

# ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



# ВАЖНО

Данную инструкцию необходимо внимательно прочитать перед использованием продукта и сохранить для дальнейшего использования

----Во время занятий на беговой дорожке пристёгивать шнур ключа безопасности к одежде.

----Во время бега следить за естественным движением рук, смотреть вперёд (смотреть на свои ноги во время бега опасно).

----Увеличивать скорость постепенно, пошагово.

----При возникновении опасной ситуации немедленно воспользоваться кнопкой аварийной остановки.

----Не сходить с беговой дорожки до полной остановки бегового полотна.

**Предупреждение: внимательно читайте инструкцию по сборке, следуйте рекомендациям при сборке тренажёра.**

## ВНИМАНИЕ

1. Перед началом любой тренировочной программы необходимо проконсультироваться с врачом.
2. Все болты должны быть проверены и надёжно затянуты.
3. Запрещено размещать тренажёр в помещениях с высокой влажностью, т.к. это опасно.
4. Производитель и поставщик не несут ответственности за ущерб, вызванный указанными выше причинами.
5. Для тренировок необходима соответствующая спортивная одежда и обувь.
6. Не рекомендуется тренироваться менее чем через 40 минут после приёма пищи.
7. Разминка перед тренировкой поможет избежать травм.
8. Лицам с высоким кровяным давлением необходимо проконсультироваться с врачом перед началом тренировок.
9. Беговая дорожка предназначена только для взрослых.
10. Пожилые люди, дети и люди с ограниченными возможностями должны заниматься под присмотром, им должна оказываться помощь.
11. Запрещено вставлять посторонние предметы в любые части тренажёра – это может вызвать его повреждения.
12. Запрещено менять вилку кабеля питания или модифицировать его каким-либо образом, использовать не по назначению и размещать возле источников тепла; в целях безопасности также запрещено использование неподходящих розеток.
13. Когда тренажёр не используется, питание должно отключаться. При отключённом питании (как и при включённом) запрещено подвергать кабель питания механическим нагрузкам во избежание его разрушения и выхода из строя.
14. Максимальный вес пользователя: 120 кг.
15. Данные о частоте пульса могут быть недостаточно точными для использования в медицинских целях. Перетренированность может привести к травмам и даже к смерти. При появлении таких симптомов, как головокружение, тошнота и т.п. необходимо немедленно прекратить тренировку и обратиться к медику.

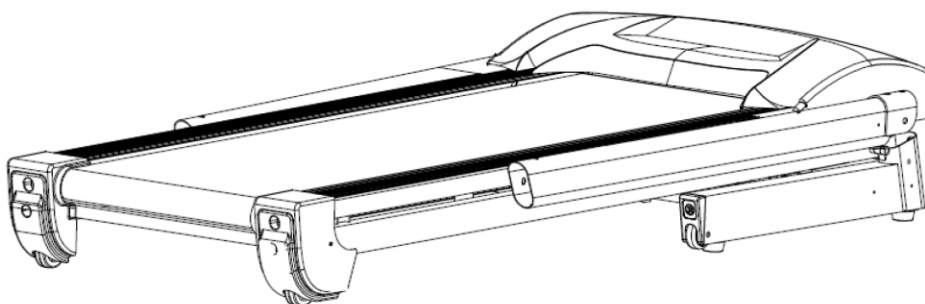
# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

1. Кабель питания должен подключаться к специальной заземлённой розетке. Данное оборудование нуждается в заземлении – при поломке заземление предоставляет электрическому току путь наименьшего сопротивления, снижая риск электротравм.
2. Размещать беговую дорожку на чистой ровной поверхности. Запрещено ставить тренажёр на толстый ковёр, т.к. это может помешать правильной вентиляции. Не размещать беговую дорожку возле открытой воды или на улице.
3. Расположить беговую дорожку в пределах видимости и досягаемости розетки.
4. Не стоять на беговом полотне при запуске беговой дорожки. После включения питания и настройки скорости может быть пауза перед тем, как полотно начнёт движение. При запуске стоять на боковых платформах, становиться на полотно только после начала его движения.
5. Для занятий на беговой дорожке необходима подходящая одежда и обувь. Запрещено надевать длинные свободные вещи, которые могут быть затянуты в подвижные части беговой дорожки. Обувь должна быть на резиновых подошвах.
6. **Перед использованием тренажёра питание должно быть подключено, а ключ безопасности функционировать. Ключ вставляется в гнездо в тренажёре, а его шнур пристёгивается к одежде или поясу пользователя. Таким образом, в опасной ситуации тренажёр может быть быстро остановлен.**
7. Всегда отключать кабель питания от сети перед снятием крышки двигателя беговой дорожки.
8. **За беговой дорожкой должно оставаться не менее 2 м<sup>2</sup> свободного пространства.**
9. Запрещено допускать детей к работающей беговой дорожке.
10. В начале тренировки пользователь должен всегда держаться за поручни, пока движение не станет комфортным.
10. Прикреплять шнур ключа безопасности к одежде во время занятий на беговой дорожке обязательно. Если тренажёр неожиданно увеличит скорость из-за сбоя электроники или пользователь по неосторожности увеличит её сам, беговая дорожка немедленно остановится после извлечения ключа безопасности из консоли.
12. **При любых отклонениях в работе тренажёра – немедленно вытащить ключ безопасности, взяться за поручни и стать на боковые платформы для ног, сойти с беговой дорожки после полной остановки.**
13. Когда тренажёр не используется, кабель питания должен быть вытасчен из розетки, а ключ безопасности – из гнезда в консоли.
14. **Хранить ключ безопасности вне досягаемости детей. Несовершеннолетние пользователи могут заниматься на беговой дорожке под присмотром взрослых.**
15. Перед началом любой программы тренировок пользователь должен проконсультироваться с медиком. Врач может помочь назначить частоту тренировок, интенсивность (целевую частоту пульса) и время для тренировок, оптимально подходящее для возраста и состояния данного пользователя. При болях или зажатости в районе грудной клетки, нерегулярном сердцебиении, одышке, головокружении и любом дискомфорте во время тренировок необходимо немедленно **ОСТАНОВИТЬСЯ** и не продолжать занятия до консультации у врача.
16. При обнаружении любых повреждений или признаков износа силовой проводки или вилки кабеля рекомендуется обратиться к квалифицированному электрику и произвести замену. Запрещено пытаться устранить такие неполадки самостоятельно.
17. При повреждении кабеля питания его должен заменить производитель, агент по обслуживанию или другой достаточно квалифицированный персонал во избежание повреждений и травм.
18. Перед использованием беговой дорожки ноги ставить на боковые платформы, вставлять ключ безопасности в консоль и крепить его шнур к одежде. До набора нужной скорости держаться за поручни (скорость полотна можно проверить одной ногой). Во избежание потери равновесия рекомендуется снизить скорость до минимальной или вытащить ключ безопасности. В опасной ситуации или при отсутствии ключа безопасности держаться за поручни..
19. **Запрещено складывать тренажёр до полной остановки. Запрещено пытаться включить тренажёр в сложенном положении.**

