

FA

CLEAR FIT
FAMILY

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

FAMILY
TM 500A

EAC

AR FIT
LY

FAMILY CLEAR FIT

СОДЕРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ.....	4
СБОРКА.....	6
СКЛАДЫВАНИЕ И РАСКЛАДЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ	11
ОБЗОР КОНСОЛИ.....	12
РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ.....	17
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД	19
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК.....	21

ВАЖНО!!

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

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим Вас за выбор продукции компании FAMILY!

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

Меры предосторожности:

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

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

1. Владелец тренажера ответственен за ознакомление всех пользователей беговой дорожки с инструкцией по технике безопасности и эксплуатации перед занятиями.
2. Храните и используйте беговую дорожку в помещении, вдали от повышенной влажности и пыли. Не ставьте дорожку в гараж или крытый дворик, также не используйте дорожку на улице или рядом с источниками воды.
3. Дети могут заниматься на тренажере только под постоянным наблюдением взрослых. Перед занятиями ознакомьте детей с техникой безопасности.
4. Не допускайте к тренажеру животных.
5. Не запускайте дорожку, если вы стоите на беговом полотне, сначала встаньте на боковые подножки.
6. В начале тренировки на беговой дорожке всегда держитесь за поручни.
7. Дорожки FAMILY могут развивать большую скорость до 14-18 км\ч (в зависимости от модели). Чтобы избежать резких перепадов скорости, увеличивайте скорость постепенно.
8. Регулярно осматривайте и, в случае необходимости, затягивайте видимые болты крепления дорожки. Не прикасайтесь к подвижным частям дорожки во время ее работы.
9. При складывании и перемещении тренажера удостоверьтесь, что рычаг фиксации дорожки в сложенном состоянии находится в правильном положении. Пожалуйста, прочитайте подробное руководство по складыванию и перемещению тренажера.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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














20. Не раскачивайте и не шатайте дорожку.

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

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

СБОРКА

Проверьте комплектующие беговой дорожки:

1 	12 	31 	82 	87 
13 	98 	90 	56 	57 
53 	55 	54 		

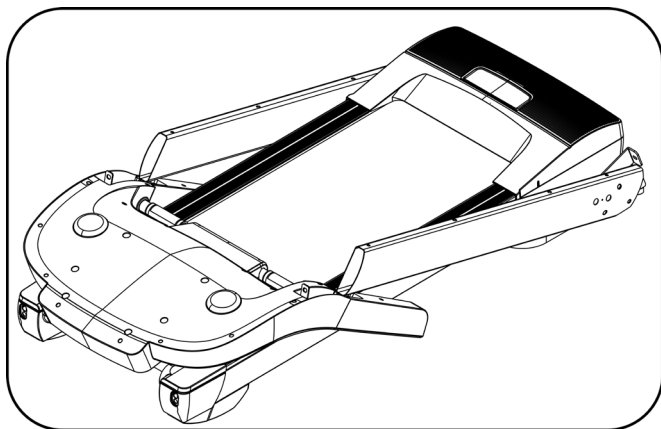
Комплектующие:

- 1 - Основная рама в сборе, 1 шт.
- 12 - Гаечный ключ, 1 шт.
- 31 - Шнур питания, 1 шт.
- 82 - Болт, M8*16, 4 шт.
- 87 - Болт, M8*50, 6 шт.
- 13 - Гаечный ключ с отверткой, S=13,14,15mm, 1 шт.
- 98 - Стопорная шайба, 10 шт.
- 90 - Болт, ST4.2*19, 4 шт.
- 56 - Левая накладка стойки, 1 шт.
- 57 - Правая накладка стойки, 1 шт.
- 53 - Гаечный ключ, 1 шт.
- 55 - Ключ безопасности, 1 шт.
- 54 - Силиконовая смазка, 1 шт.

ВНИМАНИЕ!!

