

# **Инструкция**

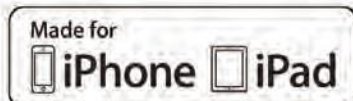
## **Беговая дорожка LifeSpan TR7000i**

Полезные ссылки:

[Беговая дорожка LifeSpan TR7000i - смотреть на сайте](#)

***TR7000i/TR8000i***  
Беговые дорожки  
Руководство пользователя

Для вашей безопасности и правильного использования устройства,  
полностью ознакомьтесь с данным руководством пользователя



Подходит для  
iPhone 5S, iPhone 5C, iPhone 5, iPhone 4S, iPhone 4, iPad Air, iPad mini с ретиной,  
iPad (4-го поколения), iPad mini, iPad (3-го поколения), iPad 2

## Спецификация (TR7000i)

Дисплей:	Большой 6.5" LCD экран с подсветкой и буквенно-цифровыми сообщениями, программный профайл, отображение прогресса тренировки, и одновременное отображение всех индикаторов. Три дополнительных LED дисплея с индикаторами времени, скорости и наклона
Индикаторы:	Название программы, дата и время, скорость, наклон, расстояние, калории, шаги, ЧСС, темп.
Программы:	Две программы контроля ЧСС и 17 программ, сгруппированных по типу мотивации на потерю веса, здоровый образ жизни, и спортивные тренировки
Быстрый старт:	Да
Порт USB:	2 USB порта автоматически сохраняют данные ваших тренировок и заряжают беспроводные мобильные устройства
Bluetooth:	Соединяет ваш iPad или Android для вывода дополнительной информации.
Частота пульса:	Датчики измерения и отображения пульса
Подставка:	Для книг, журналов и планшетов
Intelli-Key™:	Подсветка подсказывает пользователю при настройке программ и действий
Экстренная остановка:	Магнитный защитный ключ, при использовании, немедленно отключает питание и плавно прекращает работу дорожки
Единицы измерения:	Стандартные и метрические настройки
Поддержка языков:	Английский
Размер ремня:	22" W x 62" L (56см W x 157.5см L)
Двигатель:	3.5 HP длительная эксплуатация 220 VAC
Тип полотна:	Многосл. полиэфировое с ПВХ нескользящим покрытием
Двигатель наклона:	1000 lbs. (453.6 кг) тяга
Ролики:	3.0" (7.5см) ролики сохраняют центральное положение бегового полотна
Скорость:	0.5 - 12 м/ч (0.8 - 20 км/ч)
Наклон:	0 - 15
Подвеска дека:	4 эластомера различной плотности
Дек:	1" (2.54см) покрытый меламином двусторонний дек средней плотности
Измерения:	фибра
Высота шага:	80.5" L x 33.25" W x 61" H (204.5см L x 84.4см W x 154.9см H)
Макс. вес пользователя:	8" (20см)
Вес нетто:	368 lbs. (167 кг)
Вес брутто:	400 lbs. (181.4 кг)

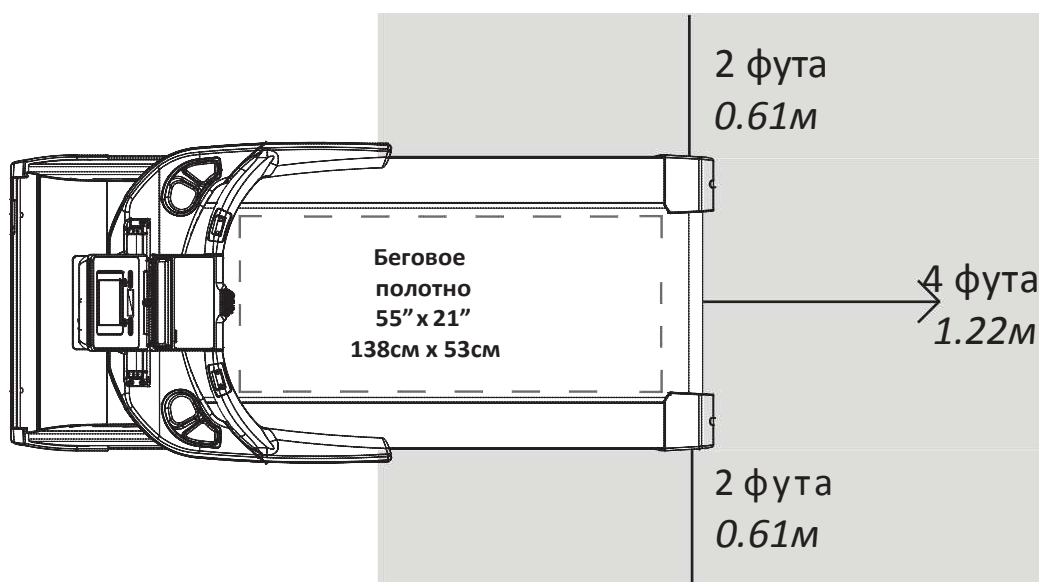
## Спецификация (TR8000i)

Дисплей:	Большой 6.5" LCD экран с подсветкой и буквенно-цифровыми сообщениями, программный профайл, отображение прогресса тренировки, и одновременное отображение всех индикаторов. Три дополнительных LED дисплея с индикаторами времени, скорости и наклона
Индикаторы:	Название программы, дата и время, скорость, наклон, расстояние, калории, средний ЧСС, ЧСС и темп,
Программы:	Две программы контроля ЧСС, ходьба назад, и 17 программ, сгруппированных по типу мотивации на потерю веса, здоровый образ жизни, и спортивные тренировки
Быстрый старт:	Да
Порт USB:	2 USB порта автоматически сохраняют данные ваших тренировок и заряжают беспроводные мобильные устройства
Bluetooth:	Соединяет ваш iPad или Android для вывода дополнительной информации.
Частота пульса:	Датчики измерения и отображения пульса
Подставка:	Для книг, журналов и планшетов
Intelli-Key™:	Подсветка подсказывает пользователю при настройке программ и действий
Экстренная остановка:	Магнитный защитный ключ, при использовании, немедленно отключает питание и плавно прекращает работу дорожки
Единицы измерения:	Стандартные и метрические настройки
Поддержка языков:	Английский
Размер ремня:	22" W x 60" L (56см W x 152.4см L)
Двигатель:	5 HP постоянный магнит AC
Тип полотна:	Многосл. полиэстровое с ПВХ нескользящим покрытием
Двигатель наклона:	1000 lbs. (453.6 кг) тяга
Ролики:	3.0" (7.5 см) ролики сохраняют центральное положение бегового полотна
Скорость:	Вперед: 0.1 до 12 м/ч / 0.2 до 20 км/ч Назад: -0.1 до -3 м/ч / -0.2 до -5 км/ч
Наклон:	3 спуск - 12 подъем
Подвеска дека:	Независимые амортизаторы
Дек:	1" (2.54 см) покрытый меламином двусторонний дек со средней плотностью фибры
Измерения:	89.7" L x 41" W x 20" H (230см L x 105см W x 51см H)
Высота шага:	9.5" (24см)
Макс. вес пользователя:	500 lbs. (225 кг)
Вес нетто:	408 lbs. (185 кг)
Вес брутто:	454 lbs. (206 кг)

## Важные инструкции по технике безопасности

При использовании тренировочного оборудования, следует соблюдать стандартные правила техники безопасности, включая:

- Никогда не роняйте и не вставляйте предметы в открытые части тренажера. Если какой-то предмет попал на открытую часть тренажера, отключите питание и выдерните шнур из розетки. Удалите предмет или позвоните в службу поддержки клиентов.
- Не пользуйтесь беговой дорожкой, если она повреждена или на нее попала вода.
- Для снижения риска травмирования электрическим током, выключайте беговую дорожку из розетки, если не пользуетесь ею, а также перед проведением работ по уходу и содержанию, или перед перемещением устройства.
- НЕ используйте оборудования вне помещения или в помещениях с высокой влажностью и резким перепадом температур.
- Не опирайтесь на беговую дорожку.
- Надевайте специальную обувь с резиновой подошвой. Не носите обувь на каблуках, с кожаной подошвой или шипами.
- НЕ используйте тренажер в помещениях, в которых применяются аэрозоли и спреи.
- Никогда не кладите шнур питания под ковровое покрытие и не располагайте никакие предметы на нем, т.к. вы можете его проколоть или повредить, что приведет к возникновению пожара или травмированию.
- Используйте это тренировочное оборудование только по назначению, как описано в этом руководстве пользователя. Не используйте детали, не рекомендованные производителем LifeSpan.
- Не оставляйте вашу беговую дорожку включенной, если не пользуетесь ею.
- Расположите устройство на ровной поверхности, на расстоянии не менее 2 футов (0.61м) от стен и мебели по бокам. Убедитесь, что область за беговой дорожкой также свободна во время ее использования. По технике безопасности, она должна быть не менее 4 футов (1.2м).



### Дети и домашние животные

- Не разрешайте детям играть на беговой дорожке.
- НЕ подпускайте детей и домашних животных ближе чем на 10 футов (3м) при использовании тренажера.
- Данное средство может быть использовано детьми старше 8 и людьми с ограниченными физическими, сенсорными или ментальными способностями под наблюдением или при наличии инструкций касательно безопасного использования и возможного риска травмирования. Дети не должны играть с оборудованием. Дети не должны осуществлять уход и содержание тренажера без сопровождения взрослых.

### Другие инструкции по ТБ

- Всегда консультируйтесь с доктором, перед началом любых тренировок.
- Если вы чувствуете боль в груди, обморочное состояние, головокружение, или задыхаетесь – немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Не надевайте свободную одежду и украшения, чтобы избежать их застревания в деталях тренажера.
- Данная беговая дорожка оборудована ключом безопасности. Всегда закрепляйте провод, связанный с ключом безопасности, на своей одежде, чтобы в экстренных ситуациях ключ безопасности сработал и остановил работу беговой дорожки.
- **Внимание!** Данные частоты сердцебиения могут быть неточными. Не перетруждайтесь, это может привести к травмированию или смерти. Если вы находитесь в полубморочном состоянии, немедленно прекратите заниматься.

**Внимание:** Ознакомьтесь со всеми инструкциями и сохраните их для дальнейшего пользования.

### Внимание:

- Во время ходьбы или бега всегда занимайте правильную эргономичную позицию.
- В экстренных случаях, схватитесь за боковые ручки и расположите ноги на контррельсах, расположенных по бокам бегового полотна.
- НЕ ходите и не бегайте по дорожке в обратном направлении, используя программу обратного бега всегда стойте лицом к консоли.
- Перед тем, как сойти с беговой дорожки, дождитесь полной остановки бегового полотна.



