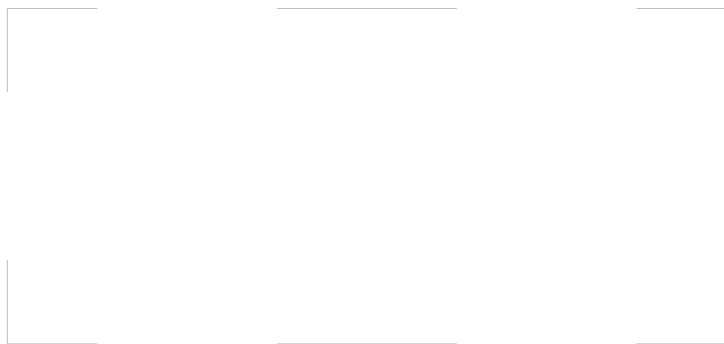


Руководство Пользователя

TR2000e / TR3000e / TR4000i
Беговые дорожки



Поздравляем Вас с покупкой Беговой дорожки компании LifeSpan !

Компания LifeSpan гордится качеством, безопасностью и надежностью своих товаров, равно как и профессионализмом своих сотрудников. Приобретение Вами бесценного опыта в использовании оборудования компании является приоритетным направлением работы LifeSpan.

Для поддержания качества на должном уровне, некоторые детали собираются заранее на линии производства, что сокращает количество этапов и снижает сложность сборки для клиента. Компания проводит независимую сертификацию своих товаров в соответствие с UL и EN957 стандартами безопасности и применяет искусство создания качественных деталей.

Такое пристальное внимание к качеству и внедрению инноваций позволило компании LifeSpan большое количество наград и постоянное одобрение со стороны независимых обзорных групп, промышленных авторитетных организаций и покупателей.

Спасибо за то, что выбрали LifeSpan.

Пожалуйста, перед началом сборки и использования беговой дорожки, внимательно прочтите данное руководство. Ни компания LifeSpan, ни ее представители не несут ответственность за повреждения и травмы, возникшие в результате несоблюдения инструкций и рекомендаций данного руководства.

Приветствие	
Безопасность превыше всего	5
<i>Советы по безопасности</i>	
<i>Ключ безопасности</i>	
О Вашей беговой дорожке	8
<i>Подробные характеристики</i>	
<i>Уникальные характеристики</i>	
<i>Общий обзор консоли</i>	
<i>Контроль ЧСС</i>	
<i>Программы</i>	
<i>Заземление</i>	
Сборка беговой дорожки	22
<i>Схема в разобранном виде и</i>	
<i>Комплектующие</i>	
<i>Инструкции по сборке</i>	
Основные функции консоли	30
<i>Отображаемые данные на экране</i>	
<i>Клавиатура управления</i>	
Использование программ	34
Сохранение Ваших результатов	
Советы по уходу и обслуживанию	42
<i>Личные настройки</i>	
<i>Складывание и раскладывание</i>	
<i>Перемещение</i>	
<i>Натяжение бегового полотна</i>	
<i>Регулировка бегового полотна</i>	
<i>Устранение неполадок</i>	

Безопасность превыше всего

При использовании тренажеров следует соблюдать основные правила безопасности:

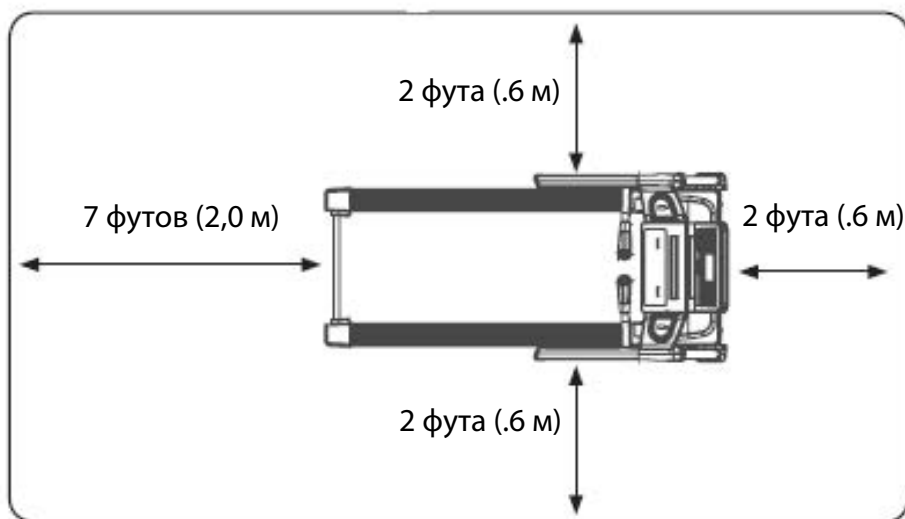
- Никогда не бросайте и не вставляйте инородные предметы в отверстия тренажера. Если же инородный предмет упал в отверстие тренажера, выключите оборудование и отключите его от сети. Достаньте предмет или обратитесь к специалисту.
- Не используйте тренажер, если он поврежден или попал под воду.
- Для снижения риска поражения электрическим током отключайте тренажер от сети, когда не используете его, перед обслуживанием или перемещением.
- Не используйте оборудование на улице, в местах с повышенной влажностью или резкими перепадами температур.
- Не налегайте и не карабкайтесь на беговую дорожку.
- Не используйте тренажер в местах распыления аэрозолей и в местах подачи кислорода.
- Не располагайте силовую кабель под ковровым покрытием и не ставьте ничего на силовую кабель. Это может привести к его повреждению, и, как следствие, к возникновению пожара либо травмированию.
- Используйте тренажер только по прямому назначению, описанному в данном руководстве. Используйте только приспособления и аксессуары, рекомендованные компанией LifeSpan Fitness.
- Не оставляйте дорожку в движении, если не используете ее.

Дети и Домашние животные

- Все время держите детей подальше от тренажера.
- Во время использования тренажера дети и домашние животные должны быть на расстоянии, как минимум, 10 футов (3м).
- Данная беговая дорожка может быть использована детьми старше 12 лет, а также людьми с ограниченными физическими и интеллектуальными возможностями либо людьми с недостаточным опытом и знаниями, если им будут даны инструкции и рекомендации по безопасному использованию тренажера.
- Чистка и обслуживание оборудования не должно производиться детьми без присмотра.

Советы по безопасности при использовании

- * Перед началом той или иной тренировки всегда консультируйтесь с врачом.
 - * Если Вы почувствуете боль в груди, тошноту, головокружение или затрудненное дыхание, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом перед продолжением. Не надевайте украшения и одежду, которые могут быть затянуты какой-либо частью тренажера.
 - * Надевайте обувь с резиновой подошвой с высокой силой сцепления. Не надевайте обувь на высоких каблуках, кожаную обувь или обувь с шипами.
 - * В чрезвычайных ситуациях схватитесь за боковые поручни и поставьте ноги на боковые рей с каждой стороны бегового полотна.
 - * Не идите и не бегите в обратном направлении, всегда двигайтесь вперед.
 - * Перед тем, как сойти с беговой дорожки, дождитесь полной остановки бегового полотна.
 - * Располагайте тренажер на твердой поверхности, оставляя минимум 2 фута (0.61 м) свободного пространства спереди и с каждой стороны от боковых рей.
- Убедитесь, что во время использования тренажера, пространство за ним полностью свободно. Для безопасного использования требуется минимум 7 футов (2 м) свободного пространства.



Ключ безопасности

Для управления беговой дорожкой требуется ключ безопасности. Беговая дорожка готова к использованию только в случае наличия ключа безопасности. Если достать ключ безопасности, беговая дорожка отключится, и станет неуправляемой.



ВНИМАНИЕ: В целях безопасности всегда крепите клипсу ключа безопасности к своей одежде. Клипсу следует крепить к одежде параллельно либо выше относительно того, места, куда вставляется ключ безопасности.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Система мониторинга ЧСС может работать не точно. Чрезмерные нагрузки могут привести к серьезным травмам или смерти. Если Вы почувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.

Примечание: Прочтите все инструкции и сохраните их, чтобы обратиться в случае необходимости.

Характеристики

TR2000e

Приводной Двигатель	2.5 л.с. Продолжительная мощность двигателя
Макс.вес пользов.	300 фунты (136 кг)
Пульс	Контактные датчики / Нагрудный датчик
Диапазон скоростей	0.5 - 11 миль/ч (0.8 - 18 км/ч)
Размер бег.полотна	20" x 56" (51 см x 142 см)

TR3000e

Вентилятор	3 Скорости
Приводной Двигатель	2.75 л.с. Продолжительная мощность двигателя
Макс.вес пользов.	350 фунты (159 кг)
Пульс	Контактные датчики / Нагрудный датчик
Диапазон скоростей	0.5 - 12 миль/ч (0.8 - 20 км/ч)
Размер бег.полотна	20" x 56" (51 см x 142 см)

TR4000i


Вентилятор	3 Скорости
Приводной Двигатель	3.25 л.с. Продолжительная мощность двигателя
Макс.вес пользов.	350 фунты (159 кг)
Пульс	Контактные датчики / Нагрудный датчик* <i>*Нагрудный датчик в комплекте в Сев.Америке и Соед.кор.</i>
Диапазон скоростей	0.5 - 12 миль/ч (0.8 - 20 км/ч)
Размер бег.полотна	20" x 60" (51 см x 152 см)


All Models


Вывод данных	Название Программы, Время, Калории, Количество Шагов, Расстояние, ЧСС, Скорость, Уклон (TR4000i включает Темп и Перепад высот)
Программы	Скорость и Уклон, Здоровый образ жизни, Спортивная тренировка, 2 Пользов.тренировки и 2 Тренировки с контролем ЧСС
Подвеска деки	8-независимых амортизатора
Размер ролика	2.5" (64 мм) передний / 2" (51 мм) задний
Уровни уклона	0 - 15
Сертификация	UL и EN957 Сертифицировано


Уникальные опции


Являясь лидером в фитнес индустрии, LifeSpan применила уникальные опции в своих беговых дорожках, сделав их более привлекательными, безопасными и легкими в использовании. Узнайте больше об использовании данных опций в разделах "Сохранение результатов" и "Личные настройки" данного руководства.


 **Intelli-Guard™**
Идти уверенно, зная, что о Вашей безопасности заботится система Intelli-Guard™. Сойдите с беговой дорожки на более, чем 20 секунд и беговое полотно автоматически плавно начнет останавливаться.


 **Intelli-Key™**
Управление консолью упрощено с последовательной подсветкой необходимых кнопок, что помогает Вам в выборе и настройке программ.

 **Intelli-Step™**
Вы никогда не пропустите шаг с системой Intelli-Step™. Ваши шаги автоматически подсчитываются тщательным образом, имеется немедленную обратная связь и обмен данными посредством аккаунта клуба.

 **eFold™**
Модели TR2000e и TR3000e предлагают простую, безопасную и удобную опцию eFold для электрического складывания и раскладывания тренажера по нажатию кнопки.

