

SPIRIT



БІГОВА ДОРІЖКА

КЕРІВНИЦТВО КОРИСТУВАЧА

Будь ласка, уважно прочитайте цей посібник перед тим, як приступити до експлуатації тренажера

Вказівник

Запобіжні заходи.....	2
Інструкція зі складання.....	5
Керування біговою доріжкою.....	8
Програми.....	11
Фітнес-тест.....	12
Цільове значення пульсу.....	15
Використання нагрудного поясу.....	16
Контроль частоти серцевих скорочень.....	17
Обслуговування.....	19
Діагностика.....	20
Зображення в розібраному вигляді та список запчастин.....	22

Запобіжні заходи

Для цього тренажера потрібна окрема заземлена розетка 220V/10AMP, яка не використовується іншими електроприладами!

Враховуючи низьку якість електромереж України, необхідно забезпечити електроживлення тренажера, що виключає різкі перепади напруги та електроперешкоди. Для цього слід застосовувати спеціальні електростабілізуючі пристрої.

Силовий, нульовий та заземлюючий дроти не повинні переплітатися. Тренажер повинен бути правильно заземлений, щоб знизити ризик удару струмом. Проконсультуйтеся з електриком, якщо ви не впевнені в правильному заземленні тренажера. Якщо вилка не підходить до гнізда розетки, замініть розетку на відповідну, звернувшись до спеціаліста.

Для забезпечення довгострокової роботи тренажера Вага користувача повинна бути на 20% менше максимально допустимої ваги для цього тренажера. Допускається нерегулярна та нетривала експлуатація тренажера з вагою користувача, наближеним до максимального. Гарантія анулюється у випадку, коли тренажер більше 30% часу експлуатується з вагою користувача, наближеним до максимального.

Не використовуйте тренажер у разі блокування вентиляційних отворів. Постійно перевіряйте, чи не засмічилися вентиляційні отвори на тренажері там, де вони є, і на двигуні або генераторі основного приводу.

Виключіть потрапляння сторонніх предметів та комах у вентиляційні та інші отвори тренажера.

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 до теплого.

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

Уникайте встановлення тренажерів у місцях, де можливе попадання прямих сонячних променів. Попадання прямого сонячного проміння може призвести до підвищеного нагрівання вузлів тренажера.

Не розташовуйте тренажер на килимові покриття. У разі потреби встановлення тренажера на килимове покриття застосовуйте спеціальний гумовий або поліуретановий мат.

Одночасно на біговій доріжці може займатися лише одна людина. Для тренування надягайте відповідний спортивний одяг. Не одягайте надто широкий і довгий одяг, щоб його кінці не потрапили в механізм бігової доріжки. Завжди одягайте спортивне взуття. Не тренуйтеся на біговій доріжці босоніж або в сандалях.

Перед тим, як стати на саму доріжку, встаньте на платформи з боків рами тренажера. Ставайте на полотно бігової доріжки після того, як вона запущена - це

дозволить уникнути непотрібного попереднього навантаження.

Перед включенням тренажера в мережу, завжди дотримуйтесь запобіжних заходів. Тримайте електропровід на безпечній відстані від коліс нахилу бігової доріжки. Провід не повинен перебувати під тренажером. Ніколи не використовуйте пошкоджений електропровід.

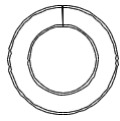
Забезпечте своєчасне регламентне обслуговування тренажерів. Сервісне обслуговування повинно здійснюватися авторизованими спеціалістами або сервісними службами.

УВАГА!

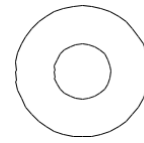
Недотримання вищезазначених рекомендацій та вимог може призвести до скорочення термінів експлуатації тренажера, а також пошкодження електроніки та двигуна тренажера.

Недотримання вищезгаданих рекомендацій веде до припинення встановлених термінів гарантійного обслуговування.

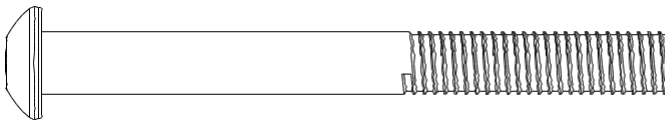
Список запчастин для бігової доріжки



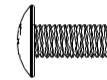
#58 - 3/8"
Гровер (6 шт.)



#59 - 3/8"
Плоска шайба (6 шт.)



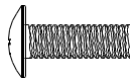
#104 – 3/8" x 3-3/4"
Болт (6шт.)



#73 – M5 x 12 мм
Болт (4 шт.)



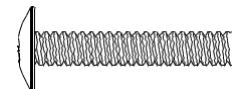
#110 - M5 x 10мм
Болт (2 шт.)



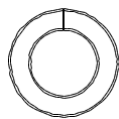
#73 - M5 x 12мм
Болт (1 шт.)



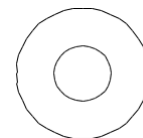
#125. M5
Шайба (1 шт.)



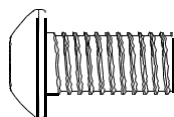
#112 - M5 x 30мм
Болт (2 шт.)



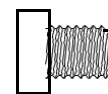
#58 - 3/8"
Гровер (6 шт.)



#59 - 3/8"
Плоска шайба (6 шт.)



#105 – 3/8" x 3/4"
Болт (6 шт.)



#108 – M8 x 12мм
Болт (6 шт.)

