

Беговая дорожка CardioPower T30

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВАЖНО! Данное руководство содержит инструкции по обслуживанию и настройке тренажера.
Сохраните его для справки.

Техника безопасности	3
Инструкция по заземлению	6
Инструкция по сборке	7
Эксплуатация консоли	10
Рекомендации по растяжке	21
Техническое обслуживание.	23
Разнесенный вид тренажера	28
Решение проблем.	31
Инструкция к приложению для тренировок	32
Условия гарантии	36

- Для сборки необходимо выделить подходящее место на достаточном расстоянии от проходов, чтобы не создавать опасные ситуации для посторонних лиц.
 - Установите и используйте беговую дорожку на ровной и твердой горизонтальной поверхности.
 - Свободное пространство должно составлять не менее 0,6 м каждой стороны тренажера и не менее 2 м позади него. Это рекомендованное безопасное расстояние для обеспечения доступа к тренажеру и прохода рядом с ним, а также для его покидания в аварийной ситуации. Во время использования тренажера не допускайте в эту зону посторонних.
 - Беговую дорожку необходимо использовать только в закрытых помещениях и при комнатной температуре. Необходимо избегать - прямых солнечных лучей, пыли и повышенной влажности. Не храните беговую дорожку в слишком холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и связанным с этим проблемам.
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ** подвергать беговую дорожку воздействию дождя или влаги. Данное изделие НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО для использования на открытом воздухе, вблизи бассейна или термического душа, а также в других помещениях с высокой влажностью.
- Не разрешайте посторонним лицам и детям подходить к изделию, которое вы собираете.
 - Некоторые компоненты беговой дорожки могут быть тяжелыми или громоздкими. На этапах сборки с применением таких деталей воспользуйтесь помощью второго взрослого человека. Не поднимайте тяжелые детали и не перемещайте громоздкие компоненты самостоятельно.
 - Выполните все этапы сборки в указанном порядке. Неправильная сборка может привести к травме или повреждению тренажера, что не покрывается гарантией.
 - Не пытайтесь изменить конструкцию или функциональные возможности данного тренажера. Это может повлиять на безопасность тренажера, а также приведет к аннулированию гарантии.
 - Не используйте тренажер до полного завершения сборки и проверки правильности его функционирования в соответствии с руководством.
 - Перед началом любой программы следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо физические или медицинские состояния, которые могут создать риск для вашего здоровья и безопасности или помешать вам правильно использовать оборудование. Если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина, консультация врача очень важна.
 - Данное оборудование не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицами без необходимого опыта и знаний [в т. ч. детьми]. Исключение составляют случаи, когда указанные лица находятся под постоянным присмотром и получают указания по использованию оборудования от лица, которое отвечает за их безопасность.
 - Обращайте внимание на сигналы своего тела. Неправильная или чрезмерная физическая нагрузка может повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если у вас появятся какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если у вас возникло какое-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить программу тренировок.

- Оборудование предназначено только для домашнего использования!
- Данный тренажер одновременно может использовать только один человек.
- Беговая дорожка не предназначена для профессионального использования, а также использования для реабилитации и в медицинских целях.
- Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Пользуйтесь беговой дорожкой так, как описано в настоящем руководстве.
- Не разрешайте детям пользоваться беговой дорожкой или приближаться к ней. Движущиеся детали и другие составные части могут представлять опасность для них.
- Занятия на беговой дорожке требуют координации и равновесия. Обязательно учитывайте возможность изменений скорости полотна и угла наклона платформы во время тренировок и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы.
- Используйте беговую дорожку только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем.
- Не пользуйтесь беговой дорожкой в местах применения аэрозольных продуктов.
- Беговая дорожка должна подключаться к выделенной электрической цепи с соответствующими параметрами питания. К данной цепи больше не должны подключаться никакие другие мощные электроприборы.
- Электрическая проводка в помещении, в котором предполагается эксплуатация тренажера, должна соответствовать действующим местным и региональным требованиям.
- Подключайте беговую дорожку к розетке, заземленной надлежащим образом; для помощи обратитесь к квалифицированному электрику.
- Перед каждым использованием проверяйте беговую дорожку на предмет повреждений электрического шнура, розетки, ослабления затяжки деталей или признаков износа. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Для получения информации о ремонте обратитесь к региональному торговому представителю.
- Держите шнур питания тренажера вдали от источников тепла и горячих поверхностей.
- Выполняйте все регулярные и периодические процедуры по техническому обслуживанию, рекомендованные настоящим руководством пользователя.
- Полностью отключите электропитание перед обслуживанием беговой дорожки.
- Для отключения беговой дорожки переведите все переключатели в положение «Выкл.», а затем извлеките вилку из розетки.
- Ни в коем случае не оставляйте подключенную к сети беговую дорожку без присмотра. Отключите шнур от электрической розетки, когда не пользуетесь тренажером, а также перед установкой или демонтажем деталей.
- Ни в коем случае не запускайте беговую дорожку, если вентиляционные отверстия в корпусе тренажера перекрыты чем-либо. Следите, чтобы вентиляционные отверстия не забивались ворсом, волосами и т. п.
- Не бросайте и не помещайте посторонние предметы в отверстия беговой дорожки.
- Не надевайте на тренировку свободную одежду и ювелирные украшения. Одежда в своем составе не должна содержать синтетических и шерстяных нитей. Рекомендуется использовать только х/б ткани [для предотвращения проявления статического электричества]. Данный тренажер содержит движущиеся детали. Не вставляйте пальцы или предметы внутрь движущихся деталей тренажера.

- При использовании беговой дорожки всегда надевайте спортивную обувь на резиновой подошве. Не занимайтесь на тренажере босиком или в носках.
- Соблюдайте осторожность, когда становитесь на беговую дорожку и сходите с неё. Не нажимайте кнопку старт находясь на беговом полотне. Встаньте на неподвижные боковые направляющие и только после этого нажмите кнопку старт. Полотно начнет движение и только после этого становитесь на него. Это обеспечивает Вашу безопасность и устраняет повышенную нагрузку на двигатель.
- Максимально допустимый вес пользователя, использующего тренажер не должна превышать вес более 80% от указанного максимально допустимого значения.
- Не становитесь на кожух двигателя беговой дорожки и на переднюю декоративную крышку.
- Если устройство оснащено функцией складывания и электроподъемником, убедитесь, что уровень подъема равен 0, прежде чем складывать устройство [Во избежание повреждения деталей].
- Беговая дорожка рассчитана на проведение без перерыва одной тренировки длительностью не более 60 мин. Следующая тренировка возможна не ранее чем через 90 мин.

Ваш новый тренажер спроектирован и изготовлен с соблюдением самых строгих отраслевых стандартов и допусков. Все тренажеры, независимо от производителя, имеют множество подвижных узлов и частей. Имейте в виду, что даже при самых жестких технических допусках некоторые детали все же могут прилегать неплотно. Этот неотъемлемый люфт может привести к легким шумам во время эксплуатации, таким как щелчки и небольшие удары, что является допустимым в процессе эксплуатации. Пожалуйста, имейте в виду, что тренажер не будет совершенно тихим.

Данное изделие должно быть заземлено. При отказе или неверной работе беговой дорожки контур заземления обеспечивает путь для отвода остаточного напряжения, снижая тем самым риск поражения электрическим током.

Данное изделие оснащено кабелем с заземляемой вилкой.

Вилка должна включаться в соответствующую розетку, установленную и заземленную в соответствии с действующими нормами и правилам.

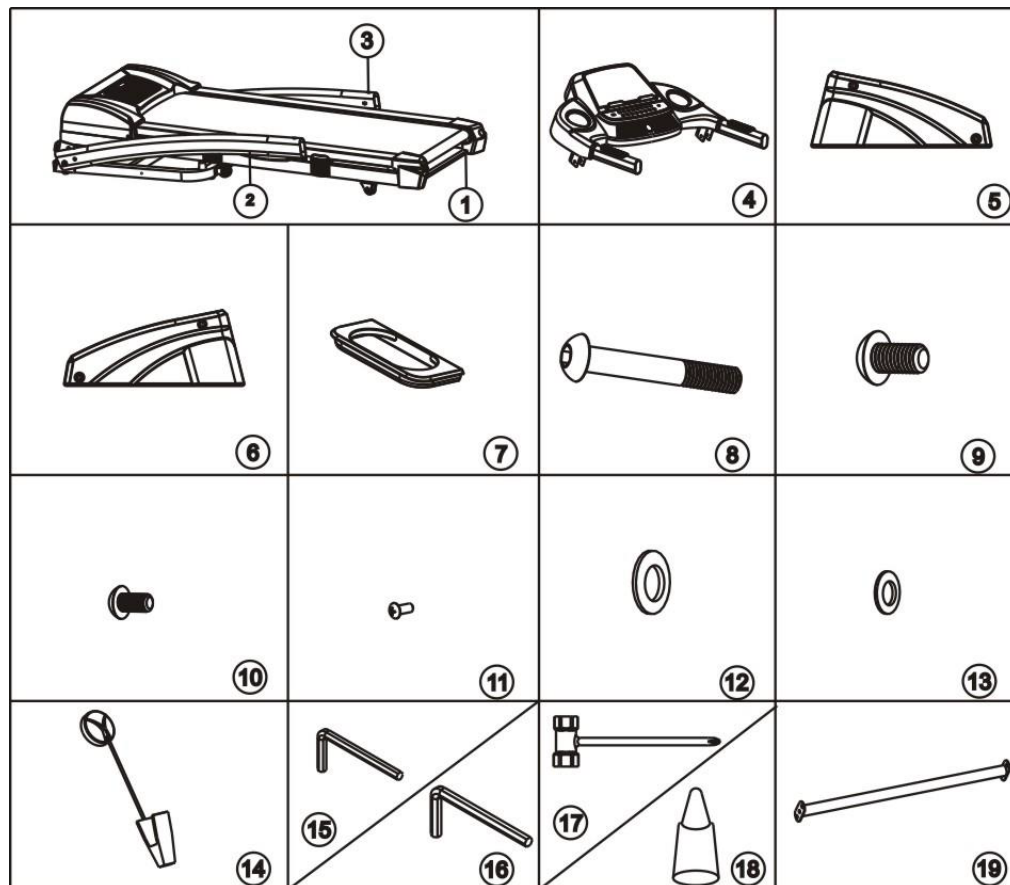
ОПАСНОСТЬ!

