



Инструкция пользователя

CLEAR FIT *Enjoy* TM 7.25

СОДЕРЖАНИЕ

• ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА-----	3-4
• ЗНАКОМСТВО С ТРЕНАЖЕРОМ-----	5-6
• СХЕМА ТРЕНАЖЕРА-----	7
• ТРЕНИРОВКА-----	8-9
• РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ-----	10-11
• ПРОВЕРКА КОМПЛЕКТНОСТИ ТРЕНАЖЕРА-----	12
• КОМПЛЕКТУЮЩИЕ ТРЕНАЖЕРА-----	13
• ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ-----	14-15
• СИСТЕМА СКЛАДЫВАНИЯ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРА-----	16
• ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА-----	17-18
• ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА-----	19
• ОБЩЕЕ РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА-----	20-22
• СИМВОЛЫ ДИСПЛЕЯ-----	23

ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА

Благодарим Вас за покупку нашей продукции. Мы приложили много усилий, чтобы обеспечить качество нашей продукции и исключить неожиданные поломки. В любом случае, если Вы обнаружите какие-либо дефекты в нашей продукции, обращайтесь к специализированному продавцу.

Обязательно прочитайте всю инструкцию до момента монтажа и эксплуатации. Кроме того, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

- Перед тем, как приступить к тренировкам, проконсультируйтесь с врачом.
- Если Вы почувствовали головокружение, тошноту, боль в груди, или любые другие симптомы недомогания во время тренировки, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Не допускайте к тренажеру детей и животных.
- Тренажер предназначен для одновременного использования только одним лицом.
- Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает 160 кг.
- Перед тренировкой убедитесь, что все крепления узлов тренажера (гайки и болты) затянуты.
- Будьте осторожны при открытых движущихся частях.
- Устанавливайте тренажер только на ровной и свободной поверхности. Не используйте его на улице, вблизи водоемов и при повышенной влажности.
- Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов.
- Перед тренировкой на тренажере, всегда делайте упражнения на растяжку - для разогрева мышц, например, с помощью медленной ходьбы в течение 5 минут.
- Во время занятий на тренажере надевайте подходящую одежду, используйте спортивную обувь, плотно сидящую на ноге. Не надевайте одежду со свободно свисающими концами, так как они могут попасть в движущиеся части тренажера.
- После каждой тренировки обязательно выключайте тренажер.
- Настоятельно рекомендуется беременным женщинам проконсультироваться со своим врачом перед началом тренировок.
- Пейте воду до, во время и после тренировки.
- Тренажер предназначен для домашнего использования. Не используйте тренажер в коммерческих целях.
- Убедитесь, что во время тренировки вокруг тренажера есть безопасное пространство площадью в 2000 мм 1000 мм.
- Смазывайте беговое полотно тренажера согласно инструкции, чтобы продлить срок службы тренажера.
- Высокий уровень безопасности оборудования может быть сохранен в случае, если тренажер регулярно проверяется на предмет повреждений и износа. Рекомендуем Вам обратить особое внимание на заднюю крышку ролика, противоскользящую площадку, рукоятки, боковые направляющие и беговое полотно.
- Внимательно прочитайте инструкцию и соблюдайте указанные нормы.
- При поломке поврежденные части тренажера должны быть немедленно заменены, начинайте тренировку только после полного ремонта.
- Убедитесь, что для установки и использования тренажера достаточно места.

- Обратите внимание, чтобы ничего не соприкасалось с движущимися частями тренажера во время тренировки.
- Не используйте регулировочные устройства, мешающие эксплуатации тренажера.
- После каждого занятия отключайте тренажер от сети.
- Неправильное или чрезмерное использование тренажера может нанести вред вашему здоровью.

Перед тем как начать тренировку проконсультируйтесь, с врачом. Особенно это важно для лиц старше 35 лет или с некоторыми проблемами со здоровьем.

Тренажер тестирован в соответствии с EN 957-1/-6, класс HB для домашнего использования лицами, вес которых не превышает 160 кг. Не подходит для терапевтического использования.

Максимальный размер: 1890ммх830ммх1270мм

Максимальный уровень шума не превышает 65 dB(A)

Вес тренажера: 78 кг

ВНИМАНИЕ: Этот тренажер должен быть смонтирован представителем завода производителя, специалистом сервисного центра либо другим квалифицированным лицом.

Тренажер не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими и умственными возможностями, в том числе детьми.

ВНИМАНИЕ: Тренажер запитывается от сети переменного тока 220-240В (50Гц). Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен представителем завода производителя, специалистом сервисного центра или другим квалифицированным лицом, так как поврежденный сетевой шнур опасен для жизни.

ЗНАКОМСТВО С ТРЕНАЖЕРОМ

1. Выберите место для установки тренажера.
2. Снимите картонную упаковку с тренажера и поместите ее под основание тренажера. Это рекомендуется для защиты пола на месте установки тренажера.
3. Место установки тренажера должно отвечать минимальным требованиям:
Свободное пространство перед тренажером 30 см,
Свободное пространство за тренажером 180 см.
4. При перемещении или установке беговая дорожка должна находиться в сложенном положении. Убедитесь, что фиксатор надежно удерживает беговую поверхность.
5. Установите беговую дорожку в сложенном положении, затем нажмите на фиксатор и медленно опускайте беговую поверхность до горизонтального положения.
6. Подключайте тренажер к сети, имеющей заземляющий контакт (см. ниже).

Заземление:

Электрическая сеть должна иметь заземляющий контакт, для обеспечения безопасной эксплуатации. Если сеть отвечает предъявленным требованиям, то заземление сокращает возможность поражения электрическим током. Тренажер должен быть подключен к подходящей розетке переменного тока, которая должна быть правильно установлена в соответствии с местными нормативами и правилами.

Наличие инструмента:

Перед установкой тренажера убедитесь в наличии инструментов. Имея необходимые инструменты под рукой, Вы сэкономите время и не сделаете ошибки при сборке.

Полезные советы:

Перед началом тренировки поставьте ноги на боковые бортики бегового полотна, позволяя ему начать двигаться на безопасной скорости.

Держитесь за рукоятку при настройке компьютера тренажера.

Смотрите вперед, это поможет держать равновесие.

Используйте удобную спортивную обувь хорошего качества.

Делайте разминку и упражнения по восстановлению до и после тренировки.

Меры предосторожности: Для того чтобы уменьшить риск возникновения пожара, поражения электрическим током, ожогов или травм, внимательно прочитайте нижеприведенные меры предосторожности перед началом использования тренажера. Не допускайте попадания посторонних предметов в движущиеся части тренажера.