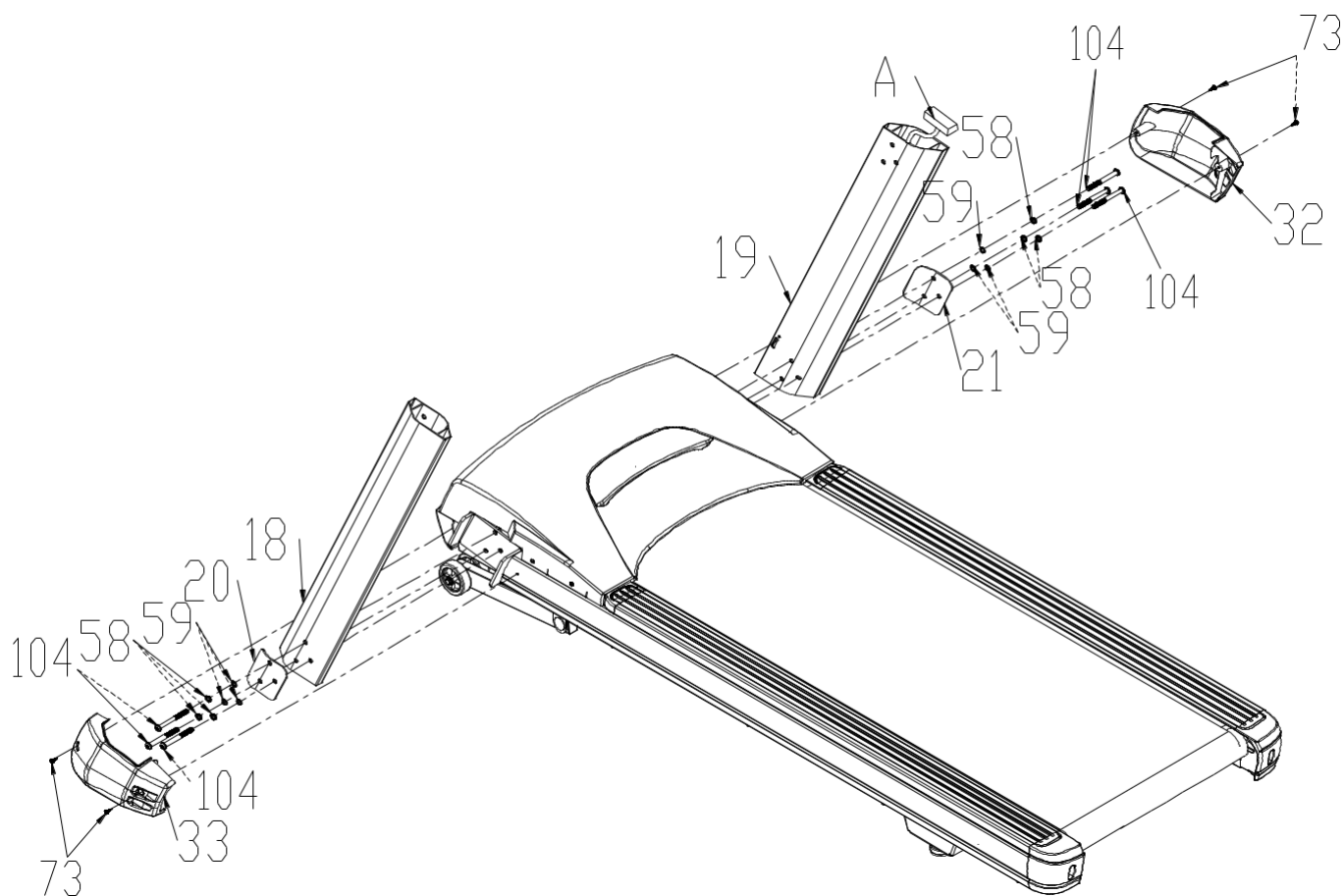
Інструкція зі складання бігової доріжки

Крок 1: ВСТАНОВЛЕННЯ ВЕРТИКАЛЬНИХ СТІЙОК

Всередині правої стійки (19) знаходиться дрід комп'ютера (А) (87). Слідкуйте за тим, щоб під час складання дрід не перетискався. Прикрутіть стійку до рами через верхній отвір пластини (21) за допомогою болта 3/8" x 3-3/4" (104), гровера 3/8" (58) та плоскої шайби 3/8" (59). Потім щільно прикрутіть два болта (104) та шайби (58 і 59).

Встановіть ліву стійку (18) так само.

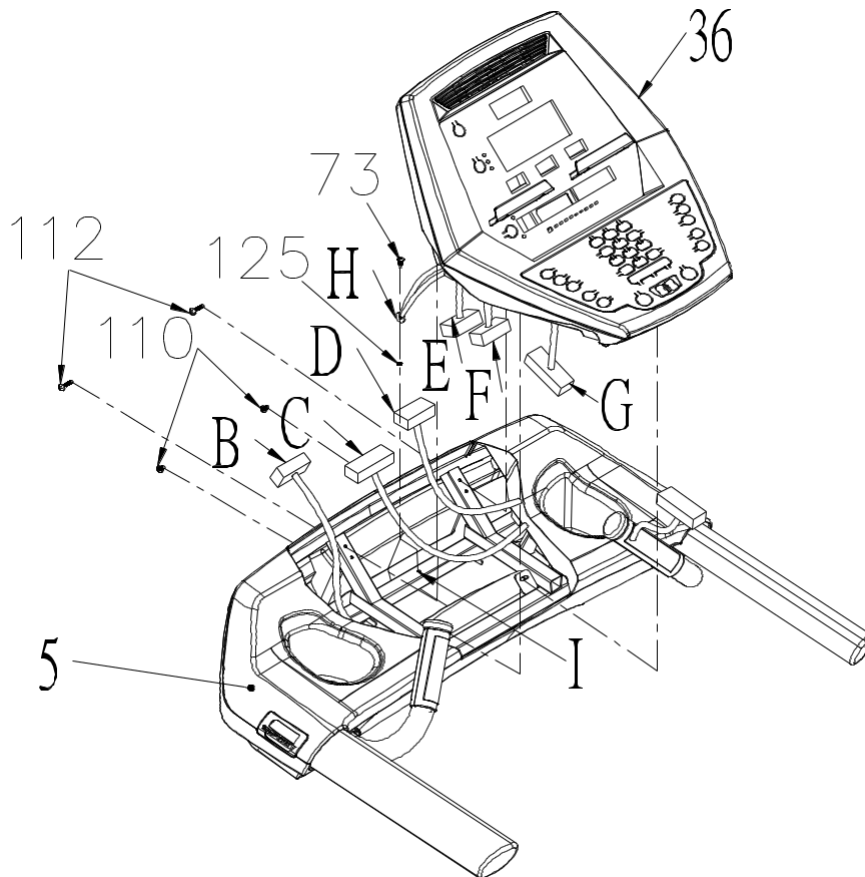
Встановіть бічні декоративні панелі (32 та 33), прикрутивши їх до рами за допомогою болтів М5 x 12 мм (73).



Крок 2: ВТАНОВЛЕННЯ КОНСОЛІ

З'єднайте дроти комп'ютера (G(86) та C(120)), дроти пульсометра (праві: D(122) та F(88); ліві: B(28) та E(88)) і вставте кабель заземлення (H) (121) в отвір (I) у рамі. Закріпіть болтом М5 х 12 мм (73) та шайбою М5 (125).

