



PARAGON X



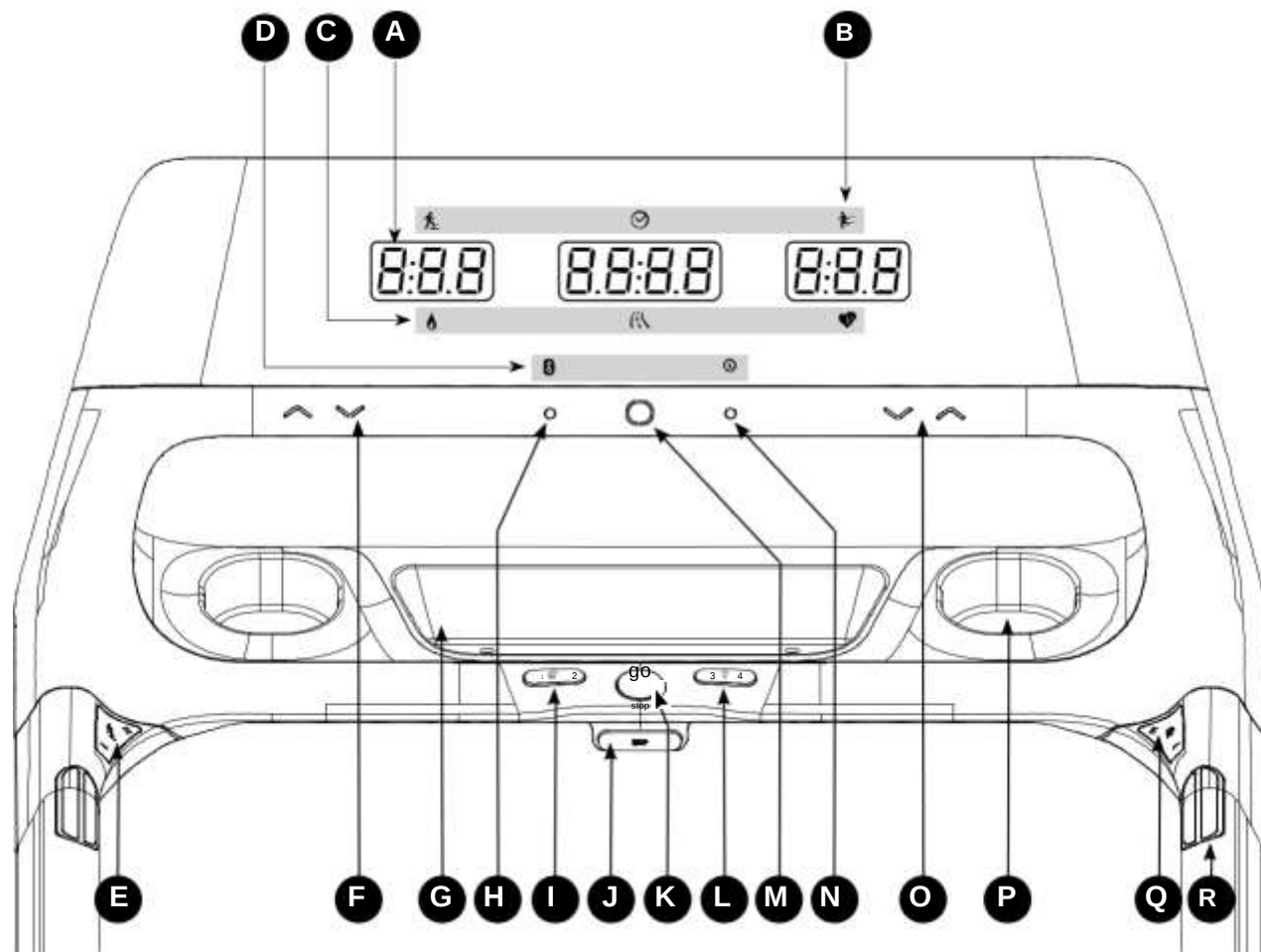
Руководство по эксплуатации



Прочтите руководство перед использованием.



² Управление беговой дорожкой



PARAGON X управление консоли

На накладке консоли наклеена защитная пленка ,перед использованием снимите ее.

