

SPIRIT



XT385 Бігова доріжка

Інструкція з експлуатації

ЗМІСТ

Інструкція щодо безпеки	2
Інструкція з електрики	3
Інструкція щодо заземлення	3
Інструкція з експлуатації	4
Кервіництво зі складання	7
Інструкція з транспортування	12
Функції консолі	13
Програмовані функції	19
Програма частоти серцевих скорочень	22
Загальне технічне обслуговування	30
Схема та список деталей	36

УВАГА

Дана бігова доріжка призначена тільки для використання в житлових приміщеннях. Будь-яке інше застосування анулює гарантійні зобов'язання виробника в повному обсязі.

ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ

ПОПЕРЕДЖЕННЯ - Прочитайте всі інструкції перед використанням обладнання.

НЕБЕЗПЕЧНО - Щоб зменшити ризик ураження електричним струмом вимкніть бігову доріжку від електричної розетки перед очищенням та / або проведенням технічного обслуговування.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ - Для зменшення ризику отримання опіків, пожежі, удару електричним струмом або травм, встановіть бігову доріжку на рівній поверхні з доступом до 230-V / 10 A, 120 V / 15 A заземленої розетки 1. Користуючись подовжувачем, звертайте увагу, щоб в нього не було включено інших приладів.

Бігова доріжка повинна бути єдиним приладом в ланцюзі, в якому вона підключена.

НЕ НАМАГАЙТЕСЯ ВІД'єднати заземлення, використовувати неналежні адаптери, АБО БУДЬ-ЯКИМ ЧИНОМ ЗМІНЮВАТИ кабель підключення. Серйозні перепади напруги або небезпека пожежі може призвести до неполадок в роботі комп'ютера. Див інструкції щодо заземлення на стор.3.

-Не використовуйте бігову доріжку на м'якій поверхні (ковролін, підлогові покриття та т.п.). Це може привести як до пошкодження покриття, так і до пошкодження самого обладнання.

-Не встановлюйте бігову доріжку близько до стіни. Зазор між ними повинен становити не менше 1 м.

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

-Тримайте руки подалі від рухомих частин.

-Ніколи не використовуйте доріжку якщо у неї пошкоджений кабель живлення або вилка. Якщо доріжка не працює належним чином, зверніться до дилера.

-Слідкуйте, щоб шнур знаходився подалі від поверхонь, що нагріваються.

-Не використовуйте обладнання де є поблизу аерозольні розпилювачі або підвищений вміст кисню. Іскри від роботи двигуна можуть привести до займання газоподібного середовища.

-Не вставляйте сторонні предмети в отвори на біговій доріжці. Не використовуйте обладнання на відкритому повітрі.

-Щоб відключити бігову доріжку, усі регулятори повинні бути в вимкненому положенні. Тільки після цього виймайте вилку з розетки.

-Не використовуйте бігову доріжку для будь-яких цілей окрім тих, для яких вона призначена. Датчики пульсу не є медичними приладами. Їх мета полягає в тому, щоб надати вам приблизне вимірювання вашої цільової частоти серцевих скорочень. При використанні грудного паса аналіз серцевого ритму буде більш точним. Датчики пульсу також допомагають при визначенні серцевого ритму.

-Використовуйте поручні, вони призначені для вашої безпеки.

-При заняттях на біговій доріжці одягайте відповідне взуття. Високі підбори, туфлі, сандалі або босі ноги не підходять для занять на тренажері. Відповідне спортивне взуття допоможе уникнути втоми в ногах.

ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ІНСТРУКЦІЇ-ДУМАЙТЕ ПРО ВАШУ БЕЗПЕКУ!

ІНСТРУКЦІЯ З ЕЛЕКТРИКИ

УВАГА!

Слідкуйте, щоб електричний шнур від бігової доріжки підключений до розетки лежав на підлозі.

Ніколи не відкривайте ніякі кришки попередньо не від'єднавшись від живлення. Якщо напруга в мережі змінюється на 10% та більше продуктивність бігової доріжки може бути порушена. Такі умови не потрапляють під гарантію виробника. Якщо ви підозрюєте, що напруга в мережі низька, зверніться до електричної компанії та кваліфікованого фахівця.

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

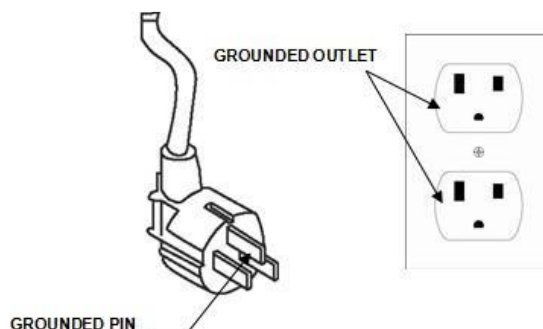
Автоматичні вимикачі: Деякі автоматичні вимикачі, встановлені в будинках не розраховані на високу напругу, яка може виникнути, коли бігова доріжка буде включена або під час самої її роботи. Якщо при включенні обладнання автоматичний вимикач будинку буде вибивати, автоматичний вимикач на самій біговій доріжці не спрацює і вам потрібно буде замінити домашній зппобіжник на більш потужний. Це не є дефектом обладнання. Ми, як виробник, не можемо контролювати дані умови. Цим займаються спеціалізовані магазини, наприклад, інтернет-магазин www.squared.com частина # QO120NM.

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО ЗАЗЕМЛЕННЯ

Дане обладнання повинно бути заземлено. Якщо бігова доріжка несправна або поламана заземлення забезпечить шлях найменшого опору електричного струму, що знизить ризик ураження. Обладнання має шнур з заземлюючим штекером. Вилка повинна бути підключена до розетки, яка правильно встановлена та заземлена з дотриманням всіх норм та правил.

НЕБЕЗПЕЧНО! Неналежне під'єднання провідника заземлення може привести до ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим фахівцем, якщо у вас є сумніви щодо правильності заземлення обладнання. Не міняйте вилку, яка постачається разом із обладнанням. Якщо вона не відповідає розетці зверніться до фахівця.

Дане обладнання призначене для використання в електричному ланцюзі 230/120 V та має заземлюючий штекер, який виглядає як показано нижче. Тимчасовий адаптер може бути використаний для підключення шнура до 2-х полюсної розетки, як показано нижче. Якщо у вас немає правильно заземленою розетки використовуйте тимчасовий адаптер тільки до тих пір, поки кваліфікований фахівець не встановить вам стаціонарну, правильно розетку.



ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Бігову доріжку слід встановлювати на гладку та міцну поверхню на відстані не менше 0.5 метра від стіни та інших нерухомих предметів. Відстань між задньою кромкою тренажера та найближчим нерухомих предметом має становити не менше 2 м.

Забороняється встановлювати бігову доріжку на відстані менше 1 м від нагрівальних приладів. Уникайте розміщення тренажера в місцях, де можливе попадання прямих сонячних променів.

Попадання прямих сонячних променів може призвести до підвищеного нагрівання вузлів тренажера.

Підключайте бігову доріжку тільки до заземленої розетки мережі живлення, напругою 220 ~ 240V та не менше 16 А (для професійних доріжок), не менше 10 А (для доріжок домашнього використання), в яку буде включений тільки один тренажер.

Для запобігання виходу з ладу доріжки через великі перепади напруги в мережі, не допускайте відхилення напруги більше ніж на 10% від зазначеної експлуатаційної напруги в інструкції. Для цього необхідно встановити стабілізатор напруги з запасом потужності в 2 рази, що перевищує номінальну потужність двигуна бігової доріжки.

Не встановлюйте бігову доріжку на килимі, ковровині та інших поверхнях з високою електризацією покриття. При поганому заземленні, це може призвести до ураження електричним струмом під час занять на біговій доріжці, а так само до виходу з ладу електронних плат доріжки (через виникнення статичної напруги). Необхідно використовувати гумовий килимок, який підкладається під тренажер.

Забороняється використання подовжувального кабелю перерізом менше 2мм, це може призвести до пожежі.

Тримайте бігову доріжку в чистоті. Догляд за доріжкою - це важлива складова її довготривалої експлуатації. Проводьте щоденне вологе прибирання навколо бігової доріжки та під нею.

Виключіть потрапляння сторонніх предметів всередину бігової доріжки.

Під час роботи бігової доріжки в руховий відсік потрапляє пил, волосся, комахи та ін. Щоб уникнути замикання електричних плат, самозаймання рухового відсіку необхідно періодично (один раз на два місяці) робити чистку рухового відсіку. Для цього необхідно:

- вимкнути тренажер кнопкою увімкнення-вимкнення та витягнути шнур живлення з розетки;
- відкрити моторний відсік для огляду на наявність пилу, волосся та іншого сміття;
- акуратно провести чищення елементів моторного відсіку за допомогою звичайного пилососа не використовуючи насадку.

При наявності в регіоні представництва авторизованого сервісного центру, обслуговування може проводитися фахівцями на платній основі.

Слідкуйте за наявністю мастила на біговій дошці. Необхідно перевіряти наявність мастила 1 раз на 5 днів для професійного обладнання, та 1 раз на місяць, для домашнього обладнання. Застосовуйте лише фірмові мастила, що рекомендує Ваш постачальник ЦІЄЇ ПРОДУКЦІЇ.

Слідкуйте за натягом бігового полотна. Під час занять, полотно має рухатися рівномірно, без ривків та прослизання. У той же час, полотно не повинно бути перетягнуто, так як це призведе до збільшення навантаження на двигун та передчасного зносу підшипників й полотна.

Не торкайтеся руками до рухомих частин доріжки, коли вона включена.

Забезпечте своєчасне регламентне сервісне обслуговування тренажеру. Обслуговування тренажеру повинно проводитися кваліфікованим фахівцем сервісного центру продавця або компанії постачальника продукції.

Бігова доріжка, призначена для домашнього використання, категорично заборонено використовувати її в комерційних цілях.

Безперервна робота бігових доріжок призначених для домашнього використання повинна перевищувати 30 хвилин, якщо ви займаєтеся ходьбою на біговій доріжці, так як при ходьбі навантаження на двигун збільшується, та 1 годину, якщо ви бігаєте. Після зазначеного часу занять на доріжці, необхідно зробити перерву на 2 години. Загальний час роботи бігових доріжок призначених для домашнього використання не повинно перевищувати 1,5 години на добу.

Для забезпечення довгострокової роботи тренажера вага користувача повина бути на 20% менше максимально допустимої для даного тренажера. Допускаються поодинокі нетривалі заняття на тренажері з вагою користувача наближеною до максимальної.

Категорично забороняється експлуатація та (або) зберігання тренажера поза приміщенням.

Забороняється включення тренажера, протягом 2-х діб після того як він був переміщений з холодного приміщення в тепле.

Забороняється використовувати тренажери в приміщеннях з підвищеною вологістю та (або) різкими перепадами температури (неопалювані балкони, лоджії, веранди, а також сауни та басейни).

НІКОЛИ не включайте бігову доріжку, коли Ви стоїте на біговому полотні. Це подовжить термін експлуатації електродвигуна. Після включення доріжки та початку руху полотна, почекайте 5сек. Переконавшись в штатній роботі, виберіть комфортну швидкість для початку занять. Тримаючись за поручні, почніть рух по біговому полотну. **ЗАВЖДИ** стійте на бічних рейках, якщо полотно не рухається.

Зупиняйте доріжку кнопкою «Stop». Застосування ключа безпеки допускається тільки в екстрених випадках.

Увага!

Недотримання вищевказаних рекомендацій веде до припинення встановлених термінів гарантійного обслуговування.

СТРАХУВАЛЬНИЙ ШНУР

У комплекті з цим обладнанням йде страхувальний шнур. Він має простий магнітний дизайн Та може бути використаний 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 бігового полотна.

