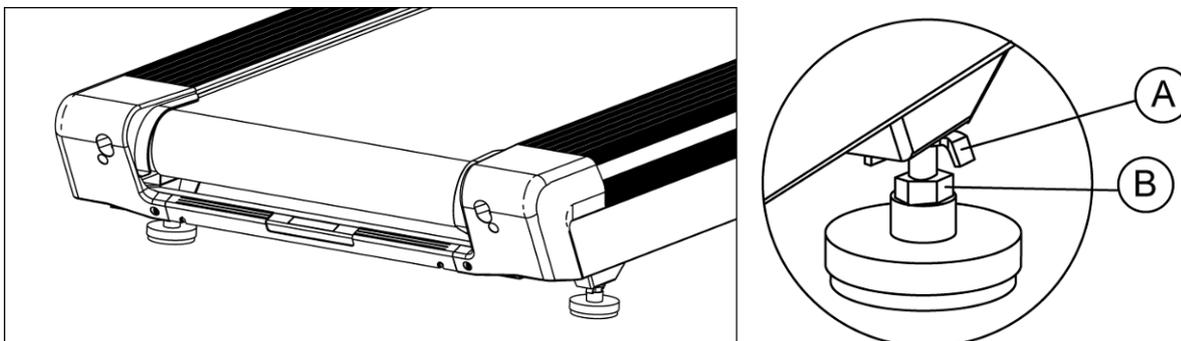
Регулировка уровня выполняется следующим образом:

1 Поверните А против часовой стрелки, чтобы ослабить его.

2 Отрегулируйте В на нужную высоту

3 Поверните A по часовой стрелке, чтобы затянуть его.

4 Метод регулировки левой стороны такой же, как и правой.



2.1. Выключатель питания

Выключатель питания находится на нижней панели беговой дорожки. 1 означает включение, 0 - выключение.

2.1. Регулировка бегового ремня

После сборки беговой дорожки проверьте работу бегового ремня.

Сначала убедитесь, что электропитание подается правильно. После запуска беговой дорожки встаньте с двух сторон на подножки (в самом начале не стойте на беговой ленте). Нажмите кнопку QUICK START, а затем увеличьте скорость до 4.0MPH (6.4KPH), нажав кнопку +.

Если беговая лента смещена в правую сторону : .

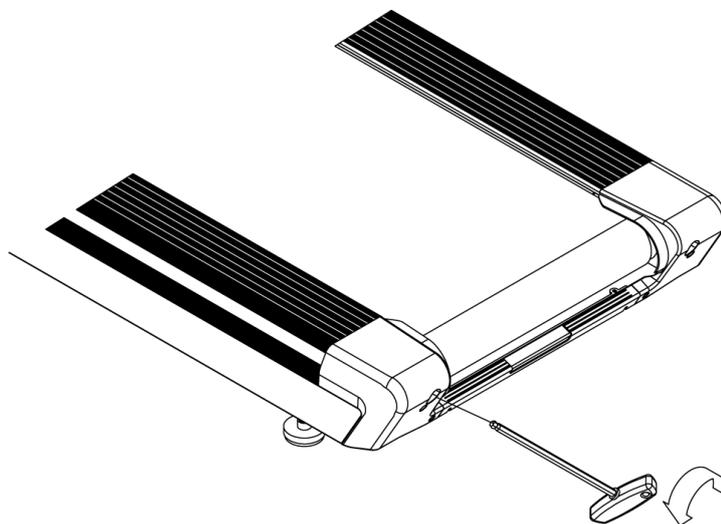
Поверните правую кнопку на 90° по часовой стрелке и левую кнопку против часовой стрелки на 90°. Ремень автоматически вернется в центральное положение.

Если беговая лента смещена в направлении левой стороны :

Поверните левую кнопку на 90° по часовой стрелке и правую кнопку против часовой стрелки на 90°. Вы также обнаружите, что беговая дорожка автоматически возвращается в центральное положение.

Если вы обнаружите, что ремень не переместился в нужное положение, пожалуйста, повторите описанные выше действия.

Примечание : при регулировке кнопки угол не должен превышать 90°, что делает невозможным установку ремня в правильное положение.



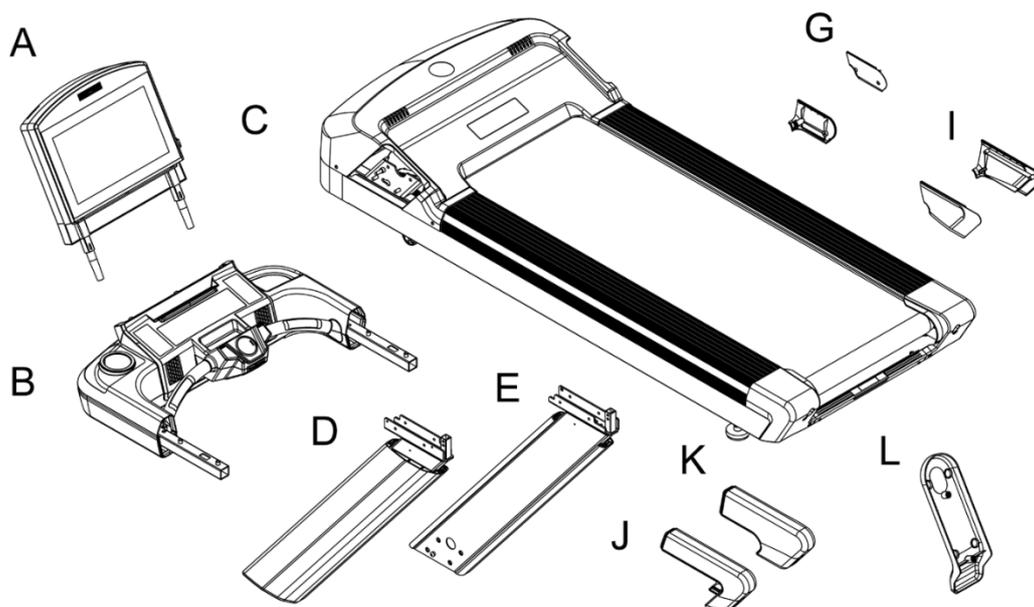
3. Инструкция по сборке

Перед использованием внимательно изучите инструкцию по эксплуатации, затем выберите ровное место для сборки.



Эта беговая дорожка также может использовать с нагрудным пульсометром, HRC будет отображаться в окне Pulse.

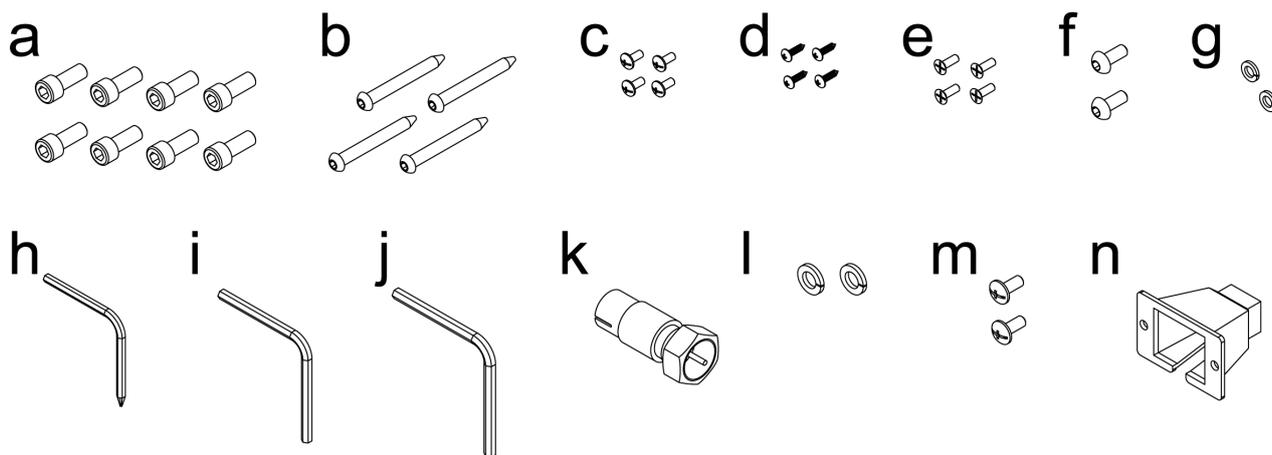
3.1. Пред установочный чек-лист



Код	Описание	Кол-во
A	Компьютерная консоль	1
B	Полочка для аксессуаров	1
C	Рама	1
D	Левый поручень	1
E	Правый поручень	1
F	Внутренняя крышка поручня L	1
G	Внутренняя крышка поручня R	1

