

Инструкция

Беговая дорожка HouseFit РНТ-001

Полезные ссылки:

[Беговая дорожка HouseFit РНТ-001 - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка HouseFit РНТ-001 - читать отзывы](#)

HouseFit PRO

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

**ПОЛУПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ
БЕГОВАЯ ДОРОЖКА
PHT-001**



HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

ВСТУПЛЕНИЕ

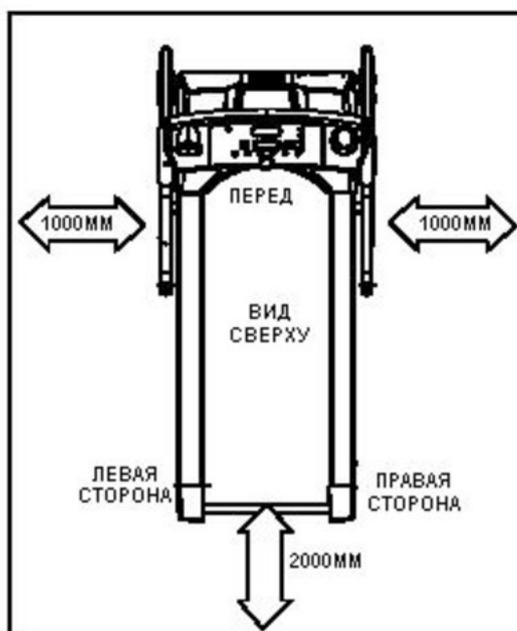
СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ ПОЛУПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ RHT-001. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВСЕХ ВОЗНИКАЮЩИХ ВОПРОСОВ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ЭТА МАШИНА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК СКОНСТРУИРОВАНА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБОРКОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ. ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЕ ЗА ДЕТЬМИ И ДОМАШНИМИ ЖИВОТНЫМИ, НАХОДЯЩИМИСЯ В ПОМЕЩЕНИИ ОДНОВРЕМЕННО С ВАМИ.
- ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.
- ПЕРЕД ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЕ ПРОГРАММУ РАЗМИНКИ ДЛЯ РАЗОГРЕВА МЫШЦ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПРОГРАММУ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ. НАЧИНАЙТЕ ТРЕНИРОВКУ С МАЛЕНЬКОЙ СКОРОСТЬЮ, ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЯ ТЕМП.
- ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ ПОМЕСТИТЕ ОБЕ НОГИ НА РЕЛЬСЫ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ ПО БОКАМ ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.
- ВСЕГДА ДЕРЖИТЕСЬ ЗА ПОРУЧНИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, КОГДА ЗАХОДИТЕ И СХОДИТЕ С ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.
- ПЕРЕД ОКОНЧАНИЕМ ТРЕНИРОВКИ СНАЧАЛА НАЧИНАЙТЕ ПОСТЕПЕННО СНИЖАТЬ СКОРОСТЬ, НЕСКОЛЬКО МИНУТ ПОХОДИТЕ МЕДЛЕННЫМ ТЕМПОМ, А ТОЛЬКО ПОТОМ ЗАКОНЧИТЕ ТРЕНИРОВКУ.
- ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ СНАЧАЛА ДОЖДИТЕСЬ, ПОКА ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ПОЛНОСТЬЮ ОСТАНОВИТСЯ, И ТОЛЬКО ПОТОМ СОЙДИТЕ С НЕЕ.
- ЕСЛИ ВЫ НЕ СОБИРАЕТЕСЬ ТРЕНИРОВАТЬСЯ ИЛИ ТОЛЬКО ЧТО ЗАКОНЧИЛИ ТРЕНИРОВКУ, НЕ ЗАБУДЬТЕ ВЫТАЩИТЬ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ИЗ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ. ХРАНИТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ В МЕСТЕ НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ.
- **ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫТАСКИВАЙТЕ ВИЛКУ ИЗ РОЗЕТКИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ, ПЕРЕД ЧИСТКОЙ ИЛИ ТЕКУЩИМ РЕМОНТОМ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ. ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ ИЗБЕЖАТЬ УДАРА ТОКОМ.**
- ЕСЛИ ВЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ, БОЛИ В РУКАХ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕНОРМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ - НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.
- НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С ВОДОПОРОВОДОМ.
- ДЕРЖИТЕ РУКИ ДАЛЕКО ОТ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ. НИКОГДА НЕ КЛАДИТЕ РУКИ ИЛИ НОГИ ПОД ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ ВСТАВЛЯТЬ В ОТВЕРСТИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ПОСТОРОННИЕ ПРЕДМЕТЫ.
- ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. НЕ НАДЕВАЙТЕ ДРУГУЮ ОДЕЖДУ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ЛЮБЫХ ОСТРЫХ ПРЕДМЕТОВ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ.

- СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ ШНУР ПИТАНИЯ НЕ НАХОДИЛСЯ ПОД ПАЛУБОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ. ДЕРЖИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ ПОДАЛЬШЕ ОТ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ. ЗАПРЕЩАЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ЕСЛИ ШНУР ИЛИ ВИЛКА ПОВРЕЖДЕНЫ, ЕСЛИ РАБОТА ДОРОЖКИ НАРУШЕНА, ЕСТЬ ПОВРЕЖДЕНИЯ КОНСТРУКЦИИ, ИЛИ ДОРОЖКА РАСПОЛАГАЕТСЯ В НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ БЛИЗОСТИ С ВОДОЙ.
- НЕ ПРОВОДИТЕ ТРЕНИРОВКУ В ПОМЕЩЕНИИ, ГДЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ АЭРОЗОЛЯМИ И ГДЕ ПОВЫШЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ В ПОМЕЩЕНИИ С ВЫСОКОЙ ВЛАЖНОСТЬЮ. НЕ ПРОВОДИТЕ ТРЕНИРОВКУ И В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ПОВЕРХНОСТИ ТРЕНАЖЕРА МОКРЫЕ.
- НЕ ВЫДЕРГИВАЙТЕ ВИЛКУ ИЗ РОЗЕТКИ, ДЕРЖАСЬ ЗА ШНУР, А ТАКЖЕ НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ШНУР КАК ВЕШАЛКУ. ДЕРЖИТЕ ШНУР БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ПОДАЛЬШЕ ОТ ГОРЯЧИХ ПОВЕРХНОСТЕЙ.
- ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ РАСПОЛОЖЕНО ПО ЦЕНТРУ. ЕСЛИ ПОЛОТНО СДВИНУТО, ОТРЕГУЛИРУЙТЕ ЕГО. ПРОВЕРЬТЕ, ПЛОТНО ЛИ ЗАКРУЧЕНЫ ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ.
- РАСПОЛАГАЙТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ НА ТВЕРДОЙ, РОВНОЙ ПОВЕРХНОСТИ, НА РАССТОЯНИИ, КАК МИНИМУМ 1000ММ ОТ СТЕН. ПОВЕРХНОСТЬ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА ДОЛЖНА БЫТЬ ЧИСТОЙ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОВРИК ПОД БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ, ЧТОБЫ НЕ ПОВРЕДИТЬ ПОСЕРХНОСТЬ ПОЛА.



КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ.

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ОБОРУДОВАНА КЛЮЧОМ БЕЗОПАСНОСТИ. ВСЕГДА ПРИКРЕПЛЯЙТЕ КЛИПСУ НА КОНЦЕ ШНУРА, СОЕДИНЕННОГО С КЛЮЧОМ БЕЗОПАСНОСТИ К СВОЕЙ ОДЕЖДЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ЕСЛИ У ВАС НЕОЖИДАННО ВОЗНИКНУТ КАКИЕ-ЛИБО ПРОБЛЕМЫ ИЛИ ВАМ СРОЧНО ПОТРЕБУЕТСЯ ОСТАНОВИТЬ ТРЕНАЖЕР ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, ПРОСТО ВЫДЕРНИТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ИЗ КОНТРОЛЬНОЙ ПАНЕЛИ КОМПЬЮТЕРА, ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ОСТАНОВИТСЯ. ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫТАСКИВАЙТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ИЗ КОНТРОЛЬНОЙ ПАНЕЛИ КОМПЬЮТЕРА.

ВНИМАНИЕ!!!

ВАША БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ДОЛЖНА БЫТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАЗЕМЛЕНА. ЕСЛИ ПРОИЗОЙДЕТ КАКАЯ-ЛИБО ПОЛОМКА, ЗАЗЕМЛЕНИЕ ПОЗВОЛИТ СОКРАТИТЬ РИСК УДАРА ТОКОМ. ЭТА БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ОСНАЩЕНА ШНУРОМ, ИМЕЮЩИМ СПЕЦИАЛЬНУЮ ВИЛКУ С ПРИСПОСОБЛЕНИЕМ ДЛЯ ЗАЗЕМЛЕНИЯ. ДАННАЯ ВИЛКА ПОДХОДИТ ТОЛЬКО К РОЗЕТКЕ С ЗАЗЕМЛЕНИЕМ (ЗАЗЕМЛЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРОИЗВЕДЕНО В СООТВЕТСТВИИ С СУЩЕСТВУЮЩИМИ ТРЕБОВАНИЯМИ).

ОСТОРОЖНО: НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОДКЛЮЧЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ К ПИТАНИЮ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ УДАР ТОКОМ. ЕСЛИ У ВАС ИМЕЮТСЯ КАКИЕ-ЛИБО СОМНЕНИЯ, ОБРАТИТЕСЬ К КВАЛИФИЦИРОВАННОМУ ЭЛЕКТРИКУ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ВАМ ОПРЕДЕЛИТЬ, ПРАВИЛЬНО ЛИ УСТАНОВЛЕНО ЗАЗЕМЛЕНИЕ. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПЕРЕДЕЛАТЬ ВИЛКУ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ. ЕСЛИ ВИЛКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ НЕ ПОДХОДИТ К ВАШЕЙ РОЗЕТКЕ, ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ЭЛЕКТРИКУ, КОТОРЫЙ УСТАНОВИТ ВАМ РОЗЕТКУ С ЗАЗЕМЛЕНИЕМ.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДЛИНИТЕЛИ ДЛЯ ПРИСОЕДИНЕНИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ К ПИТАНИЮ.

ВНИМАНИЕ:

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ И КОМПЛЕКТАЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 136 КГ

№	НАЗВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1.	РАМА ПАЛУБЫ	1
2.	ОСНОВНАЯ РАМА	1
3.	РАМА ИЗМЕНЕНИЯ УГЛА НАКЛОНА	1
4.	ПРАВАЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ РУКОЯТКА	1
5.	ЛЕВАЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ РУКОЯТКА	1
6.	ОСНОВА ПОРУЧНЕЙ	1
7.	ШНУР ПУЛЬСОМЕТРА	2
8.	СКЛАДНАЯ ТРУБКА 38 * 38 ММ	1
9.	СКЛАДНАЯ ТРУБКА 30 * 30 ММ	1
10.	АЛЮМИНИЕВЫЙ КОЖУХ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ РУКОЯТОК	2
11.	ЦИЛИНДР	1
12.	АЛЮМИНИЕВАЯ БОКОВАЯ РЕЛЬСА	2
13.	ДВИГАТЕЛЬ	1
14.	ДВИГАТЕЛЬ, РЕГУЛИРУЮЩИЙ УГОЛ НАКЛОНА	1
15.	ПЕРЕДНИЙ РОЛИК	1
16.	ЗАДНИЙ РОЛИК	1
17.	КРОНШТЕЙН ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ	1
20.	ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ	1
21.	ШНУР	1
22.	ПРУЖИНА	1
23.	РЕГУЛЯТОР	1
24.	ГАЙКА-БАРАШЕК	2
25.	НОЖКА	2
26.	КОМПЬЮТЕР	1
27.	ВЕРХНИЙ КОЖУХ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ РУКОЯТОК	2
28.	ДЕРЖАТЕЛЬ КОМПЬЮТЕРА	1
29.	ВЕРХНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР КОМПЬЮТЕРА	1
30.	ПРАВЫЙ НИЖНИЙ КОЖУХ ПОРУЧНЕЙ	1
32.	ПРАВЫЙ НИЖНИЙ КОЖУХ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ РУКОЯТОК 1	1
33.	ПРАВЫЙ НИЖНИЙ КОЖУХ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ РУКОЯТОК 2	1
34.	ЛЕВЫЙ НИЖНИЙ КОЖУХ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ РУКОЯТОК 1	1
35.	ЛЕВЫЙ НИЖНИЙ КОЖУХ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ РУКОЯТОК 2	1
36.	ПРАВЫЙ ВЕРХНИЙ КОЖУХ ПОРУЧНЕЙ	1
37.	ЛЕВЫЙ ВЕРХНИЙ КОЖУХ ПОРУЧНЕЙ	1
38.	ЛЕВЫЙ ДАТЧИК ПУЛЬСОМЕТРА	1
39.	ШНУР КНОПКИ «БЫСТРЫЙ СТАРТ»	2
40.	ПРАВЫЙ ДАТЧИК ПУЛЬСОМЕТРА	1
41.	ЛЕВЫЙ НИЖНИЙ КОЖУХ ПОРУЧНЕЙ	1
42.	ШНУР ПИТАНИЯ	1
43.	ХОМУТ	1
44.	ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ	1
45.	СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР, КОТОРЫЙ ИДЕТ ОТ ПРЕДОХРАНИТЕЛЯ К ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЮ	1
46.	СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР, КОТОРЫЙ ИДЕТ ОТ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЯ К ПАЛУБЕ	2
47.	АВТОМАТИЧЕСКИЙ ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ	1
48.	ПРОКЛАДКА	1
49.	ГАЙКА	1
50.	СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР, КОТОРЫЙ ИДЕТ ОТ РОЛИКА К РАМЕ	1
51.	КОЖУХ ДВИГАТЕЛЯ	1
52.	БЕГОВОЕ ПОЛОТНО	1
53.	ЛЕВАЯ НАКЛАДКА	1
54.	ПРАВАЯ НАКЛАДКА	1
55.	РЕМЕНЬ ДВИГАТЕЛЯ	1
56.	КОЛЬЦО	1
57.	ПЕРЕДНИЙ ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЙ РОЛИК	2
58.	КРОНШТЕЙН ДЛЯ СЕНСОРНОГО ШНУРА	1

