

ИНСТРУКЦИЯ



ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ, СОХРАНИТЬ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШИХ СПРАВОК

СОДЕРЖАНИЕ

Рекомендации по безопасности

Сборка

Складывание

Эксплуатация

Рекомендации по использованию

Техническое обслуживание

Изображение в разобранном виде

Список деталей

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ БЕГОВЫХ ДОРОЖЕК

- Беговую дорожку следует устанавливать на гладкую и прочную поверхность на расстоянии не менее 0.5 метра от стены и других неподвижных предметов. Расстояние между задней кромкой тренажера и ближайшим неподвижным предметом должно составлять не менее 2м.
- Запрещается устанавливать беговую дорожку на расстоянии менее 1м от нагревательных приборов.
- Избегайте установки тренажеров в местах, где возможно попадание прямых солнечных лучей. Попадание прямых солнечных лучей может привести к повышенному нагреву узлов тренажера.
- Подключите беговую дорожку только к заземленной розетке сети питания, напряжением 220~240В и не менее 16 А (для профессиональных дорожек), не менее 10 А (для дорожек домашнего использования), в которую будет включен только один тренажер.
- Для предотвращения выхода из строя дорожки по причине больших перепадов напряжения в сети, не допускайте отклонения напряжения более 10% от указанного эксплуатационного напряжения в инструкции. Для этого необходимо устанавливать стабилизатор напряжения с запасом мощности в 2 раза превышающим номинальную мощность двигателя беговой дорожки.
- Не устанавливайте беговую дорожку на ковры, ковровине и других поверхностях с высокой электризацией покрытия. При плохом заземлении, это может привести к поражению электрическим током во время занятий на беговой дорожке, а так же к выходу из строя электронных плат дорожки (из-за возникновения статического напряжения). Необходимо использовать резиновый коврик, который подкладывается под тренажер.
- Запрещается использование удлинительного кабеля сечением менее 2мм², это может привести к пожару.
- Содержите беговую дорожку в чистоте. Уход за дорожкой – это важная составляющая ее долговременной эксплуатации. Производите ежедневную влажную уборку вокруг беговой дорожки и под ней.
- Исключите попадание посторонних предметов внутрь беговой дорожки.
- Во время работы беговой дорожки, в двигательный отсек попадает пыль, волосы, насекомые и др. Во избежание замыкания электрических плат, самовозгорания двигательного отсека, необходимо периодически (один раз в два месяца) производить чистку двигательного отсека. Для этого необходимо:
 - выключить тренажер кнопкой включения-выключения и вытащить шнур питания из розетки;
 - вскрыть моторный отсек для осмотра на наличие пыли, волос, и др. мусора;
 - аккуратно произвести очистку элементов моторного отсека (не касаясь их трубкой) при помощи обычного пылесоса не используя насадку.

При наличии в регионе представительства авторизованного сервисного центра, обслуживание может производиться специалистами на платной основе.

- Следите за наличием смазки на беговой деке. Необходимо проверять наличие смазки 1 раз в 5 дней для профессионального оборудования, и 1 раз в месяц, для домашнего оборудования. **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО ФИРМЕННУЮ СМАЗКУ РЕКОМЕНДУЕМУЮ ПОСТАВЩИКОМ ДАННОЙ ПРОДУКЦИИ.**
- Следите за натяжкой бегового полотна. Во время занятий, полотно должно двигаться равномерно, без рывков и проскальзывания. В то же время, полотно не должно быть перетянuto, так как это приведет к увеличению нагрузки на двигатель, и преждевременному износу подшипников и полотна.
- Не прикасайтесь руками к движущимся частям дорожки, когда она включена.
- Обеспечьте своевременное регламентное сервисное обслуживание тренажеров. Обслуживание тренажеров должны проводить квалифицированные специалисты сервисного центра продавца или компании поставщика продукции.
- Беговые дорожки, предназначенные для дома, категорически запрещено использовать в коммерческих целях.
- Бесперывная работа **беговых дорожек предназначенных для дома** не должна превышать 30 минут, если вы занимаетесь ходьбой на беговой дорожке, так как при ходьбе нагрузка на двигатель увеличивается

и 1 час, если вы бегаєте. После указанного времени занятий на дорожке, необходимо сделать перерыв 2 часа. Общее время работы **беговых дорожек предназначенных для дома не** должно превышать 1,5 часа в сутки.

- Для обеспечения долгосрочной работы тренажера вес пользователя должен быть на 20% меньше максимально допустимого для данного тренажера. Допускается **единичные не продолжительные занятия** на тренажере с весом пользователя приближенным к максимальному.
- Категорически запрещается эксплуатация и (или) хранение тренажера вне помещения. Запрещается включение тренажера, в течение 2х суток после того как он был перемещен из холодного помещения в теплое.
- Запрещается использовать тренажеры в помещениях с повышенной влажностью и (или) резкими перепадами температуры (неотапливаемые балконы, лоджии и веранды, а также сауны и бассейны).
- НИКОГДА не включайте беговую дорожку, когда Вы стоите на беговом полотне. Это продлит срок эксплуатации электродвигателя. После включения дорожки и начала движения полотна, подождите не менее 5сек. Убедившись в штатной работе, выберите комфортную скорость для начала занятий. Держась за поручни, начните движение по беговому полотну. ВСЕГДА стойте на боковых накладках, если полотно не движется.
- Останавливайте дорожку кнопкой «Стоп». Применение ключа безопасности допускается только в экстренных случаях.

Внимание! Несоблюдение вышеуказанных рекомендаций ведет к прекращению установленных сроков гарантийного обслуживания.

Рекомендации по безопасности

Данную инструкцию усиленно рекомендуется прочесть даже пользователям, знакомым с подобным оборудованием – для получения максимальной пользы от данного продукта

Внимание

1. Данную инструкцию необходимо прочитать перед использованием беговой дорожки во избежание серьёзных травм.
2. Перед началом любой тренировочной программы важно проконсультироваться у врача. Консультация медика обязательна, если пользователь принимает препараты, влияющие на пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Необходимо прислушиваться к своему телу. Неправильные или чрезмерные нагрузки на тренировках могут навредить здоровью. Немедленно прекратить занятия при появлении следующих симптомов: боль, сдавленность в груди, неровное сердцебиение (аритмия), удушье, головокружение, тошнота. При этих симптомах запрещено продолжать тренировки до консультации с врачом.

Электробезопасность

Невыполнение следующих рекомендаций повышает риск электротравм.

1. Перед включением тренажёра всегда проверять кабель питания на предмет повреждений. При наличии повреждений НЕ пользоваться кабелем.
2. Не брать кабель питания мокрыми руками.
3. Поместить кабель питания так, чтобы он не зажимался и на него не наступали.
4. С беговой дорожкой должен использоваться только кабель питания, поставляемый в комплекте.

