

SPIRIT



XT485 Бігова доріжка

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Будь ласка, уважно прочитайте інструкцію перед початком використання бігової доріжки.

ЗМІСТ

Інструкція з безпеки ...2
Інструкції щодо електрики...3
Інструкція щодо заземлення... 3
Інструкція з експлуатації...4
Керівництво зі складання...5
Інструкція з транспортування...10
Функції консолі...11
Програмовані функції...15
Програма частоти серцевих ритмів...25
Загальне технічне обслуговування...26
Схеми та список деталей...31

Увага

Ця бігова доріжка призначена тільки для використання у житлових приміщеннях. Будь-яке інше використання анулює гарантійні обов'язки виробника в повному обсязі.

ПРАВИЛА ЕКСПЛУАТАЦІЇ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

- Бігову доріжку слід встановлювати на гладку та прочну поверхню на відстані не менше ніж 0,5 м від стіни та інших нерухомих предметів. Відстань між задньої кромкою тренажеру та найближчим нерухомих предметом повинна складати не менш ніж 2 м.
- Заборонено встановлювати бігову доріжку на відстані менш ніж 1м від приборів, що нагріваються.
- Уникайте встановлення тренажерів в місцях де можливо потрапляння прямих сонячних променів. Потрапляння прямих сонячних променів може привести до надмірному нагріву вузлів тренажера.
- Підключайте бігову доріжку тільки до заземленої розетки мережі живлення, напругою 220-240В та не менш ніж 16А (для професійних доріжок) та не менш ніж 10А (для доріжок домашнього використання), в яку буде увімкнено тільки один тренажер.
- Для запобігання виходу із ладу доріжки з причини великих перепадів напруги в мережі, не допускайте відхилення напруги більш ніж на 10% від вказаної експлуатаційної напруги в інструкції. Для цього необхідно встановити стабілізатор напруги із запасом потужності у 2 рази більш номінальної потужності двигуна бігової доріжки.
- Не встановлюйте бігову доріжку на килимі, ворсистих поверхнях та іншому покритті з високою електризацією покриття. При поганому заземленні це може привести до ураження електричним струмом під час занять на біговій доріжці, а також до виходу із ладу електронних плат доріжки (через виникнення статичної напруги). Необхідно використовувати гумовий килимок, що підкладається під тренажер.
- Ніколи не починайте експлуатувати обладнання поки не прочитаєте та до кінця не усвідомите результати зміни операційної системи.
- Прийміть до уваги, що зміна швидкості та кута нахилу не відбуваються миттєво. Встановіть рівень навантаження за бажанням на консолі та відпустить кнопку регулювання. Комп'ютер буде виконувати команду поступово.
- Ніколи не використовуйте бігову доріжку під час грози. В домашньому джерелі живлення може відбутися зміна напруги, що може привести до пошкодження вузлів обладнання. У якості мір за побіжності під час грози вимикайте бігову доріжку від живлення.
- Дотримуйтесь обережності якщо ви робите ще щось під час занять на біговій доріжці (дивитесь телевизор, читаєте книгу та ін.). Це може привести до втрати рівноваги та серйозним травмам.
- Не тисніть занадто на кнопки консолі. Вони встановлені таким чином, що спрацьовують від легкого натискання пальця.
- Забороняється використовувати подовжувач кабелю з перетином менш ніж 2мм кв., це може привести до пожежі.
- Тримайте бігову доріжку в чистоті. Прибирання – це важлива складова її довготривалої експлуатації. Проводьте що недільне вологе прибирання біля доріжки та під нею.
- Виключіть потрапляння сторонніх предметів внутр. Бігової доріжки.
- Під час роботи бігової доріжки у відсік двигуна потрапляє пил, волосся, комахи та ін.. Щоб запобігти замикання електронних плат, само загоряння відсіку двигуна необхідно періодично (один раз в два місяці) проводити чистку відсіку двигуна. Для цього необхідно:
 - Вимикнути тренажер кнопкою увімкнення-вимкнення та витягнути шнур живлення з розетки;
 - Відкрити відсік двигуна для огляду наявності пилу, волосся та ін. бруду;
 - Акуратно провести чистку елементів відсіку двигуна (не доторкуючись їх трубкою) за допомогою звичайного пилососу не використовуючи насадку.Якщо у регіоні є представництва авторизованого сервісного центра, обслуговування може робити спеціаліст на платній основі.

- Слідкуйте за наявністю мастила на біговій дошці. Необхідно перевіряти наявність мастила 1 раз у 5 днів для професійного обладнання та 1 раз у місяць для домашнього обладнання. **ВИКОРИСТОВУЙТЕ ТІЛЬКИ ФІРМОВЕ МАСТИЛО, ЩО РЕКОМЕНДОВАНЕ ПОСТАЧАЛЬНИКОМ ДАННОЇ ПРОДУКЦІЇ.**
- Слідкуйте за натягом бігового полотна. Під час занять, полотно повинно рухатися рівномірно, без уривчастих рухів на ковзання. В той же час полотно не повинно бути перетягнутим, так як це приведе до збільшення навантаження на двигун та зносу підшипників та полотна.
- Не торкайтеся руками рухомих частин доріжки коли вона увімкнена.
- Забезпечте своєчасне регламентне сервісне обслуговування тренажеру. Обслуговування тренажеру повинні проводити кваліфіковані спеціалісти сервісного центру продавця або компанії постачальника продукції.
- Бігові доріжки, призначені для дому, категорично забороняється використовувати у комерційних цілях.
- Безперервна робота **бігових доріжок призначених для дому** не повинна перевищувати 30 хвилин, якщо ви займаєтеся ходьбою на біговій доріжці, так як при ходьбі навантажування на двигун збільшується, та 1 годину, якщо ви бігаєте. Після вказаного часу занять на доріжці необхідно зробити перерву на 2 години. Загальний час роботи **бігових доріжок призначених для дому** не повинен перевищувати 1,5 години за добу.
- Для забезпечення довготривалої роботи тренажера вага користувача повинна бути на 20% менш ніж максимальна допустима вага для даного тренажеру. Дозволяється **поодинокі не тривалі заняття** на тренажері з вагою користувача наближеною до максимальної.
- Категорично забороняється експлуатація та (або) зберігання тренажеру з зовні приміщення. Забороняється увімкнення тренажеру протягом 2 діб після того як він був переміщений з холодного приміщення в тепле.
- Забороняється використовувати тренажери в приміщеннях з надмірною вологістю та (або) різкими перепадами температури (неопалювані балкони, лоджії, веранди, а також сауни та басейни).
- **НІКОЛИ** не вмикайте бігову доріжку коли ви стоїте на біговому полотні. Це подовжить строк експлуатації електродвигуна. Після увімкнення доріжки та початком руху полотна, очікуйте не менш ніж 5 сек. Переконайтеся у штатній роботі, оберіть комфортну швидкість для начала занять. Тримайтеся за поручні та почніть рух по біговому полотну. **ЗАВЖДИ** стійте на бічних рейках, якщо полотно не рухається.
- Зупиняйте доріжку кнопкою STOP. Використання ключа безпеки дозволяється тільки в екстрених випадках.

Увага!

Недотримання вищевказаних рекомендацій веде до припинення встановлених строків гарантійного обслуговування.

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ

ПОПЕРЕДЖЕННЯ - Прочитайте усі інструкції перед використанням обладнання.

ОПАСНО – Щоб знизити ризик отримання травм електричним струмом відключайте бігову доріжку від електророзетки перед чищенням та /або роботами з технічного обслуговування.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ – Для зниження ризику отримання опіків, пожегу, удару електричним струмом або травм, встановіть бігову доріжку на рівній поверхні з доступом до 230 Вм /10 Амп, 120Вм/15 Амп заземленої розетки 18А. Користуючись подовжувачем, звертайте увагу, щоб в нього не було увімкнено інших приладів.

Бігова доріжка повинна бути одним приладом в ланцюгу, в яких вона під'єднана.

НЕ НАМАГАЙТЕСЯ ВІД'ЄДНАТИ ЗАЗЕМЛЕННЯ, використовувати змінні адаптери, АБО ЯКИМ НЕБУДЬ ЧИНОМ ЗМІНЮВАТИ кабель підключення.

Серйозні перепади напруги або небезпека пожегу може привести до збоїв в роботі комп'ютер.

Див. інструкцію щодо заземлення на сторінці 3.

Не використовуйте бігову доріжку на м'яких поверхнях (королівнах, підлогових покриттях та ін..). Це може привести як до пошкодження покриття так і до пошкодження самого обладнання.

Не встановлюйте бігову доріжку близько до стіни. Зазор між ними повинен бути майже 1 м.

Звертайте увагу, щоб діти не підходили до обладнання. Бігова доріжка має місця защемлення, де дитина може отримати травму.

Тримайте рухи якомога далі від рухомих частин.

Ніколи не використовуйте доріжку якщо у неї пошкоджено кабель живлення або вилка. Якщо доріжка не працює як треба, зверніться до дилера.

Слідкуйте, щоб шнур знаходився якомога далі від поверхонь, що нагріваються.

Не використовуйте обладнання якщо поблизу є аерозольні розпилювачі або збільшено зміст кисню у повітрі. Іскри від роботи двигуна можуть привести до загоряння газоподібного середовища.

Не вставляйте будь-які предмети у отвори на біговій доріжці. Не використовуйте обладнання на відкритому повітрі.

Для того, щоб відключити доріжку усі регулятори повинні бути у положенні вимкнено. Тільки після цього витягуйте вилку з розетки.

Не використовуйте бігову доріжку для будь-яких цілей крім тих, для яких вона призначена. Датчик пульсу не є медичним приладом. Його ціль в тому, щоб надати вам приблизні дані зміни вашої цільової частоти серцевих скорочень. При використанні нагрудного пасу аналіз серцевого ритму буде більш точнішим. Датчики пульсу також допомагають при визначенні серцевого ритму.

Використовуйте поручні, вони призначені для вашої безпеки.

При заняттях на біговій доріжці одягайте відповідну обув. Високі підбори, туфлі, сандалі чи босі ноги не підходять до занять на тренажері. Відповідна спортивна обув допоможе запобігти втоми у ногах.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ – ДУМАЙТЕ ПРО ВАШУ БЕЗПЕКУ!

ІНСТРУКЦІЇ З ЕЛЕКТРИКИ

УВАГА: Слідкуйте за тим, щоб підключений електричний шнур від бігової доріжки лежав на підлозі.

Ніколи не відкривайте ніякі кришки попередньо не від'єднавши живлення. Якщо напруга у мережі зміниться на 10% та більше це може вплинути на роботу доріжки. Такі випадки не підпадають під гарантію виробника. Якщо ви маєте підозру щодо низької напруги у мережі, зверніться до електричної компанії та кваліфікованому спеціалісту.

Слідкуйте, щоб волога або дощ не впливали на обладнання. Бігова доріжка не призначена для використання на відкритому повітрі, поблизу басейнів, СПА або в іншому середовищі де підвищена вологість. Робоча температура для обладнання від 5 до 48 градусів за Цельсієм (40-120 градусів за Фаренгейтом) при вологості 95% без конденсату.

Автоматичні вимикачі: Деякі автоматичні вимикачі, встановленні в домах не годяться для високої напруги, що може виникнути коли бігова доріжка буде увімкнена або під час її роботи. Якщо при увімкненні обладнання автоматичний запобіжник дому буде вибивати, на самій біговій доріжці автоматичний запобіжник не спрацює і вам знадобиться змінити домашній запобіжник на більш потужний. Мі, як виробник, не можемо контролювати ці явища. Цим займаються спеціалізовані магазини, наприклад інтернет-магазин www.squared.com частина #QO120HM

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО ЗАЗЕМЛЕННЯ

Це обладнання повинно бути заземлено. Якщо бігова доріжка несправна або поламана, заземлення забезпечить шлях найменшого опору електричному струму, що знизить ризик травм. Обладнання має шнур із заземлюючим штекером. Вилка повинна бути підключена до розетки, що правильно встановлена та заземлена з усіма встановленими нормами та правилами.

НЕБЕЗПЕЧНО! Неправильне підключення дроту, що заземлює може привести до вдару електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком, якщо у вас є сумніви відносно правильності заземлення обладнання. Не змінюйте вилку, що поставляється разом з обладнанням, якщо вона не відповідає розетці. Зверніться в цьому випадку до спеціаліста.

Це обладнання призначене для використання в електричному ланцюзі 230/120Волт та має заземлюючий штекер, що виглядає як пробка. Тимчасовий адаптер може бути використано для підключення шнура до 2-х полюсної розетки, як зображено нижче, якщо у вас немає правильно заземленої розетки. Використовуйте тимчасовий адаптер тільки до тих пір, поки кваліфікований спеціаліст не встановить вам стаціонарну, правильно заземлену розетку.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Ніколи не починайте експлуатувати обладнання до тих пір поки не прочитаєте та до кінця не усвідомите результати змін операційної системи.

Прийміть до уваги, що зміни в швидкості та куті нахилу не відбуваються миттєво. Встановіть рівень навантаження на консолі та відпустіть кнопку регулювання. Комп'ютер почне виконувати команду поступово.

Ніколи не використовуйте бігову доріжку під час грози. У домашньому джерелі живлення може виникнути зміна напруги, що може привести до пошкодження вузлів обладнання. У якості мір запобігання, під час грози відключайте бігову доріжку від живлення.