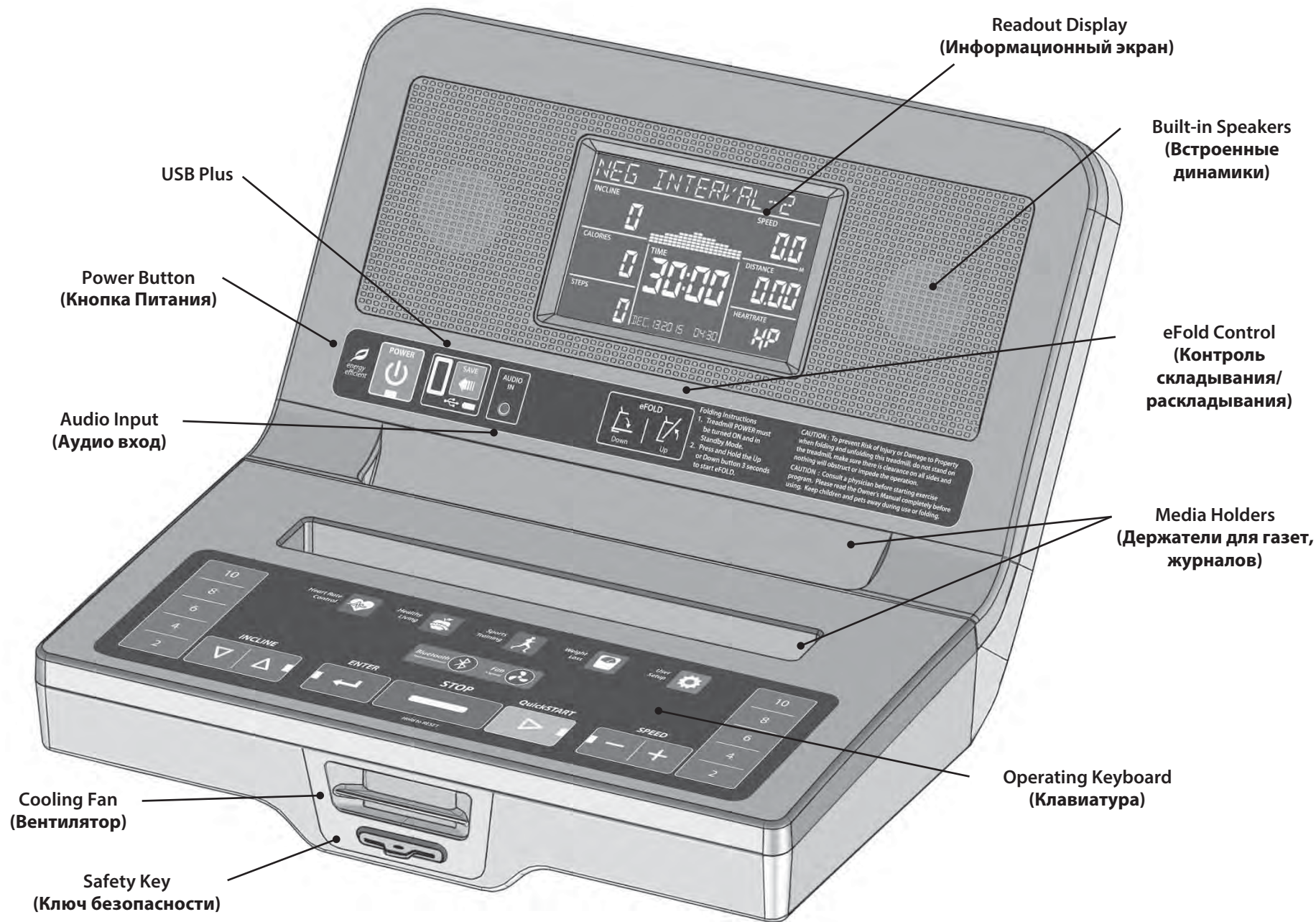
 **Club Membership**
Каждая беговая дорожка дает членство в LifeSpan Club. Следите за всей Вашей активностью и данными тренировок в одном надежном месте.

 **USB Plus**
USB порт двойного назначения может использоваться для зарядки большинства мобильных устройств* и сохраняет результаты Ваших тренировок для загрузки данных в Ваш аккаунт Club.

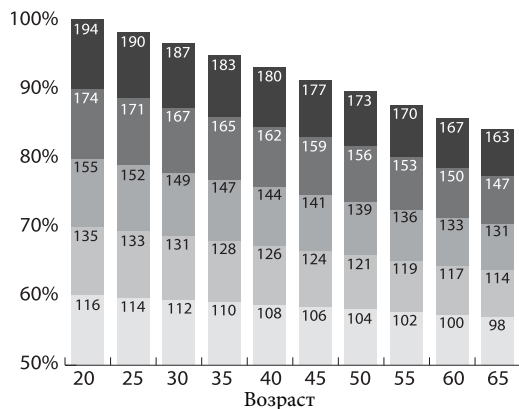
 **Bluetooth**
Дополнительный Bluetooth адаптер служит для беспроводной синхронизации данных при помощи приложений LifeSpan Active Trac™ и Train & Trac™ apps для получения наибольшей пользы от тренировок и сохранения результатов.

**Не заряжает iPad 1, iPad 2, и iPad 3.*

Обзор Консоли



Мониторинг ЧСС



Просмотр информации о ЧСС во время выполнения упражнений поможет Вам оценить интенсивность упражнений, определить тренировочную зону согласно ЧСС, а также воспользоваться всеми преимуществами для здоровья, повторяя упражнения. Просмотрите информацию ниже для того, чтобы определить Ваши тренировочные зоны в соответствии с ЧСС:

Зона 5 — Performance Redline Zone (Зона максимальной нагрузки): 90% - 100% Вашего макс. пульса

Зона наивысших усилий, заставляющих сердце совершать наибольшее число ударов. Тренировка включает в себя интенсивный уклон или бег на длинную дистанцию, извлекая пользу из скорости, силы и анаэробной выносливости.

Зона 4 — Пороговая зона: 80% - 90% Вашего макс.пульса

Пороговая зона включает интенсивную ходьбу или субмаксимальный бег, как правило, неустойчивые в течение долгого промежутка времени. Пользой является активное сжигание калорий, увеличение скорости и мощности, улучшение удаления лактата, а также улучшение здоровья сердца.

Зона 3 — Aerobic Zone (Аэробная зона): 70% - 80% Вашего макс. пульса

Аэробная зона - это идеальная тренировка для сердечно-сосудистой системы. Тренировки в данной зоне более интенсивные, включают умеренную ходьбу. Пользой данных тренировок является оздоровление сердца и улучшение работы сердечно-сосудистой системы в целом, снижение артериального давления и уровня холестерина, увеличение количества сжигаемых калорий.

Зона 2 — Temperate Zone (Зона умеренных нагрузок): 60% - 70% Вашего макс. пульса

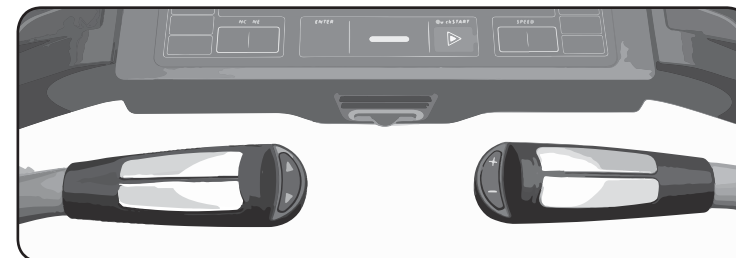
Зона умеренных нагрузок содержит упражнения умеренной интенсивности, от быстрой ходьбы до медленного бега. Польза от данных тренировок схожа с пользой от тренировок в зоне здорового пульса, хотя расход калорий выше.

Зона 1 — Healthy Heart Zone (Зона здорового пульса): 50% - 60% Вашего макс. пульса

Зона здорового пульса включает безопасную активность низкой интенсивности, такую как средне-быстрая ходьба. Во время тренировки может поддерживаться полноценный разговор, несмотря на незначительные учащения дыхания. Польза: включает снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, нормализацию артериального давления и уровня холестерина, повышение чувствительности к инсулину.

Датчики пульса на рукоятках

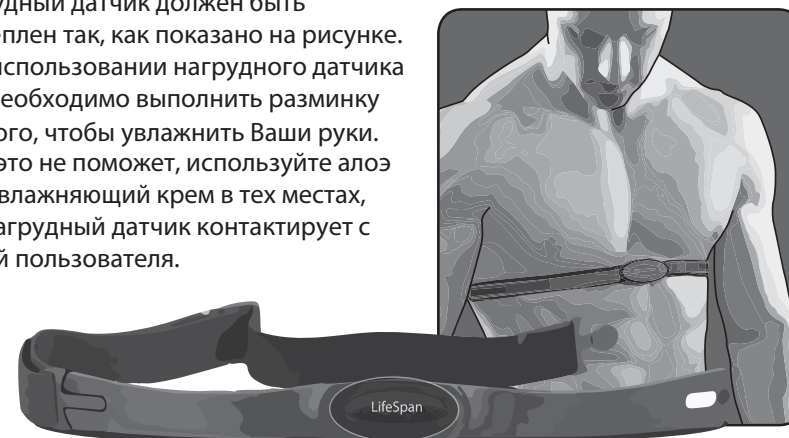
Для использования датчиков, положите Ваши ладони на рукоятки с датчиками. Если возникают сложности с определением Вашего пульса, используйте увлажняющий крем или алоэ либо выполните разминку, что поможет Вам увлажнить руки. Сухие руки не передают информацию о Вашем пульсе также эффективно, как увлажненные.



Нагрудный датчик

Консоль всех беговых дорожек, описанных в данном руководстве оснащена встроенными датчиками ЧСС.

Нагрудный датчик должен быть закреплен так, как показано на рисунке. При использовании нагрудного датчика Вам необходимо выполнить разминку для того, чтобы увлажнить Ваши руки. Если это не поможет, используйте алоэ или увлажняющий крем в тех местах, где нагрудный датчик контактирует с кожей пользователя.



Примечание: Система мониторинга ЧСС варьируется в зависимости от возраста, метода использования, психологического и иных факторов. LifeSpan не может гарантировать точность информации о ЧСС.

О Вашей Беговой дорожке

Программы повышенного уровня

Запомните, что, если Вы просто станете на беговую дорожку и будете идти в одном и том же темпе в течение одного и того же периода времени каждый день, Ваше тело будет улучшаться только до уровня выбранных Вами тренировок. Для наиболее эффективного использования времени тренировок беговые дорожки LifeSpan предлагают широкий спектр тренировочных программ. Все программы доступны либо в режиме контроля скорости, либо в режиме контроля уклона ("Speed", "Incline") с возможностью выбора одного из трех уровней нагрузки. Когда выбран режим контроля скорости ("Speed"), скорость бегового полотна будет меняться в течение тренировки, в то время как уровень уклона будет постоянным. В режиме контроля уклона ("Incline") скорость останется постоянной, а уровень уклона будет корректироваться программой. В обоих режимах у Вас будет полный контроль над настройками, которые не входят в программу.

Чтобы дополнить список ранее установленных программ, Вы также можете либо выбрать любую из двух типов программ с контролем ЧСС, либо разработать свою собственную программу. Обратитесь к Вашему аккаунту LifeSpan Club для просмотра полного списка тренировок, использующих эти программы.

