

ТАРІ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



RoHS CE

Ограничение веса: 110 кг

Уважаемый покупатель!

Мы рады, что Вы выбрали фитнес-оборудование компании *Diadora*. Это высококачественное изделие разработано для применения в домашних условиях; оно было проверено и сертифицировано в соответствии с европейским стандартом EN 957-1/5. Прежде чем приступить к сборке и первому использованию устройства, пожалуйста, внимательно прочитайте это руководство и храните его в определенном месте как источник справочной информации и указаний по техническому обслуживанию.

Мы желаем Вам успешных тренировок и приятного времяпровождения.

Ваша Команда *Diadora*

ГАРАНТИЯ

Высококачественные изделия компании *Diadora* разработаны и испытаны с той целью, чтобы они соответствовали требованиям интенсивной фитнес-тренировки, проводимой в домашних условиях. Это изделие проверено на соответствие европейскому стандарту EN 957.

Компания *Diadora* предоставляет 12-месячную гарантию на оборудование.

Гарантия не распространяется на части, подверженные износу, а также на повреждения, вызванные неправильным использованием изделия. В случае возникновения претензий, пожалуйста, свяжитесь со своим дилером.

Гарантийный период начинается со дня покупки изделия (пожалуйста, сохраняйте гарантийный талон).

Подробности об условиях гарантии можно найти на сайте:

www.diadora-fitness.ru

СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Для того чтобы можно было наилучшим образом оказать Вам помощь в случае возникновения проблем, связанных с вашим изделием, необходимо указать наименование модели изделия и его серийный номер.

Наименование модели и серийный номер указаны на этикетке, которая находится на нижней части вашего изделия.

Наименование модели:

Серийный номер:

УДАЛЕНИЕ ОТХОДОВ



Изделия *Diadora* пригодны для повторного использования. В конце срока полезного использования этого оборудования, пожалуйста, избавляйтесь от него правильно и безопасно, в соответствии с действующими инструкциями по удалению отходов.

АДРЕСА

Адрес: ООО «Вэлл Фитнес»

Россия, 123458, Москва,

ул. Проезд 607, д. 30, офис 407

Электронная почта: info@wellfitness.ru

Интернет-сайт: www.wellfitness.ru

Совет

Это руководство может служить пользователю только в качестве источника справочной информации. Компания *Diadora* не гарантирует отсутствие ошибок и неточностей, возникших вследствие перевода или изменения технических характеристик продукции.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Прежде чем приступить к сборке или использованию беговой дорожки, пожалуйста, внимательно прочитайте следующие указания. Они содержат важную информацию, требуемую как для использования и обслуживания оборудования, так и для вашей личной безопасности. Храните это руководство в безопасном месте, т. к. оно может Вам потребоваться для проведения технического обслуживания устройства или для заказа запасных частей.

- **Область применения изделия:** Это изделие изготовлено исключительно для использования в домашних условиях; оно проверено при максимально допустимом весе пользователя, составляющем 110 килограммов.
 - **Технические характеристики изделия:** Эта беговая дорожка проверена на соответствие европейскому стандарту EN 957-1/6 NB и не предназначена для медицинского использования.
 - **Область применения изделия:** Эта беговая дорожка соответствует требованиям стандартов в отношении уровня создаваемых шумов.
 - **Технические характеристики изделия:** Шумы, создаваемые беговой дорожкой, не превышают 70db.
 - **Обслуживание изделия:** Для обеспечения нормальной работы один раз в месяц или после прохождения 100 километров следует наносить силиконовую аэрозольную смазку на контактирующую поверхность бегового полотна и деки.
 - **Обслуживание изделия** – Если Вы заметили необычные звуки, например, скрип, стук и т. д., попробуйте определить место их возникновения и пригласите профессионала для устранения этой неполадки. Беговую дорожку нельзя использовать до тех пор, пока ремонт не будет произведен.
 - **Технические характеристики изделия:** Компьютер может изменять скорость.
-

-
- **Безопасность использования – функция блокировки:** Цель блокировки – воспрепятствовать несанкционированному использованию устройства. Для этого нужно вынуть ключ безопасности из пульта, отстегнуть его от шнура и хранить в месте, недоступном для посторонних.
 - **Безопасность использования – техника схождения с тренажера в критической ситуации:** Если Вы почувствуете боль, слабость, или если возникнет аварийная ситуация и нужно остановить беговую дорожку, действуйте следующим образом: 1. Чтобы не упасть, держитесь за перила. 2. Перейдите на боковое ограждение. 3. Выньте из пульта ключ безопасности.
 - **Безопасность использования – функция аварийного останова:** Для аварийного останова можно использовать ключ безопасности. В случае необходимости выньте ключ безопасности из пульта, и беговая дорожка остановится.

- **Возможности использования:** Этот тренажер не должны использовать люди, вес которых превышает 110 кг.
 - **Возможности использования:** Это изделие разработано для взрослых – с его помощью они могут выполнять физические упражнения. Пожалуйста, убедитесь в том, что дети используют беговую дорожку только под присмотром взрослых.
 - **Условия эксплуатации:** Обеспечьте, чтобы все присутствующие были осведомлены о возможных опасностях, например, о подвижных частях устройства во время тренировки.
 - **Условия эксплуатации:** Обеспечьте, чтобы для домашнего тренажера в месте его использования было предоставлено достаточное пространство: сзади – 2 метра длиной и 1 метр шириной, а также по одному метру шириной с каждой стороны.
 - **Условия эксплуатации:** Всегда устанавливайте домашний тренажер на горизонтальной, нескользкой поверхности.
-

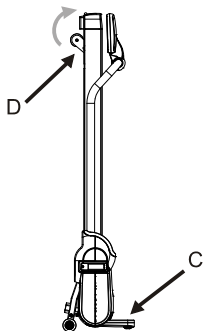
-
- *Условия эксплуатации:* Пожалуйста, обеспечьте, чтобы капли пота или какой-либо жидкости ни в коем случае не проникали в устройство или в электронные схемы.
 - *Условия эксплуатации:* Это оборудование должно находиться в помещении, защищенном от влаги и пыли. Не оставляйте его в гараже или на веранде, либо вблизи воды. В случае хранения устройства в таких местах гарантия теряет свою силу.
 - *Условия эксплуатации:* Это изделие выполнено исключительно для применения в домашних условиях. Гарантийные обязательства и ответственность изготовителя не распространяются на любое изделие в случае его повреждения, вызванного использованием этого изделия в коммерческих целях.
 - *Здоровье пользователя:* Чтобы получать правильные рекомендации по оптимальной методике тренировок, проконсультируйтесь со своим врачом, прежде чем приступить к выполнению любой программы тренировки.
 - *Здоровье пользователя:* Неправильно проведенная или чрезмерно интенсивная тренировка может нанести вред здоровью.
 - *Здоровье пользователя:* Если во время тренировки Вы чувствуете недомогание, боль в груди, приступы головокружения или одышку, то необходимо немедленно прекратить тренировку и проконсультироваться со своим врачом.
 - *Подготовка изделия:* Убедитесь, что тренировка начинается только после правильной сборки, регулировки и проверки домашнего тренажера.
 - *Подготовка изделия:* Внимательно выполняйте все шаги инструкции по сборке.
 - *Подготовка изделия:* В процессе сборки используйте только те инструменты, которые соответствуют выполняемой операции, и в случае необходимости попросите помощи.
 - *Подготовка изделия:* Используйте только подлинные комплектующие изделия, поставляемые компанией *Diadora*.
-

