

EXCITE & ARTIS

Руководство пользователя

LIVE



TECHNOGYM

Оглавление

Описание LIVE.....	3	Максимальные тесты	29
Сопряжение Live с RFID и Bluetooth	4	Максимальный Тест Technogym	30
Панель статуса.....	5	Максимальный тест, задаваемый пользователем на Run.....	31
Панель статуса – отображение тренировки на Run	6	Максимальный тест, задаваемый пользователем на Top	32
Панель статуса – отображение тренировки на других изделиях	7	Тест Wingate	33
Требования к сети.....	8	Тест Bruce	34
Главная страница и контенты	9	Тест Bruce модифицированный.....	35
Technogym sessions.....	10	Тест Astrand модифицированный	36
Маршруты на открытом воздухе	11	Тест Costill и Fox	37
Routine	12	Тест Naughton	38
Упражнения	13	Тест Balke и Ware	39
Данные, отображаемые в ходе упражнения	15	Военные тесты.....	41
Клавиши, активные во время выполнения упражнения	16	Тест Air Force PRT на Bike и Recline	42
Быстрое начало упражнения	18	Тест Navy PRT на Bike, Recline и Synchro.....	44
Расслабление	19	Тест Air Force PRT на Run.....	45
Hi-low blocks	20	Тест Navy PRT на Run	45
Hills	20	Gerkin Protocol	46
Speed shift	21	Тест Army PFT.....	47
Cross training	22	Тест PEB (Federal Law Enforcement).....	47
Burn out	22	Тест Marine Corps PFT	48
Целевые упражнения.....	23	Заранее заданные профили.....	49
Фитнес-тест.....	24	Упражнение с постоянной частотой сердечных сокращений (ЧСС)....	50
Смарт-тест.....	26	Упражнение Тренинговая зона	51
Одноступенчатая модель.....	27	Упражнение Сброс веса	52
Многоступенчатая модель	28	Меню конфигурации.....	53

Описание LIVE

- A. **Экран:** позволяет отображать информацию, настройки и контент, относящиеся к тренировке и развлечению, а также управлять ими. Интерфейс сенсорного экрана в виде планшета позволяет включать контент, предлагаемый Technogym App Store.
- B. **Вход для ключа Technogym:** устройство считывает с ключа Technogym данные по тренировке и записывает в память результаты упражнения.
- C. **Разъем для наушников:** позволяет подключить наушники для прослушивания аудиоконтента.
- D. **Порт USB**
- E. **Датчик для NFC / считыватель RFID-меток / Apple watch / Samsung Galaxy watch Active (факультативно)**
- F. **Беспроводное зарядное устройство (факультативно)**



EXCITE



ARTIS

Сопряжение Live с RFID и Bluetooth

Как использовать считыватель RFID-меток

Перед тем, как начать упражнение, поставьте смартфон на изделие таким образом, чтобы датчик смартфона совпал с логотипом считывателя. Смартфон осуществит соединение с облачным ресурсом Technogym, будет показана программа тренировки, а также видеоролик о том, как правильно выполнять упражнения.

По окончании упражнения результаты будут сохранены на облачном ресурсе Technogym. Для подключения Apple Watch и Samsung Galaxy Watch Active следуйте инструкциям в значках в верхней части экрана слева.



Как пользоваться Bluetooth

Функция Bluetooth позволяет:

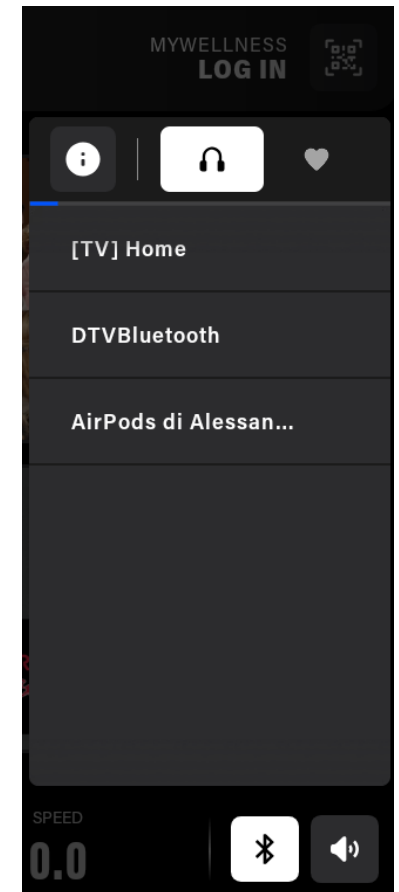
- подключить к Live наушники Bluetooth
- подключить к Live кардиодатчик Bluetooth/ANT +

Подключение наушников Bluetooth

1. Активируйте соединение Bluetooth в наушниках и режим спаривания. Активируйте соединение Bluetooth на Live.
2. Выберите подсоединяемое устройство: наушники.
3. Открывается перечень устройств; выберите собственное устройство.

Подсоединение кардиодатчика Bluetooth

1. Активируйте соединение Bluetooth на Live.
2. Выберите подсоединяемое устройство: кардиодатчик.
3. Открывается перечень устройств; выберите собственное устройство.



Панель статуса

Контент и команды изменяются в зависимости от контекста, в котором они находятся. Панель статуса является единственным, всегда присутствующим элементом.



Коснуться символа
HOME для перехода
на главную страницу.

Коснуться клавиши НАСТРОЙКИ, чтобы
изменить язык, единицы измерения и
привести в действие вентиляторы.

Клавишей СТАРТ запускается упражнение с увеличением времени;
значения возраста и веса определены заранее,
то есть 30 лет и 70 килограмм.

На изделиях Bike, Recline, Synchro и Vario это упражнение с постоянным
парным параметром и начинается с уровня сложности 1.

На изделии Top это упражнение с постоянным парным
параметром и начинается с уровня сложности 5.

На изделии Climb это упражнение с постоянной
скоростью и начинается с уровня сложности 1.

На изделии Run начальная скорость бегового
полотна составляет 0,8 км/ч с наклоном 0%.

Коснуться символа
ГРОМКОСТЬ
для управления
громкостью.

Коснуться символа BLUETOOTH для
управления подключением устройств.

Панель статуса - отображение тренировки на Run

Клавиши изменения наклона (на Run)
В ходе выполнения упражнения клавиши + и - в рамке наклона позволяют изменять наклон бегового полотна. Наклон увеличивается или уменьшается на 0,5 км/ч при каждом нажатии клавиши.

Наклон может быть изменен также и посредством Fast Track с левой стороны.

Пройденная дистанция

Коснуться символа BLUETOOTH для управления подключением устройств.

Коснуться символа ГРОМКОСТЬ для управления громкостью.



Коснуться символа HOME для перехода на главную страницу.

Коснуться клавиши НАСТРОЙКИ, чтобы изменить язык, единицы измерения и привести в действие вентиляторы.

Оставшееся время / истекшее время.

Клавиша СТОП
Чтобы прервать упражнение на короткий промежуток времени.

Клавиши изменения скорости (на Run).
В ходе выполнения упражнения клавиши + и - в рамке скорости позволяют изменять скорость бегового полотна. Скорость увеличивается или уменьшается на 0,1 км/ч при каждом нажатии клавиши.

Скорость может быть изменена также и посредством Fast Track с правой стороны.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Нажмите и удерживайте нажатыми клавиши, чтобы быстро изменить скорость и наклон. Скорость выражена в единицах измерения, заданных в клавише настроек.

Панель статуса – отображение тренировки на других изделиях



Требования к сети

Качество сервиса зависит от скорости Интернет-соединения.

Для лучшего качества аудио-видео в формате HD рекомендуется обеспечить для каждого отдельного изделия скорость Интернет-соединения 3 Мб/с или выше; это условие гарантирует качество HD до 1080 на 720 пикселей.

При более низкой скорости соединения изделие автоматически адаптируется к доступной скорости соединения, снижая качество сервиса и разрешение видео.

1,5 Мб/с: скорость соединения в широком диапазоне для видео низкого качества (не рекомендуется).

Сеть Wi-Fi

Для подключения изделия к сети Wi-Fi необходимо соблюдать следующие условия:

Стандарт: IEEE 802.11 a/b/g/n при 2.4 ГГц или 5 ГГц.

Протоколы безопасности: WEP, WPA/WPA2.

Единая или специальная точка доступа/маршрутизатор Wi-Fi.

DHCP: подключен.

При использовании расширенных или профессиональных точек доступа/маршрутизаторов wi-fi или при использовании изделия в общественно-корпоративной сети (клубы, спортивные залы, гостиницы) требуются следующие дополнительные конфигурации.

SESSION TIMEOUT (ЛИМИТ ВРЕМЕНИ СЕАНСА): отключен.

LEASE TIME (ВРЕМЯ АРЕНДЫ): не менее 3 дней.

Сконфигурировать специальную точку доступа/маршрутизатор wi-fi только с одним SSID (Service Set Identifier). SSID должен быть виден, а не скрыт.

Избегать многократной передачи одного SSID (например, одного SSID в диапазоне 2.4 ГГц и 5 ГГц или одного SSID, передаваемого из различных точек доступа/маршрутизаторов wi-fi).

Избегать разных SSID с одним исходным корнем (например сеть 2.4 ГГц и сеть 5 ГГц).

При использовании диапазона 2.4 ГГц рекомендуется использовать каналы 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

Избегать каналов 2, 3, 4, 13, 14, так как они могут создавать помехи с устройствами Bluetooth.

Главная страница и контенты

Характеристики и главная страница могут отличаться, в зависимости от версии, персонализации и используемых приложений. Экран может быть полностью выключен или с экранной заставкой. Следует коснуться экрана в любой его точке для включения.