## Заземление и требуемая мощность

Оборудование LifeSpan должно быть заземлено. Неправильное подключение заземлителя несет в себе риск удара электрическим током. Попросите опытного электрика или сервисное обслуживание проверить заземление вашей розетки, если у вас есть сомнения. Не меняйте штекер, идущий в комплектации с оборудованием или используйте специальный переходник, чтобы можно было использовать незаземленную розетку. Если штекер не подходит к розетке, наймите электрика и установите новую розетку.

Нельзя использовать удлинитель, чтобы подключить оборудование в розетку.

Нельзя включать оборудование в GFI разъемы и цепи, т.к. устройство может не работать или работать некорректно.

Данный продукт следует подключать только в специально созданные розетки. Чтобы разместить розетку правильно, смотрите на рис. 2 (пример для США и Канады, данным устройствам потребуется 115 V NEMA 5 – 15 не GFI цепи.)



Рис. 1

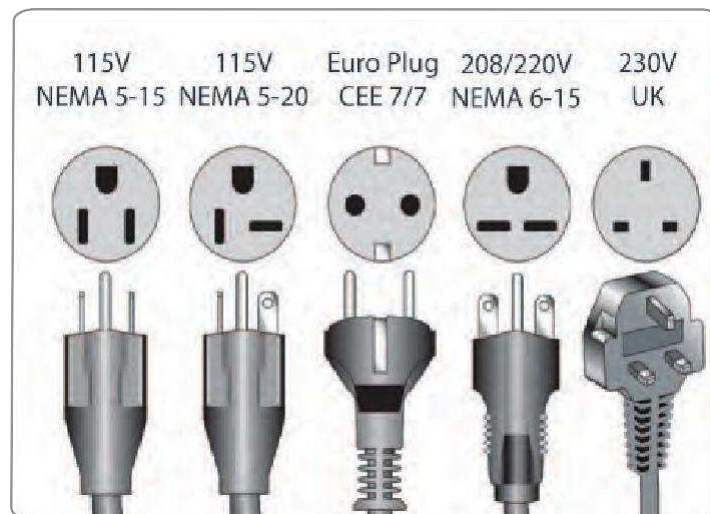


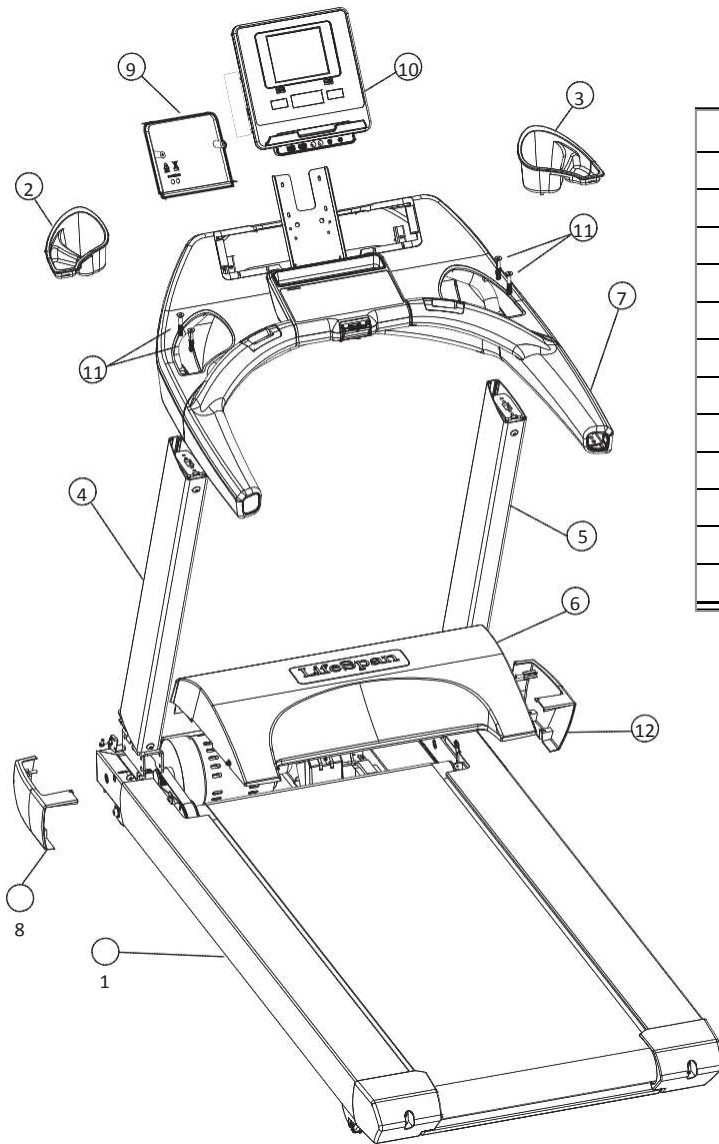
Рис. 2

## Сборка

В LifeSpan мы стремимся сделать сборку как можно проще. Детали, которые можно установить на производстве, устанавливаются и проверяются на поточной линии.

Перед началом сборки, достаньте все детали из упаковки, удалите полиэтиленовую упаковку и выложите на полу, чтобы ознакомиться со всеми компонентами.

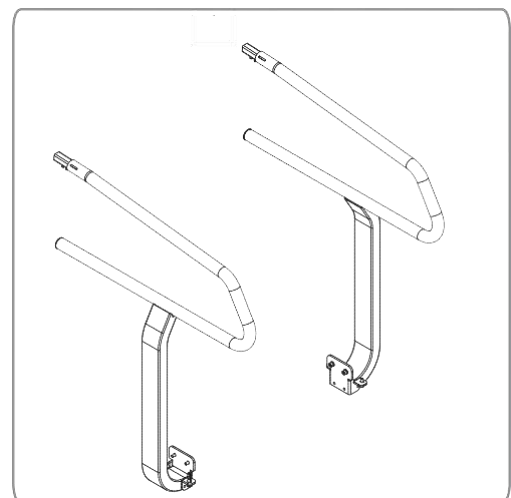
Т.к. беговая дорожка является тяжелым оборудованием, мы рекомендуем заниматься процессом сборки вдвоем и следовать инструкциям по сборке, чтобы избежать возникновения каких-либо проблем.



№	Описание
1	Основная рама
2	Левая подставка
3	Правая подставка
4	Левая стойка суппорта
5	Правая стойка суппорта
6	Крышка двигателя
7	Ручки
8	Накладка на левый суппорт
9	Панель доступа к консоли
10	Консоль
11	Болты M8 x 55
12	Накладка на правый суппорт

Необходимые инструменты
Phillips отвертка
5 мм шестигр. ключ
6 мм шестигр. ключ

Дополнительные медицинские ручки





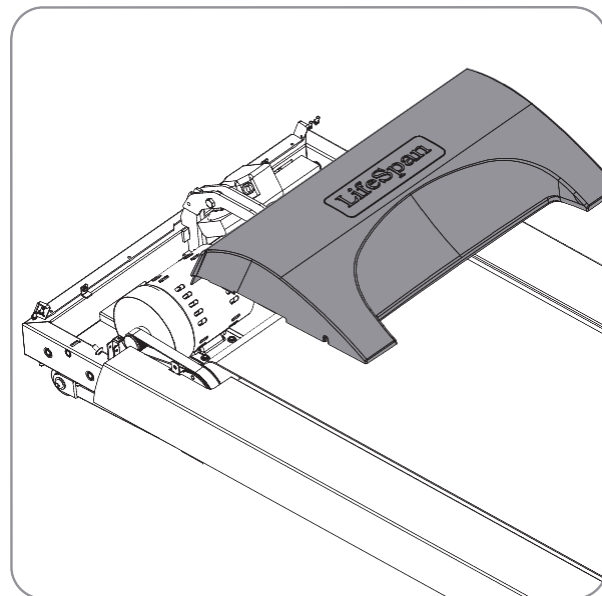
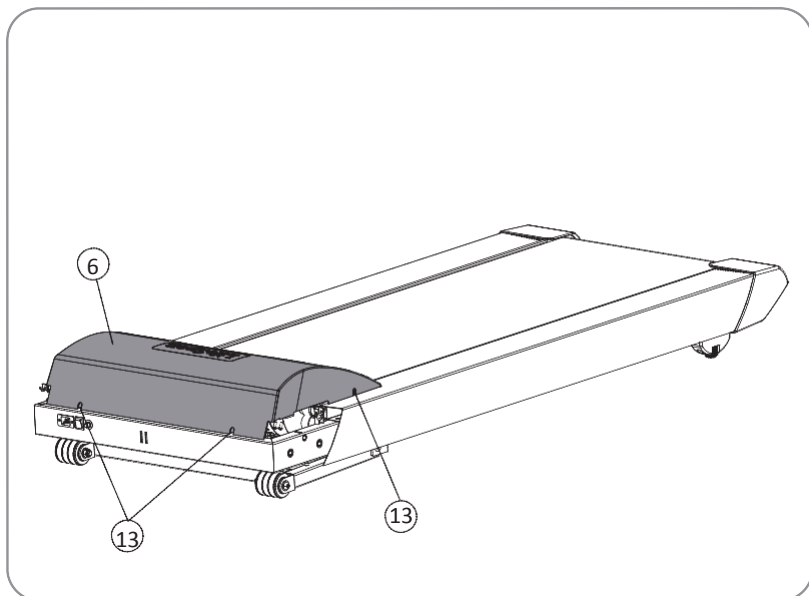
## Шаг 1: Распаковка беговой дорожки

- A. Разрежьте и удалите увязочный материал.
- B. Снимите крышку коробки.
- C. Достаньте мелкие детали и упаковочный материал, распакуйте детали.
- D. Обрежьте углы внизу коробки и удалите весь упаковочный материал, чтобы приступить к сборке. Беговую дорожку можно собирать в коробке. Нет необходимости поднимать беговую дорожку, чтобы достать ее из коробки.

**Внимание:** Все инструменты, кроме крепежных болтов ручки (11), уже установлены к компонентам беговой дорожки. Болты (11) можно найти в сумке с инструментами.

## Шаг 2: Снимите крышку двигателя

- A. Ослабьте (**но не удаляйте**) четыре винта (13) по нижнему краю крышки двигателя (6).
- B. Поднимите крышку двигателя прямо вверх, чтобы снять ее.