Опасно: Чтобы уменьшить риск поражения электрическим током всегда отключайте прибор от электросети сразу после использования и перед чисткой тренажера.

Предупреждение: Во избежание ожогов, пожара, поражения электрическим током или травм, НИКОГДА не оставляйте подключенный к сети тренажер без присмотра. Отключайте прибор от электросети сразу после использования или перед демонтажем или установкой запасных частей.

При эксплуатации беговой дорожки не накрывать консоль и корпус посторонними предметами.

ВНИМАНИЕ:

Перед началом тренировки установите магнитный ключ безопасности в паз на консоли (если ключ безопасности не установлен на место, беговая дорожка будет находиться в ждущем (безопасном) режиме).

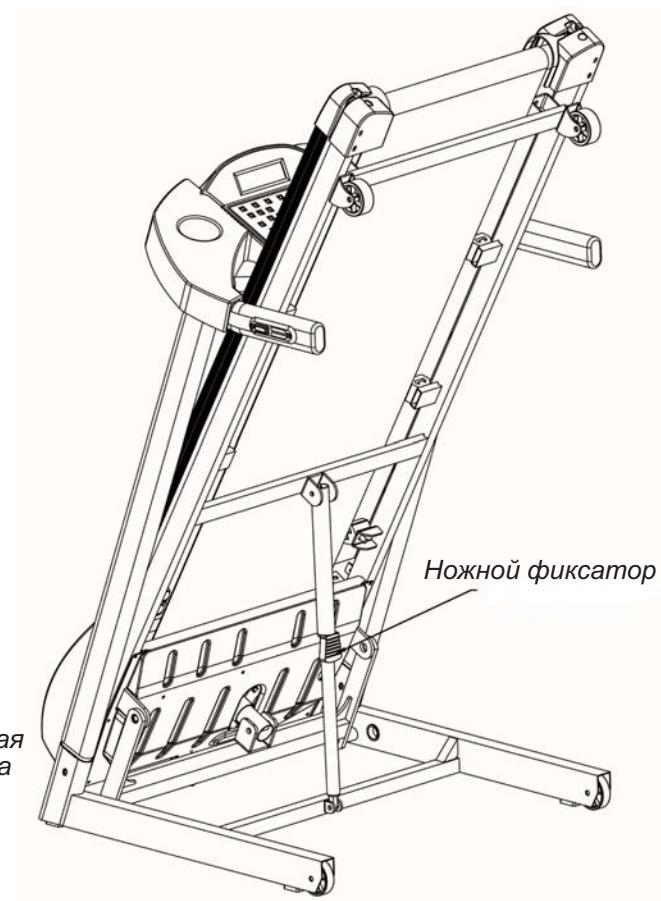
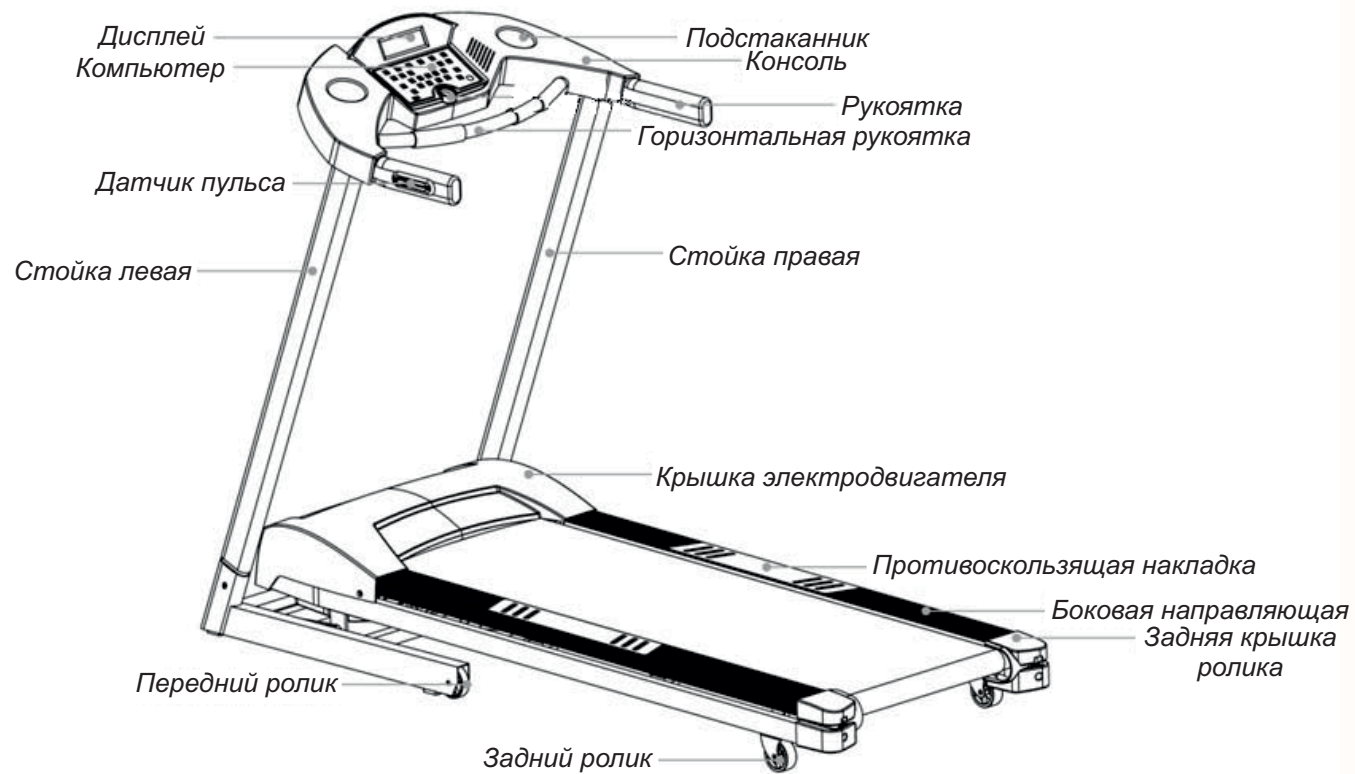
Ключ безопасности предназначен для экстренного прерывания тренировки в случае падения или другого непредвиденного происшествия. В случае экстренной ситуации выдерните ключ безопасности, возьмитесь за рукоятки, приподнимитесь, затем спуститесь на пол.

Важные правила:

Перед началом тренировки поставьте ноги на боковые бортики бегового полотна, позволяя ему начать двигаться на безопасной скорости. Держитесь за рукоятку при настройке компьютера тренажера. Смотрите вперед, это поможет держать равновесие. Используйте удобную спортивную обувь хорошего качества. Делайте разминку и упражнения по восстановлению до и после тренировок.



СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



ТРЕНИРОВКА

Перед началом занятий проконсультируйтесь с лечащим врачом, это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также для молодых людей, имеющих избыточный вес. Лицам, которые имеют диабет или высокое артериальное давление, наследственные сердечные заболевания, высокий уровень холестерина или ведут сидячий образ жизни необходимо пройти медицинский осмотр и стресс-тест под присмотром врача.

Медицинские исследования показывают, что существует определенный диапазон нагрузки кардио-респираторной системы и мышц тела. Тренировку следует осуществлять в диапазоне 60-75% от максимальной частоты стрессового пульса (пульса на пике нагрузки), в так называемой «Аэробной зоне». Это позволит осуществить более интенсивную финтес-тренировку и избежать получения травмы.

Если во время тренировки Вы испытываете головокружение или боли в груди - немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.

"Аэробная зона"

$220 - \text{возраст} = \text{максимальная частота стрессового пульса}$ (пульса на пике нагрузки). Не тренируйтесь на максимальной частоте стрессового пульса. Рекомендуется тренироваться в диапазоне 60-77% от максимальной частоты стрессового пульса.

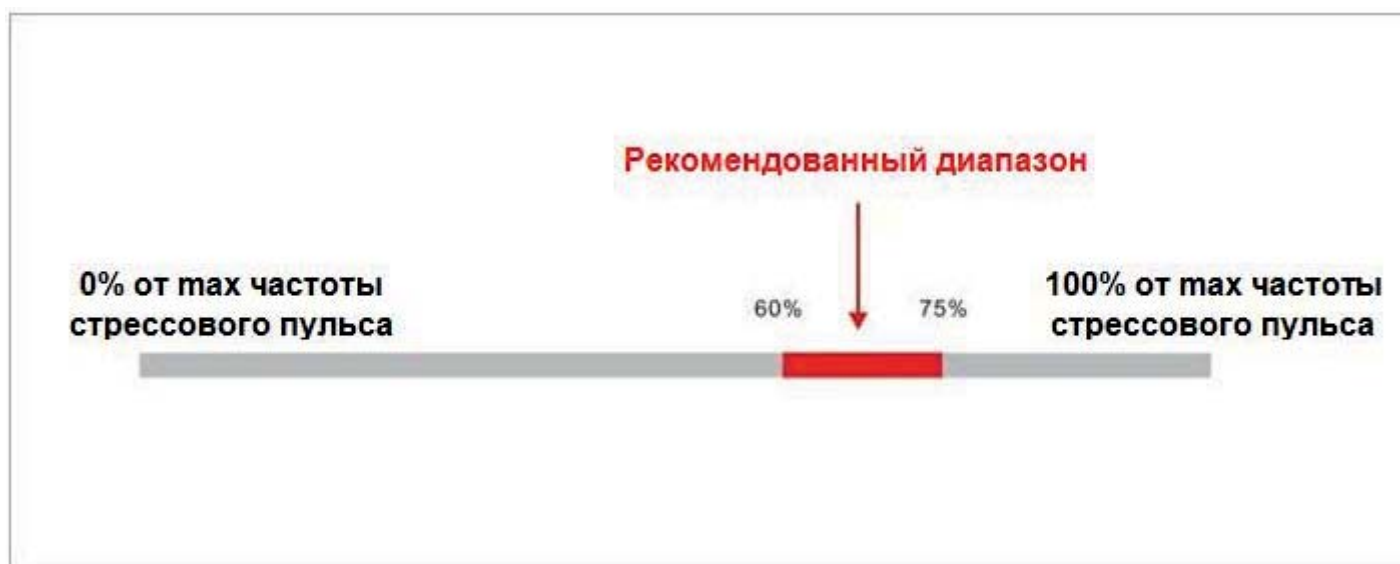
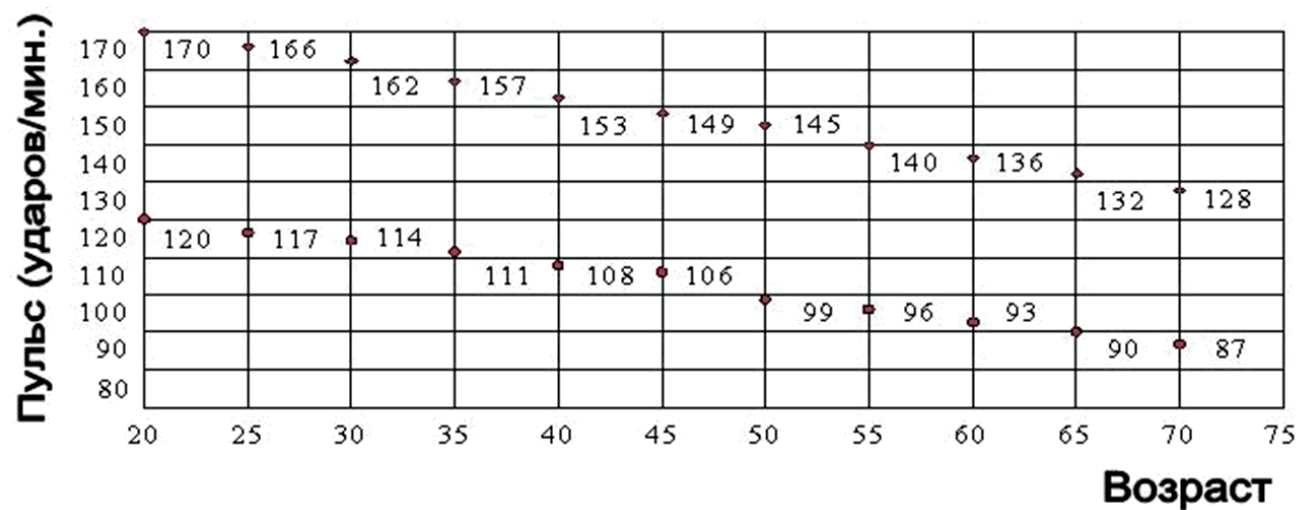


Таблица «Аэробной зоны»



Программа начальных тренировок на беговой дорожке

	Уровень нагрузки	Продолжительность		Уровень нагрузки	Продолжительность
НЕДЕЛЯ 1	Легкий	6-12 минут	НЕДЕЛЯ 5	Умеренный	20-28 минут
НЕДЕЛЯ 2	Легкий	10-16 минут	НЕДЕЛЯ 6	Умеренно высокий	20 минут
НЕДЕЛЯ 3	Умеренный	14-20 минут	НЕДЕЛЯ 7	Интервальная тренировка	24 минуты
НЕДЕЛЯ 4	Умеренный	18-24 минуты	НЕДЕЛЯ 8	Отдых	-

РАЗМИНКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Успешная программа упражнений состоит из разминки, занятия аэробикой и восстановления. Разминка является важной частью вашей тренировки, и с нее следует начинать каждое занятие. Она готовит тело к более энергичным занятиям, разогревая и растягивая мышцы. В конце тренировки, повторите эти упражнения, чтобы уменьшить последующую мышечную боль. Мы предлагаем следующие упражнения для разминки и восстановления:

Наклоны головы:

На каждый счет наклоните голову в правую сторону так, чтобы почувствовать растяжение мышц левой стороны шеи, затем вернитесь в исходное положение и повторите то же самое на левую сторону. Вернитесь в исходное положение. На следующий счет запрокиньте голову назад, для лучшего растяжения мышц приоткройте рот, далее вернитесь в исходное положение и опустите голову вперед, стараясь достать подбородком груди.



