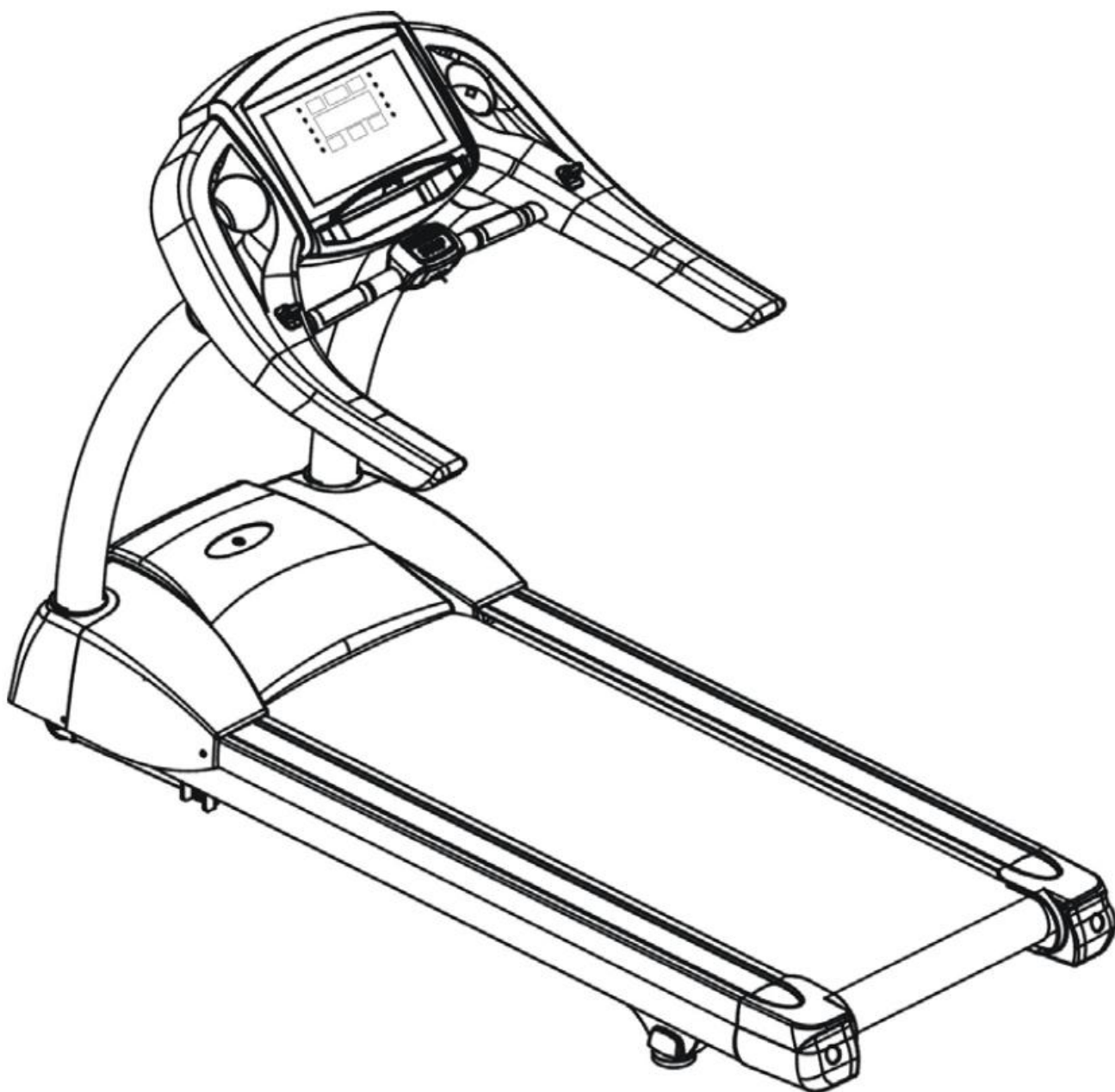


# Руководство пользователя



**БЕГОВАЯ ДОРОЖКА CIRCLE M7**

# СОДЕРЖАНИЕ

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ	2-5
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	6
СБОРКА И УСТАНОВКА	7-10
РАЗМИНКА И ЗАМИНКА	11
ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ	12
ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ	13-18
РЕГУЛИРОВКА ПОЛОТНА	19
УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ	20-21
ДИАГНОСТИКА ПРОБЛЕМ	22

# ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим вас за покупку наших продуктов. Мы прикладываем максимум усилий для обеспечения качества нашей продукции, случайные ошибки, или/и неполадки все же случаются. Если, в каком-либо случае вы заметили, что продукт является дефектным или с недостающими частями, пожалуйста, свяжитесь с нами.

**ВАЖНО: Прочитайте все инструкции и предупреждения перед сборкой и регулировкой.**

## **Важная информация о питании**

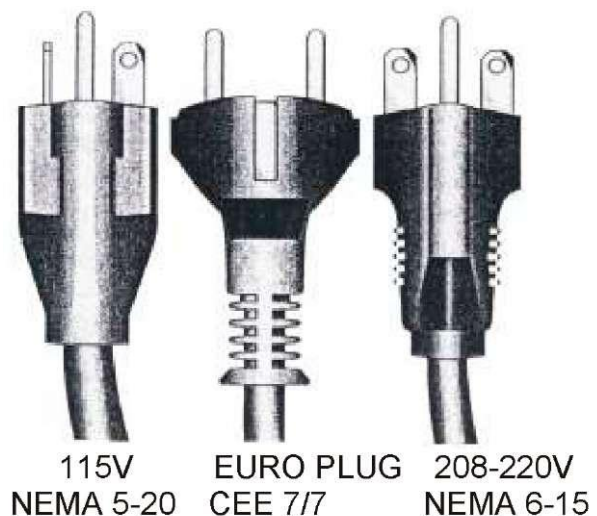
Перед вставкой вилки в розетку, убедитесь в том, что напряжение и частота вашей электросети соответствует требованиям беговой дорожки. Вы можете найти данные об этом на наклейке серийного номера.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Не используйте дорожку с адаптером напряжения или удлинителем.**

## **Инструкции по заземлению**

Данная тренажерная дорожка должна быть заземлена. Если дорожка сломается или частично неправильно сработает, то заземление уменьшит риск поражения электрическим током. Данный продукт поставляется вместе с проводом питания имеющим кабель заземления и вилку с контактами заземления. Вилка должна быть вставлена в розетку, которая соответствует правилам вашего региона по заземлению. Убедитесь в том, что стандарт вашей розетки совпадает с стандартом вилки на дорожке. Не используйте адаптер заземления для подключения кабеля питания к не заземленным розеткам.

Требования к питанию:  
Заземленный, отдельный контур,  
соответствующий следующим  
характеристикам:  
115 V +/- 5%, 60Hz и 20A;  
208/220, 60Hz и 15A или  
230 V +/- 5%, 50Hz и 15A.



# ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

## Перед началом

- 1) Одновременно только один человек может заниматься с тренажером. Если проявляется головокружение, тошнота, боли в груди, или любые другие ненормальные симптомы, прекратите тренировку сейчас же.
- 2) Максимальный вес тренирующегося – 182кг.
- 3) Всегда используете данный тренажер на чистой и ровной поверхности. Запрещается использование вне помещений и возле воды.
- 4) Не вставляйте никаких предметов в открытые части тренажера.
- 5) Прежде чем пользоваться данным тренажером, всегда делайте разминку.
- 6) Заменяйте неисправные компоненты немедленно и не используйте тренажер до починки.
- 7) Всегда одевайте подходящую для тренировок одежду. Не одевайте одежду которая может случайно застрять в деталях тренажера.
- 8) Устанавливайте на ровной поверхности с свободным промежутком в 2х1м за тренажером. Не ставьте дорожку на поверхность, которая закрывает отверстия вентиляции. Для защиты пола или ковра, рекомендуется установить защитное покрытие под тренажер.
- 9) Проконсультируйтесь с вашим врачом перед началом тренировок.

