



Инструкция



Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего 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.

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

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, а также если Ваш возраст превышает 35 лет. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может навредить Вашему здоровью. Поставщик не несет ответственности за проблемы и травмы, которые были получены в связи с несоблюдением данной инструкции.

1. Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что ключ безопасности прикреплен к одежде.
2. Пожалуйста, не вставляйте какие-либо предметы в какие-либо части оборудования, так как это может привести к повреждению оборудования.
3. Установите беговую дорожку на ровную поверхность. Не ставьте беговую дорожку на толстый ковер, так как это может помешать надлежащей вентиляции. Не размещайте беговую дорожку рядом с водой или на открытом воздухе.
4. Никогда не запускайте беговую дорожку, если вы стоите на беговом полотне. После включения питания и регулировки скорости может быть пауза, прежде чем беговое полотно начнет двигаться. Всегда стойте на направляющих для ног по бокам рамы, пока полотно не начнет двигаться.
5. При занятиях на беговой дорожке надевайте подходящую одежду. Не носите длинную свободную одежду, которая может застрять в беговой дорожке. Всегда носите обувь для бега или аэробики с резиновой подошвой.
6. Держите детей и домашних животных подальше от беговой дорожки во время тренировки.
7. Не занимайтесь спортом в течение 40 минут после еды.
8. Оборудование подходит для взрослых. Несовершеннолетние должны быть в сопровождении взрослых во время тренировки.
9. Вы должны держаться за поручни, пока не почувствуете себя комфортно и не освоитесь с беговой дорожкой при первом запуске тренировки.
10. Беговая дорожка предназначена только для использования в помещении. Во избежание повреждений не используйте и не храните на открытом воздухе. Храните беговую дорожку в чистом, ровном и сухом месте.
11. Пожалуйста, приобретайте шнуры питания у дистрибьютора или свяжитесь с нами, чтобы убедиться, что вы используете шнур, предназначенный для этой беговой дорожки.
12. Если беговая дорожка внезапно увеличит скорость из-за отказа электроники, то отсоединив ключ безопасности от консоли, беговая дорожка остановится.

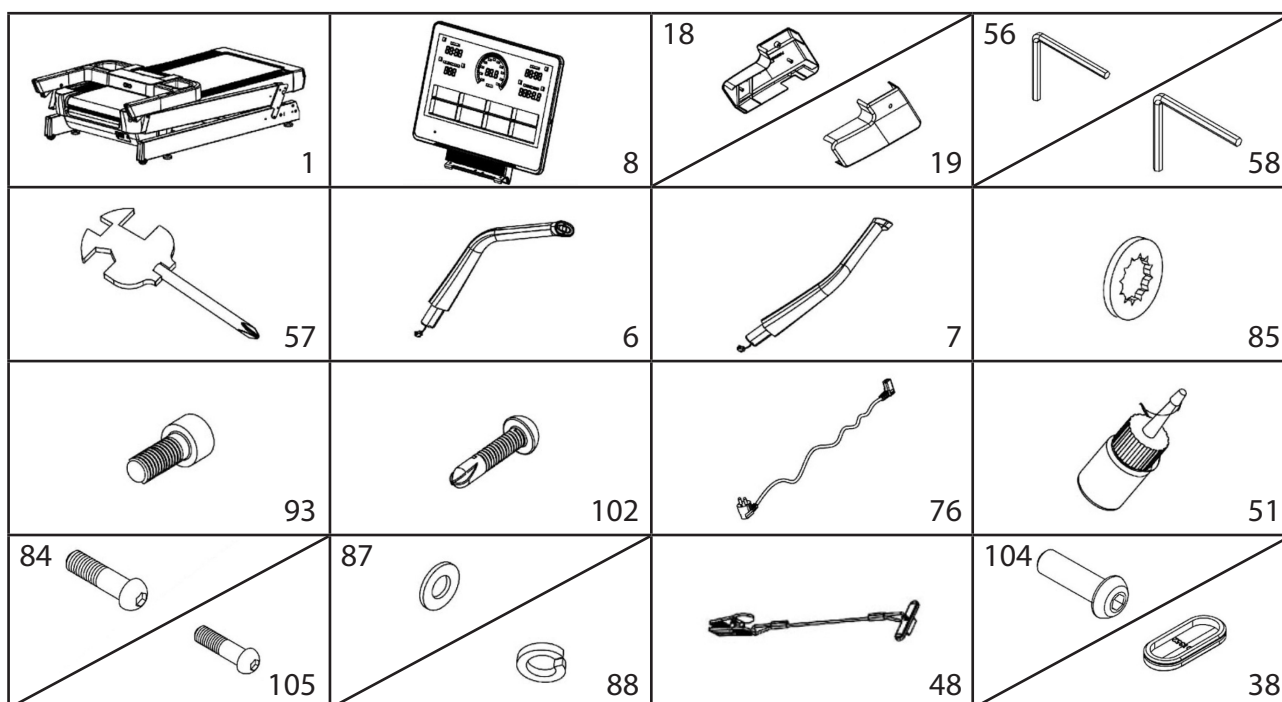
13. Не удлиняйте шнур питания и не меняйте вилку шнура питания; не кладите ничего тяжелого на шнур питания и не кладите шнур питания рядом с источником тепла. Не используйте розетки с несколькими отверстиями, так как это может привести к возгоранию или травмам людей.
14. Отключите питание, когда оборудование не используется. Не тяните за линию электропередач, так как это может повредить линию. Вставьте вилку в розетку с цепью защитного заземления. Вы должны связаться с электриком, если линия повреждена.
15. Эта беговая дорожка предназначена только для домашнего использования.
16. Зона безопасности за беговой дорожкой: 1000*2000 мм.

Все отображаемые данные являются приблизительными и не могут быть использованы в каких-либо медицинских целях.

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

ОСТОРОЖНО! Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте самостоятельно вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой. Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы.

В коробке находится перечень комплектующих в соответствии со спецификацией:



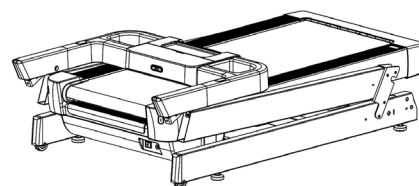
№	Наименование	Спецификация	Кол-во
1	Основная рама		1
8	Монитор		1
18	Левая боковая заглушка		1
19	Правая боковая заглушка		1
56	Шестигранный ключ	5 мм	1
58	Шестигранный ключ	6 мм	1
57	Отвертка с ключами	S13\14\15	1
6	Левая рукоятка		1
7	Правая рукоятка		1
85	Зубчатая стопорная шайба	10	8
93	Болт с цилиндрической головкой	M8 * 16	4

№	Наименование	Спецификация	Кол-во
102	Саморез с плоской головкой	ST4.2 * 19	2
76	Силовой кабель		1
51	Силиконовая смазка		1
84	Болт с круглой шестигранной головкой	M10 * 55	6
105	Болт с круглой шестигранной головкой	M8 * 60	3
87	Плоская шайба	8	4
88	Пружинная шайба	8	4
48	Ключ безопасности		1
104	Болт с шестигранной головкой	M10 * 20	2
38	Заглушка рукоятки		2

ВАЖНО! Не включать дорожку в розетку до полной сборки.