Н	Наружная крышка поручня L	1
<hr/>		
И	Наружная крышка поручня R	1
<hr/>		
Ж	Комплект верхней крышки поручня TPR L	1
<hr/>		
К	Комплект верхней крышки поручня TPR R	1
<hr/>		
Л	Компьютерная декоративная крышка	1
<hr/>		

3.2. Крепеж и инструменты для сборки

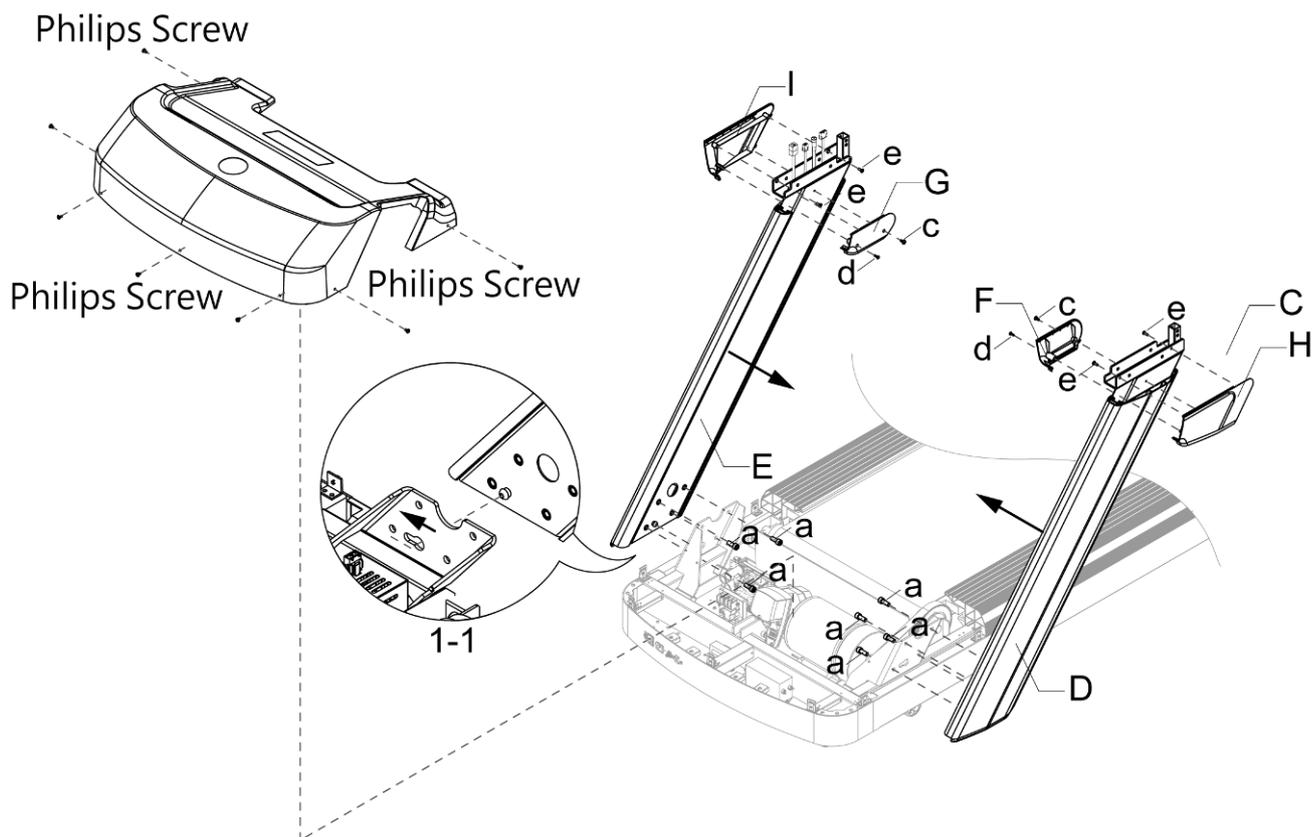


Код	Описание	Кол-во
a	Винт с шестигранной головкой Cks M10xP1.5x25	8
b	Винт с шестигранной головкой для ферм \varnothing 13	4
c	Винт с шестигранной головкой M5xP0.8x12	4
d	Винт Φ 4x16	4
e	Винт Philips M5xP0.8x15	4
f	Винт с шестигранной головкой M8xP1.25x20	2
g	Пружинная шайба M8	2
h	Шестигранный ключ + отвертка Philips 5 мм	1

i	Шестигранный ключ 10 мм	1
j	Шестигранный ключ 8 мм	1
k	Адаптер кабеля	1
l	Пружинная шайба М4	2
m	Винт М4хР0.7х10	2
n	Крышка выключателя шнура питания	1

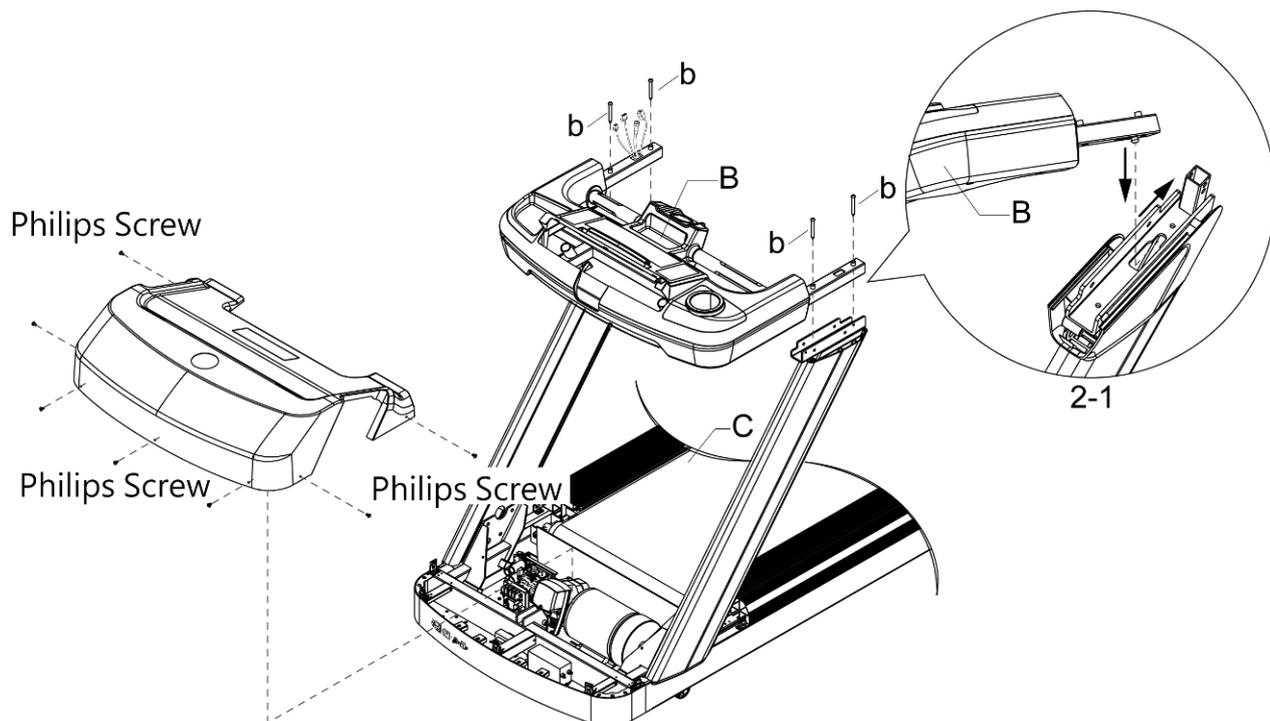
3.3. Пошаговая сборка

■ Шаг 1



Ослабьте крестовой винт на раме (с) для крепления верхней крышки двигателя и снимите верхнюю крышку двигателя, закрепите винт с шестигранной головкой вертикальной трубки в отверстии тыквы, как показано на рисунке 1-1, и продвиньте ее вперед. Затем вытяните провод управления и другие провода с направляющей нитью, закрепленной в вертикальной трубе, и закрепите вертикальную трубу L, R (D, E) винтом (а), но не затягивайте. Затяните внешнюю крышку поручня L&R (H, I) на вертикальной трубке L, R винтом(е), и, наконец, затяните внутреннюю крышку поручня L, R (F, G) винтом (с, d).