EXCITE & ARTIS

На главной странице LIVE может находиться следующий контент:

- Technogym sessions
- Маршруты на открытом воздухе
- Целевые программы
- Упражнения
- Настройки
- ТВ
- Приложения



EXCITE 10''

На главной странице LIVE10' может находиться следующий контент:

- Целевые программы
- Упражнения
- Настройки

Technogym sessions

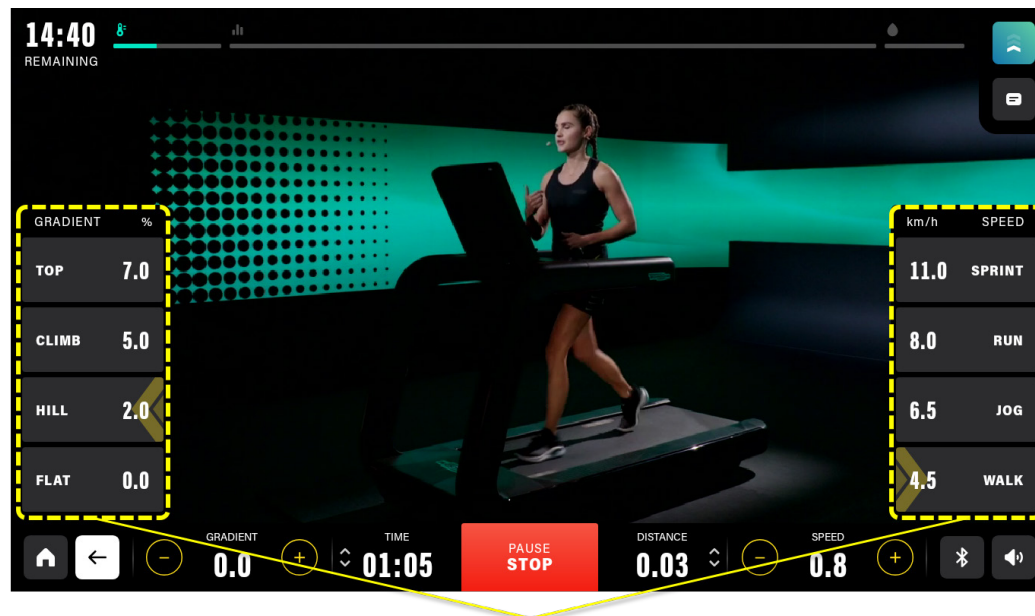
Technogym sessions - это новый эксклюзивный контент под заказ от Technogym, к которому можно получить доступ путем приобретения соответствующей лицензии.

Тренируйтесь с персональным тренером, выбранным Technogym, и погрузитесь в захватывающую и увлекательную тренировку под чарующую музыку с указаниями и рекомендациями, разработанными для оптимизации ее эффекта в зависимости от имеющегося времени.

На главной странице прикоснитесь к полю **SESSIONS** и в зависимости от своих целей и времени выберите наиболее подходящую тренировку, которую ведет ваш любимый Тренер Technogym.

Уровень тренировки можно изменить в любой момент, используя удобные боковые устройства управления или панель статуса в нижней части экрана.

Количество и тип тренировок Technogym Sessions может варьироваться в зависимости от изделия. Technogym Sessions доступны в линии Excite 7000 и 9000, а также в линии Artis. В совместимых линиях имеется несколько бесплатных пробных Technogym Sessions.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Боковые клавиши позволяют резко изменять скорость/наклон. Скорость выражена в единицах измерения, заданных в клавише настроек.

Маршруты на открытом воздухе

Доступ к новым маршрутам на открытом воздухе под заказ от Technogym можно получить путем приобретения соответствующей лицензии. На всех изделиях имеются три бесплатных маршрута на открытом воздухе. Подключив изделие к сети, вы получите девять бесплатных маршрутов. Действующая лицензия дает право доступа к тридцати ежегодно обновляемым маршрутам на открытом воздухе.

На главной странице прикоснитесь к полю **МАРШРУТЫ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ**.

Маршруты на открытом воздухе - это видеоконтенты, записанные в городе, на природе и на море в самых привлекательных и интересных местах мира, которые позволяют пользователю расслабиться и развлечься во время выполнения других упражнений Technogym.

Маршруты на открытом воздухе доступны в линии EXCITE 5000-7000-9000 и в линии Artis.



Routine

На главной странице прикоснитесь к полю **ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ**.

Целевые программы - это комплексы упражнений, имеющиеся на всех изделиях, которые позволяют тренировать конкретную группу мышц или несколько групп мышц в зависимости от целей тренировки.

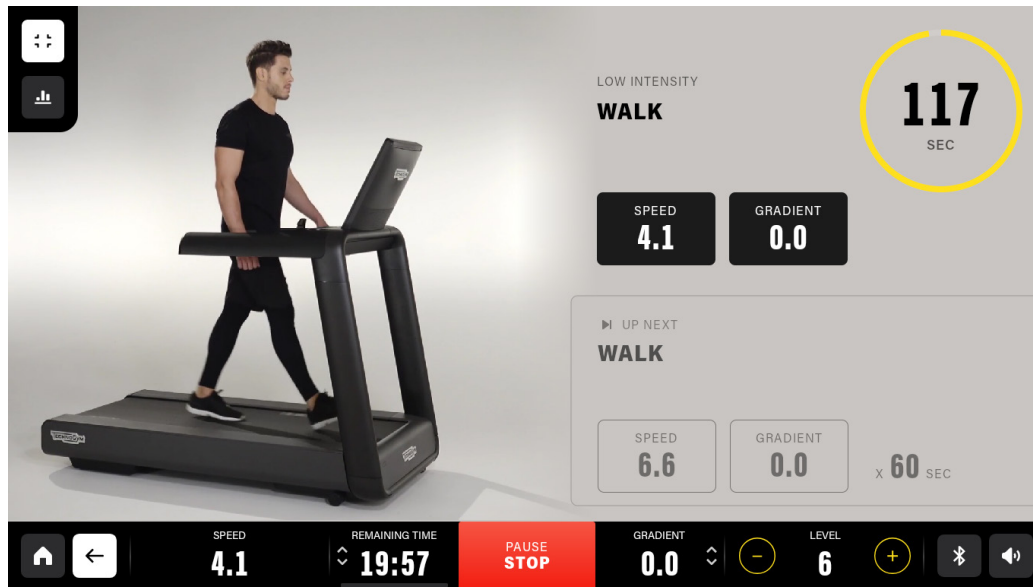
Например:

- Целевая программа для ягодиц: комплекс упражнений, нацеленный на придание формы нижней части тела и улучшение выносливости.
- Целевая программа для снижения веса: комплекс упражнений, нацеленный на оптимизацию сжигания жиров и увеличение энергозатрат.
- Целевая программа на выносливость: комплекс упражнений для испытания собственных способностей и мышечной производительности.

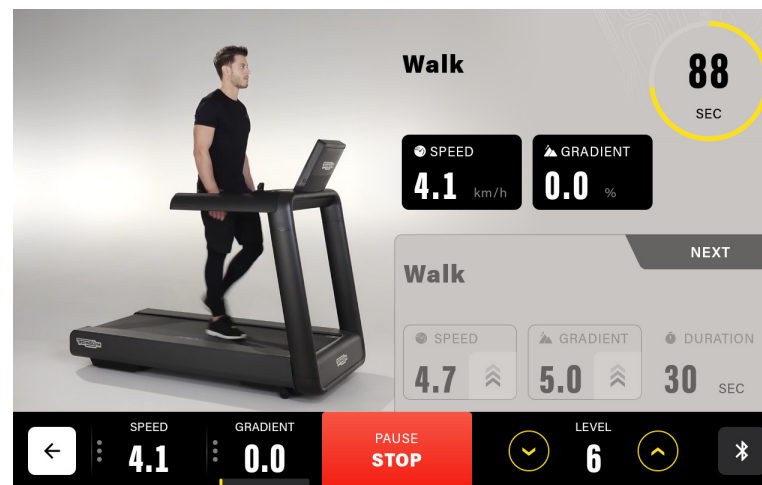
Для начала данного упражнения следует выбрать время и уровень сложности.

Упражнение сопровождается обучающим видео, в котором показано, как правильно выполнять движения упражнений. Комплекс упражнений завершается минутой расслабления.

Количество и тип целевых программ может варьироваться в зависимости от изделия.



EXCITE & ARTIS



EXCITE 10'

Упражнения

На главной странице прикоснитесь к полю **УПРАЖНЕНИЯ**. Упражнения имеются на всех изделиях.

Для более быстрого поиска упражнения подразделены на категории. Для начала выполнения одного из упражнений или теста:

- коснитесь названия категории; в центре откроется перечень и краткое описание упражнений или тестов
- коснитесь названия упражнения или теста.

Далее представлен перечень категорий и соответствующих упражнений. Число упражнений, категорий и тестов может быть разным, в зависимости от линии (Artis или Excite) и изделия.

