

Беговая дорожка CardioPower T15

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВАЖНО! Данное руководство содержит инструкции по обслуживанию и настройке тренажера.
Сохраните его для справки.

Техника безопасности	3
Инструкция по заземлению	6
Инструкция по сборке	7
Эксплуатация консоли	10
Складывание и перемещение беговой дорожки	15
Рекомендации по растяжке	16
Техническое обслуживание.	18
Разнесенный вид тренажера	23
Решение проблем.	25
Условия гарантии	26

- Для сборки необходимо выделить подходящее место на достаточном расстоянии от проходов, чтобы не создавать опасные ситуации для посторонних лиц.
 - Установите и используйте беговую дорожку на ровной и твердой горизонтальной поверхности.
 - Свободное пространство должно составлять не менее 0,6 м каждой стороны тренажера и не менее 2 м позади него. Это рекомендованное безопасное расстояние для обеспечения доступа к тренажеру и прохода рядом с ним, а также для его покидания в аварийной ситуации. Во время использования тренажера не допускайте в эту зону посторонних.
 - Беговую дорожку необходимо использовать только в закрытых помещениях и при комнатной температуре. Необходимо избегать - прямых солнечных лучей, пыли и повышенной влажности. Не храните беговую дорожку в слишком холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и связанным с этим проблемам.
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ** подвергать беговую дорожку воздействию дождя или влаги. Данное изделие НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО для использования на открытом воздухе, вблизи бассейна или термического душа, а также в других помещениях с высокой влажностью.
- Не разрешайте посторонним лицам и детям подходить к изделию, которое вы собираете.
 - Некоторые компоненты беговой дорожки могут быть тяжелыми или громоздкими. На этапах сборки с применением таких деталей воспользуйтесь помощью второго взрослого человека. Не поднимайте тяжелые детали и не перемещайте громоздкие компоненты самостоятельно.
 - Выполните все этапы сборки в указанном порядке. Неправильная сборка может привести к травме или повреждению тренажера, что не покрывается гарантией.
 - Не пытайтесь изменить конструкцию или функциональные возможности данного тренажера. Это может повлиять на безопасность тренажера, а также приведет к аннулированию гарантии.
 - Не используйте тренажер до полного завершения сборки и проверки правильности его функционирования в соответствии с руководством.
 - Перед началом любой программы следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо физические или медицинские состояния, которые могут создать риск для вашего здоровья и безопасности или помешать вам правильно использовать оборудование. Если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина, консультация врача очень важна.
 - Данное оборудование не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицами без необходимого опыта и знаний [в т. ч. детьми]. Исключение составляют случаи, когда указанные лица находятся под постоянным присмотром и получают указания по использованию оборудования от лица, которое отвечает за их безопасность.
 - Обращайте внимание на сигналы своего тела. Неправильная или чрезмерная физическая нагрузка может повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если у вас появятся какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если у вас возникло какое-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить программу тренировок.

- Оборудование предназначено только для домашнего использования!
- Данный тренажер одновременно может использовать только один человек.
- Беговая дорожка не предназначена для профессионального использования, а также использования для реабилитации и в медицинских целях.
- Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Пользуйтесь беговой дорожкой так, как описано в настоящем руководстве.
- Не разрешайте детям пользоваться беговой дорожкой или приближаться к ней. Движущиеся детали и другие составные части могут представлять опасность для них.
- Занятия на беговой дорожке требуют координации и равновесия. Обязательно учитывайте возможность изменений скорости полотна и угла наклона платформы во время тренировок и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы.
- Используйте беговую дорожку только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем.
- Не пользуйтесь беговой дорожкой в местах применения аэрозольных продуктов.
- Беговая дорожка должна подключаться к выделенной электрической цепи с соответствующими параметрами питания. К данной цепи больше не должны подключаться никакие другие мощные электроприборы.
- Электрическая проводка в помещении, в котором предполагается эксплуатация тренажера, должна соответствовать действующим местным и региональным требованиям.
- Подключайте беговую дорожку к розетке, заземленной надлежащим образом; для помощи обратитесь к квалифицированному электрику.
- Перед каждым использованием проверяйте беговую дорожку на предмет повреждений электрического шнура, розетки, ослабления затяжки деталей или признаков износа. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Для получения информации о ремонте обратитесь к региональному торговому представителю.
- Держите шнур питания тренажера вдали от источников тепла и горячих поверхностей.
- Выполняйте все регулярные и периодические процедуры по техническому обслуживанию, рекомендованные настоящим руководством пользователя.
- Полностью отключите электропитание перед обслуживанием беговой дорожки.
- Для отключения беговой дорожки переведите все переключатели в положение «Выкл.», а затем извлеките вилку из розетки.
- Ни в коем случае не оставляйте подключенную к сети беговую дорожку без присмотра. Отключите шнур от электрической розетки, когда не пользуетесь тренажером, а также перед установкой или демонтажем деталей.
- Ни в коем случае не запускайте беговую дорожку, если вентиляционные отверстия в корпусе тренажера перекрыты чем-либо. Следите, чтобы вентиляционные отверстия не забивались ворсом, волосами и т. п.
- Не бросайте и не помещайте посторонние предметы в отверстия беговой дорожки.
- Не надевайте на тренировку свободную одежду и ювелирные украшения. Одежда в своем составе не должна содержать синтетических и шерстяных нитей. Рекомендуется использовать только х/б ткани [для предотвращения проявления статического электричества]. Данный тренажер содержит движущиеся детали. Не вставляйте пальцы или предметы внутрь движущихся деталей тренажера.

- При использовании беговой дорожки всегда надевайте спортивную обувь на резиновой подошве. Не занимайтесь на тренажере босиком или в носках.
- Соблюдайте осторожность, когда становитесь на беговую дорожку и сходите с неё. Не нажимайте кнопку старт находясь на беговом полотне. Встаньте на неподвижные боковые направляющие и только после этого нажмите кнопку старт. Полотно начнет движение и только после этого становитесь на него. Это обеспечивает Вашу безопасность и устраняет повышенную нагрузку на двигатель.
- Максимально допустимый вес пользователя, использующего тренажер не должна превышать вес более 80% от указанного максимально допустимого значения.
- Не становитесь на кожух двигателя беговой дорожки и на переднюю декоративную крышку.
- Если устройство оснащено функцией складывания и электроподъемником, убедитесь, что уровень подъема равен 0, прежде чем складывать устройство [Во избежание повреждения деталей].
- Беговая дорожка рассчитана на проведение без перерыва одной тренировки длительностью не более 60 мин. Следующая тренировка возможна не ранее чем через 90 мин.

Ваш новый тренажер спроектирован и изготовлен с соблюдением самых строгих отраслевых стандартов и допусков. Все тренажеры, независимо от производителя, имеют множество подвижных узлов и частей. Имейте в виду, что даже при самых жестких технических допусках некоторые детали все же могут прилегать неплотно. Этот неотъемлемый люфт может привести к легким шумам во время эксплуатации, таким как щелчки и небольшие удары, что является допустимым в процессе эксплуатации. Пожалуйста, имейте в виду, что тренажер не будет совершенно тихим.

Данное изделие должно быть заземлено. При отказе или неверной работе беговой дорожки контур заземления обеспечивает путь для отвода остаточного напряжения, снижая тем самым риск поражения электрическим током.

Данное изделие оснащено кабелем с заземляемой вилкой.

