Инструкция

Беговая дорожка DFC JS-3645

Полезные ссылки:

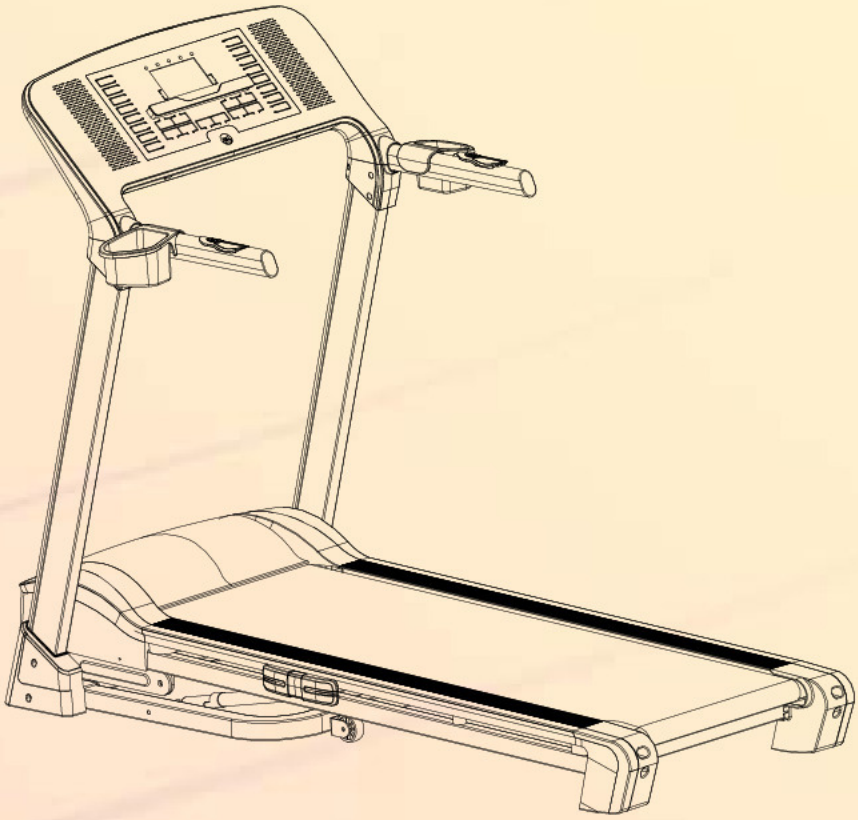
Беговая дорожка DFC JS-3645 - смотреть на сайте

Беговая дорожка DFC JS-3645 - читать отзывы

Электрическая беговая дорожка DFC

модели: JS-3643, JS-3645, JS-3548, JS-3550

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Продукт может немного отличаться от
изображенного на рисунке, в зависимости от модели.

Содержание

1. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ……. 2
1.1 **ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ**……..... 4
1.2 **ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ**……. 4
2. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ. …….…….. 5
3. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ. …….……. 6
3.1 Основные функции консоли ....…….…… 6
3.2 С чего начать …….…….. 8
3.3 Самоконтроль. …….……. 8
3.4 Быстрый старт. …….…… 9
3.5 Функция наклона ……. 9
3.6 Пульсометр. …….……. 9
3.7 Отображение калорий. …….. 9
3.8 Складывание и раскладывание беговой дорожки ……. 9
3.8.1 Складывание. …….…….. 9
3.8.2 Раскладывание …….……... 9
3.8.3 Транспортировка. …….……. 10
3.9 Програмное обеспечение …….…….. 10
3.10 Выбор программы . …….……... 10
4. ОБСЛУЖИВАНИЕ …….. 10
4.1 Общая очистка ……... 11
4.2 Общий уход …….……. 11
4.3 Смазка полотна/деки …….. 11
4.4 Проверка смазки……..... 12
4.5 Регулировка натяжения полотна ……..... 12
4.6 Центровка бегового полотна …… 13
5. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК …….……... 13
5.1 Коды ошибок …….……... 13
6. РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ. …….……... 14
7. СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ И СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ. ……... 16
8. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ …….…… 18
9. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ……. 22

1. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить риск получения серьезных травм, прочитайте меры предосторожности и инструкции в данном руководстве и все предупреждающие ярлыки на тренажере, перед началом использования. Мы не несем ответственности за травмы или повреждения имущества, связанные с использованием этого продукта.

1. Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и для людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.
2. Владелец беговой дорожки обязан проинформировать её пользователей обо всех мерах предосторожности.
3. Используйте беговую дорожку только так, как описано в руководстве.
4. Расположите беговую дорожку на ровной поверхности так, чтобы сзади оставалось 2.4 м свободного пространства и 0.6 м с каждой стороны. Не располагайте тренажер на поверхности, которая может закрывать вентиляционные отверстия. Для защиты пола или ковра от повреждения положите под беговую дорожку специальный коврик.
5. Храните беговую дорожку в помещении, защищённом от влаги и пыли. Не используйте тренажер в саду или открытых площадках вблизи воды.
6. Не используйте беговую дорожку в местах распыления аэрозольных средств и чистого кислорода.
7. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
8. Единовременно тренажером может пользоваться только один человек.
9. Занимайтесь в подходящей одежде, не слишком свободной, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Всегда надевайте спортивную обувь. Никогда не пользуйтесь беговой дорожкой босиком, в чулках или в сандалиях.
10. При подключении кабеля питания,подключите шнур питания к заземленной цепи. Ни один другой прибор не должен быть в той же цепи.
11. При необходимости используйте только 3-жильный удлинитель, сечением не меньше 1 мм^2, не длиннее 2,0 м.
12. Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей.
13. Никогда не двигайте беговое полотно при включенном питании. Не используйте тренажер, если шнур или вилка питания повреждены, или дорожка работает некорректно.

14. Прочитайте и протестируйте систему аварийной остановки перед использованием беговой дорожки

15. Никогда не запускайте тренажер, если вы стоите на беговом полотне. Всегда держитесь за поручни во время начала занятий.

16. Беговая дорожка развивает большую скорость. Регулируйте скорость с небольшим увеличением.

17. Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра во время работы. Всегда вынимайте ключ, переводите выключатель в положение ВЫКЛ и отсоединяйте шнур питания, когда беговая дорожка не используется.

18. Пульсомер — не медицинский прибор. На его точность могут влиять различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.

