

Электрическая беговая дорожка
GROME Fitness SH-5918



Руководство пользователя

Содержание

Содержание	2
Важная информация по технике безопасности	3
Схема компонентов в разобранном виде	5
Список деталей беговой дорожки	6
Спецификация продукта	9
Инструкция по сборке	11
Инструкция по транспортировке	16
Рекомендации по разминке	17
Инструкция по эксплуатации	18
Меры безопасности при тренировках	26
Инструкции по уходу за тренажером	26
Рекомендации по эксплуатации	27
Частые проблемы и их решения	29
Гарантия	30

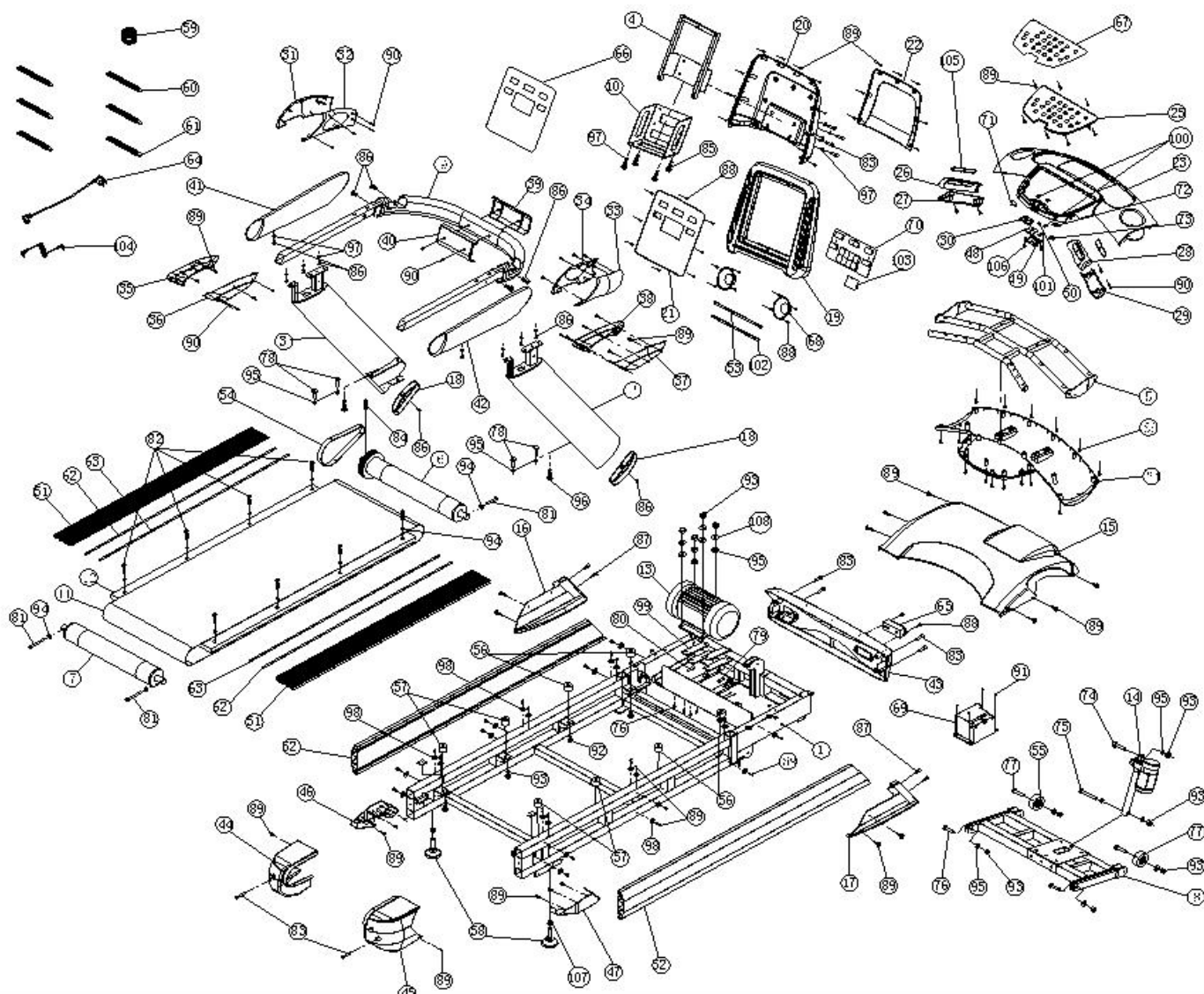
Важная информация по технике безопасности

Благодарим вас за покупку данного тренажера. Прежде чем приступить к сборке и использованию беговой дорожки, необходимо полностью прочесть данное руководство. Использование тренажера будет безопасным и эффективным только в случае соблюдения всех инструкций по сборке, обслуживанию и эксплуатации. Ответственность за надлежащее информирование всех пользователей о правилах эксплуатации тренажера, требованиях безопасности и необходимых предосторожностях несет владелец беговой дорожки. Данное руководство необходимо сохранить в надежном месте для дальнейшего использования.

- Электропитание беговой дорожки разрешается подключать только после завершения ее сборки в соответствии с инструкцией по сборке. При выборе места расположения беговой дорожки убедитесь, что сохранен свободный доступ к розетке электропитания. Таким образом вы обеспечите удобство подключения и отключения питания тренажера.
- Чтобы избежать образования на корпусе электростатического поля, необходимо подключать беговую дорожку к трехконтактной сети питания с заземлением. Подключение тренажера к сети питания без правильно выполненного заземления может привести к нестабильной работе или повреждению тренировочного компьютера. Данную беговую дорожку разрешается подключать к сети только с использованием шнура электропитания, входящего в комплект поставки. В случае повреждения шнура приобретите аналогичный у авторизованного дилера или непосредственно у производителя.
- Во избежание помех не рекомендуется включать в одну розетку с беговой дорожкой другие устройства. При таком совместном подключении работа обоих устройств может быть нестабильной, не исключены поломки.
- Данная беговая дорожка предназначена для использования в закрытых помещениях; использование на открытом воздухе запрещено. Беговую дорожку необходимо разместить на свободном участке, не подверженном воздействию влаги. Запрещается устанавливать беговую дорожку на ковровые покрытия с длинным ворсом и иные материалы, которые могут препятствовать свободному прохождению воздуха под беговым полотном. Данная беговая дорожка предназначена для фитнес-тренировок; иное использование запрещено.
- При тренировках избегайте использовать одежду с длинными полами или свободно болтающимися деталями, которые могут попасть в движущийся механизм беговой дорожки и привести к травмам. Рекомендуется заниматься на беговой дорожке в спортивной обуви.
- Запрещается снимать защитные панели и кожухи беговой дорожки без особой на то необходимости. Если панель снимается для ремонта или обслуживания, необходимо перед этим отключить беговую дорожку от сети питания.
- Во время работы беговой дорожки не подпускайте к ней детей, чтобы не допустить травм.
- В случае использования беговой дорожки для тренировки детей и подростков требуется постоянный контроль процесса со стороны взрослых или профессиональных тренеров.
- При первом использовании беговой дорожки настоятельно рекомендуем держаться за поручни обеими руками. Когда вы почувствуете себя на тренажере уверенно, поручни можно будет отпустить.

