



Руководство пользователя

TITANIUM MASTERS PHYSIOTECH X-COMPACT

Беговая дорожка



Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования. Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему. Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования. Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.



ПЕРЕД СБОРКОЙ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ, СОХРАНИТЕ ЕЕ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

Меры безопасности

Внимание! Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.

Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой.
- Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети.
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем.
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере.
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра.
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта.
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку. Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями.
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением.
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения.
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода.
- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки.
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке.
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера.
- Будьте осторожны при заходе на тренажер и сходе с него.

ВНИМАНИЕ! Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

При выполнении упражнений на беговой дорожке надевайте соответствующую одежду. Не носите длинную свободную одежду, которая может застрять в беговой дорожке. Всегда надевайте спортивную обувь на резиновой подошве.

Транспортировка / Хранение / Ввод в эксплуатацию

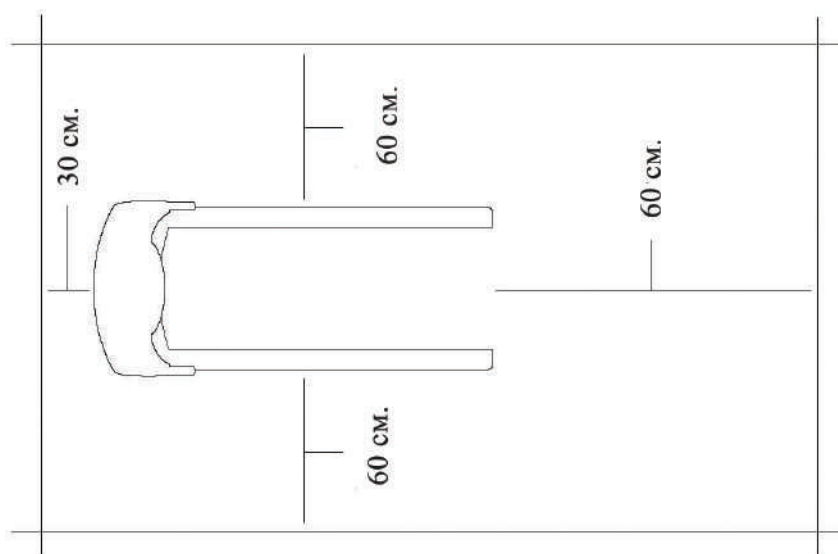
Транспортировка и эксплуатация тренажера:

- Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
- Заводская упаковка не должна быть нарушена.
- При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях при температуре + 10 - + 35 С и влажности 50 -75%. Если тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Настройка оборудования



Выбор места для тренажера

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 60 см позади него). Свободное пространство сзади тренажера обеспечит вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

Если вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердой резины или пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера. Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.

Инструкция по заземлению

Беговая дорожка должна быть заземлена. В случае сбоя или поломки заземление создает путь для электрического тока с минимальным сопротивлением, что снижает риск удара током. Тренажер оснащен шнуром с жилой для заземления и вилкой с клеммой заземления. Он должен подключаться к соответствующей розетке, установленной и заземленной с соблюдением действующих нормативов. Несоблюдение данных инструкций может привести к утрате гарантии.

Не меняйте вилку, поставляемую вместе с изделием, самостоятельно. Если она не подходит к розетке, соответствующую розетку должен устанавливать квалифицированный электрик.

Этот продукт предназначен для использования в номинальной цепи 220 вольт и имеет заземляющую вилку, которая выглядит как вилка на рисунке. Убедитесь,

что устройство подключено к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка. С этим продуктом нельзя использовать адаптер.

ОСТОРОЖНО! Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте самостоятельно вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку.

Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все детали тренажера, не до конца затянув гайки и болты, и только убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

Техническое обслуживание / Гарантия / Ремонт

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера и сводит обращения в сервисную службу до минимума. Для этого рекомендуется выполнять следующие профилактические процедуры.

Рекомендации по уходу

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет попадания посторонних предметов, пыли и грязи в тренажер. Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

ЕЖЕДНЕВНО (после каждой тренировки)

Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;

Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой. Не используйте растворители, они могут повредить тренажер;

Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца;

Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колёсики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван;

Убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см).

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;

Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей);

Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;

ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО!

Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети; Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;

Снимите кожух двигателя. Дождитесь, пока все огни индикаторов на платах погаснут;

Пропылесосьте сам двигатель и весь моторный отсек, чтобы удалить накопившийся

пух или пыль в моторном отсеке. Невыполнение этой процедуры может привести к короткому замыканию и преждевременному отказу электронных компонентов;
Протрите беговое полотно влажной Тряпкой;

Проверьте и отрегулируйте в случае необходимости натяжение и центровку бегового полотна. Дека и беговое полотно – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать правила эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей. Периодически проверять и проводить центровку и натяжение бегового полотна, а при необходимости и проводить техническое обслуживание беговой дорожки.

Смазка деки и полотна

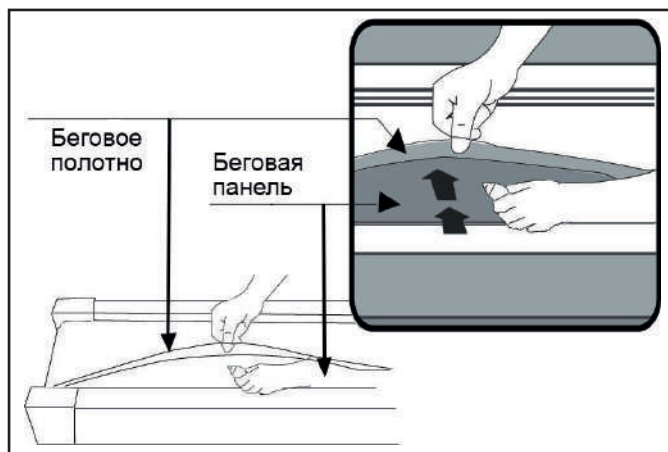
Производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки.

Перед первой тренировкой необходимо проверить, а затем регулярно контролировать наличие смазки во избежание поломок.

Мы рекомендуем ежемесячно приподнимать беговое полотно и на ощупь проверять наличие смазки, и если поверхность сухая, ее необходимо смазать. Вы можете использовать как силиконовый спрей в баллончике, так и силиконовую смазку в тубике.

Используйте продукцию уже хорошо зарекомендовавших себя брендов: Efele, Sil-X, Molykote Separator Spray.

- Приподнимите беговое полотно с правой и левой стороны поочередно;
- Нанесите на деку смазку от края и как можно ближе к центру бегового полотна:



- Включите дорожку на минимальной скорости и в течении 5 минут походите, смещая шаг справа налево и в обратном направлении относительно ширины деки, так чтобы смазка как можно равномернее распределилась по всей ее поверхности.

Рекомендации по техническому обслуживанию домашних беговых дорожек

В процессе эксплуатации беговой дорожки происходит стирание и высыхание фрикционного слоя смазки, которая обеспечивает скольжение полотна по деке и возникает необходимость нанесения нового слоя смазки.

Типичные признаки необходимости смазки деки: сильный нагрев бегового полотна, запах нагретой резины; перегрев электродвигателя, запах дыма, резкий запах пластмассы, нагрев крышки моторного отсека; остановка дорожки и отключение электродвигателя во время занятий; появление текстовых или цифровых сообщений на дисплее консоли и остановка дорожки; токовая нагрузка на электродвигатель более 9 Ампер (DC) (измеряется тестером и только специалистом).

Обращаем Ваше внимание, что несвоевременная смазка деки приводит к повышенному трению и нагрузке на электродвигатель, что может привести к поломке электродвигателя и электронных плат управления дорожкой, повреждению и преждевременному износу деки и бегового полотна. В любом случае, даже при регулярном обслуживании, необходимо контролировать и проверять состояние деки и бегового полотна, токовую нагрузку на электродвигатель и принимать решение в зависимости от их технического состояния.

