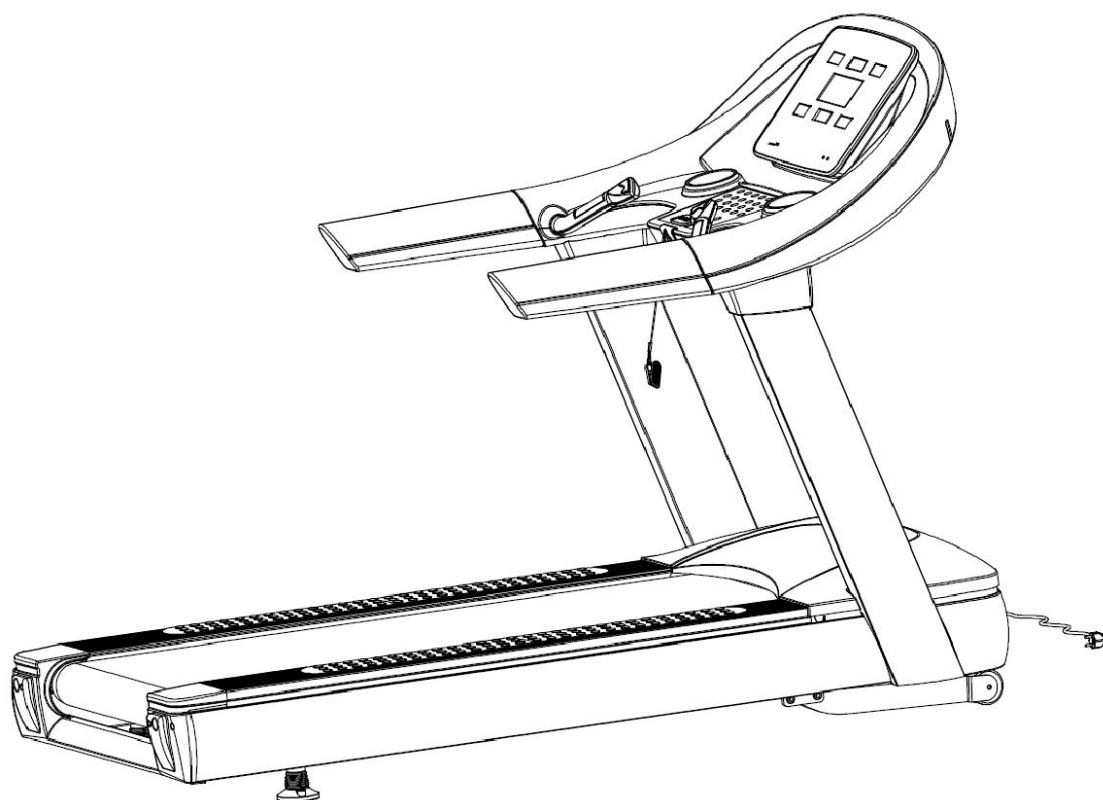


БЕГОВАЯ ДОРОЖКА PROTRAIN N258

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ПАМЯТКА

Пожалуйста, прочтите инструкцию внимательно перед использованием оборудования. Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования.

- Во время тренировки на беговой дорожке, всегда пользуйтесь ключом безопасности, прикрепив его к одежде.
- Во время бега, руки должны двигаться естественно, взгляд должен быть направлен вперед, никогда не смотрите вниз на ноги.
- Увеличивайте скорость постепенно.
- При возникновении аварийной ситуации, немедленно воспользуйтесь "кнопкой аварийной остановки".
- Сойдите с беговой дорожки после того, как беговое полотно остановилось.

Предупреждение. Внимательно прочтите инструкцию по сборке тренажера, точно следуйте инструкции во время сборки.

ВНИМАНИЕ!

1. Перед началом любой программы тренировок, проконсультируйтесь с врачом.
2. Убедитесь, что все крепежные детали плотно зажаты.
3. Никогда не ставьте тренажер во влажном помещении, это может стать причиной неисправностей.
4. Мы не несем никакой ответственности за поломки или травмы, возникшие по причинам, описанным выше.
5. Для тренировки надевайте спортивную одежду и обувь.
6. Не приступайте к тренировкам в течение 40 минут после еды.
7. Для того, чтобы избежать травм, делайте разминку.
8. Если у Вас высокое давление, прежде, чем начать тренировки, проконсультируйтесь с врачом.
9. Беговая дорожка предназначена только для взрослых.
10. Старики, дети и люди с ограниченными возможностями могут пользоваться тренажером только под руководством и наблюдением.
11. Не вставляйте ничего в какие-либо части тренажера, это может стать причиной повреждения.
12. Не подключайте дополнительную линию по середине кабеля; не удлиняйте кабель и не меняйте штекер; не кладите тяжелые предметы на кабель и не оставляйте его рядом с источником тепла; запрещается использовать розетку с несколькими выходами, это может привести к пожару или травме.
13. Всегда отключайте питание, если тренажер не используется. При отключении питания, не тяните кабель, он может порваться.
14. Максимальный вес пользователя: 180 кг.
15. Значение пульса может быть неточным и не предназначено для использования в медицинских целях. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к травме и даже смерти. Если Вы чувствуете головокружение, тошноту или другие симптомы недомогания, прекратите тренировку, обратитесь к врачу немедленно.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

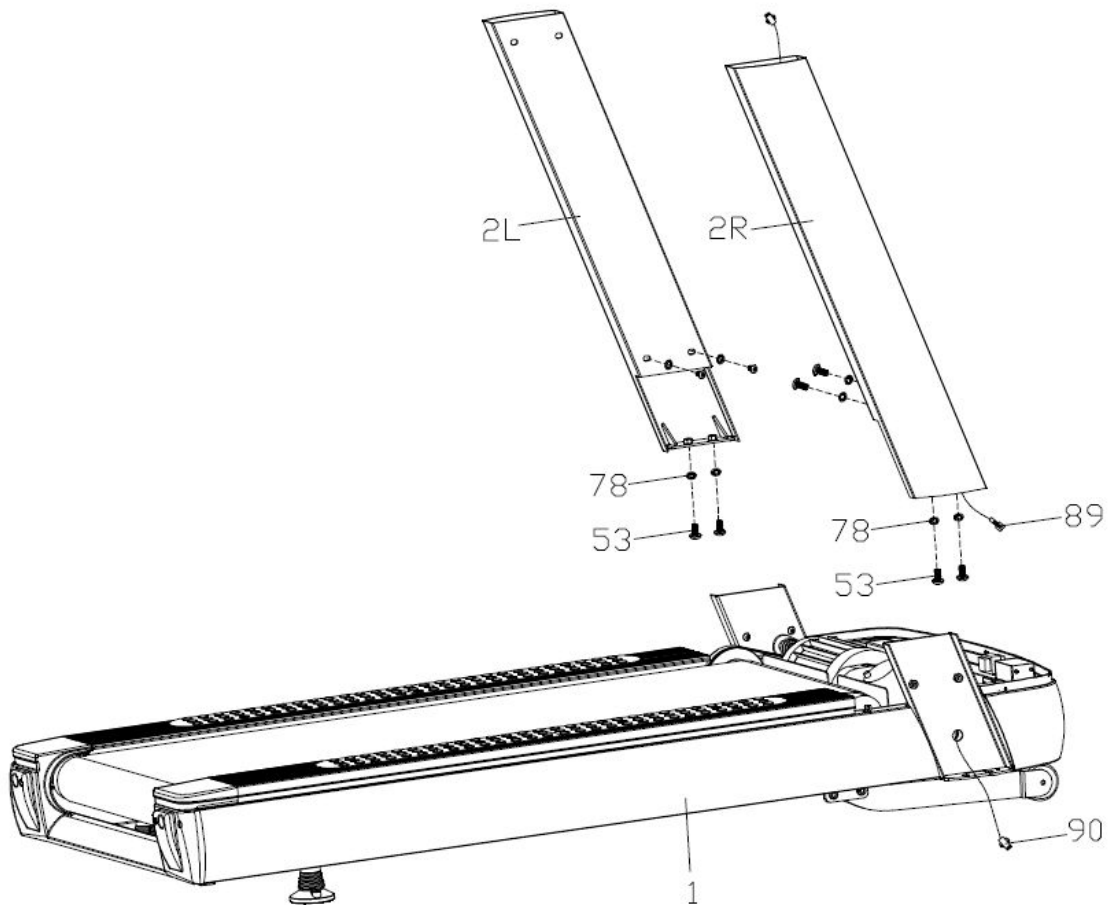
1. Подключите шнур питания беговой дорожки непосредственно к специальной заземленной цепи. Тренажер должен быть заземлен. При поломке заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током.
2. Установите тренажер на чистую ровную поверхность. Не ставьте дорожку на ковер, это может помешать нормальной вентиляции. НЕ устанавливайте тренажер рядом с водой или на улице.

