

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

**БЕГОВАЯ ДОРОЖКА
ОМА-6371СВ**



ВНИМАНИЕ!

ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧТИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Спасибо вас за покупку данного тренажера.

Тренажер - лучший способ сохранить стройность, здоровье и улучшить ваше самочувствие.

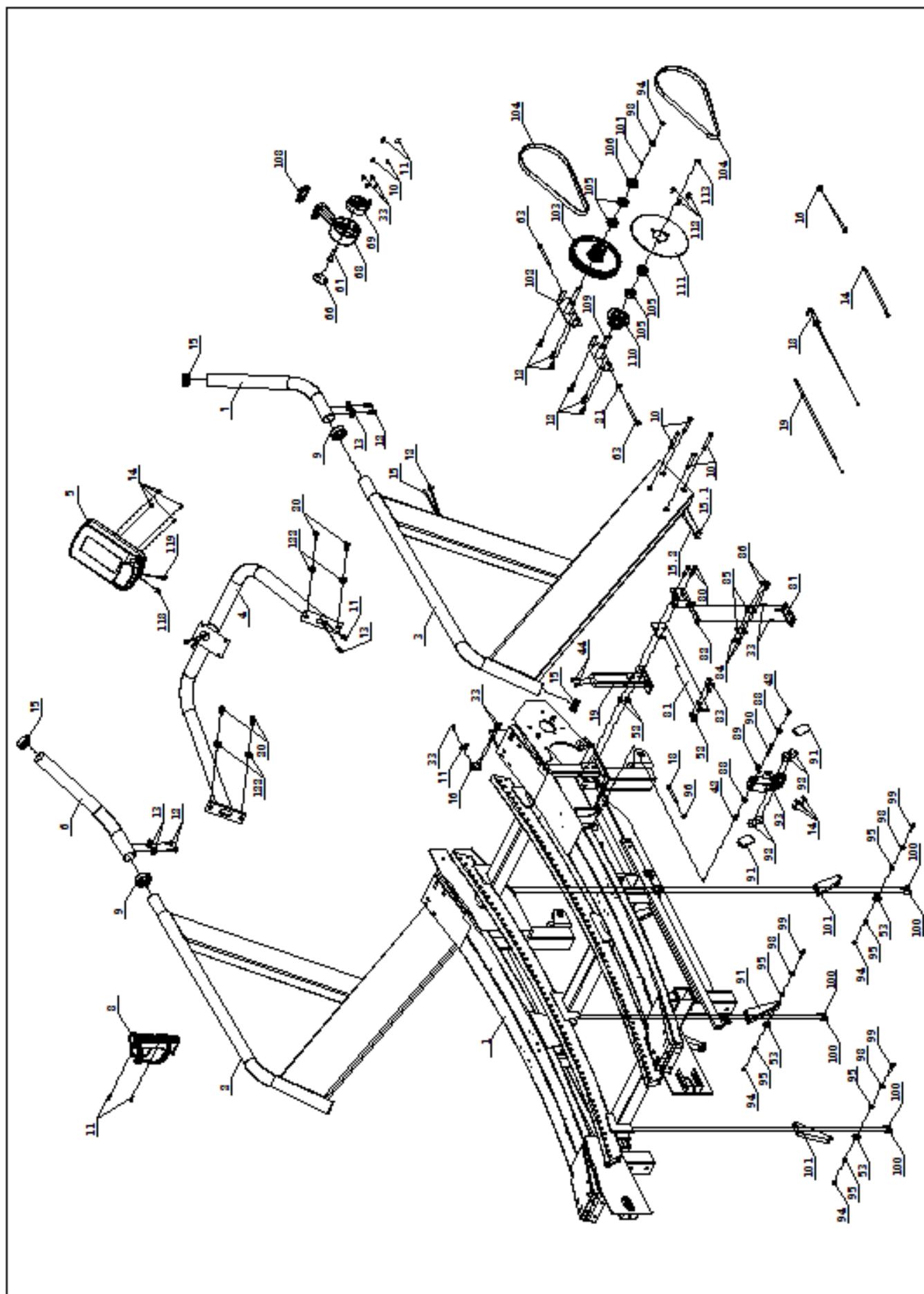
Общие правила техники безопасности

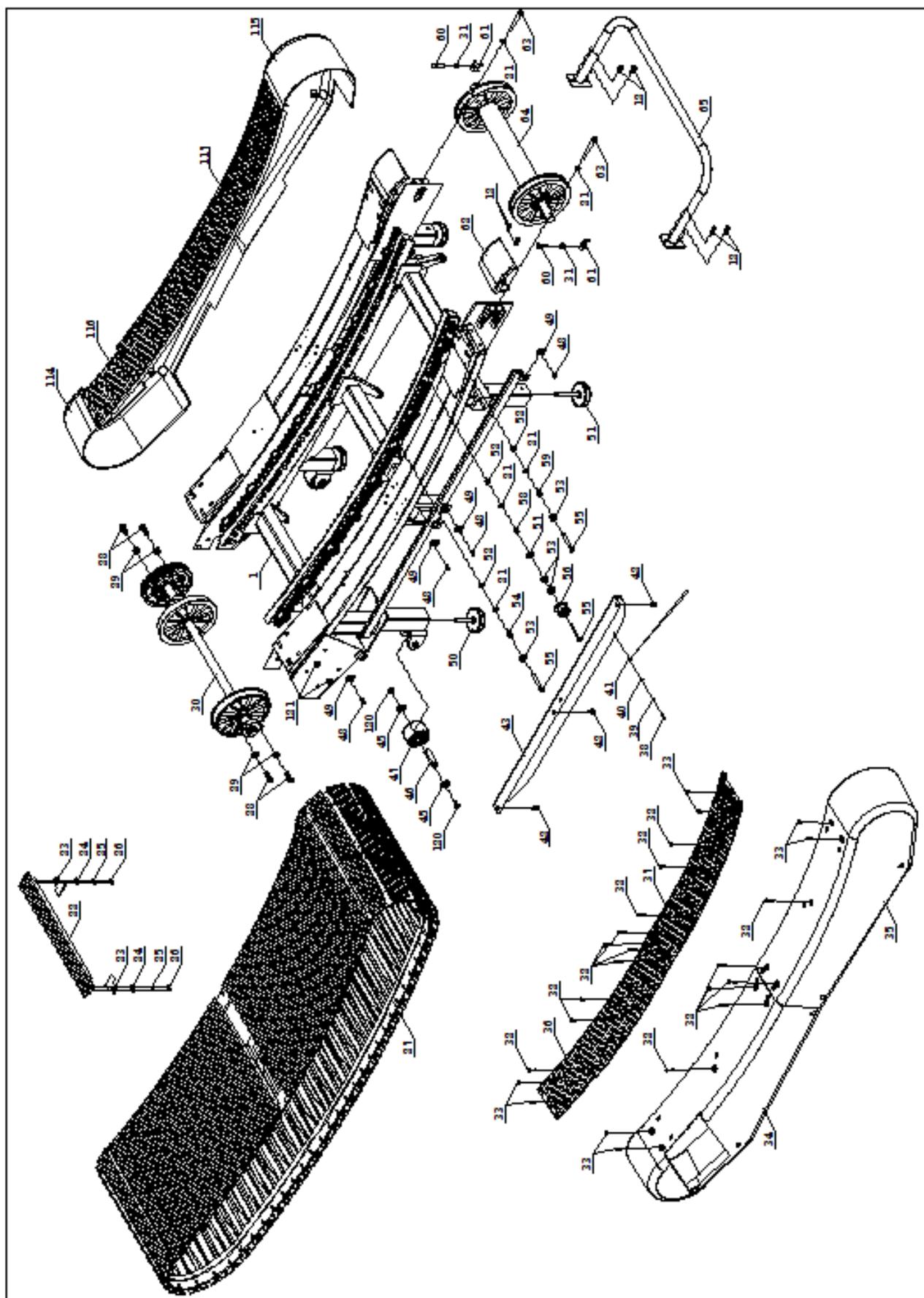
- 1) При разработке и производстве этого фитнес-устройства большое внимание уделялось безопасности. Тем не менее, очень важно строго соблюдать следующие инструкции по безопасности. Мы не несем ответственности за несчастные случаи, произошедшие из-за игнорирования данного руководства. Чтобы обеспечить вашу безопасность и избежать несчастных случаев, внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации перед первым использованием спортивного устройства.
- 2) Проконсультируйтесь с вашим терапевтом перед тем, как начать тренировку на этом устройстве. Если вы хотите регулярно и интенсивно заниматься спортом, рекомендуется получить одобрение вашего терапевта. Это особенно актуально для пользователей с проблемами со здоровьем.
- 3) Мы рекомендуем людям с ограниченными возможностями пользоваться устройством только под присмотром профессионала.
- 4) При использовании фитнес-устройства надевайте удобную одежду и, желательно, спортивную или аэробную обувь. Избегайте ношения свободной одежды, которая может зацепиться за движущиеся части устройства.
- 5) Немедленно прекратите тренировку, если вы почувствуете недомогание или боль в суставах или мышцах. В частности, следите за тем, как ваше тело реагирует на программу упражнений. Головокружение - признак того, что вы слишком интенсивно тренируетесь с устройством. При первых признаках головокружения лягте на землю, пока не почувствуете себя лучше.
- 6) Когда вы тренируетесь на устройстве, убедитесь, что поблизости нет детей. Устройство следует хранить в недоступном для детей или домашних животных месте.
- 7) Фитнес-устройство предназначено для пользования одним человеком.
- 8) После того, как спортивное устройство было настроено в соответствии с инструкциями по эксплуатации, убедитесь, что все винты, болты и гайки правильно установлены и затянуты. Используйте только приспособления, рекомендованные и / или поставляемые импортером.
- 9) Не используйте устройство, если оно повреждено.
