Инструкция

Беговая дорожка Unix Fit MX-830L

Полезные ссылки:

Беговая дорожка Unix Fit MX-830L - смотреть на сайте

Беговая дорожка Unix Fit MX-830L - читать отзывы

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА UNIXFIT MX-830L

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Технические характеристики

2. Меры предосторожности

3. Инструкция по сборке

4. Инструкция к консоли

5. Обслуживание устройства

6. Рекомендации по тренировкам

1. Технические характеристики

Спасибо за выбор нашей беговой дорожки! Этой покупкой вы сделали первый шаг к здоровому образу жизни.

Устройство сделано с учетом всех возможных предпочтений пользователя. Ниже приведены технически характеристики беговой дорожки.

● **Диапазон скорости: 0.8~18 км/ч**

● **18 уровней наклона**

● **Ручной пульсометр**

● **25 встроенных программ**

● **Пульс-программы (не для всех версий данной модели тренажера)**

● **Bluetooth-колонка**

● **Входное напряжение: 220В 50-60 Гц**

● **Легкое складывание и перемещение**

2. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В ЦЕЛЯХ МИНИМИЗАЦИИ РИСКА ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ, ПОЛУЧЕНИЯ ОЖОГА ИЛИ ДРУГИХ ТРАВМ, А ТАКЖЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА, ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ УСТРОЙСТВА.

- Владелец устройства обязан убедиться, что все пользователи беговой дорожки проинформированы обо всех нижеприведенных мерах предосторожности.
- Не подпускайте домашних животных и маленьких детей к беговой дорожке.
- Никогда не запускайте беговую дорожку, стоя на беговой ленте.
- Беговая дорожка может работать на очень высоких скоростях. Чтобы избежать резких скачков скорости, регулируйте параметр небольшими приращениями.
- Регулярно проводите осмотр и, при необходимости, затягивайте крепления во всех частях беговой дорожки. Старайтесь не прикасаться к движущимся деталям устройства.
- Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра во время ее работы. Всегда вынимайте ключ безопасности и переводите переключатель в положение «Выкл», когда беговая дорожка не используется. Для определения местоположения и схемы работы выключателя см. дальнейшую инструкцию.
- Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра во включенном состоянии.
- При складывании или перемещении беговой дорожки убедитесь, что ключ безопасности отсоединен.

Не снимайте крышку двигателя, если вы не получили соответствующих указаний от уполномоченного представителя сервисного центра. Любое обслуживание и ремонтные работы, отличные от процедур, описанных в данном руководстве, должны выполняться только уполномоченным представителем сервисного центра.

- Держите вилку и шнур питания подальше от нагревательных поверхностей.
- Не допускайте попадания воды и других жидкостей на электрические компоненты устройства, такие как двигатель, кабель питания и переключатель питания, чтобы избежать поражения электрическим током. Не ставьте никаких предметов на поручни, консоль или беговую ленту.

ДЛЯ ВАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ:

- Выполняйте сборку и эксплуатацию беговой дорожки только на твердой, ровной поверхности. Вокруг беговой дорожки всегда должно быть свободное пространство не менее 1,2 метра.
- Перед началом тренировки всегда вставляйте ключ безопасности и закрепляйте зажим на одежде. В случае возникновения проблем и необходимости быстрой остановки двигателя, просто потяните за шнур, чтобы отсоединить ключ безопасности от консоли. Чтобы продолжить работу, просто подключите ключ безопасности обратно к консоли.
- В случае повреждения кабеля питания он подлежит замене производителем в лице представителя сервисного центра или лицом с аналогичной квалификацией.
- Каждый раз, когда беговая дорожка не используется, вынимайте ключ безопасности и храните его в надежном, недоступном для детей месте.
- Для тренировок надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь на кожаной подошве, каблуках. Не забывайте о необходимости собирать длинные волосы сзади.
- Держите края одежды и полотенец подальше от беговой ленты устройства. В случае попадания посторонних предметов на ленту, автоматическая остановка не произойдет. Немедленно выключите устройство самостоятельно.
- Будьте осторожны, наступая и сходя с беговой дорожки. По возможности используйте поручни. Наступайте на беговую ленту только при очень низкой скорости движения. Не сходите с беговой дорожки во время движения ленты.
- Чтобы вступить или сойти с беговой дорожки, займите промежуточное положение, стоя на правой и левой платформах с каждой стороны ленты перед началом движения (чтобы начать тренировку) и до ее остановки (по окончании тренировки).
- Никогда не пытайтесь повернуться в процессе движения беговой ленты. Следите, чтобы голова и корпус тела были направлены вперед.
- Ни в коем случае не включайте беговую дорожку, когда другой человек стоит на поверхности беговой ленты.
- Ни в коем случае не раскачивайте беговую дорожку, не вставайте на поручни или консоль.
- Избегайте излишней нагрузки на организм во время тренировки. Немедленно прекратите тренировку, как только ощутили усталость. Если вы чувствуете боль или дискомфорт, проконсультируйтесь с лечащим врачом.
- Не пытайтесь самостоятельно выполнять любые манипуляции по техническому обслуживанию беговой дорожки, кроме процедур сборки и регулярного техобслуживания, описанных в данном руководстве. Беговая дорожка предназначена только для домашнего использования. Если беговая дорожка требует дополнительных манипуляций, отличных от описанных в данном руководстве, обратитесь в центр обслуживания клиентов.
- Устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными

физическими, сенсорными или умственными способностями или отсутствием опыта и знаний, если только они не находятся под наблюдением или не проинструктированы по эксплуатации прибора лицом, ответственным за их безопасность. Не разрешайте детям играть с беговой дорожкой.

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ: Устройство должно быть заземлено. В случае поломки или неисправности, заземление снижает риск поражения электрическим током. Беговая дорожка оснащена проводом заземления питания и заземленной вилкой. Вилка должна быть вставлена только в подходящий тип розетки, правильно установленной и заземленной в соответствии со всеми местными правилами и нормативами.

ВНИМАНИЕ: Неправильное подключение провода заземления устройства может привести к поражению электрическим током. В случае сомнений относительно правильности заземления беговой дорожки обратитесь к квалифицированному электрику или специалисту по техническому обслуживанию. Запрещается самостоятельно производить ремонт или замену проводов и вилки, входящих в комплект поставки беговой дорожки. Если ваш тип розетки не подходит для устройства, обратитесь к квалифицированному специалисту для установки соответствующей розетки.

ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ: Несмотря на то, что беговая дорожка оснащена встроенной защитой от перенапряжения, рекомендуется использовать дополнительно внешний фильтр перенапряжения.
Беговая дорожка автоматически отключается при резком увеличении мощности. Кнопка перезагрузки расположена в нижней передней части крышки двигателя. Если беговая дорожка предварительно должна быть выключена, переведите выключатель в положение "Выкл", а затем нажмите кнопку перезагрузки. После этого нормальная работа устройства должна быть восстановлена.