Регулярное техобслуживание не гарантирует нормальную работу комплектующих беговой дорожки (дека, полотно и т.п.) если пользователями нарушаются правила эксплуатации тренажера.

Для выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту тренажера рекомендуем обращаться к специалистам сервисного центра.

Центрирование бегового полотна

Операции по центровке и натяжению бегового полотна выполняются пользователем беговой дорожки по мере необходимости.

При ходьбе или беге вы можете работать одной ногой сильнее, чем другой, что приводит к смещению бегового полотна дорожки в процессе эксплуатации.

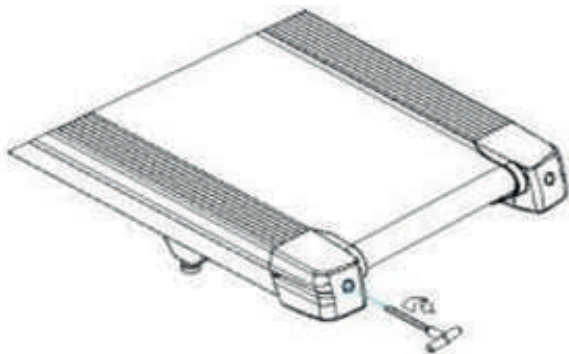
Чтобы его отцентрировать, необходимо прилагаемым в комплекте гаечным ключом отрегулировать положение заднего вала.

ВНИМАНИЕ: выполните все указания по центрированию бегового полотна, описанные ниже.

1. Не надевайте свободную одежду или украшения, когда Вы будете выполнять процедуру центрирования.
2. Никогда не поворачивайте болты за один раз более, чем на $\frac{1}{4}$ оборота.
3. Всегда затягивайте болты с одной стороны и освобождайте с другой для предотвращения перетяжки или провисания дорожки.

4. Нажмите кнопку СТАРТ (QUICK START). Отрегулируйте скорость дорожки кнопками на консоли до 4 км/ч. После регулировки пройдите по дорожке в течение 5 мин.

Если необходимо, повторите действия до полного центрирования бегового полотна. Если беговое полотно смещено вправо: запустите беговое полотно со скоростью до 5 км в час. При помощи входящего в комплект поставки гаечного ключа поверните правый задний болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пойти полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру. Если беговое полотно смещено влево: запустите беговое полотно со скоростью до 5 км в час. При помощи входящего в комплект поставки гаечного ключа поверните левый задний болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пойти полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру.



Беговое полотно при движении не должно касаться боковых накладок. Повторите все эти действия до полного центрирования бегового полотна.

Натяжение бегового полотна

Если при движении ощущается проскальзывание бегового полотна, необходимо его натянуть. В большинстве случаев беговое полотно в процессе работы растягивается, что и вызывает проскальзывание. Натяжение бегового полотна является обычной регулировочной операцией, которую должен выполнять пользователь дорожки.

Для устранения проскальзывания следует затянуть оба натяжных болта заднего вала при помощи торцевого ключа соответствующих размеров (входит в комплект дорожки), повернув их на $\frac{1}{4}$ ОБОРОТА, как показано на рисунке.

Проверить снова беговую дорожку на проскальзывание. Повторить натяжение при необходимости, но НИКОГДА НЕ ПОВОРАЧИВАТЬ натяжные болты больше, чем на $\frac{1}{4}$ оборота за один раз.

Натяжение бегового полотна отрегулировано правильно, когда движущаяся лента находится на расстоянии около 1 сантиметра от крышки моторного отсека.

Пульсозависимая программа

1. Контактные датчики пульса (если имеются)

Обхватите руками поручни. Ладони должны находиться на датчиках пульса.

В течение 15-20 секунд датчик измерит последние 5 ударов пульса. Не сжимайте датчики плотно, так как в этом случае может повыситься артериальное давление. Убедитесь, что ладони расположены на пластинах пульсомера, а не на поручнях, во избежание получения неправильных данных.

2. Телеметрический датчик пульса (если имеется беспроводной передатчик частоты пульса)



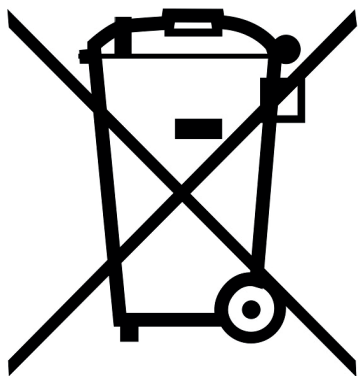
Вы можете измерять уровень пульса с помощью беспроводного датчика пульса, значение которого будет отображено на дисплее консоли. Прежде чем закрепить датчик на груди, увлажните области ремня, где проходят электроды. Затяните ремень вокруг груди и отрегулируйте ремень так, чтобы он сидел плотно.

Примечание: датчик должен быть плотно и правильно закреплен на груди для того, чтобы считывать более точный и правильные данные. Если датчик расположен неправильно. Вы может получить некорректную информацию.

Измерение пульса

ВНИМАНИЕ! Для измерения пульса необходимо постоянное удержание рук на сенсорных датчиках пульса. Важно знать, что сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием и определяемые значения могут значительно отличаться от фактических.

Указания по утилизации



Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

Инструкция по сборке.

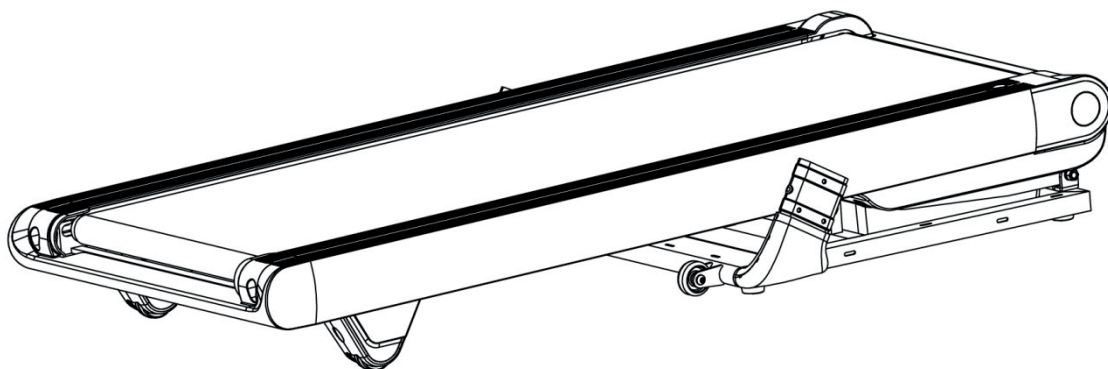


ЭТАПЫ СБОРКИ

ЭТАП 1:

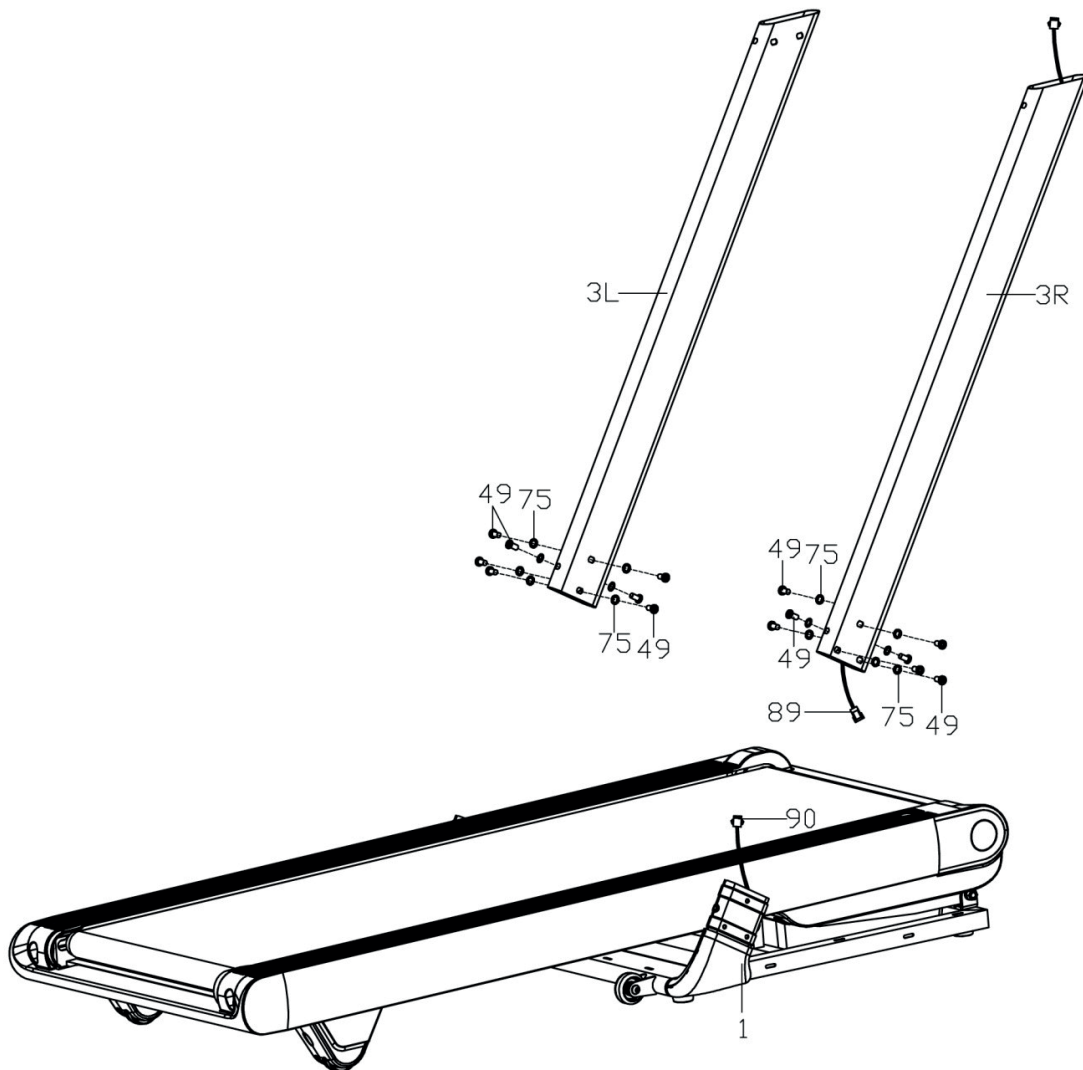
Откройте упаковку, выньте все детали и положите основную раму на ровную поверхность.

(ПРИМЕЧАНИЕ: Пожалуйста, не срезайте упаковочные ремни в этот момент).



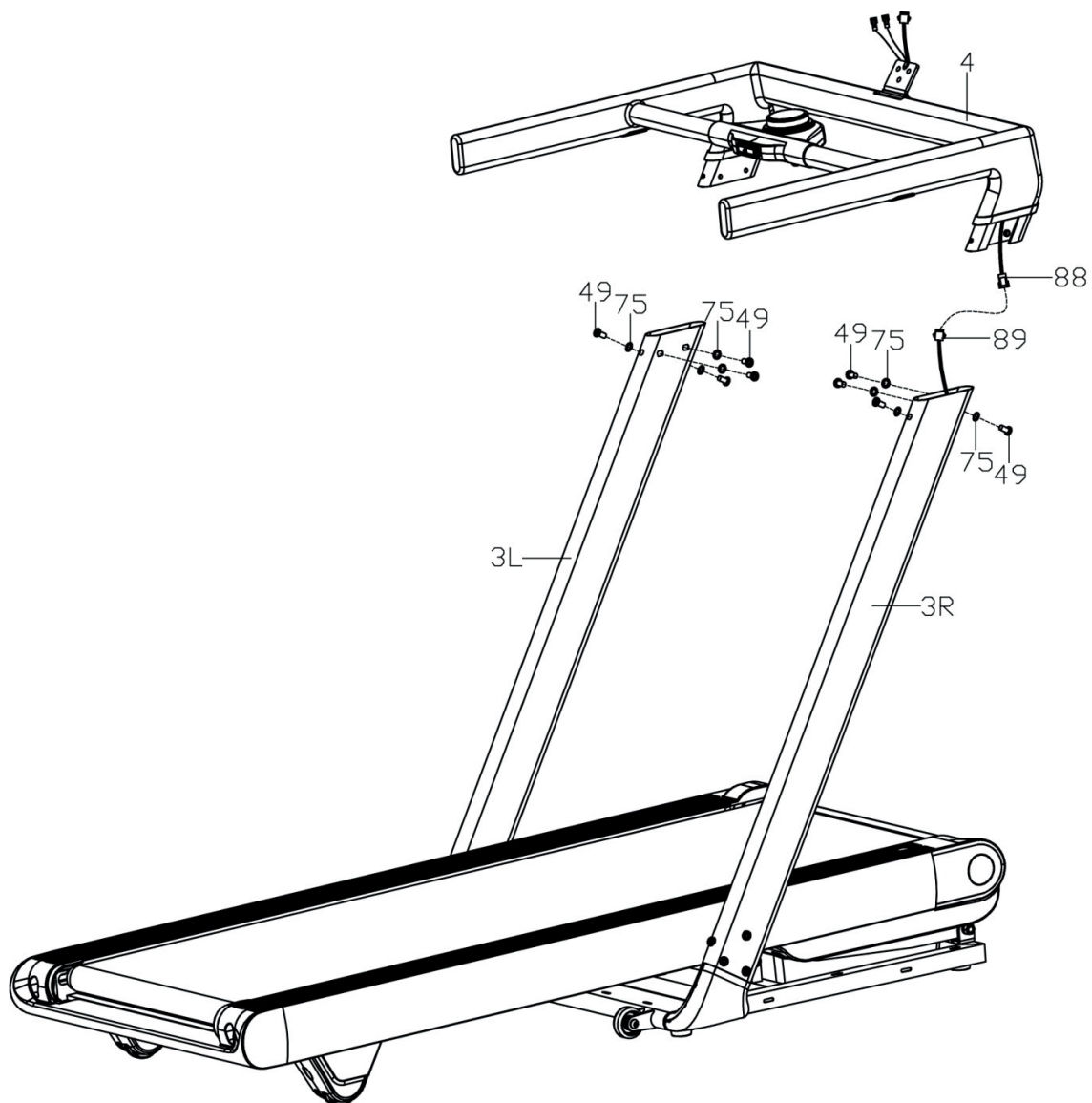
ЭТАП 2:

1. Обрежьте ремни, как только основная рама будет правильно установлена (не перемещайте ее больше).
2. Сначала соедините нижний провод удлинителя (89) с проводом контроллера (90), затем зафиксируйте вертикальную трубу (3L/R) на нижней раме (1) с помощью болта с большой плоской головкой (49) с внутренним шестигранником и зубчатой стопорной шайбы (75), пожалуйста, не затягивайте болт (49) сразу.



