

Консоль Integrity SL

Руководство пользователя



10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • U.S.A.

847.288.3300 • ФАКС: (847) 288 3703

Телефон сервисной службы: 00 351 3737 (бесплатно в пределах США и Канады)

Всемирный веб-сайт: www.lifefitness.com

Международные офисы

СЕВЕРНАЯ И ЮЖНАЯ АМЕРИКА

Северная Америка

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.

Телефон: (847) 288 3300

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
customersupport@lifefitness.com

Адрес электронной почты отдела продаж/
маркетинга:
commercialsales@lifefitness.com

Великобритания

Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB

Телефон главного офиса: (+44) 1353.666017

Служба поддержки клиентов: (+44)
1353.665507

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
uk.support@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
life@lifefitness.com

Остальные страны региона EMEA и торговое представительство C-EMEA*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS

Тел: (+31) 180 646 644

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

Бразилия

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL

SAC: 0800 773 8282, опция 2

Тел.: +55 (11) 3095 5200, опция 2

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
suportebr@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
vendasbr@lifefitness.com

Германия, Австрия и Швейцария

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY

Телефон:
+49 (0) 89 / 31775166 Germany (Германия)

+43 (0) 1 / 6157198 Austria (Австрия)

+41 (0) 848 / 000901 Switzerland
(Швейцария)

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
kundendienst@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
vertrieb@lifefitness.com

АЗИАТСКО-ТИХООКЕАНСКИЙ РЕГИОН

Япония

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japan

Тел.: (+81) 0120.114.482

Факс: (+81) 03-5770-5059

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.lfj@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
sales@lifefitnessjapan.com

Латинская Америка и страны Карибского бассейна*

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.

Телефон: (847) 288 3300

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
customersupport@lifefitness.com

Адрес электронной почты отдела продаж/
маркетинга:
commercialsales@lifefitness.com

Испания

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ª^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN

Тел.: (+34) 93.672.4660

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
servicio.tecnico@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
info.iberia@lifefitness.com

Гонконг

Life Fitness Asia Pacific LTD

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hong Kong

Тел.: (+852) 2575.6262

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
Service.HK@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
hongkong.sales@lifefitness.com

ЕВРОПА, БЛИЖНИЙ ВОСТОК И АФРИКА (EMEA)

Нидерланды и Люксембург

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS

Тел.: (+31) 180 646 666

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.benelux@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
marketing.benelux@lifefitness.com

Бельгия

Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIUM

Тел.: (+32) 87 300 942

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.benelux@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
marketing.benelux@lifefitness.com

Остальные страны и торговые представительства Азиатско-Тихоокеанского региона*

Life Fitness Asia Pacific LTD

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Гонконг

Телефон: (+852) 2575.6262

Факс: (+852) 2575.6894

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
Service.AP@lifefitness.com

Адрес электронной почты отдела продаж/
маркетинга:
Marketing.HK.Asia@lifefitness.com

* Для получения информации о представительствах и дистрибьюторах/дилерах в вашем регионе посетите веб-сайт www.lifefitness.com

Ссылка на документы пользователя и служебные документы

<https://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wa websait so denam asem a ewa atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באתר האינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

Содержание

Начало работы

Правила техники безопасности.....	8
Метод обездвиживания - Integrity SL - Беговая дорожка.....	11
Метод обездвиживания - Integrity SL - Беговая дорожка.....	12

Обзор

Обзор консоли – беговая дорожка.....	13
Обзор консоли - велотренажеры и кросс-тренажеры..	15
Обзор консоли – PowerMill.....	17
Обзор консоли – Arc Trainer.....	19

Тренировки

Список тренировок.....	21
Описание тренировочных программ.....	23
Настройка Тренировки - Беговая дорожка.....	28
Настройка Тренировки - Без беговой дорожки	35
Режим заминки	44

Подключение

Требования к ширине канала.....	46
Требования к беспроводной локальной сети (LAN)....	46
Размещение сетевого оборудования и требования к питанию.....	46
Конфигурация порта.....	46
URL назначения.....	47
Регистрация изделия с Halo.....	47

Устранение неисправностей и техническое обслуживание

Одобренные и совместимые моющие средства.....	48
Светодиодный (LED) индикатор технического обслуживания и WiFi Bluetooth.....	49
Поиск и устранение неисправностей.....	50

Конфигурация менеджера

Доступ к конфигурации менеджера - Беговая дорожка.....	53
Дополнительные настройки конфигурации менеджера - беговая дорожка.....	54
Доступ к конфигурации менеджера - Без беговой дорожки.....	56
Дополнительные настройки конфигурации менеджера - велотренажеры и кросс-тренажеры...	57
Конфигурация менеджера - PowerMill.....	59
Конфигурация менеджера - тренажер Arc Trainer.....	61

Технические характеристики

Технические характеристики.....	63
---------------------------------	----

Гарантия

На что распространяется гарантия.....	65
Кому предоставляется гарантия.....	65
Срок гарантии.....	65
Кто покрывает расходы на транспортировку и страховку для проведения обслуживания.....	65
Что мы предпримем для устранения дефектов, на которые распространяется гарантия.....	65
На что не распространяется гарантия.....	65
Что следует сделать.....	65
Как получить запасные детали и воспользоваться сервисным обслуживанием.....	65
Исключительная гарантия.....	65
Внесение изменений в гарантию не допускается.....	66
Действие государственных законов.....	66
Информация о гарантии.....	66

Информация о соответствии требованиям Федеральной комиссии связи США (FCC)

Перед использованием этого оборудования крайне важно ПОЛНОСТЬЮ прочитать это руководство по эксплуатации и ВСЕ инструкции по сборке. В нем изложены правила наладки оборудования и рекомендации по правильному и безопасному его использованию.

Предостережение Федеральной комиссия по связи США (FCC): возможны радио- или телевизионные помехи

Содержат:

Код FCC (США): XRH-NPE-109; Код IC (Канада): 11922A-NPE109

Код FCC (США): PANCL8821CUV2; Код IC (Канада): 6225A-CL8821CUV2

EN ISO 20957, класс S: для профессионального и (или) коммерческого использования.

ПРИМ.: Данное оборудование прошло испытания и было признано соответствующим ограничениям, установленным для цифрового устройства Класса А, согласно Части 15 Правил Федеральной комиссии связи США (FCC). Эти ограничения предусматривают разумную защиту от вредных помех, если оборудование эксплуатируется в коммерческой среде. Данное оборудование вырабатывает, использует и может излучать радиочастотную энергию и, в случае если оно установлено или используется с нарушением предусмотренных инструкций, может вызывать вредные помехи в работе радиоприборов. Эксплуатация данного оборудования в жилой зоне может стать причиной недопустимых помех, при возникновении которых пользователю придется устранять помехи за свой счет.

EN ISO 20957, класс H: для домашнего использования.

ПРИМ.: Данное оборудование было испытано и признано соответствующим ограничениям для цифровых устройств класса В согласно разделу 15 правил Федеральной комиссии по связи США (FCC). Эти ограничения предусматривают разумную защиту от неблагоприятных воздействий, если оборудование устанавливается в жилых помещениях. Данное оборудование генерирует, использует и может испускать высокочастотное радиоизлучение, и, будучи установленным и эксплуатируемым не в соответствии с руководством по эксплуатации, может создавать недопустимые помехи для радиосвязи. Нет никакой гарантии, что эти помехи не будут возникать в конкретном случае установки даже при соблюдении инструкций. Если данное оборудование вызывает вредные помехи в приеме радио- и телесигнала (что можно проверить путем выключения и повторного включения данного оборудования), пользователю предлагается попробовать устранить помехи одним или несколькими из указанных ниже способов:

- Развернуть или переместить приемную антенну.
- Увеличить расстояние между оборудованием и приемником.
- Подключить оборудование к розетке, относящейся к другой цепи, нежели та, к которой подключено приемное устройство.
- Проконсультироваться у дилера либо у опытного радио- или телемастера.



ОСТОРОЖНО: Любые изменения или модификации, которые прямо не санкционированы стороной, отвечающей за соответствие установленным требованиям, могут привести к утрате пользователем права на использование данного изделия.

Все виды обслуживания, кроме очистки или обычного ухода за оборудованием, должны выполняться представителем авторизованной сервисной службы.

Заявление Федеральной комиссии связи США (FCC) о воздействии РЧ (RF)

Оборудование должно использоваться таким образом, чтобы свести к минимуму возможность контакта с человеком при нормальной работе. Данное оборудование соответствует пределам радиационного воздействия, установленным Федеральной комиссией связи США (FCC) для неконтролируемой окружающей среды. Это оборудование должно устанавливаться и эксплуатироваться на расстоянии не менее 20 см между излучателем радиоволн и вашим телом. Это устройство и его антенна (антенны) не должны располагаться совместно или работать совместно с какой-либо другой антенной или передатчиком.

Заявление о соответствии нормативным требованиям Канады (ISED)

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

Это устройство соответствует отраслевым стандартам спецификации не требующего лицензии радиооборудования (RSS). Эксплуатация осуществляется при соблюдении следующих двух условий:

- Данное устройство не должно создавать недопустимые вредные помехи и
- Данное устройство должно выдерживать любые принятые помехи, включая помехи, которые могут привести к нежелательной работе.

В соответствии с отраслевыми правилами Канады, при работе в диапазоне частот от 5150 до 5250 МГц это устройство предназначено только для использования внутри помещений, чтобы снизить вероятность вредных помех для мобильных спутниковых систем с совмещенными каналами. Пользователям следует знать, что радары высокой мощности назначены в

качестве основных пользователей (т. е. приоритетных пользователей) диапазонов 5250-5350 МГц и 5650-5850 МГц и что эти радары могут создавать помехи и/или повреждать устройства LE-LAN.

Заявление комиссии связи Канады о воздействии РЧ (RF)

Оборудование должно использоваться таким образом, чтобы свести к минимуму возможность контакта с человеком при нормальной работе. Данное оборудование соответствует пределам радиационного воздействия, установленным RSS-102. Это оборудование должно устанавливаться и эксплуатироваться на расстоянии не менее 20 см между излучателем радиоволн и вашим телом. Это устройство и его антенна (антенны) не должны располагаться совместно или работать совместно с какой-либо другой антенной или передатчиком.

Велотренажеры:

Для проверки погрешности по EN ISO 20957-5: 2016, класс SA, мощность на велосипедном шатуне была измерена путем подсоединения оборудования для тренировок к динамометру. Шатун вращался, и крутящий момент был измерен согласно условиям проведения проверки, указанным в EN ISO 20957-5: 2016, класс SA. Погрешность результирующих показателей в ваттах, которые отображаются на консоли, и фактических показателей в ваттах, измеренных с помощью динамометра, находится в пределах допустимых значений, указанных в EN ISO 20957-5: 2016, класс SA (± 5 Вт для мощности до 50 Вт и $\pm 10\%$ для мощности более 50 Вт).

Тренажеры Arc Trainer и кросс-тренажеры:

Для проверки погрешности по EN ISO 20957-9: 2016, класс SA, мощность на велосипедном шатуне была измерена путем подсоединения оборудования для тренировок к динамометру. Шатун вращался, и крутящий момент был измерен согласно условиям проведения проверки, указанным в EN ISO 20957-9: 2016, класс SA. Погрешность результирующих показателей в ваттах, которые отображаются на консоли, и фактических показателей в ваттах, измеренных с помощью динамометра, находится в пределах допустимых значений, указанных в EN ISO 20957-9: 2016, класс SA (± 5 Вт для мощности до 50 Вт и $\pm 10\%$ для мощности более 50 Вт).

Информация о соответствии требованиям комиссии связи Бразилии - ANATEL

Данное оборудование содержит продукт, утвержденный комиссией связи Бразилии ANATEL под номерами ANATEL:00054-21-13575 и ANATEL:04800-21-05919.

Данное оборудование не предусматривает защиту от вредных помех и не может создавать помехи в должным образом разрешенных системах.

Информация руководства

В данном руководстве пользователя представлено описание функций консоли Integrity SL для следующих основных тренажеров:

- Беговая дорожка *Integrity Series*, кросс-тренажер, вертикальный и горизонтальный велотренажер *Lifecycle*®
- Беговая дорожка *Club Series +*, кросс-тренажер, вертикальный и горизонтальный велотренажер *Lifecycle*®
- Тренажер подъема по ступеням *Powermill*™
- Тренажер *Arc Trainer*

Специфические особенности изделий описаны в разделе [Технические характеристики](#) этого руководства.

Предназначение:


- Беговая дорожка *Life Fitness* – это тренажер, который дает возможность пользователям, оставаясь на одном месте в помещении, идти или бежать по движущейся поверхности.
- *Life Fitness Cross-Trainer* является спортивным тренажером, сочетающим эллиптическое педалирование при низкой нагрузке с движением рук «к себе – от себя», что обеспечивает возможность эффективной физической тренировки для всего тела в пределах помещения.
- Велотренажер *Life Fitness Lifecycle*™ – это механизм, имитирующий в помещении езду на велосипеде при различных скоростях и уровнях сопротивления.
- *Life Fitness Arc Trainer* – это тренажер, сочетающий эллиптическое педалирование при низкой нагрузке с движением рук «к себе – от себя», что обеспечивает возможность эффективной физической тренировки для всего тела в пределах одного помещения.
- *Life Fitness* Тренажер подъема по ступеням *PowerMill* является коммерческим тренажером, позволяющий пользователям с различной скоростью двигаться по ступеням бесконечной лестницы.


1. Начало работы


Правила техники безопасности

Перед использованием *Life Fitness* изделий прочитайте все инструкции.

Все изделия


 **ВНИМАНИЕ:** Неправильное или чрезмерное использование тренажерного оборудования может причинить вред здоровью. **НАСТОЯТЕЛЬНО** рекомендуется посетить врача с целью проведения полного медицинского осмотра перед тем, как приступать к программе тренировок, особенно в случаях, когда в семейном анамнезе пользователя имеется предрасположенность к повышенному кровяному давлению или болезням сердца, если возраст пользователя превышает 45 лет, если он курит, имеет высокий уровень холестерина, страдает ожирением или если в течение последнего года не занимался спортом регулярно. Если в любой момент тренировки занимающийся почувствует слабость, головокружение, боль или одышку, он должен немедленно прекратить занятия.


 **ОСТОРОЖНО:** Внесение каких-либо изменений в это оборудование или его модификация могут стать причиной аннулирования гарантии.


 **ВНИМАНИЕ:** Храните батареи в недоступном для детей месте.

В некоторых ремнях могут быть съемные батареи.

- Проглатывание может привести к серьезной травме в течение двух часов или смерти вследствие химических ожогов и потенциальной перфорации пищевода.
- Если вы подозреваете, что ваш ребенок проглотил батарею, немедленно обратитесь в местный токсикологический центр, чтобы получить быструю профессиональную помощь.
- Осмотрите устройство и убедитесь, что отсек для батареи закреплен правильно, а именно, что затянут винт или прочий крепеж. Не используйте, если отсек не закреплен.
- Незамедлительно утилизируйте использованные батареи таблеточного типа безопасным образом. Разряженные батареи могут все еще представлять опасность.
- Расскажите другим о риске, связанном с батареями таблеточного типа, и об обеспечении безопасности детей.

 **ВНИМАНИЕ:** Для уменьшения опасности получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм необходимо подключать каждое изделие к должным образом заземленной электрической розетке.


 **ВНИМАНИЕ:** Системы отслеживания частоты сердечных сокращений могут давать неточные результаты. Чрезмерная интенсивность тренировки может привести к серьезной травме или смерти. Если вы чувствуете внезапную слабость, немедленно прекратите тренировку.


 **ОПАСНО:** Для снижения риска электрического удара или получения травмы от движущихся частей всегда отключайте изделие перед очисткой или техобслуживанием.


