



Bandă de alergat nepliabilă Manualul Utilizatorului

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

Bun venit la LifeSpan

Felicitări, ați făcut pas înainte spre creșterea nivelului dvs. de activitate fizică sau spre 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, www.LifeSpanfitness.com, unde am inclus informații și instrumente 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 față de 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

Cuprins

♦ Bun venit	3
♦ Specificații	5
♦ Garanție limitată pentru uzul casnic	6
♦ Măsuri de precauție importante	7
♦ Cerințe de alimentare și împământare	8
♦ Începerea unui Program de exerciții	9
♦ Instrucțiuni de asamblare	10
♦ Prezentare generală a consolei	16
♦ Operațiunile benzii de alergat	19
♦ Caracteristici inovative	22
♦ Prezentare generală a programelor	23
♦ Lubrifierea și întreținerea benzii de alergat	31
♦ Tensionarea și alinierea benzii	32
♦ Mutarea benzii de alergat	33
♦ Depanare	34
♦ Modul de inginerie	35

Specificații:

		TR5000i
Consolă		
Citiri		Nume program, Dată și oră, Durată antrenament, Calorii, Numărul pașilor, Distanță, Ritm cardiac, Viteză, Înclinare
Ecran		LCD multicolor
Matrice program		16 rânduri și 20 de coloane
Programe		Manual, Presetat (17), Configurat de către utilizator (2), Control al ritmului cardiac (2)
Butoane pentru programe		5 butoane pentru grupurile de programe, pentru Controlul ritmului cardiac, Viață sănătoasă, Antrenament sportiv, Pierdere în greutate și Configurarea utilizatorului
Audio		Centru audio pentru programe cu mufe de intrare/ieșire și difuzoare încorporate
Ritm cardiac		Senzor de puls și receptor (curea pentru piept inclusă)
Mecanică și performanță		
Interval de viteză		0,6 – 18 km/h
Niveluri de înclinare		0 – 15
Dimensiunea benzii de alergare		50,8 cm x 152,4 cm
Dimensiunea rotelor		64 mm – conice
Platformă		2,5 cm - Punte fenolică cu 8 amortizoare de suspensie
Motor de acționare		3,0 CP – Motor DC cu funcționare continuă
Motor de ridicare		362 kg – Capacitate maximă de ridicare
Greutatea maximă a utilizatorului		185 kg
Dimensiuni		200,7 cm L x 87,5 cm l x 132,1 cm Î
Garanție	Rezidențial	Ușor comercial (până la 3 ore/zi)
Cadru	Toată viața	5 ani
Motor	Toată viața	5 ani
Piese	7 ani	1 an
Muncă	1 an	1 an

Garanție limitată pentru uzul casnic

Banda de alergat nepliabilă TR5000i este furnizată cu următoarea garanție limitată, care se aplică numai în cazul utilizării benzii de alergat în casă, în scopuri rezidențiale, necomerciale.

Garanție	Rezidențial	Ușor comercial
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 produce nu prezintă defecte cu privire la manopera materialului în timpul utilizării normale și în timpul întreținerii. Perioadele de mai sus sunt bazate pe data achiziționării. În timpul acestor perioade, LifeSpan Fitness va repara sau înlocui orice componentă defectă. Manopera este gratuită în primul an pentru toate componentele care nu sunt asamblate sau înlocuite în mod normal de către client. Clientul este 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, 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 nici o 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 prin neglijență, abuz, asamblare sau întreținere necorespunzătoare, accidente sau printr-o „calamitate naturală”.
- Această garanție nu se aplică decolorării vopselei sau a plasticului.
- LifeSpan Fitness nu va fi trasă la răspundere pentru daune accidentale sau indirecte.
- Această garanție nu se poate transfera de la proprietarul inițial.

Înregistrarea

Trebuie să vă înregistrați produsului 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 sunt valabile numai după completarea înregistrării 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:

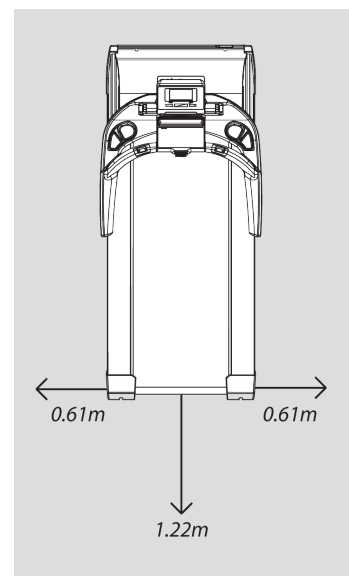
- Nu scăpați și nu introduceți niciodată niciun obiect în niciun orificiu. Dacă un obiect cade într-un orificiu, opriți aparatul și deconectați cablul de alimentare de la priză. Îndepărtați obiectul sau apălați serviciul clienți.
- Nu utilizați niciodată această bandă de alergat dacă a fost deteriorată sau parțial scufundată în apă.
- Pentru a reduce riscul electrocutării, deconectați banda de alergat de la priză atunci când nu este în uz, înainte de efectuarea întreținerii sau înainte de mutarea acesteia.
- 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 alergat.
- 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 alergat pornită atunci când nu este utilizată.
- Păstrați banda de alergat 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 alergat.
- În timpul utilizării, copiii și animalele de companie trebuie să rămână la cel puțin 3 m distanță.

Alte sfaturi privind siguranța

- Consultați întotdeauna un medic înainte de începerea oricărui program de antrenament.
- În cazul în care experimentați dureri în piept, greață, amețeală 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 alergat.
- Această bandă de alergat este echipată cu o cheie de siguranță. Prindeți întotdeauna coarda care este atașată de cheia de siguranță de o parte a îmbrăcăminții dvs., astfel încât cheia va fi trasă, oprind banda de alergat, în cazul unei urgențe.
- „Avertisment! Monitorizarea ritmului cardiac poate fi imprecisă. Antrenamentul excesiv poate duce la accidente 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 la 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 cu ajutorul 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 aceasta să nu funcționeze sau să 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 unități necesită circuit 115V NEMA 5-15 fără GFI.)