- 10) Расположите устройство на гладкую, чистую и прочную поверхность. Никогда не используйте устройство рядом с водой и убедитесь, что в непосредственной близости от фитнес-устройства нет острых предметов. При необходимости поместите защитный коврик (не входит в комплект поставки, чтобы защитить пол под устройством) и оставьте вокруг устройства не менее 0,5 м свободного пространства из соображений безопасности.
- 11) Старайтесь не приближать руки и ноги к движущимся частям. Не кладите какие-либо материалы в отверстия устройства.
- 12) Используйте тренажер только для целей, описанных в данной инструкции по эксплуатации. Используйте только приспособления, рекомендованные производителем.
- 13) Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен производителем, его агентом по обслуживанию или аналогичными лицами, во избежание опасности.

1. Особые меры безопасности

- источник питания
- при установке беговой дорожки выбирайте место, доступное для розетки.
- всегда подключайте прибор к розетке с заземленной цепью и не подключайте к ней другие приборы. Не рекомендуется использовать удлинители.
- Неправильное заземление устройства может стать причиной поражения электрическим током. Попросите квалифицированного электрика проверить розетку, если вы не знаете, правильно ли заземлено устройство. Не модифицируйте вилку, поставляемую с прибором, если она несовместима с вашей розеткой. Попросите квалифицированного электрика установить подходящую розетку.
- Внезапные колебания напряжения могут серьезно повредить беговую дорожку. Изменения погоды или выключение других приборов могут вызвать пиковое напряжение, перенапряжение или помехи. Чтобы ограничить опасность повреждения беговой дорожки, она должна быть оборудована устройством защиты от перенапряжения (не входит в комплект).
- Держите сетевой шнур от колесиков для перемещения. Не оставляйте шнур питания ниже шагового ремня. Не используйте беговую дорожку с поврежденным или изношенным шнуром питания.
- Отключите от сети перед очисткой или проведением работ по техническому обслуживанию. Техническое обслуживание должно выполняться только уполномоченными специалистами по обслуживанию, если иное не указано производителем. Игнорирование этих инструкций автоматически аннулирует гарантию.
- Проверяйте беговую дорожку перед каждым использованием, чтобы убедиться, что все ее части находятся в рабочем состоянии.
- Не используйте беговую дорожку на открытом воздухе, в гараже или под каким-либо навесом. Не подвергайте беговую дорожку воздействию высокой влажности или прямых солнечных лучей.
- Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра. Следите за тем, чтобы беговое полотно всегда было натянуто. Перед тем как наступить на шаговое полотно, запустите его.