- Запрещается использовать изделие, если у него повреждены шнур питания или вилка шнура питания, а также если изделие падало, было повреждено или хотя бы частично было погружено в воду. Обратитесь в службу поддержки клиентов.
- Размещайте изделие так, чтобы вилка шнура питания была легко доступна для пользователя. Убедитесь, что шнур питания не перекручен, не завязан узлами и не зажат под каким-либо оборудованием или другими предметами.
- Во избежание опасных ситуаций при повреждении шнура электропитания его необходимо заменить у производителя, в авторизованной сервисной службе или у специалиста, имеющего достаточную квалификацию.
- Для надлежащего функционирования тренажера всегда следуйте инструкциям на консоли.
- Данное устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) со сниженными физическими, сенсорными или умственными способностями, не имеющими опыта и не знающими устройства, если они не находятся под присмотром или не проинструктированы относительно использования устройства лицом, отвечающим за их безопасность.
- Нельзя использовать это изделие на открытом воздухе, возле плавательных бассейнов или в местах с высокой влажностью.
- Запрещается использовать изделие при закрытых вентиляционных отверстиях. В вентиляционных отверстиях не должно быть пыли, волос или другого мусора.
- Никогда не вставляйте предметы в какие-либо отверстия изделия. Если какой-либо предмет случайно упал внутрь, отключите питание, отсоедините шнур питания от сети и осторожно достаньте предмет. Если достать предмет не удалось, обратитесь в службу поддержки клиентов.
- Запрещается размещать какие-либо жидкости непосредственно на тренажере, за исключением специальной полки или держателя для аксессуаров. Рекомендуется использовать стаканы с крышками.
- Запрещается пользоваться изделием босиком. Всегда надевайте обувь. Надевайте обувь с резиновой подошвой или подошвой с хорошим сцеплением. Нельзя надевать обувь на каблуках, с кожаной подошвой или шипами. Убедитесь, что в подошвах нет застрявших камней.


- Свободные концы одежды, шнурки и полотенца должны находиться на удалении от движущихся частей.
- Во время использования запрещается касаться чего-либо внутри или с нижней стороны тренажера или опрокидывать тренажер на бок.
- Это оборудование не предназначено для использования детьми. Дети младше 14 лет не допускаются к использованию тренажера.
- Запрещается, чтобы посторонние люди каким-либо образом мешали пользователю или работе оборудования во время тренировки.
- Используйте эти изделия только по прямому назначению и в соответствии с описанием в данном руководстве. Используйте только рекомендованные производителем аксессуары.
- Отдельно стоящее оборудование должно размещаться на устойчивом и ровном основании.
- Перед началом тренировки прочитайте все предупредительные этикетки на каждом изделии.
- Если этикетки отсутствуют или повреждены, немедленно обратитесь в Службу технической поддержки клиентов для получения этикеток на замену. Предупредительные этикетки поставляются с каждым изделием и должны быть размещены на нем до его использования. Life Fitness Family of Brands не несет ответственности за отсутствие или повреждение предупредительных этикеток.

Беговая дорожка

 **ОСТОРОЖНО:** Риск получения травмы – во избежание травм соблюдайте максимальную осторожность, поднимаясь на движущееся полотно или сходя с него. Перед сборкой ознакомьтесь с руководством по эксплуатации.


 **ВНИМАНИЕ:** Необходимо, чтобы в пределах пространства площадью 2 м (6,5 фута) на 0,9 м (3 фута) за беговой дорожкой не было никаких предметов, включая стены, мебель или другое оборудование. Если необходим дополнительный удлиненный шнур питания, обратитесь в Службу технической поддержки клиентов.

 **ВНИМАНИЕ:** Перед началом каждой тренировки проверьте наличие стопки аварийной остановки, прикрепленной к пользователю, и ее правильное положение на беговой дорожке.

 **ВНИМАНИЕ:** Если полотно находится за пределами отметок, обозначающих максимально допустимые боковые положения, необходимо отрегулировать центрирование полотна. См. Инструкции по сборке беговой дорожки.

- Когда изделие не используется, Life Fitness рекомендует отключать его от сети. Отключайте изделие от сети электропитания, когда оно не используется, а также перед установкой или снятием деталей. Для отключения изделия выключите электропитание переключателем ВКЛ/ВЫКЛ, затем извлеките вилку из электрической розетки.
- Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей. Нельзя тянуть тренажер за шнур питания или использовать шнур питания в качестве ручки.
- При необходимости для повышения устойчивости можно использовать поручни, но только непродолжительное время.
- Запрещается устанавливать или демонтировать беговую дорожку при движущемся беговом ремне. Если требуется дополнительная устойчивость, используйте поручни. При чрезвычайных обстоятельствах, например, при отключении, схватитесь за поручни и поставьте ноги на боковые платформы.
- Запрещается ходить или бегать трусцой по беговой дорожке в обратном направлении.
- Нельзя использовать это изделие в местах, где применяются аэрозольные опрыскиватели или кислород. Подобные вещества создают опасность возгорания и взрыва.
- В соответствии с Директивой по механическому оборудованию 2006/42/ЕС, данное оборудование создает при работе без нагрузки на средней скорости 12 км/ч (коммерческие тренажеры) / 8 км/ч (домашние тренажеры) уровень звукового давления ниже 70 дБ(А). Шумовое излучение при работе под нагрузкой больше, чем без нагрузки.


Тренажер Arc Trainer

 **ВНИМАНИЕ:** Обеспечьте свободное пространство не менее 1 фута (0,3 м) перед тренажером Arc Trainer и не менее 2 футов (0,6 м) по бокам.

 **ВНИМАНИЕ:** В Arc Trainer нет функции свободного хода. По этой причине мгновенная остановка изделия невозможна.

- Не становитесь и не садитесь на задние пластмассовые крышки Arc Trainer.
- Усилие конкретного человека, необходимое для выполнения тренировки, может отличаться от механического усилия, отображаемого на консоли Arc Trainer.
- Соблюдайте осторожность, становясь на тренажер Arc Trainer или сходя с него. Прежде чем встать на тренажер, при помощи движущихся рукоятей переведите ближнюю к вам педаль в нижнее положение. При необходимости используйте стационарные поручни для большей устойчивости. Выполняя упражнения, держитесь за движущиеся рукояти.
- Во время использования Arc Trainer не становитесь к нему спиной.

Кросс-тренажера

 **ВНИМАНИЕ:** Обеспечьте свободное пространство не менее 0,3 м перед кросс-тренажером и не менее 0,6 м по бокам от него.



ВНИМАНИЕ: Cross-Trainer не имеет функции свободного хода. По этой причине мгновенная остановка изделия невозможна.

- Не становитесь и не садитесь на задние пластмассовые крышки Cross-Trainer.
- Не становитесь на центральную трубу тренажера Cross-Trainer.
- Усилие конкретного человека, необходимое для выполнения тренировки, может отличаться от механического усилия, отображаемого на консоли Cross-Trainer.
- Будьте осторожны, становясь на тренажер Cross-Trainer или сходя с него. Прежде чем встать на тренажер, при помощи движущихся рукоятей переведите ближнюю к вам педаль в нижнее положение. При необходимости используйте стационарные поручни для большей устойчивости. Выполняя упражнения, держитесь за движущиеся рукояти.
- Не используйте тренажер Cross-Trainer, находясь спиной к органам управления.

Велотренажеры Lifecycle



ВНИМАНИЕ: Обеспечьте пространство не менее 41 см (16 дюймов) между самой широкой частью тренажера и другими объектами с любой из сторон. Оставьте свободное пространство не менее 0,9 м (3 фута) от передней и задней точек велотренажера до других объектов и не менее 0,6 м (2 фута) со стороны посадки на велотренажер.

- Не становитесь и не садитесь на пластмассовые кожухи.
- Будьте осторожны, садясь на велотренажер или вставая с него. При необходимости повышения устойчивости используйте неподвижный поручень.

POWERMILL™ CLIMBER



ВНИМАНИЕ: В пределах минимум 3 футов (1 м) за тренажером и 1 фута (0,3 м) с каждой стороны тренажера не должно быть никаких препятствий, включая стены мебель и другое оборудование.

- Нельзя ходить или бегать трусцой по тренажеру PowerMill Climber в обратном направлении.
- В отличие от велотренажеров, кросс-тренажеров или традиционных степперов, приводимых в действие при помощи мускулатуры, тренажер подъема по ступеням представляет собой изделие с электрическим приводом. Благодаря электрическому приводу ступени опускаются с выбранной скоростью, в результате чего обеспечивается равномерное движение на разных уровнях. Во время занятий на этом тренажере пользователь должен полностью концентрироваться на преодолении подъема по движущимся ступеням. Поэтому он может не заметить, что кто-либо или что-либо приближается к нему сзади. По этой причине тренажер должен **использоваться исключительно в контролируемом окружении. Тренажер PowerMill Climber не рекомендован для домашнего пользования и не должен использоваться там, где к нему могут приближаться дети или животные.**

СОХРАНЯЙТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

Метод обездвиживания - Integrity SL - Беговая дорожка

Цель отключения беговой дорожки заключается в предотвращении ее несанкционированного использования. При активации система вызывает обездвиживание беговой дорожки.

1. Введите конфигурацию менеджера:

- Нажмите клавиши со стрелками **SPEED UP / DOWN (УВЕЛИЧЕНИЕ/УМЕНЬШЕНИЕ СКОРОСТИ)** в указанной последовательности: **UP (УВЕЛИЧЕНИЕ), DOWN (УМЕНЬШЕНИЕ), UP (УВЕЛИЧЕНИЕ), DOWN (УМЕНЬШЕНИЕ)**.
- Нажмите клавишу **STOP (ОСТАНОВ)**.



2. Перейдите к **Immobilization (Обездвиживание)** и нажмите клавишу **ENTER (ВВОД)**.
3. Отобразится **IMMOBILIZE : XXX (ОБЕЗДВИЖИВАНИЕ : XXX)**, где XXX представляет собой ON (ВКЛ) или OFF (ВЫКЛ). Перемещайтесь между ON (ВКЛ) и OFF (ВЫКЛ) с помощью клавиш со стрелками **SPEED UP/DOWN (УВЕЛИЧЕНИЕ/УМЕНЬШЕНИЕ СКОРОСТИ)**.
4. Выберите ON (ВКЛ) или OFF (ВЫКЛ) и нажмите клавишу **ENTER (ВВОД)**.
5. Нажмите клавишу **STOP (ОСТАНОВ)** для выхода.

Метод обездвиживания - Integrity SL - Беговая дорожка

Цель отключения PowerMill заключается в предотвращении несанкционированного использования. При активации система вызывает обездвиживание PowerMill.

1. Введите конфигурацию менеджера:

- Нажмите клавиши со стрелками **LEVEL UP / DOWN (УВЕЛИЧЕНИЕ/УМЕНЬШЕНИЕ УРОВНЯ)** в указанной последовательности: **UP (УВЕЛИЧЕНИЕ), DOWN (УМЕНЬШЕНИЕ), UP (УВЕЛИЧЕНИЕ), DOWN (УМЕНЬШЕНИЕ)**.
- Нажмите клавишу **STOP (ОСТАНОВ)**.



2. Перейдите к **Immobilization (Обездвиживание)** и нажмите клавишу **ENTER (ВВОД)**.

3. Отобразится **IMMOBILIZE : XXX (ОБЕЗДВИЖИВАНИЕ : XXX)**, где XXX представляет собой ON (ВКЛ) или OFF (ВЫКЛ). Перемещайтесь между ON (ВКЛ) и OFF (ВЫКЛ) с помощью клавиш со стрелками **LEVEL UP/DOWN (УВЕЛИЧЕНИЕ/УМЕНЬШЕНИЕ УРОВНЯ)**.

4. Выберите ON (ВКЛ) или OFF (ВЫКЛ) и нажмите клавишу **ENTER (ВВОД)**.

5. Нажмите клавишу **STOP (ОСТАНОВ)** для выхода.

2. Обзор

Обзор консоли – беговая дорожка



1	Светодиодный дисплей	Отображает Калории, Дистанция, Наклон, Оставшееся время / Истекшее время, Скорость, Темп / Частота сердечных сокращений
2	Кнопки QUICK INCLINE (БЫСТРЫЙ ВЫБОР НАКЛОНА) и кнопки со стрелками INCLINE UP (УВЕЛИЧЕНИЕ НАКЛОНА) и INCLINE DOWN (УМЕНЬШЕНИЕ НАКЛОНА)	Нажмите одну из этих трех кнопок во время тренировки, чтобы наклонить площадку беговой дорожки на заранее заданное значение. Заранее заданными значениями являются: 3%, 9%, и 15%. Используйте кнопки со стрелками вверх или вниз для увеличения или уменьшения наклона.
3	Окно профиля	Отображается профиль выбранной в данный момент тренировки. Также отображаются уменьшения громкости и скорости.
4	Кнопки WORKOUT SELECTION (ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ) и кнопки со стрелками ВВЕРХ и ВНИЗ	Выберите одну из категорий тренировок: Ручная, Интервальная, Частота сердечных сокращений, Холм, Цель +, Фитнес-тест. Используйте кнопки со стрелками вверх и вниз для прокрутки тренировок в категориях.

5	Bluetooth	Свяжите аудиоустройства Bluetooth с беспроводными нагрудными лентами для контроля частоты сердечных сокращений.
6	ВПЕРЕД	Нажмите, чтобы автоматически начать тренировку «Быстрый запуск». Нажмите для возобновления приостановленной тренировки.
7	СТОП	Нажмите один раз во время тренировки, чтобы приостановить тренировку. Нажмите во время приостановки для остановки тренировки.
8	ОТДЫХ	Нажмите, чтобы активировать режим заминки во время тренировки.
9	Связывание мобильного устройства	Свяжите мобильное устройство с консолью через Bluetooth или NFC для входа в систему и отслеживания тренировок в приложении Life Fitness Connect.
10	Стойка для чтения / подставка для планшета	На этой встроенной подставке можно расположить обычные материалы для чтения, а также мобильные устройства и планшеты.
11	USB-порт	USB-порт с крышкой используется для зарядки устройств и обновления программного обеспечения.
12	Гнездо для подключения наушников	Закрытое гнездо 3,5 мм для подключения наушников используется для проводных аудиогарнитур.
13	Apple Watch	Подключите ваши часы Apple Watch к консоли для отслеживания тренировки и обмена данными в режиме реального времени с помощью Apple GymKit.
14	Органы управления медиа-ресурсами	Интегрированные органы управления ТВ: питание, переключение каналов, регулирование громкости, субтитры (CC). Эти клавиши также управляют громкостью и каналами устройства MyE.
15	Цифровая клавиатура	<ul style="list-style-type: none"> Используйте для настройки тренировки и точного изменения сопротивления. Ввод: Нажмите Enter (Ввод) для подтверждения выбора при подсказке. Введите вес: Введите вес в любое время в ходе тренировки для более точного отображения данных о калориях.
16	Клавиши QUICK SPEED (БЫСТРОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ СКОРОСТИ) и клавиши со стрелками SPEED UP (УВЕЛИЧЕНИЕ СКОРОСТИ) и SPEED DOWN (УМЕНЬШЕНИЕ СКОРОСТИ)	<p>Нажмите одну из этих трех клавиш во время тренировки, чтобы установить скорость беговой дорожки на заранее заданное значение. Заранее заданными значениями являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 мили/ч / 5 км/ч 5 миль/ч / 8 км/ч 7 миль/ч / 11 км/ч <p>Используйте клавиши со стрелками вверх или вниз для увеличения или уменьшения скорости.</p> <p>ПРИМ.: Дополнительный шаг подтверждения для эти клавиш выбора скорости может быть включен в настройках менеджера.</p>
17	Клавиши со стрелками TIME UP (УВЕЛИЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ) и TIME DOWN (УМЕНЬШЕНИЕ ВРЕМЕНИ)	Используйте клавиши со стрелками вверх или вниз для увеличения / уменьшения времени тренировки / заминки.
18	Клавиши переключения	Используется для переключения между показателями.