59.	СЕНСОРНЫЙ ШНУР	1
60.	АМОРТИЗИРУЮЩАЯ ПРОКЛАДКА	8
61.	ПАЛУБА	1
62.	КРОНШТЕЙН ДЛЯ ФИКСАЦИИ ШНУРА	1
63.	ШТИФТ	1
64.	СКЛЬЗЯЩИЙ ПЛАСТИКОВЫЙ ВКЛАДЫШ	1
65.	СТОПОР	1
66.	ПРАВАЯ ЗАДНЯЯ ЗАГЛУШКА	1
67.	ЛЕВАЯ ЗАДНЯЯ ЗАГЛУШКА	1
68.	ЗАДНЕЕ ТРАНСПОРТИРОВОЧНОЕ КОЛЕСИКО	2
69.	БОЛТ М5 * 20	4
70.	ПЕРЕДНИЙ НИЖНИЙ КОЖУХ РАМЫ ПАЛУБЫ	1
71.	МУФТА	1
72.	НИЖНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР КОМПЬЮТЕРА	1
73.	АМОРТИЗИРУЮЩАЯ ПРОКЛАДКА	2
74.	ЗАГЛУШКА 50 * 100 ММ	2
75.	КОЛЕСИКО, ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЕ РАМУ ПАЛУБЫ	2
76.	ВИНТ М3 * 20	4
77.	ВТУЛКА	2
78.	ВИНТ М5 * 20	10
79.	ВИНТ М4 * 20	16
80.	БОЛТ М5 * 15	6
81.	ЭЛАСТИЧНАЯ ШАЙБА М8	10
82.	СРЕДНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР КОМПЬЮТЕРА	1
83.	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА М8	20
84.	БОЛТ М12 * 160	2
85.	БОЛТ М8 * 60	5
86.	БОЛТ М8 * 30	4
87.	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА М12	2
89.	БОЛТ М8 * 40	2
90.	БОЛТ М6 * 15	2
91.	ВИНТ М5 * 12	38
92.	БОЛТ М8 * 55	1
93.	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА М10	7
94.	БОЛТ М10 * 60	2
95.	БОЛТ М10 * 15	2
96.	БОЛТ М8 * 50	2
97.	БОЛТ М8 * 45	2
98.	БОЛТ М8 * 55	1
99.	БОЛТ М8 * 25	8
100.	БОЛТ М8 * 30	6
101.	БОЛТ М8 * 35	2
102.	БОЛТ М10 * 30	1
103.	БОЛТ М5 * 30	4
104.	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА М5	4
105.	КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ	1
106.	ЛЕВЫЙ КОЖУХ ПОРУЧНЕЙ	1
107.	ПРАВЫЙ КОЖУХ ПОРУЧНЕЙ	1
108.	ВИНТ М5 * 40	2

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА.

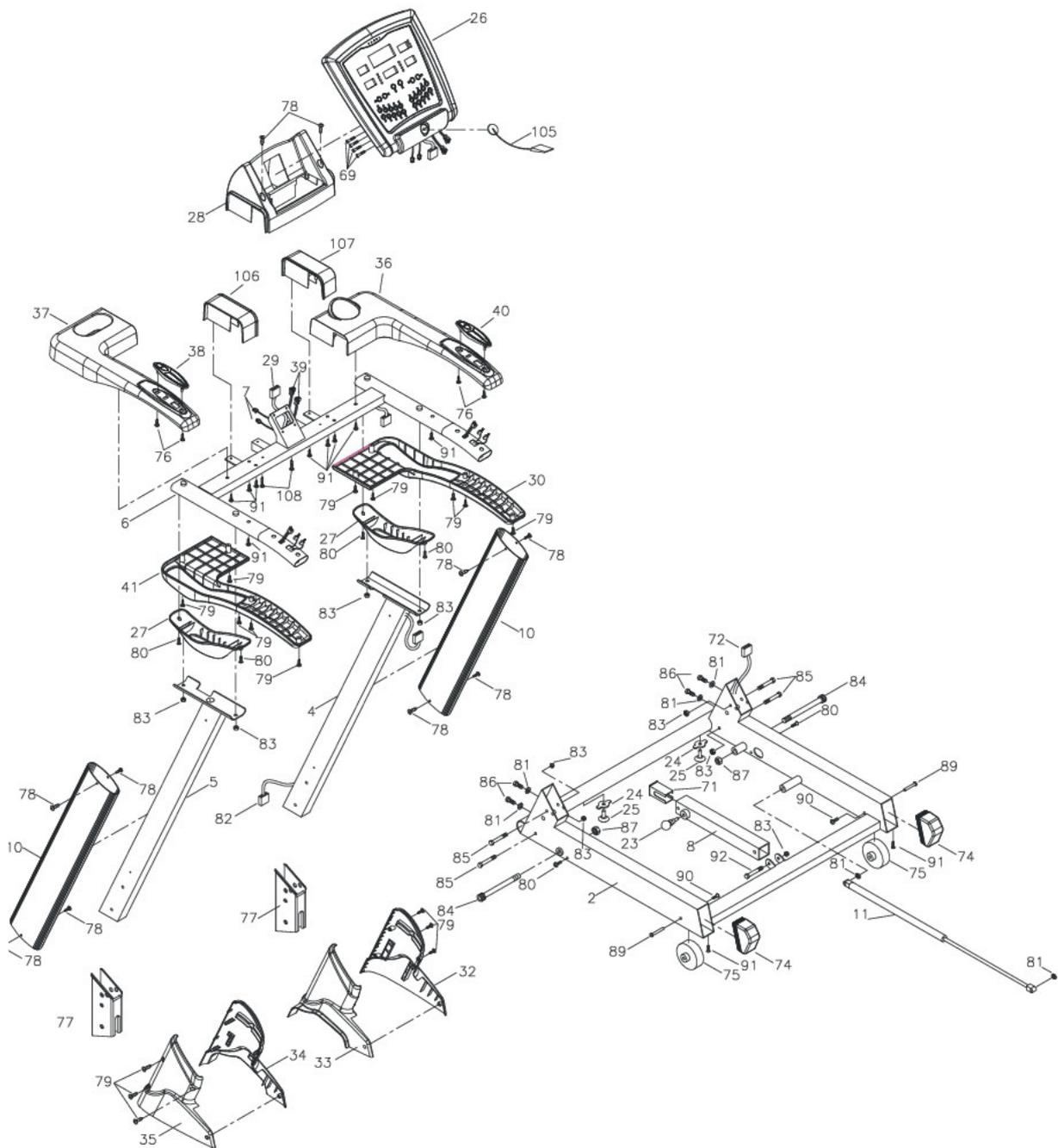


ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ.

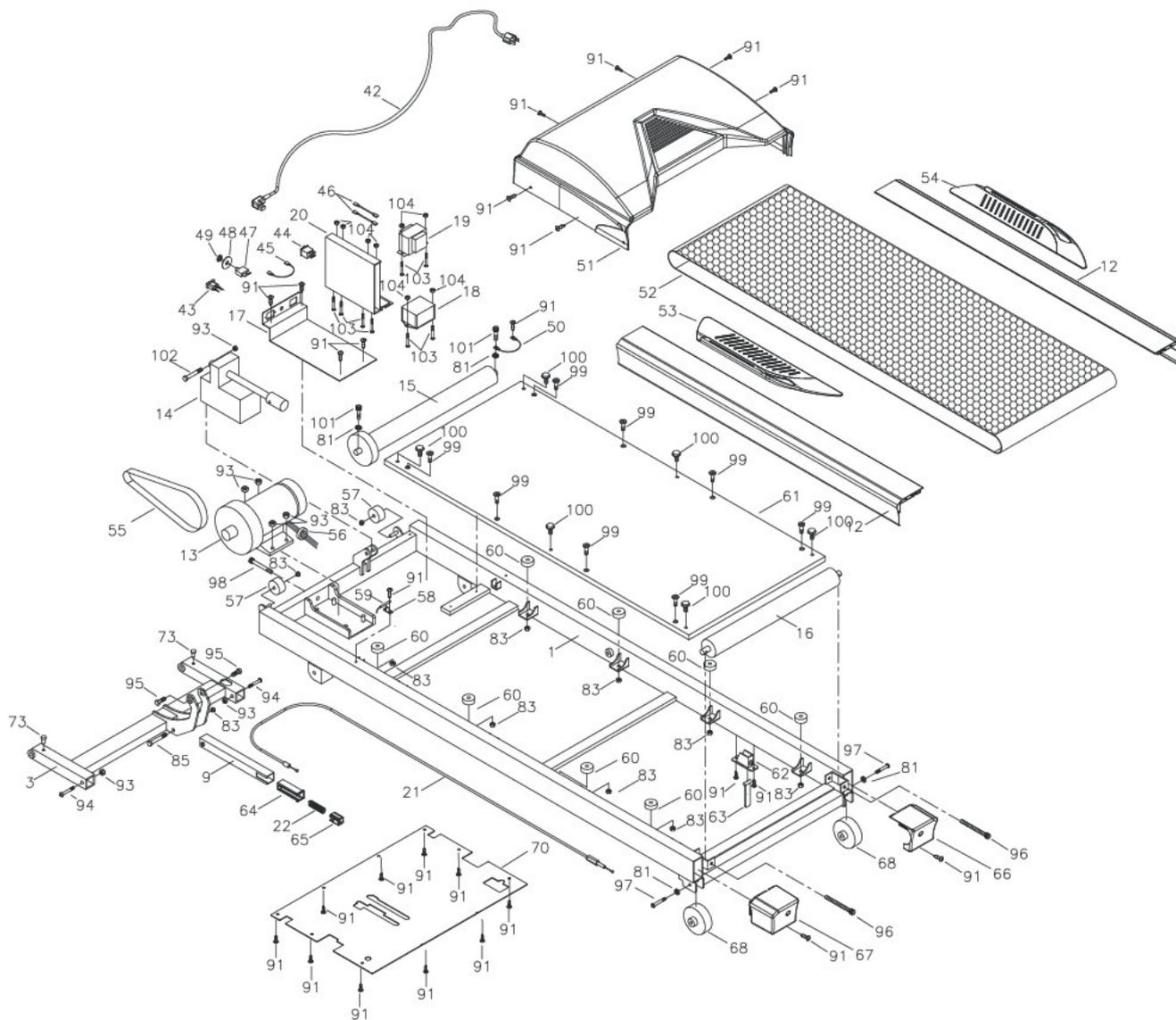


ДИАГРАММА ОСНОВНЫХ СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ.

