ТОТ САМЫЙ МАГАЗИН

Инструкция пользователя

Выбрать



XT385

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Пожалуйста, внимательно прочтите это руководство перед тем, как приступить к эксплуатации тренажера

Оглавление

Меры предосторожности 2

Инструкция по сборке 4

Инструкция по складыванию 9

Особенности 10

Управление консолью 12

Программы 16

Использование нагрудного датчика измерения пульса 22

Обслуживание 25

Схема в разобранном виде 29

Список запчастей 30

Меры предосторожности

- Для этого тренажера необходима отдельная заземленная розетка 220V/10AMP, которая не используется другими электроприборами!

- Учитывая низкое качество электросетей Украины, необходимо обеспечить электропитание тренажера, исключающее резкие перепады напряжения и электропомехи. Для этого следует применять специальные электростабилизирующие устройства.

- Силовой, нулевой и заземляющий провода не должны переплетаться. Тренажер должен быть заземлен правильно, чтобы снизить риск удара током. Проконсультируйтесь у электрика, если вы не уверены в правильном заземлении тренажера. Если вилка не подходит к разъему розетки, замените розетку на подходящую, прибегнув к помощи специалиста.

- Для обеспечения долгосрочной работы тренажера Вес пользователя должен быть на 20% меньше максимально допустимого для данного тренажера. Допускается нерегулярная и непродолжительная 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.
- Одновременно на беговой дорожке может заниматься только один человек. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду. Не одевайте слишком широкую и длинную одежду, чтобы её концы не попали в механизм беговой дорожки. Всегда надевайте спортивную обувь. Не

тренируйтесь на беговой дорожке босиком или в сандалиях.

- Перед тем, как встать на саму дорожку, встаньте на платформы по бокам рамы тренажера. Наступите на ленту беговой дорожки после того, как она запущена – это позволит избежать ненужной предварительной нагрузки.
- Перед включением тренажера в сеть, всегда следуйте мерам предосторожности. Держите электропровод на безопасном расстоянии от колес наклона беговой дорожки. Провод не должен находиться под тренажером. Никогда не используйте поврежденный электропровод.
- **Обеспечьте** своевременное регламентное сервисное обслуживание тренажеров. Сервисное обслуживание должно производиться авторизованными специалистами или сервисными службами.

Внимание!

Несоблюдение 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.

Инструкция по сборке

!!ВНИМАНИЕ: ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА РАСПАКОВКИ.

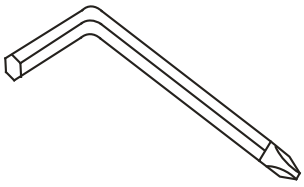
Пожалуйста прочитайте перед распаковкой!!

Если беговая дорожка не распакована правильно. Вы можете травмировать себя.
Дорожка закреплена лентой-липучкой во избежание раскладывания дорожки во время транспортировки. Если снять эту ленту неправильно, дорожка может неожиданно разложится и причинить вред стоящему рядом человеку.

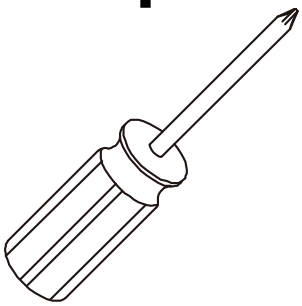
Чтобы безопасно снять ленту положите дорожку на пол так, как будет лежать при использовании. Не поворачивайте беговую дорожку на бок для того чтобы снять ленту. Это может привести к внезапному раскрытию беговой дорожки. Если конец липучки попадает под деку беговой дорожки, не наклоняйте ее чтобы достать липучку.

Разрежьте ремни с помощью ножа. Снимите коробку с беговой дорожки и найдите пакет с инструментами. Пакет с запчастями состоит из 5 частей. Первая вмещает в себе инструменты, а четыре остальных помечены шагами 1-4, которые содержат запчасти, необходимые для сборки каждого шага. Распаковывайте запчасти по мере выполнения каждого шага, чтобы избежать перемешивания деталей.

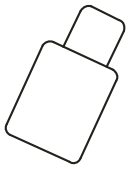
Инструмент для сборки



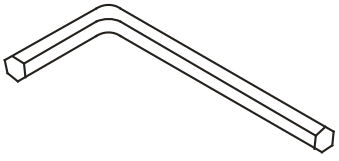
#**131**. Комбинированый гаечный ключ и отвертка



