

**РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**  
**БЕГОВАЯ ДОРОЖКА VIP 698**



**ВНИМАНИЕ!**

**ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧТИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

## **БЕГОВАЯ ДОРОЖКА VIP 698**

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**

- \* Для работы данной беговой дорожки требуется напряжение сети 110V / 220V 15 / 10Amp. Использовать источник питания без любых других электрических приборов. Несоблюдение этого правила может привести к повреждению электроники дорожки и двигателя, что приведет к аннулированию гарантии.
- \* Для того, чтобы снизить риск поражения электрическим током всегда отключайте шнур питания от электрической розетки сразу же после использования и перед очисткой, монтажом или обслуживанием.
- \* Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра, когда она включена. Отключите ее, отключив главный выключатель питания и отсоедините от розетки.
- \* Никогда не кладите руки или ноги под беговую дорожку.
- \* Не позволяйте детям играть вблизи беговой дорожки

### **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ:**

- \* Этот компьютер с функцией сканирования пульса предназначен для информирования пользователей во время бега, эти значения не могут быть использованы для медицинских целей.
  - \* Никогда не используйте беговую дорожку, если она была повреждена или подверглась воздействию воды.
  - \* Перед началом любых тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом.
  - \* Необходимо прекратить использование этого прибора, если вы чувствуете головокружение или дискомфорт.
  - \* Необходимы рекомендации врача, осмотр и контроль при использовании дорожки лицами с ограниченными возможностями.
  - \* Используйте беговую дорожку только по ее прямому назначению, как описано в данном руководстве.
  - \* Не тяните беговую дорожку за шнур питания и не используйте его в качестве ручки.
  - \* Держите шнур вдали от нагретых поверхностей и открытого пламени.
  - \* Не используйте и не храните на открытом воздухе, вне помещения
  - \* Не используйте тренажер в помещении, где используются аэрозольные продукты или в помещении где осуществляется прямой доступ кислорода. (искусственная подача)
  - \* При включении питания, пожалуйста, стойте рядом с беговой дорожкой, а не на ней.
  - \* Предельный вес пользователя – 120 кг. (308LBS).
  - \* Не используйте во влажном помещении или влажном состоянии.
  - \* Не используйте беговую дорожку на ковре, ворс которого больше, чем 1 см. в высоту.
  - \* Не накрывайте тренажер во время использования. Перегрев может произойти и привести к пожару, а также поражению электрическим током или привести к травмам.
  - \* Никогда не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на беговой дорожке.
  - \* Держите беговую дорожку на твердой, ровной поверхности по меньшей мере в 50-60 см. от стены. Убедитесь, что область вокруг беговой дорожки остается свободной во время бега и имеется достаточное расстояние со всех сторон.
- Не ходить или бегать босиком, или без обуви.
- \* Не ходить или бегать трусцой в неспортивной обуви, туфлях или тапочках. Спортивная обувь обязательна при использовании беговой дорожки.
  - \* Не ходите и не бегайте в длинной, свободной одежде, такой как брюки пижамы или платья.
  - \* При ходьбе или бег всегда оставаться на передней части беговой дорожки.

- \* Никогда не бегайте и ходите быстрее, чем это удобно для вас.
- \* Не вскакивайте резко на беговую дорожку с любой стороны.
- \* Не оставляйте какие-либо жидкости на любой поверхности беговой дорожки.

Не подключайте к той же розетке любой другой электрический прибор при использовании этой беговой дорожки.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭЛЕКТРИЧЕСКОМУ ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Этот продукт должен быть заземлен.

При возникновении неисправности или поломке, заземление обеспечивает наименьшее сопротивление для электрического тока, снижая риск поражения электрическим током.

Эта беговая дорожка оборудована шнуром с разъемом заземления оборудования и заземляющей вилкой. Вилка должна быть подключена к соответствующей розетке, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми нормами для подключения.

