

CHALLENGER PRO

ПРОГРАММИРУЕМАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Модель: **97555**

LifeGear

Get active for life



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВАЖНО: Перед использованием тренажера внимательно прочитайте инструкцию. Сохраните инструкцию для дальнейшего к ней обращения. Характеристики тренажера могут отличаться от изображения в инструкции.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГАРАНТИЯ	2
ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ	3
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	5
ПЕРЕЧЕНЬ КРЕПЕЖА, ИНСТРУМЕНТЫ	7
ОБЩИЙ ВИД ТРЕНАЖЕРА	8
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ	9
ПОДЪЕМ И ОПУСКАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ	16
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА	17
ОПЕРАЦИИ С КОМПЬЮТЕРОМ	18
ОБСЛУЖИВАНИЕ \ ПОИСК ВОЗМОЖНЫХ НЕИСПРАВНОСТЕЙ	23
РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА	24
СМАЗКА	25
ЭКСТРЕННАЯ ОСТАНОВКА	25
РАЗМИНКА \ ЗАМИНКА	26

Уважаемый Покупатель!



Благодарю Вас за приобретение тренажера LifeGear!

Сегодня Вы сделали важный шаг на пути к здоровому образу жизни.

Тренажерное оборудование LifeGear разработано и создано для того, чтобы помогать

Вам в осуществлении регулярных тренировок в домашних условиях. Хочу отметить, что оборудование является Вашим помощником, основной же движущей силой являются Ваше желание и воля к достижению поставленных целей. Тренируйтесь регулярно. Внимательно относитесь к инструкциям по безопасному использованию оборудования. Выполняйте разминку перед тренировками. Не перегружайте себя. Соблюдайте диету, если это не противопоказано Вашему организму. Соблюдайте режим отдыха. Старайтесь избавиться от вредных привычек. Как можно чаще находитесь на свежем воздухе. Все это – Ваш ежедневный вклад в копилку вашего здоровья.

Компания LifeGear внимательно относится к производимому оборудованию. Для нас важна каждая деталь – качество упаковки, прочность, надежность, дизайн, сервис.

Если Вы живете в Московском регионе или в Санкт-Петербурге, Вы можете обратиться в сервисную службу компании по указанным в гарантийном талоне телефонам, либо непосредственно к продавцу оборудования в Вашем регионе. В течение всего гарантийного периода Вы оперативно получите консультацию по устранению возникшей неисправности или совет по регулировке Вашего тренажера. По окончании гарантийного периода, в случае необходимости, Вы также можете получить поддержку сервисной службы компании или авторизованного дилера.

Добро пожаловать в Команду LifeGear!

С наилучшими пожеланиями,

Директор
SPORT HOUSE INT

Алексей Кожин

ОДИН ГОД ГАРАНТИИ

Компания LifeGear и ее авторизованный дилер гарантирует изначальному покупателю, что тренажер не имеет дефектов материалов и дефектов при изготовлении, при условии правильной сборки и использования по назначению в соответствии с настоящим Руководством Пользователя. Гарантийные обязательства LifeGear ограничены бесплатной заменой или ремонтом любой детали, которая может оказаться дефектной при нормальном использовании дома и соблюдением допустимой нагрузки на тренажер. Гарантия не распространяется на любые повреждения, связанные с неправильным использованием или использованием тренажера в коммерческих целях. Предоставляется гарантия – 1 год с даты приобретения оборудования. Гарантия не распространяется на расходные материалы, такие как ремни, ролики, ремешки педалей, щетки двигателя. Гарантия действительна только для оригинального владельца (покупателя) и не подлежит передаче другим лицам. Для заказа запасных частей на тренажер, в случае его поломки, Вам понадобится следующая информация:

- 1. Руководство Пользователя**
- 2. Модель тренажера**
- 3. Описание детали**
- 4. Номер детали**
- 5. Документ, подтверждающий дату покупки**

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Важно всегда следовать базовым инструкциям по безопасности во время использования тренажера, включая следующие инструкции по безопасности. Внимательно изучите приведенные ниже инструкции перед использованием оборудования.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ОБ ОПАСНОСТИ:

Для снижения риска поражения электрическим током, пожалуйста, ознакомьтесь со следующими предупреждениями:

- Всегда отключайте беговую дорожку от сети (вынимайте вилку из розетки) после использования, перед очисткой, регулировкой или обслуживанием.

ВАЖНО: Несоблюдение этих инструкций может привести к травмам и \ или поломке беговой дорожки.

ВНИМАНИЕ: Для снижения риска ожогов, возгорания, поражения электрическим током или иных травм, внимательно ознакомьтесь со следующими предупреждениями.

- Никогда не оставляйте подключенную к сети беговую дорожку без присмотра. Отключите ее с помощью выключателя и выньте шнур питания из розетки перед снятием или установкой деталей, транспортировкой, хранением.
- Используйте беговую дорожку исключительно по ее назначению, согласно данного Руководства Пользователя. Не используйте аксессуары и расходные материалы, не рекомендованные производителем или официальным дистрибьютором.
- Никогда не используйте беговую дорожку с поврежденным шнуром питания, либо с другими неисправностями. Если тренажер был поврежден или на него попала жидкость, обратитесь в авторизованный сервисный центр или к продавцу за диагностикой и ремонтом.
- Не пытайтесь выполнять техническое обслуживание или регулировки иным образом, нежели это описано в Руководстве Пользователя. При возникновении проблем или вопросов относительно обслуживания тренажера обратитесь в сервисную службу по указанным в гарантийном талоне телефонам, или к продавцу оборудования.
- Никогда не используйте беговую дорожку, если вентиляционные отверстия моторного отсека заблокированы. Всегда содержите вентиляционные отверстия тренажера в чистоте.
- Не используйте беговую дорожку вне помещений.
- Не выдергивайте шнур питания из розетки. Аккуратно вынимайте его, придерживая розетку.
- Не допускайте детей и животных к беговой дорожке даже тогда, когда она не используется и отключена от сети.
- Тренажер предназначен для использования взрослыми. При использовании беговой дорожки инвалидами и пожилыми людьми, необходим тщательный контроль и участие.
- Не используйте тренажер там, где распыляются аэрозоли или используется кислород.
- Не допускайте попадания влаги на беговую дорожку.

- Не используйте тренажер рядом с одеялами, пледами. Это может привести к перегреву тренажера и возникновению пожара.
- Держите шнур питания подальше от горячих поверхностей, таких как камины, батареи, плиты.
- Не вставляйте посторонние предметы в отверстия тренажера.
- Используйте беговую дорожку на твердой, ровной поверхности с минимальным зазором области безопасности не менее двух метров вокруг беговой дорожки. Будьте уверены, что область вокруг беговой дорожки остается свободной и достаточной во время тренировки.
- Тренажер предназначен для индивидуального домашнего использования.
- Носите удобную и подходящую одежду при использовании беговой дорожки. Не используйте беговую дорожку босиком, в носках или в сандалиях. Всегда

одевайте

спортивную обувь. Никогда не носите свободную одежду, потому что она может попасть в движущиеся части тренажера. Это может привести к травмам.

- Всегда держитесь за поручень во время тренировки.
- Перед тем, как сложить или подвинуть беговую дорожку, убедитесь в том, что для этого достаточно места.
- Раскладывая беговую дорожку, убедитесь в том, что вокруг нее достаточно места.
- Не оставляйте детей без присмотра около беговой дорожки.
- Данный тренажер не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, кроме тех случаев, когда они находятся под контролем или были проинструктированы по вопросам использования тренажера лицом, ответственным за их безопасность.
- Для экстренной остановки, выдерните ключ безопасности. Для продолжения тренировки, установите ключ безопасности на консоль, нажмите кнопку САРТ, затем кнопку БЫСТРЕЕ.
- **ВНИМАНИЕ** - риск получения травм - Чтобы избежать травм, будьте предельно осторожны при старте или остановке бегового полотна.
- **Максимальный вес пользователя – 110 кг.**

ВАЖНО: Обязанностью владельца является изучение и разъяснение настоящих инструкций по безопасности всем пользователям беговой дорожки.

СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВНИМАНИЕ: Подсоединяйте беговую дорожку исключительно к розетке с заземлением. Обратитесь к специалисту.

ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

- Этот тренажер должен быть заземлен. В случае неисправности или поломки, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, что снижает риск поражения электрическим током.
- Данная беговая дорожка оборудована шнуром питания и вилкой с заземлением. Вилка должна быть подключена к розетке, которая установлена правильно и заземлена в соответствии со всеми местными нормами и правилами.

ВНИМАНИЕ: Неправильное подключение беговой дорожки к заземляющему проводнику может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком, если у вас есть сомнения относительно того, что тренажер правильно заземлен. Не меняйте вилку, поставляемую с беговой дорожкой. Если она не будет соответствовать вашей розетке, доверьте замену квалифицированному электрику.

Убедитесь в том, что вы подключаете вилку тренажера в соответствующую ей розетку.

- Тренажер должен быть подключен к розетке с напряжением 220 вольт, 50/60Hz, с заземлением.
- Держите руки подальше от движущихся частей беговой дорожки. Никогда не помещайте руки или ноги под тренажер во время движения бегового полотна.
- Не используйте тренажер на ковре с ворсом длиннее 12,5 мм.
- Перед использованием беговой дорожки убедитесь в том, что беговое полотно отрегулировано и центрировано относительно деки, а все видимые фиксаторы надежно закреплены.

ВАЖНО: Перед началом тренировок проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет, или для людей с выявленными проблемами со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием тренажера.

Ни производитель, ни авторизованный дистрибьютор (представитель), ни продавец не несут никакой ответственности за травмы или ущерб, возникшие в результате использования данного тренажера.

Не используйте это оборудование без надлежащей подготовки и инструктажа.

Движущиеся части могут представлять собой риск получения серьезных травм для маленьких детей.

ВАЖНО: Несмотря на то, что вся маркировка на беговой дорожке, включая консоль, выполнена на русском языке, не пренебрегайте прочтением Руководства

Пользователя. Сохраните его для дальнейшего к нему обращения.

