

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

**БЕГОВАЯ ДОРОЖКА
SHUA SH-5918**



ВНИМАНИЕ!

ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Меры безопасности.

Спасибо, что выбрали нас! Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь со следующими правилами безопасного использования, прежде, чем собирать тренажёр и приступать к тренировкам. Безопасность и эффективность данного тренажёра гарантирована только в случае правильной сборки, использования и технического обслуживания. Пожалуйста, проинформируйте всех пользователей о правилах безопасного использования тренажёра. Сохраните данное руководство, чтобы обращаться к нему в случае необходимости.

- Включать тренажёр можно только после того, как вы убедитесь, что тренажёр собран правильно, согласно инструкциям по сборке. Пожалуйста, убедитесь, что тренажёр расположен таким образом, что не загромождаёт розетку, в которую включен.
- Чтобы избежать поражения электрическим током убедитесь, что используете для включения заземлённую розетку. Неправильно заземлённая розетка может спровоцировать нестабильную работу программы и даже вызвать серьёзные повреждения компьютера. Для включения тренажёра в сеть, используйте только оригинальный шнур и вилку. В случае их повреждения, свяжитесь с поставщиком.
- Во избежание замыкания, пожалуйста, не используйте двойные розетки и не подключайте никакие другие приборы к той же цепи. Это может также привести к нестабильной работе тренажёра или повредить оба прибора.
- Пожалуйста, не используйте беговую дорожку вне помещения. Тренажёр должен находиться в чистом и сухом помещении. Не устанавливайте дорожку на ковре или на любом виде покрытия, который мог бы препятствовать свободному движению воздуха под тренажёром. Используйте тренажёр только по его прямому назначению, использование тренажёра в иных целях запрещено. Тренажёр предусмотрен для аэробных кардио упражнений, для улучшения функций работы сердца и лёгких, для тренировки мышц.
- Тренируйтесь в подходящей одежде. Чтобы избежать травм, не рекомендуется заниматься в слишком длинной или просторной одежде. Лучше всего для тренировок подойдут кроссовки или другая спортивная обувь.
- Пожалуйста, не снимайте защитные покрытия с тренажёра без особой необходимости. Делать это следует только проводя обслуживание беговой дорожки. Прежде, чем снимать защитные покрытия убедитесь, что тренажёр отключен от розетки.
- Во избежание несчастных случаев, не допускайте детей к тренажёру во время тренировки.
- Если дети используют тренажёр, они должны находиться под присмотром взрослых.
- Если вы используете беговую дорожку в первый раз, рекомендуется держаться обеими руками за поручни до тех пор, пока не приспособитесь к скорости дорожки.
- Пожалуйста, прикрепите ключ безопасности к своей одежде во избежание несчастных случаев во время тренировки.
- После тренировки выключите тренажёр и отключите его от питания.
- Не прикасайтесь к движущимся частям тренажёра во время тренировки.
- Система считывания пульса может показывать результат с погрешностью. Показания пульса во время тренировки не могут быть использовано в медицинских целях.
- В случае непредвиденных опасных ситуаций во время тренировки, спрыгните с тренажёра на пол или на боковую панель, держась руками за поручни.
- Дорожка должна быть установлена таким образом, чтобы вокруг неё было свободное пространство площадью 1 м/2м.
- Запрещено вносить изменения в дизайн или функции тренажёра.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Габариты (мм)	2190*960*1580	Мощность	AC 220~240В
Размер в сложенном состоянии (мм)	Не складывается	Номинальная мощность	2200В
Рабочая поверхность бегового полотна (мм)	580*1570	Напряжение	≤10А
Масса нетто	198 кг	Диапазон скоростей	1.5-20 км/ч
Общая масса	266 кг	Рекомендуемая температура помещения	0—40°C
Наклон	-3~15%	Класс	SB
Допустимый вес пользователя	≤180 кг		
Значения дисплея	Speed (скорость) incline (наклон) time (время) distance (расстояние) calorie (калории) heart rate (пульс)		
Механизмы безопасности	А.Ключ безопасности консоли В.Системы защиты от перегрузок по току и по напряжению. С. Система защиты от перегрузок на внутренней панели управления		

Данный тренажёр разработан и изготовлен по следующим стандартам:

- GB17498.1-2008/ISO20957-1:2005 основные рекомендации по безопасности и методы проверки оборудования
- GB5296.7-2008 инструкции для потребителей спортивных товаров

Фирма оставляет за собой право вносить изменения в дизайн и технические характеристики оборудования без предварительного предупреждения покупателя.

