ИНСТРУКЦИЯ

ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ, СОХРАНИТЬ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШИХ СПРАВОК

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

- 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 2мм^2, 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 перетянуто, 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.
- Беспрерывная 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 бегаете. 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 вытащен, 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.

Данное оборудование требует заземления – это уменьшает опасность электротравм

Управление беговой дорожкой

Быстрая установка скорости и наклона

Скорость и наклон можно быстро установить с помощью специальных кнопок на консоли. Для этого достаточно нажать Quick Speed («Быстрая установка скорости») или Quick Incline («Быстрая установка наклона»), ввести две цифры и нажать Enter – беговая дорожка будет работать на выбранной скорости/ с выбранным наклоном. Такой способ экономит время, поскольку не нужно много раз подряд нажимать или удерживать кнопку регулировки. Максимальная скорость при быстром вводе – 9,9 км/ч (или миль в час)[1], максимальный уровень наклона – 9,5. Скорость можно вводить с точностью до 0,1 км/ч, наклон – с точностью до 0,5 единицы.

Примеры:

Нажать Quick Incline, затем 1, 0 = наклон бегового полотна установится на уровне 1.0.
Нажать Quick Incline, затем 3, 5 = наклон на уровне 3.5.
Нажать Quick Speed, затем 8, 0 = скорость 8.0 км/ч.
Нажать Quick Speed, затем 0, 8 = скорость 0.8 км/ч

[1] Единицами измерения скорости могут быть как километры в час, так и мили в час.

Консоль

На дисплей консоли выводятся показатели сожжённых калорий, времени (текущей длительности тренировки или обратный отсчёт), пройденной дистанции, частоты пульса, скорости, наклона бегового полотна, названия тренировочной программы, количества пройденных «кругов», времени сегмента. Есть также диаграммы профилей скорости и наклона, позволяющие видеть, насколько интенсивно тренировался пользователь и насколько сложными будут следующие сегменты.

Запуск

Подключить питание через подходящую розетку, перевести выключатель питания в передней части тренажёра, под крышкой двигателя, в положение «включено». Ключ безопасности должен быть установлен, иначе беговая дорожка не включится.

Сразу после включения питания дисплей полностью засветится на короткое время, после чего окна времени (Time) и дистанции (Distance) ненадолго выведут показания одометра (в окне времени – общее количество рабочих часов, в окне дистанции – общее «пройденное» расстояние). Затем в центре сообщений (специальная область на дисплее, показана на рисунке) бегущей строкой будет показана текущая версия программного обеспечения. После этого беговая дорожка перейдёт в режим ожидания (и готовности к работе).

Быстрый запуск/ ручное управление

1. Коротко нажать кнопку Start для включения дисплея (если он не включён, т.е. перешёл в спящий режим).

Примечание: Установка ключа безопасности также выведет консоль из спящего режима.

2. Коротко нажать Start для запуска бегового полотна на скорости 0.5 км/ч, настроить желаемую скорость кнопками Speed + / - на консоли или на поручнях. Можно также воспользоваться кнопками быстрой установки скорости
3. Скорость устанавливается и регулируется кнопками Speed + / - на консоли или на поручнях, а также кнопками быстрой настройки скорости.
4. Наклон устанавливается и регулируется кнопками Incline + / - на консоли или на поручнях, а также кнопками быстрой установки наклона.
5. Для остановки бегового полотна нажать кнопку Stop.

Пауза/Остановка/Перезагрузка

1. Во время работы беговую дорожку можно поставить на паузу однократным коротким нажатием красной кнопки Stop. Беговое полотно постепенно замедлится до полной остановки. Наклон уменьшится до нуля. Показатели времени, дистанции и калорий сохраняются в режиме паузы. Через 5 минут консоль перезагрузится и возвратится в режим ожидания.
2. Для возобновления тренировки из режима паузы нажать Start. Скорость и наклон восстановятся до предыдущих показателей.
   - Режим паузы включается при однократном нажатии Stop. Если кнопку Stop нажать два раза подряд, программа завершится и на дисплей выведутся итоги тренировки. Если нажать Stop три раза, консоль возвратится в режим ожидания. При удержании кнопки Stop в течение более 3 секунд консоль перезагрузится.

