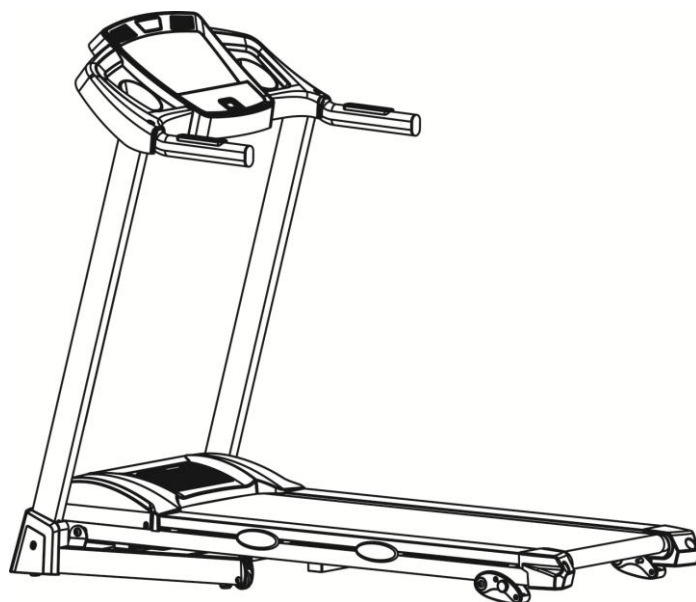


Руководство по эксплуатации для беговой дорожки



Простые функции беговой дорожки



Мультифункциональность беговой дорожки

★ Пожалуйста, внимательно прочитайте все меры предосторожности и инструкции в этом руководстве перед использованием данного оборудования. Сохраните это руководство для дальнейшего использования.

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 ковре, ковролине 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 перетянато, 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 бегаеете. 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.

Содержание	1
Инструкция по безопасности	2-3
Руководство по сборке	4-10
Руководство по эксплуатации	11-15
Как сложить и перемещать	16
Предлагаемая разминка	17-18
Обслуживание	19-20
Схема	21
Список деталей	22

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

При использовании этого продукта всегда следует соблюдать основные меры предосторожности, включая следующие:

Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию перед тем, как начать использовать это оборудование.

Опасно – Чтобы снизить риск поражения электрическим током:

1. Всегда отключайте оборудование из розетки после тренировки и перед очисткой.

Внимание – Для снижения риска ожогов, пожара. Поражения электрическим током или получения телесных повреждений:

1. Продукт не должен оставаться без присмотра при подключении. Отключайте устройство от розетки, когда оно не используется.
2. Использование оборудования детьми, инвалидами должно происходить под пристальным наблюдением.
3. Обязательно используйте продукт только по назначению, как описано в этом руководстве. Не используйте какое-либо приспособление, не рекомендованное производителем, во избежание любой из опасностей или несчастных случаев.
4. Никогда не эксплуатируйте оборудование, если поврежден шнур или вилка, если оборудование не работает должным образом, если оно повреждено или попало в воду. Пожалуйста, передайте оборудование в сервисный центр продавца для осмотра и ремонта.
5. Не перемещайте этот продукт за шнур питания и не используйте шнур в качестве ручки.
6. Держите шнур от нагреваемых поверхностей.
7. Запрещается эксплуатировать оборудование с заблокированными вентиляционными отверстиями. Держите вентиляционные отверстия свободными от ворса, волос и т. д.
8. Никогда не бросайте и не вставляйте какие-либо предметы в отверстия.
9. Не используйте и не эксплуатируйте на открытом воздухе.
10. Не работайте там, где используются аэрозольные (распыляемые) продукты или где повышенное содержание кислорода.
11. Перед выключением питания выключите все кнопки управления в положение выключения, затем выньте вилку из розетки.
12. Подключайте оборудование только к правильно заземленной розетке.
13. Если тренировка окончена, высота складной беговой дорожки должна быть возвращена в исходное положение.
14. Если беговая дорожка еще используется, пользователь не может одновременно ее складывать.
15. Следите за безопасным пространством вокруг беговой дорожки в пределах 2000 мм x 1000 мм сзади оборудования.
16. Данное оборудование предназначено только для бытового использования.
17. Для беговой дорожки с функцией сгибания и электрического подъема убедитесь, что перед складыванием стоит отметка 0 (во избежание помех компонентам оборудования).
18. Прекратите тренировку, если вы чувствуете слабость, головокружение или дыхание.
19. Во время тренировки на беговой дорожке носите соответствующую одежду для упражнений. Не носите свободную одежду, которая может попасть в беговую дорожку. Спортивная одежда рекомендуется как для мужчин, так и для женщин. Также для тренировок всегда носите спортивную обувь. Никогда не используйте беговую дорожку с босыми ногами, или одетыми только в носки или сандалии.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Оборудование должно быть заземлено. Если произойдет сбой или неисправность, заземление обеспечит путь наименьшего сопротивления электрическому току, что позволит снизить риск поражения электрическим током.

Продукт оснащен шнуром, имеющим заземляющий проводник и заземляющую пробку.

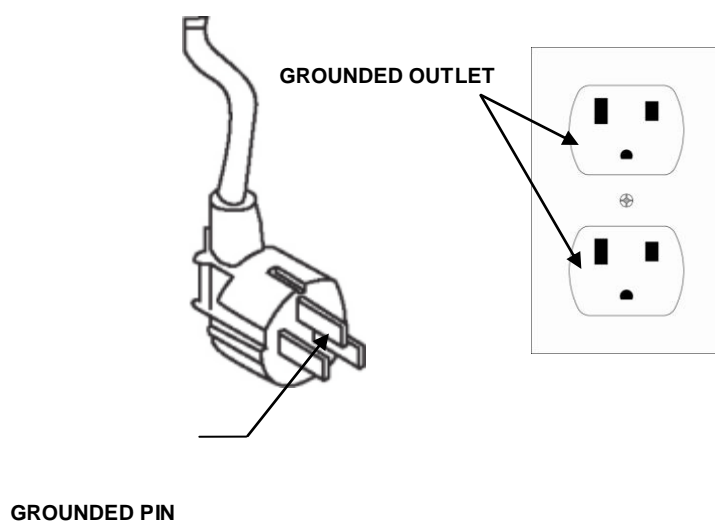
Вилка должна быть подключена к соответствующей розетке, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми местными правилами и нормами.

Опасно – Неправильное подключение заземляющего проводника оборудования может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком, если у вас есть сомнения относительно правильности заземления оборудования. Не меняйте вилку, поставляемую с продуктом, - если она не подходит к розетке, установите соответствующую розетку с помощью квалифицированным электрика.

Оборудование предназначено для использования на номинальном напряжении 220-240 вольт и имеет заземляющую вилку, которая выглядит, как показано на рисунке. Убедитесь, что устройство подключено к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка.

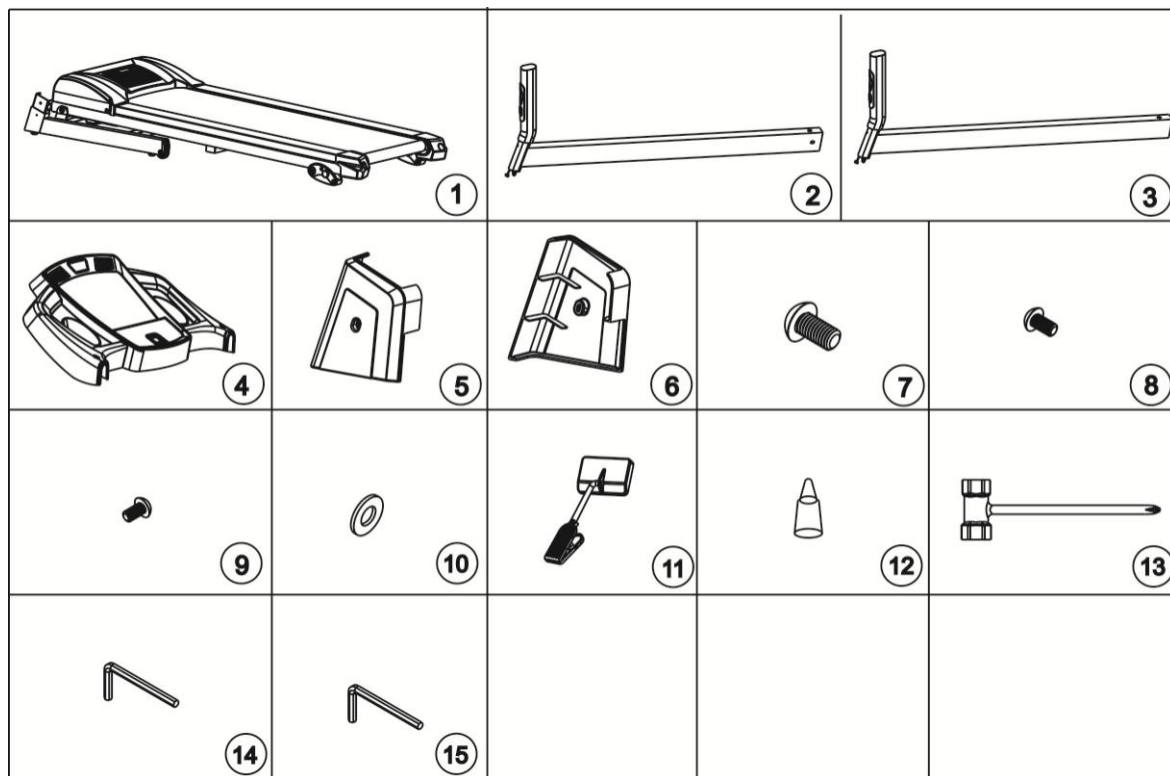
Для данного оборудования нет необходимости использовать адаптер.

