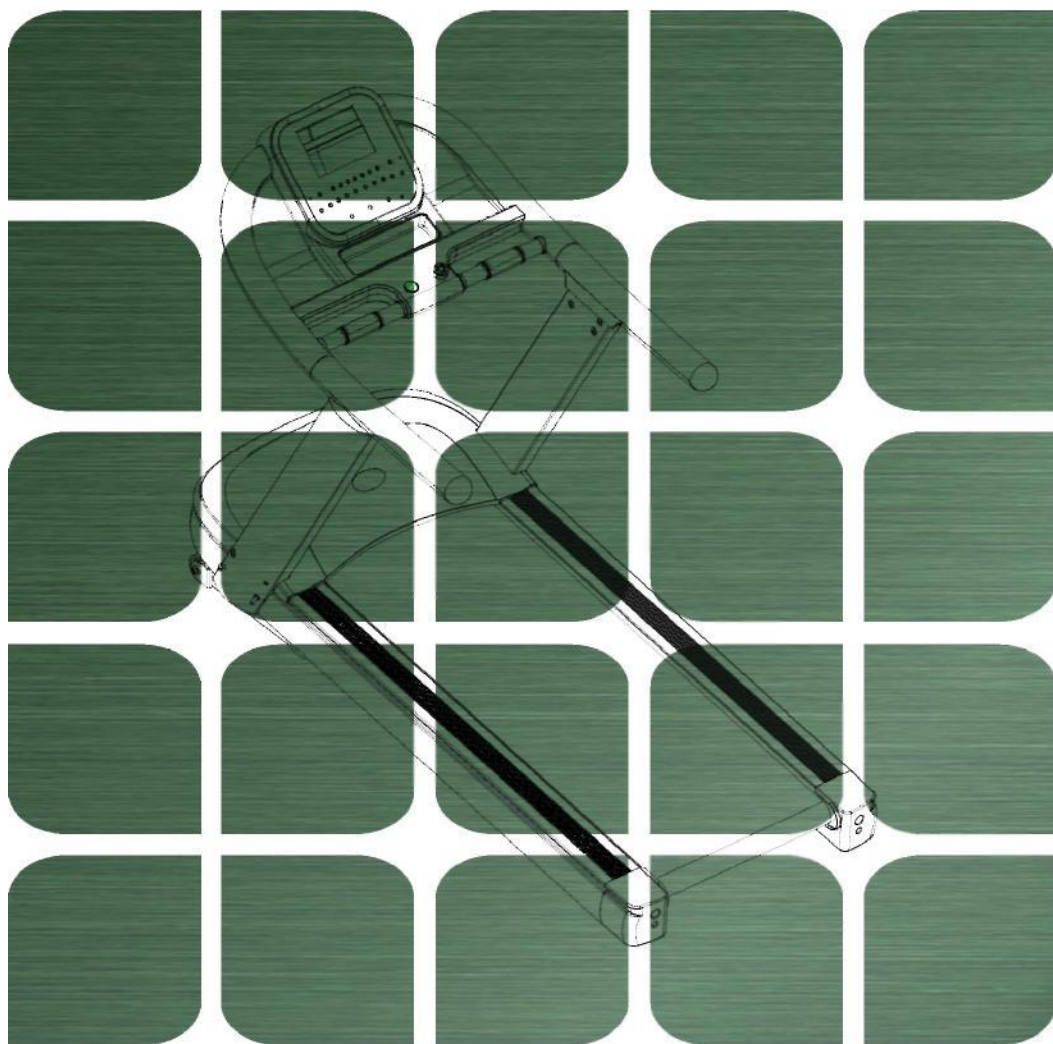


БЕГОВАЯ ДОРОЖКА РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Сохраните это руководство для использования в будущем. Прочтите и следуйте всем указаниям, приведенным в данном руководстве.

Вариант А

По заявлению производителя, что это устройство было изготовлено из высококачественных материалов.