# СБОРКА

## ШАГ 1:

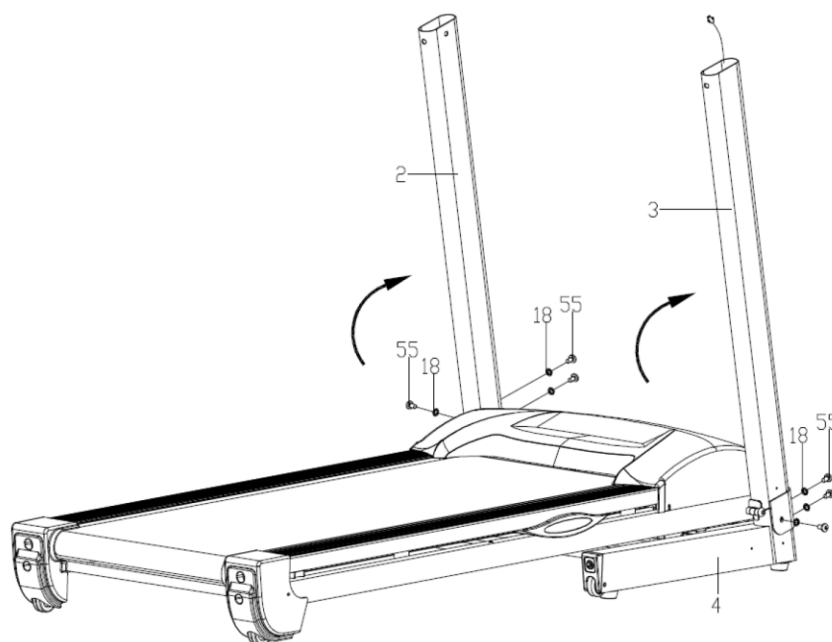
Вскрыть упаковку, достать все части и поставить основной корпус на ровной поверхности (ПРИМЕЧАНИЕ: не снимать ремни сразу)



## ШАГ 2:

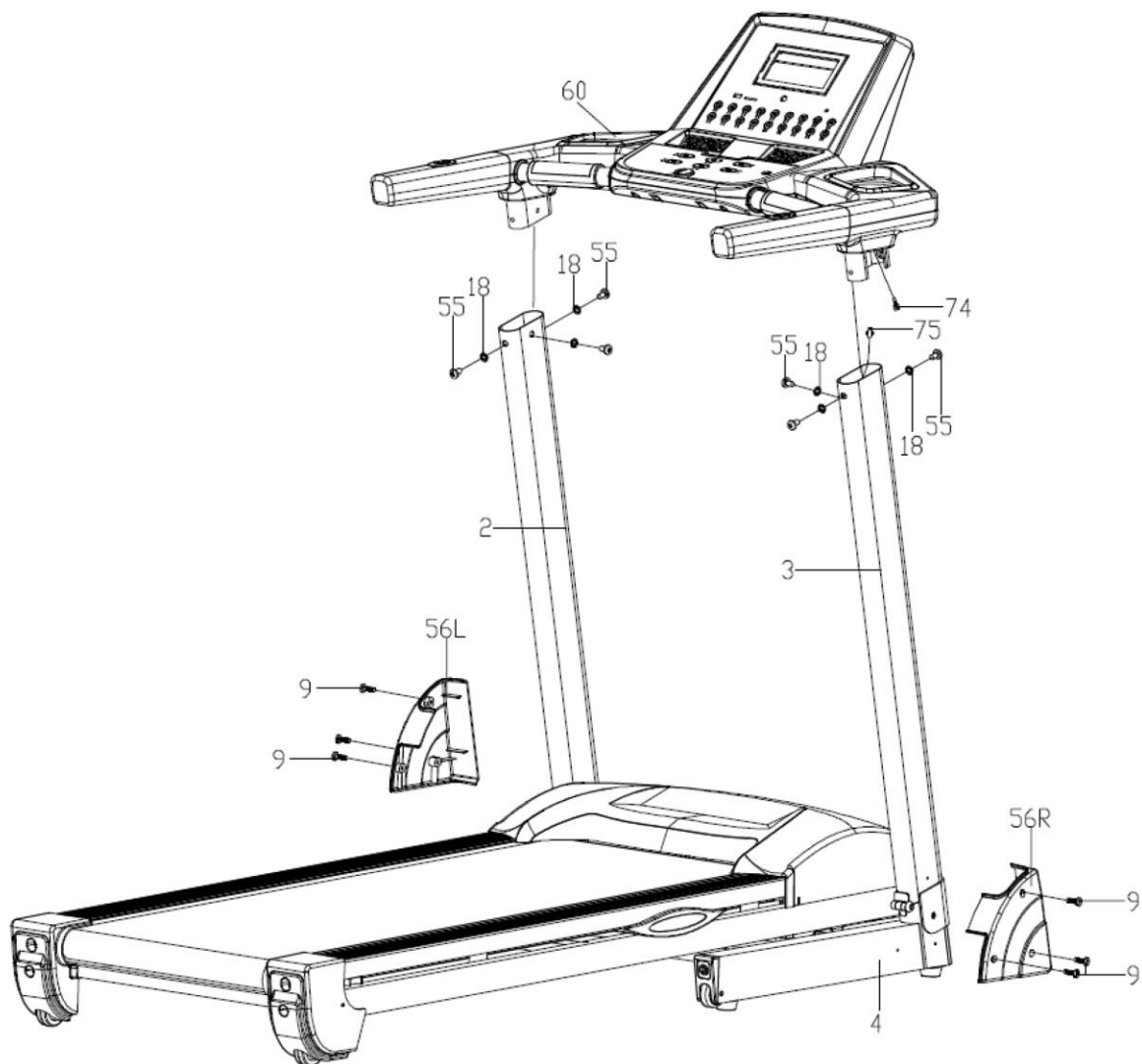
1. Сначала снять упаковочные ремни на основном корпусе. Подъемные опорные трубы (2, 3) поднять в вертикальное положение. (Важно: При подъеме следить за тем, чтобы не зажимать провода в трубах; придерживать трубы и провода руками).

2. Зафиксировать опорные трубы (2, 3) вертикально по отношению к основному корпусу (4) болтами (55) и шайбами(18). (ВНИМАНИЕ: не затягивать болты слишком сильно)



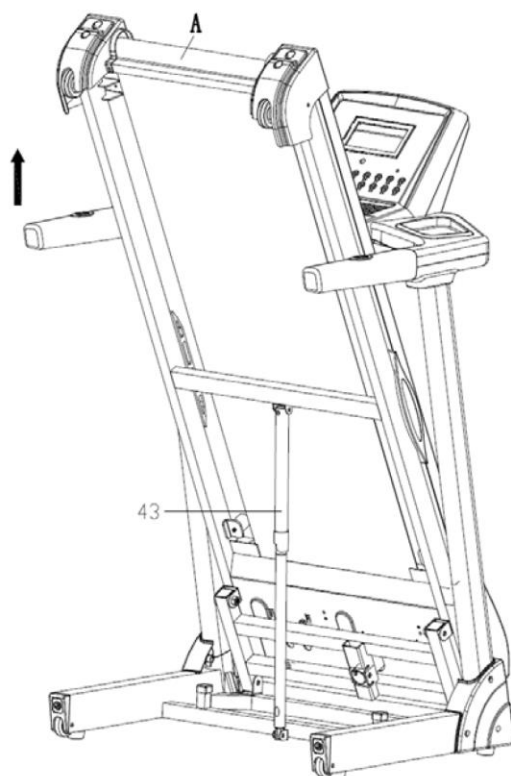
### ШАГ 3:

1. Сначала соединить кабель компьютера (74) с кабелем-удлинителем (75); затем зафиксировать корпус компьютера (60) на опорных трубах (2, 3) болтами (55) и шайбами (18).
2. Зафиксировать защитные крышки (56L/R) на основном корпусе (4) болтами (9).