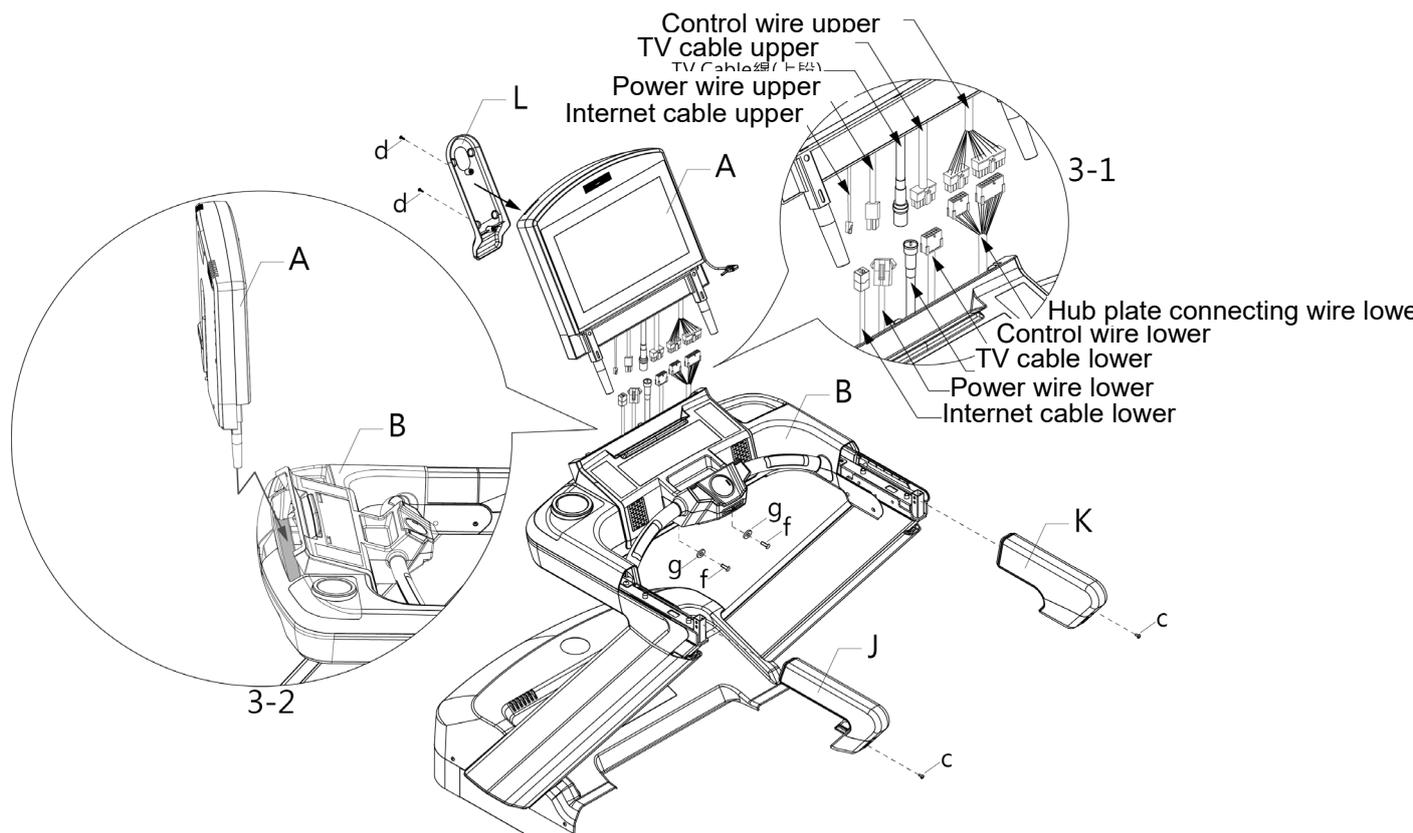
■ Шар 2



Проведите провод управления и другие провода через отверстие держателя (B), убедитесь, что провода не прижаты, и закрепите винт с шестигранной головкой держателя (B) в отверстии вертикальной трубы, как показано на рисунке 2-1. Наконец, установите верхнюю крышку двигателя обратно на раму (C) и затяните крестообразный винт.

■ 3ar 3

Hub plate connecting wire upper



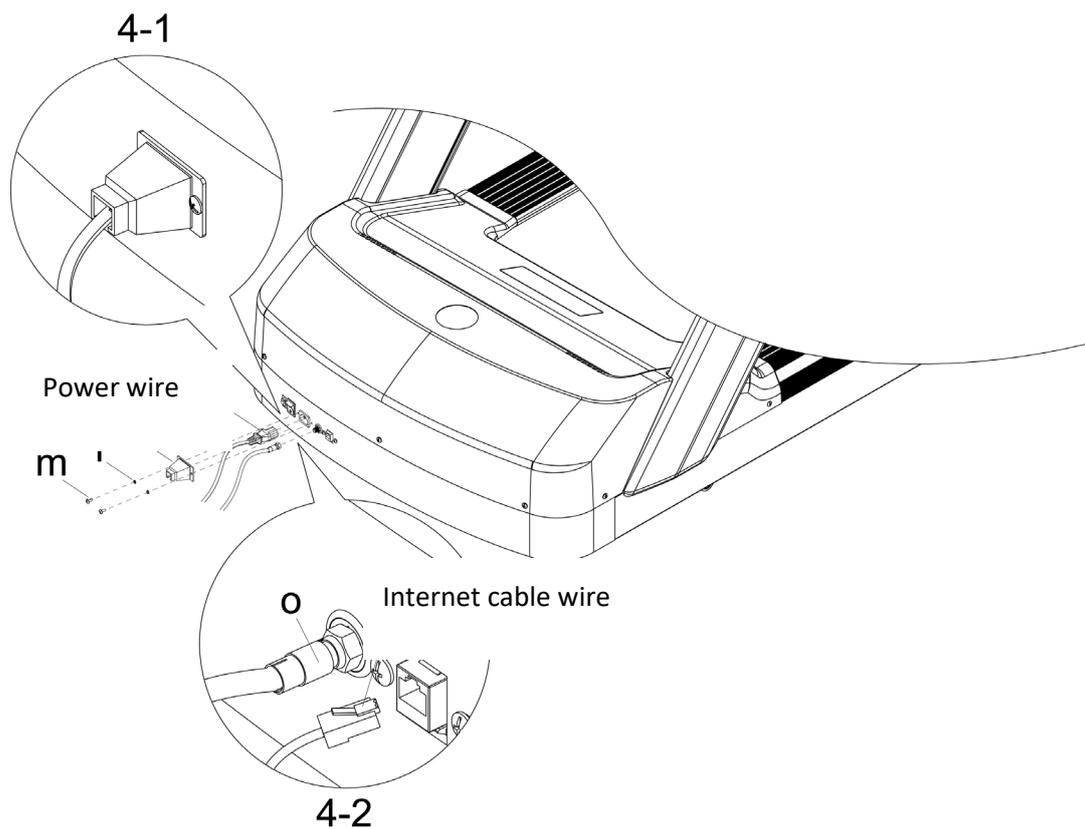
Установите консоль (A) на держатель (B), как показано на рисунке 3-2, соедините провод управления и другие провода держателя (B) с проводами компьютера, как показано на рисунке 3-1. Поместите подключенные провода вниз в место под держатель консоли, собранным ранее и закрепите винтом(f) и пружинной шайбой(g), накройте консоль декоративной крышкой(L) и затяните винтом(d), при закрытии убедитесь, что провода не прижаты. Наконец, затяните винтом(c) комплект верхних крышек поручня TPR L, R (J, K) на держателе материала.