-
- *Подготовка к использованию:* Затяните все регулируемые узлы, чтобы предотвратить неожиданное перемещение во время тренировки.
 - *Подготовка изделия:* Чтобы предотвратить травмы в случае падения на пол, рекомендуется использовать спортивный мат.
 - *Рекомендации по использованию:* Пожалуйста, следуйте подробным указаниям в отношении правильного проведения тренировки, данным в этом руководстве.
 - *Рекомендации по использованию:* Не используйте тренажер без обуви или в незафиксированной обуви.
 - *Безопасность использования:* Заходя на тренажер и сходя с него, обращайте внимание на положение и правильность фиксации регулируемых или подвижных частей.
 - *Безопасность использования:* Прежде чем сойти с беговой дорожки, дайте возможность беговому полотну полностью остановиться.
 - *Безопасность использования – обратите внимание:* Ни в коем случае не вставляйте какую-либо часть своего тела или одежды в корпус беговой дорожки в то время как она работает или готова к использованию.
 - *Безопасность использования:* Прежде чем запускать беговую дорожку, прикрепите шнур аварийного останова к своей одежде. Для вашей безопасности беговая дорожка снабжена механизмом аварийного останова. Перед началом тренировки прикрепите шнур ключа безопасности к своей одежде. Если беговая дорожка была остановлена посредством удаления ключа безопасности, снова запустите ее, вставив ключ в пульт управления. Повторный запуск полотна беговой дорожки не происходит автоматически. Несанкционированное использование беговой дорожки посторонними людьми можно предотвратить, вынув ключ безопасности из пульта и надежно спрятав его. В любой критической ситуации обеими руками крепко держитесь за перила или за руль и переступите с бегового полотна на нескользкую поверхность бокового ограждения. Затем с помощью ключа безопасности приведите в действие механизм останова (выключатель).
-

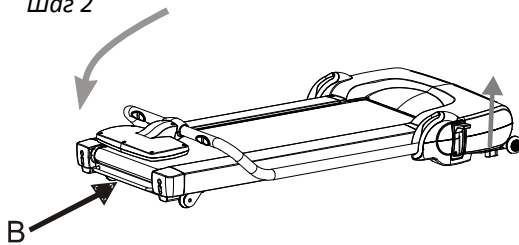
-
- *Безопасность использования:* Пожалуйста, храните ключ безопасности в надежном месте и обеспечьте, чтобы он находился вне досягаемости детей!
 - *Электропитание изделия:* Для питания устройства требуется источник переменного напряжения 220–230 вольт с частотой 50 герц. Для подключения необходимо использовать безопасный разъем и отдельный предохранитель на 10 ампер. Прежде чем включить питание и использовать устройство, проверьте, что оно правильно подключено к соответствующему источнику питания (обратите внимание на маркировку).
 - *Обслуживание изделия:* Если оборудование используется регулярно, то через каждые 1 – 2 месяца следует полностью проверять все его узлы. Обратите особое внимание на степень затягивания болтов и гаек.
 - *Обслуживание изделия:* Неправильный ремонт и изменения структуры (например, удаление или замена подлинных частей) могут подвергнуть опасности пользователя.
 - *Обслуживание изделия:* Поврежденные узлы могут подвергнуть Вас опасности или сократить срок службы оборудования. Поэтому изношенные или поврежденные части должны быть немедленно заменены, при этом оборудование запрещается использовать до тех пор, пока эта замена не будет произведена.
 - *Обслуживание изделия:* Используйте только подлинные запасные части, поставляемые компанией *Diadora*.
 - *Обслуживание изделия:* Ни при каких обстоятельствах не производите ремонт электрооборудования и не вносите изменения самостоятельно. Такую работу должен выполнять компетентный электрик или механик, причем предварительно нужно обратиться к группе технической поддержки.
 - *Обслуживание изделия:* Прежде чем производить работы по ремонту, техническому обслуживанию или очистке, отключите устройство от сети электропитания.
-