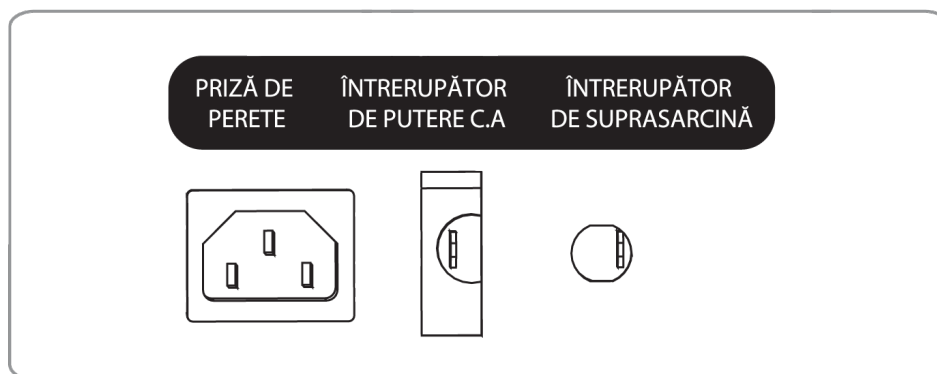


FIG. 1

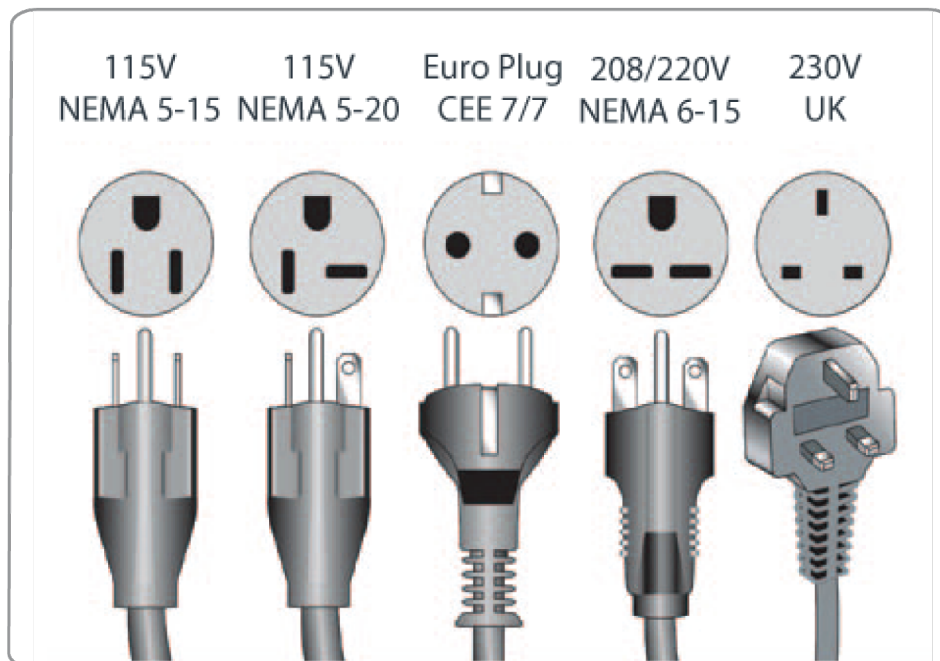


FIG. 2

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 de dorit să efectuați Evaluarea PAR-Q. Acest chestionar pentru disponibilitatea la 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 a discuta despre programul de activități fizice cu medicul dvs.

1. V-a spus vreodată medicul că aveți o boală de inimă sau că ar trebuie să participați la activități fizice numai după recomandarea unui medic?
2. Simțiți dureri în piept în timpul activităților fizice?
3. Ați avut parte de dureri în piept atunci când nu ați efectuat activități fizice în ultima lună?
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 în activități fizice?

Dacă ați răspuns „da” la una 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 vă intensifica substanțial activitatea fizică. În cazul în care ați răspuns „nu” la fiecare întrebare, atunci probabil că puteți începe programul de antrenament.

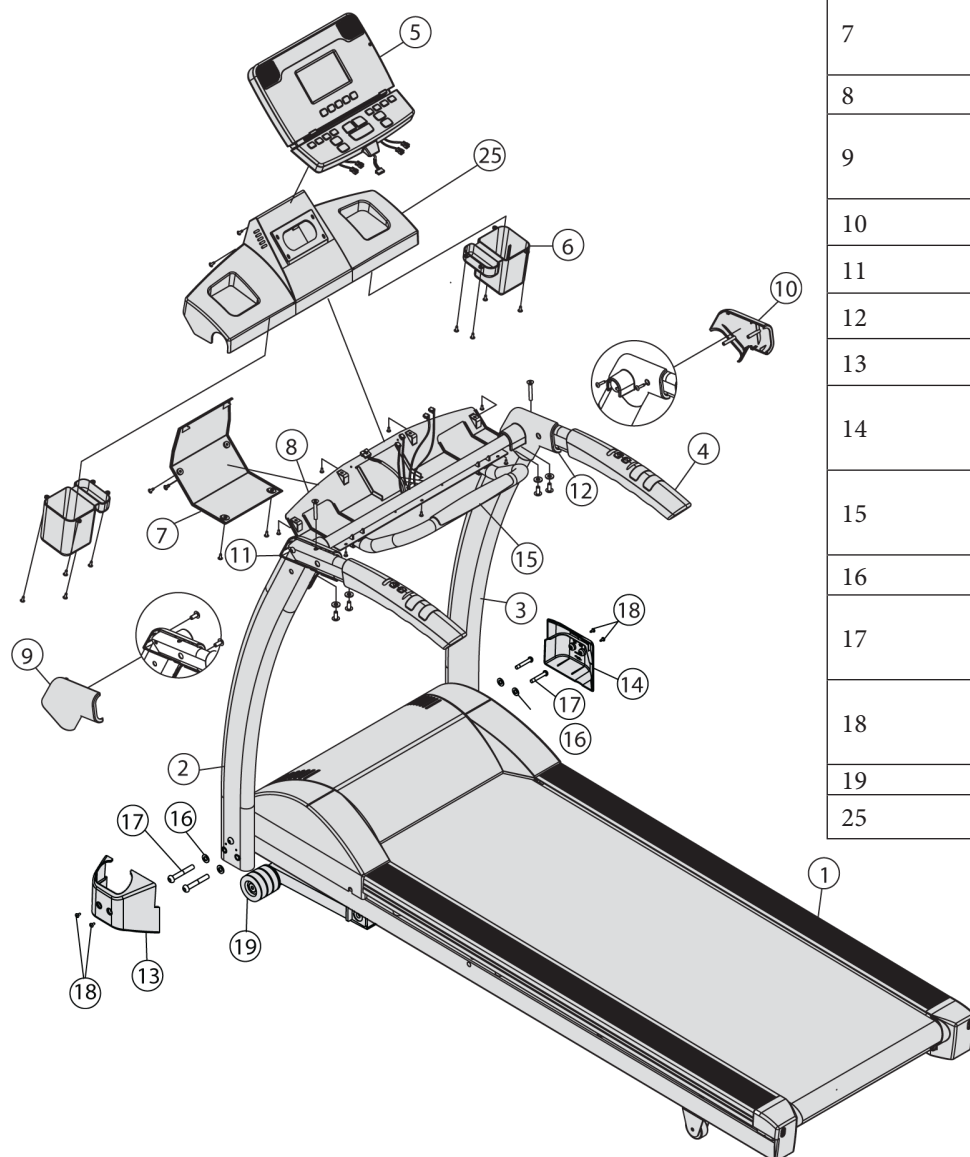
Verificarea ritmului cardiac de repaus dinaintea antrenamentului

