

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА EVERYFIT FFT05

*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 по тренировкам**
- 7. Ошибки и способы устранения неисправностей**

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 ~ 22 км/ч
- Наклон: 20 уровней
- Контактный датчик
- 25 установленных программ
- Программы с контролем ЧСС
- Динамики Bluetooth, приложение 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 потребуются 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. Вставайте 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.

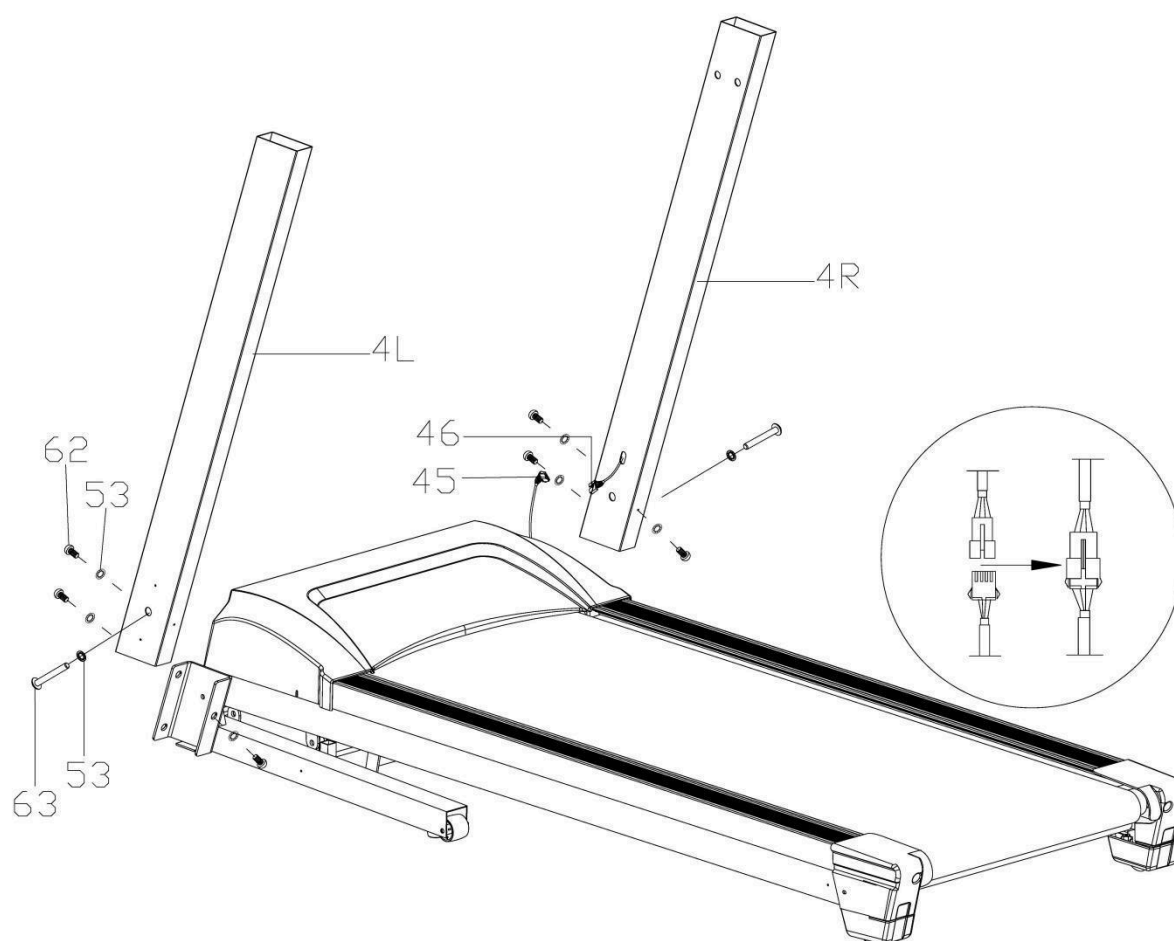
3. Инструкция по сборке

Комплект крепежных деталей			
Описание	Количество (шт.)	Описание	Количество (шт.)
M10x15 мм, Болт 	10	Смазочное масло 	1
Болт M10x50 мм 	2	Ключ безопасности 	1
Шайба (φ 10.4*φ 16.5*t2.0) 	12	Шестигранный ключ S5 	1
Болт M8x16 мм 	2	Шестигранный ключ S6 	1
Шайба (φ 9*φ 16*t1.6) 	2	Винт 	6

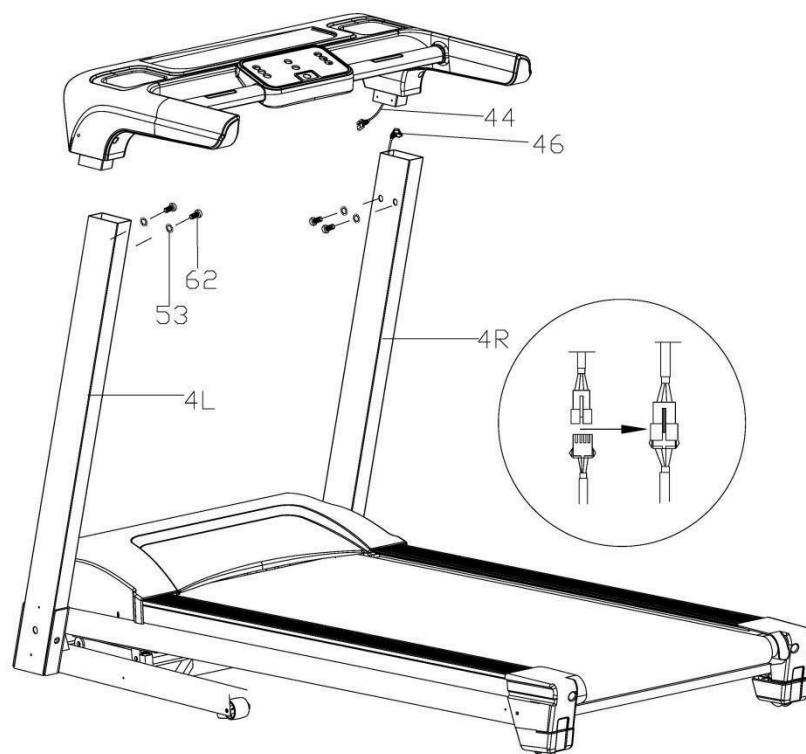
ПРИМЕЧАНИЕ: 1. Описанные выше детали - это все, что Вам нужно для сборки этой беговой дорожки. Перед началом сборки проверьте наличие крепежных деталей, чтобы убедиться, что они входят в комплект поставки.

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

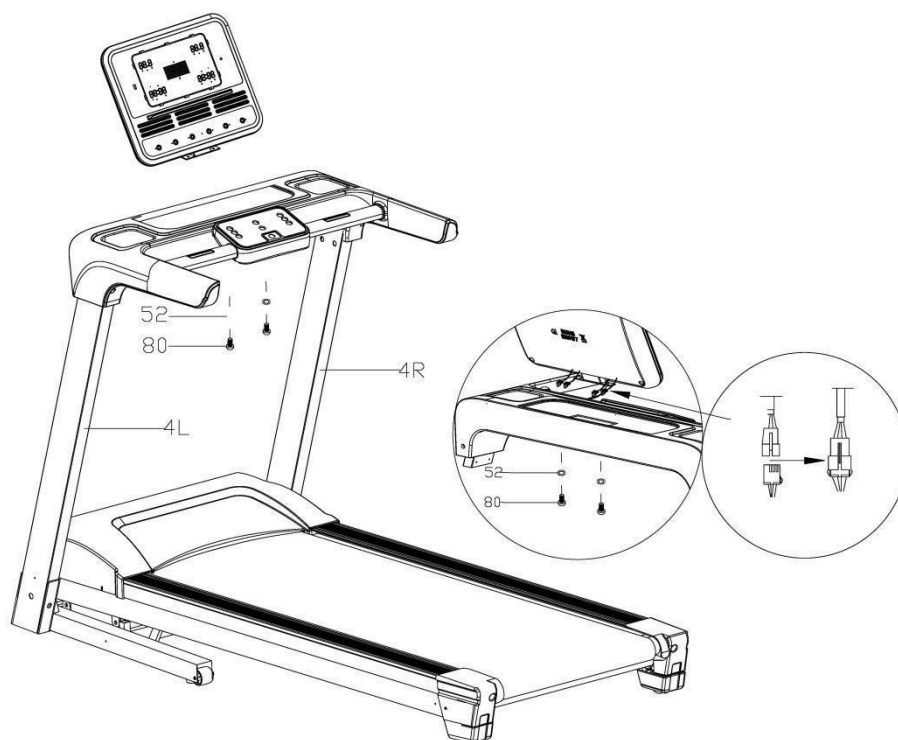
Шаг 1. Откройте коробку и положите ОСНОВНУЮ РАМУ (1) на пол. Соедините НИЖНИЙ (45) и СРЕДНИЙ (46) ПРОВОДА КОНСОЛИ, зафиксируйте СТОЙКУ (4L/R) в на ОСНОВНОЙ РАМЕ (1). Используйте: БОЛТЫ M10*50 (63) / БОЛТЫ M10*15 (62) и ШАЙБЫ φ 10,4*φ 16,5*t2.0 (53) для фиксации СТОЙКИ (4L/R). (Не затягивайте слишком плотно.)



