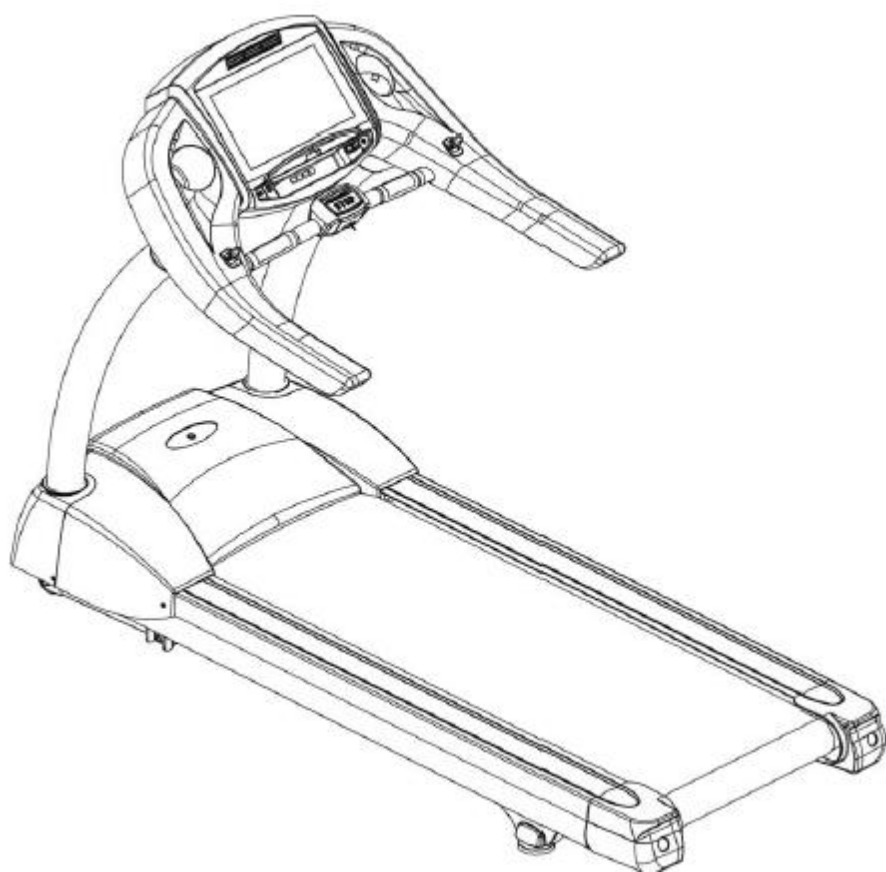


БЕГОВАЯ ДОРОЖКА M7L E Plus

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.....3-6

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.....8-14

Детали, набор инструментов, чертеж по сборке

РАЗМИНКА И ЗАМИНКА.....15

УСТАНОВКИ И НАСТРОЙКА.....16

Функции панели управления

ПРОГРАММЫ.....17-28

ЭКСПЛУАТАЦИЯ..... 29-30

РЕГУЛИРОВКА РЕМНЯ.....31

УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ 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.

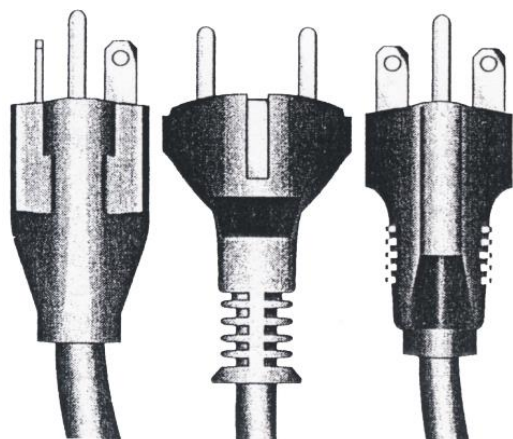
ВНИМАНИЕ: Нельзя использовать тренажер совместно с регулятором напряжения. Нельзя использовать тренажер вместе с удлинителем.

