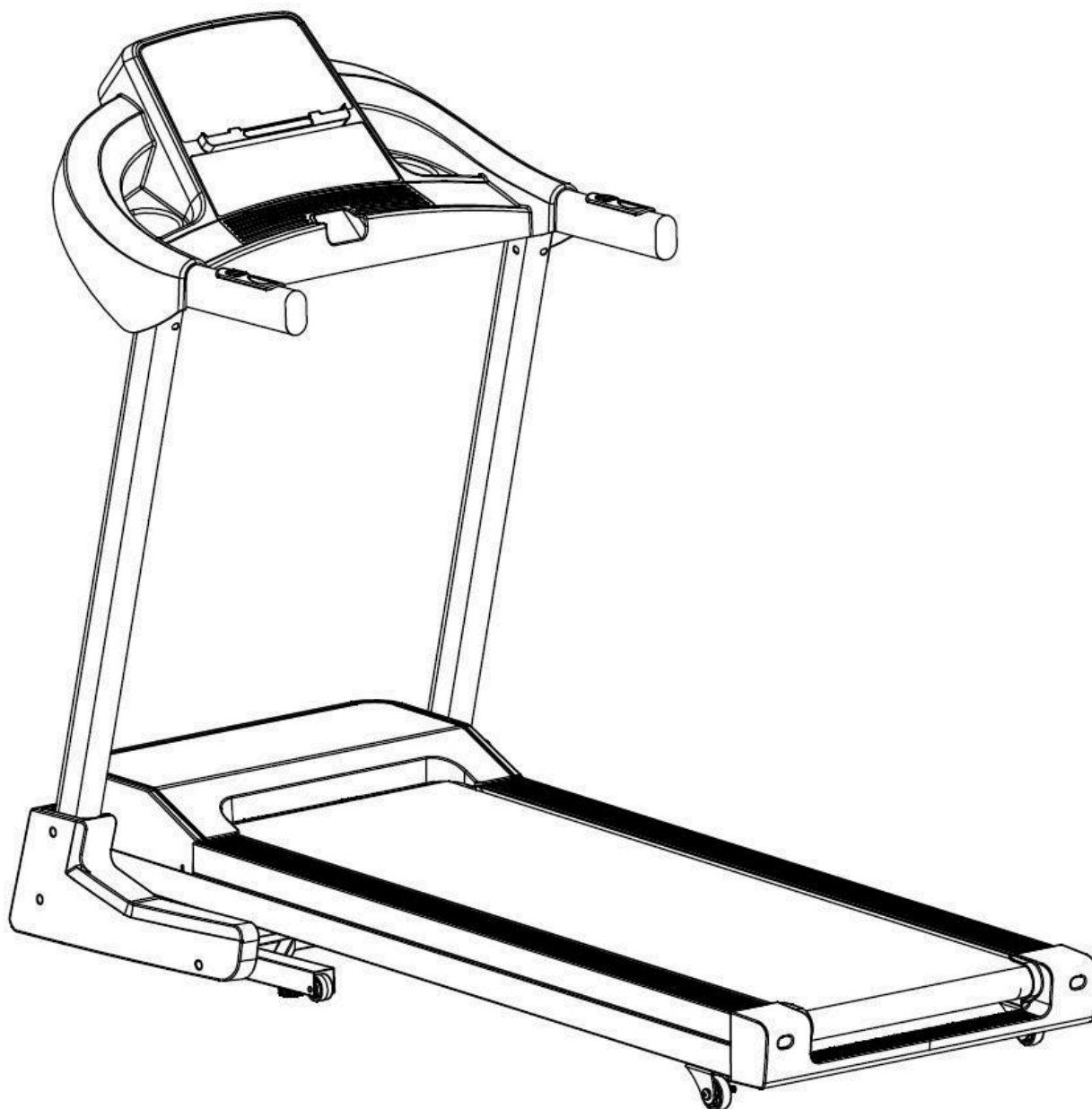


Беговая дорожка Everyfit FFT025

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



СОДЕРЖАНИЕ

1. Технические характеристики беговой дорожки

2. Меры предосторожности

3. Инструкция по сборке

4. Функции консоли

5. Уход и обслуживание

6. Руководство к упражнениям

1. ХАРАКТЕРИСТИКИ

Поздравляем Вас с приобретением электрической беговой дорожки. Вы сделали первый шаг к более здоровой и полноценной жизни.

Беговая дорожка специально разработана с учетом Ваших потребностей. Ниже приведены характеристики беговой дорожки.

- Диапазон скорости: 1 ~ 18 км/ч
- Наклон: 18 уровней
- Контактный датчик
- 25 встроенных программ
- Программы с контролем ЧСС
- Fitshow Bluetooth
- Входное напряжение: 220 В 50-60 Гц
- Складывается и легко перемещается

2. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ, ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА, ПОЛУЧЕНИЯ ОЖОГОВ ИЛИ ДРУГИХ ТРАВМ, ИЗУЧИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО, А ТАКЖЕ ИНФОРМАЦИЮ О НЕОБХОДИМЫХ МЕРАХ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВОК.

- Владелец тренажера несет ответственность за то, чтобы все пользователи беговой дорожки были информированы о мерах предосторожности.
- Держите домашних животных и маленьких детей подальше от беговой дорожки.
- Никогда не включайте беговую дорожку, если Вы стоите на беговом полотне.
- Беговая дорожка способна развивать высокие скорости. Чтобы избежать резких скачков скорости, увеличивайте ее постепенно.
- Регулярно проверяйте и подтягивайте все детали беговой дорожки. Избегайте попадания рук между подвижными частями.
- Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра во время ее работы. Всегда вынимайте ключ безопасности и переводите переключатель в положение “выкл.”, когда беговая дорожка не используется. Информацию о расположении и работе переключателя смотрите в разделе, посвященном эксплуатации консоли, в данном руководстве.
- Не оставляйте беговую дорожку без присмотра, если она подключена к сети.
- При складывании или перемещении беговой дорожки убедитесь, что предохранитель полностью включен. Не снимайте крышку двигателя без соответствующего указания официального представителя сервисного обслуживания. Техническое обслуживание, отличное от процедур, описанных в данном руководстве, должно выполняться только официальным сервисным центром.
- Держите шнур питания подальше от горячих поверхностей.
- Держите все электрические компоненты, такие как двигатель, шнур питания и выключатель, вдали от воды и других жидкостей во избежание поражения электрическим током. Не ставьте ничего на поручни, консоль или беговое полотно.

В ЦЕЛЯХ ВАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИМИТЕ К СВЕДЕНИЮ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Собирайте и используйте оборудование только на ровной поверхности. Всегда оставляйте свободное пространство с каждой стороны беговой дорожки, оно должно быть не менее 120 см.
- Перед началом тренировки всегда вставляйте ключ безопасности в консоль и прикрепляйте его с помощью зажима к своей одежде на талии. Если у Вас возникнут проблемы и

потребуется быстро остановить двигатель, просто потяните за шнур, чтобы отсоединить ключ от консоли. Чтобы продолжить работу, просто снова вставьте ключ безопасности в консоль.