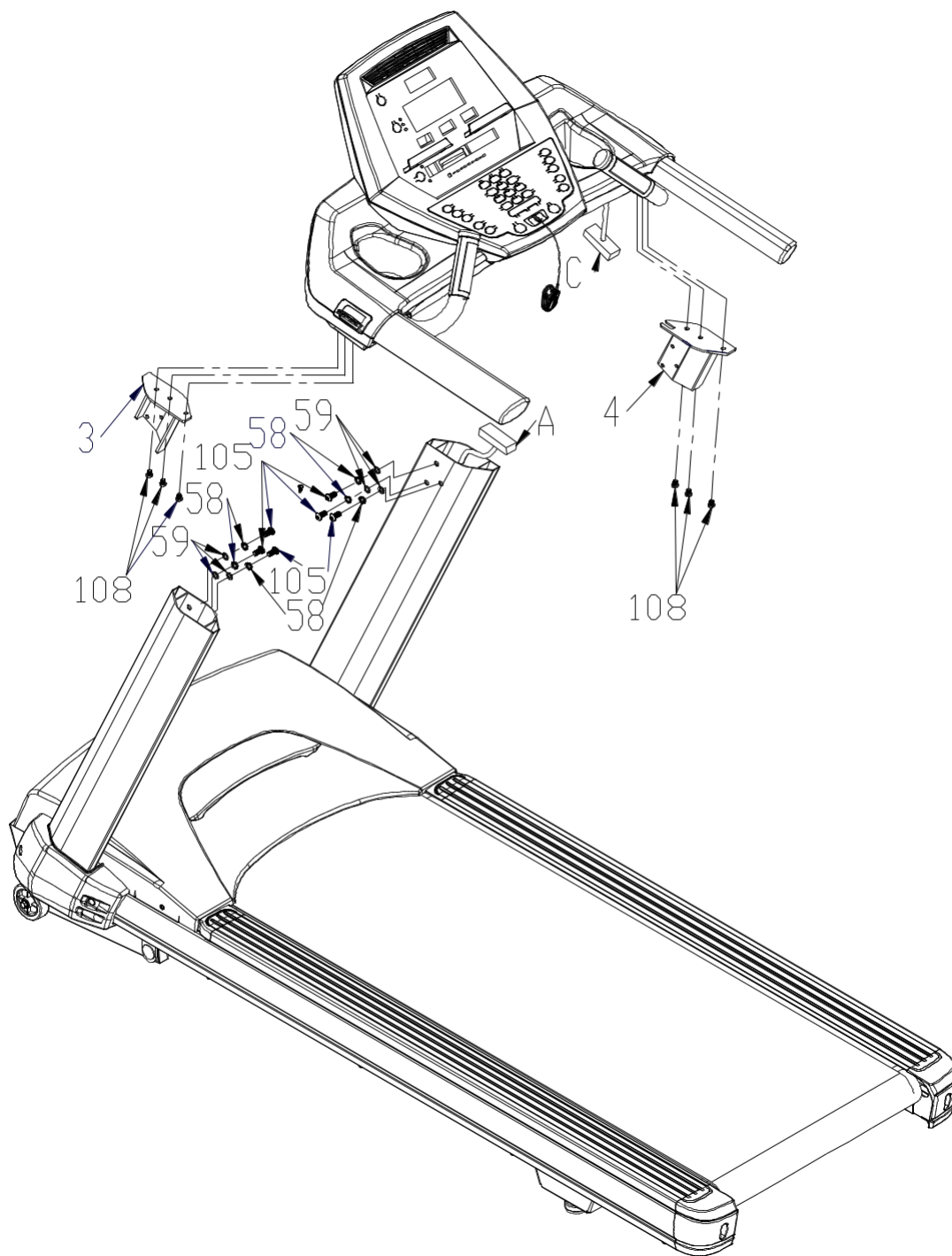
Прикрутіть консоль (36) до ручок (5) двома болтами М5 х 30 мм (112) та двома болтами М5 х 10мм (110).



Крок 3: ВСТАНОВЛЕННЯ КОНСОЛІ НА СТІЙКИ

Прикрутіть кріплення (ліве 3 та праве 4) до ручок шістьма болтами M8 x 12мм (108).

З'єднайте комп'ютерний дрід з консолі (C) (120) з відповідним дротом у стійці (A) (87). /8" (58) та шайбами 3/8" (59). Слідкуйте, щоб дроти не перетискалися.



Керування біговою доріжкою

■ Консоль



Увімкнення:

Підключіть доріжку до відповідної розетки та увімкніть її (вмикач знаходиться біля панелі, що закриває двигун). Переконайтеся, що ключ безпеки знаходиться на місці, інакше доріжка не увімкнеться.

Коли консоль увімкнена, на ній на короткий час загоряються всі лампочки. У вікнах часу та дистанції буде відображено показання одометра – час, протягом якого використовувалася доріжка та її пробіг відповідно. У вікні повідомлень відобразиться версія програмного забезпечення. Після цього консоль перейде до головного меню.

Швидкий старт:

Натисніть будь-яку кнопку, щоб вивести консоль зі сплячого режиму.

Натисніть кнопку «Старт» (Start), щоб запустити полотно зі швидкістю 0,8 км/год. Регулюйте швидкість руху полотна за допомогою кнопок «Швидко» («Fast») та «Повільно» («Slow»).

Щоб зупинити полотно, натисніть кнопку "Стоп" («Stop»).

Функції:

Пауза/Стоп/Скидання:

Під час руху полотна натискання кнопки "Стоп" ("Stop") переводить доріжку в режим паузи: полотно зменшує швидкість і зупиняється, всі показники зберігаються. Через п'ять хвилин консоль обнуляє всі показники та переходить у головне меню.

Щоб продовжити вправу та вийти з паузи, натисніть кнопки «Старт» ("Start").

Натиснувши "Стоп" ("Stop") двічі, Ви зупиняєте програму, на дисплеї виводиться результат тренування. Після третього натискання цієї кнопки консоль перейде до головного меню.

Якщо натиснути та утримувати кнопку "Стоп" ("Stop"), буде скинуто всі параметри.

Під час введення параметрів тренування натискання кнопки "Стоп" ("Stop") повертає Вас до попереднього параметра.

Кут нахилу:

Кут нахилу регулюється під час руху полотна натисканням кнопок "Регулювання ▲▼" ("Adjust ▲▼").

Кут нахилу полотна відображається на дисплеї у відсотках.

Основний дисплей:

10 рядків точок відображають рівні у ручній програмі. Висота колонки відображає приблизний рівень навантаження (співвідношення швидкості та кута нахилу). 24 колонки відображають час вправи, відповідно кожна колонка – це 1/24 від введеної тривалості вправи. У режимі "Швидкий старт" кожна колонка дорівнює 1 хвилині.

