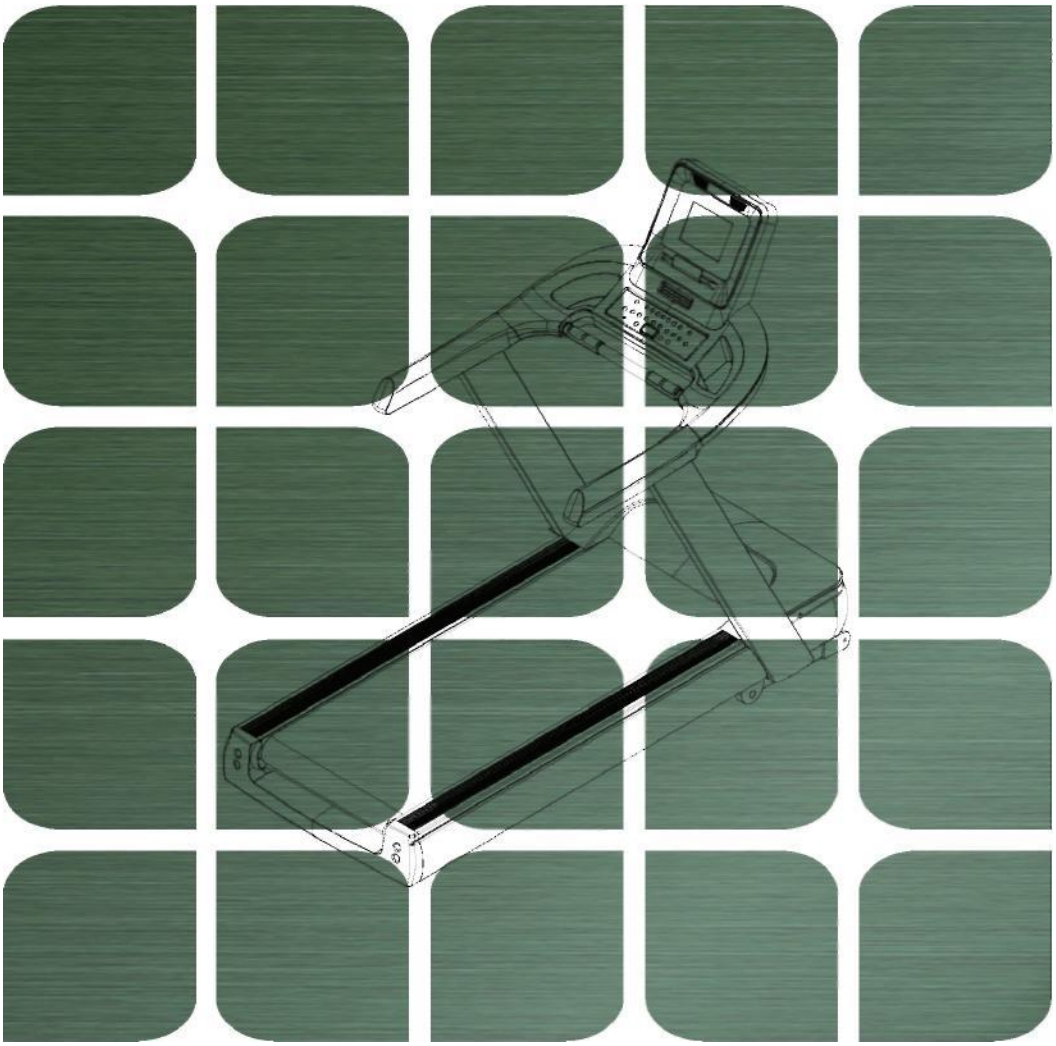
БЕГОВАЯ ДОРОЖКА
EUROFIT 3050CA
ИНСТРУКЦИЯ



Благодарим Вас за приобретение нашего тренажёра. Он поможет вам натренировать ваши мышцы и улучшить свою физическую форму в домашних условиях.

Безотказная работа тренажёра возможна только при правильной эксплуатации и соблюдении рекомендаций в руководстве пользователя. Неправильное использование и / или неправильная транспортировка устройства могут лишить гарантийных обязательств.

Общие правила техники безопасности

1) Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начать тренировки. Это особенно важно, если у вас есть проблемы со здоровьем.
2) Для людей с ограниченными возможностями тренировки возможны только при наличии квалифицированного ухода.
3) Выбирайте удобную одежду, предпочтительно спортивную, и спортивную обувь.
4) Прекратите тренировку сразу, если почувствовали себя плохо, или почувствовали боль в суставах или мышцах. Следите за тем, как ваш организм реагирует на упражнения. Головокружение является признаком того, что вы тренируетесь слишком интенсивно устройства. При первых признаках головокружения лягте на пол, пока не почувствуете себя лучше.
5) Во время занятий рядом с тренажёром не должны находиться дети и домашние животные.
6) Убедитесь, что только один человек за один раз использует тренажёр.
7) После сборки тренажёра убедитесь, что все винты, болты и гайки надежно закреплены.
8) Не используйте тренажёр, если он поврежден или вышел из строя.
9) Всегда ставьте устройство на гладкую чистую и устойчивую поверхность. Никогда не используйте тренажёр рядом с водой и убедитесь, что по близости нет никаких острых предметов. Если необходимо сохранить пол под тренажёром установите защитный коврик (не входит в комплект поставки) с запасом не менее 0,5 м вокруг устройства.
10) Не подносите руки и посторонние предметы к движущимся частям.
11) Используйте устройство только для тренировок.
12) Если шнур питания был поврежден, он должен быть заменен только квалифицированным специалистом.