- Перед началом тренировки убедитесь, что ключ безопасности (красный) установлен в правильном положении. Ключ безопасности можно выдернуть в процессе тренировки для экстренной остановки бегового полотна в случае падения или иной опасности.
- По окончании тренировки рекомендуется отключить беговую дорожку от сети питания и снять шнур питания для хранения в надежном месте.
- Запрещается прикасаться к движущимся частям беговой дорожки в процессе ее работы.
- Встроенные датчики пульса не являются медицинским оборудованием. Их показания в силу ряда причин могут быть неточными, а потому являются исключительно справочной информацией.
- В случае возникновения какой-либо опасности в ходе тренировки немедленно схватитесь за поручни и прыгните с бегового полотна на пол или на боковые панели беговой дорожки.
- Для безопасных занятий необходимо обеспечить позади беговой дорожки свободное пространство не менее 2000 x 1000 мм, чтобы можно было спокойно прыгнуть с дорожки.
- Для безопасной эксплуатации тренажера требуется свободное место размером не менее 2000 x 1000 x 2250 мм (Д x Ш x В).
- Данная беговая дорожка предназначена только для использования в закрытых помещениях; использование на открытом воздухе запрещено. Данный тренажер обеспечивает аэробные тренировки, то есть способствует росту сердечной и дыхательной активности, тренировка и развитие мышц в процессе являются вторичным эффектом.
- Запрещается модифицировать данное оборудование или использовать его в целях, не предусмотренных при разработке.

Схема компонентов в разобранном виде

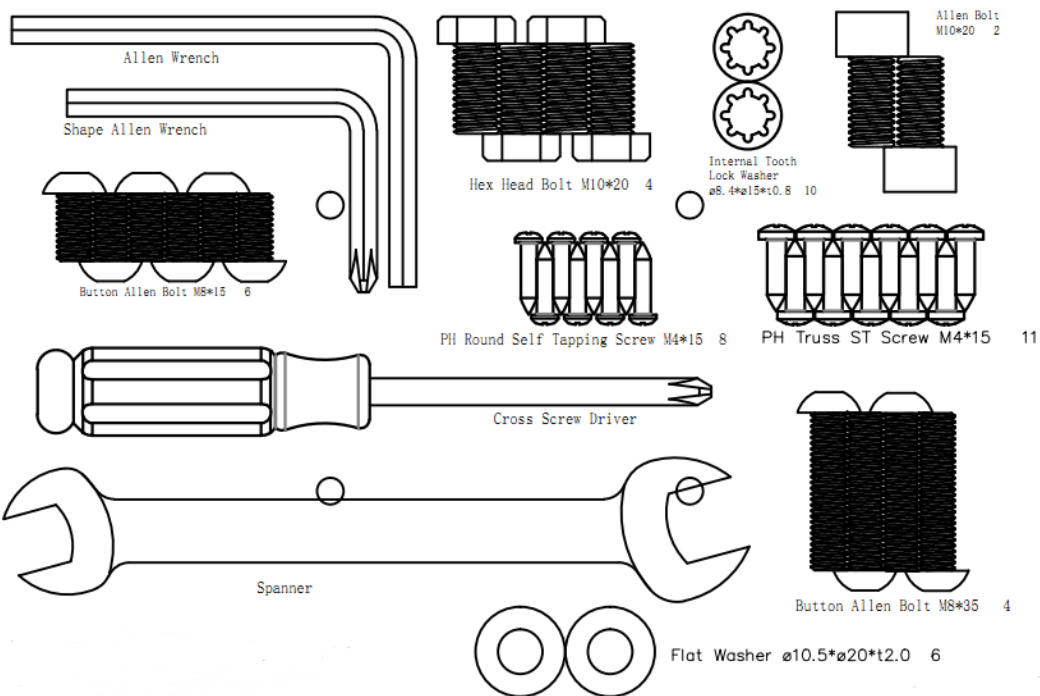


Список деталей беговой дорожки

Номер	Наименование	Кол-во	Номер	Наименование	Кол-во
001	Рама	1	055	Транспортировочные колеса.	2
002	Правая стойка	1	056	Защитная панель деки (синяя)	4
003	Левая стойка	1	057	Защитная панель деки (красная)	4
004	Верхняя опора компьютера	1	058	Задняя опора	2
005	Нижняя опора компьютера	1	059	Барабан	1
006	Передний ролик	1	060	Стяжка 100 мм	8
007	Задний ролик	1	061	Стяжка 200 мм	8
008	Скоба регулировки наклона	1	062	Адгезивная лента T1.0	2
009	Рама поручней	1	063	Адгезивная лента T2.0	2
010	Опорная скоба монитора	1	064	Шнур электропитания	1
011	Беговое полотно	1	065	Модуль переключения	1
012	Беговое полотно	1	066	Наклейка на консоль	1
013	Двигатель переменного тока	1	067	Наклейка на клавиши	1
014	Двигатель подъема бегового полотна	1	068	Динамик	2
015	Кожух двигателя	1	069	Инвертор	1
016	Боковая защитная панель (левая)	1	070	Основание консоли	1
017	Боковая защитная панель (правая)	1	071	Аудиовход	1
018	Овальная торцевая заглушка	2	072	Разъем для наушников	1
019	Передняя панель экрана	1	073	Микрпереключатель	1
020	Нижняя панель экрана	1	074	Болт с шестигранной головкой M10x45	1
021	Рабочая поверхность консоли с экранами	1	075	Болт с шестигранной головкой M10x75	1
022	Декоративная панель монитора	1	076	Болт с шестигранной головкой M10x55	6
023	Верхняя панель консоли	1	077	Болт с шестигранной головкой M10x65	2
024	Нижняя панель консоли	1	078	Болт с шестигранной головкой M10x20	4
025	Панель с клавишами управления	1	079	Болт с шестигранной головкой M8x20	1
026	Покрытие левого датчика пульса (верх)	1	080	Болт с шестигранной головкой M10x40	1
027	Покрытие левого датчика пульса (низ)	1	081	Болт под шестигранный ключ M8x75	3
028	Покрытие правого датчика пульса (верх)	1	082	Болт под шестигранный ключ M8x65	8
29	Покрытие правого датчика пульса (низ)	1	083	Болт под шестигранный ключ M8x15	10
030	Ключ безопасности	1	084	Болт под шестигранный ключ M8x35	1

031	Покрытие левого поручня (верх)	1	085	Болт под шестигранный ключ с наружной головкой M8x35	4
032	Покрытие левого поручня (низ)	1	086	Болт под шестигранный ключ с наружной головкой M8x15	14
033	Покрытие правого поручня (верх)	1	087	Шуруп-саморез с плоскоконической головкой M4x15	4
034	Покрытие правого поручня (низ)	1	088	Шуруп-саморез с округлой головкой M4x10	19
035	Крышка левой стойки (верх)	1	089	Шуруп-саморез с округлой головкой M4x15	99
036	Крышка левой стойки (низ)	1	090	Шуруп-саморез с круглой головкой M4x15	24
037	Покрытие правой стойки (верх)	1	091	Шуруп с круглой головкой M4x15	4
038	Покрытие правой стойки (низ)	1	092	Контргайка M8	8
039	Передняя заглушка	1	093	Контргайка M10	10
040	Задняя заглушка	1	094	Шайба диам. 8,4x16, толщ. 1,6	19
041	Левый поручень	1	095	Шайба диам. 8,4x16, толщ. 2	8
042	Правый поручень	1	096	Болт под шестигранный ключ с наружной головкой M10x20	2
043	Передняя защитная панель	1	097	Фиксирующая (зубчатая) шайба	14
044	Задняя торцевая заглушка (левая)	1	098	Лекальная шайба диам. 19,5x3,6, толщ. 1,5	24
045	Задняя торцевая заглушка (правая)	1	099	Резиновый амортизатор 188x40, толщ. 5,0	4
046	Задняя нижняя заглушка (левая)	1	100	Пружина диам. 0,5x7x9,2	3
047	Задняя нижняя заглушка (правая)	1	101	Пружина диам. 0,6x7x22,3	1
048	Ключ безопасности	1	102	Светодиодная подсветка	1
049	Разъем микровыключателя	1	103	Печатная плата управления	1
050	Разъем	1	104	Пружина	1
051	Боковая опора	2	105	Сенсорный датчик пульса	1 комплект
052	Боковая опора	2	106	Шуруп с плоскоконической головкой M3x10	3
053	Задняя подсветка	1	107	Болт под шестигранный ключ M16	2
054	Ремень передачи	1	108	Пружинная шайба диам. 10,2x15, толщ. 2,6	4