Наклон

1. Наклон регулируется в любой момент после запуска бегового полотна.
2. Для установки нужного наклона нажать и удерживать кнопку Incline +/-. Можно также воспользоваться кнопками быстрой установки наклона.
   - Дисплей показывает наклон в процентах. Шаг регулировки – 0.5%.
   - При отключении питания основным выключателем или извлечении ключа безопасности беговое полотно опустится до горизонтального положения.

Точечный центральный дисплей

Двадцать колонок высотой по десять точек показывают каждый сегмент тренировки. Колонки показывают только приблизительные (не обязательно точные) уровни интенсивности нагрузок. В ручном режиме в данном окне формируется профиль – диаграммы изменений показателей в течение тренировки.

Круги по 400 метов

Вокруг окна с колонками (точечного дисплея) на консоли показан виртуальный круг длиной 400 метров. Светящийся сегмент представляет положение пользователя на очередном «круге». В окне сообщений есть счётчик кругов для удобного отслеживания пройденной дистанции.

Функция определения частоты пульса

В окне пульса (Pulse, или Heart Rate) во время тренировки будет показана частота пульса пользователя в ударах в минуту. Для определения частоты пульса нужно держаться обеими руками за рукоятки с датчиками или пользоваться нагрудным передатчиком. Дисплей показывает частоту пульса, когда консоль получает сигнал пульсовых датчиков. Данная функция недоступна в тренировочных программах, основанных на сердечном ритме.

Примечание: Об использовании рукояток с датчиками смотреть раздел «Рекомендации по безопасности».

Счётчик калорий

Показывает количество калорий, истраченных на данный момент тренировки.

Примечание: Данные о калориях довольно приблизительны, они предназначены только для сравнения результатов на разных тренировках и не могут использоваться в медицинских целях.

Выключение беговой дорожки

1. Консоль автоматически выключится (перейдёт в спящий режим) после 30 минут бездействия (т.е. без нажатия каких-либо кнопок). В спящем режиме тренажёр потребляет очень мало энергии.
2. Остановить тренажёр можно извлечением ключа безопасности.
3. Отключить питание основным выключателем в передней части тренажёра, под крышкой двигателя.

Кнопки тренировочных программ

Нажатие какой-либо из этих кнопок после включения консоли выводит на дисплей профиль соответствующей тренировочной программы. Нажатием Enter пользователь может активировать

выбранную программу и перейти к вводу данных.

Беговая дорожка имеет встроенную систему отслеживания частоты пульса. Просто взявшись за рукоятки с датчиками или надев нагрудный датчик, можно активировать окно пульса на дисплее (окно начнёт мигать; это может занять несколько секунд). Окно пульса показывает частоту сердечного ритма в ударах в минуту.

В консоли имеется встроенных вентилятор для комфорта пользователя. Для включения вентилятора нужно нажать кнопку сбоку консоли.

Настройка тренировочных программ

Все программы могут быть настроены в соответствии с личными предпочтениями и потребностями пользователя. Некоторая информация необходима для проверки правильности показателей. Пользователю нужно ввести свой возраст и вес. Возраст нужен в программах на основе сердечного ритма для определения целевой частоты пульса. Данные о весе пользователя помогают более точно рассчитать расход калорий.

ВАЖНО: Показатели расхода калорий на любом тренировочном оборудовании, домашнем либо коммерческом, являются приблизительными и могут сильно отличаться на разных тренажёрах. Они предназначены только для отслеживания прогресса от тренировки к тренировке.

Активация и настройка программ

Нажав кнопку программы и затем **Enter**, можно нажать **Start** и начать тренировку без настроек. Но есть возможность входа в личные настройки – для этого после нажатия **Enter** нужно просто следовать инструкциям в центре сообщений. При запуске программы без настроек будут использованы установки по умолчанию.

