



Беговая дорожка X6-T LCD

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессиональной беговой дорожки **AEROFIT PROFESSIONAL X6-T LCD**. Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение профессиональной беговой дорожки и желаем успешных тренировок!

Тренажеры **AEROFIT PROFESSIONAL** проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

Если Вам нужна помощь в настройке тренажеров **AEROFIT PROFESSIONAL** или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром **AEROFIT PROFESSIONAL** по контактной информации, указанной ниже:

Тел.: 8(800) 777-70-70 (многоканальный)
Электронный адрес: aerofit2013@yandex.ru

Согласно статистическим данным, профессиональное периодическое обслуживание тренажеров продлевает срок службы оборудования минимум в 2 раза и тем самым значительно экономит Ваши деньги.

ООО «СпортРус»
Официальный представитель *AEROFIT*
на территории Российской Федерации и СНГ

**РФ, Московская область,
Ленинский район, пос. Горки Ленинские
ул. Западная, вл.1, стр.1
Территория складского комплекса
"АБК "ТЕХНОПАРК М-4"
8(800) 777-70-70**

www.aerofit.ru



Содержание:

1.	Введение.....	4
1.1.	Область применения.....	4
1.2.	Краткое описание возможностей.....	4
1.3.	Уровень подготовки пользователя.....	4
2.	Технические характеристики тренажера.....	4
3.	Меры предосторожности и инструкция по технике безопасности.....	5
4.	Требования к системе электроснабжения и техническое обслуживание.....	7
4.1.	Требования к электрической сети.....	7
4.2.	Требования к заземлению.....	7
4.3.	Требования к температуре и влажности.....	8
4.4.	Техническое обслуживание.....	8
5.	Включение тренажера и безопасная эксплуатация.....	11
5.1.	Включение / Выключение тренажера.....	11
5.2.	Использование вентилятора.....	11
5.3.	Беговое полотно и база двигателя подъема.....	12
5.4.	Правильное извлечение подстаканника.....	12
6.	Общий вид тренажера и инструкция по сборке.....	13
6.1.	Общий вид тренажера.....	13
6.2.	Инструкция по сборке.....	14
7.	Инструкция по эксплуатации консоли.....	19
7.1.	Описание консоли.....	19
7.2.	Общая информация о консоли.....	20
7.3.	Сенсорный экран.....	23
7.4.	Описание программ.....	36
7.4.1.	Быстрый Старт.....	36
7.4.2.	Целевые программы.....	36
7.4.3.	Тренинг - программы.....	39
7.4.4.	Фитнес -Тест.....	41
7.4.5.	Приложение Virtual Active.....	44
7.4.6.	Физический Тест.....	45
7.4.7.	Пульсозависимые программы.....	47
8.	Инженерный режим (настройки).....	51
8.1.	Вход и Выход из инженерного режима.....	51
8.2.	Системная информация.....	51
8.3.	Настройка часового пояса.....	52
8.4.	Настройка языка.....	53
8.5.	Настройка Метрической или Британской системы измерения.....	53
8.6.	Техническая информация.....	53
8.7.	Настройка WI-FI.....	54
8.8.	Настройка энергосберегающего режима.....	54
8.9.	Обновление ПО.....	54
8.10.	Самостоятельная настройка величин скорости и угла наклона.....	55
8.11.	Настройка ТВ.....	55
8.12.	Настройка яркости экрана.....	58
8.13.	Настройка громкости.....	58
8.14.	Включение/выключение опции CSAFE.....	58
8.15.	Вероятные неисправности.....	58
	Таблицы результатов.....	62



№1. Введение:

1.1. Область применения:

Беговая дорожка X6-T LCD предназначена для использования в фитнес-центрах и спортивных центрах со средней и высокой пропускной способностью.

Регулярные тренировки на кардио тренажерах повышают выносливость тела, сгоняют жировые образования и оказывают укрепляющее воздействие на сердечно-сосудистую систему организма.

1.2. Краткое описание возможностей:

Во время занятия бегом, пользователь переносит массу своего тела в пространстве. Это приводит к быстрому сжиганию калорий, ускорению обмена веществ и общеоздоровительному укреплению организма.

Бортовой компьютер (консоль), позволяет задавать скорость работы, показывает число пройденных километров, а также выдает информацию о количестве калорий, потраченных во время тренировки.

1.3. Уровень подготовки пользователя:

Перед началом любых фитнес-тренировок проконсультируйтесь с доктором. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью.

№ 2. Технические характеристики тренажера:

Двигатель переменного тока:

- Постоянная мощность двигателя - 4 л.с.
- Пиковая мощность двигателя - 7 л.с.

Диапазон скорости – 0,8 - 25 км/ч

Угол наклона – 0% - 20%

Вал бегового полотна – 100 мм

Максимальный вес пользователя – 180 кг

Электронная система торможения

Габариты:

Беговое полотно, (Д x Ш): 555 x 1575 мм

Габариты тренажера, (Д x Ш x В): 2225 x 945 x 1620 мм

Габариты упаковки, (Д x Ш x В): 2285 x 1040 x 540 мм

Объем: 1,28 м³

Вес:

Вес нетто – 226 кг

Вес брутто – 246 кг



№3. Меры предосторожности и инструкция по технике безопасности:

Во избежание ожогов, пожаров, электрошока, травм или любого увечья, внимательно прочитайте инструкцию по технике безопасности, прежде чем приступить к занятиям.

Используя электрические приборы, всегда принимайте меры предосторожности, включая следующее:

ОПАСНО! Во избежание поражения электрическим током всегда отключайте тренажер от сети перед профилактикой, чисткой или проведением работ по техническому обслуживанию.

ВНИМАНИЕ – Во избежание ожогов, пожаров, электрошока, травм или любого увечья соблюдайте следующие пункты инструкции:

1. Не оставляйте тренажер без присмотра, когда он включен в сеть. Отключайте тренажер от сети, если НЕ ИСПОЛЬЗУЕТЕ или осуществляете профилактические работы.
2. Всегда отключайте тренажер от электросети перед началом чистки беговой дорожки или проведением профилактических, регулировочных или ремонтных работ. Будьте осторожны, не подносите руки близко к базе двигателя подъема, пока дорожка поднимается или опускается. (см. п. 5.4. данного руководства). Уход за тренажером должен производить квалифицированный человек.
3. Во избежание преждевременного износа деталей и предотвращения поломки тренажера, необходимо регулярно проводить техническое обслуживание.
4. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте иные приспособления, не рекомендованные производителем.
5. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности, оставляя за ним 2 метра свободного пространства. По бокам и впереди должно быть не менее 50-ти см, для обеспечения полного доступа к тренажеру.
6. Пространство возле беговой дорожки должно быть свободным и без препятствий, не устанавливайте беговую дорожку рядом с выступающими или острыми предметами, мебелью.
7. Одновременно на беговой дорожке может заниматься только один человек. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду во избежание попадания концов одежды в механизм тренажера.
8. Во избежание травм и увечий, данный тренажер не должны использовать инвалиды, лица с ограниченными способностями, с нарушениями органов чувств, а также лица без опыта использования и необходимых для этого знаний. Не подпускайте детей к тренажеру.
9. Не передвигайте тренажер при помощи электропровода и не используйте его в качестве держателя.
10. Провод должен располагаться на безопасном расстоянии от колес наклона беговой дорожки, вдали от нагреваемых поверхностей. Не оставляйте провод под беговой дорожкой.
11. Никогда НЕ используйте тренажер, если повреждена вилка или электропровод сетевого шнура, а также, если сам тренажер поврежден или неисправно работает, или взаимодействовал с водой. Обратитесь в сервис-центр для экспертизы и исправления повреждения.
12. Для подключения беговой дорожки к электрической сети используйте розетку с правильным заземлением.

AeroFit

13. Для отключения беговой дорожки от питания, установите переключатель в положении ВЫКЛ., затем выньте вилку из розетки.
14. Во избежание травм, перед запуском беговой дорожки не вставайте на беговое полотно. Необходимо сначала включить дорожку, а потом, держась за поручни, встать на боковые устойчивые платформы для ног. Только после этого нажмите «START» («ПУСК»). Когда мотор запустится на небольшой скорости, переместите свои ноги в центр бегового полотна и начните тренировку. Не забудьте прикрепить к себе ключ безопасности, благодаря которому беговая дорожка незамедлительно остановится при падении. Не пытайтесь стартовать беговую дорожку на высокой скорости или прыгать на нее.
15. Запрещается эксплуатировать беговую дорожку в зонах распыления аэрозолей.
16. Тренажер предназначен для тренировок в закрытом помещении, не используйте тренажер на открытом воздухе.
17. Не засоряйте вентиляционные отверстия тренажера, следите, чтобы они были чистыми и без посторонних предметов (пуха, пыли, волос).
18. Следите, чтобы не перекрывались вентиляционные отверстия. Не используйте тренажер, если вентиляционные отверстия закрыты.
19. Чтобы не повредить покрытие пола и избежать загрязнения и пыли, постелите резиновый коврик под беговую дорожку. При необходимости, отрегулируйте компенсаторы неровности пола для стабилизации беговой дорожки, придав ей устойчивое положение.
20. Максимальный вес пользователя не должен превышать 180 кг или 400 фунтов.
21. Правильное положение тела во время тренировки показано на рисунке ниже. Модель беговой дорожки на рисунке приведена в качестве примера, и не является моделью X6-T LCD.



№4. Требования к системе электроснабжения и техническое обслуживание:

В данном разделе приведены требования к температуре и влажности в помещении, к электропитанию, подключению, заземлению беговой дорожки, а также рекомендации по проведению технического обслуживания. Несоблюдение ниже указанных требований может вызвать поломку тренажера, а также быть причиной снятия тренажера с гарантии.

4.1. Требования к электрической сети:

Данная беговая дорожка должна быть подключена к отдельной линии электрической сети, снабженной автоматом защиты типа «С» с током срабатывания 16 Ампер. Проводка должна быть выполнена тремя отдельными жилами (фаза, заземление, зануление). Напряжение – 220 Вольт!

Для обеспечения безопасной и длительной эксплуатации электрических частей беговой дорожки необходимо руководствоваться требованиями ГОСТ 13109-97. Электрический щит должен располагаться в доступном месте для возможности быстрого обесточивания оборудования. Необходимо наличие системы защитного отключения (УЗО) на случай нарушения изоляции и замыкания в проводке. Электрическая вилка оборудования должна быть доступна для быстрого отключения. Электрические розетки должны быть промаркированы действующим напряжением электрической сети – 220В. Электрическая сеть должна обеспечивать мощностные характеристики оборудования при условии их одновременной эксплуатации.

4.2. Требования к заземлению:

Заземление необходимо для обеспечения электробезопасности — защиты человека от поражения электрическим током. Заземление наиболее эффективно в комплексе с использованием устройств защитного отключения. В случае сбоя или поломки заземление создает путь для электрического тока с минимальным сопротивлением, что снижает риск удара током.

Тренажер оснащен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления (рис.1). Он должен быть подключен к правильно заземленной розетке. Перед использованием проконсультируйтесь у электрика, если Вы не уверены в том, что тренажер заземлен. Если вилка не подходит к разъему розетки, замените розетку на подходящую, прибегнув к помощи специалиста.

Вилка с заземлением

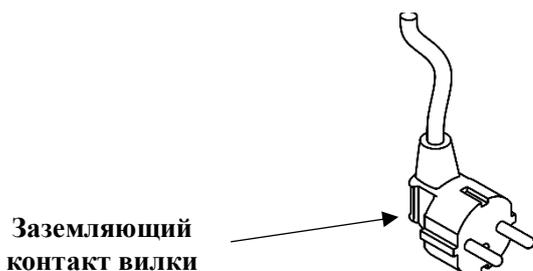


рис.1

4.3. Требования к температуре и влажности:

Перед эксплуатацией данного тренажера, необходимо убедиться, что температура и влажность воздуха соответствуют следующим нормам: влажность воздуха в помещении должна быть в пределах от 55 % до 75 %, а температура воздуха от 20 до 25С выше 0.

4.4. Техническое обслуживание:

Профилактические работы и уход за тренажером

Важно осуществлять регулярный уход за тренажером. Необходимо производить ежедневную чистку отдельных деталей таких как: консоль, дисплей, ручки, сиденье и мягкие элементы. Также рекомендуется проводить осмотр подвижных частей, частей корпуса и механизмов. Чистка моторного отсека осуществляется при помощи пылесоса или сухой тряпки, ежемесячно. Перед тем как снять кожух моторного отсека убедитесь, что тренажер отключен от сети.

Смазка бегового полотна перед введением тренажера в эксплуатацию

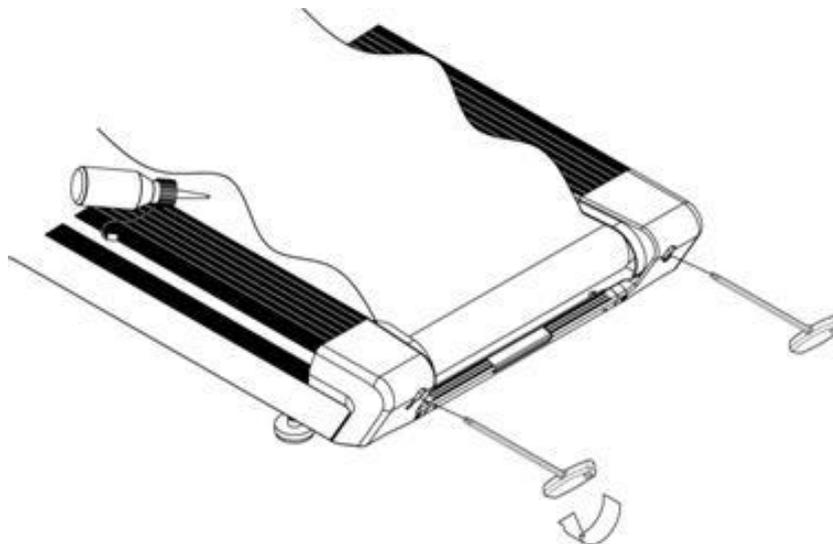
Перед началом эксплуатации беговой дорожки необходимо смазать беговое полотно силиконовой смазкой, которая идет в комплекте. В случае эксплуатации беговой дорожки без смазки, гарантия на беговое полотно и деку аннулируется!

Обращаем Ваше внимание на то, что флакон силиконовой смазки идущий в комплекте с тренажером рассчитан только для введения беговой дорожки в эксплуатацию.

Для приобретения дополнительного комплекта силиконовой смазки необходимо обратиться к официальному представителю AeroFit или дилеру.

Регулярная смазка бегового полотна

Используйте шестигранный ключ, для ослабления натяжения бегового полотна при помощи болтов, расположенных внутри задних кожухов. Затем приподнимите беговое полотно и нанесите смазку на центральную область деки. Затяните болты до их первоначального положения, беговое полотно должно находиться по центру деки.





Внимание!!! Чтобы продлить срок службы деки, бегового полотна и сопутствующих частей следует смазывать беговое полотно в зависимости от интенсивности эксплуатации тренажера в соответствии с **таблицей периодичности смазки бегового полотна**. Проверку наличия смазки осуществляют, проведя рукой под беговым полотном по центру деки. Если при проведении проверочных работ выявлено отсутствие смазки, необходимо чаще проводить техническое обслуживание (смазку) бегового полотна.

Таблица периодичности смазки бегового полотна

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	ВРЕМЯ	СМАЗКА
Нечастое	От 3-5 часов в неделю	Каждые 2 Мес.
Умеренное	Более 10 часов/ неделю	Каждый месяц
Интенсивное (коммерческое)	Более 10 часов/ день	Каждую неделю

При использовании данной беговой дорожки в фитнес-клубе:

Необходимо проверять наличие смазки под беговым полотном **КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ!**

При интенсивном использовании беговой дорожки рекомендуется **КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ** смазывать беговое полотно.

Для бесперебойного соблюдения графика смазки необходимо вести журнал учета.

Помните, что своевременные профилактические работы продлевают срок службы тренажера!

Функция напоминания о необходимости смазки полотна

Настройки данной функции производятся в Инженерном режиме квалифицированным специалистом.

По прошествии 2000 км, на дисплее беговой дорожке автоматически появится надпись: «LUBRICATION REQUIRED» (требуется смазка). При запуске беговой дорожки, на экране появится строка «LUBRICATION REQUIRED» (требуется смазка), затем после истечения 1 минуты, дорожка перейдет в режим готовности - start/ready.

Надпись «LUBRICATION REQUIRED» (требуется смазка), будет появляться каждый раз при запуске беговой дорожки. Добавив смазку, перезагрузите компьютер и, когда на экране появится строка «LUBRICATION REQUIRED», в течение одной минуты нажмите одновременно кнопки «speed up» (увеличить скорость) и «speed down» (уменьшить скорость). В течение 5 секунд произойдет перезагрузка компьютера и строка «LUBRICATION REQUIRED» будет отменена и появится только при достижении следующих 2000 км.

Область нанесения смазки

Наносить смазку следует от центра деки к краям бегового полотна, за вычетом по 6 см по краям. Если смазка отсутствует, нанесите 30мл силиконовой смазки на деку, если же под полотном осталось небольшое количество смазки, нанесите 15мл силикона (рис 2).

AeroFit

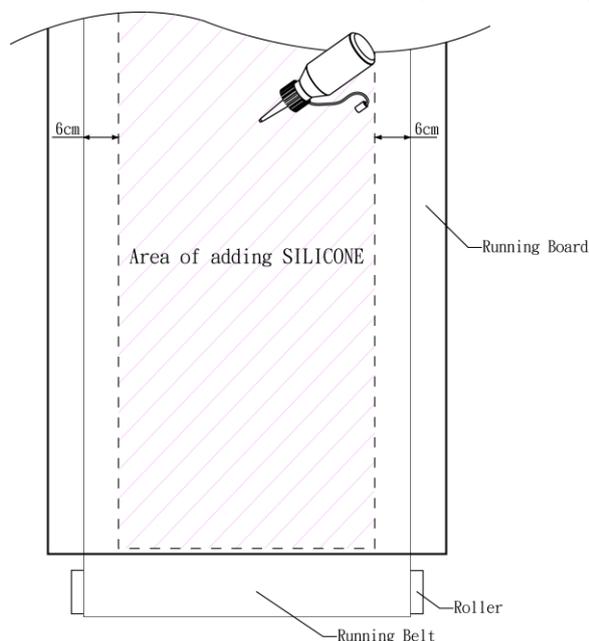


рис. 2

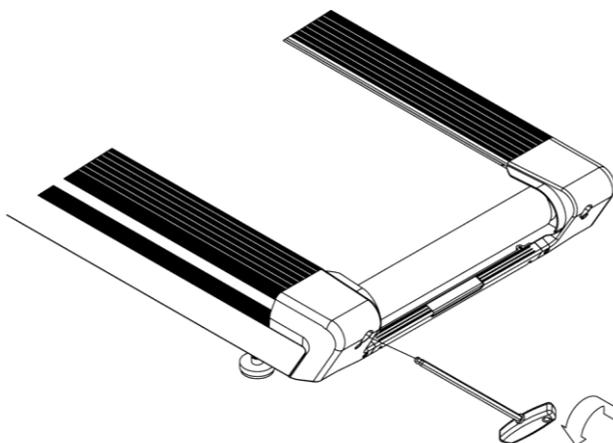
Центровка бегового полотна

Подключите беговую дорожку к сети, поставьте тумблер в положение «Вкл.» Не стойте на беговом полотне во время запуска беговой дорожки. Возьмитесь за поручни, поставьте ноги на боковые платформы по сторонам беговой дорожки и нажмите «QUICK START». Установите скорость равную 5.0 км/ч. Если беговое полотно сместилось в правую или левую сторону, Вы можете устранить причину этого самостоятельно, используя шестигранный ключ для регулировки натяжения бегового полотна.

Регулировка бегового полотна осуществляется с левой стороны заднего вала.

Если беговое полотно сместилось вправо, при помощи шестигранного ключа поверните регулировочный болт против часовой стрелки на четверть оборота, (15 мин. или 90°).

Если полотно сместилось влево, при помощи шестигранного ключа поверните регулировочный болт по часовой стрелке на четверть оборота. (15 мин. или 90°), как показано на рисунке. Позвольте дорожке поработать в течение 5-ти минут для саморегулировки полотна. Если полотно продолжает съезжать вправо или влево – повторите процедуру.