Меры предосторожности

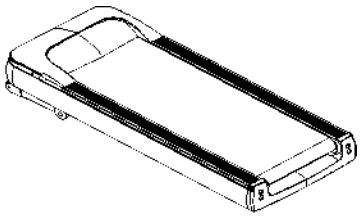
Источник питания:

- Выберите место установки рядом с электрической розеткой.
- Всегда подключайте тренажёр к розетке с заземлением и без других приборов. Не рекомендуется использовать удлинители.
- Неисправное заземление может вызвать риск поражения электрическим током. Обратитесь к квалифицированному электрику для ремонта заземления.

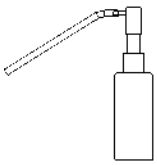
● Скачки напряжения могут вывести из строя беговую дорожку. Чтобы этого избежать подключайте беговую дорожку через устройство защиты от перенапряжения (в комплект не входит).
● Держите шнур питания подальше от движущихся роликов и не оставляйте его на беговом полотне. Не используйте беговую дорожку с поврежденным или изношенным шнуром питания.
● Отключите тренажёр от розетки перед чисткой или техническим обслуживанием. Техническое обслуживание должно быть проведено только сервисным специалистом. Несоблюдение этих условий аннулирует гарантию.
● Перед каждым использованием осматривайте беговую дорожку, чтобы визуально убедиться в её состоянии.
● Не используйте беговую дорожку на открытом воздухе, в гараже или под навесом. Не держите
беговую дорожку в местах с высокой влажностью или под прямыми солнечными лучами.
● Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра.
Убедитесь, что беговое полотно всегда натянуто. Запустите беговое полотно, прежде чем наступать на него

Сборка
• Перед началом сборки внимательно ознакомьтесь с пошаговой инструкцией.
• Распакуйте все отдельные части и разложите на свободной поверхности. Это даст вам обзор и упростит сборку.
• Соблюдать осторожность при сборке устройства.
• Не бросайте инструмент и упаковочный материал вблизи беговой дорожки.
• Не торопитесь при сборке.
• При возникновении вопросов обратитесь в сервисную службу.

Распаковка и сборка
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Будьте предельно осторожны при сборке беговой дорожки. Невыполнение этого требования может привести к травме.
ПРИМЕЧАНИЕ: Каждый шаг в инструкции по сборке говорит вам, что вы будете делать. Внимательно прочитайте всю инструкцию перед сборкой беговой дорожки.
Распакуйте и проверьте содержимое коробки, если какой-либо из частей не хватает, обратитесь к дилеру.

