



Bandă de alergare pliabilă

Manualul Utilizatorului

Pentru utilizarea și cunoașterea produsului, vă rugăm să citiți
în întregime acest MANUAL AL UTILIZATORULUI.

Bun venit la LifeSpan

Felicitări! Ați făcut un pas înainte către ridicarea nivelului dvs. de activitate fizică sau diversificarea programului dvs. actual de exerciții. În momentul de față, activitatea fizică este mai mult ca niciodată o necesitate pentru a vă menține corpul în formă și sănătos. Fie că motivația dvs. este de a slăbi, de a trata o boală cronică precum diabetul, de a vă antrena pentru un eveniment sportiv sau doar de a trăi un stil de viață sănătos, produsele LifeSpan vă pot ajuta să vă atingeți obiectivele de sănătate și fitness.

În acest manual am inclus informații de antrenament care sunt caracteristice fiecăreia dintre aceste 4 motivații principale pentru antrenament. De asemenea, vă invităm pe site-ul LifeSpan Fitness, la adresa www.LifeSpanfitness.com, unde am inclus informații și unelte suplimentare pentru a vă ajuta să vă mențineți programul de antrenament și să vă atingeți obiectivele de sănătate și fitness.

Echipamentul cardio din seria LifeSpan pentru Acasă este proiectat pentru peste 60% dintre clienții care spun că preferă să se antreneze în confortul și intimitatea propriilor case. Fiecare produs din seria pentru Acasă este proiectat și fabricat pentru a vă depăși așteptările cu privire la calitate și durabilitate, asamblare rapidă și ușurința de utilizare.

Vă rugăm citiți acest manual în întregime înainte de asamblarea și utilizarea noului dvs. echipament LifeSpan. Acesta include informații cu privire la utilizarea în mod corespunzător, măsuri de precauție, asamblarea produsului și întreținerea continuă.

Rețineți că unele tipuri de servicii trebuie efectuate numai de către un tehnician de service calificat. În situația în care este necesară reparația, vă rugăm contactați-vă distribuitorul autorizat LifeSpan sau autentificați-vă pe site-ul nostru și selectați opțiunea Servicii Clienți. Completați informațiile necesare, iar noi vă vom răspunde la întrebare în termen de o zi lucrătoare.

U.S. și Canada
PO Box 981316
Park City, Utah 84098-1316
Phone: 801.973.9993
Fax: 801.973.9993
www.lifespanfitness.com

Internațional
Contactați-vă distribuitorul
local

LifeSpan Fitness sau reprezentanții săi nu își pot asuma responsabilitatea pentru orice daune sau prejudicii rezultate în urma informațiilor prezentate în acest manual, cu excepția termenilor de garanție a produsului.

Cuprins

♦ Bun venit	3
♦ Specificații	6
♦ Garanție limitată pentru uzul casnic	8
♦ Măsuri de precauție importante	9
♦ Cerințe de alimentare și împământare	10
♦ Începerea unui Program de exerciții	11
♦ Instrucțiuni de asamblare	12
♦ Prezentarea generală a consolei	18
♦ Operațiunile benzii de alergare	21
♦ Caracteristici inovative	24
♦ Prezentarea generală a programului	25
♦ Lubrifierea benzii și întreținerea benzii de alergare	33
♦ Tensionarea și alinierea benzii	34
♦ Mutare și depozitare	35
♦ Depanare	37
♦ Modul de inginerie	38

Specificații

	TR800	TR1200i
Consolă Citiri	Timp de antrenament, calorii, distanță, ritm cardiac, viteză, înclinare	Data și oră, timp de antrenament, calorii, numărul pașilor, distanță, ritm cardiac, viteză, înclinare
Ecran Matrice program	LCD albastru Backlit 15 rânduri și 20 de coloane	LCD multicolor 15 rânduri și 20 de coloane
Programe	Manual, Presetat (17), Configurat de către utilizator (2), Control al ritmului cardiac (2)	Manual, Presetat (17), Configurat de către utilizator (2), Control al ritmului cardiac (2)
Audio		Centru audio cu mufe de intrare/ieșire și difuzoare integrate
Ritm cardiac	Clemă pentru puls	Clemă pentru puls cu receptor (banda pentru piept nu este inclusă)
Mecanică și performanță Interval de viteză Niveluri de înclinare Dimensiunea benzii de alergare Dimensiunea roților Platformă	1.0 – 16 kph 0 – 12 45.7 cm x 132 cm 51 mm - conice 19 mm – Punte fenolică cu 8 amortizoare de suspensie 1.75 CP - Motor DC cu funcționare continuă 294kg – Capacitate maximă de ridicare 124kg	0.8 – 18 kph 0 – 15 50.3 cm x 142.2 cm 64 mm - conice 25 mm - Punte fenolică cu 8 amortizoare de suspensie 2.5 CP - Motor DC cu funcționare continuă 362kg - Capacitate maximă de ridicare 136kg
Motor de acționare		
Motor de ridicare		
Greutatea maximă a utilizatorului Dimensiuni	170.2 cm L x 78.7 cm l x 137.2 cm Î	180.3 cm L x 86.4 cm l x 137.2 cm Î
Garanție rezidențială Cadru Motor Piese Muncă	Toată viața Toată viața 1 An 1 An	Toată viața Toată viața 3 Ani 1 An

	TR800
Consolă Citiri	Timp de antrenament, calorii, număr de pași, distanță, ritm cardiac, viteză, înclinare
Ecran Matrice program	LCD multicolor 15 rânduri și 20 de coloane
Programe	Manual, Presetat (17), Configurat de către utilizator (2), Control al ritmului cardiac (2)
Audio	Centru audio cu mufe de intrare/ieșire și difuzoare integrate
Ritm cardiac	Clemă pentru puls cu receptor (curea pentru piept neinclusă)
Mecanică și performanță	
Interval de viteză	0.8 – 18 kph
Niveluri de înclinare	0 - 15
Dimensiunea benzii de alergare	50,3 cm x 142,2 cm
Dimensiunea rolelor	64 mm - conice
Platformă	25 mm – Punte fenolică cu 8 amortizoare de suspensie
Motor de acționare	2,5 CP - Motor DC cu funcționare continuă
Motor de ridicare	362kg – Capacitate maximă de ridicare 136kg
Greutatea maximă a utilizatorului	180.3 cm L x 86.4 cm l x 137.2 cm Î
Dimensiuni	
Garanție rezidențială	
Cadru	Toată viața
Motor	Toată viața
Piese	1 An
Muncă	1 An

Garanție limitată pentru uzul casnic:

Benzile de alergare pliante TR800, TR1000 și TR1200i vin cu următoarea garanție limitată, care se aplică numai în cazul utilizării benzii de alergare în casă, în scopuri rezidențiale, necomerciale.

Cadru:	Toată viața	Toată viața
Motor:	Toată viața	Toată viața
Piese:	1 An	3 Ani
Muncă:	1 An	1 An

LifeSpan Fitness garantează faptul că echipamentul pe care îl fabrică nu prezintă defecte în manopera materialului în timpul utilizării normale și întreținerii. Perioadele de mai sus sunt bazate pe data achiziționării. În timpul acestor perioade, LifeSpan Fitness va repara sau înlocui orice componentă defectă. Manopera gratuită este inclusă pentru primul an pentru toate componentele care nu sunt asamblate sau înlocuite în mod normal de către client. Clientul poate fi responsabil pentru plata timpului de călătorie a tehnicianului de service în cazul în care este necesară o călătorie mai lungă de 32 km.

În cazul în care, în perioadele de timp specificate mai sus, orice componentă funcționează necorespunzător, autentificați-vă pe site-ul nostru, la www.lifespanfitness.com, faceți clic pe Servicii clienți și completați formularul pentru a solicita asistență sau sunați la 877-654-3837 x4 pentru contactarea unui agent de asistență pentru clienți.

LifeSpan Fitness își rezervă dreptul de a efectua modificări și îmbunătățiri produselor fără a atrage după sine nicio obligație de a modifica în mod similar orice produs deja achiziționat. Pentru a asigura garanția produselor noastre și pentru a asigura operarea eficientă și în siguranță a produsului dvs. LifeSpan, vor fi utilizate numai piese autorizate. Garanția este nulă în cazul în care sunt utilizate orice alte piese în afară de cele furnizate de către LifeSpan Fitness.

Excluderi și limitări:

- Această garanție nu se aplică defectiunilor cauzate de neglijență, abuz, asamblare sau întreținere necorespunzătoare, accidente sau de un eveniment de „forță majoră”.
- Această garanție nu se aplică decolorării vopselei sau plasticului.
- LifeSpan Fitness nu își asumă răspunderea pentru daune incidentale sau conexe.
- Această garanție nu se poate transfera de la proprietarul inițial.

Înregistrarea:

Trebuie să vă înregistrați produsul LifeSpan înainte de procesarea cererii unei garanții. Pentru a vă completa înregistrarea online, mergeți la www.lifespanfitness.com și faceți clic pe Înregistrare produse, sau completați cardul de garanție furnizat și expediați-l astăzi. Cardurile de înregistrare trebuie să fie primite de către LifeSpan în decurs de 30 de zile de la achiziționare pentru activarea Garanției produsului. Garanțiile produsului nu sunt valabile până când înregistrarea nu este completată în mod corespunzător și primită în decurs de 30 de zile.

Măsuri de precauție importante:

La utilizarea echipamentului de antrenament trebuie urmate întotdeauna măsurile de precauție de bază, inclusiv:

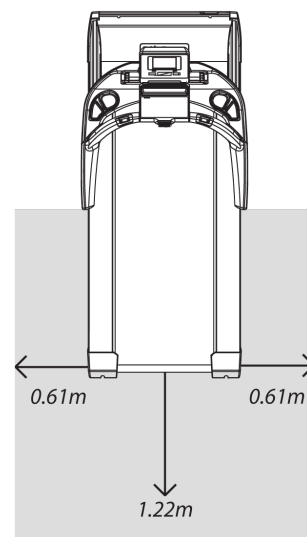
- Nu scăpați și nu introduceți niciodată niciun obiect în niciun orificiu. Dacă un obiect cade într-un orificiu, opriți aparatul și deconectați cablul de alimentare de la priză. Îndepărtați obiectul sau apălați serviciul clienți.
- Nu utilizați niciodată această bandă de alergare dacă a fost deteriorată sau parțial scufundată în apă.
- Pentru a reduce riscul electrocutării, deconectați banda de alergare de la priză atunci când nu este în uz, înainte de efectuarea întreținerii sau înainte de mutarea benzii de alergare.
- A nu se utiliza în exterior, în zone cu umiditate ridicată sau cu schimbări extreme de temperatură.
- Nu vă sprijiniți și nu vă cățărați pe banda de alergare.
- Purtați încălțăminte cu talpă de cauciuc cu tracțiune bună. Nu purtați încălțăminte cu tocuri, talpă de piele, pene sau țepi.
- A nu se utiliza în locurile în care se folosesc produse de pulverizare cu aerosoli sau unde este administrat oxigen.
- Nu amplasați niciodată cablul de alimentare sub covor și nu amplasați niciun obiect peste cablu, acest lucru ar putea prinde sau deteriora cablul provocând incendii sau răni.
- Utilizați acest produs de antrenament în scopul pentru care a fost proiectat așa cum este descris în acest Manual al utilizatorului. Nu utilizați accesorii care nu sunt recomandate de către LifeSpan Fitness.
- Nu lăsați banda de alergare pornită atunci când nu este utilizată.
- Păstrați banda de alergare pe o suprafață solidă, cu șinele laterale și frontale la cel puțin 0,61 m distanță față de pereți sau mobilă. Asigurați-vă că zona din spatele benzii de alergare rămâne complet liberă în timpul utilizării. Este necesar un minim de 1,2 m distanță din motive de siguranță.

Copiii și animalele de companie

- Țineți întotdeauna copiii departe de banda de alergare.
- În timpul utilizării, copiii și animalele de companie trebuie să rămână la o distanță de cel puțin 3 m.

