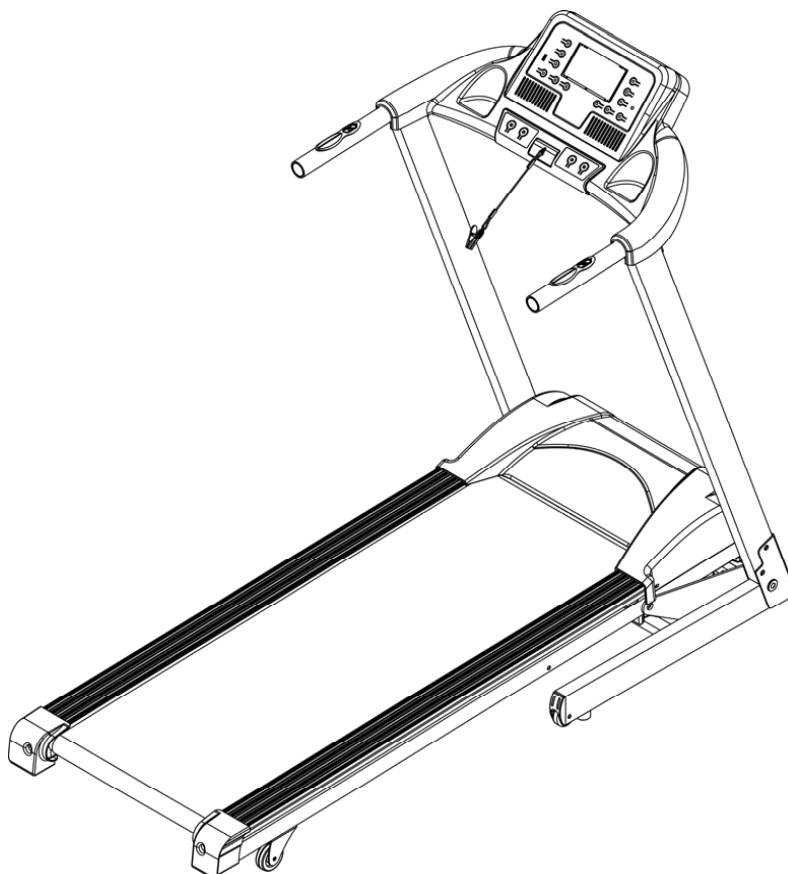




T700

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

По вопросам продаж и поддержки обращайтесь:

Архангельск (8182)63-90-72
Астана +7(7172)727-132
Астрахань (8512)99-46-04
Барнаул (3852)73-04-60
Белгород (4722)40-23-64
Брянск (4832)59-03-52
Владивосток (423)249-28-31
Волгоград (844)278-03-48
Вологда (8172)26-41-59
Воронеж (473)204-51-73
Екатеринбург (343)384-55-89
Иваново (4932)77-34-06
Ижевск (3412)26-03-58
Иркутск (395) 279-98-46
Киргизия (996)312-96-26-47

Казань (843)206-01-48
Калининград (4012)72-03-81
Калуга (4842)92-23-67
Кемерово (3842)65-04-62
Киров (8332)68-02-04
Краснодар (861)203-40-90
Красноярск (391)204-63-61
Курск (4712)77-13-04
Липецк (4742)52-20-81
Магнитогорск (3519)55-03-13
Москва (495)268-04-70
Мурманск (8152)59-64-93
Набережные Челны (8552)20-53-41
Нижний Новгород (831)429-08-12
Казахстан (772)734-952-31

Новокузнецк (3843)20-46-81
Новосибирск (383)227-86-73
Омск (3812)21-46-40
Орел (4862)44-53-42
Оренбург (3532)37-68-04
Пенза (8412)22-31-16
Пермь (342)205-81-47
Ростов-на-Дону (863)308-18-15
Рязань (4912)46-61-64
Самара (846)206-03-16
Санкт-Петербург (812)309-46-40
Саратов (845)249-38-78
Севастополь (8692)22-31-93
Симферополь (3652)67-13-56
Таджикистан (992)427-82-92-69

Смоленск (4812)29-41-54
Сочи (862)225-72-31
Ставрополь (8652)20-65-13
Сургут (3462)77-98-35
Тверь (4822)63-31-35
Томск (3822)98-41-53
Тула (4872)74-02-29
Тюмень (3452)66-21-18
Ульяновск (8422)24-23-59
Уфа (347)229-48-12
Хабаровск (4212)92-98-04
Челябинск (351)202-03-61
Череповец (8202)49-02-64
Ярославль (4852)69-52-93

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35 C°;
2. влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Перед тем как начать тренировку:

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в

строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

Рекомендации по сборке:

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Рекомендации по уходу:

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети):

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

Меры предосторожности:

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть

опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

Меры предосторожности

В целях вашей безопасности, а также во избежание травм внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией перед началом тренировок:

1. Установите тренажер на ровной гладкой поверхности.
2. Поддерживайте чистоту в месте расположения беговой дорожки.
3. В случае попадания посторонних деталей в движущие элементы беговой дорожки, ключом безопасности, остановите движение бегового полотна.
4. Перед началом тренировки убедитесь, что все части тренажера на месте и плотно затянуты.
5. Не используйте беговую дорожку, если какие-либо части сломаны или неисправны.
6. Подключите шнур питания к розетке с заземлением, не протягивайте шнур питания под беговой дорожкой. Не включайте тренажер, если поврежден шнур питания.
7. Избегайте попадания рук, ног в движущиеся части тренажера.
8. Обратите внимание на ограничения по весу.
9. Тренажер предназначен для коммерческого использования. Тренажер предназначен только для одного пользователя.
10. Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в движущиеся элементы тренажера.
11. Не двигайте тренажер из стороны в сторону.
12. Не используйте тренажер более часа за один подход. Дайте ему «остыть», прежде, чем продолжить тренировку.
13. Будьте внимательны во время монтажа/демонтажа тренажера.
14. Избегайте попадания жидкостей на тренажер.
15. Во избежание поражения электрическим током держите электрические части тренажера вдали от воды.
16. Не используйте какие-либо аксессуары, если они не рекомендованы производителем.
17. Во время занятий, будьте внимательны к своему физическому состоянию, головокружение – признак того, что ваши тренировки слишком интенсивны.
18. Если вы чувствуете себя плохо, либо появилась боль в мышцах, суставах, груди – немедленно прекратите тренировку.
19. Во время регулировки бегового полотна необходимо отключать питание.
20. Ключ безопасности должен быть закреплен на вашей одежде.
21. Неправильно построенные тренировки могут привести к травмам.
22. Беговая дорожка не предназначена для использования в медицинских целях.
23. Убедитесь, что свободная зона вокруг тренажера составляет не менее 1м.
24. Убедитесь, что дети находятся вдали от работающей беговой дорожки.