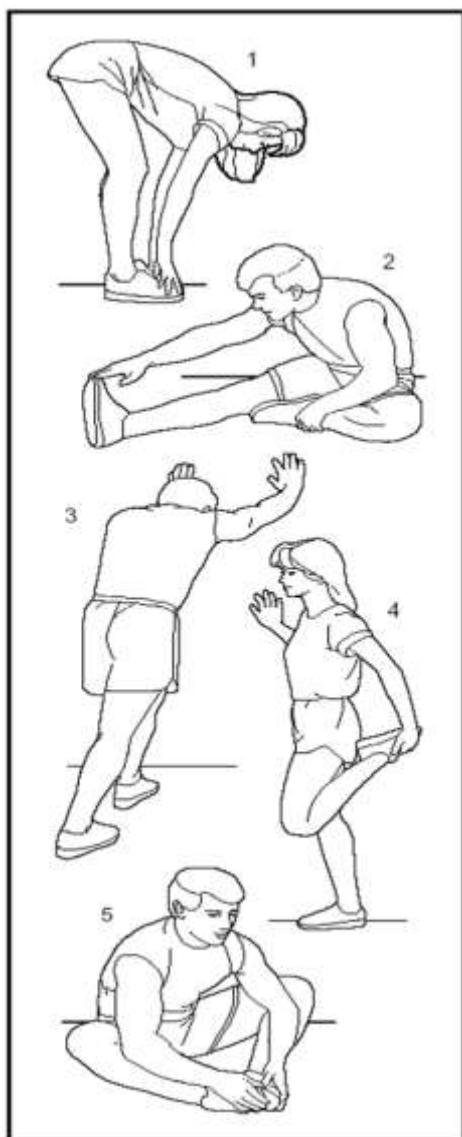
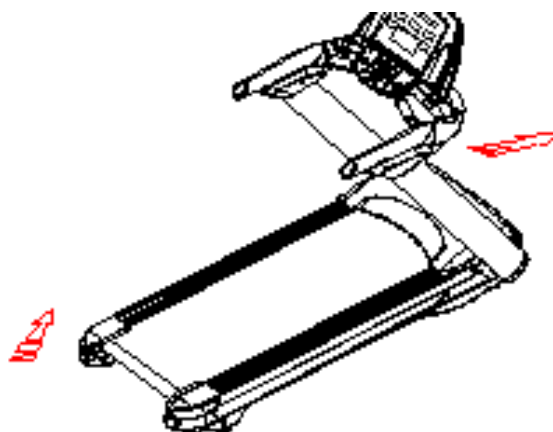
Описание тренажёра

- Высококачественная, плотная, устойчивая к трению дека.
- Антистатическое, противоскользящее, износостойкое беговое полотно.
- Транспортные ролики на задней и на передней части тренажёра t6.0* Φ 100.
- Система амортизации.
- Шесть окон консоли. Окно значения «Cool Down», окна значения time -Время, distance - Расстояние, pulse - Пульс, speed - Скорость, calorie -Калории, Incline - Наклон, шесть профессиональных программ.
- Консоль оснащена функцией подключения аудионосителей формата MP3, а также аудио CD.
- Консоль оснащена входом для наушников
- Системы защиты на случай падения или повышения напряжения, а также в случае перегрузок по току.
- Рама и поручни изготовлены из лакированного сплава титана
- Не расставайтесь со своим гаджетом во время тренировки и совместите полезное с приятным! Тренажёр оснащен специальной подставкой, позволяющей держать электронные устройства и книги в зоне видимости.
- Лампа, дающая дополнительное атмосферное освещение.
- Панель управления оснащена цифровой клавиатурой с кнопками выбора уровня скорости и наклона.
- Дорожка оснащена удобными приборами считывания пульса, созданными в соответствии со строением человеческого тела.
- Функция регулирования наклона в режимах «спуск» и «восхождение».
- Кнопки на панели для включения аудио и регулирования громкости: audio, Volume +/-
- Удобные поручни из полиуретана.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА

- Прежде, чем перемещать дорожку, убедитесь, что беговое полотно полостью остановлено.
- Подойдите к заднему краю дорожки. Поднимите дорожку в направлении, указанном на схеме.
- Переместите дорожку, толкая её в нужном вам направлении. Аккуратно опустите тренажёр.