СБОРКА УСТРОЙСТВА

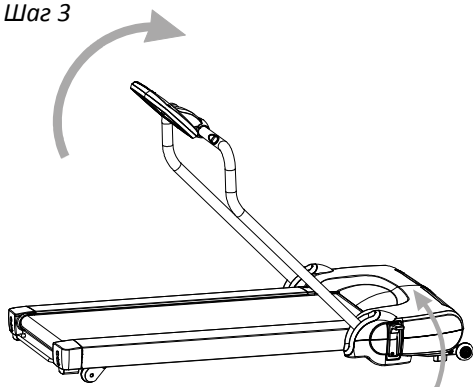
Шаг 1



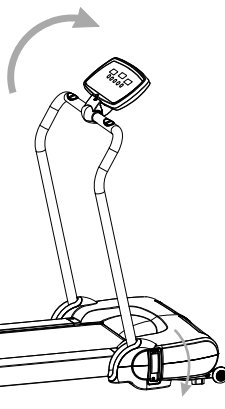
Шаг 2



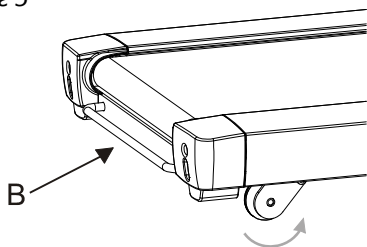
Шаг 3



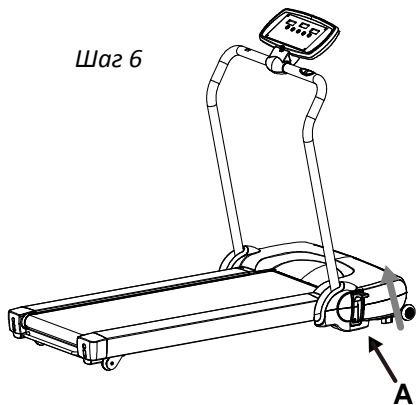
Шаг 4



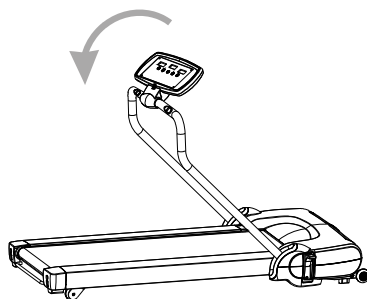
Шаг 5



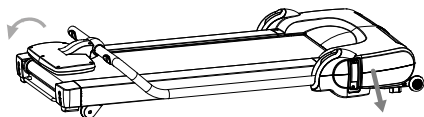
Шаг 6



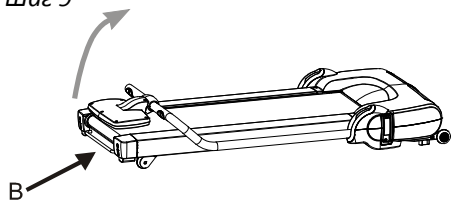
Шаг 7



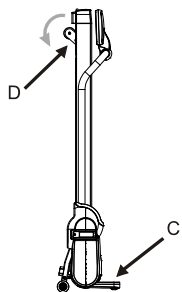
Шаг 8



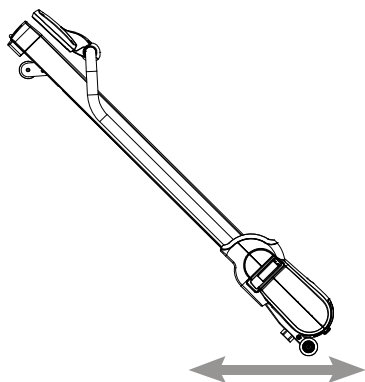
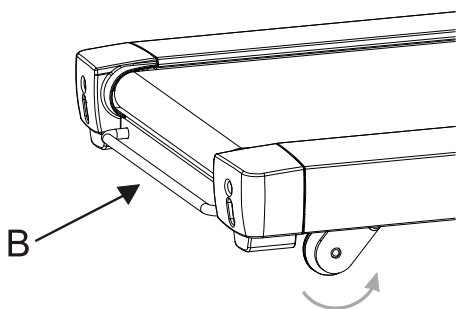
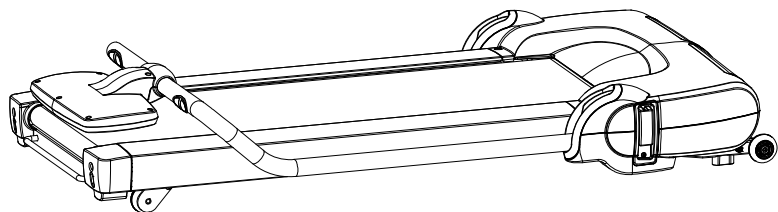
Шаг 9