- Для избежания аварий поврежденный шнур питания необходимо заменить. Это может сделать производитель, его сервисный агент или лицо с аналогичной квалификацией.
- Когда беговая дорожка не используется, извлеките ключ безопасности и храните его в безопасном месте. Храните ключ безопасности в недоступном для детей месте.
- Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь для тренировки. Не носите слишком свободную одежду, обувь с кожаной подошвой или на каблучке. Обязательно уберите длинные волосы назад.
- Полотенца держите подальше от бегового полотна. Беговое полотно не сможет остановиться немедленно, если какой-либо предмет застрянет в роликах или ленте. В случае попадания какого-либо предмета внутрь тренажера немедленно выключите устройство.
- Будьте осторожны вставая на тренажер и сходя с него. По возможности пользуйтесь поручнями. Вставляйте на беговое полотно только тогда, когда оно работает на очень низкой скорости. Не сходите с беговой дорожки во время движения полотна.
- Чтобы встать на беговую дорожку или сойти с нее, сначала встаньте на правую и левую платформы, расположенные по обе стороны бегового полотна, перед запуском дорожки (для начала тренировки) и после ее остановки (в конце тренировки).
- Никогда не пытайтесь поворачиваться на беговой дорожке во время работы бегового полотна. Все время держите голову и туловище обращенными вперед.
- Никогда не включайте беговую дорожку, если кто-то стоит на ней.
- Ни в коем случае не раскачивайте беговую дорожку, не стойте на поручнях или консоли.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете перенапряжение. Если Вы почувствуете боль или дискомфорт, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим врачом.
- Не пытайтесь самостоятельно выполнять какие-либо работы по обслуживанию беговой дорожки, кроме сборки и технического обслуживания, описанных в данном руководстве. Беговая дорожка предназначена только для домашнего использования. Пожалуйста, обратитесь к информации по обслуживанию клиентов, содержащейся в данном руководстве, если Вашей беговой дорожке потребуется дополнительное обслуживание, отличное от описанного в данном руководстве.
- Устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или лицами с недостаточным опытом и знаниями, за исключением случаев, когда они находятся под контролем или проинструктированы относительно работы с оборудованием лицами, которые ответственны за их безопасность. Следите за тем, чтобы дети не играли с оборудованием.

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ: данная беговая дорожка должна быть заземлена. В случае поломки или неисправности заземление снижает риск поражения электрическим током. Тренажер оснащен шнуром с заземляющим проводником и вилкой заземления. Всегда подключайте вилку к подходящей розетке, которая установлена и заземлена правильно в соответствии с нормами.

ВАЖНО! Неправильное подключение проводника, заземляющего оборудование, может привести к поражению электрическим током. Если Вы сомневаетесь в том, правильно ли заземлена беговая дорожка, проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по техническому обслуживанию. Не меняйте вилку, которая идет в комплекте с оборудованием. Если вилка не подходит к розетке, необходимо заменить розетку на подходящую. Данную работу должен производить квалифицированный специалист.

ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ: хотя эта беговая дорожка оснащена встроенной защитой от перенапряжения, все же рекомендуется использовать внешний сетевой фильтр. Беговая дорожка автоматически отключится, если произойдет скачок напряжения. Кнопка сброса расположена в нижней передней части крышки двигателя. Если беговую дорожку необходимо выключить, переведите переключатель в положение “выкл.”, затем нажмите кнопку сброса. Теперь беговая дорожка будет работать правильно.











ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Тренажер предназначен только для домашнего использования.
2. Напряжение питания тренажера составляет 220 В.
3. Перед началом тренировки на тренажере, пожалуйста, выполните 10-минутную разминку и наденьте подходящие для занятий спортом одежду и обувь.
4. Не стойте на беговой дорожке во время настройки, тестирования или запуска.
5. Будьте осторожны, вставая и сходя с тренажера. Перед запуском дорожки, пожалуйста,

возьмитесь за поручни и поставьте ноги на боковые платформы, (не на беговое полотно). После запуска встаньте на беговое полотно, когда скорость его работы минимальная. Затем постепенно увеличивайте скорость. Прежде чем сойти с тренажера, пожалуйста, уменьшите скорость до самой низкой во избежание травм.

6. Если во время работы тренажера извлечь ключ безопасности, двигатель перестанет работать, а консоль выдаст предупреждения.
7. Дети должны находиться под присмотром взрослых, когда они находятся на тренажере или рядом с ним.
8. Беговая дорожка должна быть защищена от воздействия солнечных лучей, сырости и грязи. Все детали следует часто чистить.
9. Если тренажер не используется в течение длительного времени, пожалуйста, не ставьте на него предметы и не стойте на нем.

3. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

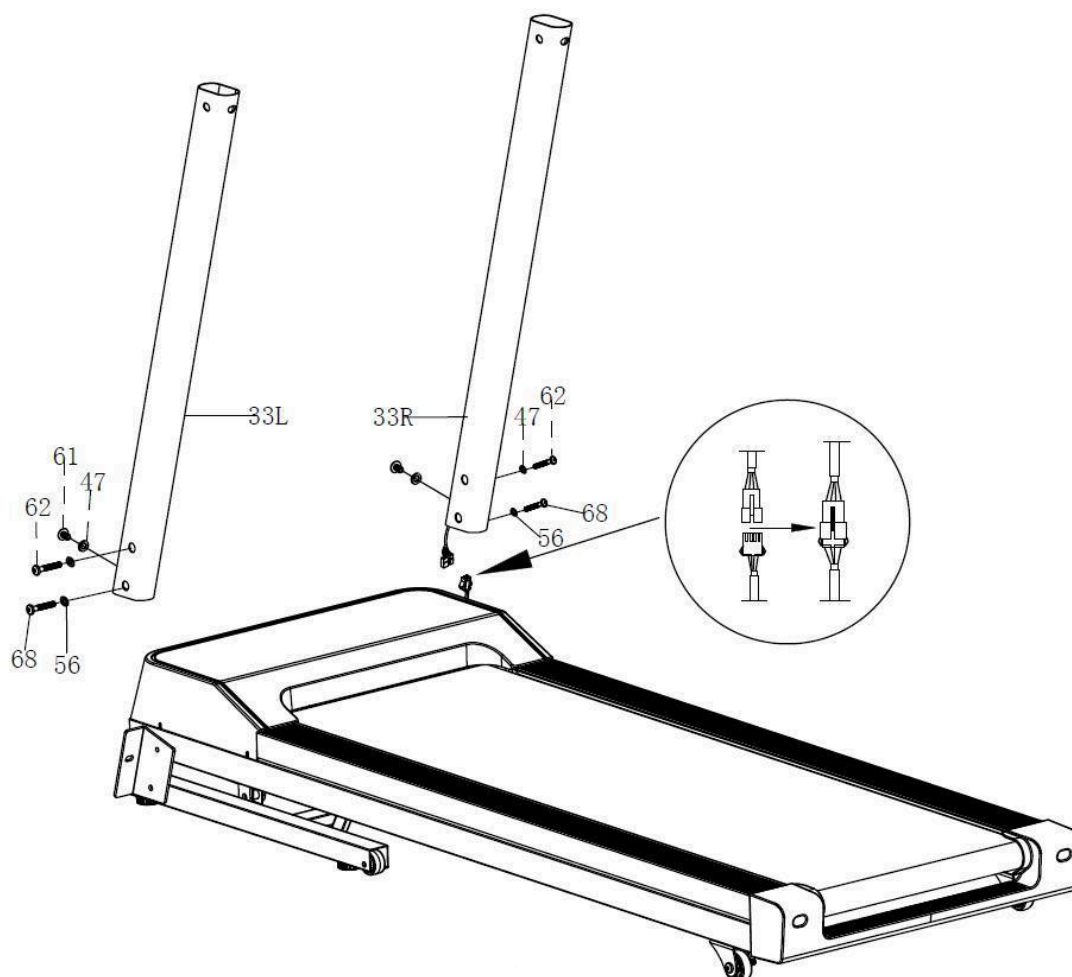
Комплект крепежных деталей			
Описание деталей	Количество (шт.)	Описание деталей	Количество (шт.)
Болт M8x16 мм 	8	Болт $\phi 4.2 \times 16$ мм 	6
Болт M8x50 мм 	2	Ключ безопасности 	1
Болт M10x60 мм 	2	Смазочное масло 	1
Шайба M8 ($\phi 8.5 \times \phi 16 \times T1.6$) 	10	Шестигранный ключ S5 	1
Шайба M10 ($\phi 10.5 \times \phi 21 \times T1.6$) 	2	Шестигранный ключ S6 	1

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. Описанные выше детали - это все, что Вам нужно для сборки этой беговой дорожки. Перед началом сборки проверьте наличие крепежных деталей, чтобы убедиться, что они входят в комплект поставки.