ВНИМАНИЕ! Прежде, чем перемещать тренажёр, убедитесь, что он отключен от розетки. В противном случае, можно нанести повреждения розетке или вилке.



Растяжка мышц.

Наклоны вперёд

Слегка согнув колени, медленно наклоняйтесь вперёд. Расслабьте спину и плечи, тянитесь руками к носкам. Задержитесь в этой позе на 10-15 сек, затем повторите. Смотрите рис. 1.

Растяжка подколенных сухожилий

Сидя на полу, согните одну ногу, как показано на рисунке 2, другую вытяните перед собой. Старайтесь держать согнутую ногу как можно ближе к внутреннему бедру выпрямленной.

Растяжка голеностопа

Упритесь вытянутыми руками в стену, стопы поставьте одну впереди другой. Медленно сгибая ногу, стоящую впереди, наклоняйтесь к стене, задержитесь в этой позе на 10-15 сек, расслабьтесь. Следите, чтобы нога, стоящая позади, оставалась прямой, как на рис. 3. Повторите по 3-5 раз для каждой ноги.

Растяжка четырёхглавой мышцы

Упритесь в стену левой рукой для баланса, правой рукой снизу захватите лодыжку правой ноги, медленно потяните по направлению к ягодице, почувствуйте растяжение передней бедренной мышцы. Задержитесь в этой позе на 10-15 сек, затем расслабьтесь. Повторите по 3-5 раз на каждую ногу. Смотрите рис. 4.

Поза бабочки

Сядьте на пол, колени в стороны, ступни напротив друг друга. Возьмитесь руками за ступни и плавно тяните на себя. Задержитесь на 10-15 сек, расслабьтесь, повторите 3-5 раз. Смотрите рис. 5.

Работа тренажёра

Окно дисплея

Главное окно: Calorie/Pulse, (Калории/Пulsь), Time (Время), Distance (Расстояние), Incline (Наклон), Speed (Скорость)

Кнопки управления:

START: включить тренажёр на минимальной скорости

STOP: остановить тренажёр, все показатели вернутся к значению 0

SPEED +: увеличить скорость, также используется для изменения параметров во время настройки

SPEED -: уменьшить скорость, также используется для изменения параметров во время настройки

DOWNHILL: Для настройки угла спуска, выбор уровней наклона 0, -1, -2, -3.

PROGRAM: Для выбора программ. Нажмите кнопку Mode в режиме ожидания для выбора целевых программ: цель по времени, по расстоянию, по количеству сожжённых калорий; а также для выбора одной из пользовательских программ: - P01-... -P06-HP1-HP2-HP3-FAT.

“COOL DOWN”: Используется только в ручном режиме, для постепенного замедления дорожки до полной остановки. Если скорость больше 8км/ч, процесс занимает около трёх минут. При скорости от 8км/ч до 2.5км/ч – две минуты, при скорости менее 2.5 км/ч – 18 сек.

- **Музыка**

“Video” – включить видео, “Volume+” – увеличить громкость

“Volume-” – уменьшить громкость

- **Наклон и скорость**

"0,1,2,3,4,5,6,7,8,9", “Incline”, (наклон), “Speed” (скорость) – комбинации кнопок быстрого доступа

- **Комбинации кнопок быстрого доступа**

Допустим, вы хотите установить скорость 6 км/ч.

Для этого нажмите 6, окно дисплея покажет значение «6», затем нажмите Speed.

Подобным образом, чтобы настроить угол наклона со значением 5, нажмите 5, окно дисплея покажет значение «5», затем нажмите Incline.