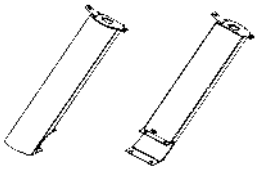


Рама

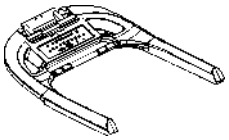


Силикон

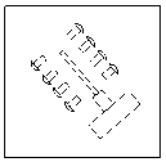
Дисплей



Стойки

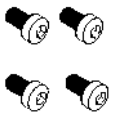


Консоль



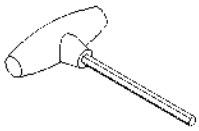
Крепёж

Винт M8*15

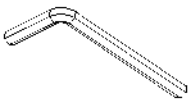


Винт M8*15

Ключ безопасности



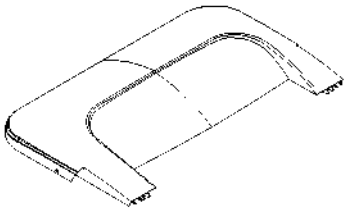
Ключ



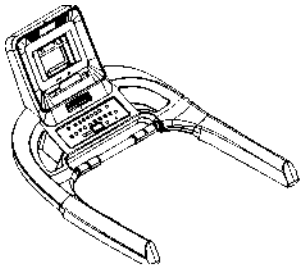
Ключ 6*35*80

Ключ

Основные части

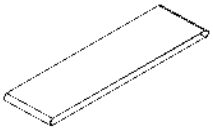


крышка мотора



Консоль

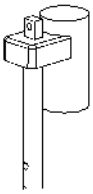
Мотор



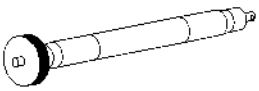
Беговое полотно

Дека

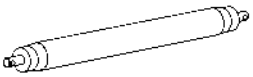
Боковая накладка



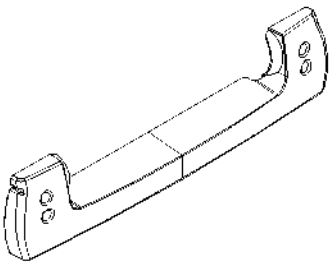
Двигатель угла наклона



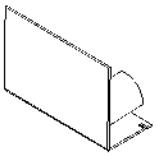
Передний ролик



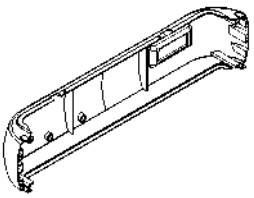
Задний ролик



Задняя крышка



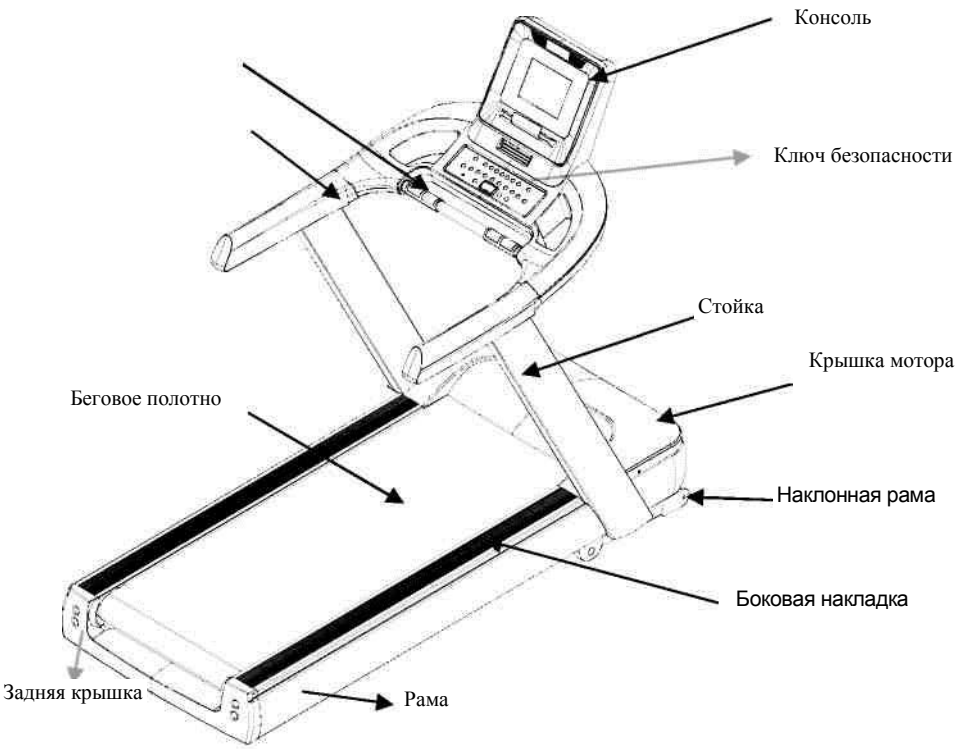
Конвертер



Передняя крышка

Ремень

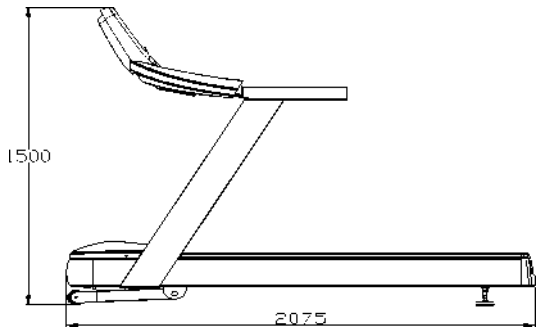
Конструкция беговой дорожки

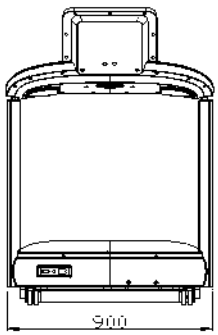


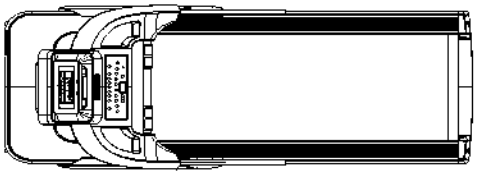
Рукоятка пульсометра

Поручень

Рабочая площадь	1500*580mm
Скорость	1.0-22Km/h
Габариты	2075*900*1500MM







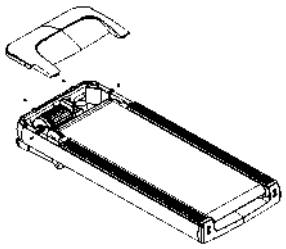
* Мы оставляем за собой право вносить изменения в изделия без предварительного уведомления.

Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен производителем, сервисным специалистом для того, чтобы избежать опасности.

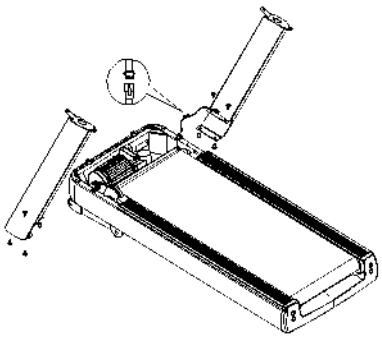
Данный прибор не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, или психическими возможностями.

