G64434 (F0)

Инструкция по сборке и эксплуатации

(Instructions for assembly and use)

ОСНОВНЫЕ ИНСТРУКЦИИ.-

Внимательно прочитайте данные инструкции. В них содержится важная информация о безопасности, использованию и уходу за беговой дорожкой.

Вы всегда должны соблюдать меры безопасности во время использования тренажера, включая:

1. Данный тренажер был разработан только для домашнего использования.
2. Ваш тренажер может быть использован только одним человеком. Пользователь должен весить не более 100 кг.
3. Поставьте Ваш тренажер на плоскую поверхность, чтобы перед тренажером было не менее 2м свободного пространства, а по кругу – не менее 0,5м. Не ставьте тренажер на поверхность, которая может ограничить вентиляцию воздуха. Постелите защитное полотно (коврик) под тренажер, чтобы защитить пол или ковер от возможных повреждений.
4. Ваш тренажер оснащен ключом безопасности. Ключ безопасности должен быть вставлен в слот, иначе тренажер не будет работать. Когда Вы используете тренажер, прикрепите шнур от ключа безопасности к своей одежде.

Извлеките ключ из слота, когда не используете тренажер, и храните его в безопасном для детей месте.

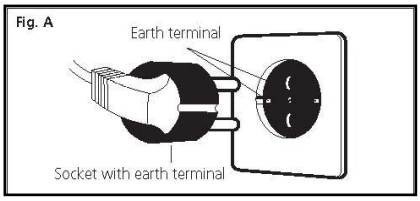
5. Всегда проверяйте тренажер перед использованием. Никогда не используйте тренажер, если возможны неполадки.
6. Владелец тренажера должен убедиться, что все, кто будет использовать тренажер, информированы о мерах безопасности.
7. Родители и люди, присматривающие за детьми, должны объяснить своим воспитанникам, что тренажер – это не игрушка. Занятия на тренажере ребенком без присмотра взрослых может быть опасно
8. Не позволяйте детям или людям с ограниченными возможностями использовать тренажер без наблюдения квалифицированного человека.
9. В экстренном случае поставьте ноги на края беговой дорожки, пока полотно не остановится.
10. Пользуйтесь поручнями, чтобы встать и сойти с беговой дорожки и когда меняете скорость. Не прыгайте на полотно, когда оно движется.
11. Держите Ваши руки на расстоянии от движущихся частей тренажера. Не кладите руки, ноги или другие предметы под беговое полотно.
12. Не стойте без движения на движущемся полотне дорожки.
13. Используйте подходящую одежду и обувь. Убедитесь, что шнурки завязаны туго. Чтобы избежать повреждения и бесполезного износа полотна, убедитесь, что Ваша обувь чистая.
14. Не используйте тренажер на улице.
15. Не рекомендуется хранить тренажер во влажном помещении длительное время, т.к. он подвергнется ржавчине
16. Не смазывайте тренажер сверх меры, т.к. это может оставить пятна на полу или ковре, где стоит тренажер.
17. Никогда не используйте аксессуары, которые не рекомендованы производителем.

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ.-

Данный тренажер должен быть подключен к розетке с заземлением. В случае неисправности тренажера, заземление снизит риск удара током. Также данный тренажер снабжен силовым кабелем с заземляющим проводом и специальной вилкой. Вилку необходимо включать в розетку с подходящим напряжением и заземлением.

ВНИМАНИЕ! Если тренажер подключен к розетке с заземлением неправильно, существует риск удара током. Если у Вас есть какие-то сомнения о правильности подключения оборудования, позовите электрика. Не пытайтесь самостоятельно

ремонтировать или модифицировать вилку тренажера. Если вилка не подходит к розетке, то позовите электрика, чтобы он установил подходящую розетку.
Данный тренажер рассчитан на напряжение 220-240V и на розетку с заземлением, похожую на розетку на Рис.А.
Убедитесь, что отверстия розетки подходит вилке тренажера. Не используйте переходники.



Всегда следуйте следующим рекомендациям, когда используйте электрические тренажеры:

1. Убедитесь, что напряжение в сети соответствует тому, что написано в инструкции по эксплуатации прибора. Отверстия в розетке должны совпадать с вилкой прибора.
2. Чтобы снизить риск получения удара током, сначала поверните переключатель в положение «0» и затем отключите тренажер от сети. Всегда отключайте тренажер после использования и прежде, чем почистить его.
3. Убедитесь, что беговая дорожка выключена и отключена от сети, прежде чем начать ремонтные работы или сборку/разборку.
4. Не тяните за силовой кабель, чтобы отключить тренажер от сети.
5. Не используйте тренажер, если силовой кабель поврежден или порван.
6. Держите силовой кабель вдали от горячих предметов и поверхностей.

ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ.-

Данный тренажер оснащен предохранителем электрической цепи, чтобы защитить электронные и электрические схемы.
Этот прибор срабатывает автоматически в случае воздействия чрезмерной нагрузки и высокой температуры.
Если это случилось:

1.- Переместите переключатель (L), расположенный на корпусе, в положение “0” (OFF) Рис.В.

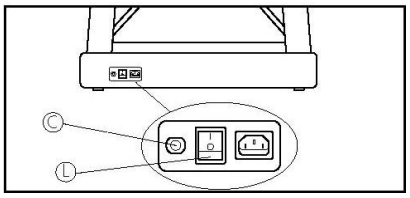
2.- Нажмите кнопку (C), чтобы перезагрузить тренажер.

3.- Затем, переместите переключатель (L) в положение “I” (ON). Тренажер снова готов к использованию.

Основные причины повторного срабатывания предохранителя:
- Чрезмерные нагрузки во время использования,
- Ремень дорожки необходимо увлажнить,
- Увлажняющее средство (лубрикант) содержит растворитель,
- Ремень натянут слишком туго.

Включите прибор в розетку с ЗАЗЕМЛЕНИЕМ. Переведите переключатель в (L) в положение [1].

Рис.В



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ.-

Попросите второго человека, чтобы помочь Вам со сборкой тренажера.

Достаньте тренажер из коробки и поставьте на пол, Рис.1.
Убедитесь, что все части есть в наличии:
(1) Основа; (4L) Левая опора; (4R) Правая опора; (7) Поперечная опора; (13) Винты M-8x45; (14) Винты M-8x15; (15) Шайбы ST4x20; (26) Компьютер; (28) Ключ безопасности; (124) Шестигранный ключ; (127) бутылка с лубрикантом.

Следуйте инструкциям по сборке:

Рис.1

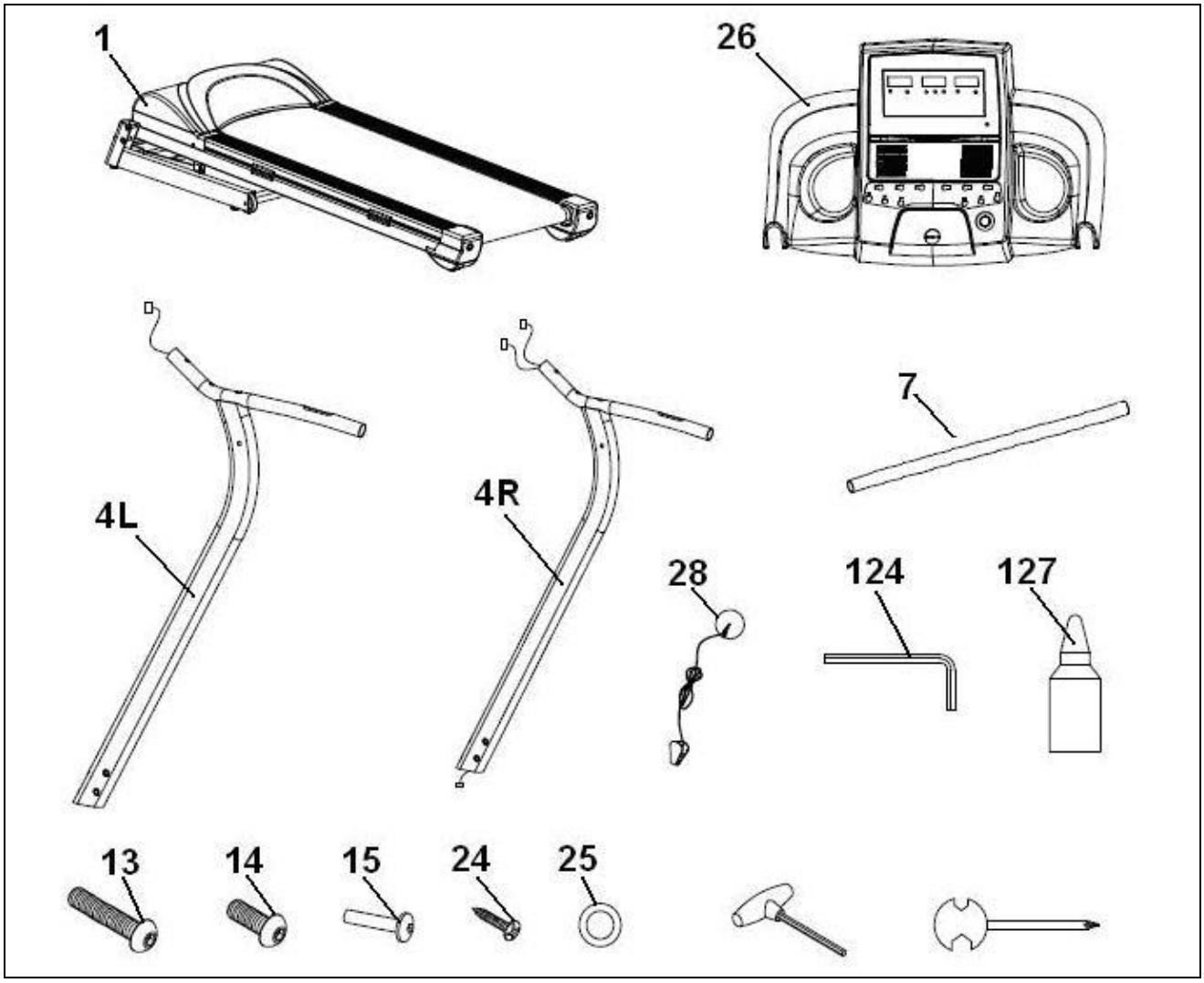


Рис.2

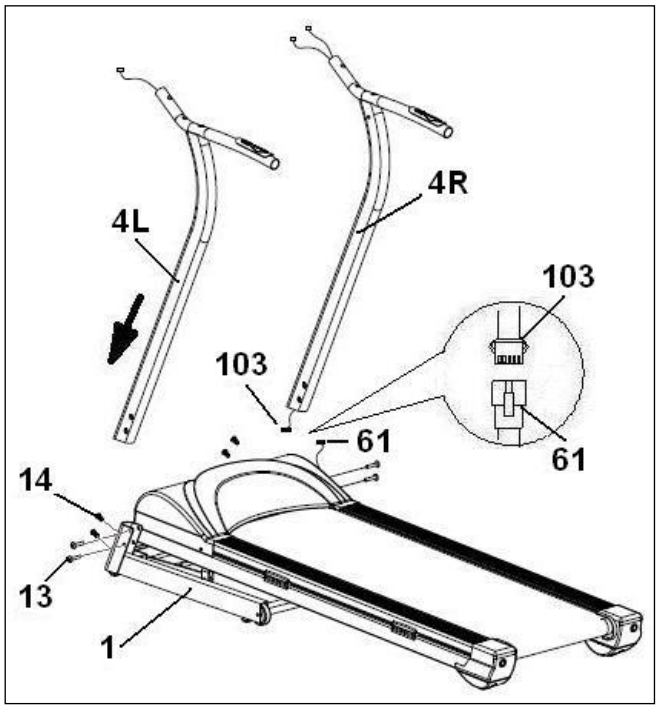
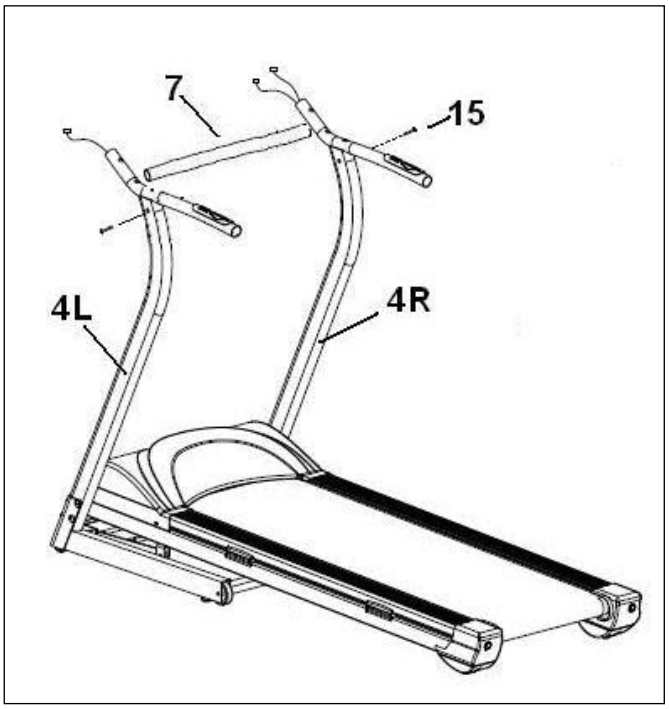


Рис.3



УСТАНОВКА ОПОР.-

1 Сначала возьмите правую опору, (4R) соедините провод (61), выходящий из основы (1), с проводом (103), выходящим из нижней части правой опоры, Рис.2. Затем вставьте опору в специальное гнездо в основе (1) и зафиксируйте спереди винтами (14) и справа винтами (13)

2 Теперь возьмите левую опору (4L) вставьте в гнездо в основе (1) и зафиксируйте спереди винтами (14) и справа винтами (13)

3 На этом этапе необходимо помощь второго человека. Когда Вы устанавливаете опоры, один человек
держит опору, а второй затягивает винты (13 и 14). Это помогает избежать случайных травм

4.- УСТАНОВКА ПОПЕРЕЧНОЙ ОПОРЫ.-

Поднесите поперечную опору (7) к верхней части правой опоры (4R) Рис.3.
Вставьте поперечную опору в отверстие и зафиксируйте винтом (15).
Затем, вставьте поперечную опору в отверстие левой опоры (4L) и зафиксируйте винтом (15), Рис.3.

5.-УСТАНОВКА КОМПЬЮТЕРА:

Соедините провод (H) Рис.4, выходящий из компьютера, с проводом (20), выходящим из левой опоры; соедините терминалы для проводов (C-F) с проводами (103-21), выходящими из правой опоры, Рис.4, и закрутите винты (24), убедившись, что провода не зажаты, затяните винты руками.

ВНИМАНИЕ: Поршень (54) Рис.5 находится под высоким давлением. Стоит избегать ударов по нему. Это может привести к его порче и негативно сказаться на работе тренажера.

Рис.4

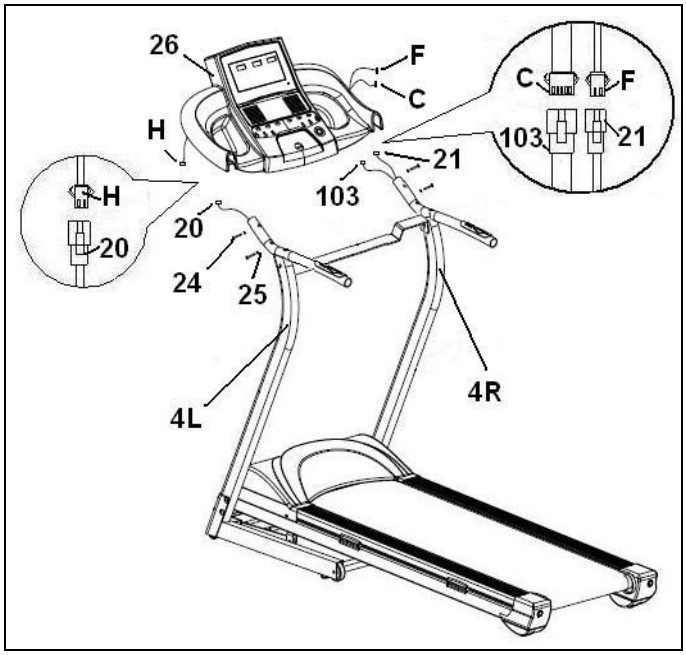
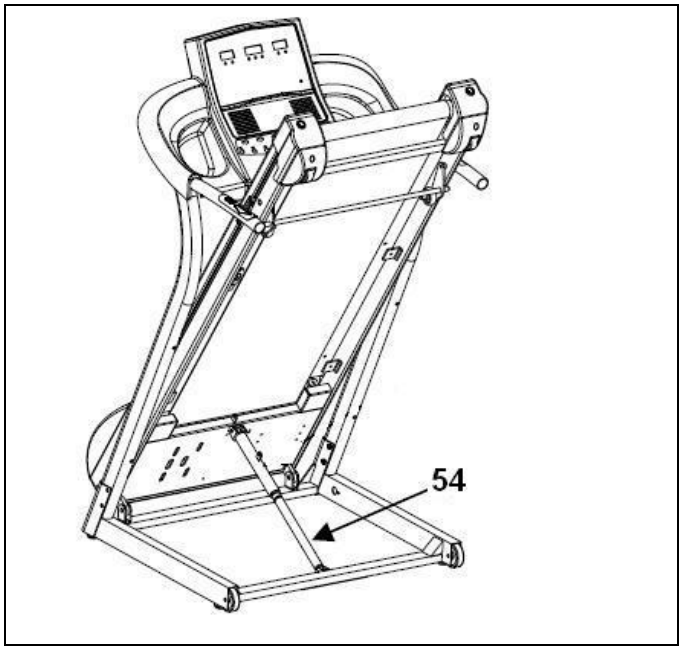


Рис.5



СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА.-

Эта беговая дорожка оснащена механизмом складывания для хранения. Чтобы сложить дорожку, остановите ее, установите угол наклона полотна на минимум, отсоедините силовой кабель и потяните тренажер, пока не услышите щелчок поршня (O), Рис.6. Храните тренажер в сухом месте, желательно без перепадов температуры.

РАСКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА.-

Для начала использования тренажера выполните инструкцию по складыванию в обратном порядке. Нажмите на поршень (O) в направлении стрелки, Рис.6 и медленно опустите полотно беговой дорожки на пол. Когда Вы складываете или раскладываете тренажер, убедитесь, что поблизости нет детей или предметов, которые могут помешать сборке тренажера.

Рис.6

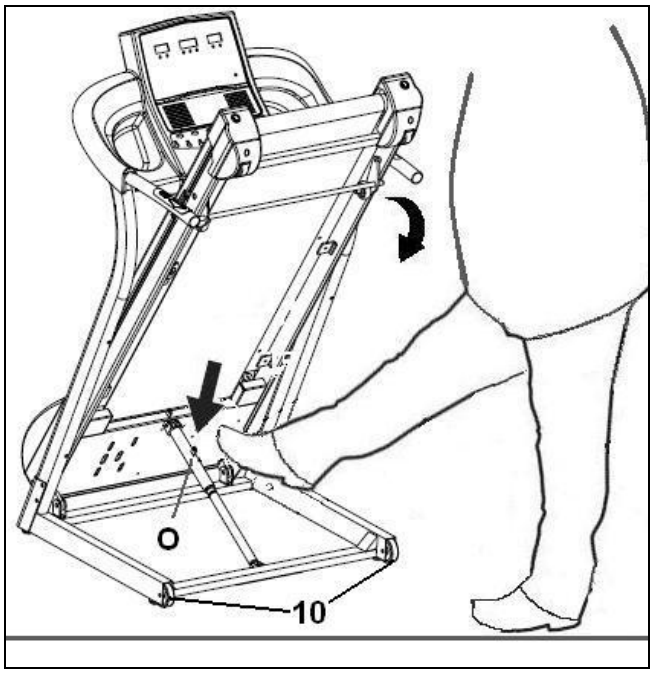
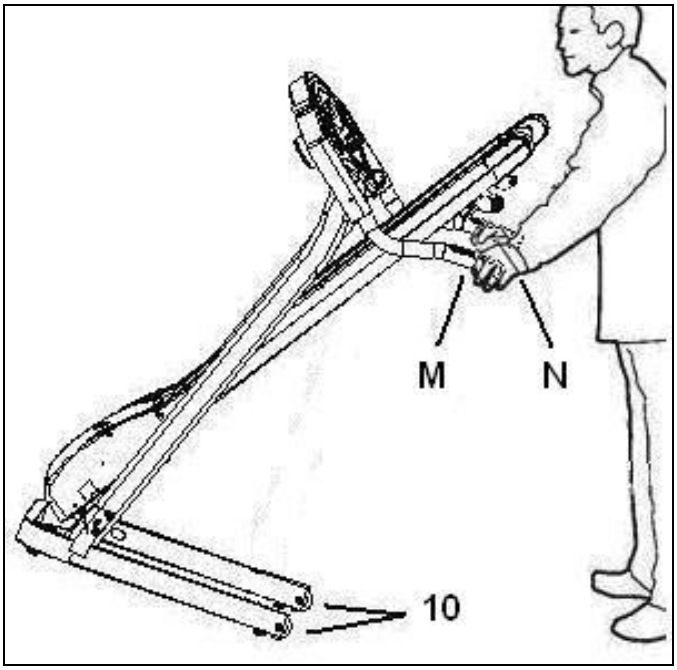


Рис.7



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ.-

Тренажер оснащен колесиками (10), Рис.7 для облегчения перемещения. Убедитесь, что силовой кабель вынут из розетки.

Если Вы хотите переместить тренажер, Вам необходимо сложить тренажер, взяться руками за поручни (M и N) и наклонить дорожку, Рис.7, так чтобы на полу остались только колесики (10).

В целях предотвращения несчастных случаев, НЕ перемещайте тренажер по неровному полу.

ОБСЛУЖИВАНИЕ.-

Используйте прилагаемую баночку с лубрикантом (127) для смазывания деталей внутри полотна. Это поможет сохранить тренажер в хорошем состоянии и минимизировать трение между полотном и платформой, Рис.8 (учитывая различные стили бега, всегда смазывайте больше те зоны, на которые приходится большая нагрузка во время тренировки).

Рис.8

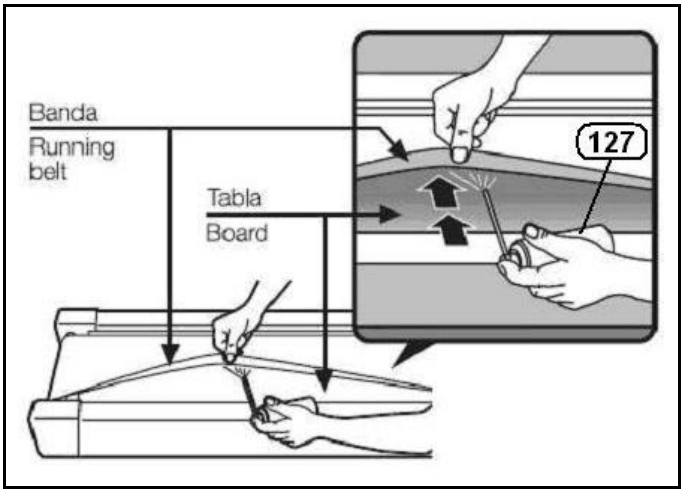


Рис.9

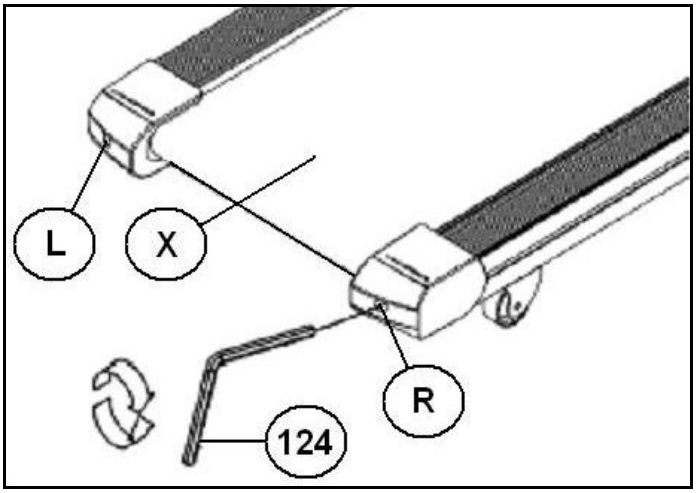


Таблица ниже подскажет, как часто необходимо смазывать платформу под полотном, в зависимости от частоты и интенсивности тренировок. Если после смазывания, полотно беговой дорожки начинает прилипать к платформе или слипаться, проверьте натяжение полотна. Чтобы натянуть полотно, используйте шестигранный ключ (124) 6мм, включите дорожку со скоростью 4км/ч и подтяните винты (R и L) по часовой стрелке (один оборот).

		Часы в неделю		
		<3	**3-7**	**>7**
Скорость (км/ч)	**<6**	1 год	6 мес.	3 мес.
	6-12	6 мес.	3 мес.	2 мес.
	>12	3 мес.	2 мес.	1 мес.

Внимание: данная таблица подходит только для домашнего использования. Если тренажер используется в тренажерном зале, рекомендуется смазывать его каждый месяц. При использовании в агрессивных условиях окружающей среды, если в воздухе находится много микрочастиц или если вес пользователя высок, необходимо смазывать тренажер чаще.

ВЫРАВНИВАНИЕ ПОЛОТНА.-

Если Ваш тренажер не выравнен по четырем точкам опоры, это может привести к смещению полотна (X) в сторону. Тщательный контроль за тренажером предусматривает выравнивание и проверку полотна. Однако, из-за разницы в весе и стилях тренировок пользователей, полотно может смещаться в сторону. Если Вы обнаружили, что полотно сместилось влево или вправо, остановите тренажер.

