

ATEMI

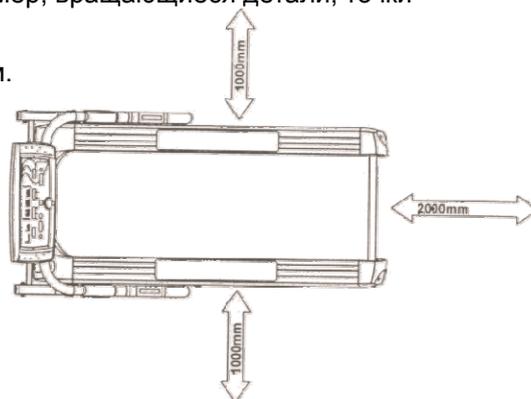
ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА АТ-745



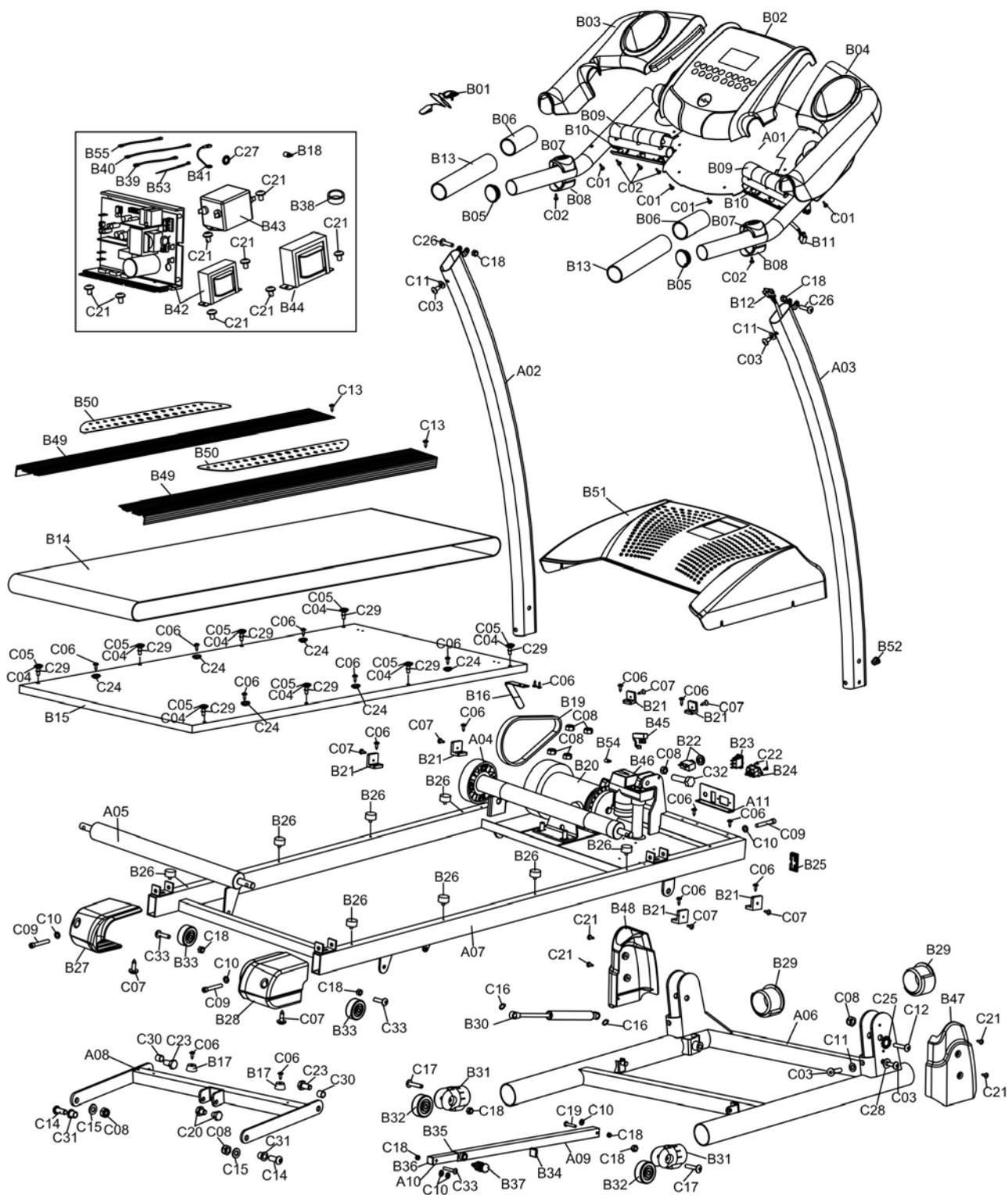
Важная информация по технике безопасности

Держите данную инструкцию в надежном месте, чтобы обращаться к ней.

1. Перед началом сборки и использования оборудования прочтите полностью инструкцию.
Безопасно и эффективно использовать оборудования можно только при правильной сборке и техобслуживании. Вашей обязанностью является проинформировать всех пользователей оборудования о предупреждениях.
2. Перед началом тренировок по определенной программе на тренажере, Вам необходимо проконсультироваться с врачом и выявить есть ли у Вас какие-либо ограничения, которые могут повлиять на Ваше здоровье и безопасность. Консультация с доктором крайне важна, если Вы принимаете какие-либо лекарства, влияющие на частоту пульса, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Внимательно относитесь к сигналам Вашего тела. Неправильные или чрезмерные тренировки могут нанести вред здоровью. Прекратите тренировку, если Вы почувствовали один из следующих симптомов: боль, стеснение в области груди, ненормальное сердцебиение, затруднение дыхания, легкое головокружение или тошноту. Если у Вас наблюдается какой-либо из перечисленных симптомов, Вам необходимо проконсультироваться с врачом перед возобновлением тренировок.
4. Держите детей и домашних животных подальше от тренажера. Оборудование рассчитано только на взрослых людей.
5. Оборудование необходимо устанавливать на ровную и твердую поверхность пола, покрытую ковром или другим защитным материалом. Для безопасности вокруг тренажера должно быть как минимум по 0,5 метра свободного пространства.
6. Перед началом использования проверьте, чтобы гайки и болты были надежно закручены.
7. Безопасность оборудования поддерживается регулярными осмотрами деталей на предмет износа.
8. Используйте оборудование как указано в инструкции. Если Вы обнаружили в ходе сборки или проверки оборудования неисправные или услышали необычный звук во время тренировки, перестаньте использовать тренажер. До устранения неполадок не используйте тренажер.
9. Для тренировок используйте специальную одежду. Избегайте слишком свободной одежды, которая может застрять в тренажере и заблокировать движение.
10. Оборудование прошло тестирование и сертифицировано согласно EN957-1/-6 по классу - Пригодно только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя: 110 кг. Тормоза не зависят от скорости.
11. Оборудование не подходит для лечебно-оздоровительных целей.
12. При подъеме или перемещении тренажера будьте осторожны и не сорвите спину. Используйте правильную технику подъема и/или попросите Вам помочь.
13. Размыкающий ключ для дополнительной безопасности 
14. Когда Вы не используете тренажер, уберите ключ безопасности в надежное место, чтобы не потерять его.
15. При использовании тренажера используйте ключ безопасности для экстренной остановки и спешивания.
16. Экстренная остановка и спешивание: Обеими руками держитесь за ручки, затем поставьте ноги по бокам от беговой дорожки на неподвижные края, нажмите кнопку STOP (стоп) на компьютере.
17. Обратите особое внимание на изнашиваемые детали, например, вращающиеся детали, точки присоединения, и т.д.
18. Безопасное расстояние от беговой дорожки 2000мм x 1000мм.
19. Если у Вас есть какие-то проблемы или Вам необходима помощь, пожалуйста, обращайтесь в нашу службу поддержки клиентов:



ТРЕНАЖЕР В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



BT-3140 Список деталей

| СПИСОК ДЕТАЛЕЙ | | | | | |
|-----------------------|------------------------------------|---|-----|--|----|
| A01 | ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ | 1 | B24 | ШТЕПСЕЛЬНАЯ РОЗЕТКА | 1 |
| A02 | ЛЕВАЯ ПРЯМАЯ РУКОЯТКА | 1 | B25 | КОЛПАЧОК | 2 |
| A03 | ПРАВАЯ ПРЯМАЯ РУКОЯТКА | 1 | B26 | АМОРТИЗАТОР | 8 |
| A04 | ПЕРЕДНИЙ РОЛИК | 1 | B27 | ЛЕВЫЙ ЗАДНИЙ КОЛПАЧОК | 1 |
| A05 | ЗАДНИЙ РОЛИК | 1 | B28 | ПРАВЫЙ ЗАДНИЙ КОЛПАЧОК | 1 |
| A06 | ОСНОВА | 1 | B29 | КОЛПАЧОК ОСНОВЫ | 2 |
| A07 | РАМА | 1 | B30 | ДЕМПФЕР | 1 |
| A08 | КРОНШТЕЙН ПОДЪЕМНИКА | 1 | B31 | КРЫШКА КОЛЕСА | 2 |
| A09 | РЕГУЛИРОВОЧНАЯ ПЛАНКА (ВНЕШНЯЯ) | 1 | B32 | КОЛЕСО | 2 |
| A10 | РЕГУЛИРОВОЧНАЯ ПЛАНКА (ВНУТРЕННЯЯ) | 1 | B33 | КОЛЕСО | 2 |
| A11 | ДЕРЖАТЕЛЬ СИЛОВОГО ВЫКЛЮЧАТЕЛЯ | 1 | B34 | КОЛПАЧОК РЕГУЛИРОВОЧНОЙ ПЛАНКИ (ВНУТРИ) | 1 |
| B01 | КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ | 1 | B35 | КОЛПАЧОК РЕГУЛИРОВОЧНОЙ ПЛАНКИ (СНАРУЖИ) | 1 |
| B02 | СРЕДНЯЯ КОНСОЛЬ | 1 | B36 | КОЛПАЧОК РЕГУЛИРОВОЧНОЙ ПЛАНКИ (ВНУТРИ) | 1 |
| B03 | ЛЕВАЯ КОНСОЛЬ | 1 | B37 | РУЧКА | 1 |
| B04 | ПРАВАЯ КОНСОЛЬ | 1 | B38 | КЛИН | 4 |
| B05 | КОЛПАЧОК | 2 | B39 | ПРОВОД (5,3СМ) | 1 |
| B06 | ВСПЕНЕННЫЕ ДЕРЖАТЕЛИ | 2 | B40 | ПРОВОД (12СМ) | 3 |
| B07 | ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ (ВЕРХ) | 2 | B41 | ПРОВОД ЗАЗЕМЛЕНИЯ | 1 |
| B08 | ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ (КНОПКА) | 2 | B42 | КОНТРОЛЛЕР | 1 |
| B09 | ДАТЧИКА ПУЛЬСА (ВЕРХ) | 2 | B43 | ФИЛЬТР | 1 |
| B10 | ДАТЧИКА ПУЛЬСА (КНОПКА) | 2 | B44 | ТРАНСФОРМАТОР | 1 |
| B11 | ВЕРХНИЙ ПРОВОД (85СМ) | 1 | B45 | ДАТЧИК | 1 |
| B12 | НИЖНИЙ ПРОВОД (200СМ) | 1 | B46 | МОТОР СОЗДАЮЩИЙ НАКЛОН | 1 |
| B13 | ВСПЕНЕННЫЕ РУЧКИ | 2 | B47 | БОКОВИНА ОСНОВЫ (ПРАВАЯ) | 1 |
| B14 | БЕГОВАЯ ЛЕНТА | 1 | B48 | БОКОВИНА ОСНОВЫ (ЛЕВАЯ) | 1 |
| B15 | БЕГОВАЯ ПОВЕРХНОСТЬ | 1 | B49 | ПЕРИЛЫ ДЛЯ НОГ | 2 |
| B16 | НАПРАВЛЯЮЩИЙ РОЛИК | 2 | B50 | БОКОВЫЕ ПОДСТАВКИ ДЛЯ НОГ | 2 |
| B17 | РЕЗИНОВЫЙ СЛОЙ СЖАТИЯ РЕМНЯ | 2 | B51 | ПЕРЕДНЯЯ КРЫШКА МОТОРА | 1 |
| B18 | ПЛАСТМАССОВОЕ МЕСТО ДЛЯ ДАТЧИКА | 2 | B52 | РЕЗОНОВАЯ ВТУЛКА ДЛЯ ПРОВОДОВ | 1 |
| B19 | ПРИВОД ЛЕНТЫ | 1 | B53 | ПЛАСТМАССОВЫЙ ФИКСАТОР | 6 |
| B20 | МОТОР | 1 | B54 | ФИКСАТОР ПРОВОДА | 1 |
| B21 | МЕЛЕНЬКИЕ КРОНШТЕЙ | 6 | B55 | ПРОВОД (6,6СМ) | 2 |
| B22 | ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ БЕЗОПАСНОСТИ | 1 | C01 | ВИНТ | 13 |
| B23 | ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ | 1 | C02 | ВИНТ | 8 |
| | | | C03 | ВИНТ | 6 |

| | | | | | |
|-----|-------|----|-----|-------|----|
| C04 | ШАЙБА | 8 | C19 | ВИНТ | 1 |
| C05 | ВИНТ | 8 | C20 | ВИНТ | 2 |
| C06 | ВИНТ | 24 | C21 | ВИНТ | 14 |
| C07 | ВИНТ | 8 | C22 | ВИНТ | 2 |
| C08 | ГАЙКА | 9 | C23 | ВИНТ | 2 |
| C09 | ВИНТ | 3 | C24 | ШАЙБА | 6 |
| C10 | ШАЙБА | 6 | C25 | ШАЙБА | 2 |
| C11 | ШАЙБА | 4 | C26 | ВИНТ | 2 |
| C12 | ВИНТ | 2 | C27 | ШАЙБА | 3 |
| C13 | ВИНТ | 2 | C28 | ШАЙБА | 2 |
| C14 | ВИНТ | 2 | C29 | ШАЙБА | 16 |
| C15 | ШАЙБА | 4 | C30 | ВИНТ | 2 |
| C16 | ВИНТ | 2 | C31 | ВИНТ | 2 |
| C17 | ВИНТ | 2 | C32 | ВИНТ | 1 |
| C18 | ГАЙКА | 8 | C33 | ВИНТ | 3 |

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Перед началом сборки достаньте все детали из коробки и проверьте комплектность.

Примечание: Для сборки может понадобится не один человек, а больше .