Рисунок
Методы заземления



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ Простые функции

ОТКРОЙТЕ КОРОБКУ, И СОПОСТАВЬТЕ ВСЕ ДЕТАЛИ С РИСУНКОМ.

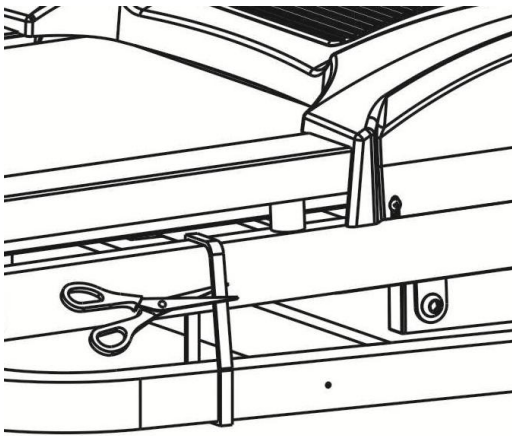


Список деталей

№	Описание	Количество
1	Главная рама	1 набор
2	Левая стойка	1 шт
3	Правая стойка	1 шт
4	Консоль	1 шт
5	Левая крышка основания	1 шт
6	Правая крышка основания	1 шт
7	Болт М8х15	8 шт
8	Болт М5х10	4 шт
9	Винт М4х12	2 шт
10	Шайба М8	8 шт
11	Ключ безопасности	1 шт
12	Смазка	1 шт
13	Отвертка	1 шт
14	Ключ 6#	1 шт
15	Ключ 5#	1 шт

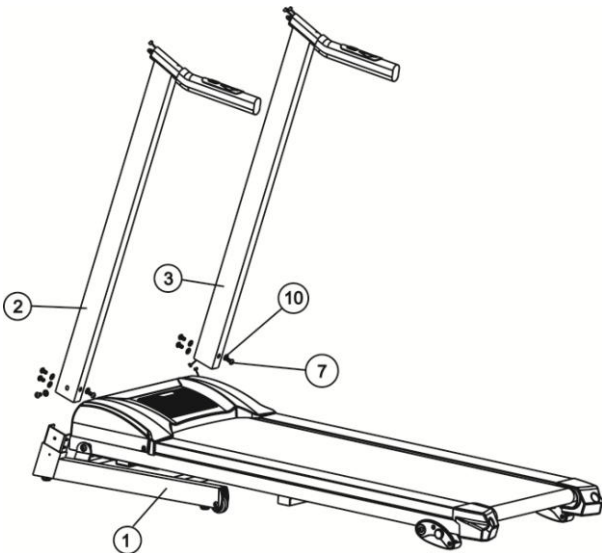
РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ Простые функции

ШАГ 1



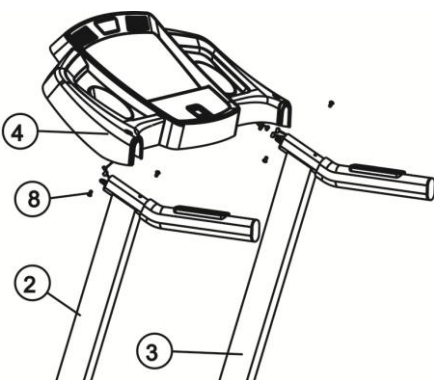
1. Обратите внимание, что для сборки беговой дорожки требуется как минимум 2 человека .
2. Откройте картонную коробку и выньте всю защитную пену и монтажные детали.
3. Как показано на рисунке, выньте оборудование из коробки, положите ее на ровный пол, а затем разрежьте ремень.

ШАГ 2

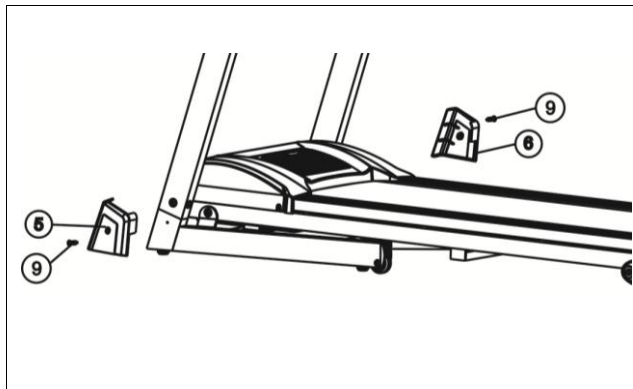


1. Подключите кабель из основной рамы с кабелем правой стойки (3).
Обратите внимание на подключение кабеля, чтобы неправильное подключение не вызвало бы повреждение разъема.
2. Вставьте левую вертикальную (2) и правую вертикальную (3) стойки в основную раму (1) и используйте ключ 5 (15), чтобы зафиксировать левую и правую стойки к основной раме с помощью 4 шт. болтов M8x15 (7) и 4шт. шайб M8 (10).
Соблюдайте осторожность, чтобы не повредить разъем во время установки вертикальной стойки на основную раму.