ПОЛОТНО СМЕЩАЕТСЯ ВПРАВО.-

Для выравнивания полотна очень важно следовать следующей инструкции. Включите тренажер на скорости 4 км/ч. Если полотно сместилось вправо, подтяните правый винт (R) с правой стороны тренажера на ¼ оборота по часовой стрелке. Понаблюдайте за работой тренажера. Если через 1 минуту полотно опять немного сместилось, повторите процедуру. Если Вы заметили, что полотно слишком сильно сместилось влево, слегка покрутите правый винт против часовой стрелки, Рис.9. Как только Вы выровняете полотно, можете продолжить тренировку.

ПОЛОТНО СМЕЩАЕТСЯ ВЛЕВО.-

Если полотно сместилось влево, подтяните левый винт (L) с левой стороны тренажера на ¼ оборота по часовой стрелке. Понаблюдайте за работой тренажера. Если через 1 минуту полотно опять немного сместилось, повторите процедуру. Если Вы заметили, что полотно слишком сильно сместилось вправо, слегка покрутите левый винт против часовой стрелки, Рис.9.

Важно: Если Вы слишком сильно натянете полотно, это может привести к потере скорости тренажера или даже к разрыву полотна. Помните, что один полный поворот правого винта (R) по часовой стрелке равноценен одному полному повороту левого винта (L) против часовой стрелки. В случае смещения полотна, Вы можете использовать любой из двух винтов, чтобы избежать перенатягивания полотна.

ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ.-

ФИТНЕСС.

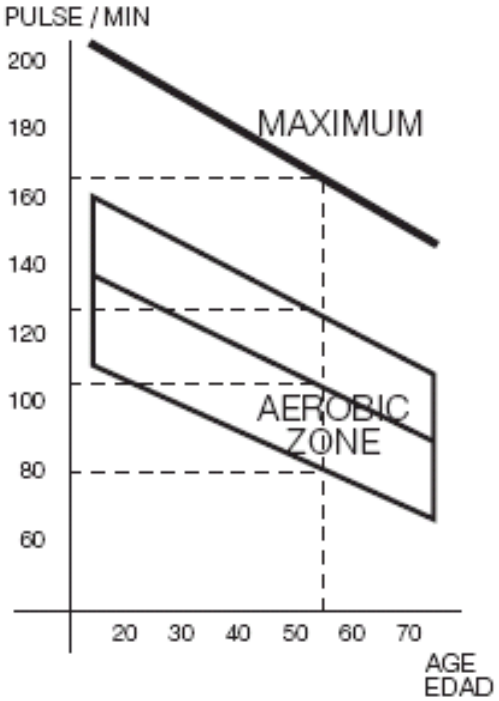
Быть в форме значит жить полной жизнью. Современное общество страдает от стресса. Городская жизнь подразумевает сидячий образ жизни. В нашем питании слишком много калорий и слишком много жира. Все врачи согласны в том, что регулярные упражнения

помогают контролировать наш вес, делать нас стройнее и помогают расслабиться.

ПОЛЬЗА УПРАЖНЕНИЙ.-

Регулярные упражнения на определенном уровне нагрузки в течение 15-20 минут являются аэробными. Аэробные упражнения предполагают активное потребление кислорода. Обычно аэробные упражнения являются продолжительными, без пауз. В дополнение к глюкозе и жирам, организму необходим кислород. Регулярные упражнения улучшают способность организма снабжать все мышцы кислородом и, в то же самое время, улучшают функцию легких, сердца и циркуляцию крови. В целом, энергия, производимая в течение тренировки, сжигает килокалории.

КОНТРОЛЬ НАД ВЕСОМ.-



Пищу, которую мы потребляем, трансформируется, помимо всего прочего, в энергию (калории) для нашего тела. Если мы потребляем калорий больше, чем тратим, мы начинаем набирать вес и, наоборот, если мы тратим больше калорий, чем потребляем, мы теряем вес. В состоянии покоя, тело тратит около 70 калорий в час для поддержания функций организма.

Рабочий темп организма отражается частотой сердцебиения (пульса), которая увеличивается при увеличении нагрузки на организм. Нагрузка при занятии на беговой дорожке зависит от скорости. Если Вы увеличиваете скорость, нагрузка на организм увеличивается и, соответственно, растет пульс. Если нагрузка на организм остается постоянной, сердцебиение учащается до тех пор, пока не достигнет точки, когда вне зависимости от увеличения нагрузки пульс не учащается. Это называется максимальной частотой сердцебиения, и этот показатель снижается с возрастом. Известная формула для расчета этого показателя: 220 – возраст.

Занятия стоит проводить при пульсе 65%-85% от максимального уровня в течение 15-20 минут. Не рекомендуется превышать 85%.

Пример: 50 лет
220-50=170 максимальный пульс

Пульс		
Максимум	170	
85%	144	Аэробная зона
75%	127	
65%	112	

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ.-

Прежде чем начать тренировку, учитывая, что программы тренировок различаются в зависимости от возраста и физического состояния, мы рекомендуем проконсультироваться с Вашим врачом, чтобы Вы могли достичь лучших результатов. В независимости от того, является ли Вашей целью стать стройнее, контролировать Ваш вес или просто физиотерапия, всегда помните, что упражнения должны быть постепенными,

спланированными, разнообразными и не слишком тяжелыми. Мы рекомендуем тренироваться 3-5 раз в неделю.
Прежде чем начать тренировку, важно разогреться в течение 2-3 минут на маленькой скорости. Это поможет защитить Ваши мышцы и подготовить Вашу сердечно сосудистую систему.
Следующий этап должен длиться 15-20 минут, чтобы пульс составлял 65-75% или 75-85% для подготовленных пользователей.
В дальнейшем, когда Вы уже привыкнете к тренировкам, можно разделить это время между двумя уровнями, но всегда помните, что пульс не должен превышать 85% (аэробная зона) и никогда не достигайте максимального уровня пульса, рассчитанного для Вашего возраста.
В конце тренировки важно расслабить мышцы. Это можно сделать, занимаясь на низкой скорости в течение 2-3 минут до тех пор, пока пульс не упадет до 65%. Это может предотвратить боль в мышцах, особенно после интенсивных занятий. Рекомендуется также выполнить некоторые расслабляющие упражнения на полу.

ПОСЛЕДНЕЕ ЗАМЕЧАНИЕ

Мы надеемся, Вам понравится Ваш тренажер. Скоро Вы заметите положительные результаты от тренировок, почувствуете себя лучше, появится больше энергии, и будете меньше страдать от стрессов.

ПРОВЕРКА И ОБСЛУЖИВАНИЕ.-

Выключите тренажер и выньте провод из сети.
Используйте влажную тряпку или полотенце для вытирания пыли с беговой дорожки, особенно поручней и электронного компьютера. Не используйте растворители.
Используйте пылесос для очистки полотна, основы и т.п. Вы также можете пропылесосить дорожку снизу, положив ее на один бок. Кроме того, Вы можете пропылесосить секцию мотора, сняв защитную крышку (будьте осторожны с проводами).

ВНИМАНИЕ:
Периодически проверяйте, чтобы все винты были хорошо затянуты и провода подключены правильно.
Проверяйте и подтягивайте все элементы Вашего тренажера каждые три месяца.

Использование тренажера с изношенными деталями, например, полотном, ремнем или роллерами, может привести к травме пользователя.
Если у Вас возникли какие-то сомнения или вопросы относительно любых частей тренажера, обратитесь в Сервисный Центр.
Мы рекомендуем использование оригинальных запасных частей взамен изношенных. Использование других запчастей может привести к травмам или негативно отразиться на работе тренажера.

КОМПАНИЯ BH ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНЯТЬ СПЕЦИФИКАЦИЮ ПРОДУКЦИИ.