В ВИНТ



F Торцевой Ключ



H Ключ Безопасности



С ВИНТ

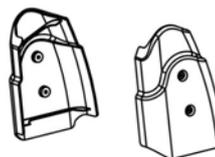


G Отвертка

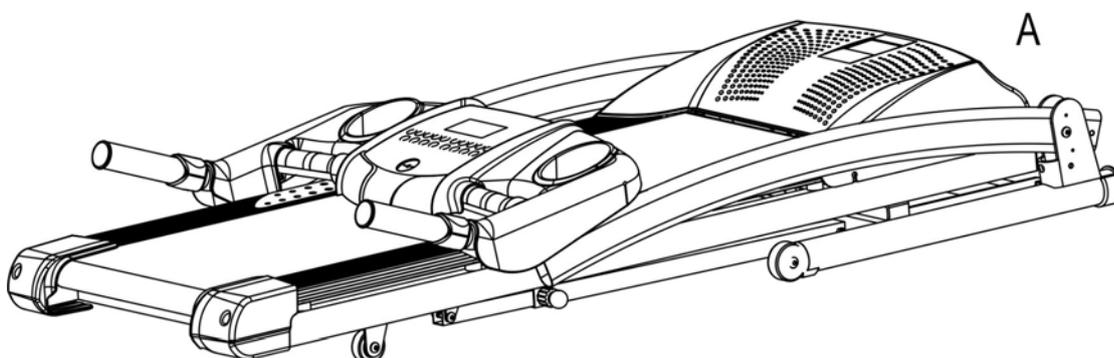


I Боковые колпачки основы

D ШАЙБА



E ШАЙБА



Деталь

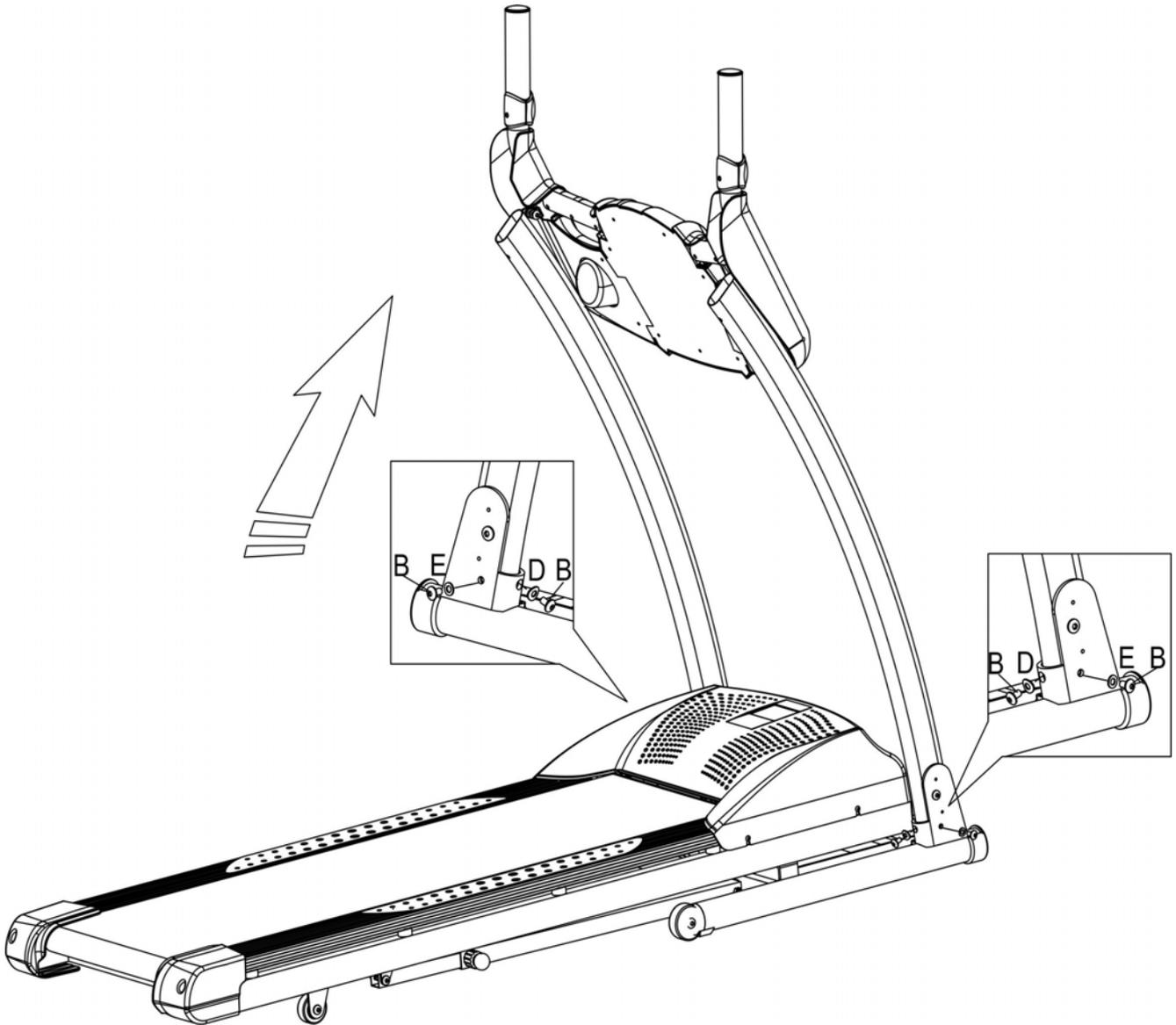
ОПИСАНИЕ

Кол-во

| | | |
|---|---------------------------|---|
| A | ОСНОВНАЯ РАМА И КОМПЬЮТЕР | 1 |
| B | ВИНТ | 6 |
| C | ВИНТ | 4 |
| D | ШАЙБА | 4 |
| E | ШАЙБА | 2 |
| F | ТОРЦЕВОЙ КЛЮЧ | 1 |
| G | ОТВЕРТКА | 1 |
| H | КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ | 1 |
| I | БОКОВЫЕ КОЛПАЧКИ ОСНОВЫ | 2 |

ШАГ 1

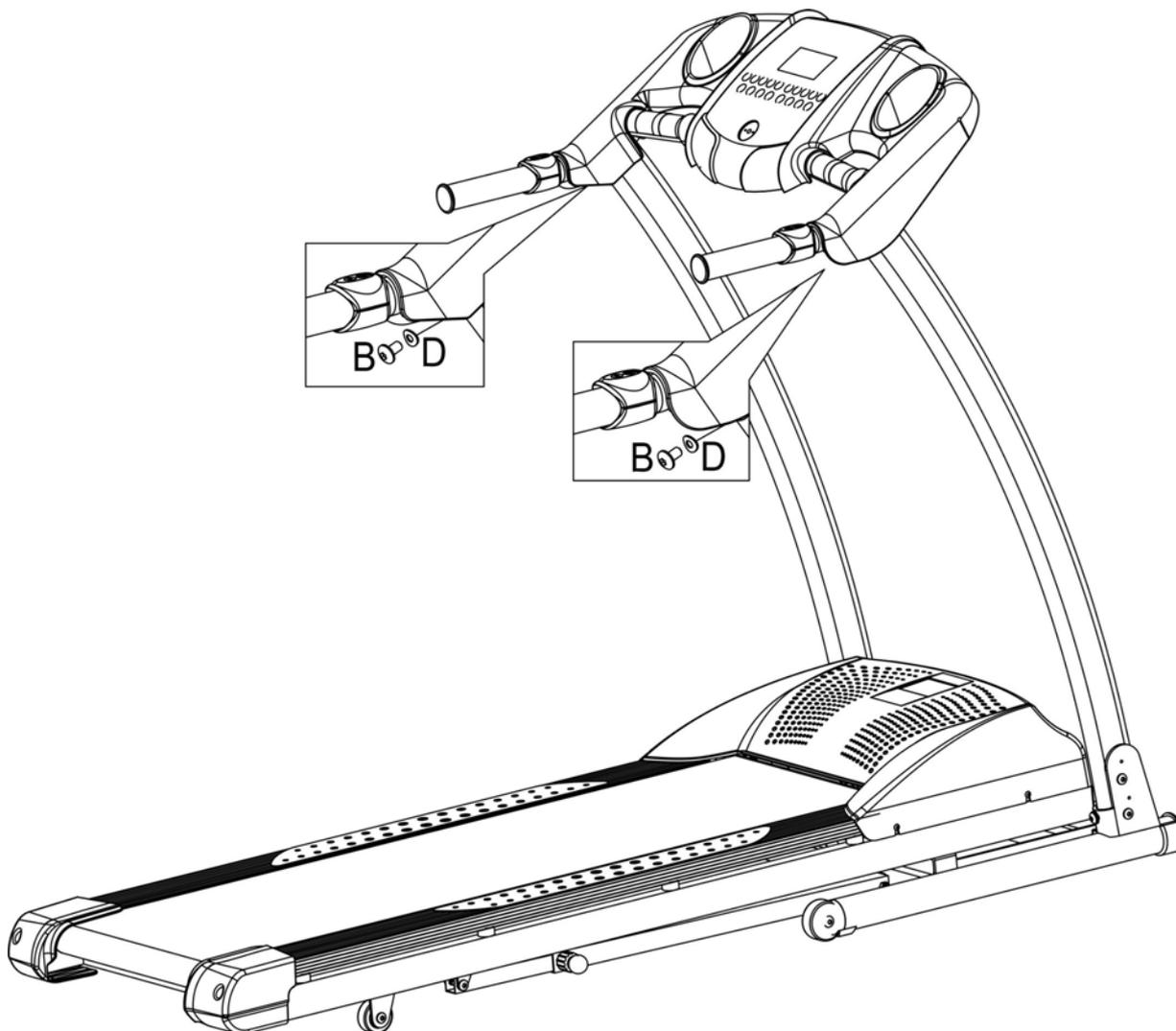
Поднимите прямые рукоятки, а затем поставьте Винт (В) и Шайбы (D) (Е) в основание рукояток. При помощи винта с шестигранной головкой (F) затяните соединение. Затем подсоедините нижний провод к розетке, расположенной спереди дорожки.



ШАГ 2

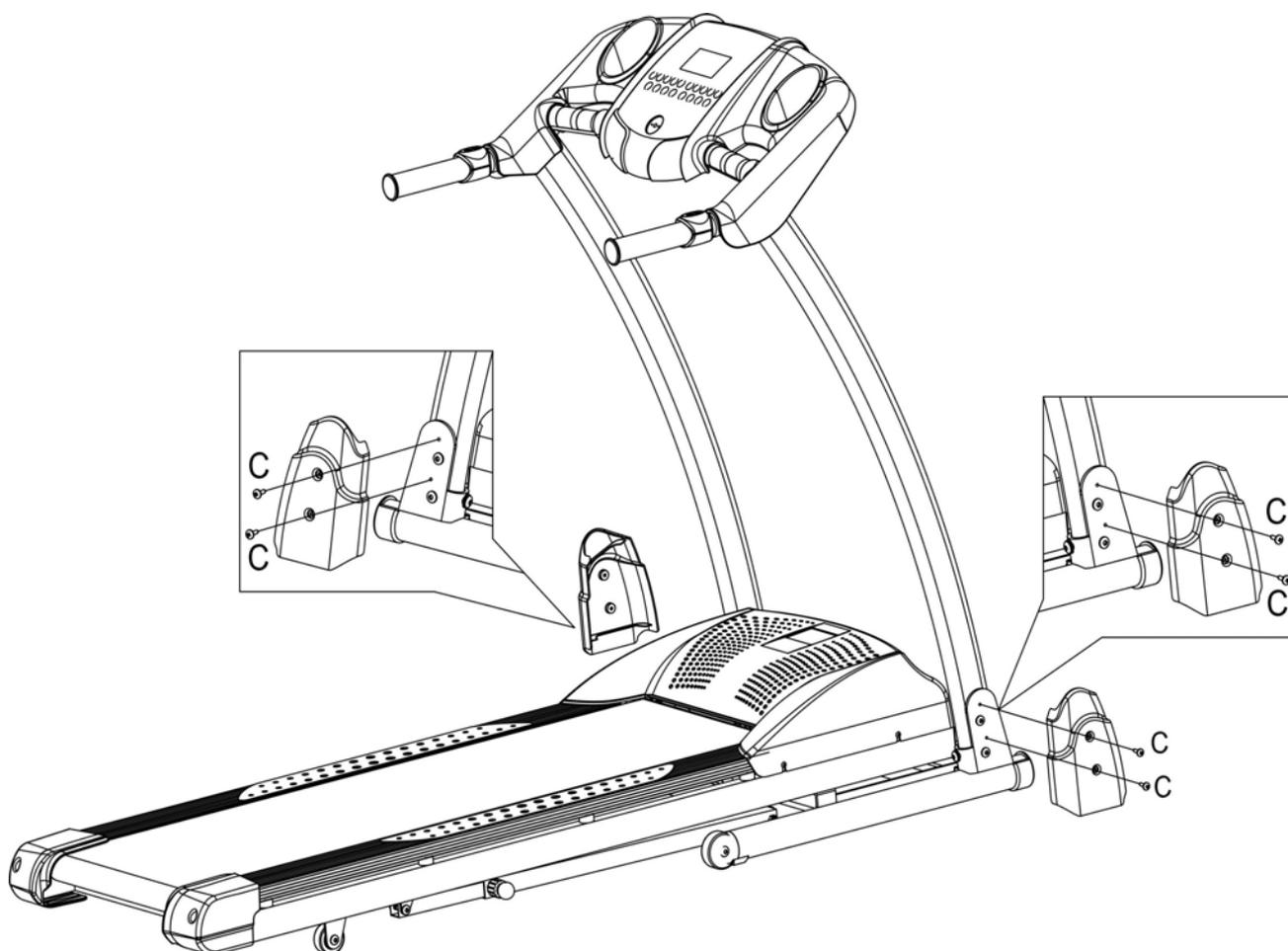
Поместите консоль в правильное положение.