ДРУГИЕ ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Устройство предназначено только для домашнего использования.
2. Номинальное напряжение тренажера – 220 В.
3. Перед началом занятия на тренажере сделайте 10-минутную разминку и наденьте одежду и обувь, подходящие для занятий спортом.
4. Не стойте на беговой ленте во время регулировки, тестирования или запуска тренажера.
5. Проявляйте осторожность, ступая и сходя с беговой ленты. Перед запуском устройства возьмитесь за поручень и поставьте стопы на боковые рейки (не на беговую ленту). После запуска тренажера вставайте на беговую ленту, пока она двигается на низкой скорости. Затем постепенно увеличивайте скорость. Во избежание травм перед сходом с беговой ленты уменьшите скорость до самого низкого уровня.
6. В любой момент тренировки выньте ключ безопасности, чтобы немедленно остановить тренажер.
7. Не позволяйте детям играть или находиться рядом с беговой дорожкой без присмотра взрослых.
8. Храните беговую дорожку в сухом и чистом месте, избегая попадания прямых солнечных лучей. Регулярно производите очистку всех компонентов устройства.
9. Не размещайте никакие предметы на беговой дорожке, если она не используется в течение длительного времени.

3. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Комплект поставки			
Номер и Описание детали	**Количество (шт)**	**Номер и Описание детали**	**Количество (шт)**
Болт M8x15 мм	**6**	Масло для смазки	**1**
Болт M8x45 мм	**4**		
Винт Ø 4.2x16 мм	**4**	Ключ безопасности	**1**
Шайба M8 (Ø9-Ø16xT1.6)	**10**	Угловой ключ	**1**

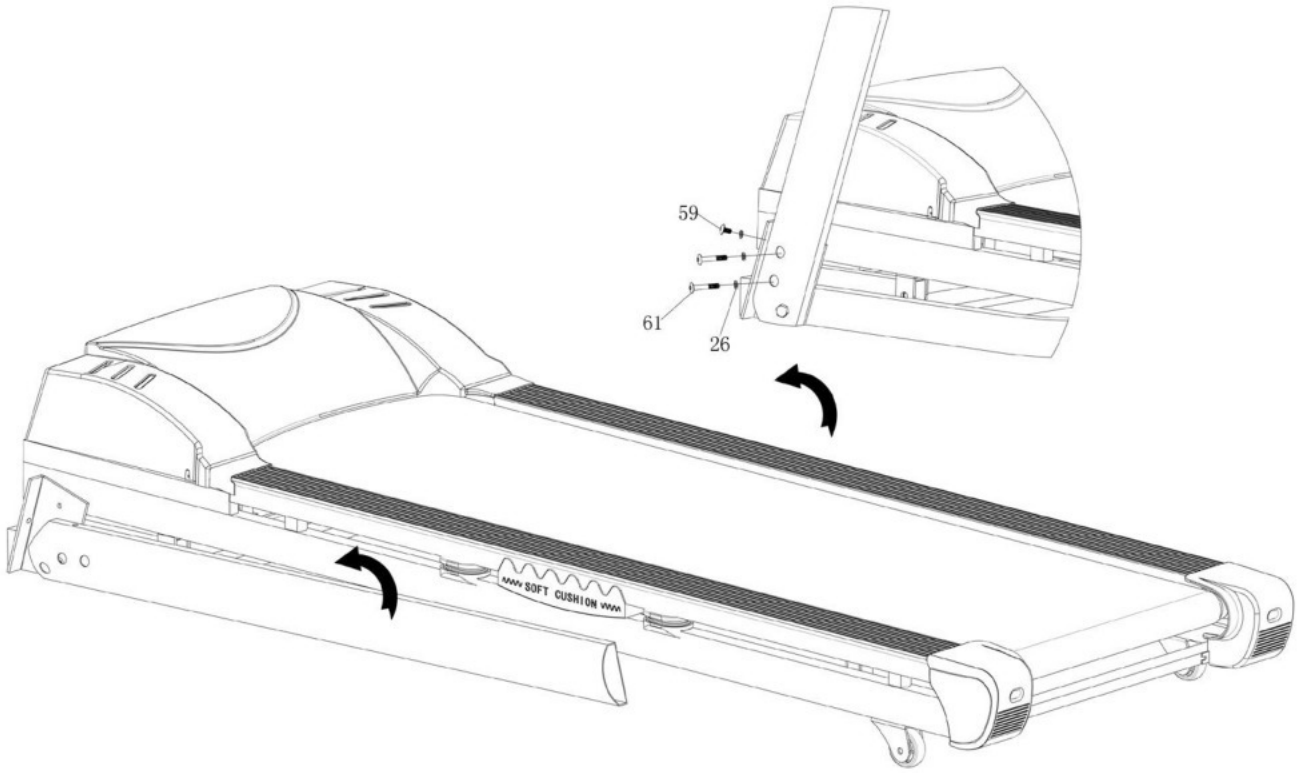
ВАЖНО: 1. Приведенные выше детали понадобятся вам при сборке устройства. Перед началом сборки убедитесь в наличии всех деталей.

2. Для упрощения процесса сборки заранее достаньте все детали.

● ШАГ 1：Установка боковых стоек

1. Достаньте беговую дорожку из коробки и установите боковые стойки вертикально (см. рисунок ниже).

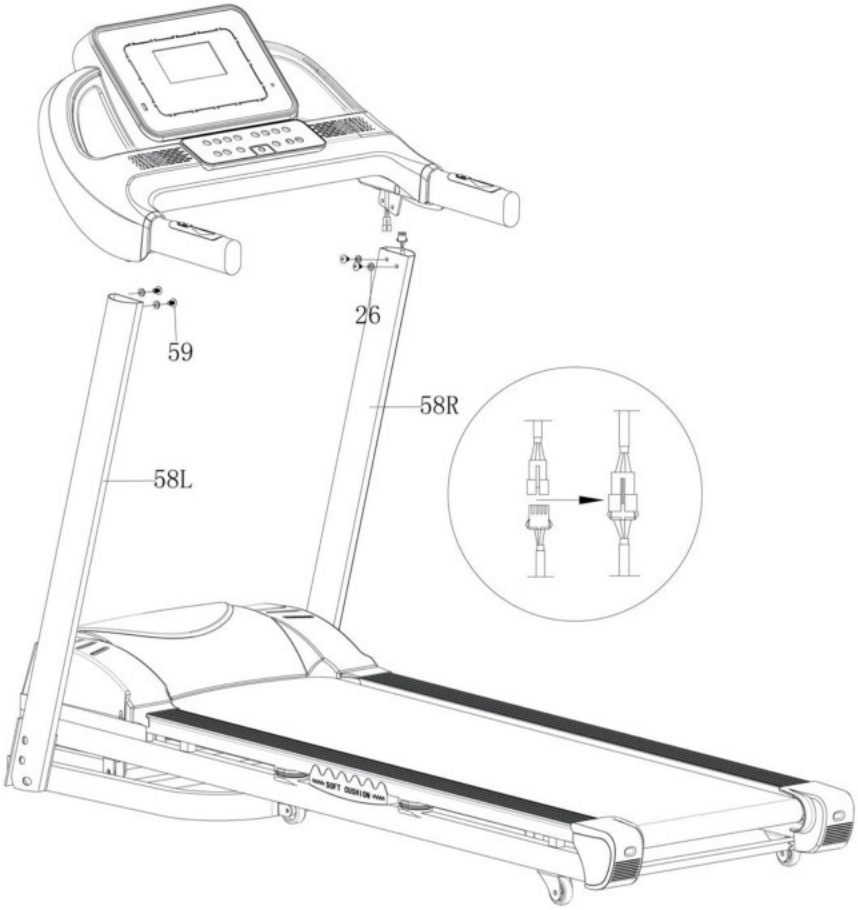
2. Зафиксируйте левую и правую боковые стойки на основном корпусе устройства с помощью болтов (M8*45), болтов(M8*15) и шайб (M8, плоская).