#**148**. Отвертка



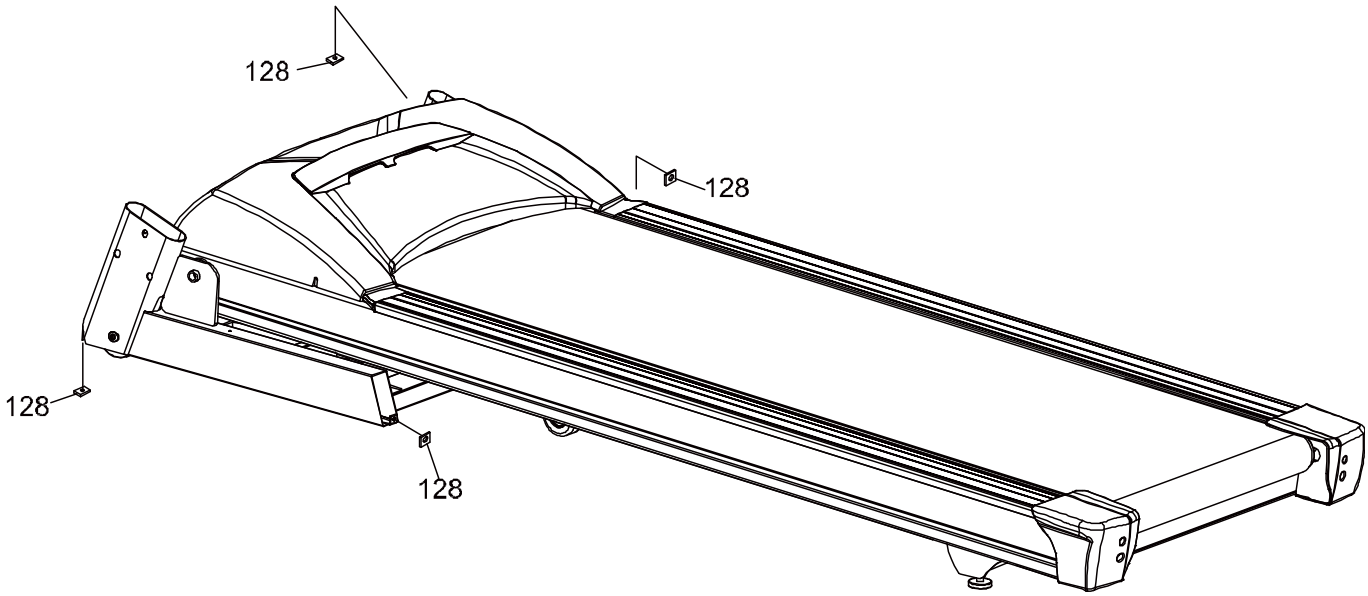
#**30**. Смазка для бегового полотна



#**132**. M6 Гаечный ключ

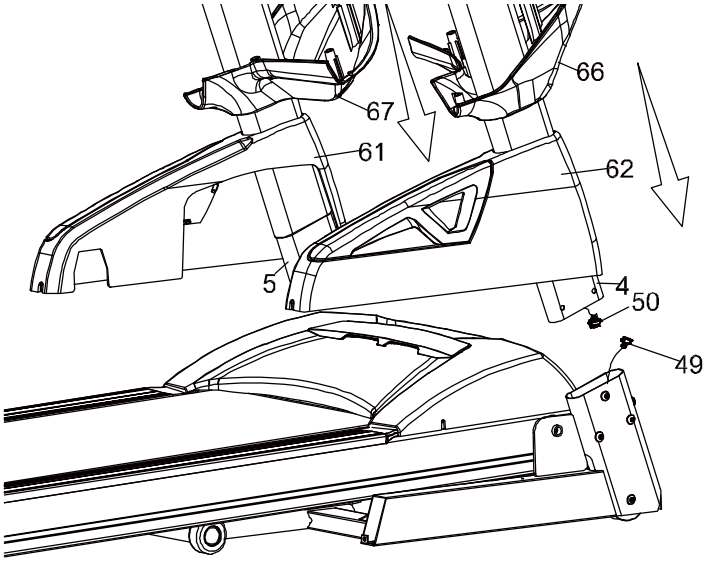


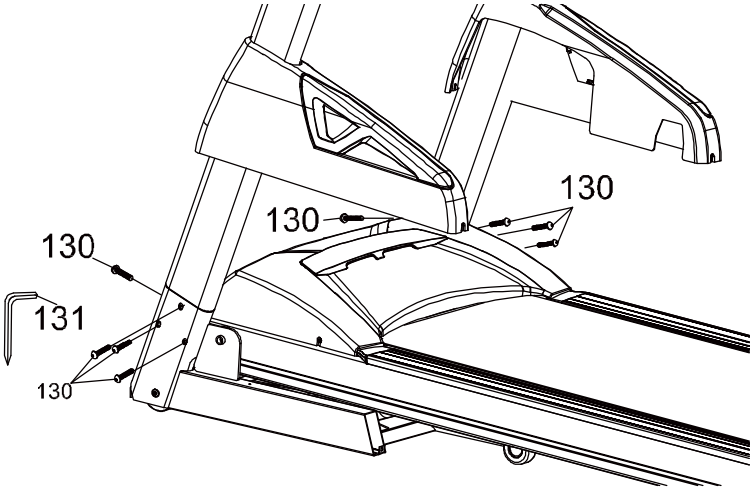
#**75**. Ключ безопасности

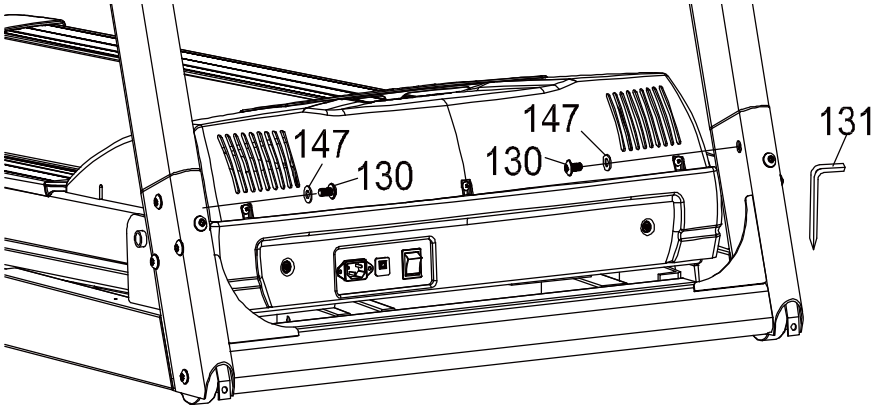


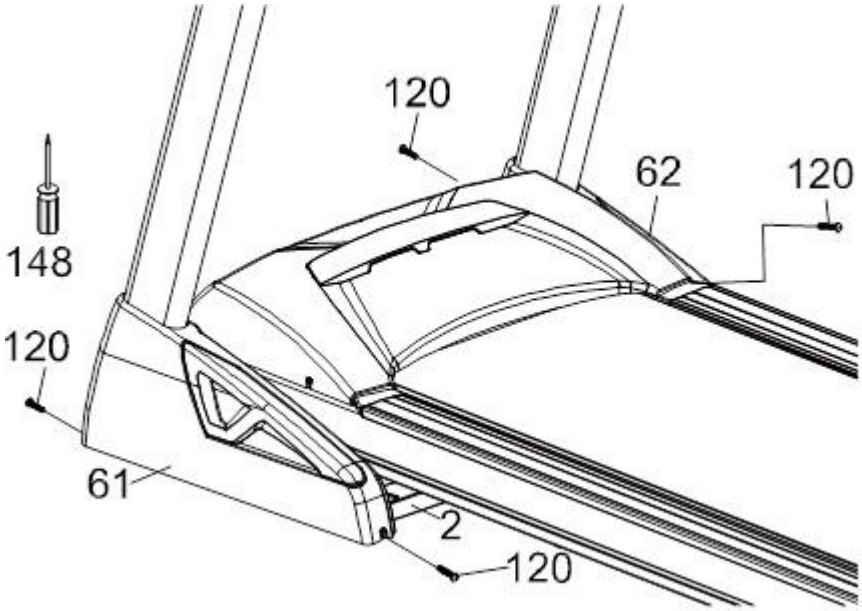
Установка вертикальных стоек

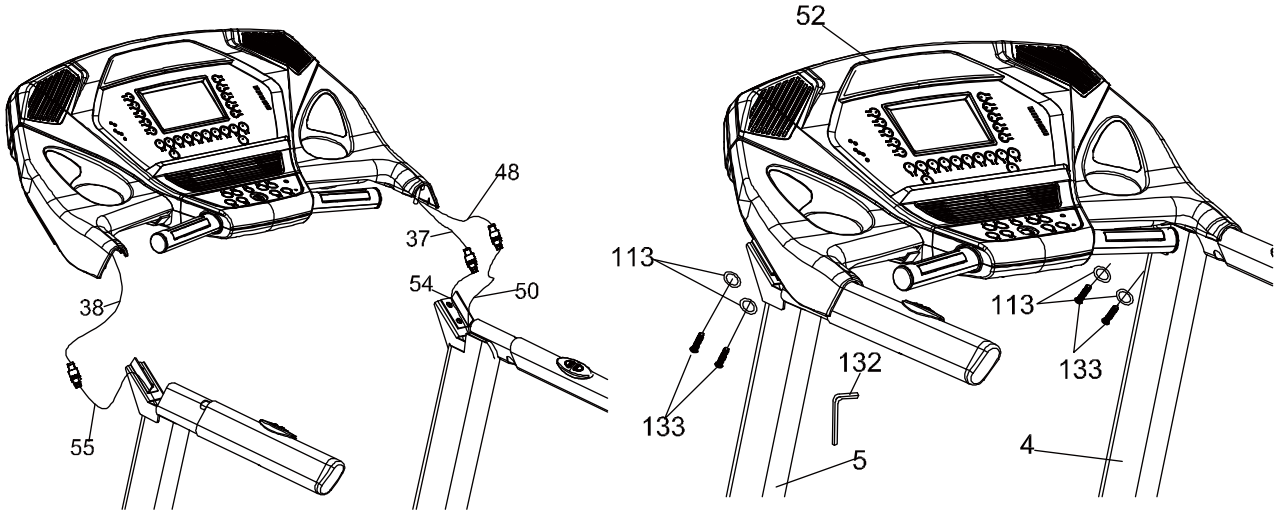
- Установите 4 зажима гаек скоростного вала М5 (128), поставляемых в комплекте с крепежным материалом, в переднюю часть, а также каждую часть устройства как показано выше, а также направляющие правую и левую стойки (4) и (5) от кожуха рамы основания (Л) и (П), (62) и (63), соответственно, согласно приведенному ниже рисунку.
- Подключите кабель компьютера (нижний) (49) к кабелю компьютера (средний) (50).
- Установите правую и левую стойки (4) и (5) в раму основания и совмещенного ключа для внутреннего шестигранника М5 и отвертки под крестообразный шлиц (131) затяните 8 болтов с потайной круглой головкой 5/16” x1/2” (130).
- Установите кожух рамы основания (Л) и (П) (62 и 63) на раме основания (2), и закрепите его при помощи 6 шт. нарезных винтов 5x16мм (102) при помощи совмещенного ключа для внутреннего шестигранника М5 и отвертки под крестообразный шлиц (131)


66
67
61
62
5
4
50
49


130
130
130
131
130

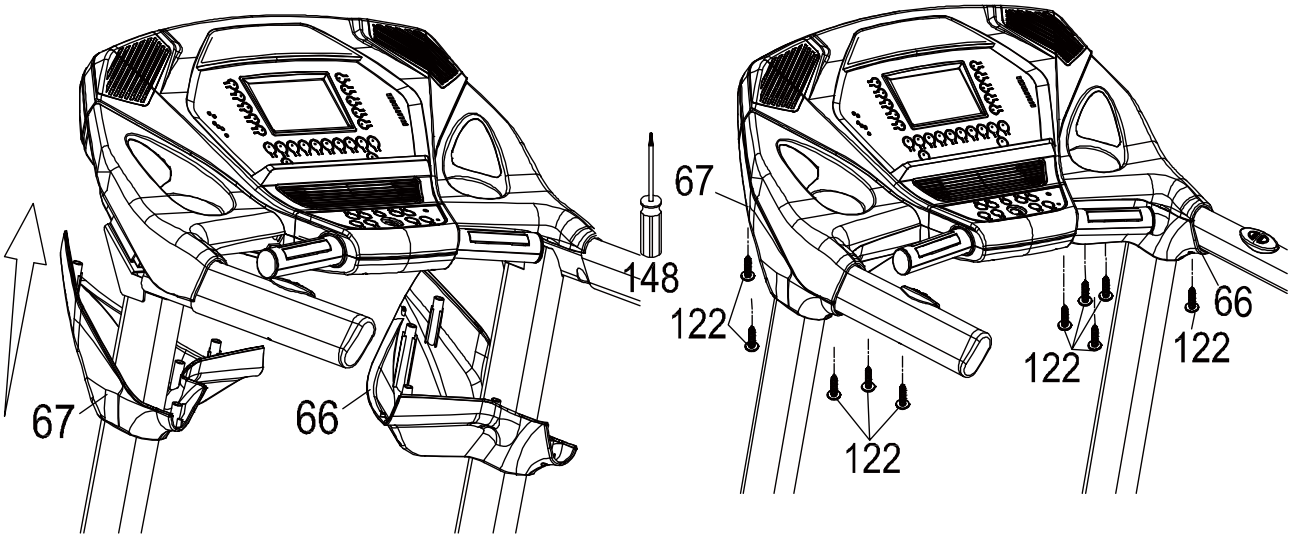

147
130
147
130
131





Установка консоли

- Подключите переключатель скорости с кабелем (54) к кабелю скорости (верхний) (37), переключатель угла наклона с кабелем (55) к кабелю наклона (верхний) (38) и кабель компьютера (средний) (50) к кабелю компьютера (верхний) (48), соответственно.
- Установите консоль (52) на правую и левую стойку (4) и (5) и закрепите ее 4 болтами с потайной круглой головкой 3/8”x1- 3/4” (139) с 4 разрезными шайбами.
- Установите левую боковую заглушку рукоятки (Л), (141), левую боковую заглушку рукоятки (П), (142), правую боковую заглушку рукоятки (Л), (143) и правую боковую заглушку рукоятки (П), (144) на левую и правую стойки (5), (4), а также опору консоли (6), соответственно. Затяните 8 болтов с крестообразным шлицем M5x 15м/м (140) и 4 винтами для листового металла 3,5x12м/м (119) при помощи совмещенного ключа для внутреннего шестигранника M5 и отвертки под крестообразный шлиц (131).



