

FA

CLEAR FIT
FAMILY

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

FAMILY
TM 510 HRC

EAC

AR FIT
LY

CLEAR FIT FAMILY

СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ.....	4
СБОРКА.....	6
СКЛАДЫВАНИЕ, РАСКЛАДЫВАНИЕ, ПЕРЕМЕЩЕНИЕ.....	10
ОБЗОР КОНСОЛИ.....	11
РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ.....	17
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД.....	19
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК.....	21
ВЗРЫВ СХЕМА.....	22
ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ.....	23

ВАЖНО!!

Для обеспечения наибольшей эффективности и безопасности, пожалуйста, ознакомьтесь с этой инструкцией перед использованием тренажера. Сохраните, пожалуйста, это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим Вас за выбор продукции компании FAMILY!

Беговые дорожки FAMILY разработаны специально для удобных и эффективных тренировок в домашних условиях. Относительно небольшие габариты тренажеров этой серии не создадут неудобства в Вашем доме. При этом в любую погоду у Вас под рукой тренажер готовый обеспечить возможность легкой пробежки или тренировку на выносливость. Регулярные тренировки помогут значительно улучшить Ваше здоровье, самочувствие, физическую форму и настроение. Как следствие, повышается качество Вашей жизни. Независимо от того, поставили ли Вы перед собой цель подготовиться к соревнованиям или просто наслаждаться более полной и здоровой жизнью, наша беговая дорожка, разработанная по новым технологиям, поможет Вам в их достижении. При разработке тренажеров мы придерживаемся принципа всестороннего контроля качества «изнутри и снаружи», поэтому используем только самые качественные комплектующие и новейшие разработки. Таким образом, нами достигается максимальный контроль качества, надежности, безопасности и обеспечивается повышенный комфорт при использовании тренажера.

Меры предосторожности:

Перед началом первых тренировок проконсультируйтесь с Вашим тренером. Он поможет Вам определить уровень Вашей физической подготовки и подобрать более эффективную тренировку согласно Вашему возрасту и уровню подготовки.

Если во время тренировки Вы почувствуете недомогание и боль, неровную частоту пульса или дискомфорт, следует немедленно прекратить тренировку и обратиться к Вашему тренеру.

1. Владелец тренажера ответственен за ознакомление всех пользователей беговой дорожки с инструкцией по технике безопасности и эксплуатации перед занятиями.
2. Храните и используйте беговую дорожку в помещении, вдали от повышенной влажности и пыли. Не ставьте дорожку в гараж или крытый дворик, также не используйте дорожку на улице или рядом с источниками воды.
3. Дети могут заниматься на тренажере только под постоянным наблюдением взрослых. Перед занятиями ознакомьте детей с техникой безопасности.
4. Не допускайте к тренажеру животных.
5. Не запускайте дорожку, если вы стоите на беговом полотне, сначала встаньте на боковые подножки.
6. В начале тренировки на беговой дорожке всегда держитесь за поручни.
7. Дорожки FAMILY могут развивать большую скорость до 14-20 км\ч (в зависимости от модели). Чтобы избежать резких перепадов скорости, увеличивайте скорость постепенно.
8. Регулярно осматривайте и, в случае необходимости, затягивайте видимые болты крепления дорожки. Не прикасайтесь к подвижным частям дорожки во время ее работы.
9. При складывании и перемещении тренажера удостоверьтесь, что рычаг фиксации дорожки в сложенном состоянии находится в правильном положении. Пожалуйста, прочитайте подробное руководство по складыванию и перемещению тренажера.

10. Перед проведением работ по обслуживанию и настройке дорожки, описанных в данном руководстве, всегда отключайте провод электропитания тренажера. Не открывайте крышку мотора дорожки за исключением тех случаев, когда вас просит сделать это авторизованный представитель сервиса гарантийного обслуживания. Все сервисные работы, не описанные в данном руководстве, должны выполняться только официальными представителями гарантийного сервисного центра.

11. Беговая дорожка – это электрический прибор, недопустимо нахождение вблизи воды или других жидкостей во избежание получения травм и ожогов. Не кладите посторонние предметы на поручни, консоль и беговое полотно дорожки.

12. Всегда пользуйтесь ключом безопасности беговой дорожки. Перед началом тренировки прикрепите ключ безопасности к Вашей одежде с помощью специального зажима. Если во время тренировки возникнут какие-либо проблемы и потребуются быстрая остановка дорожки, просто потяните за шнур ключа безопасности, чтобы быстро отделить ключ безопасности от консоли. Для продолжения тренировки поместите ключ безопасности в его изначальное положение на консоли.

13. При хранении дорожки ключ безопасности следует отсоединить от консоли и хранить его отдельно, вне зоны доступа детей.

14. Внимательно относитесь к подбору правильной одежды для тренировки. Не надевайте свободно ниспадающую одежду, обувь на кожаной подошве или на каблуках. Соберите и зафиксируйте длинные волосы.

15. Не оставляйте вблизи беговой дорожки полотенца или одежду. Беговое полотно не остановится немедленно при попадании под него или наматывании на роллер посторонних предметов. Если в процессе тренировки под беговое полотно попали посторонние предметы, немедленно остановите дорожку.

16. Соблюдайте осторожность при подъеме на дорожку или спуске с нее.

17. Чтобы подняться или спуститься с бегового полотна, сначала поставьте обе ноги на правую и левую боковые подножки. Чтобы спуститься с дорожки, также сначала ставьте ноги на боковые подножки.

18. Находясь на работающей беговой дорожке, никогда не предпринимайте попыток повернуться, всегда держите голову и корпус прямо и смотрите вперед.

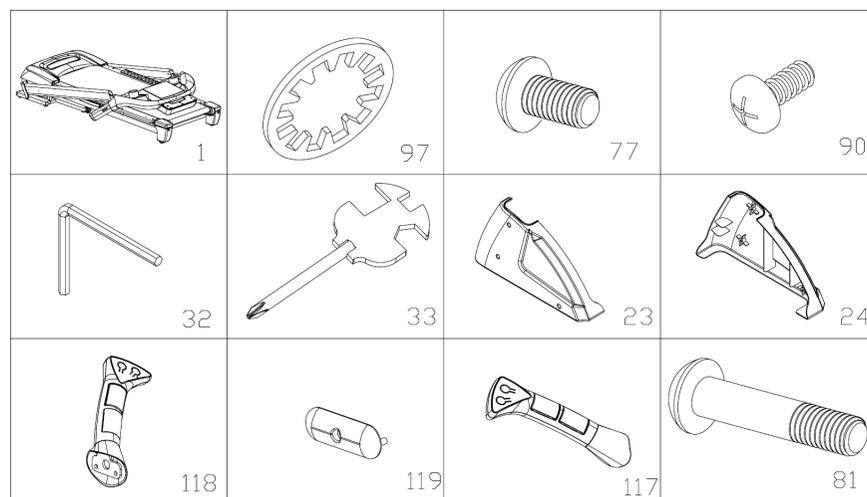
19. Никогда не включайте дорожку, когда кто-либо находится на беговом полотне.

20. Не раскачивайте и не шатайте дорожку.