19. Не пытайтесь перемещать беговую дорожку, пока она не собрана. Вы должны свободно поднимать 20 кг, чтобы перемещать беговую дорожку.

20. При складывании или перемещении беговой дорожки убедитесь, что фиксатор для хранения держит раму надежно в сложенном положении.

21. Не изменяйте наклон беговой дорожки путем подкладывания предметов под тренажер.

22. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж.

23. Никогда не вставляйте посторонние предметы в любые отверстия тренажера.

24. **ОПАСНО**: Всегда отключайте шнур питания перед очисткой и проведением ремонтных работ и настройки оборудования. Любое обслуживание, кроме описанного в этом руководстве, должно производиться квалифицированным специалистом сервисной службы официального представителя.

25. Беговая дорожка предназначена только для домашнего использования. Не используйте тренажер в коммерческих целях и не сдавайте его в аренду.

26. **ВНИМАНИЕ:**

Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен производителем, официальным дилером или другим ответственным лицом. Данный прибор не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими или умственными способностями, или при отсутствии необходимого опыта, если они не находятся под контролем инструктора или человека, ответственного за безопасность пользователя. Дети должны находится под присмотром, чтобы они не играли с прибором.

27. Установите беговую дорожку на ровной плоской поверхности и подключите к заземленной сети со стабильным значением напряжения Вольт/Гц.

28. Рекомендованная температура: 5 - 40 градусов. Если беговая дорожка находилась некоторое время на холоде, позвольте тренажеру нагреться до комнатной температуры перед тем, как включить его. Если вы это не сделаете, то можете серьезно повредить консоль или другие электронные узлы тренажера.

1.1 ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

ВНИМАНИЕ!

- Уберите подальше шнур питания от подвижных частей тренажера. в том числе от подъемного механизма и транспортировочных колес.
- НИКОГДА не снимайте кожух двигателя, не обесточив тренажер.
- Прибор с высокой мощностью! Пожалуйста, НЕ ВСТАВЛЯЙТЕ В ОДНУ И ТУ ЖЕ РОЗЕТКУ ОДНОВРЕМЕННО НЕСКОЛЬКО ПРИБОРОВ С ВЫСОКОЙ МОЩНОСТЬЮ, например кондиционер и т.п..

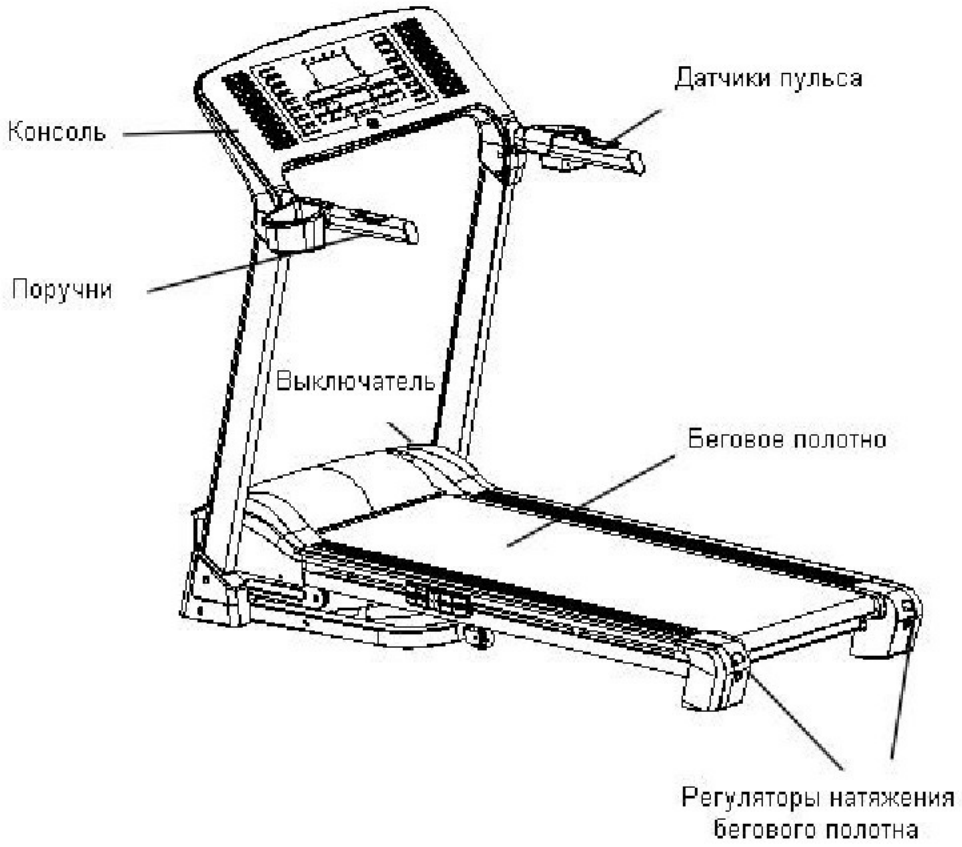
1.2 ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Изменение скорости и наклона происходит постепенно. Установите желаемую скорость на консоли компьютера и отпустите кнопку регулировки.
  Компьютер постепенно выполнит команду.
- Будьте внимательны и не отвлекайтесь на посторонние занятия во время тренировки:: такие как просмотр телевизора, чтение и другие. Эти занятия могут стать причиной потери баланса и отклонения вашей траектории от центра бегового полотна. Это может привести к серьезной травме.
- Чтобы не перегружать двигатель и не повредитьконтроллер, перед началом тренировки расположитесь на боковых подножках, вставьте ключ безопасности,, закрепите его на одежде,, запустите дорожку,, возьмитесь за поручни и только после этого переходите на беговое полотно. Полотно всегда начинает двигаться очень медленно..
- Всегда удерживайте поручни, когда проводите изменения в тренировке.
- Тренажер снабжен ключом безопасности. Вытащите ключ безопасности, чтобы остановить беговое полотно. Беговая дорожка автоматически отключится. Вставьте ключ безопасности, чтобы перезапустить экран.
- Не давите слишком сильно на кнопки консоли. Они настроены таким образом, чтобы срабатывать от небольшого прикосновения.

2.КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ

Эта электрическая беговая дорожка поможет вам поддерживать свое тело в форме. Уникальный в своем роде и малогабаритный тренажер займет немного места при хранении.