Внимание:

- (1) При подключении проводов, в случае успешного подключения, раздастся голос.
- (2) Телевизионный кабель (нижний) готов к использованию в телевизионных системах.
- (3) Во избежание опасности, всегда собирайте беговую дорожку с более чем двумя рабочими, не собирайте в одиночку.
- (4) При сборке консоли один человек должен держать консоль, чтобы она не упала.

Интернет-провод (нижний) подготовлен для интернет-системы.

■ STEP 4



Вставьте провод питания в гнездо провода питания, как показано на рисунке, затем закройте крышку выключателя провода питания (n) и затяните винтом (m), пружинной шайбой (l). Готово, как показано на рисунке 4-1.

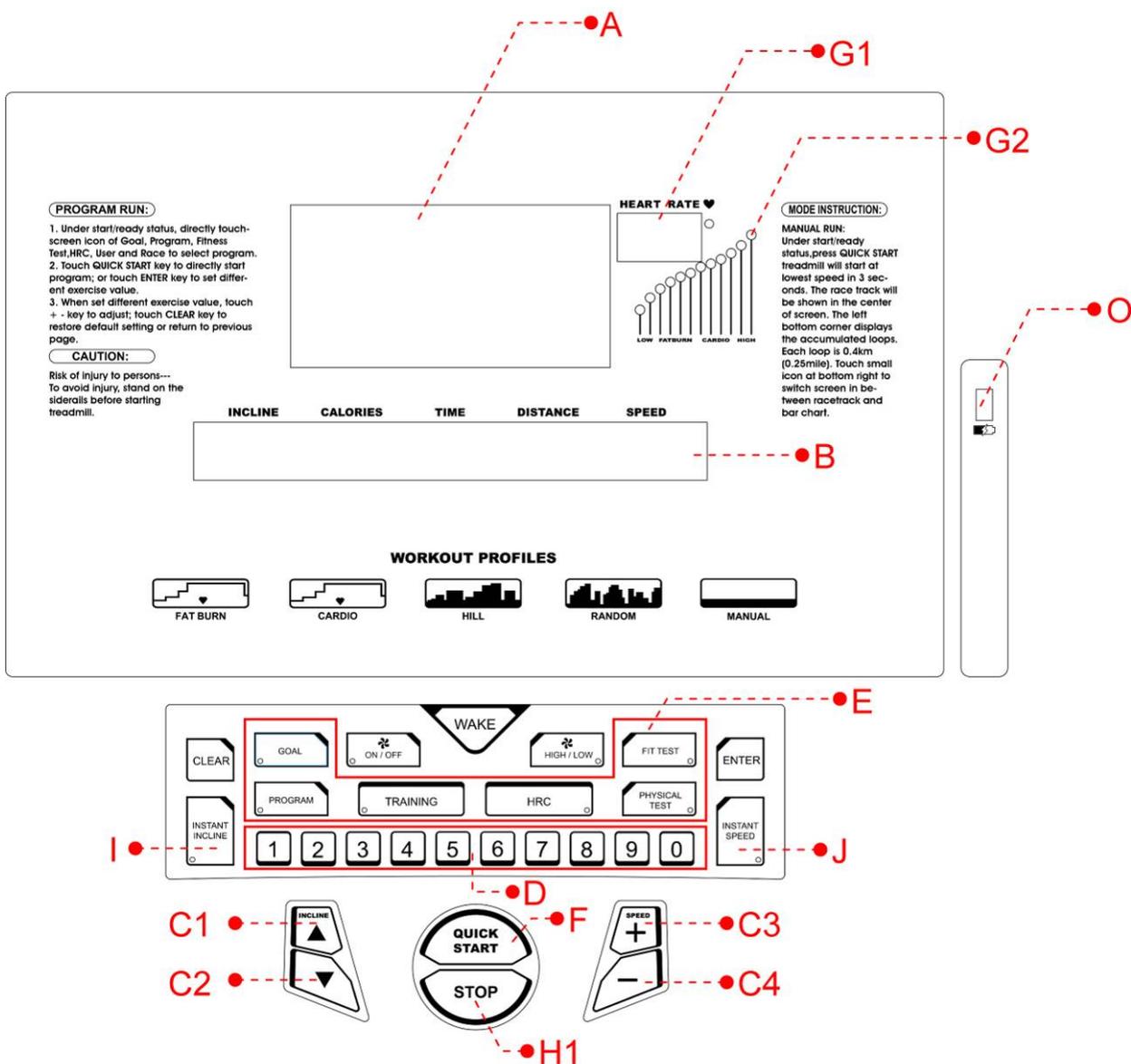
Внимание: разъем для передачи кабеля (o) подготовлен для подключения телевизионных кабельных систем, как показано на рисунке 4-2.

Разъем интернет-адаптера подготовлен для адаптации интернет-системы, как показано на рисунке 4-2

4. Схема консоли

Беговая дорожка предоставляет пользователям простую и удобную в использовании консоль. Пользователи могут вводить личные параметры и задавать цель

тренировки с помощью консоли.



4.1. Структура консоли

A	ОКНО ПРОФИЛЯ ТРЕНИРОВКИ	Он показывает состояние изменения наклона, курсор отображает процент наклона.
B	ЦЕНТР СООБЩЕНИЙ	Отображает соответствующую информацию, такую как калории, расстояние, время, наклон и скорость.
C1	Увеличение угла наклона во время тренировки	Нажмите эту кнопку, чтобы увеличить угол наклона во время тренировки. Верхний предел:15%, шаг 0,1%.

C2	Уменьшение угла наклона во время тренировки	(Установите УРОВЕНЬ, когда находитесь в ПРОГРАММЕ, клавиши недействительны во время тренировки.)
C3	Увеличение скорости во время тренировки	Нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить угол наклона во время тренировки. Нижний предел: 0%, ШАГ 0,1%.
C4	Уменьшение скорости во время тренировки	(Установите УРОВЕНЬ, когда в ПРОГРАММЕ клавиши недействительны во время тренировки.)
D	Кнопки-цифры	Используйте клавиши NUMERIC для ввода времени тренировки, уровня сложности, скорости ремня, веса, расстояния, выбора цели, пола и целевого пульса. После ввода даты нажмите  для подтверждения нажмите  для отмены.
E	Кнопки выбора тренировки	Тема программы включает в себя "Цель", "КПЧ", "Физический тест", "Программа", "Тренировка", "Фит-тест".
F	QUICK START	Во время тренировки пользователь может регулировать уровень и скорость с помощью кнопки направления.
G1	Дисплей пульса	При использовании датчика или нагрудного ремня отображается частота сердечных сокращений пользователя.
G2	Панель зон сердечного ритма	Рассчитайте исходный возраст по формуле; примите его за выбранную целевую зону. Эта функция отображается только после входа в настройки программы и ввода возраста.
H1	Пауза/остановка во время тренировки	Нажмите эту кнопку один раз, чтобы сделать паузу во время тренировки, нажмите ее еще раз и вернитесь в состояние старт/готовность.
I	Клавиша QUICK INCLINE	Нажмите эту кнопку во время тренировки, окно индикации наклона будет мигать. В это время снова нажмите на цифровую клавиатуру, чтобы выбрать значение наклона, затем нажмите ENTER для

		<p>подтверждения. Если установленное значение превышает верхний и нижний пределы беговой дорожки, это значение не будет принято.</p> <p>Пользователю необходимо снова ввести приемлемые данные (0-15).</p> <p>(При установке УРОВНЯ в ПРОГРАММЕ, нажатие этой кнопки недействительно во время упражнений).</p>
J	Клавиша QUICK SPEED	<p>Нажмите эту кнопку во время упражнений, окно индикации скорости начнет мигать. В это время снова нажмите на цифровую клавиатуру, чтобы выбрать значение скорости, затем нажмите ENTER для подтверждения. Если установленное значение превышает верхний и нижний пределы беговой дорожки, это значение не будет принято.</p> <p>Пользователю необходимо снова ввести приемлемые данные (0,8-25 км/0,5-15,6 миль).</p>
L	Звук	<p>Громкость звука регулируется уровнем сигнала, подаваемого через отверстие аудиовхода.</p>
M	ПРОБУЖДЕНИЕ	<p>Технические характеристики рупоров: 5w на 80hms</p>
N1	КЛАВИША ЗАПУСКА/ОСТАНОВКИ ВЕНТИЛЯТОРА	<p>Режим энергосбережения: когда беговая дорожка не используется в течение 5 минут, машина переходит в режим энергосбережения. В это время экран ничего не показывает, нажмите кнопку WAKE, чтобы разбудить компьютер.</p>
N2	ИЗМЕНЕНИЕ ВЫСОКОЙ/НИЗКОЙ СКОРОСТИ ВЕНТИЛЯТОРА	<p>Она может управлять вентилятором для запуска и остановки.</p>
O	USB ЗАРЯДКА	

5. Пульсозависимые упражнения

Поддержание стабильной частоты сердечных сокращений является лучшим методом определения интенсивности тренировок и достижения поставленной цели. Данная беговая дорожка может удовлетворить это требование.

