

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА М8

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ.....	2-6
Важная информация об электрическом напряжении, инструкции по заземлению, как часто вы тренируетесь, как интенсивно вы тренируетесь, как долго вы тренируетесь, программа тренировки на беговой дорожке для новичков, целевая зона частоты сердечных сокращений.	
ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ.....	7
РАСПАКОВКА И МОНТАЖ.....	8-13
Детали, набор инструментов, чертеж по сборке	
РАЗМИНКА И ЗАМИНКА.....	14
УСТАНОВКА И НАСТРОЙКА.....	15
ПРОГРАММЫ.....	16-27
ЭКСПЛУАТАЦИЯ	28-29
ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА.....	30-31
УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ.....	32-33

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Спасибо за приобретение нашего продукта. Несмотря на то, что мы прилагаем огромные усилия для обеспечения качества наших товаров, иногда случаются неисправности и/или недоработки. Если вы обнаружили, что данный продукт является бракованным или что какие-то части отсутствуют, пожалуйста, свяжитесь с нами.

ВНИМАНИЕ: Прочтите все инструкции и предупреждения перед тем, как собрать тренажер и начать с ним работать.

Важная информация об электрическом напряжении

Перед тем как включить сетевой шнур в электрическую розетку, убедитесь, что требования по электрическому напряжению у вас совпадают с требованиями по электрическому напряжению данной беговой дорожки. Требования по питанию для беговой дорожки включают в себя заземление, выделенную защиту, равную одной из перечисленных далее величин. Посмотрите на бирку с серийным номером, чтобы найти точные требования к электрическому напряжению для вашей беговой дорожки.

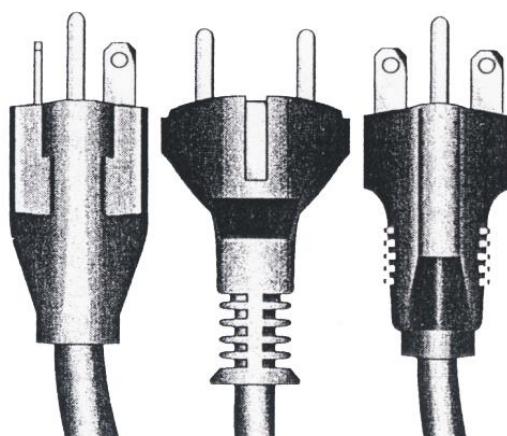
ВНИМАНИЕ: Нельзя использовать тренажер совместно с регулятором напряжения. Нельзя использовать тренажер вместе с удлинителем.

Инструкции по заземлению

Данная беговая дорожка должна быть заземлена. Если произойдет сбой или возникнут какие-либо неполадки, заземление обеспечит наименьшее сопротивление для электрического потока и снизит риск электрошока.

Данный продукт оснащен сетевым шнуром, который включает в себя провод заземления для оборудования и штепсельную вилку с заземлением. Вилку следует вставлять только в специально предназначенную розетку, которая установлена и заземлена в соответствии с действующими правилами и требованиями.

Убедитесь, что беговая дорожка подсоединенена к розетке, форма которой совпадает с формой штепсельной вилки. Не используйте адаптер заземляющего штекера, чтобы вставить сетевой штепсель в незаземленную розетку.



Требования к напряжению для беговой дорожки включают в себя заземление, выделенную защиту, которая равна одной из следующих величин:

115 переменное напряжение тока 5%, 60 Гц и 20 Ам; 208/220 переменное напряжение тока, 60Гц, 15 Ам или 230 переменное напряжение тока 5%, 50 Гц и 15 Ам.

115V EURO PLUG 208-220V

NEMA 5-20 CEE 7/7 NEMA 6-15

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Перед началом работы

- 1). Одновременно тренажером может пользоваться только один человек. Если вы чувствуете тошноту, головокружение, боли в груди или у вас появились любые другие необычные симптомы при тренировке на данном тренажере, тренировку следует прекратить незамедлительно.
- 2). Максимальный вес пользователя: 210 кг (462 фунта)
- 3). Беговая дорожка должна всегда стоять на ровной и чистой поверхности. Её нельзя использовать на улице или у воды.
- 4). Не вставляйте посторонние предметы в отверстия на тренажере.
- 5). Перед тем, как начать работу на тренажере, следует разогреться, выполнив упражнения на растяжку.
- 6). Мы советуем вам заменить неисправные элементы немедленно, тренажером нельзя пользоваться до тех пор, пока он вновь не будет в исправном состоянии.
- 7). Во время использования тренажера следует одеваться в специальную тренировочную одежду и обувь. Не следует одеваться в свободную одежду, которая может застрять в тренажере.
- 8). Установите дорожку на ровную поверхность, позади тренажера должно быть пространство 2м x 1м. Не устанавливайте беговую дорожку там, где она будет закрывать отверстия для выпуска и впуска воздуха. Чтобы защитить пол или ковер от повреждений, под беговую дорожку следует подложить специальный мат.
- 9). Проконсультируйтесь с врачом перед тем, как приступать к тренировкам или упражнениям на данном тренажере. Пусть ваш лечащий врач оценит вашу программу тренировок, а так же диету и даст вам рекомендации в отношении наиболее приемлемой программы для вас.

Важные инструкции по технике безопасности

- 1). Дети и домашние животные не должны находиться рядом с данным тренажером во время его работы.
- 2). Убедитесь, что все болты и гайки надежно закреплены во время использования тренажера. Периодический ремонт и техническое обслуживание необходимы для того, чтобы все тренажеры находились в исправном состоянии.
- 3). Спрятите ключ защиты, чтобы его не нашли дети и не включили тренажер.
- 4). Остановите работу беговой дорожки надлежащим образом, отдохните, если вы почувствуете какой-либо дискомфорт во время тренировок.
- 5). Процедура правильной остановки беговой дорожки:
Нажмите кнопку СТОП → Возьмитесь двумя руками за поручни → Ноги поставьте на боковые подставки → Сойдите с беговой дорожки.
- 6). Если на мониторе появится сообщение об ошибке перед началом/во время тренировки, пожалуйста, обратитесь к разделу *Поиск и устранение неисправностей* в руководстве пользователя и найдите соответствующий код ошибки.
- 7). После окончания тренировок следует выключить тренажер.
- 8). Если сетевой шнур поврежден, производитель, или его сервисный агент, или любое другое квалифицированное лицо должны его заменить, во избежание опасности.
- 9). Внимание: неправильные или чрезмерные тренировки могут нанести вред вашему здоровью.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Ключ безопасности предотвратит падение или любой другой инцидент, который может произойти с пользователями, которые не знакомы со скоростью беговой дорожки. Всегда используйте ключ безопасности, чтобы избежать риска несчастных случаев.



НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ

Внимание: перед тем как приступить к выполнению любой программы тренировок вам следует проконсультироваться с вашим лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, которые страдают тем или иными заболеваниями. Внимательно прочтите инструкции перед началом тренировок на любом тренажере. Мы не несем ответственность за любые травмы, полученные при использовании данной беговой дорожки.

Как часто следует тренироваться:

Вам следует тренироваться от трех до четырех раз в неделю, чтобы улучшить состояние сердечнососудистой системы и повысить тонус мышц.

С какой интенсивностью следует тренироваться:

Частота сердечных сокращений отражает интенсивность тренировок. Тренировки должны быть достаточно напряженными, чтобы укрепить сердечную мышцу, а так же улучшить общее состояние сердечнососудистой системы.

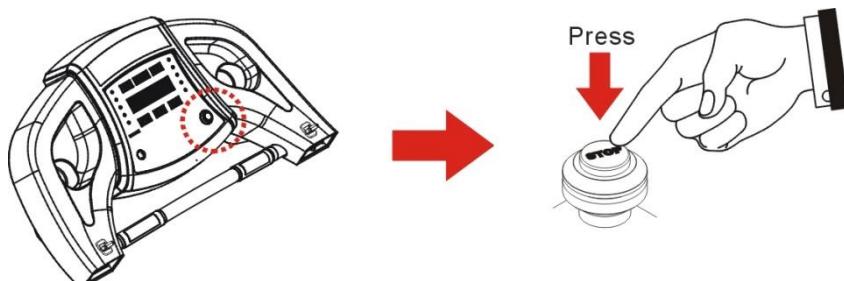
Только ваш лечащий врач может указать целевую частоту сердечных сокращений во время тренировок. Перед началом тренировок или программы упражнений вам следует проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

Как долго следует тренироваться:

Постоянные тренировки улучшают состояние сердца, легких и мышц. Чем дольше вы сможете продолжать тренировки в пределах установленной частоты сердечных сокращений, тем больше вы получите аэробных преимуществ от ваших тренировок. Для начала старайтесь выполнять ритмичные упражнения в течение 2-3 минут, затем проверьте свой пульс.