Будьте обережні якщо ви робите ще щось під час занять на біговій доріжці (дивитесь телевизор, читаєте книжку та ін.). Це може привести до втрати рівноваги та серйозним травмам.

Не тисніть занадто на кнопки консолі. Вони встановлені таким чином, що спрацьовують від легкого торкання пальця.

СТРАХУВАЛЬНИЙ ШНУР

У комплекті з обладнанням є шнур страхування. Він має простий магнітний дизайн та може допомогти в будь-який час. Шнур призначений для вашої безпеки. Якщо під час тренування ви впадете або відійдете занадто близько до краю доріжки, шнур натягнеться та зупинить рух бігової доріжки.

Використання:

1. Вставте магнітний ключ в положення на круглий металевий круг на консолі керування. Без цього ваша бігова доріжка не запуститься та не буде працювати. Витяг магнітного ключа зі свого положення забезпечить ваше обладнання від несанкціонованого використання.
2. Одягніть на свій одяг пластиковий затискач, переконайтеся, що він надійно тримається на одязі. Затискач розроблено таким чином, щоб звести до мінімуму спрацювання під час випадкових зупинок з вашого боку. Заздалегідь ознайомтеся з його функціями та обмеженнями. Якщо шнур страхування зупинить рух полотна, а доріжка зупиниться, натисніть кнопку STOP/PAUSE для переходу до вихідного положення.

КЕРІВНИЦТВО ЗІ СКЛАДАННЯ

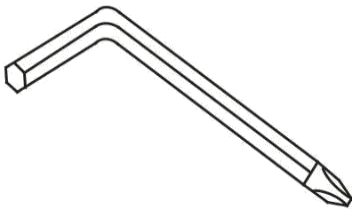
УВАГА!! Уважно прочитайте інструкцію перед тим як розпакувати або спакувати бігову доріжку. Якщо обладнання буде розпаковано неналежним чином, це може привести до серйозних травм. Бігова доріжка спакована транспортувальною стрічкою, що перешкоджає від випадкового розгортання під час транспортування. Будьте уважні при видаленні транспортувальної стрічки. Неакуратне її видалення може привести до несподіваному розгортанню та нанести травм людям, що знаходяться поблизу.

Для дотримання безпеки, розпакуйте обладнання на підлозі. Не кладіть обладнання на бік для того, щоб зняти стрічку, це може привести до раптового розгортання бігової доріжки. Якщо кінцівка транспортувальної стрічки попала під дошку бігової доріжки, не нахиляйте її, щоб дістати.

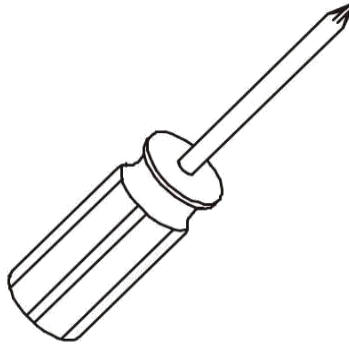
Розріжте транспортувальну стрічку за допомогою ножа та відкрийте коробку. Пакувальний блок має 5 відділів. Один з них – інструменти, інші позначаються 1-4 та містять обладнання, що необхідне для кожного етапу складання. На кожному етапі складання бурить тільки вказаний з номером відділ, від одного до чотирьох, щоб запобігти плутанині.

Потім дістаньте бігову доріжку з упаковки та покладіть її на рівну поверхню.

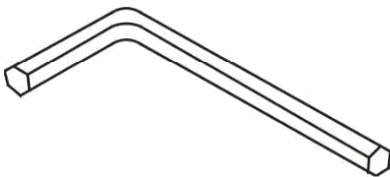
ІНСТРУМЕНТИ



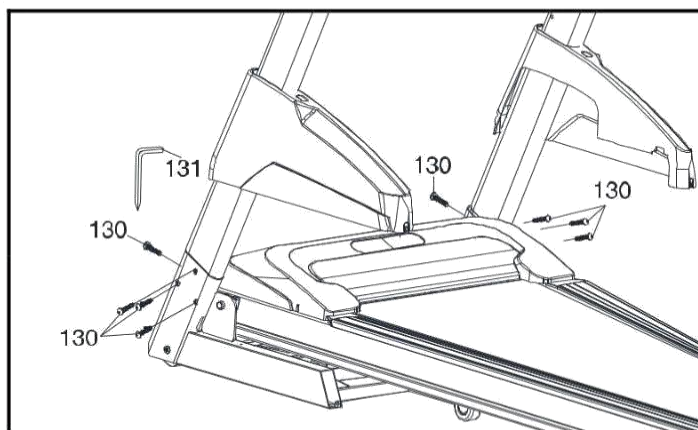
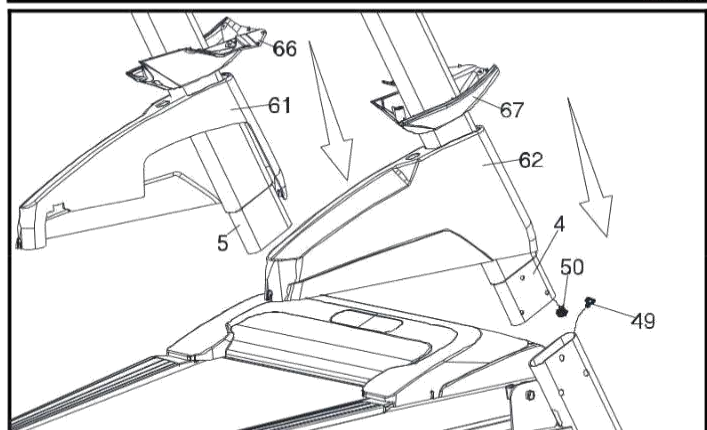
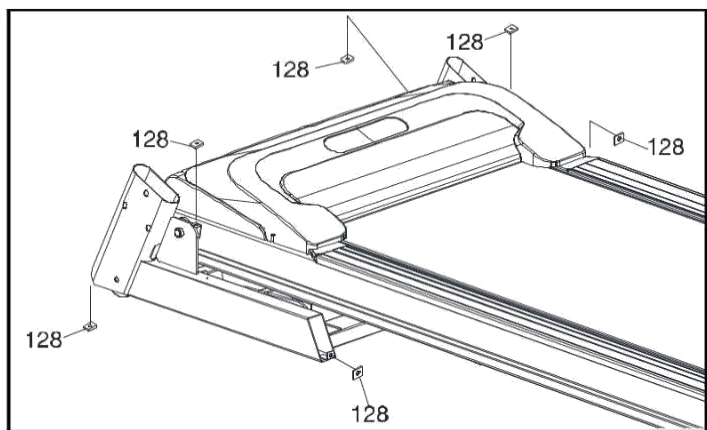
#131 Комбінований гайковий ключ
М5/хрестова викрутка



#148 Викрутка



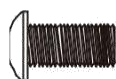
#132 Гайковий ключ М6



Крок 1

1. Підготуйте комплектуючі для кроку 1.
2. Візьміть 6 гайок (128) та додайте їх попереду на кожну зі сторін основного блоку. З'єднайте захисні кришки рами (62) та (67).
3. Візьміть праву стійку (4), з'єднайте верхній дріт (50) з нижнім дротом (49). Будьте уважні, не затискайте дроти, це може привести до збою у роботі системи.
4. Вставте праву стійку (4) в передню частину основної рами.
5. Повторіть те саме для лівого боку, починаючи з пункту 3.
6. Після того як вставили праву та ліву стійки (4-5) у основну раму, зафіксуйте все, скориставшись гайковим ключем М5/хрестовою викруткою (131) та 8 шт. болтів (130).

КРЕПЕЖІ



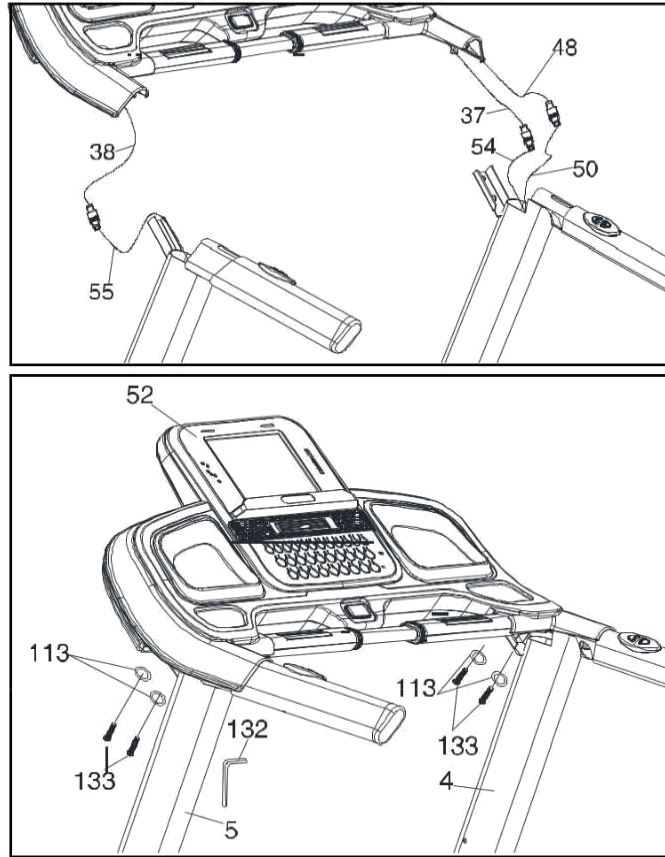
#130. 5/16" × 15mm

Болт
(8 шт.)



#128. М5 Гайка

(6 шт.)



Крок 2

1. Підготуйте комплектуючі до кроку 2.
2. З'єднайте дроти (54) та (37).
3. З'єднайте дроти (55) та (38).
4. З'єднайте дроти (50) та (48). Переконайтеся, що ви не затиснули ні один з дротів, щоб надалі не виникали збої в роботі системи.
5. Встановіть консоль (52) на праву та ліву стійки (4,5) та зафіксуйте все це за допомогою 4-х болтів (133) та 4-х шайб (113) ключем (132).

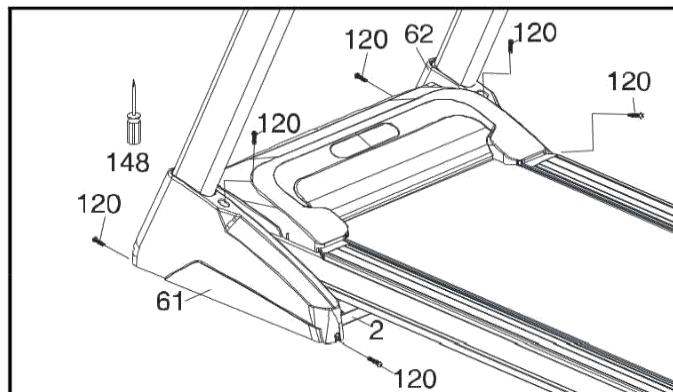
КРЕПЕЖІ



#113. Ø10 × 2.0T
Шайба (4 шт.)



#133. 3/8" × 1-1/2"
Болт
(4 шт.)



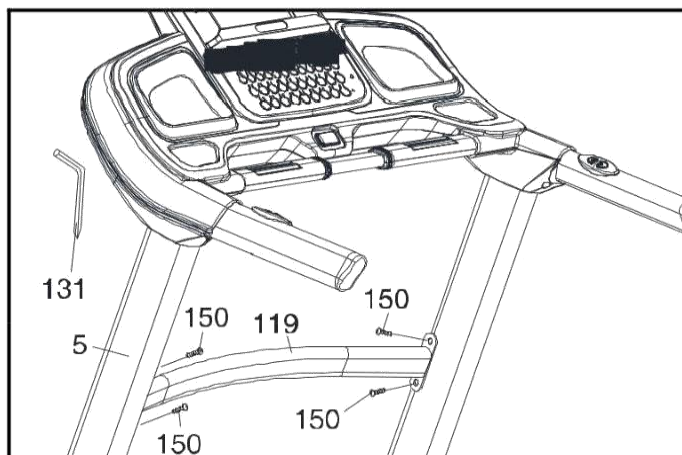
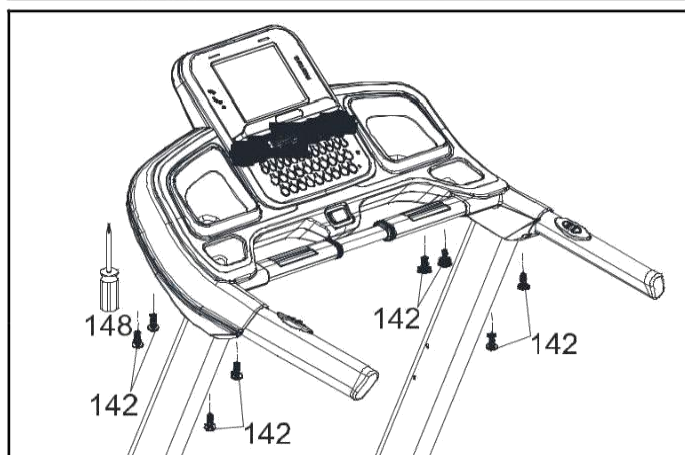
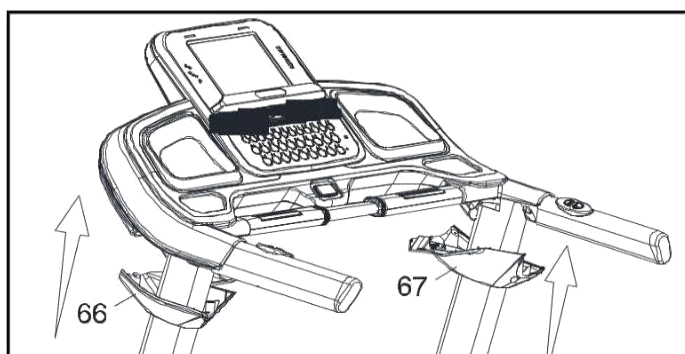
Крок 3

1. Підготуйте комплектуючі до кроку 3.
2. Закріпіть праву та ліву кришки (62,61) до основної рами (2) 6-ма болтами (120). Зафіксуйте їх скориставшись викруткою (122).