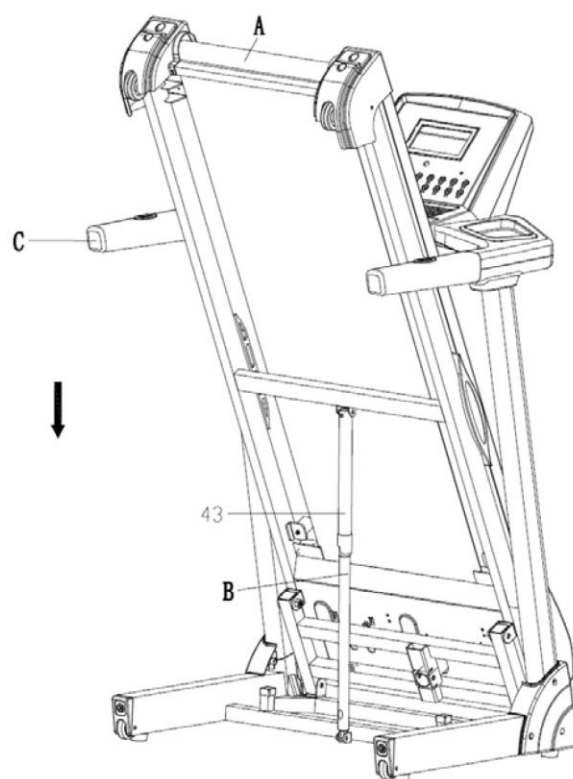
#### ШАГ 4:

При складывании тренажёра: взяться руками в области А, поднять деку с беговым полотном, нажать в направлении, показанном на рисунке стрелкой, до характерного звука в цилиндре фиксатора (43).



#### ШАГ 5:

При раскладывании тренажёра: взяться руками в области А, нажать ногой на цилиндр (43) в месте В, опустить деку с беговым полотном до уровня С, после чего она опустится автоматически.

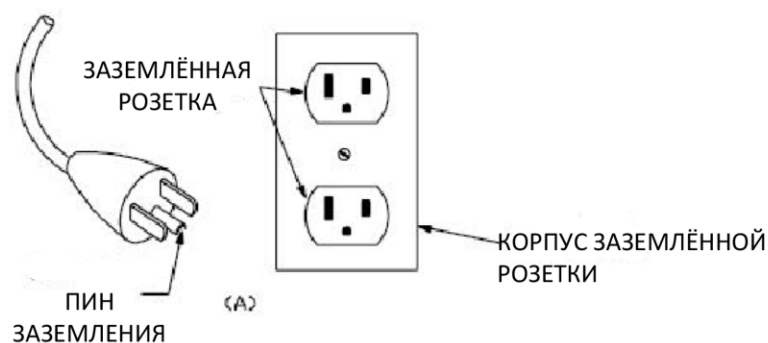


# МЕТОДЫ ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Данное оборудование нуждается в заземлении. При неисправностях и поломках заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока для уменьшения риска электротравм. Данный продукт имеет оборудование для заземления (провод и специальная вилка), которое должно быть установлено и правильно подключено.

**ОПАСНО** – Неправильное подключение заземляющего проводника повышает риск электротравм. При сомнениях в правильности заземления следует обратиться к квалифицированному специалисту. При несоответствии вилки розетке запрещено модифицировать вилку, поставляемую в комплекте, без помощи квалифицированного электрика. Данный продукт предназначен для сети с напряжением 220-вольт, заземляющая вилка выглядит, как показано на рисунке (с обозначением А). Вилка должна соответствовать розетке. Блок питания для данного продукта не требуется.

## Заземление



## ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

РАЗМЕРЫ В РАБОЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ (мм)	1825X790X1340	МОЩНОСТЬ	ПО МОДИФИКАЦИИ
РАЗМЕРЫ В СЛОЖЕННОМ ПОЛОЖЕНИИ (мм)	1080X790X1590	МАКС. РАБОЧАЯ МОЩНОСТЬ	ПО МОДИФИКАЦИИ
РАЗМЕРЫ БЕГОВОЙ ПОВЕРХНОСТИ (мм)	460X1380	ТОК НА ВХОДЕ	ПО МОДИФИКАЦИИ
МАССА НЕТТО	68	ПРЕДЕЛЫ СКОРОСТИ	1.0-20 км/ч
МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС	120 кг	НАКЛОН	0-15%

# Эксплуатация



## I Показания дисплея и клавиши

### 1. LCD-дисплей показывает следующие параметры:

- A. Speed: данные о скорости.
- B. Time/heart: данные о времени и частоте пульса. Сначала показывается частота пульса во время тренировки.
- C. Distance/ calorie/ incline: дистанция/ калории/ наклон data. Показываются поочередно во время тренировки. Переключение между этими тремя параметрами производится клавишей "Mode".
- D. Функциональные клавиши: START, STOP, PROGRAM, MODE, SPEED +, SPEED -, INCLINE +, INCLINE -, SPEED SHORTCUT (2, 4, 6, 8, 10, 12, 16) КМН/MPH, INCLINE SHORTCUT (2, 4, 6, 8, 10, 12, 15)%;

### 2. Описание функциональных клавиш:

- A. Program (программы): в режиме остановки нажимать нужное количество раз подряд для выбора программы: ручной режим -P01 -P02- ...-P14 -U01 -U02 -U03, процент жира.
- B. MODE (режимы): в режиме остановки нажимать для выбора программы: ручной режим (по умолчанию) - обратный отсчёт времени - обр. отсчёт дистанции – обр. отсчёт калорий.
- C. START: в режиме остановки запускает двигатель.
- D. STOP: останавливает двигатель.
- E. SPEED +: во время установки увеличивает устанавливаемый показатель. Во время тренировки увеличивает скорость.
- F. SPEED -: во время установки уменьшает устанавливаемый показатель. Во время тренировки уменьшает скорость.
- G. INCLINE +: во время установки увеличивает устанавливаемый показатель. Во время тренировки увеличивает наклон.
- H. INCLINE -: во время установки уменьшает устанавливаемый показатель. Во время тренировки уменьшает наклон.
- I. При извлечённом ключе безопасности удержание PROGRAM+MODE в течение 3 сек. меняет



размерность (напр., метры – дюймы)

## II Программы/ startup (старт без установок)

### 1. Программы:

- A. Ручной режим, обратный отсчёт времени, режимы обр. отсчёта калорий и дистанции.
- B. 14 установленных программ: P01, P02... P14.
- C. 3 пользовательские программы: U01, U02 и U03.