2. Схема





3.Список комплектующих

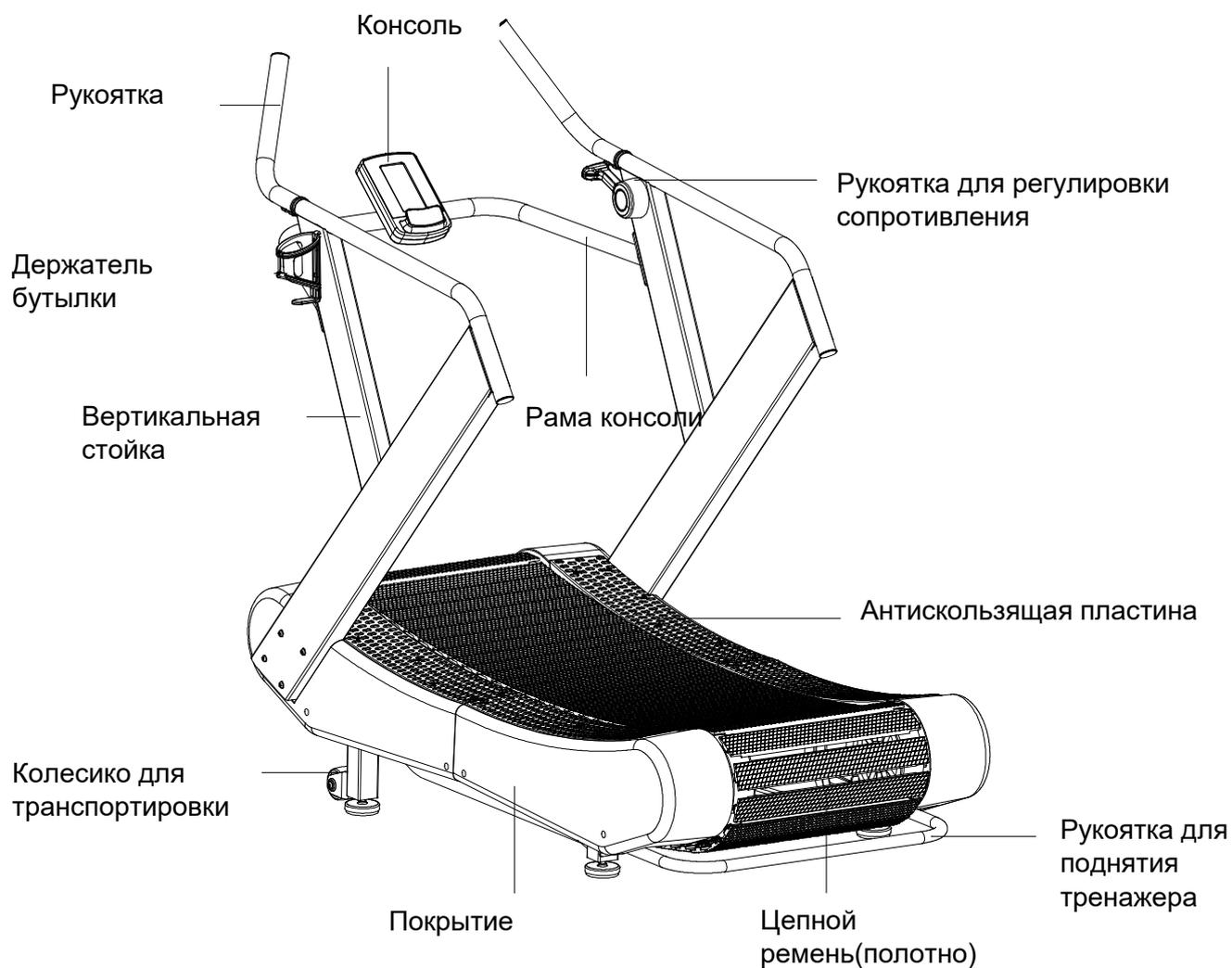
No.	Описание	Кол.	No.	Описание	Кол.
1	Основная рама	1	38	Винт с полной резьбой М4×16	1
2	Вертикальная стойка (L)	1	39	Шайба Ф5	1
3	Вертикальная стойка(R)	1	40	Стопорная шайба Ф5	1
4	Рама компьютера	1	41	Провод заземления L-300mm	1
5	Консоль	1	42	Болт с шестигранной головкой С.К.С с полной резьбой М6×15	8
6	Рукоятка (L)	1	43	Боковая пластина основной рамы	2
7	Рукоятка (R)	1	44	Болт с шестигранной головкой и потайной головкой с полной резьбой М6×15	2
8	Держатель бутылки	1	45	Крышка оси колесика t1.2×Ф31	4
9	Втулка в рукоятке Ф45×16	2	46	Ось колесика Ф19×60×М6	2
10	Болт с шестигранной головкой С.К.С с половинной резьбой М8×60×20	8	47	Колесо Ф71×t48×Ф19.2	2
11	Philips С.К.С. винт с полной резьбой М4×16	2	48	Болт с полной резьбой Philips С.К.С М5×15	8
12	Болт с шестигранной головкой С.К.С с полной резьбой М8×20	22	49	Зажим для гайки М5 24×16×8.3×М5	8
13	Изогнутая шайба Ф8.5×R25×t2.0	4	50	Подкладка под стойку	2
14	Провод магнитного датчикаSM-2P/L-55мм	1	51	Карданная подножка	2
15	Провод связи SM-2P/L-1250мм	1	52	Шестигранная стопорная гайка М8	112
16	Провод связи SM-2P/L-55мм	1	53	Подшипник 608ZZ	132
17	Провод связи SM-2P/L-950мм	1	54	Втулка Ф12×Ф8.1×16	36
18	Провод с регулируемым сопротивлением (Нижний L=45мм)	1	55	Болт с шестигранной головкой М8×60×13	108
19	Провод с регулируемым сопротивлением (верхний L=1150мм)	1	56	Поддерживающий ролик	18
20	Болт с шестигранной головкой с полной резьбой М8×20	4	57	Пружинный кольцевой замок Ф23	18
21	Шайба Ф8	111	58	Втулка Ф12×Ф8.1×12	18
22	Алюминиевая цепь 478×59.3×28	60	59	Втулка Ф12×Ф8.1×16	54
23	Подушка упорного подшипника EVA t1.5×50×48	120	60	Болт с шестигранной головкой с полной резьбой М8×30	2

24	Шайба t1.5×20×14.3	120	61	Пластина с регулируемым роликом	2
25	Стопорная шайба Ф6	240	62	Армированная пластина фиксатор	2
26	Шестигранная стопорная гайка М5	240	63	Болт с шестигранной головкой с полной резьбой М8×75	4
27	Ремень для фиксации бегового полотна 3600×50×9.5×5	2	64	Недвижимый ролик Ф190×564.5×367	1
28	Болт с шестигранной головкой с полной резьбой М10×30×20	4	65	Подъемная ручка	1
29	Шестигранная стопорная гайка М10	4	66	Покрытие ручки сопротивления Ф42.5×9	1
30	Передний ролик Ф187×652×371×31	1	67	Болт с шестигранной прямоугольной резьбой и чечевицеобразной головкой М6×50×36	1
31	Шестигранная стопорная гайка М8	2	68	Рукоятка сопротивления 163×86×59.2	1
32	Саморез ST4×30	36	69	Детали для регулирования сопротивления 79×60×35.8	1
33	Саморез ST4×16	25	70	Цилиндрическая пружина Ф3.7×Ф5.3×10	2
34	Переднее покрытие (L)	1	71	Регулируемая стойка сопротивления Ф6.8×16×13	2
35	Заднее покрытие (L)	1	72	Провод связи SM-3P L-1250mm	1
36	Противоскользкая пластина 1 (L)	1	73	Провод связи SM-3P L-950mm	1
37	Противоскользкая пластина 2 (L)	1	74	Болт с полной резьбой М5×10	8

No.	Описание	Ко л.	No.	Описание	Кол.
75	Покрытие трубки Ф38×t1.5	4	99	Болт с шестигранной головкой цилиндра с полной резьбой М6×25	6
76	Крепежная пластина магнитного датчика	1	100	Болт с шестигранной головкой цилиндра с полной резьбой М6×15	12
77	Фиксатор магнитного датчика	1	101	U-образная рама	4
78	Болт с шестигранной головкой и полной резьбой М6×60	1	102	Односторонний фиксатор колеса	1
79	Передняя опорная труба (R)	1	103	Колесо Ф158×Ф40×Ф32×52	1
80	Болт с шестигранной головкой с половинной резьбой М8×40×20	2	104	Моторный ремень 6EPJ280	2
81	Усиленная пластина основной рамы	1	105	Подшипник с глубоким желобом 6201ZZ	4
82	Фиксатор реостата	1	106	Односторонний подшипник CSK12P	1
83	Болт с шестигранной головкой с половинной резьбой М8×30×20	2	107	Плоский клавишный переключатель 9×4×4	1
84	Шестигранная стопорная гайка М4	3	108	Верхняя крышка магнитной ручки 59.2×12.6×36.2	1
85	Фиксирующая пластина реостата	2	109	Фиксатор приводного диска	1