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 obțineți ritmul cardiac de repaus dinaintea antrenamentului. Țineți 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 alergat este o piesă grea de echipament este recomandat să fiți două persoane în timpul montării și să urmați aceste instrucțiuni de asamblare pentru a reduce orice probleme care pot apărea.



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	Suport pentru consolă
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
16	Șaibă M10
17	Șurub M10 x 50L
18	M4 x 10L (4 buc)
19	Roți de transport
25	Carcasa consolei

Cheie-13mm Cheie-6mm Cheie-5mm M10 x 50L (4 buc) M8 x 70L (2 buc) M4 x 10L (4 buc) M10 (4 buc)

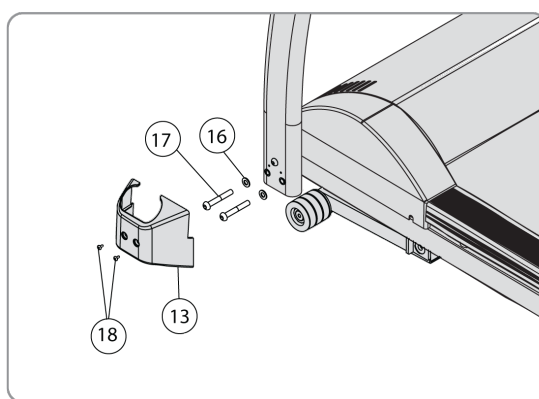
Unelte și șuruburi incluse în pachetul de feronerie

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 alergat poate fi asamblată în cutie. Nu este nevoie să ridicați banda de alergat pentru a o scoate din cutie.

Pasul 2: Montarea stâlpului pentru suportul ghidonului

- A. Ridicați stâlpii de suport și ghidoanele în poziția de operare și montați cele 4 șuruburi (17) și șaibe (16). Strângeți bine. Cele 4 șuruburi (17) și șaibe (16) se găsesc în pachetul de feronerie.



- B. Montați capacele pentru partea stângă (13) și partea dreaptă a bazei (14) folosind șurubelnița în cruce și 2 șuruburi mecanice (18) pe fiecare parte. Cele 4 șuruburi (18) pentru montarea capacelor pentru bază se găsesc în pachetul de feronerie.

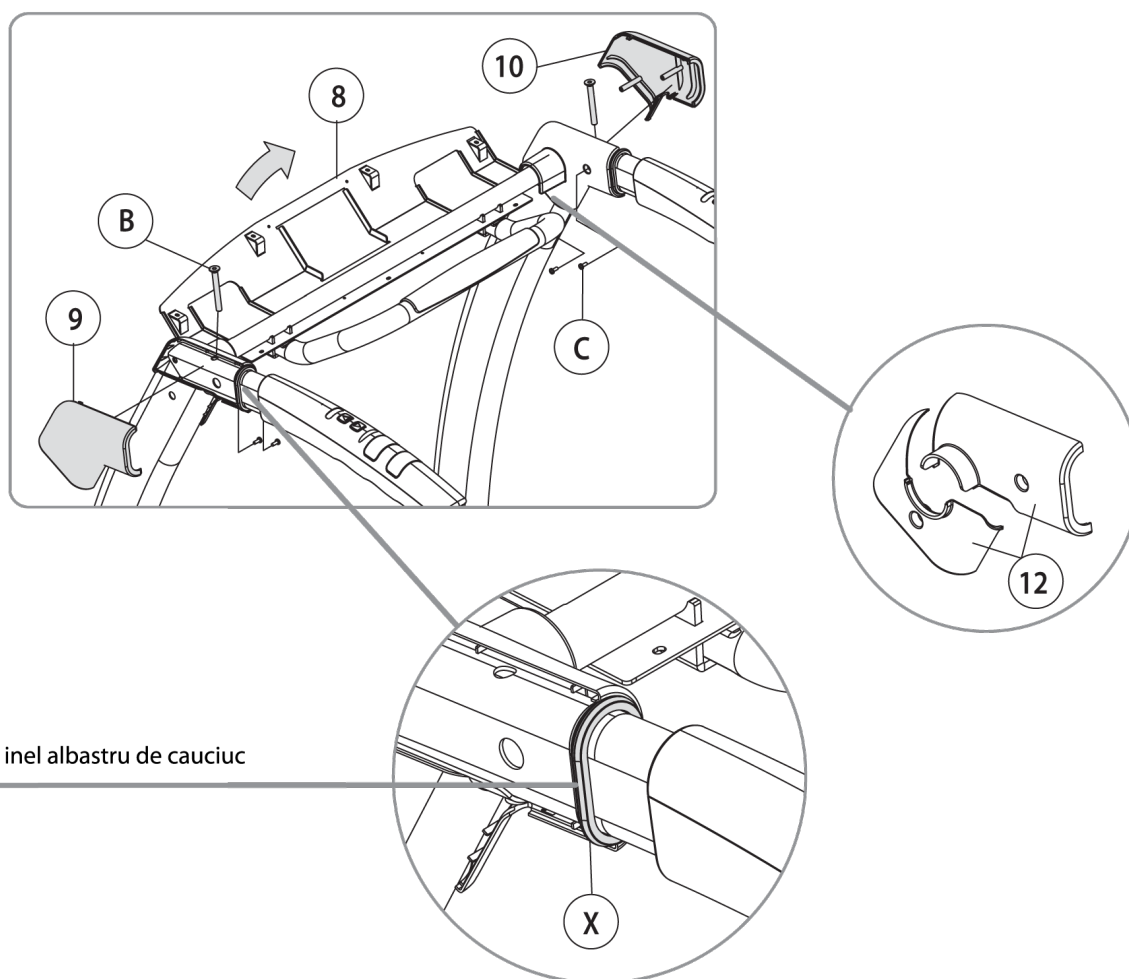
Pasul 3: Montarea ghidonului

- 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 strângerea 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 stâlpii ghidoanelor.

