Инструкция

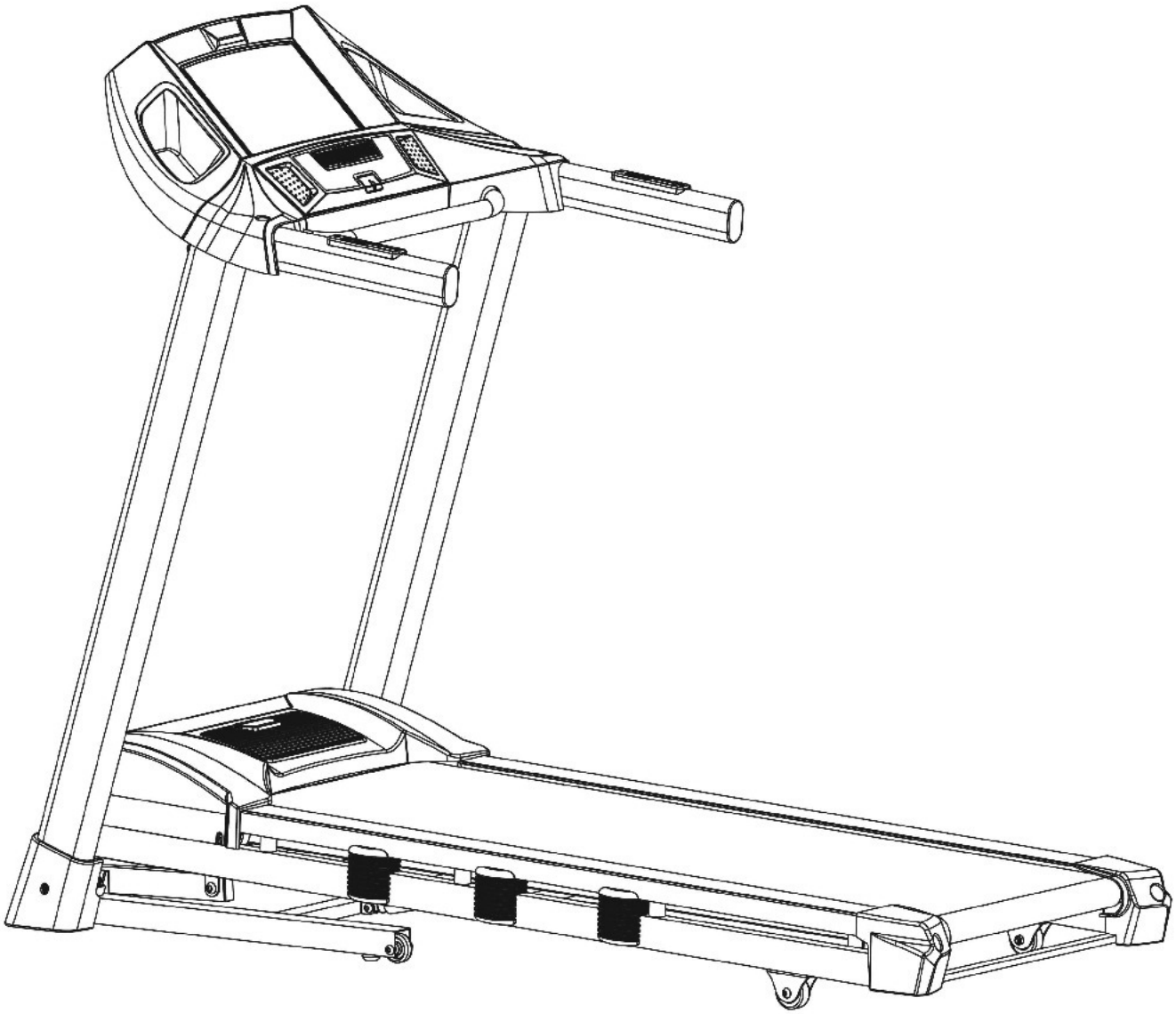
Беговая дорожка CardioPower T40

Полезные ссылки:

Беговая дорожка CardioPower T40 - смотреть на сайте

Беговая дорожка CardioPower T40 - читать отзывы

Инструкция по сборке и эксплуатации беговой дорожки с электроприводом CardioPower T40



★ **Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности и инструкциями, приведенными в данном руководстве перед использованием устройства. Сохраните это руководство для использования в будущем.**

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание	1
Меры предосторожности	2-3
Инструкция по сборке	4-7
Инструкция по эксплуатации	8-15
Сборка и транспортировка	16
Рекомендации по растяжке	17-18
Обслуживание	19-20
Разнесенная диаграмма	21
Список деталей	22

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

При эксплуатации устройства всегда необходимо соблюдать базовые меры предосторожности, включая следующие:

Перед началом эксплуатации данного устройства настоятельно рекомендуется ознакомиться с инструкциями.

Опасность – Для снижения риска поражения электрическим током：

1. Всегда отключайте вашу беговую дорожку от сети питания перед очисткой.

Предупреждение – Для снижения риска ожогов, возгорания, ударов электрическим током и травматизма：

1. Устройство нельзя оставлять подключенным в сеть без присмотра. Отключите устройство от сети, когда оно не используется.
2. При эксплуатации тренажера детьми или людьми с ограниченными возможностями или в их присутствии необходим тщательный контроль.
3. Используйте данный тренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте приложения, не рекомендованные производителем.
4. Запрещается эксплуатация тренажера с поврежденным кабелем или вилкой. При неверной работе тренажера, если его уронили, он был поврежден или упал в воду. Верните устройство в сервисный центр для осмотра и ремонта.
5. Не используйте шнур питания в качестве ручки для переноски.
6. Не допускайте воздействия на кабель высоких температур.
7. Никогда не эксплуатируйте прибор с заблокированными отверстиями для вентиляции. Держите вентиляционные отверстия свободными от ворса, волос и т.п.
8. Запрещается ронять или устанавливать посторонние предметы в отверстия.
9. Запрещается эксплуатация на открытом воздухе.
10. Запрещается эксплуатация тренажера в местах распыления аэрозольных продуктов или подачи кислорода.
11. Перед выключением устройства установите все клавиши в положение «выключено», затем выньте вилку из розетки.
12. Подключите устрой к надлежащим образом заземленной розетке.
13. Если беговая дорожка складывается, необходимо приподнять его, чтобы вернуть в исходное положение, после завершения эксплуатации.
14. Нельзя сложить устройство во время эксплуатации.
15. Рекомендуется оставить безопасное пространство за беговой дорожкой длиной 2 метра.
16. Устройство предназначено для домашнего использования.
17. Если устройство оснащено функцией складывания и электроподъемником, убедитесь, что уровень подъема равен 0, прежде чем складывать устройство (Во избежание повреждения деталей).
18. Прекратите эксплуатацию беговой дорожки, если чувствуете слабость, головокружение или затруднение дыхания.
19. Носите подходящую обувь. Для тренировок не подходят обувь с каблуком, классические туфли, сандалии, также запрещается тренировка без обуви. Во избежание чрезмерной усталости ног рекомендуется носить качественную спортивную обувь.

ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Данное изделие должно быть заземлено. При отказе или неверной работе беговой дорожки контур заземления обеспечивает путь для отвода остаточного напряжения, снижая тем самым риск поражения электрическим током.

Данное изделие оснащено кабелем с заземляемой вилкой.

Вилка должна включаться в соответствующую розетку, установленную и заземленную в соответствии с действующими нормами и правилам.

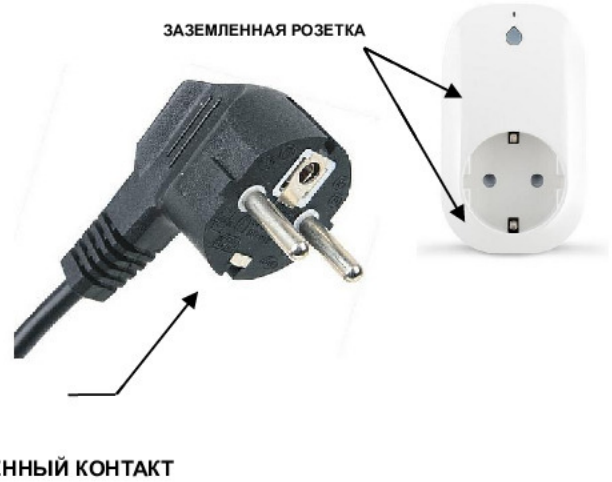
Опасность – Неправильное подключение заземляющего проводника устройства может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом службы поддержки, если у вас есть сомнения в правильности заземления устройства. Не модифицируйте вилку, входящую в комплект поставки устройства – если она не подходит к розетке, установите соответствующую розетку с помощью квалифицированного электрика.