Поруч із основним дисплеєм знаходяться три маленькі LED-дисплеї: Трек, Швидкість та Кут нахилу (Track, Speed та Incline). Коли дисплей "Трек" підсвічується, основний дисплей показує профіль треку, коли підсвічується дисплей "Швидкість", основний дисплей відображає профіль програми зі зміною швидкості, коли підсвічується дисплей "Кут нахилу", основний дисплей відображає профіль програми зі зміною кута нахилу.

0.4 км трек:

По периметру основного дисплея відображається 250 трек. Миготлива лампочка відображає відстань, яку Ви пройшли.

Частота серцебиття:

Вікно пульсу відображає Ваш пульс в ударах за хвилину. Для цього Вам потрібно триматися за обидва пульсометри – правий та лівий. Пульс відображається завжди, коли від пульсометрів надходить сигнал. Можливе також використання нагрудного датчика (Polar-сумісного).

Гістограма пульсу:

Відображає Ваш пульс у відсотковому відношенні до максимального значення пульсу. Коли Ви вводите свій вік, консоль підраховує максимально допустиме для Вас значення пульсу та визначає, у якому відсотковому співвідношенні знаходиться Ваш пульс та максимально допустиме значення.

Вікно повідомлень:

Відображає інструкції, які Вам слід дотримуватися, задаючи параметри тренування. Під час тренування вікно відображає ці параметри.

Вимкнення бігової доріжки:

Консоль переходить у сплячий режим, якщо протягом 30 хвилин до неї не надходить сигнал. Щоб вимкнути доріжку повністю, Ви можете висмикнути ключ безпеки або скористатися вимикачем

Попередньо встановлені та користувальницькі програми

Попередньо встановлення програми:

Оберіть програму та натисніть «Введення» («Enter»), щоб ввести персональні параметри або «Старт» («Start»), щоб розпочати вправу з параметрами за замовчуванням.

Після вибору програми та натискання кнопки «Введення» («Enter»), почне блимати вікно часу з значенням 20 хвилин, що відображається за замовчуванням. Встановіть бажану тривалість тренування кнопками «Вгору» («Up») та «Вниз» («Down»), потім натисніть «Введення» («Enter»), щоб зберегти зміни.

Після цього почне блимати дисплей кута нахилу. Тут необхідно запровадити свій вік. Правильне введення віку забезпечить коректне відображення пульсу на гістограмі.

Потім буде підсвічено дисплей відстані. Тут необхідно запровадити свою вагу. Правильне введення забезпечує коректне відображення кількості спалених калорій.

У підсвіченому вікні швидкості необхідно встановити максимальну швидкість під час тренування. Кожна програма має свою черговість зміни швидкостей, проте, запровадивши цей параметр, Ви можете обмежити найбільшу швидкість тренування.

Натисніть "Старт" ("Start"), щоб розпочати тренування.

Програмі передуює трихвилинна розминка. Якщо Ви хочете пропустити її, ще раз натисніть кнопку «Старт» («Start»).

Програма користувача:

Оберіть програму користувача та натисніть «Введення» («Enter»). Здебільшого на дисплеї загориться один ряд точок (якщо до цього програма не була збережена).

У вікні часу встановіть бажану тривалість вправи та натисніть "Введення" ("Enter").

Після цього почне блимати дисплей кута нахилу. Тут необхідно запровадити свій вік. Правильне введення віку забезпечить коректне відображення пульсу на гістограмі.

Потім буде підсвічено дисплей відстані. Тут необхідно запровадити свою вагу. Правильне введення забезпечує коректне відображення кількості спалених калорій.

Після цього Вам необхідно встановити бажану швидкість руху полотна на кожній ділянці програми користувача. За допомогою кнопок "Швидко" ("Fast") та "Повільно" ("Slow") встановіть бажану швидкість на ділянці, збережіть зміни кнопкою "Введення" ("Enter"). Повторіть ці дії для всіх ділянок.

Після завершення введення параметра швидкості встановіть кут нахилу полотна для кожної ділянки програми. Алгоритм введення такий самий, як і для швидкості.

Натисніть "Старт" ("Start"), щоб зберегти програму в пам'ять консолі та почати тренування.

5 км пробіжка:

Ця програма задає цільову відстань – 5 км. Дистанція відраховується у зворотному напрямку та коли показник доходить до нуля, програма закінчується.

Фітнес-тест:

У фітнес-тесті, що базується на протоколі Геркіна, використовується інформація про кількість кисню, який споживає організм для виконання певної кількості роботи. Під час тесту поступово збільшується швидкість та кут нахилу, доки Ваш пульс не досягне рівня 85% від максимального. Час, який потрібний для цього, визначає результат тесту.

Етап	Час	Швидкість	Рівень	VO2 Макс
1	0 to 1:00	4.5mph	0%	31.15
2.1	1:15	4.5mph	2%	32.55
2.2	1:30	4.5mph	2%	33.6
2.3	1:45	4.5mph	2%	34.65
2.4	2:00	4.5mph	2%	35.35
3.1	2:15	5.0mph	2%	37.45
3.2	2:30	5.0mph	2%	39.55
3.3	2:45	5.0mph	2%	41.3
3.4	3:00	5.0mph	2%	43.4
4.1	3:15	5.0mph	4%	44.1
4.2	3:30	5.0mph	4%	45.15
4.3	3:45	5.0mph	4%	46.2
4.4	4:00	5.0mph	4%	46.5
5.1	4:15	5.5mph	4%	48.6
5.2	4:30	5.5mph	4%	50
5.3	4:45	5.5mph	4%	51.4
5.4	5:00	5.5mph	4%	52.8
6.1	5:15	5.5mph	6%	53.9
6.2	5:30	5.5mph	6%	54.9
6.3	5:45	5.5mph	6%	56
6.4	6:00	5.5mph	6%	57
7.1	6:15	6.0mph	6%	57.7
7.2	6:30	6.0mph	6%	58.8
7.3	6:45	6.0mph	6%	60.2
7.4	7:00	6.0mph	6%	61.2
8.1	7:15	6.0mph	8%	62.3
8.2	7:30	6.0mph	8%	63.3
8.3	7:45	6.0mph	8%	64
8.4	8:00	6.0mph	8%	65
9.1	8:15	6.5mph	8%	66.5
9.2	8:30	6.5mph	8%	68.2
9.3	8:45	6.5mph	8%	69
9.4	9:00	6.5mph	8%	70.7
10.1	9:15	6.5mph	10%	72.1
10.2	9:30	6.5mph	10%	73.1
10.3	9:45	6.5mph	10%	73.8
10.4	10:00	6.5mph	10%	74.9
11.1	10:15	7.0mph	10%	76.3
11.2	10:30	7.0mph	10%	77.7
11.3	10:45	7.0mph	10%	79.1
11.4	11:00	7.0mph	10%	80

Перед тестом:

Переконайтеся, що почуваетесь добре. Проконсультуйтеся з лікарем до початку занять, особливо якщо Ваш вік більше 35 років.

