

T800

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 С;
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 вилок 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

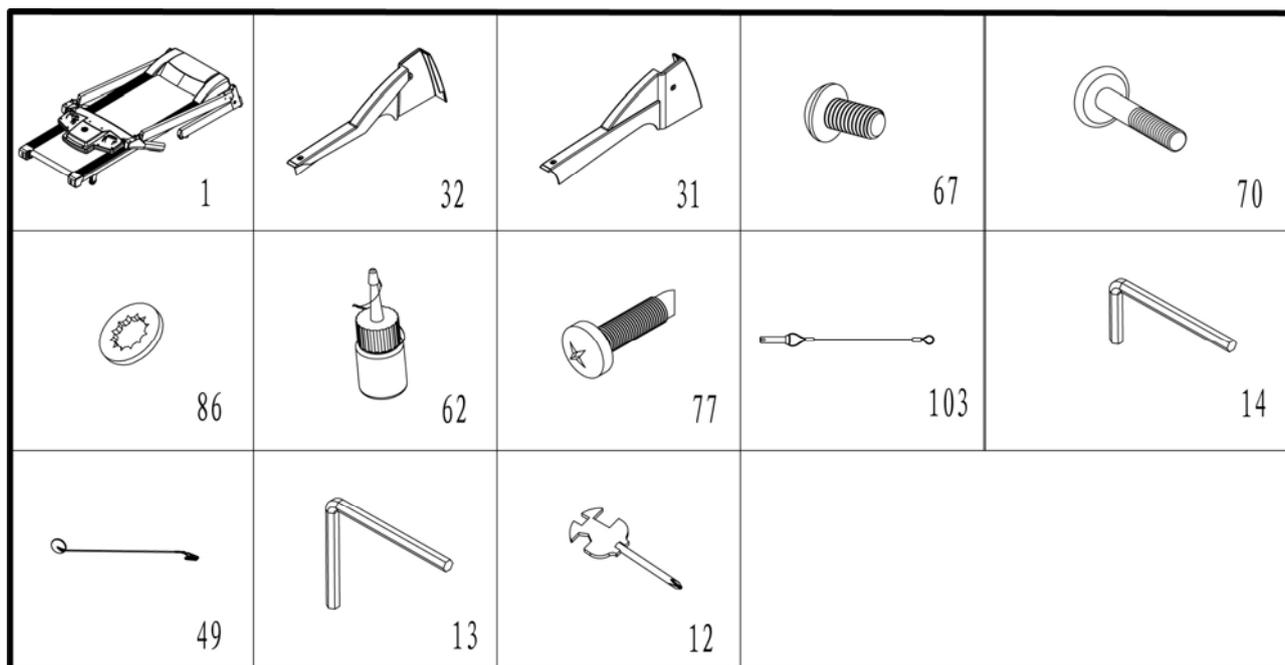
неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, 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 1 м.
24. Убедитесь, что дети находятся вдали от работающей беговой дорожки.

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА



Список комплектующих частей

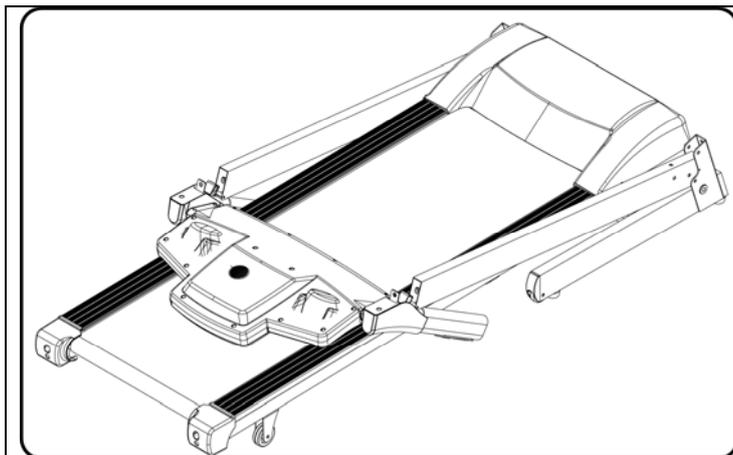
NO.	Описание	Спецификации	Кол-во.	NO.	Описание	Спецификации	Кол-во.
1	Основная рама		1	67	Болт	M8*20	6
32	Левая крышка основной рамы		1	70	Болт	M8*45	2
31	Правая крышка основной рамы		1	77	Винт	ST4.2*19	4
13	5# Шестигранный ключ	5мм	1	86	Фиксирующая шайба	8	8
12	Шестигранный ключ	S=13\14\15 мм	1	49	Ключ безопасности		1
103	Провод		1	62	Силиконовая смазка		1
14	6# Шестигранный ключ	6 мм	1				

