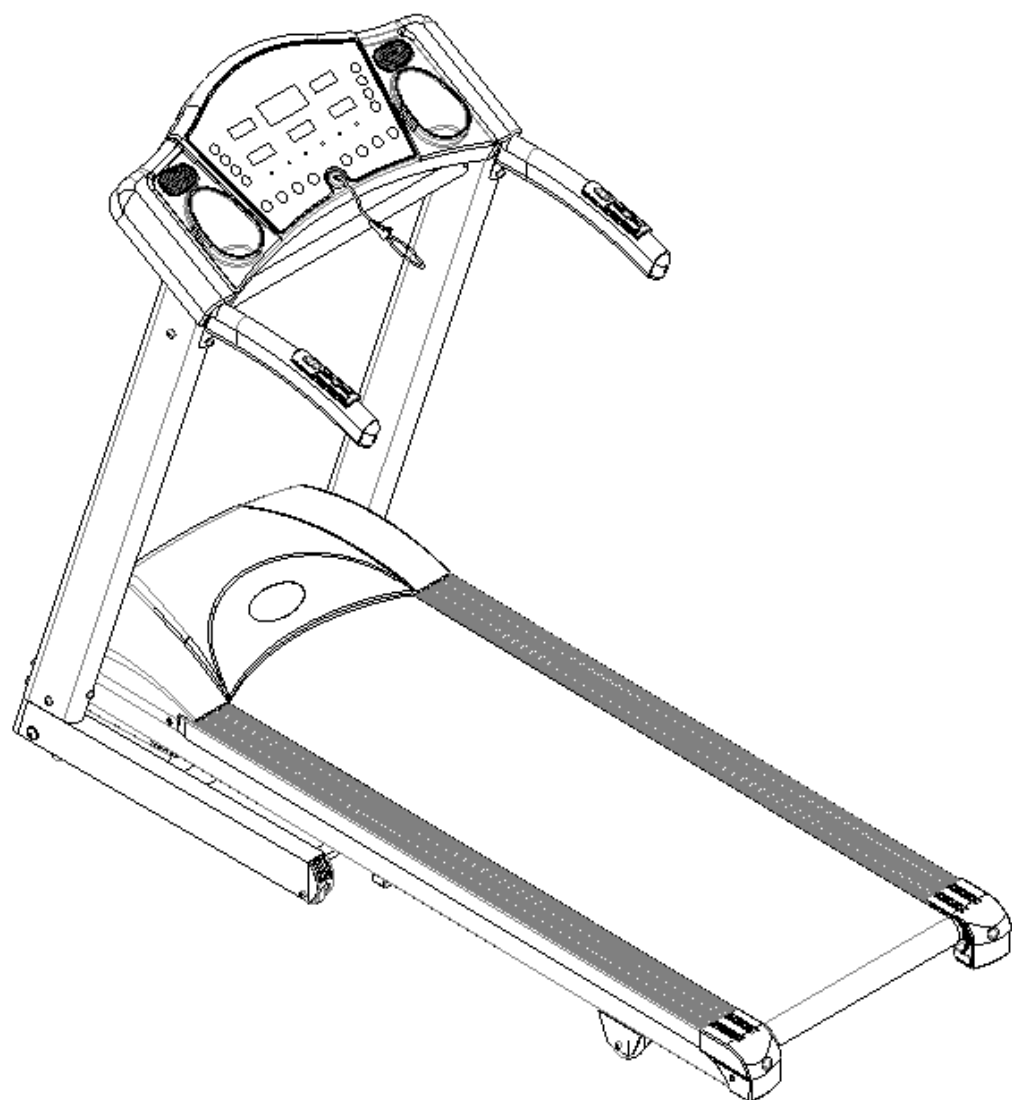


**Беговая дорожка  
MODEL M650-A  
Инструкция пользователя**



**Предупреждение: вес пользователя не должен превышать 150 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.

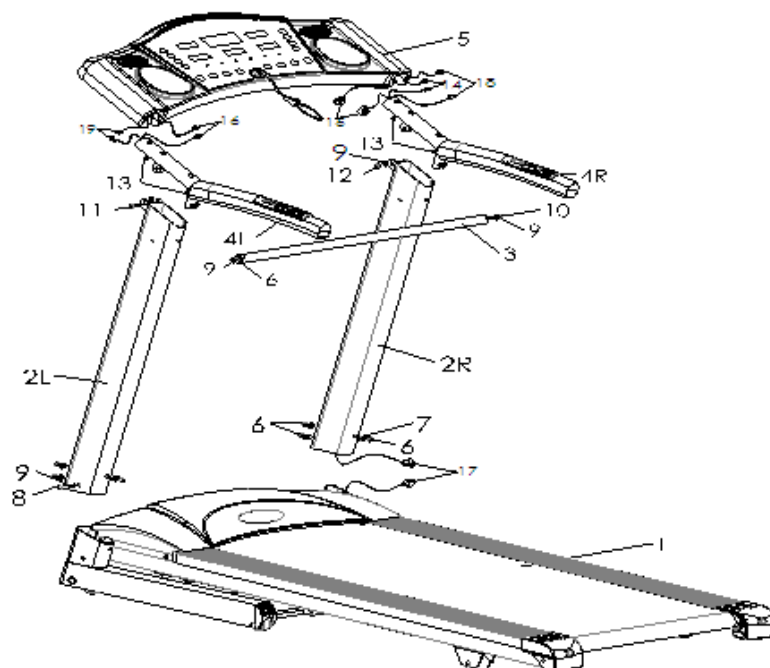
- Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства.
- Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер.
- Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.
- Подключайте тренажер к электрической сети, имеющей 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	Ручка	Левая/Правая	2
5	Компьютер		1
6	Болт	M8*15	9
7	Изогнутая шайба	∅8	8