5.1. 5.1. Упражнения для определения частоты сердечных сокращений

Установите желаемый диапазон частоты сердечных сокращений и занимайтесь аэробикой для улучшения сердечно-сосудистой функции. Справа на рисунке показан возраст и соответствующее ему время сердечных сокращений.

Упражнения для измерения пульса включают три режима:

- Пульсозависимая Горы
- Пульсозависимая интервальная
- Пульсозависимая интенсивная

Интервал сердечного ритма

Каждая функция имеет свои преимущества. Подробности см. в главе 7.

Примечание: Перед тренировкой проконсультируйтесь с инструктором по фитнесу о подходящих упражнениях.

	<u>AGE</u>	<u>65%</u>	<u>80%</u>
	10	136	168
	20	130	160
Высокая интенсивность : Интервальное упражнение	30	123	152
	40	117	144
Низкоинтенсивные : В основном основаны на сжигании жира.	50	110	136
	60	104	128
SUGGESTED TARGET HEART RATE AS % OF MAX ACSM HEART RATE RANGE: 55% - 90%	70	97	120
	80	91	112
	90	84	104
	100	78	96

6. Инструкция для пульсометра

Согласно исследованиям, поддержание стабильной частоты сердечных сокращений во время упражнений - лучший тренировочный метод для отслеживания интенсивности упражнений и достижения максимальной интенсивности. И этот эллипс поможет достичь данной цели.

Пульсометр

■ А. Пульсометр на рукоятках

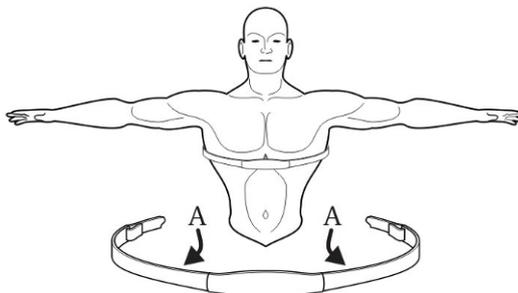
Это означает, что во время тренировки систему пульсометра удерживают рукой - это датчик из нержавеющей стали на переднем поручне. На каждый поручень приходится по два датчика, и за все эти четыре датчика следует держать во время упражнения. Таким образом, вы можете получить сигнал сердцебиения на панели управления, и он покажет изменение частоты пульса через 15-30 секунд.

■ В. Нагрудный беспроводной пульсометр

Нагрудный пояс для измерения пульса должен прикреплять пластину датчика к телу и передавать пульс на панель управления с помощью технологии дистанционного обнаружения. Нагрудный

пульсометр не является аксессуаром для тренажера, поэтому пользователи могут купить его по своему усмотрению.

Изображение: способ надевания беспроводного пульсометра



На изображении выше показано положение ремня и способ его ношения. Участок датчика А находится в канавке с двух сторон. Секция датчика должна быть влажной во время использования, иначе сигнал на приемник будет недостаточно точным.

Ремень следует носить ниже грудных мышц, и вы должны отрегулировать его, чтобы дыхание было плавным.

Нагрудный пульсометр для измерения пульса (беспроводной пояс) является аксессуаром. (без пароля с частотой 5 кГц / 2,4 ГГц.)

7. Программы для упражнений

Краткое описание программ упражнений

Следующие программы предустановлены на заводе :

■ QUICK START

Когда беговая дорожка включена, нажмите кнопку QUICK START, чтобы запустить ее, затем - руководство по эксплуатации. Чтобы расход калорий был точным, убедитесь в весе пользователя, наклоне и скорости. Предустановленный наклон составляет 0%, и вы можете отрегулировать его, нажав кнопку наклона вверх/вниз или кнопку мгновенного наклона, а также отрегулировать скорость, нажав кнопку скорости вверх/вниз и кнопку мгновенного наклона.

■ Целевая

- Цель по времени

Установите целевое время в соответствии с целевой дистанцией, когда цель будет достигнута, программа прекратит выполнение.

Диапазон настройки: Время предустановки: 20 мин Диапазон: 10-95

- Цель по дистанции

Эта программа служит для проверки выносливости пользователя. Когда пользователь преодолеет заданные километры за ограниченное время и достигнет цели, программа автоматически прекратит работу.

Диапазон настроек: Предустановка расстояния: 5KM Диапазон 1-99

- Цель по калориям

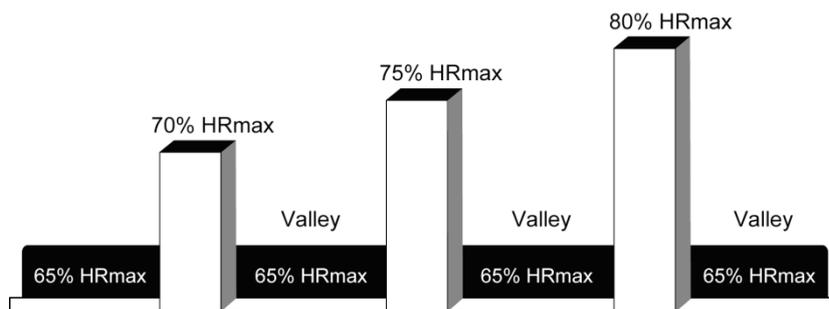
Эта программа служит для снижения и контроля веса. Когда определенное количество калорий будет исчерпано за ограниченное время, программа автоматически прекратит работу.

Диапазон настроек: Калории Предустановка: 200 Диапазон 40-600

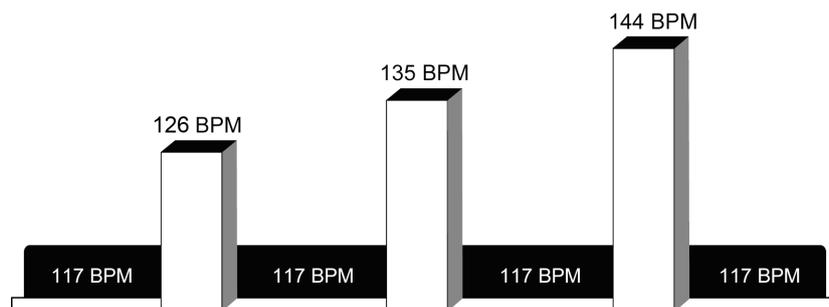
- HRC

- Контроль частоты сердечных сокращений

Предустановленная цель частоты пульса составляет 80% от максимальной, целевая частота пульса будет получена на основе предоставленной пользователем информации. Высота столбца представляет собой процент от максимальной частоты сердечных сокращений. Всего в программе семь целей пульса, среди которых три цели варьируются, соответственно 70%, 75% и 80%. Остальные цели поддерживают 65% в качестве нижнего предела. (После трехминутной стандартной разминки частота сердечных сокращений увеличивается до 70%. Сохраняйте этот показатель в течение одной минуты, а затем уменьшите наклон, чтобы снизить показатель до 65% в течение одной минуты. Каждый показатель пульса должен сохраняться в течение одной минуты. Выполняйте упражнения в период работы программы, а когда период работы закончится, программа перейдет в стадию охлаждения. Во время периода работы, если пульс на 45 секунд превышает максимальное значение, работа тренажера будет приостановлена автоматически, а если пульс не соответствует цели и колеблется между двумя целями, на дисплее появится подсказка для увеличения или уменьшения скорости. Если первая цель пульса достигнута, программа не будет переходить к следующей цели. В период выполнения программы необходимо убедиться, что датчик нагрудного ремня надет правильно или датчик пульса на рукоятке плотно прижат. В противном случае программа не будет выполняться нормально.