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА

Комплектующие части:

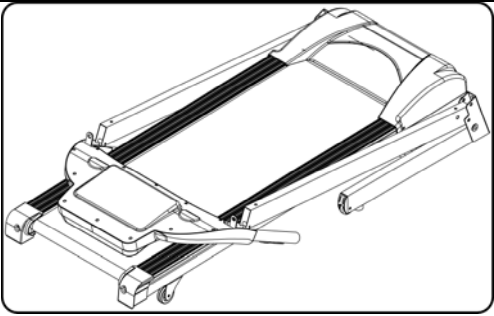
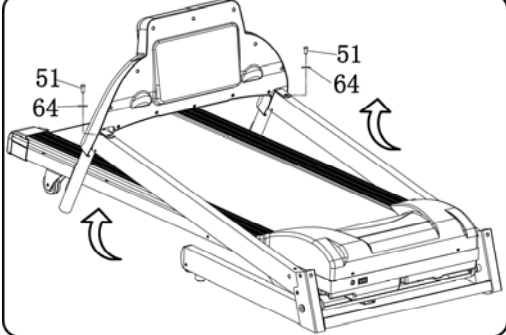
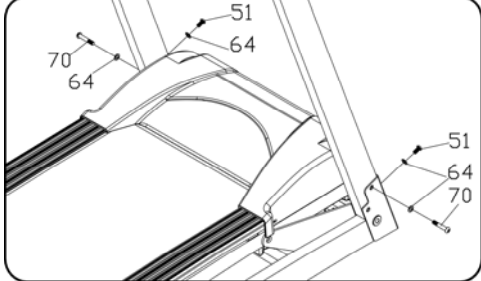
NO.	Описание	Спецификации	Кол-во.	NO.	Описание	Спецификации	Кол-во.
1	Основная рама		1	64	Дугообразная шайба	8	6
12	5# Шестигранный ключ	5 мм.	1	72	Силиконовая смазка		1
70	Болт	M8*45	2	71	Ключ безопасности		1
51	Болт	M8*16	4				

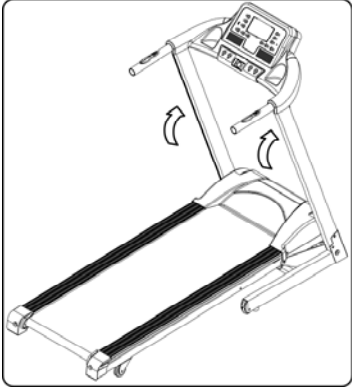
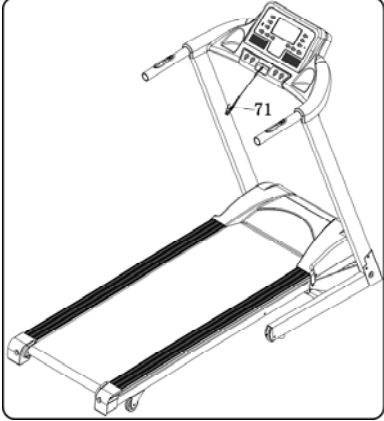
Инструменты:

- 5# Шестигранный ключ 5 мм. – 1 шт.;
- 6# Шестигранный ключ 6мм – 1 шт.;
- Отвертка S=13, 14, 15 – 1 шт.

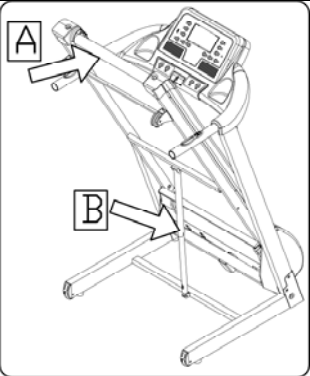
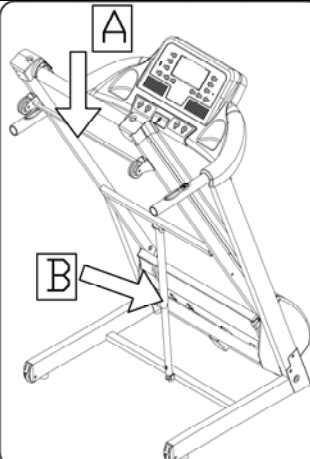
Примечание: Не подключайте тренажер к сети до завершения сборки.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

	Шаг 1 Откройте коробку и достаньте комплектующие части. Установите основную раму на ровной поверхности.
	Шаг 2 1. Поднимите опору консоли и правую и левую стойки. 2. Используя 5 мм. ключ (12), M8*16 болты (51) и шайбы (64), зафиксируйте опору консоли на стойках. Примечание: Убедитесь, что провода подключены верно. Придерживайте опору консоли рукой во время ее крепления.
	Шаг 3 Зафиксируйте стойки. Примечание: Придерживайте опору консоли рукой во время ее крепления.