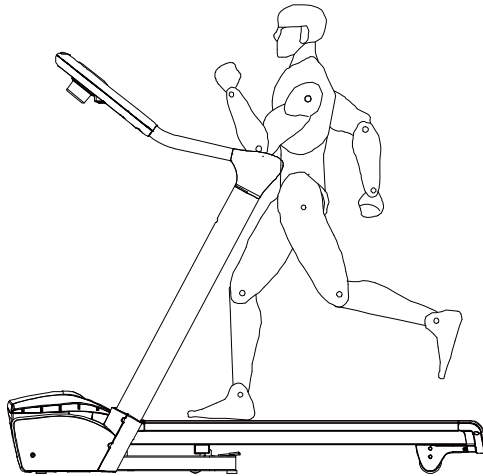
Шаг 10



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ УСТРОЙСТВА



ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

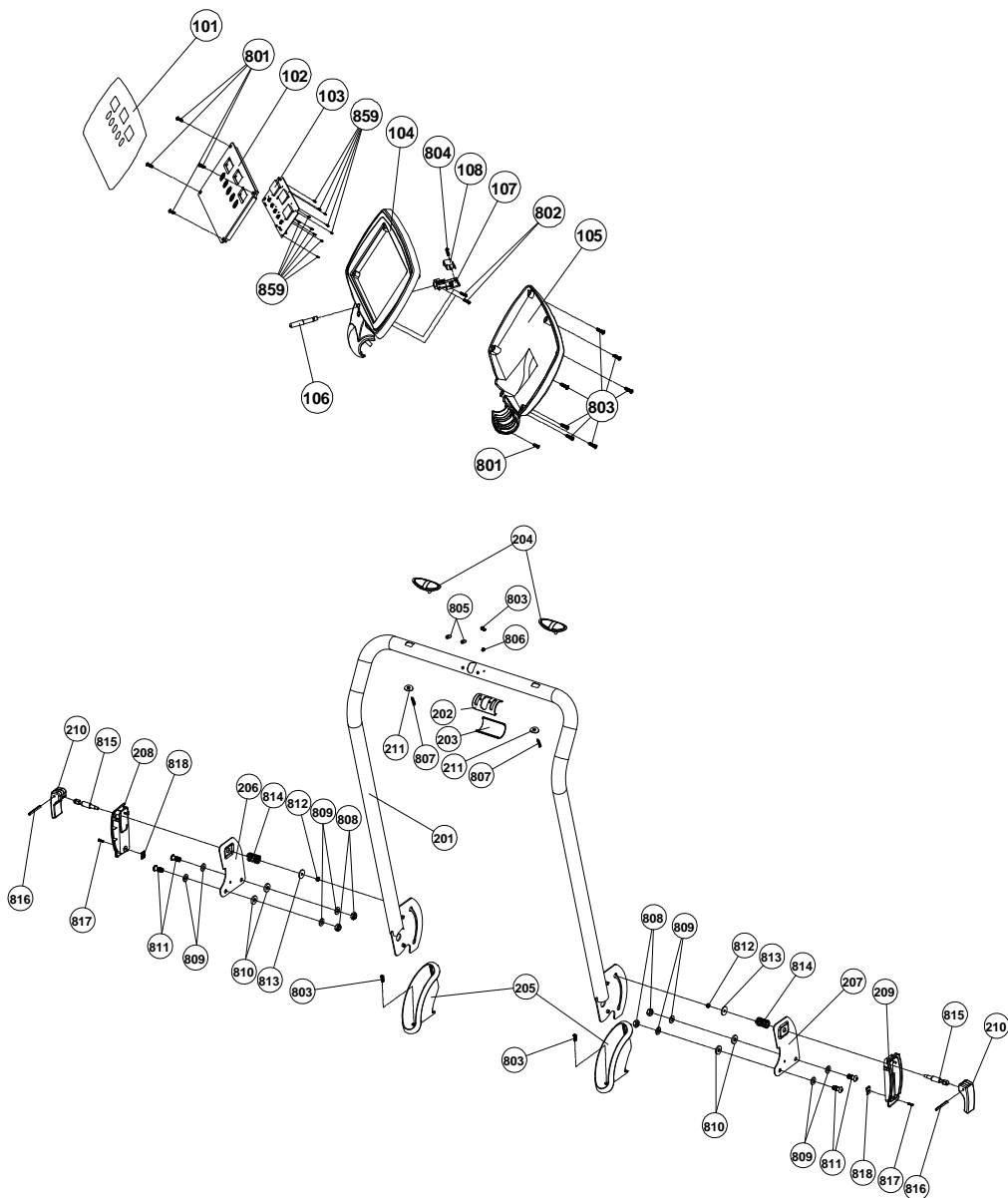


Правильное положение (соответствующее требованиям биомеханики): Пожалуйста, обратитесь к этому рисунку. Бежать по беговой дорожке прямолинейно станет легче, если сосредоточиться на неподвижном предмете, находящемся перед Вами в вашей комнате. Бегите так, как если бы Вы хотели приблизиться к этому предмету. Старайтесь сохранять такое расстояние до рукояток, находящихся перед Вами, при котором Вы сможете достать их рукой.

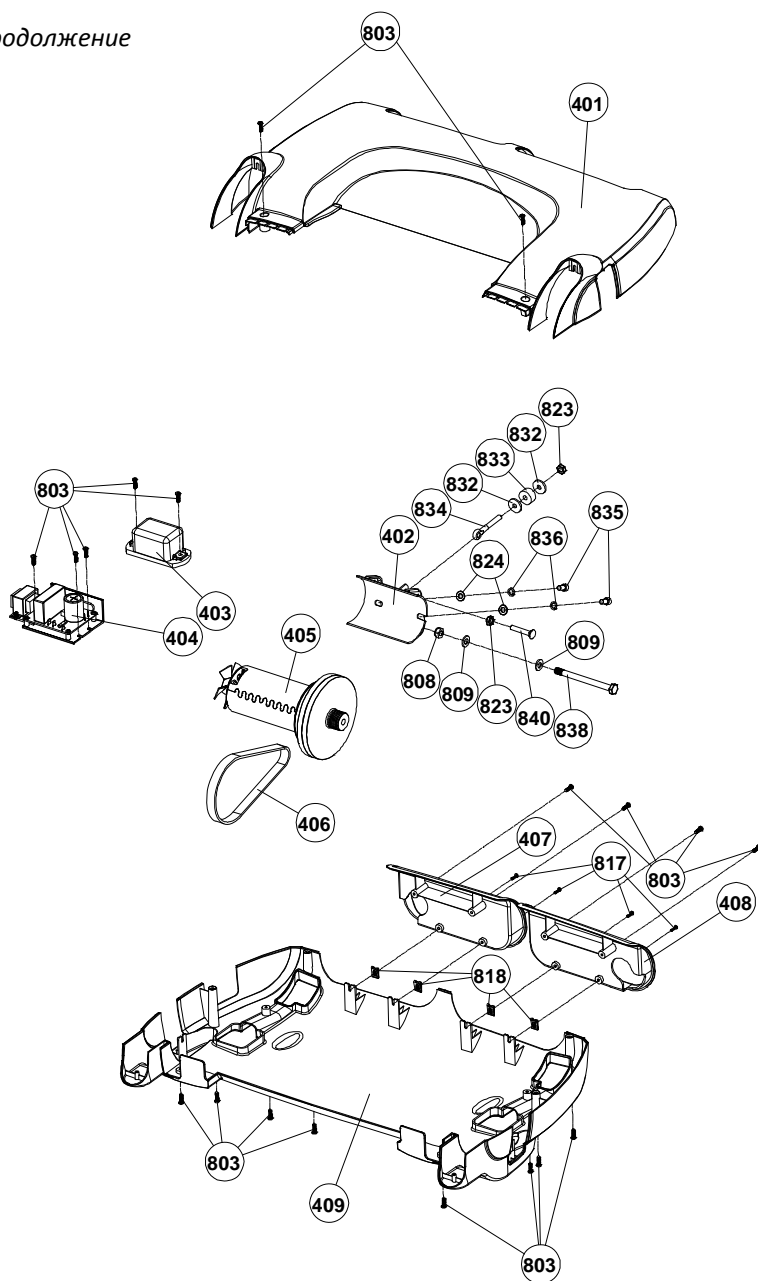
Основной вид упражнения: Это оборудование позволяет сосредоточиться на тренировке нижней части тела и тренировать мышцы бедер и голеней.

Важное предупреждение: Неправильная или чрезмерно интенсивная тренировка может нанести вред здоровью.

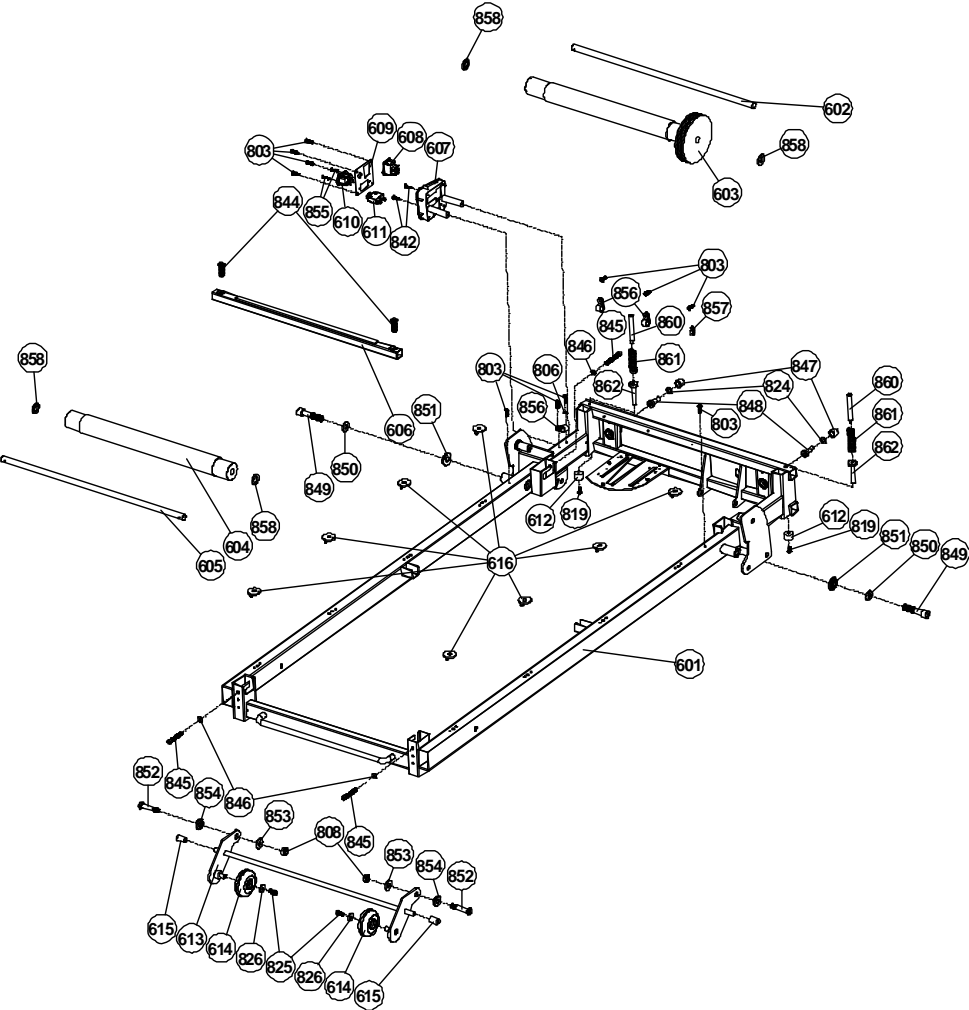
ПОКОМПОНЕНТНОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ УСТРОЙСТВА