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

Шаг 1:

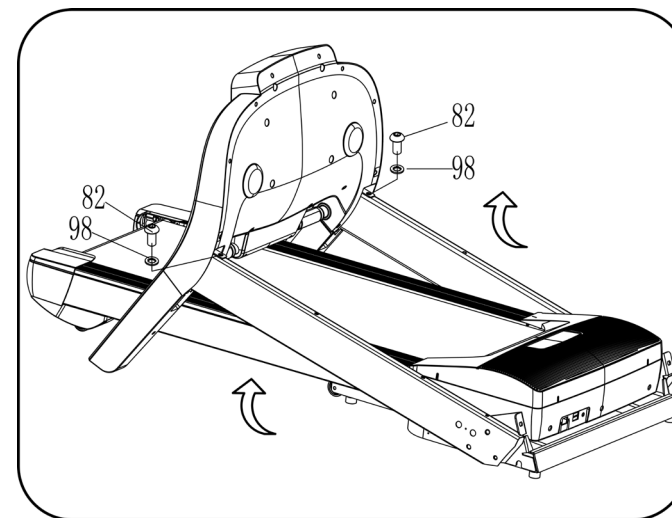


1. Откройте коробку и извлеките комплектующие, затем положите основную раму (основание беговой дорожки) на ровную поверхность.

Шаг 2:

1. Расположите раму как указано на картинке, приподнимите консоль и поручни как показано стрелками.
2. Прикрепите консоль к поручням с помощью болта (82), шайбы (98) и гаечного ключа (12).

Примечание: Во избежание падения и последующих травм поддерживайте консоль руками в вертикальном положении



ВНИМАНИЕ!!

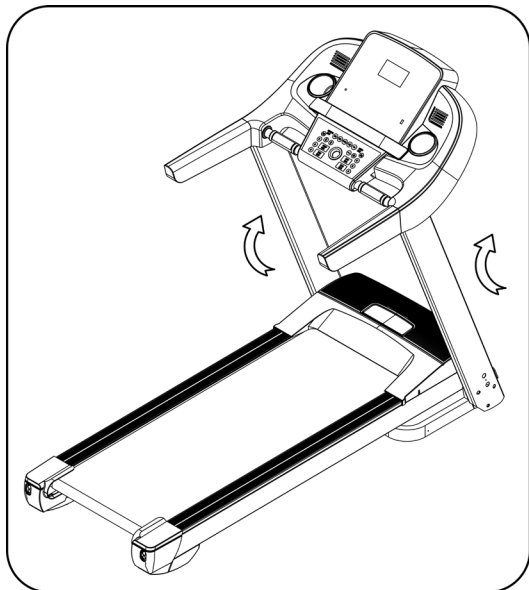
Во время сборки следите за проводом консоли, не пережмите его.

Шаг 3:

1. Поднимите консоль со стойками как указано на картинке.

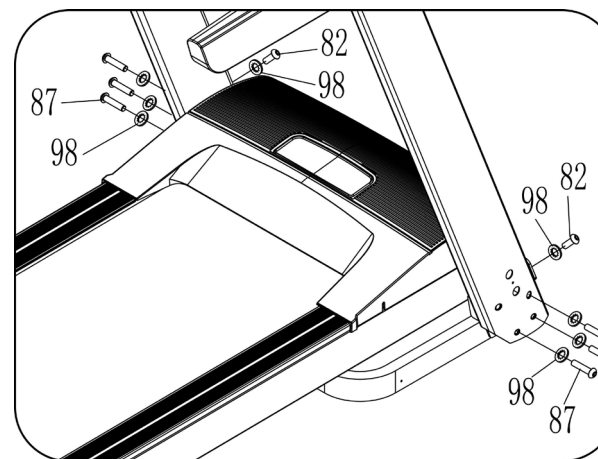
ВНИМАНИЕ!!

Снова обратите внимание на провода в стойках и следите, чтобы они не были пережаты. Крепко удерживайте консоль и поручни, чтобы не допустить их падение.