Примечание:

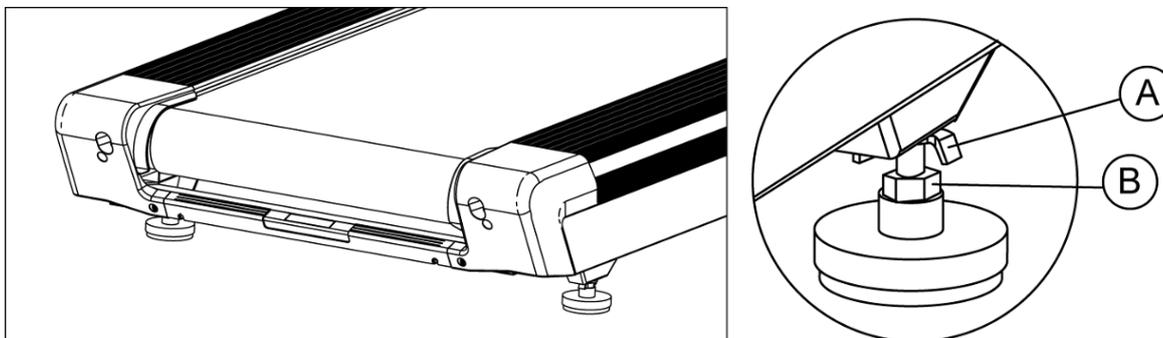
Не следует делать больше четверти оборота шестигранного ключа. Если после регулировки полотно движется со смещением относительно центра деки – обратитесь в сервисный центр.

Не используйте тренажер до тех пор, пока беговое полотно не будет отрегулировано.

Регулировка положения тренажера на плоскости

Неровный пол может вызвать сбои в работе двигателя подъема, а также некомфортные ощущения во время тренировки. Отрегулируйте компенсаторы неровности пола для стабилизации тренажера следующим образом:

1. Поверните стопорную гайку А против часовой стрелки.
2. Вращением опоры В выберите правильную высоту, компенсировав неровность пола.
3. Затяните стопорную гайку А по часовой стрелке и зафиксируйте опору В.
4. При необходимости отрегулируйте левую опору.



№5. Включение тренажера и безопасная эксплуатация:

5.1. Включение / Выключение тренажера:

Переключатель питания расположен на передней нижней панели беговой дорожки. Нажмите **I** для включения дорожки. Нажмите **O** для выключения дорожки.

Перед началом тренировки, проверьте, что переключатель находится в положении «Вкл». Возьмитесь за поручни и встаньте на боковые платформы беговой дорожки, затем нажмите кнопку **START**, для запуска бегового полотна. Встаньте на полотно и начните тренировку. Не пытайтесь начать тренировку на большой скорости и запрыгивать на полотно. В случае аварийной ситуации возьмитесь за передний или боковые поручни и переместите ноги на боковые платформы.

Для выключения тренажера, переведите переключатель в режим «Выкл», затем выньте провод из розетки.

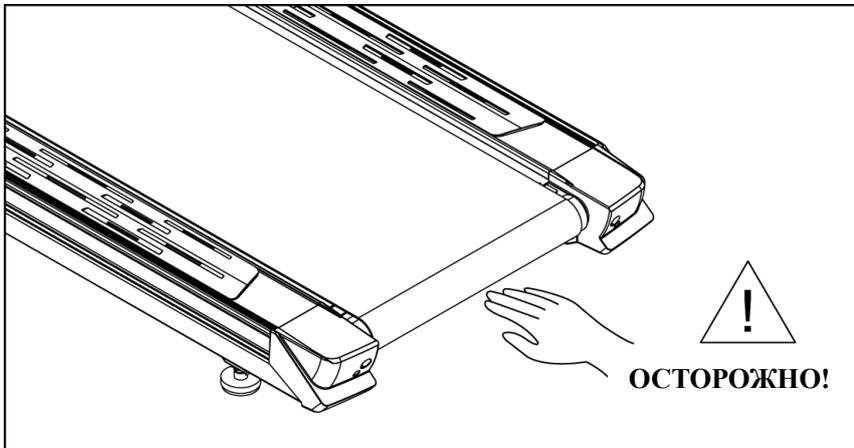
5.2. Использование вентилятора:

Включение вентилятора производится при помощи кнопок FAN ON/OFF расположенных на панели консоли беговой дорожки. Направление потока воздуха регулируется вручную при помощи створок.

5.3. Беговое полотно и база двигателя подъема:

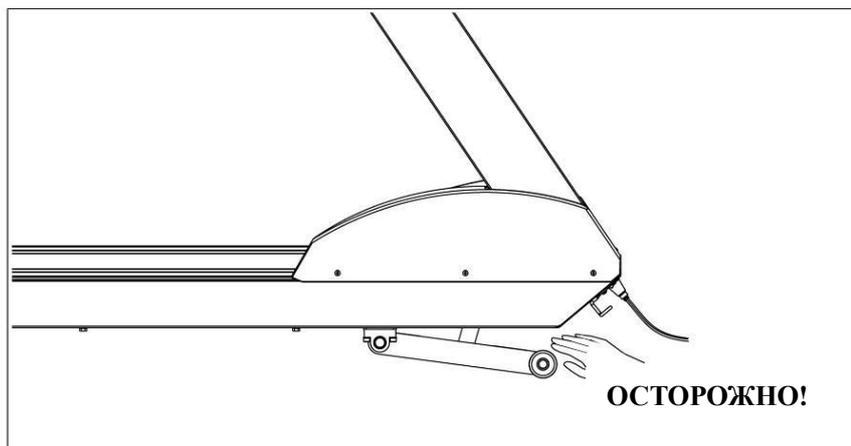
Беговое полотно

Не трогайте беговое полотно руками во время движения во избежание несчастного случая.



База двигателя подъема

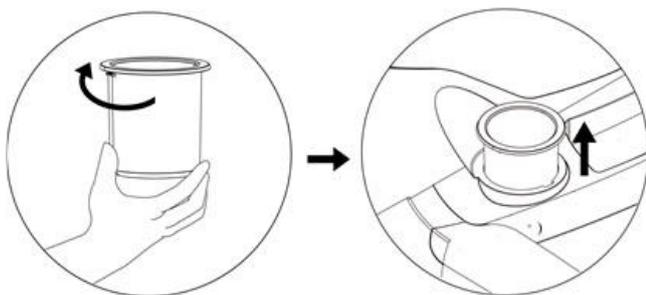
Во избежание несчастного случая не подносите руки близко к базе двигателя подъема, пока дорожка поднимается или опускается.



5.4. Правильное извлечение подстаканника:

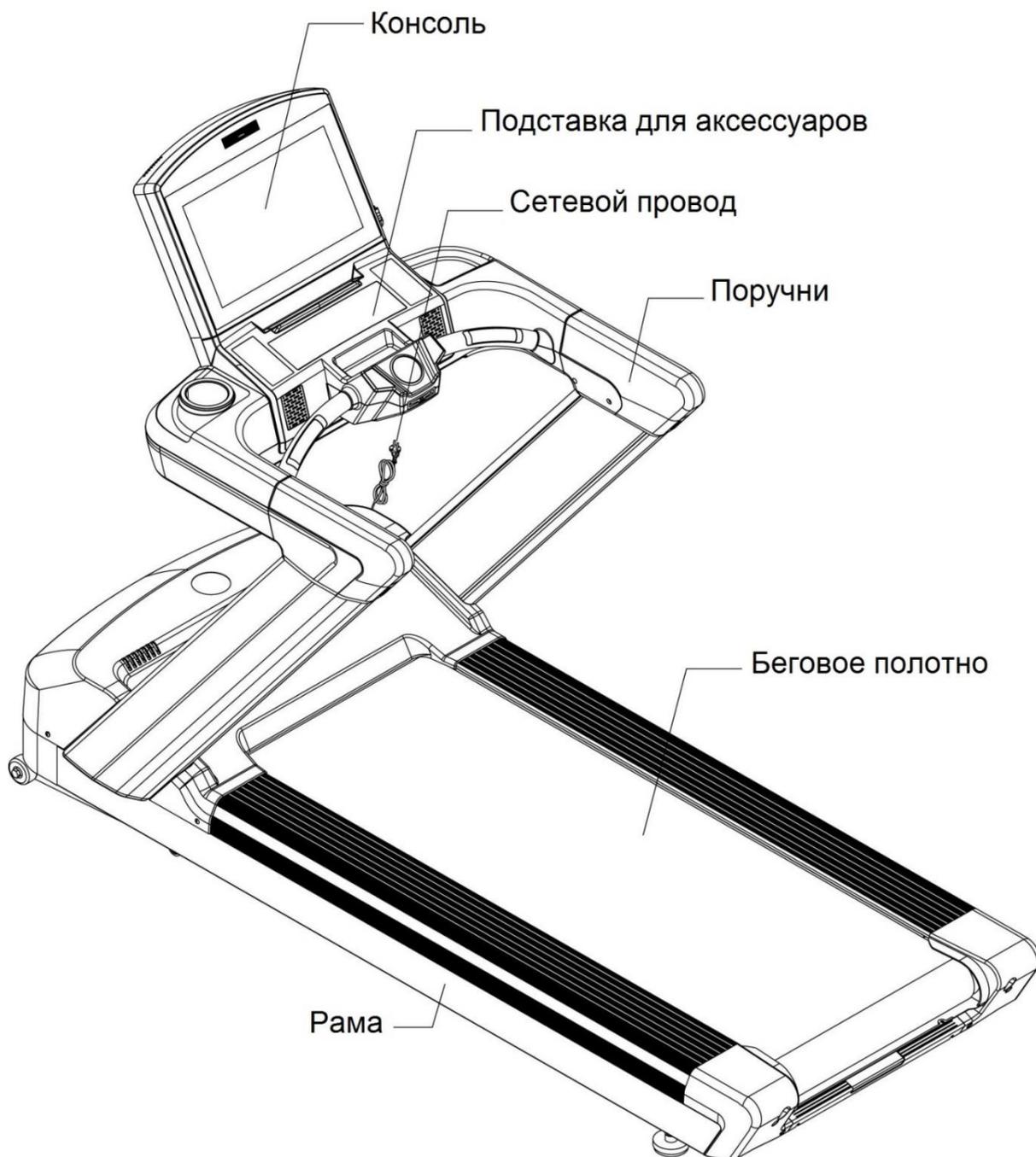
Держатель для бутылки

Для извлечения подстаканника возьмитесь за нижний край и поверните влево.



№6. Общий вид тренажера и инструкция по сборке:

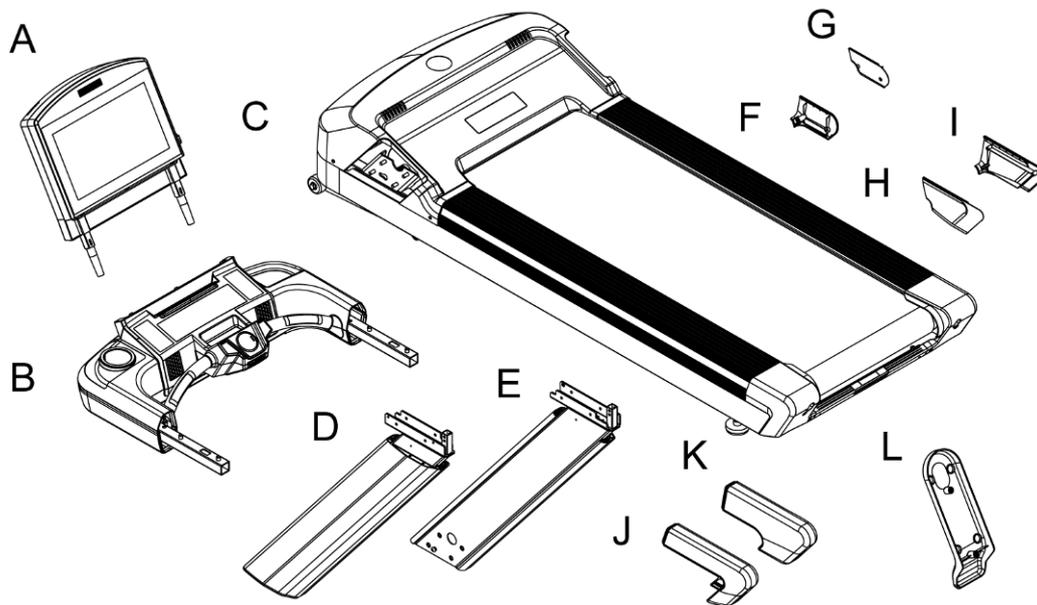
6.1. Общий вид тренажера:



6.2. Инструкция по сборке:

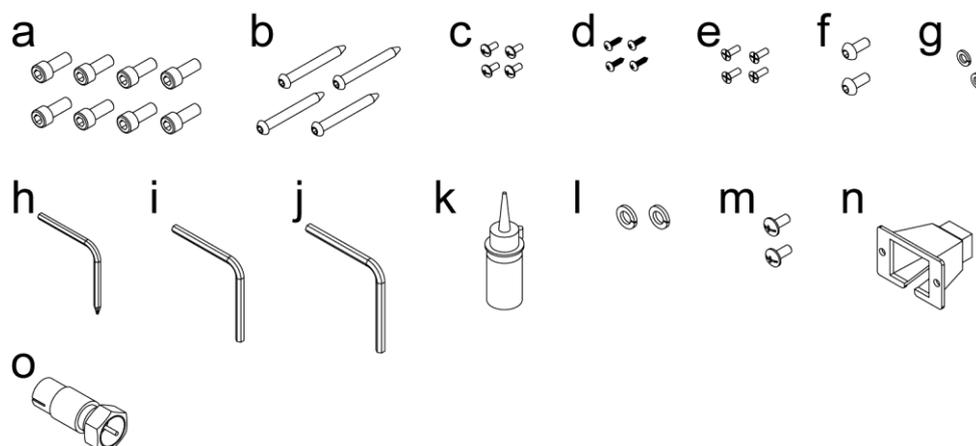
Сборочный лист

Перед сборкой подготовьте все комплектующие и выберите плоскую поверхность для установки.



Арт.	Описание	К-во
A	Консоль	1
B	Держатель консоли	1
C	Рама	1
D	Левая стойка	1
E	Правая стойка	1
F	Внутренняя заглушка на левую стойку	1
G	Внутренняя заглушка на правую стойку	1
H	Внешняя заглушка на левую стойку	1
I	Внешняя заглушка на правую стойку	1
J	Верхняя декоративная заглушка на левую стойку	1
K	Верхняя декоративная заглушка на правую стойку	1
L	Декоративная заглушка для консоли	1

Крепежный комплект



Арт.	Описание	К-во
a	Болт с цилиндрической головкой и внутренней шестигранной резьбой M10x P1.5x25	8
b	Винт с цилиндрической головкой и внутренней шестигранной резьбой ϕ 13	4
c	Винт с цилиндрической головкой с крест. шлицем M5x P0.8x12	4
d	Винт Φ 4x16	4
e	Винт крест. M5xP0.8x15	4
f	Болт с цилиндрической головкой с крест. шлицем M8x P1.25x20	2
g	Пружинная шайба M8	2
h	L-образный шестигранный ключ крестообразная отвёртка 5мм	1
i	L-образный шестигранный ключ 10мм	1
j	L-образный шестигранный ключ 8мм	1
k	Силикон	1
l	Пружинная шайба M4	2
m	Винт с цилиндрической головкой с крест. шлицем M4x P0.7x10	2
n	Фиксатор сетевого провода	1
o	Коннектор на ТВ кабель	1

Этапы сборки

Шаг 1

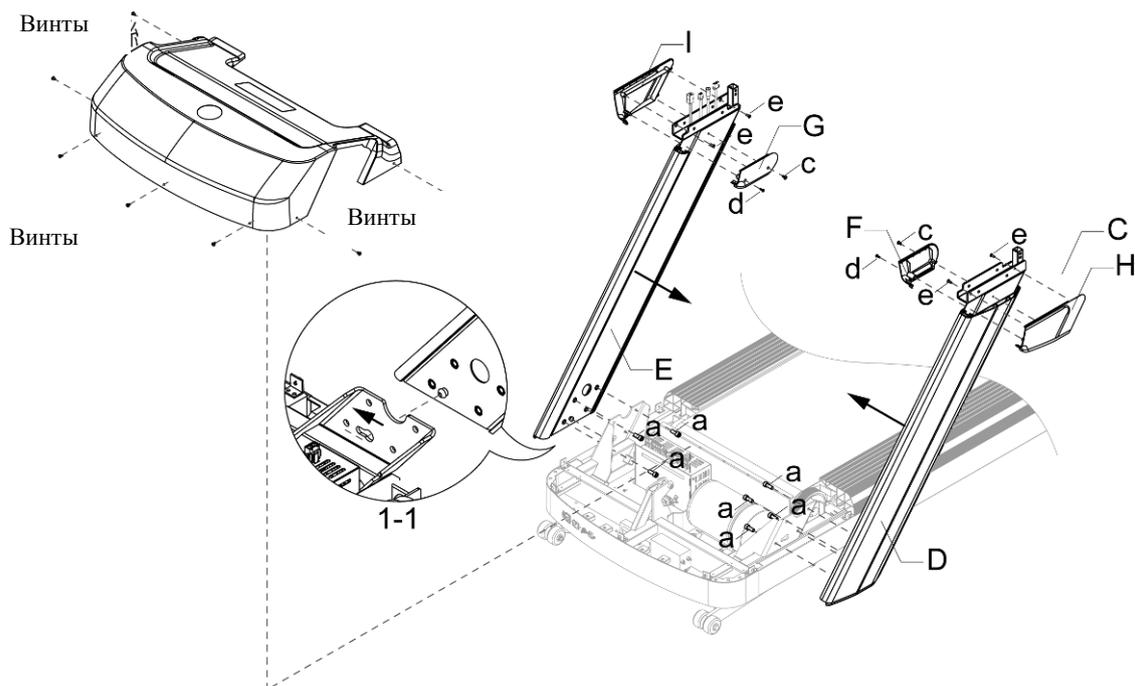
Внимание: пожалуйста, выполняйте все этапы сборки точно и аккуратно.

Для того чтобы прикрепить левую и правую стойки к раме согласно рисунку 1-1, необходимо открутить крепящие винты и снять кожух моторного отсека с рамы (С). Затем протянуть провода через правую стойку (Е) спомощью протянутой внутри стойки проволоки (нитепровода). Зафиксировать обе стойки (D, E) с помощью болтов (а), **но не затягивать их.**

Прикрепите левую и правую внешние декоративные заглушки (Н, I) к стойкам с помощью винтов (е), затем закрепите левую и правую внутренние декоративные заглушки (F, G) с помощью винтов (с, d).

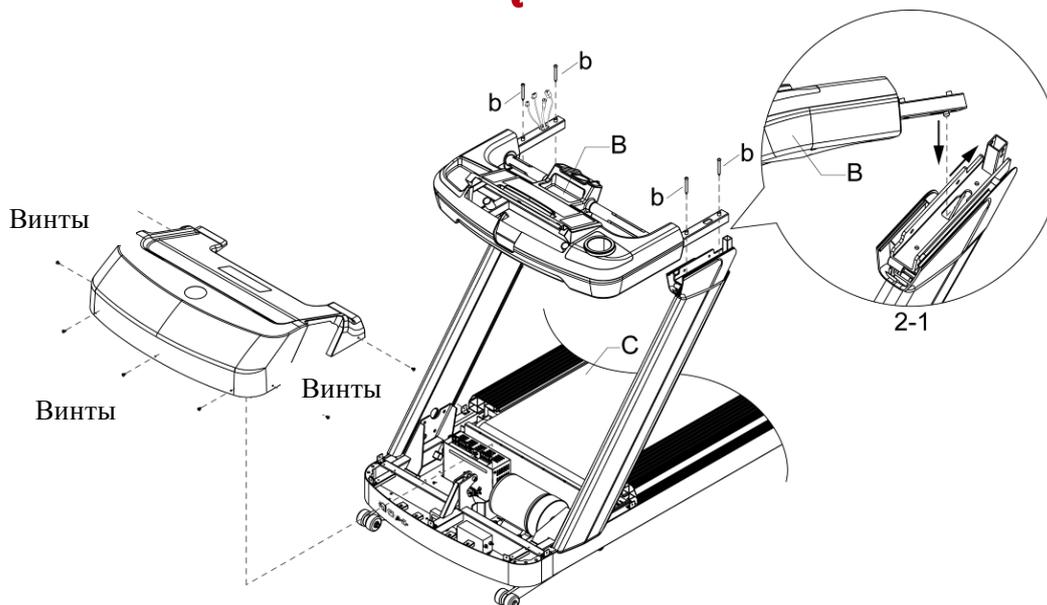
Примечание:

- 1) Чтобы избежать увечий, сборку следует проводить вдвоем. Не собирайте тренажер в одиночку.
- 2) Во избежание падения стоек одному из сборщиков необходимо удерживать их вплоть до закрепления болтов.
- 3) Перед возвращением кожуха моторного отсека на место убедитесь, что в отсек не попали посторонние предметы.