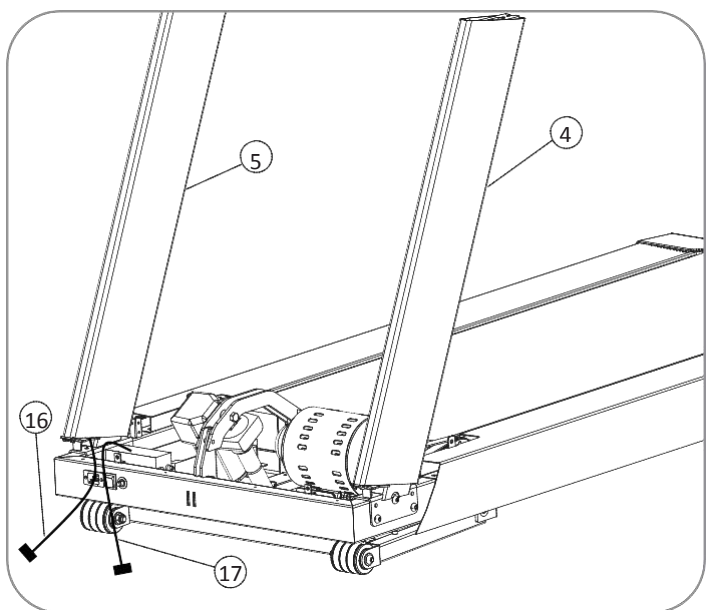
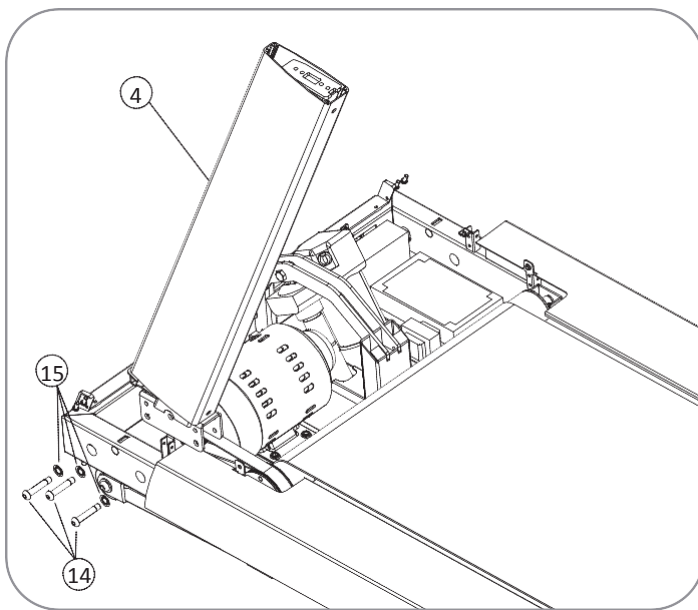


### Шаг 3: Сборка стойки суппорта

- A. Удалите три болта (14) и шайбы (15) внизу левой стойки (4).
- B. Расположите U-образное крепление внизу стойки суппорта на основной раме. Соотнесите три отверстия крепления с отверстиями на раме. Установите три болта (14) и шайбы (15), удаленные в шаге 3-А. Не затягивайте их.
- C. Удалите три болта (14) и шайбы (15) внизу правой стойки (5). Убедитесь, что кабель (16) не попал в U-образное крепление.
- D. Расположите U-образное крепление внизу правой стойки суппорта (5) на основной раме. Соотнесите три отверстия крепления с отверстиями на раме. Установите три болта (14) и шайбы (15), удаленные в шаге 3-С. Не затягивайте их.

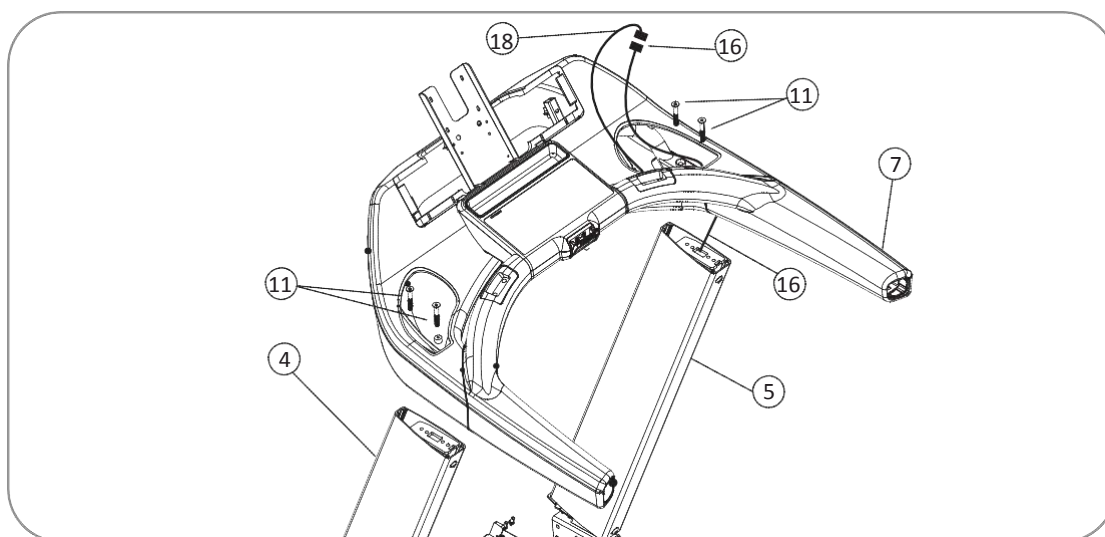
**Внимание:** Передвиньте кабель 16 и 17, так, чтобы не проколоть и не повредить их во время установки стоек.

- E. Соедините кабель (16), выходящий снизу правого суппорта с кабелем (17), выходящим из контрольной панели двигателя.



## Шаг 4: Сборка ручки

- A. Держите ручку (7) над стойками (4 и 5). Проденьте кабель (16) из правой стойки (5) через квадратное отверстие с правой стороны ручки.
- B. Расположите ручку (7) на стойках суппорта (4 и 5). Будьте аккуратны, чтобы не повредить кабель (16) с правой стороны.
- C. Соотнесите отверстия для болтов в ручке (7) с отверстиями в верхней части суппортов (4 и 5).
- D. Установите четыре болта (11) из сумки с инструментами. Не затягивайте болты, пока не установите все четыре штуки.
- E. Затяните три болта (14) внизу каждой стойки суппорта, установленные в шаге 3-B и 3-D.
- F. Соедините кабель (16) из стойки суппорта с кабелем (18) внутри ручки.



## Шаг 5: Подсоединение консоли

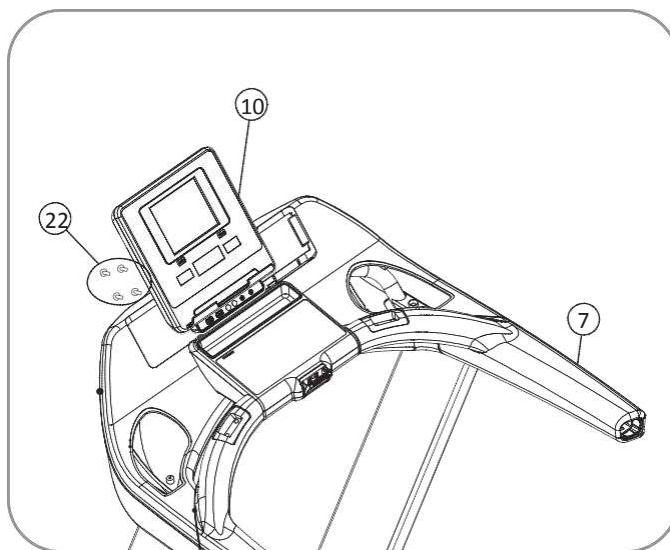
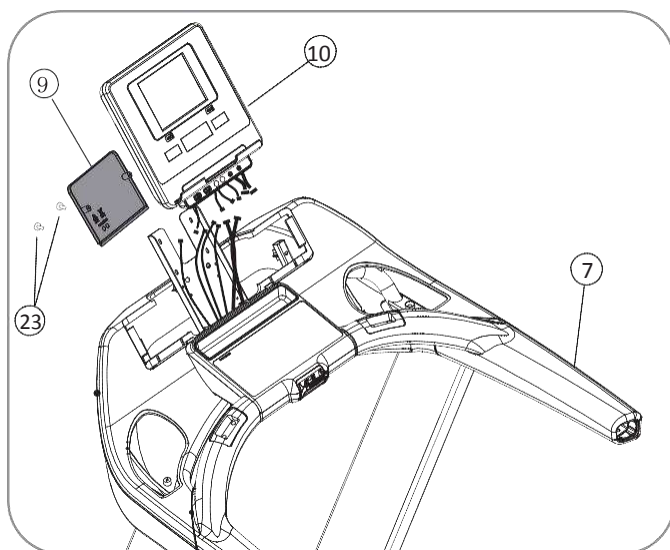
- A. Удалите два винта (23) с панели доступа (9) и четыре винта (22) с задней части консоли (10).
- B. Расположите консоль (10) лицом к ручке, так, чтобы задняя часть консоли оказалась напротив проводов, выходящих из места крепления консоли.
- C. Подключите 6-рип и 9-рип ленточных кабеля.

**Внимание:** подключайте ленточные кабели вместе, так, чтобы золотистые линии на лентах совпали.

- D. Подключите 7-рип коннекторы и два оставшихся 2-рип коннектора консоли с коннекторами, выходящими из места крепления консоли.

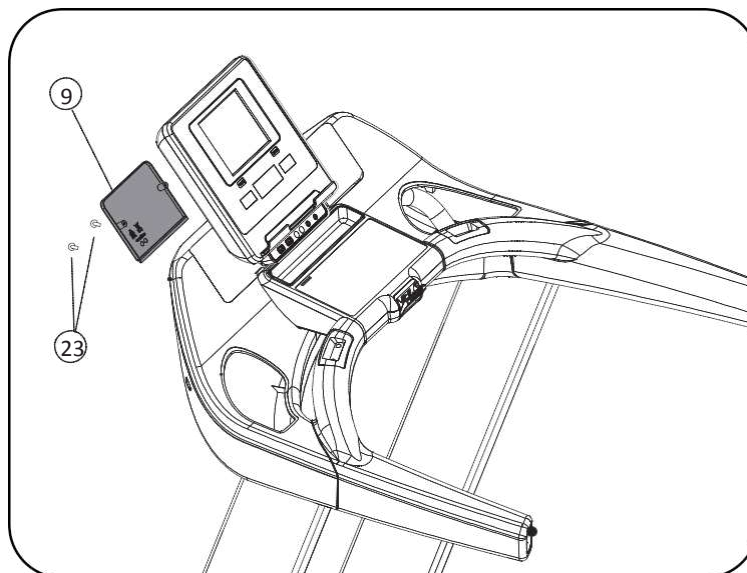
**Внимание:** Один из 2-рип коннекторов отличается, поэтому подключайте их аккуратно, чтоб они совпали с местом подключения. Оставшиеся 2-рип коннекторы можно подключать в любой последовательности.

- E. Поднимите консоль и аккуратно затолкните остатки проводов в ручку.
- F. Расположите консоль на креплении. Убедитесь, что вы не задели провода, во время установки консоли.
- G. Соотнесите отверстия для винтов сзади консоли с отверстиями на креплении и установите четыре винта (22) удаленные в шаге 5-A.