	Шаг 4 1. Зафиксируйте правую стойку (3) на основной раме, с помощью 5 мм. ключа, М8*45 винта (70), шайбы (64) и винта М8*16(51). 2. Зафиксируйте левую стойку (3) на основной раме с помощью 5 мм. ключа, М8*45 винта (70), шайбы (64) и винта М8*16(51).
	Шаг 5 Подключите ключ безопасности (71) к консоли.

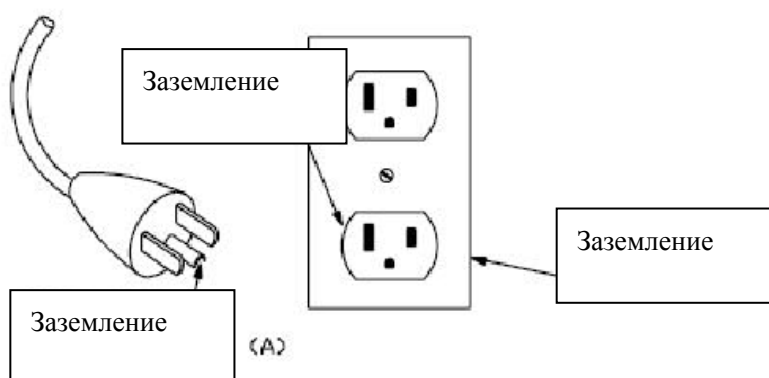
ИНСТРУКЦИИ ПО СКЛАДЫВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА

	Складывание беговой дорожки: Для того чтобы сложить тренажер, необходимо поднять корпус вверх из положения А в положение В, чтобы амортизатор встал на место.
ВНИМАНИЕ: Убедитесь, что все болты и шайба затянуты, прежде чем приступить к тренировкам. Внимательно ознакомьтесь с данным руководством.	
	Раскладывание беговой дорожки: Для того чтобы разложить тренажер, необходимо вернуть тренажер в положение А. Нажмите ногой на амортизатор и немного наклоните основной корпус. Беговая дорожка разложится автоматически. Будьте внимательны, чтобы дети и домашние животные находились в стороне от беговой дорожки.

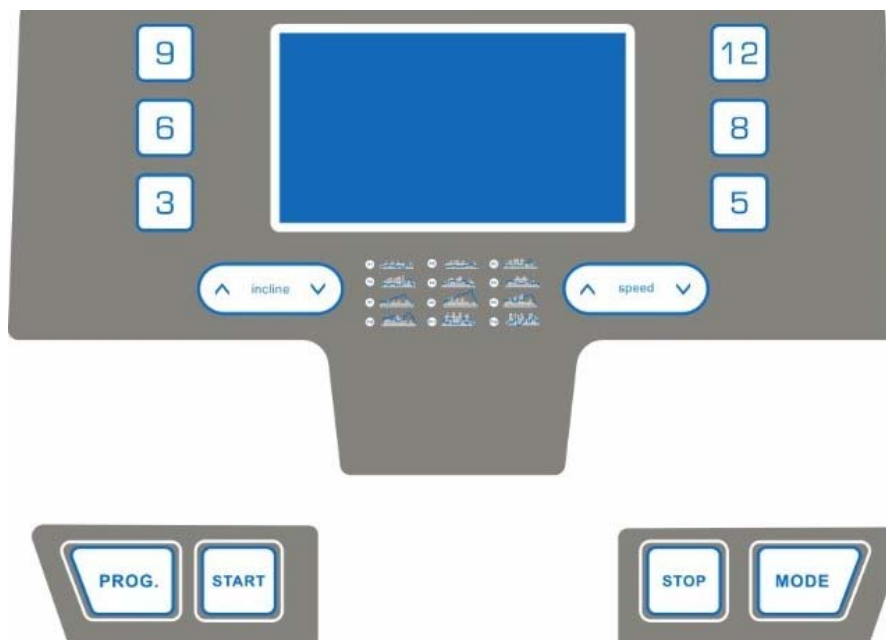
МЕТОД ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Данный продукт предполагает заземление. В случае поломки или неисправности, заземление обеспечит наименьшее сопротивление для электрического тока. Кабель тренажера оснащен заземлением, предполагается использовать розетку также с заземлением.

ВНИМАНИЕ: Неисправное заземление или его отсутствие может привести к поражению электрическим током. Для устранения каких-либо неисправностей проконсультируйтесь со специалистом. Рекомендуемое напряжение – 220 Вольт. (См. Рисунок)



РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



ДИСПЛЕЙ

1. Speed (СКОРОСТЬ).

Во время тренировки отображается текущая скорость 1-16,0 км/ч. В начале тренировки начнется обратный отсчет, будет отображаться «3», «2», «1».

2. Time (ВРЕМЯ) – отображается текущее время.

Интервал времени находится в промежутке 0:00-99:59. Когда значение достигнет 99:59, движение бегового полотна замедлится, на дисплее появится сообщение «End» (Завершено). Через 5 секунд время начнет обратный отсчет до нуля, затем на дисплее появится сообщение «End» (Завершено). После чего включится ждущий режим.

3. Distance - DIS. (РАССТОЯНИЕ).

Расстояние находится в промежутке 0.00-99.9. Когда значение достигнет 99.9, движение бегового полотна замедлится, на дисплее появится сообщение «End» (Завершено). Через 5 секунд время начнет обратный отсчет до нуля, затем на дисплее появится сообщение «End» (Завершено). После чего включится ждущий режим.

4. Calories – CAL (КАЛОРИИ).

На дисплее также будет отображено количество сожженных калорий 0-999. Если количество калорий будет превышено, консоль вернется в начальное положение и продолжит тренировку. Калории будут исчисляться обратным отсчетом до 0, затем на дисплее появится сообщение «End» (Завершено). После чего начнется ждущий режим.