Alte sfaturi privind siguranța:

- Consultați întotdeauna un medic înainte de începerea oricărui program de antrenament.
- În cazul în care resimțiți dureri în piept, greață, amețală sau dificultăți de respirație, opriți-vă imediat din antrenament și consultați-vă medicul înainte de a continua.
- Nu purtați îmbrăcăminte sau bijuterii care se pot agăța de componentele benzii de alergare.
- Această bandă de alergare este echipată cu o cheie de siguranță. Prindeți întotdeauna firul care este atașat de cheia de siguranță de îmbrăcăminte dvs., astfel încât butonul va fi tras, oprind banda de alergare, în cazul unei urgențe.
- „Avertisment! Monitorizarea ritmului cardiac poate fi incorectă. Antrenamentul excesiv poate duce la accidentări grave sau deces. Dacă simțiți o stare de leșin opriți-vă imediat din antrenament”.



Notă: Citiți toate instrucțiunile și păstrați-le pentru utilizarea ulterioară.

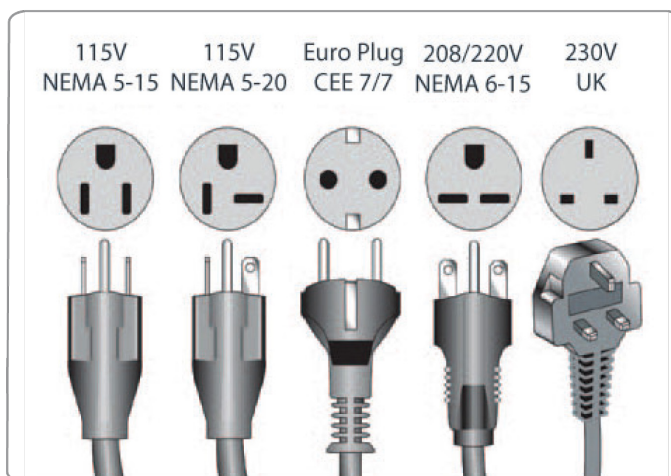
Cerințe de alimentare și împământare:

Echipamentul LifeSpan Fitness trebuie să fie împământat. Conexiunea necorespunzătoare a conductorului împământării echipamentului poate provoca riscul de electrocutare. Verificați împreună cu un electrician calificat sau o persoană de service în cazul în care nu sunteți sigur dacă priza este împământată în mod corespunzător. Nu modificați cablul furnizat cu produsul și nu utilizați un adaptor de sol pentru cablu la o priză fără împământare. În cazul în care cablul nu se potrivește în priză, instalați-vă o priză corespunzătoare prin intermediul unui electrician calificat.

Nu este recomandată folosirea unui prelungitor între echipament și priză.

Unitatea nu trebuie conectată la o priză GFI sau la un circuit GFI. Este posibil ca această să nu funcționeze sau să se împiedice circuitul GFI.

Acest produs trebuie utilizat numai la puterea corespunzătoare destinată pentru această unitate. Pentru a localiza puterea corespunzătoare de ieșire pentru zona dvs. vă rugăm să consultați FIG. 1. (exemplu pentru Statele Unite și Canada, aceste uități necesită circuit 115V NEMA 5-15 fără GFI.)



Începerea unui program de antrenament:

Începerea unui program de antrenament poate suna ca o sarcină descurajatoare, dar țineți minte că principalul dvs. scop este de a vă stimula sănătatea prin îndeplinirea activităților fizice de bază recomandate.

Înainte de a începe un program de antrenament sau înainte de a vă mări substanțial nivelul de activitate, consultați medicul care se ocupă de îngrijirea dvs. medicală. În vederea pregătirii pentru vizită este posibil să doriți să efectuați Evaluarea PAR-Q. Acest chestionar pentru disponibilitatea față de activitate fizică (PAR-Q) vă va ajuta să determinați în ce măsură este adecvat să începeți un program de antrenament și vă va pregăti pentru discutarea programului de activități fizice cu medicul dvs.

1. V-a spus vreodată medicul că aveți o boală de inimă sau că ar trebui să participați la activități fizice numai în urma recomandării unui medic?
2. Simțiți dureri în piept în timpul activităților fizice?
3. În ultima lună, ați avut parte de dureri în piept atunci când nu efectuați activități fizice?
4. Vă pierdeți echilibrul din cauza amețelii?
5. V-ați pierdut vreodată cunoștința?
6. Aveți vreo problemă cu oasele sau încheieturile care s-ar putea agrava datorită unei schimbări în activitatea fizică?
7. Vă prescrie medicul în prezent medicamente pentru tensiunea arterială sau pentru o boală de inimă?
8. Cunoașteți orice alt motiv pentru care nu trebuie să participați la activități fizice?

Dacă ați răspuns da la un sau mai multe dintre întrebări, dacă aveți peste 40 de ani și ați fost inactiv sau dacă sunteți îngrijorat/ă pentru sănătatea dvs., consultați un medic înainte de începerea unui program de antrenament sau înainte de a intensifica substanțial activitatea fizică. În cazul în care ați răspuns nu la fiecare întrebare, atunci probabil că puteți începe programul de antrenament.

Verificarea ritmului cardiac de repaus dinaintea antrenamentului

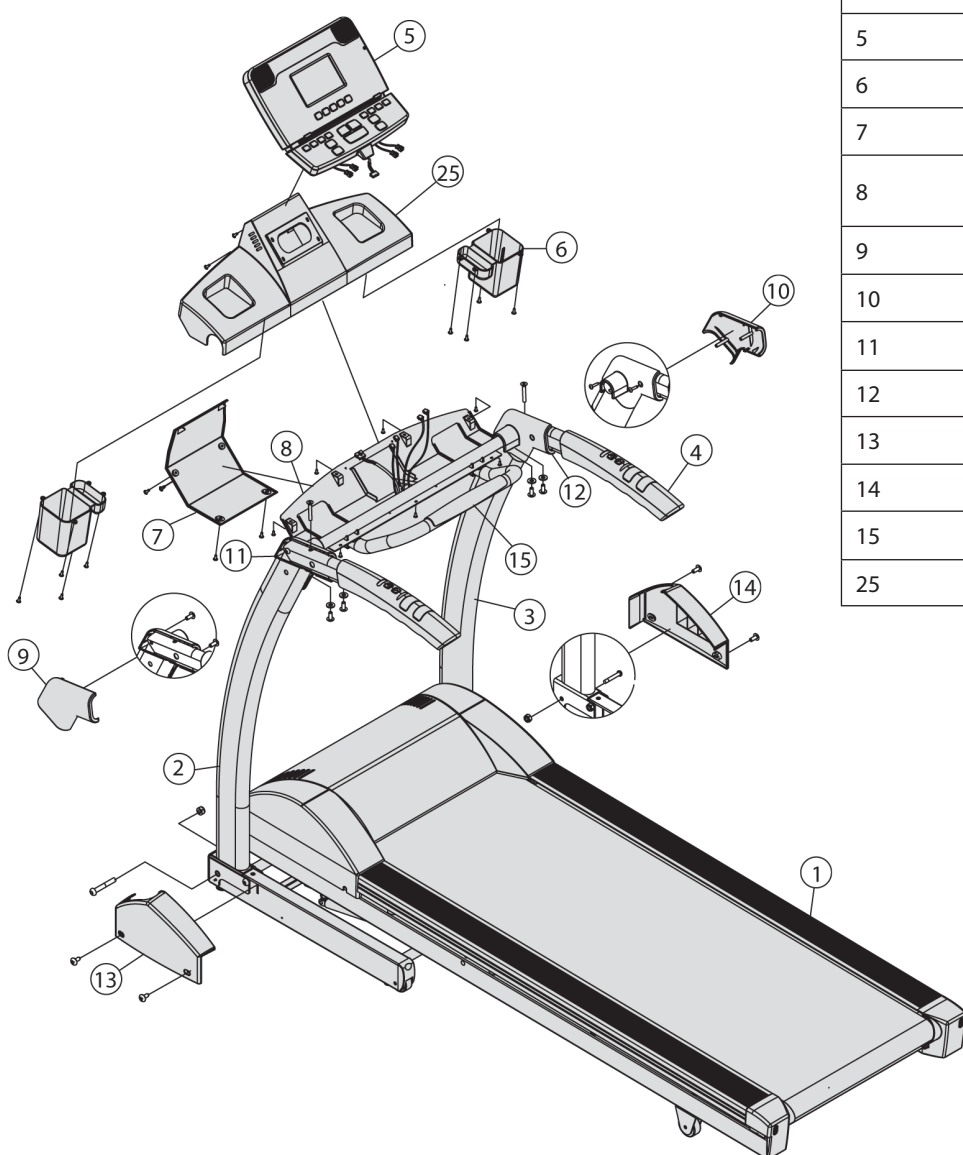
Înainte de începerea programului de antrenament este recomandat să vă verificați ritmul cardiac de repaus. Ritmul cardiac de repaus trebuie verificat într-o poziție relaxată, așezat. Găsiți-vă pulsul de repaus și începeți numărătoare cu „zero” la prima bătaie a inimii. Continuați să numărați de fiecare dată când vă simțiți pulsul, până când ați numărat timp de 30 de secunde. În continuare, dublați numărul pe care l-ați numărat timp de 30 de secunde și aveți ritmul cardiac de repaus dinaintea antrenamentului. Ținți minte acest număr, deoarece recomandăm să vă verificați ritmul cardiac de repaus de după antrenament, după completarea programului de antrenament și veți dori să știți și ritmul cardiac de repaus dinaintea antrenamentului pentru a le putea compara.

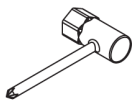
Montare

La LifeSpan ne străduim să facem echipamentul ușor de montat și ușor de utilizat. Componentele care pot fi asamblate în prealabil sunt întotdeauna asamblate și testate pe linia de producție.

Deoarece banda de alergare este o piesă grea de echipament este recomandat să fie două persoane în timpul montării și să urmați aceste instrucțiuni de asamblare pentru a reduce orice probleme care pot să apară.

Element#	Descriere
1	Cadru principal
2	Suport stâng pentru ghidon
3	Suport drept pentru ghidon
4	Ghidon
5	Consolă
6	Recipient pentru accesorii
7	Capac spate
8	Placă pentru montarea cadrului carcasei consolei
9	Capac exterior pentru mânerul stâng
10	Capac exterior pentru mânerul drept
11	Capac interior pentru mânerul stâng
12	Capac interior pentru mânerul drept
13	Capac pentru partea stângă a bazei
14	Capac pentru partea dreaptă a bazei
15	Capac pentru bara de siguranță
25	Carcasa consolei



Cheie - 13mm 	Cheie - 6mm 	Cheie - 5mm 	Cheie - 17mm 	M8*70L (2 buc) 	M4*10L (4 buc) 
--	---	---	--	--	--

Unelte și șuruburi incluse în pachetul de feronerie

Pasul 1: Despachetarea benzii de alergare

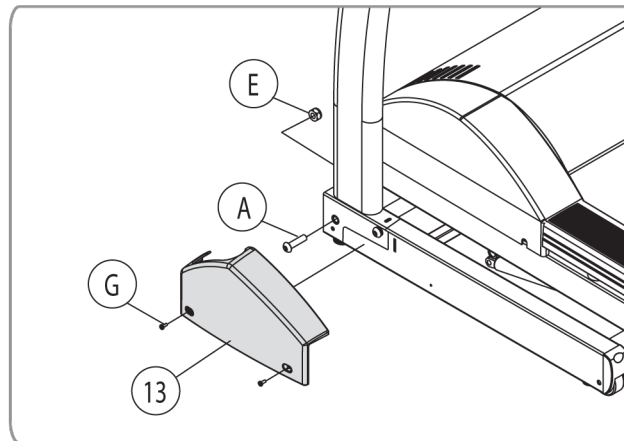
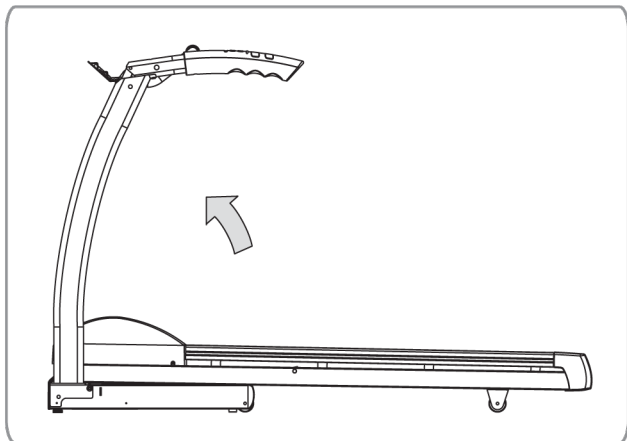
- A. Tăiați și îndepărtați curelele de ambalare.
- B. Îndepărtați cutia superioară.
- C. Îndepărtați piesele mici și materialul de ambalare și despachetați piesele.
- D. Tăiați colțurile cutiei inferioare și îndepărtați toate materialele de ambalare pentru a începe asamblarea. Banda de alergare poate fi asamblată în cutie. Nu este nevoie să ridicați banda de alergare pentru a o scoate din cutie.

