

# **Инструкция**

## **Беговая дорожка Horizon Citta TT5.0**

Полезные ссылки:

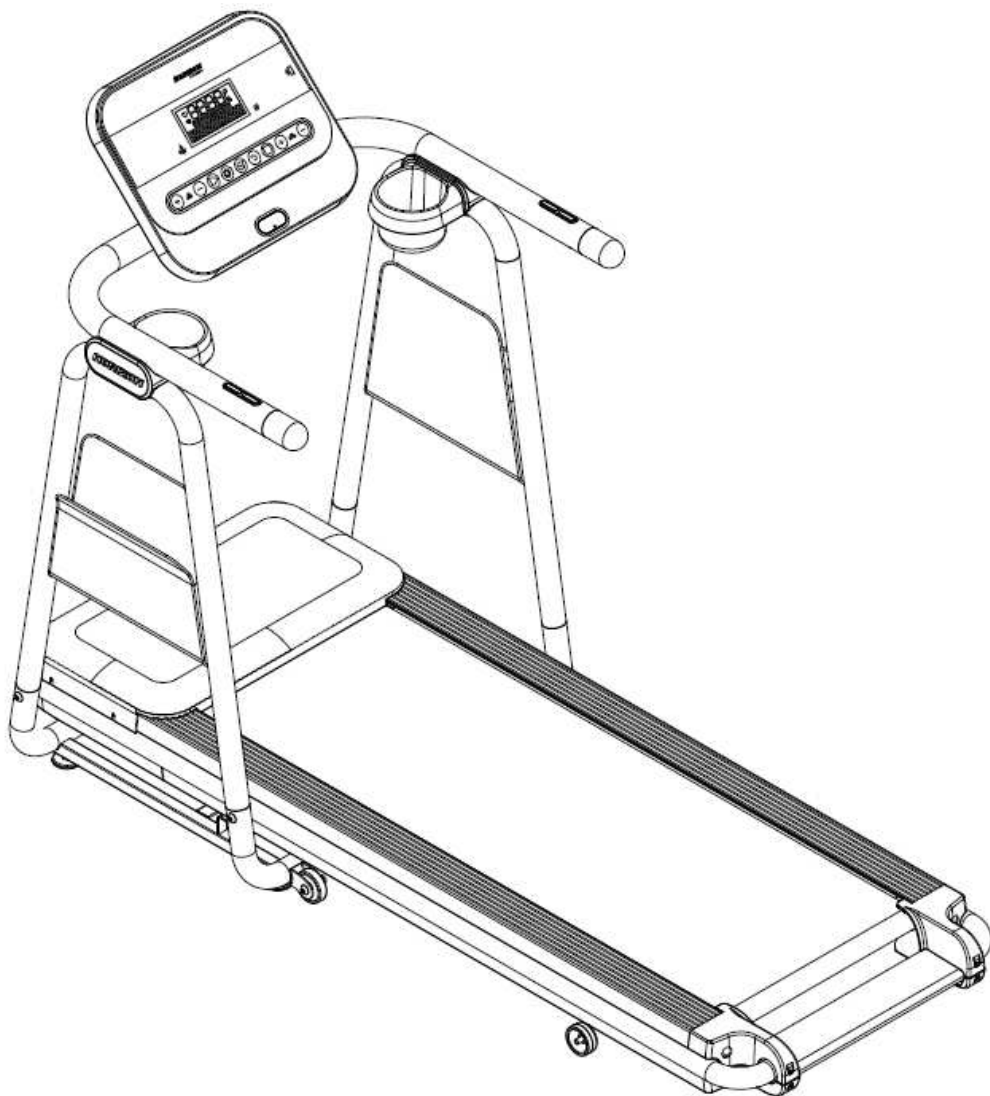
[Беговая дорожка Horizon Citta TT5.0 - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка Horizon Citta TT5.0 - читать отзывы](#)



**HORIZON**  
FITNESS

**СИТА ТТ 5.0**  
БЕГОВАЯ ДОРОЖКА



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

## Меры безопасности

### Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Тренажер предназначен для домашнего использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- **ОСТОРОЖНО!** Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой;
- **ВНИМАНИЕ!** Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети;
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта;
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку;
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями;
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача

кислорода;

- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Будьте осторожны при подходе к тренажеру и спуске с него.

**ОСТОРОЖНО!** Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

## Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию

### Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

### Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35 С;
2. влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

## Настройка оборудования

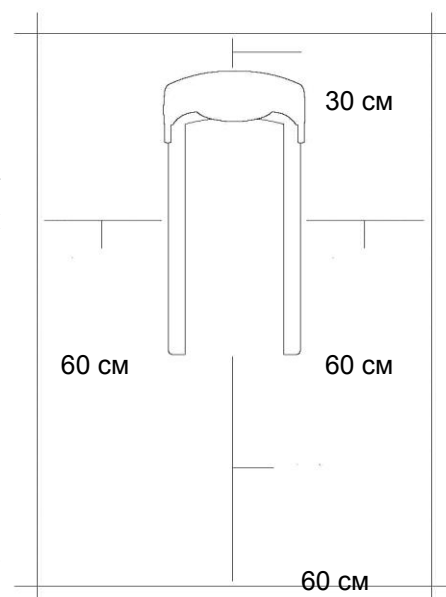
### Выбор места для тренажера

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 60 см позади него).

Свободное пространство сзади тренажера обеспечит вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него

Если вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера. Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.



### Инструкция по заземлению

Беговая дорожка должна быть заземлена. В случае сбоя или поломки заземление создает путь для электрического тока с минимальным сопротивлением, что снижает риск удара током. Тренажер оснащен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Он должен подключаться к соответствующей розетке, установленной и заземленной с соблюдением действующих нормативов. Несоблюдение данных инструкций может привести к утрате гарантии.

**ОСТОРОЖНО!** Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку.

### Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к

инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все детали тренажёра, не до конца затянув гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

## **Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт**

*Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажёра и сводит ваши обращения в сервисную службу до минимума. Для этого мы рекомендуем вам выполнять следующие профилактические процедуры.*

### **Рекомендации по уходу**

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия попадания посторонних предметов, пыли и грязи в тренажер.

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей.

Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

### **После каждой тренировки (ежедневно)**

Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой. Не используйте растворители, они могут повредить тренажер.
- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца.
- Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колёсики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван.
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что оно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки.
- Убедитесь, что тренажёр находится на достаточном расстоянии от стен ( не менее 50 см).

### **Еженедельно**

Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети.

- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении( для складных моделей).
- Переместите тренажер в другое место.
- Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой.
- Поставьте тренажер обратно.