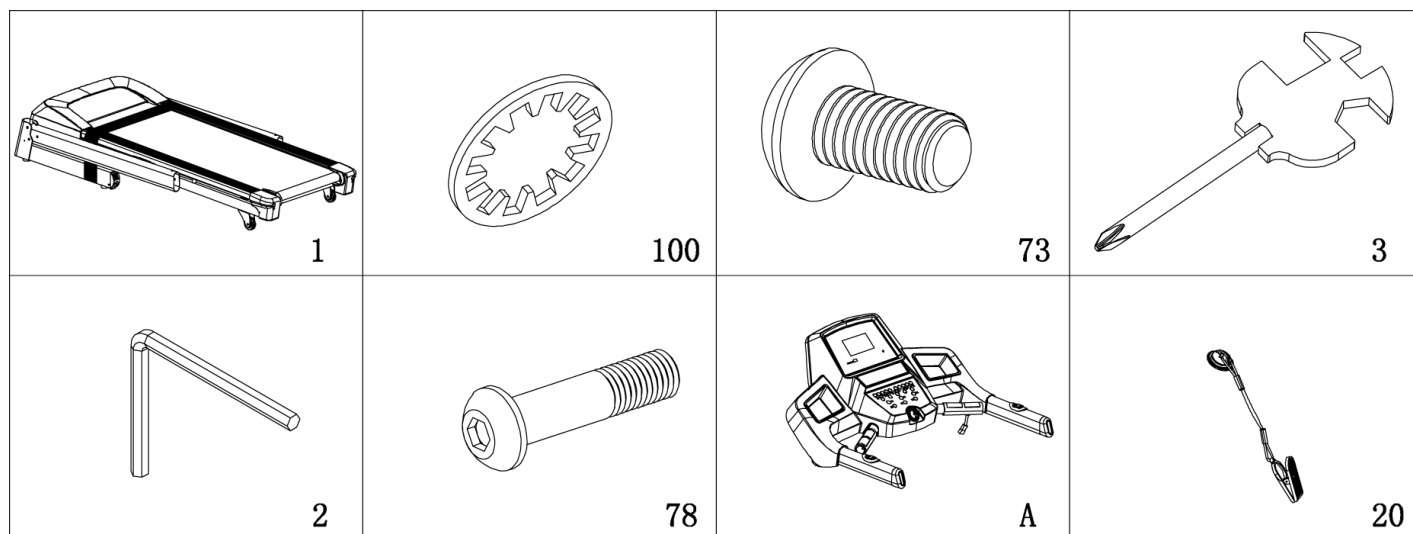
Общие рекомендации по безопасности

1. Использовать беговую дорожку только по инструкции.
2. Убедиться в соответствии напряжения в сети указанному на кабеле питания.
3. Владелец несёт ответственность за информирование всех пользователей беговой дорожки о мерах безопасности.
4. В связи со значительным весом беговой дорожки требуется два человека для её распаковки и сборки.
5. Перед сборкой тренажёра убедиться, что он не подключен к сети (например, к стенной розетке).
6. Тренажёр предназначен для использования на твёрдой, ровной поверхности с защитным покрытием для ног или ковром. За беговой дорожкой должно оставаться как минимум 2 м² свободного пространства,
7. Запрещено устанавливать беговую дорожку в пыльных помещениях с чрезмерной влажностью.

8. Перед использованием беговой дорожки проверить надёжность резьбовых соединений.
9. Безопасность использования тренажёра может поддерживаться на должном уровне только при регулярных осмотрах на предмет износа и повреждений. Детали с дефектами подлежат немедленной замене. Запрещено использование беговой дорожки до устранения неисправностей.
10. Данная беговая дорожка протестирована и сертифицирована по стандарту EN957 по классу H.C. Подходит только для домашнего пользования.
11. Торможение контролируется системой питания движения полотна.
12. Беговая дорожка не предназначена для использования в терапевтических целях.
13. Не допускать детей и домашних животных к беговой дорожке. Тренажёр предназначен только для взрослых пользователей.
14. Для занятий на беговой дорожке необходима подходящая одежда и обувь. Опасно тренироваться в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
15. Во время тренировок всегда держать спину прямой.
16. При появлении боли или тошноты во время занятий немедленно прекратить тренировку и отдохнуть.
17. Датчик пульса не является медицинским прибором. Некоторые факторы, в том числе движения самого пользователя, могут повлиять на точность показаний датчика. Он предназначен только для использования во время тренировок.
18. При передвижении беговой дорожки нужно соблюдать осторожность, избегая травм спины.
19. Ключ безопасности предназначен для предотвращения травм. Он используется для экстренной остановки беговой дорожки. В опасной ситуации поместить обе руки на поручнях, поставить ноги на боковые платформы, сойти с тренажёра. Ключ безопасности при этом будет вытасчен, и тренажёр остановится.
20. Вся подвижная оснастка тренажёра требует еженедельного обслуживания. Её следует проверять каждый раз перед использованием. Обнаруженные повреждения и неисправности должны быть немедленно исправлены. Продолжать использование тренажёра можно только после устранения неполадок.
21. Беговая дорожка не предназначена для детей или людей с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, неопытных и незнающих пользователей, без правильного присмотра или инструктажа.
22. Детям, занимающимся на тренажёре под присмотром, нельзя разрешать играть на беговой дорожке.
23. Данное оборудование требует заземления – это уменьшает опасность электротравм.

Сборка

Некоторые детали из комплекта.



Список деталей:

№.	Описание	Тех. данные	К-во	№.	Описание	Тех. данные	К-во
1	Основной корпус		1	2	Ключ с внутренним шестигранником	5 мм	1
100	Стопорная шайба с внутренними зубьями	8	8	78	Болт с внутренним шестигранником	M8*50	2
73	Болт с внутренним шестигранником	M8*15	6	A	Консоль		1
3	Ключ-отвёртка с крестовиной	S=13 14 15	1	20	Ключ безопасности		1

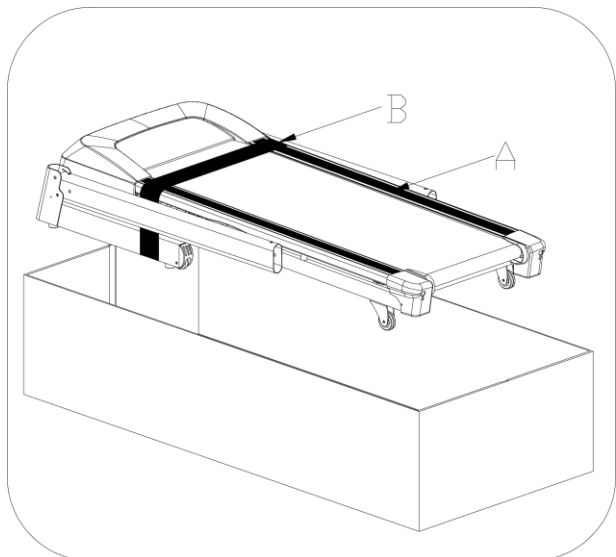
Инструменты для сборки:

5# Ключ с внутренним шестигранником 5 мм 1 шт

Ключ-отвёртка с крестовиной S=13 14 15 1 шт.