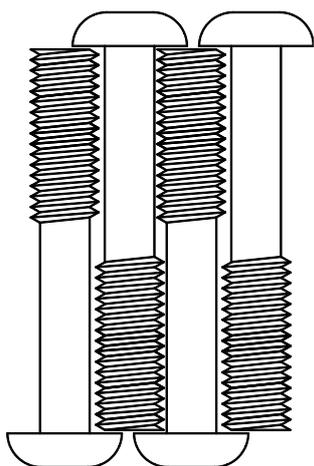
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№.	Описание	Кол.	№.	Описание	Кол.
001	Базовая рама	1	031	Провод	2
002	Основная рама	1	032	Изогнутая шайба Ø8	2
003	Левая опорная труба рукоятки	1	033	Плоская шайба Ø12xØ4xT1.0	4
004	Правая опорная труба рукоятки	1	034	Винт ST4.2x13	16
005	Рама наклона	1	035	Болт M4x16	4
006	Рама опоры компьютера	1	036	Амортизатор деки 45x33xT3.0	4
007	Регулировочная ножка M10	4	037	Амортизатор деки Ø30x20xM8	2
008	Транспортировочное колесо Ø60xØ8.2x25	2	038	Рама вала	2
009	Гайка M8	10	039	УолесоØ60xØ10.2x25	2
010	Плоская шайба Ø8	25	040	Задняя левая заглушка вала	1
011	Болт M8x45	7	041	Задняя правая заглушка вала	1
012	Резиновая оплетка рукоятки	2	042	Нажимной фиксатор	1
013	Заглушка рукоятки 30x70	2	043	Кожух нажимного фиксатора	1
014	Винт ST4x60	4	044	Компьютер	1 компл
015	Заглушка винта	4	045	Держатель планшета	1
016	Болт M10x28	4	046	Винт ST3x8	2
017	Плоская шайба Ø24xØ10xT2.0	8	047	Кожух двигателя	1
018	Гайка M10	6	048	Кожух двигателя	1
019	Двигатель подъема	1	049	Винт ST4.2x13	6
020	Болт M10x55	1	050	Боковой рейлинг 1143x68x32	2
021	Пластиковая шайба Ø25xØ10.5xT2.0	4	051	Дека 1135x542xT15	1
022	Болт M10x65	1	052	Болт M8x20	2
023	Двигатель приводной	1	053	Болт M8x35	4
024	Амортизатор двигателя 100x92.5xT1.5	1	054	Шайба Ø20x6.8	6
025	Скоба двигателя 203x100xT3.0	1	055	Ремень 185J6	1
026	Болт M8x12	6	056	Передний вал Ø86xØ42x486	1
027	Болт M8x30	2	057	Задний вал Ø42x486	1
028	Плата управления	1	058	Беговое полотно 2580x400xT1.6	1
029	Болт M4x12	2	059	Болт M8x55	3
030	Болт M8x16	6	060	Болт M8x35	1

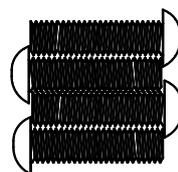
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№.	Описание	Кол.	№.	Описание	Кол.
061	Квадратная заглушка 40x40	2	070	Выключатель	1
062	Трансформатор	1	071	Черный провод АС (100/250 мм)	1
063	Наконечник шнура питания	1	072	Красный провод АС (250 мм)	1
064	Шнур питания	1	073	Провод датчика скорости	1
065	Декоративная заглушка	4	074	Провод I (1050 мм)	1
066	Датчик пульса с кнопками регулировки угла наклона	1	075	Провод II (400 мм)	1
067	Датчик пульса с кнопками регулировки скорости	1	076	Провод (400 мм)	2
068	Ключ безопасности	1	077	Саморез ST4.2x13	12
069	Провод датчика угла наклона	1	078	Провод (600 мм)	1

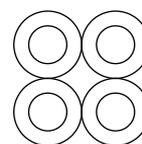
ПЕРЕЧЕНЬ КРЕПЕЖА \ ИНСТРУМЕНТ



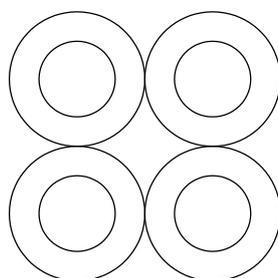
(11) Болт M8x45
4 шт.



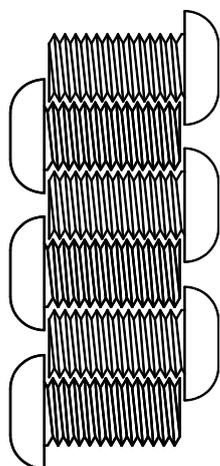
(35) Болт M4x16
4 шт.



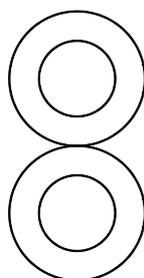
(33) Плоская
шайба
Ø12xØ4xT1.0
4 шт.



(10) Плоская шайба Ø8
8 шт.

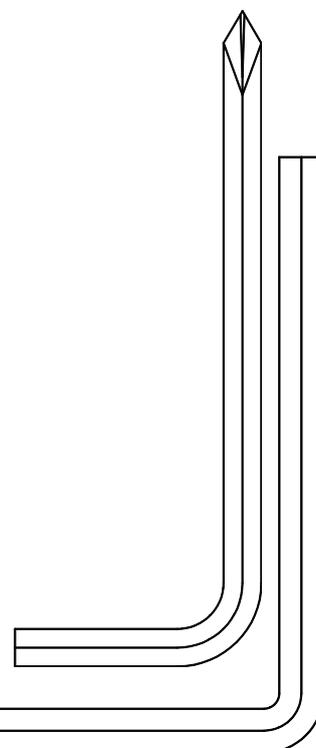


(30) Болт M8x16
6 шт.



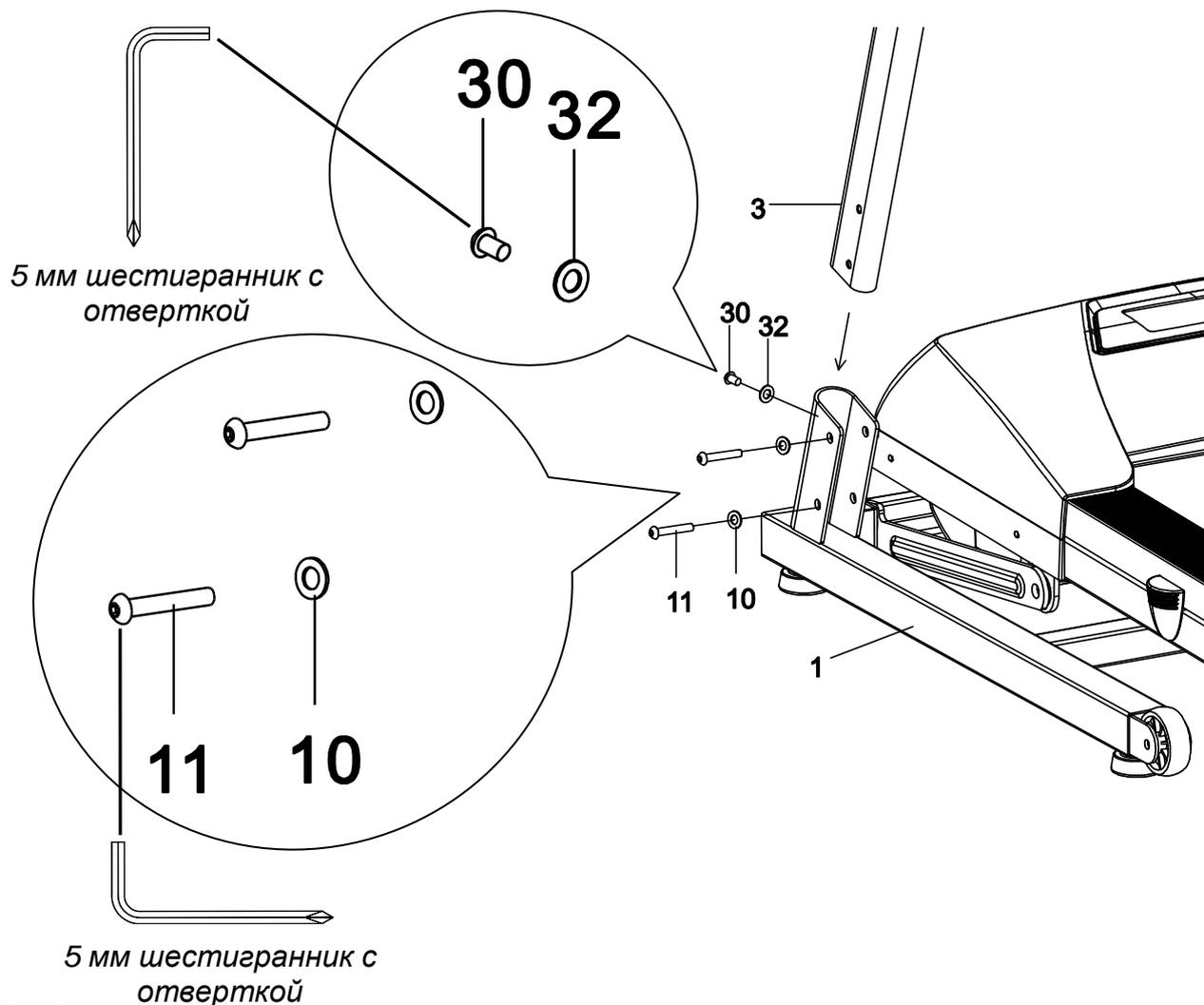
(32) Изогнутая шайба Ø8
2 шт.

5 мм шестигранник с
отверткой
1 шт.



6 мм шестигранник
1 шт.

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

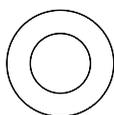


Шаг 1

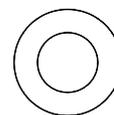
Прикрепите левую опорную трубу рукоятки (3) к базовой раме (1) и зафиксируйте с помощью двух M8x45 болтов (11), двух Ø8 плоских шайб (10), одного M8x16 болта (30), и одной Ø8 изогнутой шайбы (32). Затяните соединение не полностью с помощью 5 мм шестигранного ключа с отверткой, входящего в комплект поставки.

ВАЖНО: НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ СОЕДИНЕНИЯ ДО ОКОНЧАНИЯ ЭТАПА СБОРКИ №6.

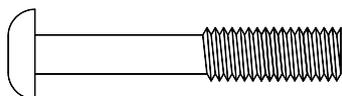
Крепеж:



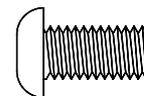
(10) Плоская шайба Ø8
2 шт.