## Важные инструкции безопасности

- 1) Не позволяйте детям и/или животным пользоваться дорожкой.
- 2) Убедитесь в том что все болты надежно закручены перед использованием тренажера. Периодическое обслуживание нужно всем тренажерам.
- 3) Храните ключ безопасности в недоступном для детей месте.
- 4) Остановите тренажер и отдохните, если чувствуете дискомфорт во время тренировок.
- 5) Правильная последовательность остановки тренажера:  
Нажмите клавишу STOP -> обоими руками держите ручки -> замедляйте бег/шаг пока тренажер не остановится полностью -> уйдите с беговой дорожки.
- 6) При появлении ошибки на дисплее, сверьтесь с секцией «Диагностика проблем» данного руководства.
- 7) Выключите питание после использования.
- 8) Если кабель питания поврежден, он должен быть заменен производителем или сервис-центром.
- 9) Предупреждение: Неправильные или перегруженные тренировки могут повредить здоровью.

# ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

## **Ключ безопасности**

Ключ предназначен для предупреждения падения или любых других опасных явлений для тренирующихся, которые не правильно выбрали скорость дорожки.

Пожалуйста, всегда одевайте ключ безопасности.



## **Немедленно проконсультируйтесь с вашим врачом**

Предупреждение: перед началом любых тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей возрастом 35 и выше, с известными проблемами со здоровьем. Прочитайте инструкцию полностью перед использованием тренажера. Мы не несем ответственности за персональные повреждения из-за использования тренажера.

## **Частота тренировок:**

Для улучшения вашей сердечно-сосудистой и мышечной систем, вы должны заниматься 3-4 раза в неделю.

## **Интенсивность тренировок:**

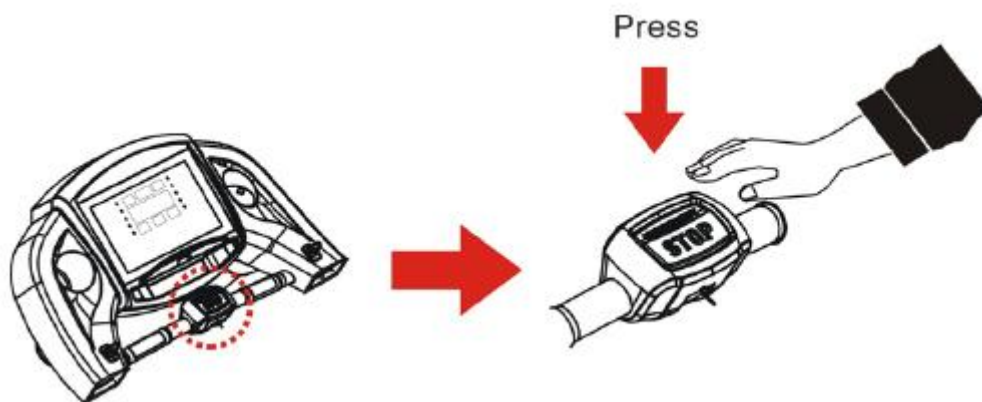
Интенсивность тренировок определяется вашим сердцебиением. Тренировка должна быть достаточно тяжелой для укрепления мышц сердца и состояния сердечно-сосудистой системы. Только врач может предписать ваш диапазон сердцебиения для тренировок.

## **Длительность тренировок:**

Чем дольше вы можете держать целевой диапазон сердцебиения во время тренировки, тем более выгодной будет тренировка. Начинайте с 2-3 минут постоянных, ритмических упражнений, после проверьте ваш пульс.

## **Аварийный выключатель**

Функция аварийного выключателя – помочь тренирующемуся безопасно покинуть тренажер, при аварийной ситуации, нажмите кнопку, держась за ручки, дождитесь остановки тренажера, после покиньте его.



# ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

## ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

	УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ	ДЛИТЕЛЬНОСТЬ
1 НЕДЕЛЯ	Легкий	6-12 мин
2 НЕДЕЛЯ	Легкий	10-16 мин
3 НЕДЕЛЯ	Средний	14-20 мин
4 НЕДЕЛЯ	Средний	18-24 мин
5 НЕДЕЛЯ	Средний	22-28 мин
6 НЕДЕЛЯ	Немного сложнее или легче чем средний	20 мин
7 НЕДЕЛЯ	Добавление интервальных тренировок	3 мин на средней нагрузке чередуясь с 3 мин высокой нагрузки, всего 24 мин

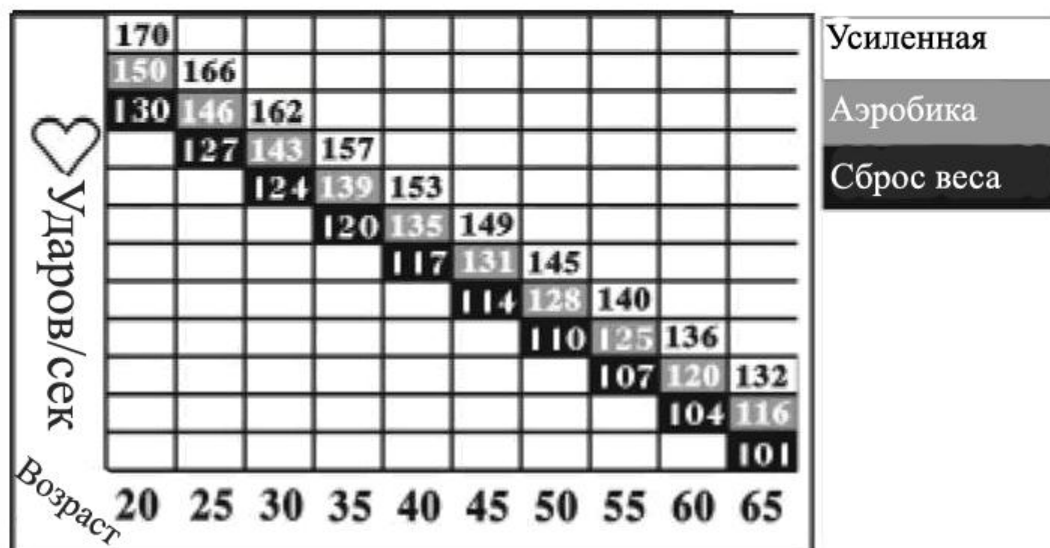
### ЗОНА ЦЕЛЕВОГО ПУЛЬСА

Рекомендуемый диапазон пульса колеблется от 60% до 80% максимального.

Нижняя граница пульса = максимальный пульс \* 0.6

Верхняя граница пульса = максимальный пульс \* 0.8

Данное приложение рекомендуется Американской Ассоциацией по проблемам сердца, приложение не подходит для людей с заниженным физическим или психологическим развитием.



## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

### ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Длина – 215 см

Ширина – 92 см

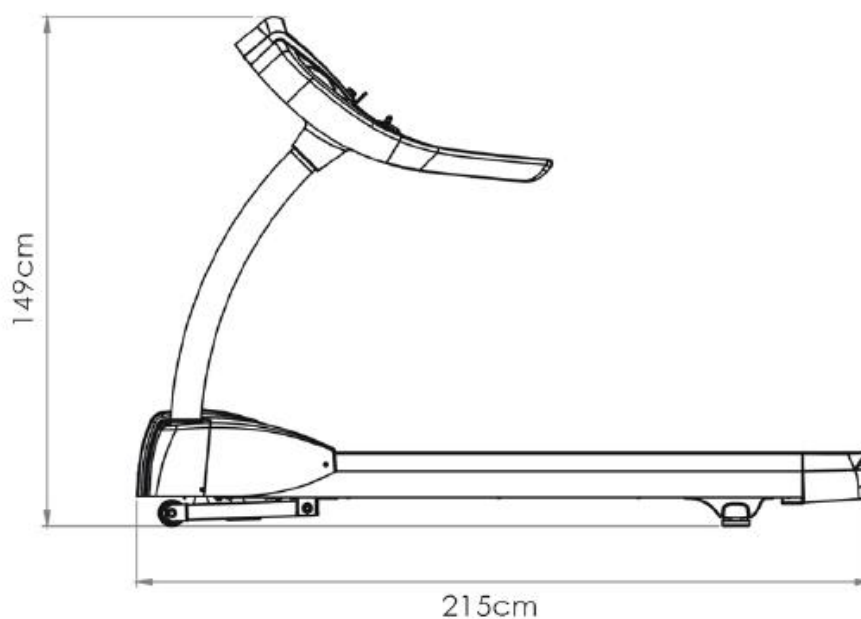
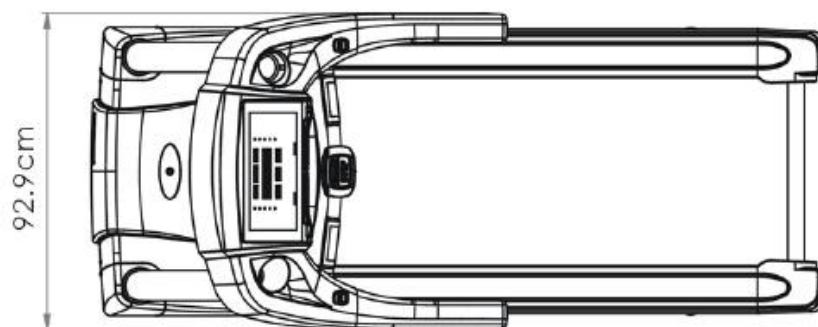
Движущиеся полотно – 55см x 153 см

Вес – 162 кг

Мощный подъем: 0 ~ 18 моторизированный

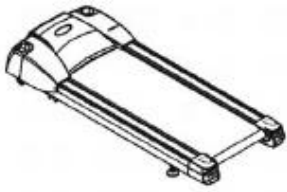
Программы – 9 программ, 4 НРС.

Стандартные функции – Полное время использования, дистанция, пульс, калории, быстрое переключение скорости.



# СБОРКА И УСТАНОВКА

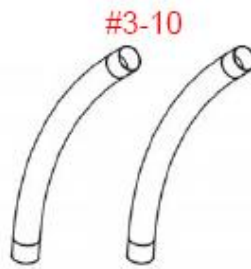
## ДЕТАЛИ



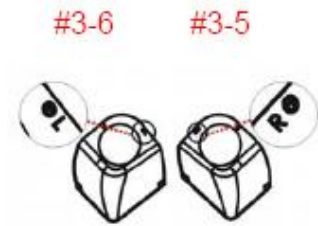
Основной каркас  
#3-9



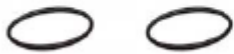
Консоль  
#3-2 #3-1



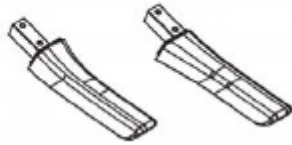
Опоры консоли



Левая/Правая крышка опоры













Прокладки



Комплект ручек



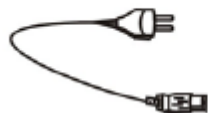
## НАБОРЫ КРЕПЕЖЕЙ

<p>#3-8</p>  <p>M8X15mm / 10pcs (Console mast set)</p>	<p>#3-15</p>  <p>M8 curve Washer / 10pcs</p>	<p>#3-19</p>  <p>M8 S Washer / 10pcs</p>
<p>#3-17</p>  <p>M8X15mm / 8pcs (Console set)</p>	<p>#3-15</p>  <p>M8 curve Washer / 8pcs</p>	<p>#3-19</p>  <p>M8 S Washer / 8pcs</p>
<p>#3-7</p>  <p>M5x15mm / 4pcs (Console mast set)</p>		
<p>#3-3</p>  <p>M8x25mm / 4pcs (Console / Handlebar set)</p>	<p>#3-4</p>  <p>M8 / 4pcs (Console / Handlebar set)</p>	<p>#3-19</p>  <p>M8 S Washer / 4pcs</p>

### #3-16



Заглушка



Кабель  
питания



Шестигранник  
5мм



Шестигранник  
6мм

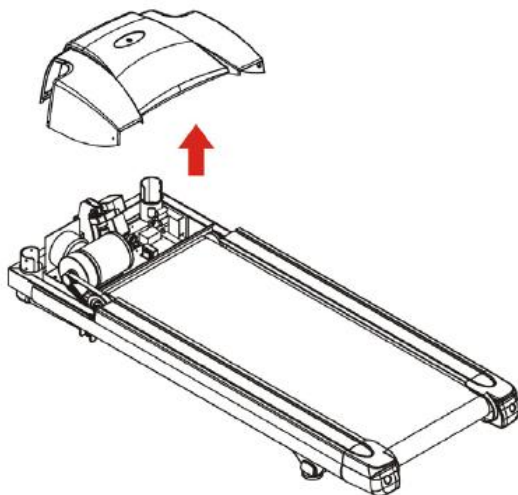
## СБОРКА И УСТАНОВКА

Распаковывайте тренажер там, где он будет использоваться. Будьте осторожны, чтобы не повредить его. Поставьте дорожку на плоской ровной поверхности. Рекомендуется защитное покрытие на пол.

\*Примечание: Из-за высокого веса, предпочтительна сборка тремя или более людьми.

Шаг 1: Установка ручек в консоль.

1) Снимите крышку моторного отсека

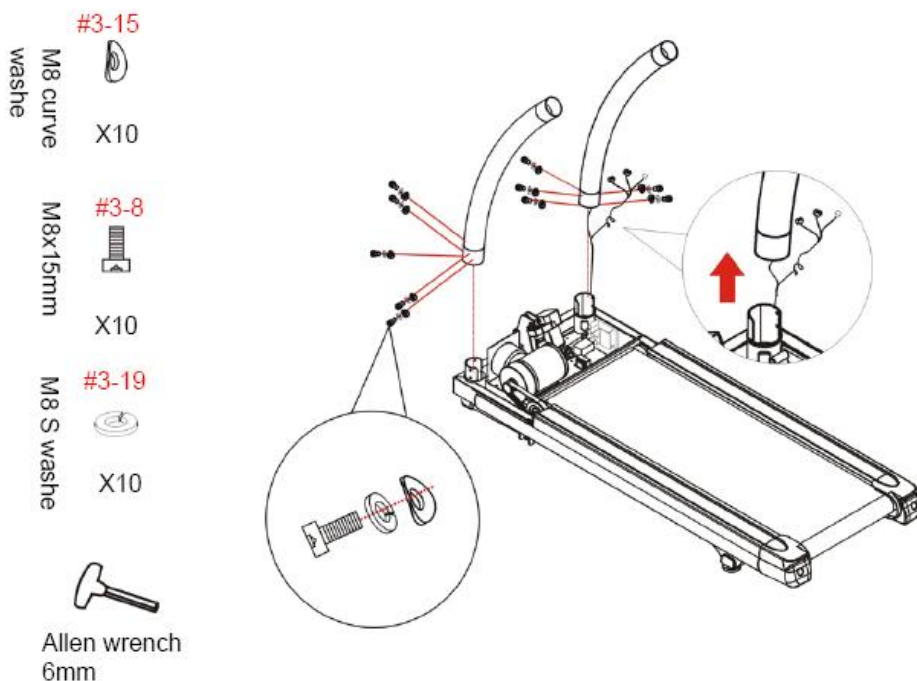


Шаг 2: Установка опор консоли.