Кнопка аварийной остановки

Функция кнопки аварийной остановки поможет пользователю безопасно сойти с беговой дорожки, если возникла какая-либо аварийная ситуация, в этом случае поверните ключ безопасности и сойдите с тренажера, когда остановится лента.

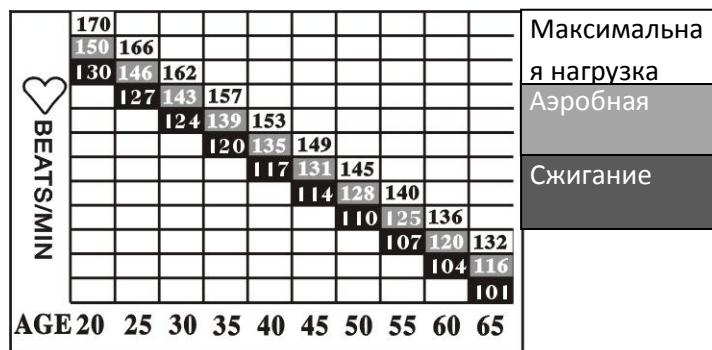


ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Программы для начинающих

	УРОВЕНЬ НАПРЯЖЕНИЯ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
НЕДЕЛЯ 1	Простой	6~12 минут
НЕДЕЛЯ 2	Простой	10~16 минут
НЕДЕЛЯ 3	Средний	14~20 минут
НЕДЕЛЯ 4	Средний	18~24 минуты
НЕДЕЛЯ 5	Средний	22~28 минут
НЕДЕЛЯ 6	Немного выше среднего	20 минут
НЕДЕЛЯ 7	Добавьте интервальную тренировку	3 минуты на среднем уровне, 3 минуты на высоком уровне, продолжать в течение 24 минут

ЦЕЛЕВАЯ ЗОНА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ



220-возраст = максимальная ЧСС

Не следует тренироваться при максимальной частоте сердечных сокращений. Рекомендуемая Зона ЧСС является процентным соотношением вашей максимальной ЧСС. Между 60% и 80% от вашей максимальной ЧСС.

* Нижний предел Целевой зоны ЧСС = максимальная ЧСС X 0.6

* Верхний предел Целевой зоны ЧСС = максимальная ЧСС X 0.8

(Эти рекомендации даны Американской Ассоциацией изучения сердечных заболеваний. Перед началом тренировки следует проконсультироваться с врачом, чтобы оценить ваше физическое состояние)

* Данный тренажер не предназначен для использования лицами (включая детей), которые страдают физическими или умственными недостатками, или у которых недостаточно знаний, за исключением случаев, когда они тренируются под строгим наблюдением и получили все необходимые инструкции от лица, отвечающего за их безопасность.

* Уровень шума, указанный далее, равен шуму при работе тренажера на максимальной скорости: < 70 дБ

ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

Длина: 216,8 см.

Ширина: 94 см.

Площадь бегового полотна: 55 см. x 154 см.

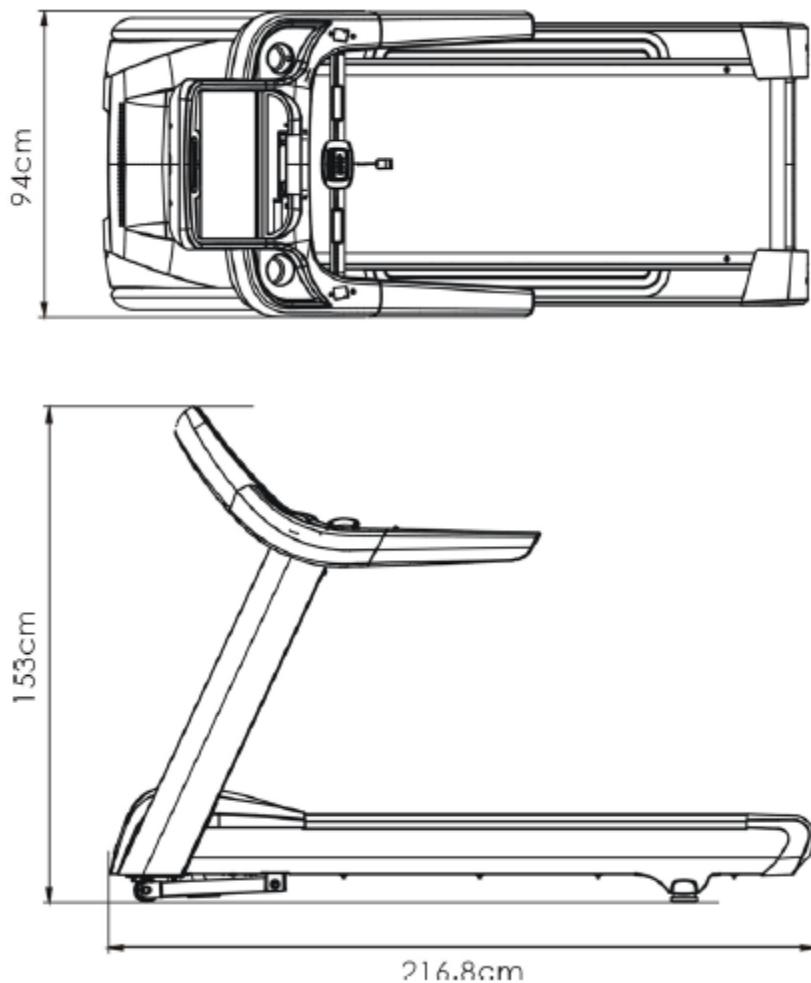
Вес изделия: 210 кг. (462 фунта)

Угол наклона: 0-20 град. автоматический (подъем в передней части)

Программы: установленные программы - 6, целевые программы - 2, кардио-программы - 4, фитнес-тест – 7, виртуальная программа

Стандартные показания дисплея: пройденное время тренировки, оставшееся время тренировки, скорость, угол наклона, частота пульса, максимальный пульс, средняя частота пульса, дистанция, калории, профиль тренировки, средний темп, темп

Отключение в экстренной ситуации: кнопка аварийной остановки полотна.



РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

КОМПОНЕНТЫ

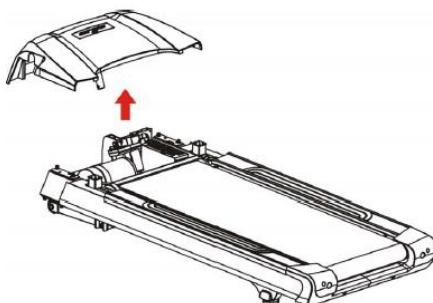
#3-1	#3-4	#3-2	#3-3
Основная часть	Консоль	Левая опора консоли (левая опора консоли в прозрачной упаковке)	Правая опора консоли
#3-6	#3-5		
Левый поручень	Правый поручень		

Шаг 2	#3-8 M8x20мм / 8 шт. (комплект опор консоли)	#3-9 M8 S-образная шайба / 8 шт. (комплект опор консоли)	#3-11 M8 шайба / 8 шт. (комплект опор консоли)
Шаг 3	#3-10 M8x15 мм / 6 шт. (комплект опор консоли)	#3-11 M8 шайба / 6 шт. (комплект опор консоли)	
Шаг 6	#3-7 M8x25 мм / 4 шт. (комплект консоли/поручней)	#3-11 M8 шайба / 4 шт. (комплект консоли/поручней)	
Шаг 7	#3-16 M3 x 12 мм. / 1 шт.		

РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

	Шнур электропитания		Шестигранник / 1 шт. (5 мм)		Шестигранник / 1 шт. (6 мм)		Шестигранник / 1 шт. (6 мм)
 #3-15 Фиксатор шнура электропитания / 1 шт. (шнур электропитания)			Адаптор / 1 шт.		Коннектор кабеля / 1 шт.		

Начните распаковку вашей беговой дорожки в том месте, где вы планируете ее установить и использовать. Соблюдайте меры предосторожности, чтобы избежать повреждений. Поместите вашу беговую дорожку на ровную горизонтальную поверхность. Под беговой дорожкой рекомендуется постелить специальное напольное покрытие. Примечание: в связи с тяжелым весом этой беговой дорожки, для ее монтажа необходимо два человека.

