

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Беговая дорожка Smith ST800/ST870



Smith

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ	04
2.	НОВЫЕ ФУНКЦИИ БЕГОВЫХ ДОРОЖЕК ST800	09
3.	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	10
4.	СТРОЕНИЕ И КОМПОНЕНТЫ ТРЕНАЖЕРА	11
	ОСНОВНЫЕ ДЕТАЛИ И КОМПОНЕНТЫ	11
	ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОНСОЛИ S T800	12
5.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ	16
	БАЗОВЫЕ ФУНКЦИИ	16
	ЭКСПЛУАТАЦИЯ (ST800)	18
	ЭКСПЛУАТАЦИЯ (ST870)	26

MEET
YOUR
NEEDS

6 . ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ	43
7. СПОРТИВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	47
8. ГАРАНТИЯ	48
9. ПРИЛОЖЕНИЕ - АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ	49
10. РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ	



1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Для сокращения рисков ожога, возгорания, удара электрическим током или персональных травм ознакомьтесь с приведенной ниже техникой безопасности, прежде чем использовать оборудование.

 ЗАПРЕЩЕНО

 ПРИМЕЧАНИЕ

 DANGER

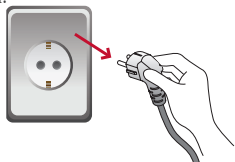


Всегда отключайте шнур питания сразу после использования беговой дорожки, а также перед очисткой и проведением любых настроек, описанных в данном руководстве.

 ВНИМАНИЕ



Подключать данный тренажер необходимо в выделенную заземленную электрическую розетку 220В AC (50/60Гц) 10А. Рекомендуется использовать стабилизатор напряжения.



Используйте данный тренажер только описанным в данном руководстве образом.



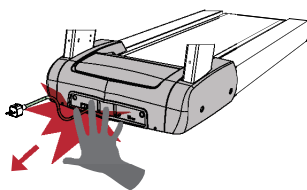
Установите тренажер на чистой ровной поверхности. Не устанавливайте тренажер на толстом ковре, так как это может препятствовать нормальной вентиляции.



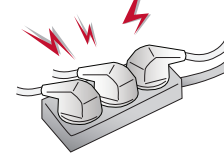
Держите устройство в помещении, не допускайте попадания влаги и пыли.



Не тяните устройство за шнур питания, а также не используйте шнур питания, как ручку для перемещения.



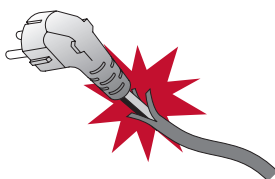
Не используйте удлинители с несколькими выходами, а также незаземленные розетки. - Заземление помогает предотвратить повреждение вашего тренажера и повысить вашу безопасность, уменьшая риск удара электрическим током.



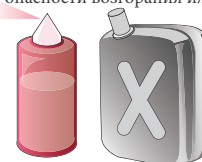
Подключайте тренажер исключительно в заземленную розетку. См. Инструкции по заземлению. (Стр. 6)



Если шнур питания поврежден, или беговая дорожка не работает надлежащим образом, не используйте тренажер.



Не используйте устройство в помещениях, где распыляются легковоспламеняющиеся аэрозоли или используются легковоспламеняющиеся вещества. Такие вещества провоцируют опасности возгорания или взрыва.



Данное устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта и знаний, если только они не находятся под присмотром или не проинструктированы относительно использования устройства лицом, ответственным за их безопасность. Необходимо следить за детьми, чтобы они не играли с тренажером.



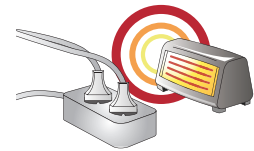
Обслуживание, отличное от процедур, описанных в данном руководстве, должно выполняться только авторизованным представителем сервисной службы.



Никогда не используйте беговую дорожку, если ее уронили, повредили или даже частично погрузили в воду. Если что-то из этого произойдет, обратитесь в службу поддержки клиентов Smith.



Держите шнур питания подальше от нагревательных приборов.



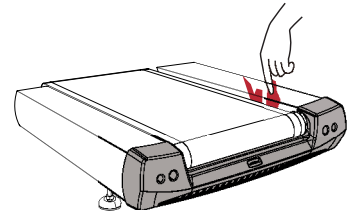
Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем. Такие приспособления могут привести к травмам или повреждению тренажера.



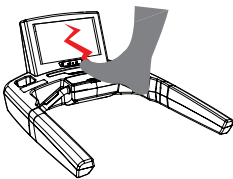
Перед использованием тренажера убедитесь, что все детали надежно закреплены.



Удаляйте все загрязнения между беговым полотном и декой, выключив тренажер.



Не вставайте и не взбирайтесь на кожу двигателя, поручни или консоль.



ОСТОРОЖНО



Перед использованием данного тренажера необходимо прочитать данное руководство и технику безопасной и правильной эксплуатации.



Когда беговое полотно изношено, немедленно замените его новым беговым полотном. Изношенное беговое полотно может спровоцировать накопление статического электричества.



Очищайте изделие сухой и мягкой тканью. Не используйте абразивные чистящие средства для очистки консоли или пластикового кожуха, так как они могут поцарапать поверхность или изменить цвет.



Датчики частоты сердечных сокращений не являются медицинскими устройствами. Различные факторы, в том числе движение пользователя, могут повлиять на точность показаний пульса.
- Датчики частоты сердечных сокращений предназначены только для помощи при выполнении упражнений в определении общих тенденций частоты сердечных сокращений.



1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Рекомендации для пользователя

ВНИМАНИЕ



Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь со своим врачом.

- Это особенно важно для людей старше 65 лет или людей с хроническими заболеваниями.



Не допускайте детей младше 12 лет и домашних животных к тренажеру.



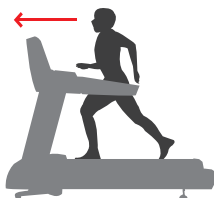
Единовременно тренажер может использовать только один человек.



Если вы чувствуете боль или головокружение во время тренировки, немедленно остановитесь и отдохните.



Во время бега смотрите прямо перед собой, это поможет вам поддерживать равновесие.



Надевайте подходящую спортивную одежду и обувь во время использования тренажера.

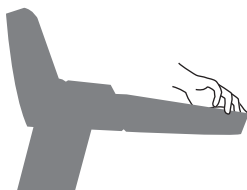


Самостоятельно регулируйте скорость и наклон:

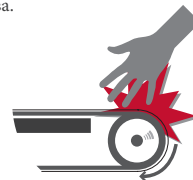
- Никогда не устанавливайте настройки для другого человека, и не позволяйте другим людям устанавливать настройки для вас.
- Воздерживайтесь от резких остановок или запуска; они повышают вероятность сердечного приступа.



Всегда держитесь за поручни во время ходьбы вперед спиной во избежание падения, а также используйте тренажер на скорости ниже 4 км/ч.



Не используйте устройство в помещениях, где распыляются легковоспламеняющиеся аэрозоли или используются легковоспламеняющиеся вещества. Такие вещества провоцируют опасности возгорания или взрыва.



Не переутомляйтесь и не тренируйтесь до изнеможения.



Сходите с бегового полотна только после полной остановки тренажера.



Когда беговая дорожка не используется, всегда выключайте ее и отключайте шнур питания.



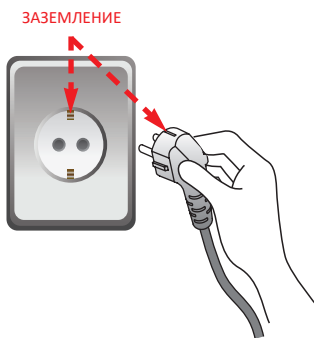
Инструкции по заземлению

Данный тренажер должен быть заземлен. При отказе или неверной работе беговой дорожки контур заземления обеспечивает путь для отвода остаточного напряжения, снижая тем самым риск поражения электрическим током. Данный тренажер оснащен кабелем с заземляемой вилкой. Вилка должна включаться в соответствующую розетку, установленную и заземленную в соответствии с действующими нормами и правилами.

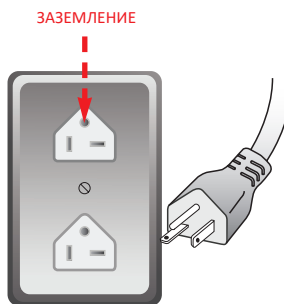
ОПАСНОСТЬ - Неправильное подключение заземляющего проводника тренажера может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом службы поддержки, если у вас есть сомнения в правильности заземления устройства. Не модифицируйте вилку, входящую в комплект поставки устройства. Если она не подходит к розетке, установите соответствующую розетку с помощью квалифицированного электрика.

Данный тренажер предназначен для эксплуатации в сети напряжением 220В (100В/США) и оснащено вилкой, аналогичной изображенной ниже (см. рис. 1-1 и 1-2 ниже). Убедитесь, что тренажер подключен к розетке с такой же конфигурацией, что и у вилки. Нет необходимости использовать переходник для данного устройства.

Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен производителем, его агентом или аналогичным квалифицированным персоналом во избежание опасности.



<Рисунок 1-1>



<Рисунок 1-2>

Сетевое напряжение (VAC)	Частота (Гц)	Номинальная сила тока (A)
100	50 / 60	20
110	50 / 60	20
120	50 / 60	20
200	50 / 60	10
220	50 / 60	10
230	50 / 60	10

1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Рекомендации для пользователя

ОСТОРОЖНО :

1. Не обученные или не находящиеся под наблюдением люди, люди с физическими недостатками, психологическими проблемами, отсутствием опыта или знаний или пожилые люди не должны использовать данную беговую дорожку. Дети должны использовать тренажер под присмотром и не играть с ним.
2. Во избежание удара электрическим током не допускайте попадания жидкостей на любые электрические компоненты, такие как двигатель и шнур питания. Не допускайте взаимодействия шнура питания с нагревательными приборами. Если шнур питания поврежден или возникли какие-либо проблемы, обратитесь за технической поддержкой к производителю или местному дистрибьютору.
3. Очистка тренажера (см. стр. 4)
Рекомендуется ежедневно очищать беговое полотно. Используйте влажную мягкую ткань, чтобы очистить деку, беговое полотно, насколько сможете дотянуться. Регулярная очистка оборудования может обеспечить бесперебойную работу тренажера.
4. Носите подходящую спортивную одежду и обувь во время тренировки — не свободную одежду. Соберите длинные волосы на затылке. Держите все свободные края полотенец подальше от беговой поверхности. Беговое полотно не остановится немедленно, если какой-либо предмет застрянет в ленте или роликах.
5. Как отцентровать положение бегового полотна (см. стр.37)
6. Когда смазывать беговое полотно - Смазывайте беговое полотно раз в месяц для продления работы тренажера.
7. Собирайте и эксплуатируйте беговую дорожку на твердой ровной поверхности. Расположите беговую дорожку в нескольких футах от стен или мебели. Поддерживайте беговую дорожку в хорошем рабочем состоянии. (см. стр.3)
8. Никогда не сходите с беговой дорожки во время движения бегового полотна. Держите тело и голову направленными вперед. Никогда не пытайтесь развернуться на беговой дорожке.

2. НОВЫЕ ФУНКЦИИ БЕГОВЫХ ДОРОЖЕК ST800

Гладкая дека в сочетании с системой амортизации поможет вам с легкостью развивать свои навыки, не выходя из зоны комфорта.

Усовершенствованная и надежная беговая дорожка ST800 не только сделает ваш разум и тело сильнее, но разовьет физический баланс.



Приветственное сообщение



Эффективная зона быстрого доступа



Умная подвеска из усовершенствованного эластомера для амортизации



Задняя крышка предназначена для безопасности пользователей

Рама беговой дорожки ST800

- ЧЕРНЫЙ



3. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Технические характеристики

	ST800	ST870
Скорость	0.8 ~ 20км/ч	
Угол подъема	0 ~ 16%	
Двигатель	5.5. HP AC Hyundai	
Контроллер двигателя	Усовершенствованный и высокопроизводительный инвертор переменного тока	
Беговое полотно	Ш550 X Д1560 (мм)	
Габариты тренажера	Ш960 X Д2140 X В1610 (мм)	
Вес тренажера	235кг	245кг
Диаметр ролика	100 мм	
Дисплей	Smith Enhanced ЖК-дисплей	21.5" HDTV (сенсорный экран)
Показания дисплея	Скорость (км/ч, миль/ч), Наклон(%), Время (прямой/обратный отсчет), Расстояние (прямой/обратный отсчет), Калории, ЧСС, Темп, Mets, Кал/мин, VO2max с оценкой (анализ уровня физ. подготовки), Профиль тренировки	
Программы	26 программ + анализ физической формы (Пожарный, Армия, ВВС, ВМС, Морпех)	
Система контроля ЧСС	Интеллектуальная сенсорная система определения ЧСС и беспроводная телеметрическая система Polar	
Макс. вес пользователя	180кг	
USB-порт	Функция зарядки через USB	Функция зарядки через USB и считывание данных с USB-носителя
Быстрый доступ	Скорость, Наклон, Пуск, Стоп, Клавиши прямого выбора (Скорость, Наклон), Заминка, Пауза, Экстренная остановка	
Ремень и дека	Предварительно смазанный ремень и двойная направляющая	
Приемлемое напряжение	100 ~ 120в, 200 ~ 240в, 50/60Гц	
Амортизация	Система нейтрализации ударной нагрузки	
Гарантия	Рама - 7 лет, ЖК-дисплей - 2 года, Расходные компоненты - 1 год, остальное - 3 года	

Внешний вид и технические характеристики тренажера могут быть изменены без предварительного уведомления для улучшения качества тренажера.