2. Найдите инструменты в комплекте с оборудованием, которые помогут Вам проще собрать эту беговую дорожку.

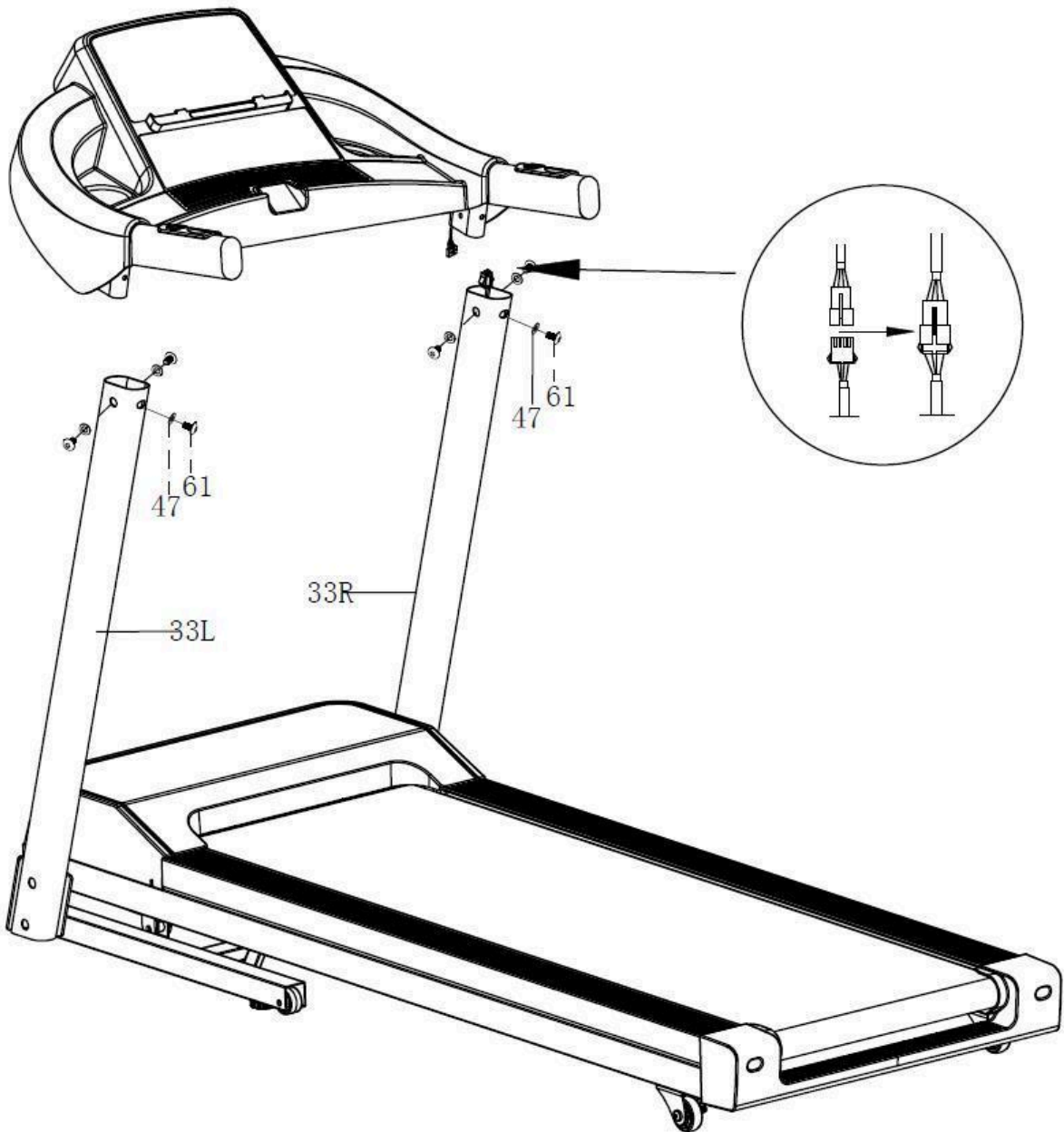
• ШАГ ПЕРВЫЙ. Сборка стоек

1. Подсоедините провод, идущий от стойки (33R) к проводу основной рамы.
2. Закрепите вертикальные стойки (33R и 33L) на основной раме с обеих сторон, используя: болт M8x16 (61) и плоскую шайбу M8 (47), а также болт M8x50 (62) и плоскую шайбу M8 (47) и болт M10 (68) с плоской шайбой M10 (56).



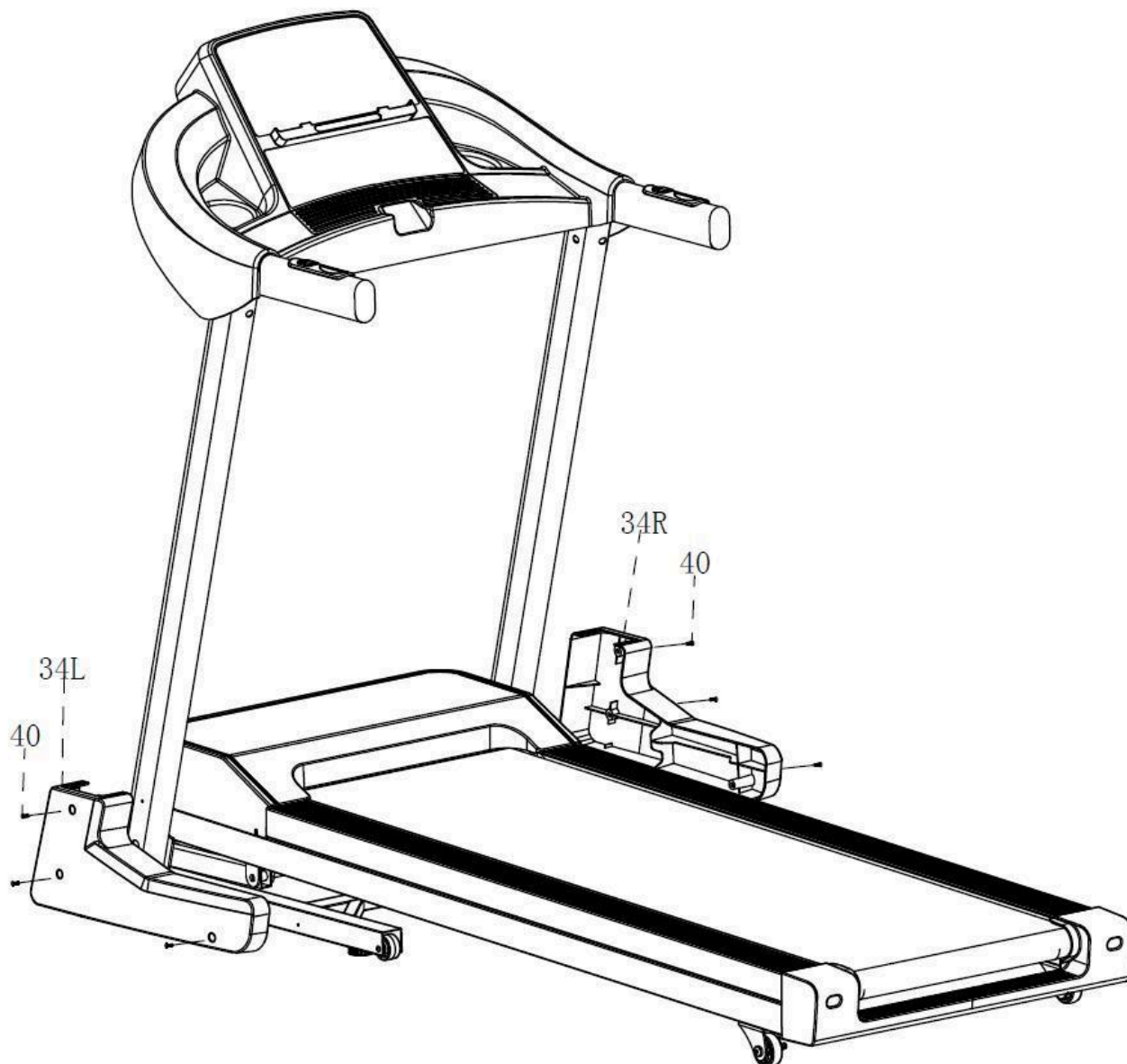
● **ШАГ ВТОРОЙ. Установка собранной консоли**