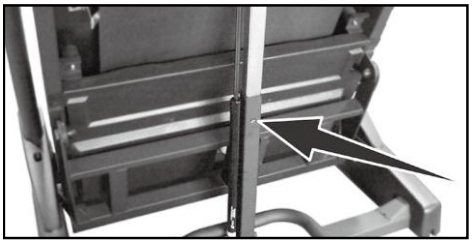
Установка пластмассовых частей

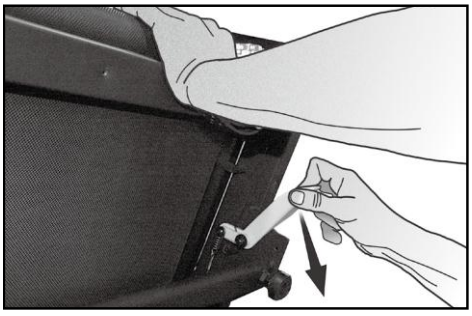
- Прикрепите нижнюю часть держателя для бутылки (справа - 66) и (слева - 67) к правой и левой стойке (4) и (5) и основания консоли (6) десятью из листового винтами (122), используя отвертку (148).

Инструкция по складыванию

Запрещается принимать попытки перемещения изделия, если оно предварительно не было сложено и заблокировано. Во избежание случайного повреждения закрепите силовой кабель. Для перемещения устройства в необходимое положение используйте обе рукоятки.

- ЧТОБЫ СЛОЖИТЬ ДОРОЖКУ
  Убедитесь, что угол наклона дорожки минимальный. После полной остановки беговой отключите питание и силовой кабель. Поднимите беговую платформу до тех пор, пока она не будет зафиксирована телескопической трубой, трасположенной в центральной части основания.





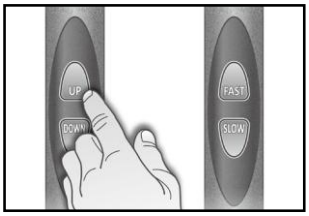
- ЧТОБЫ РАЗЛОЖИТЬ ДОРОЖКУ
  Слегка надавите* на беговую платформу одной рукой. Опустите рычаг блокировки и медленно опустите беговое полотно на пол. После достижения уровня груди полотно начнет опускаться самостоятельно.
  *В области заднего вала для ослабления давления на систему блокировки.

Транспортировка

Беговая дорожка оснащена транспортными колесами, которые могут использоваться только на сложенной беговой дорожке. После складывания дорожку необходимо просто перекатить.

Особенности

Регулировка на рукоятках



Беговая дорожка позволяет вам менять скорость и угол наклона на рукоятках. Вы можете отключить управление с рукояток, если вы часто держитесь за них. Это достигается путем нажатия на кнопку отключения на правой стороне внизу консоли.

Кнопки быстрого переключения скорости и угла наклона

Вы можете устанавливать скорость и угол наклона с помощью быстрых кнопок на консоли. Просто выберете скорость или угол наклона, потом выберете 1 или 2 цифры и беговая дорожка автоматически будет придержаться установленных параметров. Это сохраняет Ваше время, потому что Вы не нажимаете и не удерживаете кнопку или не жмете кнопку пока не достигнете желаемой скорости или угла наклона. Максимальная скорость составляет 9,9 миль/час или км/час, а угла – 9,5%



Пример: Нажмите кнопку быстрого изменения угла наклона, потом 1, 0 – уровень наклона составит 1.0.
Нажмите кнопку быстрого изменения угла наклона, потом 3, 5 – уровень наклона составит 3.5.
Нажмите кнопку быстрого изменения скорости, потом 8, 0 – скорость составит 8.0 миль/час или км/час.
Нажмите кнопку быстрого изменения скорости, потом 0, 8 – скорость составит 0.8 миль/час или км/час.

Консоль

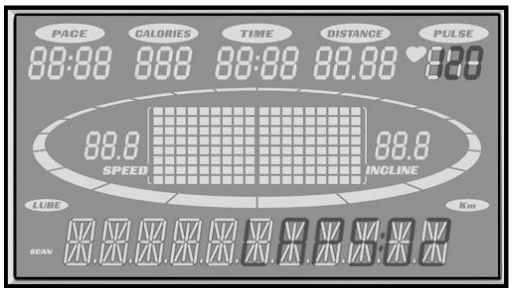
Рисунок мышечной активности

Анатомически рисунок находится вверху консоли. На нем загораются все группы мышц, которые задействованы во время тренировки на беговой дорожке. Они загораются во время любой из программ. Вы можете видеть какие мышцы будут активны, меняя угол наклона и размахивая руками. Предустановленная программа определит какие мышцы должны работать и автоматически настроит угол наклона. Как правило применяются следующие рекомендации:

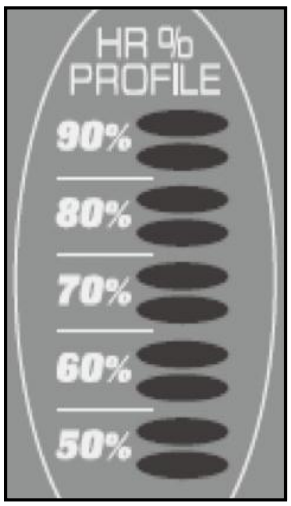


- Светодиод, обозначающий верхнюю часть тела, будет гореть тогда, когда Ваши руки не находятся на датчиках измерения пульса.
- Светодиоды, обозначающие нижнюю часть тела, имеют 3 степени активности: Зеленый свет обозначает минимальную нагрузку, Оранжевый – среднюю нагрузку, Красный – сильную нагрузку.
    - 0-4.5% угол наклона: нагрузка распределяется равномерно и все группы мышц будут светится оранжевым
    - 5-15% угол наклона: Квадрицепс светится Оранжевым, а ягодицы, мышцы задней поверхности бедра и икры – Красным.

Консоль отображает темп, количество израсходованных калорий, время (прошедшее или оставшееся до конца тренировки), пройденное расстояние, пульс, скорость, угол наклона, название программы, номер завершенного круга и отрезок времени. Также изображены графики изменения скорости и угла наклона, что позволяет вам увидеть как тяжело вы работали и на сколько тяжелым будет следующий отрезок тренировки.



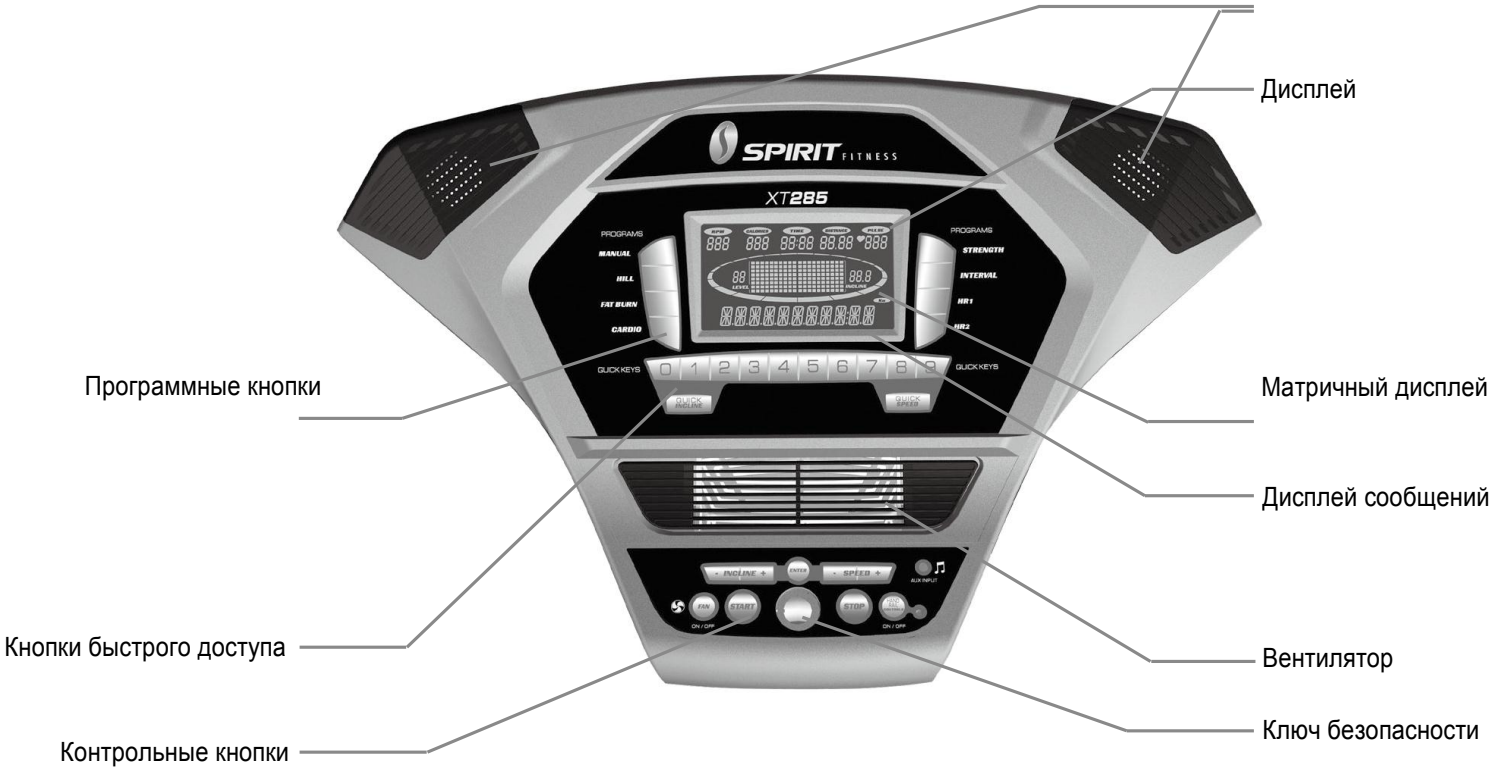
Гистограмма сердечного ритма



Консоль отображает Ваш текущий пульс в то время, как он может быть измерен. Гистограмма, расположенная справа на экране консоли, покажет Ваш текущий пульс в % по отношению к Вашему прогнозируемому максимальному пульсу. Он определяется Вашим возрастом, который был введен во время выбора одной из 10 программ. Значения цветов гистограммы:

- 50-60% максимума - Оранжевый
- 65-80% максимума – Оранжевый и Зеленый
- 85-90% или больше – Оранжевый, Зеленый и Красный

Управление консолью



Включение:

Подключите дорожку к подходящей розетке и включите ее (включатель находится возле панели, закрывающей двигатель). Убедитесь, что ключ безопасности находится на месте, иначе дорожка не включится.