Набор инструментов



Спецификация продукта

Технические данные

Габариты (мм)	2190x960x1580	Питание	220~240 В перем. тока
Беговое полотно (мм)	580x1570	Максимальная мощность на выходе	2200 Вт
Вес нетто	198 кг	Сила тока	≤10 А
Вес брутто	266 кг	Диапазон скорости	1,5–20 км/ч
Наклон бегового полотна	–3%–15%	Температура окружающей среды	0–40 °С
Максимальный вес пользователя	180 кг	Использование	коммерческое
Показания тренировочного компьютера	скорость, наклон, время, расстояние, калории, пульс		
Безопасность	Красный ключ безопасности на консоли. От перепадов сетевого напряжения защищает кнопка-предохранитель на передней части опорной рамы тренажера. Дополнительно предусмотрен предохранитель на контрольной панели в основании тренажера.		

Изделие разработано и изготовлено с соблюдением следующих стандартов.

- Стандартов GB17498.1-2008 (Великобритания) и ISO20957-1:2005 (международный) в отношении общей безопасности и методов тестирования.
- Рекомендаций документа GB5296.7-2008 (Великобритания) в отношении спортивного оборудования для массового использования.

Производитель сохраняет за собой право изменять внешний вид изделия и его технические параметры без дополнительного уведомления потребителей.

Функциональное описание изделия

- ✓ Высокопрочная, стойкая к истиранию беговая дека повышенной плотности толщиной 25 мм.
- ✓ Антистатическое износостойкое беговое полотно с защитой от проскальзывания толщиной 3,1 мм.
- ✓ Передние и задние ролики диам. 100 мм и толщиной 6 мм.
- ✓ Дополнительные резиновые подушки амортизации в восьми точках.
- ✓ Консоль состоит из шести окон (одно большое матричное с демонстрацией процесса плавной остановки). Показания консоли: время, расстояние, пульс, скорость, калории, наклон полотна и 6 профессиональных программ тренировки.
- ✓ Компьютер поддерживает воспроизведение звука в высоком качестве с подключением внешних носителей (MP3 или CD-плееров).
- ✓ Встроенный разъем под наушники.
- ✓ Тренажер оборудован устройствами защиты от избыточного напряжения или силы тока, от недостаточного напряжения и перегрузок электросети.
- ✓ Для опорных стоек и поручней беговой дорожки использовано долговечное покрытие из титанового сплава.
- ✓ На консоли предусмотрена подставка для книги или планшета, которые не дадут скучать в процессе тренировки.
- ✓ Консоль имеет встроенную подсветку
- ✓ и оснащена цифровыми кнопками и кнопками переключения скорости и наклона бегового полотна.
- ✓ Поручни и датчики пульса разработаны с учетом естественного положения тела при тренировке.
- ✓ Предусмотрен прямой и обратный наклон полотна («спуск с холма»).
- ✓ Удобные кнопки управления воспроизведением звука и уровнем громкости.
- ✓ Комфортное покрытие поручней из мягкого полиуретана.

Инструкция по сборке

Ниже перечислены компоненты, которые используются при сборке тренажера. Производить сборку нужно на открытой ровной поверхности. Перед началом сборки вскройте упаковку и разложите перечисленные детали по порядку.

Список деталей для сборки

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Рама	1	15	Провод нижнего сенсора	1
2	Левая стойка	1	16	Болт с шестигранной головкой M10x20	4
3	Правая стойка	1	17	Болт под шестигранный ключ M10x20	2
4	Рама поручней	1	18	Болт под шестигранный ключ с наружной головкой M8x15	6
5	Консоль управления	1	19	Болт под шестигранный ключ с наружной головкой M8x35	1
6	Декоративная панель	1	20	Шуруп-саморез с округлой головкой M4x15	8
7	Кожух двигателя	1	21	Шуруп с круглой головкой M4x15	17
8	Крышка левой стойки (верх)	1	22	Плоская шайба диам. 10,5/20, толщ. 2,0	6
9	Крышка левой стойки (низ)	1	23	Фиксирующая шайба диам. 8,4/15, толщ. 0,8	10
10	Крышка правой стойки (верх)	1	24	Крестовая отвертка	1
11	Крышка правой стойки (низ)	1	25	Угловая крестовая отвертка (19 мм)	1
12	Провод верхнего сенсора	1	26	Ключ	1
13	Первый провод центрального сенсора	1	27	Шестигранный ключ (6 мм)	1
14	Второй провод центрального сенсора	1			

Примечание.

Позиции № 16–27 поставляются отдельной упаковкой как набор инструментов.

Последовательность сборки

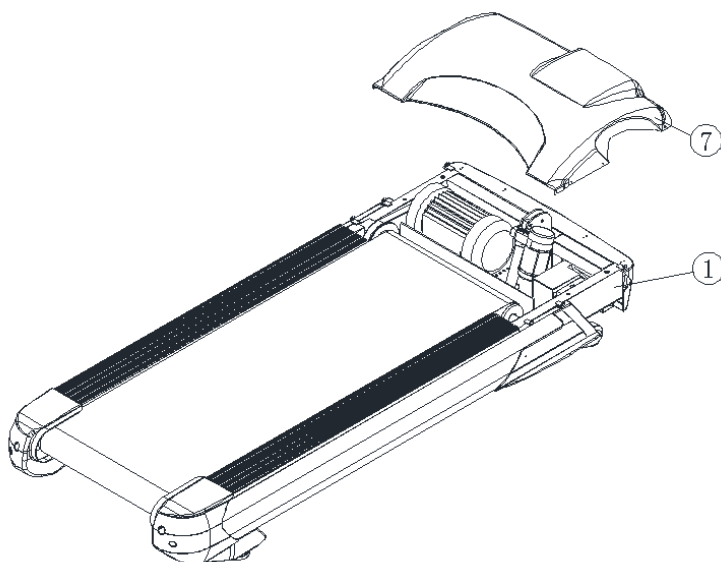
Откройте упаковку, извлеките перечисленные выше детали и аккуратно разложите их в нужной последовательности.

Предупреждение.

Тренажер очень тяжелый. В целях безопасности основную раму тренажера рекомендуется перемещать вчетвером.

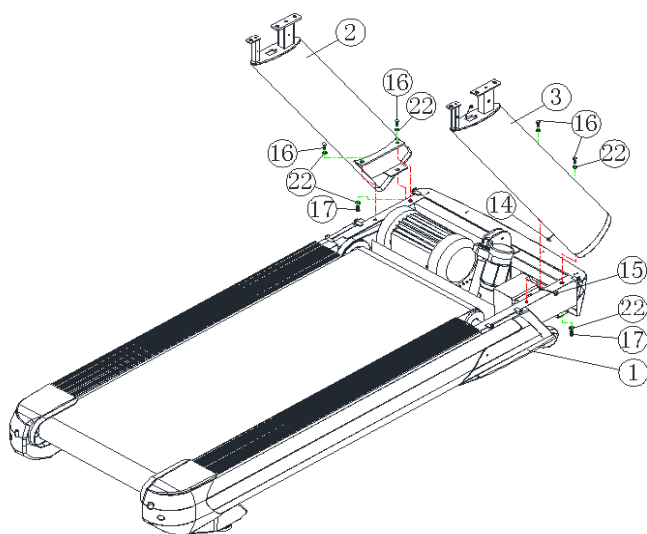
Шаг 1.

