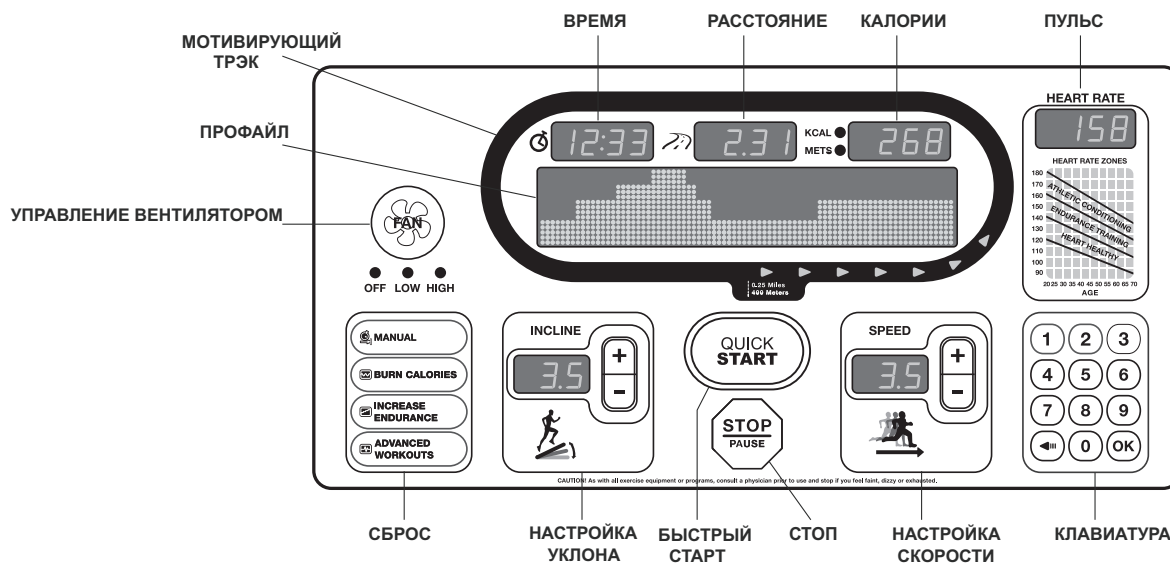


# ХАРАКТЕРИСТИКА ПАНЕЛИ ДИСПЛЕЯ

Беговая дорожка **STAR TRAC серия S** предоставляет неограниченные возможности для тренировок. Экспериментируйте с ее возможностями для нахождения правильной комбинации для вашего фитнес-режима. Панель дисплея показывает элементы, описанные в следующих главах. Внешне расположение и характеристики панели дисплея в разных моделях различаются минимально (как показано ниже). На каждой панели дисплея отражаются элементы, описанные в следующих главах.

## Беговая дорожка модель S-TRc



## Беговая дорожка модель S-TRx



**Быстрый старт:** Приводит в движение беговое полотно, максимальный вес 155 фунтов, максимальное время 99 минут.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Максимальный вес и время регулируются в режимах Manager/Maintenance (Управление)

**СТОП/ПАУЗА:** Первое нажатие приостанавливает работу беговой дорожки. Второе нажатие сбрасывает текущую программу тренировки.



**Клавиатура:** Позволяет внести данные в программные параметры во время установки программы. Во время тренировки клавиатура может использоваться для изменения уровня сопротивления.






**ОК:** (на клавиатуре) Подтверждает выбор программы или действия.






**Стрелка:** (на клавиатуре) Позволяет корректировать данные во время установки программы.



**Скорость:** Настраивает скорость бегового полотна на 0.1 м/ч. Для повышения или понижения скорости нажмите клавишу  или  соответственно, пока на экране не высветится необходимая скорость, затем нажмите . Скорость не может превышать установленные максимальные параметры (для подробностей см. “Настройки управления”). При нажатии и удержании клавиши повторяют свое значение. СКОРОСТЬ показывает, с какой скоростью вы идете или бежите от 0.5 м/ч (0.8 км/ч) до 12.5 м/ч (20.0 км/ч).



**Клавиши настройки уклона:** Настраивают уклон на 0.5%. Для повышения/понижения уклона нажать  или  соответственно, пока на экране не появится нужное значение, затем нажать . Уклон не может превышать установленные параметры (для подробностей см. “Настройки управления”). При нажатии и удержании клавиши повторяют свое значение. УКЛОН отражает уклон, при котором вы идете/бежите от 0.0% до 15.0%.



**Вентилятор:** Позволяет контролировать уровень охлаждения (уровни OFF (выкл), LOW (низкий) или HIGH (высокий)).

**Preset Program Keys(Предварительная программа):** Позволяет выбрать предварительно настроенную программу.

**TIME Window (Время):** Показывает длительность тренировки в минутах и секундах.

**DISTANCE Window (Расстояние):** Показывает количество пройденных миль или километров.

**CALORIES / METS Window (Калории):** Показывает количество калорий, сброшенных за тренировку (отражается в течение 6 секунд).

**HEART RATE Window (Пульс):** Показывает количество ударов сердца за минуту (уд/мин) при ношении браслета, подсчитывающего количество ударов сердца.

**Profile Display (Профайл):** Отражает достигнутый прогресс в каждой программе и позволяет ускорить изменения. Элементы дисплея двигаются слева направо и отражают достигнутый прогресс. При каждом шаге колонки показывают увеличение текущего коэффициента. Отражает информационные сообщения, после окончания тренировки отражает informational messages, prompts during program setup, feedback during your workout, and notification when your workout примечания.

**Motivational Track (Мотивирующий трэк):** Отражает достигнутый прогресс по часовой стрелке за расстояние около 400 метров, начиная сверху, с середины.

После завершения тренировки, the Time Window (Время), Distance Window (Расстояние), Calories/METS Window (Калории) и Heart Rate Window (Пульс) высвечивают итоговые данные, которые включают:

- время с начала запуска программы
- среднее количество затраченных калорий
- пройденное расстояние - в милях или километрах
- средний уровень частоты сердцебиение

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ








Данные советы позволят вам получить максимальную пользу от тренировок на беговой дорожке **STAR TRAC серию S**.

- Ходите или бегайте с той скоростью, которая для вас привычна, для хорошей тренировки кардио-системы. cardio workout.**
- Попробуйте разные ритмы для ходьбы или бега.** Вручную настройте скорость ходьбы от низкой к более высокой, затем наоборот. По мере привыкания к беговой дорожке старайтесь ускориться или используйте предустановленные программы.
- Следите за графиком на дисплее, чтобы улучшить показатели.** Когда вы тренируетесь по предустановленной программе, на дисплее изменения отражаются в виде высоких/низких колонок.

## ЦИКЛ ОХЛАЖДЕНИЯ

В большинстве программ после окончания тренировки беговая дорожка входит в двухминутный режим охлаждения.

**Действия беговой дорожки во время цикла охлаждения:**


1. Во время охлаждения вы можете настроить уклон беговой дорожки.
  - Вы можете изменить уклон беговой дорожки от 0.0 до 15%. Нажмите кнопку  для увеличения уклона, нажмите клавишу  для уменьшения уклона.
2. Вы можете настроить скорость беговой дорожки во время режима охлаждения.
  - Вы можете выбрать желаемую скорость от 0.5 до 12.5 м/ч (от 0.8 до 20.0 км/ч), используя клавиши ... для ввода желаемой скорости, затем нажмите  для подтверждения введенных данных.
  - Вы можете настроить скорость беговой дорожки от 0.5 до 12.5 м/ч (0.8 до 20.0 км/ч). Нажмите клавишу  для увеличения скорости, нажмите клавишу  для уменьшения скорости.
3. После окончания цикла охлаждения итоги отразятся в информационном окне. Если вы отите выйти из цикла охлаждения до его автоматического окончания, нажмите клавишу STOP (Стоп) дважды.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЕНТИЛЯТОРА

Беговые дорожки **STAR TRAC серии S** оснащены встроенным вентилятором для повышения комфорта во время тренировки. Вентиляторы автоматически включаются через минуту после начала тренировки. Вы можете контролировать скорость вентилятора во время тренировки.

**Примечание:** Автоматическое включение/выключение вентилятора может регулироваться в режиме *Manager/Maintenance* (Настройка управления).