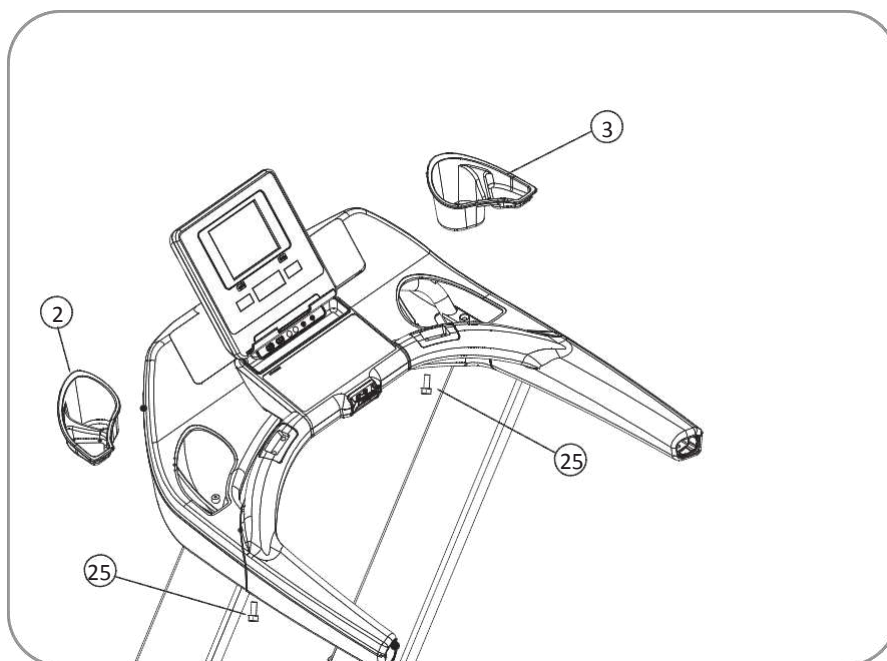
### Шаг 5: (Продолжение)

- Н. Прикрепите панель доступа (9) используя два винта (23), удаленные в шаге 5-А.



### Шаг 6: Прикрепление подставок

- А. Удалите винт (25) внизу каждой подставки (2 и 3).
- В. Пере установкой правой подставки (3) убедитесь, что кабель внутри ручки расположен в передней части и не будет задет во время установки подставки.
- С. Расположите подставки (2 и 3) на их места и установите винты (25), удаленные в шаге 6-А .



## Шаг 7: Медицинская ручка (дополнительно)

(Если вы не будете прикреплять эти ручки, переходите к шагу 8)

### 1. Распаковка ручек

- A. Откройте коробку, достаньте и распакуйте все компоненты.
- B. Проверьте наличие всех компонентов. В наличии должна быть 1 левая ручка, 1 правая ручка и набор инструментов.

Набор инструментов включает:

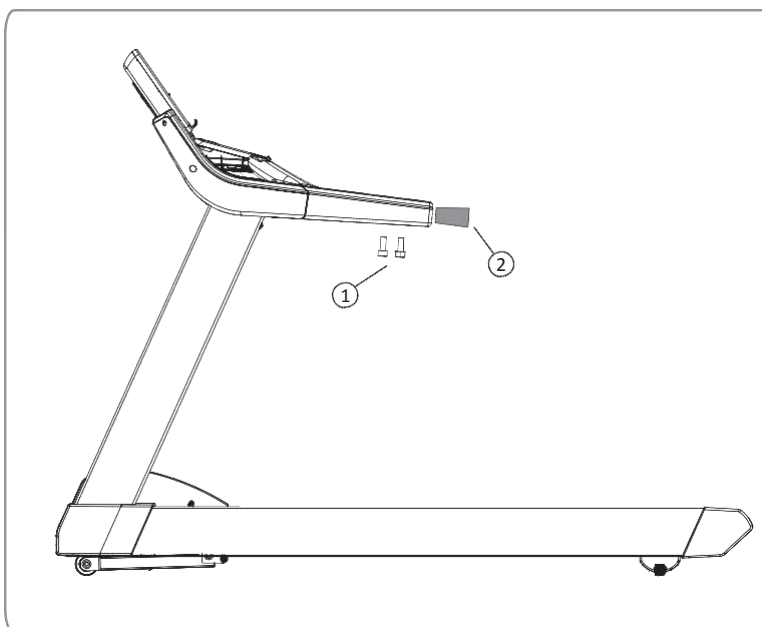
- 1 – Заглушка для левой ручки
- 1 – заглушка для правой ручки
- 4 - M6\*15 шестигранных болта
- 8 - M8\*20 шестигранных болта
- 8 - M8 контршайбы
- 8 - M8 плоские шайбы

### 2. Удалите оригинальные заглушки (2) с беговой дорожки ПРО серии

- A. Удалите два винта (1), расположенных под ручкой, удерживая заглушку.
- B. Используйте маленькую отвертку, чтобы удалить заглушки (2).

### 3. Для закрепления медицинских ручек беговую дорожку нужно поднять сзади или положить на бок. При поднятии, необходимо заднюю часть поднять хотя бы на 1 фут над землей.

**Внимание:** Инструкции по сборке описаны для ситуации, когда беговую дорожку подняли сзади.



## 4. Установите левую и правую ручки

- A. Вставьте новую левую заглушку(3) на левую ручку (4) и правую заглушку (5) на правую ручку (6). (рис. 1)

**Внимание:** Новые левая и правая заглушки включены в состав набора инструментов. Резьба винтов при установленных заглушках должна быть направлена вниз. Если это не так, то вы установили заглушку не на ту ручку и нужно поменять их местами.

- B. Вставьте нижнюю часть левой ручки (4) под нижнюю раму беговой дорожки и вставьте верхнюю часть в ручную раму беговой дорожки. (рис. 2)

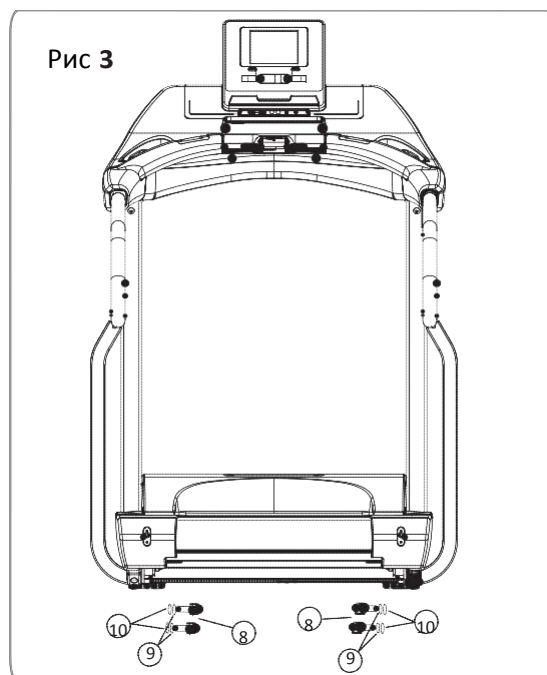
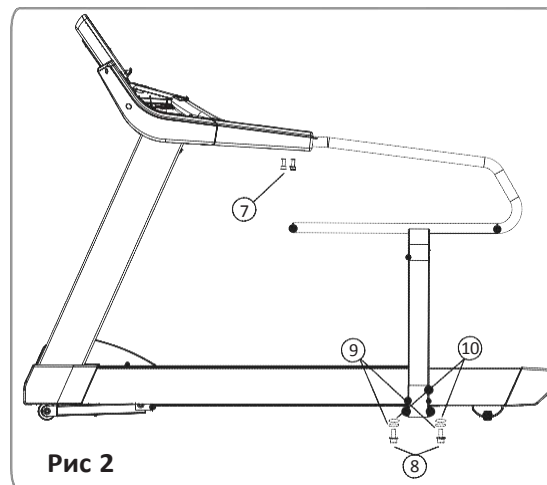
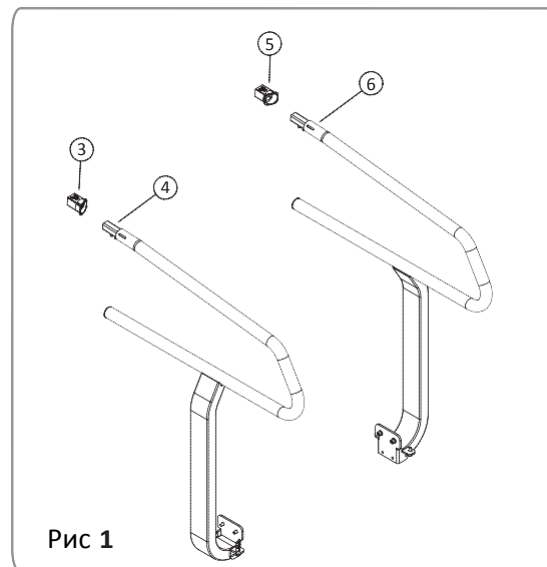
- C. Выровняйте отверстия в ручке беговой дорожки с резьбой в новых заглушках и установите (не затягивая) два новых М6\*15 шестигранных винта (7). (рис. 2)

- D. Соотнесите отверстия в раме медицинской ручки с отверстиями в раме беговой дорожки и установите (не затягивая) два болта М8\*20 (8), две контршайбы М8 (9) и две М8 шайбы (10). (рис. 2)

- E. Установите внутри рамы два болта М8\*20 (8), две контршайбы М8 (9) и две шайбы М8 (10). (рис. 3)

- F. Повторите шаги B-E для правой ручки (6).