86	Винт с полной резьбой М4×10	3	110	Ось крепления ведущего диска Ф70×Ф40×Ф32×38	1
87	Реостат регулятора напряжения	1	111	Приводной диск Ф180×Ф45.3×4	1
88	Плоская шайба Ф6×Ф20×t2.0	2	112	Болт с шестигранной головкой с полной резьбой М6×10	3
89	Цилиндрическая спиральная пружина Ф10×Ф1.2×25	1	113	Осевая шайба Ф12	1
90	Устройство магнитной оси Ф10×43	1	114	Переднее покрытие (R) 851×160×307	1
91	Накладка магнита	2	115	Заднее покрытие (R) 851×160×307	1
92	Круглый магнит 25×25×10	4	116	Противоскользящая пластина 1 (R) 671×141×127	1
93	Магнитное устройство	1	117	Противоскользящая пластина 2 (R) 671×141×127	1
94	Hexagon locking nut М6	7	118	Провод скорости на консоли	1
95	Втулка Ф12×Ф7.9×Ф6×6.5	12	119	Провод сопротивления консоли	1
96	Шестигранная гайка М6	2	120	Болт с шестигранной головкой с полной резьбой М6×15	4
97	U-образная рама	2	121	Болт с шестигранной головкой и полной резьбой М8×15	4
98	Плоская шайба Ф6	7	122	Плоская шайба Ф8.5×Ф20×t1.5	4

4. Описание тренажера



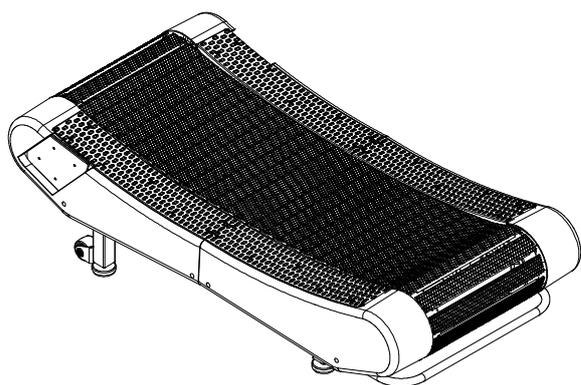
Технические характеристики

Размеры (разлож.)	1750×950×1600мм
Беговое полотно	1600*480мм

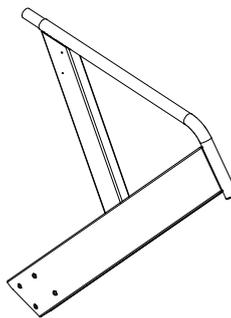
Примечание: Наша компания сохраняет приоритет доработки тренажеров, без предварительного уведомления.

Упаковочный лист

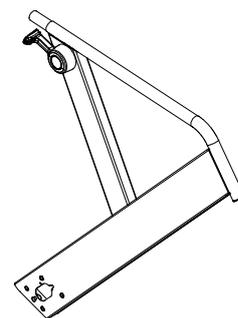
1



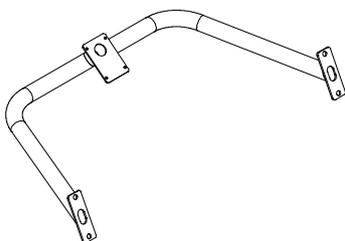
2



3



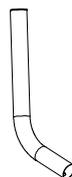
4



5



6



7



8



9

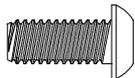


No.	Описание	Кол.
1	Основная рама	1
2	Вертикальная стойка (L)	1
3	Вертикальная стойка (R)	1
4	Стойка консоли	1
5	Консоль	1
6	Рукоятка (L)	1
7	Рукоятка (R)	1
8	Держатель бутылки	1
9	Втулка внутри рукоятки	2

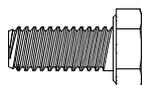
Список крепежных изделий



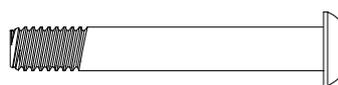
(11) M4×16-2



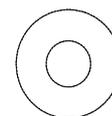
(12) M8×20-4



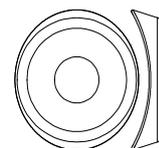
(20) M8×20-4



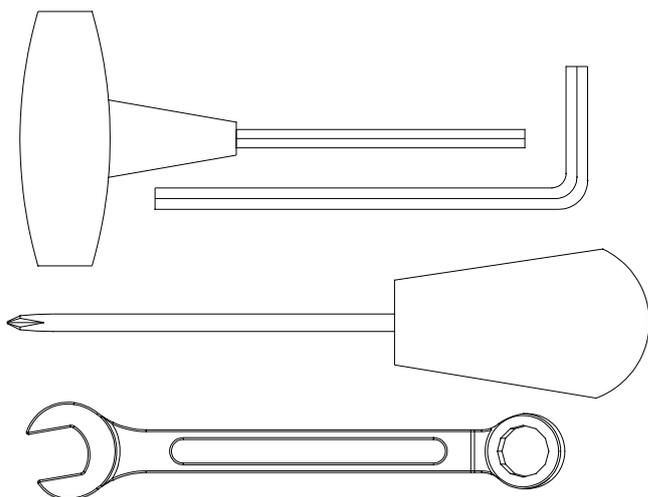
(10) M8×60×20-8



(122) Ø8.5×Ø20
×t1.5-4



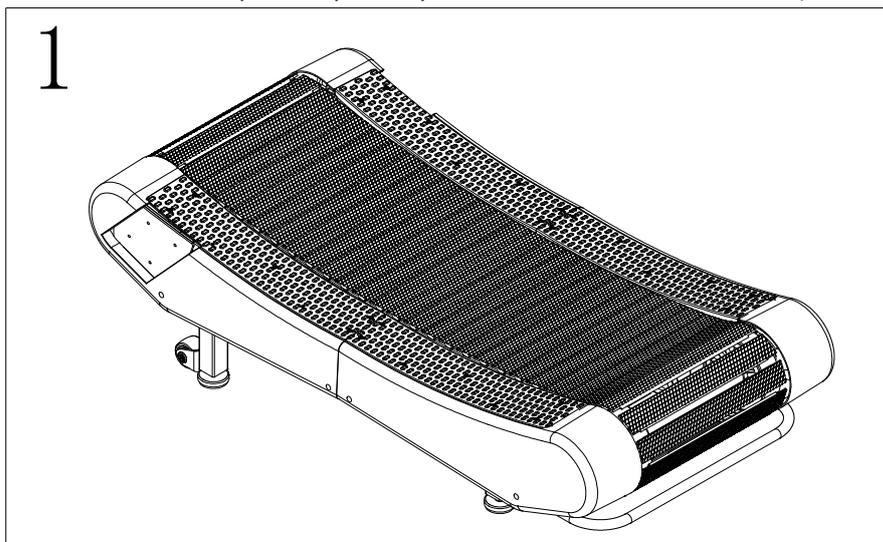
(13) Ø8.5×R25
×t2.0-4



№.	Описание	Характеристика	Кол-во
10	Винт с шестигранной головкой с половинной резьбой	M8×60×20	8
11	Винт с полной резьбой	M4×16	2
12	Винт с шестигранной головкой с полной резьбой	M8×20	4
13	Изогнутая шайба	Φ8.5×R25×t2.0	4
20	Болт с шестигранной головкой с полной резьбой	M8×20	4
122	Плоская шайба	Φ8.5×Φ20×t1.5	4
	Т-образный гаечный ключ	6×80	1
	Г-образный гаечный ключ	6×40×120	1
	Отвертка		1
	Гаечный ключ с открытым зевом	13#	1

5. Установка

Шаг 1: Извлеките тренажер из коробки и поставьте его на пол. (необходимо 2 человек)



Шаг 2: (необходимо усилие двух людей)

1) Установите левую вертикальную стойку (2) на основную раму (1), закрепите ее 4 винтами M8x65x20 с половинной резьбой с шестигранной головкой (10).