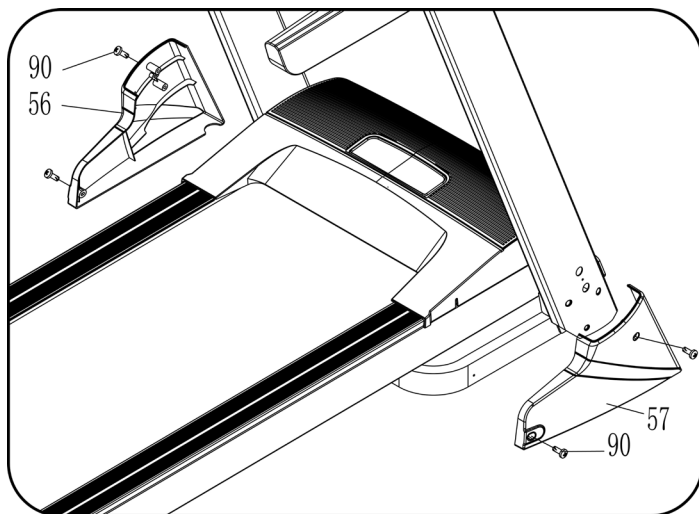
Шаг 4:

1. С помощью гаечного ключа (12), болтов (87) и шайб (98) прикрепите правую стойку к основной раме. С помощью гаечного ключа (12), болта (82) и шайбы (98) скрепите правую стойку с опорной рамой.
2. Повторите то же самое с другой стороны.



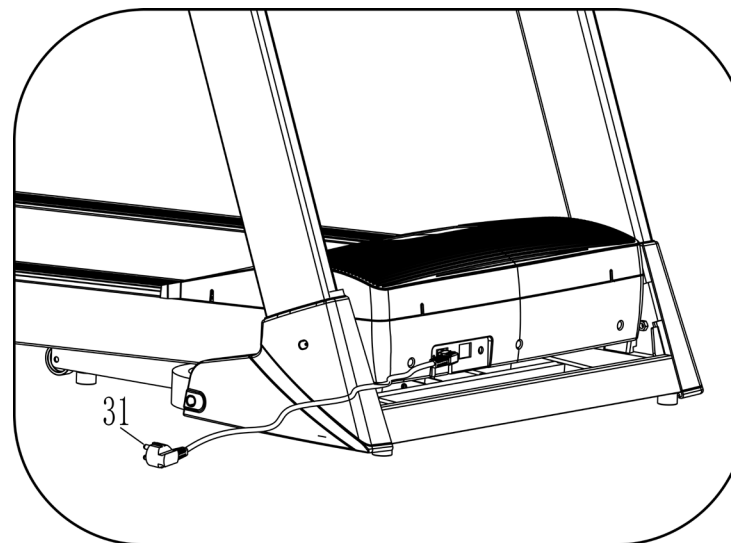
Шаг 5:

1. С помощью гаечного ключа с отверткой (13) и болта (90) прикрутите правую накладку стойки (57) к опорной раме.
2. Повторите то же самое с левой стороны.



Шаг 6:

1. Вставьте шнур питания (31) в разъем дорожки и подключите к сети.

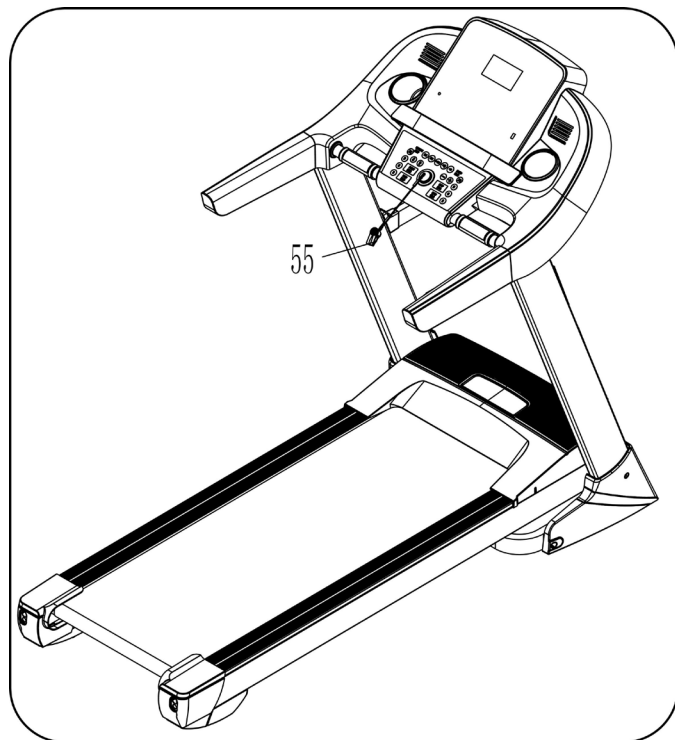


ВНИМАНИЕ!!