Heart rate control display image



Corresponding targeted heart beat times

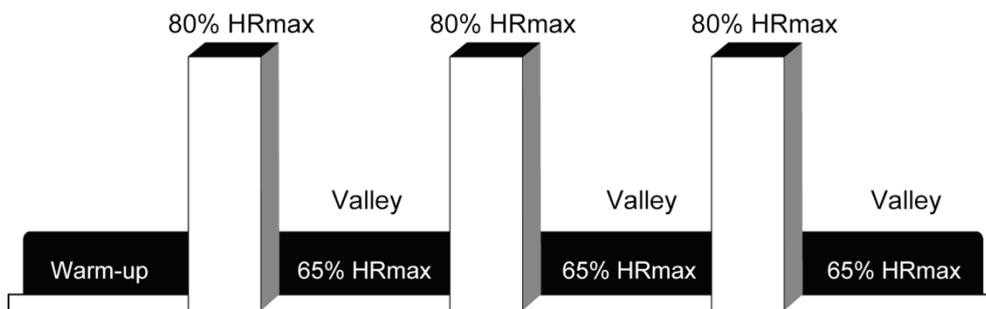
Например, для 40-летнего пользователя цель пульса составляет 80% от максимального времени пульса: $(220-40) \times 80\% = 144$

Интервальный контроль частоты сердечных сокращений

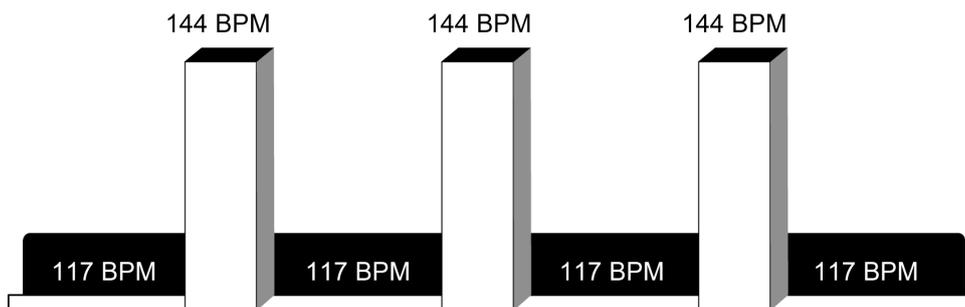
Интервальный контроль частоты сердечных сокращений аналогичен программе контроля частоты сердечных сокращений, отличия заключаются в следующем: во-первых, цель частоты сердечных сокращений составляет 80% от максимальной частоты сердечных сокращений. Целевая частота сердечных сокращений будет получена на основе предоставленной пользователем информации.

Во-вторых, время поддержания каждой цели пульса составляет 3 минуты.

В период выполнения программы необходимо убедиться, что датчик нагрудного ремня надет правильно или датчик пульса на рукоятке плотно прижат. В противном случае программа не будет выполняться нормально.



Interval heart rate control display image



Corresponding targeted heart beat times

※ Например, для 40-летнего пользователя цель пульса составляет 80% от максимального времени пульса: $(220-40) \times 80\% = 144$

※ Интенсивный пульс

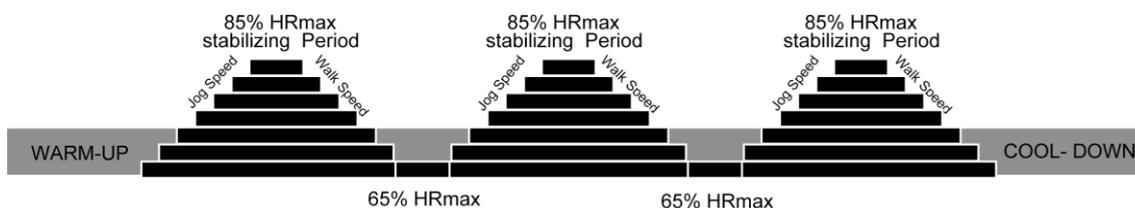
※ Программа интенсивной частоты сердечных сокращений (применяется для опытных пользователей, которые нарушают общий уровень здоровья и бросают вызов пределу). В процессе бега частота сердечных сокращений быстро меняется между двумя целевыми значениями пульса (65%-85%), аналогично изменениям в беге на короткие дистанции. В период бега необходимо убедиться, что датчик нагрудного ремня надет правильно или датчик пульса на рукоятке крепко схвачен. В противном случае программа не будет выполняться нормально.

※ Примечание: если скорость бега пользователя превышает 4,5 мили/час, не забудьте надеть датчик нагрудного ремня, однако, не обязательно крепко хвататься за датчик сердечного ритма на рукоятке.

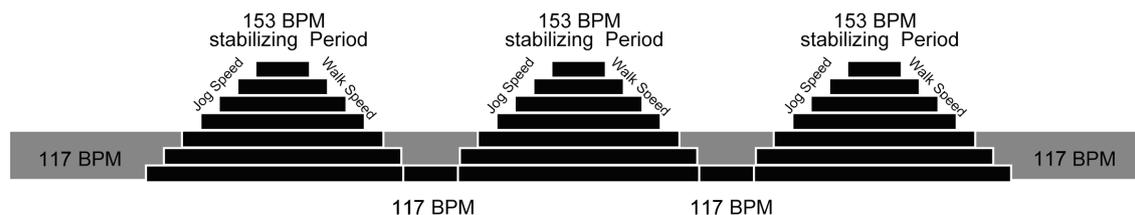
※ Установите программу для определения цели по пульсу и выберите скорость ходьбы и скорость бега трусцой. После трехминутной подготовки (разминочное упражнение) консоль бегового тренажера увеличивает скорость работы и повышает наклон беговой платформы, чтобы пульс пользователя достиг 85% HRmax. После поддержания стабильного состояния в течение определенного времени консоль уменьшает наклон до 0 градусов, а скорость снижается до

скорости ходьбы, частота сердечных сокращений составляет 65% HRmax, что является минимальной целью частоты сердечных сокращений. После сохранения стабильного состояния в течение некоторого времени, электронный счетчик ускоряет и увеличивает наклон и повторяет вышеуказанную операцию до окончания заданного времени программы.

- ✘ Если пользователь не достигнет двух целей по пульсу, то через 5 минут на экране информационного дисплея появится запрос на ускорение или замедление, а подробная ситуация определяется текущим этапом. Если первая цель по пульсу достигнута, программа не будет переходить к следующей цели.



Limit HR display image



Heart beat value goal

Например, для 40-летнего пользователя цель пульса составляет 85% от максимального времени пульса: $(220-40) \times 85\% = 153$

■ ФИЗИЧЕСКИЙ ТЕСТ

ПРЕВОСХОДНЫЙ ФИЗИЧЕСКИЙ ТЕСТ

Проверка легочной функции, мышечной выносливости и ангиокарпической функции (применяется у солдат США)

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ФИЗИЧЕСКИЙ ТЕСТ

Проверка физической подготовки военнослужащих ВМС, требующая пробежать 1,5 мили за установленное время и измерить аэробный метаболизм (ВМС).

ТЕСТ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Тест на физическую подготовку морской пехоты (солдаты США)

ПРОТОКОЛ ГЕРКИНА

ПРОТОКОЛ ГЕРКИНА применяется Международной ассоциацией противопожарной защиты для оценки квалификации военнослужащих для выполнения задач по управлению огнем, и оценки зависят от времени, затраченного на прохождение теста. За исключением ПРОТОКОЛА ГЕРКИНА, все остальные тесты проводятся после завершения установленных миль. Программа переходит в стадию охлаждения, и время охлаждения зависит от времени испытания. Если время теста меньше 5 минут, время охлаждения составляет 1 минуту, если от 5 до 15 минут, время охлаждения составляет 3 минуты, а если больше 15 минут, время охлаждения составляет 5 минут. После охлаждения (если пользователю необходимо проверить результат теста, нажмите кнопку STOP), электронный измерительный прибор отобразит результаты теста и оценку.

АККУМУЛЯТОР ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Физическая тренировка с тестовой милей 1,5 мили (2,4KM), применяется в Федеральном учебном центре правоохранительных органов США, ФБР и других федеральных организациях, поддерживающих и поддерживающих федеральную работу.