Встановіть сидіння у зручну позицію на такій висоті, щоб у коліні залишався невеликий кут (близько 5 градусів), коли нога розпрямляється.

Проведіть розминку та розтяжку. Не вживайте кофеїну.

Не затискайте ручки з пульсометрами сильно, досить просто доторкнутися до них.

Програмування фітнес-теста:

1. Натисніть кнопку «Fit-test» та натисніть «Введення» («Enter»).
2. У вікні повідомлень з'явиться пропозиція ввести вік. Введіть його за допомогою кнопок «Вгору» («Up») та «Вниз» («Down») або пронумерованих кнопок, потім натисніть «Введення» («Enter»), щоб продовжити. Після цього Вам необхідно запровадити свою вагу аналогічним чином.
3. Натисніть "Старт" ("Start"), щоб почати тест.

Під час тесту:

Консоль має постійно приймати сигнал від пульсометра. Ви можете використовувати датчики пульсу на рукоятках або надягати нагрудний пояс.

Тест розпочнеться із трихвилинної розминки на швидкості 4.8 км/год. Параметри, що відображаються під час тестування:

- a. Час
- b. Кут нахилу
- c. Відстань
- d. Швидкість
- e. Цільове та фактичне значення пульсу

Після тесту:

Відпочиньте 1-3 хвилини.

Запишіть Ваш результат, тому що консоль автоматично перейде до стартового меню за кілька хвилин.

Результати фітнес-тесту:

VO2 макс. для чоловіків

	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
	років	років	років	років	років	років
відмінно	>60	>56	>51	>45	>41	>37
добре	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
вище середнього	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
середньо	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
нижче середнього	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
погано	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
дуже погано	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2 макс. для жінок

	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
	років	років	років	років	років	років
відмінно	56	52	45	40	37	32
добре	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
вище середнього	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
середньо	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
нижче середнього	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
погано	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
дуже погано	<28	<26	<22	<20	<18	<17

Цільове значення пульсу

Великий внесок у процес перетворення тренування на комфортне і приємне, але від цього не менш корисне заняття було зроблено завдяки використанню пульсометрів. Спробувавши тренування з пульсометрами вперше, багато людей зрозуміли, що їхній звичайний вибір інтенсивності тренування був або занадто високий, або занадто низький, і що набагато більше задоволення від тренування можна отримати, займаючись у певному діапазоні пульсу.

Щоб визначити ідеальний діапазон пульсу, в якому Ви хочете тренуватися, Вам

необхідно визначити Ваш максимально допустимий рівень пульсу. Ви можете визначити його за такою формулою: 220 мінус Ваш вік. Таким чином, ви отримаєте максимально допустиме значення пульсу для будь-якої людини Вашого віку. Щоб визначити діапазон пульсу для тренування з особливими цілями, Вам потрібно просто вирахувати відсоток від максимально допустимого значення. Ваша тренувальна зона – від 50% до 90% максимально допустимого значення. 60% від максимального – це діапазон, у якому найбільш ефективно проходить спалювання жиру, 80% - зміцнює серцево-судинну систему. Діапазон від 60% до 80% є найзручнішим для підтримки себе у формі без перевантажень серця.

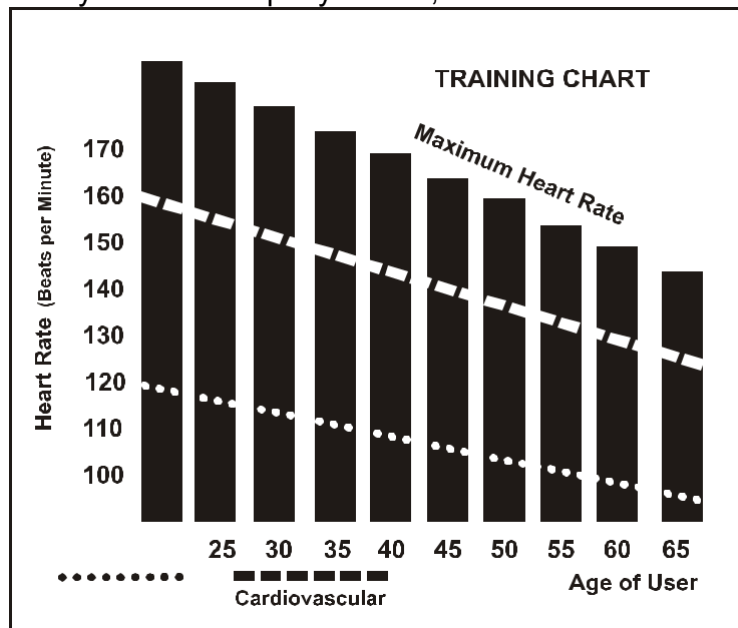
Якщо Ви введете свій вік під час програмування консолі, вона автоматично підрахує максимально допустиме значення пульсу для Вас. Після підрахунку Ви можете вибрати цільове значення діапазону пульсу, залежно від того, якої мети Ви хочете досягти.

Дві найбільш популярні цілі – це тренування серцево-судинної системи та контроль за вагою. Діаграма у верхній частині сторінки демонструє взаємозв'язок віку (горизонтальна вісь) та цільового значення пульсу (вертикальна вісь). Висота стовпчиків демонструє максимальне значення пульсу для даного віку, а діапазон пульсу тренувальних програм представлений двома кривими лініями. Верхня з них представляє тренування з метою зміцнення серця та судин, нижня – контроль маси тіла.

Перед початком тренування за пульсозалежною програмою проконсультуйтеся з лікарем. Ви можете використовувати функцію контролю пульсу не тільки у пульсозалежній програмі, але також і в ручній, та в попередньо встановлених програмах. Ця функція автоматично контролює кут нахилу бігового полотна.

Увага!

Цільове значення пульсу, що використовується в програмах HR1 та HR2, розраховане на здорових людей свого віку. Якщо Ви відчуваєте, що навантаження велике для Вас, введіть більший вік, тоді консоль підрахує найменше максимальне значення пульсу для Вас.