8	Болт	M8*30	2
9	Шайба	∅8	6
10	Болт	M8*55	1
11	Болт	M8*20	2
12	Гайка	M8	2
13	Болт	ST4	4
14	Провод		1
15	Провод		1
16	Wire		1
17	Провод		1
18	Провод		1
19	Провод		1



## Последовательность сборки

### Предостережение:

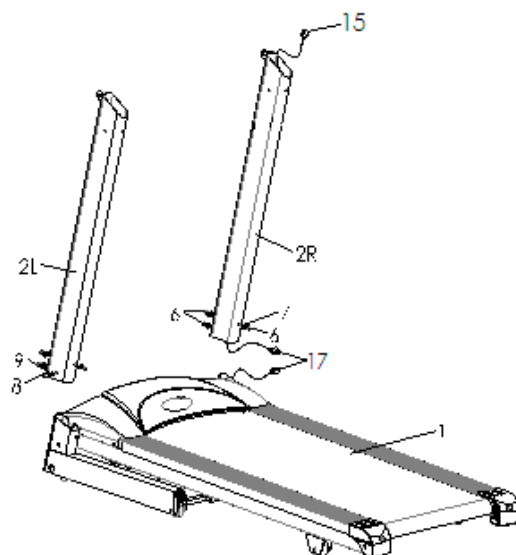
Не подсоединяйте тренажер к источнику питания до окончания сборки

### Шаг 1:

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

Соедините Провода (17), установите Стойки (2L) и (2R) на Основании рамы(1).

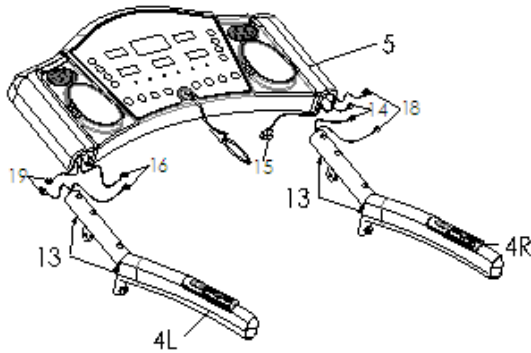
Затяните шесть Болтов (6), два Болта (8), шесть Изогнутых шайб (7) и две Шайбы (9).