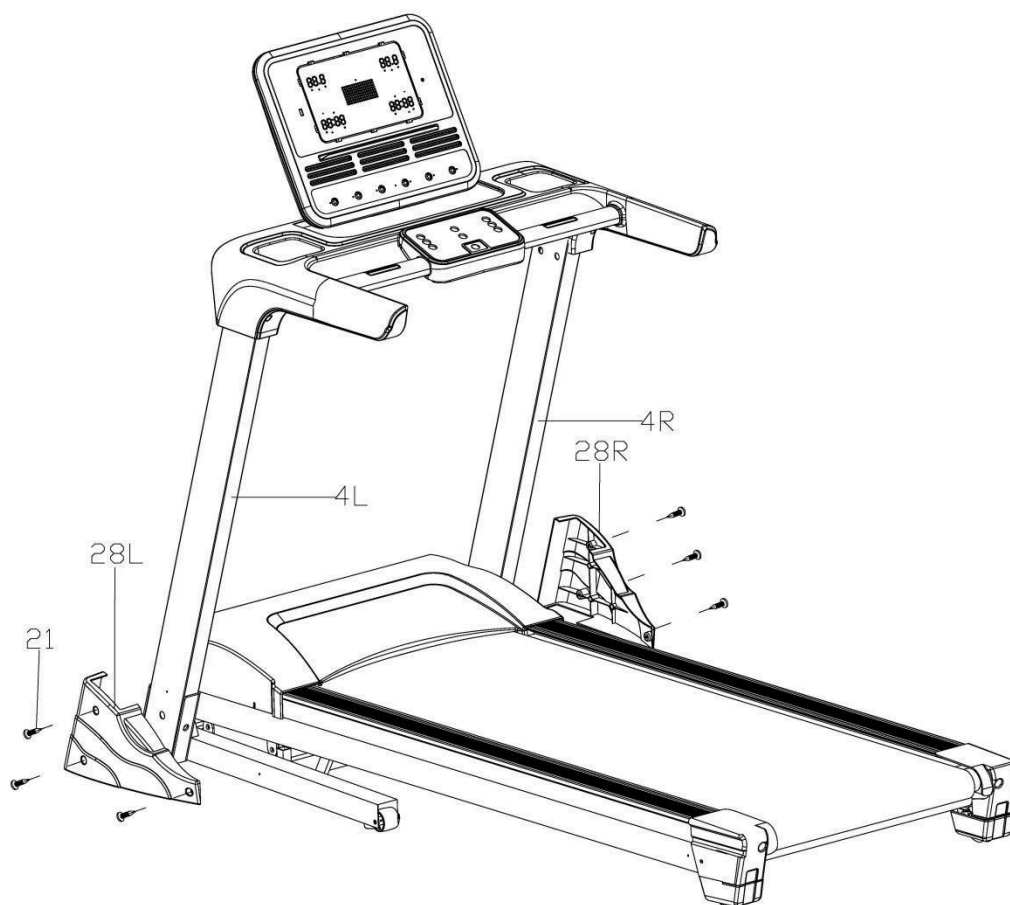
ШАГ 2. Соедините ВЕРХНИЙ (44) и СРЕДНИЙ (46) ПРОВОДА КОНСОЛИ. Используйте БОЛТЫ M10*15(62) и ШАЙБЫ $\phi 10,4 * \phi 16,5 * t2.0$ (53), чтобы зафиксировать ПАНЕЛЬ КОНСОЛИ (7) на СТОЙКЕ (4L/R).



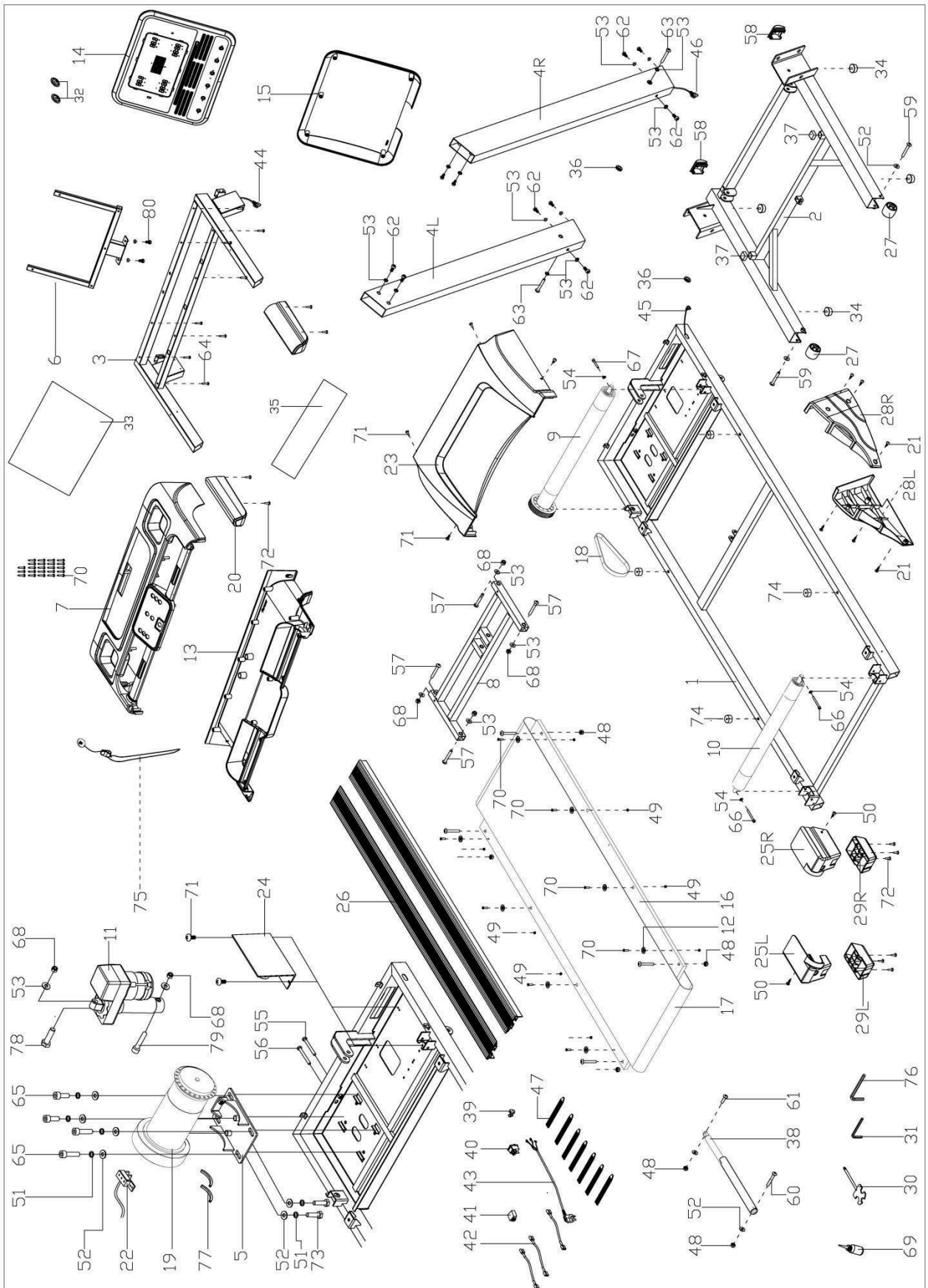
Шаг 3. Установите КОМПЬЮТЕР (14) и подсоедините консольный провод. Затем с помощью БОЛТОВ M8*16 мм (60) и ШАЙБ $\phi 9 * \phi 16 * t1.6$ (52) закрепите КОМПЬЮТЕР (14) на панели (7).



Шаг 4 ● Плотно затяните все БОЛТЫ, указанные в ШАГЕ 1 и 2. С помощью винтов М4х16 мм (21) зафиксируйте крышки на основной раме. Установите ключ безопасности (75) на панели консоли.