Инструменты:

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

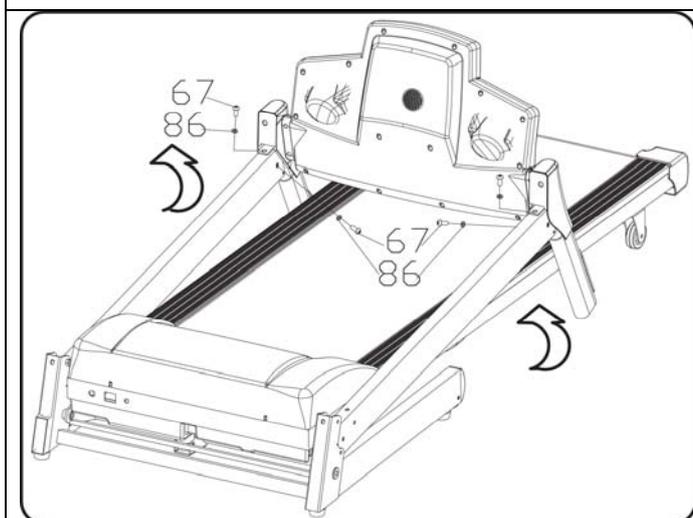
Примечание: Не подключайте тренажер к сети до завершения сборки.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА



Шаг 1:

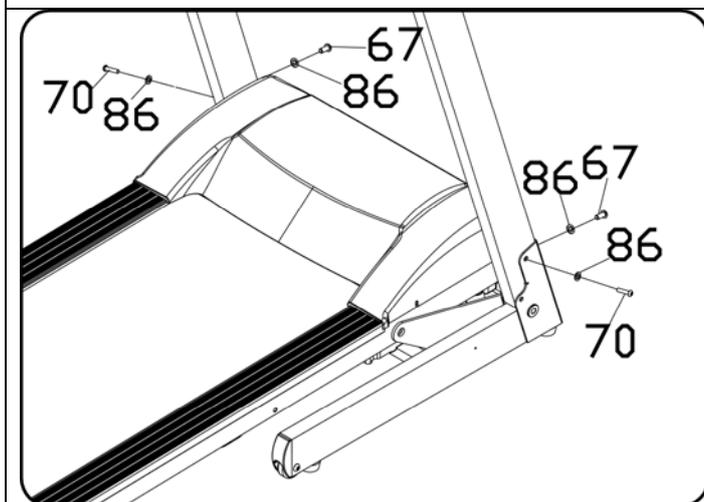
Откройте коробку. Установите основную раму беговой дорожки на ровной гладкой поверхности.



Шаг 2 :

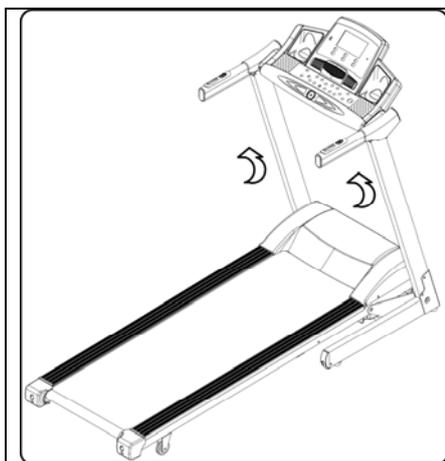
1. Зафиксируйте компьютер;
2. Используйте 5# шестигранный ключ, М8*20 винт (67) и фиксирующую шайбу (86), зафиксируйте его на стойках.