3. Расположите беговую дорожку так, чтобы штепсельная вилка была в поле зрения и доступна
4. Никогда не включайте беговую дорожку, если Вы стоите на беговом полотне. После того, как Вы включили питание, беговое полотно может начать двигаться не сразу, всегда стойте на боковых платформах, пока полотно не начнет двигаться.
5. Носите соответствующую одежду во время тренировки. Не надевайте слишком длинную или свободную одежду, она может попасть между деталями дорожки. Всегда надевайте кроссовки или другую спортивную обувь с резиновой подошвой.
6. Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что источник питания подключен, а ключ безопасности работает. Вставьте ключ безопасности в консоль, а другую сторону закрепите на одежде или ремне, это позволит Вам быстро воспользоваться ключом в чрезвычайной ситуации.
7. Всегда отсоединяйте шнур питания перед тем, как снять крышку двигателя беговой дорожки
8. За беговой дорожкой должно быть не менее 2*1 м свободного пространства
9. Во время тренировки, маленькие дети не должны находиться рядом
10. Всегда держитесь за поручни, когда начинаете тренировку до тех пор, пока не почувствуете, что можете бежать свободно.
10. Всегда прикрепляйте ключ безопасности к одежде во время тренировки. Если скорость беговой дорожки внезапно увеличится из-за неисправности электроники или случайного нажатия кнопки скорости, беговая дорожка остановится в момент, когда ключ отсоединится от консоли.
12. В случае каких-либо отклонений от нормы в процессе тренировки, немедленно воспользуйтесь ключом безопасности, взявшись за поручни и прыгнув на края платформы, после того, как дорожка остановится, сойдите с нее.
13. Когда беговая дорожка не используется, шнур питания должен быть отключен, а ключ безопасности извлечен из консоли.
14. Положите ключ безопасности в недоступное для детей место. Несовершеннолетние должны находиться под наблюдением взрослых при использовании беговой дорожки.
15. Перед началом любой программы тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Он или она может помочь определить частоту тренировок, интенсивность (целевой пульс) и время, подходящее для Вашего возраста и состояния. Если во время тренировки Вы почувствуете боль или стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, слабость или дискомфорт, **ОСТАНОВИТЕСЬ!** Проконсультируйтесь с врачом прежде, чем продолжить.
16. Если Вы заметили повреждение или износ сетевой вилки или какой-либо части сетевого провода, немедленно обратитесь к квалифицированному электрику для замены - не пытайтесь менять или ремонтировать это самостоятельно.
17. Для избежания аварий поврежденный шнур питания необходимо заменить. Это может сделать производитель, его сервисный агент или лицо с аналогичной квалификацией.
18. Перед тем, как беговое полотно начнет двигаться, встаньте на боковую платформу, всегда прикрепляйте ключ безопасности к одежде. Держитесь за поручни до тех пор, пока беговая дорожка не будет двигаться нормально (перед тем, как начать бегать, одной ногой протестируйте скорость дорожки). Чтобы избежать потери баланса, пожалуйста, снизьте скорость до минимума или воспользуйтесь ключом безопасности. Обязательно держитесь за поручни, чтобы спрыгнуть на боковые платформы при аварийной ситуации или в случае если ключ безопасности не прикреплен.
19. Перед тем, как сложить дорожку, убедитесь, что она полностью остановилась. Не пользуйтесь беговой дорожкой, если она сложена.

СБОРКА

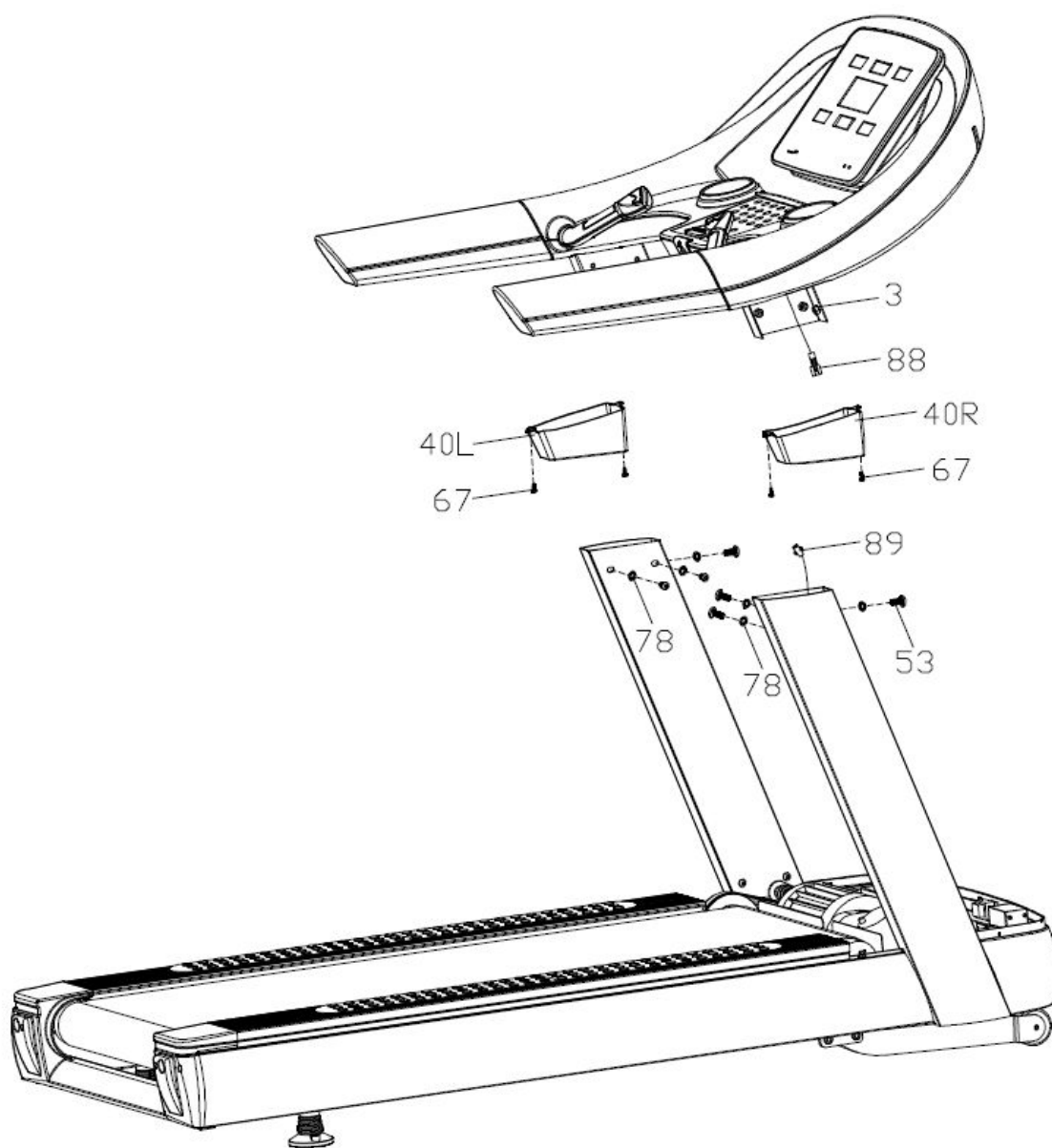
СБОРКА. ШАГ ПЕРВЫЙ.