С помощью крестовой отвертки (25) снимите с рамы (1) кожух двигателя (7).



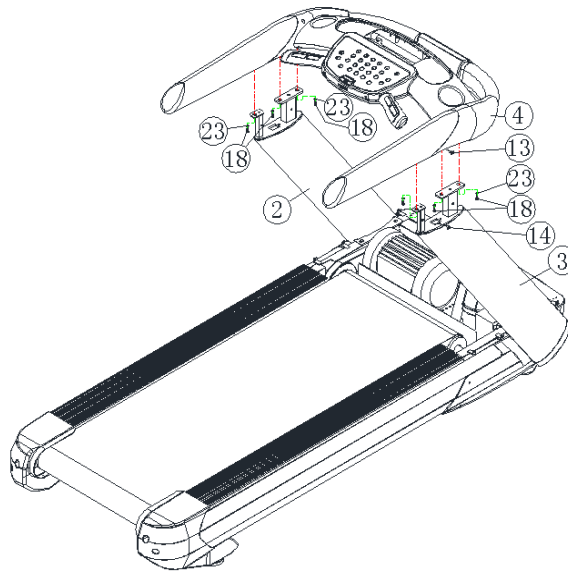
Шаг 2.

Прикрепите к раме (1) левую (2) и правую (3) стойки с помощью болтов с шестигранной головкой M10x20 (16), болтов под шестигранный ключ M10x20 (17) и плоских шайб (22). Важно! На этом этапе затягивать крепления не нужно. Подключите второй провод центрального сенсора (14) к первому проводу центрального сенсора (15).



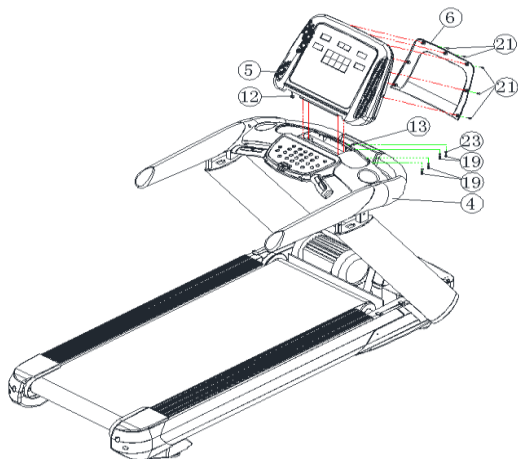
Шаг 3.

Закрепите раму поручней (4) на правой (3) и левой (2) стойках, как показано на рисунке ниже, с помощью болтов под шестигранный ключ с наружной головкой M8x15 (18) и фиксирующих внутренних шайб (23). Затяните болты, используя шестигранный ключ (27). Соедините оба провода центрального сенсора (13 и 14).



Шаг 4.

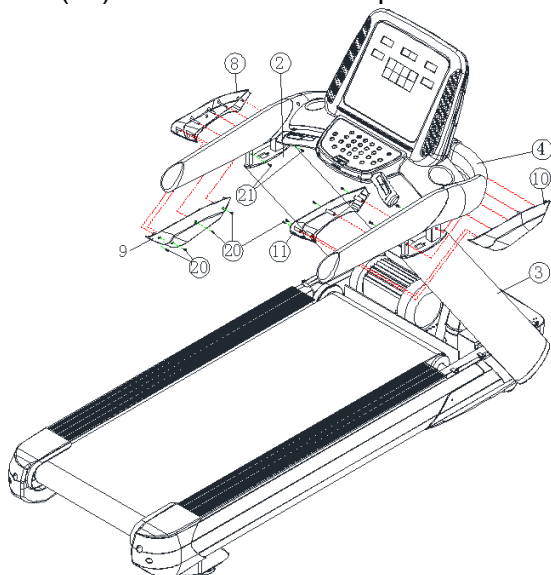
Подключите провод верхнего сенсора (12) к первому проводу центрального сенсора (13). Остальные провода нужно соединить аналогичным образом. С помощью шестигранного ключа (27) закрепите консоль управления (5) на раме поручней (4), используя болты с наружной головкой (19) и фиксирующие внутренние шайбы (23). Затяните эти крепления и четыре болта с обратной стороны консоли. Закрепите декоративную панель (6) на консоли (5) с помощью крестовой отвертки (24) и шурупов с округлыми головками (21) и затяните крепления.



Шаг 5.

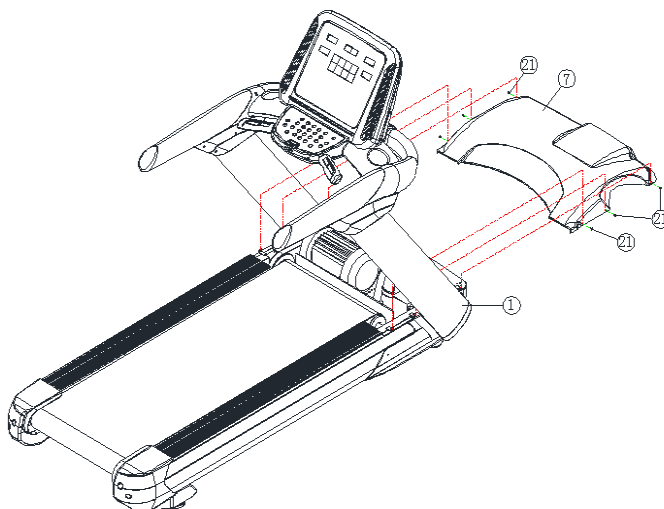
С помощью крестовой отвертки (24) закрепите верхние крышки левой (8) и правой (10) стоек на левой (2) и правой (3) стойках соответственно, используя шурупы с округлыми головками (21)

Соедините верхнюю крышку левой стойки (8) с нижней крышкой (9) и верхнюю крышку правой стойки (10) с соответствующей нижней крышкой (11), используя шурупы с круглой головкой (20). Плотнo затяните крепления.



Шаг 6.

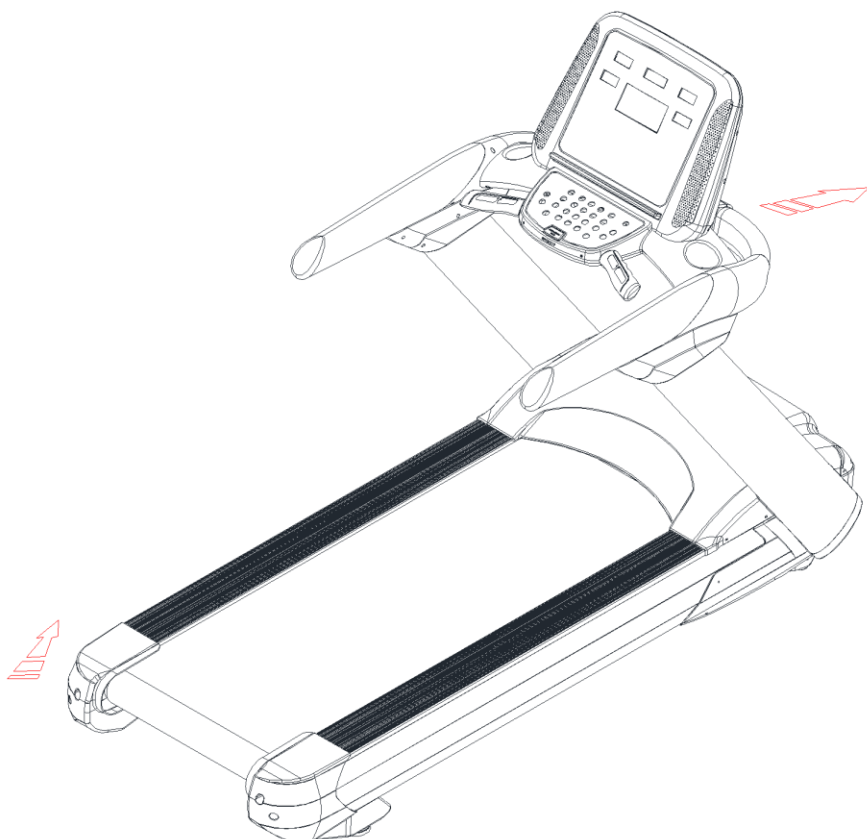
С помощью крестовой отвертки (24) закрепите кожух двигателя (7) на раме (1), используя шурупы с округлыми головками (21).