1) Поставьте крышки опор в основной каркас

2) Вставьте опоры в пазы. Закрепите их 8 M8\*15мм винтами и 8 M8 пружинными шайбами.

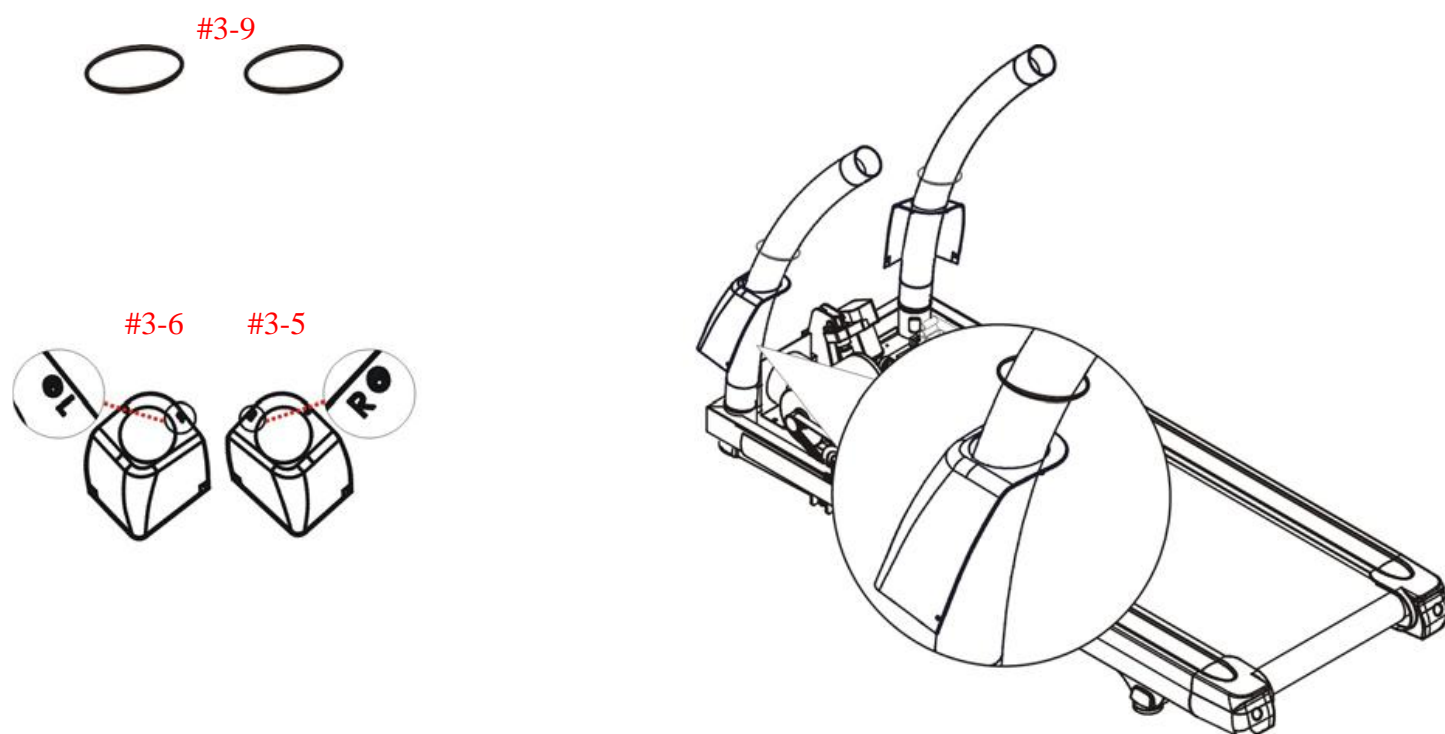
3) Закрепите крышки опор 4 M5\*15мм винтами.



## СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 3: Крепление кожухов стоек.

Закрепите кожуха, как показано на рисунке.



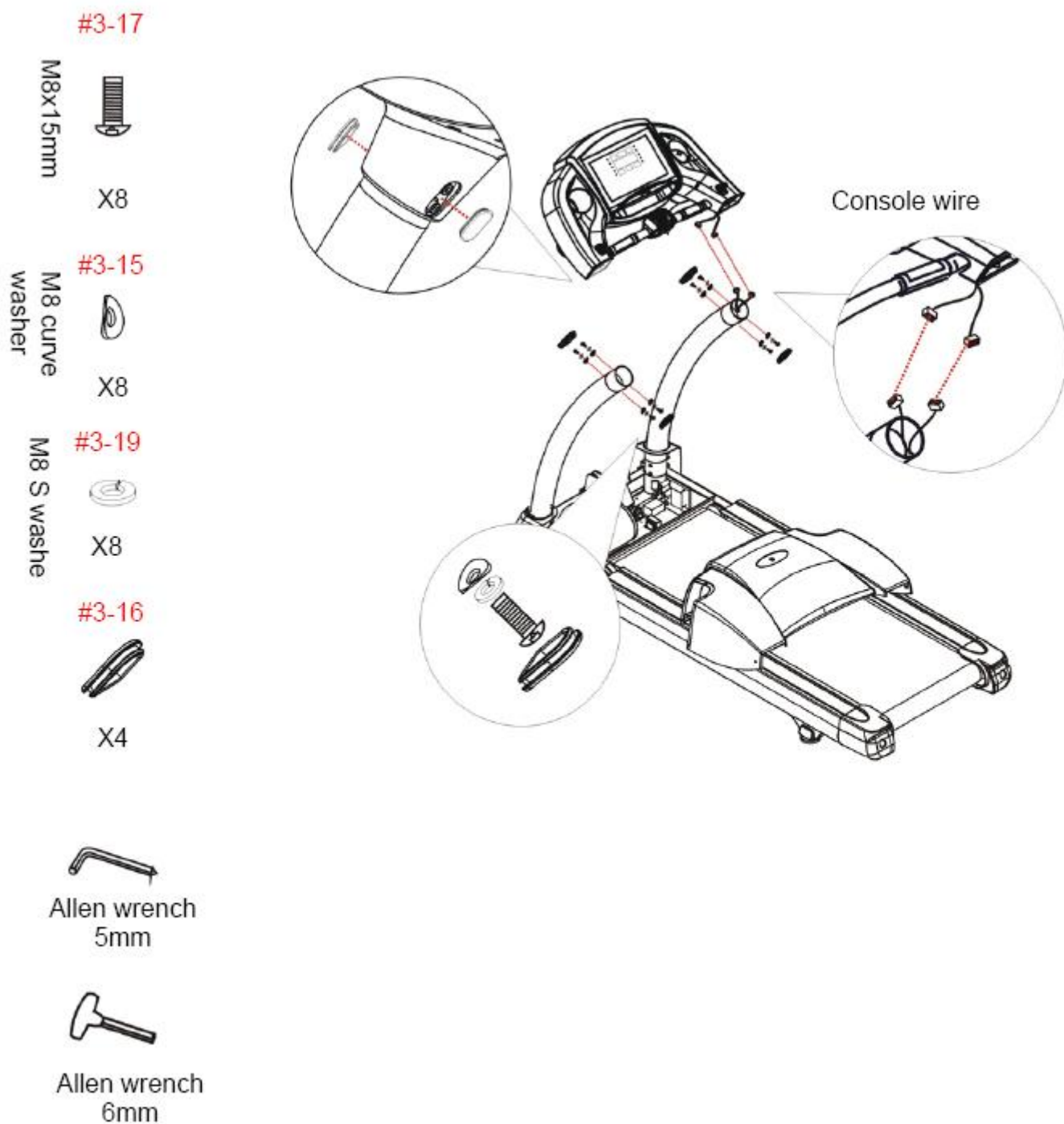
## СБОРКА И УСТАНОВКА

### Шаг 4: Установка консоли

1) Присоедините кабели к консоли и аккуратно разложите их, что бы избежать случайного повреждения.

