FITEX PRO

TA-770

ВСТУП

Вітаємо Вас з придбанням нової бігової доріжки !

Придбавши бігову доріжку, яка є готовою до використання, першим кроком є ознайомлення з інструкцією користувача. Ми розуміємо, що читання інструкцій – це не зовсім цікаве заняття, але продовжуйте, та знайдіть час для ознайомлення з правилами експлуатації вашої бігової доріжки, перш ніж почати тренування.

Як ви знаєте, наші бігові доріжки мають легкі у використанні клавіші, які розташовані таким чином, щоб мінімізувати надмірне навантаження. Будь-ласка, ознайомтеся з усіма клавішами, їх функціями та місцем їх розташування, для отримання максимальних результатів від тренувань.

Крім того, додаткові засоби для вашого комфорту спроектовані в панелі інструментів та консолі бігової доріжки, наприклад, тримач пляшки води, тримач особистих речей, MP3 зарядка та вбудовані динаміки. Ці функції допоможуть вам насолоджуватися тренуванням і, можливо, навіть мотивувати вас тренуватися тоді, коли ваш настрій не відповідає тренуванню (що трапляється з усіма нами).

Правила техніки безпеки бігової доріжки – це ключ безпеки та магнітний ключ. Тренажер не почне працювати, якщо ключ безпеки не знаходиться у відповідному місці. І ми рекомендуємо, щоб зажим ключа безпеки був закріплений на вашому одязі (наприклад, пояс шортів), перш ніж приступити до тренування. Безпека понад усе!

Давайте дивитися правді в очі, загальне технічне обслуговування бігових доріжок часто нехтують, і, чесно кажучи, як і решти речей, які ми купуємо. Але рухомі частини можуть зношуватися, а гарантія на них не поширюється. Тим не менше, якщо належним чином виконувати прості заходи технічного обслуговування, зазначені в інструкції користувача, ви можете підтримувати тренажер у стані нормального функціонування та подовжити термін його експлуатації. Запевняємо вас, що це не важко, і ми завжди знаходимося на відстані телефонного дзвінка, щоб допомогти вам це зробити.

Це все, що ми хотіли б сказати в даному листі до вас, але в інструкції користувача ви знайдете набагато більше. Так що продовжуйте читати інструкцію користувача, щоб дізнатися більше корисної інформації про бігову доріжку, і почніть здорове життя приємним способом!

З повагою, Група Компаній «Інтер Атлетика»

Служба підтримки клієнтів

Якщо у вас виникли запитання чи бракує певних деталей, будь-ласка, зателефонуйте до служби підтримки клієнтів.

Контактні телефони:

м. Київ +38(044) 489-50-30

+38(044) 391-33-55

Веб- сайт: www.prof.interatletika.com

E-mail: prof.service@interatletika.com

ЗМІСТ

ВСТУП..... 2

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ..... 4

ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ..... 9

ПОЧАТОК ТРЕНУВАНЬ 16

ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ..... 21

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТРЕНАЖЕРУ..... 28

ВИЯВЛЕННЯ ПРОБЛЕМ ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА ШЛЯХИ ЇХ УСУНЕННЯ.... 35

ДЕТАЛІ ТРЕНАЖЕРУ ТА ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО МОНТАЖУ..... 36

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

При використанні бігової доріжки ТА-770, завжди дотримуйтеся наступних правил техніки безпеки:

• Для гарантування вашої безпеки та для забезпечення правильного функціонування тренажеру прочитайте всі інструкції перед монтажем та використанням бігової доріжки.

• Для забезпечення належного використання та безпеки користування біговою доріжкою, переконайтеся, що всі користувачі ознайомлені з інструкцією. Будь-ласка, зробіть дану інструкцію частиною вашого тренування.

НЕБЕЗПЕЧНО - Для зниження ризику ураження електричним струмом завжди від'єднуйте тренажер від з джерела живлення перед очищенням або виконанням будь-яких завдань обслуговування.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ -Щоб зменшити ризик пожежі, ураження електричним струмом або отримання травм важливим є дотримання наступних застержень:

•Перед початком тренувань, проконсультуйтеся з вашим лікарем, щоб знати рівень вашої фізичного підготовки та вашого стану.
•Не дозволяйте дітям або людям, що не були ознайомлені з правилами використання та функціонування тренажеру, використовувати доріжку. Не залишайте дітей без нагляду поблизу тренажеру.
•Ніколи не залишайте бігову доріжку без нагляду. Вимикайте тренажер з мережі живлення, у випадках коли: бігова доріжка не використовується, перед чищенням, та, перед монтажем чи демонтажем деталей. Не регулюйте бігове полотно, якщо хтось знаходиться на тренажері.
•Монтаж та використання тренажеру можливі лише на твердій, рівній поверхні. Розташуйте бігову доріжку на відстані декількох футів від стіни або меблів. Перевіряйте тренажер перед кожним використанням та переконайтеся, що всі деталі надійно закріплені. Слідкуйте за нормальним функціонування бігової доріжки.
•Використовуйте бігову доріжку лише за прямим призначенням, як описано в інструкції. Не використовуйте деталі, що не були рекомендовані виробником, тому що, вони можуть стати причиною травмування.
•Ніколи не використовуйте тренажер, якщо він був пошкоджений. Якщо тренажер не працює належним чином, або його пошкоджено, зверніться до офіційного дилера для ремонту тренажеру.
•Зберігайте всі електричні компоненти, такі як двигун, шнур живлення і 1/0 вимикач подалі від рідини, для запобігання ураження електричним струмом. Не кладіть зайві предмети на поручні, консоль, дисплей. Використовуйте відповідні тримачі для пляшки з водою, журналів та книг.
•Тримайте шнур живлення подалі від нагрітих поверхонь.
•Не використовуйте бігову доріжку на відкритому повітрі.
•Прикріпіть ключ безпеки на ваш одяг, одяг не повинен бути вільним, (наприклад: на спортивні штани, до кишені.) Ключ безпеки прикріплений до магнітного ключа безпеки. Переконайтеся, що кліпса надійно тримається і не буде падати під час тренування.

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

• Будьте обережні, стаючи або сходячи з бігової доріжки. Тримайтесь за поручні. Перед запуском доріжки, ставайте лише на бокові опорні полоси для ніг, що розміщені з лівої та правої сторін від бігового полотна. Ставайте на бігове полотно лише тоді, коли швидкість доріжки є на позначці - 1 миля (1.6 км).
• Не блокуйте доступ повітря у відповідні отвори кожуха під час тренування. Перевіряйте усі вентиляційні отвори на наявність волокон, волосся та бруду, що може перешкоджати вільній циркуляції повітря. Ніколи не вставляйте будь-які предмети в отвори на біговій доріжці.
• Одягайте відповідний одяг та взуття під час тренування (одяг не повинен бути вільним). Довге волосся необхідно зібрати. Тримайте рушник подалі від бігового полотна. Бігове полотно не може зупинитися одразу, якщо будь-який предмет потрапив у механізм обертання бігового полотна або роликів.
• Не розхитуйте бігову доріжку. Не ставайте на дисплей або кришку двигуна.
• Не перевантажуйте себе тренуваннями. Якщо ви відчуваєте біль або будь-який дискомфорт, негайно зупиніть тренування та проконсультуйтеся з лікарем.
• Не перевантажуйте тренажер – **максимально допустима вага користувача складає 180 кг.**
• Регулярно перевіряйте тренажер на наявність пошкоджень, що може вплинути на рівень безпеки.
• Занадто виснажливі тренування можуть призвести до проблем зі здоров'ям.
• **ЗАСТЕРЕЖЕННЯ!** Показники системи моніторингу частоти серцебиття можуть бути неточними. Занадто виснажливі тренування можуть призвести до серйозних травм або смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість, зупиніть тренування.
• Слідкуйте за домашніми тваринами, що знаходяться поруч з біговою доріжкою.
• Під час тренування, на тренажері може знаходитися лише одна людина.
• Не перевантажуйте розетку іншими побутовими приладами.
• У жодному випадку не змінюйте та не демонтуйте тренажер. Якщо виникають питання щодо роботи тренажеру, зверніться до сервісного центру.
• Завжди використовуйте поручні і бокові рейки основи для підтримання балансу під час тренування.
• Переконайтеся, що бігове полотно зупинилося, перш ніж зійти з тренажеру.
• Рівень шуму під час навантаження вищий, ніж без навантаження.
• Вимірювання рівня шуму: 65 дБ (А). Тестові дані представлені згідно стандарту EN957-6.

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

ЗАЗЕМЛЕННЯ ТРЕНАЖЕРУ

Бігова доріжка ТА-770 повинна бути заземлена. У разі неправильного функціонування або поломки, заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, що зменшує ризик ураження електричним струмом. Бігова доріжка ТА-770 обладнана шнуром живлення з провідником заземлення та штепселем заземлення. Штепсель необхідно вмикати у розетку, що встановлена та заземлена у відповідності до місцевих правил та норм.

УВАГА!

1. Тренажер не призначений для використання особами (включаючи дітей,) з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями, або з браком досвіду і знань, якщо вони не знаходяться під контролем особи, відповідальної за їх безпеку. Діти не повинні гратися з приладом. Очищення і технічне обслуговування не може проводитися дітьми без нагляду.
2. Переконайтеся, що під час використання бігової доріжки, зоною безпеки даного тренажеру є площа не менше 220 см в довжину і 100 см в ширину.

НЕБЕЗПЕЧНО!

Неправильне заземлення може збільшити ризик ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком, якщо у вас є сумніви щодо належного заземлення бігової доріжки. Не намагайтеся змінити штепсель, що є в комплекті з даним тренажером. Якщо штепсель не підходить до розетки, зверніться до кваліфікованого електрика для зміни розетки на відповідну.

РЕКОМЕНДОВАНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗМИНКА ТА РОЗТЯЖКИ М'ЯЗІВ

Розминка є важливою частиною вашого тренування. З цього необхідно розпочинати кож-не тренування; фізичні вправи на розігрів та розтяжку м'язів допомагають підготувати ваш організм до більш інтенсивної частини тренування. Відпочивши після тренувань, повторіть ці фізичні вправи, щоб зменшити біль і втому м'язів. Ми пропонуємо вам наступні вправи для розминки та розтяжки м'язів:

ОБЕРТИ ГОЛОВОЮ

Поверніть голову вправо на один рахунок, ви відчуєте розтягування м'язів лівої частини шиї, потім нахиліть голову назад на один рахунок, підводячи підборіддя в напрямку стелі. Поверніть голову вліво на один рахунок, потім опустіть голову в напрямку грудей - на один рахунок.

ПІДНІМАННЯ ПЛЕЧЕЙ

Підніміть ваше праве плече до вуха на один рахунок. Потім, опускаючи праве плече, підведіть ліве плече до вуха - на інший рахунок.

РОЗТЯЖКА БОКОВИХ М'ЯЗІВ

Простягніть руки в сторони і піднімайте їх поки вони не бу-дуть у вас над головою. Витягніть праву руку вверх, в напрямку стелі, наскільки це можливо. Повторіть вправу з лівою рукою.

РОЗТЯЖКА ЧОТИРИГЛАВИХ М'ЯЗІВ

Тримаючись однією рукою за стіну, для балансу, підігніть праву ногу та візьміться за неї рукою. Підтягніть п'ятку якомога ближче до сідниць. Затримайтеся у такому положенні на 15 секунд і повторіть вправу відповідно до лівої ноги.

РОЗТЯЖКА М'ЯЗІВ ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИ-НИ СТЕГНА

Сядьте на підлогу, ступні зведіть разом, коліна повинні бути направлені в сторони. Потягніть ноги якомога ближче до паху. Коліна повільно та акуратно притискайте до підлоги. Затримайтеся у такому положенні на 15 секунд.

ТОРКАННЯ ПАЛЬЦІВ НІГ

Повільно нахиліться вперед, дозволяючи вашим плечам та спині розслабитися, потягніться до пальців ніг. Затримайтеся у такому положенні на 15 секунд.

РОЗТЯЖКА ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ

Витягніть вашу праву ногу вперед. Ліва ступня повинна бути біля внутрішньої частини лівого стегна. Потягніться до пальців ніг правою рукою, наскільки це можливо. Затримайтеся у такому положенні на 15 секунд. Розслабтеся та виконайте вправу відповідно до лівої ноги.

РОЗТЯЖКА ЛИТКОВИХ ТА АХІЛЕСОВИХ М'ЯЗІВ

Спираючись на стіну обома руками, поставте праву ногу попереду лівої ноги. Тримайте ліву ногу прямою, відведену назад, опираючись стопою на підлогу. Потім зігніть праву ногу
і нахиліться вперед, наблизившись до стіни. Затримайтеся у такому положенні 15 секунд. Повторіть вправу відповідно до лівої ноги.

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

КЛЮЧ БЕЗПЕКИ ТА МАГНІТНИЙ КЛЮЧ

Пам’ятайте, що КЛЮЧ БЕЗПЕКИ є необхідним елементом тренування. Якщо кліпса натягує з’єднувальний ремінець, то ремінець, в свою чергу, від’єднує магнітний ключ, що призводить до зупинки бігової доріжки. Якщо ви втрачаєте рівновагу та падаєте, бігове полотно зупиниться, що суттєво зменшить можливість серйозних травм.

КРОК 1: Тримаючи ключ безпеки у руці, станьте на бігове полотно доріжки та прикріпіть ключ безпеки до щільної частини вашого одягу (наприклад до поясу шортів або спортивних штанів).

Примітка: Переконайтеся, що кліпса надійно тримається і не буде падати під час тренування.

КРОК 2: Встановіть магнітний ключ у відповідному місці на консолі (маленький, жовтий прямокутник, який знаходиться на передній частині консолі).

КРОК 3: Зі встановленими ключем безпеки та магнітним ключем, ви готові розпочати ваші тренування.

Примітка: Запам’ятайте, після завершення програми тренування, зберігайте ключ безпеки та магнітний ключ подалі від бігової доріжки, таким чином гарантуючи безпеку тим, хто не ознайомлений з правилами техніки безпеки та функціонуванням тренажеру (діти, гості, домашні тварини і т.д.).

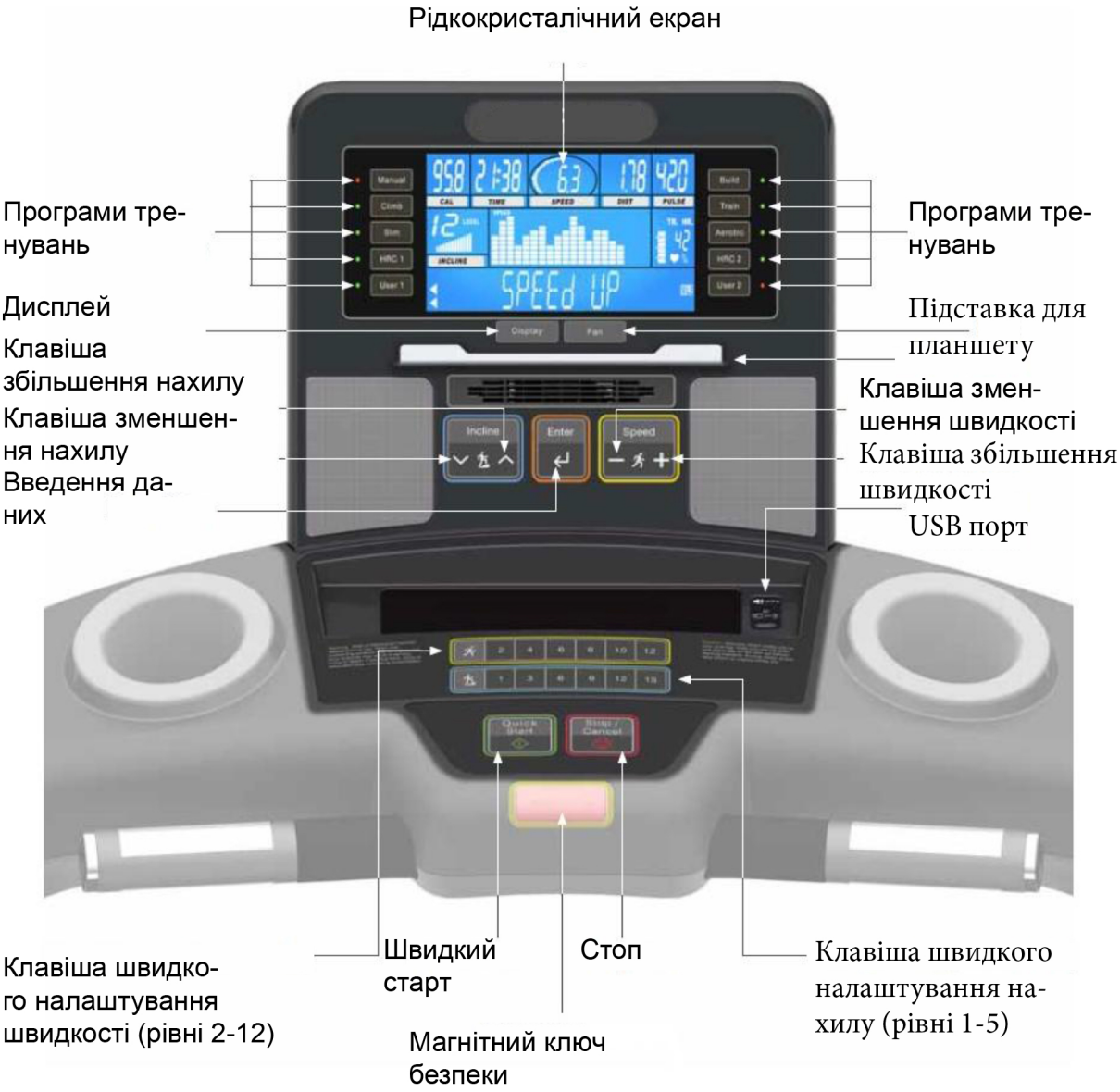
УВАГА!

Перед регулярним використання бігової доріжки, необхідно перевірити ключ безпеки та магніт. Зніміть ключ з магніту та перевірте, чи може бігова доріжка повністю зупинитися.

ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ БІГОВОІ ДОРІЖКИ

ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

ПАНЕЛЬ УПРАВЛІННЯ ТА КОНСОЛЬ



ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСПЛЕЮ

РІДКОКРИСТАЛІЧНИЙ ДИСПЛЕЙ

Дисплей – це ваш інформаційний центр бігової доріжки. Всі символи та інформаційні показники відображають інформацію про перебіг та результати тренування. Дана інформація представлена рідкокристалічними крапками та матричними сегментами.

Центральна матрична колонка показує рівнями поточну ШВИДКІСТЬ або НАХИЛ (ПРОФІЛЬ). Колонка, що відображає поточний інформаційний показник, буде мигати, до тих пір, поки ви не перейдете на наступний сегмент тренування (що відповідно контролюється збільшенням часу вашого тренування). Наприклад, ви бачите 20 колонок, так, кожна колонка відповідатиме одній хвилині 20-хвилинного тренування.

Ви можете обирати інформаційний показник ШВИДКІСТЬ або НАХИЛ, що буде відображатися на дисплеї,натиснувши клавішу **DISPLAY.** Слово ШВИДКІСТЬ або НАХИЛ буде висвітлено відповідно до поточного профілю на екрані дисплею, завдяки чому, ви знатимете, яка категорія або інформація переглядається.

ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ БІГОВОІ ДОРіЖКИ

CAL/ ВИТРАТА КАЛОРІЙ
Загальна кількість витрачених калорій під час тренування (тільки оцінка).
TIME/ЧАС
Загальний час тренування, вказаний в хвилинах та секундах.
SPEED/ШВИДКІСТЬ
Поточна швидкість в милях або кілометрах на годину.
DIST/ВІДСТАНЬ
Відстань в милях або кілометрах.
PULSE/ЧАСТОТА СЕРЦЕБИТТЯ
Ваша частота серцебиття (тільки оцінка). Для вимірювання необхідні нагрудний пульсометр або ручки вимірювання на тренажері.

USB
Вказує на підключення карти пам'яті для запису даних тренування.
KM/KM та MILE/МИЛЯ
Вказує метричну або англійську систему виміру (кілометри або милі). Ви можете налаштувати параметри системи перед початком тренування.
LCD Column Segments/LCD Колонки Сегменту
Вказує швидкість та рівень нахилу (використовуючи клавішу DISPLAY, ви можете перемикати з одного показника на інший). Ця частина також відображатиме процес виконання будь-яких встановлених програм, які ви обрали (наприклад, Нахил).

INCLINE/РІВЕНЬ НАХИЛУ
Поточний рівень нахилу. Максимальний рівень нахилу 15% (8,53').
PROFILE/ПРОФІЛЬ
Вказує, що ваше тренування – це одна з програм тренування та підтримуватиме відповідний профіль щодо швидкості та нахилу, що відображаються колонками в сегментах.
Heart-shaped Icon/Символ у формі серця
Вказує на те, що поручні з датчиками вимірювання частоти серцебиття вимірюють відповідний показник (частота серцебиття). Символ мигатиме у тому випадку, якщо частота серцебиття відчутна та вимірюється контактними ручками або нагрудним пульсометром.

HR/TR (Heart Rate/Target Rate) – частота серцебиття/планова частота серцебиття Загоряється, якщо користувач обирає програму HRC1 або HRC2.
LUBE/ЗМАЩЕННЯ МАСТИЛОМ
Вказує, що рекомендований інтервал досягнуто (200 км або 120 миль – необхідне змащення силіконовой змазкой).
Segment LCD/Рідкокристалічний сегмент
Нижня лінія рідкокристалічних сегментів використовується для різних повідомлень перед, під час або після тренування.

ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ БІГОВОІ ДОРІЖКИ

Порти під'єднання пристроїв
Серія бігових доріжок TA-770 оснащена двома портами під'єднання пристроїв на консолі та Тримачі особистих речей під панеллю інструментів.

Аудіо вхід Jack
(роз'єм для встановлення спеціального штекера)
Прослуховувати аудіо з вашого пристрою (MP3-плеєр, Ipod, Ipad, і т.д., не входить в комплект) ви можете за допомогою вбудованих динаміків, встановлених на панелі вашої бігової доріжки.В комплект бігової доріжки входить двосторонній аудіо кабель, що полегшує процес під'єднання.

USB-порт
Зарядка пристрою: Використовуйте цей порт для зарядки вашого сумісного USB-пристрою (не входить в комплект).
Примітка: Символ «зарядка» вашого пристрою може бути не показаний, в залежності від кількості струму (джерела живлення), необхідного для зарядки вашого пристрою. Навіть, якщо цей процес не відображається, все-таки пристрій заряджається, але можливо повільніше.

Завантажте дані тренування: Вставте сумісний USB-пристрій (не входить в комплект) у відповідний порт, щоб записати ваші дані тренування для особистого використання та контролю.

ПРИМІТКА: Сумісність вашого медіа пристрою з тренажерами та USB-порта для зарядки буде залежати від марки та моделі. Більшість медіа пристроїв є сумісними. При прослуховуванні аудіо за допомогою динаміків, рекомендовано обмежити функцію зарядки і, таким чином, уникнути виникнення перешкод у прослуховуванні.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧОК ВИМІРЮВАННЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕБИТТЯ

Щоб виміряти частоту серцебиття під час тренування, виконайте дуже простий крок.

Міцно затисніть руками обидві ручки та утримуйте їх. Частота серцебиття відображатиметься на дисплеї (панелі інструментів) у сегменті Пульс (верхній ряд, крайній праворуч), вказуючи удари за хвилину. Пам'ятайте, що це лише керівна вказівка, тому що ваші рухи та міцність стискання ручок вимірювання можуть змінити показання панелі інструментів. Частота серцебиття, яку ви побачите, буде приблизним показником частоти серцевих скорочень в даний момент тренування

ВИКОРИСТАННЯ БЕЗДРОТОВОГО НАГРУДНОГО ПУЛЬСОМЕТРА (ПЕРЕДАВАЧ ЧАСТОТИ СЕРЦЕБИТТЯ)

Використовуйте бездротовий нагрудний пульсометр (передавач частоти серцебиття) для передачі частоти серцевих скорочень безпосередньо на панель інструментів. Як тільки передавач відчує діяльність вашого серця, він буде активований.

Крок 1: Відрегулюйте ремінь навколо грудей, трохи нижче грудних м'язів, щільно наскільки це можливо, але щоб вам було комфортно. Ремінь повинен бути розміщений надійно, тоді він не впаде та не рухатиметься під час тренування.

Крок 2: Встановіть передавач (середня частина ременя) плоскою стороною до вашого тіла, а логотип буде, в свою чергу, розміщений лицьовою стороною наверх (по центру).

Крок 3: Почніть тренування та перевірте показник пульсу на панелі інструментів. Символ у формі серця буде блимати, коли вимірюватиметься ваша частота серцебиття.

ПРИМІТКА: Піт може бути хорошим провідником у процесі вимірювання частоти серцебиття та отриманні відповідної інформації передавачем. Якщо передавач не відправляє сигнал і частота серцебиття не відображається, додайте трохи води до задньої сторони передавача, або зачекайте поки ви не почнете пітніти.

Рекомендується використовувати бездротовий нагрудний пульсометр, тренуючись по програмах HRC1 або HRC2. Див. стор. 24

ПРИМІТКА: Бездротовий нагрудний пульсометр є додатковим пристроєм. Показник частоти серцебиття може бути не точним.

ПІДКЛЮЧЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ДО ДЖЕРЕЛА ЖИВЛЕННЯ

Знайдіть кабель живлення, що прикріплений до передньої частини бігової доріжки (трохи нижче пластикового кожуха двигуна), і вставте його в заземлену розетку 220v. Увімкніть вимикач живлення поруч з отвором підключення кабелю живлення.

ПРИМІТКА: Щоб «ВІДНОВИТИ РОБОТУ» вашої бігової доріжки, вам необхідно вставити магнітний ключ безпеки (прикріплений до кліпси-ключа безпеки) на передній частині консолі. Див. стор 7.

УВАГА: Цей тренажер може використовуватися при 220-V схемі та має штекер заземлення, який виглядає так. Переконайте-ся, що тренажер підключений до розетки, що має таку ж конфігурацію, як і штепсель. Використання адаптерів при підключенні даного тренажеру не рекомендується.

ПОЧАТОК ТРЕНУВАНЬ

ШВИДКИЙ СТАРТ

Перед початком роботи на біговій доріжці TA-770, переконайтеся, що тренажер «активований» та магнітний ключ на місці. Прикріпіть кліпсу-ключ безпеки до вашого одягу, як описано на сторінці 7.

ПРИМІТКА: Щоб вибрати метричну або англійську систему одиниць виміру (милі або кілометри), перш ніж вибрати програму тренування, натисніть та утримуйте клавішу «Enter». Користуючись підказкою, ви зможете обрати одиниці виміру. Використовуючи клавіші Speed/Швидкість вгору/вниз, оберіть одиниці виміру. Натисніть клавішу Enter, щоб зберегти налаштування.

Крок 1: Знаходячись на біговому полотні або на бокових рейках, натисніть клавішу **QUICK START,** що запустить повільний рух бігового полотна.

Крок 2: Ви можете збільшити або зменшити рівень нахилу та швидкість різними способами:

- клавішами панелі інструментів,
- клавішами на поручні,
- клавішами Speed/Швидкість (рівні 2-12) або Incline/Нахил (рівні 1-15) на консолі.

Крок 3: Щоб зупинити двигун бігової доріжки та рух бігового полотна, просто натисніть клавішу STOP/CANCEL або витягніть магнітний ключ безпеки з консолі.

ХАРАКТЕРИСТИКА КЛАВІШ PAUSE/STOP/RESET
Коли бігова доріжка працює, а ви тренуєтеся, ви можете увімкнути режим PAUSE/ПАУЗА, натиснувши один раз червону клавішу **STOP/CANCEL**. Це призведе до зупинки тренажеру шляхом поступового сповільнення ходу бігового полотна. Нахил зміниться до нуля відсотків (найнижчий рівень). Показники часу, відстані та витрати калорій залишатимуться незмінними під час режиму ПАУЗА. Через 3 хвилини дисплей перейде в режим очікування (екран запуску), а всі показники будуть зведені до нуля.

Щоб відновити своє тренування, натисніть клавішу **QUICK START** один раз, перш ніж закінчиться 3-хвилинний відлік часу. Налаштування показників Швидкість та Нахил будуть відновлені.

Якщо, ви натиснете клавішу **STOP/CANCEL** вдруге, ваша програма тренування буде припинена, а на дисплеї відображатимуться сумарні результати тренування.

Якщо ви натиснете клавішу **STOP/CANCEL** втретє, консоль перейде в режим очікування (екран запуску).

Якщо ви натиснете та утримуватимете клавішу **STOP/CANCEL** довше ніж 3 секунди, консоль перейде в режим очікування.

ПРИМІТКА: Бігова доріжка має режим енергозбереження. Це означає, що якщо протягом 5 хвилин на біговій доріжці ніхто не займається, тренажер вимикається.