#### **ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО!**

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера.
- Выключите беговую дорожку и подождите 1 минуту.
- Снимите кожух двигателя. Дождитесь, пока все огни индикаторов на платах погаснут.
- Пропылесосьте сам двигатель и весь моторный отсек , чтобы удалить накопившийся пух или пыль. Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов.
- Пропылесосьте и протрите беговое полотно влажной тряпкой. Удалите с помощью пылесоса черные или белые частички, которые могут скопиться вокруг тренажера. Их появление является результатом нормальной работы беговой дорожки.

Дека и беговое полотно – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать требования эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей. Периодически проверять и проводить центровку и подтягивание бегового полотна, а при необходимости и техническое обслуживание беговой дорожки.

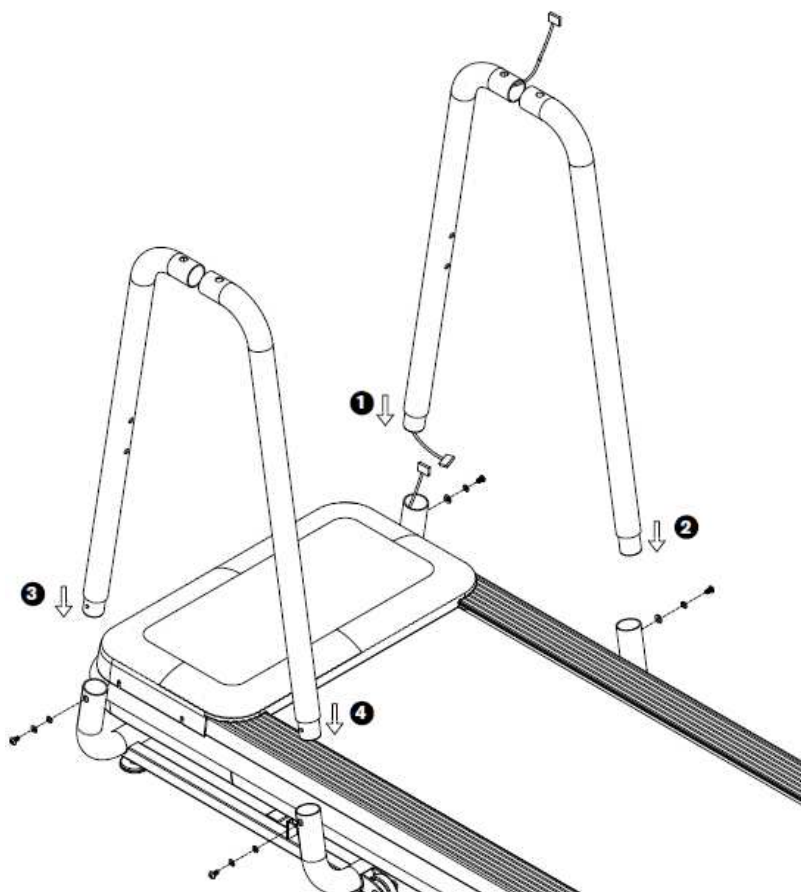
**Тренажёр предназначен для домашнего использования.**



## СБОРКА ОБОРУДОВАНИЯ

**ВНИМАНИЕ!** Во время установки винтов и болтов не следует их сильно затягивать.

### ШАГ 1



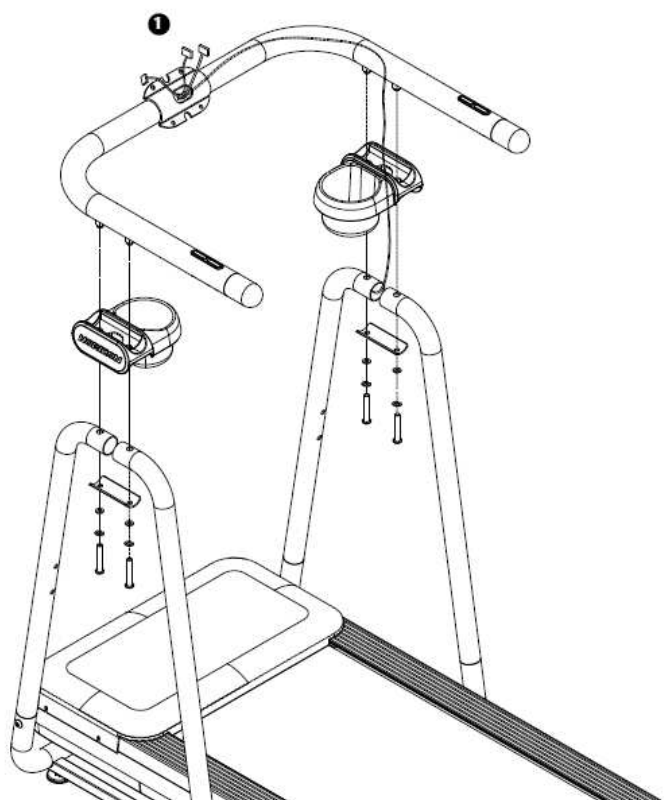
А. Откройте сборочный комплект 1

В. См. No. 1 на чертеже, выберите стойку консоли, которая с кабелем консоли, и подключитесь к кабелю от основной рамы, затем прикрепите эту стойку консоли к основной раме и завинтите 1 комплектом винта с шайбой (Z01 + Z03 + Z04)

С. См. No. 2 на чертеже, подключите стойку консоли к основной раме и завинтите 1 комплектом винта с шайбой. Повторите No.3 и No.4, как No.1 и No.2

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не пережмите провода во время установки правой стойки консоли.

## ШАГ 2



А. Прикрепите 2 держателя бутылки воды на обе стороны стоек консоли, затем проденьте кабель консоли через держатель бутылки воды в правой части.

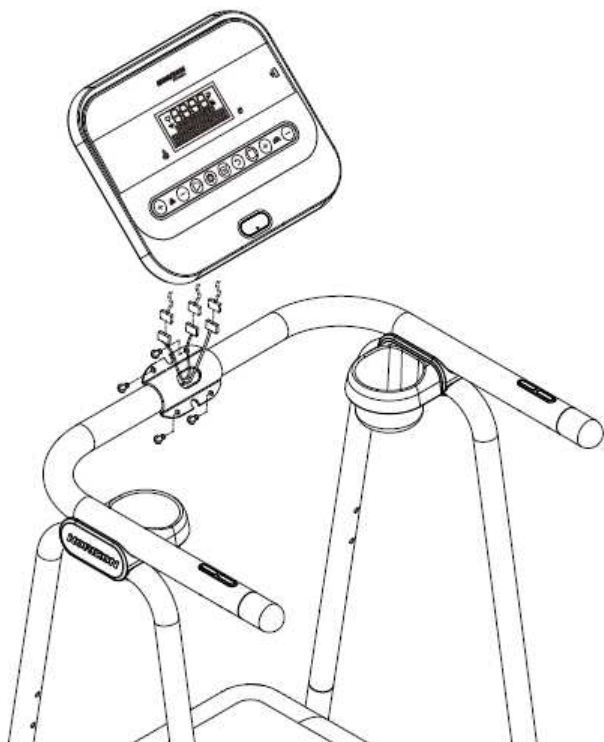
В. Соедините кабель стойки консоли с протяжкой. Затем потяните протяжку, пока не вытяните кабель стойки консоли к кабелям пульсомеров.

