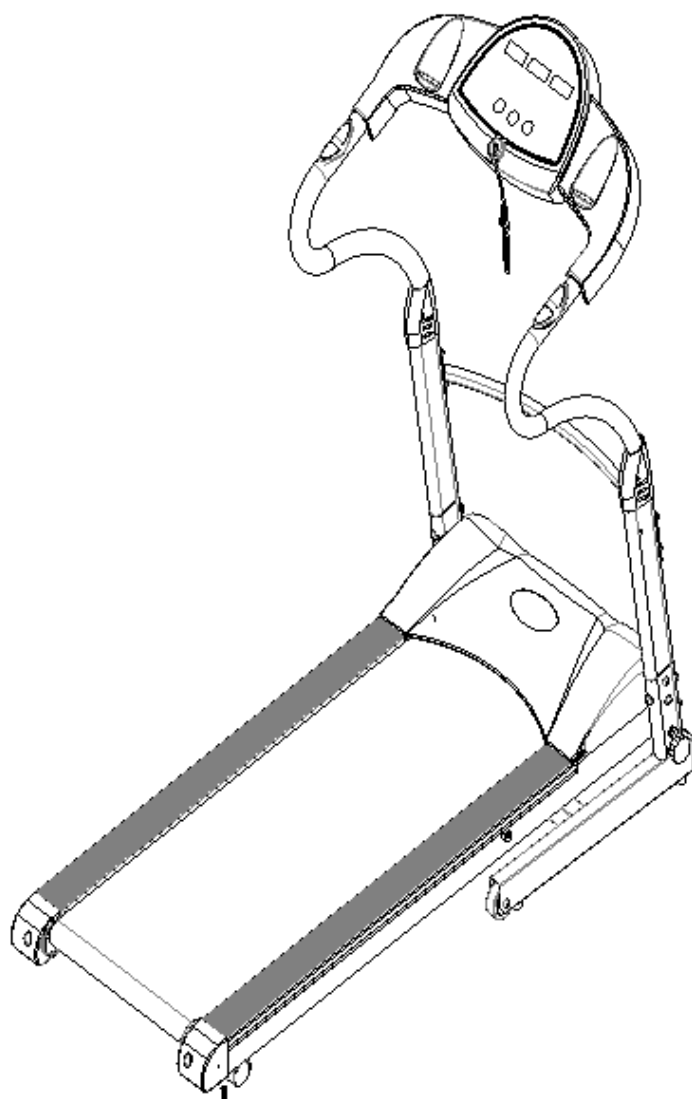


Беговая дорожка

MODEL M300

Инструкция пользователя



Предупреждение: вес пользователя не должен превышать 110 кг.

Использование связано с повышенными нагрузками
Перед использованием проконсультируйтесь с врачом.

Важно:

Внимательно изучите инструкцию перед использованием дорожки.

Изделие может незначительно отличаться от картинки.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Перед использованием тренажера, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Если Вы почувствовали какой-либо дискомфорт, прекратите тренировки и обратитесь к Вашему доктору.

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

■ Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях.

Применяйте тренажер только в соответствии с настоящим руководством.

■ Устанавливайте тренажер на ровную поверхность, оставляя не менее 0,5 м свободного пространства со всех сторон.

Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик.

■ Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35°C, относительная влажность от 5 до 80%).

■ Не храните и не эксплуатируйте тренажер дорожку в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды.

Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.

■ Будьте особо внимательны, если вблизи тренажера находятся дети до 12 лет, лица с ограниченными возможностями или домашние животные.

■ Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.

■ Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца и проч. не задевали движущиеся части тренажера.

■ При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь.

Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.

■ Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под нее посторонних предметов.

■ Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.

■ Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 3 месяца.

■ Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу.

■ Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

■ Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства.

Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер.

Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.

■ Подключайте тренажер к электрической сети, имеющей заземляющий контакт.

Во время работы тренажера не подключайте к этой розетке другие электроприборы.

■ При необходимости, используйте удлинитель, имеющий заземляющий провод.

Длина используемого удлинителя не должна превышать 1,5 м.