2) Установите держатель для воды (8) на левую вертикальную стойку (2), закрепите его 2 винтами с полной резьбой M4 × 16 (11).

Внимание: сначала вставьте все винты, а затем затяните их.

Шаг 3: (необходимо усилие двух людей)

1) Подключите провод магнитного датчика (14) и провод связи (15), провод связи (16) и провод связи (72), провод регулировки нижнего сопротивления (18) и провод регулировки верхнего сопротивления (19), затем вставьте все провода в правую вертикальную стойку (3).

2) Установите правую вертикальную стойку (3) на основную раму (1), закрепите ее 4 болтами с шестигранной головкой с половинной резьбой M8x65x20 (10).

Внимание: сначала вставьте все винты, а затем затяните их.

Шаг 4: (необходимо усилие двух людей)

1) Подключите провод (15) и провод (17), провод (72) и провод (73). Вставьте все провода в раму консоли (4).

1. Установите раму консоли (4) на левую вертикальную стойку (2) и правую стойку (3), закрепите ее 4 болтами с шестигранной головкой M8 × 20 (20) и 4 плоскими шайбами Ф8,5 × Ф20 × t1. 5 (122).

Шаг 5:

1) Подключите провод связи (17) и провод скорости консоли (118), провод связи (73) и провод сопротивления консоли (119). Вставьте все провода в раму консоли (4).

2) Установите консоль (5) на раму консоли (4), закрепите ее с помощью 4х болтов с полной резьбой M5 × 10 (74).

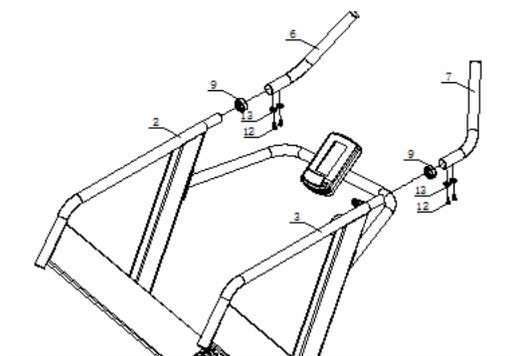
Шаг 6:

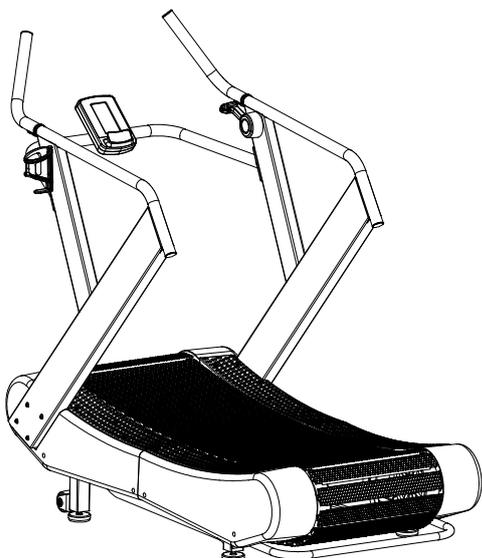
1) Соберите рукоятку (9) и левую рукоятку (6) на левой вертикальной стойке (2), закрепите ее 2 изогнутыми шайбами Ф8,5 × R25 × t2,0 (13) и 2 шестигранниками с полной резьбой M8 × 20 (12).

2) Таким же образом установите рукоятку (7) на правую вертикальную стойку (3).

Внимание: сначала вставьте все винты, а затем затяните их.

Шаг 7: Установка беговой дорожки завершена.





Функции консоли

Руководство по эксплуатации

Функции дисплея:

Наименование	Описание
ВРЕМЯ	Отображение времени тренировки пользователя. Диапазон отображения 0: 00 ~ 1: 59: 00
РАССТОЯНИЕ	Отображает расстояние тренировки пользователя. Диапазон отображения 0,5 ~ 100
КАЛОРИИ	Отображение расхода калорий во время тренировки. Диапазон отображения 0 ~ 2000
ПУЛЬС	Отображение пульса пользователя во время тренировки. Диапазон отображения 30 ~ 230
МОЩНОСТЬ	Отображение энергопотребления во время тренировки.
СКОРОСТЬ	Отображение текущей скорости тренировки.
РИТМ	Установите время достижения целевого расстояния.
НАГРУЗКА	Отображение значения сопротивления НАГРУЗКИ для каждого уровня в окне WATT при настройке сопротивления НАГРУЗКИ Диапазон отображения L1 ~ L4

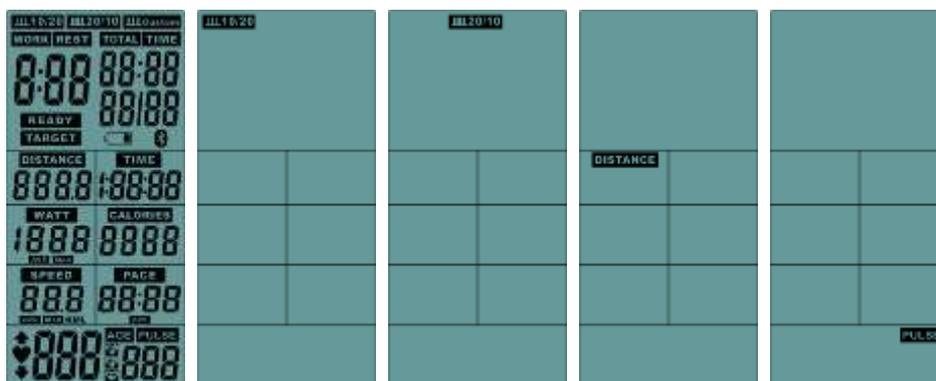
Функции клавиш:

Наименование	Описание
Up ▲	Увеличить значение функции.
Down ▼	Уменьшить значение функции.
Enter	Подтвердите настройку или выбор.
Start	Быстрое начало тренировки или возобновление тренировки в режиме остановки.
Stop	Чтобы остановить / приостановить тренировку. Удерживайте эту кнопку в течение 2 секунд, чтобы перезагрузить консоль.
Interval	3 программы: ИНТЕРВАЛ 10/20, ИНТЕРВАЛ 20/10, Пользовательский интервал.
Target Distance	Быстрый доступ к режиму тренировки целевому расстоянию.
Target Calories	Быстрый доступ к режиму тренировки с целевыми калориями.
Target Heart-rate	Быстрый доступ к режиму тренировки с целевым пульсом.
Target Time	Быстрый доступ к режиму тренировки целевого времени.