### ОПАСНО!

Неправильное подключение заземления беговой дорожки может привести к риску поражения электрическим током. Необходима проверка квалифицированного электрика, на наличие и качество вашего заземления.

Не заменяйте вилку, поставляемую с беговой дорожкой.

Если она не будет соответствовать разъему вашей розетки, и правильному заземлению, обратитесь к квалифицированному электрику для замены вилки с заземлением. Этот тренажер должен быть подключен к сети номинального напряжения 110 В, 60 Гц, 15 АМР или 220-240 Вольт, 50/60 Гц, 10 АМР цепи, которая имеет заземляющую вилку. Если напряжение в сети колеблется более чем на 5%, это может привести к значительному ухудшению производительности или к повреждению электроники беговой дорожки. Рекомендуем использовать бытовой стабилизатор напряжения.

Использование электрической мощности, кроме той, что была указана в данном руководстве, в конечном счете приведет к аннулированию любой гарантии на данный тренажер. Никогда не удаляйте узлы для заземления и не подключайте в обход заземления.

Разница в оборотах двигателя составляет  $\pm 10\%$

## РЕЖИМЫ РАБОТЫ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

### ВНИМАНИЕ:

Перед началом тренировки убедитесь, что ключ безопасности правильно установлен на консоль компьютера и клипса надежно прикреплена к вашей одежде. При запуске двигателя всегда стойте на боковых рельсах, а не на беговом полотне! Дайте беговой дорожке достичь скорости не менее 1,0 км.ч прежде, чем становиться на беговое полотно.



Перед началом работы прочитайте эту страницу перед первым использованием беговой дорожки, для овладения навыками управления консолью компьютера и другими важными функциями.

### После запуска:

1. Если в процессе работы тренажера вы слышите какой-либо ненормальный шум от двигателя, прекратите использование тренажера и свяжитесь с вашим продавцом для необходимого обслуживания.

Нажмите главный выключатель питания, расположенный на передней части рамы в положение "ON", и вставьте КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ, машина готова к работе.

## СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

### Зачем смазывать?

Если смазка высыхает, трение между полотном и палубой будет повышаться и будут возникать чрезмерные нагрузки на привод двигателя, ремень и электронную панель управления двигателем, что может привести к критическому сбою этих дорогостоящих компонентов.

### Когда смазывать?

На этой машине используется высокоэффективная палуба с низким коэффициентом трения. Палуба поставляется с предварительной смазкой, и последующая смазка должна выполняться каждые 120 часов или каждые 3 месяца работы, в зависимости от того, что наступит раньше. Эксплуатация палубы, смазанной с рекомендуемыми интервалами, обеспечивает максимальную продолжительность жизни вашей беговой дорожки.

### Как смазывать?

Следуйте приведенному выше рисунку, поднимите беговую ленту как можно выше, протрите деку и край полотна чистой тканью без ворса, чтобы удалить грязь с обеих сторон. Затем вставляя сопло бутылки с силиконом, с обеих сторон полотна, на расстоянии около 45 см. от крышки двигателя, смажьте небольшим количеством силикона палубу параллельно крышке двигателя примерно на размер 1 стопы. Линия смазки должна находиться в середине деки примерно на равном расстоянии от обоих боковых краев полотна. Повторите описанные выше процедуры, чтобы смазать полотно еще в 1-2 местах, как показано на рисунке. После смазки начните работу с медленной ходьбы (не бег) в течение как минимум 5 минут, чтобы обеспечить равномерное распределение смазки.



Во время работы обратите внимание на то, где при беге вы ставите стопу (обычно это в 45-50 см. от крышки мотора). В дальнейшем наносите смазку именно на это место.

Примечание:

Если полотно находится не по центру, пожалуйста проведите балансировку полотна. (описано далее в этом паспорте)

Если во время работы возникает статическое электричество, то смазка полотна поможет избежать этой проблемы.

## ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА


### ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. Когда ключ безопасности извлечен на ЖК-дисплее отсутствует изображение, тренажер не может быть запущен.
2. Когда ключ безопасности установлен: дорожка находится в режиме MANUAL (ручное управление) и все функции готовы к работе в ручном режиме управления. Вы также можете нажать кнопку SPEED  $\oplus$   $\ominus$  чтобы выбрать программный режим программ от P1 ~ P7, USER (пользовательские программы), программы HRC (контроль ЧСС) и программы FAT (программы сжигания жира). Последовательность следующая: MN - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - U1 - U2 - H1 - H2 - FAT.


### ВКЛЮЧЕНИЕ




Нажмите главный выключатель питания, расположенный в передней части тренажера, в положение «Вкл.» и вставьте ключ безопасности в компьютер. Беговая дорожка готова к эксплуатации.





## НАЧАЛО РАБОТЫ

Для быстрого старта и работы в ручном режиме нажмите кнопку , чтобы начать работу. Время, Расстояние и Калории начнут отсчет с 0. В центре ЖК-дисплея появится и будет мигать 1 точка. Каждое последующее значение означает 400 метров пробега. Вы можете нажать Enter, чтобы просмотреть Программы тренировок, расстояние, калории или угол наклона, время, пульс.


## ЦЕЛЕВЫЕ РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВКИ (Время, Расстояние или Калории)

1. Для целевой тренировки по времени: нажмите кнопку , после этого начнет мигать значение 32.00 (по умолчанию).









Нажмите  или  чтобы установить желаемое время тренировки 10 ~ 99 минут для программы Target Time (цель по времени). Затем нажмите кнопку  чтобы начать тренировку.

2. Для целевой тренировки по дистанции: нажмите кнопку  снова, появится 1.0, затем нажмите кнопку , чтобы установить расстояние предстоящей тренировки (1 ~ 20 км) для программы Target Distance (целевая программа по дистанции).
3. Для целевой тренировки по сжиганию калорий: нажмите кнопку , появится 1.0, затем нажмите кнопку  еще раз, чтобы установить значение для этой программы «Калории» (10 ~ 990 KCAL) для программы Target Calories (целевая программа «Калории»).

Функция обратного отсчета будет выполняться в соответствии с введенными вами данными, но вы можете одновременно выбрать для исполнения только одну из трех целевых программ.

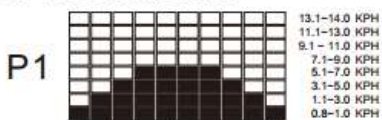
Вы можете во время тренировки нажимать кнопку , чтобы отрегулировать скорость. Дорожка будет остановлена автоматически, когда значение параметра достигнет 0.

## Предустановленные программы P1 ~ P7

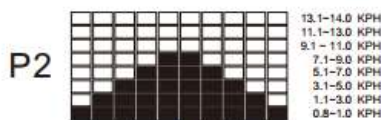
1. Нажмите  или , чтобы выбрать программы P1 ~ P7. Затем вы можете нажать , будет установлено значение по умолчанию 32 минуты. Или выполните следующий шаг.
2. Нажмите  и , чтобы выбрать уровень 1 ~ 3.
3. Нажмите  и , чтобы установить время.
4. Нажмите , чтобы начать работу.

Ниже приведены диаграммы скорости на уровне 1 в каждой заданной программе от P1 ~ P7.

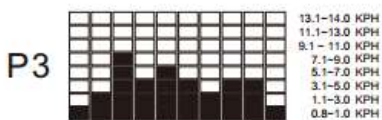
### P 1 ~ P 7 PROGRAM SPEED



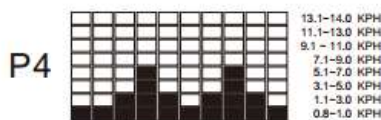
SPEED DOT MATRIX



SPEED DOT MATRIX



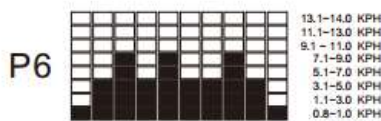
SPEED DOT MATRIX



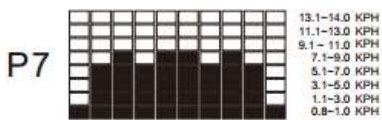
SPEED DOT MATRIX



SPEED DOT MATRIX



SPEED DOT MATRIX



SPEED DOT MATRIX

УРОВЕНЬ 2 основан на УРОВНЕ 1, каждый интервал скорости увеличивается 1.0 км./ч.