1. Прикрепите консоль к подпоркам путём нажатия на обе рукоятки.
2. Затяните Винт (В) и Шайбу (D) при помощи Торцового Ключа (F) для надежного крепления консоли.



ШАГ 3

Прикрепите Боковые Колпачки Основания (I) при помощи Винтов (С) и затените их отверткой (G) внизу прямых рукояток. (Рисунок 4)



Сборка и разборка беговой дорожки для хранения:

ПРОЦЕСС СБОРКИ ДОРОЖКИ

После завершения сборки Вы можете собрать тренажер в вертикальное положение для хранения. Чтобы собрать дорожку, поднимите платформу до щелчка. (Рисунок 5)

**** Убедитесь, что щелчок прозвучал и дорожка зафиксирована в вертикальном положении. Смотрите, чтобы дорожка не упала обратно.**

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ДОРОЖКИ

Перед тем как передвигать беговую дорожку убедитесь, что провод питания отключен от сети и от тренажера. Соберите тренажер в вертикальное положение и поставьте его на колесики для передвижения. При передвижении Тренажера держите его за ручки.

**** Во избежание поломок тренажера храните его в сухом помещении с минимальными колебаниями температуры и по возможности недоступном для пыли и грязи месте. Когда тренажер не используется всегда отключайте его от сети.**

РАЗБОРКА ДОРОЖКИ

Чтобы разобрать дорожку одной рукой держите платформу, а другой потяните на себя защелку. После того, как Вы открыли защелку, дорожка постепенно самостоятельно придет в горизонтальное положение. (Рисунок 6)

ПРИМЕЧАНИЕ: Тренажер оборудован специальным встроенным механизмом, который помогает ему медленно раскладываться. При разборке дорожки, пожалуйста, убедитесь, что под тренажером нет детей или каких-либо посторонних предметов.

Рисунок 5

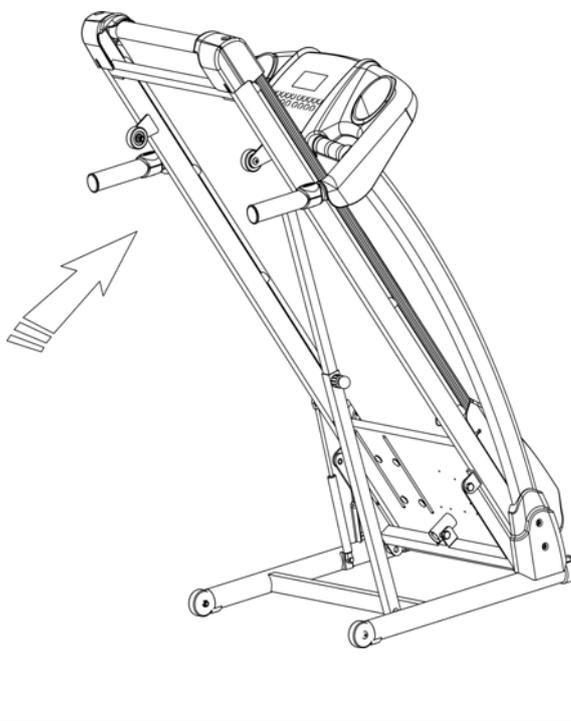
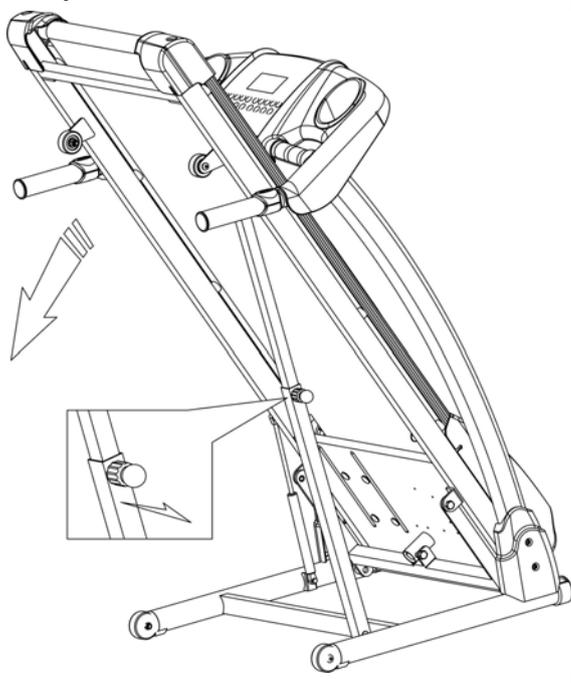


Рисунок 6

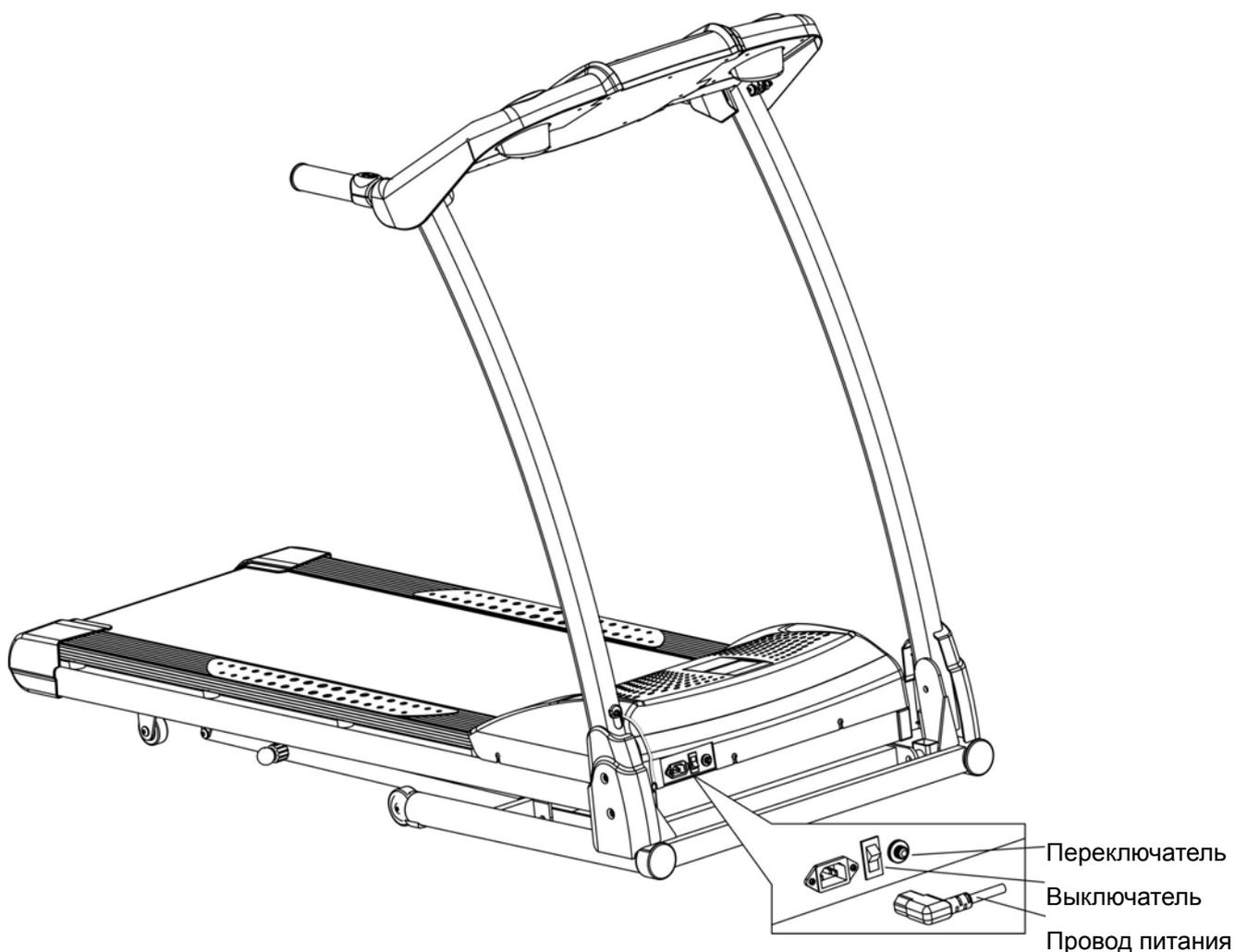


Предупреждения:

УСТРОЙСТВО ОТКЛЮЧЕНИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ АВТОМАТИЧЕСКИ СРАБОТАЕТ ПРИ ПЕРЕГРУЗКЕ В СЕТИ.

- A. Отключите провод питания спереди беговой дорожки.
- B. Включите автоматический выключатель.
- C. Подключите беговую дорожку к сети.

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕ ВКЛЮЧАЙТЕ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ ДО ТОГО КАК ВЫ ОТКЛЮЧИТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ОТ СЕТИ.



Использование ключа безопасности



При программе РУЧНОЙ ВВОДА ПАРАМЕТРОВ бегун может нажать кнопку START (старт), чтобы начать бег. Время/скорость будут отсчитываться после настройки параметров бега.

Или Вы можете заранее задать необходимое время бега.

Установка времени до старта:

- 1.) Увеличьте/уменьшите время/скорость/подъем нажатиями кнопок скорости ВВЕРХ и ВНИЗ.
- 2.) Переключение между параметрами время/скорость/подъем осуществляется нажатием кнопки MODE (режим) и ENTER (ввод).
- 3.) Вставьте ключ безопасности и нажмите кнопку START (старт), чтобы начать бег после установки времени. Отсчет времени и скорости пойдет с установленных Вами значений.
- 4.) Беговая дорожка остановится, когда время дойдет до нуля.

Применение беговой дорожки

С ЧЕГО НАЧАТЬ:

Прежде всего, начинать надо с небольшой скоростью и нагрузки. Просто походите 10 минут. Выполняйте это каждый день в течение недели. Если это для Вас слишком легко на второй неделе добавьте еще пять минут. Добавляйте постепенно по 5 минут, пока не будете бегать столько, сколько захотите.

СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ПОЛОЖЕНИЕМ:

Думайте о своем теле. Держите голову прямо и смотрите вперед. Плечи должны быть опущены, отведены назад и расслаблены. Напрягайте мышцы пресса и ягодиц.

До занятий, во время и после пейте много воды. В повседневную работу на тренажере включайте разминку, постепенную остановку и упражнения на растяжку. Начинайте тренировку с медленной ходьбы, затем остановитесь и сделайте несколько упражнений на растяжку. После этого занимайтесь необходимое время. Закончите тренировку медленной остановкой и упражнениями на растяжку. Упражнения на растяжку позволят Вам чувствовать себя лучше и помогут избежать травм.

Самое сложное в начале тренировок спортом – это выработка привычки. Ежедневные прогулки помогут Вам (минимум 5 дней в неделю). Вы должны идти достаточно быстро, чтобы частота пульса была на необходимом уровне, но у Вас не должно быть одышки.

После выработки привычки Вы захотите переработать программу тренировок и поставить новые цели.

Для улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы ходите пешком 3-4 дня в неделю по 20-30 минут при хорошем темпе, чтобы дышалось тяжело, но без одышки.

Если Вы тренируетесь, чтобы сбросить вес, то Вам необходимо ходить пешком минимум 5 дней в неделю по 45-60 минут с хорошей скоростью.

Если Вы новичок в тренировках, то начинайте с небольших занятий и постепенно увеличивайте длительность тренировок. Если у Вас есть какие-либо проблемы со здоровьем или медицинское показание, то перед началом тренировок проконсультируйтесь с доктором.

Эксплуатация беговой дорожки

Использование беговой дорожки позволит вам: улучшить физическую форму, поднять мышечный тонус, в комбинации с низкокалорийной диетой – снизить вес. Перед использованием беговой дорожки изучите следующие инструкции.

Разминка



- Перед программой упражнений необходимо растянуть мышцы, рекомендована разминка медленной ходьбой. Постепенно увеличивайте интенсивность нагрузки до достижения желаемого темпа. Перед завершением серии упражнений постепенно замедляйте шаг, пока частота пульса не уменьшится до нормальной.
- При включении беговой дорожки расположить ноги на боковых рельсах.
- По окончании упражнения дождаться замедления беговой ленты, затем сойти с дорожки.
- Используйте обувь для бега или ходьбы с подошвой, обладающей высокой степенью сцепления. Для предотвращения травм и преждевременного износа беговой дорожки на подошве обуви не должно быть загрязнений, таких как гравий или щебень.

Фаза расслабления

Эта стадия предназначена для расслабления сердечно-сосудистой системы и мышц. На этой стадии повторяются разминочные упражнения, но со снижением темпа приблизительно в течение 5 минут. Далее выполняются упражнения на растяжку, при этом необходимо соблюдать осторожность, чтобы не растянуть мышцы.

С течением времени упражнения могут быть более длительными и интенсивными. Рекомендуется тренироваться не менее трех раз в неделю, и по возможности равномерно распределять нагрузку в течение недели.

Внимание: при возникновении таких симптомов, как головокружение, тошнота, боли в груди, другие неприятные ощущения, немедленно прекратите упражнение. Перед возобновлением тренировок проконсультируйтесь с врачом.

1. Отключайте электрический кабель от розетки. Это особенно важно, если вы не используете беговую дорожку в течение длительного периода.
2. Протирайте поверхности беговой дорожки сухой тканью или полотенцем – необходимо удалить следы пота на рычагах, панели управления, беговой ленте и других компонентах беговой дорожки.

В конце каждой серии упражнений необходимо

1. Удалите ключ безопасности с панели пульта управления.
2. Для выключения беговой дорожки используйте главный выключатель питания. Главный выключатель питания расположен на передней части рамы рядом с электрическим кабелем.
3. Электрический кабель необходимо размещать в месте, удаленном от прохода.
4. Отсоединяйте кабель от розетки электросети. Это особенно важно, если вы не используете беговую дорожку в течение продолжительного времени.
5. Протирайте поверхности беговой дорожки сухой тканью или полотенцем – необходимо удалить следы пота на рычагах, панели управления, беговой ленте и других компонентах беговой дорожки.

Внимание: Для предотвращения травм перед проведением обслуживания или осмотра выключайте беговую дорожку и отключайте электрический кабель от розетки.

Примечание: *Невыполнение периодического или профилактического обслуживания прекращает действие гарантии.*

Регулировка ленты:

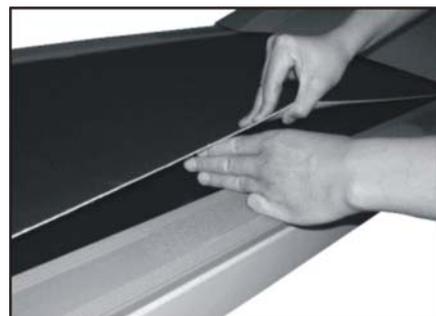
ПРИМЕЧАНИЕ:

Беговую дорожку необходимо располагать на ровной поверхности. Если дорожка установлена неровно, лента будет постоянно смещаться в сторону наклона.

НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

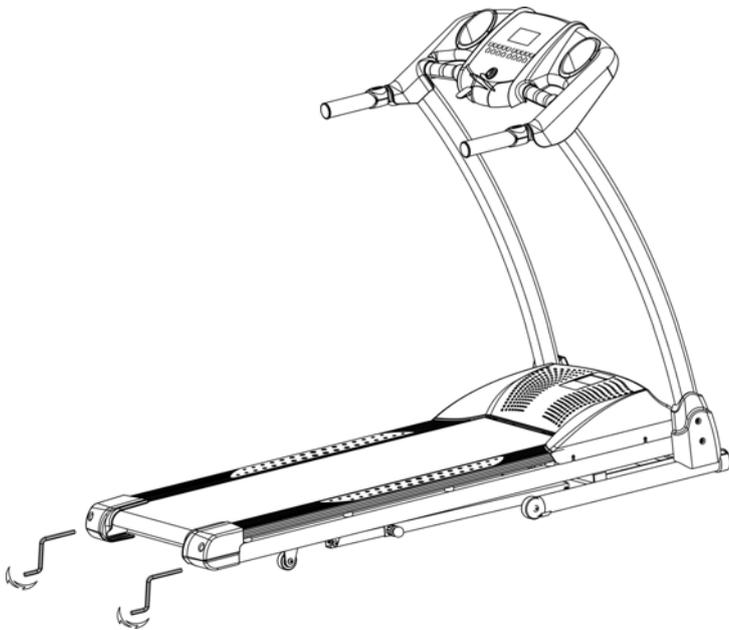
Беговые ленты имеют тенденцию к небольшому растяжению во время использования, поэтому периодически их необходимо закреплять. Если лента ослаблена, она может остановиться при пробеге или ходьбе во время работы двигателя. **НЕ ЗАТЯГИВАТЬ ЛЕНТУ СЛИШКОМ СИЛЬНО.** Это может привести к нарушенной работе двигателя и повреждению роликов.