Неправильное подключение заземляющего проводника устройства может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом службы поддержки, если у вас есть сомнения в правильности заземления устройства. Не модифицируйте вилку, входящую в комплект поставки устройства – если она не подходит к розетке, установите соответствующую розетку с помощью квалифицированного электрика.

Изделие предназначено для эксплуатации в сети напряжением 220-240/100-120 В и оснащено вилкой, аналогичной изображенной ниже. Убедитесь, что устройство подключено к розетке с такой же конфигурацией, что и у вилки. Нет необходимости использовать переходник для данного устройства. (Рисунок ниже приведен для справки, внешний вид вилки и розетки будет зависеть от страны импорта)



Откройте коробку, там вы найдете все детали, изображенные ниже:



Список крепежей и инструментов

No.	Описание	Кол.
1	Главная рама	1 шт
2	Левая стойка	1 шт
3	Правая стойка	1 шт
4	Консоль	1 шт
5	Левый кожух платформы	1 шт
6	Правый кожух платформы	1 шт
7	Главная рама	2 шт
8	Болт M10x50	2 шт
9	Болт M10x20	2 шт
10	Болт M8x15	4 шт

No.	Описание	Кол.
11	Болт M5x12	4 шт
12	Шайба M10	4 шт
13	Шайба M8	4 шт
14	Ключ безопасности	1 шт
15	Ключ 5#	1 шт
16	Ключ 6#	1 шт
17	Отвертка	1 шт
18	Смазка	1 шт
19	Опорная перекладина	1 шт

Шаг 1

1. Обратите внимание, что для сборки данной беговой дорожки необходимо, как минимум, два человека.

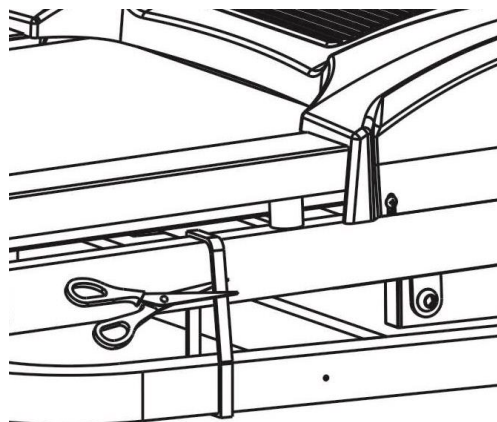
2. Откройте картонную коробку и достаньте защитный пенопластовый уплотнитель и детали для сборки.

3. Достаньте главную раму из коробки, как показано на фото, положите её на ровный пол, а затем разрежьте скрепляющий шнур.

Внимание!

Не разрезайте ремень, прежде чем достанете тренажер из коробки.

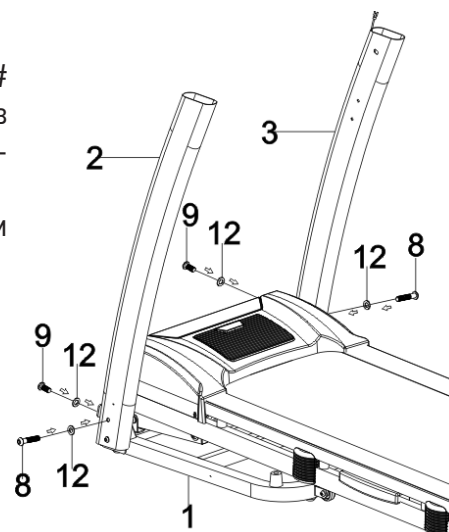
Несоблюдение этого правила может привести к нанесению травм.



Шаг 2

1. Поднимите левую стойку (2) и используйте ключ 6# (16), чтобы закрепить левую стойку (2) с помощью 4 болтов M10x50 (8), 1 болта M10x20 (9) и 2 шайб M10 (12). Повторите те же действия для правой стойки (3).

2. Не затягивайте все болты и винты до конца на данном этапе.

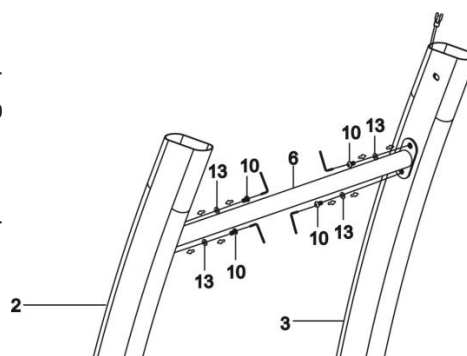


Шаг 3

1. Используйте ключ #5 (15), чтобы закрепить опорную перекладину (6) на левой стойке (2) с помощью 2 болтов M8x15 (10) и 2 шайб M8 (13).

2. Повторите те же действия для правой стойки (3).

3. Не затягивайте все болты и винты до конца на данном этапе.



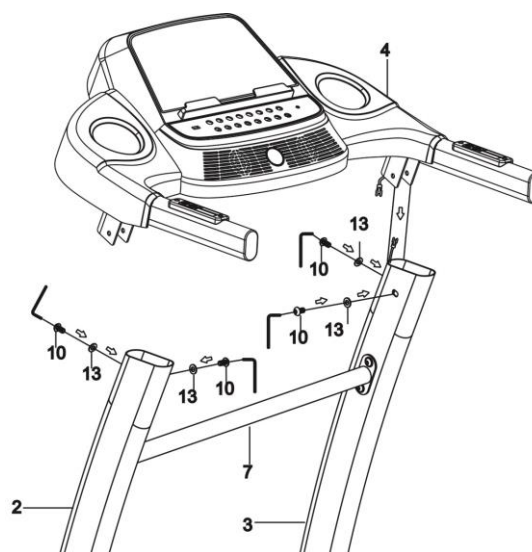
Шаг 4

1. Подключите кабель консоли (4) к кабелю правой стойки (3).

Обратите внимание на подключение кабеля, неверное подключение может привести к повреждению соединительного разъема.

2. Используйте ключ 5# (15), чтобы закрепить консоль (4) на левой и правой стойках с помощью 4 болтов M8x15 (10) и 4 шайб M8 (13).

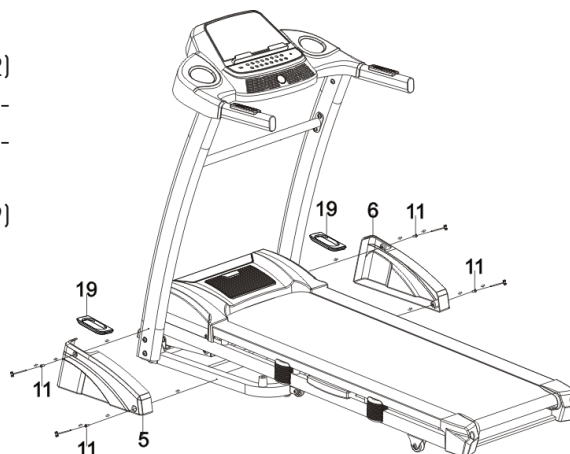
3. Затяните все болты и винты на этом шаге и на предыдущих шагах.



Шаг 5

1. Вставьте левый кожух основания (5) на левую стойку (2) и правый кожух основания (6) на правую стойку (3). Используйте отвертку (17), чтобы закрепить кожухи основания на основной раме и стойках с помощью 4 болтов M5x12 (11).

2. Зафиксируйте декоративную вставку кожуха стойки (19) на левую стойку (3) и правую стойку (4).



ПРИМЕЧАНИЕ: В целях вашей безопасности и комфорта проверьте крепление всех винтов.

Поздравляем! Вы успешно собрали свою новую беговую дорожку!

Общие советы по технике безопасности

- А. Практикуйте подъем и спуск с вашей беговой дорожки, прежде чем начать тренировку.
- В. Прикрепите ключ безопасности к компьютеру (беговая дорожка не будет работать без ключа безопасности). Закрепите другой конец ключа безопасности на вашей одежде, прежде чем начать заниматься, чтобы обеспечить остановку беговой дорожки, в случае невозможности выполнять упражнение.
- С. Если пользователь не будет успевать за темпом беговой дорожки, ключ безопасности отключится от компьютера и беговая дорожка тут же остановится, чтобы избежать нанесения травм.
- Д. Не стойте на беговом полотне, запуская беговую дорожку. Широко расставьте ноги и встаньте на пластиковые борта.
- Е. Беговая дорожка запустится с минимальной скоростью после 5-секундного обратного отсчета. Если вы используете беговую дорожку впервые, используйте небольшую скорость и держитесь за поручни, пока не почувствуете себя уверенно.

Отображаемая информация

ВРЕМЯ: Отображает общее время тренировки в диапазоне от 0:00 до 99:59 мин.

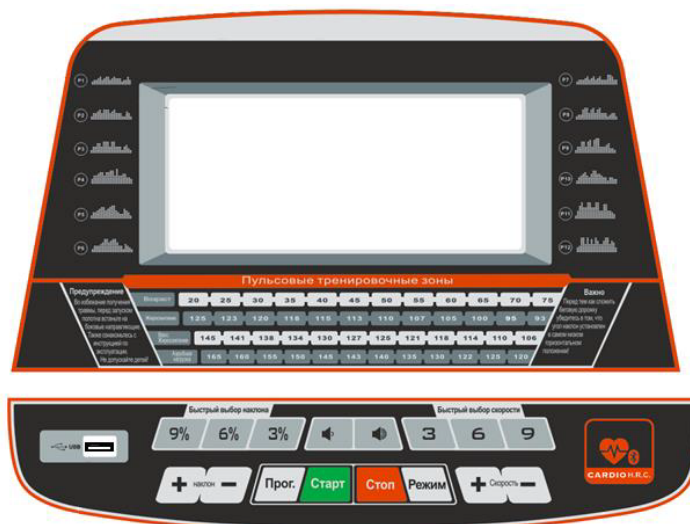
ЧСС: При обхвате обеими ладонями обоих датчиков из нержавеющей стали на боковых рукоятках на дисплее отобразится текущая частота сердечных сокращений.

НАКЛОН: Отображает текущий наклон деки в диапазоне от 1 до 15

СКОРОСТЬ: Отображает текущую скорость бегового полотна.

КАЛОРИИ: Отображает общее количество калорий, потраченных во время тренировки. Макс: 990 ккал.

РАССТОЯНИЕ: Отображает общее расстояние, пройденное во время тренировки, в диапазоне от 0,1 до 99,0км при прямом отсчете.