21. Всегда тренируйтесь с осторожностью, избегая чрезмерного напряжения во время тренировки. Если Вы почувствуете боль или физический дискомфорт, немедленно прекратите тренировку.

22. Не производите никаких модификаций или обслуживания дорожки помимо тех, что указаны в данном руководстве пользователя.

СБОРКА



№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
1	Основная рама		1	32	Шестигранный ключ	5мм	1
97	Стопорная шайба		8	33	Гаечный ключ	S=13, 14, 15	1
77	Болт	M8*15	8	23	Нижняя накладка левой стойки		1
90	Болт	M8*12	8	24	Нижняя накладка правой стойки		1
118	Левый поручень		1	119	Накладка болтов		2
117	Правый поручень		1	81	Болт	M8*50	4

ВНИМАНИЕ!!

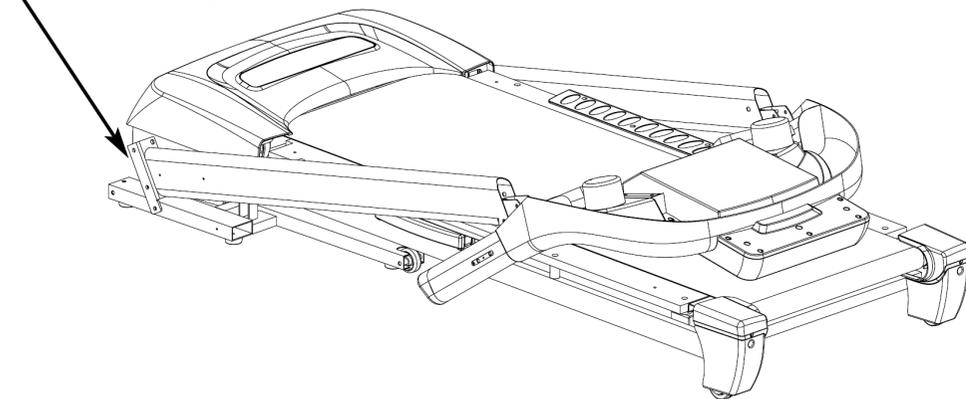
Часть крепежа может быть уже установлена в местах крепления, для удобства сборки.

Шаг 1

Откройте коробку, достаньте все комплектующие, которые указаны в таблице выше. Установите основную раму на ровной поверхности.

ВНИМАНИЕ: С помощью шестигранного ключа открутите болт и снимите транспортировочную скобу.

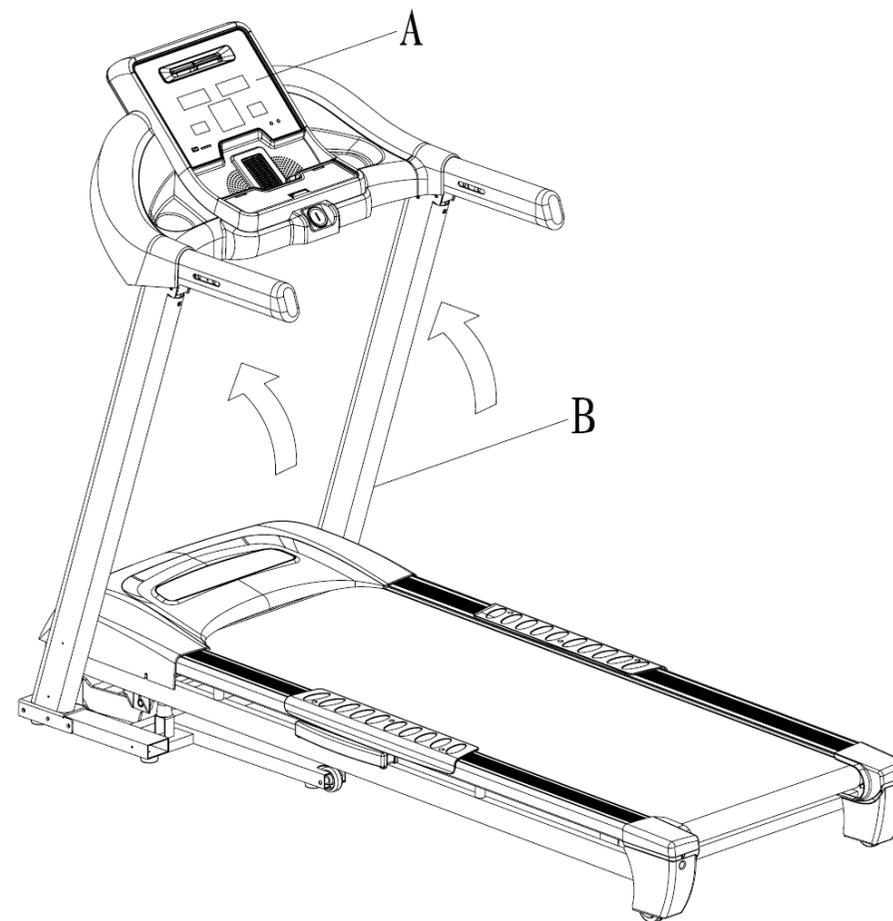
Транспортировочная
скоба



Шаг 2

Поднимите консоль (А) и стойки консоли (В) вверх.

Примечание: убедитесь, что провода не пережаты в стойках консоли, поддерживайте стойки консоли и консоль, чтобы комплектующие не упали и не повредились.

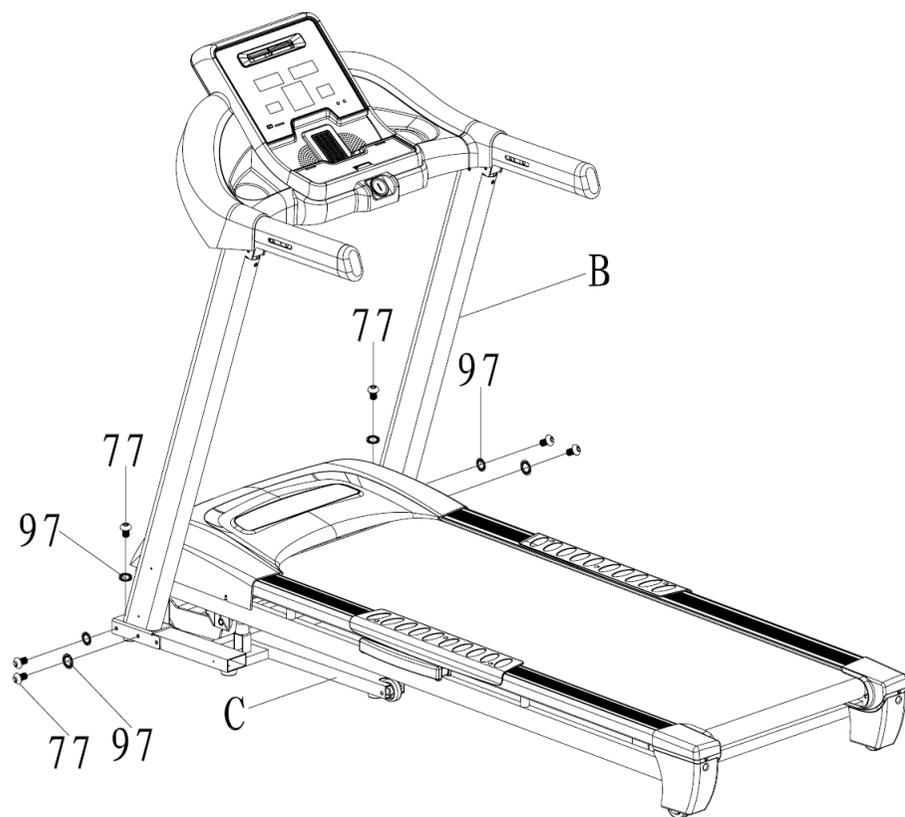


ВНИМАНИЕ!!