Поднимание плеч:

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.



Растягивание боковых мышц:

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.

Растягивание четырехглавых мышц:

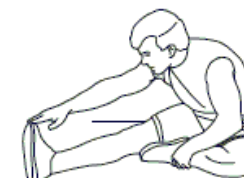
Одной рукой для устойчивости обопритесь на стену, потянитесь назад и возьмитесь рукой за ступню. Потяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, а затем расслабьтесь.

**Растяжение мышц внутренней части бедра:**

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.

**Растяжение подколенного сухожилия:**

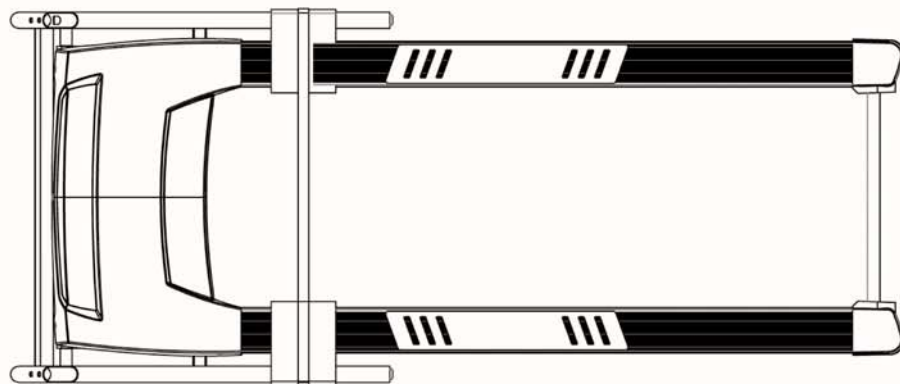
Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно ближе к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

**Растягивание икроножных мышц и ахиллового сухожилия**

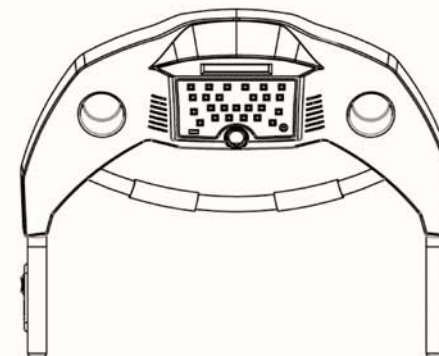
Выставив ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите упражнение для другой ноги.



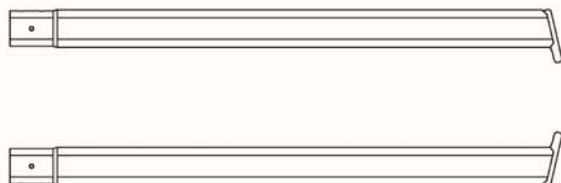
ПРОВЕРКА КОМПЛЕКТНОСТИ ТРЕНАЖЕРА



Основание беговой дорожки



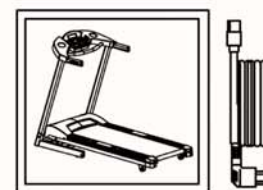
Консоль



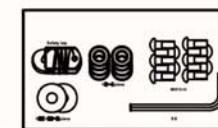
Правая и левая стойки



Силиконовая
смазка

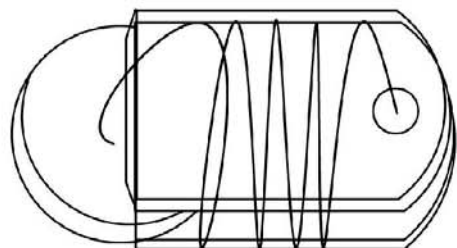


Инструкция
пользователя и
сетевой шнур

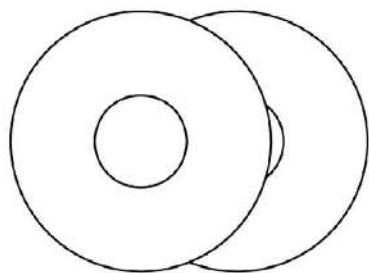


Пакет с комплектующими
тренажера

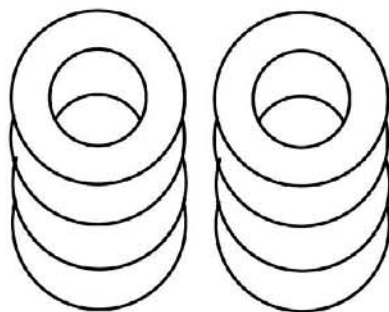
КОМПЛЕКТУЮЩИЕ ТРЕНАЖЕРА



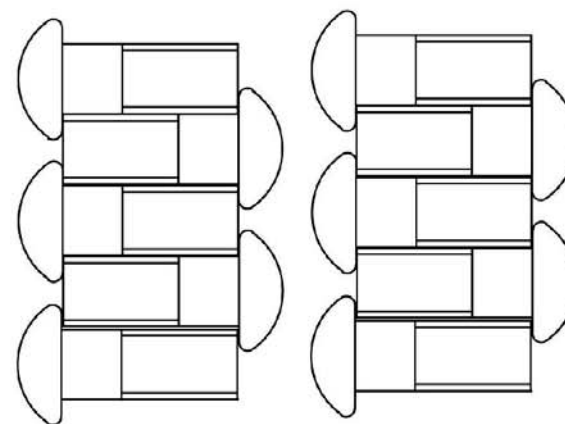
Ключ безопасности



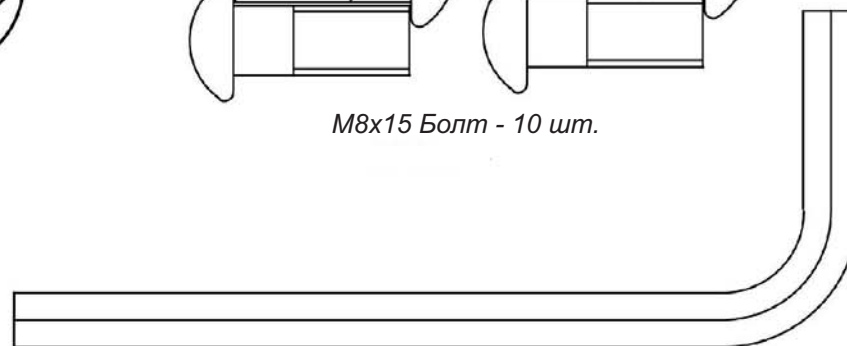
8 x 20 Шайба - 2шт.