Начало работы

Примечания:

1. Убедитесь, что ничего не мешает и не помешает движению полотна беговой дорожки.
2. Подключите шнур питания и включите беговую дорожку.
3. Встаньте на пластиковые борта по краям бегового полотна.
4. Прикрепите клипсу ключа безопасности на свою одежду.
5. Вставьте ключ безопасности в отверстие для ключа безопасности на консоли, после чего беговая дорожка будет готова к эксплуатации.
6. На обеих рукоятках есть по две клавиши, справа СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ-, слева НАКЛОН+ и НАКЛОН-, которые будут выполнять те же функции, что и клавиши СКОРОСТЬ +/- и НАКЛОН +/- на консоли.

Быстрый старт

ШАГ 1: Подключите ключ безопасности для включения дисплея; беговая дорожка войдет в режим начала/готовности.

ШАГ 2: Нажмите клавишу СТАРТ. После 5-секундного обратного отсчета беговое полотно начнет движение с минимальной скоростью. Используйте клавиши СКОРОСТЬ +/- или БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ, чтобы настроить желаемую скорость в любое время в ходе тренировки; используйте клавиши НАКЛОН +/- или БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ НАКЛОНА, чтобы настроить желаемый наклон в любое время в ходе тренировки. Скорость и наклон также можно регулировать с помощью клавиш на поручнях. Клавиши на левом поручне регулируют наклон, а клавиши на правом поручне регулируют скорость.

ШАГ 3: Для получения показаний пульса, обхватите ладонями рукоятки пульса из нержавеющей стали на поручнях. Отображение текущих данных может занять несколько секунд. Частота сердечных сокращений будет отображена в окне ЧСС.

ШАГ 4: Нажмите клавишу СТОП, чтобы остановить тренировку, или вытащите ключ безопасности, чтобы выключить консоль.

ШАГ 5: Во время быстрого старта будет вестись прямой отсчет ВРЕМЕНИ, КАЛОРИЙ и РАССТОЯНИЯ.

ШАГ 6: Когда время тренировки превышает 99:59 минут, а пользователь все еще не остановил ее, время снова будет отсчитываться от «0».

Ручная программа

ПРИМЕЧАНИЯ: В этой программе можно установить обратный отсчет для одного из параметров: РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ и ВРЕМЯ. После того, как обратный отсчет установленного параметра достигнет нуля, программа будет завершена и движение бегового полотна остановится. Если вам нужно продолжить тренировку, нажмите клавишу СТАРТ.

ШАГ 1: Подключите ключ безопасности для включения дисплея; беговая дорожка войдет в режим начала/готовности.

ШАГ 2: Нажмите клавишу РЕЖИМ, в окне ВРЕМЯ отобразится 30:00, нажмите клавишу СКОРОСТЬ +/-, чтобы установить обратный отсчет времени от 8:00 до 99:00 минут.

Если вы не хотите устанавливать обратный отсчет времени и хотите перейти к другим пунктам, нажмите клавишу РЕЖИМ, в окне РАССТОЯНИЕ отобразится 1,0. Вы можете установить обратный отсчет расстояния от 1,0 км до 99,0 км

Если вы не хотите устанавливать обратный отсчет расстояния и хотите перейти к другим пунктам, нажмите клавишу РЕЖИМ, в окне КАЛОРИИ отобразится 50. Вы можете установить обратный отсчет калорий от 20 ккал до 990 ккал.

ШАГ 3: После завершения установки обратного отсчета нажмите клавишу СТАРТ.

ШАГ 4: Вы можете изменять скорость нажатием клавиш СКОРОСТЬ +/- или БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ, и использовать клавиши НАКЛОН +/- или БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ НАКЛОНА для изменения уровня наклона. Скорость и наклон также можно регулировать с помощью клавиш на поручнях.

ШАГ 5: Нажмите клавишу СТОП, чтобы остановить вашу тренировку или отключите ключ безопасности, чтобы выключить консоль.

Предварительно установленные программы

ПРИМЕЧАНИЕ: Все предустановленные программы состоят из 20 временных интервалов; на каждом интервале программно установлены соответствующая скорость и угол подъема. Длительность всех интервалов одинаковая и пропорциональна установленной вами длительности тренировки.

ШАГ 1: Подключите ключ безопасности для включения дисплея; беговая дорожка войдет в режим начала/готовности.

ШАГ 2: Нажмите клавишу ПРОГРАММА, чтобы выбрать одну из 12 предварительно установленных программ и функции АНАЛИЗА ЖИРОВОЙ ТКАНИ. Программа будет выбрана, когда вы нажмете клавишу ПРОГРАММА. Нажмите клавишу СКОРОСТЬ +/-, чтобы изменить время завершения. Предустановленное время завершения каждой программы – 30 минут, оно может быть установлено от 8:00 до 99:00 минут.

ШАГ 3: После изменения времени завершения нажмите клавишу СТАРТ, чтобы подтвердить настройки и начать вашу тренировку.

ШАГ 4: Вы можете изменять скорость нажатием клавиш СКОРОСТЬ +/- или БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ, и использовать клавиши НАКЛОН +/- или БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ НАКЛОНА для изменения наклона. Скорость и наклон также можно регулировать с помощью клавиш на поручнях. Клавиши на левом поручне регулируют наклон, а клавиши на правом поручне регулируют скорость. Однако установленные вами СКОРОСТЬ и НАКЛОН будут действительны только для текущего интервала, после его окончания СКОРОСТЬ и НАКЛОН вернуться к предустановленным показателям.

ШАГ 5: Нажмите клавишу СТОП, чтобы остановить вашу тренировку или отключите ключ безопасности, чтобы выключить компьютер.

Пользовательская программа

Тренажер имеет 3 пользовательские программы, помимо 12 предварительно установленных программ.

Настройка пользовательской программы:

Нажмите клавишу ПРОГРАММА, чтобы пролистать 3 пользовательские программы и выбрать одну из них: U1/U2/U3. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы начать изменения для первого интервала, затем нажмите клавиши СКОРОСТЬ +/-, чтобы изменить скорость. Нажмите РЕЖИМ, чтобы подтвердить настройку скорости первого временного интервала, а затем перейдите ко второму интервалу, пока не закончите настройку параметров всех 20 интервалов (в окне расстояния отобразится S1-S20). Повторите последний шаг, чтобы установить наклон. Все данные будут сохранены до тех пор, пока вы не измените их в следующий раз.

Запуск пользовательской программы:

ШАГ 1: Пользовательская программа: нажмите клавишу ПРОГРАММА, чтобы выбрать пользовательскую программу U1,U2,U3, а затем нажмите СТАРТ, чтобы запустить беговую дорожку после установки времени тренировки.

ШАГ 2: Вы можете изменять скорость нажатием клавиш СКОРОСТЬ +/- или БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ, и использовать клавиши НАКЛОН +/- или БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ НАКЛОНА для изменения наклона. Скорость и наклон также можно регулировать с помощью клавиш на поручнях. Клавиши на левом поручне регулируют наклон, а клавиши на правом поручне регулируют скорость. Однако установленные вами СКОРОСТЬ и НАКЛОН будут действительны только для текущего сегмента, после его окончания СКОРОСТЬ

и НАКЛОН вернутся к предустановленным показателям.

ШАГ 3: Нажмите клавишу СТОП, чтобы остановить вашу тренировку или отключите ключ безопасности, чтобы выключить компьютер.

Функция определения пульса

Введение

Данная беговая дорожка может контролировать частоту сердечных сокращений пользователя с помощью наручного кардиобраслета или нагрудного кардиопояса, совместимых с Bluetooth.

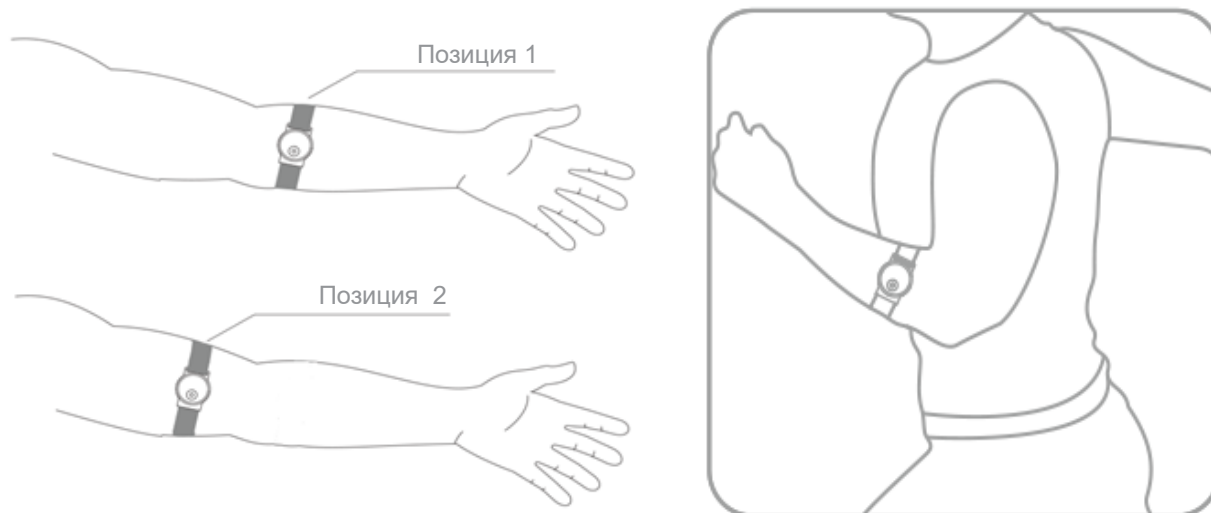
Примечание:

1. Беговая дорожка поддерживает Bluetooth-подключение, и не поддерживает ANT+.
2. Наручный кардиобраслет не входит в комплект поставки беговой дорожки.
3. Внимательно прочитайте руководство к кардиобраслету, прежде чем использовать программу КЧСС (потребитель должен купить браслет отдельно).

Наденьте монитор ЧСС

1 Кардиобраслет

Браслет следует носить непосредственно на коже пользователя в верхней части предплечья. Датчик должен быть на внутренней стороне или верхней части предплечья. Его следует надевать достаточно плотно, чтобы он не двигался на руке, и не слишком туго, иначе он будет ограничивать кровообращение в руке и вызывать неправильную ЧСС.