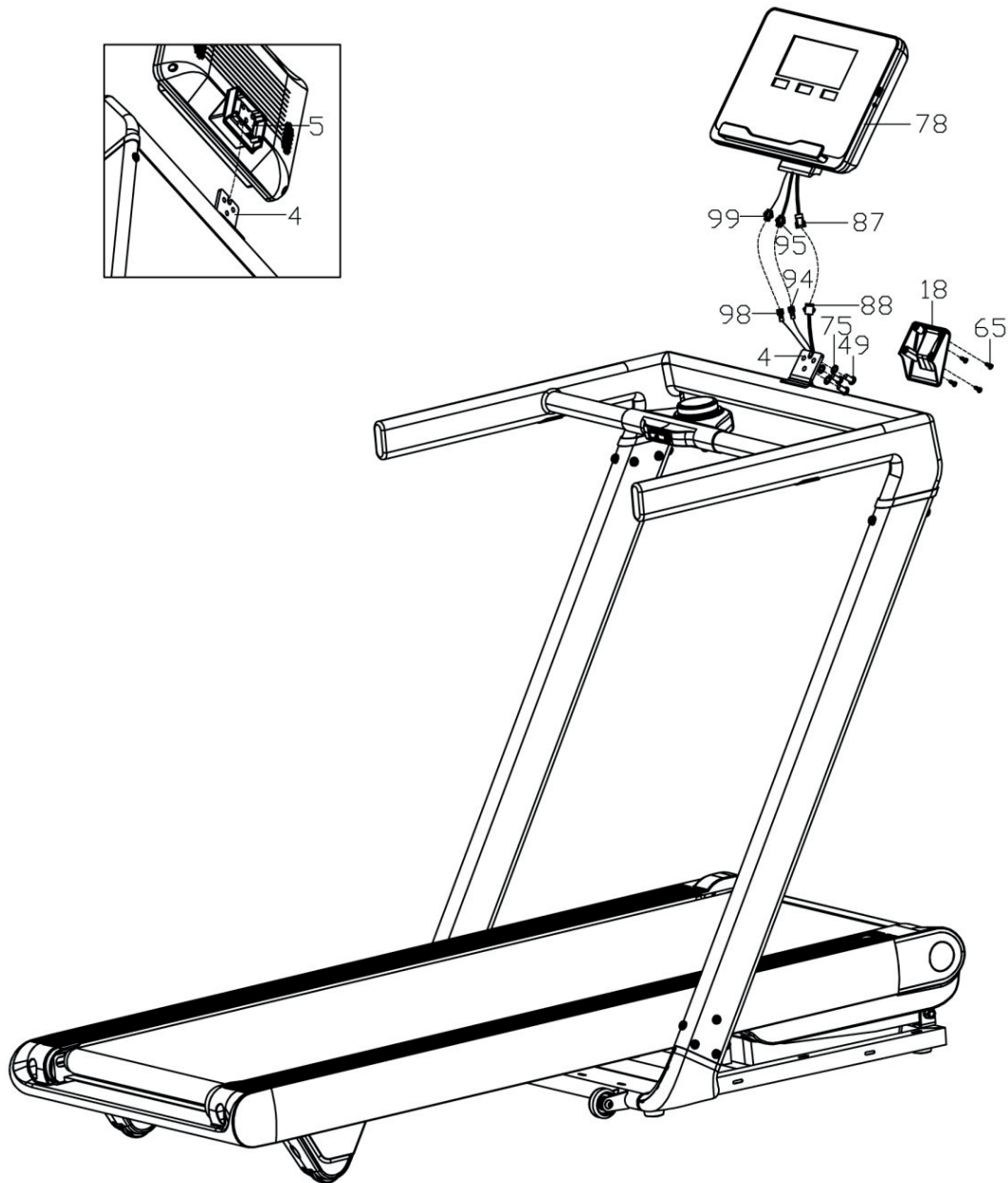
ЭТАП 3:

1. Сначала подключите верхний провод удлинителя (88) и нижний провод удлинителя (89), затем зафиксируйте раму компьютера (4) на вертикальной трубе (3L/R) с помощью болта с большой плоской головкой с внутренним шестигранником (49) и стопорной шайбы с внутренними зубцами (75).
2. Теперь затяните все винты



ЭТАП 4:

1. Сначала подключите соединительный провод компьютера (87) к верхнему проводу удлинителя (88), нижний провод удлинителя ручки переключения (94) к нижнему проводу ручки переключения (95), нижний провод удлинителя беспроводного пульсометра (98) к нижнему проводу беспроводного пульсометра (99), затем закрепите кронштейн панели (5) на раме компьютера (4) с помощью болта (49) с большой плоской головкой с внутренним шестигранником и стопорной шайбы с внутренними зубчатыми шайбами (75).
2. Установите крышку компьютерной панели (18) на плате управления консоли (78) с помощью винта с крестообразной головкой (65).



Технические параметры

РАЗМЕР В СОБРАННОМ ВИДЕ (ММ)	1570x820x1355	МОЩНОСТЬ	AS ORDER
РАЗМЕР В СЛОЖЕННОМ ВИДЕ (ММ)	930x820x1375	МАКСИМАЛЬНАЯ ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ	AS ORDER
РАЗМЕР БЕГОВОГО ПОЛОТНА (ММ)	500X1410	ВХОДНОЙ ТОК	220В
ВЕС НЕТТО	85КГ	ДИАПАЗОН СКОРОСТЕЙ	1-22 КМ/Ч
МАКСИМАЛЬНЫЙ РАЗРЕШЕННЫЙ ВЕС	150КГ	НАКЛОН	0-18

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ





1. ОКНО ДИСПЛЕЯ

1.1 Отображение скорости

- Отображение текущей скорости движения. Диапазон скорости: 1,0-22,0 км/час.
- Или при запуске на дисплее появится обратный отсчет времени работы «3 , 2, 1» в ручном режиме и запрограммированном режиме.

1.2 Отображение наклона/пульса

- Отображение текущего уровня наклона. Диапазон наклона: 1-18 уровень
- Обнаружение сигналов сердечного ритма и отображение значения пульса.
- Диапазон параметров: 50-200 (BPM)
- Примечание: приведенные значения не могут рассматриваться как медицинские данные.

1.3 Отображение калорий

- Отображение потраченных калорий в ручном и запрограммированном режиме
- Диапазон параметров: 0,0-999,0, при превышении которого происходит пересчет на ноль.
- В режиме обратного отсчета на дисплее отображается отсчет от установленной величины калорий до нуля.

1.4 Отображение времени/шагов


- Отображение продолжительности бега в ручном и запрограммированном режиме
- Диапазон параметров: 0:00-99:59, при превышении которого беговая дорожка остановится и на дисплее появится надпись «End» (Конец).
- В режиме обратного отсчета на дисплее отображается отсчет от установленного времени до нуля.
- Отображение количества пройденных шагов. Диапазон параметров: 0-9999



1.5 Отображение расстояния


- Отображение пройденного расстояния в ручном и запрограммированном режиме.


- Диапазон параметров: 0,00-99,90, при превышении которого происходит пересчет на ноль.
- В режиме обратного отсчета на дисплее отображается отсчет от установленного расстояния до нуля.


2. ФУНКЦИИ КЛАВИШ


2.1. Клавиша  программы (Program):
Данная клавиша позволяет переключать программы между «P01-P18» «U01-U03» «HP1-HP3» и «FAT».


2.2.  Клавиша режима (Mode):
Нажмите эту кнопку, чтобы переключиться в цикл выбора «0:00», «30:00», «1.0», «50.0» («0:00» - ручной режим, «30:00» - режим отсчета времени, «1.0» - режим отсчета расстояния, «50.0» - режим подсчета калорий). При выборе различных режимов для установки соотношения можно использовать клавиши скорости и наклона, вы можете нажать  для запуска беговой дорожки после завершения настройки.


2.3.  Клавиша Старт (Start):
«СТАРТ» для запуска, нажмите СТАРТ, беговая дорожка будет работать с минимальной скоростью

2.4.  Клавиша Стоп (Stop):
«СТОП» для остановки, беговая дорожка остановится при нажатии клавиши.

2.5.  Скорость (Speed) «+/-» :
Дополнительная клавиша для скорости: в режиме ожидания для регулировки заданного значения. После запуска происходит регулировка скорости, диапазон регулировки составляет 0,1 км/время, и она будет продолжать увеличиваться или уменьшаться автоматически, если длится более 0,5 с.