Во время сборки следите за проводом консоли, не пережмите его.

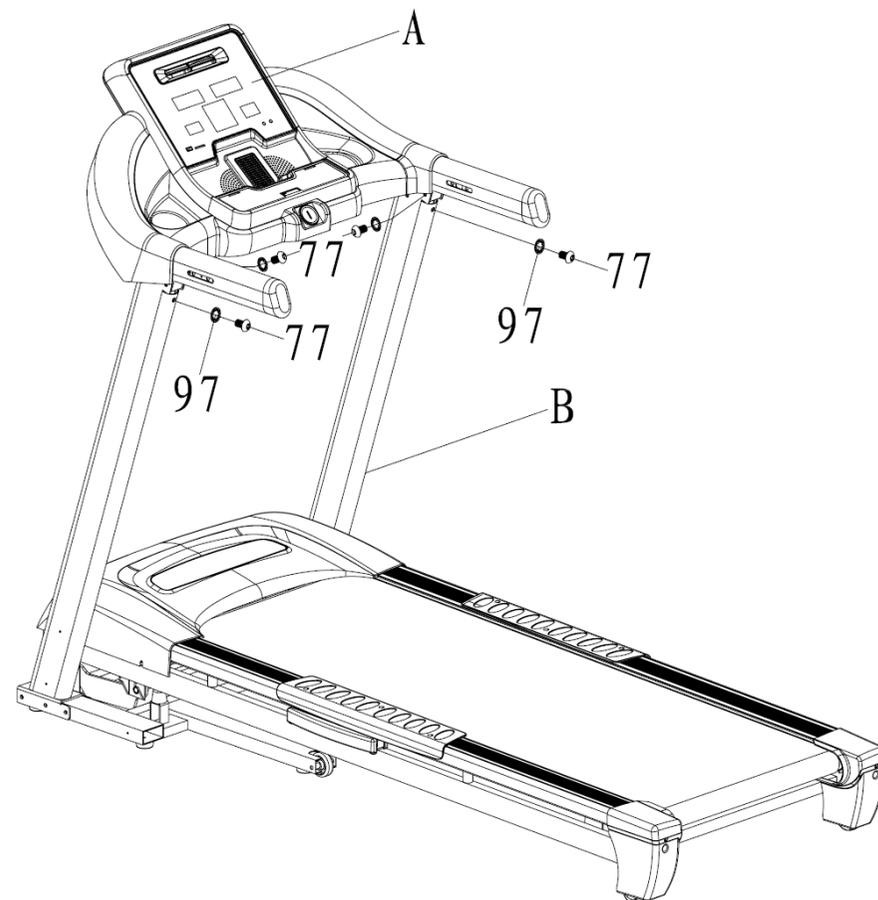
Шаг 3

Закрепите стойки консоли (B) на основной раме (C) с помощью болтов (77), стопорных шайб (97) и шестигранного ключа (32).



Шаг 4

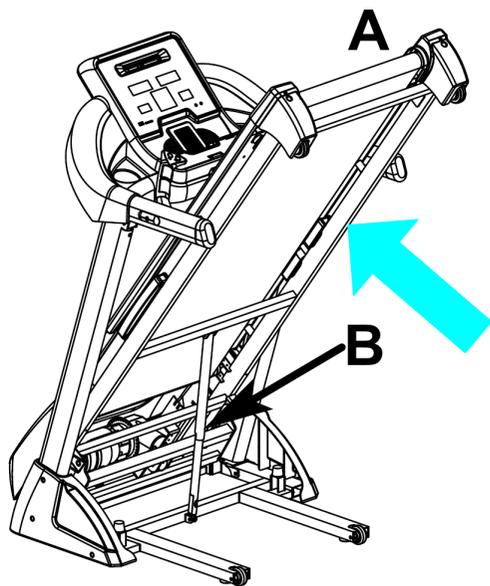
Закрепите консоль (A) на стойках консоли (B) с помощью болтов (77), стопорных шайб (97) и шестигранного ключа (32).



СКЛАДЫВАНИЕ, РАСКЛАДЫВАНИЕ, ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

Складывание.

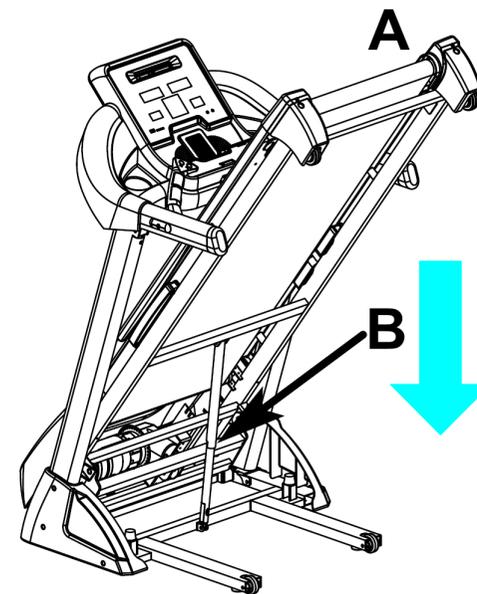
Поднимите основание беговой дорожки вверх (А) до тех пор, пока не появится щелчок блокировки газового доводчика (В).



Раскладывание.

Поддерживая задний край дорожки, аккуратно нажмите ногой на газовый доводчик (В), он высвободится, и рама начнет медленно опускаться.

Внимание: Во время складывания и раскладывания проследите, чтобы люди и животные не находились в опасной близости от дорожки, во избежание получения травм.



Перемещение.

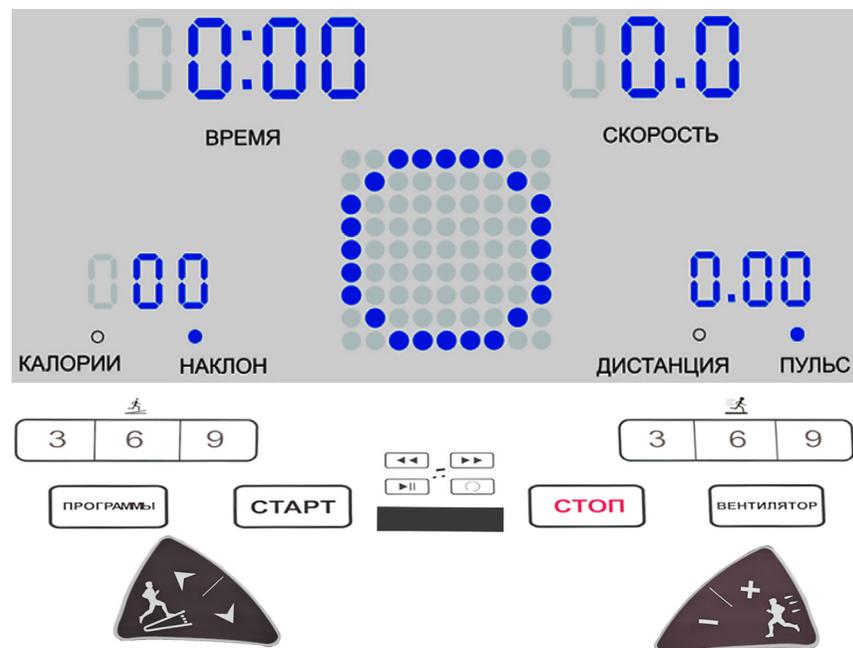
В сложенном состоянии возьмитесь за край дорожки, наклоните дорожку на себя таким образом, чтобы она «встала» на транспортировочные колеса, откатите дорожку на нужное место.