Примечание: Придерживайте компьютер рукой во время крепления, будьте осторожны, не перетяните провода.



Шаг 3:

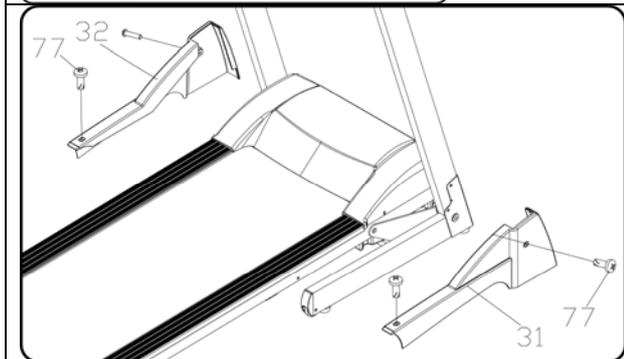
Закрепите левую и правую стойки консоли.



Шаг 4:

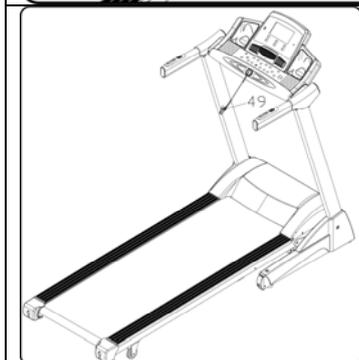
1. Используйте 5# шестигранный ключ, винта (70) M8*45, фиксирующую шайбу (86), зафиксируйте правую стойку на основной раме;
2. Используйте 5# шестигранный ключ, винта (70) M8*45, фиксирующую шайбу (86), зафиксируйте правую стойку на основной раме;

Примечание: Во время крепления стоек придерживайте их рукой во избежание получения травмы.



Шаг 5:

1. С помощью шестигранной отвертки, винта (77) ST4.2*19, зафиксируйте правую крышку стойки консоли (31) на правой стойке и основной раме;
2. С помощью шестигранной отвертки, винта (77) ST4.2*19, зафиксируйте левую крышку стойки консоли (32) на левой стойке и основной раме.

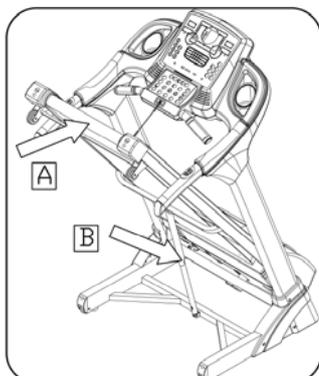


Шаг 6:

Зафиксируйте ключ безопасности (49) и начинайте тренировку.

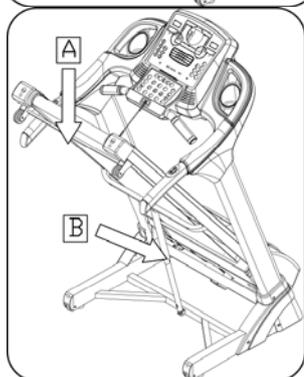
ВНИМАНИЕ: Убедитесь, что все болты и шайба затянуты, прежде чем приступать к тренировкам. Внимательно ознакомьтесь с данным руководством.

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.



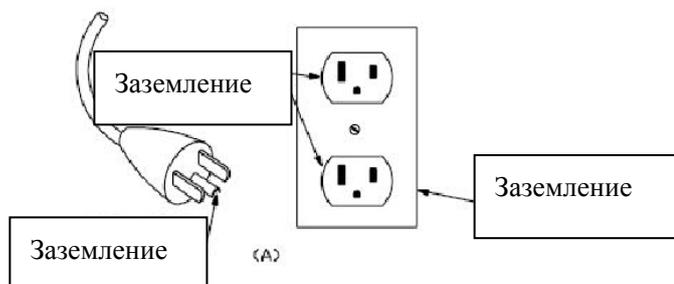
Раскладывание беговой дорожки:

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.