ШАГ 1

Распакуйте тренажер и расположите основную раму на ровной поверхности.



ШАГ 2

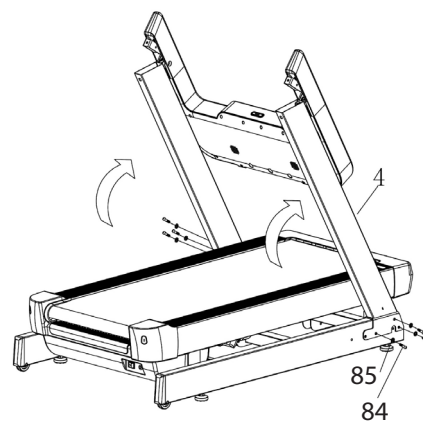
1. Поднимите консоль и стойки так, как это показано на рисунке.

ВАЖНО! Внимательно следите за проводами у основания стоек, чтобы случайно не повредить их.

2. Зафиксируйте правую стойку сбоку на раме с помощью болтов с круглой головкой (84) и стопорных шайб (85).

3. Повторите с левой стойкой.

ВАЖНО! Придерживайте консоль и стойки одной рукой, чтобы они не упали, не повредились и не нанесли травму.



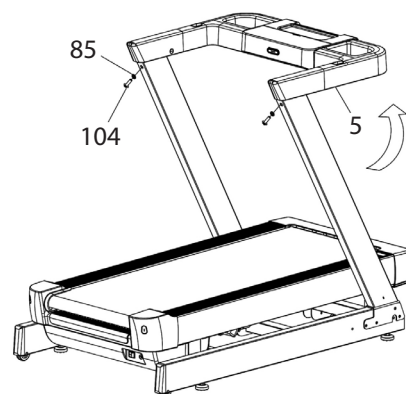
ШАГ 3

1. Поверните и установите консоль, как показано на рисунке.

ВАЖНО! Внимательно следите за проводами, чтобы случайно не повредить их.

2. Зафиксируйте консоль на стойках с помощью болтов с шестигранной головкой (104) и стопорных шайб (85).

ВАЖНО! Придерживайте консоль чтобы она не упала и не повредилась.

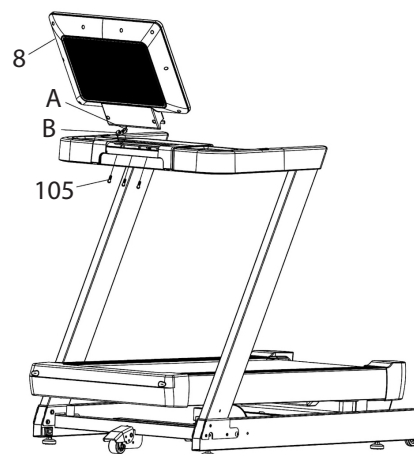


ШАГ 4

1. Возьмите монитор (8), подсоедините концы электронных проводов А (на мониторе) и В (на консоли) друг к другу. Уберите провода внутрь консоли и установите монитор в посадочное отверстие на консоли.

2. Зафиксируйте монитор на консоли с помощью болтов с круглой головкой (105).

ВАЖНО! Придерживайте монитор чтобы он не упал и не повредился.



ШАГ 5

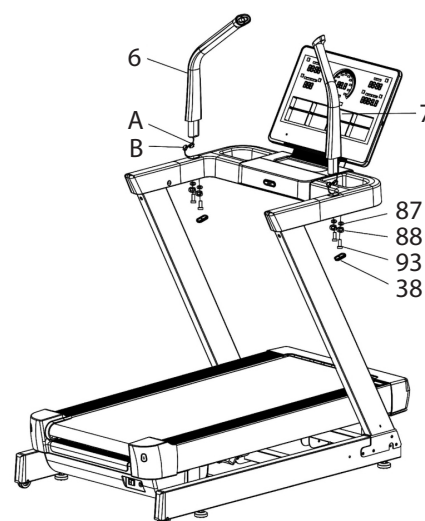
1. Возьмите левую рукоятку (6), подсоедините концы электронных проводов А (на рукоятке) и В (на консоли) друг к другу. Уберите провода внутрь консоли и установите рукоятку в посадочное отверстие на консоли.

2. Зафиксируйте рукоятку на консоли с помощью болтов с цилиндрической головкой (93), пружинной шайбы (88) и плоской шайбы (87).

3. Установите заглушку (38), чтобы закрыть болты.

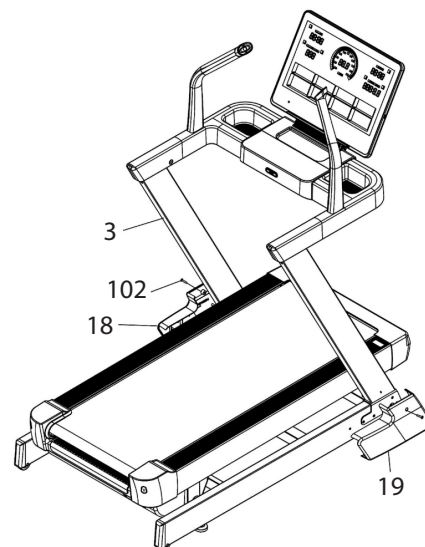
4. Повторите с правой рукояткой (7).

ВАЖНО! Перед тем, как фиксировать болты убедитесь, что под ними нет проводов, чтобы их не повредить.



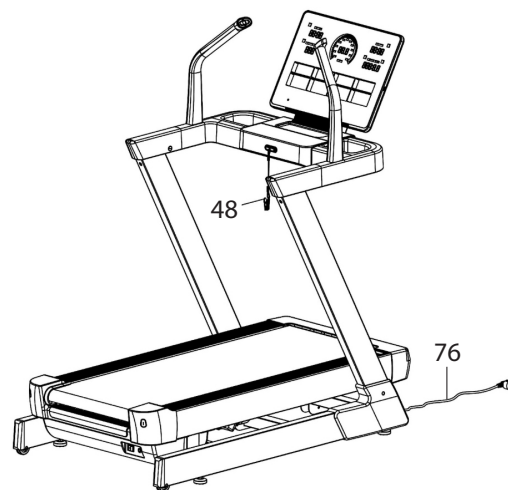
ШАГ 6

1. Установите правую боковую заглушку (19) на раму дорожки.
2. Зафиксируйте заглушку на раме с помощью самореза (102).
3. Повторите с левой боковой заглушкой (18).