Pasul 2: Montarea stâlpului pentru suportul ghidonului

- A. Îndepărtați șurubul (A) și piulița (E) care sunt montate în prealabil pe cadru pe fiecare parte a bazei, folosind cheia imbus de 6 mm și cheia fixă de 17 mm furnizate în trusa de unelte. Aceste două șuruburi vor preveni rotirea ghidonului spre poziția verticală.

Notă: Asigurați-vă că cablajul firelor care provine din partea din față a cadrului spre baza suportului drept pentru ghidon nu va fi prins în timpul pivotării suportului drept pentru ghidon în poziție.

- B. Ridicați stâlpii de susținere și ghidoanele în poziția lor de operare și montați înapoi șuruburile (A) și piulițele (E) îndepărtate la pasul 2A. Strângeți bine.



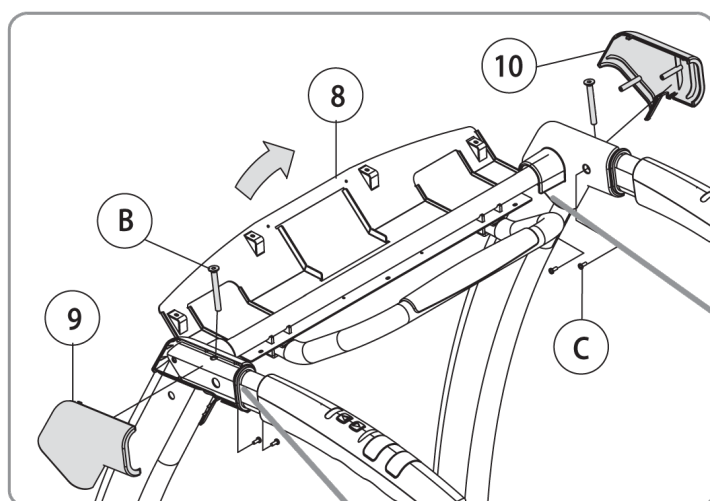
- C. Montați capacele pentru partea stângă (13) și partea dreaptă (14) a bazei folosind o șurubelniță în cruce și 2 șuruburi mecanice (G) pe fiecare parte. Cele patru șuruburi pentru montarea capacelor bazei se găsesc în pachetul de feronerie.

Pasul 3: Montarea ghidonului

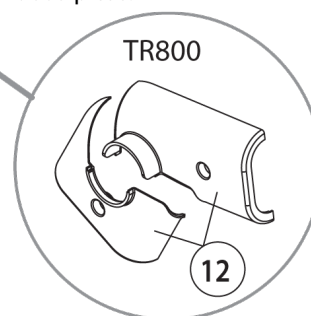
- A. Rotiți ghidoanele în jos astfel încât să fie poziționate pe stâlpii ghidonului. Fixați ghidonul stâng și drept pe stâlpii de susținere folosind cele 2 șuruburi M8 x 70L (B) furnizate în pachetul de feronerie. În cazul în care este dificilă pornirea șurubului în acest moment, asigurați-vă că nu sunt fire care blochează orificiul șurubului. De asemenea, mișcarea ușoară a ghidonului într-o parte sau în cealaltă vă ajută să aliniați orificiile șuruburilor.

Notă: Asigurați-vă că firele de pe ambele părți nu sunt prinse între ghidoane și stâlpul ghidoanelor.

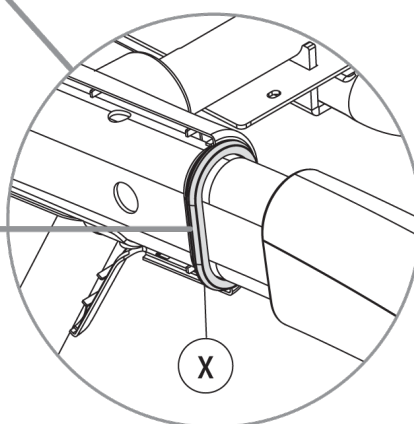
- B. Rotiți în spate suportul consolei (8) până când acesta ajunge în poziția normală de operare.
- C. Amplasați capacul exterior pentru mânerul stâng (9) lângă capacul interior pentru mâner (asamblat în prealabil). Fixați inelul albastru de cauciuc (X) (asamblat în prealabil) între aceste capace ale mânerelor, permițând bordurii de plastic să se așeze în canelura inelului albastru de cauciuc. Fixați aceste trei componente împreună folosind șuruburile autofiletante (C), care sunt montate în prealabil în capacul exterior. Repetați acest proces pe cealaltă parte cu capacul exterior pentru mânerul drept (10).



*Notă: capacul interior pentru mânerul aparatului TR800 nu este montat în prealabil și este format din două piese.

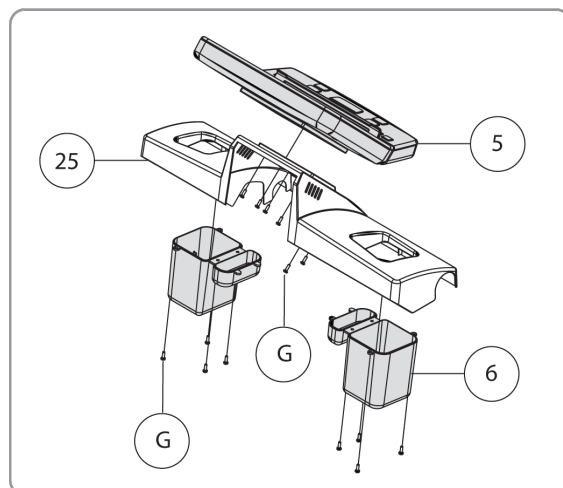


inel albastru de cauciuc

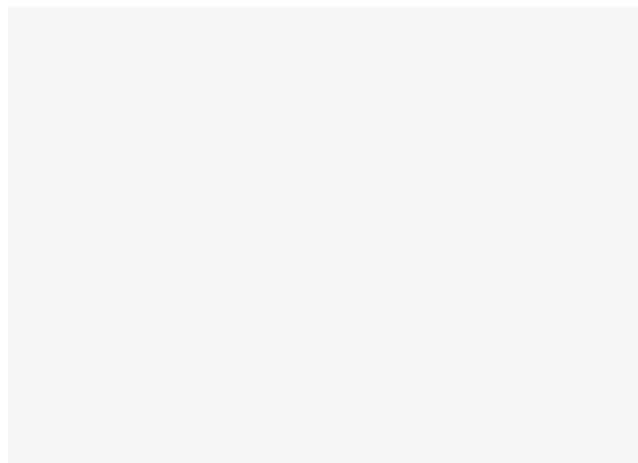
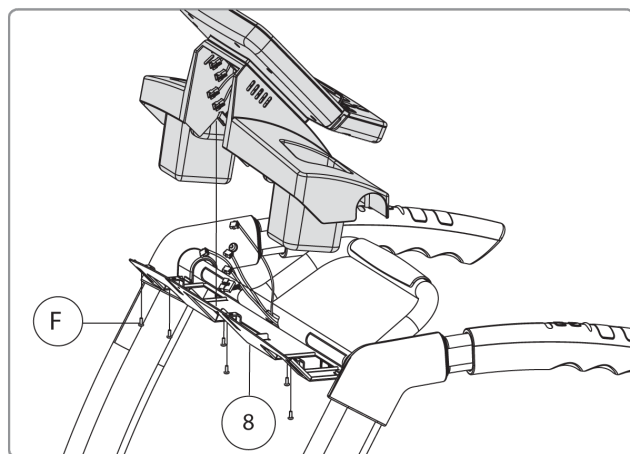


Pasul 4: Asamblarea componentelor consolei

- A. Montați recipientele albastre pentru accesorii (6) pe partea inferioară a carcasei consolei folosind 8 șuruburi autofiletante (G). Acestea sunt montate în prealabil în carcasa consolei (25).
- B. Montați consola (5) pe carcasa consolei (25) folosind 6 șuruburi (G). Aceste șuruburi sunt montate în prealabil pe partea din spate a consolei și trebuie mai întâi îndepărtate, apoi fixate la loc odată cu consola.

**Pasul 5: Montați ansamblul consolei**

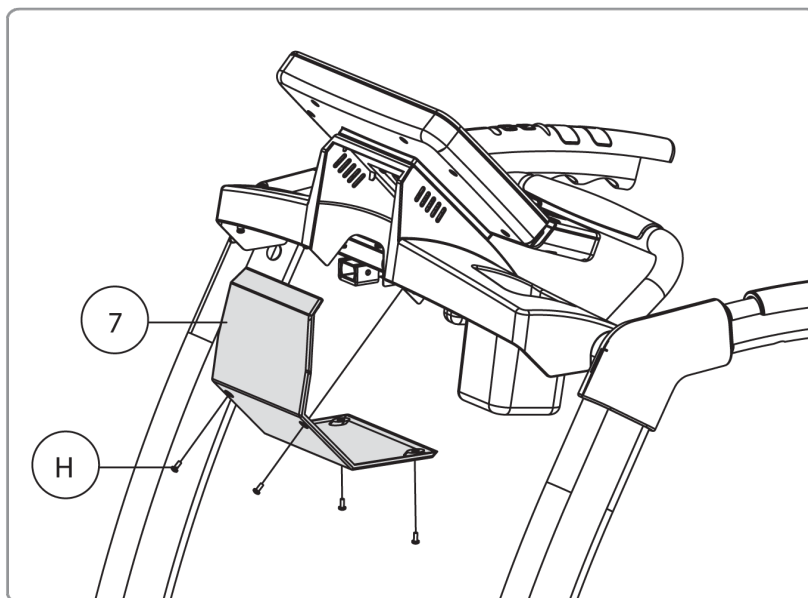
- A. Amplasați ansamblul consolei pe cadrul pentru montarea carcusei consolei (8) și fixați ansamblul folosind 7 șuruburi (F), montate în prealabil în carcasa consolei (25). Asigurați-vă că nu prindeți cablajul firelor în timpul acestui pas.
- B. Conectați toate cablajele firelor inclusiv:
 - I. Cablajul principal: 5 pini și 7 pini;
Notă: TR800 are numai 5 pini.
 - II. Cablajul pentru senzorul de puls: 2 pini;
(culoarea nu contează)
 - III. Cablajul pentru controlul vitezei: 3 pini;
(culorile firelor trebuie potrivite)
 - IV. Cablajul pentru controlul înclinării: 3 pini;
(culorile firelor trebuie potrivite)
- C. Introduceți cablajurile suplimentare în orificiul din spatele consolei.