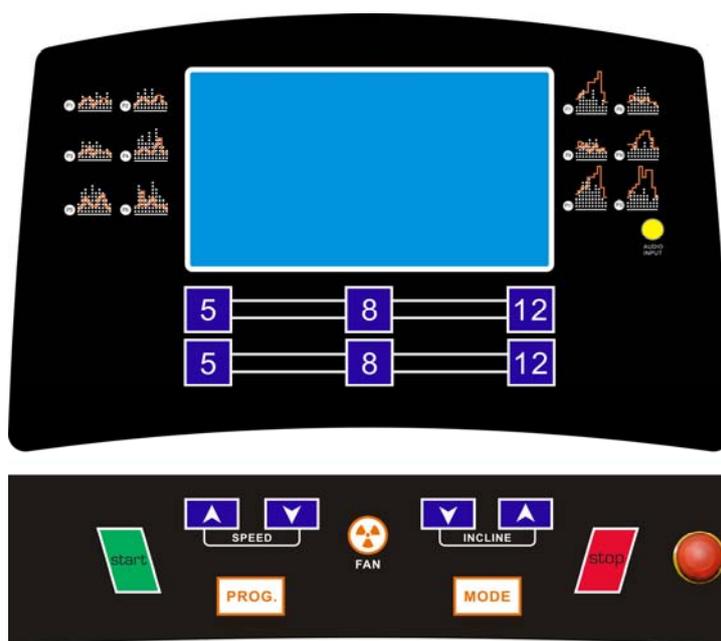
МЕТОД ЗАЗЕМЛЕНИЯ

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).

В режиме установки будет отображаться 'P1-P15-FAT',

Во время тренировки отображается текущая скорость 1-18,0 км/ч;

2. Incline – INC (УГОЛ НАКЛОНА).

Угол наклона - 0-15%.

3. 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 начнется обратный отсчет до нуля, затем на дисплее появится сообщение «End» (Завершено). После чего начнется ждущий режим.

4. 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 начнется обратный отсчет до нуля, затем на дисплее появится сообщение «End» (Завершено). После чего начнется ждущий режим.

5. «PULSE/CAL»- ПУЛЬС/КАЛОРИИ.

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

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.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

1. PROGRAM

Выбор программы: «0:00»,»P1-...P15-FAT». «0:00» для ждущего режима; P1-P15 для режима построения программы; FAT для режима Body test.

2. MODE» - кнопка выбора режима обратного отсчета. В режиме MANUAL (Ручное управление) время, расстояние, калории исчисляются в обратном порядке.
3. «START» - начало работы беговой дорожки (Если ключ безопасности правильно установлен), тренировка с наименьшей скоростью или скоростью по умолчанию.
4. «STOP» - завершение тренировки.
5. «SPEED+», «SPEED-» - изменение скорости, каждый инкремент – 0,1 км.
6. «INCLINE+», «INCLINE-» - изменение угла наклона.
7. «SPEED: 3. 6. 9.12» - кнопки быстрого изменения скорости.
8. «INCL: 2,4,6,8,10» - кнопки быстрого изменения угла наклона.

БЫСТРЫЙ СТАРТ (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)

- Включите тренажер, ключ безопасности должен быть правильно установлен;
- Беговое полотно начнет движение с наименьшей скоростью, используя кнопки SPEED и INCLINE вы можете изменить уровень скорости и угол наклона;
- Для того чтобы завершить тренировку нажмите кнопку STOP или выдерните ключ безопасности.

РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

Нажмите кнопку MODE. Выберите один из следующих режимов: time countdown (обратный отсчет времени), distance count down mode (обратный отсчет расстояния), calories countdown mode (обратный отсчет калорий). В окне будут отображены данные по умолчанию, кнопкой SPEED ▲/▼ вы можете изменить данные. Нажмите кнопку START беговое полотно начнет движение при наименьшей скорости, кнопкой SPEED ▲/▼ вы можете изменить скорость, кнопкой INCLINE ▲ ▼ – угол наклона бегового полотна. При достижении 0 беговое полотно прекратит движение. Во время тренировки вы можете нажать кнопку STOP или выдернуть ключ безопасности для завершения тренировки.