- A) **Светодиодные окна:** Время, Скорость, Угол наклона, Дистанция, Калории, Пульс
- B) **Светодиодный индикатор:** Угол наклона, Время, Скорость
- C) **Светодиодный индикатор:** Калории, Дистанция, Пульс
- D) **Светодиодный индикатор:** Блютуз и EгP
- E) **Быстрая клавиша угла наклона:** Нажмите чтоб увеличить или уменьшить.
- F) **Сенсорные клавиши угла наклона:** Регулировка угла наклона с шагом 0,5 %
- G) **Лоток:** Для личных вещей.
- H) **Блютуз соединение:** Нажмите и удерживайте 3сек.для соединения с нагрудным кардиодатчиком.
- I) **Управление подушкой:** Существует 4 уровня регулировки подушки от твердой до мягкой,регулировка левой или правой кнопкой.
- J) **Ключ безопасности :** Включает беговую дорожку когда ключ вставлен
- K) **Пуск/Стоп:** Кнопка запуска тренировки и паузы во время тренировки,для перезагрузки консоли нажать и удерживать 3 сек.
- L) **Управление подушкой:**Существует 4 уровня регулировки подушки от твердой до мягкой,регулировка левой или правой кнопкой .
- M) **Ввод/изменить:**Нажимайте чтоб подтвердить настройки,нажимайте чтоб изменять отображение в окошках (пульс,дистанция,время,угол наклона и т.д.)

- N) **Режим энергосбережения:** Нажмите чтоб быстро войти в спящий режим . В спящем режиме нажмите любую клавишу чтоб разбудить консоль.
- O) **Скорость:** Кнопки регулировки скорости с небольшим шагом 0,1 км.
- P) **Держатель для бутылки:** Держит бутылку с водой.
- Q) **СБыстрая клавиша скорости:** Нажмите чтоб увеличить или уменьшить.
- R) **Датчик пульса:** Держитесь за датчики с обеих сторон чтобы получить данные о частоте сердечных сокращений.



Окна дисплея



TIME/время: Просмотр оставшегося времени или времени прошедшего в вашей тренировке.



SPEED/скорость: Показания в км/ч ,показывает как быстро движется полотно..



CALORIES/калории: Общее количество сожженных или оставшихся калорий для тренировки.



DISTANCE/дистанция: Shown as Указывает пройденное расстояние или оставшееся расстояние во время тренировки .



INCLINE/угол наклона: Показывает в процентах.



HEART RATE/пульс: Используется для контроля частоты сердечных сокращений .

Начало работы

- 1) Убедитесь что на беговом полотне не размещено посторонних предметов.
- 2) Включите шнур питания в розетку 220 в.
- 3) Станьте на боковые направляющие дорожки.
- 4) Вставьте ключ безопасности в отверстие для ключа на консоли ,другой конец закрепите прищепкой у себя на одежде.
- 5) Select Выберите пользователя ,U1-U4 используя клавиши вверх/вниз ,и нажмите ENTER для подтверждения.

А) Быстрый START

Просто нажмите START чтоб начать тренировку ,время будет отсчитываться с 0:00.

Скорость по умолчанию будет 0.8 КМ. Угол наклона будет 0%.

В) Выбор программы

- 1) Выберите программу с помощью   и нажмите ENTER.
- 2) Выберите нужные данные в программе с помощью   и нажимайте ENTER после каждого выбора.
- 3) Нажмите START чтоб начать тренировку.

Примечание: Вы можете регулировать скорость и угол наклона во время тренировки.

С) Завершение тренировки

Когда тренировка будет окончена ,информация о тренировке будет отображаться на консоли в течении 30 сек.

Сброс программы

Чтобы очистить текущий выбор программы или показания на консоли ,нажмите и удерживайте кнопку STOP в течении 3 сек.



Информация о программах

Программы

P0	P1	P2				P3		
Пользователь	Спринт 8	Дистанция				Калории		
		P2.1	P2.2	P2.3	P2.4	P3.1	P3.2	P3.3
		1K	5K	10K	Полумарафон	300K	500K	700K

P4		P5		P6		P7	
Интервальная		Выносливость		Пульсозависимая		Степ	
P4.1	P4.2	P5.1	P5.2	P6.1	P6.2	P7.1	P7.2
Интервал скорос	Пиков.интервал	Потеря веса	Gerkin	Целев HR	%Target HR	5000	10000

P8									
AIR TRAIN									
P8.1	P8.2	P8.3	P8.4	P8.5	P8.6	P8.7	P8.8	P8.9	P8.10
Начинающ	препятствия	вызов	5K (1)	5K (2)	5K (3)	5K (4)	10K (1)	10K (2)	50K

P9	
CUSTOM	
P9.1	P9.2
Custom 1	Custom 2

SPRINT 8: The SPRINT 8 это аэробная программа тренировок с высокой интенсивностью ,предназначена для наращивания мышечной массы, повышения скорости и естественного увеличения высвобождения гормона роста человека (HGH) .