Pasul 6: Montați capacul din spate

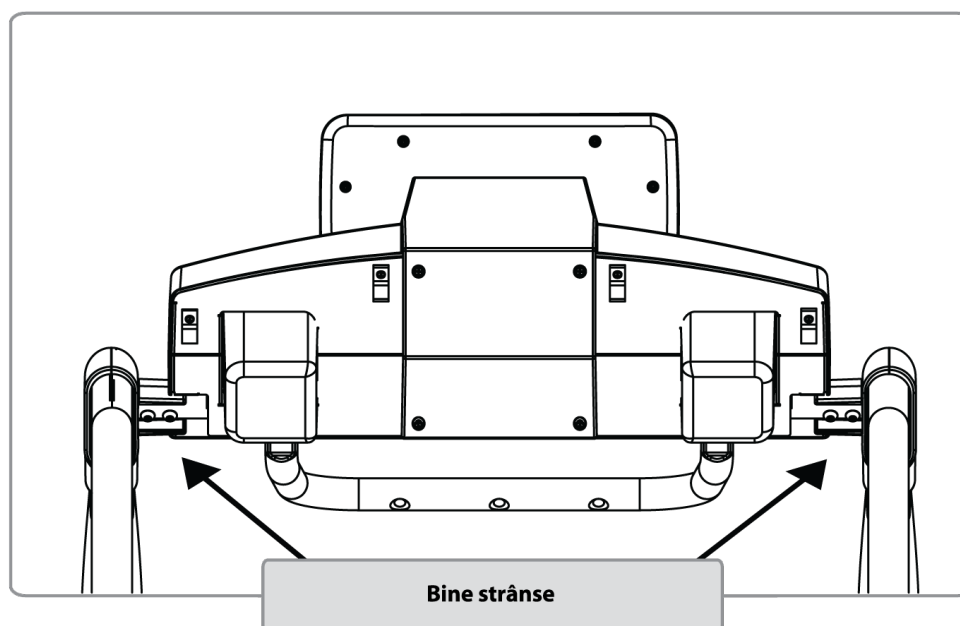
- A. Aliniați capacul din spate al consolei (7) pe spatele carcasei consolei și fixați-l folosind cele 4 șuruburi (H), montate în prealabil pe cadrul pentru montarea carcasei consolei.

Notă: Asigurați-vă că ați aliniat agățătoarele din partea superioară a capacului din spate astfel încât capacul să fie fixat la nivel pe partea din spate a carcasei consolei.



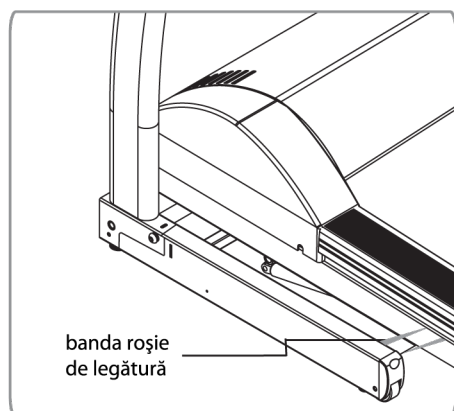
Pasul 7: Blocați unghiul consolei

- A. Folosind cheia imbus de 5 mm, strângeți cele 2 șuruburi cu cap hexagonal situate în fiecare capăt al tubului pentru suportul consolei, așa cum este indicat în figura de mai jos.

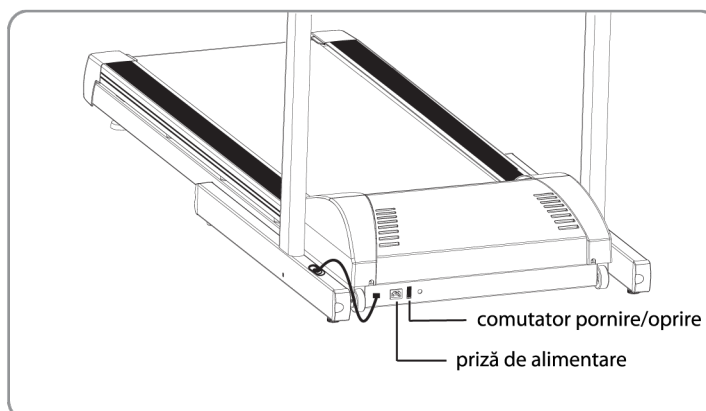


Pasul 8: Tăiați banda roșie de legătură și scoateți aparatul din cutie
Consultați secțiunea Mutare și depozitare de la pagina 32.

Pasul 9: Conectați cablul de alimentare și porniți banda de alergare



Pasul 8



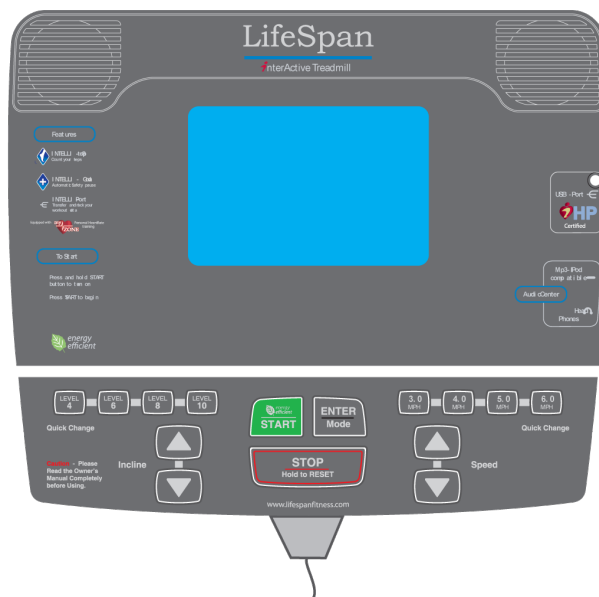
Pasul 9

Pasul 10: Montați cheia de siguranță

Pasul 11: (Numai pentru TR1200i) Setați data și ora

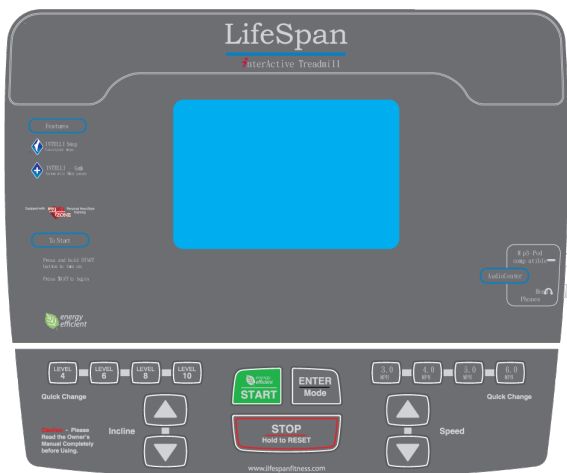
Pentru a seta data și ora consolei dvs., urmați acești pași:

1. Îndepărtați butonul de siguranță și montați-l înapoi
2. Apăsați oricare dintre butoanele de viteză rapidă timp de 3 secunde pentru a iniția modul de setare a datei și a orei.
3. Apăsați butoanele SUS/JOS pentru a seta ANUL corect, apoi apăsați Enter
4. Apăsați butoanele SUS/JOS pentru a selecta LUNA corectă, apoi apăsați Enter
5. Apăsați butoanele SUS/JOS pentru a selecta ZIUA corectă, apoi apăsați Enter
6. Apăsați butoanele SUS/JOS pentru a seta ORA, apoi apăsați Enter
7. Apăsați butoanele SUS/JOS pentru a seta MINUTELE, apoi apăsați Enter.

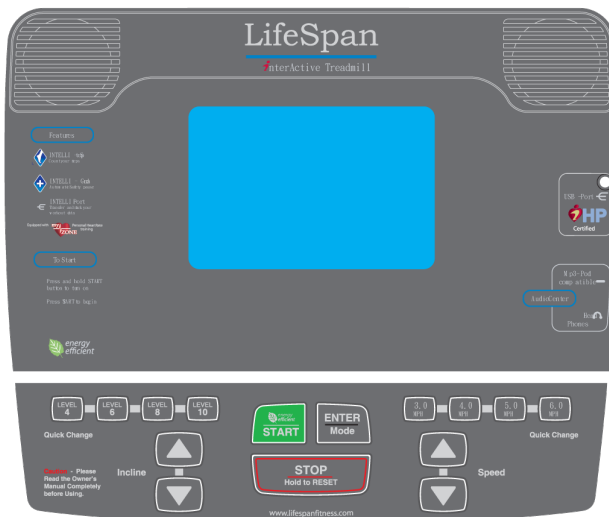


cheie de siguranță

TR800 / TR1000



TR1200i



Aceste console dispun de o funcție de economisire a energiei. După zece minute de inactivitate, consola va intra în modul de economisire a energiei. În acest moment toate luminile, cu excepția unui LED slab luminat al butonului START, se vor stinge.

Butoanele consolei

Start: În cazul în care toate luminile, cu excepția LED-ului butonului START, sunt oprite, țineți apăsat acest buton timp de două secunde pentru a porni consola. Apăsarea acestui buton în modul de așteptare pornește banda de alergare.

Stop: În cazul în care trebuie să opriți temporar antrenamentul, apăsați butonul STOP pentru a comuta pe PAUZĂ. Pentru a REPORNI antrenamentul, apăsați butonul START. După cinci minute de inactivitate consola se va reseta. Pentru a reseta consola, apăsați butonul STOP timp de trei secunde. Acest lucru va șterge toate datele actuale ale antrenamentului.

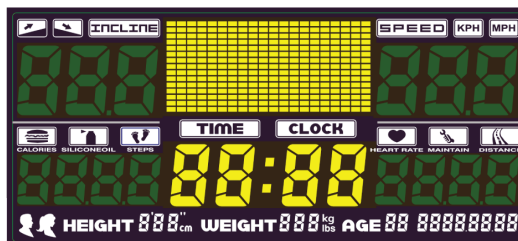
Enter: Butonul ENTER este utilizat pentru a Selecta fiecare informație necesară în timpul setării programului, inclusiv Programul, Nivelul de antrenament, Durata antrenamentului și Greutatea, care este folosit mai precis pentru calcularea caloriilor arse.

Săgețile și butoanele de comandă de pe ghidon: Butoanele sus și jos pentru viteză și înclinare sunt folosite pentru a modifica valoarea fiecărei selecții în timpul procesului de configurare a programului și pentru a regla viteza sau înclinarea în timpul utilizării. Dacă folosiți un program prestabilit puteți utiliza aceste butoane pentru a regla profilul programului, făcând programul mai ușor sau mai greu de realizat. De exemplu, într-un program cu înclinare, puteți ridica nivelul de înclinare în timpul întregului program prin apăsarea butonului de creștere a înclinării.

Butoanele de selecție rapidă: Aparatele TR800, TR1000 și TR1200i dispun de 4 butoane de selecție rapidă pentru viteză și 4 butoane de selecție rapidă pentru înclinare. Aceste butoane vă permit să treceți direct la viteza sau înclinarea dorită, mai degrabă decât să fiți nevoit să derulați pentru a obține valoarea.

Prezentare generală a consolei cu monitor (continuare)

TR800 / TR1000 / TR1200i



Feedback pentru antrenament: Ferestrele de pe ecranele aparatelor TR800/TR1200i vor afișa simultan următoarele informații de antrenament:

Timp: Timpul scurs de antrenament sau timpul rămas de antrenament

Înclinare: Nivelul înclinării benzii, variind între 0-15 (TR1200i) și 0-12 (TR800/TR1000)

Viteză: Viteza cu care alergați în mile pe oră (aceasta poate fi modificată în kilometri pe oră prin intermediul Modulului de inginerie)

Calorii: Caloriile arse estimate de la începutul antrenamentului

Pulsul: Măsurarea ritmului cardiac, folosind senzorii de puls pentru mână situați pe ghidon

Apăsarea butonului Enter/Mod în timpul utilizării va schimba ritmul cardiac cu distanța pe TR800/TR1000/TR1200i și caloriile cu pașii, numai pe TR1200i.

Distanța: Distanța totală parcursă, în mile sau kilometri, de la începutul antrenamentului

Numărul pașilor: (Numai pentru TR1200i) Dacă participați la program zilnic sau săptămânal de pași puteți folosi fereastra Număr pași pentru a urmări numărul pașilor pe care i-ați efectuat în antrenamentul dvs. Rețineți că Centrele pentru Combaterea Bolilor (CDC) recomandă 10.000 de pași pe zi.

Diferite informații afișate: (Numai) Aparatul TR1200i va afișa următoarele informații.