1. Соедините провода между консолью (1) и правой стойкой (33R).
2. Установите консоль (1) в соответствии с предварительно просверленными отверстиями на вертикальных стойках (33L и 33R). Используйте прилагаемые болты M8×16 (61) и шайбу M8 (47), чтобы закрепить консоль на стойках.

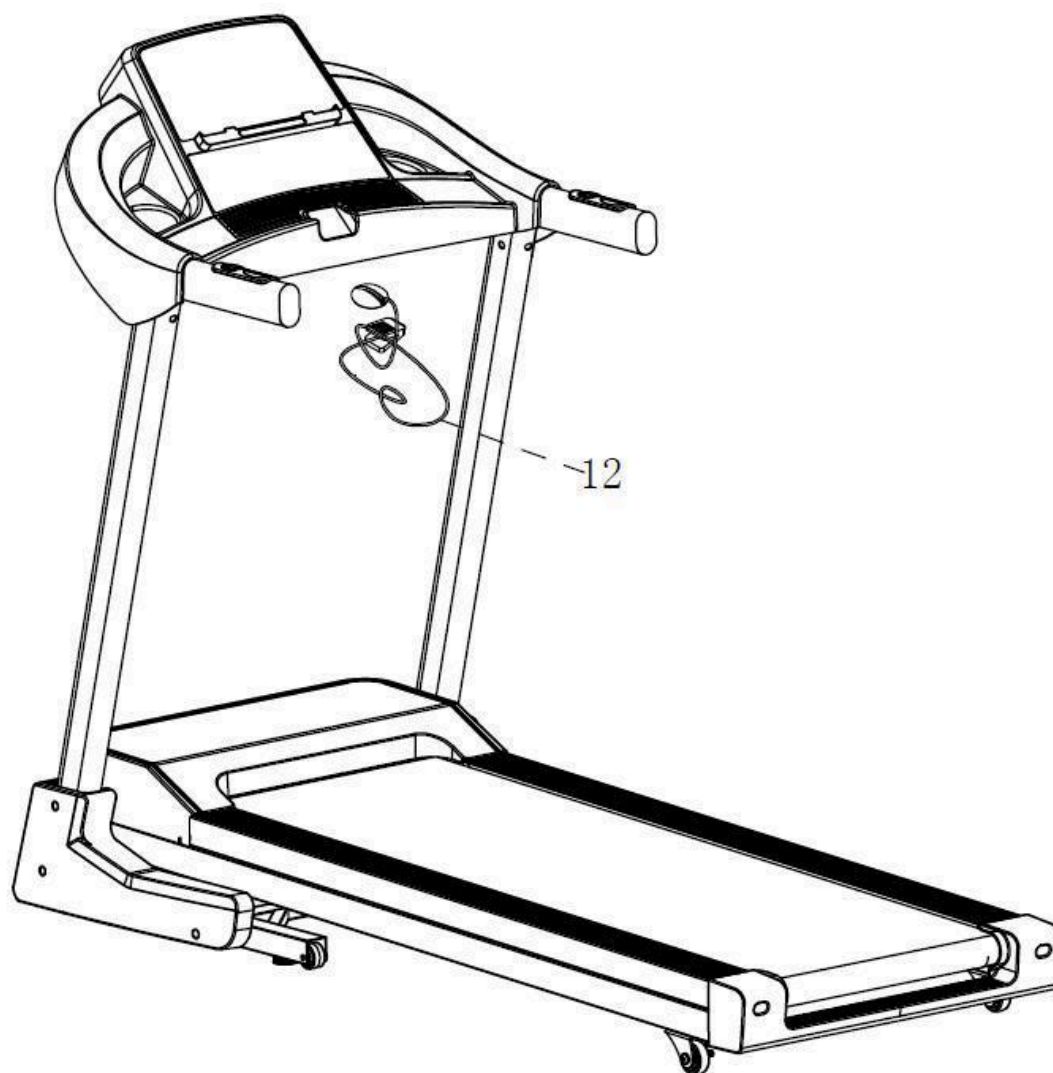


● **ШАГ ТРЕТИЙ. Установка боковых крышек настойки**

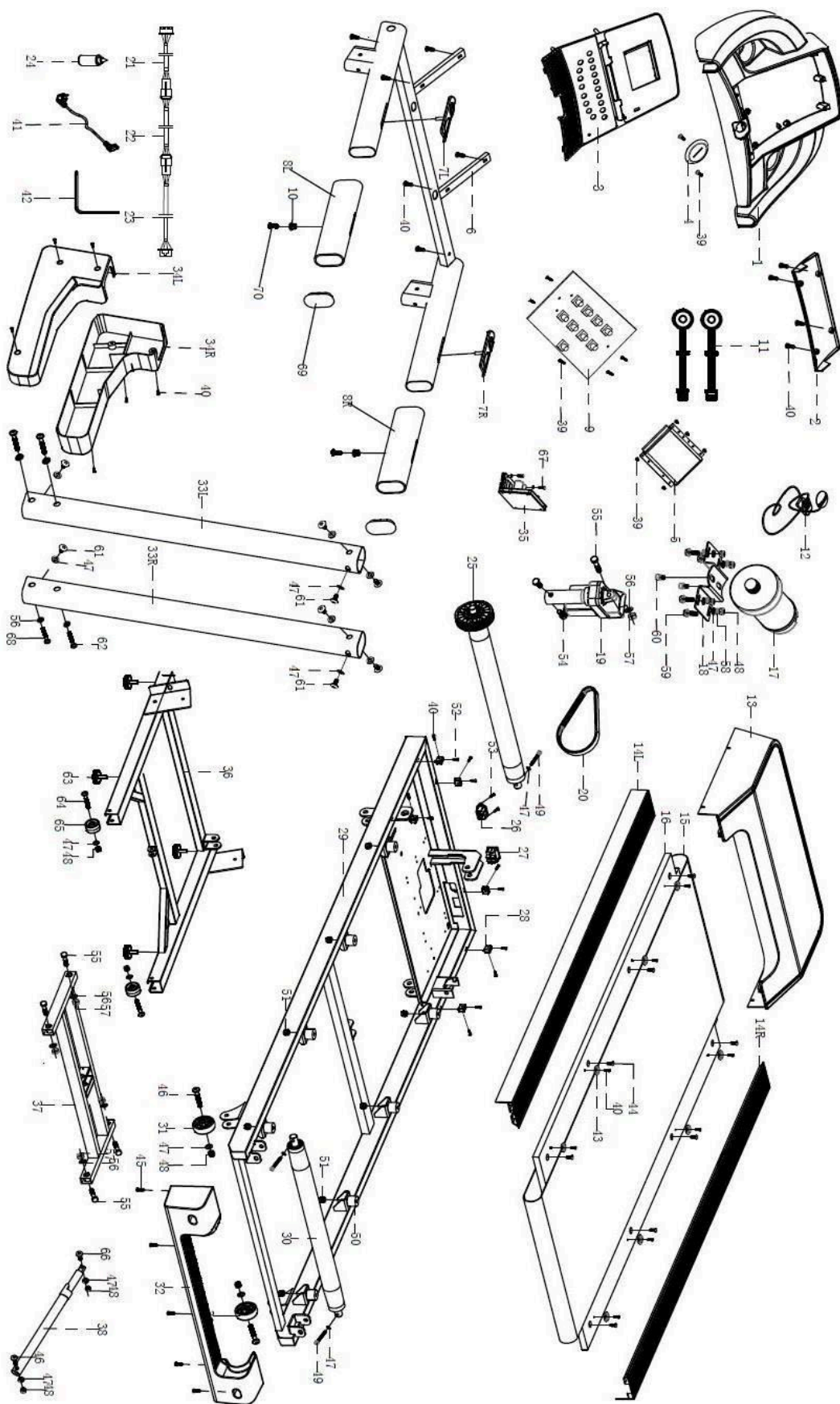
С помощью винтов 4.2×16 мм(40) закрепите боковые крышки (34 L&R) с обеих сторон.



- ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ. Установка ключ безопасности (12) в нужное положение.



ОБЩАЯ СХЕМА СБОРКИ



Список деталей

№	Название детали	Кол-во	№	Название детали	Кол-во
1	Консоль пластиковая	1	36	Основная рама	1
2	Задняя крышка консоли	1	37	Наклонная рама	1
3	Пластиковая панель дисплея	1	38	Цилиндр	1
4	База под ключ безопасности	1	39	Болт ф 3x7	14
5	ЖК-дисплей	1	40	Болт ф 4.2x13	43
6	Рама консоли	1	41	Шнур питания	1
7	Встроенный пульсометр	2	42	Шестигранный ключ	1
8	Рукоятки из пенопласта	1	43	Фиксатор боковой платформы	8
9	Клавиатура	1	44	Болт М6x25	8
10	Пластиковая втулка	2	45	Болт st4.2x13	5
11	Динамик	2	46	Болт М8x45	3
12	Ключ безопасности	1	47	Плоская шайба М8	21
13	Крышка двигателя	1	48	Гайка М8	10
14	Боковая платформа	2	49	Болт М8x55	3
15	Беговое полотно	1	50	Амортизатор М6	8
16	Беговая платформа	1	51	Гайка М6	8
17	двигатель	1	52	Болт М4.2x25	6
18	Опорная пластина двигателя	1	53	Болт М4.2x13	2
19	Наклонный двигатель	1	54	Болт М10x30	2
20	Ремень двигателя	1	55	Болт М10x45	5
21	Верхний соединительный провод	1	56	Плоская шайба М10	7
22	Средний соединительный провод	1	57	Гайка М10	5
23	Нижний соединительный провод	1	58	Пружинная шайба	4
24	Смазочное масло	1	59	Болт М8x20	4
25	Передний вал	1	60	Болт М8x10	2
26	Разъем	1	61	Болт М8x16	8
27	Переключатель	1	62	Болт М8x50	2
28	Пластиковый фиксатор	6	63	Резиновые ножки	4
29	Рама платформы	1	64	Болт М8x50	2
30	Задний вал	1	65	Ролики	2
31	Колесо	2	66	Болт М8x30	1
32	Торцевая крышка	1	67	Болт М4x10	2
33	Стойка	2	68	Болт М10x50	2
34	Боковая крышка	2	69	Торцевая крышка пластиковая	2
35	Плата управления	1	70	Болт М4x35	2

4. Функции консоли и управление

1. Изображение консоли:



2. Отображение параметров:

- 2.1. Окно "СКОРОСТЬ": отображение текущей скорости; диапазон: 1--22,0 км/ч. При выборе предварительно установленных программ на дисплее отображается: "P01-P02-...-P25-U01-U02-U03-HR1-HR3-FAT".
- 2.2. Окно "ВРЕМЯ": отображает время тренировки, прямой отсчет времени с 0:00 до 99:59.
- 2.3. Окно "РАССТОЯНИЕ": отображает пройденное расстояние, прямой отсчет от 0.00 до 99.9
- 2.4. Окно "КАЛОРИИ/ПУЛЬС": отображает текущее количество сожженных калорий; диапазон: от 0 до 999; отображает пульс в диапазоне 50-200.
- 2.5. Окно "НАКЛОН": отображение текущего наклона; диапазон: 0-18.

3. Функции кнопок:

- 3.1. Клавиша "START" ("ПУСК") запускает тренажер, клавиша "STOP" ("СТОП") останавливает беговую дорожку.
- 3.2. "SPEED +" ("СКОРОСТЬ +"): каждый раз при однократном нажатии кнопки в режиме тренировки скорость будет увеличиваться на 0.1 км/ч, при удержании кнопки скорость будет увеличиваться автоматически.
- 3.3. "SPEED -" ("СКОРОСТЬ -"): каждый раз при однократном нажатии кнопки в режиме тренировки скорость будет уменьшаться на 0.1 км/ч, при удержании кнопки скорость будет уменьшаться автоматически.
- 3.4. "INC +" ("НАКЛОН +"): каждый раз при однократном нажатии кнопки в режиме тренировки наклон будет увеличиваться на один пункт, при удержании кнопки наклон будет увеличиваться автоматически.
- 3.4. "INC -" ("НАКЛОН -"): каждый раз при однократном нажатии кнопки в режиме тренировки наклон будет уменьшаться на один пункт, при удержании кнопки наклон будет уменьшаться автоматически.
- 3.6. "MODE" ("РЕЖИМ"): в режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы выбрать обратный отсчет времени, расстояния или калорий.
- 3.7. Кнопки быстрого переключения скорости: высокая скорость (12км), средняя (8 км), низкая (4 км).
- 3.8. Кнопки быстрого переключения наклона: сильный наклон (12%), средний (8%), легкий (4%).
- 3.9. "PROG" ("ПРОГРАММА"): кнопку для выбора программы тренировки.
 - P01-P25 - встроенные программы
 - U01-U02-U03 - пользовательские программы
 - HR1-HR2-HR3 - программы с контролем частоты сердечных сокращений
 - FAT: проверка количества жировых отложений

4. Быстрый запуск (ручной режим)

- 4.1. Включите питание, магнитный переключатель должен быть установлен на панели ниже под ключом безопасности.
- 4.2. Нажмите кнопку запуска "START", начнется трехсекундный обратный отсчет, затем Вы услышите звуковой сигнал, на экране отобразится обратный отсчет, затем дорожка начнет работать со скоростью 1 км/ч.
- 4.3 После запуска используйте клавиши "SPEED+" и "SPEED-" для регулировки скорости и клавиши "INC+/INC-" для регулировки наклона.

5. Управление во время тренировки

- 5.1. Нажатие кнопки "SPEED-" снижает текущую скорость бегового полотна.
- 5.2. Нажатие кнопки "SPEED+" увеличит текущую скорость бегового полотна.
- 5.3. Нажатие кнопки "STOP" останавливает беговую дорожку.
- 5.4. Для регулировки уровня наклона используйте клавиши наклона.
- 5.5. Примерно через пять секунд после того, как Вы схватитесь за рукоятки с датчиками во время тренировки, система зафиксирует данные о сердцебиении.