● **ШАГ 2: Установка консоли тренажера**

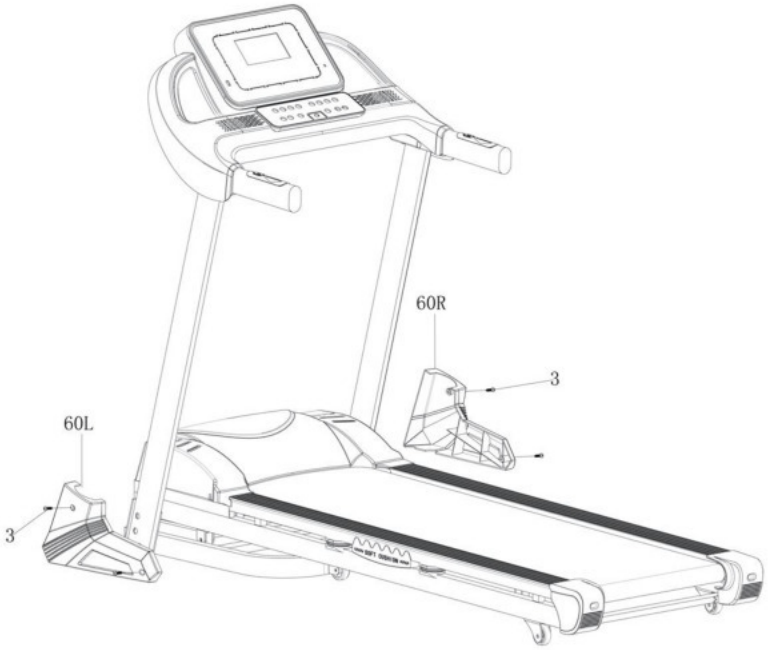
1. Соедините кабели между правой стойкой (58R) и консолью (1) (см. рисунок ниже).

2. Разместите консоль (1) на боковых стойках (58L и 58R). Зафиксируйте положение консоли, используя болты (59 M8 *15) и шайбы (26 M8, плоская).



● **ШАГ 3: Установка защитных кожухов**

Закрепите защитные кожухи (60 L и R) на боковых стойках с помощью болтов (3 4.2*16 мм).