### 2. Startup

- A. Вставить ключ безопасности в гнездо на консоли.
- B. Нажать “START”, на дисплее последовательно появятся цифры 3—2—1; появление каждой цифры сопровождается звуковым сигналом. После этого запустится двигатель тренажёра.

## III Ручной режим:

### 1. Вход в ручной режим:

- A. Включить питание и сразу перейти из обычного режима в ручной.
- B. В режиме остановки нажать MODE и перейти из ручного режима в обычный.

### 2. В ручном режиме устанавливаются три параметра: время, дистанция и калории.

- A. Показатели времени при входе в ручной режим: 0:00;
- B. В ручном режиме нажать MODE для входа в режим обратного отсчёта времени (таймера); показатели времени на дисплее начнут мигать; по умолчанию время устанавливается на 30:00, его можно изменить клавишами SPEED +/ SPEED - и INCLINE +/ INCLINE -. Пределы установки времени: 5:00-99:00.
- C. В режиме таймера нажать MODE для входа в режим обр. отсчёта дистанции; по умолчанию устанавливается дистанция 1.00 км/миля, её можно изменить клавишами SPEED +/ SPEED - и INCLINE +/ INCLINE – от 0.50 до 99.90 км/миль; шаг установки равен 0.1 км/миля.
- D. В режиме отсчёта дистанции нажать MODE для входа в режим обратного отсчёта калорий; по умолчанию установлено значение 50.0 ккал, его можно изменить клавишами SPEED +/ SPEED - и INCLINE +/ INCLINE - в пределах 10.0-999.0 ккал; шаг установки равен 1.0 ккал.

### 3. Управление в ручном режиме:

- A. Нажать START, тренажёр начнёт движение после 3-секундного отсчёта; скорость по умолчанию 1.0 км/ч в метрической системе или 0.6 миль/ч в британской системе;
- B. Изменение скорости: SPEED +/ SPEED-;
- C. Изменение наклона: INCLINE +/ INCLINE-;
- D. Клавиши быстрой установки скорости – кнопки с цифрами над надписью SPEED;
- E. Клавиши быстрой установки наклона находятся под надписью INCLINE;
- F. Нажать STOP для остановки двигателя;
- G. Для экстренной остановки вытащить ключ безопасности; после этого дисплей покажет “---” и прозвучит звуковой сигнал (тройной бип);
- H. Когда установленное время, дистанция или калории доходят до нуля, прозвучит тройной звуковой сигнал, в окне скорости на дисплее появится END; через 5 секунд тренажёр перейдёт в режим ожидания и прозвучит двойной протяжный сигнал;
- I. Неустановленные параметры будут расти (прямой отсчёт), пока не достигнут верхнего предела показаний дисплея; в ручном режиме беговая дорожка автоматически останавливается, когда прошедшее время тренировки превышает 99: 59 (100 мин).

## IV Режим установленных программ:

- 1. Время по умолчанию – 30 минут; изменять можно только время, от 5:00 до 99:00, клавишами SPEED +/ SPEED- или INCLINE +/ INCLINE -;
- 2. Нажать START; двигатель запускается, скорость постепенно повышается до значения первого отрезка программы (см. подробно в таблице программных параметров);
- 3. Изменение скорости: SPEED +/ SPEED;
- 4. Изменение наклона: INCLINE +/ INCLINE;
- 5. Клавиши быстрой установки скорости расположены над надписью SPEED;
- 6. Клавиши быстрой установки наклона находятся под надписью INCLINE;
- 7. Каждая программа делится на 20 отрезков; длительность каждого отрезка равна 1/20 установленного времени.
- 8. При переключении между отрезками звучит тройной звуковой сигнал.;
- 9. Когда установленное время доходит до нуля, скорость постепенно снижается до остановки полотна. Звучит короткий тройной сигнал; после полной остановки звучит протяжный тройной сигнал. В окне скорости на дисплее появится END; через 5 секунд тренажёр переходит в режим ожидания, после чего звучит протяжный двойной сигнал;
- 10. Для экстренной остановки вытащить ключ безопасности; после этого дисплей покажет “---” и прозвучит звуковой сигнал (тройной бип).

### V Параметры установленных программ (метрическая система)

Время Программа		Установленное время/20 = длительность каждого отрезка																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Скорость	2	4	3	4	3	5	4	2	5	2	6	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Наклон	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Скорость	2	5	4	6	4	6	4	2	4	3	3	6	5	7	5	7	5	3	5	2
	Наклон	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Скорость	2	5	4	5	4	5	4	2	3	3	3	6	5	6	5	6	5	3	4	2
	Наклон	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Скорость	2	6	7	4	4	7	4	2	4	3	3	7	8	5	5	8	5	3	5	2
	Наклон	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Скорость	2	4	6	8	7	8	6	2	3	3	3	5	7	9	8	9	7	3	4	2
	Наклон	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Скорость	2	4	5	5	6	5	6	3	3	3	3	5	6	6	7	6	7	4	4	2
	Наклон	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Скорость	3	6	7	5	8	5	9	6	4	2	4	7	8	6	9	6	10	7	4	3
	Наклон	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Скорость	3	6	7	5	8	6	7	6	4	4	4	7	8	6	9	7	8	7	5	3
	Наклон	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Скорость	2	8	6	4	5	9	7	5	4	4	3	9	7	5	6	10	8	6	5	3
	Наклон	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Скорость	2	3	5	3	3	5	3	6	3	4	3	4	6	4	4	6	4	7	4	3
	Наклон	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Скорость	2	5	8	10	6	9	5	3	2	3	3	6	9	10	7	10	6	4	3	2
	Наклон	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Скорость	2	5	5	4	4	6	4	2	3	5	3	6	6	5	5	7	5	3	4	4
	Наклон	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Скорость	3	3	4	4	6	6	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	8	6	5	2
	Наклон	3	5	7	5	3	1	2	3	2	1	3	7	7	7	3	2	5	4	3	2
P14	Скорость	2	4	5	6	7	8	4	3	7	8	8	6	8	6	5	3	8	6	4	2
	Наклон	3	7	9	5	1	3	2	3	3	4	5	7	2	3	3	0	5	6	7	3