Беговая дорожка TR4000i добавляет трехминутную разминку и отдых к установленным программам. Все начинатется с 3 миль/ч (для разминки) или 2.5 миль/ч (для отдыха), но у Вас в руках полный контроль над скоростью. Для того, чтобы пропустить разминку, нажмите кнопку Start. Для того, чтобы пропустить отдых, нажмите кнопку Stop. Расстояние, количество шагов, время и количество калорий, которые Вы потратили в ходе разминки и отдыха, не идут в зачет общих показателей тренировки.

Установленные программы

Длинная Медленная Дистанция:

(по умолчанию 40минут)

Длинная Медленная Дистанция - это отличная тренировка для каждого! Новички могут легко выполнить данную тренировочную программу. Выполняйте данную тренировку, по крайней мере, раз в неделю для максимально эффективного развития выносливости Вашей сердечно-сосудистой системы. Тренировка по программе "Длинная Медленная Дистанция" также отлично подходит для опытных спортсменов в качестве комплекса упражнений в дни после усиленных тренировок с повышенной нагрузкой.



Короткая Интервальная тренировка:

(по умолчанию 20минут)

Короткая Интервальная тренировка идеально подходит для начинающих, которые хотят получать пользу от интервальных тренировок, но еще не готовы к тяжелым и длительным интервальным тренировкам. Короткая Интервальная тренировка также подходит для опытных спортсменов в качестве средства развития скорости и анаэробной выносливости. Помните, что очень важно менять уровень нагрузки и длительность выполнения упражнений. Это способствует максимальному развитию общей физической формы. Поэтому включайте интервальные тренировки в общую программу тренировок, по крайней мере, раз или два раза в неделю.



О Вашей Беговой дорожке

Умеренная Интервальная тренировка:

(по умолчанию 30минут)

Если Вы начали тренироваться на постоянной основе и чувствуете, что Ваша физическая форма улучшается, Вы готовы к выполнению Умеренной Интервальной тренировки. Помните, что в рамках данной программы, Вы чередуете легкие восстановительные интервальные тренировки и интервальными тренировками повышенной нагрузки. Вам следует понимать, что заставляя себя выполнять данную программу, Вы всегда находитесь совсем близко к моменту перехода к легкой восстановительной интервальной тренировке. Данная программа улучшит Вашу общую аэробную выносливость, а также поспособствует максимальному развитию анаэробной подготовки.



Долгая Интервальная тренировка:

(по умолчанию 40минут)

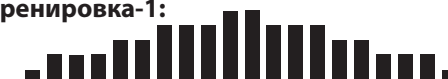
Долгая Интервальная тренировка - хорошее средство для сжигания максимального количества калорий и улучшения Вашей анаэробной формы. Также как и в программе Умеренной Интервальной тренировки после интервала высокой нагрузки обязательно следует период восстановления. Поэтому Вы должны подталкивать себя к занятиям на более высоком уровне нагрузок.



Отрицательная Интервальная тренировка-1:

(по умолчанию 30минут)

Отрицательная Интервальная тренировка 1 предоставит Вам все достоинства тренировки в постоянном темпе, но подтолкнет к постепенному нарастанию нагрузки выполняемых упражнений, а затем позволит Вам постепенно снизить нагрузку. Поскольку Вы улучшите свое здоровье и общее физическое состояние, Вы сможете медленно и, конечно, безболезненно достигнуть наивысшего значения нагрузки выполняемых упражнений в рамках данной тренировки.



Отрицательная Интервальная тренировка-2:

(по умолчанию 30минут)

Отрицательная Интервальная тренировка 2 была разработана как тренировка, которая начинается с небольшого увеличения нагрузки выполняемых упражнений, далее продолжается тренировка с постоянной нагрузкой и заканчивается постепенным снижением нагрузки выполняемых упражнений. Тренировка с увеличением и уменьшением уровня нагрузки в начале и конце является идеальным способом развития общей аэробной выносливости сердечно-сосудистой системы. Тренировка, которая снижает интенсивность, также является идеальным средством для сжигания максимального количества калорий при длительности 40-50минут.

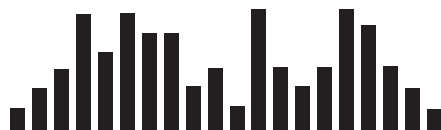


Фартлек

(по умолчанию 30 минут)

Внесите разнообразие в Ваши тренировки, используя программу

с постоянным изменением интервалов. Такая тренировка начинается в легком темпе и затем увеличивает его до уровня средней или высокой нагрузки. Это несомненно сделает Ваши тренировки быстрее, чем Вы можете себе представить, обеспечивая при этом Вас всеми достоинствами тренировочной программы. Постоянная смена уровней нагрузки также дает хорошую тренировку Вашего мозга.



Поднятие на Холм:

(по умолчанию 30 минут)

Постепенно увеличивайте нагрузку выполняемых упражнений с тренировкой

"Поднятие на холм". Целью данной тренировки является стимулирование Вашего организма к улучшению общего состояния Вашей сердечно-сосудистой системы, одновременно с максимизацией развития мышечной ткани в работающих мышцах. Вы максимизируете количество сжигаемых калорий во время тренировки на высшем уровне нагрузки, одновременно позволяя Вашему телу тренироваться дольше, но все-таки извлекать пользу из тренировок с высокой нагрузкой, так как Вы замедляете темп к концу тренировки. и возвращаетесь к первоначальному уровню.

Подъем на Пирамиду:

(по умолчанию 30 минут)

Постепенное увеличение нагрузки во время тренировки является идеальным средством стимулирования Вашего организма к улучшению общего состояния Вашей сердечно-сосудистой системы, одновременно с максимизацией развития мышечной ткани в работающих мышцах. Вы максимизируете количество сжигаемых калорий во время тренировки на высшем уровне нагрузки, одновременно позволяя Вашему телу тренироваться дольше, но все-таки извлекать пользу из тренировок с высокой нагрузкой, так как Вы замедляете темп к концу тренировки.



Поднятие на Плато:

(по умолчанию 40 минут)

Программа "Поднятие на Плато" дает Вам все преимущества других тренировок с постоянным уровнем нагрузки, но подталкивает Вас к увеличению нагрузки выполняемых упражнений. Поскольку Вы улучшаете общее состояние организма и физическую форму, Вы можете медленно и безболезненно переходить к тренировкам с более высокими нагрузками в течение длительного времени.

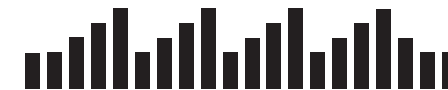


Лестница

(по умолчанию 30 минут)

Самыми полезными упражнениями

являются те, которые оказывают полезное воздействие непосредственно на сердце и сердечно-сосудистую систему организма. Программа "Лестница для Здорового Сердца" была разработана для обеспечения Вашего сердца и сердечно-сосудистой системы упражнениями с постепенно нарастающей нагрузкой, что улучшит аэробную выносливость, а также выступит в качестве стимула для развития анаэробной выносливости Вашего организма. Вы должны быть готовы к тому, что при тренировке по данной программе, в течение нескольких минут будете испытывать сложности, но за периодом активности следует период восстановления. Таким образом, Вы тренируетесь в комфортном режиме и одновременно улучшаете состояние Вашей сердечно-сосудистой системы.



Интервальная тренировка на Холме:

(по умолчанию 20 минут)

Уникальность Интервальной тренировки на холме является то, что она объединяет в себе преимущества интервальной тренировки и тренировки с постепенным увеличением нагрузки. В рамках данной тренировки Вы должны начать с удобного для Вас уровня нагрузки, а затем постепенно увеличивать нагрузку в рамках интервала, мотивируя себя как можно больше увеличивать нагрузку, т.к. после этого наступит интервал отдыха и восстановления. В рамках данной тренировки Вы максимизируете общее количество сожженных калорий во время интенсивного интервала. Одновременно с этим Вы повышаете уровень своей анаэробной выносливости.



Тренировка в постоянном темпе:

(по умолчанию 40 минут)

Вы хотите улучшить свою физическую форму и одновременно сжигать больше калорий. Тренировки в постоянном темпе - это отличное средство для улучшения общей выносливости организма. Большинство тренировок в постоянном темпе сфокусированы на установлении определенного уровня нагрузки на протяжении всей тренировки. Цель Вашей тренировки следить за тем, чтобы программа выполнялась в диапазоне нагрузок: от низкого умеренного темпа до высокого умеренного темпа.



Долгая медленная дистанция 2:

(по умолчанию 40 минут)

По сравнению с программой "Долгая медленная тренировка 1" в рамках данной тренировки увеличивается скорость нарастания напряжения, что позволяет больше времени тратить на упражнения высокой интенсивности.



Кардиобег

(по умолчанию 20 минут)

Кардиобег - это тренировка в постоянном темпе, но с более высокими нагрузками, чем "Долгая медленная дистанция". Кардиобег - это тренировка на уровне выше среднего или на повышенном уровне. Данная программа разработана, чтобы мотивировать Вас к достижению более высокого уровня темпа, а также поддержание этого темпа на протяжении всей тренировки. Кардиобег - это отличная тренировка, если Вы готовитесь к особому случаю.



Короткая Интервальная тренировка 2:

(по умолчанию 20 минут)

Короткие интервальные тренировки, по результатам исследований, признаны лучшим средством для борьбы с лишним весом, а также для улучшения выносливости сердечно-сосудистой системы Вашего организма. Меняйте нагрузку упражнений во время тренировки, начиная с умеренно медленного уровня до высокого уровня нагрузки в течение установленного периода времени и результатом станет увеличение общего количества сожженных калорий. Наличие коротких восстановительных интервалов дает организму возможность более успешно тренироваться на высоких нагрузках и дает пользователю чувство комфорта при выполнении программы тренировки.



Прогулка по холму:

(по умолчанию 30 минут)

В рамках данной программы тренировки нагрузка увеличивается постепенно и достигает наивысшего уровня нагрузки на пике. Целью данной программы является стимулирование организма к развитию выносливости сердечно-сосудистой системы, также как и увеличение количества мышечных клеток в работающих мышцах. Программа тренировки "Прогулка по холму" была разработана таким образом, что тренировка начинается в медленном комфортном темпе, постепенно увеличивая нагрузку до наивысшего значения, затем быстро снижает нагрузку до уровня восстановления. Вы максимизируете количество сжигаемых калорий, выполняя упражнения на пике нагрузки, одновременно с тем, что позволите Вашему организму тренироваться дольше.



Пользовательские программы

Имеются две пользовательские программы, которые дают Вам возможность настроить привычный профиль программы, отвечающий Вашим персональным требованиям к тренировке. Для каждой пользовательской программы сначала настройте время тренировки, затем введите значение скорости и уклона для каждого из 20 сегментов программы. Данная программа отличается от всех установленных программ тем, что скорость и уклон можно контролировать спонтанно. В информационном окне будет отображена информация об угле наклона слева программной матрицы, о скорости - справа.

Программы с контролем ЧСС

Постоянный контроль ЧСС

Программа постоянного контроля ЧСС позволяет Вам выбрать значение пульса, которое Вы хотите поддерживать на протяжении всей тренировки. Беговая дорожка будет корректировать значения скорости и уклона каждые 10 секунд на протяжении всей тренировки для поддержания Вашего пульса на уровне установленного значения целевого пульса.