Залогом безотказной работы является правильная настройка в соответствии с инструкцией по эксплуатации. Неправильное использование и/или неправильная транспортировка устройства могут лишить Вас гарантийных прав. Гарантийный срок составляет 1 год начиная с даты покупки. Если устройство было приобретено в неисправном состоянии, пожалуйста, свяжитесь с нашим Отделом обслуживания клиентов. Гарантия распространяется на следующие части: рама, кабели, электронные блоки, пластик и колеса. Гарантия не распространяется на:

1. Воздействия внешней силы
2. Вмешательство посторонних лиц
3. Неправильное обращение с тренажёром
4. Несоблюдение правил эксплуатации
5. Детали прямого износа и расходные элементы
6. Тренажёр предназначен только для частного использования. Гарантия не распространяется на использование тренажёра в тренажёрных залах.

Запасные части можно заказать у продавца.

Пожалуйста, убедитесь, что у вас есть следующая информация под рукой при заказе запасных частей по гарантии:

1. Инструкция по эксплуатации
2. Модель тренажёра
3. Номер запчасти
4. Гарантийный талон

Общие правила техники безопасности

При проектировании и изготовлении данного тренажера большое внимание было уделено Вашей безопасности. Тем не менее, это очень важно, чтобы вы строго придерживались правил техники безопасности. Мы не можем нести ответственность за несчастные случаи, которые были вызваны несоблюдением данных требований. Для обеспечения вашей безопасности и во избежание несчастных случаев, пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации, прежде чем использовать беговую дорожку.

- 1) Проконсультируйтесь с врачом прежде начать тренироваться. Это особенно относится к пользователям, имеющим проблемы со здоровьем.

- 2) Пользователям с инвалидностью следует использовать данный тренажёр, только при наличии квалифицированного ухода.
- 3) При занятиях на беговой дорожке, выбирайте удобную одежду и предпочтительно спортивную обувь. Избегайте носить свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части устройства.
- 4) Сразу прекращайте тренировку, если вы почувствовали недомогание или чувствуете боль в суставах или мышцах. Следите за тем, как Ваше тело реагирует на программу тренировки. Головокружение признак того, что вы тренируетесь слишком интенсивно. При первых признаках головокружения, лягте на землю, пока не почувствуете себя лучше.
- 5) Убедитесь, что во время тренировки рядом нет детей.
- 6) Убедитесь, что за одну тренировку тренируется только один человек.
- 7) Убедитесь, что тренажёр был собран в соответствии с инструкцией по эксплуатации. Все винты, болты и гайки правильно установлены и затянуты.
- 8) Не используйте тренажёр, если он имеет повреждения или неисправности.
- 9) Всегда устанавливайте устройство на гладкой чистой и прочной поверхности. Никогда не используйте тренажёр рядом с водой и убедитесь, что нет никаких острых предметов в непосредственной близости от тренажера. При необходимости, установите защитный коврик (не входит в комплект поставки), чтобы защитить Ваш пол. Оставляйте свободное пространство не менее 0,5 м вокруг тренажёра для обеспечения безопасности.
- 10) Будьте осторожны, следите за тем, чтобы Ваши руки или ноги не попали в подвижные части. Не затыкайте в отверстия в тренажёре.
- 11) Используйте устройство только в целях, описанных в данной инструкции по эксплуатации.
- 12) Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен производителем или его представителем во избежание опасности.

Специальные меры предосторожности

Источник питания:

- Выберите место установки с доступной по близости розеткой.
- Всегда подключайте тренажёр к розетке с заземлением. Не рекомендуется использовать удлинители.
- Неисправность заземления устройства может привести к опасности поражения электрическим током.

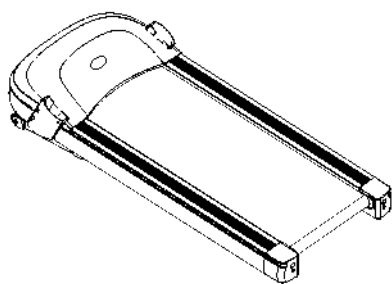
Обратитесь к квалифицированному специалисту, чтобы проверить розетку на наличие заземления.