DISTANCE: Подтолкни себя и продолжай дальше тренироваться с 5 дистанционными тренировками,выбирайте 1K,5K,10K либо полумарафон или марафон.



CALORIES: Установите цели для сжигания калорий с тремя тренировками .Выберите из 300, 500, 700. Пользователь устанавливает начальную скорость и углы наклона.Сожженные калории рассчитываются от веса пользователя.



INTERVALS: АЭффективная тренировка для сжигания жира ,которая помогает вам улучшить уровень физической подготовки. Выберите из интервалов скорости ,интервалов выносливости .



PERFORMANCE: Способствуйте потери веса увеличивая и уменьшая скорость и наклон , сохраняя при этом вашу зону сжигания жира .



STEPS: Способствует здоровой активности с помощью 2-х ступенчатых тренировок .Выберете из 5000 и 10000 пошаговых тренировок установив начальную скорость и наклон .



HEART RATE ZONE INCLUDES TARGET HR, % TARGET HR:

Тренировка предназначена для поддержания вас в указанной зоне сердечного ритма. Эта тренировка требует чтоб был подключен ремень сердечного ритма.

TARGET HEART RATE:

Первый шаг –узнать правильную интенсивность тренировки ,чтобы определить максимальную частоту сердечных сокращений (220-возраст) Возрастной метод обеспечивает среднестатистический прогноз вашего максимума. HR хороший метод для большинства людей . Например возьмем 30 летнего человека ,220-30 равно 190 . Таким образом целью этой программы является 190 ударов в минуту, диапазон наклона будет изменен автоматом в зависимости от вашего пульса.

% TARGET HR:

Можно выбрать 3 процентных значения: % 55 (контроль веса и активное восстановление),% 70 (умеренно длительные тренировки) , %85 (спортивно профессиональная тренировка). Целевая частота сердечных сокращений рассчитывается по 220 летнему возрасту *% ЧСС ,пример 30 летний хотел взять контроль веса и активное восстановление (220-30*55% равно 105 ударов в минуту.

Heart Rate	Incline Function	Incline Very
20+ under target	Increase every 10 seconds	0.50%
6-19 under target	Increase every 35 seconds	0.50%
+/- 5 of target	No change	0
6-19 over target	Decrease every 35 seconds	-0.50%
20-24 over target	Decrease every 10 seconds	-0.50%





AIR TRAIN:

Наш эксклюзивный дизайн оснащен системой воздушной камеры под декой, которая надувается вместе с заранее запрограммированными изменениями скорости и наклона для имитации различных поверхностей движения. P8.1-P8.3 уровень воздушной камеры фиксирован, регулируются только скорость и наклон. Диапазон наклона и уровень воздушной камеры фиксированы в P8.4-P8.10, регулируется только скорость.

AIR TRAIN TABLE

P8.1	Mins	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Угол	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1
	Твердость	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4
	Скорость	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5

P8.2	Mins	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Incline	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3
	Firmness	3	3	2	2	2	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1
	Speed	1	1	2	2	5	5	2	2	6	6	3	3	6	6	4

P8.3	Mins	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Incline	1	1	1	2	2	3	4	3	4	5	4	4	5	4	4
	Firmness	2	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	1	1	1	1
	Speed	1	1	3	3	4	5	6	6	7	7	7	6	6	7	7

P8.4	Дистанция	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	
	Угол	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	5	5	5	5	7	7	7	7	9	9	9	9	7
	Твердость	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3
	Скорость	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.4	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Incline	7	7	7	5	5	5	5	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
	Firmness	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.5																										
	Incline	1	1	3	3	5	5	2	2	1	4	8	10	12	10	8	4	1	1	1	1	1	1	3	3	5
	Firmness	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6

AIR TRAIN TABLE

P8.5	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Incline	7	9	9	12	8	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Firmness	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.6	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Incline	6	6	6	6	6	6	4	4	3	5	5	7	10	10	9	9	8	8	10	10	12	10	8	6	5
	Firmness	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.6	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Incline	5	3	3	1	1	1	1	2	2	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Firmness	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.7	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Incline	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	5	5	6	6	7	7	7	7	8
	Firmness	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.7	Distance	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Incline	8	8	8	10	10	10	10	12	10	10	9	9	7	7	7	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3
	Firmness	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.8	Distance	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	Incline	1	3	5	10	12	12	11	11	10	10	10	10	10	10	7	7	7	8	8	8	10	8	6	2	1
	Firmness	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	1
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	6