Обзор консоли - велотренажеры и кросс-тренажеры



1	Светодиодный дисплей	Отображает <i>Обороты в мин, Мили в час/Км в час, Калории, Дистанцию, Оставшееся время / Истекшее время, Уровень, Ватты, Частота сердечных сокращений</i>
2	Окно профиля	Отображается профиль выбранной в данный момент тренировки. Также отображаются изменения громкости.
3	Клавиши WORKOUT SELECTION (ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ) и клавиши со стрелками ВВЕРХ и ВНИЗ	Выберите одну из категорий тренировок: Ручная, Силовая, Частота сердечных сокращений, Холм, Цель +, Фитнес-тест. Используйте клавиши со стрелками вверх и вниз для прокрутки тренировок в категориях.
4	Bluetooth	Свяжите аудиоустройства Bluetooth с беспроводными нагрудными лентами для контроля частоты сердечных сокращений.
5	ВПЕРЕД	Нажмите, чтобы автоматически начать тренировку «Быстрый запуск». Нажмите для возобновления приостановленной тренировки.
6	СТОП	Нажмите один раз во время тренировки, чтобы приостановить тренировку. Нажмите во время приостановки для остановки тренировки.

7	ОТДЫХ	Нажмите, чтобы активировать режим заминки во время тренировки.
8	Связывание мобильного устройства	Свяжите мобильное устройство с консолью через Bluetooth или NFC для входа в систему и отслеживания тренировок в приложении Life Fitness Connect.
9	Стойка для чтения / подставка для планшета	На этой встроенной подставке можно расположить обычные материалы для чтения, а также мобильные устройства и планшеты.
10	USB-порт	USB-порт с крышкой используется для зарядки устройств и обновления программного обеспечения.
11	Гнездо для подключения наушников	Закрытое гнездо 3,5 мм для подключения наушников используется для проводных аудиогарнитур.
12	Apple Watch	Подключите ваши часы Apple Watch к консоли для отслеживания тренировки и обмена данными в режиме реального времени с помощью Apple GymKit.
13	Органы управления медиа-ресурсами	Интегрированные органы управления ТВ: питание, переключение каналов, регулирование громкости, субтитры (CC). Эти клавиши также управляют громкостью и каналами устройства MyE.
14	Цифровая клавиатура	<ul style="list-style-type: none"> Используйте для настройки тренировки и точного изменения сопротивления. Ввод: Нажмите Enter (Ввод) для подтверждения выбора при подсказке. Введите вес: Введите вес в любое время в ходе тренировки для более точного отображения данных о калориях.
15	Клавиши со стрелками LEVEL UP (УВЕЛИЧЕНИЕ УРОВНЯ) и LEVEL DOWN (УМЕНЬШЕНИЕ УРОВНЯ)	Используйте клавиши со стрелками вверх или вниз для увеличения или уменьшения уровней.
16	Клавиши со стрелками TIME UP (УВЕЛИЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ) и TIME DOWN (УМЕНЬШЕНИЕ ВРЕМЕНИ)	Используйте клавиши со стрелками вверх или вниз для увеличения / уменьшения времени тренировки / заминки.
17	Клавиши переключения	Используется для переключения между показателями.

Обзор консоли – PowerMill



1	Светодиодный дисплей	Отображает Футы / Метры / Всего шагов / калорий, Шагов в мин, Оставшееся время / Истекшее время, Уровень, Пройдено этажей / Частота сердечных сокращений
2	Окно профиля	Отображается профиль выбранной в данный момент тренировки. Также отображаются изменения громкости.
3	Кнопки WORKOUT SELECTION (ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ) и кнопки со стрелками ВВЕРХ и ВНИЗ	Выберите одну из категорий тренировок: Ручная, Силовая, Частота сердечных сокращений, Холм, Цель +, Фитнес-тест. Используйте кнопки со стрелками вверх и вниз для прокрутки тренировок в категориях.
4	Bluetooth	Свяжите аудиоустройства Bluetooth с беспроводными нагрудными лентами для контроля частоты сердечных сокращений.
5	ВПЕРЕД	Нажмите, чтобы автоматически начать тренировку «Быстрый запуск». Нажмите для возобновления приостановленной тренировки.

6	СТОП	Нажмите один раз во время тренировки, чтобы приостановить тренировку. Нажмите во время приостановки для остановки тренировки.
7	ОТДЫХ	Нажмите, чтобы активировать режим заминки во время тренировки.
8	Связывание мобильного устройства	Свяжите мобильное устройство с консолью через Bluetooth или NFC для входа в систему и отслеживания тренировок в приложении Life Fitness Connect.
9	Стойка для чтения / подставка для планшета	На этой встроенной подставке можно расположить обычные материалы для чтения, а также мобильные устройства и планшеты.
10	USB-порт	USB-порт с крышкой используется для зарядки устройств и обновления программного обеспечения.
11	Гнездо для подключения наушников	Закрытое гнездо 3,5 мм для подключения наушников используется для проводных аудиогарнитур.
12	Apple Watch	Подключите ваши часы Apple Watch к консоли для отслеживания тренировки и обмена данными в режиме реального времени с помощью Apple GymKit.
13	Органы управления медиа-ресурсами	Интегрированные органы управления ТВ: питание, переключение каналов, регулирование громкости, субтитры (CC). Эти клавиши также управляют громкостью и каналами устройства MyE.
14	Цифровая клавиатура	<ul style="list-style-type: none"> Используйте для настройки тренировки и точного изменения сопротивления. Ввод: Нажмите Enter (Ввод) для подтверждения выбора при подсказке. Введите вес: Введите вес в любое время в ходе тренировки для более точного отображения данных о калориях.
15	Клавиши со стрелками LEVEL UP (УВЕЛИЧЕНИЕ УРОВНЯ) и LEVEL DOWN (УМЕНЬШЕНИЕ УРОВНЯ)	Используйте клавиши со стрелками вверх или вниз для увеличения или уменьшения уровней.
16	Клавиши со стрелками TIME UP (УВЕЛИЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ) и TIME DOWN (УМЕНЬШЕНИЕ ВРЕМЕНИ)	Используйте клавиши со стрелками вверх или вниз для увеличения / уменьшения времени тренировки / заминки.
17	Клавиши переключения	Используется для переключения между показателями.

Обзор консоли – Arc Trainer



1	Светодиодный дисплей	Отображает Шагов в мин / Скорость / Калории, Наклон, Оставшееся время / Истекшее время, Уровень, ВАТТЫ / Дистанция / Частота сердечных сокращений
2	Окно профиля	Отображается профиль выбранной в данный момент тренировки. Также отображаются изменения громкости.
3	Кнопки WORKOUT SELECTION (ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ) и кнопки со стрелками ВВЕРХ и ВНИЗ	Выберите одну из категорий тренировок: Ручная, Силовая, Частота сердечных сокращений, Холм, Цель +, Фитнес-тест. Используйте кнопки со стрелками вверх и вниз для прокрутки тренировок в категориях.
4	Bluetooth	Свяжите аудиоустройства Bluetooth с беспроводными нагрудными лентами для контроля частоты сердечных сокращений.
5	ВПЕРЕД	Нажмите, чтобы автоматически начать тренировку «Быстрый запуск». Нажмите для возобновления приостановленной тренировки.

6	СТОП	Нажмите один раз во время тренировки, чтобы приостановить тренировку. Нажмите во время приостановки для остановки тренировки.
7	ОТДЫХ	Нажмите, чтобы активировать режим заминки во время тренировки.
8	Связывание мобильного устройства	Свяжите мобильное устройство с консолью через Bluetooth или NFC для входа в систему и отслеживания тренировок в приложении Life Fitness Connect.
9	Стойка для чтения / подставка для планшета	На этой встроенной подставке можно расположить обычные материалы для чтения, а также мобильные устройства и планшеты.
10	USB-порт	USB-порт с крышкой используется для зарядки устройств и обновления программного обеспечения.
11	Гнездо для подключения наушников	Закрытое гнездо 3,5 мм для подключения наушников используется для проводных аудиогарнитур.
12	Apple Watch	Подключите ваши часы Apple Watch к консоли для отслеживания тренировки и обмена данными в режиме реального времени с помощью Apple GymKit.
13	Органы управления медиа-ресурсами	Интегрированные органы управления ТВ: питание, переключение каналов, регулирование громкости, субтитры (CC). Эти клавиши также управляют громкостью и каналами устройства MyE.
14	Цифровая клавиатура	<ul style="list-style-type: none"> Используйте для настройки тренировки и точного изменения сопротивления. Ввод: Нажмите Enter (Ввод) для подтверждения выбора при подсказке. Введите вес: Введите вес в любое время в ходе тренировки для более точного отображения данных о калориях.
15	Клавиши со стрелками LEVEL UP (УВЕЛИЧЕНИЕ УРОВНЯ) и LEVEL DOWN (УМЕНЬШЕНИЕ УРОВНЯ)	Используйте клавиши со стрелками вверх или вниз для увеличения или уменьшения уровней.
16	Клавиши со стрелками TIME UP (УВЕЛИЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ) и TIME DOWN (УМЕНЬШЕНИЕ ВРЕМЕНИ)	Используйте клавиши со стрелками вверх или вниз для увеличения / уменьшения времени тренировки / заминки.
17	Клавиши со стрелками INCLINE UP (УВЕЛИЧЕНИЕ НАКЛОНА) и INCLINE DOWN (УМЕНЬШЕНИЕ НАКЛОНА)	Используйте клавиши со стрелками вверх или вниз для увеличения или уменьшения наклона.
18	Клавиши переключения	Используется для переключения между показателями.

3. Тренировки

Список тренировок

Беговая дорожка	Кросс-тренажера	Велотренажеры	Тренажер PowerMill	Тренажер Arc Trainer
Быстрый старт (Quick Start)	Быстрый старт (Quick Start)	Быстрый старт (Quick Start)	Быстрый старт (Quick Start)	Быстрый старт (Quick Start)
Ручной режим Целевое время	Ручной режим Целевое время	Ручной режим Целевое время	Ручной режим Целевое время	Ручной режим Целевое время
Холмы <ul style="list-style-type: none"> • Чередующиеся холмы • Интервальная тренировка со сменой рельефа • КИЛИМАНДЖАРО • Случайные холмы 	Холмы <ul style="list-style-type: none"> • Чередующиеся холмы • Интервальная тренировка со сменой рельефа • КИЛИМАНДЖАРО • Случайные холмы 	Холмы <ul style="list-style-type: none"> • Чередующиеся холмы • Интервальная тренировка со сменой рельефа • КИЛИМАНДЖАРО • Случайные холмы 	Холмы <ul style="list-style-type: none"> • Чередующиеся холмы • Интервальная тренировка со сменой рельефа • КИЛИМАНДЖАРО • Случайные холмы 	Холмы <ul style="list-style-type: none"> • Ягодичные мышцы • Мышечная сила - рывки • Мышцы ног
Интервальная тренировка <ul style="list-style-type: none"> • Высокоинтенсивная интервальная тренировка (HIIT) • Выносливость 	Питание <ul style="list-style-type: none"> • Постоянная нагрузка (ручной режим) • Адаптация нагрузки (ручной режим) 	Питание <ul style="list-style-type: none"> • Постоянная нагрузка (ручной режим) • Адаптация нагрузки (ручной режим) 	Питание <ul style="list-style-type: none"> • Высокоинтенсивная интервальная тренировка (HIIT) • Выносливость 	Питание <ul style="list-style-type: none"> • Постоянная нагрузка (ручной режим) • Адаптация нагрузки (ручной режим)
Тренировка с контролем частоты сердечных сокращений (HR) <ul style="list-style-type: none"> • Энергичный режим с контролем частоты сердечных сокращений (HR) • Умеренный режим с контролем частоты сердечных сокращений (HR) • Индивидуальный режим с контролем частоты сердечных сокращений (HR) 	Тренировка с контролем частоты сердечных сокращений (HR) <ul style="list-style-type: none"> • Энергичный режим с контролем частоты сердечных сокращений (HR) • Умеренный режим с контролем частоты сердечных сокращений (HR) • Индивидуальный режим с контролем частоты сердечных сокращений (HR) 	Тренировка с контролем частоты сердечных сокращений (HR) <ul style="list-style-type: none"> • Энергичный режим с контролем частоты сердечных сокращений (HR) • Умеренный режим с контролем частоты сердечных сокращений (HR) • Индивидуальный режим с контролем частоты сердечных сокращений (HR) 	Тренировка с контролем частоты сердечных сокращений (HR) <ul style="list-style-type: none"> • Энергичный режим с контролем частоты сердечных сокращений (HR) • Умеренный режим с контролем частоты сердечных сокращений (HR) • Индивидуальный режим с контролем частоты сердечных сокращений (HR) 	Тренировка с контролем частоты сердечных сокращений (HR) <ul style="list-style-type: none"> • Энергичный режим с контролем частоты сердечных сокращений (HR) • Умеренный режим с контролем частоты сердечных сокращений (HR) • Индивидуальный режим с контролем частоты сердечных сокращений (HR)
Цель+ <ul style="list-style-type: none"> • Целевая дистанция • Цель - расход калорий • Цель подъема 	Цель+ <ul style="list-style-type: none"> • Целевая дистанция • Цель - расход калорий • Высокоинтенсивная интервальная тренировка (HIIT) • Выносливость • Тренировка в режиме реверс 	Цель+ <ul style="list-style-type: none"> • Целевая дистанция • Цель - расход калорий • Высокоинтенсивная интервальная тренировка (HIIT) • Выносливость 	Цель+ <ul style="list-style-type: none"> • Цель подъема • Цель - расход калорий • Цель подъема 	Цель+ <ul style="list-style-type: none"> • Целевая дистанция • Цель - расход калорий • Высокоинтенсивная интервальная тренировка (HIIT) • Выносливость

Беговая дорожка	Кросс-тренажера	Велотренажеры	Тренажер PowerMill	Тренажер Arc Trainer
<p>Фитнес тесты тренировки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Фитнес тест LF • Тест физической подготовки военно-морского флота США • Тест физической подготовки армии США • Тест физической подготовки морской пехоты США • Тест физической подготовки военно-воздушных сил США • Тест WFI Submax • Тест ФБР • Индивидуальный тест физической подготовки (IPPT) 	<p>Фитнес тесты тренировки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Фитнес тест LF • Тест физической подготовки военно-морского флота США 	<p>Фитнес тесты тренировки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Фитнес тест LF • Тест физической подготовки военно-морского флота США 	<p>Фитнес тесты тренировки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Фитнес тест LF • Тест WFI Submax • ТЕСТ ФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ 	<p>Фитнес тесты тренировки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Фитнес тест LF

Описание тренировочных программ

ПРИМ.: Доступные категории тренировок и тренировки меняются в зависимости от типа тренажера. См. [Список тренировок](#).