Внимание!

- ✓ Прежде чем подключать тренажер к источнику питания, убедитесь, что сборка выполнена в точном соответствии с инструкцией.
- ✓ Перед началом эксплуатации тренажера внимательно прочтите инструкцию ниже.

Инструкция по транспортировке



Перемещение беговой дорожки

- ✓ Прежде чем перемещать беговую дорожку, убедитесь, что ее работа полностью остановлена.
- ✓ Станьте лицом к заднему концу бегового полотна. Поднимите заднюю часть бегового полотна в направлении стрелки на рисунке выше.
- ✓ Толкайте беговую дорожку в нужном направлении, пока не переместите ее, куда хотели. Аккуратно опустите на пол заднюю опору бегового полотна.
- ✓ Внимание!
- ✓ Перед перемещением беговой дорожки убедитесь, что сетевой шнур вынут из розетки. В противном случае вы можете повредить сам шнур или розетку.

Рекомендации по разминке

- Растяжка для спины

Исходное положение: ноги чуть согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед. Расслабьте спину и плечи, выполните наклон вперед и попытайтесь достать руками до пальцев ног. Задержитесь в наклоне на 10-15 секунд, затем медленно выпрямитесь. Повторите упражнение три раза. (Рис. 1)

- Растяжка для мышц ног

Сидя на полу, одну ногу вытяните вперед, а другую согните в колене так, чтобы приблизиться ступней к внутренней поверхности прямой ноги. Постарайтесь дотянуться руками до пальцев прямой ноги. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд, затем медленно выпрямитесь. Повторите упражнение три раза для каждой ноги. (Рис. 2)

- Растяжка мышц задней поверхности ног

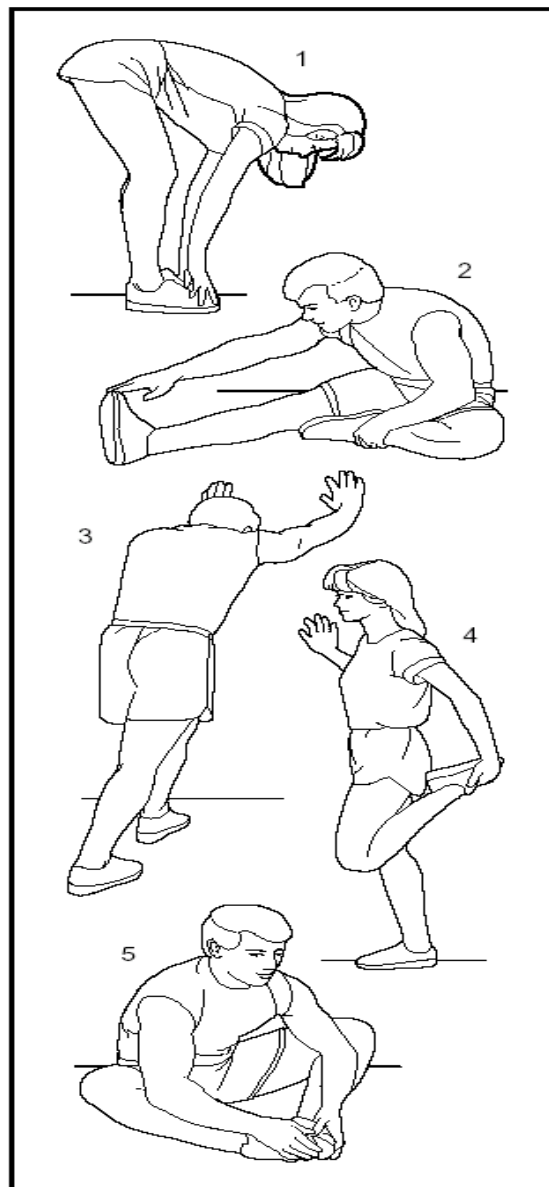
Исходное положение: стоя лицом к стене, опереться о стену двумя руками, одна нога впереди, чуть согнута, другая отставлена назад. Сохраняя заднюю ногу прямой и не отрывая пятки от пола, согните руки и наклонитесь к стене. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд, затем медленно выпрямите руки. Повторите упражнение три раза для каждой ноги. (Рис. 3)

- Растяжка квадрицепсов

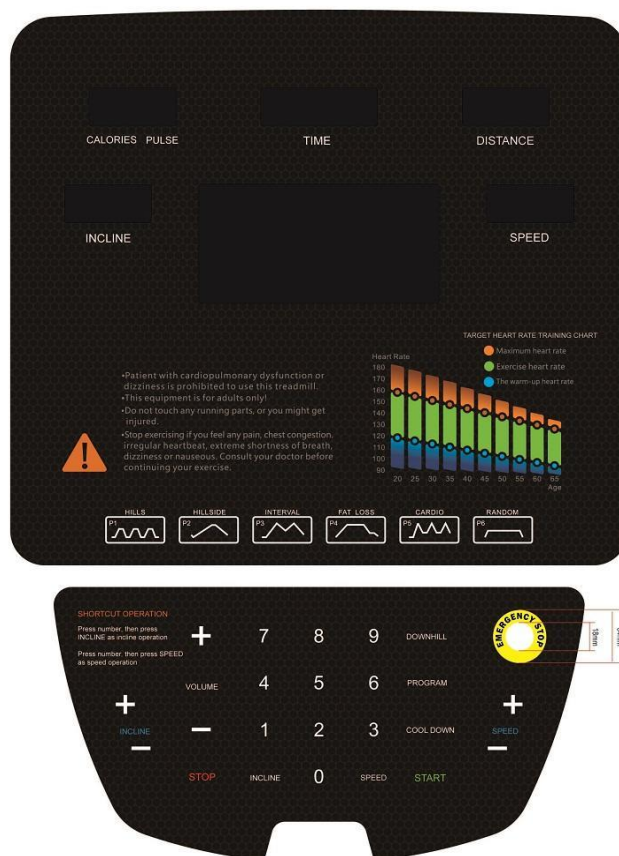
Для сохранения равновесия обопритесь левой рукой о стену или стол, правую ногу согните в колене, заводя ступню назад. Схватите ступню правой рукой и медленно потяните назад, добиваясь максимального напряжения в передней поверхности бедра. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд, затем медленно опустите ногу. Повторите упражнение три раза для каждой ноги. (Рис. 4)

- Растяжка бедер

Сядьте на пол, согнув ноги в коленях и соединив ступни. Обхватите руками ступни и притяните их к себе. Задержитесь в таком положении на 10-15 секунд, затем медленно расслабьте ноги. Повторите упражнение три раза. (Рис. 5)



Инструкция по эксплуатации



- **Показания консоли**

Жидкокристаллический экран: калории/пульс, время, расстояние, наклон полотна, скорость.

- **Кнопки**

START

Используется для запуска двигателя и движения полотна с начальной скоростью.

STOP

Используется для остановки двигателя, все показания при этом будут сброшены до нуля.

SPEED +

Используется для увеличения скорости в процессе тренировки и для настройки параметров перед запуском.

SPEED -

Используется для уменьшения скорости в процессе тренировки и для настройки параметров перед запуском.