ПОЧАТОК ТРЕНУВАНЬ

ХАРАКТЕРИСТИКА КЛАВІШ INCLINE/SPEED

Рівень нахилу та швидкість ви можете регулювати в будь-який час після початку руху бігового полотна. Натисніть та утримуйте клавіші **INCLINE** або **SPEED** (на панелі інструментів або на поручні) для поступового збільшення або зменшення затрати зусиль. Ви також можете вибрати швидке збільшення або зменшення за допомогою клавіш **QUICK KEYS**, розташованих на консолі. Нахил має 1-15 рівнів, а швидкість має рівні від 2 до 12.

Примітка: клавіші налаштування рівня нахилу показують 100% від максимально можливого нахилу для даної бігової доріжки, що близько 15% або 8,53°. Клавіші швидкого налаштування швидкості відповідають фактичному рівню швидкості. 12 рівень клавіш швидкого налаштування буде варіюватися, в залежності від моделі. Вищий показник швидкості може бути налаштований клавішами **SPEED**, в залежності від вашої моделі.

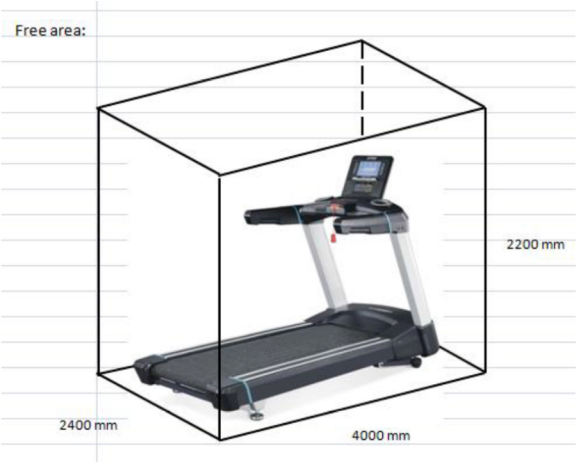
Вікно повідомлень вказуватиме інформацію щодо зміни у налаштуваннях, рівні Швидкості та Нахилу будуть відображатися у верхній частині рідкокристалічного дисплею.

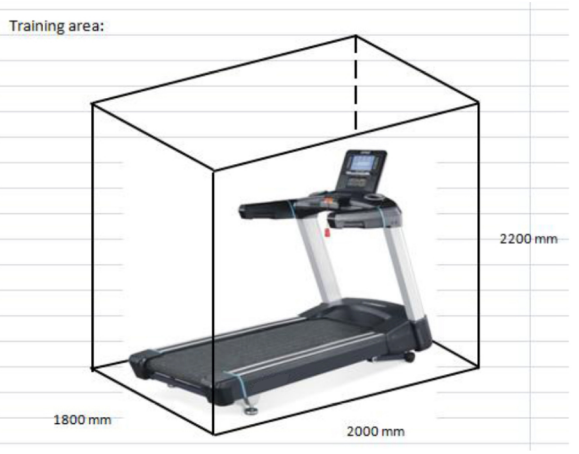
ВИМКНЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

LCD-дисплей автоматично переходить в режим енергозбереження після 5 хвилинного режиму PAUSE/STOP/RESET (неактивний). Від'єднання магнітного ключа безпеки від бігової доріжки вводить в дію режим енергозбереження через 5 хвилин.

Вимкнення головного вимикача живлення у передній частині бігової доріжки повністю вимикає живлення тренажеру. Якщо ви знаєте, що бігова доріжка не буде використовуватися протягом тривалого періоду часу (кілька днів або тижнів), рекомендованим є завжди вимикати вимикач живлення і від'єднувати бігову доріжку від джерела живлення.

Попередження: Для нормального функціонування бігової доріжки необхідна «вільна площа» висотою 2200 мм та шириною 2400 мм. «Вільна площа» повинна також включати зону для екстреного сходження з бігового полотна. Якщо тренажер розташований суміжно з іншим, в такому випадку величина «вільної площі» може бути розділена. Існує також «тренувальна площа» висотою 2200мм, та шириною 1800 мм, 2000мм – це є необхідна довжина. «Вільна площа» і «тренувальна площа» проілюстровані нижче.





ВИБІР ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ БАЖАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

Бігова доріжка TA-770 має 10 встановлених програм тренування для вашого вибору, включаючи Режим ручного тренування, 5 запрограмованих програм, дві програми з налаштуванням бажаних показників користувача (USER 1, USER 2), 2 програми з функцією контролю частоти серцебиття (HRC1-60%, HRC2-80%).

Під час будь-яких встановлених програм тренування, користувач може встановлювати бажані рівень нахилу та швидкість, створюючи профіль тренування в залежності від поставленої мети.

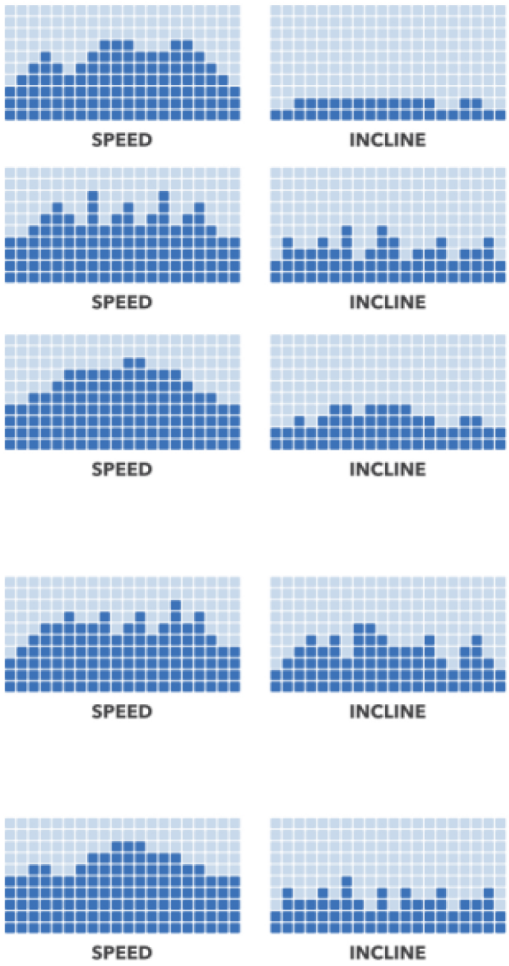
Climb: Під час тренування ви рухаєтеся вгору та вниз (максимально наближено до спуску та підйому на пагорб). Ця програма тренування орієнтована на силове навантаження та витривалість.

Aerobic: Дана програма розроблена для контролю та активізації роботи вашого серця. Під час тренування формуються м'язи серця, посилюються кровообіг та покращується робота легенів. Програма включає вищі рівні фізичного напруження з деякими змінами (через певні проміжки часу).

Slim: Програма розрахована на максимальне збільшення витрати калорій. Намагайтеся підтримувати середню частоту серцебиття (60-70%), не дивлячись на те що, програма не є орієнтованою на контроль частоти серцебиття, рівні силового навантаження змінюються поступово.

Train: Рухаючись вперед та назад між високими і низькими рівнями швидкості та нахилу, дане тренування допомагає виробляти велику витривалість організму від виснаження до наступного періоду відновлення. Ця програма сприяє покращенню роботи серця та легенів.

Build: Головною метою даної програми тренування є зміцнення/тренування нижньої частини вашого тіла. Сила опору змінюватиметься рівномірно протягом тренування, тим самим стимулюючи вас підтримувати високий рівень силового/фізичного навантаження. Якщо тренування було виконано належним чином, ви обов'язково відчуєте це в м'язах ніг та тазу.



УВАГА! Показники системи моніторингу частоти серцевих скорочень можуть бути неточними. Занадто виснажливі тренування можуть призвести до серйозних травм або смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість негайно зупиніть тренування.

ВИБІР ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ БАЖАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

ВИБІР ТА ВИКОРИСТАННЯ РЕЖИМУ РУЧНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА 5 ЗАДАНИХ ПРОГРАМ

Ми завжди рекомендуємо введення показників віку та ваги, для забезпечення, максимально-наближеного до фактичного, відображення витрати калорій під час тренування. Зазначена кількість витрати калорій є приблизною.

Крок 1: Оберіть програму за бажанням, натиснувши **PROGRAM**/одну з відповідних клавіш вибору програм тренування на панелі інструментів, що знаходяться з обох сторін рідкокристалічного дисплею.

Пам'ятайте, що Режим ручного керування може працювати двома шляхами.
1) без введення мети тренування (традиційний режим ручного керування)
2) з метою тренування (слідкуючи за підказками на екрані, ви можете обрати час, відстань та витрату

Крок 2: Натисніть клавішу **ENTER** та дотримуйтесь інструкцій на екрані для введення ваших особистих даних. Використовуючи клавіші **SPEED UP/DOWN**, введіть ваш вік, вагу та час тренування. Натискайте клавішу **ENTER** після кожного введення потрібного значення особистих даних.

Крок 3: Після того, як всі дані введені, натисніть клавішу **QUICK START**, щоб розпочати тренування.

ПРИМІТКА: Під час тренування ви можете регулювати швидкість та нахил будь-якими клавішами **UP/DOWN** або за допомогою клавіш швидкого набору.

ВИБІР ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ БАЖАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ З НАЛАШТУВАННЯМИ КОРИСТУВАЧА (USER1, USER2)

Ці програми дозволяють записувати ваші особисті дані та створювати ваш власний профіль тренування

Крок 1: Натисніть клавішу **USER 1** або **USER 2.** Натисніть клавішу **ENTER.**

Крок 2: Використовуючи клавіші **SPEED UP/ DOWN**, введіть ваш вік, вагу та час тренування. Натискайте клавішу **ENTER** після кожного введення потрібного значення особистих даних.

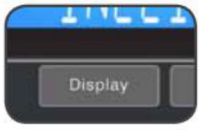
Крок 3: Для налаштування профілю тренування (рівень тренування, вказаний у центрі панелі інструментів), натисніть **ENTER**, щоб перевести монітор в режим налаштування Швидкості. Перша колонка, яку ви програмуєте – це перша колонка зліва (вона буде блимати). Використовуючи клавіші **SPEED UP/DOWN**, встановіть бажаний рівень швидкості. Натисніть клавішу **ENTER**, щоб перейти до наступного рядка і ввести нове значення швидкості, якщо це необхідно. Продовжуйте, до тих пір, поки всі колонки не будуть запрограмовані.