2 Нагрудный кардиопояс

Нагрудный кардиопояс следует носить непосредственно на коже пользователя, примерно на 3-5 см ниже грудных мышц/линии груди. Женщинам следует быть осторожными, размещая передатчик ниже линии бюстгалтера. *Bluetooth-передатчики следует носить в соответствии с инструкциями производителя. Первоначально сигнал передачи ЧСС может быть неустойчивым или отсутствовать. Для правильной передачи необходима некоторая влага между кардиопоясом и кожей пользователя. Лучше всего действует пот от упражнений, но при желании можно использовать обычную воду из-под крана перед тренировкой.

Примечания:

1. У всех людей разная ЧСС при тренировке с одинаковой скоростью бега и ходьбе, поэтому при низкой скорости лучше бегать трусцой, а не ходить, чтобы улучшить эффективность тренировки КЧСС. Все тренировки КЧСС предназначены для бега трусцой, а не для ходьбы.

2. Перед началом тренировки КЧСС необходимо правильно надеть кардиобраслет или нагрудный кардиопояс, который имеет беспроводное соединение с беговой дорожкой только через Bluetooth.

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ЧСС

Перед началом тренировок КЧСС проконсультируйтесь с врачом относительно выбора целевого диапазона ЧСС. Также важно использовать беговую дорожку в обычном ручном режиме для контроля ЧСС. Пользователи должны сравнивать свою ЧСС с тем, как они себя чувствуют, чтобы обеспечить безопасность и комфорт. После того как пользователи потратят некоторое время на изучение того, как их сердце реагирует на разные уровни скорости и наклона, они лучше поймут, как установить целевую ЧСС.



Инструкции к программе КЧСС

Доступно три программы КЧСС: НР1/НР2/НР3.

Ниже приведена таблица целевой зоны ЧСС:

НР1 ram			НР2 ram				НР3 ram				
Возраст	Целевая зона (Н-В)		Возраст	Целевая зона (Н-В)		Возраст	Целевая зона (Н-В)				
	Низкая	По умолчанию	Высокая		Низкая	По умолчанию	Высокая		Низкая	По умолчанию	Высокая
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

HP1 gam			HP2 gam				HP3 gam				
Возраст	Целевая зона (Н-В)			Возраст	Целевая зона (Н-В)			Возраст	Целевая зона (Н-В)		
	Низкая	По умол- чанию	Высокая		Низкая	По умол- чанию	Высокая		Низкая	По умол- чанию	Высокая
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

HP1 ram			HP2 ram			HP3 ram					
Возраст	Целевая зона (Н-В)		Возраст	Целевая зона (Н-В)		Возраст	Целевая зона (Н-В)				
	Низкая	По умол- чанию	Высокая		Низкая	По умол- чанию	Высокая		Низкая	По умол- чанию	Высокая
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

1. Время тренировки составляет 22 минуты, и пользователь не может его изменить.

2. Нажимайте клавишу ПРОГРАММА, пока в окне РАССТОЯНИЕ не отобразится “HP1/HP2/HP3”, а в окне КАЛОРИИ не начнет мигать возраст по умолчанию. В окне ПУЛЬС будет отображаться целевая ЧСС. Нажмите СКОРОСТЬ +/- или НАКЛОН +/-, чтобы установить возраст, после чего в окне ПУЛЬС будет отображаться целевая ЧСС в соответствии с настройкой возраста.

3. Пользователь может нажать клавишу РЕЖИМ, чтобы отрегулировать целевую ЧСС, окно ПУЛЬС начнет мигать. Нажмите клавишу СКОРОСТЬ +/- или НАКЛОН +/-, чтобы отрегулировать целевую ЧСС. Обратите внимание: нажмите клавишу СТАРТ под окном HP1/HP2/HP3, система автоматически предложит параметр ЧСС, как показано ниже:

“HP1”: Скорость будет установлена пользователем, возраст 30 лет, целевая 150 уд/мин.

“HP2”: Макс. скорость тренировки 9,0 км/ч, возраст 30 лет, целевая ЧСС 160 уд/мин.

“HP3”: Макс. скорость тренировки 10 км/ч, возраст 30 лет, целевая ЧСС 170 уд/мин.

Нажмите РЕЖИМ, чтобы установить возраст, данные по умолчанию 30. Нажмите клавишу НАКЛОН +/- или клавишу СКОРОСТЬ +/-, чтобы выбрать возраст. Диапазон установки возраста 15-80 лет.

4. Нажмите клавишу РЕЖИМ после установки возраста, и система отобразит целевую ЧСС, совместимую с вашим возрастом. Пользователь также может нажимать клавишу НАКЛОН +/- или СКОРОСТЬ +/-, чтобы установить ЧСС. Диапазон настройки ЧСС 95-180.

5. Нажмите РЕЖИМ, чтобы войти в режим по умолчанию, или нажмите СТАРТ, чтобы запустить беговую дорожку сразу после установки возраста и целевой ЧСС.

а) Первые 3 минуты — это процесс разминки, начальная скорость — 3 км/ч, система не будет регулировать скорость или наклон, их может регулировать пользователь. После 3-минутной тренировки система автоматически будет регулировать скорость или наклон.

Фактическая ЧСС < целевая ЧСС:

1) HP1: Наклон будет увеличиваться на 1 уровень каждые 10 секунд до достижения максимального наклона.

2) HP2: Скорость будет увеличиваться на 0,5 км каждые 10 секунд до максимальной скорости HP2.

3) HR3: Скорость сначала увеличивается на 0,5 км, пока не достигнет максимальной скорости HR3, если целевая ЧСС все же не достигается, наклон будет увеличиваться на 1 уровень каждый раз, пока ЧСС не достигнет целевого показателя.

Фактическая ЧСС > целевая ЧСС:

1) HR1: Наклон будет уменьшаться на 1 уровень каждые 10 секунд до достижения минимального наклона.

2) HR2: Скорость будет уменьшаться на 0,5 км каждые 10 секунд до минимальной скорости HR2.

3) HR3: Скорость сначала уменьшается на 0,5 км, пока не достигнет минимального значения, если целевая ЧСС все же не достигается, наклон будет уменьшаться на 1 уровень каждый раз, пока ЧСС не достигнет целевого показателя.

б) Система перейдет в режим «заминки», когда время тренировки превысит 20 минут, наклон уменьшится до нуля, а скорость будет уменьшаться на 0,5 км/ч каждые 10 секунд, скорость не изменится, если она ниже 4 км/ч. Нажмите СТОП или отключите ключ безопасности, чтобы остановить беговую дорожку во время тренировки.

Функция определения пульса

Окно ПУЛЬС на вашем компьютере работает в связке с датчиками пульса на обеих рукоятках. Когда вы будете готовы считать показатели пульса:

1. Крепко возьмитесь обеими руками за датчики пульса. Для получения наиболее точных показаний нужно использовать обе руки.

2. Расчетная частота ваших сердечных сокращений отобразится в окне ПУЛЬС примерно через 5 секунд после захвата датчиков пульса.

3. Этот показатель не является точным, а только ориентировочным, люди, имеющие проблемы со здоровьем не должны полагаться на данные показатели.

Определение уровня жировой ткани

Эта функция предназначена для оценки уровня ваших жировых тканей в соответствии с основной информацией о состоянии вашего организма.

Этот показатель не является точным, люди, имеющие проблемы со здоровьем не должны полагаться на данные показатели.

ШАГ 1: Нажмите клавишу ПРОГРАММА несколько раз, на 11 нажатии клавиши ПРОГРАММА в окне ВРЕМЯ отобразится FAT (Жировая ткань). Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы установить необходимые параметры: ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ и ВЕС.

ШАГ 2: После ввода функции FAT (Жировая ткань) и нажатия клавиши РЕЖИМ в окне НАКЛОН отобразится 01, в окне РАССТ. отобразится 1, этот показатель представляет ПОЛ, нажмите клавишу СКОРОСТЬ +/-, чтобы установить пол 1 или 2, где 1 – МУЖЧИНА, 2 – ЖЕНЩИНА. Затем нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы перейти к следующему шагу.

ШАГ 3: После нажатия клавиши РЕЖИМ в окне НАКЛОН отобразится 02, в окне РАССТ. отобразится 25, этот показатель представляет ВОЗРАСТ. Нажмите клавишу СКОРОСТЬ +/-, чтобы установить возраст от 10 до 99. Затем нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы перейти к следующему шагу.

ШАГ 4: После нажатия клавиши РЕЖИМ в окне НАКЛОН отобразится 03, в окне РАССТ. отобразится 170, этот показатель представляет РОСТ. Нажмите клавишу СКОРОСТЬ +/-, чтобы установить пользователя. Затем нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы перейти к следу-

ющему шагу.

ШАГ 5: После нажатия клавиши РЕЖИМ в окне НАКЛОН отобразится 04, в окне РАССТ. отобразится 70, этот показатель представляет ВЕС. Нажмите клавишу СКОРОСТЬ +/-, чтобы установить вес пользователя. Затем нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы перейти к следующему шагу.

ШАГ 6: После окончания ввода необходимой информации о состоянии вашего организма нажмите клавишу РЕЖИМ еще раз, в окне НАКЛОН отобразится 05, в окне РАССТ. отобразится "00", это значит, что компьютер начал расчеты, после этого схватитесь за датчики пульса на рукоятке обеими руками, спустя примерно 8 секунд результаты вычисления уровня жировых отложений отобразятся в окне НАКЛОН.

Таблица уровней жировой ткани

Результат вычисления уровня жировых тканей может быть показателем определенного состояния организма, сопоставьте результаты, которые вы получили на беговой дорожке с показателями в таблице.

Состояние организма	Результат
Тучность	ИМТ > 30
Лишний вес	26 < ИМТ < 30
Хорошая физическая форма	19 < ИМТ < 25
Худоба	ИМТ < 19

Предварительно установленные программы

Скорость и наклон	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1 Скорость(км/ч)	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
Наклон	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P2 Скорость(км/ч)	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
Наклон	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P3 Скорость(км/ч)	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
Наклон	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P4 Скорость(км/ч)	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
Наклон	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P5 Скорость(км/ч)	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
Наклон	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P6 Скорость(км/ч)	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
Наклон	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P7 Скорость(км/ч)	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
Наклон	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P8 Скорость(км/ч)	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
Наклон	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P9 Скорость(км/ч)	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
Наклон	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10 Скорость(км/ч)	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
Наклон	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11 Скорость(км/ч)	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
Наклон	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12 Скорость(км/ч)	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
Наклон(km/h)	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

Сборка беговой дорожки

Отключите силовой шнур, прежде чем сложить беговую дорожку.