Если вы хотите установить скорость 12км/ч, нажмите 1 (окно дисплея покажет значение «1»), затем нажмите 2, (окно дисплея покажет значение «1.2»), затем нажмите 0 (окно дисплея покажет значение «12.0»). Затем нажмите кнопку Speed.

Чтобы настроить уровень наклона -3, сделайте следующее. Нажмите 0, затем нажмите 3, после чего нажмите Incline.



Когда введённые данные превышают диапазон допустимых значений, последние две цифры будут изменены на значение по умолчанию.

Если пользователь не успел нажать Incline или Speed в течении трёх секунд после ввода значений, операция будет автоматически отменена.

- **Целевые режимы.**

Нажмите " Mode", когда программа находится в режиме ожидания. Выберете одну из целевых программ: цель по времени, по расстоянию, по количеству сожжённых калорий. Окно значений будет мигать, показывая значения, установленные по умолчанию. Для смены значений используйте кнопки Speed +/- or Incline+/-.

	Значение по умолчанию	Диапазон допустимых значений	Видимый диапазон	Примечания
Скорость	1.5(км/ч)	1.5—20(км/ч)	1.5—20(км/ч)	Можно настроить только после запуска программы
Наклон	0	-3-15	-3-15	Можно настроить только после запуска программы
Время	15:00(мин)	5:00—99:00(мин)	0:00—99:59(мин)	Одно нажатие соответствует 1 мин
Расстояние	1.00(км)	0.5—99.9(км)	0.00—99.9(км)	Одно нажатие соответствует 1 км
Калории	50(Ккал)	10—999(Ккал)	0—999(Ккал)	Одно нажатие соответствует 1 Ккал.

Встроенные пользовательские программы.

Система содержит 6 встроенных программ: P1-P6. Для выбора встроенной программы, нажмите кнопку Program, когда тренажёр находится в режиме ожидания. Окно расстояния на вспомогательном окне покажет значения от "PROGRAM 1" до "PROGRAM 6. Далее, появится возможность выбрать значения Скорости и Наклона. Первый ряд покажет значения скорости, второй – значение наклона.

После выбора необходимой программы появится возможность настроить значение времени. На вспомогательном окне времени, будет мигать значение времени по умолчанию. 30:00. Используйте кнопки "Incline+", "Incline-", "speed +", "speed-", чтобы настроить необходимое значение времени. Нажмите START для запуска программы.

Встроенные программы поделены на 16 сегментов, один сегмент занимает 1/16 от выбранного времени. Каждый сегмент в программах характеризуется разной скоростью и уровнем наклона. (Смотрите таблицы ниже).

Каждый раз, когда программа переходит в новый сегмент, консоль издаёт характерный звуковой сигнал, а значения нового сегмента отображаются на табло.

Когда обратный отсчёт времени подойдёт к концу, программа закончится, консоль издаст длинный звуковой сигнал. После чего тренажёр перейдёт в режим «заминки» - шаг со скоростью вдвое меньше установленной.

Этот режим длится 2:30мин, после чего консоль издаст три звуковых сигнала и мотор остановится.

P01	Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	1.5	2	3	4	5	6	7	8	8	6	6	5	4	3	2	1.5
	Incline	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P02	Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

	Speed	1.5	2	4	5	8	8	10	10	12	10	10	8	6	4	2	1.5
	Incline	1	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	2	3	2	2	1
P03	Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	2	4	8	10	8	6	4	4	4	6	8	10	8	6	4	2
	Incline	1	2	3	4	5	6	7	8	6	6	5	4	3	2	1	0
P04	Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	12	9	6	4	3
	Incline	1	3	5	5	5	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	1
P05	Step	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Speed	1.5	3	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	3
	Incline	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	0
P06	Step	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Speed	0	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	1	1	0
	Incline	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

ПРИМЕЧАНИЕ: значок X означает случайный выбор значений.

Программы контроля сердцебиения.

Консоль содержит три программы контроля сердцебиения.

Скоростной режим контроля сердцебиения.