P8.8	Distance	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	Incline	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
	Firmness	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8



AIR TRAIN TABLE



P8.9	Distance	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	Incline	1	3	5	7	10	7	5	3	1	2	3	4	5	5	6	6	7	7	7	8	8	9	10	11	12
	Firmness	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4
	Speed	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7

P8.9	Distance	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
	Incline	8	4	2	1	1	1	1	1	4	8	10	12	10	8	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Firmness	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Speed	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

P8.10	Distance	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
	Incline	1	3	5	7	10	7	5	3	1	3	5	7	10	10	10	10	10	7	5	3	1	2	3	4	5
	Firmness	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
	Speed	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7	7

P8.10	Distance	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000
	Incline	6	7	8	10	10	11	11	12	12	12	12	12	12	11	11	10	7	5	2	1	1	1	1	1	1
	Firmness	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1
	Speed	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8



Пользовательская : Позволяет вам создавать идеальные тренировки для вас с определенной скоростью , уклоном, твердостью подушки и сочетанием времени. .

Програмные схемы

Speed Intervals - Speed only							
Segment		Warm Up		1	2	Cool Down	
Time		4:00 Mins		90 sec	30 sec	4:00 Mins	
Level 1	Speed(MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
Level 2	Speed(MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
Level 3	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	Speed(KMH)	2	3	4	8	3	2
Level 4	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Speed(KMH)	2	3	4	8.8	3	2
Level 5	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
Level 6	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
Level 7	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
Level 8	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
Level 9	Speed(MPH)	2	3	4	8	3	2
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
Level 10	Speed(MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2

Peak Intervals-Speed and Incline changes							
Segment		Warm Up		1	2	Cool Down	
Time		4:00 Mins		90 sec	30 sec	4:00 Mins	
Level 1	Speed(MPH)	1	1.5	2	4	1.5	1
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	6.4	2.4	1.6
	Incline	1	1.5	0.5	1.5	1.5	0
Level 2	Speed(MPH)	1	1.5	2	4.5	1.5	1
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	7.2	2.4	1.6
	Incline	1.5	2.5	3	6.5	2.5	1.5
Level 3	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	5	1.9	1.3
	Speed(KMH)	2	3	4	8	3	2
	Incline	2	3	4	7.5	3	2
Level 4	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	5.5	1.9	1.3
	Speed(KMH)	2	3	4	8.8	3	2
	Incline	2	3	4	8.5	3	2
Level 5	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	6	2.3	1.5
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	9.6	3.7	2.4
	Incline	2.5	3.5	4.5	9	3.5	2.5
Level 6	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	6.5	2.3	1.5
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	10.4	3.7	2.4
	Incline	2.5	3.5	4.5	10	3.5	2.5
Level 7	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	7	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	11.2	4.1	2.8
	Incline	2.5	4	5.5	10.5	4	3
Level 8	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	7.5	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	12	4.1	2.8
	Incline	3	4	5.5	11.5	4	3
Level 9	Speed(MPH)	2	3	4	8	3	2
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	12.8	4.8	3.2
	Incline	3	4.5	6	12	5	3
Level 10	Speed(MPH)	2	3	4	8.5	3	2
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	13.6	4.8	3.2
	Incline	3	4.5	6	12	5	3