### VI Параметры установленных программ (британская система)

Время Программа		Установленное время/20 = длительность каждого отрезка																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Скорость	1.2	2.5	1.9	2.5	1.9	3.1	2.5	1.2	3.1	1.2	3.7	1.2	4.3	1.2	5.0	1.9	4.3	1.9	5.6	1.9
	Наклон	1	2	3	3	1	2	2	3	2	5	4	5	6	6	4	5	5	6	5	2
P02	Скорость	1.2	3.1	2.5	3.7	2.5	3.7	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	3.7	3.1	4.3	3.1	4.3	3.1	1.9	3.1	1.2
	Наклон	1	2	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	4	5	3	2
P03	Скорость	1.2	3.1	2.5	3.1	2.5	3.1	2.5	1.2	1.9	1.9	1.9	3.7	3.1	3.7	3.1	3.7	3.1	1.9	2.5	1.2
	Наклон	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1
P04	Скорость	1.2	3.7	4.3	2.5	2.5	4.3	2.5	1.2	2.5	1.9	1.9	4.3	5.0	3.1	3.1	5.0	3.1	1.9	3.1	1.2
	Наклон	4	5	6	6	9	9	1	12	6	4	5	6	7	7	10	10	2	12	7	3
P05	Скорость	1.2	2.5	3.7	5.0	4.3	5.0	3.7	1.2	1.9	1.9	1.9	3.1	4.3	5.6	5.0	5.6	4.3	1.9	2.5	1.2
	Наклон	3	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	6	5	5	4	5	5	4	4	2
P06	Скорость	1.2	2.5	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.9	1.9	1.9	1.9	3.1	3.7	3.7	4.3	3.7	4.3	2.5	2.5	1.2
	Наклон	3	5	3	4	2	3	4	2	3	3	4	6	4	5	3	4	5	3	4	2
P07	Скорость	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.1	5.6	3.7	2.5	1.2	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	3.7	6.2	4.3	2.5	1.9
	Наклон	2	2	3	3	2	2	4	6	2	3	3	3	4	4	3	3	5	7	3	2
P08	Скорость	1.9	3.7	4.3	3.1	5.0	3.7	4.3	3.7	2.5	2.5	2.5	4.3	5.0	3.7	5.6	4.3	5.0	4.3	3.1	1.9
	Наклон	1	2	4	3	2	2	4	5	2	2	2	3	5	4	3	3	5	6	3	1
P09	Скорость	1.2	5.0	3.7	2.5	3.1	5.6	4.3	3.1	2.5	2.5	1.9	5.6	4.3	3.1	3.7	6.2	5.0	3.7	3.1	1.9
	Наклон	2	2	6	2	3	4	2	2	2	2	3	3	7	3	4	5	3	3	3	1
P10	Скорость	1.2	1.9	3.1	1.9	1.9	3.1	1.9	3.7	1.9	2.5	1.9	2.5	3.7	2.5	2.5	3.7	2.5	4.3	2.5	1.9
	Наклон	4	4	3	6	7	8	8	6	3	4	5	5	4	7	8	9	9	7	4	3
P11	Скорость	1.2	3.1	5.0	6.2	3.7	5.6	3.1	1.9	1.2	1.9	1.9	3.7	5.6	6.2	4.3	6.2	3.7	2.5	1.9	1.2
	Наклон	1	3	5	8	1	7	6	3	2	4	2	4	6	9	2	8	7	4	3	3
P12	Скорость	1.2	3.1	3.1	2.5	2.5	3.7	2.5	1.2	1.9	3.1	1.9	3.7	3.7	3.1	4.3	3.1	1.9	2.5	2.5	1.2
	Наклон	3	5	6	7	12	9	11	11	6	4	4	6	7	8	12	10	11	11	7	3
P13	Скорость	1.9	1.9	2.5	2.5	3.7	3.7	4.3	4.3	3.7	3.7	3.1	3.1	2.5	2.5	1.9	1.9	5.0	3.7	3.1	1.2
	Наклон	3	5	7	5	3	1	2	3	2	1	3	7	7	7	3	2	5	4	3	2
P14	Скорость	1.2	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	2.5	1.9	4.3	5.0	5.0	3.7	5.0	3.7	3.1	1.9	5.0	3.7	2.5	1.2
	Наклон	3	7	9	5	1	3	2	3	3	4	5	7	2	3	3	0	5	6	7	3

## VII Пользовательские программы:

Кроме 14 встроенных программ, имеется 3 настраиваемых программы для сохранения пользовательских установок. Они обозначаются U01, U02 и U03.

### 1. Установка пользовательской программы:

В режиме ожидания нажатиями клавиши PROGRAM выбрать одну из пользовательских программ (U01~U03); нажать MODE для входа в настройки; установить параметры первого отрезка программы (скорость: SPEED+/ SPEED- или клавиши быстрой установки; наклон: INCLINE+/INCLINE- или клавиши быстрой установки) нажать MODE для завершения настройки первого временного отрезка и перехода ко второму отрезку. Таким образом настроить все 20 отрезков программы. Установленные параметры сохраняются в постоянной памяти до следующей установки времени. Данные не будут утеряны из-за отключения электроэнергии.

### 2. Запуск пользовательской программы:

А. В режиме ожидания нажатиями клавиши PROGRAM выбрать одну из пользовательских программ (U01~U03). После установки времени нажать START.

В. После установки времени и входа в режим пользовательской тренировки запустить тренировку нажатием START.

### 3. Рекомендации по настройке пользовательской программы:

Каждая программа делится на 20 отрезков-секций. До запуска программы клавишей START необходимо настроить скорость, наклон и время для каждого отрезка.

#### Проверка телосложения (FAT)

В режиме ожидания выбрать режим FAT нажатием "PROG". На дисплее появляется надпись FAT. Нажать 'MODE, выбрать нужные параметры для установки (F1 – пол, F2 – возраст, F3 – рост, F4 – вес), настроить параметры клавишами 'SPEED+', 'SPEED-'. Сообщение F5 означает завершение ввода параметров. Рекомендуется проверить введенные данные.

Оценка физического состояния в режиме FAT основана на соотношении роста и веса пользователя. Тест не определяет пропорциональность телосложения, FAT применим ко всем пользователям, женщинам и мужчинам, и может помочь создать основу для приведения веса в соответствие с другими параметрами здоровья человека. Наилучшие значения FAT – от 20 до 25. Меньшее значение говорит об излишней худобе, большее – о лишнем весе. См. подробные данные в таблице ниже (данные в таблице не предназначены для медицинского использования)

F-1	Пол	01 МУЖСКОЙ	02 ЖЕНСКИЙ
F-2	Возраст	10-----99	
F-3	Рост	100-----200	
F-4	Вес	20-----200	
F-5	FAT	≦ 19	Недостаточный вес
	FAT	=(20—24)	Нормальный вес
	FAT	=(25—29)	Лишний вес
	FAT	≧ 30	Ожирение

## VIII Пределы показателей дисплея:

	Начальные	По умолчанию	Пределы установки	Пределы дисплея
Время (мин:сек)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Скорость в метр. системе (км/ч)	0.0	недост.	недост.	1.0—20.0
Скорость в брит. системе (миль/ч)				0.6-12.5
Наклон (%)	00	недост.	недост.	0-15
Дистанция (км/миль)	0.0	1.00	0.50—99.90	0.00—99.99
Калории (ккал)	0	50.0	10.0—999.0	0.0—999.9

## IX Ключ безопасности

В любой ситуации, при извлечении ключа безопасности дисплей показывает “---” и звучит краткий тройной звуковой сигнал. Если при этом работает двигатель, он экстренно останавливается. При извлечении ключа безопасности все клавиши перестают действовать.

#### X Режим энергосбережения:

В режиме ожидания, при отсутствии каких-либо действий в течение 10 минут, система входит в режим энергосбережения и дисплей автоматически выключается. Для выхода из режима нажать любую клавишу.

#### XI MP3 (опционально):

При подключении соответствующего устройства динамики тренажёра могут воспроизводить музыку. Громкость настраивается на подключаемом устройстве. Крайне нежелательно повреждение динамиков тренажёра из-за чрезмерного уровня громкости.