- Время по умолчанию – 10 мин. Нажмите кнопку "program", когда программа находится в режиме ожидания. На окне дисплея появятся значения "HR1/HR2/HR3». (скоростной режим контроля сердцебиения). На точечной матрице появится то же значение. Окно "time" покажет значение времени. Нажмите кнопку "program" для установки, окно значений скорости покажет параметры выбора, другое окно покажет "input age" (введите свой возраст); окно, соответствующее кнопке "program" покажет "input target heart rate" (введите целевое значение сердцебиения). Для настройки значений используйте кнопки "Incline+", "Incline-", "speed +", "speed".
- Примечание: при выборе программ, когда на дисплее высветится HR1/HR2/HR3, нажмите start. Система автоматически предложит рекомендуемый сердечный ритм для данного пользователя, основываясь на его личных параметрах.
- Скорость для данных программ "HR1, HR2, HR3» составляет 8 км/ч, 9 км/ч или 10 км/ч, для человека в возрасте 30 лет целевой сердечный ритм в таком случае будет составлять 124, 143, 162 удара в минуту со
- Долгим нажатием нажмите на кнопку "program", чтобы ввести возраст пользователя в окно значения скорости. Значение по умолчанию – 30 лет. Для настройки своего возраста используйте кнопки "Incline+", "Incline-", "speed +", "speed-". Диапазон допустимых значений – от 15 до 88 лет.
- Выбрав возраст пользователя, нажмите кнопку "program", на дисплее появится подсказка: "enter the target heart" (введите целевое значение сердцебиения). Программа автоматически предлагает целевой сердечный ритм в соответствии с возрастом пользователя. Вы можете корректировать предложенные значения исходя из своей физической подготовки. Используйте для этого кнопки Incline+", "Incline-", "speed +", "speed" . Диапазон допустимых значений 86-179 уд в мин.
- Настроив возраст и целевое значение сердцебиения, нажмите "program" для установки интерфейса, либо нажмите "start", чтобы сразу приступить к тренировке.

- Во время тренировки по программам НР1/НР2/НР3, пользователь может изменять наклон и скорость при помощи кнопок "Incline+", "Incline-", "speed+", "speed-". Однако программа автоматически будет подстраивать значения под заданный целевой сердечный ритм.
- Первая минута тренировки – разминка, в это время допускается ручная настройка параметров. В последующее время тренировки скорость и наклон будут настраиваться автоматически. ответственно.

Автоматическая настройка скорости и наклона

Если фактическое количество ударов в минуту меньше заданного целевого сердечного ритма. Скорость дорожки будет увеличиваться на 0.5 км за заданный отрезок времени.

Если по достижению максимальной скорости, частота сердечного ритма всё её меньше заданного целевого значения, система начнёт автоматически увеличивать угол наклона на 1 единицу значения за заданный отрезок времени, до тех пор, пока фактическое сердцебиение не будет соответствовать заданному целевому значению.

Если фактическое количество ударов в минуту меньше заданного целевого сердечного ритма, система будет уменьшать угол наклона на 1 единицу значения за заданный отрезок времени. Когда угол наклона достигнет 0, система начнёт автоматически уменьшать скорость на 0.5 км за заданный отрезок времени. Автоматическая настройка параметров остановится, когда фактическое сердцебиение будет соответствовать заданному целевому значению.

Программа НР1				Программа НР2				Программа НР3			
Возраст	Пульс			Возраст	Пульс			Возраст	Пульс		
	Минимальное	По умолчанию	Максимальное		Минимальное	По умолчанию	Максимальное		Минимальное	По умолчанию	Максимальное
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166

32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136

67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

Режим проверки физической формы.

Долгим нажатием зажмите "program", когда программа находится в режиме ожидания.

Будет активирован режим проверки процентного соотношения жира. Зажмите кнопку "program" на 3 сек для выбора следующих параметров: F1 – возраст, F2 – пол, F3 – рост, F4 – вес, F-5—запустить режим проверки физической формы.

Для установки данных параметров воспользуйтесь кнопками Speed+/- или Incline+/- (см таблицу ниже). Затем нажмите F-5 чтобы запустить режим проверки физической формы.

