

**ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ
INTENZA 550Ti и 550Te**



intenza

Благодарим Вас за то, что приобрели продукцию компании Intenza. Перед тем, как Вы установите и будете использовать оборудование, Вам необходимо внимательно изучить инструкцию, чтобы детально ознакомиться с техникой безопасности. Данное руководство поможет Вам за небольшой промежуток времени настроить, а также в дальнейшем корректно использовать тренажеры.

Стоит отметить, что беговая дорожка компании Intenza серии 550 была разработана и неоднократно протестирована сотрудниками фирмы производителя в качестве тренажера классов А и S. Исследования показали, что данное тренажерное оборудование можно использовать в спортзале. Тренажер Intenza 550 является абсолютно безопасной, интуитивно понятной и удобной конструкцией, которая способна помочь Вам достичь желаемого результата.

ВНИМАНИЕ

Любое вмешательство в конструкцию тренажера служит причиной аннулирования гарантии.

1. ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Осторожно!

- Беговые дорожки серии 550 разработаны специально для проведения аэробных тренировок не только в спортзале, но и в домашних условиях.

- Прежде, чем приступить к интенсивным тренировкам, пожалуйста, проверьте собственное здоровье.

- Поскольку система измерения пульса может не давать точных данных относительно ритма Вашего сердцебиения, Вы должны следить за уровнем своих нагрузок. Помните, что повышенные нагрузки неоднократно являлись причиной травм и даже смерти.

- Если во время занятий у Вас появились неприятные ощущения либо головокружение, тошнота, обморок, боль в области груди, Вам следует немедленно прекратить тренировку.

Меры предосторожности

- Вы должны убедиться в том, что каждый будущий пользователь тренажерного оборудования прошел физический осмотр у тренера или врача, поэтому имеет право приступить к тренировкам.

- Не разрешайте детям заниматься на тренажере без присмотра взрослых.

- Собирать и использовать тренажер следует исключительно на твердой горизонтальной поверхности.

- От стен или мебели тренажер должен находиться на расстоянии хотя бы 1 метр. Так же запрещается устанавливать конструкцию недалеко от нагревательных элементов (к примеру, батареи отопления, теплопроводов, печи). Старайтесь избегать резких перепадов температуры.

- Нельзя устанавливать тренажер на улице или недалеко от открытого бассейна.

- Не нужно трогать подвижные части конструкции, а тем более допускать попадания в них одежды или других предметов.

- Для того чтобы тренажерное оборудование прослужило Вам долгое время, держите его далеко от воды и повышенной влажности. Чтобы обезопасить себя от удара током, избегайте попадания жидкости, как на тренажер, так и вовнутрь оборудования.

- Запрещается оставлять тренажер включенным без присмотра. Если Вы не планируете дальше использовать тренажер, лучше отключить его от электросети.

- Не забывайте отключать тренажер не только после окончания тренировки, но и во время чистки.

- Адаптер питания должен находиться далеко от источников тепла.

- Ни в коем случае посторонние предметы не должны попадать вовнутрь тренажера.

- Не пытайтесь разобрать или модифицировать конструкцию тренажера самостоятельно. Сервисное обслуживание должен проводить только сертифицированный работник сервиса.

- Во время занятий следует использовать исключительно спортивную обувь.

- Прежде чем приступить к тренировкам, убедитесь в том, что на подошве Вашей обуви отсутствуют посторонние предметы.

- Ни в коем случае не тренируйтесь босиком.

- Если возникли неисправности, следует незамедлительно прекратить тренировку до их устранения.

2. СБОРКА

2.1 Сборка тренажера 550Ti

Для начала откройте коробку, а затем удалите весь картон вместе с пенопластом. Перед тем, как начать сборку тренажера, проверьте, все ли детали имеются в комплекте согласно нижеприведенному списку. Для сборки используйте шестигранник на 6 мм.

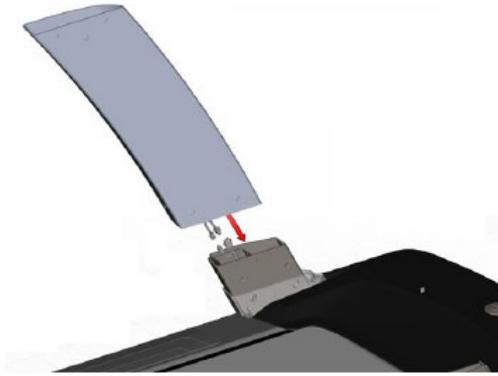
N	Описание	Изображение	Количество
1	Интерактивная консоль		1
2	Стойка консоли		1
3	Правая вертикальная стойка		1
4	Левая вертикальная стойка		1
5	Плоская шайба, белая		14
6	Звездчатая шайба		14
7	Плоская шайба, черная		2
8	Круглый винт(белый),M8*15L		14
9	M8*95L (черный)		2

Чтобы собрать тренажер, соблюдайте нижеприведенную инструкцию.

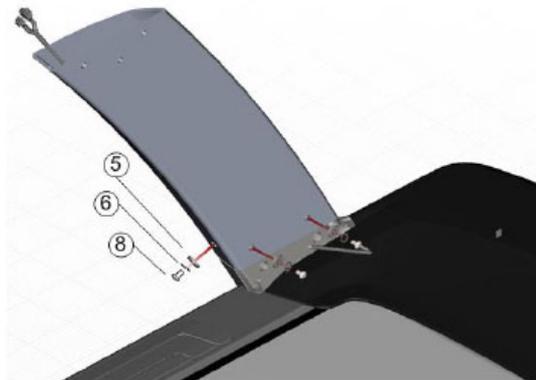
ШАГ 1. Установите левую вертикальную стойку. Для этого соедините между собой два разъема.

ПРИМЕЧАНИЕ

Прежде, чем приступить к следующему шагу, убедитесь в том, что электрические разъемы надежно и правильно подключены.

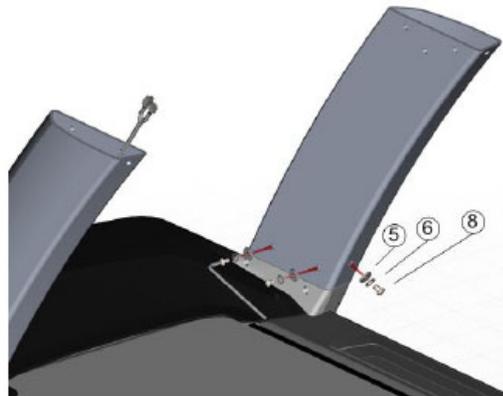


ШАГ 2. Закрепите левую вертикальную стойку.



ИНСТРУМЕНТЫ	
5	Шайба, белая 
6	Звездчатая шайба 
8	Круглый винт, М8*15L 
	Шестигранник-6mm 

ШАГ 3. Установите правую вертикальную стойку и тщательно закрепите ее.

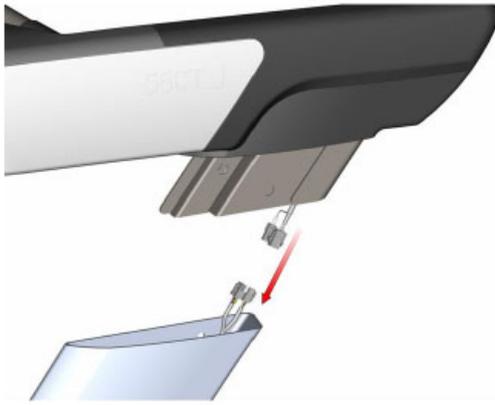


ИНСТРУМЕНТЫ	
5	Шайба, белая 
6	Звездчатая шайба 
8	Круглый винт, М8*15L 
	Шестигранник-6mm 

ШАГ 4. Установите стойку консоли. При этом не забудьте подключить 2 разъема.

ПРИМЕЧАНИЕ

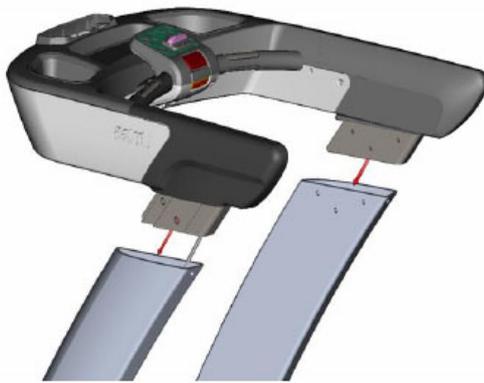
Обязательно убедитесь в том, что электрические разъемы правильно и надежно подключены еще до того, как продолжите работу над сборкой тренажера.



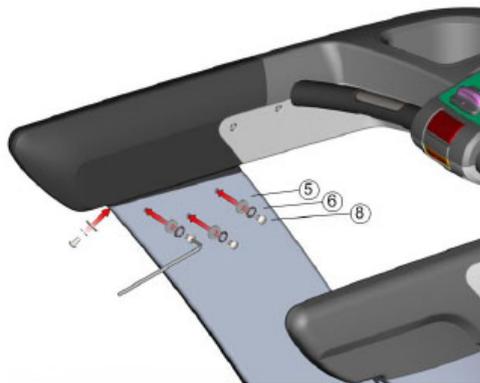
ШАГ 5. Разместите консоль на вертикальные стойки.