Интервальный контроль ЧСС

Программа интервального контроля ЧСС разработана для того, чтобы помочь Вам повысить Вашу аэробную выносливость или улучшить восстановление ЧСС. Эта программа позволяет Вам выбрать Нижнюю и Верхнюю границы целевого пульса. После 3-минутной разминки консоль будет корректировать скорость или уклон каждые 10с для поддержания Вашего пульса на уровне нижней границы целевого в течение 2 минут. Затем консоль будет корректировать скорость или уклон для повышения Вашего пульса до верхней границы целевого в течение 2 минут. Затем процесс повторится вплоть до окончания тренировки. Рекомендуется установить время тренировки равное 30 минутам и более для эффективного использования данной программы.

Примечание: Помните, что консоль должна постоянно получать информацию о Вашем пульсе через датчики на рукоятках или нагрудный датчик в течение всей тренировки.

Правильное Заземление

Оборудование компании LifeSpan Fitness должно быть заземлено. Неправильное соединение оборудования с заземляющим устройством повышает риск поражения электрическим током. Если Вы не уверены в правильности заземления розетки, обратитесь за помощью к квалифицированному электрику или обслуживающему персоналу. Не меняйте вилку, идущую в комплекте с оборудованием, или используйте адаптер-переходник для заземления. Если вилка не подойдет к розетке, обратитесь к квалифицированному электрику для установки подходящей розетки.

Опции шнура питания

Данное оборудование следует использовать в сети с соответствующим напряжением. Некоторые опции шнура питания (смотрите ниже) предлагаются компанией LifeSpan. В комплекте идет шнур и вилка, необходимая для Вашего региона. В противном случае, Вам следует обратиться к распространителям.

Выходные отверстия беговой дорожки



Не используйте удлинители.



Не следует подключать оборудование к сети с устройством защитного отключения. Тренажер может не работать либо отключать УЗО.

Схема в разобранном виде

Перед началом процесса сборки достаньте все детали из коробки. Снимите пластиковую упаковку и выложите все детали на пол, чтобы ознакомиться с ними.

Поскольку беговая дорожка является тяжелым оборудованием, рекомендуется осуществлять сборку вдвоем и строго соблюдать инструкции по сборке, чтобы снизить возможность возникновения проблем.

Комплектующие

Номер#	Описание детали
1	Правая вертикальная стойка
2	Левая вертикальная стойка
3	Крышка правой вертикальной стойки
4	Крышка левой вертикальной стойки
5	Консоль
6	Правый держатель для чашки
7	Левый держатель для чашки
8	Крышка для дополнительного Bluetooth адаптера

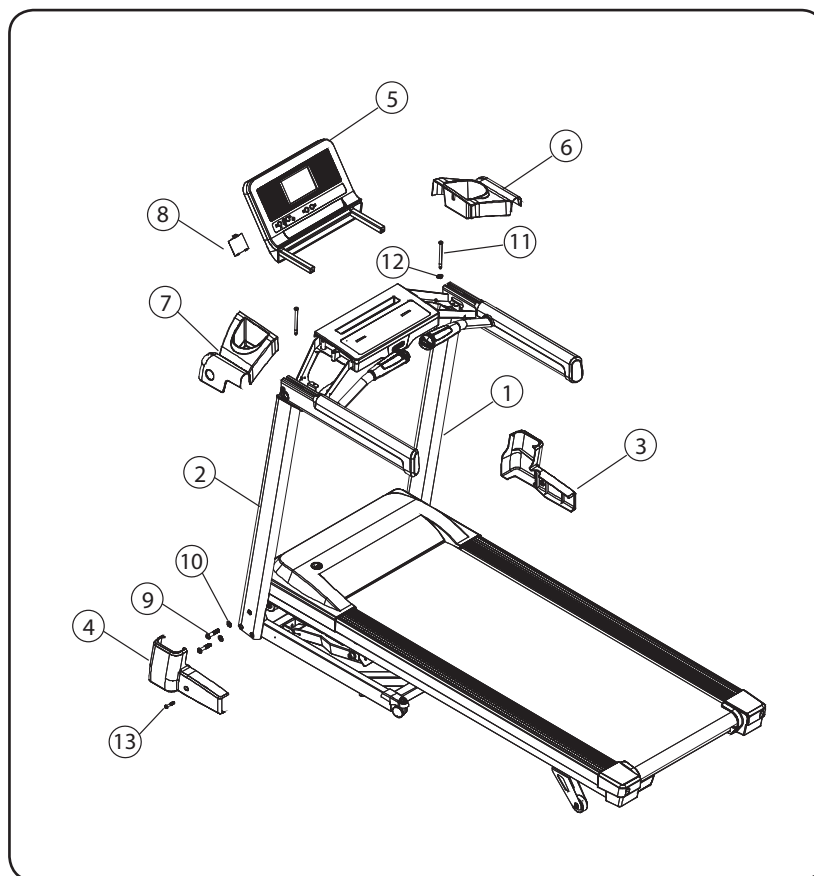
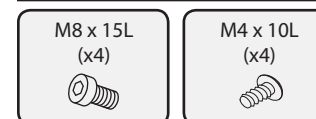
Содержимое сумки с комплектующими

Номер#	К-во	Описание комплектующей
N/A	1	6мм шестигранный ключ
N/A	1	5мм шестигранный ключ w/Phillips Отвертка
9	4	M10 x 55L Болт - (Крепление стойки)
10	4	M10 Шайба - (Крепление стойки)
11	2	M8 x 100L Болт - (Рукоятка вниз)
12	2	M8 Шайба - (Рукоятка вниз)
13	2	M4 x 10L - (Крепление крышки стойки)



Заранее установленные комплектующие (не показано)

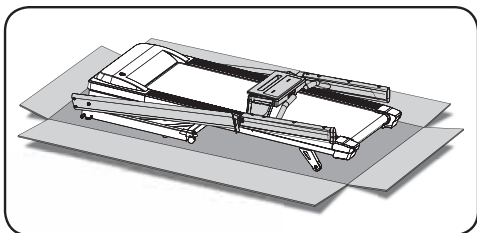
Номер #	К-во	Описание комплектующей
14	4	M8 x 15L Болт- (Крепление консоли)
15	4	M4 x 10L Шуруп-(Крепление держателя для чашки)



Сборка беговой дорожки

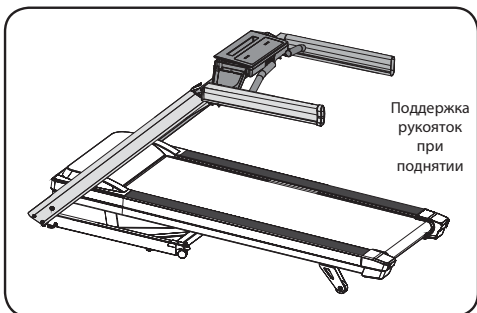
Этап 1: Распаковка

- А. Разрежьте и снимите упаковочные ремни.
- В. Снимите верхнюю коробку.
- С. Удалите мелкие элементы упаковки и распакуйте детали.
- Д. Разрежьте углы нижней коробки и удалите оставшуюся упаковку, чтобы начать сборку. Беговую дорожку можно собрать в коробке. Нет необходимости поднимать дорожку и вынимать ее из коробки.
- Е. Разрежьте пластиковый упаковочный ремень, скрепляющий раму деки и базу.



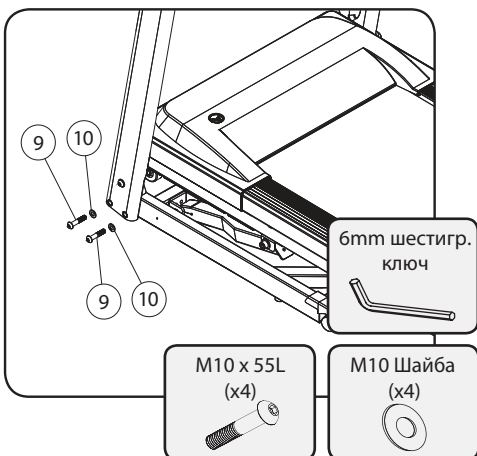
Этап 2: Крепление Вертикальной стойки

- А. Осторожно разложите стойки поручней в вертикальное положение.
- В. Осторожно опустите рукоятки, т.к. стойки приведены в нужное положение. Это предотвратит случайные повреждения проводов, идущие через стойки к рукояткам.



- С. Выровняйте отверстия в нижней части стойки и отверстия с резьбой в раме.

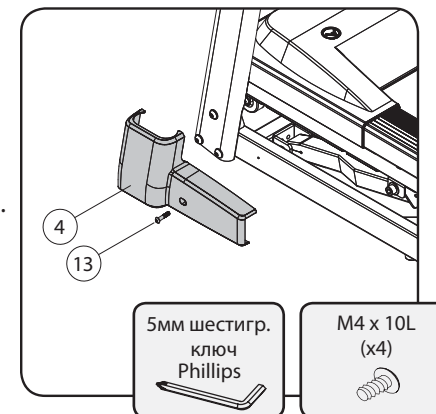
- Д. Установите четыре болта M10 x 55L (9) и шайбы M10 (10), по две в каждой стойке. Лучший способ сделать это - установить все четыре болта и шайбы, а затем закрутить все установленные болты.



Сборка беговой дорожки

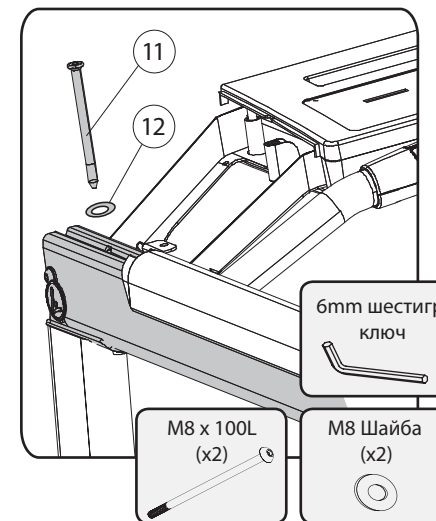
Этап 3: Установка крышки вертикальной стойки

- А. Установите крышку левой вертикальной стойки (4), надев крышку спереди стойки и закрепив ее на стойке.
- В. Установите M4 x 10L шуруп (13).
- С. Повторите этапы А, В для правой крышки.



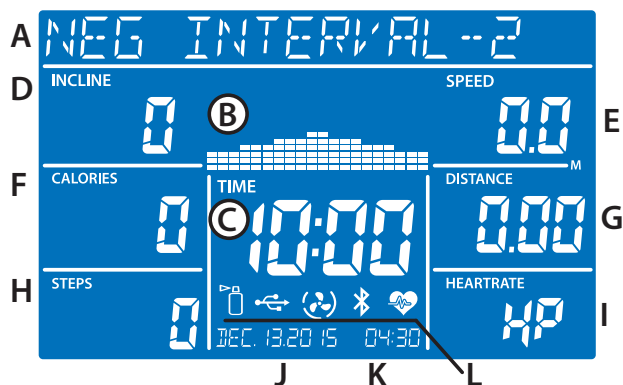
Этап 4: Крепление поручней

- А. Вставьте M8 x 100L болты (11) и M8 шайбы (12) через левый поручень в стойки. Будьте осторожны, чтобы не повредить провода, идущие через поручень. Повторите тоже самое с правым поручнем.
- В. Нажвите оба болта в стойке перед тем, как закрутить их.
- С. Полностью закрутите оба крепежных болта в поручне.