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 подсоединена к розетке, форма которой совпадает с формой штепсельной вилки. Не используйте адаптер заземляющего штекера, чтобы вставить сетевой штепсель в незаземленную розетку.



115V EURO PLUG 208-220V

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

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.

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 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). 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.

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.

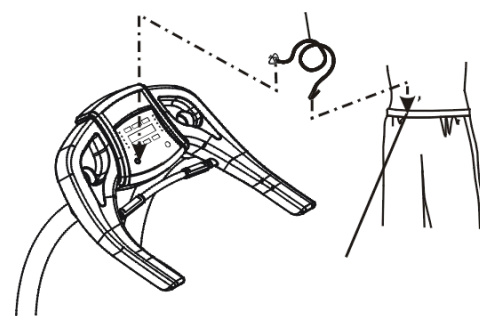
Как долго следует тренироваться:

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.

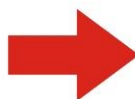
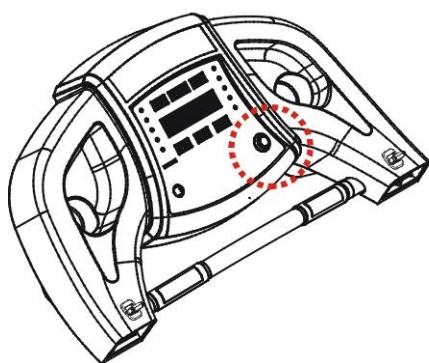
Кнопка аварийной остановки

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.

Ключ безопасности



Пристегните ключ безопасности к талии

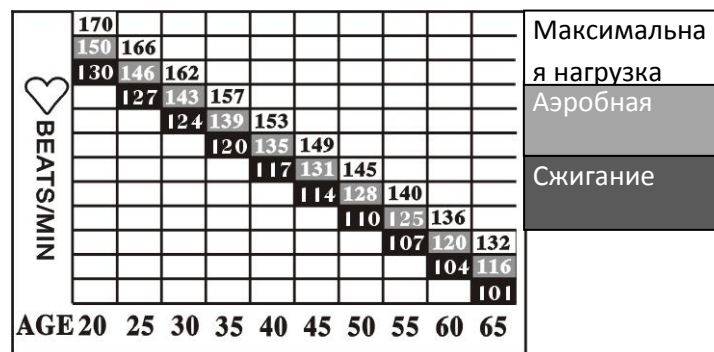


ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

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



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

СПЕЦИФИКАЦИЯ

Длина: 215 см.

Ширина: 92,9 см.

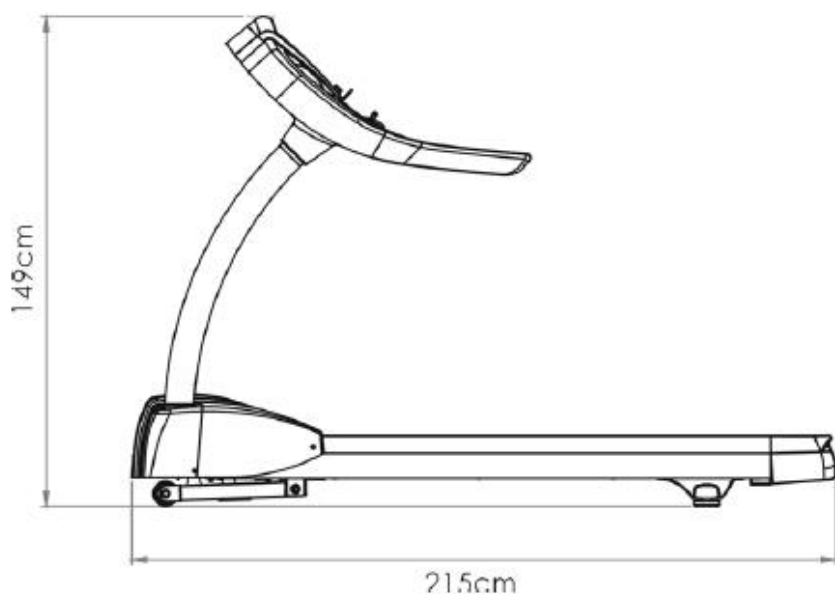
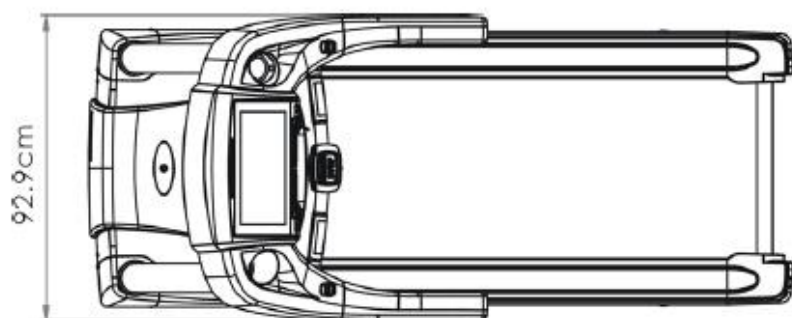
Площадь беговой поверхности: 55 см. х 153 см.