ОБЩАЯ СХЕМА СБОРКИ

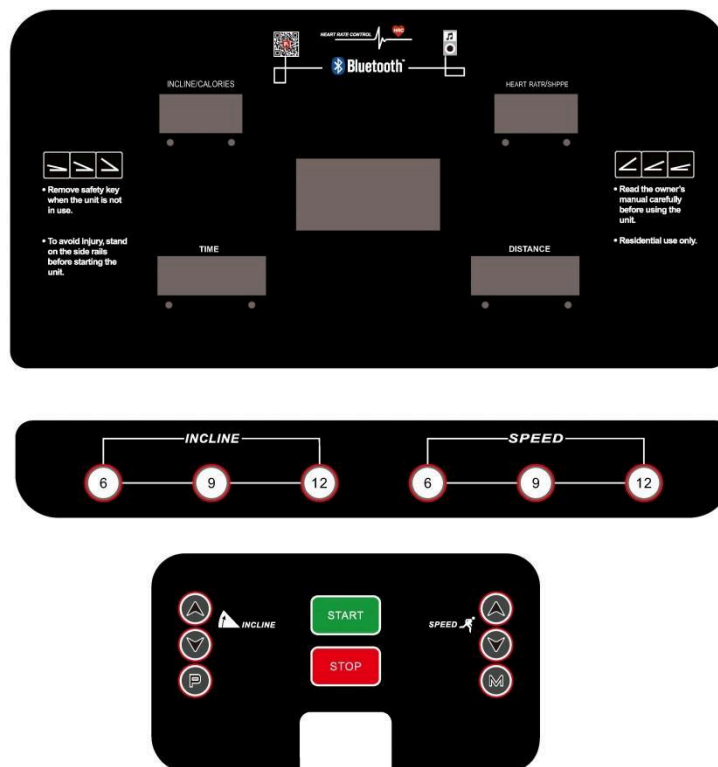


Список деталей

№	Название детали	кол-во	№	Название детали	кол-во
1	ОСНОВНАЯ РАМА	1	44	ВЕРХНИЙ ПРОВОД КОНСОЛИ	1
2	ОПОРНАЯ РАМА	1	45	НИЖНИЙ ПРОВОД КОНСОЛИ	1
3	КРОНШТЕЙН ДЛЯ КОНСОЛИ	1	46	СРЕДНИЙ ПРОВОД КОНСОЛИ	1
4L/R	СТОЙКА	2	47	КАБЕЛЬНАЯ СТЯЖКА	7
5	КРОНШТЕЙН ДЛЯ ДВИГАТЕЛЯ	1	48	ГАЙКА М8	6
6	РАМА КОНСОЛИ	1	49	ГАЙКА М5	8
7	ПАНЕЛЬ КОНСОЛИ	1	50	БОЛТ ST4.2*15	2
8	КРОНШТЕЙН НАКЛОННОЙ РАМЫ	1	51	ПРУЖИНА ШАЙБА ϕ 8.1* ϕ 12.3*t2.1	4
9	ПЕРЕДНИЙ ВАЛ	1	52	ПЛОСКАЯ ШАЙБА ϕ 9* ϕ 16*t1.6	10
10	ЗАДНИЙ ВАЛ	1	53	ПЛОСКАЯ ШАЙБА ϕ 11* ϕ 20*t2.0	20
11	ДВИГАТЕЛЬ СИСТЕМЫ НАКЛОНА	1	54	ПЛОСКАЯ ШАЙБА ϕ 6.6* ϕ 12*t1.6	2
12	ВЫПУКЛАЯ ШАЙБА	6	55	БОЛТ М8*65	1
13	ПАНЕЛЬ КОНСОЛИ	1	56	БОЛТ М8*55	1
14	ПЛАСТИКОВАЯ ПЕРЕДНЯЯ КРЫШКА КОНСОЛИ	1	57	БОЛТ М10*45	4
15	ПЛАСТИКОВАЯ ЗАДНЯЯ КРЫШКА КОНСОЛИ	1	58	ТОРЦЕВАЯ КРЫШКА	2
16	БЕГОВАЯ ПЛАТФОРМА	1	59	БОЛТ М8*60	2
17	БЕГОВОЕ ПОЛОТНО	1	60	БОЛТ М8*45	1
18	РЕМЕНЬ ДВИГАТЕЛЯ	1	61	БОЛТ М8*25	1
19	ДВИГАТЕЛЬ ПОСТОЯННОГО ТОКА	1	62	БОЛТ М10*15	10
20	РУКОЯТКИ ИЗ ПЕНОПЛАСТА	2	63	БОЛТ М10*50	2
21	ВИНТ М4Х16 мм	6	64	БОЛТ ST4*35	6
22	МАГНИТНЫЙ ДАТЧИК	1	65	БОЛТ М8*20	4
23	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ	1	66	БОЛТ М6*60	2
24	КОНТРОЛЛЕР	1	67	БОЛТ М6*45	1
25L/R	ТОРЦЕВАЯ КРЫШКА	2	68	ГАЙКА М10	6
26	РЕЙКИ	2	69	МАСЛО	1
27	ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ РОЛИКИ	2	70	ВИНТ М4*16	34
28	КРЫШКА ОПОРНОЙ РАМЫ (ЛЕВ.+ПРАВ.)	1	71	БОЛТ М5*10	7
29	КРЫШКА КОЛЕСА (ЛЕВ.+ПРАВ.)	1	72	БОЛТ ST4*15	10
30	ОТВЕРТКА	1	73	БОЛТ М8*30	2
31	ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ S5	1	74	АМОТИЗАТОР	4
32	ДИНАМИК, МАЛ.	2	75	КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ	1
33	ДИСПЛЕЙ	1	76	ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ S6	1
34	РЕЗИНОВАЯ НОЖКА	4	77	АМОТИЗАТОР ДВИГАТЕЛЯ	2
35	НАКЛЕЙКА	1	78	БОЛТ М10Х45	1
36	КОЛЬЦЕВАЯ ЗАГЛУШКА	2	79	БОЛТ М10*90	1
37	ОГРАНИЧИТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА	2	80	ВИНТ М8х16	8
38	ЦИЛИНДР	1			
39	СИЛОВОЙ ХОМУТ	1			
40	КНОПКА ПИТАНИЯ	1			
41	ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ ОТ ПЕРЕГРУЗКИ	1			
42	ОДИНОЧНЫЙ ПРОВОД	3			
43	ВИЛКА ПИТАНИЯ	1			

4 Функции консоли и управление

Изображение консоли:



ФУНКЦИЯ СВЕТОДИОДНОГО ОКНА

1.1 ОКНО "СКОРОСТЬ/ПУЛЬС":

- 1.2 Отображает текущую СКОРОСТЬ, диапазон составляет 1.0-22 км/ч.
- 1.3 Отображает значение ЧСС. Когда Вы держитесь за поручни с контактными датчиками, в этом окне отображается частота сердечных сокращений и загорается соответствующая лампочка. Диапазон отображения ЧСС составляет 50-200 уд./мин. Эти данные приведены только для справки и не могут быть использованы в качестве медицинских.

2 Окно "НАКЛОН/ККАЛ":

- 2.1 Отображает значения наклона. Диапазон наклона: 0-20 уровней. Если Вы измеряете ЧСС, отображение значения ЧСС будет приоритетнее, чем наклон.
- 2.2 Отображает калорий. Прямой отсчет от 0 до 999. Если текущее значение выходит за эти пределы, новый отсчет начинается с 0. Обратный отсчет начинается с заданного значения до 0, когда обратный отсчет достигает 0, беговая дорожка плавно замедляется до полной остановки. В режиме обратного отсчета будет мигать окно с предложением установить количество калорий.

3 Окно "РАССТОЯНИЕ":

- 3.1 Отображает пройденное расстояние. Прямой отсчет от 0.00 до 99.9. Если текущее значение выходит за эти пределы, новый отсчет начинается с 0. Обратный отсчет начинается с заданного значения до 0, когда обратный отсчет достигает 0, беговая дорожка плавно замедляется до полной остановки. В режиме обратного отсчета будет мигать окно с предложением установить расстояние.
- 3.2 Во время выбора и настройки программы отображается в этом окне отображается название программы: "P01-P02-...-P25-HR1-HR2-HR3-FAT".

4 ОКНО "ВРЕМЯ":

- 4.1 Отображает пройденное с начала тренировки время. Прямой отсчет от 0:00 до 99:59. Когда время достигает значения 99:59, беговая дорожка плавно замедляется до полной остановки. Обратный отсчет начинается с заданного значения до 0:00, когда значение достигает 0:00, беговая дорожка плавно замедляется до полной остановки.

5 ОКНО "ПРОГРАММА":

- 5.1 Во время тренировки с заданной программой на экране отображается диаграмма, в некоторых моделях отображается дорожка.
- 5.2 Во время запуска и обратного отсчета на экране отображается: "3", "2", "1".

ФУНКЦИИ КНОПОК

1. КНОПКА "START" (ПУСК):

Нажмите эту кнопку, чтобы начать тренировку. После 3-секундного обратного отсчета беговая дорожка запустится с минимальной скоростью 1 км/ч или со скоростью по умолчанию.

2. КНОПКА "STOP" (СТОП):

Нажмите эту кнопку, чтобы остановиться.

3. КНОПКА "PROGRAM" (ПРОГРАММА):

Используйте эту клавишу для переключения между программами:
P01-P02-...-P25-HR1-HR2-HR3-FAT.

"P01-P25" - встроенные программы.

"HR1-HR3" - программы с контролем частоты сердечных сокращений.

4. "MODE" - выбор режима:

Используйте эту клавишу для переключения между режимами: "0:00", "15:00", "1.0", "50.0" ("0:00" - ручной режим, "15:00" - режим обратного отсчета времени, "1.0" - режим обратного отсчета расстояния, "50.0" - режим обратного отсчета калорий). При выборе различных режимов Вы можете использовать кнопки скорости и наклона, чтобы установить соответствующее значение для обратного отсчета. После завершения настройки нажмите кнопку "START", чтобы запустить беговую дорожку

5. КНОПКИ "SPEED +/-" (СКОРОСТЬ +/-):

"SPEED+" и "SPEED-" - для установки значений по умолчанию; для регулировки скорости при запуске беговой дорожки; каждое нажатие уменьшает/увеличивает скорость на 0.1 км/ч.

6. ГОРЯЧИЕ КЛАВИШИ СКОРОСТИ:

6, 9, 12 - устанавливают соответствующую скорость во время тренировки.

7. КНОПКИ "INCLINE +/-" (НАКЛОН +/-):

"INCLINE +" и "INCLINE -" - для установки значений по умолчанию; для регулировки наклона при запуске беговой дорожки; каждое нажатие уменьшает/увеличивает наклон на 1%.

8. ГОРЯЧИЕ КЛАВИШИ НАКЛОНА:

6, 9, 12 - устанавливают соответствующий наклон.

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

Включите питание, все окна загорятся на 2 секунды, затем тренажер перейдет в режим ожидания.

1. БЫСТРЫЙ ЗАПУСК (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

Режим ожидания

Установите ключ безопасности и нажмите кнопку запуска. Через 3 секунды беговая дорожка запустится с самой низкой скоростью. Используйте клавиши "SPEED +/-" или горячие клавиши скорости (6, 9, 12), чтобы отрегулировать скорость. Используйте клавиши "INCLINE +/-" или горячие клавиши наклона (6, 9, 12), чтобы отрегулировать наклон. Нажмите кнопку "STOP" или воспользуйтесь ключом безопасности, чтобы остановиться.

2. РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

Нажмите кнопку "MODE", выберите: обратный отсчет времени, обратный отсчет расстояния, обратный отсчет калорий.

В окнах отобразятся значения по умолчанию. Воспользуйтесь клавишами "SPEED +/-", чтобы установить нужные значения. Нажмите кнопку "START". Через 3 секунды беговая дорожка запустится с самой низкой скоростью. Используйте клавиши "SPEED +/-" или горячие клавиши скорости (6, 9, 12), чтобы отрегулировать скорость.

Используйте клавиши "INCLINE +/-" или горячие клавиши наклона (6, 9, 12), чтобы отрегулировать наклон. Когда обратный отсчет достигнет 0, беговая дорожка медленно остановится. Вы также можете нажать кнопку "STOP" или воспользоваться ключом безопасности, чтобы остановиться.

Режим обратного отсчета времени:

В окне "ВРЕМЯ" отображается значение по умолчанию "15:00", с помощью кнопок "SPEED+/-", "INCLINE+/-", установите желаемое время.

Режим обратного отсчета калорий:

В окне "КАЛОРИИ" отображается значение по умолчанию "50", с помощью кнопок "SPEED+/-", "INCLINE+/-", установите желаемое значение.

Обратный отсчет расстояния:

В окне "РАССТОЯНИЕ" отображается значение по умолчанию "1.0", с помощью кнопок "SPEED+/-", "INCLINE+/-", установите желаемое расстояние.

3. ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Когда беговая дорожка не работает, нажмите кнопку "PROGRAM", в окне скорости отобразится "P1-P25".

Выберите любой из пунктов P1---P25, в окне времени отобразится значение по умолчанию - "30:00", оно начнет мигать. С помощью кнопок "SPEED+/-", "INCLINE+/-", установите желаемое время. Нажмите кнопку "START", чтобы запустить встроенную программу. Каждая встроенная программа состоит из 20 секций, и время бега для каждой секции рассчитывается по формуле: установленное время / 10. Во время перехода к следующей секции Вы будете слышать звуковой сигнал. Скорость будет меняться согласно программе. Но Вы можете регулировать скорость с во время бега с помощью кнопок "SPEED+/-". Но когда Вы перейдете к следующей секции, скорость поменяется на соответствующую программе. После завершения всех секций система издаст более длинный звуковой сигнал, на экране отобразится и отобразит "End". В это время нажатие кнопки "STOP" может привести к перезагрузке беговой дорожки, и она перейдет в режим ожидания.

