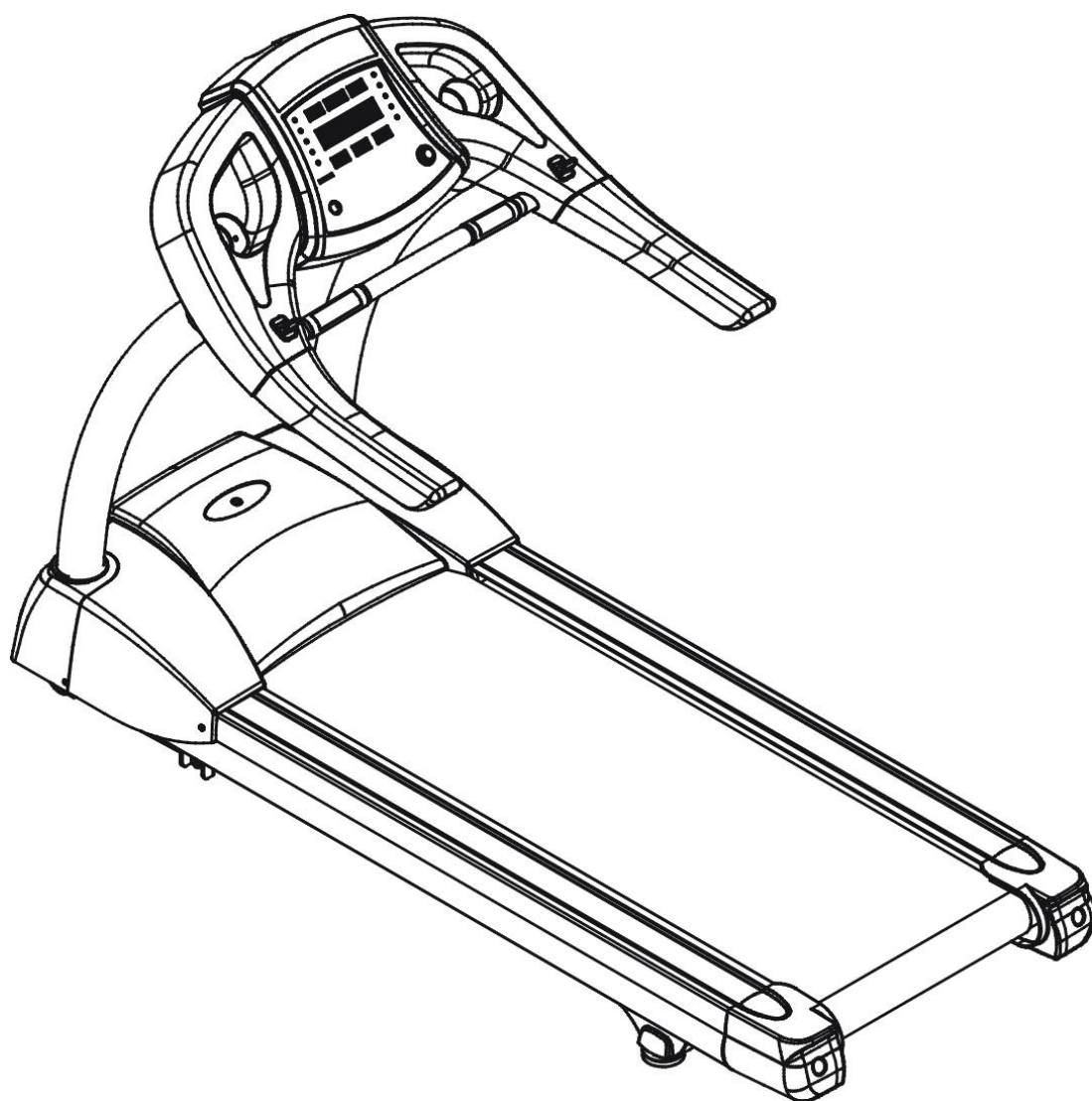


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.....	2-5
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.	
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ.....	6
ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА.....	7-14
Детали, набор инструментов, чертеж по сборке	
РАЗМИНКА И ЗАМИНКА.....	15
ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ.....	16-17
Функции панели управления	
ПРОГРАММЫ.....	18-22
ДЕЙСТВИЕ	23
РЕГУЛИРОВКА РЕМНЯ.....	24
УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.....	25-26
ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....	27

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.

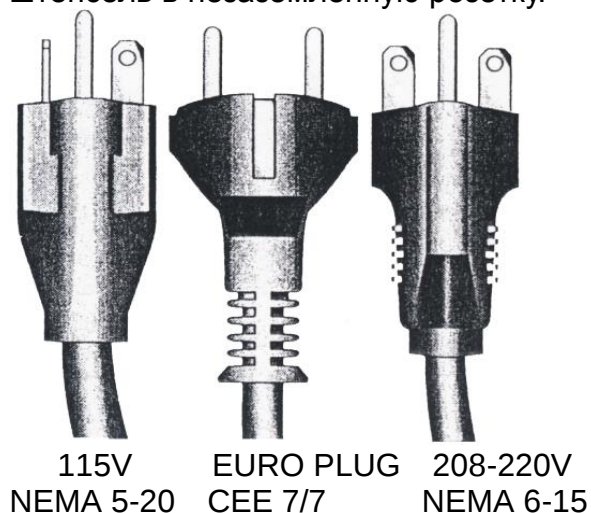
Нельзя использовать тренажер вместе с удлинителем.

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 подсоединена 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 равная одной и 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.

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: 182 кг (400 фунтов)
- 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 преступить 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

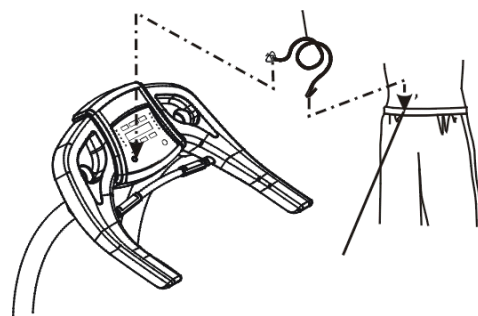
- 1). Дети и домашние животные не должны находиться рядом с данным тренажером во время его работы.
- 2). Убедитесь, что все болты и гайки надежно закреплены во время использования тренажера. Периодический ремонт и техническое обслуживание необходимы для того, чтобы все тренажеры находились в исправном состоянии.
- 3). Спрячьте 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.

Ключ безопасности



Пристегните ключ безопасности к талии

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.

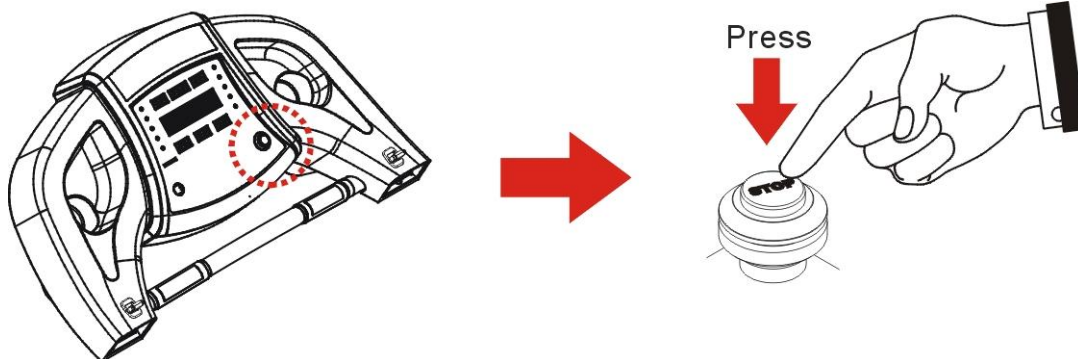
Только ваш лечащий врач может указать целевую частоту сердечных сокращений во время тренировок. Перед началом тренировок или программы упражнений вам следует проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

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

 BEATS/MIN	170									
	150	166								
	130	146	162							
		127	143	157						
			124	139	153					
				120	135	149				
					117	131	145			
						114	128	140		
							110	125	136	
								107	120	132
AGE 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65										

220-возраст = максимальная ЧСС

Максимальная нагрузка

Аэробная зона

Сжигание жира

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

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ

ОПИСАНИЕ:

Длина: 212 см

Ширина: 92 см

Беговая поверхность: 55 см x 153 см

Вес продукта: 162 кг (356 фунтов)