КРЕПЕЖІ



#120. 5 × 16mm
Винг (6 шт.)



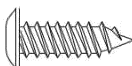
Крок 4

1. Підготуйте комплектуючі до кроку 5.
2. Встановіть ліву та праву кришки консолі (67,66) на стійки (Мал.7). Закріпіть їх 8-ма гвинтами (142) скориставшись викруткою(148).
3. Розташуйте опорний поручень (119) між лівою та правою стійками (5,4) та скориставшись викруткою (131) закріпіть його за допомогою 4-х болтів (150). Установіть тримач для пляшки (121) на опорному поручні (119).

КРЕПЕЖІ



#150. 5/16" x 3/4"
Болт
(4 шт.)



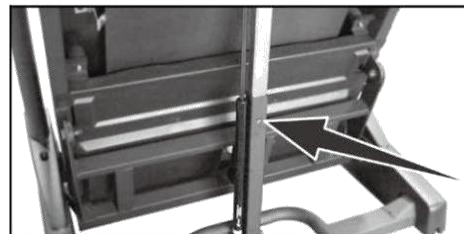
#142. 3.5 x 16mm
Винт
(8 шт.)

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СКЛАДАННЯ

Не переміщуйте обладнання якщо воно не згорнуто. Для запобігання можливого пошкодження кабелю, переконайтеся, що його закріплено. Для більшої маневреності при переміщуванні обладнання використовуйте обидві ручки.

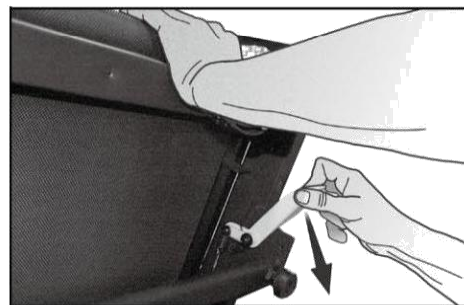
ЯК ЗГОРНУТИ ДОРІЖКУ

Переконайтеся, що бігова доріжка знаходиться на максимально рівній поверхні. Підіймайте бігову платформу доки не зможете зафіксувати її важелем, що встановлений в центрі задньої основи доріжки.



ЯК РОЗГОРНУТИ ДОРІЖКУ

Легенько натисніть бігову платформу доріжки уперед, щоб послабити тиск на систему блокування. Потягніть важіль блокування донизу та повільно опустіть доріжку на підлогу.



ТРАСПОРТУВАННЯ

Бігова доріжка має 4 транспортувальних колеса, що можуть використовуватися тільки коли доріжка згорнена. Після згортання доріжку можна просто котити.

ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ ЗНАЙОМСТВО З ПАНЕЛЛЮ КЕРУВАННЯ



ФУНКЦІЇ Поручні

Тренажер дозволяє змінювати швидкість та кут нахилу на бічних поручнях. Для зручності ви можете відключати їх від керування, якщо під час бігу тримаєтесь за них. Це можна зробити шляхом натискання кнопки вимикання на правій нижній стороні консолі.

Швидкі кнопки швидкого перемикавання швидкості та куту нахилу

Ви можете встановлювати швидкість та кут нахилу скориставшись кнопками швидкого доступу на консолі. Для цього натисніть кнопку швидкості чи нахилу, а потім оберіть 2,3.. до 9. Бігова доріжка буде триматися заданого параметру. Це збереже ваш час та вам не знадобиться натискати та утримувати унопку для досягнення бажаної швидкості чи куту нахилу. Максимальне значення, що ви можете ввести для швидкості становить 18 км/год (12 миль/год), для куту нахилу 15%.

Наприклад: натискання кнопки QUICK INCLINE 1 відповідає рівню нахилу 1,0; натискання кнопки QUICK INCLINE 3,5 відповідає рівню нахилу 3,5. Натискання кнопки QUICK SPEED 8 відповідає швидкості 8 миль/год; натискання кнопки QUICK SPEED 0,8 відповідає швидкості 0,8 миль/год.

КОНСОЛЬ

М`язова активність

В верхній частині консолі зображена анатомічна фігура. На ній палаючими точками відображаються усі групи м`язів, що працюють при використанні бігової доріжки. Вони також будуть відображатися при використанні будь-якої із програм. Ви можете контролювати які м`язи активні за рахунок зміни кута нахилу та рухів руками. Попередньо встановлена програма визначить які м`язи тіла працюють та автоматично відрегулює рівень кута нахилу. Як правило мають місце бути наступні рекомендації:

- Світові діоди верхньої частини тіла будуть світитися весь час поки ваші руки не будуть знаходитися на датчиках пульсу;
- Світові діоди нижньої частини тіла світіться трьома кольорами. Зеленим – коли м`язи мінімально активні, Жовтим – коли є середнє навантаження на м`язи та червоним – коли м`язи повністю чи занадто активні.

* 0-4,5% кута нахилу – рівномірний розподіл м`язового навантаження. Усі чотири групи м`язів будуть світитися жовтим.

* 5-15% кута нахилу – квадрицепс буде світитися жовтим, м`язи сідниць, задньої поверхні стегна та ікри – червоним.

Центр повідомлень

Консоль показує темп кількість витрачених калорій, час (що сплинув чи зворотній відлік), пройдену відстань, пульс, швидкість, кут нахилу, назву програми, на якому етапі вона завершена та за який час. Також є профіль, що показує наскільки завзято ви працювали та наступний рівень складності.

Частота серцевих скорочень

HR екран консолі буде відображати будь-яке значення серцевого ритму, що зможете виміряти. Гістограма, що розташована справа HR екрану, показує поточну частоту серцевих скорочень у % по відношенню до максимальної частоти, що можна спрогнозувати, яка визначається у відповідності в вашім віком, введеним під час вибору однієї з 10 програм. Значення кольорів гістограми:

- 50-60% від максимум – жовтий;
- 65-80% від максимум – жовтий та зелений;
- 85-90% чи більше – жовтий, зелений, червоний.

Матричний центр дисплея

Висота стовбців відображає рівень навантаження. Ці стовпці показують приблизний рівень зусиль, Тобто приблизний % для порівняння рівнів інтенсивності тренувань. У ручному режимі матричний дисплей буде будувати графік, що показує як змінюються показники під час тренування. Профілі швидкості та нахилу будуть відображатися одночасно (10 стовбців), змінюючи зображення з право на ліво.

Трек у ¼ миль (0,4км)

Трек-це путь з відстанню в ¼ миль-0,4км (1 круг), буде відображатися навколо дисплея. Міготливий сегмент круга показує ваш прогрес. Після того як ви пробіжите трек в ¼ миль (0,4 км) він буде вважатися закінченим та почнеться знов . Трек буде рухатися проти годинникової стрілки. У вікні є рахівник, який буди рахувати круги.

Програма серцевого ритму

У вікні HEART RATE під час тренування буде відображатися ваш пульс в уд./хвил. Для цього ви повинні триматися за обидва металевих стаціонарних датчика на поручнях або скористатися нагрудним датчиком, щоб комп'ютер розпізнав ваш серцевий ритм. На ваш розсуд ви можете не користуватися програмою визначення серцевого ритму.

Калорії

Дисплей відображає загальну кількість калорій спалених під час тренування.

Примітка: це приблизний показник, потрібний для зрівняння рівнів навантаження тренувань, а не для використання у медичних цілях.

Динаміки

Консоль має вбудовані динаміки та гніздо для вхідного аудіо сигналу. Регулювання гучності на консолі немає. Гучність регулюється на самому аудіо пристрої.

QUICK START

1. Натисніть на відпустіть кнопку START, щоб дисплей «прокинувся».
Примітка: використання магнітного ключа також дозволяє запустити консоль у роботу.
2. Натисніть на відпустіть кнопку START, щоб розпочати рух полотна зі швидкістю 1,0 км/год., а потім налаштуйте швидкість скориставшись кнопками SPEED+/- на консолі або на поручнях. Також ви можете регулювати швидкість кнопками швидкого доступ увід 0 до 9.
3. Для того щоб уповільнити швидкість полотна використовуйте ті самі кнопки на консолі або на поручнях. Також можна уповільнювати рух полотна обираючи швидкі кнопки від 0 до 9.
4. Для регулювання рівня нахилу натисніть та утримуйте INCLINE +/- або скористайтеся кнопками Up/Down. Також ви можете відрегулювати рівень нахилу скориставшись швидкими кнопками від 0 до 9.
5. Для зупинки руху полотна натисніть та відпустіть кнопку STOP.

PAUSE/STOP/RESET

1. Одноразовий натиск кнопки STOP під час руху полотна переведе доріжку у режим паузи. Це поступово буде уповільнювати рух полотна до повної його зупинки. Кут нахилу автоматично знизиться до 0%. Показники часу, відстані та витрачених калорій будуть збережені до тих пір, поки обладнання буде знаходитися у режимі паузи. Через 5 хвилин показники будуть скинуті, а на дисплеї відобразяться вихідні показники.
2. Щоб повернутися до роботи з режимі паузи, натисніть кнопку START. Показники швидкості та кута нахилу повернуться до своїх початкових налаштувань. Зверніть увагу, що функція пауза виконується одноразовим натисканням кнопки STOP. Якщо кнопка STOP натиснута вдруге, програма тренування закінчиться. Якщо кнопка STOP натиснута втретє, консоль перейде до головного меню. Якщо кнопка STOP натиснута та утримується протягом 3-х секунд, почнеться скидання усіх параметрів.

Особливості кута нахилу

- Кут нахилу може бути відрегульований у будь-який час після початку руху полотна.
- Натисніть та утримуйте кнопки INCLINE +/- та використовуйте кнопки UP/DOWN На консолі чи на поручнях. Також ви можете використовувати швидкі кнопки для регулювання кута нахилу від 0 до 9.
- На дисплеї відображається кут нахилу з кроком 5.
- Якщо ключ безпеки не вимкнено, то при досягненні максимального кута нахилу показники нахилу повернуться до 0.

Кнопки перемикачання на поручнях.

Справа від кнопки ENTER на поручні є перемикач керування, поруч з ним світовий індикатор. Коли індикатор світиться, кнопки керування поручня відключені. Це дозволяє використовувати усю поверхню поручня під час тренування не побоюючись випадкової активізації контролю швидкості чи кута нахилу.

Відключення бігової доріжки

1. Дисплей автоматично вимикається (активується сплячий режим) якщо протягом 3 хвилин не відбувається ніяких дій на біговій доріжці. Обладнання буде споживати мінімум електроенергії (стільки як ваш телевізор, коли його вимкнено).
2. Витягнуть шнур. Вимкніть головний перемикач на передній частині бігової доріжки під кришкою двигуна.
- 3.

ПРОГРАМНІ КНОПКИ

Програмні кнопки використовуються для попереднього огляду кожної програми. При першому вмиканні консолі ви можете натиснути кожну програмну кнопку для перегляду кожного з профілю програми. Якщо ви обрали програму та вирішили її спробувати, натисніть відповідну програмну кнопку, а потім кнопку ENTER, щоб перейти у режим налаштування.

Тренажер має вбудовану систему моніторингу серцевого ритму. Просто схопіться за датчики пульсу на поручнях, система запустить вікно PULSE з миготливим значком «серце». Це може зайняти декілька секунд. Потім вікно відобразить частоту вашого пульсу (кількість ударів/хвилину).

Консоль має вбудований вентилятор, який допомагає вам охолоджуватися під час тренування. Щоб увімкнути вентилятор, натисніть кнопку на лівому боці консолі.

Вибір програми

Бігова доріжка пропонує на вибір 9 попередньо встановлених програм для тренування, дві програми вже с заданими параметрами користувача та одну ручну програму. Кожна попередньо встановлена програма має максимальну швидкість, що відображається при виборі бажаної швидкості. Максимальна швидкість, встановлена у кожній з програм буде відображатися у вікні SPEED. Також є дві програми USER1 та USER2 для тренування, що задані самим користувачем.