● **ШАГ 4: Поместите ключ безопасности (9) в указанное место на консоли (1).**

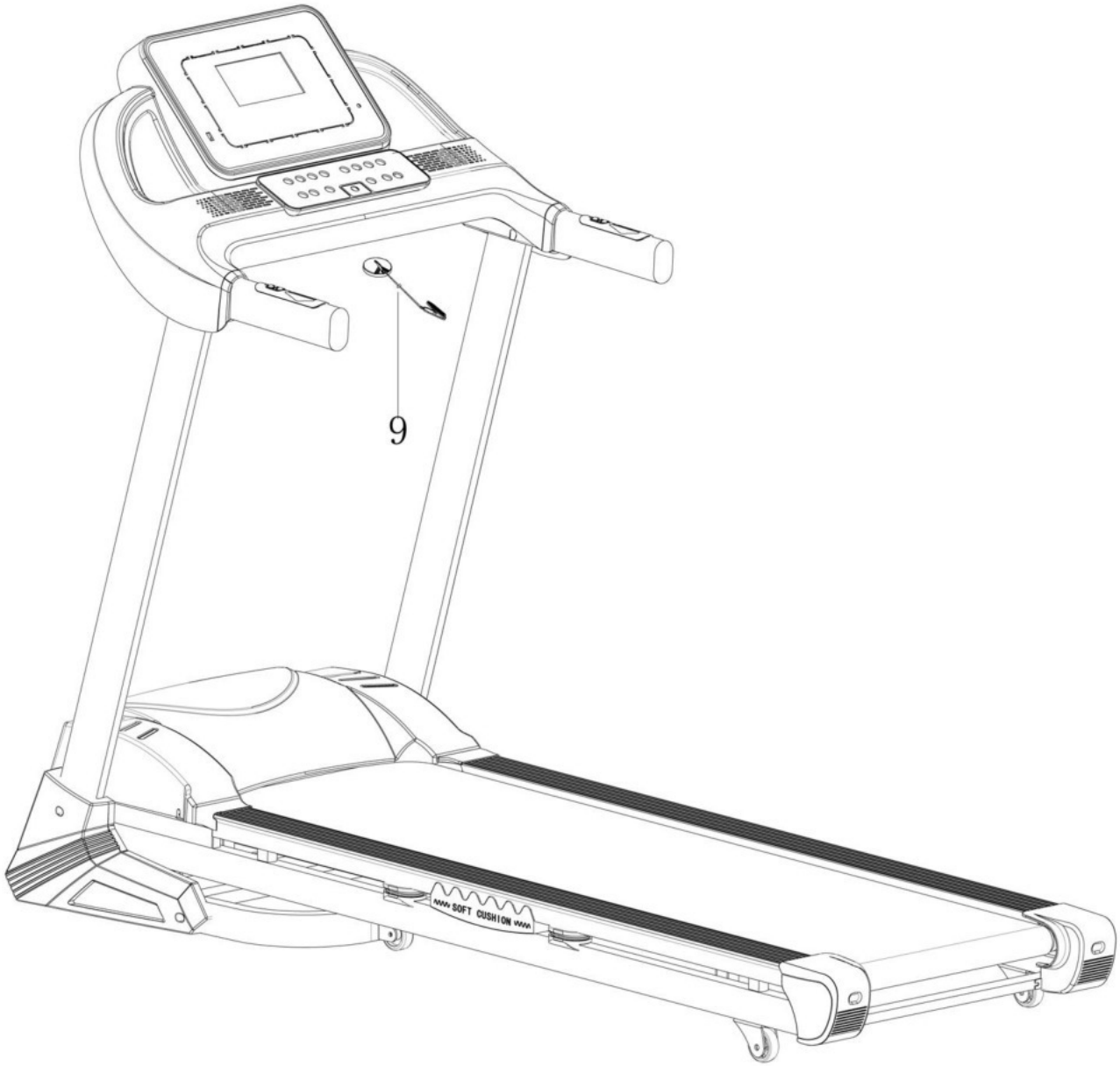
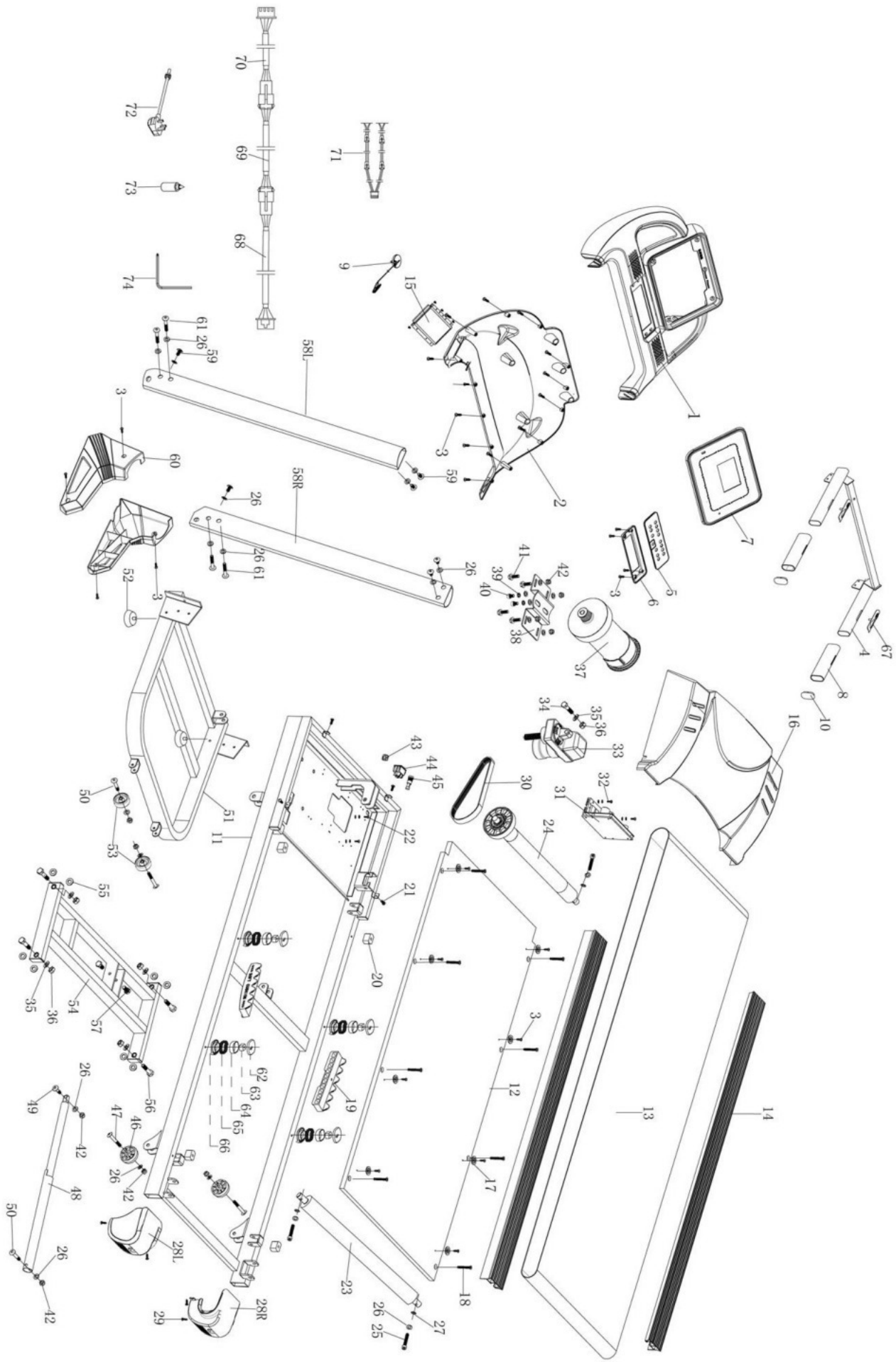