Изделие предназначено для эксплуатации в сети напряжением 220~240В и оснащено вилкой, аналогичной изображенной ниже. Убедитесь, что устройство подключено к розетке с такой же конфигурацией, что и у вилки (для европейских стран и России используется Тип F, Schuko, европейская розетка с заземлением).

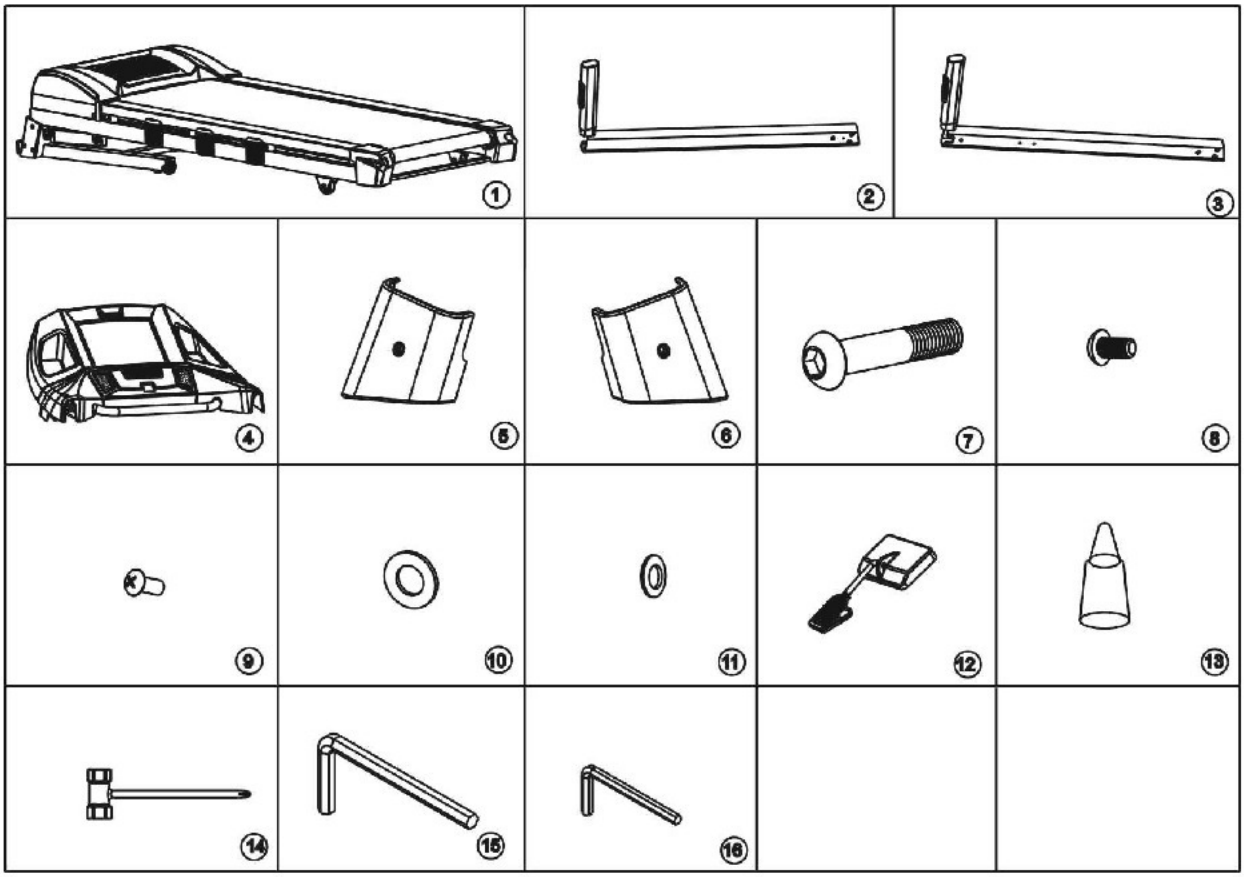
Нет необходимости использовать переходник для данного устройства.

Рисунок

Способы заземления



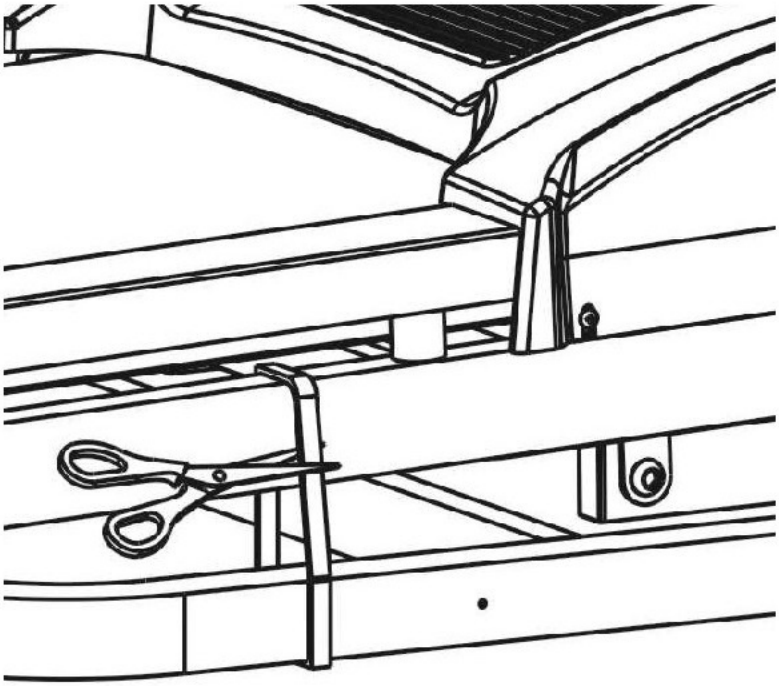
ОТКРОЙТЕ КОРОБКУ, ТАМ ВЫ НАЙДЕТЕ ВСЕ ДЕТАЛИ, ИЗОБРАЖЕННЫЕ НИЖЕ.



Список деталей					
No.	Описание	Кол-во	No.	Описание	Кол-во
1	Главная рама	1 шт	9	Болт M4x15	4 шт
2	Левая стойка	1 шт	10	Шайба M10	6 шт
3	Правая стойка	1 шт	11	Шайба M8	8 шт
4	Консоль	1 шт	12	Ключ безопасности	1 шт
5	Левый кожух платформы	1 шт	13	Смазочное масло	1 шт
6	Правый кожух платформы	1 шт	14	Отвертка	1 шт
7	Болт M10x50	6 шт	15	Ключ 6#	1 шт
8	Болт M8x15	8 шт	16	Ключ 5#	1 шт