Використання нагрудного поясу

Як правильно надягається нагрудний пульсометр:

1. З'єднайте пульсометр із еластичним поясом.
2. Затягніть пояс настільки щільно, як це можливо зробити без втрати комфорту.
3. Розташуйте пульсометр посередині грудей або трохи ліворуч від центру, так щоб логотип був зовні. Надійно закріпіть пояс на грудях за допомогою пластикових замків.
4. Найкращим провідником сигналу до пульсометру є піт. Хоча і звичайна вода може бути використана для попереднього зволоження електродів (2 чорні прямокутні ділянки на внутрішній стороні передавача). Також рекомендується одягнути пояс за кілька хвилин до початку тренування, а не безпосередньо перед ним. Деяким користувачам через хімічний склад організму потрібно трохи більше часу, щоб отримати якісний постійний сигнал. Однак, після розминки ця проблема зникає. Носіння одягу поверх пульсометра не позначається на передачі сигналу від пульсометра до консолі.
5. Для того, щоб сигнал був стабільним і коректним, Вам необхідно знаходитись на невеликій відстані від консолі. Дотик електродів безпосередньо до шкіри забезпечить безперебійний сигнал. Ви можете надіти пояс поверх футболки, однак у цьому випадку Вам необхідно намочити ті ділянки футболки, на яких будуть знаходитися електроди.

Примітка: Пульсометр автоматично вмикається, коли фіксує серцеву активність. Коли він перестає отримувати сигнал, він автоматично вимикається. Хоча передавач є водонепроникним, волога може стати причиною неправильних сигналів, тому Вам слід ретельно висушити пульсометр після тренування, щоб продовжити термін експлуатації батареї (зазвичай близько 2500 годин)..

Некоректне відображення пульсу:

Увага! Не використовуйте пульсозалежні програми, доки на моніторі не буде відображатися постійне коректне значення. Занадто великі чи мінливі у випадковому порядку числа вказують на проблему. Проблеми можуть бути викликані:

- (1) **Некоректним заземленням (!!!)**
- (2) Мікрохвильовими печами, телевізорами, дрібною побутовою технікою поблизу.
- (3) Флюоресцентними лампами.
- (4) Сигналізаційними домашніми системами.
- (5) У деяких людей можливі проблеми зі зчитуванням сигналу зі шкіри. Спробуйте перевернути пояс.
- (6) Антена пульсометра дуже чутлива. Якщо зовні є джерело сильного шуму, що заважає роботі антени, розгорніть тренажер на 90 градусів.
- (7) Якщо проблеми не вирішуються, зверніться до служби технічної підтримки.

Контроль частоти серцевих скорочень

Контроль частоти серцевих скорочень здійснюється за допомогою зміни кута нахилу бігового полотна. Дослідження показали, що кут нахилу більше впливає на пульс, ніж швидкість руху полотна.

Функція «Автопілот» («Auto-Pilot»)

Ця функція дозволяє користувачеві перемикатися в режим контролю пульсу будь-якої миті під час тренування. Натиснувши кнопку «HR2»/«Autopilot», консоль переходить у пульсозалежний режим, фіксує значення пульсу в момент натискання та контролює, щоб це значення залишалось незмінним до кінця тренування. Ви можете збільшити цільове значення пульсу, натискаючи кнопку «Нахил ▲ ▼» («Incline ▲ ▼»).

Вибір пульсозалежної програми:

Ви можете обрати одну з двох пульсозалежних програм - "Контроль ваги" (HR-1) або "Зміцнення серцево-судинної системи" (HR-2). Під час тренування за програмою HR-1 Ваш пульс підтримуватиметься на рівні 70% від максимально допустимого значення для Вас. За програмою HR-2 – 90% від максимального. Максимально допустиме значення пульсу обчислюється за такою формулою $220 - \text{Ваш вік}$. Консоль автоматично підраховує максимально допустиме значення пульсу, коли Ви вводите свій вік.

Пульсозалежні програми

Щоб розпочати тренування в пульсозалежній програмі, необхідно, щоб консоль отримувала стабільний сигнал від пульсометрів.

Натисніть кнопку HR1 або HR2.

У вікні пульсу буде відображено цільове значення пульсу для цієї програми, можна змінити його або просто натиснути «Введення» («Enter»), щоб прийняти значення без змін.

Введіть Вашу вагу у вікні калорій.

Введіть вік у вікні пульсу. Зміна віку впливає на цільове значення пульсу.

Вкажіть тривалість вправи у вікні часу. Почніть тренування, натиснувши кнопку "Старт" ("Start").

Під час програми можна змінювати цільове значення пульсу, натискаючи кнопки «Нахил ▲ ▼» («Incline ▲ ▼»).

Автопілот:

Кнопка HR2 також виконує функцію Автопілот. Ця функція використовується, щоб перейти в пульсозалежний режим під час тренування за будь-якою програмою.

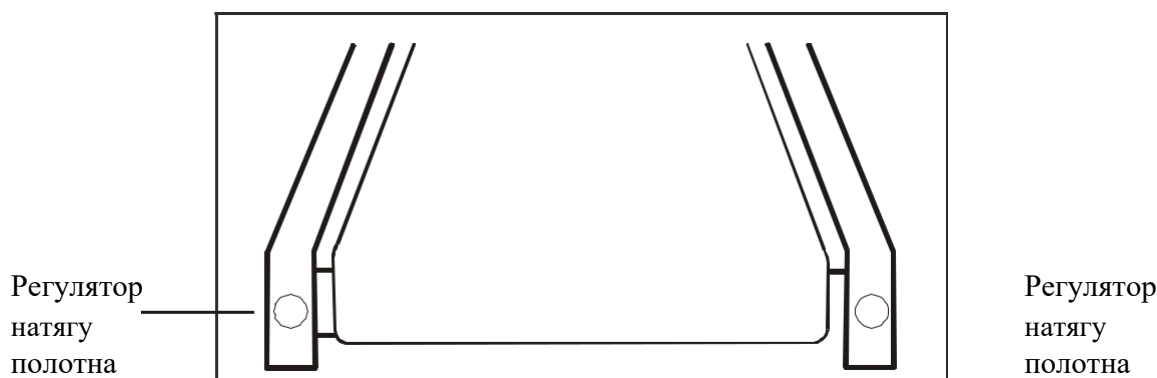
Обслуговування

Полотно та дошка – Слідкуйте за чистотою дошки та полотна, щоб коефіцієнт тертя залишався якомога меншим. Використовуйте м'який, сухий ганчірковий матеріал або паперовий рушник для протирання країв полотна та простору між краєм полотна та рамою. Також протирайте ділянку дошки безпосередньо під краями полотна. Цю процедуру необхідно проводити раз на місяць, щоб продовжити експлуатаційний термін полотна та дошки. Не використовуйте для чищення хімічні засоби та абразивні матеріали. Для чищення фактурної поверхні полотна використовуйте слабкий мильний розчин та нейлоновий скребок. Перед використанням дайте полотну повністю висохнути.

