ТОТ САМЫЙ МАГАЗИН

Инструкция пользователя

Выбрать

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА FITLUX 555



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Уважаемые покупатели!

Поздравляем вас с удачным приобретением. Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником.

Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, вы сможете укрепить сердечно сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует и поможет вам устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени напомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие – либо вопросы по эксплуатации данного тренажера свяжитесь с службой технической поддержки или уполномоченным дилером у которого вы приобрели тренажер.

Внимание!

Настоятельно рекомендуем Вам, перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечнососудистым заболеваниям.

Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера

Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке. Заводская упаковка не должна быть нарушена. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

- Температура + 10 - + 35 С
- Влажность: 50 -75%
- Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации

Меры предосторожности

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные нецелевым использованием тренажера.

Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними детьми не допускается.

При регулярной эксплуатации регулярно проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д., это может привести к травмам, или уменьшению срока службы тренажера.

Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей. Для устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого вы приобрели данный тренажер.

Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части. Не допускается, какое либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья.

Обратите особое внимание на подключение к электрической сети, желательно использование отдельной трех проводной линии с защитным заземлением, наличием в распределительном щитке устройства защитного отключения (УЗО). Использование стабилизатора напряжения при подключении тренажера к сети является обязательным. Отсутствие стабилизатора напряжения при подключении тренажера может послужить причиной обоснованного отказа в гарантийном обслуживании. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на отсутствие его повреждений. В необходимых случаях проконсультируйтесь с организацией, обслуживающей вашу внутриквартирную электропроводку и электророзетки. Выполнение этих требований снизит риск поражения электрическим током.

Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также может явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании.

Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Одежда не должна быть слишком свободной и попадать в движущиеся части тренажера.

Перед тем, как начать тренировку

Прежде чем начать занятия, проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.

Убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены закреплены. Устанавливайте тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны не менее 0,5 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется подкладывать под тренажер резиновые маты.

Перед началом тренировки всегда проверяйте надежность механических и электрических соединений.

Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите последовательность сборки и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки прикладываемый или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что имеются в наличии все детали, и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера.

Для сборки необходимо участие 2 (двух) взрослых людей.

Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты и убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Рекомендации по уходу

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте ваш тренажер на предмет отсутствия попадания посторонних предметов в тренажер, пыли и грязи.

Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетона, бензина, уайт-спиритов, бензола, и их производных во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей.

Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную ткань нейтральным раствором моющей жидкости с последующей протиркой сухой тканью.

Для прохождения планового технического обслуживания желательно воспользоваться услугами квалифицированных технических специалистов.



ПЕРЕЧЕНЬ СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

1.	Основная рама	1
2.	Стойка для установки компьютера	1
3.	Боковые накладки	4
4.	Компьютер	1
5.	Кабель питания	1
A.	Болты	14
B.	Шурупы	11
C.	Инструменты для сборки	2

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



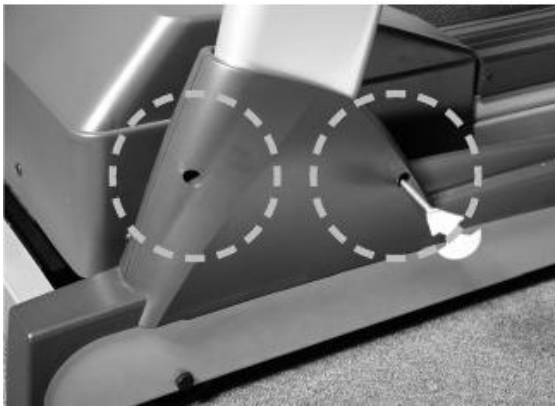
ШАГ 1:

Поднимите переднюю стойку



ШАГ 2:

Закрепите по 3 болта (A) на каждой стороне.



ШАГ 3:

Зафиксируйте боковые накладки в нижней части передней стойки при помощи шурупов (B).