Використання:

1. Вставте магнітний ключ в положення на кругле металеве коло на консолі. Без цього ваша бігова доріжка не запуститься та не буде працювати. Витяг магнітного ключа забезпечить ваше обладнання від несанкціонованого використання.
2. Закріпіть на одяг пластиковий зажим, переконайтеся, що він надійно прикріплений. Затиск розроблений таким чином, щоб звести до мінімуму спрацювання під час випадкових та несподіваних зупинок з вашого боку. Заздалегідь ознайомтеся з його функціями та обмеженнями. Якщо страхувальний шнур зупинить рух полотна, а доріжка зупиниться, натисніть кнопку STOP / PAUSE для переходу в початковий стан.

КЕРІВНИЦТВО ЗІ СКЛАДАННЯ

УВАГА!! Уважно прочитайте інструкцію перед розпакуванням та складанням бігової доріжки!

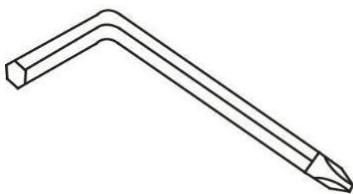
Якщо обладнання буде розпаковано неналежно, це може привести до серйозних травм. Бігова доріжка упакована транспортувальною стрічкою, яка запобігає від випадкового розкриття під час такого транспортування. Будьте уважні при видаленні транспортувальної стрічки. Неакуратне її видалення може призвести до несподіваного розкриття доріжки та заподіяти травмам та людям, що знаходяться в безпосередній близькості.

Для дотримання безпеки, виймайте обладнання на підлозі. Не намагайтеся повернути обладнання на бік для того щоб зняти стрічку, це може привести до раптового розкриття бігової доріжки. Якщо кінець транспортувальної стрічки потрапив під деку бігової доріжки, не нахилити її, щоб його дістати.

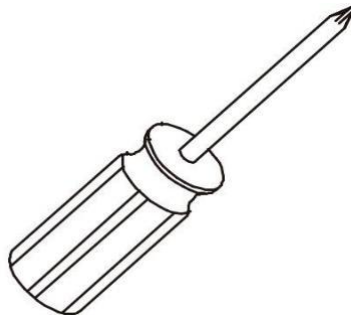
Розріжте транспортувальну стрічку за допомогою ножа та відкрийте коробку. Пакувальний блок має п'ять відділів. Один з них це Інструменти, інші позначаються від 1 до 4 та містять обладнання, необхідне для кожного етапу складання. На кожному етапі складання беріть тільки вказаний, пронумерований відділ, від 1 до 4, щоб уникнути плутанини.

Тепер вийміть бігову доріжку з упаковки та покладіть її на рівну поверхню.

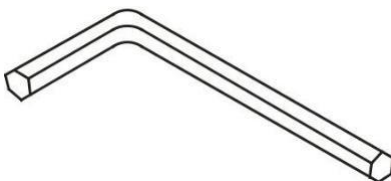
ІНСТРУМЕНТИ



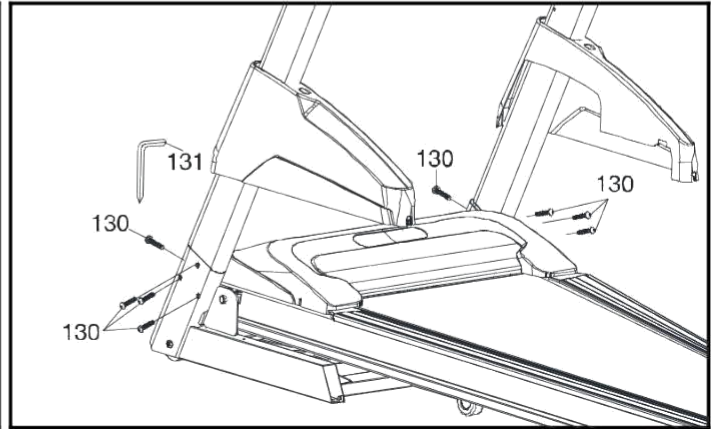
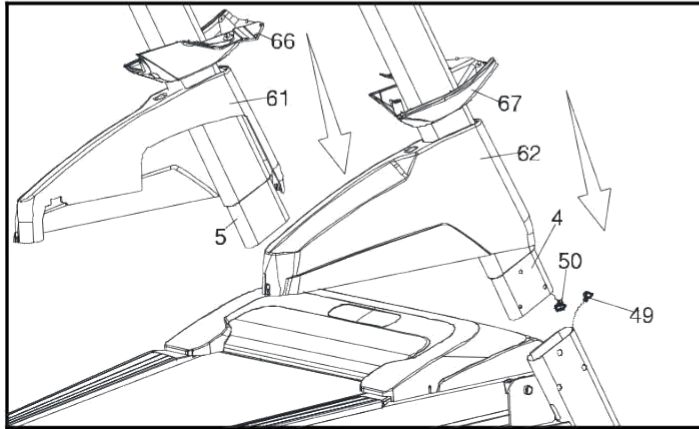
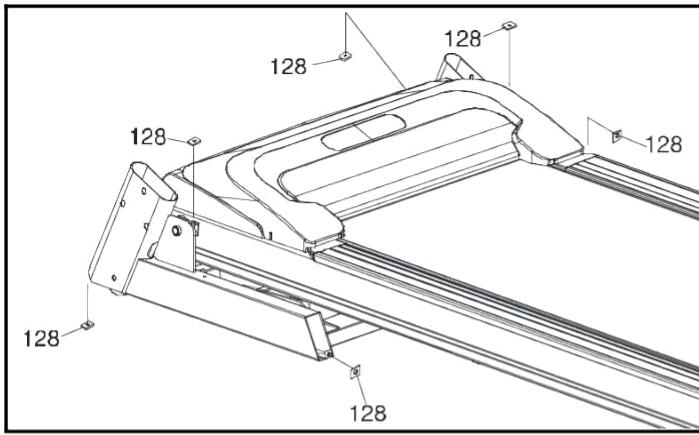
#131. Комбінований гайковий ключ
М5/викрутка



#148. Викрутка



#132. М6 Гайковий ключ



КРОК 1

1. Підготуйте комплектуючі для кроку 1.
2. Візьміть 6 гайок (128) та прикріпіть їх спереду на кожную сторону основного блоку. З'єднайте захисні кришки рами (62) та (67).
3. Візьміть праву стійку (4), з'єднайте верхній кабель (50) з нижнім кабелем (49). Будьте уважні, не затисніть кабель, це може привести до збою в роботі системи.
4. Вставте праву стійку (4) в передню частину основної рами.
5. Повторіть те саме для лівої сторони починаючи з 3-го пункту.
6. Після того як вставили праву та ліву стійки (4-5) до основної рами, закріпіть все це використовуючи розвідний гайковий ключ М5 / хрестову викрутку (131) та 8 шт. болтів (130).

КРІПЛЕННЯ

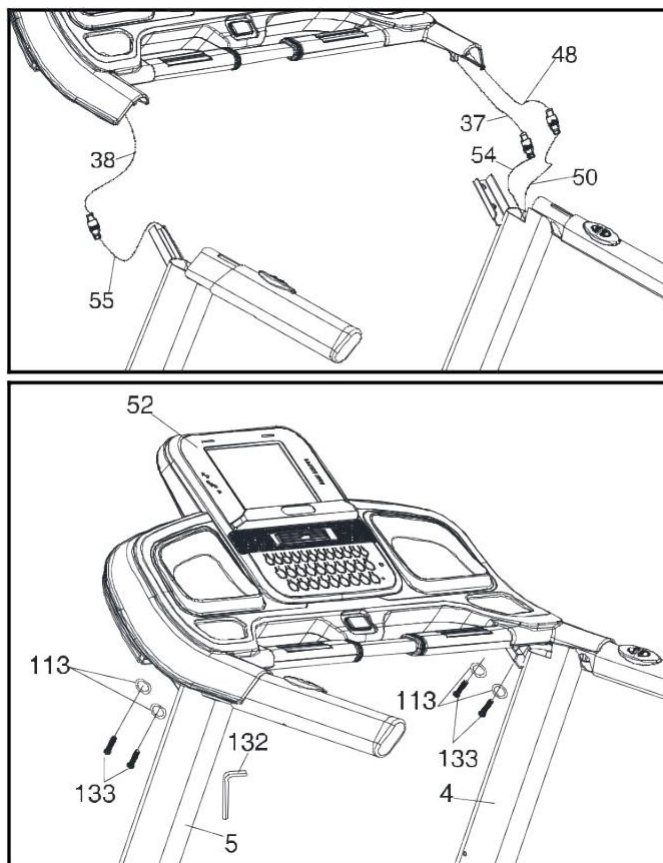


#130. 5/16" × 15mm

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).
5. Переконайтеся, що ви не затиснули жоден з дротів, щоб у подальшому не виникли збої в роботі системи.
6. Встановіть консоль (52) на праву та ліву стійки (4, 5) та закріпіть за допомогою 4-х болтів (133) та 4-х шайб (113) використовуючи ключ (132).

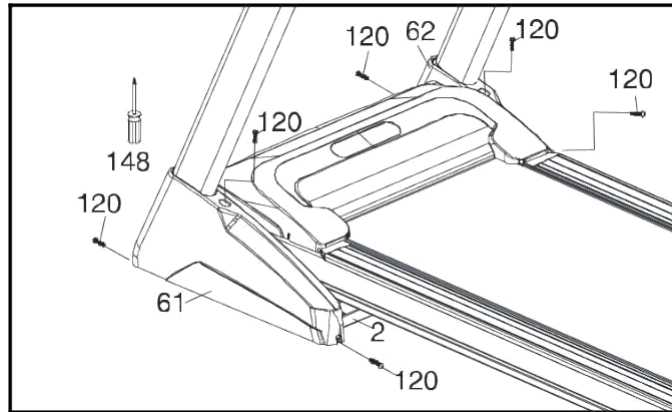
КРІПЛЕННЯ



#113. $\varnothing 10 \times 2.0T$
Шайба (4 шт.)



#133. $3/8" \times 1-1/2"$
Болт
(4 шт.)



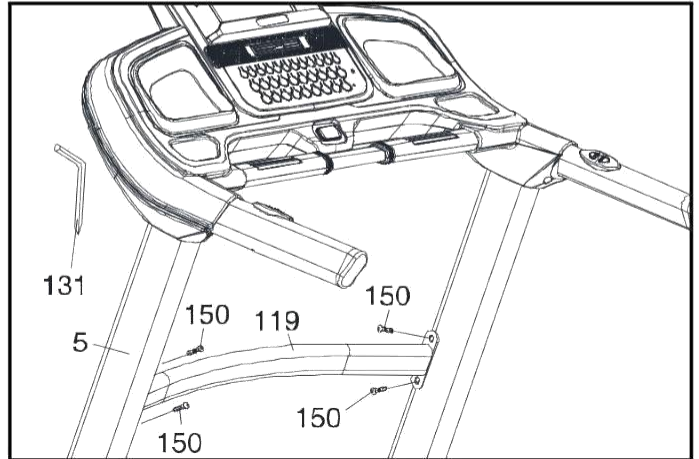
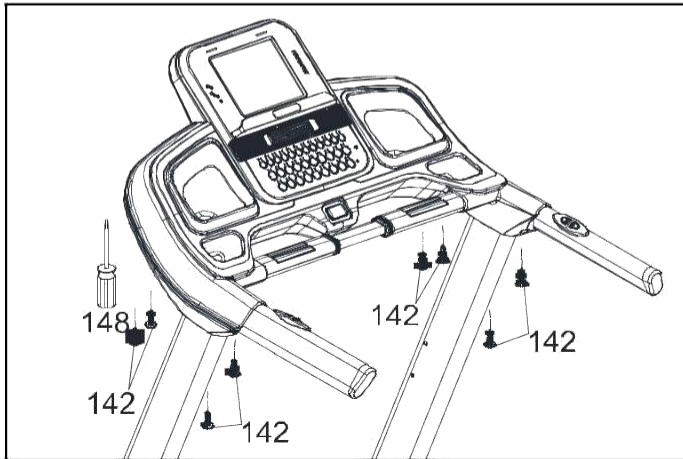
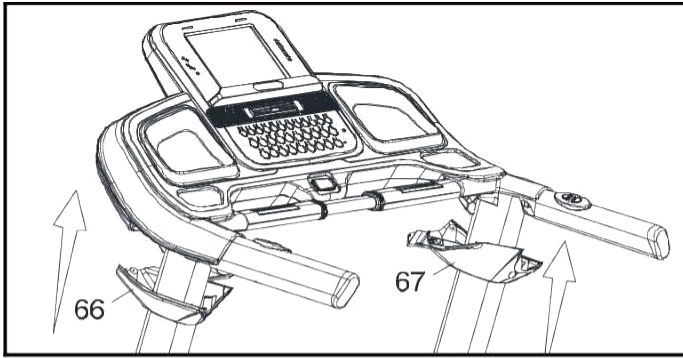
КРОК 3

1. Підготуйте комплектуючі до кроку 3.
2. Закріпіть праву та ліву кришки (62, 61) до основної рами (2) використовуючи 6 болтів (120). Закріпіть їх використовуючи викрутку (122).