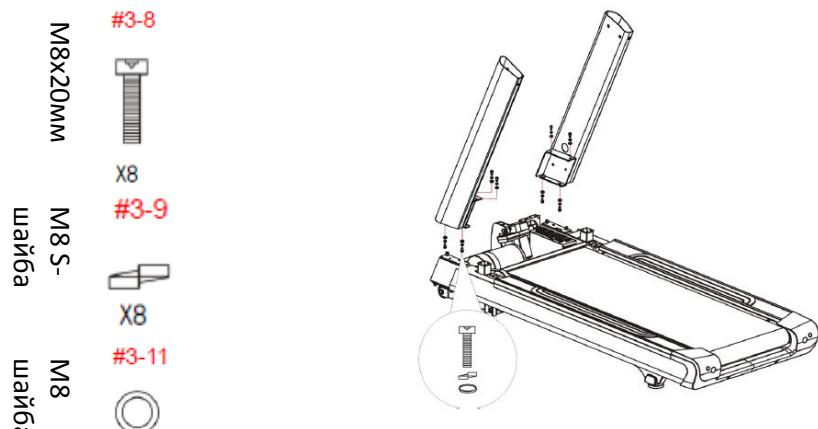


Шаг 1: Ослабьте винты защитного кожуха двигателя и отложите кожух в сторону.

Шаг 2: Прикрепите опоры консоли к основной части беговой дорожки.

1). Установите правую опору консоли и левую опору консоли на основную часть.

2). При помощи шестигранного ключа 6 мм и болтов M8x20 мм. 8 шт., стопорных шайб M8 8 шт. и плоских шайб M8 x 8 шт. зафиксируйте их на месте. Не затягивайте крепеж туго, пока не выполните Шаг 3.



#3-8



X8

#3-9



X8

#3-11



X8

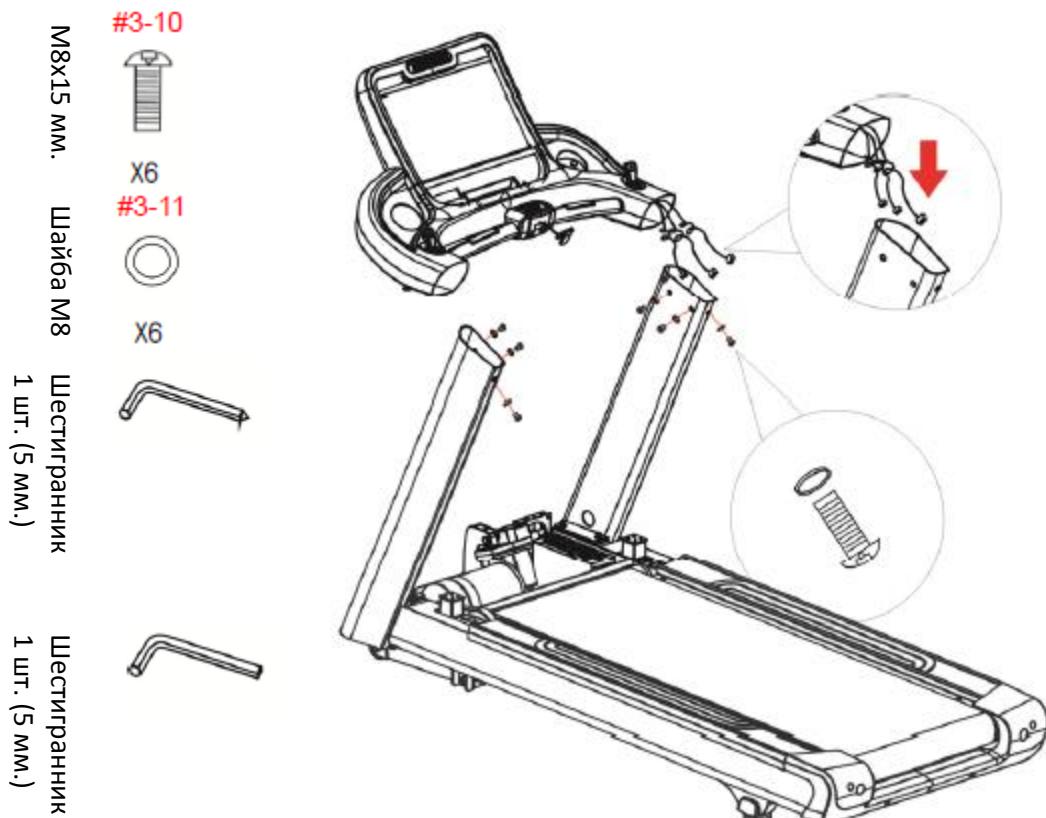


Шестигранник / 1 шт.
(6 мм)

РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

Шаг 3: монтаж консоли и опор.

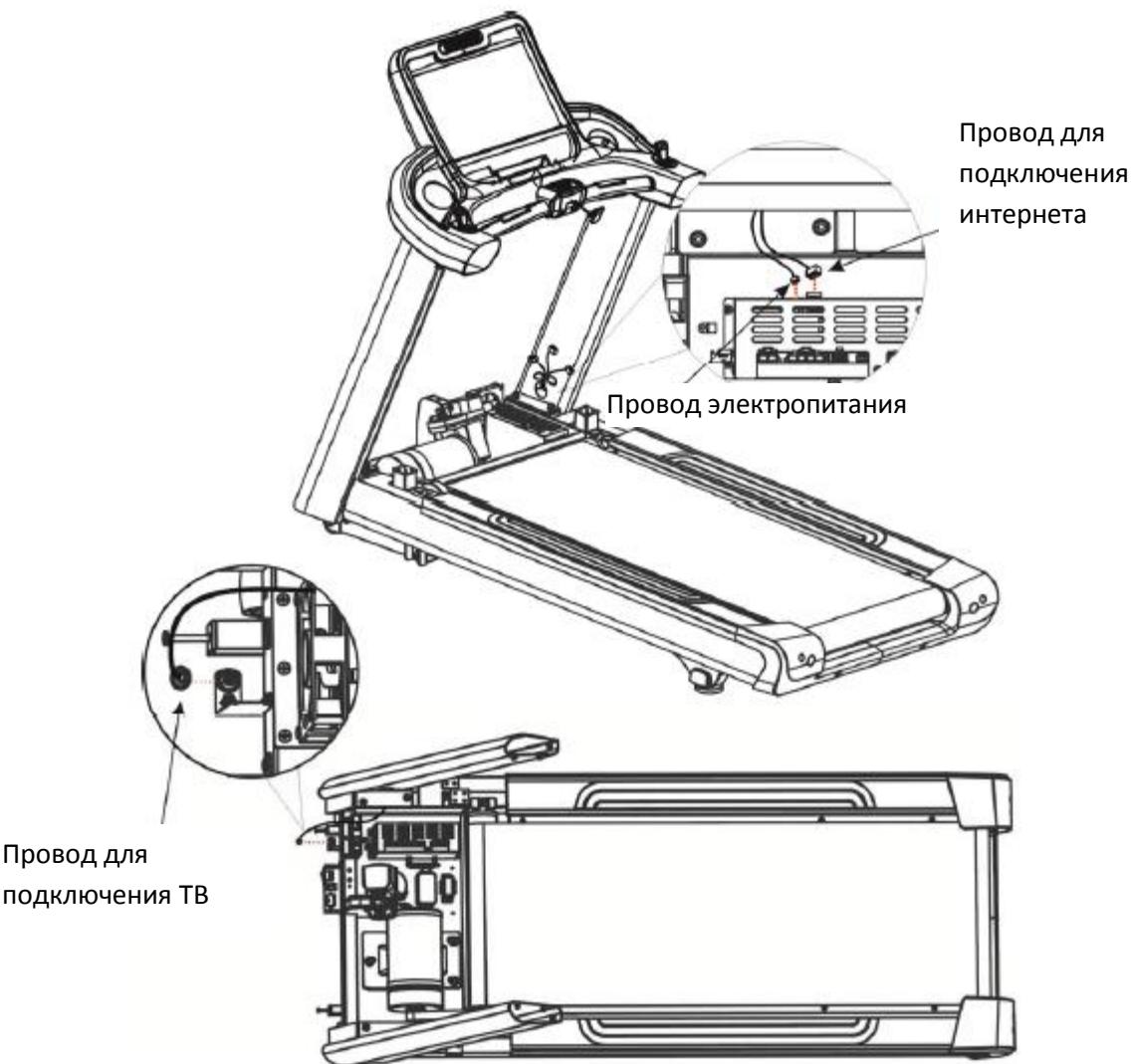
- 1) Поместите провод подключения к Интернету, провод электропитания, провод подключения к ТВ внутрь правой опоры.
- 2) Поместите консоль наверх опоры.
- 3) При помощи шестигранника 5 мм., 6 болтов M8x15мм и 6 плоских шайб зафиксируйте соединение.
- 4) Теперь при помощи шестигранника 6 мм. прикрепите опору консоли к основной части беговой дорожки.



РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

Шаг 4: Подключение проводов Интернета и электропитания.

- 1) Протяните провода Интернета и электропитания через отверстие и подсоедините их к инвертору.



РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

Шаг 5: Установка защитного кожуха двигателя.

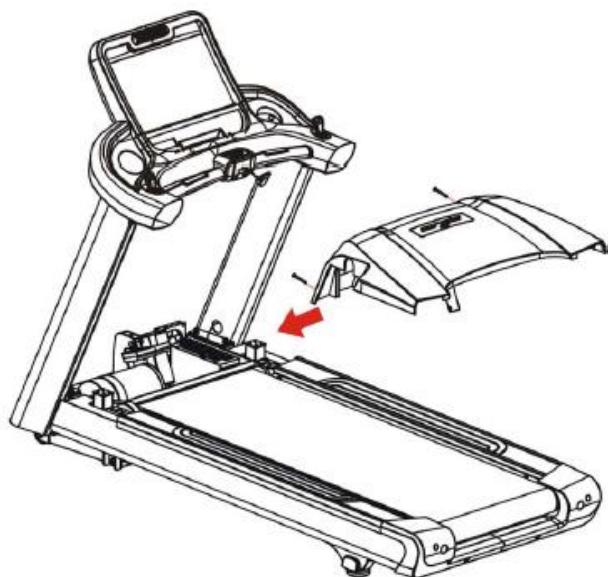
- При помощи шестигранника 5 мм. и 2 болтов M5 x 50 мм. прикрепите кожух и затяните крепеж.

M5x50 мм.

#1-34



Шестигранник 1 шт.
(5 мм.)



Шаг 6: Установка поручней консоли.

- При помощи шестигранника 6 мм., 4 болтов M8x25мм. и 4 плоских шайб M8 прикрепите поручни к консоли и зафиксируйте соединение (значение крутящего момента должно составлять 210~230 кгс/см. при закреплении).

M8x25мм.



X4



X4

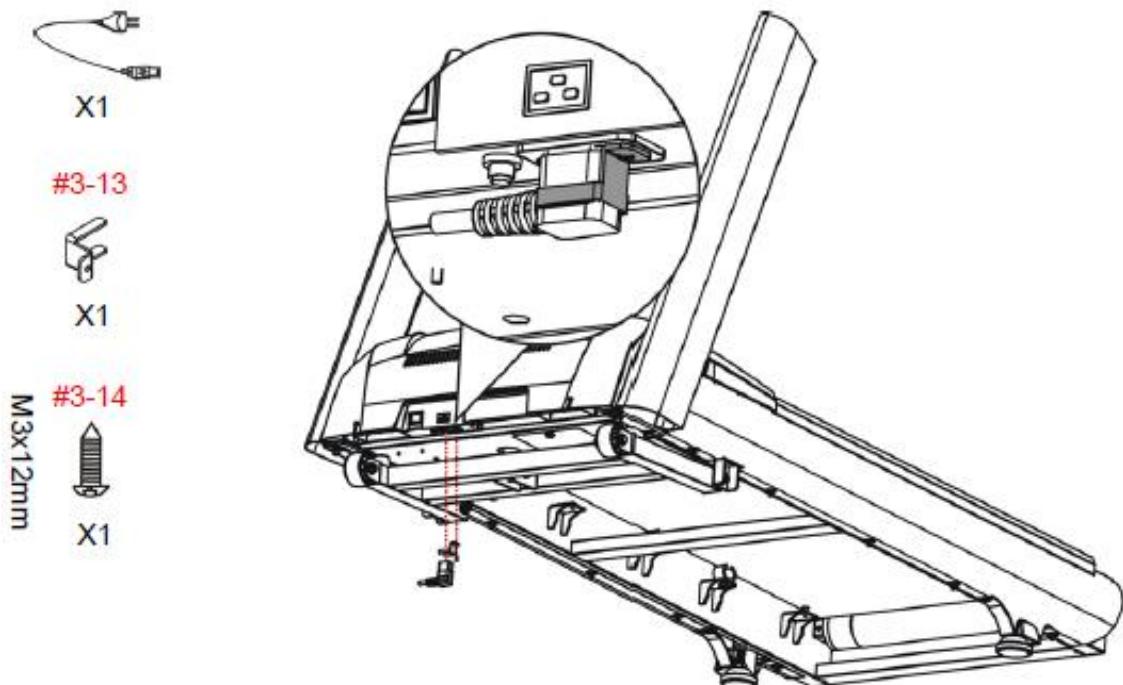
Шестигранник 1 шт.
(6 мм.)



РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

Шаг 7: Монтаж шнура электропитания и его фиксатора.

- 1) Подключите шнур электропитания.
- 2) Закрепите шнур электропитания и его фиксатор при помощи шестигранника и винта M3x12мм. (1 шт.)



РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

Хорошая программа тренировок состоит из разминки, аэробных упражнения и заминки. Разминка является важной частью тренировки, и каждое занятие должно начинаться с разминки. Разминка подготавливает ваше тело к силовым упражнениям, разогревает и растягивает мышцы. В конце тренировки данные упражнения следует повторить, чтобы в дальнейшем у вас не возникали проблемы с мышцами. Мы предлагаем вам следующие упражнения для разминки и заминки.

ПОВОРОТЫ ГОЛОВОЙ



Поворачивайте голову на счет один вправо, почувствуйте, как растягиваются мышцы левой стороны шеи. Затем потяните шею и голову назад, тянитесь подбородком к потолку, рот должен немного приоткрыться. На счет три поверните голову влево, наконец, на счет четыре опустите голову вниз.

ПОДНЯТИЕ ПЛЕЧ



Поднимите правое плечо вверх, к уху на счет один. Затем на счет два поднимите левое плечо вверх, а правое опустите. Повторите данное упражнение несколько раз.



ноги.

РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ

Одной рукой обопрitezься о стену для баланса, другой рукой дотянитесь до правой ступни и потяните ее вверх. Пятки должны дотягиваться до ягодиц на столько, на сколько это возможно. Останьтесь в таком положении в течение 15 секунд. Повторите данное упражнение для левой ноги.

БОКОВАЯ РАСТЯЖКА



Расставьте руки в стороны и продолжайте поднимать их до тех пор, пока они не будут выше головы. На счет один потянитесь как можно выше к потолку правой рукой. Почеквствуйте, как растягиваются ваши мышцы с правой стороны. Повторите данное упражнение для левой руки.



Повторите данное упражнение для левой ноги, потяните правую ногу в течение 15 секунд.

РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ И

СУХОЖИЛИЙ

Выставите правую ногу вперед. Обопрitezься о стену двумя руками и потяните левую ногу назад. Согните правую ногу, потянитесь тазобедренной частью к стене, останьтесь в таком положении в течение 15 секунд.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДЕР



Займите положение сидя, ступни вместе, колени направлены вверх, подтяните ступни как можно ближе к паховой области. Слегка надавите на колени. Останьтесь в таком положении в течение 15 секунд. Повторите данное упражнение 3-5 раз.



РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ

Выпрямите правую ногу, левую согните, постараитесь дотянуться рукой до пальцев ног, останьтесь в таком положении в течение 15 секунд. Расслабьтесь, затем повторите упражнение для левой ноги.

УСТАНОВКА И НАСТРОЙКА

Подключение WiFi

1. Произведите подключение к WiFi перед тем, как начать использование Интернета и Доски объявлений.
2. Нажмите и удерживайте логотип, чтобы войти в режим установки. Выберите Ethernet, затем Enable WiFi: ON. Нажмите SCAN, чтобы просмотреть доступные сети WiFi, выберите сеть, введите пароль и затем нажмите APPLY, чтобы подключиться к сети. В строке состояния отобразится статус соединения.

Подключение ТВ

1. Произведите сканирование доступных телеканалов после подключения кабеля ТВ.
2. Нажмите и удерживайте логотип в течение 5 секунд, чтобы войти в режим установки. Выберите TV, затем MENU, нажимайте кнопку UP/DOWN, чтобы выполнить автоматическую настройку (AUTOTUNING), затем нажмите OK, чтобы начать сканирование телеканалов (SCAN TV channel). Для использования в странах Европы, перед началом сканирования, пожалуйста, выберите название вашего государства.