Допустимый интервал времени: 5:00-99:00

Допустимый интервал расстояния: 0.5-99.9

Допустимый интервал количества калорий: 10-999.

СТАНДАРТНЫЕ ПРОГРАММЫ

Нажмите кнопку PROG, выберете одну из программ: P1----P15. Во время установки программы, в окне TIME (Время) будут отображаться данные по умолчанию, кнопкой SPEED вы можете изменить параметры. Каждая программа состоит из 10 интервалов. Каждый интервал=общее установленное время/10. Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку. Как только вы преодолели первый интервал, автоматически начнется второй. По завершению тренировки тренажер отключится. Во время тренировки вы можете изменить скорость кнопкой SPEED ▲/▼ и угол наклона кнопкой INCLINE ▲ ▼. При переходе к следующему интервалу скорость и угол наклона будут возвращаться на установленные значения. Во время тренировки вы можете нажать кнопку STOP или выдернуть ключ безопасности для завершения программы

Время Программы		Установленное время / 10 = время каждого интервала									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	Наклон	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	Скорость	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	Наклон	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	Скорость	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	Наклон	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	Скорость	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	Наклон	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	Скорость	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	Наклон	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	Скорость	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	Наклон	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	Скорость	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	Наклон	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	Скорость	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	Наклон	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	Скорость	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	Наклон	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	Скорость	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	Наклон	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	Скорость	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	Наклон	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	Скорость	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	Наклон	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	Скорость	4	6	8	10	11	8	6	5	4	3
	Наклон	2	3	4	5	6	8	7	5	3	2
P14	Скорость	3	5	7	6	4	8	7	6	4	3
	Наклон	2	3	5	6	7	8	9	8	6	3
P15	Скорость	3	7	8	9	7	6	5	4	5	4
	Наклон	2	4	5	7	8	9	9	8	6	3

ДАнные ДИСПЛЕЯ

	Значение	Настройки по умолчанию	Допустимый промежуток	Отображаемый ряд
Time/Время (мин:сек)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
Incline/Наклон	0	0	0-15	0-15
Speed/Скорость (км/ч)	1.0	1.0	1.0-18	1.0-18
Distance/Расстояние (км)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
Heart rate/Пульс (уд/мин)	P	--	--	--
Calories/Калории	0	50	10-999	0 - 999

ЖИРОАНАЛИЗАТОР (BODY FAT TEST)

В спящем режиме вы можете использовать такую функцию консоли, как жиросканер. Нажмите кнопку MODE и выберите параметры F-1, F-2, F-3, F-4, F-5, где F-1- SEX (Пол)/ F-2- AGE(Возраст)/ F-3- HEIGHT(Рост)/ F-4 - WEIGHT(Вес)/ F-5 - FAT TEST(Жиросканер). В окне TIME/DIST будет сообщение «-1-», «-2», «-3-», «-4-». Как только вы установили каждый параметр нажмите кнопку «SPEED ▲/▼», чтобы отрегулировать данные. Данные будут отображаться в окне CAL/PULSE, нажмите кнопку «MODE» для завершения настройки. Держите руки на поручнях с пульсометрами для измерения уровня пульса.

F-1	Sex - Пол	01 male/муж.	02 female/жен.
F-2	Age – Возраст	10-----99	
F-3	Hight – Рост	100----200	
F-4	Weight – Вес	20-----150	
F-5	FAT – Анализатор	≤19	Недовес
	FAT - Анализатор	=(20---25)	Нормальный вес
	FAT - Анализатор	=(25---29)	Лишний вес
	FAT- Анализатор	≥30	Ожирение

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Если вы выдерните ключ безопасности, беговая дорожка выключится. Все окна будут отображать надпись «—», прозвучит тройной звуковой сигнал консоли. Вставьте ключ безопасности обратно, чтобы продолжить тренировку.