Технические характеристики см на стр. 22.



3.ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

3.1 Основные функции консоли:

(1) РЕЖИМ (MODE)

Включите консоль. Нажмите (MODE) и выберите одну из предустановленных программ P1-P25. Нажмите ВЫБОР (SET) для начала тренировки, или СБРОС(CLEAR), чтобы выйти.

(2) ВЫБОР (SET)(SET)

Включите консоль, нажмите (SET), чтобы установить отсчет времени, дистанции, калорий.

(3) СБРОС (CLEAR)

Во время тренировки нажмите (CLEAR), чтобы сбросить время, дистанцию и калории.

(4) СТАРТ (START)

Включите консоль, нажмите её, чтобы начать тренировку.

(5) СТОП (STOP)

Во время тренировки нажмите (STOP), чтобы остановить и записать отчет тренировки. Нажмите СБРОС/ВЫБОР (CLEAR/SET, чтобы сбросить отчет.

(6) СКОРОСТЬ (SPEED) ↑

Во время движения нажмите на кнопку, чтобы увеличить на 0.5км/ч. Удерживайте её, чтобы скорость постепенно увеличилась.

(7) СКОРОСТЬ ↓

Во время движения нажмите на кнопку, чтобы уменьшить на 0.5км/ч. Удерживайте её, чтобы скорость постепенно уменьшалась.

(8) БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ

Кнопки 2,4,6,8,10 и 12 нажимайте во время движения, чтобы изменить скорость, не удерживая долго кнопку SPEED.

(9) НАКЛОН (INCLINE)

Во время движения нажмите на кнопку, чтобы увеличить наклон на 1 уровень. Удерживайте её, чтобы наклон постепенно увеличилась.

(10) НАКЛОН

Во время движения нажмите на кнопку, чтобы уменьшить наклон на 1 уровень. Удерживайте её, чтобы наклон постепенно уменьшался.

(11) БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ НАКЛОНА

Кнопки 2,4,6,8,10 и 12 нажимайте во время движения, чтобы изменить наклон.

(12) “■›”：кнопка включения/выключения музыки

(13) ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ (ENERGY SAVER)ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ (ENERGAVER)

Нажмите на кнопку один раз, чтобы погасить экран, нажмите на неё снова, чтобы экран заработал.

(14) ЖИРОАНАЛИЗАТОР ((BODY FAT)ODY FAT)

Нажмите на кнопку, затем введите ваш возраст, рост, вес, затем консоль посчитает ваш ИМТ (индекс массы тела) и укажет в норме вы, или нет.

(15) INCLINE) + на поручне

Во время движения нажмите на кнопку, чтобы увеличить наклон на 1 уровень. Удерживайте её, чтобы наклон постепенно увеличилась.

(16) INCLINE – на поручне

Во время движения нажмите на кнопку, чтобы уменьшить наклон на 1 уровень. Удерживайте её, чтобы наклон постепенно уменьшался.

(17) SPEED) + на поручне

Во время движения нажмите на кнопку, чтобы увеличить на 0.5км/ч. Удерживайте её, чтобы скорость постепенно увеличилась.

(18) SPEED – на поручне

Во время движения нажмите на кнопку, чтобы уменьшить на 0.5км/ч. Удерживайте её, чтобы скорость постепенно уменьшалась.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ

1. Тренировка с обратным отсчетом: включите тренажер, нажмите SET, чтобы ввести время для обратного отсчета, нажмите её еще раз, чтобы ввести дистанцию, нажмите её снова, чтобы ввести калории. Затем нажмите CLEAR для выхода.
2. Тренировка на время: включите тренажер, нажмите SET, время по умолчанию покажет 30:00. Нажмите SPEED+,-, чтобы выбрать время в интервале 5- 99 минут. Нажмите START, чтобы запустить полотно со скоростью 1.0 км/ч. Скорость можно регулировать кнопками SPEED+,-. Тренажер остановится,когда время покажет 00:00.
3. Тренировка на дистанцию: включите тренажер, нажмите SET два раза, дистанция по умолчанию покажет 1.0км. Нажмите SPEED+,-, чтобы установить дистанцию в интервале 1.0-9.0км. Нажмите START, чтобы запустить полотно со скоростью 1.0км/ч. Скорость можно регулировать кнопками SPEED+,-. Тренажер остановится,когда дистанция покажет 0:00.
4. Тренировка на калории: включите тренажер, нажмите SET три раза, калории по-умолчанию покажут 50 ККАЛ. Нажмите SPEED+,-, чтобы установить калории в интервале 10-990КАЛ. Нажмите START, чтобы запустить полотно со скоростью 1.0км/ч. Скорость можно регулировать кнопками SPEED+,-. Тренажер остановится, когда калории покажут 0.

3.2 С чего начать

Подлючите тренажер к рекомендованной розетке, затем нажмите на выключатель питания на передней части беговой дорожки ниже кожуха двигателя. Убедитесь, что **ключ безопасности** вставлен в тренажер, поскольку без него тренажер не включится. Когда питание включено, дисплей будет готов к работе.

3.3 Самопроверка

При первом использовании необходимо самостоятельно проверить тренажер:

- Удалите ключ безопасности, нажмите *MODE* и удерживайте, затем снова вставьте ключ, тренажер запустит режим самопроверки. В этом режиме нажмите дважды *START*, тренажер начнет самопроверку. Она закончится автоматически.
  Замечание: не стойте на беговом полотне во время самопроверки.

3.4 Режим быстрого старта

1. Нажмите и отпустите кнопку *START,* чтобы запустить беговое полотно со скоростью 1.0 км/ч, затем установите желаемую скорость. используя '+' или '–'. Вы можете использовать кнопки быстрой скорости (2,4,6,8,10 и 12). Вы также можете использовать 'speed +' и ли 'speed -', чтобы регулировать скорость на поручнях.
2. Чтобы замедлить беговую дорожку, нажмите и удерживайте кнопку 'speed –'.
   Вы можете использовать кнопки быстрой регулировки скорости: 2,4,6,8,10 и 12.
3. Во время движения нажмите один раз *STOP*, беговое полотно начнет постепенно замедляться и остановится..
4. Во время движения нажмите один раз *CLEAR*, чтобы переустановить время, дистанцию, калории.

