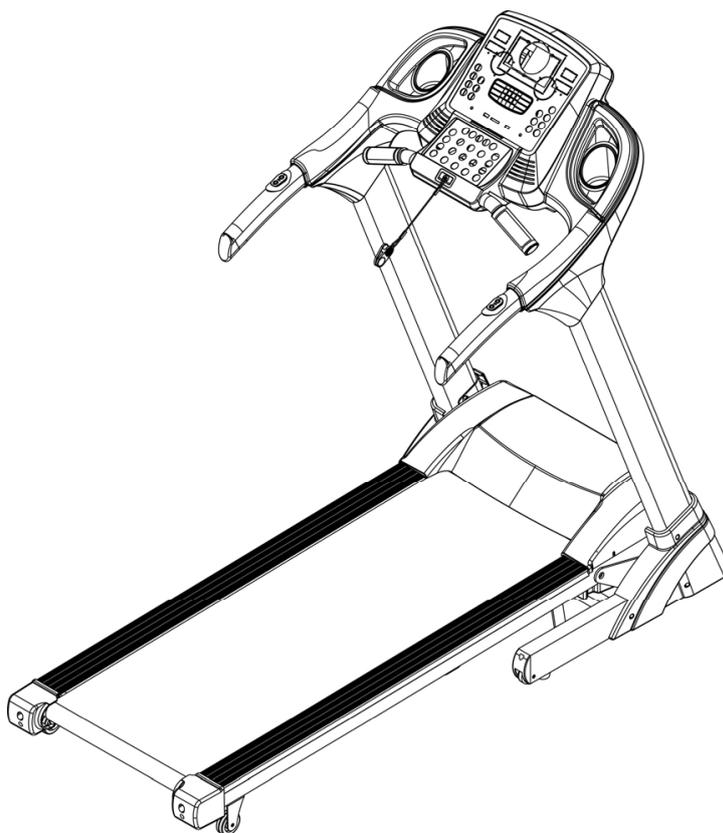




T802 HRC

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 1м.
24. Убедитесь, что дети находятся вдали от работающей беговой дорожки.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Тренажер может быть оснащен другими датчиками пульса.

Датчики пульса тренажера не являются медицинским прибором. С помощью них вы можете определить относительное, а не абсолютное значение уровня сердечных сокращений (пульса). Показания пульса зависят от веса и плотности тела пользователя, влажности рук и иных параметров. Вы можете использовать любые другие способы измерения пульса, например, нагрудный датчик пульса или датчик, закрепляемый на запястье. На показания датчиков могут влиять различные факторы, поэтому информация носит информационный характер. Проконсультируйтесь со специалистом перед началом тренировок.

Внимание! Сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием. Погрешность в измерении пульса может составлять до 15 единиц. Также, для некоторых пользователей существует вероятность того, что датчики не смогут считать пульс – это связано с индивидуальными особенностями организма. В случае, если пульс не считывается, рекомендуется увлажнить ладони. Если это не помогает, следует обратиться к сторонней помощи. Подобная несложная проверка поможет, в большинстве случаев, понять, имеет ли место брак оборудования или же причиной некорректной работы являются индивидуальные антропоморфические данные пользователя. Последнее не является основанием для отнесения товара к некондиционному.

КОНТАКТНЫЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

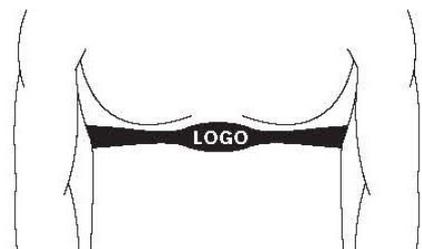
Обхватите руками поручни. Ладони должны находиться на датчиках пульса. В течение 15-20 секунд датчик измерит последние 5 ударов пульса. Не сжимайте датчики плотно, так как в этом случае может повыситься артериальное давление. Убедитесь, что ладони расположены на пластинах пульсомера, а не на поручнях, во избежание получения неправильных данных.

ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКИЙ ДАТЧИК ПУЛЬСА

Вы можете измерять уровень пульса с помощью беспроводного телеметрического датчика пульса, значение которого будет отображено на дисплее консоли.

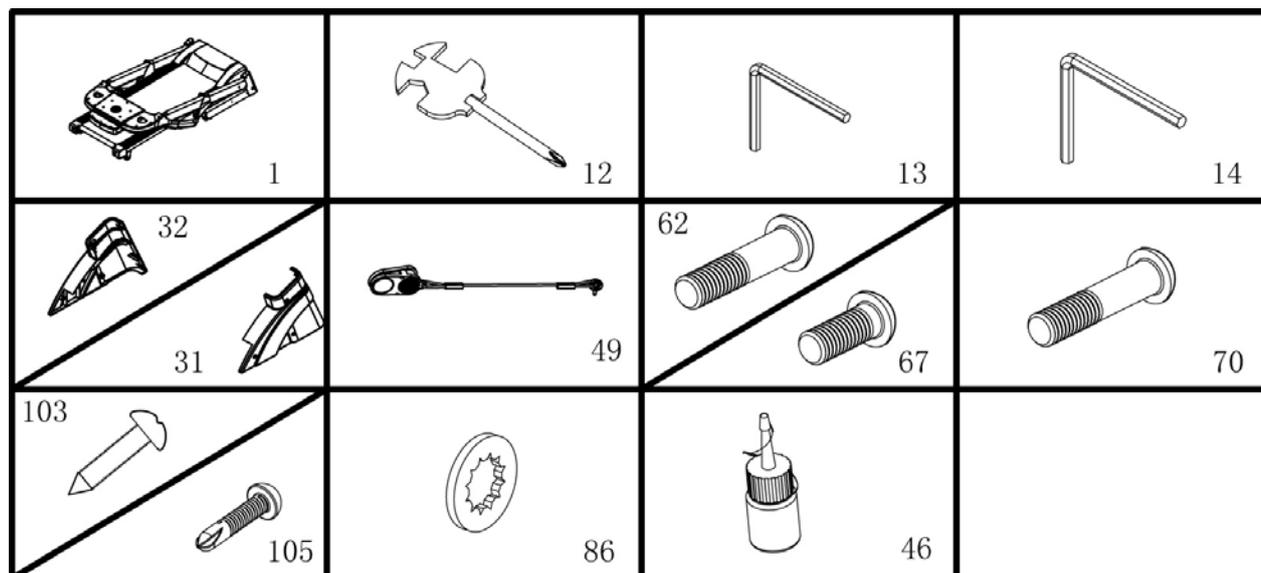
Прежде чем закрепить датчик на груди, смочите резиновые электроды водой. Установите датчик на груди. Как показано на рисунке, логотип должен быть «от себя».

Примечание: телеметрический датчик должен быть плотно и правильно закреплен на груди для того, чтобы считывать более точные данные. Если датчик расположен неправильно. Вы можете получить некорректную информацию.



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА

Распаковка тренажера:



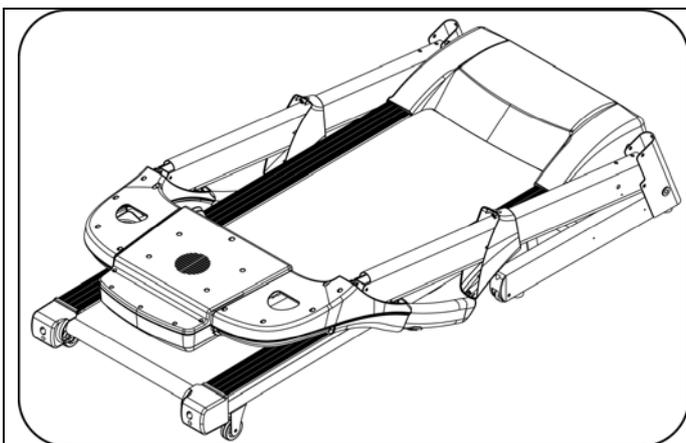
Список комплектующих частей

NO.	Описание	Спецификации	Кол-во.	NO.	Описание	Спецификации	Кол-во.
1	Основная рама		1	62	Болт	M8*48	4
12	Шестигранный ключ	S=13\14\15 мм.	1	70	Болт	M8*55	2
13	5# Шестигранный ключ	5 мм.	1	105	Винт	ST4.2*19	6
14	6# Шестигранный ключ	6 мм.	1	103	Винт	ST4.2*20	4
31	Правая крышка основной рамы		1	86	Фиксирующая шайба	8	10
32	Левая крышка основной рамы		1	46	Смазка		1
49	Ключ безопасности		1				
67	Болт	M8*16	4				

Инструменты:

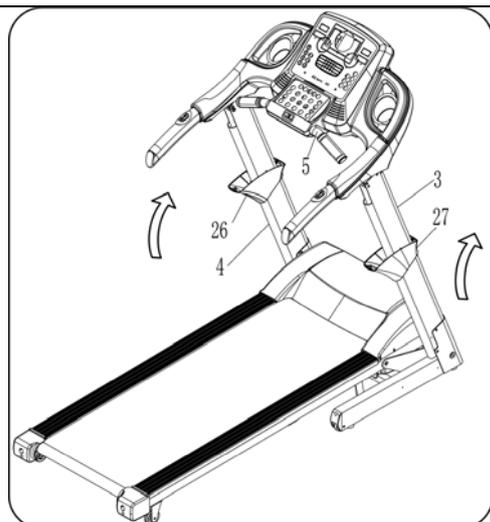
- 5# Шестигранный ключ 5 мм. – 1 шт.;
- 6# Шестигранный ключ 6мм – 1 шт.;
- Винты S=13, 14, 15 – 1 шт.

Примечание: Не подключайте тренажер к сети до завершения сборки.



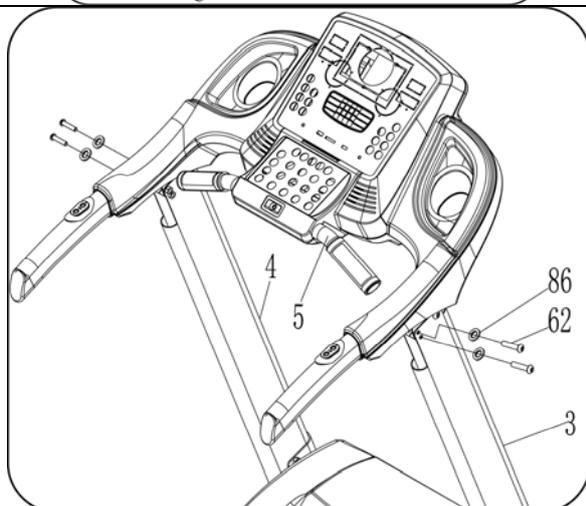
Шаг 1:

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



Шаг 2:

Закрепите правую и левую стойки консоли (26, 27), затем установите консоль. Убедитесь, что во время крепления консоли, вы не повредили провода.

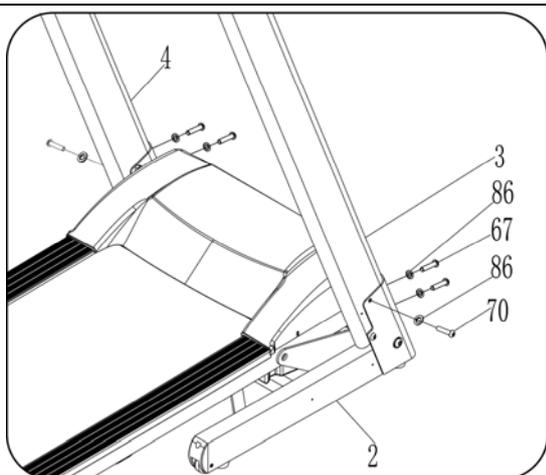


Шаг 3:

1. Зафиксируйте правую стойку на основной раме, используя шестигранный ключ 5мм., винт M8*55 (70) и шайбу (86).