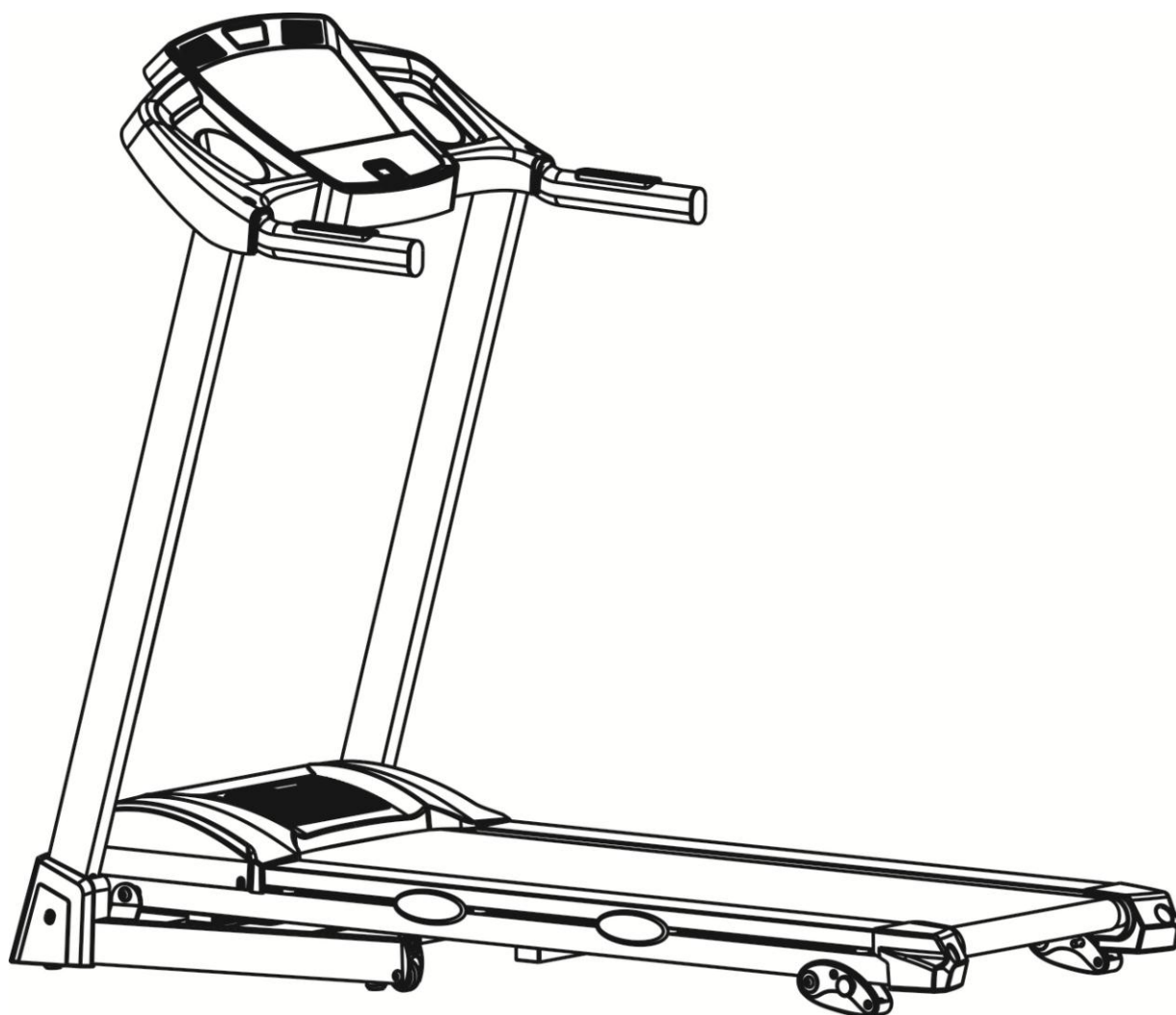
ШАГ 3



1. Соедините кабель от консоли с кабелем правой (3) и левой стойки (2).
Обратите внимание на подключение кабеля, чтобы неправильное подключение не вызвало бы повреждение разъема.
2. С помощью отвертки (13) закрепите консоль (4) на левой и правой стойках с помощью 2шт. винтов M5x10 (8).

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ Простые функции**ШАГ 4**

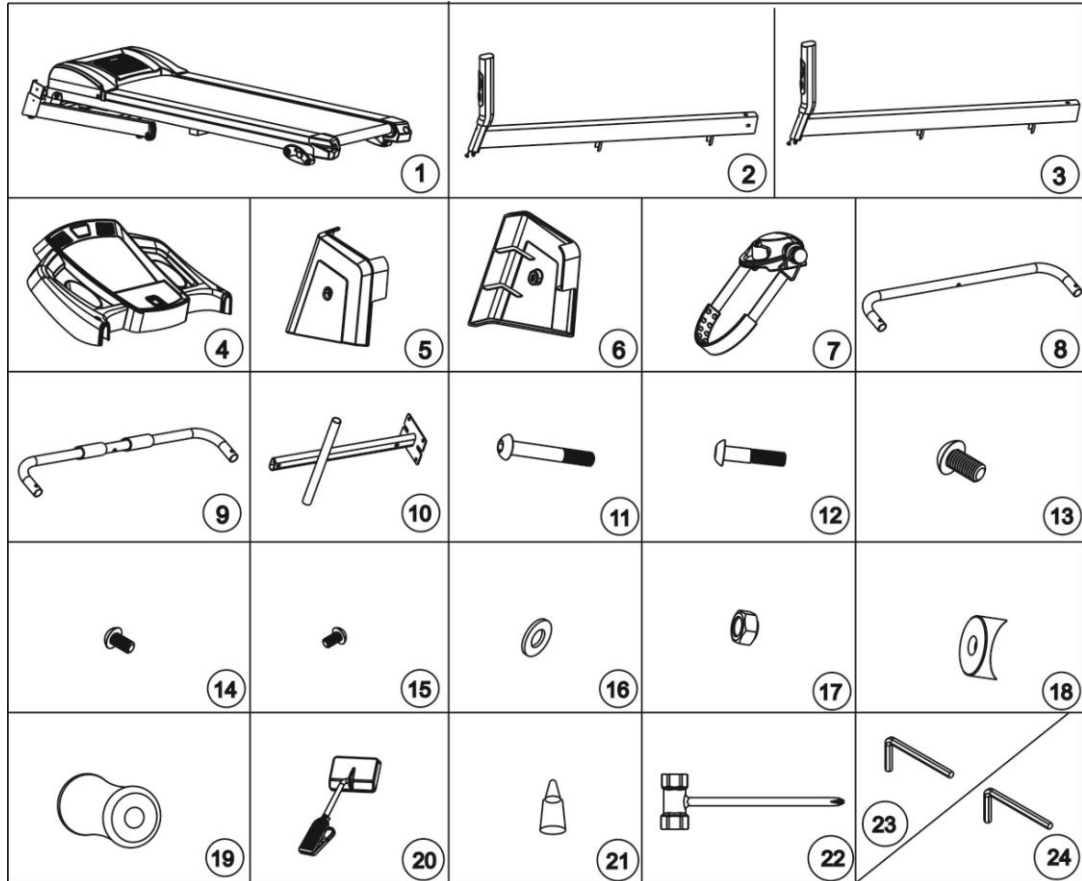
1. Как показано на рисунке, используйте отвертку (13), чтобы установить левую крышку основания (5) на основание, закрепив их 1 шт. M4x12 (9). Сделайте то же самое для правой крышки основания (6).



ПРИМЕЧАНИЕ. Для обеспечения вашей безопасности и комфорта проверьте, все ли винты закреплены.
Поздравляем! Ваша беговая дорожка собрана!

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ Мультифункциональность

ОТКРОЙТЕ КОРОБКУ, И СОПОСТАВЬТЕ ВСЕ ДЕТАЛИ С РИСУНКОМ.

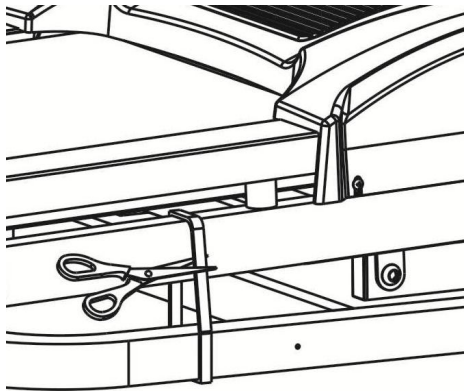


Список деталей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	К-во
1	Главная рама	1 набор	13	Болт М8х15	8 шт
2	Левая стойка	1 шт	14	Болт М5х10	4 шт
3	Правая стойка	1 шт	15	Болт М4х10	2 шт
4	Консоль	1 шт	16	Шайба М8	8 шт
5	Левая крышка основания	1 шт	17	Гайка	6 шт
6	Правая крышка основания	1 шт	18	Шайба	2 шт
7	Массажер	1 шт	19	Накладка	2 шт
8	Опорная рейка 1	1 шт	20	Ключ безопасности	1 шт
9	Опорная рейка 2	1 шт	21	Смазка	1 шт
10	Мультифункциональная подставка	1 шт	22	Отвертка	1 шт
11	Болт М8х55	2 шт	23	Ключ 6#	1 шт
12	Болт М8х35	4 шт	24	Ключ 5#	1 шт

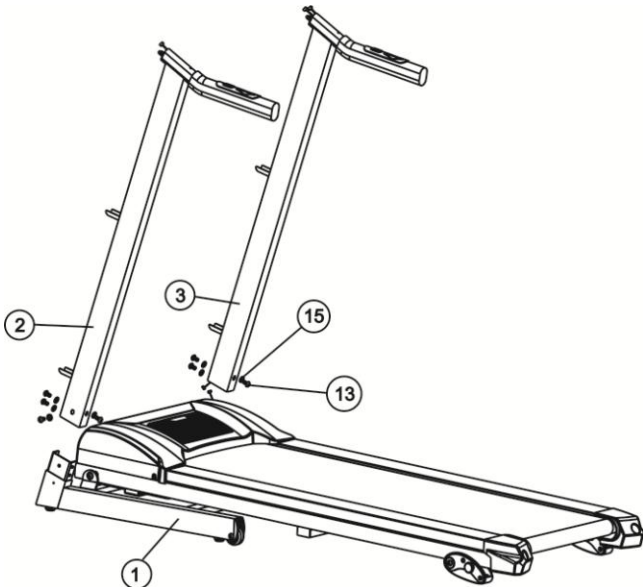
РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ Мультифункциональность