ШАГ 7

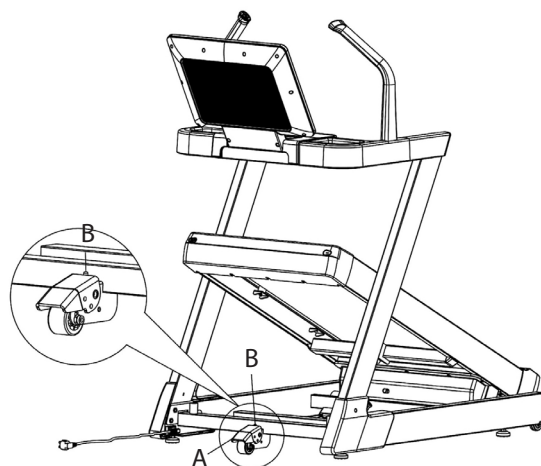
1. Подсоедините кабель питания (76).
2. Подсоедините ключ безопасности (48).



ВАЖНО! Убедитесь, что все элементы крепко зафиксированы. Перед началом использования беговой дорожки внимательно ознакомьтесь с инструкцией.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПЕРЕМЕЩЕНИЮ ДОРОЖКИ

1. Установите максимальный угол наклона бегового полотна.
2. Выключите дорожку, отключите кабель питания.
3. Нажмите ногой на фиксатор колеса в точке А так, чтобы передние опоры дорожки приподнялись над поверхностью пола.
4. Переместите дорожку на колесах.
5. Нажмите на фиксатор колеса в точке В, чтобы опустить дорожку на все 4 опоры.



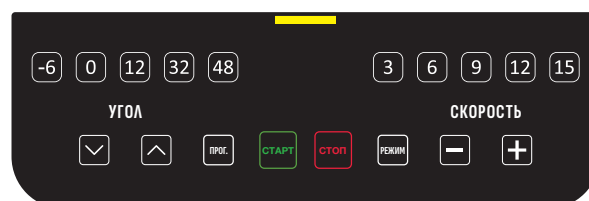
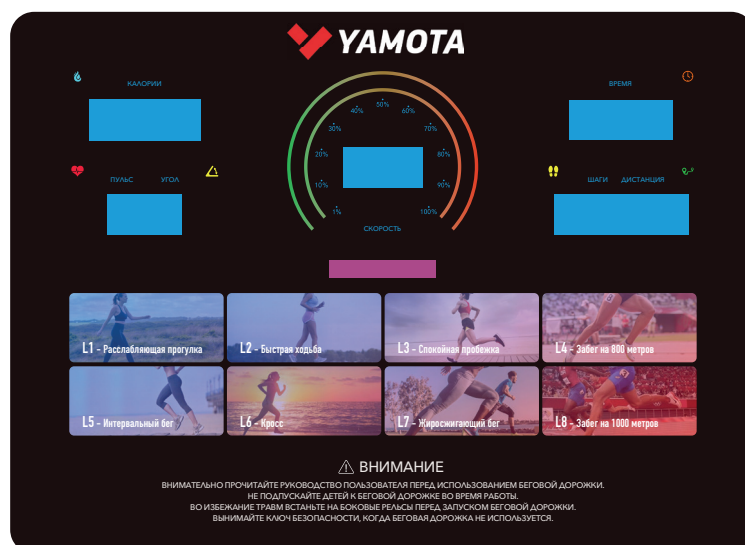
ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Размеры в рабочем состоянии	1552*876*1655 мм	Мощность двигателя	3.5 л.с.
Размеры в сложенном состоянии	-	Пиковая мощность двигателя	5 л.с.
Размер бегового полотна	1350*520 мм	Скорость	1 – 22 км/ч
Вес	145 кг	Вес в упаковке	180 кг
Угол наклона	-6 – +48 %	Максимальный вес пользователя	150 кг
Количество программ	8 + 15	Опции	Bluetooth приложение, музыка, подключение кардиопояса
Показания консоли	Скорость, время, дистанция, калории, пульс, угол наклона, шаги		

Производитель оставляет за собой право на техническое усовершенствование изделия. Изображения и параметры этого продукта могут быть изменены без предварительного уведомления.

ИНСТРУКЦИЯ ПО УПРАВЛЕНИЮ ДОРОЖКОЙ

КОНСОЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ УПРАВЛЕНИЯ

«ПРОГ.» ПРОГРАММЫ Данная клавиша необходима, для выбора программы тренировки L1-L8, P1-P15, U01-U03.

“РЕЖИМ” Нажмите, когда тренажер находится в режиме ожидания, для выбора следующих режимов: ручной режим, отсчет времени, отсчет дистанции, отсчет калорий.

«СТАРТ» Начало тренировки. Дорожка начнет работать на минимальной скорости или на скорости установленной программы после 3-х секундного отсчета.

«СТОП» Пауза или завершение тренировки. Во время работы дорожки нажмите кнопку 1 раз для перевода дорожки в режим паузы. При паузе дорожки все данные сохраняются. Для возобновления работы дорожки необходимо нажать СТАРТ. Если на кнопку СТОП нажать 2 раза, то дорожка остановится совсем и данные по тренировке не будут сохранены.

«СКОРОСТЬ» «+» / «-» Клавиша регулировки скорости. Используйте клавиши для регулировки скорости по время бега и ввода данных во время остановки.

«СКОРОСТЬ 3, 6, 9, 12, 15» Быстрые клавиши для установки скорости.

«УГОЛ» «Λ» / «V» Клавиша регулировки угла наклона. Используйте клавиши для регулировки угла наклона по время бега и ввода данных во время остановки.

«УГОЛ -6, 0, 12, 32, 48» Быстрые клавиши для установки угла наклона.

При правильном нажатии любой кнопки звучит короткий звуковой сигнал. При достижении границы настройки значений звучит длинный звуковой сигнал. При неправильном нажатии кнопки (без совершения какого-либо действия), звуковой сигнал не звучит.

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

ВКЛЮЧЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Включите дорожку в розетку, тумблер в положение ON. В течение 2 секунд загорятся окна дисплея.

ЗАПУСК БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Установите ключ безопасности. Нажмите кнопку СТАРТ. Беговая дорожка придет в движение с начальной скоростью после 3-х секундного отсчета. Используйте кнопки СКОРОСТЬ «+» и «-» для регулировки скорости и УГОЛ «Λ» и «V» для регулировки угла наклона. Нажмите кнопку СТОП или выньте ключ безопасности, чтобы остановить дорожку.

РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

Используйте кнопку РЕЖИМ для доступа к режиму обратного отсчета (обратный отсчет времени (ВРЕМЯ), расстояния (ДИСТАНЦИЯ), калорий (КАЛОРИИ)). Используйте кнопки СКОРОСТЬ «+» и «-» или УГОЛ «Λ» и «V» для настройки параметров тренировки. Для начала тренировки нажмите СТАРТ. Во время тренировки используйте СКОРОСТЬ «+» и «-» для изменения скорости и УГОЛ «Λ» и «V» для изменения угла наклона. Для окончания тренировки нажмите СТОП. Когда обратный отсчет дойдет до 0, дорожка плавно остановится автоматически.

ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

Находясь на беговой дорожке, положите обе руки на датчики пульса, через 5 секунд консоль начнет отображать данные пульса. Чтобы точно определить частоту сердечных сокращений, выполните тест в течение 30 секунд. Данные о частоте пульса предназначены только для справки и не являются медицинскими данными.

СПЯЩИЙ РЕЖИМ

Если дорожка находится более 10 минут без каких-либо действий, то система переходит в спящий режим. Нажмите любую кнопку, чтобы вернуться к работе.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

В момент отключения ключа безопасности дорожка быстро останавливается, а все данные обнуляются. При использовании дорожки ключ безопасности всегда должен быть подключен.

ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ МУЗЫКИ

Подключите дорожку к телефону через Bluetooth. После этого возможно воспроизведение музыки через динамики дорожки.

СОЕДИНЕНИЕ С ПРИЛОЖЕНИЕМ

Скачайте на телефон приложение, совместимое с данной беговой дорожкой. После подключения дорожки по Bluetooth выберите ее в приложении.

ПОКАЗАТЕЛИ ДИСПЛЕЯ

Показатель	Значения по умолчанию	Границы настройки	Границы отображения
Скорость (КМ/Ч)	–	1 – 22 км/ч	1 – 22 км/ч
Угол наклона (%)	–	-6 – +48 %	-6 – +48 %
Время (МИН:СЕК)	30:00 мин:сек	5:00 – 99:00 мин:сек	0:00 – 99:59 мин:сек
Дистанция (КМ)	1.0 км	0.50 – 99.9 км	0.00 – 99.9 км
Калории (ККАЛ)	50 ккал	10 – 990 ккал	0 – 999 ккал

ОГРАНИЧЕНИЕ СКОРОСТИ ПРИ ИЗМЕНЕНИИ УГЛА

Для обеспечения безопасного использования беговой дорожки, ее скорость имеет ограничения в зависимости от угла наклона бегового полотна:

- Угол наклона от -3 до 12: скорость без ограничений;
- Угол наклона от -6 до -4: максимальная скорость 15 км/ч;

- Угол наклона от 13 до 18: максимальная скорость 15 км/ч;
- Угол наклона от 19 до 24: максимальная скорость 10 км/ч;
- Угол наклона от 25 до 30: максимальная скорость 6 км/ч;
- Угол наклона от 31 до 48: максимальная скорость 4 км/ч.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

Беговая дорожка имеет возможность настройки 3-х пользовательских программ тренировки: U1, U2, U3.

НАСТРОЙКА ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ

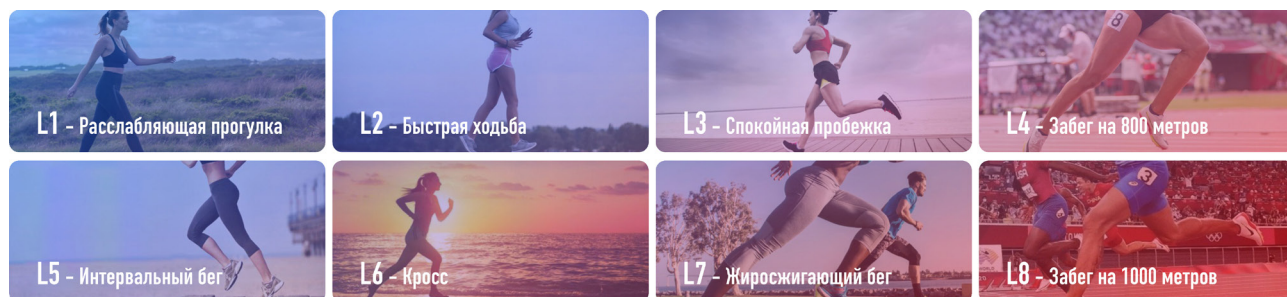
В режиме ожидания кнопкой «ПРОГ.» выберете одну из пользовательских программ U1, U2, U3, которую вы хотите настроить. В окне ВРЕМЯ отобразится текущее время тренировки. Используйте кнопки СКОРОСТЬ «+» и «-» или УГОЛ «Λ» и «V» для настройки времени тренировки. После этого нажмите кнопку РЕЖИМ для настройки интервалов тренировки (всего 20 интервалов): с помощью кнопок СКОРОСТЬ «+» и «-» установите скорость бега в первом интервале, а с помощью кнопок УГОЛ «Λ» и «V» установите угол наклона. После настройки интервала нажмите кнопку РЕЖИМ для перехода к настройке следующего интервала. После окончания настройки данные сохранятся до того момента, как вы их не перенастроите. Данные будут сохранены в случае отключения питания дорожки.

ЗАПУСК ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ

В режиме ожидания кнопкой «ПРОГ.» выберете одну из пользовательских программ U1, U2, U3, установите время тренировки с помощью кнопок СКОРОСТЬ «+» и «-» или УГОЛ «Λ» и «V» и нажмите кнопку СТАРТ.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ (L)

В режиме ожидания кнопкой «ПРОГ.» выберете одну из пользовательских тренировок L1-L8. При выборе тренировки она будет подсвечиваться на мониторе беговой дорожки.



L1 - РАССЛАБЛЯЮЩАЯ ПРОГУЛКА

Показатель	Значения по умолчанию					Границы настройки					Границы отображения					Примечания				
Скорость (КМ/Ч)	1 км/ч					1 – 3 км/ч					1 – 3 км/ч					Регулируется только в процессе тренировки				
Угол наклона (%)	0 %					0 – 15 %					–					Регулируется только в процессе тренировки				
Время (МИН:СЕК)	30:00 мин:сек					5:00 – 99:00 мин:сек					5:00 – 99:00 мин:сек					–				
Интервал = Установленное время / 20																				
Интервал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Скорость	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1	2	3	2	1
Угол	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	1	1	0	0

L2 - БЫСТРАЯ ХОДЬБА

Показатель	Значения по умолчанию					Границы настройки					Границы отображения					Примечания				
Скорость (КМ/Ч)	4 км/ч					1 – 6 км/ч					1 – 6 км/ч					Регулируется только в процессе тренировки				
Угол наклона (%)	0 %					0 – 15 %					–					Регулируется только в процессе тренировки				
Время (МИН:СЕК)	30:00 мин:сек					5:00 – 99:00 мин:сек					5:00 – 99:00 мин:сек					–				
Интервал = Установленное время / 20																				
Интервал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Скорость	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	4	4
Угол	0	1	2	3	2	1	0	1	2	3	2	1	0	1	2	3	2	1	1	0