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

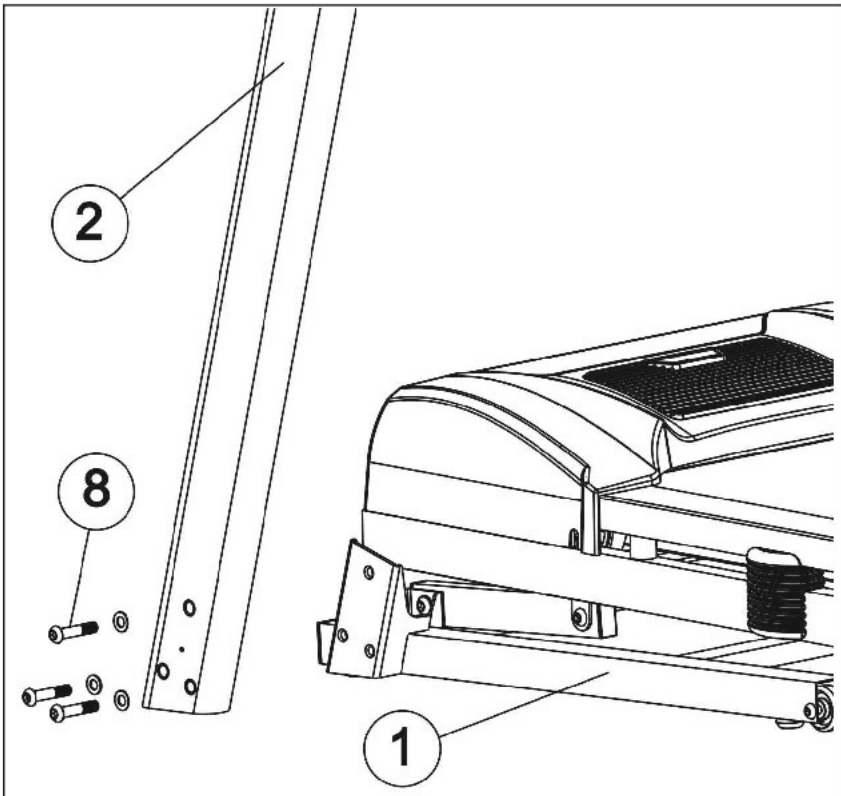


1. Пожалуйста, обратите внимание, что для сборки данной беговой дорожки необходимо, как минимум, два человека.
2. Откройте картонную коробку и достаньте защитный пенопластовый кожух и детали для сборки.
3. Достаньте беговую платформу из коробки, как показано на фото, положите его на ровный пол, а затем разрежьте скрепляющий шнур между рамой и платформой.

ОПАСНО!

Не разрезайте ремень, прежде чем достанете тренажер из коробки. Несоблюдение этого правила может привести к нанесению травм.

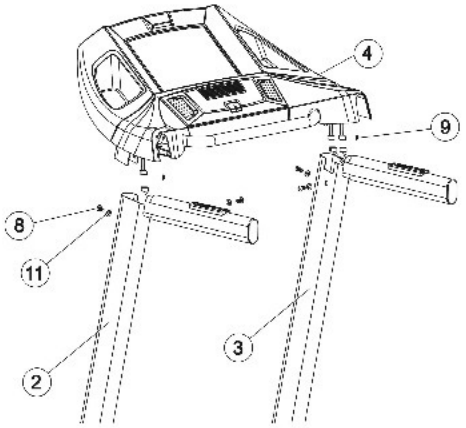
ШАГ 2



1. Как показано на рисунке, поставьте нижнюю часть стойки рядом с основанием беговой дорожки, а затем подключите кабель, как показано на фото. Обратите внимание на подключение кабеля, неверное подключение может привести к повреждению соединительного разъема.

2, Как показано на рисунке, используйте ключ 6#, чтобы установить правую стойку на основу беговой дорожки с помощью 3 болтов M10x50 и трех шайб M10. Не затягивайте все болты до полной сборки тренажера. Повторите процедуру для левой стойки. Обратите внимание, что кабельное соединение есть только на правой стойке.

ШАГ 3

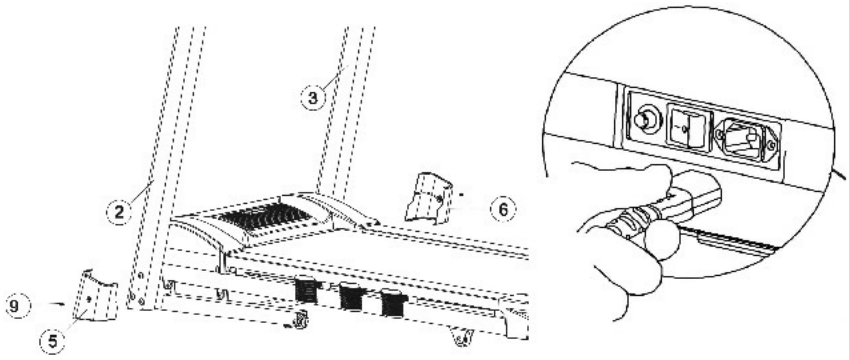


1. Подключите кабель консоли к кабелю правой стойки.
Обратите внимание на подключение кабеля, неверное подключение может привести к повреждению соединительного разъема.

2. Используйте ключ 5#, чтобы закрепить консоль на левой и правой стойках с помощью 2 болтов M8x15 и 2 шайб M8.

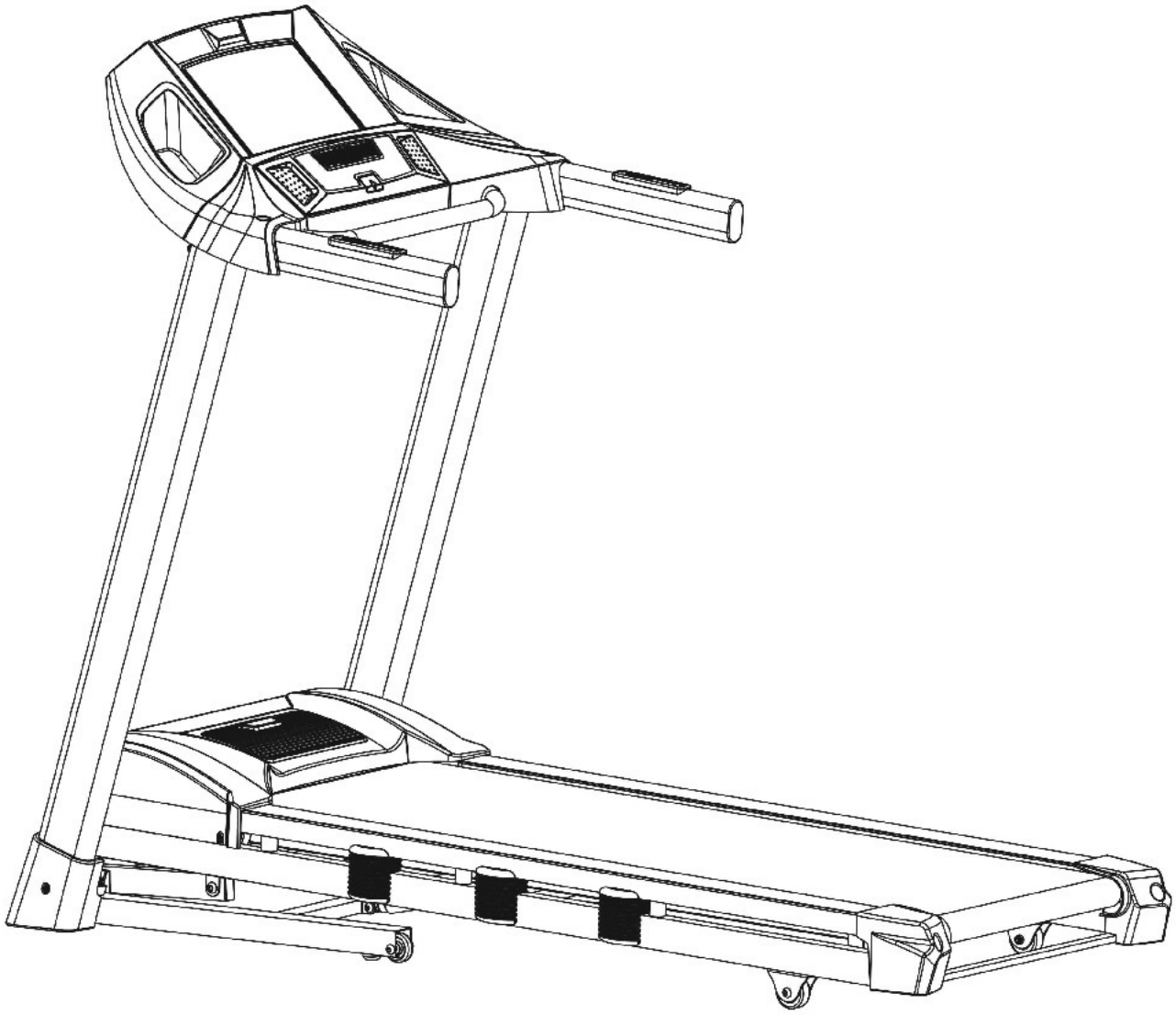
3. Используйте отвертку, чтобы закрепить консоль на левой и правой стойках с помощью 1 болта M4x15.