При надлежащем закреплении край ленты легко приподнимается рукой поднять примерно на 2-3 дюйма (5-7,5 сантиметра). Быстрая проверка натяжения ленты: под край ленты должны легко входить три пальца.



Для закрепления ленты:

Используя шестигранный ключ, входящий в комплект беговой дорожки, повернуть регулировочный винт в отверстии левой задней торцевой крышки на полный поворот по часовой стрелке. Затем регулировочный винт в правой торцевой крышке также повернуть на полный поворот по часовой стрелке. Проверить натяжение ленты. Повторить до достижения надлежащего натяжения ленты. Для обеспечения правильного выравнивания ленты регулируйте обе стороны равномерно.



ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Периодически беговую ленту необходимо центрировать. Сначала проверьте надлежащее натяжение ленты. Включите беговую дорожку и запустите ее на скорости примерно 4 км/ч. Вставьте шестигранный ключ в гнездо регулировочного винта. (см. Рисунок ниже).

1. При большом смещении ленты вправо:

Повернуть левый регулировочный винт на $\frac{1}{2}$ оборота против часовой стрелки. По истечении 30 секунд работы беговой дорожки лента должна сдвинуться влево. Если этого не произошло, повернуть левый регулировочный винт еще на $\frac{1}{2}$ оборота. При необходимости повторить.

2. При большом смещении ленты влево:

Повернуть левый регулировочный винт на $\frac{1}{2}$ оборота по часовой стрелке. По истечении 30 секунд работы беговой дорожки лента должна сдвинуться вправо. Если этого не произошло, повернуть левый регулировочный винт еще на $\frac{1}{2}$ оборота. При необходимости повторить.



Для проверки центрирования ленты продолжить работу беговой дорожки в течение 3 минут. При необходимости повторить регулировку.

Обслуживание:

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ОЧИСТКИ, СМАЗКИ ИЛИ ОБСЛУЖИВАНИЯ НЕОБХОДИМО ОТКЛЮЧАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ОТ СЕТИ ПИТАНИЯ.

ЧИСТКА

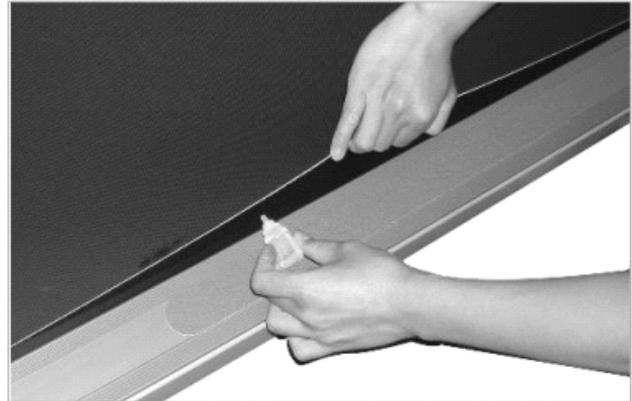
При регулярной чистке беговая дорожка работает исправно и служит дольше. Необходимо регулярно очищать устройство от пыли. Необходимо очищать обе стороны платформы беговой ленты, а также оба рельса.

Дорожку рекомендуется ставить на коврик. Коврик обеспечивает снижение шума и предотвращает попадание пыли в наиболее важные компоненты беговой дорожки. Верхнюю часть ленты чистить влажной тканью с мылом. Следите, чтобы влага не попадала внутрь рамы беговой дорожки или под ленту.

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД СНЯТИЕМ КРЫШКИ ДВИГАТЕЛЯ НЕОБХОДИМО ОТКЛЮЧАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ОТ СЕТИ. Не менее одного раза в год необходимо снимать крышку двигателя и очищать двигатель пылесосом.

- **СМАЗКА ЛЕНТЫ И ПЛАТФОРМЫ**

За платформой беговой дорожки (поверхностью под лентой) необходимо ухаживать надлежащим образом (производить регулярную смазку), так как трение ленты/платформы может повлиять на функционирование и срок службы беговой дорожки.



Use the following timetable as a guide to lubricate the deck :

| Type of user | Exercising hours per week | Number of times |
|--------------|---------------------------|--------------------|
| Light user | less than 3 hours | Annually |
| Medium user | 3-5 hours | Every six months |
| Heavy user | More than 5 hours | Every three months |

Интервалы смазки платформы:

| Интенсивность использования | Продолжительность тренировок в неделю | Число раз |
|-----------------------------|---------------------------------------|----------------------|
| Небольшая | Менее 3 часов | Ежегодно |
| Средняя | 3-5 часов | Каждые шесть месяцев |
| Сильная | Более 5 часов | Каждые три месяца |

Пульт управления:



Перед включением

Поместить ключ безопасности в отверстие в середине панели (беговая дорожка не работает без ключа безопасности) и прикрепите электрический кабель к одежде.

Запрещается вставать на беговую ленту при включении или остановке беговой дорожки.

Замедлите скорость ленты и встаньте на пластиковые опорные рельсы.

Беговая дорожка включается на скорости 0,8 км/ч после обратного отсчета 3, 2, 1, 0. Если вы пользуетесь дорожкой в первый раз, пользуйтесь низкой скоростью и держитесь за поручни, пока не привыкнете.

Функции кнопок

На пульте всего 23 кнопки: гнездо ключа безопасности, 9 основных функциональных кнопок, 5 оперативных кнопок переключения скорости и 5 оперативных кнопок включения наклона, 2 кнопки переключения скорости на поручнях, 2 кнопки переключения наклона на поручнях.

А. Ключ безопасности:

Пульт работает только с вставленным ключом безопасности. При отсоединении ключа пульт отключается и беговая дорожка останавливается.

В. Основные функции кнопок:

1. **Power – Электропитание:** При нажатии этой кнопки на беговую дорожку подаётся электропитание. Эту кнопку необходимо нажать перед нажатием других кнопок.
2. **Start/Stop - Пуск/Стоп:** При нажатии на эту кнопку лента беговой дорожки

запускается и останавливается.

3. **Enter - Ввод:** Нажатием этой кнопки подтверждается выбор программы, а также значения скорости и наклона при установке пользовательской программы.
4. **Select - Выбор :** отображает заданные или пользовательские программы.
5. **Speed + (скорость +):** Увеличение скорости (от 0,8 до 16,0 км/ч). Для увеличения уровня скорости на 0,2 км/ч нажмите на эту кнопку один раз. Для быстрого достижения нужного уровня скорости удерживайте кнопку в течение двух секунд или дольше. Эта кнопка также используется для выбора программы.
6. **Speed - (скорость -):** Уменьшение скорости (от 0,8 до 16 км/ч). Для уменьшения уровня скорости на 0,2 км/ч нажмите на эту кнопку один раз. Для быстрого достижения нужного уровня скорости удерживайте кнопку в течение двух секунд или дольше. Эта кнопка также используется для выбора программы.
7. **Incline + (наклон +):** Увеличение наклона. Для увеличения наклона на один уровень нажмите на эту кнопку. Для быстрого достижения нужного наклона удерживайте кнопку в течение двух секунд или дольше. Эта кнопка также используется для выбора программы.
8. **Incline - (наклон -):** Уменьшение наклона. Для уменьшения наклона на один уровень нажмите на эту кнопку. Для быстрого достижения нужного наклона удерживайте кнопку в течение двух секунд или дольше. Эта кнопка также используется для выбора программы.

9. Кнопки быстрого переключения скорости (4/6/8/10/12)

При нажатии на эти кнопки значение скорости постепенно меняется и доводится до выбранной величины.

10. Кнопки быстрого переключения наклона (2/4/6/8/10%)

При нажатии на эти кнопки значение наклона постепенно меняется и доводится до выбранной величины.

ТОЧЕЧНАЯ МАТРИЦА:

Точечная матрица 8x10 отражает наклон в программах подъема (Программы 8-15) и скорость в программах скорости (Программы 2-7 и Программа 16), также в пользовательских программах. В ручном режиме точечная матрица отображает беговую дорожку длиной 0,4 км (400 м).