КРІПЛЕННЯ



#120. 5 × 16mm
Гвинт (6 шт.)



КРОК 4

1. Підготуйте комплектуючі до кроку 5.

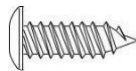
2. Встановіть ліву та праву кришки консолі (67, 66) на стійки (Мал.7). Закріпіть їх 8-ю гвинтами (142) використовуючи викрутку (148).

3. Додайте опорний поручень (119) між лівою та правою стійками (5, 4) та використовуючи викрутку (131) закріпіть його за допомогою 4 болтів (150). Встановіть тримач для пляшки (121) на опорному поручні (119).

КРІПЛЕННЯ



#150. 5/16" x 3/4"
Болт
(4 шт.)



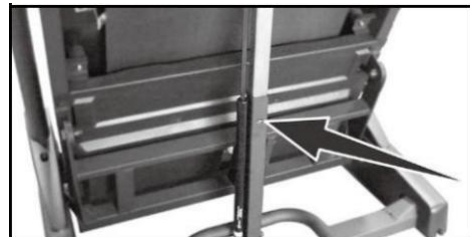
#142. 3.5 x 16mm
Гвинт
(8 шт.)

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗГОРТАННЯ

Не переміщуйте обладнання якщо воно не складено. Щоб уникнути можливого пошкодження кабелю, переконайтеся, що він закріплений. Для більшої маневреності при транспортуванні обладнання використовуйте обидві ручки.

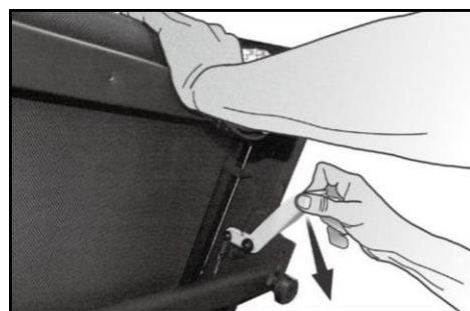
ЩОБ ЗГОРНУТИ ДОРІЖКУ

Переконайтеся, що бігова доріжка знаходиться на максимально рівній поверхні. Підіймайте бігову платформу до тих пір, поки не зможете зафіксувати її важелем, що встановлений в центрі заднього підстави доріжки.



ЩОБ РОЗКЛАСТИ ДОРІЖКУ

Легко натисніть бігову платформу доріжки вперед, щоб послабити тиск на систему, що її блокує. Потягніть важіль блокування вниз та повільно опустіть доріжку на підлогу.

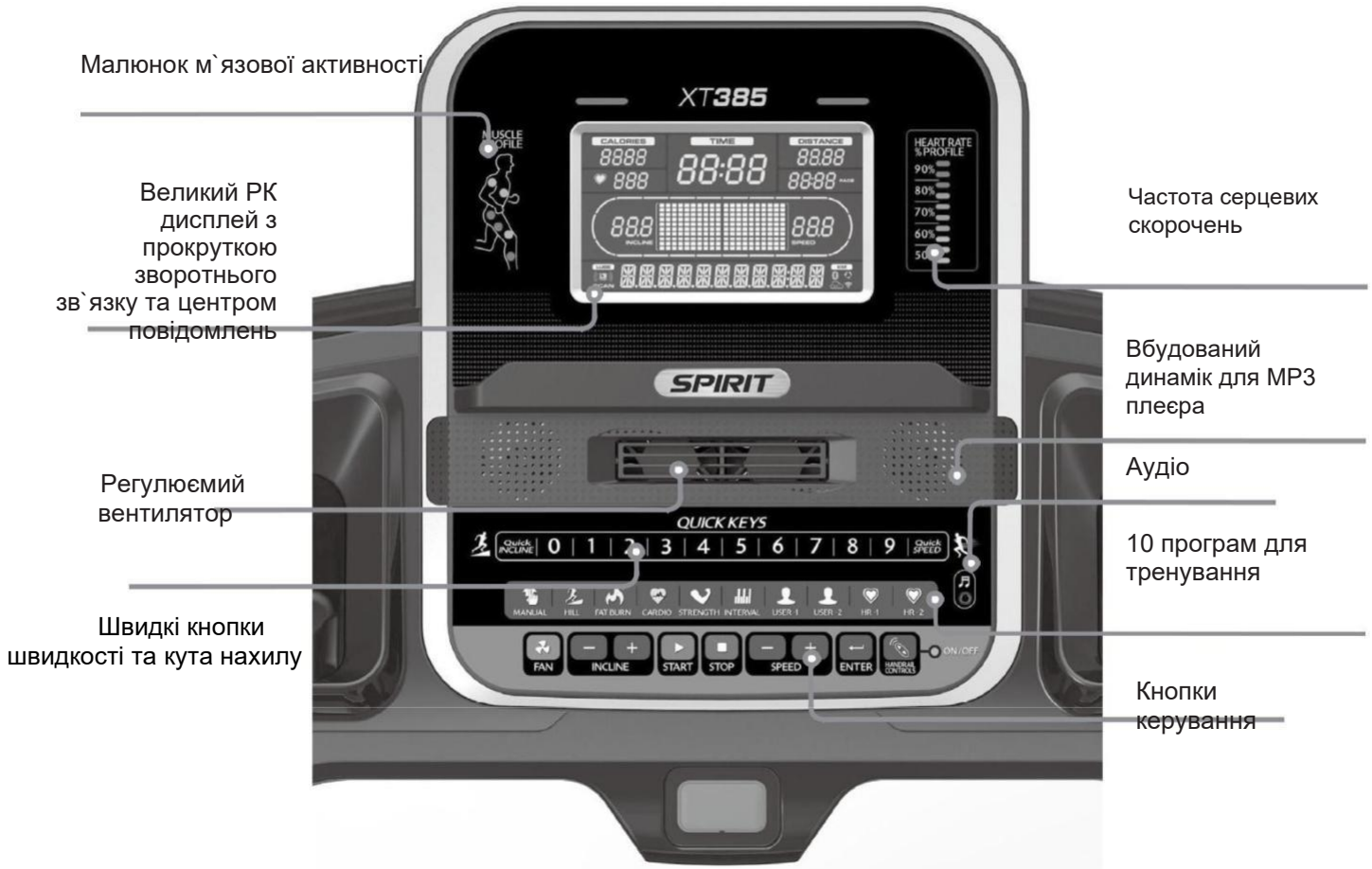


ТРАНСПОРТУВАННЯ

Бігову доріжку оснащено 4-ма транспортувальними колесами, які можуть використовуватися тільки коли доріжка складена. Після складання, доріжку можна просто перемістити на потрібне місце.

ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

ЗНАЙОМСТВО З ПАНЕЛЛЮ КЕРУВАННЯ



ФУНКЦІЇ

Поручні

Тренажер дозволяє змінювати швидкість та кут нахилу на бічних поручнях. Для зручності ви можете відключити їх від управління, якщо при бігу тримайтеся за них. Це можна зробити шляхом натискання кнопки вимикання на правій нижній стороні консолі.

Швидке перемикання швидкості та куту нахилу

Ви можете встановлювати швидкість та кут нахилу використовуючи кнопки швидкого доступу на консолі. Для цього натисніть кнопку швидкості або нахилу, а потім виберіть 2,3 - 9. Бігова доріжка буде дотримуватися заданого параметру. Це збереже ваш час та вам не треба буде натискати та утримувати для досягнення бажаної швидкості або кута нахилу. Максимальне значення яке ви можете ввести для задання швидкості складає 18 км / год (12 миль / год), для кута нахилу 15%.

Приклад: 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 в форматі км Натискання кнопки Quick Speed 0, 8 відповідає швидкості 0.8 миль / год в форматі км.

КОНСОЛЬ

М'ЯЗОВА АКТИВНІСТЬ

У верхній частині консолі зображена анатомічна фігура. На ній палаючими точками відображаються усі групи м'язів, які працюють при використанні бігової доріжки. Вони будуть відображатися при використанні будь-якої з 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 застосовуються такі рекомендації:

-світлові діоди верхньої частини тіла будуть горіти весь час поки ваші руки не знаходяться на датчиках вимірювання пульсу;

-світлові діоди нижньої частини тіла відбиваються трьома кольорами. Зеленим - коли ваші м'язи

мінімально активні, жовтим - середнє навантаження на м'язи та червоним - коли м'язи повністю або занадто активні.

* Кут нахилу 0-4,5% - рівномірний розподіл м'язового навантаження. Всі чотири групи м'язів будуть світитися жовтим.

* Кут нахилу 5-15% - квадрицепс буде світитися жовтим; сідничні м'язи, м'язи задньої поверхні стегна та ікри-червоним. Кут нахилу автоматично налаштується.

Центр повідомлень

Консоль показує темп, кількість витрачених калорій, час (що минув або зворотний відлік), пройдену відстань, пульс, швидкість, кут нахилу, назву програми, на якому етапі вона завершена та за який час. Існує також профіль, що показує наскільки старанно ви працювали та рівень складності.

Частота серцевих скорочень

Екран консолі буде відбивати будь-яке значення серцевого ритму, яке зможе виміряти. Гістограма, розташована праворуч РК екрану та показує поточну частоту серцевих скорочень в відсотках по відношенню до максимальної прогнозованої частоті серцевих скорочень, яка визначається за вашим віком, введеним під час вибору однієї з 10 програм. Значення показників гістограми:

* 50-60% від максимуму-жовтий;

* 65-80% від максимуму-жовтий та зелений;

* 85-90% або більше - жовтий, зелений та червоний.

Матричний центр дисплею

Висота стовпців відображає рівень навантаження. Дані стовпчики показують приблизний рівень зусиль, тобто приблизний відсоток для порівняння рівнів інтенсивності тренувань. В ручному режимі матричний дисплей буде будувати графік, що показує як змінюються значення під час тренування. Профілі швидкості та нахилу будуть відбиватися одночасно (10 стовпців), змінюючи зображення з право на ліво.

Трек в 1/4милі(0,4км)

Трек - це шлях з відстанню в $\frac{1}{4}$ милі - 0,4 км (1 коло), буде відображатися навколо дисплея. Миготливий сегмент кола показує ваш прогрес. Після того як ви пробігли трек в $\frac{1}{4}$ милі (0,4 км) він вважається завершеним та починається заново. Трек буде рухатися проти годинникової стрілки. У вікні повідомлень є лічильник, який буде рахувати кола.

Програма серцевого ритму

У вікні Heart Rate під час тренування буде відбиватися ваш пульс в ударах за хвилину. Для цього ви повинні триматися за обидва металевих стаціонарних датчика на поручнях або використовувати нагрудний датчик, щоб комп'ютер рахував ваш серцевий ритм. На ваш розсуд ви можете не користуватися програмою визначення серцевого ритму.

Калорії

Дисплей відбиває загальну кількість спалених калорій під час тренування.