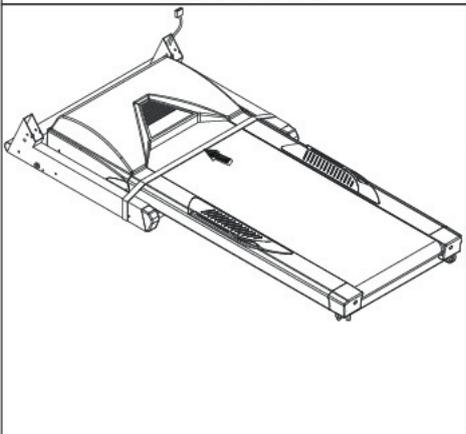
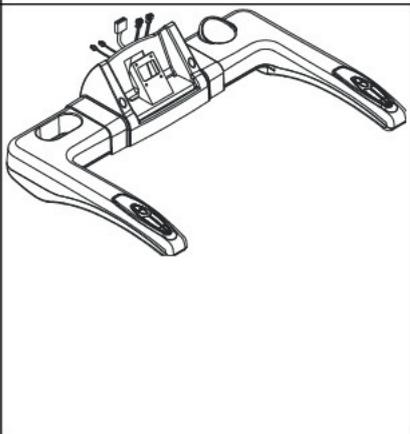
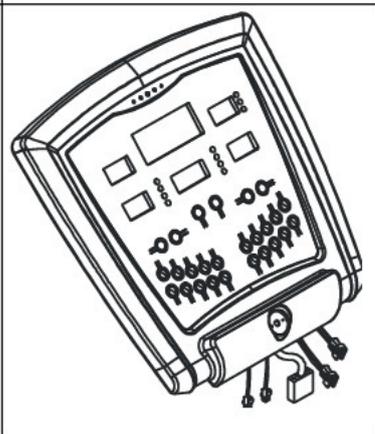
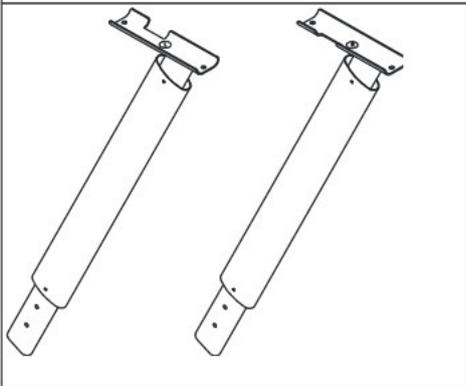
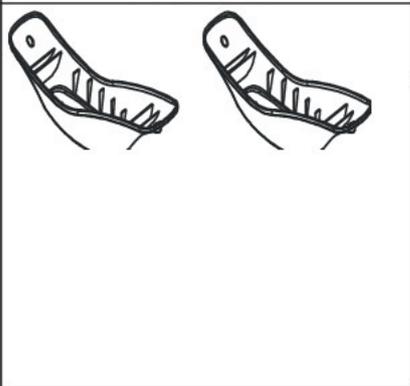
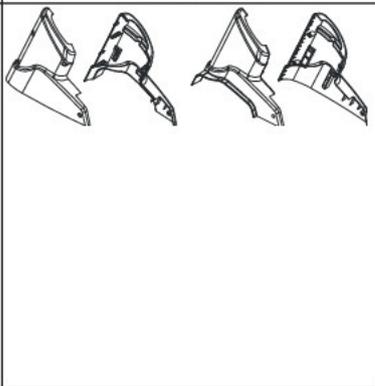
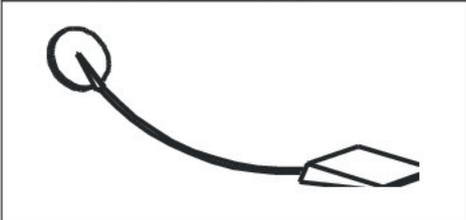
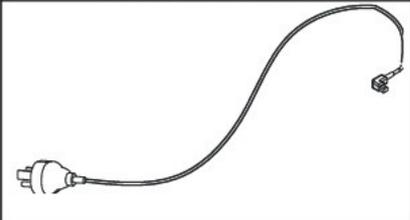
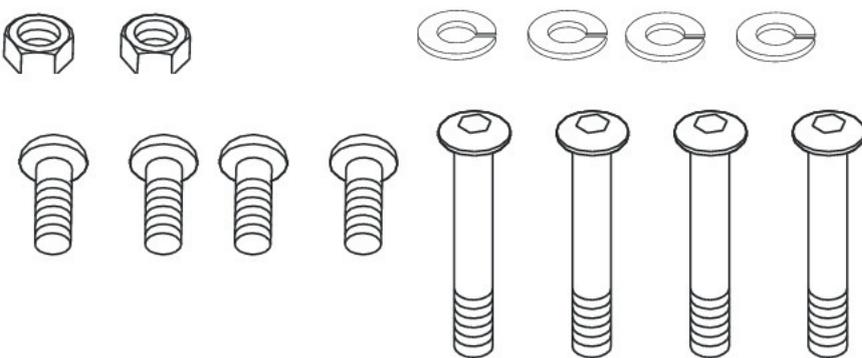
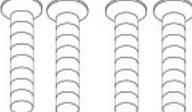
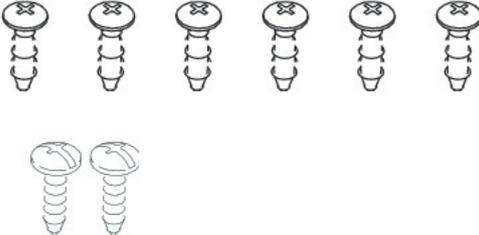
<p>ОСНОВНОЙ КОРПУС ТРЕНАЖЕРА</p>	<p>ПОРУЧНИ</p>	<p>КОМПЬЮТЕР</p>
		
<p>ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ РУКОЯТКИ</p>	<p>ВЕРХНИЕ КОЖУХИ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ РУКОЯТОК</p>	<p>НИЖНИЕ КОЖУХИ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ РУКОЯТОК</p>
		
<p>КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ</p>	<p>ШНУР ПИТАНИЯ</p>	
		

ДИАГРАММА СКОБЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ.

ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ РУКОЯТОК	
	<p>№ 86. БОЛТ М8 * 30</p> <p>№ 81. ЭЛАСТИЧНАЯ ШАЙБА М8</p> <p>№ 85. БОЛТ М8 * 60</p> <p>№ 83. НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА М8</p>
ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ПОРУЧНЕЙ	
	<p>№ 83. НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА М8</p>
ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ВЕРХНИХ КОЖУХОВ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ РУКОЯТОК	
	<p>№ 80. БОЛТ М5 * 15</p>
ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ КОМПЬЮТЕРА	
	<p>№ 69. БОЛТ М5 * 20</p>
ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ НИЖНИХ КОЖУХОВ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ РУКОЯТОК	
	<p>№ 78. ВИНТ М5 * 20</p> <p>№ 80. БОЛТ М5 * 15</p>

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ ПРОВЕРЬТЕ НАЛИЧИЕ ВСЕХ СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ. НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ УПАКОВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПОЛНОСТЬЮ НЕ СОБЕРЕТЕ ДОРОЖКУ.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ ПОДГОТОВЬТЕ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ.

РАЗЛОЖИТЕ ВСЕ СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ НА РОВНОЙ ЧИСТОЙ ПОВЕРХНОСТИ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВОКРУГ ДОСТАТОЧНО МЕСТА ДЛЯ СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА.

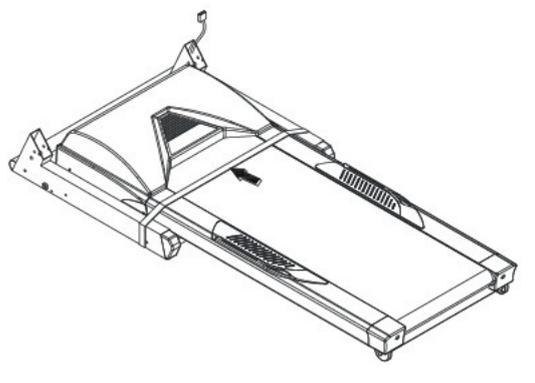
НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ СОБИРАТЬ ДАННУЮ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ВДВОЕМ.

ШАГ 1.

1. ДОСТАНЬТЕ ДОРОЖКУ ИЗ КОРОБКИ И ПОЛОЖИТЕ НА ПОЛ.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ НЕ РАЗРЕЗАЙТЕ КРЕПИТЕЛЬНУЮ ПЛАНКУ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПОЛНОСТЬЮ НЕ СОБЕРЕТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ЦИЛИНДР (11) МОЖЕТ ТРЕСНУТЬ.

ДИАГРАММА 1.

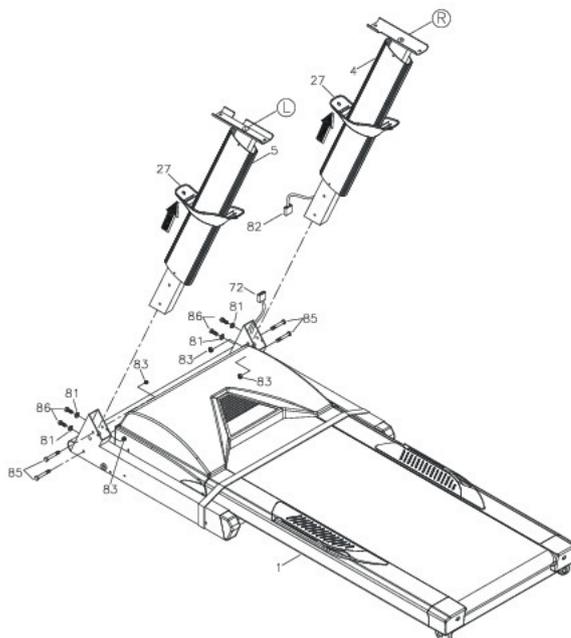


ШАГ 2.

1. НА ЛЕВОЙ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ РУКОЯТКЕ (5) ЕСТЬ МАРКИРОВКА «L», НА ПРАВОЙ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ РУКОЯТКЕ (4) ЕСТЬ МАРКИРОВКА «R». НАДЕНЬТЕ ВЕРХНИЕ КОЖУХИ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ РУКОЯТОК (27) НА ЛЕВУЮ ПОДДЕРЖИВАЮЩУЮ РУКОЯТКУ (5) И ПРАВУЮ ПОДДЕРЖИВАЮЩУЮ РУКОЯТКУ (4), КАК ПОКАЗАНО НА ДИАГРАММЕ 2. СОЕДИНИТЕ НИЖНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР КОМПЬЮТЕРА (72) И СРЕДНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР КОМПЬЮТЕРА (82).
2. ПРИСОЕДИНИТЕ ПРАВУЮ ПОДДЕРЖИВАЮЩУЮ РУКОЯТКУ (4) К РАМЕ ПАЛУБЫ (1), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ЭЛАСТИЧНЫХ ШАЙБ M8 (81), НЕЙЛОНОВЫХ ГАЕК M8 (83), БОЛТОВ M8 * 60 (85) И БОЛТОВ M8 * 30 (86). ПОВТОРИТЕ ЭТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ УСТАНОВКИ ЛЕВОЙ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ РУКОЯТКИ (5).

ПРИМЕЧАНИЕ: НА ДАННОМ ЭТАПЕ СБОРКИ НЕ ЗАКРУЧИВАЙТЕ БОЛТЫ ПЛОТНО.

ДИАГРАММА 2.



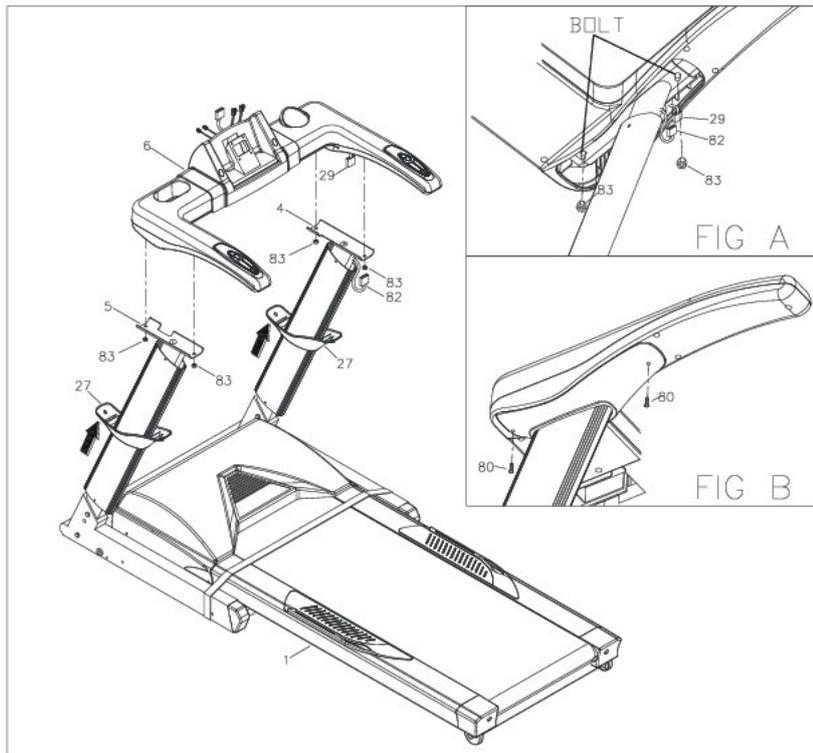
ШАГ 3.

1. СОЕДИНИТЕ ВЕРХНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР КОМПЬЮТЕРА (29) И СРЕДНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР КОМПЬЮТЕРА (82).
2. ПРИСОЕДИНИТЕ ОСНОВУ ПОРУЧНЕЙ (6) К ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ ПОДДЕРЖИВАЮЩИМ РУКОЯТКАМ (4 И 5), ВСТАВИВ БОЛТЫ, ПРИВАРЕННЫЕ К ОСНОВЕ ПОРУЧНЕЙ (6) В ОТВЕРСТИЯ НА КРЕПЕЖНЫХ ПЛАСТИНКАХ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ РУКОЯТОК (4 И 5). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ НЕЙЛОНОВЫХ ГАЕК М8 (83). СМОТРИТЕ РИС. А НА ДИАГРАММЕ 3.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: БУДЬТЕ АККУРАТНЫ И НЕ ПОВРЕДИТЕ ШНУРЫ.

