

SPORTOP

RO 700



-БЕЗОПАСНОСТЬ-

ВАЖНО : Прочтите все инструкции и предостережения перед использованием тренажером

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О НАПРЯЖЕНИИ

Перед подключением кабеля питания к электрической розетке, убедитесь, что требования к напряжению сети соответствуют напряжению беговой дорожки. Проконсультируйтесь с дилером, чтобы знать требования к напряжению Вашей беговой дорожки. Использование неправильной напряженности может привести к повреждению беговой дорожки.

ВНИМАНИЕ : Не пытайтесь использовать адаптер напряжения и удлинитель с данной беговой дорожкой.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Беговая дорожка должна быть заземлена. При неисправности или поломке заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током. Данное изделие оснащено кабелем с заземляющим проводником и заземляющей вилкой. Вилку следует вставлять в сетевую розетку, установленную и заземленную в соответствии со всеми местными нормативами и правилами.

ОПАСНО!

Неправильное подключение заземляющего провода может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или поставщиком услуг, если у вас есть сомнения относительно того, что беговая дорожка правильно заземлена.

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА

Предупреждение: Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей в возрасте старше 35 лет и людей с проблемами со здоровьем. Перед использованием тренажера обязательно прочтите инструкцию. Мы не несем ответственность за травмы, полученные во время тренировки или при неправильном использовании тренажера

-БЕЗОПАСНОСТЬ-

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

- Пройдите медицинское обследование перед началом программы тренировок.
- Держите детей и домашних животных подальше от беговой дорожки. Подростки и инвалиды должны находиться под наблюдением во время использования беговой дорожки.
- Прекратите тренировку, если вы почувствуете слабость, головокружение или боль во время тренировки, и обратитесь к врачу.
- Закрепите ключ безопасности на одежду и тщательно проверьте его перед использованием беговой дорожки.
- Перед обслуживанием беговой дорожки отключите питание.
- Подключите беговую дорожку только к правильно заземленной розетке.
- Не работайте с подключенной к электричеству беговой дорожкой в сырых или влажных помещениях.
- Всегда содержите беговое полотно в чистоте.
- Останавливайте и устанавливайте беговую дорожку на 0 градусов (уровень наклона) после каждой тренировки.
- Используйте эту беговую дорожку только для бытового использования.
- Снимите ключ безопасности, когда вы не пользуетесь тренажером.
- Осмотрите беговую дорожку на износ и крепление компонентов перед каждым использованием.
- Не пользуйтесь беговой дорожкой, если :
 1. Поврежден шнур питания
 2. Тренажер не работает должным образом
 3. Беговую дорожку уронили или повредили.
- Не размещайте кабель питания около горячих поверхностей или острых краев.
- Не используйте беговую дорожку на открытом воздухе.
- Внимательно изучите данное руководство перед использованием беговой дорожки.
- Внимательно прочитайте все предупреждения, размещенные на беговой дорожке и в данном руководстве пользователя.
- Не надевайте свободную или свисающую одежду во время использования беговой дорожки.
- Всегда носите соответствующую обувь на или вокруг спортивного оборудования.
- Установите и используйте беговую дорожку на твердой, ровной поверхности. Не работайте на углублениях или на плюшевом ковре.
- Оставьте следующие зазоры: 50см по бокам, 100см сзади и достаточно место для безопасного доступа и прохода к передней части беговой дорожки.
- Не модифицируйте беговую дорожку ни в коем случае.

-БЕЗОПАСНОСТЬ-

ЦЕЛЕВАЯ ЗОНА ПУЛЬСА

AGE	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
170										
150	166									
120	146	162								
	117	143	157							
		114	139	153						
			111	135	149					
				108	131	145				
					105	128	140			
						102	124	136		
							99	120	132	
								96	116	
									93	

*ЦЕЛЕВАЯ ЗОНА ПУЛЬСА 220 -
ваш возраст = ЗОНА
МАКСИМАЛЬНОГО ПУЛЬСА*

Вы же не хотите_ тренироваться в зоне вашего максимального сердечного ритма. Рекомендуемая зона частоты пульса представляет собой процент от зоны вашего максимального сердечного ритма. От 60% до 75% вашего максимального сердечного ритма.

Нижний предел = максимальный сердечный ритм X 0.6

Верхний предел = максимальный сердечный ритм X 0.75

(Рекомендовано Американской Ассоциацией Сердца. Перед началом программы тренировок, проконсультируйтесь с врачом, чтобы проверить ваше физическое состояние)

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК

Вы должны тренироваться три-четыре раза в неделю, чтобы улучшить ваши сердечно-сосудистую систему и мышечную массу.

НАГРУЗКА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

Интенсивность упражнений отражается в вашем сердечном ритме. Упражнение должно быть достаточно строгим, чтобы укрепить сердечную мышцу и состояние сердечно-сосудистой системы. Только ваш врач может назначить диапазон целевой подготовки сердца для вас. Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

Поступательные упражнения помогают насыщать кислородом ваше сердце, легкие и мышцы. Чем дольше вы способны продержаться в пределах вашего целевого диапазона сердцебиения, тем больше аэробные преимущества. Для начала проведите 2 - 3 минутное ритмичное упражнения, а затем проверьте ваш пульс.

ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ

НЕДЕЛЯ 1	Легкий	6-12	МИНУТ
НЕДЕЛЯ 2	Легкий	10-16	МИНУТ
НЕДЕЛЯ 3	Умеренный	14-20	МИНУТ
НЕДЕЛЯ 4	Умеренный	18-24	МИНУТ
НЕДЕЛЯ 5	Умеренный	22-28	МИНУТ
НЕДЕЛЯ 6	Чуть выше или чуть ниже	20	МИНУТ
НЕДЕЛЯ 7	Добавить интервальные тренировки	3 минуты при умеренной физической нагрузке, затем 3 минуты при более высокой нагрузке, в течение 24 минут	

-РАЗМИНКА-

РАЗМИНКА

Успешная программа тренировки состоит из разминки, занятия аэробикой и расслабления. Разминка является важной частью вашей тренировки, ею следует начинать каждую тренировку. Она готовит ваше тело к более активным упражнениям, разогревая и растягивая мышцы. В конце тренировки, повторите эти упражнения, чтобы уменьшить боль в мышцах. Мы предлагаем следующие упражнения:

1

ВРАЩЕНИЯ ГОЛОВОЙ

Поверните голову вправо на один счет, растягивая левую сторону шеи. Далее наклоните голову назад на один счет, тяните подбородок к потолку с открытым ртом. Поверните голову влево на один счет, и наконец, опустите голову вниз на один счет.



2

ПОДНЯТИЕ ПЛЕЧЕЙ

Поднимите правое плечо к уху. Затем поднимите левое плечо, после того как вы опустите правое плечо.



3

БОКОВЫЕ РАСТЯЖКИ

Раздвиньте ваши руки в стороны и продолжайте поднимать их, пока они не окажутся над головой. Потяните правую руку насколько возможно вверх к потолку. Почувствуйте растягивание правой стороны. Повторите эту операцию с левой рукой.



4

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, подошвы ног вместе, колени врозь. Подтяните ноги как можно ближе к паху, насколько это возможно. Аккуратно прижмите колени к полу. Задержитесь на 15 секунд.



5

НАКЛОН К ПАЛЬЦАМ НОГ

Медленно наклонитесь вперед от пояса, позволяя Вашей спине и плечам расслабиться, когда вы наклоняетесь к пальцам ног. Нагнитесь вниз, насколько вы можете и задержитесь на 15 секунд.



6

РАСТЯЖКА БЕДРЕННЫХ МЫШЦ

Оперевшись одной рукой к стене для равновесия, возьмитесь за ступню и потяните ее вверх. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 15 секунд и повторите с левой ногой.



7

РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

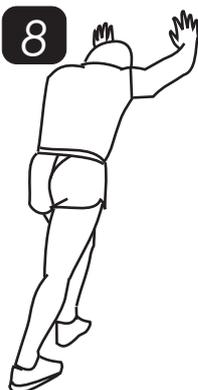
Прислонитесь к стене с левую ногу перед правой и наклоните руки вперед. Держите правую ногу прямой и левую ногу на полу, а затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, перемещая бедра к стене. Держите, затем повторите с другой стороны в течение 15 секунд.



8

РАСТЯЖКА АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Наклонитесь к стене, выставив левую ногу перед правой, и наклоните руки вперед. Держите правую ногу прямой и левую ногу на полу, а затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, перемещая бедра к стене. Задержитесь, затем повторите с другой стороны в течение 15 секунд.



РАСПАКОВКА И СБОРКА-

ВНИМАНИЕ! : Будьте предельно осторожны при сборке беговой дорожки. Невыполнение этого требования может привести к травме.

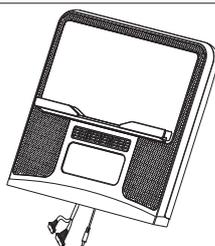
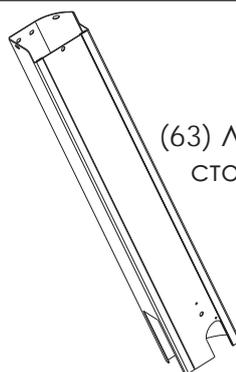
Перед сборкой беговой дорожки внимательно прочитайте все инструкции.

Распаковка и проверка содержимого коробки

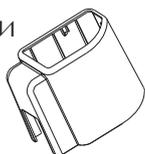
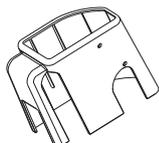
А. Поднимите и снимите коробку которая окружает беговую дорожку.

В. Проверьте следующие элементы на наличие. Если какие-либо из частей отсутствует, обратитесь к дилеру.

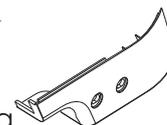
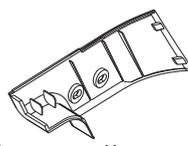
ЗАПЧАСТИ



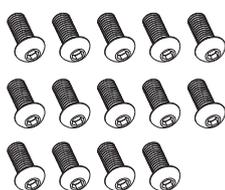
(139) Кожух левой верт. стойки



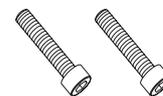
(142) Правый кожух компьютера



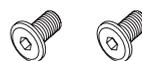
(72) Болт M8x16Lx14PCS (150) Болт M5x20Lx4PCS



(149) Болт M6x30Lx2PCS



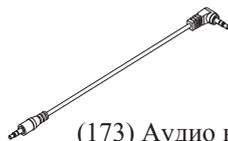
(151) Болт M8x15Lx2PCS



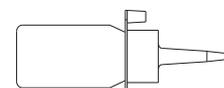
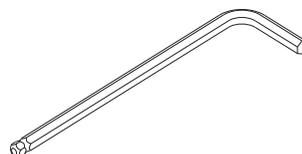
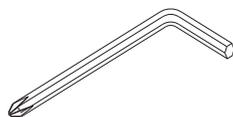
(198) Безпроводной ремень (опционно)