ПРОГРАММЫ

1. Главная страница



- 1.1. Система Entertainment Plus оборудована полностью интегрированным сенсорным дисплеем. Вся информация, необходимая для тренировок, располагается на экране. Перечень программ включает Quick Start (Быстрый Старт) / Training Courses (Программы тренировок) / Goal Training (Целевая программа) / Physical Test (Фитнес-тест) / Virtual Connect (Виртуальная программа) / Multimedia.
- 1.2. Система Entertainment Plus поддерживает приложение FitGoal. Пожалуйста, бесплатно загрузите FitGoal через Apple Store или Google Play.
- 1.3. Система Entertainment Plus поддерживает Nike+, совместима с iPod или iPhone с 30-пиновым коннектором (пожалуйста, обратитесь на сайт www.apple.com/nikeplus для получения подробной информации).

Перед синхронизацией вашего устройства Apple с компьютером, вам необходимо сначала создать аккаунт Nike+ на сайте www.nikerunning.com и загрузить последнюю версию программного обеспечения iTunes (www.apple.com/itunes).

2. Содержание:

2.1. Объяснение функций:

- 2.1.1. Регулировка скорости и угла наклона: используйте линейку прокрутки скорости (SPEED) или угла наклона (INCLINE) для регулировки скорости или угла наклона, затем нажмите V, чтобы подтвердить выбранное значение. Или используйте клавиши UP/DOWN (ВВЕРХ/ВНИЗ).



ПРОГРАММЫ



2.1.2.

Окно дисплея		Функция
Distance	Дистанция	Отображает пройденную дистанцию.
Time Elapsed	Прошедшее время тренировки	Отображает время, которое прошло с начала тренировки.
Time Remaining	Оставшееся время тренировки	Отображает время, оставшееся до окончания тренировки.
Calories	Калории	Отображает расчетное количество израсходованных кКал.
Calories/Hour	Ккал/час	Расчетное количество израсходованных кКал/час.
Heart Rate	Частота пульса	Значение частоты пульса.
Max Heart Rate	Максимальная частота пульса	Максимальное значение частоты пульса во время тренировки.
Ave. Heart Rate	Средняя частота пульса	Среднее значение частоты пульса во время тренировки.
Pace	Темп	Показывает, за какое время будет пройдена дистанция 1 км. при данной скорости.
Best Pace	Максимальный темп	Показывает минимальное время, за которое будет пройдена дистанция 1 км., во время данной тренировки.
Ave. Pace	Средний темп	Показывает среднее время, за которое будет пройдена дистанция 1 км., во время данной тренировки.
Target Heart Rate	Целевая частота пульса	Показывает целевой значение частоты пульса (только в кардио-программе).
Target Time	Целевая продолжительность тренировки	Показывает целевую продолжительность тренировки (только в целевой программе Goal Training).
Target Distance	Целевая дистанция	Показывает целевую общую дистанцию (только в целевой программе Goal Training).
Target Calories	Целевой расход калорий	Показывает целевой расход килокалорий (только в целевой программе Goal Training).

2.1.3. Окно дисплея может переключаться в Спортивный режим (Sport Mode): нажмите клавишу “стрелочка” в окне дисплея, чтобы изменить отображаемую информацию. КАЛОРИИ (Calories): расход энергии в килокалориях, скорость расхода энергии в час Calories/Hour. ТЕМП (Pace): Темп (Pace), Средний темп (Ave.Pace), максимальный темп (Best Pace). ПУЛЬС (Heart Rate): частота пульса (Heart Rate), Максимальный пульс (Max Heart Rate), Средний пульс (Ave. Heart Rate).



ПРОГРАММЫ

Клавиши		Функция
Incline ▲ / ▼	Угол наклона ▲ / ▼	Позволяет регулировать угол наклона деки во время тренировки.
Speed + / -	Скорость + / -	Позволяет регулировать скорость движения бегового полотна во время тренировки.
Cool Down	Завершающая фаза тренировки	Переключает беговую дорожку в заключительную фазу тренировки Cool Down. Продолжительность фазы Cool Down зависит от общей продолжительности тренировки. После 5 минут программы завершается.
Stop	СТОП	Прекращает тренировку и отображает общую информацию о тренировке.
Pause	ПАУЗА	Нажмите клавишу PAUSE, чтобы временно приостановить тренировку.
Resume	ВОЗОБНОВИТЬ	Нажмите клавишу RESUME, чтобы возобновить тренировку после нажатия клавиши PAUSE.
Fan	ВЕНТИЛЯТОР	Кнопка для отключения и регулировки мощности обдува вентилятора.
Emergency Stop/Immobilization	ЭКСТРЕННАЯ ОСТАНОВКА	Клавиша для экстренной остановки бегового полотна и выхода из всех программ. Переключатель экстренной остановки должен быть возвращен в первоначальное положение, чтобы продолжить нормальную эксплуатацию тренажера.

2.1.4. Sport Mode (спортивный режим):

2.1.4.1. PROFILE (профиль тренировки): отображает информацию о тренировке в цифровом и графическом виде.



2.1.4.2. LAP (круг): демонстрирует информацию о тренировке в виде кругов беговой дорожки.



ПРОГРАММЫ

2.1.4.3. SIMPLE (упрощенный режим): отображает основную информацию о тренировке. Нажмите клавишу «стрелочка», чтобы переключиться из упрощенного режима дисплея в основной.



2.1.5. TV Mode (режим ТВ):

- 2.1.5.1. CHANNEL (телеканал): для быстрого выбора телеканала при помощи ЦИФРОВЫХ КЛАВИШ или клавиши CHANNEL UP/DOWN.
- 2.1.5.2. VOLUME UP/DOWN (громкость): регулировка громкости через встроенный разъем наушников или для iPod.
- 2.1.5.3. FAVORITE CHANNEL (любимый канал): позволяет добавить или удалить любимый телеканал из списка нажатием клавиши STAR (звездочка).
- 2.1.5.4. FULL SCREEN (полноэкранный режим): прикоснитесь к центру экрана, чтобы переключиться в ПОЛНОЭКРАННЫЙ РЕЖИМ / FULL SCREEN.



ПРОГРАММЫ

- 2.1.6. MUSIC MODE (музыкальный режим): подключите ваш смартфон или iPod, чтобы просмотреть ваш музыкальный плей-лист и выбрать любимую музыку из списка.

ПРИМЕЧАНИЕ 1. Поддерживает устройства Apple с 30-пиновым коннектором. Возможно использование адаптера для подключения устройств с 8-пиновым коннектором Lightning, но есть вероятность, что некоторые функции не будут работать.

ПРИМЕЧАНИЕ 2. Некоторые устройства Android не поддерживают функцию выбора музыки, но могут работать в режиме зарядного устройства. Раскодируйте устройства Android перед подключением.



- 2.1.7. VIRTUAL CONNECT (виртуальная программа): 10 запрограммированных виртуальных видео-программ, скорость видео изменяется в зависимости от скорости движения бегового полотна. Нажмите в центре экрана, чтобы переключиться в полноэкранный режим. Чтобы переключиться обратно в основной режим, снова нажмите в центре экрана. В полноэкранном режиме нажмите клавишу в верхней части экрана, чтобы посмотреть информацию о тренировке. Спустя 3 секунды данное окно исчезнет. Также есть возможность регулировать скорость движения бегового полотна и угол наклона при помощи переключателей Quick Shift или Slide Bar.



ПРОГРАММЫ

2.1.8. BULLETIN BOARD (доска объявлений): информация о новостях фитнес-клуба и предлагаемых классах.



2.1.9. INTERNET: стандартные веб-ссылки.



ПРОГРАММЫ

- 2.2. QUICK START (быстрый запуск): нажмите клавишу QUICK START, и беговая дорожка включится в ручном режиме управления. Все значения расхода энергии будут рассчитываться исходя из усредненного значения веса пользователя.
- 2.3. TRAINING COURSES (программы тренировок)
 - 2.3.1. Выберите программу тренировки:
 - 2.3.1.1. MANUAL (ручной ввод параметров): программа тренировки MANUAL позволяет вручную регулировать скорость движения бегового полотна и угол наклона дэки в любой момент тренировки.
 - 2.3.1.2. HILL (холмы): данная программа автоматически регулирует сопротивление, чтобы имитировать бег\ходьбу по холмистой местности.
 - 2.3.1.3. FATBURN (сжигание жира): данная программа базируется на изменении угла наклона и предназначена для сжигания жира в оптимальном режиме при изменении нагрузки.
 - 2.3.1.4. CARDIO (кардио): данная программа базируется на изменении угла наклона и предназначена для тренировки сердечно-сосудистой системы в оптимальном режиме при изменении нагрузки.
 - 2.3.1.5. STRENGTH (силовая тренировка): данная программа базируется на изменении угла наклона и помогает пользователям улучшать силовые показатели при изменении нагрузки.
 - 2.3.1.6. INTERVAL (интервальная программа): данная программа базируется на изменении угла наклона и помогает пользователям развивать выносливость.
 - 2.3.1.7. CUSTOMIZE (пользовательская программа): пользователь может запрограммировать угол наклона и продолжительность для каждого сегмента.