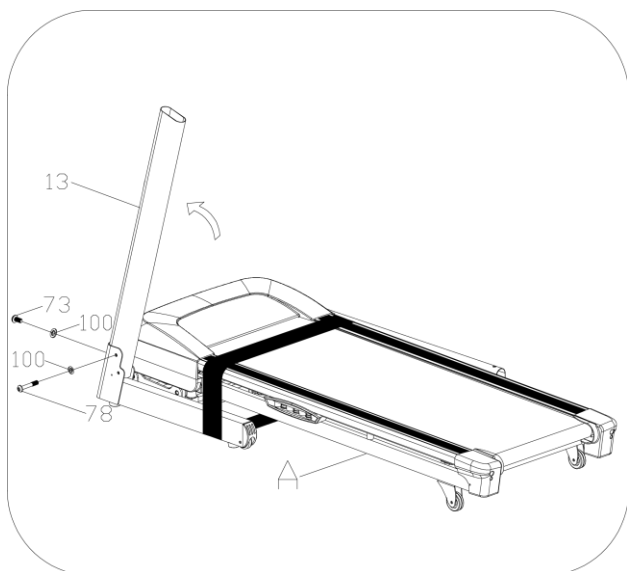
Внимание: не включать тренажёр до окончания сборки.

Шаг 1:



1. Вскрыть упаковку, достать основной корпус (А), поставить на пол.
ВАЖНО: Не снимать упаковочный ремень (В) до установки беговой дорожки.

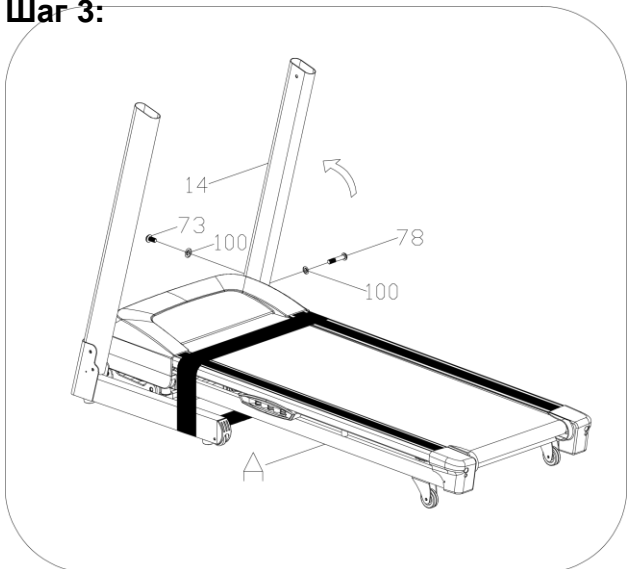
Шаг 2:



1. Поднять левую опору (13).
2. Зафиксировать опору (13) в основном корпусе (А) болтами с внутренним шестигранником М8*50 (78) и М8*15 (73) и стопорными шайбами с внутренними зубьями (100), используя 5# ключ с внутренним шестигранником.

ВНИМАНИЕ: Придерживать опору во время закрепления.

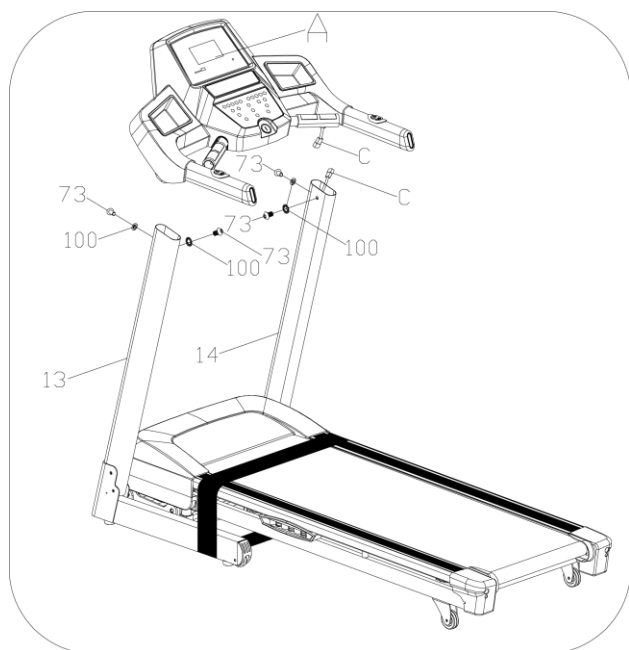
Шаг 3:



1. Поднять левую опору (14).
2. Закрепить опору (14) в основном корпусе (А) болтами с внутренним шестигранником М8*50 (78) и М8*15 (73) и стопорными шайбами с внутренними зубьями (100), используя 5# ключ с внутренним шестигранником.

ВНИМАНИЕ: Поддерживать опору во время закрепления, избегать зажима проводов.

Шаг 4:



1. Соединить провод консоли с кабелем питания(С)
2. Закрепить консоль (А) на опорах (13,14) болтами с внутренним шестигранником М8*15 (73) и стопорными шайбами с внутренними зубьями (100) 5# ключом с внутренним шестигранником, не слишком сильно затягивая болты.

Шаг 5:

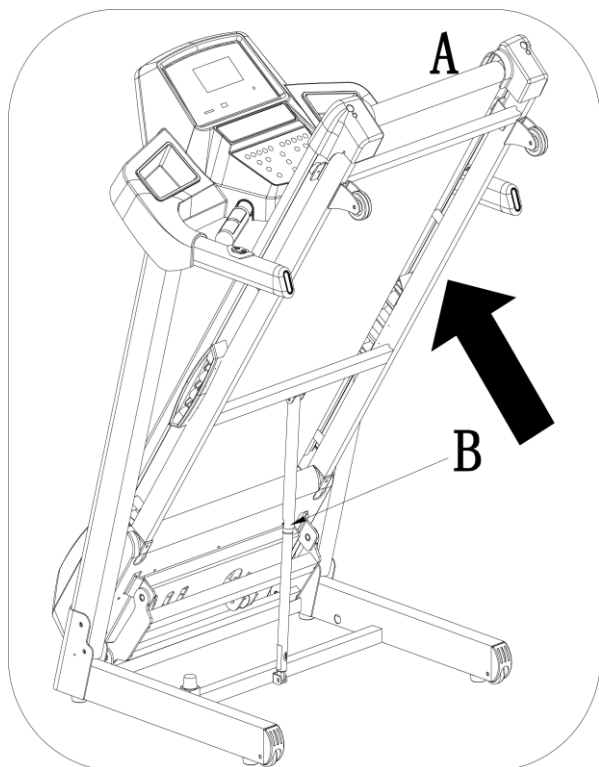


1. Вставить ключ безопасности (20) в гнездо в консоли (А).