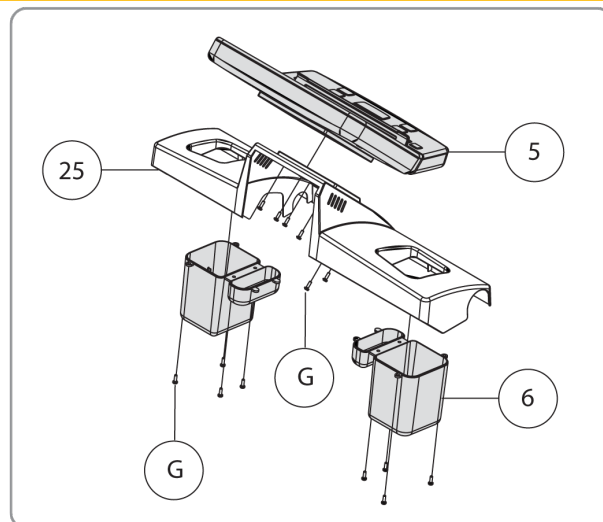
- B. Rotiți în spate suportul consolei (8) până când acesta ajunge în poziția normală de operare.
- C. Amplasați capacul exterior pentru mânerul stâng (9) lângă capacul interior pentru mâner. Fixați inelul albastru de cauciuc (X) (asamblat în prealabil) între aceste capace ale mânerelor, permițând bordurii de plastic să se așeze în canalul 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).

inel albastru de cauciuc

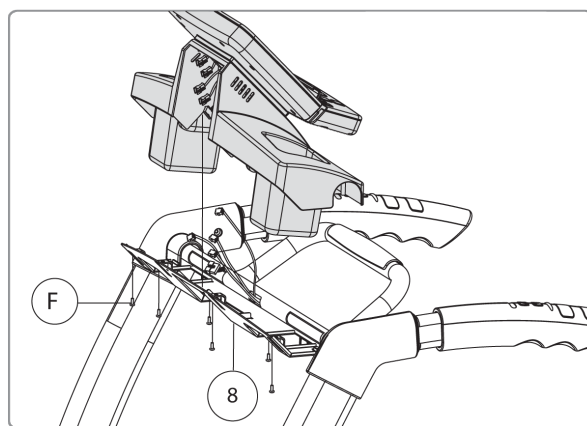


Pasul 4: Asamblarea componentelor consolei

- 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 înapoi deodată cu consola.

**Pasul 5:** Montați ansamblul consolei

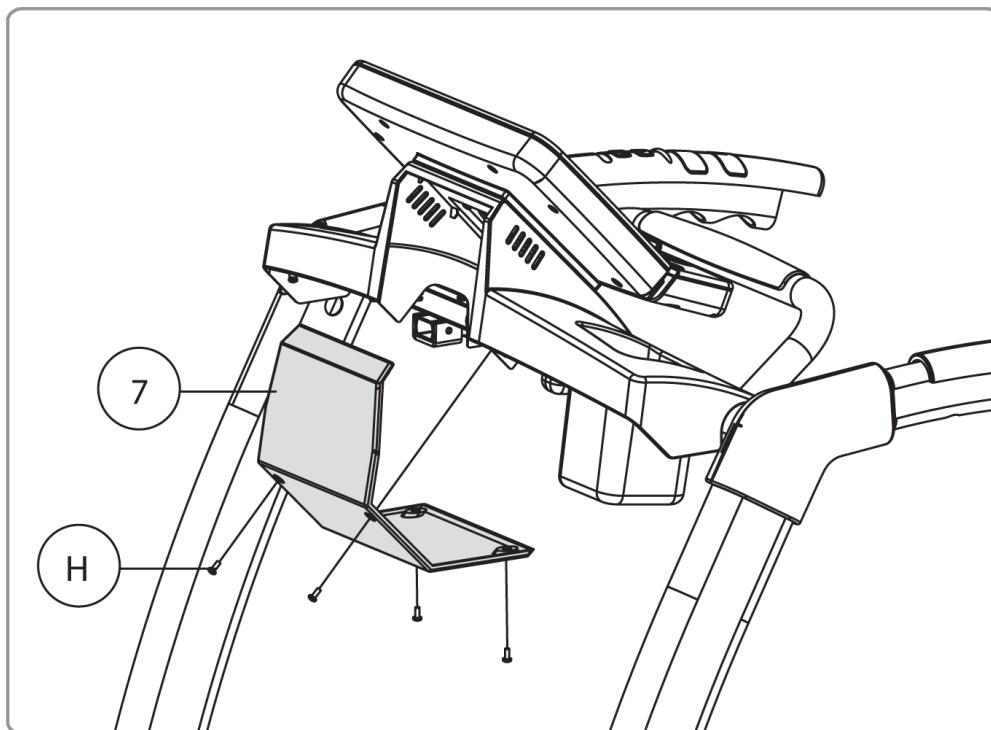
- A. Amplasați ansamblul consolei pe cadrul pentru montarea carcasei consolei (8) și fixați ansamblul folosind 7 șuruburi (F), montate în prealabil în carcasa consolei (25). Asigurați-vă că nu ciupiți cablajul firelor în timpul acestei etape.
- B. Conectați toate cablajele firelor inclusiv:
 - I. Cablajul principal: 7 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.



Notă: Aveți grijă să conectați în mod corespunzător toate mufele cablurilor cu cablurile corespundente corecte. Fiți atenți să nu îndoiți pinii și asigurați-vă că mufele sunt fixate.

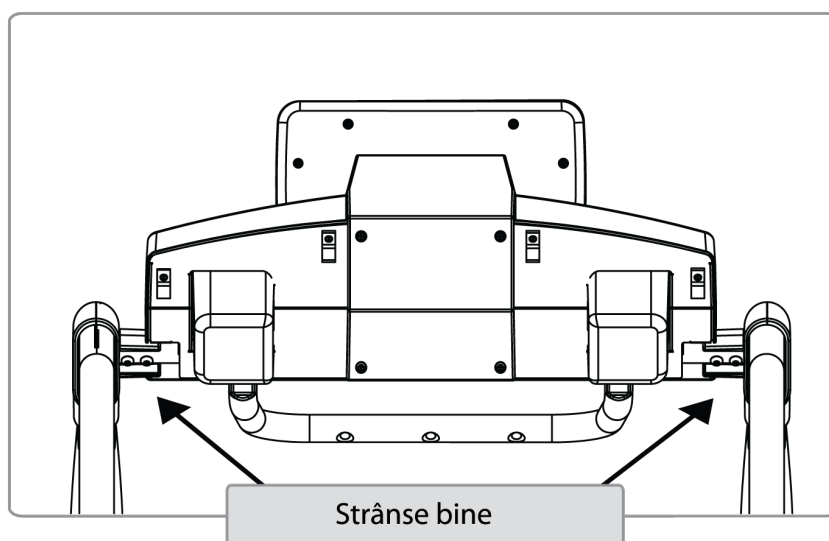
Pasul 6: Montați capacul din spate

- 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 carcusei 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 carcusei consolei.