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

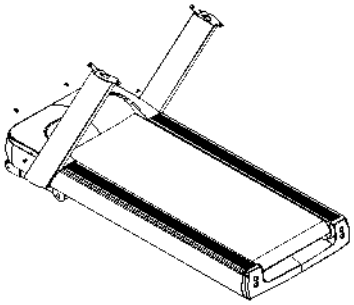
Шаг 1: Извлеките раму из упаковки, положите на пол. Отверните 4 винта M4 * 16, чтобы снять крышку двигателя.



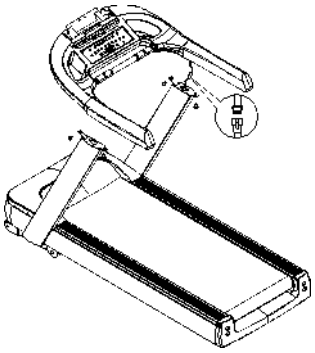
Шаг 2: Подключите разъём в правой стойке, установите стойки на раме и закрепите винтами (M8 * 15).



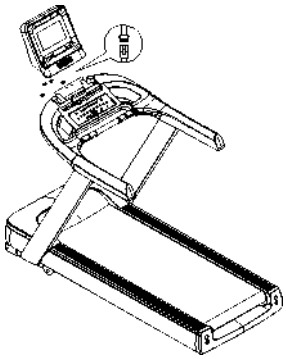
Шаг 3: Установите и закрепите крышку мотора.



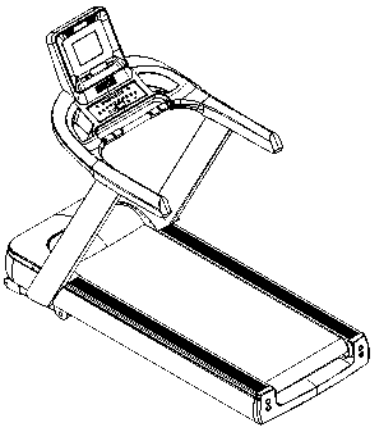
Шаг 4: Установите консоль на стойки, подключив разъём в правой стойке. Закрепите консоль двумя винтами M8 * 15 с каждой стороны.



Шаг 5: Установите дисплей на консоль, подключив разъём. Закрепите его четырьмя винтами M8 * 15 .



Шаг 6: Убедитесь, что все винты затянуты. Сборка окончена.



НАЧАЛО РАБОТЫ

ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

Воткните кабель питания в розетку рассчитанную на ток не менее 10А. Включите выключатель, 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 должны быть надежно прикрепленный к вашей одежде, так что в случае падения вы потяните ключ безопасности который остановит беговую дорожку.

Для вашей безопасности, никогда не тренируйтесь в короткой открытой одежде, всегда пристёгивайте ключ безопасности. Пристёгивайте прищепку так, чтобы она не срывалась с одежды.

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 начало его движения с медленной скоростью.
Во время тренировки, держать свое тело и голову лицом вперед. Никогда не поворачивайтесь на беговой дорожке, когда беговое полотно в движении. Когда вы закончите упражнения 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.

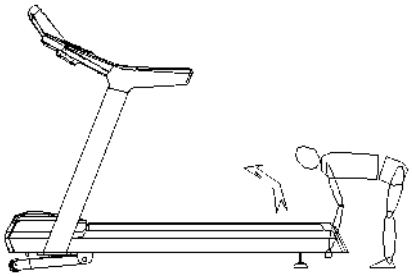
Перемещение беговой дорожки

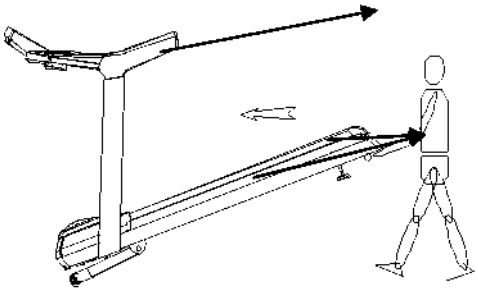
Перед перемещением беговой дорожке вы должны убедиться, что:

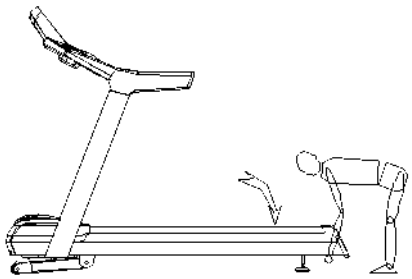
1 Установлен нулевой угол подъёма.

2 Отключено питание.