■ Шнур электропитания не должен находиться вблизи нагретых поверхностей.

■ Никогда не оставляйте включенный тренажер без присмотра.

После каждого занятия обязательно отключайте тренажер от сети.

■ **Отключайте тренажер от электросети каждый раз перед началом чистки** или проведения ремонтных, профилактических и прочих работ, описанных в данном руководстве.

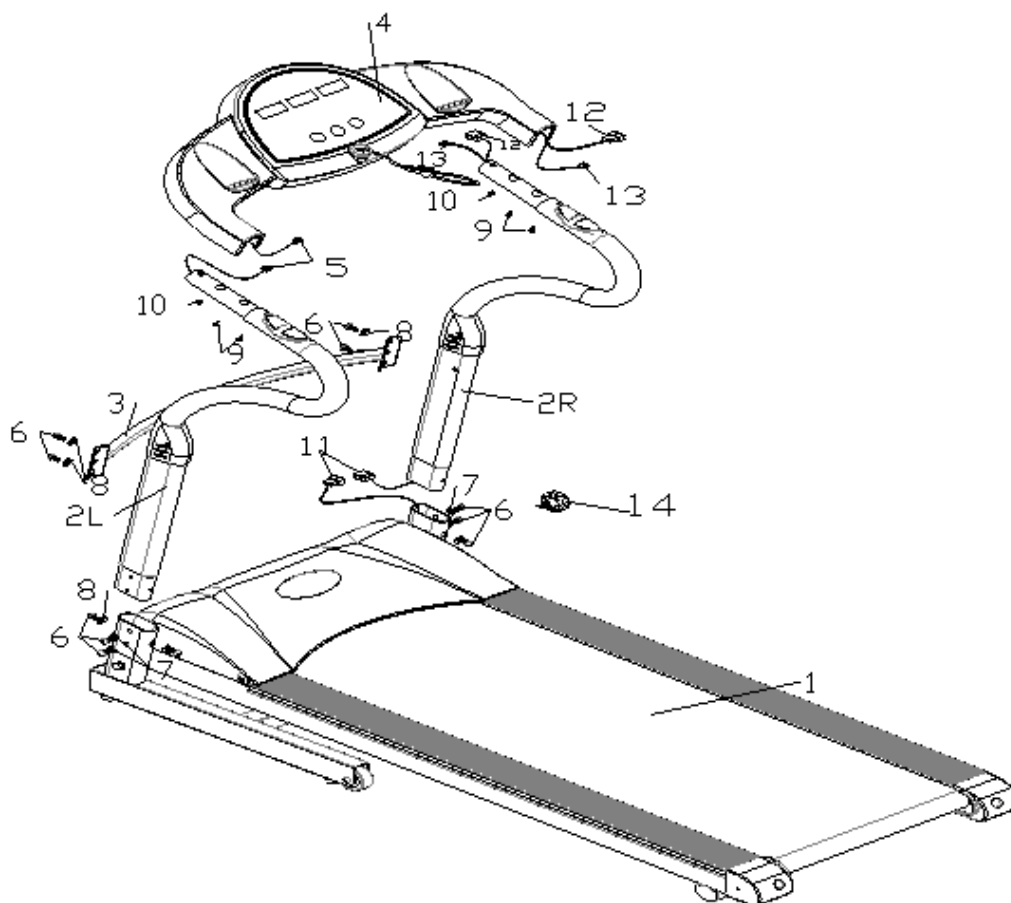
Все ремонтные, профилактические и прочие работы, кроме описанных в данном руководстве, предназначены для проведения только специалистами сервисной службы.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Когда Вы откроете коробку, Вы найдете следующие компоненты:

Список частей:

№	Наименование	Спецификация	Кол-во
1	Основная рама		1
2	Стойка	Левая/Правая	2
3	Переключатель		1
4	Компьютер		1
5	Провод		1ST
6	Болт	M8*15	12
7	Шайба	∅ 8	4
8	Изогнутая шайба	∅ 8	8
9	Болт	ST4	4
10	Болт	ST4	2
11	Провод		1ST
12	Провод		1ST
13	Провод		1ST
14	Винт-барашек		1