Вес изделия: 167 кг. (367,4 ф.)

Угол наклона деки: 0-18 градусов (двигатель в передней части)

Программы: установленные – 6, целевые – 3, кардиопрограммы – 4, фитнес-тест -7, виртуальная программа

Стандартные функции: время до конца тренировки, время с начала тренировки, скорость, угол наклона, частота пульса, максимальная частота пульса, средняя частота пульса, дистанция, калории, расход кКал/час, профиль тренировки, средний темп, темп



РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

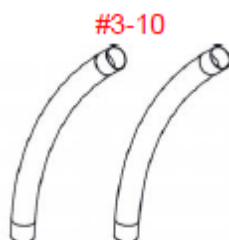
КОМПОНЕНТЫ



Основная рама



Консоль



Комплект опор
консоли

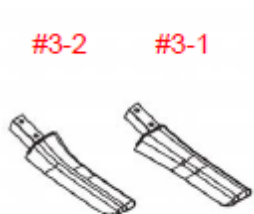


Левый защитный
кожух опоры
консоли (в
прозрачной
пластиковой
упаковке)

Правый
защитный
кожух
опоры
консоли



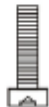
Прокладки



Комплект поручней
(левый поручень в
прозрачной упаковке)

РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

КОМПЛЕКТ КРЕПЕЖА

Шаг 2	#3-8  M8x15мм / 10 шт.	#3-21  M8 S-шайба / 10 шт.	#3-15  M8 кривая шайба / 10 шт.
Шаг 4	#3-19  M8x15 мм / 8 шт.	M8 S шайба / 10 шт.	M8 кривая шайба / 8 шт.
Шаг 5	#3-7  M5 x 15 мм / 4 шт.		
Шаг 6	#3-3  M8 x 25 мм / 4 шт. (консоль / комплект поручней)	#3-21  M8 S шайба / 4 шт.	#3-4  M8 / 4 шт. (Консоль / комплект поручней)

#3-16



Заглушка / 4 шт.
(нижняя часть консоли)



Адаптер системы PAL / 1 шт.



Шнур электропитания



Коннектор проводов / 1 шт.



Шестигранник / 1 шт.
(5 мм)



Шестигранник / 1 шт.
(6 мм)

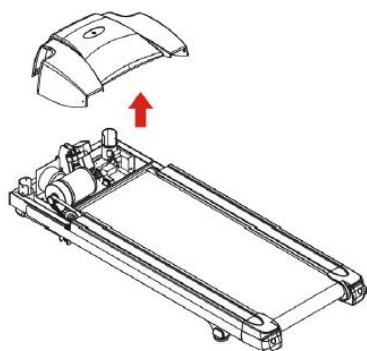
РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

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.