Целевые упражнения

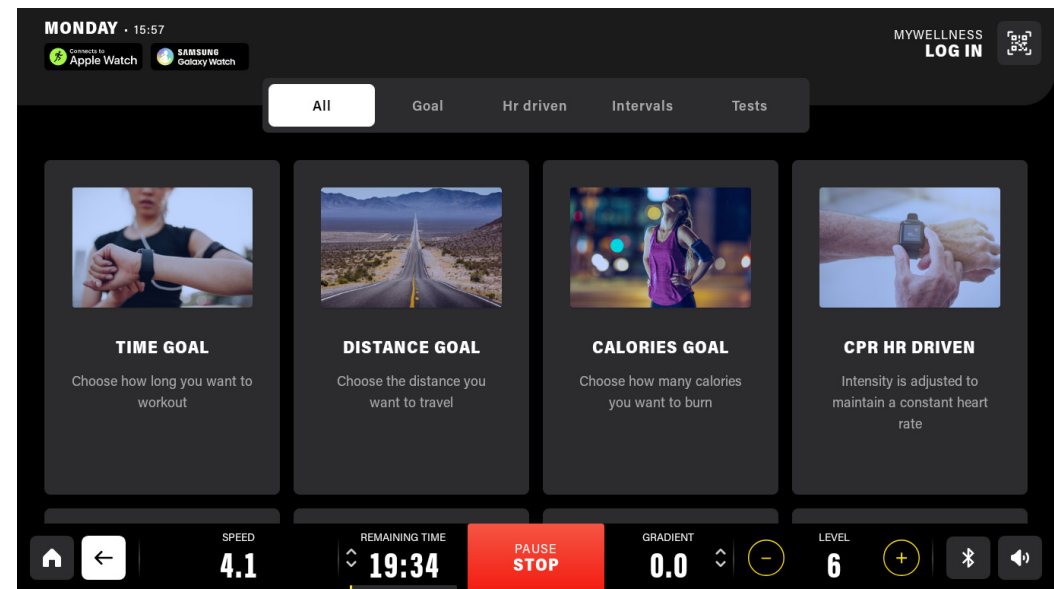
Это быстро активируемые упражнения в связи с тем, что единственным устанавливаемым параметром является цель.

- время
- дистанция
- калории

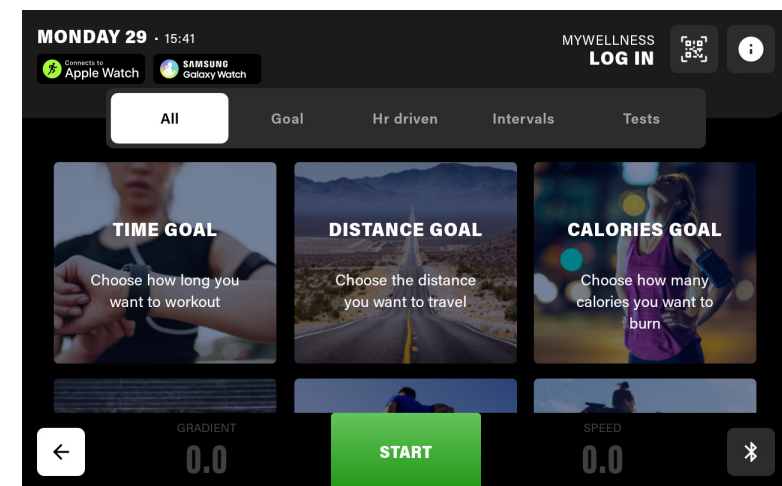
Упражнения, регулируемые на основе частоты сердечных сокращений

Это упражнения, проводимые с постоянной частотой сердечных сокращений, поэтому необходимо использовать монитор ЧСС:

- ЧСС, постоянная частота сердечных сокращений
- Тренинговая зона
- Сброс веса



EXCITE & ARTIS



EXCITE 10'

Упражнения

Интервальные упражнения

- Hi-low blocks
- Hills
- Cross training
- Burn out, специальное упражнение для тренажеров Bike и Recline
- Speed shift, специальное упражнение для тренажера Run
- Заданные профили
- Персональный профиль

Тест

В зависимости от типа изделия предусмотрены три различных типологии тестов:

- Максимальные тесты
- Субмаксимальные тесты
- Военные тесты

Для начала выполнения упражнений и тестов могут потребоваться некоторые данные.

Как правило, для начала упражнения в информации о возрасте и весе нет необходимости, это дополнительные сведения. Ввод возраста и веса полезен для некоторых расчетов; например:

- с введением веса расчёт сожженных калорий станет более точным;
- с введением возраста величина максимальной частоты сердечных сокращений будет рассчитываться с большей точностью.

Если не введено никакое значение, расчеты делаются с расчетом пользователя возрастом 30 лет и весом 70 кг.

Данные, отображаемые в ходе упражнения

В ходе выполнения упражнения в центре экрана отображаются данные, соответствующие самому упражнению. Во всех системах предусмотрены следующие значения:

- истекшее время, выраженное в минутах и секундах;
- сожженные калории, выраженные в килокалориях;
- пройденная дистанция, выраженная в километрах;
- частота сердечных сокращений, в случае их измерения, выражена в ударах в минуту.

На Bike, Recline и Top также присутствуют следующие значения:

- мощность, выраженная в ватт;
- скорость, выраженная в об/мин., то есть “обороты в минуту”;
- уровень сложности.

На Synchro и Vario также предусмотрены следующие значения:

- мощность, выраженная в ватт;
- скорость, выраженная в ш/м, то есть “шаги в минуту”;
- уровень сложности.

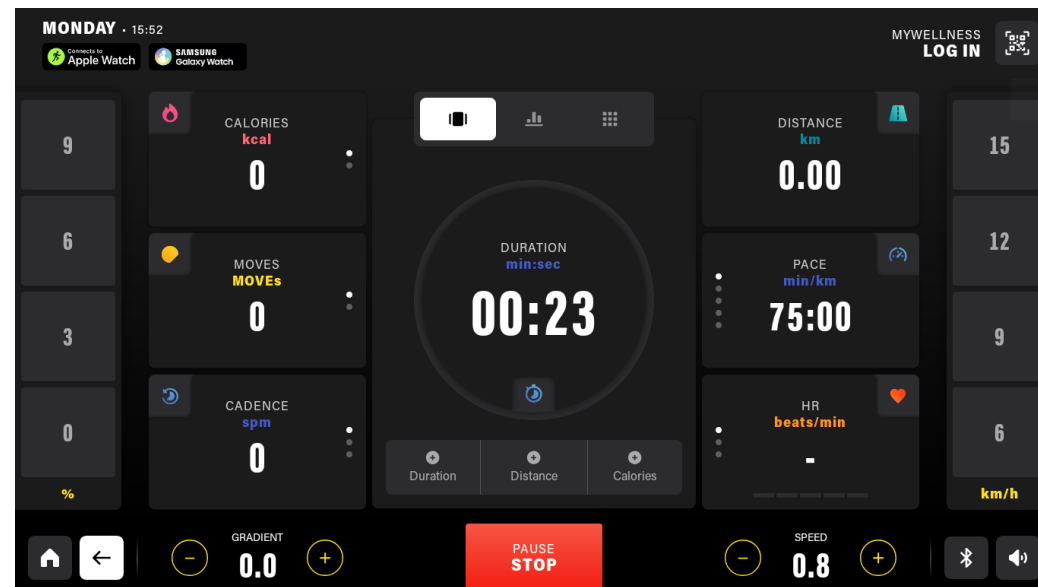
На Run также предусмотрены следующие значения:

- наклон, выраженный в процентном соотношении;
- скорость, выраженная в км/ч;
- темп, выраженный в мин./км.

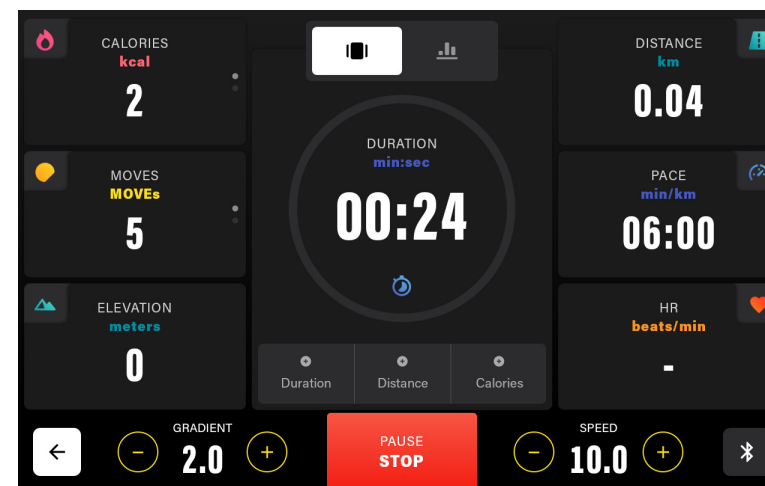
На изделии Climb дистанция выражена в ступенях.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Всегда следите за тем, чтобы частота сердечных сокращений не превышала 90% от максимальной величины.



EXCITE & ARTIS



EXCITE 10'

Клавиши, активные во время выполнения упражнения

Клавиша ПАУЗА / СТОП

Чтобы прервать упражнение на короткий промежуток времени. В режиме паузы все параметры заблокированы; нажать **ПОВТОРНЫЙ СТАРТ** для повторного запуска или **СТОП** для завершения. В сообщении указывается максимальное время паузы, по истечении которого упражнение прерывается, и выводятся достигнутые на этот момент результаты.

Клавиша СТОП

Для завершения упражнения без периода расслабления. Клавиша **СТОП** для окончательного завершения упражнения, предусмотрена в режиме паузы упражнения.