(173) Аудио кабель



ИНСТРУМЕНТЫ



ШАГ 1

Боковая вертикальная стойка (63 и 64) в сборе

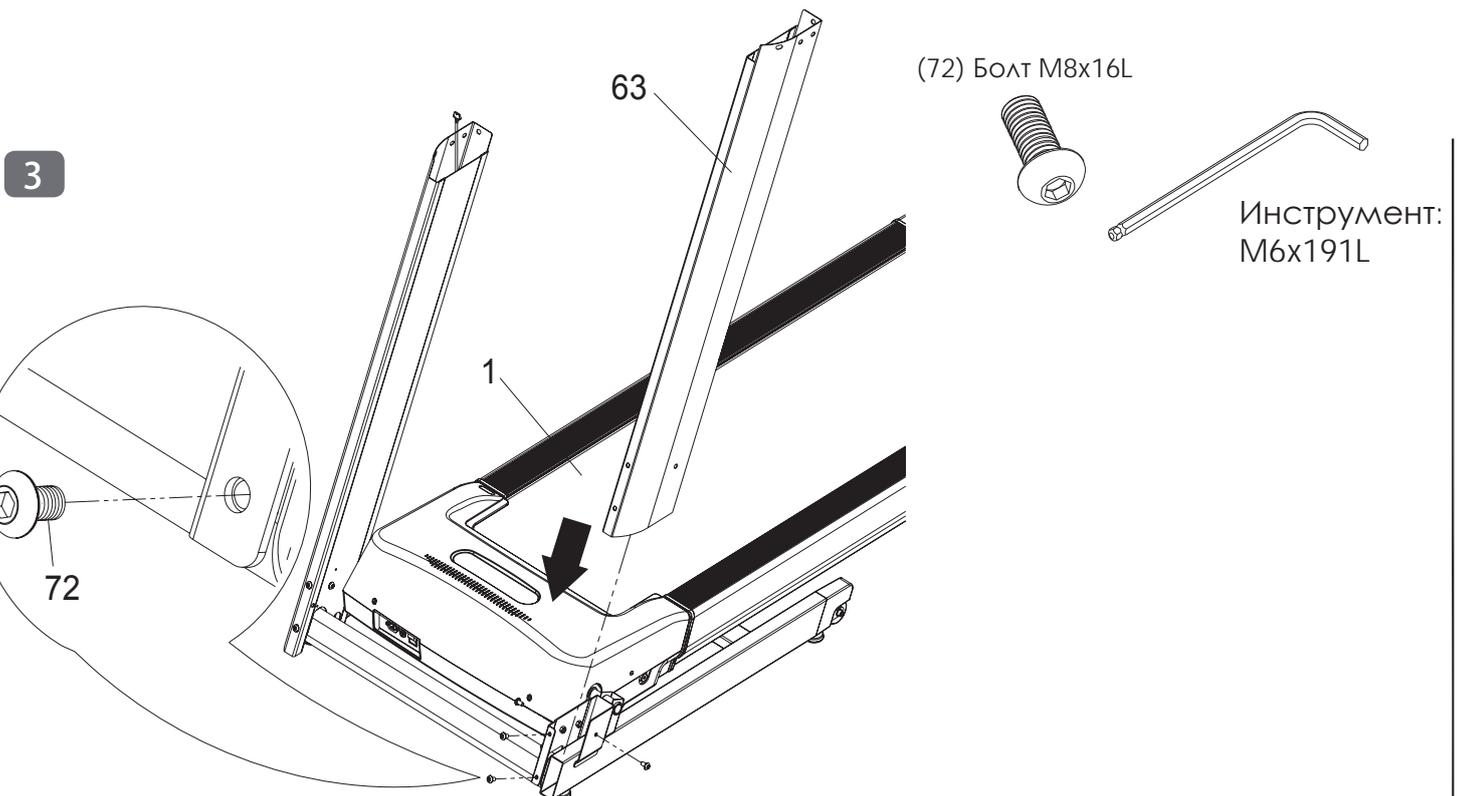
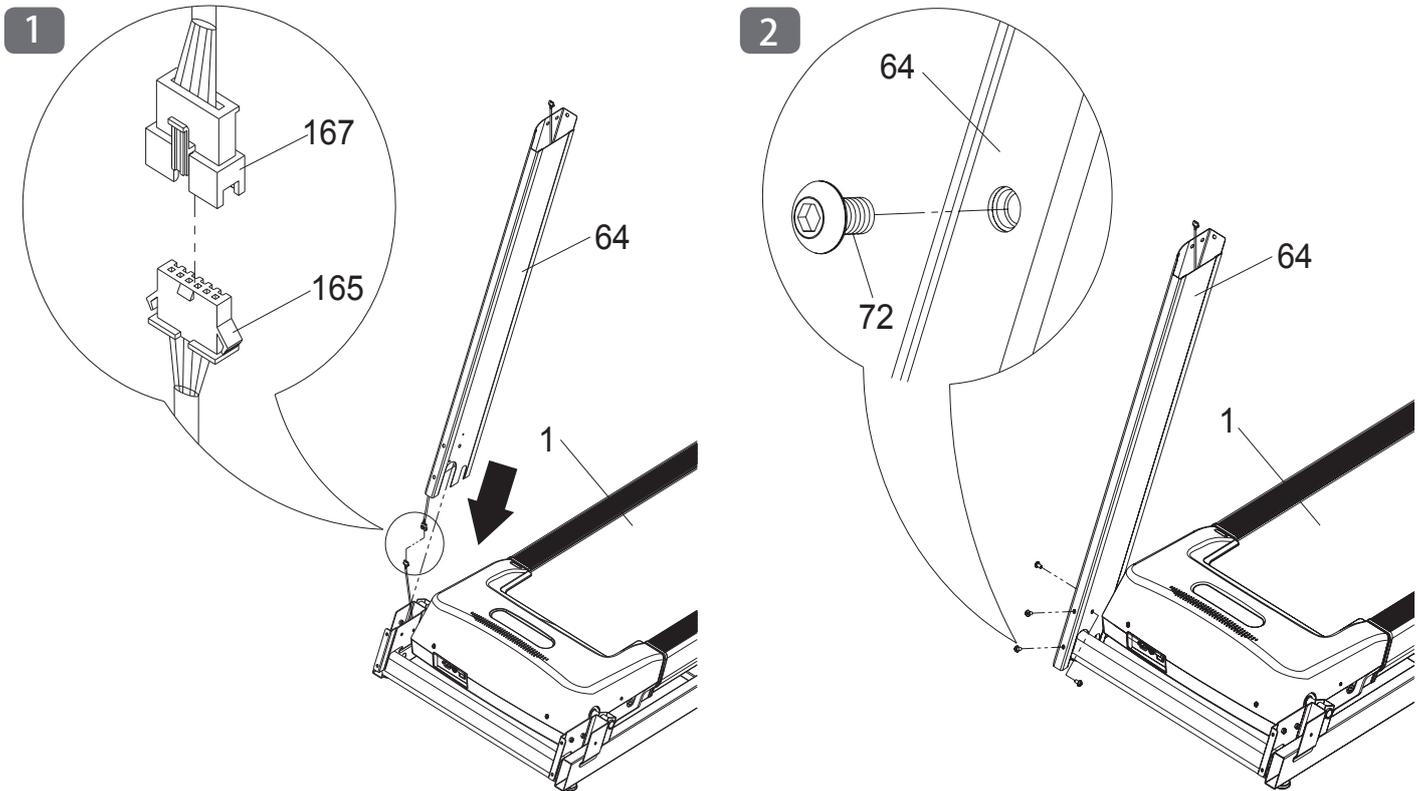
1. Присоедините шнур(167) из боковой вертикальной стойки (64) к шнуру (165) из главной рамы (1). Насадите правую вертикальную стойку(64) на главную раму (1). Спрячьте шнуры в стойку.

Не повредите шнуры.

2. Используйте 6мм ключ Аллена, чтобы закрепить три болта (72).

3. Насадите левую вертикальную стойку(63) на главную раму (1).

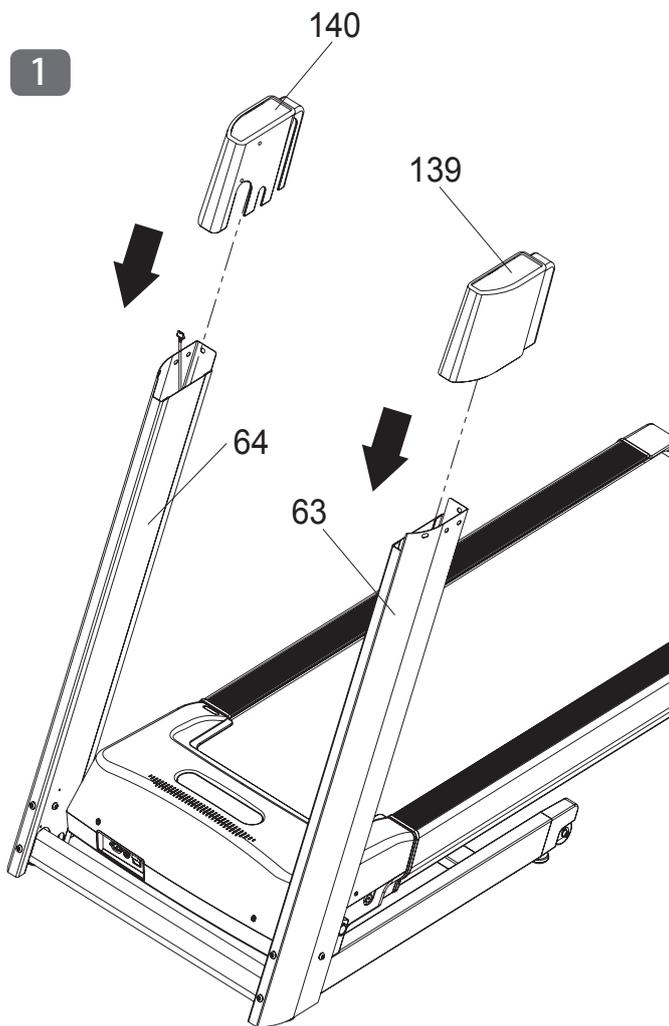
Используйте 6мм ключ Аллена, чтобы закрепить три болта (72)



ШАГ 2

Сборка кожухов правой и левой вертикальных стоек(139 и 140)

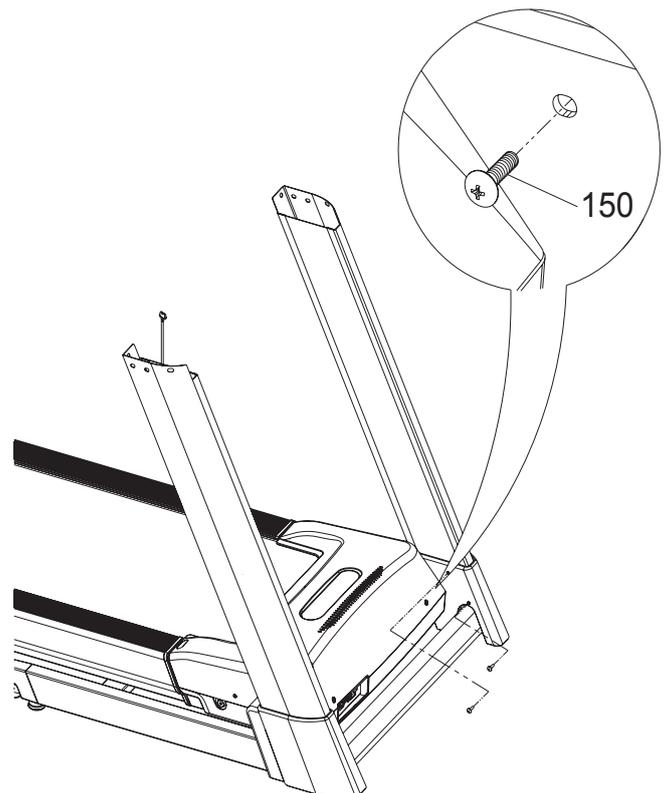
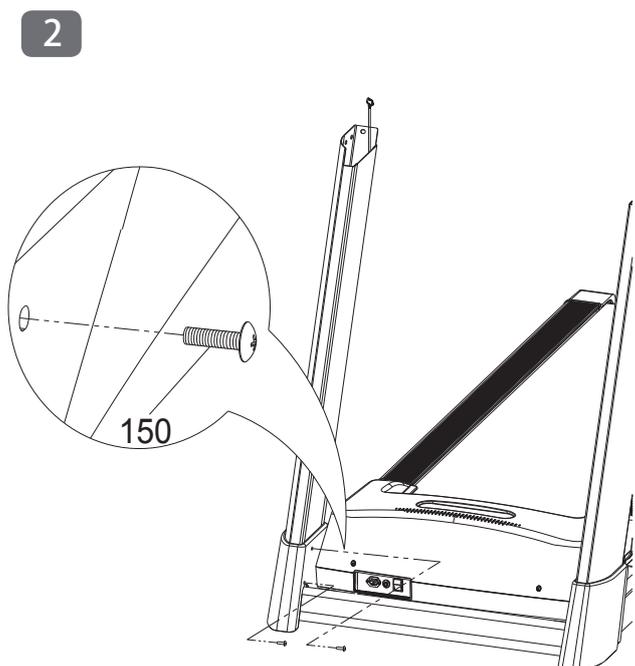
1. Насадите оба кожуха (139 & 140) на стойки (63 & 64).
2. Используйте отвертку Phillips, чтобы закрепить 4 болта (150).