УРОВЕНЬ 3 основан на УРОВНЕ 2, каждый интервал скорости увеличивается на 1.0 км./ч.

В ИТОГЕ: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ и КАЛОРИИ предварительно настроены для обратного отсчета при ручном управлении.




SPEED LEVEL 1	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7
Interval - 1	1.0 KPH	1.0 KPH	1.0 KPH	1.0 KPH	1.0 KPH	1.0 KPH	1.0 KPH
Interval - 2	3.0 KPH	3.0 KPH	3.0 KPH	1.0 KPH	5.0 KPH	5.0 KPH	7.0 KPH
Interval - 3	5.0 KPH	5.0 KPH	8.0 KPH	3.0 KPH	8.0 KPH	8.0 KPH	8.0 KPH
Interval - 4	7.0 KPH	7.0 KPH	5.0 KPH	7.0 KPH	8.0 KPH	5.0 KPH	7.0 KPH
Interval - 5	7.0 KPH	8.0 KPH	7.0 KPH	3.0 KPH	8.0 KPH	8.0 KPH	8.0 KPH
Interval - 6	7.0 KPH	8.0 KPH	5.0 KPH	1.0 KPH	8.0 KPH	5.0 KPH	8.0 KPH
Interval - 7	7.0 KPH	7.0 KPH	3.0 KPH	3.0 KPH	8.0 KPH	5.0 KPH	7.0 KPH
Interval - 8	5.0 KPH	8.0 KPH	5.0 KPH	7.0 KPH	8.0 KPH	8.0 KPH	8.0 KPH
Interval - 9	3.0 KPH	3.0 KPH	5.0 KPH	3.0 KPH	5.0 KPH	5.0 KPH	7.0 KPH
Interval - 10	1.0 KPH	1.0 KPH	1.0 KPH	1.0 KPH	1.0 KPH	1.0 KPH	1.0 KPH





- Когда время достигнет 99,59, дорожка будет остановлена автоматически.
- При удалении КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ, двигатель останавливается, любая из программ будут сброшены.
- Обратите внимание, каждая программа разделена на 10 сегментов.


#### РЕЖИМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ U1 ~ U2

Чтобы установить пользовательские программы:

1. Выберите U1 или U2.




2. Нажмите кнопку , появится время 32 мин. по умолчанию. Нажмите кнопку  для установки желаемого времени тренировки. Затем нажмите кнопку  еще раз, первый пользовательский профиль будет мигать.


3. Нажмите кнопку , чтобы установить скорость, и нажмите , чтобы установить наклон в первом пользовательском профиле, затем нажмите  для перехода на второй пользовательский диапазон для его настройки. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока не будут установлены все 10 диапазонов пользователей. Нажмите  для подтверждения.

4. Нажмите кнопку , чтобы начать тренировку.

#### ЗАПУСК ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ

1. Выберите U1 или U2.



2. Нажмите кнопку , появится время тренировки 32 мин. по умолчанию. Нажмите кнопку  для установки желаемого времени тренировки. Затем нажмите кнопку  для подтверждения.





3. Нажмите кнопку , чтобы начать тренировку.



#### РЕЖИМ HEART RATE CONTROL H1~H2 (РЕЖИМ КОНТРОЛЯ ЧСС)

1. Выберите H1 (для изменения скорости) или H2 (для изменения наклона).

2. Нажмите кнопку  для подтверждения, значение по умолчанию установлено на 32 минуты

3. Вы можете нажать кнопку , чтобы начать настройку по умолчанию. Или нажмите кнопку , чтобы ввести ваш возраст (от 10 до 99 лет).