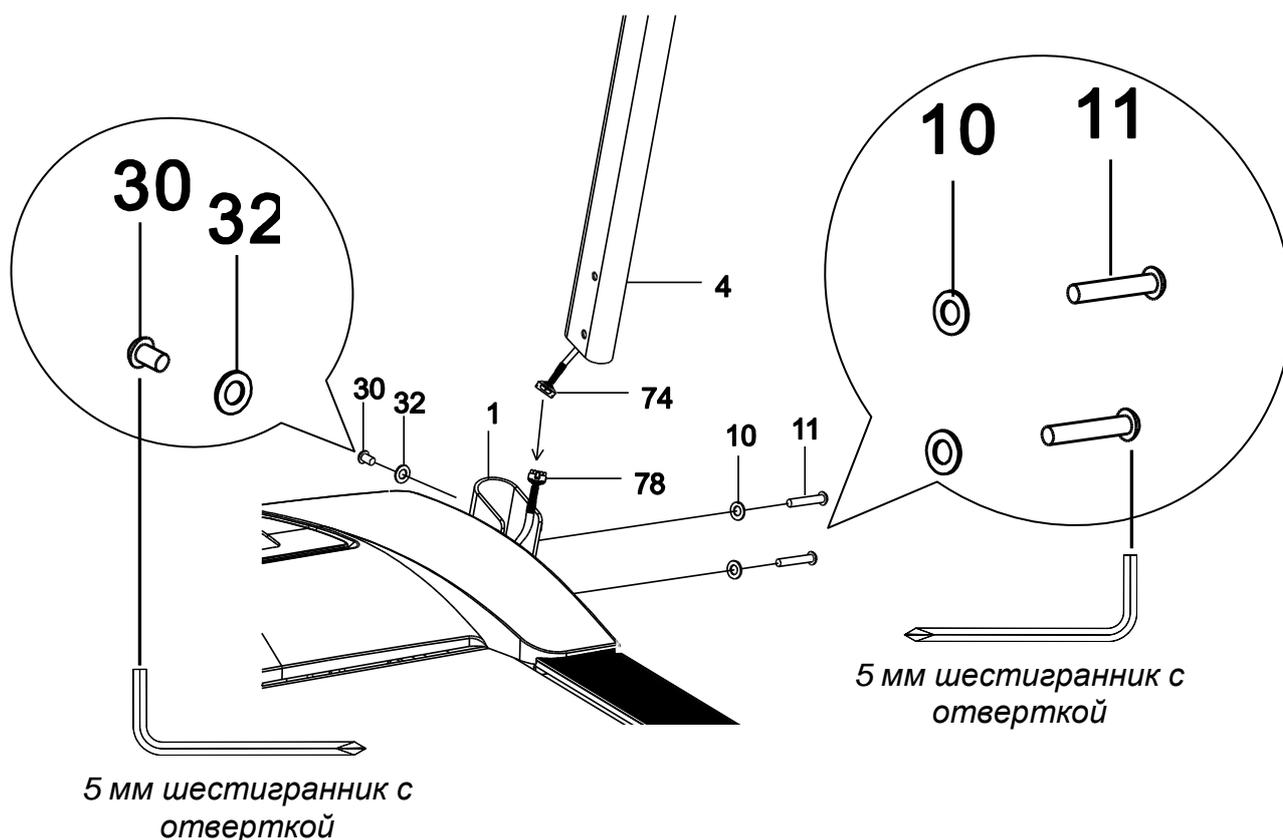
(32) Изогнутая шайба Ø8
1 шт.



(11) Болт M8x45
2 шт.



(30) Болт M8x16
1 шт.



Шаг 2

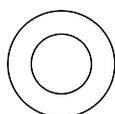
Соедините провод I (74), выходящий из правой опоры рукоятки (4) с проводом (78), выходящим из базовой рамы (1). Рекомендуется привлечь помощника для сборки данного тренажера. Один собирающий должен удерживать правую опорную трубу рукоятки, в то время как второй соединяет провода.

Прикрепите правую опорную трубу рукоятки (4) к базовой раме (1) и зафиксируйте с помощью двух M8x45 болтов (11), двух Ø8 плоских шайб (10), одного M8x16 болта (30), и одной Ø8 изогнутой шайбы (32). Затяните не полностью болты с помощью 5 мм шестигранника с отверткой, входящего в комплект поставки.

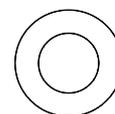
ВАЖНО: Во время установки правой опорной трубы рукоятки (4) на базовую раму (1), убедитесь в том, что длина проводов убрана в правую опору рукоятки (4) и **не перебейте провода во время установки.**

ВАЖНО: НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ СОЕДИНЕНИЯ ДО ОКОНЧАНИЯ ЭТАПА СБОРКИ №6.

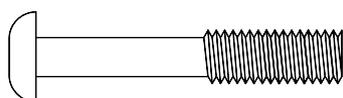
Крепеж:



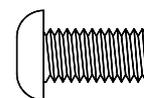
(10) Плоская шайба Ø8
2 шт.



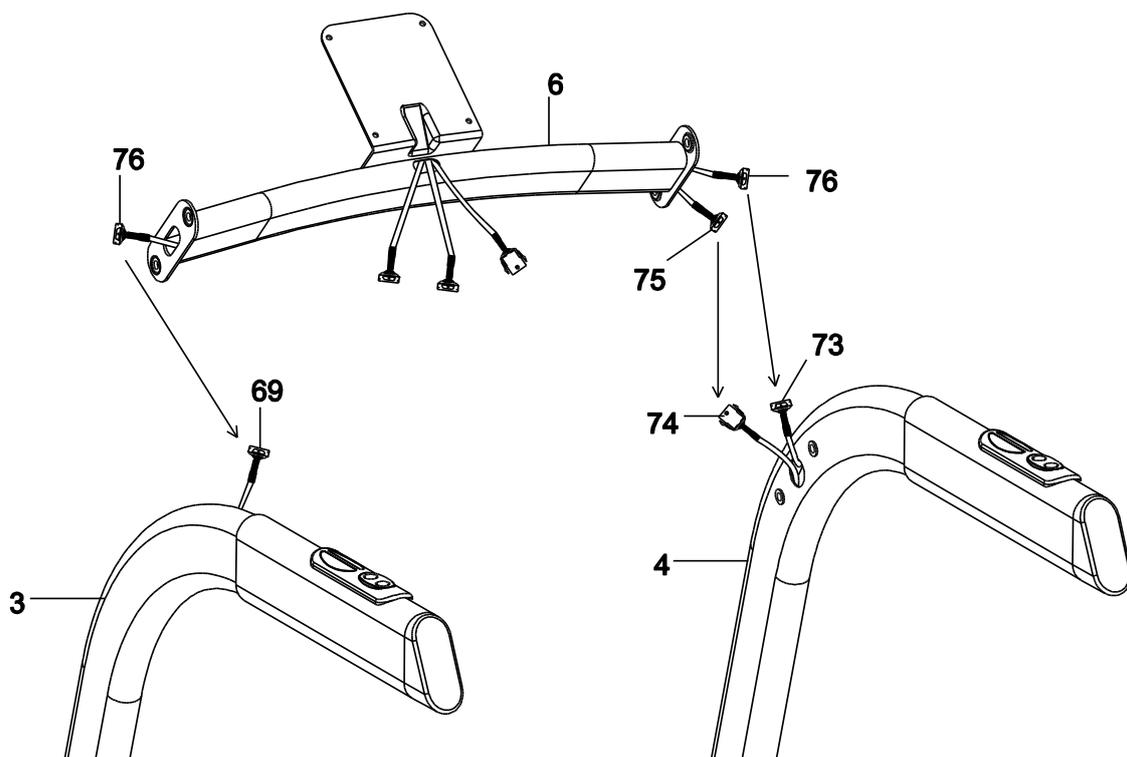
(32) Изогнутая шайба Ø8
1 шт.



(11) Болт M8x45
2 шт.



(30) Болт M8x16
1 шт.