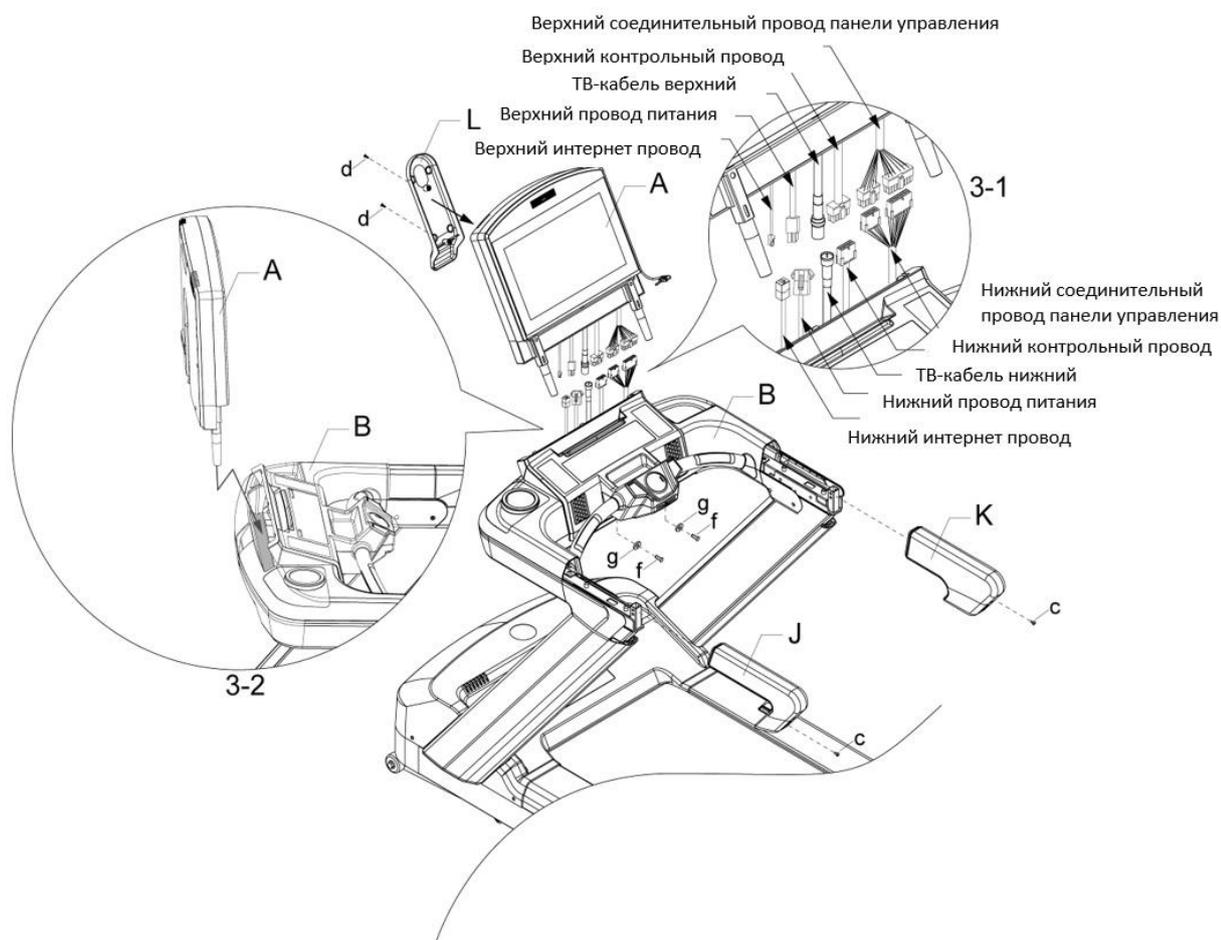


Шаг 2

Проденьте провода, выходящие из правой стойки (Е) в отверстие, имеющееся в поручне держателя для консоли (В). Прикрепите поручни держателя (В) к правой и левой стойке при помощи болтов (b), при этом убедитесь, что провода не были пережаты. Схема сборки указана на рисунке 2-1. После этого затяните болты (b). Затем затяните болты (а), чтобы зафиксировать стойки. Далее присоедините кожух моторного отсека обратно к раме (С) с помощью винтов.



Шаг 3



Консоль (А) устанавливается в держатель для консоли (В) согласно рисунку 3-2. Необходимо соединить все провода, выходящие из держателя (В) с проводами, выходящими из консоли, как показано на рисунке 3-1. Затем поместите соединенные провода во внутрь держателя консоли (В). Убедитесь, что ни один из проводов не пережат, зафиксируйте консоль (А) при помощи болтов (f) и пружинных шайб (g). Закрепите декоративную крышку консоли (L) с помощью

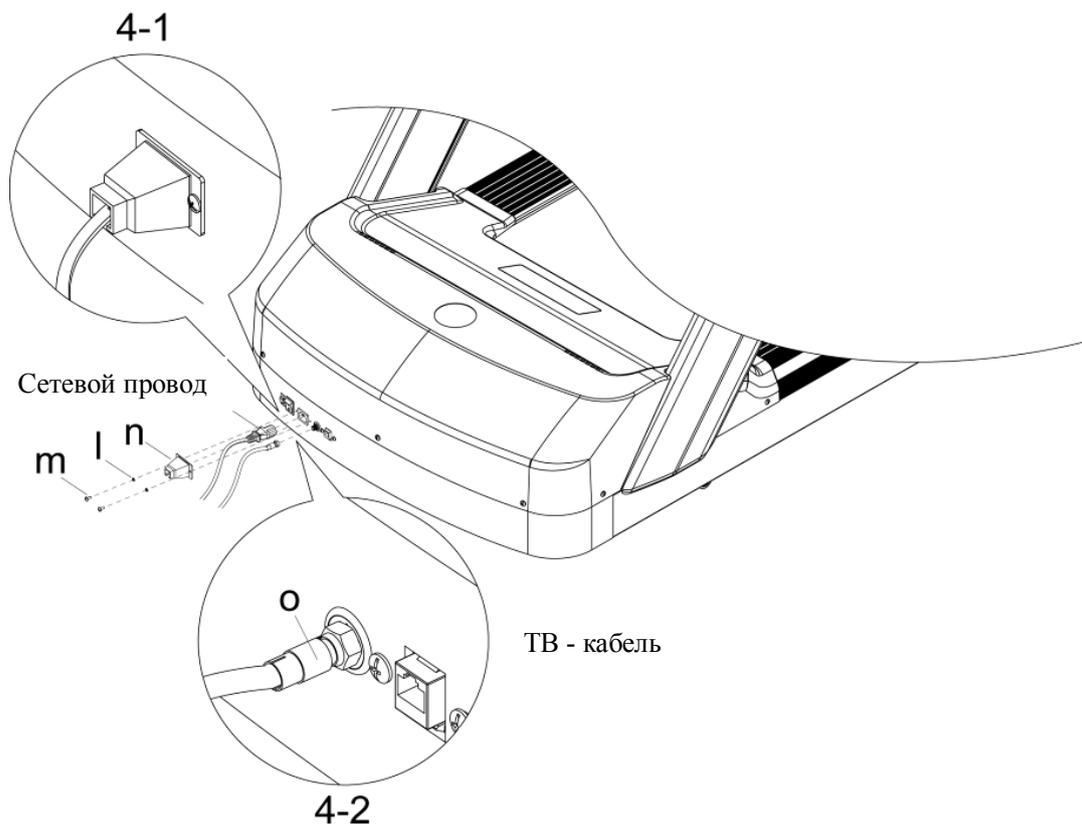
винтов (d), не пережав при этом провода. Затем прикрепите левую и правую верхние декоративные заглушки (J, K) к стойкам при помощи винтов (с).
ТВ-кабель (нижний) предназначен только для использования с ТВ-системами. Интернет провод (нижний) предназначен только для подключения к сети интернет.

Примечание 1:

- (1) При затягивании болтов убедитесь, что не пережали болтом ни один провод.
- (2) При соединении проводов руководствуйтесь звуком «щелк», который известит Вас о правильном подключении одного конца провода к другому.
- (3) Во избежание травм и увечий, сборку следует проводить вдвоем.
- (4) Во избежание падения консоли одному из сборщиков необходимо удерживать ее вплоть до закрепления ее болтами.

Примечание 2. После завершения монтажа беговой дорожки проверьте симметричность бегового полотна относительно центра деки.

Шаг 4



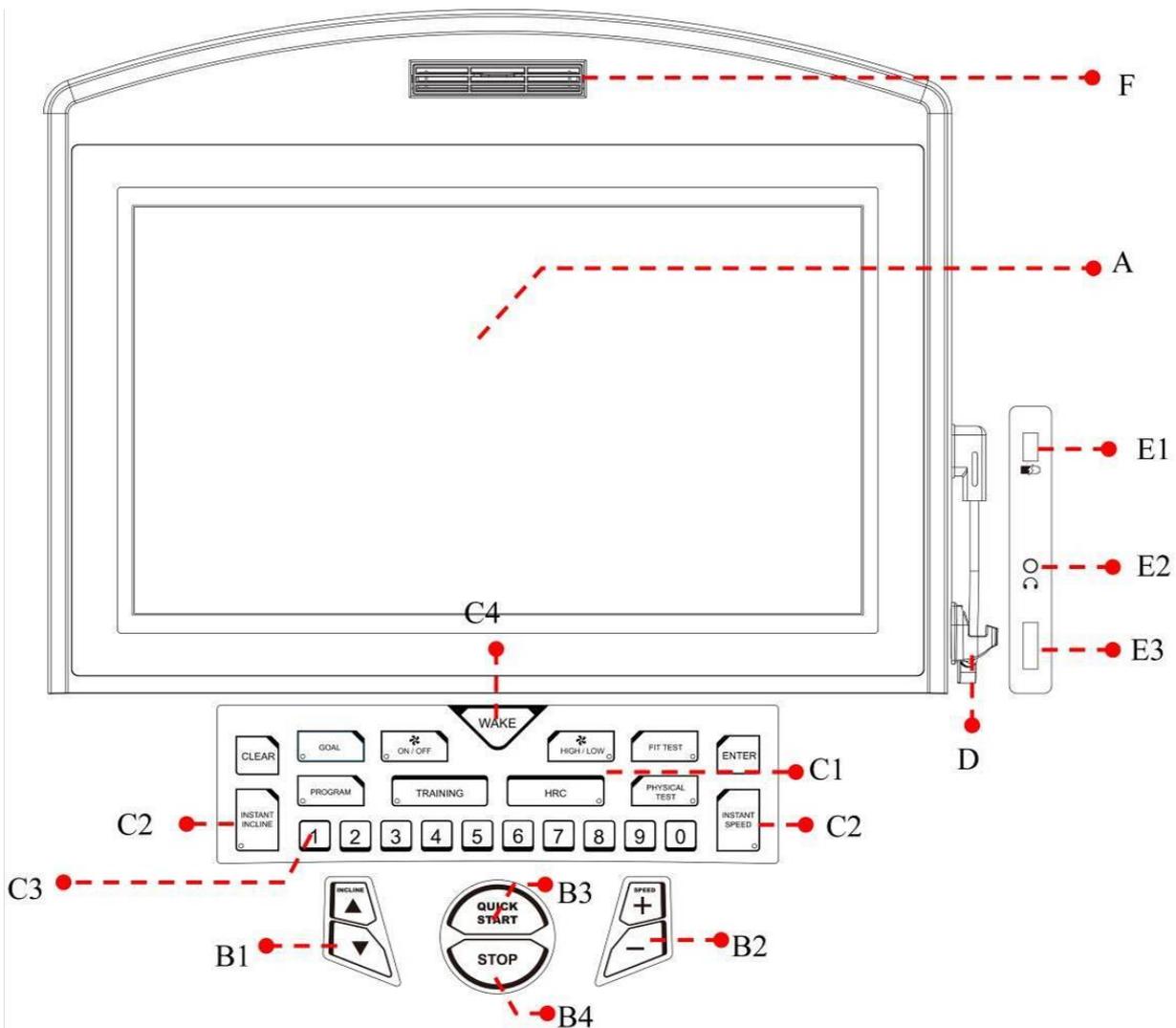
Вставьте сетевой провод в гнездо сетевого провода как указано на рисунке, затем закрепите фиксатором сетевого кабеля (n) с помощью винтов (m) и пружинных шайб (l), см. рис. 4-1.

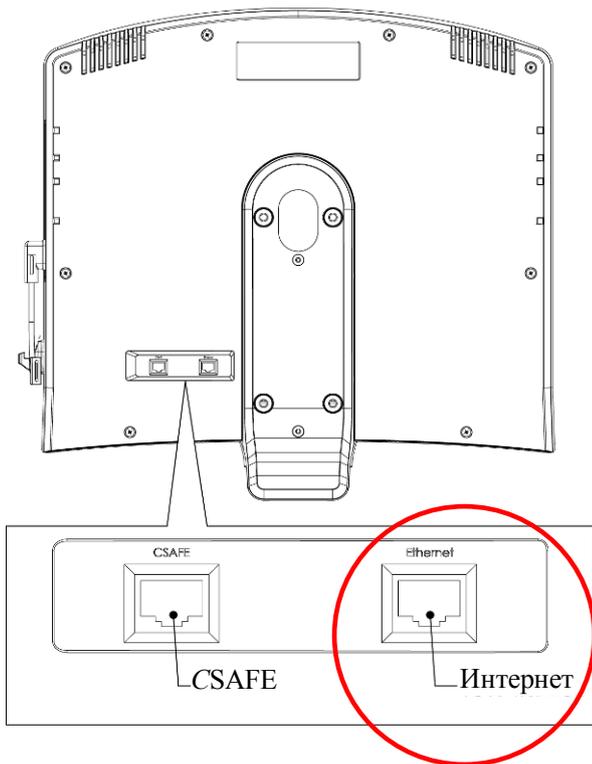
№7. Инструкция по эксплуатации консоли:

7.1. Описание консоли:

Пользователь может легко управлять беговой дорожкой при помощи емкостного 18.5 дюймового сенсорного экрана высокого разрешения.

Консоль беговой дорожки соответствует самым современным требованиям, удобна и проста в эксплуатации. Пользователи могут вносить личные данные, ставить разные задачи для фитнес-тренировки, слушать музыку, смотреть видео или ТВ.





Задняя панель консоли оборудована дополнительным разъемом под интернет кабель. Рекомендуется использовать в качестве основного разъема тот который расположен под рамой беговой дорожки. Во избежание сбоя сигнала не рекомендуется использовать оба разъема одновременно.

7.2. Общая информация о консоли:

Область А: Экран

Возможности консоли	Функции консоли
Отображение актуальной информации	На дисплее отображается информация до тренировки, во время, и после тренировки.
Сенсорное управление	<p>Экран имеет функцию сенсорного управления. Ввод данных производится при помощи экранной клавиатуры. Удерживание пальцем экранных кнопок, позволяет перемещать их или вращать.</p> 
Режим мультимедиа	Расширенные мультимедийные возможности. Пользователь может переключаться между режимами во время тренировки и наслаждаться музыкой, фильмом или ТВ.

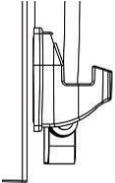
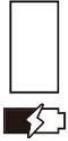
Область В: Описание кнопок управления

Кнопки	Функции кнопок
START	<ol style="list-style-type: none"> 1. В режиме ожидания кнопка «Старт» запускает программу Быстрый Старт. 2. В режиме настройки тренировочных программ кнопка «Старт», подтверждает данные и запускает режим тренировки. 3. В режиме паузы кнопка «Старт» возобновляет тренировку. Настроенные параметры скорости и угла наклона сохраняются.
STOP	<ol style="list-style-type: none"> 1. Если открыта вкладка содержащая список программ, нажатие кнопки «Стоп» сворачивает этот список. 2. При нахождении в режиме настройки программы, нажатие кнопки «Стоп» закрывает страницу настроек и возвращает в режим ожидания. 3. Кнопкой «Стоп» можно завершить тренировку 2-мя способами: <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Активизируя режим паузы: одно нажатие - пауза, второе нажатие - завершение тренировки и переход на страницу вывода отчета о тренировке. 3.2. Минуя режим паузы: двойное нажатие кнопки - завершение тренировки и переход на страницу вывода отчета о тренировке.
SPEED ↑ / ↓ Кнопки регулировки скорости	<ol style="list-style-type: none"> 1. В режиме ожидания / открыто окно - меню программ, кнопками регулировки скорости ↑/↓ производится последовательное переключение внутри списка. 2. При нахождении на странице настройки программы, кнопками регулировки скорости ↑/↓ производится переход от одной настройки к другой. 3. Во время тренировки, эти кнопки выполняют функцию регулировки скорости: плавное переключение - одним нажатием; быстрое переключение - удерживая кнопку, максимальное значение 25.0 км/ч, минимальное 0.8 км/ч. <p><i>Прим.</i> При нажатии и удерживании кнопки, регулировка скорости производится в ускоренном темпе. В целях безопасности, увеличение/уменьшение скорости производится с шагом в 5.0 км/ч, при необходимости повторного увеличения/уменьшения скорости нажмите кнопку еще раз, скорость изменится еще на 5 км/ч.</p> <p>Во время работы некоторых программ, скорость регулируется автоматически, кнопка в это время не реагирует.</p>
INCLINE ↑ / ↓ Кнопки регулировки угла наклона	<ol style="list-style-type: none"> 1. В режиме ожидания, кнопками регулировки наклона ↑/↓ производится горизонтальное перемещение курсора между вкладками для выбора категории тренировки. 2. На странице настроек программы тренировки кнопками регулировки наклона ↑/↓ производится установка угла наклона. 3. На странице выбора/настройки Целевых программ, кнопками регулировки наклона ↑/↓ производится последовательное переключение между тренировочными программами: Ручной ввод, Холмы, Интервальная, Произвольная. 4. Во время тренировки кнопка выполняет функцию регулировки наклона: плавное переключение - одним нажатием; быстрое переключение - удерживая кнопку, максимальное значение 20.0%, минимальное 0.0%, шаг равен 0.1%. <p><i>Прим.</i> Во время работы некоторых программ, наклон регулируется автоматически, кнопки в это время не реагируют.</p>

Область С: Описание кнопок управления

Кнопки	Функции кнопок
 Кнопка быстрого доступа к программе	В режиме ожидания, нажмите кнопку «Goal», для входа в меню программы.
 Кнопка управления вентилятором	Включение/выключение вентилятора во время тренировки. Скорость обдува по умолчанию – высокая.
 Кнопка управления вентилятором	Доступно 2 типа скорости обдува: высокая и низкая. (последовательное переключение)
 Кнопка быстрого доступа к программе	В режиме ожидания, нажмите кнопку «FIT TEST», для входа в меню фитнес-тестов.
 Кнопка быстрого доступа к программам	В режиме ожидания, нажмите кнопку «PROGRAM», откроется страница настройки программ.
 Кнопка быстрого доступа к программам	В режиме ожидания, нажмите кнопку «TRAINING», откроется меню программ для бега.
 Кнопка быстрого доступа к программам	В режиме ожидания, нажмите кнопку «HRC», откроется меню программ контроля зоны пульса.
 Кнопка быстрого доступа к программам	В режиме ожидания, нажмите кнопку «PHYSICAL TEST», откроется меню тестов на выносливость.
CLEAR	<ol style="list-style-type: none"> 1. На странице настроек, функция восстановления предустановленных параметров, а также сброс данных. 2. На странице настроек в приложении Виртуальная тренировка, возврат на главную страницу. 3. Во время тренировки, функция пропуска программ разминка и заминка.
ENTER	<ol style="list-style-type: none"> 1. В режиме ожидания, кнопка «ENTER» подтверждает тип программы тренировки, подсвеченной курсором. 2. В режиме ожидания, когда открыто меню программ, кнопка «ENTER» подтверждает выбранную программу. 3. В режиме настройки программ, кнопка «ENTER» подтверждает программу и введенные параметры.
INSTANT INCLINE	Для регулировки угла наклона в режиме тренировки нажмите кнопку «INSTANT INCLINE», затем введите цифровое значение от 0% до 15%.
INSTANT SPEED	Для регулировки скорости в режиме тренировки нажмите кнопку «INSTANT SPEED», затем введите цифровое значение от 0 до 25 км/ч.
Кнопки ввода значений от 0 до 9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Функция ввода цифровых параметров (только положительные цифры). 2. Во время тренировки, значение скорости или угла наклона можно регулировать данными кнопками, время ввода данных составляет 2 секунды, по истечении указанного времени система определит введенное значение.
WAKE	Если дорожка долгое время находилась в режиме ожидания (60 минут), система автоматически запустит спящий режим. Если нажать кнопку «WAKE», дорожка выйдет из спящего режима и будет находиться в режиме ожидания. Необходимое время для загрузки составит 30-35 секунд.