ПРИМЕЧАНИЕ

Необходимо убедиться в том, что провода левой вертикальной стойки ничем не передавлены и не повреждены.

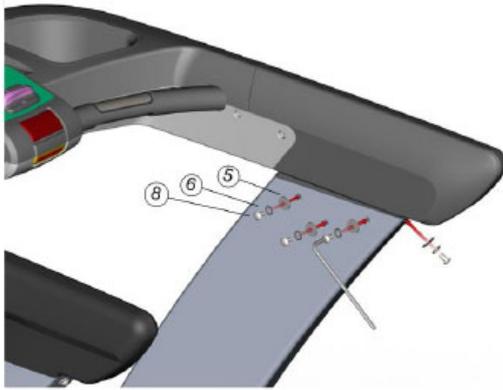


ШАГ 6. Закрепите левую часть стойки следующим образом.



ИНСТРУМЕНТЫ	
5	Шайба, белая 
6	Звездчатая шайба 
8	Круглый винт, M8*15L 
	Шестигранник-6mm 

ШАГ 7. Закрепите правую часть стойки.



ИНСТРУМЕНТЫ	
5	Шайба, белая 
6	Звездчатая шайба 
8	Круглый винт, М8*15L 
	Шестигранник-6mm 

ШАГ 8. Подключите два разъема.

ПРИМЕЧАНИЕ

Прежде, чем приступить к следующему шагу, Вам следует убедиться в надежности и правильности подключения электрических разъемов.



ШАГ 9. Закрепите консоль.



ИНСТРУМЕНТЫ	
7	Шайба, черная 
9	M8*95L (черный) 
	Шестигранник-6mm 

2.2 Сборка тренажера 550Te

Откройте коробку, в которой располагается тренажер. Затем выньте картон и весь пенопласт. Перед тем, как приступить к сборке конструкции, Вам необходимо проверить наличие всех деталей по предоставленному Вам списку. Для сборки используйте шестигранник на 6 мм.

N	Описание	Изображение	Количество
1	Интерактивная консоль		1
2	Стойка консоли		1
3	Правая вертикальная стойка		1
4	Левая вертикальная стойка		1
5	Плоская шайба, белая		14
6	Звездчатая шайба		14
7	Плоская шайба, черная		2
8	Круглый винт(белый),M8*15L		14
9	M8*95L (черный)		2

Сборка тренажера проходит аналогично сборке устройства 550Ti.

3. НАСТРОЙКА

3.1 Питание

Ниже Вы можете ознакомиться с требованиями к источнику питания беговых дорожек моделей 550Ti и 550Te. Перед включением обязательно убедитесь в том, что тренажеры находятся в исправном состоянии. Кроме того, не забудьте проверить целостность и корректность подключения всех проводов.

Тренажеры работают от сети в 220-240 В, с максимальным током в 8,7 А и частотой 50/60 Гц. Потребляемая мощность конструкций составляет 2 В.

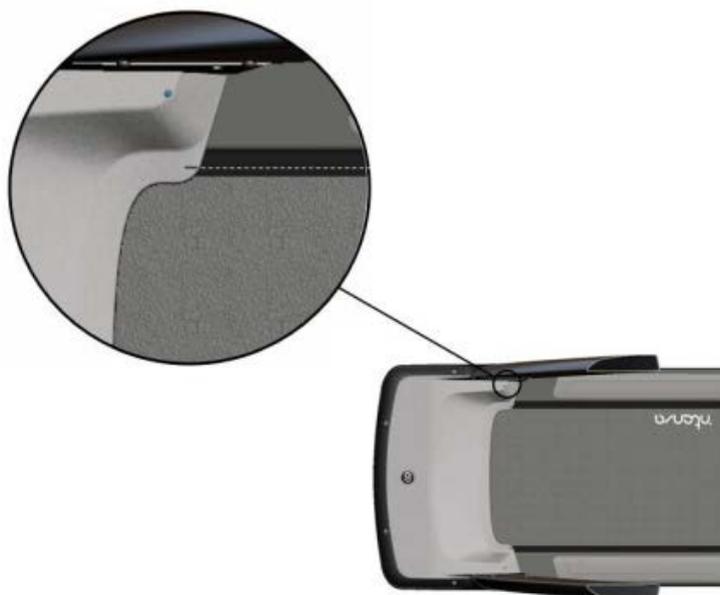
3.2 Стабилизация 550Ti и 550Te

После того, как Вы установили тренажер на место использования, обязательно проверьте уровень его устойчивости. При любых признаках неустойчивости конструкции определите, какая именно из ножек дорожки не соприкасается с полом. Для того чтобы настроить оборудование, поверните одну из настроечных ножек А или В до момента, когда дорожка станет абсолютно устойчивой. Очень важно, чтобы каждая из настроечных ножек уверенно стояла на полу, а вся конструкция сохраняла устойчивое положение во время интенсивных тренировок.



3.3 Проверка полотна

После того, как Вы установите тренажеры 550Ti или 550Te, следует обязательно проверить правильность хода полотна. Кроме того, убедитесь, что конструкция подключена к соответствующему источнику питания, технические параметры которого отвечают установленным требованиям. Только после этого можно включать дорожку. Чтобы начать тренировку, встаньте на уступы, которые располагаются по бокам от полотна и нажмите кнопку «4 mph». В том случае, если полотно смещается или отклоняется от своего центра, следует обратиться к п. 3.2 «Выравнивание полотна».



3.4 Выключатель

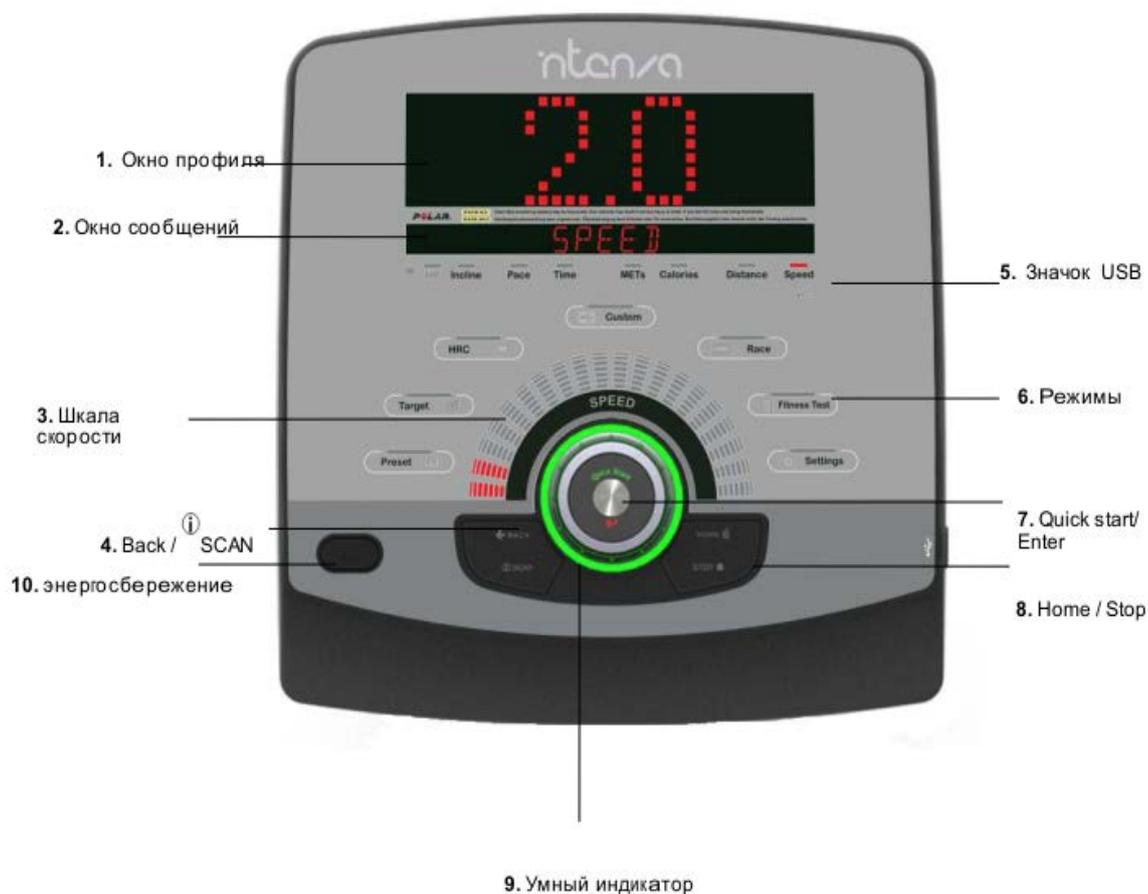
Выключатель находится на передней стороне панели тренажера. Он имеет всего две позиции – «I», что обозначает «ВКЛЮЧЕНО» и «O» - «ВЫКЛЮЧЕНО».