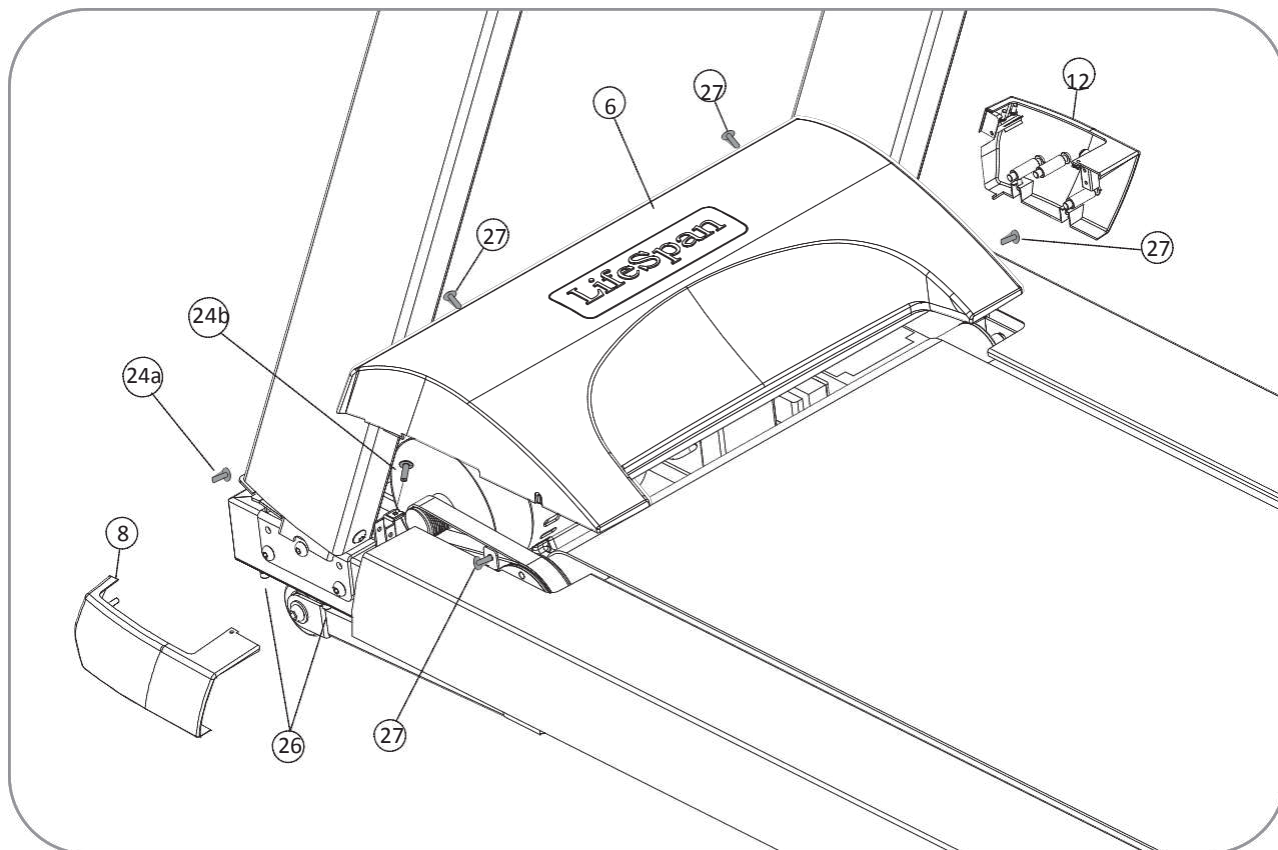
- G. Затяните все болты.



## Шаг 8: Прикрепление нижних накладок

- A. Удалите винт (24a) с правой (12) и левой (8) накладок суппорта.
- B. Удалите винты (24b) с двух сторон двигательного отсека.
- C. Ослабьте четыре винта (26) внизу рамы. По два с каждой стороны.
- D. Вставьте правую накладку стойки (12) на место. Установите винты (24b) внутри двигательного отсека, удаленный в шаге 8-B. Установите винт (24a), который был удален в шаге 8-A.
- E. Затяните два винта (26) внизу рамы из шага 8-C.
- F. Повторите шаги 8-D и 8-E для левой накладки (8).
- G. Когда вы установите обе накладки стоек, установите крышку двигателя, которая была снята в шаге 2, разместив крышку так (6), что четыре винта (27) попадут в отверстия в крышке. Затем затяните винты.

**Внимание:** Чтобы затянуть четыре винта (26) внизу рамы, будет проще запустить беговую дорожку и увеличить наклон. Так вам будет удобнее добраться до винтов.

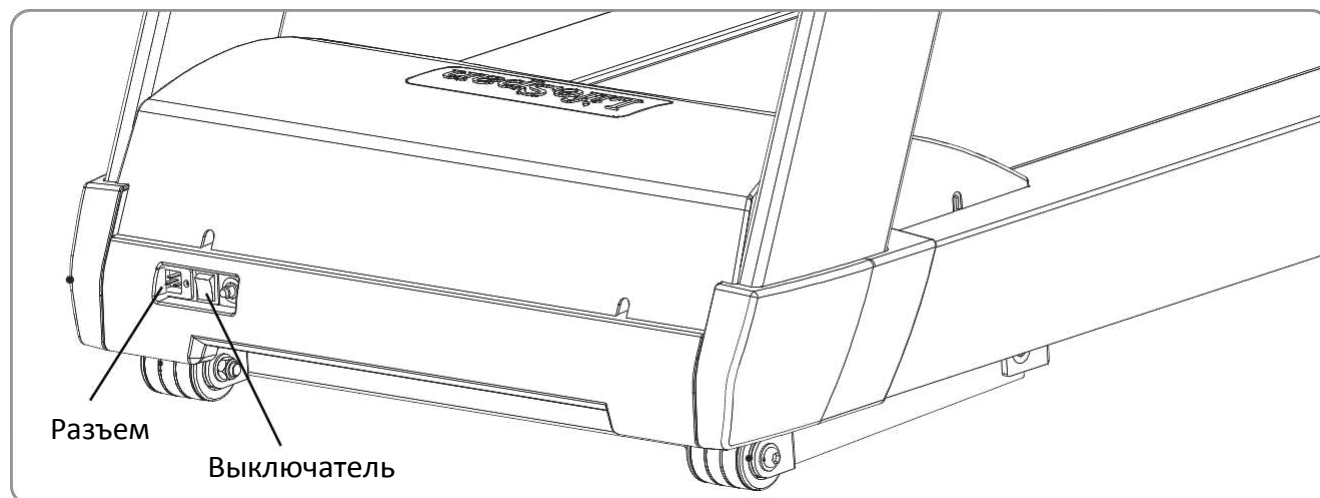




### Шаг 9: Выкатывание беговой дорожки из коробки

Аккуратно поднимите беговую дорожку сзади и выкатите ее из коробки.

### Шаг 10: Подключение шнура питания и включение беговой дорожки



### Шаг 11: Установка даты и времени

Чтобы установить дату и время на консоли следуйте этим шагам:

1. Отключите и включите красную кнопку экстренного отключения – ключ безопасности.
2. Нажмите STOP и удерживайте в течение 3 секунд, чтобы запустить режим установки даты и времени, нажмите ENTER.
3. Нажмите UP / DOWN кнопки, чтобы установить год, нажмите ENTER.
4. Нажмите UP / DOWN кнопки, чтобы выбрать месяц, нажмите ENTER.
5. Нажмите UP / DOWN кнопки, чтобы выбрать день, нажмите ENTER.
6. Нажмите UP / DOWN кнопки, чтобы установить час, нажмите ENTER.
7. Нажмите UP / DOWN кнопки, чтобы установить минуты, нажмите ENTER.

## Обзор дисплея консоли

### Кнопки консоли

TR7000i/TR8000i включает инновационную функцию Intelli-Key, которая подсказывает вам какую кнопку нажимать во время настроек, благодаря лампочкам автоматически загорающим на кнопке, которую нужно нажать в данный момент.

**Быстрый старт (Quickstart):** Нажмите кнопку START для запуска ручного режима без установления индивидуальной информации. Когда программа начинается, запустится таймер тренировки с 00:00 и вы вручную сможете регулировать наклон или скорость бегового полотна.

**Пауза:** Если вам временно нужно остановить тренировку нажмите кнопку STOP. Чтобы заново начать тренироваться, нажмите START. Консоль перезагрузится, если в течение 90 вы не начнете тренировку.

**Перезагрузка:** Чтобы перезагрузить консоль нажмите кнопку STOP и удерживайте ее в течение 3 секунд. Это очистит все данные тренировки.

**Ввод (Enter):** Кнопка ENTER используется для выбора информации во время настроек программы, уровня тренировки, времени, и веса (используется для более точного подсчета сжигаемых калорий).

**Стрелки:** Стрелки вверх и вниз для скорости и наклона используются для изменения значения обоих во время настройки программы или для регулировки наклона и скорости во время тренировки. Если вы используете заданные программы, вы можете пользоваться этими кнопками, чтобы изменить профиль программы и сделать ее проще или сложнее. Например, в программе наклона, вы можете увеличить угол наклона, нажав на кнопку повышения наклона (стрелка вверх для наклона).

**Кнопки программ:** TR7000i/TR8000i также имеют программную группу кнопок. Эти кнопки созданы, чтобы помочь вам просто добавить разнообразия к вашим тренировкам и сохранить конечную цель упражнения. Для быстрого выбора конкретной программы соответствующей вашим запросам, просто нажмите одну из кнопок выбора программ. Эти четыре кнопки группируют программы на: тренировки ЧСС, здоровый образ жизни, спортивные тренировки и потеря веса. Каждая из программных кнопок содержит в себе подпрограммы. Чтобы просмотреть следующую программу в каждой группе просто снова нажмите на кнопку программы.

**USB порт:** TR7000i/TR8000i имеют два USB порта, встроенных в консоль. Левый порт занят флешкой для загрузки данных на консоль и для сохранения результатов тренировок для он-лайн системы менеджмента здоровья LifeSpan Фитнес Клуб. Правый порт можно использовать для зарядки портативных электронных устройств, таких как iPad или мобильный телефон.

**Bluetooth:** Эта кнопка позволяет пользователю включить/выключить Bluetooth.

## Обзор дисплея консоли (продолжение)

**Буквенно-цифровое окно:** TR7000i/TR8000i имеет окно, показывающее имя программы и другую информацию во время режима настроек (максимальная длина сообщения 16 знаков).

**Информация о тренировке:** Окно дисплея одновременно показывает следующую информацию:

**Время (Time):** Прошедшее или оставшееся время тренировки.

**Наклон (Incline):** Уровень наклона бегового полотна от 0 до 15 (TR7000i) или от 3 до 12. (TR8000i)

**Скорость (Speed):** Скорость ходьбы в милях в час (эти данные можно поменять на километры в техническом режиме).

**Калории (Calories):** Считает калории, сожженные с начала тренировки.

**Расстояние (Distance):** Общая дистанция, пройденная с начала тренировки в милях или километрах.

**Шагомер (Step Count (только для TR7000i)):** Если вы используете ежедневную или еженедельную программу по подсчету шагов, вы можете воспользоваться окном шагомера, чтобы просмотреть количество шагов, сделанных за тренировку. Помните, 10 000 шагов в день рекомендовано центром контроля за болезнями (CDC).