(150) Болт M5x20L



ИНСТРУМЕНТ:
Отвертка Phillips

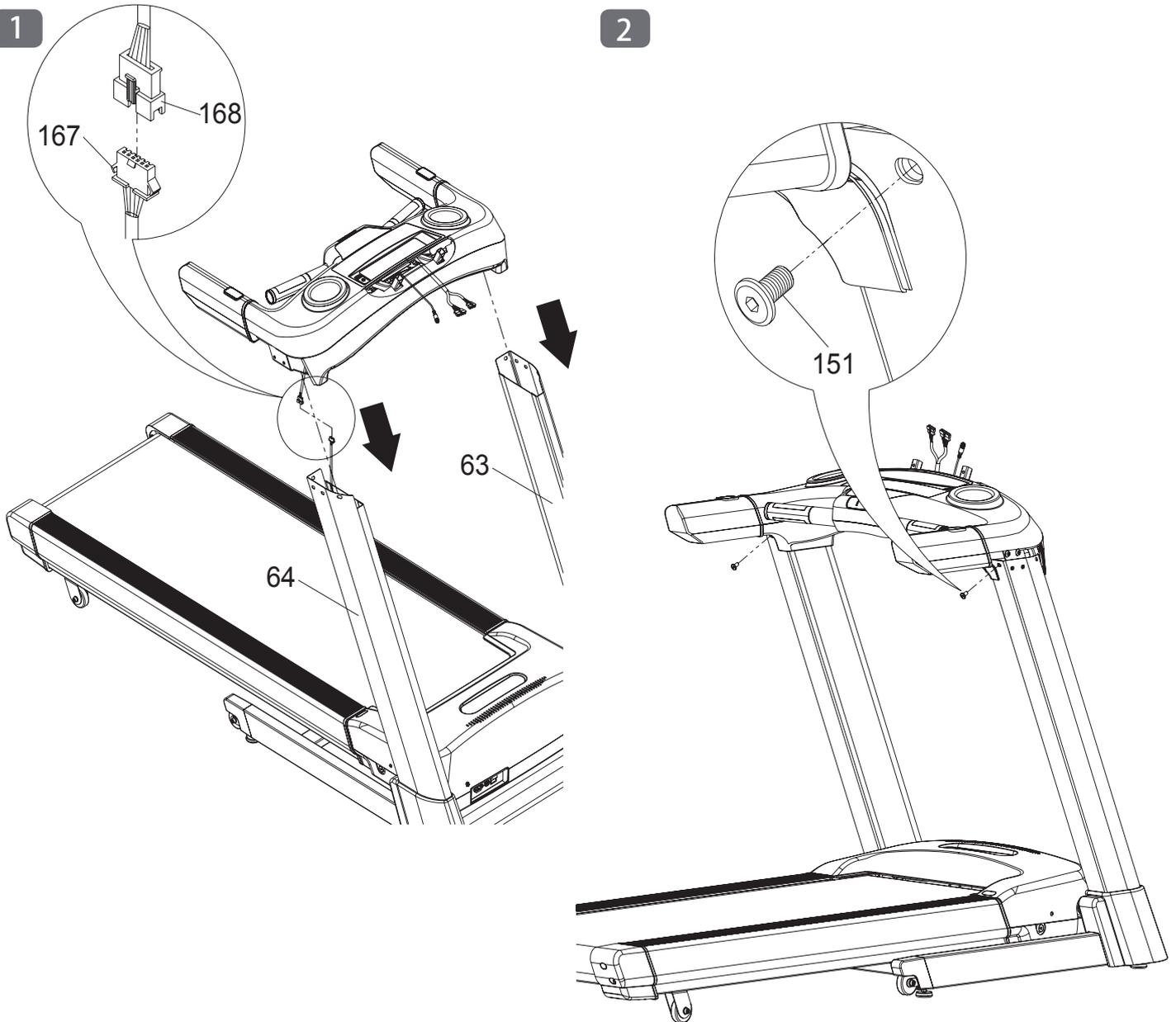


ШАГ 3

Установка рукоятей и консоли

1. Присоедините провод (167) правой стойки(64) к проводу (168) из рукояти и консоли. Уберите лишние провода в стойку(64). Затем вставьте рукояти в боковые стойки(63 & 64). Не повредите провода

2. Используйте 5мм ключ Аллена, чтобы закрепить 2 болта (151).



(151) Болт M8x15L

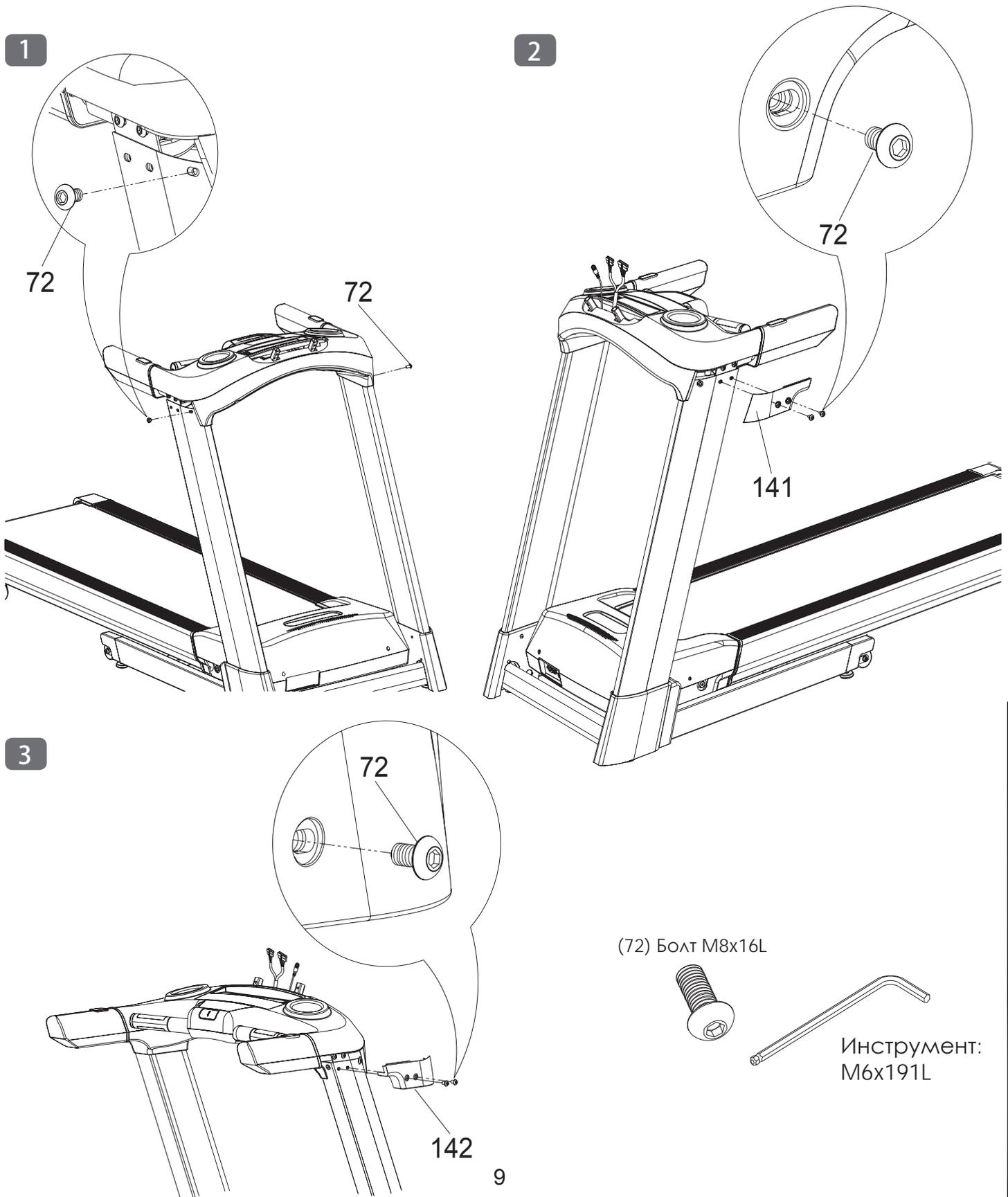


ИНСТРУМЕНТ
M5x113L

ШАГ 4

Монтаж боковой защиты компьютера (141 и 142)