Отображаемые на экране данные

Синий ЖК дисплей с подсветкой и диагональю 6.5" обеспечит Вас полной информацией, необходимой для контроля за результатами Вашей тренировки.



A. Message Window (Окно вывода сообщений) - Это 16-символьное окно помогает Вам в процессе установки программы, затем выводит информацию о выбранной тренировке. TR4000i отображает темп и общее расстояние. Темп показывается в минутах и секундах в милю или километр. В данном окне также отображается информация об изменениях скорости. Общее расстояние появляется в Окне каждые пять минут.

B. Program Matrix (Матрица Программы) - Делит тренировочную программу на 20 сегментов с разными уровнями интенсивности. Эти программы могут просматриваться в уровнях уклона или скорости.

C. Time (Время) - Пройденное или оставшееся время тренировки.

D. Incline (Уклон) - Уровень уклона бегового полотна варьируется от 0 до 15.

E. Speed (Скорость) - Скорость в милях в час (данная единица может быть изменена на километры в час, посредством Personal Settings Mode (Режима Личных Настроек).

F. Calories (Калории) - Предполагаемое количество сожженных калорий рассчитывается посредством общепринятых формул с использованием веса и пройденного расстояния.

G. Distance (Расстояние) - Общее расстояние в милях или километрах, пройденное с момента начала тренировки.


H. Step Count (Счетчик шагов) - Работает по принципу шагомера, подсчитывая количество шагов во время ходьбы.


I. Heart Rate (ЧСС) - Значение Вашего пульса, измеренное при помощи датчиков ЧСС на рукоятках или нагрудного датчика.


J. Date (Дата) - Дата представлена в формате месяц/день/год ниже программной матрицы.


K. Time (Время) - Время показано ниже программной матрицы в 24-часовом формате.


L. Indicator icons (Индикаторы):


 **Lube (Смазка)** - Этот индикатор загорится после 100 часов использования и напомнит Вам о необходимости смазать беговое полотно (посмотрите раздел "Советы по Уходу и Обслуживанию" и следуйте инструкциям по смазке).


 **USB** - Данный индикатор загорится, когда данные Вашей тренировки будут перенесены на USB носитель.

 **Cooling Fan (Вентилятор)** - Показывает, что вентилятор включен на низкой, средней или высокой скорости.

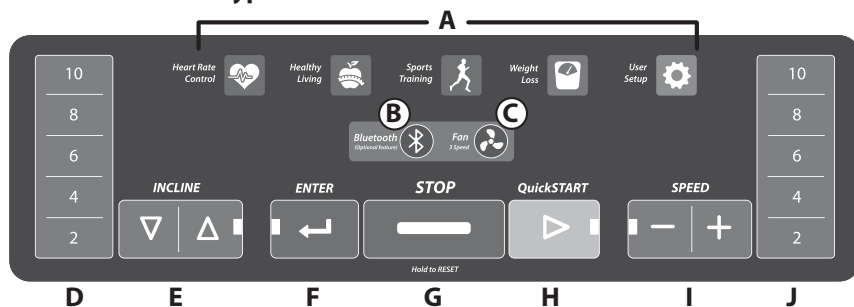
 **Bluetooth** - Загорится, когда произойдет подключение мобильного устройства.

 **HRC (ЧСС)** - Этот индикатор загорится, когда регистрируется Ваш пульс.

 **ВНИМАНИЕ:** Система Intelli-Guard автоматически отключится, когда беговая дорожка используется на скорости меньше 1,0 миль/ч (1,6 км/ч). Если скорость находится в рамках указанных значений, начнет мигать значок "Step" ("Шаг"). Беговая дорожка не сможет автоматически перейти в режим паузы. Если скорость выше 1.0 мили/ч (1.6 км/ч) система Intelli-Guard™ не будет активирована до тех пор, пока не будут пройдены и подсчитаны 25 шагов.

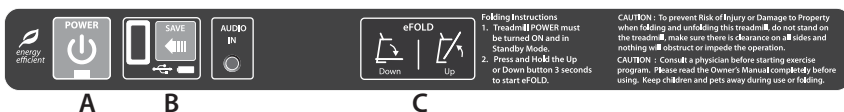
 **ВНИМАНИЕ:** После 20с бездействия консоль начнет издавать один звуковой сигнал в секунду в течение 5 секунд и затем автоматически переведет беговую дорожку в режим паузы. Данные звуковые сигналы являются предупреждением того, что беговое полотно собирается остановиться. Если по каким-то причинам Вы все еще находитесь на беговой дорожке, поставьте ноги на боковые рейки и подготовьтесь к остановке полотна. Система Intelli-Guard не заменяет использование ключа безопасности или принятия надлежащих мер предосторожности при остановке беговой дорожки в момент ее неиспользования.

Основная Клавиатура



- A. **Program Group (Группа Программных кнопок)** (TR3000e/TR4000i) - Выбор между HRC (Контроль ЧСС), Healthy Living (Здоровый образ жизни), Sport Training (Спортивная тренировка), Weight Loss (Потеря веса), и User Set Up (Пользовательская тренировка).
- B. **Bluetooth** - Подключение Bluetooth к Вашему мобильному устройству.
- C. **Cooling Fan (Вентилятор)** - Управление 3-скоростным вентилятором спереди консоли.
- D. **Quickset™ Incline (Быстрый доступ к значению Уклона)** - Выбор уровня уклона: 2, 4, 6, 8 или 10.
- E. **Incline (Уклон)** - Увеличение и уменьшение уклона бегового полотна.
- F. **Enter (Ввод)** - Подтверждение выбора.
- G. **Stop/Reset (Стоп/Перезагрузка)** - Кнопка Stop поставит Вашу тренировку на паузу. Если удерживать кнопку в течение 3с, произойдет сброс сохраненных данных тренировки.
- H. **Start/QuickSTART (Старт/Быстрый старт)**- Запуск программы в ручном режиме.
- I. **Speed (Скорость)** - Увеличение или уменьшение скорости бегового полотна.
- J. **Quickset™ Speed (Быстрый доступ к значению Скорости)** - Выбор скорости: 2, 4, 6, 8, 10 миль/ч (2, 4, 6, 8, 10 км/ч).

Верхняя клавиатура



- A. **Power (Питание)** – Эта кнопка может быть использована для включения консоли в Режим энергосбережения и для выключения консоли в Режиме ожидания.
- B. **Exercise Data Save (Сохраненные данные)** - Эта кнопка сохранит результаты тренировки на USB носитель.
- C. **eFold** - Складывает и раскладывает беговую дорожку нажатием одной кнопки.

Примечание: Убедитесь, что переключатель on/off (вкл/выкл) спереди беговой дорожки стоит в положении on (вкл).

Настройка даты и времени

Перед началом использования беговой дорожки убедитесь, что дата и время установлены на консоли верно для того, чтобы данные тренировок сохранялись правильно.

Для настройки даты и времени на консоли следуйте данным этапам:

- A. Достаньте ключ безопасности и установите его снова.
- B. Нажмите кнопку Quick Speed 10. На экране заморгает Clock (Часы).
- C. Нажмите кнопку Quick Speed 10 снова. Через 3с на экране появится Update Calendar (Обновить календарь). Нажмите Enter (Ввод).
- D. Нажмите +/- для установки Года. Нажмите Enter (Ввод).
- E. Нажмите +/- для выбора нужного Месяца. Нажмите Enter (Ввод).
- F. Нажмите +/- для выбора нужного Дня. Нажмите Enter (Ввод).
- G. Нажмите +/- для установки часов Часов. Нажмите Enter (Ввод).
- H. Нажмите +/- для установки Минут. Нажмите Enter (Ввод).

QuickSTART (Быстрый Старт)

Самый быстрый способ начать тренировку - это нажать кнопку QuickSTART. Таким образом, Вы начнете тренировку в ручном режиме с отсчетом времени с 00:00. Вы можете также установить желаемое время тренировки и обновить данные о весе на консоли для более точного подсчета калорий:

- A. Нажмите Enter (Ввод) для выбора ручного режима.
- B. Выберите время (в минутах), в течение которого Вы хотите использовать ручной режим, нажав +/- . Нажмите Enter (Ввод).
- C. Используйте кнопки скорости +/- для настройки веса. Ваш вес используется для более точного подсчета калорий. Нажмите Enter (Ввод).
- D. Нажмите кнопку Start и беговая дорожка начнет отсчет времени, начиная с установленного значения.
- E. Для увеличения скорости нажмите +. Скорость может быть увеличена до 11,0 миль/ч (18 км/ч) в TR2000e и до 12,0 миль/ч (20 км/ч) в TR3000e и TR4000i.

Использование Программ

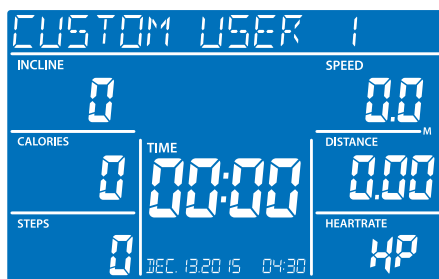
Существует набор программ, которые могут помочь Вам разнообразить структуру Вашей тренировочной программы. Для более детальной информации посмотрите раздел Advanced Programs (Программы продвинутого уровня) данного Руководства Пользователя. Для использования одной из Ранее установленных Программ:

- A. **Выбрать программу** – Нажмите +/- на клавиатуре для прокрутки списка программ или используйте Программные кнопки для того, чтобы найти желаемую программу, а затем нажмите Enter для завершения.
- B. **Выбрать Режим Скорость или Уклон** – Вы можете выбрать режим, в котором будет проходить тренировка, Режим Скорость или Режим Уклон. Нажмите +/- на клавиатуре для совершения выбора, а затем нажмите Enter.
- C. **Настройка Уровня Программ** – Есть 3 уровня нагрузки в каждой установленной программе (1-самая легкая и 3-самая сложная). Нажмите кнопку Скорости +/- для выбора желаемого уровня, затем нажмите Enter.
- D. **Настройка времени** – Установите время вашей тренировки, нажав кнопки Скорости +/-, а затем нажмите Enter.
- E. **Настройка Веса** – Установите значение Вашего веса для более точного подсчета калорий, нажав кнопки Скорости +/-, а затем нажмите Enter.
- F. Нажмите кнопку Start для начала тренировки.