INCLINE+

Используется для увеличения наклона бегового полотна.

INCLINE-

Используется для уменьшения наклона бегового полотна.

DOWNHILL

Используется для регулировки обратного наклона полотна, варианты настроек: -1, -2, -3 и 0.

PROGRAM

Используется для переключения между программами обратного отсчета в режиме ожидания (обратный отсчет времени, обратный отсчет расстояния, обратный отсчет калорий) и к программам P01, P06, HP1, HP2, HP3 и FAT.

COOL DOWN

Плавная остановка, используется только в мануальном режиме. Плавная остановка после нажатия этой кнопки при скорости выше 8 км/ч занимает около 3 минут. При скорости меньше 8, но больше 2,5 км/ч остановка занимает около 2 минут. При скорости меньше 2,5 км/ч остановка занимает 18 секунд.

- **Управление звуком**

«Video», «Volume+» и «Volume-»

- **Управление наклоном и скоростью**

Для быстрого управления используйте цифровые кнопки («0», «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9») вместе с «Incline» (наклон) или «Speed» (скорость).

- **Способы быстрого управления**

Пример.

Для установки скорости на 6 км/ч требуется следующее: нажать кнопку «6» (на экране отобразится 6,0), затем нажать «Speed».

Для установки наклона полотна на 5% требуется следующее: нажать кнопку «5» (на экране отобразится 5,0), затем нажать «Incline».

Пример.

Для установки скорости на 12 км/ч требуется следующее: нажать кнопку «1» (на экране отобразится 1,0), затем «2» (на экране отобразится 1,2), затем «0» (на экране отобразится 12,0), затем нажать «Speed».

Для установки наклона полотна на -3% требуется следующее: нажать кнопку «0», затем «3», после этого нажать «Incline».

Если максимальное введенное значение превышает возможности беговой дорожки, по умолчанию будут использоваться настройки двух последних цифр.

Во время работы тренажера использованные настройки будут мигать первые три секунды. Если после введения цифр пользователь не нажмет «Incline» или «Speed», введенные настройки будут автоматически сброшены.

- **Режим обратного отсчета**

В режиме ожидания нажмите кнопку «Program» для просмотра вариантов программ тренировки: Time Countdown Mode (обратный отсчет времени), Distance Countdown Mode (обратный отсчет расстояния), Calorie Countdown Mode (обратный отсчет калорий). При переходе в режим обратного отсчета начинает мигать соответствующее окошко, показывая стартовое значение по умолчанию. Чтобы настроить нужное значение, используйте кнопки «Speed+/-» или «Incline+/-».

	Значение по умолчанию	Диапазон настроек	Диапазон отображения	Примечание
Скорость	1,5 (км/ч)	1,5–20 (км/ч)	1,5–20 (км/ч)	Регулируется только после начала движения
Наклон	0	–3–15	–3–15	Регулируется только после начала движения
Время	15:00 (мин)	5:00–99:00 (мин)	0:00–99:59 (мин)	Регулируется с шагом в 1 мин.
Расстояние	1,00 (км)	0,5–99,9 (км)	0,00–99,9 (км)	Регулируется с шагом в 0,1 км.
Калории	50 (ккал)	10–999 (ккал)	0–999 (ккал)	Регулируется с шагом в 10 ккал.

- **Встроенные программы: P1–P6**

Тренажер оснащен шестью встроенными программами тренировок (P1–P6). Если в режиме ожидания нажать кнопку «Program», в окошке расстояния отобразится «P1–P6», а в основном окне будут отображаться программы с 1 по 6. Ниже будут показаны графики изменения скорости и наклона полотна в ходе выполнения программы (первый график отображает скорость, второй – наклон). Выберите нужную программу, после чего в окошке времени начнет мигать значение времени тренировки по умолчанию (30:00). Его можно изменить с помощью кнопок «Speed+/-» или «Incline+/-». По окончании настройки нажмите «Start» для запуска встроенной программы тренировки. Встроенные программы разделены на 16 этапов, продолжительность каждого этапа вычисляется делением общего установленного времени тренировки на 16. В таблице ниже показаны скорость и наклон для каждого сегмента программ. Перед переходом к новому этапу программы тренировочный компьютер издает четыре звуковых сигнала и показывает будущее значение скорости и наклона в соответствующих окошках; эти показания сохраняются до момента перехода к следующему этапу. Когда заданное время подходит к концу, программа завершается. В момент завершения раздается продолжительный звуковой сигнал. По завершению сигнала беговая дорожка автоматически переходит в режим расслабления, используя половинное значение скорости последнего этапа программы. Режим расслабления продолжается 2 минуты 30 секунд, после чего раздается три звуковых сигнала и двигатель останавливается.

P01	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	1,5	2	3	4	5	6	7	8	8	6	6	5	4	3	2	1,5
	Наклон	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P02	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	1,5	2	4	5	8	8	10	10	12	10	10	8	6	4	2	1,5
	Наклон	1	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	2	3	2	2	1
P03	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	2	4	8	10	8	6	4	4	4	6	8	10	8	6	4	2
	Наклон	1	2	3	4	5	6	7	8	6	6	5	4	3	2	1	0
P04	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	12	9	6	4	3
	Наклон	1	3	5	5	5	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	1
P05	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	1,5	3	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	3
	Наклон	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	0
P06	Этап	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Скорость	0	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	1	1	0
	Наклон	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Примечание. Знак «X» обозначает случайную величину.

- **Пульсозависимые программы.**

Тренажер оснащен тремя пульсозависимыми программами.

- ✧ По умолчанию продолжительность пульсозависимых программ составляет 10 минут.

- ✧ В режиме ожидания многократно нажмите кнопку «Program», пока на экране расстояния не появится надпись «HR1/HR2/HR3» (пульсозависимые программы); на основном экране при этом отобразится надпись «heart rate speed control program». В окошке времени будет показано значение времени. Удерживайте кнопку «Program» в течение трех секунд, чтобы перейти в режим настройки программы. В окошке скорости будет мигать значение параметра, а основной экран отобразит подсказку «input age» (введите возраст). Чтобы ввести нужные настройки, используйте кнопки «Speed+/-» или «Incline+/-».

Примечание. При выборе между пульсозависимыми программами HR1/HR2/HR3 можно пропустить этап настройки и воспользоваться автоматическими настройками по умолчанию.

При этом максимальная скорость программ HR1/HR2/HR3 будет 8, 9 и 10 км/ч соответственно, возраст пользователя будет принят за 30 лет, а целевые значения пульса составят 124, 143 и 162 удара в минуту соответственно.

- ✧ После длительного (трехсекундного) нажатия кнопки «Program» компьютер переходит в режим настройки возраста, при этом отобразится возраст по умолчанию, 30 лет. Пользователь может настроить свой возраст с помощью кнопок «Speed+/-» или «Incline+/-». Возраст устанавливается в диапазоне от 15 до 80 лет, в процессе настройке на центральном экране отображается подсказка «input age» (введите возраст).
- ✧ После выбора возраста нужно нажать кнопку «Program», при этом на центральном экране отображается подсказка «enter the target heart» (укажите целевой пульс), а в соответствующем окошке в качестве ориентира будет указано рекомендуемое на основе указанного возраста значение. В зависимости от физического состояния пользователя можно выбрать целевой уровень пульса с помощью кнопок «Speed+/-» или «Incline+/-» в диапазоне от 86 до 179 ударов в минуту.
- ✧ После указания целевого пульса можно вернуться в режим ожидания однократным нажатием кнопки «Program» или сразу начать тренировку, нажав кнопку «Start».
- ✧ В процессе тренировки с использованием пульсозависимых программ допускается регулировка наклона полотна и скорости кнопками «Speed+/-» или «Incline+/-», но программа будет автоматически корректировать эти настройки для достижения заданного целевого значения пульса.
- ✧ Автоматическая корректировка параметров не работает в первую минуту тренировки (режим разминки) и в течение минуты после первого замера пульса.