2.6.  Наклон (Incline) «+/-» :
«Наклон+» и «Наклон-» предназначены для регулировки наклона, который может использоваться для настройки данных; когда беговая дорожка используется, клавиша может использоваться для регулировки наклона, продвигаясь на 1 уровень за одно нажатие; при непрерывном нажатии в течение 0,5 с происходит непрерывный наклон или снижение.

2.7.  Быстрый выбор скорости:
3 км/ч, 6 км/ч, 9 км/ч, может устанавливаться в зависимости от условий эксплуатации.

2.8.  Быстрый выбор наклона:
Уровни 3, 6, 9 могут быть установлены в зависимости от условий эксплуатации

2.9. Клавиша управления USB-проигрыванием:



Воспроизведение/пауза





Уменьшение громкости (длительное нажатие)/предыдущая песня (короткое нажатие)



Увеличение громкости (длительное нажатие)/ следующая песня (короткое нажатие)

2.10. Преобразование километра в милю:

Снимите ключ безопасности, одновременно зажмите  и  в течение 3 секунд.

2.11. Ручка переключения:


С различными функциями клавиш.

Короткое нажатие запускает ручной режим и запрограммированный режим. Короткое нажатие позволяет приостановить бег, затем повторное короткое нажатие - продолжить бег; при длительном нажатии в течение 3 секунд во время паузы беговая дорожка остановится.


Во время работы беговой дорожки ручка может использоваться для регулировки скорости. Поверните ручку по часовой стрелке, чтобы увеличить скорость, и против часовой стрелки, чтобы уменьшить скорость.

3. БЫСТРЫЙ СТАРТ (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

3.1. Включите питание, установите ключ безопасности в положение безопасной блокировки под панелью.

3.2. Нажмите клавишу , система начинает обратный отсчет 3 секунд, звучит звуковой сигнал, в окне скорости отображается обратный отсчет, и беговая дорожка начинает движение со скоростью 1 км/ч после отсчета 3 секунд.

3.3. Скорость движения машины можно регулировать с помощью нажатия 

для прибавления скорости, и с помощью нажатия  для уменьшения скорости.

Используйте  для увеличения и  для уменьшения наклона беговой дорожки.

4. ДЕЙСТВИЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

4.1. Нажмите клавишу  для уменьшения скорости беговой дорожки.

4.2. Нажмите клавишу  для увеличения скорости беговой дорожки.


4.3. Нажмите клавишу  для уменьшения наклона беговой дорожки.

4.4. Нажмите клавишу  для увеличения наклона беговой дорожки.


4.5. Нажмите клавишу  для остановки беговой дорожки.

4.6. Когда тренирующийся удерживает ручку пульса обеими руками около 3 секунд, на экране появятся данные о пульсе.


5. РУЧНОЙ РЕЖИМ





5.1. Находясь в режиме ожидания, нажмите клавишу , беговая дорожка начнет работать со скоростью 1,0 км/ч и углом наклона 0; в других окнах начинается


отсчет от 0, нажмите клавишу     для изменения скорости и наклона.

5.2. Находясь в режиме ожидания, нажмите клавишу  для перехода в режим обратного отсчета времени, окно времени будет показывать «30:00» и мерцать,

нажмите клавишу     для установки времени (5:00-99:00).






5.3. Находясь в режиме обратного отсчета времени, нажмите клавишу  для перехода в режим обратного отсчета расстояния, в окне расстояния (DIST.)

появится надпись «1.00» и мерцание, нажмите клавишу     для установки расстояния (0,50-99,9).

5.4. Находясь в режиме обратного отсчета расстояния, нажмите клавишу  для входа в режим подсчета калорий, в окне калорий (CAL.) появится «50.0» и


мерцание, нажмите клавишу     для установки количества калорий (10,0-999,0).



5.5. После установки одного из трех типов режима обратного отсчета нажмите кнопку «Старт», беговая дорожка запустится через 3 секунды, нажмите клавишу

    для настройки скорости и наклона; нажмите клавишу , и беговая дорожка остановится.

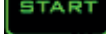
6. ПРОГРАММА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ НАСТРОЙКИ

В этой системе имеется 18 предустановок, от P01 до P18. Находясь в режиме

ожидания, нажмите клавишу , окно DIST. покажет программы “P01-P18”. После выбора программы начнет мерцать окно ВРЕМЯ (TIME), в котором будет

отображаться предустановленное время 30:00, нажмите клавишу  



для установки времени, затем нажмите клавишу  для запуска встроенных программ.

Встроенная программа имеет 20 сегментов, время каждого сегмента равно времени установки/20. При переходе к следующему сегменту система подаст «би-би-би» - 3 звуковых сигнала, скорость и угол наклона будут изменяться в соответствии с сегментом программы. В то же время, вы можете нажать клавишу




для регулировки скорости и наклона, но при входе в следующую программу она вернется к своей скорости и наклону. После выполнения программы система подаст «би-би-би» - 3 звуковых сигнала, беговая дорожка плавно остановится.


7. ИНСТРУКЦИИ К ПРОГРАММАМ

Программы	Время	Установленное время/ 20 = время одного тренировочного сегмента																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	скорость	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	3
	наклон	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P02	скорость	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	наклон	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2
P03	скорость	5	10	6	11	7	12	8	12	9	6	10	7	11	8	12	7	11	9	6	3
	наклон	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P04	скорость	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	6	5
	наклон	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
P05	скорость	5	8	10	11	11	10	10	9	9	10	10	11	11	10	10	11	11	8	6	5
	наклон	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2
P06	скорость	4	6	7	8	9	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10	8	6	3
	наклон	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	0
P07	скорость	4	7	8	8	9	9	10	8	8	9	9	10	9	8	9	9	8	8	5	3
	наклон	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1
P08	скорость	4	6	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	7	5	3
	наклон	6	8	12	6	11	8	10	6	8	10	12	10	8	12	7	10	10	8	6	2
P09	скорость	5	7	10	11	12	11	11	10	9	10	11	11	12	11	11	10	10	9	8	4
	наклон	2	3	4	5	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	2
P10	скорость	6	8	10	11	12	12	11	9	10	11	12	11	10	11	12	10	12	8	8	4
	наклон	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	2
P11	скорость	6	9	11	12	12	12	11	11	10	11	12	12	11	12	12	11	11	10	9	5
	наклон	2	4	6	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2
P12	скорость	3	6	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	7	5	3
	наклон	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2
P13	скорость	5	7	9	10	10	11	11	12	11	11	10	10	11	11	12	11	11	9	7	3
	наклон	3	3	4	4	5	4	4	3	4	4	5	5	4	4	3	4	4	5	4	3
P14	скорость	5	8	9	9	9	10	10	9	9	9	10	10	9	9	9	10	10	8	5	3
	наклон	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2
P15	скорость	5	6	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	8	8	5	3
	наклон	1	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1
P16	скорость	4	5	6	6	7	7	7	8	7	7	6	6	7	7	7	8	7	7	6	3
	наклон	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0

P17	скорость	5	8	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	5	
	наклон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
P18	скорость	5	9	11	11	12	12	13	13	12	12	13	13	12	12	13	13	12	10	7	5
	наклон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

8. HRC (работает только при ношении беспроводного нагрудного пояса для измерения частоты сердцебиения)

Находясь в режиме ожидания, нажмите клавишу  , чтобы выбрать HP1, HP2

и HP3, нажмите клавишу  для ввода значения возраста или целевой частоты пульса, диапазон настройки показан в следующей таблице:

- Начиная с нулевого наклона, на самой низкой скорости;
- Первая минута - это разминочное упражнение, скорость и наклон можно регулировать вручную;
- После разминки выполните следующие действия для расчета разницы пульса (целевой пульс - пульс пользователя):
 - (Целевая частота пульса - частота пульса пользователя) >0 , увеличить скорость на 0,5 км/ч, после достижения максимальной скорости увеличить наклон на 1 уровень;
 - (Целевая частота пульса - частота пульса пользователя) <0 , если наклон не равен 0, то уменьшите наклон на 1 уровень; если наклон равен 0, то уменьшите скорость на 0,5 км/ч до самого низкого значения.
- Повторяйте описанные выше действия через каждые 10 секунд;
- Наибольшая скорость для HP1, HP2 и HP3 составляет 8.0 км/ч, 9.0 км/ч и 10.0 км/ч соответственно.
- Диапазон настройки возраста: 15-80, по умолчанию: 30;
- Таблица целевых значений частоты пульса и возрастных данных.