5. Incline/PULSE – INC/PUL (УГОЛ НАКЛОНА/ПУЛЬС).

Угол наклона - 0-12%. Если ваши ладони находятся на поручнях с пульсомерами, то на дисплее будет отображен уровень вашего пульса. Промежуток значений уровня пульса – от 50 до 200 уд./мин. (Датчики пульса не являются медицинским оборудованием).

Во время тренировки пользователь должен держать руки на поручнях с пульсомерами, значение пульса будет отображено на дисплее в промежутке 50-200 уд./мин. (Информация носит справочный характер и не является медицинским показателем).

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

1. «MODE» - кнопка выбора режима. Используйте кнопку для выбора «0:00», «15:00», «1.0», «50». («0:00» - ручное правление. «15:00» - обратный отсчет времени. «1.0» - расстояние, обратный отсчет. «50» - калории, обратный отсчет.)
2. «PROG» - нажатие данной кнопки в режиме ожидания необходимо для: «0:00», «P01->P02-...->P15-U01- U03», FAT (Уровень жира):
P01-P15 – создаваемые программы;
U01-U03 - пользовательские программы.
FAT - режим жиросанализатора.
3. «START» - начало работы беговой дорожки (Если ключ безопасности правильно установлен).
4. «STOP» - завершение тренировки.
5. «SPEED+», «SPEED-» - изменение скорости, изменение параметров в режиме остановки. При удержании кнопки более 0,5 секунды скорость будет меняться автоматически.
6. «INCLINE+», «INCLINE-» - изменение угла наклона, изменение параметров в режиме остановки. При удержании кнопки более 0,5 секунды угол наклона будет меняться автоматически.
7. «SPEED: 5.8.12» - кнопки быстрого изменения скорости.
8. «INCL: 3. 6. 9» - кнопки быстрого изменения угла наклона.

БЫСТРЫЙ СТАРТ (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)

1. Включите тренажер, ключ безопасности должен быть правильно установлен;
2. Нажмите кнопку «START», на дисплее будет отображено: 3-2-1, прозвучит звуковой сигнал, беговое полотно начнет движение с минимальной скоростью;
3. Используйте кнопки «SPEED+», «SPEED -» и «INCLINE+», «INCLINE -», чтобы изменять скорость во время тренировки.

УПРАВЛЕНИЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

1. Нажмите кнопку «speed-», чтобы снизить уровень скорости;
2. Нажмите кнопку «speed+», чтобы увеличить уровень скорости;
3. Нажмите кнопку «incline down» для уменьшения угла наклона;
4. Нажмите кнопку «incline up» для увеличения угла наклона;
5. Нажмите кнопку «stop», движение бегового полотна замедлится, затем полностью остановится;
6. Уровень пульса будет отображаться на дисплее, если пользователь держится за поручни с пульсомерами в течение 6 секунд.

РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

1. В режиме ожидания нажмите кнопку «START», беговое полотно начнет движение со скоростью 0,8 км/ч, отсчет параметров начнется в прямом порядке, с 0, используйте кнопки «speed+», «speed-» для изменения уровня скорости;
2. В режиме ожидания нажмите кнопку «mode» для того, чтобы зайти в режим настройки времени, время по умолчанию - «15:00». Используйте кнопки «speed+», «speed-», чтобы изменить продолжительность тренировки 5:00-99:00. Время исчисляется обратным отсчетом;
3. В режиме настройки времени нажмите кнопку «mode», чтобы зайти в режим настройки расстояния, расстояние по умолчанию – 1. Используйте кнопки «speed+», «speed-», чтобы изменить дистанцию тренировки 0.50-99.90. Данный показатель исчисляется обратным отсчетом;
4. В режиме настройки расстояния нажмите кнопку «mode», чтобы зайти в режим настройки калорий. «CAL» (Калории) по умолчанию 50.0. Используйте кнопки «speed+», «speed-», чтобы изменить

количество калорий 10.0-999.0. Данный показатель исчисляется обратным отсчетом;

5. Выберите один из трех вышеуказанных режимов и нажмите кнопку «START», беговая дорожка начнет движение через 3 секунды. Используйте кнопки «SPEED+», «SPEED -», «incline+», «incline-» для изменения скорости. Нажмите кнопку «STOP» для завершения тренировки.

СОЗДАННЫЕ ПРОГРАММЫ

Беговая дорожка имеет 15 программ P01- P15. В состоянии готовности нажмите кнопку «PROGRAM», в окне «SPEED» (Скорость) будет отображено «P1-P15». Выберите интересующую вас программу, будет мигать окно настроек времени (по умолчанию 10:00), используйте кнопки «SPEED+», «SPEED-», чтобы установить длительность тренировки. Затем нажмите кнопку «START» для начала. Программа будет состоять из 16 интервалов. Продолжительность каждого интервала рассчитывается по формуле «общее время тренировки/16». При настройке следующего временного интервала прозвучит тройной звуковой сигнал. Скорость будет изменяться в зависимости от программы. Вы можете менять скорость во время тренировки, используя кнопки «SPEED+», «SPEED -», «incline+», «incline-», но при переходе к каждому следующему интервалу скорость будет возвращаться в исходное положение. По завершению прозвучит тройной звуковой сигнал. Движение бегового полотна замедлится, затем на дисплее появится сообщение консоли «END» (Завершено). Через 5 секунд консоль вернется в ждущий режим.

НАЧАЛО ПРОГРАММЫ

SPEED означает скорость тренировки, INCLINE – уровень угла наклона (всего 12 уровней, каждый из них равен 1/12 от общего коэффициента). Каждая программа разделена на 20 равных частей общего времени тренировки, для каждого интервала соответствуют определенная скорость и угол наклона. См. нижеприведенную таблицу.