8 Шайба - 8 шт.



M8x15 Болт - 10 шт.



Шестигранный ключ

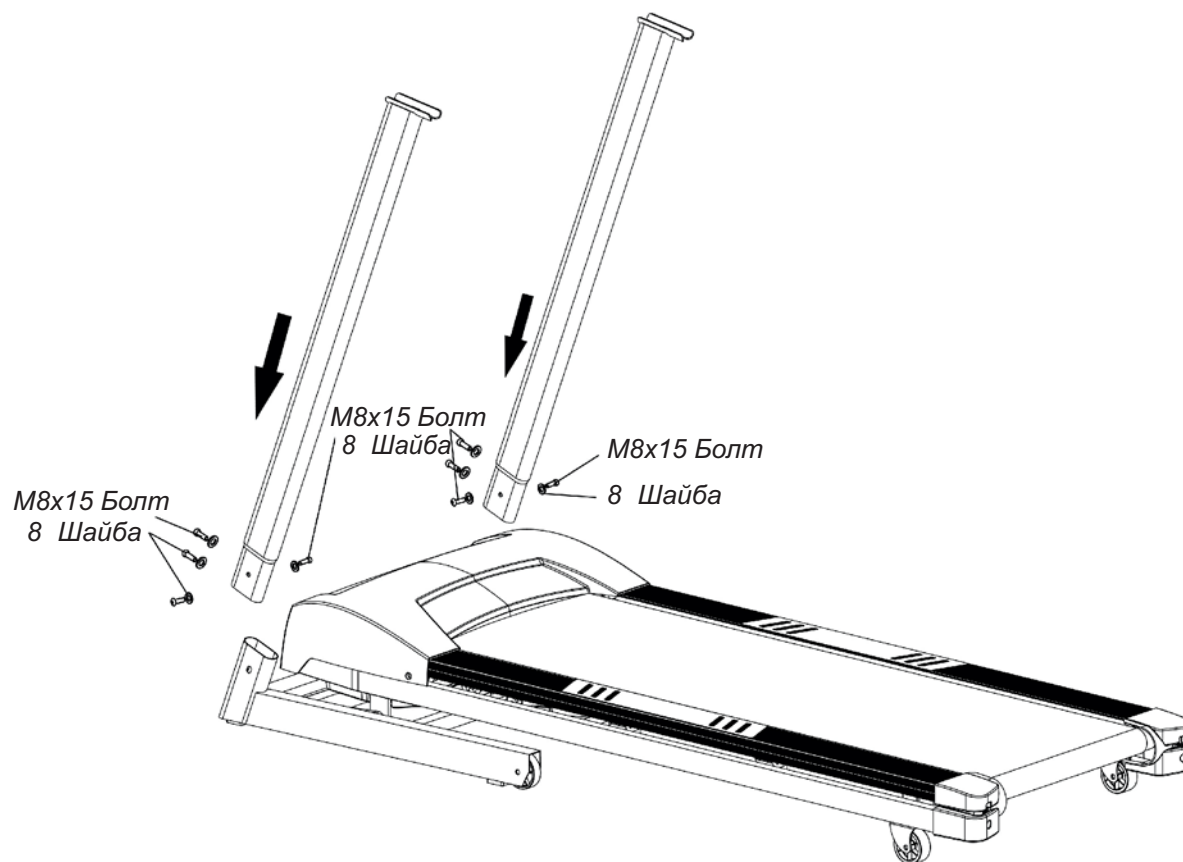
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ

ШАГ 1: УСТАНОВКА СТОЕК НА ОСНОВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Как показано на рис. установите правую и левую стойки на основание беговой дорожки и зафиксируйте каждую четырьмя болтами M8X15 и четырьмя шайбами 8.

Фиксируйте при помощи монтажного инструмента.