4. Нажмите кнопку  для подтверждения, вы увидите значение L1 и частоту пульса. Вы можете нажать кнопку , чтобы выбрать уровень L2 или L3. Затем нажмите кнопку  для подтверждения, после этого нажмите кнопку , чтобы установить желаемое время тренировки.

5. Нажмите кнопку  для подтверждения. Затем нажмите кнопку , чтобы начать тренировку, при этом вам необходимо держать обе руки на пульсовых датчиках пульса на обоих поручнях.

УРОВЕНЬ 1 (220 минус возраст) x 60%.

УРОВЕНЬ 2 (220 минус возраст) x 70%.

УРОВЕНЬ 3 (220 минус возраст) x 85%.















#### ПРОГРАММА HRC 1 (Контроль ЧСС по СКОРОСТИ)

1. Через 30 секунд после запуска ваша фактическая частота пульса будет отображена на компьютере. Если фактический пульс будет на 10 ударов выше или ниже заданного пульса, то последующее обнаружение (сканирование) будет выполняться каждые 5 секунд. Если фактический пульс все еще будет на 10 ударов выше или ниже установленного пульса, то скорость будет автоматически уменьшаться (или увеличиваться) на 0,2 Км/ч. на каждое сканирование.
2. Если фактический пульс будет находиться в пределах + - 10 раз от установленного, то последующие сканирования будут выполняться каждые 10 секунд. Скорость также автоматически будет уменьшаться или увеличивается на 0,2 Км/ч.
3. Если пульс по какой-либо причине не будет обнаружен, значение в окне «пульс» будет мигать (3 раза). Если фактический пульс все еще не будет обнаружен в течение последующих 30 секунд, система переключится в режим паузы и покажет «- -» в окне пульса, и еще через 3 минуты она переключится в режим остановки.
4. Если фактический пульс превысит установленный на 20 ударов в течение 20 секунд, система переключится в режим паузы, и в окне пульса будет отображено значение «Н!». Через 3 минуты система переключится в режим остановки.

#### ПРОГРАММА HRC 2 (Контроль ЧСС по НАКЛОНУ ПОЛОТНА)

1. Выполнение программы то же, что и «HRC 1».
2. Вместо увеличения/уменьшения скорости будет увеличен или уменьшен угол наклона полотна.

#### ПРОГРАММА СЖИГАНИЯ ЖИРА (FAT)

1. Выберите программу FAT
2. Нажмите кнопку  для ввода значения «пол» (по умолчанию мужчина), либо нажмите кнопку  / , для выбора «мужчина» или «женщина».
3. Нажмите кнопку  для установки возраста (по умолчанию 30 лет), либо нажмите кнопку  / , чтобы установить ваш возраст.
4. Нажмите кнопку  для установки вашего роста (по умолчанию рост - 170 см), либо нажмите  /  чтобы установить ваш рост.
5. Нажмите кнопку  для ввода вашего веса. (по умолчанию - 70 кг.), либо нажмите  /  чтобы установить ваш вес.
6. Нажмите кнопку  для подтверждения.
7. Нажмите кнопку , после этого обе руки на датчики пульса для обнаружения вашего пульса. Все результаты тестов: BMI (индекс массы тела), BMR (базовый индекс метаболизма), BODY TYPE (тип тела) и BODY FAT (%жира в организме) будут показаны примерно через 12 секунд. Если не удерживать обе руки на пульсовых датчиках, система покажет ошибку «E7».

## МЕСТОРАСПОЛОЖЕНИЕ ОСНОВНОГО ВЫКЛЮЧАТЕЛЯ.



Чтобы полностью отключить питание беговой дорожки, выключите главный выключатель питания и отсоедините его от розетки.



## ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА

### (A) КЛЮЧ К БЕЗОПАСНОСТИ

Ключ безопасности предназначен для аварийной остановки. Перед началом тренировки убедитесь, что ключ безопасности надежно прикреплен к вашей одежде.



(B) Кнопка SPEED (СКОРОСТЬ)  / , Предназначена для регулировки скорости, а также выбора программы и уровней.

(C) Кнопка START/STOP (СТАРТ/СТОП)  Служит для запуска после нажатия начнется обратный отсчет от 5 до 0.

(D) КНОПКА ENTER (ВВОД)  Подтверждение ввода данных настроек.

(E) PULSE SENSOR PLATE (ДАТЧИКИ ПУЛЬСА) Для считывания пульса необходимо держать обе руки на пульсовых сенсорах, левом и правом.

Это также остановить машину.

(F) Кнопка INCLINE (НАКЛОН)  /  предназначена для корректировки наклона, а также выбора «Программ» и «Уровней».

## ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

TIME (ВРЕМЯ): общее время тренировки от нуля до 99:99 мин. Возможен также обратный отсчет времени до нуля.

DISTANCE (РАССТОЯНИЕ): общее пройденное расстояние от нуля до 99.99 KM (или миль). Возможен также обратный отсчет расстояния до нуля.

CALORIES (КАЛОРИИ): подсчет потраченных калорий во время тренировки от нуля до 999 KCAL. (1 означает 1 KCAL.). Возможен также обратный отсчет потраченных калорий до нуля.

PULSE (ПУЛЬС): Отображение вашего сердечного ритма (необходимо удерживать руки на обоих сенсорах пульса).

SPEED (СКОРОСТЬ): Отображение скорости бега. Минимальная скорость может быть от 0.8 Км/ч. до максимальной 14 Км/ч.

PROGRAM (ПРОГРАММА): программы от 1 ~ 7.

LEVEL (УРОВЕНЬ): От 1 до 3.

INCLINE (НАКЛОН): наклон от 0 ~ 12%.

## **BMI (индекс массы тела)**

Это стандартный тест для оценки вашего индекса массы тела.

Вы можете сделать тест BMI и получить значение на основе расчетов, которые зависят от вашего роста и текущего веса.

Как рассчитать: Если вес пользователя составляет 60 кг. и рост 165 см., то индекс массы тела будет 22. Расчет по формуле  $BMI = \frac{22 \text{ кг}}{(МХМ)^2} = \frac{60}{(1,65 \times 1,65)}$  Ниже представлены данные для справки:



Слишком малый вес (underweight)  
Нормальный вес (Normal)  
Избыточный вес (Overweight)  
Умеренно тучный (Moderately Obese)  
Сильно тучный (Severely Obese)  
Очень сильно тучный (Very Severely Obese)

	(BMI) (kg/m <sup>2</sup> )
Underweight	BMI < 18.5
Normal	18.5 ≤ BMI < 25
Overweight	25 ≤ BMI < 30
Moderately Obese	30 ≤ BMI < 35
Severely Obese	35 ≤ BMI < 45
Very Severely Obese	BMI ≥ 40

### **BMR (базовый уровень скорости метаболизма)**

Это, по существу количество калорий, которое вы сжигаете в состоянии покоя. Еще называется расход энергии покоя и в основном определяется вашей генетикой и массой тела. Это количество энергии, необходимое для поддержания основного обмена в течение определенной единицы времени. BMR основывается на 4 основных факторах: пол, рост, вес, возраст. Введя ваши персональные данные, вы сможете определить ваш BMR.

Также существует формула расчета BMR:

Мужчина =  $66 + (13,7 \times \text{вес, кг}) + (5 \times \text{рост/ см}) - (6,8 \times \text{возраст})$

Женщина =  $655 + (9,6 \times \text{вес кг}) + (1,7 \times \text{рост/ см}) - (4,7 \times \text{возраст})$

### **СООБЩЕНИЕ ОБ ОШИБКАХ И НЕИСПРАВНОСТЯХ**

E1 (ОШИБКА 1): Дорожка начинает работу, но компьютер не может прочитать данные с датчика движения в течение 7 секунд.