ВРЕМЯ ПРОГР.		Общее время/20= интервал																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3	3	3	5	3
	Наклон	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Наклон	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Наклон	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P08	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Наклон	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Наклон	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Наклон	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	2	2	4	3
	Наклон	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Наклон	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2

	Наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	2	2	5	5	2	2
P14	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Наклон	3	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2
P15	Скорость	2	5	7	10	9	6	4	10	4	5	8	10	6	5	8	3	9	7	4	3
	Наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	3	3	8	9	3	3

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

На консоли установлены три пользовательские программы U01, U02, U03.

1. Настройка

В режиме ожидания нажмите кнопку «PROG» для того, чтобы настроить пользовательскую программу (U01-U03). Нажмите кнопку MODE, чтобы зайти в режим настроек. Сначала настраивается первый интервал. Скорость регулируется кнопками «SPEED+», «SPEED-». Нажмите кнопку MODE для завершения настройки и перехода к следующему интервалу. После завершения настройки вы можете сохранить все данные. Информация не будет утеряна после выключения консоли.

2. Начало тренировки

А: В режиме ожидания нажмите кнопку «PROG» для того, чтобы настроить пользовательскую программу (U01-U03). Как только временные интервалы установлены нажмите кнопку «START» для начала тренировки.

В: После настройки пользовательской программы и времени тренировки нажмите кнопку «START» для начала.

3. Ручная настройка

Каждая программа состоит из 10 временных интервалов. Вы можете перейти к тренировке после завершения настроек скорости и угла наклона.

ЖИРОАНАЛИЗАТОР (BODY FAT TEST)

В спящем режиме вы можете использовать такую функцию консоли, как жиросканер. Нажмите кнопку «mode», интерфейс F-1, F-2, F-3, F-4, F-5. Значения интерфейса: F -1 пол, F-2 возраст, F-3 рост, F -4 вес и F -5 - заключение. Используйте кнопки «speed+», «speed-», чтобы изменить параметры F01-F04 (таблица соответствий приведена ниже). Нажмите кнопку «mode» после изменения настроек. Через 2-3 секунды в сегменте F-5 отобразятся результаты анализа. Уровень жира зависит от роста и веса пользователя. Идеальный уровень жира находится в промежутке от 20 до 25, показатель меньше 19 свидетельствует о недовесе, значение 25 - 29 - перевес, более 30 - ожирение. (Информация приведена для справки и не является медицинскими данными).

F-1	Сегмент	01 мужчина	02 женщина
F-2	Возраст	10-----99	
F-3	Рост	100----200	
F-4	Вес	20-----150	
F-5	Уровень жира	≤19	Недовес
	Уровень жира	=(20---25)	Нормальный вес
	Уровень жира	=(25---29)	Избыточный вес
	Уровень жира	≥30	Ожирение

ДАННЫЕ ДИСПЛЕЯ

Параметр	Стартовый параметр	Значения по умолчанию	Допустимый промежуток	Отображаемый промежуток
TIME Время (Мин:Сек)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
SPEED - Скорость (км/ч)	1.0	1.0	1.0-16.0	1.0-16.0
Наклон	0	0	0-12	0-12
DISTANCE – Расстояние (км.)	0.00	1.00	0.50-99.90	0.00 - 99.90
Пульс (уд/мин)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIE – Калории (Ккал.)	0.0	50.0	10.0-999.0	0.0 - 999.0

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ

В любое время вы можете выдернуть ключ безопасности, в окне «speed» появится сообщение «OFF», прозвучит тройной звуковой сигнал. Вставьте обратно ключ безопасности. Через несколько секунд беговая дорожка будет готова к работе.

ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ

Если в течение 10 минут вы не работаете с консолью, автоматически включится режим энергосбережения. Нажатие любой кнопки выведет консоль из спящего режима.

ФУНКЦИЯ MP3 (ЕСЛИ ИМЕЕТСЯ)

После подключения MP3 или другого аудио носителя консоль будет проигрывать музыку. Уровень звука регулируется на носителе. Обратите внимание, чтобы звук аудио носителя не мешал звуковым сигналам консоли.

ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Вы можете отключить беговую дорожку в любую время, нажав кнопку OFF.

ВНИМАНИЕ

1. Проверьте подключение к сети и нахождение ключа безопасности;
2. Вы можете выдернуть ключ безопасности в любое время, чтобы остановить движение бегового полотна;
3. В случае возникновения каких-либо проблем свяжитесь с сервисным центром.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Код	Причина	Решение
E01	Проблема в соединении консоли и платы управления.	1. Проверьте повода, соединяющие компьютер и панель управления; 2. Проверьте микросхему; 3. Проблемы с платой панели управления. Замените плату.
E02	Проблема с платой управления двигателем.	1 . Проверьте источник питания; 2 . Проверьте плату управления, если она перегорела, замените ее. Проверьте кабель мотора;
E03	Отсутствует сигнал сенсора.	1 . Поверьте подключение сенсора; 2 . Если сенсор поврежден, замените его.
E05	Защита от перегрузки. Перегрузка электросети.	1. Из-за скачка напряжения тренажер автоматически включит программу защиты от перегрузки. Перезагрузите

		беговую дорожку; 2. Проверьте двигатель, не издает ли он шум, а также, не перегорела ли плата управления.
--	--	--

СОВЕТЫ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Подготовка к тренировке

Если вам более 35 лет или у вас есть проблемы со здоровьем, проконсультируйтесь со специалистом перед началом тренировок.

Перед началом тренировок внимательно изучите данное руководство, как включать, выключать беговую дорожку и т.д. Если вы впервые занимаетесь на тренажере, держитесь за поручни. В первое время тренируйтесь на небольшой скорости 1.6~3.2 км/ч, затем постепенно увеличивайте значение.

Тренировка

Внимательно ознакомьтесь с инструкцией, как изменять параметры. В начале тренировки пройдите пешком около 1 км при стабильной скорости. Запишите результаты, должно получиться 15-25 мин. При скорости 4.8 км/ч, время составит около 12 мин за 1 км. Если вы себя чувствуете комфортно, то через 30 мин скорость и наклон можно изменить. На данном этапе не рекомендуется увеличивать скорость/наклон слишком сильно, тренировка рассчитана на сохранение комфортности.