ВНИМАНИЕ: Проверить надёжность креплений и внимательно прочитать инструкцию перед использованием.

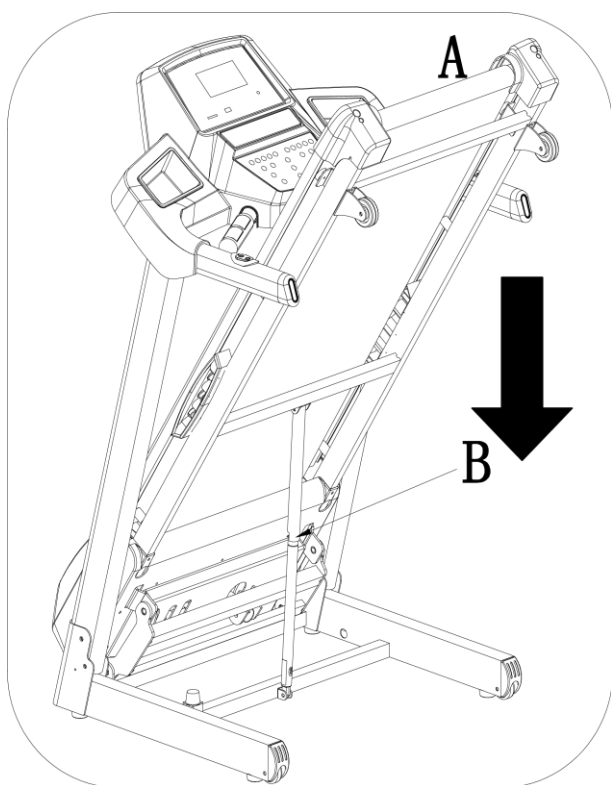
Складывание

Складывание:



Держать деку в месте, обозначенном "А", нажать в направлении, указанном стрелкой до характерного звука фиксатора В.

Раскладывание:



Держать деку в области А, нажать ногой на фиксатор В, немного потянуть вниз – дека опустится автоматически.

Эксплуатация



1. Показания дисплея:

- 1) Окно "SPEED": показ скорости бега от 0.8 до 14 км/ч (по умолчанию при включении 0.0).
- 2) Окно "TIME": показ времени тренировки от 0:00 до 99:59 (по умолчанию при включении 0.0).
- 3) Окно "CAL": показ данных об истраченных калориях от 0 до 999 (по умолчанию при включении 0.0).
- 4) Окно "DIS": показ дистанции 0.00-99.9 (по умолчанию при включении 0.0).
- 5) Окно "PULSE" : показ наклона от 50 до 200 (по умолчанию при включении 0.0). При получении сигнала датчика пульса появляется значок "♥" (данные о частоте пульса не предназначены для медицинского использования).
- 6) Окно "INCL": показ наклона от 0 до 15 (по умолчанию при включении 0.0).
- 7) Большой LCD-экран: последовательный вывод в увеличенном виде показаний скорости, времени, калорий, дистанции, и наклона. Клавишей "DISPLAY-ALT" можно менять последовательность. По умолчанию показывает время ("TIME").
- 8) Индикаторное окно программ: показ диаграммы скорости в программном режиме. Каждая программа длится 30 minutes. Одно деление соответствует 2 км/ч, а в ручном режиме – кругу 400 м. Каждый круг отмечается одинарным звуковым сигналом.
- 9) Окно выбора программ: имеется 15 встроенных программ. "M" означает настраиваемую программу (manual). Последние введенные данные будут доступны в "TIME" (время), "DISTANCE" (дистанция) и "CALORIE" (калории) в режиме обратного отсчёта.
- 10) На экран будут отдельно выводиться данные о проценте жира (Body fat), ИМТ (BMI), ИОО (BMR) и восстановлении (RECOVERY) при входе в каждый соответствующий интерфейс.
- 11) Аудиорежим: при включённых динамиках на дисплее появится специальный символ. (в режиме

mp3 открыт по умолчанию).

2. Функции кнопок:

- 1) "START": запуск тренажёра. Запускает беговую дорожку в любое время, если включено питание и ключ безопасности вставлен в гнездо.
- 2) "STOP": остановка тренажёра и обнуление параметров.
- 3) "M" ("MODE"): выбор режима. "0:00" " 30:00" " 1.0" " 50" ("0:00" – ручной режим, "30:00" – обратный отсчёт времени, "1.0" – обратный отсчёт дистанции, "50" – обратный отсчёт калорий). При переключении на новый режим данные в соответствующем окне мигают. Данные можно изменять кнопками "-SPEED+" или "-INCLINE+". После этого можно запустить тренажёр кнопкой "START".
- 4) "P" ("PROGRAM"): выбор программы в режиме ожидания – от "0:00" до "P01-P15".
- 5) При многократном нажатии "DISPLAY-ALT" подряд на дисплей поочередно выводятся данные скорости (SPEED), времени (TIME), калорий (CALORIE), дистанции (DISTANCE), пульса (PULSE) и наклона (INCLINE).
- 6) "-SPEED+": основное назначение – изменение скорости. В режиме установки может изменять данные для обратного отсчёта, в обычном рабочем режиме меняет скорость на 0.1 км/ч за одно нажатие. При удержании "-SPEED+" более 0.5 сек. скорость начинает меняться непрерывно.
- 7) "-INCLINE+": основное назначение – изменение наклона. В режиме установки может изменять данные для обратного отсчёта, в обычном рабочем режиме меняет наклон на 1 деление за одно нажатие. При удержании "-INCLINE+" дольше 0.5 сек. наклон начинает меняться непрерывно.
- 8) "INCLINE: 4 6 8 10 12": быстрый выбор наклона.
- 9) "SPEED: 4 6 8 10 12": быстрый выбор скорости.
- 10) "USB, Mp3"(опционально): функция Mp3 активируется по умолчанию при включении тренажёра. Для использования функции USB следует сначала вытащить соединительный кабель Mp3-устройства. В режиме USB обычно нажатием "-VOL+" можно выбрать предыдущий или следующий аудиофайл. Удерживая нажатым "-VOL+" несколько секунд, можно изменить громкость.

3. Быстрый старт:

- 1) Включить питание, вставить ключ безопасности в гнездо.
- 2) Нажать "START", тренажёр начнёт работу на скорости 0.8 км/ч после обратного отсчёта от 3 до 1 со звуковым сигналом.
- 3) По мере надобности менять скорость и наклон отдельными нажатиями "-SPEED+" и "-INCLINE+".