Вилка должна включаться в соответствующую розетку, установленную и заземленную в соответствии с действующими нормами и правилам.

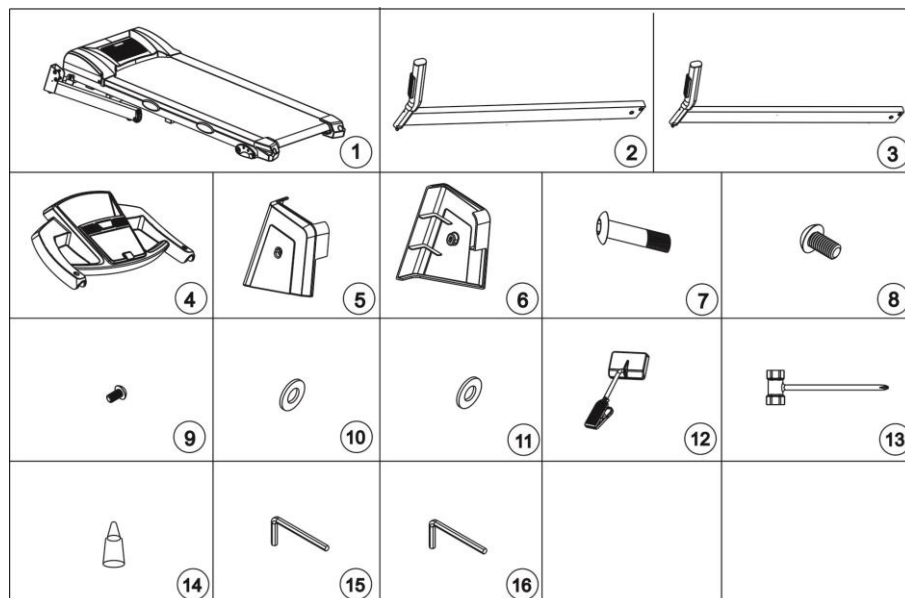
ОПАСНОСТЬ!

Неправильное подключение заземляющего проводника устройства может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом службы поддержки, если у вас есть сомнения в правильности заземления устройства. Не модифицируйте вилку, входящую в комплект поставки устройства – если она не подходит к розетке, установите соответствующую розетку с помощью квалифицированного электрика.

Изделие предназначено для эксплуатации в сети напряжением 220-240/100-120 В и оснащено вилкой, аналогичной изображенной ниже. Убедитесь, что устройство подключено к розетке с такой же конфигурацией, что и у вилки. Нет необходимости использовать переходник для данного устройства. (Рисунок ниже приведен для справки, внешний вид вилки и розетки будет зависеть от страны импорта)



Откройте коробку, там вы найдете все детали, изображенные ниже:



Список крепежей и инструментов

№.	Описание	Кол.
1	Основная рама	1 шт
2	Левая стойка	1 шт
3	Правая стойка	1 шт
4	Консоль	1 шт
5	Левый кожух платформы	1 шт
6	Правый кожух платформы	1 шт
7	Болт M10x45	4 шт
8	Болт M8x15	2 шт
9	Болт M5x12	6 шт
10	Шайба M10	4 шт
11	Шайба M8	2 шт
12	Ключ безопасности	1 шт
13	Отвертка	1 шт
14	Смазка	1 шт
15	Ключ 5#	1 шт
16	Ключ 6#	1 шт

Шаг 1

1. Обратите внимание, что для сборки данной беговой дорожки необходимо, как минимум, два человека.

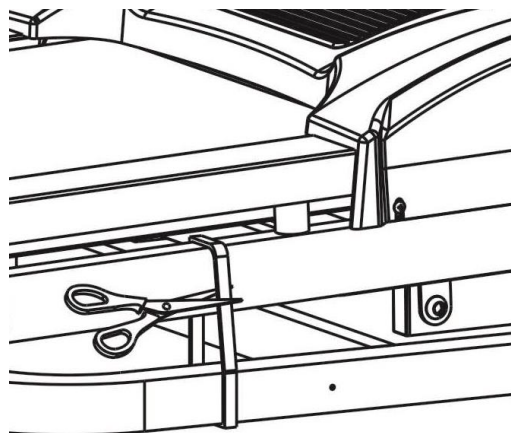
2. Откройте картонную коробку, уберите элементы упаковки и достаньте детали для сборки.

3. Достаньте основную раму из коробки, как показано на фото. Положите её на ровный пол, а затем разрежьте скрепляющий шнур.

Внимание!

Не разрезайте ремень, прежде чем достанете тренажер из коробки.

Несоблюдение этого правила может привести к нанесению травм.



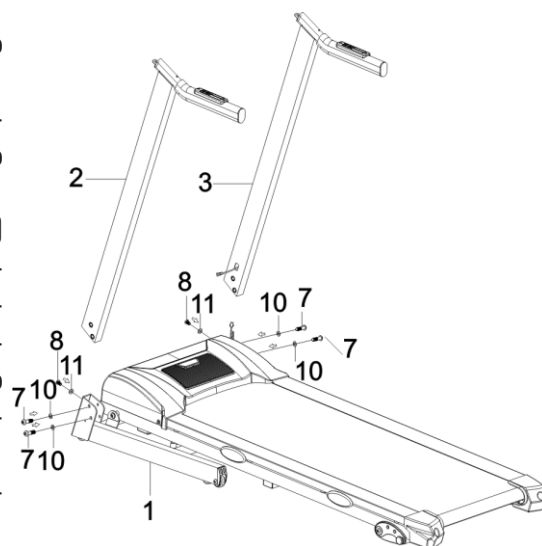
Шаг 2

1. Подключите кабель основной рамы к кабелю правой стойки (3).

Обратите внимание на подключение кабеля, неверное подключение может привести к повреждению соединительного разъема.

2. Вставьте левую стойку (2) и правую стойку (3) в основную раму (1). Используйте ключ 6# (16), чтобы зафиксировать левую и правую стойки с помощью 4 болтов M10x45 (7) и 4 шайб M8 (10). Затем используйте ключ 5# (15), чтобы зафиксировать левую и правую стойки на основной раме с помощью 2 болтов M8*15 (8) и 2 шайб (11).

Будьте осторожны, чтобы не повредить соединительный разъем, вставляя стойку в основную раму.

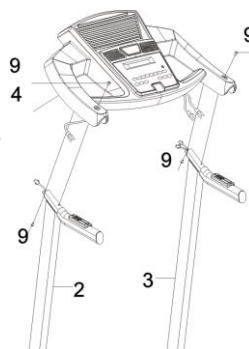


Шаг 3

1. Соедините кабель консоли с кабелем правой стойки (3) и левой стойки (2).