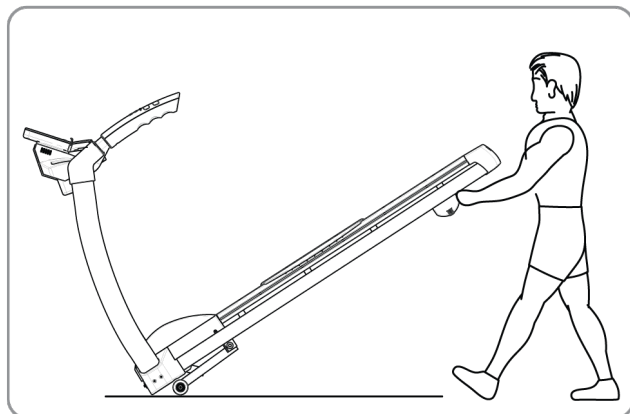
Pasul 7: Blocați unghiul consolei

- 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.

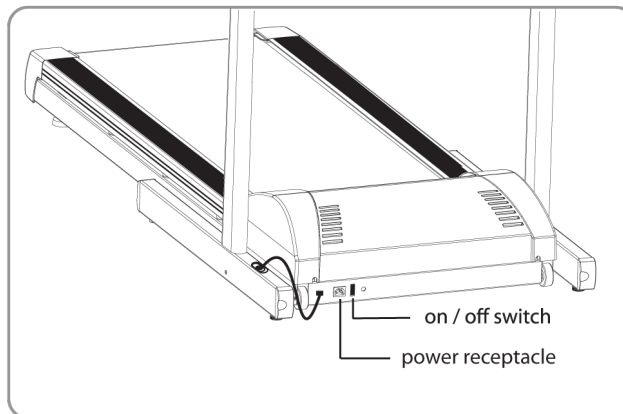


Pasul 8: Scoateți banda de alergat din cutie

Ridicați cu grijă banda de alergat din partea din spate și scoateți-o din cutie.

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

Pasul 8

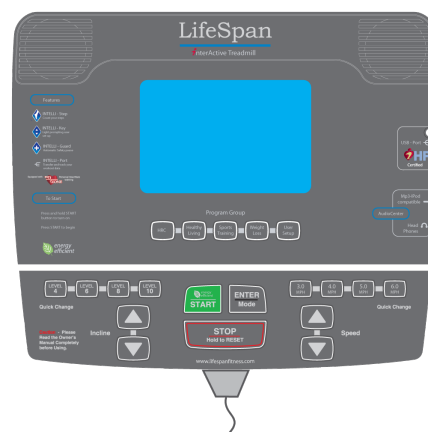


Pasul 9

Pasul 10: Montați cheia de siguranță**Pasul 11:** Setări data și ora

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

1. Îndepărtați cheia de siguranță și montați-o 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.

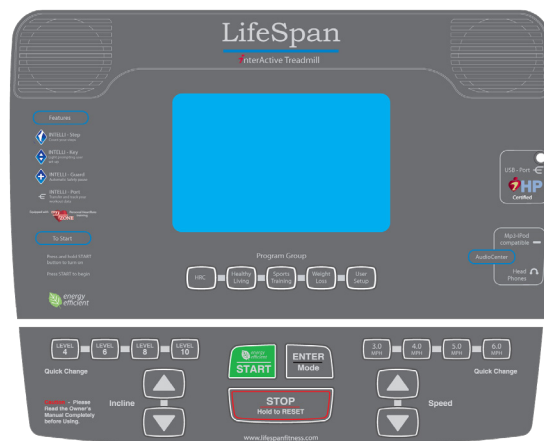


cheie de siguranță

Consola cu display

Aparatul TR5000i este furnizat cu funcția noastră inovativă Intelli-Key. Această funcție utilizează LED-uri intermitente pentru a anunța utilizatorul ce butoane să apese în continuare.

De asemenea, consola vine cu o funcție de economisire a energiei. După zece minute fără activitate, 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 alergat.

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

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 control 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 efectuat. De exemplu, într-un program cu înclinare, puteți ridica nivelul de înclinare pe durata întregului program prin apăsarea butonului de ridicare a înclinării.

Butoanele pentru programe: Aparatul TR5000i include butoane pentru Grupe de programe. Acestea sunt proiectate pentru a vă ajuta să adăugați cu ușurință varietate în programul dvs. de antrenament în timp ce vă mențineți consecvent cu obiectivele dvs. de antrenament. Pentru a selecta rapid un program specific care să se potrivească cu obiectivele dvs. de antrenament utilizați unul dintre butoanele pentru programe. Aceste 5 butoane grupează programele în Antrenament pentru ritmul cardiac, Viață sănătoasă, Antrenament sportiv, Pierdere în greutate și Programe personalizate ale utilizatorilor. În funcție de butonul pe care îl selectați, există mai multe programe pentru fiecare. Pentru a viziona programul următor din cardul fiecărui grup, pur și simplu apăsați din nou butonul Grup de programe și derulați către opțiunea următoare.

Butoanele de selecție rapidă: Aparatul TR5000i vine cu 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 display (Continuare)

TR5000i



Fereastră alfanumerică: Aparatul TR5000i dispune de o fereastră cu 16 caractere alfa, care este utilizată pentru a afișa denumirea programului și a altor informații pertinente în timpul modului de configurare.

Feedback de antrenament: Fereastra cu display va afișa simultan următoarele informații:

Timp: Timpul scurs sau timpul rămas de antrenament

Înclinare: Nivelul de înclinare al benzii, variind între 0-15

Viteză: Viteza de alergare 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

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

Numărul pașilor: Dacă participați într-un program zilnic sau săptămânal de pași puteți folosi fereastra Număr pași pentru a urmări numărul pașilor pe care i-ați efectuat în antrenamentul dvs. Țineți minte că este recomandat un număr de 10.000 de pași pe zi de către Centrele pentru Combaterea Bolilor (CDC).