Примітка: це приблизний показник для порівняння рівнів навантажень тренувань, а не для використання в 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 // Швидкий старт

- Натисніть та відпустіть кнопку START, щоб дисплей включився.
- **Примітка:** використання магнітного ключа, також дозволяє запустити консоль в роботу.
- Натисніть та відпустіть кнопку START, щоб почати рух полотна зі швидкістю 1.0 км / год, а потім налаштуйте швидкість використовуючи кнопки SPEED +/- на консолі або на поручнях. Також ви можете регулювати швидкість кнопками швидкого доступу (швидкі кнопки) від 0 до 9.
- Щоб уповільнити швидкість руху полотна використовуйте ті самі кнопки на консолі або на поручнях. Також можна уповільнювати швидкість руху полотна вибираючи швидкі кнопки від 0 до 9.
- Для регулювання рівня нахилу натисніть та утримуйте Incline +/- або використовуйте кнопки Up / Down. Також ви можете відрегулювати рівень нахилу використовуючи швидкі кнопки від 0 до 9.
- Для зупинки руху полотна натисніть та відпустіть кнопку STOP.

Pause/Stop/Reset // Пауза/Стоп/Скидання

1. Натискання кнопки STOP під час руху полотна переведе доріжку в режим ПАУЗА. Це поступово уповільнить рух полотна до повної зупинки. Кут нахилу автоматично знизиться до 0%. Показники часу, відстані та витрачених калорій будуть збережені, до тих пір, поки пристрій буде знаходитися в режимі паузи. Через 5 хвилин показники будуть скинуті, а на дисплеї відб'ються вихідні показники.

2. Щоб відновити роботу з режиму ПАУЗА натисніть кнопку START. Показники швидкості та кута нахилу повернуться до своїх колишніх налаштувань.

Зверніть увагу, що функція ПАУЗА виконується одноразовим натисканням кнопки STOP. Якщо кнопка STOP натиснута вдруге - програма тренування закінчиться. Якщо кнопка STOP натиснута в третій раз - консоль перейде до головного меню. Якщо кнопка STOP натиснута та утримується на протязі 3-х секунд - стається збій всіх параметрів.

Особливості кута нахилу

- Кут нахилу може бути відрегульований в будь-який час після початку руху доріжки.
- Натисніть та утримуйте кнопки Incline + / - або використовуйте кнопки Up / Down на консолі або на поручнях. Також ви можете використовувати швидкі кнопки для регулювання кута нахилу від 0 до 9.
- На дисплеї відбивається кут нахилу з кроком в 5.

- Якщо ключ безпеки не вимкнений, то при досягненні максимального кута нахилу показники нахилу повернуться до 0.

Кнопки перемикачів на поручнях

Праворуч від кнопки Enter на поручні є перемикач керування, поряд з ним світловий індикатор. Коли індикатор горить, кнопки керування поручня відключені. Це дозволяє використовувати всю довжину поручня при тренуванні не побоюючись випадкової активізації контролю швидкості або кута нахилу.

Відключення бігової доріжки

Дисплей автоматично вимикається (активізується сплячий режим) якщо протягом 30 хвилин не відбувалося ніяких дій на біговій доріжці. Обладнання буде споживати мінімальну електроенергію (приблизно стільки ж, скільки ваш телевізор, коли він вимкнений).

- Витягніть страхувальний шнур.
- Вимкніть головний перемикач на передній частині бігової доріжки під кришкою двигуна.
-

Program Keys // Програмні кнопки

Програмні кнопки використовуються для попереднього перегляду кожної програми. При першому включенні консолі ви можете натиснути кожен програмну кнопку для перегляду, щоб побачити як виглядає кожен профіль програми. Якщо ви обрали програму та вирішили її спробувати, натисніть відповідну програмну кнопку, а потім кнопку Enter, щоб перейти в режим налаштування.

Тренажер має вбудовану систему моніторингу серцевого ритму. Просто взявшись за датчики пульсу на поручнях, система запустить вікно PULSE миготливим значком серце. Це може зайняти кілька секунд. Потім вікно буде відбивати частоту вашого пульсу (кількість ударів за хвилину).

Консоль має вбудований вентилятор, щоб допомагати вам охолоджуватися під час тренування.

Щоб включити вентилятор, натисніть кнопку на лівій стороні консолі.

Вибір програми

Бігова доріжка пропонує на вибір 9 попередньо встановлених програм тренувань, 2 програми, що задаються параметрами користувача та 1 ручну програму.

Кожна попередньо встановлена програма має максимальну швидкість, яка відбивається при виборі бажаного тренування. Максимальна швидкість, встановлена в кожній з програм буде відбиватися у вікні SPEED. Також є 2 програми (User 1 та User2) для тренувань, заданих користувачем.

1. Виберіть потрібну програму Hill / Пагорб, Fat burn / Спалювання жиру, Cardio / Кардіо, Strength / Витривалість, Interval / Інтервал. 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 починає блимати значення віку (за замовчуванням стоїть 35 років). Введіть ваш вік, він буде впливати на показання гістограми частоти серцевих скорочень та програми контролю пульсу. Змінити показник можна за допомогою кнопок +/- , а потім натиснувши ENTER для підтвердження свого вибору. Ваш введений вік буде визначати рекомендовану максимальну частоту серцевих скорочень. Оскільки показники гістограми та особливості серцевого ритму визначаються як показник від максимально рекомендованої частоти серцевих скорочень, важливо правильно ввести свій вік, щоб ці функції відображали результати тренування в максимально повному обсязі.

3. Потім у вікні повідомлень буде блимати показник вашої маси тіла (за замовчуванням встановлений показник 150 фунтів чи 70 кг). Введення правильної ваги впливає на розрахунок кількості калорій. Відрегулювати показання ваги можна використовуючи кнопки +/- , а потім натиснувши ENTER для підтвердження свого вибору.

Примітка про показання калорій: тренажер не може дати вам точний результат про калорій, що ви витратили, так як для кожної конкретної людини цей показник індивідуальний і залежить від багатьох факторів. Навіть якщо хтось має таку ж вагу та вік, ваше спалювання калорій може відрізнятись. Вікно з показниками щодо спалених калорій буде використовуватися в якості посилання для моніторингу результатів кожного тренування.

4. У вікні повідомлень блимає значення, що вказує час (за замовчуванням стоїть 30 хвилин). Використовуючи кнопки +/- встановіть час. Натисніть кнопку ENTER для підтвердження свого вибору. (**Примітка:** ви можете натиснути кнопку START та почати тренування на будь-якому етапі програмування).

5. У вікні повідомлень блимає значення швидкості (за замовчуванням заданий показник 3 миль / год-5 км / год). Використовуючи кнопки +/- встановіть швидкість. Натисніть кнопку ENTER для підтвердження свого вибору.

6. У вікні повідомлень блимає значення для вибору кута нахилу. Використовуючи кнопку Incline +/- виберіть бажаний кут нахилу та підтвердіть свій вибір натисканням кнопки ENTER.

Після того як ви ввели бажані показники ви можете почати тренування натиснувши кнопку START. Щоб повернутися до початкового рівня та внести зміни в задані параметри натисніть кнопку STOP.

ПРОГРАМНІ ФУНКЦІЇ

Програми користувача

1. Натисніть кнопку «User 1-2» один раз для програмування кнопки User 1 / Користувач 1 або двічі для програмування кнопки User 2 / Користувач 2, потім натисніть ENTER. Зверніть увагу, що дисплей матриці матиме тільки один ряд сегментів (якщо раніше не було збережених програм).

2. Під час натиснення кнопки, під яку вже була збережена програма тренувань, дана програма буде анульована. Якщо такої програми немає, то у вас є можливість програмувати цю кнопку під ваше ім'я. У вікні повідомлень буде блимати літера «А». Щоб змінити букву, натискайте кнопку SPEED +/- після чого відюється вікно з миготливою буквою «В». Таким чином ви можете ввести ваше ім'я (всього може бути 7 символів). Для підтвердження натисніть кнопку STOP. Ваше ім'я буде записано під будь-яким з двох користувачів.

3. У вікні повідомлень буде блимати функція значення AGE / ВІК. Використовуйте кнопки Incline +/- або кнопки Speed +/- для введення даних. Для підтвердження введених параметрів натисніть ENTER.

4. Потім у вікні повідомлень почне блимати функція значення WEIGHT / ВАГА. Введіть свої показники та натисніть кнопку ENTER.

5. При встановленні миготливої функції TIME / ЧАС користуйтеся кнопками +/- . Для підтвердження натисніть кнопку ENTER.

6. Тепер у вікні повідомлень починає блимати перший стовпець з функцією SPEED / ШВИДКІСТЬ. Використовуючи кнопку SPEED +/- або швидкі кнопки на консолі встановіть бажану швидкість та натисніть кнопку ENTER. Після цього почне блимати другий стовпець. Повторіть процедуру програмування поки всі показники не будуть заповнені. Наступним кроком буде миготіння знову першого шпальти для програмування функції INCLINE / КУТ НАХИЛУ. Повторіть всю процедуру як для програмування функції ШВИДКІСТЬ. **Примітка:** якщо ви міняєте показання швидкості в призначеній для користувача програмі, всі її функції теж зміняться.

Приклад: якщо збільшити швидкість до 1 милі / год або 1,6 км / год, то інші сегменти швидкості також будуть збільшені на 1 милі / год або 1,6 км / год. Якщо зменшити швидкість до 5 миль / год або 0,8км / год, всі інші сегменти зменшаться відповідно тощо.

7. Натисніть START для початку тренування. Це також збереже введені параметри в пам'ять комп'ютера.

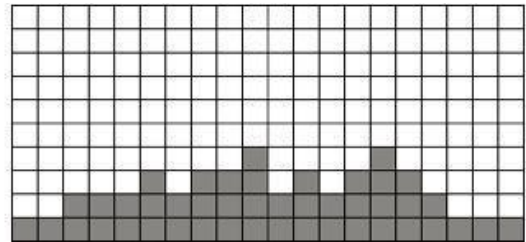
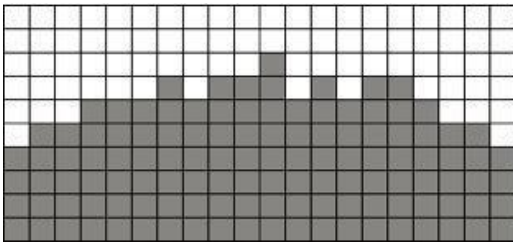
8. Зображення профілю будуть масштабуватися, щоб вміститися у вікні, але фактично швидкість та кут нахилу будуть залишатися такими, як і були запрограмовані.

ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ

Бігова доріжка має 5 попередньо встановлених програм. Всі вони мають певні показники швидкості та кута нахилу для досягнення різних цілей.

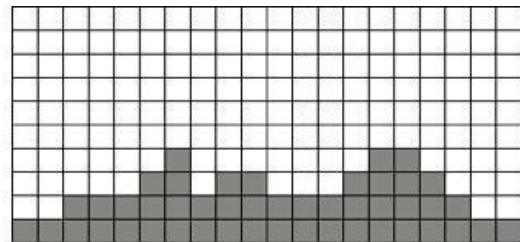
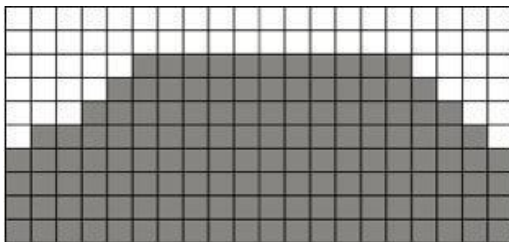
Пагорби

Ця програма відображається у вигляді трикутника або піраміди з поступовим переходом, приблизно 10%, від максимального навантаження (рівень який ви вибрали, перш ніж почати тренування) до максимального навантаження, яке триває протягом 10% від загального часу тренування, а потім поступово знижується. Кут нахилу буде збільшуватися більш поступово й постійно. Максимальний кут нахилу буде в середині тренування та триватиме протягом 10% від часу тренування.