PROGRAM CHARTS



Weight Loss - Speed and Incline changes													
Segment		Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	Cool Down	
Time		4:00 Mins		30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	4:00 Mins	
Level 1	Speed(MPH)	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	2.3	1.5
	Speed(KMH)	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	3.7	2.4
	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0
Level 2	Speed(MPH)	1.3	1.9	2.5	3	3.5	4	4.5	4	3.5	3	2.6	1.8
	Speed(KMH)	2	3	4	4.8	5.6	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.1	2.8
	Incline	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	1	0.5	1	1.5	0.5	0
Level 3	Speed(MPH)	1.5	2.3	3	3.5	4	4.5	5	4.5	4	3.5	3	2
	Speed(KMH)	2.4	3.7	4.8	5.6	6.4	7.2	8	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2
	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
Level 4	Speed(MPH)	1.8	2.6	3.5	4	4.5	5	5.5	5	4.5	4	3.4	2.3
	Speed(KMH)	2.8	4.1	5.6	6.4	7.2	8	8.8	8	7.2	6.4	5.4	3.7
	Incline	0.5	1	2	2	1.5	1	1	1	1.5	2	1	0.5
Level 5	Speed(MPH)	2	3	4	4.5	5	5.5	6	5.5	5	4.5	3.8	2.5
	Speed(KMH)	3.2	4.8	6.4	7.2	8	8.8	9.6	8.8	8	7.2	6.1	4
	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
Level 6	Speed(MPH)	2.3	3.4	4.5	5	5.5	6	6.5	6	5.5	5	4.1	2.8
	Speed(KMH)	3.7	5.4	7.2	8	8.8	9.6	10.4	9.6	8.8	8	6.5	4.5
	Incline	1	1.5	2.5	2.5	2	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1.5	1
Level 7	Speed(MPH)	2.5	3.8	5	5.5	6	6.5	7	6.5	6	5.5	4.5	3
	Speed(KMH)	4	6.1	8	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	7.2	4.8
	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
Level 8	Speed(MPH)	2.8	4.1	5.5	6	6.5	7	7.5	7	6.5	6	4.9	3.3
	Speed(KMH)	4.5	6.5	8.8	9.6	10.4	11.2	12	11.2	10.4	9.6	7.8	5.3
	Incline	1.5	2	3	3	2.5	2	2	2	2.5	3	2	1.5
Level 9	Speed(MPH)	3	4.5	6	6.5	7	7.5	8	7.5	7	6.5	5.3	3.5
	Speed(KMH)	4.8	7.2	9.6	10.4	11.2	12	12.8	12	11.2	10.4	8.5	5.6
	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2
Level 10	Speed(MPH)	3.3	4.9	6.5	7	7.5	8	8.5	8	7.5	7	5.6	3.8
	Speed(KMH)	5.3	7.8	10.4	11.2	12	12.8	13.6	12.8	12	11.2	9	6.1
	Incline	2	2.5	3.5	3.5	3	2.5	2.5	2.5	3	3.5	2.5	2

									SPTINT 8										
	Time	180 (Warm up)	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	150 (Cool Down)
Level 1	Speed(MPH)	0.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.5	1.5	3.5	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	
	Speed(KMH)	0.8	5.1	2.4	5.1	2.4	5.6	2.4	5.6	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	5.9	2.4	
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	
Level 2	Speed(MPH)	0.5	3.7	1.5	3.7	1.5	4	1.5	4	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	
	Speed(KMH)	0.8	5.9	2.4	5.9	2.4	6.4	2.4	6.4	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	6.7	2.4	
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	
Level 3	Speed(MPH)	0.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	
	Speed(KMH)	0.8	6.7	2.4	6.7	2.4	7	2.4	7	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	7.4	2.4	
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	
Level 6	Speed(MPH)	0.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.8	1.5	4.8	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	
	Speed(KMH)	0.8	7.4	2.4	7.4	2.4	7.7	2.4	7.7	2.4	8	2.4	8	2.4	8	2.4	8	2.4	
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	
Level 5	Speed(MPH)	0.5	4.9	1.5	4.9	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	
	Speed(KMH)	0.8	7.8	2.4	7.8	2.4	8.2	2.4	8.2	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	8.5	2.4	
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	
Level 6	Speed(MPH)	0.5	5	2	5	2	5.2	2	5.2	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	
	Speed(KMH)	0.8	8	3.2	8	3.2	8.3	3.2	8.3	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	
Level 7	Speed(MPH)	0.5	5.3	2	5.3	2	5.5	2	5.5	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	
	Speed(KMH)	0.8	8.5	3.2	8.5	3.2	8.8	3.2	8.8	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	9.3	3.2	
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	
Level 8	Speed(MPH)	0.5	5.8	2	5.8	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	
	Speed(KMH)	0.8	9.3	3.2	9.3	3.2	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	
Level 9	Speed(MPH)	0.5	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	
	Speed(KMH)	0.8	9.6	3.2	9.6	3.2	10.1	3.2	10.1	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	10.4	3.2	
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	
Level 10	Speed(MPH)	0.5	6.5	2	6.5	2	6.7	2	6.7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	
	Speed(KMH)	0.8	10.4	3.2	10.4	3.2	10.7	3.2	10.7	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	11.2	3.2	
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	
Level 11	Speed(MPH)	0.5	7	2.5	7	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	
	Speed(KMH)	0.8	11.2	4	11.2	4	11.5	4	11.5	4	12	4	12	4	12	4	12	4	
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	
Level 12	Speed(MPH)	0.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	
	Speed(KMH)	0.8	12	4	12	4	12.3	4	12.3	4	12.8	4	12.8	4	12.8	4	12.8	4	
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	
Level 13	Speed(MPH)	0.5	8	2.5	8	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	
	Speed(KMH)	0.8	12.8	4	12.8	4	13.1	4	13.1	4	13.6	4	13.6	4	13.6	4	13.6	4	
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	
Level 14	Speed(MPH)	0.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	
	Speed(KMH)	0.8	13.6	4	13.6	4	13.9	4	13.9	4	14.4	4	14.4	4	14.4	4	14.4	4	
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	
Level 15	Speed(MPH)	0.5	9	2.5	9	2.5	9.2	2.5	9.2	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	
	Speed(KMH)	0.8	14.4	4	14.4	4	14.7	4	14.7	4	15.2	4	15.2	4	15.2	4	15.2	4	
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	
Level 16	Speed(MPH)	0.5	9.5	3	9.5	3	9.7	3	9.7	3	10	3	10	3	10	3	10	3	
	Speed(KMH)	0.8	15.2	4.8	15.2	4.8	15.5	4.8	15.5	4.8	16	4.8	16	4.8	16	4.8	16	4.8	
	Incline	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	
Level 17	Speed(MPH)	0.5	10	3	10	3	10.2	3	10.2	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	
	Speed(KMH)	0.8	16	4.8	16	4.8	16.3	4.8	16.3	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	16.8	4.8	
	Incline	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	
Level 18	Speed(MPH)	0.5	10.5	3	10.5	3	10.7	3	10.7	3	11	3	11	3	11	3	11	3	
	Speed(KMH)	0.8	16.8	4.8	16.8	4.8	17.1	4.8	17.1	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.6	4.8	
	Incline	0	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	
Level 19	Speed(MPH)	0.5	11	3	11	3	11.2	3	11.2	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	
	Speed(KMH)	0.8	17.6	4.8	17.6	4.8	17.9	4.8	17.9	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	18.4	4.8	
	Incline	0	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	
Level 20	Speed(MPH)	0.5	11.5	6	11.5	6	11.7	6	11.7	6	12	6	12	6	12	6	12	6	
	Speed(KMH)	0.8	18.4	9.6	18.4	9.6	18.7	9.6	18.7	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	19.2	9.6	
	Incline	0	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	