4. Ручной режим:

- 1) Нажать "START", тренажёр начнёт работу на скорости 0.8 км/ч, во всех других окнах начнётся прямой отсчёт от 0. Нажать "-SPEED+" для изменения скорости, "-INCLINE+" для изменения наклона.
- 2) В режиме ожидания нажать "MODE" для входа в режим обратного отсчёта времени. В окне "TIME" начнёт мигать "30:00". Нажать "-INCLINE+" или "-SPEED+" для ввода времени от 5:00 до 99:00.
- 3) В режиме обратного отсчёта времени нажать "MODE" для входа в режим обратного отсчёта дистанции. В окне "DIST" начнёт мигать "1.0". Нажать "-INCLINE+" или "-SPEED+" для ввода дистанции от 0.5 до 99.9.
- 4) В режиме обратного отсчёта дистанции нажать "MODE" key для входа в режим обратного отсчёта калорий, в окне "CAL" начнёт мигать "50". Нажать "-INCLINE+" или "-SPEED+" для ввода калорий от 10 до 999.
- 5) Выбрать один из трёх режимов обратного отсчёта и нажать "START", тренажёр начнёт работу через 3 секунды. Нажать "-INCLINE+" для изменения наклона и "-SPEED+" для изменения

скорости. Нажать “STOP” для остановки тренажёра.

5. Встроенные программы:

Имеется 15 готовых тренировочных программ, установленных в тренажёре. В режиме ожидания нажать “PROGRAM” для выбора подходящей программы из P1-P15. Нажать “START” для запуска программы. Каждая программа разделена на 15 секций (этапов) по 2 минуты. О переходе на каждую следующую секцию оповещает звуковой сигнал (тройной бип). Для каждой секции предусмотрены свои значения скорости и наклона. В каждой секции скорость можно изменять нажатием “-SPEED +”, наклон – “-INCLINE+”, но в следующей секции параметры возвратятся к заданным. О завершении программы оповещает тройной звуковой сигнал, тренажёр постепенно остановится и через 5 секунд перейдёт в режим ожидания.

Программы

Секции		Установленное время/15 = Продолжительность каждой секции														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
P1	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2
	НАКЛОН	0	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	0
P2	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	2

	НАКЛОН	0	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	0
P3	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	2
	НАКЛОН	0	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	0
P4	СКОРОСТЬ	2	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	2
	НАКЛОН	0	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	0
P5	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	2
	НАКЛОН	0	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	0
P6	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	2
	НАКЛОН	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0
P7	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	2
	НАКЛОН	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0
P8	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	2
	НАКЛОН	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0
P9	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	2
	НАКЛОН	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	2
	НАКЛОН	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	2
	НАКЛОН	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0
P12	СКОРОСТЬ	2	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	2
	НАКЛОН	0	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	0
P13	СКОРОСТЬ	2	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	2
	НАКЛОН	0	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	0
P14	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	2
	НАКЛОН	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0
P15	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	2
	НАКЛОН	0	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	0

6. Пределы показаний дисплея:

Параметры	При включении	По умолчанию	Пределы	Пределы дисплея
Время (мин:сек)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Наклон (шаг, деление)	0	0	0-15	0-15
Скорость (км/ч)	0.0	0.8	0.8-16	0.8-16
Дистанция (км)	0	1.0	0.50-99.9	0.00-99.9
Частота пульса (уд./мин.)	P	N/A	N/A	50-200
Калории (К)	0	50	10-999	0-999

7. Тесты: BMR (ИОО) – Интенсивность основного обмена, BMI (ИМТ) – индекс массы тела, BODYFAT – процент жира в организме.

Нажать и удерживать “PROGRAM” для входа в режим проверки процента жира. Нажать “MODE” для перехода к параметрам F-1, F-2, F-3, F-4, F-5, F-6 and F-7 (F-1 пол, F-2 возраст, F-3 рост, F-4, вес, F-5 BMR, F-6 BMI, F-7 процент жира). Кнопками “-SPEED+” или “-INCLINE+” можно ввести параметры F1-4. После этого нажать “MODE” для входа в F-5 BMR – будет показан BMR пользователя. После этого нажать “MODE” для входа в F-6 BMI. Последним нажатием “MODE” перейти в F-7 (процент жира). Данные тестов не предназначены для медицинского использования

F-1	Пол	01 Мужской	02 Женский
F-2	Возраст	10-----99	
F-3	Рост	100-----200	
F-4	Вес	20-----150	
F-5	Мужчины: $66 + (13.7 * \text{вес в кг}) + (5.0 * \text{рост в см}) - (6.8 * \text{возраст})$		
	Женщины: $65 + (9.6 * \text{вес в кг}) + (1.7 * \text{рост в см}) - (4.7 * \text{возраст})$		
F-6	$BMI = \text{вес (кг)} * 10000 / \text{рост (см)} / \text{рост (см)}$		
	BMI < 18.5 display 1 лёгкая худоба		
	$18.5 \leq BMI \leq 24.9$ display 2 норма		
	BMI > 24.9 display 3 небольшой лишний вес		
F-7	Процент жира (%) = $1.2 * BMI + 0.23 * \text{возраст} - 5.4 - 10.8 * \text{пол}$ (муж. = 1, жен. = 0)		
	Процент жира	1	Лёгкая худоба
	Процент жира	2	Норма
	Процент жира	3	Небольшой лишний вес

8. Программы похудения WL1 и WL2:

После включения тренажёра нажать и удерживать “program” для выбора программы похудения WL1 или WL2, затем нажать “mode” для установки возраста, ещё раз “mode” для установки частоты пульса. После настройки нажать “mode” для установки времени кнопками “speed+/speed-” или “incline+/incline-” . Нажать “start” , тренажёр начнёт программу похудения, регулируя скорость и наклон в соответствии с выбранной программой.

1、 Режим похудения предусматривает автоматическую регулировку скорости и наклона для достижения установленной частоты пульса на основе данных датчика пульса.

2、 Пределы скорости WL1: 1.0-14 км/ч, Пределы скорости WL2: 1.0-16 км/ч.

3、 Пределы установки параметров:

A: Возраст: 15-80, (25 по умолчанию).

B: Целевая частота пульса: $WL1 = (220 - \text{возраст}) * 0.6$; $WL2 = (220 - \text{возраст}) * 0.75$

C. Целевая частота пульса настраивается: пределы настройки $0.55 - 0.85 \times (220 - \text{age})$.

4、 Изменение скорости

A: Частота изменений: каждые тридцать секунд.

B: Если частота пульса как минимум на 30 уд/мин меньше целевой частоты, скорость увеличится на 2.0 км/ч.