1. Соедините нижний удлинительный провод (90) с верхним удлинительным проводом (89)
 2. Зафиксируйте стойки (2L/R) на основной раме (1), используя винты (53) и шайбы (78).
- Примечание: не затягивайте их плотно на этом этапе.



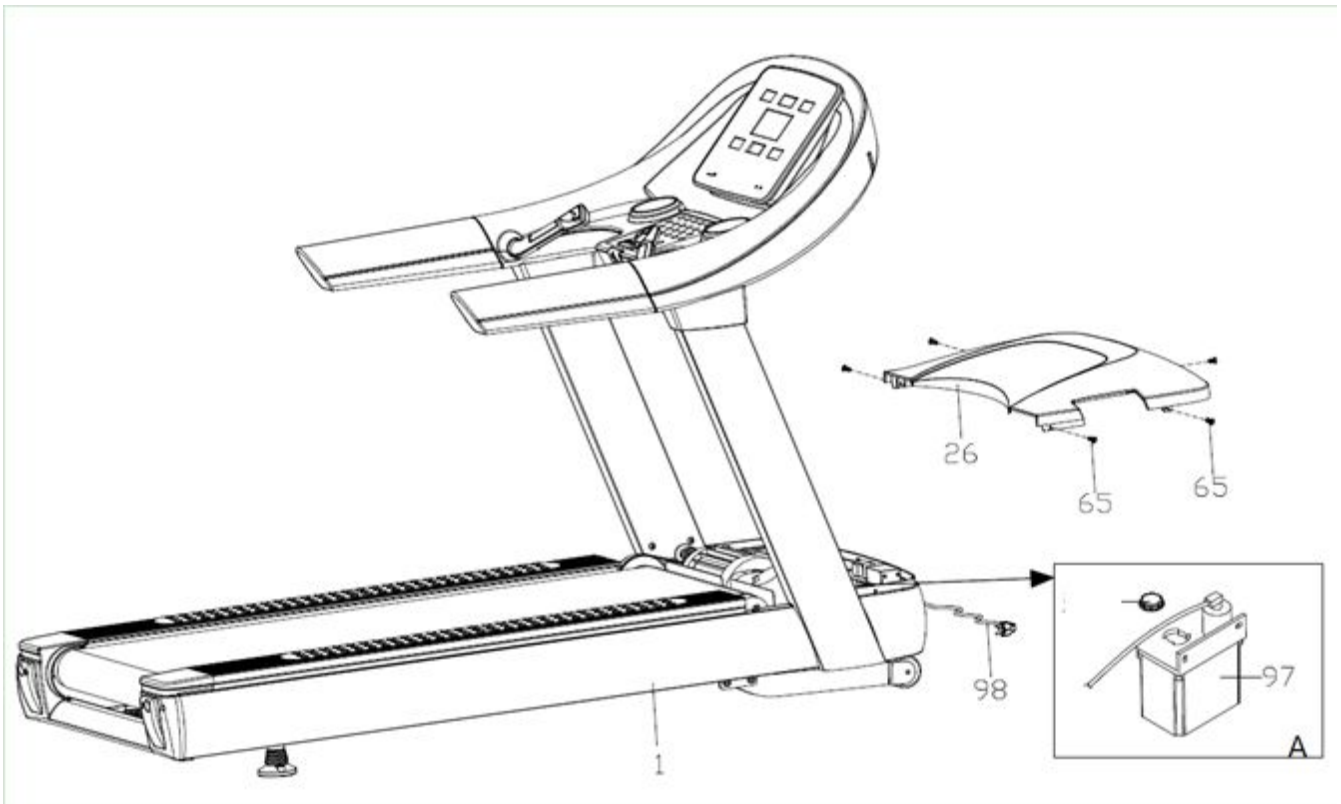
СБОРКА. ШАГ ВТОРОЙ.

1. Сначала установите пластиковую крышку (40L/R) на стойку (2L/R), затем соедините провод компьютера (88) с удлинительным проводом (89).
2. Зафиксируйте раму компьютера (3) на стойке (2L/R) с помощью винта (53) и шайбы (78).
3. Теперь затяните все винты, установленные ранее.
4. Соедините пластиковую крышку (40L/R) и раму компьютера (3), зафиксируйте ее винтом (67).



СБОРКА. ШАГ ТРЕТИЙ.

1. Залейте силиконовое масло (которое находится в бутылке) в насос (97), как показано на рисунке, а затем плотно закрепите крышку насоса (97).
2. Плотно зафиксируйте крышку двигателя (26) на основной раме (1) с помощью винта (65).
3. Подключите шнур питания (98) к разъему на основной раме (1).



ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Тренажер должен быть заземлен. При поломке или неправильной работе тренажера заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током.

Тренажер оснащен шнуром с заземляющим проводником и вилкой заземления. Всегда подключайте вилку к подходящей розетке, которая установлена и заземлена правильно в соответствии с нормами.

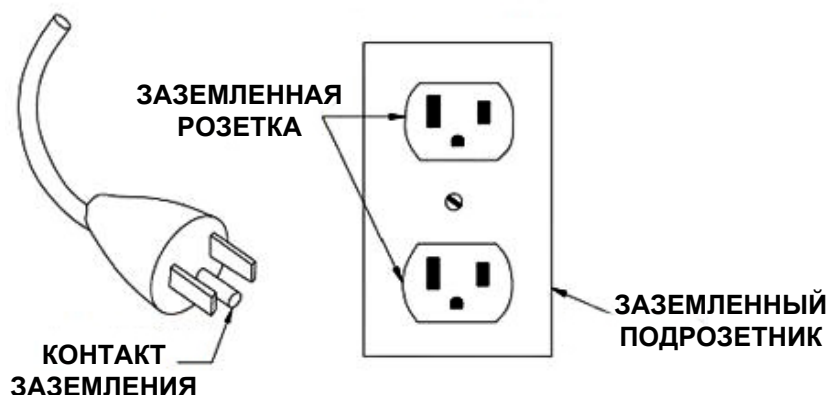
ОПАСНО. Неправильное подключение проводника, заземляющего оборудование, может привести к поражению электрическим током. В случае если Вы сомневаетесь, что оборудование правильно заземлено, проверку должен производить квалифицированный электрик или специалист сервисного центра.

Не меняйте вилку, которая идет в комплекте с оборудованием. Если вилка не подходит к розетке, необходимо заменить розетку на подходящую. Данную работу должен производить квалифицированный специалист.

Этот тренажер предназначен для использования в цепи с номинальным напряжением 220 **ВОЛЬТ** и имеет заземляющую вилку, которая выглядит как вилка, показанная на **рисунке** ниже. Убедитесь, что тренажер подключен к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка.

Этот тренажер не требует адаптера.