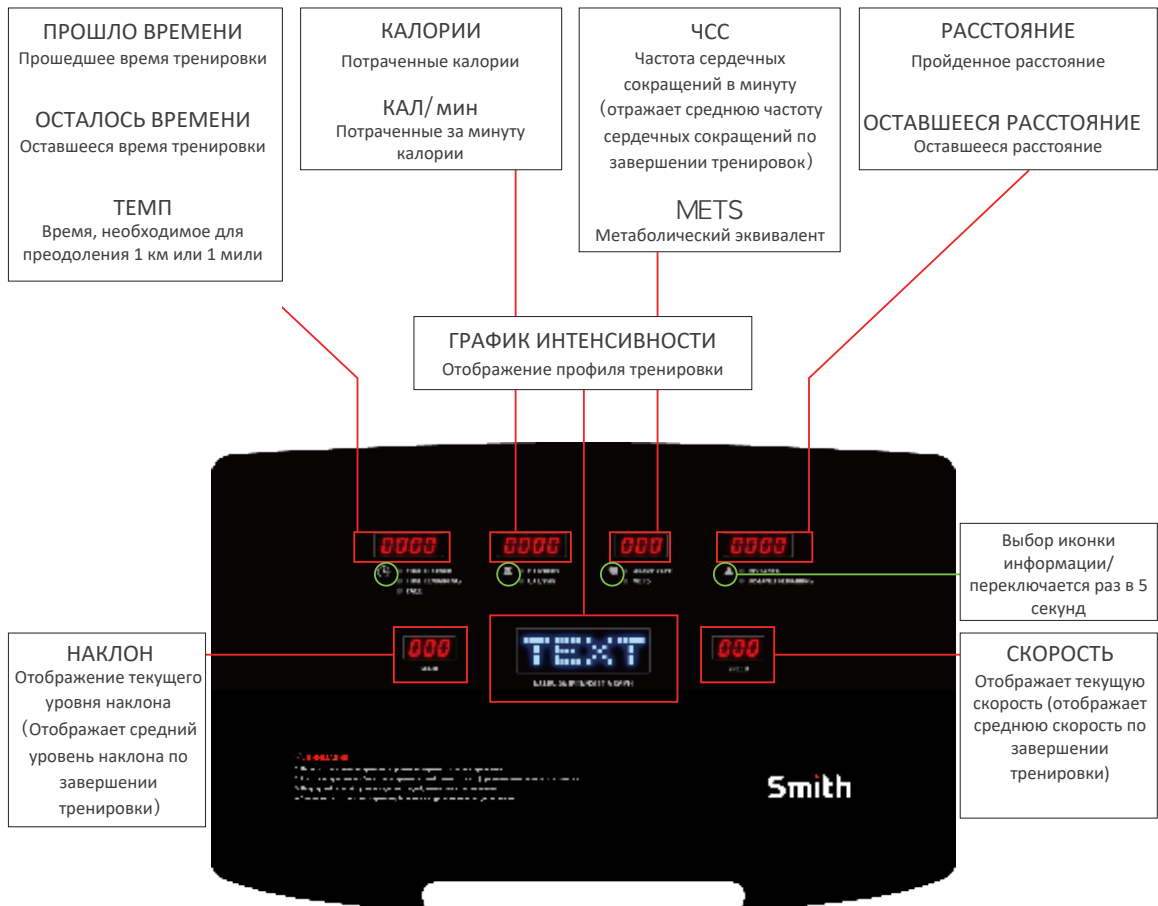
4. СТРОЕНИЕ И КОМПОНЕНТЫ ТРЕНАЖЕРА

Названия компонентов беговой дорожки ST800

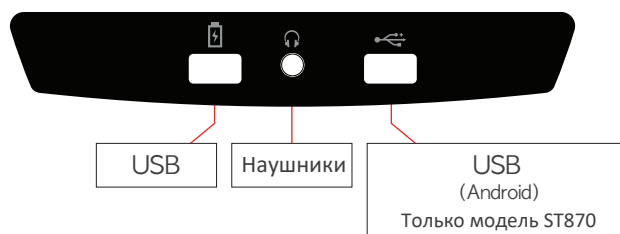


4. СТРОЕНИЕ И КОМПОНЕНТЫ ТРЕНАЖЕРА

Эксплуатация компьютера ST800

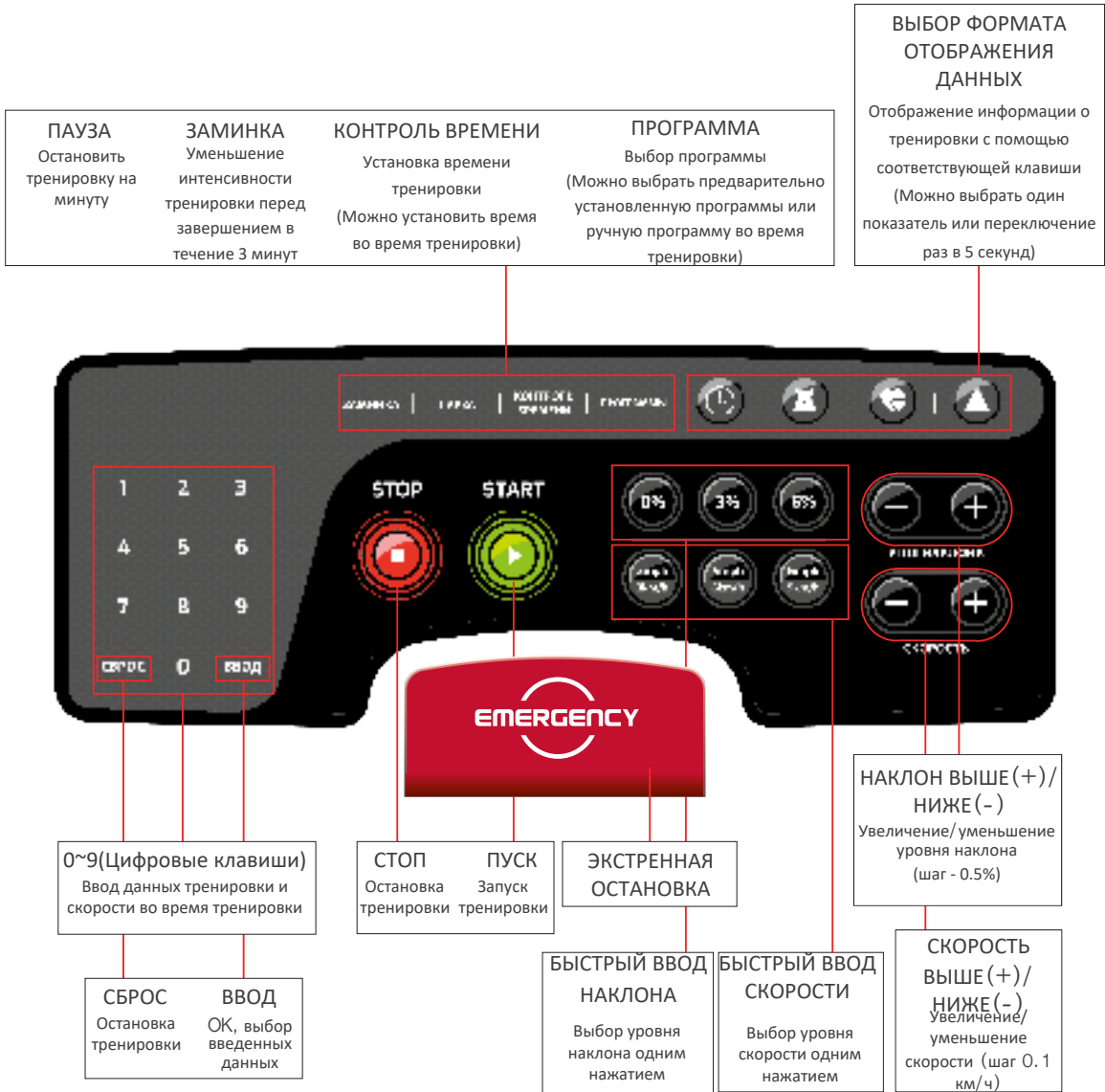


Порты подключения ST800



Если в наушниках нет звука, отключите и снова подключите их. Технические характеристики внешнего вида продукта могут быть изменены без предварительного уведомления для улучшения качества продукта.

Клавиши быстрого доступа ST800



Клавиши быстрого доступа ST870



Дисплей и функции ST870



5 . ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ (БАЗОВЫЕ МЕТОДЫ)

Базовые функции

ПИТАНИЕ

1. Нажмите на переключатель питания.
2. После инициализации (на экране отобразится "wait" (подождите)), можно начинать тренировку.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Нажмите клавишу "START" (Пуск) для начала тренировки.

ВВОД ВЕСА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1. Ввод веса пользователя [от 30кг до 180кг] с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш.
2. Вес пользователя отобразится в окне SPEED (Скорость).
3. После ввода веса нажмите клавишу "START" (Пуск) или "Enter" (Ввод) для начала тренировки.

ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ

Изменяйте скорость с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш. Вы так же можете изменять скорость с помощью клавиш БЫСТРОЙ УСТАНОВКИ СКОРОСТИ [3км/ч, 6 км/ч, 9км/ч]

ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ НАКЛОНА

Изменяйте уровень наклона с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш. Вы так же можете изменять уровень наклона с помощью клавиш БЫСТРОЙ УСТАНОВКИ УРОВНЯ НАКЛОНА (0%, 3%, 6%).

ИЗМЕРЕНИЕ ЧСС

Пользователь может измерить частоту сердечных сокращений, удерживая датчик ЧСС или используя нагрудный кардиопояс. При измерении на дисплее отображается "*" . Если вы не держитесь за датчик ЧСС, измерение невозможно.

Базовые функции

ЗАМИНКА

Нажмите клавишу “COOL DOWN” (Заминка), на 3 минуты активируется режим заминка.

БОЛЕЕ 10км/ч
:5.0 км/ч - 1 мин → 3.5км/ч - 1 мин → 2.7км/ч - 1 мин

В ПРОМЕЖУТКЕ 3.5км/ч ~ 9.9км/ч
:3.5 км/ч - 1 мин → 2.7км/ч - 2мин

МЕНЕЕ 3.5км/ч
:2.7км/ч - 3 мин

Текущая скорость неизменна. (3 мин)

ПАУЗА

Нажмите клавишу “PAUSE” (Пауза).

Тренажер остановится на 1 минуту. Для возобновления тренировки нажмите клавишу “START” (Пуск). После минутной паузы беговая дорожка остановится автоматически.

ОСТАНОВКА ТРЕНИРОВКИ

Нажмите клавишу “STOP” (Стоп) для завершения тренировки.

Отчет по тренировке (Время тренировки, Расход калорий, Средняя ЧСС, Расстояние) будет показан на дисплее. В окнах “SPEED” (Скорость) и “GRADE” (Наклон) будут отображаться средняя скорость и средний уровень наклона.

ОСТАНОВКА ТРЕНИРОВКИ (В ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ)

Нажмите клавишу “EMERGENCY STOP” (Экстренная остановка), после чего на экране отобразится сообщение “EMERGENCY STOP” (Экстренная остановка) и беговая дорожка остановится. Нажмите клавишу “STOP” (Стоп) для запуска ЭКСТРЕННОГО режима. Работа тренажера также немедленно остановится, если вы достанете ключ безопасности, подсоединенный к тренажеру.

5. ИСППОЛЬЗОВАНИЕ КОМЬЮТЕРА

Предварительно установленные программы

1. Выберите программу с помощью клавиши "PROGRAM" (Программа).
2. Выберите программу из ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫХ, КАРДИОПРОГРАММ, РУЧНОЙ, АНАЛИЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ с помощью клавиш "PROGRAM" (Программа) или ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-).
3. После выбора программы начните тренировки с помощью клавиш "START" (Пуск) или "ENTER" (Ввод).

Предварительно установленные программы

01. ВЫБОР ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННОЙ ПРОГРАММЫ

Выберите ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННУЮ ПРОГРАММУ из 10 предлагаемых программ с помощью клавиш "PROGRAM" (Программа) или ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-). (НОВИЧОК: 1 ~ 4, СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ: 5 ~ 7, ПРОДВИНУТЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ: 8 ~ 10).

ПРОГ1.	НОВИЧОК1	ПРОГ6.	СРЕДНИЙ2
ПРОГ2.	НОВИЧОК2	ПРОГ7.	СРЕДНИЙ3
ПРОГ3.	НОВИЧОК3	ПРОГ8.	ПРОДВИНУТЫЙ1
ПРОГ4.	НОВИЧОК4	ПРОГ9.	ПРОДВИНУТЫЙ2
ПРОГ5.	СРЕДНИЙ1	ПРОГ10.	ПРОДВИНУТЫЙ3

02. ВВОД ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ

Введите показатель от 10 до 90 мин с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш. Время тренировки будет отображаться в окне "TIME" (Время).