ШАГ 1



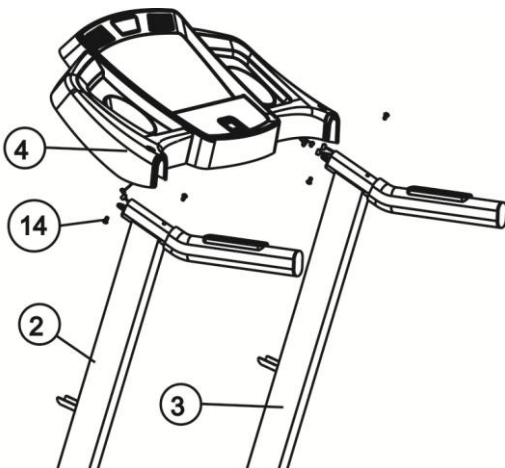
1. Обратите внимание, что для сборки беговой дорожки требуется как минимум 2 человека .
2. Откройте картонную коробку и выньте всю защитную пену и монтажные детали.
3. Как показано на рисунке, выньте оборудование из коробки, положите ее на ровный пол, а затем разрежьте ремень.

ШАГ 2



1. Подключите кабель из основной рамы с кабелем правой стойки (3).
Обратите внимание на подключение кабеля не вызвало бы повреждение разъема.
2. Вставьте левую вертикальную (2) и правую вертикальную (3) стойки в основную раму (1) и используйте ключ 5 # (24), чтобы зафиксировать их на основной раме с помощью 4шт. болтов M8x15 (13) и 4шт. шайб M8 (16).
Соблюдайте осторожность, чтобы не повредить разъем во время установки вертикальной стойки на основную раму.

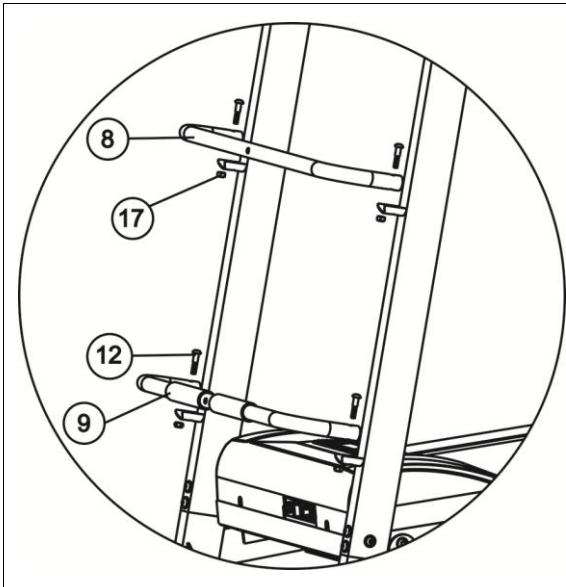
ШАГ 3



1. Подключите кабель от консоли с кабелем правой (3) и левой стойки (2).
Обратите внимание на подключение кабеля, чтобы неправильное подключение не вызвало бы повреждение разъема.
2. С помощью отвертки (22) закрепите консоль (4) на левой боковой стенке (2) и правой (3) с помощью 2 шт. болтов M5x10 (14)

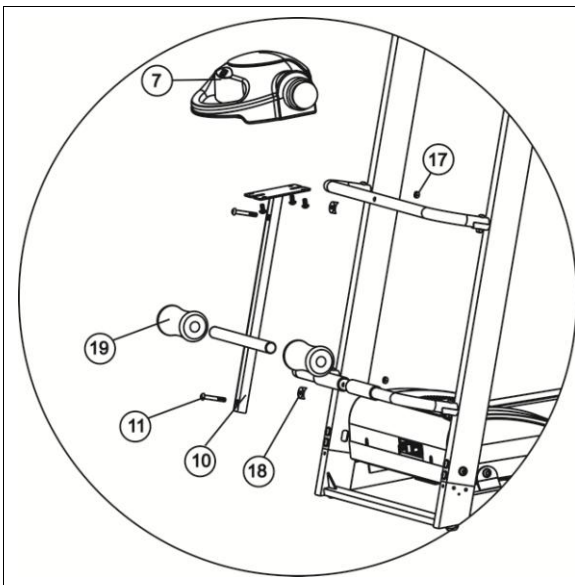
РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ Многофункциональность

ШАГ 4



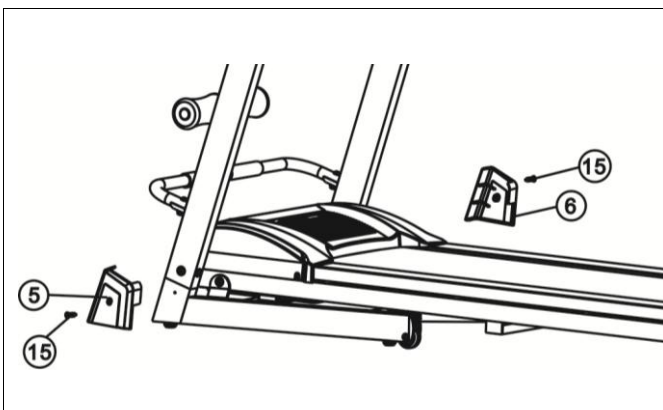
1. Как показано на рисунке, используйте ключ 5 # (24) и отвертку (22), чтобы установить опорную рейку 1 (8) на вертикальные стойки с помощью 2-х болтов М8х35 (12) и 2 шт. гайки (17).
2. Сделайте то же самое для опорной рейки 2 (9).