Интенсивная тренировка

Предварительно нужно разогреться, скорость 4.8 км/ч, время 2 мин, затем увеличьте скорость до 5.3 км/ч, время прежнее – 2 мин, затем увеличьте скорость снова до 5.8 км/ч, время – 2 мин. После этого увеличивайте скорость на 0,3 км/ч каждые 2 мин.

Рекомендуется начать с 5 минутной разминки при скорости 4-4.8 км/ч, затем постепенно увеличивайте скорость на 0.3 км/ч каждые 2 мин. До тех пор, пока вы не достигнете максимальной скорости, при которой вы будете чувствовать себя комфортно. Продолжайте тренировку в течение 45 мин. Вы можете сохранять данную скорость в течение часа, увеличивая скорость на 0,3 км/ч с каждым интервалом. Завершая тренировку скорость необходимо сбрасывать постепенно.

График тренировок

Рекомендуется заниматься: 3-5 раз в неделю по 15-60 минут. Составьте график тренировок.

Вы можете контролировать свои тренировки, регулируя скорости и наклон беговой дорожки.

Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок, он может помочь вам составить правильный график тренировок. Почувствовав боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите упражнения и обратитесь за консультацией к врачу.

Если вы занимаетесь на беговой дорожке впервые, то нижеуказанный график может вам помочь организовать тренировку:

Скорость 1-3.0 км/ч медленная ходьба;

Скорость 3.0-4.5 км/ч небольшой темп тренировки;

Скорость 4.5-6.0 км/ч ходьба;

Скорость 6.0-7.5 км/ч быстрая ходьба;

Скорость 7.5-9.0 км/ч разминочный бег;

Скорость 9.0-12.0 км/ч бег;

Скорость 12.0-14.5 км/ч быстрый бег;

Скорость 14.5-16.0 км/ч бег для профессионалов.

ВНИМАНИЕ: Оптимальная скорость ходьбы ≤ 6 км/ч, оптимальная скорость бега трусцой ≥ 8.0 км/ч.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД ЧИСТКОЙ ИЛИ СМАЗКОЙ ТРЕНАЖЕРА НЕОБХОДИМО ОТКЛЮЧАТЬ ПИТАНИЕ.

Чистка: Для обеспечения бесперебойной работы беговой дорожки необходимо правильное техническое обслуживание. Несвоевременное проведение ТО тренажера может привести к поломке, либо сократить срок его службы.

ВНИМАНИЕ: Раз в три месяца рекомендуется открывать крышку двигателя для чистки моторного отсека от пыли.

Смазывание деки и бегового полотна

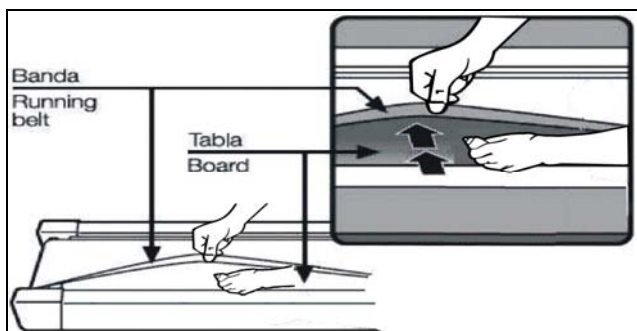
Производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки.

Тем не менее, необходимо регулярно проверять наличие смазки, во избежание поломки. Если вы обнаружите повреждение деки, немедленно свяжитесь с сервисным центром. Ниже приведен примерный график смазывания деки:

- Если беговая дорожка эксплуатируется меньше 3 часов в неделю – ежегодно;
- Если беговая дорожка эксплуатируется 3-5 часов в неделю – раз в полгода;
- Если беговая дорожка эксплуатируется более 5 часов в неделю - каждые 3 месяца

Рекомендуется приобретать смазку только у официальных дилеров.

Примечание: Любые ремонтные работы может выполнять только специалист сервиса.

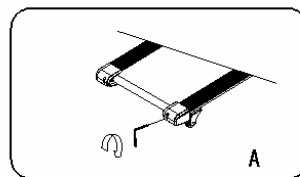


1. Рекомендуется отключать беговую дорожку на 10 мин, если она используется более 2 часов.
2. Для поддержания приводного ремня двигателя в рабочем состоянии рекомендуется натягивать его не слишком туго, во избежание порчи роликов и ремня.

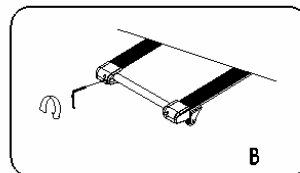
ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Установите беговую дорожку на ровной гладкой поверхности. Установите скорость 6-8 км/ч.

Если беговое полотно отклоняется вправо, поверните правый регулируемый болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, затем снова включите скорость, чтобы проверить насколько правильно вы центрировали полотно. Смотрите рисунок А.



Если беговое полотно отклоняется влево, поверните правый регулируемый болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, затем снова включите скорость, чтобы проверить насколько правильно вы центрировали полотно. Смотрите рисунок В.



Периодически проверяйте натяжение полотна, так как он может ослабнуть. Для того чтобы подтянуть ремень необходимо повернуть правый и левый регулировочные болты. Затем снова включить дорожку, чтобы проверить работу тренажера. Смотрите рисунок С.