С. Прикрепите ручки на обеих сторонах держателей бутылок воды.

Д. Откройте сборочный комплект 2, зафиксируйте пластины стоек консоли под стойками консоли с левой стороны, затем закрепите 1 комплектом винта с шайбами (Z02 + Z03 + Z04)

Е. Повторите пункт С с правой стороны

## ШАГ 3



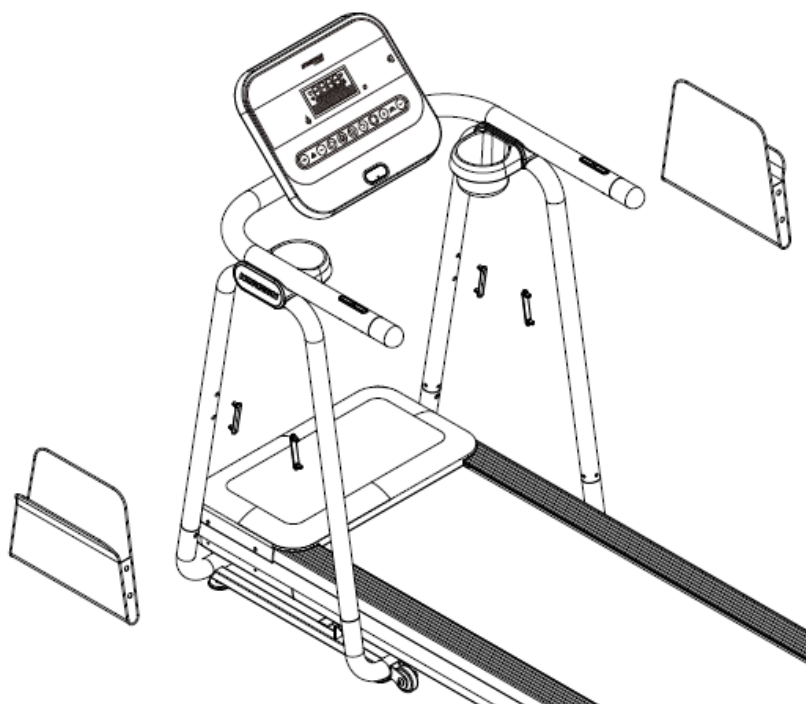
А. Откройте сборочный комплект 3

В. Подсоедините 1 кабель стойки консоли и 2 кабеля пульсомеров к консоли

С. Прикрепите консоль к ручкам и завинтите 4 болтами (Z05)

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не пережимайте провода во время крепления консоли.

## ШАГ 4



А. Прикрепите 1х держатель журнала на стойку консоли при помощи 2х пластиковых фиксаторов с правой стороны.

В. Повторите с левой стороны.