## Шаг 2:

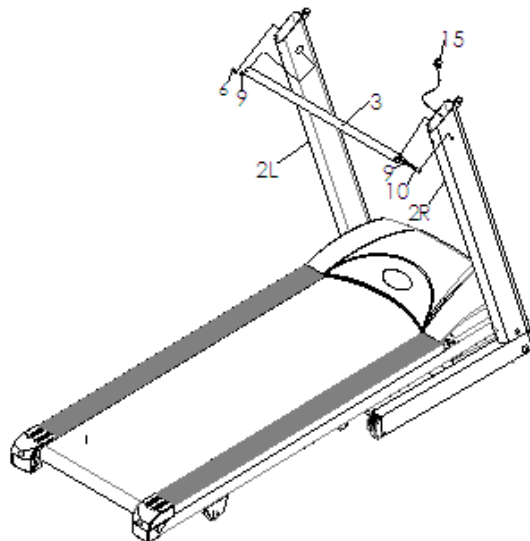
Соедините Провода (14)(16)(18)(19). С помощью четырех Болтов(13) присоедините Компьютер (5) к Ручкам (4L) и (4R).

ПРИМЕЧАНИЕ: Левая Ручка (4L) снабжена быстрым доступом к изменению угла наклона полотна  
Правая (4R) — к изменению Скорости.



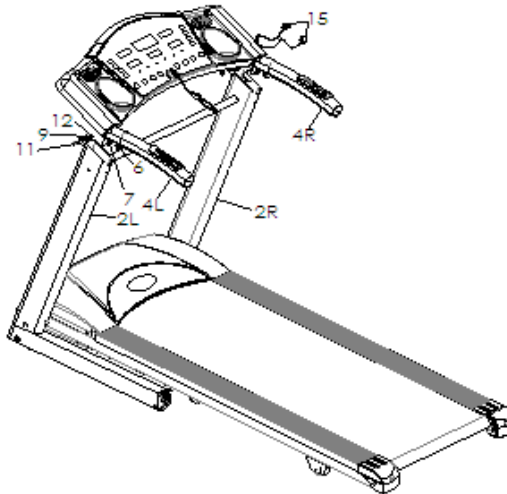
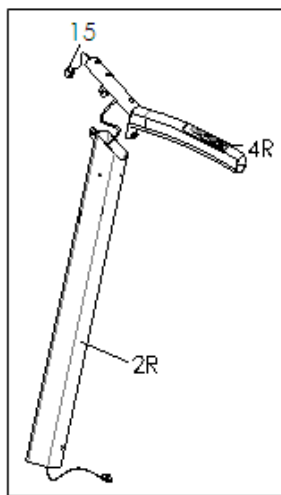
## Шаг 3:

С помощью Болтов (6), (10) и двух Шайб (9) закрепите Перекладину (3) на Стойках (2L) и (2R).



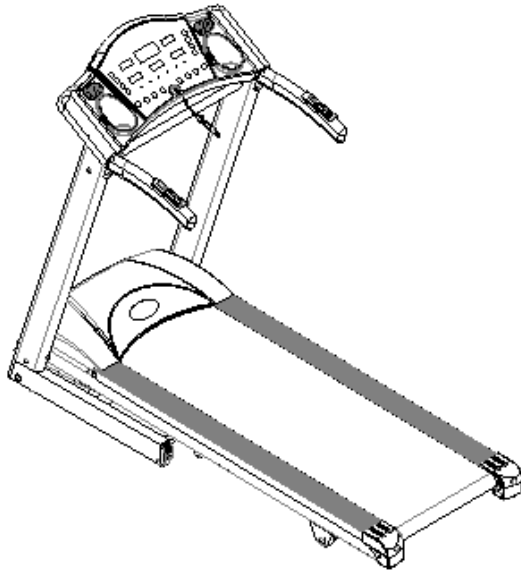
## Шаг 4:

Пропустите Провод (15) через Правую Ручку (4R), как показано на Рисунке 1. Соедините Провода (15), с помощью двух Болтов (6), двух Болтов (11), двух Гаек (12), двух Шайб (9) и двух Изогнутых шайб (7) закрепите Ручки (4L) и (4R), на Стойках (2L) и (2R).



## ВИД В СБОРЕ:

**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.

● Выберите нужный Угол наклона полотна с помощью кнопок **INCLINE "▲"** или **"▼"**

Когда скорость движения полотна достигнет 1.0 км/ч

можно начать ходить по беговой дорожке.