**Действия вентилятора:**

- Нажмите  при необходимости выбора режима вентилятора с OFF (выкл) на LOW (низкий), на HIGH (высокий), на OFF (выкл). Световой индикатор показывает выбранный режим.
- Если вы приостановили программу, вентиляторы остаются в том же режиме.
- Вентиляторы отключаются автоматически, если вы вышли из программы или завершили тренировку.

## МОНИТОРИНГ ПУЛЬСА


Мониторинг пульса позволяет определить, является ли тренировка для вас слишком сложной или недостаточно сложной. Мониторинг пульса в беговых дорожках **STAR TRAC серии S** очень простой. Вы можете использовать браслет (не входит в комплект) или сжать серебристый индикатор пульса.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Мониторинг пульса не является медицинским тестом и не предназначен для этой цели. Он просто указывает уровень сердцебиения. Пожалуйста, проконсультируйтесь с Вашим врачом перед началом деятельности.

**ВАЖНОЕ:** Производитель не дает гарантию **на работу** системы мониторинга пульса для данной продукции, так как это зависит от физиологии пользователя, уровня подготовки, способа использования и других факторов. Кроме того, система определения уровня сердцебиения не предназначена для медицинских целей.

## КОНТАКТНЫЙ МОНИТОРИНГ ПУЛЬСА

Вы можете использовать контактный мониторинг пульса для автоматической проверки пульса. Действия:

1. Сожмите металлический контакт, определяющий уровень пульса; сильно не сжимать.
2. Определение уровня сердцебиения может занять от 30 до 60 секунд. Как только данные поступят, они отразятся на дисплее .
3. После этого дисплей вернется в обычный режим, а ваш уровень сердцебиения будет отражаться в окошке ПУЛЬС (Heart Rate Window)
4. Отпустите контакт, если вы больше не хотите, чтоб информация отражалась на экране.

## МОНИТОРИНГ ПУЛЬСА С ПОМОЩЬЮ РЕМЕШКА

Вы можете использовать ремешок для мониторинга пульса. Выполните следующие действия:





1. Перед началом работы или во время паузы смочите заднюю сторону ремешка (не входит в комплект) Плотнo затянute ремешок вокруг грудной клетки, чтобы датчик находился на груди.
2. Когда уровень вашего сердцебиения измерится, отразится в окошке ПУЛЬС (Heart Rate Window) в уд/мин.
3. Снимите ремешок, если вы хотите убрать данные с дисплея.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Работа датчика может зависеть от комплекции, масла для тела, металла в одежде и внешних электронных приборов. Убедитесь, что датчик плотно прилегает к коже. Избегайте других работающих электронных приборов вблизи беговой дорожки, когда вы измеряете пульс.

## ID РАЗБЛОКИРОВКА

Если в настройках (Manager/Maintenance Mode) была установлена программа блокировки, перед началом тренировки пользователи должны ввести пароль для разблокировки.

**Чтобы ввести пароль:**

1. Встаньте на беговое полотно и нажмите клавишу нужной программы.
  - Если программа блокировки установлена, то на дисплее высветится сообщение «БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ЗАБЛОКИРОВАНА; НАЖМИТЕ 0 ДЛЯ ВВОДА ID»
2. Нажмите , затем клавишами ••• введите трехзначный пароль. Вводимые цифры будут отображаться на дисплее профайла.
3. После ввода пароля нажмите клавишу 
  - Если вы ввели правильный пароль, на дисплее появится сообщение «ВЕРНЫЙ ID». Вы можете продолжать тренировку (см. «Быстрый старт» или «Предустановленные программы»)
  - Если вы ввели неправильный пароль, на дисплее появится сообщение «НЕВЕРНЫЙ ID». Убедитесь, что вы ввели правильный пароль, затем повторите шаги 1-3.












## БЫСТРЫЙ СТАРТ



Быстрый старт позволяет начать тренировку нажатием одной клавиши. Максимальная масса 155 фунтов (70 кг), временной лимит 99 минут. Вы контролируете скорость, уклон и расстояние в соответствии с максимальным разрешенным.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Время и масса могут настраиваться (Manager/Maintenance Mode)

**Для работы с программой Быстрый старт:**




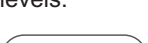
1. Встаньте на беговое полотно и нажмите клавишу Быстрый старт. Беговое полотно плавно достигнет минимальной скорости в соответствии с настройками.
  - При необходимости введите ID пароль для запуска беговой дорожки (см. ID разблокировка)
2. При желании вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. Вентилятор)
3. Вы можете настроить уклон беговой дорожки во время программы:
  - Вы можете настроить уклон от 0 до 15% по 0.5%. Нажмите клавишу   для увеличения уклона беговой дорожки; нажмите   для уменьшения уклона беговой дорожки.
4. Вы можете настроить скорость беговой дорожки во время программы:
  - Вы можете настроить скорость от 0.5 до 12.5 м/ч (0.8 до 20 км/ч) с помощью клавиатуры. Используйте ••• для ввода нужной скорости, затем нажмите  для принятия введенной скорости.
  - Вы можете настроить скорость от 0.5 до 12.5 м/ч (0.8 до 20 км/ч) с помощью клавиатуры. Нажмите   для увеличения скорости, нажмите   для уменьшения скорости беговой дорожки.
5. Вы можете приостановить тренировку, нажав клавишу STOP (Стоп) один раз. Программа остановится на определенное время (30,45,60,90 или 120 секунд в соответствии с Настройкой). Нажмите START (Старт) ДО ТОГО, как время паузы истечет. Беговая дорожка возобновит работу с минимальной скоростью.

6. Когда вы закончили тренировку, беговая дорожка перейдет в режим охлаждения. Если вы хотите выйти из программы до ее окончания, нажмите клавишу STOP (Стоп) дважды. Беговая дорожка постепенно остановится. (Нажмите STOP (Стоп) один раз во время паузы, чтобы выйти из программы).

## ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Беговые дорожки *STAR TRAC серии S* предлагают 12 предустановленных программ, чтобы разнообразить ваши тренировки, включая Продвинутую программу, состоящую из трех интенсивных кардио-программ, Фитнес-тест и индивидуальную программу. **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:** Некоторые программы доступны не во всех моделях. Доступные программы указаны.
















Предустановленные программы включают:



-  **MANUAL** Позволяет пользователю указать время и вес. Скорость и уклон пользователь настроит во время программы.
-  **BURN CALORIES** Интенсивный трехэтапный бег, позволяющий пользователю указать время, вес, максимальную скорость и уклон.
-  **INCREASE ENDURANCE** Позволяет пользователю указать время, вес, максимальную скорость и уклон. Начальная скорость 0.5 м/ч (0.8 км/ч), начальный уклон 0%, поступательно достигает максимального предела levels.
-  **ADVANCED WORKOUTS** Продвинутая программа предлагает возможность поработать над специфическими HR зонами, завершить Фитнес-тест или другие настроенные программы.

## Ручная Программа

Ручная программа позволяет пользователю проставить время и вес. Скорость и уклон беговой дорожки устанавливаются пользователем во время тренировки.

Для работы в режиме Ручной программы:
























1. Встаньте на беговое полотно, нажмите .
  - При необходимости введите ID пароль для разблокировки дорожки (см. ID разблокировка).
2. Следует ввести ваш вес. На беговой дорожке отражается установленный вес в 155 фунтов (70 кг). Вы можете ввести любой показатель от 0 до 500 фунтов (0-226 кг).
  - Нажмите  для ввода вашего веса или используйте  или  для увеличения или уменьшения текущего веса, одно нажатие - 1 фунт (1 кг).
  - После ввода веса нажмите клавишу  для принятия данных.
3. Следует ввести время. Установленное время 99 минут. Вы можете ввести любой показатель от 1 до 99 минут.
  - Нажмите  для ввода необходимого времени или используйте  или  для увеличения или уменьшения данных на экране, одно нажатие - 1 минута.
  - После ввода времени нажмите клавишу  для принятия данных.
4. После трехсекундного ожидания, беговая дорожка придет в движение.
5. При желании, вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. Вентилятор).
6. Вы можете настроить уклон беговой дорожки во время программы:
  - Вы можете настроить уклон беговой дорожки от 0 до 15%. Нажмите кнопку  для увеличения уклона дорожки; нажмите  для уменьшения уклона.
7. Вы можете настроить скорость беговой дорожки во время программы:
  - Вы можете ввести желаемую скорость от 0.5 до 12.5 м/ч (0.8 до 20.0 км/ч) на клавиатуре. Используйте  для ввода желаемой скорости, нажмите  для принятия введенной скорости.
  - Вы можете настроить скорость беговой дорожки от 0.5 до 12.5 м/ч (0.8 до 20 км/ч). Нажмите  для увеличения скорости, нажмите  для уменьшения скорости.