PROGRAM CHARTS



Conversion Table for Gerkin Protocol				
Stage	Total Time	Predicted VO2 max ml/kg/min	Speed (mph)	% Grade
0 (warm-up)	0:00 - 0:30	13.3	1.0	0.0
	0:30 - 1:00	13.3	1.5	0.0
	1:30 - 2:00	13.3	2.0	0.0
	2:00 - 2:30	13.3	2.5	0.0
	2:30 - 3:00	13.3	3.0	0.0
1	3:00 - 3:30	15.3	4.5	0.0
	3:30 - 4:00	17.4		
2	4:00 - 4:30	19.4	4.5	2.0
	4:30 - 5:00	21.5		
3	5:00 - 5:30	23.6	5.0	2.0
	5:30 - 6:00	27.6		
4	6:00 - 6:30	28.7	5.0	4.0
	6:30 - 7:00	29.8		
5	7:00 - 7:30	31.2	5.5	4.0
	7:30 - 8:00	32.7		
6	8:00 - 8:30	33.9	5.5	6.0
	8:30 - 9:00	35.1		
7	9:00 - 9:30	36.6	6.0	6.0
	9:30 - 10:00	38.2		
8	10:00 - 10:30	39.5	6.0	8.0
	10:30 - 11:00	40.9		
9	11:00 - 11:30	42.6	6.5	8.0
	11:30 - 12:00	44.3		
10	12:00 - 12:30	45.7	6.5	10.0
	12:30 - 13:00	47.2		
11	13:00 - 13:30	49.0	7.0	10.0
	13:30 - 14:00	50.8		
12	14:00 - 14:30	52.3	7.0	12.0
	14:30 - 15:00	53.9		
13	15:00 - 15:30	55.8	7.5	12.0
	15:30 - 16:00	57.8		
14	16:00 - 16:30	59.5	7.5	14.0
	16:30 - 17:00	61.2		
15	17:00-17:30	63.2	8.0	14.0
	17:30-18:00	65.3		
16	18:00-18:30	67.1	8.0	16.0
	18:30-19:00	68.9		
17	19:00-19:30	71.1	8.5	16.0
	19:00-19:30	71.1		