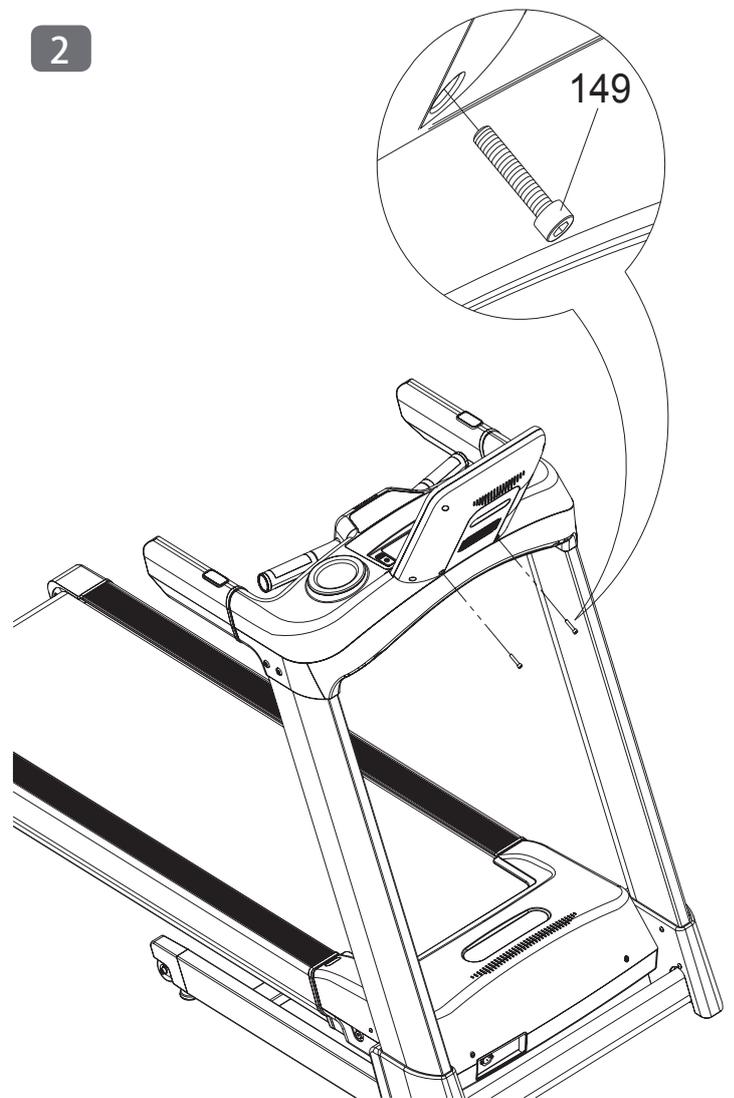
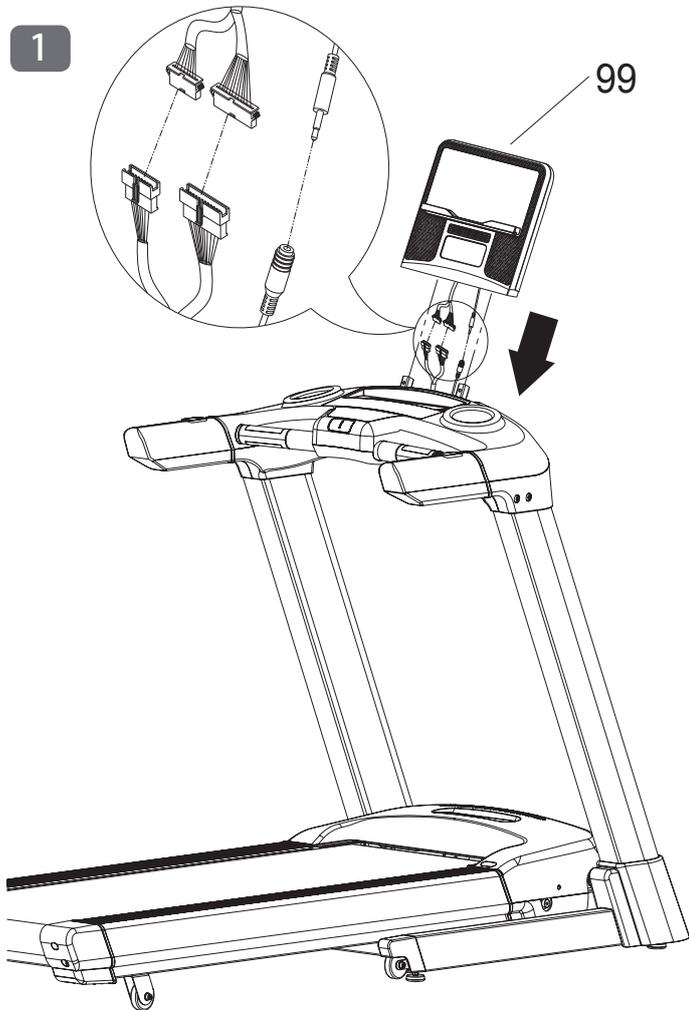
1. Прикрепите рукояти 2-мя юолтами (72) как показано на рисунке
2. Присоедините левую боковую защиту компьютера (141) к рукояткам и закрепите их с помощью 2 болтов(72).
3. Повторите те же действия с правой защитой компьютера(142).



ШАГ 5

Установка дисплея консоли

1. Соедините провода из рукоятей и консоли с проводами из дисплея консоли (99). Затем установите экран (99) на рукояти и консоль. Спрячьте лишние провода в рукоятях и консоли. Не повредите провода во время установки дисплея консоли.
2. Используйте 5мм ключ Аллена, чтобы закрепить 2 болта(149).



(149) Болт М6х30L



ИНСТРУМЕНТ:
M5x113L

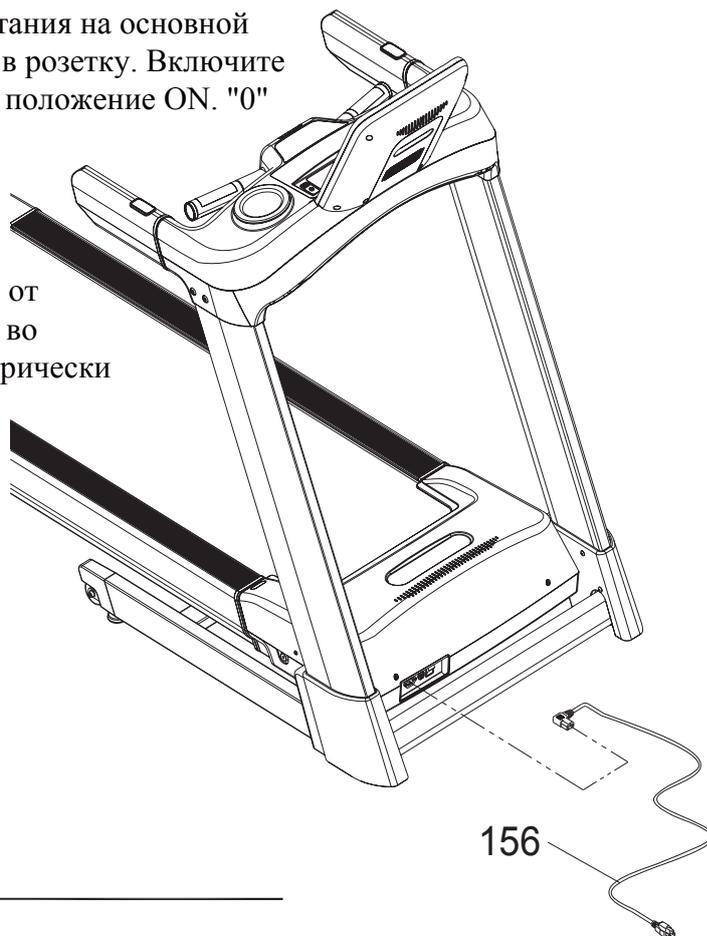
ШАГ 6

Установка кабеля питания

Соедините разъем шнура питания с разъемом питания на основной раме перед подключением вилки шнура питания в розетку. Включите питание. Передвиньте переключатель OFF/ON в положение ON. "0" знак для OFF(выкл.); "I" знак для ON(вкл.).

Примечание:

Выключатель перегрузки для устройства защиты от перегрузки. Переключатель перегрузки появится во всплывающем меню, когда тренажер будет электрически перегружен. Отключите выключатель питания переменного тока и включите его снова, чтобы перезапустить тренажер.



ШАГ 7

Установка клипсы безопасной остановки(143)

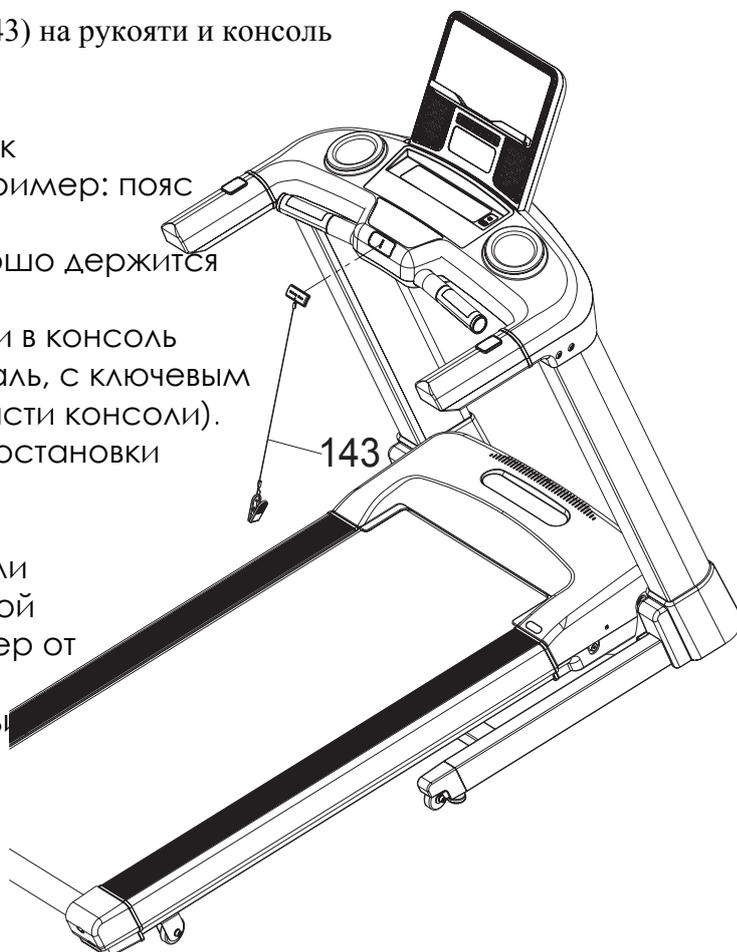
Присоедините клипсу безопасной остановки (143) на рукояти и консоль

1: Держа клипсу в руке, встаньте на беговое полотно и присоедините её к выступающей части вашей одежды (например: пояс на шортах или спортивных штанах).
Замечание: Убедитесь, что клипса хорошо держится и не упадет во время занятия.

2: Вставьте магнитный ключ безопасности в консоль (небольшая, желтая, прямоугольная деталь, с ключевым пазом, расположенная на передней части консоли).

3: После установки клипсы безопасной остановки Вы можете без опасений начать вашу тренировку