Быстрый старт (Quick Start)	
Тренировка в ручном режиме, которая пропускает настройку тренировки и переходит прямо к тренировке.	
Ручной режим	
Целевое время	Для тренировки в ручном режиме существует только требование окончания после определенной продолжительности тренировки.
Холмы	
Чередующиеся холмы	Средняя интенсивность тренировки с повторяющимися холмами.
Килиманджаро	Высокая интенсивность тренировки с повторяющимися холмами.
Случайные холмы	Новая тренировка каждый раз. Наклон будет увеличиваться и уменьшаться случайным образом.
Интервальная тренировка со сменой рельефа	Интервальная тренировка с увеличением интенсивности холмов.
Ягодичные мышцы	Постепенное увеличение сопротивления и наклона для нагрузки разгибателей бедер.
Мышечная сила - рывки	Краткие интервалы высокой интенсивности для наращивания силы.
Мышцы ног	Чередование интервалов сопротивления и наклона для изменения целевых мышц.
Интервальная / Силовая	
Высокоинтенсивная интервальная тренировка (HIIT)	Высокоинтенсивная интервальная тренировка с использованием 2 уровней / 2 скоростей. Соотношение: 1:3 (30 секунд активности: 90 секунд восстановления). Введите скорость, с которой было бы трудно бежать более одной минуты. Введите скорость восстановительного бега трусцой или ходьбы. Эта тренировка предназначена для улучшения ваших максимальных скоростных способностей и максимального объема кислорода (VO2).
Интенсивная тренировка на выносливость (низкоинтенсивная интервальная тренировка - LIIT)	Среднеинтенсивная интервальная тренировка с использованием 2 уровней / 2 скоростей. Соотношение: 3:1 (180 секунд активности: 60 секунд восстановления). Введите скорость, с которой было бы трудно бежать 5 км. Введите скорость восстановительного бега трусцой. Эта тренировка предназначена для повышения вашей выносливости при беге на 5 км и более длинные дистанции.
Постоянная нагрузка (ручной режим)	Нагрузка будет оставаться постоянной при всех скоростях. Идеальная тренировка поддерживает постоянную интенсивность.
Адаптация нагрузки (ручной режим)	Нагрузка будет увеличиваться еще больше при высоких скоростях. Хорошо для интервальной тренировки.
Тренировка с контролем частоты сердечных сокращений (HR)	
Энергичный режим с контролем частоты сердечных сокращений (HR)	Сопротивление / наклон будут регулироваться для достижения 80% максимальной частоты сердечных сокращений (HR).
Умеренный режим с контролем частоты сердечных сокращений (HR)	Сопротивление / наклон будут регулироваться для достижения 65% максимальной частоты сердечных сокращений (HR).
Индивидуальный режим с контролем частоты сердечных сокращений (HR)	Выберите целевую частоту сердечных сокращений (HR) и сопротивление / наклон будут отрегулированы.

Цели+	
Целевая дистанция	Для тренировки существует только требование окончания после прохождения определенной дистанции.
Цель - расход калорий	Для тренировки существует только требование окончания после расходования определенного количества калорий.
Цель подъема	Для тренировки существует только требование окончания после подъема на определенную высоту.
Тренировка в режиме реверс	Программа выдаст подсказку для движения вперед и назад.

Фитнес-тесты	
Фитнес-тест Life Fitness	5-минутный субмаксимальный тест для прогнозирования максимального объема кислорода VO ₂ . Оценочный тест сердечно-сосудистой системы, может использоваться для периодического мониторинга выносливости раз в 4–6 недель. Смотрите Фитнес-тест Life Fitness для получения дополнительной информации.
Тест физической подготовки военно-морского флота США (PRT)	Это 5-минутный тест для целевой дистанции, основанный на времени, необходимом для прохождения дистанции, и используемый в военно-морских силах США и военно-морских академиях для измерения аэробных возможностей.
Тест физической подготовки армии США (PFT)	Это 5-минутный тест физической тренированности, используемый для определения мускульной выносливости и кардио-респираторной подготовленности.
Тест физической подготовки морской пехоты США (PFT)	Тест физической тренированности, используемый для определения мускульной выносливости и кардио-респираторной подготовленности.
Тест физической подготовки военно-воздушных сил США	Тест физической тренированности, используемый для определения мускульной выносливости и кардио-респираторной подготовленности.
Тест WFI Submax	Субмаксимальный тест аэробных способностей, применяющийся для сотрудников пожарной службы. В данном тесте скорость и наклон (только на беговых дорожках) автоматически увеличиваются, пока не будет достигнута заданная частота сердечных сокращений. Данный тест заменяет тест по Геркину. После превышения целевой частоты сердечных сокращений в течение 15 секунд программа переходит в режим заминки.
Комплекс физической эффективности (КФЭ)	Используется Федеральными правоохранительными органами США, Федеральным бюро расследований США и другими федеральными организациями при приеме на работу и выполнении федеральных мероприятий.
Индивидуальный тест физической подготовки (IPRT)	Это часть стандартного теста физической подготовки дистанцией 2,4 км, используемого вооруженными силами, полицией и войсками гражданской обороны Сингапура.
Нормативный тест для пожарных	Этот тест разработан Международной ассоциацией пожарных для определения тренированности сотрудников пожарных станций. Тест начинается 20-секундной разминкой с заданной скоростью ходьбы 50 шагов в минуту с последующим 3-минутным тестовым периодом с заданной скоростью ходьбы 60 шагов в минуту.

Фитнес-тест Life Fitness

- Фитнес-тест Life Fitness определяет состояние сердечно-сосудистой системы и может использоваться для периодического мониторинга улучшения выносливости каждые 4–6 недель.
- Фитнес-тест – это субмаксимальный тест VO2 (объема кислорода); он комплексно оценивает, насколько хорошо сердце обеспечивает обогащенной кислородом кровью работающие мышцы и насколько эффективно мышцы получают кислород из крови.
- Врачи и физиологи считают, что этот тест хорошо измеряет аэробную выносливость.
- Общая продолжительность тренировки – 5 минут.
- Проходите фитнес-тест каждый раз при аналогичных обстоятельствах. Для получения наиболее точных результатов фитнес-теста следует выполнять его в течение трех дней подряд и подсчитать среднее значение трех полученных оценок.
- Для получения правильной оценки фитнес-теста необходимо выполнять упражнения в зоне тренировки частота сердечных сокращений, т.е. от 60 до 85 процентов теоретической максимальной частоты сердечных сокращений (HRmax).

После соответствующего указания пользователь должен взяться за контактные датчики на рукоятках или надеть нагрудную ленту для телеметрического мониторинга частоты сердечных сокращений Polar, поскольку расчет результатов теста производится на основании определенной частоты сердечных сокращений.

ПРИМ.: Тренировка будет остановлена, если в течение 2,5 минут с начала теста не будут получены данные о частоте сердечных сокращений.

Ваша частота сердечных сокращений зависит от многих факторов, включая:

- время сна накануне ночью (рекомендуется минимум 7 часов)
- время суток
- время последнего приема пищи (рекомендуется от 2 до 4 часов после последнего приема пищи)
- время, когда вы в последний раз выпили напиток, содержащий кофеин или алкоголь, или выкурили сигарету (рекомендуется минимум 4 часа)
- время, когда вы в последний раз занимались спортом (рекомендуется минимум 6 часов)

Для настройки программы Фитнес-тест рекомендуется использовать следующие уровни нагрузки. Целью является повышение частоты сердечных сокращений пользователя до уровня 60-85 % от теоретического максимума частоты сердечных сокращений.

	Неактивный	Активн	Очень активный
Беговая дорожка	3,2 - 4,8 км/ч (2–3 мили в час)	4,8–6,4 км/ч (3–4 мили в час)	5,6–7,2 км/ч (3,5–4,5 мили в час)
Кросс-тренажера	Уровень 2-4 для мужчин Уровень 1-2 для женщин	Уровень 3-10 для мужчин Уровень 2-5 для женщин	Уровень 7-15 для мужчин Уровень 3-10 для женщин
Велотренажеры Lifecycle	Уровень 4-6 для мужчин Уровень 2-4 для женщин	Уровень 5-10 для мужчин Уровень 3-7 для женщин	Уровень 8-14 для мужчин Уровень 6-10 для женщин
Тренажер подъема по ступеням Powermill	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
Тренажер Arc Trainer	Уровень 2-4 для мужчин Уровень 1-2 для женщин	Уровень 3-10 для мужчин Уровень 2-5 для женщин	Уровень 7-15 для мужчин Уровень 3-10 для женщин

В пределах каждого диапазона используйте следующие рекомендации:

Нижняя половина диапазона	Верхняя половина диапазона
большой возраст	меньший возраст
меньший вес	большой вес (при наличии избыточного веса используйте нижнюю половину диапазона)
невысокий рост	выше

После завершения 5-минутного ФИТНЕС-ТЕСТА отобразятся результат и его оценка.

Следует помнить, что рассчитанный максимальный результат по шкале VO₂ (объем кислорода) на стационарном велотренажере будет на 10–15% ниже, чем результат, полученный на других кардиотренажерах Life Fitness. Упражнения на стационарном велотренажере дают более высокую утомляемость четырехглавых мышц по сравнению с ходьбой/бегом на беговой дорожке или использованием велосипеда по причине более изолированного воздействия на данные мышцы. Более высокий уровень усталости соответствует более низким уровням рассчитанных максимальных объемов кислорода VO₂.

Относительная классификация физической подготовки для МУЖЧИН

Разряд	Превосходно	Отлично	Очень хорошо	Выше среднего	Средне	Ниже среднего	Плохо	Очень плохо
Расчет макс. VO ₂ (мл/кг/мин) для возрастной категории								
20 - 29 лет	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30–39 лет	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40–49 лет	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50–59 лет	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
Больше 60 лет	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

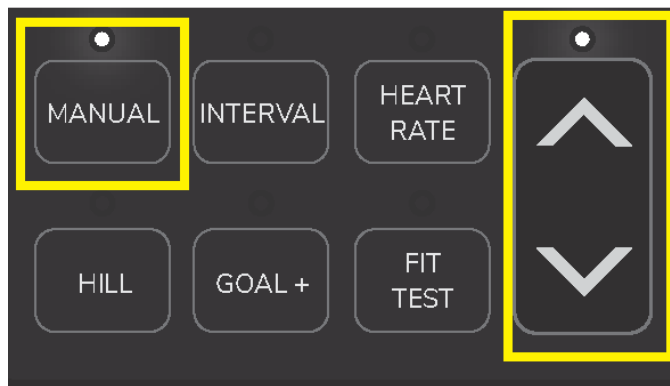
Относительная классификация физической подготовки для ЖЕНЩИН

Разряд	Превосходно	Отлично	Очень хорошо	Выше среднего	Средне	Ниже среднего	Плохо	Очень плохо
Расчет макс. VO ₂ (мл/кг/мин) для возрастной категории								
20 - 29 лет	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30–39 лет	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40–49 лет	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50–59 лет	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
Больше 60 лет	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

Компания Life Fitness разработала данную шкалу на базе процентильного соотношения максимального объема кислорода VO₂, указанного в «Справочнике для тестирования физических упражнений и предписаний» Американской коллегии спортивной медицины (8-е издание, 2010 г.). Задача состояла в получении качественной оценки расчетного максимального объема кислорода VO₂ пользователя, а также предоставлении тренерам инструмента оценки первоначального уровня подготовки и мониторинга изменений.

Настройка Тренировки - Беговая дорожка

Тренировка «Ручной режим» (беговая дорожка)



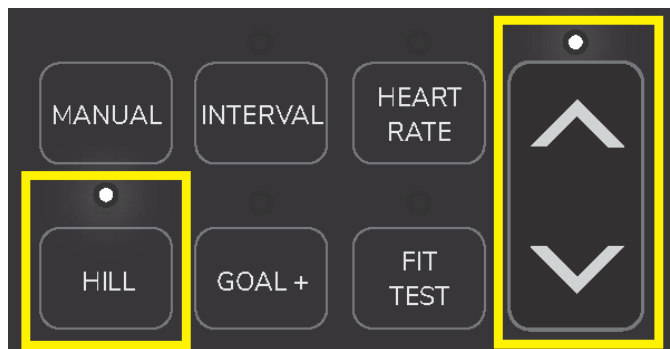
1. Нажмите клавишу выбора тренировки **Manual** (Ручной режим).
2. Используйте **клавиши со стрелками вверх и вниз** для выбора тренировки для прокрутки до отображения **Time** (Время).
3. Нажмите кнопку **Enter** (Ввод).

Тренировка	Параметры, задаваемые пользователем	
Целевое время	• Время	Введите диапазон 1-60 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Time Up and Down (Увеличение или уменьшение времени) или клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение или уменьшение скорости) . По умолчанию задано значение 30 минут. Нажмите кнопку Enter (Ввод).
	• Вес	Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости) . Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг). Нажмите кнопку Enter (Ввод).

Во время тренировки пользователи могут регулировать:

- **Скорость** (в приращениях 0,1 миль в час / 0,1 км/час), используя **цифровую клавиатуру**, клавиши со стрелками **Speed Up and Down (Уменьшение и увеличение скорости)** или клавиши **Quick Speed (Быстрое переключение скорости)**.
- **Наклон** (приращениями по 0,5%), используя клавиши со стрелками **Incline Up and Down (Увеличение и уменьшение наклона)** или клавиши **Quick Incline (Быстрое изменение наклона)**.
- **Время** приращениями по одной минуте, используя **клавиши со стрелками Time Up and Down (Увеличение и уменьшение времени)** или **цифровую клавиатуру**.

Тренировка «Холмы» (беговая дорожка)



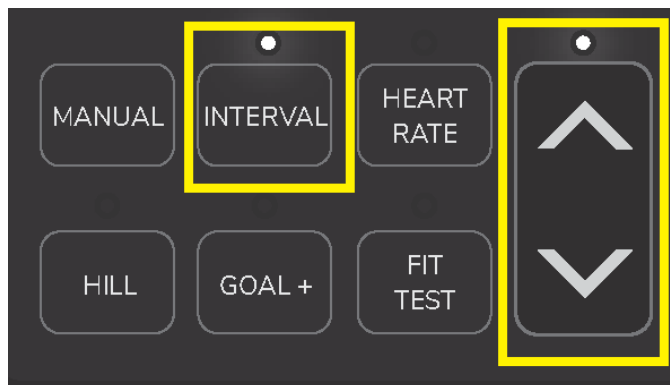
1. Нажмите клавишу выбора тренировки **Hill (Холмы)**.
2. Используйте **клавиши со стрелками вверх и вниз для выбора тренировки** для прокрутки до отображения желаемой тренировки.
3. Нажмите кнопку **Enter (Ввод)**.

Тренировка	Параметры, задаваемые пользователем	
<ul style="list-style-type: none"> • Чередующиеся холмы • Интервальная тренировка со сменой рельефа • КИЛИМАНДЖА РО • Случайные холмы 	<ul style="list-style-type: none"> • Уровень интенсивности 	<p>Введите диапазон уровня интенсивности 1-15 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости). Значение по умолчанию равно 1. Нажмите Enter (Ввод)</p> <p>ПРИМ.: В окне предварительного просмотра профиля будет отображен максимальный наклон, который соответствует уровню интенсивности, чтобы облегчить выбор.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Время 	<p>Введите диапазон 1-60 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Time Up and Down (Увеличение или уменьшение времени) или клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение или уменьшение скорости). По умолчанию задано значение 30 минут. Нажмите кнопку Enter (Ввод).</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Вес 	<p>Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости). Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг). Нажмите кнопку Enter (Ввод).</p>

Во время тренировки пользователи могут регулировать:

- **Скорость** (в приращениях 0,1 миль в час / 0,1 км/час), используя **цифровую клавиатуру**, клавиши со стрелками **Speed Up and Down (Уменьшение и увеличение скорости)** или клавиши **Quick Speed (Быстрое переключение скорости)**.
- **Наклон** (приращениями по 0,5%), используя клавиши со стрелками **Incline Up and Down (Увеличение и уменьшение наклона)** или клавиши **Quick Incline (Быстрое изменение наклона)**.
- **Время** приращениями по одной минуте, используя **клавиши со стрелками Time Up and Down (Увеличение и уменьшение времени)** или **цифровую клавиатуру**.

Интервальная тренировка (беговая дорожка)



1. Нажмите клавишу выбора тренировки **Interval (Интервальная тренировка)**.
2. Используйте **клавиши со стрелками вверх и вниз** для выбора тренировки для прокрутки до отображения желаемой тренировки.
3. Нажмите кнопку **Enter (Ввод)**.

Тренировки	Параметры, задаваемые пользователем	
<ul style="list-style-type: none"> • Высокоинтенсивная интервальная тренировка (НИТ) • Выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> • Интервалы 	Введите диапазон 4-15 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости) . Значение по умолчанию равно 8. Нажмите Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Скорость (активная) 	Введите диапазон 0,6-14 миль в час (0,9-23 км/час) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости) . Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Скорость (восстановление) 	Введите диапазон скорости восстановления на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости) . Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Вес 	Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости) . Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг). Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	Отображается сообщение: <i>Предупреждение: Скорость будет автоматически увеличиваться во время выполнения этой программы. Нажмите Enter (Ввод) для подтверждения возраста.</i> Нажмите кнопку Enter (Ввод) .	