- Скачки напряжения могут вывести из строя беговую дорожку. Изменения погоды или включение /отключение других приборов могут вызвать скачки напряжения. Для предотвращения выхода из строя беговая дорожка должна быть оснащена устройством защиты от перенапряжения (в комплект не входит).
 - Держите шнур питания вдали от роликов. Не оставляйте шнур питания под тренажёром. Не используйте беговую дорожку с поврежденным или изношенным шнуром питания.
 - Отключите тренажёр прежде чем производить чистку или работы по техническому обслуживанию.
 - Проверьте беговую дорожку перед каждым использованием, чтобы убедиться, что каждый элемент находится в рабочем состоянии.
 - Не используйте беговую дорожку на открытом воздухе, в гараже или под навесом. Не используйте беговую дорожку в условиях высокой влажности или под воздействием прямых солнечных лучей.
 - Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра.
- Вставайте на беговое полотно только после начала движения.

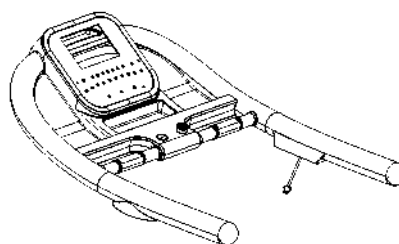
Игнорирование этих инструкций автоматически лишает гарантии.

СБОРКА

- Перед началом сборки тренажера, внимательно ознакомьтесь с последовательностью сборки. Мы также рекомендуем Вам просмотреть сборочный чертеж.
- Снимите упаковочный материал и расположите отдельные части на свободной поверхности. Это даст вам обзор и упростит сборку.
- Пожалуйста, обратите внимание на то, что всегда есть риск получить травму при использовании инструментов.
- Устройство должно быть собрано взрослым человеком. При необходимости, обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.



Рама



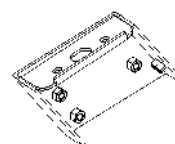
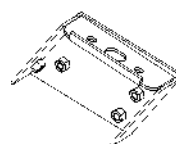
Консоль