1. Управление тренажером

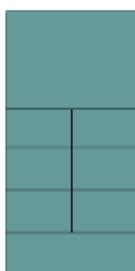
Power on (включение)

1. При включении (POWER ON) дисплей полностью отобразит единицы (Рис. 1) с длинным звуковым сигналом, затем войдет в режим ожидания дисплея (Рис. 2), изображения будут отображаться последовательно сверху вниз ICON. Нажмите кнопку STOP на 2 секунды, затем войдите в режим ожидания.



(Рис 1) (Рис 2)

2. Если в течение 4 минут вы не нажимаете на клавиши или не поступают сигналы оборотов, тогда дисплей переходит в спящий режим (рис. 3).

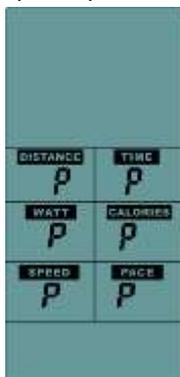


(Рис 3)

2. Режим приостановки:

При запуске тренажера, нажмите кнопку «START» один раз, войдите в режим паузы вы услышите короткие гудки каждые 30 с. Компьютер по-прежнему отображает все функции, но на дисплее отображается «P». Гудок будет звучать в течение 1 секунды и затем программа перейдет в режим ожидания после перерыва в течение 5 минут, затем нажмите «START» для продолжения. (РИС. 4)

(Рис 4)



3. Режим остановки:

Нажмите кнопку «STOP» вы услышите звуковой сигнал через 0.5 сек.

И затем войдете в режим остановки. Все окна дисплея не отображаются, но через 0,5 с дисплей отобразит TIME (ВРЕМЯ), DIST (РАССТОЯНИЕ), CAL(КАЛОРИИ) (отображение км или мл в соответствии с настройкой).

Через 7 с со гудком продолжительностью 0,25 с дисплей отобразит MAX ICON (значки), WATTS (НАПРЯЖЕНИЕ), SPEED (СКОРОСТЬ), PULSE (ПУЛЬС) после удержания показывает 7с со звуком с продолжительностью в 0,25 с, дисплей отобразит WATTS (НАПРЯЖЕНИЕ), SPEED (СКОРОСТЬ), PACE (РИТМ), после удержания не отображает каких-либо данных в данный момент, затем повторно покажите данные два раза и войдите в режим ожидания. (Рис. 5) -> ->



(Рис 5)

4. Быстрый старт:

A. В режиме ожидания, с одним входом RPM > 20, быстро нажмите «START», прозвучит гудок с продолжительностью в 0,5 с, затем последовательно загорятся TIME (ВРЕМЯ), CAL (КАЛОРИИ), DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ), WATT (МОЩНОСТЬ), SPEED (СКОРОСТЬ), и PACE (РИТМ).

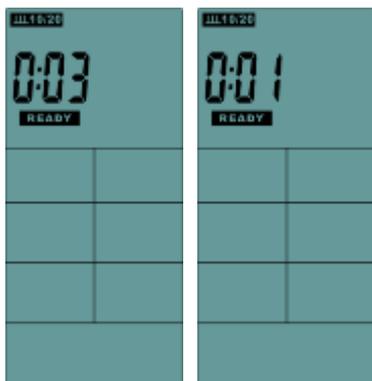


(Рис 6)

- A. Значок «PULSE» (пульс) светится, и появится значок в виде сердца.
- B. Если в 5Min отсутствует один входной сигнал, гудок звонит в течение 0,5 с, и компьютер возвращается в режим ожидания.
- C. Если не завершить настройку за 30 секунд, гудок звучит на 0,5 секунды и возвращается в режим ожидания.
- D. Нажмите кнопку «СТАРТ» один раз, войдите в режим перерыва и нажмите «START», чтобы продолжить работу.
- E. Нажмите кнопку «СТОП», чтобы включить гудок на 0,5 секунды и войти в режим остановки.
- F. Если отображается результат движения, нажмите кнопку «СТОП», чтобы выйти и вернуться в режим ожидания.
- G. При регулировке кнопки регулировки будет отображаться сопротивление НАГРУЗКИ для каждого сегмента в окне WATT.

5. ИНТЕРВАЛ 10/20:

- A. Нажмите кнопку «interval 10 / 20», войдите в этот режим, отобразится **И 10/20**, вы услышите гудок 0,5 с.
- B. Если не отобразится значок в течение 30 секунд при настройке, компьютер вернется в режим ожидания.
- C. Значок «READY» ведет обратный отсчет от 3 до 0 с коротким звуковым сигналом (Рис. 7) и дисплей отобразит «01 / XX» Значок «WORK» мигает один раз каждые 1 с со звуком (светится 0,75 с / гаснет 0,25 с), Значок «TIME» ведет обратный отсчет от 10 до 0 с, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM и Отсчет оборотов в минуту в соответствии с операцией. (Рис. 8)



(Рис 7)



(Рис 8)

А. После 10 секунд работы в окне отображается «01/08» («01» мигает), значок «REST» продолжает мигать, вы услышите гудок с продолжительностью 0,25 с за 1 с, TIME начинает обратный отсчет от 20 до 0 с.

В. Отображение работы и отдыха в цикле, количество циклов увеличивается на 1 каждый раз до достижения 08/08 (общее количество циклов составляет 8 раз). Вы услышите гудок 0,5 с для перехода в режим остановки (среднее значение спортивных результатов рассчитывается только в течение рабочего времени).

С. Нажмите «START» чтобы перейти в режим перерыва, затем нажмите «START» чтобы возобновить тренировку.

Д. Если в течение 5 минут ничего не нажимать, вы услышите гудок 0,5 с и тренажер перейдет в режим ожидания.

Е. Нажмите кнопку «START» один раз, войдите в режим перерыва и нажмите «START», чтобы продолжить работу.

6. ИНТЕРВАЛ 20/10 :

А. Нажмите кнопку «INTERVAL2

0 / 10», войдите в этот режим, на дисплее появится значок **И 20/10** (Рис. 10), тренажер издаст звуковой сигнал 0,5 с.

В. Если не ввести в течение 30 секунд при настройке, компьютер вернется в режим ожидания.

С. Значок «READY» ведет обратный отсчет от 3 до 0 с коротким звуковым сигналом (Рис. 7) и отобразится «01 / XX» («01» мигает). Значок «WORK» мигает один раз каждые 1 с со звуком (светится 0,75 с / гаснет 0,25 с), значок «TIME» ведет обратный отсчет от 10 до 0 с. DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM, счетчик оборотов в минуту увеличивается в соответствии с операцией. (Рис 10).



(Рис 9)

7. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ :

A. Нажмите кнопку «INTERVAL CUSTOM», войдите в этот режим, на дисплее появится  Custom (Рис. 13), тренажер издаст звуковой сигнал 0,5 с.