L3 - СПОКОЙНАЯ ПРОБЕЖКА

Показатель	Значения по умолчанию					Границы настройки					Границы отображения					Примечания
Скорость (КМ/Ч)	6 км/ч					6 – 8 км/ч					6 – 8 км/ч					Регулируется только в процессе тренировки
Угол наклона (%)	0 %					0 – 15 %					–					Регулируется только в процессе тренировки
Время (МИН:СЕК)	30:00 мин:сек					5:00 – 99:00 мин:сек					5:00 – 99:00 мин:сек					–

Интервал = Установленное время / 20																				
Интервал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Скорость	6	7	8	8	7	6	6	7	8	8	7	7	6	6	7	7	8	8	7	6
Угол	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	4	3	2	1	0

L4 - ЗАБЕГ НА 800 МЕТРОВ

Показатель	Значения по умолчанию	Границы настройки	Границы отображения	Примечания
Скорость (КМ/Ч)	3 км/ч	1 – 22 км/ч	1 – 22 км/ч	Регулируется только в процессе тренировки
Угол наклона (%)	0 %	0 – 15 %	–	Регулируется только в процессе тренировки
Дистанция (КМ)	0,8 км	Не регулируется	–	–

Во время пробежки идет отсчет дистанции 800 м. После завершения на мониторе отображаются результаты забега.

Результат	Время
A (Отлично)	До 3 минут 39 секунд
B (Хорошо)	От 3 минут 40 секунд до 4 минут 20 секунд
C (Удовлетворительно)	От 4 минут 21 секунды до 4 минут 45 секунд
D (Неудовлетворительно)	От 4 минут 46 секунд

L5 - ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ

Показатель	Значения по умолчанию	Границы настройки	Границы отображения	Примечания
Скорость (КМ/Ч)	3 км/ч	3 – 10 км/ч	3 – 10 км/ч	Регулируется только в процессе тренировки
Угол наклона (%)	1 %	0 – 15 %	–	–
Время (МИН:СЕК)	30:00 мин:сек	5:00 – 99:00 мин:сек	5:00 – 99:00 мин:сек	–

Интервал = Установленное время / 20																				
Интервал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Скорость	3	5	7	3	5	7	8	5	7	9	5	7	8	3	5	7	3	5	7	3
Угол	1	2	3	1	2	3	4	2	3	4	2	3	4	1	2	3	1	2	3	1

L6 – КРОСС (БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ)

Показатель	Значения по умолчанию					Границы настройки					Границы отображения					Примечания				
Скорость (КМ/Ч)	4 км/ч					4 – 10 км/ч					4 – 10 км/ч					Регулируется только в процессе тренировки				
Угол наклона (%)	2 %					0 – 15 %					–					–				
Время (МИН:СЕК)	30:00 мин:сек					5:00 – 99:00 мин:сек					5:00 – 99:00 мин:сек					–				
Интервал = Установленное время / 20																				
Интервал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Скорость	4	6	8	10	8	9	10	10	10	9	9	9	8	8	8	9	9	8	6	4
Угол	2	5	8	3	6	9	2	4	6	2	10	5	2	5	7	4	6	3	5	2

L7 - ЖИРОСЖИГАЮЩИЙ БЕГ

Показатель	Значения по умолчанию					Границы настройки					Границы отображения					Примечания				
Скорость (КМ/Ч)	1 км/ч					1 – 12 км/ч					1 – 12 км/ч					Регулируется только в процессе тренировки				
Угол наклона (%)	2 %					0 – 15 %					–					–				
Время (МИН:СЕК)	30:00 мин:сек					5:00 – 99:00 мин:сек					5:00 – 99:00 мин:сек					–				
Интервал = Установленное время / 20																				
Интервал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Скорость	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	9	8	7	6	5	4	3
Угол	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

L8 - ЗАБЕГ НА 1000 МЕТРОВ

Показатель	Значения по умолчанию	Границы настройки	Границы отображения	Примечания
Скорость (КМ/Ч)	3 км/ч	1 – 22 км/ч	1 – 22 км/ч	Регулируется только в процессе тренировки
Угол наклона (%)	0 %	0 – 12 %	–	Регулируется только в процессе тренировки
Дистанция (КМ)	1 км	Не регулируется	–	–

Во время пробежки идет отсчет дистанции 1000 м. После завершения на мониторе отображаются результаты забега.

Результат	Время
A (Отлично)	До 3 минут 50 секунд
B (Хорошо)	От 3 минут 51 секунд до 4 минут 30 секунд
C (Удовлетворительно)	От 4 минут 31 секунды до 4 минут 55 секунд
D (Неудовлетворительно)	От 4 минут 56 секунд

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ (P)

Кнопкой «ПРОГ.» выберете одну из предустановленных программ P1-P15. Нажмите «MODE» для подтверждения выбора. После выбора программы, подсветится окно времени, нажимайте кнопки СКОРОСТЬ «+» и «-» или УГОЛ «Λ» и «V» для установки нужного времени тренировки. Каждая программа тренировок разделена на 20 блоков, время одного блока равно установленному времени тренировки / 20. Нажмите кнопку «СТАРТ», для запуска предустановленной программы. В момент начала каждого нового блока тренировки дорожка будет плавно устанавливать определенную скорость. Во время тренировки используйте СКОРОСТЬ «+» и «-» для изменения скорости и УГОЛ «Λ» и «V» для изменения угла наклона, при этом с началом нового блока дорожка вернется к заданной программой скорости. Когда время программы закончится, дорожка плавно остановится автоматически. Нажмите кнопку «СТОП» или выньте ключ безопасности, чтобы остановить беговую дорожку.

В конце программы дорожка издаст 15 звуковых сигналов, после чего дорожка выключится.

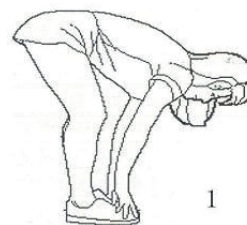
Интервал Программа		Интервал = Установленное время / 20																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Угол	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Угол	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Угол	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Угол	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
	Угол	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
	Угол	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
	Угол	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	4	5	5	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Угол	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
	Угол	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
	Угол	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
	Угол	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Угол	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Скорость	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	Угол	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	Скорость	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Угол	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	Скорость	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Угол	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ

Разминка позволяет подготовить ваши мышцы к нагрузке, поэтому обязательно выполняйте базовые упражнения перед тренировкой, чтобы избежать повреждений. Начните разминку с легкой/быстрой ходьбы, после чего выполните ряд простых упражнений (как показано на рисунках ниже):

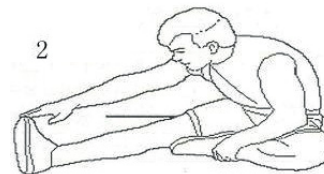
1. Растяжка в поясничном суставе (наклоны вперёд)

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Вы должны чувствовать напряжение и небольшой дискомфорт в мышцах подколенного сухожилия. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 2-3 раза (см. рисунок 1).