Последовательность сборки

Предостережение:

Не подсоединяйте тренажер к источнику питания до окончания сборки

Шаг 1:

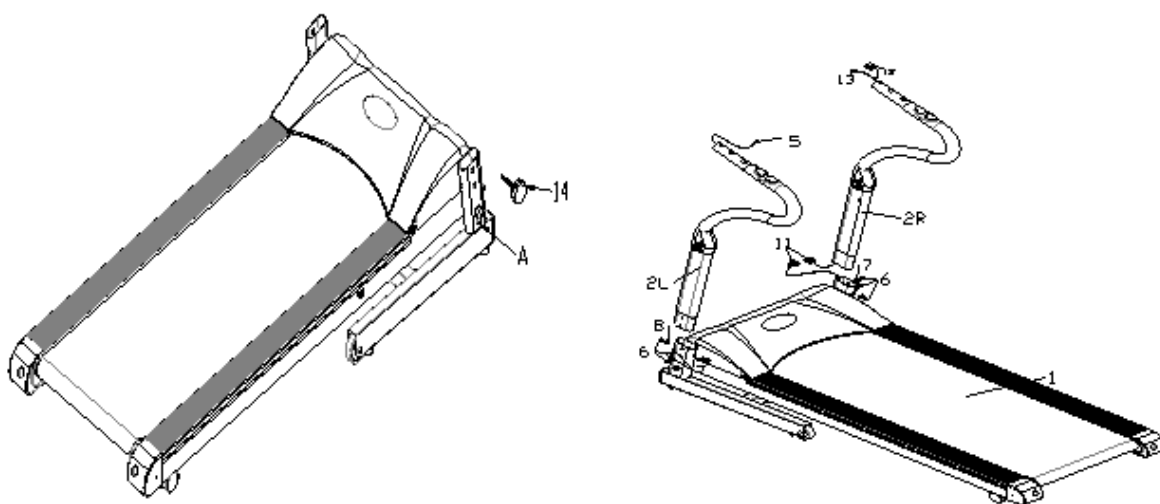
достаньте все элементы тренажера из коробки и разложите их на ровной поверхности

Удалите и отложите Болт (A) от Основания (1).

Закрутите в освободившееся отверстие Винт-барашек (14).

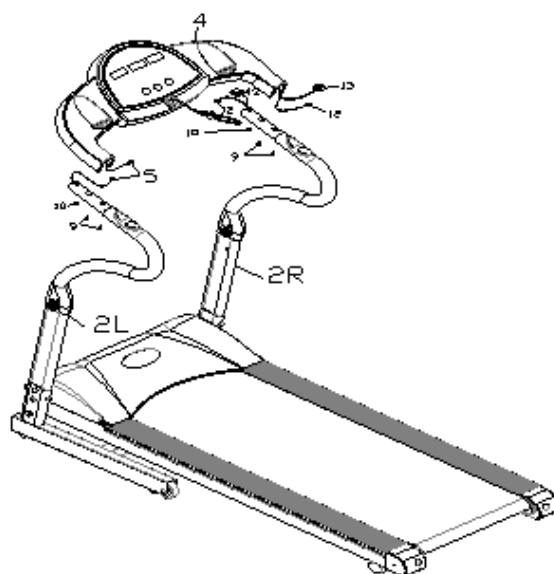
Соедините Провода (11), установите Стойки (2L) и (2R) на Основании рамы (1).

Прикрепите восемь Болтов (6) четыре шайбы (7) и четыре изогнутых шайбы (8) для соединения Стоек (2L) и (2R) с Основанием рамы (1).