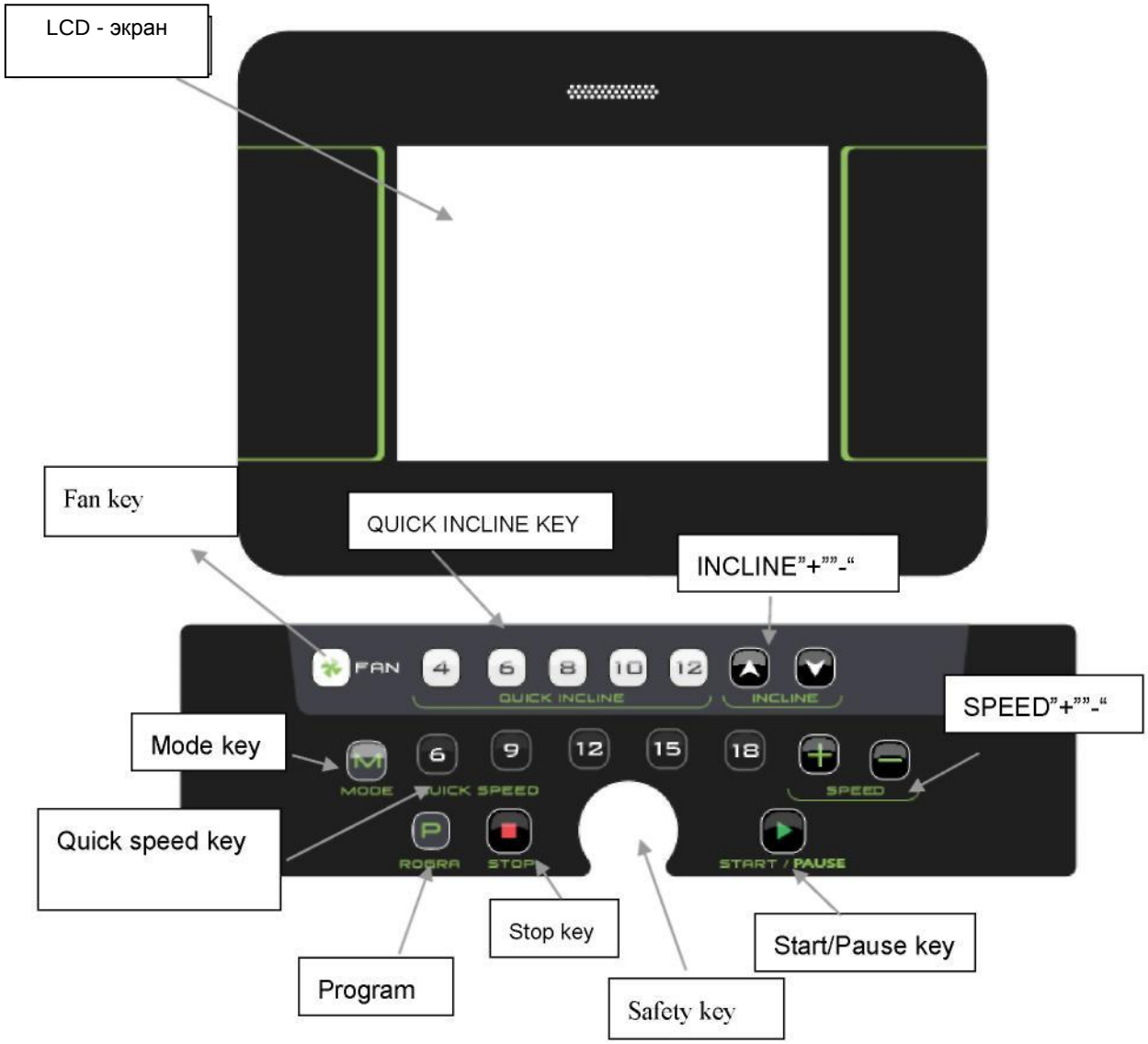
Возьмитесь за край дорожки как показано на рисунке, переместите беговую дорожку в нужное место с помощью транспортировочных колёс, после чего медленно опустите её на пол.







Назначение кнопок



1: LCD отображает следующие функции:

DISTANCE (РАССТОЯНИЕ),CALORIES (КАЛОРИИ), TIME (ВРЕМЯ), SPEED (СКОРОСТЬ), PULSE (ПУЛЬС), INCLINE (НАКЛОН), FAT (ЖИР).

2: Кнопки:

START/ PAUSE (ПУСК/ПАУЗА), STOP (СТОП), PROG (ПРОГРАММА), MODE (УСТАНОВКА), SPEED (СКОРОСТЬ)/+/-, INCLINE (НАКЛОН)/+/-, QUICK SPEED (БЫСТРАЯ УСТАНОВКА СКОРОСТИТ) 6,9,12,15,18, QUICK INCLINE (Быстрая установка наклона) 4%,6%,8%,10%,12%, FAN KEY (ВЕНТИЛЯТОР).

3: функционал:

"START/PAUSE" ": когда беговая дорожка остановлена, нажмите клавишу START, чтобы запустить беговую дорожку. В запущенном состоянии нажатием кнопки "START" запускается пауза.