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ

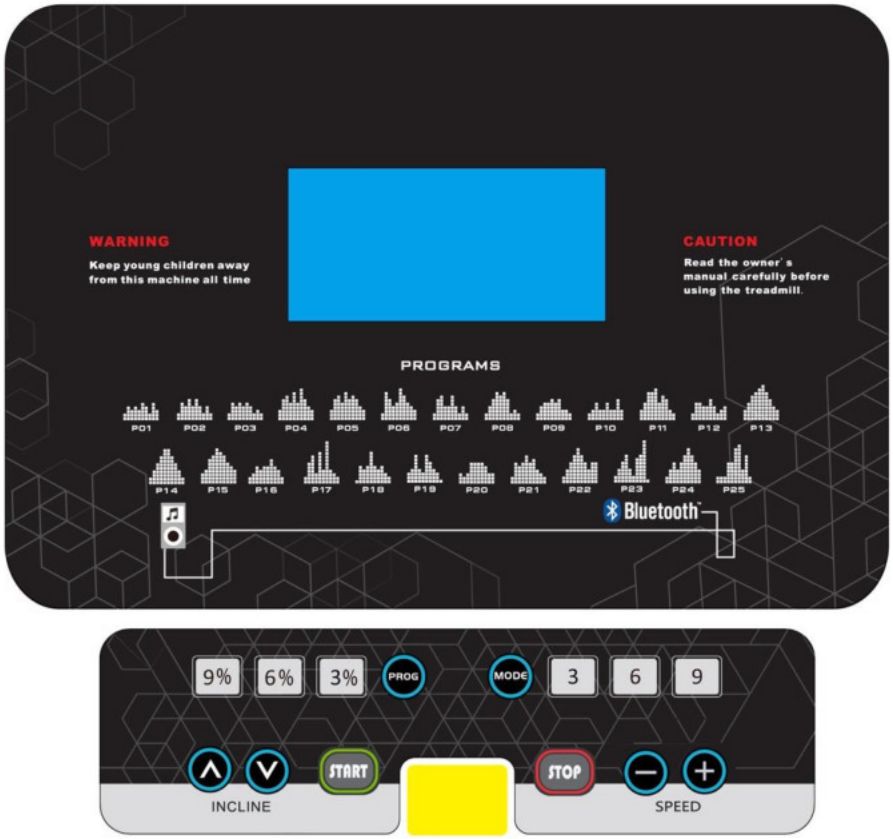


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	К-во	№	Наименование	К-во
1	консоль	1	41	болт М8х25	4
2	задний кожух консоли	1	42	гайка М8	8
3	винт 4.2х16	29	43	фиксатор кабеля	1
4	рама поручня	1	44	переключатель	1
5	верхняя панель	1	45	предохранитель	1
6	нижняя панель	1	46	заднее колесо	2
7	наклейка	1	47	болт М8*50	2
8	пенная накладка	2	48	газовая пружина	1
9	ключ безопасности	1	49	болт М8х35	1
10	пластиковая заглушка	2	50	болт М8х45	3
11	рама	1	51	основной корпус	1
12	беговая платформа	1	52	ручка регулировки	2
13	беговая лента	1	53	колесико транспорт.	2
14	боковые рейки	2	54	система наклона	1
15	экран	1	55	пластиковая шайба	8
16	кожух двигателя	1	56	болт М10х50	4
17	фиксатор реек	8	57	болт М10х16	2
18	болт М6х45	8	58	боковые стойки	2
19	прокладка большая	2	59	болт М8х15	6
20	прокладка малая	4	60	боковой кожух	2
21	болт М5х15	4	61	болт М8х45	4
22	болт М4х12	2	62	верхняя прокладка	4
23	задний ролик	1	63	малая прокладка	4
24	передний ролик	1	64	заглушка прокладки	4
25	болт М8х55	3	65	пружина	4
26	плоская шайба	23	66	нижняя прокладка	4
27	пружинная шайба	3	67	пульсометр	2
28	заглушка Л/П	2	68	кабель (верхний)	1
29	винт 4.2х18	4	69	кабель (средний)	1
30	ремень двигателя	1	70	кабель (нижний)	1
31	панель управления	1	71	кабель пульсометра	2
32	болт М4х16	2	72	кабель питания	1
33	двигатель наклона	1	73	Масло для смазки	1
34	болт М10х45	1	74	угловой ключ	1
35	плоская шайба	5			
36	гайка М10	5			
37	двигатель	1			
38	платформа основания двигателя	1			
39	пружинная шайба	2			
40	болт М8х12	2			

4 ИНСТРУКЦИЯ К КОНСОЛИ

1. Общий вид:



2. Окна консоли:

2.1 Окно "SPEED" отображает текущую скорость в диапазоне 1.0—18 км/ч. При выборе встроенных программ отображает код программы "“P01-P02-…-P25-U01-U02-U03-HP1-HP3”-FAT

2.2 Окно "TIME" отображает общее время тренировки в диапазоне 0:00-99:59 мин.

2.3 Окно "DISTANCE" отображает общую дистанцию в диапазоне 0.00-99.9 км.

2.4 Окно "CAL/PULSE " отображает количество потраченных калорий в диапазоне 0-999 ккал или частоту пульса в диапазоне 50-200 удар/мин.

2.5 Окно "INCLINE" отображает текущий уровень наклона в диапазоне 0-18.

3. ФУНКЦИИ КНОПОК:

3.1 "START” – запуск устройства, “ STOP" - остановка устройства.

3.2 Нажмите кнопку SPEED”+” в режиме движения, чтобы увеличить скорость на 0.1 км/ч за раз. Удерживая кнопку, можно автоматически увеличивать значение.

3.3 Нажмите кнопку SPEED”-” в режиме движения, чтобы уменьшить скорость на 0.1 км/ч за раз. Удерживая кнопку, можно автоматически уменьшать значение.

3.4 Нажмите кнопку INC”+” в режиме движения, чтобы увеличить наклон на 1 уровень за раз. Удерживая кнопку, можно автоматически увеличивать значение.

3.5 Нажмите кнопку INC”-” в режиме движения, чтобы уменьшить наклон на 1 уровень за раз.

Удерживая кнопку, можно автоматически уменьшать значение.

3.6 MODE: Нажмите кнопку “MODE” в режиме ожидания для выбора режима обратного отсчета времени, дистанции или калорий.

3.7 MP3-разъем: Подключите MP3-устройство для воспроизведения музыки.

3.8 Быстрые кнопки скорости: БЫСТРЫЙ (12 км/ч), СРЕДНИЙ (8 км/ч) И МЕДЛЕННЫЙ (4 км/ч) РЕЖИМЫ

3.9 Быстрые кнопки наклона: ВЫСОКИЙ (12%), СРЕДНИЙ (8%) И НИЗКИЙ (4%) УРОВНИ

3.10 PROG: Используйте эту кнопку для выбора программы.

P01-P25 - встроенные программы

U01-U02-U03 – пользовательские программы

HP1-HP2-HP3 – пульс-программы

FAT: тест на индекс массы тела

4. Быстрый старт (ручной режим):

4.1. Включите устройство и подключите ключ безопасности.

4.2 Нажмите кнопку “START”. Вы увидите обратный отсчет в течение 3 секунд и услышите звуковые сигналы. Устройство придет в движение автоматически через 3 секунды с начальной скоростью 0,8 км/ч.

4.3 Во время движения используйте кнопки “SPEED+” и ”SPEED-“ для настройки желаемого значения скорости.

5 Управление устройством во время тренировки:

5.1 Используйте кнопку “Speed –“ для уменьшения скорости.

5.2 Используйте кнопку “Speed +“ для увеличения скорости.

5.3 Используйте кнопку “Stop“, чтобы остановить тренажер.

5.4 Используйте кнопки регулировки наклона для настройки наклона дорожки..

5.5 Для отображения данных пульсометра удерживайте обе ладони на накладках, расположенных на поручне, в течение 5 секунд.

6. Встроенные программы

Список программ

Время / Программа		Уст. время/ 10 = время каждого сектора									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	СКОРОСТЬ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	НАКЛОН	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2
P02	СКОРОСТЬ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	НАКЛОН	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4
P03	СКОРОСТЬ	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	НАКЛОН	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
P04	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3

	НАКЛОН	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
P05	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	НАКЛОН	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2
P06	СКОРОСТЬ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	НАКЛОН	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
P07	СКОРОСТЬ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	НАКЛОН	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3
P08	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	НАКЛОН	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
P09	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2
P10	СКОРОСТЬ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	НАКЛОН	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P11	СКОРОСТЬ	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	НАКЛОН	4	5	5	5	5	9	9	9	6	6
P12	СКОРОСТЬ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	НАКЛОН	3	3	4	6	6	6	6	6	6	3
P13	СКОРОСТЬ	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	НАКЛОН	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
P14	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	НАКЛОН	4	4	4	4	8	8	8	8	4	4
P15	СКОРОСТЬ	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	НАКЛОН	3	3	3	5	5	5	5	5	6	2
P16	СКОРОСТЬ	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	НАКЛОН	2	2	2	4	4	4	6	6	1	1
P17	СКОРОСТЬ	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	НАКЛОН	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
P18	СКОРОСТЬ	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	НАКЛОН	5	5	8	8	8	8	7	7	2	2
P19	СКОРОСТЬ	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	НАКЛОН	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1
P20	СКОРОСТЬ	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	НАКЛОН	3	3	5	5	5	5	2	2	2	2
P21	СКОРОСТЬ	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	НАКЛОН	3	3	3	3	4	4	1	1	2	2
P22	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	НАКЛОН	2	2	6	6	6	6	3	3	3	3
P23	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	НАКЛОН	3	3	3	3	5	5	5	5	2	2
P24	СКОРОСТЬ	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	НАКЛОН	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3
P25	СКОРОСТЬ	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	НАКЛОН	5	5	8	8	8	3	3	5	5	1

Пульс-программы (функция доступна не для всех версий данной модели тренажера)

6.1 В режиме ожидания нажмите кнопку “PROG” и выберите программы HR1, HR2 или HR3. Нажмите кнопку “START” для начала тренировки.