Дополнительные опции Области D, E, F

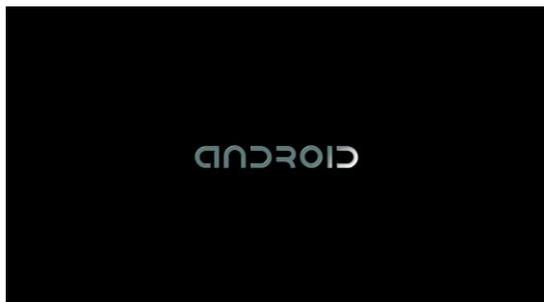
<p>D.</p>  <p>Держатель провода iPod</p>	<p>Опция предназначена для хранения iPod провода. Если провод не используется, смотайте его и повесьте на крючок.</p>
<p>E1.</p>  <p>USB вход</p>	<p>1.Используется для зарядки устройств Andriod, выходная мощность составляет 5V/1A. 2.Используется для обновления программного обеспечения и технического обслуживания.</p>
<p>E2.</p>  <p>Разъем под наушники</p>	<p>Данный разъем подходит для наушников 3.5мм. Если длины провода стандартных наушников недостаточно для комфортной тренировки, используйте стандартный удлинитель с типовым разъемом. <i>Прим.</i> Удлинитель в комплектацию не входит.</p>
<p>E3.</p>  <p>iPod Соединительный провод</p>	<p>С помощью этого провода можно подключить Apple устройство к тренажеру для следующих целей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Для зарядки 2. Для считывания звуковых и видео файлов 3. Для подключения к приложению Nike+
<p>F.</p> <p>Вентиляционное отверстие</p> 	<p>Направление потока воздуха регулируется вручную.</p>

7.3. Сенсорный экран:

Пользовательский интерфейс

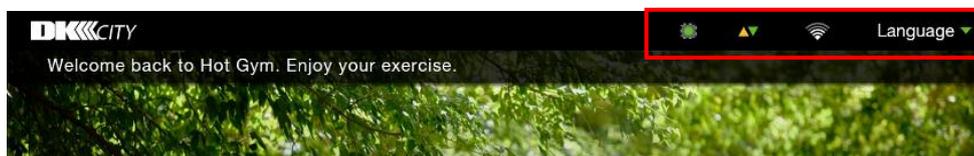
Все элементы пользовательского интерфейса (кнопки и пиктограммы) интуитивно понятны и позволяют легко управлять настройками тренажера, в том числе и в процессе тренировки. Пользовательский интерфейс беговой дорожки сочетает в себе многолетний опыт накопленный в области фитнес-индустрии, современные технологии и пожелания самих пользователей.

Стартовая страница



Программная оболочка создана на базе операционной системы Android. В процессе загрузки системы на экране отображается соответствующая заставка. Общее время загрузки составляет 35 секунд.

Область уведомлений



В правом верхнем углу располагается несколько иконок, информация по которым доступна пользователю в любое время.

Область переключения между языками « English »

При нажатии на данную область на экране появится всплывающее языковое меню. После выбора соответствующего языка, система автоматически произведет настройки. В процессе переключения языка, система не будет реагировать на нажатие кнопок. Подождите, пока система полностью завершит переход на выбранный язык.

Прим. Переключение между языками происходит в режиме реального времени. При каждом включении тренажера система возвращается к установленным настройкам языка в инженерном режиме. Смена предустановленных (заводских) настроек языка производится в инженерном режиме.

Функция смены языка доступна только в режиме ожидания.

Мощность WiFi сигнала « [WiFi icon] »

Данная область отображает уровень мощности WiFi сигнала. Чем больше число делений, тем сигнал лучше, если активных делений 0 или 1 это означает, что сигнал очень слабый или соединение прервано.

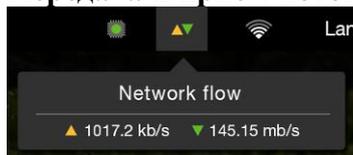
Для стабильного Интернет соединения необходимо чтобы мощность сигнала была не меньше 4-х активных делений.



Область отображения сетевого Интернет-кабеля « [Cable icon] »

Данная область информирует что сетевой кабель подключен, иконка оповещает об успешном Интернет-соединении. Если одновременно использовать 2 источника сигнала Интернет: сетевой кабель и WiFi роутер, предпочтение будет отдано источнику проводного Интернета.

Передача и прием потоковых данных

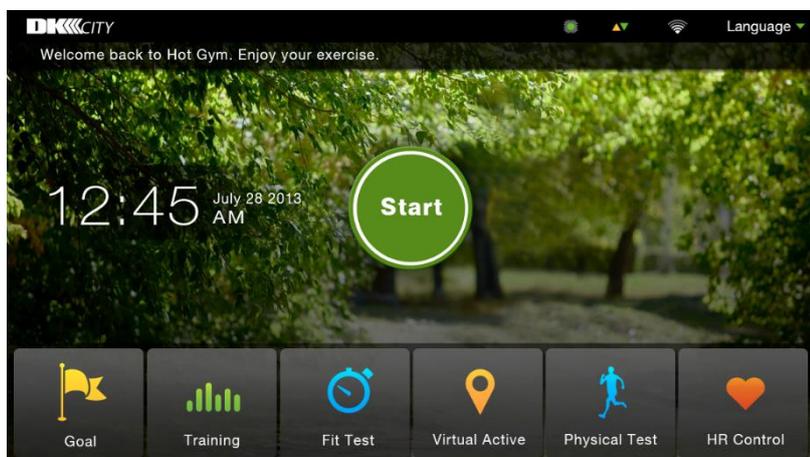


Данная область отображает скорость приема и передачи аудио и видео данных в непрерывном (потоковом) режиме в Кбит/сек. В обычном состоянии значение потоковых данных составляет 0~2 Кбит/сек. Если одно из приложений Facebook или Youtube находится в активном статусе, то значение скорости приема и передачи потоковых данных возрастает до 20 Кбит/сек. или выше. Чем выше значение, тем быстрее и стабильнее скорость. В случае если открыто приложение Facebook или Youtube, а потоковое значение остается на первоначальном уровне 0~2 Кбит/сек. необходимо проверить уровень сигнала WiFi роутера или настройки WiFi. Если WiFi роутер обладает невысокой заявленной мощностью, то скорее всего он имеет скоростные ограничения.

Индикатор рабочего состояния «»

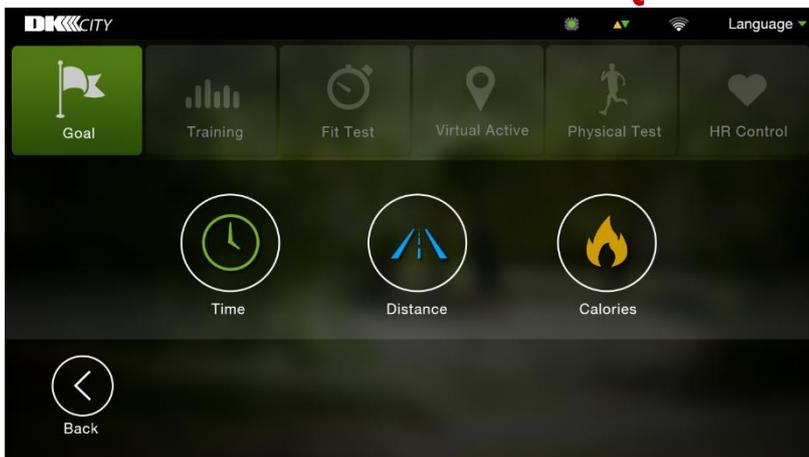
Индикатор рабочего состояния отображает взаимодействие между всеми электронными узлами беговой дорожки. Индикатор зеленого цвета – информирует о рабочем состоянии. Индикатор красного цвета – информирует о возникновении ошибки или поломки. Если индикатор красного цвета необходимо перезагрузить беговую дорожку или обновить программное обеспечение MCU, для получения файла с необходимым ПО, обратитесь в сервисную службу официального представителя.

Режим ожидания



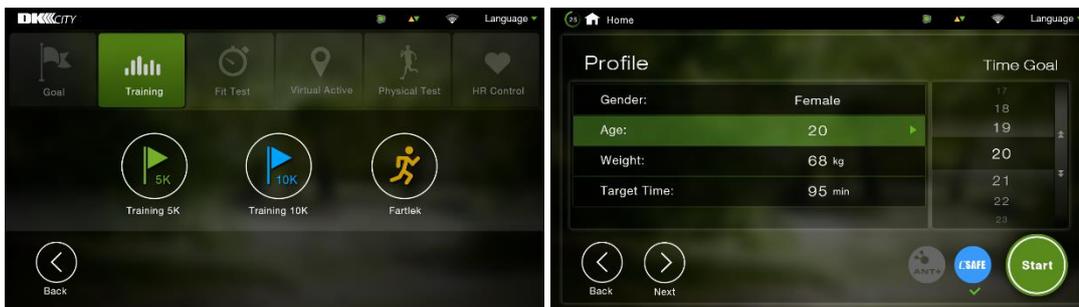
На странице режима ожидания доступны следующие вкладки: Быстрый старт, Целевые программы, Тренинг, Фитнес-Тест, приложение Virtual Active, Физический Тест, Контроль ЧСС. Каждая вкладка содержит несколько тренировочных программ. После завершения тренировки, система вернется в режим ожидания.

Дата и время отображаются в центре экрана (для автоматических настроек даты и времени необходимо подключение к Интернет или Wi-Fi). Дату и время можно настроить вручную в инженерном режиме. (Если тренажер был выключен больше чем 1 месяц, после включения на экране будет отображаться значение даты и времени до выключения).



Извлечение ключа безопасности: Каждый раз, при извлечении ключа безопасности из дорожки, происходит аварийная остановка бегового полотна, и на экране немедленно появляется информационное сообщение: «Отсутствует ключ безопасности», необходимо вернуть ключ безопасности в исходное положение, после этого беговая дорожка продолжит работать.

Ввод данных пользователя и параметров тренировки



В режиме ожидания, выберите программу, произведите необходимые настройки. Исключение составляет программа Быстрый старт, данная программа не требует ввода личных данных и настройки параметров тренировки.

Для управления формулой расчета каждая фитнес-программа предполагает ввод следующих данных: возраст, вес, пол и т.д.

После завершения всех настроек, нажмите кнопку «Старт», Вам будет предложено записать тренировку с помощью приложения CSAFE. Для выбора приложения достаточно кликнуть на иконку в правом нижнем углу экрана.

Активация приложения CSAFE для записи тренировки (опция)

Для активации спортивного приложения, достаточно кликнуть на иконку CSAFE. Нажмите на экране «Вперед» или кнопку «Старт», чтобы начать тренировку. (Опцию CSAFE можно отключить в инженерном режиме).

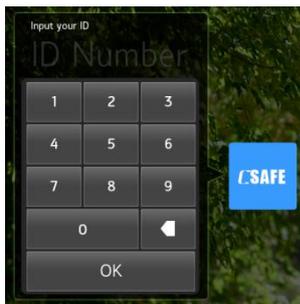
Данная опция создана для отслеживания прогресса физического развития пользователя с помощью приложения CSAFE.



CSAFE (Дополнительная опция):

Данная программа разработана компанией FitLinxx и широко распространена в фитнес-индустрии. Для получения доступа к программе CSAFE необходимы следующие условия: фитнес-клуб должен являться членом FitLinxx и должен установить специальное серверное оборудование. С подробными инструкциями по приобретению оборудования и условиям оплаты можно ознакомиться на сайте компании FitLinxx. После подключения беговой дорожки к CSAFE серверу с помощью сетевого кабеля RJ45, тренажер отображается в серверной базе в режиме онлайн. Вся информация о тренировках накапливается в базе данных CSAFE.

Шаг 1. Подключите сетевой кабель RJ45 идущий от CSAFE сервера к CSAFE разъему, расположенному на обратной стороне консоли.



Шаг 2. Далее необходимо проверить подключился ли CSAFE сервер к беговой дорожке. При успешном подключении, подсвеченная иконка CSAFE автоматически отобразится в левом верхнем углу экрана. В противном случае, необходимо произвести подключение вручную. Кликните по иконке CSAFE, на экране появится окно ввода ID номера. После ввода данных, нажмите «ОК», затем нажмите «Вперед» для записи тренировки на CSAFE сервер.

Рабочие зоны и основные кнопки управления

Во время работы тренировочной программы, дисплей беговой дорожки отображает точные сведения о текущей тренировке, а также работающие приложения. Экран включает в себя следующие активные зоны:

Зона А-1: Интерактивное табло - состоит из 5 информационных вкладок, включающих в себя основные показатели движения: дистанцию, пульс, калории, время и график движения.



AeroFit

Первые четыре вкладки отображают фактические показатели, пройденную дистанцию, пульс во время тренировки, к-во сожженных калорий, время тренировки, выражающиеся в соответствующей единице измерения. Единицу измерения каждой величины можно настроить, выбрав соответствующий эталон.

Например:

показатели скорости и расстояния перевести из метрической системы в Британскую;

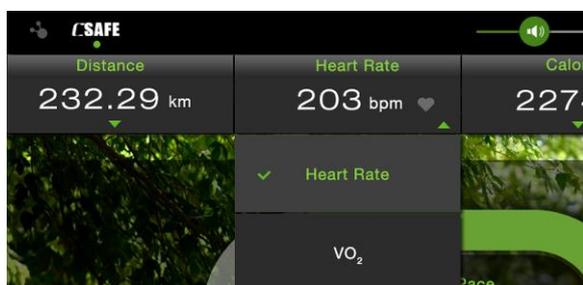
показатель пульса (удары/мин.) заменить на показатель VO₂ max (потребление кислорода);

общее к-во калорий заменить на показатель калорий, сжигаемых в минуту;

показатель времени – перевести в часы или минуты.

График угла наклона можно заменить на график скорости (частота обновления каждые 5 сек.) или на кардиограмму.

Для этого выберите показатель, единицу измерения которого вы хотите изменить, кликните пальцем на зеленую стрелочку «» расположенную под цифровым значением. В выпадающем из вкладки списке выберите единицу измерения затем кликните на зеленую стрелочку «» окно вновь будет скрыто.



Расстояние	В метрической системе расстояние измеряется в км, скорость в км/ч.
	В Британской системе расстояние измеряется в милях, скорость в милях/ч.
Пульс	Данные пульса считываются при помощи беспроводного нагрудного датчика или сенсорных датчиков пульса на поручнях.
Расход O ₂	Потребление кислорода, рассчитывается на основании текущей скорости и угла наклона.
Калории, общ.	Общее к-во калорий, расходуемых во время тренировки
Калории, мин	К-во калорий, израсходованных на каждую минуту тренировки
Время	Показатель времени тренировки в часах: ЧЧ: ММ: СС
	Показатель времени тренировки в минутах: ММ: СС

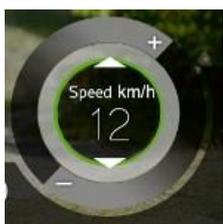
AeroFit

Пятая вкладка содержит максимально подробную информацию о состоянии всех показателей во время движения.

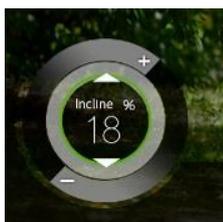


Основываясь на данных графика движения и фактического пульса в левой части экрана отображается соответствующая Пульсовая Зона.

Зона А-2: Это область основных функциональных кнопок:

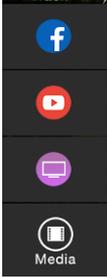


Регулятор расположенный в правой части отвечает за скорость. Для регулировки скорости прикоснитесь пальцем к внешнему кругу регулятора и вращайте его по или против часовой стрелки. Или при помощи кнопки Скорость ↑/↓ расположенной в центре регулятора (пальцем - методом касания или нажмите и удерживайте стрелки вверх/вниз в течение нескольких секунд).



Регулятор в левой части отвечает за угол наклона.

Функциональные кнопки в нижней части экрана:

«Заминка»	Запуск трехминутной программы - заминка. После каждой минуты, скорость снижается автоматически на 50%. Уровень наклона вернется в изначальное положение равное 0.
«Пропустить»	Пропуск программы заминка или разминка.
«Пауза»	Включает паузу во время тренировки. <i>см. Прим.</i> Функция «Пауза»
«Остановить тренировку»	В режиме паузы завершение тренировки и возврат в режим ожидания.
«Продолжить»	Выход из режима паузы. Возврат к тренировке.
«Медиа»	 Закрывает или открывает мультимедийные файлы, включая приложения Facebook, Youtube, TV/DTV, iPod/iPhone, ...



Прим. Функция «Пауза»

Во время тренировки, кнопка «Пауза» позволяет прервать тренировку, период ожидания составляет 4 минуты. Помимо кнопки «Продолжить» на экране доступны кнопка «Продлить» (позволяет увеличить время паузы) и «Перезапуск» (прерывает тренировку и возвращает в режим ожидания).

Зона А-3:

Данная область отображает работу мультимедийных приложений/файлов. Также выводит на экран системные сообщения. Если режим мультимедиа не используется, на экране отображается количество кругов (один круг /400м), средний темп (мин/км), режим паузы, напоминание и т.д.

AeroFit



Для активации мультимедийного режима нажмите «  », в центральной части экрана появится видеоизображение. Интерактивное табло и основные функциональные кнопки будут по-прежнему доступны для управления.

Для просмотра видео во весь экран нажмите на иконку «  ». Если функция «во весь экран» включена - кнопки быстрого доступа к Медиа приложениям находятся в правой части экрана.

Для выхода из режима Медиа нажмите «  » используйте пиктограммы для переключения между приложениями.

Для настройки уровня громкости, воспользуйтесь шкалой регулировки звука «  ».

Режим мультимедиа

Facebook



Удобный интерфейс, облегченный дизайн, позволяет получить быстрый доступ ко всем функциям социальной сети: чат, фотографии, видео, лента новостей.

AeroFit

В один миг, можно опубликовать результаты тренировки и поделиться с друзьями. Внимание! Во избежание падения во время бега не рекомендуется публиковать фотографии - рекомендуется только просмотр фото.

Защита данных на FB: в целях безопасности и защиты данных система автоматически выходит из Facebook аккаунта, каждый раз после завершения тренировки и перехода в режим ожидания. Например, если извлечь ключ безопасности (аварийная остановка дорожки) система также автоматически выйдет из Facebook аккаунта и для последующего входа нужно будет заново ввести пароль.

Во избежание заражения вирусом, установлена блокировка на ссылки других сайтов, а также на рекламные сообщения. Если Вы нажали на нежелательную ссылку в целях безопасности система вернет Вас на главную страницу Facebook.

Если приложение Facebook не загружается, проверьте Интернет-соединение. Расстояние между источником сигнала и беговой дорожкой не должно превышать 30 метров, слишком большое расстояние может быть причиной плохого приема сигнала. Если беговая дорожка не может подключиться к Wi-Fi перезагрузите Firewall, мощность сигнала должна быть не менее 3-х активных делений или меньше 60db.

Youtube



Версия Youtube практически полностью соответствует мобильной версии. С левой стороны расположены видео файлы, с правой – категория, наименование, краткое описание.

Поисковая строка расположена в верхней правой части обозреваемой страницы Youtube. Кликните на строку поиск и введите при помощи всплывающей клавиатуры название видео ролика или фильма, затем нажмите кнопку «Поиск» или нажмите дважды на кнопку «Ввод» на всплывающей клавиатуре. На клавиатуре есть кнопка смены языка. Поле поиска поддерживает ввод английских символов.