INCLINE/PULSE - НАКЛОН/ПУЛЬС:

Отображает частоту пульса и уровень наклона. Для получения частоты пульса поместите обе руки на поручни измерения пульса или используйте нагрудный ремень для измерения частоты пульса. Для получения точного значения рекомендуется замедлить скорость беговой ленты. Во время ходьбы или бега точное считывание частоты пульса затруднительно. При использовании нагрудного ремня пользователь может получить более точное показание частоты пульса.

TIME - ВРЕМЯ:

Отображает продолжительность упражнения. Отсчет времени начинается с 00:00. Максимальное время 99:99. На дисплее отображается общее расстояние (пробег) за одну секунду при закреплении ключа безопасности на пульте.

SPEED - СКОРОСТЬ:

Отображает скорость движения ленты беговой дорожки.

DISTANCE - РАССТОЯНИЕ :

Отображает расстояние в километрах или милях движения беговой ленты во время текущего упражнения.

CALORIE - КАЛОРИИ

Отображает израсходованные калории.

СЧЕТЧИК ПРОБЕГА:

Счетчик пробега, отображающий суммарное расстояние, появляется в окне на одну секунду при размещении ключа безопасности на мониторе, эти данные очищаются после нажатия на кнопку Select (Выбор) в течение 5 секунд в режиме отключения питания.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

А. Рекомендации по соблюдению безопасности:

Прикрепить ключ безопасности к пульту. Мотор и жидкокристаллический дисплей не включаются, если ключ не вставлен в пульт. Пристегните другой конец защитного ключа к одежде перед началом упражнения, чтобы во время остановки машины пользователь не упал с беговой дорожки.

В. Выбор программы:

Всего предусмотрено 18 программ, включая 1 Ручную программу (Manual), 6 программ установки скорости и 6 программ установки наклона, 3 программы установки комбинации скорости и наклона, 2 программы с установками пользователя, 1 программу контроля за жировой массой тела.

После нажатия на кнопку включения питания можно использовать кнопку выбора или кнопки для выбора одной из программ (Incline (наклон) +/- и Speed (скорость) +/-).

С. Частота пульса:

Поместите обе руки на датчик пульса. Для получения точного показания необходимо использовать обе руки. Примерно после 6 секунд после этого в окне отображения пульса появится частота пульса.

Для получения точного значения рекомендуется замедлить скорость ленты. Во время ходьбы или бега получение точного значения частоты пульса затруднительно.

Значение частоты пульса, тем не менее, не является точным. Людям, которым требуется знать точное значение пульса (в том числе по медицинским показаниям), не рекомендуется полагаться на полученный результат.

D. Программы:

- 1. Ручная программа:** Для выбора ручного режима, нажмите на кнопку Start (Запуск), беговая дорожка начнет работу на скорости 0,8 км/ч после обратного отсчета 3, 2, 1, 0.
- 2. Режим программирования:** с помощью кнопок Select (Выбор) или Speed (Скорость) +/- или Incline (Наклон) +/-, выберите одну из программ. Схема программы отобразится на дисплее. Нажмите на Enter для подтверждения выбора. Нажмите на кнопку Start (Запуск) для запуска программы. Все программы разделены на десять сегментов по одной минуте. Программа повторяет десять одноминутных сегментов до того, как пользователь нажмёт на кнопку Stop (Остановка).
- 3. P2-P16 :**

Программы 2-7 устанавливают скорость (скорость меняется автоматически).
Наклон контролируется пользователем.

Программы 8-13 устанавливают наклон (наклон меняется автоматически).
Скорость контролируется пользователем.

Программы 14-16 устанавливают комбинацию скорости и наклона, скорость и наклон меняются автоматически. Точечная матрица отображает наклон в программах 14 и 15, скорость - в программе 16.
- 4. Пользовательские программы:**

После выбора одной из пользовательских программ нажмите на кнопку Enter для подтверждения. Используйте кнопку Speed (Скорость) +/- для настройки скорости и Incline (Наклон) +/- для настройки наклона для сегмента один и нажмите кнопку Enter. Продолжите настройку скорости и наклона для каждого сегмента и нажмите кнопку enter. Нажмите на кнопку Start для начала упражнения. При изменении значения скорости или наклона во время использования пульт сохраняет значения скорости и наклона в конце каждого сегмента и запоминает их.
- 5. F001 Программа контроля жировой массы тела:**

После выбора программы Body Fat (Контроль жировой массы тела) нажмите на кнопку Enter для подтверждения программы.

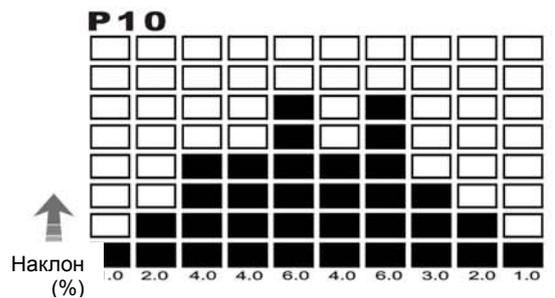
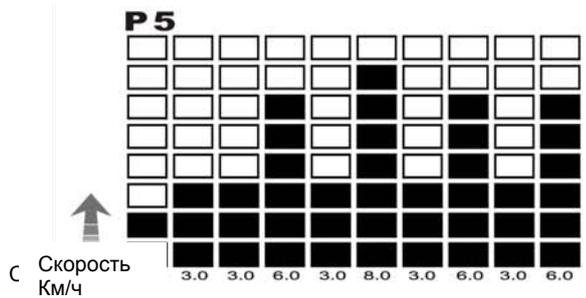
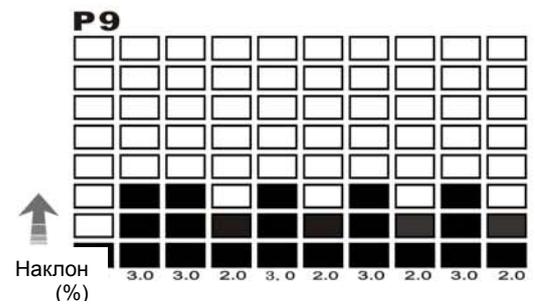
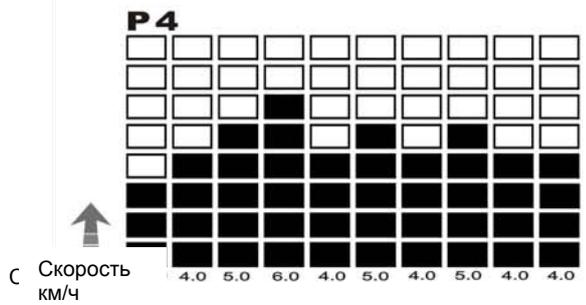
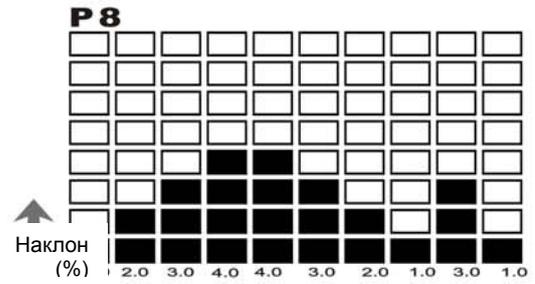
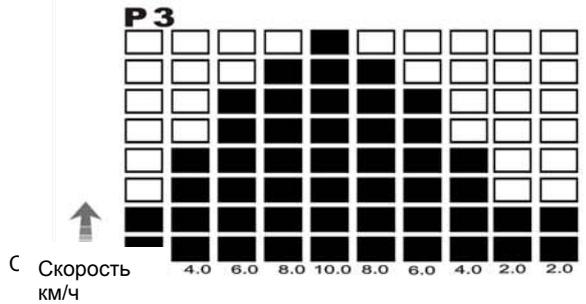
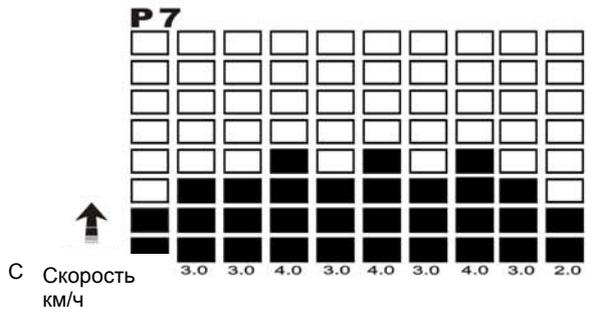
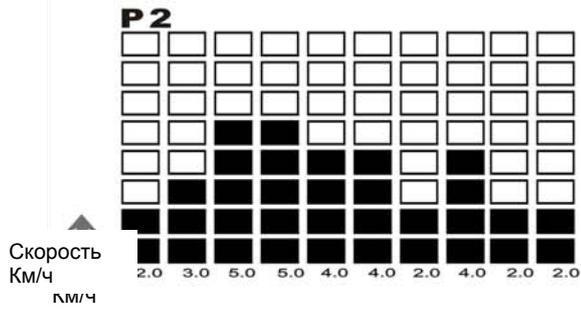
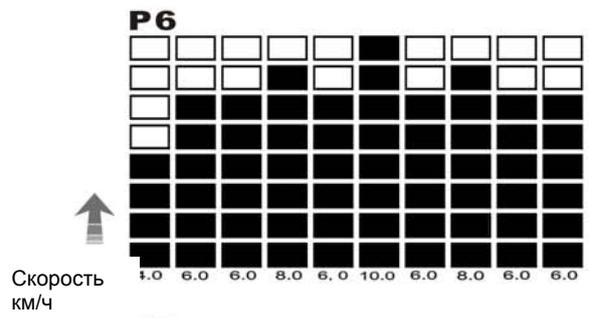
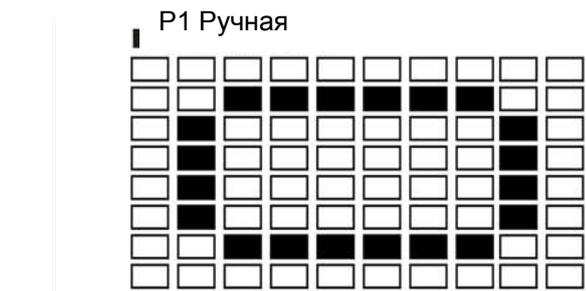
 - a) Для установки Вашего возраста (AGE) используйте кнопки speed (скорость) + / - или incline (наклон) +/-
 - b) Для подтверждения возраста нажмите кнопку Enter.
 - c) Для установки Вашего пола (SEX) используйте кнопки speed (скорость) + / - или incline (наклон) +/- . (0 означает мужской пол, 1 - женский).
 - d) Для подтверждения пола нажмите кнопку Enter.
 - e) Для установки Вашего роста (HEIGHT) используйте кнопки speed (скорость) + / - или incline (наклон) +/-.
 - f) Для подтверждения роста нажмите кнопку.