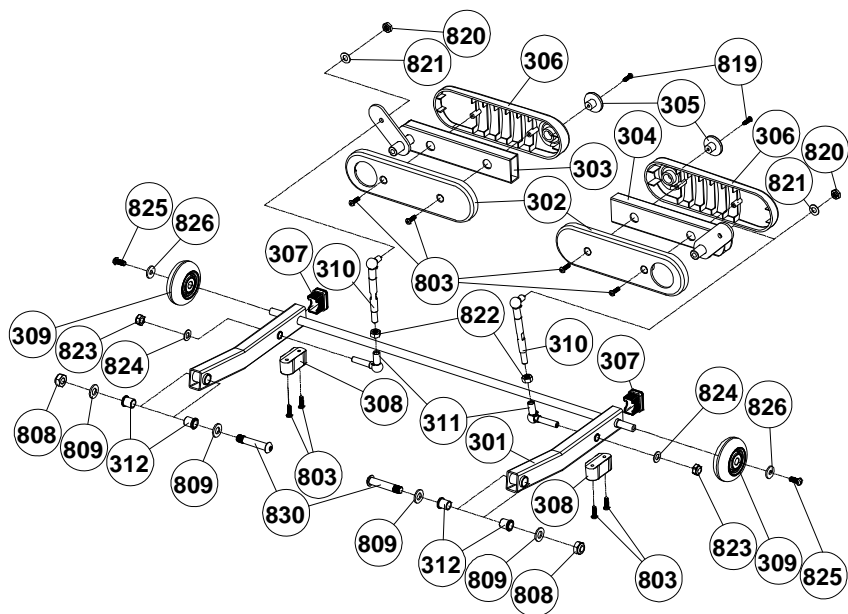
Продолжение



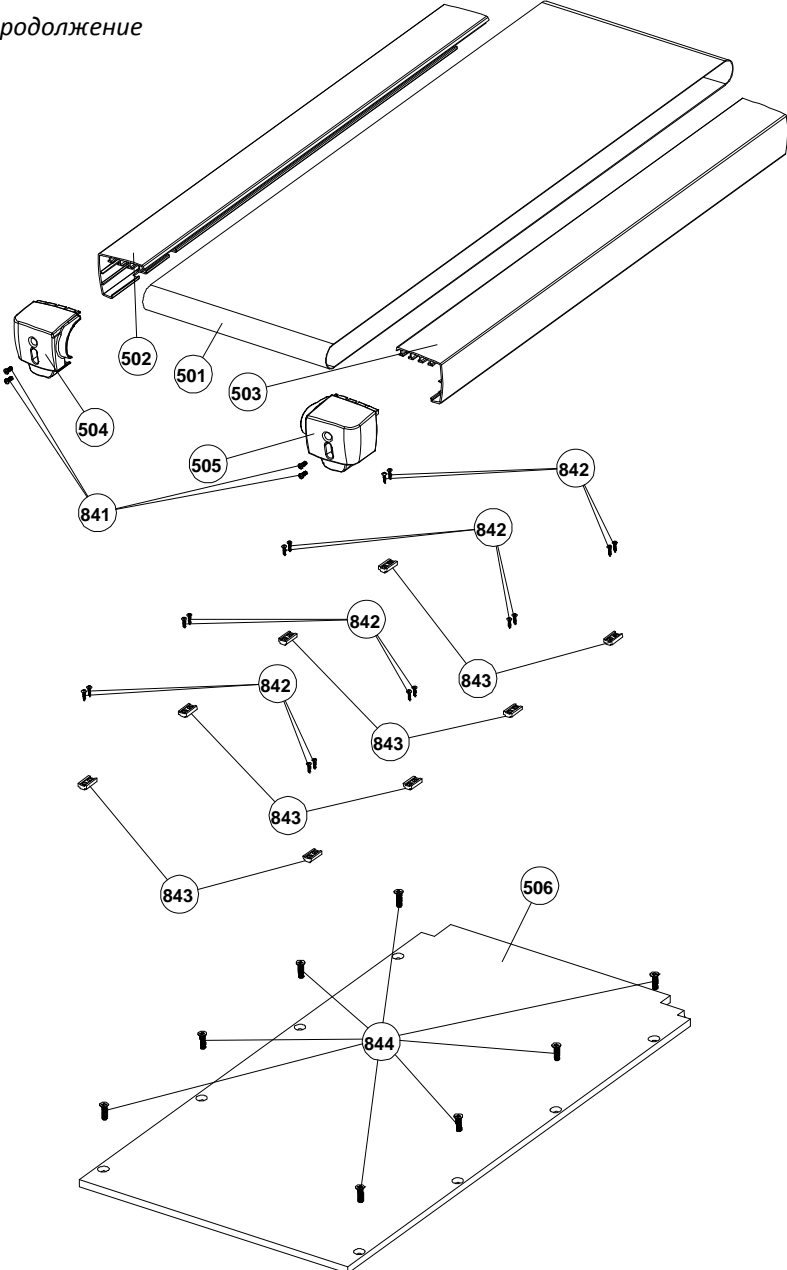
Продолжение



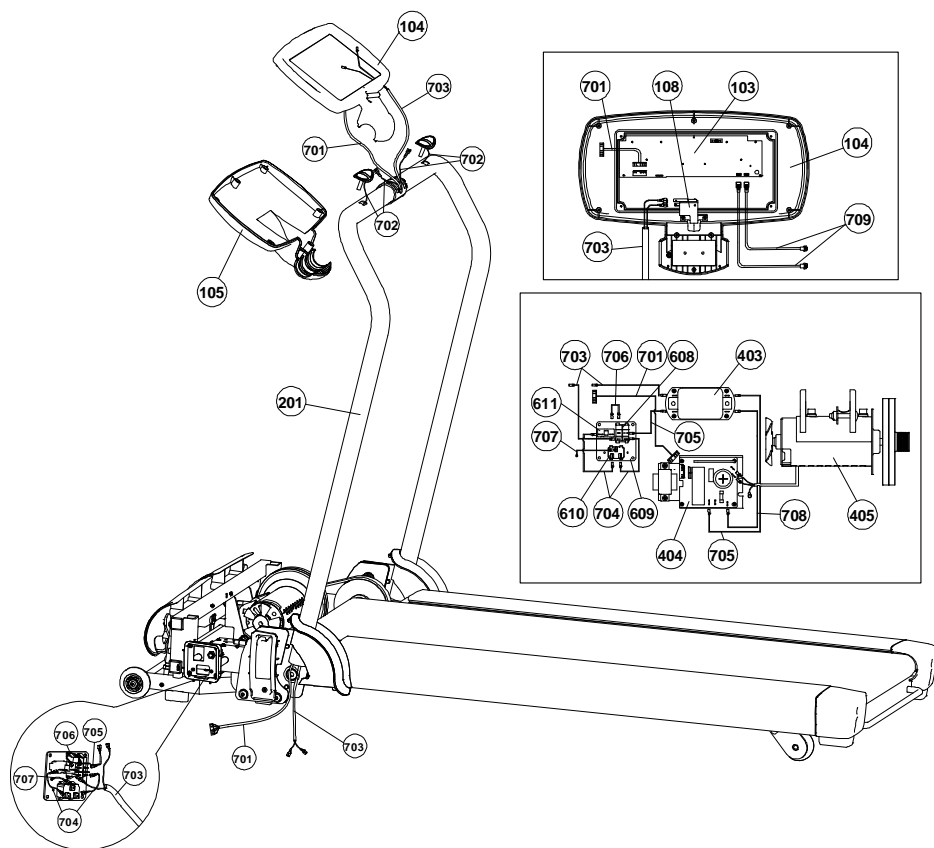
Продолжение



Продолжение



Продолжение



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

Номер части	Наименование части	Колич.
101	Накладной лист	1
102	Вкладыш компьютера	1
103	Плата компьютера	1
104	Верхняя часть корпуса пульта управления	1
105	Нижняя часть корпуса пульта управления	1
106	Ключ безопасности	1
107	Ячейка ключа безопасности	1
108	Микропереключатель	1
201	Стойка	1
202	Верхний фиксатор пульта	1
203	Нижний фиксатор пульта	1
204	Датчик пульта	2
205	Нижний кожух стойки	2
206	Левый регулировочный держатель стойки	1
207	Правый регулировочный держатель стойки	1
208	Левый кожух фиксатора складывания	1
209	Правый кожух фиксатора складывания	1
210	Фиксатор складывания	2
211	Пластмассовая шайба	2
301	Рама колеса для перемещения	1
302	Внутренняя обшивка передней опоры	2
303	Левый держатель передней опоры	1

Номер части	Наименование части	Колич.
304	Правый держатель передней опоры	1
305	Передняя прокладка передней опоры	2
306	Внешняя обшивка передней опоры	2
307	Наконечник передней рамы для перемещения 20×30 мм	2
308	Нижняя прокладка передней рамы для перемещения	2
309	Колесо для перемещения	2
310	Верхняя соединительная трубка передней опоры	2
311	Нижняя соединительная трубка передней опоры	2
312	Втулка передней рамы для перемещения	4
401	Верхняя обшивка двигателя	1
402	Держатель двигателя	1
404	Плата управления двигателем	1
405	Двигатель постоянного тока	1
406	Приводной ремень	1
407	Левая передняя обшивка двигателя	1
408	Правая передняя обшивка двигателя	1
409	Нижняя обшивка двигателя	1
501	Беговое полотно	1
502	Левое боковое ограждение	1
503	Правое боковое ограждение	1
504	Левый задний наконечник	1
505	Правый задний наконечник	1
506	Дека	1
601	Основная рама	1

Номер части	Наименование части	Колич.
602	Ось переднего ролика	1
603	Передний ролик	1
604	Задний ролик	1
605	Ось заднего ролика	1