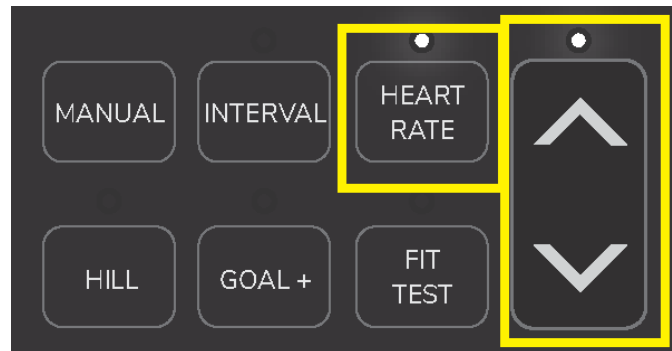
Во время тренировки пользователи могут регулировать:

- **Скорость** (в приращениях 0,1 миль в час / 0,1 км/час), используя **цифровую клавиатуру**, клавиши со стрелками **Speed Up and Down (Уменьшение и увеличение скорости)** или клавиши **Quick Speed (Быстрое переключение скорости)**.

ПРИМ.: Скорость всегда будет по умолчанию возвращена к исходной активной скорости и скорости восстановления в запрограммированное время.

- **Наклон** (приращениями по 0,5%), используя клавиши со стрелками **Incline Up and Down (Увеличение и уменьшение наклона)** или клавиши **Quick Incline (Быстрое изменение наклона)**.
- **Время** приращениями по одной минуте, используя клавиши со стрелками **Time Up and Down (Увеличение и уменьшение времени)** или **цифровую клавиатуру**.

Тренировки с контролем частоты сердечных сокращений (беговая дорожка)



1. Нажмите клавишу выбора тренировки **Heart Rate (Частота сердечных сокращений)**.
2. Используйте **клавиши со стрелками вверх и вниз** для выбора тренировки для прокрутки до отображения желаемой тренировки.
3. Нажмите кнопку **Enter (Ввод)**.

Тренировка	Параметры, задаваемые пользователем	
• Энергичный режим	• Время	Введите диапазон 1-60 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Time Up and Down (Увеличение или уменьшение времени) или клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение или уменьшение уровня) . По умолчанию задано значение 30 минут. Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	• Вес	Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости) . Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг). Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	• Возраст	Введите возраст на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости) . Диапазон возраста составляет 10-99. По умолчанию задано значение 40. Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	• Скорость (Пуск)	Введите диапазон скорости 2-4,5 миль в час (3,2-7,2 км/час) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости) . Значение по умолчанию равно 2 мили в час (3.2 км/час). Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	• Частота сердечных сокращений (Heart Rate)	Введите максимальный диапазон частоты сердечных сокращений 80-190 ударов в минуту на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости) . Значение по умолчанию равно 144 ударов в минуту. Нажмите кнопку Enter (Ввод) .

Тренировка	Параметры, задаваемые пользователем	
<ul style="list-style-type: none"> • Умеренный режим 	<ul style="list-style-type: none"> • Время 	<p>Введите диапазон 1-60 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Time Up and Down (Увеличение или уменьшение времени) или клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение или уменьшение скорости). По умолчанию задано значение 30 минут. Нажмите кнопку Enter (Ввод).</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Вес 	<p>Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости). Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг). Нажмите кнопку Enter (Ввод).</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Возраст 	<p>Введите возраст на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости). Диапазон возраста составляет 10-99. По умолчанию задано значение 40. Нажмите кнопку Enter (Ввод).</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Скорость (Пуск) 	<p>Введите диапазон скорости 2-4,5 миль в час (3,2-7,2 км/час) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости). Значение по умолчанию равно 2 мили в час (3.2 км/час). Нажмите кнопку Enter (Ввод).</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Частота сердечных сокращений (Heart Rate) 	<p>Введите максимальный диапазон частоты сердечных сокращений 80-190 ударов в минуту на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости). Значение по умолчанию равно 117 ударов в минуту. Нажмите кнопку Enter (Ввод).</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Персональные программы 	<ul style="list-style-type: none"> • Время 	<p>Введите диапазон 1-60 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Time Up and Down (Увеличение или уменьшение времени) или клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение или уменьшение скорости). По умолчанию задано значение 30 минут. Нажмите кнопку Enter (Ввод).</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Вес 	<p>Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости). Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг). Нажмите кнопку Enter (Ввод).</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Возраст 	<p>Введите возраст на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости). Диапазон возраста составляет 10-99. По умолчанию задано значение 40. Нажмите кнопку Enter (Ввод).</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Скорость (Пуск) 	<p>Введите диапазон скорости 2-4,5 миль в час (3,2-7,2 км/час) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости). Значение по умолчанию равно 2 мили в час (3.2 км/час). Нажмите кнопку Enter (Ввод).</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Частота сердечных сокращений (Heart Rate) 	<p>Введите максимальный диапазон частоты сердечных сокращений 80-190 ударов в минуту на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости). Значение по умолчанию равно 120 ударов в минуту. Нажмите кнопку Enter (Ввод).</p>

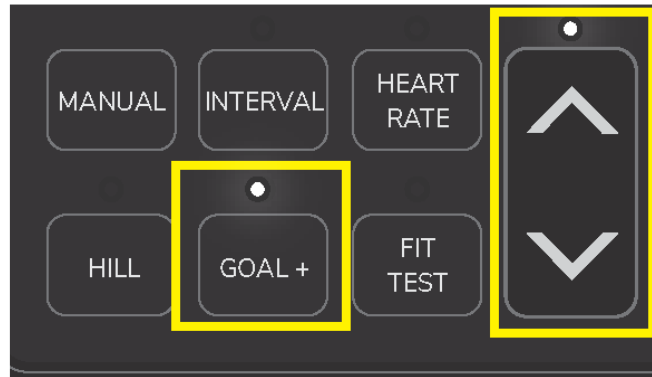
Значения теоретической максимальной частоты сердечных сокращений и целевой частоты сердечных сокращений

В нижеприведенной таблице указаны значения теоретической максимальной частоты сердечных сокращений и целевой частоты сердечных сокращений. Указано как удары в минуту.

Возраст	Теоретическая максимальная частота сердечных сокращений	65% (умеренное сжигание)	80% (интенсивное сжигание)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

Наденьте опциональную нагрудную ленту для телеметрического мониторинга сердечного ритма Polar® или возьмитесь за датчики Lifepulse™, чтобы позволить встроенному компьютеру следить за сердечным ритмом во время тренировки. Компьютер автоматически регулирует уклон полотна (только для беговых дорожек) для поддержания целевой частоты пульса на основе фактической частоты сердечных сокращений.

Цели + Тренировки (беговая дорожка)



1. Нажмите клавишу выбора тренировки **Goal +**.
2. Используйте клавиши со стрелками вверх и вниз для выбора тренировки для прокрутки до отображения желаемой тренировки.
3. Нажмите кнопку **Enter (Ввод)**.

Тренировка	Параметры, задаваемые пользователем	
Целевая дистанция	• Расстояние	Введите диапазон 0,5-30 миль (0,8-48 км) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости) . Значение по умолчанию равно 3 милям (4,8 км). Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	• Вес	Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости) . Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг). Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
Цель - расход калорий	• Калории	Введите диапазон 50-1500 калорий на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости) . По умолчанию задано значение 300. Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	• Вес	Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости) . Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг). Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
Цель подъема	• Высота	Введите диапазон 50-5000 футов на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости) . Значение по умолчанию равно 1000 футов. Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	• Вес	Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости) . Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг). Нажмите кнопку Enter (Ввод) .

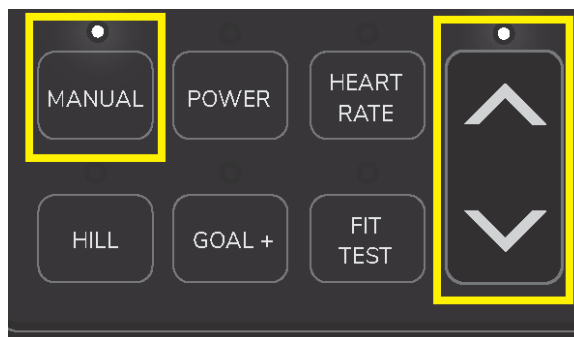
Во время тренировки пользователи могут регулировать:

- **Скорость** (в приращениях 0,1 миль в час / 0,1 км/час), используя цифровую клавиатуру, клавиши со стрелками **Speed Up and Down (Уменьшение и увеличение скорости)** или клавиши **Quick Speed (Быстрое переключение скорости)**.
- **Наклон** (приращениями по 0,5%), используя клавиши со стрелками **Incline Up and Down (Увеличение и уменьшение наклона)** или клавиши **Quick Incline (Быстрое изменение наклона)**.
- **Время** приращениями по одной минуте, используя клавиши со стрелками **Time Up and Down (Увеличение или уменьшение времени)** или цифровую клавиатуру.

Настройка Тренировки - Без беговой дорожки

ПРИМ.: Доступные тренировки меняются в зависимости от типа тренажера (кросс-тренажер, вертикальный велотренажер, горизонтальный велотренажер, Тренажер подъема по ступеням PowerMill и тренажер Arc Trainer)

Тренировка «Ручной режим» (без беговой дорожки)



1. Нажмите клавишу выбора тренировки **Manual (Ручной режим)**.
2. Используйте **клавиши со стрелками вверх и вниз для выбора тренировки** для прокрутки до отображения **Time (Время)**.
3. Нажмите кнопку **Enter (Ввод)**.

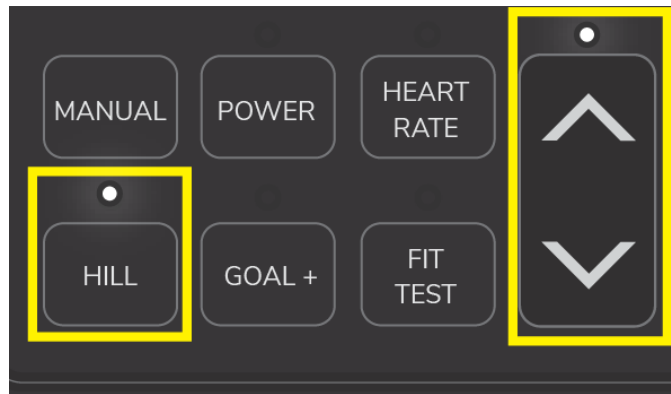
Тренировка	Параметры, задаваемые пользователем	
Целевое время	• Время	Введите диапазон 1-60 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Time Up and Down (Увеличение или уменьшение времени) или клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение или уменьшение уровня) . По умолчанию задано значение 30 минут. Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	• Вес	Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг). Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	• Уровень	Введите диапазон 1-25 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 1. Нажмите Enter (Ввод) .

Во время тренировки пользователи могут регулировать:

- **Уровень** используя **цифровую клавиатуру** или **клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение или уменьшение уровня)**.
- **Время** приращениями по одной минуте, используя **клавиши со стрелками Time Up and Down (Увеличение и уменьшение времени)** или **цифровую клавиатуру**.

Тренировка «Холмы» (без беговой дорожки)

ПРИМ.: Доступные тренировки меняются в зависимости от типа тренажера.



1. Нажмите клавишу выбора тренировки **Hill (Холмы)**.
2. Используйте **клавиши со стрелками вверх и вниз для выбора тренировки** для прокрутки до отображения желаемой тренировки.
3. Нажмите кнопку **Enter (Ввод)**.

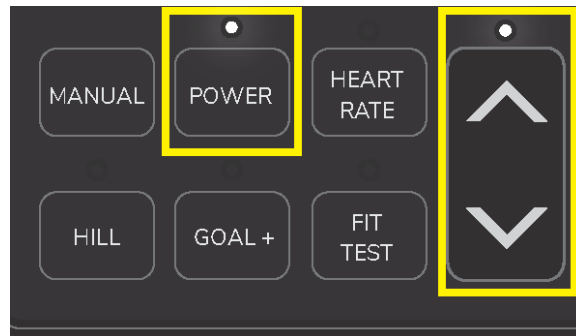
Тренировка	Параметры, задаваемые пользователем	
<ul style="list-style-type: none"> • Чередующиеся холмы • Интервальная тренировка со сменой рельефа • Гора Калиманджаро • Случайные холмы • Ягодичные мышцы • Мышечная сила - рывки • Мышцы ног 	<ul style="list-style-type: none"> • Уровень интенсивности 	<p>Введите диапазон уровня интенсивности 1-25 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня). Значение по умолчанию равно 1. Нажмите Enter (Ввод)</p> <p>ПРИМ.: В окне предварительного просмотра профиля будет отображен максимальный наклон, который соответствует уровню интенсивности, чтобы облегчить выбор.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Время 	<p>Введите диапазон 1-60 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Time Up and Down (Увеличение или уменьшение времени) или клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение или уменьшение уровня). По умолчанию задано значение 30 минут. Нажмите кнопку Enter (Ввод).</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Вес 	<p>Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня). Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг). Нажмите кнопку Enter (Ввод).</p>

Во время тренировки пользователи могут регулировать:

- **Уровень** используя **цифровую клавиатуру** или **клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение или уменьшение уровня)**.
- **Время** приращениями по одной минуте, используя **клавиши со стрелками Time Up and Down (Увеличение и уменьшение времени)** или **цифровую клавиатуру**.

Силовые тренировки (без беговой дорожки)

ПРИМ.: Доступные тренировки меняются в зависимости от типа тренажера.



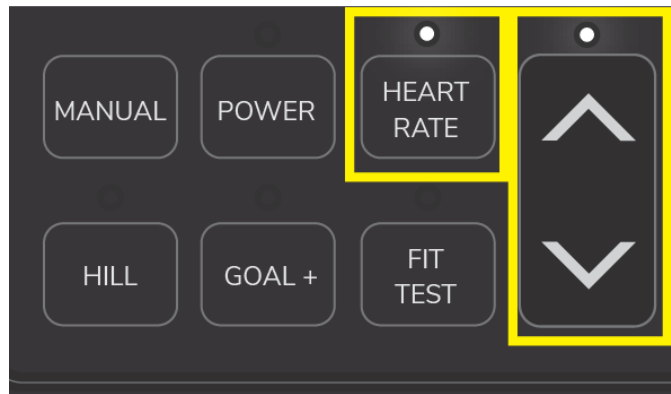
1. Нажмите клавишу выбора тренировки **Power (Силовые тренировки)**.
2. Используйте **клавиши со стрелками вверх и вниз для выбора тренировки** для прокрутки до отображения желаемой тренировки.
3. Нажмите кнопку **Enter (Ввод)**.

Тренировка	Параметры, задаваемые пользователем	
<ul style="list-style-type: none"> • Адаптивный • Постоянный 	<ul style="list-style-type: none"> • Время 	Введите диапазон 1-60 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Time Up and Down (Увеличение или уменьшение времени) или клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение или уменьшение уровня) . По умолчанию задано значение 30 минут. Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Вес 	Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг). Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Уровень 	Введите диапазон 1-25 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 1. Нажмите Enter (Ввод) .
<ul style="list-style-type: none"> • Высокоинтенсивная интервальная тренировка (HIIT) • Выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> • Интервалы 	Введите диапазон 4-15 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 8. Нажмите Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Вес 	Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг). Нажмите кнопку Ввод (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Уровень 	Введите диапазон 1-25 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 1. Нажмите Enter (Ввод) .

Во время тренировки пользователи могут регулировать:

- **Уровень** используя **цифровую клавиатуру** или **клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение или уменьшение уровня)**.
- **Время** приращениями по одной минуте, используя **клавиши со стрелками Time Up and Down (Увеличение и уменьшение времени)** или **цифровую клавиатуру**.