03. ВВОД МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ

Введите максимальную скорость - 9км/ч. Вы можете установить скорость в рамках диапазона запрограммированной Максимальной скорости. Максимальная скорость отображается в окне "SPEED" (Скорость).

04. ВВОД МАКС. УРОВНЯ НАКЛОНА

Кроме ПРОГ1 / ПРОГ2

Введите максимальный уровень наклона - 6%. Вы можете установить уровень наклона в рамках запрограммированного Максимального уровня наклона. Максимальный уровень наклона отображается в окне "GRADE" (Наклон).

05. ВВОД ВЕСА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Введите показатель [от 30кг до 180кг] с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш. Вес пользователя будет отображаться в окне "SPEED" (Скорость). Затем нажмите клавишу "START" (Пуск) или "ENTER" (Ввод) для начала тренировки.

КАРДИОПРОГРАММЫ (1-12)

01. ВЫБОР КАРДИОПРОГРАММЫ (1-12)

Выберите кардиопрограмму из 12 доступных программ с помощью клавиш “PROGRAM” (Программа) или Вверх(+), Вниз(-). ЧСС СЖИГАНИЕ ЖИРОВОЙ ТКАНИ и ЧСС КАРДИО отличаются вводными данными. (см. следующую страницу)

ПРОГ1. Поддержание здоровья	ПРОГ5. Сжигание жира II	ПРОГ9. Преклонный возраст
ПРОГ2. Фитнес	ПРОГ6. Марафон	ПРОГ10. Коррекция фигуры
ПРОГ3. Кардио	ПРОГ7. Горы	ПРОГ11. ЧСС Сжигание жировой ткани
ПРОГ4. Сжигание жира I	ПРОГ8. Кросс-кантри	ПРОГ12. ЧСС Кардио

02. ВВОД ЦЕЛЕВОГО ПОКАЗАТЕЛЯ КАЛОРИЙ

Введите показатель (100 ~ 9999 ккал) с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш. Целевой показатель калорий отображается в окне “CALORIES” (Калории).

03. ВВОД МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ

Введите максимальную скорость - 9км/ч. Вы можете установить скорость в рамках диапазона запрограммированной Максимальной скорости. Максимальная скорость отображается в окне “SPEED” (Скорость).

04. ВВОД МАКС. УРОВНЯ НАКЛОНА

Введите максимальный уровень наклона - 6%. Вы можете установить уровень наклона в рамках запрограммированного Максимального уровня наклона. Максимальный уровень наклона отображается в окне “GRADE” (Наклон).

05. ВВОД ВОЗРАСТА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Введите показатель (10 ~ 99) с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш. Возраст пользователя отобразится в окне “SPEED” Скорость.

06. ВВОД ВЕСА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Введите показатель [от 30кг до 180кг] с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш. Затем нажмите клавишу “START” (Пуск) или “ENTER” (Ввод) для начала тренировки.

Вес пользователя будет отображаться в окне “SPEED” (Скорость).

5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ

Кардиопрограммы (ЧСС Сжигание жировых отложений и ЧСС Кардио)

1. ВВОД ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ

Введите показатель от 10 до 90 мин с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш. Время тренировки будет отображаться в окне "TIME" (Время).

02. ВВОД ВОЗРАСТА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Введите показатель (10 ~ 99) с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш. Возраст пользователя отобразится в окне "SPEED" (Скорость).

03. ВВОД МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ

Введите максимальную скорость - 9км/ч. Вы можете установить скорость в рамках диапазона запрограммированной Максимальной скорости. Максимальная скорость отображается в окне "SPEED" (Скорость).

04. ВВОД МАКС. УРОВНЯ НАКЛОНА

Введите максимальный уровень наклона - 6%. Вы можете установить уровень наклона в рамках запрограммированного Максимального уровня наклона. Максимальный уровень наклона отображается в окне "GRADE" (Наклон).

05. ВВОД ЦЕЛЕВОЙ ЧСС

Показатель УД/МИН по умолчанию будет изменяться в соответствии с возрастом.

Целевая ЧСС по умолчанию (Возраст 30 лет)

ЧСС СЖИГАНИЕ ЖИРОВОЙ ТКАНИ - 136, ЧСС КАРДИО - 154

Введите показатель (60 ~ 200 уд/мин) с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш. Целевая ЧСС отображается в окне "Heart Rate" (ЧСС).

06. ВВОД ВЕСА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Введите показатель [от 30кг до 180кг] с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш. Затем нажмите клавишу "START" (Пуск) или "ENTER" (Ввод) для начала тренировки.

Вес пользователя будет отображаться в окне "SPEED" (Скорость).

07. СООБЩЕНИЕ

Если вы не будете держаться за рукоятки с датчиками ЧСС при выполнении АНАЛИЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ, на экране консоли отобразится сообщение "NEED HR" (Нужно ЧСС).

Ручная программа

01. ВЫБОР РУЧНОЙ ПРОГРАММЫ

Выберите один из вариантов: ПО ВРЕМЕНИ, ПО РАССТОЯНИЮ и ПО КАЛОРИЯМ с помощью клавиш “PROGRAM” (Программа) или ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-).

ПРОГ1. ПО ВРЕМЕНИ

ПРОГ2. ПО РАССТОЯНИЮ

ПРОГ3. ПО КАЛОРИЯМ

02. ВВОД ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ

ПРОГ1

Введите показатель от 10 до 90 мин с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш. Время тренировки будет отображаться в окне “TIME” (Время).

03. ВВОД ЦЕЛЕВОГО ПОКАЗАТЕЛЯ РАССТОЯНИЯ

ПРОГ3

Введите показатель (1 ~ 65км/ч) с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш. Расстояние отображается в окне “DISTANCE” (Расстояние).

04. ВВОД ЦЕЛЕВОГО ПОКАЗАТЕЛЯ КАЛОРИЙ

ПРОГ2

Введите показатель (100 ~ 9999 ккал) с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш. Целевой показатель калорий отображается в окне “CALORIES” (Калории).

05. ВВОД ВЕСА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ПРОГ1 / ПРОГ2 / ПРОГ3

Введите показатель [от 30кг до 180кг] с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш. Затем нажмите клавишу “START” (Пуск) или “ENTER” (Ввод) для начала тренировки.

Вес пользователя будет отображаться в окне “SPEED” (Скорость).

5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ

Анализ физической формы

1. ВЫБОР ПРОГРАММЫ АНАЛИЗА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Введите показатель от 10 до 90 мин с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш. Время тренировки отображается в окне "TIME" (Время).

ПРОГ1. ПОЖАРНЫЙ
ПРОГ2. АРМИЯ
ПРОГ3. ВВС

ПРОГ5. ВМС
ПРОГ6. МОРПЕХ

02. ВВОД СТАРТОВОЙ СКОРОСТИ

кроме ПРОГ1

Введите показатель [1.6~7.2км/ч] с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш. СТАРТОВАЯ СКОРОСТЬ активируется после процесса разминки.

[Кроме программы ПОЖАРНЫЙ (GERKIN)].

Стартовая скорость отображается на экране консоли.

03. ВВОД ПОЛА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Введите MALE (МУЖ) или FEMALE (ЖЕН) с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-).

Пол пользователя отображается на экране консоли.

1-МУЖ, 2-ЖЕН

04. ВВОД ВОЗРАСТА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Введите показатель (10 ~ 99) с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш. Возраст пользователя отображается на экране консоли.

05. ВВОД ВЕСА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Введите показатель [от 30кг до 180кг] с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш. Вес пользователя отображается на экране консоли.

Затем нажмите клавишу "START" (Пуск) или "ENTER" (Ввод) для начала тренировки.

06. СООБЩЕНИЕ

Если вы не будете держаться за рукоятки с датчиками ЧСС при выполнении АНАЛИЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ, на экране консоли отобразится сообщение "NEED HR" (Нужно ЧСС).

Если ваша ЧСС превышает 85% от максимальной ЧСС, на экране консоли отобразится сообщение 'Over HR' (Превышение ЧСС).

5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ (ST800)

Пользовательская программа

1. ВЫБОР РУЧНОЙ ПРОГРАММЫ

Выберите одну из программа: ПО ВРЕМЕНИ, ПО РАССТОЯНИЮ и ПО КАЛОРИЯМ с помощью клавиш “PROGRAM” (Программа) или ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-).

ПРОГ1.

ПРОГ2.

ПРОГ3.

ПРОГ4.

ПРОГ5.

ПРОГ6.

02. ВВОД ВЕСА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Введите показатель [от 30кг до 180кг] с помощью клавиш ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или цифровых клавиш. Вес пользователя будет отображаться в окне “SPEED” (Скорость). Затем нажмите клавишу “START” (Пуск) или “ENTER” (Ввод) для начала тренировки.

03. ИЗМЕНЕНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ

Нажмите клавишу “ENTER” (Ввод) для редактирования пользовательской программы. Установка времени отображается в окне “SPEED” (Скорость).

Введите показатель скорости с помощью клавиш СКОРОСТЬ ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или клавиш БЫСТРОЙ УСТАНОВКИ СКОРОСТИ.

Введите уровень наклона с помощью клавиш НАКЛОН ВВЕРХ(+), ВНИЗ(-) или клавиш БЫСТРОЙ УСТАНОВКИ НАКЛОНА.

Показатель скорости отображается в окне “SPEED” (Скорость).

Показатель наклона отображается в окне “GRADE” (Наклон).

Интенсивность тренировки отображается в окне “INTENSITY” (Интенсивность).

Нажмите “START” (Пуск) для настройки следующего блока.

Нажмите “STOP” (Стоп) для настройки предыдущего блока.

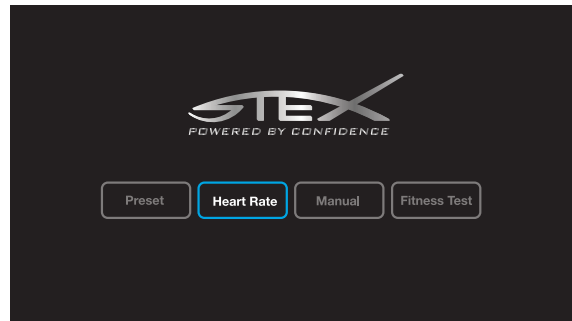
Нажмите “ENTER” (Ввод), чтобы сохранить программу.

Затем введите свой вес, после чего тренировка запустится.

Нажмите “RESET” (Сброс) для перехода к предыдущему шагу без сохранения.

5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ (ST870)

Кардиопрограмма



01.

Нажмите клавишу "START" (Пуск).

02.

Выберите "Preset" (Предварительно заданные программы) с помощью клавиши "PROGRAM" (Программа), а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод).



HRC
1-10

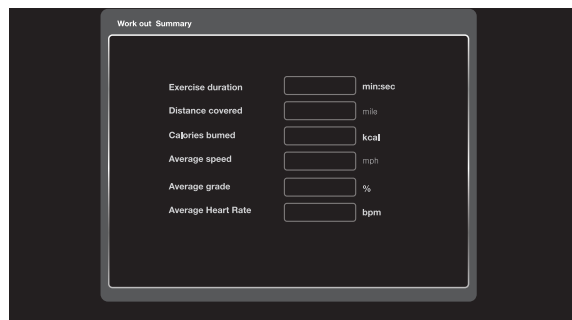
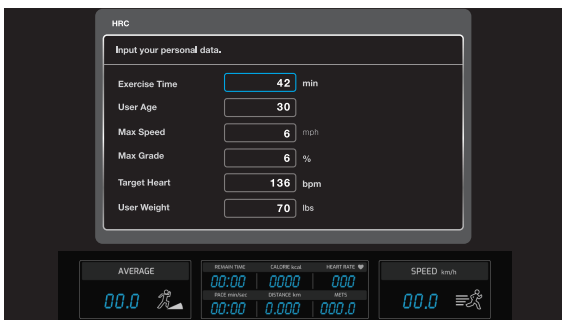
03.

Выберите программу с помощью цифровых клавиш, а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод).

04. Введите свои личные данные с помощью цифровых клавиш, а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод).

Чтобы вернуться в предыдущее меню, нажмите клавишу "RESET" (Сброс).

HRC
11-12



05.

Введите свои личные данные с помощью цифровых клавиш, а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод). Чтобы вернуться в предыдущее меню, нажмите клавишу "RESET" (Сброс).

06.

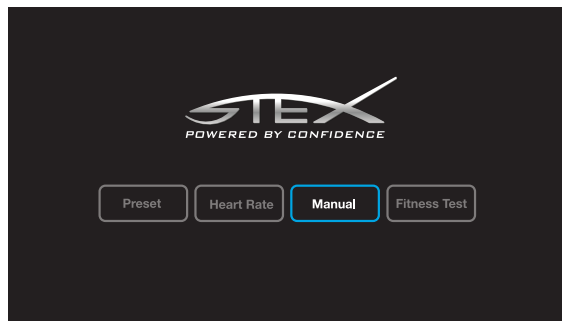
Результаты тренировки
Результаты тренировки будут показаны на экране.

Ручная программа



01.

Нажмите клавишу "PROGRAM" (Программа).