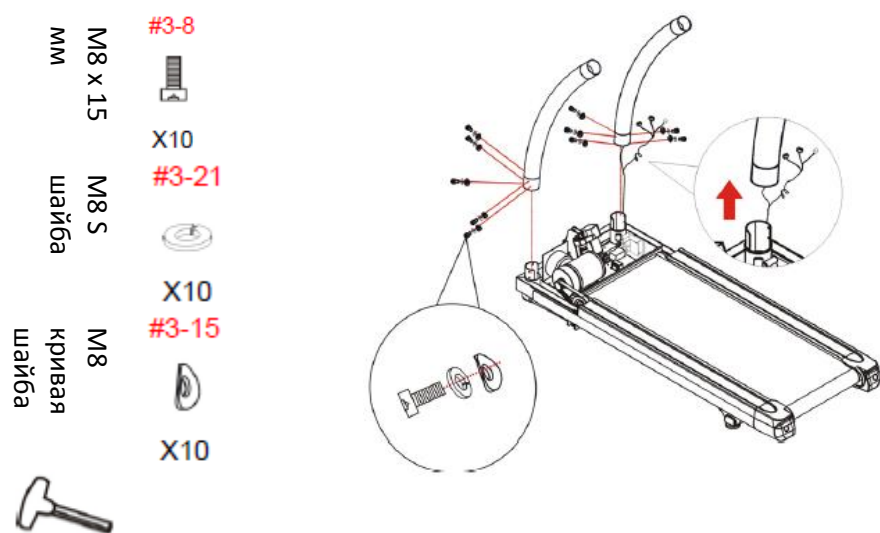
Шаг 1:

Ослабьте винты защитного кожуха двигателя и отложите кожух в сторону.



Шаг 2. Монтаж опор консоли и основной рамы тренажера.

- 1) Поместите провод консоли в правую опорную стойку и проденьте его внутрь при помощи направляющей проволоки (левая опорная стойка упакована в прозрачный пластиковый пакет).
- 2) При помощи шестигранника (6 мм), 10 винтов (M8x15), 10 S шайб и 10 кривых шайб прикрепите опорные стойки к основной раме (при выполнении данного Шага не затягивайте крепеж до конца).

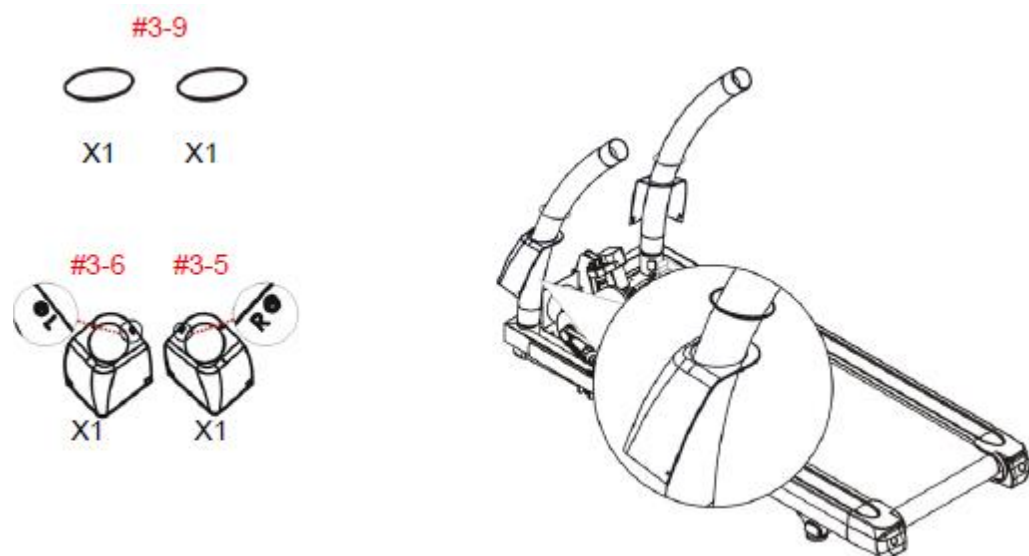


Шестигранник 6 мм

РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

Шаг 3: Установка защитных кожухов на опорную стойку консоли.