ШАГ 4:

Вам потребуется помощь 1 одного человека. Один человек должен держать стойку для установки компьютера, другой – соединить провода, как показано на изображении. Далее, вставьте стойку для установки компьютера в переднюю стойку и закрепите болты (A) с каждой стороны.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ С ПРОВОДАМИ – НЕ ПОВРЕДИТЕ ИХ!



ШАГ 5:

Держа компьютер над стойкой, соедините провода (4 провода справа и 2 - слева) в стойке для компьютера и компьютере.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ С ПРОВОДАМИ – НЕ ПОВРЕДИТЕ ИХ!



ШАГ 6:

Установите компьютер на стойке и зафиксируйте 7 болтов (B) в нижней части стойки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Перед началом тренировки убедитесь, что ключ безопасности правильно расположен на компьютерной консоли, а клипса ключа присоединена к одежде. Запуск тренажера следует производить стоя на боковых частях беговой дорожки. Перед тем как начать шаг или бег дайте дорожке разогнаться минимум до 1 км/ч. Перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией по использованию компьютерной консоли и остальных функций.

ОПАСНО:

При работе мотора выделяется тепло, чем дольше работает дорожка, тем температура выше. При длительном использовании с большой нагрузкой тренажеру перед выключением следует поработать около 5 мину без нагрузки.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

Для начала бега нажмите кнопку START. Отсчет времени, расстояния и калорий начнется с 0. На мониторе угла наклона появится 0, на мониторе скорости будет мигать точка. После прохождения дистанции 400 метров 0 изменится на 1. Для изменения угла наклона нужно нажать соответствующие увеличению/уменьшению кнопки INCLINE; для изменения скорости нужно нажать соответствующие увеличению/уменьшению кнопки SPEED.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАВЛЕННЫХ ПРОГРАММ

Нажмите кнопку PROFILE для выбора программ P1 - P12.

Нажмите ENTER и кнопки INCLINE (вверх / вниз) или SPEED (+ / -) для выбора уровня 1 - 3
Нажмите ENTER, начнет мигать установленное по умолчанию значение 32:00.
Нажмите INCLINE (вверх / вниз) или SPEED (+ / -) для установки желаемого времени 10 – 99 мин.
Нажмите ENTER и START для начала тренировки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦЕЛЕВЫХ ПРОГРАММ (ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ)

Выберите одну из целевых программ: ВРЕМЯ (TIME), РАСТОЯНИЕ (DISTANCE) или КАЛОРИИ (CALORIES) для начала занятий с обратным отсчетом.

Нажмите кнопку TIME для установки целевого значения времени. Начнет мигать значение по умолчанию 32:00. Нажмите INCLINE (вверх / вниз) или SPEED (+ / -) для установления времени в диапазоне 10-99 минут. Нажмите ENTER и START для начала тренировки.

Нажмите кнопку CALORIES для установки целевого значения калорий. Начнет мигать значение по умолчанию 10. Нажмите INCLINE (вверх / вниз) или SPEED (+ / -) для выбора нужного значения калорий в диапазоне 10-990 ккал. Нажмите ENTER и START для начала тренировки.

Нажмите кнопку DISTANCE для выбора целевого значения расстояния. Начнет мигать значение по умолчанию 1.0. Нажмите (вверх / вниз) или SPEED (+ / -) для установки желаемого расстояния в диапазоне 1-20 км. Нажмите ENTER и START для начала тренировки.