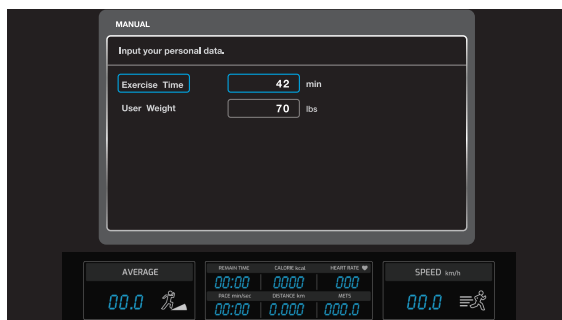
02.

Выберите "Manual" (Ручная) с помощью клавиши "PROGRAM" (Программа), а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод).



03-1.

Выберите режим "TIME" (Время) с помощью цифровых клавиш, а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод).

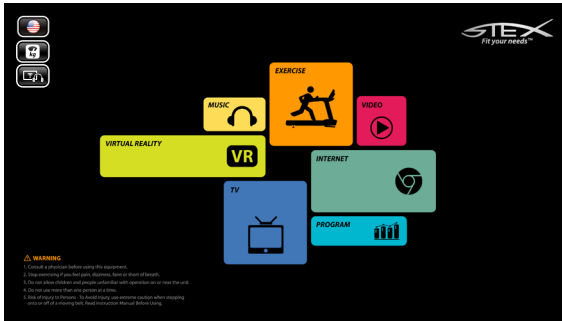


04-1.

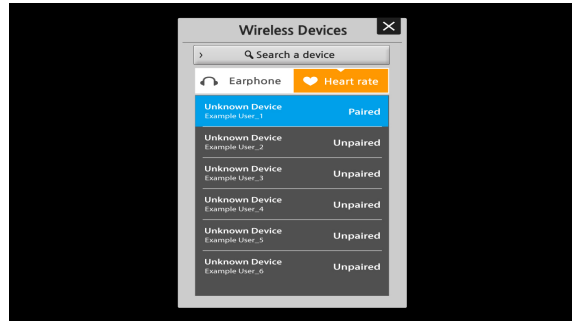
Введите целевое время и вес с помощью цифровых клавиш, а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод). Повторите описанные выше шаги для заполнения данных тренировки. Чтобы вернуться в предыдущее меню, нажмите клавишу "RESET" (Сброс).

5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА (ST870)

Беспроводные устройства



01. Нажмите клавишу "Wireless device" (Беспроводное устройство).

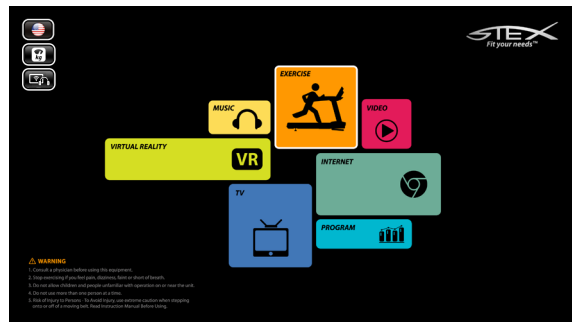


02. Выберите наушники или устройство считывания ЧСС для синхронизации с консолью.

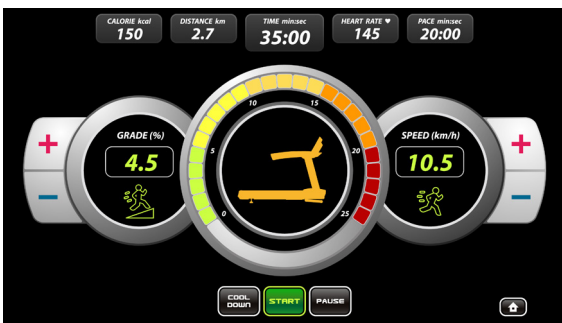
Быстрый пуск



01. Нажмите клавишу "START" (Пуск) или прикоснитесь к экрану.



02. Нажмите клавишу "EXERCISE" (Тренировка).

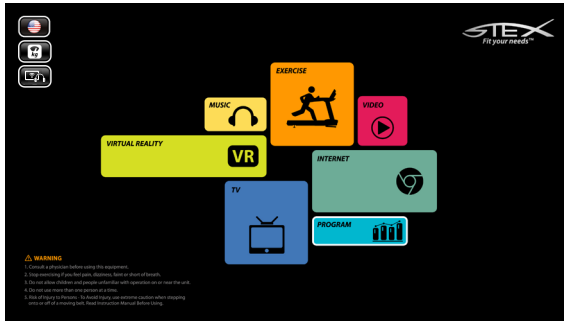


03. Данные тренировки будут отображаться на экране. Если вы хотите остановить тренировку, нажмите клавишу "STOP" (Стоп).



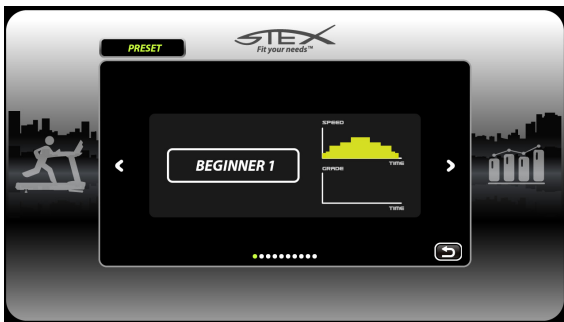
04. Результаты тренировки. Результаты тренировки будут показаны на экране.

Предварительно установленные программы



01.

Нажмите клавишу "PROGRAM" (Программа).



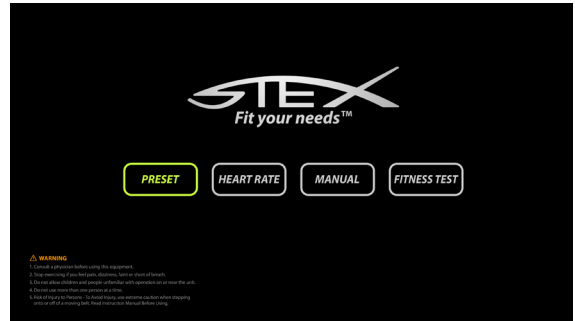
03.

Выберите программу с помощью цифровых клавиш, а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод).



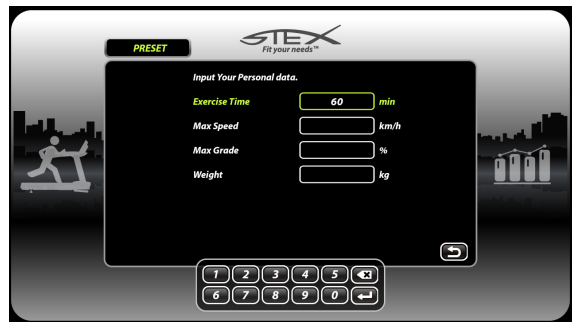
05.

Результаты тренировки
Результаты тренировки будут показаны на экране.



02.

Выберите "Preset" (Предварительно установленные программы) с помощью клавиши "PROGRAM" (Программа), а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод).

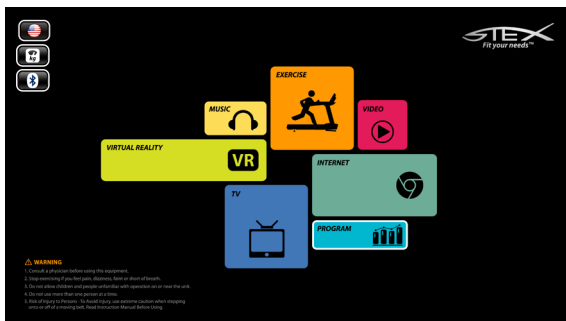


04.

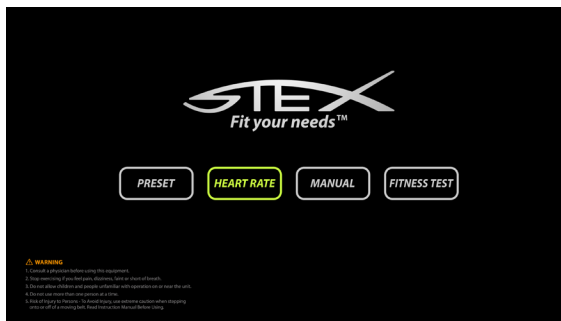
Введите свои личные данные с помощью цифровых клавиш, а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод).
Чтобы вернуться в предыдущее меню, нажмите клавишу "RESET" (Сброс).

5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА (ST870)

Кардиопрограмма



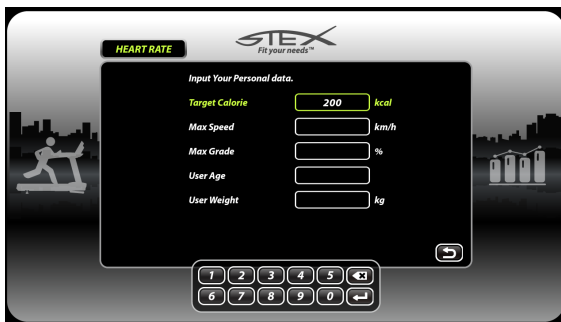
01. Нажмите клавишу "PROGRAM" (Программа).



02. Выберите "Preset" (Предварительно установленные программы) с помощью клавиши "PROGRAM" (Программа), а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод).



03. Выберите программу с помощью цифровых клавиш, а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод).



04. Введите свои личные данные с помощью цифровых клавиш, а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод). Чтобы вернуться в предыдущее меню, нажмите клавишу "RESET" (Сброс).

HRC
11-12



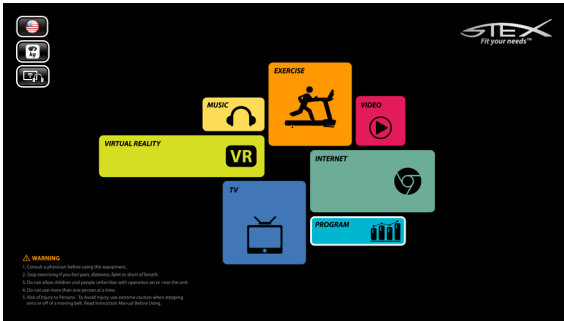
05. Введите свои личные данные с помощью цифровых клавиш, а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод). Повторите описанные выше шаги для заполнения данных тренировки. Чтобы вернуться в предыдущее меню, нажмите клавишу "RESET" (Сброс).

HRC
1-10



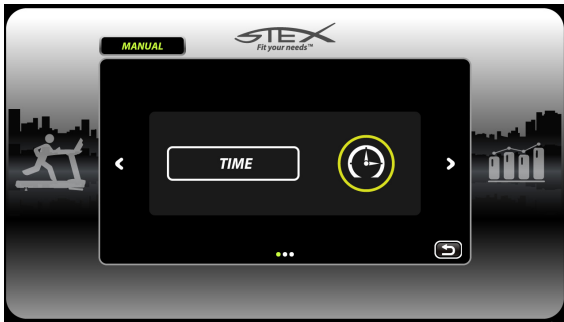
06. Результаты тренировки
Результаты тренировки будут показаны на экране.

Ручная программа



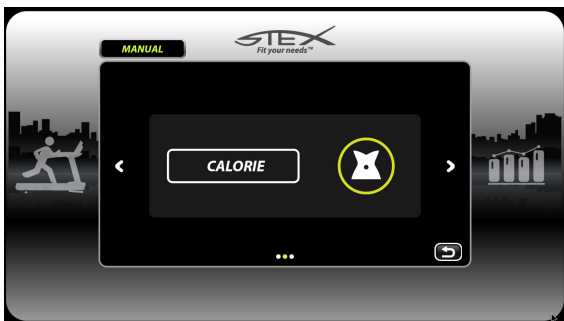
01.

Нажмите клавишу "PROGRAM" (Программа).



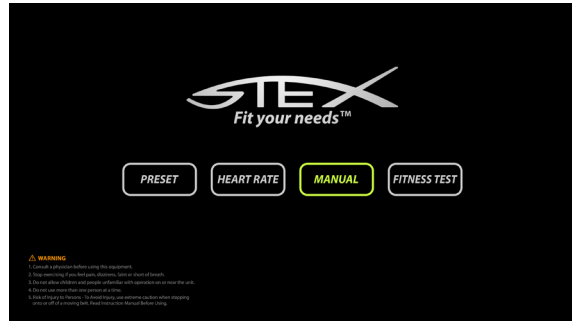
03-1.

Выберите режим "TIME" (Время) с помощью цифровых клавиш, а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод).



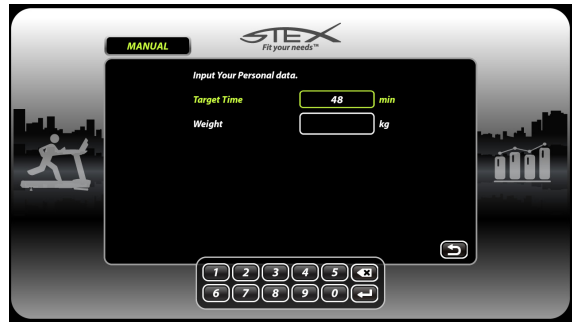
04-1.

Выберите режим "CALORIE" (Калории) с помощью цифровых клавиш, а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод).



02.

Выберите "Manual" (Ручная) с помощью клавиши "PROGRAM" (Программа), а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод).