3. ПЕРЕМЕСТИТЕ ВЕРХНИЕ КОЖУХИ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ РУКОЯТОК (27) К ОСНОВЕ ПОРУЧНЕЙ (6) (СМ. РИС. В НА ДИАГРАММЕ 3). УБЕДИТЕСЬ, ЧТО БОЛТЫ ПОПАЛИ В ОТВЕРСТИЯ ВЕРХНИХ КОЖУХОВ (27). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ БОЛТОВ М5 * 15 (80).
4. ПЛОТНО ЗАКРЕПИТЕ БОЛТЫ (81, 83, 85, 86), РАСПОЛОЖЕННЫЕ С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ РУКОЯТОК.

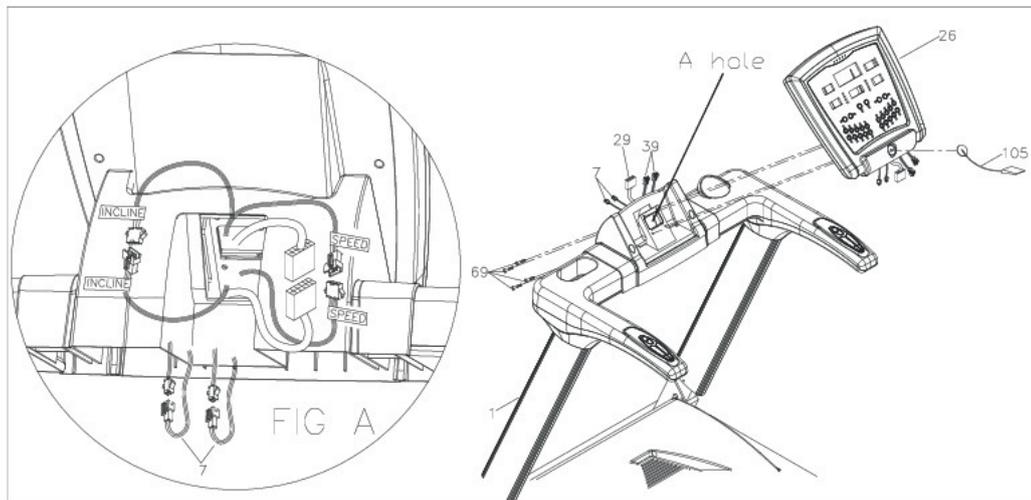
ДИАГРАММА 3.



ШАГ 4.

1. ПРОДЕНЬТЕ ШНУРЫ ЧЕРЕЗ ОТВЕРСТИЕ «А» (СМ. РИС. А НА ДИАГРАММЕ 4). ПРИСОЕДИНИТЕ ШНУРЫ ПУЛЬСОМЕТРА (7), ВЕРХНИЙ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ШНУР КОМПЬЮТЕРА (29), ШНУРЫ КНОПКИ «БЫСТРЫЙ СТАРТ» К КОМПЬЮТЕРУ (26). УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ШНУРЫ ПОДСОЕДИНЕНЫ ПРАВИЛЬНО.
2. ПРИСОЕДИНИТЕ КОМПЬЮТЕР (26) К РАМЕ ПАЛУБЫ (1), ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ БОЛТОВ М5 * 20 (69).

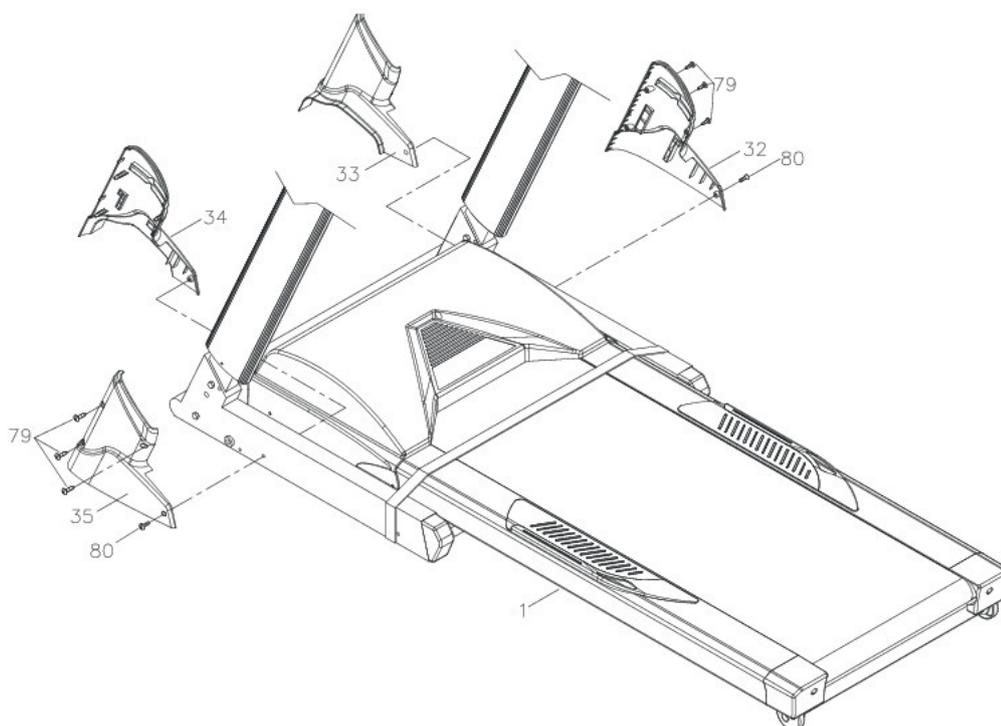
ДИАГРАММА 4.



ШАГ 5.

1. ПРИСОЕДИНИТЕ ПРАВЫЕ НИЖНИЕ КОЖУХИ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ РУКОЯТОК 1 И 2 (32 И 33) К РАМЕ ПАЛУБЫ (1). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ВИНТОВ М5 * 20 (78) И БОЛТОВ М5 * 15 (80).
2. ПОВТОРИТЕ ЭТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ УСТАНОВКИ ЛЕВЫХ НИЖНИХ КОЖУХОВ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ РУКОЯТОК 1 И 2 (34 И 35).

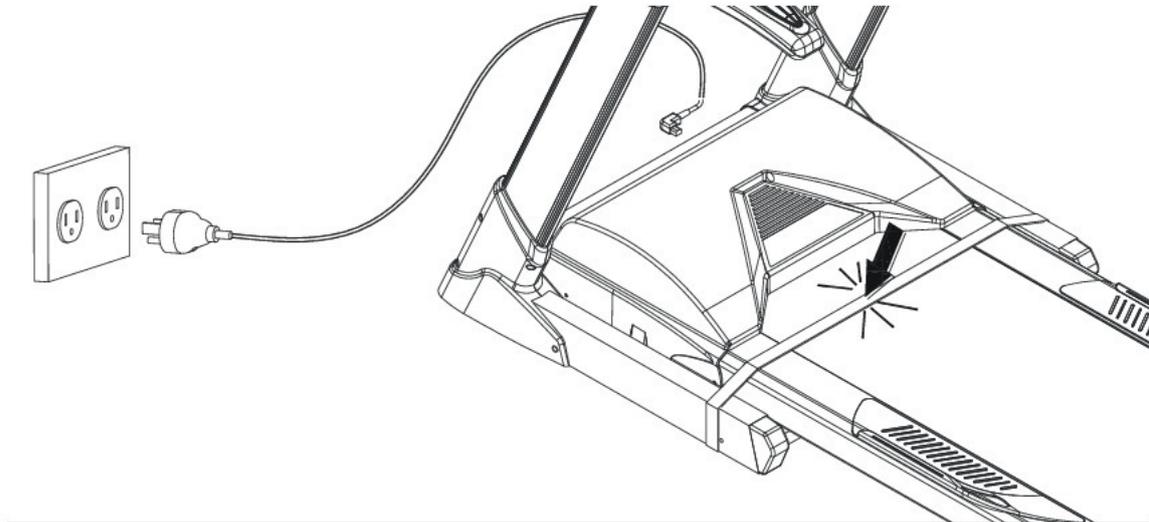
ДИАГРАММА 5.



ШАГ 6.

1. ПРИСОЕДИНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ (42) К БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ.
2. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО НАПРЯЖЕНИЕ В СЕТИ ИМЕННО ТАКОЕ, КОТОРОЕ НЕОБХОДИМО, ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПОДКЛЮЧАТЬ ДОРОЖКУ.
3. УДАЛИТЕ КРЕПИТЕЛЬНУЮ ПЛАНКУ.

ДИАГРАММА 6.



СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ХРАНЕНИЯ.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ВЫ МОЖЕТЕ СЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ДЛЯ УДОБСТВА ХРАНЕНИЯ.

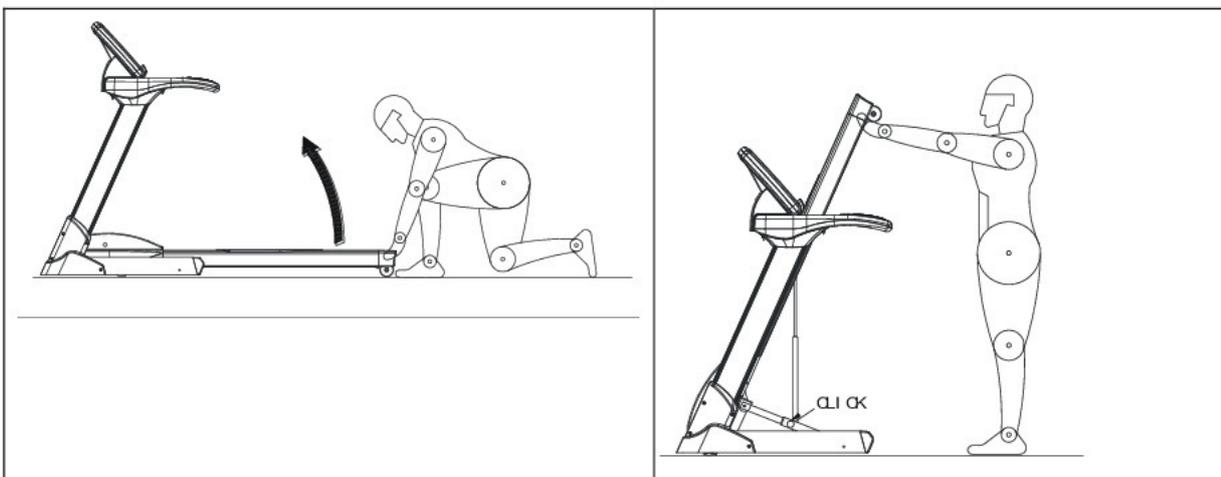
ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ СЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ:

А. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ СЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ, СНАЧАЛА ПОЛНОСТЬЮ ОПУСТИТЕ ЕЕ.

В. ОБЕИМИ РУКАМИ АККУРАТНО ПОДНИМАЙТЕ ПАЛУБУ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ОНА НЕ ЗАФИКСИРУЕТСЯ.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОДНИМАТЬ ПАЛУБУ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО КРЕПКО ДЕРЖИТЕ ЕЕ ОБЕИМИ РУКАМИ.

С. ВЫ УСЛЫШИТЕ ЩЕЛЧОК, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЙ О ТОМ, ЧТО ДОРОЖКА ЗАФИКСИРОВАНА В ВЕРТИКАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ.

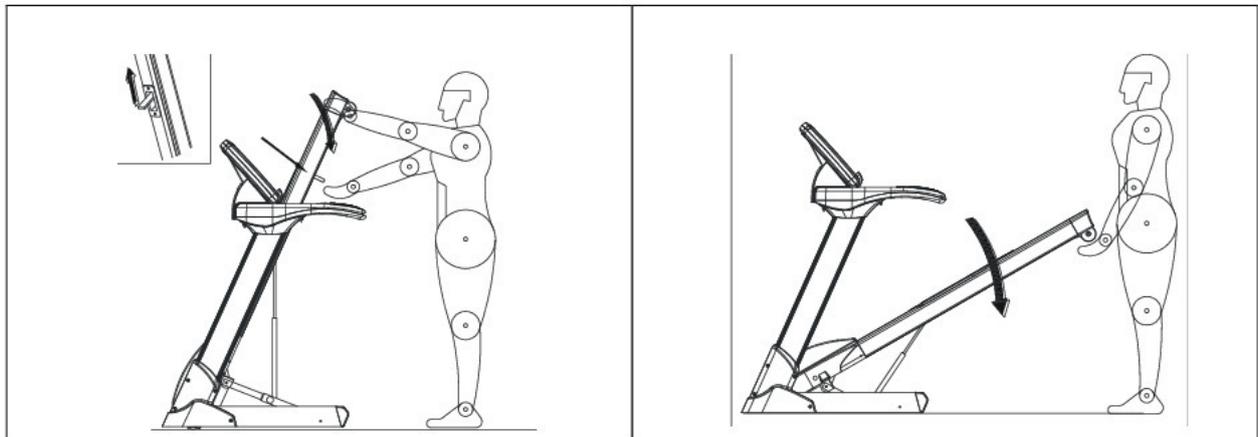


ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ РАЗОБРАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ:

А. ВСТАНЬТЕ ЗА БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ. ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ЛЕВОЙ РУКОЙ. ПОТЯНИТЕ ЗА ШТИФТ ПРАВОЙ РУКОЙ.