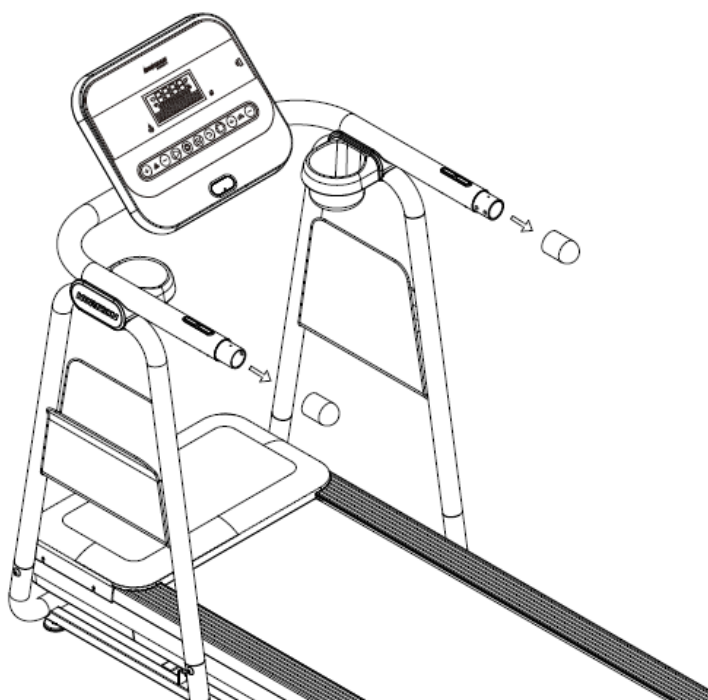
## ШАГ 5



**СБОКА ЗАВЕРШЕНА**

## ПОДКЛЮЧЕНИЕ ОПЦИОНАЛЬНЫХ АКСЕСУАРОВ

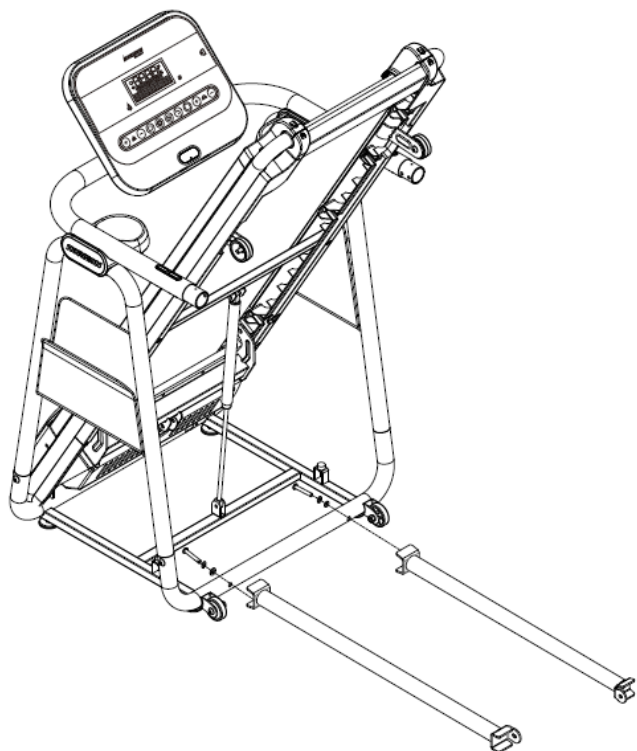
А. Снимите заглушки с поручней



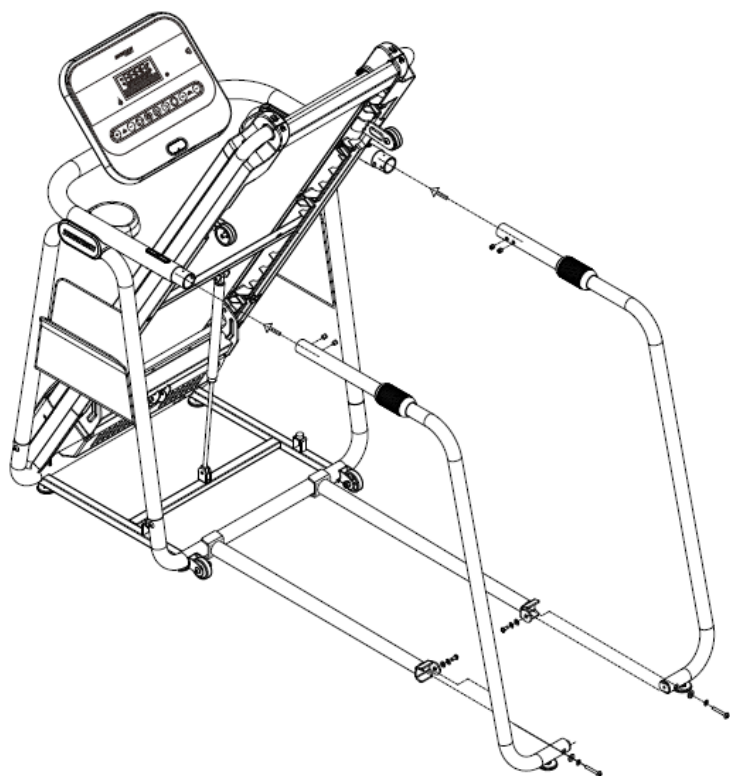
## ПОДКЛЮЧЕНИЕ ОПЦИОНАЛЬНЫХ АКСЕСУАРОВ

- А. Поднимите вверх беговую поверхность.
- В. Присоедините удлиняющую перекладину к основной раме при помощи 1 комплекта болта и шайб (G20+G22+G23) для левой стороны.
- С. Повторите пункт В для правой стороны.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не затягивайте болты на этом шаге.



## ПОДКЛЮЧЕНИЕ ОПЦИОНАЛЬНЫХ АККСЕСУАРОВ



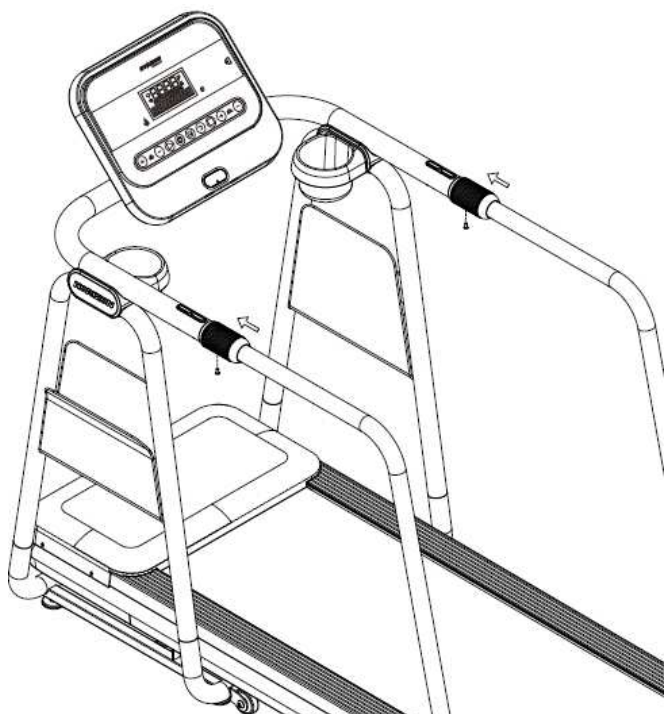
А. Прикрепите удлинители поручней с правой стороны к удлиняющей перекладине и зафиксируйте 2 х болтами (G15) к поручням.

В. Прикрепите удлинитель поручней к удлиняющей перекладине и завинтите 1 комплектом болта с шайбами (G19 + G22 + G23) сзади и 1 комплектом болта с шайбами (G13 + G22 + G18) со стороны.

С. Повторите процесс с левой стороны.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Затяните все болты на этом шаге.

## ПОДКЛЮЧЕНИЕ ОПЦИОНАЛЬНЫХ АККСЕСУАРОВ

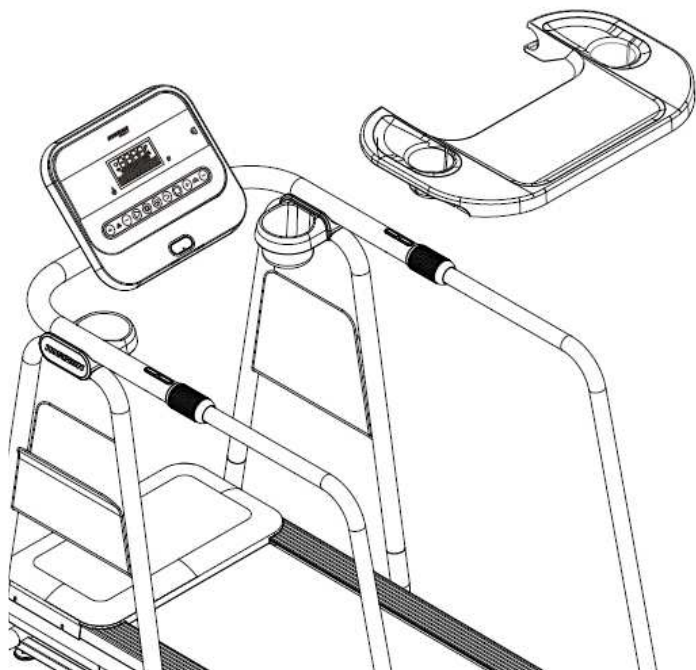


А. Оденьте втулку поручней на удлинитель поручня и зафиксируйте при помощи болта (G21) с левой стороны.

В. Повторите процесс с правой стороны.

## ПОДКЛЮЧЕНИЕ ОПЦИОНАЛЬНЫХ АККСЕСУАРОВ

А. Установите поддерживающую подставку на поручни.