3.5 Функция наклона

- Наклон может быть скорректирован в любое время после начала движения ленты.
- Наклон не может вернуться на нулевой уровень после того, как вынули ключ.
- Наклон может вернуться на нулевой уровень после повторного запуска полотна.

3.6 Пульсомер

Положите руки на датчики пульса на поручнях, экран пульсомера будет отображать текущий пульс во время тренировки каждые 15 секунд. Замечание: Вы должны использовать обе пластины, чтобы пульс корректно отображался.

3.7 Отображение калорий

Отображает общее количество сожженных калорий в любой момент времени во время тренировки. Примечание: Это только приблизительное количество калорий при различной нагрузке, которое не может быть использовано в медицинских целях.

3.8 Складывание и раскладывание беговой дорожки

3.8.1 Складывание

ВНИМАНИЕ! ***Перед тем, как сложить дорожку убедитесь, что угол наклона полотна равен нулю.*** Поднимайте заднюю часть рамы руками, пока не услышите легкий звук, который означает, что фиксатор заблокирован.

3.8.2 Раскладывание

Толкните заднюю часть платформы вперед, затем нажмите на фиксатор и потяните платформу на себя. Затем можете отпустить ее, дорожка раскроется автоматически.

3.8.3 Транспортировка

Сложите дорожку. Держась за боковые поручни, слегка наклоните дорожку на себя. Теперь тренажер можно передвигать.ь.

3.9 Програмное обеспечение

Каждая предустановленная тренировка имеет максимальный уровень скорости, который отображается на экране. Эта скорость отображается в окошке Speed. Каждая программа имеет различные изменения скоростного режима.

3.10 Выбрать программу

● Включите тренажер, нажмите '*MODE*', чтобы выбрать желаемую программу, затем нажмите *START*, чтобы начать тренировку со значениями по умолчанию.

● Окно скорости будет отображать заданную скорость для данной программы тренировки.

● После каждого одноминутного интревала скорость может автоматически меняться так, как задано в программе, а может меняться вручную. За три секунды до окончания программы вы услышите троекратный звуковой сигнал, затем беговое полотно начнет постепенно останавливаться.

4. ОБСЛУЖИВАНИЕ

Своевременная очистка/смазка существенно продлит срок службы этого устройства. Производительность достигает максимума, когда полотно иддека хранятся в условиях чистоты.

ВНИМАНИЕ: ТРЕНИЕ ПОЛОТНА/ДЕКИ МОЖЕТ ИГРАТЬ ВАЖНУЮ РОЛЬ В ФУНКЦИОНИРОВАНИИ И ДОЛГОВЕЧНОСТИ ВАШЕГО ТРЕНАЖЕРА, ВОТ ПОЧЕМУ МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ИХ ПЕРИОДИЧЕСКИ СМАЗЫВАТЬ. УМЕНЬШЕНИЕ ТРЕНИЯ ПРОДЛИТ СРОК СЛУЖБЫ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ. НЕСОБЛЮДЕНИЕ ЭТИХ УСЛОВИЙ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К АНУЛИРОВАНИЮ ГАРАНТИИ.

ВНИМАНИЕ: ОБЕСТОЧЬТЕ ТРЕНАЖЕР ПЕРЕД ОБСЛУЖИВАНИЕМ.

ВНИМАНИЕ: ОСТАНОВИТЕ ПОЛОТНО И УСТАНОВИТЕ УГОЛ НАКЛОНА НА НОЛЬ ПЕРЕД СКЛАДЫВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА.

4.1 Общая очистка

- Используйте мягкую влажную ткань, чтобы вытереть края полотна и область между полотном и декой. Мягкий мыльный раствор вместе с нейлоновой губкой не смогут повредить поверхность полотна. Необходимо проделывать это один раз в месяц. Дайте высохнуть тренажеру перед использованием.

- Раз в месяц проводите уборку с пылесосом под беговой дорожкой, чтобы предотвратить попадание и скопление пыли в устройстве. Один раз в год вы должны снять кажух мотора и пропылесосить простанство под кожухом, чтобы удалить накопившуюся пыль и грязь.

4.2 Общий уход

- Проверяйте детали на износ перед использованием.
- Всегда заменяйте сломанные или изношенные детали.
- Если вы сомневаетесь в исправности, не используйте беговую дорожку и свяжитесь с нами.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ЗАЩИТИЛИ ПОЛ ИЛИ КОВЕР в случае протечки. Это устройство содержит подвижные элементы, которые нуждаются в смазке, а значит может происходить подтекание смазки.

4.3 Смазка полотна/деки

Трение полотна/деки играют важную роль в работоспособности и сроке службы вашей беговой дорожки, и именно поэтому мы рекомендуем вам постоянно их смазывать, чтобы продлить срок службы вашей беговой дорожки.

Смазка поставляется с данным устройством. Вы должны воспользоваться прилагаемой смазкой приблизительно после первых 40 часов работы. Мы рекомендуем смазывать деку в соответствии со следующим графиком: Редкое использование (менее 3 часов в неделю) каждые 6 месяцев Периодическое использование (3-5 часов в неделю) каждые 3 месяца Частое использование (больше 5 часов в неделю) каждые 6-8 недель.

См. ниже процедуру смазки тренажера:

1. Используйте мягкую сухую ткань для очистки пространства между полотном и декой.

2. Смазка наносится равномерно и в небольшом количестве на деку, как можно ближе к ее центру (убедитесь, что дорожка выключена и сетевой кабель отключен от сети).

4.4 Как проверить достаточно ли смазан тренажер

1. Отключите источник питания.
2. Поднимите беговую дорожку в положение хранения.
3. Потрогайте нижнюю поверхность беговой платформы

Если поверхность гладкая на ощупь, то никакой смазки не требуется. Если поверхность сухая на ощупь, примените подходящую силиконовую смазку. **Мы рекомендуем использовать спрей на основе силикона для смазки вашей беговой дорожки.**

4.5 Регулировка натяжения полотна

Если полотно начнет проскальзывать во время тренировки, нужно отрегулировать его натяжение. Для этого подтяните равномерно правый и левый регулировочный болт. Регулировка натяжения производится шестигранным ключом, находящимся в комплекте. Регулировочные болты расположены в конце платформы, как отмечено на схеме ниже.
ВНИМАНИЕ! НЕ ПЕРЕТЯНИТЕ ПОЛОТНО! Рекомендуется поворачивать болты не больше, чем на пол-оборота, после чего проверять натяжение. Если проблема не устранилась - повторите процедуру.