ВИБІР ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ БАЖАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Крок 4: Натисніть клавішу **ENTER**, щоб перейти в режим налаштування Рівня Нахилу та повторіть крок 3, щоб запрограмувати профіль Рівня Нахилу, знову використовуючи клавіші **SPEED UP/DOWN.**

Крок 5: Натисніть клавішу **QUICK START**, щоб почати тренування.

ПРИМІТКА: Під час тренування ви можете натиснути клавішу **DISPLAY**, щоб побачити Профілі Швидкість або Нахил. Ви також можете налаштувати інтенсивність тренування (рівень швидкості та нахилу) під час тренування, якщо це необхідно.



ВИБІР ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ БАЖАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

ВИБІР ПРОГРАМ ТРЕНУВАННЯ З ФУНКЦІЄЮ КОТРОЛЮ ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ (HRC1 та HRC2)

Програми тренувань з функцією контролю частоти серцебиття розраховані на використання бездротового Нагрудного Пульсометра (Передавач Частоти Серцевих Скорочень). Не використовуйте ручки вимірювання пульсу під час цих програм. Для ефективного виконання даних програм тренування вам необхідно отримува-ти сильний та стабільний сигнал частоти серцевих скорочень. Для детальнішої інформації щодо Використання Нагрудного Пульсометра див. стор. 14. Програма HRC1 має значення частоти серцевого ритму за замовчуванням 60% у відношенні до максимальної частоти серцебиття користувача, а програма HRC2 - 80%. Цей показник розраховується програмою, що була налаштована введенням вашого віку, під час виконання вказаних кроків.

220- (мінус) ваш вік (Максимальна Частота Серцевих Скорочень/MHR) x 0,60 (або 0,80)

Наприклад, якщо вам 45 років та обираєте HRC1, розрахунок наступний:

(220-45) x 0,6 = 105 ударів на хвилину

ПРИМІТКА: При введенні вашого віку в програмах HRC, програма розрахує 60% та 80% планової частоти серцевих скорочень (HRC1 та HRC2 відповідно). Але ми завжди рекомендуємо, перш ніж орієнтуватися на певну планову частоту серцевих скорочень та встановлювати відповідні значення, проконсультуватися з вашим лікарем.

Як обрати відповідну програму?

HRC1 (60% MHR) – тренування є помірним для серцевого ритму, та здебільшого орієнтовано на Витрату Калорій.

Крок 1: Після натискання клавіш HRC1 або HRC2, натисніть **ENTER** та дотримуйтесь інструкцій на екрані для введення ваших особистих даних. Використовуючи клавіші **SPEED UP/DOWN**, введіть ваш вік, вагу та час тренування. Натискайте клавішу **ENTER** після кожного введення потрібного значення особистих даних.

Heart rate (Beats per Minute)										
	170									
	160	166						Performance		
	120	156	162					Aerobic		
		117	152	157				Weight Loss		
			114	148	153					
				111	144	149				
					108	140	145			
						105	136	140		
							102	132	136	
								99	128	132
									96	124
										93
Age	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65

Рекомендовано Американською Асоціацією Кардіологів

ВИБІР ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ БАЖАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Крок 2: Остання підказка дозволяє встановити частоту серцевих скорочень (за замовчуванням 60% або 80% від вашого максимального серцевого ритму), відповідно до значення віку, що ви ввели. Тим не менш, ви можете налаштувати частоту серцевих скорочень у відповідності до іншого значення. Ви можете зробити це, натиснувши **SPEED UP/DOWN**, а потім **ENTER.**

Крок 3: Наступна підказка запропонує введення вашого часу тренування. Налаштуйте час клавішами **SPEED UP/DOWN**. Потім, натисніть кнопку **QUICK START** для початку тренування.

ПРИМІТКА: Під час цих двох програм HRC, бігова доріжка буде рівномірно налаштувати функцію Швидкості бігової доріжки, таким чином, збільшуючи частоту серцевих скорочень, до досягнення планової частоти. Час досягнення даних показників буде залежати від рівня фізичної підготовки користувача.

Наприклад, користувачі, що мають хороший рівень фізичної підготовки, досягатимуть планової частоти серцевих скорочень довше. Ви можете, в будь-який момент під час тренування, вручну відкоригувати Швидкість та Нахил, враховуючи рівень вашої фізичної підготовки. Якщо ви відчуваєте, що тренування має занадто сильне фізичне навантаження, просто натисніть **STOP/CANCEL** та повторно оцініть вашу програму перед тим, як почати тренування знову.

Ми завжди рекомендуємо проконсультуватися з вашим лікарем перед початком в будь-яких програм тренувань.

ВИБІР ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ БАЖАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

ЗАПИС/ЗБЕРЕЖЕННЯ ДАНИХ ВАШОГО ТРЕНУВАННЯ (USB)
Тренажери дають вам можливість записувати ваші дані тренування на сумісні USB-диски (наприклад, карту пам'яті, флешка). Якщо ви записали ваші дані, вони зберігатимуться в загальноприйнятому форматі (CSV- Comma Separatec Value), які легко відображатимуться в Excel Таблицях. Ви також може поділитися цими даними на деяких он-лайн сайтах (пов'язаних з тренуваннями).

Крок 1: Вставте флеш-пам'ять (флешку) перед тренуванням в порт USB. Ви знайдете порт USB на консолі, на правій частині тримача особистих речей (позначено символом USB).

Після того, як ви під'єднали флешку, символ USB буде блимати (символ знаходиться на рідкокристалічному моніторі).

Крок 2: Натисніть клавішу **ENTER,** а потім натисніть кнопку **SPEED UP/DOWN** для налаштування та введення показників: рік, місяць, день, година та хвилини.

Крок 3: Натисніть клавішу **QUICK START**, щоб почати тренування. Ваші дані будуть записуватися одразу після початку тренування.

Крок 4: Після того, як ви закінчили тренування **та перш ніж вимкнути бігову доріжку,** витягніть флешку з порту USB. Ваші дані тренування збережені, в тому числі і поточна дата, час тренування, відстань, витрата калорій, максимальна та середня частота серцебиття (частота серцевих скорочень).

Примітка: Якщо ви вимкнули бігову доріжку перед видаленням флеш-накопичувача з порту USB, ваші дані будуть втрачені.

ПРИМІТКА: USB є додатковим пристроєм.

ЗАГАЛЬНЕ ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Тепер, коли ваша бігова доріжка встановлена та готова до використання, ми хотіли б поділитися деякими рекомендаціями та правилами щодо технічного обслуговування тренажеру, що допоможуть оптимізувати функціонування вашої бігової доріжки на довгі роки.

ВИСТАВЛЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ ЗА РІВНЕМ

Іноді трапляється так, що поверхня підлоги не рівна, тому встановлюючи бігову доріжку вдома, переконайтеся, що вона стоїть рівно на поверхні. Якщо необхідно, відрегулюйте висоту ніжок регулювання, розташованих під біговою доріжкою (2 ніжки регулювання). Обертаючи ніжки за годинниковою стрілкою або проти годинникової стрілки, відрегулюйте нерівну сторону тренажеру.

Бігова доріжка на повинна гойдатися на поверхні. Цей крок необхідний для того, щоб виключити можливість передчасного зношування тренажеру та вашої підлоги. Згадайте хиткий стіл ресторану, який ви намагалися вирівняти, підкладаючи серветку під ніжку, тому що хитання столу було досить незручним. Мета даного кроку абсолютно ідентична.

ЗАГАЛЬНЕ ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

ВИРІВНЮВАННЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ НАТЯГУ БІГОВОГО ПОЛОТНА
Незважаючи на те, що натяг бігового полотна був відрегульований виробником бігової доріжки, з часом, використання тренажеру може зумовити зношування полотна та міцність натягу (наприклад, бігове полотно може зміститися вліво або вправо до бокових рейок відповідно). Нижче приведена інструкція, що допоможе вам виконати корекцію, якщо це необхідно.

НАТЯГ БІГОВОГО ПОЛОТНА

Регулювання бігового полотна є необхідним у випадках коли, ви відчуваєте ковзання бігового полотна під вашими кроками. Якщо натяг бігового полотна є необхідним, то регулювання виконується за допомогою заднього регулюючого ролика (ролик, що знаходиться ближче до задньої частини бігової доріжки). Кожна сторона бігової доріжки має гвинти регулювання натягу бігового полотна (на накладках бокових рейок). Регулювання проводиться через верхній маленький отвір шляхом прокручування гвинта.

Поверніть гвинт регулювання натягу на ¼ оберту за годинниковою стрілкою, з обох сторін (зліва і справа), і повторно перевірте натяг. Переконайтеся, що обидві сторони відрегульовані рівномірно, а бігове полотно знаходиться рівно по центру платформи. НЕ затягуйте занадто сильно бігове полотно.

НЕ ЗАТЯГУЙТЕ ЗАНАДТО СИЛЬНО БІГОВЕ ПОЛОТНО.