Нажимайте кнопки **INCLINE "▲"** и **"▼"** для увеличения или уменьшения

Угла наклона полотна. Компьютер будет показывать величину угла, которую Вы выбрали.

## **Складывание и раскладывание**

### **Складывание тренажера:**

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

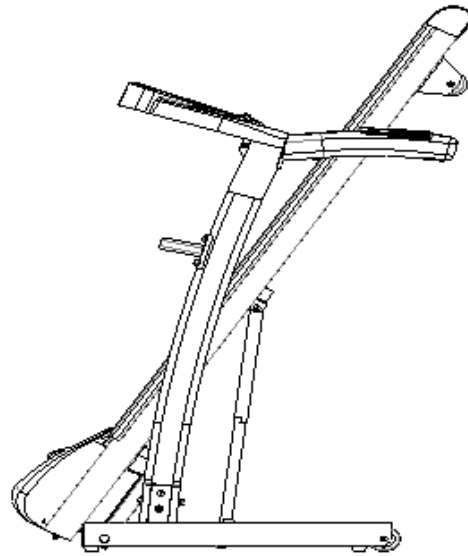
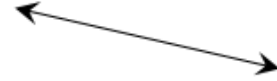
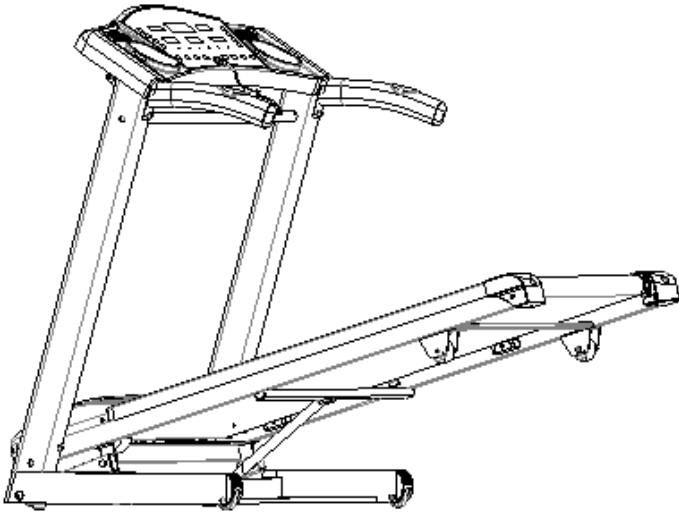
● Установите нулевой угол наклона полотна.

● Приподнимайте деку за задний конец до полного защелкивания стального шарика. Вы услышите характерный звук.

### **Раскладывание тренажера:**

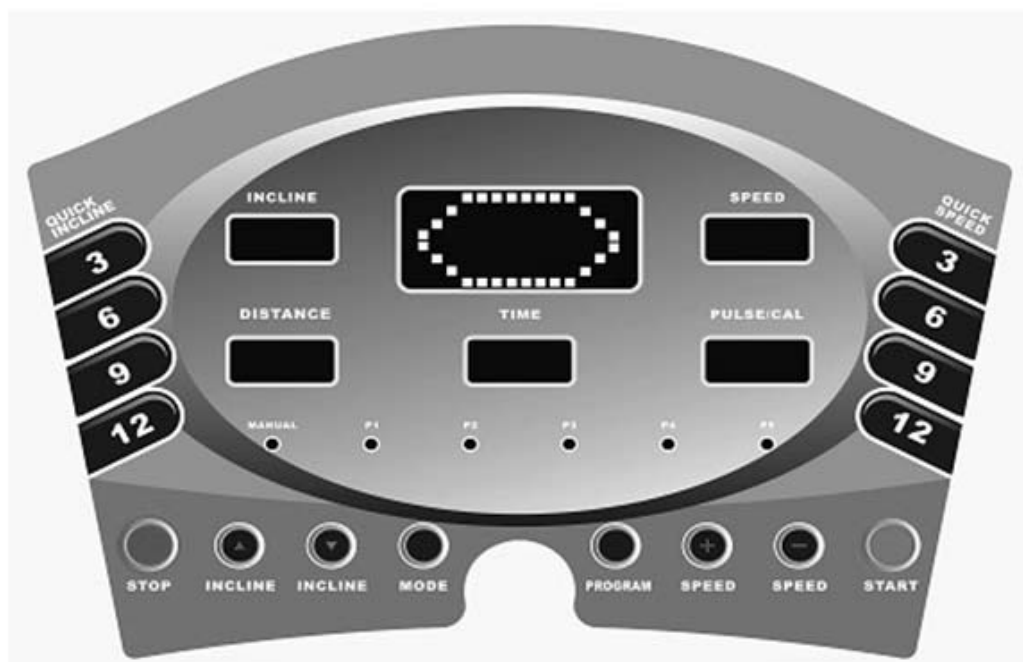
Удерживая деку за задний конец, потяните Цилиндр (43) и опустите полотно.