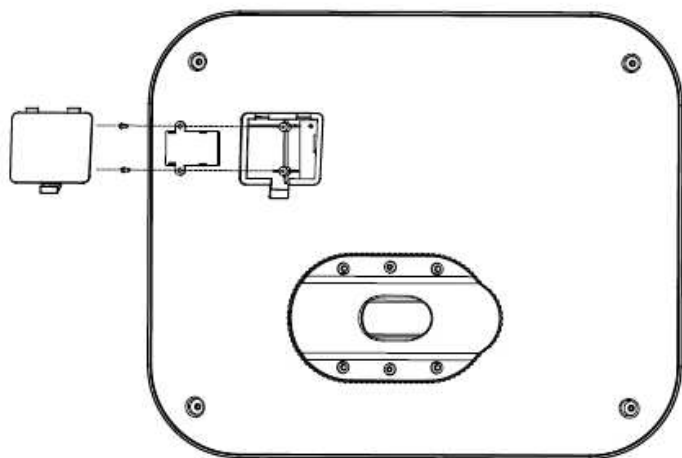


## ПОДКЛЮЧЕНИЕ ОПЦИОНАЛЬНЫХ АККСЕСУАРОВ

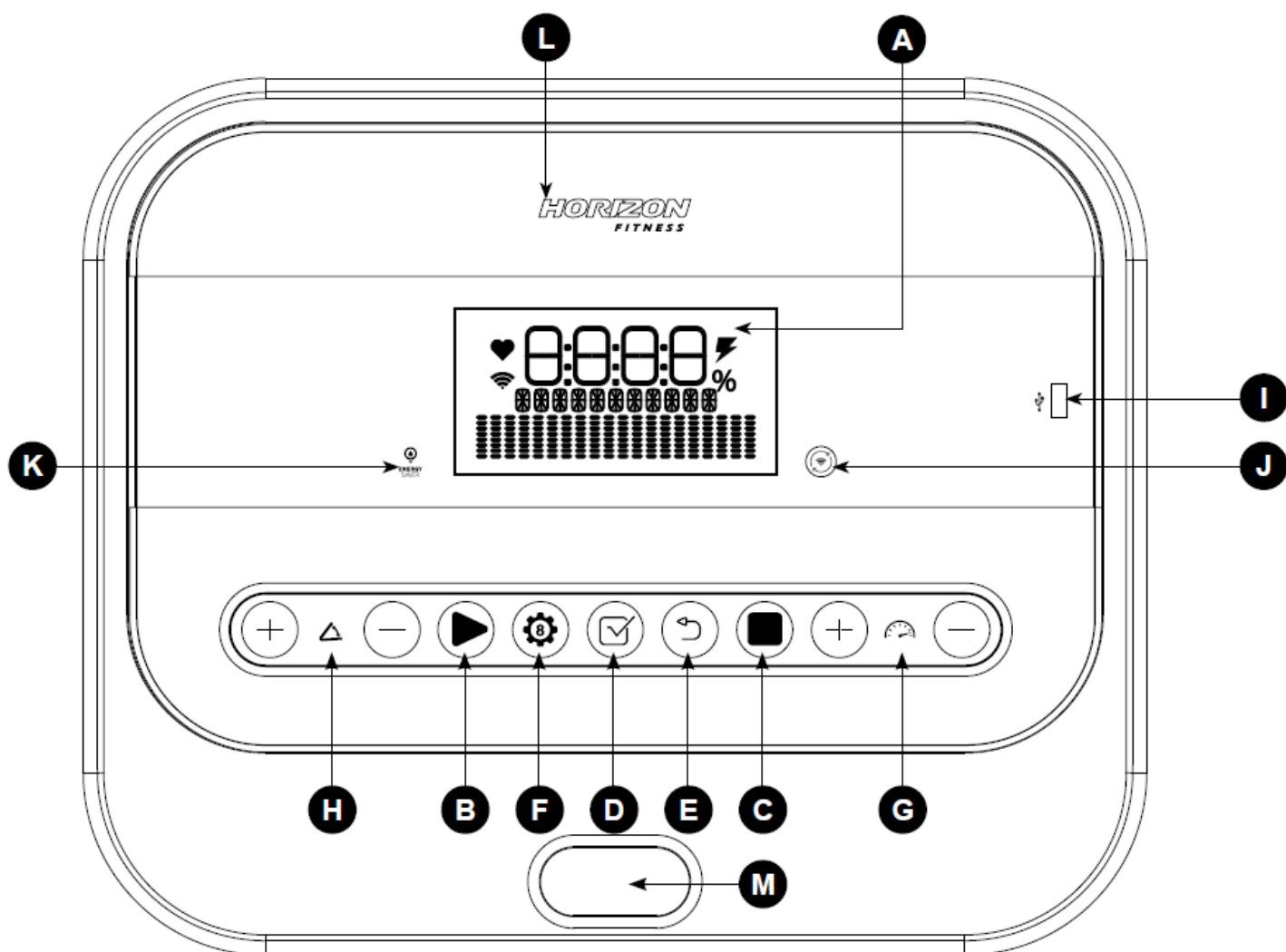
А. Откройте крышку модуля WIFI на задней панели консоли.

В. Прикрепите дополнительный модуль WIFI и завинтите при помощи 2 х болтов (N24) на плате консоли.

С. Поместите крышку отсека WIFI модуля обратно на консоль.



## РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



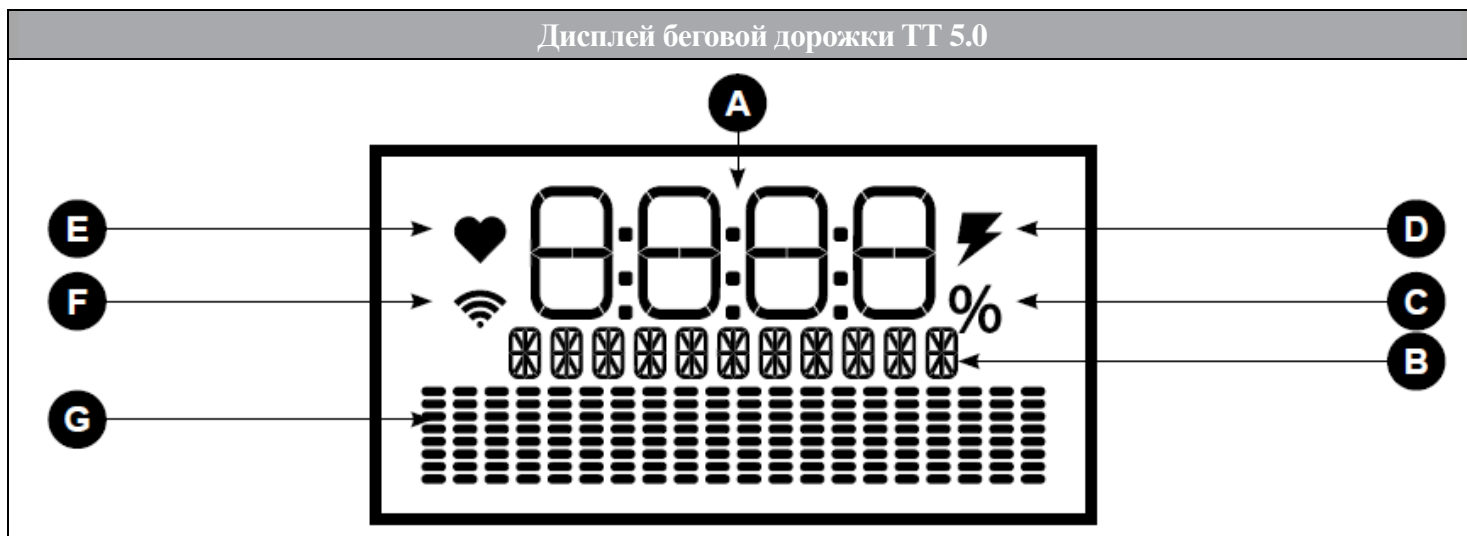
### УПРАВЛЕНИЕ КОНСОЛЬЮ БЕГОВЫХ ДОРОЖЕК

Примечание: Перед первым использованием необходимо снять пленку, защищающую экран консоли.

