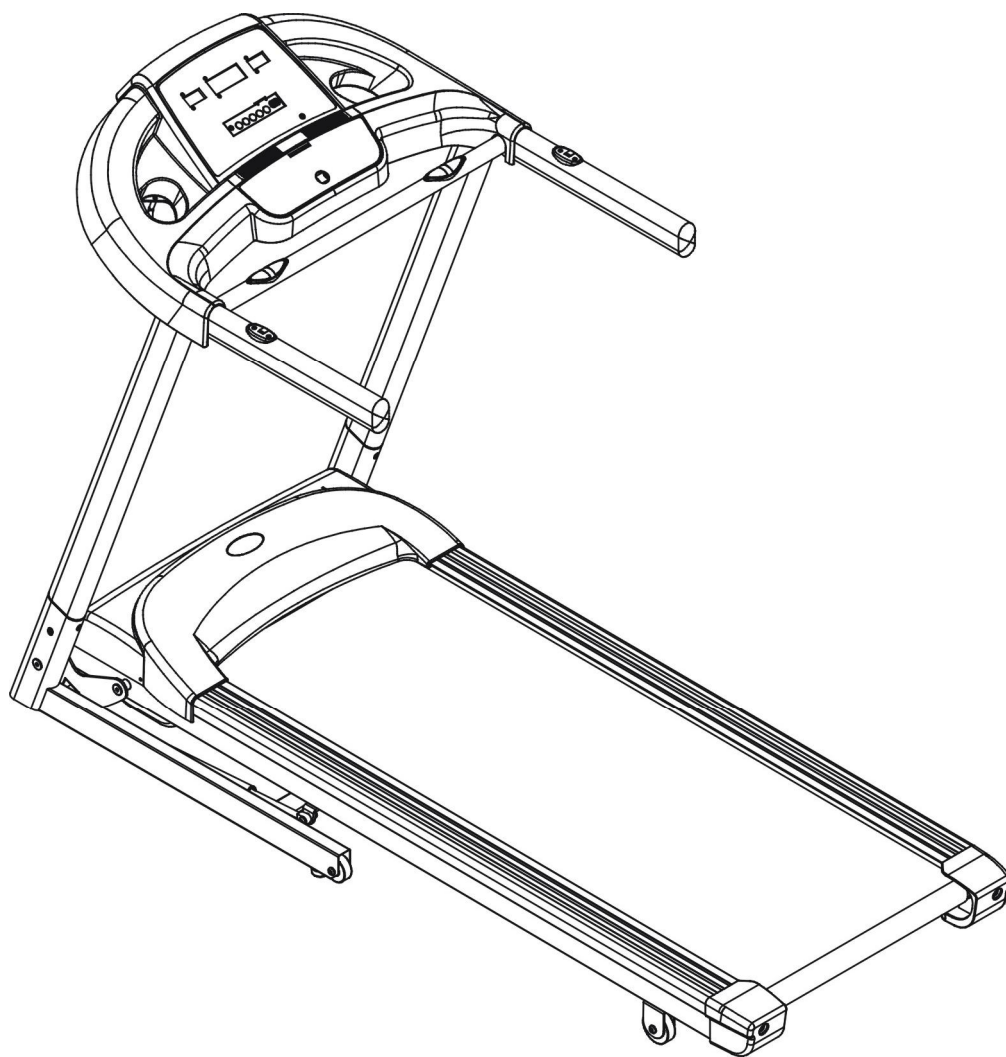


# **РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**



**БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ МАХФИТ 22**

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ</b> .....	<b>2-6</b>
Требования к напряжению; инструкция по заземлению; частота, интенсивность, продолжительность тренировок; программа для начинающих; целевая пульсовая зона.	
<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ</b> .....	<b>7</b>
<b>РАСПАКОВКА И СБОРКА</b> .....	<b>8-11</b>
Детали, крепежный комплект, схема сборки	
<b>СЛОЖИТЬ/РАЗЛОЖИТЬ ТРЕНАЖЕР</b> .....	<b>12</b>
<b>РАЗМИНКА И ЗАМИНКА</b> .....	<b>13</b>
<b>КОНТРОЛЬНАЯ ПАНЕЛЬ</b> .....	<b>14-15</b>
Функции контрольной панели	
<b>ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>16-20</b>
<b>УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОМ</b> .....	<b>21-22</b>
<b>РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА</b> .....	<b>22-23</b>
<b>ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД</b> .....	<b>23-24</b>
<b>ПРОБЛЕМЫ С ЗАПУСКОМ</b> .....	<b>25</b>

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

## Утилизация отходов



Данный продукт подлежит вторичной переработке. Когда данное руководство перестанет быть вам полезным, пожалуйста, утилизируйте его должным образом (через местный мусоропровод).

Беговую дорожку следует устанавливать на твердой устойчивой поверхности. Убедитесь, что провод не заземлен, и размещен так, чтобы никто не споткнулся об него.

Никогда не трогайте руками движущееся беговое полотно. Убедитесь, что вблизи полотна нет объектов, которые могли бы застрять в нем и вызвать травмы или повреждения тренажера.

Ремонт электрических деталей тренажера должен осуществляться только квалифицированным специалистом.

Беговая дорожка оснащена кнопкой Аварийной остановки для вашей безопасности. Перед началом тренировки, прикрепите провод от аварийной кнопки к одежде. Если беговая дорожка была остановлена при помощи аварийной кнопки, верните кнопку в исходное положение. Автоматический запуск бегового полотна невозможен. Подробная инструкция к использованию кнопки Аварийной остановки вы найдете в разделе «Компьютер».

Благодарим вас за выбор нашего продукта. И хотя мы постоянно развиваемся и повышаем качества товара, случайные промахи и/или упущения все же имеют место. В случае обнаружения дефекта или недостающей детали, пожалуйста, свяжитесь с нами.

**ВАЖНО:** Перед сборкой и эксплуатацией тренажера, подробно ознакомьтесь со всеми инструкциями.

### Важная информация. Напряжение

Перед тем, как воткнуть электрическую вилку в розетку, убедитесь, что напряжение розетки совпадает с требованиями к напряжению данной беговой дорожки. Розетка должна быть с заземлением и соответствовать мощности беговой дорожки. Посмотрите серийный номер, чтобы уточнить требуемую мощность вашей беговой дорожки.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Не пытайтесь использовать этот продукт с адаптером напряжения или с удлинителем.

### **Инструкция по технике безопасности**

Используя электрические приборы, всегда принимайте меры предосторожности, включая следующее: Всегда предварительно читайте инструкцию.

**ОПАСНОСТЬ** - Для того, чтобы снизить риск удара током:

Всегда выключайте тренажер, если прекращаете использование или осуществляете уход за ним.

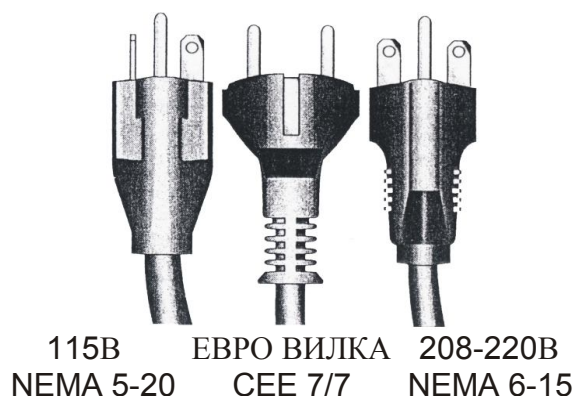
**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** - Прочитав инструкцию, вы снижаете риск получения ожогов, пожара, удара током и получения увечий.

1. Не оставляйте тренажер без присмотра, когда он включен в сеть. Всегда выключайте его, если прекращаете использование, а также осуществляете техническое обслуживание.
2. Особое наблюдение необходимо, если тренажер используют или находятся рядом дети, инвалиды и лица с ограниченными способностями.
3. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте приложения, не рекомендованные производителем.
4. Никогда НЕ используйте тренажер, если поврежден электропровод или розетка, а также, если сам тренажер неисправно работает, поврежден или взаимодействовал с водой. Верните тренажер в сервис-центр для экспертизы и исправления повреждения.
5. Не перемещайте тренажер, держась за электропровод, и не используйте провод в качестве ручки.
6. Держите провод вдали от нагреваемых поверхностей.
7. Никогда не используйте тренажер, если вентиляционные отверстия закрыты. Не допускайте попадания в отверстия пуха, волос и т.д.
8. Никогда не бросайте и не вводите ничего в отверстия тренажера.
9. Не используйте на открытом воздухе.
10. Не используйте в местах, где распылялись какие-либо спреи и аэрозоли, или в местах с повышенным содержанием кислорода
11. Чтобы выключит тренажер, переведите все клавиши в режим "OFF", затем выньте провод из розетки.
12. Подсоединяйте тренажер только к правильно заземленным розеткам. Ознакомьтесь с Инструкцией по заземлению.
13. Максимальный вес пользователя 160 кг (350 фунтов).
14. Тренажер предназначен для коммерческого использования.