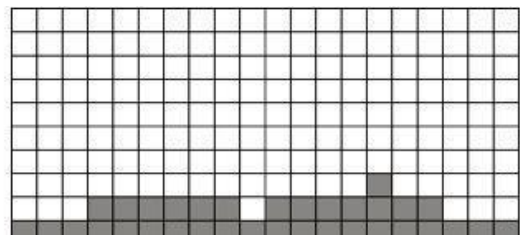
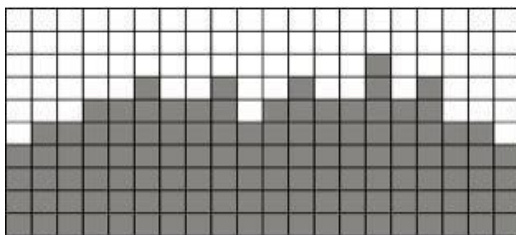
Спалювання жиру

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



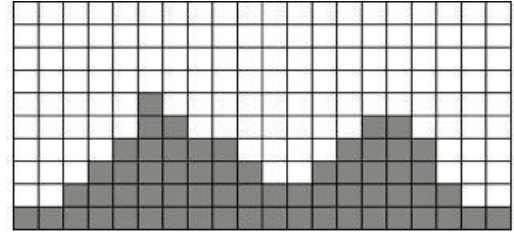
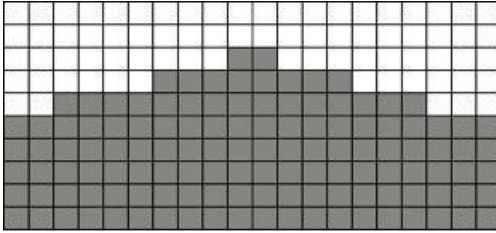
Кардіо

Ця програма являє собою швидкий набір швидкості (до максимального рівня або до значення, встановленого користувачем). Набір швидкості буде мати невеликі коливання вгору / вниз, щоб збільшувати та зменшувати серцеві скорочення. Це дозволить зміцнити серцевий м'яз та збільшити приплив крові. Кут нахилу в цій програмі помірний. Сегмент 15 - максимальна висота для цієї програми.



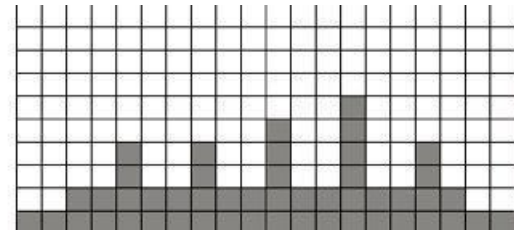
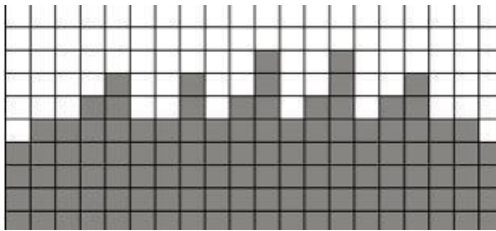
Силове тренування

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



Інтервальне тренування

Ця програма проходить через високі рівні інтенсивності з наступним відновним періодом низької інтенсивності. 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. Сердечно судинна система програмується на більш ефективне споживання кисню. Дана програма схожа на швидкісну. Тому м'язи нижніх кінцівок буде задіяно практично все тренування. Кут нахилу буде змінюватися на 25-65% від максимальної висоти.

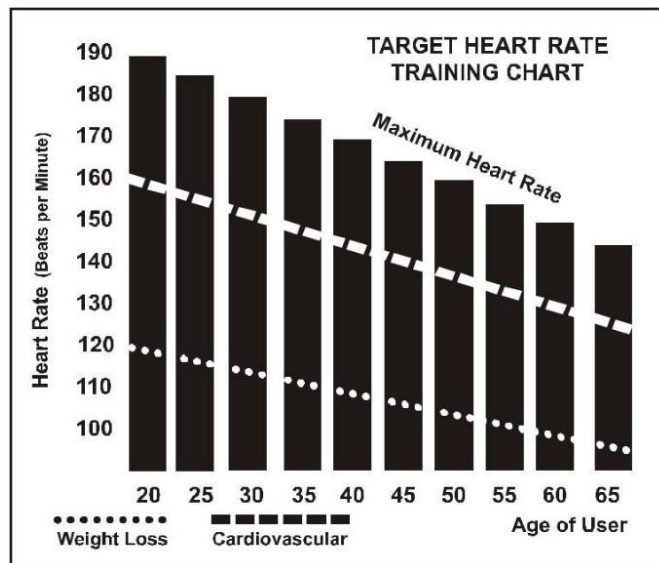


ПРОГРАМА СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Старий девіз: «Без болю немає перемоги» це міф, який був розвіяний перевагами більш комфортних тренувань. Великий успіх був досягнутий за рахунок використання моніторингу серцевого ритму при правильному використанні можливості вимірювання ритму під час тренування. Дюди визначили, що рівень навантаження, який вони обирали був або дуже високий, або занижений, та зрозуміли, що можна досягти великих результатів та задоволення від тренування тримаючи рівень серцевих скорочень в потрібному діапазоні.

Для того, щоб визначити темп тренування, ви повинні визначити максимальний для вас пульс. Це можна зробити за формулою: 220 мінус ваш вік. Для визначення ефективного діапазону серцевого ритму прорахуйте процентне співвідношення до максимально допустимого пульсу для вашого віку. Діапазон показань пульсу знаходиться в межі 50-90% від максимально допустимого пульсу. 60% від вашого максимального пульсу - це показник, при якому спалюється жир, 90% - укріплюється 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)

$180 \times 0.6 = 108$ ударів за хвилину (60% від максисума)

$180 \times 0.8 = 144$ ударів за хвилину (80% від максимума)

Таким чином для 40 років тренувальна зона буде становити 108 - 144 ударів за хвилину.

Якщо ви введете ваш 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 вирішувати яким цілям будете слідувати.

Дві найбільш популярних причини та цілі для тренування є зміцнення серцево-судинної системи (тренування серця та легенів) та контроль за вагою. Чорні стовпчики на малюнку показують максимально допустимий пульс для людини, чий вік невідомий під стовпцем. Тренувальний рівень пульсу для зміцнення серцево-судинної системи та втрати ваги зображений на малюнку двома лініями, які перетинають діаграму. Опис значень ліній знаходиться в нижньому кутку діаграми. Якщо ваша мета-зміцнення серцево-судинної системи або втрата ваги, це може бути досягнуто шляхом тренування на рівні 80% та 60% від вашого максимального рівня серцевого ритму, затвердженого лікарем. Проконсультуйтеся з вашим лікарем перш ніж почати тренування в будь-якій з програм.

Ви можете використовувати функцію відстеження серцевого ритму без використання програми. Ця функція може бути використана в ручному режимі або в одній з 9 будь-яких програм. Програма Heart Rate автоматично регулює кут нахилу.

ШВИДКІСТЬ СПРИЙНЯТТЯ НАВАНТАЖЕННЯ

Частота серцевого ритму важливий показник, але ви повинні прислухатися до свого тіла. Крім серцевого ритму є кілька показників, що визначають яке навантаження при тренуванні встановити. Ваш рівень стресу, фізичне та емоційне здоров'я, температура, вологість, час доби, коли та що ви їли в останній раз - це все те, що визначає рівень інтенсивності тренування. Прислухайтеся до вашого тіла, і воно вам все розповість.

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

Шкала виглядає наступним чином:

Оцінка сприйняття навантаження

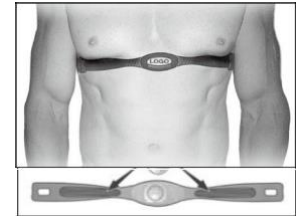
- 6 Мінімально
- 7 Дуже, дуже легко
- 8 Дуже, дуже легко +
- 9 Дуже легко
- 10 Дуже легко +
- 11 Достатньо легко
- 1. Комфортно
- 2. Трохи тяжко
- 3. Трохи тяжко +
- 4. Тяжко
- 5. Тяжко +
- 6. Занадто тяжко
- 7. Занадто тяжко +
- 8. Дуже занадто тяжко
- 9. Максимально

Щоб визначити приблизний рівень серцевого ритму для кожного з пунктів, просто додайте до його номеру «0». Приклад: пункт 12 це приблизно 120 ударів за хвилину вашого серцевого ритму. Він буде змінюватися у відповідності до факторів, описаних раніше. Знання цієї шкали має ряд переваг. Якщо ви відпочили та маєте сили, ви будете почувати себе добре, а кожен крок буде даватися вам з легкістю. У цьому стані ви можете тренуватися, а швидкість сприйняття навантаження буде підтримуватися. Якщо ж ви відчуваєте себе втомленим та млявим. це означає, що ви маєте потребу у відпочинку. У цьому стані кожен крок даватиметься найскладніше. Це знову ж таки, буде відобразитися у вашому рівні сприйняття навантаження та ви повинні тренуватися в установленому рівні.

ВИКОРИСТАННЯ ДАТЧИКА ПУЛЬСУ (ОПЦІОНАЛЬНО)

Як носити нагрудний датчик:

1. Приєднайте датчик до еластичного пасу за допомогою запірної частини.
2. Відрегулюйте пас настільки щільно, щоб вам було комфортно.
3. Розмістіть датчик з логотипом посередині грудей (деякі люди чіпляють датчик злегка зліва від центру). Закріпіть кінець еластичного пасу використовуючи блокувальні частини.
4. Розмістіть датчик безпосередньо під грудними м'язами.
5. Пот є найкращим провідником сигналу для датчика при вимірюванні ритму.



Однак, ви можете використовувати і звичайну воду для попереднього змочування електродів (2 ребристі овальні області на зворотному боці пасу). Рекомендується одягнути пас з нагрудним датчиком за дві хвилини до тренування. Деяким людям через особливості хімічної будови тіла необхідно більше часу, щоб отримати сигнал датчика. Після «розігріву» ця проблема зникає. Носіння одягу поверх датчика не впливає на передачу сигналу.

6. Під час тренування для досягнення сильного стійкого сигналу ви повинні знаходитися в діапазоні пристрою одержувача. Довжина діапазону може варіюватися, але зазвичай досить залишатися поблизу консолі. Носіння датчика безпосередньо на голому тілі гарантує коректну роботу датчика. Якщо вам зручно, можете одягати датчик поверх футболки. Однак в цьому випадку ви повинні змочити ті ділянки футболки, на яких будуть знаходитися електроди.

Примітка. Передавач автоматично активується, коли виявляє активність серця користувача. Крім того, він автоматично вимикається, коли не отримує жодної активності. Незважаючи на те, що передавач водонепроникний, волога може створювати помилкові сигнали, тому слід вжити заходів обережності, щоб повністю висушити передавач після використання для подовження часу автономної роботи (передбачуваний час автономної роботи передавача становить 2500 годин). Запасна батарея - Panasonic CR2032.

Неправильна робота

Увага! Не використовуйте програми вимірювання серцевого ритму на біговій доріжці якщо не відображається чітке постійне значення ритму. Високі або випадкові відображення чисел вказують на поломку.

Області де можуть бути виявлені перешкоди при вимірі частоти серцевого ритму:

1. Бігова доріжка не заземлена.
2. Поблизу знаходяться мікрохвильові печі, побутова техніка, телевізори тощо.
3. Є флюорисцентним лампи.
4. Є деякі системи безпеки.
5. У периметрі дії є загородження для домашніх тварин.
6. У деяких людей можуть виникнути проблеми зі зчитуванням сигналу з шкіри. Переверніть ремінь з ніг на голову.
7. Антена, яка бере частоту серцевих ритмів дуже чутлива. Якщо є зовнішнє джерело шуму, розгорніть тренажер на 90 градусів.

8. Якщо користувач використовує інший індивідуальний передавач в безпосередній близькості з консоллю.

Якщо проблеми в роботі траплялися і раніше-зверніться до дилера.

ПРОГРАМА HEART RATE/СЕРЦЕВОГО РИТМУ

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

Обидві програми працюють однаково, з тією лише різницею, що HR1 встановлено 60% , а HR2 встановлено 80% від максимального серцевого ритму. Щоб запустити програму HR дотримуйтесь інструкція нижче або оберіть HR1чи HR2, потім натисніть кнопку ENTER і дотримуйтесь інструкцій у вікні повідомлень.