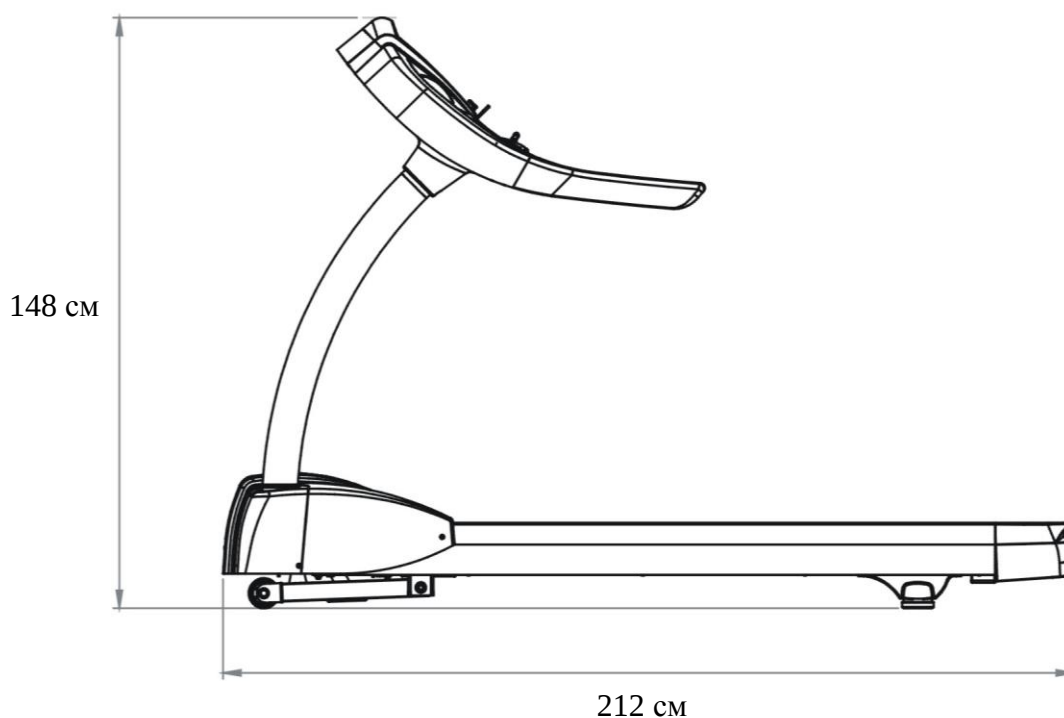
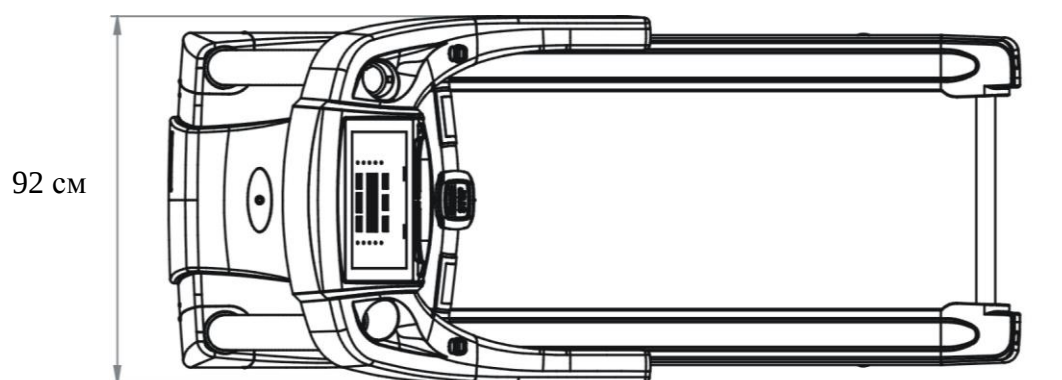
Механический подъем: 0-18 моторизированный (передний наклон)

Программа: 9 предустановленных программ, 4 ЧСС.

Ручной режим: да

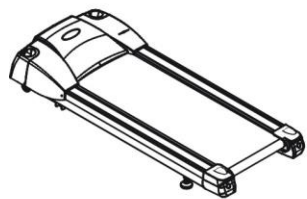
Стандартные функции: Общее время использования, запоминание расстояния, ручной пульс, ресивер, калории, ЧСС, быстрая регулировка скорости/наклона "Quick Shift".

Аварийная остановка: потяните за ключ безопасности, нажмите кнопку аварийной остановки.



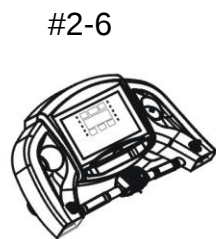
ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

СОСТАВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



Главный корпус

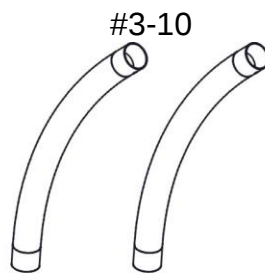
#3-9



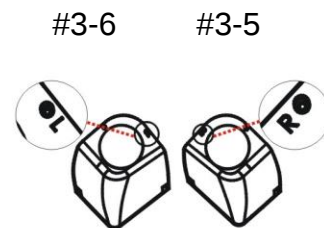
Панель

#3-2

#3-1



Опора панели
управления

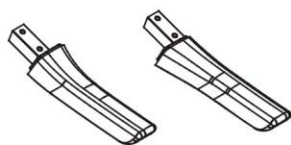


Крышка левой
опоры панели

Крышка
правой
опоры



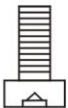
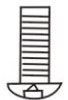
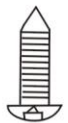
Прокладка



Рукоятки

ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

КРЕПЕЖНЫЙ КОМПЛЕКТ

Шаг 2	#3-8  M8X15 мм / 10 шт. (Опора панели/ТВ)	#3-19  Шайба пружинная M8 / 10 шт.	#3-15  M8 изогнутая шайба/ 10 шт.
Шаг 4	#3-17  M8X15 мм / 8 шт. (Панель)	#3-19  Шайба пружинная M8 / 8 шт.	#3-15  M8 изогнутая шайба/ 8 шт.
Шаг 5	#3-7  M5x15 мм / 4шт. (Опора панели)		
Шаг 6	#3-3  M8x25 мм / 4 шт. (Панель/Рукоятки)	#3-19  Шайба пружинная M8 / 4 шт.	#3-4  M8 / 4 шт. (Панель/Рукоятки)

#3-16
Заглушка / 4 шт



Шнур питания /
1 шт.



Шестигранный
ключ /1 шт.
(5 мм)



Шестигранный
ключ /1 шт.
(6 мм)

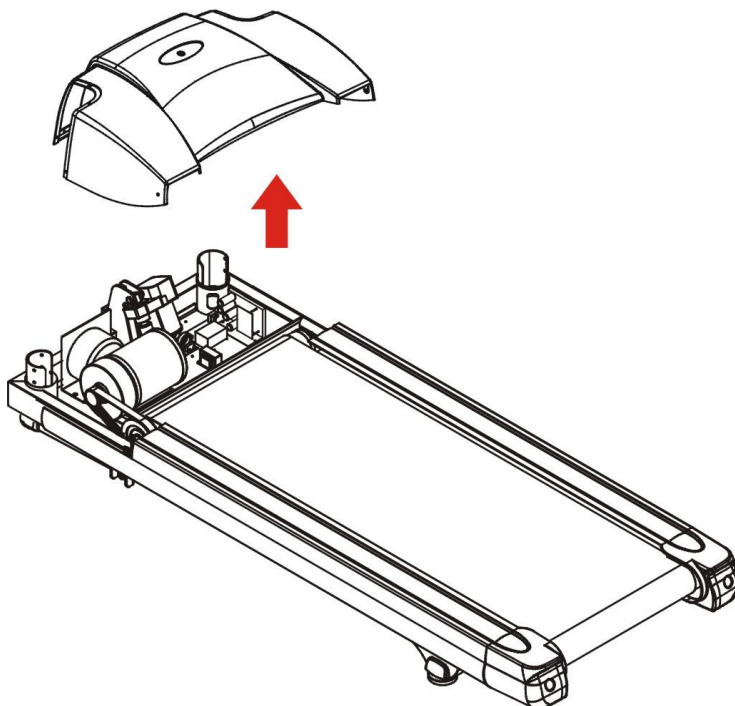


ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Беговую дорожку следует распаковывать там, где вы её будете использовать. Будьте предельно аккуратны, чтобы не повредить тренажер. Установите тренажер на ровной поверхности. Рекомендуется положить защитное покрытие на пол.

*Внимание: Тренажер должны собирать не менее двух человек, т.к. это сложный процесс.