4.ИСПОЛЬЗОВАНИЕ INTENZA 550Ti и 550Te

Использовать тренажеры 550Ti и 550Te от Intenza очень просто. Данная глава ознакомит Вас с главными функциями консоли, а также управлением и разнообразными способами тренировок.

4.1 Обзор консоли Intenza 550Ti

Тренажер модели 550Ti разработан с единственной целью – гарантировать пользователю практически безграничные возможности для проведения тренировок. Чтобы убедиться в этом, достаточно поэкспериментировать с каждой особенностью конструкции для нахождения лучшего для себя режима тренировки. Основные функции консоли и особенности дисплея приведены ниже.



1. Окно профиля, на котором в виде колонок огней выводятся данные о текущей тренировке.

2. Окно сообщений:

- Когда проводится настройка программы, основные команды и параметры будут выводиться на окне сообщений.

- Во время занятий на тренажере на экран выводится информация о выполняемых Вами упражнениях.

- HR (Пульс): пульс тренирующегося фиксируется с помощью специального ремня Polar®. Дополнительно система способна зафиксировать пульс, если пользователь возьмется за специальные контактные рукоятки.

- Incline (Угол) служит для отображения угла наклона дорожки во время занятий.

- Pace (Темп) – отображает информацию о скорости пройденной Вами установленной дистанции.

- Time (Время) - время, которое прошло с начала тренировки.

- METs – отображает отношение обмена веществ во время нагрузки, а также отдыха.

- Calories (Калории) – позволяет узнать о количестве калорий, сожженных с самого начала тренировки.

- Distance (Дистанция) – это показатель общего расстояния (км/миль), пройденного Вами.

- Speed (Скорость) – определяет текущую скорость Вашего бега, которая отображается в милях, в час либо км/ч.

3. Шкала скорости предоставляет данные о скорости движения полотна в пределах 0,8-20 км/ч для модели 550Ti, и 0,8-25 км/ч для тренажера 550Te с шагом в 0,1 км/ч. Пользователь может менять скорость непосредственно в момент занятия, используя джойстик.

4. Кнопка Back /  Scan:

 BACK	Во время настройки программы нажмите эту кнопку для возврата на уровень выше.
	При вводе текста нажмите эту кнопку для корректировки введенных данных.
SCAN	Во время тренировки параметры тренировки по очереди отображаются на экране информации. Нажмите  SCAN для постоянного отображения одного из них.

5. USB: данный индикатор включается, когда консоль тренажера определяет подключение USB устройства.

6. Режимы: подробная информация располагается в разделе «Режимы тренировок».

7. Кнопка Quick start / Enter:

QUICK START	Нажмите эту кнопку для запуска тренировки без выбора режима.
 ENTER	Во время настройки режима нажмите эту кнопку для подтверждения введенных значений.

8. Кнопка Home / Stop:

 HOME	Нажмите эту кнопку для перехода к стартовому меню, если это необходимо.
	Во время настройки режима нажмите на эту кнопку для двойного подтверждения. (Пожалуйста, ознакомьтесь с разделом «Режимы тренировок».)
 STOP	Эта функция кнопки активна только при запущенной программе тренировки. Нажмите STOP для приостановки выполнения программы. Подробная информация о тренировке будет выведена на экран. Повторное нажатие STOP приведет к завершению тренировки.

9. Умный индикатор: цвет индикатора указывает на уровень нагрузки.

10. Энергосбережение – эта опция используется для уменьшения потребляемой электроэнергии в то время, когда тренажер не используется. После того, как Вы завершите тренировку, просто нажмите эту кнопку. В таком случае устройство перейдет в энергосберегающий режим. При помощи данной кнопки также можно вернуть дорожку в рабочее состояние.

4.2 Обзор консоли Intenza 550Te



1. Энергосбережение On/Off – эта функция позволяет привести в действие режим энергосбережения, предназначенный для минимизирования потребления энергии в случае, если дорожка не используется пользователем. После окончания тренировки, не забудьте нажать эту кнопку, чтобы привести в действие энергосберегающий режим. Ее нажатие так же включает консоль.

2. Подключение iPod: дает возможность подключить iPod для подзарядки. К тому же, Вы можете через консоль управлять устройством.

3. Разъем под наушники: место для подключения наушников.

4. USB-Порт: подключив любое USB-устройство, Вы можете спокойно загружать и слушать любимую музыку.

5. Home screen:

 English Language	Выбор одного из языков: китайский, английский, испанский, немецкий, японский, корейский.
 Eco	Данный символ загорается, когда устройство работает от встроенного генератора.
 USB setting	Позволяет настроить персональную информацию – имя, возраст, вес. (Пожалуйста, ознакомьтесь с разделом «Настройки»)
	Позволяет переключать консоль между режимами тренировки и мультимедиа.

Scene change	
 Quick start	Позволяет немедленно начать тренировку без каких-либо настроек.
 Programs	Позволяет пользователю выбрать 1 из режимов: Предустановл. / Цель / HRC / Свой / Гонка / Тест



6. Консоль мультимедиа

 Previous	Нажмите Previous для выбора предыдущей песни/видео.
 Play	Нажмите эту кнопку, чтобы воспроизвести выбранную песню/видео или поставить уже проигрываемую на паузу.
 Next	Нажмите Next для выбора следующей песни/видео.
 Audio/Video- iPod	Позволяет управлять списком воспроизведения вашего iPod через консоль.
 Audio/Video-USB	Позволяет получить доступ к мультимедиа файлам, хранящимся на вашем USB-носителе.
 Playlist	Список воспроизведения вашего iPod, USB-носителя и TV.
 Scene change	Позволяет переключать консоль между режимами тренировки и мультимедиа.
 Volume	Нажмите Volume и установите необходимый уровень громкости. Нажмите Mute для отключения звука.
 Zoom	Нажмите эту кнопку для приближения/отдаления сцены фильма.

4.3 Управление мультимедиа

Устройство USB

1. USB устройство следует вставить в USB-порт.
2. Следующим Вашим шагом должна быть настройка USB в консоли мультимедиа.
3. Внимательно следите за подсказками экрана.

iPod

1. Для начала подключите iPod к соответствующему разъему.
2. После этого не забудьте нажать кнопку iPod, которая располагается в консоли мультимедиа.
3. Далее следуйте строго инструкциям Экрана.

4.4 Обзор центра управления



1. Быстрый старт: позволяет запустить двигатель тренажера на скорости 0,8 км/ч и 0% подъеме.

2. + угол наклона: при помощи данной кнопки Вы можете увеличить подъем полотна тренажера. Каждое ее нажатие поднимает полотно на 0,5% угла наклона.

3. – угол наклона: данная кнопка используется для уменьшения подъема полотна беговой дорожки. При каждом ее нажатии угол наклона убавляется на 0,5%.

4. Джойстик: позволяет настроить скорости бега. Для этого двигайте джойстик вперед либо назад. С каждым нажатием скорость изменяется на 0,1 км/ч.

5. Стоп/Пауза: кнопка используется для приостановки тренировки. Если повторно нажать ее, на дисплей выведутся данные о текущей тренировке. Кроме того, работа тренажера будет приостановлена. Автоматически время паузы составляет 3 минуты. На дисплее появится таймер с обратным отсчетом. При нажатии кнопки STOP дорожка переходит в режим ожидания. Работа устройства автоматически завершится, если пользователь ее не возобновил до момента сигнала таймера.

6. 3 км/ч является предустановленным значением скорости полотна. Такая скорость предназначена для спортивной ходьбы. Нажав данную кнопку, Вы незамедлительно вернетесь к данной скорости.

7. 6 км/ч является предустановленным значением скорости полотна. Данная скорость предназначена для бега трусцой. Во время занятия, нажав эту кнопку, Вы немедленно вернетесь к данной скорости.

8. 9 км/ч – автоматически установленное значение скорости работы полотна, которая используется для бега. Нажав данную кнопку, Вы сможете незамедлительно вернуться к данной скорости.

4.5 Как работать на эффективном уровне

Благодаря умной световой индикации, которая располагается на консоли, пользователь может узнать о текущем уровне нагрузки тренажера. Благодаря данной информации Вы сможете достичь максимальной эффективности от своих тренировок. Уровень нагрузки определяется, исходя из измеряемого пульса. Для того чтобы система определила Ваш пульс, Вам следует надеть специальный ремень либо взяться за сенсорные пластины, которые располагаются на рукоятке тренажера.

Световая индикация показывает 4 различных цвета, которые показывают интенсивность тренировки.

Зеленый – Зона отдыха - 55% - 65%

Если Вы будете тренироваться в пределах данной зоны, то сможете развить выносливость своего организма и аэробные возможности. После интенсивной тренировки рекомендуется установить показатель в пределах 65%. Кроме того, основным преимуществом данной зоны является возможность для человека быстро избавиться от лишнего веса, а также обеспечить свои мышцы гликогеном, который активируется во время более интенсивных тренировок.