Після вибору рівня серцевого ритму програма буде намагатися утримувати вас в цій межі з відхиленням 3-5 ударів за хвилину. Дотримуйтесь підказок 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 серцевий скорочень), потім натисніть ENTER.

2. Вікно повідомлень попросить вас ввести свій вік. Введіть його використовуючи кнопки SPEED +/- та натисніть кнопку ENTER для підтвердження нового значення, перейдіть до наступного вікна.

3. Тепер введіть свою вагу. Введіть його використовуючи кнопки SPEED +/- та натисніть кнопку ENTER для підтвердження нового значення, перейдіть до наступного вікна.

4. Використовуючи кнопки SPEED +/- введіть значення часу та натисніть кнопку ENTER для підтвердження, перейдіть до наступного вікна.

5. Вікно повідомлень запропонує вам налаштувати частоту пульсу. Цей рівень частоти, до якого ви будете прагнути, буде підтримуватися протягом всієї програми. Відрегулювати його можна використовуючи кнопки SPEED + / -, потім натисніть ENTER.

Примітка: якщо ви будете міняти значення серцевого ритму на свій розсуд, воно буде змінюватися від значення, яке ви встановили в пункті 1.

6. Ви закінчили налаштування та можете почати тренування натиснувши кнопку START. Ви також можете повернутися до головного меню та змінити налаштування натиснувши кнопку STOP.

Примітка: під час налаштування програми ви можете в будь-який час натиснути кнопку STOP, щоб повернутися до попереднього вікна.

Якщо ви під час тренування захочете змінити навантаження натисніть кнопку INCLINE +/- на консолі або лівому поручні. Це можна зробити в будь-який час під час тренування.

Під час програми HR 1 або HR 2 у вас буде можливість переглядати дані у вікні повідомлень натиснувши кнопку ENTER.

Використання додатку Spirit fit App



Завантажте додаток, що відповідає вашому обладнанню

BLUETOOTH ON / OFF



1. Витягніть ключ безпеки.
2. Утримуючи Кнопку INCLINE + та кнопку START, повторно вставте ключ безпеки. Подовжуйте утримувати кнопку INCLINE + та кнопку START протягом приблизно двох секунд до звукового сигналу.

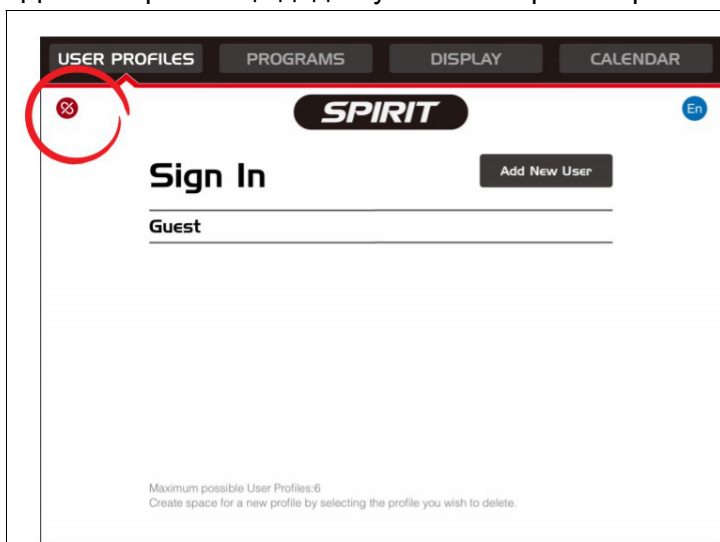


Після цього в нижній частині консолі з'явиться значок стану BLUETOOTH.

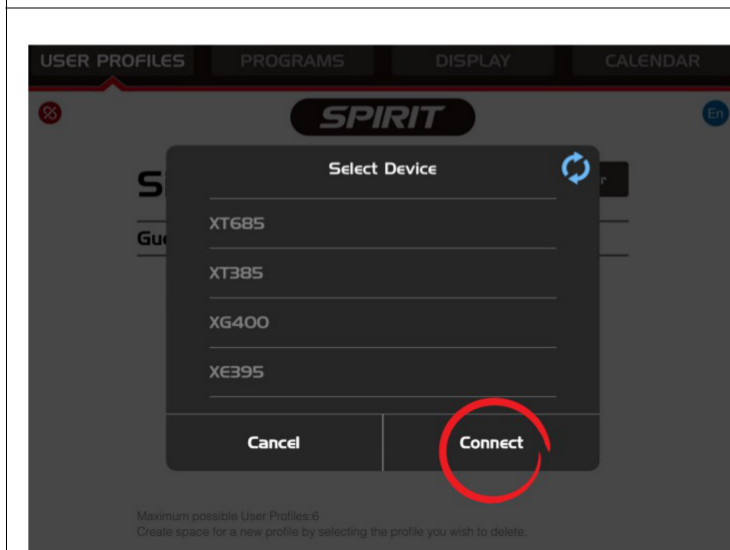


3. Використовуйте INCLINE +/- або Кнопки SPEED +/- для перемикання BLUETOOTH ON або OFF.
Зверніть увагу: Bluetooth на РК-дисплеї консолі не займеться, поки ви не під'єднаєтеся до обладнання через ваш телефон / планшет.
 Кнопки INCLINE +/- чи кнопки SPEED +/- для перемикання BLUETOOTH ON чи OFF.

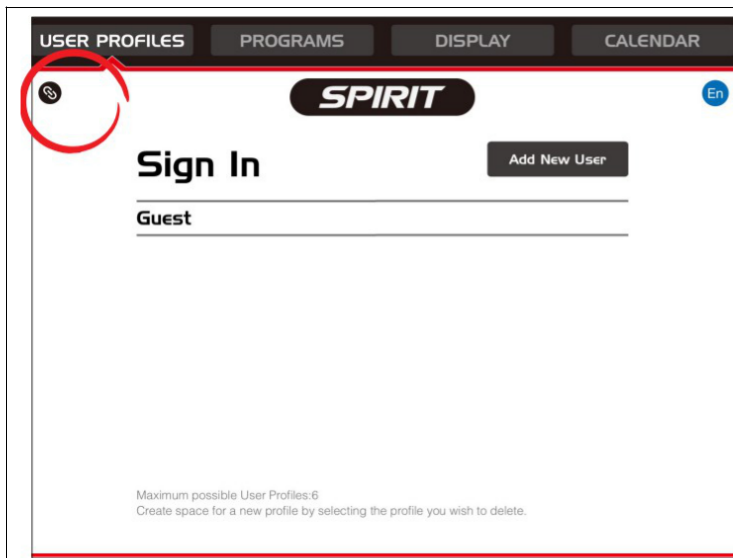
Для синхронізації додатку з вашим тренажером:



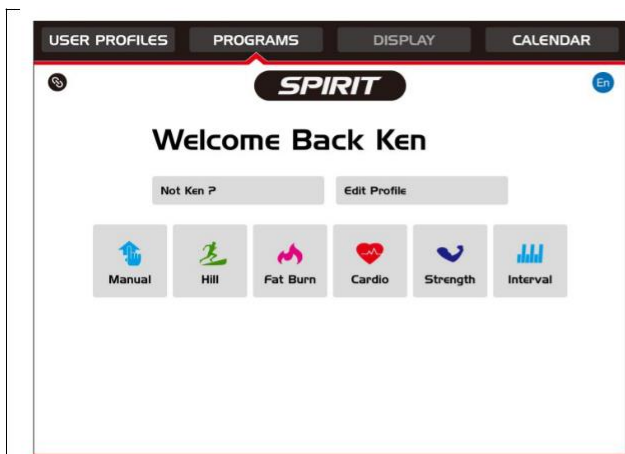
1. Завантажте Spirit fit App.
2. Відкрийте програму на пристрої (телефоні або планшеті) та переконайтеся, що на пристрої увімкнено функцію блютуз.
3. У додатку натисніть іконку (як на малюнку) у верхньому лівому кутку, щоб зв'язатися зі Spirit Fit App.



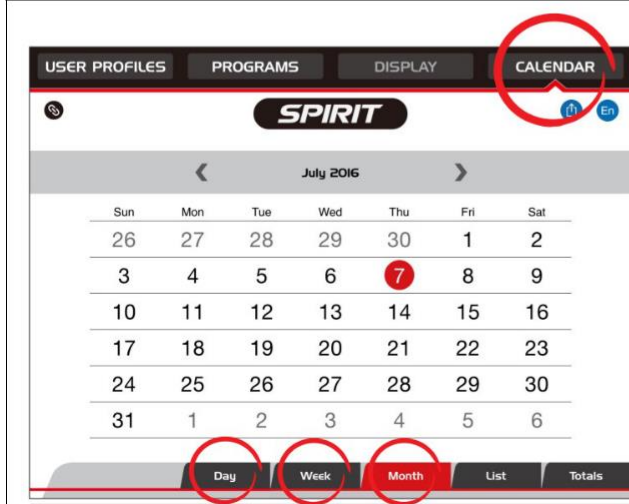
4. Після того як обладнання виявлено, натисніть кнопку CONNECT / З'єднання. Коли Spirit Fit App та обладнання синхронізуються, на консолі загориться значок блютуза. Тепер ви можете починати використовувати Spirit Fit App.



5. Після підключення значок змінить колір з червоного на чорний.



Після цього ви зможете контролювати та керувати процесом тренування з вашого мобільного пристрою - змінювати швидкість, кут нахилу, обирати тренувальну програму і т.п. Під час тренування ви можете користуватися інтернетом, переглядати відео, спілкуватися в соціальних мережах з вашими друзями з вашого мобільного пристрою, не зупиняючи при цьому тренування.



6. Дані кожного тренування (пройдена дистанція, витрачені ккал, час тренування тощо.) по закінченню автоматично зберігаються в мобільному додатку в особистому календарі тренувань - так ви з легкістю зможете слідкувати за вашими результатами та ефективно досягати поставлених тренувальних цілей.

Зверніть увагу, вам запропонують 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 програми належним чином, у вас повинна бути встановлена як мінімум операційна система iOS 7 або Android 4.4 для Spirit Fit App.

ЗАГАЛЬНЕ ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ПОЛОТНО/ДОШКА

Ваша бігова доріжка оснащена високоефективною дошкою з низьким рівнем тертя. Продуктивність максимальна в разі збереження полотна в чистоті. Використовуючи м'яку тканину або паперовий рушник протріть край ременя та область між краєм ременя та самою рамою. Також протріть, наскільки це можливо, під краєм бігового полотна. Робіть це раз на місяць щоб подовжити термін використання обладнання. Використовуйте м'яке мило, воду та нейлонову щітку, щоб очистити початок текстурированої стрічки (полотна). Перед початком використання обов'язково дайте йому висохнути.

Під час розбирання, або, коли полотно стабілізується, на підлозі під біговою доріжкою може з'явитися чорна пил. Це нормально.

ГЕНЕРАЛЬНЕ ПРИБИРАННЯ

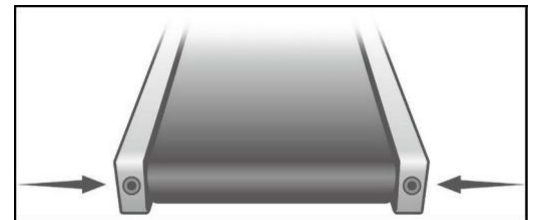
Бруд, пил, шерсть домашніх тварин та інше можуть забивати вентиляючі пристрою та накопичуватися на біговому полотні. Раз на місяць чистить поверхню під доріжкою, щоб уникнути надмірного накопичення пилу та бруду, які можуть перешкодити роботі двигуна. Раз на рік знімайте кришку двигуна та прибирайте бруд, який може накопичуватися.

Перед виконанням цих робіт від'єднайте шнур живлення.

