

2. "MODE" - кнопка выбора режима: нажимайте эту кнопку циклично "15:00", "1.0", "50.0" ("15:00" режим обратного отсчета времени, "1.0" режим обратного отсчета дистанции, "50.0" режим обратного отсчета калорий.) При выборе различных режимов вы можете воспользоваться кнопками плюс и минус, чтобы установить соответствующее начальное значение для обратного отсчета, нажмите кнопку "START", чтобы запустить беговую дорожку.

3. "START" - кнопка старта: когда питание включено и ключ безопасности вставлен, нажмите эту кнопку в любой момент, чтобы запустить беговую дорожку.

4. "STOP" - кнопка стоп: во время тренировки, вы можете нажать эту кнопку, чтобы остановить беговую дорожку и

5. "+" и "-" - кнопки увеличения/уменьшения скорости: используются для регулировки установленного значения. Позволяет отрегулировать значение скорости после запуска. Шаг регулировки 0.1 км при каждом нажатии. При нажатии и удержании кнопки дольше чем на 1 секунду происходит автоматическое изменения скорости.

6. Кнопки скорости: 6 или 9 км/ч

С) Быстрый старт (ручной режим):

1. Включите кнопку питания и правильно закрепите магнитный ключ безопасности, в предохранитель под панелью.

2. Нажмите кнопку "START", система произведет 3 секунднй обратный отсчет, прозвучит звуковой сигнал и на экране скорости начнется обратный отсчет . По истечении 3 секунд , беговая дорожка начнет двигаться со скоростью 1.0 км/ч.

3. После старта вы можете воспользоваться кнопками "+" и "-", чтобы отрегулировать скорость тренажера до необходимого значения.

D) Доступный функционал во время тренировки:

1. Нажатие кнопки "-" уменьшит скорость беговой дорожки.
2. Нажатие кнопки "+" увеличит скорость беговой дорожки.
3. Нажмите кнопку "STOP", чтобы снизить скорость до полной остановки.

E) Ручной режим:

1. Непосредственно в режиме ожидания нажмите кнопку "START", чтобы запустить беговую дорожку со скоростью 1.0 км/ч; остальные окна начнут отсчет от 0, используйте кнопки "+" и "-", чтобы изменить скорость.

2. В режиме ожидания нажмите кнопку "MODE", чтобы ввести время для обратного отсчета. В окошке "TIME" будет мигать значение "15:00". Используйте кнопки "+" и "-", чтобы установить время тренировки. Диапазон установки: 5: 00--99: 00.

3. В режиме обратного отсчета времени, нажмите кнопку "MODE", чтобы ввести значение для обратного отсчета дистанции. В окошке "DIS" будет мигать "1.0". Используйте кнопки "+" и

"-", чтобы установить значение дистанции. Диапазон установки: 0.5-99.9.

4. В режиме обратного отсчета дистанции, нажмите кнопку "MODE", чтобы ввести значение для обратного отсчета калорий. В окошке "CAL" будет мигать "50.0". Используйте кнопки "+" и "-" чтобы установить значение калорий : 10.0—990.

5. Выберите один из трех режимов обратного отсчета и нажмите кнопку "START", чтобы подтвердить изменения. Беговая дорожка начнет движение по истечении 3 секунд ожидания. Используйте кнопки "+" и "-", чтобы отрегулировать скорость. Беговая дорожка перестанет работать.

6. Предустановленные программы:

1. Система имеет 12 предустановленных программ P01-P12. В режиме ожидания нажмите кнопку "PROG". В окошке программ появится "P01", чтобы выбрать желаемую программу, замигает окошко "TIME"; предустановленное время 30: 00, используйте кнопки " + " и " - ", чтобы установить требуемое время тренировки, затем нажмите кнопку " START ", чтобы установить выбранную программу, программа состоит из 10 равных сегментов, каждый сегмент тренировки это время = установленное время/10. При входе в систему прозвучит 3 звуковых сигнала "Bi-Bi- Bi-" во время первого сегмента. Скорость тренажера будет меняться с каждой сменой сегмента. Во время работы вы можете нажать кнопку "+" или "-", чтобы изменить скорость, это изменение будет сохраняться до тех пор, пока программа не перейдет к следующему сегменту. На этой скорости после окончания программы система издаст 3 звуковых сигнала "Bi-Bi- Bi", беговая дорожка перестанет

работать с постоянной скоростью и перейдет в режим ожидания после полной остановки.