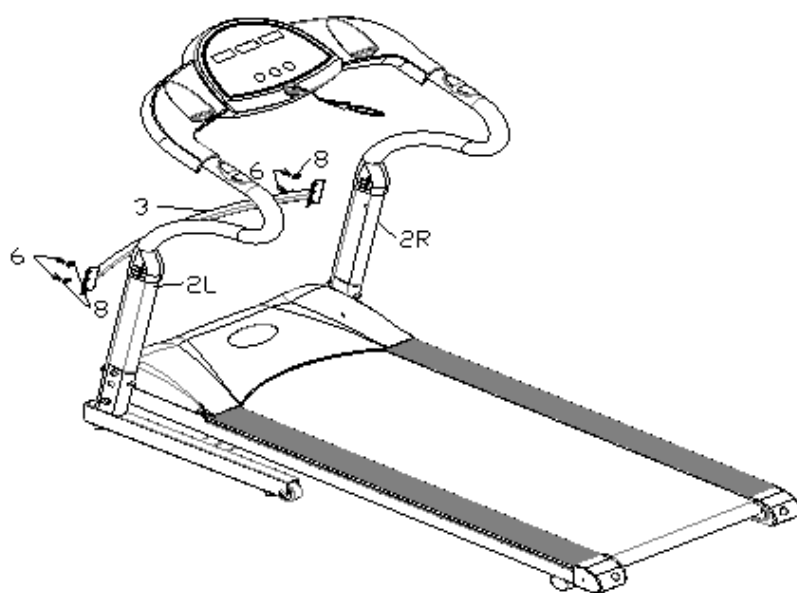
Шаг 2:

Соедините Провода (5), (12) и (13). С помощью четырех Болтов(9) и двух Болтов (10) установите Компьютер (4) на Стойки (2L) и (2R).



Шаг 3:

Используйте четыре Болта (6) и четыре Изогнутых шайбы (8) для прирепления Перекладки (3) к Стойкам (2L) и (2R).



Внимание : Перед использованием убедитесь, что все **ВИНТЫ** и **БОЛТЫ** надежно закреплены.

ВНИМАНИЕ:

Перед началом тренировки убедитесь, что **Ключ Безопасности** вставлен в консоль **Компьютера**.

Не вставляйте сразу на бегущее полотно, только на неподвижные боковины.

Дождитесь, пока тренажер не достигнет скорости по крайней мере **1.0 км/час** и после этого вставляйте на бегущее полотно.

Быстрый старт

Шаг 1: Включение питания

- Переведите сетевой выключатель питания, расположенный в передней части беговой дорожки, в положение **ON**.

Консоль сразу перейдет в режим самодиагностики. После этого она будет отображать текущее состояние системы.

Шаг 2: Начните тренировку

- Выберите требуемую скорость, используя **SPEED "+"** или **"-"** кнопки. Когда скорость движения ленты достигает **1.0 км /ч** можно начать ходить по беговой дорожке. Нажимайте **SPEED "+"**

и **"-"** кнопки для увеличения или уменьшения скорости. Компьютер будет показывать скорость, которую Вы выбрали.

Складывание и раскладывание

Складывание тренажера:

ПРИМЕЧАНИЕ: Убедитесь, что выключатель находится в положение "OFF" и шнур отключен от электросети.

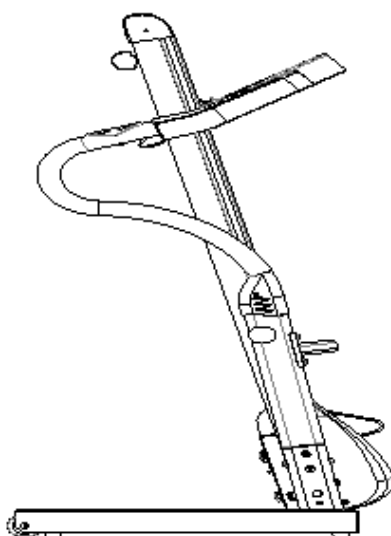
1. Выверните Винт-барашек (14) из отверстия S1.
2. Поднимайте полотно дорожки вверх до совмещения отверстий и заверните Винт-барашек (14) в отверстие S2.