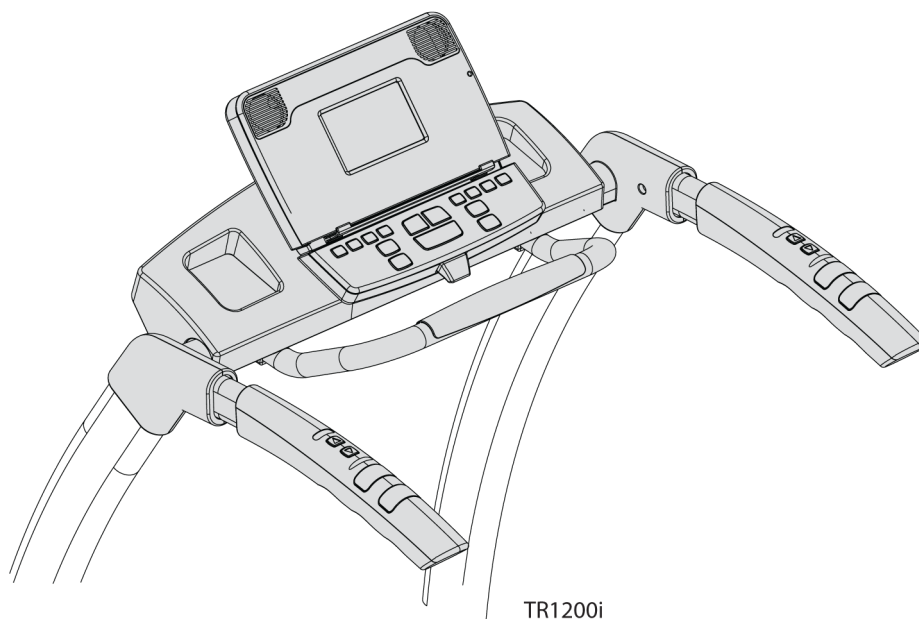
Aceste informații vor fi utilizate de către banda de alergare ca parte din funcția USB, pentru a vă salva informațiile de antrenament la data și ora antrenamentului.

Data: Data este prezentată sub forma an/lună/zi, sub matricea programului

Ora: Ora din zi este afișată în fereastra centrală de jos atunci când consola nu este în uz

Nume/Sex/Înălțime/Vârstă: Utilizate împreună cu Contul Partener de sănătate interactiv. Atunci când introduceți un dispozitiv USB care a fost sincronizat cu contul dvs. online, consola va afișa numele, sexul, înălțimea, greutatea și vârsta.

Citirea ritmului cardiac



TR1200i

Senzorii de contact pentru ritmul cardiac sunt integrați în mânerile fixe ale aparatelor TR800, TR1000 și TR1200i pentru a vă monitoriza ritmul cardiac în timpul antrenamentului. Pentru utilizare, prindeți senzorii confortabil, cu palmele așezate peste senzori. În cazul în care senzorii au dificultăți în monitorizarea ritmului cardiac încercați să folosiți aloe sau cremă hidratantă pentru mâini sau vă puteți încălzi în timpul antrenamentului pentru a crește umiditatea mâinilor. Mâinile uscate nu transferă pulsul la fel de eficace precum mâinile umede.

Nu strângeți tare, deoarece acest lucru vă poate provoca creșterea tensiunii arteriale. Va dura câteva secunde până când consola vă va calcula ritmul cardiac cu precizie.

În plus față de senzorii de contact pentru ritmul cardiac, aparatul TR1200i are un receptor încorporat pentru utilizarea unei benzi wireless pentru piept. Pentru a achiziționa o bandă pentru piept pentru TR1200i accesați www.lifespanfitness.com.

Notă: Sistemul de monitorizare a ritmului cardiac va fi diferit în funcție de metoda de utilizare a utilizatorilor, psihologia, vârsta și alți factori. LifeSpan nu garantează precizia citirilor ritmului cardiac pentru toți utilizatorii.

Rețineți faptul că pentru utilizarea Programelor de Control al ritmului cardiac pentru zona mea va trebui să utilizați o bandă pentru piept sau să țineți mâinile pe senzori.

Utilizarea benzii de alergare

Setarea datei și a orei: (numai pentru TR1200i)

Pentru a seta data și ora consolei urmați acești pași:

1. Apăsați oricare dintre butoanele rapide pentru viteză timp de 3 secunde pentru a iniția modul de setare a datei și a orei.
2. Apăsați butoanele SUS/JOS pentru a seta ANUL corect. Apăsați Enter.
3. Apăsați butoanele SUS/JOS pentru a selecta LUNA corectă. Apăsați Enter.
4. Apăsați butoanele SUS/JOS pentru a selecta ZIUA corectă. Apăsați Enter.
5. Apăsați butoanele SUS/JOS pentru a seta ORA. Apăsați ENTER.
6. Apăsați butoanele SUS/JOS pentru a seta MINUTELE. Apăsați ENTER.

Pornirea în Modul Manual

Cel mai rapid mod de a începe este de a apăsa butonul START. Apăsarea butonului START va selecta programul Manual, iar TIMPUL va începe cronometrarea de la 00:00. De asemenea, puteți apăsa ENTER pentru a selecta programul Manual. Utilizarea butonului ENTER vă va permite să setați un TIMP specific al antrenamentului și să vă setați GREUTATEA pentru o calculare mai precisă a caloriilor.

Pornirea unui Program Prestabilit

1. Selectați Program – Apăsați butoanele SUS/JOS pentru Înclinare sau Viteză pentru a derula către programul dorit.
2. Selectați Modul Program – cu fiecare selecție a programelor puteți alege pornirea programului în modul Înclinare sau în modul Viteză. Folosiți săgețile SUS/JOS pentru a efectua selecția și apăsați Enter.
3. Setări Nivelul programului – sunt 3 nivele de intensitate pentru fiecare program prestabilit (1 fiind cel mai ușor, iar 3 cel mai dificil).
Utilizați săgețile Sus/Jos pentru a efectua selecția și apăsați Enter.
4. Setări Timpul – Setări TIMPUL programului de antrenament folosind butoanele cu săgeți SUS/JOS. Apăsați Enter.
5. Setări Greutatea – Setări-vă GREUTATEA în consolă pentru o calculare mai precisă a caloriilor folosind butoanele cu săgeți SUS/JOS. Apăsați Enter.
6. Apăsați din nou butonul START pentru a începe antrenamentul.

Programe personalizate setate de utilizator

Programele utilizatorilor trebuie configurate înainte de a fi utilizate. Pentru a configura un program al utilizatorului:

1. Selectați Programul USER1 [UTILIZATOR1] sau USER 2 [UTILIZATOR2] – Folosiți tastele cu săgeți SUS/JOS pentru a selecta programul USER1 sau USER2. Apăsați Enter.
2. Setări Timpul – Setări TIMPUL programului de antrenament folosind tastele cu săgeți SUS/JOS. Apăsați Enter.
3. Setări Greutatea – Setări-vă GREUTATEA în consolă pentru o calculare mai precisă a caloriilor folosind tastele cu săgeți SUS/JOS. Apăsați Enter.
4. Setări Nivelul – Selectați nivelul pentru fiecare segment din programul de antrenament. Apăsați Enter și repetați pentru toate cele 20 de segmente.
5. START – apăsați butonul START.

După configurarea programului, pur și simplu derulați către programul USER1 sau USER2 și apăsați START.

Utilizarea benzii de alergare (continuare)

Utilizarea Programelor pentru controlul ritmului cardiac

Programul pentru Controlul ritmului cardiac constant necesită setarea unui ritm cardiac pe care consola îl va menține pe durata întregului antrenament, iar Intervalul necesită setarea unui ritm cardiac MINIM și MAXIM. În timpul utilizării programelor HRC va trebui să țineți mânerul pentru puls sau să purtați o bandă pentru piept pe durata antrenamentului.

HRC – Constant:

1. Selectați HRC1 – Folosiți tastele cu săgeți SUS/JOS pentru a selecta programul HRC1. Apăsați butonul Enter pentru selectare.
2. Selectați Modul Programului – selectați Modul de control al înclinării sau Modul de control al vitezei folosind tastele cu săgeți SUS/JOS. Apăsați Enter.
3. Setați Timpul – Setați TIMPUL programului folosind tastele cu săgeți SUS/JOS. Apăsați Enter. Țineți minte că programul include 3 minute de încălzire.
4. Setați Greutatea - introduceți-vă greutatea folosind tastele cu săgeți SUS/JOS. Apăsați Enter.
5. Setați Vârsta – introduceți-vă vârsta folosind tastele cu săgeți SUS/JOS. Apăsați Enter.
6. Setați Ritmul cardiac țintă – setați-vă ritmul cardiac țintă folosind tastele cu săgeți SUS/JOS. Apăsați Enter.
7. Apăsați butonul START pentru a începe antrenamentul.

HRC – Interval:

1. Selectați HRC2 – Folosiți tastele cu săgeți SUS/JOS pentru a selecta programul HRC2. Apăsați butonul Enter pentru selectare.
2. Selectați Modul programului - selectați Modul de control al înclinării sau Modul de control al vitezei folosind tastele cu săgeți SUS/JOS. Apăsați Enter.
3. Setați Timpul – Setați TIMPUL programului folosind tastele cu săgeți SUS/JOS. Apăsați Enter. Țineți minte faptul că programul include 3 minute de încălzire.
4. Setați Greutatea - introduceți-vă greutatea folosind tastele cu săgeți SUS/JOS. Apăsați Enter.
5. Setați Vârsta – introduceți-vă vârsta folosind tastele cu săgeți SUS/JOS. Apăsați Enter.
6. Setați ritmul cardiac țintă MAXIM – setați-vă Intervalul MAXIM al ritmului de antrenament folosind tastele cu săgeți SUS/JOS. Apăsați Enter.
7. Setați ritmul cardiac țintă MINIM – setați-vă Intervalul MINIM al ritmului de antrenament folosind tastele cu săgeți SUS/JOS. Apăsați Enter.
8. Apăsați butonul START pentru a începe antrenamentul.

Operațiuni

În timpul antrenamentului puteți modifica Nivelul vitezei și al înclinării apăsând butoanele SUS/JOS. Pentru a pune pauză programului de antrenament apăsați butonul START, iar pentru a reseta programul apăsați butonul STOP timp de 3 secunde.

Programe personalizate configurate de către utilizator

Există două programe ale utilizatorilor care vă oferă posibilitatea de a stabili profiluri personalizate ale programelor specifice necesităților dvs. de antrenament. Pentru fiecare program configurat de către utilizator, setați prima dată timpul de antrenament, greutatea, apoi viteza și înclinarea pentru fiecare segment din profilul programului fie prin apăsarea săgeților sus și jos pentru viteză și înclinare, fie folosind butoanele pentru selecția rapidă. După obținerea selecției dorite apăsați Enter pentru a trece la următoarea coloană din profilul programului. În acest moment, acest program va fi salvat pentru dvs. de fiecare dată când îl selectați și apăsați butonul „start”.

Programe pentru controlul zonei personale a ritmului cardiac

Aparatele TR800, TR1000 și TR1200i dispun de două tipuri de programe pentru controlul ritmului cardiac – Constant și Interval, iar pentru fiecare dintre acestea puteți selecta fie opțiunea de control al „vitezei”, fie cea de control al „înclinării”.

Are loc o încălzire de 3 minute pentru acest program înainte ca banda de alergare să preia controlul vitezei sau înclinării.

Notă: Pentru a utiliza programele de Control al ritmului cardiac banda de alergare trebuie să recepționeze ritmul dvs. cardiac pe durata întregului antrenament prin intermediul senzorilor de puls sau prin intermediul transmițătorului ritmului cardiac pentru banda de pe piept.

Controlul constant al ritmului cardiac: Programul „Constant” vă permite să selectați un singur ritm cardiac pe care doriți să-l mențineți pe toată durata antrenamentului, iar banda de alergare va menține acest ritm cardiac pentru dvs. fie prin reglarea vitezei, fie prin reglarea înclinării. După selectarea programului pentru un Ritm cardiac constant, următoarea opțiune de selecție va fi Modul de înclinare sau Modul de viteză. Selectați modul pe care îl preferați, iar banda de alergare va regla viteza sau înclinarea la fiecare 10 secunde pentru a vă menține la nivelul ritmului cardiac selectat. De exemplu, dacă selectați modul de înclinare, vor fi 3 minute de încălzire, apoi înclinarea va începe să se regleze la fiecare 10 secunde pentru a obține și a vă menține ritmul cardiac țintă. Dvs. alegeți viteza cu care doriți să funcționeze banda, iar aparatul va controla înclinarea.