Клавиши изменения скорости (на Run)

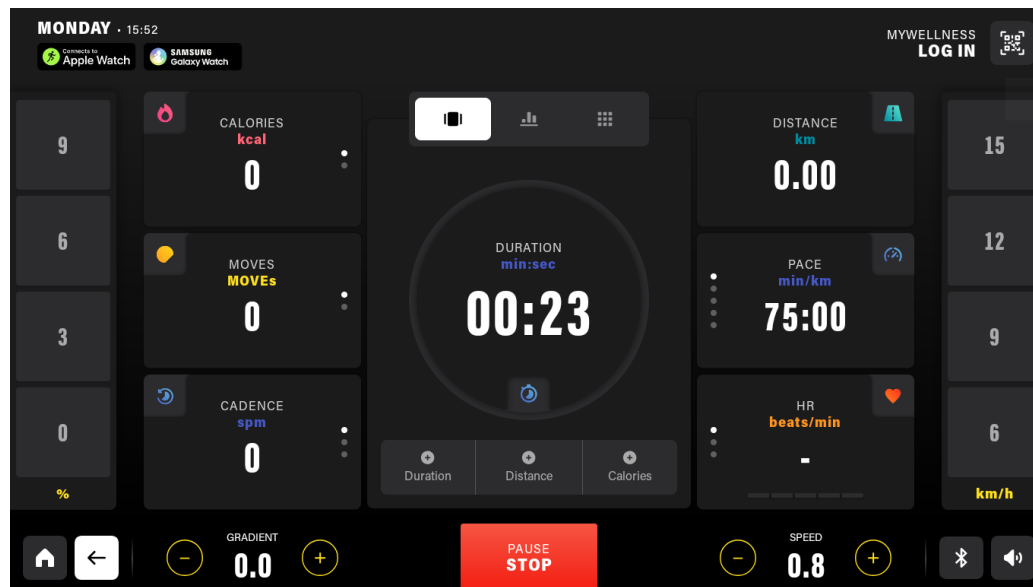
В ходе выполнения упражнения клавиши + и - в рамке скорости позволяют изменять скорость бегового полотна. Скорость увеличивается или уменьшается на 0,1 км/ч при каждом нажатии клавиши.

Скорость может быть изменена также и посредством Fast Track с правой стороны.

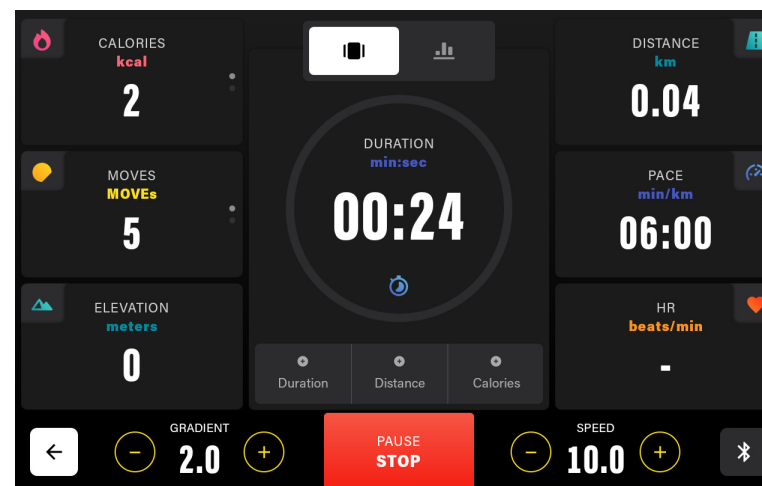
Клавиши изменения наклона (на Run)

В ходе выполнения упражнения клавиши + и - в рамке наклона позволяют изменять наклон бегового полотна. Наклон увеличивается или уменьшается на 0,5 км/ч при каждом нажатии клавиши.

Наклон может быть изменен также и посредством Fast Track с левой стороны.



EXCITE & ARTIS



EXCITE 10'

Клавиши, активные во время выполнения упражнения

Клавиши изменения уровня (на Bike, Recline, Synchro, Vario, Climb, Top)

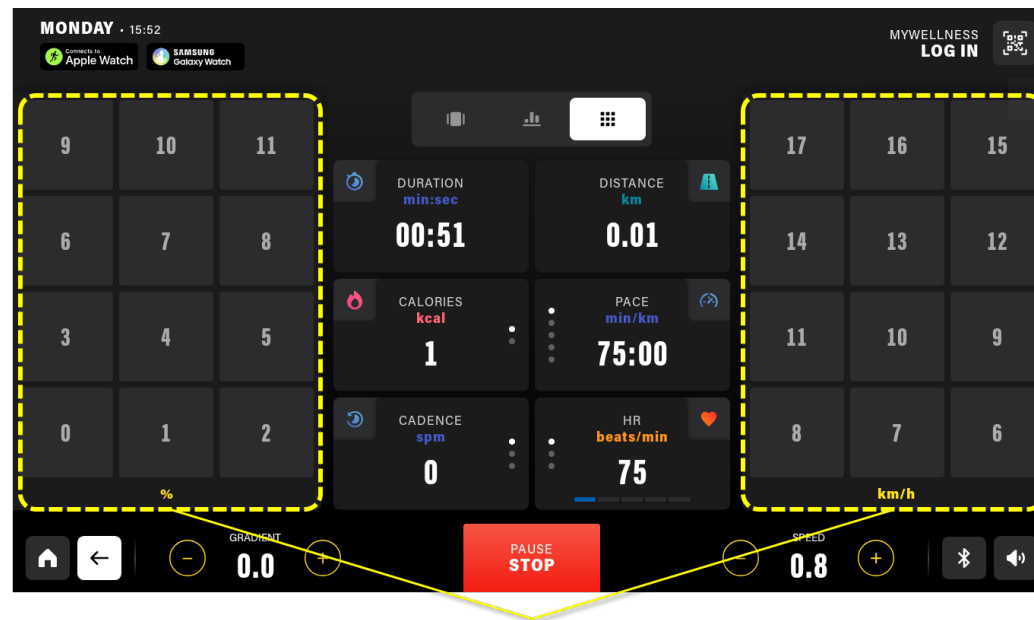
Во время упражнения клавиши + и - в рамке **уровня** позволяют изменять уровень сложности. Уровень увеличивается или уменьшается на 1 единицу при каждом нажатии клавиши.

Сочетание уровня и скорости движения определяет рабочую нагрузку или мощность, выраженную в Ватт. Параметр мощности при выполнении упражнения может проверяться на экране.

Для упражнений, предусматривающих постоянную нагрузку (скорость, мощность, частота сердцебиения), также присутствуют клавиши + и - для изменения параметров нагрузки.

SWIFTPAD

Во время упражнения на специально приспособленных изделиях можно использовать небольшие боковые клавиши панели (SWIFTPAD) для автоматического изменения уровня/скорости и наклона до нужного значения. SWIFTPAD позволяет свести к минимуму количество операций по взаимодействию с изделием и сосредоточиться на тренировке. Скорости выражены в единице измерения, заданной в меню НАСТРОЕК рядом с клавишей HOME.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Боковые клавиши SWIFTPAD позволяют резко изменять скорость/наклон. Скорость выражена в единицах измерения, заданных в клавише настроек.

Быстрое начало упражнения

Клавишей **СТАРТ (А)** запускается упражнение с увеличением времени; значения возраста и веса определены заранее, то есть 30 лет и 70 килограмм.

На изделиях Bike, Recline, Synchro, Vario это упражнение с постоянным парным параметром и начинается с уровня сложности 1.

На изделии Tor это упражнение с постоянным парным параметром и начинается с уровня сложности 5.

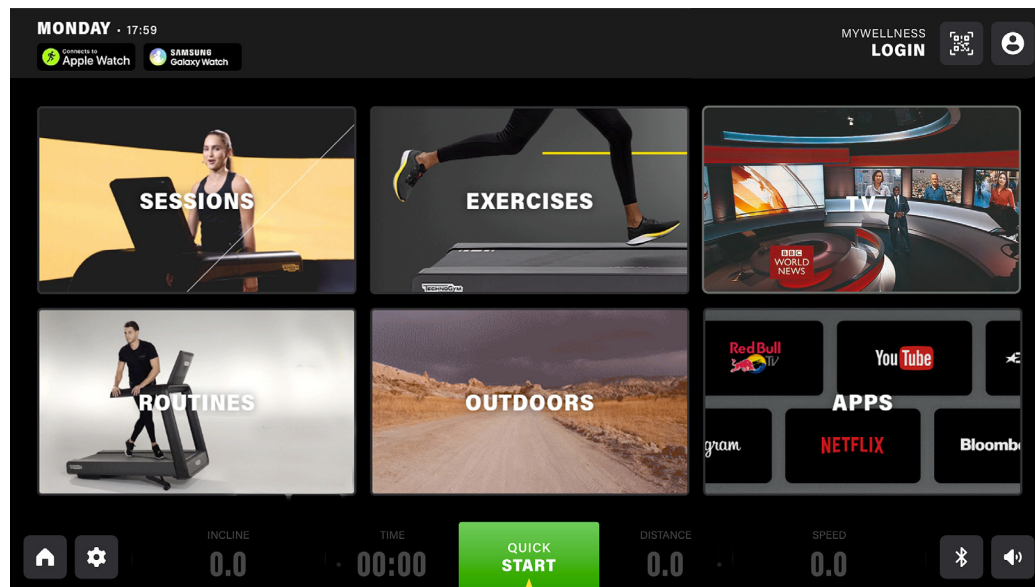
На изделии Climb это упражнение с постоянной скоростью и начинается с уровня сложности 1.

На изделии Run начальная скорость бегового полотна составляет 0,8 км/ч, с наклоном 0%.

Панель тренировки появляется после нажатия клавиши СТАРТ в виде четырехугольника в нижней центральной части экрана.

Если вы выберете панель, то она развернется во весь экран.

Панель разворачивается во весь экран автоматически, если пользователь не активен в течение нескольких секунд.