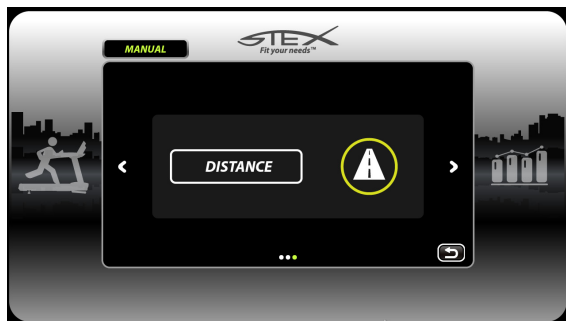
03-2. Введите целевое время и вес с помощью цифровых клавиш, а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод). Повторите описанные выше шаги для заполнения данных тренировки. Чтобы вернуться в предыдущее меню, нажмите клавишу "RESET" (Сброс).



04-2. Введите целевой показатель калорий и вес с помощью цифровых клавиш, а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод). Повторите описанные выше шаги для заполнения данных тренировки. Чтобы вернуться в предыдущее меню, нажмите клавишу "RESET" (Сброс).

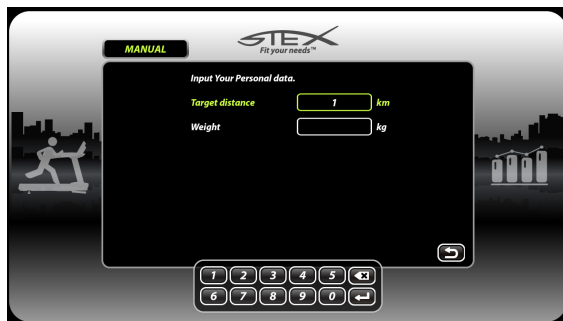
5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА (ST870)

Ручная программа



05-1.

Выберите режим “DISTANCE” (Расстояние) с помощью цифровых клавиш, а затем нажмите клавишу “ENTER” (Ввод).



05-2.

Ведите целевое расстояние и вес с помощью цифровых клавиш, а затем нажмите клавишу “ENTER” (Ввод).

Чтобы вернуться в предыдущее меню, нажмите клавишу “RESET” (Сброс).

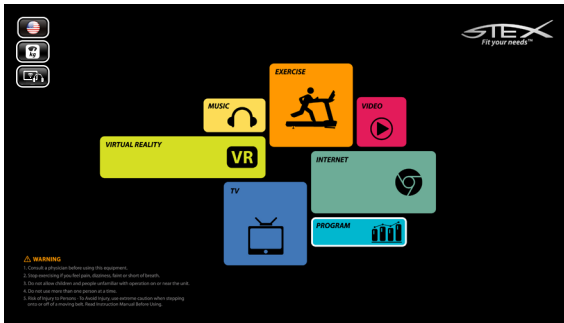


06.

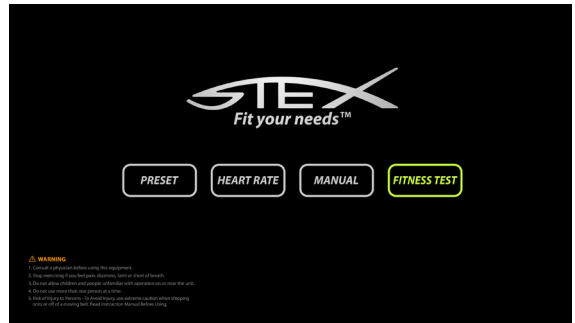
Результаты тренировки

Результаты тренировки будут показаны на экране.

Анализ физической формы



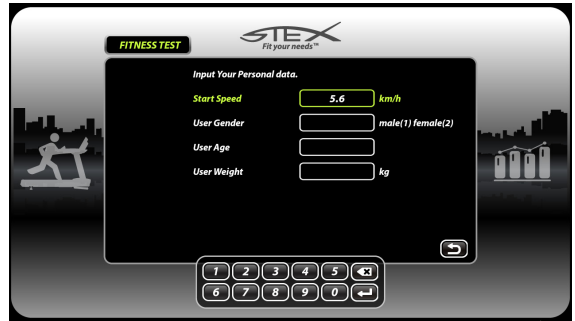
01. Нажмите клавишу "PROGRAM" (Программа).



02. Выберите "Fitness Test" (Анализ физической формы) с помощью клавиши "PROGRAM" (Программа), а затем нажмите "ENTER" (Клавиша).

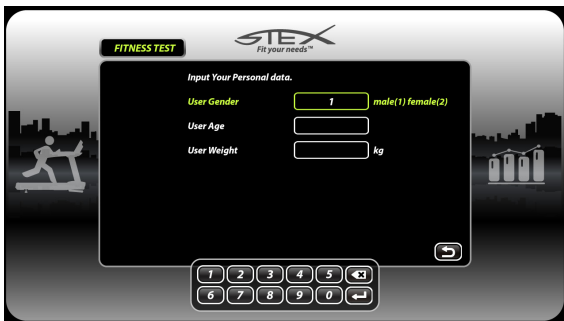


03. Выберите программу с помощью цифровых клавиш, а затем нажмите "ENTER" (Ввод).

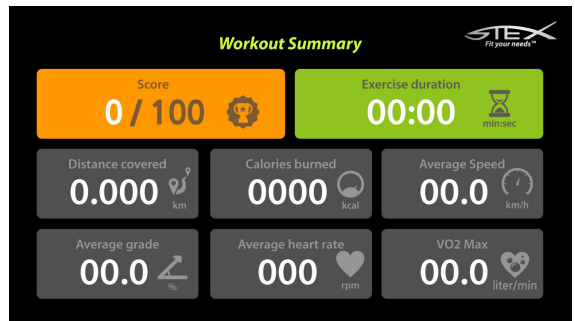


04. Введите свои личные данные с помощью цифровых клавиш, а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод). Чтобы вернуться в предыдущее меню, нажмите клавишу "RESET" (Сброс).

FIT TEST No 1



05. Введите свои личные данные с помощью цифровых клавиш, а затем нажмите клавишу "ENTER" (Ввод). Чтобы вернуться в предыдущее меню, нажмите клавишу "RESET" (Сброс).

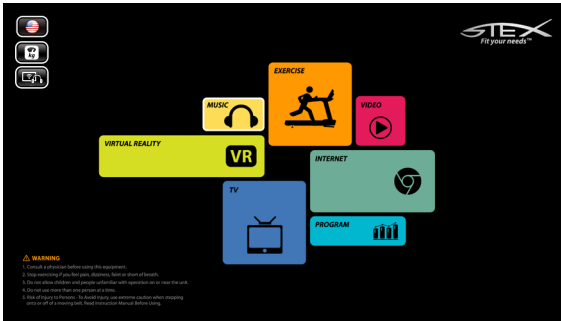


б. Результаты тренировки - Анализ физической формы № 2~5
Результаты тренировки будут показаны на экране.

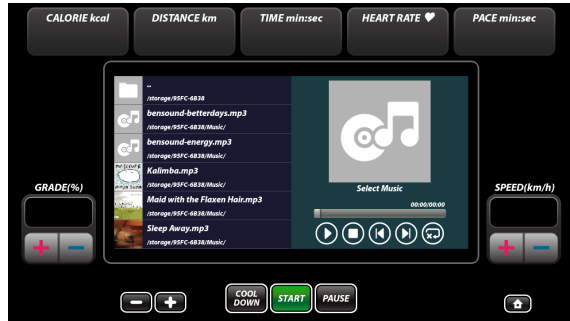
Score 1/4 – Анализ физической формы № 1

5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА (ST870)

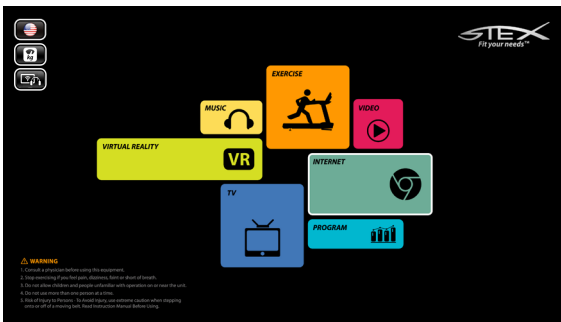
Развлечения



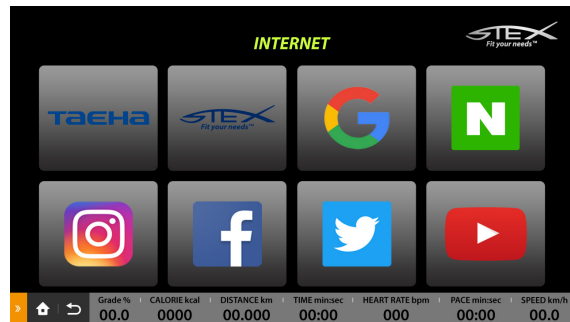
01-1. Нажмите клавишу "MUSIC" (Музыка).



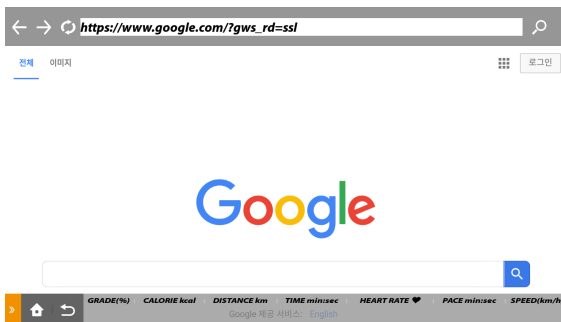
01-2. Выберите композицию из списка и начните воспроизведение.



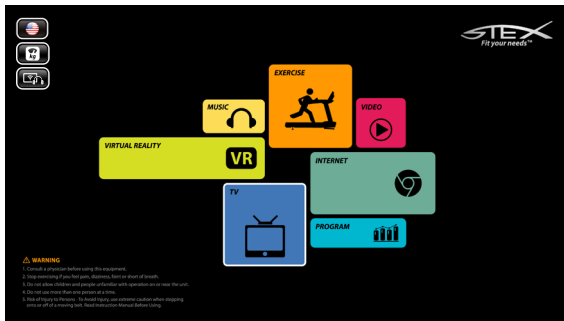
02-1. Нажмите клавишу "INTERNET" (Интернет).



02-2. На экране откроется браузер со списком доступных сайтов.



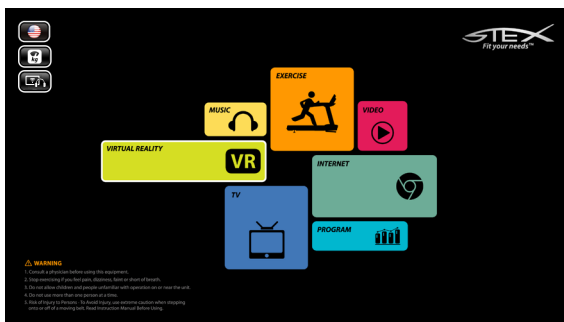
02-3. Откройте в браузере один из доступных сайтов.



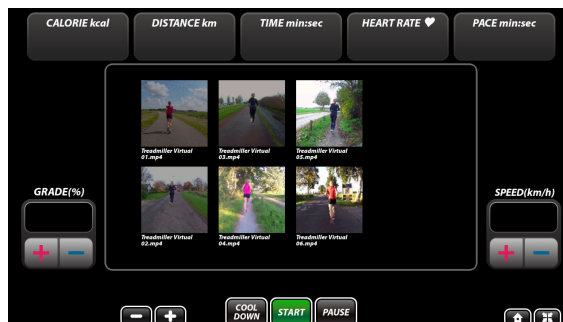
03-1. Нажмите клавишу "TV" (ТВ).



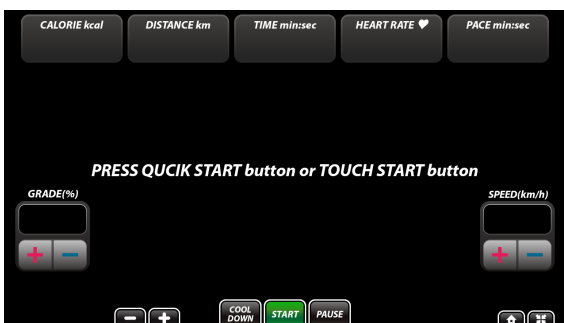
03-2. Настройка уровня СКОРОСТИ и НАКЛОНА возможна даже при просмотре видео во время тренировки.



04-1. Нажмите клавишу "VIRTUAL REALITY" (Виртуальная реальность).



04-2. Выберите место пробежки из списка Виртуальной реальности.



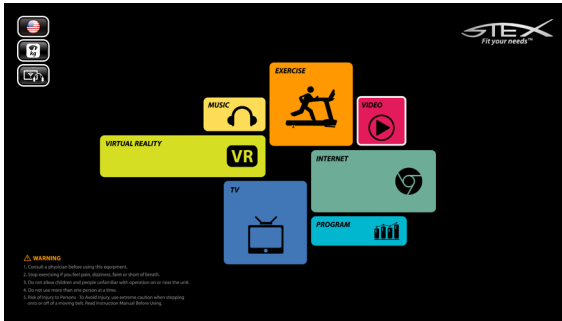
04-3. Нажмите клавишу "START" (Пуск) или прикоснитесь к экрану.



04-4. Можно тренироваться и одновременно смотреть видео, создающее эффект пробежки в выбранном месте в реальном времени. Например, в центре города или по тропинкам в лесу.