Держитесь за считыватель пульса в течение 2-3 мин, чтобы выяснить соответствует ли ваш вес росту

F-1	Пол	01 Женский	02 Мужской
F-2	Возраст	10-----99	
F-3	Рост	100----200	
F-4	Вес	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Недовес
	FAT	=(20---25)	Норма
	FAT	=(25---29)	Избыточный вес
	FAT	≥30	Ожирение

Значение FAT показывает соотношение между весом и ростом пользователя и не имеет отношения к пропорциям тела.

Данный режим проверки подходит для всех желающих скорректировать вес: как для мужчин, так и для женщин с разными параметрами и состоянием здоровья. Идеальное соотношение роста и веса находится в пределах значений 20-25, менее 19 – недовес, 25-29 – избыточный вес, более 30 – ожирения.

Настройка параметров.

Режим настройки

Зажмите одновременно "speed +", "speed-", "incline +", "incline-", для перехода в режим настройки уровня наклона. После настройки происходит переход системы в режим ожидания.

Метрическая система

Чтобы перейти в режим изменения метрической системы, нажмите start, выньте ключ безопасности, затем вставьте ключ безопасности. В окне скорости появится текущее значение метрической системы измерения. Значение по умолчанию – Si. Нажмите кнопки "speed+", "speed-", чтобы выбрать удобную вам систему измерения. MM/INCH (мм/дюймы). ("SI"-для обозначения метрической системы, "Eng" – для английской системы измерения). Для подтверждения настроек нажмите "start".

Начало тренировки

Вставьте ключ безопасности. Выберите программу или режим в соответствии с вашими предпочтениями и состоянием здоровья. Для настройки необходимых параметров используйте кнопки +/- . Нажмите start., электронное табло посчитает от 3 до 1, и дорожка начнёт движение на низкой скорости, установленной по умолчанию. Скорость будет постепенно увеличиваться в пределах установленного значения. Для изменения скорости во время тренировки воспользуйтесь кнопками "speed+", "speed-".

При нажатии кнопки stop, дорожка начнёт постепенное снижение скорости до полной остановки, все текущие показатели обнулятся. Если вы хотите остановить дорожку мгновенно, вытащите ключ безопасности из консоли. Все текущие показатели обнулятся, второстепенное окно значения времени покажет значение "SAFE".

Для наибольшей безопасности тренировок, дорожка оснащена считывателями пульса на обеих ручках тренажёра. Значения пульса замеряются каждые 5 секунд. Для наиболее точных показаний, измеряйте пульс в спокойном состоянии или на низкой скорости тренировки, для этого возьмитесь за ручки обеими руками на несколько минут. Данные, полученные таким путём не могут использоваться в медицинских целях и предназначены только для личного сравнения.

Коды ошибок. В случае неполадок или перегрузок, преобразователь подаст сигнал, и на дополнительном экране значения времени может появиться код одной из описанных ниже ошибок:

- E01 дисплей не получает сигнала более 30 сек
- E02 неверный запрос
- E03 ошибка проверки запроса
- E04 пониженное напряжение
- E05 защита от перенапряжения
- E06 защита предохранителя
- E07 защита от перегрузок
- E08 защита от перегрева
- E09 ошибка проверки наклона
- E10 ошибка блока памяти или преобразователя
- E15 нет сигнала преобразователя

(Смотрите ниже таблицу «Возможные неполадки и пути их устранения»)

ВНИМАНИЕ!

Пожалуйста, прежде, чем начинать тренировки, проконсультируйтесь с врачом или с профессиональным тренером. Специалист поможет вам определить подходящую для вас программу тренировок, соответственно вашему возрасту и состоянию здоровья. Если во время занятия вы чувствуете дискомфорт или боль в груди, сбой сердечного ритма, затруднённое дыхание, немедленно прекратите тренировку и свяжитесь с врачом.

Обслуживание тренажёра

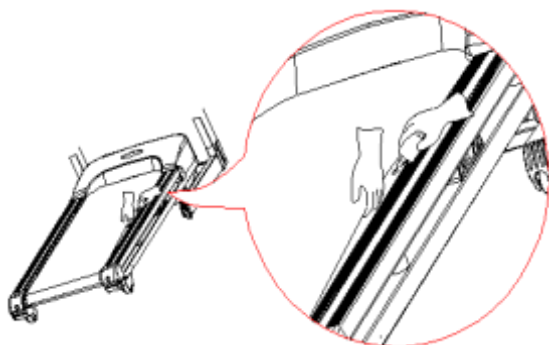
ПОЖАЛУЙСТА, ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ПРИСТУПАТЬ К ОБСЛУЖИВАНИЮ ОБОРУДОВАНИЯ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ТРЕНАЖЁР ОТКЛЮЧЕН ОТ ПИТАНИЯ!