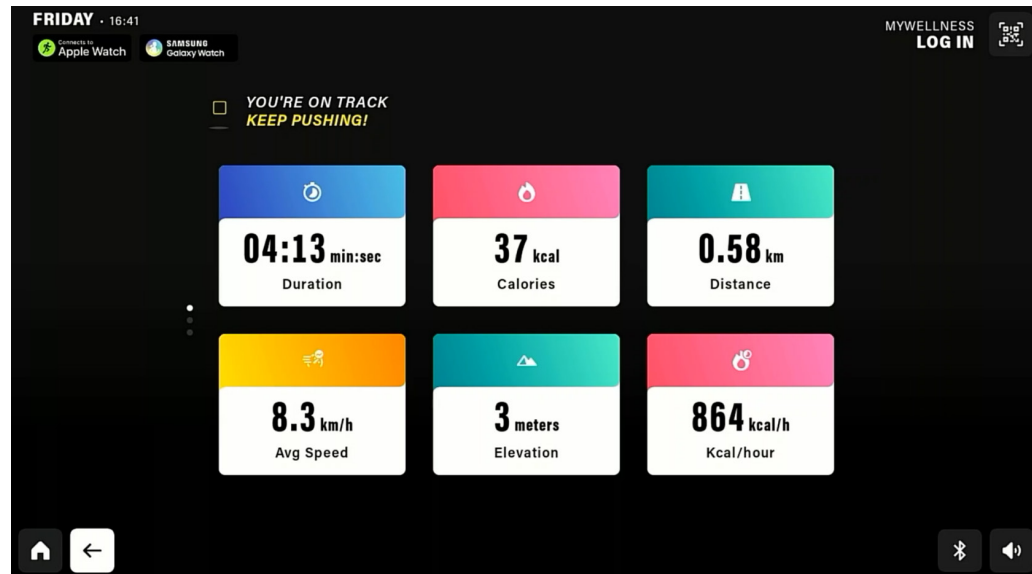
Расслабление

В конце каждого упражнения и теста, если оно длилось не менее одной минуты, предусмотрен этап расслабления, на котором нагрузка понижается в два раза по сравнению с только что завершенным упражнением.

Нагрузки могут меняться с помощью соответствующих клавиш, так же как и во время упражнения.

Выводятся результаты тренировки, в зависимости от типа изделия и упражнения.

Результаты, соответствующие частоте сердечных сокращений, присутствуют только если во время упражнения использовался монитор ЧСС не менее 3 минут.



Hi-low blocks

Соревновательные интервалы для максимальной эффективности упражнения: профиль Hi-low blocks предлагается как вариант обычной интервальной тренировки, с большим калорийным расходом. Представляет обширную гамму интенсивности: от 80% до 140% выбранного уровня сложности.

Улучшает аэробную выносливость, а эффективность тренировки ощущается сразу же.

Для начала данного упражнения следует установить время и уровень сложности. Минимальное время составляет 10 минут. Значения возраста и веса не являются обязательными.

Hills

Простые изменения интенсивности на уровне, который вы выберете: профиль Hills характеризуется мягкими изменениями интенсивности. Диапазон интенсивности изменяется от 85% до 120% выбранного уровня сложности.

Улучшает аэробную выносливость более быстрым способом и увеличивает расход калорий.

Для начала данного упражнения следует установить время и уровень сложности. Минимальное время составляет 10 минут.

Значения возраста и веса не являются обязательными.

В данном профиле контролируется уровень сложности, определенный для пользователя, рассчитанный посредством фитнес- или смарт-теста. Поэтому рекомендуется вначале выполнить один из этих тестов и выполнять упражнение на уровне, не превышающем рекомендованный.

Speed shift

Упражнение Speed shift позволяет быстро задать интервалы: можно легко изменить заданные скорости упражнения путем быстрого использования Fast Track Control.

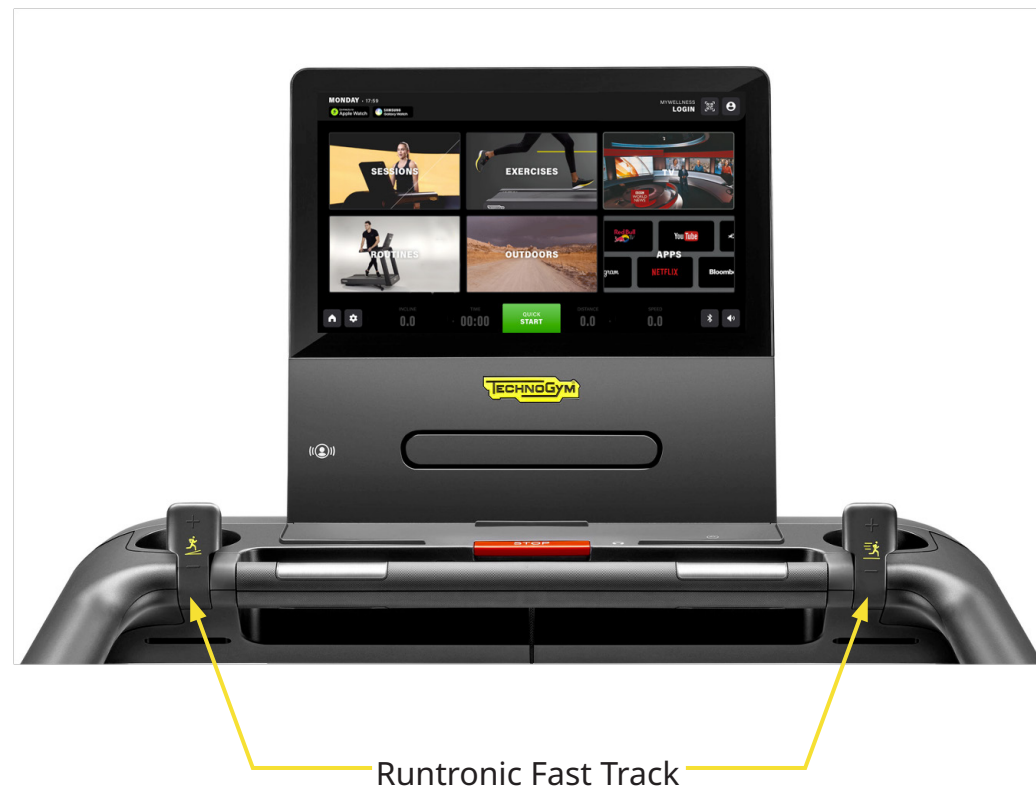
Для начала данного упражнения следует установить скорость, которая может быть 2, 3 или 4.

Значения возраста и веса не являются обязательными.

Упражнение начинается с первой заданной скорости.

Во время упражнения с использованием Fast Track Control происходит переход непосредственно от одной к другой заданной скорости.

Данное упражнение предусмотрено на Run.



Cross training

Изменяемые маршруты для борьбы со скукой; профиль Cross training образован из серии изменений интенсивности, на среднем-высоком уровне сложности.

Для начала данного упражнения следует установить время и уровень сложности. Значения возраста и веса не являются обязательными.

Burn out

Выполните максимальное число повторов с подходящей для вас нагрузкой; профиль Burn out состоит из анаэробного упражнения на постоянной скорости. Позволяет улучшить показатели с упражнением небольшой длительности.

Для начала данного упражнения следует установить время и уровень сложности. Значения возраста и веса не являются обязательными.

Данное упражнение предусмотрено на Bike и Recline.

Целевые упражнения

Для начала данного целевого упражнения следует выбрать одну из следующих целей:

- время, то есть длительность упражнения,
- дистанция,
- сжигаемые калории.

Затем следует выбрать значение цели.

Значения возраста и веса не являются обязательными.

На изделиях Bike, Recline, Synchro, Vario это упражнение с постоянным парным параметром и начинается с уровня сложности 1.

На изделии Top это упражнение с постоянным парным параметром и начинается с уровня сложности 5.

На изделии Climb это упражнение с постоянной скоростью и начинается с уровня сложности 1.

На изделии Run начальная скорость бегового полотна составляет 0,8 км/ч, с наклоном 0%.

Фитнес-тест

Этот тип теста подходит также для мало- или среднетренированных пользователей.

Для его выполнения нужен монитор ЧСС; если сигнал частоты сердечных сокращений не обнаружен, тест не будет начат. Для начала теста следует ввести возраст, вес и пол.

Фитнес-тест включает в себя три этапа: на этапе разминки нагрузка является внешней; на последующих двух этапах нагрузка является внутренней, то есть определена частотой сердечных сокращений.

Фитнес-тест на Bike, Recline, Synchro, Vario

фаза	продолжительность	нагрузка
разминка	90 секунд	50 ватт
1	3 минуты с момента достижения нагрузки	60% максимальной ЧСС, если ЧСС в конце разминки ≤ 100
		65% максимальной ЧСС, если ЧСС в конце разминки > 100
2	4 минуты с момента достижения нагрузки	75% максимальной ЧСС

Фитнес-тест на Run

фаза	продолжительность	нагрузка
разминка	90 секунд	скорость 3,5 км/ч и наклон 0%
1	3 минуты с момента достижения нагрузки	60% максимальной ЧСС, если ЧСС в конце разминки ≤ 100
		65% максимальной ЧСС, если ЧСС в конце разминки > 100
2	4 минуты с момента достижения нагрузки	75% максимальной ЧСС

Фитнес-тест

Фитнес-тест на Climb

фаза	продолжительность	нагрузка
разминка	90 секунд	40 ш/м
1	3 минуты с момента достижения нагрузки	60% максимальной ЧСС, если ЧСС в конце разминки ≤ 100
		65% максимальной ЧСС, если ЧСС в конце разминки > 100
2	4 минуты с момента достижения нагрузки	75% максимальной ЧСС

Фитнес-тест на Top

фаза	продолжительность	нагрузка
разминка	90 секунд	30 ватт
1	3 минуты с момента достижения нагрузки	60% максимальной ЧСС, если ЧСС в конце разминки ≤ 100
		65% максимальной ЧСС, если ЧСС в конце разминки > 100
2	4 минуты с момента достижения нагрузки	75% максимальной ЧСС

Смарт-тест

Смарт-тест основан на уровне подготовки человека; позволяет рассчитывать параметр максимального V_{O2} , начиная с нагрузки, при которой пользователь ощущает ее как “тяжелую”.