Стойка левая



Стойка правая



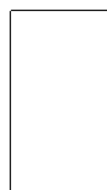
Кронштейн левый и правый



Ключ безопасности



Силикон

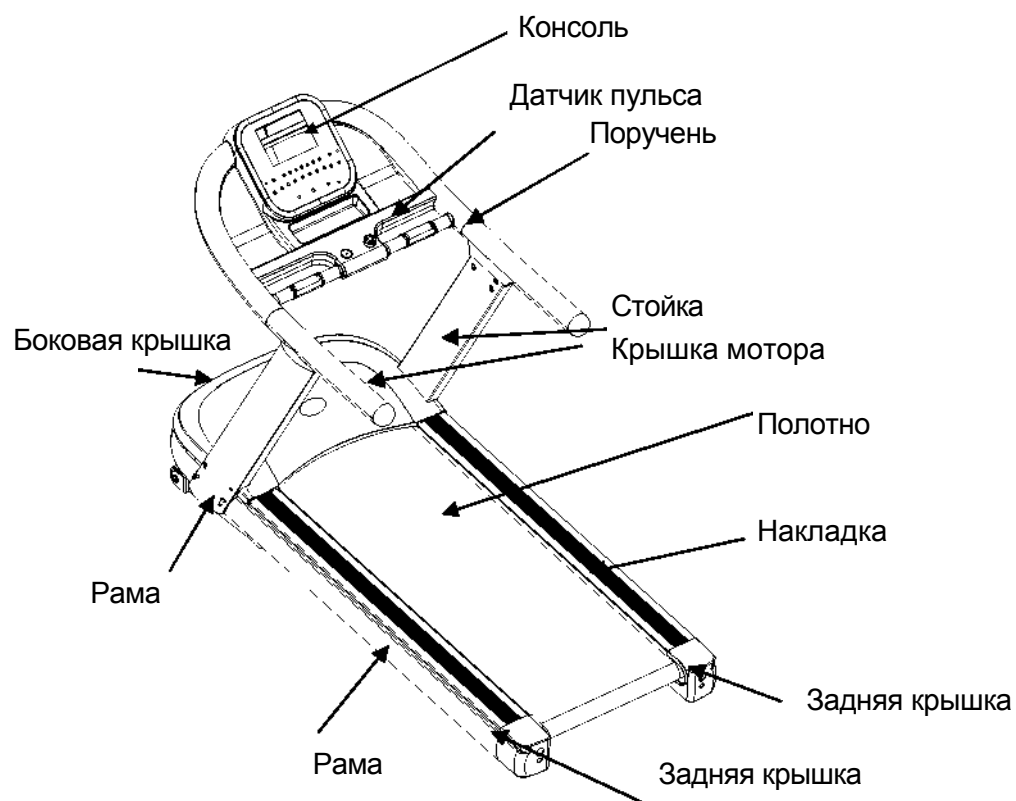


Руководство



Крепёж

Описание



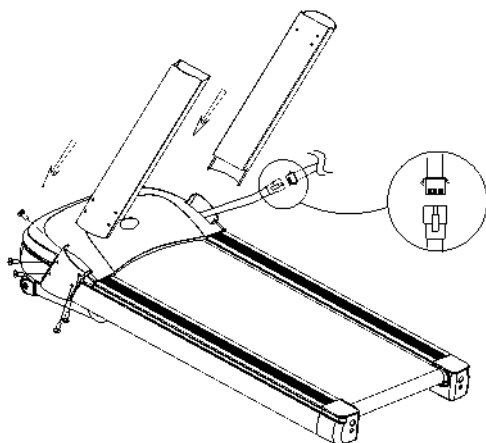
Характеристики

Напряжение	АС-220В 50Гц
Габариты	2064x884x1391
Рабочая площадь	1500x560
Скорость	1—20км/ч

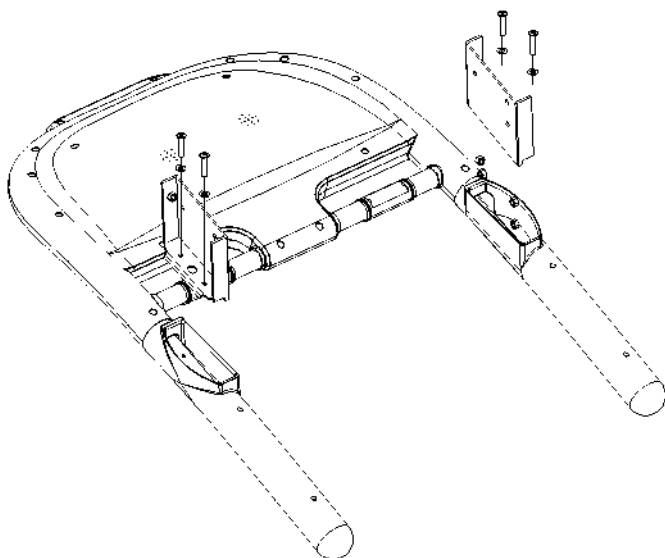
Изготовитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию без предварительного уведомления.

СБОРКА

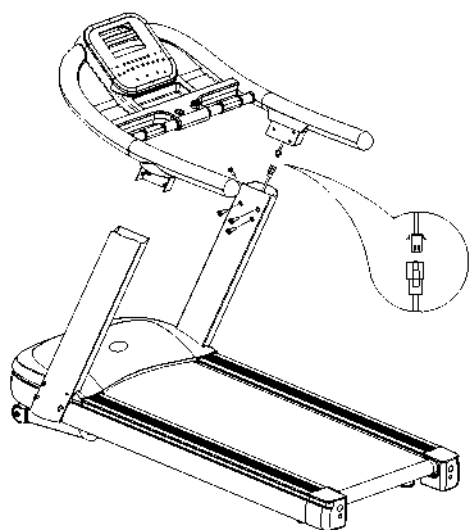
Шаг 1: Извлеките тренажёр из коробки, вставьте стойки в кронштейны по бокам рамы. Прежде чем установить правую стойку соедините разъём кабеля. Зафиксируйте стойки винтами M10*20, не затягивая их.