Желтый цвет – Аэробная зона - 65% - 75%

Если Вы будете тренироваться в пределах данной зоны, то сможете улучшить показатели своей сердечнососудистой системы. Во время занятий в этой зоне ускоряются обменные процессы человеческого организма. По мере увеличения выносливости Вашего тела, Вы можете поднимать уровень данной зоны вплоть до 75% для достижения максимальных результатов в сжигании лишнего жира и улучшения аэробных возможностей.

Оранжевый цвет – Анаэробная зона - 75% - 85%

Тренировка в этой зоне способствует улучшению системы переработки молочной кислоты в организме. Как свидетельствуют многочисленные исследования, в данной зоне располагается Ваш индивидуальный анаэробный порог (АТ), которого также называют точкой отклонения (POD). Выбирая данный промежуток для тренировки, Вы сможете значительно сократить количество жира в организме, который используется в качестве основного источника энергии. Ему на смену приходит гликоген, который хранится в мышечных тканях. Кроме того, одним из продуктов сжигания гликогена является молочная кислота. Анаэробный порог – это момент, когда Ваше тело больше не способно в больших количествах выводить молочную кислоту из мышц. Если правильно подойти к тренировкам, то можно значительно повысить АТ, а, следовательно, и возможности собственного тела к преодолению повышенных нагрузок.

Красный цвет – Экстремальная зона - 85% - 100%

Тренироваться в пределах данной зоны можно лишь небольшой промежуток времени. Благодаря более интенсивным занятиям Вы можете за короткий промежуток времени нарастить мышечные волокна, а также увеличить собственную скорость. Внимание! Чтобы тренироваться в этой зоне, Вы должны быть абсолютно здоровыми и иметь хорошую физическую форму.

ЗАМЕЧАНИЕ

Помните, что система измерения пульса тренажера серии 550 от Intenza является всего лишь инструментом для тренировок. Данные, которые показывает система, могут быть неточными, поскольку тренажер не медицинское оборудование!

4.6 Как настроить тренировку под себя

С помощью USB Вы можете задать собственные параметры тренировок. Кроме того, USB так же дает возможность обслуживающему персоналу фитнес-центра получать информацию об использовании тренажерного оборудования и одновременно проводить обновление ПО.

Данные тренировки

Во время тренировок на экране тренажера выводится ряд основных параметров:

- информация о пульсе (HR);
- угол наклона бегового полотна (Incline);
- темп тренировки (Pace);
- время занятия (Time);
- обмен веществ (METs);
- количество сожженных калорий (Calories);
- пройденная дистанция (Distance);
- используемая во время тренировки скорость (Speed).

Эти данные система тренажера записывает каждые 5 секунд. Если еще до начала тренировки Вы подключили устройство USB, то загруженная информация будет храниться на нем. Система автоматически создаст папку TREAD, в которую занесет файл с расширением .csv (совместимо с Excel). Для изучения данных Вам достаточно открыть его.



USB-порт можно найти на боковой поверхности консоли. В случае подключения устройства в USB разъем, на консоли загорается соответствующий знак.

ЗАМЕЧАНИЕ

Осторожно! Когда будете извлекать носитель из USB-порта, старайтесь сделать это осторожно, чтобы не оторвать заглушку.

4.7 Сохранение профиля тренировки

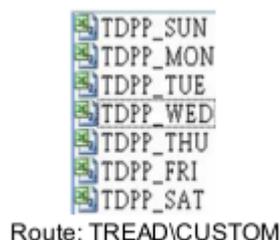
1. Чтобы сохранить свой профиль, следует вставить носитель в USB-порт.
2. Для выхода из режима вывода информации и сохранить профиль не забудьте нажать **STOP** или **ENTER**.
3. Следует выбрать **YES**, чтобы подтвердить, или **NO**, чтобы выйти поворотом джойстика. Только после этого нажмите кнопку **ENTER**, чтобы повторно подтвердить свое решение.
4. После этого выберите **FILE (SUNDAY~SATURDAY)** простым поворотом джойстика. Далее нажмите **ENTER**, чтобы подтвердить свой выбор.
5. Если на экране высветилась надпись **SAVING COMPLETED**, значит, запись завершена.

4.8 Как отслеживать записи тренировок

При необходимости можно легко изменить путь записи Ваших занятий. Для того, чтобы пользователю было просто отслеживать данные, система автоматически создает три папки: Custom, Fitness и Workout data.

4.8.1 Custom

В данной папке содержится 7 файлов, которые соответствуют определенным ДНЯМ недели сохранения тренировок.



Значения полей:

1. A – это время тренировки.
2. Значения от B до AE соответствует скорости тренировки, которая была каждую минуту.
3. Значения от AF и выше - это значения угла наклона полотна в каждую минуту.

	A	B	C	...	AE	AF	AG	...	BI
1	30	0	8	...	9	0	0	...	0

Route: TREAD\CUSTOM\TDPP_SUN

4.8.2 Fitness

В этой папке содержится файл с результатами тренировок и Теста. Данное значение отображает количество очков, которые Вы набрали в ходе прохождения физического теста. Максимальное число записей в этом файле составляет 30 (Подробнее об этом Вы можете ознакомиться в разделе 5.7 «Таблица результатов»).

Значение:

1. В файле может содержаться не более 30-ти записей, причем самая последняя будет записана в самом низу.

2. Те значения очков, которые располагаются в файле на USB, Вам необходимо умножить на 0,1 чтобы сравнить с результатами, выводимыми на консоли. (К примеру:)

	A
1	0
2	0
3	0
...	...
...	...
28	43
29	25
30	213

→ данные x 0.1 = счет
213 x 0.1 = 21.3

Route: TREAD\FITNESS\TDFIT.CSV

4.8.3 Workout Data

В данной папке можно найти информацию обо всех режимах тренировок модели 550UBi. При этом данные сохраняются в автоматическом режиме каждые 5 секунд.

Значение:

1. Время: шаг составляет 5 сек.

2. Калории: показывает сумму калорий, которые были сожжены во время занятия.

3. Расстояние: указывает сумму расстояния, пройденного пользователем за тренировку.

Значение, которое записано на USB носителе, следует умножить на модификатор, чтобы данные совпали с данными на консоли. А вот значение таких полей, как Incline, MET и Speed необходимо умножить на 0,1. Значение поля Distance - на 0,01. Файл TDWD0000.CSV располагается в папке WKODATA, которую можно найти в папке TREAD.



Route:TREAD\WKO_DATA

Пример таблицы:

	INCLINE	PACE	MET	SPEED	HR	TIME	CALORIES	DISTANCE
1	100	0	44	27	0	5	0	0
2	100	0	44	27	0	10	0	0
3	100	1333	44	27	0	15	0	1
4	50	1333	21	13	0	20	0	1

↓

Incline x 0.1 = Inc. %
50 x 0.1 = 5 %

↓

MET x 0.1
21 x 0.1 = 2.1

↓

Speed x 0.1
13 x 0.1 = 1.3 (kph/mph)

↓

Distance x 0.01 = Distance
1 x 0.01 = 0.01 (Km/Mile)

4.9 Установки 550Ti

Настройку данной модели тренажера Вы можете провести через USB. Стоит отметить, что данная функция доступна всем продуктам Intenza. Теперь Вы имеете возможность наслаждаться качественными тренировками, независимо от установленного режима и, не вводя такие личные данные, как имя, возраст, вес. Однако, когда Вы будете заниматься на тренажере долгое время, Вам обязательно захочется изменить такие параметры, как мера длинны (в км или в милях), а также звук. Версию ПО дорожки Вы можете увидеть в режиме настроек.

Персонализация и настройка через USB

1. Для начала необходимо вставить устройство USB в USB-порт.
2. Затем выберите UNIT (обозначает единицу измерения) (км/мили) одним поворотом джойстика. После этого нажмите ENTER.
3. Возраст AGE так же вводится при помощи поворота джойстика. После этого нажмите ENTER.
4. Следующим показателем, который необходимо ввести, является вес (WEIGHT). Он также набирается поворотом джойстика. Для сохранения информации нажмите ENTER.
5. Чтобы включить или выключить звук, выберите соответствующие On/Off опции SOUND. Поверните джойстик в требуемом направлении и нажмите ENTER.
6. Чтобы изменить NAME на ВАШЕ ИМЯ, воспользуйтесь джойстиком. Для сохранения не забудьте нажать ENTER.
7. Если Вы случайно ввели неверный символ, для его удаления нажмите BACK.
8. При задержке в 5 секунд либо если Вы нажмете STOP, на экране консоли появится END. Чтобы подтвердить выход из режима настройки, просто нажмите ENTER.