### **Инструкции по заземлению**

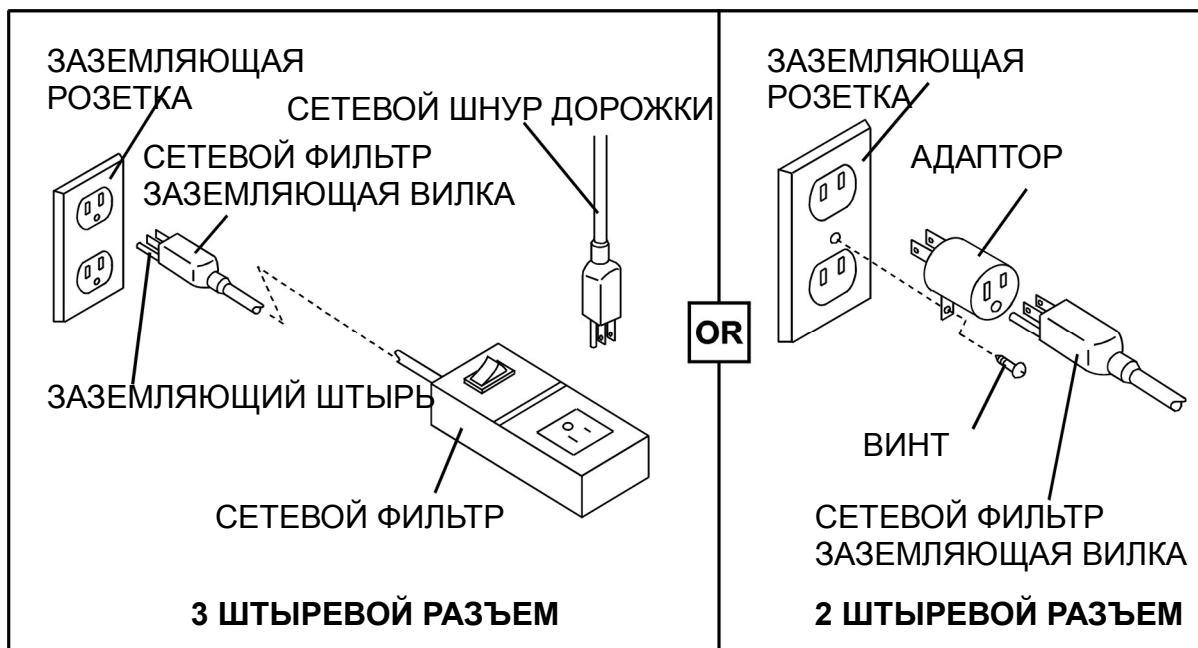
Эта беговая дорожка должна быть заземлена. В случае неисправной работы или поломки, заземление позволит: уменьшить сопротивление электрического тока, чтобы избежать удара током. Этот продукт оснащен проводником, зануляющим оборудование и вилок для заземления. Эту вилку нужно воткнуть в соответствующую розетку, которая правильно установлена и заземлена в соответствии с местными требованиями.

Пожалуйста, убедитесь, что эта дорожка подсоединена к розетке той же мощности, что и вилка. Не используйте заземляющий адаптер, чтобы подключить провод тренажера к незаземленной розетке.



Требования мощности данного тренажера включают заземленную отдельную розетку совместимой мощности напряжения.

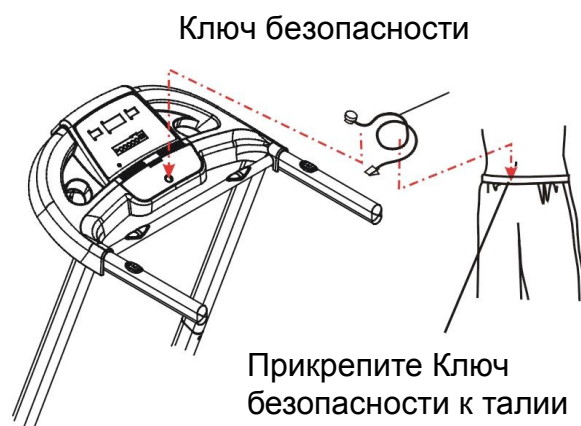
115 VAC 5%, 60Гц и 20; 208/220 VAC, 60HZ, 15 A или 230 VAC 5%, 50Гц и 15A.



### **Аварийный сход с беговой дорожки:**

Если вам нужно покинуть тренажер в случае Аварийной Ситуации, ухватитесь за поручни и поставьте обе ноги на правую и левую ножные платформы по обе сторон бегового полотна. Затем сорвите Ключ безопасности, чтобы остановить тренажер.

После отключения источника питания должно пройти 5 секунд, только затем можно возобновить подачу питание вновь.



### **Функция аварийной остановки**

Если вы хотите остановить тренажер, это можно сделать, либо при помощи кнопки «STOP» на консоли, либо при помощи Ключа безопасности. Если вы сорвете Ключ безопасности, компьютер свернет все программы автоматически, а беговое полотно сразу же остановится.

### **Ключ безопасности**

Убедитесь, что Ключ безопасности подключен к беговой дорожке, а клипса закреплена на вашей одежде. Этот Ключ безопасности нужен для остановки тренажера в случае вашего падения. В этом случае остановка произойдет немедленно. На высокой скорости, это может быть неприятно и даже опасно. Пожалуйста, используйте аварийную кнопку только в экстренных случаях. Для постепенной и комфортной остановки беговой дорожки при нормальных условиях, используйте кнопку «**STOP**»

### **Беговая дорожка: Подъем и Спуск**

Будьте осторожны, вставая на беговую дорожку и покидая ее. Используйте поручни. Во время подготовки к началу тренировки, не вставляйте на беговое полотно. Поставьте ноги на боковые платформы по сторонам беговой дорожки. Ставьте ноги на беговое полотно, только когда скорость его движения станет постоянной (однако, для вашей безопасности скорость не должна превышать 2км/ч). Всегда смотрите прямо перед собой во время бега. Не пытайтесь смотреть через плечо, если тренажер на ходу. Закончив тренировку, остановите полотно, нажав на кнопку «**STOP**». Дождитесь полной остановки тренажера и только потом сходите с бегового полотна.

Если вы устали или хотите поменять скорость, возьмитесь за поручни. Переместите ноги на

боковые платформы по обеим сторонам бегового полотна. Они позволят вам расслабиться и передохнуть перед тем, как возобновить тренировку. Ради вашей безопасности и комфорта, всегда начинайте тренировку с низкой скорости.

## **ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ**

**Предупреждение:** перед началом любых тренировок, проконсультируйтесь с врачом (особенно если вам более 35 лет или есть проблемы со здоровьем). Читайте все инструкции перед использованием любого спортивного оборудования. В противном случае, производитель снимает с себя ответственность за получение увечий во время использования этой беговой дорожки.

## **Частота тренировок**

Вам следует тренироваться три-четыре раза в неделю, чтобы укрепить сердечно-сосудистую систему и мышцы.

## **Нагрузка во время тренировок**

Интенсивность тренировки отражает частота вашего пульса. Тренировки должны быть системными и достаточно напряженными, чтобы хорошо укрепить сердечную мышцу и сердечно-сосудистую систему. Только ваш врач может порекомендовать ваш оптимальный целевой пульс во время тренировок. Перед началом любых физических нагрузок, проконсультируйтесь с вашим врачом.

## **Продолжительности тренировки**

Умеренные тренировки приведут в норму работу сердца, легких, а также состояние мышц. Чем дольше вы можете тренироваться, поддерживая целевую частоту пульса, тем лучше кислородный обмен в вашем организме. Начните с трех-четырех минут ритмичных, последовательных упражнений, а затем проверьте ваш пульс.

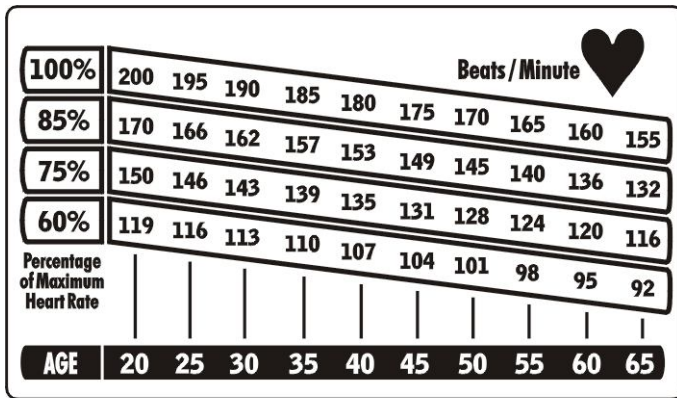
## **ПРОГРАММА НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

	<b>ИНТЕНСИВНОСТЬ</b>	<b>ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ</b>
1 НЕДЕЛЯ	Легко	6~12 минут
2 НЕДЕЛЯ	Легко	10~16 минут
3 НЕДЕЛЯ	Умеренно	14~20 минут
4 НЕДЕЛЯ	Умеренно	18~24 минут
5 НЕДЕЛЯ	Умеренно	22~28 минут
6 НЕДЕЛЯ	Слегка увеличиваем или уменьшаем нагрузку	20 минут
7 НЕДЕЛЯ	Добавление интервальных тренировок	3 минуты умеренной нагрузки и 3 минуты высокой нагрузки в течение 24 минут

Условия хранения:

- Тренажер рекомендуется использовать только в помещении.
- Не допускается устанавливать тренажер в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных и сырых помещениях.
- Убедитесь, что никакие механизмы тренажера не контактируют с водой.
- Допустимый температурный режим от +10 до +35.
- Допустимая влажность 5-75%.
- Нельзя использовать тренажер вблизи мест, где происходит распыление аэрозолей.

## ЦЕЛЕВАЯ ПУЛЬСОВАЯ ЗОНА



- 100%** Increased Performance Range
- 85%** Aerobic Training Range
- 75%** Weight Loss Training Range
- 60%** Heart Rate BPM

220 - ВАШ ВОЗРАСТ = предельная пульсовая зона

Не следует заниматься на предельной частоте пульса. Рекомендуемая Пульсовая зона – это процент от вашей максимальной частоты пульса. Приблизительно 65%-85% от максимального показателя.

\* Нижний предел Целевой пульсовой зоны равен максимальной Частоте пульса умноженной на 0.6

\* Верхний предел Целевой пульсовой зоны равен максимальной Частоте пульса умноженной на 0.75

Эти показатели рекомендованы Американской ассоциацией кардиологов. Перед началом тренировок, пожалуйста проконсультируйтесь с вашим врачом, чтобы оценить состояние вашего здоровья