606	Поперечина основной рамы	1
607	Крышка пластины переключения питания	1
608	Переключатель напряжения питания	1
609	Пластина переключения питания	1
610	Разъем для подключения питания	1
611	Защита по питанию	1
612	Круглая прокладка Ø20×13 мм	2
613	Держатель заднего колеса для перемещения	2
614	Колесо для перемещения	2
615	Наконечник держателя колеса для перемещения	2
616	Прокладка деки	8
801	Винт 3×14 мм	5
802	Винт М3×8 мм	2
803	Винт М4×15 мм	46
804	Винт 3×14 мм	1
805	Шайба 10×6 мм	2
806	Шайба 4 мм	2
807	Винт М4×35 мм	2
808	Гайка М10	9
809	Шайба 20×10×2 мм	14

Номер части	Наименование части	Колич.
810	Шайба 23×10×4 мм	4
811	Болт М10×25×15 с шестигранным шлицем	4
812	Гайка М6	2
813	Шайба 24×6×2 мм	2
814	Пружина 2×34 мм	2
815	Болт М12×79 мм	2
816	Фиксирующий штифт 5×50 мм	2
817	Винт 4×14 мм	6
818	U-образный металлический лист	6
819	Винт М4×12 мм	4
820	Гайка М8×13×4 мм	2
821	Шайба 16×8×1 мм	2
822	Гайка М8×13×6,5 мм	2
823	Гайка М8	4
824	Шайба 16×8×2 мм	6
825	Шайба 10×6 мм	4
826	Шайба 23×6×2 мм	4
832	Шайба 26×8×3 мм	2
833	Шайба 26×8×13 мм, прокладка	1
834	Болт М8×78 мм	1
835	Болт М8×14 с шестигранным шлицем	2
836	Пружинная шайба 14×8×1,6 мм	2
838	Болт М10×120×20 мм	1
840	Болт М8×48 мм	1

Номер части	Наименование части	Колич.
841	Болт М5×14 мм	4
842	Шайба 19×4 мм	18
843	Направляющая бокового ограждения	8
844	Болт М8×30 мм	10
845	Болт М6×45 мм	3
846	Шайба 12×6×1,5 мм	3
847	Подшипник	2
848	Болт М16×33,5 мм	2
849	Болт М12×55×30 мм	2
850	Шайба 24×12×2 мм	2
851	Металлическая втулка	2
852	Болт М10×52×14 мм	2
853	Шайба 25×10×2 мм	2
854	Металлическая втулка 10×7,5 мм	2
855	Винт М3×8 мм	2
856	Скоба крепления провода типа R8	3
857	Скоба крепления провода типа R5	1
858	Шайба для фиксации положения ролика	4
859	Винт М2×6 мм	11
860	Ось пружины	2
861	Пружина	2
862	Соединитель 8×55-М6×15-М4×15	2

ВСТРОЕННЫЙ КОМПЬЮТЕР



Прежде чем приступить к сборке и использованию вашего фитнес оборудования, пожалуйста, внимательно прочитайте предостережения, содержащиеся в этом руководстве.