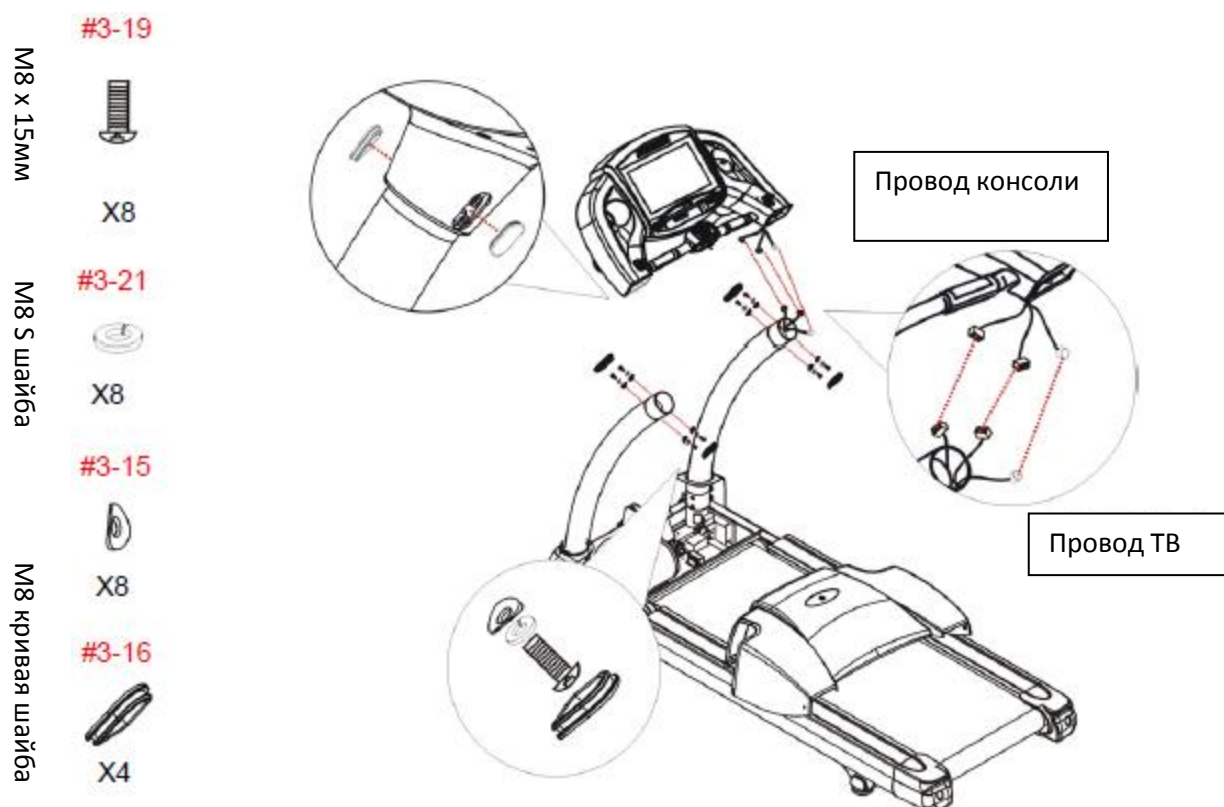
- 1) Наденьте защитные кожухи и прокладки на оба конца опорных стоек.



РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

Шаг 4: Монтаж консоли на опорных стойках.