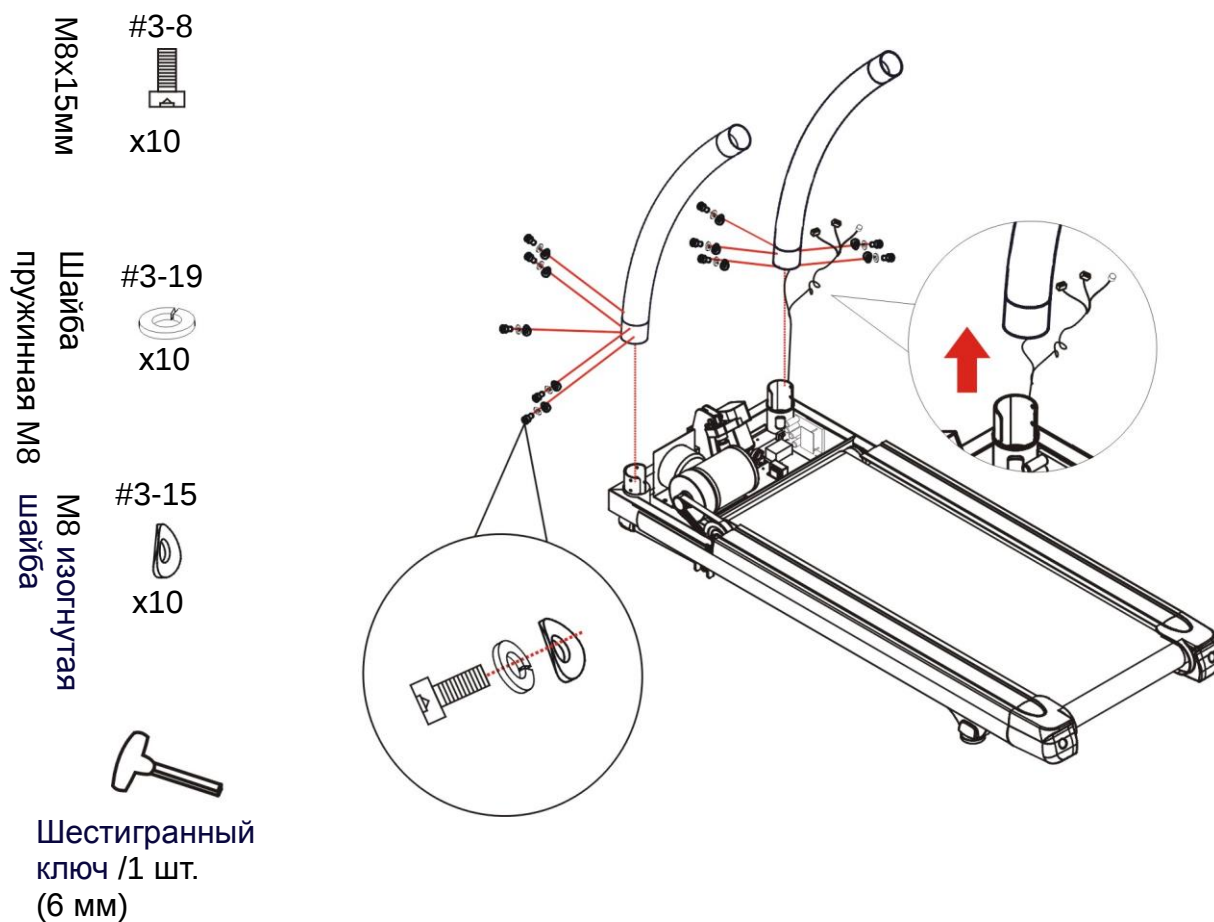
Шаг 1: Выверните винты на кожухе моторного отсека двигателя, затем снимите кожух.



ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Шаг 2. Установка опор панели.

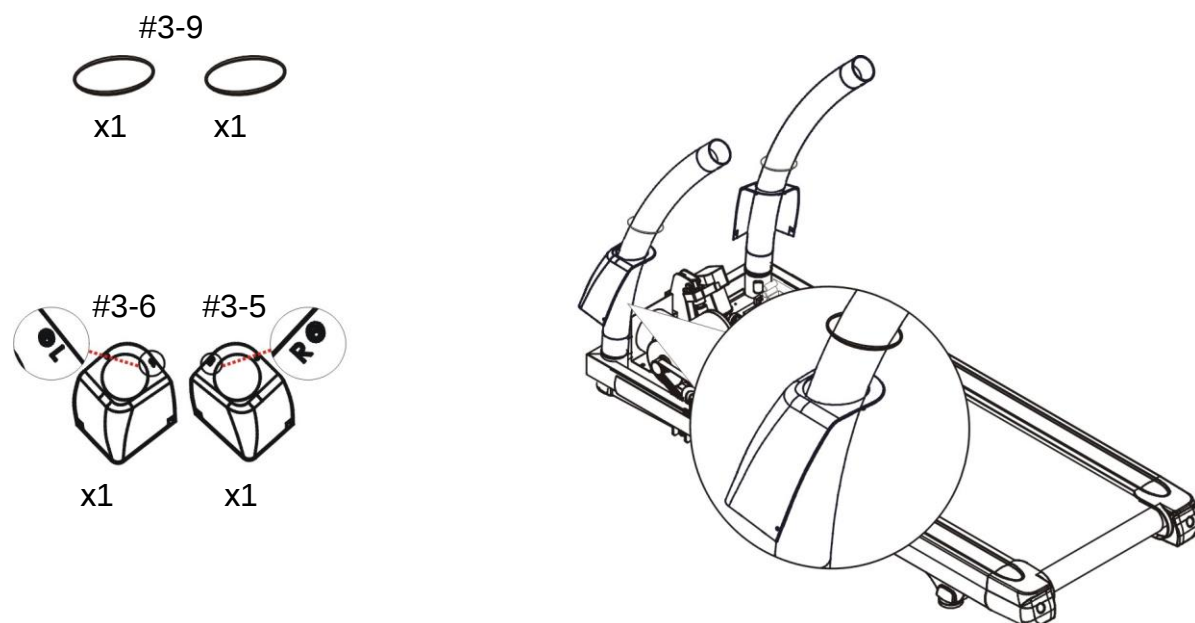
- 1) Поместите провода консоли в правую опору и протяните их вверх.
- 2) Используя шестигранный ключ, болты, гайки и шайбы, зафиксируйте опоры на основании. На этом этапе не следует затягивать болты слишком сильно.



ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Шаг 3. Установка защитного кожуха на опоры.

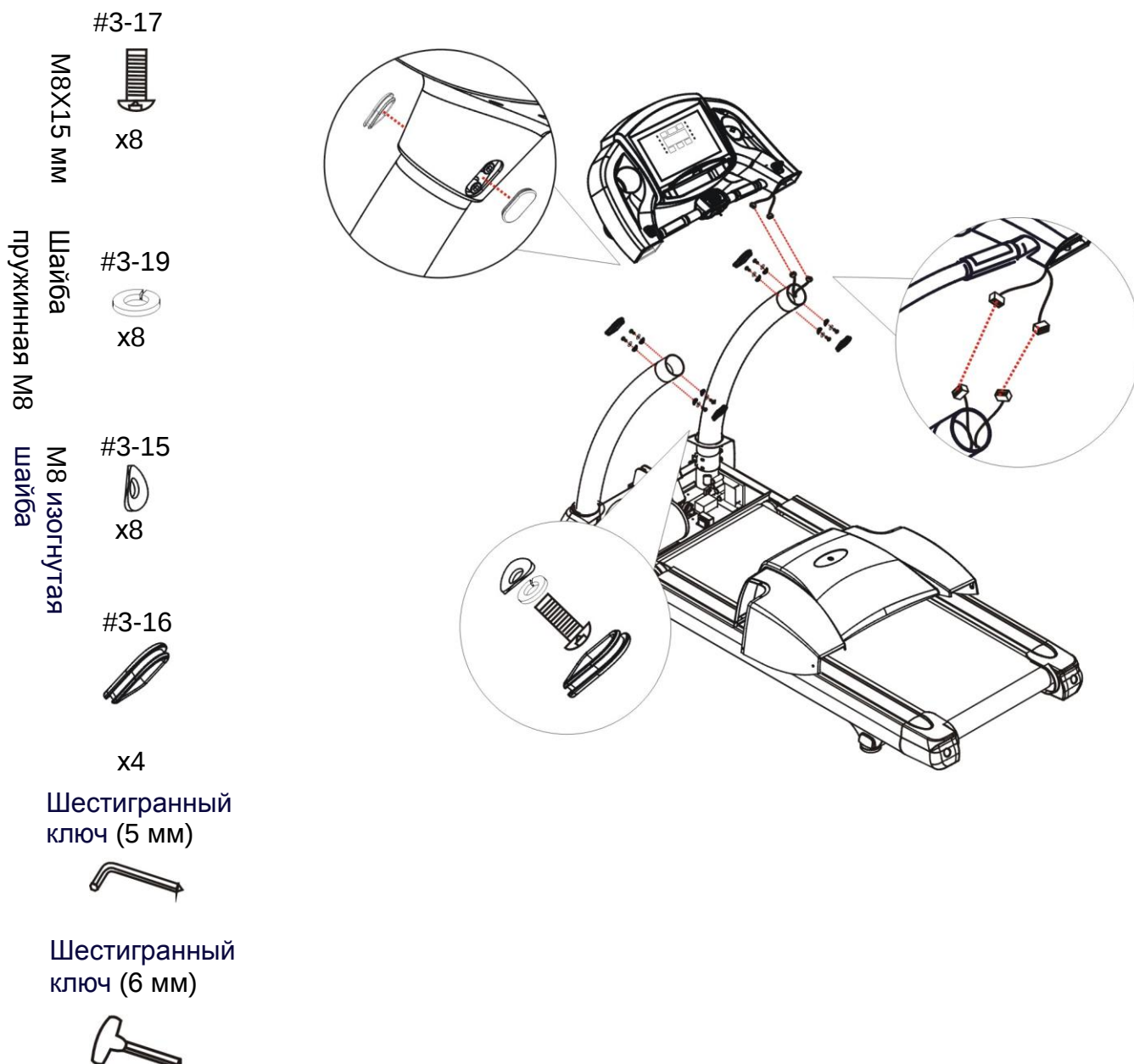
1) Оденьте защитные кожухи на обе опоры и спустите их вниз.



ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Шаг 4. Соединение панель управления с опорами.

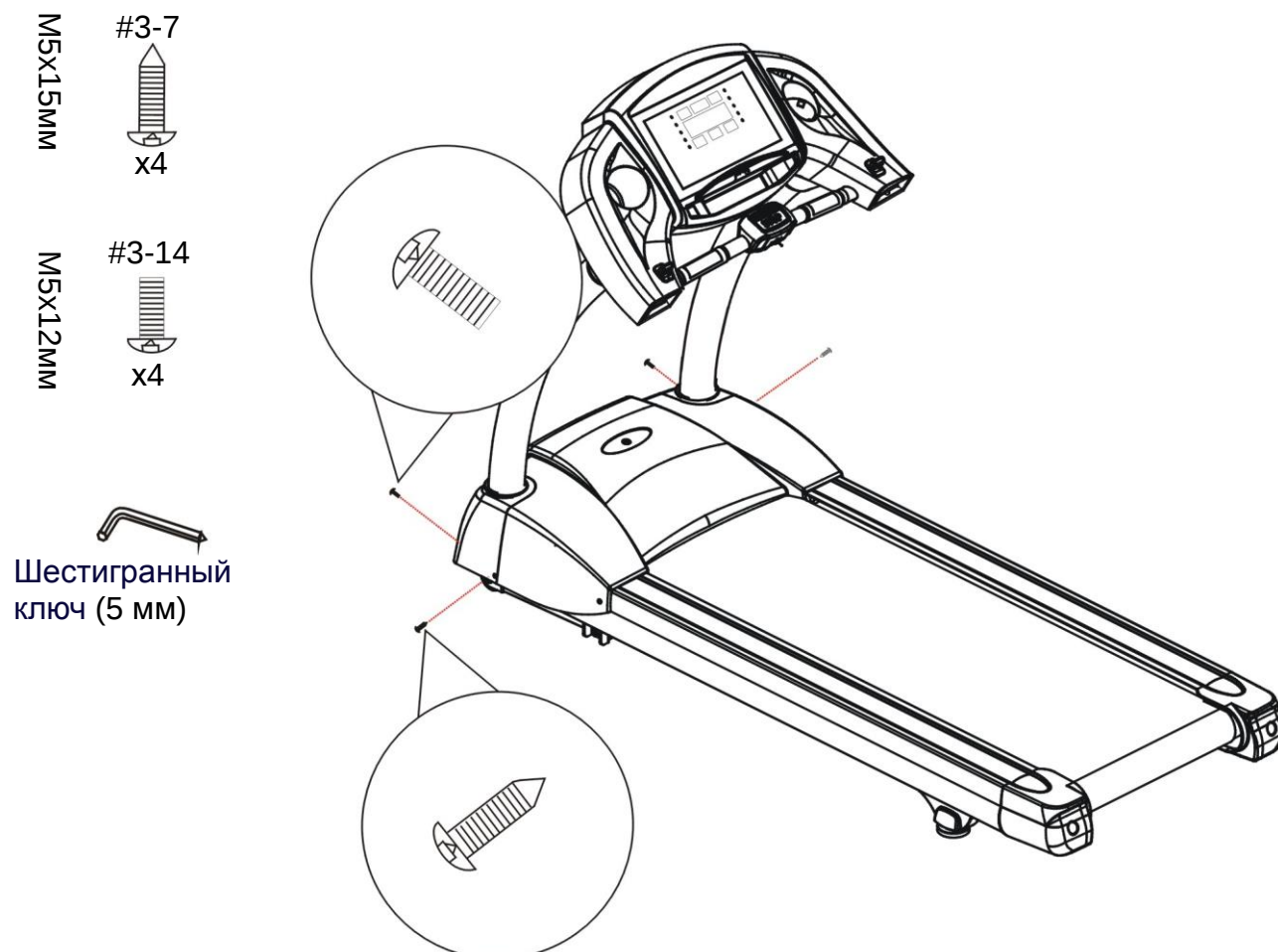
- 1) Присоедините кабели панели управления с правой стороны и аккуратно заправьте провода в стойку, чтобы не повредить их.
- 2) Установите панель управления на опоры.
- 3) Закрепите опоры и панель управления с помощью шестигранного ключа (5 мм), используйте 8 болтов M5x15 мм и 8 изогнутых шайб.
- 4) Вставьте 4 пластмассовые заглушки в нижнюю крышку панели управления.
- 5) Используя шестигранный ключ (6 мм), затяните болт, скрепляющий опоры с основанием.
- 6) Аккуратно установите кожух моторного отсека и затяните винты.



ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Шаг 5. Установка защитного кожуха на опоры.

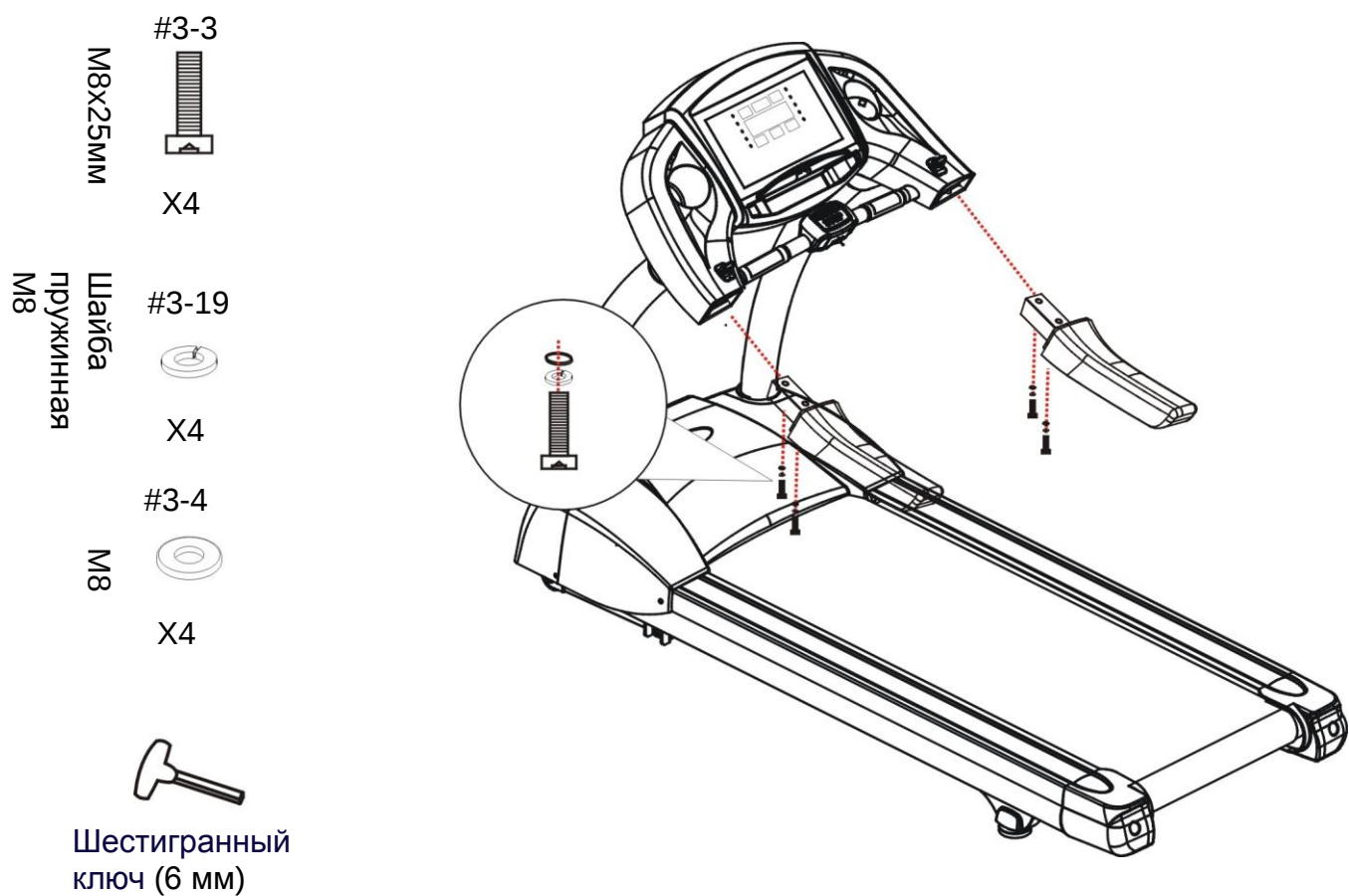
- 1) Спустите защитный кожух вниз и закрепите его, используя болт M5x15мм. При помощи шестигранного ключа 5 мм заверните 2 винта M5*15мм и 2 винта M5*12мм, прикрепив кожух опор к раме основания беговой дорожки.