Gerkin Scoring										
	Males:					Females:				
	VO2 max (ml/kg/min)					VO2 max (ml/kg/min)				
	Age					Age				
	Percentile	20-29	30-39	40-49	50-59	Percentile	20-29	30-39	40-49	50-59
SUPERIOR	99	>58.8	>58.9	>55.4	>52.5	99	>53.0	>48.7	>46.8	>42.0
	95	54.0	52.5	50.4	47.1	95	46.8	43.9	41.0	36.8
EXCELLENT	90	53.9	52.4	50.3	47.0	90	46.7	43.8	40.9	36.7
	80	48.2	46.8	44.1	41.0	80	41.0	38.6	36.3	32.3
GOOD	70	48.1	46.7	44.0	40.9	70	40.9	38.5	36.2	32.2
	60	44.2	42.4	39.9	36.7	60	36.7	34.6	32.3	29.4
FAIR	50	44.1	42.3	39.8	36.6	50	36.6	34.5	32.2	29.3
	40	41.0	38.9	36.7	33.8	40	33.8	32.3	29.5	26.9
POOR	30	40.9	38.8	36.6	33.7	30	33.7	32.2	29.4	26.8
	20	37.1	35.4	33.0	30.2	20	30.6	28.7	26.5	24.3
VERY POOR	10	37.0	35.3	32.9	30.1	10	30.5	28.6	26.4	24.2
	5	31.6	30.9	28.3	25.1	5	25.9	25.1	23.5	21.1



APP подключение (если поддерживается)

FitDisplay

FitDisplay позволит вам управлять функциями беговой дорожки через ваше устройство.

Kinomap

Kinomap turns превращает ваш тренажер в мощное и веселое фитнес-устройство. www.kinomap.com

Zwift

Zwift это приложение для домашних тренировок ,объединяющее велосипедистов по всему миру .

www.zwift.com

Загрузите из App Store для IOS из Google Play для Android.

Вы можете найти больше машинно-совместимых приложений Horizon на веб сайте Horizon .



Режим ожидания

Эта беговая дорожка имеет специальную функцию ,которая называется режим энергосбережения. Этот режим не активируется автоматически. Когда включен режим энергосбережения дисплей автоматически переходит в режим ожидания через 15 минут бездействия . Эта функция экономит энергию пока не будет нажата любая кнопка.

Список временных зон

CODE	TIME ZONE	TIME
10	Azores Standard Time	(GMT-01:00) Azores
12	Cape Verde Standard Time	(GMT-01:00) Cape Verde Islands
43	Mid-Atlantic Standard Time	(GMT-02:00) Mid-Atlantic
27	E. South America Standard Time	(GMT-03:00) Brasilia
58	SA Eastern Standard Time	(GMT-03:00) Buenos Aires, Georgetown
35	Greenland Standard Time	(GMT-03:00) Greenland
51	Newfoundland Standard Time	(GMT-03:30) Newfoundland and Labrador
06	Atlantic Standard Time	(GMT-04:00) Atlantic Time (Canada)
60	SA Western Standard Time	(GMT-04:00) Caracas, La Paz
17	Central Brazilian Standard Time	(GMT-04:00) Manaus
54	Pacific SA Standard Time	(GMT-04:00) Santiago
59	SA Pacific Standard Time	(GMT-05:00) Bogota, Lima, Quito
28	Eastern Standard Time	(GMT-05:00) Eastern Time (US and Canada)
70	US Eastern Standard Time	(GMT-05:00) Indiana (East)
15	Central America Standard Time	(GMT-06:00) Central America
21	Central Standard Time	(GMT-06:00) Central Time (US and Canada)
22	Central Standard Time (Mexico)	(GMT-06:00) Guadalajara, Mexico City, Monterrey
11	Canada Central Standard Time	(GMT-06:00) Saskatchewan
71	US Mountain Standard Time	(GMT-07:00) Arizona
45	Mountain Standard Time (Mexico)	(GMT-07:00) Chihuahua, La Paz, Mazatlan
44	Mountain Standard Time	(GMT-07:00) Mountain Time (US and Canada)
55	Pacific Standard Time	(GMT-08:00) Pacific Time (US and Canada); Tijuana
02	Alaskan Standard Time	(GMT-09:00) Alaska
38	Hawaiian Standard Time	(GMT-10:00) Hawaii
61	Samoa Standard Time	(GMT-11:00) Midway Island, Samoa