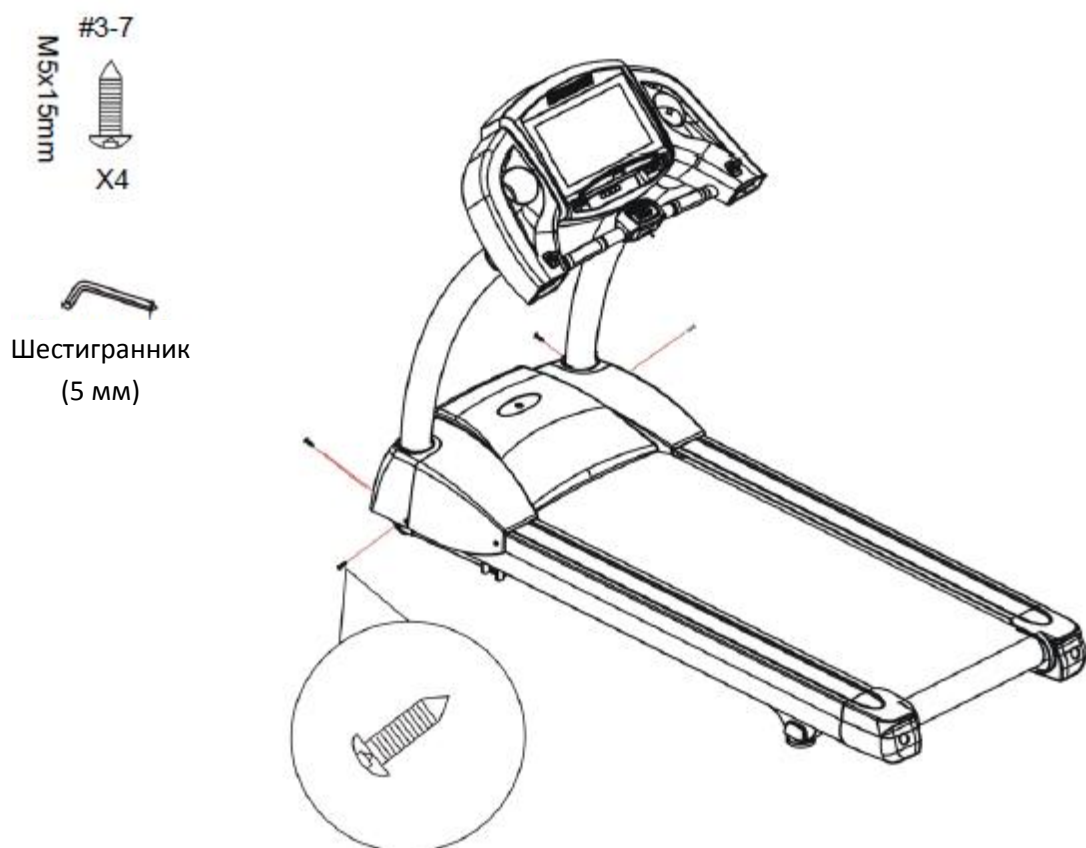
- 1) Удалите направляющую проволоку с правой опорной стойки, затем подключите кабель ТВ и кабель консоли.
- 2) Установите консоль на опорные стойки.
- 3) Зафиксируйте соединение опорных стоек и консоли при помощи шестигранника (5 мм), 8 винтов M5x15мм, 8 S шайб и 8 кривых шайб.
- 4) Установите 4 заглушки в нижней части кожуха консоли.
- 5) При помощи шестигранника (6 мм) затяните весь крепеж, соединяющий консоль, опорные стойки и основную раму.
- 6) Установите кожух двигателя и затяните винты.



РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

Шаг 5. Установка защитных кожухов опорных стоек консоли.

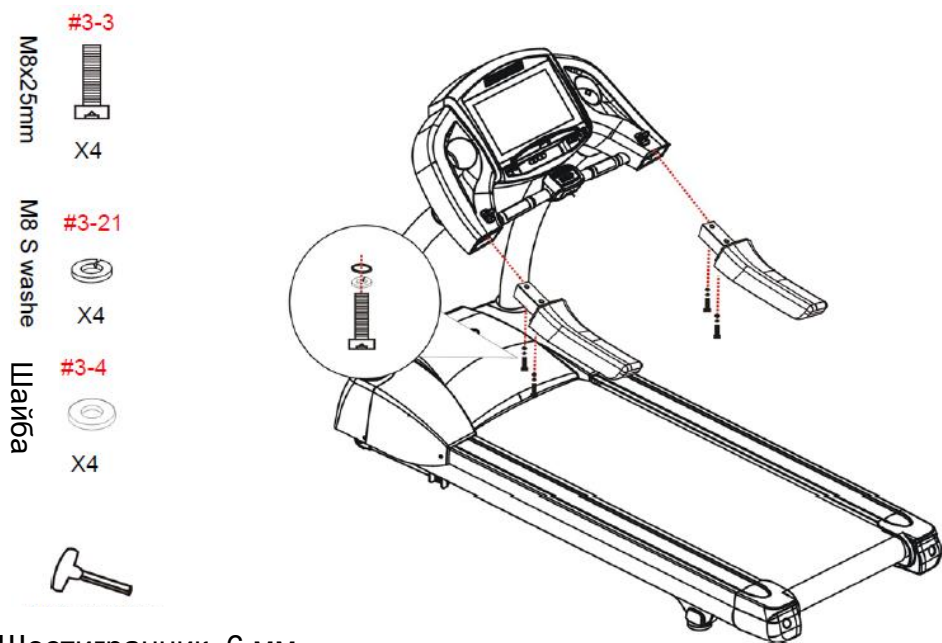
- 1) Опустите защитные кожухи консоли и прокладки вниз и закрепите их при помощи болтов M5x15 мм. Используйте шестигранник (5 мм) и 4 шт. M5x15 мм, чтобы прикрепить защитный кожух опорной стойки к основной раме тренажера.