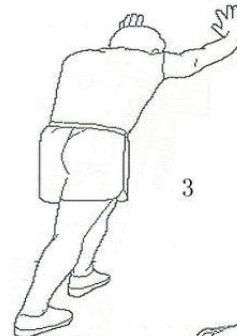
2. Растяжка подколенного сухожилия (в положении сидя)

Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 2).



3. Растяжка задней части голени

Подойдите к стене или к дереву, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене или к дереву, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рисунок 3).



4. Растяжка четырехглавых мышц

Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рисунок 4).



5. Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рисунок 5).



ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажёра и сводит обращения в сервисную службу до минимума. Для этого рекомендуется выполнять следующие профилактические процедуры.

ОЧИСТКА

Регулярная очистка бегового полотна гарантирует долгий срок жизни тренажёра.

- Предупреждение: беговая дорожка должна быть предварительно выключена, чтобы избежать поражений электрическим током. Шнур питания должен быть вытасчен из розетки, прежде, чем начать очистку или обслуживание беговой дорожки.
- Для чистки тренажёра: используйте мягкую ткань. Не используйте бумагу для чистки поверхностей беговой дорожки, не используйте аммиак или кислотосодержащие растворы.
- После каждого занятия: протрите консоль управления и другие поверхности чистой мягкой и влажной тканью, чтобы удалить остатки пота.
- Еженедельно: чтобы облегчить чистку беговой дорожки, рекомендуется использовать тканевые тряпки. На беговом полотне от обуви может оставаться грязь, которая может попасть в механизмы беговой дорожки. Производите чистку специального коврика под беговой дорожкой один раз в неделю.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ! Не используйте абразивные материалы или растворители. Во избежание повреждения консоли, не допускайте попадания жидкости на нее. Не выставляйте консоль под прямым солнечным светом.

СМАЗЫВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

В процессе эксплуатации беговой дорожки происходит стирание и высыхание фрикционного слоя смазки, которая обеспечивает скольжение полотна по деке, и возникает необходимость нанесения нового слоя смазки. Типичные признаки необходимости смазки деки:

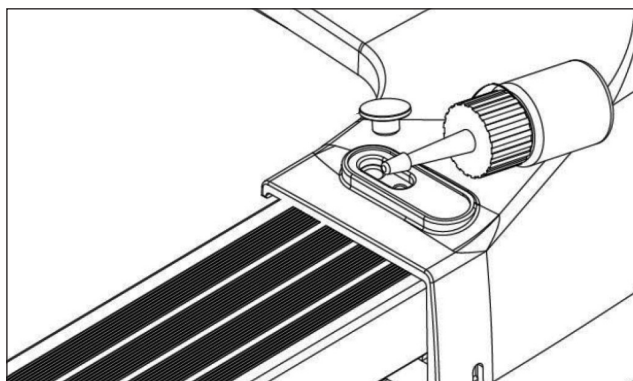
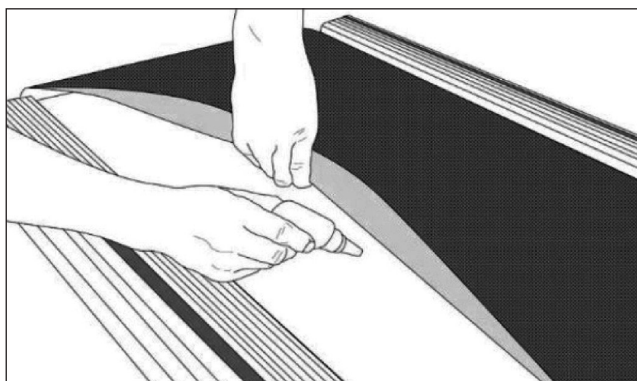
- сильный нагрев бегового полотна, запах нагретой резины;
- перегрев электродвигателя, запах дыма, резкий запах пластмассы, нагрев крышки моторного отсека;
- остановка дорожки и отключение электродвигателя во время занятий;
- появление текстовых или цифровых сообщений на дисплее консоли и остановка дорожки;
- токовая нагрузка на электродвигатель более 9 Ампер (DC) (измеряется тестером и только специалистом).

Обращаем Ваше внимание, что несвоевременная смазка деки приводит к повышенному трению и нагрузке на электродвигатель, что может привести к поломке электродвигателя.

Беговая дорожка поставляется производителем уже в смазанном виде. Однако рекомендуется смазывать беговое полотно через каждые 60 часов работы (2-3 раза в 3 месяца), это обеспечит вам наименьший износ бегового полотна и деки. Через каждые 1-1,5 месяца использования, проверяйте наличие смазки на деке, это можно сделать, приподняв любую из сторон бегового полотна. Если следы силиконовой смазки будут ощутимыми, смазывание не требуется. В случае, если поверхность окажется сухой, следуйте следующим инструкциям. Используйте только безмасляные силиконовые смазки.

Смазывание бегового полотна:

- Переместите полотно так, чтобы шов был расположен посередине.
- Откройте клапан в головке смазочного контейнера.
- Приподнимите полотно с одной стороны и расположите клапан смазочного контейнера на небольшом расстоянии до переднего края бегового полотна. Начните с переднего края полотна. Наносите смазку по направлению к концу полотна. Повторите этот процесс с другой стороны бегового полотна. Наносите смазку с каждой стороны в течение приблизительно 4 секунд.
- При использовании автоматической смазки во избежание чрезмерного смазывания дорожки не рекомендуется заливать в отсек более 10 мм смазки за 1 раз.
- Подождите 1 минуту, чтобы дать силиконовой смазке распространиться, прежде, чем использовать тренажёр.



ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Операции по центрированию и натяжению бегового полотна выполняются Пользователем беговой дорожки по мере необходимости.

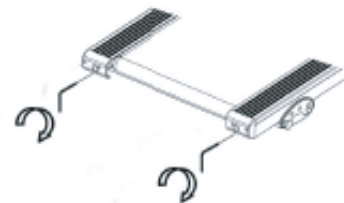
При ходьбе или беге вы можете работать одной ногой сильнее, чем другой, что приводит к смещению бегового полотна дорожки в процессе эксплуатации. Чтобы его отцентрировать, необходимо прилагаемым в комплекте гаечным ключом отрегулировать положение заднего вала.

ВНИМАНИЕ! Выполните все указания по центрированию бегового полотна, описанные ниже.

1. Не надевайте свободную одежду или украшения, когда Вы будете выполнять процедуру центрирования.
2. Никогда не поворачивайте болты за один раз более, чем на 1/4 оборота.
3. Всегда затягивайте болты с одной стороны и освобождайте с другой для предотвращения перетяжки или провисания дорожки.
4. Нажмите кнопку СТАРТ. Отрегулируйте скорость дорожки кнопками на консоли до 4 км/ч. После регулировки пройдите по дорожке в течение 5 мин. Если необходимо, повторите действия до полного центрирования бегового полотна.