2) Присоедините консоль к опорам.

3) Закрепите с помощью 2 M12\*40мм винтами.

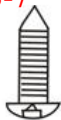


## СБОРКА И УСТАНОВКА

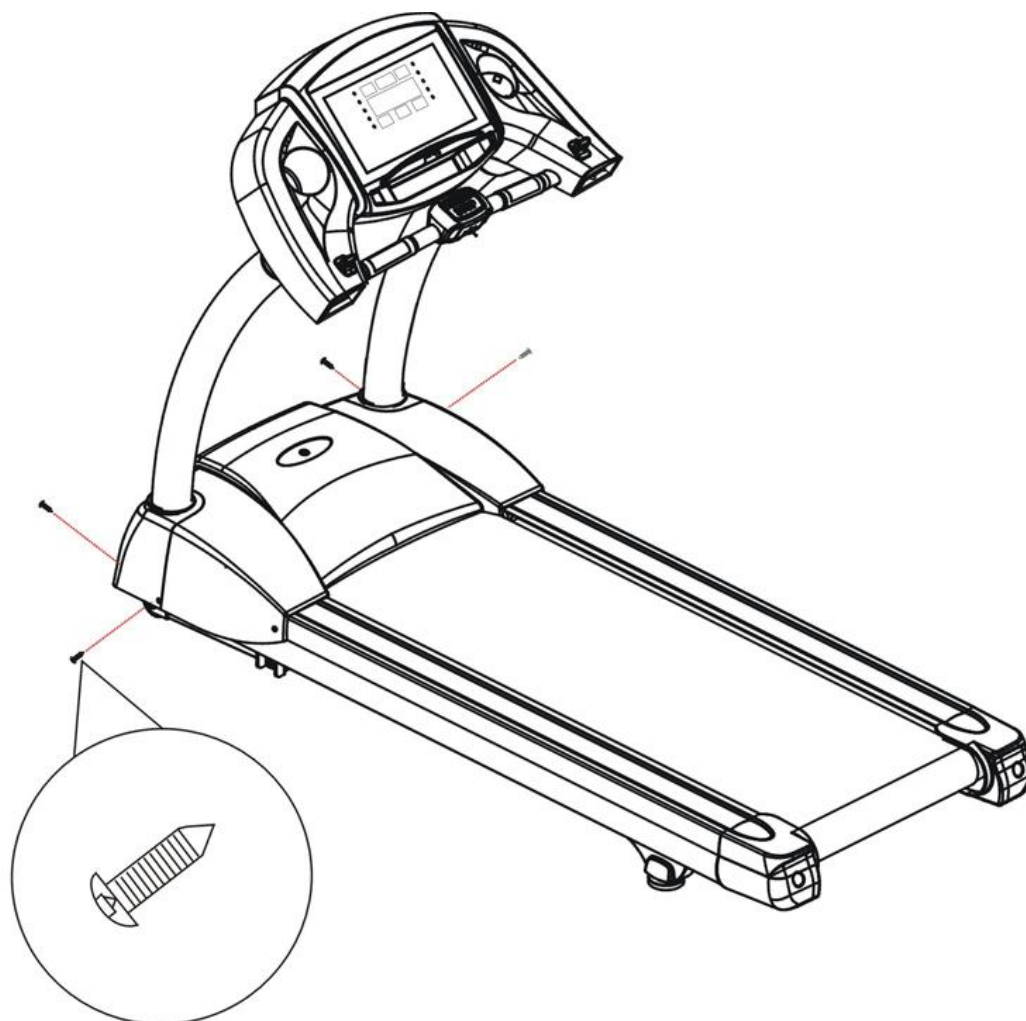
Шаг 5: Фиксация кожухов

Зафиксируйте кожуха с помощью ключа 5 мм и 4 винтов M5\*15 мм на раме.

#3-7



5 мм



# СБОРКА И УСТАНОВКА

Шаг 6: Присоединение левой/правой регулируемой крышки

Вставьте ручки в консоль, используя шестигранник с 4 шт. болтов M8\*25мм, M8 шайбами, закрепите их.

M8x25mm  
#3-3  
X4



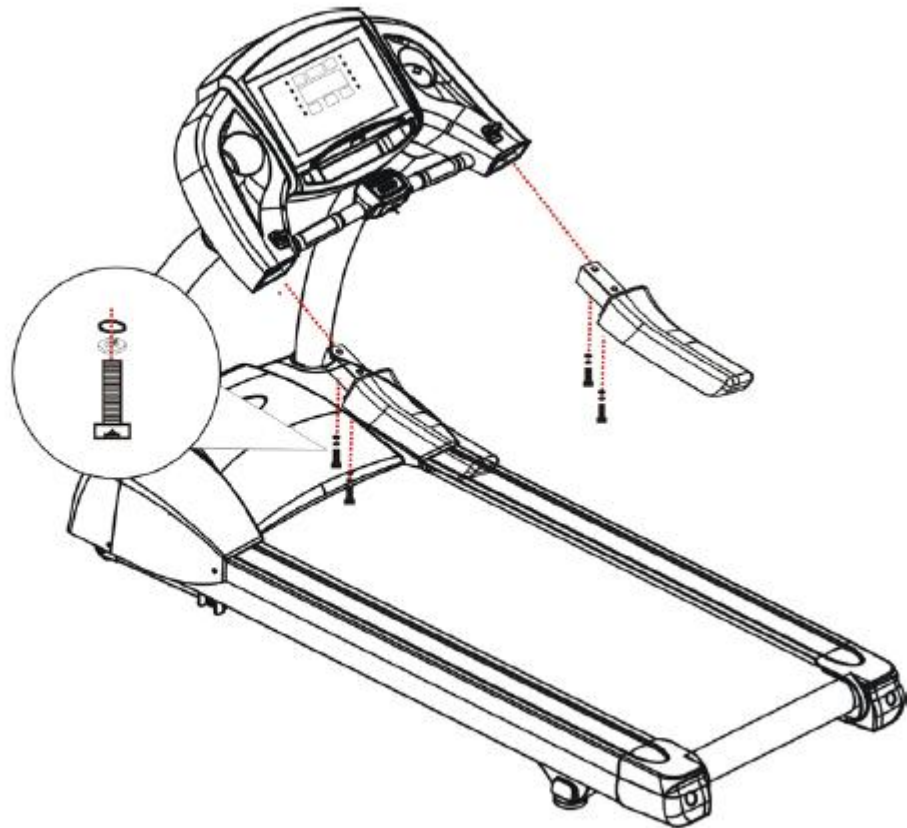
M8  
#3-4  
X4



M8 S washer  
#3-19  
X4



Allen wrench  
6mm



# РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

Успешная тренировка включает в себя разминку, упражнения, и заминку. Разминка это важная часть вашей тренировки, она должна быть перед каждой тренировкой. Она подготавливает ваше тело к более тяжелым упражнениям, разогревая и растягивая ваши мышцы. В конце вашей тренировки, повторите эти упражнения для уменьшения болевых ощущений в мышцах. Мы предлагаем следующие упражнения для разминки и заминки:



## ПОВОРОТЫ ГОЛОВОЙ

Поверните голову вправо, чувствуя, как растягивается левая часть шеи. Далее поверните голову назад так, чтобы ваш подбородок был направлен в потолок. Поверните голову влево, и наконец, вниз. Повторяйте несколько раз.