2. Фитнес тест (FAT)

В режиме ожидания непрерывно нажимайте кнопку "Program", чтобы выбрать тест на индекс массы тела (F-1), на экране появится "F-1".

Нажмите кнопку "Mode", чтобы выбрать индивидуальные параметры пользователя (F1--Пол, F2-Возраст, F3-Рост, F4-Вес), нажмите кнопки "Speed+" и "Speed-1", чтобы установить параметры. После установки нажмите кнопку "Mode", чтобы перейти к F5. Удерживайте пульсометр и выполняйте тест на физическую подготовку, чтобы убедиться, что ваш вес и рост соизмеримы. Индекс массы тела (ИМТ) - это мера отношения между ростом и весом человека. Это не относится к пропорциям тела. ИМТ измеряется у любого мужчины и женщины. Вместе с другими показателями здоровья ИМТ дает основание для корректировки веса. Идеальный показатель ИМТ должен быть между 20-25, ИМТ ниже 19 означает излишнюю худобу, если значение находится между 25 и 29 единицами, то это избыточный вес, а если превышает значение 30, то считается, что у пользователя ожирением. Диапазоны параметров следующие:

(Эти данные приведены только для справки и не могут рассматриваться как медицинские данные.) После окончания теста ИМТ нажмите кнопку "Program" для выхода.

- 01 Пол 01 Мужчина 02 Женщина
- 02 Возраст 10-99
- 03Рост 100 - 200

04 Вес 20-150

05 FAT \leq 19 истощение

FAT= (20---25) Нормальный вес

FAT = (25---29) Лишний вес

FAT \geq 30 Ожирение

7. Режим энергосбережения:

Если в режиме ожидания в течение 10 минут не производится никаких действий с тренажером, то тренажер уходит в режим энергосбережения. В этом режиме на экране ничего не отображается. Нажмите любую кнопку, чтобы выйти из режима энергосбережения.

8. Описание программы:

Каждая программа разделена на 10 равных сегментов, для каждого сегмента предусмотрена своя скорость.

Сегмент Программа		Время / 10 = время каждого сегмента									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	Скорость	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Скорость	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	Скорость	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3

P5	Скорость	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	Скорость	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	Скорость	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	Скорость	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	Скорость	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	Скорость	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	Скорость	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

9. Диапазон экрана по каждому параметру

Параметр	1	2	3	4
Время (мин:сек)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
Сегмент	-	-	-	-
Скорость(км/ч)	1.0	1.0	1.0-12	1.0-12
Дистанция (км)	0.00	1.00	0.5-99.9	0.0—99.9
Пульс (уд/мин)	-	-	-	-
Калории(Ккал)	0.0	50.0	10.0-990	0.0—990

1- начальное; 2 - установленное; 3 - установленный диапазон; 4 - диапазон отображения на экране

10. Функционал ключа безопасности:

На любом этапе тренировки вытаскивание ключа безопасности срочно останавливает работу беговой дорожки, при аварийной остановке тренажера, на экране скорости появится "E07", в это время беговая дорожка, помимо отключения, не может выполнять никаких других функций. При повторной корректной установке ключа в предохранитель, беговая дорожка вернется в режим ожидания, ожидая ввода параметров дальнейшей тренировки.

11. Неисправность:

Беговую дорожку можно отключить в любое время при помощи выключателя, чтобы не повредить беговую дорожку.

6. Обслуживание

Правильное обслуживание надолго сохранит вашу беговую дорожку в оптимальном состоянии, а неправильное обслуживание может её повредить или сократить срок службы.

Внимание: всегда обесточивайте беговую дорожку перед чисткой или обслуживанием тренажера!