СИМВОЛЫ

Внимание

Руки должны быть чистыми при подъеме дорожки

Риск прищемить пальцы,если тренажер работает

Становитесь на боковины дорожки, когда встаете или сходите с полотна

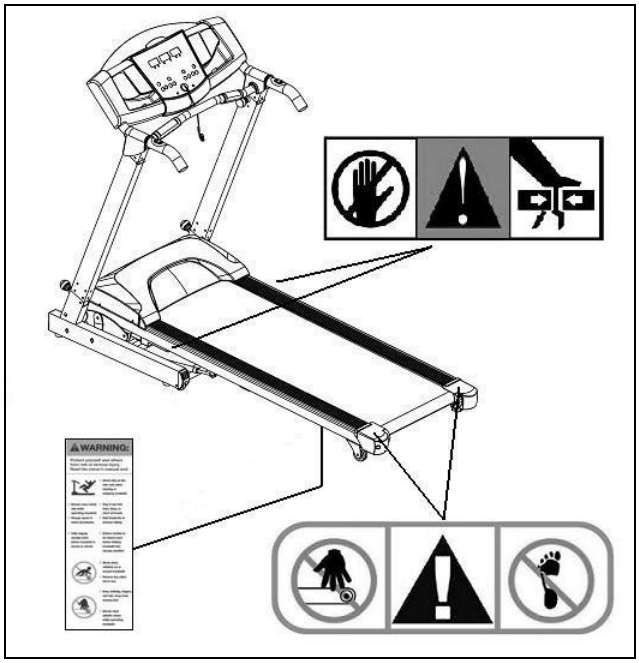
Не позволяйте детям использовать тренажер

Руки должны быть чистыми

Используйте подходящую обувь

Не глотайте

РАСПОЛОЖЕНИЕ



ПОИСК ПРОБЛЕМЫ

ПРОБЛЕМА	ПРОВЕРКА	РЕШЕНИЕ
1.Компьютер не включается	1) Убедитесь, что тренажер включен в сеть, переключатель ON/OFF находится в положении 1 и ключ безопасности вставлен в слот	1) Подключите тренажер к сети. Переведите переключатель в положение 1 и вставьте ключ безопасности в слот
2.Компьютер включается, но мотор не работает.	2) Проверьте, что предохранитель утоплен.	2) Выключите тренажер и утопите предохранитель. Смажьте полотно беговой дорожки
3.Беговое полотно движется рывками	3.a) Проверьте, смазано ли полотно. 3.b) Проверьте натяжение полотна. 3.c) Проверьте натяжение ремня двигателя.	3.a) Смажьте полотно. 3.b) Отрегулируйте натяжение полотна. 3.c) Отрегулируйте натяжение ремня двигателя.
4.Тренажер останавливается	4) Проверьте, смазано ли беговое полотно	4) Переведите переключатель On /Off в положение „0“ и смажьте беговое полотно
5.Удары током через поручни.	5) Проверьте, что тренажер подключен к розетке с заземлением	5) Подключите тренажер к розетке с заземлением
6.Беговое полотно смещается от центра	6.a) Проверьте, что тренажер выровнен относительно пола. 6.b) Проверьте, что тренажер не шатается.	

РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ
(Exercise guide)

Иметь хорошую физическую форму означает иметь возможность наслаждаться жизнью в полной мере. Стиль жизни современного общества не активен. Мы перегружаем себя диетами и страдаем от стрессов. Врачи единодушны в преимуществе правильно подобранных программ упражнений для улучшения физического здоровья, контроля веса и релаксации.

ЧТО ДАЮТ УПРАЖНЕНИЯ

Регулярные физические упражнения с минимальным уровнем нагрузки и длительностью 15 - 20 мин называются аэробным. Аэробным упражнением является упражнение, которое использует кислород. Обычно это продолжительное упражнение без перерывов. Наряду с сахаром и жиром организм человека нуждается в кислороде. При регулярных занятиях количество поступающего кислорода в мышцы увеличивается: лучше работают легкие, сердце и в целом сердечно-сосудистая система. Энергия требующаяся для тренировок сжигает килокалории (более привычное название Калории).

СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ И КОНТРОЛЕМ ВЕСА

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ В ЧАС
Прогулка, умеренный темп	140
Домашняя работа	150
Плаванье (400m/ч)	300
Танцы	350
Быстрая ходьба (6 km/ч)	370
Теннис	420
Езда на велосипеде (30 km/ч)	500
Сквош	690

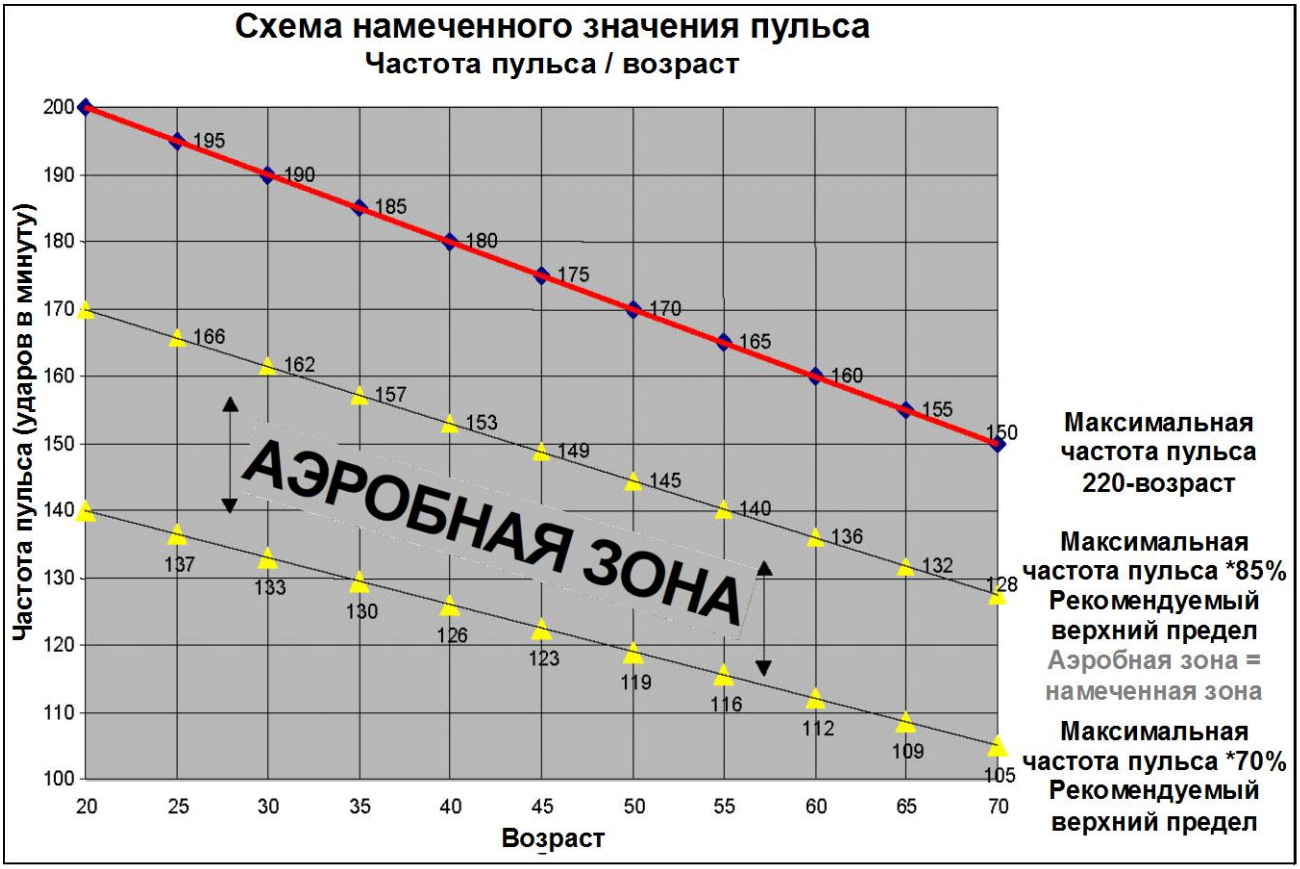
Если Вы потребляете больше калорий, чем сжигаете, результатом является прибавление в весе, и соответственно, если Вы сжигаете больше калорий, чем потребляете, Вы теряете в весе. В состоянии покоя наши тела сжигают около 70 калорий в час, чтобы функционировало сердце, легкие и вся сердечно-сосудистая система.

В таблице показаны приблизительное потребление энергии для среднего человека весом 70 кг, занимающегося различной деятельностью.

ПРОВЕРКА СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Рабочий показатель тела отражен показателем сердечного ритма (пульсации) который увеличивается с увеличением рабочих нагрузок. Усилие занятий на беговой дорожке зависит от скорости. Если Вы увеличиваете скорость, увеличивается нагрузка и сердечный ритм. При постоянной нагрузке, сердечный ритм увеличивается до точки, в которой величина нагрузки не имеет значение, и пульс не увеличивается. Этот показатель известен как максимальный сердечный показатель, который уменьшается с возрастом. Знакомая всем формула для расчета этого максимального сердечного показателя - 220 минус возраст. Тренировка должна проводиться на уровне 65% - 85% от максимального сердечного показателя в течение 15-20 минут. Рекомендуется не превышать уровень 85%.

Пример: 50 лет 220-50=170 пульс.



ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

Допуская то, что тренировочные программы варьируются в зависимости от возраста и тренированности человека, Мы настаиваем на том, чтобы люди любого возраста перед началом занятий проконсультировались с врачом. Конечной целью занятий является достижение определенного уровня физического тонуса, контроль веса и релаксация. Ваша тренировочная программа должна быть постепенной, разнообразной и безопасной. Мы рекомендуем аэробные тренировки 3-5 раз в неделю продолжительностью около 20 - 25 минут.

Очень важно проводить разминку перед тренировкой. Разогрейте мышцы в течение 2-3 минут. Разминка защитит Ваши мышцы и подготовит сердечно-сосудистую систему к занятию.