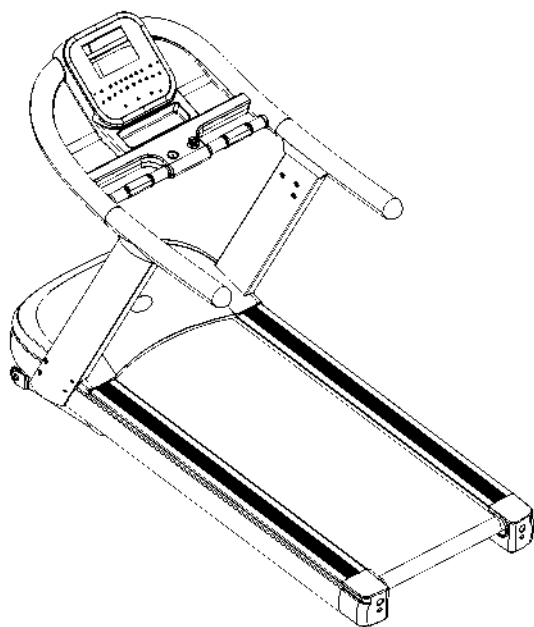
Шаг 2: Пропустите кабель через кронштейн консоли с правой стороны. Зафиксируйте кронштейны винтами M8*35 с шайбами.



Шаг 3: Соедините кабель прежде чем установить консоль на стойки. Зафиксируйте консоль винтами M10*20, не затягивая их.



Шаг 4: Затяните все винты. Сборка окончена.



РАЗМЕЩЕНИЕ

Данная беговая дорожка разработана таким образом, чтобы занимать минимум места в вашем доме.

- Не устанавливайте беговую дорожку на открытом воздухе.
- Не устанавливайте беговую дорожку рядом с водой или в местах с высокой влажностью.
- Убедитесь, что шнур питания не попал под дорожку.
- Если в комнате есть ковры, убедитесь что есть достаточно места между ковром и беговой дорожкой.
- Позади беговой дорожки должно быть достаточно места (1-2 метра), чтобы можно было сойти с неё в чрезвычайной ситуации.

Использование отдельной сети

Для питания беговой дорожки должна быть использована отдельная розетка, чтобы исключить совместную работу тренажёра вместе с электрочувствительными устройствами, такими как компьютер или телевизор.

ВНИМАНИЕ!

Проверьте неровности пола под беговой дорожкой. Если беговая дорожка расположена на неровной поверхности это приведет к выходу из строя электронной части тренажёра. Внимательно прочтите это руководство перед началом работы с беговой дорожкой.

НАЧАЛО РАБОТЫ

ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

Воткните кабель питания в розетку рассчитанную на ток не менее 10А. Включите выключатель на тренажёре, загорится экран и раздастся звуковой сигнал.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Ключ безопасности предназначен для экстренной остановки беговой дорожки в случае падения.

На высоких скоростях, экстренная остановка не безопасна, поэтому используйте ключ безопасности, только в чрезвычайной ситуации. Для безопасной и комфортной остановки используйте красную кнопку «STOP».

Работа беговой дорожки не начнётся, пока ключ безопасности не будет вставлен в гнездо держателя в середине консоли. Другой конец ключа безопасности должен быть надёжно прикреплён к Вашей одежде, так что в случае падения вы потяните ключ безопасности который остановит беговую дорожку.

КАК ПРАВИЛЬНО ВСТАВАТЬ НА БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Соблюдайте осторожность когда встаёте или сходите с беговой дорожки. В момент, когда вы встаёте или сходите с дорожки держитесь за рукоятки. Не вставайте сразу на полотно, сначала поставьте ноги на боковые накладки. Вставайте на полотно только после начала его движения с медленной скоростью.