Видео изображение располагается в центральной части экрана, а в нижней части видео файла отображается шкала времени воспроизведения видео. Для паузы нажмите на центральную часть экрана, повторное нажатие – продолжение просмотра. Нажмите кнопку «←», в правой части страницы Youtube, для возврата на главную страницу.

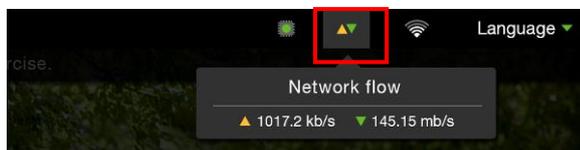


Нажмите на иконку «» для просмотра во весь экран, регулировка уровня громкости производится при помощи бегунка. Если во время просмотра фильм прерывается на рекламный ролик, функция – просмотр во весь экран – не работает в этот момент.

Во избежание заражения вирусом, установлена блокировка на ссылки других сайтов, а также на рекламные сообщения. В целях безопасности система вернет Вас на главную страницу Youtube.

Для просмотра видео, необходимо подключение к Интернету. Если размер файла большой, то качество воспроизведения напрямую будет зависеть от скорости передачи данных. При низкой скорости передачи данных воспроизведение может прерываться, пожалуйста, подождите пока файл загрузится. В этом случае рекомендуется использовать проводной интернет, который гарантирует более высокую и стабильную скорость.

Если видео не загружается, прежде всего, проверьте качество интернет-соединения, информацию можно найти в правом верхнем углу дисплея, согласно рисунку ниже.



Расстояние между источником сигнала и беговой дорожкой, оно не должно превышать 30 метров. Рекомендуемая пропускная способность интернет-канала должна быть 10/100 Мбит/сек, если источник сигнала Wi-Fi роутер, в этом случае он должен поддерживать частотный спектр 2.4ГГц. Пропускная скорость должна соответствовать стандарту 802.11 b/g/n.

Если вышеперечисленные меры не помогли, необходимо улучшить качество сигнала, обратитесь к Интернет провайдеру.

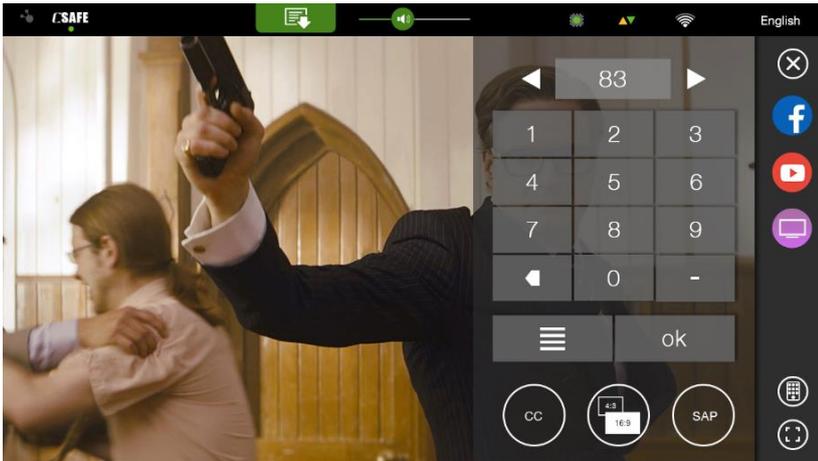
Если беговая дорожка не может подключиться к Wi-Fi перезагрузите Firewall, Мощность сигнала



«» должна быть не меньше 3-х активных делений или ниже 60db. При слабом сигнале, ниже 3-х делений, скорость и качество интернет будут низкими.

Если вы не уверены в чем причина, сбоя сигнала или если очень слабый сигнал Wi-Fi роутера, вы можете использовать телефон с модулями 3G или 4G в качестве модема, вместо Wi-Fi. Если в этом случае уровень сигнала нормальный значит, проблема кроется в источнике Wi-Fi сигнала или в сетевых настройках.

ATV/DTV



В режиме мультимедиа доступен просмотр ТВ программ как в аналоговом, так и в цифровом стандарте.

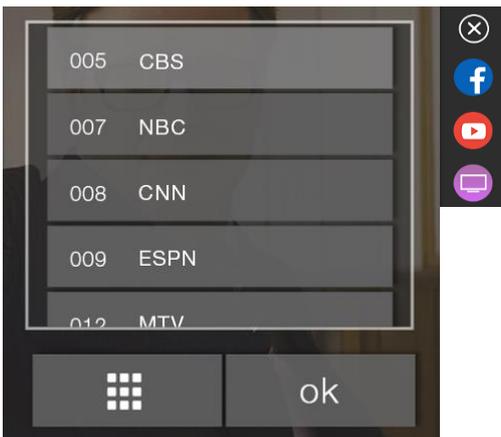
Настройку ТВ каналов смотрите в разделе 8.11. Настройка ТВ.

Область просмотра телепередач располагается в центральной части экрана, если активировать функцию просмотр во весь экран, нажав кнопку «», информация о тренировке и функциональные кнопки будут скрыты, при повторном нажатии на кнопку «», информация о тренировке вновь появятся на экране.

Уровень звука регулируется при помощи бегунка на шкале, расположенной в верхней части экрана.

Если ТВ изображение находится в режиме «Во весь экран» кнопки переключения между приложениями и выхода из Медиа, расположены в правой части экрана.

Управление каналами:



-  - Кнопка управления каналами.
-  - Кнопка выбора пропорции дисплея.

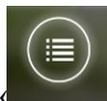
3.  - Кнопка переключения между каналами.
4.  - Выбор каналов по нумерации.
-  - Выбор каналов по списку.
5.  - Выход из режима управления каналами.

Отчет о тренировке



При завершении тренировки, на экран будет выведен отчет о тренировке, включая время, расстояние, сожженные калории, средний пульс, среднюю скорость, графическое отображение скорости и т.д.



Пользователь, кнопками « » может выбрать один из двух вариантов отображения результатов тренировки (в виде графика или в виде финального табло).



Для возврата в режим ожидания нажмите «Выполнено» или подождите 60 секунд.

7.4. Описание программ:

В данную беговую дорожку встроены следующие программы: Быстрый старт, 3 Целевые программы, 5 программ Контроля Частоты Пульса, 5 Физических тестов, 3 тренинг-программы, 2 фитнес-теста, приложение Virtual Active (8 интерактивных карт).

После выбора программы, произведите необходимые настройки параметров тренировки и личных данных.

Перед Стартом основной тренировки, следует программа разминка. Пользователь не может регулировать скорость и угол наклона, во время разминки, но при необходимости от разминки можно отказаться, нажав кнопку «Пропустить».

Также после завершения основной тренировки, автоматически запускается режим заминки, скорость при этом постепенно снижается – за минуту на 50%. Угол наклона снижается до отметки 0. От программы заминка можно отказаться, нажав кнопку «Пропустить».

Пауза: Если во время тренировки нажать на кнопку «Пауза», дорожка начнет постепенно останавливаться, плавно снижая скорость до 0, наклон бегового полотна сохранит заданное значение. Продолжительность паузы составляет 4 минуты.

Продолжить: Для продолжения тренировки нажмите кнопку «Продолжить», скорость вернется к прежнему значению, если пауза длится более 4-х минут, система автоматически завершит программу тренировки и вернется в режим ожидания. Некоторые программы работают в режиме поставленной задачи в этом случае функция пауза не работает.

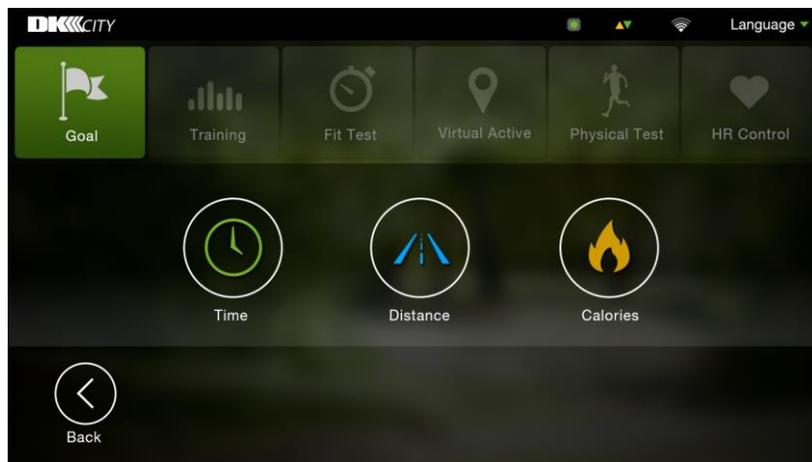
7.4.1. Быстрый старт

После включения беговой дорожки, в режиме ожидания нажмите кнопку «Быстрый старт», для быстрого запуска тренировки. Эта программа не предусматривает ввод личных данных (вес, возраст), в этом режиме все основные расчеты производятся исходя из предустановленных значений веса и возраста (возраст - 30 лет, 70 вес кг).

В этой программе недоступен режим разминки, стартовая скорость равна 0.8 км/ч, уровень наклона равен 0. Скорость и наклон регулируются вручную во время тренировки.

7.4.2. Целевые программы

Данный раздел включает в себя 3 целевые программы, состоящие из 4-х профилей.



Целевые программы – Время, Дистанция, Калории.

Профили – Простой наклон, Холм (Hill), Интервалы (Interval), Произвольная (Random).

Общие настройки и описание программ

Шаг 1. На странице настроек выберите цель: Время, Дистанцию или Калории.

Шаг 2. Ввод личной информации:

1. Пол (М/Ж)

2. Возраст (предустановленное значение – 30 лет, диапазон от 13 до 80 лет)

3. Вес (предустановленное значение – 70 кг, диапазон от 23 до 193 кг)

4. Настройки значений в соответствии с выбранной целевой программой:

Целевая по времени: Выберите время тренировки. Предустановленное значение 20 мин. Настраиваемый диапазон составляет 20-99 мин.

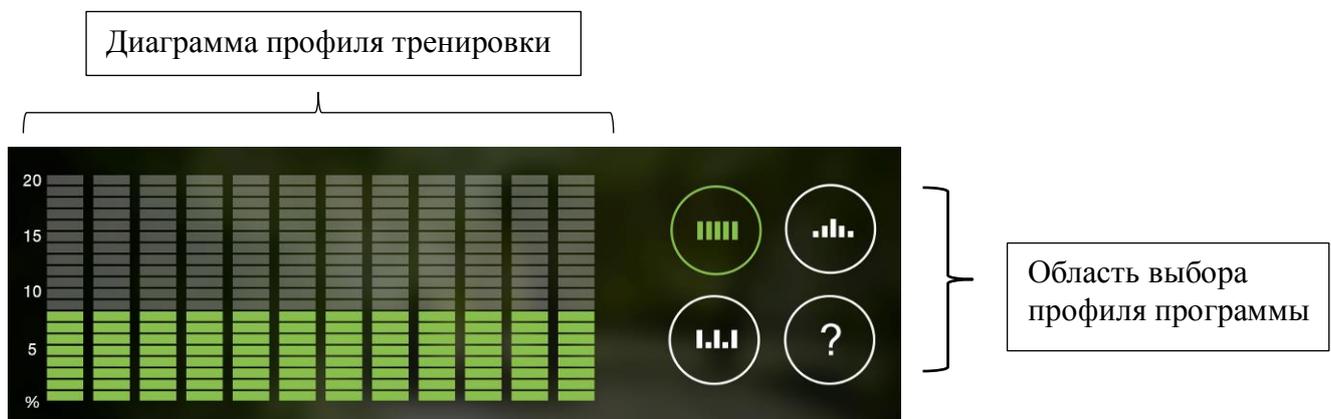
Целевая по дистанции: Выберите расстояние. Предустановленное значение 5 км. Настраиваемый диапазон составляет 1-99 км.

Целевая по калориям: Выберите калории. Предустановленное значение 200 ккал. Настраиваемый диапазон составляет 100-9900 ккал.

Шаг 3. Настройка угла наклона:

Каждая целевая программа включает в себя 4 профиля. Выберите один из предложенных профилей или проведя пальцем по диаграмме создайте свой индивидуальный график.

Каждый профиль тренировки состоит из 12-ти сегментов (1 сегмент = 1 минута).



Краткое описание каждого профиля:



1. Простой наклон

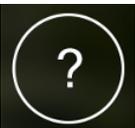
Произведите настройку уровня наклона, предустановленное значение равно 10.0%.



2. Холм	Произведите настройку уровня наклона, указав нижний и верхний пределы, предустановленное значение равно 0.0% - 12.0%.
---------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



3. Интервалы	Произведите настройку нижнего и верхнего пределов уровня наклона, которые будут последовательно меняться между собой, предустановленное значение равно 5.0% и 13.0%.
--------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



4. Произвольная	В данном режиме угол наклона автоматически изменяется в случайном порядке.
-----------------	----------------------------------------------------------------------------

Шаг 4. Завершение настройки и переход на страницу тренировки:

После завершения настроек программа запустит 3-х минутный режим разминки, с предустановленной скоростью 0.8 км/ч и углом наклона 0.00%. Режим разминки можно пропустить, нажав кнопку «Пропустить».

После завершения разминки, беговая дорожка перейдет к основной тренировке, скорость автоматически увеличится до 3-х км/ч. Во время тренировки пользователь может самостоятельно регулировать скорость.

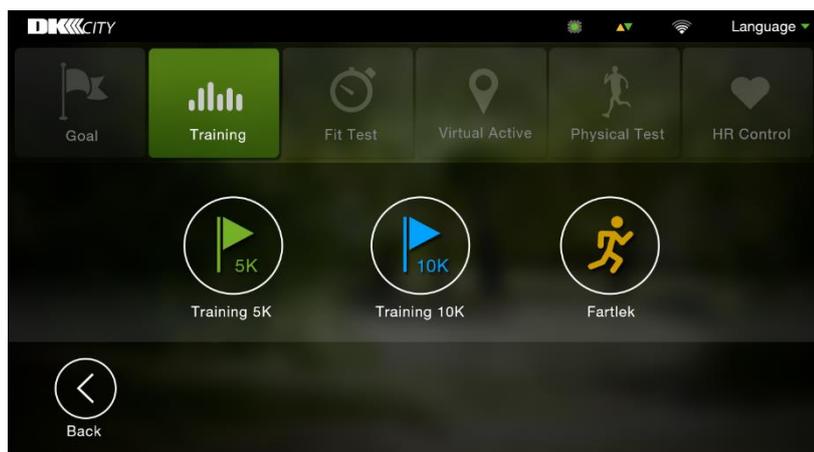
Угла наклона будет соответствовать / изменяться согласно заданным настройкам (в режиме настроек).

Прим. Важно! Регулировка угла наклона непосредственно в режиме тренировки производится сегментально. После прохождения одного сегмента (по времени соотв. 1-й минуте) угол наклона вернется к настройкам, заданным на странице настроек.

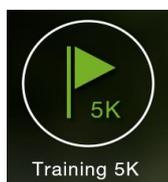
Во время тренировки пользователь может сделать перерыв, нажав кнопку «Пауза». После того как цель будет достигнута, система автоматически запустит 3-х минутный режим заминки. Режим заминки можно пропустить, нажав кнопку «Пропустить» или «Стоп». После завершения тренировки на экране появится отчет о тренировке.

7.4.3. Тренинг - программы

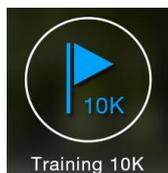
Общие настройки и описание программ



Шаг 1. На странице настроек выберите тип программы: Тренинг 5К/10К или Fartlek.



1. Тренинг - 5К	Мотивирующая программа, с дистанцией 5 км. Благодаря множеству вариантов преднастроенных параметров угла наклона, программа будет формировать интенсивную тренировку с соответствующей нагрузкой.
-----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



2. Тренинг - 10К	Мотивирующая программа, с дистанцией 10 км. Благодаря множеству вариантов преднастроенных параметров угла наклона, программа будет формировать интенсивную тренировку с соответствующей нагрузкой.
------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



3. Fartlek - (Интервальная Скорость)	Включает бег в двух скоростных режимах, меняя скорость между высокой и низкой. Данная программа тренирует высокую устойчивость и максимальную выносливость.
--------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Шаг 2. Ввод личной информации и соответствующих настроек:

1. Пол (М/Ж)

2. **Возраст** (предустановленное значение – 30 лет, диапазон от 13 до 80 лет)

3. **Вес** (предустановленное значение – 70 кг, диапазон от 23 до 193 кг)

4. **Тренинг 5К/10К** – Начальная скорость

(предустановленное значение – 4 км/ч, диапазон от 1 до 10 км/ч)

Fartlek – Время тренировки

(предустановленное значение – 20 мин., диапазон от 1 до 99 мин.)

5. **Тренинг 5К/10К** – Уровень наклона

5-1. Программа поделена на 20 уровней сложности. Чем выше уровень нагрузки, тем выше уровень наклона и интенсивнее тренировка. Предустановленный уровень нагрузки равен - 5.

5-2. Уровень наклона варьируется в диапазоне выбранного уровня нагрузки (согласно таблице, ниже), в случайном порядке, меняясь каждую минуту в течение всей тренировки.

Таблица соответствия уровней нагрузки к положениям угла наклона

Нагрузка	% Наклон	Нагрузка	% Наклон
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	0.0-12.7
8	0.0-6.4	18	0.0-13.4
9	0.5-7.1	19	0.0-14.1
10	1.5-7.8	20	0.0-15.0

Fartlek – Уровень наклона

Программа поделена на 10 уровней сложности. Установите необходимый уровень основываясь на соотношении нижнего и верхнего пределов скорости (2 скоростных режима) согласно таблице, ниже. Данная программа является высокоинтенсивной, перед тренировкой необходимо проконсультироваться с тренером.

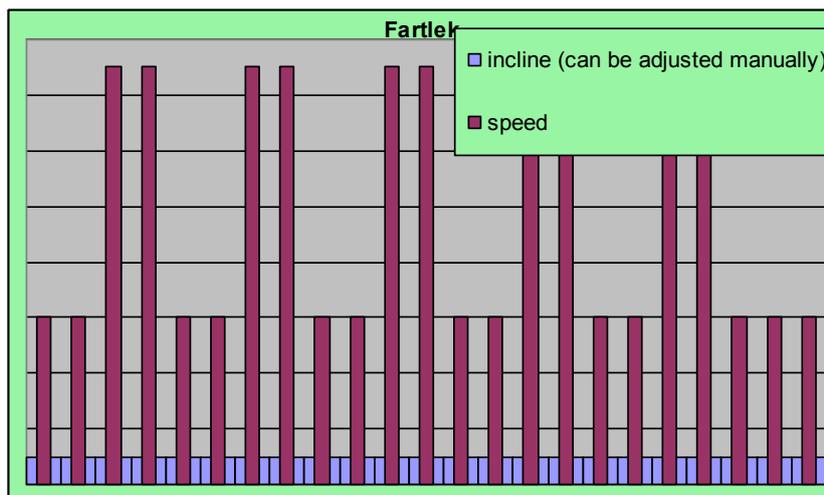
Таблица соотношения скоростных режимов:

Скорость, км/ч Уровни нагрузки	Низкий предел скорости	Высокий предел скорости
LEVEL 1	6.0 (3.7)	9.0 (5.6)
LEVEL 2	6.0 (3.7)	10.0 (6.2)
LEVEL 3	6.0 (3.7)	11.0 (6.9)
LEVEL 4	6.0 (3.7)	12.0 (7.5)
LEVEL 5	6.0 (3.7)	14.0 (8.7)
LEVEL 6	6.0 (3.7)	16.0 (10.0)
LEVEL 7	6.0 (3.7)	18.0 (11.2)
LEVEL 8	6.0 (3.7)	20.0 (12.5)
LEVEL 9	6.0 (3.7)	21.0 (13.1)
LEVEL 10	6.0 (3.7)	22.0 (13.8)

Шаг 3. Завершение настройки и переход на страницу тренировки:

После завершения настроек программа запустит 3-х минутный режим разминки, с предустановленной скоростью 0.8 км/ч и углом наклона 0.00%. Режим разминки можно пропустить, нажав кнопку «Пропустить».