Когда установленное целевое значение достигнет 0, тренажер остановится автоматически.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ (U1, U2, U3)

Нажмите кнопку EDIT USER для выбора одного из профайлов (U1, U2 или U3) и настройки параметров пользователя.
Нажмите ENTER для выбора нужного пользователя. Начнет мигать первый уровень скорости и угла наклона. Для выбора нужной скорости и угла наклона на первом уровне нажмите соответствующие клавиши INCLINE и SPEED для увеличения / уменьшения.
Нажмите ENTER для перехода к настройкам второго уровня. Для установки параметров второго уровня снова проделайте действия, описанные выше.
Далее проделайте те же действия для всех 16 уровней. Далее нажмите START для начала занятий с установленным по умолчанию значением времени (32 мин).
После установки параметров для одного из пользователей (U1, U2 или U3) нажмите кнопку USER для выбора соответствующего пользователя (U1, U2 или U3). Далее нажмите ENTER, начнет мигать установленное по умолчанию значение времени 32 мин. Нажмите INCLINE вверх / вниз или SPEED + / - для установки нужного параметра времени.
Нажмите ENTER и START для начала тренировки.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПУЛЬСОЗАВИСИМЫХ ПРОГРАММ (H1, H2, H3)

Нажмите кнопку HRC для выбора пульсозависимой программы H1 (либо H2, H3)
Нажмите ENTER: на экране калорий появится значение возраста по умолчанию - 30.
Нажмите INCLINE вверх / вниз или SPEED + / - для установки параметра возраста в диапазоне 13-70.
Например, если Вы укажете возраст 35 лет и нажмете ENTER, начнут мигать значения пульса 111 и Level 1 (Уровень 1).
Нажмите INCLINE вверх / вниз или SPEED + / - для выбора значения пульса 138 для Уровня 2 и 157 для Уровня 3.
Нажмите ENTER, начнет мигать значение времени по умолчанию – 32 минуты.
Нажмите INCLINE вверх / вниз или SPEED + / - для установки необходимого значения.
Нажмите ENTER и START для начала тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ

ДЕЙСТВИЕ ПРОГРАММЫ HRC 1 (КОНТРОЛЬ СКОРОСТИ):

1. Положите обе руки на контакты пульсометра. Через 30 секунд после нажатия кнопки START компьютер вычислит частоту пульса пользователя.
2. Если вычислить частоту пульса по какой-либо причине не удается, тренажер остановится.
3. Если реальное значение частоты пульса выше установленного максимума для пользователя, скорость снизится на 0,2 км/ч. Если же после максимального снижения скорости частота пульса по-прежнему останется выше предельного значения, рекомендуется прекратить тренировку и обратиться к врачу.
4. Если частота пульса пользователя ниже установленного максимума, скорость увеличится на 0,2 км/ч. Когда скорость достигнет максимального значения, а частота пульса будет по-прежнему ниже установленного максимума, тренажер будет продолжать работу на максимальной скорости.

ДЕЙСТВИЕ ПРОГРАММЫ HRC 2 (КОНТРОЛЬ УГЛА НАКЛОНА):

Принцип действия такой же, как и у программы HRC 1

1. Если значение пульса ниже установленного максимума, угол наклона поднимается на 1%.
2. Если значение пульса выше установленного максимума, угол наклона опускается на 1%.

ДЕЙСТВИЕ ПРОГРАММЫ HRC 3 (КОНТРОЛЬ СКОРОСТИ И УГЛА НАКЛОНА):

Принцип действия такой же, как и у программы HRC 1

1. Если значение пульса ниже установленного максимума, скорость увеличится на 0,2 км/ч. Если после достижения максимально возможной скорости частота пульса по-прежнему ниже максимального значения, угол наклона начнет увеличиваться на 1%.
2. Если значение пульса выше установленного максимума, скорость снизится на 0,2 км/ч. Если после достижения минимально возможной скорости частота пульса по-прежнему выше максимального значения, угол наклона начнет снижаться на 1%.

УСТАНОВКА МАКСИМАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА:

Уровень 1: (220 – {ВОЗРАСТ}) x 60%
Уровень 2: (220 – {ВОЗРАСТ}) x 75%
Уровень 3: (220 – {ВОЗРАСТ}) x 85%

СКЛАДЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



С левой стороны основной рамы имеется рычаг. Он предназначен для контроля за складыванием. Процедура складывания тренажера в автоматическом режиме такова:

1. Остановите тренажер;
2. Отсоедините ключ безопасности
3. Поверните рычаг по направлению к компьютеру до упора.
4. Нажмите на компьютере/рукояти кнопку UP для автоматического складывания рамы. На протяжении всего времени складывания тренажер будет издавать гудок.