ШАГ 4



1. Убедитесь, что все детали были собраны корректно, и только затем туго затяните болты.
2. Используйте отвертку, чтобы закрепить кожух основания с помощью болта M4x15. Повторите ту же процедуру для левого кожуха основания.
3. Подключите силовой шнур в разъем.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



ПРИМЕЧАНИЕ: В целях вашей безопасности и комфорта проверьте крепление всех винтов.
Поздравляем! Вы успешно собрали свою новую беговую дорожку!

КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО

1	Разъем для SD-карты	6	Аудиовыход	11	Клавиша «Режим»	16	Клавиша «Стоп»
2	USB-разъем	7	Клавиша «Быстрая скорость»	12	Клавиша ВКЛ / ВЫКЛ вентилятор	17	Ключ безопасности
3	Клавиши MP3-плеера	8	Клавиша «Программа»	13	Клавиша «Наклон +/-»	18	Динамик
4	Клавиша «Быстрый наклон»	9	Клавиша ВКЛ / ВЫКЛ вентилятор	14	Клавиша «Скорость +/-»	19	
5	Дисплей	10	Клавиша «Сброс»	15	Клавиша «Старт»	20	

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ОБЩИЕ СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

A. Практикуйте подъем и спуск с вашей беговой дорожки, прежде чем начать тренировку.

B. Прикрепите ключ безопасности к компьютеру (беговая дорожка не будет работать без ключа безопасности). Закрепите другой конец ключа безопасности на вашей одежде, прежде чем начать заниматься, чтобы обеспечить остановку беговой дорожки, в случае невозможности выполнять упражнение.

C. Если пользователь не будет успевать за темпом беговой дорожки, ключ безопасности отключится от компьютера и беговая дорожка тут же остановится, чтобы избежать нанесения травм.

D. Не стойте на беговом полотне, запуская беговую дорожку. Широко расставьте ноги и встаньте на пластиковые борта, это сильно продлит срок службы вашей беговой дорожки.

E. Беговая дорожка запустится со скоростью 1,0 км/ч после обратного отсчета 5, 4, 3, 2, 1. Если вы используете беговую дорожку впервые, используйте небольшую скорость и держитесь за поручни, пока не почувствуете себя уверенно.

НАЧАЛО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Убедитесь, что ничего не мешает и не помешает движению полотна беговой дорожки.

2. Подключите шнур питания и включите беговую дорожку**.**

3. Встаньте на пластиковые борта по краям бегового полотна.

4. Прикрепите клипсу ключа безопасности на свою одежду.

5. Вставьте ключ безопасности в отверстие для ключа безопасности на консоли, после чего беговая дорожка будет готова к эксплуатации.

6. На обеих рукоятках есть по две клавиши, справа SPEED+ (Скорость+) и SPEED- (Скорость-), слева INCLINE+ (Наклон+) и INCLINE- (Наклон-), которые будут выполнять те же функции, что и клавиши INCLINE+/- и SPEED +/- на компьютере.

7. У вас есть два варианта начала тренировки:

A. Ручная программа.

Просто нажмите клавишу START (Старт), чтобы начать тренировку.

B. Программа обратного отсчета.

Нажмите клавишу MODE (Режим), чтобы выбрать обратный отсчет ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ или КАЛОРИЙ.

C. ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Нажмите клавишу PROGRAM (Программа), чтобы выбрать одну из 64 предустановленных программ или функцию определения уровня жировых отложений.

РУЧНАЯ ПРОГРАММА

ШАГ 1: Подключите ключ безопасности для включения дисплея; беговая дорожка войдет режим начала/готовности.

ШАГ 2: Для запуска движения полотна после 5-секундного обратного отсчета нажмите клавишу START (Старт). Используйте клавиши SPEED +/- (Скорость +/-) или DIRECT SPEED (Прямая скорость), чтобы настроить желаемую скорость в любое время в ходе тренировки; используйте клавиши INCLINE +/- (Наклон +/-) или DIRECT INCLINE (Прямой наклон), чтобы настроить желаемый наклон в любое время в ходе тренировки. Скорость и наклон также можно настроить с помощью клавиш на рукоятках, клавиши на левой рукоятке – для настройки наклона, клавиши на правой рукоятке – для настройки скорости.

ШАГ 3: Для получения показаний пульса, просто схватитесь за рукоятки пульса из нержавеющей стали на поручнях. Отображение текущих данных может занять несколько секунд. Частота сердечных сокращений будет отображена в окне CALORIE (Калории).

ШАГ 4: Нажмите клавишу STOP (Стоп), чтобы остановить вашу тренировку или отключите ключ безопасности, чтобы выключить компьютер.

ПРОГРАММА ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

ПРИМЕЧАНИЯ:

При запуске данной программы можно установить обратный отсчет РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ и ВРЕМЕНИ для вашей тренировки, остальные показатели будут рассчитываться в прямом порядке, после того, как какой-либо из показателей достигнет нуля, программа прекратится и остановит движение полотна.

ШАГ 1: Подключите ключ безопасности для включения дисплея; беговая дорожка войдет в режим начала/готовности.

ШАГ 2: Нажмите клавишу MODE (Режим), на дисплее TIME (Время) отобразится 30:00, нажмите клавишу SPEED +/- (Скорость +/-), чтобы установить обратный отсчет времени от 8:00 до 99:00 минут.

Если вы не хотите устанавливать обратный отсчет времени и хотите перейти к другим пунктам, НЕ НАЖИМАЙТЕ клавишу SPEED +/- (Скорость +/-) для установки времени, а снова нажмите клавишу MODE (Режим), на дисплее DISTANCE (Расстояние) отобразится 1,0, вы можете установить обратный отсчет расстояния с 1,0 км до 99,0 км.

Если вы не хотите устанавливать обратный отсчет расстояния и хотите перейти к другим пунктам, НЕ НАЖИМАЙТЕ клавишу SPEED +/- (Скорость +/-) для установки расстояния, а снова нажмите клавишу MODE (Режим), на дисплее CALORIE (Калории) отобразится 50, вы можете установить обратный отсчет калорий с 20 ккал до 990 ккал.

ШАГ 3: После завершения установки обратного отсчета для вашей тренировки, нажмите клавишу START (Старт), чтобы запустить движение полотна после 5-сеукндного обратного отсчета.

ШАГ 4: Вы можете настраивать скорость нажатием клавиш SPEED +/- (Скорость +/-) или DIRECT SPEED (Прямая скорость), и использовать клавиши INCLINE +/- (Наклон +/-) или DIRECT INCLINE (Прямой наклон) для настройки наклона во время тренировки. Скорость и наклон также можно регулировать клавишами на правой и левой рукоятках.

ШАГ 5: Нажмите клавишу STOP (Стоп), чтобы остановить вашу тренировку или отключите ключ безопасности, чтобы выключить компьютер.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

ПРИМЕЧАНИЯ:

Все предустановленные программы состоят из 18 временных сегментов; на каждом сегменте установлена соответствующая скорость. Время окончания 18 сегментов каждой программы будет определяться автоматически, в соответствии с установленным вами временем тренировки.

Существует 64 предустановленных программы для 8 различных целей, и 8 различных уровней интенсивности по каждой цели.

ШАГ 1: Подключите ключ безопасности для включения дисплея; беговая дорожка войдет в режим начала/готовности.

ШАГ 2: Нажмите клавишу PROGRAM (Программа), чтобы выбрать одну из 8 целей, цель будет выбрана, когда вы нажмете клавишу PROGRAM (Программа).

После выбора цели нажмите клавишу MODE (Режим), чтобы выбрать интенсивность от L1 до L8. После выбора интенсивности нажмите клавишу SPEED +/- (Скорость +/-), чтобы изменить время завершения. Предустановленное время завершения каждой программы – 30 минут, оно может быть установлено от 8 до 99 минут.