De obicei, pentru Slăbit, setați ritmul cardiac țintă la 65% din ritmul dvs. cardiac maxim anticipat, iar pentru antrenamentul Cardio setați ținta la 80% din maximul anticipat.

http://www.lifespanfitness.com/article_weight_calc2.asp

Controlul pe intervale al ritmului cardiac: Programul pe „Intervale” este proiectat pentru a vă ajuta să vă măriți rezistența aerobică și pentru a vă îmbunătăți recuperarea ritmului cardiac. Acest program vă permite să selectați un obiectiv REDUS sau un obiectiv de recuperare a ritmului cardiac și un obiectiv ÎNALT. După încălzirea de 3 minute consola va regla viteza sau înclinarea, oricare dintre ele o selectați, la fiecare 10 secunde pentru a vă menține obiectivul REDUS timp de 2 minute. Apoi consola va regla viteza sau înclinare pentru a vă ridica ritmul cardiac către obiectivul ÎNALT pe care l-ați selectat și, încă o dată, o va menține la acest nivel timp de 2 minute, după care va repeta procesul până la finalul antrenamentului. Este recomandat să setați timpul de antrenament la 20 de minute sau mai mult pentru a utiliza acest program în mod eficient.

Funcții inovative (numai pentru TR1200i)

Intelli-Guard – Această bandă de alergat este echipată cu funcția de siguranță Intelli-Guard. Această funcție sesizează atunci când vă opriți din mers pe banda de alergat și, din motive de siguranță, oprește automat banda de alergat pentru a evita eventualele căderi accidentale și rănille rezultate. Funcția Intelli-Guard es activată atunci când banda de alergat detectează că dvs. nu mai mergeți sau nu mai alergați pe ea.

Atenție: Funcția Intelli-Guard va fi dezactivată automat atunci când banda de alergat este utilizată la viteze peste 1,5 mph sau la un nivel de înclinare mai mare de 5.

Dacă viteza sau înclinarea este în cadrul acestor parametri, pictograma cu pasul va clipi. Atunci când pictograma clipește, banda de alergat nu se va opri automat.

Atenție: După 20 de secunde, consola va emite un bip la fiecare secundă timp de 5 secunde, iar apoi va opri în mod automat banda de alergat. Aceste bipuri semnaleză că banda de alergat se va opri. Dacă din anumite motive sunteți încă pe bandă atunci când are loc acest lucru, mutați-vă picioarele pe șinele laterale și pregătiți-vă pentru oprirea benzii.

Funcția Intelli-Guard nu înlocuiește utilizarea butonului de siguranță sau utilizarea măsurilor de precauție corespunzătoare în oprirea benzii de alergat când aceasta nu este în uz.

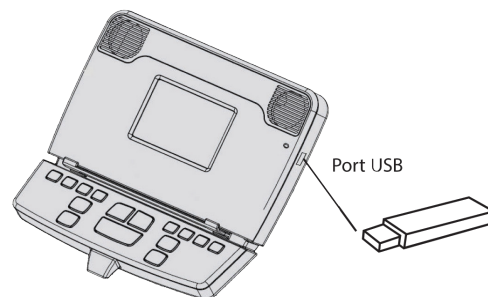
Intelli-Step – Banda de alergat vine cu funcția de contorizare Intelli-Step. Această funcție detectează rezistența de pe banda de alergat de fiecare dată când pășiți. Sunt mai mulți factori care pot afecta precizia acestei funcții, inclusiv stilul de mers, greutatea și caracteristicile de utilizare. De exemplu, funcția Intelli-Step detectează mai greu pașii unui utilizator mai ușor și mai ales ai unui utilizator ușor mergând în pantă. Cu cât mai mare înclinarea, cu atât mai greu îi este funcției să detecteze pașii. Acest lucru se poate întâmpla și la viteze mici. În concluzie, Intelli-Step este o funcție minunată pentru utilizatorii interesați de menținerea unui program de mers sau de alergat cu contorizarea pașilor, dar depinde de mai multe variabile pentru precizie, iar precizia contorizării va depinde de caracteristicile dvs. individuale, precum și de variabilele legate de utilizarea benzii de alergat.

Port USB: Aparatul TR1200i include un port USB care funcționează împreună cu sistemul online de management al sănătății - Partener de sănătate interactiv. Pur și simplu introduceți dispozitivul USB în consolă, după încărcarea profilului dvs. de pe sistemul IHP pe dispozitiv. USB-ul vă va citi informațiile personale, iar apoi va salva la fiecare 20 de secunde datele de antrenament pe dispozitivul USB. Informațiile salvate includ ritmul cardiac, timpul începerii și terminării antrenamentului, distanța parcursă, caloriiile arse și pașii făcuți. Aceste informații pot fi apoi încărcate în contul dvs., centralizate pe timp și utilizate pentru a vă compara rezultatele cu obiectivele setate în contul dvs. personal IHP.

Înainte de utilizarea dispozitivului USB, consultați „Ghidul introductiv” și „Ghidul de succes”, pe care le puteți găsi în kit-ul de membru, din pachetul cu manualul utilizatorului.

Modul de economisire a energiei: Acest mod întrerupe alimentarea întregii benzi de alergat, cu excepția unui LED slab luminat pentru butonul de Start. Acest mod va reduce consumul de energie sub 0,1 wați.

Nu îndepărtați dispozitivul USB în timp ce LED-ul clipește roșu – vă puteți pierde informațiile de antrenament.



[illegible]

Prezentarea generală a programului



P-03: Interval moderat: (30 de minute implicit)

În timp ce începeți antrenamentul în mod regulat și vă îmbunătățiți condiția fizică veți fi pregătiți să începeți efectuarea antrenamentelor pe „Intervale moderate de intensitate”. Ar trebui să începeți cu o intensitate ușoară, apoi să progresați cu o intensitate solicitantă, dar nu prea dificilă. Rețineți că în acest antrenament alternați între un interval ușor de recuperare și un interval de intensitate ridicată. Ar trebui să vă simțiți confortabil să vă stimulați în timp ce faceți acest antrenament, deoarece nu sunteți niciodată prea departe de un interval de recuperare ușor. Acest antrenament vă va îmbunătăți rezistența aerobică generală și în același timp vă va maximiza dezvoltarea condiției fizice aerobice.

Înclinare

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1
L2	3	3	4	4	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	3	3
L3	3	3	4	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	5	4	4

Viteză

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	2	2	3	3	3.5	2	3.5	2	3.5	2	3.5	4.5	3	4.5	3	4.5	3.5	3	3	2
L2	3	3	3.7	3.7	4.5	3	4.5	3	4.5	3	4.5	3	4.5	3	4.5	3	3.7	3.7	3	3
L3	3.7	3.7	5	5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	5	3.7	3.7

P-04: Interval lung: (40 de minute implicit)



Antrenamentele pe Intervale lungi sunt perfecte pentru maximizarea arderii caloriilor și pentru îmbunătățirea fitnessului aerob, a abilității de a vă antrena mai mult la un nivel de intensitate mai ridicat. La fel ca și la antrenamentele pe Intervale moderate, țineți minte că aveți o perioadă de recuperare după fiecare interval de intensitate ridicată, astfel încât vă puteți stimula în mod confortabil să vă antrenați în mod progresiv la un nivel mai ridicat.

Înclinare

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	2	1
L2	2	2	3	3	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	3	2
L3	3	3	4	4	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	5	4	3

Viteză

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1
L2	2	2	3	3	4.5	4.5	2	2	4.5	4.5	2	2	4.5	4.5	2	2	3	3	2	2
L3	3	3	4	4	5	5	3	3	5	5	3	3	5	5	3	3	4	4	3	3

Prezentare generală a programului

P-05: Interval negativ-1: (30 de minute implicit)

Antrenamentul pe Intervalul negativ 1 vă va oferi toate beneficiile unui antrenament într-un ritm constant, dar vă va forța ușor să obțineți o intensitate constantă a antrenamentului tot mai mare, iar apoi vă va permite să micșorați ușor intensitatea antrenamentului. În timp ce vă îmbunătățiți sănătatea și condiția fizică generală, vă puteți forța ușor și întotdeauna confortabil către un maxim mai mare în intensitatea dvs. generală de antrenament.

Înclinare

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	2	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	2
L2	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	2	2	2	1
L3	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1

Viteză

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	1.5	2	2	2.5	3	3	3.5	4	4	3.5	3	3	2.5	2	2	1.5	1	1
L2	2	2	2.5	3	3	3.5	4	4	4.5	5	5	4.5	4	4	3.5	3	3	2.5	2	2
L3	3	3	3.5	3.7	3.7	4.5	5	5	5.5	6	6	5.5	5	5	4.5	3.7	3.7	3.5	3	3

P-06: Interval negativ-2: (30 de minute implicit)

Antrenamentul pe Intervalul negativ 2 a fost proiectat pentru a vă oferi un antrenament care începe cu o creștere ușoară în intensitatea antrenamentului, care apoi continuă cu antrenamentul la o intensitate setată și se termină cu o scădere progresivă în intensitatea antrenamentului. Un antrenament cu o creștere și o scădere în intensitatea de antrenament la începutul și sfârșitul antrenamentului vă va dezvolta cu siguranță rezistența cardiovasculară aerobică generală. Un antrenament care scade în intensitate este de asemenea ideal pentru arderea maximă a caloriilor, dar cel mai ideal atunci când este făcut pe o durată mai lungă, cum ar fi 40 sau 50 de minute.

Înclinare

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
L2	2	2	3	4	4	4	5	5	5	6	6	5	5	5	4	4	4	3	2	2
L3	3	3	4	5	5	5	6	6	6	7	7	6	6	6	5	5	5	4	3	3

Viteză

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1.5	2	2	2.5	3	3	3	3.5	4	4	4	3.5	3	3	2.5	2	2	1.5	1
L2	2	2.5	3	3	3.5	4.5	4.5	4.5	4.7	5	5	5	4.7	4.5	4.5	3.5	3	3	2.5	2
L3	3	3.5	4.5	4.5	4.7	5	5	5	5.5	6	6	6	5.5	5	5	4.7	4.5	4.5	3.5	3

Prezentarea generală a programului

P-07: Fartlek: (30 de minute implicit)



Variind intensitatea exercițiilor dvs. cu un antrenament pe intervale ce se schimbă în mod constant, care începe într-un ritm lent, apoi crește către un ritm al intensității mediu sau ridicat, va adăuga puțină varietate în antrenamentele dvs., făcându-le să treacă mai repede decât v-ați putut imagina, oferindu-vă în același timp mari beneficii de fitness pentru corp și minte. Într-o cercetare asupra creierului s-a descoperit că intensitățile dintr-un antrenament ce variază în mod constant au mari beneficii asupra îmbunătățirii fitness-ului cerebral general. Creșterea intensității exercițiilor pe intervale ce se modifică în mod constant și scăderea intensității la un nivel mai mic, apoi revenirea la nivelul ridicat dezvoltă fitness-ul cardiovascular anaerobic al corpului.