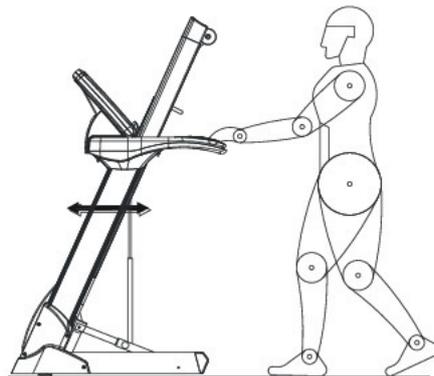
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОПУСКАТЬ ПАЛУБУ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО КРЕПКО ДЕРЖИТЕ ЕЕ.

В. МЕДЛЕННО ОПУСТИТЕ ПАЛУБУ.



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ДОРОЖКИ.

ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ СЛОЖИЛИ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ, ВЫ МОЖЕТЕ ПЕРЕДВИНУТЬ ЕЕ В УДОБНОЕ ДЛЯ ВАС МЕСТО. ДЛЯ ЭТОГО ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА ПОРУЧНИ И ПЕРЕДВИНЬТЕ ЕЕ.

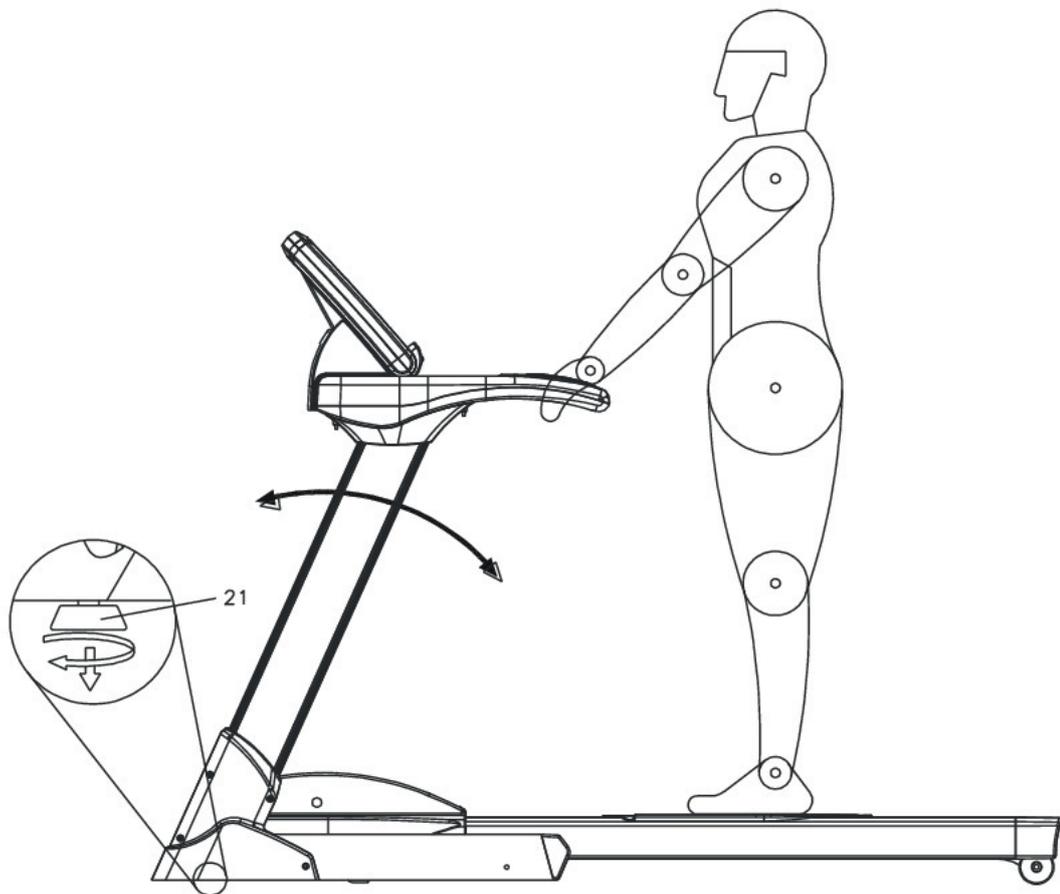


ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЕНСАТОРОВ НЕРОВНОСТИ ПОЛА.

НЕРОВНАЯ ПОВЕРХНОСТЬ ПОЛА, НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ КОМПЕНСАТОРОВ НЕРОВНОСТИ ПОЛА ИЛИ НЕПРАВИЛЬНО ОТРЕГУЛИРОВАННЫЙ УГОЛ НАКЛОНА БЕГОВОГО ПОЛОТНА МОГУТ ВЫЗВАТЬ ПОКАЧИВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ВО ВРЕМЯ ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

ПОЖАЛУЙСТА, ПОВТОРИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ, УКАЗАННУЮ НИЖЕ:

1. ПОКАЧАЙТЕ ПОРУЧНИ ВПЕРЕД И НАЗАД, ЧТОБЫ УБЕДИТЬСЯ, ЧТО БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ПЛОТНО СТОИТ НА ПОВЕРХНОСТИ ПОЛА.
2. ЕСЛИ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ПОКАЧИВАЕТСЯ, ПОВЕРНИТЕ КОМПЕНСАТОРЫ НЕРОВНОСТИ ПОЛА ПО ЧАСОВОЙ ИЛИ ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ.
3. ПОВТОРЯЙТЕ 1 И 2 ШАГИ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА БЕГОВАЯ ДОРОЖКА НЕ БУДЕТ ПЛОТНО СТОЯТЬ НА ПОВЕРХНОСТИ ПОЛА.

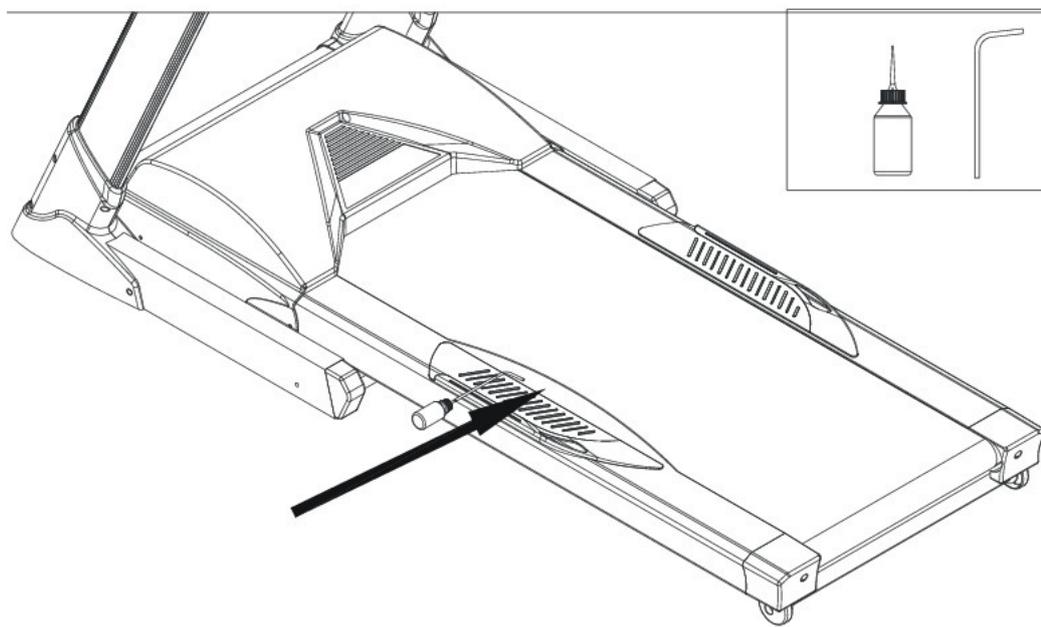


УХОД ЗА БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ.

СМАЗКА ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.

КОГДА ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ШУМ, КОТОРЫЙ ИЗДАЕТ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО ПРИ ТРЕНИРОВКЕ, УСИЛИЛСЯ, ПОЖАЛУЙСТА, ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ СПЕЦИАЛЬНЫМ СИЛИКОНОВЫМ СПРЕЕМ ДЛЯ СМАЗКИ ПОЛОТНА.

1. СНАЧАЛА УБЕДИТЕСЬ, ЧТО БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ВЫКЛЮЧЕНА, И ВИЛКА ВЫТАЩЕНА ИЗ РОЗЕТКИ.
2. БЕГОВОЕ ПОЛОТНО ДОЛЖНО РАСПОЛАГАТЬСЯ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ШОВ БЫЛ СВЕРХУ И ПО ЦЕНТРУ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.
3. НАДЕНЬТЕ СОПЛО СВЕРХУ НА ФЛАКОН СО СПРЕЕМ.
4. ПРИПОДНИМИТЕ ПОЛОТНО. ПОМЕСТИТЕ СОПЛО МЕЖДУ БЕГОВЫМ ПОЛОТНОМ И ПАЛУБОЙ, ЧТОБЫ ОНО РАСПОЛАГАЛОСЬ ХОТЯ БЫ В 15 СМ ОТ ОСНОВАНИЯ ДОРОЖКИ. РАСПЫЛИТЕ СПРЕЙ ПО ВСЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ОТ НАЧАЛА ДО КОНЦА ПОЛОТНА. ПОВТОРИТЕ ЭТУ ЖЕ ПРОЦЕДУРУ С ДРУГОЙ СТОРОНЫ ДОРОЖКИ.
5. ПОДОЖДИТЕ НЕСКОЛЬКО МИНУТ ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧИНАТЬ ТРЕНИРОВКУ НА ТРЕНАЖЕРЕ.



ЧИСТКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.

РЕГУЛЯРНАЯ ЧИСТКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ПОМОЖЕТ ПРОДЛИТЬ СРОК ЕЕ СЛУЖБЫ.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫКЛЮЧИТЕ ДОРОЖКУ, И ВЫДЕРНИТЕ ВИЛКУ ИЗ РОЗЕТКИ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ЧИСТИТЬ ЕЕ.

ВАЖНО: ПРОТИРАЙТЕ ДОРОЖКУ ВЛАЖНОЙ МЯГКОЙ ТРЯПКОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЩАДЯЩИХ ЧИСТЯЩИХ СРЕДСТВ. ЧИСТЯЩЕЕ СРЕДСТВО НАНОСИТЕ ТОЛЬКО НА ТРЯПКУ. НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПОПАДЕНИЯ ЖИДКОСТИ НА БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ, А ТАКЖЕ ДЕРЖИТЕ ЕЕ ПОДАЛЬШЕ ОТ ПРЯМЫХ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ.

ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ: ПРОТИРАЙТЕ КОМПЬЮТЕР И ДРУГИЕ ПОВЕРХНОСТИ ЧИСТОЙ ЧУТЬ ВЛАЖНОЙ МЯГКОЙ ТРЯПКОЙ, ЧТОБЫ УДАЛИТЬ ЛИШНЮЮ ВЛАГУ (ПОТ).

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО: ПЫЛЕСОСЬТЕ ИЛИ ЧИСТИТЕ КОВРИК, РАСПОЛОЖЕННЫЙ ПОД БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ ИЛИ ПОВЕРХНОСТЬ ПОД НЕЙ. ТАМ ОБЫЧНО СКАПЛИВАЕТСЯ ВСЯ ГРЯЗЬ.

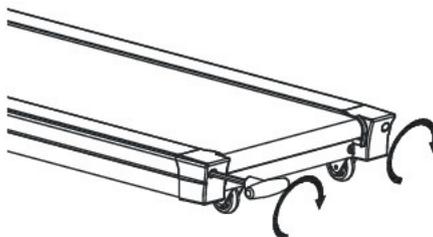
РЕГУЛИРОВКА ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.

ПЕРЕД КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКОЙ ПРОВЕРЯЙТЕ, ЧТОБЫ ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ РАСПОЛАГАЛОСЬ СТРОГО ПО ЦЕНТРУ ПАЛУБЫ. ВАШ СТИЛЬ ХОДЬБЫ И БЕГА, А ТАКЖЕ НЕРОВНАЯ ПОВЕРХНОСТЬ ПОЛА МОГУТ СЛУЖИТЬ ПРИЧИНАМИ СМЕЩЕНИЯ ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ. ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО ПОЛОТНО СМЕЩЕНО, ВЫ МОЖЕТЕ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ЕГО ПОЛОЖЕНИЕ ПРИ ПОМОЩИ РЕГУЛИРОВОЧНЫХ БОЛТОВ, РАСПОЛОЖЕННЫХ В ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ДОРОЖКИ.