**Примечаний:** Не стойте под полотном во время раскладывания.





## 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 16 км/ч.

Вы можете нажимать кнопки **INCLINE "▲"** или **"▼"** для увеличения/уменьшения Угла наклона полотна во время занятий. Каждое нажатие увеличивает/уменьшает Угол наклона на 1 градус в диапазоне от 1 до 15.

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:**Нажмите кнопку **START** для начала занятий.

**STOP:** Когда полотно движется нажмите кнопку **STOP** для остановки дорожки.

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

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

**INCLINE UP:** (Подъем полотна) Нажмите **INCLINE "≈"** для увеличения угла наклона полотна.

**INCLINE DOWN:** (Опускание полотна) Нажмите **INCLINE "≈"** для уменьшения угла наклона.

**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:

Компьютер снабжен одним большим дисплеем и пятью маленькими.

Большое окошко схематически изображает круг стадиона длиной 400 м.

Маленькие окошки — Дистанцию, Пульс, Время, Скорость,

Калории, Угол наклона полотна.

**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 1999.99 км., каждое нажатие увеличивает дистанцию на 0.01км.

**SPEED:** Показывает **СКОРОСТЬ** в КРН (КМ/ЧАС) . Нажимайте кнопку **SPEED**

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

Диапазон от 1km/h to 16 km/h. **QUICK SPEED** (Возможность быстрого доступа): **3.0, 6.0, 9.0, 12.0** .

**INCLINE:** Нажимайте кнопку **INCLINE "≈"** или **"≈"** для увеличения/уменьшения **УГЛА НАКЛОНА ПОЛОТНА**

во время занятий в диапазоне от 1 до 15. **QUICK INCLINE** (Возможность быстрого доступа): **3, 6, 9, 12.**

**CAL:** Показывает расход **КАЛОРИЙ**, диапазон от 0 до 1999BPM (кал).

**PULSE (опция):** Отображает частоту сердцебиения от 40 to 199 BPM (ударов/мин)

## 1:Ручной Режим:

Нажмите кнопку **START**, нажимайте кнопку **SPEED "+"** и **"-"**, или **QUICK SPEED**

3.0, 6.0, 9.0, 12.0 для выбора ручной скорости во время упражнений.

Нажмите кнопку **START**, нажимайте кнопку **INCLINE "≈"** и **"≈"**, или **QUICK INCLINE**

3, 6, 9,12 для выбора нужного угла наклона полотна во время занятий

## 2:MODE:

Нажмите кнопку **"MODE"**, индикатор начнет мигать, введите параметры тренировки,

**ВРЕМЯ (Time)**, **ДИСТАНЦИЯ (Distance)**, **КАЛОРИИ (Calories)**

с помощью кнопок **" speed of + / - "** скорректируйте программу, нажмите **"START "**

выбранная программа запустится.

## 3:Program:

Нажмите кнопку **"PROGRAM"**, нажимайте **SPEED "+"** or **"-"** для выбора **ПРОГРАММЫ**,

нажмите **"START"**, выбранная программа запустится.

## Тест-программа полноты веса:

Остановите тренажер, в соответствии с программой выберите "body fat" (полнота тела) в тест-программе body fat test program.

Введите данные. Прямоугольный дисплей будет показывать "S", т.е. ПОЛ тренирующегося, окошко Time будет показывать "01", 01 означает "мужчина", нажимая SPEED "+" and "-", можно выбрать 01 (мужчина), 02 (женщина).