1. Оберіть потрібну програму HILL, FAT BUTN, CARDIO, STRENGHT, INTERVAL. Натисніть кнопку ENTER для підтвердження свого вибору На дисплеї з'явиться пропозиція ввести бажані параметри, або ви можете відразу натиснути кнопку START, щоб розпочати тренування з заданими параметрами за замовчуванням.
2. При натисканні кнопки ENTER у вікні повідомлень почне блимати значення віку (за замовчуванням стоїть 35 років). Задайте свій вік, він буде впливати на зображення гістограми частоти серцевих скорочень та програми контролю пульсу. Змінити вік можна кнопками +/- а потім натиснути ENTER для підтвердження свого вибору. Ваш вік буде визначати максимальну частоту серцевих скорочень, що рекомендується. Так як показники гістограми та особливості серцевого ритму визначаються як показник від максимальної частоти серцевих скорочень, що рекомендується, важливо правильно ввести свій вік, для того щоб дані функції відображали результати тренування в максимально повному обсязі.
3. Потів у вікні повідомлень буде блимати показник вашої маси тіла (за замовчуванням це 150 фунтів / 70 кг). Введення правильної ваги впливає на розрахунок кількості калорій. Відрегулювати показник ваги можна кнопками +/-, а потім натиснувши кнопку ENTER для підтвердження свого вибору.

Примітка по показникам калорій: тренажер не може надати вам точний результат про спалені калорії, тому що для кожної людини цей показник індивідуальний та залежить від багатьох факторів. Навіть якщо хтось має ту саму вагу та вік, ваше спалювання калорій може відрізнятися. Вікно з показниками спалених калорій буде використовуватися у якості посилання для моніторингу результатів кожного тренування.

4. У вікні повідомлень блимає значення, що вказує на час (за замовчуванням це 30 хвилин).
Скориставшись кнопками +/- налаштуйте час. Натисніть кнопку ENTER для підтвердження свого вибору. *Примітка: ви можете натиснути кнопку START та розпочати тренування на будь-якому етапі програмування.*
5. У вікні повідомлень блимає програма швидкості (за замовчуванням це 3 миль/год - 5 км/год).
Кнопками +/- налаштуйте швидкість. Натисніть кнопку ENTER для підтвердження свого вибору.
6. У вікні повідомлень блимає програма вибору кута нахилу. Кнопками INCLINE +/- оберіть бажаний кут нахилу та натисніть кнопку ENTER для підтвердження свого вибору.
Після того як ви задали усі параметри ви можете розпочати тренування натиснувши кнопку START.
Для того, щоб повернутися до вихідного рівня та внести зміни у параметри, оскільки задаються натисніть STOP.

ФУНКЦІЇ, ЩО ПРОГРАМУЮТЬСЯ

Програми користувача

1. Натисніть кнопку USER1-2 один раз для програмування кнопки USER 1, чи два рази для програмування кнопки USER 2, а потім натисніть ENTER. Зверніть увагу, що дисплей матриці буде мати тільки один рядок сегментів (якщо раніше не було збережених програм).
2. Якщо була натиснута кнопка, під яку вже була збережена програма тренування, тоді цю програму буде анульовано. Якщо ні, то ви маєте можливість програмувати цю кнопку під ваше ім'я. У вікні повідомлень буде блимати буква «А». Щоб змінити букву натисніть кнопку SPEED+/-, відобразиться вікно з мігтливою буквою «В». Таким чином ви можете ввести своє ім'я (всього може бути 7 символів). Для підтвердження натисніть кнопку STOP. Ваше ім'я буде записано під будь-яким з 2 користувачів.
3. У вікні повідомлень буде блимати функція значення віку. Використовуйте кнопки INCLINE +/- або кнопки SPEED +/- щоб ввести дані. Для підтвердження введених параметрів натисніть ENTER.
4. Потім у вікні повідомлень почне блимати значення маси тіла. Введіть свої параметри та натисніть кнопку ENTER.
5. При встановленні функції часи, що буде блимати використовуйте кнопки +/- . Для підтвердження натисніть кнопку ENTER.
6. Тепер у вікні повідомлень почне блимати перший стовбець з функцією ШВИДКІСТЬ. Використовуйте SPEED +/- або швидкі кнопки на консолі та встановіть бажану швидкість, натисніть кнопку ENTER. Після цього почне блимати другий стовбець. Повторіть цю процедуру програмування доки усі показники не будуть заповнені. Наступним кроком буде блимання знову першого стовпця для програмування кута нахилу. Повторіть усю процедуру як для програмування швидкості. *Примітка: якщо ви змінюєте показники швидкості у програмі користувача, усі її функції теж будуть змінені.*
Наприклад: якщо збільшувати швидкість до 1 миль/год – 1,6км/год, то інші сегменти швидкості також будуть збільшені на 1 миль/год – 1,6км/год. Якщо зменшувати швидкість до 5 миль/год – 0,8км/год, то інші сегменти швидкості також будуть зменшені відповідно.
Натисніть START, щоб розпочати тренування. Це також збереже введені параметри в пам'ять комп'ютера.
Зображення профілю буде масштабуватися, щоб вміститися у вікні, але фактично швидкість та кут нахилу залишаться такими як і були запрограмовані.

ФУНКЦІЯ ПІДРАХУНКУ КАЛОРІЙ

1. Натисніть кнопку CALORIE. На екрані з'явиться запит на програмування.
2. У миготливому вікні повідомлень введіть свій вік (за замовчуванням 35 років) кнопками +/-, він буде впливати на показання гістограми частоти серцевих скорочень та програму контролю пульсу. Введений вік буде визначати максимальну частоту серцевих скорочень. Оскільки показники гістограми та особливості серцевого ритму розраховуються як % від максимальної частоти серцевих скорочень, важливо правильно ввести свій вік для роботи цих функцій у повному обсязі.
3. Тепер у вікні повідомлень, що блимає, введіть масу свого тіла(за замовчуванням це 150 кг). Введіть свою вагу найбільш наближену до дійсності кнопками +/- та натисніть ENTER, цей показник буде впливати на підрахунок калорій. *Примітка: показник калорій не дасть вам точну кількість спалених калорій під час тренування. Точність показника залежить від багатьох факторів для кожної людини.* Вікно показника спалених калорій біде використовуватися у якості посилання для моніторингу результатів кожного тренування.
4. Вікно повідомлень відобразить "USER THE SPEED + OR – KEYS TO ADJUST CALORIE BURN"/ «Використовуйте кнопки SPEED + або– для регулювання темпу спалювання калорій». За замовчуванням буде стояти 300. Введіть бажаний темп та натисніть ENTER.
5. Вікно повідомлень почне блимати та вказувати на вже попередньо встановлений параметр максимальної швидкості в обраній вами програмі (3 миль/год – 5км/год). Скориставшись кнопки +/- ви можете змінити цей показник, після чого натисніть ENTER. Зверніть увагу, що кожна програма має свою максимальну попередньо встановлену швидкість.
6. Вікно повідомлень почне блимати та вказувати на вже попередньо встановлений кут нахилу (за замовчуванням це 1%). Скориставшись кнопками +/- ви можете змінити цей показник, а потім натиснути ENTER.
7. Вікно повідомлень почне блимати та вказувати значення часу (це значення будо визначено згідно даних, введених вами у пунктах 2-6). Натисніть кнопку START, щоб прийняти розрахований час або натисніть ENTER, щоб повернутися до кроків 3-6 та змінити дані, що перерахують час для виконання цієї програми.

ПРОГРАМА FUSION

1. Натисніть кнопку FUSION. На екрані з'явиться запит на програмування.
2. У миготливому вікні повідомлення введіть свій вік (за замовчуванням 35 років). Введіть ваш правильний вік, скориставшись кнопками +/-, він буде впливати на показник гістограми частоти серцевий скорочень та програму контролю пульсу. Введений вік буде визначати максимальну частоту серцевий скорочень. Оскільки показники гістограми, а особливо, серцевого ритму розраховуються як % від максимальної частоти серцевих скорочень, важливо правильно ввести свій вік для роботи цих функцій у повному обсязі.
3. Тепер у вікні повідомлень, що блимає, введіть масу свого тіла(за замовчуванням це 150 кг). Введіть свою вагу найбільш наближену до дійсності кнопками +/- та натисніть ENTER, цей показник буде впливати на підрахунок калорій. *Примітка: показник калорій не дасть вам точну кількість спалених калорій під час тренування. Точність показника залежить від багатьох факторів для кожної людини.* Вікно показника спалених калорій біде використовуватися у якості посилання для моніторингу результатів кожного тренування.

4. Вікно повідомлень відобразить “USER THE SPEED + OR – KEYS TO ADJUST CALORIE BURN”/ «Використовуйте кнопки SPEED + або– для регулювання темпу спалювання калорій». За замовчуванням буде стояти 300. Введіть бажаний темп та натисніть ENTER.
5. Вікно повідомлень почне блимати та вказувати на вже попередньо встановлений параметр максимальної швидкості в обраній вами програмі (3 миль/год – 5км/год). Скориставшись кнопки +/- ви можете змінити цей показник, після чого натисніть ENTER. Зверніть увагу, що кожна програма має свою максимальну попередньо встановлену швидкість.
6. Вікно повідомлення почне блимати символом # -інтервал. За замовчуванням заданий параметр 10, ви можете обирати 10,20 чи 30 скориставшись для цього кнопками +/- а потім натиснувши ENTER.
7. Вікно повідомлень почне блимати з заданою за замовчуванням тривалості інтервалу часу 1:0.
8. Обраний вами час буде відноситися до обох показникам кардіо та силовим інтервалам.

Примітка: в середньому ви будете виконувати по 15-20 повторень силових навантажень з інтервалом 0:30. Чим більше інтервал часу, тем менше повинна бути швидкість. Кнопками +/- ви можете змінювати ці показники. Потім натисніть ENTER.

ПРИКЛАД ПРОГРАМИ:

- Користувач обирає 10 інтервалів (5 кардіо та 5 силових) з наступною тривалістю: кардіо та силового інтервалів 0:30, час відновлення 1:0.
- Програма тренування починається з 3:00 хвил. (1:0 хв. при швидкості 1 миль/год, 1:00 хв. при швидкості 2 миль/год та 1:00 хв. при швидкості 3 миль/год).
- Починається перший інтервал кардіо, який буде тривати 0:30 хв. Коли відлік часу закінчиться, відобразиться значення 0:00, а на екрані з`явиться напис “STRENGHT INTERVAL 1 BEGIN DUMBDEL ROW” .
- Користувач сходе з бігової доріжки, щоб розпочати силове тренування. На дисплеї почнеться зворотній відлік до 0:00. При досягненні якого, ви почуєте потрібний звуковий сигнал.
- На екрані з`явиться напис “PRESS START TO BEGIN RECOVERY” . Користувач працюватиме на швидкості 2 миль/год протягом 1:00 хв.
- Потім на екрані відобразиться другий інтервал кардіо. Процес буде тривати доки користувач не виконає 5 кардіо, силовий інтервалів та інтервалів відпочинку; 5 силових інтервалів будуть проводитися послідовно, як вказано в керівництві.
- Останній інтервал 2:00 хв. користувач йде зі швидкістю 2 миль/год та яких являє собою фазу завершення.
- Якщо ви обрали 20 інтервалів, ви двічі повинні виконати кожну силову вправу перш ніж перейти до наступної вправи. При виборі 30 інтервалів, ви будете виконувати кожну вправу один раз, а потім повторювати послідовність 5 вправ 2-ий та 3-ій рази.

Увага:

Для вправ з використанням гантелей обирайте пару гантелей тої ваги, з якою ви зможете ефективно працювати протягом усього інтервалу часу.

ВПРАВИ З ГАНТЕЛЯМИ

Акцент: біцепс (передня частина руки), трицепс (задня частина руки)

1. Візьміть гантелі в руку, ноги на ширині плечей.
2. Трохи вигніть спину.
3. Почніть згинати руки з гантелями у ліктях до тих пір, поки не буде кут 90”.
4. Повільно опускайте гантелі у вихідне положення.
5. Повторюйте цю вправу протягом всього інтервалу.

ВІДЖИМАННЯ

Акцент: груди, плечі, трицепс (задня частина руки)

Є два варіанти цієї вправи. Якщо вам важко виконувати вправу в повному обсязі – станьте на коліна, попередньо поклавши під них килимок чи подушку. Біль широке положення рук дає більш навантаження на груди та м'язи плечового поясу. В той час як вузька постава рук приділяє більш уваги трицепсу.

1. Поставте руки на підлогу чи обіпріться на гантелі. (Слід пам'ятати, що гантелі можуть перевернутися, особливо якщо її диски круглі, що може привести до травми). Втягніть живот, щоб з'явилася рівна планка вашого тіла.
2. Почніть згинати лікті до 90”.
3. Повністю випряміть руки.
4. Повторюйте цю вправу протягом усього інтервалу.

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ВІД ПЛЕЧА

Акцент: плечі

1. Зігніть руки в лікті та тримайте гантелі на рівні плечей. Долоні повинні дивитися друг на друга.
2. Штовхайте гантелі прямо над головою до повного розгинання руки.
3. Повільно опустіть в вихідне положення.
4. Повторюйте цю вправу протягом усього інтервалу.

ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ

Акцент: трицепс

1. Тримайте гантелі за головою на рівні плечей. Долоні дивляться друг на друга. Лікті повинні бути спрямовані прямо вперед.
2. Підіймайте гантелі догори поки руки не будуть прямими. Верхня частина руки повинна бути нерухомою, не крутіть гантелю, згинайте тільки лікті.
3. Повільно опустіть у вихідне положення.
4. Повторюйте цю вправу протягом усього інтервалу.