Внимание: Перед перемещением дорожки убедитесь, что газовый доводчик зафиксирован, и дорожка находится в сложенном положении. Обратите внимание на провод питания, он не должен быть пережат или находиться на пути движения дорожки. Пережатие провода может привести к его порче.

ОБЗОР КОНСОЛИ

LCD Дисплей

- 1) «**СКОРОСТЬ**»: отображает текущую скорость
- 2) «**ВРЕМЯ**»: отображает время тренировки
- 3) «**ДИСТАНЦИЯ/ПУЛЬС**»: отображает пройденное расстояние и пульс
- 4) «**КАЛОРИИ/НАКЛОН**»: отображает сожженные калории и угол наклона
- 5) «**Матрица**»: в рабочем режиме отображается круг 400м. Каждый раз после завершения одного круга консоль издает звуковой сигнал и на экране отображается общее пройденное количество кругов. Если выбрана одна из предустановленных программ, в окне отображается диаграмма программы.



КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ

- 1) «**ПРОГРАММЫ**»: Для выбора предустановленных программ P01 – P24, U1-U3, Fat
- 2) «**СТАРТ**»: После нажатия кнопки СТАРТ, беговая дорожка начнет движение
- 3) «**СТОП**»: Для полной остановки беговой дорожки
- 4) «**СКОРОСТЬ +/-**»: Для регулировки скорости во время тренировки. Для изменения параметров в режиме ожидания.
- 5) «**НАКЛОН вверх/вниз**»: Для регулировки угла наклона во время тренировки. Для изменения параметров в режиме ожидания.
- 6) «**СКОРОСТЬ 3, 6, 9**»: Для быстрого выбора скорости
- 7) «**НАКЛОН 3, 6, 9**»: Для быстрого выбора угла наклона

8) РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ:

8.1) Подключение смартфона для прослушивания музыки с помощью провода AUX

-  **«Увеличение громкости»:** Для увеличения громкости нажмите на клавишу и удерживайте 4 секунды
-  **«Уменьшение громкости»:** Для уменьшения громкости нажмите на клавишу и удерживайте 4 секунды
-  **«Старт/Стоп»:** Нажмите на клавишу для запуска или остановки функции прослушивания музыки

8.2) «Прослушивание радио»

-  **«Включения радио»:** Нажмите и удерживайте клавишу для запуска радио
-  **«Поиск FM-каналов/ увеличение громкости»:** Нажмите на клавишу для поиска FM-каналов. Для увеличения громкости нажмите на клавишу и удерживайте 4 секунды
-  **«Поиск FM-каналов/ уменьшение громкости»:** Нажмите на клавишу для поиска FM-каналов. Для уменьшения громкости нажмите на клавишу и удерживайте 4 секунды

8.3) «Прослушивание музыки с помощью USB и SD-карты »

-  **«Старт/Стоп»:** Нажмите на клавишу для запуска или остановки функции прослушивания музыки
-  **«Выбор аудиофайлов/ увеличение громкости»:** Нажмите на клавишу для выбора аудиофайла. Для увеличения громкости нажмите на клавишу и удерживайте 4 секунды
-  **«Выбор аудиофайлов/ уменьшение громкости»:** Нажмите на клавишу для выбора аудиофайла. Для уменьшения громкости нажмите на клавишу и удерживайте 4 секунды

8.4) «Прослушивание музыки с помощью наушников»

-  **«Подключение наушников»:** Подключите провод наушников и прослушивайте музыку

8.5) «Переключение функций прослушивания музыки USB, SD-карта, FM-радио»

-  **«Смена функции»:** Нажмите на клавишу для переключения функции прослушивания музыки USB, SD-карта, FM-радио

8.6) «Вентилятор»

-  **«Включение вентилятора»:** Нажмите на клавишу для включения и выключения вентилятора

Основные функции

Быстрый старт:

Установите ключ безопасности, нажмите кнопку «СТАРТ», через 3 секунды беговое полотно начнет движение с минимальной скоростью. Используйте кнопки «СКОРОСТЬ +/-» и «НАКЛОН вверх/вниз», чтобы изменять скорость и угол наклона во время тренировки. По окончании тренировки нажмите кнопку «СТОП»

Режим обратного отсчета:

Нажмите кнопку «ПРОГРАММЫ». Выберете один из следующих режимов: (обратный отсчет времени), (обратный отсчет расстояния), (обратный отсчет калорий). Значения по умолчанию соответствуют отображаемому на дисплее. Используйте кнопки «СКОРОСТЬ +/-» и «НАКЛОН вверх/вниз» для установки желаемой величины. Нажмите кнопку «СТАРТ», и беговое полотно начнет движение. Кнопками «СКОРОСТЬ +/-» и «НАКЛОН вверх/вниз» вы можете изменять скорость и угол наклона во время тренировки. При достижении значения «0» выбранного параметра (расстояние, время, калории) беговое полотно остановится. Также вы можете нажать кнопку «СТОП» для завершения тренировки в любой момент.

Выбор программ:

Нажмите «ПРОГРАММЫ», и в окне «СКОРОСТЬ» отобразятся предустановленные программы P1 – P24, выберите одну из них. Клавишами «СКОРОСТЬ +/-» или «НАКЛОН вверх/вниз» установите время тренировки. Каждая программа состоит из 10 сегментов. Каждый интервал равен 1/10 общего установленного времени. Нажмите кнопку «СТАРТ», чтобы начать тренировку. Беговая дорожка начнет выполнять программу с первого сегмента. Как только вы преодолели первый интервал, автоматически начнется второй, где значение скорости и угла наклона будут автоматически регулироваться сегментом. По завершению тренировки дорожка автоматически остановится.

Во время тренировки вы можете регулировать скорость и угол наклона, но при переходе к следующему интервалу параметры будут автоматически возвращаться на заданные. Во время тренировки в любой момент вы можете нажать кнопку «СТОП».

ПРОВЕРКА УРОВНЯ ПУЛЬСА:

Обе ладони положите на поручни с датчиками пульса (на 5-10 сек), в окне пульса появится сообщение о его значении. Для того чтобы убедиться, что оборудование правильно измеряет уровень пульса, проверьте значение пульса, когда тренажер остановлен. В этом случае необходимо удерживать ладони на поручнях с датчиками пульса более 30 секунд.