СПЯЩИЙ РЕЖИМ

Если в течение 10 минут консоль не получает какого-либо сигнала, система автоматически активирует спящий режим. Нажмите любую кнопку для возврата консоли в исходное положение

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД ЧИСТКОЙ ИЛИ СМАЗКОЙ ТРЕНАЖЕРА НЕОБХОДИМО ОТКЛЮЧАТЬ ПИТАНИЕ.

Чистка: Очень важно правильное обслуживание беговой дорожки, для обеспечения ее бесперебойной работы. Несвоевременное проведение технического обслуживания 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

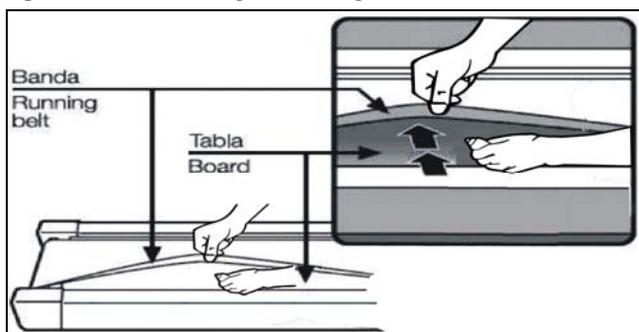
Производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки.

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.

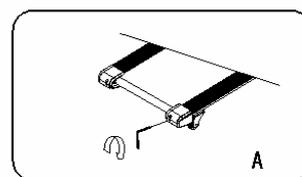


1. Рекомендуется отключать беговую дорожку на 10 мин, если она используется более 2 часов.
2. Для поддержания приводного ремня двигателя в рабочем состоянии рекомендуется натягивать его не слишком туго, во избежание порчи роликов и ремня.

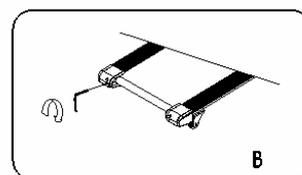
ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

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

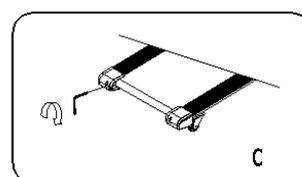
Если беговое полотно отклоняется вправо, поверните правый регулируемый болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, затем снова включите скорость, чтобы проверить насколько правильно вы центрировали полотно. Смотрите рисунок А.



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.



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.

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 ниже указанный 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