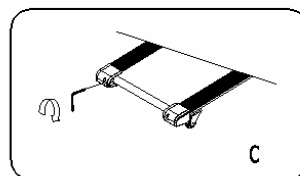
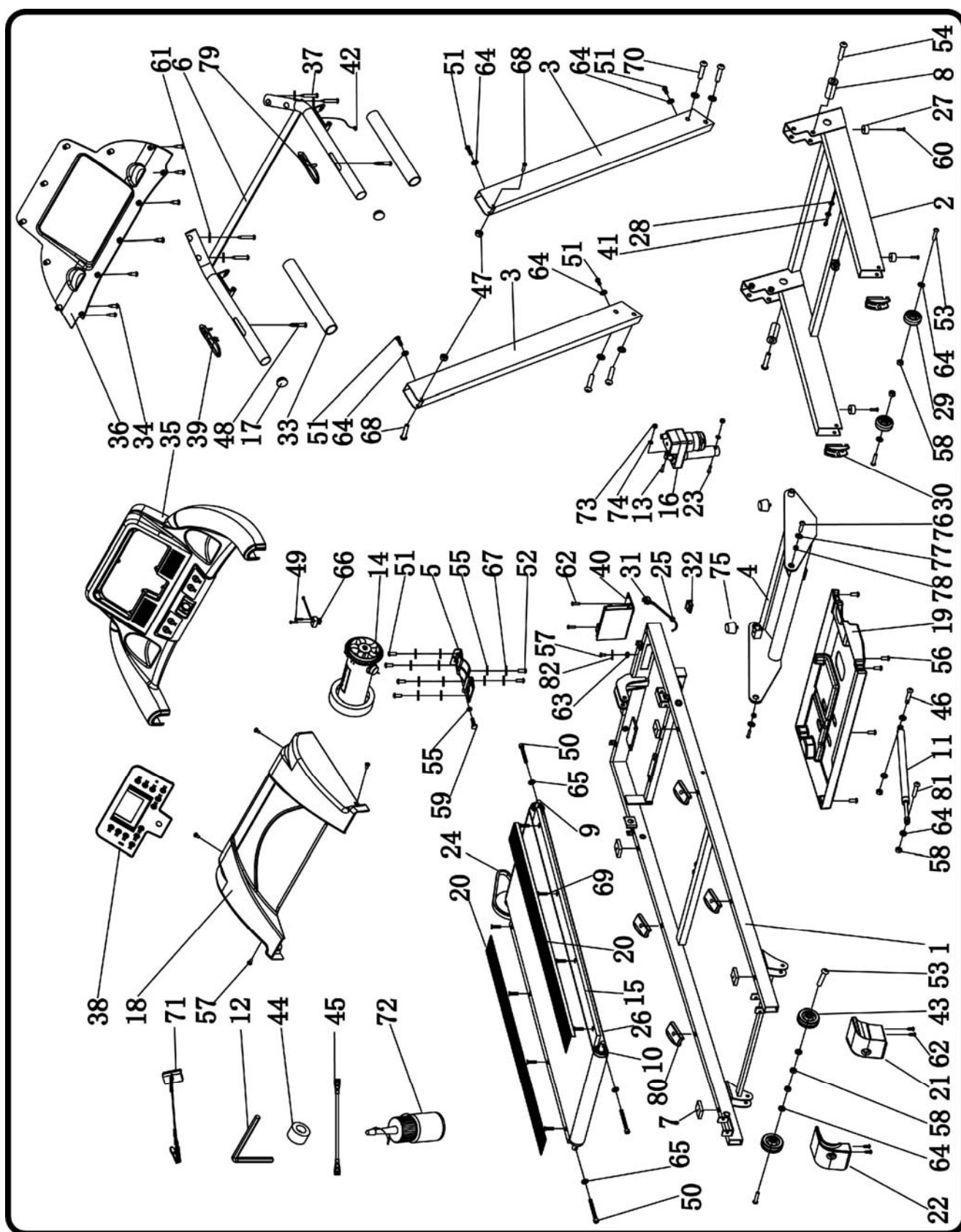


СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№.	Описание	Спец.	Кол-во	№.	Описание	Спец.	Кол-во
1	Основная рама		1	42	Верхний провод консоли		1
2	Основа рамы		1	43	Регулировочный ролик		2
3	Стойки консоли		2	44	Магнитное кольцо		1
4	Рама наклона		1	45	Провод		1
5	Motor Bracket		1	46	Болт	M8*25	1
6	Computer Bracket		1	47	Фиксирующая гайка	M6	2
7	Резиновая прокладка		4	48	Винт	ST4.2*28	2
8	Втулка		2	49	Винт	ST2.9*6.5	2
9	Передний ролик		1	50	Болт	M6*65	3
10	Задний ролик		1	51	Болт	M8*16	8
11	Цилиндр		1	52	Болт	M8*12	2
12	Ключ 5 мм.	5 мм.	1	53	Болт	M8*40	4
13	Болт	M10*42	1	54	Болт	M10*60	2
14	Мотор DC		1	55	Плоская шайба	8	7
15	Беговое полотно		1	56	Винт	ST4.2*12	5
16	Двигатель изменения угла наклона		1	57	Болт	M5*8	5
17	Круглая заглушка		2	58	Фиксирующая гайка	M8	6
18	Верхняя крышка мотора		1	59	Болт	M8*25	1
19	Нижняя крышка мотора		1	60	Винт	ST4.2*19	4
20	Боковая накладка		2	61	Пружинная шайба	6	4
21	Правая крашка		1	62	Винт	ST4.2*19	6
22	Левая крышка		1	63	Фиксирующая шайба	5	1
23	Болт	M10*55	1	64	Фиксирующая шайба	8	14
24	Приводной ремень		1	65	Фиксирующая шайба	6	3
25	Разъем шнура питания		1	66	Индуктор		1
26	Беговое полотно		1	67	Пружинная шайба	8	6
27	Прокладка		4	68	Болт	M6*27	2
28	Заглушка		2	69	Болт	M6*35	8
29	Транспортировочное колесико		2	70	Болт	M8*45	4
30	Крышка колесика		2	71	Ключ безопасности		1
31	Шнур питания		1	72	Силиконовая смазка		1
32	Выключатель		1	73	Фиксирующая гайка	M10	2
33	Неопреновые ручки		2	74	Фиксирующая шайба	10	2
34	Винт	ST4.2*13	12	75	Прокладка		2
35	Верхняя крышка консоли		1	76	Болт	M10*20	2
36	Нижняя крышка консоли		1	77	Плоская шайба	10	2
37	Винт	ST4.2*20	4	78	Втулка		2
38	Консоль		1	79	Датчик пульса и регулятор скорости		1
39	Датчик пульса и регулятор угла наклона		1	80	Упругое основание		4
40	Плата управления		1	81	Болт	M8*42	1
41	Нижний кабель консоли		1	82	Пружинная шайба	5	1