Înclinare

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	2	3	4	2	3	4	4	2	1	3	1	4	3	2	1	3	2	1	1
L2	1	2	3	6	4	6	5	5	2	3	1	6	3	2	3	6	5	3	2	1
L3	2	4	2	6	3	6	4	4	5	2	6	3	6	2	6	2	5	4	6	1

Viteză

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1.5	2.5	2.7	2.5	3	2.7	4.5	2.5	1.5	3	1.5	4.5	3.5	2.7	1.5	3	2.5	1.5	1
L2	1	2.5	3.5	5	2.5	5	2.2	2	3	4.5	5	5	3.5	2	4	4.5	5	3.5	3	2
L3	2	2	2.5	4.7	4	4.5	6	4.5	6	5.5	6	4.5	4.7	4	3.5	3	3.5	5	2.5	2

Viață sănătoasă

P-08: Ascensiune abruptă: (30 de minute implicit)



Măriți-vă treptat intensitatea exercițiilor cu acest antrenament distractiv de Ascensiune abruptă. Scopul antrenamentului de Ascensiune abruptă este de a vă stimula corpul pentru a vă îmbunătăți fitness-ul cardiovascular general, în același timp maximizând dezvoltarea celulelor musculare din mușchii cu care se lucrează. Antrenamentul de Ascensiune abruptă LifeSpan a fost proiectat să pornească de la o intensitate foarte scăzută, să crească treptat până la vârf, iar apoi să scadă treptat înapoi. Veți maximiza arderea de calorii în timpul nivelelor de vârf ale acestui antrenament și îi veți permite corpului să se antreneze pentru mai mult timp și totuși să beneficiați de pe urma intensității ridicate pe măsură ce încetiniți spre final și reveniți la nivelul de început.

Înclinare

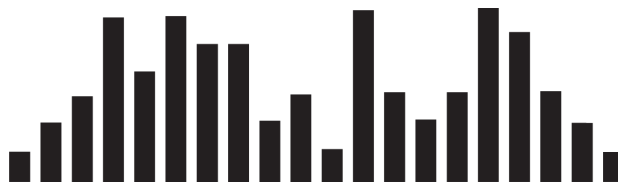
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	1
L2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2
L3	1	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2

Viteză

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1	1
L2	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	2
L3	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6	6.5	6.5	6.5	6	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2

Prezentare generală a programelor

P-09: Ascensiune piramidală: (30 de minute implicit)



Creșterile treptate ale intensității în timpul antrenamentelor sunt ideale pentru a vă stimula corpul și pentru a vă îmbunătăți fitness-ul cardiovascular general, în același timp maximizând dezvoltarea celulelor musculare din mușchii cu care se lucrează. Antrenamentul Ascensiune piramidală a fost proiectat să pornească cu un ritm foarte scăzut, confortabil și să crească treptat către o intensitate de vârf, apoi să scadă treptat în intensitate înapoi la nivelul de început. Veți maximiza arderea generală a caloriilor în timpul nivelelor de intensitate de vârf ale acestui antrenament, permițându-i corpului să se antreneze pe durate mai lungi și să beneficiați în continuare de antrenamentul la intensitate ridicată în timp ce încetiniți treptat și vă întoarceți la nivelul de start.

Înclinare

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
L2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2
L3	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3

Viteză

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	1.5	2	2	2.5	3	3	3.5	4	4	4	3.5	3	3	2.5	2	2	1.5	1
L2	2	2	2.5	3	3	3.5	4	4	4.5	5	5	5	4.5	4	4	3.5	3	3	2.5	2
L3	2	3	3.5	4	4	4.5	5	5	5.5	6	6	6	5.5	5	5	4.5	4	4	3.5	2

P-10: Ascensiune platou: (40 de minute implicit)



Un antrenament Ascensiune platou vă va oferi toate beneficiile celorlalte antrenamente cu stări constante, dar vă va împinge să vă mențineți un nivel de antrenament la o intensitate a stării constante mai mare. În timp ce vă îmbunătățiți sănătatea și condiția fizică generală puteți să vă împingeți încet și confortabil spre o intensitate generală mai mare de antrenament pe perioade mai lungi de timp. Țineți minte, dacă pur și simplu urcați pe banda de alergare și mergeți în același ritm, aceeași perioadă de timp în fiecare zi în timpul antrenamentului, corpul se va îmbunătăți numai până la nivelul antrenamentelor pe care vă forțați în momentul de față să le faceți. Pentru a vă îmbunătăți sănătatea și condiția fizică generală, trebuie să „schimbați” întotdeauna antrenamentele, astfel încât să nu efectuați același antrenament de două ori în decursul unei săptămâni și în același timp să măriți ușor intensitatea exercițiilor generale, precum și durata exercițiilor.

Înclinare

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1
L2	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	1
L3	2	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	2	1	1

Viteză

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1.5	2	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2	1.5	1
L2	1.5	1.5	2	2.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	2.5	2	1.5
L3	2	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	2

Prezentarea generală a programului

P-13: Ritm stabil: (40 de minute implicit)

Înclinare

[illegible]

			Viteză
--	--	--	--------

[illegible]

(40 de minute implicit)

Inclinare

[illegible]

			Viteză
--	--	--	--------

[illegible]

P-15: Alergare cardio: (20 de minute implicit)

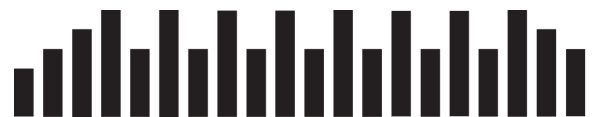
Alergarea cardio este un antrenament într-un ritm constant, dar la o intensitate mai mare decât antrenamentul lent pe distanță lungă. Alergarea cardio este un antrenament mai intermediar sau avansat, proiectat pentru a vă motiva să obțineți un ritm stabil mai provocator și să vă mențineți acest ritm pe toată durata antrenamentului. Alergarea cardio este un antrenament perfect în cazul în care vă antrenați pentru un eveniment special.

Înclinare

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
L2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2
L3	3	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3

Viteză

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	3.5	2.5	1.5
L2	2	2.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	3.5	2.5
L3	3	4.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5	3.5	2.5	1.5

**P-16: Interval scurt: (20 de minute implicit)**

Din cercetări, s-a descoperit că antrenamentele pe Interval scurt sunt ideale pentru cei care încearcă să piardă în greutate și să-și îmbunătățească fitness-ul cardiovascular general. Variația intensității execuțiilor în timpul unui antrenament, de la un nivel lent moderat la o intensitate ridicată pentru o perioadă setată de timp și repetarea acelei progresii pentru un antrenament complet va maximiza numărul total de calorii arse în timpul unui antrenament. Un alt beneficiu este acela că utilizatorul nu va fi nevoit să-și mențină un nivel de intensitate ridicat pe toată durata antrenamentului. Perioadele de recuperare pe intervale scurte permit corpului antrenarea cu succes la o intensitate mai mare decât ar fi confortabilă pentru utilizator să ajungă la finalul duratei antrenamentului.

Înclinare

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	2	3	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	3	2
L2	2	3	4	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	3
L3	2	3	5	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	5	3

Viteză

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	2	3.5	3	2.5	3	2.5	3	2.5	3	2.5	3	2.5	3	2.5	3	2.5	3	3.5	2
L2	2	3	4.5	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	3.5	5	4.5	3
L3	2	3	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	4.5	6	3.5	2

P-17: Plimbare în pantă: (30 de minute implicit)

Plimbarea în pantă crește treptat intensitatea exercițiului, ajungând la o intensitate ridicată. Scopul antrenamentului de plimbare în pantă este de a vă stimula corpul pentru a vă îmbunătăți fitness-ul cardiovascular general, în același timp maximizând dezvoltarea celulelor musculare din mușchii cu care se lucrează. Antrenamentul de plimbare în pantă a fost proiectat să înceapă într-un ritm lent și confortabil și să crească treptat la o intensitate de vârf, apoi să scadă rapid înapoi la un nivel de recuperare. Vă veți maximiza arderea generală a calorilor în timpul nivelurilor cu intensități de vârf ale acestui antrenament, permițându-i corpului antrenarea pe o durată mai lungă.

Înclinare

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	5	3	2
L2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	6	4	3
L3	2	2	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	6	5	4	3

Viteză

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5	2.5	3	3	3	3.5	3.5	3	2	1
L2	2	2	3.5	3.5	3.5	4	4	4	4.5	4.5	4.5	5	5	5	5.5	5.5	5.5	4	3	2
L3	3	3	4	4	4	4.5	4.5	4.5	5	5	5	5.5	5.5	5.5	6	6	6	5	4	3

Lubrifierea benzii

Utilizați numai Silicon 100% și evitați utilizarea spray-urilor cu aerosoli de silicon care includ aditivi și distilate de petrol. Trebuie utilizate aproximativ 30 de grame de silicon pentru fiecare aplicare. LifeSpan oferă lubrifiant din silicon 100% care poate fi comandat de pe site-ul www.LifeSpanFitness.com.

Banda de alergare trebuie lubrifiată la fiecare 3 luni (indiferent de utilizare) sau la fiecare 50 de ore de utilizare, oricare dintre acestea apare prima. Chiar dacă banda de alergare nu este utilizată, siliconul se va evapora în timp, iar banda se va usca.

Notă: Chiar dacă banda de alergare este lubrifiată de la producător, ar trebui să lubrifiați banda de alergare înainte de prima utilizare, în cazul în care banda s-a uscat în timpul dintre fabricare și achiziționare.

Pictograma Silicon se va aprinde la fiecare 100 de ore de utilizare și vă va reaminti că este timpul să lubrifiați banda de alergare. După cum este indicat mai sus, este cel mai bine să lubrifiați banda de alergare la fiecare 50 de ore de utilizare, iar apoi pictograma se va stinge. Acesta este un memento pentru următoarele 50 de ore. Pictograma va fi afișată timp de 5 minute, iar apoi se va stinge. Pentru a stinge pictograma înainte de cele 5 minute, puteți apăsa simultan butoanele de REDUCERE VITEZĂ și START până când pictograma se stinge.

Aplicați silicon pe partea de dedesubt a benzii de alergare. Nu aplicați pe suprafața de mers. Puteți efectua acest lucru ridicând în picioare banda de alergare și aplicând siliconul pe partea interioară a benzii. Pulverizați siliconul în jos și de-a lungul benzii. Rotiți banda 1/2 din circumferința sa și repetați. Trebuie utilizate aproximativ 30 de grame de silicon pentru fiecare aplicare.

Notă: Atunci când lubrifiați banda, asigurați-vă că banda de alergat este situată pe o suprafață care poate fi curățată cu ușurință. După lubrifierea benzii de alergat, curățați excesul de silicon de pe bandă și cadru.

Curățare și întreținere

Este recomandat să ștergeți banda de alergare după fiecare utilizare pentru a o menține curată și uscată. Puteți utiliza un detergent mediu pentru a îndepărta murdăria și sarea de pe bandă, de pe componentele vopsite și de pe ecran.

Pictograma Întreținere este afișată pe ecran la fiecare 150 de ore de utilizare. Aceasta vă aduce aminte să curățați banda de alergare foarte bine. Această curățare poate include și îndepărtarea capacului motorului și curățarea în jurul motorului și componentelor electronice. Este recomandat să curățați compartimentul motorului în cazul în care banda de alergare este amplasată într-o zonă unde poate exista mult păr de animale sau fibre din covor de pluș, care pot fi trase în compartimentul motorului. De asemenea, în acest moment, este o idee bună să verificați și să strângeți toate componentele asamblate.

Atenție: Deconectați Cablul de alimentare înainte de a îndepărta Capacul motorului.

După curățarea și verificarea tuturor componentelor asamblare, stingeți pictograma de întreținere prin apăsarea simultană a butoanelor de SCĂDERE VITEZĂ și START până când pictograma se stinge.

Tensionarea benzii

Dacă banda începe să alunece în timpul utilizării, va trebui tensionată. Banda dvs. de alergat este echipată cu șuruburi de tensiune care pot fi accesate din partea din spate a benzii de alergat. Înainte de tensionarea benzii, porniți banda de alergare și setați viteza la 5 kph. Folosind o cheie imbus de 6 mm, inclusă în pachetul de feronerie, rotiți șuruburile de tensiune din stânga și din dreapta o jumătate de tură în sensul acelor de ceasornic.

După reglarea ambelor părți cu câte o jumătate de tură, testați pentru a vedea dacă alunecarea este eliminată. În cazul în care cureaua alunecă în continuare, repetați acest pas și încercați din nou.

Dacă strângeți o parte mai mult decât cealaltă, banda va aluneca într-o parte a aparatului și va trebui aliniată. NU strângeți mai tare decât 2 ture întregi pe fiecare parte. Dacă alunecarea persistă, contactați Serviciul Clienți LifeSpan.