Изменение настроек дорожки

1. Для смены настроек дорожки поворотом джойстика выберите пункт SETTING и нажмите ENTER.
2. Для начала выберите единицу измерения (UNIT), которая отображаться в км или мили, используя для этого поворот джойстика. Чтобы подтвердить свой выбор, нажмите ENTER.

3. Аналогичным способом можно выбрать SOUND (звук), повернув джойстик по направлению On или Off. В конце нажмите ENTER.

4. В результате конечный результат всех изменений Вы увидите на дисплее консоли. Для возврата в главное меню нажмите ENTER.

4.10 Установки 550Te

Настроить данную модель тренажера Вы можете через USB порт. Данная функция доступна всем продуктам Intenza. Благодаря ей Вы можете сполна наслаждаться качественными тренировками, независимо от выбранного режима. К тому же Вам не нужно постоянно вводить свои личные данные (имя, возраст, вес). Как свидетельствует практика, многие пользователи после длительных занятий на тренажере Intenza 550Te изъявляют желание изменить меру длинны (км/мили) или звук. Только в режиме настроек Вы сможете увидеть версию ПО дорожки.

Как проводить персонализацию и настройку через USB?

1. Для начала следует вставить устройство USB в соответствующий USB-порт.
2. Далее на экране выберите опцию USER SETTING.
3. Внимательно следуйте инструкциям, которые отображаются на экране.

5. ОСНОВНЫЕ РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОК

Из данного раздела Вы сможете узнать, какие именно режимы тренировок предустановлены в тренажерах 550Ti и 550Te компании Intenza.

Доступ к тому или иному режиму осуществляется путем поворота, а также нажатия на джойстик. Данные о каждой тренировке сохраняются на консоли Intenza каждые 5 секунд. Чтобы начать тренировку, Вам следует вставить USB носитель в соответствующий порт и все – можете начинать тренироваться.

5.1 Quick Start (Быстрый старт)

Функция быстрого старта позволяет приступить к тренировке простым нажатием одной кнопки. По умолчанию беговое полотно начнет двигаться с минимальной скоростью в 0,8 км/ч с 0% наклона. Кроме того, во время занятия Вы имеете возможность менять угол подъема дорожки, а также скорость ее движения. Информация о тренировке автоматически записывается каждые 5 секунд. Для этого перед началом тренировок следует вставить USB-носитель. После завершения тренировки, данные будут обязательно сохранены на носителе под названием текущего дня недели.

Для начала тренировки:

1. Необходимо встать на уступы, которые располагаются по бокам бегового полотна модели 550Ti.

2. Следующим Вашим шагом должно стать сохранение результатов тренировок. Для этого не забудьте USB носитель вставить в порт USB. Нажмите кнопку **QUICK START**, чтобы начать тренироваться.

3. После этого таймер начнет обратный отсчет на 3 сек. По истечению данного времени начнется тренировка, длительность которого составит 30 мин.

4. Чтобы настроить интенсивность тренировки, воспользуйтесь **ДЖОЙСТИКОМ** и Кнопками управления углом наклона полотна.

5. Во время занятия умная система индикации будет отслеживать, а также выводить на экран все изменения Вашего пульса.

6. Во время тренировки информация о ней будет с небольшой периодичностью выводиться на экран консоли. Чтобы данные тренировки постоянно выводились, следует нажать **SCAN**.

7. Чтобы приостановить программы, обязательно нажмите **STOP**. Режим паузы запускает таймер, который предустановлен на 3 минуты. По истечению данного времени тренировка полностью прекратится и питание отключается. Чтобы возобновить тренировку, нажмите клавишу **START**.

8. Если Вы желаете преждевременно завершить тренировку, нажмите **STOP**. Повторное нажатие данной клавиши позволит таймеру истечь.

9. Не забудьте сохранить профиль тренировки.

Чтобы работать в этом режиме на тренажере 550Te, внимательно следуйте инструкциям, которые выводятся на экран.

5.2 Предустановленные режимы

Программное обеспечение тренажера Intenza 550Ti содержит 25 предустановленных режимов тренировки, которые сделают Ваши упражнения более разнообразными. Причем у каждого режима имеются свои преимущества, которые позволят Вам достичь определенных результатов при тренировке.

Тренировка

Шаг 1	Шаг 2		Шаг 3
Основная программа	Выбор профиля	Ввод времени	Ввод скорости
Walking Hill (холмы)	5 профилей	10~99 минут	Скорость ходьбы
Speed Interval (переменная скорость)	5 профилей		Максимальная
High Intensity (интенсивная)	5 профилей		Скорость бега
10 Weeks Running (10 недель бега)	10 профилей: выберите скорость бега		Скорость бега



Подробная инструкция для Intenza 550Ti

1. Для начала встаньте на уступы Intenza 550Ti, которые располагаются по бокам от бегового полотна.

2. Далее вставьте носитель в соответствующий разъем для того, чтобы сохранить данные о проведенной тренировке.

3. Поворотом джойстика выберите **PRESET**, и после этого нажмите **ENTER**.

4. Повернув джойстик, Вы сможете выбрать РЕЖИМ (WALKING HILL/SPEED INTERVAL/HIGH INTENSITY/10 WEEKS RUNNING). Далее нажмите ENTER.

5. Следующим Вашим шагом должен стать выбор желаемого профиля и введение **ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ**. Для этого поворачивайте джойстик в соответствующем направлении. Чтобы подтвердить свой выбор, нажмите **ENTER**.

6. Показатель **СКОРОСТЬ** так же вводится поворотом джойстика. Для подтверждения выбора нажмите **ENTER**.

(Пожалуйста, подробно ознакомьтесь с заметками к **МАКСИМАЛЬНОМУ УРОВНЮ**).

7. Во время занятия система самостоятельно будет отслеживать все изменение Вашего пульса.

8. Кроме того, во время тренировки вся информация будет периодически показываться на экране. Нажатие опции **SCAN** позволит сделать вывод данных постоянным.

9. Если Вы желаете приостановить программу, тогда нажмите клавишу **STOP**. В режиме паузы запустится таймер, на котором начнется отчет времени (предустановленное значение 3 мин.). По истечению этого времени тренировка автоматически прекратится и питание отключится. Для того чтобы возобновить занятие, достаточно нажать клавишу **START**.

10. Чтобы преждевременно завершить тренировку, нажмите **STOP**. Повторное нажатие этой клавиши позволяет таймеру отключиться.

ЗАМЕЧАНИЕ

МАКСИМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ – это максимальное значение каждой колонки в профиле тренировки. Вам следует ввести тот показатель, который будет соответствовать Вашим физическим способностям. Кроме того, у Вас имеется возможность самостоятельно настроить скорость и угол наклона во время проведения тренировки.

Чтобы заниматься в этом режиме на тренажере 550Te, внимательно следуйте инструкциям, которые выводятся на экран консоли.

5.3 Режим цели

Тренажер Intenza 550 имеет возможность работать в 3 режимах с дальнейшей установкой таких целей, как время, дистанция и калории. С помощью джойстика Вы можете выбрать одну из этих программ. К тому же, система устройства позволяет легко записывать данные тренировки на USB носитель.

Основные опции режима цели

Distance (Расстояние)

Time (Время)

Calories (калории)

Настройки режима осуществляются следующим образом:

Шаг 1	Шаг 2
РЕЖИМ	ЦЕЛЬ
Дистанция	Установка расстояния: 1~99 км
Время	Установка времени: 10~99 минут
Калории	Установка калорий: 10~2,500



Подробная инструкция для Intenza 550Ti

1. Встаньте на беговое полотно.
 2. Далее вставьте устройство USB в соответствующий разъем, если желаете записать информацию о своей тренировке.
 3. Поворотом джойстика осуществите выбор режима TARGET. Чтобы подтвердить свои действия, нажмите **ENTER**.
 4. Затем следует выбрать необходимую программу (PROGRAM): расстояние (Distance), время (Time), а также калории (Calories). Свой выбор подтвердите нажатием клавиши **ENTER**.
 5. Следующим шагом является введение целевое значения. Для этого воспользуйтесь поворотом джойстика. Нажав **ENTER**, Вы подтвердите свой выбор.
- Максимально допустимые значения параметров тренировки указаны в таблице выше.
6. После этого запустится таймер, который начнет обратный отсчет на 3 сек. Если за это время Вы не проведете какие-либо другие действия, программа начнет свою работу.
 7. Во время тренировки система будет самостоятельно отслеживать все изменение Вашего пульса.
 8. Вместе с тем во время тренировки вся информация о ней будет периодически появляться на экране. Если Вы нажмете клавишу **SCAN**, то данные будут постоянно находиться на экране консоли.
 9. Чтобы приостановить программу, нажмите **STOP**. Пауза составляет всего 3 минуты. По истечению этого времени тренировка полностью прекратится, а тренажер отключится от питания. Для возобновления тренировки нажмите клавишу **START**.
 10. Нажмите **STOP**, чтобы преждевременно завершить тренировку. Нажмите **STOP** еще один раз или дайте таймеру закончить отсчет времени.