Программа “HR1”: макс.скорость - 8.0 км/ч, возраст 30/пульс по умолчанию - 124

Программа “HR2”: макс.скорость - 9.0 км/ч, возраст 30/ пульс по умолчанию - 143

Программа “HR3”: макс.скорость - 10.0 км/ч, возраст 30/ пульс по умолчанию - 162

6.2 Нажмите кнопку Mode для ввода значения возраста, в окне Speed отобразится значение 30, после чего вы можете ввести свой возраст с помощью кнопок регулировки наклона (диапазон - 15-80 лет). См. таблицу ниже.

6.3 После установки возраста нажмите кнопку Mode еще раз, и система автоматически посчитает ваш целевой пульс и отобразит на экране. Данные приводятся только для справки. Вы можете установить целевой пульс вручную в диапазоне 86-179.

6.4 После установки возраста и целевого пульса нажмите кнопку Mode для установки времени. В окне Time отобразится значение по умолчанию - 10:00 минут. Введите нужное вам значение, используя кнопки регулировки наклона или скорости. Диапазон - 5-99 минут.

6.5 Далее нажмите кнопку Mode для перехода в режим ожидания или кнопку Start для запуска тренажера.

6.6 Во время выполнения пульс-программы система автоматически настраивает параметры наклона и скорости. Вы также можете регулировать их вручную.

6.7 В течение 1 первой минуты пульс-программы происходит разминка, в ходе которой параметры наклона и скорости не меняются. Далее система будет увеличивать или уменьшать скорости на 0.5 км/ч, чтобы поддерживать ваш целевой пульс. При достижении максимально допустимой скорости в рамках программы система начнет увеличивать наклон. При превышении целевого пульса система будет наклон на 1 уровень каждые 10 секунд. При превышении целевого пульса при минимальном наклоне система будет уменьшать скорость движения на 0.5 км/ч каждые 10 секунд.

Важно: Во время выполнения пульс-программы необходимо ношение специального пояса.

Программа HRC1				Программа HRC2				Программа HRC3			
Возраст	Целевой пульс			Возраст	Целевой пульс			Возраст	Целевой пульс		
	Мин.	По умолч.	Макс.		Мин.	По умолч.	Макс.		Мин.	По умолч.	Макс.
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175

21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137

66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

7 ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

7.1 В режиме ожидания нажмите кнопку “PROG” для перехода в режим “FAT”

7.2 Используя кнопки «SPEED +» «SPEED-», введите значения для параметров: F-1 Пол, F-2 Возраст, F-3 Рост, F-4 Вес. Параметр F-5 – ваш ИМТ. Удерживайте обе руки на зонах пульсометра в течение 2-3 секунд, после чего в окне высветятся данные о вашем ИМТ

7.3 При переходе в режим FAT введите первый параметр F-1 (пол), где 01 значит МУЖСКОЙ, а 02 – ЖЕНСКИЙ. Для установки параметра используйте кнопки регулировки скорости.

7.4 Нажмите кнопку Mode и введите параметр F-2 (возраст) в диапазоне 10-99 лет.

7.5 Нажмите кнопку Mode и введите параметр F-3 (рост)

7.6 Нажмите кнопку Mode и введите параметр F-4 (вес)

7.7 Нажмите кнопку Mode, и на экране отобразится ---, положите ладони на датчики пульсометра, и через 8 секунд на экране отобразится ваш ИМТ.

7.8 Азиатский стандарт подразумевает следующее соотношение параметров ИМТ:

F-1	ПОЛ	1-МУЖ	2-ЖЕН
F-2	ВОЗРАСТ	10-99	
F-3	РОСТ	100-200	
F-4	ВЕС	20-150	
F-5	ИМТ	≤19	Недостаток
		=(20---24)	Норма
		=(25---29)	Избыток
		≥30	Переизбыток

8. Ключ безопасности

В любой опасной ситуации, отсоедините ключ безопасности, чтобы немедленно остановить беговую дорожку.

9. Экономия энергии

Если устройство не используется в течение 10 минут, оно автоматически отключается для

экономии энергии. Нажмите любую кнопку, чтобы снова включить устройство.

10. Функция Bluetooth

10.1 Вы можете подключить динамик Bluetooth в беговой дорожке для воспроизведения музыки со своего смартфона. Громкость музыки регулируется на мобильном устройстве.

11.Устранение неполадок:

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	РЕШЕНИЕ
нет изображения на экране	A нет подключения к сети	проверьте подключение устройства и исправность розетки
	B переключатель не нажат	нажмите на переключатель
	C повреждение платы	перезагрузите или замените плату
	D повреждение кабеля	почините или замените кабель
	E повреждение консоли	замените плату
	F неисправность подсветки	почините или замените систему подсветки
некорректное изображение на экране	A частичный или полный разрыв кабеля	почините или замените кабель
	B повреждение внутреннего проводящего материала	замените проводящий материал
	C неисправность контроллера	почините или замените контроллер
слабое или нестабильное движение беговой ленты	A помехи в двигателе	проверьте положение внутренних компонентов или добавьте смазку
	B лента слишком сильно/слабо натянута	отрегулируйте натяжение ленты
	C крутящий момент слишком мал/велик	отрегулируйте положение внутренних компонентов
E00/E07	A отсутствует ключ безопасности	поместите ключ безопасности на место
	B отсутствует магнетрон	поместите магнетрон на место
E01 отсутствие сигнала у экрана, E013 отсутствие сигнала у	A неправильное соединение кабеля	проверьте кабель
	B повреждение кабеля	замените кабель
	C неисправность консоли	замените консоль

системы управления	D неисправность платы управления	замените плату управления
E02 Система внутренней защиты устройства	A отсутствие сигнала от двигателя	проверьте кабель или замените двигатель
	B неисправность транзистора	замените плату управления
	C слишком низкое напряжение	прекратите использование устройства, обратитесь к электрику
E03 отсутствует сигнал от датчика скорости	A отсутствие соединения или повреждение датчика	проверьте соединение или замените датчика
	B неисправность платы управления	замените плату управления
E04 Ошибка при самопроверке устройства	A отсутствие сигнала от системы наклона или датчиков	проверьте соединение
	B неисправность системы наклона	замените систему наклона
	C неисправность платы управления	замените плату управления
E05 Защита от замыкания	A перегрузка сети	остановите и перезапустите устройство
	B застревание постороннего предмета в механизме устройства	проверьте устройство или добавьте смазку
	C неисправность двигателя	замените двигатель
	D неисправность платы управления	замените плату управления
E06 Двигатель не работает	A отсутствие соединения	проверьте соединение
	B внутреннее повреждение двигателя	замените двигатель
	C ошибка в работе двигателя	перезапустите устройства и проверьте работу двигателя еще раз
E08 ошибка консоли	A отсутствие сигнала от консоли (при включенном устройстве)	Re – проверьте кабель консоли и перезагрузите консоль
	B повреждение внутренних компонентов консоли	замените деталь или консоль
E09 внутренняя ошибка	A дорожка не расположена горизонтально	расположите дорожку горизонтально
	B повреждение платы управления	замените плату управления
E10 Защита от перегрузки	слишком большая нагрузка на плату	настройте положение потенциометра
	внутреннее повреждение двигателя	замените двигатель
	застревание постороннего предмета в механизме устройства	проверьте устройство или добавьте смазку
E11 Неверное напряжение	Большое напряжение: для систем 220В- 260-280 В и выше; для систем 110В - 145-165 В и выше	прекратите использование устройства, обратитесь к электрику

	Малое напряжение: для систем 220В-145-160 В и ниже; для систем 110В - 60-75 В и ниже	прекратите использование устройства, обратитесь к электрику

12. Подсчет калорий

При наклоне на уровне 0, на каждый 1 км организм тратит 70.3 ккал.