ШАГ 3: После изменения времени завершения нажмите клавишу START (Старт), чтобы принять настройки и начать вашу тренировку.

ШАГ 4: Вы можете настраивать скорость и наклон нажатием клавиш SPEED +/- (Скорость +/-) и INCLINE +/- (Наклон +/-) , или использовать клавиши DIRECT SPEED

(Прямая скорость) и DIRECT INCLINE (Прямой наклон), чтобы перейти прямо к настройке. Скорость и наклон также можно регулировать клавишами на обеих рукоятках: на левой – для настройки наклона, на правой – для настройки скорости. Однако установленные вами СКОРОСТЬ и НАКЛОН будут действительны только для текущего сегмента, после его окончания СКОРОСТЬ и НАКЛОН вернутся к предустановленным показателям.

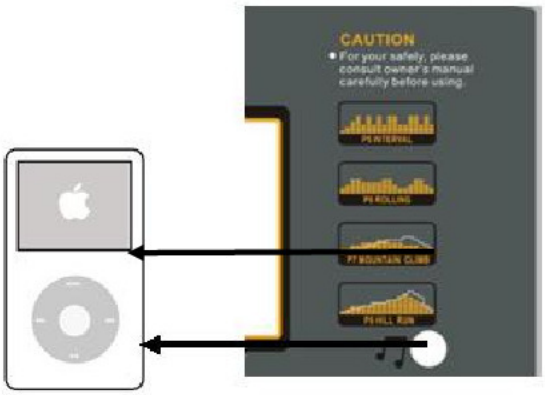
ФУНКЦИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПУЛЬСА

Окно CALORIE (Калории) на вашем компьютере работает в связке с датчиками пульса на обеих рукоятках. Когда вы будете готовы считать показатели пульса:

1. Крепко возьмитесь обеими руками за датчики пульса. Для получения наиболее точных показаний нужно использовать обе руки.
2. Расчетная частота ваших сердечных сокращений отобразится в окне CALORIE (Калории) примерно через 10 секунд после захвата датчиков пульса.
3. Этот показатель не является точным, а только ориентировочным, люди, имеющие проблемы со здоровьем не должны полагаться на данные показатели.

ФУНКЦИЯ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ АУДИО

Как показано на рисунке, подключите один конец аудиокабеля в аудио разъем на консооли, в затем подключите другой конец кабеля к MP3-плееру. После чего динамик в компьютере будет воспроизводить музыку с MP3-плеера. Громкость динамика может регулироваться только на MP3-плеере.



ВСТРОЕННЫЙ MP3-ПЛЕЕР

Компьютер оснащен встроенным MP3-плеером, его можно использовать следующим образом:

Включите питание беговой дорожки, подключите ключ безопасности, чтобы заработал дисплей, а затем подключите USB-накопитель или SD-карту.

Нажмите клавишу , чтобы включить/выключить динамик. Нажмите клавишу , чтобы воспроизвести или остановить музыку. Нажмите клавишу , чтобы воспроизвести следующую песню, нажатие этой клавиши вниз понизит громкость динамика. Нажмите клавишу , чтобы воспроизвести предыдущую песню, нажатие этой клавиши вниз повысит громкость динамика.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЖИРОВОЙ МАССЫ

Эта функция предназначена для оценки уровня ваших жировых тканей в соответствии с основной информацией о состоянии вашего организма.
Этот показатель не является точным, люди, имеющие проблемы со здоровьем не должны полагаться на данные показатели.

ШАГ 2: Нажмите клавишу PROGRAM (Программа) несколько раз, на 9-ом нажатии клавиши PROGRAM (Программа) в окне TIME (Время) отобразится FAT (Жировая ткань). Нажмите клавишу MODE (Режим), чтобы установить необходимые параметры: ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ и ВЕС.

ШАГ 3: После ввода функции BODY FAT (Жировая ткань) в окне INCLINE (Наклон) отобразится 01, в окне CALORIE (Калории) отобразится 1, этот показатель представляет ПОЛ, нажмите клавишу SPEED +/- (Скорость +/-), чтобы установить пол 1 или 2, где 1 – МУЖЧИНА, 2 – ЖЕНЩИНА. Затем нажмите клавишу MODE (Режим), чтобы перейти к следующему шагу.

ШАГ 4: После нажатия клавиши MODE (Режим) в окне INCLINE (Наклон) отобразится 02, в окне CALORIE (Калории) отобразится 25, этот показатель представляет ВОЗРАСТ, нажмите клавишу SPEED +/- (Скорость +/-), чтобы установить возраст от 10 до 99. Затем нажмите клавишу MODE (Режим), чтобы перейти к следующему шагу.

ШАГ 5: После нажатия клавиши MODE (Режим) в окне INCLINE (Наклон) отобразится 03, в окне CALORIE (Калории) отобразится 170, этот показатель представляет РОСТ, нажмите клавишу SPEED +/- (Скорость +/-), чтобы установить рост от 100 до 200 см. Затем нажмите клавишу MODE (Режим), чтобы перейти к следующему шагу.

ШАГ 6: После нажатия клавиши MODE (Режим) в окне INCLINE (Наклон) отобразится 04, в окне CALORIE (Калории) отобразится 70, этот показатель представляет ВЕС, нажмите клавишу SPEED +/- (Скорость +/-), чтобы установить вес от 20 до 150 кг. Затем нажмите клавишу MODE (Режим), чтобы перейти к следующему шагу.

ШАГ 7: После окончания ввода необходимой информации о состоянии вашего организма нажмите клавишу MODE (Режим) еще раз, в окне INCLINE (Наклон) отобразится 05, в окне CALORIE (Калории) отобразится «000», это значит, что компьютер начал расчеты, после этого схватитесь за датчики пульса на рукоятке обеими руками, спустя примерно 8 секунда результаты вычисления уровня жировых отложений отобразятся в окне CALORIE (Калории).

ТАБЛИЦА УРОВНЕЙ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ

Результат вычисления уровня жировых тканей может быть показателем определенного состояния организма, сопоставьте результаты, которые вы получили на беговой дорожке с показателями в таблице.

Состояние организма	Результат
Ожирение	ИМТ > 30
Лишний вес	26 < ИМТ < 30
Хорошая физическая форма	19 < ИМТ < 25
Гипостения/Астения	ИМТ <19

ТАБЛИЦА ПРОГРАММ

P1. ПОТЕРЯ ВЕСА

Смена скорости		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ур-нь 1	Скорость(км/ч)	1	2	2	3	3	3	4	5	6	6	7	6	5	4	4	3	2	2
Ур-нь 2	Скорость(км/ч)	1	2	2	3	4	4	5	6	8	8	10	8	8	5	5	3	2	2
Ур-нь 3	Скорость(км/ч)	1	2	3	4	5	5	6	8	9	10	12	10	8	7	6	4	3	2
Ур-нь 4	Скорость(км/ч)	1	2	3	4	6	7	8	10	11	12	13	11	10	8	7	5	4	2
Ур-нь 5	Скорость(км/ч)	2	3	4	5	7	7	8	10	12	14	14	13	12	10	9	6	4	2
Ур-нь 6	Скорость(км/ч)	2	3	4	5	7	9	10	12	13	14	14	13	12	10	9	6	5	3
Ур-нь 7	Скорость(км/ч)	2	3	5	6	8	9	10	12	13	14	15	13	12	10	9	6	6	3
Ур-нь 8	Скорость(км/ч)	2	3	5	6	8	10	12	14	14	15	15	14	13	11	9	7	6	3

P2. КАРДИО ТРЕНИРОВКА

Смена скорости и наклона		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ур-нь 1	Подъем	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	1	1
	Скорость(км/ч)	1	1	2	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	4	3	2	1	1
Ур-нь 2	Подъем	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	Скорость(км/ч)	1	2	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	2	1
Ур-нь 3	Подъем	1	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	1
	Скорость(км/ч)	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Ур-нь 4	Подъем	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	Скорость(км/ч)	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	2
Ур-нь 5	Подъем	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	Скорость(км/ч)	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Ур-нь 6	Подъем	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
	Скорость(км/ч)	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Ур-нь 7	Подъем	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4
	Скорость(км/ч)	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Ур-нь 8	Подъем	5	7	9	10	11	12	13	14	14	15	15	14	14	12	11	9	7	5
	Скорость(км/ч)	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4