8. Вы можете войти в режим паузы, нажав клавишу STOP (Стоп) один раз. Программа остановится на определенный период времени (30, 45, 60, 90 или 120 секунд по предустановленным параметрам). Нажмите клавишу START (Старт) перед тем, как закончится время паузы. Беговая дорожка возобновит работу с минимальной скоростью.
9. Вы можете перейти к другой предустановленной программе, если оставшееся время превышает 5 минут.
  - Для перехода к другой программе нажмите  или .
10. Когда вы закончили тренировку, беговая дорожка перейдет в режим охлаждения (см. Охлаждение). Если вы хотите выйти из программы заранее, нажмите клавишу STOP (Стоп) дважды. Беговая дорожка медленно остановится. (Нажмите Стоп 1 раз во время паузы).



## Программа Сжигания Калорий

Программа сжигания калорий предлагает интенсивный трехэтапный бег, который позволяет пользователю ввести время, вес и максимальную скорость и уклон.

### Для работы с программой сжигания калорий:

1. Встаньте на беговое полотно, нажмите .
  - При необходимости введите ID пароль для разблокировки дорожки (см. ID разблокировка).
2. Следует ввести ваш вес. На беговой дорожке отражается установленный вес в 155 фунтов (70 кг). Вы можете ввести любой показатель от 0 до 500 фунтов (0-226 кг).
  - Используйте  для ввода вашего веса или используйте  или  для увеличения или уменьшения текущего веса, одно нажатие - 1 фунт (1 кг).
  - После ввода веса нажмите клавишу  для принятия данных.
3. Следует ввести время. Установленное время 99 минут. Вы можете ввести любой показатель от 1 до 99 минут.
  - Используйте  для ввода необходимого времени или используйте  или  для увеличения или уменьшения данных на экране, одно нажатие - 1 минута.
  - После ввода скорости нажмите клавишу  для принятия данных.
4. Вы можете ввести максимальную скорость. Вы можете выбрать скорость от 0.5 до 12.5 м/ч (0.8 до 20 км/ч)
  - Нажмите  для ввода максимальной скорости или нажмите  или  для увеличения или уменьшения максимума,
  - Когда вы ввели необходимые данные, нажмите клавишу  для подтверждения ввода.
5. Следует ввести максимальный уклон. Вы можете ввести любой уклон от 0% до 15%.
  - Нажмите  для ввода максимального уклона или нажмите клавиши  или  для увеличения или уменьшения уклона.
  - После ввода максимального уклона нажмите клавишу  для подтверждения ввода.
6. После трехсекундного ожидания, беговая дорожка придет в движение.
7. При желании, вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. Вентилятор).
8. Вы можете настроить уклон беговой дорожки во время программы:
  - Вы можете настроить уклон беговой дорожки от 0 до 15%. Нажмите кнопку  для увеличения уклона дорожки; нажмите  для уменьшения уклона.
9. Вы можете настроить скорость беговой дорожки во время программы:
  - Вы можете ввести желаемую скорость от 0.5 до 12.5 м/ч (0.8 до 20.0 км/ч) на клавиатуре. Используйте  для ввода желаемой скорости, нажмите  для принятия введенной скорости.
  - Вы можете настроить скорость беговой дорожки от 0.5 до 12.5 м/ч (0.8 до 20 км/ч). Нажмите  для увеличения скорости, нажмите  для уменьшения скорости.
10. Вы можете войти в режим паузы, нажав клавишу STOP (Стоп) один раз. Программа остановится на определенный период времени (30, 45, 60, 90 или 120 секунд по предустановленным параметрам).
























Нажмите клавишу START (Старт) перед тем, как закончится время паузы. Беговая дорожка возобновит работу с минимальной скоростью.

11. Вы можете перейти к другой предустановленной программе, если оставшееся время превышает 5 минут.
  - Для перехода к другой программе нажмите  или .
12. Когда вы закончили тренировку, беговая дорожка перейдет в режим охлаждения (см. Охлаждение). Если вы хотите выйти из программы заранее, нажмите клавишу STOP (Стоп) дважды. Беговая дорожка медленно остановится. (Нажмите Стоп 1 раз во время паузы).



## Программа Повышенной Выносливости

Программа повышенной выносливости позволяет пользователю ввести время, вес и максимальную скорость, скорость и уклон. Программа начинается на скорости 0.5 м/ч (0.8 км/ч) и при уклоне 0%, затем постепенно данные повышаются до заданного максимального уровня.

### Для работы с программой повышенной выносливости:

1. Встаньте на беговое полотно, нажмите .
  - При необходимости введите ID пароль для разблокировки дорожки (см. ID разблокировка).
2. Следует ввести ваш вес. На беговой дорожке отражается установленный вес в 155 фунтов (70 кг). Вы можете ввести любой показатель от 0 до 500 фунтов (0-226 кг).
  - Нажмите  для ввода вашего веса или используйте  или  для увеличения или уменьшения текущего веса, одно нажатие - 1 фунт (1 кг).
  - После ввода веса нажмите клавишу  для принятия данных.
3. Следует ввести время. Установленное время 99 минут. Вы можете ввести любой показатель от 1 до 99 минут.
  - Нажмите  для ввода необходимого времени или используйте  или  для увеличения или уменьшения данных на экране, одно нажатие - 1 минута.
  - После ввода скорости нажмите клавишу  для принятия данных.
4. Вы можете ввести максимальную скорость. Вы можете выбрать скорость от 0.5 до 12.5 м/ч (0.8 до 20 км/ч).
  - Нажмите  для ввода максимальной скорости или нажмите  или  для увеличения или уменьшения максимума,
  - Когда вы ввели необходимые данные, нажмите клавишу  для подтверждения ввода.
5. Следует ввести максимальный уклон. Вы можете ввести любой уклон от 0% до 15%.
  - Нажмите  для ввода максимального уклона или нажмите клавиши  или  для увеличения или уменьшения уклона.
  - После ввода максимального уклона нажмите клавишу  для подтверждения ввода.
6. После трехсекундного ожидания, беговая дорожка придет в движение.
7. При желании, вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. Вентилятор).
8. Вы можете настроить уклон беговой дорожки во время программы:
  - Вы можете настроить уклон беговой дорожки от 0 до 15%. Нажмите кнопку  для увеличения уклона дорожки; нажмите  для уменьшения уклона.
9. Вы можете настроить скорость беговой дорожки во время программы:
  - Вы можете ввести желаемую скорость от 0.5 до 12.5 м/ч (0.8 до 20.0 км/ч) на клавиатуре. Используйте  для ввода желаемой скорости, нажмите  для принятия введенной скорости.
  - Вы можете настроить скорость беговой дорожки от 0.5 до 12.5 м/ч (0.8 до 20 км/ч). Нажмите  для увеличения скорости, нажмите  для уменьшения скорости.
10. Вы можете войти в режим паузы, нажав клавишу STOP (Стоп) один раз. Программа остановится на определенный период времени (30, 45, 60, 90 или 120 секунд по предустановленным параметрам).

Нажмите клавишу START (Старт) перед тем, как закончится время паузы. Беговая дорожка возобновит работу с минимальной скоростью.

11. Вы можете перейти к другой предустановленной программе, если оставшееся время превышает 5 минут.
  - Для перехода к другой программе нажмите  или .
12. Когда вы закончили тренировку, беговая дорожка перейдет в режим охлаждения (см. Охлаждение). Если вы хотите выйти из программы заранее, нажмите клавишу STOP (Стоп) дважды. Беговая дорожка медленно остановится. (Нажмите Стоп 1 раз во время паузы).

## ПРОДВИНУТЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ

Продвинутые программы тренировки включают Динамический контроль пульса, Постоянный контроль пульса, Программу сжигания жира, Целевые тренировки. При работе в режиме Пульса рекомендуется использовать ремешок.



























### Программа Контроля Пульса

Продвинутые программы тренировки включают Динамический контроль пульса, Постоянный контроль пульса, Программу сжигания жира.


**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для лучшего результата используйте ремешок для контроля пульса. Если пользователь надел ремешок, беговая дорожка будет автоматически отображать данные.

#### Для работы в программе Постоянный контроль пульса:

Данная программа разработана для удержания вашего пульса на одном уровне с помощью изменения скорости и уклона беговой дорожки. Помните, что ваш пульс может быть выше или ниже установленного программой.

1. Встаньте на беговое полотно, нажмите  key.
  - При необходимости введите ID пароль для разблокировки дорожки (см. ID разблокировка).
2. Следует выбрать Продвинутое программу. Нажмите клавишу 1 для выбора программы Тренировки пульса, затем нажмите клавишу  для выбора программы постоянного контроля пульса .
3. Следует ввести ваш вес. Беговая дорожка отражает вес в 155 фунтов (70 кг). Вы можете ввести вес от 0 до 500 фунтов (0-226 кг).
  - Нажмите ... для ввода вашего веса или используйте  или  для увеличения уменьшения текущего веса, одно нажатие - 1 фунт (1 кг).
  - После ввода веса нажмите клавишу  для подтверждения ввода.
4. Следует ввести время. Установленное время 99 минут. Вы можете ввести любой показатель от 1 до 99 минут.
  - Нажмите ... для ввода необходимого времени или используйте  или  для увеличения или уменьшения данных на экране, одно нажатие - 1 минута.
  - После ввода времени нажмите клавишу  для принятия данных.
5. Следует ввести ваш возраст.
  - Нажмите ... для ввода возраста или используйте  или  для увеличения или уменьшения показателей, одно нажатие - 1 год.
  - После ввода возраста нажмите клавишу  для принятия данных.
6. Следует ввести желаемый уровень пульса. Беговая дорожка показывает начальный уровень в 70% от теоретически максимального пульса (220 уд/мин - возраст). Вы можете ввести данные от 70 до 200 уд/мин.
  - Нажмите ... для ввода пульса или используйте клавиши  или  для увеличения или уменьшения пульса, одно нажатие - 1 удар.
  - После ввода желаемого уровня пульса, нажмите клавишу  для принятия данных.
7. Вы можете ввести максимальную скорость. Вы можете выбрать скорость от 0.5 до 12.5 м/ч (0.8 до 20 км/ч)
  - Нажмите ... для ввода максимальной скорости или нажмите  или  для увеличения или уменьшения максимума,



- Когда вы ввели необходимые данные, нажмите клавишу  для подтверждения ввода.
- 8. После трехсекундного ожидания, беговая дорожка придет в движение.
- 9. При желании, вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. Вентилятор).
- 10. Вы можете войти в режим паузы, нажав клавишу STOP (Стоп) один раз. Программа остановится на определенный период времени (30, 45, 60, 90 или 120 секунд по предустановленным параметрам). Нажмите клавишу START (Старт) перед тем, как закончится время паузы. Беговая дорожка возобновит работу с минимальной скоростью.
- 11. Когда вы закончили тренировку, беговая дорожка перейдет в режим охлаждения (см. Охлаждение). Если вы хотите выйти из программы заранее, нажмите клавишу STOP (Стоп) дважды. Беговая дорожка медленно остановится. (Нажмите Стоп 1 раз во время паузы).

### 1. Для работы с программой Динамический контроль пульса

Данная программа создана для того, чтобы повысить ваше сердцебиение до выбранного максимума, а затем понизить до установленного минимума с помощью разной скорости и уклона беговой дорожки. Во время тренировки этот цикл повторится несколько раз, пока не закончится время, это создаст определенный эффект, который повлияет на пульс пользователя.

Во время установки программы, разница между максимальным и минимальным пульсом должна быть не менее 18 уд/мин для определения интервала тренировки.

Наибольший эффект достигается при включении промежуточных упражнений в программу аэробики. Ваше сердце и мышцы приспособятся к повышенным требованиям, калории будут сжигаться более эффективно. Динамический контроль пульса может проявиться в повышенном израсходовании калорий. Это укрепит сердце, расслабит и подготовит к работе. Данная программа наиболее эффективна для удаления излишка молочной кислоты.

Формулы подсчета области тренировок:  
(теоретически макс. время = 220 - возраст)





















#### Верхний уровень программы пульс:
















\_\_\_\_\_ x 0.75 = \_\_\_\_\_  
Ваш теоретический макс.                      Верхний лимит

#### Нижний уровень программы пульс:

\_\_\_\_\_ x 0.60 = \_\_\_\_\_  
Ваш теоретический макс.                      Нижний лимит

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Подсчет вашего теоретически максимального пульса с использованием возраста приблизительно. Для более подробной информации свяжитесь с тренером или врачом.

1. Встаньте на беговое полотно и нажмите 
  - При необходимости введите ID пароль для разблокировки дорожки (см. ID разблокировка).
2. Следует выбрать Продвинутую программу. Нажмите клавишу 1 для выбора программы Тренировки пульса, затем нажмите клавишу 2 для выбора программы постоянного контроля пульса.
3. Следует ввести ваш вес. Беговая дорожка отражает вес в 155 фунтов (70 кг). Вы можете ввести вес от 0 до 500 фунтов (0-226 кг).
  - Нажмите ... для ввода вашего веса или используйте  или  для увеличения или уменьшения текущего веса, одно нажатие - 1 фунт (1 кг).
  - После ввода веса нажмите клавишу  для подтверждения ввода.
4. Следует ввести время. Установленное время 99 минут. Вы можете ввести любой показатель от 1 до 99 минут.
  - Нажмите ... для ввода необходимого времени или используйте  или  для увеличения или уменьшения данных на экране, одно нажатие - 1 минута.
  - После ввода времени нажмите клавишу  для принятия данных.
5. Следует ввести ваш возраст.
  - Нажмите ... для ввода возраста или используйте  или  для увеличения или уменьшения показателей, одно нажатие - 1 год.
  - После ввода возраста нажмите клавишу  для принятия данных.
6. Следует ввести максимальный уровень пульса. Беговая дорожка отражает установленный уровень, который составляет 80% вашего теоретически допустимого пульса (220 уд/мин - возраст). Вы можете ввести любые данные от 90 до 200 уд/мин.
  - Нажмите ... для ввода верхнего лимита или используйте клавиши  или  для повышения или понижения данных, одно нажатие - 1 уд/мин.























- Когда желаемые данные введены, нажмите клавишу  для подтверждения данных.
- 7. Следует ввести минимальный уровень пульса. Беговая дорожка отражает установленный уровень, который составляет 60% вашего теоретически допустимого пульса (220 уд/мин - возраст). Вы можете ввести любые данные от 70 до 20 уд/мин, что меньше, чем верхний уровень пульса, установленный в пункте 7.
  - Нажмите ... для ввода минимального уровня пульса или нажмите   или   для повышения или понижения данных, одно нажатие - 1 уд/мин.
  - Когда желаемые данные введены, нажмите клавишу  для подтверждения данных.
- 8. Вы можете ввести максимальную скорость. Вы можете выбрать скорость от 0.5 до 12.5 м/ч (0.8 до 20 км/ч)
  - Нажмите ... для ввода максимальной скорости или используйте   или   для увеличения или уменьшения максимальной скорости.
  - После ввода максимальной скорости, нажмите клавишу  для подтверждения данных.
- 9. После трехсекундного ожидания, беговая дорожка придет в движение.
- 10. При желании, вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. Вентилятор).
- 11. Вы можете войти в режим паузы, нажав клавишу STOP (Стоп) один раз. Программа остановится на определенный период времени (30, 45, 60, 90 или 120 секунд по предустановленным параметрам). Нажмите клавишу START (Старт) перед тем, как закончится время паузы. Беговая дорожка возобновит работу с минимальной скоростью.
- 12. Когда вы закончили тренировку, беговая дорожка перейдет в режим охлаждения (см. Охлаждение). Если вы хотите выйти из программы заранее, нажмите клавишу STOP (Стоп) дважды. Беговая дорожка медленно остановится. (Нажмите Стоп 1 раз во время паузы).