Если беговое полотно смещено вправо:

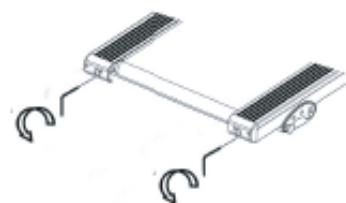
- Запустите беговое полотно со скоростью до 5 км в час.
- При помощи входящего в комплект поставки гаечного ключа поверните правый задний болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пойти полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру.



повернуть по часовой стрелке, что-бы увеличить натяжение бегового полотна

Если беговое полотно смещено влево:

- Запустите беговое полотно со скоростью до 5 км в час.
- При помощи входящего в комплект поставки гаечного ключа поверните левый задний болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пойти полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру.



повернуть против часовой стрелки, что-бы ослабить натяжение бегового полотна

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Эта беговая дорожка должна быть заземлена. В случае неисправности или поломки заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы снизить риск поражения электрическим током. Это изделие оснащено шнуром с заземляющим проводом и заземляющей вилкой. Вилка должна быть подключена к розетке, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми местными нормами и правилами.

ОПАСНОСТЬ! Неправильное подключение заземляющего проводника может привести к риску поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по обслуживанию, если вы сомневаетесь, что изделие правильно заземлено. Не меняйте вилку, поставляемую с изделием, если она не подходит к розетке. Поручите квалифицированному электрику установить подходящую розетку. Это изделие предназначено для использования в номинальной цепи 220-240 В. Убедитесь, что изделие подключено к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка. С этим изделием не следует использовать адаптер.

ТРАНСПОРТИРОВКА И ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

ТРАНСПОРТИРОВКА

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

Храните беговую дорожку в чистом, сухом месте со следующими значениями:

1. Температура: +10 - +35С
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.

Убедитесь, что вы отключили беговую дорожку от электросети на время хранения.

УКАЗАНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

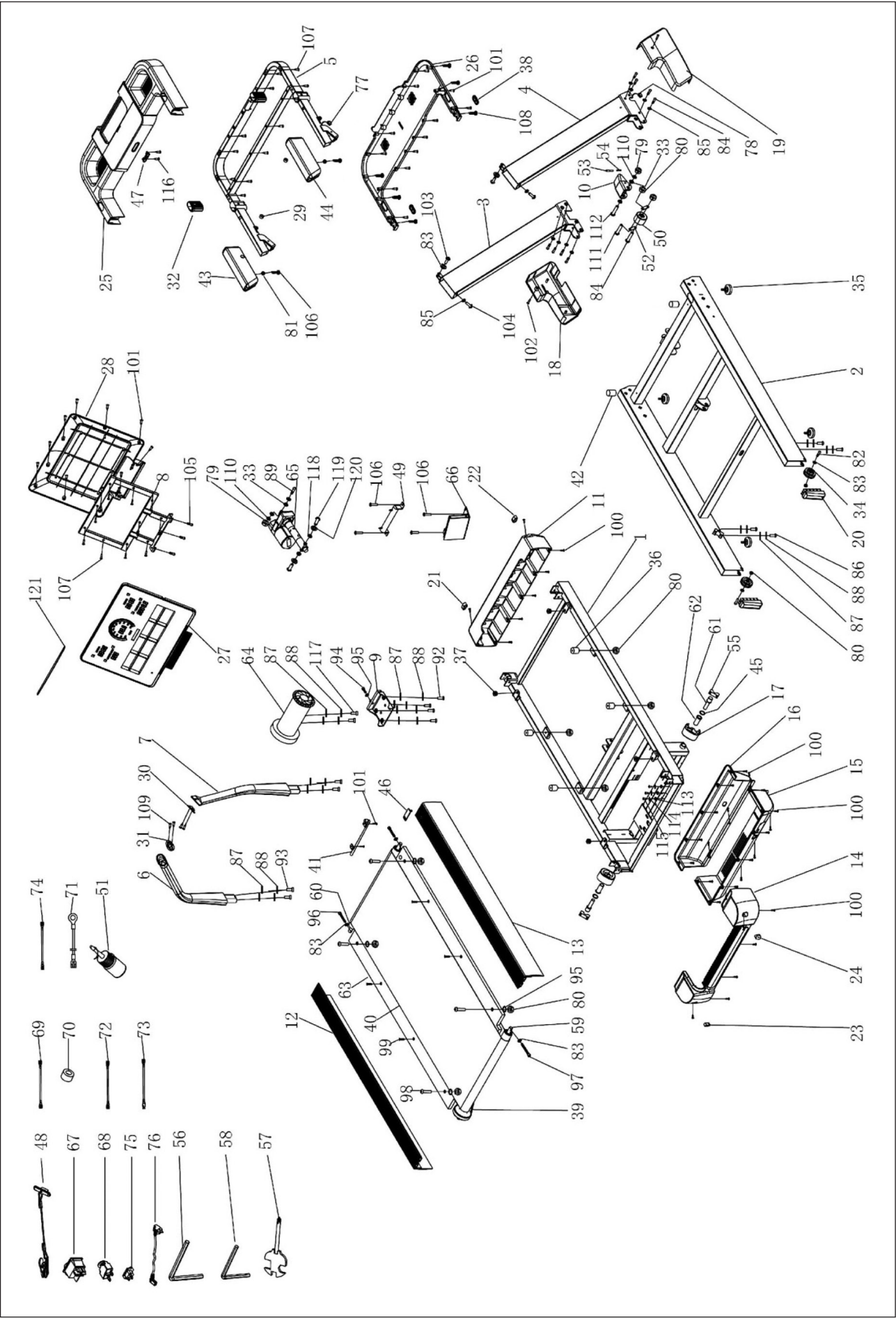
Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. Последняя версия Руководства пользователя доступна на сайте www.yamota.ru Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте продавца ООО «Ямота Рус» www.yamota.ru

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!





№	Наименование	Спецификация	Кол-во
1	Основная рама		1
2	Рама каркаса		1
3	Левая стойка		1
4	Правая стойка		1
5	Рама консоли		1
6	Левая рукоятка		1
7	Правая рукоятка		1
8	Каркас монитора		1
9	Крепление двигателя		1
10	Фиксатор колеса		1
11	Передний кожух		1
12	Левый боковой рельс		1
13	Правый боковой рельс		1
14	Задний кожух		1
15	Внешняя крышка мотора		1
16	Внутренняя крышка мотора		1
17	Декоративная заглушка		2
18	Левая боковая заглушка		1
19	Правая боковая заглушка		1
20	Заглушка рамы		2
21	Левая передняя заглушка регулировки вала		1
22	Правая передняя заглушка регулировки вала		1
23	Левая задняя заглушка регулировки вала		1
24	Правая задняя заглушка регулировки вала		1
25	Верхняя часть консоли		1
26	Нижняя часть консоли		1
27	Экран монитора		1