Если текущее значение пульса меньше целевого значения:

скорость движения полотна будет увеличиваться на 0,5 км/ч каждую минуту. Если при достижении максимальной скорости текущее значение пульса по-прежнему будет ниже целевого, программа начнет постепенно увеличивать угол наклона полотна, пока уровень пульса не достигнет целевого.

Если текущее значение пульса больше целевого значения:

скорость движения полотна будет снижаться на 1 км/ч каждую минуту. При приближении к нулю скорость будет уменьшаться на 0,5 км/ч в минуту. После того, как уровень пульса пользователя выйдет на целевой уровень, тренажер продолжит работу в текущем режиме.

Программа НР1				Программа НР2				Программа НР3		
Возраст	Пульс			Возраст	Пульс			Возраст	Пульс	
	Минимум	Значение по умолчанию	Максимум		Минимум	Значение по умолчанию	Максимум		Минимум	Значение по умолчанию
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134

63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119

- **Программа расчета индекса массы тела (Body fat test)**

В режиме ожидания многократно нажмите кнопку «Program», пока не перейдете в режим расчета индекса массы тела (ИМТ). Удерживайте кнопку «Program» в течение 3 секунд, чтобы перейти в интерфейс тестирования к параметрам F-1, F-2, F-3, F-4 и F-5.

(F-1 – пол пользователя, F-2 – возраст, F-3 – рост, F-4 – вес, F-5 – фитнес-тест.)

С помощью кнопок «Speed+/-» или «Incline+/-» настройте параметры F-1, F-2, F-3, F-4 (см. для справки таблицу ниже), затем перейдите к параметру F-5 и удерживайте руки на датчиках пульса в течение 2-3 минут, чтобы компьютер рассчитал ИМТ на основании ваших параметров.

F-1	Пол	01 FEMALE (жен)	02 MALE (муж)
F-2	Возраст	10–99	
F-3	Рост	100–200 (см)	
F-4	Вес	20–150 (кг)	
F-5	ИМТ	≤19	недостаток веса
	ИМТ	20–25	норма
	ИМТ	25–29	небольшой избыток веса
	ИМТ	≥30	избыточный вес

ИМТ устанавливает соотношение между ростом и весом пользователя и не имеет отношения к телосложению. ИМТ можно использовать при оценке веса мужчин и женщин наряду с другими показателями, свидетельствующими о недостатке или избытке веса. Идеальный показатель ИМТ находится в пределах 20–25 единиц, меньше 19 означает недостаток веса, 25–29 означает излишний вес. При ИМТ более 30 можно говорить об ожирении. (Данные показатели являются справочными и не могут считаться медицинскими рекомендациями).

- **Настройка параметров**

Режим настройки

Для перехода в режим настройки основных параметров системы нужно в режиме ожидания одновременно нажать кнопки «speed +», «speed-», «incline +» и «incline-». По завершении настройки система вернется в режим ожидания.

Система измерения

Нажмите кнопку «Start», отключите ключ безопасности и включите его снова. Теперь можно выбрать нужную систему единиц измерения: в окошке скорости отобразятся символы «SI» (метрическая система) или «ENG» (английская система), переключение между системами можно выполнить кнопками «Speed+/-» или «Incline+/-». По умолчанию тренажер использует метрическую систему. Для подтверждения выбора и возврата в режим ожидания нажмите кнопку «Start».

- **Начало тренировки**

Установите ключ безопасности, выберите программу тренировки, соответствующую возрасту и физическому состоянию пользователя, настройте параметры тренировки с помощью кнопок +/- и нажмите кнопку «Start». Через три секунды начнется обратный отсчет времени при скорости движения по умолчанию. Скорость в ряде случаев можно регулировать по ходу тренировки. После нажатия кнопки «Stop» движения полотна плавно останавливается, а затем происходит сброс всех параметров. При необходимости быстро остановить беговую дорожку выдерните ключ безопасности, при этом движение полотна остановится за минимальное время, все данные будут сброшены до нуля, а в окошке времени отобразится слово «SAFE».

Помимо использования ключа безопасности можно держать руки на поручнях, где встроены датчики пульса. По истечении 5 секунд на консоли отобразится пульс пользователя. Наиболее точными являются данные о пульсе, измеренные на небольшой скорости или после остановки полотна, а также в течение продолжительного времени. Тем не менее, показания частоты пульса могут быть использованы только как справочная информация и не являются медицинскими данными.

- **Отображение сообщений об ошибках**

В случае возникновения ошибок при работе тренажера дополнительное окно времени отображает следующие сообщения.

E01 – на консоль не поступает сигнал;

E02 – нарушение правил использования;

E03 – ошибка при проверке соблюдения правил использования;

E04 – недостаточное напряжение сети;

E05 – избыточное напряжение сети;

E06 – избыточная сила тока;

E07 – перегрузка двигателя;

E08 – перегрев двигателя;

E09 – ошибка автоматической проверки наклона;

E10 – ошибка 24C02 (ошибка запоминающего устройства инвертора);

E15 – отсутствует сигнал от инвертора.

Меры безопасности при тренировках

- Перед началом тренировки необходимо проконсультироваться со специалистом. Специалист поможет подобрать частоту и интенсивность тренировок в зависимости от физического состояния и возраста пользователя.
- Если в ходе занятий пользователь ощущает боль или тяжесть в груди, нерегулярное сердцебиение, затруднение дыхания, головокружение или иное недомогание, тренировку нужно немедленно прекратить. Запрещается возвращаться к тренировке без предварительной консультации с врачом.

Инструкции по уходу за тренажером

Внимание!

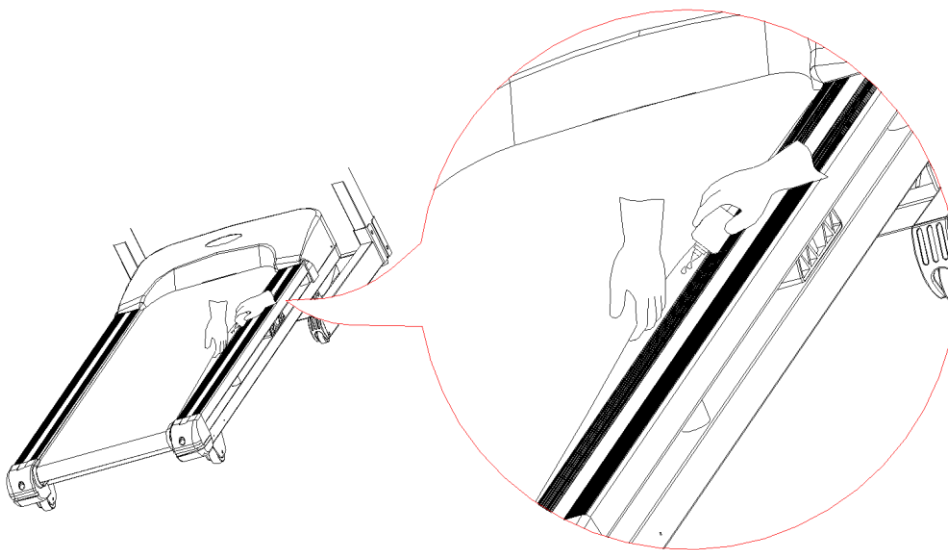
Прежде чем выполнять какие-либо операции по уходу за тренажером, убедитесь, что он отключен от сети питания.