Пользовательские Программы

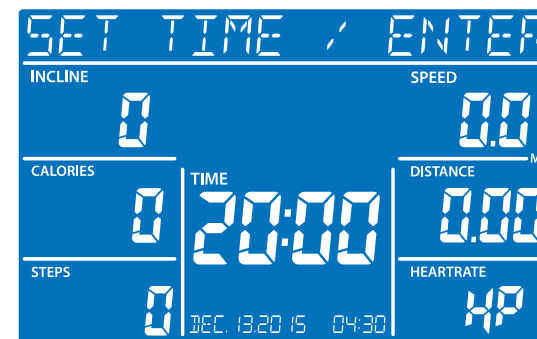
Существует 2 user programs (пользовательские программы), которые позволят Вам установить профиль пользовательской программы в соответствие с вашими требованиями к тренировке. Как только настройка данных программ завершена, они сохраняются в памяти консоли и Вы можете их выбрать как и любую другую ранее установленную программу. Для настройки пользовательской программы:

- A. Выберите **Программу USER 1 (Пользователь 1) или USER 2 (Пользователь 2)**. Нажмите кнопки +/- для выбора Программы USER 1 или USER 2. Нажмите Enter (Ввод).



Использование Программ

- B. **Настройка Время** - Установите Время Вашей тренировки, используя кнопки +/- для выбора и нажмите Enter (Ввод).

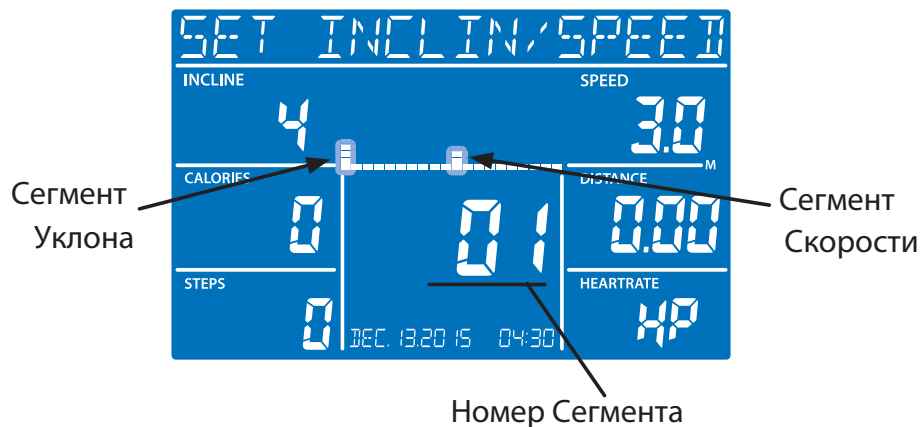


- C. **Настройка Веса** - Установите свой Вес для более точного подсчета калорий, используя кнопки +/- для выбора. Нажмите Enter (Ввод).



Использование Программ

D. Настройка Уровня - Используйте стрелки Уклона вверх/вниз для настройки уровня уклона первого сегмента программы и кнопки Скорости +/- для настройки желаемой скорости первого сегмента программы. вы можете также использовать кнопки Quickset™ для уклона и Скорости для ускорения процесса. Нажмите Enter (Ввод).

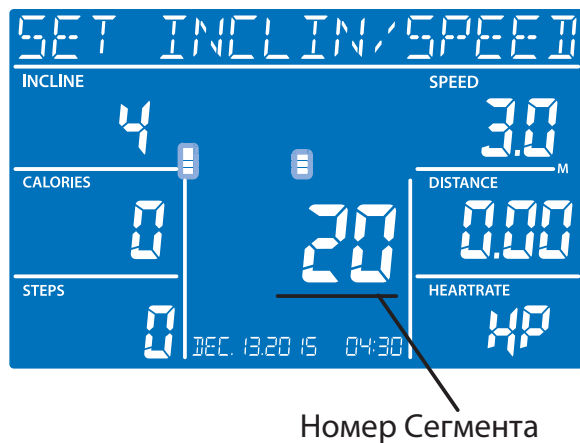


Использование Программ

Как только программа будет настроена, просто выберите программу USER1 или USER2 и нажмите кнопку Start. Уклон и Скорость будут показаны в матрице программы, где слева будет Уклон, а справа Скорость.



E. Повторить – Повторять этап D до тех пор, пока не установите 20 сегментов. 20-тый сегмент будет показан в Time Window (Окне Время), как показано на рисунке.



Программы с использованием Датчиков ЧСС

Доступны две программы с использованием датчиков ЧСС: Постоянный и Интервальный. При использовании этих программ консоль должна получать данные о Вашем пульсе в течение всей тренировки. Смотрите раздел "Контроль ЧСС" руководства пользователя для более детальной информации.



Контроль ЧСС - Постоянный:

Постоянная программа позволяет Вам выбрать значение ЧСС, которое Вы хотите поддерживать в течение всей тренировки. И беговая дорожка будет поддерживать этот пульс, корректируя значение скорости и уклона.

После выбора Constant Heart Rate program (Постоянной программы с контролем ЧСС), следующим выбором становится Incline Mode (Режим Уклона) или Speed Mode (Режим Скорости). Выберите желаемый режим и беговая дорожка будет корректировать скорость и уклон каждые 10 секунд для поддержания Вашего пульса на выбранном уровне. Например, если Вы выбираете incline mode (режим уклона), Вас ждет 3-минутная разминка и затем уклон начнет корректироваться каждые 10 секунд, чтобы достичь и поддержать Ваш целевой пульс. Вы выберите скорость бегового полотна, а беговая дорожка будет контролировать уклон.

Для использования данной программы:

- A. *Выберите HRC Constant (Постоянный контроль ЧСС)* - Нажмите +/- для выбора Программы постоянного контроля ЧСС. Нажмите Enter.
- B. *Выбрать Режим программы* - Выберите либо Incline Control Mode (Режим контроля уклона), либо Speed Control Mode (Режим контроля скорости), используя +/- . Нажмите Enter.
- C. *Настройка Времени* - Установите Время Вашей тренировки, используя +/- для выбора. Нажмите Enter. Программа включает 3-минутную разминку.
- D. *Настройка Веса* - Введите свой вес, используя кнопки Скорости +/- . Нажмите Enter.
- E. *Настройка Возраста* - Введите свой возраст, используя кнопки Скорости +/- . Нажмите Enter.
- F. *Настройка Целевого Пульса* - Установите значение Целевого пульса, используя кнопки Скорости +/- . Нажмите Enter.
- G. *Нажмите Start* для начала тренировки.

Контроль ЧСС - Интервальный:

Интервальная программа разработана для того, чтобы помочь Вам увеличить свою аэробную выносливость и улучшить восстановление ЧСС. Эта программа позволяет выбрать Нижнюю границу (или целевой пульс восстановления) и Верхнюю границу целевого пульса. После 3-минутной разминки консоль начнет корректировать скорость или уклон (в зависимости от того, что Вы выбрали) каждые 10 секунд для поддержания Вашего пульса на нижней границе в течение 2 минут. Затем консоль будет корректировать скорость или уклон для того, чтобы Ваш пульс достиг верхней границы в течение 2 минут. Затем процесс повторится до окончания тренировки. Рекомендуется устанавливать время тренировки 20 минут и больше, чтобы использовать данную программу эффективно.

- A. *Выберите HRC Interval (Интервальный контроль ЧСС)* - Используйте кнопки Скорости +/- для выбора Программы интервального контроля ЧСС. Нажмите Enter.
- B. *Выберите Режим программы* - Выберите либо Incline Control Mode (Режим контроля уклона), либо Speed Control Mode (Режим контроля скорости), используя кнопки Скорости +/- . Нажмите Enter.
- C. *Настройка Времени* - Установите Время Вашей тренировки, используя кнопки Скорости +/- для выбора. Нажмите Enter. Помните, что программа включает 3-минутную разминку.
- D. *Настройка Веса* - Введите свой вес, используя кнопки Скорости +/- . Нажмите Enter.
- E. *Настройка Возраста* - Введите свой возраст, используя кнопки Скорости +/- . Нажмите Enter.
- F. *Настройка Верхней границы Целевого Пульса* - Установите значение Верхней границы Целевого пульса, используя кнопки Скорости +/- . Нажмите Enter.
- G. *Настройка Нижней границы Целевого Пульса* - Установите значение Нижней границы Целевого пульса, используя кнопки Скорости +/- . Нажмите Enter.
- H. *Нажмите Start* для начала тренировки.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Контроль ЧСС может давать неточные данные. Чрезмерные физические упражнения могут привести к серьезным травмам или смерти. Если Вы почувствовали слабость, немедленно прекратите тренировку.

Сохранение Ваших результатов

Существует два способа сохранения Ваших тренировочных результатов при использовании беговой дорожки: 1) использование USB порта в консоли и USB носителя; 2) использование Bluetooth адаптера и либо приложение Active Trac, либо Train & Trac app. Как только сохраните результаты, присоединяйтесь к LifeSpan Club и сравнивайте все Ваши результаты.

LifeSpan Club

Ваша беговая дорожка дает Вам право бесплатно вступить в LifeSpan Club. Ваш членский номер находится на обложке данного руководства. Используя данный аккаунт, Вы сможете собрать все Ваши результаты в одном месте, отслеживать изменения Вашего веса и других параметров, а также получать больше информации о здоровье и тренировках.

Если Вы планируете использовать:

- USB носитель для сохранения Ваших тренировочных результатов, загрузите приложение IDC app с Вашего аккаунта в LifeSpan Club. Данное приложение работает с операционными системами Windows или Mac и позволяет Вам загружать результаты с USB носителя прямо в аккаунт LifeSpan Club.
- Приложение LifeSpan app зайдите на сайт www.LifeSpanFitness.com, где Вы найдете список доступных приложений и поддерживаемых мобильных устройств.

Bluetooth Адаптер

При подключении дополнительного LifeSpan Bluetooth адаптера, Ваша беговая дорожка может соединяться с Вашим мобильным устройством посредством беспроводной синхронизации и передавать всю информацию о Ваших тренировках прямо в аккаунт LifeSpan Club. Список доступных приложений и поддерживаемых мобильных устройств Вы найдете на сайте www.LifeSpanFitness.com.



Чтобы воспользоваться данной опцией, зайдите на сайт LifeSpanFitness.com, чтобы приобрести Bluetooth адаптер.

Сохранение Ваших результатов

USB Plus

Ваша беговая дорожка LifeSpan записывает Ваши тренировки длительностью до 2 часа. Все, что Вам нужно, это USB носитель. Можно использовать USB носитель любой фирмы и модели. Помните, что важно, чтобы на консоли была установлена Дата и Время (страница 33) для того, чтобы Ваши результаты были отмечены верной датой и временем.

Вы можете вставить USB носитель в USB Plus порт в любой момент тренировки, после остановки или во время паузы. Просто вставьте флешку и нажмите кнопку "save". Вы также можете заряжать свой телефон или иное мобильное устройство во время тренировки, а, зарядив, его достать и вставить USB носитель и сохранить информацию.

Когда Вы остановите тренировку, перейдете в режим паузы или время тренировки истечет, консоль предложит Вам "Insert Drive" ("Вставьте флешку"), если Вы еще этого не сделали. Если USB носитель уже установлен или Вы установили флешку после остановки, консоль автоматически сохранит данные тренировки и на экране появится сообщение "Workout Saved" ("Тренировка сохранена"). В любое время Вы можете нажать кнопку "Save" ("Сохранить") и вся текущая информация в памяти консоли сохранится на USB носителе.

Однако, если в какой-то момент беговая дорожка перейдет в Режим Энергосбережения, предварительно не сохранив результаты на USB носителя, данные Вашей тренировки будут удалены из памяти консоли.