6. Встроенные программы

Список программ

Программа - Время		Установленное время/ 10 = время каждой секции									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	СКОРОСТЬ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	НАКЛОН	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2
P02	СКОРОСТЬ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	НАКЛОН	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4
P03	СКОРОСТЬ	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	НАКЛОН	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
P04	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	НАКЛОН	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
P05	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	НАКЛОН	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2
P06	СКОРОСТЬ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	НАКЛОН	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
P07	СКОРОСТЬ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	НАКЛОН	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3
P08	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	НАКЛОН	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
P09	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2
P10	СКОРОСТЬ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	НАКЛОН	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P11	СКОРОСТЬ	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	НАКЛОН	4	5	5	5	5	9	9	9	6	6
P12	СКОРОСТЬ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	НАКЛОН	3	3	4	6	6	6	6	6	6	3
P13	СКОРОСТЬ	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	НАКЛОН	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
P14	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	НАКЛОН	4	4	4	4	8	8	8	8	4	4
P15	СКОРОСТЬ	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	НАКЛОН	3	3	3	5	5	5	5	5	6	2

P16	СКОРОСТЬ	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	НАКЛОН	2	2	2	4	4	4	6	6	1	1
P17	СКОРОСТЬ	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	НАКЛОН	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
P18	СКОРОСТЬ	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	НАКЛОН	5	5	8	8	8	8	7	7	2	2
P19	СКОРОСТЬ	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	НАКЛОН	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1
P20	СКОРОСТЬ	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	НАКЛОН	3	3	5	5	5	5	2	2	2	2
P21	СКОРОСТЬ	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	НАКЛОН	3	3	3	3	4	4	1	1	2	2
P22	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	НАКЛОН	2	2	6	6	6	6	3	3	3	3
P23	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	НАКЛОН	3	3	3	3	5	5	5	5	2	2
P24	СКОРОСТЬ	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	НАКЛОН	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3
P25	СКОРОСТЬ	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	НАКЛОН	5	5	8	8	8	3	3	5	5	1

7. Пользовательские программы:

В дополнение к 25 встроенным в систему программам, в беговой дорожке предусмотрены 3 пользовательские программы, которые можно настроить в соответствии с личными целями: U1, U2 и U3.

1. Настройка пользовательской программы:

В режиме ожидания удерживайте кнопку "PROGRAM" до тех пор, пока не отобразится пользовательская программа (U01-U03). Нажмите кнопку "MODE", чтобы начать настройку. После этого Вы перейдете к настройке первого интервала. С помощью клавиш "SPEED+" и "SPEED -" или горячих клавиш настройте скорость интервала, с помощью клавиш "INCLINE+", "INCLINE -" настройте наклон, нажмите клавишу "MODE" для завершения настройки первого интервала и перейдите в режим настройки следующего, таким образом настройте все 10 интервалов; после завершения настроек данные будут сохраняться до тех пор, пока Вы не сбросите их в следующий раз, или до отключения питания.

2. Запуск пользовательской программы:

А. В режиме ожидания удерживайте кнопку "PROG" до тех пор, пока не отобразится пользовательская программа (U01-U03), установите время тренировки, затем нажмите кнопку "START" для ее запуска.

В. После завершения настройки пользовательской программы и времени ее выполнения нажмите кнопку "START", чтобы немедленно запустить ее.

3. Инструкция по настройке пользовательской программы:

Время выполнения в каждой программе делится на 10 интервалов. При настройке пользовательской программы необходимо установить скорость, наклон и продолжительности для всех 10 интервалов, прежде чем нажать кнопку "START" для запуска беговой дорожки.

8. Программы с контролем ЧСС (эта функция только для беговых дорожек с возможностью измерения ЧСС)

8.1. В режиме остановки с помощью кнопки "PROG" выберите программу "HR1", "HR2" или "HR3", нажмите кнопку "START" для запуска.

Программа "HR1", настройки по умолчанию: максимальная скорость - 8.0 км/ч, возраст - 30 лет, частота сердечных сокращений - 124.

Программа "HR2", настройки по умолчанию: максимальная скорость - 9.0 км/ч, возраст - 30 лет, частота сердечных сокращений - 143.

Программа "HR3", настройки по умолчанию: максимальная скорость - 10.0 км/ч, возраст - 30 лет, частота сердечных сокращений 162.

- 8.2 С помощью кнопки "MODE" можно настроить нужный возраст, в окне скорости отобразится значение по умолчанию - 30, это значение можно поменять, используя кнопки наклона, Диапазон возраста: от 15 до 80.(Пожалуйста, см. таблицу ниже с информацией о частоте сердечных сокращений по возрастам.)
- 8.3 После установки возраста снова нажмите кнопку MODE, система порекомендует целевой показатель ЧСС и отобразит его в окне. Для справки: пользователь может устанавливать частоту сердечных сокращений в соответствии с состоянием своего тела. Можно установить частоту сердечных сокращений в диапазоне 86-179.
- 8.4 После того, как Вы установите возраст и частоту сердечных сокращений, нажмите кнопку MODE еще раз, чтобы настроить время, в окне времени по умолчанию будет отображаться 10:00. Для регулировки времени работы можно использовать кнопки наклона или скорости. Диапазон для установки времени: от 5 до 99 минут.
- 8.5 Нажмите кнопку "MODE", чтобы перейти в режим ожидания, или нажмите кнопку "START" для запуска.
- 8.6 При использовании программы ЧСС Вы можете регулировать скорость соответствующими кнопками, но система все равно отрегулирует скорость или наклон, чтобы приблизить Ваш показатель частоты сердечных сокращений к целевому.
- 8.7 После запуска программы ЧСС, в течение первой 1 минуты (время разминки) система не будет регулировать ни скорость, ни наклон. Через 1 минуту система будет каждый раз регулировать скорость на 0.5 км/ч, чтобы приблизиться к поставленной Вами цели. Если Вы увеличите скорость до максимальной и по-прежнему не достигнете целевого значения частоты сердечных сокращений, система увеличит уровень наклона, чтобы усилить нагрузку. Если частота сердечных сокращений превышает установленную Вами цель, то система будет снижать уровень наклона на 1 каждые 10 секунд вплоть до 0, если Ваша частота сердечных сокращений все еще будет выше целевой, то система начнет снижать скорость на 0.5 км/ч каждые 10 секунд.
- Примечание: для программ ЧСС необходимо использовать беспроводной нагрудный ремень.

Программа HRC1				Программа HRC2				Программа HRC3			
Воз- раст	Целевой диапазон (сам. низк. - сам. высок.)			Воз- раст	Целевой диапазон (сам. низк. - сам. высок.)			Воз- раст	Целевой диапазон (сам. низк. - сам. высок.)		
	Самый низкий	По умолч.	Самый высокий		Самый низкий	По умолч.	Самый высокий		Самый низкий	По умолч.	Самый высокий
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160

39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

9. ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ

9.1 В режиме ожидания, нажмите кнопку PRO", чтобы выбрать FAT (программа определения количества жировых отложений).

9.2. Установите следующие параметры: пол (F-1), возраст (F-2), рост (F-3), вес (F-4); F-5 - ИМТ. С помощью кнопки "SPEED" можно настроить параметры от F-1 до F-4. Возьмитесь за рукоятки с датчиками, через 5-10 секунд на дисплее F-5 отобразится количество жировых отложений в Вашем организме (ИМТ).

При вводе параметров сначала в окне F-1 отобразится число 01, оно означает МУЖСКОЙ пол, а 02 означает ЖЕНСКИЙ. С помощью клавиши скорости можно поменять данный параметр.

9.4 Нажмите кнопку "MODE", чтобы перейти к F-2, установите свой возраст в диапазоне 10-99 с помощью кнопок скорости.