Нажмите MODE: дисплей покажет букву "A". "A" означает ВОЗРАСТ, окошко Time будет показывать 25 (возраст), нажимайте SPEED "+" и "-" и выберите возраст (от 10 до 99 лет)

Нажмите MODE: дисплей покажет букву "H". "H" означает РОСТ, окошко Time будет показывать 170 (см), нажимайте SPEED "+" и "-" и выберите свой рост (от 100 до 200 см)

Нажмите MODE: дисплей покажет букву "W". "W" означает ВЕС, окошко Time будет показывать 70 (KG), нажимайте SPEED "+" и "-" и выберите свой вес (от 20 до 150 кг)

Нажмите MODE: дисплей покажет букву "F". "F" означает тест-программу полноты тела нажмите fat function test, окошко Time будет показывать 00. Положите руки на датчики пульса, расположенные на рукоятках,

удерживайте в течение 8 секунд, окошко PULSE покажет результаты теста.

### ПРИМЕЧАНИЕ:

#### Перед завершением тренировки всегда:

1. Дайте время для медленного охлаждения, уменьшая частоту сердечных сокращений до нормального уровня.
2. Возьмитесь за руль и нажмите 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**,

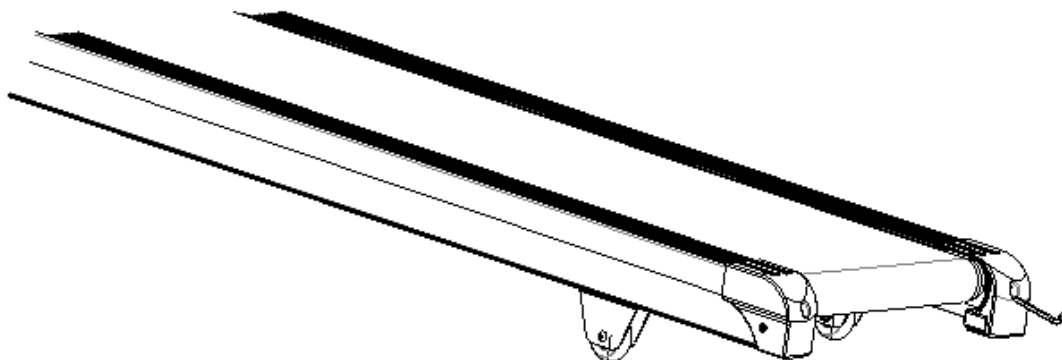
произведите аналогичные действия с правым регулировочным болтом.