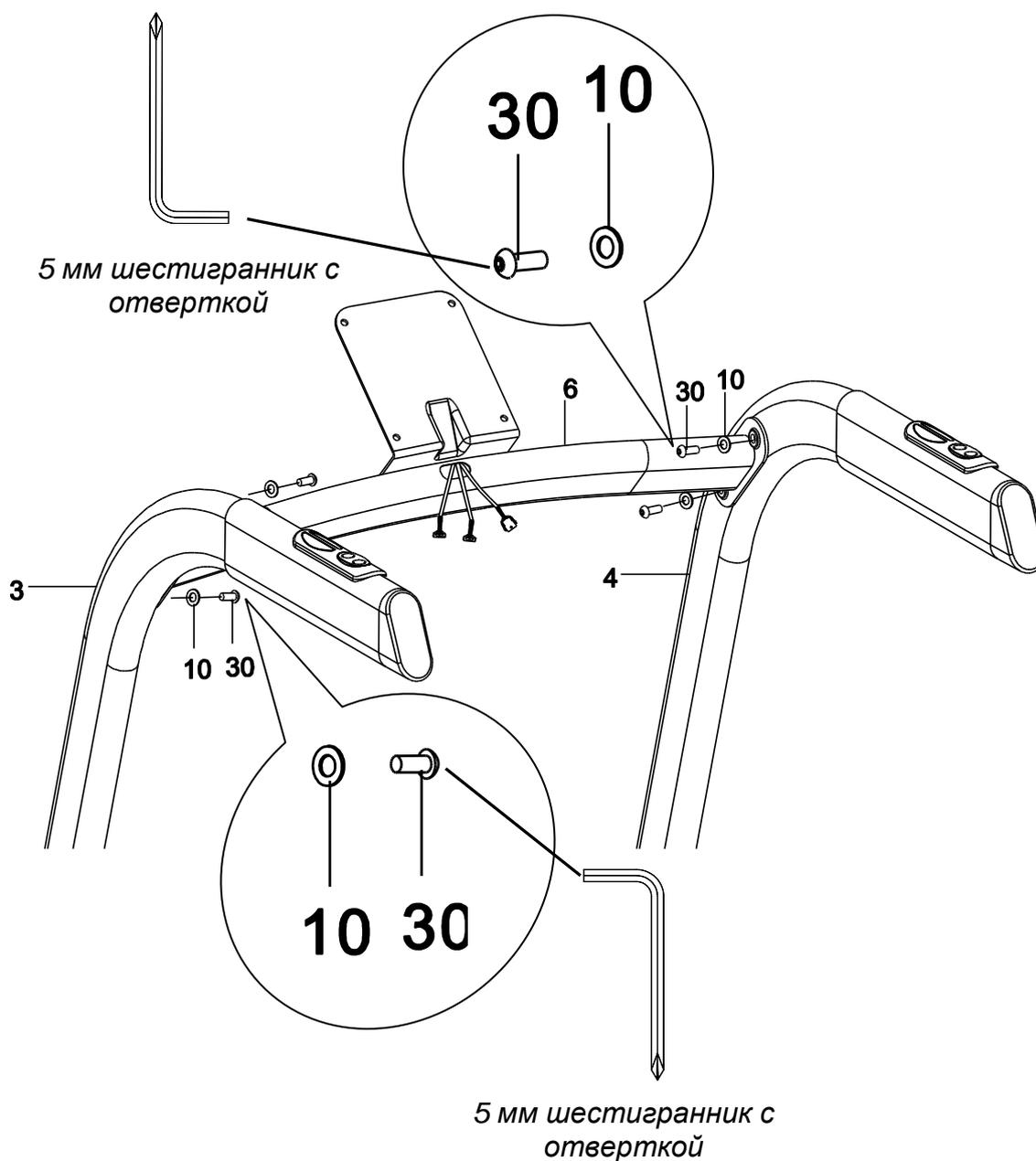
Шаг 3

Соедините провод II (75) с проводом (76), выходящим с правой стороны скобы опоры компьютера (6) с проводом I (74) и проводом датчика контроля скорости (73), входящим из правой опорной трубы рукоятки (4).

Прикрепите другой конец провода (76), выходящего с правой стороны скобы опоры компьютера (6), с проводом датчика угла наклона (69) выходящего из левой трубы опоры рукоятки (3).

Рекомендуется привлечь помощника для завершения сборки данного этапа.

Один собирающий должен удерживать скобу опоры компьютера (6), пока второй собирающий соединяет провода.



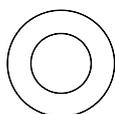
Шаг 4

Расположите скобу опоры компьютера (6) между левой и правой опорами рукояток (3, 4), совместив крепежные отверстия.

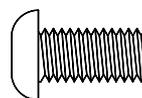
Затяните не полностью M8x16 болт (30) и четыре Ø8 плоские шайбы (10) с помощью 5 мм шестигранного ключа с отверткой, входящего в комплект поставки.

ВАЖНО: НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ СОЕДИНЕНИЯ ДО ОКОНЧАНИЯ ЭТАПА СБОРКИ №6.

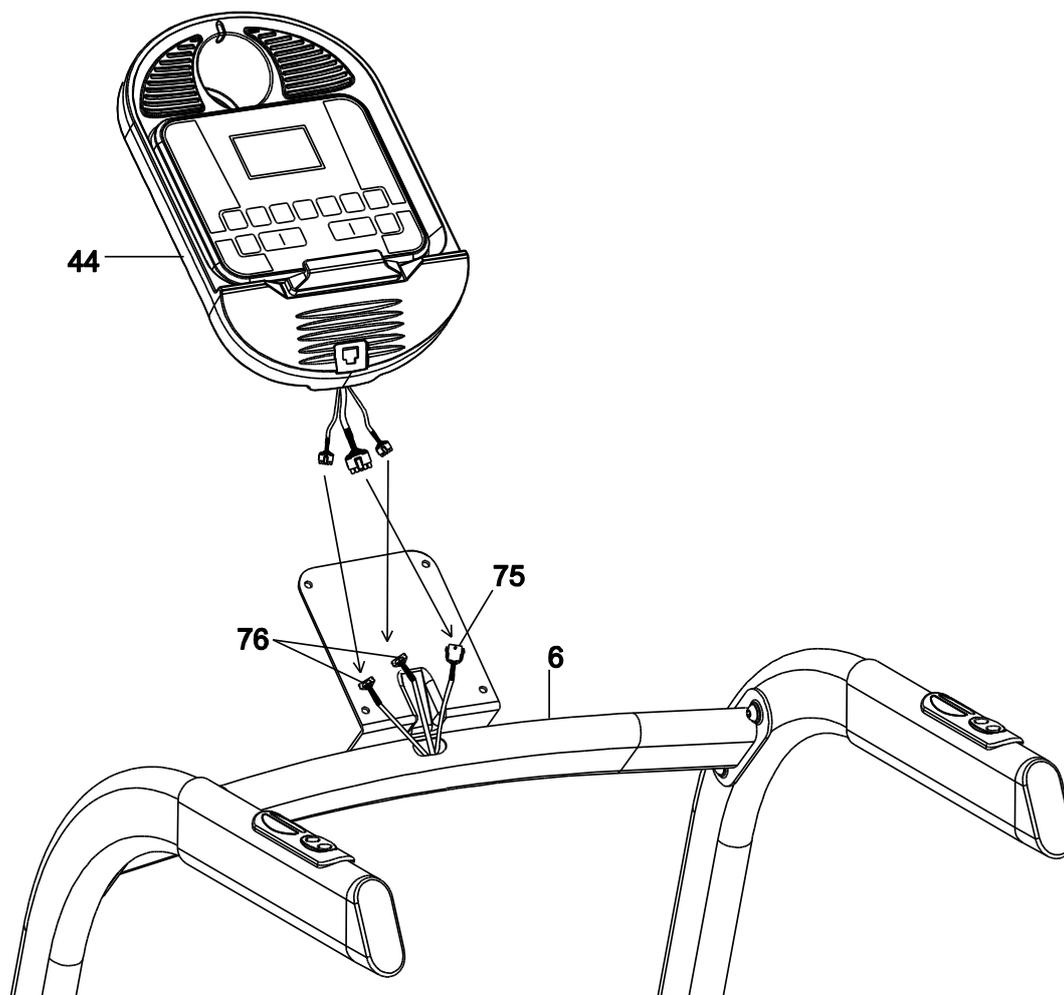
Крепеж:



(10) Плоская шайба Ø8
4 шт.



(30) Болт M8x16
4 шт.

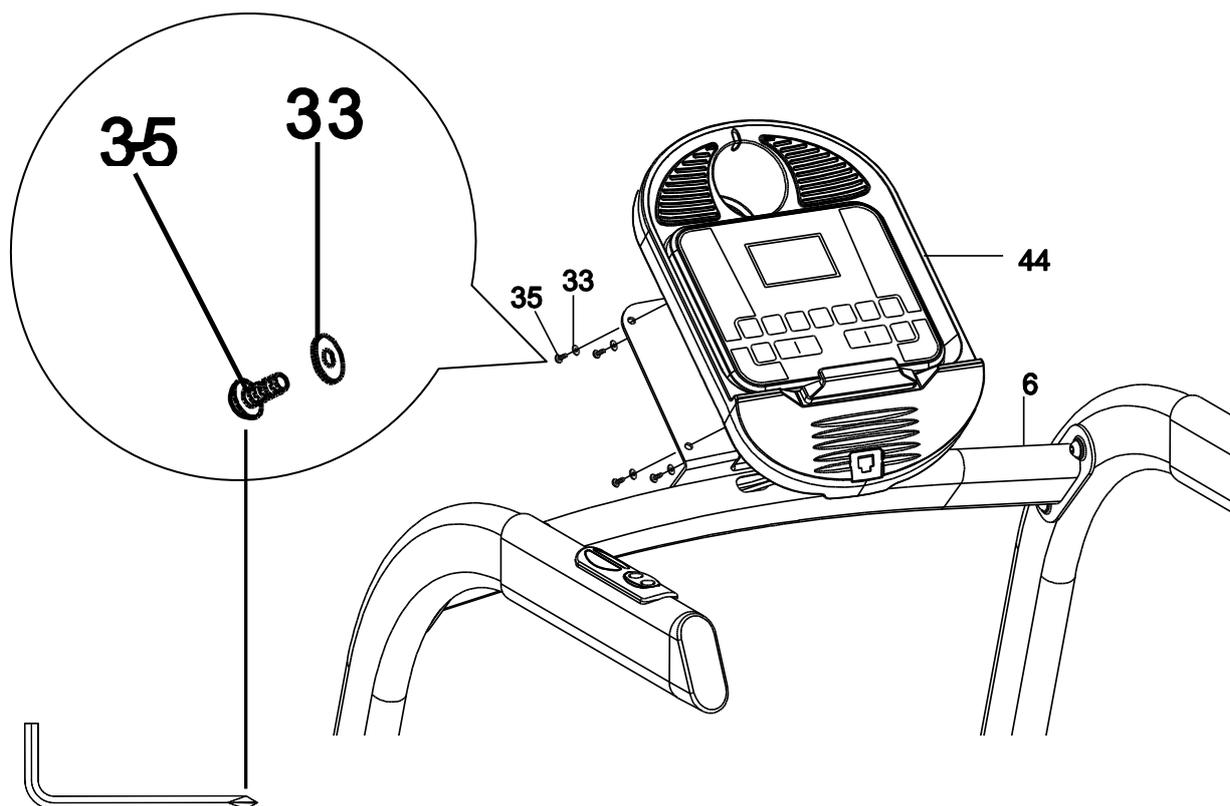


Шаг 5

Соедините провод II (75) с проводами (76), выходящими из скобы опоры компьютера (6), с проводами, выходящими из компьютера (44). Уберите лишнюю длину проводов в скобу опоры компьютера (6).

Рекомендуется привлечь помощника для завершения сборки данного этапа.

Один собирающий должен удерживать компьютер (44), пока второй соединяет провода между собой.



5 мм шестигранник с
отверткой

Шаг 6

Прикрепите компьютер (44) к скобе опоры компьютера (6) с помощью четырех $\text{Ø}12 \times \text{Ø}4 \times \text{T}1.0$ плоских шайб (33) и четырех M4x16 болтов (35). Затяните соединения с помощью 5 мм шестигранника с отверткой.

Крепеж:



(33) Плоская шайба
 $\text{Ø}12 \times \text{Ø}4 \times \text{T}1.0$
4 шт.