ЗГИНАННЯ РУК З ГАНТЕЛЯМИ

Акцент: біцепс

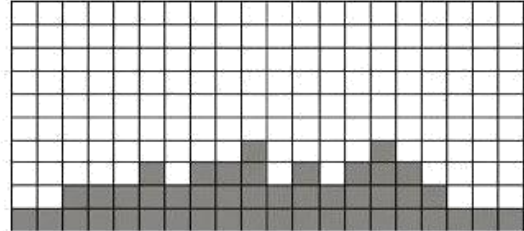
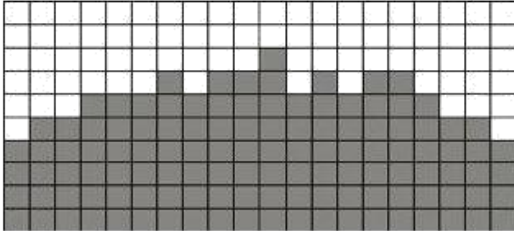
1. Візьміть гантелі у руки та поверніть зап'ятки рук таким чином, щоб ваші долоні дивилися вперед.
2. Лікті притиснуті до тіла, згинайте руки у ліктях до грудей.
3. Прокручуйте гантелі у руках при підйому до грудей.
4. Повільно опустіть у вихідне положення.
5. Повторюйте цю вправу протягом усього інтервалу

ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ

Бігова доріжка має 8 попередньо встановлених програм. 7 з них вже мають значення швидкості та кута нахилу для досягнення різних цілей.

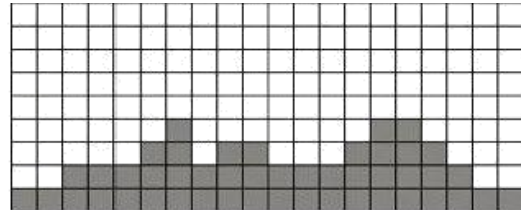
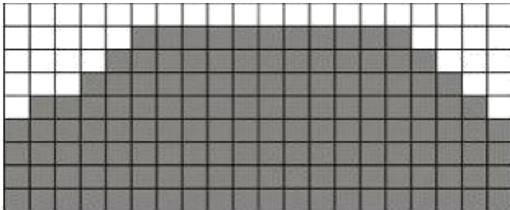
ПАГОРБИ

Ця програма відображається у вигляді трикутника або піраміди з поступовим переходом, приблизно 10% від максимального навантажування (рівень, який ви обрали, перш ніж розпочати тренування) до максимального навантажування, що триває протягом 10% від загального часу тренування, а потім поступово знижується. Кут нахилу буде більш поступовим а постійним. Максимальний кут нахилу буде у середині тренування та триватиме протягом 10% від часу тренування.



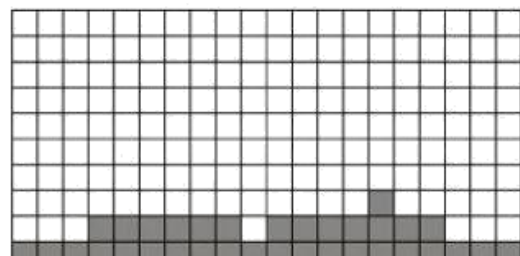
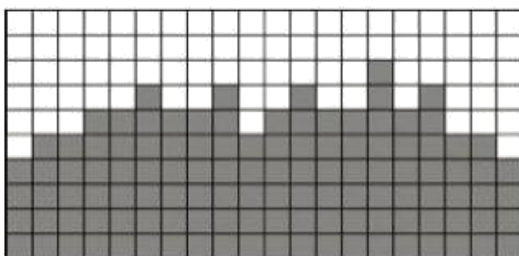
ЗПАЛЮВАННЯ ЖИРУ

Ця програма швидко набирає оберти до досягнення максимальної швидкості (за замовчуванням або до введеного користувачем показника), що підтримується протягом 2/3 тренування. Це тренування буде сприяти виходу енергії протягом усього періоду часу. Збільшення кута нахилу буде швидким та постійним (до максимального встановленого значення або до показника, встановленого користувачем) та триватиме 90% часу тренування.



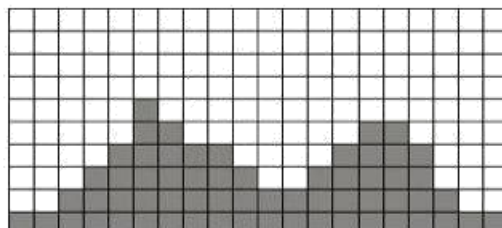
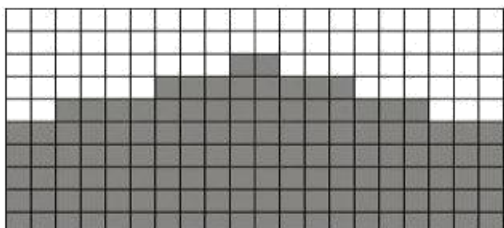
КАРДІО

Ця програма представляє собою швидкий набір швидкості (до максимального рівня або до значення, встановленого користувачем). Набір швидкості буде мати невеликі коливання угору/вниз, щоб збільшувати чи зменшувати серцеві скорочення. Це дозволить зміцнити серцевий м'яз та збільшити приток крові. Кут нахилу в цій програмі помірний. Сегменти 4,9 та 14 – максимальна висота для цієї програми.



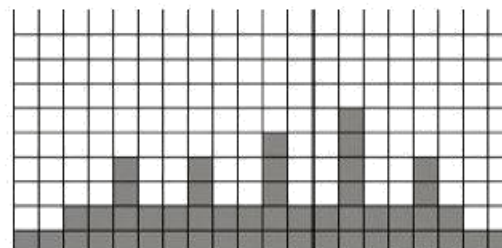
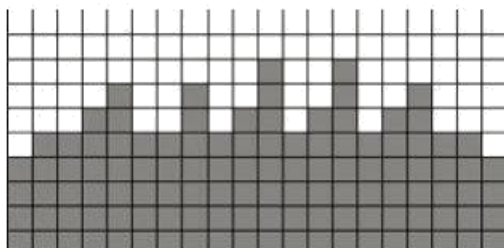
СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

Ця програма представляє собою поступовий набір швидкості до 100% від максимального навантаження, що буде зберігатися протягом 25% часу тренування. Це дозволить побудувати м'язову масу нижньої частини тіла та придбати витривалість. Потім йде поступове зниження темпу. Кут нахилу швидкий та триватиме більшу частину тренування.



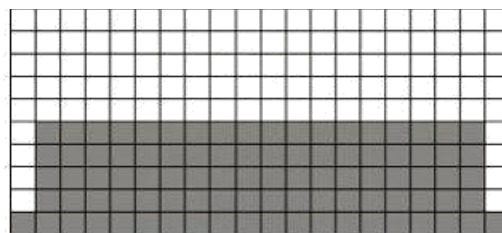
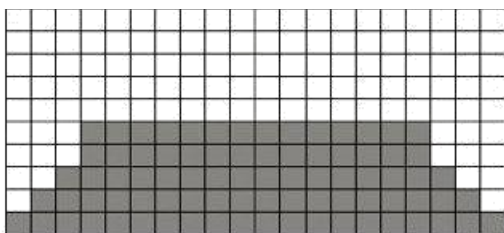
ІНТЕРВАЛ

Ця програма проходить через високі рівні інтенсивності з наступним періодом відновлення з низькою інтенсивністю. Через те, що програма розроблена як інтенсивне тренування короткими проміжками часу, м'язи швидко скорочуються, серцевий ритм збільшується. На зміну інтенсивному тренуванню приходить фаза відновлення. Серцево-судинна система програмується на більш ефективне споживання кисню. Ця програма схожа на швидкісну. Тому м'язи нижніх кінцівок будуть задіяні практично все тренування. Кут нахилу буде змінюватися 25-65 % від максимальної висоти.



КАЛОРІЇ

Ця програма має високий набір швидкості до максимального (за замовчуванням або до встановленого користувачем), що підтримується протягом 2/3 тренування. Програма буде підтримувати вихід вашої енергії протягом усього тренування. Кут нахилу бігової доріжки збільшується швидко та постійно до максимального рівня або до рівня, встановленого користувачем протягом 90% тренування.



FUSION

(Показник швидкості та кута нахилу аналогічні як і в програмі ІНТЕРВАЛ)

Програма проходить через високі рівні кардіо та силової інтенсивності з наступним періодом відновлення з низькою інтенсивністю. Ця програма розвиває м'язи шляхом інтенсивної роботи за короткий час. Рівень кисню в них виснажується, збільшуючи серцевий ритм. Потім настає період відновлення. Таким чином серцево-судинна система програмується для більш ефективного використання кисню.

Кут нахилу буде змінюватися між 25 та 65% від максимальної величини. М'язи нижньої частини тіла будуть задіяні все тренування.

ПРОГРАМА СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Старий девіз: «Без болі немає перемоги» це міф, який був розвіяний перевагами більш комфортного тренування. Великого успіху було досягнуто за рахунок використання моніторингу серцевого ритму. При правильному використанні можливості вимірювання ритму під час тренування, люди визначили, що рівень навантаження, що вони обрали був або занадто великим, або малим, та зрозуміли, що можна досягти великих результатів та задоволення від тренування тримаючи рівень серцевих скорочень у потрібному діапазоні.

Для того, щоб визначити темп тренування, ви повинні визначити максимальний для вас пульс. Це можна зробити по формулі: 220 мінус ваш вік. Для визначення ефективного діапазону серцевого ритму розрахуйте % співвідношення до максимального допустимого пульсу для вашого віку. Діапазон пульсу знаходиться у межах 50-90% від максимального допустимого пульсу. 60% від вашого максимального пульсу – це показник, при якому спалюється жир, 90% - зміцнюється серцево-судинна система. 60 та 80% - це пульс, при якому ви залишаєтеся в комфортній для вас зоні.

Для людей 40 років цільова зона серцевого ритму розраховується як:

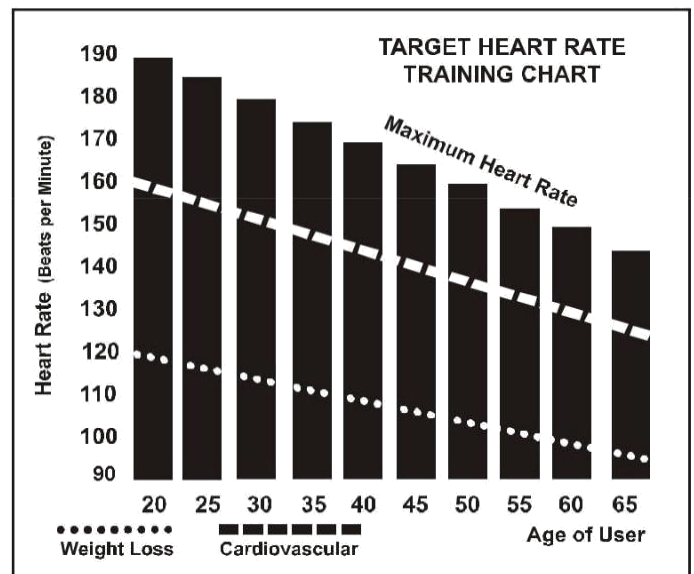
$220 - 40 = 180$ (максимальний рівень пульсу)

$180 \times 0,6 = 108$ уд./хв (60% від максимум)

$180 \times 0,8 = 144$ уд./хв. (80% від максимум)

Таким чином для 40 років тренувальна зона складає 108-144 уд./хв.

Якщо ви введете свій вік при програмуванні, комп'ютер сам розрахує цей показник автоматично. Введення вашого віку використовується для програм серцевого ритму. Після розрахунку вашого показника пульсу, ви можете вирішити яким цілям будете прямувати.



Дві найбільш популярних причини та цілі вправ є зміцнення серцево-судинної системи (тренування серця та легень) та контроль за вагою. Чорні стовпці на малюнку показують максимальний допустимий пульс для людини, вік якої вказано під стовпцем. Тренувальний рівень пульсу для зміцнення серцево-судинної системи та втрати ваги зображено на малюнку в нижньому куті діаграми. Якщо ваша ціль – зміцнення серцево-судинної системи та втрата ваги, це може бути досягнуто шляхом тренування на рівні 80% та 60% від вашого максимального рівня серцевого ритму, що затвердив лікар. Проконсультуйтеся з лікарем перш ніж розпочати тренування у будь-якій з програм. Ви можете використовувати функцію відстеження серцевого ритму без використання програми. Ця функція може бути використані у ручному режимі або в одній з 9 будь-яких програм. Програма HEART RATE автоматично регулює рівень нахилу.

ШВИДКІСТЬ СПРИЙНЯТТЯ НАВАНТАЖЕННЯ

Частота серцевого ритму важливий показник, але ви повинні прислухатися до свого тіла. Крім серцевого ритму є декілька складових, що визначають яке навантаження при тренуванні встановити. Ваш рівень стресу, фізичне та емоційне здоров'я, температура, вологість, час доби, клімат та що ви їли останнім часом – це все що визначає рівень інтенсивності тренування. Прислухайтеся до вашого тіла й воно вам все розповість.

Швидкість сприйняття навантаження (RPE), також відома як шкала Борга, була розроблена шведським фізіологом Г.А.В. Боргом. Ця шкала інтенсивності вправ від 6 до 20 залежить від того, як ви себе відчуваєте чи сприймаєте навантаження.