- 2.3.2. Выберите программу, затем введите значение интенсивности нагрузки и нажмите клавишу GO, чтобы начать тренировку.
 - 2.3.2.1. Введите вес пользователя (информация о весе пользователя используется для аккуратного расчета расхода энергии (ккал) для каждого пользователя) при помощи цифровых клавиш, затем нажмите клавишу ENTER.
 - 2.3.2.2. Введите информацию о продолжительности тренировки при помощи цифровых клавиш, затем нажмите ENTER.
 - 2.3.2.3. Введите информацию об интенсивности нагрузки при помощи "быстрых клавиш" (QUICK KEY), выберите значение EASY (легкий), MEDIUM (средней сложности) и HARD (повышенной сложности).



ПРОГРАММЫ

2.4. GOAL TRAINING (целевая программа)

- 2.4.1. Введите информацию о весе пользователя (это необходимо для правильного расчета информации о расходе энергии (ккал) для каждого пользователя) при помощи цифровых клавиш и нажмите ENTER.
- 2.4.2. Выберите цель, которую вы планируете достичнуть: TIME (время) / DISTANCE (дистанция) / CALORIES (калории).
- 2.4.3. Установите желаемое значение при помощи цифровых клавиш и нажмите ENTER.
- 2.4.4. Нажмите клавишу GO и начинайте тренировку.



2.5. Вы можете отрегулировать целевое значение во время тренировки в Спортивном режиме /SPORT MODE



ПРОГРАММЫ

2.6. HEART RATE CONTROL WORKOUT (интерактивная кардио-программа)

- 2.6.1. Выберите программу TARGET HEART RATE (целевая частота пульса), нажав на клавишу TARGET HEART RATE.
- 2.6.1.1. FAT BURN («сжигание жировой ткани»): установите 65% от максимальной частоты пульса. Программа будет автоматически регулировать интенсивность нагрузки, чтобы пульс пользователя всегда находился в пределах целевой зоны.

ПРОГРАММЫ

- 2.6.1.2. AEROBIC (аэробная): установите 75% от максимальной частоты пульса. Программа будет автоматически регулировать интенсивность нагрузки, чтобы пульс пользователя всегда находился в пределах целевой зоны.
- 2.6.1.3. PERFORMANCE (спортивная): установите 85% от максимальной частоты пульса. Программа будет автоматически регулировать интенсивность нагрузки, чтобы пульс пользователя всегда находился в пределах целевой зоны.
- 2.6.1.4. CUSTOMIZE (персонализированная): установите ваше целевое значение пульса вручную. Программа будет автоматически регулировать интенсивность нагрузки, чтобы пульс пользователя всегда находился в пределах целевой зоны.



- 2.6.2. Выберите программу TARGET HEART RATE, нажав клавишу TARGET HEART RATE, затем нажмите клавишу GO, чтобы начать тренировку.
- 2.6.2.1. Вес (Weight): введите значение веса пользователя при помощи цифровых клавиш.
- 2.6.2.2. Возраст (Age): введите значение возраста пользователя при помощи цифровых клавиш.
- 2.6.2.3. Продолжительность тренировки (Time): введите планируемую продолжительность тренировки при помощи цифровых клавиш.
- 2.6.2.4. Нажмите GET MY HEAT, и компьютер автоматически рассчитает максимальную частоту пульса (MAX TARGET HEART RATE). Нажмите клавишу EDIT, чтобы отрегулировать целевое значение пульса TARGET HEART RATE.



ПРОГРАММЫ

2.7. Программа PHYSICAL TEST (Фитнес-Тест)

2.7.1. Выберите программу PHYSICAL TEST, нажав соответствующую клавишу.

2.7.1.1. Протокол Геркина (Gerkin Protocol), был разработан д-ром Ричардом Геркиным (Dr.Richard Gerkin) для пожарной службы города Феникс, шт. Аризона. Это дифференцированный тест с субмаксимальным объемом кислорода, который используется во многих отделениях пожарной службы США для оценки уровня физической подготовки пожарных. Данный тест требует постоянного мониторинга частоты пульса пользователя, поэтому для его выполнения настоятельно рекомендуется использовать нагрудный датчик пульса. Он выполняется следующим образом:

- 2.7.1.1.1. WARM UP (разминка): этот этап продолжается 3 минуты, скорость составляет 4,8 км/ч (3,0 миль/ч), угол наклона 0%.
- 2.7.1.1.2. STAGE 1 (этап 1): после 3-минутной отметки беговая дорожка постепенно увеличит скорость движения бегового полотна до 7,2 км/ч (4,5 миль/ч). Фактический тест начинается со скорости 7,2 км/ч.
- 2.7.1.1.3. STAGE 2 (этап 2): после 1 минуты угол наклона увеличится до 2%.
- 2.7.1.1.4. STAGE 3 (этап 3): После 1 минуты скорость движения бегового полотна увеличится до 8,0 км/ч (5 миль/ч).
- 2.7.1.1.5. STAGE 4 – STAGE 11 (этапы с 4-го по 11-ый): после каждой нечетной минуты угол наклона увеличивается на 2%. После каждой четной минуты скорость движения бегового полотна увеличивается на 0,8 км/ч (0,5 миль/ч). После того как частота пульса пользователя превысит целевой значение пульса (85% от максимума, который рассчитывается по формуле (220- возраст)*%=целевое значение пульса), тестирование пользователя продолжается в течение 15 секунд. Во время этого 15-секундного интервала, тестирование проводится на том же уровне, на котором было превышено пороговое значение без изменения скорости и угла наклона. Если частота пульса пользователя не возвращается к целевому уровню или не падает ниже его, тестирование прекращается и его финальные результаты записываются. Если частота пульса возвращается к целевому значению или падает ниже его, тестирование возобновляется с того уровня, на котором было превышено целевое значение пульса.
- 2.7.1.1.6. TEST COMPLETION (завершение тестирования): тестирование завершается, когда частота сердечного пульса пользователя превышает целевое значение на протяжении более чем 15 секунд, либо пользователь проходит все 11 этапов, в зависимости от того, что случится раньше. Беговая дорожка переключается в завершающуюся фазу тренировки (COOL DOWN), которая продолжается 3 минуты со скоростью 4,8 км/ч (3 мили/ч), угол наклона 0%.
- 2.7.1.2. COOPER TEST (тест Купера): это тест оценки физической подготовки, который используется в вооруженных силах США. Смысл его заключается в том, что нужно бежать с максимальной скоростью на протяжении 12 минут.
- 2.7.1.3. USMC TEST (тест оценки физической подготовки, который используется в морской пехоте США). Тест на скорость бега, дистанция 4,8 км (3 мили). Целью тестируемого является прохождение дистанции за минимальное количество времени.
- 2.7.1.4. ARMY PRT (тест для подготовки к службе в армии США): Тест на скорость, дистанция 3,2 км. (2 мили). Целью тестируемого является прохождение дистанции за минимальное количество времени.
- 2.7.1.5. NAVY PRT (тест для подготовки к службе в военно-морском флоте США): тест на скорость, дистанция 2,4 км. (1,5 мили). Целью тестируемого является прохождение дистанции за минимальное количество времени.
- 2.7.1.6. USAF PRT (тест для подготовки к службе в ВВС США): тест на скорость, дистанция 2,4 км. (1,5 мили). Целью испытуемого является прохождение дистанции за минимальное количество времени.
- 2.7.1.7. FEDERAL LAW: это тест на скорость, дистанция 2,4 км. (1,5 мили). Целью тестируемого является прохождение дистанции за минимальное количество времени.

ПРОГРАММЫ

2.7.1.8. VO2 MAX: показатель VO2 max, или максимальное потребление кислорода, является ключевым фактором, который определяет способность спортсмена выполнять нагрузку на протяжении длительного интервала времени, и связан с аэробной выносливостью.