При нажатии кнопки UP:

1. Если угол наклона 0%, в окне ВРЕМЯ появится надпись "FOLD", тренажер начнет процедуру складывания в автоматическом режиме.
2. Если угол наклона не 0%, тренажер выведет угол на минимальную отметку (0%), в окне ВРЕМЯ появится надпись "FOLD", тренажер начнет процедуру складывания в автоматическом режиме.

В целях безопасности дождитесь полного складывания, затем выключите питание и выдерните шнур из розетки.

РАСКЛАДЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Отсоедините ключ безопасности и нажмите кнопку для автоматической подготовки к занятиям. Затем до упора поверните рычаг в обратном направлении, на дисплее появится "RUN". Тренажер готов к использованию.

ВНИМАНИЕ

Во избежание несчастных случаев с детьми, примите во внимание следующие правила:

1. **Не позволяйте детям использовать тренажер без присмотра.**
2. **Выключите питание и выдерните шнур из розетки, когда тренажер не используется.**
3. **В интересах безопасности не позволяйте детям складывать/раскладывать тренажер или находиться рядом.**

ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕГОВОЙ ДЕКИ

Сроки обслуживания

Во-первых: Примите к сведению, что на заводе дека была смазана. По истечении 80-90 часов занятий следует смазать деку силиконовой смазкой.
Во-вторых: Далее деку следует смазывать каждые 30-40 часов работы.

Смазка.

Сначала приподнимите беговое полотно и распределите силиконовую смазку между декой и полотном. Повторите операцию с другой стороны. После смазки следует включить дорожку и на малой скорости пошагать на протяжении нескольких минут для равномерного распределения смазки.

Обратите внимание: для осуществления смазывания беговой деки, а также выполнения прочих работ по обслуживанию тренажера крайне желательно обратиться за помощью к специалисту.

ВЫРАВНИВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Всегда обращайте внимание, находится ли беговое полотно по центру. Постоянное использование или неровная поверхность могут послужить причиной для сдвига полотна в сторону. Необходимы небольшие регулировки болтов сзади беговой дорожки.

1. Включите питание на выключателе и вставьте ключ безопасности, нажмите START для начала работы, затем увеличьте скорость до 3км/ч.
2. Встаньте позади тренажера, чтобы точно понять, в какую сторону отклоняется полотно.
3. Если полотно сдвинулось вправо, поверните регулировочный болт вправо на ¼ оборота по часовой стрелке, а левый болт – на ¼ против часовой стрелки.
4. Если полотно сдвинулось влево, поверните левый болт на ¼ оборота по часовой стрелке, а правый – на ¼ против часовой стрелки.
5. Понаблюдайте в течение нескольких минут за положением полотна и повторите шаги 3,4, 5, если необходимо.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Следует отрегулировать беговое полотно, в случае если оно ослабилось. Очень важно проделывать эту операцию – от нее зависит долговечность частей.

1. Включите питание на выключателе и вставьте ключ безопасности, нажмите START для начала работы, затем увеличьте скорость до 3км/ч.
2. Поверните оба болта регулировки примерно на ¼ оборота по часовой стрелке.
3. Замедлите движение бегового полотна, держась за поручни и шагая более тяжело (как при движении вниз по холму). Посмотрите, не проскальзывает ли беговое полотно.
4. Если полотно проскальзывает по роликам, повторите шаги 2 и 3.

НАТЯГИВАЙТЕ ПОЛОТНО ОЧЕНЬ АККУРАТНО. ЧРЕЗМЕРНОЕ НАТЯЖЕНИЕ МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬ ПОЛОТНО.

Обратите внимание!















ТОТ САМЫЙ МАГАЗИН

www.f.ua