## ПОДЪЕМ ПЛЕЧЕЙ

Подымите правое плечо к уху. Подымите левое плечо, одновременно опуская правое. Повторяйте несколько раз.



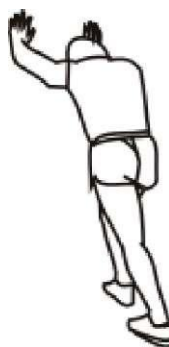
## РАСТЯГИВАНИЕ 4-Х ГОЛОВЫХ МЫШЦ

Обопритесь одной рукой в стену для баланса, и подымите правую ногу. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам. Продержитесь так 15 секунд и повторите так с левой ногой.



## РАСТЯГИВАНИЕ БОКОВЫХ МЫШЦ

Вытяните руки вверх. Тяните правую руку вверх как только возможно. Вы почувствуете растяжение в боковых мышцах. Повторите так же с левой рукой.



ближе. Продержитесь 15 секунд. Повторяйте 3-5 раз.

## РАСТЯГИВАНИЕ ИКР И СУХОЖИЛИЙ ПЯТКИ.

Поставьте вашу правую ногу вперед. Обопритесь о стену руками и растяните вашу левую ногу назад. Сгибая правую ногу в колене вы растягиваете мышцы. Продолжайте 15 секунд, после повторите с правой ногой сзади.

## РАСТЯГИВАНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Сядьте, сомкнув ступни вместе. Притяните ступни к себе как можно



## РАСТЯГИВАНИЕ ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ

Вытяните правую ногу прямо, левая нога прижата к правой, попробуйте дотянуться правой рукой до пальцев ступни, продержитесь так 15 секунд. Расслабьтесь, далее повторите для левой ноги





# ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



Показания дисплея	Функция
Time	Количество времени до конца тренировки
Distance	Эквивалентная дистанция, пройденная пешком либо бегом, к количеству калорий.
Calories	Количество калорий сожженных во время тренировки.
Heart Rate	Пульс (за минуту).
Speed	Текущая скорость бега
Incline	Текущий уровень тренировки

Кнопки	Функция
Incline ▲/▼	Увеличить или уменьшить уровень тренировки /Выбор программы
Speed +/-	Увеличить или уменьшить скорость бега /Выбор программы
Go/ Stop	Старт/стоп/пауза во время тренировки
Enter	Подтверждение введенного значения, вход в выбранную программу
Blue Tooth	Для поиска устройств и соединения с программой
Клавиши 0 - 9	Для задания значений скорости и параметров программ
Quick incline (2,4,6,8))	Кнопки быстрого изменения угла наклона
Quick speed (4,6,8,10)	Кнопки быстрого изменения скорости
Кнопки программ (Target, Rolling, Valley, Fat burn, Ramp, Strength, Interval, Random, Fitness test, HRC)	Выбор программы
Cool Down	Заминка (Постепенное уменьшение скорости)
Rest/Clear	Сброс значений параметра во время настройки



# ПРОГРАММЫ

## ПРОГРАММЫ



Target



Rolling



Valley



Fat Burn



Ramp



Strength



Interval



Random



Fitness Test



H.R.C

## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

### 1. 【Target】

1.1. Нажмите кнопку 『Target』 для выбора программы 【Target】 .

1.1.1. На дисплее появится сообщение 『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER, введите вес и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

1.1.2. Ввод времени: На дисплее появится 『SET TIME THEN PRESS ENTER, введите время и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

1.1.3. Ввод дистанции: Дисплей покажет 『SET DISTANCE THEN PRESS ENTER』 , введите дистанцию и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

1.1.4. Ввод калорий: На дисплее появится 『SET CALORIES THEN PRESS ENTER』 , введите калории и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

1.1.5. Ввод начальной скорости: На дисплее появится 『SET BEGIN SPEED THEN PRESS ENTER』 , введите начальную скорость и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

1.1.6. Ввод начального наклона: На дисплее появится 『SET BEGIN INCLINE THEN PRESS ENTER』 , введите начальный наклон и нажмите 『GO』 для начала тренировки.

1.2. Начало тренировки:

1.2.1. Если установить цель: время, расстояние и калории, программа начнет отсчет. После того, как заданное значение достигает 0, программа закончится. Если нет установленной цели - программа не закончится, если не остановить вручную.

# ПРОГРАММЫ

## 2. 【Preset Programs】 :

2.1. Нажмите программную клавишу для выбора предустановленной программы, есть 7 предустановленных программ (ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STRENGTH, INTERVAL, RANDOM).

2.1.1. На дисплее появится сообщение 『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』, введите вес тела и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

2.1.2. Ввод времени: На дисплее появится 『SET TIME THEN PRESS ENTER』, введите время и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

2.1.3. Ввод уровня нагрузки: На дисплее появится 『SET LEVEL』, нажмите ▲ или ▼ для установки уровня 1~5 (если выбрана программа RANDOM, на дисплее отобразится 『CHANGE PROFILE BY PRESS ARROW EY』, нажмите ▲ или ▼ для изменения случайного профиля), нажмите 『GO』 для начала тренировки.

### 2.2. Начало тренировки:

2.2.1. Уровень нагрузки будет изменяться автоматически в соответствии с настройками программы, если вводится время во время настройки, то отрезок времени = время установки / 32. Вы можете использовать любую клавишу на уровне сопротивления, чтобы изменить уровень нагрузки во время тренировки.

2.2.2. Программа закончится, как только счетчик дойдет до 0.

### 2.3. Профили предустановленных программ:

P1=ROLLING скорость по умолчанию 6 км/ч,

P2=VALLEY скорость по умолчанию 6 км/ч,

P3=FAT BURN скорость по умолчанию 5 км/ч,

P4=RAMP скорость по умолчанию 6 км/ч,

P5=STRENGTH скорость по умолчанию 7 км/ч,

P6=INTERVAL скорость по умолчанию 7 км/ч,

P7=RANDOM

## ПРОГРАММЫ

Программа	Сегмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
P1	Скорость	50	50	60	60	70	80	90	100	90	80	70	60	60
	Наклон	0	1	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2	1
P2	Скорость	50	60	80	100	90	90	80	80	70	70	60	60	60
	Наклон	0	2	4	6	5	4	5	4	3	2	3	2	1
P3	Скорость	50	50	60	60	70	70	80	80	90	90	100	100	100
	Наклон	0	1	2	3	4	5	4	3	2	2	5	4	3
P4	Скорость	50	50	50	50	50	60	60	60	60	60	70	70	70
	Наклон	0	1	2	1	3	2	3	4	3	4	5	4	5
P5	Скорость	50	50	60	60	60	70	70	70	80	80	80	90	90
	Наклон	0	1	2	4	6	8	7	5	6	8	7	6	5
P6	Скорость	50	50	60	60	70	80	90	50	50	90	100	50	50
	Наклон	0	1	2	3	5	2	3	6	2	3	7	2	3