Когда консоль включена, на ней на короткое время загораются все лампочки. В окнах времени и дистанции будут отображены показания одометра – время, на протяжении которого использовалась дорожка и ее пробег соответственно. В окне сообщений отобразится версия программного обеспечения. После этого консоль перейдет в главное меню.

Быстрый старт:

- Нажмите любую кнопку, чтобы вывести консоль из спящего режима.
- Нажмите кнопку «Старт» («Start»), чтобы запустить полотно со скоростью 1 км/ч. Регулируйте скорость движения полотна с помощью кнопок «Быстро» («Fast») и «Медленно» («Slow»). Вы также можете воспользоваться кнопками быстрого доступа для регулировки скорости.
- Регулируйте угол наклона с помощью кнопок +/- или «Вверх» («Up») и «Вниз» («Down»). Вы также можете воспользоваться кнопками быстрого доступа для регулировки угла наклона.
- Чтобы остановить полотно, нажмите кнопку «Стоп» («Stop»).

Пауза/Стоп/Сброс:

- Во время движения полотна нажатие кнопки «Стоп» («Stop») переводит дорожку в режим паузы: полотно уменьшает скорость и останавливается, все показатели сохраняются. Через пять минут консоль обнуляет все показатели и переходит в главное меню.
- Чтобы продолжить упражнение и выйти из режима паузы, нажмите кнопки «Старт» («Start»).
- Нажав «Стоп» («Stop») дважды, Вы останавливаете программу, и на дисплей выводится итог тренировки. После третьего нажатия этой кнопки консоль перейдет в главное меню.
- Если нажать и удерживать кнопку «Стоп» («Stop»), произойдет сброс всех параметров.

Во время ввода параметров тренировки нажатие кнопки «Стоп» («Stop») возвращает Вас к предыдущему параметру.

Угол наклона:

- Угол наклона регулируется во время движения полотна нажатием кнопок «Регулировка ▲▼» («Adjust ▲▼»).
- Угол наклона полотна отображается на дисплее в процентах.

Основной дисплей:

18 рядов точек отображают уровни в ручной программе. Высота колонки отображает приблизительный уровень нагрузки (соотношения скорости и угла наклона). 24 колонки отображают время упражнения, соответственно, каждая колонка – это 1/24 от введенной продолжительности упражнения. В режиме «Быстрый старт» каждая колонка равна 1 минуте.

Рядом с основным дисплеем находятся три маленьких LED-дисплея: Трек, Скорость и Угол наклона (Track, Speed и Incline). Когда дисплей «Трек» подсвечивается, основной дисплей показывает профиль трека, когда подсвечивается дисплей «Скорость», основной дисплей отображает профиль программы с изменением скорости, когда подсвечивается дисплей «Угол наклона», основной дисплей отображает профиль программы с изменением угла наклона.

0.4 км трек:

По периметру основного дисплея отображается 250м трек. Мигающая лампочка отображает расстояние, которое Вы прошли.

Частота сердцебиения:

Окно пульса отображает Ваш пульс в ударах в минуту. Для этого Вам нужно держаться за оба пульсометра – правый и левый. Пульс отображается всегда, когда от пульсометров поступает сигнал. Возможно также использование нагрудного датчика (Polar-совместимого).

Калории:

Дисплей калорий показывает количество израсходованных калорий за время тренировки

Динамики:

Консоль оборудована встроенными динамиками. Вы можете подключить аудио устройство через аудио разъем в левой части консоли. Консоль не предусматривает контроля громкости, регулируйте ее на аудио устройстве.

Выключение кнопок на рукоятках:

Справа от кнопки «Стоп» («Stop») есть кнопка контроля рукояток и индикатор. Когда индикатор горит, кнопки на рукоятках не активны. Это позволяет вам использывать рукоятки полностью, не боясь изменить скорость и угол наклона.

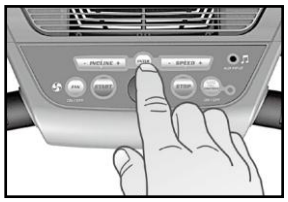
Выключение беговой дорожки:

Консоль переходит в спящий режим, если в течении 30 минут к ней не поступает сигнал. Чтобы выключить дорожку полностью, Вы можете выдернуть ключ безопасности или воспользоваться выключателем.

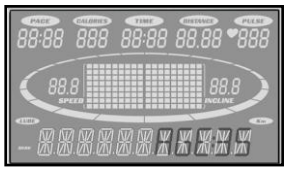
Программы

Беговая дорожка предлагает 7 предустановленных программ, 2 пользовательские и 1 ручную. Каждая предустановленная программа имеет максимальную скорость, которая отображается при выборе желаемой программы. Максимальная скорость определенной программы будет отображаться в окне скорости. Также присутсвуют 2 пользовательские программы (**User 1** и **User 2**).

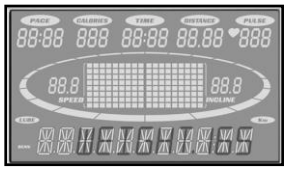
Выбор программы



- Нажмите кнопку «Программа» «**Program»** для выбора программы. Дисплей предложит вам запрограммировать тренировку или вы можете нажать кнопку «Старт» («Start»), чтобы начать программу с данными по умолчанию.

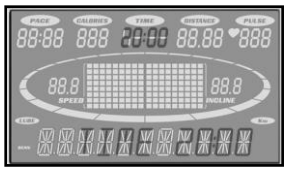


- Если был нажат Энтер, окно сообщений предложит Вам выбрать Ваш **возраст** (35 по умолчанию). Введите Ваш возраст, который будет влиять на частоту сердцебиения. Используйте кнопки +/- для выбора и нажмите Энтер.

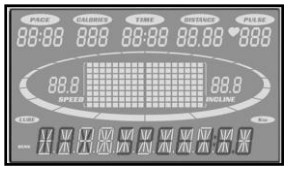


- Окно сообщений предложит Вам выбрать Ваш **вес** (70 по умолчанию). Введите Ваш правильный вес, который будет влиять на счет калорий. Используйте кнопки +/- для выбора и нажмите Энтер.

Примечание: Ни один тренажер не дает Вам точного количества израсходованных калорий, так как на этот процесс влияет очень много факторов. Дисплей подсчета калорий служит только для того чтобы следить за достижениями от тренировки к тренировке.



- Окно сообщений предложит Вам выбрать **время** тренировки (30 минут по умолчанию). Используйте кнопки +/- для выбора и нажмите Энтер.



- Окно сообщений покажет предустановленную максимальную скорость выбранной программы. Используйте кнопки +/- для выбора и нажмите Энтер.

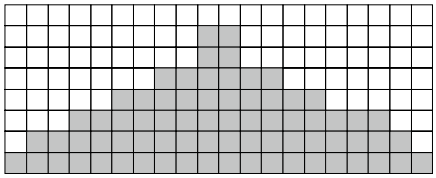
Теперь вы запрограммировали тренировку и можете нажать «Старт» («Start») для начала. Кнопка «Стоп» («Stop») позволяет вернуться назад на любой этап программирования.

Предустановленные программы

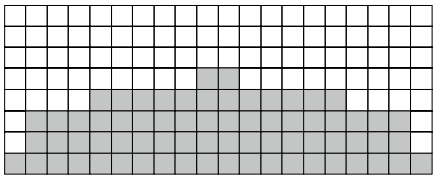
В беговой дорожке есть 5 предустановленных программ.