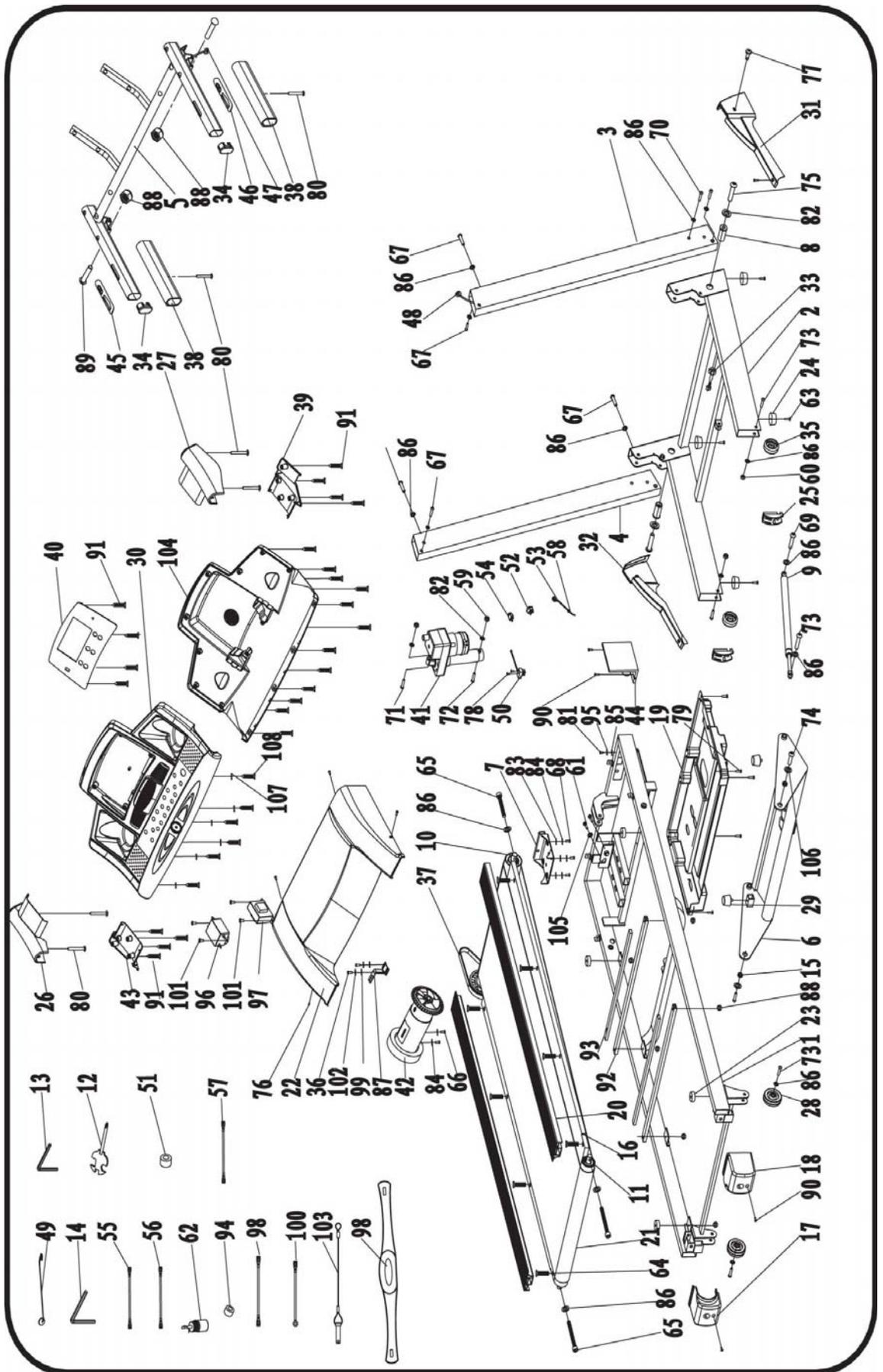
Скорость 14.5-16.0 км/ч бег для профессионалов