Интерфейс программы (например: P01, как

показано на графике) "СКОРОСТЬ": отображает скорость текущей секции.

"РАССТОЯНИЕ": отображает номер программы.

"ВРЕМЯ": отображает значение по умолчанию (10:00) и мигает, предлагая пользователю

установить время с помощью клавиш "SPEED+/-", "INCLINE+/-".

"НАКЛОН/КАЛОРИИ": отображает текущий наклон и калории, по умолчанию отображается наклон. Отображает наклон, если Вы не проверяете свой пульс.

ИЗМЕРЕНИЕ ЧСС

Во время работы беговой дорожки возьмитесь за поручни с контактными датчиками и удерживайте их около 5 секунд, на дисплее отобразятся данные о пульсе. При измерении пульса на экране появится графика в виде сердца. Чтобы получить точную частоту сердцебиения, проверьте ее, когда беговая дорожка остановится, в этом случае удерживайте контактные датчики на поручнях не менее 30 секунд. Эти данные приведены только для справки и не могут быть использованы в качестве медицинских.

ФУНКЦИЯ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ МУЗЫКИ

Включите Bluetooth в телефоне и подключитесь к "FS-XXXXX", воспроизводите музыку из приложения в телефоне.

РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

Если в течение 10 минут дорожка не используется и никакая клавиша не нажата, система включает режим энергосбережения. Тренажер перейдет в режим энергосбережения, дисплей выключится. Нажатие любой кнопки разбудит систему.

ФУНКЦИЯ БЛОКИРОВКИ

Когда Вы снимаете ключ безопасности, и беговая дорожка быстро останавливается со звуковым сигналом, на дисплее отображается надпись "КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ОТСОЕДИНЕН". Установите ключ на место и продолжите тренировку с программой по умолчанию.

ТЕСТ НА КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ (FAT)

В режиме ожидания нажмите кнопку "PROGRAM" несколько раз, пока не увидите в окне дисплея "FAT". Нажмите "MODE" и введите параметры (F-1 - ПОЛ, F-2 - ВОЗРАСТ, F-3 - РОСТ, F-4 - ВЕС, F-5 - кол-во ЖИРА в организме).

Для установки параметров используйте клавиши "SPEED+", "SPEED-". Нажмите "MODE", чтобы установить F-5, измерьте пульс с помощью контактных датчиков, в окне дисплея отобразится индекс массы тела. Индекс массы тела предназначен для проверки соотношения роста и веса.

Показатель ИМТ подходит для любого человека, чтобы скорректировать вес в соответствии с ним и другими показателями. Идеальный ИМТ должен составлять 20-25%, показатель меньше 19 означает, что недостаток веса (слишком худой). Если показатель между 25 и 29, это означает избыточный вес, если больше 30 - ожирение. (Данные приведены только для справки и не могут быть использованы в качестве медицинских данных)

ПАРАМЕТРЫ	ДИАПАЗОН	ПРИМЕЧАНИЕ
Пол	01--02	01= МУЖЧИНА 02= ЖЕНЩИНА
ВОЗРАСТ	10-99 лет	
РОСТ	100-200 см	
ВЕС	20-150 кг	

ОТОБРАЖЕНИЕ ТЕКУЩИХ ПАРАМЕТРОВ И ДИАПАЗОН НАСТРОЙКИ

	Начальное значение	Значение по умолчанию	Диапазон настройки	Диапазон отображения
ВРЕМЯ (мин: с)	00:00	15:00	5:00---99:00	0:00—99:59
СКОРОСТЬ (км/ч)	0.0	-----	-----	1-22 км/ч
РАССТОЯНИЕ (км)	0	1.00	0.5—99.9 км	0.00—99.9 км
НАКЛОН	0	-----	-----	0---20
КАЛОРИИ	0.0	50,0	10 Ккал — 999 Ккал	0 Ккал — 999 Ккал

ТАБЛИЦА ПРОГРАММ

ВРЕМЯ ПРОГРАММА		УСТАНОВЛЕННОЕ ВРЕМЯ / 10 = ВРЕМЯ КАЖДОГО СЕГМЕНТА									
		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

ПРОГРАММЫ С ОТСЛЕЖИВАНИЕМ ПУЛЬСА:

Значение по умолчанию - значение частоты сердечных сокращений по умолчанию

Самый низкий-самый высокий: регулируемый диапазон значений от минимального до максимального значения частоты сердечных сокращений.

Программа HRC1			Программа HRC2			Программа HRC3					
Во зра ст	Целевой диапазон (сам. низк. - сам. высок.)			Во зра ст	Целевой диапазон (сам. низк. - сам. высок.)			Во зра ст	Целевой диапазон (сам. низк. - сам. высок.)		
	Сам. низк.	По умолч.	Сам. высок.		Сам. низк.	По умолч.	Сам. высок.		Сам. низк.	По умолч.	Сам. высок.
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

Самый низкий-самый высокий: регулируемый диапазон значений от минимального до максимального значения частоты сердечных сокращений.

1. Удерживайте кнопку "PROGRAM" в режиме ожидания до тех пор, пока в окне скорости не появится надпись "HR1", "HR2" или "HR3" (программы с контролем частоты сердечных сокращений).

Примечание. Если Вы нажмете кнопку "START" непосредственно в интерфейсе HR1, HR2 или HR3, система автоматически начнет работать, используя все значения по умолчанию (параметры приведены ниже):

Максимальная скорость бега в программе "HR1" составляет 8.0 км/ч, возраст - 30 лет, а целевое значение сердцебиения по умолчанию - 124 удара в минуту;

Максимальная скорость бега в программе "HR2" составляет 9.0 км/ч, возраст - 30 лет, а целевая частота сердечных сокращений по умолчанию составляет 143 удара в минуту;

Максимальная скорость бега в программе "HR3" составляет 10.0 км/ч, возраст - 30 лет, а целевая частота сердечных сокращений по умолчанию - 162 удара в минуту.

2. Если Вы нажмете кнопку "**MODE**", Вы сможете настроить возраст, в окне скорости отобразится возраст по умолчанию - 30 лет. Подходящий возраст можно установить с помощью кнопок "INCLINE +/-", диапазон регулировки составляет 15-80 лет (подробную информацию смотрите в таблице программ с контролем ЧСС для HR1, HR2 или HR3).

3. После того, как Вы установили свой возраст, нажмите кнопку "**MODE**" еще раз, система автоматически порекомендует подходящую целевую ЧСС в соответствии с установленным возрастом. С помощью кнопок "INCLINE +/-" можно выбрать желаемое целевое значение частоты сердечных сокращений, диапазон составляет 86-179 (подробности см. в таблице программ с контролем ЧСС для HR1, HR2 или HR3).

4. После того, как Вы выберет свой возраст и целевую ЧСС, нажмите кнопку "**MODE**", чтобы войти в интерфейс настройки времени. В окне времени отобразится заданное время - 10:00, с помощью кнопок "INCLINE +/-" отрегулируйте время тренировки, диапазон составляет 10:00-99:00.

5. Нажмите кнопку "**MODE**", чтобы перейти в режим ожидания, или нажмите кнопку "START" для запуска.

6. Когда запущена программа с контролем ЧСС, Вы можете регулировать скорость и наклон соответствующими клавишами ("SPEED+/-" и "INCLINE +/-"), но система все равно автоматически отрегулирует скорость и наклон, чтобы приблизить Вашу ЧСС к целевому значению.

7. Первая минута после начала упражнения - режим разминки. Во время разминки система не будет регулировать скорость и наклон, их можно регулировать только вручную; через 1 минуту система начнет автоматически ускоряться с шагом 0.5 км/ч в соответствии с Вашим текущим значением ЧСС. Если при максимальной скорости, указанной в программах HR1, HR2 и HR3, Ваша ЧСС не близка к целевому значению, система автоматически увеличит объем упражнений, добавляя каждый раз 1 секцию и увеличивая наклон, чтобы приблизить Ваше сердцебиение к целевому. Если частота сердечных сокращений превышает целевое значение и наклон при этом не равен 0, наклон будет уменьшаться на 1 каждые 10 секунд, пока не станет равным 0. Если частота сердечных сокращений по-прежнему превышает заданное значение, скорость будет автоматически снижаться на 0.5 км каждые 10 секунд пока пульс не замедлится.

Примечание. Во время работы программы с контролем частоты сердечных сокращений, Вы должны использовать нагрудный пульсометр, он должен плотно прилегать к коже в области груди.

Руководство пользователя Fitshow

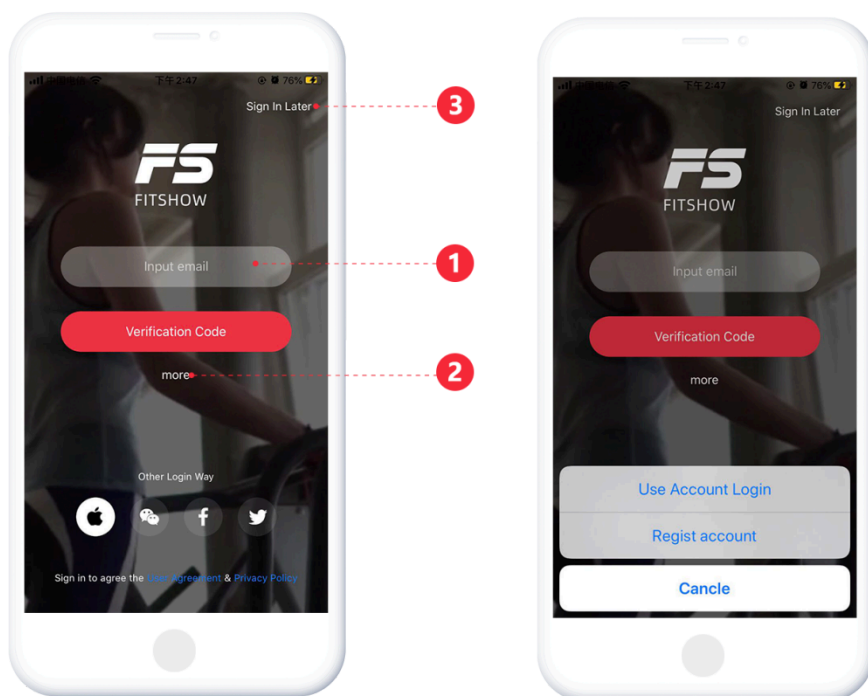
1. Загрузка FitShow



Отсканируйте QR-код, чтобы загрузить приложение напрямую, или скачайте и установите из любого магазина приложений, набрав в поиске "FitShow".