P4. ПРОБЕЖКА

Смена скорости		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ур-нь 1	Скорость(км/ч)	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	1	1
Ур-нь 2	Скорость(км/ч)	1	2	2	2	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1
Ур-нь 3	Скорость(км/ч)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	2	1	1
Ур-нь 4	Скорость(км/ч)	1	2	3	3	3	4	4	5	6	6	5	4	4	4	3	2	2	1
Ур-нь 5	Скорость(км/ч)	1	2	3	4	4	5	5	5	6	6	6	5	4	4	4	3	2	1
Ур-нь 6	Скорость(км/ч)	1	2	3	4	5	5	6	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	1
Ур-нь 7	Скорость(км/ч)	1	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	6	5	5	4	3	2	1
Ур-нь 8	Скорость(км/ч)	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	6	5	5	4	2	1

P3. СЖИГАНИЕ ЖИРА

Смена скорости и наклона		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ур-нь 1	Подъем	1	1	2	2	3	3	4	5	5	5	5	4	4	3	2	2	1	1
	Скорость(км/ч)	1	2	3	3	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
Ур-нь 2	Подъем	1	1	2	2	3	4	5	6	6	6	6	5	5	4	3	2	1	1
	Скорость(км/ч)	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Ур-нь 3	Подъем	1	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	4	3	2	1	1
	Скорость(км/ч)	1	2	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	2	1
Ур-нь 4	Подъем	1	2	3	4	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
	Скорость(км/ч)	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Ур-нь 5	Подъем	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	Скорость(км/ч)	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Ур-нь 6	Подъем	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	3	2
	Скорость(км/ч)	3	5	7	8	10	11	12	13	13	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Ур-нь 7	Подъем	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	Скорость(км/ч)	4	6	8	9	11	12	13	14	14	14	14	13	13	11	10	8	6	4
Ур-нь 8	Подъем	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	Скорость(км/ч)	4	7	9	10	12	13	14	15	15	15	15	14	14	12	11	9	7	4

P5. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Смена скорости		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ур-нь 1	Скорость(км/ч)	1	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
Ур-нь 2	Скорость(км/ч)	1	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Ур-нь 3	Скорость(км/ч)	1	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Ур-нь 4	Скорость(км/ч)	1	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3
Ур-нь 5	Скорость(км/ч)	1	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3
Ур-нь 6	Скорость(км/ч)	2	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4
Ур-нь 7	Скорость(км/ч)	2	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4
Ур-нь 8	Скорость(км/ч)	2	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5

P6. БЕГ

Смена скорости		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ур-нь 1	Скорость(км/ч)	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1
Ур-нь 2	Скорость(км/ч)	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2
Ур-нь 3	Скорость(км/ч)	2	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3
Ур-нь 4	Скорость(км/ч)	2	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	3
Ур-нь 5	Скорость(км/ч)	2	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	5	6	7	6	5	3
Ур-нь 6	Скорость(км/ч)	3	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	4
Ур-нь 7	Скорость(км/ч)	3	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	4
Ур-нь 8	Скорость(км/ч)	3	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	8	4

ТАБЛИЦА ПРОГРАММ

P7. ВОСХОЖДЕНИЕ НА ГОРУ

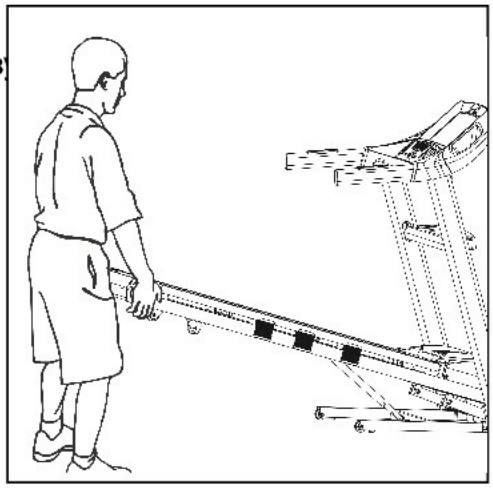
Смена скорости и наклона		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ур-нь 1	Подъем	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	7	6	4	2	0
	Скорость(км/ч)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Ур-нь 2	Подъем	0	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	0
	Скорость(км/ч)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Ур-нь 3	Подъем	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	6	4	2
	Скорость(км/ч)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Ур-нь 4	Подъем	1	2	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	10	8	7	5	3
	Скорость(км/ч)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Ур-нь 5	Подъем	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	11	12	11	10	8	6	4
	Скорость(км/ч)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Ур-нь 6	Подъем	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	12	10	8	6	4
	Скорость(км/ч)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Ур-нь 7	Подъем	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	13	10	8	6	4
	Скорость(км/ч)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2
Ур-нь 8	Подъем	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	13	10	8	6	4
	Скорость(км/ч)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2

P8. ХОЛМЫ

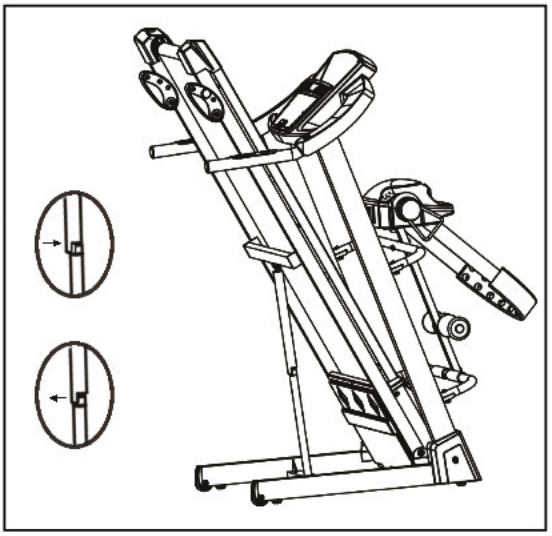
Смена скорости и наклона		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ур-нь 1	Подъем	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	4	3	2	1
	Скорость(км/ч)	2	2	2	3	3	3	5	5	7	7	9	9	10	8	8	6	4	2
Ур-нь 2	Подъем	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	6	5	3	2	1
	Скорость(км/ч)	2	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	8	8	6	4	2
Ур-нь 3	Подъем	0	0	1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	6	5	3	2	1
	Скорость(км/ч)	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	12	10	8	6	4	2
Ур-нь 4	Подъем	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	7	6	5	3	2
	Скорость(км/ч)	2	2	4	4	6	6	8	8	8	10	10	10	12	12	10	7	5	3
Ур-нь 5	Подъем	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	7	6	3	2
	Скорость(км/ч)	2	4	6	6	6	6	8	8	8	10	10	12	13	12	10	7	5	3
Ур-нь 6	Подъем	1	2	3	4	4	4	5	5	6	6	7	8	8	8	7	6	3	2
	Скорость(км/ч)	2	4	6	6	6	6	8	8	10	10	12	13	13	12	10	7	5	3
Ур-нь 7	Подъем	1	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	10	10	9	6	3	2
	Скорость(км/ч)	2	4	6	6	8	8	10	10	12	13	13	14	13	12	10	7	5	3
Ур-нь 8	Подъем	1	2	3	4	6	6	7	7	8	8	9	9	10	12	9	6	3	2
	Скорость(км/ч)	2	4	6	8	10	10	12	12	13	13	14	14	13	12	10	7	5	3

СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Отключите силовой шнур, прежде чем сложить беговую дорожку.
ВНИМАНИЕ: Вы должны быть способны поднять 45 фунтов (20 кг), это вес беговой платформы.