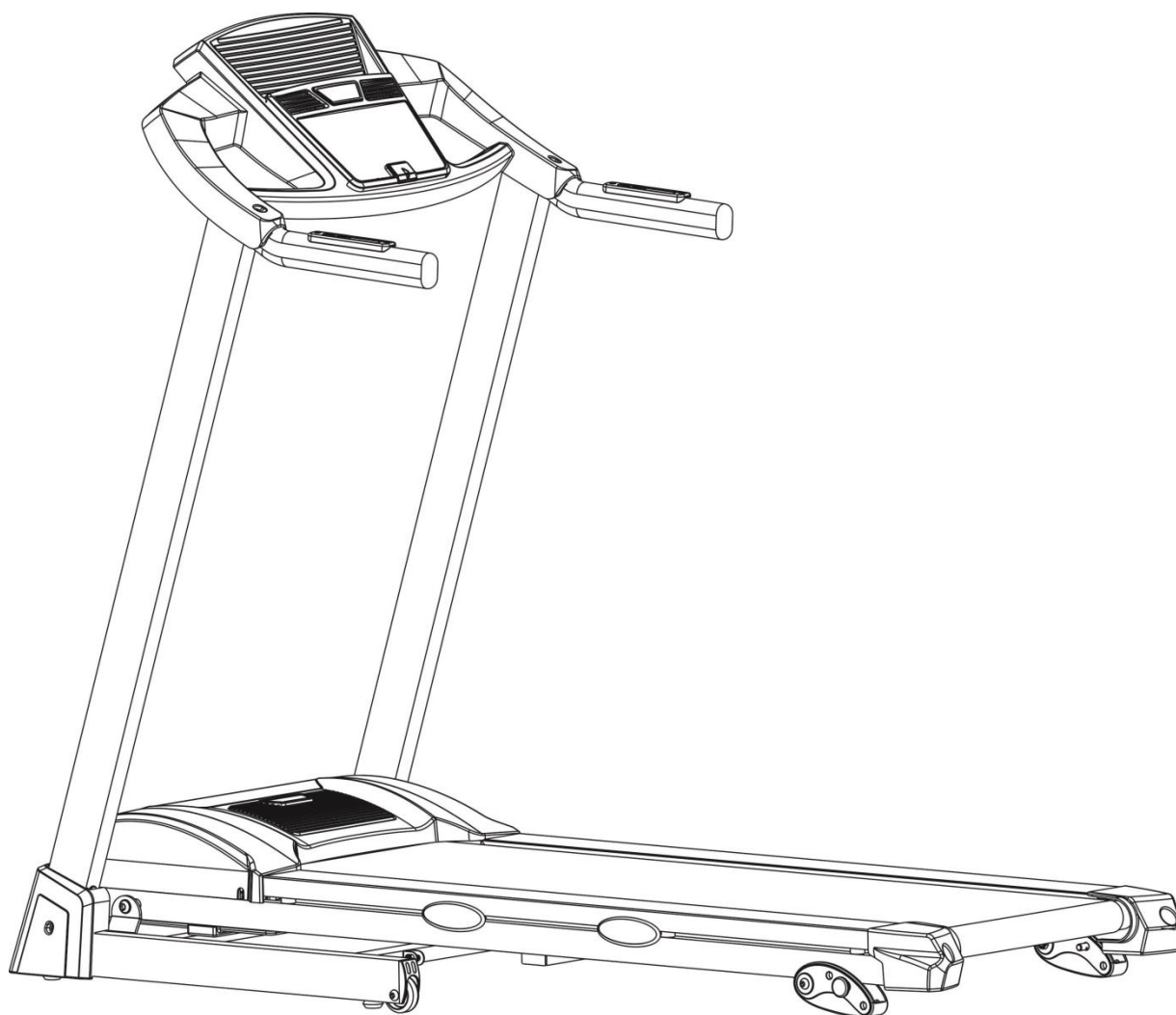
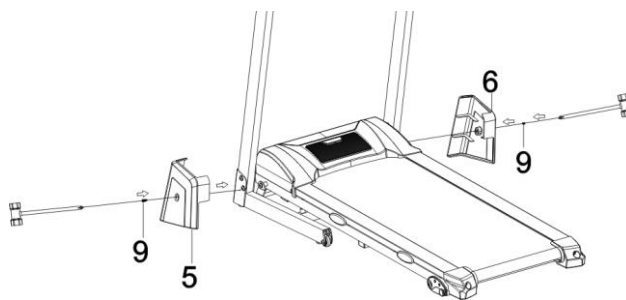
Обратите внимание на подключение кабеля. Неправильное подключение может привести к повреждению разъема.

2. Используйте отвертку (13), чтобы зафиксировать консоль (4) на левой и правой стойках с помощью 4 винтов 4 M5x12 (9).



Шаг 4

1. Установить левый кожух основания (5) на основание и зафиксировать его с помощью 2 болтов М5х12 (9). Повторите те же действия для правого кожуха основания (6).



ПРИМЕЧАНИЕ: В целях вашей безопасности и комфорта проверьте крепление всех винтов.

Поздравляем! Вы успешно собрали свою новую беговую дорожку!

Дисплей



Информация, отображаемая на дисплее

ВРЕМЯ: Отображает общее время тренировки в диапазоне от 0:00 до 99:59 минут.

ЧСС: После обхвата ладонями обеих рук обоим датчиков из нержавеющей стали на передних поручнях отображается текущая частота сердечных сокращений в ударах в минуту.

СКОРОСТЬ: Отображает текущую скорость бегового полотна.

КАЛОРИИ: Отображает общее количество калорий, потраченных во время тренировки. Макс: 999 ккал.

РАССТОЯНИЕ: Отображает общее расстояние, пройденное во время тренировки, в диапазоне от 0,0 до 99,9 км при прямом отсчете. Отображает общее расстояние, пройденное во время тренировки, в диапазоне от 99,9 до 0,5 при обратном отсчете.

Функции кнопок

СТАРТ: Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы начать тренировку.

СТОП: Нажмите кнопку СТОП, чтобы остановить/приостановить тренировку.

РЕЖИМ: Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы выбрать одну из программ с функцией обратного отсчета Времени, Калорий, Расстояния.

ПРОГРАММА: Для выбора предустановленных программ (P01-P64).

СКОРОСТЬ +/- : Предназначены для регулировки скорости во всех режимах; для установки целевых показателей времени, калорий, расстояния в программах с функцией обратного отсчета; для установки значений времени в предустановленных программах (P01-P64); для установки данных о поле, возрасте, росте, весе пользователя в режиме программирования калькулятора жировых отложений.

МГНОВЕННАЯ СКОРОСТЬ (3 / 6 / 9 / 12): Используется для более быстрого желаемой скорости.

АЭРОБНАЯ: для выбора режима «Аэробная».

Бег: для выбора режима «бег».

Сжигание жира: для выбора режима «сжигание жира».

Прогулка: для выбора режима «Прогулка».

Начало эксплуатации

Примечания:

1. Убедитесь, что ничего не мешает и не помешает движению полотна беговой дорожки.
2. Подключите шнур питания и включите беговую дорожку.
3. Встаньте на пластиковые борта по краям бегового полотна.
4. Прикрепите клипсу ключа безопасности на свою одежду.
5. Вставьте ключ безопасности в отверстие для ключа безопасности на консоли, после чего беговая дорожка будет готова к эксплуатации.
6. На обеих рукоятках есть по две клавиши, справа СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ-, слева СТАРТ и СТОП, которые будут выполнять те же функции, что и клавиши СКОРОСТЬ +/- И СТАРТ/СТОП на компьютере.
7. При нажатии клавиши СТОП во время тренировки в любом режиме беговая дорожка встанет на паузу, если вы хотите возобновить свою тренировку, вы можете нажать клавишу СТАРТ, чтобы возобновить подсчет предыдущих данных. Беговое полотно начнет движение после обратного отсчета. Если вы хотите вернуться к статусу начала/готовности, нажмите клавишу СТОП снова после постановки беговой дорожки на паузу. Выбирая программу или настраивая данные, нажмите клавишу СТОП, чтобы вернуться в статус начала/готовности.
8. У вас есть два варианта начала тренировки:

А. Быстрый старт

Просто нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку.