2. Работа приложения

2.1. Регистрация пользователя и вход

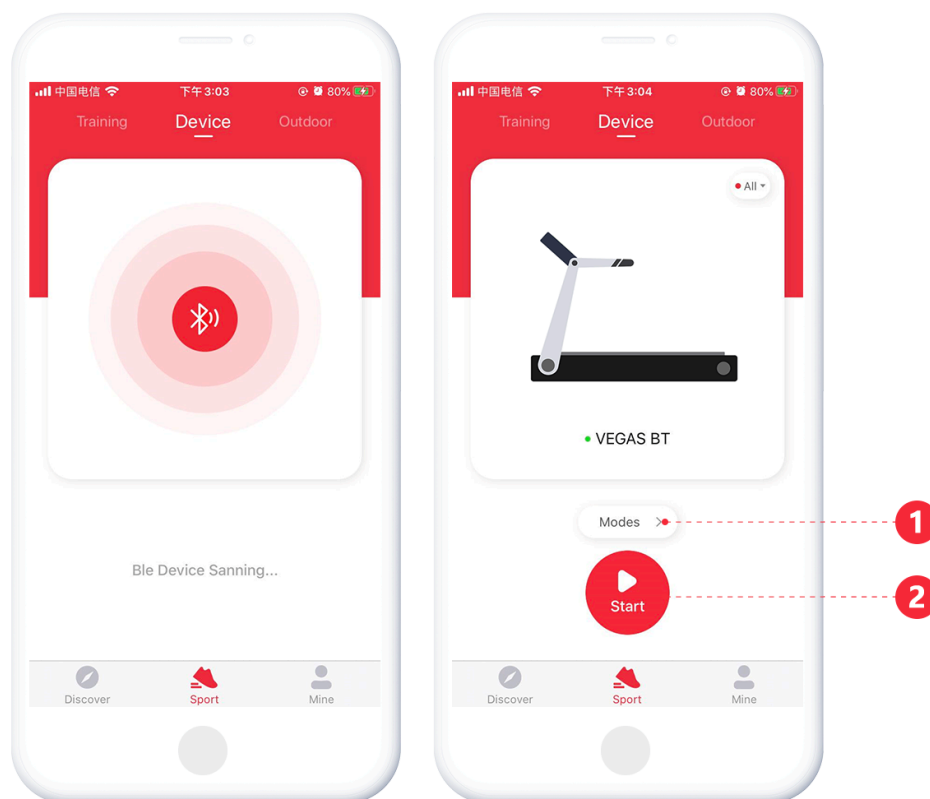


[1]: Сгенерируйте проверочный код для прямого входа в систему

[2]: Нажмите "More" (подробней) -> Пароль для входа в систему, чтобы ввести существующую учетную запись и пароль

[3]: Войдите в систему как гость

2.2. Подключение устройства

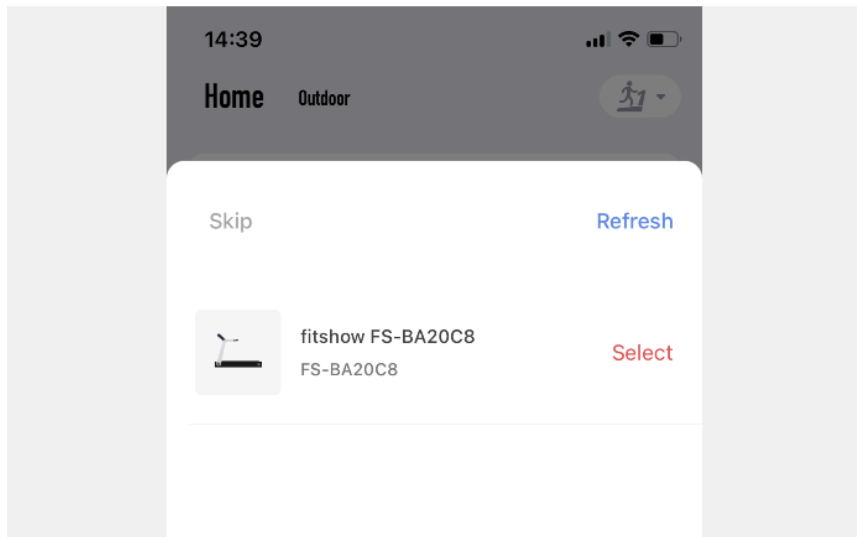


Перед подключением устройства, пожалуйста, убедитесь, что системные Bluetooth и GPS (требуется Android 8.0 и выше) включены. Затем перейдите на страницу [Sports - Devices] (устройства), найдите устройства поблизости с помощью поиска по Bluetooth.

Примечание.

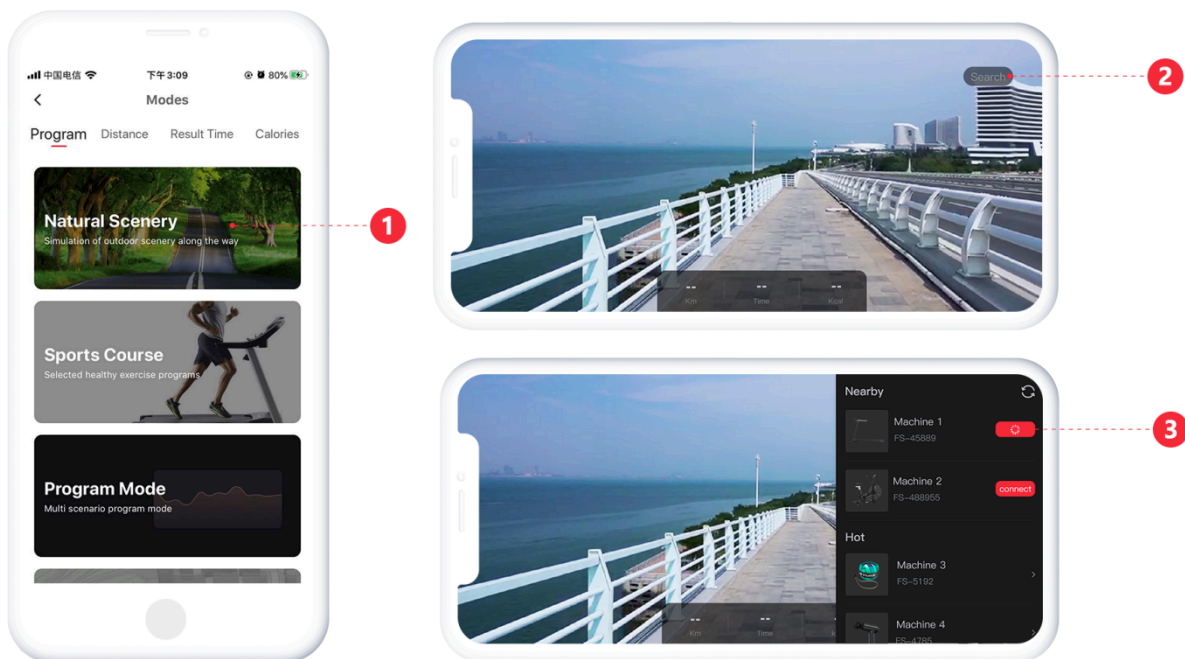
1. Пожалуйста, не привязывайте устройства к списку Bluetooth в телефоне, это приведет к отключению приложения.

Это означает, что нужно открыть приложение Fitshow, затем выбрать модель тренажера, использовать телефон, чтобы найти fitshow Bluetooth и подключиться. На экране отобразится "FS-xxxx". Пример ниже.



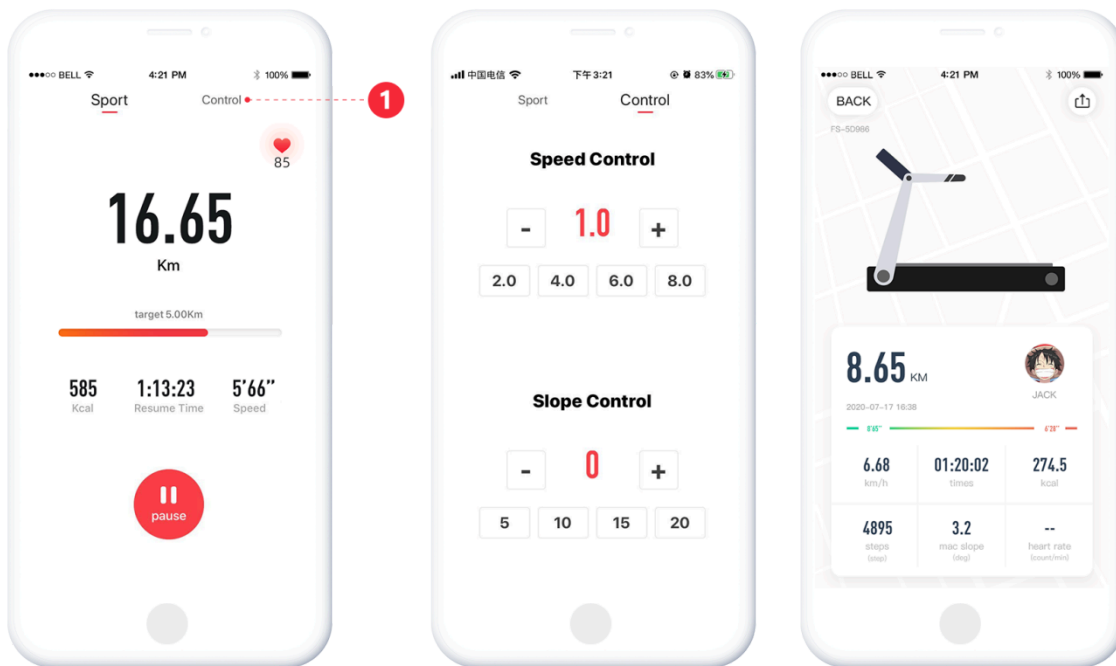
2. Если устройство питается от аккумулятора, пожалуйста, запустите устройство один или два раза, чтобы активировать его, а затем подключите приложение.