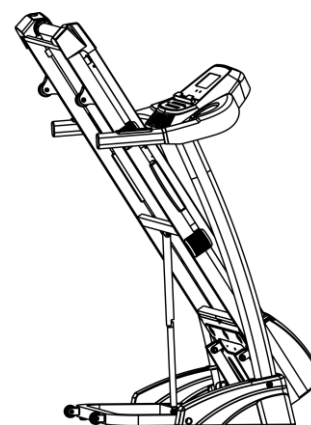
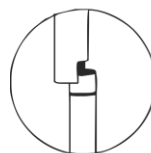
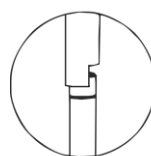
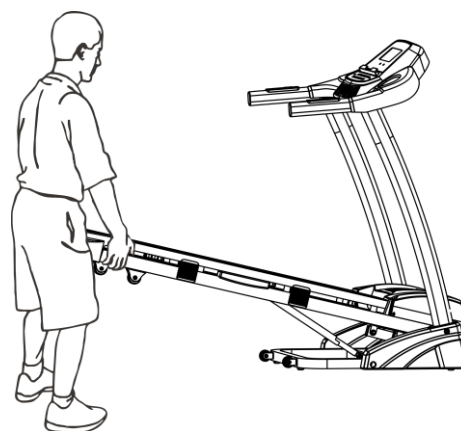
ВНИМАНИЕ: Вы должны быть способны поднять 20 кг, это вес беговой платформы.

1. Держите беговую дорожку, как показано на рисунке справа.

ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить вероятность травмирования, согните ноги и держите спину прямо. Поднимая беговую дорожку, обязательно направляйте нагрузку на ноги, а не на спину.

Поднимайте беговую дорожку до тех пор, пока беговая платформа не будет крепко удерживаться штырем для складывания, как показано на рисунке справа.

2. Если вы хотите поставить беговую дорожку в рабочее положение, сначала потяните ручку складывания наружу, как показано на рисунке, а затем опустите беговую платформу на пол.



Перемещение беговой дорожки

1. Возьмитесь за поручни, как показано на рисунке, и поставьте одну ногу на колесо.

2. Наклоняйте беговую дорожку до тех пор, пока она не будет свободно стоять на колесах. Осторожно переместите беговую дорожку в нужное место.

Никогда не перемещайте беговую дорожку, не опрокинув ее назад. Для уменьшения риска получения травм, будьте особо осторожны при перемещении беговой дорожки. Не пытайтесь перемещать беговую дорожку по неровной поверхности.

3. Поставьте одну ногу на колесо и осторожно опустите беговую дорожку, пока она не примет положение для хранения.



Успешная программа тренировок состоит из разминки, аэробных упражнений и заминки. Выполняйте всю программу, по крайней мере, два, а лучше три раза в неделю, отдыхая один день между тренировками. Через несколько месяцев вы сможете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

Разминка – важная часть вашей тренировки. Каждая тренировка должна начинаться с нее. Она подготавливает ваше тело к более интенсивным упражнениям, разогревая и растягивая мышцы, усиливая кровообращение и частоту сердечных сокращений, а также увеличивая количество кислорода в мышцах. В конце тренировки повторите эти упражнения, чтобы уменьшить проблему боли в мышцах. Мы предлагаем следующие упражнения для разминки и заминки:

1. Растяжка внутренних мышц бедра

Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов.



2. Растяжка мышц задней поверхности бедра

Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги.



3. Вращения головой

Поверните голову вправо на один счет, чувствуя, как растягивается левая сторона шеи. Затем поверните голову назад на один счет, направив подбородок в потолок и позволяя рту открыться. Поверните голову влево на один счет и, наконец, опустите голову на грудь на один счет.



4. Поднятие плеч

Поднимите правое плечо к уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, опуская правое плечо.



5. Наклон к пальцам ног

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи в то время как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов.



6. Растяжка икр и ахиллесовых сухожилий

Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой, и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 счетов.



7. Растяжка боковых мышц

Раскройте руки в стороны и продолжайте поднимать их, пока они не будут над головой. Потяните правую руку максимально вверх в направлении потолка на один счет. Почувствуйте растяжение правой стороны. Повторите упражнение для левой руки.



Надлежащее техническое обслуживание очень важно для обеспечения безотказного функционирования Вашей беговой дорожки в условиях максимальной интенсивности её использования. Неправильное обслуживание может привести к повреждениям или сократить срок службы вашей беговой дорожки, при этом гарантийные обязательства утрачивают силу.

Для очистки беговой дорожки ни в коем случае не используйте абразивные материалы или растворители. Не подвергайте тренажер воздействию прямых солнечных лучей.

Оборудование подлежит регулярному осмотру на предмет выявления повреждений или необходимости ремонта. Ответственность за контроль выполнения регулярного технического обслуживания лежит на владельце тренажера. Изношенные или поврежденные детали подлежат немедленному ремонту или замене [включая беговое полотно и деку, для которых свойственен естественный износ].

Действия, выполняемые при первом включении после покупки:

- Проверка смазки беговой деки
- Контроль центровки бегового полотна
- Контроль проскальзывания бегового полотна

Действия, выполняемые ежедневно:

- Контроль центровки бегового полотна
- Контроль проскальзывания бегового полотна

Действия выполняемые каждые 10 дней или 10 часов эксплуатации:

- Проверка смазки беговой деки

- Технический осмотр с целью выявления незатянутых, сломанных, поврежденных или изношенных деталей. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Протирайте пластиковые и другие поверхности беговой дорожки чистой, мягкой тканью, смоченной в воде, чтобы удалить попавшие на них капли пота во время тренировки.

Действия, выполняемые раз в 6 месяцев эксплуатации:

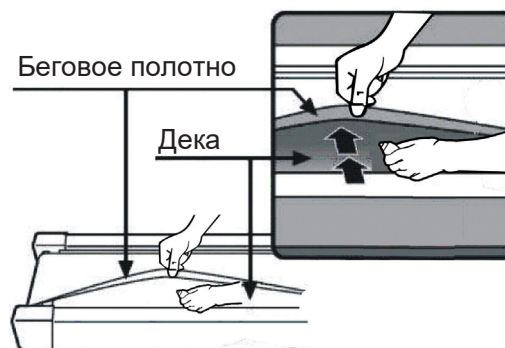
- Очистка от пыли: Снимите крышку, закрывающую моторный отсек и проведите очистку от пыли при необходимости с помощью пылесоса и слегка влажной тканевой тряпки [избегая контакта с электрическими деталями]. Чтобы предотвратить поражение электрическим током, прежде чем приступить к любому виду очистки или технического обслуживания беговой дорожки, убедитесь, что напряжение электропитания беговой дорожки выключено, а шнур питания отключен от сетевой розетки.

Нанесение смазки на беговую деку

Обязательно отключите беговую дорожку от электрической сети!

Перед смазкой необходимо произвести очистку деки от продуктов износа. Используйте чистую, тряпку, старую футболку или мягкое полотенце. На половине между концом беговой дорожки и кожухом двигателя, просуньте тряпку под полотно, чтобы протереть его с обеих сторон. Протрите его по всей длине 1–2 раза. Достаньте тряпку.

1. Расположите беговое полотно так, чтобы шов был расположен сверху и в центре центральной части беговой платформы.



2. Вставьте распылительную насадку в распылительную головку смазочного баллончика.
 3. Поднимая боковую сторону движущейся ленты, расположите распылительную насадку между беговым полотном и декой примерно на 10 см от передней части беговой дорожки. Нанесите силиконовый спрей на беговую деку, перемещаясь от передней части беговой дорожки к задней. Повторите это с другой стороны полотна. Распыляйте приблизительно 4 секунды с каждой стороны.
 4. Расположите беговое полотно так, чтобы шов был расположен снизу и в центре центральной части беговой платформы. Двигать полотно можно руками по направлению к переднему или заднему валу. Проведите операции, прописанные в пункте 3.
 5. Дайте смазке «распределиться» в течение одной минуты, прежде чем использовать беговую дорожку.
- ОСТОРОЖНО:** Не производите чрезмерную смазку беговой платформы. Излишнюю смазку следует удалить чистым полотенцем.

Если у Вас силиконовая смазка не аэрозольная, то необходимо выполнить следующие действия:

- 1] Ослабьте натяжение бегового полотна. Для этого поверните оба регулировочных винта против часовой стрелки на одинаковое количество оборотов [4- 5].
- 2] Приподнимите беговое полотно и равномерно распределите силиконовую смазку по деке в том месте, где расположены ноги во время тренировки
- 3] При необходимости поправьте положение бегового полотна и верните регулировочные винты в прежнее положение.
- 4] Включите беговую дорожку и пройдите на маленькой скорости в течение нескольких минут для распределения смазки.

Тренировки на несмазанной дорожке приводят к преждевременному износу бегового полотна и деки; из-за увеличенного трения в отсутствие смазки возможно повреждение двигателя привода; проявление статического электричества и прочие негативные последствия.

ГАРАНТИЯ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА ПОВРЕЖДЕНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ ЗАНЯТИЯМИ НА НЕСМАЗАННОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ.

Важно:

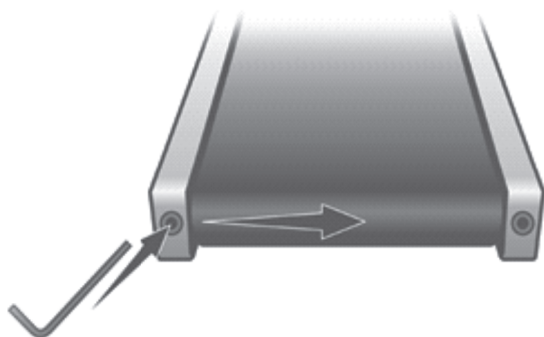
- Смазка, идущая в комплекте предназначена для единичной смазки. Для дальнейшего обслуживания беговой дорожки необходимо приобрести силиконовую смазку для беговых дорожек.
- Проверить и при необходимости выполнить центровку бегового полотна, проверить степень натяжения бегового полотна.

Центровка бегового полотна

Беговая дорожка сконструирована таким образом, что в процессе использования беговое полотно остается по центру деки.

Если наблюдается смещения полотна, возможные причины могут быть следующими:

- А. Беговая дорожка установлена с уклоном;
- В. Пользователь бежит не по центру бегового полотна;
- С. Ноги пользователя отталкиваются с разной силой.