C: Если частота пульса максимум на 29 уд/мин меньше целевой частоты, скорость увеличится на 1.0 км/ч.

D: Если частота пульса как минимум на 30 уд/мин больше целевой частоты, скорость уменьшится на 2.0 км/ч.

E: Если частота пульса максимум на 29 уд/мин больше целевой частоты, скорость уменьшится 1.0 км/ч.

5. В следующих ситуациях тренажёр 15 секунд будет работать на скорости 1 км/ч и каждую секунду подавать звуковой сигнал.

A: Тренажёр не определяет пульс пользователя в течение 1 минуты.

B: Частота пульса больше (220-возраст) .

6. When the time setting is 30 minutes.

9. RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ)

$RECOVERY = (РАБОЧАЯ\ ЧАСТОТА\ ПУЛЬСА - ЧАСТОТА\ ПУЛЬСА\ ПОСЛЕ\ 1\ МИНУТЫ\ ОТДЫХА) \div 10$

После бега нажать "program" для входа в тест восстановления RECOVERY, держать ручки с датчиками пульса обеими руками около минуты – дисплей покажет индекс восстановления. (Данные не предназначены для медицинского использования)

ИНДЕКС ВОССТАНОВЛЕНИЯ	ЗНАЧЕНИЕ	ПОКАЗ. ДИСПЛЕЯ
<	ПЛОХО	6
2--3	В пределах нормы	5
3--4	Хорошо	4
4--5	Очень хорошо	3
5--6	Отлично	2
\geq	Оптимально	1

10. Ключ безопасности:

Извлечь ключ безопасности для экстренной остановки тренажёра в любое время. Во всех окнах появится "---", включится звуковой сигнал. Работа тренажёра в этом режиме невозможна. После вставки ключа безопасности на место тренажёр сразу перейдёт в режим ожидания.

11. Режим энергосбережения:

Система имеет функцию энергосбережения. Режим включается после 10 бездействия и отсутствия

сигналов. Для выхода из режима нажать любую клавишу.

12. Выключение:

В любой момент можно отключить питание и остановить тренажёр. Это не приведёт к повреждению тренажёр.

13. Внимание:

- 1) Проверять питание и правильное положение ключа безопасности.
- 2) При любой опасности во время тренировки немедленно вытащить ключ безопасности и дождаться остановки беговой дорожки.
- 3) При любых неисправностях и неполадках связаться с поставщиком как можно скорее. Запрещено ремонтировать тренажёр без соответствующей квалификации.

14. Простые неполадки и решения:

- 1) Дисплей не реагирует на включение тренажёра.
 - A. Проверить предохранитель, при необходимости установить его на место.
 - B. Проверить выключатель, предохранитель и кабель от рабочей зоны к трансформатору напряжения, проверить соединения.
 - C. Проверить соединение рабочей зоны с консолью.
 - D. Проверить и при необходимости заменить трансформатор напряжения.
- 2) Сообщение E01 на дисплее после включения.
 - A. Неисправность сигнального кабеля. Проверить каждый кабель от консоли к рабочей зоне.
 - B. Неисправность дисплея, заменить дисплей.
 - C. Заменить трансформатор.
- 3) Сообщение E02 после включения.
 - A. Проверить кабель двигателя, при необходимости подсоединить заново. При отсутствии результата – заменить двигатель.
 - B. Если контроллер издаёт запах горения, заменить контроллер.
 - C. Проверить правильность подключения питания и соответствие напряжения.
- 4) Сообщение E04 после включения: Неисправность механизма изменения наклона.
 - A: Проверить соединение сигнального кабеля двигателя подъёмного механизма;
 - B: Проверить правильность подключения питания двигателя подъёмного механизма (правильный слот);
 - C: Проверить кабель двигателя подъёмного механизма, при необходимости заменить кабель или двигатель.

D: Заменить драйвер;

E: Если все кабели подключены правильно, нажать кнопку перезапуска на драйвере и запустить заново.

5) Сообщение E05 на дисплее после включения.

A. Электрическая перегрузка. Перезапустить тренажёр.

B. Перегрузка двигателя из-за стопорения одной из движущихся частей. Проверить, отрегулировать и смазать беговое полотно.

C. Заменить двигатель, если он издаёт запах горения.

D. Заменить контроллер, если он издаёт запах горения

6) Дисплей работает нормально, но двигатель не работает, при нажатии START появляется сообщение об ошибке.

A. Проверить кабели от двигателя.

B. Проверить защитную трубу.

C. Заменить БТИЗ контроллера.

Рекомендации по использованию

Советы по планированию: помогут Вам спланировать долгосрочную тренировочную программу. Не забывайте, что правильное питание и достаточный отдых – неотъемлемые составляющие успеха.

Перед началом тренировок следует проконсультироваться у врача. Обязательны к упоминанию такие факты:

- Если у Вас диагностированы заболевания сердца, высокое кровяное давление или другие проблемы со здоровьем.
- Вы не занимались спортом более года
- Вы старше 35 лет и не занимаетесь спортом..
- Вы беременны.
- У Вас диабет.
- Вы периодически испытываете боль в груди, головокружение или тошноту..
- Вы в процессе реабилитации после тяжёлого заболевания или травмы.

Целевая тренировочная частота пульса (THR):

	ЦЕЛЕВАЯ ЗОНА
ВОЗРАСТ	МИН.-МАКС. (УД./МИН.)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Примечание: Эти советы являются только рекомендацией, требования зависят от физического состояния каждого конкретного пользователя.

Тренировочные подсказки:

- Всегда делать упражнения на растягивание до и после тренировок на беговой дорожке. См. стр. 11.
- Начинать медленно – слишком интенсивное и резкое наращивание нагрузки может привести к травмам.
- При сильном утомлении и боли в мышцах добавить несколько дней отдыха.
- Начинать с двух-трёх тренировок в неделю по 15 минут, оставляя день на восстановление после каждой тренировки.
- 5-10 минут делать разминку – прогулка с небольшой скоростью или вращения руками, затем растягивание мышц, работающих во время тренировки. На беговой дорожке в основном работают мышцы бедра и голени.
- По мере привыкания к нагрузкам понемногу увеличивать скорость и/или наклон, а также длительность тренировок.
- Завершать каждую тренировку 5-минутной заминкой с низкой нагрузкой, после чего сделать упражнения на растягивание работавших мышц во избежание судорог и для более быстрого восстановления.
- Увеличивать длительность тренировок на несколько минут каждую неделю до 30 минут за одну тренировку.
- Не стоит волноваться о дистанции и скорости. В первые несколько недель сосредоточиться на выносливости и общем тонусе.

Насколько интенсивно и тяжело нужно тренироваться?