ПРИМЕЧАНИЕ: Введённые пользователем данные веса и возраста сохраняются в памяти тренажёра и в дальнейшем используются как значения по умолчанию. Т.е. свой возраст и вес можно ввести только один раз, не вводить их заново и не менять до тех пор, пока сами эти параметры не изменятся или пока другой пользователь не введёт свои данные.

В каждой программе предусмотрены максимальные уровни скорости и наклона, которые выводятся на дисплей при выборе программы.

Выбор и настройка программы

1. Нажать кнопку выбранной программы: «Холмы» **(Hill)**, «Жиросжигание» **(Fat Burn)**, «Кардиотренировка» **(Cardio)**, «Силовая тренировка» **(Strength)** или «Интервальная тренировка» **(Interval**). Нажать **Enter** для подтверждения. На дисплее появляются инструкции для личных настроек (которые можно пропустить и начать тренировку с настройками по умолчанию, просто нажав Start).
2. После нажатия Enter следует установка возраста (во время настройки каждый устанавливаемый параметр мигает на дисплее). Возраст по умолчанию – 35 лет. Ввод точного возраста влияет на построение диаграммы сердечного ритма и на работу программ на основе сердечного ритма. Ввести данные с помощью кнопок **+ / -**, затем нажать **Enter**. Введённый возраст определяет рекомендованную максимальную частоту пульса.

3. Далее следует ввод веса пользователя (по умолчанию – 68 кг). Ввод точного веса влияет на расчёт расхода калорий. Ввести данные с помощью кнопок **+ / -**, затем нажать **Enter**.

Примечание о расходе калорий: *Никакой тренажёр не может точно определить расход калорий, поскольку на это влияет слишком много факторов у каждого конкретного человека. Даже у двух людей с одинаковым весом, одинакового роста и возраста расход калорий может сильно различаться. Показ расхода калорий на консоли нужен только для отслеживания тренировочного прогресса.*

4. Установка времени (т.е. длительности тренировки; по умолчанию – 20 минут). Время можно изменить кнопками **+ / -**. После установки, или для принятия времени по умолчанию, нажать Enter. (Примечание: на любом этапе настройки можно нажать **Start** и сразу начать выполнение программы).
5. Максимальная скорость для выбранной программы. Установить нужную скорость кнопкой **Speed + / -**, затем нажать **Enter**.
6. Максимальный наклон для выбранной программы. Установить кнопкой Incline + / -, нажать **Enter**.

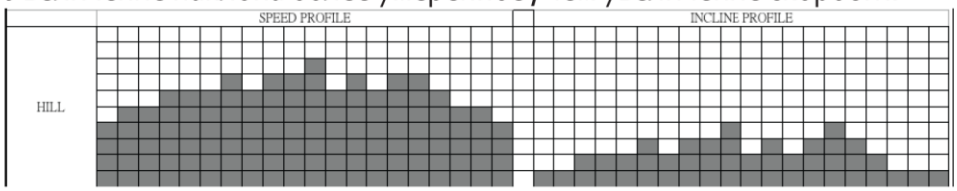
На этом настройка программы завершается. Теперь можно нажать **Start** для запуска тренировки или **Enter** для перехода назад на один уровень и корректировки настроек.

Встроенные тренировочные программы

Беговая дорожка имеет пять различных программ, разработанных для разных видов тренировок. В каждой программе интенсивность нагрузок меняется по определённому профилю, для достижения нужных целей.

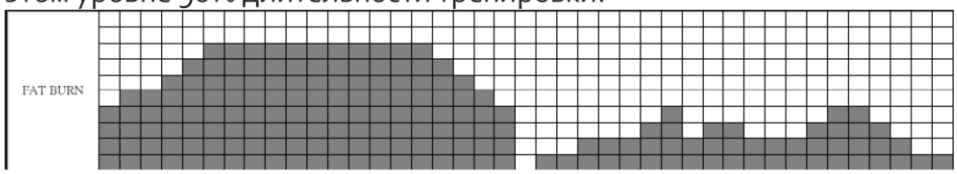
«ХОЛМЫ» (HILL)

Начиная с приблизительно 10% от максимума (выбранного при настройке программы), нагрузки постепенно возрастают и к середине тренировки достигают максимального уровня, который удерживается 10% длительности тренировки. Затем нагрузка так же постепенно уменьшается. Увеличение наклона более умеренное , чем увеличение скорости.