Тренировки с контролем частоты сердечных сокращений (без беговой дорожки)



1. Нажмите клавишу выбора тренировки **Heart Rate (Частота сердечных сокращений)**.
2. Используйте **клавиши со стрелками вверх и вниз для выбора тренировки** для прокрутки до отображения желаемой тренировки.
3. Нажмите кнопку **Enter (Ввод)**.

Тренировка	Параметры, задаваемые пользователем	
<ul style="list-style-type: none"> • Энергичный режим 	<ul style="list-style-type: none"> • Время 	Введите диапазон 1-60 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Time Up and Down (Увеличение или уменьшение времени) или клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение или уменьшение уровня) . По умолчанию задано значение 30 минут. Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Вес 	Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг) Нажмите Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Возраст 	Введите диапазон 10-99 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . По умолчанию задано значение 40. Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Уровень 	Введите диапазон 1-20 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 1. Нажмите Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Частота сердечных сокращений (Heart Rate) 	Введите максимальный диапазон частоты сердечных сокращений 80-190 ударов в минуту на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 144 ударов в минуту. Нажмите кнопку Enter (Ввод) .

Тренировка	Параметры, задаваемые пользователем	
<ul style="list-style-type: none"> • Умеренный режим 	<ul style="list-style-type: none"> • Время 	Введите диапазон 1-60 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Time Up and Down (Увеличение или уменьшение времени) или клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение или уменьшение уровня) . По умолчанию задано значение 30 минут. Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Вес 	Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг) Нажмите Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Возраст 	Введите диапазон 10-99 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . По умолчанию задано значение 40. Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Уровень 	Введите диапазон 1-20 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 1. Нажмите Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Частота сердечных сокращений (Heart Rate) 	Введите максимальный диапазон частоты сердечных сокращений 80-190 ударов в минуту на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 117 ударов в минуту. Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
<ul style="list-style-type: none"> • Персональные программы 	<ul style="list-style-type: none"> • Время 	Введите диапазон 1-60 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Time Up and Down (Увеличение или уменьшение времени) или клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение или уменьшение уровня) . По умолчанию задано значение 30 минут. Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Вес 	Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг) Нажмите Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Возраст 	Введите диапазон 10-99 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . По умолчанию задано значение 40. Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Уровень 	Введите диапазон 1-20 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 1. Нажмите Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Частота сердечных сокращений (Heart Rate) 	Введите максимальный диапазон частоты сердечных сокращений 80-190 ударов в минуту на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 120 ударов в минуту. Нажмите кнопку Enter (Ввод) .

Значения теоретической максимальной частоты сердечных сокращений и целевой частоты сердечных сокращений

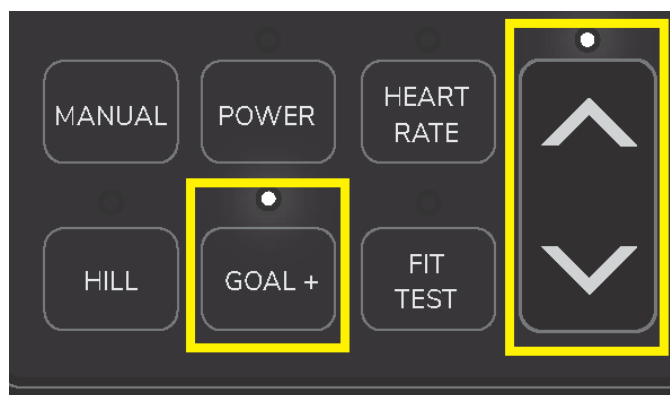
В нижеприведенной таблице указаны значения теоретической максимальной частоты сердечных сокращений и целевой частоты сердечных сокращений. Указано как удары в минуту.

Возраст	Теоретическая максимальная частота сердечных сокращений	65% (умеренное сжигание)	80% (интенсивное сжигание)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

Наденьте опциональную нагрудную ленту для телеметрического мониторинга сердечного ритма Polar® или возьмитесь за датчики Lifepulse™, чтобы позволить встроенному компьютеру следить за сердечным ритмом во время тренировки. Компьютер автоматически регулирует уклон полотна (только для беговых дорожек) для поддержания целевой частоты пульса на основе фактической частоты сердечных сокращений.

Цели + Тренировки (без беговой дорожки)

ПРИМ.: Доступные тренировки меняются в зависимости от типа тренажера.



1. Нажмите клавишу выбора тренировки **Goal +**.
2. Используйте **клавиши со стрелками вверх и вниз для выбора тренировки** для прокрутки до отображения желаемой тренировки.
3. Нажмите кнопку **Enter (Ввод)**.

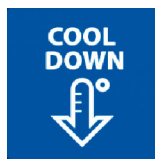
Тренировка	Параметры, задаваемые пользователем	
Целевая дистанция	<ul style="list-style-type: none"> • Расстояние 	Введите диапазон 0,5-30 миль (0,8-48 км) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 3 милям (4,8 км). Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Вес 	Введите диапазон 75-180 миль (34-180 км) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг). Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Уровень 	Введите диапазон уровня интенсивности 1-25 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 1. Нажмите Enter (Ввод)
Цель - расход калорий	<ul style="list-style-type: none"> • Калории 	Введите диапазон 50-2000 калорий на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Вес 	Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг). Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> • Уровень 	Введите диапазон уровня интенсивности 1-25 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 1. Нажмите Enter (Ввод)

Тренировка	Параметры, задаваемые пользователем	
Цель подъема	<ul style="list-style-type: none"> Высота 	Введите диапазон 50-5000 футов на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 1000 футов. Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> Вес 	Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение) . Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг). Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
Пройдено этажей	<ul style="list-style-type: none"> Этажи 	Введите диапазон 5-200 этажей на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . По умолчанию задано значение 50. Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> Вес 	Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение) . Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг). Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> Уровень 	Введите диапазон уровня интенсивности 1-25 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 1. Нажмите Enter (Ввод)
<ul style="list-style-type: none"> Высокоинтенсивная интервальная тренировка (НИТ) Выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> Интервалы 	Введите диапазон 4-15 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 8. Нажмите Enter (Ввод.)
	<ul style="list-style-type: none"> Уровень активности 	Введите диапазон 2-25 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 1. Нажмите Enter (Ввод.)
	<ul style="list-style-type: none"> Уровень восстановления 	Уровень восстановления равен 1. Нажмите Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> Вес 	Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг). Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
Тренировка в режиме реверс	<ul style="list-style-type: none"> Время 	Введите диапазон 1-60 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Time Up and Down (Увеличение или уменьшение времени) или клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение или уменьшение уровня) . По умолчанию задано значение 30 минут. Нажмите кнопку Enter (Ввод) .
	<ul style="list-style-type: none"> Уровень 	Введите диапазон уровня интенсивности 1-25 на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 1. Нажмите Enter (Ввод)
	<ul style="list-style-type: none"> Вес 	Введите диапазон 75-400 фунтов (34-180 кг) на цифровой клавиатуре или используйте клавиши со стрелками Level Up and Down (Увеличение и уменьшение уровня) . Значение по умолчанию равно 165 фунтов (75 кг). Нажмите кнопку Enter (Ввод) .

Во время тренировки пользователи могут регулировать:

- **Уровень** используя **цифровую клавиатуру** или **клавиши со стрелками Level Up and Down** (Увеличение или уменьшение уровня).
- **Время** приращениями по одной минуте, используя **клавиши со стрелками Time Up and Down** (Увеличение и уменьшение времени) или **цифровую клавиатуру**.

Режим заминки



Нажмите **Cool Down (Заминка)**, чтобы активировать режим заминки во время тренировки.

Пользователи могут сделать паузу в режиме заминки нажав однократно на клавишу **Stop (Стоп)**.

Пользователи могут закончить режим заминки нажав дважды на клавишу **Stop (Стоп)**.

Беговая дорожка

Продолжительность тренировки (тренировка без контроля частоты сердечных сокращений)	Продолжительность заминки
Меньше 5 минут	1 минута
Меньше или равно 15 минутам	3 минуты
Больше 15 минут	5 минут

ПРИМ.: Пользователи могут регулировать продолжительность режима заминки с помощью **клавиш со стрелками Time Up (Увеличение времени) и Time Down (Уменьшение времени)**. Продолжительность заминки не может быть увеличена сверх 10 минут.

Продолжительность тренировки с контролем частоты сердечных сокращений с действительной частотой сердечных сокращений (Heart Rate*)	Продолжительность заминки
Меньше 1 минуты	1 минута
Меньше 10 минут	Продолжительность тренировки
Больше 10 минут	10 минут

ПРИМ.: * Если частота сердечных сокращений пользователя больше не определяется, и тренировка переключена в режим ручной тренировки перед режимом заминки, используйте продолжительность тренировки без контроля частоты сердечных сокращений.

ПРИМ.: Если пользователь нажмет **Cool Down (Заминка)** во время режима заминки, скорость уменьшится на 10% и продолжительность уменьшится на 1 минуту, если в режиме заминки осталась по крайней мере 1 минута. Если осталось менее 1 минуты, время не уменьшится, но скорость будет продолжать уменьшаться на 10% с каждым нажатием, пока не будет достигнута скорость 0,5 миль в час (0,8 км/ч).

Если скорость в конце тренировки равна	Начальной скорости заминки
Больше или равна 8,0 миль в час (12,8 км/ч)	4 мили в час (6,4 км/ч)
Меньше 8,0 миль в час (12,8 км/ч)	Скорость уменьшается наполовину

ПРИМ.: Скорость будет автоматически уменьшаться на 10% каждые 30 секунд в течение всего режима заминки. После достижения скорости 0,5 мили в час (0,8 км/ч) скорость больше не будет уменьшаться.

ПРИМ.: Скорость и наклон могут регулироваться пользователем вручную с помощью клавиш со стрелками **Speed Up and Down (Увеличение и уменьшение скорости)**, клавиш со стрелками **Incline Up and Down (Увеличение или уменьшение наклона)** и **Numeric Keypad (цифровой клавиатуры)** (для скорости).

Без беговой дорожки

Продолжительность тренировки	Продолжительность заминки
Меньше 5 минут	1 минута

Продолжительность тренировки	Продолжительность заминки
Меньше или равно 15 минутам	3 минуты
Больше 15 минут	5 минут

ПРИМ.: Пользователи могут регулировать продолжительность режима заминки с помощью **клавиш со стрелками Time Up (Увеличение времени) и Time Down (Уменьшение времени)**. Продолжительность заминки не может быть увеличена сверх 10 минут.

- Уровень сопротивления будет уменьшен наполовину для тренировок без контроля частоты сердечных сокращений.
- Для тренировок с контролем частоты сердечных сокращений, ватт или Mets программное обеспечение найдет уровень сопротивления, наиболее близкий к конечным ваттам, и использует этот уровень сопротивления, уменьшенный вдвое.
- После каждой истекшей минуты в режиме заминки сопротивление будет уменьшено наполовину до тех пор, пока не будет достигнут уровень 1. После достижения уровня 1 сопротивление остается на уровне 1.

ПРИМ.: Если пользователь нажмет **Cool Down (Заминка)** во время режима заминки, сопротивление уменьшится наполовину и продолжительность уменьшится на 1 минуту, если в режиме заминки осталась по крайней мере 1 минута. Если осталось менее 1 минуты, время не уменьшится, но сопротивление будет продолжать уменьшаться наполовину с каждым нажатием, пока не будет достигнут уровень 1.

4. Подключение

Требования к ширине канала

В таблице ниже приведена рекомендованная ширина канала в зависимости от приложения.

Загрузка

Число единиц	Требуемая ширина канала
До 16 тренажеров серии Integrity	4 Мб/с
Более 17 тренажеров серии Integrity	4 Мб/с + 0,25 Мб/с на каждый дополнительный тренажер

Загрузка

Число единиц	Требуемая ширина канала
20 тренажеров серии Integrity	512 Кб/с
Более 21 тренажера серии Integrity	512 Кб/с + 512 Кб/с для дополнительных 20 тренажеров

Требования к беспроводной локальной сети (LAN)

ПРИМ.: Рекомендуется использовать выделенное Интернет-подключение. Вы должны разрешить для вашего Интернет-подключения исходящий трафик без какой-либо фильтрации или блокировки.

Точки доступа

- Life Fitness рекомендует максимально 20 тренажеров серии Integrity на точку беспроводного доступа. Превышение этого количества может привести к прекращению тренировок и проблемам с подключением.
- Консоль Integrity SL требует подключения к беспроводной сети с SSID LFWireless. Если вы приобретаете точку доступа у Life Fitness (ACCESS-POINT-01), то по умолчанию на точке доступа будет установлен идентификатор SSID. Свяжитесь со службой поддержки Life Fitness по телефону 1.800.351.3737 или с вашим представителем Life Fitness перед настройкой этой сети, чтобы получить необходимый пароль для этого SSID.
- При подключении тренажеров серии Integrity к беспроводным точкам доступа смотрите [Требования к ширине канала](#) рекомендованное количество тренажеров и ширину канала.
- Точки доступа коммерческого класса, соответствующие следующим минимальным требованиям:
 - Беспроводная точка доступа (стандарт 802.11n) с 2x2 MIMO
 - Диапазон частот: 2,4 / 5 ГГц Протокол: IEEE 802.11 n
 - Безопасность: WPA2-PSK
 - Монтаж на стене или на потолке (например, Meraki MR32 или Ruckus R500)

Требования к кабелям

- Для подключения беспроводных точек доступа к проводной сети можно использовать кабели CAT 5e или CAT 6. Life Fitness рекомендует использовать для этих целей кабель CAT 6.

Размещение сетевого оборудования и требования к питанию

Сетевое оборудование, например, модемы, проводные маршрутизаторы и коммутаторы также требует подключения к источнику питания, точные требования указаны в технических характеристиках соответствующих изделий. Каждая точка доступа запитывается от кабеля Ethernet (PoE) или через дополнительный опциональный адаптер питания. Дополнительную информацию см. в разделе рекомендуемых производителем требований к питанию.

Конфигурация порта

Весь трафик, инициируемый с наших консолей, является исходящим (т. е. данные поступают только от наших консолей). Если вы не блокируете исходящий трафик и соответствующий возвратный трафик, дополнительной настройки не требуется. В противном случае, если ваша сеть ограничивает исходящий трафик, вам необходимо открыть исходящие соединения на этих конкретных портах:

- TCP/UDP порт 80
- TCP/UDP порт 443
- TCP/UDP порт 1883
- TCP/UDP порт 8883
- UDP порт 1194

URL назначения

Кардиотренажеры будут связываться со следующими доменами *.halo.fitness.com и *.s3.amazonaws.com.

Регистрация изделия с Halo

1. Перейдите на веб-сайт Halo: <https://www.halo.fitness>
2. Перейдите по ссылке **Зарегистрироваться**. Если у вас уже есть учетная запись, **войдите в систему**.
3. Нажмите ссылку **Зарегистрироваться** в разделе **Менеджер**.
4. Введите свои данные и нажмите **Создать учетную запись**, чтобы завершить процесс.
5. Нажмите кнопку **Добавить сейчас** в разделе **Оборудование**
6. Чтобы добавить оборудование, введите его серийный номер. После ввода серийного номера остальное подключенное оборудование будет обнаружено автоматически.

5. Устранение неисправностей и техническое обслуживание

ПРИМ.: Безопасность оборудования гарантируется только в том случае, если регулярно производится его осмотр с целью выявления повреждений или износа. Не используйте оборудование до тех пор, пока не будут отремонтированы или заменены неисправные детали.

Следующие советы по профилактическому обслуживанию обеспечат максимальную эффективность эксплуатации тренажера:

- Установите тренажер в прохладном сухом месте.
- Очищайте консоль с дисплеем и все внешние поверхности с помощью рекомендованного или совместимого моющего средства (см. «Совместимые моющие средства, одобренные компанией») и мягкой хлопковой ткани.
- Длинные ногти могут повредить или поцарапать поверхность консоли; нажимайте на выбранные кнопки консоли только подушечками пальцев.