Замечание: регулировка происходит через маленькие отверстия на торцевых крышках.

4.6 Центровка бегового полотна

Беговая дорожка разработана, чтобы удерживать полотно в центре. Это нормально, если полотно немного смещается во время движения. Через несколько минут использования, полотно должно возвращатся в центральное положение. Если во время использования полотно продолжает смещаться, необходимо его отрегулировать. Следуйте плану:

▲ Установите скорость 2-3 км/ч.

▲ Проверьте, куда смещено полотно.

Если полотно смещено вправо, закрутите правый болт и ослабьте левый, используя шестигранный ключ, пока полотно не отцентруется; если полотно смещено влево, закрутите левый болт и ослабьте правый, используя шестигранный ключ, пока полотно не отцентруется. При регулировке полотна, важно поворачивать регулировочные болты на пол-оборота. Если перетянуть полотно, возможно его повредить.

5. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Беговая дорожка разработана таким образом, что в случае возникновения неисправности в электрической цепи, она автоматически выключится, чтобы предотвратить любые повреждения пользователя и самого тренажера (т.е. двигателя).

Если беговая дорожка работает не корректно, выключите беговую дорожку, нажав на выключатель питания, подождите 1 минуту, нажмите на выключатель снова. Если, после того как вы перезагрузили беговую дорожку, она по-прежнему работает неправильно, запустите самопроверку (**см. самоконтроль**), чтобы выявить код ошибки тренажера.

5.1 Коды ошибок

E0: Ключ безопасности расположен неправильно

Вставьте ключ безопасности на свое место.

E1: Нет обратной связи от контроллера или датчика скорости

1. Проверьте состояние проводов и убедитесь, что все разъемы контроллера и консоли соединены правильно.
2. Проверьте, что датчик скорости и магнит находятся в правильном положении, и что нет никаких посторонних предметов на магните. (Магнит можно найти на переднем ролике возле V-ремня).
3. Если беговое полотно движется, когда на экране горит ошибка E1 в течение 10 секунд, замените датчик скорости.
4. Если беговое полотно не движется, замените контроллер.

E3: Ошибка самопроверки

1. Если беговое полотно не движется, замените контроллер.
2. Убедитесь, что все разъемы контроллера и консоли соединены правильно.
3. Проверьте, что датчик скорости и магнит находятся в правильном положении, и что нет никаких посторонних предметов на магните. (Магнит можно найти на переднем ролике возле V-ремня).

Нет питания

1. Проверьте предохранители (они расположены на контроллере под кожухом мотора)
2. Проверьте розетку (Подключите другой прибор к розетке и убедитесь, что розетка работает корректно).
3. Проверьте кабель питания (возможно, вам придется вызвать электрика).

6. Рекомендации к занятиям

ЗАМЕЧАНИЕ: Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и для людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.

Пульсомер — не медицинский прибор. На его точность могут влиять

различные факторы. Прибор помогает оценивать общие тенденции частоты сердцебиений во время выполнения упражнений.

Аэробика - отличный способ контролировать свой вес, улучшить свою физическую форму и уменьшить эффект старения и стресса. Ключом к успеху являются регулярные занятия, которые станут приятной частью вашей повседневной жизни.

Состояние сердца и легких, а так же их способность в доставке кислорода и крови к мышцам, являются важным фактором вашей физической подготовки. Ваши мышцы используют этот кислород, чтобы обеспечить вас достаточным количеством энергии для повседневной деятельности. Его называют аэробной активностью. Когда вы здоровы, ваше сердце не работает на износ. Происходит меньшее количество циклов кровообращения в минуту, тем самым уменьшается износ сердца.

Спустя некоторое время, вы увидите насколько здоровее и лучше вы себя почувствуете.

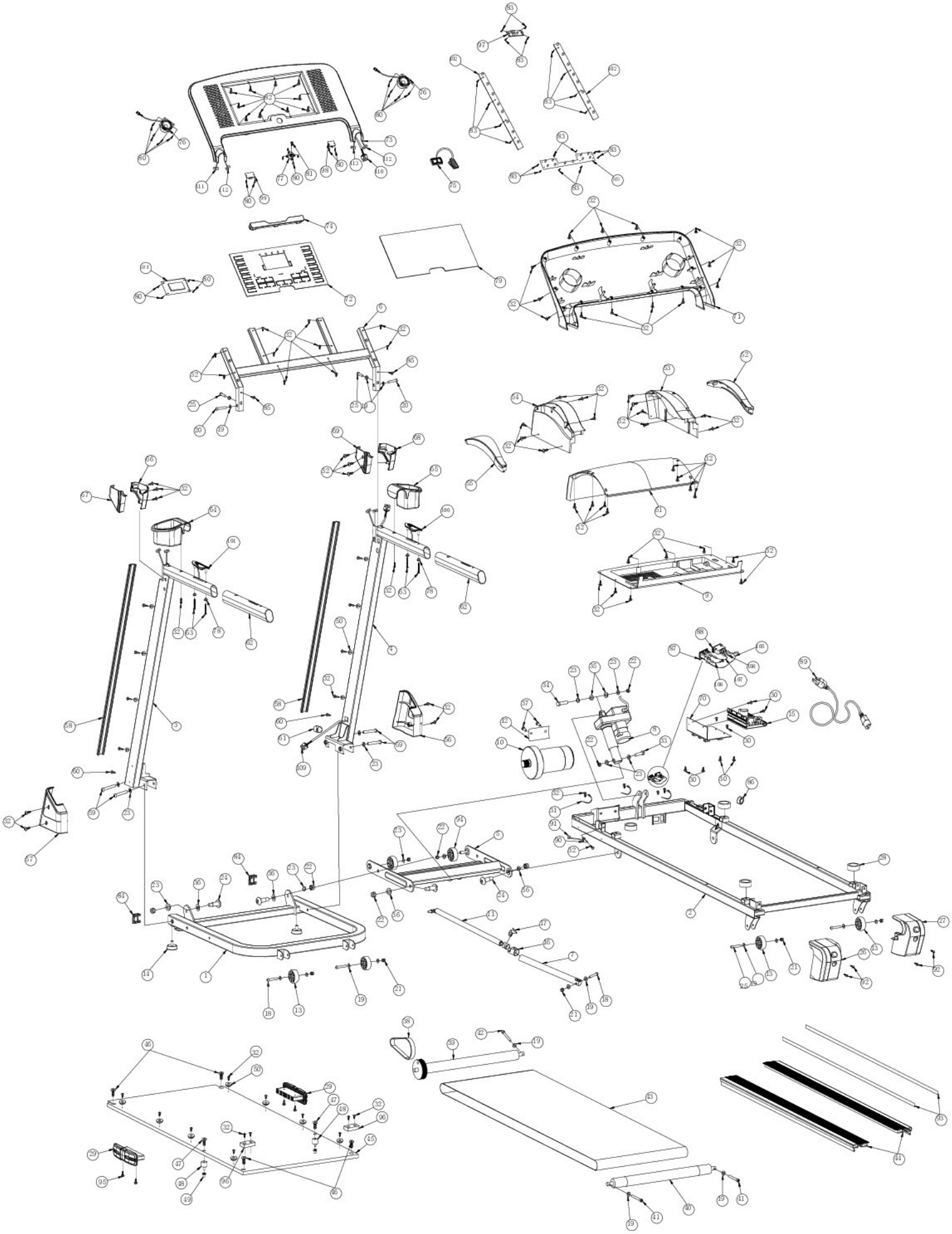
7. СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ И ЧЕРТЕЖ