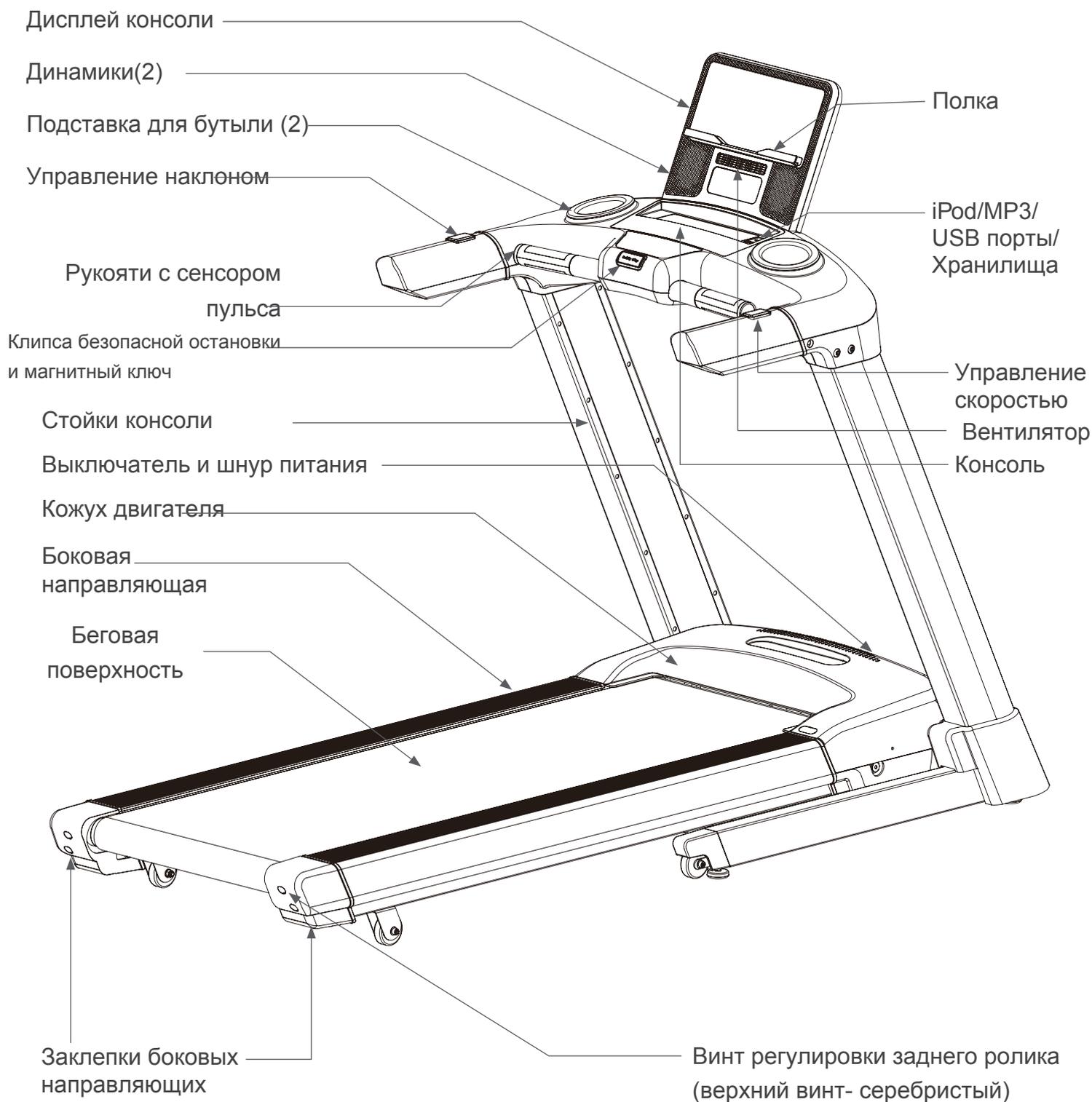
ВНИМАНИЕ: После того, как Вы закончили тренировку, достаньте клипсу безопасной остановки, тем самым защитив тренажер от тех, кто не авторизован использовать беговую дорожку (молодых членов семьи, гостей дома, домашних животных и так далее).



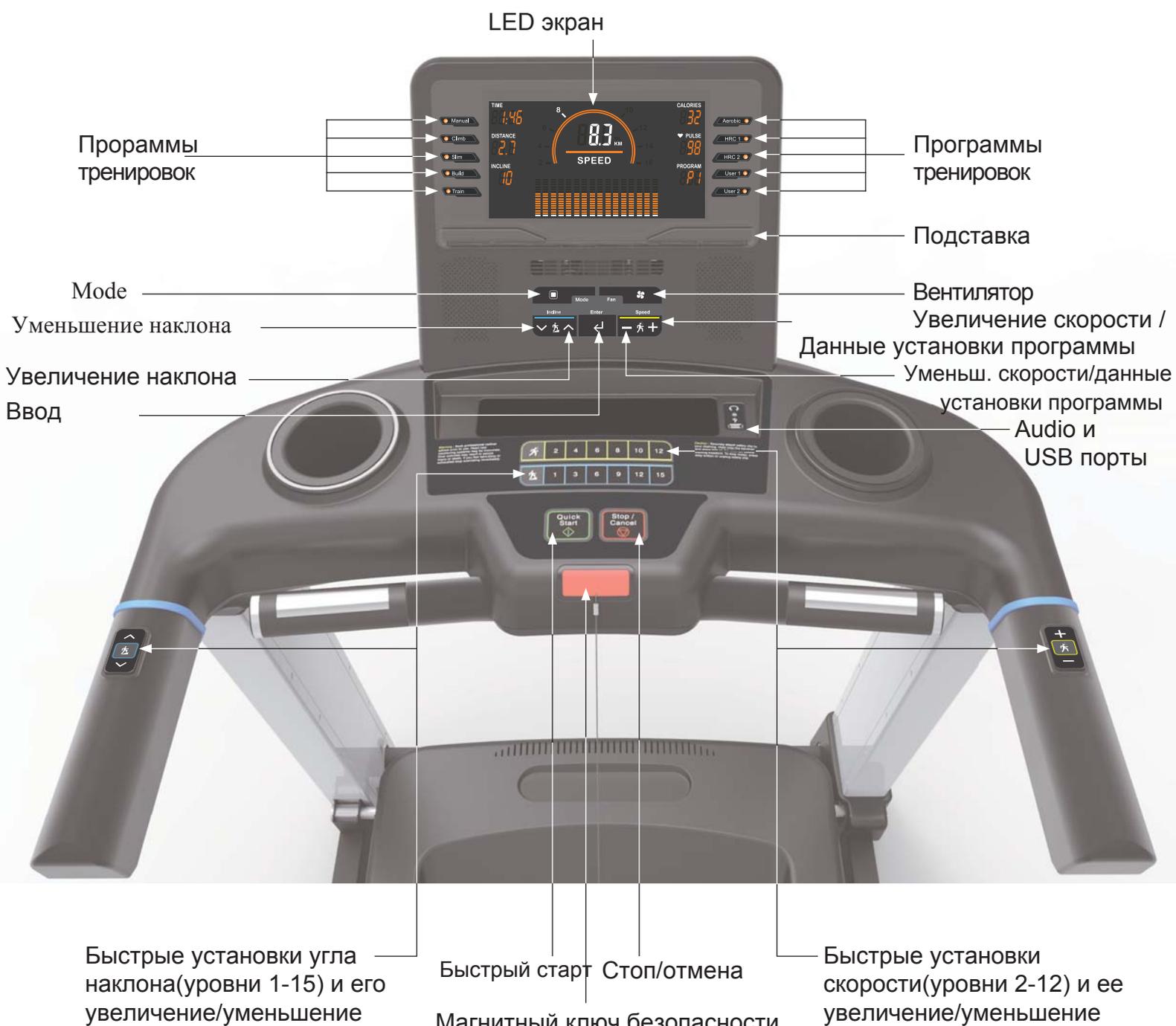
Поздравляем!

Вы завершили сборку вышей беговой дорожки.

ОБЗОР ВАШЕЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



КОНСОЛЬ И ДИСПЛЕЙ



LED ЭКРАН

СКОРОСТЬ	км/ч либо м/ч
ВРЕМЯ	Время тренировок в минутах и секундах
ДИСТАНЦИЯ	Расстояние в километрах и милях
УГОЛ НАКЛОНА	Наклон бег. поверхности, или угол уклона. Максимально 15% уклон(8.53°).
КАЛОРИИ	кол-во сожженных калорий
ПУЛЬС	Ваш пульс. Требуется использование нагрудного пояса либо сенсоров на рукоятях
ПРОГРАММА	Отображение выбранной программы.
Сегменты ЖК столбцов	Определяет скорость либо угол наклоа (исп. клавишу Mode для выбора). Эта область также отслеживает и отображает прогресс для любой из предустановленных программ, которые вы выбрали.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ

Есть 10 категорий программ: ручная, набор высоты, тонкий, форма, тренировка, аэробика, HRC 1, HRC 2, USER 1 и USER 2. Нажмите кнопку MODE для переключения между различными категориями программ, выберите категорию программ, с которыми вы хотели бы работать, и нажмите клавишу ВВОД для подтверждения.

Когда дорожка будет находиться в режиме ожидания и никакие индикаторы программы не горят, вы можете нажать клавишу Быстрый Старт, чтобы начать тренировку. И ручной индикатор загорится автоматически.



НАЖМИТЕ НА
БЫСТРЫЙ СТАРТ

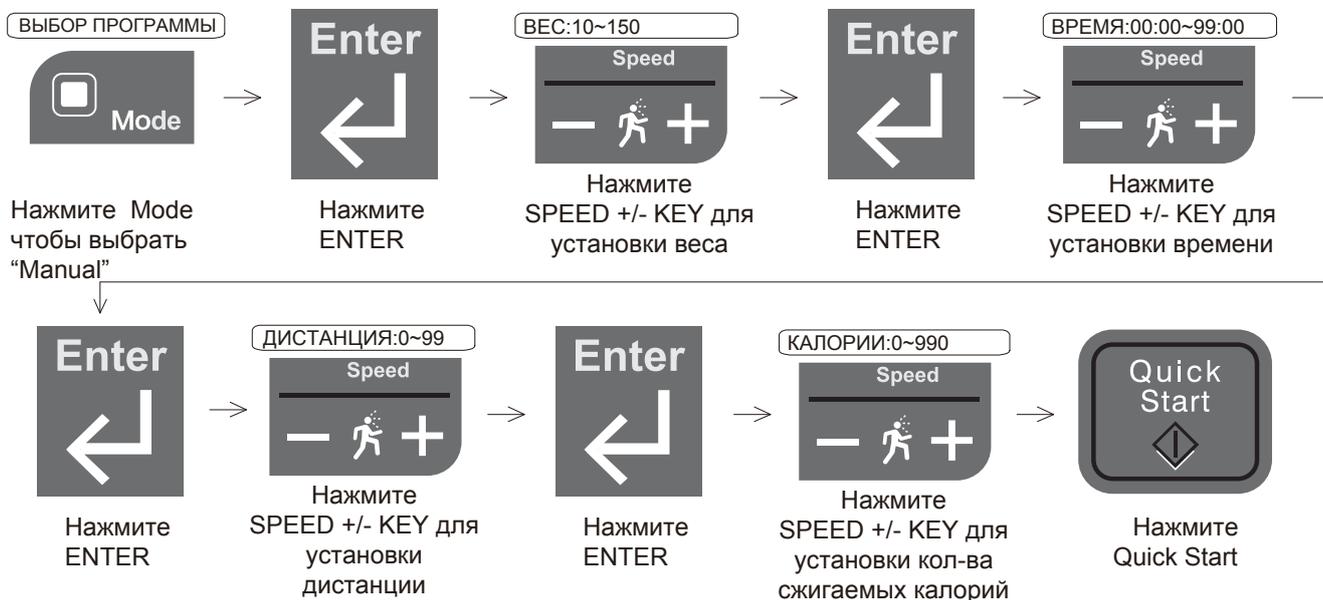
Manual

Когда нажата кнопка MODE при выборе категории режима и горит индикатор MANUAL, вы можете нажать клавиши быстрого запуска или клавишу ВВОД к следующему шагу для ввода веса; времени, расстояния и калорий.

- i. Быстрый старт: Если вы нажмете кнопку QUICK START один раз до или после нажатия клавиши ENTER для подтверждения ручной программы, время начнет отсчет и скорость будет начинаться с 0,8 км / час через 3 секунды.



- ii. Установка данных: Ручная программа также может работать в качестве тренировочной целевой программы на время, расстояние, или кол-во калорий. Для установки тренировочной целевой программы только введите значение для желаемой цели которую Вы хотите достигнуть и введите 0 для всех других значений. После ввода данных, руководство по установке программы завершено; нажмите QUICK START, чтобы начать программу.