Notă: Supratensionarea benzii poate cauza fricțiune inutilă și uzura benzii, motorului și electronicelor.

Alinierea benzii de alergare

Asigurați-vă că banda de alergare este centrată pe aparat tot timpul. Stilul de alergare și o suprafață inegală sunt două elemente care pot cauza deplasarea benzii de pe centru. Sunt necesare reglaje minime asupra celor două șuruburi din spatele benzii de alergat atunci când banda s-a deplasat de pe centru.

1. Apăsați „START”, apoi măriți viteza aparatului la 5 kph.
2. Stați în spatele benzii de alergat pentru a determina în ce direcție alunecă banda.
3. Dacă banda alunecă spre stânga, rotiți șurubul de reglare din stânga un sfert de tură în sensul acelor de ceasornic și șurubul de reglare din dreapta un sfert de tură în sensul invers acelor de ceasornic. (Consultați FIG. C)
4. Dacă banda alunecă spre dreapta, rotiți șurubul de reglare din stânga un sfert de tură în sensul invers acelor de ceasornic și șurubul de reglare din dreapta un sfert de tură în sensul acelor de ceasornic. (Consultați FIG. D)
5. Observați circulația benzii timp de câteva minute. Repetați pașii 3, 4 și 5 dacă este nevoie.

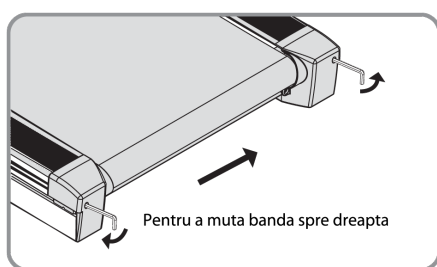


FIG. C.

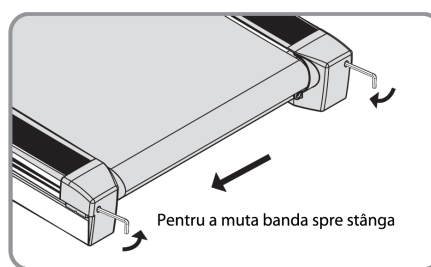


FIG. D.

Mutare și depozitare

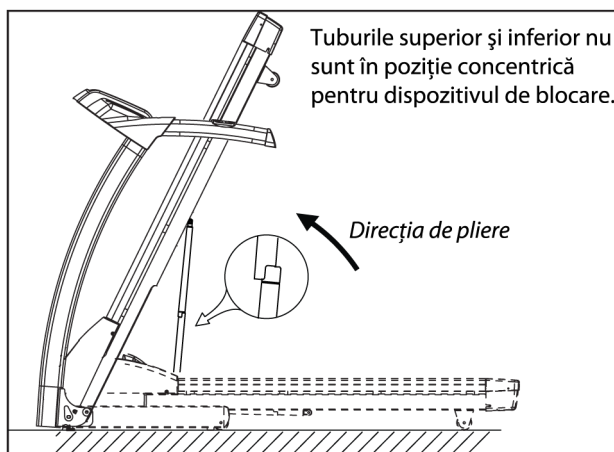
Banda de alergare vine cu o funcție de pliere care reduce spațiul de depozitare necesar atunci când banda de alergare nu este în uz și face aparatul mai ușor de mutat.

Plierea benzii de alergare:

1. Asigurați-vă că comutatorul Pornire/Oprire este oprit și cablul de alimentare este deconectat de la priză.
2. Asigurați-vă că în apropierea benzii de alergat nu este nimic care se poate vărsa, răsturna sau poate împiedica plierea completă acesteia.
3. (a.) Prindeți cu ambele mâini de bara de susținere situată direct sub partea din spate a benzii de alergare a aparatului pentru a vă asigura că aveți un punct solid de ridicare.
(b.) Ridicați banda de alergat în față complet și asigurați-vă că dispozitivul hidraulic este fixat în mod corespunzător.

Atenție: În timpul ridicării, urmați măsurile de precauție și tehnicile de ridicare corespunzătoare. Îndoiiți genunchii și coatele, țineți spatele drept și ridicați cu ambele brațe în mod egal.

(c.) Asigurați-vă că mecanismul de blocare este fixat trăgând ușor de aparat, fără ca acesta să se miște. În timp ce faceți acest lucru, aveți grijă să fiți într-o poziție sigură în cazul în care dispozitivul de blocare al benzii de alergat nu este fixat.

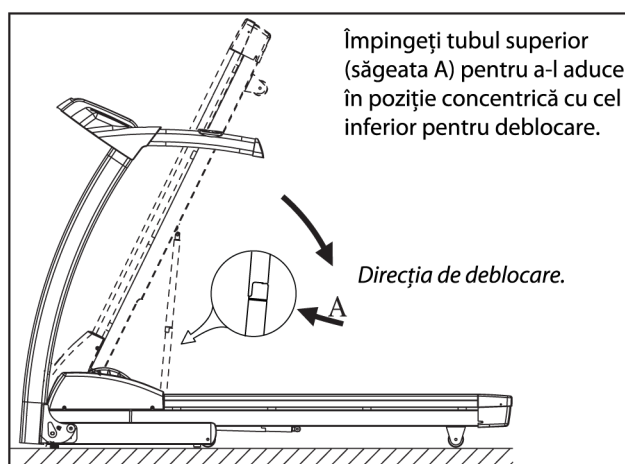


Atenție:

- Nu pliați banda de alergat ridicând banda de alergare sau rola din spate. Aceste componente nu sunt fixate și sunt greu de prins în timpul plierii - pot avea loc accidente sau daune pentru banda de alergat.
- Nu vă sprijiniți pe banda de alergat după ce aceasta este pliată și nu așezați obiecte pe ea deoarece poate deveni instabilă sau se poate răsturna. Acest lucru poate duce la accidente personale grave.
- Nu conectați cablul de alimentare atunci când banda de alergat este pliată și nu încercați să utilizați banda de alergare în poziția pliată.

Deplierea benzii de alergare

1. Asigurați-vă că aveți destul spațiu și așezați jos banda de alergare. Este nevoie de un spațiu liber de cel puțin 0,6 metri în părțile laterale și în fața aparatului. Trebuie să existe un spațiu liber de cel puțin 1,2 metri în partea din spate a aparatului din motive de siguranță. În cazul în care utilizatorul cade, va exista spațiul adecvat pentru coborârea de pe banda de alergare.
2. Verificați pentru a vă asigura că nu este nimic pe sau în apropierea benzii de alergat care se poate vărsa, răsturna sau care poate împiedica deplierea completă a benzii de alergat.
3. Așezați-vă în spatele benzii de alergat. Împingeți ușor în față banda de alergat, către monitor, iar cu cu piciorul stâng apăsați ușor în față partea superioară a dispozitivului hidraulic, până când tubul de blocare se eliberează, iar banda de alergat poate fi trasă înapoi dinspre consolă.
4. Dispozitivul hidraulic este configurat să coboare ușor fără ajutor. Nu este o idee rea să țineți banda de alergat până când a parcurs 2/3 din distanța până jos. Asigurați-vă că utilizați tehnici de ridicare corespunzătoare, flexând genunchii și ținând spatele drept.



Depanare

Banda de alergare este proiectată pentru a fi fiabilă și ușor de utilizat. Însă, dacă întâmpinați o problemă, acești pași de depanare vă pot ajuta să identificați cauza.

Problemă: LED-ul butonului de Start este slab luminat și nu este aprinsă nicio altă lumină.

Soluție: Unitatea se află în modul de economisire a energiei. Mențineți apăsat butonul de Start timp de două secunde.

Problemă: Consola prezintă nereguli sau nu se aprinde.

Soluție: Asigurați-vă că banda de alergare este conectată corespunzător, opriți și porniți apoi din nou comutatorul de alimentare și asigurați-vă că cheia de siguranță este la locul său.

Problemă: Banda nu stă în centrul aparatului de alergare în timpul utilizării.

Soluție: Asigurați-vă întâi că banda de alergare este stabilă, apoi consultați instrucțiunile din acest manual despre tensionarea și ajustarea benzii.

Problemă: Motorul benzii de alergare pare să fie forțat sau E1 apare după câteva minute de utilizare.

Soluție: Siliconul de lubrifiere care a fost aplicat pe platformă și pe bandă se uzează și banda trebuie lubrifiată cu spray de silicon.

Problemă: Banda aparatului de alergare alunecă în timpul utilizării.

Soluție: Este posibil ca banda să necesite tensionare după o perioadă de utilizare. Consultați secțiunea despre Tensionarea și ajustarea benzii din acest manual.

Problemă: Viteza nu funcționează conform tastelor rapide. Banda de alergare pornește de la 1 și trece la 16.

Soluție: Banda de alergat este configurată în Modul metric. Consultați tabelul de pe pagina următoare pentru Modul de inginerie al consolei.

Problemă: Funcția Frecvență Cardiacă prezintă nereguli sau nu funcționează.

Soluție: Asigurați-vă că aveți mâinile umede (Aloe Vera este de ajutor). Asigurați-vă că toți conectorii din spatele consolei sunt conectați adecvat și că nu există fire deteriorate. Dacă purtați o bandă pentru piept, asigurați-vă că bateriile sunt bune și că electrozii sunt umezi și corect poziționați pe pieptul dvs.

Problemă: Banda de alergare intră pe pauză în mod automat în timpul antrenamentului.

Soluție: Banda de alergare nu recepționează contorizarea pașilor. Accesați modul Inginerie pentru a dezactiva funcția Intelli-guard.

Avertisment: Acest pas va dezactiva funcția intelli-guard, însă e posibil să fie necesar pe baza unui număr ridicat de variabile.

Problemă: Pictograma pentru silicon se aprinde pe consolă.

Soluție: Lubrifiați banda de alergare cu silicon 100% pur. Apoi apăsați simultan și mențineți apăstate butoanele Scădere viteză și Start până când se stinge lumina.

Mod Inginerie

Apăsați STOP și apoi CREȘTERE VITEZĂ pentru a accesa modul Inginerie. Puteți apăsa ENTER/MODE pentru a comuta ecranele de configurare, sau apăsați STOP-CREȘTERE VITEZĂ pentru a reveni în modul Standby. Tabelul de mai jos afișează secvența ecranelor de configurare.

Funcție Inginerie	Informații pe ecran
Mentțineți apăsată butoanele Hold STOP și Creștere viteză până când consola emite un semnal sonor și ecranul se schimbă. (fereastra înclinată afișează versiunea de software) (colțul din dreapta jos afișează data versiunii de software)	100 ENG. MODE 2009.07.09
Apăsați Enter / Mode (doar TR1200i) Această măsură activează sau dezactivează funcția Intelli-guard. Intelli-guard comută în mod automat unitatea pe pauză dacă nu detectează pași pe banda de alergare. Folosiți butoanele SUS/JOS pentru a activa sau dezactiva funcția.	I – G On
Apăsați Enter / Mode pentru a afișa diametrul rolei TR800 : diametru rolă în inci TR1200i : diametru rolă în mm	ROL 599
Apăsați Enter / Mode pentru a configura unitățile de măsurare în sistem metric (SI) sau englezesc (EN). Apăsați Viteză / Înclinare sau SUS / JOS pentru a comuta între cele două	En sau Si
Apăsați Enter/ Mode pentru a configura Calendarul Operațiuni Calendar : Apăsați butoanele Sus Jos pentru a activa sau dezactiva calendarul	CALENDAR On
Apăsați Enter / Mode pentru Distanță Aceasta indică distanța totală de funcționare a benzii de alergare reprezentată în mile sau kilometric, în funcție de modul în care se află banda de alergare.	0 DIS 000
Apăsați Enter / Mode pentru Durată antrenament Aceasta indică numărul total de ore de funcționare a benzii de alergare	0 HOUR 000

Apăsați Enter/Mode din nou pentru a reveni în modul Standby.

NUMĂR MODEL BANDĂ DE ALERGARE
TR800/TR1000/TR1200i

TR800/TR1000 – Fabricat în China
TR1200i – Fabricat în Taiwan