E2 (ОШИБКА 2): Плохой контакт или неправильное подключение мотора к контроллеру, либо короткое замыкание IGBT, либо сбой работы реле.

E3 (ОШИБКА 3): Неправильное подключение основного кабеля (кабель, который соединяет блок управления и компьютер).

E4 (ОШИБКА 4): Не работает реле.

E5 (ОШИБКА 5): Превышение силы тока при запуске (слишком большая пиковая нагрузка)

E6 (ОШИБКА 6): Дорожка начинает работу, но компьютер не может прочитать VR сигнал с двигателя наклона в течение 6 секунд.

В случае возникновения данных ошибок обратитесь в сервисный центр или дилеру.

### **КАК СЛОЖИТЬ ДОРОЖКУ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ**

Поднимите заднюю часть рамы вверх в сторону компьютера, пока не услышите звук «CLICK» из цилиндра, затем нажмите и потяните его, убедитесь, что рама зафиксирована.



### **КАК РАЗЛОЖИТЬ ДОРОЖКУ В РАБОЧЕЕ СОСТОЯНИЕ**

На воздушном цилиндре имеется предохранительный штырь. Чтобы разложить дорожку, придерживая рукой раму толкните ногой смещенную часть цилиндра (как показано на рисунке). Затем опустите раму вниз.



### **ТРАНСПОРТИРОВКА/ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ДОРОЖКИ**

1. Сложите раму вверх (см. «КАК СЛОЖИТЬ ДОРОЖКУ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ»).
2. Держите раму с обеих сторон.
3. Наклоните раму и толкайте дорожку для перемещения.

## РЕГУЛИРОВКА КОМПЬЮТЕРНОЙ КОНСОЛИ

Ослабьте винт на задней стороне компьютера и отрегулируйте компьютер под правильным углом, чтобы получить наилучший обзор для тренирующегося, затем обратно затяните винт.



### ВНИМАНИЕ!

Существует риск травмирования для детей, чтобы избежать какой-либо опасности для детей, обратите внимание на следующие правила:

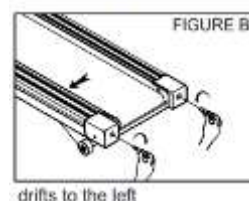
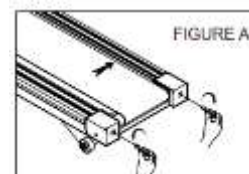
1. Не разрешайте детям пользоваться беговой дорожкой в одиночку, без присмотра взрослых.
2. Отключите главный выключатель питания и отсоедините кабель питания от розетки, когда дорожка не используется.
3. По соображениям безопасности всегда держите детей подальше от зоны складывания дорожки.

### БАЛАНСИРОВКА ПОЛОТНА

Убедитесь, что беговое полотно отцентрировано на беговой дорожке (не уходит в сторону во время тренировки). Обратное говорит о разбалансировке вала.

Для центровки нужно сделать незначительные корректировки двух болтов на задней части беговой дорожки. (как показано на рис.)

1. Включите главный выключатель в положение ON и вставьте ключ безопасности должным образом на консоль компьютера, нажмите кнопку START, чтобы началось движение полотна. Увеличьте скорость бегового полотна до 3 км./час.
2. Определите, в какую из сторон уходит полотно.
3. Если полотно смещается вправо, поверните правый болт регулировки на одну четверть оборота по часовой стрелке и левый болт регулировки на одну четверть против часовой стрелки (см. А).
4. Если полотно смещается влево, поверните левый болт регулировки на одну четверть оборота по часовой стрелке и повернуть правый болт на одну четверть против часовой стрелки (см. В).
5. Обратите внимание на движение полотна в течение примерно двух минут. Если полотно все еще смещается, то повторите шаги 3, 4, и 5 по мере необходимости.



### РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА

Отрегулируйте натяжение полотна, если он начинает проскальзывать на валу. Это важно, поскольку это увеличит продолжительность жизни компонентов беговой дорожки.

Перед регулировкой натяжения полотна, расслабьте полотно.

1. Включите главный выключатель питания в положение ON и убедитесь, что ключ безопасности правильно помещен на консоль компьютера.
2. Нажмите кнопку START для запуска движения полотна, затем увеличьте скорость до 3 км./ч.
3. Поверните оба регулировочных винта одинаковое количество раз, примерно на четверть оборота по часовой стрелке.
4. медленно, давя с небольшим усилием на полотно пройдите по нему (как если бы шли под гору) проследите за полотном, оно не должно проскальзывать.
5. Если полотно все еще проскальзывает, отрегулируйте еще на одну четверть оборота по часовой стрелке и при необходимости повторите шаг 4.



**НЕ перетягивайте БЕГОВОЕ ПОЛОТНО!**

## **ОЧИСТКА И ПРОВЕРКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА**

Выключите питание и отсоедините его от электрической розетки.

Установите беговую дорожку горизонтально.

Используйте влажную ткань, чтобы вытереть внутреннюю и наружную часть бегового полотна. Осторожно вращайте беговое полотно вручную, чтобы очистить всю поверхность.

При износе полотна его необходимо заменить. Если вы заметили повреждения полотна или шва соединения обратитесь к дистрибьютеру/продавцу для замены полотна.

## **ОЧИСТКА**

Во-первых, убедитесь, что беговая дорожка выключена и отсоединена от электрической розетки.

Будьте осторожны, не погружайте любой из компонентов беговой дорожки в жидкости. Для удаления пыли используйте небольшое сопло пылесоса, тщательно очистите пылесосом вокруг все видимые компоненты. Для удаления грязи или пыли, используйте слегка влажную тряпку с мягким моющим средством распыленном только на тряпку.

## **ПРОВЕРЬТЕ ФИКСАТОРЫ И ПРОВОДКУ**

Проверьте, что все крепежные детали затянуты должным образом и все провода находятся на месте и закреплены. Во избежание повреждения крепежные детали не перетягивайте.

## **МЕСТО ХРАНЕНИЯ**

Храните беговую дорожку в чистом и сухом помещении. Убедитесь в том, что выключатель питания выключен и отсоединен от электрической розетки.

## **КАК РАБОТАТЬ, БЕЗОПАСНО И ЭФФЕКТИВНО?**

Прежде всего, мы настоятельно рекомендуем вам проконсультироваться с вашим врачом перед началом тренировочных программ.

Для того, чтобы эффективно работать, мы рекомендуем использовать информацию по контролю частоты сердечных сокращений в качестве руководства. Каждый человек имеет "Максимальную частоту сердечных сокращений - количество ударов вашего сердца, которое оно делает в минуту, когда вы работаете долго и с усилием.

Эти параметры индивидуальны, но примерно макс. ЧСС равна 220 минус ваш возраст. То есть, если вам 20 лет, максимальная ЧСС составляет около 200; Если вам 40 лет, то около 180. Эта формула довольно общая и руководствоваться только ею может быть не совсем безопасно. Физиологи выяснили безопасный диапазон работы сердца для большинства людей. Они называют это "Target Heart Rate". Это целевой показатель сердечного ритма. Это показатель от 60 до 85 процентов от максимальной частоты сердечных сокращений. Это ваш оптимальный уровень для физических упражнений. Тренировки, по крайней мере 3 раза в неделю, минимум 20 минут, способны дать оптимальную тренировочную нагрузку на сердце.

*Например,*

*Если вам 30 лет, ваша максимальная частота сердечных сокращений составляет  $220 - 30 = 190$ .*

*Ваша целевая частота сердечных сокращений составляет около  $114 \sim 160$ .*

*$190 \times 60\% = 114$*

*$190 \times 85\% = 161,5$*

## УКАЗАНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ



Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.

### 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.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.