- 9.5 Снова нажмите кнопку "MODE", чтобы перейти к настройке F-3; используйте кнопки скорости, чтобы указать свой рост.
- 9.6 Еще раз нажмите кнопку "MODE", чтобы перейти к настройке F-4; используйте кнопки скорости, чтобы указать свой вес.
- 9.7 При нажатии кнопки "MODE" Вы перейдете к параметру F-5. В окне отобразится "---", возьмитесь обеими руками за рукоятки с пульсометрами, через 8 на экране появится результат.
- 9.8 Согласно стандарту жителей Азии, стандарт содержания жира в организме указан ниже.

F-1	ПОЛ	1 - МУЖСКОЙ	2 - ЖЕНСКИЙ
F-2	ВОЗРАСТ	10-99	
F-3	РОСТ	100-200	
F-4	ВЕС	20-150	
F-5	Индекс массы тела (ИМТ)	≤19	Недостаток веса
		=(20---24)	Нормальный вес
		=(25---29)	Избыточный вес
		≥30	Ожирение

10. Ключ безопасности

Потяните ключ безопасности в любой момент, и беговая дорожка немедленно остановится.

11. Режим экономии энергии

Если в течение 10 минут тренажером никто не пользуется, он переходит в режим экономии энергии, Вы можете перезапустить его нажав любую кнопку.

12. Функция Bluetooth

Вы можете использовать смартфон, подключив его к динамику беговой дорожки через Bluetooth, для воспроизведения музыки, регулировать громкость динамика можно прямо со смартфона.

13. Устранение неполадок:

- 13.1 Дисплей не работает. Проверьте все провода между консолью и платой контроллера, убедитесь, что контакты в порядке.
- 13.2 E01: сбой подключения провода консоли, проверьте провода между компьютером и платой контроллера.
- 13.3 E02: убедитесь, что напряжение Вашей сети не ниже 50% от стандартного напряжения. Проверьте, нет ли запаха на плате контроллера, или проверьте соединительный провод двигателя.
- 13.4 E03: нет датчика скорости, проверьте, находится ли датчик скорости в правильном положении, не загрязнен ли он и не сломан ли он. Если чистка и повторная сборка не помогают, замените датчик скорости.
- 13.5 E04: проблема с наклоном. Проверьте провод наклонного двигателя или перезагрузите двигатель.
- 13.6 E05: двигатель вышел из строя из-за превышения тока питания или чего-то еще. Очистите беговую платформу и весь тренажер в целом, залейте силиконовое масло под беговое полотно, затем снова запустите дорожку.
- 13.7 E08: плата контроллера 24C02 сломана, замените или заново соберите всю плату контроллера.
- 13.8 Если машина запущена, но двигатель не работает, проверьте соединительный провод двигателя или БТИЗ на плате контроллера, или замените плату контроллера.

14. Калории

При наклоне 0 и скорости 1 км/ч сжигается 70.3 калории.

70.3 x Скорость (км/ч) x Время (час) x (1+ уровень наклона в %)

15. Приложение FIT SHOW

1. Отсканируйте этот QR-код на своем телефоне, чтобы загрузить приложение FIT-SHOW, или Вы можете найти FIT-SHOW в App Store.



2. Войдите в приложение, указав свой номер телефона или почтовый ящик.
3. Включите функцию BLUETOOTH перед открытием приложения, затем найдите нужное устройство в приложении и правильно подключите его.
4. Вы можете выбрать режим управления беговой дорожкой, который Вам нравится.
5. Когда Вы бежите, на Вашем телефоне отображается: расстояние, скорость, калории, пульс.
6. Если вы выберете режим КАРТЫ (MAP), Вы сможете проверить свой маршрут на телефоне.
7. Когда Вы закончите упражнение, приложение сохранит запись тренировки в Вашем телефоне.

5. УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

5.1. Уход

Для очистки бегового полотна используйте пылесос. Если полотно сильно загрязнено, пожалуйста, протрите его влажной тканью. Не используйте никаких моющих средств. При чистке используйте только влажную ткань и избегайте агрессивных чистящих средств. Следите за тем, чтобы в компьютер не попадала влага. Компоненты, которые вступают в контакт с потом, нужно промывать только влажной тряпкой.

5.2. Процесс смазки

Беговые дорожки уже были заранее смазаны силиконовым маслом перед отправкой с завода-изготовителя. Силиконовое масло не обладает летучестью и постепенно проникает через беговое полотно. В обычных условиях повторное нанесение масла не требуется.

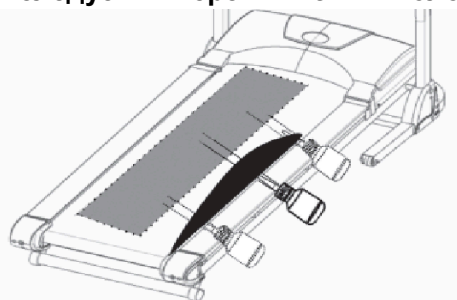
Для поддержания работоспособности полотна мы включили в комплект небольшую бутылочку силиконового масла. Силиконовое масло может быть повторно использовано в случае увеличения сопротивления, когда беговое полотно трется о платформу. Чтобы удерживать беговое полотно открытым с двух сторон, нанесите силиконовое масло равномерными движениями на центр беговой платформы. Дайте силиконовому маслу "застыть" в течение одной минуты, прежде чем использовать беговую дорожку.

Внимание! Для данного оборудования используйте только силиконовое масло.

Кроме того, не добавляйте никакие другие масляные ингредиенты, в противном случае беговая дорожка будет повреждена.

Не смазывайте платформу слишком сильно.

Излишки смазки следует вытереть чистым полотенцем.



5.3. Центрирование бегового полотна

Если во время бега одна нога нажимает на беговое полотно сильнее, чем другая, полотно будет смещаться. Обычно полотно центрируется автоматически, но во время более длительных упражнений может случиться так, что оно сместится. В этом случае, следуйте дальнейшей инструкции. На заднем конце платформы имеются 2 шестигранных винта, которые будут использоваться для центрирования полотна. Во время этой процедуры не надевайте слишком свободную одежду.

Пожалуйста, каждый раз поворачивайте винт не более чем на $\frac{1}{4}$ оборота.

Натяните одну сторону и ослабьте другую.

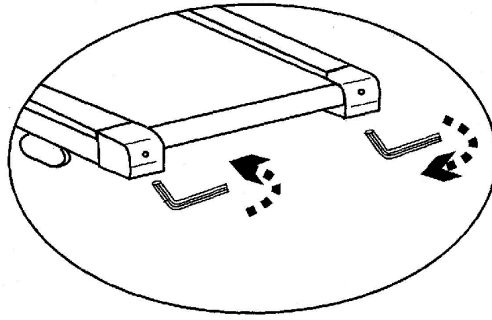
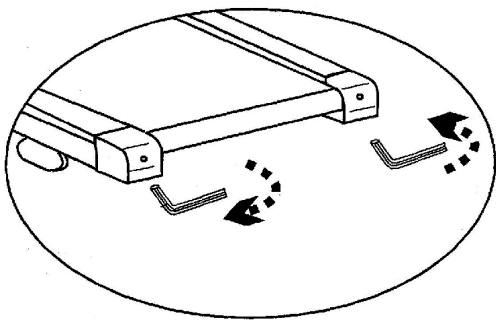
Скорость движения полотна должна составлять 6 км/ч. Убедитесь, что никто не бежит.