Программа	Сегмент	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
P1	Скорость	70	80	90	100	100	90	80	80	70	70	60	60	70
	Наклон	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	2	3
P2	Скорость	50	50	50	50	50	50	60	60	70	70	80	80	90
	Наклон	2	1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6
P3	Скорость	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Наклон	5	5	3	3	3	4	5	4	4	3	2	2	3
P4	Скорость	70	70	80	80	80	80	100	90	90	80	80	70	70
	Наклон	4	5	6	5	6	5	4	5	3	4	3	4	3
P5	Скорость	100	100	100	100	100	90	90	80	80	80	70	70	70
	Наклон	4	3	3	4	3	6	5	4	3	3	6	5	7
P6	Скорость	60	70	90	50	50	80	90	50	50	80	90	100	50
	Наклон	8	2	3	5	3	7	2	3	8	2	3	5	3

Программа	Сегмент	27	28	29	30	31	32
P1	Скорость	80	90	90	80	70	50
	Наклон	4	5	6	5	4	2
P2	Скорость	100	100	80	70	60	50
	Наклон	5	6	6	4	2	0
P3	Скорость	100	90	80	70	60	50
	Наклон	5	4	3	2	1	0
P4	Скорость	70	60	60	60	50	50
	Наклон	2	3	2	1	2	0
P5	Скорость	60	60	60	50	50	50
	Наклон	7	5	3	1	0	0
P6	Скорость	50	90	70	60	50	50
	Наклон	1	6	5	3	0	0

# ПРОГРАММЫ

## 3. 【HRC】

3.1. Эта программа работает только с беспроводным передатчиком пульса, если в течение 60 секунд не будет передан сигнал от передатчика, программа перейдет в режим ожидания.

3.2. Нажмите клавишу 【HRC】 для выбора программы, на экране отобразится 【THR】 , нажмите ▲ или ▼ клавиши для выбора 【HRC 65%】 , 【HRC 75%】 или 【HRC 85%】 , подтвердите выбор клавишей 『ENTER』 для запуска настроек. ( $HRC\ 65\% = (220 - Age) \times 65\%$  /  $75\% = (220 - Age) \times 75\%$  /  $85\% = (220 - Age) \times 85\%$ )

3.2.1. Выберите 【THR】 :

3.2.1.1. Настройка цели сердечного ритма: На экране – 『SET TARGET HR THEN PRESS ENTER』 , установите целевой сердечный ритм и нажмите 『ENTER』 .

3.2.1.2. На экране – 『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』 , введите вес тела и нажмите 『ENTER』 .

3.2.1.3. Установка времени: На экране – 『SET TIME THEN PRESS ENTER』 , установите время и нажмите 『ENTER』 .

3.2.2. Выберите 【HRC 65%】 или 【HRC 75%】 или 【HRC 85%】 :

3.2.2.1. На дисплее появится сообщение 『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』 , введите вес и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

3.2.2.2. Ввод времени: На дисплее появится 『SET TIME THEN PRESS ENTER』 , введите время и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

3.2.2.3. Ввод дистанции: Дисплей покажет 『SET DISTANCE THEN PRESS ENTER』 , введите дистанцию и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

3.2.2.4. Ввод калорий: На дисплее появится 『SET CALORIES THEN PRESS ENTER』 , введите калории и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

3.2.2.5. Ввод начальной скорости: На дисплее появится 『SET BEGIN SPEED THEN PRESS ENTER』 , введите начальную скорость и нажмите 『ENTER』 для перехода к следующему параметру.

3.2.2.6. Ввод начального наклона: На дисплее появится 『SET BEGIN INCLINE THEN PRESS ENTER』 , введите начальный наклон и нажмите 『GO』 для начала тренировки.

3.3. Начало тренировки:

3.3.1. Программа будет сравнивать в реальном времени пульс с заданным значением каждые 30 секунд, чтобы отрегулировать уровень нагрузки пока, фактический сердечный ритм до тех пор, пока не достигнет +/- 5 ударов в заданном значении.

3.3.2. В ходе программы, если фактическая частота пульса  $\leq$  целевой тренировки сердечного ритма минус 5, не будет достигнута, уровень нагрузки будет увеличиваться на один каждые 30 секунд до макс. уровня.

3.3.3. В ходе программы, если ЧСС фактический  $\geq$  целевой тренировки плюс 5, нагрузка будет падать на один каждые 30 секунд до мин. уровня.

3.3.4. Вы можете использовать любую клавишу нагрузки для изменения сложности тренировки.

3.3.5. Программа заканчивается, когда счетчик достигнет 0.

# ПРОГРАММЫ

## 3. Fitness Test:

3.1. Нажмите 『Fitness Test』 .

3.2. На экране – 『SET BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER』 , введите вес тела и нажмите 『ENTER』 .

3.3. На экране – 『SET AGE THEN PRESS ENTER』 , введите возраст и нажмите 『ENTER』 .

3.4. На экране – 『SET GENDER THEN PRESS ENTER』 , нажмите вверх или вниз для выбора пола и нажмите 『ENTER』 .

3.5. На экране – 『SET BEGIN SPEED THEN PRESS ENTER』 , нажмите 『FAST』 или 『SLOW』 для установки начальной скорости и нажмите 『GO』 для начала тренировки.

3.6. Начало тренировки:

3.6.1. Эта программа проверяет ваше фитнес состояние, как далеко вы сможете пробежать за 12 минут, во время тренировки можете менять скорость, наклон не доступен.

3.6.2. Программа закончится когда на счетчике будет 0.

3.6.3. Результаты теста: 【VERY GOOD】 , 【GOOD】 , 【AVERAGE】 , 【BAD】 , 【VERY BAD】

3.6.4. Результаты:

Возраст	Пол	VERY GOOD/ Отличный	GOOD/Хороший	AVERAGE/ Средний	BAD/ Плохой	VERY BAD/ Очень плохой
13~14	М	>2.7 KM	2.4~2.7 KM	2.2~2.39 KM	2.1~2.19 KM	<2.1 KM
	Ж	>2.0 KM	1.9~2.0 KM	1.6~1.89 KM	1.5~1.59 KM	<1.5 KM
15~16	М	>2.8 KM	2.5~2.8 KM	2.3~2.49 KM	2.2~2.29 KM	<2.2 KM
	Ж	>2.1 KM	2.0~2.1 KM	1.9~1.99 KM	1.6~1.89 KM	<1.6 KM
17~20	М	>3.0 KM	2.7~3.0 KM	2.5~2.69 KM	2.3~2.49 KM	<2.3 KM
	Ж	>2.3 KM	2.1~2.3 KM	1.8~2.09 KM	1.7~1.79 KM	<1.7 KM
21~29	М	>2.8 KM	2.4~2.8 KM	2.2~2.39 KM	1.6~2.19 KM	<1.6 KM
	Ж	>2.7 KM	2.2~2.7 KM	1.8~2.19 KM	1.5~1.79 KM	<1.5 KM
30~39	М	>2.7 KM	2.3~2.7 KM	1.9~2.29 KM	1.5~1.89 KM	<1.5 KM
	Ж	>2.5 KM	2.0~2.5 KM	1.7~1.99 KM	1.4~1.69 KM	<1.4 KM
40~49	М	>2.5 KM	2.1~2.5 KM	1.7~2.09 KM	1.4~1.69 KM	<1.4 KM
	Ж	>2.3 KM	1.9~2.3 KM	1.5~1.89 KM	1.2~1.49 KM	<1.2 KM
Старше 50	М	>2.4 KM	2.0~2.4 KM	1.6~1.99 KM	1.3~1.59 KM	<1.3 KM
	Ж	>2.2 KM	1.7~2.2 KM	1.4~1.69 KM	1.1~1.39 KM	<1.1 KM

# РЕГУЛИРОВКА ПОЛОТНА

## Регулировка полотна

Вам скорее всего понадобится отрегулировать полотно в течении первых недель тренировок. Все полотна правильно настроены на заводе. Но они могут растягиваться или сместиться от центра после использования. Растягивание является нормальным явлением.