ВСКРЫТИЕ УПАКОВКИ И УСТАНОВКА

Шаг 6. Вставьте поручни в панель правления

1) Вставьте поручни в панель управления. Воспользуйтесь шестигранным ключом 6 мм, четырьмя болтами M8*25 мм, четырьмя пружинными шайбами M8 и четырьмя шайбами M8.



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 ГОЛОВЫ



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.

РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ



Одной рукой обопритесь 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. Оставайтесь 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. Почувствуйте, как растягиваются ваши мышцы с правой стороны. Повторите данное упражнение для левой руки.

РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ И СУХОЖИЛИЙ



Выставьте правую ногу вперед. Обопритесь о стену двумя руками и потяните левую ногу назад. Согните правую ногу, потянитесь тазобедренной частью к стене, оставайтесь в таком положении в течение 15 секунд. Повторите данное упражнение для левой ноги, потяните правую ногу 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. Оставайтесь в таком положении в течение 15 секунд. Повторите данное упражнение 3-5 раз.

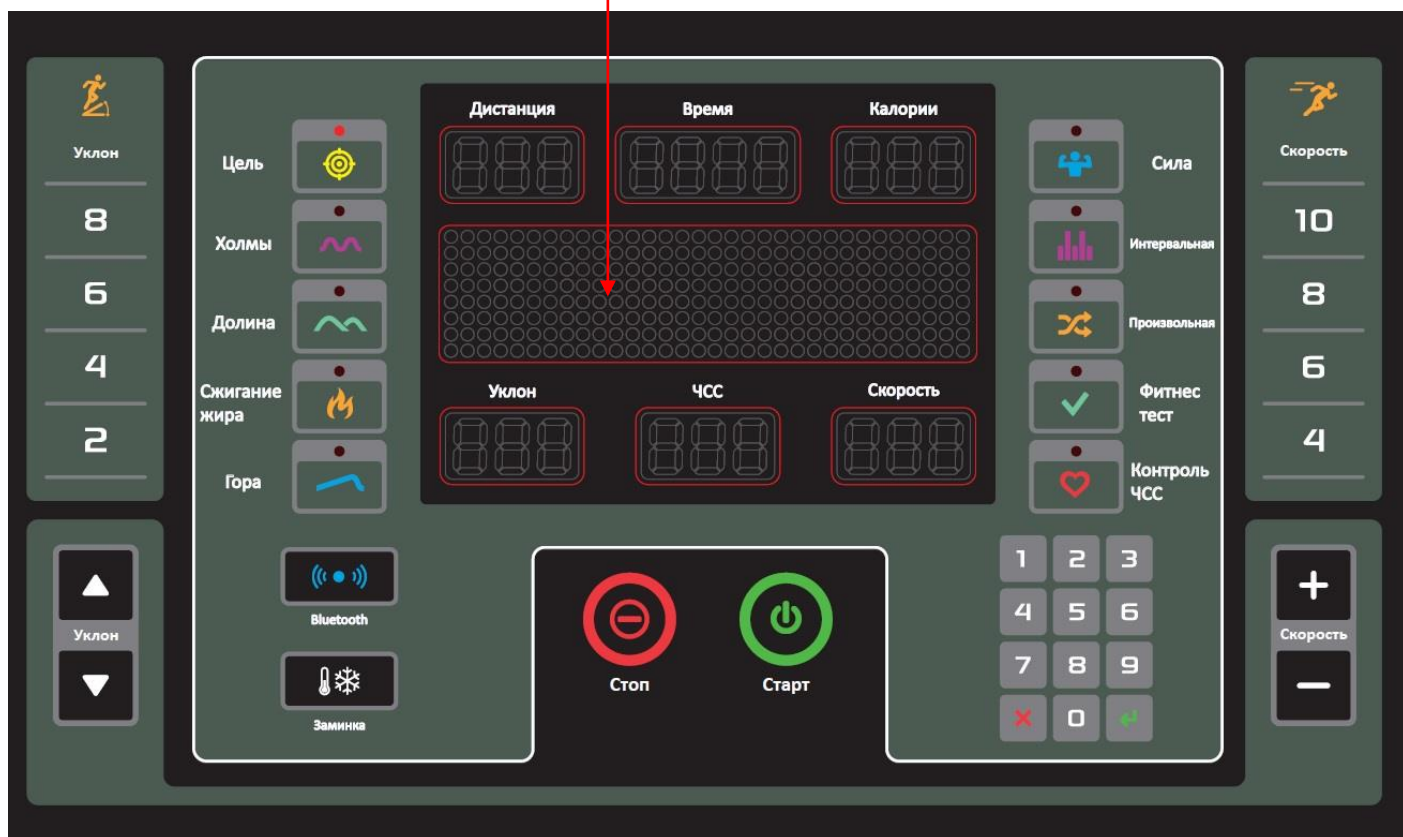
РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ



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

ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Информационное окно, отображает профили программ и информационные сообщения



ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Функции дисплея

Дисплей	Функция
Время/Time	Отображает прошедшее или оставшееся время тренировки.
Калории/Calories	Примерное количество сожженных калорий.
НАКЛОН/INCLINE	Указывает текущий наклон.
ЧСС/Heart Rate	Примерная частота сердечных сокращений.
Расстояние/Distance	Обозначает общую пройденную дистанцию.
СКОРОСТЬ/SPEED	Указывает текущую скорость.

Функции кнопок

Кнопки	Функция
Старт	Быстрый старт или начало программы.
Стоп	Нажмите для приостановки тренировки.
Наклон ▲	Регулирует уровень наклона во время использования. Регулирует типы программ и величины программ.
Наклон ▼	Регулирует уровень наклона во время тренировки. Регулирует типы программ и величины программ.
Клавиатура 0~9	Устанавливает скорость бега во время использования. Ввод величин для программ.
Сброс (Reset / Clear)	Удаляет введенные настройки во время настройки программ.
Пуск/Enter	Подтверждает ввод величины.
Скорость +	Регулирует скорость во время использования. Регулирует типы программ и величины программ.
Скорость —	Регулирует скорость во время использования. Регулирует типы программ и величины программ.
Быстрая скорость/Quick Speed	Регулирует скорость в соответствии с заданной величиной. На панели имеется 4 клавиши для установки скорости.
Быстрый наклон/Quick Incline	Регулирует уровень наклона в соответствии с заданной величиной. На панели имеется 4 клавиши для установки уровня наклона.
Заминка/Cool Down	Программа постепенно снизит скорость.
Программные клавиши/Program keys	Непосредственный выбор программы.
Bluetooth (опционально)	Включение Bluetooth и начало поиска Bluetooth-устройств

ПРОГРАММЫ



Цель



Холмы



Долина



Сжигание
жира



Гора



Сила



Интервальная



Произвольная



Фитнес тест



Контроль
ЧСС

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

1. 【Цель/Target】 :

1.1. Нажмите клавишу 『Цель/Target』 для выбора программы 【Цель/Target】 .

1.1.1. В информационном окне появится сообщение 『**ВВЕДИТЕ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER**』 , введите вес пользователя и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

1.1.2. Введите время : В информационном окне появится сообщение 『**ВВЕДИТЕ ВРЕМЯ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/ SET TIME THEN PRESS ENTER**』 , введите время и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

1.1.3. Введите расстояние : В информационном окне появится сообщение 『**ВВЕДИТЕ РАССТОЯНИЕ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/SET DISTANCE THEN PRESS ENTER**』 , введите расстояние и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

1.1.4. Введите количество калорий : В информационном окне появится сообщение 『**ВВЕДИТЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/SET CALORIES THEN PRESS ENTER**』 , введите количество калорий и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

1.1.5. Выберите начальную скорость, в информационном окне появится сообщение 『**ВЫБЕРЕТЕ НАЧАЛЬНУЮ СКОРОСТЬ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/SET BEGIN SPEED THEN PRESS ENTER**』 , нажмите 『**БЫСТРЕЕ/FAST**』 или 『**МЕДЛЕННЕЕ/SLOW**』 для выбора начальной скорости тренировки, затем нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

1.1.6. Выберите начальный уровень наклона, в информационном окне появится сообщение 『**ВЫБЕРЕТЕ НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ НАКЛОНА ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/ SET BEGIN INCLINE THEN PRESS ENTER**』 , нажмите 『**ВВЕРХ/UP**』 или 『**ВНИЗ/DOWN**』 для выбора начальной уровня наклона тренировки, затем нажмите кнопку 『**СТАРТ/START**』 для начала тренировки.