Холмы

INCLINE

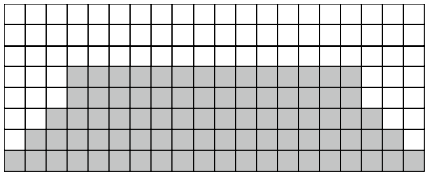


SPEED

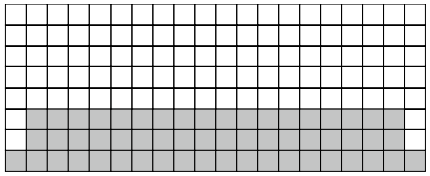


Сжигание жира

INCLINE

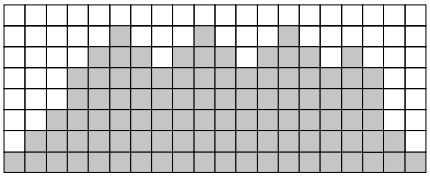


SPEED

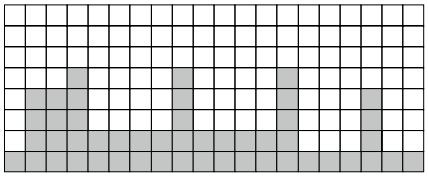


Кардио

INCLINE

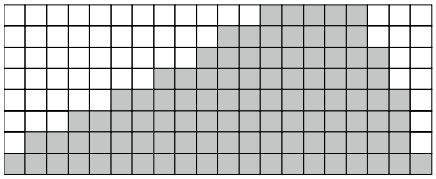


SPEED

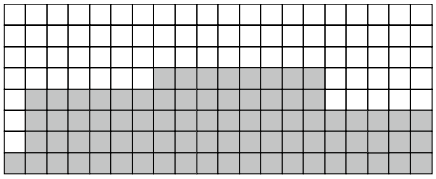


Силовая тренировка

INCLINE

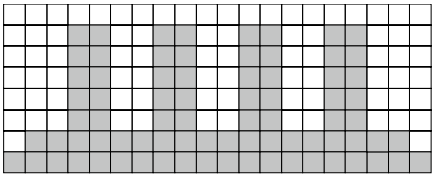


SPEED

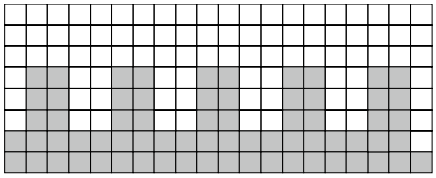


Интервал

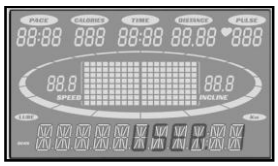
INCLINE

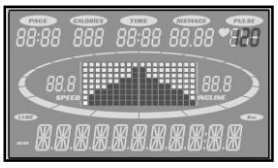


SPEED



Пользовательская программа

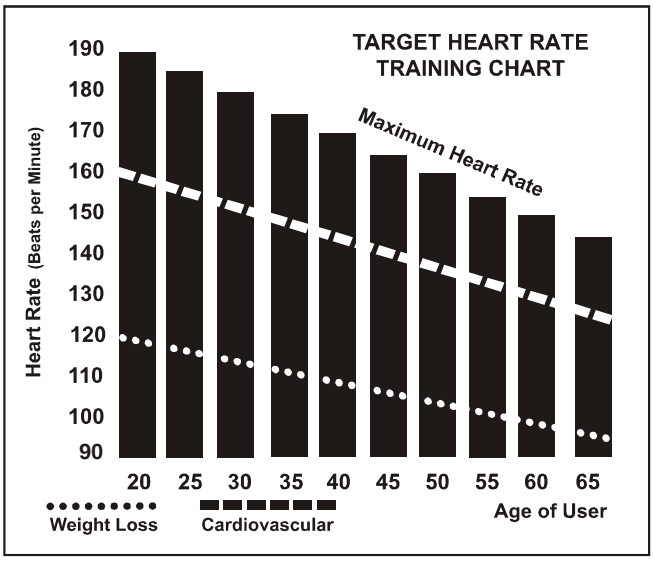




- Выберете User 1 или User 2 и нажмите Ввод.
- Вы можете установить желаемое название для программы.
- Окно сообщений предложит Вам выбрать Ваш **возраст**. Установите Ваш возраст и нажмите Ввод.
- Окно сообщений предложит Вам выбрать Ваш **вес**. Установите Ваш вес и нажмите Ввод.
- Окно сообщений предложит Вам выбрать **время** тренировки. Используйте кнопки +/- для выбора и нажмите Ввод.
- Окно сообщений предложит Вам выбрать **скорость движения полотна**. Используйте кнопки +/- для выбора и нажмите Ввод.
- У Вас замигает первая колонка (часть). Используйте кнопки +/- для выбора желаемой скорости и нажмите Ввод. Замигает вторая колонка. Повторяйте описанные действия, чтобы запрограммировать все 18 колонок. Замигает первая колонка и предложит вам запрограммировать изменение угла наклона.
- Нажмите «Старт» («Start») чтобы начать тренировку а так же сохранить введенные данные. Кнопка «Стоп» («Stop») позволяет вернуться назад на любой этап программирования.

Целевое значение пульса

Большой вклад в процесс превращения тренировки в комфортное и приятное, но от этого не менее полезное занятие был сделан благодаря использованию пульсометров. Попробовав тренировки с пульсометрами впервые, многие люди поняли, что их обычный выбор интенсивности тренировки был или слишком высок, или слишком низок, и что гораздо больше удовольствия от тренировки можно получить, занимаясь в определенном диапазоне пульса.



Чтобы определить идеальный диапазон пульса, в котором Вы хотите тренироваться, Вам необходимо определить Ваш максимально допустимый уровень пульса. Вы можете определить его по следующей формуле: 220 минус Ваш возраст. Таким образом Вы получите максимально допустимое значение пульса для любого человека Вашего возраста. Чтобы определить диапазон пульса для тренировки с особыми целями, Вам нужно просто высчитать процент от максимально допустимого значения. Ваша тренировочная зона – от 50% до 90% от максимально допустимого значения. 60% от максимального – это диапазон, в котором наиболее эффективно проходит сжигание жира, 80% - укрепляет сердечно-сосудистую систему. Диапазон от 60% до 80% является наиболее удобным для поддержания себя в форме без перегрузок сердца.

Если Вы введете свой возраст во время программирования консоли, она подсчитает автоматически максимально допустимое значение пульса для Вас. После подсчета Вы можете выбрать целевое значение диапазона пульса в зависимости от того, какой цели Вы хотите достичь.

Две наиболее популярные цели – это тренировка сердечно-сосудистой системы и контроль за весом. Диаграмма в верхней части страницы демонстрирует взаимосвязь возраста (горизонтальная ось) и целевого значения пульса (вертикальная ось). Высота колонок демонстрирует максимальное значение пульса для данного возраста, а диапазон пульса тренировочных программ представлен двумя кривыми линиями. Верхняя из них представляет тренировку с целью укрепления сердца и сосудов, нижняя – контроль массы тела.

Перед началом тренировки по пульсозависимой программе проконсультируйтесь с врачом. Вы можете использовать функцию контроля пульса не только в пульсозависимой программе, но также и в ручной, и в предустановленных программах. Эта функция автоматически контролирует угол наклона беговой полотна.

Внимание!

Целевое значение пульса, используемое в программах HR1 и HR2 рассчитано на здоровых людей своего возраста. Если Вы чувствуете, что нагрузка велика для Вас, введите больший возраст, тогда консоль подсчитает меньшее максимальное значение пульса для Вас.

Контроль частоты сердечных сокращений занимающегося осуществляется с помощью изменения угла наклона и скорости бегового полотна попеременно.

Выбор пульсозависимой программы:
Вы можете выбрать одну из двух пульсозависимых программ – «Контроль веса» (HR-1) или «Укрепление сердечно-сосудистой системы» (HR-2). Во время тренировки по программе HR-1 Ваш пульс будет поддерживаться на уровне 70% от максимально допустимого значения для Вас. По программе HR-2 – 90% от максимального. Максимально допустимое значение пульса вычисляется по формуле 220 – Ваш возраст. Консоль автоматически подсчитывает максимально допустимое значение пульса, когда Вы вводите свой возраст.

Чтобы начать тренировку в пульсозависимой программе, необходимо, чтобы консоль получала стабильный сигнал от пульсометров.

- Нажмите кнопку HR1 или HR2.
- В окне пульса будет отображено целевое значение пульса для этой программе, Вы можете изменить его или просто нажать «Ввод» («Enter»), чтобы принять значение без изменений.
- Введите Ваш вес в окне калорий.
- Введите Ваш возраст в окне пульса. Изменение возраста влияет на целевое значение пульса.
- Задайте продолжительность упражнения в окне времени.
- Начните тренировку, нажав кнопку «Старт» («Start»).

Во время программы Вы можете изменять целевое значение пульса, нажимая кнопки «Наклон ▲▼» («Incline ▲▼»).

Уровень получаемой нагрузки

Показания сердечного пульса являются очень важными во время тренировки, но также Вы должны обращать внимание на сигналы, которые подает Ваше тело. Существует много факторов, от которых зависит процесс тренировки и нагрузка на организм. Уровень стресса, физическое и эмоциональное состояние, температура, влажность, время суток, время последнего приема пищи и сама пища - все это оказывает влияние на интенсивность вашей тренировки. Прислушайтесь к вашему телу, и оно передаст вам всю необходимую информацию.

Показатель уровня получаемой нагрузки (RPE), также известный как шкала Борга, был разработан шведским физиологом Боргом (G.A.V. Borg). Данная шкала определяет интенсивность тренировки в диапазоне от 6 до 20 в зависимости от ваших ощущений во время нагрузки.

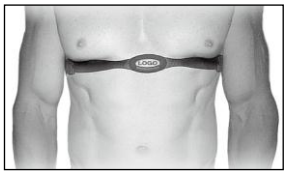
Шкала имеет вид:

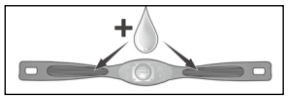
Уровень восприятия нагрузки

6. Минимальный
7. Очень-очень легкий
8. Очень-очень легкий +
9. Очень легкий
10. Очень легкий +
11. Довольно легкий
12. Комфортный
13. Немного тяжелый
14. Немного тяжелый +
15. Тяжелый
16. Тяжелый +
17. Очень тяжелый
18. Очень тяжелый +
19. Очень-очень тяжелый
20. Максимальный

Приблизительно оценить частоту сердечных сокращений вы можете путем добавления нуля к каждому значению уровня. Например, значение уровня 12 обеспечивает примерную ЧСС на уровне 120 ударов в минуту. Ваше RPE будет изменяться в зависимости от описанных выше факторов. Данное явление - основное преимущество такого типа тренировки. Если мышцы вашего тела сильные и отдохнувшие, то вы будете чувствовать себя сильным, и каждый шаг будет даваться проще. В таком состоянии вы сможете тренироваться более интенсивно, и ваш RPE поможет в этом.
Если вы чувствуете себя уставшим и вялым, то вам необходим отдых.
В таком состоянии каждый шаг будет даваться труднее. Также, вы увидите это по вашему уровню RPE, и в этот день будете тренироваться на нужном уровне.