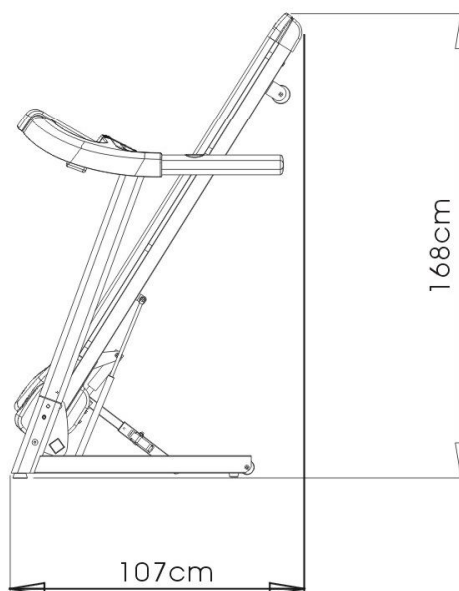
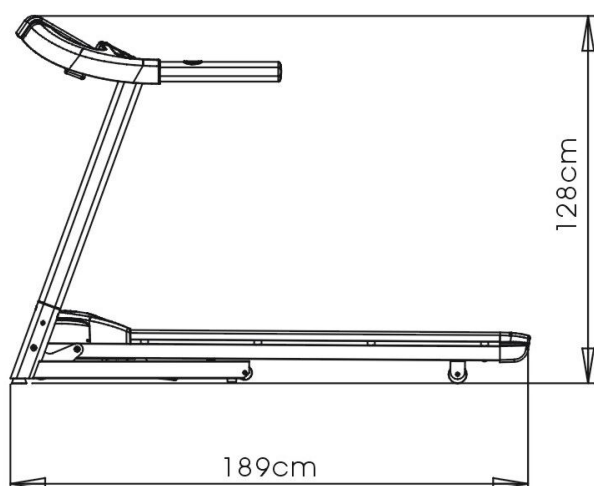
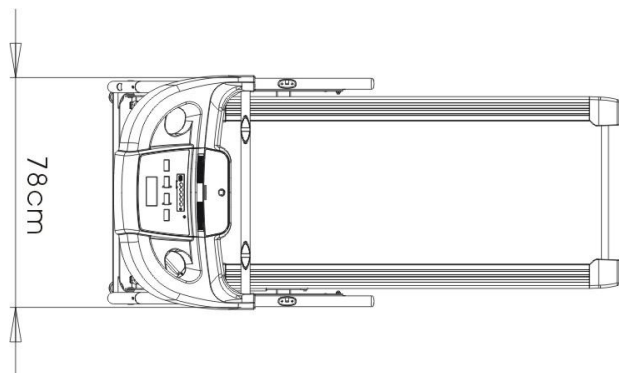
## **ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

### ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Длина: 189 см  
Ширина: 78 см



Беговое полотно:	50см x 140см
Вес оборудования:	75.9 кг (167 фунтов)
Наклон:	0% - 15%
Программы:	30 программ тренировки, 1 - целевая, 4 - HRC, 1 - фитнес тест, 2 - на выбор, 1 - тест на процентное содержания жира
Ручной режим:	Есть
Стандартные параметры:	Всего затрачено времени, Сохранение пройденной дистанции, Частота пульса, Калории, Скорость, Наклон, MP3 плеер
Аварийная остановка:	Срываемый Ключ безопасности



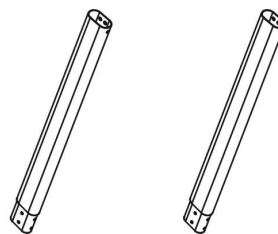
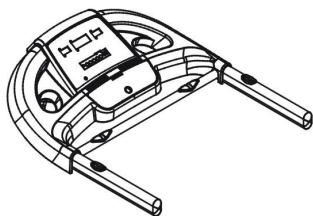
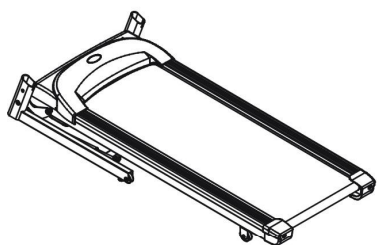
## РАСПАКОВКА И СБОРКА

### ДЕТАЛИ

#3-2

#3-1





\*1



\*1



M5x15mm \*2

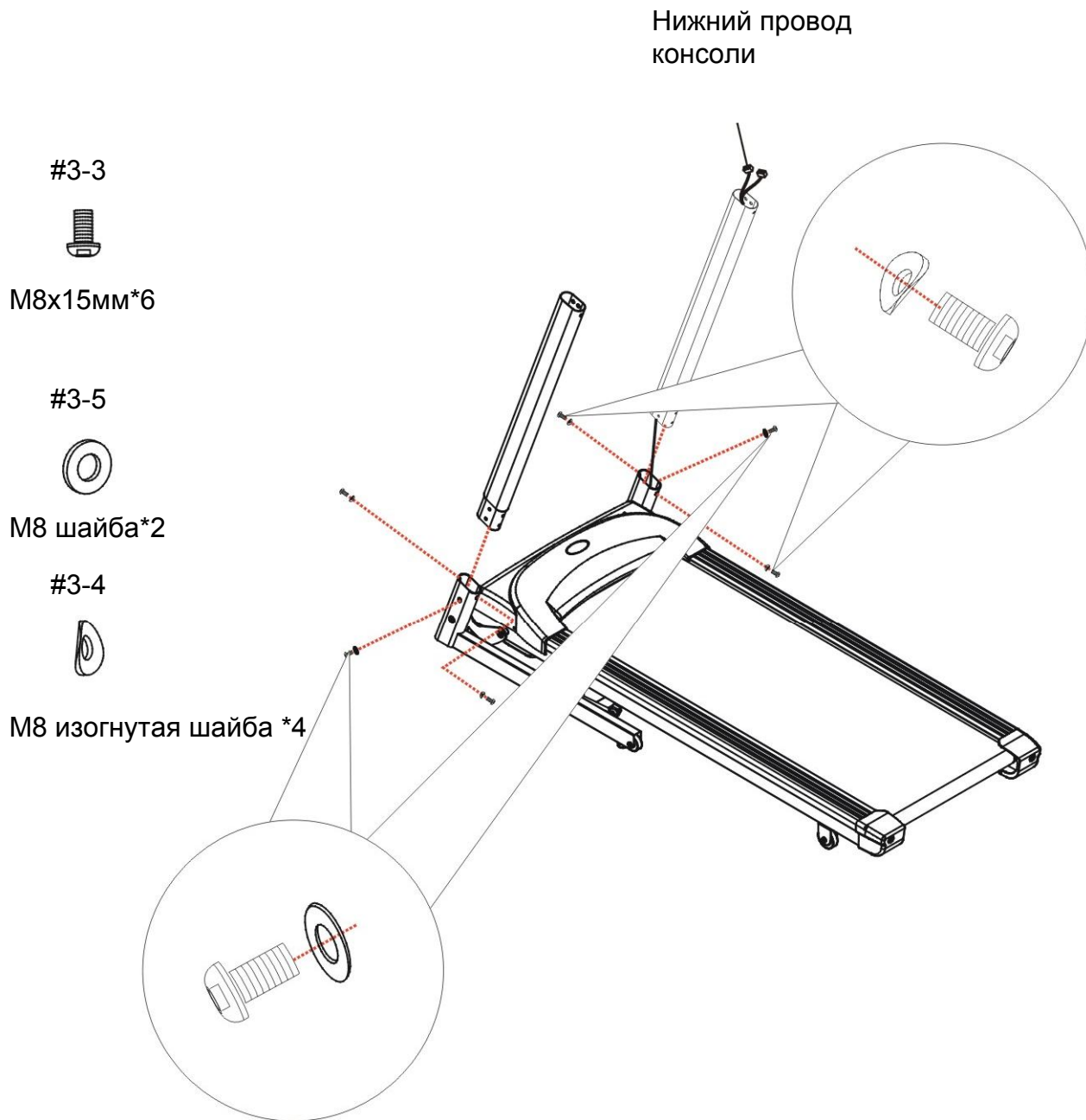
Распаковывайте тренажер там, где будете его использовать. Не повредите беговую дорожку. Размещайте тренажер на плоской ровной поверхности. Рекомендовано предварительно постелить на пол защитный материал.

**Шаг 1:** Соедините Консольные стойки с Главной рамой.

1). Вставьте левую и правую стойки консоли в Главную раму.

- 2). Закрепите левую стойку консоли к Главной раме, используя винты: 3шт M8\*15мм, плоскую шайбу:1шт M8 и изогнутые шайбы: 2шт M8.
- 3). Закрепите правую стойку консоли, используя винты: 3шт M8\*15мм, плоская шайба: 1шт M8 и изогнутые шайбы: 2шт.

Внимание: Сначала не затягивайте слишком туго.



**Шаг 2:** Закрепите Консоль на консольных стойках.

- 1). Соедините верхний провод консоли с нижним проводом консоли правой консольной стойки.
- 2). Поместите провод и соединительный разъем в правую консольную стойку.
- 3). Посадите всю Консоль на стойки так чтобы совпали винтовые соединения с отверстиями в стойках. Закрепите консоль на левой стойке, используя винты: 3шт M8\*15мм, плоскую шайбу:2шт M8 и изогнутые шайбы: 1штM8.
- 4). Закрепите консоль на правой стойке, используя винты: 3шт M8\*15мм, плоскую шайбу:2шт M8 и изогнутые шайбы: 1штM8.

Внимание: После сборки, затяните все винты достаточно туго.