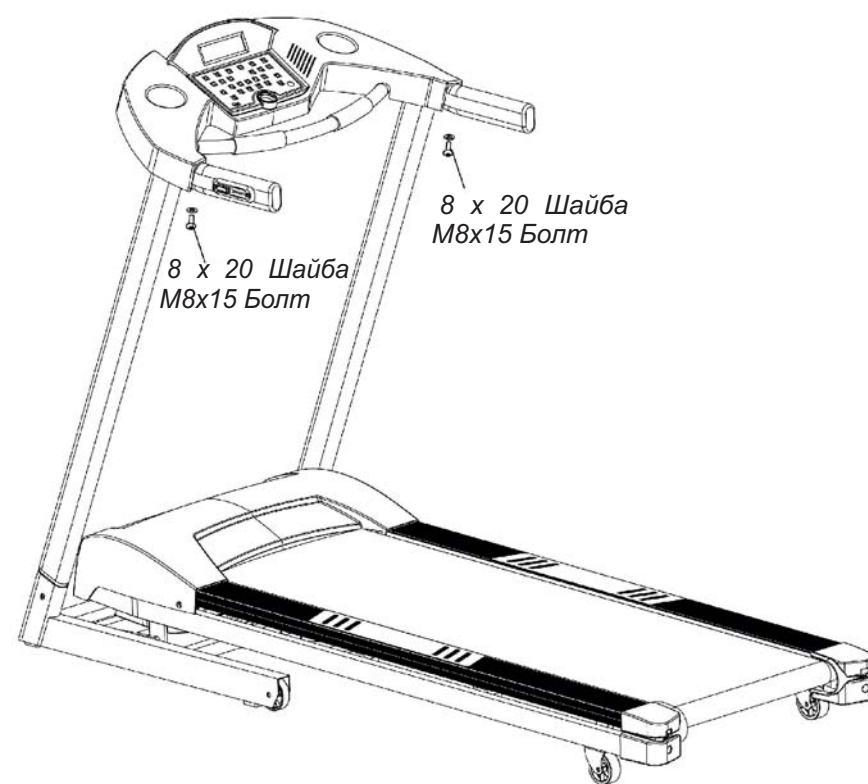
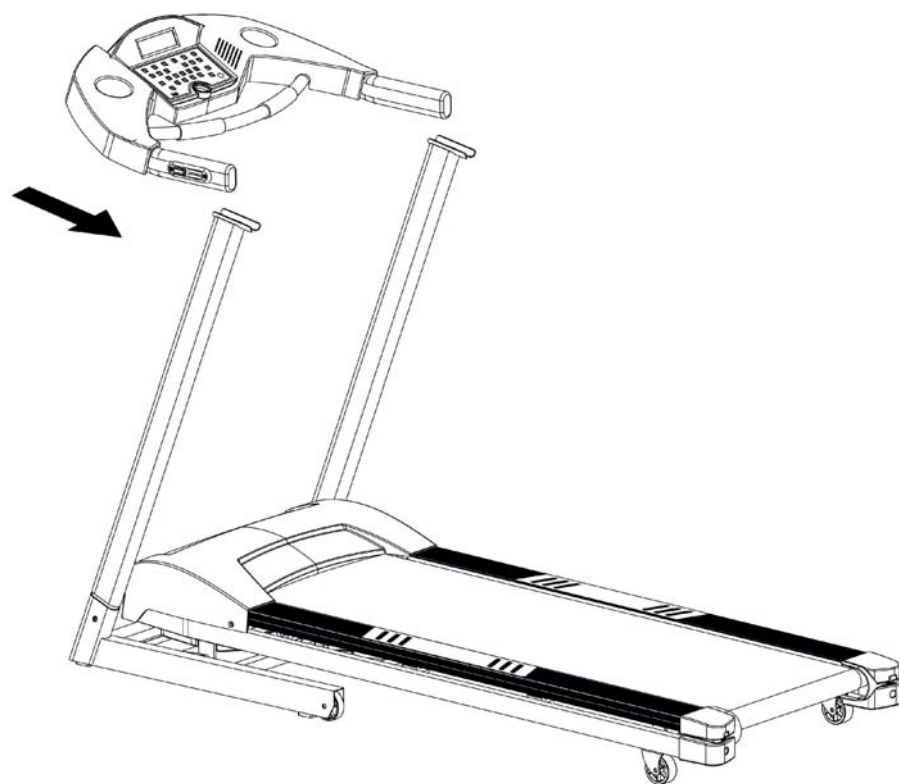
Внимание: Не затягивайте болты, это облегчит следующий этап сборки.



ШАГ 2: ПРИКРЕПЛЕНИЕ КОНСОЛИ

Как показано на рис. установите консоль на стойки беговой дорожки и зафиксируйте каждую одним болтом M8X15 и одной шайбой 8 x 20.

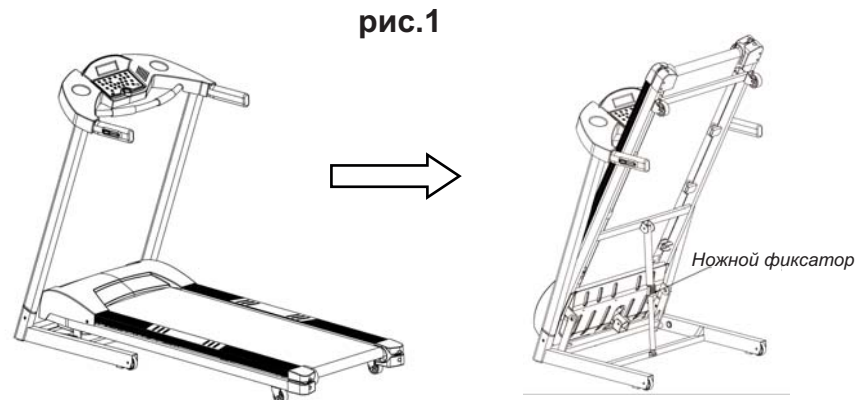
Фиксируйте при помощи монтажного инструмента.



СИСТЕМА СКЛАДЫВАНИЯ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

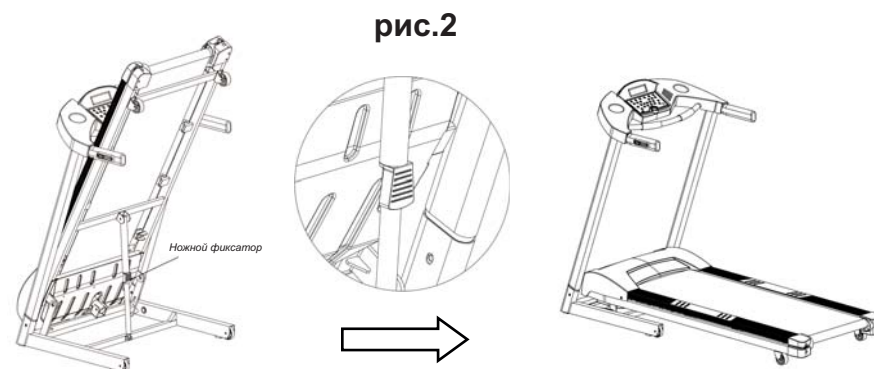
СКЛАДЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ (рис.1):

1. Переключите сетевой выключатель в положение OFF (выкл.)
 2. Поднимите основание беговой поверхности, держась за заднюю крышку ролика, до срабатывания фиксатора.
- Внимание: При срабатывании фиксатора Вы услышите щелчок.
Храните беговую дорожку в чистом и сухом помещении.



РАСКЛАДЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ (рис.2):

Возьмитесь рукой за заднюю крышку основания беговой поверхности, нажмите правой ногой на фиксатор, затем опустите беговую поверхность.



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ (рис.3):

Убедитесь, что сетевой переключатель находится в положении OFF (выкл.), тренажер отключен от электросети и находится в вертикальном положении. Возьмитесь за рукоятки беговой дорожки, наклоните дорожку немного на себя и переместите ее в нужном направлении.



ОБЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Внимание: Во избежание поражения электрическим током, убедитесь, что тренажер отключен от электросети во время чистки или технического обслуживания.

Важно: Не используйте для очистки тренажера абразивные чистящие средства и растворители. Избегайте попадания жидких веществ на беговую дорожку для предотвращения повреждения компьютера. Устанавливайте тренажер вдали от прямых солнечных лучей.

После каждой тренировки: Протрите консоль и другие поверхности беговой дорожки чистой, смоченной водой мягкой салфеткой, чтобы удалить излишки пота.