#### XII USB (опционально):

Динамики тренажёра могут воспроизводить аудиофайлы в формате mp3. Соответствующие устройства могут подключаться через USB-порт.

#### XIII Выключение:

При выключении беговой дорожки необходимо отключить её от электросети.

#### XIV Безопасность:

1. Перед использованием тренажёра проверить подключение питания, исправность ключа безопасности.
2. При любых отклонениях в работе тренажёра вытащить ключ безопасности – беговая дорожка остановится в течение короткого времени; после вставки ключа обратно оборудование перезагружается и возможно дальнейшее использование.
3. Относительно любых проблем с данным оборудованием обращаться к поставщику; тренажёр может быть повреждён из-за некомпетентного технического обслуживания.

#### XV Рассчёт расхода калорий:

$$70.3 \times V(\text{Км/ч}) \times t(\text{ч}) \times (1 + ?\%)$$

При нулевом наклоне расход калорий на каждый км равен приблизительно **70.3 ккал.**

#### XVI Сообщения об ошибках

Сообщение	Потенциальные причины	Решения
-----	Отсутствие ключа безопасности в гнезде	1. Вставить ключ в гнездо; 2. Заменить выключатель или магнитный датчик ключа безопасности; если проблема остаётся, заменить весь блок.
E01	При появлении после включения питания: нет связи консоли с системами основного корпуса При появлении во время работы: прекращение связи консоли с системами основного корпуса.	1. Проверить соединение, целостность и рабочее состояние кабелей от консоли к основному корпусу. 2. Контроллер может быть неисправен. Проверить и заменить контроллер. 3. Плохое подсоединения контроллера. Проверить надёжность подключения в разъёме. 4. Возможно повреждение трансформатора. Проверить и заменить трансформатор.
E02	Срабатывание противопожарной защиты или неисправность двигателя	1. Возможная причина: напряжение питания менее 50% от номинального; проверить напряжение 2 Проверить соединения проводки двигателя; если проблема остаётся, заменить двигатель; 3. Проверить наличие резкого запаха от контроллера – такой запах означает короткое замыкание в БТИЗ. Заменить контроллер.
E03	Нет сигнала датчиков	Проверить направление фотоэлектрического датчика; проверить целостность кабелей фотоэлектрического датчика, надёжность подключения датчика к терминалам контроллера.
E04	Неисправность подъёмного механизма или сбой самодиагностики	1. Проверить укладку сигнальных кабелей двигателя; подключить заново соединение сигнального кабеля. 2. Проверить соединение кабеля питания подъёмного механизма. 3. Проверить проводку двигателя на предмет разрыва цепи необходимости заменить проводки или мотор подъёмного механизма. 4. Заменить контроллер 5. После осмотра включить самодиагностику.
E05	Защита от электрических перегрузок	1. Возможная причина: защита системы от слишком высокого напряжения; перезапустить тренажёр. 2. Возможная причина: стопорение какой-либо подвижной части

		беговой дорожки и, как следствие, перегрузка двигателя; осмотреть, отрегулировать и перезапустить тренажёр; добавить смазки в подвижные части. 3. Проверить наличие характерного запаха перегретой проводки во время работы двигателя; заменить двигатель. 4. Проверить наличие запаха горения от контроллера; при необходимости заменить контроллер.
E06	Нет сигнала датчика подъёмного механизма	1. Проверить сигнальные кабели подъёмного механизма. 2. Проверить соединение с соответствующими терминалами контроллера. 3. Проверить кабели питания подъёмного механизма и надёжность их подключения.
Дисплей не работает	Повреждение или отсутствие питания контроллера	1. В первую очередь проверить предохранитель, при необходимости установить его на место или заменить. 2. Проверить выключатель питания, предохранитель, кабель питания контроллера и трансформатора. 3. Проверить соединение кабелей питания от консоли к контроллеру; снять опорные трубы для проверки соединений на каждой секции проводки; также причиной может быть дефект кабелей коммуникации; соединить или заменить провода. 4. Возможная причина – повреждение трансформатора; заменить трансформатор.

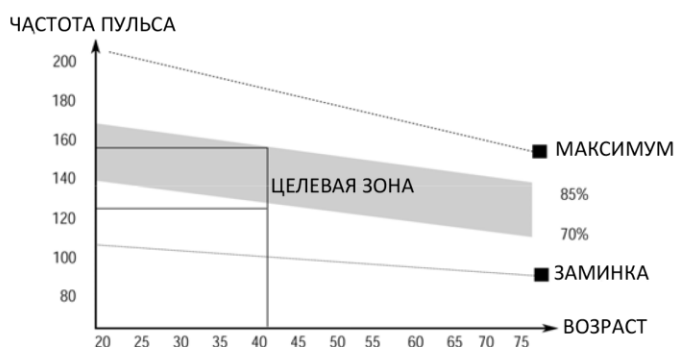
## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

### 1. Разминка

Данный этап помогает стимулировать кровообращение и правильную работу мышц. Также разминка снижает риск травм и судорог. Рекомендуется сделать несколько упражнений на растягивание. При растяжке не делать резких движений, немедленно прекратить при появлении болевых ощущений.

### 2. Непосредственно тренировка

Этап приложения усилий. После регулярных нагрузок мышцы ног станут сильнее. Важно поддержание постоянного темпа в течение всей тренировки. Интенсивность работы должна быть достаточной для повышения сердечного до целевой зоны, как показано на графике ниже.



Данный этап должен продолжаться как минимум 12 минут, хотя большинство пользователей начинают с 15-20 минут.

### 3. Заминка

Постепенное возвращение сердечнососудистой системы к обычному ритму. Аналог разминки, продолжается около 5 минут. Повторить упражнения на растяжку, всё так же без резких движений.

По мере повышения тренированности могут потребоваться более интенсивные и длительные тренировки. Рекомендуется тренироваться как минимум три раза в неделю, стараясь равномерно распределять периоды восстановления.

Для тонуса мышц потребуется довольно сильное сопротивление. Это даст больше нагрузки на мышцы ног и может ограничить длительность тренировки.

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

### ЦЕНТРИРОВАНИЕ И НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

**ЗАПРЕЩЕНО ЧРЕЗМЕРНО НАТЯГИВАТЬ** беговое полотно. Это может затруднить работу двигателя и увеличить износ роликов.

#### ДЛЯ ЦЕНТРИРОВАНИЯ ПОЛОТНА:

- Поместить тренажёр на ровной поверхности
- Запустить беговую дорожку на скорости приблизительно 5 км/ч
- Если полотно сдвинуто в правую сторону, медленно повернуть правый регулировочный болт по часовой стрелке, следя за положением полотна, до достижения результата (внимание: расстояние от краёв полотна до боковых платформ не должно превышать 5 мм).

Если полотно сдвинуто в левую сторону, медленно повернуть левый регулировочный болт по часовой стрелке, следя за положением полотна, до достижения результата (внимание: расстояние от краёв полотна до боковых платформ не должно превышать 5 мм).