РАСПАКОВКА И МОНТАЖ

Шаг 6. Установите поручни на консоль.

- 1) установите поручни на консоль. Используйте шестигранник (6 мм), чтобы затянуть крепеж (4 винта M8x25 мм, 4 S шайбы и 4 M8 шайбы).



Шестигранник, 6 мм

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.

УСТАНОВКИ 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. Нажимайте на 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 эккаунт 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 программа 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 деки 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 достигнуть: 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)

2.6.1.1. Выберите программу TARGET HEART RATE (целевая частота пульса), нажав на клавишу TARGET HEART RATE.

2.6.1.1.1. 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.

2.6.1.1.2. AEROBIC (аэробная): установите 75% от максимальной частоты пульса. Программа будет автоматически регулировать интенсивность нагрузки, чтобы пульс пользователя всегда находился в пределах целевой зоны.

2.6.1.1.3. PERFORMANCE (спортивная): установите 85% от максимальной частоты пульса. Программа будет автоматически регулировать интенсивность нагрузки, чтобы пульс пользователя всегда находился в пределах целевой зоны.

2.6.1.1.4. 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.



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

ПРОГРАММЫ

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 целевое значение пульса ($85\% \text{ от максимума, который рассчитывается по формуле } (220 - \text{возраст}) * \% = \text{целевое значение пульса}$), 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 завершающую 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.
- 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,



ПРОГРАММЫ

2.7.1.9. 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)

Выберите видео программы

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.

ПРОГРАММЫ

2.8.2.2. Продолжительность тренировки (Time): введите планируемую продолжительность тренировки при помощи цифровых клавиш.

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.

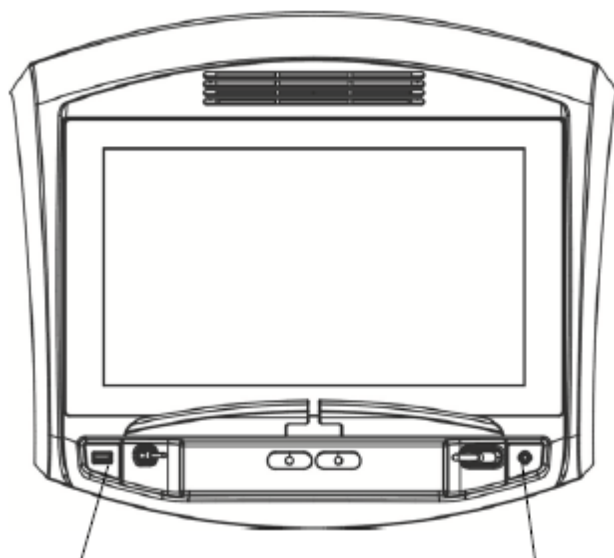
2.9.3. Bulletin Board (доска объявлений): просмотр объявлений и информации о групповых тренировках в фитнес-клубе. Аналогично функции Bulletin Board в программе QUICK START.

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.