## Программа Сжигания Жира

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Программа сжигания жира доступна только в моделях S-TRc и S-TRx.

Программа Сжигания жира сходна с программой Постоянный контроль пульса. Она разработана для удержания вашего пульса на постоянном уровне, равном 62.55% от вашего теоретически максимального пульса (220 уд/мин - возраст), с помощью контроля скорости и уклона дорожки. Пульс может выходить за установленные рамки во время тренировки.

### Для работы с программой Сжигания жира:

1. Встаньте на беговое полотно и нажмите 
  - При необходимости введите ID пароль для разблокировки дорожки (см. ID разблокировка).
2. Следует выбрать Продвинутую программу. Нажмите клавишу 1 для выбора программы Тренировки пульса, затем нажмите клавишу 3 для выбора программы сжигания жира.
3. Следует ввести ваш вес. Беговая дорожка отражает вес в 155 фунтов (70 кг). Вы можете ввести вес от 0 до 500 фунтов (0-226 кг).
  - Нажмите ... для ввода вашего веса или используйте   или   для увеличения или уменьшения текущего веса, одно нажатие - 1 фунт (1 кг).
  - После ввода веса нажмите клавишу  для подтверждения ввода.
4. Следует ввести время. Установленное время 99 минут. Вы можете ввести любой показатель от 1 до 99 минут.
  - Нажмите ... для ввода необходимого времени или используйте   или   для увеличения или уменьшения данных на экране, одно нажатие - 1 минута.
  - После ввода времени нажмите клавишу  для принятия данных.
5. Следует ввести ваш возраст.
  - Нажмите ... для ввода возраста или используйте   или   для увеличения или уменьшения показателей, одно нажатие - 1 год.
  - После ввода возраста нажмите клавишу  для принятия данных.
6. Вы можете ввести максимальную скорость. Вы можете выбрать скорость от 0.5 до 12.5 м/ч (0.8 до 20 км/ч)

- Нажмите  для ввода максимальной скорости или нажмите  или  для уменьшения или увеличения максимальной скорости.
  - Когда вы ввели необходимые данные, нажмите клавишу  для подтверждения ввода.
7. После трехсекундного ожидания, беговая дорожка придет в движение.
  8. При желании, вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. Вентилятор).
  9. Вы можете войти в режим паузы, нажав клавишу STOP (Стоп) один раз. Программа остановится на определенный период времени (30, 45, 60, 90 или 120 секунд по предустановленным параметрам). Нажмите клавишу START (Старт) перед тем, как закончится время паузы. Беговая дорожка возобновит работу с минимальной скоростью.
  10. Когда вы закончили тренировку, беговая дорожка перейдет в режим охлаждения (см. Охлаждение). Если вы хотите выйти из программы заранее, нажмите клавишу STOP (Стоп) дважды. Беговая дорожка медленно остановится. (Нажмите Стоп 1 раз во время паузы).













## Фитнес-тест

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Фитнес-тест и Тест пожарных доступны только в моделях S-TRc и S-TRx.

### To operate the Fitness Test program:

Фитнес-тест представляет собой модифицированную версию протокола Balke and Ware для максимального тестирования уровня беговой подготовки на беговой дорожке. Оригинальный протокол Balke and Ware - это 20-минутный тест с максимальным ростом в 20%. В связи с тем, что большинство пользователей предпочитают тесты длительностью 8-12 минут, а беговые дорожки **STAR TRAC серию S** имеют максимальный уклон 15%, тест был изменен так, чтобы последние 12 минут программы были с максимальным уклоном 12%. Данная версия подходит для всех пользователей, но более всего для старшей возрастной группы. Во время фитнес-теста скорость беговой дорожки остается постоянной - 3.4 мили/ч, уклон увеличивается с 0% до 2% на 2ой минуте, далее увеличивается 1%/мин. Результаты ЧСС сравниваются с графиком данных для соответствующего возраста и пола. Результаты теста включают подсчет макс. VO2. Макс. Vo2 - это физическая единица измерения поглощения кислорода.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы должны использовать ремешок для измерения ЧСС во время фитнес-теста.

1. Встаньте на беговое полотно и нажмите 
  - При необходимости введите ID пароль для разблокировки дорожки (см. ID разблокировка).
2. Следует выбрать Продвинутую программу. Нажмите клавишу 2 для выбора программы Фитнес-тест, затем нажмите клавишу 1 для выбора программы Фитнес-тест.
3. Следует ввести ваш вес. Беговая дорожка отражает вес в 155 фунтов (70 кг). Вы можете ввести вес от 0 до 500 фунтов (0-226 кг).
  - Нажмите  для ввода вашего веса или используйте  или  для увеличения или уменьшения текущего веса, одно нажатие - 1 фунт (1 кг).
  - После ввода веса нажмите клавишу  для подтверждения ввода.
4. Следует ввести пол.
  - Нажмите  для выбора пола "мужской" или нажмите  для выбора пола "женский".
  - После выбора нужного пола, нажмите клавишу  для ввода данных.
5. Следует ввести возраст.
  - Нажмите  для ввода возраста или используйте  или  для увеличения или уменьшения показателей, одно нажатие - 1 год.
  - После ввода возраста нажмите клавишу  для ввода данных.
6. После трехсекундного ожидания, беговая дорожка придет в движение.
7. Фитнес-тест длится 12 минут. Во время теста скорость беговой дорожки 3.4 мили/ч, уклон беговой дорожки на первой минуте 0%, на второй - 2%, далее уклон увеличивается 1%/мин до максимального уклона в 12%.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Во время теста вы НЕ МОЖЕТЕ настраивать скорость и уклон, а также переходить в режим ПАУЗЫ. Если ЧСС превышает 150 уд/мин за первую минуту, программа остановится автоматически.



















8. При желании, вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. Вентилятор).
9. Когда вы закончили тренировку, беговая дорожка перейдет в режим охлаждения (см. Охлаждение). Если вы хотите выйти из программы заранее, нажмите клавишу STOP (Стоп) дважды. Беговая дорожка медленно остановится. (Нажмите Стоп 1 раз во время паузы).

#### Для работы с программой Тест пожарных:

Основанный на протоколе Gerkin, этот тест является субмаксимальной классифицирующей программой оценивания на беговой дорожке, используемой многими пожарными департаментами на всей территории США, чтобы оценить состояние пожарных. Программа работает следующим образом:

- Разогрев:** Во время разогрева беговая дорожка движется со скоростью 3 мили/ч (4.8 км/ч), уклон 0% в теч. 3 минут.
- Уровень 1:** На 3ей минуте скорость повышается до 4.5 мили/ч (7.2 км/ч). Тест начинается на 4.5 мили /ч (7.2 км/ч). Во время теста ЧСС отображается.
- Уровень 2:** После первой минуты уклон беговой дорожки поднимается до 2%.
- Уровень 3:** После первой минуты скорость беговой дорожки повышается до 5 миль/ч (8 км/ч).
- Уровень 4-11:** После каждой дополнительной минуты, уклон повышается на 2%. С каждой минутой скорость повышается на 0.5 мили/ч (0.8 км/ч). Если ЧСС превышает 85% максимальной, пользователь прерывает тренировку на 15 секунд. За 15секундный период показатели остаются на уровне заданной ЧСС с неизменной скоростью. Если ЧСС не стабилизируется, то тренировка заканчивается и данные записываются. Если ЧСС стабилизируется, то тренировка продолжается с момента остановки.
- Завершение теста:** Тест завершен, когда ЧСС пользователя превышает заданную более чем 15 секунд или пользователь завершил все 11 уровней. Беговая дорожка перейдет в режим охлаждения на 3 минуты со скоростью 3.0 мили/ч (4.8 км/ч), уклон 0%.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы должны использовать ремешок для измерения ЧСС во время теста пожарных