Еженедельно: Так как грязь с обуви при соприкосновении с беговым полотном, в конечном счете, оказывается под беговой дорожкой, пылесосьте под тренажером раз в неделю.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ОСНОВАНИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ И БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Регулировка бегового полотна:

Возможно, Вам придется настроить беговое полотно в течение первых нескольких недель использования тренажера. Каждое беговое полотно правильно устанавливается на заводе, но оно может растянуться или сместиться в течение эксплуатации. После длительного перерыва между тренировками возможно растяжение бегового полотна

Смазка бегового полотна:

Смазка бегового полотна обеспечит более высокую производительность беговой дорожки и продлит срок службы тренажера. Силиконовая смазка прилагается в комплекте. Перед процессом смазки протрите всю поверхность деки чистой гладкой тканью для удаления пыли и грязи.

Проверка смазки:

Поднимите одну сторону бегового полотна и нащупайте центральную часть деки.

Если поверхность гладкая на ощупь, то беговое полотно не нуждается в смазке.

Если поверхность сухая, то нанесите на нее один тюбик силиконовой смазки (30-40 мл).

Способ нанесения силиконовой смазки:

Поднимите одну сторону бегового полотна.

Нанесите 30-40 мл силиконовой смазки на центральную часть деки.

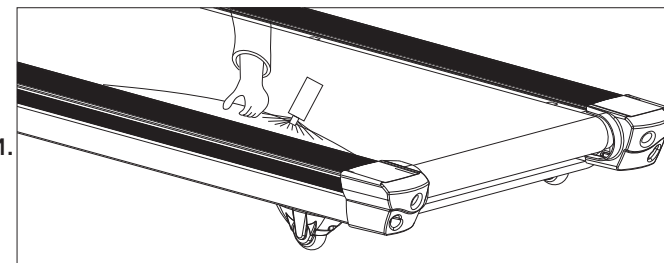
Включите беговую дорожку на маленькой скорости на 3-5 минут, чтобы смазка повсеместно распространилась.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не наносите силиконовую смазку в большом количестве. Любой излишек смазки, который проявился наружу, должен быть убран. Смазку в виде аэрозоля Вы можете приобрести у торгового представителя завода производителя.

ВНИМАНИЕ: Для процедуры смазки достаточно 30-40 мл силиконовой смазки

Периодичность смазки:

После первых 25 часов эксплуатации или через 1-2 месяца нанесите 30-40 мл смазки. Последующие каждые 50 часов использования (2-3 мес.) наносите 30-40 мл смазки. Если вышеприведенная процедура не способствует центровке бегового полотна, следует увеличить натяжение бегового полотна.



Центровка бегового полотна:

Иногда во время бега ноги оказывают разное давление на беговое полотно. Это зависит от количества усилий, приложенных одной ногой по отношению к другой. Беговое полотно будет оставаться в центральном положении, если распределение усилий будет равномерным или если беговое полотно не будет использоваться. В случае если беговое полотно смещается из центрального положения, его следует отрегулировать вручную.

а) Включите беговую дорожку и увеличьте скорость до 12 км/ч (kph)

б) Определите в какую сторону смещается беговое полотно при движении.

Если беговое полотно смещается влево:

С помощью шестигранного ключа поверните левый регулировочный винт на 1/8 оборота по часовой стрелке, а правый – на 1/8 против часовой стрелки.

Если беговое полотно смещается вправо:

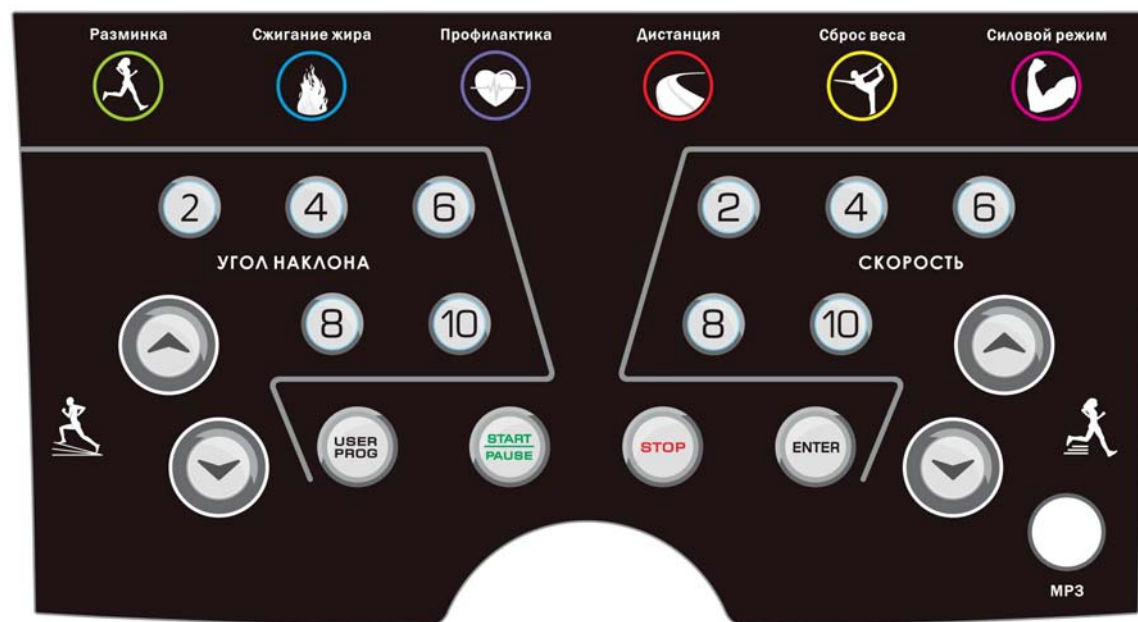
С помощью шестигранного ключа поверните правый регулировочный винт на 1/8 оборота по часовой стрелке, а левый – на 1/8 против часовой стрелки.

Если беговое полотно не отрегулировалось, повторите процедуру.

в) После регулировки, включите беговую дорожку, увеличьте скорость до 16 км/ч (kph) и убедитесь, что полотно не смещается при движении. При необходимости повторите процедуру.



ОПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА



ОБЩЕЕ РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

[TIME]: Показание времени тренировки, диапазон: 00-99 мин.

[SPEED]: Показание скорости тренировки, диапазон: 1-20.0 км/ч

[INCLINE]: Показание угла наклона, диапазон 0%-15%

[DISTANCE]: Показание дистанции, диапазон: 0.0-99.9 км

[CALORIES]: Показание расхода калорий, диапазон: 0-999 кКал

[PULSE]: Показание частоты пульса, диапазон: 40-199 ударов/мин.

[PROG]: Показание выбранной программы (1-8). В компьютере 6 встроенных программ:

1. Программа «Разминка»;
2. Программа «Сжигание жира»;
3. Кардио-программа (Профилактика);
4. Программа на сброс веса;
5. Программа «Дистанция»;
6. Программа «Силовая тренировка»;

[USER PROG]: Показание выбранной программы пользователя. В компьютере 1 программа пользователя.