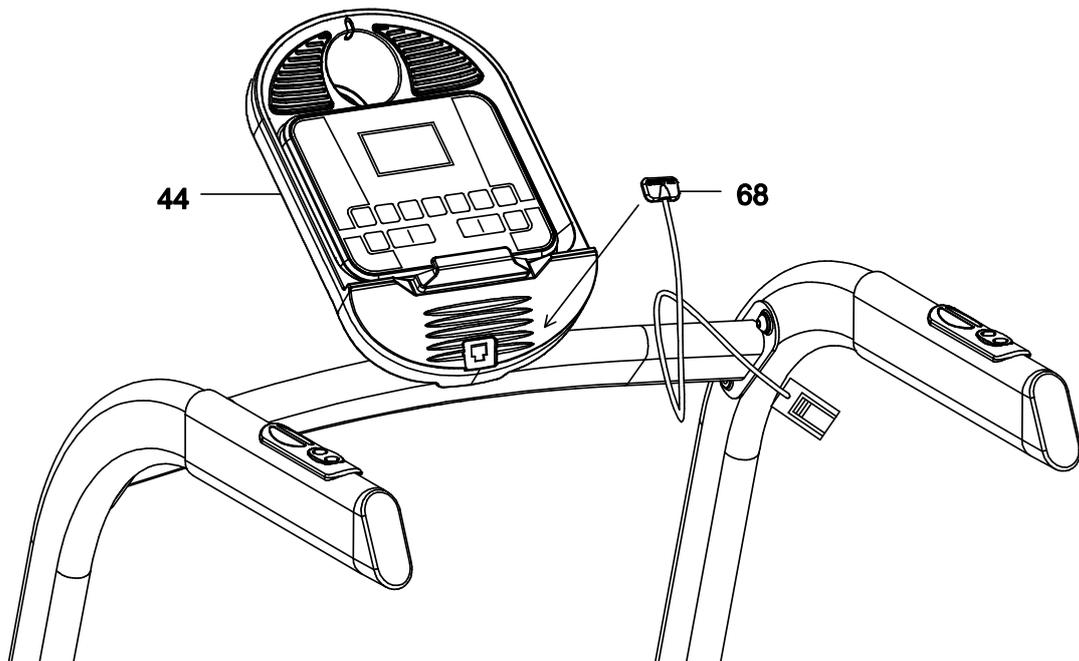


(35) Болт M4x16
4 шт.

ТЕПЕРЬ НАДЕЖНО ЗАТЯНИТЕ ВСЕ СОЕДИНЕНИЯ, СОБРАННЫЕ ВО ВСЕХ ПРЕДЫДУЩИХ ЭТАПАХ СБОРКИ

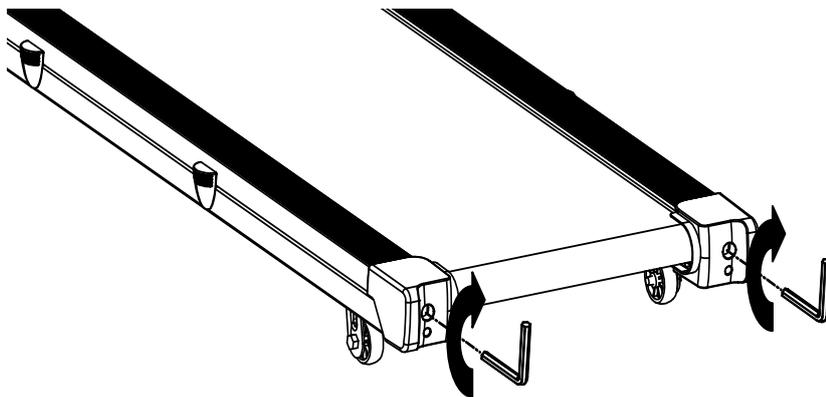
Полностью протяните два M8x16 болта (30) спереди базовой рамы (1), затем четыре M8x45 болта (11) сбоку правой \ левой опор рукояток (3, 4), установленные в ходе этапов сборки 1 и 2.

Затем надежно затяните четыре M8x16 болта (30) для того, чтобы закрепить скобу опоры компьютера (6) к правой \ левой опорам рукояток (3, 4). (Согласно этапа сборки 4).

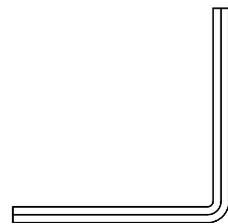


Шаг 7

Поместите ключ безопасности(68) в соответствующее гнездо в компьютере (44).



Инструмент:



6 мм шестигранник

Шаг 8

Беговое полотно отрегулировано на фабрике при производстве беговой дорожки и перед ее отправкой. В некоторых случаях, после получения тренажера, беговое полотно может нуждаться в регулировке. После того, как сборка беговой дорожки окончена, используйте 6 мм шестигранник для регулировки правого и левого болтов заднего вала. Для регулировки (натяжения полотна) вращайте болты вала на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. НЕ ПЕРЕТЯНИТЕ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО!

ПОДЪЕМ / ОПУСКАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

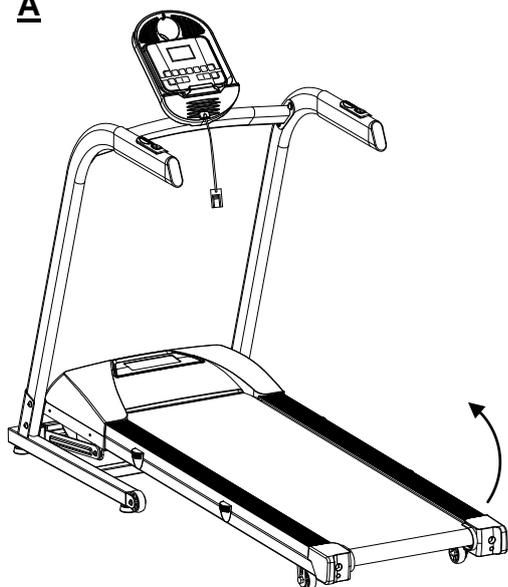
ПОДЪЕМ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Надежно удерживайте деку дорожки двумя руками. Аккуратно поднимите деку в вертикальное положение, пока нажимной фиксатор не зафиксирует деку в вертикальном положении хранения. Убедитесь в том, что дека надежно зафиксирована в режиме хранения перед перемещением беговой дорожки.

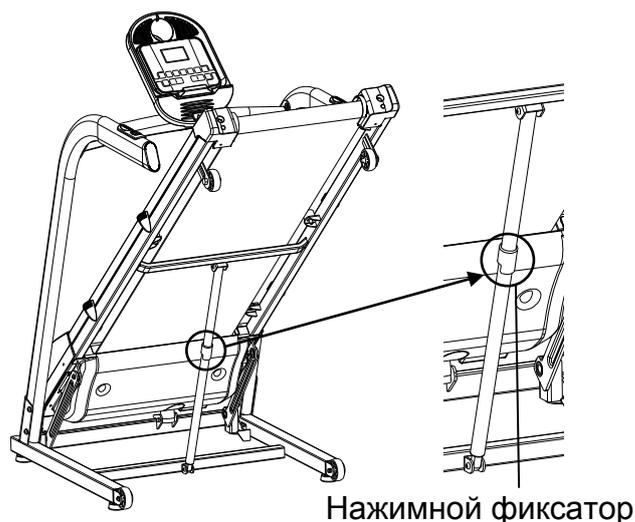
Обратите внимание на рисунок А и В.

Рекомендуется хранить беговую дорожку вдали от доступа детей.

A



B



ОПУСКАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Для опускания беговой дорожки, удерживайте деку двумя руками. Аккуратно нажмите ногой на нажимной фиксатор до появления характерного щелчка.

Аккуратно опустите деку так, как это показано на рисунках С и D.

ВАЖНО: НЕ СТОЙТЕ ПОД ДЕКОЙ ВО ВРЕМЯ ЕЕ ОПУСКАНИЯ. ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ТРАВМАМ. УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ВЫ НАДЕЖНО УДЕРЖИВАЕТЕ ДЛИННУЮ РУКОЯТКУ РУКАМИ ВО ВРЕМЯ ОПУСКАНИЯ.

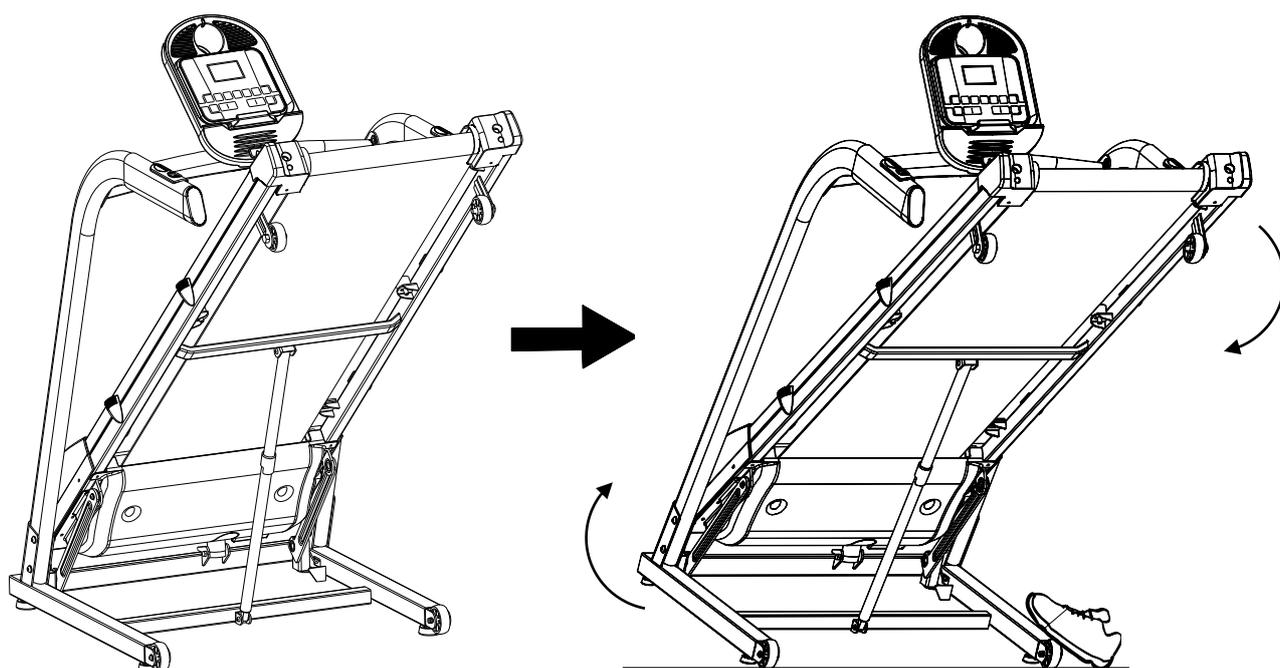
C



D



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



Для перемещения тренажера, аккуратно наклоните его так, чтобы транспортировочные колеса оказались на полу (Показано на рисунке выше). Беговая дорожка должна перемещаться исключительно в вложенном положении. Для перемещения беговой дорожки удерживайте ее двумя руками за длинную рукоятку. После перемещения беговой дорожки в необходимое место, аккуратно опустите беговую дорожку.