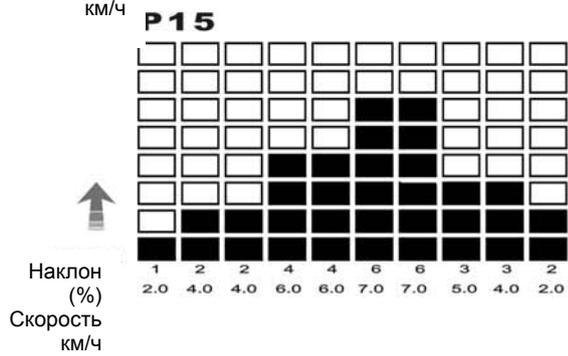
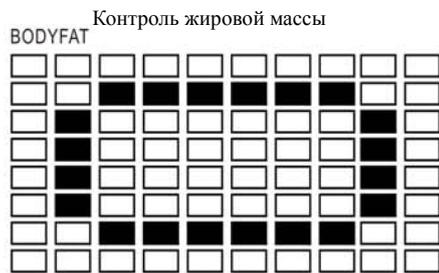
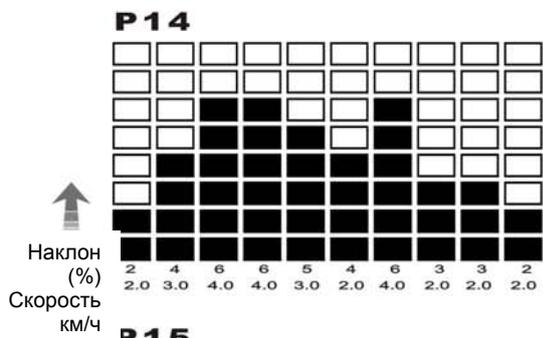
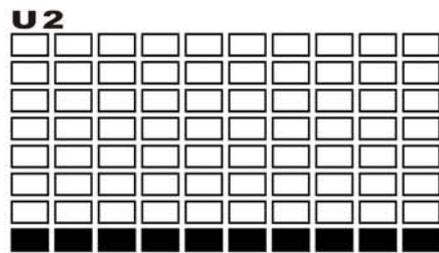
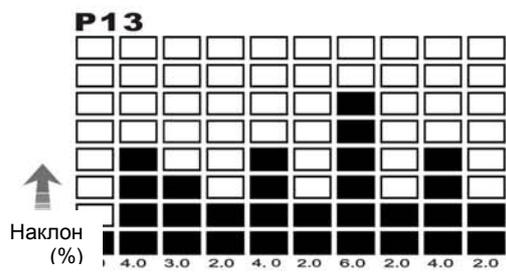
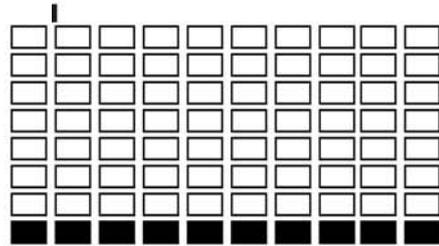
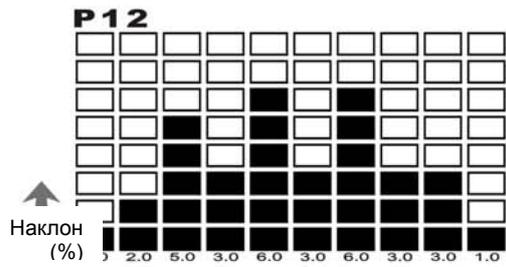
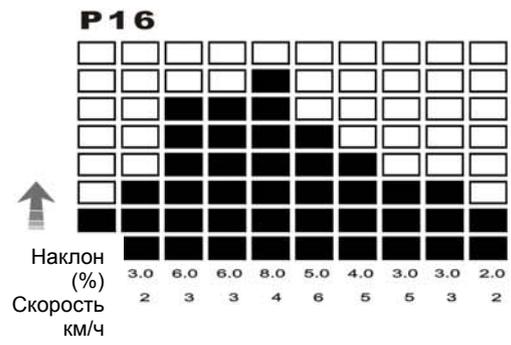
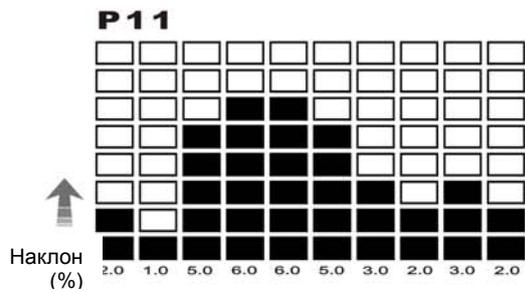
- g) Для установки Вашего веса (WEIGHT) используйте кнопки speed (скорость) + / - или incline (наклон) +/-.
- h) Для подтверждения веса нажмите кнопку.
- i) Нажмите на кнопку Start (запуск) и возьмитесь руками за датчик пульса, по истечении + - 10 секунд появится значение жировой массы тела.

6. Перерыв в работе:

Если беговая дорожка включена, и лента не движется, пульт отключается через пять минут.

Отображения программ

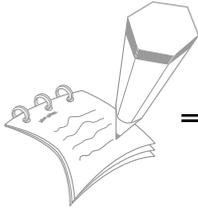




Устранение неисправностей пульта

| ПРОБЛЕМА | ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ | СПОСОБ УСТРАНЕНИЯ |
|-------------------------------------|--|--|
| Беговая дорожка не запускается | <ol style="list-style-type: none"> 1. Нет подключения к питанию. 2. Ключ безопасности прикреплен неправильно. 3. Сработал предохранитель беговой дорожки. 4. Выключатель On/Off (Вкл/Выкл) не включен. 5. Автоматический останов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подключить к розетке. 2. Вставить ключ. 3. Включить предохранитель. 4. Включить Выключатель On/Off (Вкл/Выкл) . 5. Отключить и подключить электрический кабель. |
| Лента беговой дорожки соскальзывает | <ol style="list-style-type: none"> 1. Слабое натяжение беговой ленты 2. Платформу необходимо смазать. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Затянуть беговую ленту. 2. Смазать ленту и платформу. |
| Шум при работе беговой дорожки | <ol style="list-style-type: none"> 1. Незакрепленные приспособления. 2. Двигатель работает с напряжением. 3. Стук – ролики стучат. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить наружные винты, гайки и болты. 2. Проверить натяжение ленты – провести проверку 3 пальцами. 3. Отрегулировать задние ролики – проверить натяжение. |
| Неточная частота пульса | <ol style="list-style-type: none"> 1. Слишком много движений руками. 2. Влажные ладони. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Встать на боковые рельсы для получения точного значения частоты пульса. |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>3. Слишком сильное сжатие поручней руками.</p> <p>4. Кольца/перстни на пальцах.</p> | <p>2. Вытереть ладони.</p> <p>3. Использовать умеренное усилие при сжатии поручней.</p> <p>4. Снять кольца.</p> |
|--|--|---|



ПРИМЕЧАНИЯ ОБ УПРАЖНЕНИЯХ

Здесь вы можете записывать ваши результаты.