CODE	TIME ZONE	TIME
36	Greenwich Standard Time	(GMT) Casablanca, Monrovia
34	GMT Standard Time	(GMT) Greenwich Mean Time : Dublin, Edinburgh, Lisbon, London
75	W. Europe Standard Time	(GMT+01:00) Amsterdam, Berlin, Bern, Rome, Stockholm, Vienna
18	Central Europe Standard Time	(GMT+01:00) Belgrade, Bratislava, Budapest, Ljubljana, Prague
56	Romance Standard Time	(GMT+01:00) Brussels, Copenhagen, Madrid, Paris
19	Central European Standard Time	(GMT+01:00) Sarajevo, Skopje, Warsaw, Zagreb
74	W. Central Africa Standard Time	(GMT+01:00) West Central Africa
37	GTB Standard Time	(GMT+02:00) Athens, Bucharest, Istanbul
29	Egypt Standard Time	(GMT+02:00) Cairo
64	South Africa Standard Time	(GMT+02:00) Harare, Pretoria
32	FLE Standard Time	(GMT+02:00) Helsinki, Kiev, Riga, Sofia, Tallinn, Vilnius
41	Israel Standard Time	(GMT+02:00) Jerusalem
26	E. Europe Standard Time	(GMT+02:00) Minsk
48	Namibia Standard Time	(GMT+02:00) Windhoek
05	Arabic Standard Time	(GMT+03:00) Baghdad
03	Arab Standard Time	(GMT+03:00) Kuwait, Riyadh
57	Russian Standard Time	(GMT+03:00) Moscow, St. Petersburg, Volgograd
24	E. Africa Standard Time	(GMT+03:00) Nairobi
40	Iran Standard Time	(GMT+03:30) Tehran
04	Arabian Standard Time	(GMT+04:00) Abu Dhabi, Muscat
09	Azerbaijan Standard Time	(GMT+04:00) Baku
33	Georgian Standard Time	(GMT+04:00) Tbilisi
13	Caucasus Standard Time	(GMT+04:00) Yerevan
01	Afghanistan Standard Time	(GMT+04:30) Kabul
30	Ekaterinburg Standard Time	(GMT+05:00) Ekaterinburg



TIME ZONE LIST

CODE	TIME ZONE	TIME
76	West Asia Standard Time	(GMT+05:00) Islamabad, Karachi, Tashkent
39	India Standard Time	(GMT+05:30) Chennai, Kolkata, Mumbai, New Delhi
49	Nepal Standard Time	(GMT+05:45) Kathmandu
47	N. Central Asia Standard Time	(GMT+06:00) Almaty, Novosibirsk
16	Central Asia Standard Time	(GMT+06:00) Astana, Dhaka
65	Sri Lanka Standard Time	(GMT+06:00) Sri Jayawardenepura
46	Myanmar Standard Time	(GMT+06:30) Yangon (Rangoon)
62	SE Asia Standard Time	(GMT+07:00) Bangkok, Hanoi, Jakarta
53	North Asia Standard Time	(GMT+07:00) Krasnoyarsk
23	China Standard Time	(GMT+08:00) Beijing, Chongqing, Hong Kong SAR, Urumqi
52	North Asia East Standard Time	(GMT+08:00) Irkutsk, Ulaanbaatar
63	Singapore Standard Time	(GMT+08:00) Kuala Lumpur, Singapore
73	W. Australia Standard Time	(GMT+08:00) Perth
66	Taipei Standard Time	(GMT+08:00) Taipei
68	Tokyo Standard Time	(GMT+09:00) Osaka, Sapporo, Tokyo
42	Korea Standard Time	(GMT+09:00) Seoul
78	Yakutsk Standard Time	(GMT+09:00) Yakutsk
14	Cen. Australia Standard Time	(GMT+09:30) Adelaide
07	AUS Central Standard Time	(GMT+09:30) Darwin
25	E. Australia Standard Time	(GMT+10:00) Brisbane
08	AUS Eastern Standard Time	(GMT+10:00) Canberra, Melbourne, Sydney
77	West Pacific Standard Time	(GMT+10:00) Guam, Port Moresby
67	Tasmania Standard Time	(GMT+10:00) Hobart
72	Vladivostok Standard Time	(GMT+10:00) Vladivostok
20	Central Pacific Standard Time	(GMT+11:00) Magadan, Solomon Islands, New Caledonia

CODE	TIME ZONE	TIME
50	New Zealand Standard Time	(GMT+12:00) Auckland, Wellington
31	Fiji Standard Time	(GMT+12:00) Fiji Islands, Kamchatka, Marshall Islands
69	Tonga Standard Time	(GMT+13:00) Nuku'alofa



Traitement des déchets

Les produits VISION Fitness / HORIZON Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness sont recyclables. À la fin de sa vie utile, veuillez vous débarrasser de cet article correctement et en toute sécurité (déchetteries locales).