Для выполнения такой регулировки используется ключ для внутреннего шестигранника [идет в комплекте]. Установите скорость полотна 12 км/час. Помните, процесс регулировки инерционен. Поэтому после каждого регулировочного действия необходимо выждать до 1 мин. что бы убедиться в том, что беговое полотно смещается в нужную сторону на необходимую величину.

Если полотно расположено слишком близко к левой стороне, поверните левый болт на $\frac{1}{4}$ оборота вправо [по часовой стрелке] и подождите пока полотно изменит свое положение.

Продолжайте поворачивать болт на $\frac{1}{4}$ оборота до тех пор, пока полотно не займет среднее положение на деке. Если полотно смещено вправо, поверните левый болт против часовой стрелки. Продолжайте поворачивать болт на $\frac{1}{4}$ оборота до тех пор, пока полотно не займет среднее положение на деке. Полотно может потребовать периодической настройки в зависимости от интенсивности эксплуатации. Разные пользователи по-разному влияют на движение полотна. Центровку следует выполнять по мере необходимости. По мере использования полотна частота его балансировки уменьшается. Регулировка бегового полотна является обязанностью владельца.

Повышенный шум при разработке склейки бегового полотна:

Беговое полотно имеет место соединения [так называемая «склейка»]. В этом месте толщина полотна несколько больше и при прохождении места склейки через передний и задний вал может появляться звук похожий на стук, который особенно отчетливо слышен на скоростях более 5 км/ч. Это нормально и не является признаком неисправности. Со временем по мере «разработки» бегового полотна он станет гораздо тише или исчезнет совсем.

Натяжение бегового полотна

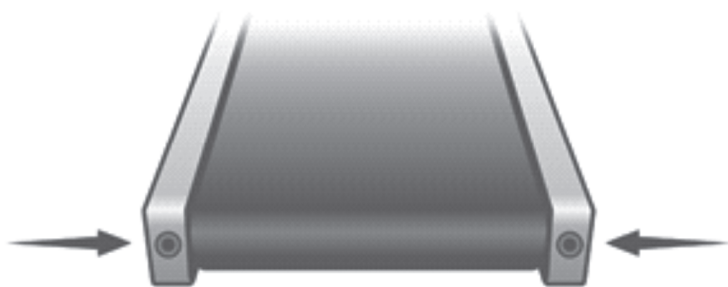
Беговая дорожка поставляется с предварительно натянутым беговым полотном.

После использования в течение некоторого времени полотно может слегка растягиваться, в связи с чем во время использования могут наблюдаться проскальзывание и остановка полотна. Когда появятся эти явления необходимо выполнить регулировку натяжения бегового полотна.

Степень натяжения бегового полотна зависит от веса пользователя; характера тренировки [ходьба/ бег] и выполняется пользователем самостоятельно в процессе эксплуатации.

Основной критерий правильности степени натяжения бегового полотна - отсутствие «проскальзывания» во время тренировки.

Проскальзывание - эффект, появляющийся при слабом [недостаточном] натяжении бегового полотна. Проявляется в виде кратковременного притормаживания бегового полотна при каждом шаге. [Беговое полотно натянуто между двумя валами - передним и задним. Передний вал является ведущим. Во время каждого шага беговое полотно прижимается к основанию. Если степень натяжения бегового полотна недостаточна, то передний вал начинает прокручиваться на месте. Это создает ощущение притормаживания - проскальзывания. При этом происходит интенсивный износ внутренней рабочей поверхности бегового полотна. В дальнейшем этот износ приводит к увеличению трения в паре беговое полотно-дека и перегреву двигателя.



В случае появления проскальзывания необходимо на выключенной беговой дорожке повернуть оба регулировочных винта по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота. После этого необходимо провести проверку. Если проскальзывание осталось, то процедуру необходимо повторять до устранения проскальзывания. Если в процессе регулировки суммарно угол поворота составил один оборот и проскальзывание не устраняется - необходимо прекратить регулировку и обратиться в сервисный центр

Чрезмерное натяжение бегового полотна также не допустимо, это может привести к повреждению как бегового полотна, так и приводной системы беговой дорожки, а именно валов, приводного ремня и двигателя. Убедитесь в том, что полотно натянуто достаточно плотно, но не чрезмерно, а именно Вы можете с помощью пальцев раскатать его.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ С ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЕМ НЕДОПУСТИМА!

ВНИМАНИЕ: ГАРАНТИЯ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА ПОВРЕЖДЕНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ НЕВЕРНОЙ ЦЕНТРОВКОЙ/ НАТЯЖЕНИЕМ БЕГОВОГО ПОЛОТНА.

Хранение

Храните беговую дорожку в чистом и сухом месте. Убедитесь, что выключатель питания выключен, а беговая дорожка выключена из сети.

Важное примечание

- Данная беговая дорожка соответствует стандартным правилам безопасности и подходит только для домашнего использования. Любое другое использование запрещено и может быть опасным для пользователей. Продавец не несет ответственности за любые травмы, вызванные неправильным или запрещенным использованием беговой дорожки.
- Перед началом тренировки на беговой дорожке проконсультируйтесь с врачом. Ваш врач должен оценить, можете ли вы тренироваться на ней, а также помочь определить интенсивность тренировок. Неправильные тренировки могут нанести вред вашему здоровью.
- Внимательно прочтите приведенные в данном руководстве инструкции по эксплуатации и спортивные рекомендации. Если вы испытываете боль, тошноту, одышку или другие симптомы во время тренировки, немедленно остановитесь. Если боль не исчезнет, немедленно обратитесь к врачу.
- Данная беговая дорожка не подходит для использования в профессиональных или медицинских целях, а также в лечебных целях.
- Датчик определения пульса не является медицинским устройством. Он предоставляет только приблизительную информацию о средней частоте пульса. Любые показатели частоты пульса не являются медицинскими данными. Данные не всегда могут быть точными, в связи с неподдающимися контролю факторами организма человека и окружающей среды.

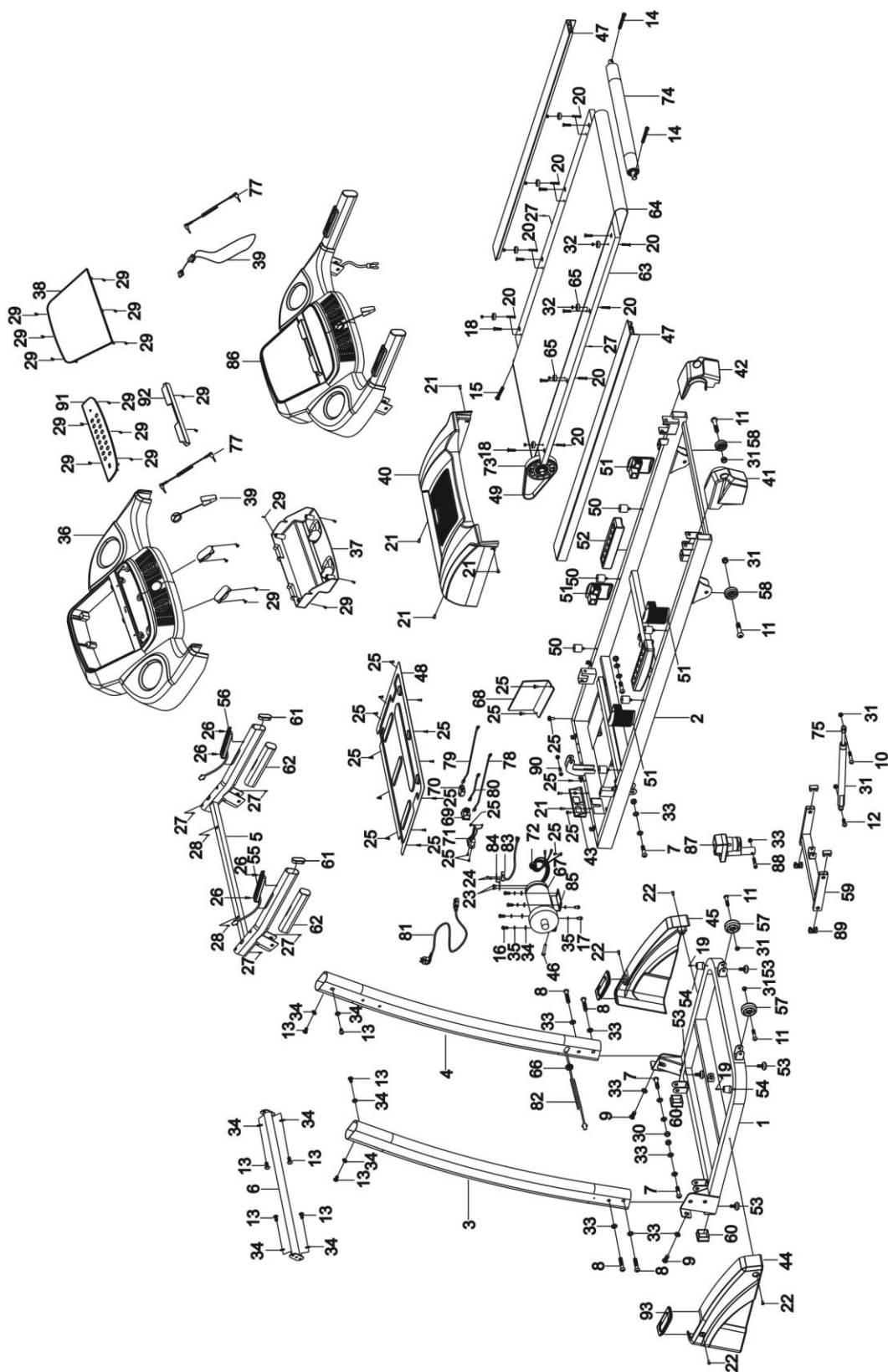
ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

По истечении срока службы устройства или при нецелесообразности ремонта, утилизируйте его в соответствии с местными законами, безопасным для окружающей среды способом.

Правильная утилизация защитит окружающую среду и природные источники. Более того, вы можете помочь защитить здоровье людей. Если вы не уверены в правильности утилизации, обратитесь к местным властям во избежание нарушений закона.

Не выбрасывайте батареи вместе с бытовым мусором, а сдайте их в пункт переработки.

РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД ТРЕНАЖЕРА



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№.	Описание	Кол.
1	Основание	1
2	Основная рама	1
3	Левая стойка	1
4	Правая стойка	1
5	Стойка консоли	1
6	Опорная перекладина	1
7	Болт M10*60MM	2
8	Болт M10*50MM	4
9	Болт M10*20MM	2
10	Болт M8*45MM	3
11	Болт M8*40MM	2
12	Болт M8*25MM	1
13	Болт M8*15MM	8
14	Болт M8*65MM	2
15	Болт M8*55MM	1
16	Болт M8*15MM	4
17	Болт M8*10MM	2
18	Болт M6*25MM	8
19	Болт M6*20MM	2
20	Болт M5*28MM	8
21	Болт M5*10MM	6
22	Болт M5*13MM	4
23	Болт M4*8MM	2
24	Болт M3*6MM	2
25	Болт M4*12MM	19
26	Болт M4*15MM	4
27	Болт M4*30MM	4
28	Болт M4*10MM	2
29	Болт M3.5*12MM	19
30	Колпачок M10	2
31	Колпачок M8	6
32	Гайка M5	8
33	Шайба M10	10
34	Шайба M8	12
35	Пружинная шайба M8	6

№.	Описание	Кол.
36	Пластиковое крепление консоли - верхнее	1
37	Пластиковое крепление консоли - нижнее	1
38	Пластик консоли	1
39	Ключ безопасности	1
40	Кожух двигателя	1
41	Задний колпачок (Л)	1
42	Задний колпачок (П)	1
43	Силовая стойка	1
44	Кожух основания (Л)	1
45	Кожух основания (П)	1
46	Кожух стойки	2
47	Направляющая	2
48	Поддон	1
49	Ремень двигателя	1
50	Прокладка	6
51	Пружинная прокладка	4
52	Воздушная подушка	2
53	Ножка основания	4
54	Подушка основания	2
55	Клавиша поручня (Л)	1
56	Клавиша поручня (П)	1
57	Колесо основания	2
58	Ручной механизм изменения наклона	2
59	Шпилька механизма наклона	2
60	Колпачок основания	2
61	Колпачок поручня	2
62	Мягкая накладка поручня	2
63	Дека	1
64	Беговое полотно	1
65	Крепление направляющей	8
66	Втулка для кабеля	1
67	Двигатель	1
68	Контроллер	1
69	Выход шнура питания	1
70	Прерыватель цепи	1

№.	Описание	Кол.
71	Переключатель питания	1
72	Магнитное кольцо	1
73	Передний ролик	1
74	Задний ролик	1
75	Воздушный цилиндр	1
76	Наконечник кабеля	1
77	MP3-кабель	1
78	АС-кабель Д:400, черный	1
79	АС-кабель Д:400, красный	1
80	АС-кабель Д:100, красный	1

№.	Описание	Кол.
81	Шнур питания 1500ММ	1
82	Удлинитель кабеля	1
83	Датчик	1
84	Стойка фотонного датчика	1
85	Основание двигателя	1
86	Консоль	1
87	Болт М8*70	1
88	Клавиатура	1
89	Стойка для планшета	1

Ошибка	Описание	Способ решения
E01	Ошибка связи между консолью и контроллером	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте все кабели, правильно ли они подключены или повреждены. 2. Проверьте исправность контроллера и замените его. 3. Микросхема может быть плохо собрана, проверьте ее и соберите. 4. Проверьте, не сломан ли адаптер или не ослаблена ли вилка. 5. Проверьте, не сломана ли консоль.
E02	Контроллер не может определить напряжение двигателя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Остановка двигателя: проверьте, хорошо ли вставлена вилка, соединяющая двигатель и контроллер. 2. Проверьте, соответствует ли датчик скорости отверстию на плате двигателя. 3. Проверьте, не поврежден ли кабель датчика скорости. 4. Проверьте, надежно ли подключен штекер датчика скорости к контроллеру. 5. Проверьте, нет ли загрязнений или повреждений на датчике скорости. 6. Проверьте, не деформирована ли плата двигателя.
E03	Ошибка датчика скорости	<ol style="list-style-type: none"> 1. Останов двигателя: проверьте, хорошо ли подключен датчик скорости. 2. Проверьте, соответствует ли датчик скорости отверстию на плате двигателя. 3. Проверьте, не поврежден ли кабель датчика скорости. 4. Проверьте, надежно ли подключен штекер датчика скорости к контроллеру. 5. Проверьте, нет ли загрязнений или повреждений на датчике скорости. 6. Проверьте, не деформирована ли плата двигателя.
E05	Выходной ток слишком высокий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Слишком сильный шум тока — Добавьте смазку под беговое полотно. 2. Замените двигатель. 3. Проверьте, не превышает ли вес пользователя макс. ограничение. 4. Смените контроллер.
E07, —	Ошибка ключа безопасности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте, не поврежден ли магнит, и установлен ли он правильно. 2. Проверьте, находится ли ключ безопасности в правильном положении. 3. Замените ключ безопасности.
Нет изображения на дисплее		<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте, надежно ли подключен шнур питания. 2. Проверьте, надежно ли подключен кабель между консолью и контроллером. 3. Проверьте правильность соединения контроллера и адаптера. 4. Замените адаптер или контроллер
Дисплей мигает		<ol style="list-style-type: none"> 1. Напряжение ниже номинального на 10%. 2. Слишком низкая мощность адаптера. 3. Консоль повреждена.

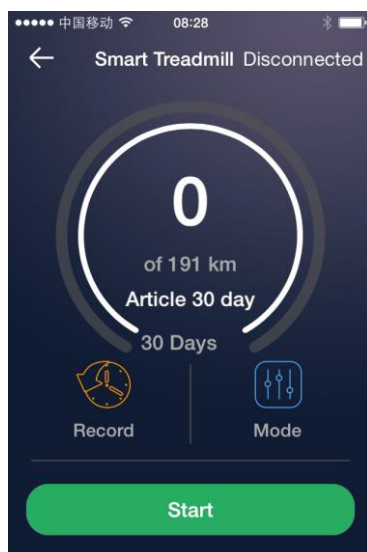
Адрес для загрузки

СИСТЕМА ANDRIOD: ЗАГРУЗКА ИЗ PLAYSTORE

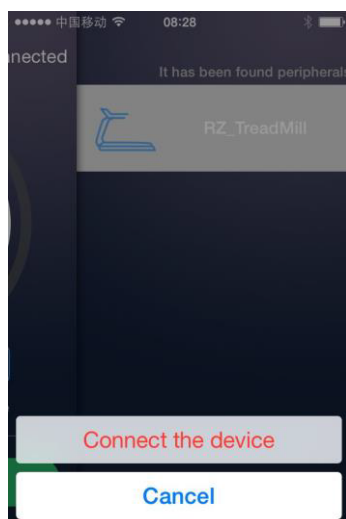
СИСТЕМА ISO: ЗАГРУЗКА ИЗ APPLE STORE

Инструкция к приложению

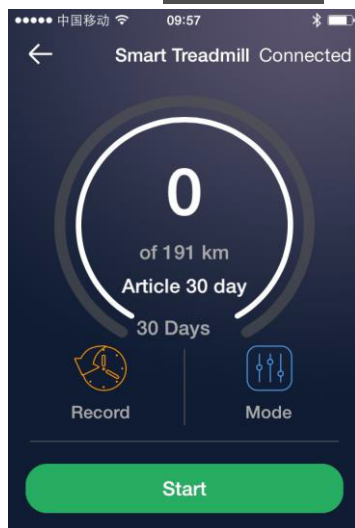
1. Включите Bluetooth устройства и нажмите , как показано ниже:



2. Нажмите **Disconnected** и войдите в меню, изображенное ниже:

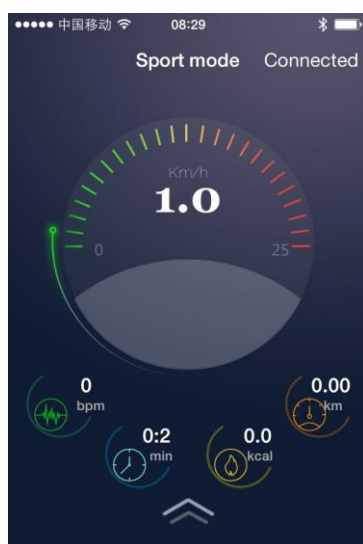



3. Выберите **RZ_TreadMill** и нажмите **Connect the device**, чтобы войти в меню, изображенное ниже:



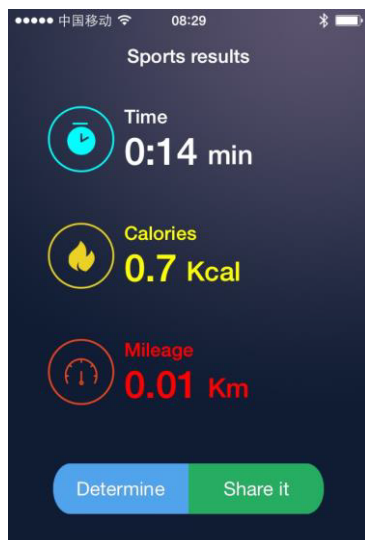
Когда в правом верхнем углу отобразится **Connected**, приложение и консоль синхронизированы.