В. Выбор программы

Выберите ручную программу, нажав клавишу РЕЖИМ или клавиши ПРОГРАММА, чтобы войти в режим ручной настройки программы или 8 предустановленных программ.

Быстрый старт

ШАГ 1: Подключите ключ безопасности. Дисплей начнет светиться и беговая дорожка войдет режим начала/готовности.

ШАГ 2: Нажмите клавишу СТАРТ. После обратного отсчета беговое полотно начнет движение. Используйте клавиши СКОРОСТЬ +/- или БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ, чтобы настроить желаемую скорость в любое время в ходе тренировки. Скорость также можно настроить с помощью клавиш на рукоятках.

ШАГ 3: Для получения показаний пульса обхватите обеими ладонями рукоятки из нержавеющей стали на поручнях. Отображение текущих данных может занять несколько секунд. Частота сердечных сокращений будет отображена в окне ЧСС.

Ручные программы

Примечания:

При запуске данной программы можно установить обратный отсчет РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ и ВРЕМЕНИ для вашей тренировки, остальные показатели будут рассчитываться в прямом порядке. После того, как какой-либо из установленных показателей достигнет

нуля, программа прекратится и остановит движение полотна. Если вы хотите продолжить, нажмите клавишу СТАРТ. Беговое полотно начнет движение после обратного отсчета.

ШАГ 1: Подключите ключ безопасности. Дисплей начнет светиться и беговая дорожка войдет режим начала/готовности.

ШАГ 2: Нажмите клавишу РЕЖИМ, на дисплее ВРЕМЯ отобразится время 30:00. Нажмите клавишу СКОРОСТЬ +/-, чтобы установить обратный отсчет времени от 5:00 до 99:00 минут.

Если вы не хотите устанавливать обратный отсчет времени и хотите перейти к другим пунктам, снова нажмите клавишу РЕЖИМ, на дисплее РАССТОЯНИЕ отобразится 1,0. Вы можете установить обратный отсчет расстояния.

Если вы не хотите устанавливать обратный отсчет расстояния и хотите перейти к другим пунктам, снова нажмите клавишу РЕЖИМ, на дисплее КАЛОРИИ отобразится 50, вы можете установить обратный отсчет калорий с 20 ккал до 990 ккал.

ШАГ 3: После завершения установки обратного отсчета для вашей тренировки, нажмите клавишу СТАРТ. Беговое полотно начнет движение после обратного отсчета.

ШАГ 4: Вы можете изменять скорость нажатием клавиш СКОРОСТЬ +/- или БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ во время тренировки. Скорость также можно регулировать клавишами на рукоятке.

Предустановленные программы

1. Нажмите клавишу ПРОГРАММА, чтобы выбрать одну из 8 предустановленных программ. Когда программа будет выбрана, нажмите клавишу ПРОГРАММА. После этого нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы выбрать интенсивность от L1 до L8. После выбора интенсивности нажмите клавишу СКОРОСТЬ +/-, чтобы задать длительность программы. Предустановленное время завершения каждой программы – 30 минут, оно может быть установлено от 5:00 до 99:00 минут.

Данные предустановленные программы состоят из 18 временных сегментов; на каждом сегменте установлена соответствующая скорость. Время окончания каждого из 18 сегментов каждой программы будет определяться автоматически, в соответствии с установленным вами временем тренировки

После изменения времени завершения нажмите клавишу СТАРТ, чтобы подтвердить настройку и начать тренировку.

2. Нажмите клавишу «Аэробная» / «Бег» / «Сжигание жира» / «Прогулка». В окне «СКОРОСТЬ» будет отображаться L1/L2/L3/L4, а в окне «ВРЕМЯ» отобразится 30:00. Время тренировки за подход составляет 30:00 минут. Предустановленное время тренировки изменить нельзя. Нажмите кнопку «СТАРТ», чтобы начать тренировку. Скорость бега будет автоматически изменяться во время тренировки.

Программа равномерно разбита на 30 интервалов. Когда предварительно установленное время программы тренировки достигнет 0:00, компьютер издаст звуковой сигнал, чтобы предупредить вас, и беговая дорожка автоматически остановится.

Примечание: Вы можете изменять скорость нажатием клавиш СКОРОСТЬ +/- или БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ. Однако установленная вами СКОРОСТЬ будет действительна только для текущего интервала. После его окончания СКОРОСТЬ вернется к предустановленному показателю.

Функция определения пульса

Окно ПУЛЬС на вашем компьютере работает в связке с датчиками пульса на обеих рукоятках. Когда вы будете готовы начать измерения пульса необходимо:

1. Крепко взяться обеими руками за датчики пульса. Для получения наиболее точных показаний нужно использовать обе руки и ладони должны быть влажными .
2. Расчетная частота ваших сердечных сокращений отобразится в окне ПУЛЬС примерно через 5 секунд после захвата датчиков пульса.
3. Этот показатель не является точным, а только ориентировочным, люди, имеющие проблемы со здоровьем не должны полагаться на данные показатели.

Определение уровня жировой ткани

Эта функция предназначена для оценки уровня ваших жировых тканей в соответствии с основной информацией о состоянии вашего организма.

Этот показатель не является точным, люди, имеющие проблемы со здоровьем не должны полагаться на данные показатели.

ШАГ 1: Нажмите клавишу ПРОГРАММА несколько раз, пока в окне ВРЕМЯ не отобразится FAT (Жировая ткань). Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы установить необходимые параметры: ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ и ВЕС.

ШАГ 2: После ввода функции FAT (Жировая ткань) и нажатия клавиши РЕЖИМ в окне отобразится F1 и 25, этот показатель представляет возраст, нажмите клавишу СКОРОСТЬ +/-, чтобы установить возраст пользователя. Затем нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы перейти к следующему шагу.

ШАГ 3: После нажатия клавиши РЕЖИМ в окне НАКЛОН отобразится F2 и 01, , этот показатель представляет пол. Нажмите клавишу СКОРОСТЬ +/-, чтобы установить пол 01 или 02, где 01 – МУЖЧИНА, 02 – ЖЕНЩИНА. Затем нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы перейти к следующему шагу.

ШАГ 4: После нажатия клавиши РЕЖИМ в окне НАКЛОН отобразится F3 и 170, этот показатель представляет рост. Нажмите клавишу СКОРОСТЬ +/-, чтобы установить рост пользователя. Затем нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы перейти к следующему шагу.

ШАГ 5: После нажатия клавиши РЕЖИМ в окне НАКЛОН отобразится F4 и 70, этот показатель представляет вес. Нажмите клавишу СКОРОСТЬ +/-, чтобы установить вес пользователя. Затем нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы перейти к следующему шагу.

ШАГ 6: После окончания ввода необходимой информации о состоянии вашего организма нажмите клавишу РЕЖИМ еще раз, в окне отобразится F5 и «----», это значит, что компьютер начал расчеты, после этого схватитесь за датчики пульса на рукоятке обеими руками. Спустя примерно 8 секунд результаты вычисления уровня жировых отложений отобразятся в окне.

Таблица уровней жировой ткани

Результат вычисления уровня жировых тканей может быть показателем определенного состояния организма, сопоставьте результаты, которые вы получили на беговой дорожке с показателями в таблице.

Состояние организма	Результат
Тучность	ИМТ > 30
Лишний вес	26 < ИМТ < 30
Хорошая физическая форма	19 < ИМТ < 25
Худоба	ИМТ < 19

Складывание беговой дорожки

Отключите силовой шнур, прежде чем сложить беговую дорожку.