Примечание: Убедитесь, что Винт (14) плотно затянут и можете

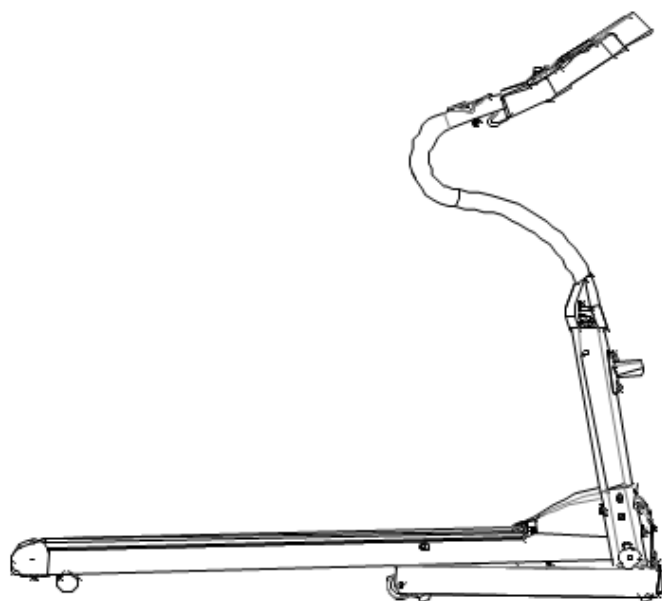
Раскладывание тренажера:

1. Выверните Винт-барашек (14) из отверстия S2.
2. Аккуратно опустите полотно дорожки.
3. Совместите отверстия и заверните Винт-барашек (14) в отверстие S1.

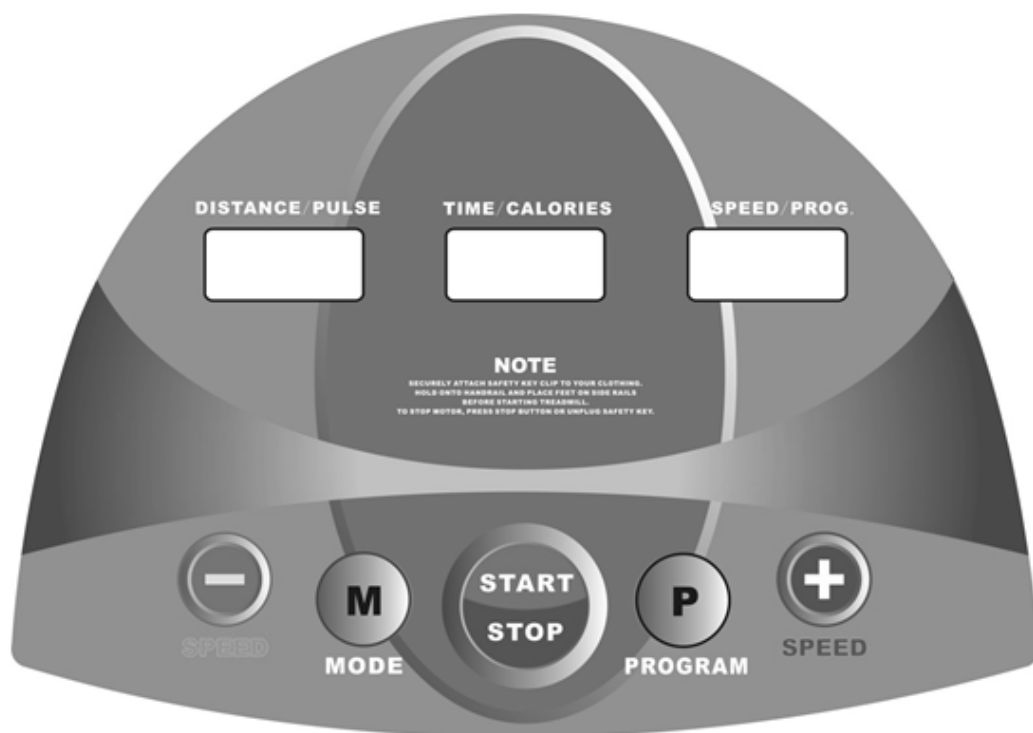
СКЛАДЫВАНИЕ



РАСКЛАДЫВАНИЕ



РАБОТА С КОМПЬЮТЕРОМ



БЫСТРЫЙ СТАРТ:

Вставьте Ключ безопасности в компьютер и переведите сетевой выключатель питания в положение **ON**.