USB – для записи информации о тренировках и обновлений программного обеспечения

Разъем для подключения наушников (3,5 мм)

2. Доступ к музыкальному контенту в мобильном телефоне



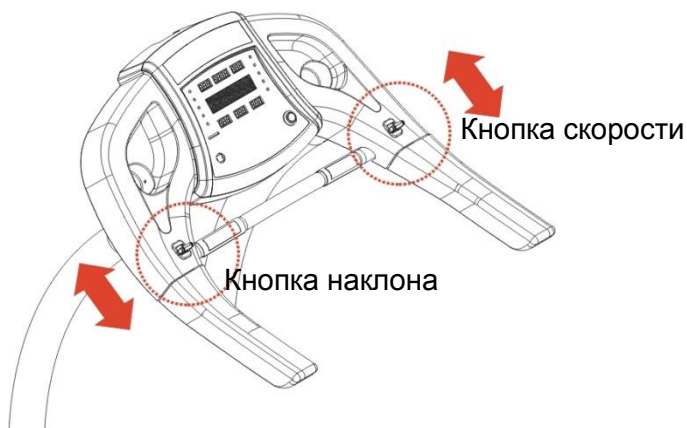
Совместим с устройствами Android

Совместим с iOS:
поддерживает iPhone 4S, iPhone 4,
iPhone 3GS/iPod touch Generation 1~4

Рычаг «Quick Shift»:

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

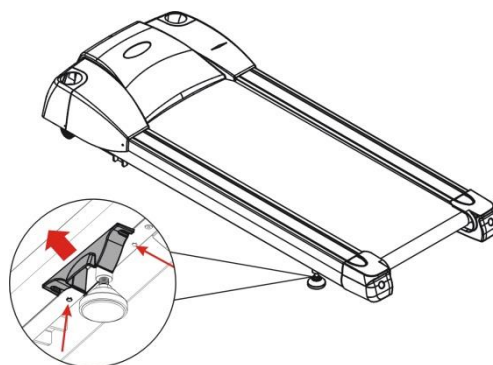
Рычаг «Quick Shift» для переключения наклона: переключите рычаг «Quick Shift», чтобы поднять тренажер, или вниз, чтобы опустить тренажер.



ВЫПОЛНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ, ЧТОБЫ ВЫРОВНЯТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ:

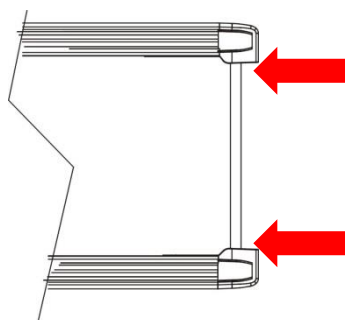
Неровный пол или неправильно отрегулированный уровень регулировочной панели может привести к тому, что беговая дорожка будет шататься во время использования, а функция регулировки уровня наклона будет работать неправильно. Внимательно выполните все шаги процедуры, описанной далее, чтобы правильно отрегулировать 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 крышке 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:

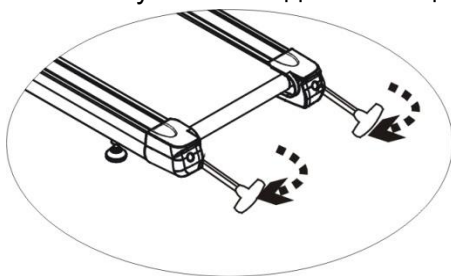
Возьмите гаечный ключ, поверните правый болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$, а левый болт против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$.

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

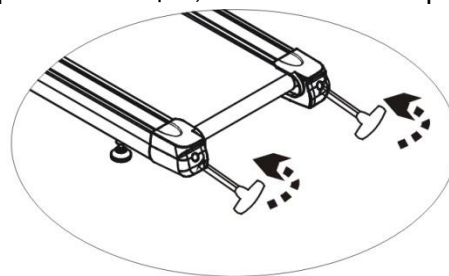
С). После того, как вы отцентрировали ремень, увеличьте скорость до 16 км/ч и убедитесь, что дорожка работает нормально.

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