1. Встаньте на беговое полотно и нажмите 
  - При необходимости введите ID пароль для разблокировки дорожки (см. ID разблокировка).
2. Следует выбрать Продвинутую программу. Нажмите клавишу 2 для выбора программы Фитнес-тест, затем нажмите клавишу 2 для выбора программы Тест пожарных.
3. Следует ввести ваш вес. Беговая дорожка отражает вес в 155 фунтов (70 кг). Вы можете ввести вес от 0 до 500 фунтов (0-226 кг).
  - Нажмите ... для ввода вашего веса или используйте   или   для увеличения уменьшения текущего веса, одно нажатие - 1 фунт (1 кг).
  - После ввода веса нажмите клавишу  для подтверждения ввода.
4. Следует ввести пол.
  - Нажмите  для выбора пола "мужской" или нажмите  для выбора пола "женский".
  - После выбора нужного пола, нажмите клавишу  для подтверждения ввода.
5. Следует ввести возраст.
  - Нажмите ... для ввода возраста или используйте   или   для увеличения или уменьшения показателей, одно нажатие - 1 год.
  - После ввода возраста нажмите клавишу  для ввода данных.
6. После трехсекундного ожидания, беговая дорожка придет в движение.
7. Тест пожарных длится 12 минут. В начале теста скорость беговой дорожки 3.4 мили/ч, уклон 0%. После одной минуты уклон возрастает до 2%. После еще одной минуты скорость увеличивается до 5 миль/ч (8 км/ч). После каждой следующей минуты уклон вырастает на 2%, а скорость увеличивается на 0.5 миль/ч (0.8 км/ч).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Во время теста вы НЕ МОЖЕТЕ настраивать скорость и уклон, а также переходить в режим ПАУЗЫ. Если уровень ЧСС превышает установленный (85%), беговая дорожка останется с той же скоростью.

Если ЧСС не придет в норму, тест остановится автоматически. Если ЧСС пришло в норму, то тест продолжится.












8. При желании, вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. Вентилятор).
9. Когда вы закончили тренировку, беговая дорожка перейдет в режим охлаждения (см. Охлаждение). Если вы хотите выйти из программы заранее, нажмите клавишу STOP (Стоп) дважды. Беговая дорожка медленно остановится. (Нажмите Стоп 1 раз во время паузы).

## Цель тренировки







**ПРИМЕЧАНИЕ:** Программа Цель тренировки доступна только в моделях S-TRx и S-TRc.

Программа Цель тренировки позволяет пользователю установить персональные программы, основанные на сжигании калорий или пройденном расстоянии.

### Для работы с программой калорий:








1. Встаньте на беговое полотно и нажмите 
  - При необходимости введите ID пароль для разблокировки дорожки (см. ID разблокировка).
2. Следует выбрать Продвинутую программу. Нажмите 3 для выбора программы Цель тренировки, затем нажмите 1 для выбора программы калорий.
3. Следует ввести ваш вес. Беговая дорожка отражает вес в 155 фунтов (70 кг). Вы можете ввести вес от 0 до 500 фунтов (0-226 кг).
  - Нажмите ••• для ввода вашего веса или используйте + или - для увеличения или уменьшения текущего веса, одно нажатие - 1 фунт (1 кг).
  - После ввода веса нажмите клавишу  для подтверждения данных.
4. Следует ввести калории. Вы можете ввести любые показатели от 1 до 999 калорий.
  - Нажмите ••• для ввода нужных данных или нажмите + или - для увеличения или уменьшения показателей, одно нажатие - 1 калория.
  - После ввода калорий нажмите клавишу  для подтверждения данных.
5. После трехсекундного ожидания, беговая дорожка придет в движение.
6. При желании, вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. Вентилятор).
7. Вы можете войти в режим паузы, нажав клавишу STOP (Стоп) один раз. Программа остановится на определенный период времени (30, 45, 60, 90 или 120 секунд по предустановленным параметрам). Нажмите клавишу START (Старт) перед тем, как закончится время паузы. Беговая дорожка возобновит работу с минимальной скоростью.
8. Когда вы закончили тренировку, беговая дорожка перейдет в режим охлаждения (см. Охлаждение). Если вы хотите выйти из программы заранее, нажмите клавишу STOP (Стоп) дважды. Беговая дорожка медленно остановится. (Нажмите Стоп 1 раз во время паузы).

### Для работы в программе 5K Loop или 10K Loop:

1. Встаньте на беговое полотно и нажмите 
  - При необходимости введите ID пароль для разблокировки дорожки (см. ID разблокировка).
2. Следует выбрать Продвинутую программу. Нажмите 3 для выбора Цели тренировки, затем нажмите 1 для выбора программы Расстояние. Нажмите 1 для выбора 5K Loop или 2 для выбора 10K Loop.
3. Следует ввести ваш вес. Беговая дорожка отражает вес в 155 фунтов (70 кг). Вы можете ввести вес от 0 до 500 фунтов (0-226 кг).
  - Нажмите ••• для ввода вашего веса или используйте + или - для увеличения или уменьшения текущего веса, одно нажатие - 1 фунт (1 кг).
  - После ввода веса нажмите клавишу  для подтверждения данных.
4. После трехсекундного ожидания, беговая дорожка придет в движение.

5. При желании, вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. Вентилятор).
6. Вы можете войти в режим паузы, нажав клавишу STOP (Стоп) один раз. Программа остановится на определенный период времени (30, 45, 60, 90 или 120 секунд по предустановленным параметрам). Нажмите клавишу START (Старт) перед тем, как закончится время паузы. Беговая дорожка возобновит работу с минимальной скоростью.
7. Когда вы закончили тренировку, беговая дорожка перейдет в режим охлаждения (см. Охлаждение). Если вы хотите выйти из программы заранее, нажмите клавишу STOP (Стоп) дважды. Беговая дорожка медленно остановится. (Нажмите Стоп 1 раз во время паузы).

#### Для работы в программе Обычное расстояние:

1. Встаньте на беговое полотно и нажмите 
  - При необходимости введите ID пароль для разблокировки дорожки (см. ID разблокировка).
2. Необходимо выбрать продвинутую программу. Нажмите 3 для выбора Цели тренировки, затем нажмите 1 для выбора программы Расстояние. Нажмите 3 для выбора программы Обычное расстояние.
3. Следует ввести ваш вес. Беговая дорожка отражает вес в 155 фунтов (70 кг). Вы можете ввести вес от 0 до 500 фунтов (0-226 кг).
  - Нажмите 0...9 для ввода вашего веса или используйте  или  для увеличения или уменьшения текущего веса, одно нажатие - 1 фунт (1 кг).
  - После ввода веса нажмите клавишу  для подтверждения данных.
4. Следует ввести дистанцию. Вы можете ввести любые данные от 1 до 999 миль (или километров).
  - Нажмите 0...9 для ввода дистанции или используйте клавиши  или  для увеличения или уменьшения текущей дистанции, одно нажатие - 1 миля (километр).
  - После ввода дистанции нажмите клавишу  для подтверждения данных.
5. После трехсекундного ожидания, беговая дорожка придет в движение.
6. При желании, вы можете использовать вентилятор во время тренировки (см. Вентилятор).
7. Вы можете войти в режим паузы, нажав клавишу STOP (Стоп) один раз. Программа остановится на определенный период времени (30, 45, 60, 90 или 120 секунд по предустановленным параметрам). Нажмите клавишу START (Старт) перед тем, как закончится время паузы. Беговая дорожка возобновит работу с минимальной скоростью.
8. Когда вы закончили тренировку, беговая дорожка перейдет в режим охлаждения (см. Охлаждение). Если вы хотите выйти из программы заранее, нажмите клавишу STOP (Стоп) дважды. Беговая дорожка медленно остановится. (Нажмите Стоп 1 раз во время паузы).

## ИНФОРМАЦИЯ О ТРЕНИРОВКАХ

Данный раздел подскажет вам как лучше организовать тренировку, не потерять мотивацию и улучшить свои физические данные.

# ПЕРВЫЙ ШАГ К ЛУЧШЕЙ ЖИЗНИ

С беговыми дорожками **STAR TRAC сериу S** вы делаете первый важный шаг к совершенной физической форме. Однако важно правильно использовать приспособления и найти правильную мотивацию. Около половины людей, начинающих тренировки, бросают занятия через 6-12 месяцев. Чем же руководствуются остальные? Мотивация!