2. Зафиксируйте левую стойку на основной раме, используя шестигранный ключ 5мм., винт M8*55 (67) и шайбу (86).

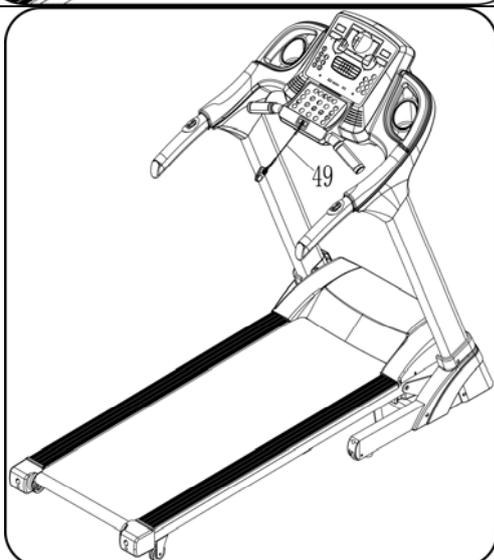
Примечание: Во время крепления стоек придерживайте их рукой во избежание получения травмы.



Шаг 4:

Используя шестигранный ключ 5 мм., винты (67) и шайбы (86), закрепите консоль на стойках.

Примечание: Во время крепления консоли придерживайте ее рукой во избежание получения травмы.

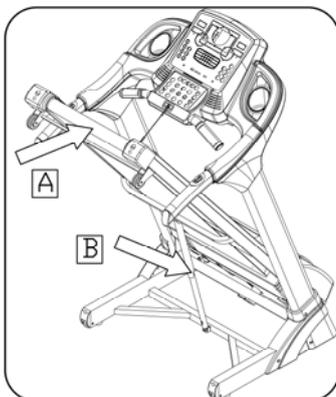


Шаг 5:

Установите ключ безопасности (49) и начинайте тренировку.

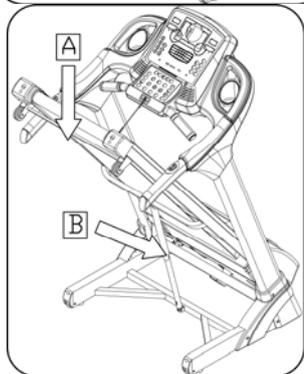
ВНИМАНИЕ: Убедитесь, что все болты и шайба затянуты, прежде чем приступать к тренировкам. Внимательно ознакомьтесь с данным руководством.

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.



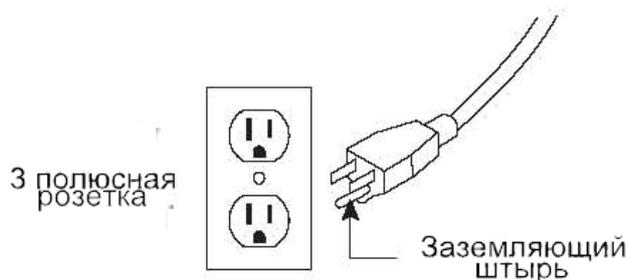
Раскладывание беговой дорожки:

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)



ВНИМАНИЕ

Убедитесь, что тренажер подключен к розетке с заземлением.

Не подключайте оборудование к сети, если шнур питания поврежден.

На рисунке представлена розетка американского типа. Тип розетки может отличаться в зависимости от страны.

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



ДИСПЛЕЙ

1. Speed (СКОРОСТЬ).

Во время тренировки отображается текущая скорость 1-18,0 км/ч. В начале тренировки начнется обратный отсчет, будет отображаться «3», «2», «1».

В режиме Body Fat Test (Жироанализатор) будут отображаться настройки жироанализатора и его значение.

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

3. Distance - DIS. (РАССТОЯНИЕ).

Расстояние находится в промежутке 0.00-99.9. 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. Incline – INC (УГОЛ НАКЛОНА).

Угол наклона - 0-15%.

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. «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-U02-U03-HRC1-HRC2-HRC3», FAT (Уровень жира):

P01-P15 – программы.

U01-U03 - пользовательские программы.