Данный продукт должен быть заземлен. В случаях неисправности или поломки, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током. Данный продукт оснащен кабелем и розеткой с заземлением. Вилку следует вставлять в сетевую розетку, которая должным образом установлена и заземлена в соответствии со всеми местными нормативами и правилами

Шаг 7:

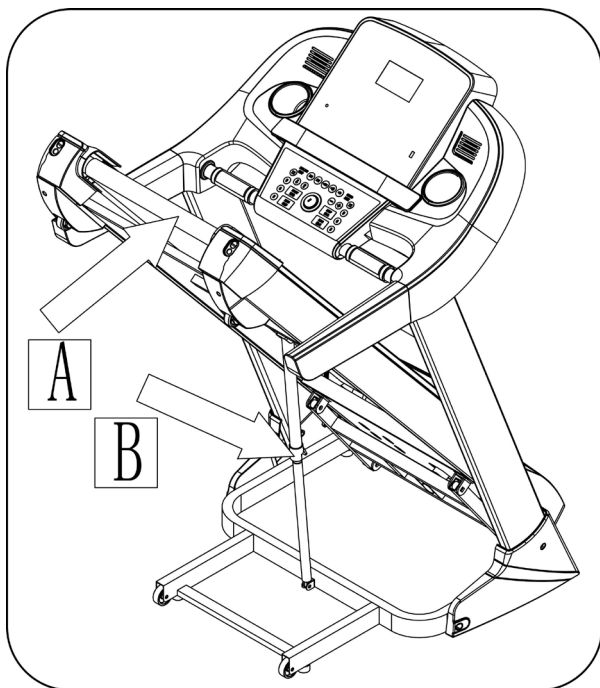
1. Поместите ключ безопасности (55) на консоль управления. Можно начинать тренировку.



СКЛАДЫВАНИЕ И РАСКЛАДЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

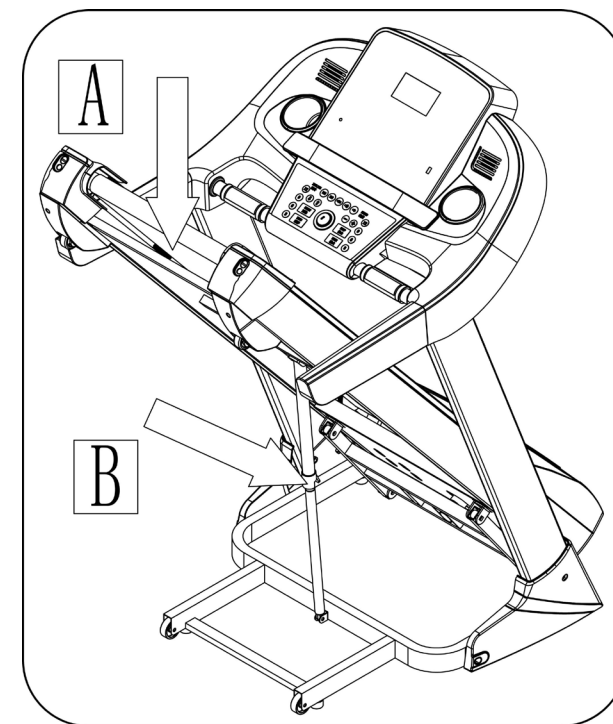
Складывание:

Поддерживая руками участок А, поднимите тренажер до характерного щелчка, информирующего о закреплении газового амортизатора доводчика В в круглой трубе.



Раскладывание

Поддерживая руками участок А, толкните основание беговой дорожки вперед и слегка надавите ногой на газовый амортизатор доводчика. Затем потяните основание вниз и дайте ей опуститься самостоятельно до пола.