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

Diferite informații afișate:

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

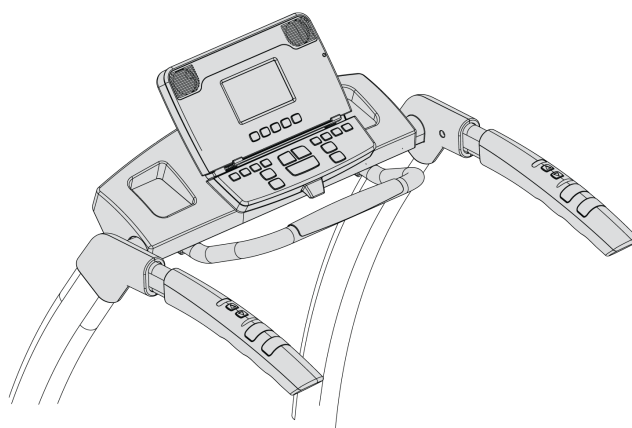
Ora: Ora din zi este afișată în fereastra centrală de jos atunci când consola nu este în uz

Nume/Sex/Înălțime/Vârstă: Utilizate împreună cu Contul Partener de sănătate interactiv.

Atunci când introduceți un dispozitiv de stocare USB LifeSpan consola va afișa numele, sexul, înălțimea, greutatea și vârsta sub matricea programului.

Aceste informații vor fi utilizate de banda de alergat ca parte din funcția USB, pentru a vă salva informațiile de antrenament la data și ora antrenamentului, și de asemenea, utilizate pentru calcularea mai precisă a caloriilor.

Citirea ritmului cardiac



Senzorii de contact pentru ritmul cardiac sunt integrați în mânerele aparatului TR5000i pentru a vă monitoriza ritmul cardiac în timpul antrenamentului. Pentru utilizare, prindeți senzorii confortabil, cu palmele așezate pe 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, această bandă de alergat are un receptor încorporat pentru utilizarea unei benzi wireless pentru piept.

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.

Țineți minte faptul că pentru utilizarea Programelor de Control a ritmului cardiac pentru MyZone va trebui să utilizați o bandă pentru piept sau să țineți mâinile pe senzori.

Utilizarea benzii de alergare

Setarea datei și a orei:

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 alergat (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

Banda de alergat TR5000i dispune 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 timp de 3 minute pentru acest program înainte ca banda de alergat să preia controlul vitezei sau al înclinării.

Notă: Pentru a utiliza programele de Control al ritmului cardiac banda de alergat 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 alergat 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 alergat 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 ritmului cardiac pe intervale: 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 o țintă MICĂ sau de recuperare a ritmului cardiac și o țintă MARE. După încălzirea de 3 minute consola va regla viteza sau înclinarea, oricare dintre ele o selectați, la fiecare 10 secunde pentru a vă menține ținta MICĂ timp de 2 minute. Apoi consola va regla viteza sau înclinarea pentru a vă ridica ritmul cardiac către ținta MARE pe care ați selectat-o 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

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 eventualele răni rezultate. Funcția Intelli-Guard es activată atunci când banda de alergat detectează faptul 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 de 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 sunt o notificare asupra faptului 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.

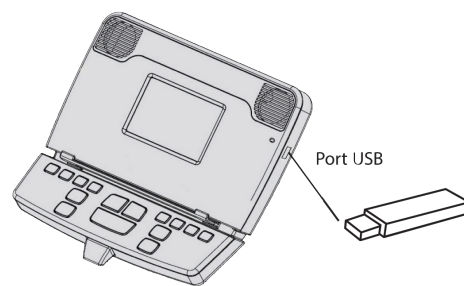
Intelli-Step – Banda de alergat vine cu funcția de contorizare Intelli-Step. Această funcție detectează rezistența de pe banda de alergat de fiecare dată când pașiți. Sunt mai mulți factor care pot afecta precizia acestei funcții, inclusiv stilul de mers, greutatea și caracteristicile de utilizare. De 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, kaloriile 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, situat în pachetul manualului 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.



Prezentarea generală a programului

Consola avansată a aparatului TR5000i include programe grupate pe fiecare dintre următoarele cinci zone: Antrenament sportiv, Viață sănătoasă, Menținerea greutății, Controlul ritmului cardiac și Programe definite de către utilizator. Pentru fiecare dintre aceste grupuri de programe puteți alege funcționarea ca program de Control al vitezei sau program de Control al înclinării. După selectarea programului, dacă selectați Controlul vitezei, atunci viteza se va modifica în timpul antrenamentului urmând profilul acelui program. Dacă alegeți Înclinarea după selectarea programului, înclinarea se va modifica în timpul antrenamentului urmând profilul acelui program. Acest lucru este valabil pentru toate tipurile de programe, cu excepția Programelor personalizate de utilizator, care vă permit preselecția atât a Vitezei și a Înclinării programului.

Antrenament sportiv

P-01: Antrenament lent pe distanță lungă:

(40 de minute implicit)

Antrenamentul lent pe distanță lungă este perfect pentru toată lumea! Începătorii își pot ușura începerea

programului de exerciții cu acest antrenament, efectuând acest antrenament cel puțin o dată pe săptămână pentru a maximiza dezvoltarea rezistenței generale. Antrenamentele lente pe distanță lungă sunt, de asemenea, perfecte pentru utilizatorii experimentați, în zilele de după un antrenament greu, de o intensitate mare.



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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	1
L2	1	1	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	1	1
L3	1	1	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	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	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1
L2	2	2	3	3	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	3	2	2
L3	3	3	3.5	3.5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3.5	3.5	3	3

P-02: Interval scurt: (20 de minute implicit)



Intervalele scurte sunt ideale pentru utilizatorii începători care doresc să aibă parte de beneficii după antrenamentele pe intervale, dar nu sunt încă pregătiți pentru un antrenament pe intervale de o intensitate mai mare și mai lungă. Intervalele scurte sunt de asemenea ideale pentru utilizatorii experimentați pentru a-și dezvolta viteza și fitnessul aerob. Antrenamentele pe intervale scurte sunt distractive de făcut după câteva zile de antrenament pe o durată lungă și într-un ritm scăzut. Țineți minte, este important să variați intensitatea și durata antrenamentelor pentru a vă maximiza dezvoltarea condiției generale de fitness, așa că asigurați-vă că includeți câteva antrenamente pe intervale în programul dvs. de antrenament cel puțin o dată sau de două ori pe săptămână.