Во время тренировки, дерите свое тело прямо и голову лицом вперед. Никогда не поворачивайтесь на беговой дорожке, когда беговое полотно в движении. Когда вы закончите тренировку остановите беговую дорожку, нажав на красную кнопку остановки. Подождите, пока беговая дорожка не остановится полностью прежде чем сойти с неё.

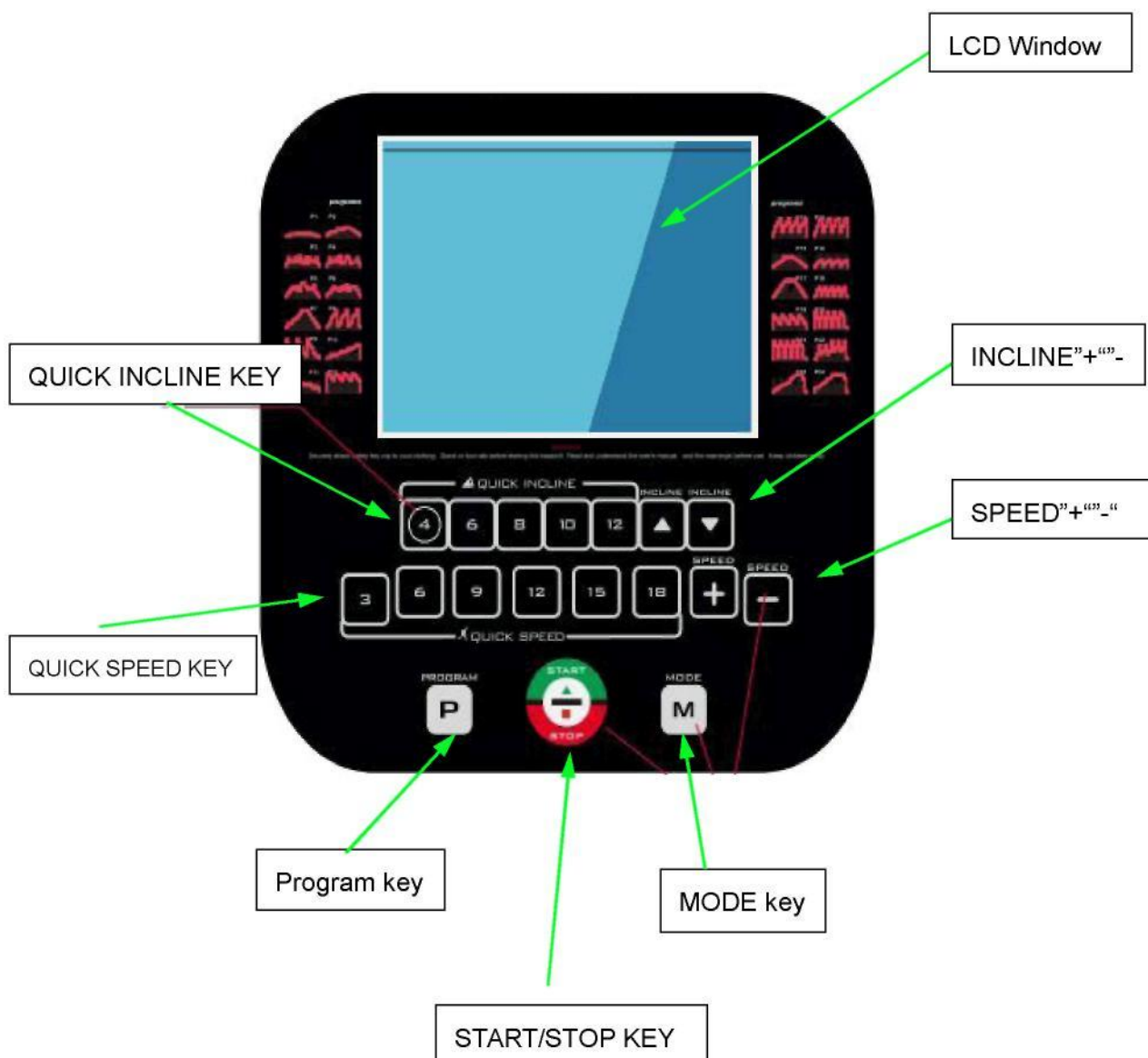
Предупреждение!