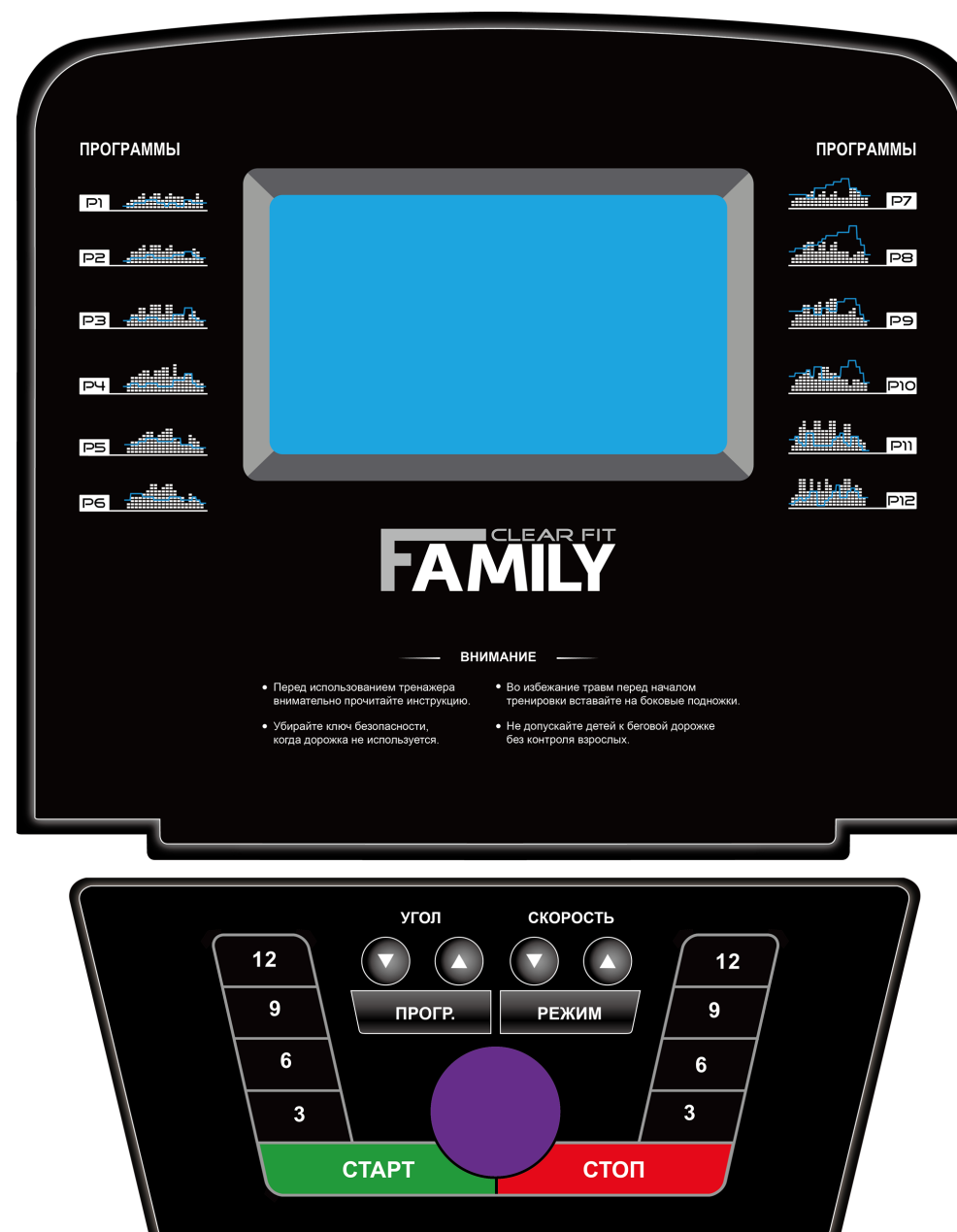
ОБЗОР КОНСОЛИ

LCD Дисплей

1. **Program**: выбранная программа
2. **Speed**: отображение текущей скорости
3. **Incline**: отображение угла наклона
4. **Time**: отображение времени
5. **Dis**: отображение пройденного расстояния
6. **Cal**: отображение количества затраченных калорий
7. **Pulse**: отображение пульса пользователя