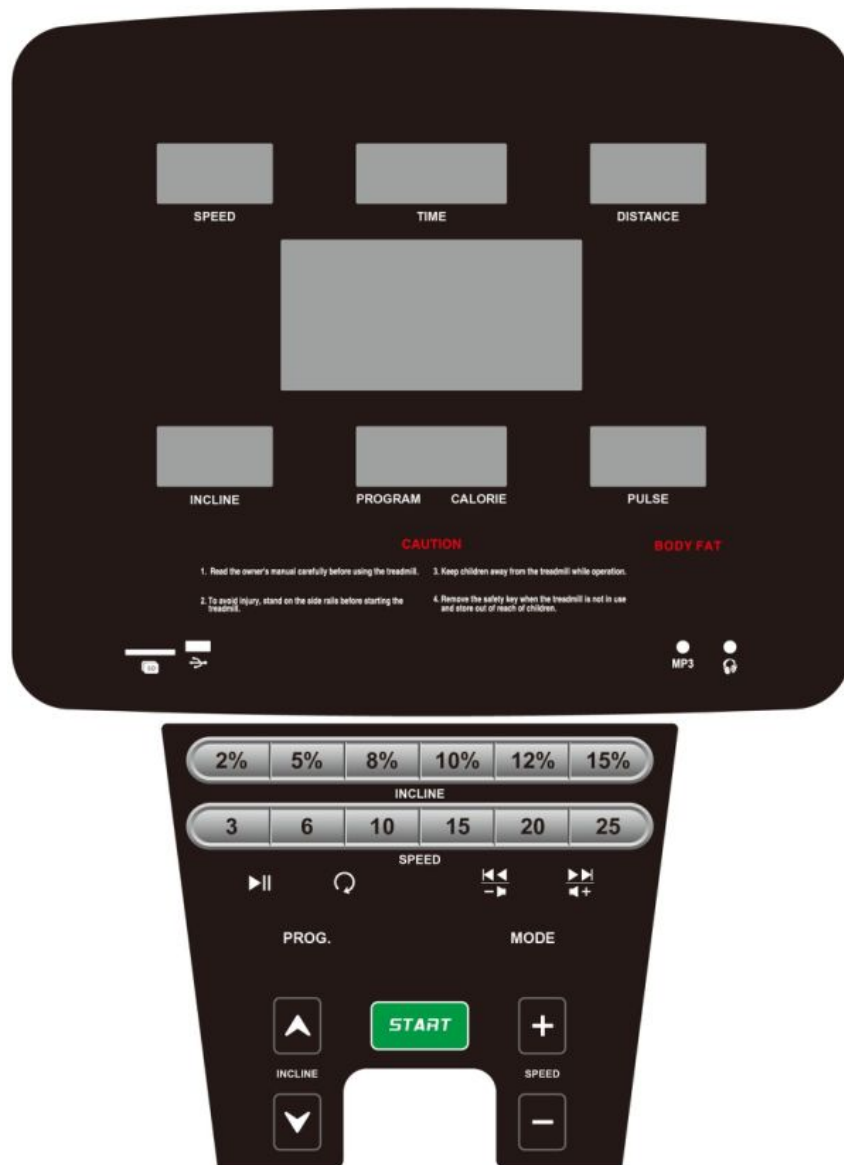
Заземление



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

РАЗМЕР В СБОРЕ (мм)	2320 x 1030 x 1750	МОЩНОСТЬ	4.5 Л.С.
ДВИЖУЩАЯСЯ ПОВЕРХНОСТЬ (мм)	580 x 1660	МАКС. ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ	7.0 Л.С.
ВЕС НЕТТО	230 кг	ВХОДНОЙ ТОК	ПОД ЗАКАЗ
МАКС. ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	180 кг	ДИАПАЗОН СКОРОСТИ	1 - 25 км/ч
		НАКЛОН	0-15%

Инструкция по эксплуатации



Окно скорости: отображает данные о скорости.

Окно времени: отображает время

Окно расстояния: отображает расстояние

Окно наклона: отображает текущий наклон

Окно программы/калорий: отображает текущую программу и расход калорий

Окно пульса: отображает ЧСС

Точечная матрица в середине экрана: отображает положение на текущем круге, количество кругов (круг - 400 метров).

1. ЗАПУСК: чтобы начать тренировку, удерживайте клавишу в течение 3 секунд.

2. ПРОГРАММЫ: 18 готовых программ, 3 пользовательские, 4 режима тренировки, программу определения количества жира.

3. КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ: достаньте ключ безопасности, и беговая дорожка сразу остановится, на дисплее появится "---". Вставьте ключ безопасности на место, через 2 секунды все данные очистятся, а дорожка перейдет в режим ожидания.

4. ФУНКЦИИ КЛАВИШ START, STOP, PROG, MODE, SPEED+/-, INCLINE+/-.

Горячие клавиши скорости: 3 км, 6 км, 10 км, 15 км, 20 км, 25 км; горячие клавиши наклона: 2%, 5%, 8%, 10%, 12%, 15%.

1. Клавиша START отвечает за запуск. Нажмите ее, и беговая дорожка будет работать с минимальной скоростью. Клавиша STOP отвечает за остановку, беговая дорожка остановится при нажатии этой клавиши.

2. Клавиша PROG. В режиме ожидания Вы можете выбрать любую программу с помощью этой кнопки: ручной режим (Manual), одну из установленных программ P1 - P18, программу определения количества жира (FAT) или одну из программ с пользовательскими настройками U1 - U3. По умолчанию выбрана ручная программа со скоростью 1 км/ч, максимальная скорость - 25 км/ч.

3. Кнопка MODE. Нажав эту кнопку в режиме ожидания, Вы можете выбрать между программами H-1 - H-3, это программы обратного отсчета: H-1 - программа обратного отсчета времени; H-2 - программа обратного отсчета расстояния; H-3 - обратный отсчет калорий. Программа обратного отсчета. Используя кнопки SPEED+/-, выберите нужный режим, после ввода данных нажмите START, чтобы начать тренировку.

4. Кнопки SPEED+/-: для увеличения и уменьшения скорости; для установки значений и корректировки параметров при включенном двигателе. При нажатии увеличивает скорость на 0.1 км/ч за раз; если удерживать клавишу дольше 0.5 секунды, скорость будет автоматически непрерывно увеличиваться или снижаться.

5. Кнопки INCLINE+/-: для регулировки наклона; также могут быть использованы для корректировки параметров. Во время работы тренажера кнопки увеличивают/уменьшают наклон на 1 степень за раз; если удерживать клавишу дольше 0.5 секунды, наклон будет автоматически непрерывно увеличиваться или уменьшаться.

6. Горячие клавиши СКОРОСТИ: скорость 3 км, 6 км, 10 км, 15 км, 20 км, 25 км можно устанавливать одним нажатием прямо во время тренировки.

7. Горячие клавиши НАКЛОНА: наклон 2%, 5%, 8%, 10%, 12%, 15% можно устанавливать прямо во время тренировки одним нажатием.

8. ГРОМКСТЬ: регулирует громкость музыки.

9. СЛЕД./ПРЕДЫДУЩ.: для выбора трека.

10. Поменять километры на мили: извлеките ключ безопасности, одновременно нажмите PROGRAM и MODE, удерживайте клавиши в течение 3 секунд. Максимальная скорость в метрической системе - 25 км/ч, клавиши 3, 6, 10, 15, 20, 25 соответствуют 3 км, 6 км, 10 км, 15 км, 20 км, 25 км; в английской системе максимальная скорость - 15.5 мили/ч, клавиши 3, 6, 10, 15, 20, 25 соответствуют скоростям 2 мили/ч, 3.5 мили/ч, 6 миль/ч, 9 миль/ч, 12 миль/ч, 15.5 мили/ч.

11. Запросить информацию о версии программного обеспечения: в режиме ожидания нажмите кнопки SPEED+ и SPEED- одновременно, удерживайте в течение 1 секунды.

12. Запросить информацию о наклоне: достаньте ключ безопасности, нажмите одновременно кнопки INCLINE+ и INCLINE-, удерживайте их в течение 3 секунд. Не выполняйте никакие другие операции во время просмотра информации.

5. ФУНКЦИЯ ИЗМЕРЕНИЯ ЧСС: когда беговая дорожка включена, удерживайте рукоятки с датчиками пульса в течение 5 секунд, на дисплее появится значение ЧСС, это и есть Ваш текущий пульс, диапазон: 50-200 уд./мин.

6. ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫЙ РЕЖИМ: у каждой установленной программы есть 16 режимов работы с одинаковым периодом времени. Ниже приведена таблица скорости и наклона для 18 установленных программ.