- A) ОКНО ЖК-ДИСПЛЕЯ: время, расстояние, скорость, шаги, калории, наклон и частота сердечных сокращений.
- B) START: нажмите, чтобы начать тренировку
- C) STOP: нажмите, чтобы остановить тренировку. Удержание для сброса параметров консоли
- D) ENTER KEY: нажмите для подтверждения выбора во время настройки программы. Или нажмите, чтобы изменить отображение во время тренировки
- E) BACK: нажмите, чтобы вернуться к последнему выбору

- F) КНОПКИ ПРОГРАММЫ: нажмите, чтобы выбрать тренировку
- G) КНОПКИ СКОРОСТИ: нажмите, чтобы отрегулировать уровень скорости
- H) КНОПКИ НАКЛОНА: нажмите, чтобы отрегулировать уровень наклона
- I) USB: обеспечивает зарядку 1 А
- J) WIFI CONNECT (ДОПОЛНИТЕЛЬНО): нажмите для сброса или подключения к вашему беспроводному соединению.
- K) ENERGY SAVER: указывает, находится ли машина в режиме энергосбережения
- L) Светодиодный логотип HORIZON: загорается при включении питания
- M) КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ: Включает беговую дорожку, когда вставлен ключ безопасности





#### ОКНА ДИСПЛЕЯ:

- A) ИНФОРМАЦИЯ О ТРЕНИРОВКЕ: Отображает время, скорость, шаги, калории, расстояние, наклон и частоту сердечных сокращений
- B) ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ О ТРЕНИРОВКЕ: Отображает как КМ, КМ / Н, CAL и т. д.
- C) ПРОЦЕНТ НАКЛОНА: Диапазон наклона
- D) ЗАРЯДКА: отображается значок, когда устройство заряжается
- E) ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ: при контакте с двумя пульсомерами, значок сердечного ритма мигает
- F) WI-FI: указывает на наличие беспроводного соединения и мощность сигнала (низкая, средняя, высокая)
- G) ПРОГРАММНЫЙ ПРОФИЛЬ: отображает профиль используемой программы

#### **УСТАНОВКА XID-ПРОФИЛЯ ДЛЯ ПОДКЛЮЧЕНИЯ**

*Создание учетной записи xID позволит вам сохранять и делиться данными тренировки онлайн на [viewfit.com](http://viewfit.com)*

На тренажере можно сохранить до четырех пользователей. Этот процесс является первым шагом в подключении вашего оборудования. Это должно быть сделано с компьютера, планшета или мобильного устройства, подключенного к Интернету.


- 1) Посетите веб-сайт: [viewfit.com](http://viewfit.com)
- 2) После этого на веб-сайте выберите опцию CONNECT YOUR EQUIPMENT в верхней строке меню.
- 3) Первым шагом при подключении вашего оборудования будет создание вашей учетной записи xID.

Это будет ваш логин в ViewFit.

- 4) Введите свой номер телефона или другое удобное для запоминания 10-14-значное число. Это будет номер вашей учетной записи.
- 5) Заполните свою информацию о профиле, чтобы завершить процесс настройки учетной записи xID. Вам будет предложено указать адрес электронной почты, не связанный с какой-либо другой учетной записью xID. Проверьте свою электронную почту после процесса настройки ссылки для проверки вашей учетной записи.

## ПОДКЛЮЧЕНИЕ К WI-FI И УСТАНОВКА ЧАСОВОГО ПОЯСА

После того, как вы создали свою учетную запись xID, вы сможете перейти к активации Wi-Fi на вашем оборудовании. Напоминание, это требует от вас использования вашего компьютера, планшета или мобильного устройства, подключенного к Интернету.

- 1) Нажмите и удерживайте  в течение 3-5 секунд. Затем введите часовой пояс, нажмите кнопку ENTER, вы увидите сообщение ACTIVATED на экране.
- 2) На компьютере или другом устройстве перейдите в настройки Wi-Fi. Вы должны выбрать сеть с именем своей модели тренажера. Это позволит подключить ваше оборудование к беспроводной сети.
- 3) Появится новое окно со списком беспроводных сетей, которое может видеть ваше оборудование. Выберите домашнюю сеть Wi-Fi и подключитесь.
- 4) Остальным шагом является повторное подключение вашего компьютера или другого устройства к сети Wi-Fi. Перейдите к своим настройкам еще раз и подключитесь, как обычно.

Поздравления! Теперь вы подключены и готовы начать работу.

## НАЧИНАЯ

- 1) Убедитесь, что на беговом полотне нет предметов, которые будут препятствовать движению беговой дорожки.
- 2) Подключите шнур питания и включите бегущую дорожку.
- 3) Встаньте на боковые накладки беговой дорожки.
- 4) Прикрепите зажим ключа безопасности к части вашей одежды, убедившись, что он надежно закреплен и не будет отсоединен во время работы. Вставьте ключ безопасности в безопасную замочную скважину в консоли.
- 5) Выберите учетную запись xID, Пользователь, Гость или Изменить пользователя и нажмите ENTER.
- 6) Когда вы впервые входите в систему как пользователь 1-4, вам будет предложено ввести вашу xID-информацию.
  - A) Введите свой номер учетной записи xID с помощью + и -, После окончательного ввода нажмите

ENTER.

В) Введите свой код доступа с помощью + и -, После окончательного ввода нажмите ENTER.

С) Если вы вводите неверный номер во время ввода xID или кода доступа, нажмите BACK, чтобы удалить последний введенный номер.


7) Настройте скорость и наклон вручную во время тренировки. Пользователь устанавливает время, начальную скорость и наклон.

## А) БЫСТРЫЙ СТАРТ

Просто нажмите START, чтобы начать работу. Время будет отсчитываться с 0:00.

Скорость будет равна 0,8 км. По умолчанию наклон будет равен 0%.

## В) ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ

1) Выберите PROGRAM используя + и – или  и нажмите ENTER.

2) Установите информацию о программе тренировки и нажмите ENTER после каждого выбора.