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Тип	электрическая
Рама	усиленная с однослойной покраской
Скорость	1.0 - 16 км./ч.
Мощность двигателя	2.0 л.с. (постоянный ток)
Пиковая мощность двигателя	3.5 л.с.
Беговое полотно	1.6 мм.
Размер бегового полотна	125*44 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 12%
Дека	17 мм., двойная
Система амортизации	4 плоских эластомера + 4 амортизационные подушки (Park-IN™)
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	голубой многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс, угол наклона
Кол-во программ	19
Спецификации программ	15 тренировочных профилей, 3 пользовательские, жиросанализатор
Специальные программные возможности	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Вентилятор	нет
Складывание	двухфазная гидравлика
Транспортировочные ролики	есть
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	89*70*145 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	160*70*130 см.
Вес нетто	56 кг.
Вес брутто	63 кг.
Макс. вес пользователя	130 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	1 год

Упражнения на растяжку и разогрев

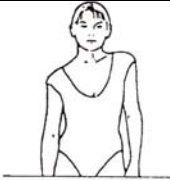
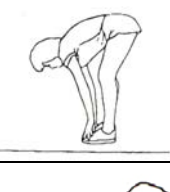
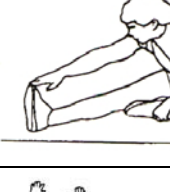
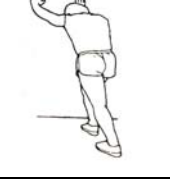
Успешные тренировки должны начинаться с упражнений на разогрев и растяжку, а заканчиваться упражнениями на отдых и восстановление дыхания. Ниже приведены примеры некоторых упражнений:

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

Наклоните голову вправо, почувствуйте напряжение мышц шеи. Медленно опустите голову к груди, затем налево. Затем повторите данное упражнение в другую сторону.

При необходимости вы можете повторить данные упражнения несколько раз.



УПРАЖНЕНИЯ ПЛЕЧНОГО ПОЯСА Поднимайте левое и правое плечо поочередно, либо одновременно.	
УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК Поочередно потяните левую и правую руки вверх.	
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА Держась за стену правой рукой, согните левую ногу назад. Почувствуйте напряжение в бедре. Повторите это упражнение для правой ноги.	
УПРАЖНЕНИЯ НА ВНУТРЕННЮЮ ЧАСТЬ БЕДРА Сядьте на пол, отведите колени в стороны, придвиньте ступни ближе к себе. Нажмите на колени, потяните их к полу, удержите 30-40 сек.	
Наклонитесь вниз и попытайтесь достать до пальчиков ног, постарайтесь удерживать положение в течение 20 сек.	
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ Сидя на полу, вытяните правую ногу, левую согните в колено, как показано на рисунке. Постарайтесь дотянуться правой рукой до кончиков пальцев. Удерживайте такое положение в течение 30-40 сек.	
Обопритесь на стену обеими руками. Отведите левую ногу назад. Таким образом вы растягиваете заднюю ногу. Удержите положение 30-40 сек. Повторите тоже самое с правой ногой.	

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

По вопросам продаж и поддержки обращайтесь:

Архангельск (8182)63-90-72
Астана +7(7172)727-132
Астрахань (8512)99-46-04
Барнаул (3852)73-04-60
Белгород (4722)40-23-64
Брянск (4832)59-03-52
Владивосток (423)249-28-31
Волгоград (844)278-03-48
Вологда (8172)26-41-59
Воронеж (473)204-51-73
Екатеринбург (343)384-55-89
Иваново (4932)77-34-06
Ижевск (3412)26-03-58
Иркутск (395) 279-98-46
Киргизия (996)312-96-26-47

Казань (843)206-01-48
Калининград (4012)72-03-81
Калуга (4842)92-23-67
Кемерово (3842)65-04-62
Киров (8332)68-02-04
Краснодар (861)203-40-90
Красноярск (391)204-63-61
Курск (4712)77-13-04
Липецк (4742)52-20-81
Магнитогорск (3519)55-03-13
Москва (495)268-04-70
Мурманск (8152)59-64-93
Набережные Челны (8552)20-53-41
Нижний Новгород (831)429-08-12
Казахстан (772)734-952-31

Новокузнецк (3843)20-46-81
Новосибирск (383)227-86-73
Омск (3812)21-46-40
Орел (4862)44-53-42
Оренбург (3532)37-68-04
Пенза (8412)22-31-16
Пермь (342)205-81-47
Ростов-на-Дону (863)308-18-15
Рязань (4912)46-61-64
Самара (846)206-03-16
Санкт-Петербург (812)309-46-40
Саратов (845)249-38-78
Севастополь (8692)22-31-93
Симферополь (3652)67-13-56
Таджикистан (992)427-82-92-69

Смоленск (4812)29-41-54
Сочи (862)225-72-31
Ставрополь (8652)20-65-13
Сургут (3462)77-98-35
Тверь (4822)63-31-35
Томск (3822)98-41-53
Тула (4872)74-02-29
Тюмень (3452)66-21-18
Ульяновск (8422)24-23-59
Уфа (347)229-48-12
Хабаровск (4212)92-98-04
Челябинск (351)202-03-61
Череповец (8202)49-02-64
Ярославль (4852)69-52-93