ВАЖНО: Беговая дорожка тяжелая. Поэтому при перемещении беговой дорожки вам может понадобиться помощь второго человека. Не пытайтесь перемещать беговую дорожку, если она не сложена для транспортировки.

ОПЕРАЦИИ С КОМПЬЮТЕРОМ



Установите выключатель питания, расположенный позади отсека двигателя в положение ВКЛ. Перед началом тренировки убедитесь в том, что ключ безопасности установлен в соответствующее гнездо консоли, а клипса ключа безопасности прикреплена к одежде. Если ключ безопасности не будет установлен на консоль – дисплей отобразит сообщение об ошибке E00 и подаст предупреждающий звуковой сигнал.

ВАЖНО: Всегда стойте на боковых рейлингах при запуске беговой дорожки – НИКОГДА НЕ СТОЙТЕ НА ПОЛОТНЕ В ЭТОТ МОМЕНТ!

БЫСТРЫЙ СТАРТ:

Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП на консоли для начала тренировки. LCD-дисплей отобразит обратный отсчет с графическим отображением «3-2-1», перед началом движения бегового полотна. Беговое полотно начинает движение со скоростью 0,8 км/ч. Используйте кнопки СКОРОСТЬ+ или СКОРОСТЬ- на консоли для увеличения или уменьшения скорости движения бегового полотна в ходе тренировки. При этом LCD дисплей компьютера будет отображать текущую скорость. Диапазон изменения скорости для данной модели беговой дорожки – 0,8 – 14 км/час, что является достаточным для проведения индивидуальных тренировок в домашних условиях. Вы также можете использовать кнопки быстрого изменения скорости (3 \ 6 \ 9), расположенные на консоли.

Для изменения угла наклона бегового полотна используйте соответствующие кнопки консоли. Каждое нажатие на кнопку увеличивает (уменьшает) угол наклона бегового полотна на 1 уровень. Диапазон изменения угла наклона бегового полотна для данной модели беговой дорожки держит в диапазоне от 0 до 10 уровней.

Соответствующий LCD консоли отображает текущий уровень угла наклона бегового полотна. Вы также можете использовать кнопки быстрого изменения угла наклона бегового полотна (3% \ 6% \ 9%), расположенные на консоли.

Окно времени на соответствующем LCD-дисплее отображает текущее время тренировки в минутах и секундах.

Окно дистанции соответствующем LCD-дисплее отображает текущую дистанцию, пройденную в ходе тренировки.

Окно калории на соответствующем LCD-дисплее отображает текущий расход калорий, затраченных в ходе тренировки.

Окно Пульс на соответствующем LCD-дисплее отображает текущий пульс пользователя в ударах в минуту. Для корректного отображения данных пульса необходимо удерживать обе ладони на датчиках пульса в течение 4-5 секунд.

В ходе тренировки вы можете нажать кнопку СТАРТ \ СТОП для остановки бегового полотна. В случае необходимости, беговое полотно можно остановить, выдернув ключ безопасности из гнезда консоли.

ФУНКЦИИ КНОПОК КОМПЬЮТЕРА:

СТАРТ\СТОП: Нажмите кнопку СТАРТ \ СТОП для начала \ окончания тренировки.

РЕЖИМ: Нажмите кнопку режим для выбора различных режимов тренировки.

СБРОС\УСТАН.: Нажмите кнопку СБРОС\УСТАН. Для выбора различных функций (время, дистанция или калории) в ходе установки целей тренировки.

Нажмите кнопку СБРОС\УСТАН. для выхода из программного режима.

Нажмите кнопку СБРОС\УСТАН. для сброса значений всех функций до 0.

В ходе программного режима U1 (Пользователь), нажмите кнопку СБРОС\УСТАН. для подтверждения выбранных значений скорости и угла наклона.

В ходе программного режима BODY FAT CALCULATOR (калькулятор содержания жира), нажмите кнопку СБРОС\УСТАН. для подтверждения выбранного значения данных о росте, весе, возрасте и поле пользователя. Нажмите кнопку СБРОС\УСТАН. для расчета процентного содержания жира в организме.

СКОРОСТЬ +: Нажмите кнопку для увеличения значения устанавливаемой функции времени, дистанции, калорий в режиме ручной установки программы.

Нажмите кнопку для увеличения значения устанавливаемой скорости в режиме тренировки U1.

Нажмите кнопку для увеличения значения устанавливаемой ЧСС (Частоты Сердечных Сокращений) в режиме тренировки H1 (Контроль ЧСС).

Нажмите кнопку для увеличения значений роста, веса, возраста, пола пользователя в программном режиме BODY FAT CALCULATOR.

Нажмите кнопку для увеличения скорости в ходе тренировки в различных тренировочных режимах.

СКОРОСТЬ -: Нажмите кнопку для уменьшения значения устанавливаемой функции времени, дистанции, калорий в режиме ручной установки программы.

Нажмите кнопку для уменьшения значения устанавливаемой скорости в режиме тренировки U1.

Нажмите кнопку для уменьшения значения устанавливаемой ЧСС (Частоты Сердечных Сокращений) в режиме тренировки H1 (Контроль ЧСС).

Нажмите кнопку для уменьшения значений роста, веса, возраста, пола пользователя в программном режиме BODY FAT CALCULATOR.

Нажмите кнопку для уменьшения скорости в ходе тренировки в различных тренировочных режимах.

КНОПКИ БЫСТРОЙ РЕГУЛИРОВКИ СКОРОСТИ (3 / 6 / 9): Вы также можете использовать кнопки быстрого изменения скорости (3 \ 6 \ 9), расположенные на консоли. Соответствующий LCD-дисплей отобразит выбранное значение скорости – 3 км\ч, 6 км\ч, 9 км\ч, соответственно.

УГОЛ НАКЛОНА +: Используйте кнопку для увеличения угла наклона в программном режиме U1.

Используйте кнопку для увеличения угла наклона в любом программном режиме.

УГОЛ НАКЛОНА +: Используйте кнопку для уменьшения угла наклона в программном режиме U1.

КНОПКИ БЫСТРОЙ РЕГУЛИРОВКИ УГЛА НАКЛОНА (3% / 6% / 9%): Используйте кнопки для уменьшения угла наклона в любом программном режиме.

Вы также можете использовать кнопки быстрого изменения угла наклона бегового полотна (3 \ 6 \ 9). Соответствующий LCD-дисплей отобразит выбранное значение угла наклона – 3 %, 6 %, 9 %, соответственно.

ДИСПЛЕЙ КОМПЬЮТЕРА:

ВРЕМЯ: Отображает текущее время тренировки в минутах и секундах. Вы также можете установить желаемое время тренировки перед началом тренировки в режиме ручной настройки параметров тренировки. Нажмите кнопку СБРОС \ УСТАН. для выбора функции времени, при этом значение времени на соответствующем дисплее начнет мигать. Начальная установка времени тренировки – 30:00 минут. Используйте кнопки СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ- для выбора необходимого времени тренировки. Каждое нажатие кнопки изменяет значение на 1 минуту. Время тренировки может быть установлено в диапазоне от 5:00 до 99:00 минут. После установки желаемого времени тренировки нажмите кнопку СТАРТ\СТОП для начала тренировки. При этом беговое полотно начнет вращаться со скоростью 0,8 км\ч. Используйте кнопки регулировки скорости на консоли для регулировки скорости в ходе тренировки. С началом тренировки с установленным временем тренировки, консоль начинает обратный отсчет времени от установленного – до 0:00 с интервалом в секунду. С достижением значения 0:00 консоль подаст звуковой сигнал, беговое полотно остановится автоматически.

СКОРОСТЬ: Отображает текущую скорость движения бегового полотна в диапазоне от 0,8 до 14,0 км\ч. Используйте кнопки СКОРОСТЬ+ или СКОРОСТЬ- на консоли для увеличения или уменьшения скорости движения бегового полотна в ходе тренировки. Вы также можете использовать кнопки быстрого изменения скорости (3 \ 6 \ 9), расположенные на консоли. Соответствующий LCD-дисплей отобразит выбранное значение скорости – 3 км\ч, 6 км\ч, 9 км\ч, соответственно.

ДИСТАНЦИЯ: Отображает дистанцию, пройденную в ходе тренировки. Также вы можете задать желаемую дистанцию перед началом тренировки в режиме ручной настройки параметров тренировки. Нажмите кнопку СБРОС \ УСТАН. для выбора функции дистанции, при этом соответствующий дисплей консоли начнет мигать. Начальная установленная дистанция – 1.00 км. Кнопками СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ- вы можете выбрать желаемую дистанцию в диапазоне от 1.00 до 9.00 км. После установки желаемой дистанции нажмите кнопку СТАРТ \ СТОП для начала тренировки. При этом беговое полотно начнет вращаться со скоростью 0,8 км\ч. Используйте кнопки регулировки скорости на консоли для регулировки скорости в ходе тренировки. С началом тренировки с установленной дистанции тренировки, консоль начинает обратный отсчет дистанции от установленного – до

0:00. С достижением значения 0:00 консоль подаст звуковой сигнал, беговое полотно остановится автоматически.

КАЛОРИИ: Отображает суммарное количество калорий, затраченных в ходе тренировки. Вы также можете установить желаемое количество калорий для расхода в ходе тренировки перед началом тренировки в режиме ручной настройки параметров тренировки. Нажмите кнопку СБРОС \ УСТАН. для выбора функции калорий, при этом значение калорий на соответствующем дисплее начнет мигать. Начальная установка – 50 калорий. Кнопками СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ- вы можете выбрать желаемое количество калорий для расхода в диапазоне от 10 до 990 калорий. После установки желаемого количества калорий нажмите кнопку СТАРТ \ СТОП для начала тренировки. При этом беговое полотно начнет вращаться со скоростью 0,8 км\ч. Используйте кнопки регулировки скорости на консоли для регулировки скорости в ходе тренировки. С началом тренировки с установленным количеством калорий для расхода в ходе тренировки, консоль начинает обратный отсчет дистанции от установленного – до 0:00. С достижением значения 0:00 консоль подаст звуковой сигнал, беговое полотно остановится автоматически.