ВНИМАНИЕ!!

Сенсорные датчики пульса не устанавливают медицинские показатели и служат только для справки.

программа \ сегмент		10 сегментов равно разделены установленному времени тренировки									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	скорость	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	наклон	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	скорость	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	наклон	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	скорость	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	наклон	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	скорость	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	наклон	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	скорость	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	наклон	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	скорость	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	наклон	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	скорость	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	наклон	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	скорость	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	наклон	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	скорость	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	наклон	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	скорость	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	наклон	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	скорость	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	наклон	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	скорость	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	наклон	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

		10 сегментов равно разделены установленному времени тренировки									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P13	скорость	2	7	4	1	8	9	4	5	3	2
	наклон	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	скорость	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	наклон	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	скорость	2	6	5	4	8	1	5	3	3	2
	наклон	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	скорость	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	наклон	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	скорость	2	5	6	1	8	9	10	5	3	4
	наклон	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	скорость	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	наклон	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	скорость	3	1	6	5	9	7	6	3	5	2
	наклон	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	скорость	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	наклон	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	скорость	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	наклон	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	скорость	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	наклон	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	скорость	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	наклон	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	скорость	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	наклон	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

Пульсозависимые программы:

Нажимайте на клавишу «ПРОГРАММЫ» в режиме ожидания до тех пор, пока не отобразится «HR1» и «HR2» в окне дисплея «ДИСТАНЦИЯ/ПУЛЬС». Максимальная скорость HR1: 10.0 км/ч, для HR2: 12.0 км/ч.

Примечание: если нажать на клавишу «СТАРТ» в интерфейсе «HRC», система автоматически выставляет значения по умолчанию (возраст: 30 лет, целевое значение пульса: 114, скорость: 10 км/ч).

Нажмите и удерживайте клавишу «ПРОГРАММЫ». Консоль перейдет в настройки возраста. 30 лет – возраст по умолчанию. С помощью клавиш «СКОРОСТЬ» (+ / -) или «НАКЛОН вверх/вниз» можно установить соответствующий возраст. Диапазон возраста: 15-80 лет.

После выбора возраста, нажмите на клавишу «ПРОГРАММЫ» и система автоматически выставит целевой пульс согласно возрасту. С помощью клавиш «СКОРОСТЬ» (+ / -) или «НАКЛОН вверх/вниз» можно изменить целевой пульс. Диапазон пульса: 84 – 195 чсс.

После выбора возраста и целевого пульса, нажмите на клавишу «ПРОГРАММЫ», чтобы перейти к настройкам времени. В окне дисплея «ВРЕМЯ» отобразится предустановленное время 10:00. С помощью клавиш «СКОРОСТЬ» (+ / -) или «НАКЛОН вверх/вниз» можно изменить предустановленное время. Диапазон времени: 10:00-99:00.

Нажмите «СТАРТ», чтобы начать тренировку.

При использовании пульсозависимой программы с помощью клавиш «СКОРОСТЬ» (+ / -) или «НАКЛОН вверх/вниз» можно изменять скорость и угол наклона, но система автоматически будет выбирать скорость, которые наиболее близкие к значению целевого пульса.

Первая минута после начала тренировки предназначена для разогрева, система автоматически не настроит скорость, поэтому скорость вводится вручную. Через 1 минуту система начнет увеличивать скорость на 0,5 км/ч согласно текущему сердцебиению. После достижения максимальной скорости 10 км/ч для пульсозависимой 1 (HR1) или 12 км/ч для пульсозависимой 2 (HR2), система начнет увеличивать угол наклона до достижения целевого пульса.

ВНИМАНИЕ: В течении всей тренировки держитесь за поручни, которые оборудованы датчиками пульса. Рекомендуется использовать кардиопояс (если данная функция поддерживается моделью тренажера).

Спящий режим:

Если в течение 10 минут консоль не получает какого-либо сигнала, система автоматически активирует спящий режим. Нажмите любую кнопку для возврата консоли в исходное положение.

Ключ безопасности:

При необходимости экстренной остановки бегового полотна выдерните ключ безопасности и беговая дорожка остановится. Вставьте ключ безопасности обратно, чтобы продолжить тренировку.

Пользовательские программы:

Нажмите кнопку «ПРОГРАММЫ» для выбора программ: U01-U03. Каждая программа разделена на 10 сегментов. Нажмите и удерживайте клавишу «ПРОГРАММЫ» для настройки скорости и угла наклона. Клавишами «СКОРОСТЬ» (+ / -) или «НАКЛОН вверх/вниз» установите значения скорости и угла наклона для каждого сегмента. Для подтверждения установленных значений используйте клавишу «ПРОГРАММЫ». Для начала тренировки нажмите «СТАРТ». Во время тренировки в любой момент вы можете нажать кнопку «СТОП» и завершить тренировку.

Жиранализатор (BODY FAT TEST)

После тренировки вы можете пройти тест. В режиме ожидания нажимайте на клавишу «ПРОГРАММЫ» до тех пор, пока не отобразится «Fat». Нажмите на клавишу «РЕЖИМ», чтобы ввести информацию. Клавишами «СКОРОСТЬ» (+ / -) или «НАКЛОН вверх/вниз» установите каждый параметр поочередно, нажимая «РЕЖИМ» для смены параметра (F-1 – F-4, где F-1 – пол, F-2 – возраст, F-3 – рост, F-4 – вес). После установки последнего параметра на дисплее высветится «5» - вы в режиме тестирования, расположите руки на датчиках пульса в течение 5 секунд, и на дисплее отобразится Ваш индекс массы тела (BMI).

Параметры теста

классификация	по умолчанию	значение	примечание
Пол (F-1)	0 (Мужчина)	0–1	0 = Мужчина 1 = Женщина
Возраст (F-2)	25 лет	10–99 лет	
Рост (F-3)	170 см	100–200 см	
Вес (F-4)	70 кг	20–150 кг	

Результаты

Индекс массы тела (BMI)	Значение
<19	Недостаток веса
19–26	Нормальный вес
26–30	Превышение веса
>30	Ожирение

РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Как часто? (Периодичность тренировок)

Американская сердечная ассоциация (American Heart Association) для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы рекомендует тренироваться 3-4 раза в неделю. Если у вас также есть другие цели, такие как снижение веса и повышение физической подготовки, необходимо увеличить интенсивность, продолжительность тренировок и/или тренироваться чаще. Неважно, с какой частотой Вы проводите тренировки, помните, что вашей конечной целью должно быть превращение тренировок в привычку и строгое соблюдение выбранного режима. Успех многих тренирующихся обеспечен тем, что они смогли отвести для тренировок специальное время в течение своего дня. Не имеет значения, тренируетесь ли Вы с утра перед завтраком, во время перерыва на обед или во время просмотра вечерних новостей. Самое важное это то, что правильно определенное время поможет Вам тренироваться по расписанию, когда Вас никто и ничто не будет отвлекать.

Чтобы Ваша фитнес-программа была успешной, Вы должны сделать ее одним из приоритетов в Вашей жизни.