#3-3



M8x15мм\*6

#3-5

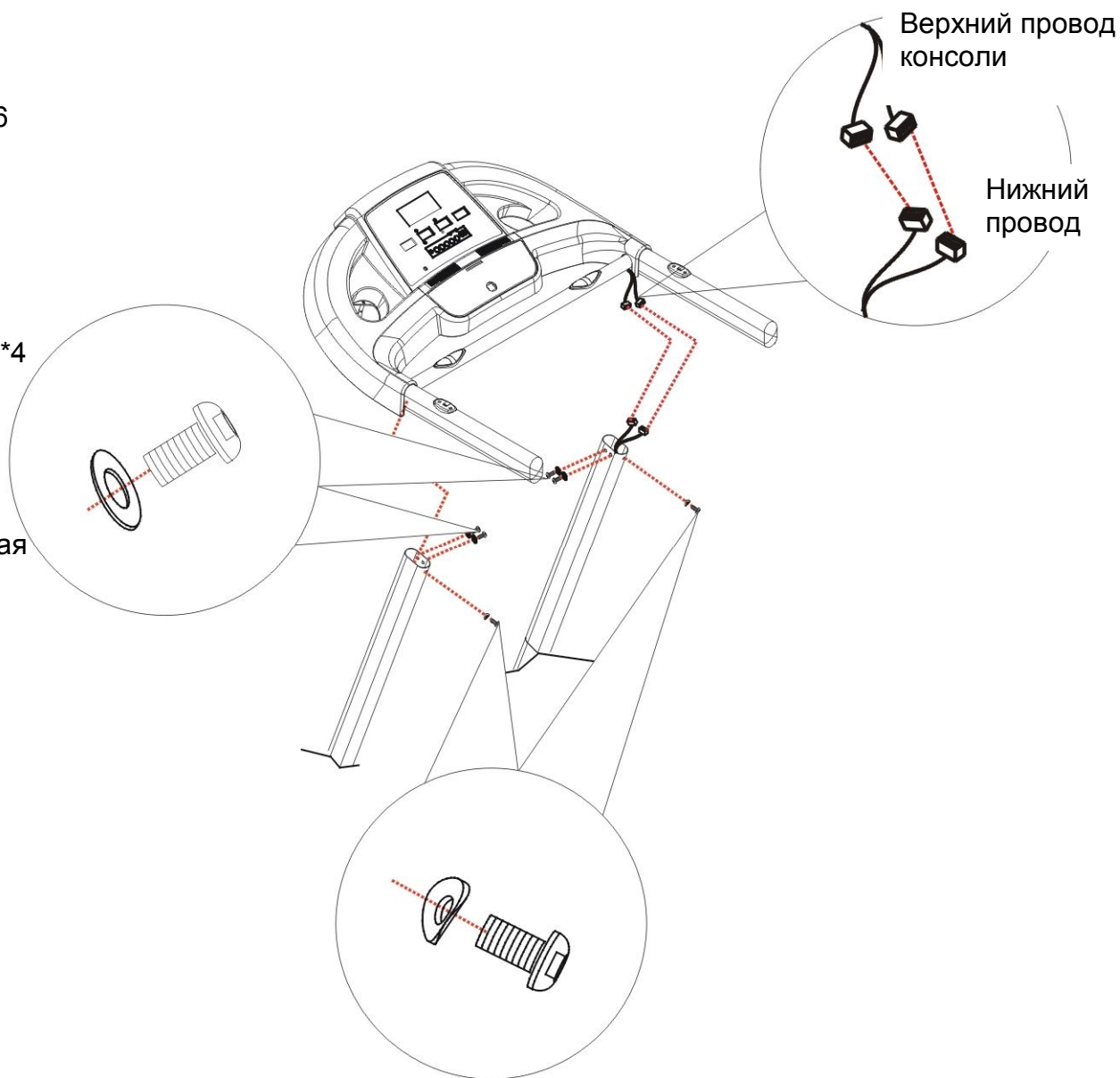


M8 шайба \*4

#3-4



M8 изогнутая  
шайба\*2



**Шаг 3:** Прикрепите к Консоли держатель для бутылки

#2-4

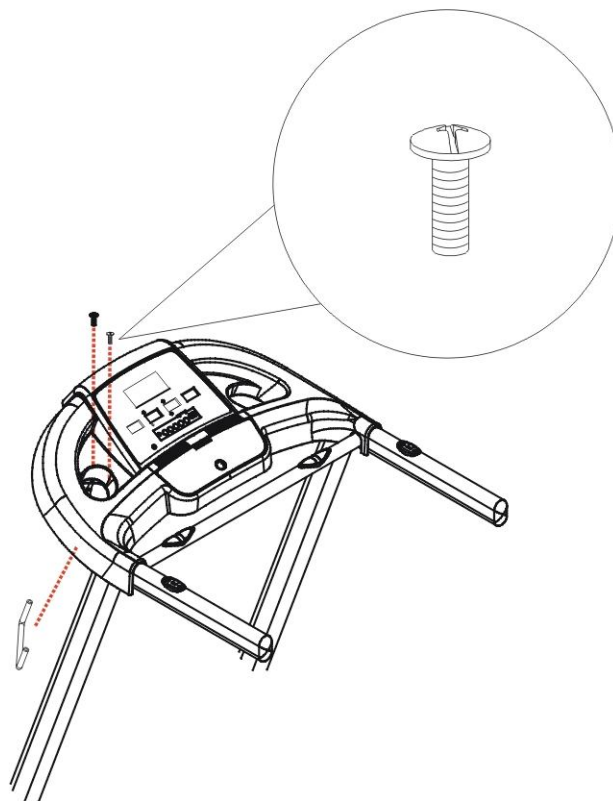


\*1

#2-5



M5x15мм\*2



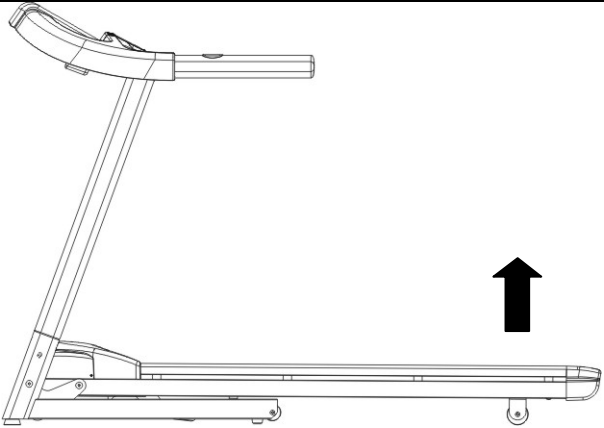
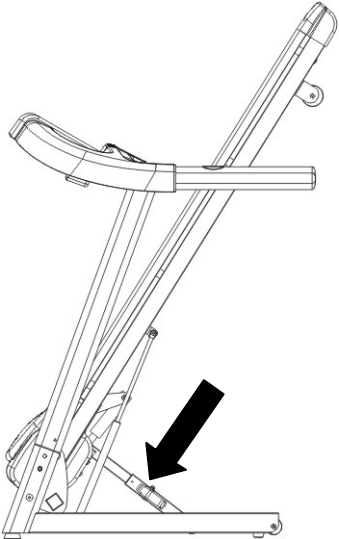
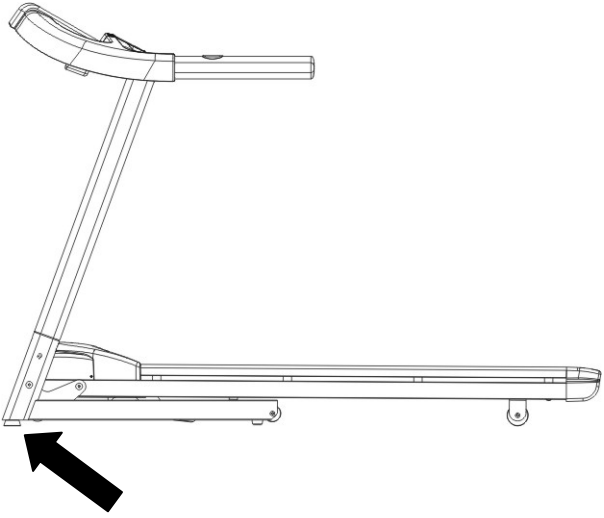
## СЛОЖИТЬ/РАЗЛОЖИТЬ ТРЕНАЖЕР

**Складываем и раскладываем беговую дорожку:**

Эту беговую дорожку можно сложить для более удобного хранения следующим образом:

### **Складываем**

После тренировки можно сложить тренажер. Поднимите задний конец рамы тренажера до

	<p>щелчка откидного затвора. Перед тем, как отпустить раму, убедитесь, что затвор сработал.</p>
	<p><b>Раскладываем</b> Раскладываем тренажер из вертикального положения.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Держите дорожку обеими руками, толкаем раму вперед.</li> <li>2. Мягко нажимаем на откидной затвор.</li> <li>3. При помощи рук опускаем беговую дорожку, после чего она автоматически разложится без посторонней помощи.</li> </ol>
	<p><b>Горизонтальное закрепление</b> Для фиксации на полу, можно использовать два винта, расположенных под передней частью рамы.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Положите тренажер на один бок и поверните винты под передней частью рамы.</li> <li>2. Поверните винт по часовой стрелки, чтобы поднять винт.</li> <li>3. Поверните винт против часовой стрелки, чтобы опустить винт.</li> </ol>

## РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

Продуктивная тренировка состоит из разминки, аэробной программы и заминки. Разминка — очень важная часть, с которой всегда следует начинать каждую тренировку. Она готовит все тело к более сильной нагрузке, разогревая и растягивая мышцы. Выполнив основную нагрузку, закончите этими же упражнениями, чтобы не испытывать проблем с мышцами. Мы предлагаем следующие упражнения для разминки/заминки:



### **ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВОЙ**

На счет «один» поверните голову вправо, ощущая растяжение с левой стороны шеи. Затем наклоните назад на счет «два», тянитесь подбородком вверх (можно слегка приоткрыть рот). Далее – поверните голову влево на счет «Три», и, наконец, опустите голову вниз, тянитесь подбородком к груди на счет «Четыре». Повторите несколько раз.



### **ПОДНЯТИЕ ПЛЕЧ**

Поднимите правое плечо вверх к уху на счет «один». Затем – левое плечо на счет «два», опуская при этом правое. Повторите несколько раз.



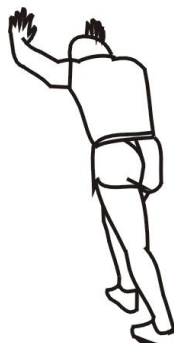
### **РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА**

Опираясь одной рукой о стену, для равновесие, обхватите лодыжку правой рукой, и подтяните пятку к ягодице и прижмите как можно плотнее. Держите позу 15 секунд, затем повторите с левой ногой.



### **РАСТЯЖКА БОКОВЫХ МЫШЦ**

Поднимите руки через стороны вверх над головой. Теперь вытяните правую руку еще больше вверх, насколько возможно, на один счет. Почувствуйте, как тянутся боковые мышцы справа. Повторите то же самое с левой рукой.



### **РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ**

Сделайте шаг вперед правой ногой. Обопритесь о стену и потяните левую ногу назад, прижимая левую пятку к полу, а ягодицу толкая по направлению к стене в течение 15 секунд. Расслабьтесь, поменяйте ногу и проделайте то же самое.



### **РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА**

Сядьте – колени в стороны, обхватив ступни ног, прижимая их к паховой области как можно ближе. Мягко прижимайте колени к полу. Держите позу в течение 15 секунд. Повторите 5-6 раз.