ПУЛЬС: Отображает текущее значение пульса в ударах в минуту. Для корректного отображения данных пульса необходимо удерживать обе ладони на датчиках пульса в течение 4-5 секунд.

УГОЛ НАКЛОНА: Отображает текущий уровень угла наклона. Используйте соответствующие кнопки консоли для изменения угла наклона бегового полотна. Вы также можете использовать кнопки быстрого изменения угла наклона бегового полотна (3 \ 6 \ 9). Соответствующий LCD-дисплей отобразит выбранное значение угла наклона – 3 %, 6 %, 9 %, соответственно.

ОПЕРАЦИИ С КОМПЬЮТЕРОМ

ТРЕНИРОВКА В ПРОГРАММНОМ РЕЖИМЕ:

Компьютер данной модели беговой дорожки предлагает 25 встроенных программ. Вы можете выбрать желаемую программу в режиме СТОП перед началом тренировки. Нажмите кнопку РЕЖИМ для выбора программы. Предусмотренное время тренировки – 30:00 минут. Вы можете нажать кнопку СБРОС для выхода из программного режима. Нажмите кнопку СТАРТ / СТОП для начала тренировки. LCD-дисплей отобразит обратный отсчет с графическим отображением «3-2-1», перед началом движения бегового полотна. Скорость движения бегового полотна и угол наклона будут изменяться согласно установкам программы. Используйте кнопки СКОРОСТЬ+ или СКОРОСТЬ- на консоли для увеличения или уменьшения скорости движения бегового полотна в ходе тренировки. Для изменения угла наклона бегового полотна используйте соответствующие кнопки. С достижением значения 0:00 консоль подаст звуковой сигнал, беговое полотно остановится автоматически.

ТРЕНИРОВКА В РЕЖИМЕ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ:

Для тренировки в этом режиме вашей индивидуальной программы (U1) нажимайте кнопку РЕЖИМ, пока консоль не отобразит сообщение U1. Значение времени

отобразит 1:00. Кнопками СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ- для установки скорости для первой минуты пользовательской тренировки. Кнопками УГОЛ НАКЛОНА+ и УГОЛ НАКЛОНА – выберите угол наклона для первой минуты тренировки. Нажатием кнопки СБРОС \ УСТАН. подтвердите установленные значения скорости и угла наклона для 1 минуты пользовательской программы. Повторите данные процедуры для установки значений для всего времени пользовательской программы по минутно о (30 минут). Затем нажмите кнопку СТАРТ \ СТОП для начала тренировки. С достижением значения 0:00 консоль подаст звуковой сигнал, беговое полотно остановится автоматически.

ТРЕНИРОВКА В ПРОГРАММНОМ РЕЖИМЕ Н1 (КОНТРОЛЬ ЧСС):

В режиме остановки (СТОП) нажимайте кнопку РЕЖИМ на консоли до появления сообщения Н1. Предустановленное значение ЧСС – 100. Используйте кнопки СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ- для выбора желаемого значения целевой ЧСС. Нажмите кнопку СТАРТ \ СТОП для начала тренировки и удерживайте обе ладони на датчиках пульса в ходе тренировки. Время тренировки составляет 30:00 минут. Программа разработана для поддержания заданной целевой ЧСС в ходе всей тренировки, посредством регулировки скорости и угла наклона.

В ходе тренировки, если текущая ЧСС в пределах 5 ударов в минуту от заданной целевой ЧСС, то угол наклона и скорость бегового полотна не изменятся.

Если в ходе тренировки текущая ЧСС выше целевой более, чем на 5-25 ударов в минуту от целевой ЧСС, скорость будет уменьшена на 0,2 км\ч в течение 10 секунд и угол наклона будет понижен на один уровень в течение 5 секунд для приведения текущей ЧСС до целевой.

Если в ходе тренировки текущая ЧСС выше целевой на 25 ударов в минуту, скорость будет уменьшена на 0,5 км\ч в течение 5 секунд и угол наклона будет понижен на один уровень в течение 3 секунд для приведения текущей ЧСС до целевой.

Если в ходе тренировки текущая ЧСС ниже целевой более, чем на 5-25 ударов в минуту от целевой ЧСС, скорость будет увеличена на 0,2 км\ч в течение 10 секунд и угол наклона будет увеличен на один уровень в течение 5 секунд для приведения текущей ЧСС до целевой.

Если в ходе тренировки текущая ЧСС ниже целевой на 25 ударов в минуту, скорость будет увеличена на 0,5 км\ч в течение 5 секунд и угол наклона будет увеличен на один уровень в течение 3 секунд для приведения текущей ЧСС до целевой.

С достижением значения 0:00 консоль подаст звуковой сигнал, беговое полотно остановится автоматически.

ТРЕНИРОВКА В РЕЖИМЕ BODY FAT CALCULATOR:

В режиме остановки (СТОП) нажимайте кнопку РЕЖИМ на консоли до появления сообщения (170) о росте пользователя. Используйте кнопки СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ – для установки значения роста пользователя в диапазоне от 130 до 200 см. Нажмите кнопку СБРОС \ УСТАН. для подтверждения значения роста пользователя. При этом начнет мигать значение (70) веса пользователя.

Используйте кнопки СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ – для установки значения веса пользователя в диапазоне от 30 до 180 кг. Нажмите кнопку СБРОС \ УСТАН. для подтверждения значения веса пользователя. При этом начнет мигать значение (30) возраста пользователя. Используйте кнопки СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ – для

установки значения возраста пользователя в диапазоне от 10 до 99 лет. Нажмите кнопку СБРОС \ УСТАН. для подтверждения значения возраста пользователя. При этом начнет мигать значение (1) пола пользователя. Используйте кнопки СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ – для установки значения пола пользователя. Значение 1- обозначает женский пол, 0 – мужской. Нажмите кнопку СБРОС \ УСТАН. для подтверждения пола, при этом компьютер отобразит процентное содержание жира в организме.

ВАЖНО: Процентное соотношение жира – расчетное значение, построенное на алгоритмах – поэтому оно не может быть использовано в качестве медицинского показателя или рекомендации.

Пол	Стандартный уровень (<30 лет)	Стандартный уровень (> 30 лет)	Высокий уровень
Мужской	14-20%	17-23%	>25%
Женский	17-24%	20-27%	>30%

ОСБЛУЖИВАНИЕ \ ПОИСК ВОЗМОЖНЫХ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ВАЖНО: Во избежание удара электрическим током, перед проведением процедур обслуживания, необходимо отключить тренажер от сети, вынув вилку шнура питания из розетки.

ВАЖНО: Перед каждым использованием тренажера, всегда проверяйте его на видимые повреждения. Не используйте неисправный тренажер!

ОЧИСТКА

После каждой тренировки протрите тренажер тряпкой, убедитесь в том, что тренажер не загрязнен.

Беговая дорожка может быть очищена с помощью сухой тряпки и слабого мыльного раствора. Не используйте абразивные вещества или сольвенты. В ходе очистки тренажера не заливайте компьютер жидкостью, это может привести к его поломке и поражению электрическим током.

Во избежание повреждения компьютера, не допускайте попадания на него прямых солнечных лучей.

ХРАНЕНИЕ

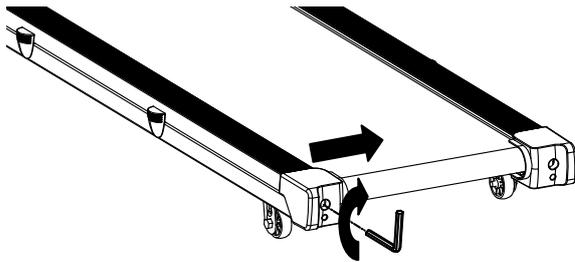
Храните тренажер внутри помещения. Никогда не оставляйте тренажер на улице. Во время хранения тренажера вилка питания должна быть отсоединена от розетки.

ПОИСК ВОЗМОЖНЫХ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

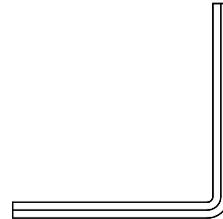
Проблема	Потенциальные причины	Решение проблемы
Беговая дорожка не запускается	1. Тренажер не подключен к сети питания. 2. Не установлен ключ безопасности 3. Вышел из строя предохранитель в помещении 4. Вышел из строя предохранитель тренажера.	1. Подключите тренажер к сети питания. 2. Установите ключ безопасности. Вызовите электрика при необходимости. Подождите 5 минут, затем перезапустите тренажер.
Полотно проскальзывает	Полотно не отрегулировано	Отрегулируйте полотно.
Полотно дергается при нахождении на нем	1. Недостаточно смазана дека 2. Полотно излишне натянуто	1. Смажьте дека. 2. Отрегулируйте полотно.
Полотно находится не по центру (смещено).	Полотно не отрегулировано.	Отрегулируйте полотно.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Беговое полотно предварительно отрегулировано на фабрике, но после продолжительного использования беговой дорожки может нуждаться в регулировке. Для регулировки бегового полотна включите беговую дорожку на движение на малой скорости 8-10 км\ч. Используйте 6 мм шестигранник для регулировки болтов заднего вала. Если во время движения полотна, оно смещается влево, поверните левый регулировочный болт на $1\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Беговое полотно сместиться в правильное положение.

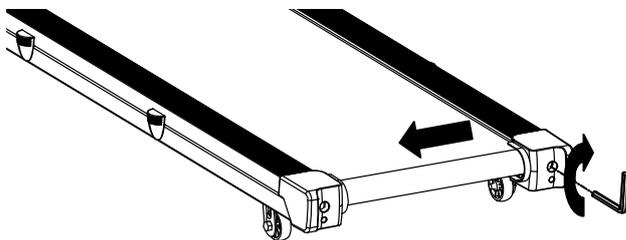


Инструмент:

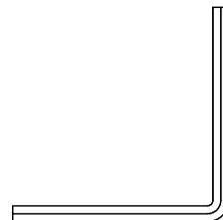


6 мм шестигранник

Если во время движения полотна, оно смещается вправо, поверните правый регулировочный болт на $1\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Беговое полотно сместиться в правильное положение. При необходимости постепенно вращайте болт до достижения необходимого результата.