B. На дисплее отображается заданное значение 01, нажмите кнопку «UP, DOWN (ВЕРХ И ВНИЗ)» для настройки (диапазон настройки 01 ~ 20), он не подлежит регулировке (Рис. 14).

C. Подтверждение нажатия «ENTER», мигает значок «work», на дисплее «TOTAL TIME» отображается заданное значение 0:30. Нажмите кнопку «UP, DOWN (ВЕРХ И ВНИЗ)» для настройки (диапазон настройки: 0: 05 ~ 30: 00), он не подлежит вторичной переработке (Рис. 15).

D. Нажмите «ENTER» для подтверждения, значок «REST» мигает, на дисплее «TOTAL TIME» отображается заданное значение 0:20. Нажмите кнопку «UP, DOWN (ВЕРХ И ВНИЗ)» для настройки (диапазон настройки: 0: 05 ~ 30: 00), он не подлежит регулировке (Рис. 16).

E. Подтверждение нажатия кнопки «ENTER», при этом короткий звуковой сигнал раздается 0,5 с, дисплей отображает «01 / XX» («01» мигает). значок «work» мигает один раз каждые 1 с с гудком (светится 0,75 с / гаснет 0,25 с), значок «TIME» ведет обратный отсчет от установленного значения, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ВАТТ, СКОРОСТЬ, ТЕМП подсчитывается в соответствии с режимом.

F. Установлено время RSET, матрица отображает 01 / XX (часть 01 мигает), значок «REST» продолжает мигать, вы услышите течение 0, 25 с каждую секунду.

G. Отображение «WORK» и «REST» в цикле, количество циклов увеличивается на 1 каждый раз до достижения 08/08 (общее количество циклов составляет 8 раз). Звучит гудок в течении,5 с для перехода в режим остановки (среднее значение спортивных результатов рассчитывается только в течение рабочего времени).

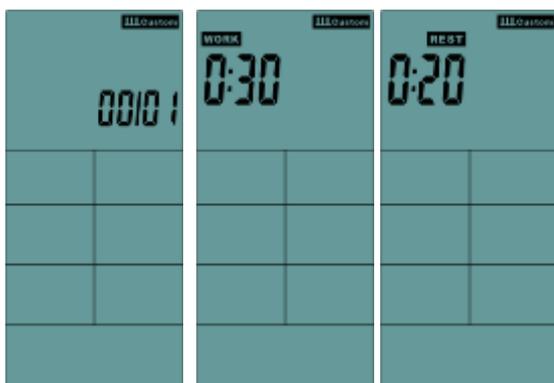
Когда последний раз отобразится REST, этот режим останавливается.

I. Если в течение 5 минут ничего не происходит вы услышите гудок через 0, 5 с а затем тренажер переходит в режим ожидания.

J. Нажмите кнопку «START» один раз, войдите в режим перерыва и нажмите «START», чтобы продолжить работу.

K. Нажмите кнопку «STOP» и войти в режим остановки.

L. Если отображается результат движения, нажмите кнопку «STOP», чтобы выйти и вернуться в режим ожидания.



(рис 10) (рис 11) (рис 12)

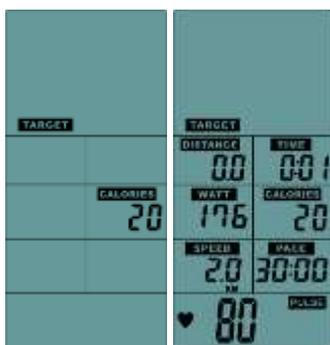
8. Время :

- A. Нажмите кнопку «TARGET TIME», чтобы войти в этот режим.
- B. Окно «TIME» на дисплее отображает значение предварительной настройки 1: 00 или последнее значение настройки. Нажмите кнопку UP, DOWN (ВЕРХ И ВНИЗ) для настройки (диапазон настройки 1: 00 ~ 1: 59: 00).
- C. После настройки нажмите «ENTER» для подтверждения, значки TARGET& TIME (ЦЕЛИ И ВРЕМЕНИ) продолжит мигать.
- D. Нажмите кнопку «START» один раз, войдите в режим перерыва и нажмите «START», чтобы продолжить работу.
- E. Нажмите кнопку «STOP», чтобы включить зуммер на 0,5 с и войти в режим остановки.
- F. Если в течении 5 мин нет входного сигнала через 0,5 с тренажер переходит в режим ожидания.
- G. Если не завершить настройку через 30 с, вы услышите гудок в течении 0,5 с и возвращается в режим ожидания.
- H. Если отображается результат движения, нажмите кнопку «STOP», чтобы выйти и вернуться в режим ожидания.



9. ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ:

- A. Нажмите кнопку «TARGETCALORIE», чтобы войти в этот режим, на дисплее замигает TARGETCALORIE.
- B. В окне «CALORIE» на дисплее отображается значение предварительной настройки 2:00 или последнее значение настройки. Нажмите кнопку «UP, DOWN (ВЕРХ И ВНИЗ)» для настройки (диапазон настройки 1 ~ 2000).
- C. После настройки нажмите «ENTER» для подтверждения.
- D. Нажмите кнопку «START» один раз, войдите в режим перерыва и нажмите «START», чтобы продолжить работу.
- E. Нажмите кнопку «STOP» и войдите в режим остановки.
- F. Если в течении 5 мин нет входного сигнала через 0,5 с тренажер переходит в режим ожидания.
- G. Если не завершить настройку через 30 с, и возвращается в режим ожидания.
- H. Если отображается результат движения, нажмите кнопку «STOP», чтобы выйти и вернуться в режим ожидания.



10. ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ :

- A. Нажмите кнопку «TARGETDISTANCE», войдите в этот режим, на дисплее мигает TARGETDISTANCE и DISTANCE (ЦЕЛЕВОЕ РАССТОЯНИЕ И РАССТОЯНИЕ).
- B. Окно «DISTANCE» на дисплее отображает заданное значение 0,5 км / 0,5 или последнее значение настройки. Нажмите кнопку «UP, DOWN (ВЕРХ И ВНИЗ)» для настройки (диапазон настройки 0,5 ~ 100).
- C. После настройки нажмите «ENTER».
- D. Нажмите кнопку «START» один раз, войдите в режим перерыва и нажмите «START», чтобы продолжить работу.
- E. Нажмите кнопку «STOP» и войдите в режим остановки.
- F. Если в течении 5 мин нет входного сигнала через 0,5 с тренажер переходит в режим ожидания.
- G. Если не завершить настройку через 30 с, тренажер издает звук в течении 0,5 с и возвращается в режим ожидания.
- H. Если отображается результат движения, нажмите кнопку «STOP», чтобы выйти и вернуться в режим ожидания.



11. ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА :

А. Нажмите кнопку «TARGETHEART RATE», войдите в этот режим, на дисплее будет мигать значок возраста с заданным значением 30 или последним значением настройки. Нажмите кнопку «UP、DOWN (ВЕРХ И ВНИЗ)» для настройки (диапазон настройки 11 ~ 99).

В. После настройки нажмите «ENTER» для подтверждения, дисплей отобразит заданное значение 65%, нажмите кнопку «UP、DOWN (ВЕРХ И ВНИЗ)» для настройки на 65% или 85% и значение пульса, дисплей покажет соответствующее значение.