1. Рекомендуется во время тренировок стараться оставаться в целевой зоне частоты пульса (THR).
2. Свою целевую частоту пульса можно посмотреть в таблице THR выше. Однако эти данные являются всего лишь рекомендацией и могут изменяться для каждого конкретного пользователя.
3. Прислушивайтесь к себе во время тренировок. При появлении тошноты или головокружения немедленно остановитесь и отдохните. Если нет потоотделения – увеличьте скорость!

Растяжка

Подсказки по растягиванию:

- Начинать с простых амплитудных упражнений на суставы, т.е. просто вращать кистями, сгибать руки и делать обороты плечами. Это стимулирует выделение природной смазки (синовиальной жидкости), которая защищает кости и поверхность суставных головок.

- Всегда разминаться перед растяжкой для стимуляции кровообращения – это делает мышцы более эластичными и поддающимися растягиванию.
- Начинать с ног и последовательно «подниматься» по телу.
- Каждое растягивание нужно удерживать не менее 10 секунд (эффективнее всего 20-30 секунд), желательно повторять по 2-3 раза.
- Не допускать болевых ощущений. При появлении боли уменьшить нагрузку
- Не делать резких движений. Растягивание должно быть постепенным и расслабленным.
- Не задерживать дыхание во время растягивания.
- Растягиваться после тренировок для предотвращения зажатости в мышцах. Для поддержания гибкости растягиваться не менее 3 раз в день.

Растяжка бедра:

- Стать на правой ноге, взять левую лодыжку левой рукой, тянуть стопу вверх и по направлению к тазу.
- Спина прямая, колени вместе. При необходимости опираться о стену.
- Удерживать 10 секунд.
- Повторить для другой ноги.



Задняя поверхность бедра:

- «Передняя» нога прямая, руки согнутой ногое (на бедре). Нажимать вниз и наружу до чувства растягивания в задней части колена.
- Колени свободны, спина прямая.
- Удерживать 10 секунд.



Голени:

- «Задняя» нога на полу всей подошвой, перенести вес на «переднюю» ногу.
- Удерживать около 10 секунд.
- Повторить для другой ноги.



Внутренняя часть бедра:

- Сидя, подошвы вместе, колени в стороны. Тянуть стопы как можно ближе к тазу.
- Удерживать около 10 секунд.



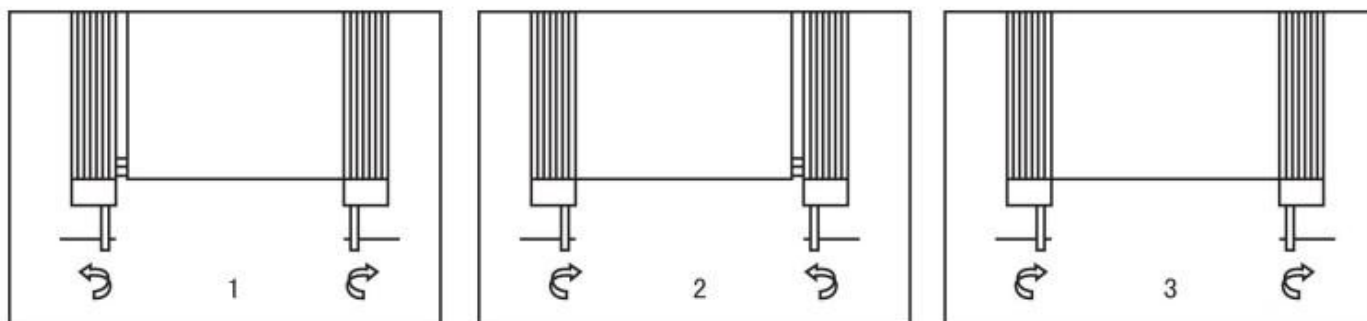
Примечание: Спина и «задняя» нога должны быть прямыми.

Техническое обслуживание

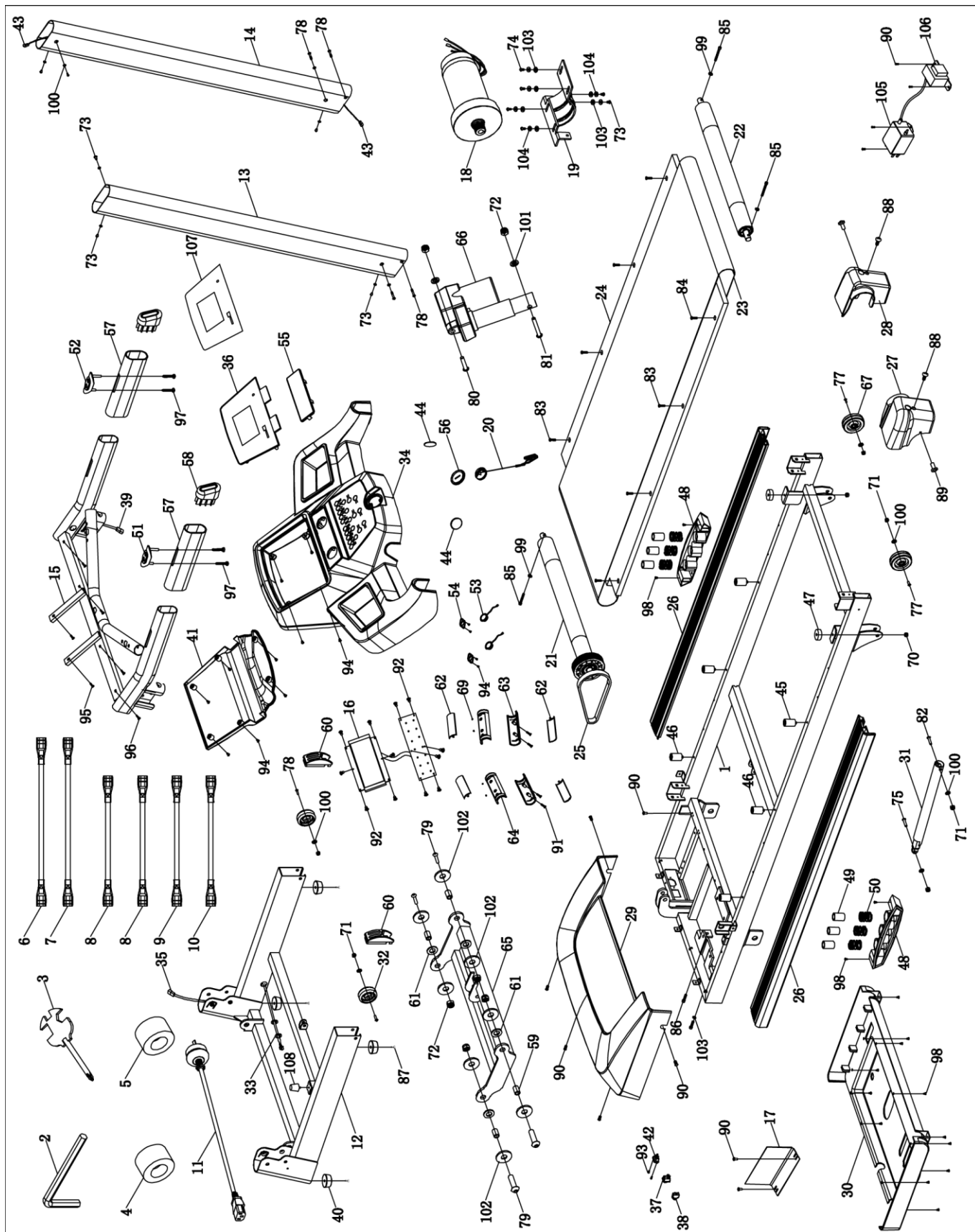
Внимание:

Перед чисткой тренажёра убедиться, что питание отключено.