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

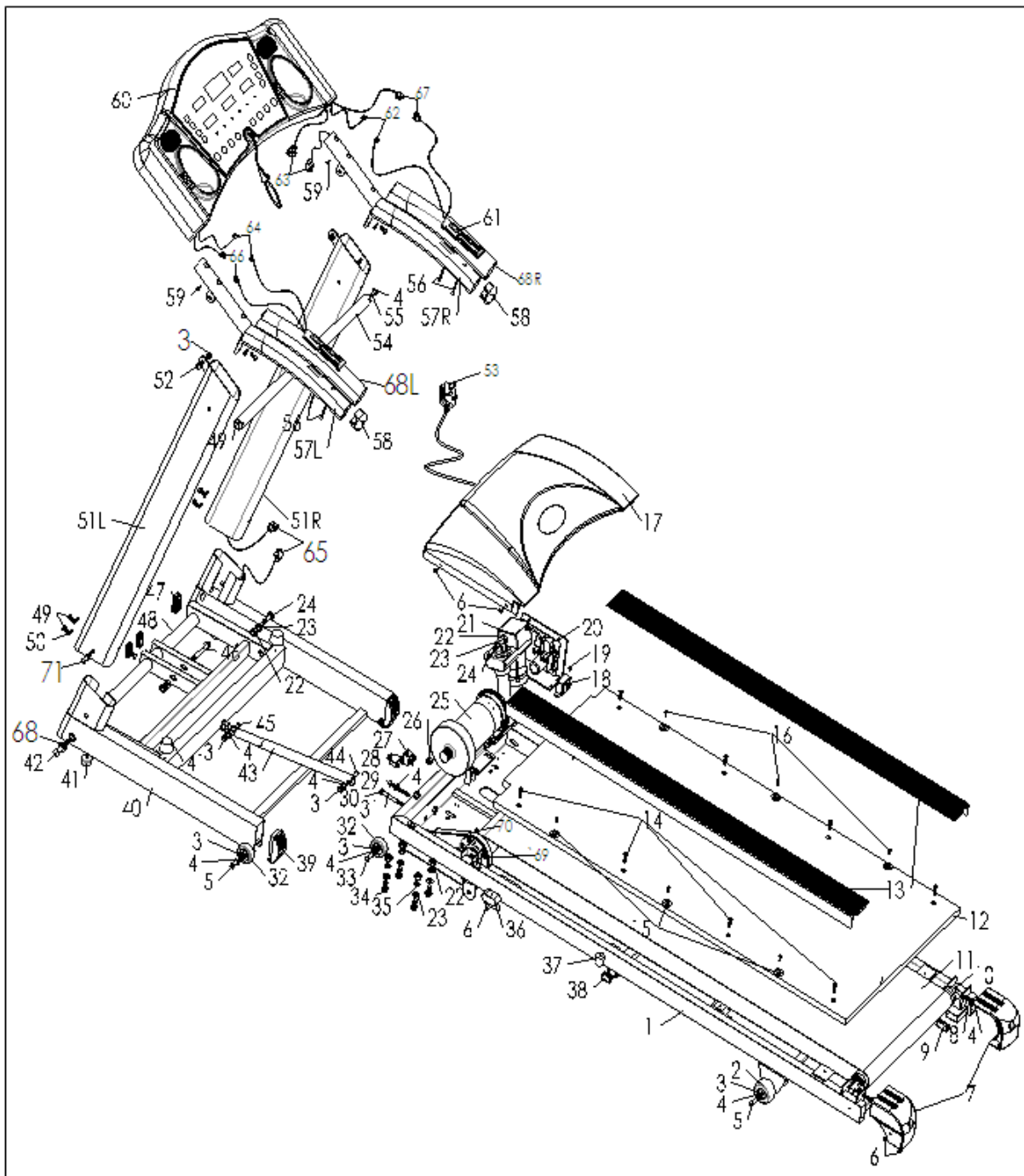
С помощью шестигранного ключа, поверните левый и правый задние болты регулировки на 1/4 оборота по часовой стрелке.

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.



# ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



## СПИСОК ЧАСТЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Колесо	2
3	Гайка	8
4	Шайба	16
5	Болт	4
6	Болт	14
7	Заглушка	2
8	Болт	3
9	Заглушка	4
10	Задний валик	1
11	Беговое полотно	1
12	Дека	1
13	Боковая накладка	2
14	Болт	8
15	Круглая прокладка	6
16	Болт	6
17	Кожух мотора	1
18	Преобразователь	1
19	Болт	5
20	Контроллер	1
21	Мотор угла наклона	1
22	Гайка	8
23	Шайба	8
24	Болт	3
25	Мотор	1
26	Хомут	2
27	Сетевой выключатель	1
28	Предохранитель	1
29	Болт	1
30	Болт	1
31	Пружинная шайба	1
32	Колесо	4
33	Болт	2
34	Болт	4
35	Пружинная шайба	4
36	Резиновая подушка	4
37	Резиновая подушка	2
38	Заглушка	2
39	Заглушка	2
40	Стабилизатор	1
41	Заглушка	4
42	Болт	2
43	Цилиндр	1
44	Болт	1
45	Болт	1
46	Болт	1

47	Заглушка	2
48	Кронштейн наклона	1
49	Болт	9
50	Изогнутая шайба	8
51	Стойка L/R	2
52	Болт	2
53	Сетевой шнур	1
54	Перекладина	1
55	Болт	1
56	Болт	2
57	Ручка L/R	2
58	Заглушка	2
59	Болт	4
60	Компьютер	1
61	Датчик пульса	2
62	Провод	1st
63	Провод	1st
64	Провод	1st
65	Провод	1st
66	Провод	1st
67	Провод	1st
68	Накладка поручня	2
69	Передний валик	1
70	Приводной ремень	1
71	Болт	2