**ЧСС (Heart Rate):** Ваша ЧСС во время тренировки при использовании сенсоров пульса, расположенных спереди ручки.

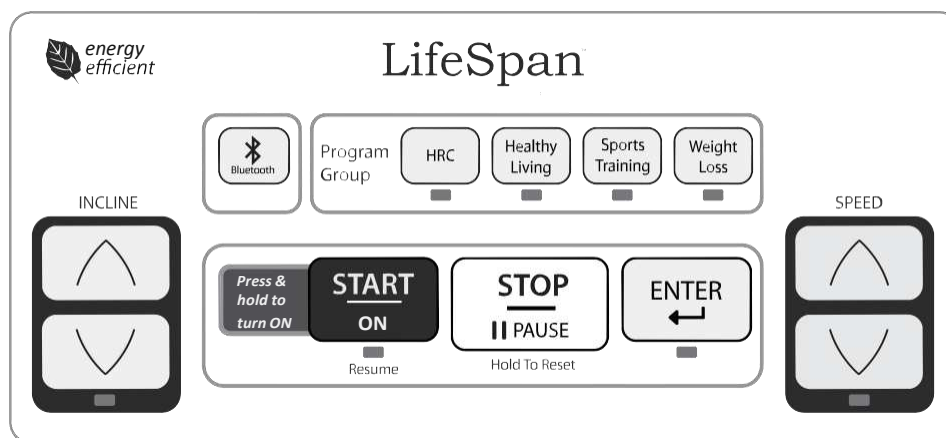
**Темп (Pace):** Время, за которое вы пройдете расстояние в 1 милю с текущей скоростью.

**Средняя ЧСС (Average Heart Rate):** Ваша средняя ЧСС на протяжении тренировки.

### Другая информация:

**Дата (Date):** Дата показана как год /месяц /день внизу программной матрицы.

**Время (Time):** Время показано внизу программной матрицы.



## Считывание ЧСС

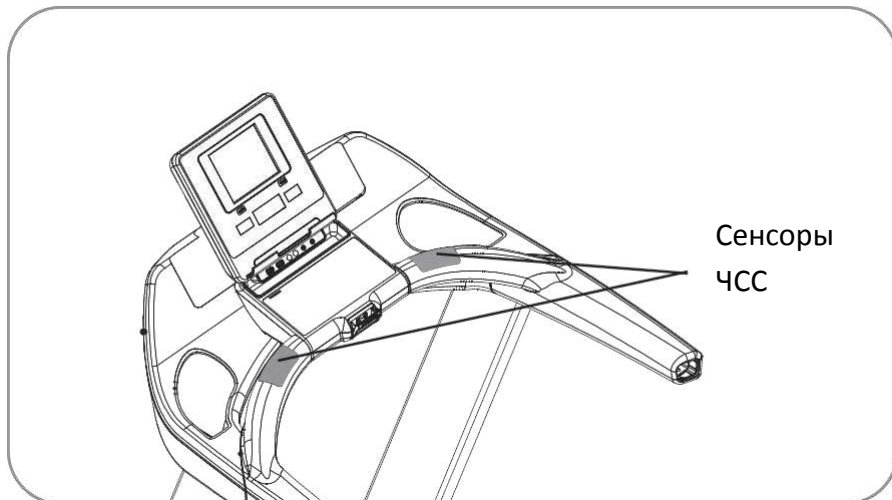
Контактные сенсоры ЧСС встроены спереди ручке TR7000i/TR8000i для отслеживания частоты сердечных сокращений во время тренировки. Для использования, просто возьмитесь ручку, расположив ладони на сенсоре. Если сенсор не распознает ваш пульс, увлажните руки или проведите разминку, чтобы повысить влажность рук.

Сухие руки плохо передают пульс в отличие от увлажненных.

НЕ сжимайте крепко, т.к. это может привести к повышению давления. Для точного измерения вашей ЧСС понадобится несколько секунд.

В дополнении к контактными сенсорам, у этой беговой дорожки есть встроенные ресивер, для считывания информации с беспроводного нагрудного ремня. Этот ресивер совместим с некодированным полярным трансмиттером.

- **Внимание!** Измерение ЧСС может быть неточным. Чрезмерные тренировки могут привести к травмам и смерти. Если вы чувствуете головокружение, немедленно остановитесь.



Помните, при использовании программ тренировки ЧСС, необходимо пользоваться нагрудным ремнем или держать руки на сенсорах

## Управление беговой дорожкой

### Установка даты и времени:

Чтобы установить дату и время на консоли следуйте этим шагам:

1. Нажмите кнопку STOP и удерживайте ее 3 секунды, чтобы включить режим установки даты и времени. Нажмите ENTER.
2. Нажмите стрелки UP/Down, чтобы установить ГОД. Нажмите ENTER.
3. Нажмите стрелки UP/Down, чтобы выбрать МЕСЯЦ. Нажмите ENTER.
4. Нажмите стрелки UP/Down, чтобы выбрать ДЕНЬ. Нажмите ENTER.
5. Нажмите стрелки UP/Down, чтобы установить ЧАСЫ. Нажмите ENTER.
6. Нажмите стрелки UP/Down, чтобы установить МИНУТЫ. Нажмите ENTER.

### Ручной режим

Самый быстрый способ начать тренировку – нажать кнопку START, это запустит ручной режим, и время начнет отсчет с 00:00. Вы также можете нажать ENTER для выбора ручного режима. Используя кнопку ENTER вы сможете задать время тренировки, установить свой вес для более точного подсчета калорий.

### Ручной режим программы обратного хода ( только для TR8000i)

1. Выберите программу, нажав на нижнюю кнопку скорости или наклона дважды, нажмите Enter
2. Выберите время (в минутах), в течение которого вы хотите использовать программу обратного хода, нажимая кнопки вверх или вниз. Нажмите Enter
3. Используйте стрелки регулировки скорости или наклона, чтобы установить свой вес. Ваш вес будет использоваться для более точного подсчета калорий. Нажмите Enter
4. Нажмите Start, и беговое полотно начнет двигаться в обратном направлении со скоростью 0.1 м/ч
5. Чтобы увеличить скорость, нажмите стрелки регулировки скорости, и скорость повысится до 3.0 м/ч

### Готовые программы

1. Выберите программу – используйте кнопки программ для выбора. Каждая программная кнопка включает в себя несколько программ, через которые вы можете переключаться. Каждый раз при нажатии на программную кнопку вы будете переходить к следующей программной опции. Как только вы выбрали подходящую программу - нажмите enter.
2. Выберите программный режим – при выборе программы вы можете определить запускать ли ее в режиме наклона или в режиме скорости. Сделайте выбор стрелками (вверх/вниз), затем нажмите ENTER.
3. Установите уровень программы – у каждой программы есть 3 уровня (1 самый простой и 3 самый сложный).
4. Установите время – установите время тренировки, используя стрелки вверх/вниз. Нажмите ENTER.
5. Установите вес – Установите свой вес для более точного подсчета калорий с помощью стрелок вверх/вниз. Нажмите ENTER.
6. Нажмите START для начала тренировки.

## Пользовательские программы

Пользовательские программы должны быть настроены перед началом работы. Для установки пользовательских программ:

1. Выберите USER1 или USER2 программы – используйте стрелки вверх/вниз для выбора USER1 или USER2 программы. Нажмите ENTER.
2. Установите время – установите время тренировки, используя стрелки вверх/вниз. Нажмите ENTER.
3. Установите вес – Установите свой вес для более точного подсчета калорий с помощью стрелок вверх/вниз. Нажмите ENTER.
4. Установите уровень – Установите уровень для каждого сегмента тренировочной программы. Для каждого сегмента можно устанавливать и скорость и наклон. Нажмите ENTER и повторите, пока не завершите установку для всех 20 сегментов.
5. START – Нажмите кнопку START.

Как только вы настроите программу, просто выберите USER1 или USER2 и нажмите START.

## Программы контроля ЧСС

При постоянном контроле ЧСС (HRC) необходимо установить уровень ЧСС, которым будет поддерживать программа во время тренировки, также важно установить верхнюю и нижнюю границы ЧСС для программы с интервалами. Во время работы с программами контроля ЧСС необходима держаться за сенсорные датчики или надеть нагрудный ремень на время тренировки.

### HRC – постоянный:

1. Выберите HRC Constant (ЧСС постоянный) – используя стрелки вверх/вниз выберите программу с постоянным ЧСС. Нажмите ENTER для выбора.
2. Выберите программный режим – выберите клавиши режим контроля наклона или скорости используя стрелки вверх/вниз. Нажмите ENTER.
3. Установите время – установите время тренировки, используя стрелки вверх/вниз. Нажмите ENTER. Помните что программа включает 3 минуты на разогрев.
4. Установите вес – Введите свой вес, используя стрелки вверх/вниз. Нажмите ENTER.
5. Установите возраст – Введите свой возраст, используя стрелки вверх/вниз. Нажмите ENTER.
6. Установите необходимую ЧСС – Установите ЧСС используя стрелки вверх/вниз. Нажмите ENTER.
7. Нажмите START для начала тренировки.

### HRC – с интервалами:

1. Выберите HRC Interval (ЧСС с интервалами) – используя стрелки вверх/вниз выберите программу ЧСС с интервалами. Нажмите ENTER для выбора.
2. Выберите программный режим – выберите клавиши режим контроля наклона или скорости, используя стрелки вверх/вниз. Нажмите ENTER.
3. Установите время – установите время тренировки, используя стрелки вверх/вниз. Нажмите ENTER. Помните что программа включает 3 минуты на разогрев.
4. Установите вес – Введите свой вес, используя стрелки вверх/вниз. Нажмите ENTER.
5. Установите возраст – Введите свой возраст, используя стрелки вверх/вниз. Нажмите ENTER.
6. Установите верхнюю границу ЧСС – Установите верхнее значение ЧСС, используя стрелки вверх/вниз. Нажмите ENTER.

## Программы контроля ЧСС (продолжение)

7. Установите нижнюю границу ЧСС – Установите нижнее значение ЧСС, используя стрелки вверх/вниз. Нажмите ENTER.
8. Нажмите START для начала тренировки.

**Настройка пользовательских программ:** Существует две пользовательские программы, позволяющие настраивать беговое полотно в соответствии с необходимыми пользователю требованиями. Для настройки каждой программы сперва установите время тренировки, затем укажите вес, скорость и наклон для каждого сегмента, каждый раз нажимая стрелки вверх /вниз. По завершении этого этапа нажмите enter для перехода к другой колонке программного профайла. Теперь эта программа сохранится и будет запускаться каждый раз при ее выборе и нажатии на start.

**Программы контроля ЧСС:** TR7000i/TR8000i беговая дорожка имеет два вида программ контроля ЧСС – постоянный и с интервалами, внутри каждой из программ вы можете выбрать опцию контроля скорости или опцию контроля наклона. В данных программах есть трехминутная разминка, перед началом изменения скорости или наклона. **Внимание:** для программ контроля ЧСС необходимо получать данные о вашем пульсе, поэтому необходимо держаться за специальные сенсоры или надеть нагрудный ремень.