HRC1-HRC2-HRC3 - уровень скорости для пульсозависимых программ

FAT - режим жиранализатора.

3. «START» - начало работы беговой дорожки (Если ключ безопасности правильно установлен).
4. «STOP» - завершение тренировки.
5. «SPEED+», «SPEED-» - изменение скорости. При удержании кнопки более 0,5 секунды скорость будет меняться автоматически.
6. «INCLINE+», «INCLINE-» - изменение угла наклона. При удержании кнопки более 0,5 секунды угол наклона будет меняться автоматически.
7. «SPEED: 3. 6. 9.12» - кнопки быстрого изменения скорости.
8. «INCL: 3. 6. 9.12» - кнопки быстрого изменения угла наклона.
9. «FAN» - вентилятор.

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.

РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

1. В режиме ожидания нажмите кнопку «START», беговое полотно начнет движение со скоростью 1 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.

НАСТРОЙКА 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 20 интервалов. Продолжительность каждого интервала рассчитывается по формуле «общее время тренировки/20». 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 15 уровней, каждый из них равен 1/15 от общего коэффициента). Каждая программа разделена на 10 равных частей общего времени тренировки, для каждого интервала соответствуют определенная скорость и угол наклона. См. нижеприведенную таблицу.

ПРОГР.	ВРЕМЯ	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	2	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	1	3	3	5	5	3	6	6	6	3	6	6	3	3	3	1	3	4	2	1
	НАКЛОН	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1	1
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	4	4
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	5	5	4	3
	НАКЛОН	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	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	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
P14	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	НАКЛОН	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P15	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	НАКЛОН	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

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 16 интервалов 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 20 интервалов. Вы можете перейти к тренировке после завершения настроек скорости и времени.

ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА (HRC)

DEFAULT – данные пульса по умолчанию.

Программа Н1 контролирует только уровень наклона, Н2 контролирует скорость, Н3 контролирует скорость и угол наклона одновременно.

Таблица изменения уровня пульса.

Программа НР1				Программа НР2				Программа НР3			
Возраст	Целевая зона пульса			Возраст	Целевая зона пульса			Возраст	Целевая зона пульса		
	Низшая	По умолчанию	Наивысшая		Низшая	По умолчанию	Наивысшая		Низшая	По умолчанию	Наивысшая
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169

42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

- a) Продолжительность программы HRC - 22 минуты;
- b) В режиме готовности нажмите кнопку «PROGRAM» в окне «SPEED» поочередно будут отображаться «HP1/HP2/HP3». В окне «Time» будет отображаться возраст - «AG». В окне «SPEED» будет мигать значение возраста по умолчанию. Окно «PULSE» будет отображать целевую зону пульса. Используйте кнопки SPEED +/- или INCCLINE +/-, чтобы изменить значение возраста, окно «PULSE» будет показывать уровень пульса в соответствии с вашим возрастом;
- c) Если вы почувствовали, что уровень пульса, рассчитанный в соответствии с вашим возрастом, не комфортен для вас, нажмите кнопку «MODE», чтобы изменить его. Будет мигать окно «PULSE», используйте кнопки SPEED +/- или INCLINE +/- для регулировки. В окне HP1/HP2/HP3 нажмите кнопку «START», программа будет выбрана автоматически:
- Программа «HP1»: Самая высокая скорость - 8.0 км/ч, возраст - 30 лет, целевая зона пульса по умолчанию - 150 уд/мин;
- Программа «HP2»: Самая высокая скорость - 9.0 км/ч, возраст - 30 лет, целевая зона пульса по

умолчанию - 160 уд/мин;

Программа «HP3»: Самая высокая скорость - 10.0 км/ч, возраст - 30 лет, целевая зона пульса по умолчанию - 170 уд/мин;