Для выполнения теста необходимо ввести уровень подготовки, то есть насколько пользователь чувствует себя подготовленным; и вес.

В ходе теста интенсивность постепенно увеличивается.

Тест завершается при нажатии клавиши **СТОП**. Клавиша **СТОП** должна нажиматься, когда ощущаемая нагрузка является **тяжелой**, с учетом шкалы 9 уровней:

- нулевая
- легчайшая
- очень легкая
- легкая
- умеренная
- достаточно тяжелая
- тяжелая
- очень тяжелая
- чрезвычайно тяжелая

В случае если нагрузка не ощущается как тяжелая, следует повторить тест, вводя больший уровень тренировки. Смарт-тест предусмотрен на изделиях Bike, Recline и Run.

Одноступенчатая модель

Данный тип теста предусмотрен на изделии Run. Это субмаксимальный протокол, нагрузка в котором задается самим пользователем. Для его выполнения нужен монитор ЧСС; если сигнал частоты сердечных сокращений не обнаружен, тест не будет начат. Для начала теста следует ввести возраст, вес и пол, скорость и наклон.

Одноступенчатая модель предусматривает разминку в течение 90 секунд на скорости в два раза меньше заданной и с наклоном 0%; за ней следует этап под нагрузкой в течение 5 минут.

При нажатии клавиши **СТОП** или при отсутствии сигнала частоты сердечных сокращений в течение 100 секунд тест аннулируется, т.е. завершается без какого-либо результата.

Многоступенчатая модель

Данный тип теста предусмотрен на изделии Run. Это субмаксимальный протокол, нагрузка в котором задается самим пользователем. Для его выполнения нужен монитор ЧСС; если сигнал частоты сердечных сокращений не обнаружен, тест не будет начат. Для начала теста следует ввести возраст, вес и пол; затем режим и нагрузку для каждой из двух фаз нагрузки.

Минимальная задаваемая скорость для режима бега равна 7.0 км/ч; для режима ходьбы максимальная задаваемая скорость равна 6.9 км/ч. Минимальная нагрузка для второй фазы обусловлена значением, введенным для первой фазы.

Многоступенчатая модель предусматривает этап разминки в течение 90 секунд с наклоном 0% и на скорости в два раза меньше заданной для первой фазы нагрузки.

фаза	продолжительность	нагрузка
разминка	90 секунд	скорость = 50% установленной для фазы 1, наклон 0%
1	4 минуты	скорость и наклон, установленные пользователем
2	4 минуты	скорость и наклон, установленные пользователем

При нажатии клавиши **СТОП** или при отсутствии сигнала частоты сердечных сокращений в течение 100 секунд тест аннулируется, т.е. завершается без какого-либо результата.

Максимальные тесты

Данный тип теста предусмотрен на изделии Run.

На Top Excite имеются максимальный персональный тест и тест Wingate.

За исключением только максимального теста Technogym, для максимальных тестов рекомендуется монитор ЧСС; если он не используется, невозможно будет измерить максимальную ЧСС.

Если нет противопоказаний медико-спортивного характера, максимальные тесты считаются законченными при нажатии клавиши **СТОП**. То есть это тест на максимальную усталость, который заканчивается, если нажать клавишу **СТОП** при достижении максимальной выдерживаемой нагрузки. Поэтому максимальные тесты предназначены для подготовленных пользователей, экспертов и при превосходном состоянии здоровья.

Однако, в тестах, предусматривающих максимальное количество фаз, тест заканчивается при завершении последней фазы, даже если не нажимается клавиша **СТОП**. В данном случае рекомендуется выполнить тест большей интенсивности.

Следует этап расслабления длительностью 3 минуты с пониженной нагрузкой относительно фазы теста.

Максимальный Тест Technogym

Максимальный тест - это тест на максимальную усталость, предназначенный для тренированного пользователя при превосходном состоянии здоровья.

Для его выполнения нужен монитор ЧСС; если сигнал частоты сердечных сокращений не обнаружен, упражнение не будет начато.

Кроме возраста, веса и пола, при осуществлении такого теста запрашивается максимальная частота сердечных сокращений; если же она не известна, можно проследовать дальше, не вводя данную величину. В данном случае будет учитываться максимальная теоретическая частота сердечных сокращений, рассчитанная в зависимости от возраста.

Максимальный тест проводится в текущем режиме и подразделяется на два этапа:

1) этап **разминки** в режиме постоянной частоты сердечных сокращений длительностью 15 минут, разделенная на 3 этапа 5 минут, что приводит пользователя к 75% максимальной частоты сердечных сокращений;

фаза	продолжительность	нагрузка
разминка_1	5 минут	65% максимальной ЧСС
разминка_2	5 минут	70% максимальной ЧСС
разминка_3	5 минут	75% максимальной ЧСС

2) этап **теста не** в режиме постоянной ЧСС, с ежеминутным увеличением скорости и при наклоне 0%.

Тест завершается при нажатии клавиши **СТОП**.

Если в течение теста прекращает поступать сигнал частоты сердечных сокращений в течение 100 секунд, тест будет аннулирован, т.е. без какого-либо результата.

Если клавиша **СТОП** будет нажата, прежде чем будут достигнуты 85% максимальной частоты сердечных сокращений или ранее 60 секунд, тест будет аннулирован, т.е. без какого-либо результата.

Максимальный тест, задаваемый пользователем на Run

Максимальный, задаваемый пользователем тест предназначен для очень тренированных пользователей при превосходном состоянии здоровья.

Для выполнения данного теста, кроме возраста, веса и пола, должны быть установлены следующие параметры:

- начальная скорость,
- повышение скорости между одним этапом и следующим,
- длительность каждого этапа.

Отдельного этапа для разминки не предусмотрено; в связи с этим рекомендуется задать соответствующую нагрузку для первой фазы или первых фаз или разминаться несколько минут перед началом теста.

Тест завершается при нажатии клавиши **СТОП**.

Максимальный тест, задаваемый пользователем на Top

Максимальный, задаваемый пользователем тест предназначен для очень тренированных пользователей при превосходном состоянии здоровья.

Рекомендуется пользоваться монитором ЧСС; если датчик не закреплен на теле, невозможно рассчитать значение максимальной частоты.

Для выполнения данного теста, кроме возраста, веса и пола, должны быть установлены следующие параметры:

- начальная мощность,
- увеличение мощности между одним этапом и следующим,
- длительность каждого этапа.

Отдельного этапа для разминки не предусмотрено; в связи с этим рекомендуется задать соответствующую нагрузку для первой фазы или первых фаз или разминаться несколько минут перед началом теста.

Тест завершается при нажатии клавиши **СТОП**.

Тест Wingate

Тест Wingate предусмотрен на Top Excite. Это максимальный тест для любой категории пользователя.

Рекомендуется пользоваться монитором ЧСС; если датчик не закреплен на теле, невозможно рассчитать значение максимальной частоты.

Тест Wingate выполняется с постоянным моментом и требует ввода значения сопротивления.

С учетом требуемого максимального усилия важно провести перед началом теста правильную разминку не менее 10 минут с последующим этапом расслабления.

Когда отображается начальное сообщение, необходимо выполнять упражнение на максимальной скорости в течение 30 секунд. Нажатие клавиши **СТОП** аннулирует тест.

Тест Bruce

Тест Bruce является максимальным тестом и предназначен для любой категории пользователей. Для начала теста следует ввести возраст, вес и пол.

В тесте Bruce отдельного этапа для разминки не предусмотрено; рекомендуется разминаться несколько минут перед началом теста.

шаг	продолжительность	скорость	наклон
1	3 минуты	2.7 км/ч	10.0%
2	3 минуты	4.0 км/ч	12.0%
3	3 минуты	5.5 км/ч	14.0%
4	3 минуты	6.8 км/ч	16.0%
5	3 минуты	8.0 км/ч	18.0%

Тест заканчивается через 15 минут или при нажатии клавиши **СТОП**.

Тест Bruce модифицированный

Тест Bruce модифицированный является максимальным тестом и предназначен для любой категории пользователей, включая лиц с высоким уровнем риска.

Для начала теста следует ввести возраст, вес и пол.

В Тест Bruce модифицированный отдельного этапа для разминки не предусмотрено; рекомендуется разминаться несколько минут перед началом теста.

шаг	продолжительность	скорость	наклон
1	3 минуты	2.7 км/ч	0.0%
2	3 минуты	3.7 км/ч	5.0%
3	3 минуты	3.7 км/ч	10.0%
4	3 минуты	4.0 км/ч	12.0%
5	3 минуты	5.5 км/ч	14.0%
6	3 минуты	6.8 км/ч	16.0%
7	3 минуты	8.0 км/ч	18.0%

Тест заканчивается через 21 минуту или при нажатии клавиши **СТОП**.

Тест Astrand модифицированный

Тест Astrand модифицированный - максимальный тест, предназначен для очень тренированных пользователей при превосходном состоянии здоровья.

Для выполнения данного теста, кроме возраста, веса и пола, должна быть установлена скорость: значение скорости должно составлять от 8.0 до 13.0 км/ч.