ЕСЛИ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО СПОЛЗЛО ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

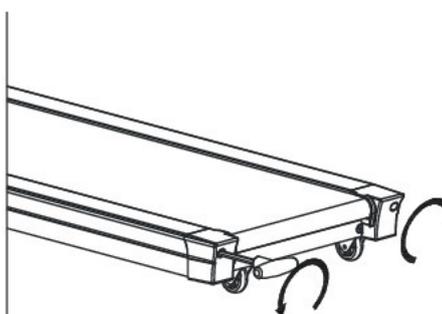
ЭТО МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО НЕПЛОТНО НАТЯНУТО.

1. ПОВЕРНИТЕ ОБА РЕГУЛИРОВОЧНЫХ БОЛТА НА $\frac{1}{4}$ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ, ИСПОЛЬЗУЯ ПРОСТУЮ ОТВЕРТКУ.
2. ЕСЛИ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО ПО-ПРЕЖНЕМУ СЛАБО НАТЯНУТО, ПОВЕРНИТЕ БОЛТЫ НА $\frac{1}{4}$ ОБОРОТА ЕЩЕ РАЗ.



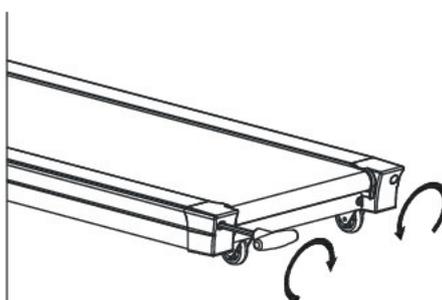
ЕСЛИ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО ПОСТОЯННО СПОЛЗАЕТ В ПРАВУЮ СТОРОНУ.

ПОВЕРНИТЕ ПРАВЫЙ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ БОЛТ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ. ЕСЛИ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО ПО-ПРЕЖНЕМУ СПОЛЗАЕТ ВПРАВО, ПРОСТО ПОВЕРНИТЕ ЛЕВЫЙ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ БОЛТ НА $\frac{1}{4}$ ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПЕРИОДИЧЕСКИ ПОДКРУЧИВАТЬ РЕГУЛИРОВОЧНЫЕ БОЛТЫ НА $\frac{1}{4}$ ОБОРОТА.



ЕСЛИ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО ПОСТОЯННО СПОЛЗАЕТ В ЛЕВУЮ СТОРОНУ.

ПОВЕРНИТЕ ЛЕВЫЙ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ БОЛТ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ. ЕСЛИ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО ПО-ПРЕЖНЕМУ СПОЛЗАЕТ ВПРАВО, ПРОСТО ПОВЕРНИТЕ ПРАВЫЙ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ БОЛТ НА $\frac{1}{4}$ ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПЕРИОДИЧЕСКИ ПОДКРУЧИВАТЬ РЕГУЛИРОВОЧНЫЕ БОЛТЫ НА $\frac{1}{4}$ ОБОРОТА.



ВАЖНО: ЕСЛИ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО НАТЯНУТО СЛИШКОМ СИЛЬНО КРАЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА НАЧНУТ ЗАКРУЧИВАТЬСЯ.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ НИКОМУ ЗАНИМАТЬСЯ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ, КОГДА ВЫ РЕГУЛИРУЙТЕ СТЕПЕНЬ НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА.

РЕКОМЕНДАЦИИ.

ВЫ ДОЛЖНЫ УЧИТЫВАТЬ УРОВЕНЬ СВОЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ. ЕСЛИ ВЫ НЕ ТРЕНИРОВАЛИСЬ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ИЛИМ У ВАС ЕСТЬ ЛИШНИЙ ВЕС, НАЧИНАЙТЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ОЧЕНЬ АККУРАТНО, ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЯ НАГРУЗКУ И ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ (НА 1-2 МИНУТЫ).

СНАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ БУДУТ ДАВАТЬСЯ ВАМ НЕ ОЧЕНЬ ЛЕГКО, НО УЖЕ ЧЕРЕЗ 6-8 НЕДЕЛЬ ПОСТОЯННЫХ ТРЕНИРОВОК, ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ. НЕ РАССТРАИВАЙТЕСЬ, ЕСЛИ ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ, ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ХОРОШЕГО РЕЗУЛЬТАТА. ОЧЕНЬ ВАЖНО НЕ ПРЕКРАЩАТЬ ТРЕНИРОВКИ, ТРЕНИРОВАТЬСЯ РЕГУЛЯРНО, ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЯ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ И НАГРУЗКУ. В ИТОГЕ, ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ДОЛЖНО СОСТАВЛЯТЬ ОКОЛО 30 МИНУТ. ПРИ ЭТОМ ВЫ ДОЛЖНЫ ХОТЯ БЫ НЕСКОЛЬКО МИНУТ ТРЕНИРОВАТЬСЯ В ЗОНЕ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.

ПОЖАЛУЙСТА, ПОМНИТЕ, ЧТО:

- ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬ С ВРАЧОМ;
- НАЧИНАТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС НАДО ПОСТЕПЕННО, И НЕОБХОДИМО СТАВИТЬ ПЕРЕД СОБОЙ ВЫПОЛНИМЫЕ ЦЕЛИ;
- НЕОБХОДИМО ПОСТОЯННО КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЙ ПУЛЬС ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ;
- ТРЕНАЖЕР ДОЛЖЕН РАСПОЛАГАТЬСЯ НА РОВНОЙ ПОВЕРХНОСТИ.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК:

ОПРЕДЕЛИТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ ВАМ ПОМОГУТ ДАННЫЕ ВАШЕГО ПУЛЬСА. ПРИ ХОРОШЕЙ АЭРОБНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ВАШ ПУЛЬС ДОЛЖЕН СОСТАВЛЯТЬ 70% ИЛИ 85% ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ТАБЛИЧКОЙ, РАСПОЛОЖЕННОЙ НИЖЕ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.

ВОЗРАСТ	ВЕРХНЯЯ ГРАНИЦА ПУЛЬСА ДЛЯ НЕТРЕНИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА	ВЕРХНЯЯ ГРАНИЦА ПУЛЬСА ДЛЯ ТРЕНИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА
20	138-167 УДАРОВ В МИНУТУ	133-162 УДАРОВ В МИНУТУ
25	136-166 УДАРОВ В МИНУТУ	132-160 УДАРОВ В МИНУТУ
30	135-164 УДАРОВ В МИНУТУ	130-158 УДАРОВ В МИНУТУ
35	134-162 УДАРОВ В МИНУТУ	129-156 УДАРОВ В МИНУТУ
40	132-161 УДАРОВ В МИНУТУ	127-155 УДАРОВ В МИНУТУ
45	131-159 УДАРОВ В МИНУТУ	125-153 УДАРОВ В МИНУТУ
50	129-156 УДАРОВ В МИНУТУ	124-150 УДАРОВ В МИНУТУ
55	127-155 УДАРОВ В МИНУТУ	122-149 УДАРОВ В МИНУТУ
60	126-153 УДАРОВ В МИНУТУ	121-147 УДАРОВ В МИНУТУ
65	125-151 УДАРОВ В МИНУТУ	119-145 УДАРОВ В МИНУТУ
70	123-150 УДАРОВ В МИНУТУ	118-144 УДАРОВ В МИНУТУ
75	122-147 УДАРОВ В МИНУТУ	117-142 УДАРОВ В МИНУТУ
80	120-146 УДАРОВ В МИНУТУ	115-140 УДАРОВ В МИНУТУ

В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ НЕСКОЛЬКИХ МЕСЯЦЕВ ТРЕНИРОВОК, ВАШ ПУЛЬС ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ В НИЖНЕЙ ЗОНЕ ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА. ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ УЖЕ МОЖЕТЕ УВЕЛИЧИТЬ НАГРУЗКУ, ЧТОБЫ ВАШ ПУЛЬС НАХОДИЛСЯ В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ ОТ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА.

ЧТОБЫ ИЗМЕРИТЬ ВАШ ПУЛЬС, ОСТАНОВИТЕ ТРЕНИРОВКУ, НО ПРОДОЛЖАЙТЕ ДВИГАТЬСЯ (ХОДИТЕ ПО КОМНАТЕ ИЛИ ПОДНИМАЙТЕ НОГИ). ПРИЛОЖИТЕ 2 ПАЛЬЦА К ЗАПЯСТЬЮ ИЛИ ШЕЕ. ПОСЧИТАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО УДАРОВ СЕРДЦА ЗА 6 СЕКУНД, А ЗАТЕМ УМНОЖЬТЕ ПОЛУЧЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ НА 10, ВЫ ПОЛУЧИТЕ КОЛИЧЕСТВО УДАРОВ СЕРДЦА ЗА МИНУТУ.

ЕСЛИ ВАШ ПУЛЬС СЛИШКОМ ЧАСТЫЙ, УМЕНЬШИТЕ НАГРУЗКУ.

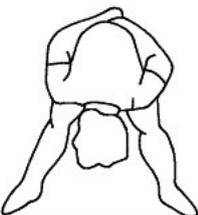
РАЗМИНКА.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ.

УСПЕШНАЯ ТРЕНИРОВКА ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВ И РАССЛАБЛЕНИЕ. ПРОВОДИТЕ ПОЛНУЮ ТРЕНИРОВКУ ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ 2 –3 РАЗА В НЕДЕЛЮ, ДЕЛАЯ МЕЖДУ НИМИ ИНТЕРВАЛ В ОДИН ДЕНЬ. ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ ВЫ СМОЖЕТЕ УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК ДО 4 – 5 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВАНИЕ ЯВЛЯЮТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ВАШИХ ТРЕНИРОВОК, И НАЧИНАТЬ ВЫ ДОЛЖНЫ С НИХ. ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗОГРЕВАЮТ И РАСТЯГИВАЮТ МЫШЦЫ, УВЕЛИЧИВАЮТ ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ И КОЛИЧЕСТВО УДАРОВ ПУЛЬСА, НАСЫЩАЮТ ВАШИ МЫШЦЫ КИСЛОРОДОМ, ПОДГОТАВЛИВАЯ ТАКИМ ОБРАЗОМ ВАШЕ ТЕЛО К БОЛЕЕ ЭНЕРГИЧНЫМ ТРЕНИРОВОКАМ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОВТОРИТЕ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ БОЛИ В МЫШЦАХ.

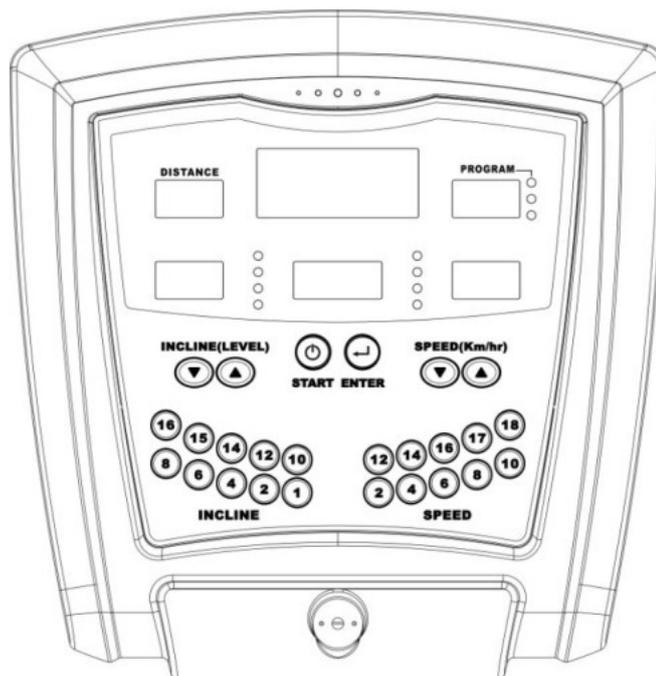
МЫ РЕКОМЕНДУЕМ СЛЕДУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВАНИЕ И ОСТЫВАНИЕ:

<p>1. НАКЛОНЫ ВПЕРЕД. ПОСТАВЬТЕ НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, НОСКИ РАЗДВИНЬТЕ. НАКЛОНИТЕСЬ ВПЕРЕД И ЗАДЕРЖИТЕСЬ В ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ НА 30 СЕКУНД. НЕ ПРУЖИНЬТЕ! ВЕРНИТЕСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПОВТРИТЕ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ. ПОСТАРАЙТЕСЬ НАКЛОНЯТЬСЯ, КАК МОЖНО СИЛЬНЕЕ. ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ПОМОЖЕТ ВАМ РАЗОГРЕТЬ МЫШЦЫ СПИНЫ И НОГ.</p> 	<p>3. УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ НОГ. СЯДЬТЕ НА ПОЛ, НОГИ МАКСИМАЛЬНО РАЗДВИНЬТЕ В СТОРОНЫ. НАКЛОНИТЕСЬ К ПРАВОЙ НОГЕ, ЗАДЕРЖИТЕСЬ НА 30 СЕКУНД В ЭТОМ ПОЛОЖЕНИИ. ВЕРНИТЕСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, А ЗАТЕМ НАКЛОНИТЕСЬ К ЛЕВОЙ НОГЕ. СДЕЛАЙТЕ ПО 10 НАКЛОНОВ К КАЖДОЙ НОГЕ. НЕ ПРУЖИНЬТЕ!</p>  
<p>1. НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ. СЯДЬТЕ НА ПОЛ, ОДНА НОГА ВЫПРЯМЛЕНА И ОТВЕДЕНА В СТОРОНУ, ДРУГАЯ - ПРИЖАТА К БЕДРУ. НАКЛОНИТЕСЬ К ВЫТЯНУТОЙ НОГЕ, ЗАДЕРЖИТЕСЬ В ЭТОМ ПОЛОЖЕНИИ НА 10 СЕКУНД, ВЕРНИТЕСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПОВТОРИТЕ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ 10 РАЗ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ.</p>  	<p>4. НАКЛОНЫ ВПЕРЕД ПООЧЕРЕДНО К ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ НОГАМ. ПОСТАВЬТЕ НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, НАКЛОНИТЕСЬ К ПРАВОЙ НОГЕ, ОБХВАТИТЕ НОГУ РУКАМИ И АККУРАТНО ПРИТЯНИТЕ ЕЕ К СЕБЕ, ЗАДЕРЖИТЕСЬ В ЭТОМ ПОЛОЖЕНИИ НА 10 СЕКУНД. НЕ ПРУЖИНЬТЕ! ВЕРНИТЕСЬ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. НАКЛОНИТЕСЬ К ЛЕВОЙ НОГЕ. СДЕЛАЙТЕ ПО 10 НАКЛОНОВ К КАЖДОЙ НОГЕ.</p> 

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ХОРОШО.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ ДЕЛАТЬ ЗАМИНКУ. ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ, СНИЗИТЬ РИТМ СЕРДЦЕБИЕНИЯ, СДЕЛАТЬ РАСТЯЖКУ МЫШЦ.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА.