Одобрены и совместимые моющие средства

Эксперты одобрили два моющих средства: PureGreen 24 и Gym Wipes. Оба моющих средства безопасно и эффективно удаляют с оборудования пот и грязь, в том числе глубоко въевшуюся. PureGreen 24 и антисептическая формула салфеток Gym Wipes эффективно дезинфицируют поверхности, воздействуя на бактерии МРЗС и вирусы Н1N1.

PureGreen 24 выпускается в форме аэрозоля для удобства персонала спортзала. Распылите аэрозоль на ткань из микроволокна и протрите оборудование. Протирайте оборудование средством PureGreen 24 не менее 2 минут для общей дезинфекции и не менее 10 минут для борьбы с грибковыми инфекциями и вирусами.

Gym Wipes – это большие, прочные влажные салфетки для очистки оборудования до и после занятий. Протирайте оборудование салфетками Gym Wipes не менее 2 минут для общей дезинфекции.

Для заказа этих моющих средств обратитесь в службу поддержки клиентов (по тел. 1-800-351-3737 или эл. почте: customersupport@lifefitness.com).

Для очистки дисплея и всех внешних поверхностей можно также использовать мягкое мыло и воду или мягкое неабразивное бытовое моющее средство. Используйте только мягкую ткань из микроволокна. Перед очисткой нанесите чистящее средство на ткань из микроволокна. **НЕЛЬЗЯ** использовать моющие средства на основе аммиака или кислоты. **НЕЛЬЗЯ** использовать абразивные моющие средства. **НЕЛЬЗЯ** использовать бумажные полотенца. **НЕЛЬЗЯ** наносить моющие средства непосредственно на поверхность оборудования.

Светодиодный (LED) индикатор технического обслуживания и WiFi Bluetooth

С помощью дополнительной настройки конфигурации менеджера можно задать несколько параметров.

1. Нажмите клавиши со стрелками **SPEED UP / DOWN (УВЕЛИЧЕНИЕ/УМЕНЬШЕНИЕ СКОРОСТИ)** (беговая дорожка) или клавиши со стрелками **LEVEL UP / DOWN (УВЕЛИЧЕНИЕ/УМЕНЬШЕНИЕ УРОВНЯ)** (не беговая дорожка) в указанной последовательности: **UP (УВЕЛИЧЕНИЕ), DOWN УМЕНЬШЕНИЕ, UP (УВЕЛИЧЕНИЕ), DOWN УМЕНЬШЕНИЕ.**
2. Нажмите клавишу **STOP (ОСТАНОВ).**
3. Осуществляйте навигацию по опциям конфигурации менеджера с помощью любой клавиши со **СТРЕЛКОЙ** для доступа к **техническому обслуживанию.**
4. Нажмите кнопку **ENTER.**
5. Нажмите любую клавишу со **СТРЕЛКОЙ** для переключения между опциями выбора.

Позиция	Опция	Описание
Техническое обслуживание	0 - Пробег бегового полотна (только беговая дорожка)	Вручную установите пробег для срабатывания индикатора технического обслуживания Для индикации пробега бегового полотна ждите 3 секунды не нажимая какие-либо кнопки.
	1 - Сброс бегового полотна (только беговая дорожка)	Сбрасывает пробег бегового полотна после замены
	2 - Продолжительность эксплуатации изделия	Вручную установите продолжительность эксплуатации для срабатывания индикатора технического обслуживания Для индикации продолжительности эксплуатации изделия ждите 3 секунды не нажимая какие-либо кнопки.

ПРИМ.: Пробег бегового полотна и продолжительность эксплуатации изделия дополняют График профилактического технического обслуживания и Рекомендации по проверке изделия, а не означают гарантийную ответственность, связанную с заменой деталей.

6. Нажмите **ENTER (ВВОД)** для осуществления выбора или **BACK / STOP (НАЗАД / СТОП)** для выхода.

Светодиодный индикатор WiFi Bluetooth расположен над значком Bluetooth в центре консоли.



Светодиодный индикатор Bluetooth также включен (ON) при наличии подключения Bluetooth.

Техническое обслуживание:

Светодиодный индикатор Bluetooth отключен (OFF) в нормальном состоянии. Если установлено и достигнуто одно из этих пороговых значений пробега или продолжительности эксплуатации изделия, светодиодный индикатор Bluetooth будет постоянно светиться на демонстрационном экране.

Беспроводное подключение:

Светодиодный индикатор Bluetooth мигает каждые 3 секунды, если беспроводное подключение разъединено. Поскольку беспроводное подключение консоли будет включено по умолчанию,

светодиодный индикатор останется выключенным, если пользователь намеренно отключит беспроводное подключение в конфигурации менеджера.

Поиск и устранение неисправностей база знаний

Для получения более подробной информации смотрите [базу знаний](#).

Поиск и устранение неисправностей – частота сердечных сокращений

Показания частоты сердечных сокращений обнаруживаются и считываются нормально, однако затем сигнал теряется.

Возможная причина	Возможные решения
Использование личных электронных устройств, например мобильных телефонов и портативных MP3-плееров, может вызывать внешние помехи.	Удалите источник помех или переместите тренажерное оборудование.
Оборудование находится вблизи других источников помех, например аудио-/видеооборудования, вентиляторов, раций двустороннего обмена и силовых линий с высоким напряжением/силой тока.	

Показания частоты сердечных сокращений аномально высокие.

Возможная причина	Возможные решения
Телевизоры и/или антенны, мобильные телефоны, компьютеры, автомобили, линии высокого напряжения, тренажерное оборудование с двигателями, другие передатчики частоты сердечных сокращений в пределах 0,9 м создают электромагнитные помехи.	Передвиньте изделие на несколько сантиметров в сторону от возможного источника помех или отодвиньте источник помех на несколько сантиметров от изделия, пока показания частоты сердечных сокращений не станут точными.

Показания частоты сердечных сокращений изменчивы или полностью отсутствуют.

Возможная причина	Возможные решения
Электроды передатчика на ленте недостаточно увлажнены для точного приема показаний частоты сердечных сокращений.	Увлажните электроды передатчика на ленте (см. Опциональная нагрудная лента для телеметрического измерения частоты сердечных сокращений Polar®).
Электроды передатчика на ленте не прилегают к коже.	Убедитесь, что электроды передатчика на ленте плотно прилегают к коже (см. Опциональная нагрудная лента для телеметрического измерения частоты сердечных сокращений Polar®).
Необходима чистка передатчика на ленте.	Промойте передатчик на ленте раствором мягкого мыла и воды.
Передатчик на ремне не находится в пределах 0,9 м от приемника данных частоты сердечных сокращений.	Приблизьте передающее устройство на нагрудном ремне к приемнику данных частоты сердечных сокращений на расстояние менее 0,9 м.
Аккумулятор нагрудной ленты для телеметрического мониторинга частоты сердечных сокращений Polar® разряжен.	Для получения инструкций по замене нагрудной ленты для телеметрического мониторинга частоты сердечных сокращений Polar® обратитесь в службу технической поддержки клиентов компании Life Fitness.

Возможная причина	Возможные решения
<p>Телеметрическая нагрудная лента для измерения частоты сердечных сокращений Polar® не соединена с приемником данных частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Убедитесь, что нагрудная лента для телеметрического мониторинга частоты сердечных сокращений Polar® правильно надета на пользователя, и переместите датчик ближе к приемнику данных частоты сердечных сокращений в консоли. Подождите 10 секунд, чтобы частота сердечных сокращений отобразилась на консоли. После подключения к приемнику общий диапазон функционирования ленты для мониторинга частоты сердечных сокращений составляет приблизительно 0,9 м. Для установки подключения лента должна находиться на расстоянии 0,5 – 0,6 м от приемника. Когда на дисплее отобразится значение частоты сердечных сокращений, оставайтесь в пределах 0,9 м.</p> <p>Примечания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечьте надлежащий контакт нагрудной ленты для телеметрического мониторинга частоты сердечных сокращений Polar с грудной клеткой пользователя. 2. Обеспечьте надлежащую проводимость между электродами и грудной клеткой пользователя. 3. При необходимости используйте средство диагностики Polar для проверки работоспособности нагрудной ленты.

6. Конфигурация менеджера

Доступ к конфигурации менеджера - Беговая дорожка

1. Введите конфигурацию менеджера:

- Нажмите клавиши со стрелками **SPEED UP / DOWN (УВЕЛИЧЕНИЕ/УМЕНЬШЕНИЕ СКОРОСТИ)** в указанной последовательности: **UP (УВЕЛИЧЕНИЕ)**, **DOWN (УМЕНЬШЕНИЕ)**, **UP (УВЕЛИЧЕНИЕ)**, **DOWN (УМЕНЬШЕНИЕ)**.
- Нажмите клавишу **STOP (ОСТАНОВ)**.



2. Осуществляйте навигацию по опциям конфигурации менеджера с помощью любой клавиши со **СТРЕЛКОЙ**.
3. Нажмите **ENTER (ВВОД)** для доступа к любой конкретной конфигурации.
4. Нажмите любую клавишу со **СТРЕЛКОЙ** для переключения между опциями выбора.
5. Нажмите **ENTER (ВВОД)** для осуществления выбора или **BACK / STOP (НАЗАД / СТОП)** для выхода.

Дополнительные настройки конфигурации менеджера - беговая дорожка

Позиция	Опция	Описание	По умолчанию
0: версия ПО		Отображение текущую установленную версию программного обеспечения.	Н/Д
1: Единицы измерения	0	Английские, стандартные	Британские единицы измерения для изделий (SKU) для США
	1	Метрические	Метрические единицы измерения для всех изделий (SKU) за исключением британских единиц измерения для США
2: Язык (зависит от ЖК или светодиодной консоли)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - Английский • 1 - Нидерландский • 2 - Немецкий • 3 - Испанский • 4 - Французский • 5 - Итальянский • 6 - Турецкий • 7 - Польский • 8 - Венгерский • 9 - Датский • 10 - Шведский • 11 - Португальский (бразильский вариант) • 12 - Упрощенный китайский • 13 - Традиционный китайский • 14 - Корейский • 15 - Иврит • 16 - Арабский • 17 - Японский • 18 - Русский 	Язык по умолчанию зависит от приобретенной опции консоли.
3: Звук	0	Выкл	Вкл
	1	Вкл	
4: Режим марафона	0	Выкл	Выкл
	1	Вкл	
5: Мин. скорость	0,3 - 1,2 миль в час	Введите минимальную скорость вручную с клавиатуры.	0,5 миль в час
6: Макс. скорость	0,6 - 14 миль в час	Введите максимальную скорость вручную с клавиатуры.	14 миль в час
7: Максимальная длительность	20-240 минут	Введите максимальную длительность вручную с клавиатуры.	60 минут
8: Продолжительность паузы	1-99 сек	Введите продолжительность паузы вручную с клавиатуры.	60 секунд
9: Макс. наклон	0-15	Введите максимальный наклон вручную с клавиатуры.	15
10: Ускорение	1 до 5	Введите коэффициент ускорения вручную с клавиатуры.	3
11: Замедление	1 до 5	Введите коэффициент замедления вручную с клавиатуры.	3
12. Быстрое подтверждение выбора скорости	0 - вкл, 1 - выкл	Отображает подтверждение для клавиш быстрого выбора скорости.	Выкл

Позиция	Опция	Описание	По умолчанию
13: Техническое обслуживание	0 - Пробег ремня	Вручную установите пробег для срабатывания индикатора технического обслуживания. Для индикации суммарного пробега бегового полотна и суммарного количества часов использования тренажера ждите 3 секунды не нажимая какие-либо кнопки. Для индикации текущей настройки порогового значения ждите 10 секунд не нажимая какие-либо кнопки.	
	1 - Сброс пробега бегового полотна	Сбрасывает пробег бегового полотна после замены	
	2 - Продолжительность эксплуатации изделия	Вручную установите продолжительность эксплуатации для срабатывания индикатора технического обслуживания Для индикации продолжительности эксплуатации изделия ждите 3 секунды не нажимая какие-либо кнопки.	
14: Радио	0 - выкл, 1 - вкл	0 - система Polar	Вкл
	0 - выкл, 1 - вкл	1 - Bluetooth	
	0 - выкл, 1 - вкл	2 - Беспроводное подключение	
	0 - выкл, 1 - вкл	3 - NFC / Bluetooth с низким энергопотреблением (BLE)	
15: Подключения	0	SSID, индицирует текущий SSID	
	1	Протокол MQTT	
	2	Протокол HTTP	
	3	Интернет	
16: Обездвижить	0	Выкл	Выкл
	1	Вкл	
17: Серийный номер (SN)		Индицирует серийный номер	Н/Д
18: АТО		Отображает конфигурацию АТО	Н/Д
19: Перезагрузка		Перезагрузка консоли	Н/Д
20. Диагностика	Только для специалистов по обслуживанию LF.		
21. Обновление ПО	Запускает ручную обновление ПО.		

Доступ к конфигурации менеджера - Без беговой дорожки

1. Введите конфигурацию менеджера:

- Нажмите клавиши со стрелками **LEVEL UP / DOWN (УВЕЛИЧЕНИЕ/УМЕНЬШЕНИЕ УРОВНЯ)** в указанной последовательности: **UP (УВЕЛИЧЕНИЕ), DOWN (УМЕНЬШЕНИЕ), UP (УВЕЛИЧЕНИЕ), DOWN (УМЕНЬШЕНИЕ)**.
- Нажмите клавишу **STOP (ОСТАНОВ)**.

Отображается консоль велотренажера



2. Осуществляйте навигацию по опциям конфигурации менеджера с помощью любой клавиши со **СТРЕЛКОЙ**.
3. Нажмите **ENTER (ВВОД)** для доступа к любой конкретной конфигурации.
4. Нажмите любую клавишу со **СТРЕЛКОЙ** для переключения между опциями выбора.
5. Нажмите **ENTER (ВВОД)** для осуществления выбора или **BACK / STOP (НАЗАД / СТОП)** для выхода.

Дополнительные настройки конфигурации менеджера - велотренажеры и кросс-тренажеры

Позиция	Опция	Описание	По умолчанию
0: версия ПО		Отображение текущую установленную версию программного обеспечения.	Н/Д
1: Единицы измерения	0	Английские, стандартные	Британские единицы измерения для изделий (SKU) для США
	1	Метрические	Метрические единицы измерения для всех изделий (SKU) за исключением британских единиц измерения для США
2: Язык (зависит от ЖК или светодиодной консоли)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - Английский • 1 - Нидерландский • 2 - Немецкий • 3 - Испанский • 4 - Французский • 5 - Итальянский • 6 - Турецкий • 7 - Польский • 8 - Венгерский • 9 - Датский • 10 - Шведский • 11 - Португальский (бразильский вариант) • 12 - Упрощенный китайский • 13 - Традиционный китайский • 14 - Корейский • 15 - Иврит • 16 - Арабский • 17 - Японский • 18 - Русский 	Язык по умолчанию зависит от приобретенной опции консоли.
3: Звук	0	Выкл	Вкл
	1	Вкл	
4: Режим марафона	0	Выкл	Выкл
	1	Вкл	
5: Максимальная длительность	20-240 минут	Введите максимальную длительность вручную с клавиатуры	60 минут
6: Продолжительность паузы	1-99 сек	Введите продолжительность паузы вручную с клавиатуры.	60 секунд
7: Техническое обслуживание	0 - Продолжительность эксплуатации изделия	<p>Вручную установите продолжительность эксплуатации для срабатывания индикатора технического обслуживания</p> <p>Для индикации суммарного количества часов использования тренажера ждите 3 секунды не нажимая какие-либо кнопки.</p> <p>Для индикации текущей настройки порогового значения ждите 10 секунд не нажимая какие-либо кнопки.</p>	
8: Радио	0 - выкл, 1 - вкл	0 - система Polar	Вкл
	0 - выкл, 1 - вкл	1 - Bluetooth	
	0 - выкл, 1 - вкл	2 - Беспроводное подключение	
	0 - выкл, 1 - вкл	3 - NFC / Bluetooth с низким энергопотреблением (BLE)	
9: Подключения	0	SSID, индицирует текущий SSID	
	1	Протокол MQTT	
	2	Протокол HTTP	
	3	Интернет	
10. Серийный номер (SN)		Индицирует серийный номер	Н/Д

Позиция	Опция	Описание	По умолчанию
11: SKU		Отображается текущий SKU	Н/Д
12: АТО		Отображает конфигурацию АТО	Н/Д
13: Перезагрузка		Перезагрузка консоли	Н/Д
14. Диагностика	Только для специалистов по обслуживанию LF.		
15. Обновление ПО	Запускает ручную обновление ПО.		