2.3. Выбор модели тренажера



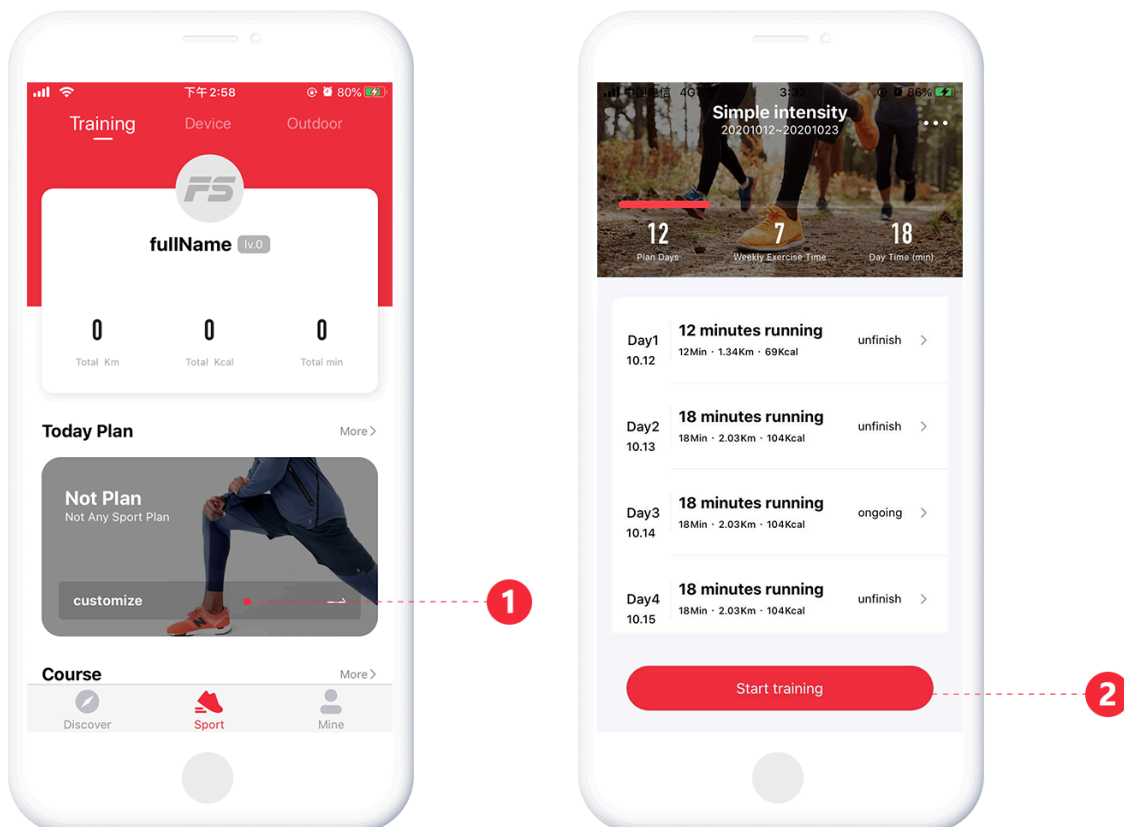
Нажмите на модель **[1]**, чтобы ввести соответствующую модель тренажера.
Теперь подключите нужное устройство из списка близлежащих устройств **[2]**.
(Fitshow: FS-xxxx)

2.4. Управление тренажером



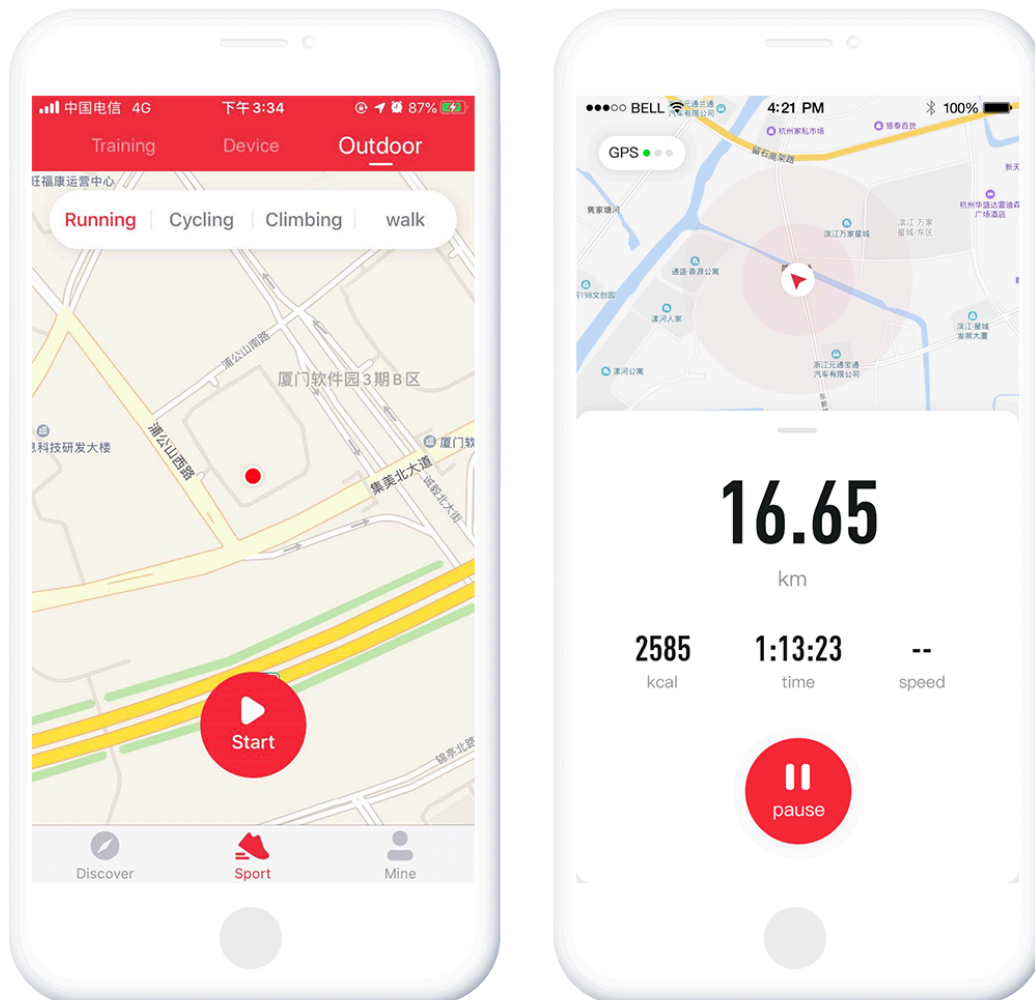
Запустите беговую дорожку, чтобы перейти к интерфейсу “дисплей тренажера” и управлять им с помощью соответствующих элементов управления [1]. Данные о тренировке генерируются синхронно после окончания упражнения.

2.5. Тренировка



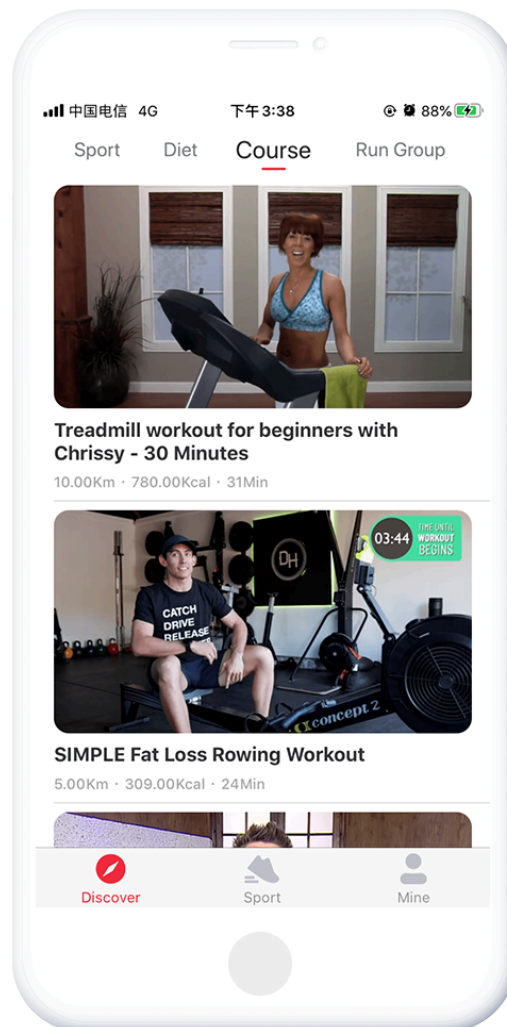
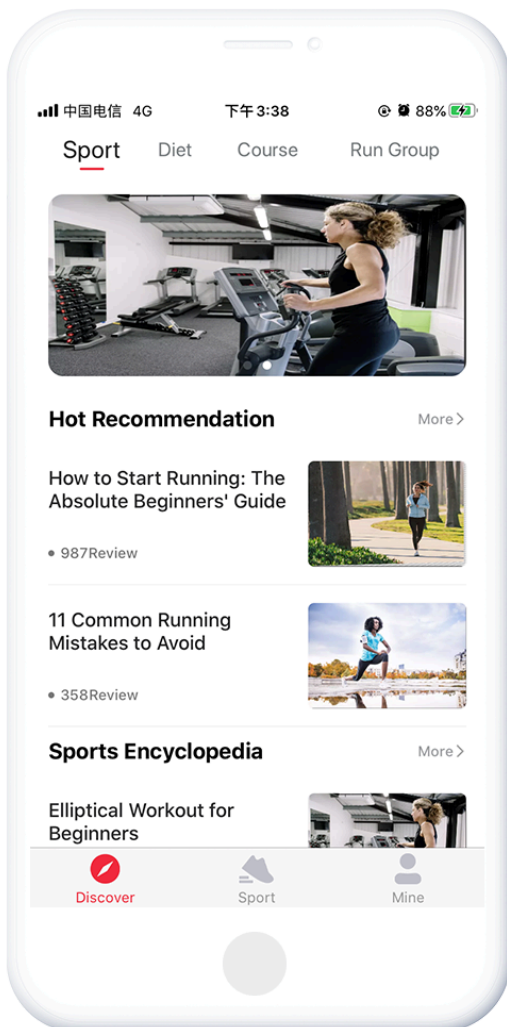
Зайдите на страницу [Sports - Training] (тренировка), составьте ежедневный спортивный план с помощью **【1】**. Как только план будет создан, нажмите **【2】**, чтобы запустить его.