- d) Нажмите кнопку «MODE» для изменения возраста, в окне«TIME» будет отображено значение возраста по умолчанию – 30 лет. Используя кнопки SPEED+/- или INCLINE +/-, выберете возраст в промежутке от 15 до 80 лет (Используйте таблицу программы HRC, приведенную выше);
- e) Нажмите кнопку «MODE», программа выберет наиболее подходящую целевую зону пульса. Пользователь может самостоятельно выбрать целевой пульс, используя кнопки SPEED +/- или INCLINE +/-, промежуток значение пульса - 95-180 (Используйте таблицу программы HRC, приведенную выше);
- f) Нажмите кнопку «MODE» или «START», чтобы перейти в режим готовности;
- g) Для программы HP1/HP2/HP3 пользователь может самостоятельно изменять скорость и угол наклона с помощью кнопок «SPEED +/-» или «INCLINE +/-», но система отрегулирует скорость и наклон, чтобы пульс находился в целевой зоне;
- h) Первые три минуты – разогрев, система не будет изменять скорость и наклон автоматически, пользователь может изменить настройки самостоятельно. Через 3 минуты программа будет увеличивать скорость на 0,5 км/ч в соответствии с уровнем пульса пользователя до наивысшей. Если значение целевого пульса не установлено, программа будет увеличивать уровень наклона на 1% в минуту до достижения наивысшего результата. Когда уровень пульса достигнет целевого значения, скорость и наклон не будут изменяться;
- i) После 20 минут тренировки начнется программа ОХЛАЖДЕНИЕ, угол наклона будет снижаться до 0, скорость будет уменьшаться на 0,5 км/ч каждые 10 секунд. Когда скорость достигнет значения 4 км/ч, снижение прекратится до полного завершения программы. Пользователь может нажать кнопку «STOP» или выдернуть ключ безопасности для завершения тренировки.

Примечание: Нагрудный датчик пульса должен быть закреплен на груди во время пульсазависимой программы.

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 недоедании, 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

ДААННЫЕ 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	0-15	0-15
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 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 любое 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. Проверьте 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: 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.

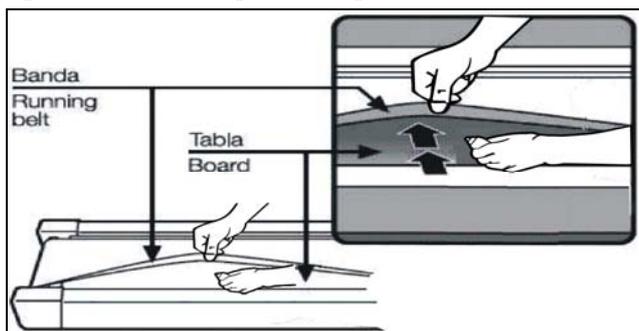
Смазывание деки и бегового полотна

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.

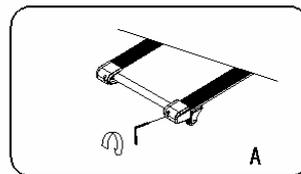


1. Рекомендуется отключать беговую дорожку на 10 мин, если она используется более 2 часов.
2. Для поддержания приводного ремня двигателя в рабочем состоянии рекомендуется натягивать его не слишком туго, во избежание порчи роликов и ремня.

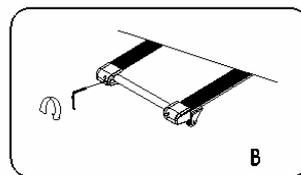
ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

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

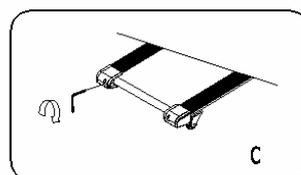
Если беговое полотно отклоняется вправо, поверните правый регулируемый болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, затем снова включите скорость, чтобы проверить насколько правильно вы центрировали полотно. Смотрите рисунок А.