КНОПКИ И ИХ ФУНКЦИИ



Кнопка **START**

Чтобы запустить компьютер или начать выполнение программы, нажмите эту кнопку.

Начальная скорость составляет 0,8 км/ч или 0,5 мили в час.



Кнопка **ENTER/MODE** – ввод или установка режима



Кнопка **STOP** – останов

В режиме установки нажмите ENTER/MODE, чтобы подтвердить выбор программы и предварительно устанавливаемые значения функций.

Нажмите STOP, чтобы после завершения предварительно установленной программы выйти из нее и сбросить значения функций этой программы.

Прежде чем нажать кнопку START, нажмите ENTER/MODE, чтобы возвратиться в начало режима установки.

Во время тренировки нажмите STOP, чтобы прекратить выполнение упражнения.



Кнопка SPEED Λ – увеличение скорости

Нажмите эту кнопку, чтобы увеличить скорость или установить программу.



Кнопка SPEED ∇ – уменьшение скорости

Нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить скорость или установить программу.

ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

После подключения шнура питания включите переключатель питания. Экран жидкокристаллического индикатора начнет светиться.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Чтобы беговая дорожка могла работать, ключ безопасности должен быть вставлен в гнездо, предусмотренное на пульте. Прежде чем начать тренировку, обязательно нужно вставить ключ безопасности в пульт и прикрепить зажим шнура к своей одежде в области талии.

Если у Вас возникли проблемы и нужно быстро остановить двигатель, просто потяните за шнур, чтобы выдернуть ключ безопасности из пульта. Чтобы продолжить упражнение, с помощью контроллера скорости установите нулевую скорость, а затем снова вставьте ключ безопасности в пульт и нажмите START.

РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

Если после включения питания компьютер не будет использоваться в течение пяти минут, то он автоматически перейдет в экономичный режим ожидания. Чтобы вернуть компьютер во включенное состояние, нажмите любую кнопку.

РАБОТА КОМПЬЮТЕРА

После включения питания на жидкокристаллическом дисплее будет мигать "P1" (режим ручной работы). Чтобы выбрать требуемую программу, нажимайте SPEED \wedge или \vee .

Чтобы перейти к использованию имеющихся программ, пожалуйста, ознакомьтесь с указаниями, приведенными ниже.

БЫСТРЫЙ START

Нажмите кнопку START, чтобы сразу же начать упражнение, не задавая значений функций.

ПРОГРАММЫ

Программа 1: Manual (Ручное управление)

1. Нажимая кнопку SPEED \wedge или \vee , выберите требуемую программу.
2. Нажмите ENTER/MODE, чтобы подтвердить выбор программы.
3. Чтобы начать упражнение, нажмите START.

TIME (Время): С момента начала тренировки время суммируется и отображается.

DISTANCE (Расстояние): С момента начала тренировки расстояние суммируется и отображается.

CALORIES (Калории): В течение всей тренировки расходуемые калории суммируются и отображаются.

SPEED (Скорость): Отображается текущая скорость.

Программа 2: Distance (Расстояние)

1. Нажимая кнопку SPEED \wedge или \vee , выберите требуемую программу.
2. Нажмите ENTER/MODE, чтобы подтвердить выбор программы.
3. Нажимая SPEED \wedge или \vee , укажите требуемое расстояние и с помощью кнопки ENTER/MODE подтвердите его.
4. Чтобы начать упражнение, нажмите START.

DISTANCE (Расстояние): Чтобы предварительно установить целевое расстояние, нажимайте SPEED \wedge или \vee , затем нажмите START.

Расстояние будет отсчитываться в обратном порядке от предварительно установленного целевого значения. Как только расстояние уменьшится до нуля (когда предварительно установленная цель будет достигнута), скорость начнет падать до нуля, снижаясь в течение секунды на 0,5 км/ч.

TIME (Время): С момента начала тренировки время суммируется и отображается.

CALORIES (Калории): В течение всей тренировки расходуемые калории суммируются и отображаются.

SPEED (Скорость): Отображается текущая скорость.

Программа 3: Time (Время)

1. Нажимая кнопку SPEED \wedge или \vee , выберите требуемую программу.
2. Нажмите ENTER/MODE, чтобы подтвердить выбор программы.
3. Нажимая SPEED \wedge или \vee , укажите требуемое значение времени и с помощью кнопки ENTER/MODE подтвердите его.
4. Чтобы начать упражнение, нажмите START.

TIME (Время): Чтобы предварительно установить целевое значение времени, нажимайте SPEED \wedge или \vee , затем нажмите START

С момента начала тренировки время будет отсчитываться в обратном порядке от предварительно установленного целевого значения. Как только время уменьшится до нуля (когда предварительно установленное целевого значения будет достигнуто), скорость начнет падать до нуля, снижаясь в течение секунды на 0,5 км/ч.

DISTANCE (Расстояние): С момента начала тренировки расстояние суммируется и отображается.

CALORIES (Калории): В течение всей тренировки расходуемые калории суммируются и отображаются.

SPEED (Скорость): Отображается текущая скорость.

Программа 4: Calories (Потребление калорий)

1. Нажимая кнопку SPEED \wedge или \vee , выберите требуемую программу.
 2. Нажмите ENTER/MODE, чтобы подтвердить выбор программы.
-

-
3. Нажимая SPEED \wedge или \vee , укажите требуемое значение калорий и с помощью кнопки ENTER/MODE подтвердите его.
 4. Чтобы начать упражнение, нажмите START.

CALORIES (Калории): Чтобы предварительно установить целевое значение калорий, нажимайте SPEED \wedge или \vee , затем нажмите START.

Калории будут отсчитываться в обратном порядке от предварительно установленного целевого значения. Как только значение калорий уменьшится до нуля (когда предварительно установленное целевое значение будет достигнуто), скорость начнет падать до нуля, снижаясь в течение секунды на 0,5 км/ч.