Использование нагрудного датчика измерения пульса





Как правильно надевать и использовать нагрудный пульсометр:

1. Соедините пульсометр с эластическим поясом.
2. Затяните пояс настолько плотно, насколько это возможно сделать без потери комфорта.
3. Расположите пульсометр посредине грудной клетки или немного левее от центра, так чтобы логотип был снаружи. Надежно закрепите пояс на груди с помощью пластиковых замков.
4. Наилучшим проводником сигнала к пульсометру является пот. Хотя и обычная вода может также быть использована для предварительного увлажнения электродов (2 черных прямоугольных участка на внутренней стороне передатчика). Также рекомендуется надеть пояс за несколько минут до начала тренировки, а не непосредственно перед ней. Некоторым пользователям из-за химического состава организма необходимо немного больше времени, чтобы получить качественный постоянный сигнал. Однако после разминки эта проблема исчезает. Ношение одежды поверх пульсометра не сказывается на качестве передачи сигнала от пульсометра к консоли.
5. Для того, чтобы сигнал был стабильным и корректным, Вам необходимо находиться на не слишком большом расстоянии от консоли. Прикосновение электродов напрямую к коже обеспечит бесперебойный сигнал. Вы можете надеть пояс поверх футболки, однако в этом случае Вам необходимо намочить те участки футболки, на которых будут находиться электроды.

***Примечание**: Пульсометр включается автоматически, когда фиксирует сердечную активность. Когда он перестает получать сигнал, он автоматически выключается. Хотя передатчик и является водонепроницаемым, влага может стать причиной неправильных сигналов, поэтому Вам следует тщательно высушить пульсометр после тренировки, чтобы продлить срок эксплуатации батареи (обычно около 2500 часов).*

Некорректное отображение пульса:

***Внимание!* Не используйте пульсозависимые программы до тех пор, пока на мониторе не будет отображаться постоянное корректное значение. Слишком большие или меняющиеся в случайном порядке числа указывают на проблему. Проблемы могут быть вызваны:**

(1) Некорректным заземлением (!!!)
(2) Микроволновыми печами, телевизорами, мелкой бытовой техникой, находящейся поблизости.
(3) Флюоресцентными лампами.
(4) Сигнализационными домашними системами.
(5) У некоторых людей возможны проблемы со считыванием сигнала с кожи. Попробуйте перевернуть пояс.
(6) Антенна пульсометра очень чувствительна. Если снаружи есть источник сильного шума, мешающий работе антенны, разверните тренажер на 90 градусов.
(7) Если проблемы не устраняются, свяжитесь со службой технической поддержки!

Выбор пульсозависимой программы

Примечание: Вы должны надеть нагрудный датчик измерения пульса для этих программ

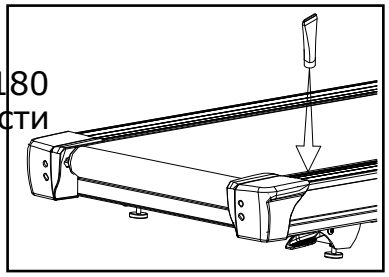
Вы можете выбрать одну из двух пульсозависимых программ – «Контроль веса» (HR-1) или «Укрепление сердечно-сосудистой системы» (HR-2). Во время тренировки по программе HR-1 Ваш пульс будет поддерживаться на уровне 60% от максимально допустимого значения для Вас. По программе HR-2 – 80% от максимального.

Чтобы начать тренировку в пульсозависимой программе, необходимо следовать инструкциям, приведенным ниже, либо просто выбрать программу **HR1** или **HR2**, потом нажать кнопку ввода и следовать указаниям в **Окне сообщений**.

- Нажмите кнопку HR1 или HR2
- В окне сообщений появится требование ввести Ваш возраст (с помощью кнопок скорости «+» и «-»).
- Введите Ваш вес в окне калорий.
- Задайте продолжительность упражнения в окне времени.
- Теперь введите целевое значение ЧСС. Это будет значение, которого будет придерживаться программа во время тренировки.
- На данном этапе Вы закончили выбор настроек и можете начать тренировку, нажав Старт. Вы также можете вернуться к настройкам и изменить их, нажав Стоп. *Примечание: В любое время при редактировании данных Вы можете нажать Стоп, чтобы вернуться на один шаг назад.*
- Если Вы хотите увеличить или уменьшить рабочую нагрузку в любое время тренировки, нажмите кнопки скорости «+» или «-» на консоли.
- Во время программ HR1 или HR2 Вы можете просматривать данные тренировки в Центре сообщений, нажав Ввод.
- Когда выбранная Вами программа заканчивается, Вы можете нажать Старт, чтобы начать ту же самую программу снова или Стоп для выхода, или же Вы можете сохранить программу, которую только что завершили, как пользовательскую, нажав кнопку Пользователь и следуя инструкциям в Центре сообщений.

Процедура проведения смазки бегового полотна

Регулярная смазка платформы обеспечивает продление срока службы вашей беговой дорожки. По мере высыхания смазки коэффициент трения между полотном и платформой увеличивается, что приводит к дополнительной нагрузке на двигатель, ремень и управляющую схему – все это может стать причиной поломки указанных дорогих узлов. Невыполнение регулярной смазки платформы может лишить вас права на гарантийное обслуживание. Полотно и платформа поставляются в предварительно смазанном состоянии, последующая смазка должна выполняться после каждых 180 часов эксплуатации.



Полотно и платформа поставляются в предварительно смазанном состоянии. На консоли имеется указатель, который загорается каждые 180 часов использования, и напоминает о необходимости смазки. Для смазки платформы при помощи поставляемого шприца с материалом необходимо ослабить натяжение полотна. При помощи 6 мм ключа для внутреннего шестигранника ослабьте регулировочные болты заднего вала – они расположены под торцевыми заглушками – до положения, достаточного для движения полотна вручную (5 –10 оборотов). Ослабление обоих болтов должно быть выполнено на равное число оборотов, запомните его – это необходимо для затяжения болтов после выполнения смазки.

После ослабления полотна протрите платформу при помощи чистой безворсовой ткани. Выдавите все содержимое шприца на поверхность платформы примерно на расстоянии 18 дюймов от кожуха двигателя. Нанесение смазки на платформу (параллельно кожуху двигателя) выполняется полосой длиной в один фут, аналогично нанесению зубной пасты на щетку.

Полоса смазки должна располагаться посередине платформы на равном расстоянии от обоих краев полотна. Смазку необходимо наносить на пятно давления ваших ног во время ходьбы. Оно расположено на расстоянии 18 дюймов от кожуха двигателя, но для точности определения, перед ослаблением полотна, вы можете оценить положение ног на нем. Если вы используете беговую дорожку не для ходьбы, а для бега, то данное пятно может отличаться. После нанесения смазки затяните болты заднего вала на аналогичное количество оборотов, которое было выполнено при ослаблении. Включите движение полотна со скоростью около 5 км/час без выполнения ходьбы примерно на одну минуту для того, чтобы убедиться, что оно расположено по центру платформы. При смещении полотна к краю выполните инструкции по регулировке. Платформа смазана, пройдите, но не бегите, по беговой дорожке на протяжении не менее 5 минут для равномерного распределения смазки. Если вы приобрели набор силиконовой смазки Lube-N-Walk, следуйте инструкциям по ее нанесению.

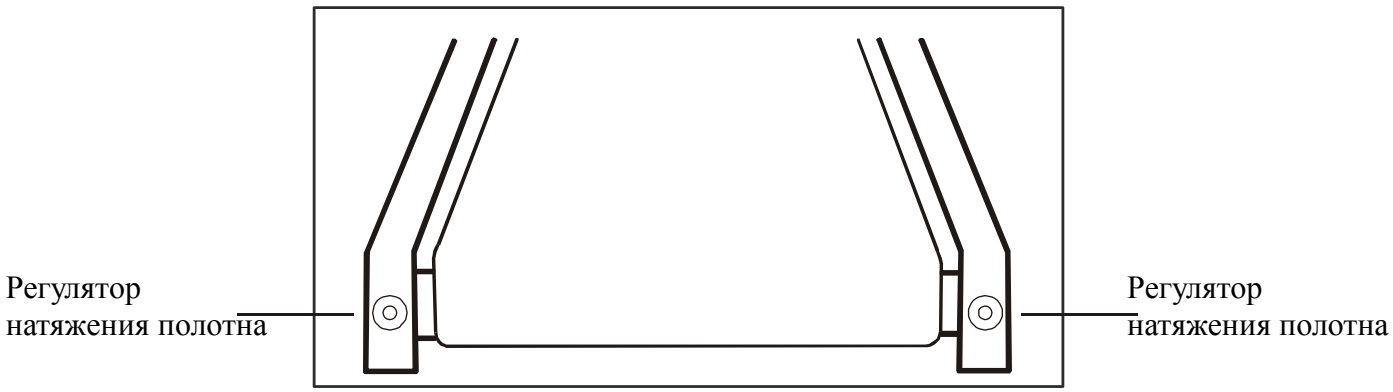
Обслуживание

Полотно и дека – Следите за чистотой деки и полотна, чтобы коэффициент трения оставался как можно меньшим. Используйте мягкий, сухой тряпичный материал или бумажное полотенце для протирания краев полотна и пространства между краем полотна и рамой. Также протирайте участок деки непосредственно под краями полотна. Эту процедуру необходимо проводить раз в месяц, чтобы продлить эксплуатационный срок полотна и деки. Не используйте для чистки химические средства и абразивные материалы. Для чистки фактурной поверхности полотна используйте слабый мыльный раствор и нейлоновый скребок. Перед использованием дайте полотну полностью высохнуть..