### **ДОСТАЕМ ДО ПАЛЬЦЕВ НОГ**

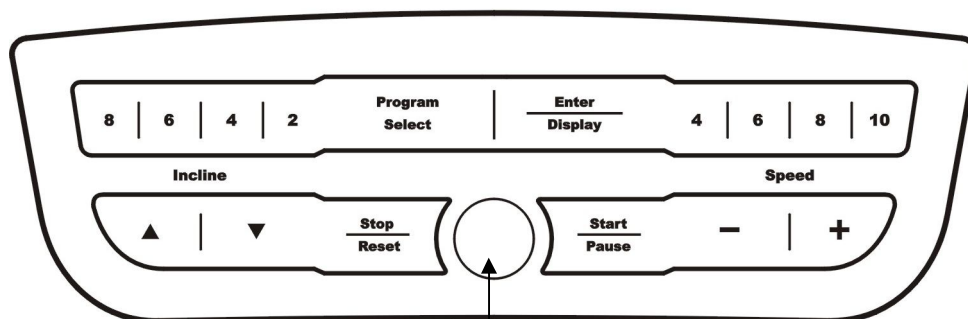
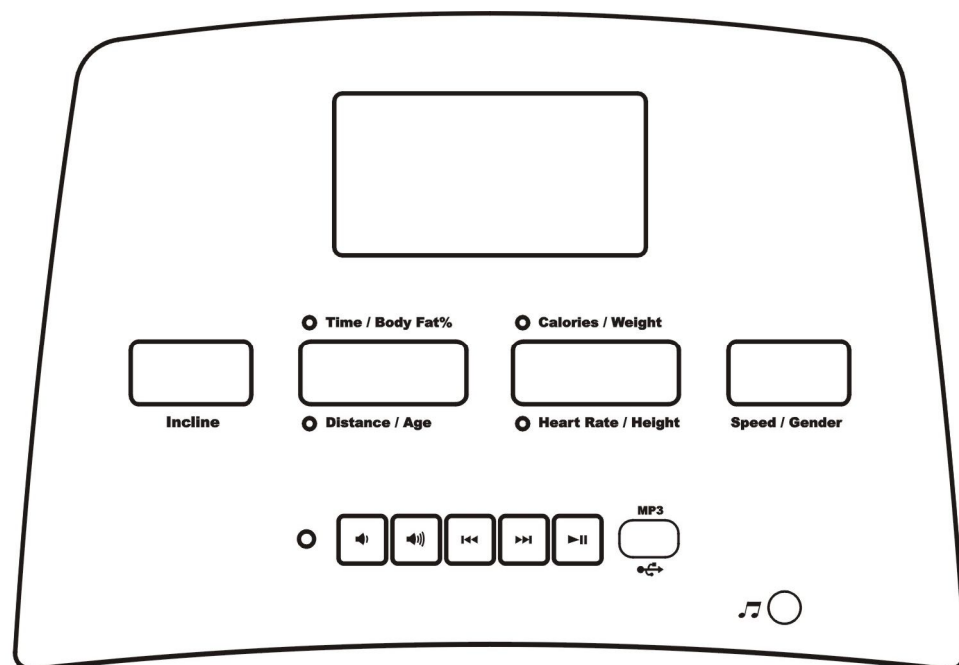
Медленно наклонитесь вперед и вниз от поясницы, позволяя спине и шее расслабиться, будто вы тянетесь к пальцам ног. Опуститесь как можно глубже и держите позу в течение 15 секунд.



### **РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ**

Правая нога выпрямлена, левая ступня на полу, старайтесь дотянуться правой рукой до пальцев ног, держите позу в течение 15 секунд. Расслабьтесь, затем проделайте то же самое с левой ногой.

## **КОНТРОЛЬНАЯ ПАНЕЛЬ**



Место Ключа безопасности.  
Если ключа нет, беговая дорожка работать не будет

### Дисплей:

На экране дисплея	Функция
Time / Body Fat	Показывает установленное или пройденное время



	Показывает результат теста на процентное содержания жира
<b>Distance</b>	Показывает, сколько предстоит пробежать
<b>Calories / Height</b>	Показывает, сколько сожжено калорий Показывает величину нагрузки
<b>Heart Rate / Gender</b>	Показывает частоту пульса пользователя Показывает установленный пол
<b>Speed / Weight</b>	Показывает скорость Показывает вес пользователя
<b>Incline / Age</b>	Показывает уровень наклона Показывает возраст пользователя

#### Клавиатура:

Кнопки	Функция
<b>Incline ▲ / ▼</b>	Регулировка угла наклона во время тренировки. Выбор угла наклона во время установки программы.
<b>Speed – / +</b>	Регулировка скорость во время тренировки. Выбор скорости во время установки программы.
<b>Quick keys for incline</b>	Для быстрой регулировки уровня подъема во время использования.
<b>Quick keys for speed</b>	Для быстрой регулировки скорости во время использования.
<b>Enter / Display</b>	Подтверждение выбранного показателя при установке. Сдвинуть окно дисплея во время использования: Incline<->Heart Rate Time<->Distance Speed<->Calories.
<b>Program select</b>	Выбор программы.
<b>Start / Pause</b>	Запустить беговую дорожку для тренировки. Приостановить беговую дорожку во время тренировки.
<b>Stop / Reset</b>	Остановить беговую дорожку во время тренировки. Перезагрузить и вернуться в режим установки программ.
<b>MP3</b>	USB разъем для подключения MP3 плеера.
<b>▶  </b>	Воспроизведение музыки или Пауза.
<b>◀◀ ▶▶</b>	Выбор трека.
<b>◀ ◻ ▶</b>	Уровень громкости.
<b>🎵</b>	гнездо MIDI-входа Если MP3 и MIDI использовать вместе, у MIDI будет преимущество.

## ПРОГРАММЫ

#### Quick START (Быстрый старт):

1. Нажмите **«START»**, скорость в начале тренировки низкая, уровень наклона 0%, начинается подсчет данных. Нажмите кнопки выбора скорости или уровня наклона, чтобы установить нужную скорость или наклон.

### **P1 Fitness test (Фитнес тест):**

1. Нажимайте **«Program select»** (Выбор программы) пока в окне **«Time»** не увидите **«P1»** затем нажмите **«Enter»**.
2. Установка пола: Окно **«Time»** покажет **«12:00»**, зажжется сигнальная лампочка **«Gender»**. Окно **«Gender»** выведет **1** и начнет мигать, нажмите **«Speed - / +»** чтобы выбрать пол, 1=Мужской или 0=Женский. Нажмите **«Enter»** для подтверждения.
3. Установка возраста: Окно **«Time»** покажет **«12:00»**, зажжется сигнальная лампочка **«Age»**. Окно **«Age»** выведет возраст и начнет мигать, нажмите **«Speed - / +»** чтобы установить возраст. Нажмите **«Enter»** для подтверждения.
4. Установка веса: Окно **«Time»** покажет **«12:00»**, зажжется сигнальная лампочка **«Weight»**. Окно **«Weight»** выведет вес и начнет мигать, нажмите **«Speed - / +»** чтобы установить вес. Нажмите **«START»**, чтобы начать тренировку.
5. Начало тренировки:
  - 5.1. Эта программа проверяет ваш уровень физической подготовки: сколько вы можете пробежать за 12 минут; вы можете использовать соответствующие кнопки для изменения скорости, но уровень наклона изменить нельзя.
  - 5.2. Начальная скорость 5.0 км/час, наклон=0% .
  - 5.3. Когда программа подойдет к концу, в окне **«Time»** появится: **«End»** чередующуюся с **«Distance»**. Окно **«Incline»** покажет результат теста от **1** до **5**.
6. Результат теста: **1** - Very bad (Очень плохо), **2** – Bad (Плохо), **3** – Average (Удовлетворительно), **4** – Good (Хорошо), **5** - Very good (Очень хорошо).
7. Все данные остаются в окне в течение 2 минут, если нажать **«Reset»** дорожка вернется в основной режим.

### **P2 HRC (Контроль Частоты Пульса):**

1. Нажимайте **«Program select»** (Выбор программы) пока в окне **«Time»** не увидите **«P2»** затем нажмите **«Enter»**.
2. Установка показателя пульса: На точечной матрице высветится **«THR»**, нажмите **«Speed - / +»** чтобы установить показатель пульса равный 65%, 75% или 85% от максимального. Нажмите **«Enter»** для подтверждения.
3. Установка возраста: Окно **«Age»** выведет возраст и начнет мигать, нажмите **«Speed - / +»** чтобы установить возраст. Нажмите **«Enter»** для подтверждения.
4. Установка целевого Пульса: Окно **«Heart rate»** покажет целевой пульс (показатель в зависимости от возраста) который будет мигать, нажмите **«Speed - / +»** чтобы установить целевой пульс. Нажмите **«Enter»** для подтверждения.
5. Установка веса: Окно **«Weight»** выведет вес и начнет мигать, нажмите **«Speed - / +»** чтобы установить вес. Нажмите **«Enter»** для подтверждения.
6. Установка времени: Окно **«Time»** покажет **«32:00»** и начнет мигать, нажмите **«Speed - / +»** чтобы установить скорость. Нажмите **«START»** чтобы начать тренировку.
7. Начало тренировки:
  - 7.1. Тренировка начинается с минимальной скорости и угла наклона.
  - 7.2. Программа будет сравнивать ваш реальный пульс с целевым пульсом каждые 30 секунд, чтобы изменяя скорость и угол наклона достигнуть и поддерживать целевой пульс.
  - 7.3. Вы можете использовать соответствующие кнопки для изменения скорости или уровня наклона.
  - 7.4. Все данные остаются в окне в течение 2 минут, если нажать **«Reset»** дорожка вернется в основной режим.

### **P3 CUSTOM (Программа пользователя):**

1. Нажимайте **«Program select»** (Выбор программы) пока в окне **«Time»** не увидите **«P3»** затем нажмите **«Enter»**.
2. Выбор **«CUSTOM 1»** или **«CUSTOM 2»**: На точечной матрице высветится **«CUSTOM 1»** нажмите **«Speed - / +»** чтобы выбрать **«CUSTOM 1»** или **«CUSTOM 2»**. Нажмите **«Enter»** для подтверждения.
3. Установка веса: Окно **«Weight»** выведет вес и начнет мигать, нажмите **«Speed - / +»** чтобы установить вес. Нажмите **«Enter»** для подтверждения.
4. Настройка каждого сегмента (части программы): Всего в программе 16 сегментов, для каждого сегмента можно установить время, скорость и угол наклона.
  - 4.1. Установка скорости и угла наклона: На точечной матрице высветится 16 сегментов программы, с помощью клавиш **«Speed - / +»** и **«Incline» ▲ / ▼** установите значения для сегмента программы. Нажмите **«Enter»** для перехода к следующему сегменту.
  - 4.2. Установка времени: Окно **«Time»** покажет время и начнет мигать, нажмите **«Speed - / +»** чтобы установить время выбранного сегмента. Нажмите **«Enter»** для перехода к следующему сегменту
5. Установив все сегменты (части программы) нажмите **«START»**, чтобы сохранить установки, и начать тренировку.
6. Тренировка:

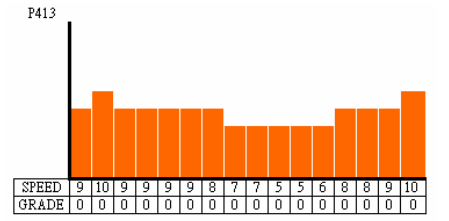
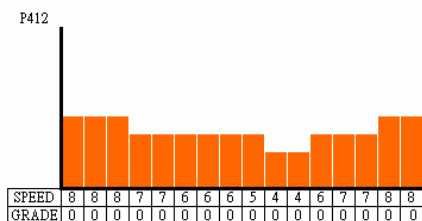
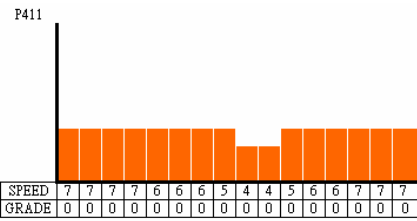
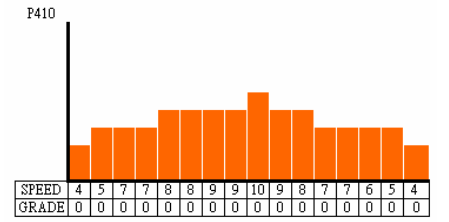
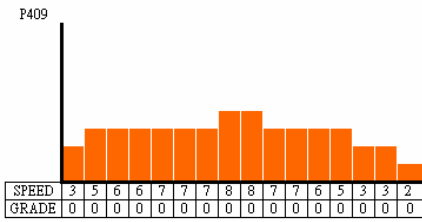
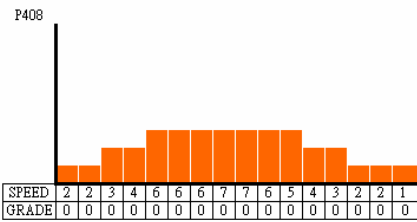
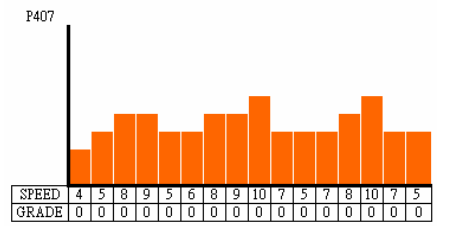
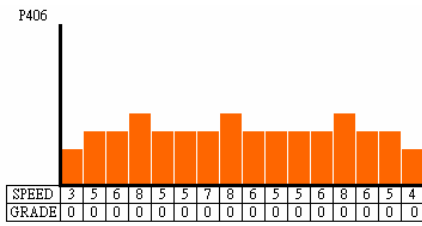
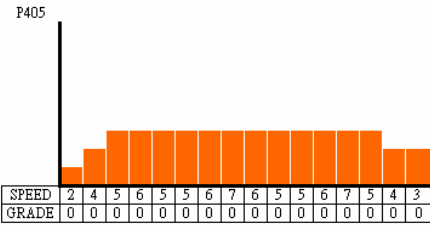
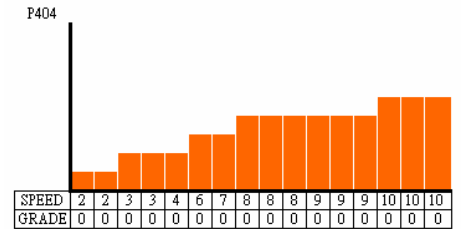
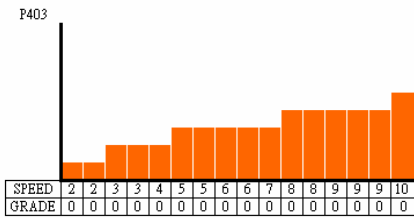
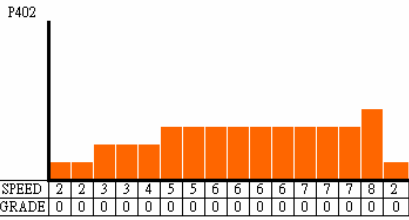
Скорость будет изменяться автоматически, согласно настройкам каждого сегмента. Программа будет двигаться от сегмента к сегменту, по истечении установленного на каждый сегмент времени.
7. Когда Программа закончится окно **«Time»** покажет **«End»**, чередующуюся с **«Distance»**. Все данные остаются в окне в течение 2 минут, если нажать **«Reset»** дорожка вернется в основной режим.

### **P4 COURSE (40 встроенных программ):**

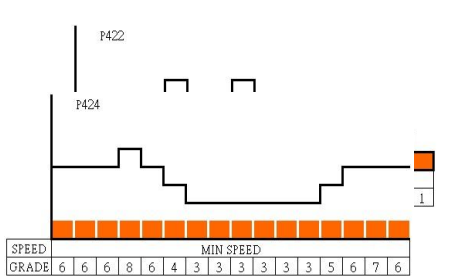
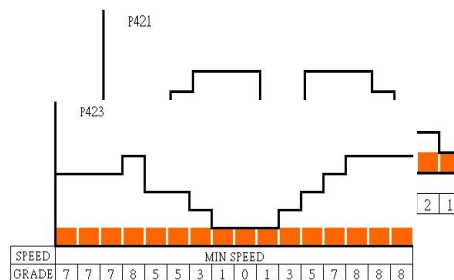
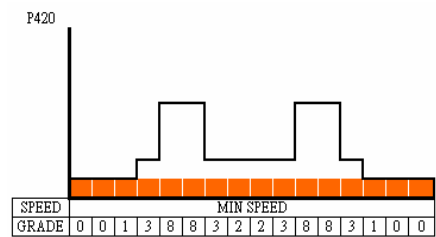
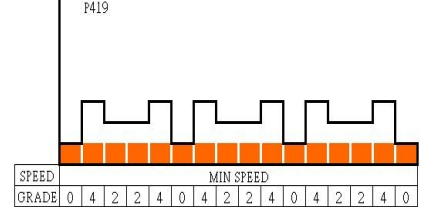
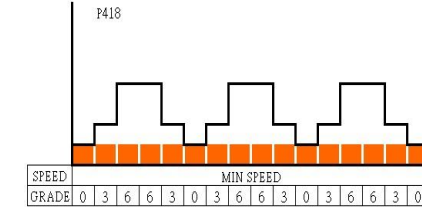
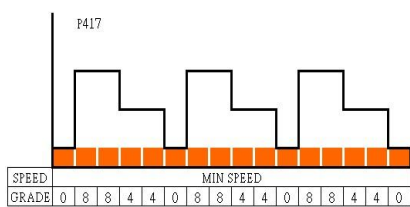
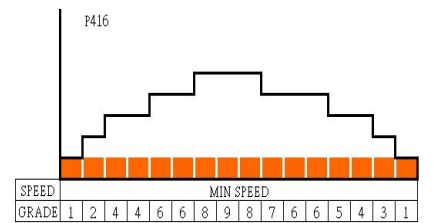
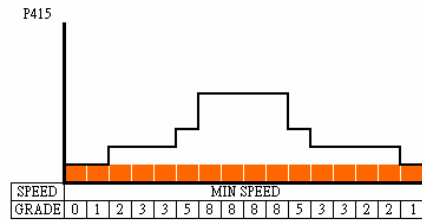
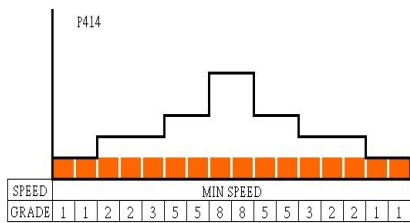
1. Нажимайте **«Program select»** (Выбор программы) пока в окне **«Time»** не увидите **«P4»** затем нажмите **«Enter»**.
2. Выбор программ: Окно **«Time»** покажет **«P401»**, нажмите **«Speed - / +»** чтобы выбрать программу P401-P440. Нажмите **«Enter»** для подтверждения.
3. **«P401»** - это ручная программа, пользователь меняет скорость или наклон самостоятельно.

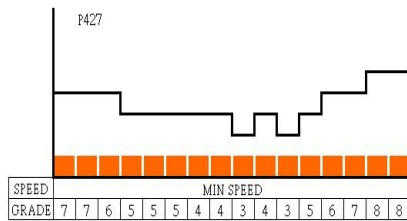
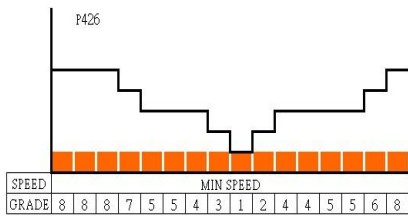
**«P402» - «P440»** - предварительно установленные программы, скорость и наклон в которых меняются автоматически, согласно установленному времени.
4. Установка времени: Окно **«Time»** покажет время и начнет мигать, нажмите **«Speed - / +»** чтобы установить время. Нажмите **«Enter»** для подтверждения.
5. Установка веса: Зажжется сигнальная лампочка **«Weight»**. Окно **«Weight»** выведет вес и начнет мигать. Нажмите **«Speed - / +»** чтобы установить вес. Нажмите **«START»**, чтобы сохранить установки, и начать тренировку.
6. Тренировка:
  - 6.1. Скорость и наклон меняются автоматически, согласно установленному времени. Если установленное время=0, то скорость и наклон будут меняться каждые 2 минуты. Вы можете использовать соответствующие кнопки для изменения скорости или угла наклона.
  - 6.2. Когда Программа закончится окно **«Time»** покажет **«End»**, чередующуюся с **«Distance»**. Все данные остаются в окне в течение 2 минут, если нажать **«Reset»** дорожка вернется в основной режим.
7. Программные профили:

P402~P413 □ Программы с изменением скорости

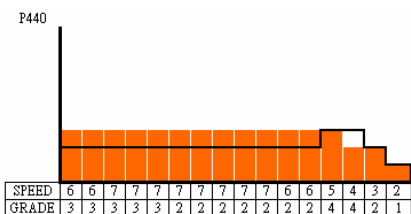
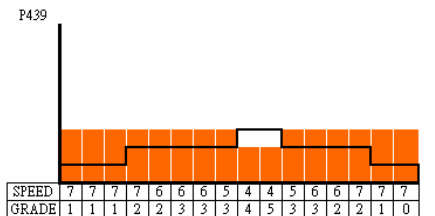
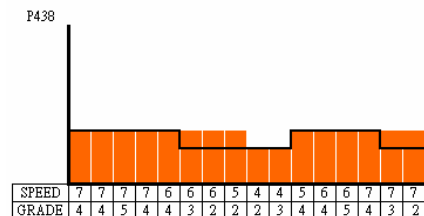
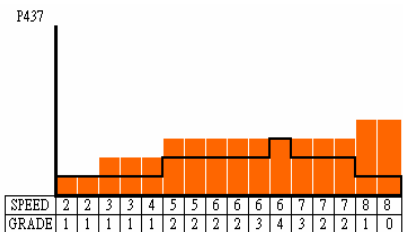
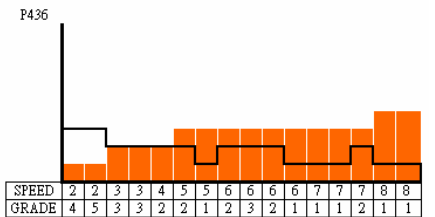
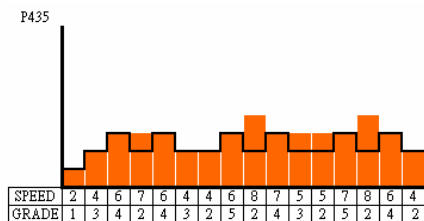
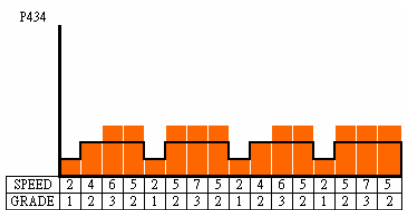
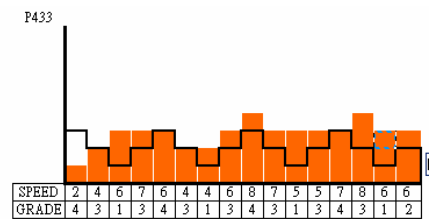
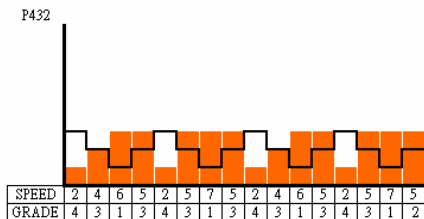
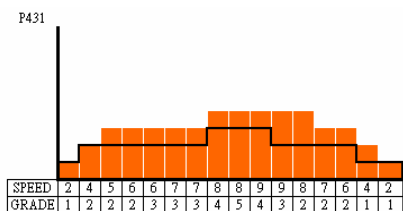
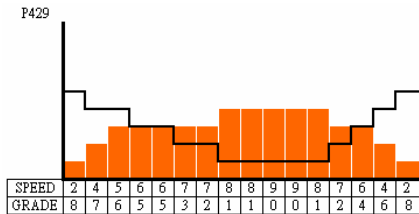
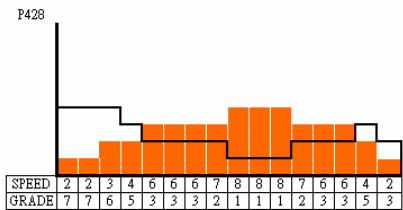


R414~R427 □ Программы с изменением угла наклона:





## P428~P440 □ Программы смены скорости и угла наклона:



## P5 Body Fat (Тест на процентное содержания жира):

1. Нажимайте «Program select» (Выбор программы) пока в окне «Time» не увидите «P4» затем нажмите «Enter».
2. Установка пола: Зажжется сигнальная лампочка «Gender». Окно «Gender» выведет 1 и начнет мигать, на точечной матрице высветится символ мужчины. Нажмите «Speed - / +» чтобы выбрать пол, 1=Мужской или 0=Женский. Нажмите «Enter» для подтверждения.
3. Установка возраста: Зажжется сигнальная лампочка «Age». Окно «Age» выведет возраст

и начнет мигать. Нажмите **«Speed - / +»** чтобы установить возраст. Нажмите **«Enter»** для подтверждения.

4. Установка веса: Окно **«Weight»** выведет вес и начнет мигать, нажмите **«Speed - / +»** чтобы установить вес. Нажмите **«Enter»** для подтверждения.
5. Установка интенсивности: Окно **«Height»** покажет уровень интенсивности, нажмите **«Speed - / +»** чтобы установить интенсивность. Нажмите **«START»**, чтобы сохранить установки, и начать тренировку.
6. Тренировка: Во время тренировки держитесь за датчики пульса до тех пор, пока в окне **«Body fat»** не выведется результат теста.
7. Когда Программа закончится окно **«Time»** покажет **«End»**, чередующуюся с **«Distance»**. Все данные остаются в окне в течение 2 минут, если нажать **«Reset»** дорожка вернется в основной режим.

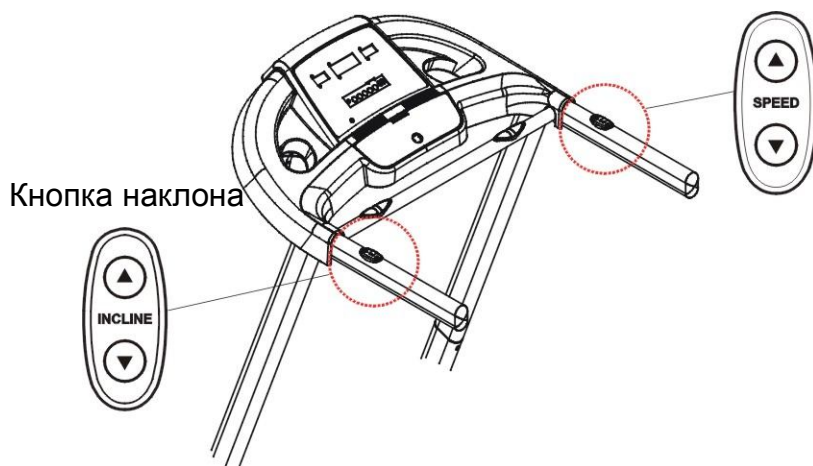
#### **P6 TARGET (Целевая программа):**

1. Нажимайте **«Program select»** (Выбор программы) пока в окне **«Time»** не увидите **«P6»** затем нажмите **«Enter»**.
2. Установка целевого времени: Окно **«Time»** покажет время и начнет мигать, нажмите **«Speed - / +»** чтобы установить время выбранного сегмента. Нажмите **«Enter»** для подтверждения.
3. Установка целевых калорий: Окно **«Calories»** покажет калории и начнет мигать, нажмите **«Speed - / +»** чтобы установить количество калорий. Нажмите **«Enter»** для подтверждения.
4. Установка целевой дистанции: Окно **«Distance»** покажет дистанцию и начнет мигать, нажмите **«Speed - / +»** чтобы установить дистанцию. Нажмите **«Enter»** для подтверждения.
5. Установка веса: Окно **«Weight»** выведет вес и начнет мигать, нажмите **«Speed - / +»** чтобы установить вес. Нажмите **«START»**, чтобы сохранить установки, и начать тренировку.
6. Тренировка:
  - 6.1. При установке Времени, Дистанции и Калорий, начинается обратный отсчет, По истечении времени, дистанции или калорий и программа закончится. Если установленный показатель = 0, он не будет включен в финальный подсчет результатов.
  - 6.2. Когда Программа закончится окно **«Time»** покажет **«End»**, чередующуюся с **«Distance»**. Все данные остаются в окне в течение 2 минут, если нажать **«Reset»** дорожка вернется в основной режим.

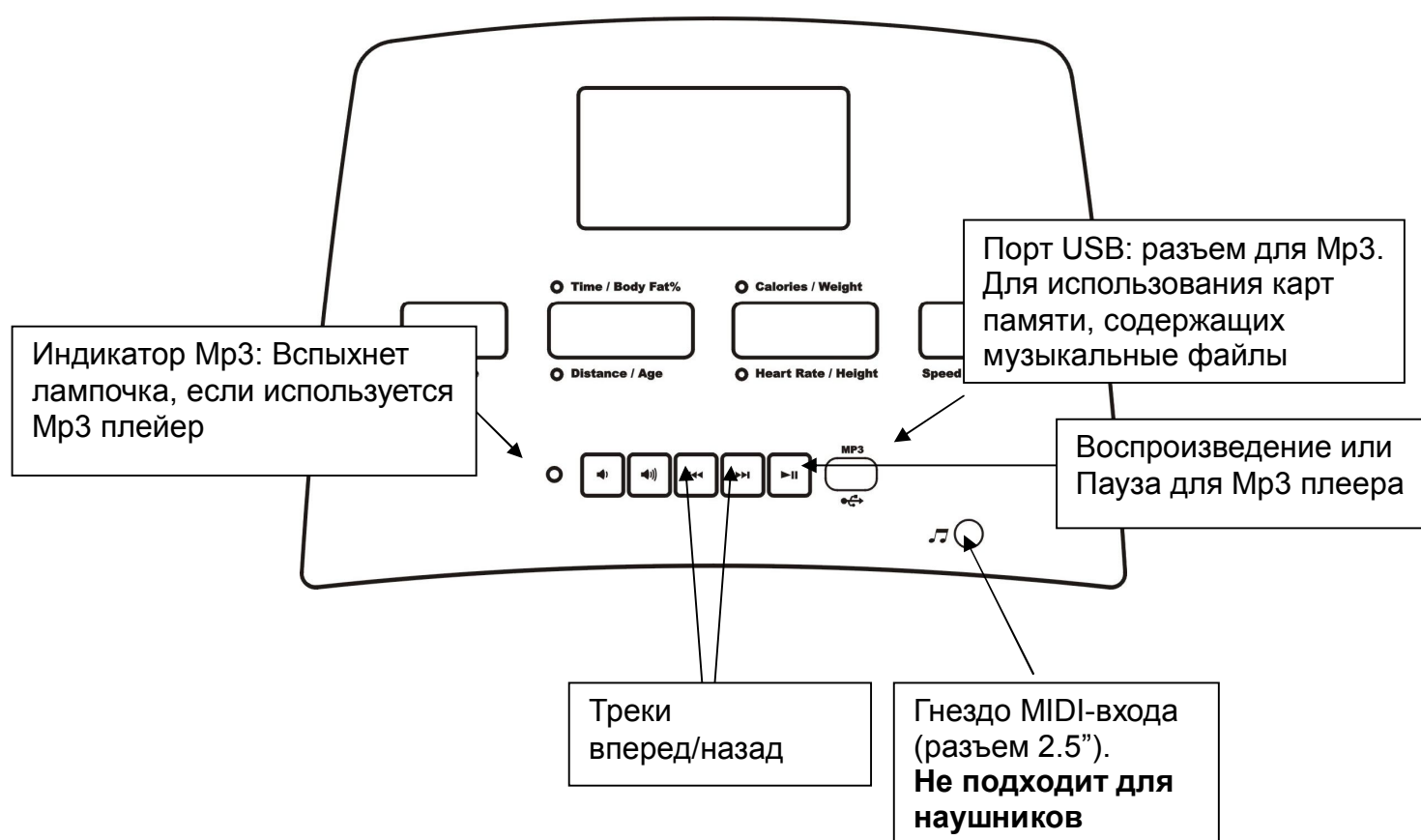
## **УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНАЖЕРОМ**

**Кнопки на ручнях:**

Кнопка скорости



## Использование Mp3:



Если поврежден электропровод, его необходимо заменить, чтобы избежать удара током.