TIME (Время): С момента начала упражнения суммируется и отображается время тренировки.

DISTANCE (Расстояние): С момента начала тренировки время суммируется и отображается.

SPEED (Скорость): Отображается текущая скорость.

Программа 5: 15 minutes Preset Speed (15-ти минутная программа с заданной скоростью)

1. Нажимая кнопку SPEED \wedge или \vee , выберите требуемую программу.
2. Нажмите ENTER/MODE, чтобы подтвердить выбор программы.
3. Можно выбрать любой из пяти уровней трудности (от L1 до L5), из которых L1 – самый легкий, а L5 – самый трудный. Нажимая кнопку SPEED \wedge или \vee , выберите требуемый уровень, а затем нажмите ENTER/ MODE, чтобы подтвердить свой выбор.
4. Чтобы начать упражнение, нажмите START.

TIME (Время): С момента начала тренировки время суммируется и отображается.

DISTANCE (Расстояние): С момента начала тренировки расстояние суммируется и отображается.

PULSE (Частота пульса): Система обнаруживает и отображает текущую частоту сердечных сокращений.

CALORIES (Калории): В течение всей тренировки расходуемые калории суммируются и отображаются.

SPEED (Скорость): Отображается текущая скорость.

Программа 6: 30 minutes Preset Speed

(30-ти минутная программа с заданной скоростью)

1. Нажимая кнопку SPEED \wedge или \vee , выберите требуемую программу.
2. Нажмите ENTER/MODE, чтобы подтвердить выбор программы.
3. Можно выбрать любой из пяти уровней трудности (от L1 до L5), из которых L1 – самый легкий, а L5 – самый трудный. Нажимая кнопку SPEED \wedge или \vee , выберите требуемый уровень, а затем нажмите ENTER/ MODE, чтобы подтвердить свой выбор.
4. Чтобы начать упражнение, нажмите START.

TIME (Время): С момента начала упражнения суммируется и отображается время тренировки.

DISTANCE (Расстояние): С момента начала упражнения суммируется и отображается расстояние.

PULSE (Частота пульса): Система обнаруживает и отображает текущую частоту сердечных сокращений.

CALORIES (Калории): В течение всей тренировки расходуемые калории суммируются и отображаются.

SPEED (Скорость): Отображается текущая скорость.

Программа 7: 45 minutes Preset Speed

(45-ти минутная программа с заданной скоростью)

1. Нажимая кнопку SPEED \wedge или \vee , выберите требуемую программу.
2. Нажмите ENTER/MODE, чтобы подтвердить выбор программы.
3. Можно выбрать любой из пяти уровней трудности (от L1 до L5), из которых L1 – самый легкий, а L5 – самый трудный. Нажимая кнопку SPEED \wedge или \vee , выберите требуемый уровень, а затем нажмите ENTER/ MODE, чтобы подтвердить свой выбор.
4. Чтобы начать упражнение, нажмите START.

TIME (Время): С момента начала упражнения суммируется и отображается время тренировки.

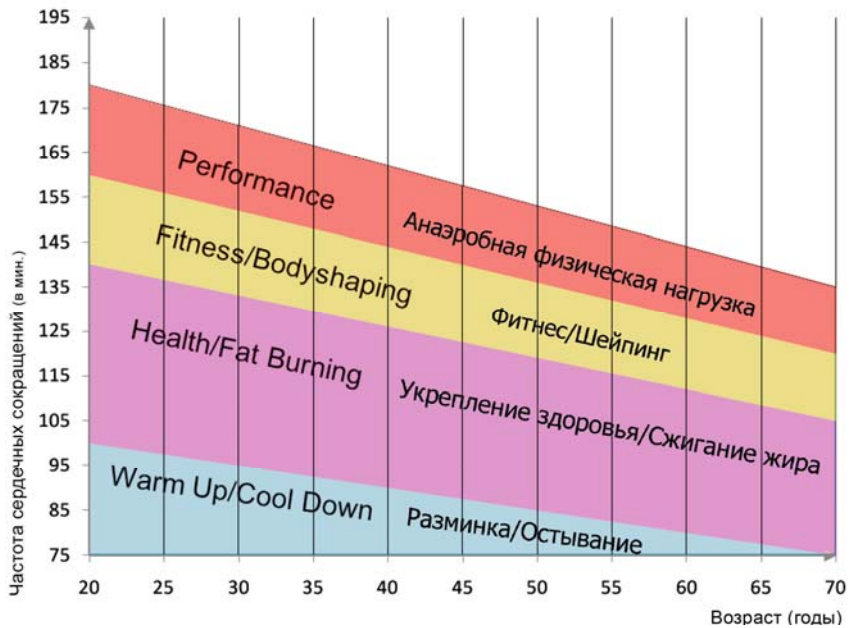
DISTANCE (Расстояние): С момента начала упражнения суммируется и отображается расстояние.

PULSE (Частота пульса): Система обнаруживает и отображает текущую частоту сердечных сокращений.

CALORIES (Калории): В течение всей тренировки расходуемые калории суммируются и отображаются.

SPEED (Скорость): Отображается текущая скорость.

Диаграмма частоты сердечных сокращений



Целевую частоту сердечных сокращений для своих тренировок можно вычислить следующим образом:

**Максимальная частота сердечных сокращений
равна 220 минус возраст**

Для достижения различных целей нужно тренироваться, поддерживая частоту сердечных сокращений на следующем уровне:

Укрепление здоровья / Сжигание жира:

50 – 70 % вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

Фитнес / Шейпинг:

70 – 80 % вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

Анаэробная физическая нагрузка:

80 – 90 % вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

Пример:

Вам 25 лет, и Вы хотите проводить фитнес-тренировки.

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ от } 195 = 136,5$$

$$80\% \text{ от } 195 = 156$$

Таким образом, ваша целевая частота сердечных сокращений должна находиться в пределах 136,5 – 156 ударов в минуту.



Эта информация является общей рекомендованной. Чтобы определить оптимальную для Вас интенсивность тренировок, особенно в случае, если состояние вашего здоровья накладывает некоторые ограничения, пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим врачом еще до начала тренировок.

Адреса

Адрес: ООО «Вэлл Фитнес»

Россия, 123458, Москва,
ул. Проезд 607, д. 30, офис 407

Электронная почта: info@wellfitness.ru

Интернет-сайт: www.wellfitness.ru

Совет

Это руководство может служить пользователю только в качестве источника справочной информации. Компания *Diadora* не гарантирует отсутствие ошибок и неточностей, возникших вследствие перевода или изменения технических характеристик продукции.

Эксклюзивный дистрибьютор в России Well Fitness

www.wellfitness.ru