Отрезки времени		Установленное время / 16 = отрезок времени для каждой секции															
Программа		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	6	8	7	6	5	2
	НАКЛОН	0	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	0
P2	СКОРОСТЬ	2	3	5	7	9	10	7	5	6	8	10	12	7	6	5	2
	НАКЛОН	0	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	0
P3	СКОРОСТЬ	2	5	8	9	10	10	10	10	10	10	8	9	7	8	5	2
	НАКЛОН	0	1	2	4	6	5	5	5	4	4	8	8	5	2	2	0
P4	СКОРОСТЬ	2	3	6	9	10	12	8	9	7	6	6	7	12	10	5	2
	НАКЛОН	0	1	2	5	7	8	8	8	8	8	8	8	6	4	2	0
P5	СКОРОСТЬ	2	6	12	8	10	12	12	12	12	12	8	9	7	6	5	2
	НАКЛОН	0	2	4	5	5	5	5	3	5	2	5	5	5	2	2	0
P6	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	10	12	8	10	10	12	8	12	10	6	4	2
	НАКЛОН	0	3	2	2	5	5	5	2	2	4	5	3	2	2	2	0
P7	СКОРОСТЬ	2	6	9	10	10	10	10	9	8	7	6	6	8	6	5	2
	НАКЛОН	0	3	5	5	5	7	9	10	9	7	3	3	2	2	2	0
P8	СКОРОСТЬ	2	5	8	9	5	9	5	9	5	9	6	9	7	9	5	2
	НАКЛОН	0	1	3	3	3	5	7	9	13	14	14	14	6	4	2	0
P9	СКОРОСТЬ	2	3	6	9	11	8	13	8	13	8	13	8	13	8	5	2
	НАКЛОН	0	1	5	7	7	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	0
P10	СКОРОСТЬ	2	6	8	14	15	13	14	9	8	13	6	9	7	6	5	2
	НАКЛОН	0	2	2	2	2	3	3	3	3	3	5	5	5	5	2	0
P11	СКОРОСТЬ	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	9	7	6	5	2
	НАКЛОН	0	3	4	5	6	6	6	6	6	6	8	8	8	5	2	0
P12	СКОРОСТЬ	2	6	7	9	11	13	14	8	8	9	7	9	7	6	5	2
	НАКЛОН	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	8	6	2	0
P13	СКОРОСТЬ	2	6	8	11	12	13	15	13	15	13	15	13	11	7	5	2
	НАКЛОН	0	4	5	5	5	3	3	2	2	4	6	4	3	2	2	0
P14	СКОРОСТЬ	2	5	8	12	15	11	14	15	15	13	9	8	8	6	5	2
	НАКЛОН	0	3	2	2	5	3	3	5	2	4	8	8	7	5	2	0
P15	СКОРОСТЬ	2	6	10	14	11	13	8	10	15	13	9	9	7	6	5	2
	НАКЛОН	0	2	4	6	8	8	8	8	8	8	5	5	3	4	2	0
P16	СКОРОСТЬ	2	8	9	9	10	13	9	10	8	9	13	9	7	6	5	2
	НАКЛОН	0	3	2	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	0
P17	СКОРОСТЬ	2	7	9	10	15	13	12	11	10	9	8	7	7	6	5	2
	НАКЛОН	0	2	2	5	5	3	3	3	3	4	3	6	2	4	2	0
P18	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	9	8	7	8	9	10	16	9	7	6	5	2
	НАКЛОН	0	4	2	4	4	3	3	5	5	5	5	3	2	2	2	0

Ниже приведена таблица скорости и наклона в метрической системе для 18 установленных программ.

Отрезки времени		Установленное время / 16 = отрезок времени для каждой секции															
Программа		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	СКОРОСТЬ	1	2	2	3	4	2	3	4	4	2	5	7	6	5	4	1
	НАКЛОН	0	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	0
P2	СКОРОСТЬ	1	2	4	6	8	9	6	4	5	7	9	11	6	5	4	1
	НАКЛОН	0	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	0
P3	СКОРОСТЬ	1	4	7	8	9	9	9	9	9	9	7	8	6	7	4	1
	НАКЛОН	0	1	2	4	6	5	5	5	4	4	8	8	5	2	2	0
P4	СКОРОСТЬ	1	2	5	8	9	11	7	8	6	5	5	6	11	9	4	1
	НАКЛОН	0	1	2	5	7	8	8	8	8	8	8	8	6	4	2	0
P5	СКОРОСТЬ	1	5	11	7	9	11	11	11	11	11	7	8	6	5	4	1
	НАКЛОН	0	2	4	5	5	5	5	3	5	2	5	5	5	2	2	0
P6	СКОРОСТЬ	1	3	5	7	9	11	7	9	9	11	7	11	9	5	3	1
	НАКЛОН	0	3	2	2	5	5	5	2	2	4	5	3	2	2	2	0
P7	СКОРОСТЬ	1	5	8	9	9	9	9	8	7	6	5	5	7	5	4	1
	НАКЛОН	0	3	5	5	5	7	9	10	9	7	3	3	2	2	2	0
P8	СКОРОСТЬ	1	4	7	8	4	8	4	8	4	8	5	8	6	8	4	1
	НАКЛОН	0	1	3	3	3	5	7	9	13	14	14	14	6	4	2	0
P9	СКОРОСТЬ	1	2	5	8	9	7	12	7	12	7	12	7	12	7	4	1
	НАКЛОН	0	1	5	7	7	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	0
P10	СКОРОСТЬ	1	5	7	13	14	12	13	8	7	12	5	8	6	5	4	1
	НАКЛОН	0	2	2	2	2	3	3	3	3	3	5	5	5	5	2	0
P11	СКОРОСТЬ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	8	6	5	4	1
	НАКЛОН	0	3	4	5	6	6	6	6	6	6	8	8	8	5	2	0
P12	СКОРОСТЬ	1	5	6	8	9	12	13	7	7	8	6	8	6	5	4	1
	НАКЛОН	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	8	6	2	0
P13	СКОРОСТЬ	1	5	7	10	11	12	14	12	14	12	14	12	10	6	4	1
	НАКЛОН	0	4	5	5	5	3	3	2	2	4	6	4	3	2	2	0
P14	СКОРОСТЬ	1	4	7	11	14	10	13	14	14	12	8	7	7	5	4	1
	НАКЛОН	0	3	2	2	5	3	3	5	2	4	8	8	7	5	2	0
P15	СКОРОСТЬ	1	5	9	13	10	12	7	9	14	12	8	8	6	5	4	1
	НАКЛОН	0	2	4	6	8	8	8	8	8	8	5	5	3	4	2	0
P16	СКОРОСТЬ	1	7	8	8	9	12	8	9	7	8	12	8	6	5	4	1
	НАКЛОН	0	3	2	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	0
P17	СКОРОСТЬ	1	6	8	9	14	12	11	10	9	8	7	6	6	5	4	1
	НАКЛОН	0	2	2	5	5	3	3	3	3	4	3	6	2	4	2	0
P18	СКОРОСТЬ	1	4	7	9	8	7	6	7	8	9	12	8	6	5	4	1
	НАКЛОН	0	4	2	4	4	3	3	5	5	5	5	3	2	2	2	0

7. Программа определение количества жира:

В режиме ожидания удерживайте кнопку MODE некоторое время, чтобы войти в программу. На экране появится надпись "FAT". Нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать параметр F1(пол), F2(возраст), F3(рост), F4(вес), с помощью кнопок SPEED+ и SPEED- установите значение каждого параметра (см. подробную таблицу ниже), затем появится в окне появится "F5". Возьмитесь за рукоятки с датчиками пульса и удерживайте их в течение 5-6 секунд, программа определит количество жира в Вашем теле. Программа проверяет соответствие роста и веса, а не пропорции тела. Программа подходит как для мужчин, так и для женщин, и является важным основанием для корректировки веса вместе с остальными показателями здоровья. Идеальные показатели находятся в диапазоне 20 - 25, показатель меньше 19 указывает на недовес, показатель в диапазоне 25 - 29 указывает на избыток веса, а показатель выше 30 - на ожирение. (Результат предназначен только для справки и не является медицинским показателем.)

F--1	Пол	01 (мужчины)	02 (женщины)
F--2	Возраст	10-----99	
F--3	Рост	100-----200	
F--4	Вес	20-----150	
F--5	Индекс массы тела		Недостаточный вес
	Индекс массы тела	=(20--25)	Нормальный вес
	Индекс массы тела	=(25--29)	Лишний вес
	Индекс массы тела		Ожирение

8. Параметры по умолчанию для трех режимов:

- 1) Обратный отсчет времени. Значение по умолчанию: 30:00 мин., диапазон: 5:00 --- 99:00 мин., увеличение/уменьшение времени при настройке: на 1:00 мин.
- 2) Обратный отсчет калорий. Значение по умолчанию: 50 Ккал, диапазон: 20 - 990 Ккал, увеличение/уменьшение при настройке: на 10 Ккал;
- 3) Обратный отсчет расстояния. Значение по умолчанию: 1.0 км, диапазон: 1.0-99.0 км, увеличение/уменьшение при настройке: 1.0 км.