«ЖИРОСЖИГАНИЕ» (FAT BURN)

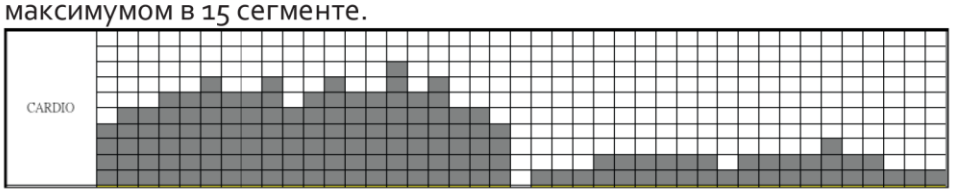
Сопротивление быстро возрастает до максимума (установленного по умолчанию или настроенного пользователем) и удерживается на таком уровне в течение 2/3 длительности тренировки. Программа нацелена на поддержание высокого уровня расхода энергии в течение длительного времени. Наклон полотна быстро возрастает до максимума и поддерживается на этом уровне 90% длительности тренировки.



«КАРДИОТРЕНИРОВКА» (CARDIO)

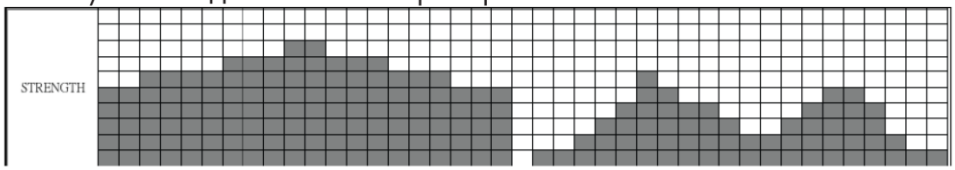
Сопротивление быстро возрастает до почти максимального уровня. Далее следует чередование

небольших повышений уровня нагрузки с такими же понижениями, чтобы позволять сердцу восстанавливаться, а затем быстрая заминка. Такая тренировка развивает сердечную мышцу и ёмкость лёгких, усиливает кровообращение. Повышение наклона в этой программе умеренное, с максимумом в 15 сегменте.



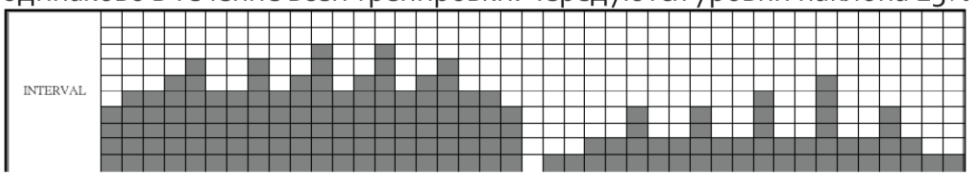
«СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА» (STRENGTH)

Нагрузка постепенно возрастает до 100% и поддерживается 25% длительности тренировки. Это развивает силу и силовую выносливость мышц нижней части тела и ягодичных мышц. В конце – короткая заминка. Наклон: быстрый подъём до среднего уровня, поддержание на таком уровне большую часть длительности тренировки.

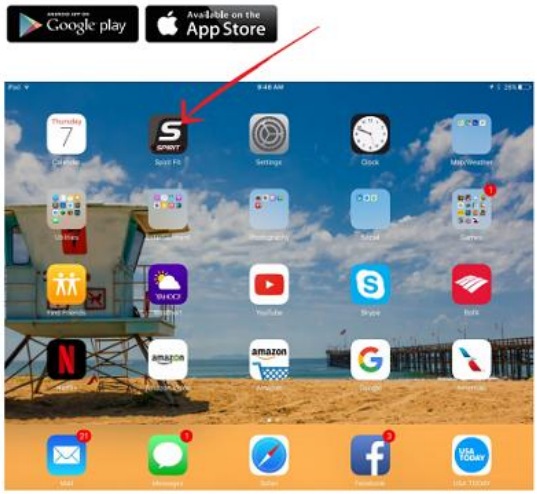


«ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА» (INTERVAL)