Как вы знаете, тренировки сокращают вероятность возникновения сердечных заболеваний, гипертонии, диабета, ожирения и проблем со спиной. Исследователи выяснили, что здоровый образ жизни, включающий регулярные упражнения, может увеличить продолжительность вашей жизни на 15 лет! Более того, упражнения помогут вам жить более комфортно и уверенно.

Из чего состоит регулярный режим тренировок? Если вы сможете заниматься по полчаса в день три раза в неделю в течение 3 месяцев, то вы сможете осилить долгосрочную фитнес-программу. Одной из мотиваций регулярного режима тренировок станет результат, которые вы увидите после трех месяцев тренировок. В действительности, многие упражнения приносят видимый результат уже после первой недели.

## НАЧАЛО - ХОДЬБА И БЕГ

Для новичков и ветеранов беговые дорожки **STAR TRAC сериу S** предлагают программы для ходьбы и бега. Следующая информация может быть полезна при разработке индивидуальной программы.

### Определение вашего уровня

Проведение исследования на предмет выносливости вашей сердечно-сосудистой системы – начальный этап в разработке индивидуального режима тренировок. Результаты, полученные из фитнес теста беговых дорожек **STAR TRAC сериу S** обеспечивает информацией, помогающей определить ваш уровень. Следуйте простому тесту, предложенному ниже. Упражнения могут выполняться лишь в сопровождении абсолютно здоровых взрослых.

Фитнес-тест представляет собой модифицированную версию протокола Balke and Ware для максимального тестирования уровня беговой подготовки на беговой дорожке. Максимальный уклон 12%, во время фитнес-теста скорость беговой дорожки остается постоянной - 3.4 мили/ч, уклон увеличивается с 0% до 2% на 2ой минуте, далее увеличивается 1%/мин. Результаты сравниваются с графиком данных для соответствующего возраста и пола. Результаты теста включают подсчет макс. VO2.. Результаты ЧСС Макс. Vo2 - это физическая единица измерения поглощения кислорода.

### Разогрев

Разогрев готовит вас к физической активности путем повышения температуры тела, позволяя мышцам расслабиться и двигаться более плавно. Хорошие упражнения для разогрева включают ходьбу, велосипед, бег трусцой и легкую гимнастику. Хороший также помогает избежать травм и сократить вероятность сердечных заболеваний. Небольшое потовыделение служит показателем того, что тело достаточно разогрето.

### Растяжка

Программа растяжки перед ходьбой или бегом служит для лучшего проведения тренировки и сокращает вероятность травм во время упражнений. Во время растяжки помните эти простые правила:

- Активная растяжка рекомендована перед энергичными упражнениями. Растяжка проводится, соблюдая меры предосторожности, чтобы не было растяжения мышц.
- Не усиливайте растяжение. При растяжке не должно возникать болевых ощущений.
- Удерживайте растяжку в течение 10-15 секунд без движения.
- Повторяйте растяжку по два-три раза для большей гибкости.
- Старайтесь держать осанку и помните о правильном дыхании.

Следующие группы мышц должны быть хорошо разогреты/растянуты перед ходьбой или бегом.

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Квадрицепс            | <input type="checkbox"/> Ягодицы                  | <input type="checkbox"/> Грудная клетка        |
| <input type="checkbox"/> Подколенное сухожилие | <input type="checkbox"/> Внутр. поверхность бедер | <input type="checkbox"/> Плечевые мышцы        |
| <input type="checkbox"/>                       | <input type="checkbox"/> Мышцы спины              | <input type="checkbox"/> Сгибающая мышца бедра |

## Принцип F.I.T.

Каждая кардиопрограмма разрабатывается на основе частоты, интенсивности и продолжительности

### 1. Частота - количество тренировочных сессий в неделю.

Регулярные упражнения должны повторяться по крайней мере 3-4 дня в неделю для того, чтоб приносить результат, хотя для некоторых и меньшее количество может быть полезным.

### 2. Интенсивность = сложность упражнения.

Интенсивность зависит от физического уровня. Он составляет 60%-90% от макс. ЧСС. Если вы начинающий, то достаточно будет 60%. Обычно уровень ЧСС высчитывается по формуле  $220 - \text{возраст}$ , отнимая ЧСС в состоянии покоя, умножая на нужный процент.

См. таблицу на этой странице.

Беговые дорожки **STAR TRAC серию S** предлагают как ремешки для измерения ЧСС, так и контакты, что позволяет отслеживать уровень пульса во время тренировки. Однако если вам нужно измерить пульс вручную, найдите указательным пальцем сонную или лучевую артерию, в течение 10 секунд ведите счет, затем умножьте на 6.

ШКАЛА	
0	Ничего
1	Слишком слабый
2	Очень слабый
3	Слабый
4	Умеренный
5	Умеренный/Сильный
6	Сильный
7	Очень сильный
8	Весьма сильный
9	Слишком сильный
10	Самый сильный

Другим методом для измерения интенсивности является метод Субъективно воспринимаемой напряженности (СВН). Этот метод измеряется по шкале, в которой исполнитель может субъективно определить, насколько тяжело дается то или иное упражнение. Описательные слова соответствуют десятибальной шкале. Допустимый уровень 4-6. (Этот метод хорош для тех, кто принимает лекарства, влияющие на пульс, и для тех, кто хочет понимать как его организм реагирует на упражнения). См. таблицу на этой странице.

### 3. Время - длительность каждой тренировочной сессии.

Оптимальная длительность тренировки зависит от интенсивности. Обычно, тренировка длится 20-30 минут, хотя подготовленные исполнители часто тренируются по часу и больше. Длительность тренировки иногда возрастает, когда падает интенсивность. Это происходит в начале тренировки, чтобы подготовить мышцы к нагрузкам и избежать травм.

**ПОМНИТЕ:** Используйте принцип F.I.T. при разработке программы, но убедитесь, что вы уделили должное внимание вашему состоянию. Недостаточная тренировка может не привести к желаемому результату. Однако избыточная тренировка может привести к травмам. Начинайте тренировку медленно, контролируйте процесс.

## Охлаждение

Постепенное охлаждение поможет избежать резкого прилива крови к ногам, головокружения. Активное движение ног и рук во время охлаждения обеспечит приток крови в мозг и к сердцу. Важно сделать растяжку ваших мышц во время охлаждения. Используйте упражнения, схожие с теми, что вы делали во время разогрева (см. список мышц в главе разогрев). Период растяжки может быть дольше во избежание напряжения во время растяжения.

## ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ - ПРЕДЛОЖЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Программы, изложенные ниже, были разработаны, чтобы улучшить физическое состояние исполнителя. Они зависят от настоящего уровня подготовки. Следуйте 6 программам, одна программа – одна неделя. По завершении программы V, продолжайте на том же уровне интенсивности следующие программы, однако вносите разнообразие с помощью изменения длительности и интервала между сессиями (соединяйте высокую интенсивность с низкой – 70%-90%). Для разнообразия используйте разные уклоны беговой дорожки **STAR TRAC серию S**. Уклон варьируется от 0% до 15%.

## Определение уровня ЧСС

### НИЖНИЙ УРОВЕНЬ

220  
- \_\_\_\_\_ Ваш возраст  
= \_\_\_\_\_ Макс. ЧСС  
- \_\_\_\_\_ ЧСС в сост. покоя  
= \_\_\_\_\_ Значение  
X \_\_\_\_\_ 60%  
= \_\_\_\_\_ Результат  
+ \_\_\_\_\_ ЧСС в сост. покоя  
= \_\_\_\_\_ Результат для 60%

### НИЖНИЙ УРОВЕНЬ

220  
- \_\_\_\_\_ Ваш возраст  
= \_\_\_\_\_ Макс. ЧСС  
- \_\_\_\_\_ ЧСС в сост. покоя  
= \_\_\_\_\_ Значение  
X \_\_\_\_\_ 80%  
= \_\_\_\_\_ Результат  
+ \_\_\_\_\_ ЧСС в сост. покоя  
= \_\_\_\_\_ Результат для 80%

Нижний уровень

Верхний уровень



Программа I				
Неделя	ЧСС (%)	Длительность (минуты)	Тренировки/неделя	
1,2	60 to 65	15	3	
3,4	60 to 65	15	3	
5,6	60 to 65	15	3	
Программа II				
Неделя	ЧСС (%)	Длительность (минуты)	Тренировки/неделя	
1,2	65 to 70	20	3	
3,4	65 to 70	20	3	
5,6	65 to 70	20	3	
Программа III:				
Неделя	ЧСС (%)	Длительность (минуты)	Тренировки/неделя	
1,2	70 to 75	20	4	
3,4	70 to 75	25	4	
5,6	70 to 75	25	4	
Программа IV:				
Неделя	ЧСС (%)	Длительность (минуты)	Тренировки/неделя	
1,2	75 to 80	25	4	
3,4	75 to 80	25	4	
5,6	75 to 80	30	4	
Программа V:				
Неделя	ЧСС (%)	Длительность (минуты)	Тренировки/неделя	
1,2	80 to 85	30	4	
3,4	80 to 85	35	4	
5,6	80 to 85	35	4	

## Разнообразные программы беговой дорожки серии S

Все могут с пользой тренироваться на беговой дорожке, поскольку ходьба, бег трусцой и бег приносят результаты. Беговые дорожки **STAR TRAC серии S** предоставляют неограниченные возможности. Представляем несколько программ для пользователей различной степени подготовки.