Перед началом теста рекомендуется провести разминку 5 минут в виде ходьбы или легкого бега.

шаг	продолжительность	скорость	наклон
1	3 минуты	задает сам пользователь	0.0%
2	2 минуты	задает сам пользователь	2.5%
3	2 минуты	задает сам пользователь	5.0%
4	2 минуты	задает сам пользователь	7.5%
5	2 минуты	задает сам пользователь	10.0%
6	2 минуты	задает сам пользователь	12.5%
7	2 минуты	задает сам пользователь	15.5%
8	2 минуты	задает сам пользователь	17.5%

Тест заканчивается через 17 минут или при нажатии клавиши **СТОП**.

Тест Costill и Fox

Тест Costill и Fox - это максимальный тест, предназначенный для очень тренированных пользователей при превосходном состоянии здоровья.

Для начала теста следует ввести возраст, вес и пол.

Перед началом теста рекомендуется провести разминку 10 минут в виде ходьбы или легкого бега.

шаг	продолжительность	скорость	наклон
1	2 минуты	14.3 км/ч	0.0%
2	2 минуты	14.3 км/ч	2.0%
3	2 минуты	14.3 км/ч	4.0%
4	2 минуты	14.3 км/ч	6.0%
5	2 минуты	14.3 км/ч	8.0%
6	2 минуты	14.3 км/ч	10.0%
7	2 минуты	14.3 км/ч	12.0%
8	2 минуты	14.3 км/ч	14.0%
9	2 минуты	14.3 км/ч	16.0%
10	2 минуты	14.3 км/ч	18.0%

Тест заканчивается через 20 минут или при нажатии клавиши **СТОП**.

Тест Naughton

Тест Naughton является максимальным тестом, специально предназначенным для оценки лиц с заболеваниями сердца и лиц с высоким уровнем риска.

Для начала теста следует ввести возраст, вес и пол.

В тесте Naughton отдельного этапа для разминки не предусмотрено; рекомендуется разминаться несколько минут перед началом теста.

шаг	продолжительность	скорость	наклон
1	2 минуты	1.6 км/ч	0.0%
2	2 минуты	3.2 км/ч	0.0%
3	2 минуты	3.2 км/ч	3.5%
4	2 минуты	3.2 км/ч	7.0%
5	2 минуты	3.2 км/ч	10.5%
6	2 минуты	3.2 км/ч	14.0%
7	2 минуты	3.2 км/ч	17.5%

Тест заканчивается через 14 минут или при нажатии клавиши **СТОП**.

Тест Balke и Ware

Тест Balke и Ware является максимальным тестом, предназначенным для любой категории пользователей. Нагрузка на интенсивном этапе различна для мужчин и женщин, ее распределение указано ниже в таблицах.

Мужчины			
шаг	продолжительность	скорость	наклон
1	1 минута	5.3 км/ч	0.0%
2	1 минута	5.3 км/ч	2.0%
3	1 минута	5.3 км/ч	3.0%
4	1 минута	5.3 км/ч	4.0%
5	1 минута	5.3 км/ч	5.0%
6	1 минута	5.3 км/ч	6.0%
7	1 минута	5.3 км/ч	7.0%
8	1 минута	5.3 км/ч	8.0%
9	1 минута	5.3 км/ч	9.0%
10	1 минута	5.3 км/ч	10.0%
11	1 минута	5.3 км/ч	11.0%
12	1 минута	5.3 км/ч	12.0%
13	1 минута	5.3 км/ч	13.0%
14	1 минута	5.3 км/ч	14.0%
15	1 минута	5.3 км/ч	15.0%
16	1 минута	5.3 км/ч	16.0%
17	1 минута	5.3 км/ч	17.0%
18	1 минута	5.3 км/ч	18.0%

Тест Balke и Ware

Женщины			
шаг	продолжительность	скорость	наклон
1	3 минуты	4.8 км/ч	0.0%
2	3 минуты	4.8 км/ч	2.5%
3	3 минуты	4.8 км/ч	5.0%
4	3 минуты	4.8 км/ч	7.5%
5	3 минуты	4.8 км/ч	10.0%
6	3 минуты	4.8 км/ч	12.5%
7	3 минуты	4.8 км/ч	15.0%
8	3 минуты	4.8 км/ч	17.5%

Для начала теста следует ввести возраст, вес и пол.

В тесте Balke и Ware отдельного этапа для разминки не предусмотрено; рекомендуется разминаться несколько минут перед началом теста.

Тест заканчивается после последней фазы или при нажатии клавиши **СТОП**.

Военные тесты

Кроме Gerkin Protocol, который длится 11 минут, все остальные тесты ставят своей целью покрыть определенную дистанцию за минимальное время. Во время этих тестов нельзя изменять наклон; можно изменять скорость, для достижения цели в максимально короткие сроки.

По окончании теста следует этап расслабления продолжительностью 3 минуты, когда скорость в два раза меньше последнего выявленного значения, а наклон равен 0.0%.

Невозможно прервать тест для паузы.

Все описанные военные тесты предусмотрены на Run.

На Bike и Recline предусмотрены тесты Navy PRT и Air Force PRT.

На Synchro предусмотрен тест Navy PRT.

Тест Air Force PRT на Bike и Recline

Для выполнения теста Air Force необходим монитор ЧСС; если сигнал частоты сердечных сокращений не обнаружен, тест не будет начат.

Для начала теста следует ввести возраст, вес и пол и количество еженедельных тренировок.

Тест предусматривает фазу разминки 2 минуты при 50 ватт; затем нагрузка увеличивается для приведения частоты сердечных сокращений свыше 125 ударов в минуту. Увеличение нагрузки зависит от возраста, пола, уровня подготовки.

Целью теста является поддержание частоты сердечных сокращений свыше 125 ударов в минуту в течение 6 минут при постоянной нагрузке.

Каждые 2 минуты, если частота сердечных сокращений не достигла значения, необходимого для теста, мощность увеличивается; подсчет 6 минут действителен для расчета результатов с последнего увеличения нагрузки.

фаза	продолжительность	нагрузка
разминка	2 минуты	50 ватт
1	2 минуты	увеличение в зависимости от заданных параметров
2	2 минуты	+ 50 ватт, если ЧСС менее 100 + 25 ватт, если ЧСС от 111 до 120 + 0 ватт, если ЧСС более 120
n	2 минуты	как фаза 2

Если до начала упражнения, в момент ввода данных, частота сердечных сокращений превышает 110 ударов в минуту, тест не начинается. Во время теста необходимо поддерживать темп от 50 до 80 об/мин.

Тест Air Force PRT на Bike и Recline

Тест аннулируется, т.е. без какого-либо результата, в следующих случаях:

- если по истечении 6 минут, частота сердечных сокращений возвращается ниже 125 ударов в минуту;
- если величина частоты сердечных сокращений превышает 85% теоретической максимальной частоты сердечных сокращений;
- если отмечается скорость менее 50 об/мин или более 80 об/мин более 10 секунд подряд;
- при нажатии кнопки **СТОП**;
- при отсутствии сигнала частоты сердечных сокращений в течение 100 секунд подряд.

Тест Navy PRT на Bike, Recline и Synchro

Для начала теста необходимо подтвердить длительность и ввести массу тела. Нет необходимости в мониторе ЧСС.

Целью теста является израсходование максимального возможного числа калорий за 12 минут; для увеличения числа калорий увеличивается нагрузка упражнения, то есть скорость и/или уровень.

При нажатии кнопки **СТОП** тест отменяется, т.е. завершается без выдачи каких-либо результатов.

Время не может устанавливаться в режим паузы. При завершении движения, тест продолжается и при завершении тестирования подсчет калорий включает также время отсутствия движения.

Тест Air Force PRT на Run

Тест Air Force PRT требует покрыть дистанцию **2.4 км** с наклоном 1% за минимальное время.

Для начала теста следует ввести возраст, вес и пол и начальную скорость.

При нажатии кнопки **СТОП** тест отменяется, т.е. завершается без выдачи каких-либо результатов.

Тест Navy PRT на Run

Тест Navy PRT требует покрыть дистанцию **2.4 км** с наклоном 1% за минимальное время.

Для начала теста следует ввести возраст, вес, пол и начальную скорость; кроме того, необходимо указать, если тест проводится на высоте более или менее 1525 метров (5000 фут.).

При нажатии кнопки **СТОП** тест отменяется, т.е. завершается без выдачи каких-либо результатов.

Gerkin Protocol

Для выполнения военного теста Gerkin Protocol необходим монитор ЧСС; если сигнал частоты сердечных сокращений не обнаружен, тест не будет начат. Для начала тестирования следует ввести возраст, вес и пол.

шаг	продолжительность	скорость	наклон
разминка	3 минуты	4.8 км/ч	0.0%
1	1 минута	7.2 км/ч	0.0%
2	1 минута	7.2 км/ч	2.0%
3	1 минута	8.0 км/ч	2.0%
4	1 минута	8.0 км/ч	4.0%
5	1 минута	8.8 км/ч	4.0%
6	1 минута	8.8 км/ч	6.0%
7	1 минута	9.6 км/ч	6.0%
8	1 минута	9.6 км/ч	8.0%
9	1 минута	10.4 км/ч	8.6%
10	1 минута	10.4 км/ч	10.0%
11	2 минуты	11.2 км/ч	10.0%

Тест заканчивается при превышении 85% максимальной теоретической ЧСС; если пользователь превышает 85% максимальной теоретической ЧСС, то нагрузка остается неизменной в течение 15 секунд, затем тест заканчивается.