КНОПКИ УПРАВЛЕНИЯ

1. «ПРОГР.»: Выбор программы P01 - P15, U01 - U03 или FAT
2. «РЕЖИМ»: Когда тренажер находится в режиме ожидания, используйте данную кнопку для выбора режима: ручное управление, исчисление времени обратным отсчетом, исчисление расстояния обратным отсчетом, исчисление количества калорий обратным отсчетом;
3. «СТАРТ»: После нажатия кнопки СТАРТ, беговая дорожка начнет движение
4. «СТОП»: После нажатия кнопки СТОП беговая дорожка начнет замедление и остановится
5. СКОРОСТЬ (вверх/вниз): Используется во время тренировки для регулировки скорости и, в режиме ожидания для настройки параметров.
6. УГОЛ (вверх/вниз): Используется во время тренировки для регулировки угла наклона и, в режиме ожидания для настройки параметров.
7. Быстрые клавиши скорости (3, 6, 9, 12) и угла наклона, соответственно (3, 6, 9, 12): используются для быстрого выбора



Основные функции

При включении питания все окна загорятся, затем компьютер управления запустит ручной режим.

Быстрый старт:

Установите ключ безопасности, нажмите кнопку «СТАРТ», через 3 секунды беговое полотно начнет движение с минимальной скоростью. Используйте кнопки «СКОРОСТЬ» (вверх/вниз) и «УГОЛ» (вверх/вниз), чтобы изменять параметры во время тренировки. По окончании тренировки нажмите кнопку «СТОП»

Режим обратного отсчета:

Нажмите кнопку «РЕЖИМ». Выберете один из следующих режимов: time countdown (обратный отсчет времени), distance count down mode (обратный отсчет расстояния), calories countdown mode (обратный отсчет калорий). Значения по умолчанию соответствуют отображаемому на дисплее. Нажмите кнопку «СКОРОСТЬ» (вверх/вниз) для установки желаемой величины. Нажмите кнопку «СТАРТ», и беговое полотно начнет движение. Кнопкой «СКОРОСТЬ» (вверх/вниз) вы можете изменять скорость во время тренировки. При достижении значения «0» выбранного параметра (расстояние, время, калории) беговое полотно остановится. Также вы можете нажать кнопку «СТОП» для завершения тренировки в любой момент.

Выбор программ:

Нажмите кнопку «ПРОГР» для выбора программ: P01-P15, U01-U03 и теста FAT. Во время установки программы в окне TIME (Время) будут отображаться данные по умолчанию, клавишами «СКОРОСТЬ» (вверх/вниз) и «УГОЛ» (вверх/вниз) вы можете изменять параметры. Каждая программа состоит из 20 сегментов. Каждый интервал равен 1/20 общего установленного времени. Нажмите кнопку «СТАРТ», чтобы начать тренировку. Беговая дорожка начнет выполнять программу с первого сегмента. Как только вы преодолели первый интервал, автоматически начнется второй, где значение скорости и угла будет автоматически регулироваться сегментом. По завершению тренировки дорожка автоматически остановится.

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

ПРОВЕРКА УРОВНЯ ПУЛЬСА:

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

ВНИМАНИЕ!!

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

Жироанализатор (BODY FAT TEST)

После тренировки вы можете пройти тест. Нажав кнопку «ПРОГР», с помощью кнопок «СКОРОСТЬ» (вверх/вниз) выберите тест FAT и нажмите «РЕЖИМ». Установите параметры пользователя: SEX (Пол)/AGE(Возраст)/HEIGHT(Рост)/WEIGHT(Вес). С помощью кнопки «СКОРОСТЬ» (вверх/вниз) установите каждый параметр поочередно, нажимая «РЕЖИМ» для смены параметра. Данные будут отображаться в окне CAL/PULSE. После установки последнего параметра на дисплее высветится «5» - вы в режиме тестирования, расположите руки на датчиках пульса в течение 5 секунд, и на дисплее отобразится Ваш индекс массы тела (BMI).