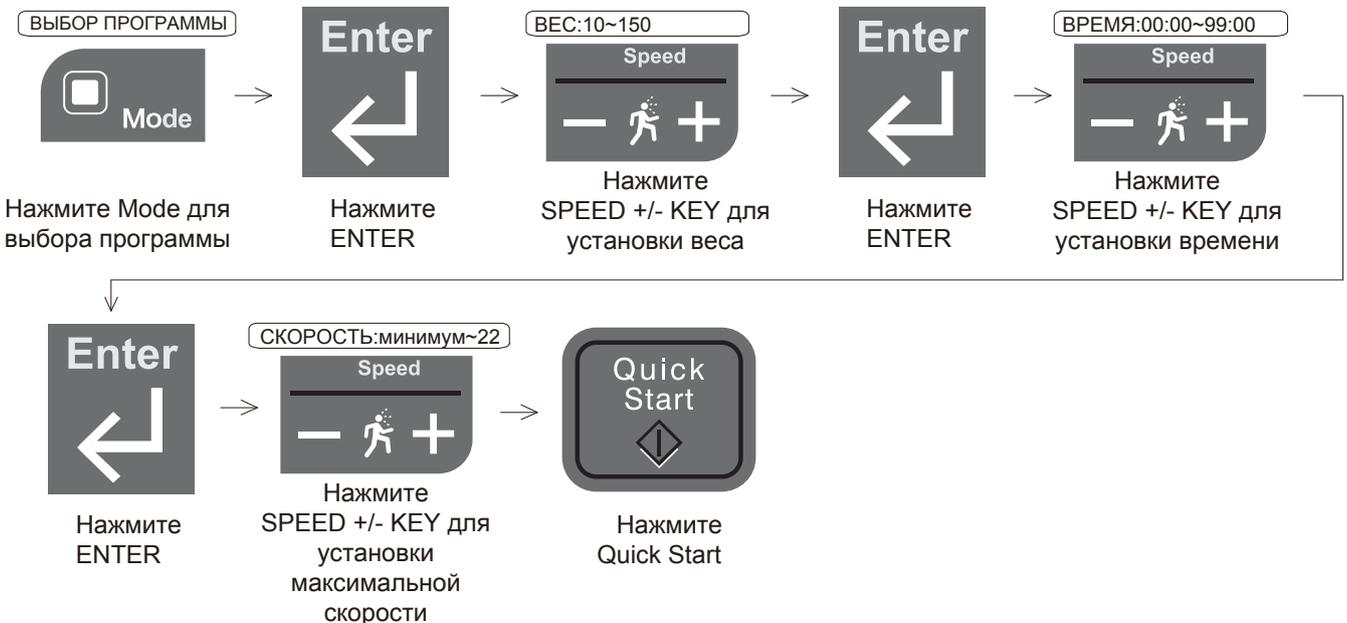


Когда нажата кнопка MODE в режиме выбора категории и один из пяти индикаторов горит, вы можете нажать клавиши быстрого запуска или клавишу ВВОД к следующему шагу для ввода веса, время и максимальное значение скорости.

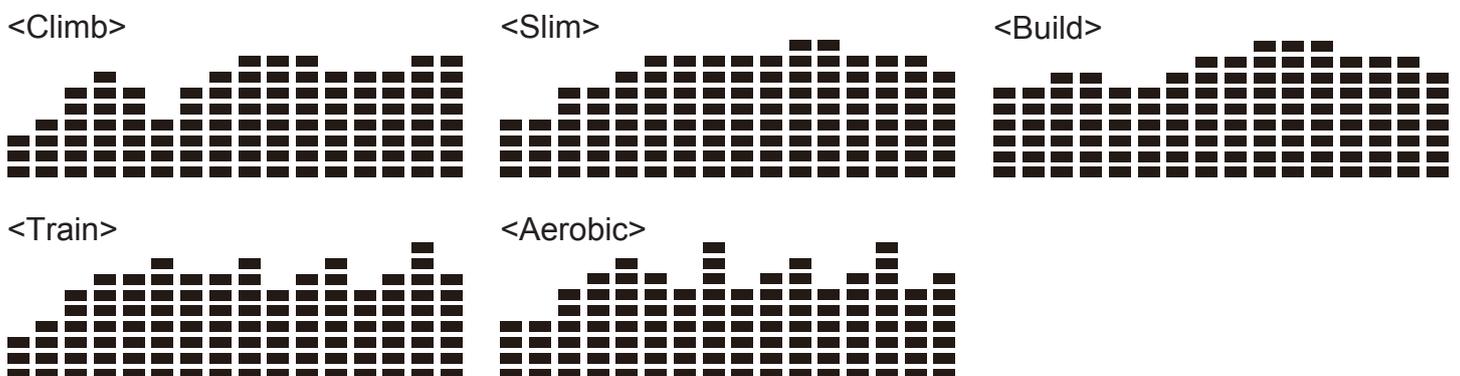
- i. Быстрый старт: Если вы нажмете кнопку QUICK START один раз до или после нажатия клавиши ENTER для подтверждения одной из программ, время начнет отсчет.



- ii. Setting Data: These five programs can also work as a goal training program for time. After data entry, you can set the maximum value of speed. Then the program setup is now complete; press the QUICK START to begin the program.



Установленные программные профили (СКОРОСТЬ)



H.R.C. программы основаны от информации профиля пользователя. Программы контроля ЧСС предназначены, чтобы держать вас в диапазоне вашей частоты сердечных сокращений. Консоль будет регулировать уровень скорости автоматически, чтобы целевой сердечный ритм достигается и поддерживается в течение всей программы.

Ваш целевой пульс, интенсивность необходимая для улучшения сердечно-сосудистой системы, зависит в первую очередь от вашего возраста и состояния вашего организма. Он рассчитывается как процент от вашего максимального сердечного ритма, оценивается как 220 минус ваш возраст. Он наиболее эффективен для тренировки в вашем диапазоне частоты сердечных сокращений от 60% до 85% от вашего максимального сердечного ритма. Для того, чтобы получить наиболее точные показания, рекомендуется ввести свой возраст до тренировки. В программе предустановленный возраст составляет 30 лет.

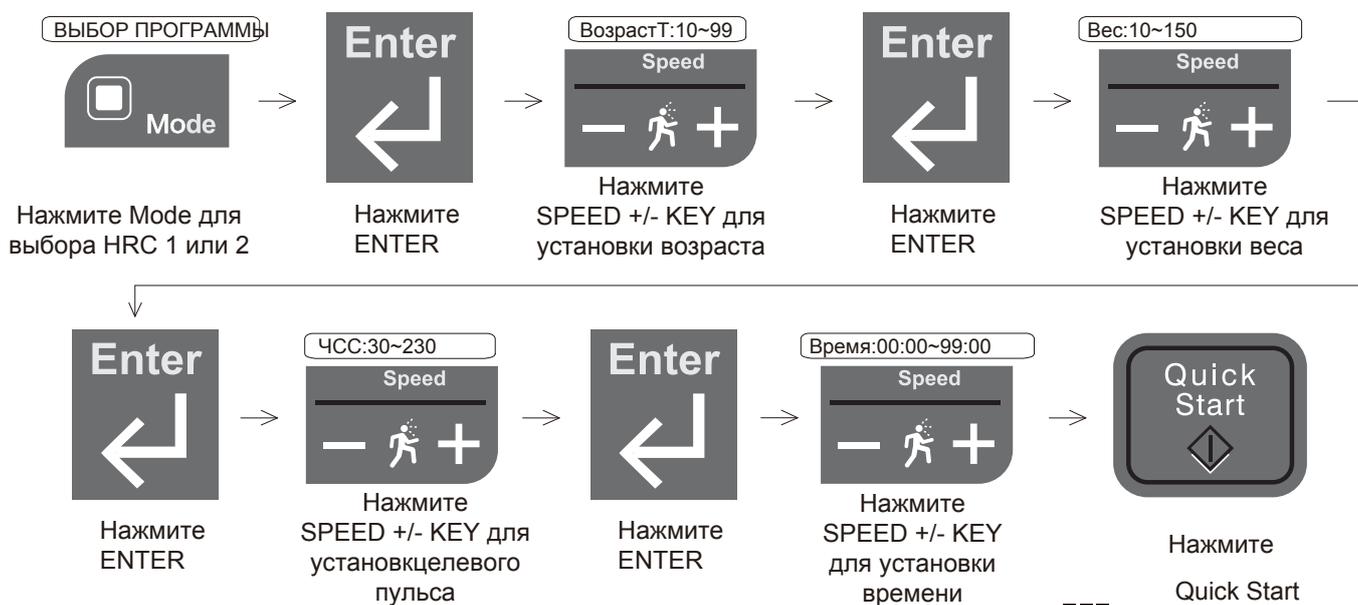
Примечание: устройство контроля частоты сердечных сокращений должны использоваться для работы программы. Для лучшего результата, рекомендуется нагрудный ремень. Важно также проконсультироваться с врачом перед выполнением любой кардио тренировки.

Когда нажата кнопка MODE в режиме выбора и индикатор HRC 1 или 2 горит, мы предлагаем вам нажать клавишу ENTER для следующего шага для ввода возраста, веса, THR (Целевой Пульс), и времени; но не нажимайте клавишу QUICK START .

- i. Быстрый старт: При нажатии QUICK START один раз до или после того как клавиша ВВОД нажата, чтобы подтвердить программы HRC, время начнет отсчет и тренировка в этой программе начнется через 3 секунды. Предустановленное значение целевого пульса составляет 114 в HRC 1, и 152 в HRC 2.



- ii. Установка данных: Прежде всего, нужно установить возраст, вес и целевой пульс. Программа HRC может также работать в качестве тренировочной целевой программы на время. После ввода времени, настройка программы завершена. Нажмите QUICK START, чтобы начать программу. Диапазон пульса, который может быть выбран, составляет 30 - 230 ударов в минуту.

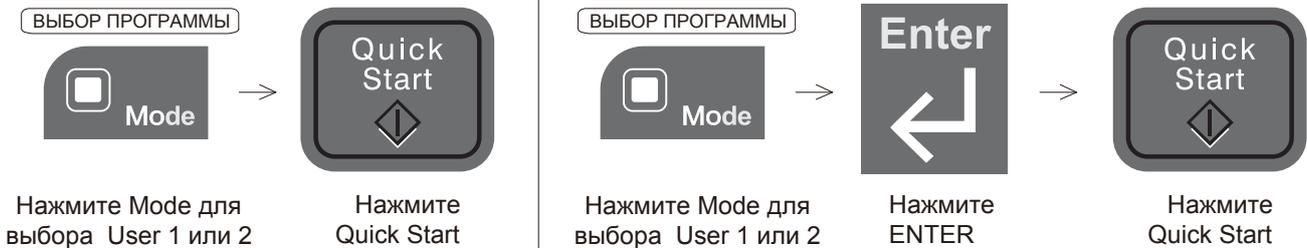


Если нет входящего сигнала пульса в течение 5 секунд, матричный дисплей будет отображать  до получения результата. Положите руки на сенсоры на рукоятках или оденьте нагрудный ремень