После завершения разминки, беговая дорожка перейдет в режим основной тренировки. В программах Тренинг 5К/10К начальная скорость увеличится автоматически, и будет соответствовать заданным настройкам. В процессе работы программы - возможна ручная регулировка скорости. Программа Fartlek – включает в себя бег в двух скоростных режимах, которые сменяют друг друга один раз в минуту. Ручная регулировка скорости в данной программе недоступна. Таблица изменения скорости представлена, ниже:

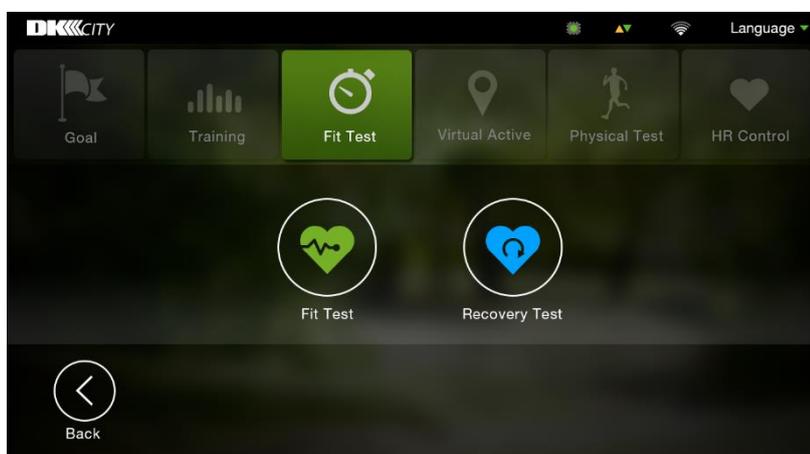


Во время работы программ Тренинг 5К/10К, уровень наклона будет изменяться в диапазоне заданного уровня нагрузки, регулировка наклона доступна во время тренировки. Но при переходе на следующий уровень, значение наклона автоматически вернется к заданным в режиме настроек параметрам.

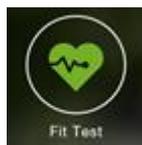
В программе Fartlek, во время тренировки пользователь может регулировать уровень наклона. Пауза также доступна в Тренинг – программах. После завершения тренировки на экране появится отчет о тренировке.

7.4.4. Фитнес-Тест

Общие настройки и описание программ



Шаг 1. На странице настроек выберите тип программы:



1. Фитнес-тест	Данный тест также предназначен для проверки состояния сердечно-сосудистой системы пользователей разных возрастных категорий.
----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



2. Тест на восстановление	Цель теста проанализировать восстановление пульса за короткий промежуток времени во время физической нагрузки. Для считывания пульса необходимо использовать нагрудный кардиодатчик или другое устройство со встроенным датчиком пульса.
---------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Шаг 2. Ввод личной информации и соответствующих настроек:

1. Пол (М/Ж)
2. **Возраст** (предустановленное значение – 30 лет, диапазон от 13 до 80 лет)
3. **Вес** (предустановленное значение – 70 кг, диапазон от 23 до 193 кг)
4. **Скорость** (предустановленное значение – 3.2 км/ч, диапазон от 3.2 до 7.2 км/ч)

Шаг 3. Завершение настройки и переход на страницу тренировки:

Фитнес-тест

Цель данной программы дать оценку физического состояния пользователя, при помощи короткой тренировки сопровождающейся определенной скоростью и наклоном.

Результаты теста подсчитываются в соответствии с сигналом пульса, сигнал считывается с нагрудного кардиодатчика или с другого устройства со встроенным датчиком пульса.

	Низкий уровень адаптации	Средний уровень адаптации	Высокий уровень адаптации
Уровень адаптации к физическим нагрузкам	2.0-3.0 миль/час	3.5-4.5 миль/час	3.5-4.5 миль/час
	3.2-4.8 км/ч	4.8-6.4 км/ч	5.6-7.2 км/ч

Тест на уровень адаптации организма к физическим нагрузкам – это физическое испытание на уровень нагрузки, которую может выдержать пользователь без риска для здоровья, по результатам которого определяется общее состояние сердечно-сосудистой системы.

Время работы программы составляет 5 минут (не считая одноминутной разминки и заминки).

Скорость и угол наклона регулируются компьютером, ручная регулировка данных параметров недоступна. В режиме разминка беговое полотно движется с постоянной скоростью, угол наклона соответствует 0.0%. Во время основного тестирования наклон автоматически

увеличится и будет равен 5.0% в течение всей тренировки. После завершения тренировки, результаты теста будут отображены на экране.

Классификация пользователя

Низкий уровень адаптации	Высокий уровень адаптации
Пожилрой	Молодой
Худой	Полный
Низкий	Высокий

Тест на восстановление

Цель данной программы дать оценку состояния и восстановления дыхательной системы, до и после тестирования, при помощи короткой тренировки.

Во время тренировки скорость и угол наклона регулируются компьютером и не могут изменяться пользователем вручную. Скорость движения бегового полотна является постоянной. В первую минуту тестирования, наклон равен 0.0%, далее, со второй минуты, уровень наклона автоматически увеличится и будет равен 5.0% в течение всей тренировки.

После завершения 5-ти минутной этапа, запустится второй этап.

На втором этапе начнется обратный отсчет 60 секунд для анализа восстановления пульса, на экране появится следующее сообщение «Тест на Восстановление, пожалуйста подождите 60 секунд». Необходимо подождать, следите чтобы сигнал пульса поступал в консоль, для этого держите руки на поручнях или не снимайте нагрудный ремень до завершения теста.

Если при прохождении 5-ти минутного теста или во время 60-ти секундного анализа, восстановления пульса, в течение 45 секунд в консоль, не поступает сигнал пульса, на экране появится предупреждающее сообщение «Нет пульса». Пауза в данном режиме недоступна.

По истечении 60 секунд, на экране появится результат теста.

Таблица значений теста на восстановление:

F=1	F=2	F=3	F=4	F=5	F=6
Превосходно	Отлично	Хорошо	Удовл.	Плохо	Очень плохо

Прим. Причины, которые могут вызвать самую низкую оценку:

Пропущен 60-ти секунднй анализ восстановления пульса;

Прерван процесс тестирования;

В течение 45 секунд в консоль не поступил сигнал пульса.

7.4.5. Приложение Virtual Active Общие настройки и описание программ

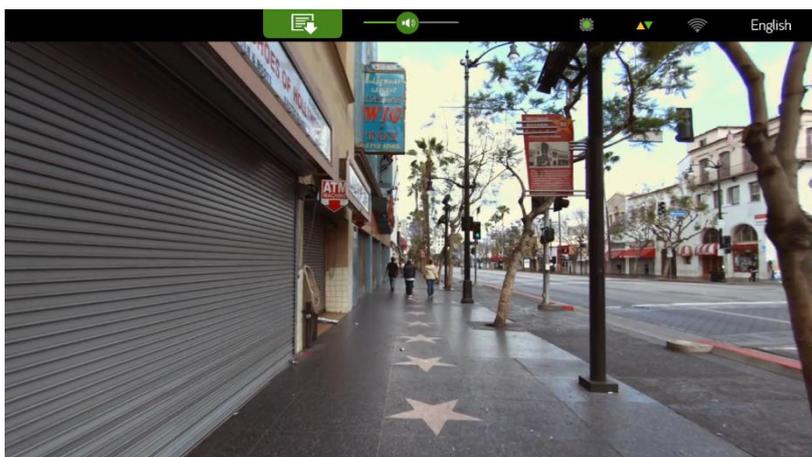


Приложение Виртуальная тренировка – включает в себя ряд потрясающих и реалистичных видеомаршрутов, снятых в самых прекрасных уголках планеты (знаменитые пляжи и курорты мира, национальные парки, горы или городские улицы). Данное приложение позволяет полностью погрузиться в процесс тренировки, создавая эффект виртуальной реальности.

На основной странице приложения, представлено 8-виртуальных маршрутов, для получения информации о выбранном месте, нажмите “i”, на экране появится информационная страница содержащая название, краткое описание места, а также общее время видеоролика (доступен предпросмотр фильма).

Время воспроизведения фильма можно отрегулировать в соответствии с требуемым временем тренировки. В окне регулировки времени, выберите к-во минут. Проигрывание фильма завершится одновременно с окончанием тренировки. Если маршрутная карта пройдена, а время тренировки еще не вышло, маршрут будет запущен заново.

После выбора видеомаршрута, нажмите кнопку «Старт» для запуска тренировки.



После старта, программа запускает разминку, ее можно миновать кнопкой «Пропустить». Заминка также запускается автоматически.

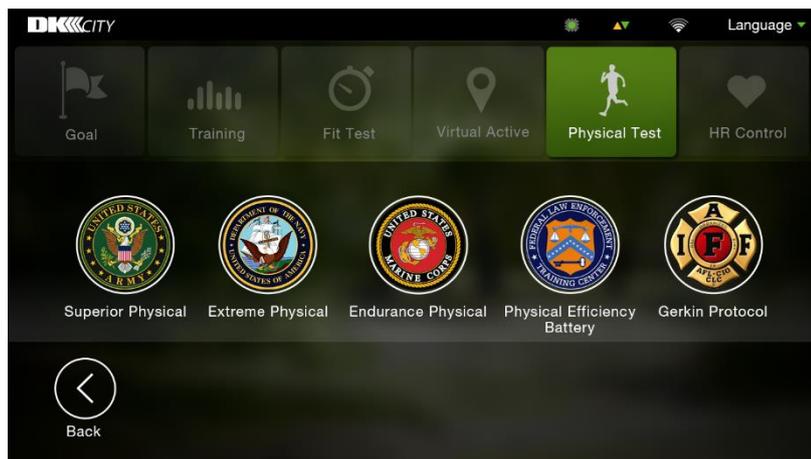
Во время тренировки параметры скорости и угла наклона можно регулировать вручную, предустановленное значение угла наклона составляет 0.0%.

В данном режиме просмотр медиа-приложений недоступен.

Для просмотра видео в полный экран, нажмите на область воспроизведения видео, все другие информационные окна будут скрыты. Повторное нажатие открывает скрытые окна. Для отображения актуальной информации о тренировке, кликните пальцем в верхнюю часть экрана, на верхней панели появится зона-A1.

7.4.6. Физический Тест

Общие настройки и описание программ



Шаг 1. На странице настроек выберите физический тест:

<p>Тест вооруженных сил США</p> 	<p>Используется для проверки уровня физической подготовки пользователя, основываясь на требованиях, предъявляемых к физической подготовке военнослужащих в армии США. Цель данного теста – преодоление дистанции в 3.6 км.</p>
<p>Тест ВМФ США</p> 	<p>Используется для проверки уровня физической подготовки пользователя, основываясь на требованиях, предъявляемых к физической подготовке военнослужащих в ВМФ США. Цель данного теста – преодоление дистанции в 2.4 км.</p>
<p>Тест Морской пехоты США</p> 	<p>Используется для проверки уровня физической подготовки пользователя, основываясь на требованиях, предъявляемых к физической подготовке морской пехоты в США. Цель данного теста – преодоление дистанции в 4.8 км.</p>

<p>Тест федеральных маршалов США</p> 	<p>Используется для проверки уровня физической подготовки пользователя, основываясь на требованиях, предъявляемых к физической подготовке сотрудников ФБР США. Цель данного теста – преодоление дистанции в 2,4 км.</p>
<p>Физическое испытание «Протокол Геркина»</p> 	<p>Протокол Геркина (Тест Пожарных) – это дифференцированный тест с субмаксимальным объемом кислорода (VO2), используемый Международной Ассоциацией Пожарных, чтобы определить уровень пригодности для противопожарной службы.</p>

Шаг 2. Ввод личной информации и соответствующих настроек:

1. Пол (М/Ж)
2. Возраст (предустановленное значение – 30 лет, диапазон от 13 до 80 лет)
3. Вес (предустановленное значение – 70 кг, диапазон от 23 до 193 кг)

Шаг 3. Завершение настройки и переход на страницу тренировки:

Всего доступно 5 физических испытаний, из которых Протокол Геркина является высшим физическим испытанием на выносливость, длительность которого составляет 20 минут. Остальные физические тесты нацелены на то чтобы как можно скорее прийти к цели.

Физические тесты: Тест вооруженных сил США, Тест ВМФ США, Тест Морской пехоты США, Тест федеральных маршалов США.

После завершения настроек любого физического теста, перед тем как перейти к основному испытанию, программа запустит 3-х минутный режим разминки, с предустановленной скоростью 0.8 км/ч и углом наклона 0.00%. Режим разминки можно пропустить, нажав кнопку «Пропустить».

После завершения разминки, беговая дорожка переходит в основной режим, для 4-х физических тестов скорость движения бегового полотна составляет 3.0 км/ч. В режиме работы физических тестов скорость и наклон можно регулировать вручную. Функция «Пауза» доступна.

Если нажать кнопку «Стоп» тестирование будет остановлено и набранные очки засчитаны не будут. Как только дистанция будет пройдена система перейдет в 3-х минутный режим заминки. Скорость будет снижаться в половину каждую минуту, а угол наклона постепенно опускаться к 0.0%. Регулировка скорости и угла наклона в данном режиме невозможна. Для того чтобы миновать заминку нажмите кнопку «Пропустить». После заминки на экране появится таблица результатов и присвоенный рейтинг. Результат будет выведен в соответствии с полом и возрастом: «Плохо», «Удовлетворительно», «Хорошо», «Отлично», «Превосходно».

Физическое испытание «Протокол Геркина»

Если выбрано испытание Протокол Геркина – то в режиме разминки предустановленная скорость равна 4.8 км/ч, угол наклона равен 0.00%. Функция «Пропустить разминку» не работает. Далее при переходе в основной режим испытания, скорость увеличивается и достигает 7.2 км/ч. Кнопки регулировки скорости и наклона регулируются компьютером. Функция «Пауза» недоступна.

Если во время тестирования, нажать на «Стоп», программа будет завершена, а на экран выведены результаты теста.

7.4.7. Пульсозависимые программы

Проведенные исследования показали, что функция контроля частоты пульса при беге и нагрузках на выносливость является важнейшим элементом, который помогает отслеживать уровень физической подготовки и выносливости организма во время тренировки. В беговой дорожке используется 2 способа считывания сигнала пульса, через встроенные сенсорные датчики пульса на рукоятках и нагрудный ремень.

Описание встроенной системы измерения пульса:

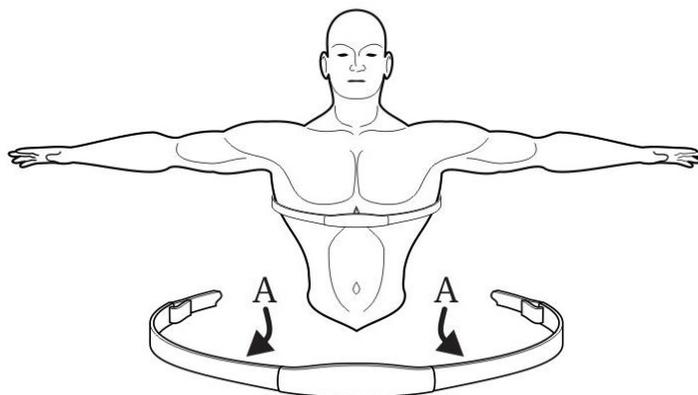
Сенсорные датчики пульса на рукоятках

На передних рукоятках тренажера расположены сенсорные датчики. Во время тренировки возьмитесь за датчики, консоль выведет данные пульса после 15-30 секунд контакта с датчиками, для корректного считывания данных пульса необходимо плотно прижать руки к металлическим пластинам.

Нагрудный ремень + встроенная телеметрия

Для измерения пульса при скорости свыше 7.2 км/ч рекомендуется пользоваться нагрудным ремнем. Сердечный ритм считывается при помощи встроенных в ремень электродов, которые должны соприкасаться с кожей, и транслируется при помощи передатчика. Встроенный в консоль ресивер распознает частоту пульса, затем компьютер выводит на экран цифровое значение пульса. Нагрудный ремень приобретается отдельно.

Рисунок: Как правильно одевать и носить ремень



Электроды (А) - две рифлёные поверхности на внутренней части пояса - должны оставаться влажными, чтобы точно посылать электрические импульсы сердца на ресивер. Увлажните электроды. Затем зафиксируйте ремень как можно выше под грудными мышцами. Ремень должен плотно прилегать к телу, не нарушая комфортное дыхание. Передатчики на ремне получают

оптимальные показатели частоты пульса, если электроды прилегают прямо к коже или к тонкому слою мокрой одежды. Если необходимо повторно увлажнить электроды на ремне, возьмитесь за центр ремня, оттяните от грудной клетки, чтобы видны были два электрода, и увлажните их.

Общее определение Целевого Пульса

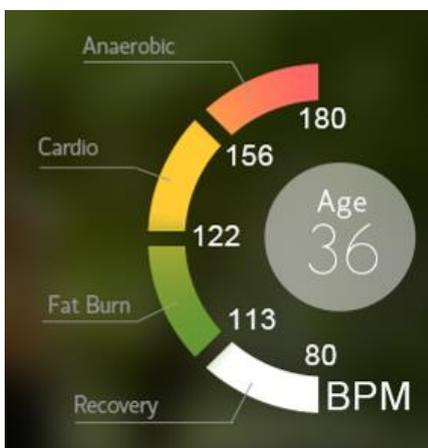
Перед началом тренировки, введите возраст, система автоматически отобразит Целевой Пульс* в зависимости от выбранной программы. Интерактивная таблица соотношения пульса и возраста основана на среднестатистических данных и разделена на 4 зоны. Каждая зона имеет свой интервал пульса и свою интенсивность.

1%~54%: зона Recovery - Восстановление

55%~71%: зона Fat burn - Сжигание жира

72%~89%: зона Cardio - Кардио

90%~100%: зона Anaerobic - Высокоинтенсивная



<u>AGE</u>	<u>65%</u>	<u>80%</u>
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

***Целевой Пульс (ЦП)** – выражается в ударах в минуту и рассчитывается от теоретического максимума. Формула расчета целевого пульса = $(220 - \text{возраст}) \times \% \text{ соотношение от максимального пульса}$.

Для считывания пульса во время тренировки необходимо надеть нагрудный ремень или другой аксессуар с нагрудным датчиком.

Общие настройки и описание программ

Шаг 1. На странице настроек выберите программу:

Сжигание жира (Fat burn Heart Rate)	Низкоинтенсивное упражнение для сердечной мышцы. Первоочередная задача тренировки – сжигание жира. Во время тренировки, значение пульса меняется между 2-мя показателями Целевого пульса от 60% до 70% от теоретического максимума, попеременно. Эта тренировка задает пульс схожий с пульсом при беге на короткие дистанции.
Кардио (Cardio Heart Rate)	Тренировка сердечной мышцы. Во время кардио тренировки, значение пульса меняется между 2-мя показателями частоты Целевого пульса от 65% до 85% от теоретического максимума, попеременно.
Целевой Пульс (Target Heart Rate)	Тренировка сердечного ритма. В данном режиме необходимо перед тренировкой установить Целевое Значение Пульса. Цель программы – удержание фактического пульса в соответствии с Целевым пульсом. Программа будет регулировать скорость и уровень наклона таким образом, чтобы пульс пользователя и ЦП совпадали.
Холмы (Hill Heart Rate)	Тренировка включает 4 разных уровня интенсивности. Во время тренировки, значение пульса варьируется между 4-мя Целевыми показателями частоты пульса 65%, 70%, 75%, 80% от теоретического максимума, попеременно.
Интервальная (Interval Heart Rate)	Тренировка включает 2 уровня интенсивности (минимальный и максимальный). Во время тренировки, значение пульса варьируется между из 2-мя Целевыми показателями частоты пульса 65% и 80% от теоретического максимума, которые меняются попеременно.

Шаг 2. Ввод личной информации и соответствующих настроек:

1. Пол (М/Ж)
2. Возраст (предустановленное значение – 30 лет, диапазон от 13 до 80 лет)
3. Вес (предустановленное значение – 70 кг, диапазон от 23 до 193 кг)
4. Время (предустановленное значение 20 мин., диапазон 20 – 99 минут)

Шаг 3. Завершение настройки и переход на страницу тренировки:

После завершения настроек программы, перед тем как перейти к основной тренировке, программа запустит 3-х минутный режим разминки, с предустановленной скоростью 0.8 км/ч и углом наклона 0.00%. Режим разминки можно пропустить, нажав кнопку «Пропустить».