ВНИМАНИЕ: Вы должны быть способны поднять 45 фунтов (20 кг), это вес беговой платформы.

1. Держите беговую дорожку, как показано на рисунке справа.

ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить вероятность травмирования, согните ноги и держите спину прямо. Поднимая беговую дорожку, обязательно направляйте нагрузку на ноги, а не на спину.

Поднимайте беговую дорожку до тех пор, пока беговая платформа не будет крепко удерживаться штырем для складывания, как показано на рисунке справа.

2. Если вы хотите поставить беговую дорожку в рабочее положение, сначала потяните ручку складывания наружу, как показано на рисунке, а затем опустите беговую платформу на пол.

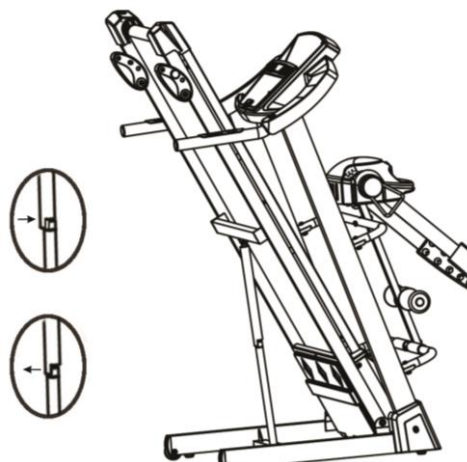
Перемещение беговой дорожки

1. Возьмитесь за поручни, как показано на рисунке, и поставьте одну ногу на колесо.

2. Наклоняйте беговую дорожку до тех пор, пока она не будет свободно стоять на колесах. Осторожно переместите беговую дорожку в нужное место.

Никогда не перемещайте беговую дорожку, не опрокинув ее назад. Для уменьшения риска получения травм, будьте особо осторожны при перемещении беговой дорожки. Не пытайтесь перемещать беговую дорожку по неровной поверхности.

3. Поставьте одну ногу на колесо и осторожно опускайте беговую дорожку, пока она не примет положение для хранения.



Успешная программа тренировок состоит из разминки, аэробных упражнений и заминки. Выполняйте всю программу, по крайней мере, два, а лучше три раза в неделю, отдыхая один день между тренировками. Через несколько месяцев вы сможете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

Разминка – важная часть вашей тренировки. Каждая тренировка должна начинаться с нее. Она подготавливает ваше тело к более интенсивным упражнениям, разогревая и растягивая мышцы, усиливая кровообращение и частоту сердечных сокращений, а также увеличивая количество кислорода в мышцах. В конце тренировки повторите эти упражнения, чтобы уменьшить проблему боли в мышцах. Мы предлагаем следующие упражнения для разминки и заминки:

1. Растяжка внутренних мышц бедра

Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов.



2. Растяжка мышц задней поверхности бедра

Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги.



3. Вращения головой

Поверните голову вправо на один счет, чувствуя, как растягивается левая сторона шеи. Затем поверните голову назад на один счет, направив подбородок в потолок и позволяя рту открыться. Поверните голову влево на один счет и, наконец, опустите голову на грудь на один счет.



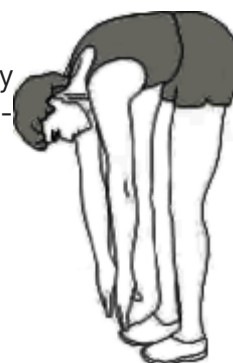
4. Поднятие плеч

Поднимите правое плечо к уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, опуская правое плечо.



5. Наклон к пальцам ног

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи в то время как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов.



6. Растяжка икр и ахиллесовых сухожилий

Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой, и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 счетов.



7. Растяжка боковых мышц

Раскройте руки в стороны и продолжайте поднимать их, пока они не будут над головой. Потяните правую руку максимально вверх в направлении потолка на один счет. Почувствуйте растяжение правой стороны. Повторите упражнение для левой руки.



Надлежащее техническое обслуживание очень важно для обеспечения безотказного функционирования Вашей беговой дорожки в условиях максимальной интенсивности её использования. Неправильное обслуживание может привести к повреждениям или сократить срок службы вашей беговой дорожки, при этом гарантийные обязательства утрачивают силу.

Для очистки беговой дорожки ни в коем случае не используйте абразивные материалы или растворители. Не подвергайте тренажер воздействию прямых солнечных лучей.

Оборудование подлежит регулярному осмотру на предмет выявления повреждений или необходимости ремонта. Ответственность за контроль выполнения регулярного технического обслуживания лежит на владельце тренажера. Изношенные или поврежденные детали подлежат немедленному ремонту или замене [включая беговое полотно и деку, для которых свойственен естественный износ].

Действия, выполняемые при первом включении после покупки:

- Проверка смазки беговой деки
- Контроль центровки бегового полотна
- Контроль проскальзывания бегового полотна

Действия, выполняемые ежедневно:

- Контроль центровки бегового полотна
- Контроль проскальзывания бегового полотна

Действия выполняемые каждые 10 дней или 10 часов эксплуатации:

- Проверка смазки беговой деки

- Технический осмотр с целью выявления незатянутых, сломанных, поврежденных или изношенных деталей. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Протирайте пластиковые и другие поверхности беговой дорожки чистой, мягкой тканью, смоченной в воде, чтобы удалить попавшие на них капли пота во время тренировки.

Действия, выполняемые раз в 6 месяцев эксплуатации:

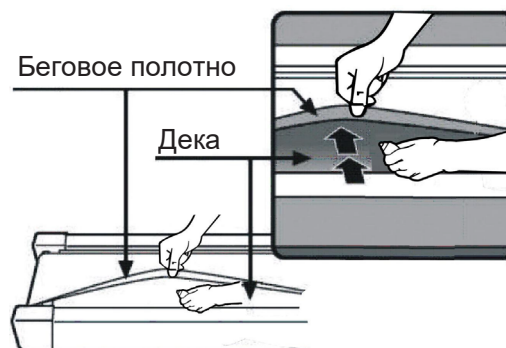
- Очистка от пыли: Снимите крышку, закрывающую моторный отсек и проведите очистку от пыли при необходимости с помощью пылесоса и слегка влажной тканевой тряпки [избегая контакта с электрическими деталями]. Чтобы предотвратить поражение электрическим током, прежде чем приступить к любому виду очистки или технического обслуживания беговой дорожки, убедитесь, что напряжение электропитания беговой дорожки выключено, а шнур питания отключен от сетевой розетки.

Нанесение смазки на беговую деку

Обязательно отключите беговую дорожку от электрической сети!

Перед смазкой необходимо произвести очистку деки от продуктов износа. Используйте чистую, тряпку, старую футболку или мягкое полотенце. На половине между концом беговой дорожки и кожухом двигателя, просуньте тряпку под полотно, чтобы протереть его с обеих сторон. Протрите его по всей длине 1–2 раза. Достаньте тряпку.

1. Расположите беговое полотно так, чтобы шов был расположен сверху и в центре центральной части беговой платформы.