### Упражнения для начинающих

Данная группа включает в себя людей с лишним весом, проблемами с сердцем и старшую возрастную группу, и требует большего внимания и индивидуального подхода. Главное – простота. Перед началом упражнений, ознакомьтесь с основными свойствами беговой дорожки, включая кнопку экстренной остановки. Программа Быстры старт подходит лучше всего. Пользователь все время контролирует процесс, видит все данные. Другие рекомендованные программы включают программы Контроля пульса. Эти программы лучше всего иллюстрируют, как пульс отзывается на различные уровни интенсивности. Однако для работы в данных программах необходимо знать цели. Начальная скорость варьируется от 2.0 до 3.0 миль/ч. Уклон не должен превышать 5%. Увеличение интенсивности и времени не должно происходить раньше четырех недель тренировок.

### Упражнения для среднего уровня

В данную группу входят те, кто живет относительно активно (упражнения примерно дважды в неделю) или входят в возрастную категорию 18-35. Уровень уверенности у этой группы выше, чем у первой, следовательно желание испытать новые более сложные программы больше. В то время, как большинство стремится начать с рывка, работа с другими программами делает тренировки более оживленными. Программы Сжигание калорий и Повышенная выносливость предлагают больше вариантов с уклоном беговой дорожки, делая ходьбу и бег более интересными и сложными.

Начальная скорость для этой группы варьируется от 3.0 до 3.5 миль/ч. Обычно, упражнения для данной категории не используют подъем, однако характеризуются разнообразием и интенсивностью. Упражнения для данной категории не слишком удобны при уклоне превышающем 10%. Увеличение интенсивности и времени постепенно (еженедельно), прогресс виден после 4 недель.

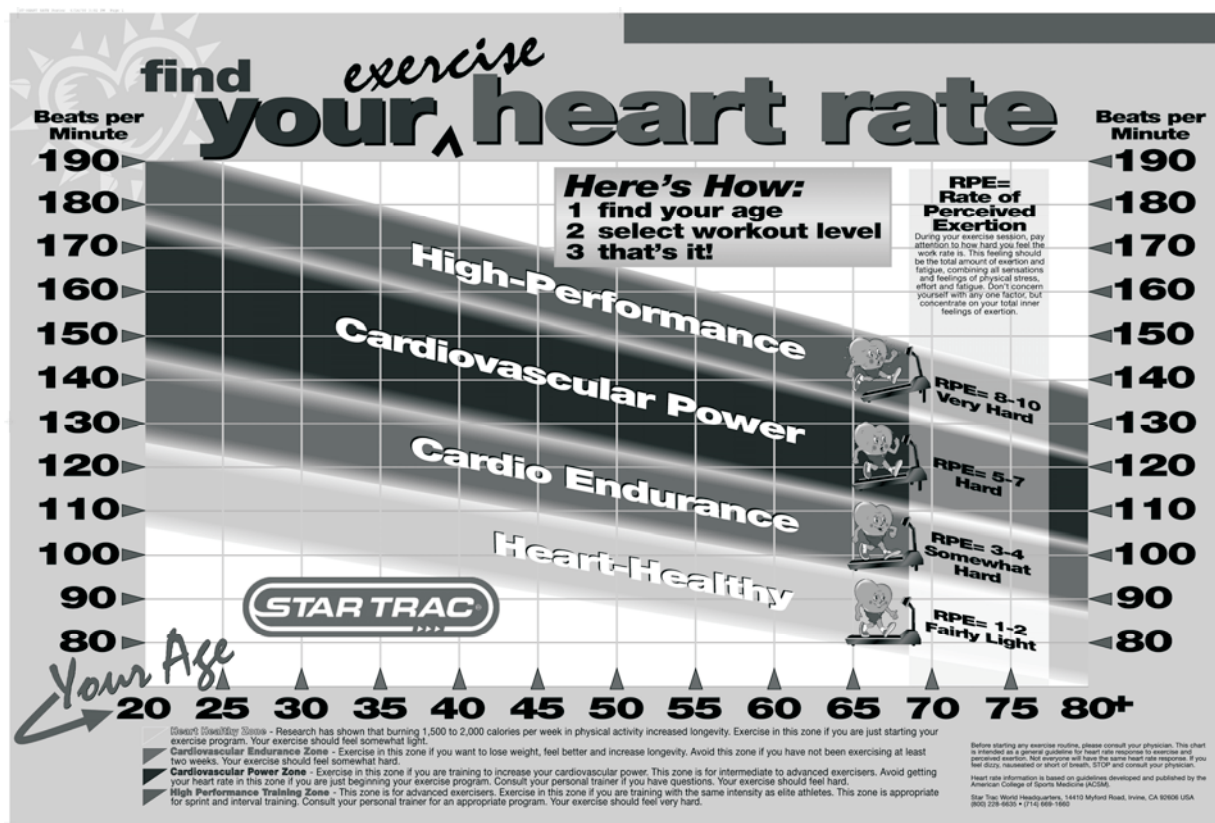
### Упражнения для высокого уровня

Спортивные и соревнующиеся исполнители часто ищут программы для спортивного совершенствования. Если вас интересуют соревнования, программы 5K Loop и 10K Loop предлагают пользователю упражнения и отслеживание прогресса.

В то время, как многие программы содержат стадию разогрева, убедитесь, что в Ручном режиме есть стадии разогрева и охлаждения. . Если вы занимаетесь бегом, оптимальной начальной скоростью является 5.0 мил/ч. Если вы занимаетесь ходьбой или бегом трусцой, оптимальная начальная скорость 3.8 миль/ч.

## Глава Цель тренировки

Используйте данную таблицу для того, чтобы быстро определить тренировочную зону для ЧСС и уровня воспринимаемой напряженности.



## СОВЕТЫ

**Устанавливайте цели:** Точно определите, чего вы хотите достичь. Устанавливая цели, вы настраиваете себя достигать их. Когда вы достигнете цель, поощрите себя. «Кто же бросает тренировки, если это здорово?» Пример таблицы ощутимых достижений: Новая пара спортивной обуви, если вы сокращаете время на одну милю расстояния.

**Расписание тренировок:** Тренируйтесь всегда в одно и то же время. Запиши это время в своем календаре. Соблюдайте этот режим так же строго, как принятие пищи и сон.

**Следите за успехами:** Следите за прогрессом по Графическому дисплею, чтобы с пользой проводить время.

**Активный отдых:** Если вы знаете, что поедете в Париж или в горы следующим летом, следует привести себя в форму.

**Команда:** Найдите себе партнера или тренируйтесь в команде. Это даст вас поддержку и элемент соревнования.

**Гонки и события:** Гонка – это событие, ради которого стоит поработать, соревнования бодрят. Попробуйте программы 5K или 10K.

**Не торопитесь:** Стресс и дискомфорт слишком жестких рамок для тренировки могут привести к травмам.

**Разнообразие тренировок:** Привыкнув к программе, измените ее, чтобы она вам не наскучила. Также важно задействовать новые группы мышц, чтобы держать себя в форме и улучшать свое состояние.