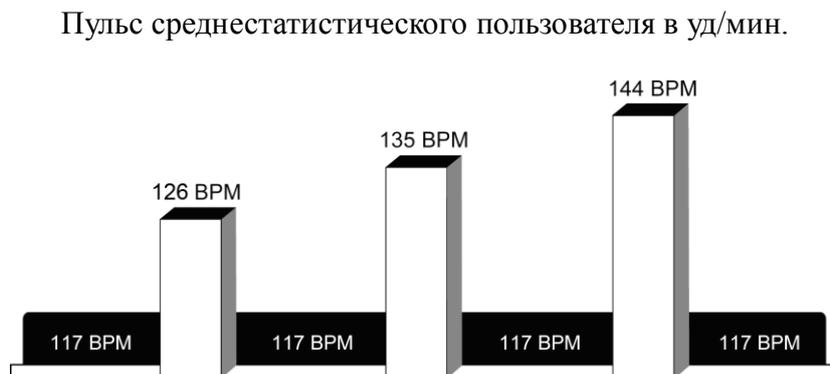
После завершения разминки, беговая дорожка переходит в основной режим, скорость движения бегового полотна составляет 3.0 км/ч., угол наклона 0.00%.

Во время работы программ Контроля Частоты Пульса система проверяет сигнал пульса каждые 10 секунд. Если фактическое значение пульса выше или ниже целевого показателя, на экран выводится соответствующее сообщение. Система автоматически увеличивает или снижает нагрузку.

В режиме тренировки скорость и наклон можно регулировать вручную. Функция «Пауза» доступна.

Одной из задач пульсозависимых программ – является контроль и удержание фактического пульса в зонах Целевого пульса % от теоретического максимума согласно предустановленным или заданным пользователем настройкам. Для достижения одного из значений Целевого пульса необходимо вручную регулировать скорость и наклон, или система будет автоматически регулировать нагрузку. При достижении Целевого пульса, данный показатель необходимо удержать в течение 1-й минуты, затем после цикла снижения система вновь будет увеличивать нагрузку для достижения следующего значения Целевого пульса. Программа не перейдет на следующий цикл если не будет достигнуто значение ЦП.

В качестве примера взят график тренировки среднестатистического пользователя:

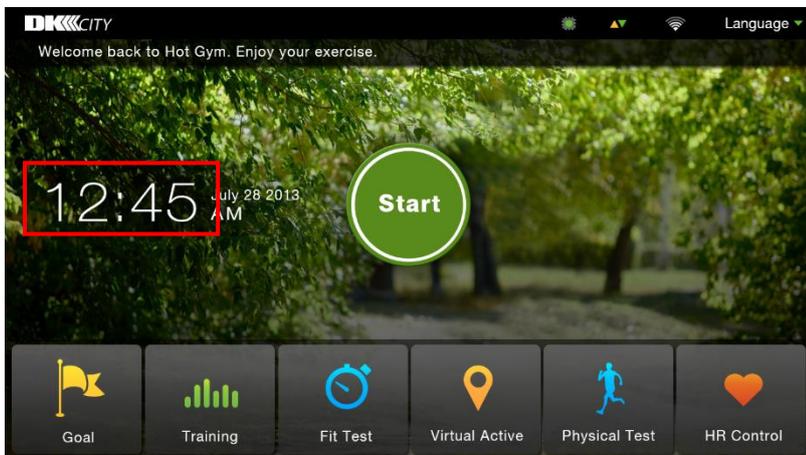


Если во время работы программ Контроля Частоты Пульса нет пульса, на экране появится сообщение «НЕТ ПУЛЬСА». Если пульс не считывается более 45 секунд, программа автоматически завершит работу и запустится режим заминка.

После того как цель будет достигнута, система автоматически запустит 3-х минутный режим заминки. Режим заминки можно пропустить, нажав кнопку «Пропустить» или «Стоп». После завершения тренировки на экране появится отчет о тренировке.

№ 8 Инженерный режим (настройки):

8.1. Вход и Выход из инженерного режима:

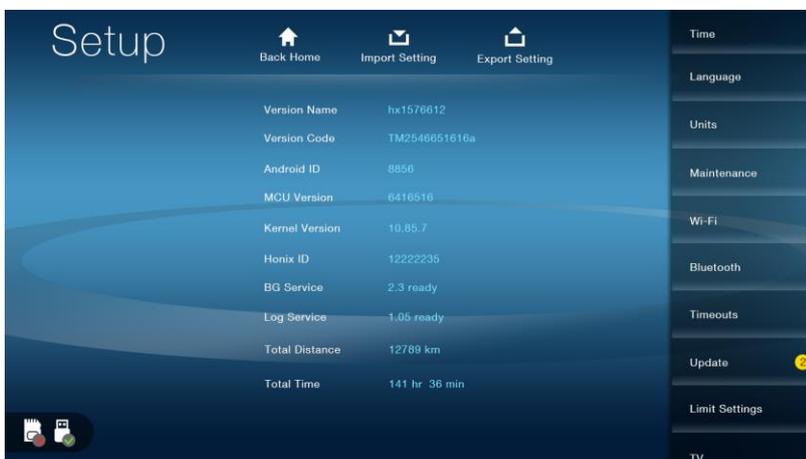


Вход: В режиме ожидания, произведите продолжительное (5-8 секунд) нажатие на область отображения времени (см. рисунок).

Выход: Для выхода из инженерного режима, нажмите « Back Home» в верхней части экрана.

Прим. Если все инструкции по входу в инженерный режим были выполнены правильно, а вход в инженерный режим не возможен, необходимо обновить ПО, за инструкциями обратитесь к официальному представителю.

8.2. Системная информация:



(Рисунок выше представлен в качестве примера)

- Android ID: ID код для чипа Android
- Version name: название версии основного ПО
- Version code: код версии основного ПО
- Kernel Version: Версия ядра программы
- MCU версия: версия прошивки ОС
- Honix ID: заводской идентификационный код главной платы консоли
- Total Distance: Общий пробег в км/ч
- Total Time: Общий пробег в часах



- данная функция позволяет сохранить данные о беговой дорожке на USB устройство.



- функция позволяет загрузить программные файлы в компьютер беговой дорожки с помощью USB устройства.

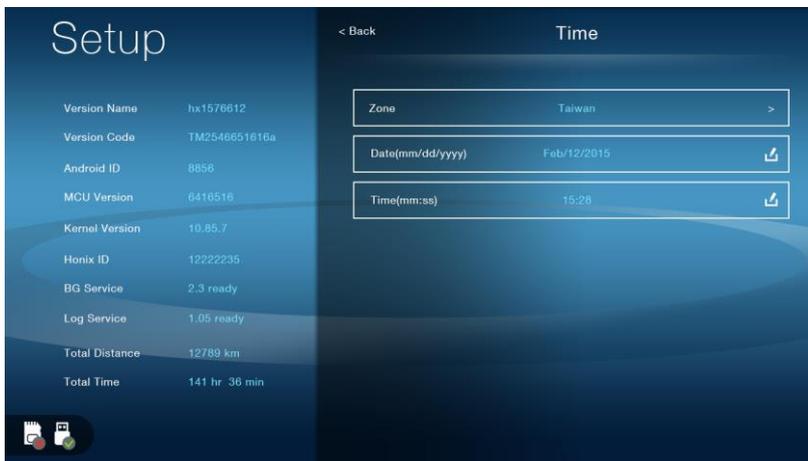


- отображает статус SD карты



- отображает статус USB устройства

8.3. Настройка часового пояса:



Выберите ваш географический регион, система автоматически синхронизируется с данными полученными из GMT и произведет необходимые настройки. Возможна ручная регулировка времени и даты.

- Время является системным временем и отображается на главной странице в режиме ожидания, а также отображается в режиме работы некоторых тренировочных программ.
- После установки параметров времени, убедитесь, что тренажер подключен к сети Интернет. При выключении тренажера из сети и включении его через несколько дней, на экране будет отображаться значение даты и времени до выключения. Данные обновятся автоматически при подключении к Интернет.

8.4. Настройка языка:



Выберите язык, в системе будет установлен в качестве языка по умолчанию.

8.5. Настройка Метрической или Британской системы измерения:



Выберите «Metric» для метрической системы или «English» для британской системы. Выбранные параметры будут автоматически установлены.

8.6. Техническая информация:

Настройка функции GS: Настройка восстановления угла наклона в нулевое положение после завершения тренировки. Функция включена по умолчанию.

Функция напоминания о проведении технического обслуживания срабатывает каждые 2000 км. Как только подойдет время проведения технического обслуживания во время старта на экране будет отображаться предупреждающее сообщение «Необходимо провести техническое обслуживание». Добавьте силикон и вернитесь на страницу, чтобы обнулить счетчик и запустить следующий отсчет. Функция включена по умолчанию.

Прим. Также в этом пункте доступна информация об общем времени работы и общем пробеге тренажера с момента выпуска на заводе. Подробная инструкция по смазке бегового полотна приведена в пункте 2.2

8.7. Настройка Wi-Fi:



В режиме инженерного меню пункт Wi-Fi должен быть в положении ON, система автоматически обнаружит доступный Wi-Fi сигнал. Аббревиатура db – обозначает силу сигнала, чем ниже значение, тем лучше (рекомендуемое значение 50db). Выберите доступный Wi-Fi, введите пароль, нажмите «ОК», подождите немного, пока выполнится соединение. При успешном подключении появится надпись «Connected», которая будет отображаться красным цветом.

Прим.1 Имя сети Wi-Fi сохранится в памяти беговой дорожки, при следующем подключении пароль вводить не нужно, сеть будет найдена автоматически. Тренажер должен находиться в радиусе не более 30 метров от Wi-Fi роутера. Если ранее в данном радиусе, было подключение к другим сетям Wi-Fi и которые также доступны в данный момент, предпочтение будет отдано последней сети Wi-Fi.

Прим.2 Если сигнал присутствует, а подключения к сети Интернет нет, проверьте настройки брандмауэра. При необходимости обратитесь в сервисную службу официального дилера.

8.8. Настройка энергосберегающего режима:

Установка энергосберегающего режима (ErP time).

Предустановленное время ожидания составляет 60 минут, по истечении данного времени тренажер перейдет в режим экономии энергии. Нажмите «WAKE» на клавиатуре чтобы включить тренажер. Диапазон времени: от 0 до 480 минут.

Pause Back: предустановленное значение 4 минуты, диапазон от 1 до 600 секунд. Данный отрезок времени обозначает “перерыв / паузу” во время тренировки. По истечении заданного времени система завершит тренировку и автоматически войдет в режим ожидания.

8.9. Обновление ПО:

APP/MCU UPDATE: Обновление версии ПО, для обновления следуйте инструкциям, указанным в файле.

Kernel UPDATE: Обновление прошивки ядра, для обновления следуйте инструкциям, указанным в файле.

Logo: Для обновления следуйте инструкциям, указанным в файле.

Welcome: Для обновления следуйте инструкциям, указанным в файле.

VR: Для обновления следуйте инструкциям, указанным в файле.

Прим. Для получения файла необходимо связаться с сервисной службой официального представителя.

8.10. Самостоятельная настройка величин скорости и угла наклона:

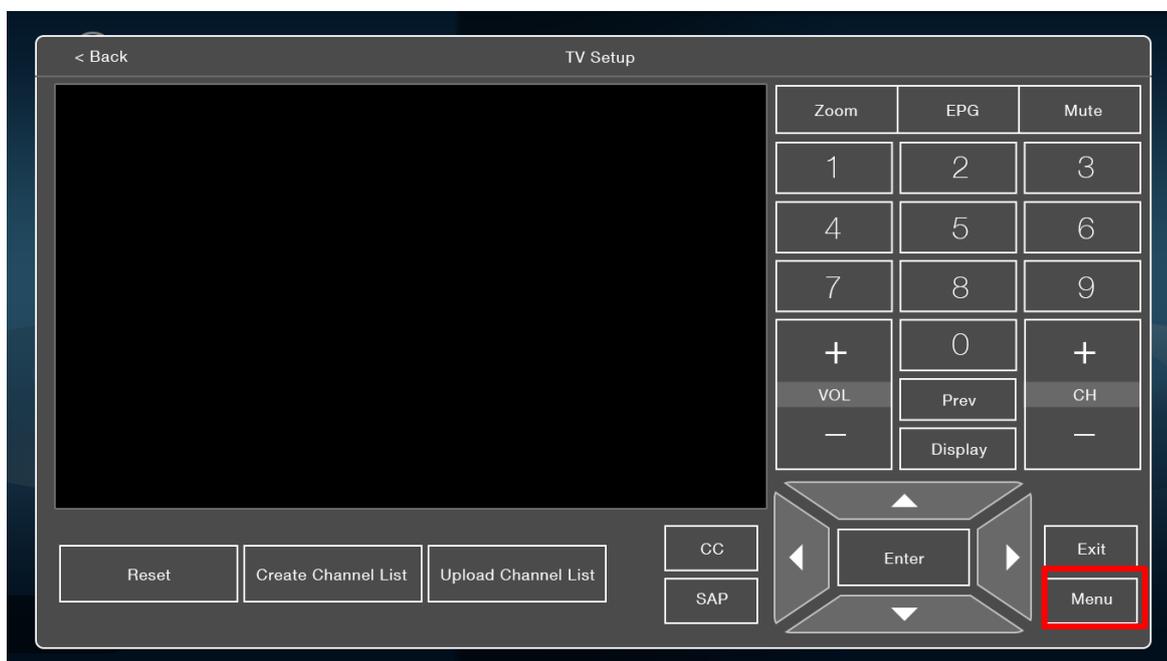
В данном режиме можно установить максимальное значение скорости и угла наклона.

Прим. Не производите настройки этого пункта самостоятельно во избежание сбоя или неправильного отображения скорости и угла наклона.

8.11. Настройка ТВ:

Настройки ТВ необходимо произвести перед началом работы тренажера, когда консоль находится в режиме ожидания, в противном случае возможны сложности при попытке настроить ТВ.

В правой части экрана методом прокрутки найдите ТВ функцию, нажмите «ENABLE», затем нажмите «TV Setup», см рисунок ниже.



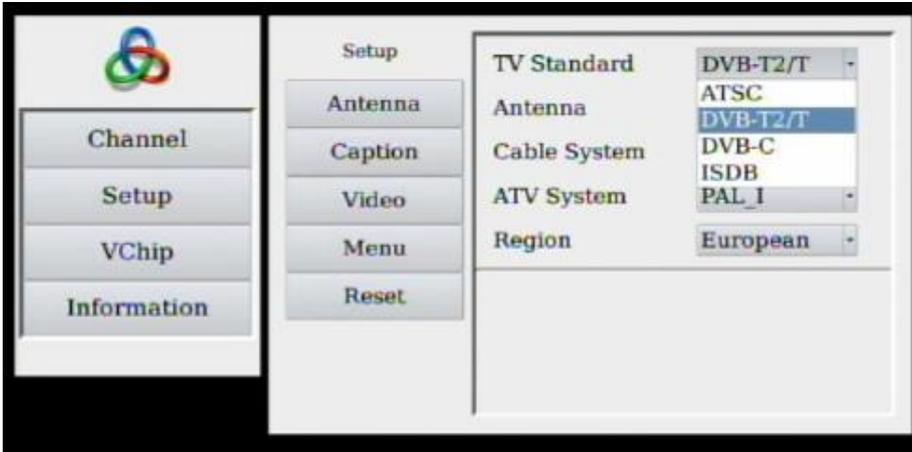
(Рисунок представлен в качестве примера)

Нажмите MENU, чтобы войти в меню настроек, клавишами \uparrow/\downarrow , переместите курсор в раздел «Setup». Нажмите Enter для входа в раздел настроек параметров ТВ.



ЦТВ

В разделе «Setup», при помощи клавиши → перейдите в раздел «TV Standard», нажмите Enter, для входа в раздел выбора стандарта цифрового ТВ.



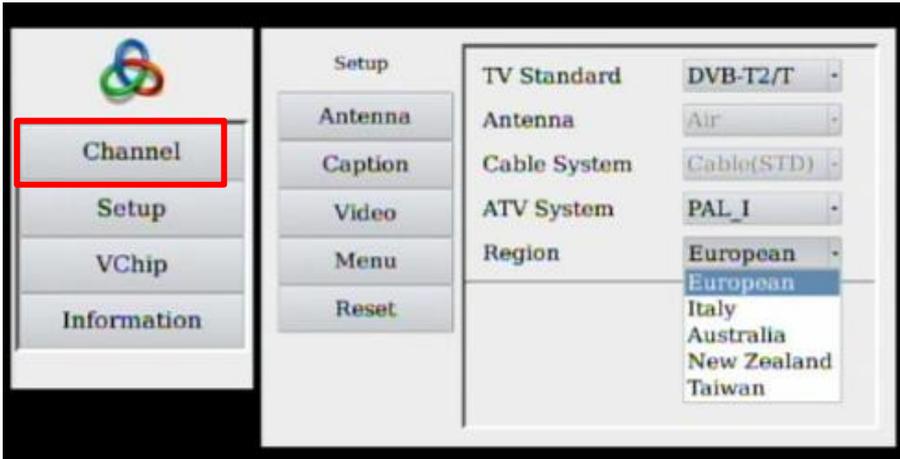
Если вы не знаете какие цифровые стандарты ТВ нужно указать, в качестве подсказки можно воспользоваться таблицей, ниже или уточнить стандарты у оператора ТВ.



АТВ

Клавишами ↑/↓ переместите курсор в раздел «ATV System». Нажмите Enter для входа. Настройка раздела «ATV System» производится в том случае если будет использоваться аналоговое ТВ.

Далее при помощи клавиш ↑/↓ переместите курсор в раздел «Region» для выбора региона/страны, нажмите Enter.



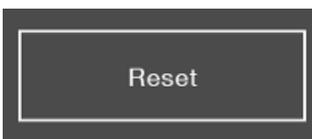
Клавишами ←/→ переместите курсор в раздел выбора каналов «Channel», нажмите Enter. Для запуска сканирования каналов клавишами ←/→ переместите курсор на вкладку «Старт», нажмите Enter. Подождите пока система полностью завершит сканирование. Если

Если каналы не найдены или присутствует плохое изображение, нажмите повторно Auto Scan и просканируйте еще раз. Если каналы по-прежнему не найдены, проверьте правильно ли подключен ТВ кабель.

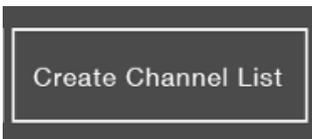
Также если вы произвели настройки параметров ТВ, но не произвели сканирование каналов, изображение будет отсутствовать так как настройки ТВ не были завершены. При смене сигнала необходимо повторить настройку и произвести сканирование.

2 типа сигнала не могут использоваться одновременно, необходимо выбрать «ATV» или «DTV».

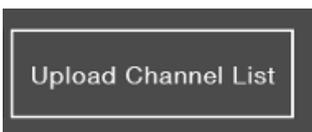
Обозначения клавиш



- Клавиша сброса ТВ настроек



- Клавиша создания списка каналов на основе результатов сканирования. Данные ТВ, полученные после сканирования, могут быть экспортированы на устройство USB.



- Клавиша для загрузки данных с USB устройства.

Стандарты:

ATV: NTSC, PAL/SECAM.

DTV: ATSC8VSB/QAM B; ISDB-T; DVBT/T2.

8.12. Настройка яркости экрана:

Данная функция позволяет настроить яркость экрана, предустановленное значение составляет 90%.

8.13. Настройка громкости:

Данная функция позволяет настроить комфортный уровень громкости, предустановленное значение - 7.

8.14. Включение/выключение опции Csafe:

Данная функция позволяет отключить опцию Csafe. В пункте Device переместите бегунок в положение OFF.

8.15. Вероятные неисправности:

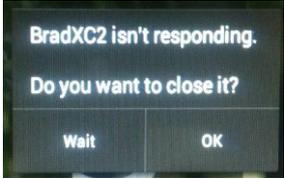
Основная причина неисправности - это отсутствие периодических профилактических работ, рекомендованных производителем.