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	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	1	1
L2	2	2	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	2	2
L3	2	2	3	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	2	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	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1
L2	2	2	3	3	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	3	2	2
L3	3	3	4	4	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	3	3

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 pregătit 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. Țineți minte 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 calorilor și îmbunătățirea fitnessului aerob, abilității de a vă antrena mai greu 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.

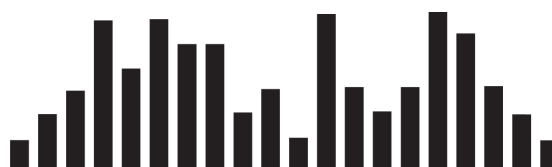
Înclinare

	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 calorilor, 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 a 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 reprezintă o mare dezvoltare a fitness-ului cardiovascular anaerobic asupra 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 beneficiezi 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-11: Scară: (30 de minute implicit)



Unul dintre cele mai mari beneficii ale exercițiilor sunt beneficiile directe pe care le au exercițiile asupra inimii și asupra sistemului cardiovascular. Scara pentru sănătatea inimii a fost proiectată special pentru a oferi inimii și sistemului cardiovascular o serie de intensități de antrenament mai grele progresiv, care vă vor îmbunătăți rezistența aerobă generală și stimula rezistența anaerobă. Țineți minte în timp ce parcurgeți acest antrenament că poate fi provocator pentru câteva minute, dar fiecare progresie a fost atent cronometrată pentru a oferi intervaluri de recuperare după intervalul cu intensitatea cea mai ridicată, astfel încât să simțiți bine în timpul antrenamentului și să vă forțați în mod confortabil să vă îmbunătățiți fitness-ul cardiovascular.

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	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	2	1
L2	2	2	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4	3	2
L3	2	3	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	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	1.5	2	3	4	2.5	3	4	2.5	3	4	2.5	3	4	2.5	3	4	3.5	2	1
L2	2	2.5	3	3.5	5	3.5	4	5	3.5	4	5	3.5	4	5	3.5	4	5	3.5	3	2
L3	2	3	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	5	4	3

P-12: Interval ascendent: (20 de minute implicit)



Antrenamentele pe intervale ascendente sunt unice în faptul că oferă corpului beneficiile unui antrenament pe intervale, cu beneficiul suplimentar de creștere treptată a intensității generale a intervalelor de nivel maxim pe parcursul antrenamentului. În acest antrenament trebuie să începeți de la un nivel confortabil, apoi să măriți treptat intensitatea în timpul fiecărui interval maxim, forțându-vă la o intensitate puțin mai mare de fiecare dată, știind că aveți un interval de recuperare imediat după completarea intervalului la intensitate maximă. În timpul acestui antrenament veți maximiza arderea generală a caloriilor în fiecare interval de intensitate ridicată, iar în același timp veți lucra la îmbunătățirea fitness-ului anaerob general.

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	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1
L2	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2
L3	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	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	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1
L2	2	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	4.5	2	2	2
L3	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	3	3

Gestionarea greutății

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



Îmbunătățiți-vă condiția fizică în timp ce vă stimulați corpul să ardă mai multă grăsime cu acest antrenament. Antrenamentele într-un ritm stabil sunt perfecte pentru a vă ajuta să vă stabiliți o bază de rezistență generală îmbunătățită. Majoritatea antrenamentelor în „Ritm stabil” se concentrează pe menținerea unui nivel al volumului de lucru setat pe toată durata antrenamentului. În timp ce începeți antrenamentul într-un Ritm stabil, nivelul de intensitate va începe într-un ritm foarte încet, apoi va trece la un ritm moderat pe toată durata antrenamentului. Scopul dvs. este să vă antrenați la o intensitate moderată scăzută sau o intensitate moderată crescută în timpul 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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1
L2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
L3	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2

Viteză

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

P-14: Distanță lentă și lungă: (40 de minute implicit)



Distanța lentă și lungă este un antrenament perfect pentru toată lumea! Începătorii pot începe programul de exerciții cu acest antrenament, efectuându-l de cel puțin o dată pe săptămână pentru a maximiza dezvoltarea rezistenței cardiovasculare. Acest lucru este de asemenea perfect pentru utilizatorii experimentați, efectuat după un antrenament de o intensitate mare și grea.

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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
L2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
L3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	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	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	2.5	2.5	1	1
L2	2	2	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	2
L3	2	3	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	2

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 pe „Distanță lentă și 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-și sporească pierderea 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 individul nu va fi nevoi 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 individ să completeze durata 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 caloriilor 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 alergat nu este utilizată, siliconul se va evapora în timp, iar banda se va usca.

Notă: Chiar dacă banda de alergat este lubrifiată de către producător, ar trebui să lubrifiați banda de alergat 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 alergat. După cum este indicat mai sus, este cel mai bine să lubrifiați banda de alergat 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 MICȘORARE VITEZĂ și START până când pictograma se stinge.

Aplicați silicon pe partea de dedesubt a benzii de alergat. Nu aplicați pe suprafața de mers. Puteți efectua acest lucru ridicând în picioare banda de alergat 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 alergat 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 alergat 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 alergat 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 MICȘORARE A VITEZEI și START până când pictograma se stinge.

Mutarea benzii de alergat

1. Asigurați-vă că întrerupătorul 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 mutarea acesteia.
3. 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.
4. Ridicați partea din spate a benzii de alergat și mutați-o către locul dorit.

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

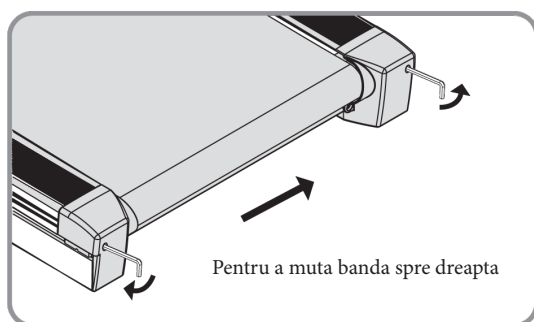


FIG C.

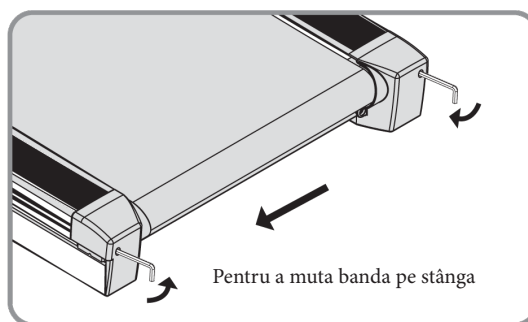


FIG D.