РЕГУЛЮВАННЯ ПОЛОТНА

Для більшості користувачів натяг полотна не має вирішального значення. Це може бути важливо для бігунів та професійних спортсменів, яким необхідний плавний хід поверхні. Регулювання проводиться на задньому роликку за допомогою 6мм шестигранного ключа, що входить в комплект деталей. Регульовальні болти знаходяться в кінці бічних рейок, як показано на малюнку нижче.

Затягніть задній ролик до такого рівня, щоб запобігти зісковзуванню переднього. Поверніть ролики на $\frac{1}{4}$ та перевірте правильність натягу при ходьбі, переконавшись, що він не зісковзує. Коли регулювання буде завершено, переконайтеся, що болти з обох сторін затягнуті рівномірно, а полотно не провисає в одну зі сторін, а знаходиться безпосередньо посередині.



Не перетягуйте! Надмірне затягування може привести до пошкодження полотна та передчасного виходу з ладу підшипників. Якщо полотно занадто затягнуте, але як і раніше прослизає, тоді причина може бути в привідному пасі, розташованому під кришкою двигуна, який з'єднує двигун та передній ролик. Натяг полотна повинен виконувати кваліфікований майстер.

РЕГУЛЮВАННЯ ПОЛОТНА

Бігова доріжка спроектована так, що протектор полотна знаходиться посередині. Залежно від ходи користувача деякі полотна можуть переміщуватися в різні боки під час ходьби і це нормально. Однак, якщо під час регулювання полотна продовжує сповзати в одну зі сторін, необхідно налагодити його роботу.

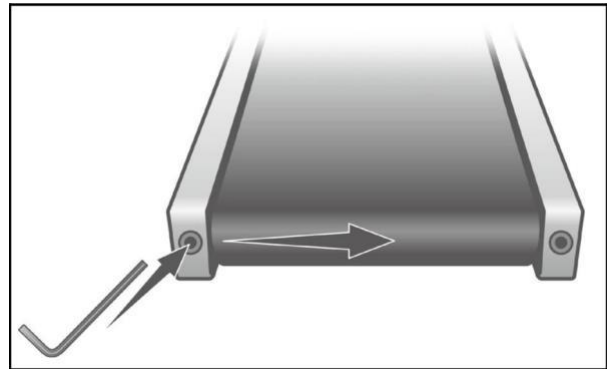
ЦЕНТРУВАННЯ ПОЛОТНА

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

Продовжуйте робити $\frac{1}{4}$ обороту поки полотно не стабілізується в центрі деки. Якщо полотно знаходиться дуже близько до правого боку, поверніть болт проти годинникової стрілки. Відстежуйте знаходження полотна. В залежності від ходьби та експлуатації воно може потребувати періодичної регулювання. Різні користувачі впливають на бігове полотно по-різному. Відстежуйте це та внесіть корективи при регулюванні полотна. Налаштування полотна - це відповідальність користувача.

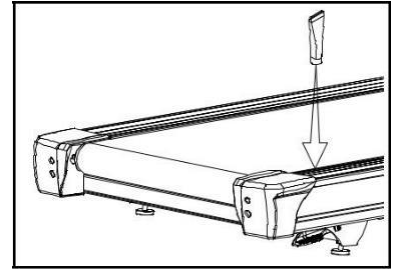
УВАГА:

ГАРАНТІЯ також **НЕ** поширюється на несправності бігової доріжки **В РЕЗУЛЬТАТІ НЕПРАВИЛЬНОГО НАЛАШТУВАННЯ / НАТЯГУВАННЯ** бігового полотна.



ПРОЦЕДУРА ЗМАЩУВАННЯ ПОЛОТНА/ДОШКИ

Не використовуйте інші мастила, крім рекомендованих. Ваша бігова доріжка поставляється з одним тюбиком (шприцом) мастила. Додаткові можуть бути замовлені у офіційного дилера. Доступні інші комерційні набори для змащення, але в даний час схвалений тільки один - Lube-N-Walk.



Ці комплекти поставляються зі шприцом, який полегшує процес змащування. Набори для змащення можна придбати: <http://www.jadfitness.com>. Правильний набір повинен бути на підставі кремнію, а не парафіну.

Змащування дошки бігової доріжки через рекомендовані інтервали часу, забезпечить більш тривале користування обладнанням. Коли висихає мастило відбувається тертя між дошкою та підйомами полотна, що є приводом до невиправданого навантаження на двигун, привідний пас та електронну плату керування двигуном, та може спричинити за собою катастрофічне руйнування цих дорогих запчастин. Якщо не змащувати бігову доріжку через рекомендовані інтервали часу це може призвести до втрати права на гарантійні умови. Полотно та дошка комплектуються вже змазаними, подальше їх змащування повинно здійснюватися кожні 90 годин використання. Консоль має вбудований індикатор нагадування про те, що необхідно провести таке змащування, тобто нагадування буде загорятися кожні 90 годин використання.

Використовуйте мастило для змащення дошки під полотном. Якщо ви можете дістатися під бігове полотно приблизно на 6 " з кожного боку, тоді керуйтеся наступними кроками: витягніть штекер, посередині дошки підійміть полотно та нанесіть мастило. Більшу частину мастила нанесіть на поверхню дошки. Повторіть процедуру на протилежному боці. Під'єднайте кабель живлення та ходіть на доріжці з помірною швидкістю протягом 5 хвилин.

У разі неможливого виконання вищеописаної операції ви повинні послабити полотно. Використовуючи 6мм шестигранний ключ (йде в комплекті з доріжкою) звільніть два болти заднього ролика регулювання, розташованого в задній торцевій кришці. Досить зробити 5-10 обертів, щоб отримати достатній доступ руки під полотно. Переконайтеся, що послабили два болта однаково та запам'ятайте кількість оборотів, тому що в кінці роботи вам потрібно буде їх затягнути назад.

Після того як полотно послаблено, протріть деку чистою ганчіркою, щоб видалити бруд. Нанесіть все мастило зі шприца на поверхню платформи близько 45 см (18 дюймів) від кожуха двигуна. Нанесення мастила виконується смугою довжиною в 1 фут, аналогічно нанесення зубної пасти на щітку. Смуга мастила повинна знаходитися посередині платформи, на однаковій відстані від обох сторін краю полотна. Наносте мастило на протекцію на полотні де зазвичай ступають ваші ноги під час тренування. Це приблизно відстань в 18 дюймів від кришки двигуна. Для більш точного визначення протекції, ви можете ходити на біговій доріжці при роботі по змазування. Зверніть увагу, якщо ви використовуєте бігову доріжку в основному для бігу, тоді протекція ходьби та бігу не співпадає. Після того як закінчите змазування, затягніть болти заднього ролика на ту кількість оборотів, що і при послабленні їх. Запустіть бігову доріжку зі швидкістю 5 км / год (3 милі на годину) та не ходіть по ньому ще 1-2 хвилини, щоб переконатися, що полотно залишається в центрі деки. Якщо полотно з'їжджає в сторони – потрібна корекція по централізації полотна. Коли полотно вже змазано ви повинні на ньому, як мінімум, 5 хвилин ходити, але не бігати, щоб забезпечити рівномірний розподіл мастила. Якщо ви придбали комплект мастила на силіконовій основі, прочитайте інструкцію, що додається до нього.

ДІАГНОСТУВАННЯ-КЕРІВНИЦТВО

Перш ніж звернутися до дилера за допомогою, будь ласка, ознайомтеся з наступною інформацією. Це може заощадити ваш час та гроші. У переліку нижче входять загальні проблеми, які не потрапляють під дію гарантії на бігову доріжку.

ПРОБЛЕМА

РІШЕННЯ/МОЖЛИВА ПРИЧИНА

Дисплей не загоряється	<ol style="list-style-type: none">1. Ключ безпеки не під'єднано.2. Спрацював автоматичний вимикач на передній решітці. Натісніть вимикач, поки він не зафіксується.3. Бігова доріжка не під'єднана до мережі. Переконайтеся, що вилка щільно вставлена в розетку.4. Вимкнуто автоматичний перемикач на біговій доріжці. Обладнання браковане, зверніться до дилера.
Полотно перебуває не по центру. При ходьбі зміщується в боки	При ходьбі користувач робить більше навітаження на одну з ніг. Відрегулюйте полотно використовуючи інструкцію з регулювання полотна на сторінці 24.
Після натискання кнопки START двигун не запускається	<ol style="list-style-type: none">1. Якщо двигун запускається, але після короткого проміжку часу перестає працювати, на екрані з'являється «E1» - запустіть калібрування.2. Якщо після натискання кнопки START двигун не почав працювати, на дисплеї з'являється «E1» - зверніться в сервісний центр.
Бігова доріжка досягає лише 12 км / год (7миль / год), а дисплей відображає більш високу швидкість	Це вказує на те, що двигун не отримує достатньо живлення. У біговій доріжці низька напруга змінного струму. Не використовуйте подовжувач. Якщо ж подовжувач необхідний, користуйтеся якомога коротким. Також причина може криється в низькій побутовій напрузі. Зверніться до кваліфікованого фахівця або вашого дилера. Для нормальної роботи потрібно як мінімум 230/110 Вт змінного струму.
Доріжка зупиняється дуже швидко / повільно при натягу страхувального шнура.	Високе тертя полотна та дошки. Дивіться розділ про технічне обслуговування-змащування.
Консоль під час руху бігової до-ріжки показує 15/10	Високе тертя полотна та дошки. Дивіться розділ про технічне обслуговування.
Під час занять в холодну погоду при дотику до консолі вона вимикається	Бігова доріжка може бути не заземлена. Статична електрика призвела до збою комп'ютер. Зверніться до інструкції щодо заземлення.
Вибиває автоматичний вимикач	Небхідно дома замінити автоматичний вимикач на більш потужний. Зверніться до інструкції на сторінці 3.

ПРОЦЕДУРА КАЛІБРУВАННЯ

1. Видаліть ключ безпеки
2. Декілька разів натисніть кнопку START та кнопку FAST однією рукою, та поставте ключ безпеки на місце. Продовжуйте утримувати кнопки START та FAST поки на дисплеї не з'явиться "Factory settings" / «Заводські налаштування», натисніть кнопку ENTER.
3. Тепер ви можете поміняти одиниці виміру з миль на км. Для цього використовуйте кнопки UP або DOWN, а потім натисніть ENTER. (Максимальна швидкість відображається у вікні швидкості, а максимальна висота відображається у вікні кут нахилу).
4. Grade return - On (Коли кнопка STOP натиснута, кут нахилу повертається до 0).
5. Натисніть кнопку START, щоб почати калібрування. Процес відбувається автоматично; швидкість запуститься без попередження, тому не стійте на полотні.

РЕГУЛЮВАННЯ ДАТЧИКА ШВИДКОСТІ/СПИДОМЕТРУ

Якщо калібрування не розпочалося, перевірте спідометр.