Генеральне прибирання – Бруд, пил, хутро тварин тощо. можуть блокувати вентиляючі отвори, збираючись на полотні. Один раз на місяць чистіть поверхню під доріжкою за допомогою пилососа. Раз на рік необхідно знімати декоративну панель, що закриває двигун та чистити внутрішні елементи доріжки пилососом. Перед початком прибирання витягніть шнур із розетки.

Регулювання полотна:

Регулювання натягу полотна здійснюється за допомогою регуляторів, що знаходяться на кінцях рейок під заглушками.



Натягуючи полотно, крутіть правий та лівий регулятори по черзі, змінюючи їх через кожну чверть оберту. Перевірте натяг, пройшовшись по полотну за невеликої швидкості його руху. Натягуйте полотно доти, доки не зникне відчуття прослизання.

Не перетягуйте полотно, це може пошкодити його.

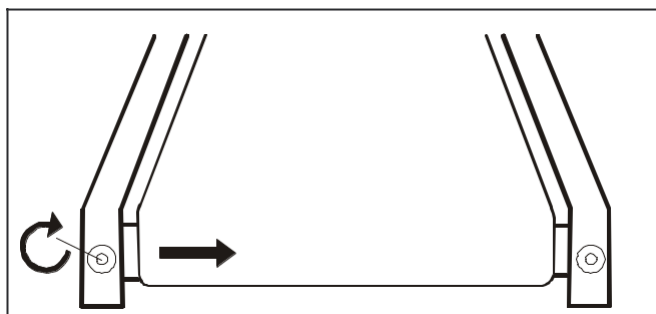
Центрування полотна:

Положення полотна залежить також від того, чи паралельно рухаються задній та передній вали. Якщо доріжка стоїть не рівно, часто може виникати необхідність регулювання полотна. Доріжка сконструйована таким чином, щоб полотно центрувалося самостійно під час використання. Якщо Ви бачите, що полотно змістилося до

одній із рейок, запусіть доріжку на невеликій швидкості, не ступаючи на полотно. Якщо через кілька хвилин воно не вирівняється самостійно проведіть регулювання.

Для регулювання використовуйте 10 мм гайковий ключ. Виконуйте регулювання тільки на лівій рейці. Запусіть полотно на швидкості 3-5 км/г. Пам'ятайте, що навіть незначна зміна положення рейки суттєво впливає на центрування полотна. Крутіть регулятор за годинниковою стрілкою, щоб зсунути полотно вправо, та проти годинниковою стрілки – щоб зсунути його вліво. зробіть четверть Оберти та очікуйте декілька хвилин, щоб побачити результат. Якщо результат незадовільний, повторіть процедуру необхідну кількість разів.

Виконуйте регулювання за потребою. Пам'ятайте, що відповідальність за результат центрування полотна повністю лежить на власнику бігової доріжки.



Діагностика

Перш ніж звернутися до сервісної служби, зверніться до таблиці, наведеної на цій сторінці. У таблиці наведено типові проблеми, з якими може зіткнутися користувач, а також способи їх вирішення.

Проблема	Рішення/ Можлива причина
Не підсвічується дисплей	1) Ключ безпеки не підключений 2) Доріжка не підключена до мережі. 3) Не увімкнений вимикач біля панелі. 4) Дефект доріжки. передзвоніть до сервісної служби.
Полотно знаходиться не в центрі	Через нерівномірний розподіл ваги між правою і лівою ногою, полотно зміщується в бік. Прочитайте розділ «Центрування полотна» в цьому керівництві.
Двигун не запускається після натискання кнопки «Старт»	1) Якщо двигун запускається, але через деякий час, зупиняється, а на дисплеї відображається "LS", проведіть калібрування (див. опис на цій сторінці). 2) Якщо двигун не запускається взагалі, зв'яжіться з сервісною службою.
Швидкість руху полотна ледве досягає 10 км/г, а на дисплеї відображається більше Значення швидкості	Можливо, в мережі є перепади току та напруга у мережі менш ніж 220В. Необхідні Вимоги до мережі: 220В, 50Гц.
Полотно занадто різко зупиняється після висмикування ключа безпеки	Високий коефіцієнт тертя полотна та дошки.
Комп'ютер вимикається під час тренування від натискання	Доріжка погано заземлена та статична електроенергія вимикає дисплей.

Калібрування:

- 1) Вимкніть ключ безпеки.
- 2) Натисніть та утримуйте кнопки «Старт» («Start») та «Швидко» («Fast») однією рукою, а іншою перемістіть ключ безпеки. Продовжуйте утримувати кнопки, доки на дисплеї не відобразиться "Factory settings" («Фабричні установки»), потім натисніть кнопку "Введення" ("Enter").
- 3) У меню Ви можете змінити систему вимірювання (британську або метричну).
- 4) Переконайтеся, що діаметр колеса дорівнює 2.98, а потім натисніть кнопку «Введення» («Enter»).
- 5) Встановіть мінімальну швидкість 0.8 км/год та натисніть кнопку «Введення» («Enter»).
- 6) Встановіть максимальну швидкість 20.0 км/год та натисніть кнопку «Введення» («Enter»).
- 7) Встановіть максимальний кут нахилу 15 та натисніть кнопку «Введення» («Enter»).
- 8) Натисніть "Старт" ("Start"), щоб запустити калібрування. Процес калібрування автоматичний. Не стійте на полотні під час калібрування.

Регулювання спідометра:

Якщо процес калібрування не розпочався, необхідно перевірити спідометр.

- 1) Зніміть декоративну панель, що закриває двигун.
- 2) Знайдіть спідометр, котрий знаходиться на лівому боці рами, поруч із переднім валом.
- 3) Переконайтеся, що спідометр знаходиться настільки близько до валу, наскільки це можливо, але не торкається його. Ви можете відрегулювати положення спідометра, послабивши шуруп, на якому він тримається закріпивши його після регулювання.