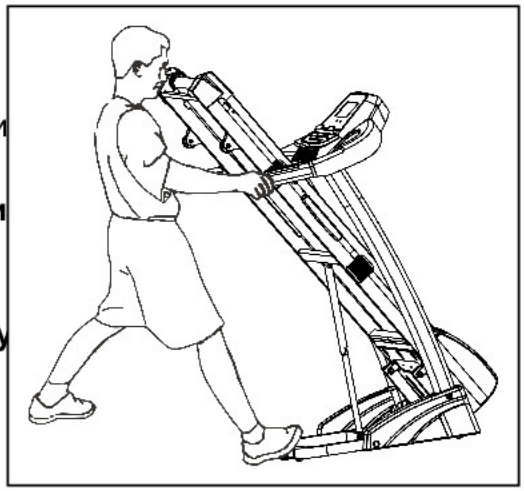
1. Держите беговую дорожку, как показано на рисунке справа.
ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить вероятность травмирования, согните ноги и держите спину прямо. Поднимая беговую дорожку, обязательно направляйте нагрузку на ноги, а не на спину.
Поднимайте беговую дорожку до тех пор, пока беговая платформа не будет крепко удерживаться штырем для складывания, как показано на рисунке справа.



2. Если вы хотите поставить беговую дорожку в рабочее положение, сначала потяните ручку складывания наружу, как показано на рисунке, а затем опустите беговую платформу на пол.

ТРАНСПОРТИРОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

1. Возьмитесь за поручни, как показано на рисунке, и поставьте одну ногу на колесо.
2. Наклоняйте беговую дорожку до тех пор, пока она не будет свободно стоять на колесах. Осторожно переместите беговую дорожку в нужное место.
Никогда не перемещайте беговую дорожку, не опрокидывайте ее назад. Для уменьшения риска получения травм, будьте особо осторожны при перемещении беговой дорожки. Не пытайтесь перемещать беговую дорожку по неровной поверхности.



3. Поставьте одну ногу на колесо и осторожно опускайте беговую дорожку, пока она не примет положение для хранения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАСТЯЖКЕ

Успешная программа упражнений состоит из разминки, аэробных упражнений и заминки. Выполняйте всю программу, по крайней мере, два, а лучше три раза в неделю, отдыхая один день между тренировками. Через несколько месяцев вы сможете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

Разминка – важная часть вашей тренировки. Каждая тренировка должна начинаться с нее. Она подготавливает ваше тело к более интенсивным упражнениям, разогревая и растягивая мышцы, усиливая кровообращение и частоту сердечных сокращений, а также увеличивая количество кислорода в мышцах. В конце тренировки повторите эти упражнения, чтобы уменьшить проблему боли в мышцах. Мы предлагаем следующие упражнения для разминки и заминки:

1. Растяжка внутренних мышц бедра

Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов.

2. Растяжка мышц задней поверхности бедра

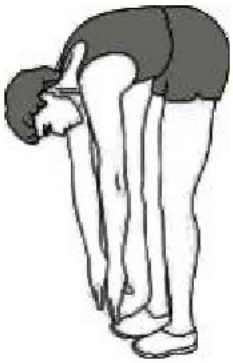
Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги.

3. Вращения головой

Поверните голову вправо на один счет, чувствуя, как растягивается левая сторона шеи. Затем поверните голову назад на один счет, направив подбородок в потолок и позволяя рту открыться. Поверните голову влево на один счет и, наконец, опустите голову на грудь на один счет.

4. Поднятие плеч

Поднимите правое плечо к уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, опуская правое плечо.



5. Наклон к пальцам ног

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи в то время, как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов.

6. Растяжка икр и ахиллесовых сухожилий

Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой. и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 счетов.

7. Растяжка боковых мышц

Раскройте руки в стороны и продолжайте поднимать их, пока они не будут над головой. Потяните правую руку максимально вверх в направлении потолка на один счет. Почувствуйте растяжение правой стороны. Повторите упражнение для левой руки.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

ОСТОРОЖНО! Прежде чем выполнять какое-либо обслуживание беговой дорожки, всегда отключайте силовой шнур от стабилизатора напряжения.

ОЧИСТКА: Регулярная очистка вашей беговой дорожки продлит срок ее службы.

ОСТОРОЖНО! Во избежание поражения электрическим током убедитесь, что питание беговой дорожки отключено, и устройство отсоединено от электрической розетки, прежде чем производить очистку или обслуживание.

ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ: Протрите консоль и другие поверхности беговой дорожки чистой мягкой тканью, смоченной водой, чтобы удалить остатки пота. **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ХИМИКАТЫ.**

РАЗ В НЕДЕЛЮ: Для облегчения очистки рекомендуется использовать коврик для беговой дорожки. Грязь от вашей обуви попадает на беговое полотно, и в конечном итоге скапливается под беговой дорожкой. Пылесосьте поверхность под беговой дорожкой раз в неделю.

СМАЗКА ПЛАТФОРМЫ: Беговое полотно было предварительно смазано на заводе. Тем не менее, рекомендуется регулярно проверять смазку беговой деки, чтобы обеспечить оптимальную работу беговой дорожки. Каждые 10 дней или 10 часов работы поднимайте боковые стороны бегового полотна и прощупывайте верхнюю сторону беговой деки как можно дальше. Если вы чувствуете признаки наличия смазки, дополнительной смазки не требуется. Если дека сухая на ощупь, необходимо осуществить смазку. Обратитесь к своему продавцу или позвоните в службу поддержки, чтобы проконсультироваться по поводу подходящей смазки.

НАНЕСЕНИЕ СМАЗКИ НА БЕГОВУЮ ДЕКУ

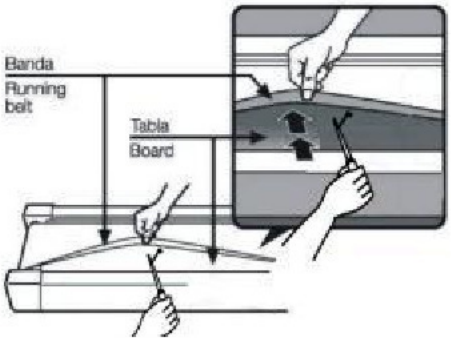
1) Расположите беговое полотно так, чтобы шов был расположен сверху и в центре центральной части беговой платформы.

2) Вставьте распылительную насадку в распылительную головку смазочного балончика.

3) Поднимая боковую сторону движущейся ленты, расположите распылительную насадку между беговым полотном и платформой примерно на 10 см от передней части беговой дорожки. Нанесите силиконовый спрей на беговую платформу, перемещаясь от передней части беговой дорожки к задней. Повторите это с другой стороны полотна. Распыляйте приблизительно 4 секунды с каждой стороны.

4) Дайте силикону «распределиться» в течение одной минуты, прежде чем использовать беговую дорожку.

ОСТОРОЖНО: Не производите чрезмерную смазку беговой платформы. Излишнюю смазку следует удалить чистым полотенцем.



Регулировка натяжения бегового полотна

Беговая дорожка была отрегулирована и прошла проверку отделом контроля качества, прежде чем покинуть завод. Если наблюдается смещения полотна, возможные причины могут быть следующими:

A. Платформа установлена неустойчиво;

B. Пользователь бежит не по центру бегового полотна;

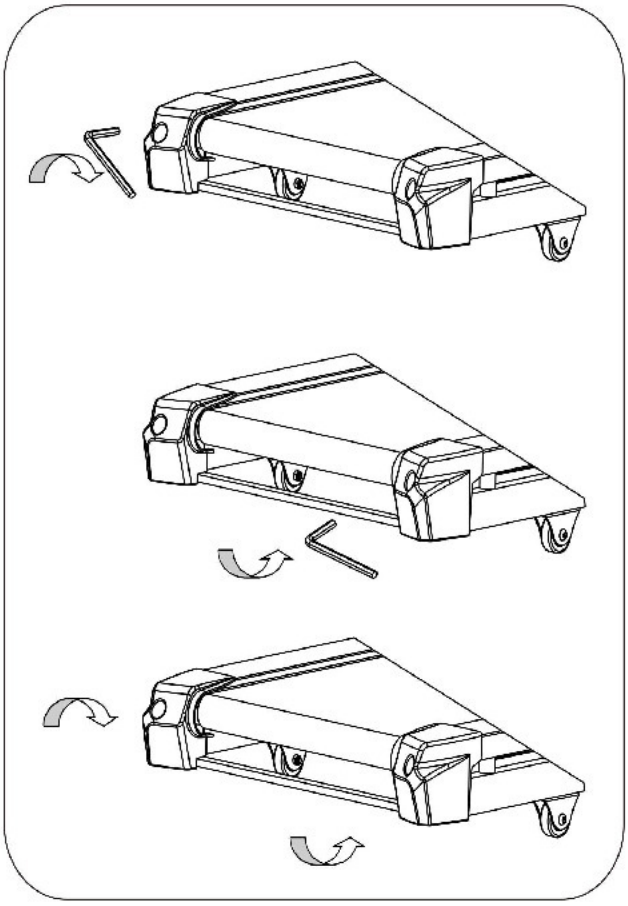
C. Ноги пользователя отталкиваются с разной силой.