Как долго? (Продолжительность тренировок)

Для обеспечения эффективности аэробных тренировок, мы рекомендуем поддерживать продолжительность тренировок в интервале от 24 до 60 мин. Длительность тренировок необходимо постепенно увеличивать. Если в последнее время Вы не вели активный образ жизни, то, возможно, хорошей идеей будет начать с тренировок длительностью 5 мин: вашему телу потребуется время, чтобы привыкнуть к новому виду физической активности. Если вашей целью является потеря веса, то наиболее эффективными для Вас будут более длительные по продолжительности и менее напряженные по интенсивности тренировки. Для достижения наилучших результатов в снижении веса, рекомендуемая длительность тренировки - от 48 мин.

Как сильно? (Интенсивность тренировок)

Интенсивность тренировок определяется Вашими целями. Если вы используете тренажер для подготовки к бегу на дистанцию, то, возможно, Вы захотите тренироваться более интенсивно, чем в случае, если Вашей целью является простое поддержание спортивной формы. Независимо от Ваших долгосрочных целей, всегда начинайте тренировки с занятий низкой интенсивности. Эффективные аэробные тренировки не должны быть болезненными! Существует два способа оценки интенсивности Вашей тренировки. Первый подразумевает измерение частоты пульса (с помощью датчиков пульса на поручнях консоли, либо с помощью беспроводного датчика пульса), второй предполагает самостоятельную оценку степени ощущаемого Вами физического напряжения (это проще, чем кажется!).

Ощущаемое физическое напряжение

Простым способом определить интенсивность тренировки является оценка ощущаемого Вами физического напряжения. Если во время тренировки вы дышите так прерывисто, что не можете поддерживать разговор, это означает, что Вы тренируетесь слишком интенсивно. Полезным правилом будет всегда тренироваться до усталости, но не до истощения. Если Ваше дыхание стало прерывистым, то это сигнал того, что пора снизить интенсивность тренировки. Всегда внимательно относитесь к прерывистому дыханию - это сигнал физического перенапряжения.

Частота пульса

Положите ладони на датчики пульса или наденьте кардио-пояс. Чтобы сигнал пульса отображался корректно, обе ладони должны прикасаться к датчикам пульса. Для получения данных о частоте пульса необходимо пять последовательных ударов сердца (примерно 15-20 секунд). При измерении частоты пульса

важно не слишком сильно сжимать поручни. Сильное сжатие поручней может привести к повышению кровяного давления. Если Вы будете держаться за поручни с датчиками пульса постоянно, то на экране могут появляться некорректные значения частоты пульса. Следите за чистотой датчиков пульса. Их загрязнение может привести к нарушению контакта и ухудшению приема сигнала датчиком.

Таблица рекомендуемой частоты пульса

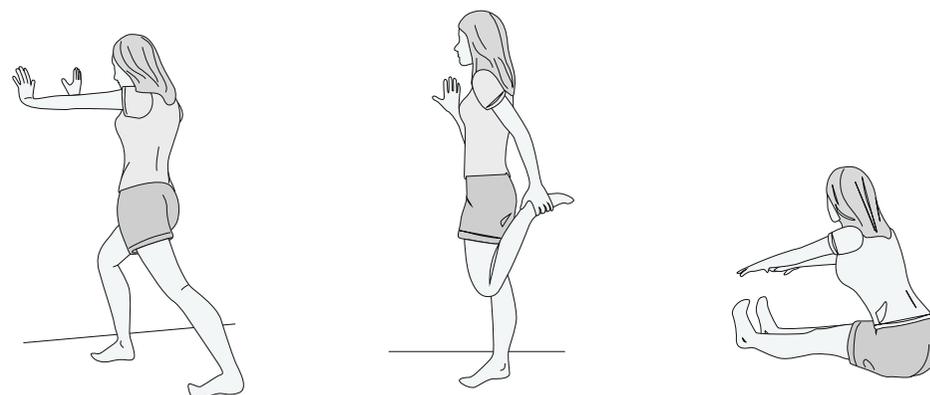
Таблица рекомендуемой частоты пульса содержит информацию о частоте пульса, желательной для достижения наилучшего эффекта от тренировок. Значение рекомендуемой частоты пульса представлены в процентах от максимальной частоты ударов сердца в минуту. Значения таблицы различаются в зависимости от возраста тренирующегося и целей его тренировки. Американская сердечная ассоциация во время тренировок рекомендует поддерживать частоту пульса на уровне 60-70% от максимальной частоты пульса для Вашего возраста. Для начинающего больше подходит частота пульса 60% , для продолжающих, более опытных тренирующихся – в пределах 70-75%.

Пример для сорокадвухлетнего пользователя: Найдите Ваш возраст в крайнем левом столбике таблицы (округляется до сорока лет), затем, двигаясь по строчке вправо, выберите желаемый режим тренировки (Fat Burn – «сжигание жира», Max Burn – «Максимальное сжигание» или Aerobic – «аэробная трениров-

ка»). Таким образом, минимальная рекомендуемая частота пульса во время тренировки для Вас составит 115 ударов в мин., а максимальная – 145 ударов в мин.

Растяжка

Перед тренировкой на беговой дорожке лучше всего сделать несколько простых упражнений на растяжку. Растяжка перед тренировкой подготовит Ваши связки и мышцы к нагрузке, снизит риск травм и болевых ощущений после нагрузки. Прделайте приведенные на иллюстрациях ниже три упражнения на растяжку, плавно заканчивая одно и начиная другое. Не подпрыгивайте во время упражнений и не растягивайтесь до болезненных ощущений.



Heart Rate Training Zone

	MIN BPM	MAX BPM	
Age	Fat Burn	Max Burn	Aerobic
20	125	145	165
30	120	138	155
40	115	130	145
50	110	125	140
60	105	118	130
70	95	110	125
80	90	103	115

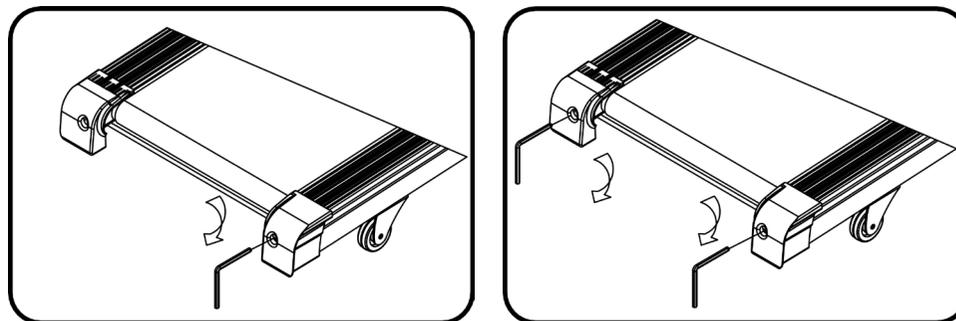
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД

Регулировка бегового полотна

Положение бегового полотна отрегулировано на фабрике при изготовлении дорожки. Однако в определенных случаях, при транспортировке или изменениях влажности/температуры беговое полотно может сместиться относительно центра дорожки или растянуться.

Центровка бегового полотна

Перед использованием тренажера, для обеспечения правильной работы дорожки, удостоверьтесь в том, что беговое полотно расположено точно по центру тренажера.