## Ручной пульс

Перед бегом или после, поставьте ноги на платформы по обе стороны от бегового полотна, положите руки на датчики пульса. Если биение сердца слишком частое или неровное, положите руки на поручни, пока показатель пульса не будет равен нулю, затем возобновите тест. Не делайте этот тест во время бега.





## На заметку:

Громкий голос может помешать точности определения частоты пульса. Пожалуйста, говорите тише, когда используете функцию Частота пульса.

# Регулировка БЕГОВОГО ПОЛОТНА

## РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Возможно вам придется отрегулировать беговое полотно в течение первой недели использования. Все беговые полотна установлены на заводе **правильно**. Но некоторые из них растягиваются или теряют центровку после начала использования. Растяжение – нормальное явление во время обкатки тренажера.

## РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ

Если беговое полотно словно «скользит» или притормаживает, когда вы ставите ноги на него во время бега, возможно нужно увеличить натяжение полотна. (Пожалуйста, смажьте беговое полотно и беговую платформу перед регулировкой натяжения полотна).

## УВЕЛИЧЕНИЕ НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

А). Поместите 6мм ключ в левый болт заднего вала. Поверните ключ по часовой стрелке на 1/4, чтобы оттянуть задний ролик и увеличить натяжение бегового полотна.

В). Повторите шаг "А" с правым болтом заднего вала. Убедитесь, что вы сделали одинаковое количество оборотов, чтобы задний вал оставался перпендикулярным раме.

С). Повторите шаги "А" и "В", пока не исчезнет ощущение скольжения.

Д). Будьте осторожны! Не затягивайте беговое полотно слишком сильно – вы можете создать повышенное давление на опоры переднего и заднего валов. Это может повредить уплотняющие ролики и вывести из строя полотно.

**ЧТОБЫ СНИЗИТЬ НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА, ПОВЕРНИТЕ ОБЕ ОСИ ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ НА ТАКОЕ ЖЕ КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ.**

## ЦЕНТРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Во время бега, мы иногда отталкиваемся одной ногой сильнее, чем другой. Степень этого отклонения зависит от того, какова разница между силами отталкивания обеих ног. Это отклонение может вызвать расцентрование бегового полотна. Это отклонение является нормой, и беговая дорожка сбалансирует нагрузку, когда никого не будет на полотне. Но если беговое полотно расцентровано продолжительное время, вам придется центровать его вручную.

А. Запустите беговую дорожку, когда на ней никого нет и увеличьте скорость до 6км/ч.

В. Проследите, в какую сторону уходит полотно: в лево или в право.

а. Если в лево:

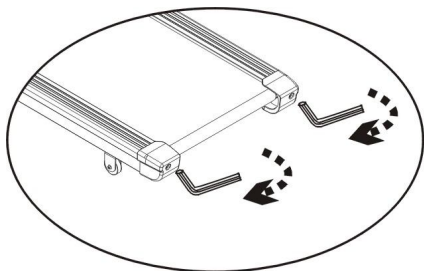
Используя шестигранный ключ, поверните левый регулирующий болт по часовой стрелке на ¼ оборота, а правый – против часовой стрелки на ¼ оборота.

б. Если в право:

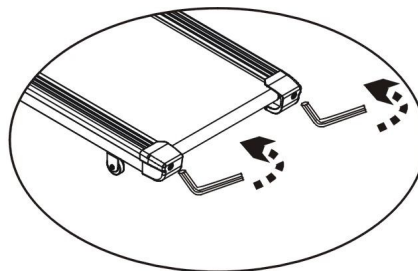
Используя шестигранный ключ, поверните правый регулирующий болт по часовой стрелке на ¼ оборота, а левый – против часовой стрелки на ¼ оборота.

с. Если полотно все еще расцентовано, повторяйте выше указанные действия до получения результата.

С). После того, как беговое полотно отцентрировано, увеличьте скорость до 16 км/ч и убедитесь в том, что полотно бежит мягко. При необходимости повторите все шаги, указанные выше. Если все действия к успеху не привели, возможно, следует увеличить натяжение бегового полотна.



Поверните по часовой стрелки, чтобы увеличить натяжение полотна



Поверните против часовой стрелки, чтобы уменьшить натяжение

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД

### ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД

Всегда вынимайте ключ и сетевой провод перед тем, как мыть, смазывать, или осуществлять другое обслуживание тренажера.

### СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА И ПЛАТФОРМЫ

Регулярное техническое обслуживание необходимо для долгой жизни и исправной работы тренажера. Оно позволит уберечь беговое полотно, платформу и двигатель от преждевременного изнашивания. Трудно сказать точно, когда понадобится смазка, поэтому мы рекомендуем пользоваться этой таблицей в качестве подсказки:

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	ВРЕМЯ	СМАЗКА
Нечастое	Менее 3-х часов в неделю	Каждые 4 Мес.
Умеренное	3~5 часов/ неделю	Каждые 2 Мес.
Частое	Более 5 часов / неделю	Каждый Месяц

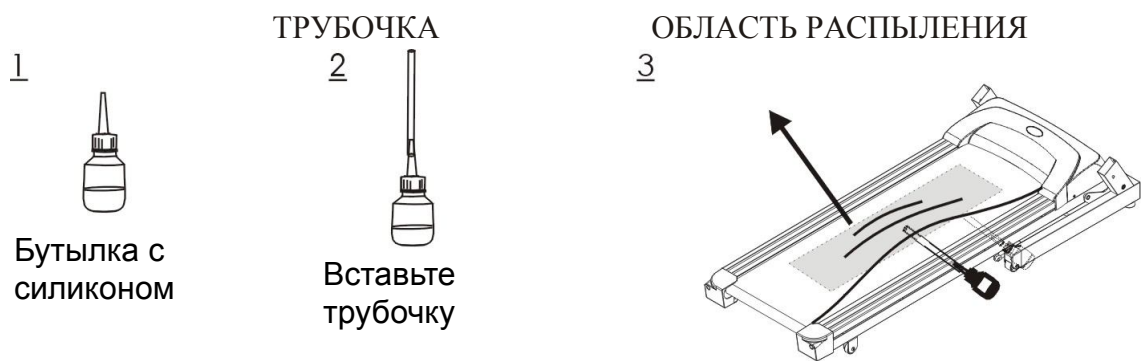


Пожалуйста, закажите смазку у вашего торгового представителя.

### НАНЕСЕНИЕ СИЛИКОНА НА ПЛАТФОРМУ

- 1). Возьмите бутылку с силиконом. Она находится в Крепежном комплекте.
- 2). Наденьте трубочку на горлышко бутылки с силиконом, как показано на рисунке.
- 3). Равномерно нанесите силикон на платформу беговой дорожки, как показано на рисунке.

**ВНИМАНИЕ:** Необходимо остановить тренажер перед тем, как наносить силикон, иначе велика вероятность травмы: можно порезать руки, а пальцы могут попасть между уплотняющим роликом и полотном. Не наносите слишком много силикона на платформу – это может вызвать проскальзывание полотна во время использования.



### **УХОД**

Необходимо вытирать следы влаги и пота с консоли и поверхности беговой дорожки после окончания каждой вашей тренировки (сначала влажной тряпкой, затем сухой). Следите, чтобы на панель дисплея не попадало слишком много влаги, это может быть опасно для вас и устройства компьютера.

### **ХРАНЕНИЕ**

Храните ваш тренажер в сухом и чистом месте. Следите, чтобы кнопка запуска была в режиме «OFF», а провод был вынут из розетки.

### **ПЕРЕМЕЩЕНИЕ**

Эта дорожка оборудована колесиками для удобной транспортировки. Перед тем, как передвигать ее, убедитесь, что кнопка запуска в режиме «OFF», а провод вынут из розетки.

### **ЗАМЕНА БЕГОВОГО ПОЛОТНА**

Беговое полотно – это расходный материал. Его следует заменить, когда на поверхности появятся следы изнашивания. Также можно использовать данную таблицу для подсказки.

### **ЗАМЕНА БЕГОВОЙ ДЕКИ**

Беговая дека – также расходный материал. Ее следует заменить, когда появятся следы изнашивания. Также можно использовать данную таблицу для подсказки.

## ПРОБЛЕМЫ С ЗАПУСКОМ

M-3200A1 F-22 9905(0)

<b>СИМПТОМ</b>	<b>ПРИЧИНА</b>	<b>РЕШЕНИЕ</b>
На экране пусто	A). Нет напряжения в сети B). Не включена кнопка Вкл. C). Сработала защита входной мощности FUSE.	Пожалуйста, проверьте FUSE. Если FUSE в норме свяжитесь с торговым представителем
Светодиодный дисплей не в норме	Светодиодный дисплей поврежден	Свяжитесь с торговым представителем, чтобы заменить его
Светодиодный дисплей показывает "--"	Ключ безопасности сорван	Верните на место ключ безопасности
Показывает E1	A) Проблема с датчиком скорости B) Поврежден мотоконтроллер или двигатель	Выключите из сети, включите снова через 10 секунд, нажмите START и проверьте: 1. Двигается беговое полотно? 2. При движении полотна, есть ли все еще на экране E1 через 10 секунд? Если после повторного запуска все в порядке, проверьте беговое полотно и платформу. Если беговое полотно не движется, а на дисплее E1, свяжитесь с торговым представителем
Показывает E7	Не работает двигатель подъема	Свяжитесь с торговым представителем
Показывает E8	Повреждена память компьютера	Свяжитесь с торговым представителем, чтобы заменить его
Показывает E9	A) Не держитесь за датчики пульса во время теста «Body Index» B) Проблема с датчиками пульса.	Пройдите тест снова шаг за шагом. Свяжитесь с вашим торговым представителем.