## Регулировка натяжение полотна

Если вы чувствуете, что полотно «проскальзывает» или держится ненадежно натяжение на полотне должно быть увеличено.

### Для увеличения натяжения на полотне

- А) Вставьте 6мм ключ в левый болт натяжения. Поверните ключ по часовой стрелке на  $\frac{1}{4}$ .
- В) Повторите шаг «А» для правого болта. Важно затягивать болты на одинаковое количество поворотов.
- С) Повторяйте шаги «А» и «В» пока проскальзывания полотна не ликвидируется.
- Д) Не затягивайте полотно слишком сильно, это может повредить его ролики.

## **ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ НАТЯЖЕНИЯ ОТКРУТИТЕ БОЛТЫ ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ НА РАВНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОВОРОТОВ**

## Центрирование полотна

Когда вы бежите, вы можете распределять ваш вес неравномерно, тем самым создавая избыточное давление на одну из стоп. Данная разница может сместить полотно с центра. Центрирование проводится без какой-либо нагрузки на полотно.

- А) Запустите дорожку на скорости 6км/ч.
- В) Выясните в какую из сторон смещено полотно.

а. Если смещено влево:

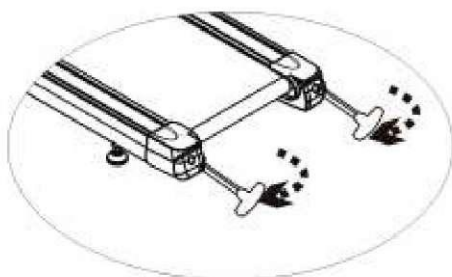
Используя ключ поверните левый болт на  $\frac{1}{4}$  поворота по часовой стрелке и правый болт на  $\frac{1}{4}$  против часовой.

б. Если смещено вправо:

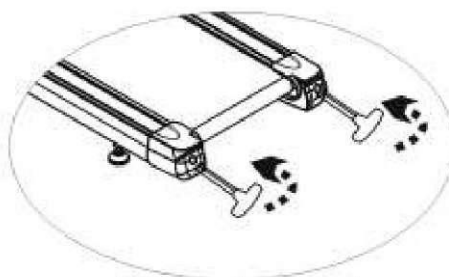
Используя ключ поверните правый болт на  $\frac{1}{4}$  поворота по часовой стрелке и левый болт на  $\frac{1}{4}$  против часовой.

с. Если полотно не отцентровалось, повторяйте шаги до полной центровки.

С) После того как полотно отцентрировано, увеличьте скорость до 16 км/ч и убедитесь, что оно движется плавно. Повторите шаги выше, если необходимо.



Turn clockwise to Increase the running belt tension



Turn counter-clockwise to decrease the running belt tension

## Уход и обслуживание

Всегда удаляйте ключ и выключайте кабель питания из розетки перед чисткой, смазкой, или выполнением любых других обслуживающих процедур.

## Обслуживание деталей:

Номер	Деталь	Ежедневно	Еженедельно	Ежемесячно	Каждый сезон	Каждые полгода
1	Винты консоли					Проверка
2	Каркас	Протирка				Проверка
3	Полотно		Сухая чистка			Проверка
4	Кабель питания			Проверка		
5	Покрытие	Протирка		Проверка		
6	Ручки	Протирка				Проверка
7	Винты ручек				Проверка	
8	Передние ролики				Протирка	Проверка
9	Задние ролики					Проверка
10	Ключ безопасности	Протирка				
11	Ремень привода				Протирка	Проверка
12	Смазка бегового полотна (силикон)			Проверка и смазка		
13	Натяжение полотна					Проверка
14	Мотор					Сухая чистка
15	Моторные шкивы и пазы					Проверка

# УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

## Чистка

Пот и грязь должны быть убраны с покрытия консоли и дорожки после тренировки. После каждой тренировки тренажер надо протереть влажным мягким куском ткани. Не используйте агрессивных химических чистящих средств.

## Замена ремня привода

Ремень привода является быстро изнашиваемой частью. Он должен быть заменен, как только имеет видимые признаки износа или каждые 6000 часов работы.

## Замена полотна

Полотно является быстро изнашиваемой частью. Оно должен быть заменено, как только имеет видимые признаки износа или каждые 6000 часов работы.

## Хранение

Храните тренажер в чистом, сухом месте. Убедитесь в том что переключатель питания выключен и кабель питания отсоединен.

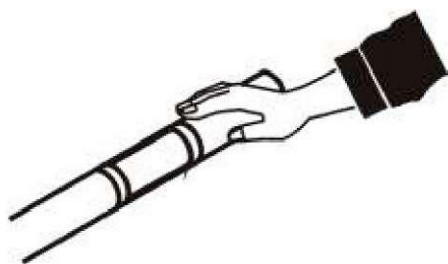
## Передвижение

Данная дорожка была спроектирована и оснащена колесами для простого передвижения.

Перед передвижением убедитесь в том, что переключатель питания выключен и кабель питания отсоединен.

## Пульсометр

Перед/после бега, поставьте ступни на боковые части тренажера, возьмитесь за ручки, если ваш пульс слишком высок или неравномерен, отпустите ручки пока пульс не опустится до 0, после повторите тест. Не делайте тест во время тренировки.





## УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Симптом	Причина	Решение
Дисплей консоли не подсвечивается	А) Нет питания на тренажере В) Кабель консоли не присоединен или частично присоединен С) Перегрузка, сработала защита. D) Источник питания консоли поврежден	А) Проверьте выключатель питания, должен гореть индикатор питания. Если не горит – проверьте источник питания. В) Проверьте что бы каждый контакт кабеля консоли был правильно присоединен. С) Проверьте предохранитель (рядом с выключателем питания), при необходимости включите его заново. D) Выключите питание, снимите крышку мотора, включите питание и проверьте лампу консоли LED2 на интерфейсе РСВ, если она не горит – замените.
Дисплей частично не работает	А) Консоль повреждена В) Питание консоли нестабильно	А) Замените консоль В) Проверьте питание, выключите. Снимите крышку мотора, включите питание и проверьте лампу консоли LED2 на интерфейсе РСВ, если она не горит – замените.
На дисплее код «LS»	А) Проблема датчика оборотов В) Проблема системы привода	А) Выключите питание на 15 секунд, после включите опять, нажмите старт, если консоль показывает «LS», выключите питание, снимите крышку мотора, проверьте кабель сенсора. В) Выключите питание, снимите крышку мотора, замените интерфейс РСВ, если не сработает – замените инвертор.
На дисплее код «E1»	Память повреждена	Замените консоль.
На дисплее код «E2»	Консоль не может получить сигнала от мотора или сигнал неправильный.	1. Проверьте кабель консоли, все ли контакты соединены верно. 2. Замените мотор VR если сообщение не исчезло. 3. Проверьте горят ли индикаторы LED4 и LED5 во время управления мотором, если нет замените интерфейс РСВ, если да – проверьте не заблокирован ли мотор.
На дисплее «LUBRICATE DECK»	Предупреждающее сообщение о том, что нужно смазать деку полотна.	После смазки, нажмите «Stop» для удаления сообщения

Если кабель питания поврежден, он должен быть заменен производителем или сервисным центром, для предотвращения удара током.