ШАГ 5

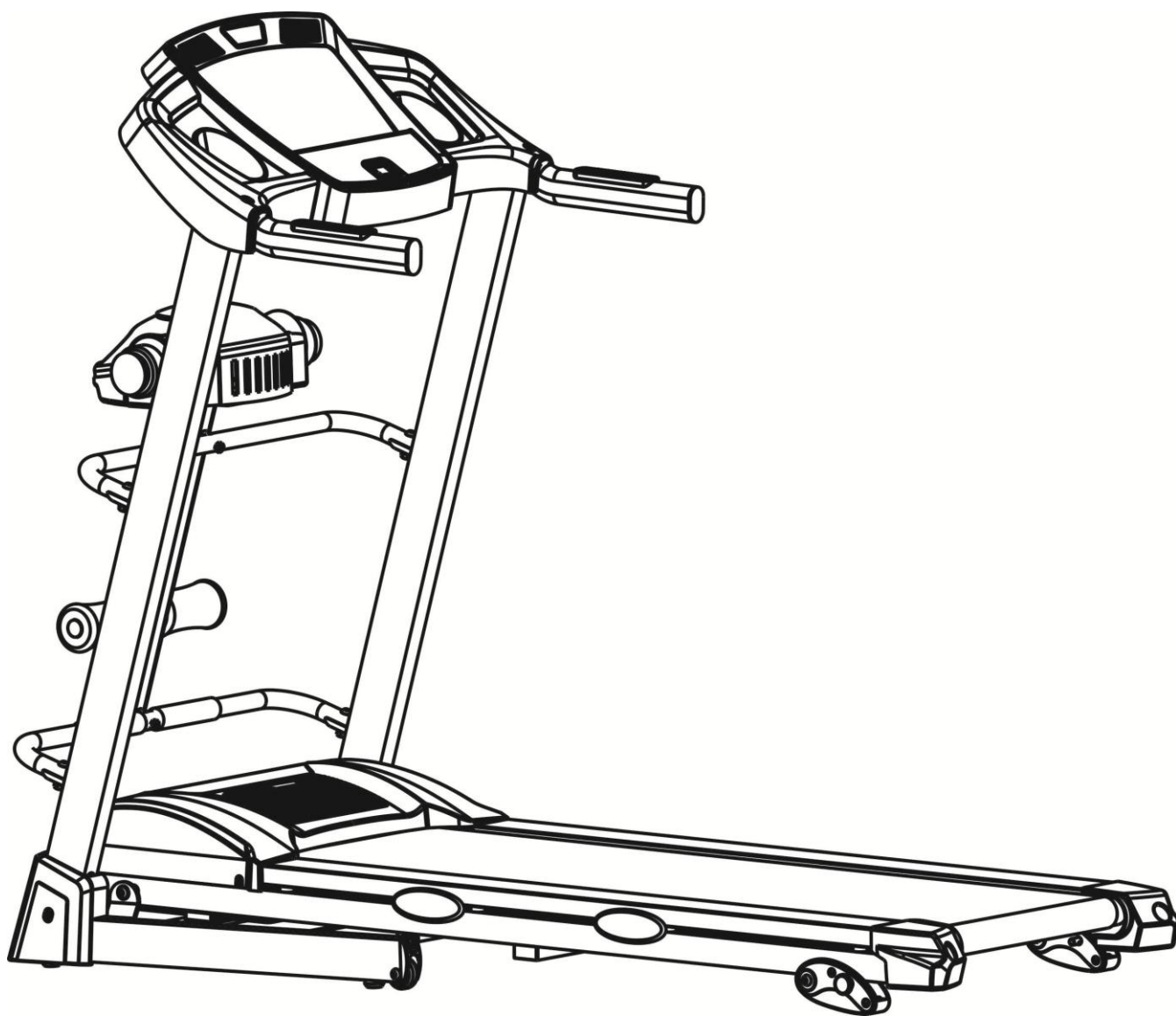


1. Как показано на рисунке, используйте ключ 5 (24) и отвертку (22), чтобы установить многофункциональную стойку (10) на опорную рейку 1 (8) и опорную рейку 2 (9) с помощью 2-мм болта М8х55 (11), 2 шт. гайек (17) и 2 шт. шайб (18).
2. Вставьте прижимные накладки (19) на опорную стойку.
3. Выймите 3 болта М8х15 с массажера (7), а затем используйте отвертку (22), чтобы установить массажер (7) на многофункциональную стойку (10) с помощью 3 болтов М8х15.

ШАГ 6



- 1 Как показано на рисунке, используйте отвертку (22), чтобы установить левую крышку основания (5) на основание с помощью 1 шт. болта М4х10 (15). Сделайте то же самое для правой крышки основания (6).



ПРИМЕЧАНИЕ. Для обеспечения вашей безопасности и комфорта проверьте, все ли винты закреплены.
Поздравляем! Ваша беговая дорожка собрана!

ОБЩИЕ СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- А.** Проверяйте установку и демонтаж беговой дорожки перед началом тренировки.
- В.** Вставьте ключ безопасности к компьютеру (беговая дорожка не будет работать без ключа безопасности). Закрепите другой конец ключа безопасности до вашей одежды, прежде чем выполнять упражнение, чтобы беговая дорожка остановилась, если пользователь случайно сошел с беговой дорожки.
- С.** Если пользователь упадет с беговой дорожки, ключ безопасности выйдет из компьютера, и беговая дорожка остановится, чтобы избежать дальнейших травм.
- Д.** Не стойте на беговом полотне, когда запускаете беговую дорожку. Стойте в это время на боковых рельсах.
- Е.** После обратного отсчета 3, 2, 1 беговая дорожка начнет движение со скоростью 1.0 км/ч. Если вы неопытный пользователь, оставайтесь работать на медленной скорости и держитесь за поручни, пока не почувствуете себя уверенно.

КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО



ФУНКЦИИ ЭКРАНА

- TIME/ВРЕМЯ:** Отображает общее время тренировки с 0:00 до 99:59 минут.
- PULSE/ПУЛЬС:** Когда пользователь держит руки на контактных ручках, компьютер считывает пульс с 50 до 200 ударов/мин.
- SPEED/СКОРОСТЬ:** Экран отображает текущую скорость тренировки от 1.0 км/ч до 14.0 км/ч.
- CALORIE/КАЛОРИИ:** Показывает суммарное значение потраченных во время тренировки калорий. Максимальное значение может быть 999 ккал.
- DISTANCE/РАССТОЯНИЕ:** Показывает суммарное значение пройденного расстояния во время тренировки от 0.0 до 99.9 км.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

НАЧАЛО

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Убедитесь, что ничто не включено и не препятствует движению беговой дорожки.
2. Вставьте шнур питания и включите беговую дорожку.
3. Встаньте на боковые рельсы беговой дорожки.
4. Прикрепите ключ безопасности к одежде.
5. Вставьте ключ безопасности в отверстие для ключа безопасности в консоли, беговая дорожка будет находиться в состоянии готовности.
6. На обоих поручнях есть две кнопки, справа - SPEED + и SPEED-, слева - INCLINE + и INCLINE-, они будут выполнять те же функции, что и кнопки SPEED +/- и INCLINE +/- на компьютере.
7. Во время тренировки в любом режиме, когда вы нажимаете кнопку STOP, беговая дорожка будет Приостановлена. Если вы хотите возобновить тренировку, вы можете нажать кнопку STRAR, все предыдущие данные возобновят подсчет, беговая дорожка начнет движение после 4 секундного обратного отсчета. Если вы после паузы хотите перейти в начало / готовность, нажмите кнопку STOP еще раз. Во время выбора программы или информации настройки нажмите кнопку STOP, чтобы вернуться в состояние готовности .
8. У вас есть две возможности начать тренировку:

А. БЫСТРЫЙ СТАРТ

Просто нажмите START для начала тренировки.

В. ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Выберите программу, нажав кнопку MODE или кнопку PROGRAM для выбора 8 предустановленных программ тренировки.

QUICK-START/БЫСТРЫЙ СТАРТ-РУКОВОДСТВО

ШАГ 1: Вставьте ключ безопасности, чтобы «разбудить» экран; беговая дорожка будет находиться в состоянии готовности .

ШАГ 2: Нажмите кнопку START, движение полотна начнется через 5 секунд. Используйте кнопки SPEED +/- или QUICK SPEED для настройки желаемой скорости в любое время во время тренировки; используйте кнопки INCLINE +/- или QUICK INCLINE для регулировки наклона в любое время во время тренировки. Скорость и наклон также могут регулироваться кнопками на поручнях, кнопками левого поручня для регулировки наклона, кнопками правого поручня для регулировки скорости.

ШАГ 3: Чтобы узнать уровень пульса, просто возьмитесь руками за поручни из нержавеющей стали на рукоятках. Для отображения фактического значения пульса может потребоваться несколько секунд. Частота пульса будет отображаться в окне PULSE.

ШАГ 4: Нажмите кнопку STOP, чтобы остановить тренировку или вытащите ключ безопасности из консоли, чтобы выключить компьютер. Нажмите кнопку STOP, чтобы приостановить программу, если вы хотите возобновить тренировку, вы можете нажать кнопку START, и все предыдущие данные возобновят, беговая дорожка начнет движение после 5-секундного обратного отсчета. Если вы хотите перейти в начало / готовность после сделанной паузы, нажмите кнопку STOP еще раз .

ШАГ 5: Во время быстрого запуска TIME/ВРЕМЯ, CALORIE/КАЛОРИИ и DISTANCE/РАССТОЯНИЕ будут отображать результаты на экране.

MANUAL PROGRAMS/РУКОВОДСТВО ПО ВЫБОРУ ПРОГРАММЫ ВРУЧНУЮ**ПРИМЕЧАНИЯ:**

В рамках этой программы один из показателей **DISTANCE**, **CALORIE** и **TIME** может быть настроен на обратный отсчет для вашей тренировки, другие будут подсчитываться во время тренировки. После того, как выбранный показатель обратного отсчета достигнет нуля, программа закончится и остановит движение полотна. Если вам необходимо продолжить тренировку, нажмите кнопку **START**, чтобы начать движение полотна после 5-секундного обратного отсчета.

ШАГ 1: Вставьте ключ безопасности, чтобы «разбудить» дисплей. Беговая дорожка будет находиться в состоянии готовности.

ШАГ 2: нажмите кнопку **MODE**, в окне **TIME/ВРЕМЯ** появится 30:00. Нажмите кнопку **SPEED +/-**, чтобы установить время обратного отсчета с 5:00 до 99:00 минут для скорости.