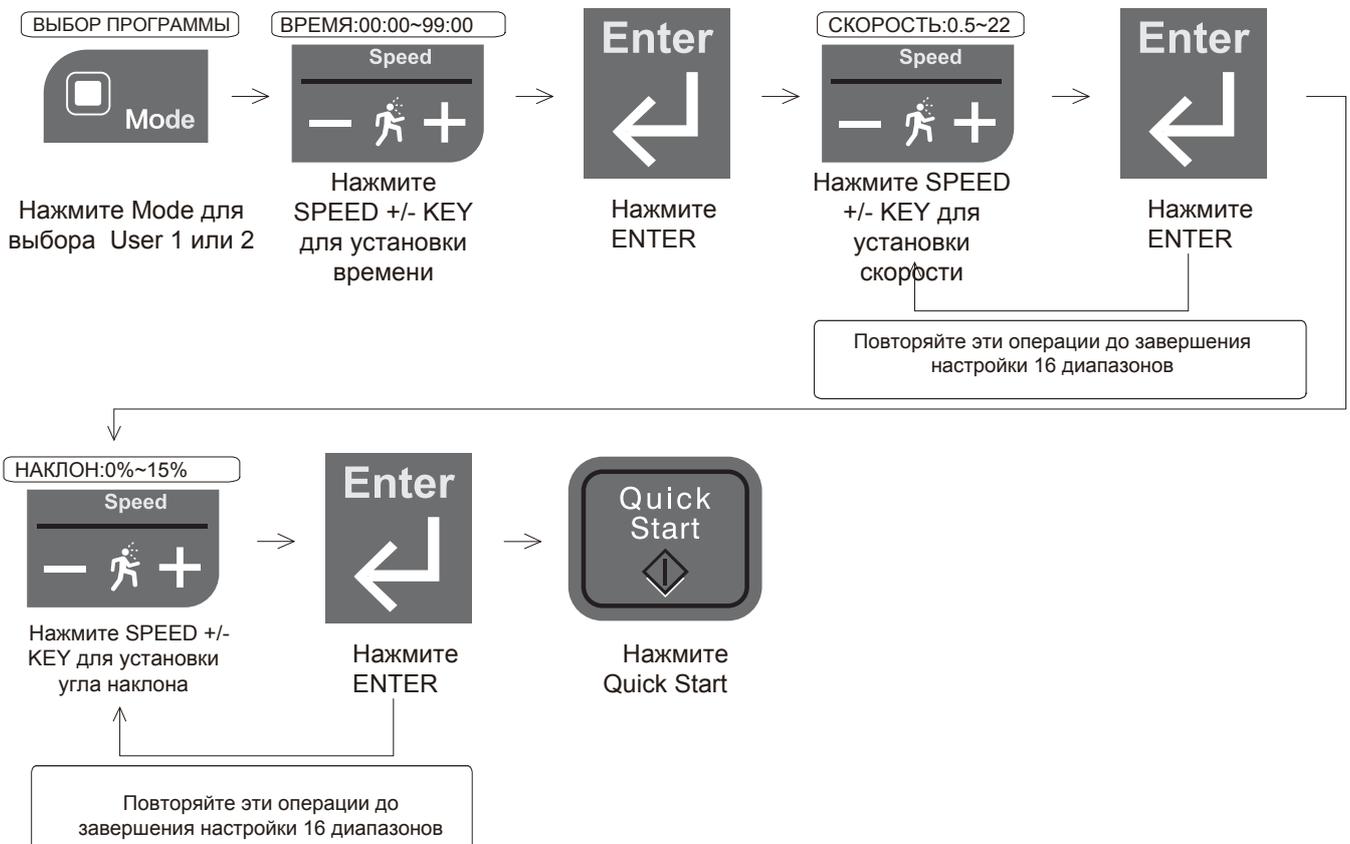
Эта "пользовательская программа" предназначена для пользователей, чтобы создать профиль программы по сегментам скорости(1-16) и изменения наклона(1-16) до тренировки.

Когда нажата кнопка MODE при режиме выбора, и горит индикатор USER 1 или 2, вы можете нажать клавиши быстрого запуска или клавишу ВВОД, перейдя к следующему шагу создания времени и сегмента профиля программы.

- i. Quick Start: При нажатии клавиши QUICK START до или после нажатия клавиши ENTER, чтобы подтвердить пользовательскую программу 1 или 2, время начнет отсчет, и тренировка по этой программе начнется через 3 секунды



- ii. Установка данных: Если вы нажмете клавишу ENTER, вам будет предложено установить целевое время. Тогда начнет мигать первый сегмент LED на матричном окне. Нажмите SPEED + / - для регулировки уровня скорости. Нажатие клавиши ENTER подтвердит выбор, введя вас в следующий сегмент, пока не будет достигнут 16-й столбец. Затем нажмите на кнопку ENTER, и первый сегмент будет мигать снова. Нажмите SPEED + / - и клавишу ВВОД, чтобы отрегулировать уровень наклона. После того, как все сегменты будут завершены, нажмите QUICK START, чтобы запустить программу.



СКЛАДЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Всякий раз, когда Вам нужно больше места в вашем доме, или Вы просто хотите переместить беговую дорожку в другое место, это очень легко сделать так с нашей эксклюзивной функцией Fold-N-Go. ПРИМЕЧАНИЕ: беговая дорожка не сложится, если она находится под углом. Перед складыванием беговой дорожки убедитесь, что это при этом угол равен 0° в наклонном или горизонтальном положении.

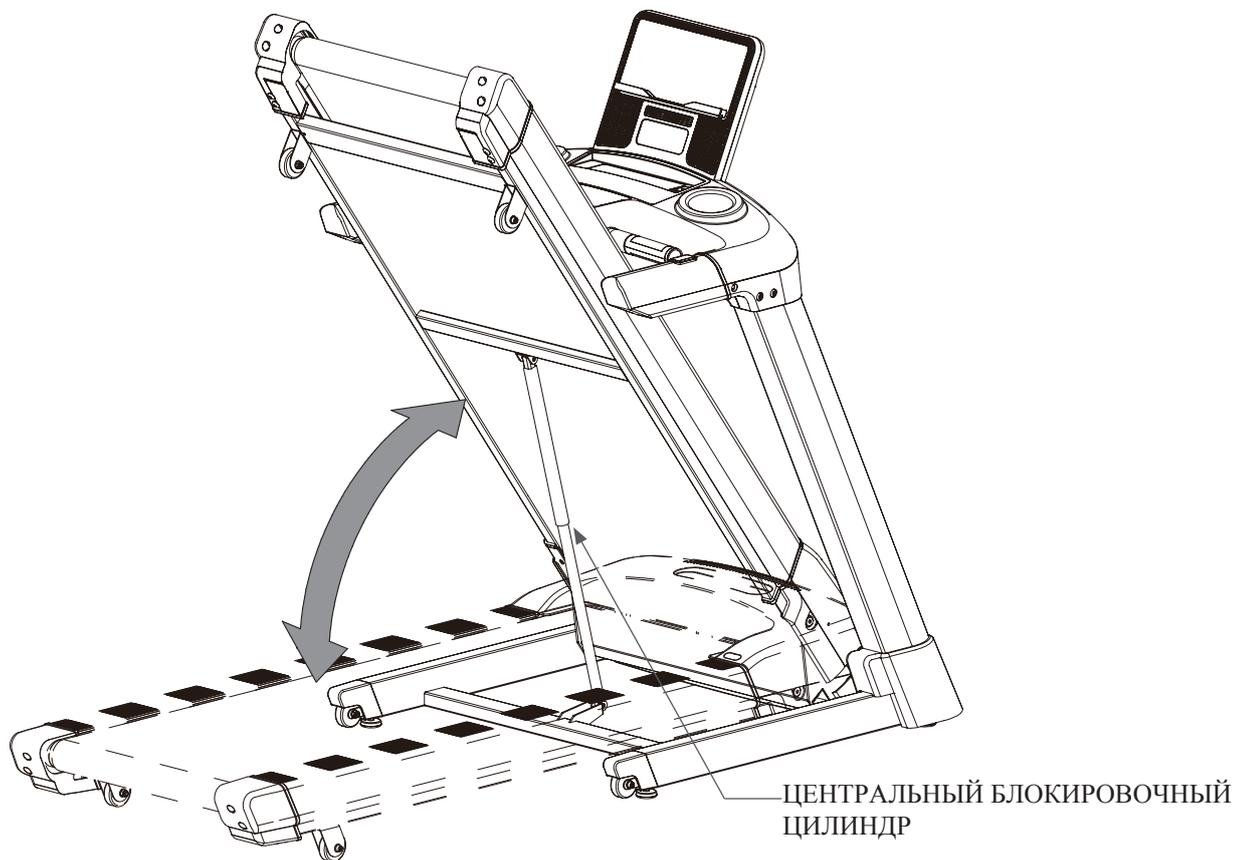
1. При использовании правильной техники подъема (согните ноги в коленях, используйте ваши ноги, чтобы поднять беговую дорожку, а не спину) крепко схватите деку обеими руками за боковые направляющие.

ВНИМАНИЕ: Не хватайтесь за саму ленту, так как она может поехать, и вы можете потерять хват.

2. Поднимите деку вверх.

3. Продолжайте подъем деки. Вы будете чувствовать некоторую помощь со стороны центрального запорного цилиндра. Поднимите деку до центрального запорного цилиндра, расположенного вдоль центральной линии под защелкой деки. Вы должны увидеть и услышать, как она защелкнулась.

Чтобы убедиться, что цилиндр заблокирован, просто потяните вниз деку. Дека не должна двигаться. Если вы прилагаете достаточно усилий, беговая дорожка должна начать опрокидывания назад на свои транспортные колеса. Ваша беговая дорожка будет заблокирована в вертикальном положении. Соблюдайте осторожность с молодыми людьми, детьми и домашними животными. Запрещается играть на, вокруг или под беговой дорожкой.



РАЗДВИЖЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

1: Плотно обхватите деку обеими руками за боковые направляющие. Не хватайтесь за саму ленту, так как она может поехать, и вы можете потерять хват.

2. Слегка надавите на деку беговой дорожки и используйте свою ногу, чтобы подтолкнуть вперед верхнюю часть центрального блокировочного цилиндра. Продолжая нажимать на цилиндр вашей ногой, ослабьте свой хват и уберите руки от деки.

3: Цилиндр теперь разблокирован, и дека начнет медленно опускаться на пол, а центральный блокировочный цилиндр будет регулировать скорость спуска деки. Отойдите, когда дека будет опускаться на пол.