Меню налаштувань:

Щоб увійти в меню налаштувань, натисніть та утримуйте близько 5 секунд кнопки «Введення» («Enter»), «Стоп» («Stop») та «Старт» («Start») одночасно:

- 1) Тест кнопок (Key Test) – дозволяє перевірити, чи працює кожна з кнопок.
- 2) Тест дисплея (Display test) – тестує всі функції дисплея
- 3) Функції
 - i. Режим сну (Sleep mode) - Увімкнено – консоль автоматично вимикається після 20 хвилин відсутності сигналу.
 - ii. Режим паузи (Pause Mode) - Увімкнено – консоль гасне після 5 хвилин відсутності сигналу, зберігаючи всі дані.
 - iii. Скидання показників одометра (ODO reset).
 - iv. Система заходів (Units) - Перемикання між метричною та британською системами координат.
 - v. Режим GS (GS Mode) – Повертає кут нахилу полотна у горизонтальне положення у режимі паузи.
 - vi. Сигнал (Beep) - Вмикає або вимикає сигнал кнопок під час натискання.
- 4) Безпека (Security) - Дозволяє заблокувати кнопки для запобігання використанню іншими особами. Для розблокування натисніть та утримуйте кнопки "Введення" ("Enter") та "Старт" («Start»).



20100618 11:30

Список запчастин

№	Опис	К-ть
1	Рама	1
2	Похила пластина	1
3	Ліве кріплення консолі	1
4	Праве кріплення консолі	1
5	Основа консолі	1
6	Хрестоподібна скоба А	2
7	Хрестоподібна скоба В	1
8	Регулятор полотна (прав.)	1
9	Регулятор полотна (лів.)	1
10	Передній вал	1
11	Задній вал	1
12	Дошка	1
13	Полотно	1
14	Накладка А	2
15	Накладка В	4
16	Ремінь	1
17	1380 мм алюмінієва рейка	2
18	Стійка (ліва)	1
19	Стійка (прав.)	1
20	Підтримуюча пластина (лів.)	1
21	Підтримуюча пластина (прав.)	1
22	Пластина	1
24	Транспортувальні ролики	4
25	Прокладка	2
26	Стопер	2
27	Ключ безпеки	1
28	Дріт пульсометра (В) (лів.)	1
29	Передня панель	1
30	Панель	1
31	Пластина	1
32	Заглушка (прав.)	1
33	Заглушка (лів.)	1
34	Заглушка (прав.)	1
35	Заглушка (лів.)	1
36	Консоль	1
36-6	Контролер	1
36-7	Панель консолі	1
36-8	Жолоб аксесуарів консолі (прав.)	1
36-9	Жолоб аксесуарів консолі (лев.)	1
36-10	Вилучення консолі (зад.)	1
36-11	Вилучення консолі (перед.)	1
36-13	Підставка під книги	2
37	Заглушка	2
38	25 × 50мм заглушка	4

39	Заглушка	2
40	Прокладка	4
41	Ø10 × Ø25 × 0.8Т Шайба	2
42	Засувка панелі двигуна	6
43	Засувка (прав.)	1
44	Засувка (лів.)	1
45	Покриття рукояток	2
47	Ø18 × Ø19 × 41L Болт	2
48	M8 × 1.25 × 12 мм болт	2
49	3/8"-16 × 25L Болт	4
51	Ø8.5 × 20 × 3.0Т Плоска шайба	2
52	M10 × 65L Болт	1
53	M10 × 50L Болт	1
54	Ø10 × 1.5Т Гровер	6
55	Ø10 × Ø19 × 1.5Т Плоска шайба	3
56	M10 Гайка	2
57	3/8"-16 × 1-1/2" Болт	5
58	3/8" × 16.5 × 2.0 × 4Н Гровер	17
59	Ø3/8" × 25 × 2Т Плоска шайба	29
60	M8 × 1.25 × 40L Болт	6
61	Ø8 × 1.5Т Гровер	6
62	Ø8 × 16 × 1Т Плоска шайба	14
63	M8 × 1.25 × 110L Болт	8
64	M8 × 1.25 × 6.5Т Гайка	8
65	M8 × 1.25 × 55L Болт	6
66	M10 × 1.5 × 40L Болт	1
67	M10 × 1.5 × 80L Болт	1
68	M10 × 1.5 × 100L Болт	2
71	M3 × 35L Болт	6
72	M3 Гайка	6
73	M5 × 12L Болт	24
74	M5 Гайка	2
75	3.5 × 12L Саморіз	2
76	M3 × 20L Саморіз	4
77	M5 × 12L Саморіз	21
78	M5 × 12L Саморіз	12
83	Двигун	1
84	Двигун підйому	1
85	Трансформатор	1
86	Дріт комп'ютера (G) (верх.) 400 мм	1
87	Дріт комп'ютера (A) (ниж.) 2000 мм	1
88	Дріт пульсометра (E&F) (верх.) 500 мм	1
89	Вентилятор	1
90	Вентилятор двигуна	2
92	Дріт датчика 1300 мм	1
93	АС-модуль	1
96	Силовий шнур	1
97	450 мм дріт	1

98	450 мм дрiт	1
99	250мм дрiт вентилятора, бiлий	1
100	250мм дрiт вентилятора, чорний	1
101	150мм дрiт вентилятора, чорний	1
102	150мм дрiт вентилятора, бiлий	1
104	3/8"-16 × 3-3/4" Болт	6
105	3/8"-16 × 3/4" Болт	6
108	M8 × 1.25 × 12L Болт	6
110	M5 × 10L Болт	2
112	M5 × 30L Болт	2
113	Викрутка	1
114	8 мм гайковий ключ	1
115	M2.3 × 8L Болт	46
116	M3.5 × 8L Болт	6
117	M3.5 × 12L Болт	26
119	M5 Гровер	12
120	Дрiт комп'ютера (C) (серед.) 600 мм	1
121	дрiт (H) 470 мм	1
122	Дрiт пульсометра (D) (прав.)	1
125	M5 Шайба	4
126	M3.5 × 30L Болт	8
131	M8 × 1.25 × 35L Болт	2
132	3.5 × 8L Саморiз	4
133	3.5 × 12L Болт	40
134	Ø10 × Ø24 × 3T Шайба	2
135	M3 × 15L Болт	4
136	3/8"-16 × 2" Болт	1
137	3/8" L гайковий ключ	1
138	A.C. перетворювач	1
139	Пластина контрольної панелі	1
142	Фiльтр	1
143	Засувка	1
144	Кiльце для магнiту	2
145	6P дрiт комп'ютера	1
146	3/8" × 7T Гайка	4
147	Втулка	5
148	Шайба	9
149	Стрiчка	1
150	iзоляцiйна пластина	12
151	Дрiт	1