2. Вставьте распылительную насадку в распылительную головку смазочного баллончика.
 3. Поднимая боковую сторону движущейся ленты, расположите распылительную насадку между беговым полотном и декой примерно на 10 см от передней части беговой дорожки. Нанесите силиконовый спрей на беговую деку, перемещаясь от передней части беговой дорожки к задней. Повторите это с другой стороны полотна. Распыляйте приблизительно 4 секунды с каждой стороны.
 4. Расположите беговое полотно так, чтобы шов был расположен снизу и в центре центральной части беговой платформы. Двигать полотно можно руками по направлению к переднему или заднему валу. Проведите операции, прописанные в пункте 3.
 5. Дайте смазке «распределиться» в течение одной минуты, прежде чем использовать беговую дорожку.
- ОСТОРОЖНО:** Не производите чрезмерную смазку беговой платформы. Излишнюю смазку следует удалить чистым полотенцем.

Если у Вас силиконовая смазка не аэрозольная, то необходимо выполнить следующие действия:

- 1] Ослабьте натяжение бегового полотна. Для этого поверните оба регулировочных винта против часовой стрелки на одинаковое количество оборотов [4- 5].
- 2] Приподнимите беговое полотно и равномерно распределите силиконовую смазку по деке в том месте, где расположены ноги во время тренировки
- 3] При необходимости поправьте положение бегового полотна и верните регулировочные винты в прежнее положение.
- 4] Включите беговую дорожку и пройдите на маленькой скорости в течение нескольких минут для распределения смазки.

Тренировки на несмазанной дорожке приводят к преждевременному износу бегового полотна и деки; из-за увеличенного трения в отсутствие смазки возможно повреждение двигателя привода; проявление статического электричества и прочие негативные последствия.

ГАРАНТИЯ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА ПОВРЕЖДЕНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ ЗАНЯТИЯМИ НА НЕСМАЗАННОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ.

Важно:

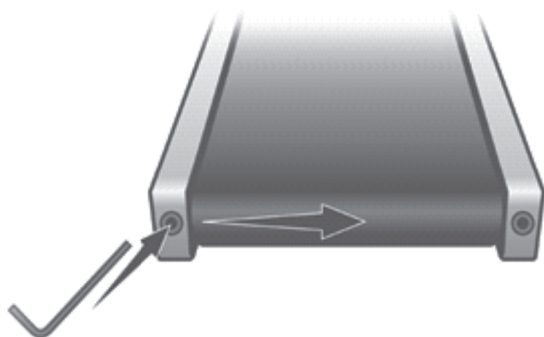
- Смазка, идущая в комплекте предназначена для единичной смазки. Для дальнейшего обслуживания беговой дорожки необходимо приобрести силиконовую смазку для беговых дорожек.
- Проверить и при необходимости выполнить центровку бегового полотна, проверить степень натяжения бегового полотна.

Центровка бегового полотна

Беговая дорожка сконструирована таким образом, что в процессе использования беговое полотно остается по центру деки.

Если наблюдается смещения полотна, возможные причины могут быть следующими:

- А. Беговая дорожка установлена с уклоном;
- В. Пользователь бежит не по центру бегового полотна;
- С. Ноги пользователя отталкиваются с разной силой.



Для выполнения такой регулировки используется ключ для внутреннего шестигранника [идет в комплекте]. Установите скорость полотна 12 км/час. Помните, процесс регулировки инерционен. Поэтому после каждого регулировочного действия необходимо выждать до 1 мин. что бы убедиться в том, что беговое полотно смещается в нужную сторону на необходимую величину.

Если полотно расположено слишком близко к левой стороне, поверните левый болт на $\frac{1}{4}$ оборота вправо [по часовой стрелке] и подождите пока полотно изменит свое положение.

Продолжайте поворачивать болт на $\frac{1}{4}$ оборота до тех пор, пока полотно не займет среднее положение на деке. Если полотно смещено вправо, поверните левый болт против часовой стрелки. Продолжайте поворачивать болт на $\frac{1}{4}$ оборота до тех пор, пока полотно не займет среднее положение на деке. Полотно может потребовать периодической настройки в зависимости от интенсивности эксплуатации. Разные пользователи по-разному влияют на движение полотна. Центровку следует выполнять по мере необходимости. По мере использования полотна частота его балансировки уменьшается. Регулировка бегового полотна является обязанностью владельца.

Повышенный шум при разработке склейки бегового полотна:

Беговое полотно имеет место соединения [так называемая «склейка»]. В этом месте толщина полотна несколько больше и при прохождении места склейки через передний и задний вал может появляться звук похожий на стук, который особенно отчетливо слышен на скоростях более 5 км/ч. Это нормально и не является признаком неисправности. Со временем по мере «разработки» бегового полотна он станет гораздо тише или исчезнет совсем.

Натяжение бегового полотна

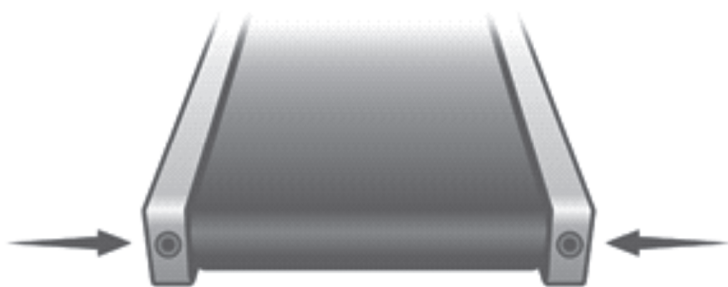
Беговая дорожка поставляется с предварительно натянутым беговым полотном.

После использования в течение некоторого времени полотно может слегка растягиваться, в связи с чем во время использования могут наблюдаться проскальзывание и остановка полотна. Когда появятся эти явления необходимо выполнить регулировку натяжения бегового полотна.

Степень натяжения бегового полотна зависит от веса пользователя; характера тренировки [ходьба/ бег] и выполняется пользователем самостоятельно в процессе эксплуатации.

Основной критерий правильности степени натяжения бегового полотна - отсутствие «проскальзывания» во время тренировки.

Проскальзывание - эффект, появляющийся при слабом [недостаточном] натяжении бегового полотна. Проявляется в виде кратковременного притормаживания бегового полотна при каждом шаге. [Беговое полотно натянуто между двумя валами - передним и задним. Передний вал является ведущим. Во время каждого шага беговое полотно прижимается к основанию. Если степень натяжения бегового полотна недостаточна, то передний вал начинает прокручиваться на месте. Это создает ощущение притормаживания - проскальзывания. При этом происходит интенсивный износ внутренней рабочей поверхности бегового полотна. В дальнейшем этот износ приводит к увеличению трения в паре беговое полотно-дека и перегреву двигателя.



В случае появления проскальзывания необходимо на выключенной беговой дорожке повернуть оба регулировочных винта по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота. После этого необходимо провести проверку. Если проскальзывание осталось, то процедуру необходимо повторять до устранения проскальзывания. Если в процессе регулировки суммарно угол поворота составил один оборот и проскальзывание не устраняется - необходимо прекратить регулировку и обратиться в сервисный центр

Чрезмерное натяжение бегового полотна также не допустимо, это может привести к повреждению как бегового полотна, так и приводной системы беговой дорожки, а именно валов, приводного ремня и двигателя. Убедитесь в том, что полотно натянуто достаточно плотно, но не чрезмерно, а именно Вы можете с помощью пальцев раскатать его.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ С ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЕМ НЕДОПУСТИМА!

ВНИМАНИЕ: ГАРАНТИЯ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА ПОВРЕЖДЕНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ НЕВЕРНОЙ ЦЕНТРОВКОЙ/ НАТЯЖЕНИЕМ БЕГОВОГО ПОЛОТНА.