2.6. Спорт на открытом воздухе



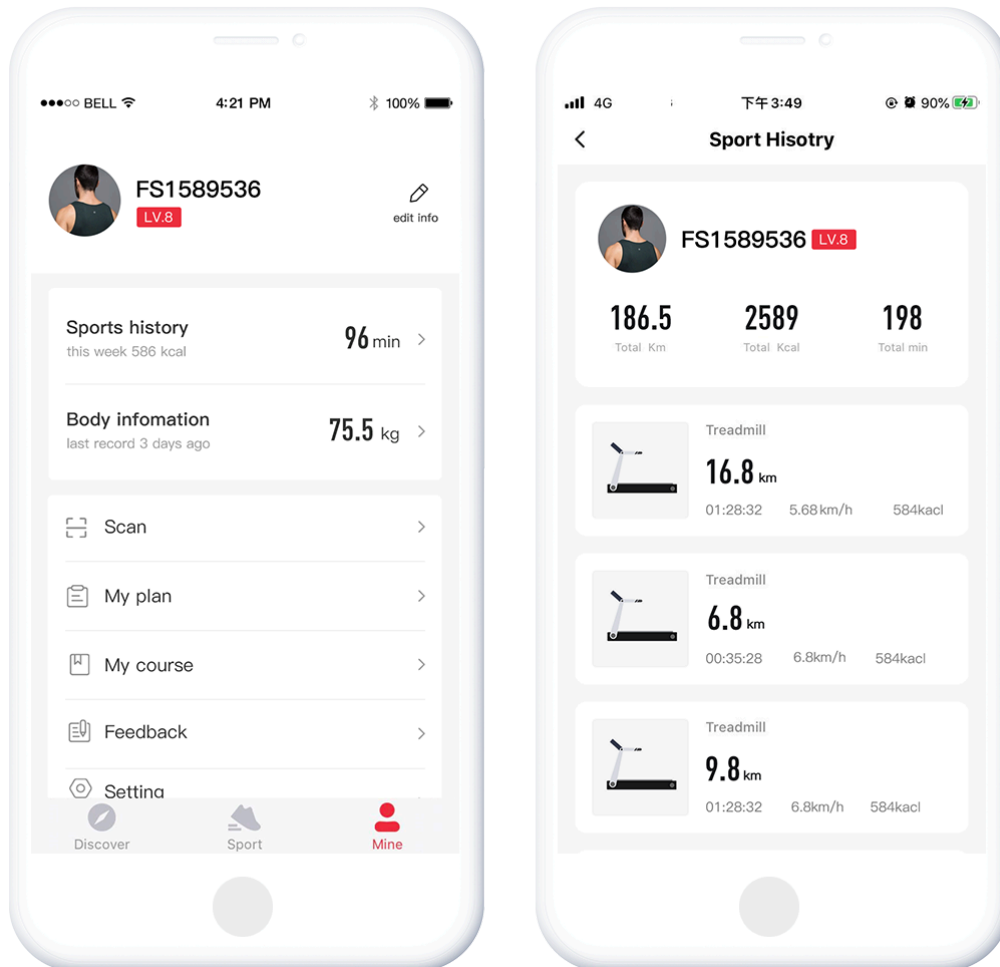
Войдите на страницу [Sports - OutDoor] (спорт на открытом воздухе), чтобы запустить соответствующую активность на открытом воздухе.

2.7. Рекомендации



Зайдите на страницу [Discover] (рекомендации), чтобы найти рекомендаций по спорту, диете, курсам и другим полезным материалам.

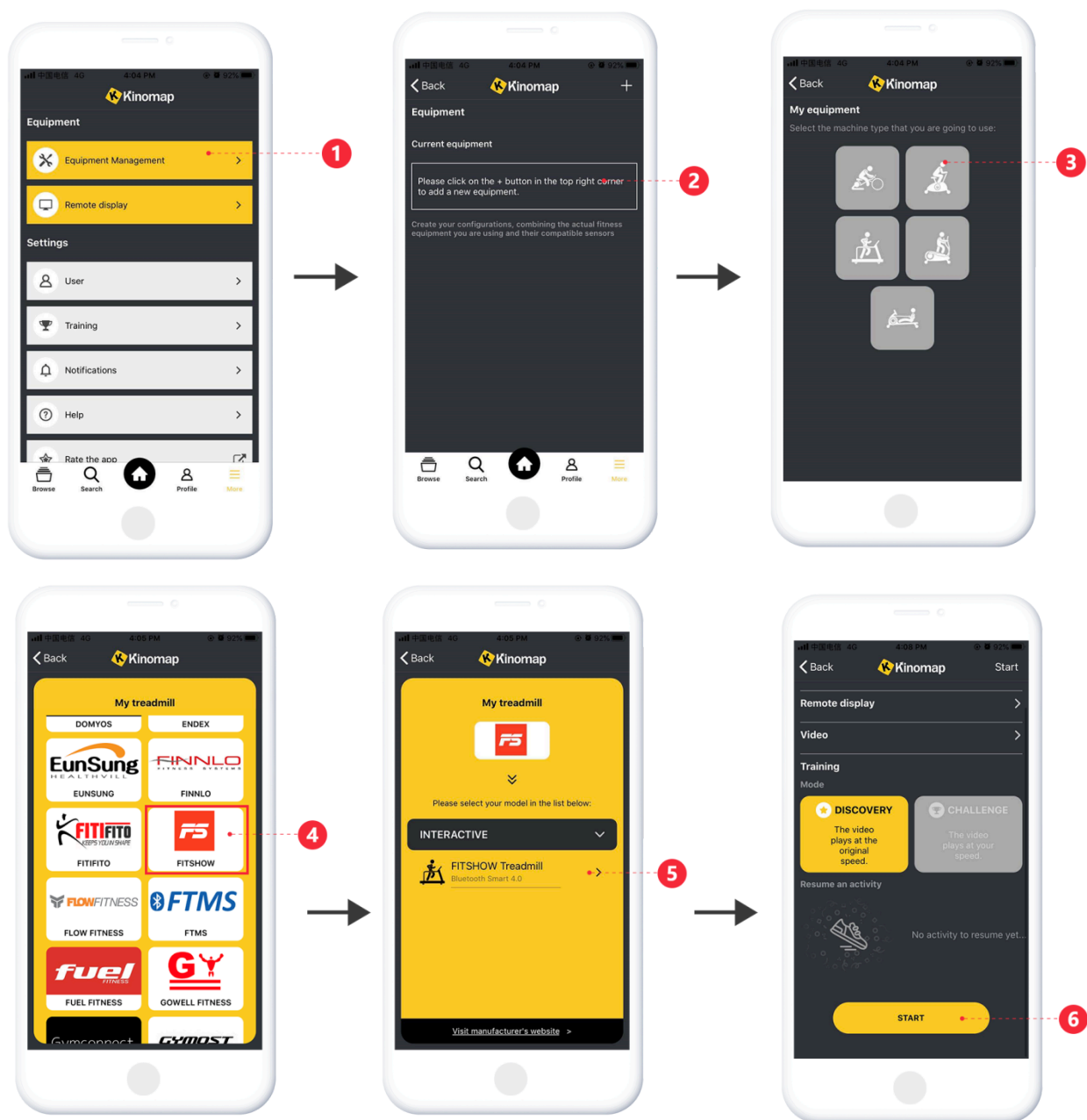
2.8. Моё



Зайдите на страницу [My] (моё), чтобы просмотреть запись Ваших тренировок, отредактировать профиль, изменить системные настройки и так далее.

3. Сторонние приложения

3.1. Kinomap



Найдите, скачайте и установите Kinomap через App Store.

- [1]** Войдите в приложение Kinomap, выберите страницу [More] (подробнее);
- [2]** Нажмите, чтобы добавить больше тренажеров;
- [3]** Выберите нужный тип устройства;
- [4]** Нажмите для входа в FiteShow;
- [5]** Нажмите на соответствующее устройство, например "Fs-XXXX", чтобы

привязать поиск похожих видео.

[6] Найдите похожие видео и начните заниматься спортом.

3.2. ZWIFT



Найдите, скачайте и установите ZWIFT через App Store.

[1] Введите ZWIFT для регистрации учетной записи;

[2] Войдите в учетную запись, чтобы выбрать синхронный режим для велотренажера или бега;

[3] Успешно выполните сопряжение устройства, нажмите OK, чтобы начать тренировку;

[4] Что касается езды на велотренажере, сразу приступайте непосредственно к упражнению. Для запуска оборудования необходимо нажать кнопку "START", чтобы начать работу.

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 Смазка

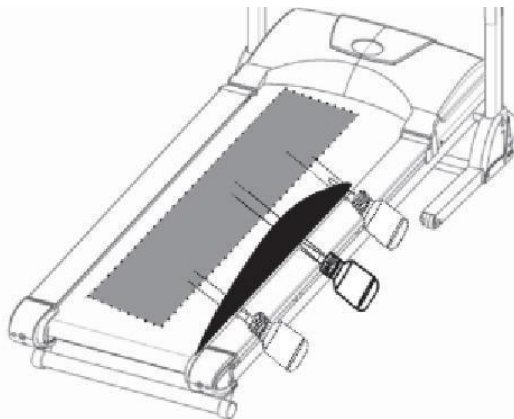
Беговые дорожки уже были заранее смазаны силиконовым маслом перед отправкой с завода-изготовителя. Силиконовое масло не обладает летучестью и постепенно проникает через беговое полотно. В обычных условиях повторное нанесение масла не потребуется. Для поддержания работоспособности полотна мы включили в комплект небольшую бутылочку силиконового масла. Силиконовое масло может быть повторно использовано в случае увеличения сопротивления, когда беговое полотно трется о платформу.