Если не достигаются 85% максимальной теоретической ЧСС или не нажимается клавиша **СТОП** до завершения последней фазы, тест завершается без результатов.

Тест Army PFT

Военный тест Army PFT требует покрыть дистанцию **3.2 км** с наклоном 0% за минимальное время.

Для начала теста следует ввести возраст, вес и пол и начальную скорость.

При нажатии кнопки **СТОП** тест отменяется, т.е. завершается без выдачи каких-либо результатов.

Тест PEB (Federal Law Enforcement)

Военный тест PEB требует покрыть дистанцию **2.4 км** с наклоном 0% за минимальное время.

Для начала теста следует ввести возраст, вес, пол и начальную скорость.

При нажатии кнопки **СТОП** тест отменяется, т.е. завершается без выдачи каких-либо результатов.

Тест Marine Corps PFT

Военный тест Marine Corps PFT требует покрыть дистанцию **4.8 км** с наклоном 0% за минимальное время.

Для начала теста следует ввести возраст, вес, пол и начальную скорость; кроме того, необходимо указать, если тест проводится на высоте более или менее 1370 метров (4500 фут.).

При нажатии кнопки **СТОП** тест отменяется, т.е. завершается без выдачи каких-либо результатов.

Заранее заданные профили

Это изменяемые тренировки, при которых пользователю задается уровень сложности, определяемый на основе выполненного им фитнес- или смарт-теста.

Поэтому рекомендуется вначале выполнить один из этих тестов и выполнять упражнение на уровне, не превышающем рекомендованный.

Тренировка с заданными профилями не требует использования монитора ЧСС. Для начала упражнения следует:

- выбрать профиль;
- выбрать цель, время, дистанцию или калории;
- задать значение цели;
- задать уровень сложности.

Если во время упражнения изменяется уровень или цель, изменения затрагивают параметры оставшегося профиля в целом, а не только отдельного текущего этапа.

Упражнение с постоянной частотой сердечных сокращений (ЧСС)

Выполнение упражнения с постоянной частотой сердечных сокращений очень важно во всех тех ситуациях, при которых необходимо поддерживать определенную величину частоты сердечных сокращений. При выполнении упражнения с постоянной ЧСС фактически тренировочная нагрузка регулируется автоматически, так чтобы ЧСС достигла предварительно заданной величины и поддерживалась постоянной в течение всего времени выполнения упражнения.

Значение частоты сердечных сокращений, которое необходимо поддерживать в течение упражнения, вводится на этапе программирования упражнения.

Упражнение с постоянной ЧСС требует использование монитора ЧСС. Если сигнал частоты сердечных сокращений не обнаружен, упражнение не будет начато.

Для начала упражнения следует:

- выбрать цель, время, дистанцию или калории;
- задать значение цели;
- задать возраст;
- на Run выбрать режим, ходьбу или бег;
- задать величину частоты сердечных сокращений, поддерживаемую постоянной в ходе упражнения;
- нажать **СТАРТ**.

Если сигнал частоты сердечных сокращений исчезнет на 100 секунд, упражнение с постоянной ЧСС будет остановлено.

Можно выбрать одну из следующих опций:

- продолжить упражнение, которое становится целевым, а не упражнением с постоянной ЧСС;
- завершить упражнение.

Упражнение Тренинговая зона

Упражнение Тренинговая зона проводится с постоянной ЧСС; частота сердечных сокращений тренировки определяется физическим состоянием пользователя, который должен выбрать интенсивность тренировки: легкая, умеренная или сложная.

Упражнение с постоянной ЧСС требует использование монитора ЧСС. Если сигнал частоты сердечных сокращений не обнаружен, упражнение не будет начато.

Для начала упражнения следует:

- задать возраст;
- на Run выбрать режим, ходьбу или бег;
- выбрать интенсивность упражнения;
- задать длительность упражнения;
- нажать **СТАРТ**.

Если сигнал частоты сердечных сокращений исчезнет на 100 секунд, упражнение Тренинговая зона будет остановлено; можно выбрать одну из следующих опций:

- продолжить упражнение, которое становится целевым, а не упражнением с постоянной ЧСС;
- завершить упражнение.

Упражнение Сброс веса

Упражнение Сброс веса имеет целью максимальных затрат калорий в течение имеющегося времени.

Тренировка Сброс веса, фактически, состоит из двух фаз: первая фаза - обработка, в режиме постоянной частоты сердечных сокращений; и вторая фаза - собственно само упражнение. Следовательно, по меньшей мере, на первом этапе его выполнения необходимо использовать монитор ЧСС; если сигнал частоты сердечных сокращений не обнаружен, упражнение не будет начато.

Для начала упражнения следует:

- задать возраст;
- задать пол;
- на Run выбрать режим, ходьбу или бег;
- задать длительность упражнения; поскольку первые минуты упражнения служат для определения частоты сердечных сокращений для тренировки пользователя и для выработки параметров собственно самого упражнения, его полная продолжительность не должна быть менее 10 минут;
- нажать **СТАРТ**.

Если при выполнении первой фазы упражнения сигнал частоты сердечных сокращений исчезнет на 100 секунд, упражнение будет остановлено.

Упражнение “Потеря веса” отсутствует на изделии Top.

Меню конфигурации

Для персонализации конфигурации изделия следует нажать любую клавишу для открытия Главной страницы.

Можно удерживать нажатой в течение нескольких секунд клавишу громкости.

Ввести пароль 2 4 0 6, затем нажать **ПОДТВЕРДИТЬ**.

Параметры для конфигурации подразделены на категории:

- Общие настройки
- Рабочие настройки
- Главная страница
- Дата и время
- Сеть
- Калибровка сенсорного экрана

Для выхода из меню конфигурации следует нажать на символ **НАЗАД** на панели статуса.

Меню конфигурации

Общие настройки

Предусмотрены две клавиши для сохранения всех настроек конфигурации в ключе USB; или наоборот, для импортирования всех настроек конфигурации с ключа USB. Таким образом можно удобно перемещать весь контент данного меню от одной системы на другую.

На данной странице устанавливаются следующие параметры.

- **Язык.** Для выбора языка интерфейса.
- **Единица измерения.** Для выбора единицы измерения: километры и килограммы (км); или мили и фунты (мили).
- **Адресация ссылки.** Для установки интернет адреса (URL), присвоенного Technogym клубу.
- **Интернет.** Чтобы подключить или отключить Интернет-соединение.
- **ТВ.** Чтобы подключить или отключить ТВ.

Рядом с названием параметра указано установленное значение.

Меню конфигурации

Рабочие настройки

Выберите максимальную продолжительность упражнения.

С помощью этой функции автоматически прерываются все упражнения при достижении ими установленной продолжительности; например, если установлено максимальное время 30 минут, а упражнение запускается с помощью клавиши СТАРТ, через 30 минут упражнение заканчивается.

Максимальное время упражнения установлено в минутах.

Такое ограничение не действует для упражнений, сохранённых на ключе Technogym.

Выберите максимальную продолжительность перерыва.

Для установки максимального времени паузы упражнения. При завершении заданного здесь времени, пауза завершается, также как и упражнение.

Максимальное время паузы установлено в секундах.

Выберите максимальную продолжительность расслабления.

Для установки времени расслабления, от 5 до 180 секунд.

Выберите скорость распознавания пользователя

Для установки скорости, при которой активируется функция определения пользователя. Предусмотрен на Run.

Выберите включение или выключение наклона.

Для подключения или отключения наклона бегового полотна. Предусмотрен на Run.

Выберите продолжительность работы светоиндикатора окончания упражнения

Для установки количества минут до завершения упражнения включения светодиода, находящегося на конце боковой ручки, указывающего на то, что в скором времени изделие будет свободным: **in motion light**. Предусмотрен на Run.

Меню конфигурации

Настройки главной страницы

Выберите включение или отключение экранной заставки.

Если изделие не используется, экран выключается; в качестве альтернативы, можно выбрать активацию заставки, перед выключением экрана.

Выберите продолжительность экранной заставки.

Посредством данной функции, в случае активации заставки, устанавливается число минут включения заставки до выключения экрана.

Выберите постоянный или изменяемый язык.

При выборе изменяемой опции, на главной странице предусмотрена клавиша для выбора языка интерфейса.

Меню конфигурации

Настройка даты и времени

Выберите формат времени.

Можно выбрать 12 или 24 часов.

Выберите опцию, если хотите использовать данные, выходящие из сети mywellness.

Сетью определяется широта и долгота и устанавливается часовой пояс.

Выберите, если хотите использовать время сети.

Активирован при активации предыдущей опции.

Настройка времени.

Если не активирована опция определения времени от сети, время может устанавливаться вручную.

Меню конфигурации

Настройки ТВ

Настройки ТВ подразделены на 4 страницы.

Каналы

На данной странице можно управлять списком каналов.

Поиск может осуществляться по цифровым, аналоговым или кабельным каналам.

Изображение

Для управления цветом, контрастом, яркостью, оттенками.

Стандарт ТВ

Для выбора стандарта ТВ, в зависимости от страны установки изделия.

Сохранить

На данной странице предусмотрены клавиши для сохранения.

- **Сохранить на ключ USB**

Для сохранения на ключе USB всех ТВ настроек и возможности их использования на различных изделиях.

- **Импортировать с ключа USB**

Для импортирования с ключа USB всех ТВ настроек. Таким образом можно удобно перемещать все настройки ТВ с одного изделия на другое.

- **Сохранить изменения**

Для сохранения изменений, внесенных в настройки ТВ.

- **Удалить все каналы**

Для удаления всех сохраненных ТВ каналов.

LIVE_ru_AA
OSM01162