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

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Код	Причина	Решение
E01	Проблема в соединении консоли и платы управления.	<ol style="list-style-type: none">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.	<ol style="list-style-type: none">1. Проверьте источник питания;2. Проверьте плату управления, если она перегорела, замените ее. Проверьте кабель мотора;
E03	Отсутствует сигнал сенсора.	<ol style="list-style-type: none">1. Проверьте подключение сенсора;2. Если сенсор поврежден, замените его.
E05	Защита от перегрузки. Перегрузка электросети.	<ol style="list-style-type: none">1. Из-за скачка напряжения тренажер автоматически включит программу защиты от перегрузки. Перезагрузите беговую дорожку;2. Проверьте двигатель, не издаст ли он шум, а также, не перегорела ли плата управления.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	Спец	Кол-во	№	Описание	Спец	Кол-во
1	Основная рама		1	47	Верхний кабель консоли		1
2	Основа		1	48	Нижний кабель консоли		1
3	Правая стойка консоли		1	49	Ключ безопасности		1
4	Левая стойка консоли		1	50	Сенсор		1
5	Держатель консоли		1	51	Магнитное кольцо	Ф28*Ф16*28	1
6	Скоба рамы наклона		1	52	Выключатель		1
7	Крашка мотора		1	53	Стандартный разъем		1
8	Поворачивающийся кронштейн		2	54	Защипный выключатель		1
9	Ось давления		1	55	Ось		1
10	Передний роллер		1	56	Ось		1
11	Задний роллер		1	57	Ось		1
12	Ключ	S=13,14,15	1	58	Шнур питания		1
13	5# ключ	5 мм	1	59	Гайка	M10	2
14	6# ключ	6 мм	1	60	Гайка	M8	6
15	Casing pipe		2	61	Винт	M8*35	2
16	Дека		1	62	Силиконовая смазка		1
17	Левая заглушка		1	63	Винт	M6*16	4
18	Правая заглушка		1	64	Винт	M6*35	8
19	Нижняя крышка мотора		1	65	Винт	M8*55	3
20	Боковая опора		2	66	Винт	M8*12	2
21	Беговое полотно		1	67	Винт	M8*20	6
22	Крышка мотора		1	68	Винт	M8*32	4
23	Резиновая прокладка		4	69	Винт	M8*25	1
24	Резиновая прокладка		4	70	Винт	M8*45	4
25	Крышка роллера		2	71	Винт	M10*42	1
26	Левая крышка поручней		1	72	Винт	M10*55	1
27	Правая крышка поручней		1	73	Винт	M8*40	5
28	Регулирующееся колесико		2	74	Винт	M10*20	2
29	Tapered cushion		2	75	Винт	M10*60	2
30	Верхняя крышка консоли		1	76	Винт	M5*8	4
31	Нижняя правая крышка		1	77	Винт	ST4.2*19	4
32	Нижняя левая крышка		1	78	Винт	ST2.9*6.5	2
33	Cable plug retaining ring		2	79	Винт	ST4.2*12	5
34	Втулка		2	80	Винт	ST4.2*55	6
35	Транспортировочное колесико		2	81	Винт	M5*15	2
36	Винт	M4*10	2	82	Фиксирующая шайба	10	4
37	Приводной ремень		1	83	Плоская шайба	8	4
38	Неопреновая ручка		2	84	Фиксирующая шайба	8	6
39	Нижняя крышка правого руля		1	85	Фиксирующая шайба	5	2
40	Консоль		1	86	Фиксирующая шайба	8	21
41	Мотор наклона		1	87	Держатель сенсора		1
42	Мотор		1	88	Гайка	M6	10
43	Нижняя крышка левого руля		3	89	Болт	M6*37	2

44	Опора		1		90	Винт	ST4.2*19	6
45	Датчик пульса кнопкой Incline		1		91	Винт	ST4.2*13	20
46	Датчик пульса кнопкой Speed		1		92	Ось		2
93	EVA шайба		2		102	Пружинная шайба	4	2
94	Магнитное кольцо	Ф28*Ф16*13	2		103	Металлический трос		1
95	Пружинная шайба	5	2		104	Задняя крышка консоли		1
96	Фильтер		1		105	Плоская шайба	φ8*24*2	1
97	Катушка		1		106	Плоская шайба	10	2
98	Провод		1		107	Плоская шайба	6	6
99	Плоская шайба	4	2		108	Винт	ST4.2*15	14
100	Провод заземления		1					
101	Винт	ST4.2*12	4					

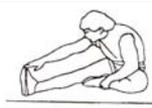
ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Тип	электрическая
Рама	усиленная с однослойной покраской
Скорость	1.0 - 18 км./ч.
Мощность двигателя	2.5 л.с. (постоянный ток)
Пиковая мощность двигателя	4.0 л.с.
Беговое полотно	1.6 мм.
Размер бегового полотна	140*46 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 15%
Дека	17 мм.
Система амортизации	4 эластомера + 2 линейных амортизатора Running-SOFT™
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, жиранализатор
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)	95*72*163 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	179*72*140 см.

Вес нетто	65 кг.
Вес брутто	76 кг.
Макс. вес пользователя	140 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:

<p>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.</p>	
<p>УПРАЖНЕНИЯ ПЛЕЧНОГО ПОЯСА Поднимайте левое и правое плечо поочередно, либо одновременно.</p>	
<p>УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК Поочередно потяните левую и правую руки вверх.</p>	
<p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА Держась за стену правой рукой, согните левую ногу назад. Почувствуйте напряжение в бедре. Повторите это упражнение для правой ноги.</p>	
<p>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.</p>	
<p>Наклонитесь вниз и попытайтесь достать до пальчиков ног, постарайтесь удержать положение в течение 20 сек.</p>	
<p>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.</p>	
<p>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.</p>	

*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