**Программа постоянного контроля ЧСС:** позволяет вам выбрать ту частоту сердечных сокращений, которую вы хотите поддерживать на протяжении всей тренировки с помощью изменения или скорости или наклона. После выбора программы постоянного контроля, следует выбрать режим контроля скорости или режим контроля наклона. Выберите подходящий вам режим и беговое полотно будет изменять наклон или скорость каждые 10 секунд, чтобы поддерживать заданную частоту сердцебиения. Например, если вы выбрали режим контроля наклона последует трёхминутная разминка, а затем наклон будет меняться каждые 10 секунд, чтобы поддерживать заданный вами пульс. Вы выбираете желаемую скорость, а беговая дорожка контролирует наклон. Обычно для потери веса следует установить ЧСС на уровень 65% от предполагаемого максимума, а для кардиотренировки на 80%.

**Программа контроля ЧСС с интервалами:** Программа с интервалами позволит вам повысить выносливость и улучшить скорость восстановления ЧСС. Эта программа позволяет вам выбрать нижнюю и верхнюю границы ЧСС. После трехминутной разминки консоль станет контролировать скорость или наклон, в зависимости от вашего выбора, и каждые 10 секунд будет изменять параметры, чтобы продержаться 2 минуты н вашей нижней границе. Затем консоль отрегулирует скорость или наклон, чтобы повысить вашу ЧСС до максимальной границы и тоже продержаться на ней 2 минуты, затем процесс будет повторятся до завершения времени тренировки. Для эффективной тренировки следует заниматься данной программой не менее 20 минут.

**Обратный ход ( только дляTR8000i):** TR8000i программа обратного хода несет в себе большой спектр полезных характеристик для здоровья. Обратное передвижение, или ходьба назад, повышает гибкость сухожилий ambulation, снижает нагрузку на колени (особенно полезно для восстановления после мениска или остеоартрита), повышает скорость простого хождения, улучшает строения тела благодаря повышенному количеству сожженных калорий.

## Пользовательские программы (продолжение)

### Фитнес тест:

Данный тест измеряет общий фитнес уровень взрослого человека. Формула, которая выдаст конечный результат теста, включает пол, возраст, вес, ЧСС и время.

Для начала это программы:

1. Нажмите стрелки вверх/вниз, пока в окне не появится надпись FITNESS TEST. Нажмите ENTER
2. Введите свой вес, используя стрелки вверх/вниз. Нажмите ENTER
3. Введите свой возраст, используя стрелки вверх/вниз. Нажмите ENTER
4. Введите свой пол используя стрелки вверх/вниз. 1 = муж; 0 = жен. Нажмите ENTER
5. Нажмите START. Шагайте как можно живее на протяжении 1 мили (1609 метров). Не ускоряйтесь и не бегите.
6. Когда вам останется пройти около 0.1 мили до конца теста (160 метров), расположите руки на сенсорных датчиках ЧСС, чтобы беговая дорожка измеряла ваш пульс. (Если на вас надет нагрудный ремень, то этого делать не надо.)
7. По окончании теста, беговая дорожка покажет ваш результат и фитнес категорию.

**Внимание:** перед выполнением теста рекомендуется разогреться.

**Внимание:** Не перетруждайтесь во время теста. Если вы чувствуете головокружение во время теста, немедленно прекратите ходьбу.

## Инновационные функции

**Intelli-Guard™ (только для TR7000i):** Эта беговая дорожка оборудована функцией безопасности Intelli-Guard. Данная функция определяет, когда вы прекратили ходьбу на дорожке и в целях безопасности включает режим паузы, для предотвращения случайных падений и травмирования. Функция Intelli-Guard запускается только при прекращении ходьбы или бега по беговому полотну.

**Внимание:** Функция Intelli-Guard автоматически отключается при ходьбе со скоростью менее 1.0 м/ч. Если скорость вашей ходьбы попадает в эти рамки, начнет мигать иконка с шагом, что означает, что беговая дорожка не войдет в режим паузы автоматически.

**Внимание:** В течение 20 секунд консоль будет издавать звуковой сигнал (бип) 1 раз в секунду, в течение 5 секунд, и затем автоматически остановит беговую дорожку. Данные звуковые сигналы оповещают об остановке бегового полотна. Если по какой-то причине вы все еще находитесь на беговой дорожке, расположите ноги на боковые рельсы. Функция Intelli-Guard не заменяет использование ключа безопасности и не освобождает вас от принятия мер безопасности при остановке бегового полотна.

**Intelli-Step™ (только для TR7000i):** Беговая дорожка оборудована системой подсчета шагов Intelli-Step. Данная функция распознает давление ноги, каждый раз как она попадает на беговое полотно. Существует несколько факторов, которые влияют на точность этой функции, включая стиль хождения, вес, и характеристики пользователя. Например, функция Intelli-Step будет работать дольше при распознавании шагов человека с небольшим весом, особенно если он идет под наклоном. Чем больше наклон, тем сложнее системе определять шаги. Это касается и ходьбы на низкой скорости. В общем, Intelli-Step отличная функция для пользователей, использующих программы по подсчету шагов, но может быть некорректной ввиду ряда причин связанных с характеристиками пользователя и использованием беговой дорожки.



## Инновационные функции (продолжение)

Беговая дорожка

**2 USB порта:** TR7000i/TR8000i включает USB порт, работающий с он-лайн системой менеджмента здоровья LifeSpan Фитнес Клуб. Перед работой на беговой дорожке, просто вставьте флешку в левый порт USB, и начнется загрузка вашего профайла с системы IHR на флешку. USB прочтет вашу персональную информацию и будет сохранять данные о ваших тренировках каждые 20 секунд. Сохраненная информация включает ваш ЧСС, время начала и окончания тренировки, пройденное расстояние, сожженные калории и количество шагов. Эта информация может быть загружена на ваш аккаунт, со временем она будет суммироваться и использоваться для сравнения результатов с целями, поставленными в вашем личном LFC аккаунте. Перед использованием USB, убедитесь, что ознакомились с руководствами пользователя “Getting Started Guide” (Как начать работать) и “Success Guide” (Гид к успеху), прилагаемых к вашему партнерскому набору, расположенном вместе с руководством пользователя. Оба порта можно использовать для подзарядки портативных беспроводных устройств, таких как телефон или iPad.

**Не доставайте флешку, если LED подсветка горит красным – вы можете потерять данные по тренировке.**

**Bluetooth:** Беговая дорожка TR7000i/TR8000i включает бесплатное приложение для iPad, которое позволяет осуществлять беспроводное соединение, чтобы просмотреть графически ЧСС, темп и просто синхронизировать результаты с аккаунтом LifeSpan Фитнес Клуба. На данный момент у LifeSpan нет приложения для iPhone. Тем не менее, другие разработчики работают над приложениями для iPhone, которые будут доступны в ближайшем будущем.

**Режим сохранения энергии:** Режим сохранения энергии отключает всю энергию, кроме бледно мигающей кнопки START. Это снижает потребление энергии до 0.1 ватт.

## Содержание и уход

**Ежедневно:** Рекомендовано протирать беговую дорожку после каждого использования, чтоб содержать ее в чистоте. Слабый мыльный раствор поможет удалить грязь и соль с бегового полотна, дисплея и других деталей.

**Ежемесячно:** Эта уборка включает в себя очистку электроники и двигательного отсека, с помощью снятия крышки двигателя. Рекомендуется очищать двигательный отсек беговой дорожки, если она стоит в местах скопления пыли или в помещениях с ковровым покрытием. Целесообразным будет заодно проверить и затянуть при необходимости сборочные компоненты, проверить шнур питания на наличие дефектов, и другие детали, которые могут нуждаться в сервисе.

**Внимание:** Перед тем как снять крышку двигателя, выключите беговую дорожку из розетки

**Важно:** При необходимости сервиса, выключите питание и вытащите шнур питания, чтоб убедиться, что никто не будет пользоваться беговой дорожкой. Сообщите другим пользователям, что она нуждается в сервисе.

**Внимание:** Щелочные чистящие средства могут повредить покрытия беговой дорожки. Их использование может аннулировать гарантию.

**Совет:** При коммерческом использовании следует иметь в штате или нанимать человека, осуществляющего обслуживание беговой дорожки. Для помощи в поиске местного сервиса, обратитесь по номеру 877.654.3839 x4 (только для США и Канады).

## Натяжение бегового полотна

Если беговое полотно проскакивает во время использования, следует изменить его натяжение. Беговая дорожка оборудована натяжными болтами, находящимися сзади устройства. Перед натяжением бегового полотна, запустите беговую дорожку и установите скорость на 3 м/ч. Используя 6мм шестигранный ключ, включенный в сумку с инструментами, поверните правый и левый натяжные болты на 1/2 поворота по часовой стрелке. После регулировки обеих сторон на 1/2 поворота, проверьте, исчезла ли проблема. Если полотно все еще проскакивает, повторите шаги выше и протестируйте снова. Если вы повернули с одной стороны больше, чем с другой, полотно начнет прибиваться к одной из сторон, и нужно будет его отцентрировать. НЕ затягивайте больше чем на 2 полных поворота с каждой стороны. Если проблема все еще не устранена, свяжитесь со службой поддержки клиентов LifeSpan.

**Примечание:** Чрезмерное натяжение полотна может вызвать трение, износ и разрыв полотна, двигателя и электроники.

## Центрирование бегового полотна

Каждый раз перед использованием беговой дорожки, убедитесь что оно отцентрировано. Сильный бег и неровные поверхности – две причины, вызывающие смещение бегового полотна. Необходимы минимальные изменения положения болтов сзади беговой дорожки, для центрирования бегового полотна.

1. Нажмите START, и увеличьте скорость бегового полотна до 3 м/ч.
2. Станьте сзади беговой дорожки, чтобы определить в какую сторону сместилось полотно.
3. Если оно сместилось влево, поверните левый регулировочный болт на ¼ поворота по часовой стрелке и правый регулировочный болт на ¼ поворота против часовой стрелки (см. рис. 1)
4. Если оно сместилось вправо, поверните левый регулировочный болт на ¼ поворота против часовой стрелки, и правый регулировочный болт на ¼ поворота по часовой стрелке. (см. рис. 2)
5. Наблюдайте за беговым полотном в течение 2 минут. Повторите шаги 3, 4 и 5 при необходимости.