1. Чистка: Протереть пыль на беговом полотне, деке и боковых платформах – пыль может усилить трение и привести к повреждению тренажёра, Рекомендуется протирать тренажёр раз в месяц.
2. Смазка: Два раза в год специальной смазкой смазывать беговое полотно и деку.
3. Центрирование бегового полотна: после определённого срока службы беговое полотно может сдвинуться в какую-либо сторону. Сначала рекомендуется дать машине поработать какое-то время вхолостую – полотно может отцентрироваться автоматически. Если этого не произошло, отрегулировать положение полотна специальными винтами, как показано на рисунке. При сдвиге вправо затянуть правый винт или ослабить левый, при сдвиге влево – наоборот.
4. Соскальзывание полотна: регулировать полотно, как показано на рисунке. При регулировке обеих сторон следить за тем, чтобы действия были симметричными. Рекомендуется регулировка по пол-оборота за раз, пока полотно не перестанет сдвигаться. Не натягивать полотно слишком сильно – это может повредить его.



Изображение в разобранном виде



Список деталей

№.	Описание	Тех. данные	К-во	№	Описание	Тех. данные	К-во
1	Основной корпус		1	37	Ключ безопасности		1
2	Ключ с внутренним шестигранником	5#	1	38	Предохранитель		1
3	Ключ-отвёртка с крестовиной		1	39	Верхний кабель дисплея		1
4	Магнитное кольцо		1	40	Резиновая прокладка		4
5	Магнитный сердечник		1	41	Нижняя крышка консоли		1
6	Кабель	350 мм коричн.	1	42	Заглушка		1
7	Кабель	350 мм голубой	1	43	Соединительный кабель дисплея		1
8	Кабель	200 мм коричн.	2	44	Концевая заглушка		2
9	Кабель	200 мм голубой	1	45	Внутренняя заглушка	Ф20*Ф6.5*30	2
10	Кабель заземления		1	46	Квадратная резиновая прокладка		4
11	Кабель питания		1	47	Упругая прокладка	Ф30*Ф6.2*10	2
12	Нижний корпус		1	48	Прокладка		2
13	Левая опора		1	49	Кольцевая втулка		6
14	Правая опора		1	50	Насадка		6
15	Рама консоли		1	51	Клавиша наклона		1
16	Контрольная панель		1	52	Клавиша скорости		1
17	РСВ-панель		1	53	Динамик		2
18	Двигатель		1	54	Прокладка динамика		2
19	Крепление двигателя		1	55	Сеть динамика		1
20	Ключ безопасности		1	56	Гнездо ключа безопасности		1
21	Передний ролик		1	57	Мягкое покрытие		2
22	Задний ролик		1	58	Колпачок		2
23	Беговое полотно		1	59	Поворотная труба		4
24	Дека		1	60	Покрытие колеса		2
25	Зубчатый приводной ремень		1	61	Пластиковая прокладка		4
26	Боковая платформа		2	62	Датчик пульса		4
27	Левый регулятор		1	63	Верхний датчик пульса		2
28	Правый регулятор		1	64	Нижний датчик пульса		2
29	Верхний кожух двигателя		1	65	Внутренняя рама		1
30	Нижний кожух двигателя		1	66	Двигатель		1
31	Компрессор		1	67	Колесо регулятора		2
32	Транспортировочный ролик		2	69	Гайка	M3	4
33	О кольцевая заглушка		2	70	Шестигранная контргайка	M6	2
34	Верхняя крышка дисплея		1	71	Шестигранная контргайка	M8	6
35	Нижний кабель дисплея		1	72	Шестигранная контргайка	M10	6
36	Наклейка на консоль		1	91	Болт с округлённой головкой и крестовиной	M3*32	4
73	Болт с внутр. шестигранником	M8*15	8	92	Нарезной болт с округлённой головкой и крестовиной	ST2.9*6.5	12
74	Болт с внутр. шестигранником	M8*20	4	93	Нарезной болт с округлённой головкой	ST2.9*8	2

					и крестовиной		
75	Болт с внутр. шестигранником	M8*30	1	94	Нарезной болт с округлённой головкой и крестовиной	ST4.2*12	14
76	Болт с внутр. шестигранником	M8*38	2	95	Нарезной болт с округлённой головкой и крестовиной	ST4.2*20	2
77	Болт с внутр. шестигранником	M8*40	2	96	Нарезной болт с округлённой головкой и крестовиной	ST4.2*25	4
78	Болт с внутр. шестигранником	M8*50	6	97	Болт с потайной округлённой головкой и крестовиной	ST4.2*50	4
79	Болт с внутр. шестигранником	M10*30	4	98	Cross recessed pan head drilling screw with tapping screw thread	ST4.2*12	17
80	Болт с внутр. шестигранником	M10*45	1	99	Стопорная шайба с внутренними зубьями	Ø6	3
81	Болт с внутр. шестигранником	M10*60	1	100	Стопорная шайба с внутренними зубьями	Ø8	14
82	Болт с внутр. шестигранником	M8*45	1	101	Стопорная шайба с внутренними зубьями	Ø10	2
83	Болт с потайной головкой и внутр. шестигранником	M6*25	6	102	Большая шайба	Ø10	8
84	Болт с потайной головкой и внутр. шестигранником	M6*35	2	103	Шайба		7
85	Болт с цилиндрической головкой и внутр. шестигранником	M6*55	3	104	Пружинная шайба		6
86	Болт с шестигранной головкой	M8*45	1	105	Фильтр	Optional	1
87	Болт с округлённой головкой и крестовиной	M5*16	4	106	Индукционная катушка	Optional	1
88	Болт с округлённой головкой и крестовиной	M5*12	2	107	Прозрачное покрытие консоли		1
89	Болт с округлённой головкой и крестовиной	M5*12 с шайбой	2	108	Амортизационная втулка		1
90	Болт с округлённой головкой и крестовиной	M5*8	12				