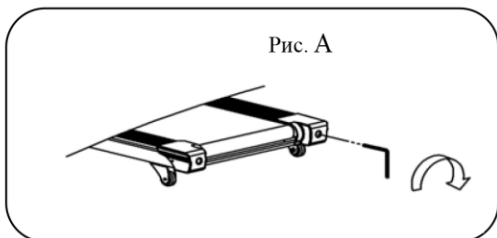


Рис. А

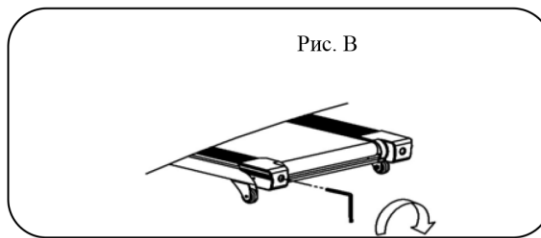


Рис. В

**Рисунок А:** При сдвиге вправо

**Picture В:** При сдвиге влево

**ВНИМАНИЕ: ВСЕГДА ОТКЛЮЧАТЬ ТРЕНАЖЁР ОТ ЭЛЕКТРОСЕТИ ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ ЧИСТКИ ИЛИ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ.**

## ЧИСТКА

Регулярная чистка тренажёра значительно продлит срок его службы. Беговую дорожку необходимо периодически протирать. Следить за очисткой открытых участков деки, обеих сторон бегового полотна и боковых платформ. Это уменьшает накопление постороннего материала под беговым полотном.

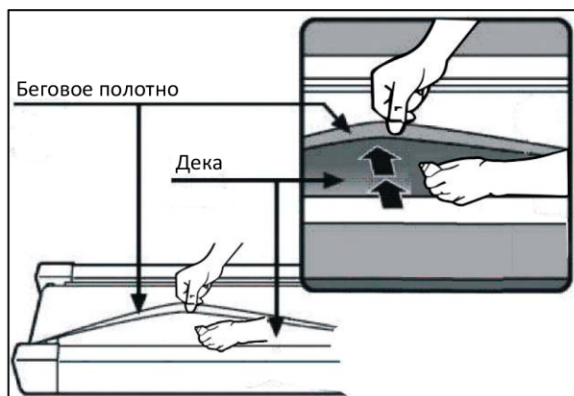
Верхняя часть полотна очищается влажной тканью с мощным средством. Не допускать попадания жидкости внутрь основного корпуса или под беговое полотно. **Внимание: Всегда отключать питание перед снятием кожуха двигателя.** Как минимум раз в год снимать кожух двигателя и пылесосить его.

## СМАЗКА ДЕКИ И БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Дека данного тренажёра предварительно смазана и требует ограниченного ухода. Трение между декой и полотном может быть ключевым фактором для долговечности и работоспособности беговой дорожки, потому дека и беговое полотно требуют периодической смазки. Рекомендуется периодический осмотр деки.

Рекомендуемая периодичность смазки:

- Неинтенсивное использование (менее 3 часов в неделю) раз в год
- Средняя интенсивность (3-5 часов в день) раз в шесть месяцев
- Интенсивное использование (более 5 часов в неделю) раз в три месяца



## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

### **Внимание! Важные рекомендации и требования!**

➔НИКОГДА!!! не включайте беговую дорожку, когда Вы стоите на беговом полотне. После включения дорожки и выбора скорости подождите, пока беговое полотно начнет двигаться. ВСЕГДА стойте на боковых накладках, если полотно не движется.

➔Для этого тренажера необходима отдельная розетка 220V/10AMP, которая не используется другими электроприборами!

➔Учитывая низкое качество электросетей Украины необходимо обеспечить электропитание тренажера, исключая резкие перепады напряжения и электро помехи. Для этого следует применять специальные электро стабилизирующие устройства.

➔Для обеспечения долгосрочной работы тренажера Вес пользователя должен быть на 20% меньше максимально допустимого для данного тренажера. Допускается не регулярная и не продолжительная эксплуатация тренажера с весом пользователя приближенным к максимальному. Гарантия аннулируется в случае, когда тренажер более 30% времени эксплуатируется с весом пользователя приближенным к максимальному.

➔Не используйте тренажер в случае блокировки вентиляционных отверстий. Постоянно проверяйте, не засорилась ли вентиляционные отверстия на тренажере там, где они есть и на двигателе или генераторе основного привода.

➔Исключите попадание посторонних предметов и насекомых в вентиляционные и другие отверстия тренажера.

➔Категорически запрещается эксплуатация и (или) хранение тренажера вне помещения. Запрещается включение тренажера в течение 2-х суток после того, как он был перемещен из холодного помещения в теплое.

➔Запрещается использовать тренажеры в помещениях с повышенной влажностью и (или) резкими перепадами температуры (неотапливаемые балконы, лоджии и веранды, а также сауны и бассейны).

➔Избегайте установки тренажеров в местах, где возможно попадание прямых солнечных лучей. Попадание прямых солнечных лучей может привести к повышенному нагреву узлов тренажера.

➔Не устанавливайте тренажер на ковровые покрытия. В случае необходимости установки тренажера на ковровое покрытие применяйте специальный резиновый или полиуретановый мат.

➔Обеспечьте своевременное регламентное сервисное обслуживание тренажеров. Сервисное обслуживание должно производиться авторизованными специалистами или сервисными службами.