* Зарядка не доступна для iPad 1, iPad 2, или iPad 3.



USB носитель не идет в комплекте

Личные настройки

Беговые дорожки TR2000e, TR3000e и TR4000i имеют возможность вводить личные настройки консоли:

Intelli-Guard™ - Данная система реагирует, когда Вы перестаете двигаться на беговой дорожке. В целях безопасности она автоматически переводит тренажер в режим паузы для предотвращения падения и травмирования. Существует несколько факторов, которые влияют на точность работы данной опции, включая Ваш стиль ходьбы, вес и характеристики использования. Не рекомендуется, но данная опция может быть отключена.

English or Metric (Английская или Метрическая система измерения) - Используется для отображения информации о Скорости и Расстоянии в милях или километрах.

Calendar (Календарь) - Дата и Время отображаются на экране, но эта опция может быть отключена. Рекомендуется включать функцию отображения даты и времени для более точного отслеживания результатом Ваших тренировок.

Energy Savings (Энергосбережение) - Включает/выключает функцию энергосбережения.

Pause Time (Время Паузы) - Количество секунд, в течение которых беговая дорожка будет находиться в режиме паузы перед тем, как перейти в спящий режим. Данная опция может быть также отключена.

Audible Beep (Звуковой сигнал) - Отключает сигнал, который звучит при изменении скорости и уклона или при начале и завершении работы беговой дорожки.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Звуковой сигнал включается производителем для того, чтобы предупреждать пользователя о начале работы тренажера или об изменении скорости. Данный сигнал может быть отключен по усмотрению пользователя.

Resume Speed (Возобновление скорости): Данная опция позволяет начать движение бегового полотна со скоростью, которая была до паузы.

Warm up / Cool down (Разминка/Отдых): В беговой дорожке TR4000i опция разминка/отдых включена по умолчанию. Если Вы предпочитаете не пользоваться данной опцией, отключите ее.

Личные настройки

Следуйте данным инструкциям для изменения Личных настроек.

Этапы настройки	Отображаемая информация
Нажмите и удерживайте STOP и затем SPEED + в теч. 3 секунд для входа в Режим Personal Settings (Личные Настройки). На первом экране появится версия программного обеспечения консоли. Нажмите ENTER для продолжения	Режим Инженер 10 49 15 17. 7.2014
Нажмите SPEED +/-, чтобы включить или выключить Intelli-Guard™. Нажмите ENTER, чтобы продолжить.	Intelli-Guard On или Off (Вкл или Выкл)
Roller Size (Размер Ролика) на экране. (Не менять). Нажмите ENTER, чтобы продолжить.	Roller (Ролик) 600
Нажмите SPEED + / - , чтобы перейти от Английской (EN) на Metric (Метрическую) (SI) меру измерения. Нажмите ENTER, чтобы продолжить.	Select the units (Выбрать единицы) EN или SI
Нажмите Speed +/-, чтобы включить или выключить Calendar (Календарь) . (Не менять). Нажмите ENTER, чтобы продолжить.	Set Calendar On или Off (Настройка (Вкл или Выкл) календаря)
Нажмите SPEED +/- или включите/выключите режим Energy Saving (Энергосбережения) . Нажмите ENTER.	Electricity On или Off (Электричество) (Вкл или Выкл)
Этот экран покажет Total Distance (Общее Расстояние) в милях или километрах. Нажмите ENTER, чтобы продолжить.	Total Distance (Общее Расстояние) 0 000
Этот экран покажет Total Hours (Общее Время) . Нажмите ENTER, чтобы продолжить.	Total Hours (Общее Время) 0 000
Нажмите SPEED +/- для настройки длительности паузы Pause Time перед перезагрузкой беговой дорожки. Доступные варианты в секундах 90, 180, 300 или Off (Откл). Нажмите ENTER, чтобы продолжить.	Select the pause time (Выбрать длительность паузы) 90, 180, 300 или Off (Откл)
Нажмите Speed +/-, чтобы включить/выключить Audible Beep (Звуковой сигнал) . Нажмите ENTER.	Beep On or Off (Сигнал) (Вкл или Выкл)
Нажмите SPEED +/- Resume Speed (Возобновить скорость) дает возможность начать движение с той скоростью, которая была перед паузой. (Если уставить 0, беговая дорожка начнет двигаться со скоростью .5 миль/ч. Если 1, то со скоростью до паузы). Нажмите Enter для возврата к обычным настройкам консоли.	Resume Speed 0 or 1 (Возобновить скорость 0 или 1)
Контроль включения опции warm up/cool down (разминка/отдых). (Доступна только в модели TR4000i).	Warm / Cool On or Off (Разминка/Отдых Вкл или Выкл)

Очистка

Ежедневно

Рекомендуется протирать беговую дорожку после каждого использования для поддержания ее в чистом и сухом состоянии. Вы можете использовать мягкое чистящее средство для удаления грязи и соли с бегового полотна, окрашенных деталей и дисплея.

Ежемесячно

Ежемесячная чистка состоит в том, чтобы снять крышку двигателя и очистить пространство вокруг двигателя и электроники. Рекомендуется чистить отсек двигателя, если беговая дорожка располагается в месте, где в отсек могут попасть волокна от ковра. Также полезно постоянно проверять и подкручивать все детали, исследовать шнур питания на предмет износа и всего того, что потребует сервисного обслуживания.

Безопасность и Целостность

Безопасность и целостность оборудования поддерживается на должном уровне только при условии регулярного осмотра и своевременного ремонта тренажера. Изношенные или поврежденные детали должны быть немедленно заменены. До момента завершения ремонта беговая дорожка должна быть изолирована от использования. Уделите особое внимание деталям, подверженным особому износу.



ВНИМАНИЕ: Ставьте оборудование на устойчивой ровной поверхности. Чрезмерные нагрузки или неподходящие тренировки могут привести к травмированию.



ВНИМАНИЕ: Перед снятием крышки двигателя отключите шнур питания от сети.

ВАЖНО: Если тренажеру необходима сервисная помощь, отключите его от сети, чтобы быть уверенным, что оборудование не будет использоваться. Поставьте всех пользователей в известность о ремонте тренажера.

ВНИМАНИЕ: Моющие средства с содержанием кислоты могут нанести вред окрашенным и покрытым порошковой краской поверхностям, поэтому их не следует использовать.

Смазка бегового полотна

Используйте только 100% силикон, избегайте использования силиконовых спреев, которые содержат добавки и нефтяные дистилляты. За один раз следует использовать 25-30г силикона. Компания LifeSpan предлагает 100% силикон для смазки.

Беговое полотно смазывается при производстве и требует смазки каждые три месяца (независимо от использования) или каждые 50 часов использования. Даже если беговая дорожка не используется, с течением времени силикон испарится и беговое полотно станет сухим.

Смазывайте силиконом обратную сторону бегового полотна. Не допускайте попадания силикона на беговую поверхность. Нанесите силикон на внутреннюю часть бегового полотна, предварительно сложив тренажер. Или оставьте тренажер в обычном положении, поднимите беговое полотно со стороны боковой рей и распылите силикон под поверхность деки. Силикон впитается в нижнюю часть полотна, как только Вы начнете ходьбу.

ПРИМЕЧАНИЕ: При смазке бегового полотна, убедитесь, что тренажер находится на легко очищаемой поверхности. После смазки беговой дорожки удалите излишки силикона с рабочих поверхностей полотна и боковых рей.

Видео, демонстрирующее процесс смазки беговой дорожки, Вы найдете в разделе FAQ на сайте www.LifeSpanFitness.com.

Складывание беговой дорожки TR2000e/TR3000e

- A. Убедитесь, что при перемещении тренажера ничего не разольется, не опрокинется и не помешает. Убедитесь, что между беговой дорожкой и иными предметами есть 2фута (0.6м) свободного расстояния.
- B. Нажмите и удерживайте кнопку STOP, чтобы перести консоль в Режим ожидания.
- C. Нажмите и удерживайте стрелку вверх кнопки eFOLD, пока не прозвучит сигнал консоли и на экране не появится "up/efold".



- D. Станьте сзади тренажера и подождите, пока беговая дорожка полностью не сложится.
- E. Просто откатите дорожку в желаемое место.

Примечание: Если по каким-то причинам Вам нужно остановить складывание беговой дорожки, нажмите кнопку STOP или достаньте ключ безопасности.

Раскладывание беговой дорожки TR2000e/TR3000e

- A. Убедитесь, что при перемещении ничего не разольется, не опрокинется и не мешает опусканию тренажера.
- B. Убедитесь, что в момент опускания беговой дорожки, рядом нет детей и животных.



Примечание: Данная беговая дорожка оборудована датчиками, которые остановят процесс опускания тренажера, если что-либо окажется на пути датчиков. Если по каким-то причинам Вам нужно остановить процесс опускания беговой дорожки вручную, нажмите кнопку STOP или достаньте ключ безопасности.

Раскладывание беговой дорожки TR2000e/TR3000e (продолжение)

- C. Нажмите и удерживайте стрелку вниз кнопки eFOLD, пока не прозвучит сигнал консоли и на экране не появится "down/efold".
- D. Станьте позади тренажера и подождите, пока беговая дорожка полностью не опустится.
- E. Начните обычное использование тренажера.

Перемещение беговой дорожки TR2000e/TR3000e

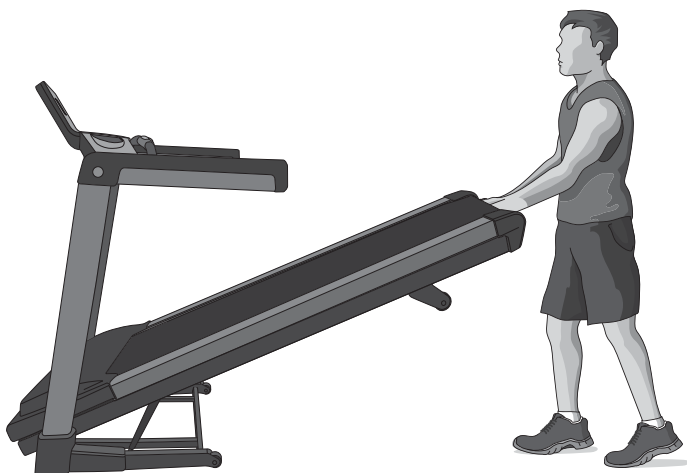
Беговая дорожка не оснащена средствами перемещения в разложенном состоянии.

- A. Следуйте предыдущим инструкциям для приведения тренажера в вертикальное сложенное положение. Таким образом, беговая дорожка станет на транспортировочные колеса, что облегчит перемещение.
- B. Убедитесь, что переключатель ON/OFF стоит в положении OFF и тренажер отключен от сети.
- C. Станьте лицом к консоли, толкайте беговую дорожку за горизонтальные рукоятки для перемещения тренажера к месту хранения.



Складывание беговой дорожки TR4000i

- A. Убедитесь, что переключатель ON/OFF стоит в положении OFF и тренажер отключен от сети.
- B. Убедитесь, что при складывании тренажера ничего не разольется, не опрокинется и не мешает складыванию.
- C. Обеими руками возьмитесь за опорную балку, расположенную прямо под беговым полотном и убедитесь, что Вы имеете надежную точку подъема.
- D. Поднимите беговую дорожку, убедившись, что гидравлический механизм надежно зафиксирован на месте.