2.7.2. Выберите программу PHYSICAL TEST (Фитнес-тест) при помощи соответствующей клавиши и нажмите клавишу GO, для того чтобы начать тренировку.

- 2.7.2.1. Вес (Weight): введите значение веса пользователя при помощи цифровой клавиатуры.
- 2.7.2.2. Возраст (Age): введите значение возраста пользователя при помощи цифровых клавиш.
- 2.7.2.3. Пол (Gender): выберите значение MALE (МУЖЧИНА) или FEMALE (ЖЕНЩИНА).



2.8. VIRTUAL CONNECT (виртуальная программа)

2.8.1. Выберите видео программы тренировки, нажав соответствующее окно дисплея.



2.8.2. Введите необходимые значение, затем нажмите GO, для того чтобы начать тренировку.

- 2.8.2.1. Вес (Weight): введите значение веса пользователя при помощи цифровых клавиш.
- 2.8.2.2. Продолжительность тренировки (Time): введите планируемую продолжительность тренировки при помощи цифровых клавиш.

ПРОГРАММЫ

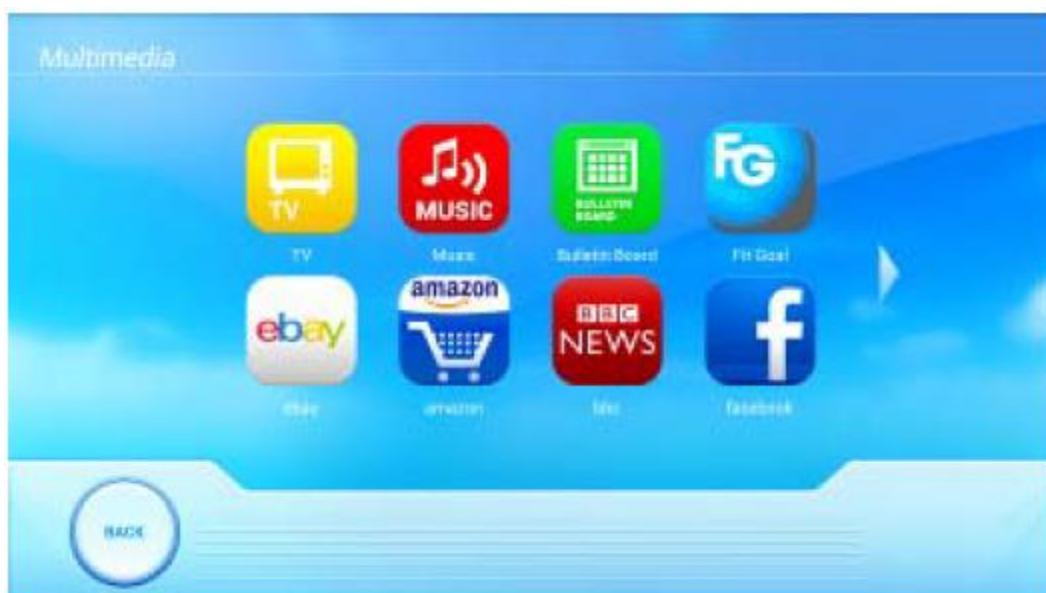
2.8.2.3. INTERACTIVE (интерактивный режим): INTERACTIVE ON – угол наклона меняется в соответствии с ландшафтом программы. INTERACTIVE OFF – угол наклона регулируется вручную.

Примечание: при изменении видео-программы во время тренировки интерактивный режим автоматически включится в состояние INTERACTIVE OFF.



2.9. MULTIMEDIA (мультимедийная программа)

- 2.9.1. TV: программирует любимый телеканал и громкость звука. Аналогично функции TV в программе QUICK START (быстрый запуск).
- 2.9.2. Музыка: подключите смартфон и отрегулируйте громкость. Аналогично функции MUSIC в программе QUICK START.
- 2.9.3. Bulletin Board (доска объявлений): просмотр объявлений и информации о групповых тренировках в фитнес-клубе. Аналогично функции Bulletin Board в программе QUICK START.
- 2.9.4. Интернет-браузер: заранее запрограммированные ссылки на экране беговой дорожки. Нажмите иконку и перейдите по ссылке на веб-страницу. Аналогично функции INTERNET в программе QUICK START.

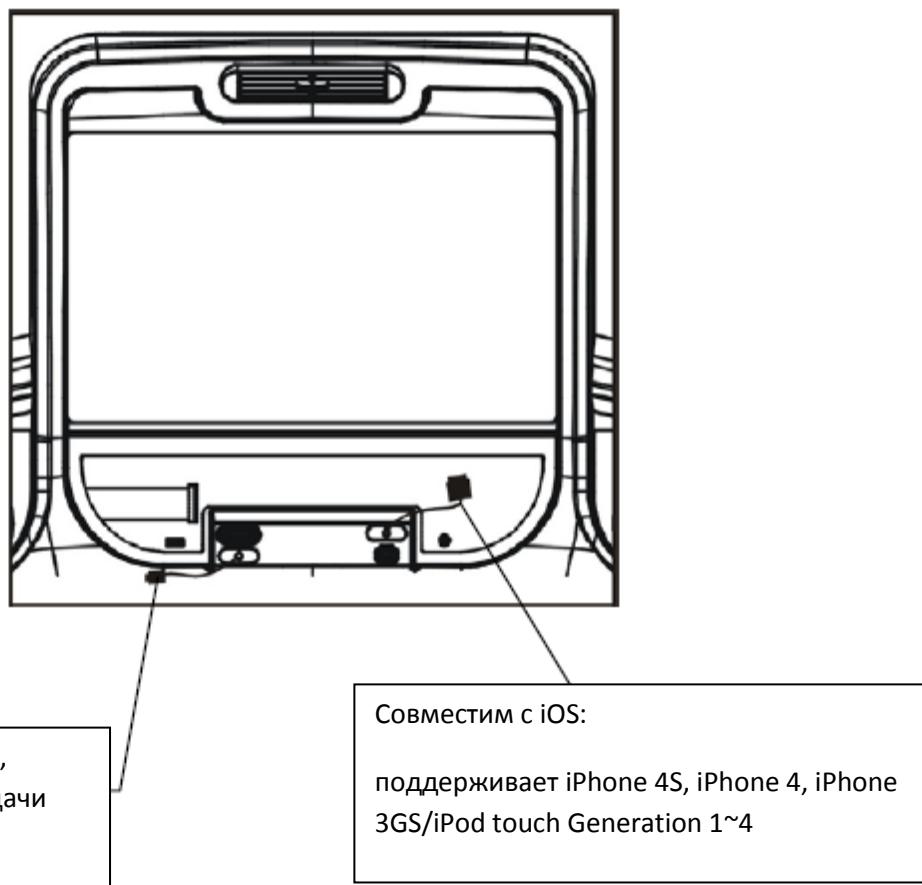


ЭКСПЛУАТАЦИЯ

1. Разъем для наушников и USB-порт.



2. Доступ к музыкальному контенту в мобильном телефоне



ЭКСПЛУАТАЦИЯ

3. Переключатель QUICK SHIFT:

Переключатель скорости SPEED QUICK SHIFT. Движение рычага вверх увеличивает скорость, вниз – уменьшает.

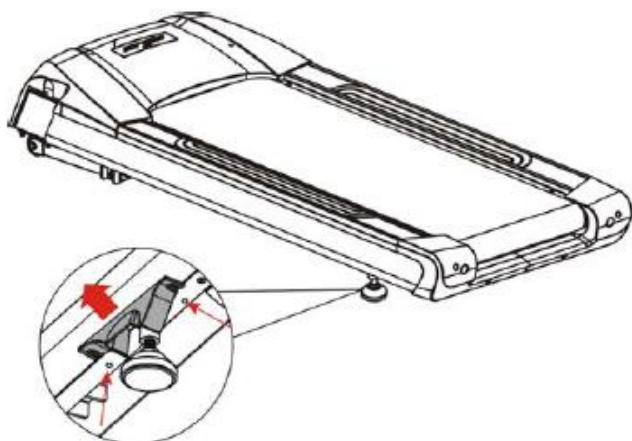
Переключатель угла наклона INCLINE QUICK SHIFT. Движение рычага вверх увеличивает угол наклона деки, вниз – уменьшает.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГОРИЗОНТАЛЬНОМУ ВЫРАВНИВАНИЮ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

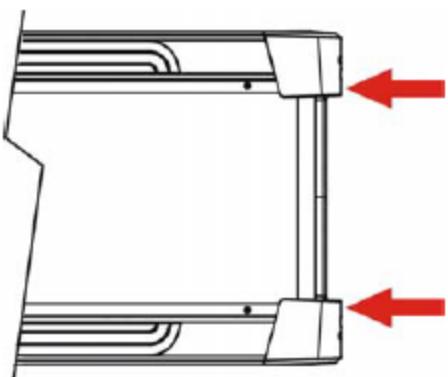
Неровная поверхность пола или неправильная регулировка опор может привести к раскачиванию беговой дорожки во время эксплуатации, а также к неправильному функционированию системы регулировки угла наклона деки. Пожалуйста, перед началом эксплуатации беговой дорожки выполните нижеописанную процедуру по регулировке опорных ножек.