Приподнимите беговое полотно с двух сторон, нанесите силиконовое масло равномерными движениями по центру 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 обильно. 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.

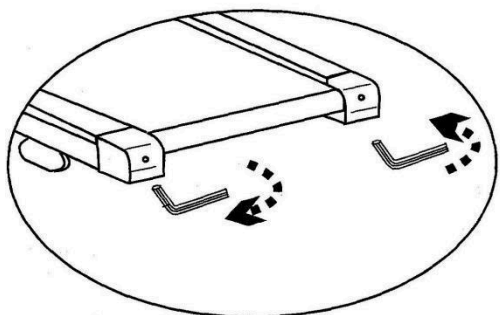
Когда Вы закончите центрировать полотно, пройдитесь на беговой дорожке в течение 5 минут со скоростью 6 км/ч. Если полотно по-прежнему находится не по центру, пожалуйста, отцентрируйте его еще раз. Обратите внимание, что нельзя натягивать полотно слишком сильно, это приведет к сокращению срока службы.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

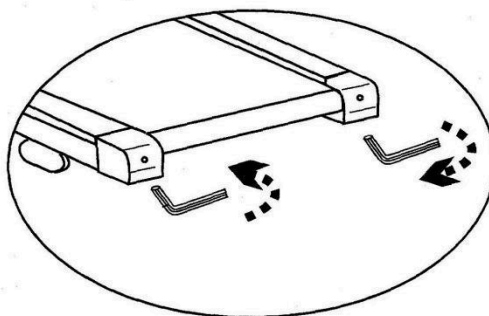
против часовой стрелки (ослабьте его). Если зазор с правой стороны слишком большой, пожалуйста:

- 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).

беговое полотно перемещается вправо



беговое полотно перемещается влево

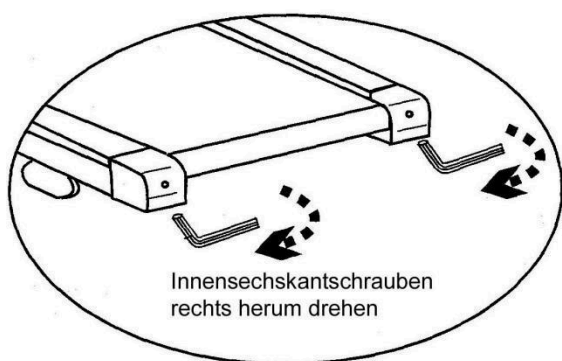


5.4 Натяжение бегового полотна

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.

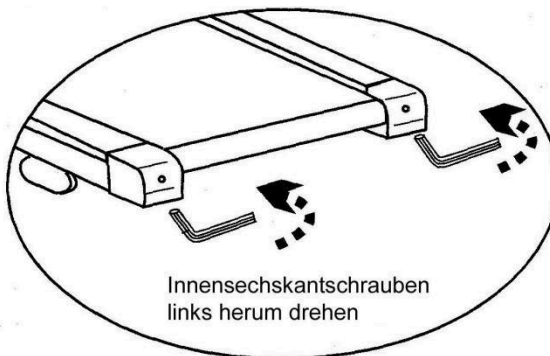
Пожалуйста, не переворачивайте их больше. Если полотно движется не по центру, пожалуйста, отрегулируйте его, как описано выше.

натяните беговое полотно



поверните винт по часовой стрелке

натяните беговое полотно



поверните винт против часовой стрелки

6 Руководство по тренировкам

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 Интенсивность тренировки

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 = индивидуальная максимальная ЧСС (100%).

Тренировочный пульс
 Нижний предел: (220 - возраст) x 0.70
 Верхний предел: (220 - возраст) x 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.

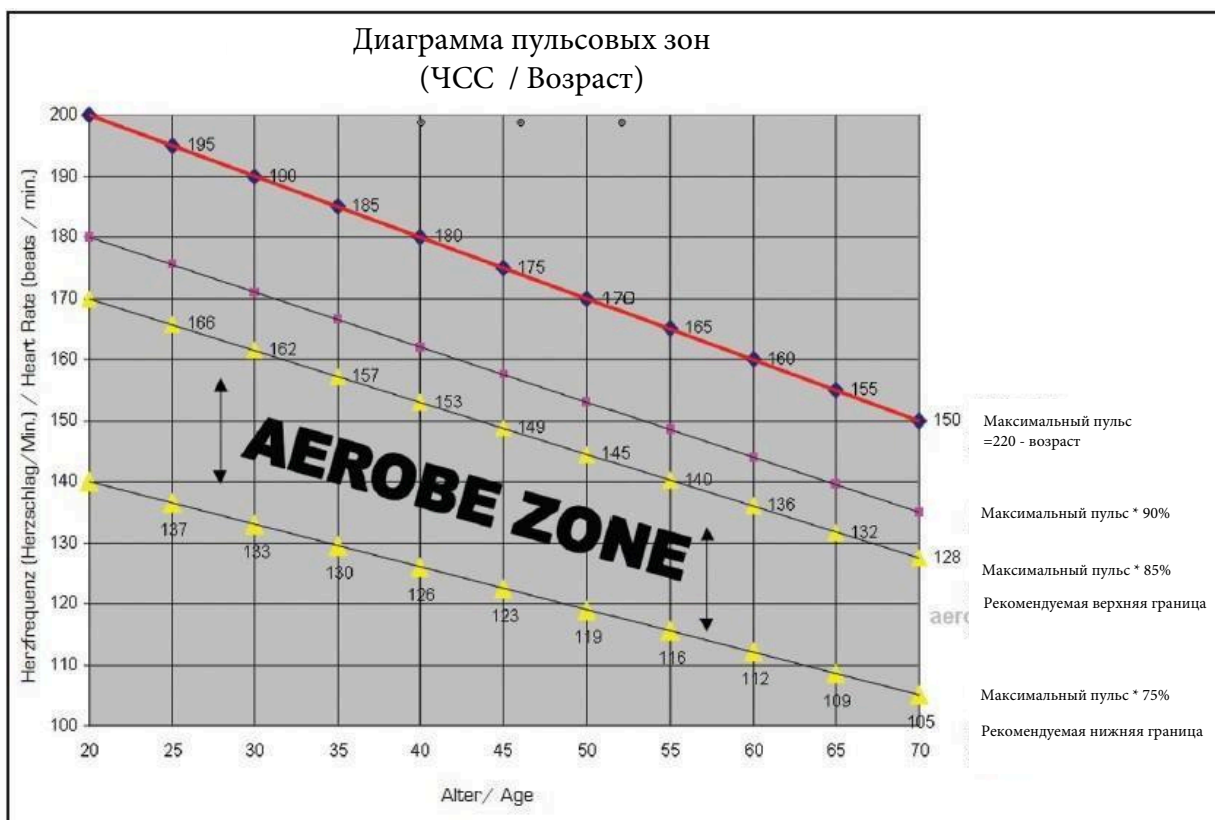
Тренировка: от 15 до 40 минут интенсивной работы, но без перенапряжения и с указанной выше интенсивностью. Заминка: 5-10 минут медленного бега.

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.



7. КОД ОШИБКИ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

КОД ОШИБКИ	ОШИБКА ОПИСАНИЕ	УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ
E00/E07	Ключ безопасности в неправильном положении / Магнетрон не притянута	Установите ключ безопасности в нужное положение / Установите магнетрон в нужное положение
E01	Дисплей не получает сигнал	<p>A. Снова подсоедините разъем B. Замените сигнальный провод C. Замените консоль D. Замените привод</p> <p>Возможные причины: A. Сигнальный провод консоли подключен неправильно или имеет плохой контакт B. Сигнальный провод консоли оборван C. Сигнальный провод консоли неисправен D. Неисправный привод</p>
E02	Блокировка двигателя	<p>A. Заново подключите двигатель или замените его B. Замените привод C. Прекратите использование тренажера, обратитесь к электрику для устранения неполадок</p> <p>Возможные причины: A. Подключение провода B. IGBT сломан C. Слишком низкое входное напряжение</p>
E03	Нет сигнала от датчика скорости	<p>A. Заново подключите датчик скорости или замените его B. Замените привод</p> <p>Возможные причины: A. Провод сигнала скорости не подключен или датчик поврежден B. Неисправен провод датчика привода</p>
E04	Ошибка тестирования	<p>A. Провод двигателя системы наклона или сигнальный провод подключены неправильно B. Неисправный двигатель системы наклона C. Неисправный привод</p> <p>Возможные причины: A. Проверьте, не нарушено ли подключение, и снова подключите его B. Замените двигатель системы наклона C. Замените привод</p>
E05	Перегрузка по току питания	<p>A. Чрезмерная нагрузка B. Трансмиссионная часть застряла или заблокирована C. Внутреннее короткое замыкание двигателя D. Сгорел привод</p> <p>Возможные причины: A. Чрезмерная нагрузка B. Трансмиссионная часть застряла или заблокирована C. Внутреннее короткое замыкание двигателя D. Сгорел привод</p>

E06	Двигатель не работает	<p>A. Заново подсоедините провод двигателя B. Замените двигатель C. Пожалуйста, проведите тест тренажера, если ошибка мощности держится более часа</p> <p>Возможные причины: A. Провод двигателя подсоединен неправильно B. Внутреннее открытие двигателя C. Работа двигателя на холостом ходу</p>
E08	Ошибка хранения	<p>A. Заново установите гнездо ИС и обратите внимание на положение ножки PIN1 B. Замените ИС памяти или привод</p> <p>Возможные причины: A. ИС не подключена (источник питания без переключения) B. Повреждена ИС памяти или неисправна связанная с ней схема</p>
E09	Ошибка положения	<p>A. Отрегулируйте беговую дорожку и установите ее горизонтально B. Замените привод</p> <p>Возможные причины: A. беговая дорожка установлена не горизонтально B. Неисправная проводка драйвера</p>
E10	Перегрузка по току питания	<p>A. Установите потенциометр крутящего момента в соответствующее положение B. Замените двигатель C. Отрегулируйте детали коробки передач, добавьте смазку</p> <p>Возможные причины: A. Слишком большой крутящий момент на приводе B. Внутреннее короткое замыкание двигателя C. Заблокированные детали трансмиссии</p>
E11	Слишком высокое напряжение	<p>Прекратите использование тренажера, обратитесь к электрику для устранения неполадок</p>