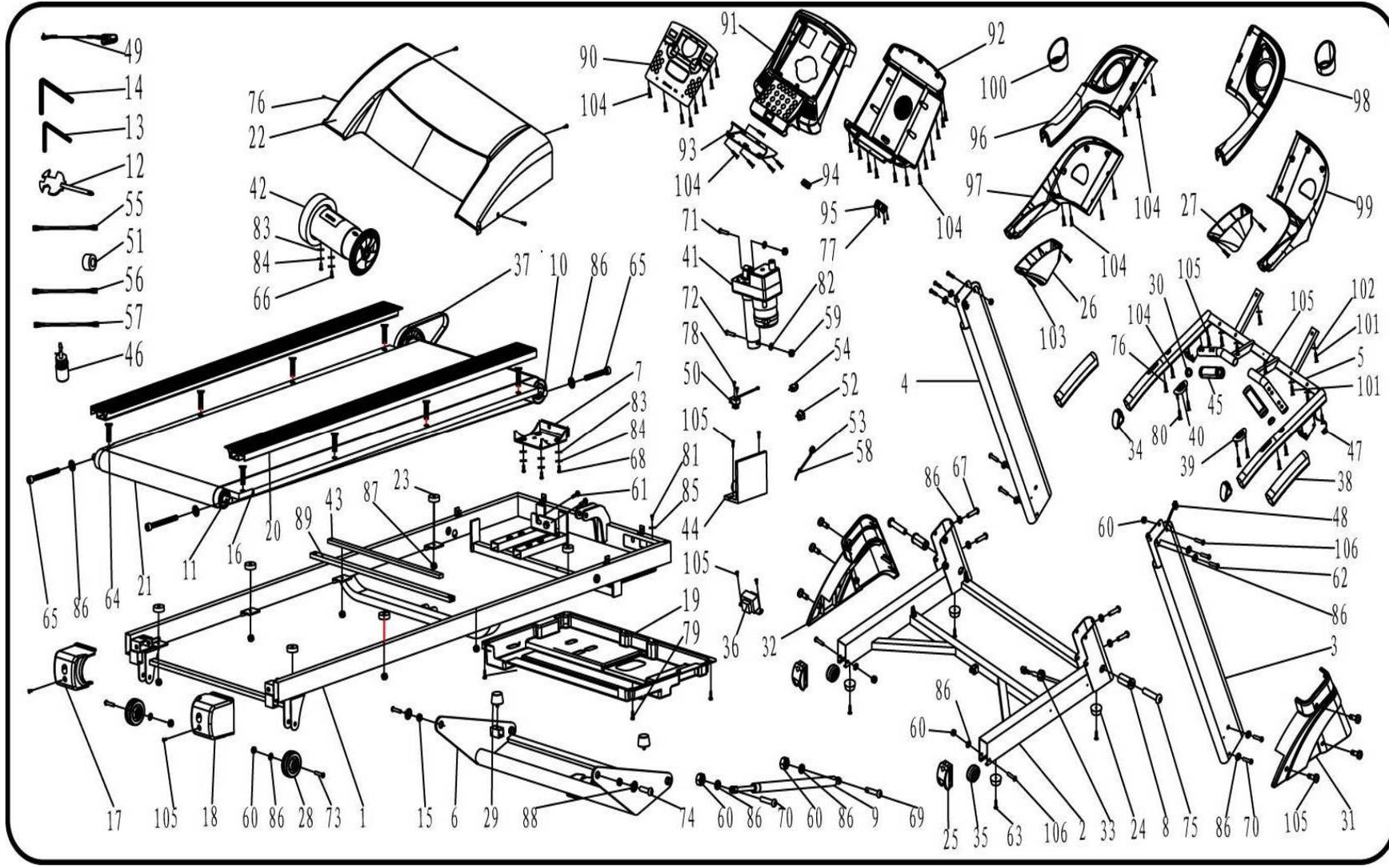


Если беговое полотно отклоняется влево оборота поверните правый регулируемый болт на $\frac{1}{4}$ по часовой стрелке, затем снова включите скорость, чтобы проверить насколько правильно вы центрировали полотно. Смотрите рисунок В.



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.





СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

No.	Описание	Спецификация	No.	No.	Описание	Спецификация	No.
1	Основная рама		1	48	Нижний кабель консоли		1
2	Опорная рама		1	49	Ключ безопасности		1
3	Правая стойка консоли		1	50	Сенсор		1
4	Левая стойка консоли		1	51	Магнитное кольцо		1
5	Опора руля		1	52	Выключатель		1
6	Скоба рамы наклона		1	53	Кабель силовой		1
7	Скоба мотора		1	54	Шайба резиновая		1
8	Втулка		2	55	Сигнальный кабель		1
9	Амортизатор складывания		1	56	Синий сигнальный провод		1
10	Передний ролик		1	57	Коричневый сигнальный провод		1
11	Задний ролик		1	58	Крепёж проводов		1
12	Крестовая отвертка	S=13,14,15	1	59	Гайка	M10	2
13	5# Шестигранный ключ	5 мм.	1	60	Гайка	M8	8
14	6# Шестигранный ключ	6 мм.	1	61	Винт	M8*30	2
15	Шайба		2	62	Болт	M8*45	4
16	Дека		1	63	Болт	M6*16	4
17	Левая заглушка		1	64	Болт	M6*35	8
18	Правая заглушка		1	65	Болт	M8*55	3
19	Крышка мотора (нижняя)		1	66	Болт	M8*12	2
20	Боковые направляющие		2	67	Болт	M8*16	4
21	Беговое полотно		1	68	Болт	M8*32	4
22	Крышка мотора (верхняя)		1	69	Болт	M8*25	1
23	Эластомер		6	70	Болт	M8*55	4
24	Ножка		4	71	Болт	M10*42	1
25	Крышка колесика		2	72	Болт	M10*55	1
26	Левая крышка стойки консоли		1	73	Болт	M8*40	2
27	Правая крышка стойки консоли		1	74	Болт	M10*20	2
28	Регулирующее колесико		2	75	Болт	M10*70	2
29	Отбойник резиновый		2	76	Болт	M5*8	4
30	Гайка		2	77	Винт	ST2.9*9.5	4
31	Правый нижний кожух стойки		1	78	Винт	ST2.9*6.5	2
32	Левый нижний кожух стойки		1	79	Винт	ST4.2*12	5
33	Кольцо		2	80	Винт	ST4.2*45	4
34	Заглушка рамы подъёма		2	81	Винт	ST4.2*12	3
35	Транспортировочное колесико		2	82	Винт	10	4
36	Трансформатор		1	83	Плоская шайба	8	6
37	Приводной ремень		1	84	Пружинная шайба	8	6
38	Ручки неопреновые		2	85	Фиксирующая шайба	5	3
39	Ручка пульсомера с кнопкой скорости		1	86	Фиксирующая шайба	8	21
40	Ручка пульсомера с кнопкой подъёма		1	87	Гайка	M6	8
41	Мотор подъёма		1	88	Плоская шайба	10	2
42	Основной мотор постоянного тока		1	89	Опора деки		1
43	Накладка		1	90	Плата управления консоли		1
44	Плата управления двигателем		1	91	Верхняя крышка консоли		1
45	Ручка пульсомера		2	92	Нижняя крышка консоли		1
46	Смазка		1	93	Декоративная наклейка на мембрану		1
47	Верхний провод консоли		1	94	Крышка ключа безопасности		1

No.	Описание	Спецификация	No.	No.	Описание	Спецификация	No.
95	Крышка ключа безопасности		1	101	Винт	ST4.2*35	6
96	Левая крышка консоли верхняя		1	102	Плоская шайба	6	6
97	Левая крышка консоли нижняя		1	103	Винт	ST4.2*20	4
98	Правая крышка консоли верхняя		1	104	Винт	ST4.2*13	41
99	Правая крышка консоли нижняя		1	105	Винт	ST4.2*19	17
100	Держатель бутылки		2	106	Болт	M8*48	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	изменяемые эластомеры
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник (передатчик в комплекте)
Консоль	голубой многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс, угол наклона
Кол-во программ	22 (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	15 тренировочных профилей, 3 пульсозависимые, 3 пользовательские, жиранализатор
Специальные программные возможности	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Вентилятор	есть
Складывание	двухфазная гидравлика
Транспортировочные ролики	есть
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	113*71*148 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	172*73*148 см.
Вес нетто	76 кг.
Вес брутто	86 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