ФУНКЦИИ КЛАВИШ

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ: В экстренной ситуации выдерните ключ безопасности, беговое полотно немедленно остановится. Чтобы возобновить тренировку, вставьте ключ безопасности и начните тренировку, согласно инструкции.

[START]: Нажмите на эту клавишу, чтобы начать тренировку.

[STOP]: Нажмите на эту клавишу, чтобы закончить тренировку.

[PAUSE]: Нажмите на эту клавишу, чтобы приостановить тренировку.

КЛАВИШИ ВЫБОРА СКОРОСТИ: Используются для регулировки скорости во время тренировки, а также для выбора параметров до начала тренировки.

КЛАВИШИ ВЫБОРА УГЛА НАКЛОНА: Используются для регулировки угла наклона во время тренировки, а также для выбора параметров до начала тренировки.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Вставьте штекер адаптера в розетку, включите беговую дорожку (переключатель), вставьте ключ безопасности в консоль тренажера, по умолчанию выбрана программа 1 (P1).

Нажмите клавишу СТАРТ, тренажер начнет отсчет до начала тренировки 3-2-1.

ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

1) Выбор программы

а) Чтобы войти в меню «Программы» нажмите на клавиши скорости. Всего встроенных программ 7 (P1-P7). В каждой программе предусмотрено 2 уровня. Используйте клавиши скорости или угла наклона для выбора уровня. Уровень по умолчанию: 2. Перед началом тренировки в окне «Калории» появится уровень тренировки, после начала тренировки – только показатель тренировки. Перед началом тренировки в окне «Дистанция» появится выбранная программа (P1-P7), после начала тренировки – только показатель дистанции. Время тренировки по умолчанию 30 минут. Нажмите клавишу СТАРТ для начала тренировки, затем компьютер автоматически приступит к выбранной тренировке, начнется обратный отсчет времени.

б) После выбора параметров тренировки, нажмите клавишу СТАРТ для начала тренировки. Начнется обратный отсчет заданных показателей, когда один из показателей дойдет до 0, тренажер автоматически прекратит тренировку.

2) График тренировки

График тренировки отображает показатель скорости и угла наклона согласно установленному времени. Каждая программа состоит из трех стадий тренировки: разминка, основная, восстановление.

График тренировки всегда состоит из 6 секторов. Если график состоит более чем из 6 секторов, то задние сектора будут отображены более темным оттенком, чем передние. 6 секторов отображаются на весь экран, но если в графике более, чем 6 секторов, то сначала отображаются первые 6, затем остальные по очереди.

По вертикальной оси отображается уровень угла наклона, по горизонтальной оси - скорость тренировки.

3) Программа 1 (P1)

Перед началом тренировки установите время. Время тренировки по умолчанию 30 минут. Диапазон настройки времени 10:00 -99:00 минут. Далее установите скорость тренировки. Скорость по умолчанию 1 км/ч, диапазон настройки скорости 1.0-20.0 км/ч. И наконец, установите угол наклона. Угол наклона по умолчанию 0%. Диапазон настройки 0%-15%.

4) Программа 2-6 (P2-P6)

Перед началом тренировки установите время. Время тренировки по умолчанию 30 минут. Диапазон настройки времени 10:00 -99:00 минут. Далее выберите Уровень 1 или Уровень 2 тренировки клавишами скорости или угла наклона.

ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Программа пользователя (P7)

1) Нажмите на клавишу USER PROG, чтобы войти в меню программа пользователя.

2) Всего 6 секторов тренировки, где можно установить разную скорость и угол наклона. Диапазон настройки скорости тренировки 1.0-20.0 км/ч, угла наклона: 0%-15%.

Используйте клавиши скорости и угла наклона для установки показателей. Нажмите клавишу ENTER, чтобы перейти к следующему показателю.

3) Установите время тренировки клавишами скорости или угла наклона и нажмите клавишу ENTER для завершения настройки.

4) Компьютер сохранит все показатели тренировки. При повторном включении программы пользователя будет включаться последняя сохраненная программа, если не будут внесены изменения.

5) Чтобы сбросить параметры программы пользователя, при остановленном беговом полотне нажмите клавишу ENTER и удержите ее в течение 5 секунд, после чего показатель времени станет 30 минут, скорость 2 км/ч, угол наклона 2%.

АУДИО ФУНКЦИИ

Встроенные Аудио-колонки позволяют тренироваться под музыку, не используя дополнительные устройства.

AUX: Встроенный разъем AUX. Возможность подключения MP3-плеера, в том числе iPhone, iPod, iPad.

СИМВОЛЫ ДИСПЛЕЯ

1. Сообщения об ошибках

а) Код ошибки: E01

E01: Появляется в случае, когда компьютер консоли дает команду блоку управления и команда не выполняется.

Способ устранения: Проверьте 4-х проводной соединительный кабель консоли, который подсоединяется к блоку управления, возможно, он поврежден или плохо подсоединен.

б) Код ошибки: E02

E02: Появляется в случае, когда блок управления не имеет доступа к проверке напряжения сети мотора

Способ устранения: Проверьте правильность соединения +/- проводов к блоку управления

в) Код ошибки: E03

E03: Появляется в случае, когда блок управления не может определить скорость во время работы мотора

Способ устранения: Проверьте, активен ли сенсор, который можно найти через отверстие на диске, находящийся над мотором

г) Код ошибки: E05

E05: Появляется в случае, когда трение бегового полотна достигает предела и мотор работает сверх допустимой мощности

Способ устранения: Проверьте, хорошо ли смазано беговое полотно, если недостаточно - смажьте. Далее проверьте состояние мотора беговой дорожки, если он поврежден, его следует заменить.

д) Код ошибки: E07

E07: Появляется в случае, когда нет сигнала от ключа безопасности.

Способ устранения: Проверьте, правильно ли Вы установили ключ безопасности, а также нет ли на нем повреждений.

2. Другие проблемы и способы их разрешения

а) Не отображаются данные на консоли:

Проверьте, подсоединен ли кабель питания;

Проверьте правильность подсоединения 4-х проводного кабеля;

Проверьте, подключен ли блок управления и трансформаторы.

б) Не отображаются данные частоты пульса:

Проверьте правильность подсоединения проводов датчиков пульса;

Ладони должны плотно прилегать к сенсорам;

Используйте воду для смачивания рук, так как ладони должны быть влажными.

в) Мотор не начинает работу:

Проверьте все соединения проводов;

Посмотрите, не отображаются ли на дисплее другие коды ошибок.