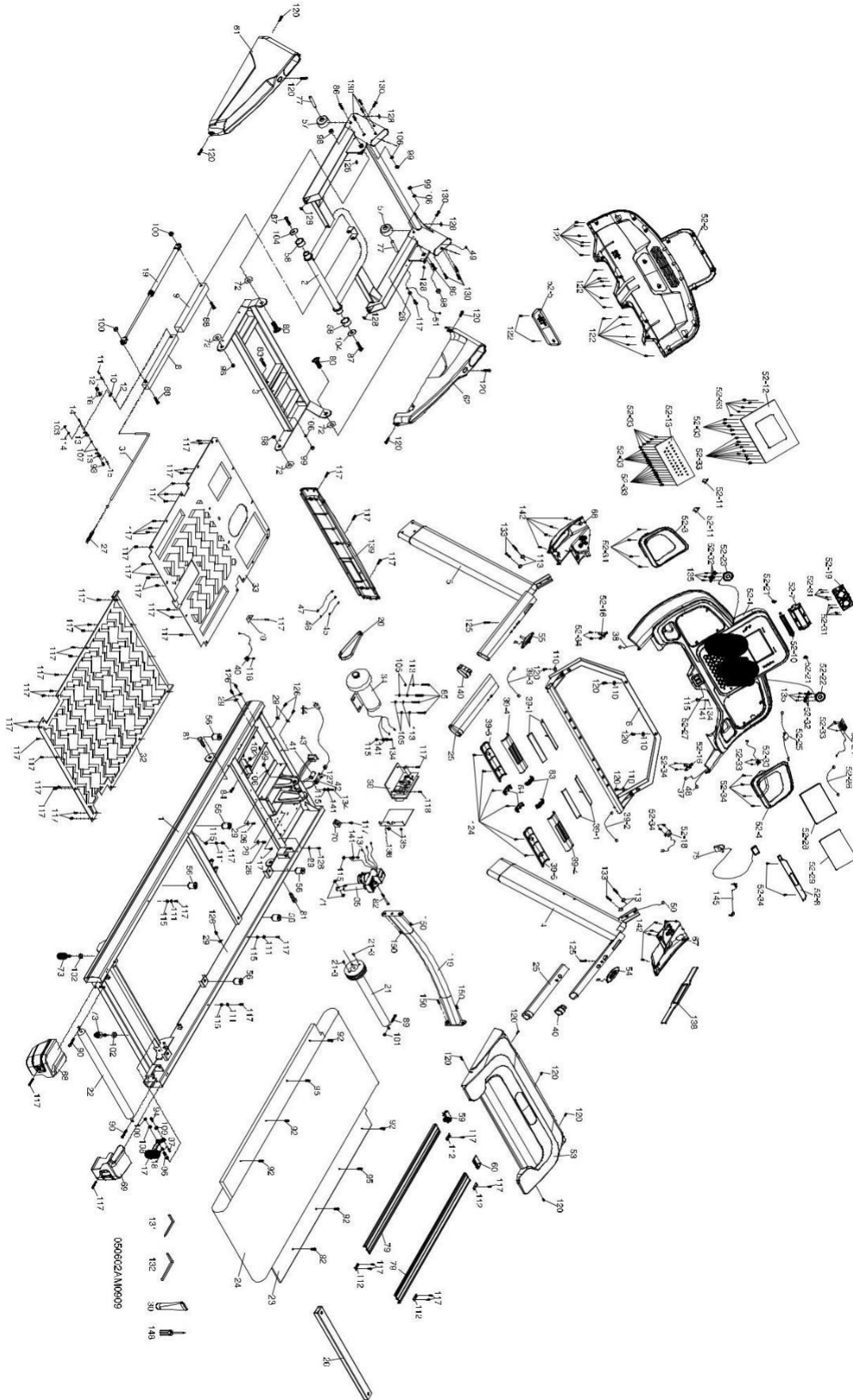
1. Зніміть кришку двигуна відкрутивши 4 гвинта, які утримують його на місці. (Вам не потрібно їх видаляти повністю).
2. Датчик швидкості встановлений на лівій стороні рами, поруч від шків переднього ролика (шків матиме пас, який також йде до двигуна). Сам спідометр маленький та чорний, з приєднаним до нього дротом.
3. Переконайтеся, що спідометр знаходиться якомога близько до нього, але не торкається його. На лицьовій стороні шків ви побачите магніт, переконайтеся, що спідометр вирівняний з магнітом. Для регулювання спідометра послабьте гвинт, який утримує спідометр. Коли закінчите закріпіть гвинт назад.

Engineering Mode Menu/Інженерний режим меню

Консоль має вбудоване програмне забезпечення, яке дозволяє змінювати налаштування одиниць виміру з миль в метри і т.п., відключати 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 відбиється запитуваний режим. Для входу в нього натисніть ENTER.

1. Key Test / Тест кнопок (Дозволить перевірити всі кнопки та переконатися, що вони працюють).
 2. Display Test / Тест дисплея (Перевіряє всі функції дисплея).
 3. Functions / Функції (Натисніть ENTER для доступу до налаштувань та UP для прокрутки).
 - I. Display Mode / Режим дисплея (Після 30 хвилин бездіяльності, обладнання переходить в «сплячий режим»).
 - II. Pause Mode / Режим паузи (При включенні цього режиму пауза триває 5 хвилин, при виключеному режимі пауза триває нескінченно).
 - III. Maintenance / Технічна підтримка (Повідомляє вам, що пора змастити обладнання).
 - IV. Units / Одиниці виміру (Дозволяє змінювати одиниці вимірювання з футів на метри).
 - V. Beep / Сигнал (Вимикає динамік, щоб не лунали сигнали).
 4. Безпека (Блокує клавіатуру при несанкціонованому використанні).
- Вихід.

CXEMA



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Список деталей	К-ть
1	Основна рама	1
2	Передня рама	1
3	Похилий кронштейн	1
4	Права опорна стійка	1
5	Ліва опорна стійка	1
6	Рама консолі	1
8	Внутрішня труба ковзання	1
9	Зовнішня труба ковзання	1
10	З'єднувач	1
11	Вісь з'єднувача	1
12	Втулка	2
13	Крепіння кронштейна	2
14	Палець	1
15	Ізольююча втулка	1
16	Ручка згортання доріжки	1
17	Важіль	1
18	Пружина	1
19	Циліндр	1
20	Привідний пас	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 натягу	1
28	Затискач дроту	1
29	Скоби	8
30	Мастило	1
31	Стальний трос	1
32	Верхня кришка рами	1
33	Нижня кришка рами	1
34	Двигун	1
35	Двигун під'ємного механізму	1
36	Блок керування двигуном	1
37	800m/m Кабель датчика швидкості (верхній)	1
38	800m/m Кабель датчика кута нахилу (верхній)	1
39~1	Датчик пульсу	4
39~2	1100m/m Провід датчика пульсу (білий)	1
39~3	1100m/m Провід датчика пульсу (червоний)	1
39~4	Верхня кришка датчика пульсу	2
39~5	Нижня кришка датчика пульсу	2
40	1200m/m Кабель датчика	1
41	Запобіжник	1

№	Список деталей	К-ть
42	Розетка	1
43	Перемикач	1
44	Блок живлення	1
45	70m/m_3`єднувальний дріт (чорний)	1
46	350m/m 3`єднувальний дріт (білий)	1
47	350m/m 3`єднувальний дріт (чорний)	1
48	800m/m Комп'ютерний кабель (верхній)	1
49	1200m/m Комп'ютерний кабель (нижній)	1
50	1250m/m Комп'ютерний кабель(середній)	1
51	1000m/m Заземляючий дріт	1
52	Консоль в зборі	1
52~1	Верхня кришка консолі	1
52~2	Нижня кришка консолі	1
52~3	Тримач для бутылки лівий (L)	1
52~4	Тримач для бутылки правий (R)	1
52~5	Захист ланцюга/кришка	1
52~7	Решітка вентилятору	1
52~8	Подставка для книги	1
52~10	Відбивач вентилятору	1
52~11	Квадратна магнітна пластина	2
52~12	Дисплей консолі	1
52~13	Кнопочна дошка	1
52~16	Кріплення	2
52~18	400m/m Кабель перемикача	1
52~19	500m/m Лопості (опціонально)	1
52~21	Вентилятор	2
52~22	250m/m Кабель динаміка (опціонально)	1
52~23	450m/m Кабель динаміка (опціонально)	1
52~24	Посилювач контролю	1
52~25	300m/m Кабель приємника (опціонально)	1
52~26	600m/m Кабель посилювача (опціонально)	1
52~27	400m/m Дріт заземлення консолі	1
52~28	Водонепроникна прокладка	1
52~29	Акриловий очисник	1
52~30	300m/m Звукова дошка (красна)(опціонально)	1
52~31	3.5 × 40m/m Гвинт	8
52~32	Решітка динаміка (опціонально)	6
52~33	2.3 × 6m/m Гвинт	45
52~34	3.5 × 12m/m Гвинт	16
53	Верхній захист двигуна	1
54	300m/m Кабель регулювання перемикача швидкості	1
55	300m/m Кабель регулювання перекидача кута нахилу	1
56	Прокладка	6
57	Транспортувальне колесо(А)	2
58	Транспортувальне колесо(В)	2
59	Заглушка на рельсу (ліва)(L)	1
60	Заглушка на рельсу (права) (R)	1
61	Кришка основної рами (ліва) (L)	1

№	Список деталей	К-ть
62	Кришка основної рами (права)(R)	1
63	Верхня заглушка датчика пульсу	2
64	Нижня заглушка датчика пульсу	2
66	Вертикальна кришка ліва(L)	1
67	Вертикальная кришка права(R)	1
68	Задній регулятор лівий (L)	1
69	Задній регулятор правий (R)	1
70	Кришка моторного відсіку(D)	2
71	Ø 24 × Ø 10 × 3Т Пластикова шайба (A)	2
72	Ø 50 × Ø 13 × 3Т Пластикова шайба (B)	4
73	Ніжка	2
75	Ключ безпеки	1
77	Обмежувач	2
79	Алюмінієві рейки	2
80	1/2" × 1-1/4" Болт	2
81	1/2" × 1" Болт	2
82	3/8" × 4-1/2" Кришка болта	1
83	3/8" × 3-3/4" Кришка болта	1
84	3/8" × UNC16 × 1-1/2" Болт	1
85	3/8" × 1-1/4" Болт	4
86	3/8" × 2" Болт	2
87	5/16" × 1" Болт	2
88	5/16" × 2-3/4" Болт	2
89	M8 × 60m/m Болт	1
90	M8 × 80m/m Болт	2
92	M8 × 35m/m Потайиой болт з плоскою голівкою	6
93	M3 × 10m/m Гинт	1
94	M5 × 20m/m Гинт	1
95	M8 × 55m/m Болт	2
96	5/16" × 42m/m Болт	1
97	M5 × 5Т Пластикова гайка	1
98	1/2" × UNC12 × 8Т Пластикова гайка	4
99	3/8" × 7Т Пластикова гайка	4
100	5/16" × 6Т Пластикова гайка	3
101	M8 × 7Т Пластикова гайка	1
102	3/8" × 7Т Гайка	3
103	M3 × 2.5Т Гайка	1
104	Ø 5/16" × Ø 35 × 1.5Т Плоска шайба	2
105	Ø 3/8" × Ø 25 × 2.0Т Плоска шайба	4
106	Ø 3/8" × Ø 19 × 1.5Т Плоска шайба	4
107	Ø 5 × Ø 10 × 1.0Т Плоска шайба	2
108	Ø 5/16" × Ø 18 × 1.5Т Плоска шайба	1
109	Ø 5 × Ø 12 × 1.0Т Плоска шайба	1
110	Ø 5 × Ø 15 × 1.0Т Плоская шайба	4
111	Ø 6 × Ø 23 × Ø 13 × 5.5Т × 3Т Пластикова шайба	4
112	Ø 5.5 × 27 × 60 × 1Т × 2.5Н Вогнута шайба	4
113	Ø 10 × 2.0Т М`яка шайба	8
114	M3 М`яка шайба	1

№	Список деталей	К-ть
115	M5 шайба	8
117	Ø 5 × 16L Гвинт	54
118	5 × 19m/m Гвинт	2
119	Підтримуючий поручень	1
120	5 × 16m/m Гвинт	15
122	3.5 × 12m/m Гвинт	20
124	3 × 10m/m Гвинт	6
125	4 × 50/mm Гвинт	2
126	3.5 × 16m/m Гвинт	8
127	3 × 10m/m Гвинт	2
128	M5 Гайка	6
130	5/16" × UNC18 × 15L Болт	8
	Комбінований гайковий ключ/хрестова викрутка	
131	Викрутка	1
132	Викрутка	1
133	3/8" × 1-1/2" Болт	4
134	M5 × 10m/m Гайка	4
135	3 × 8m/m Гвинт(6 штук опціонально)	8
136	Контролер задньої пластини	1
138	Нагрудний датчик (опціонально)	1
139	Передній захист двигуна	1
140	Заглушка поручня	2
141	Ø 5 × 1.5T М'якая шайба	4
142	3.5 × 16m/m Гвинт	8
145	400m/m Аудіо кабель(опціонально)	1
148	Викрутка	1
150	5/16" × 3/4" Болт	4