Если вы не хотите устанавливать **TIME/ВРЕМЯ**, тогда не нажимайте **SPEED +/-**. Снова нажмите **MODE**, окно **DISTANCE/РАССТОЯНИЕ** отобразит 1.0км. Вы можете установить обратный отсчет **DISTANCE/РАССТОЯНИЕ** от 1.0км - 99.0км.

Если вы не хотите устанавливать значение **DISTANCE/РАССТОЯНИЕ**, тогда не нажимайте **SPEED +/-**. Снова нажмите **MODE**, окно **CALORIE/КАЛОРИИ** отобразит 50CAL. Вы можете установить обратный отсчет **CALORIE/КАЛОРИИ** от 20 Ккал до 990 Ккал.

ШАГ 3: Закончив настройку обратного отсчета для тренировки, нажмите **START**, чтобы начать движение полотна через 3 секунд.

ШАГ 4: Во время установки программы вы можете настроить скорость, нажав кнопки **SPEED +/-** или **QUICK SPEED**, и отрегулируйте наклон, нажав кнопки **INCLINE +/-** или **QUICK INCLINE**. Скорость и наклон также могут регулироваться кнопками на поручнях, кнопками левого поручня для регулировки наклона, кнопками правого поручня для регулировки скорости.

ШАГ 5: Нажмите кнопку **STOP**, чтобы остановить тренировку или вытащить ключ безопасности из консоли, чтобы выключить компьютер. Нажмите кнопку **STOP**, чтобы приостановить программу. Если вы хотите возобновить программу, вы можете нажать кнопку **START**, все предыдущие данные возобновятся. Беговая дорожка начнет движение после 3 секундного отсчета. Если вы хотите перейти в начало / готовность после паузы, нажмите кнопку **STOP** еще раз.

PRESET PROGRAMS/ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ-РУКОВОДСТВО**ПРИМЕЧАНИЯ:**

Все предустановленные программы состоят из 30 временных сегментов; Скорость и уклон заданы на каждом сегменте. Время истечения 30 сегментов в каждой программе будет автоматически в соответствии со временем, установленным для вашей тренировки.

Существует 64 предустановленных программы для 8 различных целей тренировок и 8 различных уровней интенсивности по каждой тренировке.

ШАГ 1: Вставьте ключ безопасности, чтобы «разбудить» дисплей; беговая дорожка будет находиться в состоянии готовности .

ШАГ 2: Нажмите кнопку PROGRAM для выбора 8 заданных целей тренировки и функций BODY FAT. Целевая задача будет выбрана после нажатия кнопки PROGRAM. После выбора цели тренировки нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать интенсивность тренировки от L1 до L8. После выбора интенсивности, нажмите кнопку SPEED +/-, чтобы изменить время. Предварительно установленное время прохождения каждой программы тренировки составляет 30:00 минут, и его можно изменить с 5:00 до 99:00 минут.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ШАГ 3: Заданное значение времени отсчета каждой программы составляет 30:00 минут, и его можно устанавливать с 5:00 до 99:00 минут. Нажмите кнопки SPEED +/-, чтобы установить время, и нажмите кнопку START еще раз, чтобы принять и начать тренировку.

ШАГ 4: Во время настройки программы вы можете выбрать скорость, нажав кнопку SPEED +/- . Скорость также можно регулировать с помощью кнопок на правом поручне. Тем не менее, изменение скорости будет эффективной для текущего сегмента.

ШАГ 5: Нажмите кнопку STOP, чтобы остановить тренировку или вытащите ключ безопасности из консоли, чтобы компьютер выключился. Нажмите кнопку STOP, чтобы приостановить программу. Если вы хотите возобновить программу, вы можете нажать кнопку START, и все предыдущие данные вернутся к отсчету, беговая дорожка начнет движение после 4-секундного обратного отсчета. Если вы хотите после паузы перейти в начало / готовность, нажмите кнопку STOP еще раз

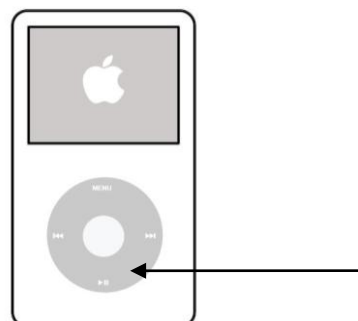
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИИ ПУЛЬСА

Окно PULSE на вашем компьютере работает совместно с импульсными датчиками на обоих поручнях. Если вы хотите определить свой пульс:

1. Плотнo установите обе руки на импульсные датчики. Для наиболее точных результатов важно использовать обе руки.
2. Предполагаемая частота сердечных сокращений будет отображаться в окне PULSE примерно через 10 секунд после захвата импульсных датчиков.
3. Данный результат сердечного ритма не является точным и не может быть использован как медицинский показатель.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУДИО ФУНКЦИИ

Как показано на рисунке, подключите один конец аудиокабеля к аудиоразъему на компьютере, а затем подключите другой конец аудиокабеля к MP3-плееру. Динамик на компьютере будет воспроизводить музыка из MP3-плеера. Громкость может настраиваться только MP3-плеером.



ОЦЕНКА ЖИРОВОЙ МАССЫ

Эта функция предназначена для оценки вашей жировой массы тела в соответствии с основной информацией о вашем состоянии тела.

Эта оценка не является точной, и люди с заболеваниями и / или особыми потребностями в точной величине жировых отложений не должны полагаться на предоставленные оценки.

ШАГ 1: Несколько раз нажмите на кнопку PROGRAM, на 9 раз нажатия кнопки PROGRAM, на ЖК-дисплее отобразится FAT. Нажмите кнопку MODE, чтобы установить параметры: AGE/ВОЗРАСТ, GENDER/ГЕНДЕР, HEIGHT/РОСТ и WEIGHT/ВЕС.

ШАГ 2: После ввода функции BODY FAT в окне SPEED отобразится F-1, окно PULSE отобразит 1, - это пол, нажмите кнопку SPEED +/-, чтобы установить пол 1 или 2. 1 если вы мужчина, 2 если вы женщина, и нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к следующему шагу.

ШАГ 3: После нажатия кнопки MODE в окне SPEED будет отображаться F-2, окно PULSE отображает 25, - это возраст. Нажмите кнопку SPEED +/-, чтобы установить возраст от 10 до 99. Затем нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к следующему шагу.

ШАГ 4: После нажатия кнопки MODE в окне SPEED отобразится F-3, окно PULSE отобразит 170, - это рост, нажмите кнопку SPEED +/-, чтобы установить ваш рост от 100см-200см. Затем нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к следующему шагу.

ШАГ 5: После нажатия кнопки MODE в окне SPEED будет отображаться F-4, в окне PULSE будет отображаться 70, это вес. Нажмите кнопку SPEED +/-, чтобы установить свой вес от 20кг-150кг. Затем нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к следующему шагу.

ШАГ 6: После завершения настройки всей необходимой информации о состоянии вашего тела нажмите кнопку «MODE» еще раз, в окне SPEED появится F-5, окно PULSE отобразит «0». Это означает, что компьютер запустился. Затем удерживайте датчик пульса на поручнях обеими руками, примерно через 8 секунд после начала захвата результат жировой массы будет отображаться в окне PULSE.

ТАБЛИЦА ЖИРОВОЙ МАССЫ

Результат, который отображен в шкале жировой массы тела, может быть ссылкой на состояние тела. Сопоставьте результаты измерения на экране с таблицей:

Состояние тела	Результат
Ожирение	BMI > 30
Лишний вес	26 < BMI < 30
Норма	19 < BMI < 25
Худоба	BMI < 19

КАК СЛОЖИТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ

КАК СЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

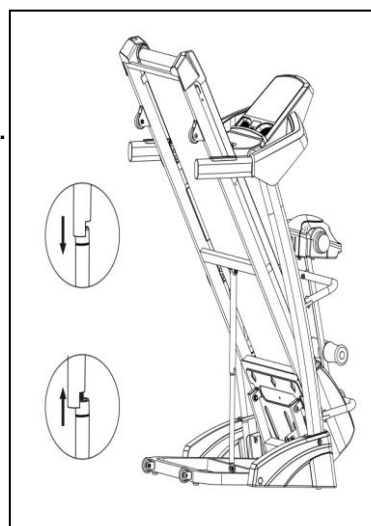
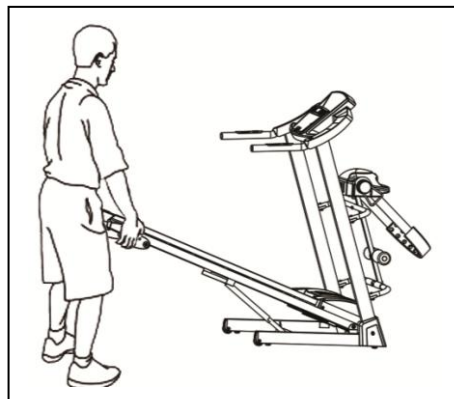
Перед тем, как сложить беговую дорожку, отсоедините шнур питания.