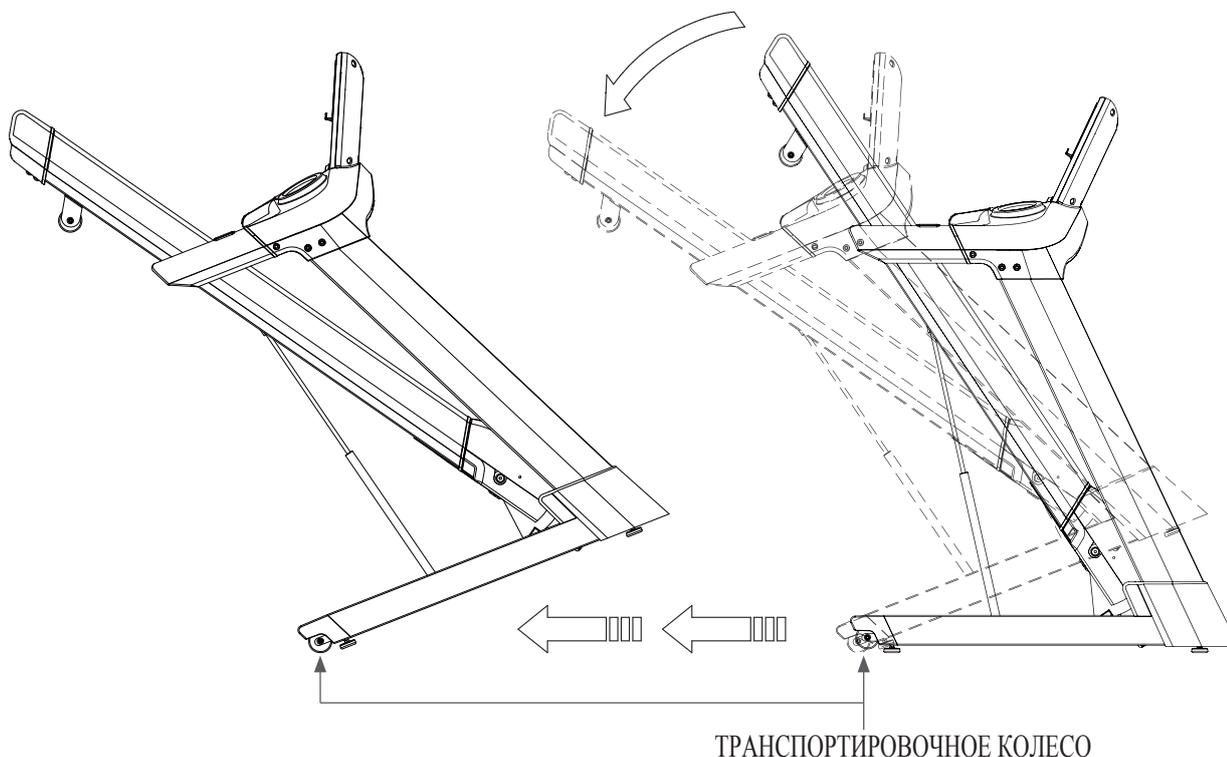
Ваша беговая дорожка теперь на месте и готова к использованию. Блокировка не требуется.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ДОРОЖКИ

1: Когда беговая дорожка находится в сложенном положении, твердо возьмите деку обеими руками у боковых направляющих. Потяните вниз деку, опрокидывая беговую дорожку по направлению к себе, пока беговая дорожка не окажется на задних транспортных колесах. Методика аналогична использованию двухколесной тележки.

ВНИМАНИЕ: Не хватайтесь за саму ленту, так как она может поехать, и вы можете потерять хват.

2: Когда беговая дорожка опустится до комфортного транспортного положения, перетяните или толкните беговую дорожку на новое место (толкать проще, чем тянуть)



ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Иногда поверхности пола не ровные или находятся не на одном уровне. Поэтому, как только ваша беговая дорожка была доставлена к вашему дому, не торопитесь, чтобы убедиться, что она стабильна. Если необходимо, отрегулируйте высоту стабилизирующих ножек, расположенных под беговой дорожкой (4 регулируемые ножки). Внесите изменения, повернув ножки по часовой стрелке или против часовой стрелки, чтобы понизить или повысить уровень вашей беговой дорожки. Задача состоит в том, чтобы беговая дорожка не покачивалась на поверхности пола. Вы хотите, чтобы она стояла ровно и устойчиво, чтобы избежать чрезмерный износ и повреждение беговой дорожки и вашего пола.



Обслуживание

Беговая дорожка должна быть тщательно осмотрена перед каждым использованием. Владелец ответственен за регулярное обслуживание беговой дорожки. Поврежденные элементы должны быть немедленно заменены или доставлены в сервисную службу. Для ремонта могут использоваться только детали, сделанные производителем.

Ежедневно: Перед каждым использованием проверьте, нет ли на беговой дорожке поврежденных участков.

Еженедельно: Проведите чистку и удалите с движущихся частей пыль и грязь.

Раз в месяц: Проверьте, плотно ли вкручены все болты.

Раз в 3 месяца или после каждых 50 часов использования проведите смазку деки.

Самостоятельно не снимайте крышку, прикрывающую двигатель.

Чистка

За пять минут до начала чистки отключите беговую дорожку от питания.

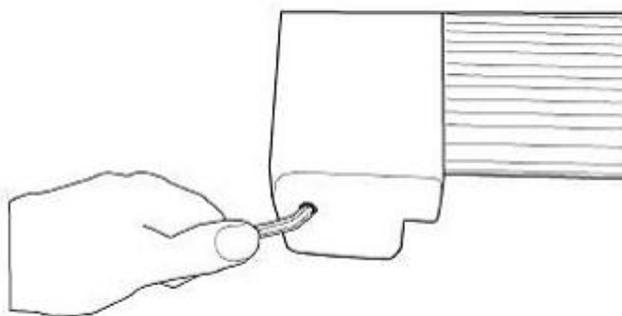
Протирайте дорожку после каждого использования, чтобы она всегда оставалась чистой и сухой. Не используйте большое количество жидкости для чистки консоли.

Вытирая полотно, прокручивайте его вручную.

Регулировка натяжения полотна

Если полотно начинает проскальзывать во время занятий, Вам необходимо отрегулировать его натяжение с помощью болтов, находящихся в задней части беговой дорожки.

1. Включите дорожку на скорости 3 км/ч.
2. 6 мм шестигранником поочередно затяните правый и левый болт по пол-оборота, пока полотно не перестанет проскальзывать.
3. После каждого полуоборота, проверяйте, прекратилось ли проскальзывание полотна. Если нет, повторите пункт 1 и 2 необходимое количество раз. Если один из болтов затянут сильнее, чем другой, полотно начнет смещаться в сторону. Слишком сильная натяжка полотна увеличивает износ полотна, двигателя и электроники.



Смазывание деки

Трение полотна о деку беговой дорожки является причиной износа. Каждые три месяца или после каждых 50 часов занятий, Вам необходимо проводить смазку деки. Даже если беговая дорожка не использовалась, эта операция необходима. Используйте силиконовую смазку.

1. Отключите беговую дорожку от сети.
2. Приподымите полотно и нанесите несколько капель смазки по всей ширине деки

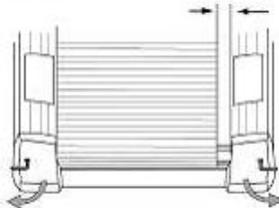
Всегда применяйте силиконовую смазку. Не используйте смазку типа WD-40, так как это может серьезно повредить беговую дорожку.

3. Подключите дорожку к сети.
4. Включите дорожку на минимальной скорости и подождите 30 секунд.
6. Выключите беговую дорожку.
7. Вытрите лишнюю смазку с деки. Следите, чтобы на полотне также не оставалось смазки.

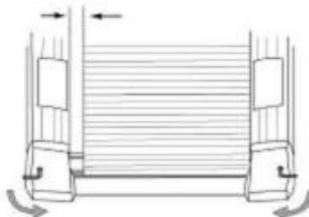
Выравнивание полотна

Убедитесь, что полотно отцентрировано всегда перед включением дорожки. Если полотно находится не в центре, необходимо его отрегулировать. Это можно сделать с помощью двух болтов в задней части беговой дорожки.

1. Нажмите "START", чтобы запустить полотно, увеличьте скорость до 3км/ч.
2. Внимательно посмотрите, в какую сторону смещается полотно.
3. Если оно смещается влево, прокрутите левый болт на четверть оборота по часовой стрелке, а правый против часовой.



4. Если полотно смещается вправо, прокрутите правый болт на четверть оборота по часовой стрелке, а левый против часовой.



5. Проследите за движением полотна на протяжении двух минут. Если необходимо, повторите пункты 3 и 4.

Внимание! Важные рекомендации и требования!

- Для этого тренажера необходима отдельная розетка 220V/10AMP, которая не используется другими электроприборами!
- Учитывая низкое качество электросетей Украины необходимо обеспечить электропитание тренажера, исключая резкие перепады напряжения и электропомехи. Для этого следует применять специальные электростабилизирующие устройства.
- Для обеспечения долгосрочной работы тренажера Вес пользователя должен быть на 20% меньше максимально допустимого для данного тренажера. Допускается не регулярная и не продолжительная эксплуатация тренажера с весом пользователя приближенном к максимальному. Гарантия аннулируется в случае, когда тренажер более 30% времени эксплуатируется с весом пользователя приближенном к максимальному.
- **Не используйте** тренажер в случае блокировки вентиляционных отверстий. Постоянно проверяйте, не засорилась ли вентиляционные отверстия на тренажере там, где они есть и на двигателе или генераторе основного привода.
- **Исключите** попадание посторонних предметов и насекомых в вентиляционные и другие отверстия тренажера.
- **Категорически** запрещается эксплуатация и (или) хранение тренажера вне помещения. Запрещается включение тренажера, в течение 2х суток после того как он был перемещен из холодного помещения в теплое.
- **Запрещается** использовать тренажеры в помещениях с повышенной влажностью и (или) резкими перепадами температуры (неотапливаемые балконы, лоджии и веранды, а также сауны и бассейны).
- **Избегайте** установки тренажеров в местах, где возможно попадание прямых солнечных лучей. Попадание прямых солнечных лучей может привести к повышенному нагреву узлов тренажера.
- **Не устанавливайте** тренажер на ковровые покрытия. В случае необходимости установки тренажера на ковровое покрытие применяйте специальный резиновый или полиуретановый мат.
- **Обеспечьте** своевременное регламентное сервисное обслуживание тренажеров. Сервисное обслуживание должно производиться авторизованными специалистами или сервисными службами.

Внимание!

Не соблюдение вышеуказанных рекомендаций и требований может привести к сокращению сроков эксплуатации тренажера, а также к повреждению электроники и двигателя тренажера.

Несоблюдение вышеуказанных рекомендаций ведет к прекращению установленных сроков гарантийного обслуживания.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Случается, что вы занимаетесь на беговой дорожке и понимаете, что что-то идет не так. Мы хотим помочь вам разрешить все вопросы, которые у вас могут возникнуть, поэтому, пожалуйста, ознакомьтесь с этими довольно общими (но не частыми!) проблемами, которые Вы в состоянии быстро и легко решить самостоятельно .

Если все равно не получается решить возникшие проблемы, пожалуйста, обратитесь к дилеру за помощью.

Проблема	Причина и решение
Беговое полотно останавливается быстро или внезапно, когда Магнитный Ключ извлечен.	Указывает на высокое трение между беговым полотном и декой . Пожалуйста, ознакомьтесь с инструкцией по смазке в разделе Общее техническое обслуживание данного руководства. Отсутствие смазки на ремне может вызвать чрезмерную нагрузку на двигатель и может привести к аннулированию гарантии.
Двигатель не прокручивает беговую ленту	Если вы нажмете QUICK START и двигатель не реагирует (ни звука, ни движения ремня), свяжитесь с сервисной службой.
Мотор работает, но беговое полотно не двигается	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте натяжение ремня, как показано в данной инструкции. 2. Если ремень не движется, свяжитесь с сервисной службой.
Беговое полотно стоит криво, шатается и дребезжит при беге и ходьбе	Пожалуйста, проверьте натяжение ремня и выравнивание ,как указано в разделе Общее техническое обслуживание данного руководства. Убедитесь, что беговая дорожка стоит ровно, и ремень смазан.
Дисплей не горит или не четкий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Магнитный ключ может быть плохо вставлен 2. Автоматический выключатель на передней панели беговой дорожки, расположенный рядом с выключателем питания, может быть отключен. Нажмите выключатель, пока он не зафиксируется. 3. Шнур питания может быть плохо подсоединен. 4. Бытовое цепь может быть отключена. Если да, то Бытовое предохранитель возможно, должны быть заменен на другой с более высокой номинальной силой тока выключателя.
Беговая дорожка опрокидывает цепь на 15 амперов, расположенную на передней части машины рядом с выключателем питания.	Это означает высокое трение между ремнем и декой , пожалуйста, следуйте инструкциям по смазке в общего раздела технического обслуживания