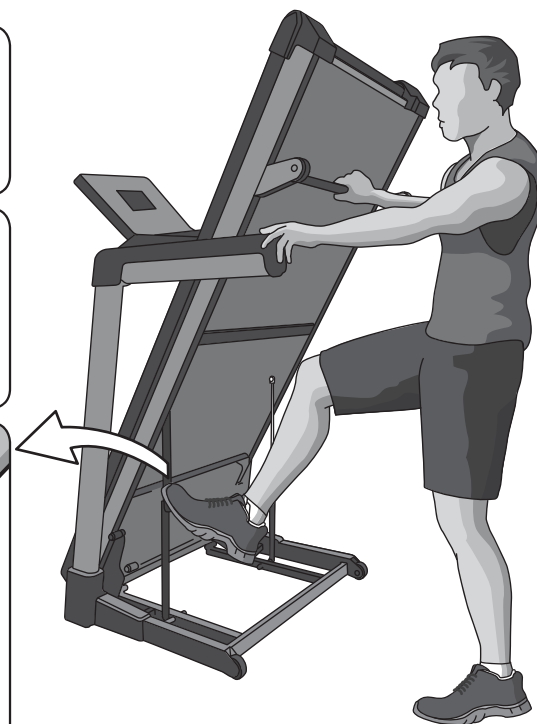
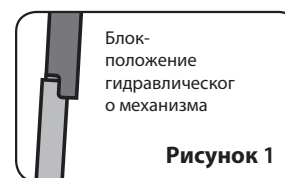
- E. Убедитесь, что сработал механизм блокировки, слегка толкнув беговую дорожку удостоверьтесь, что она не двигается.

ВНИМАНИЕ:

- При поднятии беговой дорожки соблюдайте основные меры предосторожности и правила поднятия тяжелых предметов. Согните колени и локти, спину держите прямо и равномерно распределяйте нагрузку на обе руки.
- Не складывайте беговую дорожку путем поднятия бегового полотна или заднего ролика.
- Не налегайте на беговую дорожку во время складывания и не ставьте ничего на нее, т.к. это сделает ее неустойчивой. Это также может привести к травмированию пользователя.
- Не подключайте тренажер к сети, когда он находится в сложенном состоянии и не пытайтесь его использовать.

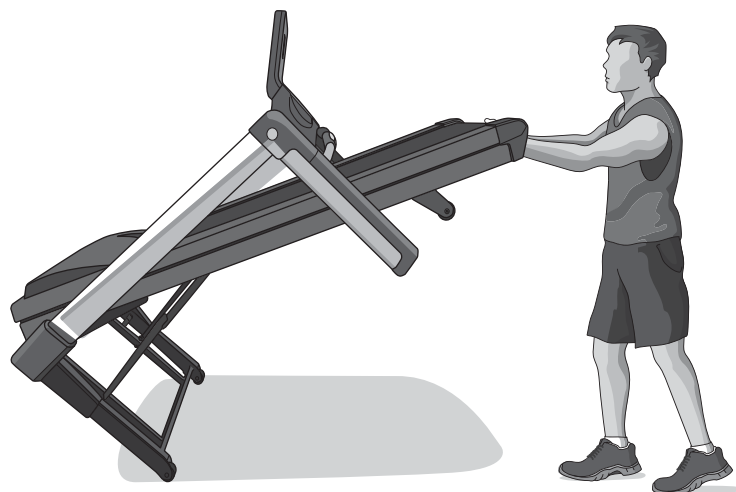
Раскладывание беговой дорожки TR4000i

- A. Убедитесь, что у Вас достаточно места для раскладывания беговой дорожки. Необходимо, по крайней мере, 2 фута (0.61м) свободного пространства спереди и с каждой стороны от боковых рей. Для безопасного использования требуется минимум 4фута (1.2м) свободного пространства. Если пользователь упадет, это даст ему необходимое пространство для того, чтобы покинуть беговую дорожку.
- B. Убедитесь, что при раскладывании тренажера ничего не разольется, не опрокинется и не мешает полному раскладыванию тренажера.
- C. Станьте за беговой дорожкой. Слегка толкните тренажер вперед к дисплею, левой ногой слегка нажмите на верхнюю часть гидравлического механизма, пока блокировочные трубы не освободятся и беговая дорожка сможет разложиться. (См.РИС. 1,2,3)
- D. Гидравлический механизм настроен так, чтобы легко раскладываться без посторонней помощи. Не плохо бы удерживать беговую дорожку до тех пор, пока она не опустится на 2/3. При удержании беговой дорожки соблюдайте основные меры предосторожности и правила поднятия тяжелых предметов. Согните колени и локти, спину держите прямо.



Перемещение беговой дорожки

- Убедитесь, что переключатель ON/OFF стоит в положении OFF, а шнур питания отключен от сети.
- Убедитесь, что при перемещении тренажера ничего не разольется, не опрокинется и не помешает.
- Обеим руками возьмитесь за опорную балку, расположенную прямо под беговым полотном и убедитесь, что Вы имеете надежную точку подъема.
- Поднимите беговую дорожку и переместите ее в желаемое место.



ВНИМАНИЕ: При поднятии беговой дорожки соблюдайте основные меры предосторожности и правила поднимания тяжелых предметов. Согните колени и локти, спину держите прямо и равномерно распределяйте нагрузку на обе руки.

Натяжение бегового полотна

Если беговое полотно начало проскальзывать во время использования, его необходимо натянуть. Ваша беговая дорожка оснащена болтами натяжения, которые размещены сзади тренажера. Перед натяжением бегового полотна запустите беговую дорожку на скорости 3 миль/ч (5 км/ч).

- При помощи 6мм шестигранного ключа, которые Вы найдете в спец.сумке, поверните правый и левый болты натяжения на 1/2 оборота по часовой стрелке.
- Проверьте, исчезло ли проскальзывание. Если беговое полотно все еще проскальзывает, повторите этап А и проверьте тренажер снова.

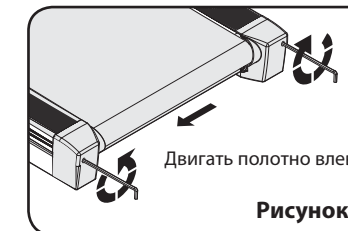
Примечание: Если Вы подкрутите шуруп с одной стороны больше, чем с другой, это приведет к смещению бегового полотна и необходимости регулировки. Проверьте, чтобы полотно все еще было выровнено. Если полотно не выровнено так, как показано ниже, обратитесь к разделу "Регулировка бегового полотна".



ВНИМАНИЕ: НЕ поворачивайте болты более, чем на 2 полных оборота с каждой стороны. Чрезмерное натяжение бегового полотна может привести к нежелательному трению, износу и повреждению бегового полотна, мотора или электроники.

Регулировка бегового полотна

- Нажмите кнопку "START", затем увеличьте скорость беговой дорожки до 3 миль/ч (5 км/ч).
- Станьте сзади, чтобы определить в какую сторону смещается беговое полотно.
- Если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а правый регулировочный болт на 1/4 оборота против часовой стрелки. (См.РИС.1)
- Если полотно смещается вправо, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота против часовой стрелки, а правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелки. (См.РИС.2)
- Понаблюдайте за движением бегового полотна в течение 2 минут и при необходимости повторите этапы А-Д.



Устранение неполадок

Беговая дорожка разработана как надежный и легкий в использовании тренажер. Однако, если проблема все-таки возникнет, данные советы по устранению неполадок помогут Вам установить причину.

Проблема: Консоль не включается или функционирует неправильно.

Решение: Проверьте подключение беговой дорожки к сети, поставьте переключатель в положение OFF, снова включите тренажер и проверьте, на месте ли ключ безопасности. Проверьте жгуты соединительных проводов, чтобы быть уверенным в надежности их соединения. Если проблема не исчезнет, обратитесь в сервисную службу.

Проблема: Кнопка POWER не включает консоль.

Решение: Проверьте исправность переключателя и шнур питания, расположенные с правой стороны беговой дорожки. Убедитесь, что вилка шнура питания вставлена в розетку, а переключатель стоит в положении "ON".

Проблема: Беговая дорожка не отключается кнопкой POWER.

Решение: Консоль должна быть в режиме ожидания, чтобы отключиться нажатием данной кнопки. Нажмите и удерживайте кнопку Stop до тех пор, пока консоль не перезагрузится, а затем кнопка POWER отключит консоль.

Проблема: При использовании беговое полотно располагается не по центру.

Решение: Сначала убедитесь, что беговая дорожка стоит на ровной поверхности, затем, следуя инструкциям в данном руководстве, натяните и отрегулируйте беговое полотно.

Проблема: Беговое полотно проскальзывает во время использования.

Решение: Нужно периодически контролировать натяжение бегового полотна. Обратитесь к разделам "Натяжение бегового полотна" и "Регулировка бегового полотна".

Проблема: ЧСС неустойчива или не находится.

Решение: Убедитесь, что ваши руки увлажнены (поможет Алоэ Вера). Убедитесь, что все провода надежно подсоединены к консоли и нет поврежденных проводов. Если Вы используете нагрудный датчик ЧСС, убедитесь, что батарейки в рабочем состоянии, электроды увлажнены и расположены непосредственно на грудной клетке.

Проблема: Беговая дорожка автоматически переходит в режим паузы во время использования.

Решение: Беговая дорожка не распознает Ваши шаги, потому что Вы перестали шагать либо потому что вес пользователя слишком мал для распознавания шагов, особенно под уклоном. Перейдите к личным настройкам и отключите опцию Intelli-Guard.

Проблема: Появляется код ошибки E1 после 3-8 секунд.

Решение: Похоже, что провода плохо подсоединены либо это проблема датчика скорости. Проверьте соединение всех проводов и если проблема не исчезнет, то обратитесь в сервисную службу.

Проблема: Появляется код ошибки E1 после нескольких минут использования.

Решение: Данная проблема возникает, когда между беговым полотном и декой слишком большое трение. лучшим способом является отключение тренажера, смазка бегового полотна и включение тренажера снова. Проверьте работу беговой дорожки. Если ошибка E1 снова появится, обратитесь в сервисную службу.

Проблема: Код ошибки E6.

Решение: Отключите тренажер от питания на 30 секунд и включите снова. Проверьте, функционирует ли механизм уклона. Если ошибка не исчезнет, проверьте соединение всех проводов и включите тренажер в сеть снова. Если ситуация не изменится, обратитесь в сервисную службу.

Проблема: Беговая дорожка не складывается или не раскладывается.

Решение: Убедитесь, что тренажер находится в режиме ожидания. Нажмите и удерживайте кнопку Stop в течение 3 секунд до перезагрузки консоли. Как только произойдет перезагрузка консоли, нажмите и удерживайте кнопку fold или unfold (складывание/раскладывание) до тех пор, пока не услышите звуковой сигнал консоли и не начнется процесс складывания или раскладывания. Если Вы хотите разложить беговую дорожку, убедитесь, что ничего не блокирует датчик безопасности, который не даст ей упасть.