ВНИМАНИЕ: Вы должны быть в состоянии безопасно поднять вес в 45 фунтов (20 кг) .

1. Возьмитесь за беговую дорожку руками в местах показанных на рис. **ВНИМАНИЕ:** Чтобы уменьшить вероятность травмы, согните ноги , а спину держите прямо. Когда вы поднимаете беговую дорожку, убедитесь, что выпрямляете ноги, и не поднимаете ее за счет спины.

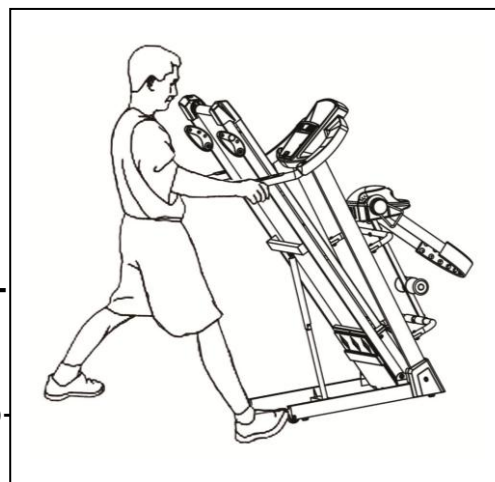
Поднимайте беговую дорожку до тех пор, пока беговая платформа не будет как показано на рисунке.

2. Если вы хотите разложить беговую дорожку в рабочее положение, сначала потяните складную ручку наружу, как показано на рисунке, а потом положите платформу на пол.



КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

1. Упритесь одной ногой в колесико, а руки держите как показано на рисунке.
2. Наклоняйте беговую дорожку до тех пор, пока она не станет на колесики. Осторожно переместите беговую дорожку. **Никогда не перемещайте беговую дорожку не опрокинув ее назад. Не перемещайте беговую дорожку по неровной поверхности.**
3. Упритесь одной ногой в колесико и разложите беговую дорожку в исходное положение



Успешная программа упражнений состоит из разминки, аэробных упражнений и восстановления. Делайте всю программу, по крайней мере, два или желателно три раза в неделю, отдыхая в течение дня между тренировками. Через несколько месяцев вы можете увеличить свои тренировки до четырех или пяти раз в неделю.

Разминка - важная часть вашей тренировки и должна начинаться перед каждым занятием, Она подготавливает ваше тело к более интенсивным упражнениям, разогревая и растягивая ваши мышцы, увеличивая кровообращение и частоту пульса, и поставляя больше кислорода вашим мышцам. В конце тренировки повторите эти упражнения, чтобы уменьшить проблемы с мышечными заболеваниями. Мы предлагаем следующие упражнения разминки и восстановления:

1. Внутренняя растяжка бедра

Соедините стопы ног, отведя колени в стороны. Подтяните стопы как можно ближе к паху надавите локтями на колени в течении 15 секунд.



2. Растяжка сухожилий

Сидя вытяните правую ногу. Стопу левой ноги прижмите к правому внутреннему бедру. Нагнитесь к правой ноге насколько это возможно в течении 15 секунд. Повторите тоже с левой ногой.



3. Вращения головой

На счет один наклоните голову вправо, чувствуя как растягиваются мышцы шеи. На второй счет опрокиньте голову назад, чувствуя как растягивается подбородок. На третий счет наклоните голову влево и наконец опустите голову вперед.



ПРЕДЛАГАЕМАЯ РАСТЯЖКА**4. Подъем плеча**

На счет один поднимите правое плечо к уху. Затем опустите правое плечо и поднимите левое.

**5. Касание носков**

Медленно наклонитесь вперед согнувшись в талии, позвольте плечам и спине расслабиться. Дотроньтесь кончиками пальцев носков и продержитесь 15 секунд.

**6. Растяжка голени**

Прислонитесь руками к стене и выставьте правую ногу вперед чуть согнув. Левую ногу отведите назад и держите прямой. Немного согнув левую ногу приближайте бедра к стене, удержите их в таком положении. Повторите все для правой ноги.

**7. Боковая растяжка**

Отведите руки в стороны и поднимайте их, пока они не будут над головой. Потяните правую руку как можно дальше так долго как сможете. Повторите тоже с левой рукой.

ВНИМАНИЕ! Прежде чем выполнять какое-либо обслуживание беговой дорожки, всегда отсоединяйте шнур питания.

ОЧИСТКА: Регулярная чистка беговой дорожки продлит срок ее службы.

ВНИМАНИЕ! Во избежание поражения электрическим током убедитесь, что питание беговой дорожки выключено, а устройство отключено от электрической розетки, прежде чем пытаться провести чистку или техническое обслуживание.

ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ: Протирайте консоль и другие поверхности беговой дорожки чистой, влажной, мягкой тканью, чтобы удалить избыток пота. **НЕ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ХИМИЕЙ.**

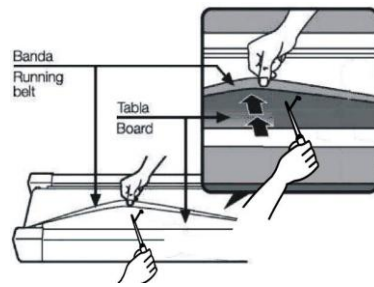
ЕЖЕНЕДЕЛЬНО: Под беговой дорожкой рекомендуется использовать коврик для удобства уборки. Грязь от вашей обуви контактирует с поясом и в конечном итоге попадает под беговую дорожку. Чистите поверхность под беговой дорожкой раз в неделю.

СМАЗКА: Беговое полотно дорожки предварительно смазано на заводе. Тем не менее, рекомендуется, чтобы полотно периодически проверялось на достаточность смазки, для обеспечения оптимальной работы беговой дорожки. Каждые 10 дней или 10 часов работы оборудования поднимайте боковые стороны движущегося полотна и ощупывайте верхнюю поверхность деки так далеко, насколько сможете. Если вы чувствуете что силикона на ней достаточно, дальнейшая смазка не требуется. Если вы чувствуете что дека на ощупь сухая, необходима смазка. Спросите своего продавца или позвоните в сервисный центр по вопросу приобретения силикона.

СМАЗКА

- 1) Поместите беговое полотно так, чтобы шов был расположен сверху и в центре пешеходной деки.
- 2) Вставьте распылительную форсунку в распылительную головку смазочного прибора.
- 3) Поднимая сторону движущейся ленты, поместите распылительное сопло между беговым полотном и декой примерно на 10 см от передней части беговой дорожки. Нанесите силиконовый спрей на деку, двигаясь с передней части беговой дорожки на заднюю часть. Повторите это на другой стороне полотна. Распыляйте приблизительно 4 секунды с каждой стороны.
- 4) Перед тем как использовать беговую дорожку, дайте силикону «распределиться» в течение одной минуты.

ВНИМАНИЕ: Не допускайте чрезмерной смазки деки. Излишнюю смазку следует очистить чистым полотенцем.



РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Беговая дорожка была отрегулирована и прошла проверку контроля качества, прежде чем

покинуть завод. Если есть явление смещения полотна, возможны следующие причины:

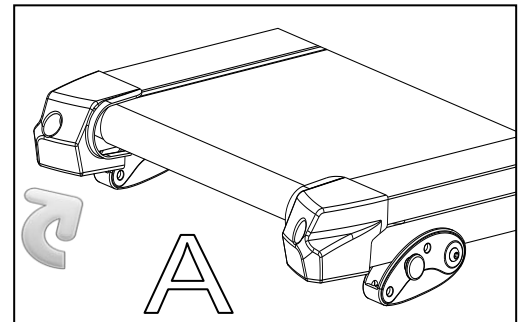
A. Рама не стабильно собрана.