Если смещение не может быть исправлено автоматически, попробуйте следующие способы фиксации полотна, как показано на рисунке

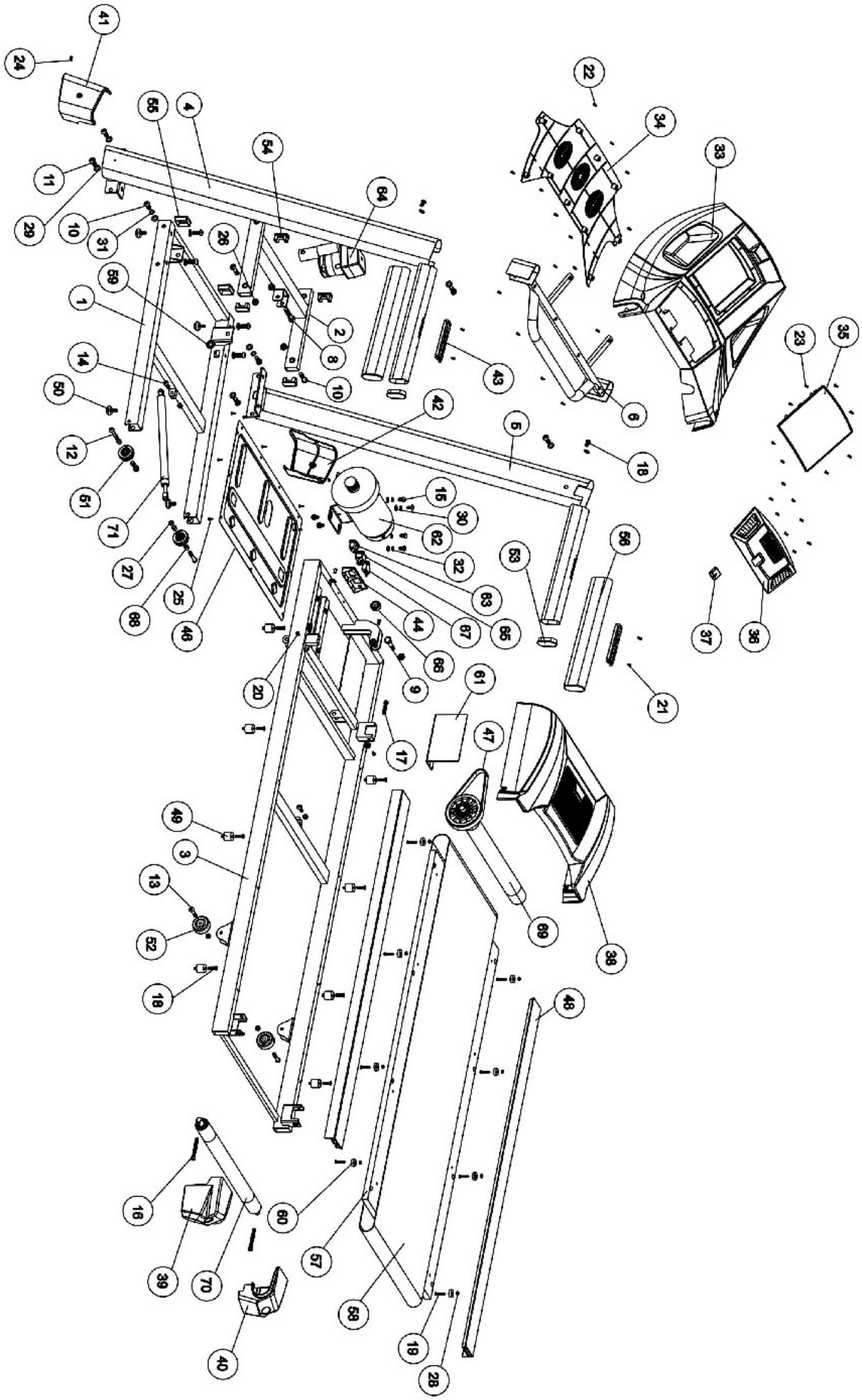
Если полотно имеет тенденцию сдвигаться вправо, вы должны повернуть винт регулировки полотна справа по часовой стрелке. Мы рекомендуем каждый раз поворачивать его на 1/4 оборота и проверять работу беговой дорожки. Если смещение полотна вправо сохраняется, поверните регулировочный винт полотна слева против часовой стрелки на 1/4 оборота, как показано на рисунке A.

Если полотно имеет тенденцию сдвигаться влево, поверните регулировочный винт полотна слева по часовой стрелке на 1/4 оборота. Если смещение полотна влево сохраняется, поверните регулировочный винт полотна справа против часовой стрелки на 1/4 оборота, как показано на рисунке B.

После использования в течение некоторого времени полотно может слегка растягиваться, в связи с чем во время использования могут наблюдаться скольжение и остановка. Когда появляются эти явления, вы должны закрутить винты с обеих сторон на 1/4 оборота. Если ремень слишком сильно натянут, просто ослабьте винты с обеих сторон на 1/4 оборота, как показано на рисунке C.



РАЗНЕСЕННАЯ ДИАГРАММА



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

No.	Описание	Кол.
1	Основа	1
2	Рама наклона	1
3	Главная рама	1
4	Левая стойка	1
5	Правая стойка	1
6	Стойка консоли	1
7	Болт M10x55	1
8	Болт M10x50	6
9	Болт M10x40	5
10	Болт M8x50	2
11	Болт M8x45	1
12	Болт M8x40	2
13	Болт M8x25	1
14	Болт M8x15	12
15	Болт заднего ролика M8x65	2
16	Болт переднего ролика M8x55	1
17	Болт M6x25	8
18	Болт M5x28	8
19	Болт M5x10	6
20	Болт M4x10	4
21	Винт M4x15	4
22	Винт M4x15	10
23	Винт M4x10	26
24	Винт M4x8	2
25	Винт M4x12	19
26	Винт M4x15	4
27	Колпачок M10	6
28	Колпачок M8	8
29	Гайка M5	8
30	Шайба M10	10
31	Шайба M8	8
32	Пружинная шайба M8	4
33	Пластиковый корпус консоли (верхний)	1
34	Пластиковый корпус консоли (нижний)	1
35	Пластиковый корпус компьютера	1
36	Пластиковые клавиши	1
37	Ключ безопасности	1

No.	Описание	Кол.
38	Кожух двигателя	1
39	Задний колпачок (левый)	1
40	Задний колпачок (правый)	1
41	Кожух основы (левый)	1
42	Кожух основы (правый)	1
43	Силовая рама	1
44	Защитный щит	1
45	Ремень двигателя	1
46	Борт	2
47	Подушка	6
48	Упор для ступней	4
49	Колесо основы	2
50	Задние колеса	2
51	Колпачок рукоятки	2
52	Колпачок основы	4
53	Колпачок основы	2
54	Накладки рукояток	2
55	Беговая платформа	1
56	Беговое полотно	1
57	Изоляционная втулка	1
58	Крепление борта	8
59	Колесная проставка	4
60	Контроллер	1
61	Двигатель	1
62	Вход силового шнура	1
63	Выключатель	1
64	Прерыватель цепи	1
65	Магнитное кольцо	1
66	Двигатель наклона	1
67	Передний ролик	1
68	Задний ролик	1
69	Складной цилиндр	1
70	Кнопки левой стойки	1
71	Кнопки правой стойки	1
72	Рессорная подушка	6