С. Если выбран режим PULSE, на дисплее отображается предварительно установленное значение «100», нажмите кнопку «UP、DOWN (ВЕРХ И ВНИЗ)» для настройки (диапазон настройки 30 ~ 230).

Д. Нажмите кнопку «ENTER», чтобы начать отсчет, значки PULSE И TARGET мигают.

Е. Когда значение пульса выше или ниже установленного значения (+/- 10%), значение пульса отображается постоянно.

Ф. Значение пульса ниже, чем значение настройки (<10%), и окно PULSE «UP IOCN» мигает, чтобы напомнить ПОЛЬЗОВАТЕЛЮ о необходимости ускориться.

Г. Значение пульса выше, чем значение настройки (> 10%), и окно PULSE «DOWN IOCN» мигает, чтобы напомнить ПОЛЬЗОВАТЕЛЮ, чтобы он замедлился.

Н. Значение сердцебиения больше или равно значению настройки 100%. тренажер издает 3 коротких звука каждые 1 сек. После 10 раз значение сердцебиения все еще не ниже 100%,.

Ж. Нажмите кнопку «START» один раз, войдите в режим перерыва и нажмите «START», чтобы продолжить работу.

К. Нажмите кнопку «STOP», чтобы включить зуммер на 0,5 секунды и войти в режим остановки.

Л. Если в течение 5 минут ни одного входа нет, зуммер через 0,5 секунды переходит в режим ожидания.

М. Если не завершить настройку через 30 с, зуммер звонит 0,5 с и возвращается в режим ожидания.

Н. Если отображается результат движения, нажмите кнопку «СТОП», чтобы выйти и вернуться в режим ожидания.



НАСТРОЙКА ВОЗРАСТА 65% 85% ПУЛЬС START (СТАРТ) < ЦЕЛЬ10% >ЦЕЛЬ10%

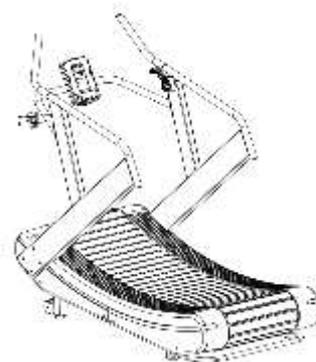
Инструкция к пользованию беговой дорожкой

Перемещение беговой дорожки

Перемещение

Обязательно следуйте данным рекомендациям :

1. Наклоните тренажер в ровное (0) положение;
2. Выключатель питания беговой дорожки выключен;
3. Перед складыванием отсоедините шнур питания от розетки.



Затем возьмитесь за поручень для транспортировки беговой дорожки.

Обеими руками и поднимите тренажер

Встать прямо. Таким образом вы можете переместить тренажер

Беговая дорожка готова к перемещению вперед или назад медленно.

Когда найдете нужное положение, положите его аккуратно на ровную поверхность.

Рекомендации к тренировкам

Начинайте программу упражнений медленно, то есть одна тренировка каждые 2 дня. Увеличивайте количество тренировок неделя за неделей. Начните с коротких периодов упражнений, а затем постоянно увеличивайте их. Начните с упражнений медленно и не ставьте перед собой невыполнимых целей. Помимо этих упражнений, выполняйте другие упражнения, такие как бег трусцой, плавание, танцы и / или езда на велосипеде.

Всегда тщательно разминайтесь перед тренировкой. Для этого выполните не менее пяти минут упражнений на растяжку или гимнастических упражнений, чтобы избежать растяжения мышц и травм.

Регулярно проверяйте свой пульс.

Если у вас нет прибора для измерения пульса, спросите своего терапевта, как можно эффективно измерить частоту сердечных сокращений. Определите свой личный частотный диапазон упражнений, чтобы добиться оптимального успеха в тренировках. Учитывайте как свой возраст, так и уровень физической подготовки.

Таблица на странице 16 даст вам точку отсчета для определения оптимального пульса при тренировке.

Убедитесь, что вы дышите регулярно и спокойно во время тренировок.

Старайтесь пить достаточно воды во время тренировки.

Это гарантирует удовлетворение потребности вашего организма в жидкости. Учтите, что рекомендуемое количество питья 2-3 литра в день сильно увеличивается из-за физических нагрузок. Жидкость, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры.

При выполнении упражнений на устройстве всегда надевайте легкую и удобную одежду, а также спортивную обувь.

Не носите свободную одежду, которая может порваться или зацепиться за устройство во время тренировки.

Разминка / Упражнения для растяжки

Независимо от того, с какой скоростью вы идете, вы должны сначала выполнить упражнение на растяжку. Тогда мышцы будут растягиваться легче. Итак, сначала пройдитесь 5-10 минут, чтобы разогреться, затем остановитесь и сделайте упражнение на растяжку в соответствии со следующими методами пять раз. Упражнения выполняйте на каждую по 10 минут или даже больше.

Упражнения для шеи

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову к груди полукругом, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное напряжение в шее.

Вы можете повторять это упражнение поочередно несколько раз.



1

Упражнения для растяжки плечевой области

Поочередно поднимайте левое и правое плечи или одновременно поднимайте оба плеча.



2

Упражнения на растяжку рук

Попеременно вытягивайте левую и правую руки к потолку. Почувствуйте напряжение в левом и правом боку. Повторите это упражнение несколько раз.



3

Упражнения для растяжки верхнего бедра

Обопритесь руками об стену, затем наклонитесь за спину и подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в передней части бедра. По возможности сохраняйте это положение в течение 30 секунд и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.



4

Растяжка внутренних мышц бедра

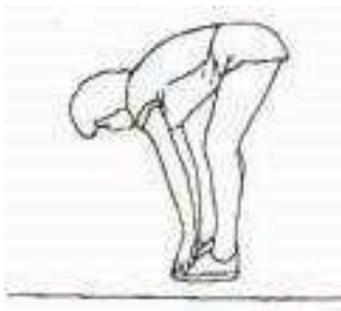
Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 30-40 секунд.



5

Наклоны вниз

Колени слегка согнуты, тело медленно наклоняется вперед. Расслабьте спину и плечи, постарайтесь дотянуться до пола пальцами рук. Задержитесь в данном положении в течение 20-30 секунд.



6

Растяжка стоп

Сядьте, вытянув правую ногу перед собой.

Подтяните стопу левой ноги к внутренней поверхности правого бедра.

Потянитесь руками к пальцам ноги.

Задержитесь в данном положении на 30-40 секунд, затем расслабьтесь.



7

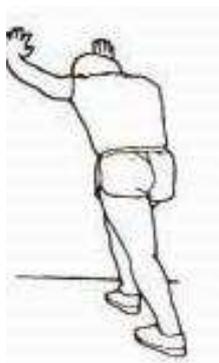
Растяжка голени и ахиллова сухожилия

Обопритесь обеими руками на стену или дерево, оставив одну ногу позади.

Оставляйте заднюю ногу прямой, не отрывайте пятку от пола.

Медленно наклоняйтесь к дереву или стене.

Задержитесь в данном положении на 30-40 секунд, затем расслабьтесь.



8

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.