ЗАГАЛЬНЕ ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

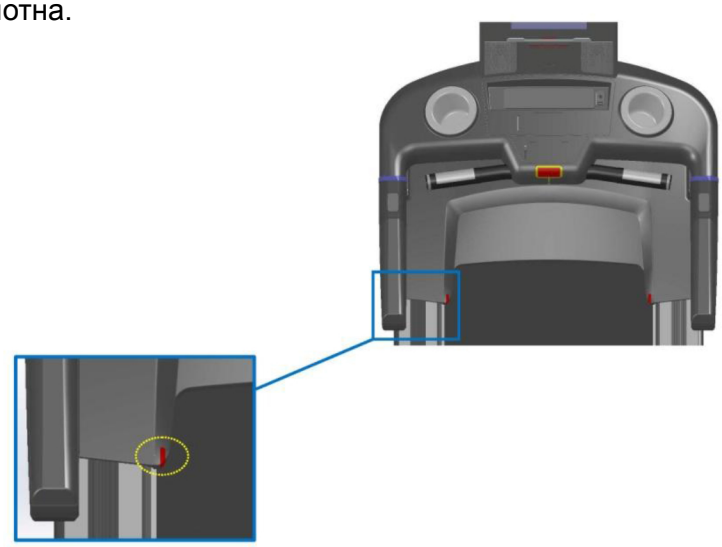
Вирівнювання бігового полотна

Незважаючи на те що, бігове полотно тренажеру та з'єднувальні елементи спроектовані таким чином, щоб максимально підтримувати положення бігового полотна по центру основи, незначні відхилення від центру можливі, це може залежати від різних стилів бігу та від особливостей ходи користувача. Однак, якщо бігове полотно посунулося вліво або вправо, торкається бокових рейок та швидко зношується, вам необхідно виконати певні регулювання.

Вам необхідно вирівняти бігове полотно за допомогою **лівого гвинта регулювання натягу** (гвинт у верхньому лівому отворі у задній частині бокової рейки основи). Встановіть швидкість бігового полотна на 3 милі за годину та приготуйтеся відрегулювати гвинт. Пам'ятайте, що навіть невеликі зміни можуть призвести до серйозних змін у роботі тренажеру.

Якщо бігове полотно змістилося вліво, поверніть гвинт регулювання натягу на ¼ оберту за годинниковою стрілкою. Бігове полотно повинно виконати декілька повних обертів, що дозволить вам побачити напрям бігового полотна. Якщо ви побачили, що бігове полотно не вирівнялося, вам необхідно продовжувати так само регулювати гвинт, до тих пір поки бігове полотно не буде максимально розташовано по центру платформи.
Якщо бігове полотно змістилося вправо, поверніть гвинт регулювання натягу на ¼ оберту за годинниковою стрілкою. Бігове полотно повинно виконати декілька повних обертів, що дозволить вам побачити напрям бігового полотна. Якщо ви побачили, що бігове полотно не вирівнялося, вам необхідно продовжувати так само регулювати гвинт, до тих пір поки бігове полотно не буде максимально розташовано по центру платформи.
Поступово збільшуйте швидкість обертання бігового полотна до 8 км на годину, що дасть змогу побачити розташування бігового полотна. Якщо полотно не вирівнялося по центру основи тренажеру, продовжуйте виконувати кроки регулювання.

Див. Малюнок нижче, відрегулюйте полотно так, щоб краї бігового полотна відповідали обом червоним лініям на кришці двигуна. Якщо край полотна знаходиться за червоною лінією, це означає, що треба продовжувати регулювання бігового полотна.



ЗАГАЛЬНЕ ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

ХАРАКТЕРИСТИКА БІГОВОГО ПОЛОТНА

На даній біговій доріжці встановлено високоякісне, міцне бігове полотно. Бігові полотна тренажерів зберігалися певний час в нерухомому стані, тому необхідний певний період для розтягування полотна. Ви можете почути шум або початковий стук – обертання бігового полотна навколо роликів, може бути причиною певного шуму. Бігове полотно не використовувалося певний час, тому продовжуйте та дайте можливість біговому полотну обертатися декілька годин.
Будь-який шум під час обертання бігового полотна повинен зменшуватися. Перевірте натяг бігового полотна на початку роботи для визначення необхідних регулювань.

Пил від абсолютно нового бігового полотна є нормальним. Якщо ви побачите чорний пил, що з'являється на підлозі за біговою доріжкою, просто витріть його.

Бруд, пил, ворс, волосся та інші дрібні частинки можуть частково блокувати потік повітря в та навколо бігової доріжки. Регулярно прибирайте під тренажером та навколо нього, щоб зменшити негативний вплив на бігову доріжку.

Платформа бігової доріжки має низький коефіцієнт тертя, що забезпечує плавне обертання бігового полотна. Тим не менш, частинки пилу можуть накопичуватися під біговою доріжкою або між біговим полотном та основою. Слід слідкувати за чистотою цих поверхонь. Протирайте ганчіркою краї полотна, а також під біговим полотном (між платформою та біговим полотном). Завжди від'єднуйте бігову доріжку від джерела живлення перед виконанням цього завдання технічного обслуговування.

Виконуючи ці прості рекомендації, ви подовжите правильне функціонування приводного двигуна, бігового полотна та електронних компонентів. Невиконання цієї вимоги може призвести до втрати гарантії.

ЗАГАЛЬНЕ ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

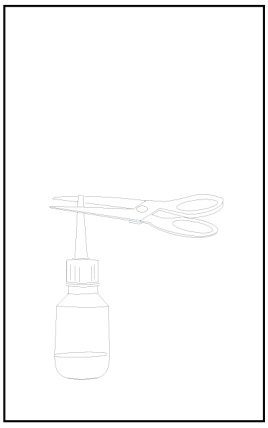
ЗМАЩУВАННЯ СИЛІКОНОВОЙ ЗМАЗКОЙ БІГОВОГО ПОЛОТНА

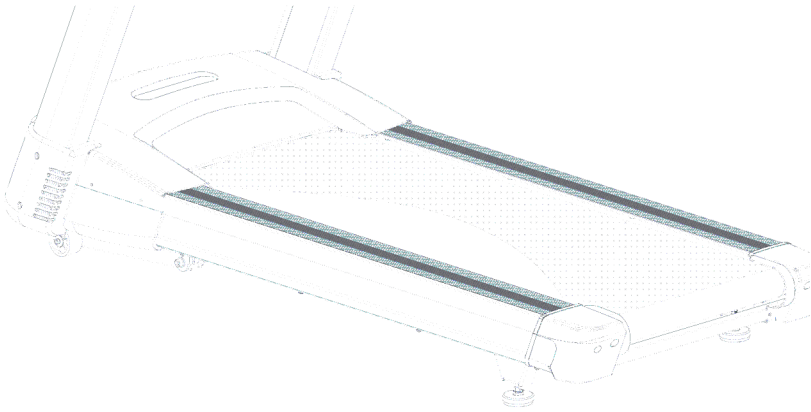
Основа бігової доріжки має низький-коефіцієнт тертя, що знижує силу тертя, яка діє проти приводного двигуна бігової доріжки. З часом, зношування полотна та основи, за рахунок регулярного використання, може збільшити силу тертя та призвести до інтенсивнішої роботи двигуна бігової доріжки. Це є характерною особливістю будь-якого механічного пристрою з приводним двигуном. Зведення сили тертя до мінімуму допомагає подовжити термін служби компонентів. Крім того, якщо бігова доріжка не використовується протягом тривалого часу, то ймовірним буде висихання платформи. Якщо полотно бігової доріжки уповільнює хід дуже швидко, після того як ви закінчили тренування, це може вказувати на недостатню кількість силікону.

Тренажери мають на панелі інструментів Індикатори, що вказують на необхідність змащування мастилом бігового полотна. Інтервал між змащуванням становить 125 миль/200 км. Якщо відповідний індикатор відображається на панелі інструментів, будь-ласка, дотримуючись інструкцій, змастіть бігове полотно.

Нижче наведені вказівки щодо правильного змащування бігового полотна та основи. **Будь-ласка, переконайтеся, що бігову доріжку від'єднано від джерела живлення, перед виконанням технічного обслуговування.**

КРОК 1: Очистіть область між платформою та полотном, як вказано на попередній сторінці.
КРОК 2: Знайдіть пляшечку силіконового мастила (входить до комплекту). Відтягніть полотно вгору, від платформи, наскільки це можливо, по лівій стороні бігової доріжки. Направте випускний отвір (сопло) пляшечки мастила під полотно та видавіть краплю мастила на платформу; так, рухаючись вниз по основі, продовжуйте тримати полотно. Повторіть процес по правій стороні бігового полотна.
КРОК 3: Увімкніть живлення бігової доріжки та рухайтеся по біговій доріжці на різній швидкості (від низької до середньої) протягом 5 хвилин, для рівномірного розподілення мастила.
КРОК 4: Налаштуйте індикатор періоду змащування мастилом, як вказано на наступній сторінці.





НАЛАШТУВАННЯ ІНДИКАТОРУ ЗМАЩУВАННЯ СИЛІКОНОВОЙ ЗМАЗКОЙ

Ваша бігова доріжка має індикатор, що вказує на необхідність змащування мастилом розміщений у лівій частині рідкокристалічного екрану.Ми налаштували індикатор на позначку 125 миль (або 200 кілометрів). Це означає, що як тільки ви досягли цієї позначки, індикатор висвічуватиметься на екрані. У разі появи індикатора, виконайте необхідні дії для змащування мастилом бігового полотна, див. сторінку 36.Після того, як ви виконали очищення та змащування мастилом, ви можете налаштувати індикатор змащування мастилом.

Крок 1: Натисніть клавішу **ENTER**, у той час коли бігова доріжка в режимі очікування. Слово LUBE відображатиметься на рідкокристалічному сегменті (рядок повідомлень у нижній частині екрана).

Крок 2: Натисніть клавішу **INCLINE UP**, щоб відновити налаштування 125 миль (200 кілометрів).

Крок 3: Натисніть клавішу **ENTER**, індикатор LUBE зникне, а бігова доріжка повернеться в режим очікування.

ПРИМІТКА: Інтервал 125 миль – це налаштування виробника бігової доріжки, але ви завжди можете змастити бігове полотно раніше, якщо ви відчуваєте недостатній рівень мастила, високий коефіцієнт тертя та опір, (наприклад, якщо бігове полотно зупиняється дуже швидко після закінчення тренування).