“PROG”: Когда беговая дорожка остановлена, выберите программу P0, P1-P36, U01-U03 или FAT по вашему усмотрению.
“MODE”: Режим выбора, когда беговая дорожка остановлена, установите режим, который вы предпочитаете. Вы можете выбрать время обратного отсчета → отсчет расстояния → отсчет калорий.
”STOP“: Когда беговая дорожка работает, остановите беговую дорожку, нажав кнопку "STOP". Когда беговая дорожка остановка, нажмите клавишу "STOP", чтобы сбросить текущую программу.
SPEED“+”: Увеличение скорости.
SPEED “–”: Уменьшение скорости.
INCLINE”+”: Увеличение наклона.
INCLINE“–”: Уменьшение наклона.
QUICK SPEED: установка фиксированного значения скорости - 6,9,12,15,18.
QUICK INCLINE: установка фиксированного значения наклона - 4,6,8,10,12.
FAN KEY: включается/выключается вентилятор.

ПРОГРАММЫ / НАЧАЛО РАБОТЫ

1: Ручной режим P0. В нём вы можете выбрать обратный отсчёт времени, расстояния, калорий и обычный режим.
2: Имеется 36 предустановленных программ P01-P36 и три пользовательские программы U1, U2, U3.
3: Сжигание жира.

Начало работы
1: Вставьте ключ безопасности в гнездо на консоли и включите питание. Загорится экран, раздастся звуковой сигнал и дорожка войдёт в нормальный режим P0.
2: Нажмите кнопку ПУСК / ПАУЗА и на экране отобразится обратный отсчёт 5 → 4 → 3 → 2 → 1 с пятью звуковыми сигналами. После этого полотно придёт в движение.

РУЧНОЙ РЕЖИМ

Ввод ручного режима.

После включения беговой дорожки, он будет введён автоматически.

Когда беговая дорожка остановлена, вы можете нажать кнопку «PROGRAM» и ввести ручной режим.

Ручной режим работает в трех видах настройки: обратный отсчёт времени, расстояния и калорий.

После ввода данного режима отображаются значения 0:00, нажмите кнопку «MODE», чтобы войти в обратный отсчет времени. Когда индикатор времени начнёт мерцать, кнопками "+" "-" установите нужное значение времени в диапазоне 5-99 минут, по умолчанию установлено значение 30:00 мин.

Нажмите кнопку «MODE»ещё раз, чтобы войти в обратный отсчет расстояния. Когда индикатор расстояния начнёт мерцать, кнопками "+" "-" установите нужное значение расстояния в диапазоне 1,0-99,0 км, по умолчанию установлено значение 1,0 км.

Нажмите кнопку «MODE» ещё раз, чтобы войти в отсчет расхода калорий. Когда индикатор расхода калорий начнёт мерцать, кнопками "+" "-" установите нужное значение в диапазоне 20-990 кал, по умолчанию установлено значение 50 кал.

Запуск дорожки в ручном режиме

Нажмите кнопку START /PAUSE, полотно придёт в движение со скоростью по умолчанию 1,0 км / ч. Соответствующими кнопками установите желаемые скорость и угол наклона.

Когда значение заданного параметра (время, расстояние или калории) уменьшится до нуля, скорость начнёт медленно уменьшаться, прозвучит предупредительный сигнал и дорожка остановится. После этого произойдёт сброс значений параметров тренировки.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

В предустановленных программах P1-P36 изменить можно только параметр времени (по умолчанию - 30 минут). Диапазон времени составляет от 5:00 – 99:00 минут.

Кнопками INCLINE /+/- установите желаемое время тренировки, кнопками SPEED /+/- выберите желаемую программу.

Запустите дорожку. Скорость движения полотна будет меняться в соответствии с выбранной программой.

Кнопками SPEED (СКОРОСТЬ)/+/- и INCLINE (НАКЛОН)/+/- можно изменять скорость и угол наклона в процессе выполнения программы.

Каждая программа делится на 16 равных по времени сегментов. При переходе от

одного сегмента к другому раздаётся звуковой сигнал. Когда установленное время тренировки заканчивается, скорость начнёт медленно уменьшаться, прозвучит предупредительный сигнал и дорожка остановится. После этого произойдёт сброс значений параметров тренировки.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЙ РЕЖИМ U1-U3

Этот режим позволяет устанавливать и сохранять собственные программы тренировки.

Когда экран находится в режиме ожидания, нажимайте кнопку "PROG", пока не появятся режимы U1-U3.

Индикатор времени начнёт мигать, кнопками «SPEED» "+/ -" установите время тренировки. Нажмите кнопку "MODE" чтобы начать установку параметров первого сегмента. Кнопками SPEED (СКОРОСТЬ)/+/- и INCLINE (НАКЛОН)/+/- установите скорость и наклон для данного сегмента. Кнопкой "MODE" перейдите к следующему сегменту. Установите параметры всех шестнадцать сегментов.

После установки запустите тренажёр.

Ваша собственная программа сохраняться в памяти тренажёра, и может быть использована при выборе соответствующей программы U01-U03 нажатием кнопки "PROG".

СЖИГАНИЕ ЖИРА

Когда тренажёр остановлен, нажмите клавишу "PROG", чтобы выбрать программу «FAT». Индикатор пульса отобразит значение 01, что означает ввод параметров пола. Индикатор расстояния отобразит значение 01, что означает мужской пол. Кнопками SPEED (СКОРОСТЬ)/+/- установите пол - 01 (мужской) , 02 (женский).