ВНИМАНИЕ!!

При центровке бегового полотна запускайте дорожку на ее **минимальной** скорости. Удостоверьтесь, что пальцы, волосы, полы одежды или другие предметы не касаются движущихся деталей.

Если беговое полотно сдвинуто в правую сторону

Запустите тренажер на минимальной скорости. С помощью ключа поворачивайте правый регулировочный болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ за один раз, проверяя, достаточно ли отрегулировано беговое полотно. Дайте полотну сделать один полный оборот, чтобы проверить, нет ли необходимости в дальнейшей регулировке. При необходимости повторяйте эти действия до тех пор, пока беговое полотно не окажется расположенным точно по центру тренажера.

Если беговое полотно сдвинуто в левую сторону

Включите беговую дорожку на минимальной скорости. С помощью ключа поворачивайте левый регулировочный болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ за один раз, проверяя, достаточно ли отрегулировано беговое полотно. Дайте полотну сделать один полный оборот, чтобы проверить, нет ли необходимости в дальнейшей регулировке. При необходимости повторяйте эти действия до тех пор, пока беговое полотно не окажется расположенным точно по центру тренажера.

После регулировки установите максимальную скорость и убедитесь, что беговое полотно более не смещается.

ВНИМАНИЕ!!

Не перетягивайте регулировочные болты, это может вызвать преждевременную порчу валов.

Натяжение/ослабление бегового полотна

Если полотно растянулось, включите беговую дорожку на минимальной скорости. С помощью ключа поверните правый и левый регулировочные болты по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ за один раз. Проверьте натяжение полотна. При необходимости повторяйте эти действия, пока полотно не будет натянуто должным образом. Если полотно перетянато, с помощью ключа поверните правый и левый регулировочные болты против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$ за один раз. Проверьте натяжение полотна и при необходимости повторите эти действия.

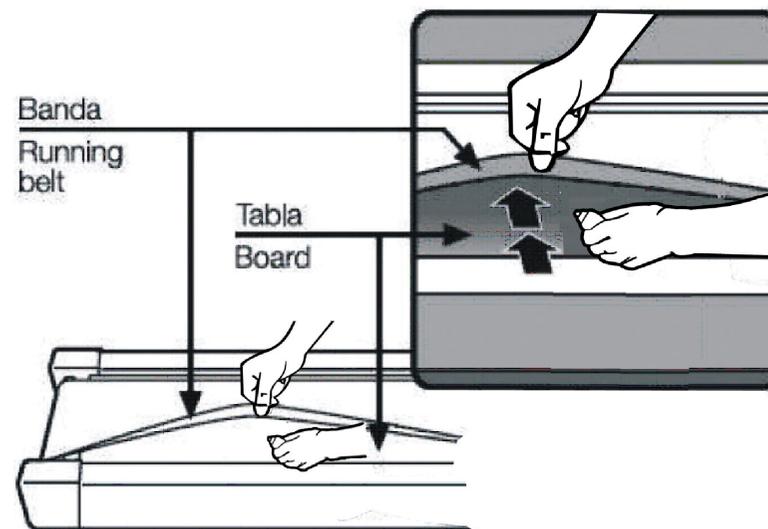
После каждого использования (ежедневное обслуживание) очищайте и осматривайте тренажер по нижеприведенной схеме:

1. Выключите дорожку с помощью переключателя on/off, выдерните провод питания из розетки.
2. Протрите беговое полотно, деку, крышку мотора и консоль влажной тряпкой. Не используйте чистящие растворы, так как они могут нанести вред тренажеру.
3. Осмотрите провод питания. Если провод питания поврежден, необходимо связаться со службой сервисного обслуживания.
4. Убедитесь, что провод питания не находится под дорожкой или в любом другом месте, где он может быть сдавлен или поврежден. Проверьте положение и степень натяжения бегового полотна. Неровное расположение бегового полотна может привести к повреждению дорожки.

СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Смазка бегового полотна обеспечивает более высокую производительность беговой дорожки и продлит срок службы тренажера. В зависимости от частоты тренировок, температуры и влажности помещения смазку необходимо производить раз в 3-6 месяцев. Проверить необходимость смазки можно подняв одну сторону бегового полотна и проведя рукой по центральной части деки. Если дека гладкая, «скользит», смазка не требуется. Если поверхность сухая, шероховатая, необходимо нанести силиконовую смазку 30-40мл.

1. Выключите тренажер с помощью переключателя on/off, затем выдерните из розетки провод питания.
2. Протрите всю поверхность деки чистой гладкой тканью для удаления пыли и других загрязнений.
3. Поднимите одну сторону бегового полотна и нанесите на центральную часть деки смазку.
4. Включите беговую дорожку на минимальной скорости от 3 до 5 мин, смазка равномерно распределится по всей поверхности деки.



УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Ошибка	Основная причина	Решение
После подключения тренажера к сети консоль не работает.	Провод консоли не подключен к нижнему контроллеру, или контроллер перегорел.	Проверьте все провода, подключенные между консолью и контроллером, убедитесь, что провода не повреждены, в случае необходимости замените их. Если после замены проводов консоль все еще не работает - замените контроллер.
E01: ошибка сигнала.	Провода консоли и нижнего контроллера не подключены.	Проверьте все провода. Если есть повреждения, замените провода.
E02: запах гари.	Высокое или низкое напряжение тока. Перегорел нижний контроллер.	Замените контроллер. Переподключите провод мотора
E03: не сигнала.	Провод датчика скорости или мотора поврежден. Неисправен датчик скорости.	Проверьте провод датчика скорости и мотора. Замените датчик скорости.
E05: Защита от перегрузки.	Если мотор работает неравномерно или поступает сверхнормативная нагрузка, возникает чрезмерный ток, беговая дорожка запускает защиту от перегрузки.	Отрегулируйте ток и перезапустите беговую дорожку. Проверьте нет ли шума от мотора, не перегорел ли нижний контроллер. Если перегорел, замените мотор и нижний контроллер.
После нажатия клавиши "Start" мотор не работает.	Провод мотора плохо подключен, нижний контроллер перегорел.	Проверьте все элементы и замените в случае необходимости.

* Пожалуйста, обратитесь в сервисный центр, если у вас остались нерешенные проблемы либо требуется проверка и замена каких-либо комплектующих.