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 alergat 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.

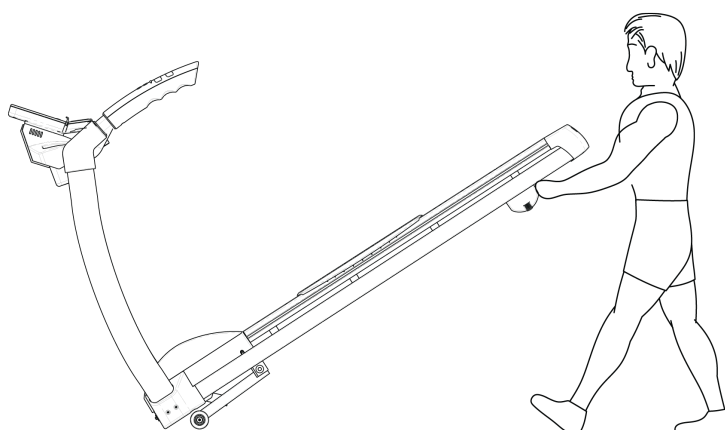
Dacă strângeți o parte mai mult decât cealaltă, banda va aluneca într-o parte a aparatului și va trebui aliniată. NU strângeți mai tare decât 2 ture întregi pe fiecare parte. Dacă alunecarea persistă, contactați Serviciul Clienți LifeSpan.

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

Alinierea benzii de alergat

Asigurați-vă că banda de alergat 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 relaje minime asupra celor două șuruburi din spatele benzii de alergat atunci când banda s-a deplasat de pe centru.

1. Apăsăți „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.



Depanare

Banda de alergat este proiectată și fabricată pentru a fi fiabilă și ușor de utilizat. Totuși, dacă aveți vreo problemă, acești pași de depanare vă pot ajuta să găsiți cauza.

- | | |
|-----------|---|
| Problemă: | LED-ul butonului de Start este slab iluminat și nicio altă lumină nu este aprinsă. |
| Soluție: | Unitatea este în modul de economisire a energiei. Țineți apăsat butonul Start timp de 2 secunde. |
| Problemă: | Consola este dereglată sau nu se aprinde. |
| Soluție: | Verificați pentru a vă asigura că banda de alergat este conectată în mod corespunzător la priză, opriți și porniți din nou alimentarea și asigurați-vă că cheia de siguranță este la locul ei. |
| Problemă: | Banda nu stă pe mijlocul benzii de alergat în timpul utilizării. |
| Soluție: | În primul rând verificați dacă banda de alergat este echilibrată, apoi consultați instrucțiunile din acest manual cu privire la modul de tensionare și reglare a benzii. |
| Problemă: | Motorul benzii de alergat pare tensionat sau eroare E1 este afișată după câteva minute de utilizare. |
| Soluție: | Siliconul de lubrifiere care este aplicat pe punte și bandă este uzat, iar banda trebuie lubrifiată cu un spray cu silicon. |
| Problemă: | Banda de alergare alunecă în timpul utilizării. |
| Soluție: | Banda trebuie tensionată după o perioadă de utilizare. Consultați secțiunea cu Tensionarea și reglarea 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 Conversia metrică. |
| Problemă: | Ritmul cardiac este dereglat sau nu este preluat. |
| Soluție: | Asigurați-vă că mâinile vă sunt umede (Aloe Vera ajută). Asigurați-vă că toți conectorii din partea din spate a consolei sunt conectați în mod corespunzător și că niciun fir nu este deteriorat.
Dacă purtați o curea pentru piept asigurați-vă că bateriile sunt bune și că electrozii sunt umezi și poziționați corespunzător pe piept. |
| Problemă: | Banda de alergat se oprește în mod automat în timpul antrenamentului. |
| Soluție: | Banda de alergat nu preia Numărul pașilor. Intrați în Modul de inginerie pentru a opri funcția intelli-guard.

Atenție: Acest lucru va dezactiva funcția intelli-guard, dar poate fi necesar, în funcție de mai multe variabile. |
| Problemă: | Pictograma pentru silicon s-a aprins pe consolă. |
| Soluție: | Lubrificați banda de alergat cu silicon 100% pur. Apoi țineți apăsate simultan butoanele Start și Micșorare viteză până când lumina se stinge. |

Modul de inginerie

Apăsați STOP apoi Mărire viteză pentru a intra în Modul de inginerie. Puteți apăsa Enter/Mod pentru a schimba ecranele de configurare sau puteți apăsa STOP – Mărire viteză pentru a vă întoarce în Modul de așteptare. Tabelul de mai jos prezintă secvența ecranelor de configurare.

Funcția de inginerie	Informația vizualizată pe ecran
Țineți apăsată tasta STOP, apoi Viteză timp de 3 secunde pentru a intra în Modul de inginerie (fereastra de înclinare afișează versiunea de software)	Mod de inginerie 150 2009.06.18
Apăsați Enter/Mod Pentru a activa sau dezactiva funcția intelliguard. Această funcție oprește în mod automat unitatea în cazul în care detectează faptul că pe banda de alergat nu se află nimeni. Apăsați tastele MĂRIRE/MICȘORARE Viteză/Înclinare pentru a schimba între activat și dezactivat	Intelli-Guard activat
Apăsați Enter/Mod pentru a afișa diametrul rolor	ROL 625
Apăsați Enter/Mod pentru a configura unitățile de măsurare în Metric (SI) sau în englez (EN). Apăsați tastele MĂRIRE/MICȘORARE Viteză/Înclinare pentru modificare	Selectați unitățile En sau Si
Apăsați Enter/Mod pentru a configura Calendarul Funcționarea calendarului: Apăsați butoanele SUS/JOS pentru a activa sau dezactiva calendarul	Activare calendar
Apăsați Enter/Mod pentru Distanță Aceasta este distanța totală parcursă cu banda de alergat în mile sau kilometri, în funcție de modul în care se află banda de alergat.	Distanță totală 0 000
Apăsați Enter/Mod pentru Timpul de antrenament Acesta este numărul total de ore în care a fost utilizată banda de alergat.	Număr total de ore 0 000

Apăsați din nou Enter/Mod pentru a vă întoarce în modul de așteptare.

NUMĂR MODEL BANDĂ DE ALERGAT - TR5000i

FABRICATĂ ÎN TAIWAN

12-11 621TB302US00303-0003