Последовательность переключения режимов: ручной режим, обратный отсчет времени, обратный отсчет, расстояния, обратный отсчет калорий.

9. Пользовательские программы:

В дополнение к 18 встроенным программам, есть также 3 пользовательские программы, которые можно настроить в зависимости от конкретной цели: U01, U02 и U03.

1) Настройка индивидуальной программы:

Чтобы настроить пользовательскую программу, в режиме ожидания нажмите несколько раз клавишу PROGRAM (U01~ U03); окно времени будет мигать, в нем будет установлено значение по умолчанию, с помощью кнопок INCLINE+/- или SPEED+/- установите время работы, для подтверждения нажмите клавишу MODE. После этого установите скорость и наклон для первого отрезка времени клавишами INCLINE+/- и SPEED+/- соответственно или используйте для этого горячие клавиши. Для подтверждения и перехода к следующей секции времени нажмите MODE. Таким образом настройте все 16 секций. Установленные параметры сохранятся до следующей настройки. Параметры не будут потеряны даже после отключения питания.

2) Запуск пользовательской программы:

В режиме ожидания несколько раз нажмите кнопку PROGRAM в зависимости от требуемой программы (U01~ U03). После того, как Вы настроили время тренировки, нажмите кнопку START.

10. Общий пробег и дозаправка маслом:

- 1) Достаньте ключ безопасности, удерживайте клавиши SPEED+ и SPEED- одновременно в течение 1 секунды, общее расстояние отобразится в окнах скорости и наклона: первые три цифры отобразятся в окне скорости, другие три - в окне наклона.
- 2) Чтобы очистить общее расстояние, сначала войдите в окно общего расстояния, как указано выше, затем нажмите и удерживайте кнопку STOP в течение 3 секунд, и система очистит данные.
- 3) Чтобы войти в настройки параметров дозаправки, достаньте ключ безопасности, одновременно нажмите и удерживайте кнопки START и STOP в течение 2 секунд. Каждый раз в окне времени будет отображаться время дозаправки. Чтобы отрегулировать это время, используйте клавиши INCLINE+/- . За одно нажатие время дозаправки будет увеличиваться/уменьшаться на 10 секунд. В окне расстояния будет отображаться расстояние в км до следующей заправки, отрегулировать его можно с помощью клавиш SPEED+/- . За одно нажатие расстояние будет увеличиваться/уменьшаться на 10 км.
- 4) Дозаправку необходимо выполнять каждые 30 км, на это потребуется 60 секунд.

- 5) Когда система покажет, что резервуар с маслом закрыт, система посчитает, что масло почти закончилось, в окне точечной матрицы появится надпись "system oil run out" (масло закончилось). Поэтому для замены резервуара или дозаправки необходимо отключить питание. Когда операция будет завершена, надпись исчезнет, и можно снова пользоваться тренажером.

11. ДРУГОЕ:

1. Когда обратный отсчет установленного параметра завершается, на дисплее появляется надпись "END", Вы услышите сигнал длительностью 0.5 секунды, он будет повторяться каждые 2 секунды до тех пор, пока беговая дорожка полностью не остановится, после этого тренажер перейдет в ручной режим.
2. В настройках параметров есть пункт цикличности, т.е. при диапазоне времени 5:00---99:00, когда время доходит до отметки 99:00, нажмите клавишу INCLINE+, время снова вернется к 5:00, и Вы сможете продолжить тренировку.
3. Можно настроить обратный отсчет времени, калорий или расстояния, эта функция работает одновременно только для одного параметра, который был настроен последним. Остальные параметры будут отслеживаться как обычно.
4. Калории. Стандартное величина - 70.3 Ккал/км.
5. При определении количества жира в организме, держитесь за рукоятки с датчиками в течение 5 секунд, и на дисплее появится результат.
6. Километры переводятся в мили. В режиме ожидания или после извлечения ключа безопасности удерживайте клавиши PROG и MODE в течение 3 секунд, Вы услышите звуковой сигнал, на экране появится значение вашей максимальной скорости.
7. Чтобы остановить беговую дорожку, воспользуйтесь ключом безопасности в любом режиме. На экране отобразится "---", и Вы услышите продолжительный гудок. В этот момент кнопки не работают.
8. Вставьте ключ на место, окно будет продолжать отображать информацию еще в течение 2 секунд, затем перейдет в режим ожидания, после этого дождитесь возможности вывода команд.

12. Значения кодов сообщений об ошибках

Код	описание	Причина неисправности	Выявление неисправностей
E01	Ошибка связи между счетчиком и инвертором	Счетчик и инвертор подключены неправильно	Проверьте соединение
		Счетчик сломан	Замените счетчик
		Инвертор сломан	Замените инвертор
E06	Ошибка связи между инвертором и контроллером	Контроллер и инвертор подключены неправильно	Проверьте соединение
		Контроллер сломан	Замените контроллер
		Инвертор сломан	Замените инвертор
E02	Защита от перегрева	Короткое замыкание датчика температуры	Замените инвертор
		Микросхема контроллера 358/324 сломана	
		Вентилятор неисправен	
E03	Защита от понижения напряжения	Напряжение ниже 185 В	Проверьте, находится ли напряжение в нужном диапазоне
		Напряжение нормальное	Замените инвертор
E05	Защита от высокого тока	Токовые перегрузки в двигателе	Смажьте беговое полотно и платформу для уменьшения сопротивления
		Короткое замыкание модуля IPM	Замените инвертор
E07	Защита от перегрузки	Ошибка настройки параметров	Замените инвертор
		Перегрузка	Уменьшите нагрузку
E09	Ошибка сигнала наклона	Датчик наклона подключен неправильно	Проверьте подключение датчика наклона
		Двигатель системы наклона неисправен	Замените двигатель
		Инвертор неисправен	Замените инвертор
E04	Неисправность или ошибка в двигателе системы наклона при регулировке наклона	Не работает система регулировки наклона	Повторно проверьте двигатель системы наклона после включения питания
		Ослаблено соединение инвертора	Проверьте соединение
		Инвертор сломан	Замените инвертор и перепроверьте его
		Двигатель системы наклона сломан	Замените двигатель и повторите проверку
“_”	Ключ безопасности	Ключ безопасности не установлен	Вставьте ключ безопасности
		Выключатель сломан	Замените ключ безопасности
		Соединение ключа безопасности ослаблено	Проверьте соединение ключа безопасности

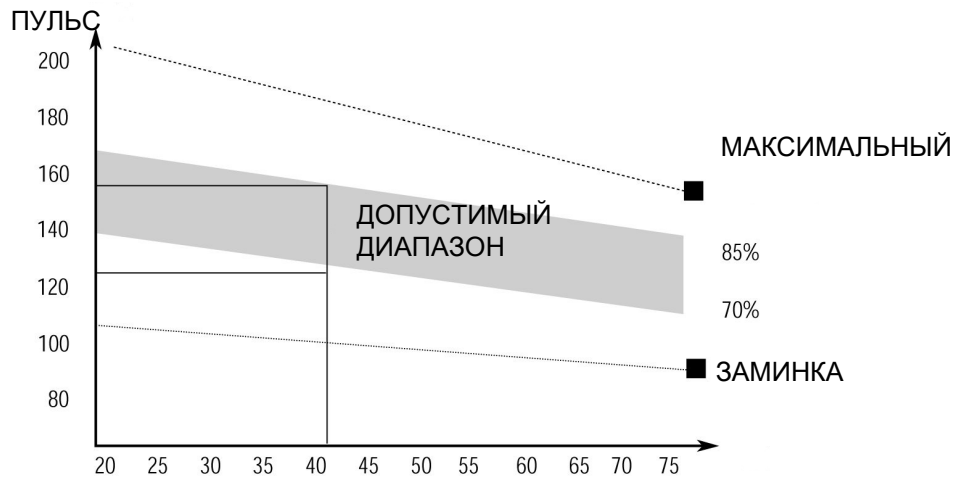
ПАМЯТКА К УПРАЖНЕНИЯМ

1. Разминка

Этот этап помогает крови циркулировать чтобы мышцы работали должным образом. Это также уменьшит риск судорог и мышечных травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Удерживайте тело в положении в течении 30 секунд, не прилагайте слишком большие усилия, не делайте резких движений во время растяжки, если почувствуете боль - ПРЕКРАТИТЕ упражнение.