No	Наименование	кол-во
1	Несущая рама	1
2	Основная рама	1
3	Левая стойка	1
4	Правая стойка	1
5	Рама подъемная	1
6	Кронштейн компьютера	1
7	Трубка амортизатора	1
8	Двигатель подъема	1
9	Нижний кожух мотора	1
10	Двигатель	1
11	Газонаполненный амортизатор	1
12	Кронштейн двигателя	1
13	Транспортировочное колесо Ø60x25	4
14	Регулятор высоты M10	2
15	Контроллер	1

No	Наименование	кол-во
58	Накладка стойки	2
59	Болт M10x60	4
60	Болт M5x20	2
61	Заглушка	1
62	накладка поручня	2
63	Винт ST4.2*38	4
64	Левая пластиковая накладка	1
65	Правая пластиковая накладка	1
66	Левая декоративн. накладка 1	1
67	Левая декоративн. накладка 2	1
68	Правая декоративн. накладка 1	1
69	Правая декоративн. накладка 2	1
70	Опора контроллера	1
71	Нижняя крышка консоли	1
72	Табло консоли	1

16	Стопор крышки Ф32x40	1
17	Металлический диск	1
18	Винт M8x45	3
19	Плоская шайба Ø8	15
20	Болт с шестигранной головкой M8x33	2
21	Нейлоновая гайка M8	4
22	Нейлоновая гайка M10	8
23	Плоская шайба Ø10	14
24	Болт M10x30.5	4
25	Болт M8x40	5
26	Левая заглушка	1
27	Правая заглушка	1
28	Амортизатор	4
29	Амортизатор	2
30	Болт M4x8	8
31	Соединитель	5
32	Винт ST4.2*13	80
33	Болт M10*65	1
34	Болт M10*50	1
35	Пластиковая шайба	2
36	Пластиковая шайба	4
37	Болт M8x12	2
38	V- ремень	1
39	Правый ролик	1
40	Задний ролик	1
41	Болт M8x65	2
42	Болт M8x55	1
43	Беговое полотно	1
44	Боковая пластина	2
45	Беговая платформа (дека)	1
46	Болт M8x25	4
47	Болт M6x25	2
48	Резиновый валик	2
49	Винт	2
50	Направляющая	16
51	Кожух мотора	1
52	правая накладка на кожух	1
53	правый кожух мотора	1
54	левый кожух мотора	1
55	левая накладка на кожух	1
56	защитный кожух правый	1
57	защитный кожух левый	1

73	Верхняя крышка консоли	1
74	Держатель под Ipad	1
75	Ключ безопасности	1
76	Динамик	1
77	Личинка ключа безопасности	1
78	пластиковый винтовой патрубок	4
79	Табло консоли	1
80	Винт ST3*8	22
81	Винт ST3.5*13	1
82	Винт ST4*10	10
83	Винт ST2.5*6	20
84	Заглушка 40*40	2
85	Болт M5*13	2
86	Тор-кольцо	1
87	Разъем для кабеля	1
88	Выключатель	1
89	сетевой кабель	1
90	кроншейн крепления датчика	1
91	Герконовый датчик	1
92	Винт ST4.2*13	4
93	Нескользящие накладки	2
94	Колесо	2
95	Винт ST4.2*20	4
96	Шайба	2
97	MP3 гнездо	1
98	плата аудиоразъема	1
99	плата USB	1
100	Датчик пульса с кнопками перекл.	1
101	Датчик пульса с кнопками перекл.	1
102	блок боковых кнопок	2
103	блок центральных кнопок	1
104	кнопка ключа безопасности	1
105	AC кабель выходной (black)	1
106	желтый и зеленый провода	1
107	AC кабель выходной (red)	1
108	AC кабель входной (red)	1
109	центральный кабель	1
110	кабель консоли	1
111	кабель регулировки скорости с поручн.	1
112	кабель датчика пульса левый/правый	2
113	кабель регулировки угла подъема с пор.	1