Высокие уровни интенсивности чередуются с периодами восстановления с низкой интенсивностью. Программа задействует и развивает «быстрые» мышечные волокна, которые используются при коротких, но интенсивных нагрузках. Это резко повышает расход кислорода и ускоряет сердечный ритм, после чего следуют периоды восстановления, когда частота пульса уменьшается и восполняются запасы кислорода. Сердечнососудистая система привыкает более эффективно использовать кислород. Наклон: в этой программе наклон изменяется так же, как и скорость, но в других сегментах. Это значит, что все мышцы нижних конечностей нагружаются одинаково в течение всей тренировки. Чередуются уровни наклона 25% и 65% от максимума.



Использование Spirit fit App



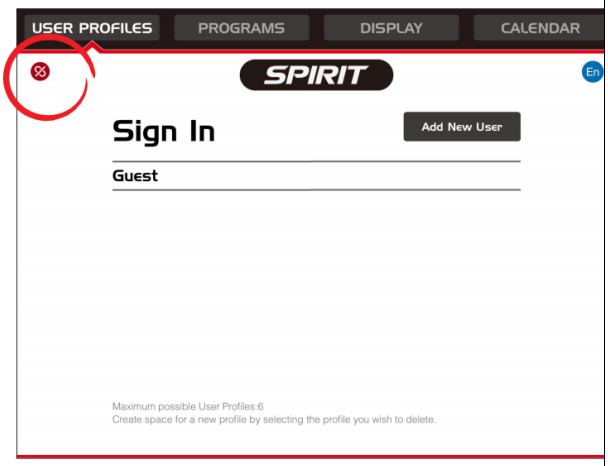
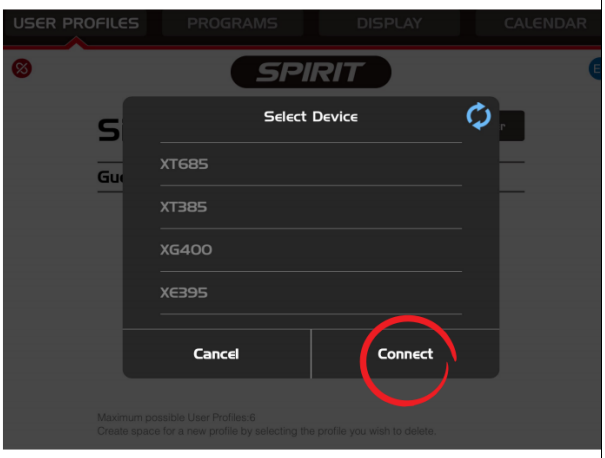
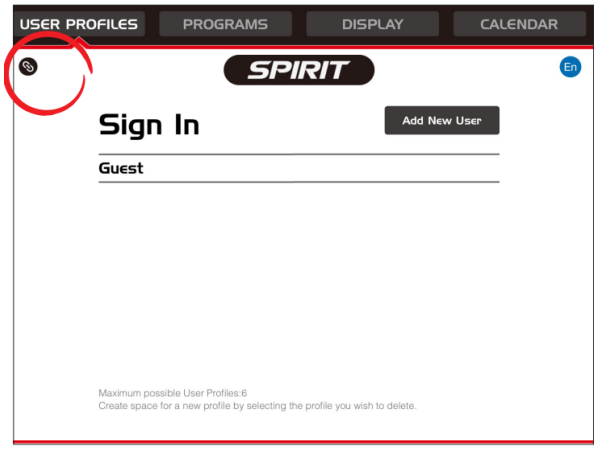
SPIRITFIT APP