Нажмите кнопку **START** и окошко **TIME** будет показывать отсчет 5 секунд "5-4-3-2-1" перед тем, как беговое полотно начнет двигаться. Дорожка начинает двигаться со скоростью в 1.0 км/ч.

Вы можете нажать кнопку **SPEED "+"** или **"-"** для увеличения или уменьшения скорости движения во время упражнений.

Каждое нажатие увеличивает или уменьшает скорость на 0,1 км/ч. в диапазоне скоростей от 1.0 км/ч до 10 км/ч.

Нажмите **STOP** кнопку, чтобы остановить беговую дорожку.

Для аварийной остановки, выдерните **КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ**, беговое полотно остановится автоматически и дисплей покажет E07.

ФУНКЦИИ КНОПОК КОНСОЛИ:

START/STOP: Нажмите кнопку **START** для начала занятий. Когда полотно движется нажмите кнопку **STOP** для остановки дорожки.

УСКОРЕНИЕ: Нажимайте кнопку **SPEED "+"**

ЗАМЕДЛЕНИЕ: Нажимайте кнопку **SPEED "-"**

MODE: Нажимайте кнопку **MODE** для выбора заложенных данных и перехода к следующим.

PROGRAM: Нажимайте кнопку **PROGRAM** для выбора программ или ручного ввода. Вы можете выбрать программы: **P1,P2,P3,P4,P5**.

ФУНКЦИИ ПАНЕЛИ КОНСОЛИ:

На панели имеются три окошка дисплея.

Distance (Расстояние) и Pulse (Пультс—опция) объединены в одном окошке, если Пультс отсутствует показывается только расстояние.

Time (Время) и Calories (Калории) объединены в одном окошке, в рабочем режиме меняются каждые пять секунд.

Speed (Скорость) и Program (Программа) объединены в одном окошке.

TIME: Показывает отсчет времени после нажатия кнопки **START**. Отсчет начинается с 0:00 до 99:59 минут., каждое нажатие увеличивает отсчет на 1 секунду.

DISTANCE: Показывает дистанцию от 0:00 до максимума 99.99 км., каждое нажатие увеличивает дистанцию на 0.01км.

PULSE (опция): Отображает частоту сердцебиения в диапазоне от 40 до 199 BPM (ударов/мин)

SPEED: Показывает скорость в KPH (KM/ЧАС) . Нажимайте кнопку **SPEED**

"+" или **"-"** для увеличения/уменьшения скорости во время упражнений.

Диапазон от 1km/h to 10 km/h.

CALORIES: Показывает расход калорий, диапазон от 0 to 999 BPM (кал)

PROG.: Показывает программы P1,P2,P3,P4,P5.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Перед завершением тренировки всегда:

1. Дайте время для медленного охлаждения, уменьшая частоту сердечных сокращений до нормального уровня..
2. Возьмитесь за руль и нажимайте кнопку медленной скорости. Замедляйте темп вашей ходьбы.
3. Убедитесь, что беговое полотно полностью остановилось перед выходом с беговой дорожки.

В КОНЦЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ:

1. Вынимайте Ключ Безопасности из консоли компьютера.
2. Используйте Основной Выключатель для отключения беговой дорожки.
3. Всегда располагайте и храните шнур питания вне проходов.
4. Отключайте кабель питания от электрической розетки. Это особенно важно, если вы не собираетесь использовать Ваш тренажер в течение длительного периода.
5. Протрите все поверхности беговой дорожки сухой тканью или полотенцем, особенно пот на руле, контроль панели, беговом полотне или других деталях тренажера.