Нажмите кнопку "MODE", индикатор импульса показывает значение 02, что означает возраст. Индикатор расстояния отобразит значение 25. Кнопками SPEED (СКОРОСТЬ)/+/- установите возраст в диапазоне от 10-99 лет.

Нажмите кнопку "MODE", индикатор импульса показывает значение 03, что означает рост. Индикатор расстояния отобразит значение 170. Кнопками SPEED (СКОРОСТЬ)/+/- установите рост в диапазоне от 100-200 см.

Нажмите кнопку "MODE", индикатор импульса показывает значение 04, что означает вес. Индикатор расстояния отобразит значение 70. Кнопками SPEED (СКОРОСТЬ)/+/- установите вес в диапазоне от 20-150 кг.

Нажмите кнопку "MODE", индикатор импульса показывает значение 05, это означает, что вы закончили ввод своих параметров. Теперь приложите руки к датчикам пульса, подождите 8 секунд, на экране отобразится ваш индекс массы тела (ИМТ). Для азиатских народов ИМТ ниже 18 лет является недостаточным; между 18-23 - нормальным; между 23-28 - высоким; более 29 слишком большим.

SAFETY KEY

В любом состоянии тренажёра отсутствие ключа безопасности будет сопровождаться звуковым сигналом. Если тренажёр запущен, то он немедленно остановится. После установки ключа безопасности на место, беговая дорожка переходит в режим ручного запуска (состояние после сброса).

MP3 – ПЛЕЕР (опционально)

Компьютер имеет встроенную двухканальную стереосистему. Используйте MP3 провод для подключения источника звука.

ТАБЛИЦА ПРОГРАММ

PROG		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.	10.	10.	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.	10.	11.	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	9.0	4.0	11.	4.0	10.	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.	3.0	5.0	7.0	11.	5.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.	4.0	7.0	11.	5.0	7.0	12.	4.0	7.0	12.	6.0
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.	6.0	6.0	9.0	10.	6.0	6.0	6.0	11.	3.0
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.	11.	9.0	6.0	8.0	9.0	10.	10.	11.	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.	10.	7.0	10.	10.	10.	7.0	7.0	10.	10.	10.	10.	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	SPEED	4.0	12.	4.0	12.	4.0	12.	4.0	12.	4.0	12.	4.0	12.	4.0	12.	4.0	12.
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.	3.0	6.0	9.0	11.	3.0	6.0	9.0	11.	3.0	6.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	SPEED	4.0	6.0	11.	11.	9.0	6.0	11.	11.	9.0	6.0	11.	11.	9.0	6.0	11.	11.
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	SPEED	2.0	4.0	4.0	12.	4.0	12.	4.0	12.	4.0	12.	4.0	12.	4.0	12.	4.0	12.
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	SPEED	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.	11.	2.0	4.0	6.0	6.0	11.	11.	9.0
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	SPEED	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	SPEED	4.0	12.	4.0	12.	4.0	12.	4.0	12.	4.0	12.	4.0	12.	4.0	12.	4.0	12.
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	SPEED	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.

	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	SPEED	2.0	6.0	2.0	6.0	11.	2.0	6.0	11.	2.0	6.0	11.	2.0	6.0	11.	2.0	6.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	SPEED	4.0	6.0	11.	6.0	2.0	11.	6.0	2.0	11.	6.0	2.0	11.	6.0	2.0	11.	6.0
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	SPEED	4.0	6.0	11.	6.0	6.0	2.0	11.	6.0	6.0	2.0	11.	6.0	6.0	2.0	11.	6.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	SPEED	4.0	6.0	11.	6.0	4.0	11.	6.0	4.0	11.	6.0	4.0	11.	6.0	4.0	11.	6.0
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	SPEED	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	SPEED	3.0	4.0	4.0	7.0	10.	12.	4.0	7.0	10.	12.	4.0	7.0	10.	12.	4.0	7.0
	INCLINE	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	SPEED	5.0	7.0	12.	12.	10.	7.0	12.	12.	10.	7.0	12.	12.	10.	7.0	12.	12.
	INCLINE	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	SPEED	3.0	5.0	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.
	INCLINE	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	SPEED	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.	12.	12.	3.0	5.0	7.0	7.0	12.	12.	10.
	INCLINE	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	SPEED	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
	INCLINE	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	SPEED	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.	5.0	13.
	INCLINE	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	SPEED	6.0	14.	6.0	14.	6.0	14.	6.0	14.	6.0	14.	6.0	14.	6.0	14.	6.0	14.
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	SPEED	3.0	7.0	3.0	7.0	12.	3.0	7.0	12.	3.0	7.0	12.	7.0	7.0	12.	3.0	7.0
	INCLINE	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	SPEED	5.0	7.0	12.	7.0	3.0	12.	7.0	3.0	12.	7.0	3.0	12.	7.0	3.0	12.	7.0
	INCLINE	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	SPEED	5.0	7.0	12.	7.0	7.0	3.0	12.	7.0	7.0	3.0	12.	7.0	7.0	3.0	12.	7.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	SPEED	5.0	7.0	12.	7.0	5.0	12.	7.0	5.0	12.	7.0	5.0	12.	7.0	5.0	12.	7.0
	INCLINE	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

ОБСЛУЖИВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Правильное обслуживание является очень важным для обеспечения безотказной работы беговой дорожки. Неправильная эксплуатация может привести к повреждению беговой дорожки или сократить срок ее службы. Все части беговой дорожки должны регулярно проверяться и подтягиваться все соединения. Изношенные части должна быть немедленно заменены.