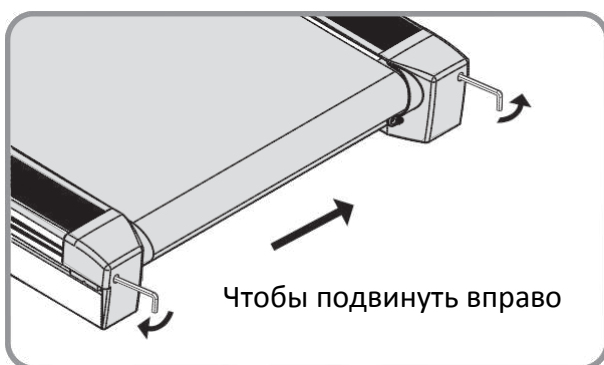


рис. 1

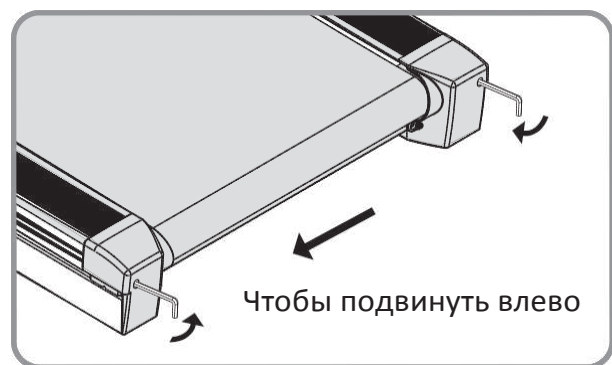
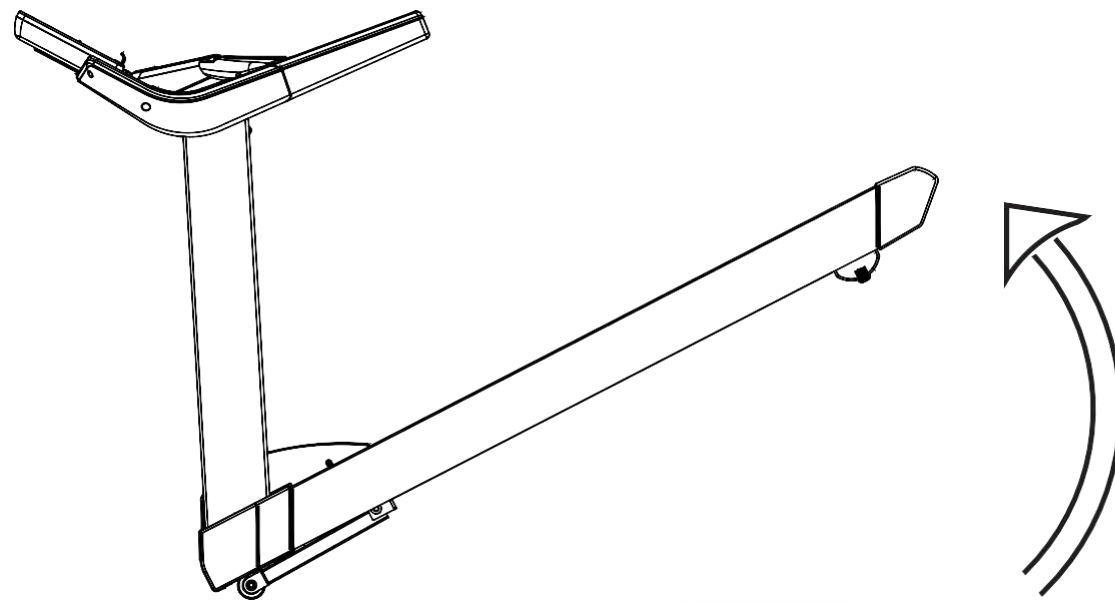


рис. 2

## Перемещение беговой дорожки

1. Убедитесь что выключатель поставлен в положение OFF и шнур питания не подключен.
2. Убедитесь, что может быть пролито, сбито или будет препятствовать перемещению беговой дорожки.
3. Расположите руки под суппортом, расположенном сзади под беговым полотном, чтобы убедиться что у вас есть прочная точка подъема.
4. Поднимите заднюю часть беговой дорожки и перекатите ее в другое место.

**Внимание:** При поднятии руководствуйтесь техникой безопасности. Согните колени и локти, держите спину прямо и поднимите одновременно двумя руками.



## Устранение неполадок

Беговые дорожки надежны и просты в использовании. Тем не менее, если у вас есть проблемы, эти шаги помогут вам выяснить причину.

- Проблема:** Консоль неуправляема или не подсвечивается  
**Решение:** Проверьте подключение к питанию, выключите и включите переключатель питания, убедитесь что ключ безопасности на месте.  
Проверьте подключение всех проводов. Если проблема не решена, обратитесь в службу поддержки клиентов LifeSpan.
- Проблема:** Полотно не центрировано, когда беговая дорожка в работе.  
**Решение:** Убедитесь, что беговая дорожка стоит на ровной поверхности, затем следуйте инструкциям данного руководства, чтобы натянуть и отцентрировать беговое полотно (стр. 26).
- Проблема:** Беговое полотно проскакивает во время использования.  
**Решение:** Беговое полотно может нуждаться в натяжении. Смотрите раздел по натяжению и регулировке бегового полотна (стр. 26).
- Проблема:** ЧСС не работает или не считывает информацию.  
**Решение:** Убедитесь, что ваши руки увлажнены (например Aloe Vera). Убедитесь что все соединения сзади консоли подключены и нет неисправных проводов.  
При использовании нагрудного ремня, убедитесь что батареи заряжены и электроды увлажнены и закреплены в правильном положении у вас на груди.
- Проблема:** Беговая дорожка автоматически останавливается во время тренировки. (только для TR7000i)  
**Решение:** Беговая дорожка не считывает ваши шаги. Войдите в инженерный режим, чтобы выключить Intelli-Guard.
- Внимание:** Это отключит функцию Intelli-Guard, но может быть необходимым в ряде случаев.
- Проблема:** Ошибка E6 или E7.  
**Решение:** Выключите питание и подождите 10 секунд, снова включите питание. Включите режим тестирования консоли (см. стр. 32) и нажмите enter пока не увидите I/O шаг тестирования. Цель – попытаться откалибровать двигатель наклона для его правильного функционирования. Иногда это срабатывает, в других случаях необходимо отдавать оборудование на сервис. Если установлен большой угол наклона тренажера, нажмите нижнюю кнопку наклона и когда угол будет равен половине предыдущего угла, нажмите снова на эту кнопку, чтоб остановить снижение наклона. Если тренажер с низким уровнем наклона, нажмите верхнюю кнопку наклона, и повторно нажмите ее, когда угол наклона увеличится вдвое, чтобы остановить работу двигателя наклона. В таком положении нажмите и перезагрузите ключ безопасности, наклон должен снизиться до 0. Если это не сработало и вся проводка в отличном состоянии, свяжитесь со службой поддержки клиента LifeSpan.

## Инженерный режим

Нажмите STOP и кнопку повышения скорости, чтобы войти в инженерный режим. Вы можете нажать Enter / Mode чтобы переключаться между экранами установки. Таблица ниже показывает согласование экранов установки.

### TR7000i

Инженерная функция	Информация на экране
Нажмите и удерживайте STOP а затем клавишу скорости в течение 3 секунд, чтобы войти в инженерный режим. Первый экран покажет версию ПО.	Инженерный режим H = 0028    F = 0109 12 12.07 1.00
Нажмите Enter Для включения/отключения функции Intelli-Guard. Intelli-Guard автоматически останавливает работу полотна, если считывает отсутствие движения на нем. Нажмите кнопки Скорости / Наклона вверх/вниз, чтобы изменить значение (вкл/ выкл)	Intelli-Guard  On или Off
Нажмите Enter для установки единиц измерения на метрические (SI) или английские (EN). Нажмите кнопки Скорости / Наклона вверх/вниз, чтобы изменить значение.	Выберите единицы измерения EN или SI
Нажмите Enter чтобы выбрать время паузы  Позволяет установить время паузы: 90,180, или 300 секунд, как показано в окне времени.	Выберите время паузы  90, 180, или 300 секунд
Нажмите Enter для дистанции  Показывает общую дистанцию, пройденную за все время использования беговой дорожки, в милях или километрах	Общая дистанция  0                    000
Нажмите Enter для времени тренировки  Общее количество часов использования беговой дорожки	Общее количество часов  0                    000
Нажмите Enter чтоб войти в режим ожидания	

### TR8000i

Инженерная функция	Информация на экране
Нажмите и удерживайте STOP а затем клавишу скорости в течение 3 секунд, чтобы войти в инженерный режим. Первый экран покажет версию ПО.	Версия ПО. H = 0010    F = 0109 014 5.06 2.00
Нажмите Enter для установки единиц измерения на метрические (SI) или английские (EN). Нажмите кнопки Скорости / Наклона вверх/вниз, чтобы изменить значение.	Выберите единицы измерения EN или SI
Нажмите Enter чтобы выбрать время паузы  Позволяет установить время паузы: 90,180, или 300 секунд, как показано в окне времени.	Выберите время паузы  90, 180, или 300 секунд
Нажмите Enter для дистанции  Показывает общую дистанцию, пройденную за все время использования беговой дорожки, в милях или километрах	Общая дистанция  0                    000
Нажмите Enter для времени тренировки  Общее количество часов использования беговой дорожки	Общее количество часов  0                    000
Нажмите Enter чтоб войти в режим ожидания	

## Тестовый режим

### TR7000i

Функция теста	Информация на экране
Нажмите Stop а затем Start и удерживайте 3 секунды	Тестирование аппаратного обеспечения
Нажмите Enter Тестируются все LED и сегменты	Все лампочки и LED подсвечиваются
Нажмите Enter Тест букв.-цифр. панели и LED	Показывает список знаков - LED работает циклично
Нажмите Enter LED тест клавиатуры	LED тест – LED на клавиатуре работает циклично
Нажмите Enter Тест клавиш	Тест клавиш – нажмите клавишу, чтоб увидеть ее значение в поле времени
Нажмите Enter Быстрый тест наклона и скорости	I/O тестирование 0 или 1 1 0 Нр HP 1060 0.0
Нажмите Enter	Возвращение к тесту аппаратного обеспечения Нажмите Stop затем Start и удерживайте 3 секунды для перезапуска консоли

### TR8000i

Функция теста	Информация на экране
Нажмите Stop а затем Start и удерживайте 3 секунды	Тестирование аппаратного обеспечения H = 010 F = 0109 014 5.06 2.00
Нажмите Enter Тестируются все LED и сегменты	Все лампочки подсвечиваются
Нажмите Enter Тест букв.-цифр. панели и LED	Показывает список знаков
Нажмите Enter LED тест	LED тест – LED на клавиатуре работает циклично
Нажмите Enter Тест	Тест клавиш – нажмите клавишу, чтоб увидеть ее значение в поле времени
Нажмите Enter Быстрый тест наклона и скорости	I/O тестирование 0 или 1 1 0 Нр HP 1060 0.0
Нажмите Enter	Возвращение к тесту аппаратного обеспечения Нажмите Stop затем Start и удерживайте 3 секунды для перезапуска консоли