ЗАГАЛЬНЕ ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Перед виконанням будь-яких завдань технічного обслуговування, вимикайте тренажер від джерела живлення. Регулярно перевіряйте тренажер, щонайменше, один раз на тиждень.

	Деталі	День	Тиждень	Місяць	Пора року	Півроку
1	Гвинт панелі інструментів					перевірка
2	Рама	чистка				перевірка
3	Поверхня бігового полотна		чистка			перевірка
4	Шнур живлення			перевірка		
5	Поверхня консолі	чистка		перевірка		
6	Поручень	чистка				перевірка
7	Гвинт поручня				перевірка	
8	Передній ролик та пази				чистка	перевірка
9	Задній ролик					перевірка
10	Ключ безпеки	чистка				
11	Шків поліклинового ременя				чистка	перевірка
12	Тертя бігового полотна					перевірка
13	Панель інструментів					чистка
14	Пази ременя двигуна					перевірка

Після тренування, використовуючи вологу ганчірку, витріть тренажер.
Примітка: Слідкуйте за тим, щоб панель інструментів та консоль були сухими, щоб уникнути короткого замикання.

Розташуйте тренажер у сухому та чистому місці, вимикайте тренажер від джерела живлення, коли не користуєтеся ним.

Перед пересуванням тренажеру, переконайтеся, що живлення тренажеру вимкнено.

З часом, поверхня бігового полотна може бути пошкоджена або зношена. Зверніться до центру сервісного обслуговування, щоб замінити бігове полотно.

У разі будь-яких пошкоджень, звертайтеся до центру сервісного обслуговування.

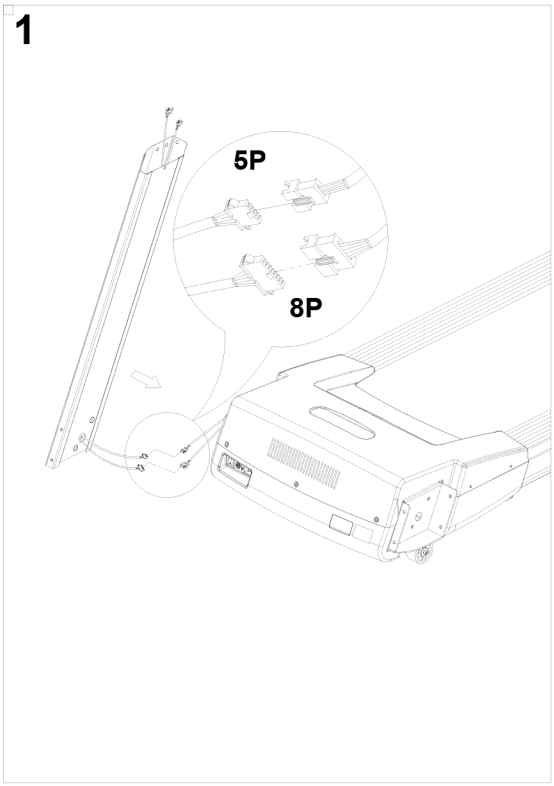
ВИЯВЛЕННЯ ТА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ФУКНЦІОНУВАННЯ

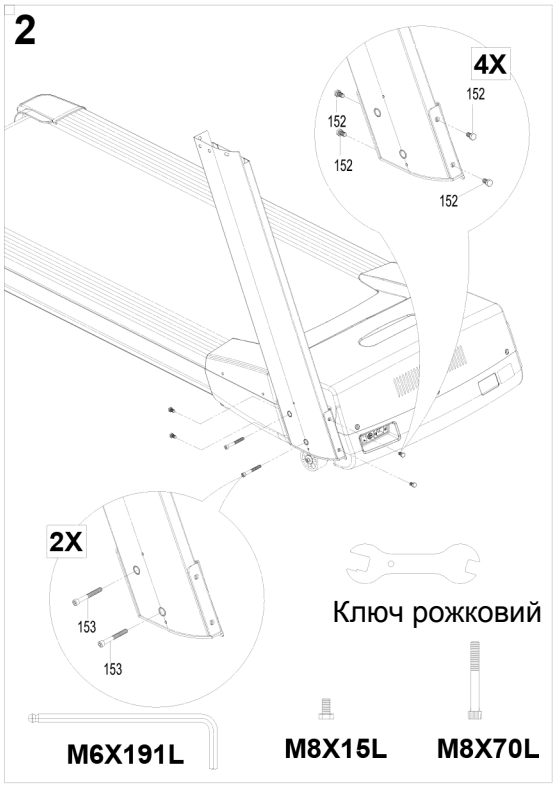
Під час тренування, ви розумієте що, у функціонуванні бігової доріжки є проблеми. Ми хочемо допомогти вам вирішити будь-які проблеми, що можуть виникнути. Якщо ви виявили проблеми, що не вказані в інструкції, зверніться до сервісного центру.

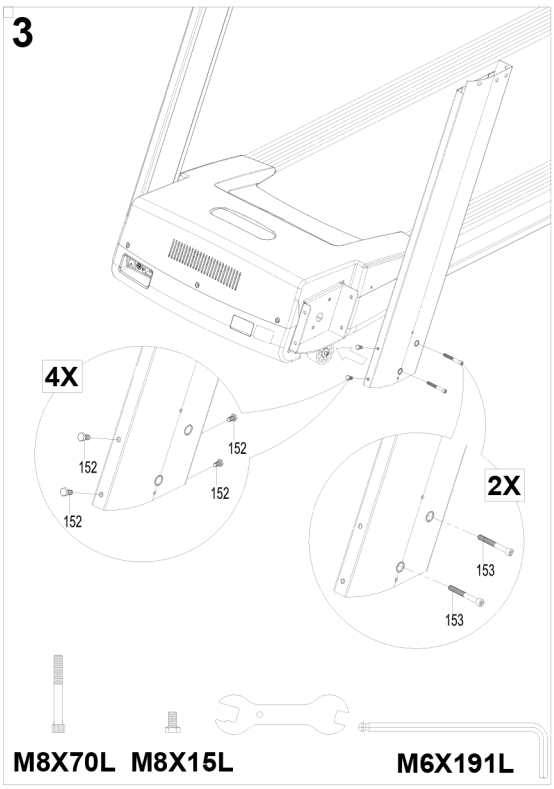
Проблема	**Причина та вирішення**
Бігове полотно зупиняється дуже швидко або зупиняється одразу після від'єднання магнітного ключа.	Вказує на високий рівень тертя бігового полотна/плат-форми. Ознайомтеся з розділом «силіконова змазка». Проблема може призвести до напруження роботи двигуна та анулювання гарантії.
Двигун не приводить в рух бігове полотно (бігове полотно не рухається).	Якщо ви натискаєте клавішу **QUICK START,** а двигун не реагує (жодного звуку або руху бігового полотна), зверніться до сервісного центру.
Двигун працює, а бігове полот-но не рухається.	1.Перевірте натяг бігового полотна, виконуючи кроки розділу ЗАГАЛЬНЕ ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ. 2.Якщо бігове полотно досі не рухається, зверніться до сервісного центру.
Положення бігового полотна (зсув вліво або вправо).	Перевірте натяг бігового полотна, виконуючи кроки розділу ЗАГАЛЬНЕ ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ.Переконайтеся,що бігове полотно змащене мастилом та знаходиться по центру платформи.
Дисплей не підсвічується.	1.Магнітний ключ безпеки під'єднано не повністю. 2.Вимикач на передній частині бігової доріжки, може бути вимкнений. Натисніть вимикач, щоб почути характерний звук. 3.Кабель живлення не був повністю під'єднаний. 4.Домашня електромережа може бути відключена. Якщо причина в цьому, тоді запобіжник в будинку, можливо, потрібно замінити на більш потужний.
Бігова доріжка відключає перемикач електромережі, розташований в передній частині тренажеру, поруч з мережевим вимикачем.	Це означає, що бігове полотно занадто натягнуте / тертя платформи, будь-ласка, дотримуйтеся інструкцій по зма-щуванню бігової доріжки в загальному розділі технічного обслуговування.

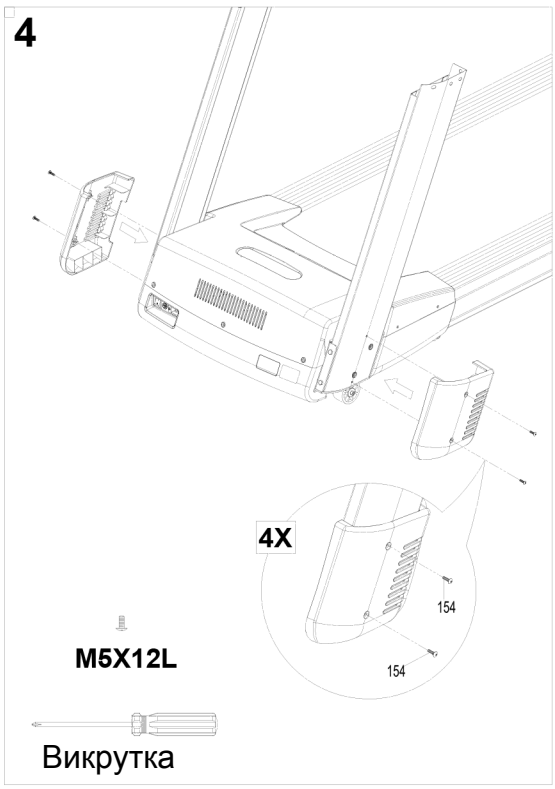
ВИЯВЛЕННЯ ТА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ФУКНЦІОНУВАННЯ