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

A. КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ (SAFETY KEY): ВСТАВЬТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАПУСТИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ. БЕГОВАЯ ДОРОЖКА АВТОМАТИЧЕСКИ ОСТАНОВИТСЯ, ЕСЛИ ВЫТАЩИТЬ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ.

В. 7 ОСНОВНЫХ КНОПОК:

1. НАКЛОН + (INCLINE +):

- НАХОДЯСЬ В РЕЖИМЕ ОСТАНОВКИ (STOP MODE), НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ, ЧТОБЫ УВЕЛИЧИТЬ ЗНАЧЕНИЕ ЛЮБОЙ ФУНКЦИИ.
- НАХОДЯСЬ В РЕЖИМЕ ПРОГРАММ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ (U1, U2, U3), НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ, ЧТОБЫ УВЕЛИЧИТЬ СЛОЖНОСТЬ НА ОДНУ СТУПЕНЬ.
- НАХОДЯСЬ В РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВКИ, НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ, ЧТОБЫ УВЕЛИЧИТЬ УГОЛ НАКЛОНА БЕГОВОГО ПОЛОТНА. ЕСЛИ УДЕРЖИВАТЬ ЭТУ КНОПКУ НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИЕ 2 СЕКУНД, ЗНАЧЕНИЕ ЛЮБОЙ ФУНКЦИИ БУДЕТ БЫСТРО УВЕЛИЧИВАТЬСЯ.
- НАХОДЯСЬ В РЕЖИМЕ УСТАНОВКИ, НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ВЫБОРА РАНЕЕ УСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ: P1, EL1, EL2, EL3, EL4, EL5, EL6, EL7, EL8, SP1, SP2, SP3, SP4, SP5, SP6, SP7, SP8, U1, U2, U3, HRC И BF.

2. НАКЛОН - (INSCLINE -):

- НАХОДЯСЬ В РЕЖИМЕ ОСТАНОВКИ (STOP MODE), НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ ЗНАЧЕНИЕ ЛЮБОЙ ФУНКЦИИ.
- НАХОДЯСЬ В РЕЖИМЕ ПРОГРАММ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ (U1, U2, U3), НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ СЛОЖНОСТЬ НА ОДНУ СТУПЕНЬ.
- НАХОДЯСЬ В РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВКИ, НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ УГОЛ НАКЛОНА БЕГОВОГО ПОЛОТНА. ЕСЛИ УДЕРЖИВАТЬ ЭТУ КНОПКУ НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИЕ 2 СЕКУНД, ЗНАЧЕНИЕ ЛЮБОЙ ФУНКЦИИ БУДЕТ БЫСТРО УМЕНЬШАТЬСЯ.
- НАХОДЯСЬ В РЕЖИМЕ УСТАНОВКИ, НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ВЫБОРА РАНЕЕ УСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ: P1, BF, HRC, U3, U2, U1, SP8, SP7, SP6, SP5, SP4, SP3, SP2, SP1, EL8, EL7, EL6, EL5, EL4, EL3, EL2 И EL1.

3. СТАРТ/СТОП (START/STOP):

НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ НАЧАЛА ИЛИ ПРЕКРАЩЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ.

4. СКОРОСТЬ + (SPEED +):

- НАХОДЯСЬ В РЕЖИМЕ ОСТАНОВКИ (STOP MODE), НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ, ЧТОБЫ УВЕЛИЧИТЬ ЗНАЧЕНИЕ ЛЮБОЙ ФУНКЦИИ.
- НАХОДЯСЬ В РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВКИ, НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ЗНАЧЕНИЯ СКОРОСТИ. КАЖДОЕ НАЖАТИЕ БУДЕТ УВЕЛИЧИВАТЬ СКОРОСТЬ НА 0.5 МИЛЬ/Ч ИЛИ 0.5 КМ/Ч. ЕСЛИ УДЕРЖИВАТЬ ЭТУ КНОПКУ НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИЕ 2 СЕКУНД, ЗНАЧЕНИЕ ЛЮБОЙ ФУНКЦИИ БУДЕТ БЫСТРО УВЕЛИЧИВАТЬСЯ.
- НАХОДЯСЬ В РЕЖИМЕ ПРОГРАММ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ (U1, U2, U3), НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ, ЧТОБЫ УВЕЛИЧИТЬ СЛОЖНОСТЬ НА ОДНУ СТУПЕНЬ.

5. СКОРОСТЬ - (SPEED -):

- НАХОДЯСЬ В РЕЖИМЕ ОСТАНОВКИ (STOP MODE), НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ ЗНАЧЕНИЕ ЛЮБОЙ ФУНКЦИИ.
- НАХОДЯСЬ В РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВКИ, НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ЗНАЧЕНИЯ СКОРОСТИ. КАЖДОЕ НАЖАТИЕ БУДЕТ УМЕНЬШАТЬ СКОРОСТЬ НА 0.5 МИЛЬ/Ч ИЛИ 0.5 КМ/Ч. ЕСЛИ УДЕРЖИВАТЬ ЭТУ КНОПКУ НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИЕ 2 СЕКУНД, ЗНАЧЕНИЕ ЛЮБОЙ ФУНКЦИИ БУДЕТ БЫСТРО УМЕНЬШАТЬСЯ.
- НАХОДЯСЬ В РЕЖИМЕ ПРОГРАММ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ (U1, U2, U3), НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ СЛОЖНОСТЬ НА ОДНУ СТУПЕНЬ.

6. ВВОД/СБРОС (ENTER/RESET):

- НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ ИЛИ ФУНКЦИИ.
- УДЕРЖИВАЙТЕ ЭТУ КНОПКУ НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИЕ 2 СЕКУНД ДЛЯ СБРОСА ВСЕХ ФУНКЦИЙ ДО НУЛЯ.

7. БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ (QUICK SPEED):

ДАННАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ИМЕЕТ 10 РЕЖИМОВ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 17 И 18 КМ/Ч. БЕГОВАЯ ДОРОЖКА АВТОМАТИЧЕСКИ БУДЕТ ИЗМЕНЯТЬ СКОРОСТЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЫБРАННОГО РЕЖИМА

8. БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ УГЛА НАКЛОНА (QUICK INCLINE):

ДАННАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ИМЕЕТ 10 РЕЖИМОВ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ УГЛА НАКЛОНА БЕГОВОГО ПОЛОТНА: 1, 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 И 16. БЕГОВАЯ ДОРОЖКА АВТОМАТИЧЕСКИ БУДЕТ ИЗМЕНЯТЬ УГОЛ НАКЛОНА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЫБРАННОГО РЕЖИМА.

ФУНКЦИИ, ОТОБРАЖАЮЩИЕСЯ НА ДИСПЛЕЕ:

А. ДИСПЛЕЙ ПРОГРАММ: НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ ДИАГРАММА ВЫБРАННОЙ ПРОГРАММЫ.

В. ДИСПЛЕЙ ВРЕМЕНИ: НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ В ДИАПАЗОНЕ ОТ 0:00 ДО 99:59. ЕСЛИ ВЫ ЗАРАНЕЕ ХОТИТЕ УСТАНОВИТЬ ВРЕМЕННОЙ ОТРЕЗОК, ДИАПАЗОН ИЗМЕНЕНИЯ БУДЕТ ОТ 5:00 ДО 99:00 МИНУТ. КАК ТОЛЬКО УСТАНОВЛЕННОЕ ВАМИ ЗНАЧЕНИЕ ДОСТИГНЕТ НУЛЯ, БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ОСТАНОВИТСЯ.

С. ДИСПЛЕЙ ДИСТАНЦИИ: НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ ПРОЙДЕННАЯ ДИСТАНЦИЯ В ДИАПАЗОНЕ ОТ 0,1 ДО 999 КМ. ЕСЛИ ВЫ ЗАРАНЕЕ ХОТИТЕ УСТАНОВИТЬ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ, ДИАПАЗОН ИЗМЕНЕНИЯ БУДЕТ ОТ 1,0 ДО 999 КМ. КАК ТОЛЬКО УСТАНОВЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДОСТИГНЕТ НУЛЯ, БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ОСТАНОВИТСЯ.

Д. ДИСПЛЕЙ КАЛОРИЙ (CALORIES WINDOW): НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО ПОТРАЧЕННЫХ ЗА ТРЕНИРОВКУ КАЛОРИЙ В ДИАПАЗОНЕ ОТ 0,1 ДО 999 КАЛОРИЙ. ЕСЛИ ВЫ ЗАРАНЕЕ ХОТИТЕ УСТАНОВИТЬ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ, ДИАПАЗОН ИЗМЕНЕНИЯ БУДЕТ ОТ 5 ДО 995 КАЛОРИЙ. КАК ТОЛЬКО УСТАНОВЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДОСТИГНЕТ НУЛЯ, БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ОСТАНОВИТСЯ.

Е. ДИСПЛЕЙ СКОРОСТИ (SPEED WINDOW): НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЗИТСЯ ТЕКУЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ СКОРОСТИ.

F. ДИСПЛЕЙ ПУЛЬСА (HEART RATE WINDOW): НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЗИТСЯ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА В ДИАПАЗОНЕ ОТ 40 ДО 240 УДАРОВ В МИНУТУ.

G. ДИСПЛЕЙ УГЛА НАКЛОНА БЕГОВОГО ПОЛОТНА (INCLINE WINDOW): НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЗИТСЯ УГОЛ НАКЛОНА БЕГОВОГО ПОЛОТНА.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОМПЬЮТЕРОМ:

A. КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ (SAFETY KEY):

- ВКЛЮЧИТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ, ВСТАВЬТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ В КОМПЬЮТЕР. БЕГОВАЯ ДОРОЖКА НЕ БУДЕТ РАБОТАТЬ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ВСТАВИТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ. ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИКРЕПИТЕ КЛИПСУ НА ДРУГОМ КОНЦЕ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ К СВОЕЙ ОДЕЖДЕ.
- ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ ВСТАВИЛИ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ, ВЫ УСЛЫШИТЕ ДВА ЗВУКОВЫХ СИГНАЛА, И БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ГОТОВА К ТРЕНИРОВКЕ.

B. ВЫБОР ПРОГРАММЫ (SELECT A PROGRAM):

- КОМПЬЮТЕР ОСНАЩЕН 17 ПРОГРАММАМИ. ДЛЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКИ «СКОРОСТЬ +/-» (SPEED +/-), «НАКЛОН +/-» (INCLINE +/-). ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER).

C. УСТАНОВКА ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ ПРОГРАММЫ (PROGRAMM SETTING):

- ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ ПО ВЫБРАННОЙ ПРОГРАММЕ ВЫ МОЖЕТЕ ЗАРАНЕЕ УСТАНОВИТЬ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ (TIME), ДИСТАНЦИИ (DISTANCE), КАЛОРИЙ (CALORIES) И ПУЛЬСА (PULSE) ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «СКОРОСТЬ +/-» (SPEED +/-), «НАКЛОН +/-» (INCLINE +/-). КОГДА УСТАНОВЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДОСТИГНЕТ НУЛЯ, БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ОСТАНОВИТСЯ.