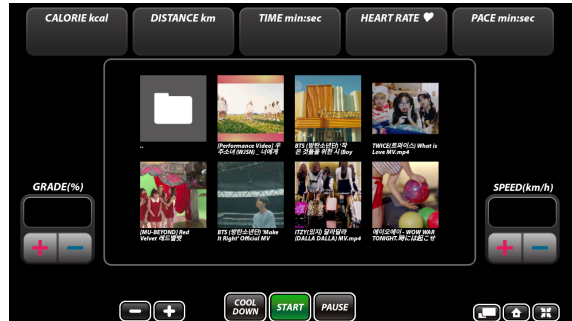
5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА (ST870)

Развлечения



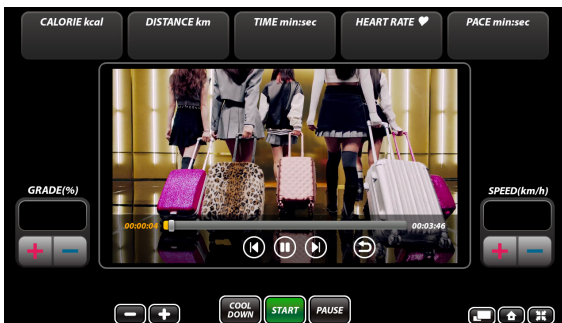
05-1.

Нажмите клавишу "VIDEO" (Видео).



05-2.

Выберите видео из списка доступных роликов.



05-3.

Настройка уровня СКОРОСТИ и НАКЛОНА возможна даже при просмотре видео во время тренировки.

Всплывающие сообщения



01.

Если вы выбрали Кардиопрограмму, система должна получать данные с датчиков считывания ЧСС.



02.

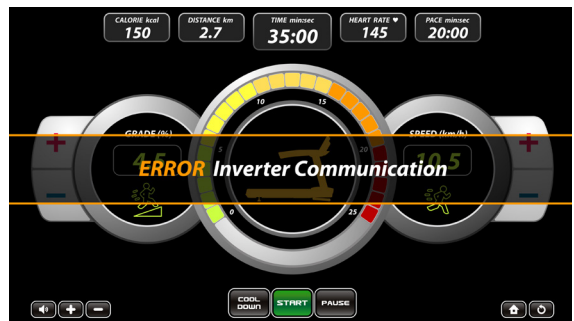
Если ЧСС превышает 85% от максимального ЧСС пользователя.



03.

ЭКСТРЕННАЯ ОСТАНОВКА

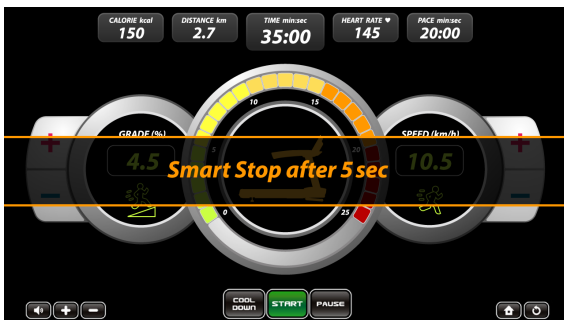
Чтобы выйти из режима экстренной остановки, нажмите клавишу "STOP" (Стоп).



04.

СООБЩЕНИЕ ОБ ОШИБКЕ

Чтобы сбросить сообщение об ошибке, нажмите клавишу "STOP" (Стоп).



05.

УМНАЯ ОСТАНОВКА

Если пользователь не остановил работу беговой дорожки, она остановится автоматически спустя 5 минут.

6. ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Безопасность беговой дорожки можно поддерживать только при регулярном осмотре на наличие повреждений или износа. Не используйте беговую дорожку до тех пор, пока неисправные детали не будут отремонтированы или заменены.



ОЧИСТКА



ПРОВЕРКА



ЗАПРЕЩЕНО

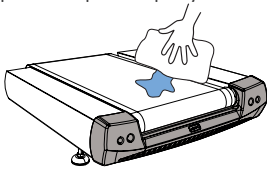


ПРИМЕЧАНИЕ

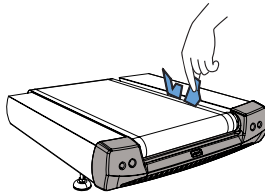
Советы по обслуживанию



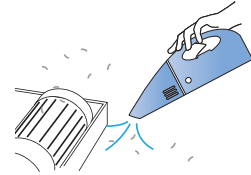
После окончания тренировки протрите консоль и внешние поверхности тренажера сухой тканью.



Регулярно пылесосьте беговое полотно, чтобы предотвратить скопление мусора.



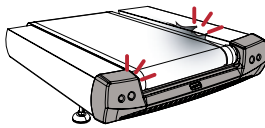
Регулярно осматривайте и пылесосьте область, непосредственно прилегающую к тренажеру и под ним.



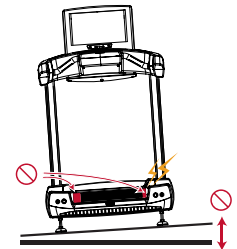
Раз в неделю проверяйте работу клавиши СТОП и клавиши ЭКСТРЕННОЙ ОСТАНОВКИ.



Регулярно проверяйте внешние детали на предмет износа, особенно беговое полотно, деку и шнур питания.



Убедитесь, что тренажер стоит ровно.



ВНИМАНИЕ



Процедура, описанная в данном руководстве, должна выполняться только авторизованным представителем сервисной службы.



Всегда отключайте беговую дорожку от электрической розетки перед очисткой или обслуживанием, чтобы предотвратить повреждение, вызванное поражением электрическим током.



Условия, подходящие для эксплуатации тренажера: температура 18°C ~ 22°C / Влажность 40% ~ 60%
Допустимые условия эксплуатации тренажера : температура 10°C ~ 25°C / Влажность 40% ~ 70%

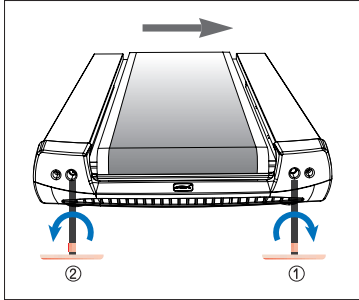
Правила спуска с беговой дорожки:

если пользователь не может поймать темп движения бегового полотна, рекомендуется встать на боковые направляющие и платформу для ног, чтобы спуститься с тренажера.

Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять 2000мм(Ш) X 1000мм(Д).

Центровка бегового полотна

Беговое полотно беговой дорожки правильно отцентровано на заводе.
Однако, если беговое полотно смещено от центра, выполните следующую процедуру.

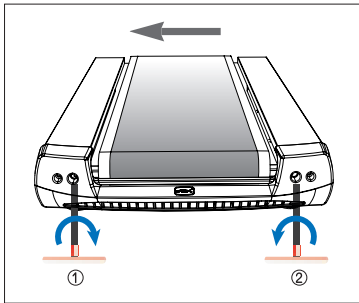


01

Включите беговую дорожку, нажмите клавишу “START” (Пуск) и установите скорость 4км/ч.

02.

Если беговое полотно сместилось вправо, поверните правый болт натяжения на кожухе заднего ролика на 1/4 по часовой стрелке с помощью Т-образного ключа на 10 мм, а затем поверните левый болт натяжения на 1/4 против часовой стрелки, чтобы вернуть беговое полотно в исходное положение к центру ролика.



03.

Если беговое полотно сместилось влево, поверните левый болт натяжения на 1/4 по часовой стрелке, а затем поверните правый болт натяжения на 1/4 против часовой стрелки.

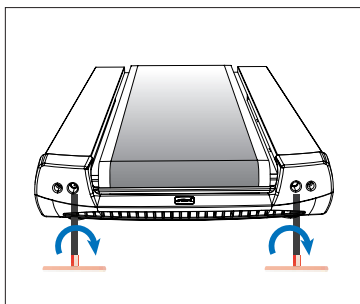
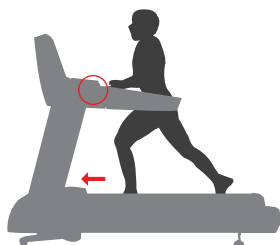
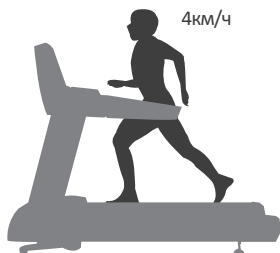
Повторяйте регулировку до тех пор, пока беговое полотно не будет отцентровано.
Не выключайте беговую дорожку в течение нескольких минут, чтобы убедиться, что полотно стабилизировалось.

6. ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Регулировка натяжения бегового полотна

Беговое полотно беговой дорожки правильно выровнено на заводе.

Однако, если беговое полотно слабо натянуто, выполните следующую процедуру.



01

Встаньте на беговое полотно. Нажмите клавишу "START" (Пуск) и запустите беговую дорожку на скорости 4км/ч. Дайте ей поработать несколько минут.

02.

Пройдитесь по беговому полотну. Крепко возьмитесь за поручни и приложите усилие ногами к беговому полотну рядом с кожухом двигателя против направления движения полотна. Если ремень проскальзывает, перейдите к Шагу 3. Если он не проскальзывает, натяжение правильное.

03.

С помощью клавиши "STOP" (Стоп) остановите беговую дорожку. Поверните болты натяжения на 1/4 по часовой стрелке с каждой стороны.

04.

Повторяйте Шаг 2 и Шаг 3, пока беговое полотно не перестанет проскальзывать. НЕ ДЕЛАЙТЕ более одного полного оборота в каждую сторону при регулировке болтов натяжения.

05.

Повторяйте регулировку до тех пор, пока беговое полотно не будет отцентровано. Дайте тренажеру поработать еще несколько минут, чтобы убедиться в его стабильности.

06.

Запустите беговую дорожку на скорости 4 км/ч, проверьте правильность движения полотна.

(См. "ЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА" на предыдущей странице.)

 **ВНИМАНИЕ**

НЕ ДЕЛАЙТЕ более одного полного оборота болтов натяжения в каждую сторону

Проверьте неисправность и просмотрите руководство по устранению неполадок оборудования или руководство по эксплуатации. Проблема может заключаться в неосведомленности пользователя о правилах эксплуатации тренажера, его функциях и тренировках. Для обслуживания тренажера свяжитесь с вашим продавцом или производителем.

Тел.: производитель +82-31-463-7989, E-mail: service@taeha.co.kr

Часы работы: Пн ~ Пт 8:00 ~ 17:00 (GMT +9, кроме праздничных дней)

Системные ошибки

Обратитесь к таблице "Решение проблем", прежде чем обращаться в службу поддержки.

Ошибка связи в инвертере Скорость двигателя Перегрузка по току	Низкое напряжение Перенапряжение Перегрев	Перегруз по скорости Чрезмерный нагрев Другие проблемы с инвертером
--	---	---

Решение проблем

Неисправность	Возможная причина	Способ решения
Беговая дорожка не запускается	<ul style="list-style-type: none"> · Переключатель ВКЛ/ВЫКЛ · Кабели экрана и электрической платы не подключены · Недостаточное питание · Неисправность электрической платы 	<ul style="list-style-type: none"> · Установите переключатель в положение ВКЛ · Проверьте все места подключения питания · Проверьте розетку вольтметром · Замените электроплату, обратитесь в службу поддержки
Скользит беговое полотно Некорректная скорость полотна	<ul style="list-style-type: none"> · Ослаблено беговое полотно · Трение между беговым полотном и декой 	<ul style="list-style-type: none"> · Отрегулируйте натяжение полотна · Замените, обратитесь в службу поддержки
Беговое полотно не отцентрировано	<ul style="list-style-type: none"> · Ролики не параллельны · Неровный пол 	<ul style="list-style-type: none"> · Отцентрируйте беговое полотно · Убедитесь, что тренажер стоит ровно
Экран включен, но не работает	<ul style="list-style-type: none"> · Кабели не подключены · Неисправность платы экрана или клавиатуры 	<ul style="list-style-type: none"> · Проверьте все места подключения питания · Замените, обратитесь в службу поддержки
Громкий шум	<ul style="list-style-type: none"> · Изношен ремень двигателя или повреждены подшипники роликов · Трение между беговым полотном и декой 	<ul style="list-style-type: none"> · Замените, обратитесь в службу поддержки · Обратитесь в службу поддержки
Механизм наклона не работает	<ul style="list-style-type: none"> · Ошибка датчика-ограничителя · Изношен двигатель механизма наклона 	<ul style="list-style-type: none"> · Замените, обратитесь в службу поддержки
Шнур питания или электрическая розетка слишком горячие	<ul style="list-style-type: none"> · Выход питания не подключен и расшатан 	<ul style="list-style-type: none"> · Замените
Часто срабатывает прерыватель цепи	<ul style="list-style-type: none"> · Используется несколько других выходов питания 	<ul style="list-style-type: none"> · Подключите штекер в другую электрическую розетку

7. СПОРТИВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Следующие советы помогут вам спланировать свои тренировки. Для получения более подробной информации об упражнениях найдите авторитетную книгу или.