- Чтобы продлить срок службы тренажёра, тщательно и регулярно очищайте его от пыли. Особенное внимание обращайте на область вокруг приводного ремня.
- Чтобы избежать попадания посторонних предметов на беговое полотно, занимайтесь только в чистой спортивной обуви.
- Поверхность тренажёра и его крепления следует протирать мягкой влажной тканью и мыльным раствором. Остерегайтесь попадания влаги на электрические части тренажёра.

ВНИМАНИЕ!

- Прежде, чем перемещать тренажёр, убедитесь, что он отключен от питания.
- Открывайте крышку мотора и очищайте внутренние части пылесосом хотя бы раз в год.
- Следите за надёжностью креплений и своевременной смазкой оборудования.
- Крепления и поверхности дорожки обработаны смазкой завода.
- Необходима регулярная смазка для уменьшения трения между беговым полотном и декой.
- Рекомендуем вам добавлять немного смазки хотя бы раз в неделю, это поможет продлить срок работы тренажёра
- Рекомендуем приобрести смазку от завода-изготовителя или от поставщика.

Как смазывать деку и беговое полотно?



- Наклоните тренажёр под углом примерно 45 градусов, как показано на рисунке.
- Приподнимите одной рукой беговое полотно и налейте немного смазки, оставив её стекать на другой конец деки. Когда смазка достигнет середины деки, верните тренажёр в вертикальное положение.
- Включите дорожку, медленно походите по ней в течение нескольких минут, затем немного увеличьте скорость, чтобы равномерно распределить смазку по беговому полотну.

Смазка мотора наклона



- Откройте крышку мотора, настройте уровень наклона на максимальный уровень, затем отключите от питания. Нанесите смазку на стержень с резьбой между трубками. (Смотрите иллюстрацию). Пожалуйста, прежде чем наносить смазку, убедитесь, что тренажёр отключен от питания.
- Закройте и прикрутите крышку мотора, включите питание.
- К тренажёру прилагается 20-граммовая бутылочка смазки. На одну процедуру требуется около 3 грамм. Пожалуйста, смазывайте мотор каждые 6 месяцев использования.

ВНИМАНИЕ!

- Не наносите слишком много смазки за один раз.
- По окончании процедуры, протрите остатки смазки с боковых панелей мягкой тканью.

ИНСТРУКЦИИ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

- После двух часов непрерывного использования, рекомендуется отключить тренажёр от питания и оставить в выключенном состоянии на 10 мин. Это поможет продлить срок службы тренажёра.
- Если беговое полотно натянуто недостаточно туго, оно будет соскальзывать во время бега.

Если же оно натянуто слишком туго, это может привести к неполадкам в двигателе, быстрому износу роликов и самого полотна, что негативно скажется на работе всего механизма.

Если вы хотите убедиться, что беговое полотно натянуто надлежащим образом, попробуйте оттянуть его от деки на расстояние 50-70 мм. Полотно должно легко отходить от деки, но при оттягивании должно чувствоваться напряжение.

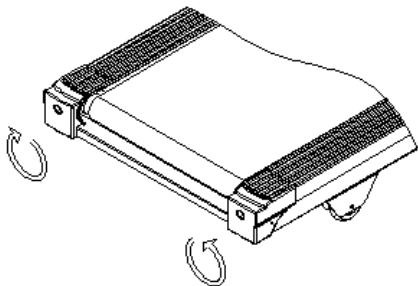
В противном случае, нужно отрегулировать натяжение бегового полотна. (Смотрите инструкции ниже).

Для безопасного и эффективного использования беговой дорожки, очень важно следить за положением бегового полотна.

Убедитесь, что полотно находится посередине деки, и что его натяжение соответствует стандартам.