Хранение

Храните беговую дорожку в чистом и сухом месте. Убедитесь, что выключатель питания выключен, а беговая дорожка выключена из сети.

Важное примечание

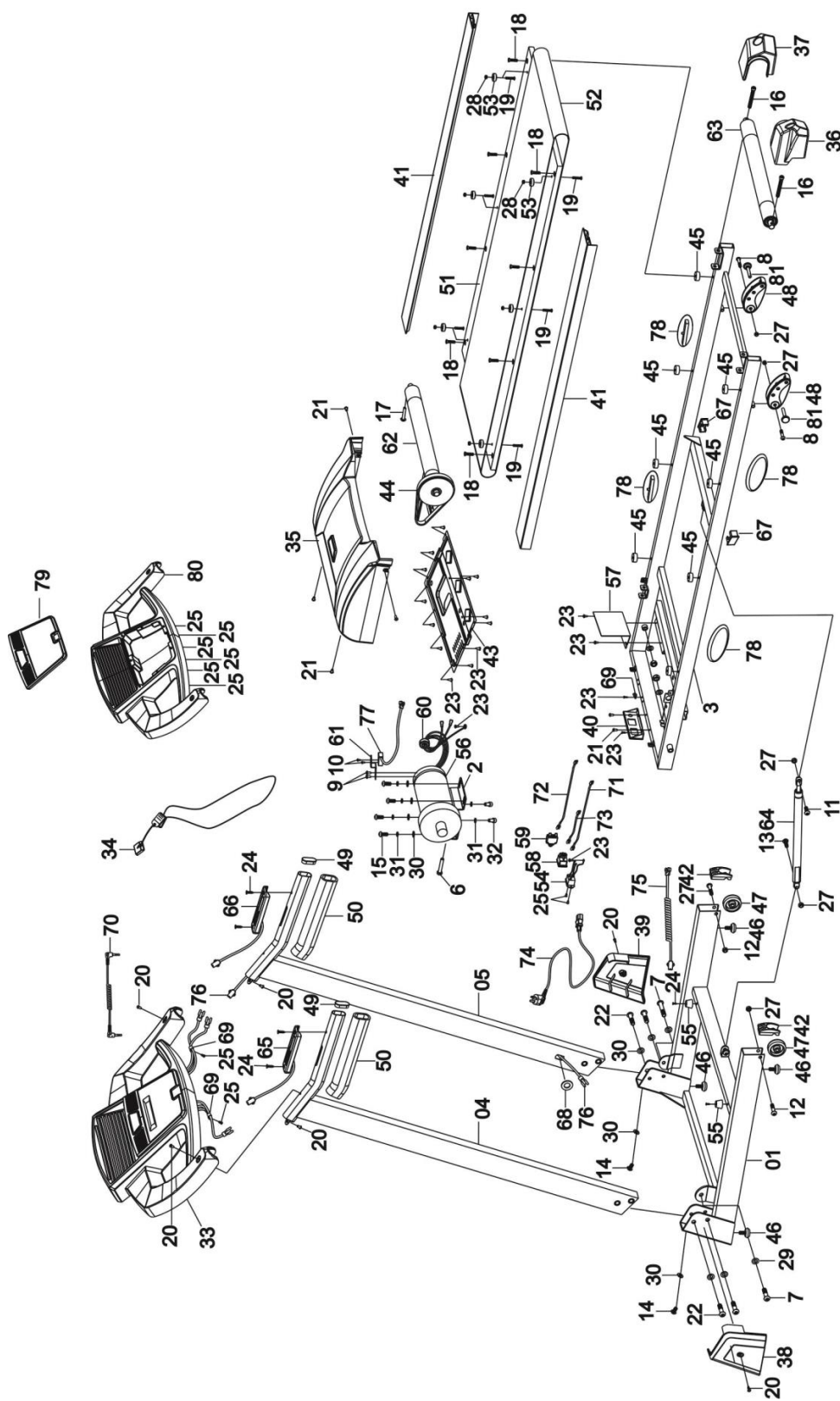
- Данная беговая дорожка соответствует стандартным правилам безопасности и подходит только для домашнего использования. Любое другое использование запрещено и может быть опасным для пользователей. Продавец не несет ответственности за любые травмы, вызванные неправильным или запрещенным использованием беговой дорожки.
- Перед началом тренировки на беговой дорожке проконсультируйтесь с врачом. Ваш врач должен оценить, можете ли вы тренироваться на ней, а также помочь определить интенсивность тренировок. Неправильные тренировки могут нанести вред вашему здоровью.
- Внимательно прочтите приведенные в данном руководстве инструкции по эксплуатации и спортивные рекомендации. Если вы испытываете боль, тошноту, одышку или другие симптомы во время тренировки, немедленно остановитесь. Если боль не исчезнет, немедленно обратитесь к врачу.
- Данная беговая дорожка не подходит для использования в профессиональных или медицинских целях, а также в лечебных целях.
- Датчик определения пульса не является медицинским устройством. Он предоставляет только приблизительную информацию о средней частоте пульса. Любые показатели частоты пульса не являются медицинскими данными. Данные не всегда могут быть точными, в связи с неподдающими контролю факторами организма человека и окружающей среды.

ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

По истечении срока службы устройства или при нецелесообразности ремонта, утилизируйте его в соответствии с местными законами, безопасным для окружающей среды способом.

Правильная утилизация защитит окружающую среду и природные источники. Более того, вы можете помочь защитить здоровье людей. Если вы не уверены в правильности утилизации, обратитесь к местным властям во избежание нарушений закона.

Не выбрасывайте батареи вместе с бытовым мусором, а сдайте их в пункт переработки.



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№.	Описание	Кол.
1	Основание	1
2	Основание двигателя	1
3	Основная рама	1
4	Левая стойка	1
5	Правая стойка	1
6	Болт М8х70	2
7	Болт М10х65	2
8	Болт М8х50	2
9	Болт М4х8	2
10	Болт М3х6	2
11	Болт М8х45	1
12	Болт М8х40	2
13	Болт М8х25	1
14	Полукруглый болт М8х15	2
15	Круглый болт М8х15	4
16	Болт М8х65	2
17	Болт М8х35	1
18	Болт М6х35	8
19	Болт М5х25	6
20	Болт М5х12	6
21	Болт М5х10	6
22	Болт М10х45	4
23	Винт М4х12	19
24	Винт М4х15	6
25	Винт М4х10	9
26	Гайка М10	2
27	Гайка М8	6
28	Гайка М5	6
29	Шайба М10	8
30	Шайба М8	6
31	Пружинная шайба М8	6
32	Болт М8х10	2
33	Консоль	1
34	Ключ безопасности	1
35	Основание двигателя	1
36	Задний колпачок – Л	1
37	Задний колпачок – П	1
38	Кожух основания – Л	1
39	Кожух основания – П	1
40	Силовая стойка	1