D. УСТАНОВКА ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ ПОСЛЕ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ (PROGRAM GOAL SETTING):

- ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ ВЫ МОЖЕТЕ УСТАНОВИТЬ/ ИЗМЕНИТЬ ЗНАЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ (TIME), ДИСТАНЦИИ (DISTANCE) И КАЛОРИЙ (CALORIES) В ЛЮБОЙ ПРОГРАММЕ, ИСПОЛЬЗУЯ КНОПКИ «СКОРОСТЬ +/-» (SPEED +/-), «НАКЛОН +/-» (INCLINE +/-). КОГДА УСТАНОВЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ДОСТИГНЕТ НУЛЯ, БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ОСТАНОВИТСЯ.

E. ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА (HEART RATE DETECTION):

- ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ИЗМЕРИТЬ ПУЛЬС, ОСТАНОВИТЕ ТРЕНИРОВКУ, А ЗАТЕМ ПРИЖМИТЕ ЛАДОНИ ОБЕИХ РУК К ДАТЧИКАМ ПУЛЬСОМЕТРА, РАСПОЛОЖЕННЫМ НА ПОРУЧНЯХ. ПОДОЖДИТЕ ОКОЛО МИНУТУ, ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА ПОЯВИТСЯ НА ДИСПЛЕЕ.

1. **СТАРТ (START):** ВКЛЮЧИТЕ ДОРОЖКУ, ВСТАВЬТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ. ДИСПЛЕИ КОМПЬЮТЕРА ЗАГОРЯТСЯ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ» (START) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

2. **СТОП (STOP):** НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТОП» (STOP) ИЛИ ВЫДЕРНИТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ОСТАНОВКИ ДОРОЖКИ.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: КЛИПСА С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ ДОЛЖНА БЫТЬ ПРИКРЕПЛЕНА К ВАШЕЙ ОДЕЖДЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

3. **БЫСТРЫЙ СТАРТ (QUICK/ SPEED START):**

- НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКИ «СКОРОСТЬ +/-» (SPEED +/-), «НАКЛОН +/-» (INCLINE +/-) ДЛЯ ВЫБОРА ОДНОЙ ИЗ ПРОГРАММ: P1, EL1, EL2, EL3, EL4, EL5, EL6, EL7, EL8, SP1, SP2, SP3, SP4, SP5, SP6, SP7 И SP8.
- НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ» (START) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

ПРОГРАММЫ КОМПЬЮТЕРА:

I. ПРОГРАММА УСТАНОВЛИВАЕМАЯ ВРУЧНУЮ (MANUAL PROGRAM).

1. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ P1.
2. ДИСПЛЕЙ, В КОТОРОМ ОТОБРАЖАЕТСЯ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ, ЗАМИГАЕТ. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «СКОРОСТЬ +/-» (SPEED +/-), «НАКЛОН +/-» (INCLINE +/-) ВЫБЕРИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ.

3. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА. ЗАТЕМ ЗАМИГАЕТ ДИСПЛЕЙ, В КОТОРОМ ОТОБРАЖАЕТСЯ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ.
4. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «СКОРОСТЬ +/-» (SPEED +/-), «НАКЛОН +/-» (INCLINE +/-) ВЫБЕРИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ.
5. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА. ЗАТЕМ ЗАМИГАЕТ ДИСПЛЕЙ, В КОТОРОМ ОТОБРАЖАЕТСЯ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ.
6. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «СКОРОСТЬ +/-» (SPEED +/-), «НАКЛОН +/-» (INCLINE +/-) ВЫБЕРИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ.
7. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/СТОП» (START/STOP) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.
8. СКОРОСТЬ И УГОЛ НАКЛОНА БЕГОВОГО ПОЛОТНА МОЖНО ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «СКОРОСТЬ +/-» (SPEED +/-), «НАКЛОН +/-» (INCLINE +/-).

II. РАНЕЕ УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ (С EL1 ДО SP8):

1. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER), ЧТОБЫ ПОДТВЕРДИТЬ ВЫБОР ПРОГРАММЫ.
2. ДИСПЛЕЙ, В КОТОРОМ ОТОБРАЖАЕТСЯ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ, ЗАМИГАЕТ. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «СКОРОСТЬ +/-» (SPEED +/-), «НАКЛОН +/-» (INCLINE +/-) ВЫБЕРИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ.
3. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА. ЗАТЕМ ЗАМИГАЕТ ДИСПЛЕЙ, В КОТОРОМ ОТОБРАЖАЕТСЯ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ.
4. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «СКОРОСТЬ +/-» (SPEED +/-), «НАКЛОН +/-» (INCLINE +/-) ВЫБЕРИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ.
5. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА. ЗАТЕМ ЗАМИГАЕТ ДИСПЛЕЙ, В КОТОРОМ ОТОБРАЖАЕТСЯ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ.
6. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «СКОРОСТЬ +/-» (SPEED +/-), «НАКЛОН +/-» (INCLINE +/-) ВЫБЕРИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ.
7. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/СТОП» (START/STOP) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

III. ПРОГРАММА, УЧИТЫВАЮЩАЯ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА (HRC).

1. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «СКОРОСТЬ +/-» (SPEED +/-), «НАКЛОН +/-» (INCLINE +/-) ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ, УЧИТЫВАЮЩУЮ ЗНАЧЕНИЕ ПУЛЬСА (HRC).
2. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER), ЧТОБЫ ПОДТВЕРДИТЬ ВЫБОР ПРОГРАММЫ.
3. ДИСПЛЕЙ, В КОТОРОМ ОТОБРАЖАЕТСЯ ЗНАЧЕНИЕ ВОЗРАСТА, ЗАМИГАЕТ. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «СКОРОСТЬ +/-» (SPEED +/-), «НАКЛОН +/-» (INCLINE +/-) ВЫБЕРИТЕ СВОЙ ВОЗРАСТ.
4. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/СТОП» (START/STOP) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ. ЭТА ПРОГРАММА УЧИТЫВАЕТ ВАШ ТЕКУЩИЙ ПУЛЬС. ЕСЛИ ВАШ ПУЛЬС МЕНЬШЕ, ЧЕМ ДАННЫЕ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА, СКОРОСТЬ БУДЕТ АВТОМАТИЧЕСКИ УВЕЛИЧИВАТЬСЯ. ЕСЛИ ВАШ ТЕКУЩИЙ ПУЛЬС БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДАННЫЕ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА, СКОРОСТЬ БУДЕТ АВТОМАТИЧЕСКИ УМЕНЬШАТЬСЯ.

IV. ПРОГРАММЫ СОЗДАВАЕМЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ U1, U2 И U3.

1. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «СКОРОСТЬ +/-» (SPEED +/-), «НАКЛОН +/-» (INCLINE +/-) ВЫБЕРИТЕ ОДНУ ИЗ ПРОГРАММ, СОЗДАВАЕМЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ.
2. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER), ЧТОБЫ ПОДТВЕРДИТЬ ВЫБОР ПРОГРАММЫ.
3. ДИСПЛЕЙ, В КОТОРОМ ОТОБРАЖАЕТСЯ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ, ЗАМИГАЕТ. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «СКОРОСТЬ +/-» (SPEED +/-), «НАКЛОН +/-» (INCLINE +/-) ВЫБЕРИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ.
4. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА. ЗАТЕМ ЗАМИГАЕТ ДИСПЛЕЙ, В КОТОРОМ ОТОБРАЖАЕТСЯ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «СКОРОСТЬ +/-» (SPEED +/-), «НАКЛОН +/-» (INCLINE +/-) ВЫБЕРИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ.
5. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА. ЗАТЕМ ЗАМИГАЕТ ДИСПЛЕЙ, В КОТОРОМ ОТОБРАЖАЕТСЯ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «СКОРОСТЬ +/-» (SPEED +/-), «НАКЛОН +/-» (INCLINE +/-) ВЫБЕРИТЕ НУЖНОЕ ВАМ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ.
6. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА. В ДИСПЛЕЕ, ГДЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ ПРОФИЛЬ ПРОГРАММЫ, ЗАМИГАЕТ ПЕРВЫЙ РЯД. ПРИ ПОМОЩИ КНОПОК «СКОРОСТЬ +/-» (SPEED +/-), «НАКЛОН +/-» (INCLINE +/-) ВЫБЕРИТЕ НУЖНУЮ ВАМ НАГРУЗКУ ДЛЯ ЭТОГО ОТРЕЗКА.
7. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА. ЗАМИГАЕТ ВТОРОЙ РЯД ПРОФИЛЯ. ВЫБЕРИТЕ НАГРУЗКУ ДЛЯ КАЖДОГО РЯДА ПРОФИЛЯ.
8. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ/СТОП» (START/STOP) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

V. ПРОГРАММА, УЧИТЫВАЮЩАЯ КОЛИЧЕСТВО СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ (BODY FAT PROGRAM):

1. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ, УЧИТЫВАЮЩЕЙ КОЛИЧЕСТВО СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ (BFP). ВЫБЕРИТЕ ВАШ ПОЛ (0 = ЖЕНСКИЙ, 1= МУЖСКОЙ), РОСТ, ВЕС И ВОЗРАСТ.
2. ПОСЛЕ ВВОДА ИНФОРМАЦИИ О СЕБЕ, НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ» (START). ЗАТЕМ ПРИЖМИТЕ ЛАДОНИ РУК К ДАТЧИКАМ НА ПОРУЧНЯХ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВАШЕГО ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА – ИМТ (BMI). ИНФОРМАЦИЯ БУДЕТ ПОЯВЛЯТЬСЯ В СЛЕДУЮЩЕЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ: КОЭФФИЦИЕНТ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ (BODY FAT RATIO) – ТИП ФИГУРЫ (BODY TYPE) – УРОВЕНЬ МЕТАБОЛИЗМА (BMR) – ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (BMI).
3. ЕСЛИ КОМПЬЮТЕР В ТЕЧЕНИЕ 8 СЕКУНД НЕ ПОЛУЧИТ ДАННЫЕ ВАШЕГО ПУЛЬСА НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ ОБОЗНАЧЕНИЕ «E5». ЕСЛИ ТЕСТИРОВАНИЕ БЫЛО ПРОВЕДЕНО ПРАВИЛЬНО, ТО В ОКОШКЕ СКОРОСТИ ПОЯВИТСЯ ЗНАЧЕНИЕ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА (BMI), В ОКОШКЕ ДИСТАНЦИИ ПОЯВИТСЯ ИНФОРМАЦИЯ О СОДЕРЖАНИИ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ, В ОКОШКЕ КАЛОРИЙ – КОЭФФИЦИЕНТ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ, А В ОКОШКЕ ПУЛЬС – ТИП ФИГУРЫ.
4. **ТИП ФИГУРЫ:** МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ 9 ТИПОВ ФИГУРЫ, УЧИТЫВАЮЩЕЙ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ:

ТИП 1	НЕХВАТКА ВЕСА (СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ 5 – 9%)
ТИП 2	СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ ОТ 10-14%
ТИП 3	СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ ОТ 15-19%
ТИП 4	СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ ОТ 20-24%
ТИП 5	СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ ОТ 25-29%
ТИП 6	СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ ОТ 30-34%
ТИП 7	СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ ОТ 35-39%
ТИП 8	СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ ОТ 40-44%
ТИП 9	ИЗБЫТОК ВЕСА (СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ 45-50%)

5. УРОВЕНЬ МЕТАБОЛИЗМА (BASAL METABOLISM RATE – BMR)

УРОВЕНЬ МЕТАБОЛИЗМА – ЭТО ЗНАЧЕНИЕ, КОТОРОЕ ПОКАЗЫВАЕТ, СКОЛЬКО ВАШ ОРГАНИЗМ СЖИГАЕТ КАЛОРИИ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ СЕБЕ НОРМАЛЬНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ. ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ, УЧИТЫВАЯ КОТОРЫЙ ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ УМЕНЬШЕНИЯ ИЛИ УВЕЛИЧЕНИЯ ВЕСА.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. ЕСЛИ ВЫ НЕ ХОТИТЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛИВАТЬ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ «ВРЕМЯ» (TIME), «ДИСТАНЦИЯ» (DISTANCE) И КАЛОРИИ (CALORIES), ВЫ МОЖЕТЕ ПРОПУСТИТЬ ЭТИ ШАГИ И НАЖАТЬ НА КНОПКУ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ. ОТСЧЕТ ПОЙДЕТ ВВЕРХ.
2. ЕСЛИ ВЫ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИЙ ЗАРАНЕЕ, ТО КОГДА УСТАНОВЛЕННОЕ ВАМИ ЗНАЧЕНИЕ ДОСТИГНЕТ НУЛЯ, БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ОСТАНОВИТСЯ.
3. ЕСЛИ ДОРОЖКОЙ ПОЛЬЗУЮТСЯ НЕСКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК, ВЫ МОЖЕТЕ УСТАНОВИТЬ ДАННЫЕ И ВТОРОГО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ. ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ ВЫБЕРИТЕ НУЖНЫЕ ДАННЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ И НАЖМИТЕ «ВВОД» (ENTER) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.