ВЗРЫВ СХЕМА

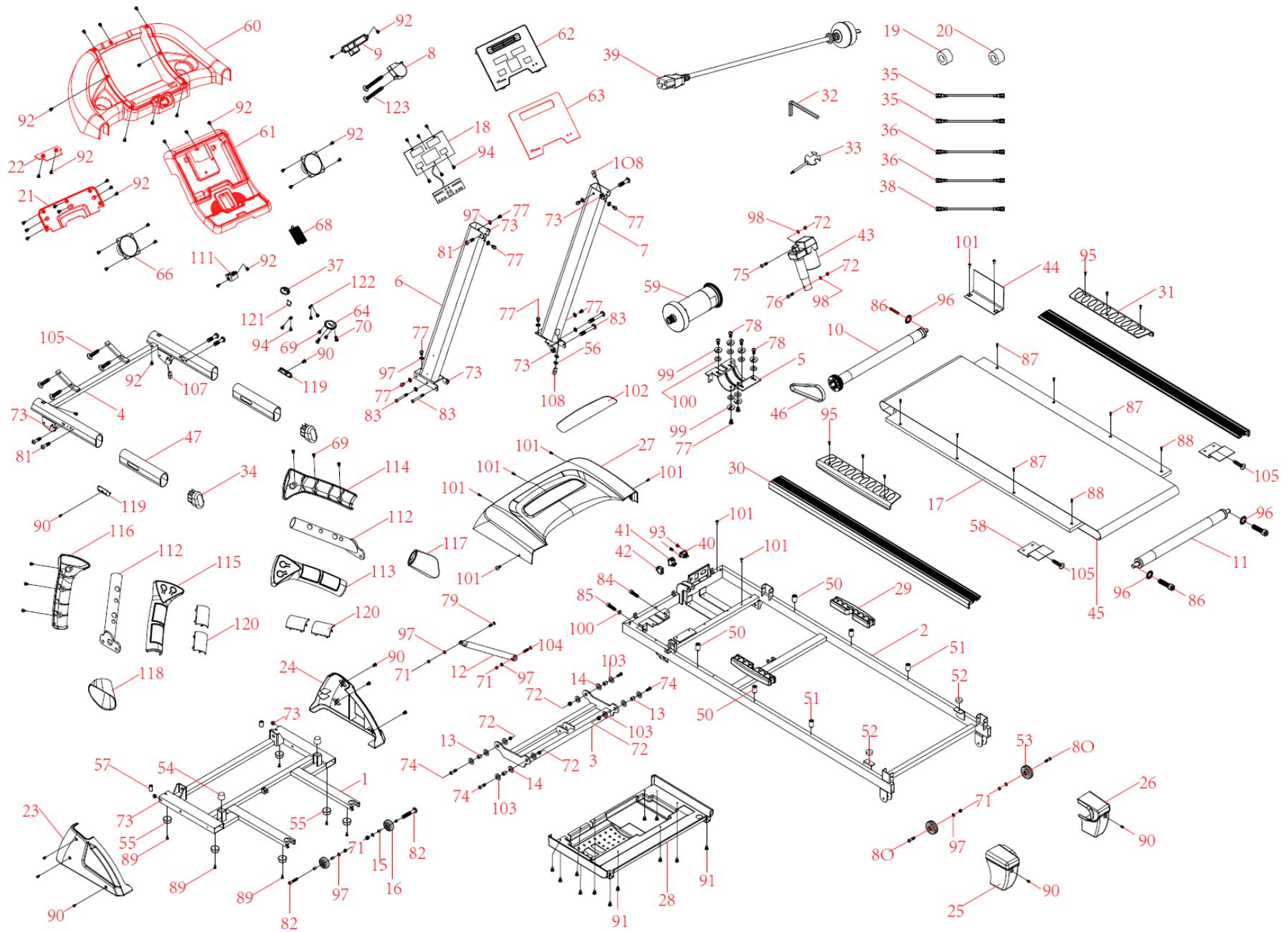


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Наименование	Описание	К о л - во	№	Наименование	Описание	К о л - во
1	Нижняя рама		1	29	Боковой амортизатор		2
2	Основная рама		1	30	Провод 1		2
3	Рама наклона		1	31	Провод 2		2
4	Рама консоли		1	32	Шестигранный ключ		1
5	Кронштейн мотора		1	33	Гаечный ключ		1
6	Левая стойка консоли		1	34	Заглушка		2
7	Правая стойка консоли		1	35	Провод 3		2
8	Вентилятор		1	36	Провод переменного тока		2
9	Контроллер вентилятора		1	37	Ключ безопасности		1
10	Передний вал		1	38	Заземляющий провод		1
11	Задний вал		1	39	Силовой провод		1
12	Цилиндр		1	40	Гнездо питания		1
13	Втулка		4	41	Выключатель		1
14	Пластиковая шайба		4	42	Защита от перегрузки		1
15	Втулка транспортировочного колеса		4	43	Мотор наклона		1
16	Транспортировочное колесо		2	44	Контроллер		1
17	Дека		1	45	Беговое полотно		1
18	Плата консоли		1	46	Ремень привода		1
19	Магнитное кольцо		1	47	Поролон поручня		2
20	Провод магнита		1	50	Черный амортизатор		4
21	Нижняя накладка консоли		1	51	Синий амортизатор		2
22	Крышка		1	52	Задний амортизатор		2
23	Нижняя накладка стойки консоли (левая)		1	53	Заднее колесо		2
24	Нижняя накладка стойки консоли (правая)		1	54	Амортизатор нижней рамы		2
25	Левая накладка заднего вала		1	55	Ножка нижней рамы		6
26	Правая накладка заднего вала		1	56	Шайба		2
27	Верхняя крышка мотора		1	57	Резьбовая ось		2
28	Нижняя крышка мотора		1	58	Z-образная скоба		2

59	Мотор		1	92	Саморез	ST4.2*12	37
60	Верхняя крышка консоли		1	93	Саморез	ST2.9*8	2
61	Верхний пластик малой консоли		1	94	Саморез	ST2.9*6.5	22
62	Панель консоли		1	95	Саморез	ST4.2*15	6
63	Пластина консоли		1	96	Стопорная шайба	6	3
64	Площадка ключа безопасности		1	97	Стопорная шайба	8	18
66	Динамик		2	98	Стопорная шайба	10	2
68	Резиновый коврик		1	99	Пружинная шайба	GB/T 93-1987	6
69	Болт		8	100	Плоская шайба	8	7
70	Болт		2	101	Винт с шайбой	M5*8	13
71	Гайка	M8	6	102	Торцевой винт		1
72	Гайка	M10	6	103	Шайба	10*Φ26*2.0	8
73	Гайка	M8	8	104	Винт	M8*42L20	1
74	Винт	M10*30	4	105	Саморез	ST4.2*20	4
75	Винт	M10*45L20	1	107	Провод консоли		1
76	Винт	M10*60L20	1	108	Провод стойки консоли		1
77	Винт	M8*15	10	111	Крышка провода		1
78	Винт	M8*20	4	112	Рама поручня		2
79	Винт	M8*30L15	1	113	Верхняя крышка пульсометра (правая)		1
80	Винт	M8*40L20	2	114	Нижняя крышка пульсометра (правая)		1
81	Винт	M8*50L20	2	115	Верхняя крышка пульсометра (левая)		1
82	Винт	M8*70L20	2	116	Нижняя крышка пульсометра (левая)		1
83	Винт	M8*80L20	2	117	Торцевая крышка поручня (правая)		1
84	Винт	M8*30	1	118	Торцевая крышка поручня (левая)		1
85	Винт	M8*25	1	119	Крышка болта		2
86	Винт	M6*55	3	120	Пластина пульсометра		4
87	Винт	M6*30	6	121	Лист ключа безопасности		1
88	Винт	M6*40	2	122	Пружина ключа безопасности		2
89	Болт	M5*16	6	123	Винт	ST4.2*40	2
90	Болт	M5*12	10	124	Болт	M8*50	4
91	Саморез	ST4.2*12	12				

EAC



family-cf.ru