70.3 х скорость (км/ч) х Время(ч) х (1+ уровень наклона%)

5 ОБСЛУЖИВАНИЕ УСТРОЙСТВА

5.1 ЧИСТКА

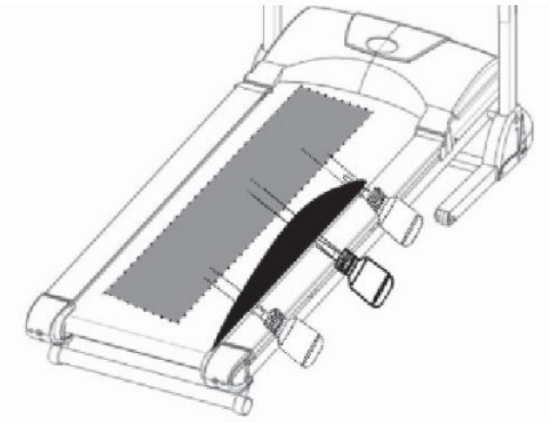
Очищайте поверхность беговой дорожки с помощью пылесоса. При сильных загрязнениях беговой ленты можно использовать влажную тряпку. Не используйте чистящие средства. Не допускайте попадания влаги во внутренние компоненты консоли. Внутренние механизмы устройства очищайте только сухой тряпкой.

5.2 Смазка

Нужные детали беговой дорожки уже были смазаны силиконовым маслом на заводе. Силиконовое масло не обладает летучестью, но очень медленно впитывается в поверхность беговой дорожки. В случае нормальной эксплуатации частая замена смазки не потребуется.

Для поддержания беговой ленты в рабочем состоянии используйте силиконовое масло, входящее в комплект поставки. Его можно наносить на ленту в случае увеличения сопротивления, означающего, что беговая лента трется о беговую платформу. Придерживая края беговой ленты с двух сторон, нанесите силиконовое масло равномерно по центру беговой платформы. Перед возобновлением использования устройства дайте маслу разойтись в течение одной минуты.

Внимание: в качестве смазки данного оборудования используйте только силиконовое масло. **Не пытайтесь заменить его другим масляным агентом. В противном случае есть риск поломки беговой дорожки. Избегайте нанесения избыточного количества смазки. В случае попадания масла на другие детали следует вытереть его чистым полотенцем.**



5.3 Выравнивание беговой ленты

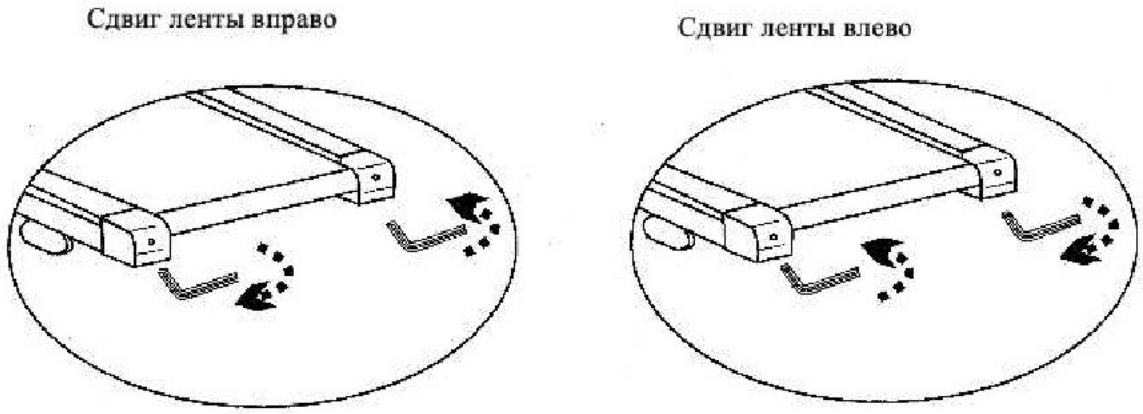
Во время бега одна нога толкает беговую ленту сильнее другой. Из-за этого лента медленно смещается от центрального положения. Обычно ее положение корректируется автоматически, но во время более интенсивных тренировок вы можете обнаружить, что ленту необходимо

выровнять. В этом случае, пожалуйста, следуйте приведенным ниже инструкциям.
В задней части беговой дорожки вы найдете 2 винта, которые необходимо использовать для выравнивания беговой ленты. Во время регулировки положения ленты не надевайте излишне свободную одежду.

- Не поворачивайте винты более чем на ¼ оборота за раз.
- Натягивайте ленту с одной стороны, а с другой - ослабляйте.
- Запустите дорожку на скорости 6 км/ч, предварительно убедившись, что на ней никто не стоит.

После завершения регулировки пройдитесь по ленте в течение 5 минут на скорости 6 км/ч. При необходимости повторите регулировку. Обратите внимание, что чрезмерное натяжение ленты может сократить срок эксплуатации устройства.
Для смещения дорожки влево:
- поверните левый винт на ¼ оборота по часовой стрелке (затягивая его)
- поверните правый винт на ¼ оборота против часовой стрелки (ослабляя его)

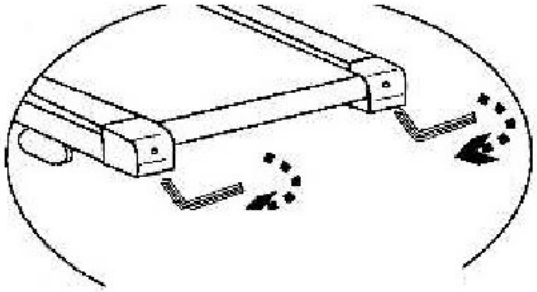
Для смещения дорожки вправо:
- поверните левый винт на ¼ оборота против часовой стрелки (ослабляя его)
- поверните правый винт на ¼ оборота по часовой стрелке (затягивая его)



5.4 Регулировка натяжения беговой ленты

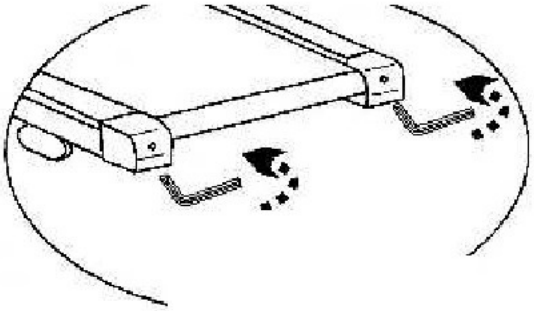
Интенсивные тренировки могут привести к ослаблению натяжения беговой ленты. Проверить натяжение можно, наступив одной ногой на ленту и попробовав ее остановить (образование складки означает необходимость в регулировке натяжения). Для увеличения натяжения ленты поверните оба винта на ¼ оборота по часовой стрелки. Не поворачивайте винты на большее значение за раз. В случае необходимости произведите регулировку положения ленты в соответствии с инструкцией выше.