Параметры теста

классификация	по умолчанию	значение	примечание
Пол (F-1)	0 (Мужчина)	0—1	0 = Мужчина 1 = Женщина
Возраст (F-2)	25 лет	10—99 лет	
Рост (F-3)	170 см	100—220 см	
Вес (F-4)	70 кг	20—150 кг	

Результаты

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

Спящий режим:

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

Ключ безопасности:

При необходимости экстренной остановки бегового полотна выдерните ключ безопасности, беговая дорожка выключится. Все окна будут отображать надпись «SAFEKEY», прозвучит тройной звуковой сигнал консоли, звучащий как «ВІ-ВІ-ВІ». Вставьте ключ безопасности обратно, чтобы продолжить тренировку.

<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">сегмент</div> <div style="margin-left: 10px;">программа</div> </div>		20 сегментов равно разделены установленному времени тренировки																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Наклон	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Наклон	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Наклон	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P7	скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P8	скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Наклон	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Наклон	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Наклон	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Наклон	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2
P12	скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Наклон	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

P13	скорость	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	Наклон	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	скорость	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	скорость	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

Пользовательские программы

В модели беговой дорожки FAMILY TM 500A предусмотрено 3 программы пользователя: U01, U02, U03.

1. Настройки программ пользователя

Нажимайте кнопку «ПРОГР.» до отображения на дисплее программы пользователя U01-U03. Нажмите кнопку «РЕЖИМ» для выбора одной из 3-х программ. Откроется окно для отображения значения скорости в первом из 20-ти сегментов. Кнопками «СКОРОСТЬ» (вверх/вниз) установите желаемое значение скорости для первого сегмента и кнопками «УГОЛ» (вверх/вниз) установите желаемое значение угла наклона. Нажмите кнопку «РЕЖИМ» для подтверждения и перехода к следующему сегменту. После окончания установки для 20-го сегмента, вы можете сохранить все данные для последующих тренировок для 3-х пользователей.

2. Начало тренировки

Нажимайте кнопку «ПРОГР.» до отображения на дисплее программы пользователя U01-U03. Нажмите кнопку «РЕЖИМ» для выбора вашей программы пользователя. Введите время тренировки (*оно автоматически будет равно разделено на 20 сегментов*). Нажмите кнопку «СТАРТ» для начала тренировки.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Как часто? (Периодичность тренировок)

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

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

Как долго? (Продолжительность тренировок)

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

Как сильно? (Интенсивность тренировок)

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

Ощущаемое физическое напряжение

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

Частота пульса

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

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

Таблица рекомендуемой частоты пульса

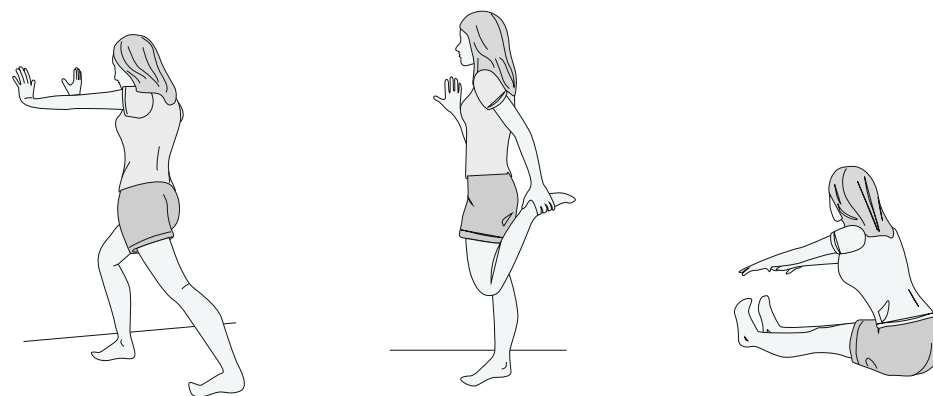
Таблица рекомендуемой частоты пульса содержит информацию о частоте пульса, желательной для достижения наилучшего эффекта от тренировок. Значение рекомендуемой частоты пульса представлены в процентах от максимальной частоты ударов сердца в минуту. Значения таблицы различаются в зависимости от возраста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