Примечание: При использовании HRC с воспроизведением музыки данные могут быть неточными.

Воз- раст	Цел. знач. (Н-В)			Воз- раст	Цел. знач. (Н-В)			Воз- раст	Цел. знач. (Н-В)		
	самое низ- кое	По умол- чанию	самое высо- кое		самое низ- кое	По умол- чанию	самое высо- кое		самое низ- кое	По умол- чанию	самое высо- кое
15	123	123	195	37	110	110	174	59	97	97	153
16	122	122	194	38	109	109	173	60	96	96	152
17	122	122	193	39	109	109	172	61	95	95	151
18	121	121	192	40	108	108	171	62	95	95	150
19	121	121	191	41	107	107	170	63	94	94	149
20	120	120	190	42	107	107	169	64	94	94	148
21	119	119	189	43	106	106	168	65	93	93	147
22	119	119	188	44	106	106	167	66	92	92	146
23	118	118	187	45	105	105	166	67	92	92	145
24	118	118	186	46	104	104	165	68	91	91	144

25	117	117	185	47	103	103	164	69	91	91	143
26	116	116	184	48	103	103	163	70	90	90	143
27	116	116	183	49	103	103	162	71	89	90	142
28	115	115	182	50	102	102	162	72	89	90	141
29	115	115	181	51	101	101	161	73	88	90	140
30	114	114	181	52	101	101	160	74	88	90	139
31	113	113	180	53	100	100	159	75	87	90	138
32	113	113	179	54	100	100	158	76	86	90	137
33	112	112	178	55	99	99	157	77	86	90	136
34	112	112	177	56	98	98	156	78	85	90	135
35	111	111	176	57	98	98	155	79	85	90	134
36	110	110	175	58	97	97	154	80	84	90	133


9. ПРОГРАММЫ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

Помимо 18 встроенных программ, беговая дорожка также имеет 3 специализированные программы, поддерживающие индивидуальную настройку в зависимости от конкретной ситуации пользователя: U01, U02 и U03.

9.1. Настройки программ для пользователя:

Находясь в режиме ожидания, нажмите клавишу  последовательно программам пользователя (U01-U03), и нажмите клавишу , чтобы задать программу, после чего можно задать первый временной период, нажмите клавишу   или клавишу быстрого выбора скорости для установки скорости, нажмите клавишу   для установки наклона, нажмите клавишу  для завершения установки первого временного периода и введите второй временной период для установки состояния, пока не будут завершены все 20 временных периодов; данные будут сохранены до следующего сброса, и эти данные не будут потеряны при отключении питания.

9.2. Запуск программ для пользователя:


А. Находясь в режиме ожидания, нажмите клавишу  последовательно программам пользователя (U01-U03), после завершения установки времени можно приступить к запуску.

В. После завершения установки программы для пользователя и времени работы можно запускать беговую дорожку.

9.3. Инструкции по настройке программ для пользователя:





Каждая программа делит время бега на 20 периодов, перед запуском беговой дорожки необходимо установить скорость, угол наклона и время бега для всех 20 периодов.

10. ТЕСТ НА СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА (работает только при ношении беспроводного нагрудного пояса для измерения частоты сердцебиения)

Находясь в режиме ожидания, нажмите клавишу  для входа в режим теста на содержание жира. В окне отобразится надпись «ЖИР» (FAT). Нажмите клавишу



для выбора параметра F1(пол), F2(возраст), F3(рост), F4(вес), F5(тест на

содержание жира). Нажмите клавишу     для установки параметров 01-04 (см. ниже подробную таблицу), после установки в окне отобразится F5. В этом режиме, надев беспроводной нагрудный кардиопояс на 5-8 секунд, вы увидите значение FAT, проверьте, соответствует ли вес вашему росту. FAT - это измерение соответствия между ростом и весом, а не пропорции тела. FAT подходит для всех мужчин и женщин, он дает важные основания для корректировки веса и других показателей здоровья. Идеальный показатель FAT находится в диапазоне 20-24, т.е. если меньше 19 - это слишком худое телосложение, если 25-29 - избыточный вес, а если больше 30 - ожирение (данный параметр является справочным, а не медицинским заключением).

F--1	Пол	01(мужчина)	02(женщина)
F--2	Возраст	10-----99	
F--3	Рост	100-----200	
F--4	Вес	20-----150	
F--5	FAT	≤19	Недостаточный вес
	FAT	= (20--24)	Нормальный вес
	FAT	= (25--29)	Избыточный вес
	FAT	≥30	Ожирение

11. ДИАПАЗОН ЗНАЧЕНИЙ

Задаваемый параметр	Начальное значение	Установить начальное значение	Диапазон значений	Диапазон отображения
Время (минута:секунда)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
Наклон (уровень)	0	0	0-20	0-20
Скорость (км/ч)	1.0	1.0	1.0-16	1.0-16.0 км/ч
Расстояние (км)	0.00	1.00	0.50-99.9	0.00 - 99.9
Пульс (кол-во/мин)	P	N/A	N/A	50 - 200
Калории (Килокалории)	0.0	50.0	10.0-999.0	0.0 - 999.0

12. ФУНКЦИИ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ

В любом положении, выдернув ключ безопасности, можно экстренно остановить беговую дорожку. При экстренной остановке беговой дорожки в окне отображается «---», а зуммер подает сигнал «БиБи» 3 раза; в это время беговая дорожка не может выполнять никаких других операций, кроме выключения. После правильной установки ключа безопасности беговая дорожка переходит в режим ожидания, ожидая ввода команд.

13. РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

Данная система имеет функцию энергосбережения, в режиме ожидания, если в течение 10 минут не будет введено ни одной команды, система перейдет в режим энергосбережения и автоматически выключит дисплей, после чего система может быть вновь включена нажатием любой клавиши.

14. USB / EAR-JACK / МУЗЫКАЛЬНАЯ ФУНКЦИЯ BLUETOOTH (опционально, функция зависит от продукта)

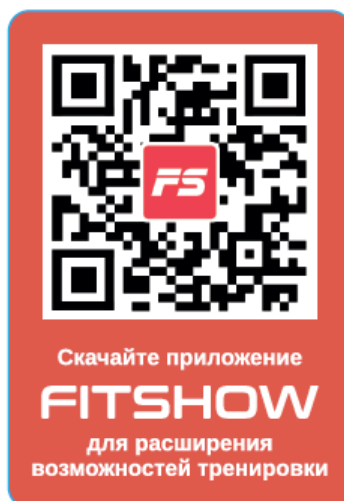
USB: USB-зарядка или установка USB-накопителя для воспроизведения музыки (или-или)

Music Bluetooth: Подключение Music Bluetooth к телефону для воспроизведения музыки (Music Bluetooth: SYMK)

Ear-Jack: воспроизведение музыки в наушниках

15. ФУНКЦИЯ APP BLUETOOTH (опционально, функция зависит от продукта):

Найдите «sports show» в магазине приложений, загрузите и установите, или отсканируйте QR-код для загрузки. Зарегистрируйтесь и войдите в свою учетную запись. Ниже показано, как приложение подключается к беговой дорожке.