3) Нажмите START, чтобы начать тренировку.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** Вы можете регулировать уровень скорости и наклона во время тренировки.

## С) ОКОНЧАНИЕ ВАШЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Когда ваша тренировка будет завершена, ваша информация о тренировке будет отображаться на консоли в течение 30 секунд, а затем автоматически сохраняется в профиле пользователя, если были приняты условия и условия xID.

## ОЧИСТКА ТЕКУЩЕГО ВЫБОРА

Чтобы очистить текущий выбор программы или экран, нажмите и удерживайте STOP в течение 3 секунд.

## ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММАХ



MANUAL (РУЧНОЙ): позволяет ручную настройку скорости, наклон, время тренировки и т. д., Все данные будут накапливаться с нуля.

5000 STEPS (5000 ШАГОВ): способствует здоровой активности с помощью 2 ступенчатых тренировок, рассчитанных с использованием средней длины шага.

ROOLING HILLS (ХОЛМЫ): имитирует холмы, чтобы улучшить выносливость.

**MOUNTAIN CLIMB (ГОРНОЕ ВОСХОЖДЕНИЕ):** более интенсивная версия ХОЛМОВ, которая имитирует восхождение и спуск гор, помогает улучшить сердечнососудистую систему.

**WEIGHT LOSS (ПОТЕРЯ ВЕСА):** способствует снижению веса, увеличивая и уменьшая скорость и наклон, сохраняя при этом вашу зону потери веса.

**INTERVAL (ИНТЕРВАЛЫ):** улучшает вашу силу, скорость и выносливость, увеличивая и уменьшая скорость во время тренировки

**HR SPRED (СКОРОСТЬ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ):** программа регулирует скорость, чтобы довести до целевой частоты сердечных сокращений.

**CUSTOM (ПЕРСОНАЛЬНАЯ):** позволяет создавать и повторно использовать персональную тренировку с определенной скоростью, наклоном и комбинацией времени. Ваша индивидуальная тренировка будет автоматически сохранена

Rolling Hills (Холмы) - Скорость только													
Сегмент		Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время		4:00		30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	4:00	
		Минут										Минут	
Уровень 1	Скорость	0.5	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
Уровень 2	Скорость	0.5	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
Уровень 3	Скорость	0.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
Уровень 4	Скорость	1	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
Уровень 5	Скорость	1	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
Уровень 6	Скорость	1	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
Уровень 7	Скорость	1.4	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
Уровень 8	Скорость	1.4	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
Уровень 9	Скорость	1.4	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
Уровень 10	Скорость	1.4	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8

Mountain Climb (Горное восхождение) (12 Уровней)														
Изменение наклона и сегменты повторяются каждые 30 секунд.														
Сегмент		Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Заминка
Время		4:00 Мин		30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	4:00 Мин
Уровень 1		0	0	1	1.5	2	2.5	3	3	2.5	2	1.5	1	0

Уровень 2	0	0	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5	3	2.5	2	1.5	0	0
Уровень 3	0	1	2	2.5	3	3.5	4	4	3.5	3	2.5	2	1	0
Уровень 4	0	1.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	4	3.5	3	2.5	1.5	0
Уровень 5	0	1.5	3	3.5	4	4.5	5	5	4.5	4	3.5	3	1.5	0
Уровень 6	0	1.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	5	4.5	4	3.5	1.5	0
Уровень 7	0	1.5	4	4.5	5	5.5	6	6	5.5	5	4.5	4	1.5	0
Уровень 8	0	2	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5	6	5.5	5	4.5	2	0
Уровень 9	0	2	5	5.5	6	6.5	7	7	6.5	6	5.5	5	2	0
Уровень 10	0	2	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5	7	6.5	6	5.5	2	0
Уровень 11	1	2	6	6.5	7	7.5	8	9	7.5	7	6.5	6	2	1
Уровень 12	1	2	6.5	7	7.5	8	8.5	9.5	8	7.5	7	6.5	2	1

Weight Loss (Потеря веса) - Скорость и Наклон													
Сегмент		Разогрев		1	2	3	4	5	6	7	8	Заминка	
Время		4:00		30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	30 сек	4:00	
		Минут										Минут	
Уровень 1	Скорость	0,5	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,3	1,5
	Наклон	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	0,5	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
Уровень 2	Скорость	0,5	1,9	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,6	1,8
	Наклон	0,0	0,5	1,5	1,5	1,0	0,5	1,0	0,5	1,0	1,5	0,5	0,0
Уровень 3	Скорость	0,5	2,3	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,0
	Наклон	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
Уровень 4	Скорость	1,0	2,6	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	4,5	4,0	3,4	2,3
	Наклон	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	0,5
Уровень 5	Скорость	1,0	3,0	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	5,5	5,0	4,5	3,8	2,5
	Наклон	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
Уровень 6	Скорость	1,0	3,4	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0	4,1	2,8
	Наклон	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5	1,5	1,0
Уровень 7	Скорость	1,4	3,8	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	6,5	6,0	5,5	4,5	3,0
	Наклон	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
Уровень 8	Скорость	1,4	4,1	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	7,0	6,5	5,0	4,9	3,3
	Наклон	1,5	2,0	3,0	3,0	2,5	2,0	2,0	2,0	2,5	3,0	2,0	1,5
Уровень 9	Скорость	1,4	4,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	7,5	7,0	6,5	5,3	3,5
	Наклон	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0

Уровень	Скорость	1,4	4,9	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,0	7,5	7,0	5,6	3,8
10	Наклон	2,0	2,5	3,5	3,5	3,0	2,5	2,5	2,5	3,0	3,5	2,5	2,0

Intervals (Интервалы) 2 (10 Уровней)						
Изменение скорости и сегменты повторяются каждые 60 секунд и 30 секунд.						
Сегмент	Разогрев		1	2	Заминка	
Время	4:00 Мин		60 сек	30 сек	4:00 Мин	
Уровень 1	1	1.5	2	4	1.5	1
Уровень 2	1	1.5	2	4.5	1.5	1
Уровень 3	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
Уровень 4	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
Уровень 5	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
Уровень 6	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
Уровень 7	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
Уровень 8	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
Уровень 9	2	3	4	8	3	2
Уровень 10	2	3	4	8.5	3	2

## СИНХРОНИЗАЦИЯ ДАННЫХ С БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ НА PASSPORT™

- 1) Используйте кнопки навигации на роутере, чтобы пролистать иконки и сделать выбор.



- 2) Нажмите кнопку на консоли для синхронизации с паспортом
- 3) Как только успешно завершен процесс синхронизации информация с консоли беговой дорожки будет поступать на роутер.
- 4) Появится сообщение об успешном либо неуспешном завершении синхронизации.

Примечание: Используйте инструкцию по эксплуатации роутера Passport для более подробной информации.