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

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

Растяжка

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



Heart Rate Training Zone

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

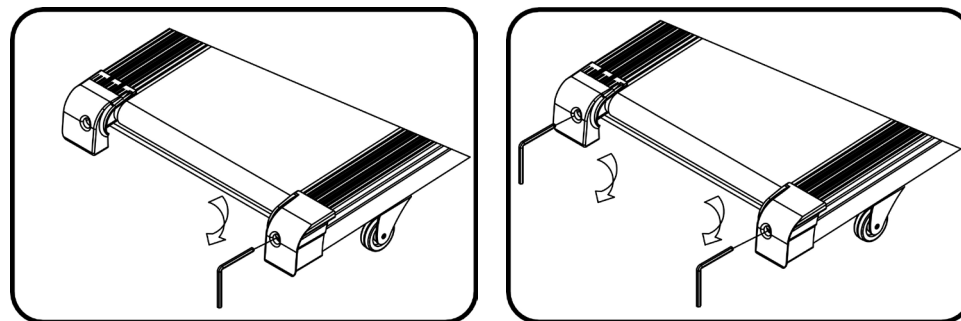
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД

Регулировка бегового полотна

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

Центровка бегового полотна

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



ВНИМАНИЕ!!

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

Если беговое полотно сдвинуто в правую сторону

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

Если беговое полотно сдвинуто в левую сторону

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

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

ВНИМАНИЕ!!

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

Натяжение/ослабление бегового полотна

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

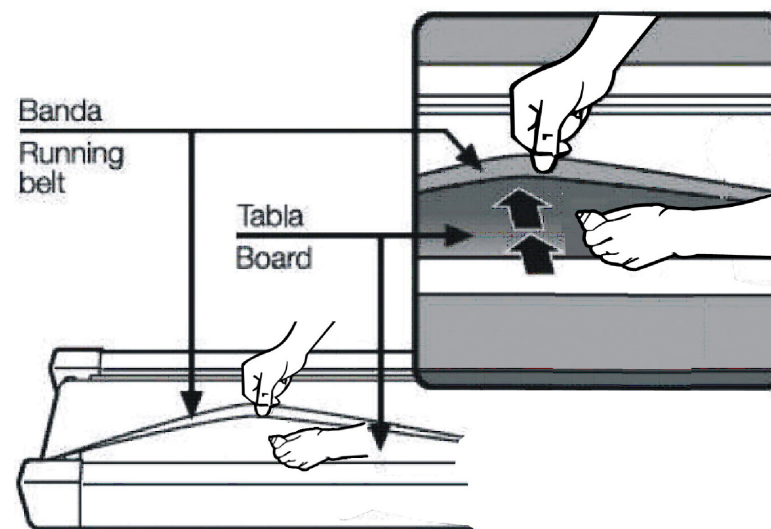
После каждого использования (ежедневное обслуживание) очищайте и осматривайте тренажер по нижеприведенной схеме:

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

СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

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

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



УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Неполадки (код)	Причина	Решения
E01	Проблема в соединении консоли и контроллера, скачки напряжения.	Проверьте правильность подключения проводов, соединяющих консоль и контроллер.
E02	Защита двигателя	Проверьте провода, соединяющие двигатель и контроллер.
E03	Нет сигнала от датчика скорости	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте правильность соединения проводов датчика скорости, переподключите их. 2. При наличии неисправностей требуется замена. Обратитесь в сервисный центр.
E04	Проблема в изменении угла наклона	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте правильность соединения проводов мотора изменения угла наклона. 2. При наличии неисправностей требуется замена. Обратитесь в сервисный центр.
E05	Защита от перегрузки.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перегрузка электросети, проверьте напряжение. 2. Беговое полотно тренажера работает в режиме сильного сопротивления. Необходима смазка. 3. Проверьте двигатель на предмет посторонних звуков.

EAC



family-cf.ru