1. Запустите приложение Sports show, нажмите кнопку поиска устройства.
2. Выберите устройство, находящееся рядом с вами, нажмите кнопку подключения. Название модели: X-COMPACT.
3. Выберите режим движения, по умолчанию - без сцен. (быстрый старт).
4. Нажмите кнопку «Пуск», запустите темп «много» движения.

16. ОТКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

Выключите беговую дорожку в любой момент, предварительно закрыв выключатель, чтобы не повредить беговую дорожку.

17. ВНИМАНИЕ

17.1 Перед началом работы проверьте, заряжен ли источник питания; проверьте, работает ли ключ безопасности.

17.2 Во время выполнения упражнения в нештатной ситуации можно вытащить ключ безопасности, беговая дорожка быстро замедлится и остановится. Затем вставьте ключ безопасности, перезагрузите устройство и дождитесь ввода команд.

17.3 При возникновении каких-либо проблем обратитесь к дилеру. Пожалуйста, не пытайтесь снимать или ремонтировать оборудование во избежание его повреждения лицами, не являющимися квалифицированными специалистами.

18. ЗНАЧЕНИЯ КОДОВ СООБЩЕНИЙ ОБ ОШИБКАХ

Ошибка	Возможные причины	Метод проверки	Решения
E01	Нарушение связи между измерителем и контроллером, и привод не может получить сигнал от измерителя.	Проверьте, не вышел ли из строя соединитель измерителя и контроллера.	Если да, то замените соединитель.
		Проверьте, хорошо ли подключено соединение.	Вытащите соединитель и снова подключите.
E02	Взрывобезопасность	Проверьте, снизилось ли напряжение питания на 50% по сравнению с нормальным.	Используйте правильный стандарт напряжения и проведите повторное тестирование.
		Проверьте, хорошо ли установлена электрический автомат.	Замените электрический автомат.
		Проверьте, имеется ли у контроллера ужасный запах.	Замените контроллер.

E03	Невозможность проверки сигнала двигателя в течение более 15 секунд непрерывно и датчика скорости в течение 10 секунд непрерывно.	Проверьте, правильно ли выбрано расстояние и расположение датчика и диска, хорошо ли установлен датчик.	Датчик должен быть установлен прямо в отверстие диска.
		Проверьте, не произошло ли обрыва, короткого замыкания или разрыва провода датчика.	Снова подключите интерфейс двигателя и осмотрите провод датчика.
		Проверьте, вышел ли датчик из строя.	Замените датчик.
E04	Неудачные попытки обучения или самообследования при подъеме.	Проверьте, не повреждена ли проводка двигателя, образуя обрыв цепи.	Повторно подключите соединение сигнального провода, чтобы убедиться в его надежности
		Проверьте правильность подключения проводов переменного тока подъемного двигателя.	Подъемный двигатель должен быть правильно подключен к сети в соответствии с отметками на его контроллере АС
		Проверьте, не повреждена ли проводка двигателя и не образуется ли в ней обрыв.	Если да, замените провода или установите исправный двигатель.
		Проверьте, не поврежден ли подъемный двигатель.	Если да, то замените подъемный двигатель.
		Отказ подъемного двигателя при обучении.	Зажмите кнопку контроллера на 3 секунды и повторите обучение.

E05	Защита от перегрузки по току.	Проверьте соответствие контроллера стандарту электрического двигателя.	Замените электрический автомат или контроллер и проведите повторное тестирование.
E06	Неисправность разомкнутой цепи двигателя.	Проверьте, не ослаблен ли интерфейс двигателя привода.	Подключите интерфейс двигателя надлежащим образом.
		Проверьте, не разомкнут ли двигатель.	Замена двигателя.
		При работе двигателя на холостом ходу, если ток меньше стандартного, он будет работать неправильно, пожалуйста, установите машину и проверьте.	
E08	Неисправность ЭСППЗУ контроллера.	24C02 вышел из строя или вы забыли установить 24C02, пожалуйста, замените плату управления двигателем.	
E09	Контроллер находится в наклонном положении.	Машина не установлена на ровной поверхности при включенном питании.	Установите машину на ровную поверхность, затем запустите машину.
E10	Защита от переходного тока.	Проверьте, в норме ли кручение контроллера.	Отрегулируйте регулятор крутящего момента до нормального значения.
		Проверьте, нет ли короткого замыкания в двигателе.	Замена двигателя.
		Проверьте, не заклинило ли трансмиссионную часть беговой дорожки.	Устраните помехи и обеспечьте плавный ход беговой дорожки.

E11	Внешнее перенапряжение переменного тока.	Проверьте, не превышает ли внешнее переменное напряжение 270 В переменного тока или нестабильно ли оно; если да, прекратите использование изделия и обратитесь за помощью к инженерам-электрикам.	
E13	Нарушение связи между измерителем и контроллером, и измеритель не может получить сигнал от привода.	Проверьте, не перебит ли провод между измерителем и контроллером.	Замена провода.
		Проверьте, хорошо ли подсоединен разъем.	Снова подключите разъем и убедитесь в его надежности.
E14	Внешнее пониженное напряжение переменного тока.	Проверьте, не является ли внешнее напряжение переменного тока ниже 160 В переменного тока или нестабильным, если да, то прекратите использование изделия и обратитесь за помощью к инженерам-электрикам.	

19. МЕТОД РАСЧЁТА КОЛОРИЙ

$$70.3 \times V(\text{км/ч}) \times t(\text{ч}) \times (1 + ?\%)$$

Когда подъем равен 0, расход калорий на каждый 1 км бега составляет около 70,3 ккал.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Количество
1	Нижняя рама	1
2	Основная рама	1
3L/R	Труба вертикальная	1 шт
4	Рама компьютера	1
5	Кронштейн панели	1
6	Наклонная рама	1
7	Усиленная труба основной рамы	1
8	Воздуховод масляного фильтра	1
9	Передний ролик	1
10	Задний ролик	1
11	Прокладка	2
12	Цилиндр	1
13	Окантовочная прокладка	6
14	Обрезная доска	8
15	Панель компьютера	1
16	Задняя крышка компьютерной панели	1
17	Декоративная неподвижная крышка	1
18	Крышка компьютерной панели	1
19	Верхняя крышка подлокотника	1
20	Нижняя крышка подлокотника	1
21 L/R	Декоративная накладка подлокотника длподлокотника cover	1 шт
22	Верхняя крышка двигателя	1
23	Крышка двигателя	1
24	Нижняя крышка двигателя	1
25 L/R	Крышка рамы	1 шт
26L/R	Боковой поручень	1 шт
27	Торцевая крышка	1
28	Крышка ролика	2
29	Заглушка для поручня	2
30	Кронштейн для держателя iPad	1
31	Беговая платформа	1
32	Беговое полотно	1
33	Ключ безопасности	1
34	Крышка масляного фильтра	1
35	Ремень двигателя	1
36	Транспортное колесо	2
37	Плоская шайба	4
38	Заглушка для квадратной трубы	2
39	Кольцевая заглушка	2