B. Пользователь не работает в центре бегового полотна;

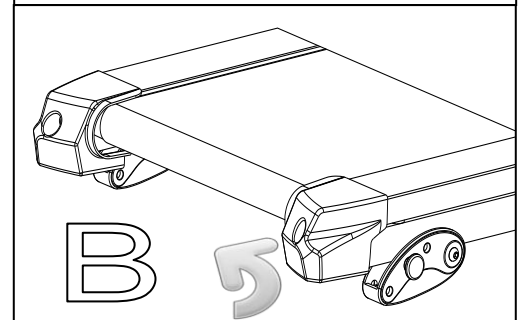
C. При беге, ноги дают разную нагрузку на полотно.

Если проблема не может быть исправлена автоматически, попробуйте следующие способы регулировки полотна, как показано на рисунке.

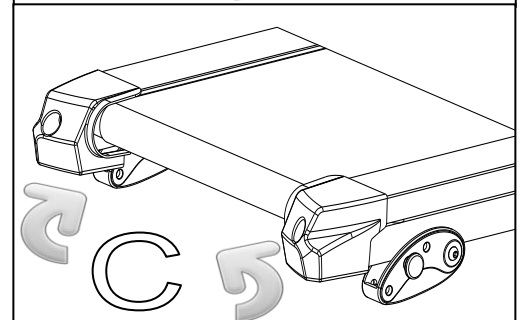
Если лента имеет тенденцию сдвигаться вправо, вы должны повернуть винт регулировки полотна справа по часовой стрелке. Мы рекомендуем каждый раз поворачивать на 1/4 оборота и проверять, как это работает. Если ремень остается наклоненным вправо, поверните регулировочный винт слева в направлении против часовой стрелки 1/4, как показано на рисунке A

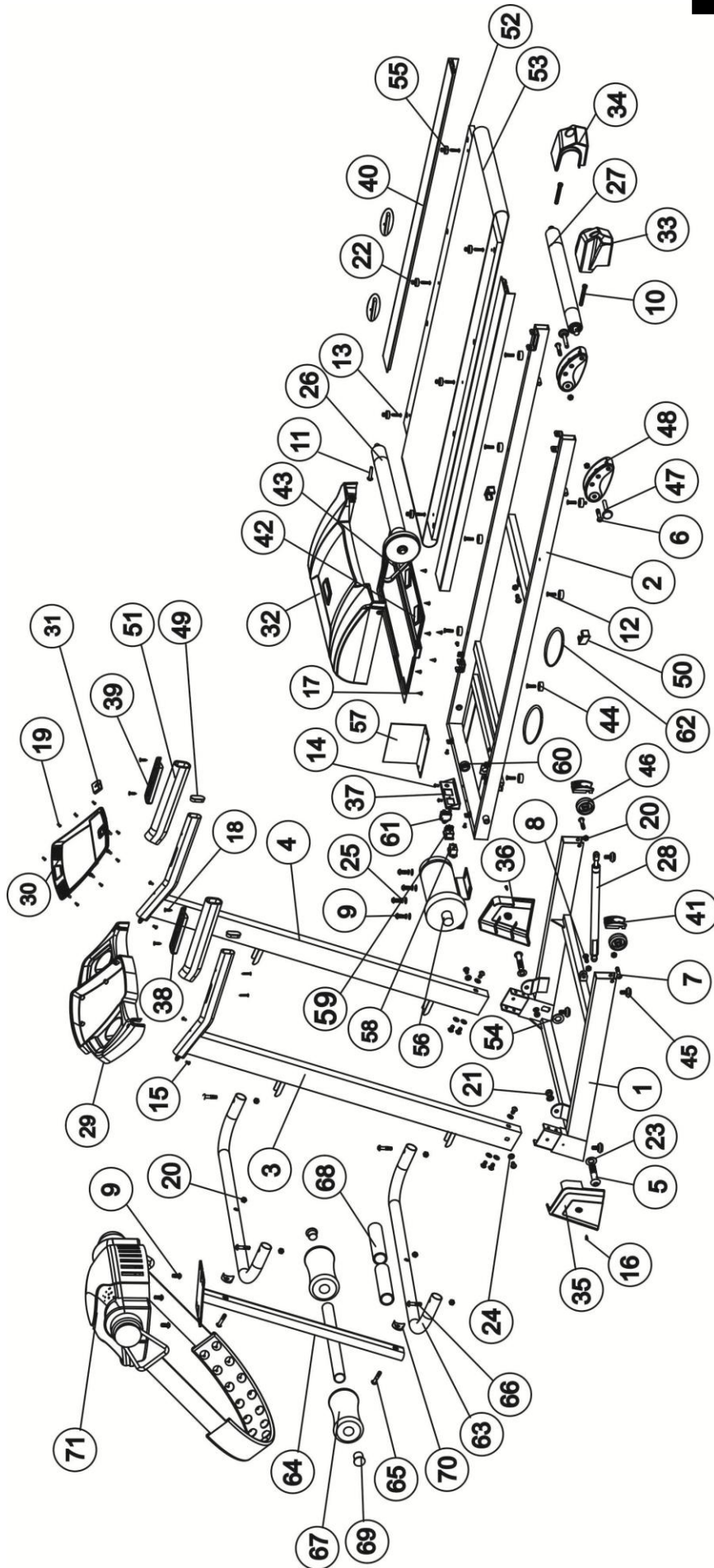


Если лента имеет тенденцию сдвигаться влево, поверните регулировочный винт слева по часовой стрелке на 1/4 оборота. Если полотно остается наклоненным влево, поверните регулировочный винт справа в направлении против часовой стрелки на 1/4 оборота, как показано на рисунке B



После использования в течение определенного периода полотно может слегка удлиняться, во время бега могут появиться скольжение и остановка. Когда появляются эти симптомы, вы должны закрепить винты с обеих сторон на 1/4 оборота. Если полотно слишком натянуто, ослабьте винт с обеих сторон на 1/4 оборота, как показано на рисунке C.





СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

1	Основание	1	38	Левая кнопка поручня	2
2	Главная рама	1	39	Правая кнопка поручня	4
3	Левая стойка	1	40	Рельса	2
4	Правая стойка	1	41	Заглушка основания колесика	2
5	Болт М10х60	2	42	Поддтяжка	1
6	Болт М8х45	3	43	Мотор полотна	1
7	Болт М8х40	2	44	Черная подушка	8
8	Болт М8х25	1	45	Основание опорной площадки	4
9	Болт М8х15	12	46	Основа колесика	2
10	Болт М8х65	2	47	Ручной наклонный комплект	2
11	Болт М8х35	1	48	Наклонный штифт	2
12	Болт М6х35	8	49	Нижняя заглушка основания	2
13	Болт М5х25	6	50	Заглушка основания	2
14	Болт М5х10	6	51	Накладка на поручень	2
15	Болт М5х12	4	52	Дека	1
16	Винт М4х10	2	53	Беговое полотно	1
17	Винт М4х12	20	54	Кабельная втулка	1
18	Винт М4х15	4	55	Крепление для ножной рейки	6
19	Винт М4х10	12	56	Двигатель	1
20	Гайка М8	2	57	Контроллер	1
21	Гайка М10	12	58	Подставка	1
22	Гайка М5	4	59	Выключатель	1
23	Шайба М10	4	60	Магнитное кольцо	1
24	Washer М8	12	61	Автоматический выключатель	1
25	Мягкая шайба М8	6	62	Пластиковая шайба	4
26	Передний ролик	1	Мультифункциональная модель		
27	Задний ролик	1	63	Опорная рейка	1
28	Воздушный цилиндр	1	64	Мультифункциональная подставка	1
29	Пластиковый обод консоли	1	65	Болт М8х55	2
30	Пластик экарана	1	66	Болт М8х35	4
31	Ключ безопасности	1	67	Накладка	2
32	Крышка двигателя	1	68	Накладка	2
33	Задняя нижняя левая крышка	1	69	Заглушка	2
34	Задняя нижняя правая крышка	1	70	Выдвижная шайба	2
35	Левая крышка основания	1	71	Массажер	1
36	Правая крышка основания	1	20	Гайка М8	6
37	Подставка	1	49	Заглушка	1