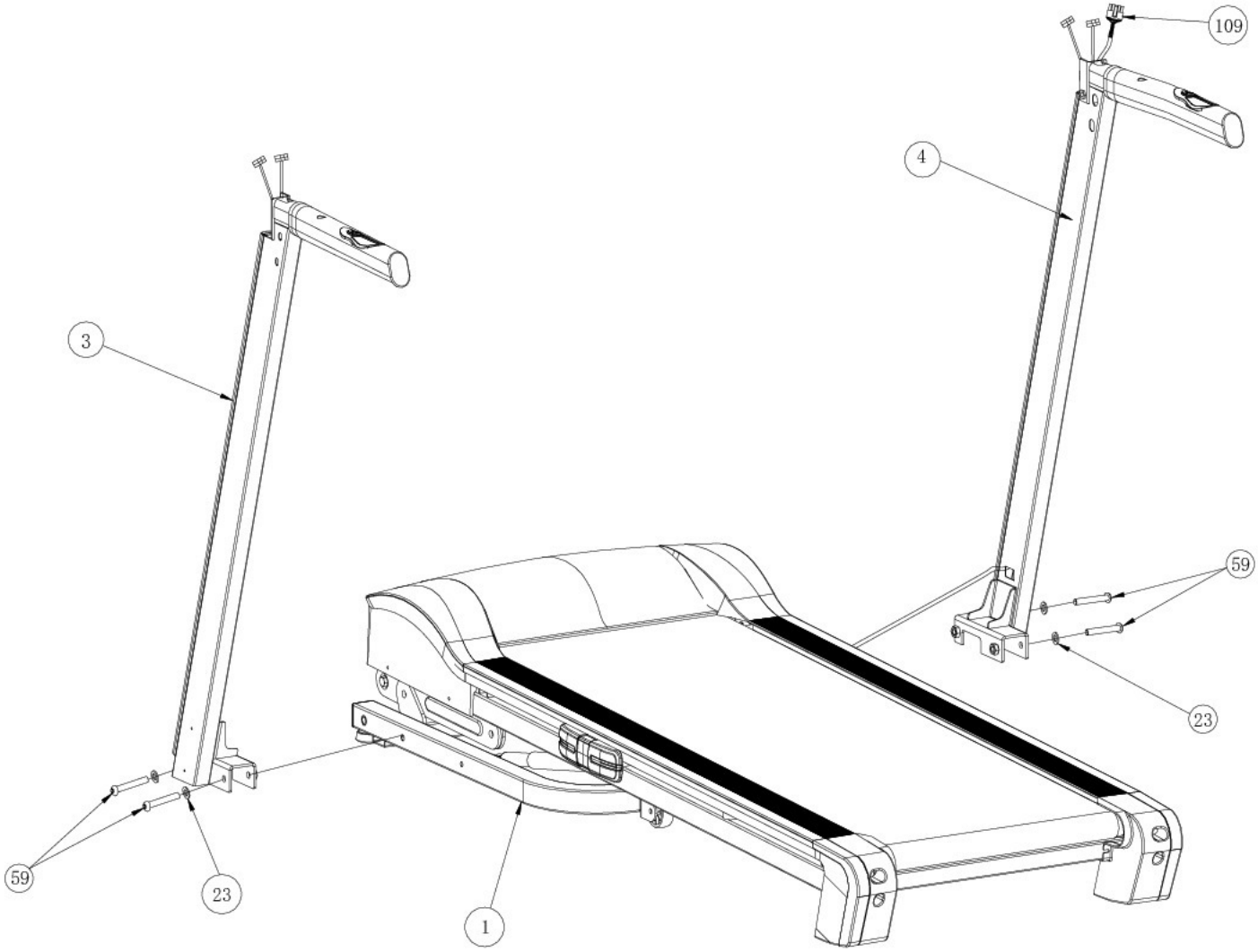


8. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

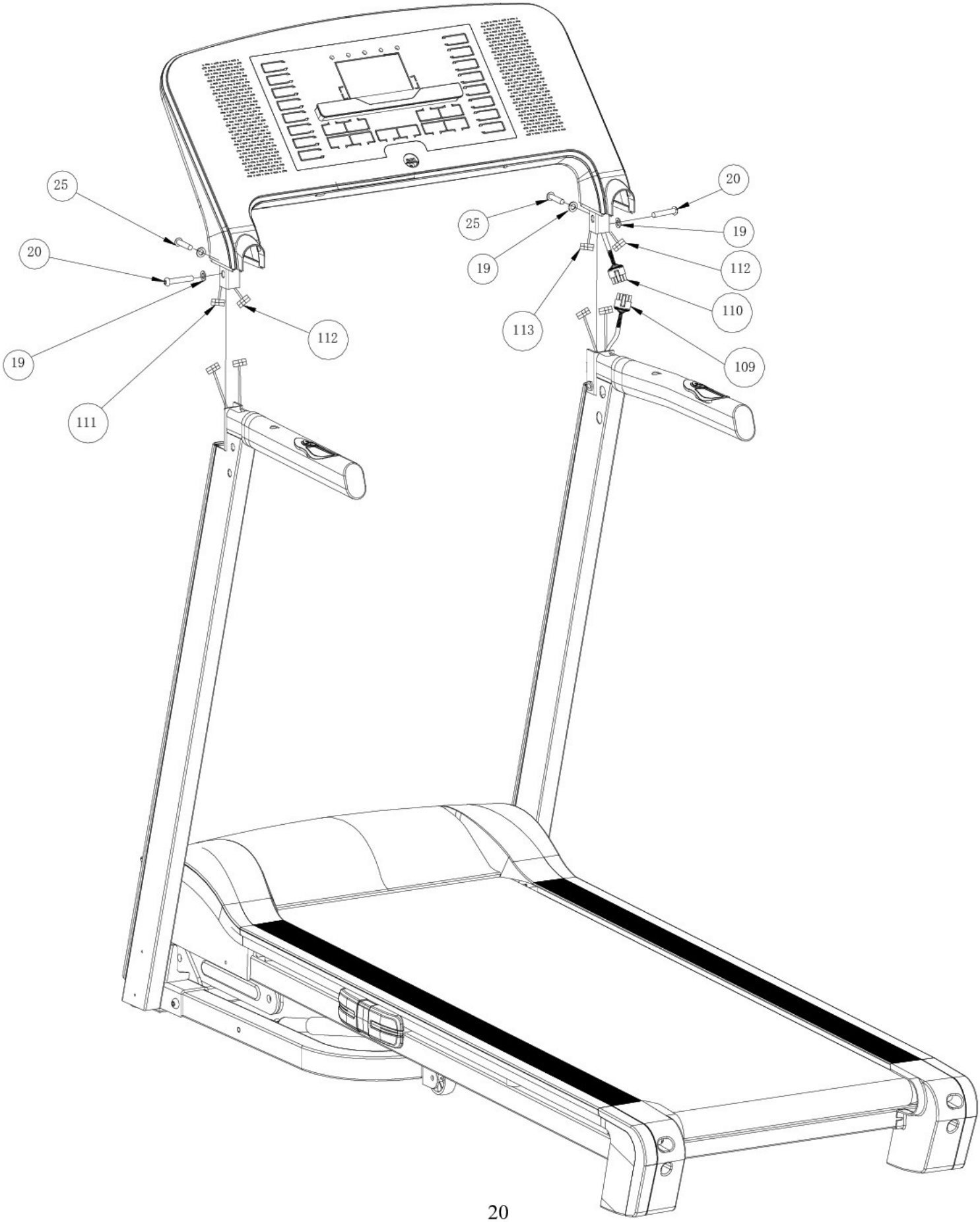
КРЕПЕЖНЫЙ НАБОР:

19 Ø 8 Плоская шайба*4	20 M8*35 Болт *2
32 ST4.2*13 Винт*12	25 M8*40 Болт*2
23 Ø 10 Плоская шайба*4	59 M10*60 Болт*4
5мм Шестигранник*1	6мм Шестигранник*1
Смазка*1	Ключ безопасности*1
Mp3 кабель*1	

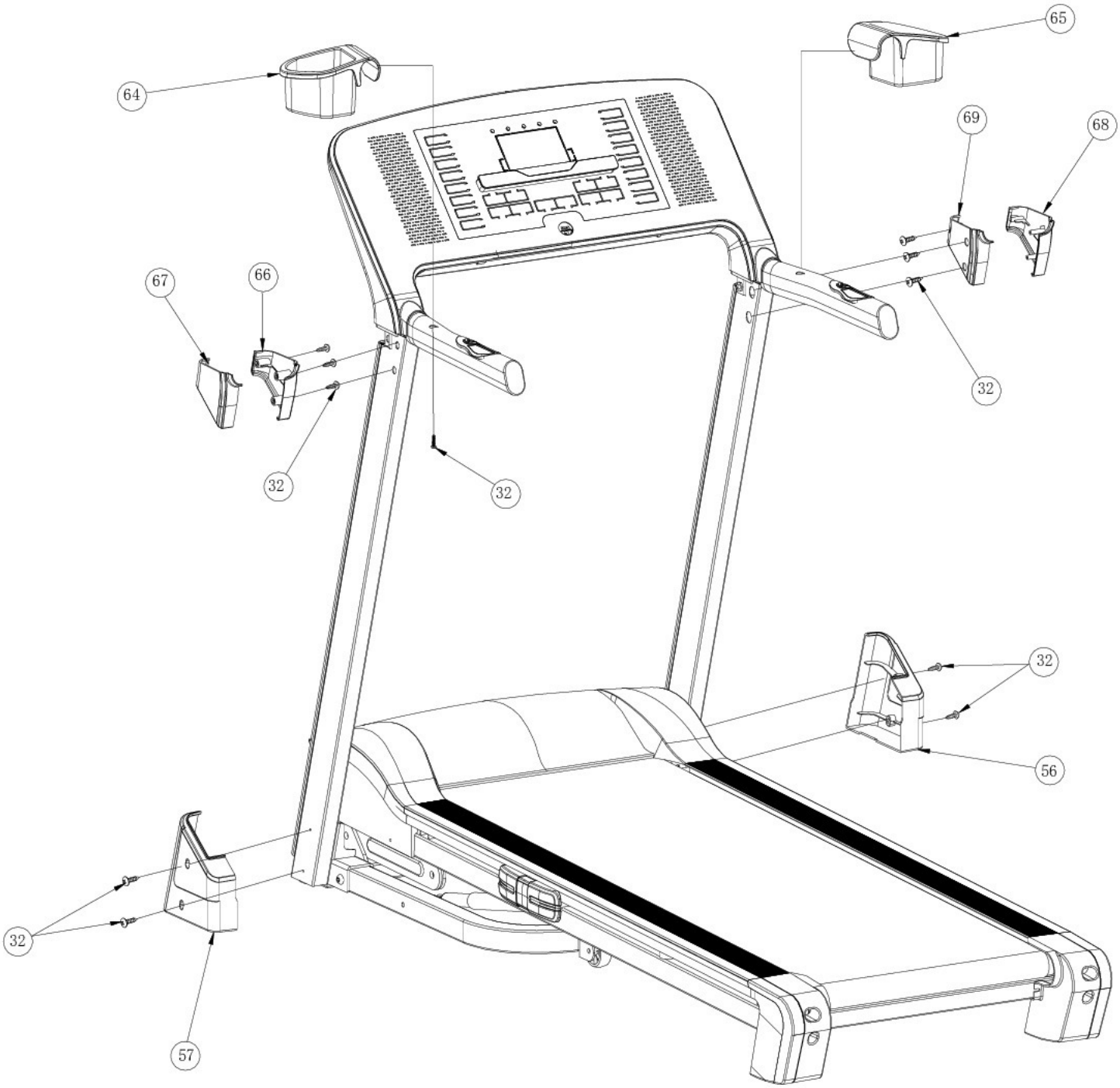
ШАГ 1



ШАГ 2



ШАГ 3



9. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

ХАРАКТЕРИСТИКИ	МОДЕЛЬ			
	JS-3643	JS-3645	JS-3548	JS-3550
Размер полотна (мм)	430 x 1300	450 x 1300	480 x 1400	500 x 1400
Мощность двигателя (л.с.)	1.75	2.0	2.5	3.0
Скорость (км)	1-16	1-16	1-18	1-20
Наклон (%)	0-16	0-16	0-18	0-20
Максимальный вес пользователя (кг)	110	120	130	130
Дисплей	ЖК с синей подсветкой			
Отображение данных	Скорость, наклон, время, дистанция, пульс, калории			
Программы	25 встроенных программ + HRC, BODY FAT			
Измерение пульса	Датчики пульса на поручнях			
Мультимедиа	MP3			
Вес нетто/брутто (кг)	60 / 67	62 / 69	66 / 73	68 / 75
Размер в раб. состоянии (ДхШхВ) (мм)	1620*750*1320	1620*750*1320	1680*800*1400	1620*750*1320
Размер упаковки (мм)	1745*715*310	1745*715*310	1780*810*320	1745*715*310

Мы тщательно проверили текст руководства. Если что-то не пропечаталось, сообщите нам.

Если изображение на обложке отличается от товара, то ориентируйтесь на внешний вид товара.

Пожалуйста, помните: если изменения в функционале и спецификации не влияют на работу тренажера, мы оставляем за собой право не оповещать Вас об этих изменениях.