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ CD / MP3-ПЛЕЕРА



- 1) Подключите прилагаемый АУДИО КАБЕЛЬ к АУДИО ВХОДУ с правой стороны консоли и выходу на CD / MP3-плеере.

- 2) С помощью кнопок на CD / MP3-плеере задайте воспроизводимые композиции.

- 3) Отключайте АУДИО КАБЕЛЬ, если вы его не используете.



- 4) Если вы не хотите использовать ДИНАМИКИ, можно подключить наушники к АУДИО ВЫХОДУ на основании консоли.

КОД	ВРЕМЕННАЯ ЗОНА	ВРЕМЯ
10	Azores Standard Время	(GMT-01:00) Azores
12	Cape Verde Standard Время	(GMT-01:00) Cape Verde Islands
43	Mid-Atlantic Standard Время	(GMT-02:00) Mid-Atlantic
27	E. South America Standard Время	(GMT-03:00) Brasilia
58	SA Eastern Standard Время	(GMT-03:00) Buenos Aires, Georgetown
35	Greenland Standard Время	(GMT-03:00) Greenland
51	Newfoundland Standard Время	(GMT-03:30) Newfoundland and Labrador
06	Atlantic Standard Время	(GMT-04:00) Atlantic Время (Canada)
60	SA Western Standard Время	(GMT-04:00) Caracas, La Paz
17	Central Brazilian Standard Время	(GMT-04:00) Manaus
54	Pacific SA Standard Время	(GMT-04:00) Santiago
59	SA Pacific Standard Время	(GMT-05:00) Bogota, Lima, Quito
28	Eastern Standard Время	(GMT-05:00) Eastern Время (US and Canada)
70	US Eastern Standard Время	(GMT-05:00) Indiana (East)
15	Central America Standard Время	(GMT-06:00) Central America
21	Central Standard Время	(GMT-06:00) Central Время (US and Canada)
22	Central Standard Время (Mexico)	(GMT-06:00) Guadalajara, Mexico City, Monterrey
11	Canada Central Standard Время	(GMT-06:00) Saskatchewan
71	US Mountain Standard Время	(GMT-07:00) Arizona
45	Mountain Standard Время (Mexico)	(GMT-07:00) Chihuahua, La Paz, Mazatlan
44	Mountain Standard Время	(GMT-07:00) Mountain Время (US and Canada)
55	Pacific Standard Время	(GMT-08:00) Pacific Время (US and Canada); Tijuana
02	Alaskan Standard Время	(GMT-09:00) Alaska
38	Hawaiian Standard Время	(GMT-10:00) Hawaii
61	Samoa Standard Время	(GMT-11:00) Midway Island, Samoa
36	Greenwich Standard Время	(GMT) Casablanca, Monrovia
34	GMT Standard Время	(GMT) Greenwich Mean Время : Dublin, Edinburgh, Lisbon, London
75	W. Europe Standard Время	(GMT+01:00) Amsterdam, Berlin, Bern, Rome, Stockholm, Vienna
18	Central Europe Standard Время	(GMT+01:00) Belgrade, Bratislava, Budapest, Ljubljana, Prague
56	Romance Standard Время	(GMT+01:00) Brussels, Copenhagen, Madrid, Paris
19	Central European Standard Время	(GMT+01:00) Sarajevo, Skopje, Warsaw, Zagreb
74	W. Central Africa Standard Время	(GMT+01:00) West Central Africa



37	GTB Standard Время	(GMT+02:00) Athens, Bucharest, Istanbul
29	Egypt Standard Время	(GMT+02:00) Cairo
64	South Africa Standard Время	(GMT+02:00) Harare, Pretoria
32	FLE Standard Время	(GMT+02:00) Helsinki, Kiev, Riga, Sofia, Tallinn, Vilnius
41	Israel Standard Время	(GMT+02:00) Jerusalem
26	E. Europe Standard Время	(GMT+02:00) Минск
48	Namibia Standard Время	(GMT+02:00) Windhoek
05	Arabic Standard Время	(GMT+03:00) Baghdad
03	Arab Standard Время	(GMT+03:00) Kuwait, Riyadh
57	Russian Standard Время	(GMT+03:00) Moscow, St. Petersburg, Volgograd
24	E. Africa Standard Время	(GMT+03:00) Nairobi
40	Iran Standard Время	(GMT+03:30) Tehran
04	Arabian Standard Время	(GMT+04:00) Abu Dhabi, Muscat
09	Azerbaijan Standard Время	(GMT+04:00) Baku
33	Georgian Standard Время	(GMT+04:00) Tblisi
13	Caucasus Standard Время	(GMT+04:00) Yerevan
01	Afghanistan Standard Время	(GMT+04:30) Kabul
30	Ekaterinburg Standard Время	(GMT+05:00) Ekaterinburg
76	West Asia Standard Время	(GMT+05:00) Islamabad, Karachi, Tashkent
39	India Standard Время	(GMT+05:30) Chennai, Kolkata, Mumbai, New Delhi
49	Nepal Standard Время	(GMT+05:45) Kathmandu
47	N. Central Asia Standard Время	(GMT+06:00) Almaty, Novosibirsk
16	Central Asia Standard Время	(GMT+06:00) Astana, Dhaka
65	Sri Lanka Standard Время	(GMT+06:00) Sri Jayawardenepura
46	Myanmar Standard Время	(GMT+06:30) Yangon (Rangoon)
62	SE Asia Standard Время	(GMT+07:00) Bangkok, Hanoi, Jakarta
53	North Asia Standard Время	(GMT+07:00) Krasnoyarsk
23	China Standard Время	(GMT+08:00) Beijing, Chongqing, Hong Kong SAR, Urumqi
52	North Asia East Standard Время	(GMT+08:00) Irkutsk, Ulaanbaatar
63	Singapore Standard Время	(GMT+08:00) Kuala Lumpur, Singapore
73	W. Australia Standard Время	(GMT+08:00) Perth
66	Taipei Standard Время	(GMT+08:00) Taipei
68	Tokyo Standard Время	(GMT+09:00) Osaka, Sapporo, Tokyo
42	Korea Standard Время	(GMT+09:00) Seoul
78	Yakutsk Standard Время	(GMT+09:00) Yakutsk
14	Sen. Australia Standard Время	(GMT+09:30) Adelaide

07	AUS Central Standard Время	(GMT+09:30) Darwin
25	E. Australia Standard Время	(GMT+10:00) Brisbane
08	AUS Eastern Standard Время	(GMT+10:00) Canberra, Melbourne, Sydney
77	West Pacific Standard Время	(GMT+10:00) Guam, Port Moresby
67	Tasmania Standard Время	(GMT+10:00) Hobart
72	Vladivostok Standard Время	(GMT+10:00) Vladivostok
20	Central Pacific Standard Время	(GMT+11:00) Magadan, Solomon Islands, New Caledonia