Основательная уборка – Грязь, пыль, мех животных и т.д. могут блокировать вентилирующие отверстия, собираясь на полотне. Один раз в месяц чистите поверхность под дорожкой с помощью пылесоса. Один раз в год необходимо снимать декоративную панель, закрывающую двигатель и почистить внутренние элементы дорожки пылесосом. Перед выполнением уборки не забудьте выдернуть шнур из розетки.

Регулировка полотна:

Регулировка натяжения полотна осуществляется с помощью регуляторов, находящихся на концах рельсов под заглушками.



Примечание: Регулировка через небольшое отверстие в крышке.

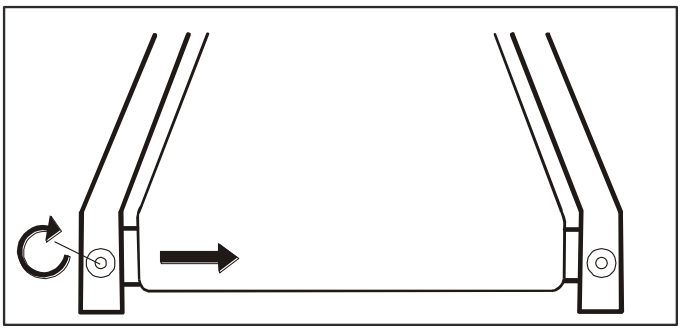
Натягивая полотно, крутите правый и левый регуляторы по очереди, меняя их через каждую четверть оборота. Проверьте натяжение, пройдясь по полотну при небольшой скорости его движения. Натягивайте полотно до тех пор, пока не исчезнет ощущение проскальзывания.

Не перетягивайте полотно, это может повредить его.

Центрирование полотна:

Положение полотна зависит также от того, параллельно ли двигаются задний и передний валы. Если дорожка стоит не ровно, может возникнуть частая необходимость регулировки полотна. Дорожка сконструирована таким образом, чтобы полотно самостоятельно центрировалось во время использования. Если Вы видите, что полотно сместилось к одному из рельсов, запустите дорожку на небольшой скорости, не ступая на полотно. Если через несколько минут оно не выровняется самостоятельно, Необходимо произвести регулировку.

Для регулировки используйте 10 мм гаечный ключ. Производите регулировку только на левом рельсе. Запустите полотно на скорости 3-5 км/ч. Помните, что даже незначительное изменение положения рельса заметно влияет на центрирование полотна. Крутите регулятор по часовой стрелке, чтобы сместить полотно вправо, и против часовой стрелки – чтобы сместить влево. Сделайте четверть оборота и подождите несколько минут, чтобы увидеть результат. Если результат неудовлетворителен, повторите операцию необходимое количество раз.



Производите регулировку по необходимости. Помните, что ответственность за результат центрирования полотна лежит полностью на владельце беговой дорожки.

Калибровка:

1) Отключите ключ безопасности.
2) Нажмите и удерживайте кнопки «Старт» («Start») и «Быстро» («Fast») одной рукой, а другой переместите ключ безопасности. Продолжайте удерживать кнопки, пока на дисплее не отобразится "Factory settings" («Фабричные установки»), затем нажмите кнопку «Ввод» («Enter»).
3) В появившемся меню Вы можете поменять систему измерения (британскую или метрическую).
4) Убедитесь, что диаметр колеса равен 2.98, затем нажмите кнопку «Ввод» («Enter»).
5) Установите минимальную скорость 0.8 км/ч и нажмите кнопку «Ввод» («Enter»).
6) Установите максимальную скорость 20.0 км/ч и нажмите кнопку «Ввод» («Enter»).
7) Установите максимальный угол наклона 15 и нажмите кнопку «Ввод» («Enter»).
8) Нажмите «Старт» («Start»), чтобы запустить калибровку. Процесс калибровки автоматический.
9) Не стойте на полотне во время калибровки.

Регулировка спидометра:



Если процесс калибровки не начался, необходимо проверить спидометр.

1) Снимите декоративную панель, закрывающую двигатель.
2) Спидометр находится на левой стороне рамы, рядом с передним валом.
3) Убедитесь, что спидометр находится настолько близко к валу, насколько это возможно, но не касается его. Вы можете отрегулировать положение спидометра, ослабив шуруп, на котором он держится м закрепив его после регулировки.

Меню настроек:

Чтобы войти в меню настроек, нажмите и удерживайте около 5 секунд кнопки «Ввод» («Enter»), «Стоп» («Stop») и «Старт» («Start») одновременно:

1) **Тест кнопок (Key Test)** - позволяет проверить, работает ли каждая из кнопок.
2) **Тест дисплея (Display test) -** тестирует все функции дисплея
3) **Функции**
   i. **Спящий режим (Sleep mode)** - Включено – консоль автоматически выключается после 20 минут отсутствия сигнала.
   ii. **Режим паузы (Pause Mode)** - Включено – консоль гаснет после 5 минут отсутствия сигнала, сохраняя все данные.
   iii. **Сброс показателей одометра (ODO reset).**
   iv. **Система мер (Units)** - Переключение между метрической и британской системами мер.
   v. Режим GS (GS Mode) – Возвращает угол наклона полотна в горизонтальное положение в режиме паузы.
   vi. **Сигнал (Beep)** - Включает или выключает сигнал кнопок при нажатии.

Безопасность (Security) - Позволяет заблокировать кнопки для предотвращения использования другими лицами. Для разблокировки нажмите и удерживайте кнопки «Ввод» («Enter») и «Старт» («Start»).

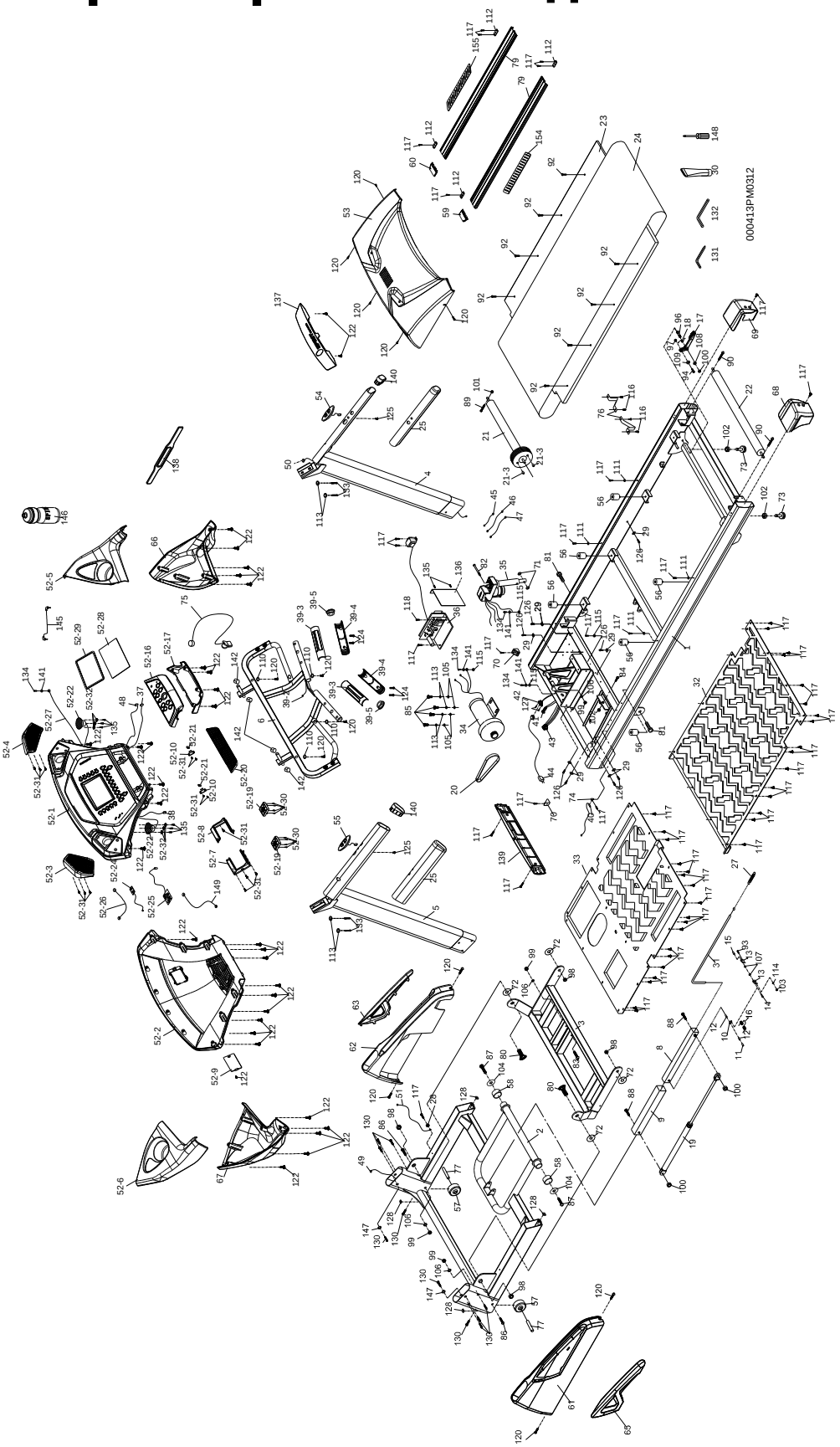
Диагностика

Перед тем, как обратиться к сервисной службе, обратитесь к таблице, приведенной на этой странице. В таблице приведены типичные проблемы, с которыми может столкнуться пользователь, а также способы их решения.