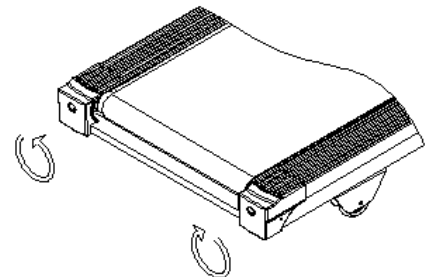
Регулировка бегового полотна

Установите тренажёр на ровной поверхности. Запустите дорожку на скорости примерно 3.5 км/ч



Если полотно смещено вправо, поверните правый регулировочный болт на $\frac{1}{2}$ оборота по часовой стрелке, а левый – на $\frac{1}{2}$ оборота против часовой стрелки. Смотрите рисунок А.

Если полотно смещено влево, поверните левый регулировочный болт на $\frac{1}{2}$ оборота по часовой стрелке, а правый – на $\frac{1}{2}$ оборота против часовой стрелки. Смотрите рисунок В.



Настройка приводного ремня.

В результате длительного использования, приводной ремень может подвергнуться износу или ослабить натяжение, в таком случае, необходимо предпринять некоторые изменения для безопасного использования оборудования.

Как определить состояние приводного ремня и бегового полотна?

Если при беге вы заминаетесь за полотно, что приводит к его внезапной остановке, это служит сигналом, что натяжение бегового полотна или приводного ремня недостаточно. Если же при ходьбе или беге не возникает подобных трудностей, это говорит о том, что беговое полотно и приводной ремень натянуты надлежащим образом.

Как определить, какие именно компоненты нуждаются в регулировке?

Раскрутите шесть шурупов на защитном покрытии над приводным ремнём, запустите дорожку на скорости 1 км/ч, начните движение по дорожке, поставив обе ноги на боковые панели. Натяжение может выровняться под вашим весом.

Однако, если указанные выше манипуляции не исправили положение скорее всего проблема в натяжении бегового полотна. Инструкцию по устранению этой проблемы смотрите ниже.

Настройка натяжения бегового полотна

Шаг первый

Открутите шесть шурупов на передней части защитного покрытия, снимите покрытие.

Шаг второй

Расслабьте (но не раскручивайте до конца) четыре шурупа, фиксирующие полотно к базе мотора, затем настройте натяжение путём подкручивания болтов гаечным ключом. Между валом мотора и передним роллером аккуратно подкручиваем болты, регулируя натяжение гаечным ключом. Если полотно расслаблено, смело подкручивайте на полный оборот ключа. Если полотно натянуто слишком туго, постепенно расслабляйте болты до достижения правильного натяжения.

Шаг 3

Прикрутите защитное покрытие

Возможные неполадки и пути их устранения

Проблема	Причина	Возможное решение
Дорожка не включается	1. Тренажёр не подключен к розетке или не включен. 2. Отсоединение системы защиты от перенапряжения. 3. Отсоединение внутреннего протектора напряжения. 4. Не установлен ключ безопасности	1. Подключите тренажёр к розетке или включите кнопку питания. 2. Смените предохранитель или нажмите кнопку протектора. 3. Перезапустите внутренний протектор напряжения 4. Вставьте ключ безопасности.
Беговое полотно соскальзывает	Полотно не натянуто надлежащим образом	Настройте правильное натяжение полотна. (Смотрите инструкцию выше)
Соскальзывает приводной ремень	Ремень не натянут надлежащим образом	Настройте правильное натяжение ремня. (Смотрите инструкцию выше)
Беговое полотно не находится посередине дорожки	Градус роллеров не сбалансирован	Отрегулируйте полотно таким образом, чтобы оно было по центру. (Смотрите инструкцию выше)
Нехарактерные звуки во время тренировки	Ослаблены крепления	Подтяните соответствующие гайки, крепления

При возникновении неполадок, свяжитесь, пожалуйста, с нашим сервис центром или с поставщиком. Мы обязуемся предоставить необходимое обслуживание.

При возникновении неполадок немедленно прекратите использование дорожки.

Продолжите использование только после устранения неполадок или замены повреждённых частей.

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.