2. Этап тренировки

Это этап, на котором Вы прикладываете усилия. После регулярных тренировок мышцы Ваших ног станут сильнее. Очень важно поддерживать постоянный темп во время тренировки. Во время правильной тренировки Ваш пульс должен находиться в пределах допустимого диапазона, как показано на графике ниже.



Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя многие люди начинают с 15 - 20 минут.

3. Заминка

Этот этап необходим для того, чтобы сердечно-сосудистая система и мышцы пришли в себя. Выполняйте те же упражнения, что и во время разминки, но с меньшим темпом, продолжительность этого этапа примерно 5 минут. Снова выполните упражнения на растяжку, но помните о том, что не нужно прилагать усилия либо делать резкие движения.

Когда уровень Вашей физической подготовке станет выше, возможно, Вам придется тренироваться дольше и интенсивнее. Рекомендуется тренироваться минимум три раза в неделю, и по возможности равномерно распределять тренировки в течение всей недели.

Чтобы держать мышцы в тонусе на беговой дорожке, Вам необходимо установить достаточно высокое сопротивление. Это увеличит нагрузку на мышцы ног, но, возможно, Вы не сможете тренироваться по времени столько, сколько захотите. Если Вы хотите улучшить свою физическую форму, то Вам понадобится изменить программу тренировок. Вы должны тренироваться как обычно на этапах разминки и заминки, но ближе к концу этапа тренировки необходимо увеличить нагрузку, чтобы Ваши ноги работали активнее, чем обычно. Возможно, Вам понадобится снизить скорость, чтобы удержать свой пульс в допустимом диапазоне.

Важным фактором является то, сколько усилий Вы прикладываете. Чем активнее и дольше Вы тренируетесь, тем больше калорий Вы сжигаете. По сути, это то же самое, как если бы Вы тренировались, чтобы улучшить свою физическую форму, разница лишь в цели.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ И НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

НЕ НАТЯГИВАЙТЕ полотно **СЛИШКОМ СИЛЬНО**. Это может привести к снижению производительности двигателя и чрезмерному износу роликов.

РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА:

- Установите беговую дорожку на ровную поверхность.
- Запустить беговую дорожку с примерной скоростью 3.5 мили/ч.
- Если беговое полотно смещается вправо, подкрутите правый регулировочный болт медленно вращая его по часовой стрелке, обращая при этом внимание на изменение положения бегового полотна, крутите до тех пор, пока полотно не будет расположено по центру. (Внимание: между беговым полотном и правым/левым краем должно быть небольшое расстояние. Расстояние не должно превышать 5 мм.)
- Если беговое полотно смещается влево, подкрутите левый регулировочный болт медленно вращая его по часовой стрелке, обращая при этом внимание на изменение положения бегового полотна, крутите до тех пор, пока полотно не будет расположено по центру. (Внимание: между беговым полотном и правым/левым краем должно быть небольшое расстояние. Расстояние не должно превышать 5 мм.)

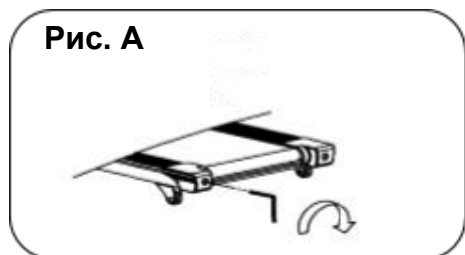


Рис. А: если полотно сместилось ВЛЕВО

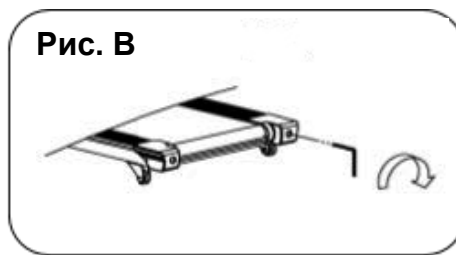


Рис. В: если полотно сместилось ВПРАВО

НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Если во время тренировки Вы чувствуете, что беговое полотно скользит, это означает, что натяжение слишком сильное.

В большинстве случаев беговое полотно может растянуться после использования, что тоже является причиной скольжения. Процедура регулировки натяжения стандартная и простая. Чтобы устранить это проскальзывание, затяните оба болта заднего вала с помощью универсального гаечного ключа соответствующего размера, повернув его на **1/4 ОБОРОТА** вправо, как показано на рисунке. Снова проверьте, не скользит ли беговая дорожка.

Если необходимо, повторите процедуру, но **НИКОГДА НЕ ПОВОРАЧИВАЙТЕ** болты более чем на **1/4 оборота** за раз. Натяжение полотна является правильным, если беговое полотно находится на расстоянии **50 - 75 мм** от платформы.

ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ КАК ПОЧИСТИТЬ ИЛИ СМАЗАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ, ОТКЛЮЧИТЕ ЕЕ ОТ СЕТИ.

ОЧИСТКА

Общая чистка тренажера значительно продлит время его эксплуатации. Содержите беговую дорожку в чистоте, регулярно очищая ее. Обязательно очищайте открытую часть платформы с обеих сторон беговой дорожки, а также боковые направляющие. Это уменьшает накопление инородного материала под движущимся беговым полотном.

Верхнюю часть бегового полотна можно протирать влажной тканью, смоченной в мыльном растворе. Следите за тем, чтобы жидкость не попала внутрь или под полотно.

Внимание! Всегда отсоединяйте беговую дорожку от источника питания перед тем, как снять крышку двигателя.

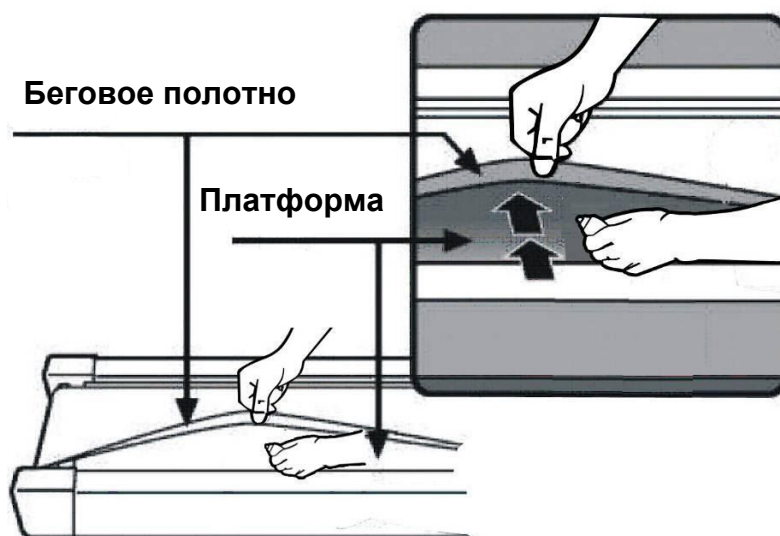
Не реже одного раза в год снимайте крышку двигателя и пылесосьте под крышкой.

СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА И ПЛАТФОРМЫ

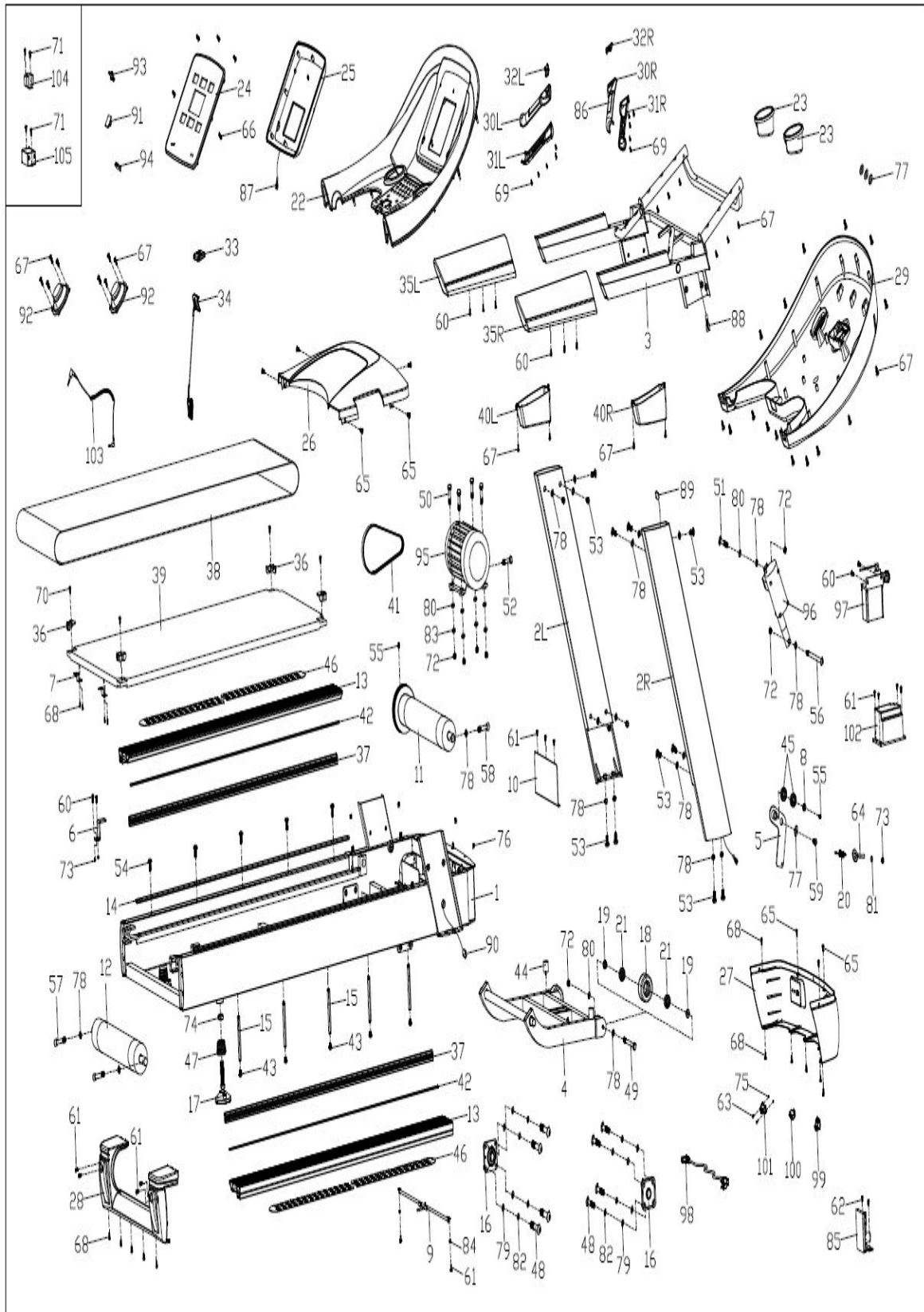
Эта беговая дорожка оснащена предварительно смазанной, не требующей частого обслуживания платформой. Трение полотна/платформы играет важную роль в функционировании и сроке службы Вашей беговой дорожки, поэтому требует периодической смазки. Мы рекомендуем периодически осматривать платформу.

Мы рекомендуем смазывать платформу в соответствии со следующим расписанием:

- | | |
|--|--------------------------|
| ➤ Легкая нагрузка (менее 3 часов в неделю) | один раз в год |
| ➤ Средняя нагрузка (3 - 5 часов в неделю) | каждые полгода |
| ➤ Сильная нагрузка (более 5 часов в неделю) | каждые три месяца |



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Номер	Описание	Кол-во	Номер	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	54	Винт с головкой под шестигранный ключ М8*25	10
2L/R	Стойка	по 1	55	Винт с головкой под шестигранный ключ М8*15	2
3	Рама компьютера	1	56	Винт с головкой под шестигранный ключ М10*15	1
4	Наклонная рама	1	57	Винт с головкой под шестигранный ключ М10*65	2
5	Круглая рама	1	58	Винт с головкой под шестигранный ключ М10*55	1
6	Фиксатор беговой платформа	2	59	Винт с головкой под шестигранный ключ М6*15	1
7	Соединительная деталь	2	60	Винт с округленной головкой и крестообразным шлицем М6*15	12
8	Вогнутая шайба	1	61	Винт с крестообразным шлицем М5*15	13
9	Соединительная трубка	1	62	Винт с крестообразным шлицем М4*8	2
10	Передняя перегородка	1	63	Винт с крестообразным шлицем М3*15	2
11	Передний вал	1	64	Регулировочный болт	1
12	Задний вал	1	65	Винт с крестообразным шлицем ST4.8*22	7
13	Окантовка	2	66	Винт с округленной головкой и крестообразным шлицем М5*15	5
14	Неподвижная рейка	2	67	Винт с округленной головкой и крестообразным шлицем ST4.0*16	56
15	Болт с шестигранной головкой	10	68	Винт с крестообразным шлицем ST4.0*12	16
16	Корпус подшипника	2	69	Винт с крестообразным шлицем ST2.9*8	10
17	Компенсатор неровностей	2	70	Винт с крестообразным шлицем ST4*16	4
18	Транспортировочные ролики ПУ	2	71	Винт с крестообразным шлицем М4*8	4
19	Распорное кольцо подшипника	4	72	Гайка с нейлоновой вставкой М10	8
20	Натяжная пружина	1	73	Гайка с нейлоновой вставкой М6	5
21	Подшипник 1	4	74	Шестигранная гайка М20*2.5	2
22	Верхняя крышка компьютера	1	75	Шестигранная гайка М3	2
23	Подставка для бутылки с водой	2	76	Пружинная гайка ST4.8	5
24	Консоль	1	77	Шайба Ф25*Ф8.5*2.0	4
25	Нижняя крышка консоли	1	78	Шайба Ф10*1.2	21
26	Крышка двигателя	1	79	Плоская шайба Ф12*2.0	8
27	Передняя крышка	1	80	Плоская шайба Ф10*2.0	7
28	Торцевая крышка	1	81	Плоская шайба Ф6*1.5	1
29	Нижняя крышка консоли	1	82	Изогнутая шайба Ф12	8
30L/R	Верхняя крышка рукояток	по 1	83	Изогнутая шайба Ф10	4
31L/R	Нижняя крышка рукояток	по 1	84	Изогнутая шайба Ф5	2

32L/R	Горячая клавиша	по 1	85	Контроллер	1
33	Клавиша STOP	1	86	Стальной лист	2
34	Ключ безопасности	1	87	Соединяющий провод	1
35L/R	Рукоятка ПУ	по 1	88	Верхний удлинительный провод	1
36	Ограничитель	4	89	Нижний удлинительный провод	1
37	Силиконовая подушка	2	90	Провод контроллера	1
38	Беговое полотно	1	91	Плата усилителя	1
39	Платформа	1	92	Динамик	2
40L/R	Пластиковая крышка	по 1	93	Разъем для USB/SD	1
41	Ремень	1	94	Разъем для MP3/наушников	1
42	Прокладка	2	95	Двигатель переменного тока (AC)	1
43	Круглая втулка	10	96	Двигатель системы наклона	1
44	Амортизация	2	97	Насос	1
45	Подшипник 2	2	98	Провод питания	1
46	Нескользящая подложка	4	99	Кнопка питания	1
47	Пластиковая крышка	2	100	Предохранитель от перегрузки	1
48	Винт с головкой под шестигранный ключ M12*35	8	101	Разъем питания	1
49	Винт с шестигранной головкой M10*70	2	102	Инвертор	1
50	Винт с шестигранной головкой M10*55	4	103	Соединение для MP3	1
51	Винт с шестигранной головкой M10*50	1	104	Индуктор (опция)	1
52	Винт с шестигранной головкой M10*35	1	105	Фильтр (опция)	1
53	Винт с головкой под шестигранный ключ M10*20	14			