- Регулярная тщательная очистка продлит период эксплуатации беговой дорожки. Регулярно очищайте грязь и пыль, особенно по сторонам бегового полотна, чтобы не допускать ее попадания под беговое полотно.
- Проверяйте чистоту обуви перед тренировкой, чтобы избежать повреждения бегового полотна посторонними предметами, застрявшими на подошве.
- Поверхность бегового полотна можно очищать влажной тканью с добавлением небольшого количества мыльного раствора. При этом необходимо избегать попадания жидкости на беговое полотно и внутрь, к электрическим компонентам беговой дорожки.

Внимание!

- ✓ Прежде чем снимать с беговой дорожки защитные панели, убедитесь, что она отключена от электрической сети.
- ✓ Открывать отсек двигателя для очистки пылесосом внутреннего пространства рекомендуется не реже трех раз в год в зависимости от условий помещения.
- ✓ В конструкции беговой дорожки используется силиконовая смазка.
- ✓ Дека и беговое полотно смазаны силиконовой смазкой при изготовлении.
- ✓ Это необходимо для уменьшения трения между декой и беговым полотном.
- ✓ Своевременная смазка продлевает срок эксплуатации беговой дорожки. Мы рекомендуем производить повторную смазку раз в неделю.
- ✓ Силиконовую смазку можно приобрести у местного дилера или непосредственно на предприятии-изготовителе. Не используйте автомобильные силиконовые смазки, содержащие посторонние компоненты. В составе должно быть только силиконовое масло.

- **Как производить смазку**



- ✓ Как показано на рисунке выше, наклоните беговую дорожку под углом около 45 градусов.
- ✓ Приподнимите беговое полотно одной рукой, другой нанесите на деку небольшое количество смазки и позвольте ему течь в сторону противоположной стороны. Когда смазка растечется до середины бегового полотна, верните тренажер в горизонтальное состояние.
- ✓ Включите тренажер и в течение нескольких минут пройдите по беговому полотну на небольшой скорости, чтобы равномерно распределить смазку. Затем увеличьте скорость и завершите операцию смазки.

Примечание.

- ✓ За один раз не следует наносить слишком много смазки.
- ✓ Если после смазки сбоку бегового полотна выступили излишки силиконовой смазки, вытрите их сухой тканью.

Рекомендации по эксплуатации

- ✓ В целях обеспечения адекватного режима эксплуатации и увеличения срока службы тренажера рекомендуется отключать питания беговой дорожки после каждых двух часов использования. Перед повторным включением должно пройти не менее 10 минут.
- ✓ Если беговое полотно ходит слишком свободно, оно может проскальзывать в процессе тренировок. Если полотно слишком сильно натянуто, оно ослабляет мощность двигателя и способствует износу роликов и самого бегового полотна, а также излишней вибрации всего тренажера. При надлежащем уровне натяжения зазор между беговым полотном и декой составляет 50-75 мм.

- **Регулировка бегового полотна для обеспечения центровки и нужного натяжения**

- ✓ Чтобы тренировки проходили комфортно и с максимальной эффективностью, необходимо поддерживать правильное положение и натяжение бегового полотна. Для этого выполните следующие шаги.
- ✓ Поместите беговую дорожку на ровную горизонтальную поверхность.
- ✓ Включите ее на скорости 3,5 км/ч.
- ✓ Если беговое полотно смещено вправо, поверните правый регулировочный винт на пол-оборота по часовой стрелке, а затем левый регулировочный винт на пол-оборота против часовой стрелки. См. рис. А.

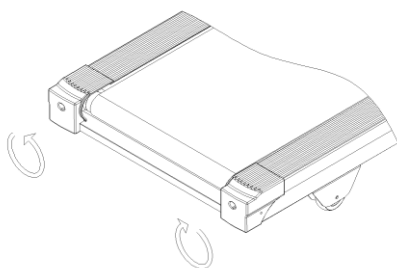


Рисунок А.

- ✓ Если беговое полотно смещено влево, поверните левый регулировочный винт на пол-оборота по часовой стрелке, а правый регулировочный винт – на пол-оборота против часовой стрелки. См. рис. В.

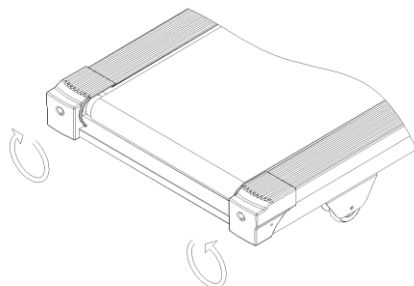


Рисунок В.

- **Регулировка ремня передачи**

После продолжительной эксплуатации ремень передачи может изнашиваться или ослабнуть. В этом случае для безопасной тренировки его необходимо отрегулировать.

- ◆ **Первые признаки**

Об ослаблении ремня передачи свидетельствует кратковременная остановка бегового полотна после того, как вы наступили на него в начале тренировки.

- ◆ **Дополнительная проверка**

Снимите защитный кожух ремня, включите беговую дорожку на скорости 1 км/ч, станьте на боковые панели беговой дорожки, возьмитесь обоими руками за поручни и опустите на беговое полотно сразу обе ноги. (Постарайтесь сделать это плавно, без прыжка).

- ✓ Если одновременная нагрузка двух ног не останавливает движения полотна, значит, беговое полотно и ремень передачи отрегулированы правильно.

- ✓ Если при одновременной постановке двух ног беговое полотно остановилось, но при этом было видно, что ремень передачи продолжает вращаться, необходимо дополнительно натянуть беговое полотно для безопасной тренировки. (Принципы регулировки бегового полотна описаны в инструкции по уходу за тренажером).
- ✓ Если при одновременной постановке двух ног ослабло и беговое полотно, и ремень передач, для безопасной тренировки необходимо отрегулировать их.

Частые проблемы и их решения

Проблема	Возможная причина	Устранение
Тренажер не включается	1. Не подключен шнур питания или не включен сам тренажер. 2. В результате перегрузки сети отключился предохранитель. 3. Отключился внутренний предохранитель. 4. Отключен ключ безопасности	1. Вставьте вилку в розетку и включите питание. 2. Нажмите кнопку предохранителя или замените его. 3. Замените предохранитель. 4. Поместите ключ безопасности на место.
Беговое полотно проскальзывает	Беговое полотно недостаточно натянуто.	Отрегулируйте натяжение полотна (см. инструкцию по уходу за тренажером).
Ремень передачи проскальзывает	Ремень передачи недостаточно натянут.	Отрегулируйте натяжение ремня (см. инструкцию по уходу за тренажером).
Беговое полотно смещено в сторону	Неправильная регулировка положения роликов.	Отрегулируйте положение бегового полотна (см. инструкцию по уходу за тренажером).
Неестественные звуки при работе	Ослаблены крепежные элементы.	Затянуть крепежные элементы.

Если проблемы в работе беговой дорожки не ограничиваются перечисленными выше, обратитесь в сервисную службу или позвоните нам по бесплатному телефону 8-8002010313. Наш отдел по поддержке потребителей поможет вам решить проблему.

В случае обнаружения поврежденных деталей требуется немедленно прекратить использование тренажера.

Вернуть тренажер в эксплуатацию можно будет только после замены детали и ремонта, выполненного специалистом сервисной службы.

Гарантия

- **Применение гарантии**

При условии соблюдения правил эксплуатации и обслуживания тренажера данная гарантия распространяется только на первоначального покупателя оборудования.

- **Срок действия гарантии**

Два года с момента покупки.

- **К гарантийным случаям не относятся:**

- повреждения, вызванные неправильной эксплуатацией, случайным или несанкционированным изменением конструкции, а также намеренные повреждения;
- повреждения, вызванные неправильной регулировкой тренажера;
- повреждения в результате нарушений правил обслуживания тренажера;
- иные повреждения в результате несоблюдения правил эксплуатации тренажера.