Шкала виглядає наступним образом:

Оцінка сприйняття навантаження

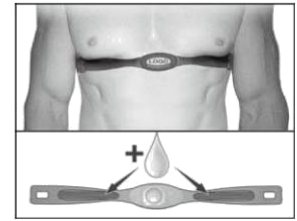
- 6 Мінімальна
- 7 Дуже, дуже легка
- 8 Дуже, дуже легка +
- 9 Дуже легка
- 10 Дуже легка +
- 11 Достатньо легка
- 12 Комфортна
- 13 Злегка тяжка
- 14 Злегка тяжка +
- 15 Тяжка
- 16 Тяжка +
- 17 Дуже тяжка
- 18 Дуже тяжка +
- 19 Дуже, дуже тяжка
- 20 Максимальна

Для того щоб визначити приблизний рівень серцевого ритму для кожного з пунктів просто додайте до його номеру «0». Наприклад: пункт 12 це приблизно 120 ударів/хв. вашого серцевого ритму. Він буде змінюватися у залежності від факторів, що описані раніше. Знання цієї шкали має ряд переваг. Якщо ви відпочили та маєте сили, ви будете почуватися гарно и кожен крок буде даватися вас з легкістю. В цьому стані ви можете тренуватися та швидкість сприйняття навантаження буде підтримуватися. Якщо ви відчуваєте себе втомленим та млявим, це означає, що ви потребуєте відпочинок. В цьому стані кожен крок буде даватися складнішим. Це буде відобразитися на вашому рівні сприйняття навантаження та ви повинні тренуватися у встановленому рівні.

ВИКОРИСТАННЯ ДАТЧИКА ПУЛЬСУ (ОПЦІОНАЛЬНО)

Як носити нагрудний датчик

1. Приєднайте датчик до еластичного ременю за допомогою запірних частин.
2. Відрегулюйте ремінь настільки щільно, щоб вам було комфортно.
3. Розташуйте датчик з логотипом посередині тіла (деякі люди розташовують датчик трохи зліва від центру). Зафіксуйте кінець еластичного ременю за допомогою блокувальних частин.
4. Розташуйте датчик безпосередньо під грудними м'язами.
5. Піт є найліпшим провідником сигналу для датчика при вимірюванні ритму. Однак, ви можете використовувати й звичайну воду для попереднього зволоження електродів (2 ребристі овальні області на зворотному боці ременю). Рекомендуємо одягати ремінь нагрудним датчиком за 2 хвилину до тренування. Деяким людям через особливості хімічної побудови тіла необхідно більш часу, щоб отримати сигнал датчика. Після розігріву ця проблема зникає. Одяг, що поверх датчика не впливає на передачу сигналу.
6. Під час тренування для досягнення сильного стійкого сигналу ви повинні знаходитися у діапазоні приймаючого пристрою. Довжина діапазону може варіюватися, але зазвичай достатньо залишатися поблизу консолі. Носіння датчика безпосередньо на голому тілі гарантує коректну його роботу. Якщо вам зручно , ви можете вдягати датчик поверх футболки. Однак у цьому випадку ви повинні зволожити участки футболки, на яких будуть знаходитися електроди.



Примітка: Датчик автоматично активується при виявленні активності серцевого м'язу людини. Таким же чином він автоматично відключається коли не отримує її. Хоча датчик водонепроникний, волога може стати помилковим сигналом імпульсу, приміть міри, для того щоб датчик був сухим після використання, о, подовжити строк роботи батареї (розрахунковий строк роботи батареї 2500 годин). Використовуйте батарею Panasonic CR2032.

Некоректна робота

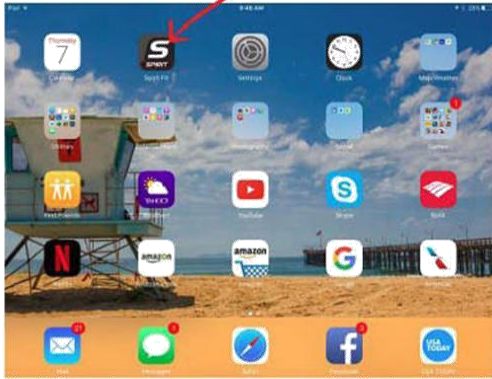
Увага! Не використовуйте програми вимірювання серцевого ритму на біговій доріжці якщо не відображається чітке постійне значення ритму. Високі або випадкові числа, що відображаються, вказують на поломку.

Області де можуть бути знайдені перешкоди при вимірюванні частоти серцевого ритму:

1. Бігова доріжка не заземлена.
2. Поблизу є мікрохвильові печі, побутова техніка, телевізори та ін.
3. Флюорисцентні лампи.
4. Деякі системи безпеки.
5. Загорожі для домашніх тварин, які являють собою периметр.
6. У деяких людей можливі проблеми зі зчитуванням сигналу зі шкіри. Переверніть ремінь з ніг на голову.
7. Антена, що приймає частоту серцевих ритмів дуже чутлива. Якщо є зовнішнє джерело шуму, розверніть тренажер на 90°.
8. Якщо користувач використовує інший індивідуальний передавач безпосередньо близько до консолі.

Якщо проблеми в роботі виникають знову – зверніться до постачальника.

Використання SPIRIT FIT APP



Завантажте APP,
що відповідає вашому
обладнанню

BLUETOOTH ON / OFF



1. Витягніть ключ безпеки.
2. Утримуйте кнопку INCLINE+ та кнопку START, повторно вставте ключ безпеки. Продовжуйте утримувати кнопку INCLINE+ та кнопку START протягом приблизно 2 секунд до звукового

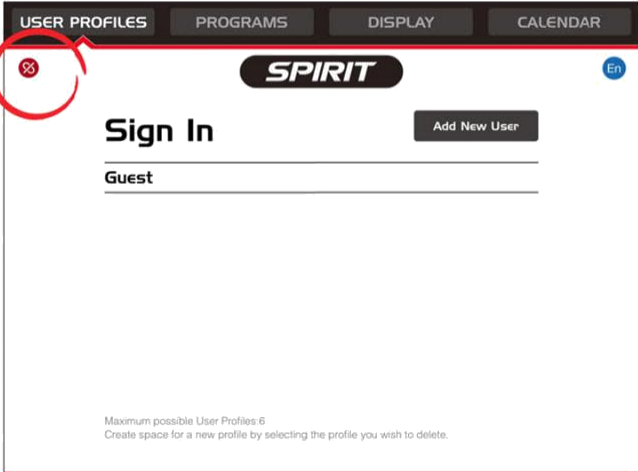
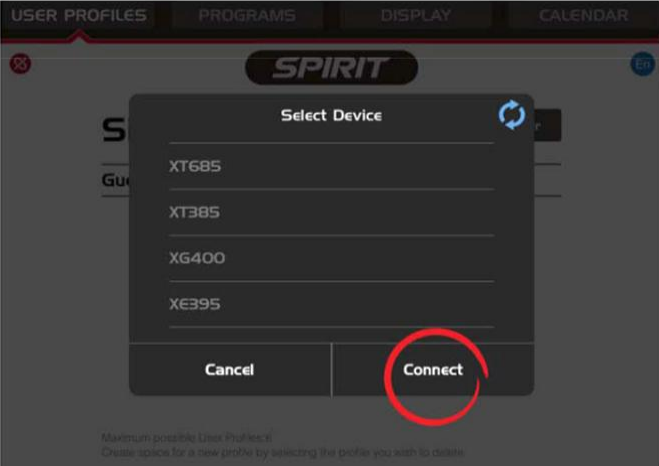
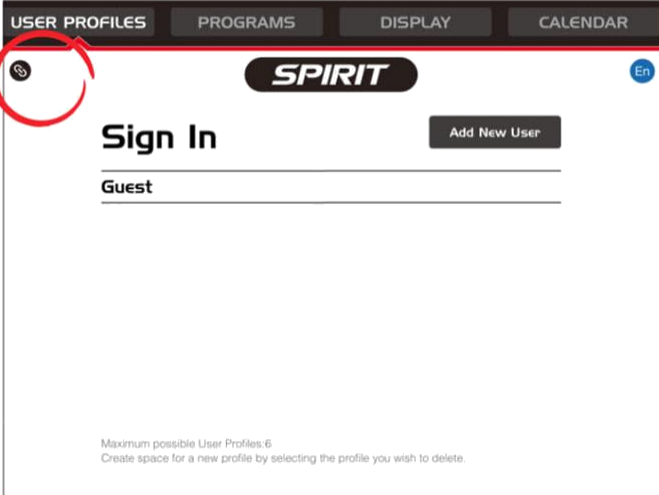


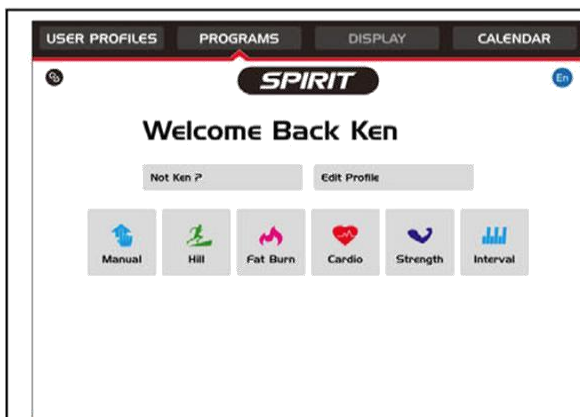
Після цього в нижній частині консолі з'явиться значок BLUETOOTH



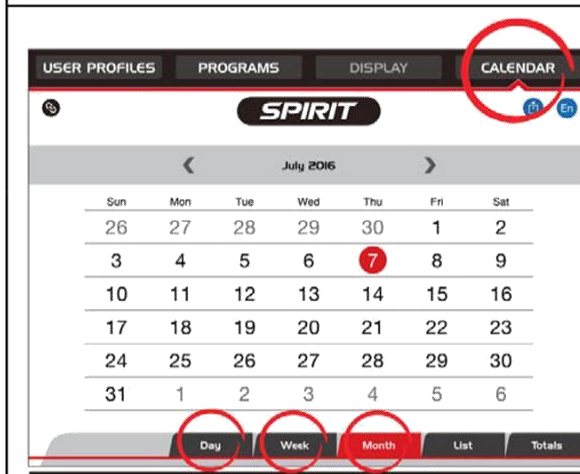
3. Використовуйте INCLINE+/- чи кнопки SPEED +/- для перемикання BLUETOOTH ON чи OFF.
4. Зверніть увагу: BLUETOOTH На HR-екрані консолі не спалахне поки ви не під'єднаєте до обладнання ваш телефон/планшет.

Для синхронізації приложения с Вашим тренажером:

	<ol style="list-style-type: none">Завантажте SPIRIT FIT APP.Відкрийте додаток на пристрою (телефоні чи планшеті) та переконайтеся, що на пристрої увімкнено функцію блютуз.У додатку натисніть іконку (як на малюнку) у верхньому куті, щоб зв'язатися зі SPIRIT FIT APP.
	<ol style="list-style-type: none">Після того як обладнання знайдено, натисніть кнопку CONNECT. Коли SPIRIT FIT APP та обладнання синхронізуються, на консолі спалахне значок блютуз. Тепер ви можете починати використовувати SPIRIT FIT APP.
	<ol style="list-style-type: none">Після підключення значок змінить колір з червоного на чорний



Після цього ви можете контролювати та керувати процесом тренування з вашого мобільного пристрою – змінювати швидкість, кут нахилу, обирати програму тренування та ін. Під час тренування ви можете користуватися інтернетом, переглядати відео, спілкуватися у соціальних мережах з вашими друзями не зупиняючи при цьому тренування.



6. Дані кожного тренування (пройдена дистанція, витрачені калорії, час тренування та т.п.) по закінченню автоматично зберігаються у мобільному додатку в особистому календарі тренувань – так ви з легкістю можете відстежувати ваші результати та ефективно досягати поставлених тренувальних цілей.

7. Зверніть увагу, вам буде запропоновано синхронізувати дані з доступного фітнес-сайту. Для цього у вас повинні бути завантажені та збережені сайти, такі як iHEALTH, MapMyFitness, Record, Fitbit і т.п. Їх іконки повинні бути активні та доступні.

Примітка: для роботи додатка належним чином, у вас повинна бути встановлена як мінімум операційна система iOS 7 чи Android 4.4 для яSpirit Fit App.

ПРОГРАМА HEART RATE

Примітка: Для використання цієї програми ви повинні використовувати пас з датчиком серцевого ритму.

Обидві програми працюють однаково з тією різницею, що HR1 встановлено 60% та HR2 встановлено 80% від максимального серцевого ритму. Для того щоб запустити програму HR слідкуйте інструкціям нижче або оберіть HR1 або HR2, а потім натисніть кнопку ENTER Та слідкуйте інструкціям у вікні повідомлень.

Після вибору рівня серцевого ритму програма буде намагатися утримувати вас в цьому діапазоні з відхиленням 3-5 уд/хв. Слідкуйте підказкам вікна повідомлень для підтримки потрібного рівня серцевого ритму.