Никогда не используйте беговую дорожку без ключа безопасности

Внимание!

Для вашей безопасности вставайте на полотно когда его скорость не более 3 км/ч.

Назначение кнопок



A: **Start/Stop**: Кнопка запуска/остановки движения полотна.

B: **Program**: Кнопка выбора программ:

P01→P02→P03→P04→P05→P06→P07→P08→P09→P10→P11→P12→P13→P14→
P15→P16→P17→P18→P19→P20→ P21→P22→P23→P24→Body fat→P00→repeat
(повтор).

C: **Speed +**: Кнопка увеличения скорости.

D: **Speed -**: Кнопка уменьшения скорости.

E: **Incline +**: Кнопка увеличения наклона.

F: **Incline -**: Кнопка уменьшения наклона.

G: **Mode**: Кнопка выбора параметров: Н-1: отсчёт времени; Н-2: отсчёт расстояния;
Н-3: отсчёт калорий. Установка значений режимов производится кнопками "+" или
"-".

H: Кнопки ступенчатой регулировки скорости – **3, 6, 9, 12, 15, 18** км/ч.

I: Кнопки ступенчатой регулировки наклона – **4, 6, 8, 10, 12**.

Пульсозависимая программа:

Удерживайте руки на датчиках пульса в течение 5 секунд, частота сердцебиений отобразится на экране в диапазоне от 50-200 ударов/мин.

Ручная программа:

1. При включении тренажёра данная программа активизируется автоматически.
2. В данной программе вручную настраиваются три параметра: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ.
3. Нажмите кнопку "MODE" для установки времени тренировки, в окне отображения времени отобразится время по умолчанию - 30 минут (30:00).
Установите время тренировки в диапазоне 5:00-99:00 минут.
4. Нажмите "MODE" ещё раз, система войдет в режим установки расстояния.
По умолчанию оно составляет 1,00 км. Установите расстояние тренировки в диапазоне 1 - 99 км. Цифры в окне расстояния будут мигать, указывая пользователю установленную дистанцию.
5. Нажмите "MODE" ещё раз, система войдет в режим установки калорий. Окно калорий будет мигать и отобразит значение "50 CAL". Установите нужный расход калорий за тренировку в диапазоне 20 - 990 кал.

Нажмите "Пуск /Стоп" и беговая дорожка начнёт работать.

Все параметры будут отсчитываться в обратном порядке, то есть до нуля. После чего тренажёр остановится.

Предустановленные программы.

1. Нажмите клавишу "P" и беговая дорожка войдет в программу P01. Начальный момент продолжительности составляет 30 минут. Диапазон настройки времени: 5:00-99:00 минут, установите нужное значение.

2. Нажмите "SPEED +/-" для регулировки скорости при желании.

3. Нажмите "INCLINE +/-" для регулировки наклона при желании.

Каждая программа имеет 16 сегментов.

Скорость ----- Наклон		Сегменты															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	3	3	2
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1
P2	SPEED	2	3	4	4	6	5	5	6	7	6	5	6	7	4	3	2
	INCLINE	2	3	4	3	4	6	6	5	6	7	6	6	5	4	3	2
P3	SPEED	2	3	4	6	6	5	6	7	6	7	6	5	5	4	3	2
	INCLINE	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	3
P4	SPEED	2	3	4	6	6	8	8	7	8	9	8	7	6	4	3	2
	INCLINE	3	7	4	5	7	4	8	3	4	8	7	3	4	4	7	3
P5	SPEED	2	4	5	6	7	8	8	9	8	7	7	6	6	5	4	2
	INCLINE	2	4	6	8	6	8	5	10	11	8	6	7	6	9	4	2
P6	SPEED	2	4	4	6	7	8	10	10	9	8	7	7	6	4	4	2
	INCLINE	3	4	6	8	6	7	5	8	6	9	5	8	7	8	6	3
P7	SPEED	4	6	8	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	8	6	4
	INCLINE	2	4	4	6	7	8	10	12	13	13	12	10	8	6	4	2
P8	SPEED	2	3	4	6	7	8	8	10	11	12	10	12	11	10	12	12
	INCLINE	2	4	8	10	13	2	4	8	10	13	2	4	8	10	13	2
P9	SPEED	4	6	8	10	12	12	8	10	12	12	12	12	10	8	6	4
	INCLINE	13	10	8	4	2	13	10	8	4	2	13	10	8	4	2	2
P1	SPEED	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6