Конфигурация менеджера - PowerMill

Позиция	Опция	Описание	По умолчанию
0: версия ПО		Отображение текущую установленную версию программного обеспечения.	Н/Д
1: Единицы измерения	0	Английские, стандартные	Британские единицы измерения для изделий (SKU) для США
	1	Метрические	Метрические единицы измерения для всех изделий (SKU) за исключением британских единиц измерения для США
2: Язык (зависит от ЖК или светодиодной консоли)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - Английский • 1 - Нидерландский • 2 - Немецкий • 3 - Испанский • 4 - Французский • 5 - Итальянский • 6 - Турецкий • 7 - Польский • 8 - Венгерский • 9 - Датский • 10 - Шведский • 11 - Португальский (бразильский вариант) • 12 - Упрощенный китайский • 13 - Традиционный китайский • 14 - Корейский • 15 - Иврит • 16 - Арабский • 17 - Японский • 18 - Русский 	Язык по умолчанию зависит от приобретенной опции консоли.
3: Звук	0	Выкл	Вкл
	1	Вкл	
4: Режим марафона	0	Выкл	Выкл
	1	Вкл	
5: Максимальная длительность	20-240 минут	Введите максимальную длительность вручную с клавиатуры	60 минут
6: Продолжительность паузы	1-99 сек	Введите продолжительность паузы вручную с клавиатуры	60 секунд
7: Техническое обслуживание	0 - Продолжительность эксплуатации изделия	<p>Вручную установите продолжительность эксплуатации для срабатывания индикатора технического обслуживания</p> <p>Для индикации суммарного количества часов использования тренажера ждите 3 секунды не нажимая какие-либо кнопки.</p> <p>Для индикации текущей настройки порогового значения ждите 10 секунд не нажимая какие-либо кнопки.</p>	
8: Радио	0 - выкл, 1 - вкл	0 - система Polar	Вкл
	0 - выкл, 1 - вкл	1 - Bluetooth	
	0 - выкл, 1 - вкл	2 - Беспроводное подключение	
	0 - выкл, 1 - вкл	3 - NFC / Bluetooth с низким энергопотреблением (BLE)	
9: Подключения	0	SSID, индицирует текущий SSID	
	1	Протокол MQTT	
	2	Протокол HTTP	
	3	Интернет	
10: Обездвижить	0	выкл (off)	Выкл
	1	Вкл	

Позиция	Опция	Описание	По умолчанию
11: Серийный номер (SN)		Индицирует серийный номер	Н/Д
12: SKU		Отображается текущий SKU	Н/Д
13: АТО		Отображает конфигурацию АТО	Н/Д
14: Перезагрузка		Перезагрузка консоли	Н/Д
15. Диагностика	Только для специалистов по обслуживанию LF		
16. Обновление ПО	Запускает ручную обновление ПО		

Конфигурация менеджера - тренажер Arc Trainer

Позиция	Опция	Описание	По умолчанию
0: версия ПО		Отображение текущую установленную версию программного обеспечения.	Н/Д
1: Единицы измерения	0	Английские, стандартные	Британские единицы измерения для изделий (SKU) для США
	1	Метрические	Метрические единицы измерения для всех изделий (SKU) за исключением британских единиц измерения для США
2: Язык (зависит от ЖК или светодиодной консоли)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - Английский • 1 - Нидерландский • 2 - Немецкий • 3 - Испанский • 4 - Французский • 5 - Итальянский • 6 - Турецкий • 7 - Польский • 8 - Венгерский • 9 - Датский • 10 - Шведский • 11 - Португальский (бразильский вариант) • 12 - Упрощенный китайский • 13 - Традиционный китайский • 14 - Корейский • 15 - Иврит • 16 - Арабский • 17 - Японский • 18 - Русский 	Язык по умолчанию зависит от приобретенной опции консоли.
3: Звук	0	Выкл	Вкл
	1	Вкл	
4: Режим марафона	0	Выкл	Выкл
	1	Вкл	
5: Максимальная длительность	20-240 минут	Введите максимальную длительность вручную с клавиатуры.	60 минут
6: Продолжительность паузы	1-99 сек	Введите продолжительность паузы вручную с клавиатуры.	60 секунд
7: Техническое обслуживание	0 - Продолжительность эксплуатации изделия	<p>Вручную установите продолжительность эксплуатации для срабатывания индикатора технического обслуживания</p> <p>Для индикации суммарного количества часов использования тренажера ждите 3 секунды не нажимая какие-либо кнопки.</p> <p>Для индикации текущей настройки порогового значения ждите 10 секунд не нажимая какие-либо кнопки.</p>	
8: Радио	0 - выкл, 1 - вкл	0 - система Polar	Вкл
	0 - выкл, 1 - вкл	1 - Bluetooth	
	0 - выкл, 1 - вкл	2 - Беспроводное подключение	
	0 - выкл, 1 - вкл	3 - NFC / Bluetooth с низким энергопотреблением (BLE)	
9: Подключения	0	SSID, индицирует текущий SSID	
	1	Протокол MQTT	
	2	Протокол HTTP	
	3	Интернет	
10. Серийный номер (SN)		Индицирует серийный номер	Н/Д
11: SKU		Отображается текущий SKU	Н/Д

Позиция	Опция	Описание	По умолчанию
12: АТО		Отображает конфигурацию АТО	Н/Д
13: Перезагрузка		Перезагрузка консоли	Н/Д
14. Диагностика	Только для специалистов по обслуживанию LF.		
15. Обновление ПО	Запускает ручную обновление ПО.		

7. Технические характеристики

Технические характеристики

Отображение данных	Светодиодная или ЖК-консоль*
Диапазон температуры окружающей среды: (эксплуатация)	10°C до +40°C (50°F до 104°F) при относительной влажности 85% (без конденсации)
Диапазон температуры для хранения и транспортировки	-33°C до 71°C (-27°F до 160°F)
Системы мониторинга частоты сердечных сокращений	Патентованная цифровая контактная система отслеживания частоты сердечных сокращений Lifepulse™ с цифровой обработкой сигнала (DSP) и дистанционно совместимая система отслеживания частоты сердечных сокращений Polar®
Возможности подключения устройства	Apple GymKit, Bluetooth audio, BLE, ANT+, NFC, Polar, Wireless
Цифровые решения	<ul style="list-style-type: none">• Управление ресурсами тренажера Halo• Приложение LFCconnect
Зарядка USB-устройств	<ul style="list-style-type: none">• Может использоваться в сочетании с кабелями с 30-контактным разъемом Apple, разъемом Apple Lightning или разъемом micro-USB для Android для зарядки совместимых устройств.• USB-порт может обеспечивать зарядный ток до 2,1 А.• USB-порт типа А.

ПРИМ.: * ЖК-версия консоли доступна только для определенных языков.

Информация о тренировке

Основание	Количество тренировок	Отображение показателей тренировки
Беговая дорожка	22	Калории, Дистанция, Наклон, Истекшее время, Оставшееся время, Скорость, Темп, Средняя частота сердечных сокращений
Кросс-тренажера	18	Обороты в мин, Скорость, Калории, Дистанция, Оставшееся время, Истекшее время, Уровень, Ватты, Частота сердечных сокращений
Велотренажеры	17	Обороты в мин, Скорость, Калории, Дистанция, Оставшееся время, Истекшее время, Уровень, Ватты, Частота сердечных сокращений
Тренажер подъема по ступеням Powermill	17	Подъем в футах, Всего шагов, Калории, Шагов в мин, Оставшееся время, Истекшее время, Уровень, Пройдено этажей, Частота сердечных сокращений
Тренажер Arc Trainer	15	Шагов в мин, Скорость, Калории, Наклон, Истекшее время, Оставшееся время, Уровень, Ватты, Дистанция, Частота сердечных сокращений

Физические размеры

	Беговая дорожка (Светодиодная консоль)	Не беговая дорожка (Светодиодная консоль)	Беговая дорожка (ЖК консоль)	Не беговая дорожка (ЖК консоль)
Глубина	2,92 дюйма (7,4 см)	2,92 дюйма (7,4 см)	2,92 дюйма (7,4 см)	2,92 дюйма (7,4 см)
Ширина	20,49 дюйма (52 см)	16,5 дюйма (41,9 см)	20,49 дюйма (52 см)	16,5 дюйма (41,9 см)

	Беговая дорожка (Светодиодная консоль)	Не беговая дорожка (Светодиодная консоль)	Беговая дорожка (ЖК консоль)	Не беговая дорожка (ЖК консоль)
Высота	14,92 дюйма (37,89 см)	14,92 дюйма (37,89 см)	14,92 дюйма (37,89 см)	14,92 дюйма (37,89 см)
Вес	5,4 фунта (2,49 кг)	4,8 фунта (2,18 кг)	5,2 фунта (2,36 кг)	4,8 фунта (2,18 кг)

Габариты в упаковке

	Беговая дорожка (Светодиодная консоль)	Не беговая дорожка (Светодиодная консоль)	Беговая дорожка (ЖК консоль)	Не беговая дорожка (ЖК консоль)
Глубина	6,75 дюйма (17 см)	6,75 дюйма (17 см)	6,75 дюйма (17 см)	6,75 дюйма (17 см)
Ширина	22,5 дюйма (57,15 см)	18,5 дюйма (47 см)	22,5 дюйма (57,15 см)	18,5 дюйма (47 см)
Высота	18,5 дюйма (47 см)	18,375 дюйма (46,67 см)	18,375 дюйма (46,67 см)	18,375 дюйма (46,67 см)
Вес	6,5 фунта (2,94 кг)	5,5 фунта (2,49 кг)	6,5 фунта (2,94 кг)	5,5 фунта (2,49 кг)

8. Гарантия

На что распространяется гарантия

На данное коммерческое оборудование для тренировок Life Fitness Family of Brands распространяется гарантия отсутствия дефектов материалов и изготовления.

Кому предоставляется гарантия

Первоначальному покупателю или любому лицу, получившему изделие в качестве подарка от первоначального покупателя. При последующих передачах Изделия гарантия будет аннулирована.

Срок гарантии

Срок действия гарантийных обязательств для конкретного изделия определяется согласно нормам, указанным в Информации о гарантии.

Кто покрывает расходы на транспортировку и страховку для проведения обслуживания

Если изделие или любая деталь, на которую распространяется гарантия, необходимо вернуть в сервисный центр для ремонта, то расходы на транспортировку и страховку в течение первого года несет компания LIFE FITNESS. После первого года эксплуатации расходы на транспортировку и страховку возлагаются на вас.

Что мы предпримем для устранения дефектов, на которые распространяется гарантия

Мы предоставим вам любую новую или восстановленную запасную деталь или компонент либо, на наше усмотрение, заменим изделие. Гарантия на такие замененные детали действует в течение оставшегося срока первоначального гарантийного периода.

На что не распространяется гарантия

Любые неисправности или поломки, возникшие в результате несанкционированного обслуживания, неправильного использования, несчастного случая, небрежности, неправильной сборки или установки, попадания строительного мусора внутрь Изделия, ржавчины или коррозии, появившихся в результате местонахождения Изделия, изменения или модификации без нашего письменного согласия или использования, управления или технического обслуживания вами Изделия с нарушением правил, указанных в Руководстве по эксплуатации («Руководство»).

Изделие поставляется с одним взаимозаменяемым портом типа RJ45 «Network ready» (Сеть) и «Fitness Entertainment» (Оборудование для фитнеса). Этот порт соответствует техническим требованиям Fitlinxx CSAFE от 4 августа 2004 г.: от 4,75 до 10 В пост. тока; максимальный ток 85 мА. Если при использовании Изделия нагрузка превышает значения, указанные в технических требованиях FitLinxx CSAFE, гарантия действовать не будет.

Все условия данной гарантии являются недействительными в случае, если данное изделие вывозится за пределы континентальных границ Соединенных Штатов Америки (за исключением Аляски, Гавайских островов и Канады); в таком случае действуют условия, предоставляемые местными уполномоченными представителями *Life Fitness* в конкретной стране.

Что следует сделать

Сохранить документы, подтверждающие покупку. Использовать, эксплуатировать Изделие и проводить его техническое обслуживание, как указано в Руководстве; уведомить пункт продажи о любом дефекте в 10-дневный срок после обнаружения дефекта; по указании компании или сервисного центра вернуть любую деталь с дефектом для замены или, при необходимости, вернуть Изделие целиком для ремонта. *Life Fitness* оставляет за собой право решать, следует ли возвращать Изделие для ремонта.

Как получить запасные детали и воспользоваться сервисным обслуживанием

Контактную информацию вашего местного сервисного центра см. в разделе «Головной офис» этого руководства. Укажите свое имя и фамилию, адрес и серийный номер Изделия (консоли и рамы могут иметь разные серийные номера). Вам расскажут, как получить запасные детали или, при необходимости, договориться об обслуживании по месту нахождения вашего Изделия.

Исключительная гарантия

ДАННАЯ ОГРАНИЧЕННАЯ ГАРАНТИЯ ЗАМЕНЯЕТ СОБОЙ ВСЕ ДРУГИЕ ГАРАНТИИ ЛЮБОГО РОДА, КАК ЯВНЫЕ, ТАК И ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ, ВКЛЮЧАЯ, НО НЕ ОГРАНИЧИВАЯСЬ ИМИ, ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ ГАРАНТИИ КОММЕРЧЕСКОЙ ПРИГОДНОСТИ И СООТВЕТСТВИЯ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЦЕЛИ, А ТАКЖЕ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ИЛИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ С НАШЕЙ СТОРОНЫ. Мы не берем на себя какие-либо другие

обязательства или ответственность, а также не даем разрешения возлагать их на нас каким бы то ни было лицам в отношении продажи данного изделия. Ни при каких обстоятельствах мы не несем ответственности по данной гарантии или другим образом за любой ущерб, причиненный какому-либо лицу или имуществу, включая любую потерю прибыли или сбережений, какие-либо реальные, косвенные, побочные, случайные убытки любого характера, возникшие в результате использования или невозможности использования данного изделия. В некоторых государствах не допускается ограничение или отказ от предполагаемых гарантий или ответственности за побочные или косвенные убытки, поэтому вышеуказанные ограничения или отказ могут к вам не относиться. Покрытие и условия гарантии за пределами США могут отличаться. Обратитесь в офис Life Fitness, обслуживающий вашу страну (контактная информация находится на лицевой стороне настоящего руководства), или посетите соответствующий веб-сайт местного отделения Life Fitness для получения конкретной информации о гарантии для вашей страны.

Внесение изменений в гарантию не допускается

Никто не уполномочен изменять, продлевать сроки данной ограниченной гарантии или вносить в них поправки.

Действие государственных законов

Данная гарантия предоставляет вам определенные юридические права, вы также можете иметь другие права, которые могут отличаться в зависимости от штата или страны.

Информация о гарантии

	2 года	1 год	6 месяцев
Консоль Integrity SL	Электрические и механические компоненты	Эксплуатация	Покрытие, разъем для наушников и USB-порт