1. Регулярно удаляйте пыль, чтобы тренажер оставался чистым.
2. После каждого использования протрите пульсометр и другие поверхности от пота чистым полотенцем или тряпкой, помните, что не стоит проливать воду на электрические компоненты и под беговое полотно тренажера.
3. Храните беговую дорожку в чистом сухом месте, всегда

проверяйте, что питание отключено, а вилка вынута из розетки.

4. Чтобы облегчить перемещение тренажера, беговая дорожка оснащена колесами, перед тем как перемещать тренажер, убедитесь что шнур питания отключен и корпус сложен.

5. Регулярно проверяйте и подтягивайте все детали тренажера.

6. Для улучшения качества обслуживания и продления срока службы беговой дорожки рекомендованная продолжительность тренировки - 30 минут. Затем дайте беговой дорожке отдохнуть на 10 минут.

7. Беговое полотно отрегулировано на производстве, но после использования беговое полотно может растянуться, сместиться от центра и создать трение боковой кромки и повредить заднюю накладку. Это нормально, если беговое полотно вынуждено растягивается во время использования, но если вы используете беговую дорожку по прошествии определенного периода времени, вы можете отрегулировать натяжение бегового полотна, если вы замечаете проскальзывание или натянутость.



Если беговое полотно сильно растянуто, вставьте шестигранный ключ в регулировочное отверстие левой направляющей подножки тренажера, поверните по часовой стрелке на

1/4 оборота, а затем поверните на 1/4 оборота по часовой стрелке на правой направляющей, обратите внимание, что регулировка слева и справа должны происходить синхронно, чтобы беговое полотно можно было натянуть, но при этом не

сместить его по центру. Если беговое полотно слишком натянуто, проведите аналогичную регулировку справа и слева синхронно против часовой стрелки.

Замечание: беговое полотно нельзя натягивать слишком туго. Это приведет к натяжению полотна, увеличит давление на передний / задний барабан, подшипники барабана и другие повреждения, появятся посторонние звуки или другие проблемы, просто отрегулируйте беговое полотно, чтобы оно не проскальзывало при использовании.

В. Выравнивание бегового полотна.

Когда вы используете беговую дорожку, давление на беговое полотно неравномерно, потому что сила каждой ноги во время бега разная, что приводит к смещению бегового полотна от центра. Это смещение является нормальным, когда на беговом полотне никто не находится, она автоматически центрируется. Если полотно по каким-то причинам не отцентрировалось, вам необходимо его отрегулировать. Запустите беговую дорожку без нагрузки, увеличьте скорость до 6-й передачи, обратите внимание на расстояние от края полотна до левой и правой подножек:

- если смещение слева, используйте шестигранный ключ, чтобы повернуть левый винт по часовой стрелке на 1/4 оборота;
- если смещение справа, используйте шестигранный ключ, чтобы повернуть правый винт по часовой стрелке на 1/4 оборота;
- Если беговое полотно все еще не по центру, повторите описанные выше действия, пока не отрегулируйте его.

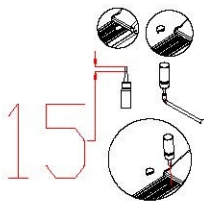
После регулировки запустите полотно под нагрузкой, отрегулируйте скорость до 6-й передачи и наблюдайте за смещением бегового полотна и плавностью хода, если есть отклонение, повторите шаг регулировки. Предупреждение! Не перетягивайте барабан! Это приведет к необратимому повреждению подшипников!

1. Смазочные материалы.

Беговые дорожки смазывают маслом на производстве, но количество смазки в беговых дорожках часто проверяется, чтобы обеспечить бесперебойную работу при максимальных нагрузках. Беговую дорожку необходимо смазывать после одного года использования или 100 часов работы (что наступит ранее).

Если тренажер не использовался 30 дней и более, потяните беговое полотно сбоку, чтобы вы смогли как можно дальше дотронуться до обратной стороны полотна. Если вы почувствовали прикосновение к смазке, то нет необходимости добавлять смазку (используйте силиконовые смазки).

Как добавить смазку?



Подготовьте пипетку со смазкой к использованию, откройте левую подножку сзади декоративной накладкой, с помощью ножниц или канцелярского ножа проделайте небольшое отверстие в пипетке маслѐнки, чтобы дозаправить