0	INCLINE	2	2	4	4	3	4	5	6	5	6	8	7	8	9	10	10
P1 1	SPEED	4	6	8	10	4	6	8	10	4	6	8	10	4	6	8	10
	INCLINE	10	12	10	12	8	8	7	7	5	6	5	6	4	3	4	3
P1 2	SPEED	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
	INCLINE	13	12	10	8	13	12	10	8	13	12	10	8	13	12	10	8
P1 3	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13
P1 4	SPEED	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
	INCLINE	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13
P1 5	SPEED	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P1 6	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P1 7	SPEED	2	4	6	8	10	12	12	2	4	6	8	12	12	10	6	2
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	13	12	13	12	13	10	8	6	4	2
P1 8	SPEED	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	2
	INCLINE	1	6	8	2	6	8	1	6	8	2	6	8	1	6	8	1
P1 9	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P2 0	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	12	10	2	12	10	2	12	10	2	12	10	2	12	10	2	2
P2 1	SPEED	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2
	INCLINE	13	10	2	13	10	2	13	10	2	13	10	2	13	10	2	2
P2 2	SPEED	12	6	2	12	6	2	12	6	2	12	6	2	12	6	2	2
	INCLINE	1	4	10	4	6	10	4	6	13	6	8	13	6	8	13	1
P2 3	SPEED	12	8	6	2	12	8	6	2	12	8	6	2	12	8	6	2
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	13	13	10	2
P2 4	SPEED	10	6	4	10	6	4	10	6	4	10	6	4	10	6	4	2
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	13	12	13	12	13	10	2

Сжигание жира

Выберите программу "FAT".

1. Ввод персональных данных

I. [ПОЛ]:

- ▲ Нажмите кнопку «PROGRAM» чтобы войти в режим F-1.
- ▲ Нажмите кнопку «SPEED +/-» чтобы выбрать пол.
- ▲ Нажмите кнопку «MODE» чтобы подтвердить установку.

II. [ВОЗРАСТ]:

- ▲ Нажмите кнопку «PROGRAM» чтобы войти в режим F-2.
- ▲ Нажмите кнопку «SPEED +/-» чтобы выбрать возраст.
- ▲ Нажмите кнопку «MODE» чтобы подтвердить установку.

III. [РОСТ]:

- ▲ Нажмите кнопку «PROGRAM» чтобы войти в режим F-3.
- ▲ Нажмите кнопку «SPEED +/-» чтобы выбрать рост.
- ▲ Нажмите кнопку «MODE» чтобы подтвердить установку.

IV. [ВЕС]:

- ▲ Нажмите кнопку «PROGRAM» чтобы войти в режим F-4.
- ▲ Нажмите кнопку «SPEED +/-» чтобы выбрать вес.
- ▲ Нажмите кнопку «MODE» чтобы подтвердить установку.

V. [ИНДЕКС МАССЫ]:

- ▲ Нажмите кнопку «PROGRAM» чтобы войти в режим F-5.
- ▲ Положите руки на датчики пульса
- ▲ Индекс массы отобразится на экране в течение восьми секунд.

Примечание: В соответствии со стандартом людей азиатского типа, индекс 18 и ниже указывает на недостаток массы. Если индекс находится между 18 и 23 – Ваш вес в норме. От 23 до 28 – у Вас избыточный вес. Свыше 29 – Вам надо похудеть.