Следующий шаг это тренировка в течении 15-20 минут с показателем сердечного ритма от 65 до 75% от его максимального значения. Если Вы в хорошей физической форме, величину показателя сердечного ритма можно увеличить до 75 и 85 % . Позже, с улучшением физической формы, Вы сможете разделить время между двумя уровнями не превышая 85% (аэробной зоны) и не достигая красной зоны, которая соответствует максимальному значению сердечного ритма, который нельзя превышать в зависимости от Вашего возраста.

В конце тренировки очень важно расслабить Ваши мышцы. Для этого, продолжайте занятие с минимальным ритмом в течение 2 - 3 минут пока значение Вашего пульса не упадет до 65 %. Это позволит избежать боли в мышцах особенно после изнурительных тренировок. Рекомендуется заканчивать занятие упражнениями на полу, чтобы максимально растянуть мышцы.

Сердечный ритм		Пульс
Максимальный	170	
85%	144	АЭРОБНАЯ ЗОНА
75%	127	
65%	110	

home fitness
12
29.03
2.0
incline
pulse
time
calories
distance
program selected
speed
BH Fitness
bhfitness.com
WARNING To reduce risk of serious injury, stand on foot rails before starting this treadmill. Read the user's manual and the warnings before use. Keep children away.
IMPORTANT Incline must be set at lowest level before folding treadmill into storage position.
P1
P2
P3
P4
P5
P6
P7
P8
P9
P10
P11
P12
programs
4
quick incline
12
program
mode
12 km/h
7 mph
quick speed
4 km/h
3 mph
incline
start
stop
domfit
ECO FUNCTION
speed
BH Fitness
emergency
F0

ЭЛЕКТРОННЫЙ КОМПЬЮТЕР

ЭЛЕМЕНТЫ КОМПЬЮТЕРА.-

A: Этот монитор показывает Угол наклона, Пульс, Время, Калории, Дистанцию и Скорость

B: Кнопки быстрого регулирования угла наклона (4-12 уровней).
Кнопки быстрого регулирования скорости (4-12 км/ч).

C: Электронный компьютер имеет 8 кнопок: INCLINE▲▼ (УГОЛ НАКЛОНА); START (СТАРТ); STOP (СТОП); PROGRAM (ПРОГРАММА); MODE (УСТАНОВКА); ECO (ЭКО); SPEED Km/h (+-) (СКОРОСТЬ км/ч)

E: Слот для ключа безопасности.

g: Ключ безопасности.

Рис.1

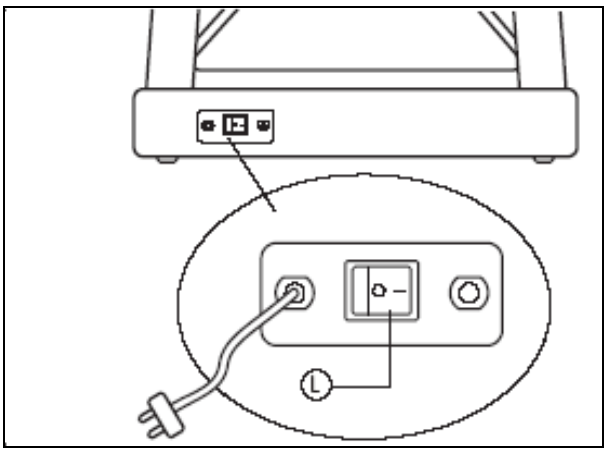
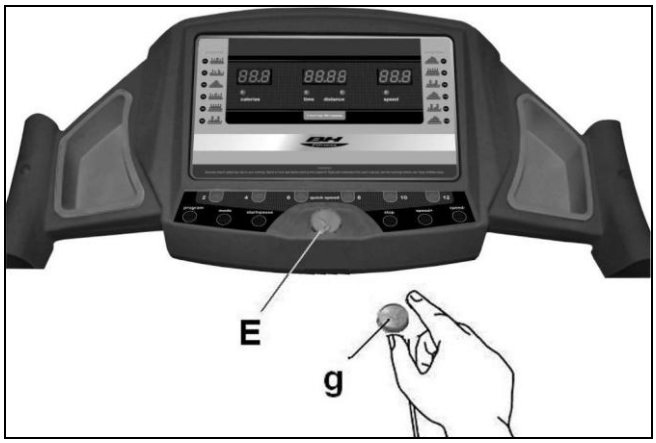


Рис.2



СТАРТ/СТОП.-

Подключите тренажер в розетку с заземлением и поверните переключатель (L) в позицию (1), Рис.1.
Ключ безопасности (g) должен быть подсоединен к слоту (E) Рис.2, иначе тренажер не будет работать. Как только ключ безопасности (g) будет на месте, тренажер издаст звуковой сигнал, и все показания на мониторе будут показывать [00:00], показывая, что тренажер ГОТОВ к работе.

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ С КИЛОМЕТРОВ НА МИЛИ.-

Тренажер может отображать значения как в км/ч, так и в миль/ч.
Заводская установка предусматривает отображение в км/ч.
Для того чтобы поменять установки с км/ч на миль/ч, необходимо:
Выньте ключ безопасности из слота.
Нажмите и удерживайте кнопки PROGRAM и MODE одновременно в течение 5 секунд. В окне «speed» (A) появится “100” ”, что означает миль/ч. Вставьте ключ безопасности (g) в слот.

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ.-

РУЧНОЙ РЕЖИМ

Данный компьютер имеет ручной режим тренировки (P0 - MANUAL).
Для тренировок в Ручном режиме Вы можете установить время тренировки (от 5 до 99 минут), дистанцию (от 1 до 99.9 км.) и калории (5 - 999 Ккал).
Нажмите кнопку START, загорится слово MANUAL, и тренажер начнет работать через 3 секунды (обратный отсчет будет отражаться в окне TIME (время)), на скорости 1.0 км/ч.

Вы можете увеличивать или уменьшать скорость в Ручном режиме, нажимая на кнопки SPEED (+ -), между 1.0–16 км/ч.
Тренажер остановится, если Вы нажмете кнопку STOP или если Вы уберете КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

ПРОГРАММЫ.-

Данный компьютер имеет 14 программ (MANUAL (Ручной); P1; P2; P3; P4; P5; P6; P7; P8; P9; P10; P11; P12; BODY-FAT (Уровень жира)).
Для программ P1 - P12 Вы можете установить время тренировки (от 5 до 99 минут).

Диаграммы тренировок для программ P1-P12 представлены в конце инструкции.
Когда тренажер готов к работе, нажмите кнопку PROGRAM. На экране появится P1. Нажимая кнопку PROGRAM Вы можете выбрать любую программу (P1-P12: BODY-FAT). Окно TIME начнет мигать.
Используйте кнопки SPEED (+ -), чтобы установить время тренировки (5 – 99 минут). Вы можете настраивать нужные параметры тренировки в течение 30 минут. Нажмите кнопку START, и тренажер начнет работать через 3 секунды (обратный отсчет будет отражаться в центре экрана).

ПОЛ / ЖИР%	НИЗКОЕ	НИЗКОЕ / СРЕДНЕЕ	СРЕДНЕЕ	БОЛЬШОЕ
МУЖ	< 13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
ЖЕН	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

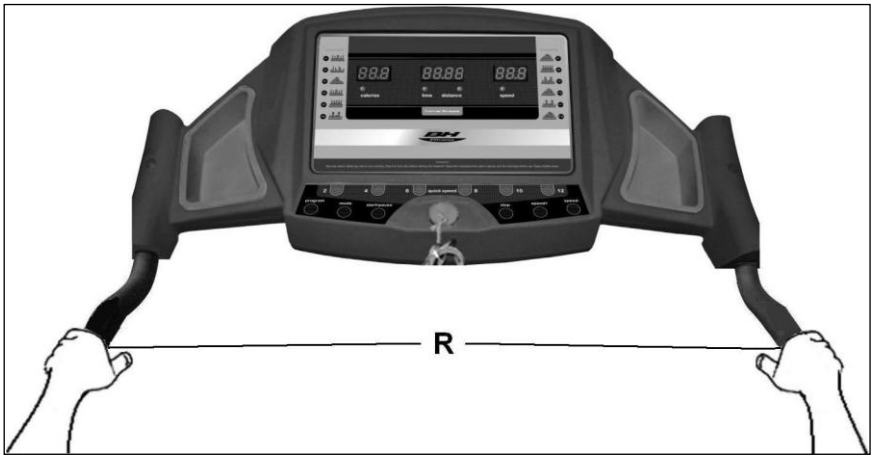
Вы можете изменять скорость тренировки в любой момент, нажимая кнопки SPEED (+ -), и угол наклона, нажимая кнопки INCLINE ▲▼.

ФУНКЦИЯ ЭКО (ECO).-

Нажмите эту кнопку, если Вы используете Ручной режим или одну из 14 программ, чтобы перейти в экономный режим. Тренажер изменит угол наклона и другие настройки, чтобы снизить уровень потребления электроэнергии, и в окне TIME появится символ ECO.
Нажмите кнопку ECO еще раз, чтобы выйти из режима.