№.	Описание	Кол.
41	Направляющая	2
42	Колпачок колеса	2
43	Пандус	1
44	Ремень двигателя	1
45	Черная прокладка	8
46	Ножка основания	4
47	Колесо основания	2
48	Механизм ручного наклона	2
49	Колпачок поручня	2
50	Мягк. накладка поручня	2
51	Дека	1
52	Беговое полотно	1
53	Крепление направляющей	6
54	Силовая стойка	1
55	Прокладка основания	2
56	Двигатель	1
57	Контроллер	1
58	Переключатель	1
59	Прерыватель цепи	1
60	Магнитное кольцо	1
61	Стойка фотон-го датчика	1
62	Передний ролик	1
63	Задний ролик	1
64	Воздушный цилиндр	1
65	Клавиша рукоятки – Л	1
66	Клавиша рукоятки – П	1
67	Колпачок основания	2
68	Втулка кабеля	1
69	Зажим проводов	3
71	Черный провод АС (Л=400мм)	1
72	Красный провод АС (Л=400мм)	1
73	Красный провод АС (Л=100мм)	1
74	Шнур питания	1
75	Контр. кабель (Л=400мм)	1
76	Контр. кабель (Л=1200мм)	1
77	Фотонный датчик	1
78	Подушка	4
79	Пластиковая деталь дисплея	1
80	Пластиковый кожух консоли	1
81	Круглая втулка	2

Ошибка	Возможная причина	Способ решения
E01	Кабель плохо подключен или поврежден.	Подключите кабель снова или замените на новый.
E02	1. Дефект двигателя.	1. Замените двигатель.
E03	1. Дефект датчика скорости.	1. Проверьте подключение кабеля. 2. Замените датчик скорости.
E05	1. Перегрузка. 2. Одна из деталей тренажера застряла. 3. Недостаточно смазки. 4. Двигатель поврежден.	1. Выберите мощную беговую дорожку. 2. Найдите застрявшую деталь. 3. Добавьте смазку на полотно или деку. 4. Замените двигатель.
E06	Ошибка самокалибровки	Замените контроллер.
E07	Отключен ключ безопасности	Установите ключ безопасности.
E08	EEPROM поврежден	Замените контроллер.

Проблема	Возможная причина	Способ решения
На консоли нет изображения	1. Плохо подключен шнур питания. 2. Дефект на кабеле всего комплекта или неправильный штекер. 3. Защита от перегрузки.	1. Проверьте подключение шнура питания. 2. Хорошо подключите все разъемы. 3. Сбросьте защиту от перегрузки.
Беговое полотно соскальзывает	1. Беговое полотно слишком ослаблено. 2. Ремень двигателя слишком ослаблен.	1. Натяните беговое полотно. 2. Натяните ремень двигателя.
Беговое полотно неровное	1. Отсутствие смазки. 2. Беговое полотно слишком натянуто.	1. Добавьте смазку на ремень и деку. 2. Ослабьте беговое полотно.
Двигатель не работает	1. Ключ безопасности установлен неправильно. 2. Кабель двигателя плохо подключен. 3. Весь комплект кабеля плохо подключен. 4. Контроллер поврежден. 5. Двигатель поврежден.	1. Вставьте ключ безопасности. 2. Проверьте подключение кабеля двигателя. 3. Снова подключите весь комплект кабелей. 4. Замените контроллер. 5. Замените двигатель.
Питание беговой дорожки автоматически отключается после бега на высокой скорости в течение определенного периода времени	1. Недостаточно смазки. 2. Поврежден протектор.	1. Добавьте смазку на полотно или деку. 2. Замените протектор.

Срок действия гарантии: на данную модель предоставляется 12-месячная гарантия (если иное не указано в Гарантийном талоне, договоре или других документах, связанных с товаром), исключительно при условии домашней эксплуатации и строгом соблюдении требований инструкции по эксплуатации. Беговое полотно и дека являются расходными материалами. Срок гарантии на них составляет 6 месяцев.

1. Гарантия не распространяется на:

- операции, выполняемые пользователем (настройки компьютера тренажера; удаление пыли; очистка поверхностей; выравнивание тренажера)
- операции технического обслуживания (протяжка болтовых соединений; смазку приводов и движущихся частей; калибровку; всевозможные регулировки, предусмотренные инструкцией по эксплуатации)
- работы по сборке тренажера
- естественный износ тренажера (сильное внутреннее или внешнее загрязнение, ржавчина, а также скрип или щелчки).

2. Гарантия не распространяется на дефекты, возникшие в результате (если применимо):

- Вины пользователя, на пример: повреждения устройства, вызванного неквалифицированным ремонтом; самостоятельного ремонта без согласования с сотрудником сервисного центра; неправильной сборки; недостаточного ухода за тренажером.
- Нарушения любых требований инструкции и рекомендаций по эксплуатации.
- Обнаружения в тренажере посторонних предметов, насекомых, иных посторонних материалов или веществ, либо при наличии в тренажере большого количества отходов, свидетельствующих об эксплуатации со снятым или неправильно установленным защитным кожухом, если поломка вызвана этой причиной.
- Некачественной сборки (отсутствия смазки в узлах, требующих смазки при сборке; не достаточная затяжка крепежных элементов, приведшая к их раскручиванию в процессе эксплуатации; повреждения резьбы во время сборки; неотрегулированных компенсаторов неровностей пола и т. д.)
- Естественного износа и стирания компонентов в результате нормального использования (например, резиновых и пластиковых деталей; подвижных механизмов; сочленений; элементов питания и батарей; наклеек; спинок сидений, валиков из кожзаменителя (поролон, пенорезины); кнопочных мембран консоли и ручек управления; поручней из пенорезины.
- Ненадлежащего технического обслуживания; неправильного размещения; повреждения, вызванного низкой или высокой температурой, водой, ударами; преднамеренного изменения конструкции и т. д.
- Проявления статического электричества.
- Перепадов напряжения в сети электропитания приведших к повреждению электронных узлов. Шнуры питания, в случае повреждения изоляции подлежат обязательной замене без согласия владельца (услуга платная).
- Механических повреждений, нанесенных изделию во время транспортировки, хранения и использования изделия покупателем.
- Действий третьих лиц; непреодолимой силы; стихийных бедствий; неблагоприятных атмосферных воздействий и или внешних воздействий агрессивных сред.

3. Обязанности покупателя

3.1 Сохранять накладную (товарный чек), фискальный чек и гарантийный талон.

3.2 Эксплуатировать и обслуживать изделие в строгом соответствии с прилагаемым «руководством по эксплуатации» и приложению к гарантийному талону. Регулярно (не реже одного раза в 6 месяцев) проводить техническое обслуживание тренажера (протяжка и смазка соединений) или чаще в случаях усиленной эксплуатации.

3.3 В случае возникновения неисправности зафиксируйте её с помощью средств фото/ видео фиксации и передайте информацию сотрудникам сервисного центра (Контакты сервисного центра: +7(499) 677-5632 доб.2, E-mail: service@wellfitness.ru). Не пытайтесь устранять неисправности самостоятельно без консультации с сотрудниками сервисной службы.

4. Дополнительно

4.1 Ремонт и замена запасных частей в пост гарантийный период осуществляется на платной основе.

4.2 Возможно продление гарантийного срока до 24 месяцев за дополнительную плату. Договор должен быть заключен до истечения срока гарантии.

4.3 Техническое обслуживание в течение гарантийного срока может быть выполнено сотрудниками сервисного центра на платной основе.

4.4 Изготовитель оставляет за собою право вносить изменения в конструкцию и в принципиальную схему изделия не ухудшающие его характеристики.

Контакты сервисного центра: +7(499) 677-5632 доб.2, E-mail: service@wellfitness.ru



Беговая дорожка CardioPower T15

Официальный дистрибьютор в России компания WellFitness
+7 (499) 6775632 / 8 (800) 7751217
www.wellfitness.ru
service@wellfitness.ru