Сначала определите местоположение двух регулировочных ножек, которые находятся в нижней части рамы. Ослабьте винты, которыедерживают колпачки регулировочных ножек, и снимите колпачки. Затем просто поверните их внутрь или наружу, чтобы выровнять уровень дорожки. При правильной регулировке беговая дорожка устойчиво опирается на обе ножки и на все опорные точки.



ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Беговое полотно должно быть выровнено по центру поверхности, которая ограничивается стрелками на правом и левом кожухе вала. Если беговое полотно выходит за пределы этой области, это может привести к разрыву или повреждению бегового полотна.



РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Возможно возникнет необходимость провести регулировку выравнивания бегового полотна в течение первых нескольких недель эксплуатации. Все полотна устанавливаются надлежащим образом в заводских условиях. В результате использования полотно может растянуться или сместиться в сторону. Растворение полотна является нормальным явлением в начале эксплуатации.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Если во время бега возникает ощущение «проскальзывания» или «колебания», когда вы ставите ногу на беговое полотно, возможно, необходимо увеличить натяжение бегового полотна.

ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

- A) Поместите шестигранник 6 мм. в левый болт регулировки натяжения бегового полотна. Поверните шестигранник на $\frac{1}{4}$ оборота в направлении движения часовой стрелки, чтобы оттянуть назад задний вал и увеличить натяжение бегового полотна.
- B) Повторите шаг А для правого болта регулировки натяжения полотна. Необходимо удостовериться, что вы повернули оба болта на одинаковое количество оборотов, чтобы задний вал был выровнен относительно рамы беговой дорожки.
- C) Повторите шаги А и В до тех пор, пока «проскальзывание» полотна не прекратится.
- D) Будьте осторожны, чтобы не натянуть беговое полотно слишком сильно, так как это может привести к чрезмерному давлению на подшипники переднего и заднего валов. Чрезмерно натянутое беговое полотно может привести к повреждению подшипников, в результате чего появится шум в области переднего и заднего валов.

ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА, ПОВЕРНите ОБА БОЛТА В НАПРАВЛЕНИИ «ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ» НА ОДИНАКОВОЕ КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ.

ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Во время бега вы можете более сильно отталкиваться от бегового полотна одной ногой, чем другой. Серьезность данной проблемы зависит от того, насколько сила толчка одной ногой превышает силу толчка другой ногой. Данное отклонение может привести к смещению бегового полотна относительно центра. Данное отклонение является нормальным и беговое полотно должно вернуться в первоначальное положение в интервалах между тренировками. Если же беговое полотно постоянно находится в смещенном состоянии, вам придется произвести центрирование полотна вручную.

А) Включите беговую дорожку, когда на ней никого нет. Нажимайте клавишу SPEED (скорость) до тех пор, пока скорость не достигнет 6 км/ч.

В) наблюдайте, в какую сторону смещено беговое полотно – в правую или в левую.

а) если беговое полотно смещено в левую сторону беговой дорожки:

При помощи шестигранника поверните левый регулировочный болт в направлении движения часовой стрелки на $\frac{1}{4}$ оборота, и правый регулировочный болт в направлении против движения часовой стрелки на $\frac{1}{4}$ оборота.

б) если беговое полотно смещено в правую сторону беговой дорожки:

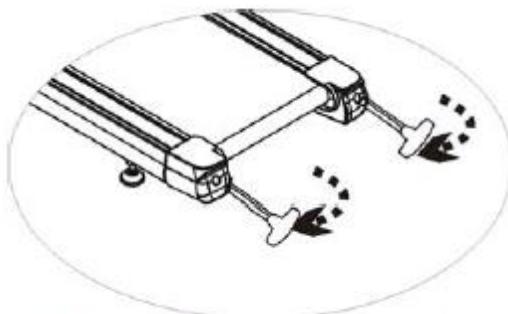
При помощи ключа поверните правый регулировочный болт в направлении движения часовой стрелки на $\frac{1}{4}$ оборота и левый регулировочный болт в направлении движения против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$ оборота.

с) Если беговое полотно по-прежнему находится в смещенном положении, повторите ранее описанные шаги, пока полотно не будет выровнено по центру.

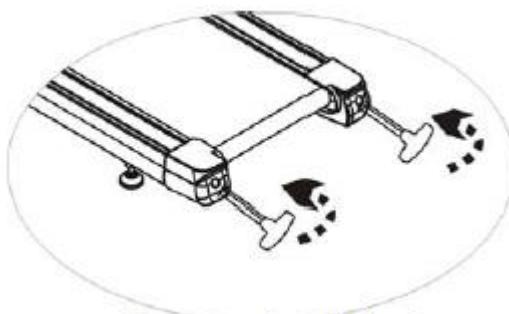
С) После того, как полотно будет выровнено, увеличьте скорость до 16 км/ч и убедитесь в том, что полотно движется плавно и равномерно.

В случае необходимости повторите описанные выше шаги еще раз.

Если описанная выше процедура по выравниванию бегового полотна не приведет к успеху, возможно, вам нужно увеличить натяжение бегового полотна.



Поверните в направлении движения часовой стрелки, чтобы увеличить натяжение бегового полотна



Поверните в направлении движения против часовой стрелки, чтобы уменьшить натяжение бегового полотна.

УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Всегда вынимайте ключ экстренной остановки беговой дорожки и отключайте ее от сети электропитания перед очисткой, смазкой или выполнением любых работ по ее обслуживанию.

График обслуживания

№	Компонент	Ежедневно	Еженедельно	Ежемесячно	1 раз в сезон	1 раз в полгода
1	Крепеж консоли					Проверка
2	Рама	очистка				Проверка
3	Беговая поверхность		Очистка пыли			Проверка
4	Шнур электропитания			Проверка		
5	Кожух	Очистка		Проверка		
6	Рукояти	очистка				Проверка
7	Крепеж рукоятей				Проверка	
8	Передний вал и паз				очистка	Проверка
9	Задний вал					Проверка
10	Ключ экстренной остановки	очистка				
11	Ремень привода				очистка	Проверка
12	Натяжение бегового полотна					проверка
13	Управление электродвигателем					Очистка от пыли
14	Шкив мотора и паз					Проверка

УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

ОЧИСТКА

Необходимо очищать поверхность беговой дорожки от пота после каждой тренировки. Очистка производится влажной тканевой салфеткой. Проявляйте осторожность, чтобы влага не попала на поверхность дисплея. Это может привести к поражению электрическим током или поломке электроники.

ЗАМЕНА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Беговое полотно относится к числу расходных материалов. Его необходимо заменить, когда на его поверхности появятся следы износа. Или мы рекомендуем производить замену бегового полотна после каждого 6000 часов использования.

ЗАМЕНА ДЕКИ

Беговая дека относится к числу расходных материалов. Ее необходимо заменить, когда на ее поверхности появятся следы износа. Или мы рекомендуем производить замену деки одновременно с заменой бегового полотна.

ХРАНЕНИЕ

Необходимо хранить беговую дорожку в сухом и чистом помещении. Убедитесь в том, что основной выключатель электропитания находится в положении OFF, и шнур электропитания отключен от розетки.

ТРАНСПОРТИРОВКА

Данная беговая дорожка оснащена транспортировочными колесами для удобства ее перемещения. Перед тем как двигать беговую дорожку убедитесь в том, что основной выключатель электропитания находится в положении OFF и шнур выключен из розетки.

Контактные датчики пульса в поручнях тренажера

Перед началом тренировки и после нее поставьте стопы на неподвижные опоры, возьмитесь руками за контактные пластины и старайтесь удерживать ладони неподвижно.

Если частота пульса слишком высокая или нерегулярная, пожалуйста, уберите ваши ладони с контактных пластин, пока значение пульса не вернется к «0», затем повторите тестирование пульса еще раз. Не выполняйте данный тест во время бега.