1.2. Начните тренироваться :

1.2.1. Если вы ввели значения Времени, Расстояния или Количества калорий, программа автоматически начнёт обратный отсчёт данных величин. Когда заранее выбранная величина будет равна «0», программа завершится. Если вы не ввели целевое значение, программа не завершится пока вы не остановите её вручную.

ПРОГРАММЫ

2. 【Заранее установленные программы】 :

2.1. Нажмите программную клавишу, чтобы выбрать программу, на панели управления имеется 7 программных клавиш (ХОЛМЫ (ROLLING)、ДОЛИНА (VALLEY)、СЖИГАНИЕ ЖИРА (FAT BURN)、ГОРА (RAMP)、СИЛА (STRENGTH)、ИНТЕРВАЛЬНАЯ (INTERVAL)、ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА (RANDOM)).

2.1.1. В информационном окне появится сообщение『**ВВЕДИТЕ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER**』, введите вес пользователя и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

2.1.2. Введите время : В информационном окне появится сообщение 『**ВВЕДИТЕ ВРЕМЯ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/ SET TIME THEN PRESS ENTER**』, введите время и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

2.1.3. Выберите целевую максимальную скорость: (Уровень)

2.1.4. В информационном окне появится профиль программы, нажмите ▲ или ▼ для выбора целевой максимальной скорости (если выбрана ПРОИЗВОЛЬНАЯ (RANDOM) программа, сначала в информационном окне появится сообщение 『**ИЗМЕНИТЕ ПРОФИЛЬ/CHANGE PROFILE**』, нажмите▲ или ▼ для произвольного изменения профиля), нажмите кнопку 『**БЫСТРЫЙ СТАРТ/QUICK START**』 для начала тренировки.

2.2. Начните тренироваться :

2.2.1. Скорость или уровень наклона будет изменяться автоматически в соответствии с настройками выбранной программы, если во время настройки программы вы ввели время, то сегмент времени будет равен установленному времени, поделённому на 32. Вы можете использовать любую клавишу для изменения скорость или уровня наклона, чтобы изменить эти параметры во время тренировки.

2.2.2. Программа завершится когда обратный отсчёт достигнет «0».

2.3. Профили заранее установленных программ:

Заранее установленная программа (величина в %, скорость = целевая максимальная скорость x скорость в %)

ПРОГРАММЫ

Прог.	Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
P1	Скорость	50	50	60	60	70	80	90	100	90	80	70	60	60
	Наклон	0	1	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2	1
P2	Скорость	50	60	80	100	90	90	80	80	70	70	60	60	60
	Наклон	0	2	4	6	5	4	5	4	3	2	3	2	1
P3	Скорость	50	50	60	60	70	70	80	80	90	90	100	100	100
	Наклон	0	1	2	3	4	5	4	3	2	2	5	4	3
P4	Скорость	50	50	50	50	50	60	60	60	60	60	70	70	70
	Наклон	0	1	2	1	3	2	3	4	3	4	5	4	5
P5	Скорость	50	50	60	60	60	70	70	70	80	80	80	90	90
	Наклон	0	1	2	4	6	8	7	5	6	8	7	6	5
P6	Скорость	50	50	60	60	70	80	90	50	50	90	100	50	50
	Наклон	0	1	2	3	5	2	3	6	2	3	7	2	3

Прог.	Сегмент	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
P1	Скорость	70	80	90	100	100	90	80	80	70	70
	Наклон	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P2	Скорость	50	50	50	50	50	50	60	60	70	70
	Наклон	2	1	2	3	2	3	4	3	4	5
P3	Скорость	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Наклон	5	5	3	3	3	4	5	4	4	3
P4	Скорость	70	70	80	80	80	80	100	90	90	80
	Наклон	4	5	6	5	6	5	4	5	3	4
P5	Скорость	100	100	100	100	100	90	90	80	80	80
	Наклон	4	3	3	4	3	6	5	4	3	3
P6	Скорость	60	70	90	50	50	80	90	50	50	80
	Наклон	8	2	3	5	3	7	2	3	8	2

Прог.	Сегмент	24	25	26	27	28	29	30	31	32
P1	Скорость	60	60	70	80	90	90	80	70	50
	Наклон	1	2	3	4	5	6	5	4	2
P2	Скорость	80	80	90	100	100	80	70	60	50
	Наклон	4	5	6	5	6	6	4	2	0
P3	Скорость	100	100	100	100	90	80	70	60	50
	Наклон	2	2	3	5	4	3	2	1	0
P4	Скорость	80	70	70	70	60	60	60	50	50
	Наклон	3	4	3	2	3	2	1	2	0
P5	Скорость	70	70	70	60	60	60	50	50	50
	Наклон	6	5	7	7	5	3	1	0	0
P6	Скорость	90	100	50	50	90	70	60	50	50
	Наклон	3	5	3	1	6	5	3	0	0

P1=ХОЛМЫ (ROLLING), величина по умолчанию 4 мили/час (6 км/час).

P2=ДОЛИНА (VALLEY), величина по умолчанию 4 мили/час (6 км/час).

P3=СЖИГАНИЕ ЖИРА (FAT BURN), величина по умолчанию 3 мили/час (5 км/час).

P4=ГОРА (RAMP), величина по умолчанию 4 мили/час (6 км/час).

P5=СИЛА (STRENGTH), величина по умолчанию 5 мили/час (7 км/час),

P6=ИНТЕРВАЛЬНАЯ (INTERVAL), величина по умолчанию 5 мили/час (7 км/час).

P7=ПРОИЗВОЛЬНАЯ (RANDOM).

ПРОГРАММЫ

3. Фитнес тест :

3.1. Нажмите кнопку 『**Фитнес тест/Fitness Test**』 для выбора программы.

3.2. В информационном окне появится сообщение 『**ВВЕДИТЕ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ И НАЖМИТЕ ВВОД/SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER**』, введите вес пользователя и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

3.3. Введите возраст : В информационном окне появится сообщение 『**ВВЕДИТЕ ВОЗРАСТ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ И НАЖМИТЕ ВВОД/SET AGE THEN PRESS ENTER**』, введите возраст пользователя и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

3.4. Выберите пол пользователя, в течение 3 секунд в информационном окне будет отображаться сообщение 『**ВВЕДИТЕ ПОЛ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ И НАЖМИТЕ ВВОД/SET GENDER THEN PRESS ENTER**』, затем на дисплее появится сообщение 『МУЖСКОЙ/MALE』, нажмите БЫСТРЕЕ/FAST или МЕДЛЕННЕЕ/SLOW или ВВЕРХ/UP или ВНИЗ/DOWN для выбора пола, затем нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

3.5. Выберите начальную скорость: в информационном окне появится сообщение 『**ВЫБЕРЕТЕ НАЧАЛЬНУЮ СКОРОСТЬ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/SET BEGIN SPEED THEN PRESS ENTER**』, нажмите 『БЫСТРЕЕ/FAST』 или 『МЕДЛЕННЕЕ/SLOW』 для выбора начальной скорости тренировки, затем нажмите кнопку 『СТАРТ/START』 для начала тренировки.

3.6. Начните тренироваться:

3.6.1. С помощью данной программы вы сможете проверить физические способности, узнать, какое расстояние вы можете пройти за 12 минут, вы можете использовать любые клавиши настройки скорости для изменения скорости во время тренировки, функция наклона недоступна.

3.6.2. Программа завершится, когда обратный отсчёт будет равен «0».

3.6.3. Результаты теста : 『ОЧЕНЬ ХОРОШО/VERY GOOD』, 『ХОРОШО/GOOD』, 『СРЕДНЕ/AVERAGE』, 『ПЛОХО/BAD』, 『ОЧЕНЬ ПЛОХО/VERY BAD』

3.6.4.