Нажмите **Start**, чтобы запустить беговую дорожку, как показано ниже:



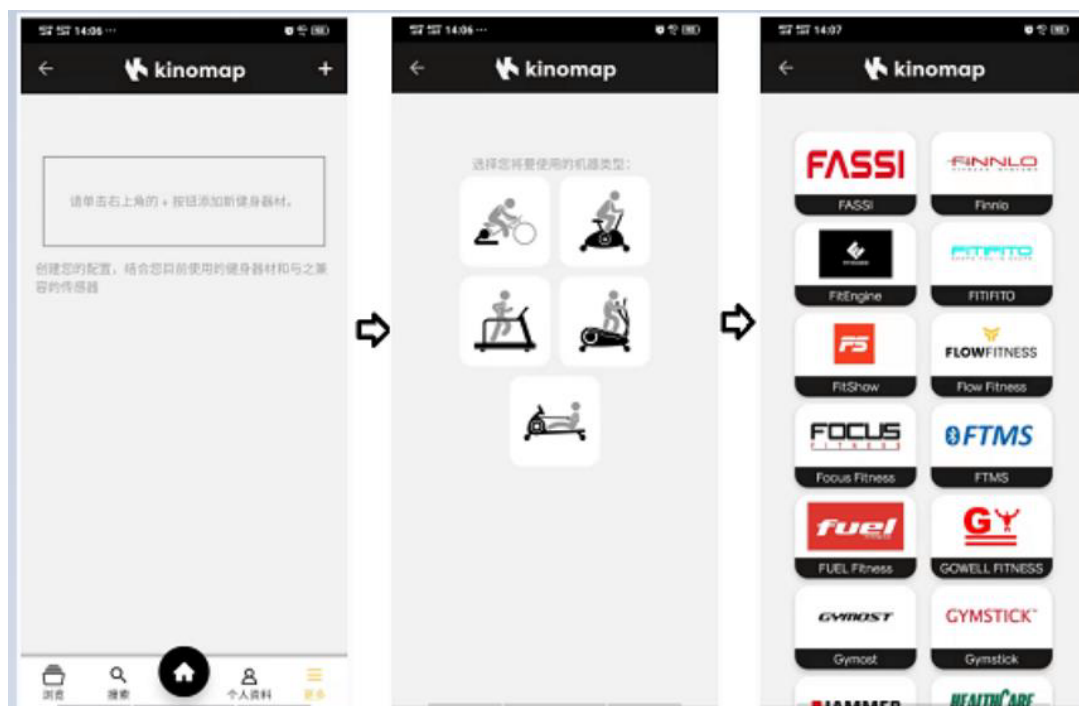
3. Сдвиньте влево и вправо, чтобы отрегулировать скорость. Сдвиньте вверх и вниз, чтобы отрегулировать наклон в этом меню. Если пользователь хочет остановить беговую дорожку, нажмите , чтобы спрятать клавиши. На экране появится два варианта: СТОП и ОТМЕНА. Нажмите СТОП, чтобы остановить беговую дорожку.

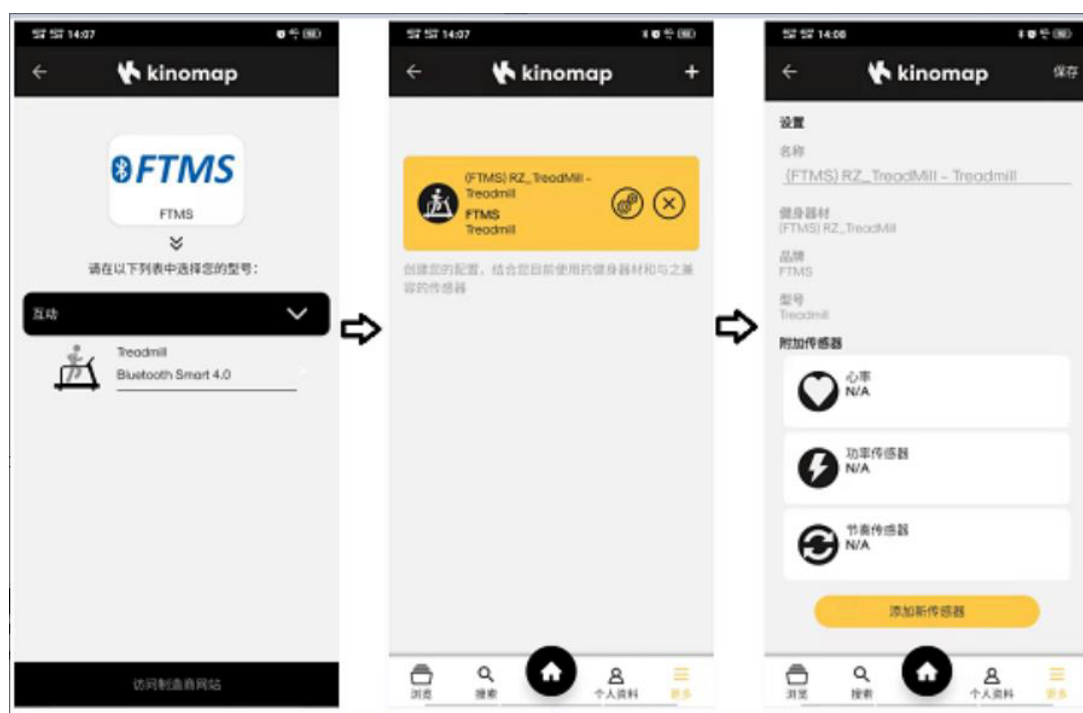
4. Когда беговая дорожка остановится, на экране отобразится меню, как показано ниже:



Выберите **Determine**, чтобы вернуться в главное меню. Выберите **Share it**, чтобы поделиться данными со своими друзьями.

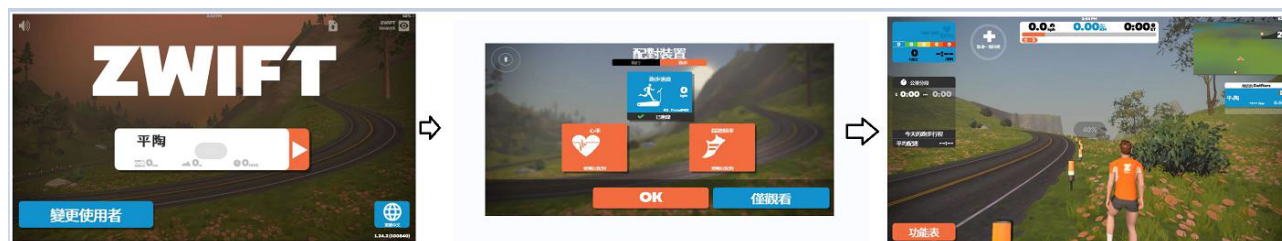
Другие доступные приложения: KINOMAP





1. Загрузите и установите Kinomap из Google Play или Apple Store.
2. Нажмите «Еще», а затем «+», чтобы добавить ваше оборудование после входа в приложение.
3. Выберите тип «беговая дорожка».
4. Выберите бренд «FTMS» из списка и перейдите к следующему шагу.
5. Выберите беговую дорожку и подключите ее.
6. Выберите любое видео, чтобы начать тренировку после успешного подключения.

ZWIFT



1. ЗАГРУЗИТЕ И УСТАНОВИТЕ ZWIFT ИЗ GOOGLE PLAY ИЛИ APPLE STORE.
2. Войдите в приложение или зарегистрируйте новый аккаунт.
3. Выберите беговую дорожку и синхронизируйте приложение со своим тренажером.
4. Нажмите «Старт», чтобы начать тренировку после подключения.

Срок действия гарантии: на данную модель предоставляется 12-месячная гарантия (если иное не указано в Гарантийном талоне, договоре или других документах, связанных с товаром), исключительно при условии домашней эксплуатации и строгом соблюдении требований инструкции по эксплуатации. Беговое полотно и дека являются расходными материалами. Срок гарантии на них составляет 6 месяцев.

1. Гарантия не распространяется на:

- операции, выполняемые пользователем (настройки компьютера тренажера; удаление пыли; очистка поверхностей; выравнивание тренажера)
- операции технического обслуживания (протяжка болтовых соединений; смазку приводов и движущихся частей; калибровку; всевозможные регулировки, предусмотренные инструкцией по эксплуатации)
- работы по сборке тренажера
- естественный износ тренажера (сильное внутреннее или внешнее загрязнение, ржавчина, а также скрип или щелчки).

2. Гарантия не распространяется на дефекты, возникшие в результате (если применимо):

- Вины пользователя, на пример: повреждения устройства, вызванного неквалифицированным ремонтом; самостоятельного ремонта без согласования с сотрудником сервисного центра; неправильной сборки; недостаточного ухода за тренажером.
- Нарушения любых требований инструкции и рекомендаций по эксплуатации.
- Обнаружения в тренажере посторонних предметов, насекомых, иных посторонних материалов или веществ, либо при наличии в тренажере большого количества отходов, свидетельствующих об эксплуатации со снятым или неправильно установленным защитным кожухом, если поломка вызвана этой причиной.
- Некачественной сборки (отсутствия смазки в узлах, требующих смазки при сборке; не достаточная затяжка крепежных элементов, приведшая к их раскручиванию в процессе эксплуатации; повреждения резьбы во время сборки; неотрегулированных компенсаторов неровностей пола и т. д.)
- Естественного износа и стирания компонентов в результате нормального использования (например, резиновых и пластиковых деталей; подвижных механизмов; сочленений; элементов питания и батарей; наклеек; спинок сидений, валиков из кожзаменителя (поролон, пенорезины); кнопочных мембран консоли и ручек управления; поручней из пенорезины.
- Ненадлежащего технического обслуживания; неправильного размещения; повреждения, вызванного низкой или высокой температурой, водой, ударами; преднамеренного изменения конструкции и т. д.
- Проявления статического электричества.
- Перепадов напряжения в сети электропитания приведших к повреждению электронных узлов. Шнуры питания, в случае повреждения изоляции подлежат обязательной замене без согласия владельца (услуга платная).
- Механических повреждений, нанесенных изделию во время транспортировки, хранения и использования изделия покупателем.
- Действий третьих лиц; непреодолимой силы; стихийных бедствий; неблагоприятных атмосферных воздействий и или внешних воздействий агрессивных сред.

3. Обязанности покупателя

3.1 Сохранять накладную (товарный чек), фискальный чек и гарантийный талон.

3.2 Эксплуатировать и обслуживать изделие в строгом соответствии с прилагаемым «руководством по эксплуатации» и приложению к гарантийному талону. Регулярно (не реже одного раза в 6 месяцев) проводить техническое обслуживание тренажера (протяжка и смазка соединений) или чаще в случаях усиленной эксплуатации.

3.3 В случае возникновения неисправности зафиксируйте её с помощью средств фото/ видео фиксации и передайте информацию сотрудникам сервисного центра (Контакты сервисного центра: +7(499) 677-5632 доб.2, E-mail: service@wellfitness.ru). Не пытайтесь устранять неисправности самостоятельно без консультации с сотрудниками сервисной службы.

4. Дополнительно

4.1 Ремонт и замена запасных частей в пост гарантийный период осуществляется на платной основе.

4.2 Возможно продление гарантийного срока до 24 месяцев за дополнительную плату. Договор должен быть заключен до истечения срока гарантии.

4.3 Техническое обслуживание в течение гарантийного срока может быть выполнено сотрудниками сервисного центра на платной основе.

4.4 Изготовитель оставляет за собою право вносить изменения в конструкцию и в принципиальную схему изделия не ухудшающие его характеристики.

Контакты сервисного центра: +7(499) 677-5632 доб.2, E-mail: service@wellfitness.ru



Беговая дорожка CardioPower T30

Официальный дистрибьютор в России компания WellFitness
+7 (499) 6775632 / 8 (800) 7751217
www.wellfitness.ru
service@wellfitness.ru