1. Натисніть одноразово кнопку HR 1-2 (за замовчуванням 60% від максимальної частоти серцевих скорочень) або натисніть двічі (80% від максимальної частоти серцевих скорочень), потім натисніть ENTER.
2. Вікно повідомлень запропонує вам ввести свій вік. Введіть його скориставшись кнопками SPEED+/- та натисніть ENTER для підтвердження нового значення та перейдіть до наступного вікна.
3. Тепер введіть свою вагу. Введіть її скориставшись кнопками SPEED+/- та натисніть ENTER для підтвердження нового значення та перейдіть до наступного вікна.
4. Введіть значення часу скориставшись кнопками SPEED+/- та натисніть ENTER для підтвердження значення та перейдіть до наступного вікна.
5. Вікно повідомлень запропонує вам налаштувати частоту пульсу. Це рівень частоти до якого ви будете прагнути та який буде підтримуватися протягом усієї програми. Налаштувати його можна кнопками SPEED+/- , потім натисніть ENTER.
6. Ви закінчили налаштування та можете розпочати тренування натиснув кнопку START. Також ви можете повернутися до головного меню та змінити усі налаштування натиснувши кнопку STOP.
7. Якщо під час тренування захочете змінити навантаження, натисніть кнопку INCLINE+/- На консолі або на лівому поручні. Це можна зробити у будь-який зручний час під час тренування.
8. Під час програми HR1 HR2 у вас буде можливість переглядати дані у вікні повідомлення натиснувши кнопку ENTER.

ЗАГАЛЬНЕ ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ПОЛОТНО/ДОШКА

Ваша бігова доріжка оснащена високоефективною дошкою з низьким рівнем тертя. Продуктивність буде максимальної у випадку зберігання полотна у чистоті. Skorиставшись м'якою тканиною чи паперовим рушником протріть край полотна, область між краєм полотна та рамою. Також притирайте, наскільки це можливо, під біговим полотном. Робіть це один раз на місяць для того, щоб подовжити строк використання обладнання. Використовуйте мило, воду та нейлонову щітку, щоб очистити текстуровану стрічку (полотно). Перед початком використання доріжка повинна висохнути. Під час складання, та/або коли полотно стабілізується, на полу під біговою доріжкою може з'явитися чорний пил. Це нормально.

ГЕНЕРАЛЬНЕ ПРИБИРАННЯ

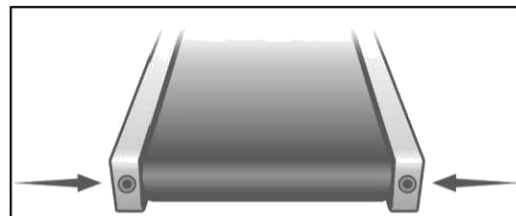
Бруд, пил, шерсть домашніх тварин та ін. може забивати вентиляційні отвори та накопичуватися на біговому полотні. Раз на місяць прибирайте поверхню під доріжкою, щоб запобігти надмірного накопичування пилу та бруду, що можуть мішати роботі двигуна. Раз на рік знімайте кришку двигуна та прибирайте бруд, що може там накопичуватися.

Перед початком виконання цих робіт відключайте шнур живлення.

РЕГУЛЮВАННЯ ПОЛОТНА

Для більшості користувачів натяг полотна не має рішучого значення. Це може бути важливо для бігунів та професійних спортсменів, котрим необхідний плавний рух поверхні. Регулювання робиться на задньому ролику за допомогою бмм шестигранного ключа, що входить у комплект деталей. Регулювальні болти знаходяться позаду бічних рейок, як зображено на малюнку нижче.

Затягніть ролик що позаду до такого рівня, щоб запобігти прослизанню переднього. Поверніть ролики на $\frac{1}{4}$ та перевірте правильність натягу при ходьбі, переконавшись, що він не прослизає. Коли регулювання буде завершено, переконайтеся, що болти з обох сторін затягнуті рівномірно, а полотно не зсунулося у один з боків, а знаходиться безпосередньо по центру.



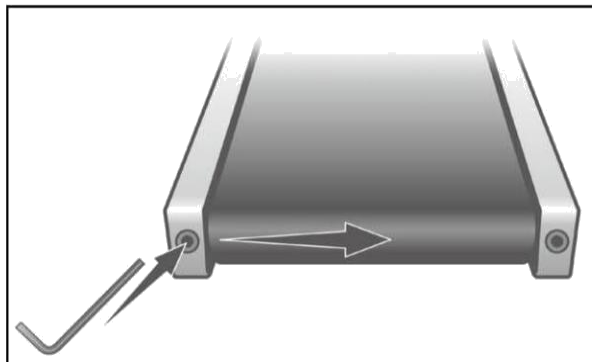
НЕ ПЕРЕТЯГУЙТЕ – Занадто перетягнуте полотно може привести до пошкодження полотна та передчасному виходу зі строю підшипників. Якщо полотно занадто затягнуте, але як і раніше прослизає, тоді причина може критися у привідному ремені, що розташований під кришкою двигуна, що з'єднає двигун та передній ролик. Натяг полотна повинен проводити кваліфікований майстер.

РЕГУЛЮВАННЯ ПОЛОТНА

Бігова доріжка спроектована таким чином, що протектор полотна знаходиться по центру. У залежності від ходи користувача деякі полотна можуть переміщуватися у боки під час ходьби, це нормальне явище. Однак, якщо після регулювання полотна воно продовжує переміщуватися в один з боків, необхідно налаштувати його хід.

ЦЕНТРУВАННЯ ПОЛОТНА

Для центрування полотна призначений 6мм шестигранний ключ. Проведіть налаштування болтом з лівої сторони. Встановіть швидкість руху полотна 5 км/год (3 миль/год). Зверніть увагу, що мінімальні зміни в налаштуванні можуть привести до серйозних змін, що можуть бути непомітні. Якщо полотно знаходиться занадто близько до лівого боку, поверніть болт на $\frac{1}{4}$ оберти вправо (за годинниковою стрілкою) та дайте декілька хвилин полотну, щоб воно пристосувалося.



Продовжуйте робити $\frac{1}{4}$ оберти поки полотно не стабілізується в центрі дошки. Якщо полотно знаходиться занадто близько до правого боку, поверніть болт проти годинникової стрілки. Відстежуйте місцезнаходження полотна, у відповідності від ходьби та експлуатації воно може потребувати періодичного налаштування. Різні користувачі впливають на бігове полотно по різному. Слідкуйте за цим та внесіть корективи при регулюванні полотна. Налаштування полотна – це відповідність користувача.

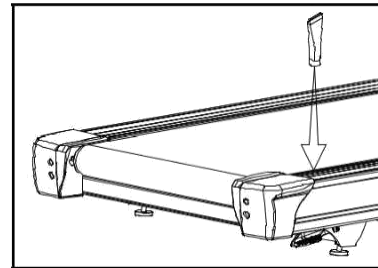
УВАГА:

ГАРАНТІЯ НЕ РОЗПОВСЮДЖУЄТЬСЯ НА ПОЛАМКУ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ В РЕЗУЛЬТАТІ НЕПРАВИЛЬНОГО НАЛАШТУВАННЯ / НАТЯГУ БІГОВОГО ПОЛОТНА.

ПРОЦЕДУРА ЗМАЩУВАННЯ ПОЛОТНА/ДОШКИ

Не використовуйте інші мастила, крім тих, що рекомендовані. Ваша бігова доріжка поставляється з одною пляшкою мастила. Додатково мастило може бути замовлено у офіційного дилера. Також доступні інші комерційні набори для змащування, але до цього часу погоджений тільки Lube-N-Walk.

Ці комплекти поставляються разом зі шприцом, що робить процес змазування легшим. Набори для змащування можна купити <http://iadfitness.com/>. Правильний набір повинен бути на основі кремнію, не парафіну.



Змащування дошки бігової доріжки через період, що рекомендується, забезпечить більш тривале використання обладнання. Коли мастило висихає стається тертя між дошкою та підйомами полотна, що призводить до невиправданого навантаження на двигун, привідний пас та електронну плату керування двигуном, та може привести до катастрофічних зруйнувань дорогих запчастин. Якщо ви не будете змащувати бігову доріжку у рекомендовані періоди часу це анулює гарантійні умови. Полотно та дошка все були попередньо змащені, наступне змащування повинне проводитися кожні 90 годин використання. Консоль має вбудований індикатор нагадування про те, що необхідно провести змащування, тобто пам'ятка буде загорятися кожні 90 годин використання.

Використовуйте мастильні матеріали для змащування дошки під полотном. Якщо ви не можете дотягнутися під бігове полотно приблизно на 6" кожного боку, тоді керуйтеся наступними кроками: відключіть шнур живлення, підійміть полотно та нанесіть мастило посередині дошки. Повторіть цю процедуру на протилежному боці. Підключіть шнур живлення знову та ходіть по доріжці з повільною швидкістю протягом 5 хвилин.

У випадку неможливості виконання операції, що описана вище, послабте полотно. Скориставшись шестигранним ключем 6мм (йде у комплекті с доріжкою) послабте 2 болти заднього ролика регулювання, що розташовані позаду торцевої кришки. Достатньо зробити 5-10 обертів, щоб отримати достатній доступ під полотно рукою. Переконайтеся, що звільнили 2 болти та запам'ятайте кількість обертів, тому що в кінці роботи вам потрібно буде затягнути їх знову.

Після того як полотно звільнено, протріть дошку чистою ганчіркою, щоб прибрати бруд. Нанесіть мастило, скориставшись шприцом, на поверхню платформи близько 45 см (18 дюймів) від кришки двигуна. Нанесення мастила здійснюється половою довжиною в 1 фут, так як і нанесення зубної пасти на щітку. Полоса мастила повинна знаходитися посередині платформи на однаковій відстані від обох боків полотна. Нанесіть мастило на протекцію на полотні де ступають ваші ноги під час тренування. Це приблизно відстань у 18 дюймів від кришки двигуна. Для більш точного визначення протекції, під час змащування, ви можете ходити по біговій доріжці. Зверніть увагу, якщо ви використовуєте бігову доріжку для бігу, тоді протекція ходьби та бігу не будуть співпадати. Після того як закінчите змащування, затягніть усі болти заднього ролика на ту саму кількість обертів, що й при послабленні полотна. Запустіть бігову доріжку зі швидкістю 5 км/год (3 миль/год) та ходять по ній 1-2 хвилини, щоб переконатися, що полотно залишається по центра дошки. Якщо полотно зсувається у бік користуйтеся інструкціями щодо центрування полотна. Коли полотно вже змащене, ви повинні ходити на ньому приблизно 5 хвилин, але не бігати. Щоб забезпечити рівний розподіл мастила. Якщо ви придбали комплект зі змащування на силіконовій основі, прочитайте інструкцію, що поставляється з ним.

ДІАГНОСТУВАННЯ-КЕРІВНИЦТВО

Перш ніж звернутися до дилера за допомогою, будь ласка. Ознайомтеся з наступною інформацією. Це може зберегти час та гроші. У списку нижче увійшли загальні проблеми, що не попадають під дію гарантії бігової доріжки.

ПРОБЛЕМА	РІШЕННЯ / МОЖЛИВА ПРИЧИНА
Не загоряється дисплей	<ol style="list-style-type: none">1. Не підключено ключ безпеки.2. Спрацював автоматичний вимикач на передній решітці. Натисніть вимикач, поки він не буде зафіксований.3. Бігова доріжка не підключена до мережі. Переконайтеся, що вилка надійно вставлена в розетку.4. Відключено автоматичний вимикач на біговій доріжці.5. Дефект бігової доріжки. Зверніться до дилера.
Полотно знаходиться не по центру, а зсунуте у бік під час ходьби	При ходьбі користувач робить більший опір на одну з ніг. Скористуйтеся інструкцією в розділі регулювання полотна на сторінці 37, відрегулюйте полотно.
Не запускається двигун після кнопки START	<ol style="list-style-type: none">1. Якщо двигун запускається, але перестає працювати після короткого періоду часу на дисплеї з`явиться «E1», запустіть калібрування.2. Якщо після натискання кнопки START, двигун не почав працювати, на дисплеї з`явиться «E1», зверніться в сервісний центр.
Бігова доріжка досягає тільки 12 км/год (7 миль/год), а дисплей відображає більш високу швидкість	Це вказує на те, що двигун не отримує достатньо живлення. В біговій доріжці низька напруга змінного струму. Не використовуйте подовжувач. Якщо подовжувач необхідний, використовуйте якомога короткий. Та сама причина може критися в низькій домашній напрузі. Зверніться до кваліфікованого спеціаліста або до вашого дилера. Для нормальної роботи потрібно як мінімум 230/110 Вт змінного струму.

<p>Доріжка зупиняється занадто швидко / повільно під час натягування шнура від ключа безпеки</p>	<p>Високе тертя полотна та дошки. Дивіться розділ технічного обслуговування – змащування.</p>
<p>Полотно на дошці ковзає із опором 10/15</p>	<p>Високе тертя полотна та дошки. Дивіться розділ технічного обслуговування – змащування.</p>
<p>Під час занять у холодну погоду під час торкання до консолі вона вимикається</p>	<p>Бігова доріжка може бути не заземлена. Статична електрика сприяла збою комп'ютера. Зверніться до інструкції щодо заземлення на сторінці 3.</p>
<p>Вибиває автоматичний вимикач в домі (запобіжник)</p>	<p>Необхідно дома змінити автоматичний вимикач на більш потужній. Зверніться до інструкції на сторінці 3.</p>

ПРОЦЕДУРА КАЛІБРУВАННЯ

1. Витягніть ключ безпеки
2. Натисніть та утримуйте кнопку START та кнопку FAST однією рукою та покладіть ключ безпеки на своє місце. Продовжуйте утримувати кнопки START та FAST поки на дисплеї не відобразиться FACTORY SETTING /Заводські налаштування, натисніть кнопку ENTER.
3. Тепер ви можете змінювати одиниці вимірювання з міль в км. Для цього використовуйте кнопки UP чи DOWN, а потім натисніть ENTER. (максимальна швидкість відображається у вікні швидкості, а максимальний нахил відображається у вікні кута нахилу).
4. GRADE RETURN – On (Коли кнопка STOP натиснута, кут нахилу повертається до 0).
5. Натисніть кнопку START, щоб розпочати процес калібрування. Процес йде автоматично; швидкість запуститься без попередження, тому не слід стояти на полотні.