■ Программы

MANUAL

Manual - это непрерывная программа тренировок, во время которой пользователь может по своему усмотрению устанавливать наклон или скорость. Пульсовая панель отображает частоту сердечных сокращений, рассчитанную по возрасту пользователя.

RANDOM

Интервальная тренировка, при которой пользователь непрерывно меняет наклон беговой платформы, что позволяет получить более 100 диаграмм пульса.

HILL

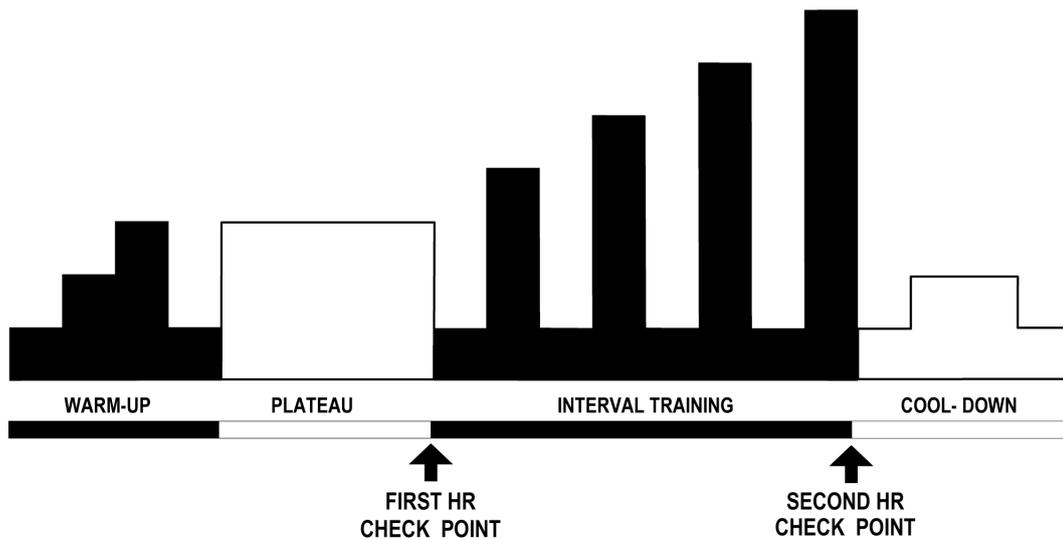
Диаграмма анализа эффекта интервальной тренировки - это программа интервальной тренировки, управляемая компьютером, которая может улучшить сердечно-легочную функцию лучше, чем программа стабильной тренировки. Вся программа разделена на четыре этапа, каждый этап

представляет собой различную интенсивность упражнений, а в окне программы отображается статус работы.

При проверке пульса сначала выбираются переходные этапы для двух областей, чтобы проверить изменения пульса на переходных этапах. Два треугольника на рисунке - это точки проверки пульса. Эта программа представляет собой программу упражнений, объединяющую тренировку сердечно-легочной функции, сжигание жира и региональную тренировку сердечного ритма, и не является программой для проверки частоты сердечных сокращений. Поэтому не отображается запрос на проверку частоты сердечных сокращений. В период выполнения программы пользователь должен надеть нагрудный датчик или взять датчик сердечного ритма на манипуляторе.

Разминка	Постепенно увеличивайте интенсивность тренировки, изменяя угол наклона и скорость, чтобы пульс достиг минимальной частоты пульса, активизировать дыхание и стимулировать кровообращение.
Плато	Медленно увеличивайте интенсивность упражнений и поддерживайте ее, чтобы пульс достиг минимальной частоты пульса, а затем проверьте фактическую частоту пульса.
Интервальная тренировка	Регулярно увеличивайте интенсивность упражнений, а затем восстанавливайте частоту сердечных сокращений. Доведите пульс до максимального значения и проверьте фактическую частоту сердечных сокращений во второй раз.
Заминка	Стадия расслабления после тренировки. Молочная кислота образуется в мышцах в процессе окисления, а время и интенсивность охлаждения зависят от времени выполнения, скорости, наклона и частоты сердечных сокращений программы.

TERRAIN(HILLS AND VALLEYS)



Каждый белая колонка представляет собой интервал, а вся программа состоит из 20 интервалов. Период работы программы определяет программу каждые 95 минут. По умолчанию установлено время 10 минут с диапазоном от 10 до 95, а шаг составляет 5 минут.

10-19 минут	общее время программы составляет 10 минут, время интервала устанавливается равным 30 секундам. Если время программы составляет 15 минут, время интервала устанавливается равным 45 секундам.
20-95 минут	Время продолжения по умолчанию составляет 60 секунд для каждого интервала по умолчанию. Если пользователь хочет продлить время каждого интервала более чем на 60 секунд. Время каждого интервала равно установленному времени фитнеса /20 сек, например, если установленное время составляет 80 минут, время каждого интервала составляет 4 минуты.

- SPEED INTERVAL

Press the continuously flashing PROGRAM key on the electronic meter to shift the default jogging and running speed (once set, the value will not be changed at will). Press SPEED ARROW key to adjust other speed. The press to shift the PROGRAM key from current jogging to running speed will adjust the speed to the default value.

- FAT BURN

The low intensity exercise program is mainly featured by burning the fat and makes the heart rate of the user keep at 65% HRmax, namely the heart rate goal. In this process, it's necessary to wear the breast belt sensor or grasp the heart rate sensor on the handler. If the previous actions fail, the program window will display a heart shape for prompt and the information display screen will give the prompt to grasp the heart rate sensor on the handler. The electronic meter controls and displays the heart rate and automatically adjusts the inclination of the running machine to keep the heart rate as the targeted rate. This program is for warming up exercise and will not accept severe exercises.

(Heart beat times goal= $(220 - \text{age}) * 0.8$, namely the 80% of the HRmax)

- CARDIO

The best training methods refer to the oxygenation exercises or the training to increase the angiopathy functions.

While doing exercises, it's necessary to wear the breast belt sensor or grasp the heart rate sensor on the handler, and then the program will automatically adjust the running platform inclination and keep the heart rate goal according to the actual rate.

Note: The heart beat times goal for FAT BURN training program is calculated on the basis of the 65% HRmax and the CARDIO and HEART RATE HILL is calculated on the basis of the 80% HRmax.

The above programs all require the determination of the weight of the user. When the running machine enters this PROGRAM, use SPEED UP DOWN KEY or digit key to input the weight.

- TRAINING

FITNESS TRAINING 5K

FITNESS TRAINING 10K

This product shall include the 5km and 10km self-challenging program. By setting different inclines, the program forms a corresponding landform picture in the operation process. The incline represents the difficulty of the exercise. 1.5% incline belongs to flat ground running and 0% and below incline belongs to the down hill tendency. The sustained time of each incline ranges from 30 seconds to 60 seconds and when the goal is reached, the program stops the operation.

- FIT TEST

Fit test program. It's applied to test the angiocardy function and supervise the improvement of the angiocardy every four and six weeks. As the test result is calculated according to the heart rate input to the computer, therefore, in the test process, the user must wear the breast belt sensor or handle the sensor. When the program is in the 5% incline for continuous five minutes, the controller (computer) will immediately read the heart rate of the user, calculate the test result and show the test mark on the screen.

The FIT TEST is to test the function of the heart to supply the aerated blood to the muscle tissue by measuring the oxygen capacity in the blood and to test how the muscle tissue effectively absorbs the oxygen from the blood supply. The physicians and physiologists commonly believe this is a wonderful means to test the aerobic metabolism capacity.

■ To set up the Fit Test

- Press the FIT TEST button repeatedly until the FIT TEST option appears in the message center. Press ENTER to select the FIT TEST option.
- The message center will prompt for a user weight, age and gender . Use the NUMERIC KEYS or UP/DOWN ARROW KEYS to input the weight, age and gender. Press ENTER to confirm.
- The message center will next prompt for a workout level (ENTER SPEED)(2-4.5 mph). Consult the following recommended fit test level chart for an appropriate effort level based on your age, gender and activity level. Use the NUMERIC KEYS or UP/DOWN SPEED ARROW KEYS to enter the corresponding level. After the five-minute FIT TEST is completed, a FIT TEST score will be displayed.