Работая в этом режиме на тренажере 550Te, внимательно следуйте инструкциям, которые выводятся на экран.

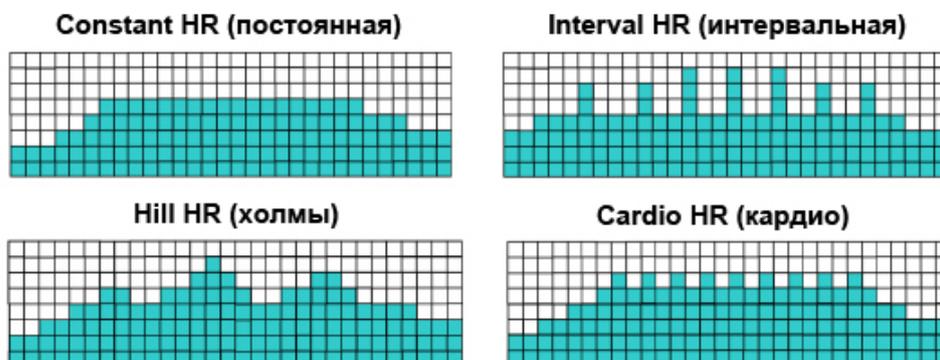
5.4 HRC – режим пульса

Тренажер Intenza 550 имеет 4 предустановленных программы кардиотренировок. Система измерения пульса дает возможность пользователю задать одну из четырех рабочих зон для тренировок. В режиме HRC на экран будет выводиться диаграмма частоты пульса по времени. Каждый столбец диаграммы обозначает 1 минуту времени тренировки. Столбец, который обозначает текущую минуту, будет мигать. Пользователю лишь необходимо ввести желаемый показатель максимального ритма своего сердцебиения, а также возраст, а система самостоятельно рассчитает для пользователя нагрузку. Для расчета рабочей зоны используется формула: $(220 - \text{возраст}) \times \% = \text{зона}$. Выбрать ту или иную зону Вы можете при помощи джойстика.

РАБОЧАЯ ЗОНА

AGE	60%	65%	70%	75%	80%	85%
10	126	137	147	158	168	179
20	120	130	140	150	160	170
30	114	124	133	143	152	162
40	108	117	126	135	144	153
50	102	111	119	128	136	145
60	96	104	112	120	128	136
70	90	98	105	113	120	128
80	84	91	98	105	112	119
90	78	85	91	98	104	111
99	73	79	85	91	97	103

Основные опции работы Режимы HR



Настройки режима

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4	Шаг 5	START
Режим	Время тренировки	Возраст	Целевой пульс	HRC от	
Constant HR	10~99 минут	10~99	См. Таблицу Рабочих Зон	Угла скорости	
Interval HR					
Hill HR					
Cardio HR					

Подробная инструкция для Intenza 550Ti

1. Для начала встаньте на полотно беговой дорожки.
2. Если Вы хотите осуществить запись данных о своей тренировке, вставьте устройство USB в соответствующий разъем.
3. Поворотом джойстика осуществите выбор режима HRC. Для подтверждения нажмите **ENTER**.
4. Далее необходимо выбрать **MODE** (Режим – 1 из 4) (CONSTANT/INTERVAL/HILL/CARDIO), а затем подтвердить свой выбор нажатием клавиши **ENTER**.
5. Поворотом джойстика так же введите желаемое Время занятия и подтвердите свой выбор, нажав **ENTER**.
6. Далее следует ввести **AGE** (Возраст) и нажать **ENTER** для подтверждения (по умолчанию выводится показатель – 30).
7. Следующим шагом является введение TARGET HEART RATE (ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ ПУЛЬСА), который устанавливается поворотом джойстика. В конце нажмите **ENTER** для подтверждения.
8. Кроме того, Вам необходимо выбрать, за счет чего будет регулироваться показатель пульса – скорости или угла наклона. Для подтверждения выбора нажмите клавишу **ENTER**. Перед тем, как программа начнет свою работу, заработает таймер, который даст отсчет в 3 сек.
9. Во время тренировки основные ее показатели будут периодически выводиться на экран. Если Вы желаете постоянно их видеть, нажмите кнопку **SCAN**.
10. Кроме того, во время занятия система автоматически будет отслеживать любые изменения Вашего пульса.
11. Чтобы приостановить программу, нажмите **STOP**. Режим ожидания составляет 3 минуты. По истечении этого времени тренировка полностью прекратится и питание отключится. Нажав клавишу **START**, Вы возобновите тренировку.
12. Для преждевременного завершения тренировки следует нажать клавишу **STOP**. Не забудьте нажать данную кнопку повторно или дайте таймеру истечь.

ЗАМЕЧАНИЕ

- Стоит учесть, что расчет максимального значения Вашего пульса является приблизительным показателем. Чтобы подробнее изучить его, Вам следует обратиться к врачу.
- Чтобы работать в данном режиме, Вы **ОБЯЗАТЕЛЬНО** должны надевать специальный кардиоремень.
- Помните, что для разных режимов HRC предусмотрено свое целевое значение пульса.

Внимательно следите за инструкциями, которые выводятся на экран, чтобы работать в этом режиме на тренажере модели 550Te.

5.5 Режим пользователя

Данный режим позволит Вам записывать на USB-носитель до 7 разнообразных программ тренировок с указанием имени и дня недели: Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, Saturday и Sunday.

По собственному желанию Вы также можете задать собственные параметры тренировки и установить требуемую цель. Используя режим пользователя, Вы имеете возможность создать максимально эффективный для себя график занятий и вместе с тем отслеживать личный прогресс.

Подробная инструкция для тренажера 550Ti компании Intenza

1. Встаньте на полотно беговой дорожки.
2. Для записи параметров своей тренировки вставьте USB накопитель в соответствующий порт.
3. Используя джойстик, выберите режим под названием **CUSTOM** и нажмите **ENTER** для подтверждения.
4. Далее выберите **ФАЙЛ (SUNDAY~SATURDAY)**. Снова подтвердите свой выбор нажатием клавиши **ENTER**.
5. Результат гонки, который при желании Вы имеете возможность записать на USB-накопитель, будет выведен на экран. Но запись следует осуществить после того, как Вы достигнете цели тренировки.
6. Как и в других режимах, система будет автоматически отслеживать любые изменения в Вашем пульсе.
7. Данные о тренировке периодически будут выводиться на монитор. Если Вы нажмете клавишу **SCAN**, то сможете постоянно просматривать результаты своих занятий.
8. Чтобы приостановить программу, просто нажмите **STOP**. Автоматически запустится режим паузы, который будет длиться всего 3 минуты. Если за это время пользователь не возобновит работу тренажера, тренировка прекратится и питание отключится. Нажав клавишу **START**, Вы сможете возобновить тренировку.
9. Чтобы преждевременно завершить тренировку, нажмите кнопку **STOP**. Не забывайте, что следует повторно нажать клавишу **STOP** или дать возможность таймеру завершить отсчет времени.
10. В конце обязательно сохраните профиль своей тренировки.

Для работы в пользовательском режиме на тренажере 550Te, необходимо следовать инструкциям на экране.

5.6 Режим гонки

Если Вы хотите немного разнообразить свои занятия, привнести в них немного азарта и веселья, используйте режим **ГОНКИ**. У Вас имеется возможность состязаться как с лучшим значением, внесенным в память тренажера, так и со своим собственным

рекордом, записанным на USB носителе. Если Вы превзошли лучшие достижения и установили новый рекорд, система автоматически внесет его значение вместе с Вашим именем. Кроме того, Вы можете сохранить свой результат на сменный USB носитель. После того как Вы выберете значение дистанции, на экране появится гоночный трек.

Внешний круг трека обозначает Ваш собственный результат, а внутренний – Вашего оппонента. Текущее место на кругу, а также номер круга будет отображаться мигающим светодиодом. Стоит отметить, что один круг соответствует расстоянию 500 метров. По умолчанию уровень нагрузки составляет 10 (данный показатель нельзя настроить).



Тренировка:

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4	Шаг 5	Шаг 6	Шаг 7
Тип	Оппонент	Разминка	Старт	Гонка	Завершение	Запись результата
3 км	USB	Бег	Нажмите START	Длительность	4 минуты	Автосохранение на USB устройство
5 км						Ввод имени в консоль
10 км	Чемпион					

Подробная инструкция для Intenza 550Ti

1. Встаньте на полотно беговой дорожки.
2. При помощи джойстика выберите режим **RACE**. Свой выбор подтвердите нажатием **ENTER**.
3. Затем следует выбрать **ТИП ГОНКИ** со значением в 3km, 5km, 10km, используя тот же джойстик. После выбора нажмите **ENTER**.
4. Выберите опцию «USB-пользователь» либо «Чемпион» при помощи джойстика. Если Вы желаете соревноваться со своим результатом, установленным в прошлый раз, не забудьте подключить USB устройство.
5. Чтобы начать **РАЗМИНКУ**, просто нажмите клавишу **ENTER**.
6. Во время занятия система в автоматическом режиме отслеживает изменение Вашего пульса.
7. Во время тренировки информация о ней будет с небольшой периодичностью выводиться на экран. Если Вы ходите, чтобы данные постоянно появлялись на экране, нажмите кнопку **SCAN**.
8. Помните, что Вы автоматически проиграете гонку, если нажмете кнопку **STOP**. А вот в случае выигрыша, система автоматически перейдет в режим **ЗАВЕРШЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ**, который будет длиться 4 минуты.
9. Если Вы хотите преждевременно завершить свое занятие, дважды нажмите кнопку **STOP**.