3.6.5. Как показано в таблице ниже:

ВОЗРАСТ	ПОЛ	ОЧЕНЬ ХОРОШО	ХОРОШО	СРЕДНЕ	ПЛОХО	ОЧЕНЬ ПЛОХО
13~14	Мужск.	> 2.7 КМ	2.4~2.7	2.2~2.39 КМ	2.1~2.19 КМ	< 2.1 КМ
	Жен.	> 2.0 КМ	1.9~2.0	1.6~1.89 КМ	1.5~1.59 КМ	< 1.5 КМ
15~16	Мужск.	> 2.8 КМ	2.5~2.8	2.3~2.49 КМ	2.2~2.29 КМ	< 2.2 КМ
	Жен.	> 2.1 КМ	2.0~2.1	1.9~1.99 КМ	1.6~1.89 КМ	< 1.6 КМ
17~20	Мужск.	> 3.0 КМ	2.7~3.0	2.5~2.69 КМ	2.3~2.49 КМ	< 2.3 КМ
	Жен.	> 2.3 КМ	2.1~2.3	1.8~2.09 КМ	1.7~1.79 КМ	< 1.7 КМ
21~29	Мужск.	> 2.8 КМ	2.4~2.8	2.2~2.39 КМ	1.6~2.19 КМ	< 1.6 КМ
	Жен.	> 2.7 КМ	2.2~2.7	1.8~2.19 КМ	1.5~1.79 КМ	< 1.5 КМ
30~39	Мужск.	> 2.7 КМ	2.3~2.7	1.9~2.29 КМ	1.5~1.89 КМ	< 1.5 КМ
	Жен.	> 2.5 КМ	2.0~2.5	1.7~1.99 КМ	1.4~1.69 КМ	< 1.4 КМ
40~49	Мужск.	> 2.5 КМ	2.1~2.5	1.7~2.09 КМ	1.4~1.69 КМ	< 1.4 КМ
	Жен.	> 2.3 КМ	1.9~2.3	1.5~1.89 КМ	1.2~1.49 КМ	< 1.2 КМ
Более 50	Мужск.	> 2.4 КМ	2.0~2.4	1.6~1.99 КМ	1.3~1.59 КМ	< 1.3 КМ
	Жен.	> 2.2 КМ	1.7~2.2	1.4~1.69 КМ	1.1~1.39 КМ	< 1.1 КМ

ПРОГРАММЫ

4. 【ЧСС/HRC】

4.1. Данная программа осуществляется только с использованием беспроводного нагрудного передатчика на ремне, если беспроводного сигнала ЧСС не будет в течение 60 секунд, панель управления перейдёт в режим ожидания.

4.2. Нажмите кнопку **【ЧСС/HRC】** для выбора программы, в информационном окне появится сообщение

【Целевая ЧСС/THR】, нажмите кнопку 『Быстрее/Fast』、『Медленнее/Slow』、『Вверх/Up』、『Вниз/Down』 для выбора **【ЧСС/HRC 65%】**、**【ЧСС/HRC 75%】** или **【ЧСС/HRC 85%】**, нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для подтверждения выбора и перехода к настройкам. $(\text{ЧСС/HRC } 65\% = (220 - \text{возраст}) \times 65\% / 75\% = (220 - \text{возраст}) \times 75\% / 85\% = (220 - \text{возраст}) \times 85\%)$.

4.2.1. Выберите **【ЦЧСС/THR】** :

4.2.1.1. В информационном окне появится сообщение **『ВВЕДИТЕ Целевую ЧСС ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/SET THR THEN PRESS ENTER』**, введите целевую ЧСС и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

4.2.1.2. В информационном окне появится сообщение **『ВВЕДИТЕ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』**, введите вес пользователя и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

4.2.1.3. Введите время : В информационном окне появится сообщение **『ВВЕДИТЕ ВРЕМЯ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/ SET TIME THEN PRESS ENTER』**, введите время и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

4.2.2. Выберите **【ЧСС/HRC 60%】** или **【ЧСС/HRC 75%】** или **【ЧСС/HRC 85%】** :

4.2.2.1. Введите возраст : В информационном окне появится сообщение **『ВВЕДИТЕ ВОЗРАСТ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ И НАЖМИТЕ ВВОД/SET AGE THEN PRESS ENTER』**, введите возраст пользователя и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

4.2.2.2. В информационном окне появится сообщение **『ВВЕДИТЕ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ И НАЖМИТЕ ВВОД/SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』** введите вес пользователя и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

4.2.2.3. Введите время : В информационном окне появится сообщение **『ВВЕДИТЕ ВРЕМЯ ЗАТЕМ НАЖМИТЕ ВВОД/ SET TIME THEN PRESS ENTER』**, введите время и нажмите кнопку 『ВВОД/ENTER』 для перехода к следующей настройке.

4.2.2.4. Введите начальную скорость : В информационном окне появится сообщение **『ВВЕДИТЕ НАЧАЛЬНУЮ СКОРОСТЬ И НАЖМИТЕ ВВОД/ SET BEGIN SPEED THEN PRESS ENTER』**, нажмите кнопку 『Быстрая/Fast』 или 『Медленная/Slow』 для выбора начальной скорости, затем нажмите.

4.2.2.5. Введите начальный уровень наклона : В информационном окне появится сообщение **『ВВЕДИТЕ НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ И НАЖМИТЕ ВВОД/SET BEGIN LEVEL THEN PRESS ENTER』**, нажмите кнопку 『Вверх/Up』 или 『Вниз/Down』 для выбора начального уровня наклона, нажмите кнопку 『СТАРТ/START』 для начала тренировки.

4.2.3. Начните тренироваться :

4.2.3.1. Программа будет сравнивать текущее время и введённую целевую ЧСС каждые 30 секунд для регулировки уровня наклона до тех пор, пока текущая ЧСС не будет соответствовать целевой ЧСС, +/- 5 ударов.

4.2.3.2. В ходе программы, если текущая ЧСС $\leq$ целевой ЧСС минус 5, уровень наклона будет увеличиваться каждые 30 секунд, пока не достигнет максимального уровня.

4.2.3.3. Во время программы, если текущая ЧСС $\geq$ целевой ЧСС тренировки плюс 5, уровень наклона будет уменьшаться каждые 30 секунд, пока не будет достигнут минимальный уровень.

4.2.3.4 Вы можете использовать любые клавиши для изменения скорости или уровня наклона для изменения скорости или уровня наклона во время тренировки.

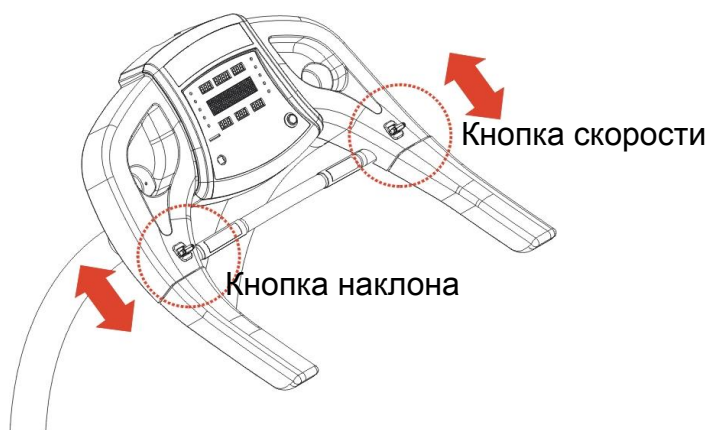
4.2.3.5 Программа завершится, когда обратный отсчёт достигнет «0», затем начнётся заминка.

ДЕЙСТВИЕ

Рычаг «Quick Shift»:

Рычаг «Quick Shift» для переключения скорости: переключите рычаг «Quick Shift» вверх, чтобы увеличить скорость, или вниз, чтобы снизить скорость.

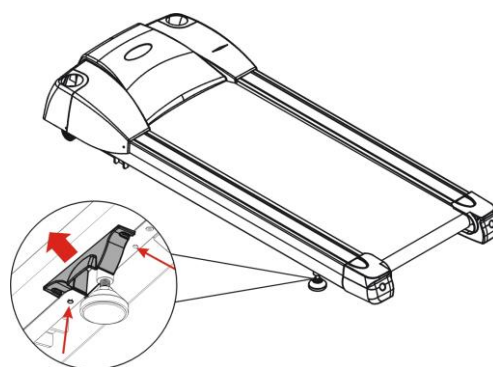
Рычаг «Quick Shift» для переключения наклона: переключите рычаг «Quick Shift», чтобы поднять тренажер, или вниз, чтобы опустить тренажер.



ВЫПОЛНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ, ЧТОБЫ ВЫРОВНЯТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ:

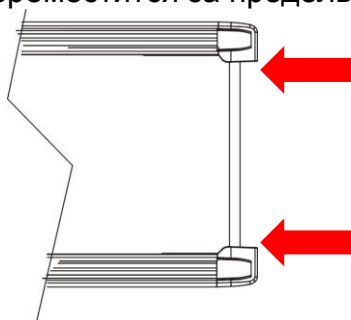
Неровный пол или неправильно отрегулированный уровень регулировочной панели может привести к тому, что беговая дорожка будет шататься во время использования, а функция регулировки уровня наклона будет работать неправильно. Внимательно выполните все шаги процедуры, описанной далее, чтобы правильно отрегулировать регулировочную панель тренажёра перед началом использования. Вам может понадобиться помощь ещё одного человека, чтобы выполнить настройку.