РЕГУЛЮВАННЯ ДАТЧИКА ШВИДКОСТІ/СПІДОМЕТРУ

Якщо калібрування не почалося, перевірте спідометр.

1. Зніміть захист двигуна звільнивши 4 гвинти, що утримують його на місці (вам не потрібно видаляти їх повністю).
2. Датчик швидкості встановлено на лівому боці рами, поблизу від шківа переднього ролика (шків має пас, який також йде до двигуна). Сам спідометр маленький та чорний, має під'єднані до нього дроти.
3. Переконайтеся, що спідометр знаходиться якомога близько до нього, але не торкається його. На лицевій стороні шківа ви побачите магніт, переконайтеся, що спідометр зрівняний з магнітом. Для регулювання спідометру послабте гвинт, що утримує спідометр. Коли закінчите, зафіксуйте гвинт як було.

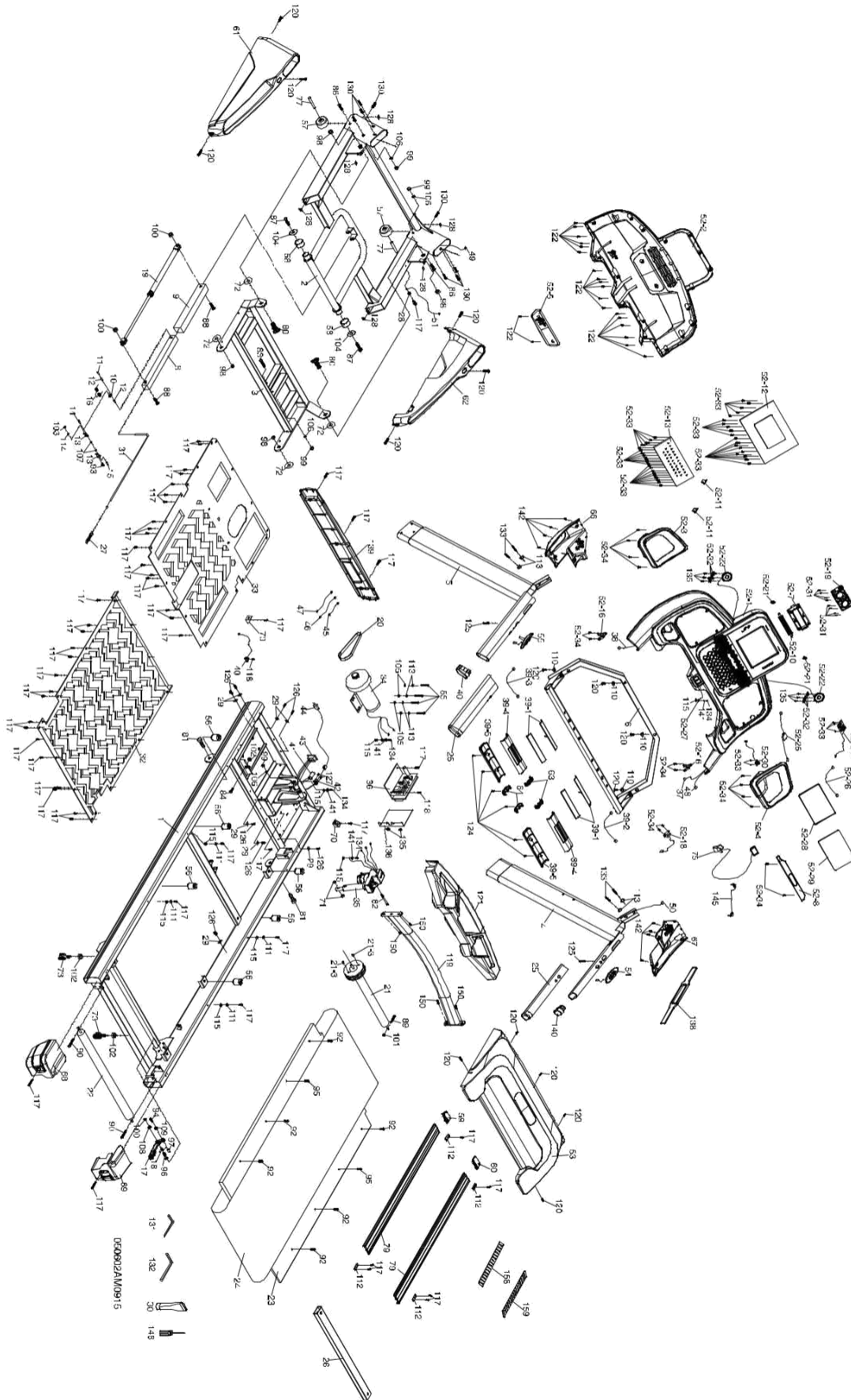
Engineering Mode Menu / Інженерний режим меню

Консоль має вбудоване програмне забезпечення, що дозволяє змінювати налаштування одиниць виміру з міль в метри та ін., вимикати звуковий сигнал при натисканні кнопок. Для входу в Engineering Mode Menu

Натисніть та утримуйте одночасно протягом 5 секунд кнопки START, STOP та ENTER. Через 5 секунд у вікні повідомлень відобразиться потрібний режим. Для входу в нього натисніть ENTER.

1. Key Test / Тест кнопок (Дозволяє перевіряти усі кнопки та переконатися, що вони працюють).
2. Display Test / Тест дисплея (перевіряє усі функції дисплея).
3. Functions / Функції (Натисніть ENTER для доступу до налаштувань та UP до прокрутки).
 - Display Mode / Режим дисплея (Після 30 хвилинної бездіяльності, обладнання переході у «сплячий режим»).
 - Pause Mode / Режим паузи (При увімкненні режим-паузи подовжується 5 хвилин, при вимкненні режим-паузи подовжується нескінченно).
 - Maintenance / Тех. підтримка (Повідомляє вам, що потрібно змастити обладнання)
 - Units / Одиниці (Дозволяє змінювати одиниці виміру з футів на метри).
 - Beep / Сигнал (Вимикає динамік, щоб він не видавав сигнали).
4. Безпека (Блокує клавіатуру при несанкціонованому використанні).
5. Вихід.

CXEMA



06092AM0915

- 13
- 132
- 30
- 148

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Номер	Список деталей	К-ть
1	Основна рама	1
2	Передня рама	1
3	Кронштейн	1
4	Права опорна стійка	1
5	Ліва опорна стійка	1
6	Рама консолі	1
8	Рама консолі	1
9	Зовнішня труба ковзання	1
10	З`єднувач	1
11	Вісь з`єднувача	1
12	Втулка	2
13	Кріплення кронштейна	2
14	Палець	1
15	Втулка, що ізолює	1
16	Ручка згортання доріжки	1
17	Важіль	1
18	Пружина	1
19	Циліндр	1
20	Привідний ремінь	1
21	Передній ролик	1
21-3	Магніт	2
22	Задній ролик	1
23	Бігова дошка	1
24	Бігове полотно	1
25	Рукоятка	2
26	Поперечина дошки	1
27	Стальний трос натягування пружини	1
28	Затискач дроту	1
29	Скоби	8
30	Масило	1
31	Стальний трос	1
32	Верхня кришка рами	1
33	Нижня кришка рами	1
34	Двигун	1
35	Двигун підйомного механізму	1
36	Блок керування двигуном	1
37	800м/м дрiт датчика швидкостi (верхнiй)	1
38	800м/м дрiт швидкостi (нижнiй)	1
39-1	Платформа датчика пульсу	4
39-2	1100м/м Дрiт датчика пульсу (бiлий)	1
39-3	1100м/м Дрiт датчика пульсу (червоний)	1
39-4	Верхня кришка датчика пульсу	2
39-5	Нижня кришка датчика пульсу	2
40	1200м/м датчик/дрiт	1
41	Запобiжник	1

Номер	Список деталей	К-ть
42	Розетка	1
43	Перемикач	1
44	Блок живлення	1
45	70м/м з`єднувальник дрiт (чорний)	1
46	350м/м з`єднувальник дрiт (бiлий)	1
47	350м/м з`єднувальник дрiт (чорний)	1
48	800м/м комп`ютерний дрiт (верхнiй)	1
49	1200м/м комп`ютерний дрiт (нижнiй)	1
50	1250м/м комп`ютерний дрiт (середнiй)	1
51	100м/м заземляючий дрiт	1
52	Консоль у зборi	1
52-1	Верхня кришка консолi	1
52-2	Нижня кришка консолi	1
52-3	Тримач для пляшки лiвий (L)	1
52-4	Тримач для пляшки правий ®	1
52-5	Захист ланцюга (кришка)	1
52-7	Решiтка вентилятора	1
52-8	Пiдставка для книжки	1
52-10	Вiдбивач вентилятора	1
52-11	Квадратна магнiтна пластина	2
52-12	Дисплей консолi	1
52-13	Дошка з кнопками	1
52-16	Крiплення	2
52-18	40м/м дрiт перемикачання	1
52-19	50м/м лопатi (необов`язково)	1
52-21	вентилятор	2
52-22	250м/м дрiт динамiка (необов`язково)	1
52-23	450м/м дрiт динамiка (необов`язково)	1
52-24	Посилювач контролю (необов`язково)	1
52-25	300м/м передавач (необов`язково)	1
52-26	600м/м дрiт посилювача (необов`язково)	1
52-27	400м/м дрiт заземлення	1
52-28	Водонепроникна гумка	1
52-29	Акриловий очисник	1
52-30	30/мм звукова дошка (червона) (необов`язково)	1
52-31	3,5x40м/м Гвинт	8
52-32	Решiтка динамiка (необов`язково)	6
52-33	2,3x6м/м гвинт	45
52-34	3,5x12м/м гвинт	16
53	Захист двигуна	1
54	300м/м дрiт регулювання перемикачання швидкостi	1
55	300м/м дрiт регулювання перемикача кута нахилу	1
56	Прокладка	6
57	Транспортувальне колесо (А)	2
58	Транспортувальне колесо (В)	2
59	Заглушка на рейку (лiва)(L)	1
60	Заглушка на рейку (права)(R)	1
61	Кришка рами (лiва)(L)	1

Номер	Список деталей	К-ть
62	Кришка рами (права) [®]	1
63	Верхня заглушка датчика пульсу	2
64	Нижня заглушка датчика пульсу	2
66	Вертикальна кришка (ліва)(L)	1
67	Вертикальна кришка (права) (R)	1
68	Задній регулятор (лівий)(L)	1
69	Задній регулятор (правий)(R)	1
70	Кришка моторного відсіку (D)	2
71	D24[d10[3Т Пластикова шайба (A)	2
72	D50[d13[3Т пластикова шайба (B)	4
73	Ніжка	2
75	Ключ безпеки	1
77	Обмежувач	2
79	Алюмінієві полоз`я	2
80	½'x1-1/4' Натяжний болт	2
81	½'-1' Болт	2
82	3/8'x4-1/2' Кришки болта	1
83	3/8'x3-3/4' Кришки болта	1
84	3/8'xUNC16x1-1/2' Болт	1
85	3/8'x1-1/4' Болт	4
86	3/8'x2' Болт	2
87	5/16'x1' Болт	2
88	5/16'x2-3/4' Болт	2
89	M8x60м/м Болт	1
90	M8x80м/м Болт	2
92	M8x35м/м Потайний болт з плоскою голівкою	6
93	M3x10м/м Гвинт	1
94	M5x20м/м Гвинт	1
95	M8x55м/м Потайний болт з плоскою голівкою	2
96	5/16'x42м/м Болт	1
97	M5x5Т Пластикова гайка	1
98	1/2'xUNC12x8Т Пластикова гайка	4
99	3/8'x7Т Пластикова гайка	4
100	5/16'x6Т Пластикова гайка	3
101	M8x7Т Пластикова гайка	1
102	3/8'x7Т Гайка	3
103	M3x2,5Т Гайка	1
104	d5/16 x d35 x 1,5Т Плоска шайба	2
105	d3/8 x d25 x 2,0Т Плоска шайба	4
106	D3/8 x d19 x 1,5Т Плоска шайба	4
107	d5 x d10 x 1,0Т Плоска шайба	2
108	d5/16 x d18 x 1,5Т Плоска шайба	1
109	d5 x d12 x 1,01Т Плоска шайба	1
110	d5 x d15 x 1,0Т Плоска шайба	4
111	d6 x d23 x d13 x 5,5Т x 3Т Пластикова шайба	4
112	d5,5 x d27 x d60 x 1Т x 2,5Н Зігнута шайба	4
113	d10 x 2,0Т М`яка шайба	8
114	M3 М`яка шайба	1
115	M5 Шайба	8