Интенсивность тренировок

Поддержание частоты сердечных сокращений в пределах 70–80% от максимальной аэробной ЧСС улучшает общий уровень подготовки сердечно-сосудистой/кардиореспираторной систем. Поддержание ЧСС в любой из зон (сброс веса или укрепление сердечно-сосудистой системы) в течение 30 минут или более на регулярной основе (минимум 3 раза в неделю) дает большие преимущества.

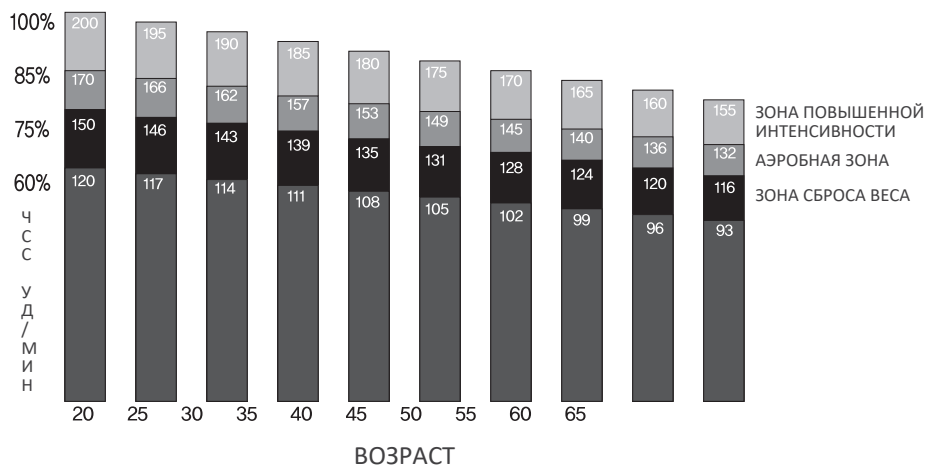
Сброс веса : 60% ~ 70% от максимальной ЧСС

Укрепление сердечно-сосудистой системы : 70% ~ 80% от максимальной ЧСС

Аэробная зона ЧСС

Данная диаграмма иллюстрирует целевые зоны ЧСС для каждого возраста.

Используйте данную таблицу для справки. Всегда консультируйтесь со своим врачом и уточняйте, какой должна быть целевая зона ЧСС для вашего возраста, роста, веса и физической формы.



8. ГАРАНТИЯ

ЧТО ПОКРЫВАЕТ ДАННАЯ ГАРАНТИЯ?

Товар может покрываться гарантией после оформления гарантийного талона, в противном случае он может не покрываться должным образом. Продукт должен находиться в зоне обслуживания поставщика услуг. Данная гарантия распространяется только на первоначального владельца и не подлежит передаче другому лицу.

КАКОВ СРОК ДЕЙСТВИЯ ГАРАНТИИ?

Рама - 7 лет, ЖК-монитор - 2 года, расходные детали - 1 год, остальные компоненты - 3 года с даты приобретения.

ЧТО НЕ ПОКРЫВАЕТ ДАННАЯ ГАРАНТИЯ?

Любые сбои или повреждения, вызванные неавторизованным обслуживанием, неправильным использованием, несчастным случаем, небрежностью, неправильной сборкой тренажера, изменениями, модификациями без письменного разрешения производителя или неправильным использованием, эксплуатацией и обслуживанием со стороны пользователя, не соответствующими инструкциям в руководстве пользователя. Данная гарантия не распространяется на тренажеры, предназначенные для домашнего использования или сдачи в аренду, а также на тренажеры, используемые в качестве выставочных образцов в магазине.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Очень важно прочитать руководство пользователя перед эксплуатацией тренажера. Не забывайте выполнять требования по периодическому техническому обслуживанию, указанные в руководстве, чтобы обеспечить правильную работу тренажера и удовлетворение от его использования.

Smith не несет ответственности за косвенные, фактические или сопутствующие убытки, возникающие в результате или в связи с эксплуатацией тренажера, или убытки в отношении любых экономических потерь, потери имущества, упущенной выгоды или прибыли, затрат на демонтаж, установку, или другие косвенные убытки любого характера. В некоторых государствах не допускается исключение или ограничение случайных или косвенных убытков. Соответственно, указанное выше ограничение может к вам не относиться.

9. ПРИЛОЖЕНИЕ - АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Пользовательская программа

Как правило, ЧСС пользователя повысится до 60~85% от максимальной ЧСС (200-возраст).

Тренажер не сможет правильно рассчитать показатель ЧСС в следующих ситуациях.

1. Когда ЧСС менее 52 уд/мин или более 200 уд/мин
2. Когда вес менее 34кг или более 182кг
3. Когда рост менее 91см или более 228см
4. Когда возраст менее 17 или более 70 лет
5. Когда общие показатели не соответствуют общепринятым

Время разминки + время анализа : 0~5 мин, 5~15 мин

Время восстановления: 1мин, 3мин, 5мин

Пользователю важно проводить анализ уровня физической формы в стабильных условиях окружающей среды, поскольку на результат могут влиять другие факторы, такие как сердцебиение пользователя.

1. Время сна (Рекомендация: проводите анализ после не менее чем 7 часов сна)
2. Время еды (Рекомендация: проводите анализ спустя 2 часа после еды)
3. При употреблении напитков с кофеином, алкоголя или табака (Рекомендация: проводите анализ спустя 4 часа)
4. Время тренировки (Рекомендация: проводите анализ спустя 6 часов после последней тренировки)

Лучше вычислять среднее значение из показателей трех дней, чтобы получить более точный результат анализа.

Меры предосторожности: Теоретически для получения лучших результатов анализ должен проходить при частоте пульса от 60 до 80% от максимальной ЧСС. Максимальная ЧСС — это результат вычитания «220 — возраст пользователя», как описано в руководстве по анализу уровня физической формы и предписаниях «Американского колледжа спортивной медицины».

Рекомендуемое время восстановления

Справочная таблица времени восстановления (заминки)

Время разминки + время анализа	0 ~ 5 мин	5 ~ 15 мин	15 мин ~
Время восстановления	1 мин	3 мин	5 мин

10. РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

А. Пожарный (GERKIN)

※ Идеальный уровень : 4

Этап	Общее время (мин)	Скорость (миль/ч)	Наклон (%)	ЧСС	КД	Примечания	Категория физ. формы пожарного	
0	1:00	3.0	0				Провал [Отображается Lv.1]	
	2:00	3.0	0					
	3:00	3.0	0					
1	4:00	4.5	0					
2	5:00	4.5	2					
3	6:00	5.0	2					
4	7:00	5.0	4					
5	8:00	5.5	4					
6	9:00	5.5	6					
7	10:00	6.0	6					
8	11:00	6.0	8					Мин. уровень [Lv.2]
9	12:00	6.5	8					Подающий надежды [Lv.3]
10	13:00	6.5	10					
11	14:00	7.0	10					Принят [Lv.4]
12	15:00	7.0	12					
13	16:00	7.5	12					
14	17:00	7.5	14					
15	18:00	8.0	14					
16	19:00	8.0	16					
Вос- станов- ление	0:00	3.0	0					
	1:00	3.0	0					
	2:00	3.0	0					
	3:00	Сидя или лежа						
	4:00							
5:00								

10. РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

В. Армия

Относительная классификация пригодности для мужчин

Возраст	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52-56	57-61	62+
Время	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы
13:00	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
13:06	99	99	100	100	100	100	100	100	100	100
13:12	97	98	100	100	100	100	100	100	100	100
13:18	96	97	100	100	100	100	100	100	100	100
13:24	94	96	99	99	100	100	100	100	100	100
13:30	93	94	98	98	100	100	100	100	100	100
13:36	92	93	97	97	100	92	100	100	100	100
13:42	90	92	96	96	99	100	100	100	100	100
25:42:00	0	0	0	0	0	0	11	14	10	7
25:48:00	0	0	0	0	0	0	11	13	9	6
25:54:00	0	0	0	0	0	0	10	12	8	5
26:00:00	0	0	0	0	0	0	9	11	7	4
26:06:00	0	0	0	0	0	0	8	11	6	3
26:12:00	0	0	0	0	0	0	7	10	5	2
26:18:00	0	0	0	0	0	0	7	9	4	1
26:24:00	0	0	0	0	0	0	6	8	3	0
26:30:00	0	0	0	0	0	0	5	7	3	0

Относительная классификация пригодности для женщин

Возраст	17-21	22-26	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	52-56	57-61	62+
Время	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы
15:36	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
15:42	99	99	100	100	100	100	100	100	100	100
15:48	98	98	100	100	100	100	100	100	100	100
15:54	96	97	99	100	100	100	100	100	100	100
16:00	95	96	98	99	100	100	100	100	100	100
16:06	94	95	97	99	100	100	100	100	100	100
26:00:00	0	0	13	30	37	45	47	48	51	52
26:48:00	0	0	12	30	36	45	47	47	50	51
26:54:00	0	0	11	29	35	44	46	47	49	50
26:00:00	0	0	11	28	35	43	46	46	48	50
26:06:00	0	0	10	28	34	43	45	45	47	49
26:12:00	0	0	9	27	33	42	44	44	47	48

С. ВВС (мужчины)

Младше 25 лет	25 – 29 лет		30 – 34 года		35 – 39 лет		40 – 44 года		45 – 49 лет		50 – 54 года		более 55 лет	
	Время преодоления 1,5 миль (мин)	Баллы	Время преодоления 1,5 миль (мин)	Баллы	Время преодоления 1,5 миль (мин)	Баллы	Время преодоления 1,5 миль (мин)	Баллы	Время преодоления 1,5 миль (мин)	Баллы	Время преодоления 1,5 миль (мин)	Баллы	Время преодоления 1,5 миль (мин)	Баллы
≤11:06	50	≤11:06	50	≤11:06	50	≤11:06	50	≤11:06	50	≤11:06	50	≤11:06	50	≤11:06
11:07 – 11:36	47.5	11:07 – 11:36	47.5	11:55 – 12:30	47.5	11:55 – 12:30	47.5	12:31 – 12:54	47.5	12:31 – 12:54	47.5	14:25 – 14:54	47.5	14:25 – 14:54
11:37 – 11:54	45	11:37 – 11:54	45	12:31 – 12:54	45	12:31 – 12:54	45	12:55 – 13:12	45	12:55 – 13:12	45	14:55 – 15:18	45	14:55 – 15:18
11:55 – 13:30	43.5	11:55 – 13:30	43.5	12:55 – 13:12	43.5	12:55 – 13:12	43.5	13:13 – 14:00	43.5	13:13 – 14:00	43.5	15:19 – 16:24	43.5	15:19 – 16:24
12:31 – 13:12	42	12:31 – 13:12	42	13:13 – 13:36	42	13:13 – 13:36	42	14:01 – 14:54	42	14:01 – 14:54	42	16:25 – 16:54	42	16:25 – 16:54
13:13 – 14:00	40.5	13:13 – 14:00	40.5	13:37 – 14:24	40.5	13:37 – 14:24	40.5	14:55 – 15:48	40.5	14:55 – 15:48	40.5	16:55 – 17:36	40.5	16:55 – 17:36
14:01 – 14:54	39	14:01 – 14:54	39	14:25 – 14:54	39	14:25 – 14:54	39	15:49 – 16:24	39	15:49 – 16:24	39	17:37 – 18:12	39	17:37 – 18:12
14:55 – 15:18	37.5	14:55 – 15:18	37.5	14:55 – 15:18	37.5	14:55 – 15:18	37.5	16:25 – 16:54	37.5	16:25 – 16:54	37.5	18:13 – 18:54	37.5	18:13 – 18:54
15:19 – 15:48	36	15:19 – 15:48	36	15:19 – 15:48	36	15:19 – 15:48	36	16:55 – 17:36	36	16:55 – 17:36	36	18:55 – 19:42	36	18:55 – 19:42
15:49 – 16:24	34	15:49 – 16:24	34	15:49 – 16:24	34	15:49 – 16:24	34	17:37 – 18:12	34	17:37 – 18:12	34	19:43 – 20:36	34	19:43 – 20:36
16:25 – 16:54	32	16:25 – 16:54	32	16:25 – 16:54	32	16:25 – 16:54	32	18:13 – 18:54	32	18:13 – 18:54	32	20:37 – 21:30	32	20:37 – 21:30
16:55 – 17:36	30	16:55 – 17:36	30	16:55 – 17:36	30	16:55 – 17:36	30	18:55 – 19:42	30	18:55 – 19:42	30	21:31 – 22:30	30	21:31 – 22:30
17:37 – 18:12	27	17:37 – 18:12	27	17:37 – 18:12	27	17:37 – 18:12	27	19:43 – 20:36	27	19:43 – 20:36	27	22:31 – 23:36	27	22:31 – 23:36
18:13 – 18:54	24	18:13 – 18:54	24	18:13 – 18:54	24	18:13 – 18:54	24	20:37 – 21:30	24	20:37 – 21:30	24	23:37 – 24:48	24	23:37 – 24:48
18:55 – 19:42	21	18:55 – 19:42	21	18:55 – 19:42	21	18:55 – 19:42	21	21:31 – 22:3	21	21:31 – 22:3	21	24:49 – 26:06	21	24:49 – 26:06
19:43 – 20:36	18	19:43 – 20:36	18	19:43 – 20:36	18	19:43 – 20:36	18	22:31 – 23:36	18	22:31 – 23:36	18	26:07 – 27:36	18	26:07 – 27:36
20:37 – 21:30	15	20:37 – 21:30	15	20:37 – 21:30	15	20:37 – 21:30	15	23:37 – 24:48	15	23:37 – 24:48	15	27:37 – 29:18	15	27:37 – 29:18
21:31 – 22:30	12	21:31 – 22:30	12	21:31 – 22:30	12	21:31 – 22:30	12	24:49 – 26:06	12	24:49 – 26:06	12	29:19 – 31:12	12	29:19 – 31:12
22:31 – 23:36	9	22:31 – 23:36	9	22:31 – 23:36	9	22:31 – 23:36	9	26:07 – 27:36	9	26:07 – 27:36	9	31:13 – 33:18	9	31:13 – 33:18
23:37 – 24:48	6	23:37 – 24:48	6	23:37 – 24:48	6	23:37 – 24:48	6	27:37 – 29:18	6	27:37 – 29:18	6	33:19 – 35:48	6	33:19 – 35:48
24:49 – 26:06	3	24:49 – 26:06	3	24:49 – 26:06	3	24:49 – 26:06	3	29:19 – 31:12	3	29:19 – 31:12	3	35:49 – 38:36	3	35:49 – 38:36
>26:06	0	>26:06	0	>26:06	0	>26:06	0	>31:12	0	>31:12	0	>38:36	0	>38:36

10. РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

С. ВВС (женщины)

Младше 25 лет	25 - 29 лет		30 - 34 года		35 - 39 лет		40 - 44 года		45 - 49 лет		50 - 54 года		Более 55 лет	
	Время преодоления 1,5 миль (мин)	Баллы	Время преодоления 1,5 миль (мин)	Баллы	Время преодоления 1,5 миль (мин)	Баллы	Время преодоления 1,5 миль (мин)	Баллы	Время преодоления 1,5 миль (мин)	Баллы	Время преодоления 1,5 миль (мин)	Баллы	Время преодоления 1,5 миль (мин)	Баллы
<=09:36	50	<=09:36	50	<=11:06	50	<=11:06	50	<=11:06	50	<=11:06	50	<=11:06	50	<=11:06
09:37 - 09:48	47.5	09:37 - 09:48	47.5	09:49 - 10:12	47.5	09:49 - 10:12	47.5	10:25 - 10:36	47.5	10:25 - 10:36	47.5	11:07 - 11:24	47.5	11:07 - 11:24
09:49 - 10:12	45	09:49 - 10:12	45	10:13 - 10:24	45	10:13 - 10:24	45	10:37 - 10:54	45	10:37 - 10:54	45	11:25 - 11:36	45	11:25 - 11:36
10:13 - 10:36	43.5	10:13 - 10:36	43.5	10:25 - 10:54	43.5	10:25 - 10:54	43.5	10:55 - 11:24	43.5	10:55 - 11:24	43.5	11:37 - 12:12	43.5	11:37 - 12:12
10:37 - 11:06	42	10:37 - 11:06	42	10:55 - 11:24	42	10:55 - 11:24	42	11:25 - 11:54	42	11:25 - 11:54	42	12:13 - 12:54	42	12:13 - 12:54
11:07 - 11:36	40.5	11:07 - 11:36	40.5	11:25 - 11:54	40.5	11:25 - 11:54	40.5	11:55 - 12:30	40.5	11:55 - 12:30	40.5	12:55 - 13:36	40.5	12:55 - 13:36
11:37 - 12:12	39	11:37 - 12:12	39	11:55 - 12:30	39	11:55 - 12:30	39	12:31 - 13:12	39	12:31 - 13:12	39	13:37 - 14:24	39	13:37 - 14:24
12:13 - 12:54	37.5	12:13 - 12:54	37.5	12:31 - 12:54	37.5	12:31 - 12:54	37.5	13:13 - 13:36	37.5	13:13 - 13:36	37.5	14:25 - 15:18	37.5	14:25 - 15:18
12:55 - 13:36	36	12:55 - 13:36	36	12:55 - 13:36	36	12:55 - 13:36	36	13:37 - 14:24	36	13:37 - 14:24	36	15:19 - 15:48	36	15:19 - 15:48
13:37 - 14:24	34	13:37 - 14:24	34	13:37 - 14:24	34	13:37 - 14:24	34	14:25 - 15:18	34	14:25 - 15:18	34	15:49 - 16:54	34	15:49 - 16:54
14:25 - 14:54	32	14:25 - 14:54	32	14:25 - 14:54	32	14:25 - 14:54	32	15:19 - 15:48	32	15:19 - 15:48	32	16:55 - 17:36	32	16:55 - 17:36
14:55 - 15:18	30	14:55 - 15:18	30	14:55 - 15:18	30	14:55 - 15:18	30	15:49 - 16:24	30	15:49 - 16:24	30	17:37 - 18:12	30	17:37 - 18:12
15:19 - 15:48	27	15:19 - 15:48	27	15:19 - 15:48	27	15:19 - 15:48	27	16:25 - 16:54	27	16:25 - 16:54	27	18:13 - 18:54	27	18:13 - 18:54
15:49 - 16:24	24	15:49 - 16:24	24	15:49 - 16:24	24	15:49 - 16:24	24	16:55 - 17:36	24	16:55 - 17:36	24	18:55 - 19:42	24	18:55 - 19:42
16:25 - 16:54	21	16:25 - 16:54	21	16:25 - 16:54	21	16:25 - 16:54	21	17:37 - 18:12	21	17:37 - 18:12	21	19:43 - 20:36	21	19:43 - 20:36
16:55 - 17:36	18	16:55 - 17:36	18	16:55 - 17:36	18	16:55 - 17:36	18	18:13 - 18:54	18	18:13 - 18:54	18	20:37 - 21:30	18	20:37 - 21:30
17:37 - 18:12	15	17:37 - 18:12	15	17:37 - 18:12	15	17:37 - 18:12	15	18:55 - 19:42	15	18:55 - 19:42	15	21:31 - 22:30	15	21:31 - 22:30
18:13 - 18:54	12	18:13 - 18:54	12	18:13 - 18:54	12	18:13 - 18:54	12	19:43 - 20:36	12	19:43 - 20:36	12	22:31 - 23:36	12	22:31 - 23:36
18:55 - 19:42	9	18:55 - 19:42	9	18:55 - 19:42	9	18:55 - 19:42	9	20:37 - 21:30	9	20:37 - 21:30	9	23:37 - 24:48	9	23:37 - 24:48
19:43 - 20:36	6	19:43 - 20:36	6	19:43 - 20:36	6	19:43 - 20:36	6	21:31 - 22:30	6	21:31 - 22:30	6	24:49 - 26:06	6	24:49 - 26:06
20:37 - 21:30	3	20:37 - 21:30	3	20:37 - 21:30	3	20:37 - 21:30	3	22:31 - 23:36	3	22:31 - 23:36	3	26:07 - 27:36	3	26:07 - 27:36
>21:30	0	>21:30	0	>21:30	0	>21:30	0	>23:36	0	>23:36	0	>27:36	0	>27:36

D. ВМС (мужчины)

Стандарты ВМС

Категория	Уровень	Баллы	1.5 мили / пробег (мужчины)						
			17-19 лет	20-24 года	25-29 лет	30-34 года	35-39 лет	40-44 года	45-49 лет
Выдающийся	Высокий	100	08:15	08:30	08:55	09:20	09:25	09:30	09:33
Выдающийся	Средний	95	08:45	09:00	09:23	09:45	09:53	10:00	10:08
Выдающийся	Низкий	90	09:00	09:15	09:38	10:00	10:08	10:15	10:30
Отлично	Высокий	85	09:15	09:45	10:15	10:30	10:38	10:45	11:08
Отлично	Средний	80	09:30	10:00	10:30	11:00	11:08	11:15	11:38
Отлично	Низкий	75	09:45	10:30	10:52	11:15	11:23	11:45	12:08
Хорошо	Высокий	70	10:00	10:45	11:23	12:00	12:23	12:45	13:00
Хорошо	Средний	65	10:30	11:30	12:15	13:00	13:23	13:45	14:08
Хорошо	Низкий	60	11:00	12:00	12:53	13:45	14:08	14:30	14:53
Удовлетворительно	Высокий	55	12:00	12:45	13:23	14:00	14:23	14:45	15:15
Удовлетворительно	Средний	50	12:15	13:15	13:45	14:15	14:45	15:15	15:45
Нач. уровень	Низкий	45	12:30	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:08

10. РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

D. ВМС (женщины)

Стандарты ВМС

Категория	Уровень	Баллы	1.5 мили / пробег (женщины)						
			17-19 лет	20-24 года	25-29 лет	30-34 года	35-39 лет	40-44 года	45-49 лет
Выдающийся	Высокий	100	09:29	09:47	10:17	10:46	10:51	10:56	10:58
Выдающийся	Средний	95	11:15	11:15	11:30	11:45	11:53	12:00	12:08
Выдающийся	Низкий	90	11:30	11:30	11:45	12:00	12:08	12:15	12:30
Отлично	Высокий	85	11:45	12:15	12:30	12:45	12:53	13:00	13:15
Отлично	Средний	80	12:00	12:45	13:00	13:15	13:23	13:30	13:45
Отлично	Низкий	75	12:30	13:15	13:23	13:30	13:45	14:00	14:08
Хорошо	Высокий	70	12:45	13:30	14:00	14:30	14:38	14:45	15:00
Хорошо	Средний	65	13:00	13:45	14:30	15:15	15:30	15:45	15:53
Хорошо	Низкий	60	13:30	14:15	14:53	15:30	15:53	16:15	16:30
Удовлетворительно	Высокий	55	14:15	15:00	15:23	15:45	16:15	16:45	16:53
Удовлетворительно	Средний	50	14:45	15:15	15:45	16:15	16:38	17:00	17:08
Нач. уровень	Низкий	45	15:00	15:30	16:08	16:45	17:00	17:15	17:23

Е. Морпех

Оценка физической формы морской пехоты - мужчины / женщины

Баллы	Пробег 3 миль мин/(муж.)	Пробег 3 миль мин/(жен.)	Баллы	Пробег 3 миль мин/(муж.)	Пробег 3 миль мин/(жен.)	Баллы	Пробег 3 миль мин/(муж.)	Пробег 3 миль мин/(жен.)
100	18:00	21:00	90	19:40	22:40	80	21:20	24:20
99	18:10	21:10	89	19:50	22:50	79	21:30	24:30
98	18:20	21:20	88	20:00	23:00	78	21:40	24:40
97	18:30	21:30	87	20:10	23:10	77	21:50	24:50
96	18:40	21:40	86	20:20	23:20	76	22:00	25:00
95	18:50	21:50	85	20:30	23:30	75	22:10	25:10
94	19:00	22:00	84	20:40	23:40	74	22:20	25:20
93	19:10	22:10	83	20:50	23:50	73	22:30	25:30
92	19:20	22:20	82	21:00	24:00	72	22:40	25:40
91	19:30	22:30	81	21:10	24:10	71	22:50	25:50

Баллы	Пробег 3 миль мин/(муж.)	Пробег 3 миль мин/(жен.)	Баллы	Пробег 3 миль мин/(муж.)	Пробег 3 миль мин/(жен.)	Баллы	Пробег 3 миль мин/(муж.)	Пробег 3 миль мин/(жен.)
70	23:00	26:00	60	24:40	27:40	50	26:20	29:20
69	23:10	26:10	59	24:50	27:50	49	26:30	29:30
68	23:20	26:20	58	25:00	28:00	48	26:40	29:40
67	23:30	26:30	57	25:10	28:10	47	26:50	29:50
66	23:40	26:40	56	25:20	28:20	46	27:00	30:00
65	23:50	26:50	55	25:30	28:30	45	27:10	30:10
64	24:00	27:00	54	25:40	28:40	44	27:20	30:20
63	24:10	27:10	53	25:50	28:50	43	27:30	30:30
62	24:20	27:20	52	26:00	29:00	42	27:40	30:40
61	24:30	27:30	51	26:10	29:10	41	27:50	30:50

10. РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Е. Морпех

Оценка физической формы морской пехоты - мужчины / женщины

Баллы	Пробег 3 миль мин/(муж.)	Пробег 3 миль мин/(жен.)	Баллы	Пробег 3 миль мин/(муж.)	Пробег 3 миль мин/(жен.)	Баллы	Пробег 3 миль мин/(муж.)	Пробег 3 миль мин/(жен.)
40	28:00	31:00	30	29:40	32:40	20	31:20	34:20
39	28:10	31:10	29	29:50	32:50	19	31:30	34:30
38	28:20	31:20	28	30:00	33:00	18	31:40	34:40
37	28:30	31:30	27	30:10	33:10	17	31:50	34:50
36	28:40	31:40	26	30:20	33:20	16	32:00	35:00
35	28:50	31:50	25	30:30	33:30	15	32:10	35:10
34	29:00	32:00	24	30:40	33:40	14	32:20	35:20
33	29:10	32:10	23	30:50	33:50	13	32:30	35:30
32	29:20	32:20	22	31:00	34:00	12	32:40	35:40
31	29:30	32:30	21	31:10	34:10	11	32:50	35:50
						10	33:00	36:00

ЗАМЕТКИ



Smith

Если у вас возникли какие-либо проблемы с тренажером,
свяжитесь со своим дилером или нашим сервисным центром.