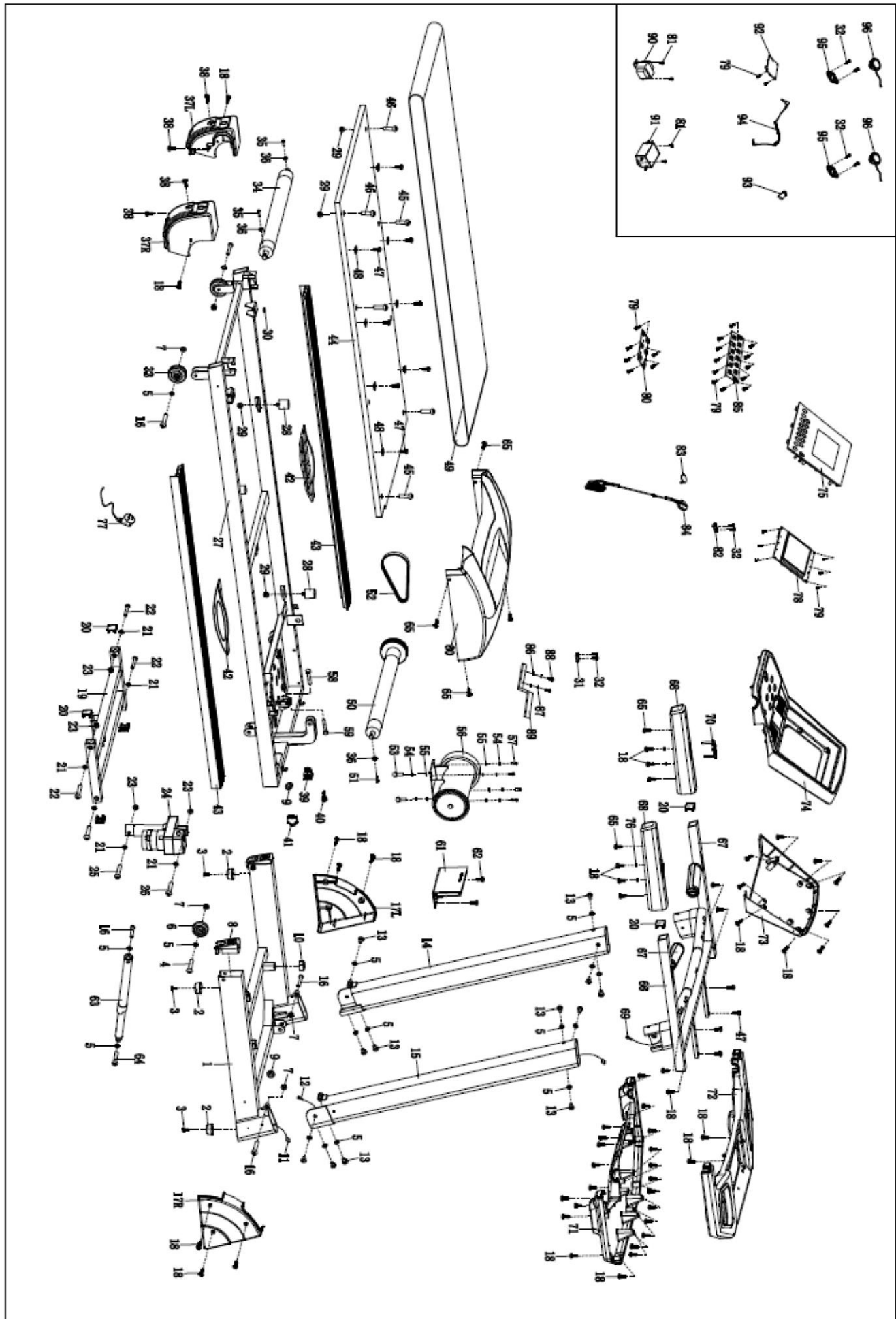
### **Внимание!**

Не соблюдение вышеуказанных рекомендаций и требований может привести к сокращению сроков эксплуатации тренажера, а также к повреждению электроники и двигателя тренажера.

Несоблюдение вышеуказанных рекомендаций ведет к прекращению установленных сроков гарантийного обслуживания.



# ИЗОБРАЖЕНИЕ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№.	Описание	К-во	№.	Описание	К-во
1	ОСНОВНОЙ КОРПУС	1	49	БЕГОВОЕ ПОЛОТНО	1
2	ПРОКЛАДКА	4	50	ПЕРЕДНИЙ РОЛИК	1
3	БОЛТ М6*15	4	51	БОЛТ М6*45	1
4	БОЛТ М8*50	2	52	ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ	1
5	ШАЙБА Ф8*1.2	18	53	БОЛТ М8*35	2
6	ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЙ РОЛИК	2	54	ШАЙБА ø8	6
7	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА М8	6	55	ПЛОСКАЯ ШАЙБА ø8*1.5	6
8	ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЙ РОЛИК	2	56	ДВИГАТЕЛЬ	1
9	КОЛПАЧОК	2	57	БОЛТ М8*18	4
10	КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА	2	58	БОЛТ М8*55	1
11	КАБЕЛЬ КОНТРОЛЛЕРА	1	59	БОЛТ М8*80	1
12	КАБЕЛЬ-УДЛИНИТЕЛЬ	1	60	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ	1
13	БОЛТ М8*15	12	61	КОНТРОЛЛЕР	1
14	ЛЕВАЯ ОПОРНАЯ ТРУБА	1	62	БОЛТ М4*8	2
15	ПРАВАЯ ОПОРНАЯ ТРУБА	1	63	ЦИЛИНДР	1
16	БОЛТ М8*40	5	64	БОЛТ М8*25	1
17L/R	ЗАЩИТНЫЕ КРЫШКИ	1PR	65	БОЛТ М5*8	8
18	БОЛТ ST4*12	49	66	КОРПУС КОМПЬЮТЕРА	1
19	РАМА ПОДЪЕМНОГО МЕХАНИЗМА	1	67	ДАТЧИК ПУЛЬСА	2
20	КОЛПАЧОК	6	68	РУЧКА	2
21	ШАЙБА Ф 10*1.2	6	69	СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ КАБЕЛЬ КОМПЬЮТЕРА	1
22	БОЛТ М10*50	4	70	КНОПКА БЫСТРОЙ УСТАНОВКИ	2
23	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА М10	6	71	КРЫШКА СТОЙКИ КОМПЬЮТЕРА А	1
24	МОТОР ПОДЪЕМНОГО МЕХАНИЗМА	1	72	КРЫШКА СТОЙКИ КОМПЬЮТЕРА В	1
25	БОЛТ М10*55	1	73	ЗАДНЯЯ КРЫШКА КОМПЬЮТЕРА	1
26	БОЛТ М10*40	1	74	ПЕРЕДНЯЯ КРЫШКА КОМПЬЮТЕРА	1
27	ОСНОВНОЙ КОРПУС	1	75	КОНСОЛЬ	1
28	УПРУГАЯ ПРОКЛАДКА	4	76	ШАЙБА ø6	4
29	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА	6	77	КАБЕЛЬ ПИТАНИЯ	1
30	ПЛАСТИКОВАЯ ПРОКЛАДКА	2	78	КОМПЬЮТЕР	1
31	LIGHT SENSOR	1	79	БОЛТ ST2.3*8	26
32	БОЛТ ST2.9*6	8	80	ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ	1
33	РЕГУЛИРОВОЧНОЕ КОЛЕСО	2	81	БОЛТ М4*8	4
34	ЗАДНИЙ РОЛИК	1	82	ДАТЧИК КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ	1
35	БОЛТ М6*55	2	83	ВСТАВКА КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ	1
36	ШАЙБА Ф6*1.2	3	84	КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ	1
37L/R	КОЛПАЧОК	1PR	85	КНОПочная ПАНЕЛЬ	1
38	БОЛТ М5*16	4	86	ПЛОСКАЯ ШАЙБА D4	2
39	ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ	1	87	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА D4	2
40	РАЗГРУЗОЧНАЯ ВТУЛКА	1	88	БОЛТ	2
41	ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ	1	89	КРЕПЛЕНИЕ СВЕТОВОГО ДАТЧИКА	1
42	СИЛИКОНОВАЯ ПРОКЛАДКА	2	90	КАТУШКА ИНДУКТИВНОСТИ (ОПЦИОНАЛЬНО)	1
43	БОКОВАЯ ПЛАТФОРМА	2	91	ФИЛЬТР (ОПЦИОНАЛЬНО)	1
44	БЕГОВОЕ ПОЛОТНО	1	92	УСИЛИТЕЛЬ (ОПЦИОНАЛЬНО)	1
45	БОЛТ М6*25	4	93	АУДИОРАЗЪЕМ (ОПЦИОНАЛЬНО)	1
46	БОЛТ М6*30	2	94	КАБЕЛЬ МРЗ (ОПЦИОНАЛЬНО)	1
47	БОЛТ ST4*16	12	95	ПРОКЛАДКА ДИНАМИКА (ОПЦИОНАЛЬНО)	2
48	ШАЙБА	8	96	ДИНАМИК (ОПЦИОНАЛЬНО)	2