Таблица кодов

Коды ошибок	Возможные причины	Действие	Примечание
Не светится консоль	Возможно, выключен переключатель питания.	Проверьте включен ли переключатель.	
Световой индикатор в переключателе не горит		1. Проверьте работает ли консоль. 2. Если консоль не работает проверьте питание в сети.	Если консоль работает, значит перегорела лампочка переключателя.
Не светится консоль	Возможно, неисправен контрольный провод	Необходимо произвести проверку соединений провода	
	Возможно, тренажер находится в спящем режиме (Egr mode)	Нажмите WAKE на клавиатуре, система возобновит работу.	В инженерном режиме можно произвести необходимые настройки egr time или отключить функцию.
ERROR 0x00 , 0x01	Инвертор преобразовывает низкое вых. напряжение	Замена: Фильтр, Заслонка или полностью Инвертор	Переустановить и проверить работу
ERROR 0x00 , 0x02	Перегрев тепловых датчиков Инвертора	1. Проверить моторный отсек на наличие пыли 2. Проверить смазку бегового полотна 3. Перезагрузите дорожку и проверьте снова.	При повторном возникновении данной ошибки необходимо обратиться в сервисную

ERROR 0x00 , 0x04	Повышенное выходное напряжение из Инвертора	Смажьте беговое полотно и перезагрузите беговую дорожку	службу
ERROR 0x00 , 0x06	Перенапряжение Инвертора	Обратитесь в сервисную службу	
ERROR 0x00 , 0x08	Ненадежно закреплены контакты двигателя	Проверьте соединение контактов (U/V/W) двигателя с инвертором	Перезагрузите дорожку и проверьте ее работу снова
ERROR 0x00 , 0x09	Перегрев Инвертора (85°C)	1. Проверить моторный отсек на наличие пыли 2. Проверить смазку бегового полотна 3. Перезагрузите дорожку и проверьте снова.	При повторном возникновении данной ошибки необходимо обратиться в сервисную службу
ERROR 0x00 , 0x0B	Перегружен Инвертор	Смажьте беговое полотно и перезагрузите беговую дорожку	
ERROR 0x00 , 0x0E	Повреждение тормозного резистора	Замена тормозного резистора	Обратитесь в сервисную службу
ERROR 0x00 , 0x23	Пониженное входное напряжение	Проверьте питание 220В	
ERROR 0x00 , 0x29	Перегрев Инвертора (70°C)	1. Проверить моторный отсек на наличие пыли 2. Проверить смазку бегового полотна 3. Перезагрузите дорожку и проверьте снова.	При повторном возникновении данной ошибки необходимо обратиться в сервисную службу
ERROR 0x00 , 0x-1	Устарела версия ПО для выполнения операции	Войдите в инженерный режим для обновления	Для получения файла необходимо связаться с сервисной службой официального представителя
Communication Error	Потеряна связь с инвертором	Проверьте контрольный провод	Перезагрузите дорожку и проверьте ее работу снова
		1. Проверьте питание 220В.	Перезагрузите дорожку и

AeroFit

<p>Incline Error</p>	<p>Ошибка угла наклона</p>	<p>2. Проверьте контрольный провод двигателя подъема.</p>	<p>проверьте ее работу снова</p>
<p>MCU Communication Error</p> 	<p>Прошивка не может быть считана.</p>	<p>1. Перезагрузите дорожку и проверьте ее работу снова 2. Войдите в инженерный режим для обновления</p>	<p>Для получения файла необходимо связаться с сервисной службой официального представителя</p>
	<p>Возникла проблема с модулем памяти.</p>	<p>Нажмите ОК на сенсорном мониторе, система перезапустит модуль памяти и вернется на главную страницу.</p>	
<p>ВНИМАНИЕ!!! Уважаемые пользователи, в режиме раскладки клавиатуры при вводе данных (в сервисах: Youtube / Facebook / настройках Wi-Fi) не вносите изменения в настройки Android через соответствующую</p> <div style="text-align: right; margin-right: 50px;">  </div> <p>кнопку «Android» на клавиатуре. Данная кнопка обозначена следующим символом: . Нажатие данной кнопки приведет к неисправностям, описанным ниже:</p>			
<p>На мониторе появилась панель управления Android</p> 	<p>Произошел сброс системного файла APK, система вышла в меню Android.</p>	<p>Необходимо восстановить систему через инженерный режим</p>	<p>Для получения файла необходимо связаться с сервисной службой официального представителя</p>
<p>Если нажать кнопку Android</p> 	<p>На экране появится окно "Настройки", при нажатии "Языки ввода" или "Настройки клавиатуры Android" произойдет сброс системных файлов, тренажер войдет в режим Android и функционировать при этом не будет. На рисунках слева показана раскладка клавиатуры при вводе данных в сервисах: Youtube / Facebook / настройках Wi-Fi. Кнопка «Android» располагается в нижнем левом углу</p>	<p>Необходимо восстановить систему через инженерный режим</p>	<p>Для получения файла необходимо связаться с сервисной службой официального представителя</p>

AeroFit

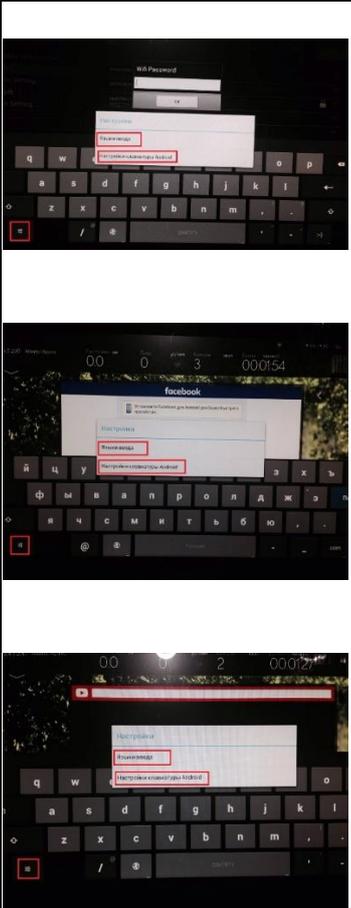
	<p>клавиатуры и выделена красным квадратом.</p> <p>Если Вы случайно нажали на кнопку Android, не вносите изменения в появившемся окне “Настройки” во избежание сброса системы. Для того чтобы сделать шаг назад кликните несколько раз пальцем по зеленому экрану заставки.</p>		
<p>This treadmill is due for scheduled service / «Необходимо провести техническое обслуживание»</p>	<p>По прошествии заданного времени или дистанции, тренажер выведет на монитор это сообщение.</p>	<p>Добавьте силикон и вернитесь на страницу, чтобы обнулить счетчик и запустить следующий отсчет.</p>	<p>Это системное сообщение</p>

Таблица 1. (Физическое испытание Протокол Геркина)

Этапы	Общее время	Скорость (миль/ч)	Скорость (км/ч)	Наклон	Объем переработанного кислорода (VO2 max) мл/кг/мин
0~3 (разминка)	01:00	3.0	4.8	0	13.3
	02:00	3.0	4.8	0	13.3
	03:00	3.0	4.8	0	13.3
4	03:30	4.5	7.2	0	15.3
	04:00	4.5	7.2	0	17.4
5	04:30	4.5	7.2	2	19.4
	05:00	4.5	7.2	2	21.5
6	05:30	5.0	8.1	2	23.6
	06:00	5.0	8.1	2	27.6
7	06:30	5.0	8.1	4	28.7
	07:00	5.0	8.1	4	29.8
8	07:30	5.5	8.9	4	31.2
	08:00	5.5	8.9	4	32.7
9	08:30	5.5	8.9	6	33.9
	09:00	5.5	8.9	6	35.1
10	09:30	6.0	9.7	6	36.6
	10:00	6.0	9.7	6	38.2
11	10:30	6.0	9.7	8	39.5
	11:00	6.0	9.7	8	40.9
12	11:30	6.5	10.5	8	42.6
	12:00	6.5	10.5	8	44.3
13	12:30	6.5	10.5	10	45.7
	13:00	6.5	10.5	10	47.2
14	13:30	7.0	11.3	10	49.0
	14:00	7.0	11.3	10	50.8
15	14:30	7.0	11.3	12	52.3
	15:00	7.0	11.3	12	53.9
16	15:30	7.5	12.1	12	55.8
	16:00	7.5	12.1	12	57.8
17	16:30	7.5	12.1	14	59.5
	17:00	7.5	12.1	14	61.2
18	17:30	8.0	12.9	14	63.2
	18:00	8.0	12.9	14	65.3
19	18:30	8.0	12.9	16	67.1
	19:00	8.0	12.9	16	68.9
20	19:30	8.5	13.7	16	71.1
	20:01	8.5	13.7	16	73.3

Протокол Геркина – Таблица результатов

Мужчина-VO2 МАХ (значения в мл/кг/мин)

Возраст	Очень плохо	Плохо	Ниже среднего	Хорошо	Выше среднего	Отлично
~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

Женщина-VO2 МАХ (значения в мл/кг/мин)

Возраст	Очень плохо	Плохо	Ниже среднего	Хорошо	Выше среднего	Отлично
~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

Таблица 2.

Тест вооруженных сил США

SUPERIOR PHYSICAL TEST (ARMY PFT) – Таблица результатов

Мужской:

Возраст	До 26			27-36			37-41		
Время / мин.	> 16:30	14:30 - 16:30	< 14:30	> 17:40	15:30 - 17:40	< 15:30	> 18:20	16:00 - 18:20	< 16:00
Баллы	Плохо	Хорошо	Отлично	Плохо	Хорошо	Отлично	Плохо	Хорошо	Отлично

42-46			47 и старше		
> 18:45	16:25 - 18:45	< 16:25	> 19:50	17:20 - 19:50	< 17:20
Плохо	Хорошо	Отлично	Плохо	Хорошо	Отлично

Женский:

Возраст	До 26			27-36			37-41		
Время / мин.	> 19:45	17:40 - 19:45	< 17:40	> 21:45	18:50 - 21:45	< 18:50	> 22:45	19:55 - 22:45	< 19:55
Баллы	Плохо	Хорошо	Отлично	Плохо	Хорошо	Отлично	Плохо	Хорошо	Отлично

42-46			47 и старше		
>23:45	20:35 - 23:45	< 20:35	> 24:20	21:45 - 24:20	< 21:45
Плохо	Хорошо	Отлично	Плохо	Хорошо	Отлично

Таблица 3.
Тест ВМФ США – Таблица результатов

Тест ВМФ США – Муж.												
Результат		Баллы	Возраст									
Разряд	Уровень		~19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60+
Отлично	Высокий	100	08:15	08:30	08:55	09:20	09:25	09:30	09:33	09:35	10:42	11:21
Отлично	Средний	95	08:45	09:00	09:23	09:45	09:53	10:00	10:08	10:15	11:09	11:48
Отлично	Низкий	90	09:00	09:15	09:38	10:00	10:08	10:15	10:30	10:45	11:25	12:04
Выше среднего	Высокий	85	09:15	09:45	10:15	10:30	10:38	10:45	11:08	11:30	11:57	12:40
Выше среднего	Средний	80	09:30	10:00	10:30	11:00	11:08	11:15	11:38	12:00	12:29	13:16
Выше среднего	Низкий	75	09:45	10:30	10:52	11:15	11:23	11:45	12:08	12:30	13:12	13:53
Средний	Высокий	70	10:00	10:45	11:23	12:00	12:23	12:45	13:00	13:15	14:13	15:00
Средний	Средний	65	10:30	11:30	12:15	13:00	13:23	13:45	14:08	14:30	15:14	16:07
Средний	Низкий	60	11:00	12:00	12:53	13:45	14:08	14:30	14:53	15:15	16:15	17:14
Ниже среднего	Высокий	55	12:00	12:45	13:23	14:00	14:23	14:45	15:15	15:45	16:33	17:47
Ниже среднего	Средний	50	12:15	13:15	13:45	14:15	14:45	15:15	15:45	16:15	16:51	18:20
Самый низкий		45	12:30	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:08	16:45	17:09	18:52

Тест ВМФ США – Жен.												
Результат		Баллы	Возраст									
Разряд	Уровень		~19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60+
Отлично	Высокий	100	09:29	09:47	10:17	10:46	10:51	10:56	10:58	11:00	12:23	13:34
Отлично	Средний	95	11:15	11:15	11:30	11:45	11:53	12:00	12:08	12:15	13:39	14:50
Отлично	Низкий	90	11:30	11:30	11:45	12:00	12:08	12:15	12:30	12:45	13:57	15:08
Выше среднего	Высокий	85	11:45	12:15	12:30	12:45	12:53	13:00	13:15	13:30	14:25	15:34
Выше среднего	Средний	80	12:00	12:45	13:00	13:15	13:23	13:30	13:45	14:00	14:53	16:00
Выше среднего	Низкий	75	12:30	13:15	13:23	13:30	13:45	14:00	14:08	14:15	15:20	16:25
Средний	Высокий	70	12:45	13:30	14:00	14:30	14:38	14:45	15:00	15:15	16:09	17:17
Средний	Средний	65	13:00	13:45	14:30	15:15	15:30	15:45	15:53	16:00	16:58	18:06
Средний	Низкий	60	13:30	14:15	14:53	15:30	15:53	16:15	16:30	16:45	17:48	18:51
Ниже среднего	Высокий	55	14:15	15:00	15:23	15:45	16:15	16:45	16:53	17:00	18:03	19:08
Ниже среднего	Средний	50	14:45	15:15	15:45	16:15	16:38	17:00	13:45	17:15	18:18	19:25
Самый низкий		45	15:00	15:30	16:08	16:45	17:00	17:15	14:15	17:30	18:34	19:43

Таблица 4.

Тест Морской пехоты США – Таблица результатов

Тест Морской пехоты США – Муж.			
Баллы	3 мили - Бег		
100	18:00	50	26:20
99	18:10	49	26:30
98	18:20	48	26:40
97	18:30	47	26:50
96	18:40	46	27:00
95	18:50	45	27:10
94	19:00	44	27:20
93	19:10	43	27:30
92	19:20	42	27:40
91	19:30	41	27:50
90	19:40	40	28:00
89	19:50	39	28:10
88	20:00	38	28:20
87	20:10	37	28:30
86	20:20	36	28:40
85	20:30	35	28:50
84	20:40	34	29:00
83	20:50	33	29:10
82	21:00	32	29:20
81	21:10	31	29:30
80	21:20	30	29:40
79	21:30	29	29:50
78	21:40	28	30:00
77	21:50	27	30:10
76	22:00	26	30:20
75	22:10	25	30:30
74	22:20	24	30:40
73	22:30	23	30:50
72	22:40	22	31:00
71	22:50	21	31:10
70	23:00	20	31:20
69	23:10	19	31:30
68	23:20	18	31:40
67	23:30	17	31:50
66	23:40	16	32:00
65	23:50	15	32:10
64	24:00	14	32:20
63	24:10	13	32:30
62	24:20	12	32:40
61	24:30	11	32:50
60	24:40	10	33:00
59	24:50	9	x
58	25:00	8	x
57	25:10	7	x
56	25:20	6	x
55	25:30	5	x
54	25:40	4	x
53	25:50	3	x
52	26:00	2	x
51	26:10	1	x

Performance	Points
Rank	
Superior	90~100
Excellent	75~89
Good	60~74
Fair	50~59
Poor	40~49
Very poor	10~39
Much to do	x

Тест Морской пехоты США – Жен.			
Баллы	3 мили - Бег		
100	21:00	50	29:20
99	21:10	49	29:30
98	21:20	48	29:40
97	21:30	47	29:50
96	21:40	46	30:00
95	21:50	45	30:10
94	22:00	44	30:20
93	22:10	43	30:30
92	22:20	42	30:40
91	22:30	41	30:50
90	22:40	40	30:00
89	22:50	39	31:10
88	23:00	38	31:20
87	23:10	37	31:30
86	23:20	36	31:40
85	23:30	35	31:50
84	23:40	34	32:00
83	23:50	33	32:10
82	24:00	32	32:20
81	24:10	31	32:30
80	24:20	30	32:40
79	24:30	29	32:50
78	24:40	28	33:00
77	24:50	27	33:10
76	25:00	26	33:20
75	25:10	25	33:30
74	25:20	24	33:40
73	25:30	23	33:50
72	25:40	22	34:00
71	25:50	21	34:10
70	26:00	20	34:20
69	26:10	19	34:30
68	26:20	18	34:40
67	26:30	17	34:50
66	26:40	16	35:00
65	26:50	15	35:10
64	27:00	14	35:20
63	27:10	13	35:30
62	27:20	12	35:40
61	27:30	11	35:50
60	27:40	10	36:00
59	27:50	9	x
58	28:00	8	x
57	28:10	7	x
56	28:20	6	x
55	28:30	5	x
54	28:40	4	x
53	28:50	3	x
52	29:00	2	x
51	29:10	1	x

Performance	Points
Rank	
Superior	90~100
Excellent	75~89
Good	60~74
Fair	50~59
Poor	40~49
Very poor	10~39
Much to do	x

Таблица 5.

Тест федеральных маршалов США – Таблица результатов

Тест федеральных маршалов США – Муж.											
			24-	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60+
Очки	Flexibility	%Body Weight Pushed	1.5 мили - Бег								
95	24.25	158.7	9.28	9.34	9.48	10.01	10.27	11.15	12.03	12.48	12.43
90	23.3	146.4	9.56	10.04	10.22	10.37	11.12	11.59	12.57	13.34	13.57
85	22.7	138.9	10.17	10.25	10.47	11.03	11.44	12.38	13.35	14.18	14.55
80	22.2	133.3	10.34	10.43	11.07	11.29	12.1	13.08	14.08	14.57	15.15
75	21.7	127.3	10.49	11.01	11.25	11.5	12.4	13.31	14.31	15.42	15.57
70	21.25	122.4	11.04	11.17	11.42	12.12	13	13.58	14.55	16.09	16.24
65	21	118	11.19	11.3	11.58	12.31	13.26	14.24	15.23	16.3	16.58
60	20.5	113.4	11.33	11.45	12.15	12.5	13.48	14.52	15.47	16.54	17.22
55	20.2	109.6	11.47	12	12.32	13.08	14.12	15.17	16.07	17.24	17.52
50	19.9	106	12	12.16	12.5	13.3	14.34	15.37	16.33	17.43	18.14
45	19.4	102.6	12.16	13.32	13.09	13.5	14.56	16	16.55	18.04	18.44
40	18.95	99.4	12.32	12.5	13.3	14.14	15.2	16.22	17.16	18.28	19.19
35	18.7	95.8	12.5	13.09	13.51	14.4	15.44	16.5	17.42	19.07	19.39
30	18.2	92.26	13.1	13.31	14.16	15.08	16.12	17.18	18.17	19.4	20.02
25	17.6	88.45	13.33	13.58	14.45	15.38	16.38	17.5	18.5	20.08	20.33
20	17.1	84.8	14.01	14.28	15.18	16.1	17.15	18.25	19.2	20.5	21.12
15	16.25	80.4	14.38	15.07	16	16.51	17.59	19.03	19.56	21.25	22.08
10	15.25	75.42	15.28	15.59	16.55	17.42	19.06	19.58	21.02	22.35	23.11
5	14	68.2	16.55	17.22	18.13	19.18	20.39	21.5	22.45	24	24.14

Тест федеральных маршалов США – Жен.									
			24-	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50+
Очки	Flexibility	%Body Weight Pushed	1.5 мили - Бег						
95	25.75	83.3	11.36	11.45	11.59	12.19	12.95	14.09	15.22
90	24.75	75.8	12.25	12.03	12.57	13.25	14.32	15.32	16.39
85	24.3	70.9	12.59	13.04	13.39	14.03	15.03	16.21	17.36
80	23.7	67.5	13.3	13.32	14.21	14.44	15.52	16.43	18.39
75	23.25	65	13.54	14.02	14.52	15.14	16.27	17.09	19.12
70	23	63	14.21	14.03	15.21	15.42	16.54	17.34	19.28
65	22.55	60.91	14.43	14.56	15.46	16.21	17.17	18.21	19.45
60	22.15	59.3	15.05	15.19	16.11	16.43	17.36	18.45	20.5
55	21.9	57.7	15.28	15.46	16.38	17.1	18	19.04	20.27
50	21.45	56	15.48	16.07	17.05	17.38	18.18	19.18	20.51
45	21.2	54.5	16.13	16.32	17.31	18.06	18.45	19.38	21.16
40	20.75	52.6	16.35	16.55	17.55	18.32	19.1	19.57	22.08
35	20.5	51	17	17.22	18.05	19.03	19.35	20.26	22.36
30	20.05	49.5	17.23	17.54	18.19	19.4	20	20.52	23.02
25	19.5	47.8	17.48	18.23	19.19	20.1	20.3	21.09	23.09
20	19	46.2	18.25	18.58	19.53	20.47	21.2	21.57	23.8
15	18.4	43.8	19.07	19.41	20.41	21.27	22.03	22.28	24.42
10	17.6	40.7	20.01	20.36	21.51	22.27	23.11	23.48	26.26
5	16.25	37.2	21.42	22.15	23.28	24.03	25.15	25	28.06

Результат	Очки
Разряд	
Отлично	90~100
Выше среднего	75~89
Хорошо	60~74
Ниже среднего	50~59
Плохо	40~49
Очень плохо	10~39
Нулевой результат	x