Fit Test Program Suggested Exertion Levels

	Inactive	Active	Very Active
Treadmill Fit Test	2-3mph	3-4mph	3.5-4.5mph
Level	3.2-4.8kph	4.8-6.4kph	5.6-7.2kph

NOTE: Treadmill will incline to 5% after a one minute warm-up.

Suggested exertion levels should be used as a guideline for setting up the Fit Test program. The goal is to elevate the user's heart rate to a level that is between 60%-85% of their theoretical maximum heart rate.

Active Levels And Range

Lower Half of Range	Upper Half of Range
higher age	lower age
lower weight	higher weight *
shorter	taller

In cases of excessive weight, use lower half of range.

The program will not accept:

- Heart rate less than 52 BPM or greater than 200BPM beats per minute.
- Body weight less than 75lbs (34 kg) or greater than 400lbs (180 kg).
- Age below 10 or over 99 years.
- Data input exceeds human potential.

If you make an error when entering any Fit Test data, you can correct it by pressing CLEAR, inputting the correct information, and pressing ENTER. It is important for you to take the Fit Test under similar circumstances each time. Your heart rate is dependent on many factors, including:

- amount of sleep the previous night (at least seven hours is recommended)

- time of day
- time you last ate (two to four hours after the last meal is recommended)
- time since you last drank a liquid containing caffeine or alcohol, or smoked a cigarette (at least four hours is recommended)
- time since you last exercised (at least six hours is recommended)

For the most accurate Fit Test results, you should perform the Fit Test on three consecutive days and average the three scores.

VO2 max Tests

Female (values in ml/kg/min)

Age	Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	<25.0	25.0 - 30.9	31.0 - 34.9	35.0 - 38.9	39.0 - 41.9	>41.9
20-29	<23.6	23.6 - 28.9	29.0 - 32.9	33.0 - 36.9	37.0 - 41.0	>41.0
30-39	<22.8	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.6	35.7 - 40.0	>40.0
40-49	<21.0	21.0 - 24.4	24.5 - 28.9	29.0 - 32.8	32.9 - 36.9	>36.9

50-59	<20.2	20.2 - 22.7	22.8 - 26.9	27.0 - 31.4	31.5 - 35.7	>35.7
60+	<17.5	17.5 - 20.1	20.2 - 24.4	24.5 - 30.2	30.3 - 31.4	>31.4

Male (values in ml/kg/min)

Age	Very Poor	Poor	Fair	Good	Excellent	Superior
13-19	<35.0	35.0 - 38.3	38.4 - 45.1	45.2 - 50.9	51.0 - 55.9	>55.9
20-29	<33.0	33.0 - 36.4	36.5 - 42.4	42.5 - 46.4	46.5 - 52.4	>52.4
30-39	<31.5	31.5 - 35.4	35.5 - 40.9	41.0 - 44.9	45.0 - 49.4	>49.4
40-49	<30.2	30.2 - 33.5	33.6 - 38.9	39.0 - 43.7	43.8 - 48.0	>48.0
50-59	<26.1	26.1 - 30.9	31.0 - 35.7	35.8 - 40.9	41.0 - 45.3	>45.3
60+	<20.5	20.5 - 26.0	26.1 - 32.2	32.3 - 36.4	36.5 - 44.2	>44.2

Table Reference: The Physical Fitness Specialist Certification Manual, The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas TX, revised 1997 printed in Advance Fitness Assessment & Exercise Prescription, 3rd Edition, Vivian H. Heyward, 1998.p48

NOTE: To receive a proper Fit Test score, the work done must be within a training heart rate zone that is 60 percent to 85 percent of the theoretical maximum heart rate (HRmax).

- Example of Program

The steps for setting up a HILL, RANDOM, SPORT TRAINING 5K, and SPORT TRAINING 10K workout include selecting a level. The word “level” refers to a range of incline percentages. The treadmill features 20 levels.

LEVEL	% Incline	LEVEL	% Incline
1	0.0 - 1.5	11	2.0 - 8.5
2	0.0 - 2.2	12	3.0 - 9.2
3	0.0 - 2.9	13	3.5 - 9.9
4	0.0 - 3.6	14	5.0 - 10.6
5	0.0 - 4.3	15	5.5 - 11.3
6	0.0 - 5.0	16	6.5 - 12.0
7	0.0 - 5.7	17	7.0 - 12.7
8	0.0 - 6.4	18	8.0 - 13.4
9	0.5 - 7.1	19	8.7 - 14.1
10	1.5 - 7.8	20	9.0 - 15.0

The electronic meter displays the above information in the form of column graph. The height of the column means the height of the incline, and the level could be modified by the UP-DOWN key or digit key.

8. Troubleshooting

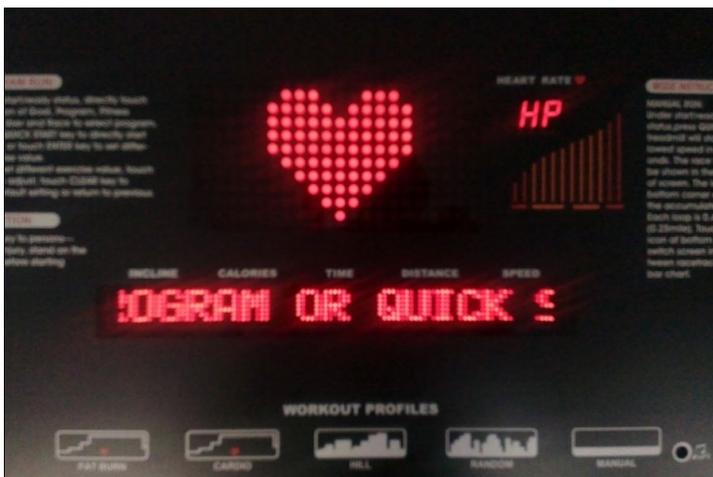
Error code	Causes	Corrective measures	Remarks
The electronic meter is not set with power supply.	1. The power switch is closed.	Turn on the power switch.	
	2. The indicator light of power switch is not on.	Use the ammeter to inspect whether the socket is set with power supply.	Inspect whether the commercial power is (110/220V).
	3. The frequency converter does not input DC 12V power.	Replace the frequency converter	
	4. The control line is in fault.	Replace the control line.	
	5. The electronic meter is in fault.	The electronic meter is in fault.	
E01	The voltage of frequency converter is low.	Replace the filter, high inductance and frequency converter.	Inspect whether the commercial power is (110/220V).
E02	The temperature sensor of frequency converter is abnormal.	Replace the frequency converter.	
E04	The frequency converter outputs overcurrent.	Add lubricating oil in the running machine and replace frequency converter.	
E06	The frequency converter has overcurrent.	Replace the braking resistance of frequency converter.	
E08	The frequency converter is grounded abnormally.	Replace the frequency converter.	
E09	The frequency converter is overheat.	Add lubricating oil in the running machine and replace	

		frequency converter.	
E10	The overload of frequency converter motor is abnormal.	Replace the motor or frequency converter.	
E11	The overload of frequency converter is abnormal.	Add lubricating oil in the running machine and replace frequency converter.	
E12	The overload of frequency converter system is abnormal.	Replace the frequency converter.	
E13	Disconnection frequency converter is inspected.	Replace the motor or frequency converter.	
E14	The frequency converter is in braking fault.	Replace the braking resistance of frequency converter.	
E33	The frequency converter is in flash fault.	Replace the frequency converter.	
E34	The frequency converter is in flash fault.	Replace the frequency converter.	
E35	The frequency converter displays low voltage warning.	Replace the filter, high inductance and frequency converter.	Inspect whether the commercial power is (110/220V).
E37	The frequency converter displays emergency stop.	Replace the frequency converter, control line and electronic meter.	
E41	The frequency converter displays high temperature.	Add lubricating oil in the running machine and replace frequency converter.	
E77	The communication of frequency converter is abnormal.	Replace the frequency converter, control line and electronic meter.	

E78	Key abnormal	Replace control box membrane key or membrane key board or main board	
-----	--------------	---	--

9. Metric/ imperial conversion

1. The standby screen is shown as follows.



2. Press STOP+ ENTER key to enter engineering mode after 8 seconds.



3. Press ENTER key and enter metric/ imperial modification screen after 2 sub-seconds.



4. Use SPEED "+", "-" key to convert metric/ imperial system.



5. Press ENTER key and the 4th screen can return to standby mode.