Натяжение ленты



Поверните винты по часовой стрелке

Ослабление ленты



Поверните винты против часовой стрелки

6 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Тренировки на беговой дорожке - это идеальный тип занятий для укрепления важных групп мышц и сердечно-сосудистой системы.

Общие рекомендации по тренировкам

Никогда не занимайтесь сразу после приема пищи.

По возможности выстраивайте программу тренировок в зависимости от вашего пульса.

Выполняйте разогревающие упражнения на растяжку перед каждой тренировкой.

Снижайте скорость по мере приближения к концу тренировки. Никогда не прекращайте движение внезапно.

6.1 Частота тренировок

Чтобы улучшить физическую форму и состояние здоровья в долгосрочной перспективе, мы рекомендуем тренироваться не менее трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, желающего достичь долговременных улучшений физической формы или интенсивного сжигания жира. По мере повышения вашего уровня физической подготовки, вы можете повышать частоту тренировок вплоть до ежедневного графика. В любом случае очень важно поддерживать регулярность тренировок.

6.2 Интенсивность тренировок

Внимательно относитесь к планированию структуры каждого занятия. Во избежание перегрузки мускулатуры или опорно-двигательного аппарата интенсивность тренировки следует увеличивать постепенно.

6.3 Учет частоты пульса во время тренировок

Рекомендуется варьировать интенсивность и режим тренировки в зависимости от вашей текущей частоты пульса. Поддерживая свой пульс в целевом диапазоне, вы сможете не только добиться максимальных результатов с минимальным вредом для здоровья, но и повысить выносливость организма. Определить свою целевую зону можно по диаграмме целевого пульса. Вы также можете ориентироваться по встроенным программам пульса. Вы должны поддерживать целевое значение (до 75% от вашего максимального пульса) в течение хотя бы 80% тренировочного времени.

Оставшиеся 20% времени могут включать в себя пики нагрузки, позволяющие повысить ваш порог выносливости. Благодаря такой структуре тренировки вы можете впоследствии добиться более высокой производительности, фактически прикладывая те же самые усилия. Это и будет означать улучшение вашей физической формы. Если у вас уже есть некоторый опыт тренировок

с учетом пульса, вы можете самостоятельно подобрать желаемую зону целевой частоты сердцебиений, руководствуясь своим индивидуальным планом занятия.

Важно:

Поскольку есть люди с постоянно «высокой» или «низкой» частотой сердцебиения, ваши реальные целевые зоны пульса (аэробная и анаэробная) могут отличаться от обобщенных значений на диаграмме. В этих случаях тренировка должна быть спланирована в соответствии с вашим индивидуальным опытом. Если вы новичок и столкнулись с этим явлением, обязательно проконсультируйтесь с врачом перед началом занятий, чтобы проверить готовность вашего организма к такого рода тренировкам.

6.4 Планирование тренировок

Тренировка с контролем пульса имеет смысл как с медицинской точки зрения, так и с точки зрения физиологии. Такое планирование занятий должно быть ориентировано на ваш индивидуальный максимальный пульс. Это правило распространяется и на новичков, и на амбициозных спортсменов-любителей, и на профессионалов. В зависимости от цели тренировки и вашего уровня подготовки, на основе вашего максимального пульса (выраженного в процентах) выбирается интенсивность занятия. Для эффективного укрепления мышц и сердечно-сосудистой системы, мы рекомендуем ориентироваться на частоту пульса 70% - 85% от максимального значения. Свое целевое значение пульса вы можете также посчитать по диаграмме целевого пульса.

Измеряйте значение вашей частоты сердцебиения в следующие моменты времени:

1. Перед тренировкой = пульс в покое
2. 10 минут после начала тренировки = тренировочный/рабочий пульс
3. Спустя 1 минуту после завершения тренировки = восстановленный пульс

- В течение первых недель рекомендуется проводить тренировку с частотой пульса на нижней границе целевой зоны пульса (приблизительно 70% от максимального или ниже).
- В течение следующих 2–4 месяцев наращивайте интенсивность постепенно, пока не достигнете верхней границы целевой зоны пульса (приблизительно 85% от максимального), но старайтесь не перенапрягаться.
- Если вы чувствуете улучшение физической формы, распределите более легкие сектора в нижнем диапазоне пульса равномерно по общему времени программы тренировок - так, чтобы вы успевали восстановиться. Хорошая тренировка - это всегда тренировка с умом. Такой подход обязательно включает восстановление в нужное время. Иначе вместо лучших результатов вы добьетесь перетренированности организма и, наоборот, ухудшение физической формы.
- В вашей индивидуальной программе тренировок за каждым интенсивным сектором в верхнем диапазоне пульса всегда должен следовать восстановительный сектор в нижнем диапазоне пульса (до 75% от максимального).
- Вы поймете, что ваша физическая форма улучшилась, когда для достижения целевой зоны вам потребуется большая интенсивность тренировки; это означает, что ваш организм теперь обладает более высокой производительностью и выносливостью.

Расчет целевого тренировочного/рабочего пульса:

220 - ВОЗРАСТ = ваш персональный максимум пульса (100 %).

Оптимальный диапазон тренировочного пульса, таким образом, считается по следующим формулам:

Нижняя граница: (220 – ВОЗРАСТ) x 0.70

Верхняя граница: (220 - ВОЗРАСТ) x 0.85

6.5 Длительность тренировок

В целях минимизации риска травмы каждое занятие должно включать в себя три фазы: разминку, непосредственно тренировку и заминку.

Разминка: от 5 до 10 минут медленного бега.

Тренировка: от 15 до 40 минут чередующихся интенсивных и восстановительных секторов, как было описано выше.

Заминка: от 5 до 10 минут медленного бега.

Если вы почувствовали себя плохо или обнаружили какие-либо симптомы перенапряжения, немедленно прекратите тренировку.

Метаболические процессы во время тренировок:

- В первые 10 минут интенсивной тренировки наш организм потребляет сахар, хранящиеся в наших мышцах - гликоген.
- Еще через примерно 10 минут начинает дополнительно сжигаться жир.
- Через 30 - 40 минут активизируется жировой обмен, и запасы жира в организме становятся основным источником энергии.