40	Подушка	1
41	Пряжка шнура питания	1
42	Регулировочный диск	2
43	Нейлоновая прокладка	4
44	Болт с шестигранной головкой M10*38	2
45	Болт с шестигранной головкой M10*60	1
46	Болт с шестигранной головкой M10*60	1
47	Болт с шестигранной головкой M10*60	5
48	Болт с шестигранной головкой M10*60	1
49	Болт с большой плоской головкой с внутренним шестигранником M8*15	25
50	Винт с внутренним шестигранником M10*40	2
51	Винт с внутренним шестигранником M10*40	2
52	Винт с внутренним шестигранником M10*40	2
53	Винт с внутренним шестигранником M8*50	2
54	Винт с внутренним шестигранником M6*15	2
55	Болт с потайной головкой под шестигранник M6*30	2
56	Болт с потайной головкой под шестигранник M6*25	4
57	Винт с большой плоской головкой и крестообразным шлицем M6*15	4
58	Винт с крестообразным шлицем и потайной головкой M3*15	2
59	Винты с крестообразным шлицем ST4.0*12	4
60	Винт с крестообразной головкой M5*25	8
61	Винт с крестообразной выемкой M5*16	9
62	Винт с крестообразной выемкой M5*8	5
63	Винт с крестообразной выемкой M4*12	9
64	Винт с крестообразной выемкой M4*8	6
65	Винт с крестообразной головкой (ST4.0*16	28
66	Винт с крестообразной головкой ST4.0*12	8
67	Винт с крестообразной головкой ST4.0*8	5
68	Винт с крестообразной головкой ST2.9*9.5	14
69	Винт с крестообразной головкой ST2.9*6.5	6
70	Нейлоновая гайка M10	6
71	Нейлоновая гайка M8	4
72	Нейлоновая гайка M6	8
73	Шестигранная гайка M3	2
74	Шайба стопорная с внутренними зубьями Ø10	6
75	Шайба стопорная с внутренними зубьями Ф8	35
76	Плоская шайба Stander Ø8	2
77	Пружинная шайба Stander Ø8	2
78	Плата консоли управления	1
79	Плата управления двигателем	1
80	Силовой кабель	1

81	Двигатель постоянного тока	1
82	Двигатель наклона	1
83	Переключатель	1
84	Автоматический выключатель	1
85	Гнездо питания	1
86	Пластиковая прокладка Ø35*Ø10*2,0	2
87	Соединительный провод компьютера	1
88	Удлинительный верхний провод	1
89	Удлинительный нижний провод	1
90	Провод контроллера	1
91	Переключатель скорости	1
92	Верхний провод переключателя скорости	1
93	Верхний провод удлинителя переключателя скорости	1
94	Нижний провод удлинителя переключателя скорости	1
95	Нижний провод переключателя скорости	1
96	Верхний провод беспроводного пульсометра	1
97	Верхний провод удлинителя беспроводного пульсометра	1
98	Нижний провод удлинителя беспроводного пульсометра	1
99	Нижний провод беспроводного пульсометра	1
100	Индуктивность - фильтр (опционально)	1
101	USB/Аудиовыход (опционально)	1
102	Громкоговоритель (опционально)	2
103	Плата усилителя (опционально)	1
104	Fitshow Bluetooth (опционально)	1

ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Разминка, начало эксплуатации

Если вам больше 35 лет, у вас есть проблемы со здоровьем или если вы впервые занимаетесь спортом, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом или другим профильным специалистом.

Перед использованием электрической беговой дорожки, пожалуйста, научитесь управлять устройством. Убедитесь, что вы умеете запускать, останавливать дорожку, регулировать скорость и другие параметры. При изучении дорожки не стойте на беговом полотне. Использовать дорожку можно только после ознакомления с правилами эксплуатации. Чтобы начать использование, встаньте на противоскользкие подножки, расположенные с обеих сторон, и возьмитесь обеими руками за рукоятку стойки. Запустите дорожку на низкой скорости около 1,6~3,2 км/ч, поставьте на полотно сначала одну ногу, чтобы привыкнуть к движению и скорости. После этого можно встать на полотно обеими ногами и увеличить скорость до 3—5 км/ч. Поддерживайте скорость около 10 минут, затем остановите тренажёр.

Тренировка

Перед началом тренировки убедитесь в том, что вы знаете, как регулировать скорость. Пройдите около 1 км с постоянной скоростью и запишите результат. Это должно занять около 15—25 минут. Если двигаться со скоростью 4,8 км/ч, то 1 км можно пройти примерно за 12 минут. Если скорость для вас комфортна, то скорость/наклон можно увеличить, тогда следующие 30 минут вы будете тренироваться эффективно. На этом этапе не следует слишком сильно увеличивать скорость/наклон, чтобы не допускать дискомфорта и ухудшения самочувствия.

Интенсивность тренировки

Разминайтесь на скорости 4,8 км/ч в течение 2 минут, затем увеличьте скорость до 5,3 км/ч и продолжайте движение в течение ещё 2 минут, затем увеличьте скорость до 5,8 км/ч и продолжайте тренировку в течение 2 минут. Далее увеличивайте скорость на 0,3 км/ч через каждые 2 минуты, пока частота дыхания не увеличится. Но не допускайте появления дискофортных ощущений.

Для эффективного сжигания калорий используйте следующий режим: разминайтесь в течение 5 минут со скоростью: 4—4,8 км/ч, затем медленно увеличивайте скорость на 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока не достигнете стабильной скорости, которая будет комфортной для тренировки в течение 45 минут. Интенсивной будет тренировка, если в течение часа двигаться с постоянной скоростью, но периодически увеличивать скорость на 0,3 км/ч на 3—5 минут (для ориентира можно взять просмотр фильма или телепередачи — для увеличения скорости используйте рекламные паузы). Наибольшая эффективность тренировки для сжигания калорий достигается во время кратковременного увеличения скорости. Для окончания тренировки снижайте скорость постепенно в течение 4 минут.

Частота тренировок

Следуйте тренировочному циклу: 3—5 раз в неделю, 15—60 минут. Составьте

расписание с применением научного подхода, учитывайте ваше состояние здоровья.

Перед началом тренировки проконсультируйтесь со своим врачом или специалистом в области здравоохранения. Профессионалы помогут вам составить подходящий график тренировок в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья, определить скорость движения, интенсивность упражнений. Если во время тренировки вы почувствовали сдавливание или боль в груди, у вас нерегулярное сердцебиение, затруднённое дыхание, головокружение или другое дискомфортное состояние, немедленно прекратите занятия. Прежде чем приступить к ним снова, проконсультируйтесь с вашим врачом или медицинским работником.

Выбирайте свою обычную скорость бега или ходьбы. Если у вас недостаточно опыта, чтобы определить оптимальную скорость, то следуйте инструкции при выборе:

Скорость 1–3.0 км/ч — для тренировок при слабой физической форме

Скорость 3.0–4.5 км/ч — небольшая интенсивность тренировки

Скорость 4.5–6.0 км/ч — средняя скорость движения

Скорость 6.0–7.5 км/ч — быстрое движение

Скорость 7.5–9.0 км/ч — активная пробежка

Скорость 9.0–12.0 км/ч — тренировка для продвинутых

Скорость 12.0–14.5 км/ч — для опытных спортсменов

Скорость 14.5–16.0 — для достижения спортивных результатов

Страна производства: Китай
Производитель: Джецзян Нью Вижн Импорт энд Экспорт Кампани Лимитед.
Адрес: Синьцзянь Роуд, 5, Индустриальная зона Бэйтанг, город Нинбо, КНР, 315708.
тел:+86-574-6560937, факс:+86-574-6560938
e-mail: zhejiangnewvision.china@gmail.com

Импортер: ООО «Технологии Здоровья»
117405, Москва, ул. Варшавское шоссе, д.145, корп. 8.
Тел.: 8 (495) 648-26-66, 8 (495)
649-11-41, www.bradex.ru

Импортер на территории Республики Беларусь: ТУП «БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул. Монтажников, д.9 комн.34/4. , УНП 192409754, email: optbel1@bradex.ru

Trans East Metal Ltd, POB 9101, Haifa 31091, Israel.
Tel: +972-4-8521824, fax: +972-3-7256059
www.bradex.co.il
Международная торговая марка «BRADEX».
Израиль - Рег. №204012 Россия - Рег. №444287

Дату производства смотрите на упаковке.

Знак соответствия:



ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.

TITANIUM™ BRADEX™