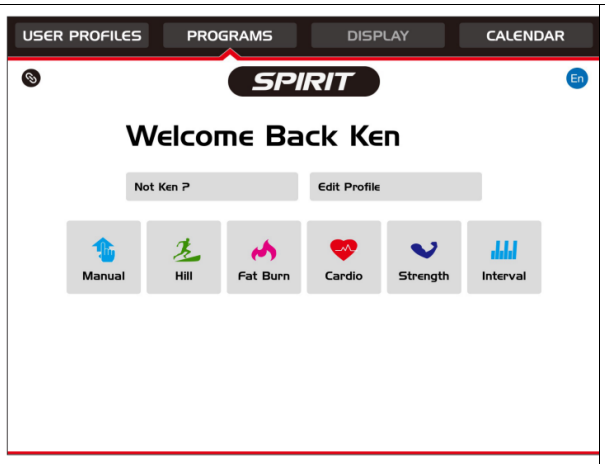
загрузите APP, соответствующий вашему оборудованию.

BLUETOOTH ON / OFF

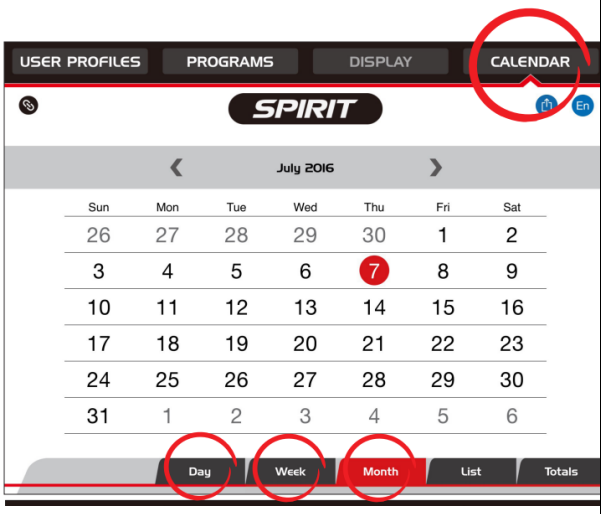
	1. Вытяните ключ безопасности. 2. Удерживая Кнопку INCLINE + и кнопку START, повторно вставьте ключ безопасности. Продолжайте удерживать кнопку INCLINE + и кнопку СТАРТ в течение примерно двух секунд до звукового сигнала,
	После этого в нижней части консоли появится значок состояния BLUETOOTH
	3. Используйте INCLINE +/- или Кнопки SPEED +/- для переключения BLUETOOTH ON или OFF. 4. Обратите внимание: Bluetooth на ЖК-дисплее консоли не загорится, пока вы не подключитесь к оборудованию через ваш телефон/планшет.

Для синхронизации приложения с Вашим тренажером:

	1. Загрузите Spirit fit App. 2. Откройте приложение на устройстве (телефоне или планшете) и убедитесь, что на устройстве включен блютуз. 3. В приложении нажмите иконку (как на картинке) в верхнем левом углу, чтобы связаться со Spirit Fit App.
	4. После того как оборудование обнаружено, нажмите кнопку CONNECT /Соединение. Когда Spirit Fit App и оборудование синхронизируется, на консоли загорится значок блютуза. Теперь вы можете начинать использовать Spirit Fit App.
	5. После подключения значок изменит цвет с красного на черный.



После этого вы сможете контролировать и управлять процессом тренировки с вашего мобильного устройства - изменять скорость, угол наклона, выбирать тренировочную программу и т.д. Во время тренировки вы можете пользоваться интернетом, просматривать видео, общаться в социальных сетях с вашими друзьями с вашего мобильного устройства, не останавливая при этом тренировку.



6.Данные каждой тренировки (пройденная дистанция, затраченные кКал, время тренировки и т.д.) по окончанию автоматически сохраняются в мобильном приложении в личном календаре тренировок - так вы с легкостью сможете отслеживать ваши результаты и эффективно достигать поставленных тренировочных целей.

7. Обратите внимание, вам предложат синхронизировать данные с доступного фитнес-сайта - для этого у вас должны быть скачаны и сохранены сайты, такие как iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit, и т.д. и их иконки должны быть активны и доступны.

Примечание: Для работы приложения надлежащим образом, у вас должна быть установлена как минимум операционная система iOs 7 ил или Android 4.4 для Spirit Fit App.