Проблема	Решение/Возможная причина
Не подсвечивается дисплей	1) Ключ безопасности не подключен 2) Дорожка не подключена к сети. 3) Не включен выключатель около панели. 4) Дефект дорожки. Свяжитесь с сервисной службой.
Полотно находится не в центре	Из-за неравномерного распределения веса между правой и левой ногой, полотно смещается в сторону. Прочтите раздел «Центрирование полотна» настоящего руководства.
Двигатель не запускается после нажатия кнопки «Старт»	1) Если двигатель запускается, но через некоторое время, останавливается, а на дисплее отображается «LS», проведите калибровку (см. описание на этой странице). 2) Если двигатель не запускается вообще, свяжитесь с сервисной службой.
Скорость движения полотна едва достигает 10 км/ч, а на дисплее отображается большее значение скорости	Вероятно, в сети произошли перепады тока и напряжение в сети меньше 220В. Необходимые требования к сети: 220В, 50Гц**.**
Полотно слишком резко останавливается после выдергивания ключа безопасности	Высокий коэффициент трения полотна и деки.
Компьютер отключается во время занятий от касания	Дорожка плохо заземлена и статическое электричество отключает дисплей.

РЕШЕНИЕ/

Схема в разобранном виде



Список запчастей

№	Описание	Кол-во
1	Main Frame	1
2	Frame Base	1
3	Incline Bracket	1
4	Right Upright	1
5	Left Upright	1
6	Console Support	1
8	Inner Slide	1
9	Outer Slide	1
10	Link	1
11	Link Shaft	1
12	Shaft Bushing	2
13	Fastening Bracket	2
14	Clevis Pin	1
15	Fastening Bushing	1
16	Dual Torsion-Spring	1
17	Release Lever	1
18	ChenChin Torsion-Spring	1
19	Cylinder	1
20	Drive Belt	1
21	Front Roller W/Pulley	1
21~3	Magnet	2
22	Rear Roller	1
23	Running Deck	1
24	Running Belt	1
25	PVC Handgrip	2
27	Steel Cable Tension Spring	1
28	Wire Clamp	1
29	Wire Tie Mount	8
30	Lubricant	1
31	Steel Cable	1
32	Top Frame Cover	1
33	Bottom Frame Cover	1
34	Motor	1
35	Incline Motor	1
36	Controller (with transformer)	1
37	800m/m_Speed Cable (Upper)	1
38	800m/m_Incline Cable (Upper)	1
39	Handpulse Assembly	2
39~2	650m/m_Handpulse Wire, Coiled	1
39~3	Handpulse Top Cover	2
39~4	Handpulse Bottom Cover	2
39~5	Handpulse End Cap	2
40	1200m/m_Sensor W/Cable	1
41	Breaker	1

№	Описание	Кол-во
42	Power Socket	1
43	On/Off Switch	1
44	Power Cord	1
45	100mm × 764 × 764_Connecting Wire (Black)	1
46	300mm × 764 × 764_Connecting Wire (White)	1
47	300mm × 764 × 764_Connecting Wire (Black)	1
48	800m/m_Computer Cable (Upper)	1
49	1150m/m_Computer Cable (Lower)	1
50	1100m/m_Computer Cable (Middle)	1
51	1000m/m_Ground Wire	1
52	Console Assembly	1
52~1	Console Top Cover	1
52~2	Console Bottom Cover	1
52~3	Console Speaker Cover (L)	1
52~4	Console Speaker Cover (R)	1
52~5	Right Drink Bottle Holder (Upper)	1
52~6	Left Drink Bottle Holder (Upper)	1
52~7	Wind Duct (L)	1
52~8	Wind Duct (R)	1
52~9	Battery Cover	1
52~10	Fan Grill Anchor	2
52~16	Front Console Cover (Top)	1
52~17	Front Console Cover (Bottom)	1
52~19	Fan Assembly	1
52~20	Deflector Fan Grill	1
52~21	Anchor	2
52~22	350m/m_Speaker W/Cable (Optional)	2
52~24	Amplifier Controller (Optional)	1
52~25	Receiver, HR Assembly (Optional)	1
52~26	Amplifier Cable (Optional)	1
52~27	400m/m_Console Ground Wire	1
52~28	Water-resist Rubber	1
52~29	Clear Acryl	1
52~30	3.5 × 32m/m_Sheet Metal Screw	8
52~31	3.5 × 12m/m_Sheet Metal Screw	14
52~32	Speaker Grill Anchor (Optional)	6
53	Motor Top Cover	1
54	300m/m_Speed Adjustment Switch W/Cable	1
55	300m/m_Incline Adjustment Switch W/Cable	1
56	Cushion	6
57	Transportation Wheel (A)	2
58	Transportation Wheel (B)	2
59	Foot Rail Cap (L)	1
60	Foot Rail Cap (R)	1
61	Frame Base Cover (L)	1
62	Frame Base Cover (R)	1
63	Plastic Plate Of Frame Base Cap (R)	1

№	Описание	Кол-во
65	Plastic Plate Of Frame Base Cap (L)	1
66	Right Drink Bottle Holder (Lower)	1
67	Left Drink Bottle Holder (Lower)	1
68	Rear Adjustment Base (L)	1
69	Rear Adjustment Base (R)	1
70	Motor Cover Anchor	2
71	Ø10 × Ø24 × 3T_Nylon Washer (A)	2
72	Ø50 × Ø13 × 3T_Nylon Washer (B)	4
73	Adjustment Foot Pad	2
74	Sensor Rack	1
75	800m/m_Safety Key	1
76	Belt Guide	2
77	Wheel Sleeve	2
79	Aluminum Foot Rail	2
80	1/2" × 1-1/4"_Carriage Bolt	2
81	1/2" × 1"_Hex Head Bolt	2
82	3/8" × 4-1/2"_Socket Head Cap Bolt	1
83	3/8" × 3-3/4"_Button Head Socket Bolt	1
84	3/8" × 1-1/2"_Hex Head Bolt	1
85	3/8" × 1-1/4"_Hex Head Bolt	4
86	3/8" × 2"_Flat Head Socket Bolt	2
87	5/16" × 1"_Button Head Socket Bolt	2
88	5/16" × 2-3/4"_Button Head Socket Bolt	2
89	M8 × 60m/m_Hex Head Bolt	1
90	M8 × 80m/m_Socket Head Cap Bolt	2
92	M8 × 35m/m_Flat Head Countersink Bolt	8
93	M3 × 10m/m_Phillips Head Screw	1
94	M5 × 20m/m_Phillips Head Screw	1
96	5/16" × 42 m/m_Button Head Socket Bolt	1
97	M5_Nyloc Nut	1
98	1/2" × 8T_Nyloc Nut	4
99	3/8" × 7T_Nyloc Nut	4
100	5/16" × 6T_Nyloc Nut	3
101	M8 × 8T_Nyloc Nut	1
102	3/8" × 6.5T_Nut	3
103	M3_Nut	1
104	Ø35 × Ø5/16" × 1.5T_Flat Washer	2
105	Ø25 × Ø10 × 2T_Flat Washer	4
106	Ø19 × Ø10 × 1.5T_Flat Washer	4
107	Ø5 × Ø10 × 1.0T_Flat Washer	2
108	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_Flat Washer	1
109	Ø5 × Ø12 × 1.0T_Flat Washer	1
110	Ø5 × Ø15 × 1.0T_Flat Washer	4
111	Ø6×Ø23×Ø13×5.5T×3T_Nylon Dished Washer	4
112	Ø5.5 × 27× 60 × 1.0T×2.5H_Concave Washer	4
113	Ø10 × 2T_Split Washer	8
114	M3_Split Washer	1

№	Описание	Кол-во
115	M5_Star Washer	4
116	4 × 12m/m_Sheet Metal Screw	4
117	5 × 16m/m_Tapping Screw	56
118	5 × 19m/m_Tapping Screw	1
120	5 × 16m/m_Tapping Screw	13
122	3.5 × 12 m/m_Sheet Metal Screw	33
124	3 × 10m/m_Tapping Screw	4
125	4 × 50m/m_Sheet Metal Screw	2
126	3.5 × 16m/m_Tapping Screw	8
127	3 × 10 m/m_Sheet Metal Screw	2
128	M5_Speed Nut Clip	4
130	5/16" × 15m/m_Button Head Socket Bolt	10
131	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw	1
132	M6_Allen Wrench	1
133	3/8" × 1-3/4"_Button Head Socket Bolt	4
134	M5 × 10/m/m_Phillips Head Screw	4
135	3 × 8m/m_Sheet Metal Screw (6pcs Optional)	8
136	Controller Back Plate	1
137	Top Motor Cover Plate	1
138	Chest Strap (Optional)	1
139	Front Motor Cover	1
140	Handgrip End Cap	2
141	M5 × 1.5T_Split Washer	4
142	13m/m_Bolt Cap	4
145	400m/m_Audio Cable (Optional)	1
146	Drink Bottle (Optional)	1
147	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_Flat Washer	2
148	Phillips Head Screw Driver	1
149	300m/m_Ground Wire	1
154	Non-Slip Rubber(L) (Optional)	1
155	Non-Slip Rubber(R) (Optional)	1

Обратите внимание!















ТОТ САМЫЙ МАГАЗИН

www.f.ua