10. Результаты гонки всегда выводятся на экран. Если в гонке Вы победили, система автоматически запишет Ваше имя вместо имени прежнего чемпиона. Свои достижения Вы также можете сохранить на USB носителе.

Сохранение результата в системе Intenza

1. Используя джойстик, введите Ваше имя. Для сохранения данных нажмите **ENTER**.

2. В том случае если Вы ввели неправильный символ, можете нажать клавишу **BACK**, чтобы удалить его.

3. После окончания ввода Вам следует либо подождать 5 сек., либо нажать на **STOP**. После этого на экране появится сообщение **END**.

4. Нажмите **ENTER**, чтобы подтвердить введенные данные.

Как сохранить рекорд на USB носителе

1. Нажмите клавишу **STOP** или **ENTER** для того, чтобы выйти из меню информации.

2. Для сохранения обязательно следует нажать опцию **YES** либо **NO**, чтобы выйти и **ENTER**, чтобы повторно подтвердить свой выбор.

3. После того как на экране появится надпись **SAVING COMPLETED**, запись будет окончена.

Работая в этом режиме на тренажере 550Te, внимательно следите инструкциям на экране.

5.7 Физический тест

При помощи технологии VO2 Вы можете изучить способности своего организма к газообмену во время интенсивных тренировок и нагрузок. Она используется не только для медицинской диагностики, но и для улучшения атлетических показателей пользователя. Данная технология так же применяется для определения, какая из программ тренировок более эффективная для таких организаций, как, к примеру, ВВС США, где особые физические данные сотрудников играют очень важную роль.

Как правило, любая тренировка начинается при низком уровне сопротивления. Данный уровень увеличивается каждые 2 минуты. При увеличении нагрузки число оборотов педалей на протяжении одной минуты должно доходить примерно до 60-120, чтобы перейти на следующий уровень. Тест закончится только тогда, когда Вы уже не сможете поддерживать требуемую скорость. При этом телеметрия, а также измерение сердечного ритма не являются обязательными показателями. После завершения теста на экране консоли отобразятся Ваши результаты, а также число набранных очков. Чтобы расшифровать их, Вам следует обратиться к ТАБЛИЦЕ VO2.

Тест:

Шаг 1	Шаг 2	Шаг 3	Шаг 4	Шаг 5
Тип теста	Возраст	Пол	Тренировка	Завершение
Шаг	По умолчанию: 30 Диапазон: 10~99	М Ж	Длительность	4 минуты
Бег				

Подробная инструкция для Intenza 550Ti

1. Вначале встаньте на беговое полотно тренажера.
 2. Используя джойстик, выберите режим **FITNESS TEST**. Свой выбор подтвердите нажатием кнопки **ENTER**.
 3. Для начала следует выбрать режим теста **ХОДЬБА** либо **БЕГ**. В конце нажмите **ENTER**, чтобы подтвердить свой выбор.
 4. Затем введите такие показатели, как **ВОЗРАСТ** и **ПОЛ**, используя тот же джойстик. Для сохранения данных нажмите **ENTER**.
 5. Нажатием кнопки **STOP** Вы провалите свой тест. После того как Вы успешно завершите тест, тренажер перейдет в режим **ЗАВЕРШЕНИЯ**, но всего на 4 минуты.
 6. Выбрав режим **ХОДЬБЫ** в процессе теста, если пользователь **МУЖЧИНА**, то ему необходимо установить скорость в пределах 5,3-9,8 км/ч и угол наклона – 0-15%, если **ЖЕНЩИНА**, то следует выбрать скорость в пределах 4,8-7,2 км/ч и угол наклона – 0-15%. Предусмотренное полное время тренировки составляет 30 минут для обоих полов.

Для режима **БЕГА** Вам следует выбрать скорость от 2,7 км/ч до 8,6 км/ч, а также угол наклона – в пределах 10-15%. Время занятия в режиме **ТЕСТ** составляет 15 минут. Требования к показателям скорости и угла наклона одинаковы для обоих полов.
 7. Обратите внимание на тот факт, что во время тренировки система тренажера будет автоматически отслеживать все изменения Вашего пульса.
 8. Стоит отметить, что все данные Вашей тренировки с небольшой периодичностью будут выводиться на экран монитора. Нажав кнопку **SCAN**, чтобы вывод информации был постоянным.
 9. Продолжать бегать следует до тех пор, пока Вы сможете удерживать постоянную скорость. В том случае, если у Вас не получится поддерживать требуемую скорость, тренажер автоматически перейдет в режим **ЗАВЕРШЕНИЯ** на 4 минуты.
 10. Кроме того, в целях безопасности, если Ваш пульс достигнет предустановленного максимума, то тест автоматически прекратится.
 11. Если Вы не хотите продолжать тренировку, тогда нажмите кнопку **STOP**.
- Работая в данном режиме на тренажере 550Te, необходимо строго придерживаться инструкций на экране.

ТАБЛИЦА VO2

Мужчина (Значения для миль/кг/ минут)

Возраст	Очень слаб	Слабо	Норма	Хорошо	Отлично	Превосходно
13-19	< 35.0	35.0-38.3	38.4-45.1	45.2-50.9	51.0-55.9	> 55.9
20-29	< 33.0	33.0-36.4	36.5-42.4	42.5-46.4	46.5-52.4	> 52.4
30-39	< 31.5	31.5-35.4	35.5-40.9	41.0-44.9	45.0-49.4	> 49.4
40-49	< 30.2	30.2-33.5	33.6-38.9	39.0-43.7	43.8-48.0	> 48.0
50-59	< 26.1	26.1-30.9	31.0-35.7	35.8-40.9	41.0-45.3	> 45.3
60+	<20.5	20.5-26.0	26.1-32.2	32.3-36.4	36.5-44.2	> 44.2

Женщина (Значения для миль/кг/минут)

Возраст	Очень слаб	Слабо	Норма	Хорошо	Отлично	Превосходно
13-19	< 25.0	25.0-30.9	31.0-34.9	35.0-38.9	39.0-41.9	> 41.9
20-29	< 23.6	23.6-28.9	29.0-32.9	33.0-36.9	37.0-41.0	> 41.0
30-39	< 22.8	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.6	35.7-40.0	> 40.0
40-49	< 21.0	21.0-24.4	24.5-28.9	29.0-32.8	32.9-36.9	> 36.9
50-59	< 20.2	20.2-22.7	22.8-26.9	27.0-31.4	31.5-35.7	> 35.7
60+	< 17.5	17.5-20.1	20.2-24.4	24.5-30.2	30.3-31.4	> 31.4

6. ОБСЛУЖИВАНИЕ

6.1 Основные предупреждающие меры

Беговая дорожка 550 от компании Intenza создана исключительно из прочных и надежных компонентов, которые способны выдерживать длительные интенсивные нагрузки. При этом тренажер требует к себе минимального сервисного обслуживания. Чтобы поддерживать тренажер в безупречном рабочем состоянии, специалисты компании Intenza рекомендуют пользователю проводить регулярное техническое обслуживание, которое описано ниже.

Ежедневное обслуживание

Каждый раз, когда будете использовать тренажер, не забудьте проверить, не препятствует ли что-нибудь движению полотна дорожки.

- Для начала удалите накопленную пыль и грязь. Для этого используйте мягкую ткань и неабразивную жидкость. Обязательно протрите дисплей вместе с рукоятками, а также полотно и детали корпуса.

- Ни в коем случае не допускайте попадания влаги на консоль. Если Вы будете поддерживать дисплей в полной чистоте и сухости, Вы сможете продлить срок его работоспособности.

- Не применяйте для очистки аммиак и растворители, сделанные на основе кислоты или бензина.

- Никогда не распыляйте очиститель на экран либо на контакты сенсоров, которые располагаются на датчике измерения пульса.

Регулярное обслуживание

- Не забывайте о том, что следует регулярно проверять работу дисплея, а также качество крепежа. Если будет необходимо, устраните эти недостатки.

- Внимательно осмотрите клавиатуру тренажера на предмет наличия износа.

- Постоянно проверяйте силу натяжения движущегося полотна, а также ремня привода.

- Следует незамедлительно проверять беговую дорожку на устойчивость. Каждая ее ножка должна уверенно стоять на полу.