ПРОГРАММА BODY FAT (УРОВЕНЬ ЖИРА).-

Программа (“F” BODY-FAT) предназначена для подсчета процента жира в организме.
Нажмите кнопку (“F” BODY-FAT), затем нажмите кнопку MODE и, используя кнопки ▲▼, чтобы выбрать SEX (пол): Male01–Female 02 (Мужчина01-Женщина02), нажмите MODE для подтверждения. Используйте ▲▼, чтобы выбрать AGE (возраст): 10 – 99 лет, нажмите MODE для подтверждения. Используйте ▲▼, чтобы выбрать WEIGHT (вес): 20 – 120 кг, нажмите MODE для подтверждения. Используйте ▲▼, чтобы выбрать HEIGHT (рост): 100-200 см, нажмите MODE для подтверждения.
Положите руки на датчики измерения пульса (R), как показано на Рис.4, и после



нескольких секунд результат появится на экране.

ТИП ТЕЛА

На основании подсчета процентного содержания жиров в теле различают 9 состояний организма.
На мониторе появиться показатель соответствующий значению Вашего организма.
Коснитесь руками датчиков пульса (R), Рис.4.
Если на экране появится ошибка “E-3”, это означает, что Вы неправильно расположили руки на датчиках измерения пульса(R), Рис.4.

TYPE 1	(5%-9%) атлетическое
TYPE 2	(10%-14%) идеальный спортсмен
TYPE 3	(15%-19%) очень подтянутый
TYPE 4	(20%-24%) спортсмен
TYPE 5	(25%-29%) идеально здоровый
TYPE 6	(30%-34%) подтянутый
TYPE 7	(35%-39%) полный
TYPE 8	(40%-44%) толстый
TYPE 9	(45%-50%) ожирение

СРОЧНАЯ ОСТАНОВКА.-

Для максимальной безопасности пользователя, данный тренажер оснащен ключом безопасности (g) и кнопкой STOP. Ключ безопасности (g) должен быть вставлен в слот, Рис.2, иначе тренажер не начнет работу.
Всегда прикрепляйте ключ безопасности к своей одежде во время тренировки. Если потянуть за шнур ключа безопасности, ключ выскочит из слота, и тренажер немедленно остановится. Чтобы восстановить работу тренажера просто вставьте ключ снова в слот.
Выньте ключ безопасности(g) из слота, если Вы не занимаетесь на тренажере, и держите его в недоступном для детей месте.
Нажмите кнопку STOP, чтобы остановить тренажер.
Чтобы восстановить работу тренажера, нажмите кнопку START.

УГОЛ НАКЛОНА.-

Функция изменения угла наклона независимо от всех остальных функций. Каждый раз, когда Вы устанавливаете переключатель (L) в позицию I, Рис.1, тренажер начнет работу с тем углом наклона, который был установлен во время последней тренировки.
Чтобы уменьшить угол наклона на выключенном тренажере удерживайте кнопку START в течение 5 секунд.
Если Вы включаете тренажер кнопкой START, а угол наклона не равен нулю, то тренажер автоматически сделает угол наклона нулевым.
Вы можете настроить угол наклона, используя кнопки INCLINE▲ или INCLINE▼. Вы можете выбрать от 0 до 15.

Важно: Не пытайтесь изменить угол наклона, подставляя под беговую дорожку различные предметы.
ВАЖНО: УГОЛ НАКЛОНА ДОЛЖЕН БЫТЬ УСТАНОВЛЕН В МИНИМАЛЬНУЮ ПОЗИЦИЮ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ СЛОЖИТЬ ДОРОЖКУ.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА.-

Вы можете измерить пульс, положив руки на датчики измерения пульса (R). Значение пульса появится на экране через несколько секунд. Символ в виде сердечка будет мигать на экране в такт Вашему сердцебиению, Рис.4

Важно: Это не медицинский прибор и показания пульса являются скорее ориентиром.

КОМПАНИЯ BH ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНЯТЬ СПЕЦИФИКАЦИЮ ПРОДУКЦИИ