ХРАНЕНИЕ

- Храните беговую дорожку в чистом и сухом помещении. Убедитесь, что Основной выключатель в положении OFF и тренажер отключен от электрической розетки.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

- Убедитесь, что тренажер находится в сложенном положении.
- Беговая дорожка оборудована колесами для удобства передвижения. Выключатель должен быть в положении **OFF** и шнур питания отключен от электрической розетки. Наклоните раму беговой дорожки и перекатите в выбранное место.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Натяжение бегового полотна отрегулировано на заводе. Оно может ослабнуть во время транспортировки и использования. В результате длительного использования ремень может растянуться. Если беговое полотно смещается **влево**, поверните сетевой выключатель в положение **ON**

и пусть дорожка работает на скорости 2-3 км/ч.

Шестигранным ключом поверните левый задний регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Вы увидите, что ремень начнет смещаться назад к центру. Повторяйте вышеописанную процедуру до тех пор, пока беговое полотно не встанет по центру.

Если беговое полотно смещается **вправо**,

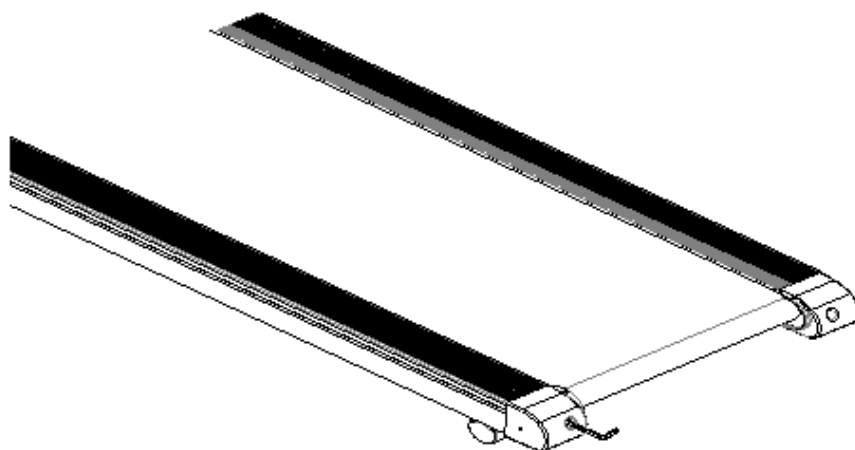
произведите аналогичные действия с правым регулировочным болтом.

Если беговое полотно проскальзывает во время использования, отключите тренажер от сети.

С помощью шестигранного ключа, поверните левый и правый задние болты регулировки на 1/4 оборота по часовой стрелке.

Включите тренажер и дайте поработать на скорости 2-3 км/ч.

на скорости 2-3 км/ч. Теперь вы должны походить по полотну, чтобы определить сохранилось ли проскальзывание. Повторите вышеописанную процедуру в случае необходимости.



СПИСОК ЧАСТЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Заглушка	2
3	Болт	12
4	Болт	3
5	Задний подпятник	2
6	Задний валик	1
7	Беговое полотно	1
8	Боковая накладка	2
9	Дека	1
10	Болт	8
11	Кожух мотора	1
12	Болт	6
13	Преобразователь	1
14	Контроллер	1
15	Болт	4
16	Изогнутая шайба	4
17	Шайба	8
18	Мотор	1
19	Гайка	4
20	Сетевой шнур	1
21	Передний валик	1
22	Приводной ремень	1
23	Заглушка	1
24	Болт	1
25	Сетевой выключатель	1
26	Предохранитель	1
27	Заглушка провода	1
28	Стабилизатор	1
29	Гайка	2
30	Шайба	6
31	Трубка с колесиками	2
32	Болт	2
33	Заглушка	4
34	Болт	2
35	Шайба	2
36	Болт	12
37	Провод	1st
38	Изогнутая шайба	8

39	Прямоугольная заглушка	2
40	Винт-барашек	1
41	Стойка	2
42	Накладка поручня	2
43	Перекладина	1
44	Накладка	4
45	Болт	2
46	Гайка	2
47	Болт	4
48	Болт	2
49	Болт	2
50	Датчик ручного пульса	2
51	Компьютер	1
52	Провод	1st
53	Провод	1st
54	Провод	1st
55	Амортизатор	8