№	Наименование	Спецификация	Кол-во
28	Задняя крышка монитора		1
29	Заглушка		2
30	Кнопки регулировки скорости		1
31	Кнопки регулировки угла наклона		1
32	Втулка рукояток		2
33	Втулка	φ23*φ10.2*7.5	4
34	Колесо		2
35	Регулируемая ножка		4
36	Амортизатор		4
37	Амортизатор деки		4
38	Заглушка рукоятки		2
39	Ремень мотора		1
40	Беговое полотно		1
41	Трубка системы смазки		1
42	Амортизатор		2
43	Накладка левой ручки		1
44	Накладка правой ручки		1
45	Пластиковая втулка		2
46	Крышка		1
47	Посадочное отверстие для ключа безопасности		1
48	Ключ безопасности		1
49	Силовая обмотка		1
50	Переднее колесо		1
51	Силиконовая смазка		1
52	Регулировка колеса		2
53	Ограничитель колеса		1
54	Пружина ограничителя		1
55	Фиксированный блок		2

№	Наименование	Спецификация	Кол-во
56	Шестигранный ключ	5 мм	1
57	Отвертка с ключами	S13\14\15	1
58	Шестигранный ключ	6 мм	1
59	Задний вал		1
60	Передний вал		1
61	Вал основной рамы		2
62	Внутренняя втулка вала основной рамы		2
63	Дека		1
64	Двигатель		1
65	Двигатель угла подъема		1
66	Плата управления		1
67	Выключатель питания		1
68	Защита от перегрузки		1
69	Провод		1
70	Магнитное кольцо		1
71	Провод заземления		1
72	Синий/коричневый двойной провод		1
73	Коричневый одинарный провод		1
74	Синий одинарный провод		1
75	Вход для кабеля питания		1
76	Силовой кабель		1
77	Верхний провод консоли		1
78	Нижний провод консоли		1
79	Встроенная шестигранная шайба	M10	2
80	Встроенная шестигранная шайба	M8	11
81	Встроенная шестигранная шайба	M6	2

№	Наименование	Спецификация	Кол-во
82	Болт с шестигранной головкой	M8*50	2
83	Зубчатая стопорная шайба	8	8
84	Болт с круглой шестигранной головкой	M10*55	9
85	Зубчатая стопорная шайба	10	10
86	Болт с шестигранной головкой	M8*35	4
87	Плоская шайба	8	14
88	Пружинная шайба	8	14
89	Болт с шестигранной головкой	M10*50	1
90	Болт с шестигранной головкой	M10*15	2
91	Пружинная шайба	10	2
92	Болт с шестигранной головкой	M8*20	4
93	Болт с цилиндрической головкой	M8*16	4
94	Болт с шестигранной головкой	M8*25	2
95	Плоская шайба	Φ8*24*2	5
96	Болт с шестигранной головкой	M8*65	2
97	Болт с шестигранной головкой	M8*60	2
98	Болт с потайной головкой	M8*40	4
99	Болт с потайной головкой	M8*32	4
100	Саморез с крестообразной головкой	4.2*15	31
101	Саморез с крестообразной головкой	4.2*13	24
102	Саморез с плоской головкой	4.2*19	2
103	Болт с шестигранной головкой	M8*35	2
104	Болт с шестигранной головкой	M10*20	2
105	Болт с круглой шестигранной головкой	M8*60	3
106	Саморез с полукруглой головкой	4.2*19	6

№	Наименование	Спецификация	Кол-во
107	Саморез	4.2*15	22
108	Саморез	4.2*15	6
109	Болт с потайной головкой	M4*20	4
110	Плоская шайба	10	5
111	Болт с шестигранной головкой	M8*75	1
112	Болт с шестигранной головкой	M8*80	1
113	Зубчатая стопорная шайба	5	3
114	Пружинная шайба	5	3

№	Наименование	Спецификация	Кол-во
115	Саморез с полукруглой головкой	M5*8	3
116	Саморез с полукруглой головкой	ST2.9*8	2
117	Болт с шестигранной головкой	M8*14	2
118	Втулка	φ25*φ12*7.5	2
119	Болт с шестигранной головкой	M12*20	2
120	Пружинная шайба	M12	2
121	Накладка под телефон		1

ПРИМЕЧАНИЕ: Если есть небольшая разница между цветом и структурой изображений в этом руководстве и фактическим изделием, пожалуйста, руководствуйтесь составом фактического изделия. Производитель оставляет за собой право улучшить продукт.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ

Код шибки	Причина	Решение
_	Ключ безопасности не подключен	1. Установите ключ безопасности. 2. Замените посадочное отверстие для ключа безопасности или магнитный датчик. Если не помогло, замените консоль.
E01	Провода от консоли к блоку управления плохо подсоединены	1. Проверьте соединение проводов между консолью и блоком управления. 2. Убедитесь, что микросхема на плате управления правильно вставлена. Если нет, вставьте заново. 3. Неисправное питание на плате управления. Пожалуйста, замените новую плату управления.
E02	Взрывозащита	1. Плохой контакт двигателя. Пожалуйста, проверьте соединение или замените двигатель. 2. Поврежден конденсатор. Пожалуйста, замените конденсатор или блок управления.
E03	Нет сигнала	1. Если датчик скорости не обнаруживает сигнал датчика скорости, проверьте, светится ли сигнальная лампа датчика или нет, если она перегорела, замените сигнальную лампу. 2. Проверьте, хорошо ли подсоединен штекер датчика скорости и не поврежден ли магнитный датчик, подсоедините его правильно или замените магнитный датчик.
E04	Ошибка датчика угла подъема	1. Проверьте, подключен ли сигнальный кабель двигателя подъема, при необходимости переподключите его. 2. Проверьте, подключен ли кабель питания двигателя подъема, при необходимости переподключите его. 3. Проверьте, не поврежден ли кабель двигателя подъема, при необходимости замените кабель. 4. Замените блок управления.
E05	Защита от перегрузки	1. Возможно сработал предохранитель от перегрузки. Перезапустите дорожку. 2. Чрезмерная нагрузка (превышение максимального веса) на элементы дорожки. Снизьте нагрузку на дорожку. 3. Большое сопротивление деки. Необходимо смазать дорожку. 4. Если двигатель издает посторонние звуки или пахнет горелым, замените двигатель. 5. Если блок управления пахнет горелым, замените блок управления.
E06	Кабель двигателя не подключен	1. Проверьте, правильно ли подключен кабель двигателя, и переподключите его при необходимости. 2. Проверьте не поврежден ли кабель двигателя, при необходимости замените его. 3. Проверьте блок управления на наличие запаха и замените его.
E07	Значение отсутствует	Замените блок управления
E08	Резистор торможения не подключен	1. Проверьте исправность провода и проводки резистора торможения. 2. Замените резистор торможения.

Если после нажатия кнопки СТАРТ двигатель не вращается, проверьте, хорошо ли подсоединен соответствующий кабель двигателя, и снова подсоедините его. Если защитная трубка блока управления ослабла или выпала, надежно подсоедините ее. Если транзистор блока управления сгорел, замените транзистор или блок управления.