Когда Вы закончите центрировать полотно, пройдите на беговой дорожке в течение 5 минут со скоростью 6 км/ч. Если полотно по-прежнему находится не по центру, пожалуйста, отцентрируйте его еще раз. Обратите внимание, что нельзя натягивать полотно слишком сильно, это приведет к сокращению срока службы. Если зазор с левой стороны слишком велик, пожалуйста:

- поверните левый винт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке (затяните его);
- поверните правый винт на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки (ослабьте его);

Если зазор с правой стороны слишком велик, пожалуйста:

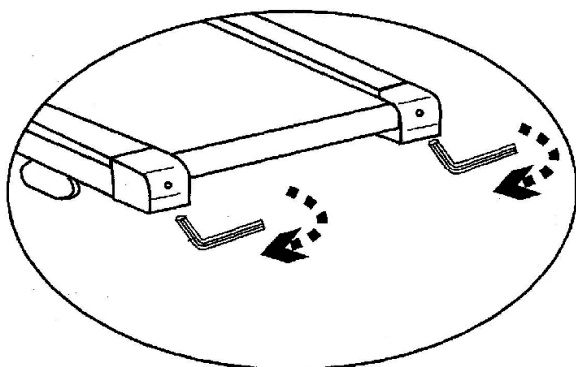
- поверните левый винт на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки (ослабьте его);
- поверните правый винт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке (затяните его).



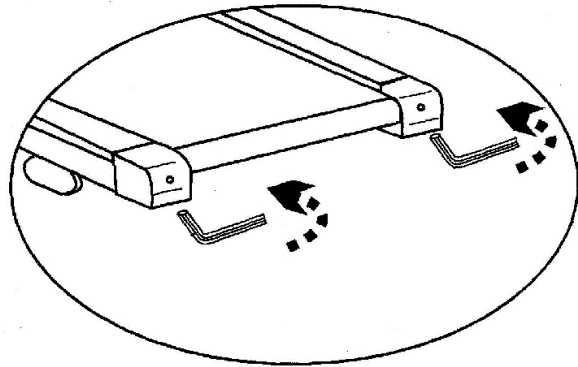
5.4. Натяжение бегового полотна

После длительной работы натяжение бегового полотна может уменьшиться. Это можно проверить. Поставьте одну ногу на полотно, и если оно остановится, то полотно нуждается в натяжении. Чтобы решить эту проблему, пожалуйста, поверните оба винта по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота.

Пожалуйста, не переворачивайте их больше. Если полотно движется не по центру, пожалуйста, отрегулируйте его, как описано выше.



Поверните по часовой стрелке



Поверните против часовой стрелки

6. Руководство к упражнениям

Тренировка на беговой дорожке - это идеальная тренировка для укрепления важных групп мышц и сердечно-сосудистой системы.

Общие указания

- ✦* Никогда не тренируйтесь сразу после еды.
- ✦* Если возможно, во время тренировки ориентируйтесь на свой пульс.
- ✦* Перед началом тренировки сделайте разминку с помощью упражнений на расслабление или растяжку.
- ✦* По окончании тренировки, пожалуйста, снизьте скорость. Никогда резко не прекращайте тренировку.

6.1. Частота тренировок

Чтобы улучшить физическую форму и самочувствие в долгосрочной перспективе, мы рекомендуем тренироваться не реже трех раз в неделю.

Это средняя частота тренировок для взрослого человека, необходимая для достижения долгосрочного успеха в тренировках или высокого сжигания жира. По мере повышения Вашего уровня физической подготовки Вы сможете тренироваться ежедневно. Особенно важно тренироваться через регулярные промежутки времени.

6.2. Частота тренировок

Тщательно планируйте свои тренировки. Интенсивность тренировок следует увеличивать постепенно, чтобы не возникало переутомление мускулатуры или опорно-двигательного аппарата.

6.3. Тренировка, ориентированная на частоту сердечных сокращений

Для Вашей персональной пульсовой зоны рекомендуется выбрать диапазон аэробных тренировок. Повышение производительности в диапазоне выносливости в основном достигается за счет длительных тренировок в аэробном диапазоне. Найдите эту зону на диаграмме целевых зон или сориентируйтесь по таблице программ с контролем ЧСС. 80% своего тренировочного времени Вы должны находиться в этом аэробном диапазоне (до 75% от Вашего максимального пульса). В оставшиеся 20% Вы можете включать пиковые нагрузки, чтобы повысить свой аэробный порог. В результате впоследствии Вы сможете добиться более высоких результатов при том же пульсе; это означает улучшение Вашей физической формы. Если у Вас уже есть некоторый опыт в тренировках с контролем пульса, Вы можете подобрать желаемую зону пульса персонально исходя из Вашего личного плана и физической формы.

Примечание.

Поскольку есть люди с "высоким" и "низким" пульсом, индивидуальные оптимальные зоны пульса (аэробная зона, анаэробная зона) могут отличаться от показанных в диаграмме.

В таких случаях тренировки должны быть спланированы в соответствии с индивидуальным опытом. Если новички сталкиваются с этим явлением, важно проконсультироваться с врачом перед началом тренировок, чтобы проверить, позволяет ли здоровье проводить тренировки.

6.4. Контроль

Как с медицинской точки зрения, так и с точки зрения физиологии, тренировка с контролем пульса имеет наибольший смысл и ориентирована на индивидуальный максимальный пульс. Это правило применимо как к новичкам, амбициозным спортсменам-любителям, так и к профессионалам. В зависимости от Вашей цели и работоспособности тренировка проводится с определенной интенсивностью, зависящей от индивидуального максимального пульса (выраженного в процентах). Чтобы эффективно настроить кардиотренировку в соответствии со спортивно-медицинскими аспектами, мы рекомендуем тренировку с частотой пульса от 70% до 85% от Вашего максимального пульса. Пожалуйста, изучите следующую диаграмму целевого пульса.

Измерьте частоту своего пульса в следующие моменты времени:

1. Перед тренировкой = пульс в состоянии покоя
2. Через 10 минут после начала тренировки = тренировочный / рабочий пульс
3. Одна минута после тренировки = восстановительный пульс

В течение первых недель рекомендуется проводить тренировки с частотой пульса на нижней границе зоны тренировочного пульса (приблизительно 70%) или ниже.

В течение следующих 2-4 месяцев постепенно увеличивайте интенсивность тренировок, пока не достигнете верхней границы зоны рабочего пульса (примерно 85%), но без перенапряжения.

Если Вы находитесь в хорошей физической форме, распределите более легкие упражнения в нижнем аэробном диапазоне в своей программе тренировок таким образом, чтобы Вы успевали восстановиться. "Хорошая" тренировка всегда означает разумную тренировку, которая включает в себя восстановление в нужное время. В противном случае это приведет к перетренированности, и Ваша физическая форма только ухудшится.

Каждый интенсивный тренировочный блок в верхнем индивидуальном диапазоне пульса всегда должен сопровождаться в последующем восстановительным тренировочным блоком в нижнем диапазоне пульса (до 75% от максимального пульса).

Когда состояние улучшается, требуется более высокая интенсивность тренировки, чтобы частота пульса достигла "тренировочной зоны"; это означает, что организм способен к более высокой производительности.

Расчет тренировочного/рабочего пульса:

220 уд./мин минус возраст = личный, максимальный пульс (100%)

Тренировочный пульс

Нижний предел: $(220 - \text{возраст}) \times 0.70$

Верхний предел: $(220 - \text{возраст}) \times 0.85$

6.5. Продолжительность тренировки

Каждая тренировка в идеале должна состоять из фазы разминки, фазы тренировки и фазы охлаждения (заминки), чтобы предотвратить травмы.

Разминка: 5-10 минут медленного бега.

Тренировка: от 15 до 40 минут интенсивной работы, но без перенапряжения и с указанной выше интенсивностью.

Заминка: 5-10 минут медленного бега.

Немедленно прекратите тренировку, если Вы почувствуете недомогание или какие-либо признаки перенапряжения.

Изменения в процессе метаболизма во время тренировки:

В течение первых 10 минут тренировки на выносливость наш организм расходует сахар, хранящийся в гликогене наших мышц.

Примерно через 10 минут начинает дополнительно сжигаться жир. Через 30-40 минут активизируется жировой обмен, жир в организме становится основным источником энергии.