Сначала найдите две регулировочные панели под рамой беговой дорожки. Ослабьте винты крышки регулировочной панели, затем снимите крышку регулировочной панели. Затем просто поверните панели внутрь или наружу, чтобы отрегулировать уровень беговой дорожки. Когда вы правильно выполните процесс выравнивания, беговая дорожка будет твёрдо стоять на двух регулировочных панелях и прокладках.



ЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА:

Беговое полотно должно быть центрировано в пределах района, которое показано стрелками на правой крышке валика и левой крышки ролика. Беговое полотно может изнашиваться и повредиться, если беговое полотно переместится за пределы этой области.



РЕГУЛИРОВКА РЕМНЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Регулировка ремня

Мы рекомендуем вам отрегулировать ремень для бега во время первых недель тренировок. Все ремни для бега регулируются на заводе. После использования ремень может растянуться или сместиться. Как правило, ремень немного растягивается во время ввода тренажера в эксплуатацию, но это не следует рассматривать как неисправность.

Настройка натяжения ремня

Если во время бега у вас возникает ощущение, что ремень «соскальзывает» или стесняет ваши движения, то натяжение ремня следует изменить.

Чтобы увеличить натяжение ремня

А). Вставьте гаечный ключ в левый болт натяжения ремня. Поверните ключ по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$, чтобы потянуть за задний ролик и увеличить натяжение ремня.

В). Повторите ШАГ А для правого болта натяжения ремня. Поверните оба болта одинаковое количество раз, чтобы задний ролик был перпендикулярно корпусу.

С). Повторите ШАГ А и ШАГ В до тех пор, пока не исчезнет ощущение «соскальзывания».

Д). Будьте осторожны и постарайтесь не перетянуть ремень и не создать чрезмерное давление на задний и передний ролик. Чрезмерное натяжение ремня беговой дорожки может повредить ролики. Такое повреждение будет создавать соответствующий шум спереди и сзади во время бега.

ЧТОБЫ СОКРАТИТЬ НАТЯЖЕНИЕ РЕМНЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, ПОВЕРНИТЕ БОЛТЫ ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ ОДИНАКОВОЕ КОЛИЧЕСТВО РАЗ.

Центрирование ремня беговой дорожки

Во время бега вы можете сильнее отталкиваться одной ногой. Данная разница возникает в результате силы, которая одна нога прилагает во время толчка, в сравнении с другой. Эта разница может сместить центр ремня. Как правило, это обычное явление, когда на тренажере никого нет, ремень возвращается в центральное положение. Если же центр ремня всегда смещен, вам следует отцентрировать его вручную.

А). Включите беговую дорожку, пусть она работает вхолостую. Нажмите кнопку (СКОРОСТЬ ▲), чтобы скорость достигла 6 км/ч.

В). Обратите внимание, в какую сторону ремень смещен больше - в правую или в левую.

а. Если ремень смещен в левую сторону:

Возьмите гаечный ключ, поверните левый болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$, а правый болт против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$.

б. Если ремень смещен в правую сторону:

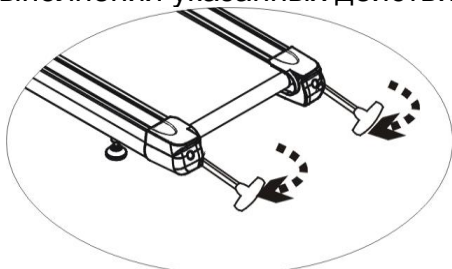
Возьмите гаечный ключ, поверните правый болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$, а левый болт против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$.

с. Если ремень все еще смещен, повторяйте данную процедуру до достижения желаемого результата.

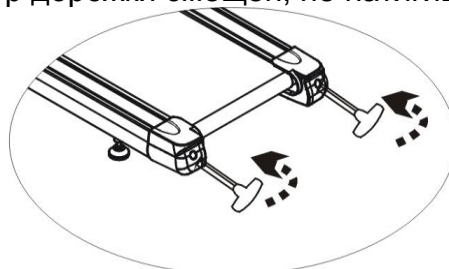
С). После того, как вы отцентрировали ремень, увеличьте скорость до 16 км/ч и убедитесь, что дорожка работает нормально.

Повторите вышеуказанные шаги, если в этом возникнет необходимость.

Если после выполнения указанных действий центр дорожки смещен, не натягивайте ремень.



Поверните по часовой стрелке, чтобы увеличить натяжение ремня беговой дорожки



Поверните против часовой стрелки, чтобы увеличить натяжение ремня беговой дорожки

УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Никогда не забывайте вытаскивать ключ и отключать сетевой шнур из розетки перед тем, как чистить, смазывать или проводить любое техническое обслуживание на тренажере.

Техническое обслуживание других составных элементов:

Номер	Объект проверки	Ежедневно	Еженедельно	Ежемесячно	Раз в сезон	Каждые 6 месяцев
1	Винты панели управления					Проверка
2	Рама	Протирать				Проверка
3	Беговая поверхность		Чистка (протирать пыль)			Проверка
4	Сетевой шнур			Проверка		
5	Покрытие	Протирать		Проверка		
6	Поручни	Протирать				Проверка
7	Винты поручней				Проверка	
8	Передний ролик и паз				Протирать	Проверка
9	Задний ролик					Проверка
10	Ключ безопасности	Протирать				
11	Приводной ремень				Протирать	Проверка
12	Натяжение бегового полотна					Проверка
13	Управление двигателем					Чистка (протирать пыль)
14	Блок двигателя и паз					Проверка

УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

ЧИСТКА

Следы пота и грязь следует стирать с панели управления и с поверхности беговой дорожки после тренировки. После каждого использования беговую дорожку следует протирать влажной мягкой тканью. Не следует использовать слишком влажную ткань на панели управления, это может вызвать замыкание и привести к сбою работы электрических устройств.

ЗАМЕНА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Беговое полотно является расходным элементом. Его следует заменять, как только на нем появятся следы износа. Мы предлагаем заменять полотно после 6000 часов работы.

ЗАМЕНА БЕГОВОЙ ПЛАТФОРМЫ

Беговая платформа является расходным элементом. Ее следует заменять, как только на ней появятся следы износа. Мы предлагаем заменять платформу вместе с беговым ремнем.

ХРАНЕНИЕ

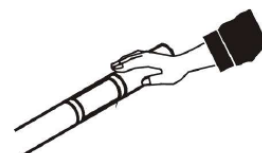
Хранить беговую дорожку следует в сухом и чистом помещении. Во время хранения тренажер должен быть выключен, штепсель вытасчен из розетки.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

Данная беговая дорожка была создана и оснащена колесами для простого и удобного передвижения. Перед началом передвижения следует убедиться, что тренажер выключен из розетки.

Ручной пульсометр

Перед/после бега расставьте ноги, поставьте их на боковые подставки, возьмитесь рукой за рукоятку, чтобы тело не тряслось. Если частота сердечных сокращений слишком высока или нерегулярна, снимите руку с рукоятки и не прикасайтесь к ней до тех пор, пока пульс на дисплее не будет равен «0», затем повторите тест. Не проделывайте данный тест во время бега.



ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

F831836-000-01 M-7002A6 10305

СИМПТОМ	ПРИЧИНА	РЕШЕНИЕ
Экран панели управления не освещается	А) Беговая дорожка не подключается к источнику питания. В) Провод панели управления не подключен или подключен неправильно. С) Перегрузка, включена защита. Д) Источник питания панели управления поврежден.	А) Проверьте выключатель, он должен быть включен, индикатор должен гореть. Если он не горит, проверьте сеть переменного тока. В) Проверьте провода панели управления во всех точках соединения, включая внешние и внутренние. С) Проверьте пробки (рядом с выключателем), если пробки вылетели, их следует поставить назад, перезапустить тренажер, если все заработало, следует проверить ремень беговой дорожки. Д) Выключите тренажер, откройте крышку мотора, включите тренажер и проверьте сигнальные лампы панели управления (LED2), которые должны гореть, если они не горят, их следует заменить.
Экран частично отображает информацию	А) Панель управления повреждена. В) Мощность источника питания панели управления подается с перебоями.	А) Замените РСВ панели управления. В) Проверьте подключение тренажера к сети, выключите тренажер, откройте крышку мотора, включите тренажер и проверьте сигнальные лампы панели управления (LED1), которые должны гореть, если они не горят, их следует заменить.
Отображается Err	Ошибка связи между консолью и инвертором.	А). Перезапустите питание, убедитесь, что если провод консоли поврежден или соединительный контакт изогнут. В). Проверьте сообщение об ошибке в руководстве по эксплуатации. С). После повторного включения питания, если все еще присутствует ошибка, то замените инвертор.

Если электропровод поврежден, его должен заменить производитель или сервисный агент, или иное квалифицированное лицо, чтобы избежать возможных рисков.