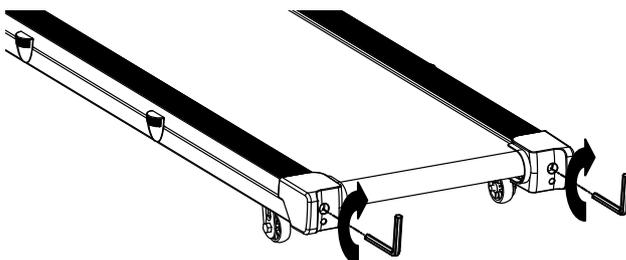


Инструмент:

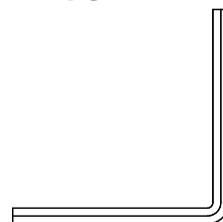


6 мм шестигранник

Если беговое полотно проскальзывает во время тренировки, прекратите тренировку и отсоедините шнур питания от розетки. С помощью 6 мм шестигранного ключа, входящего в комплект поставки, поверните правый и левый регулировочный болты на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Затем запустите беговую дорожку на движение со скоростью 8-10 км\ч. Проверьте, проскальзывает ли беговое полотно. При необходимости, повторите процедуру регулировки.



Инструмент:



6 мм шестигранник

СМАЗКА

Беговое полотно предварительно смазано. Беговое полотно и дека играют основную роль в функционировании беговой дорожки. Необходимо периодически смазывать деку с помощью специальной силиконовой смазки.

Рекомендуется смазывать деку по следующему принципу (в зависимости от веса пользователя и частоты использования):

Легкий пользователь (менее 3 часов в неделю) - редко

Средний пользователь (3-5 часов в неделю) – 1 раз в 6 мес.

Тяжелый пользователь (более 5 часов в неделю) – каждые 3 месяца.

Как проверить – смазано полотно или нет.

Приподнимите край бегового полотна и проведите рукой по деке.

Если поверхность скользкая на ощупь, смазка не требуется.

Если поверхность сухая, необходима смазка.

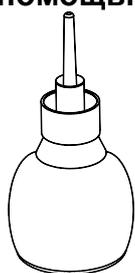
Как смазывать беговое полотно.

Приподнимите край бегового полотна.

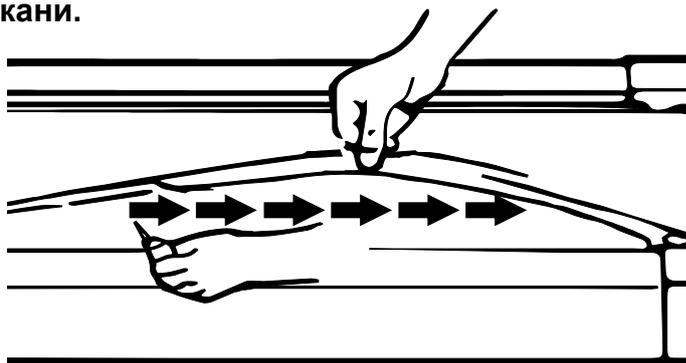
Нанесите немного смазки **ПОД ЦЕНТР БЕГОВОГО ПОЛОТНА НА ДЕКУ.**

Запустите беговую дорожку на медленной скорости на 3-5 минут для равномерного распределения смазки по деке.

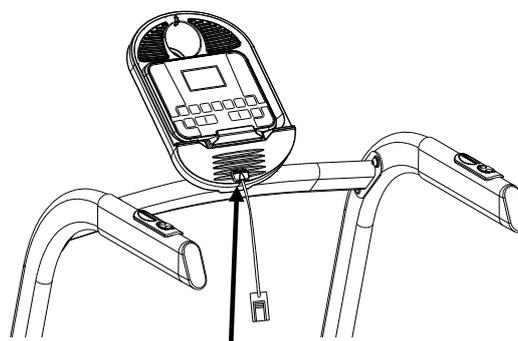
ВАЖНО: Не допускайте излишней смазки деки. Лишняя смазка должна быть удалена с помощью сухой ткани.



Смазка
силиконовая
1 шт.



ЭКСТРЕННАЯ ОСТАНОВКА



КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Перед началом тренировки убедитесь в том, что ключ безопасности установлен в соответствующее гнездо компьютера, а клипса ключа безопасности надежно закреплена на одежде. В случае падения или экстренной остановки – выдерните ключ безопасности из гнезда компьютера. Это приведет к остановке бегового полотна.

Для продолжения тренировки необходимо установить ключ безопасности в гнездо и нажать СТАРТ.

РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

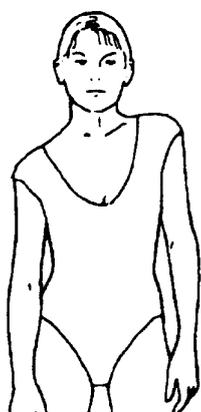
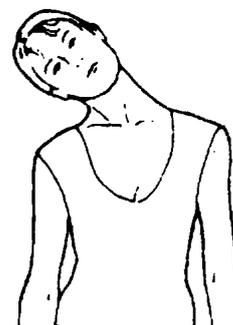
Эффективная программа тренировок содержит разминку, аэробную тренировку и заминку. Выполняйте тренировку как минимум два или три раза в неделю, отдыхая день между тренировками. Через несколько месяцев Вы можете увеличить частоту тренировок до пяти в неделю.

АЭРОБНАЯ ТРЕНИРОВКА – эта тренировка, в ходе которой сердце и легкие обеспечивают мышцы кислородом. В ходе аэробной тренировки задействованы большие мышцы – ноги, руки, ягодицы. Ваше сердце бьется быстро, Вы дышите чаще и глубже. Аэробная тренировка может быть частью Вашей тренировочной программы.

Любая тренировка должна начинаться с разминки. Разминка позволяет подготовить мышцы к тренировке, то есть предварительно растянуть и разогреть мышцы, увеличить частоту сердцебиения и насытить мышцы кислородом. Для того чтобы выполнить заминку после Вашей тренировки – просто повторите приведенные ниже упражнения для разминки. Это полезно для Ваших мышц после тренировки.

НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ

Наклоните шею вправо на счет раз, почувствуйте, как растягиваются мышцы на левой стороне шеи. Затем поверните голову назад, держа подбородок вверх и открыв рот. Затем наклоните шею влево, затем опустите голову к груди. Повторите несколько раз.

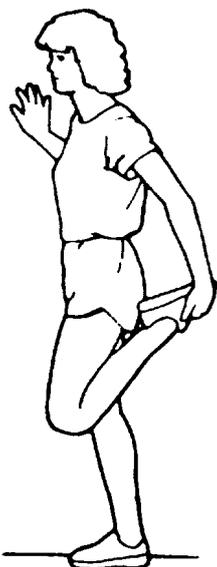
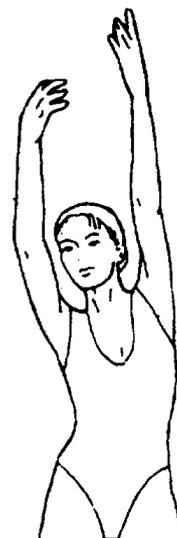


ПОДЪЕМ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо к уху на счет раз, Затем поднимите левое плечо к уху, одновременно опуская правое плечо в исходное положение.

БОКОВАЯ РАСТЯЖКА

Разведите руки в стороны и поднимите их вверх. Вытяните правую руку вверх на максимально возможную высоту. Повторите те же действия с левой рукой. Повторите упражнение несколько раз.



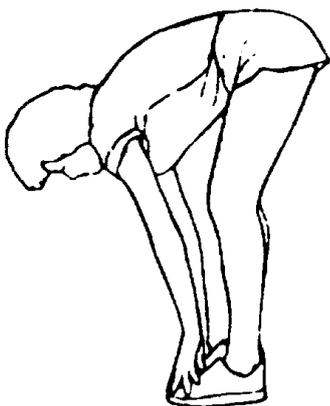
РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСОВ

Обопритесь одной рукой о стену для баланса, поднимите ногу, согнутую в колене вверх. Подтяните пятку как можно ближе к ягодице. Повторите упражнение с другой ногой.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, разведите колени и сведите стопы. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Дотянитесь коленями до пола. Досчитайте до 15. Повторите упражнение несколько раз.



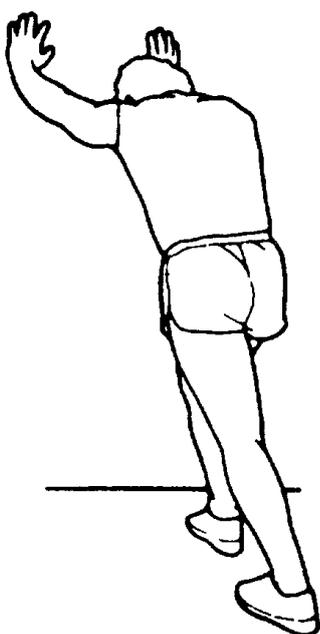
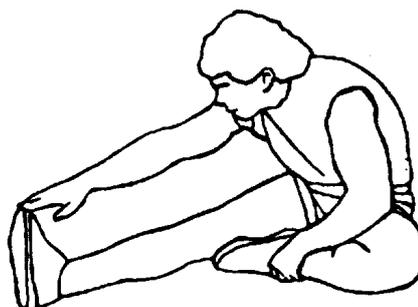


НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Медленно наклонитесь вперед, сохраняя спину и плечи расслабленными. Дотроньтесь кончиками пальцев до носков. Досчитайте до 15. Повторите упражнение несколько раз.

РАСТЯЖКА МЫШЦ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол, вытяните правую ногу вперед. Достаньте рукой носка. Вытяните носок вперед, назад, вверх. Досчитайте до 15. Повторите упражнение с другой ногой. Повторите упражнение несколько раз.



РАСТЯЖКА АХИЛЛЕСОВЫХ СУХОЖИЛИЙ

Встаньте напротив стены, выставив левую ногу вперед, упритесь ладонями в стену. Держите правую ногу прямо, а левую стопу на полу, затем согните левую ногу и тяните бедро к стене. Досчитайте до 15. Повторите упражнение с другой ногой. Повторите упражнение несколько раз.