Регулировка натяжения бегового полотна

Возможно, вам придется регулировать натяжение бегового полотна в течение первых нескольких недель использования. Все беговые полотна должным образом установлены на заводе-производителе. Но оно может немного растянуться или сдвинуться от центра в процессе использования. Растяжение полотна – это нормальное явление в период пользования беговой дорожкой.

Регулировка натяжения бегового полотна:

Если Вам кажется, что беговое полотно как будто соскальзывает, когда Вы ставите на него ногу
во время запуска дорожки, возможно, Вам нужно увеличить натяжение бегового полотна.

Для увеличения натяжение бегового полотна:

1. Вставьте 8 мм гаечный ключ на левый болт натяжения полотна. Поверните ключ по часовой стрелке на 1 / 4 оборота, чтобы провернуть задний ролик и увеличить натяжение ремня.
2. Повторите шаг 1 для правого болта натяжения полотна. Вы должны быть уверены, что для обоих болтов сделали одинаковое количество поворотов, чтобы задний ролик остался в том же положении относительно рамы.
3. Повторите действия 1 и 2, пока проскальзывание не устранится.
4. Будьте осторожны, чтобы не натянуть полотно слишком сильно, поскольку вы можете создать чрезмерное давление на подшипники переднего и заднего роликов. Излишне натянутое
беговое полотно может привести к повреждению подшипников, а это приведет к стуку подшипников на переднем и заднем роликах.

Для уменьшения натяжения бегового полотна, поверните оба болта против часовой стрелки на одинаковое количество оборотов.

Центровка бегового полотна

Когда Вы бежите, Вы можете отталкиваться одной ногой с большей силой, чем другой ногой. Сила отклонения зависит от усилия, которое одна нога передает на другую ногу. Это может привести к тому, что полотно сдвигается от центра. Это отклонение является нормальным, но беговое полотно должно находиться по центру беговой деки, когда никто на нем не

стоит. Если беговое полотно остается отклоненным от центра после остановки, вам необходимо отцентрировать беговое полотно вручную.
Запустите беговую дорожку без пользователя, установите скорость 6 км/ч.
1. Наблюдайте, не отклоняется ли беговое полотно вправо или влево от беговой деки.
● Если отклоняется влево, используя ключ, поверните левый болт регулировки по часовой стрелке на 1 / 4 оборота и левый болт регулировки против часовой стрелки на 1 / 4 оборота.
● Если отклоняется вправо, поверните правый болт регулировки по часовой стрелке на 1 / 4 оборота и левый болт регулировки против часовой стрелке на 1 / 4 оборота.
● Если полотно все еще не по центру, повторите шаги, пока оно не будет размещено в центре.
2. После того, как беговое полотно будет отцентрировано , увеличьте скорость до 16 км/ч и убедитесь, что оно двигается плавно. При необходимости повторите описанные выше шаги.
Если проделанные мероприятия не помогают устранить отклонение бегового полотна от цента, возможно, Вам нужно увеличить натяжение бегового полотна.

СМАЗКА

Рекомендуется регулярно проверять смазку в беговой дорожке, в целях обеспечения ее оптимальной работы. Как правило, беговую дорожку нужно проверять на наличие смазки при сборке тренажера и смазывать через каждые 3 месяца работы тренажера. Для проверки наличия смазки на деке (доске) нужно поднять одну из сторон бегового полотна дорожки и прощупать поверхность беговой доски, предварительно ослабив регулировочные болты заднего вала. Если на руках останутся жирные следы, то смазка не требуется.
В случае сухой поверхности необходимо нанести смазку согласно инструкции.
Используйте только силиконовые смазки, поставляемые в комплекте с тренажером.

Нанесение смазки на беговую деку (доску)

Ослабьте регулировочные болты заднего вала для беспрепятственного доступа к беговой деке (доске).

- Приподнимите полотно с одной стороны и, удерживая его, наносите смазку равномерным слоем волнообразно по всей длине беговой деки (доски) от переднего вала до заднего вала. Повторите эту процедуру с противоположной стороны. С каждой стороны наносите смазку таким образом, чтобы она не выступала за края бегового полотна.

- Выполните натяжение и регулировку бегового полотна.

ХРАНЕНИЕ

Храните Вашу беговую дорожку в чистом и сухом помещении. Обеспечьте отключение беговой дорожки от источника электропитания.

Важные замечания

Пожалуйста, обратитесь к своему лечащему врачу перед началом тренировки, чтобы выяснить, являетесь ли вы в подходящей физической форме для тренировок на беговой дорожке. Диагноз врача должен быть основой для схем ваших тренировок. Неправильная или чрезмерная нагрузка может быть вредна для вашего здоровья.