6.2 Как выровнять движущееся полотно

Во время занятий на тренажере Ваша левая и правая нога, как правило, оказывает различное давление на полотно, что способно вызвать его смещение относительно центральной точки. Тренажер 550Ti компании Intenza имеет в своем составе специальную систему автоматического выравнивания движущегося полотна. Правда, в редких случаях полотно нуждается в ручной подстройке. Чтобы его выровнять, используйте Т-ключ, благодаря которому можно подстроить положение заднего валика.

Центровка движущегося полотна происходит следующим образом:

- Не следует поворачивать болты больше чем на четверть оборота за один раз.

- Не забывайте о том, что вначале подтягивается одна сторона и одновременно ослабляется другая. Иначе можно перенатянуть ремень.

- Перед тем, как приступить к тренировке, включите тренажер. Затем, встав на нее, запустите устройство на скорости 6,4 км/ч.

Пройдитесь по дорожке на протяжении 5-ти минут, чтобы удостовериться, что беговое полотно выровнено. Если будет необходимость, проведите процедуру снова.

В случае если полотно очень сильно ушло в левую сторону, необходимо:

1. Повернуть левый болт на четверть оборота по часовой стрелке, чтобы затянуть полотно.

2. Повернуть правый болт на четверть оборота против часовой стрелки, чтобы ослабить.

В случае если полотно слишком сильно ушло в правую сторону, следует:

1. Повернуть правый болт на четверть оборота по часовой стрелке для того, чтобы затянуть.

2. Повернуть левый болт на четверть оборота против часовой стрелки, чтобы ослабить полотно.

ЗАМЕЧАНИЕ

Перед тем, как начинать обслуживание и настройку, всегда выключайте тренажер из сети, чтобы избежать удара электрическим током.

6.3 Каким образом можно натянуть движущееся полотно

Если во время тренировки Вы ощущаете, что беговое полотно проскальзывает, это значит, что оно растянулось и его необходимо натянуть. Помните, что движущееся полотно растягивается только по истечению определенного времени, что вполне нормально для беговой дорожки независимо от ее модели и бренда. Чтобы устранить данный эффект, Вам необходимо повернуть оба болта заднего ролика всего лишь на 1/4 оборота, как показано на рисунке ниже. Данную процедуру следует повторять до тех пор, пока не исчезнет эффект проскальзывания.



6.4 Самодиагностика

Чтобы ремонтники сервиса смогли отремонтировать Ваш тренажер, Вам следует предоставить им информацию о проведенных внутренних тестах. Именно поэтому все тренажеры компании Intenza 550 оборудованы системой поиска и отображения неисправностей. У консоли серии E компании Intenza имеется встроенный модуль Wi-Fi, который значительно облегчает отладку в режиме онлайн. Система автоматически в случае обнаружения любых неисправностей автоматически отправляет отчет в сервис Intenza. Именно поэтому, после того, как тренажер будет собран, следует убедиться, что соединение по Wi-Fi исправно работает. Чтобы узнать более детально информацию о самодиагностике, обязательно обратитесь к своему дилеру.

7. УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

7.1 Когда звать на помощь

1. Прежде, чем звать на помощь, определите основной симптом, а также внимательно изучите данную инструкцию. Быть может проблема вызвана тем, что Вы не знакомы с конструкцией тренажера или его программным обеспечением.

2. Если на экране консоли Вы увидели сообщение об ошибке, для устранения неполадок используйте руководство по ремонту и обслуживанию.

3. Если же на экране появилась надпись «NEED MAINTENANCE», обязательно свяжитесь со своим дилером.

4. В случае если дилер Вам ничем не может помочь, запишите серийный номер своего тренажера, а затем обратитесь в отдел техподдержки компании Intenza.

5. Одновременно пришлите отчет о диагностике (для этого смотрите раздел «Самодиагностика»), а также укажите серийный номер дилеру, у которого Вы покупали тренажер.

Где находится серийный номер?

Серийный номер тренажера Intenza состоит из 6-ти символов. Номер располагается в двух местах: на крышке внешнего разъема питания и на раме, которая находится под покрытием мотора.

7.2 Сообщения об ошибке

Для обнаружения и устранения неисправностей Вам следует использовать нижеприведенные коды. Более подробная информация располагается в руководстве по ремонту.

Сообщение	Исправление	550Ti	550Te
NEED MAINTENANCE	Запустите функцию самодиагностики	•	•
CHECK MEMORY	Замените консоль	•	•
CHECK CONSOLE PCB	Замените консоль	•	•
CHECK USB COMM	Замените консоль	•	•
USB STICK FAIL	Проверьте надежность подключения	•	•
CHECK IVT OR CABLE	Проверьте кабель от дисплея к инвертору, замените PSB, и, наконец, замените инвертор.	•	•
CHECK SAFETY KEY	Проверьте, вставлен ли ключ безопасности и кабель.	•	•
OVERLOAD	Проверьте движущееся полотно, подложку и смазку, после смените инвертор.		•
PFC	Код 90 – Проверьте полотно, подложку и смазку		•
PFC	Код 91 – Проверьте полотно, подложку и смазку		•

7.3 Как можно использовать шнур экстренной остановки

Во время тренировки на беговой дорожке следует обязательно закрепить на футболке клипсу шнура безопасности. Если случайно из гнезда выдернется шнур, беговое полотно тренажера 550Ti автоматически прекратит свою работу. В то же время на экране появится сообщение: “CHECK SAFETY KEY”. Чтобы заново перезапустить дорожку, следует снова вставить ключ шнура безопасности назад в гнездо.

8. СПЕЦИФИКАЦИЯ Intenza 550Ti

Тренажер был разработан с коммерческой целью. Его максимальный вес составляет 181кг/400 lbs. Диапазон скоростей составляет 0,8-20,0 км/ч с шагом регулировки в 0,1. Диапазон наклона находится в пределах 0%-15% с шагом регулировки в 0.5%.

КОНСОЛЬ

Тип: Светодиодный

Отображение: на экран выводятся данные о Пульсе, Наклоне, Темпе, Времени, Обмене в-в, Калории, Дистанции, Скорости

Описание: Общее пройденное время, Сумма сожженных калорий, Общая пройденная пользователем дистанция, Сумма MET, Рекорд пульса

Режимы: Быстрый старт, Предустановленные программы, Режим цели, Режимы HRC, Режимы пользователя, Режим гонки, Физический тест

Датчик пульса: Установленная система телеметрии Polar

Двигатель: 4.0 HP AC

Беговое полотно: 2,5мм предварительно смазанное

Подложка: Предварительно смазанная двусторонняя

550Ti Измерения

Измерения	Собранная	Транспортируемая
Длина:	2,145 мм/84 дюймов	2,245 мм/88,4 дюймов
Ширина:	960 мм/38 дюймов	1,085 мм/42,7 дюймов
Высота:	1,535 мм/60 дюймов	733 мм/28,9 дюймов
Вес:	260 кг/573 фунта	280 кг/617 фунтов

9. СПЕЦИФИКАЦИЯ Intenza 550Te

Тренажер разработан с коммерческой целью. Его максимальный вес составляет 181кг/400 lbs. Диапазон скоростей составляет 0,8-25,0 км/ч с шагом регулировки в 0,1. Диапазон наклона находится в пределах 0%-15% с шагом регулировки в 0,5%.

КОНСОЛЬ

Тип: 15-ти дюймовый ЖК дисплей с резистивным сенсорным экраном.

Отображение: На экран выводятся такие показатели, как Пульс, Наклон, Темп, Время, Обмен в-в, Калории, Дистанция, Скорость.

Описание: Общее пройденное время тренировки, Сумма сожженных калорий, Общая дистанция пройденная пользователем, Сумма MET, Рекорд пульса.

Режимы: Быстрый старт, Предустановленные программы, Режим цели, Режимы HRC, Режимы пользователя, Режим гонки, Физический тест.

Датчик пульса: Установлена система телеметрии Polar.

Двигатель: 4.0 HP AC

Беговое полотно: 2,5мм предварительно смазанное

Подложка: Двусторонняя и так же предварительно смазанная.

550Te Измерения

Измерения	Собранная	Транспортируемая
Длина:	2,145 мм/84 дюймов	2,245 мм/88,4 дюймов
Ширина:	960 мм/38 дюймов	1,085 мм/42,7 дюймов
Высота:	1,535 мм/60 дюймов	733 мм/28,9 дюймов
Вес:	262 кг/578 фунта	282 кг/622 фунтов



НАШИ КОНТАКТЫ:

г. Москва, Новорижское шоссе, 5 км от МКАД, ТК Юнимолл (-1 этаж)

e-mail: info@well-mir.ru

телефон +7 495 98 98 070

г. Санкт-Петербург, Лахтинский проспект, д. 85, корпус 2, лит. А, Бутик-центр "Аура" 3 этаж

e-mail: spb-info@well-mir.ru

Телефон +7 812 244 34 38

г. Екатеринбург, ул. Сакко и Ванцетти, дом 61, БЦ "Венский Дом"

e-mail: e-info@well-mir.ru

телефон: +7 343 207 55 75 / +7 343 253 70 33