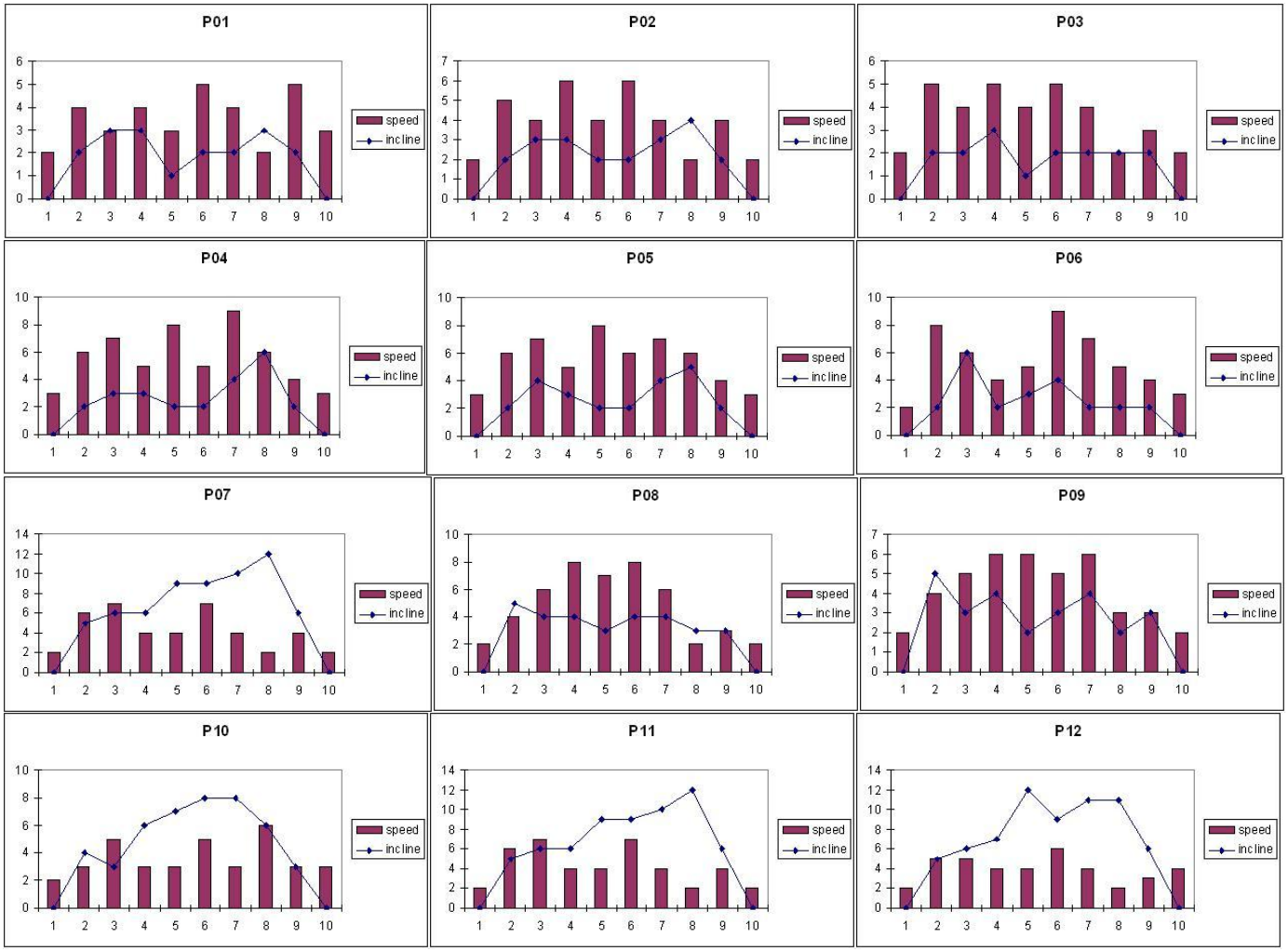
ПОИСК ПРОБЛЕМЫ

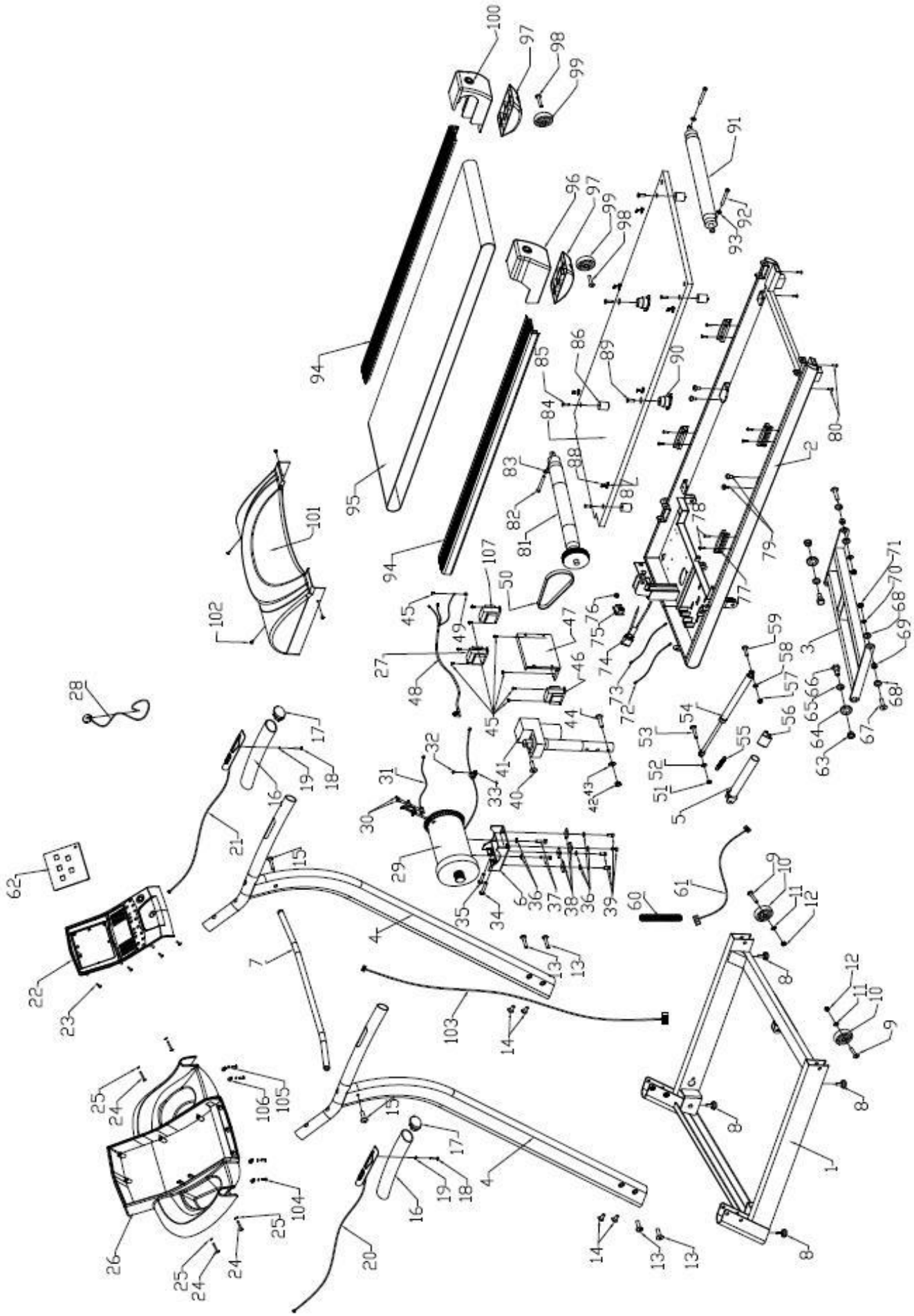
ПРОБЛЕМА	ПРОВЕРКА	РЕШЕНИЕ
1.Компьютер не включается	1) Убедитесь, что тренажер включен в сеть, переключатель ON/OFF находится в положении 1 и ключ безопасности вставлен в слот	1) Подключите тренажер к сети. Переведите переключатель в положение 1 и вставьте ключ безопасности в слот
2.Компьютер включается, но мотор не работает.	2) Проверьте, что предохранитель утоплен.	2) Выключите тренажер и утопите предохранитель. Смажьте полотно беговой дорожки
3.Беговое полотно движется рывками	3.a) Проверьте, смазано ли полотно. 3.b) Проверьте натяжение полотна. 3.c) Проверьте натяжение ремня двигателя.	3.a) Смажьте полотно. 3.b) Отрегулируйте натяжение полотна. 3.c) Отрегулируйте натяжение ремня двигателя.
4.Тренажер останавливается	4) Проверьте, смазано ли беговое полотно	4) Переведите переключатель On /Off в положение „0“ и смажьте беговое полотно
5.Удары током через поручни.	5) Проверьте, что тренажер подключен к розетке с заземлением	5) Подключите тренажер к розетке с заземлением
6.Беговое полотно смещается от центра	6.a) Проверьте, что тренажер выровнен относительно пола. 6.b) Проверьте, что тренажер не шатается.	

КОДЫ ОШИБОК

Монитор показывает E1	Команды не передаются в компьютер.	Проверьте провода между верхним и нижним контроллерами
Монитор показывает E2	Стук, лязг.	Тренажер включен в розетку 200V; Проверьте провод двигателя.
Монитор показывает E3	Нет отображения скорости	Проверьте сигнал сенсора на нижнем контроллере и сенсор скорости.
Монитор показывает E5	Возможная перегрузка мотора	Смажьте ремень двигателя
Монитор показывает E7	Ключ безопасности.	Вставьте ключ безопасности в слот

ГРАФИКИ ПРОГРАММ





КОДЫ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

№	Код
1	5-3.1.10.0001
2	5-3.1.10.0002
3	5-3.1.10.0003
4	5-3.1.10.0004
5	5-3.1.10.0005
6	5-3.1.10.0006
7	5-3.1.10.0007
8	5-5.5.15.0010020
9	5-5.1.04.0710119
10	5-5.5.19.0010029
11	5-5.1.04.0110001
12	5-5.1.04.0210002
13	5-5.1.04.0710131
14	5-5.1.04.0810041
15	5-5.1.04.0710119
16	5-5.5.03.0210409
17	5-5.5.10.0010017
18	5-5.1.04.2110007
19	5-5.1.04.0110006
20	5-5.2.04.0410003
21	5-5.2.04.0310010
22	5-5.5.08.0310137
23	5-5.1.04.2110036
24	5-5.1.04.2110007
25	5-5.1.04.0110001
26	5-5.5.08.0410208
27	5-5.2.07.0010004
28	5-5.2.11.0010003
29	5-5.3.01.0110003
30	5-5.1.04.2210002
31	5-5.2.03.0110001
32	5-5.1.04.1810041
33	5-5.5.22.0010002
34	5-5.1.04.0410046
35	5-5.1.04.0410045
36	5-5.1.04.0110001

№	Код
37	5-5.1.04.0610053
38	5-5.5.15.0010002
39	5-5.1.04.0610059
40	5-5.1.04.0710122
41	5-5.3.01.0210013
42	5-5.1.04.0210003
43	5-5.1.04.0110015
44	5-5.1.04.0710134
45	5-5.1.04.1810041
46	5-5.2.06.0010002
47	5-5.2.05.0010213
48	5-5.3.03.0010029
49	5-5.1.04.0110010
50	5-5.5.14.0010011
51	5-5.1.04.0210002
52	5-5.1.04.0110001
53	5-5.1.04.0710119
54	5-5.1.02.0210020
55	5-4.1.02.0012
56	5-5.5.10.0010114
57	5-5.1.04.0210002
58	5-5.1.04.0110001
59	5-5.1.04.1610015
60	5-5.5.21.0010014
61	5-5.2.02.0010058
62	5-5.2.01.0110519
63	5-5.1.06.0010009
64	5-5.5.20.0010049
65	5-5.1.04.0110005
66	5-5.1.04.0310062
67	5-5.1.04.0710122
68	5-5.5.20.0010006
69	5-5.1.06.0010010
70	5-5.1.04.0110015
71	5-5.1.04.0210003
72	5-5.2.08.0010001

№	Код
73	5-5.2.08.0010003
74	5-5.2.10.0010026
75	5-5.2.10.0010001
76	5-5.5.22.0010004
77	5-5.5.06.0210024
78	5-5.1.04.2310003
79	5-5.1.04.1810017
80	5-5.1.04.2110038
81	5-5.1.01.0110019
82	5-5.1.04.0610025
83	5-5.1.04.0110001
84	5-5.6.01.0010037
85	5-5.1.04.1610004
86	5-5.5.15.0010016
87	5-5.5.09.0010001
88	5-5.1.04.2310003
89	5-5.1.04.0710132
90	5-5.5.15.0010037
91	5-5.1.01.0210018
92	5-5.1.04.0610025
93	5-5.1.04.0110001
94	5-5.5.06.0110131
95	5-5.5.01.0110009
96	5-5.5.05.0110027
97	5-5.5.05.0310019
98	5-5.1.04.0610053
99	5-5.5.19.0010002
100	5-5.5.05.0210052
101	5-4.2.01.0010
102	5-5.1.04.1810037
103	5-5.2.02.0010162
104	5-5.1.04.2210002
105	5-5.1.04.0110006
106	5-5.5.22.0010007
107	5-5.2.07.0010010
127	5-5.7.01.0010094