ВИЯВЛЕННЯ ТА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ФУКНЦІОНУВАННЯ

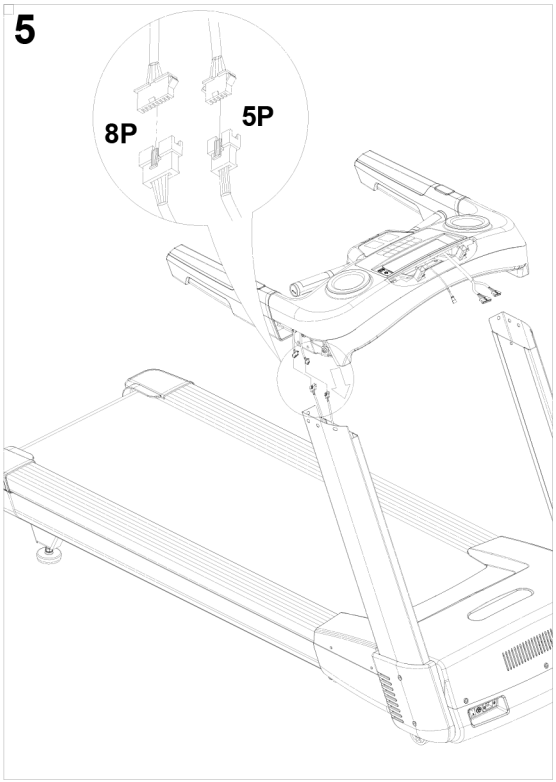


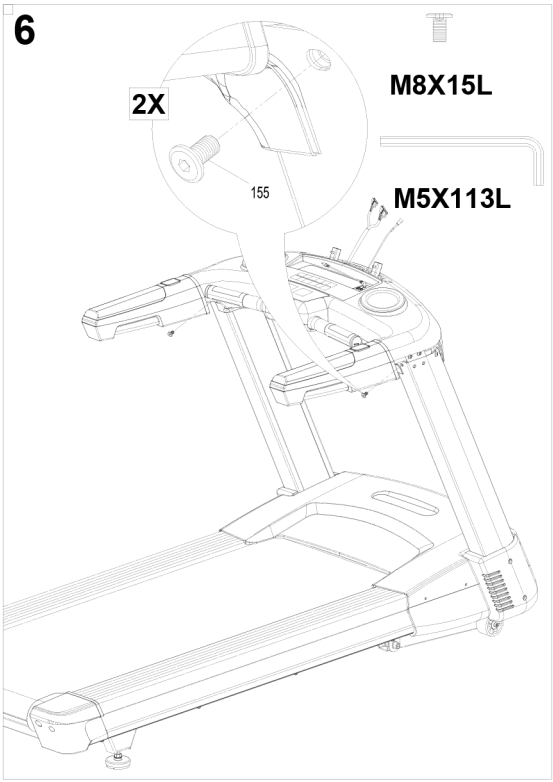


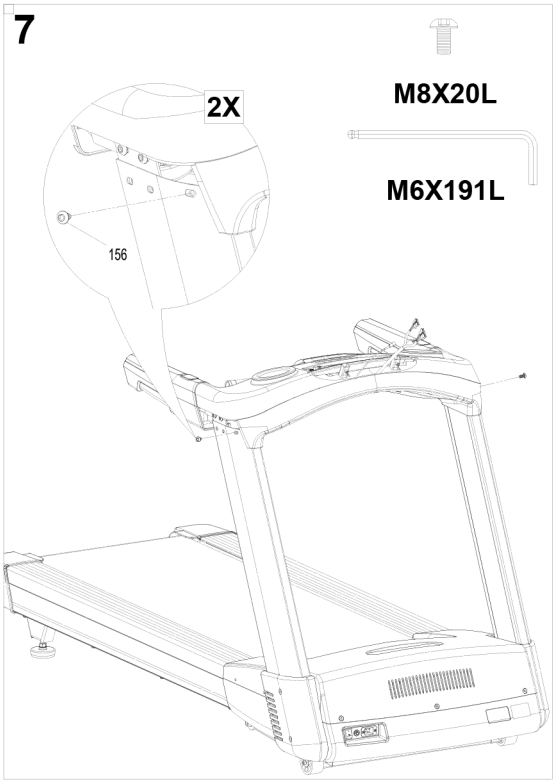


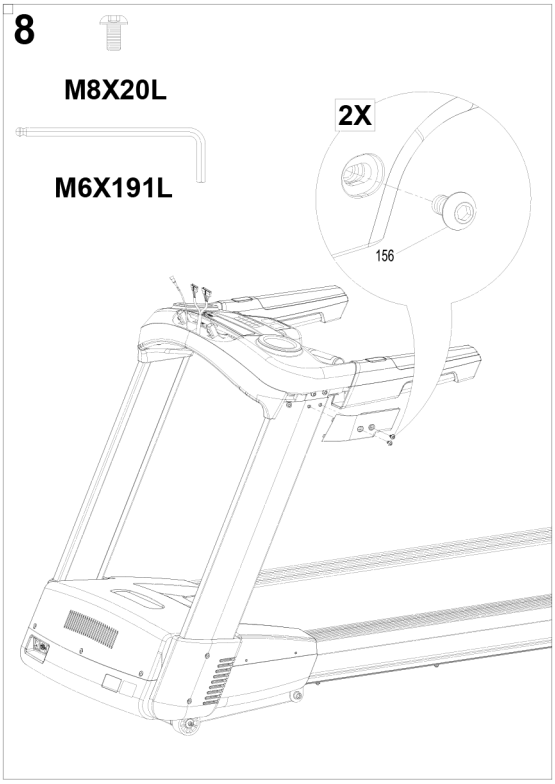


ВИЯВЛЕННЯ ТА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ФУКНЦІОНУВАННЯ

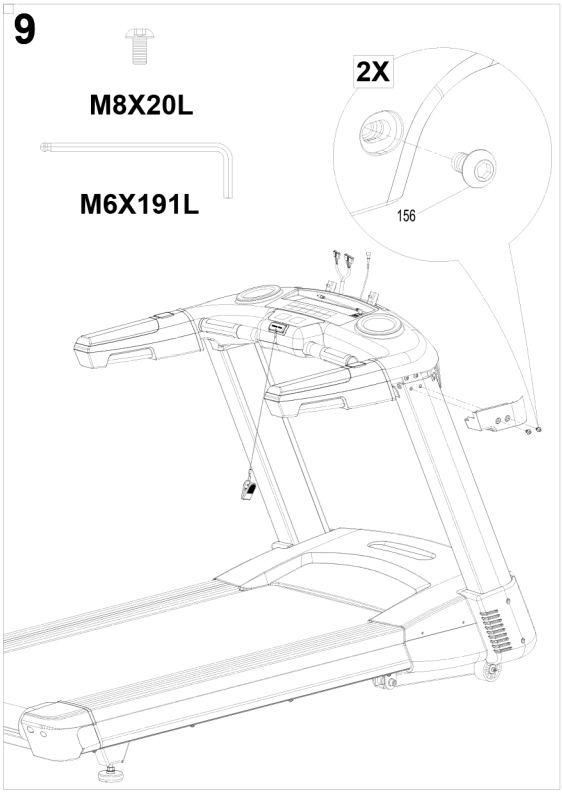


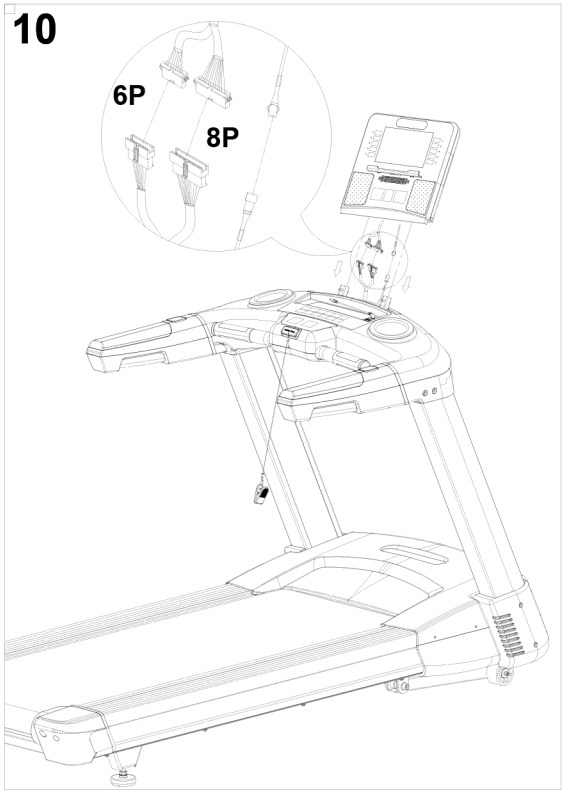


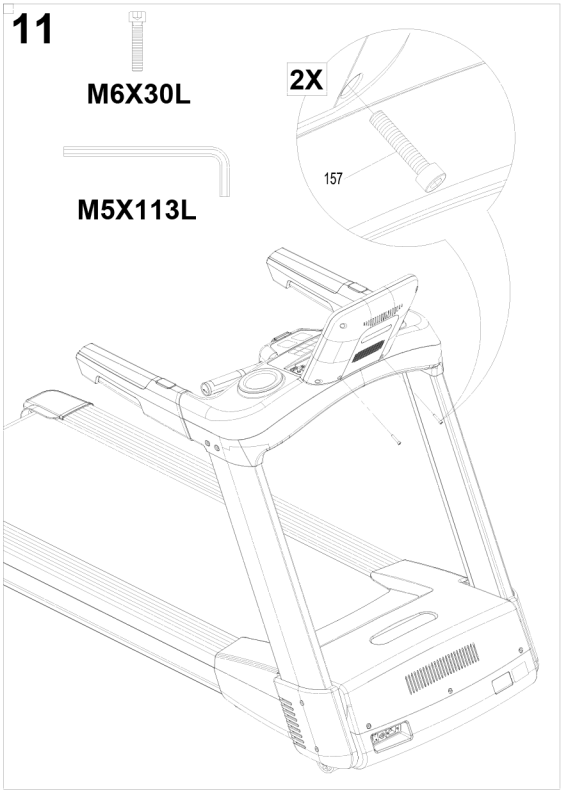


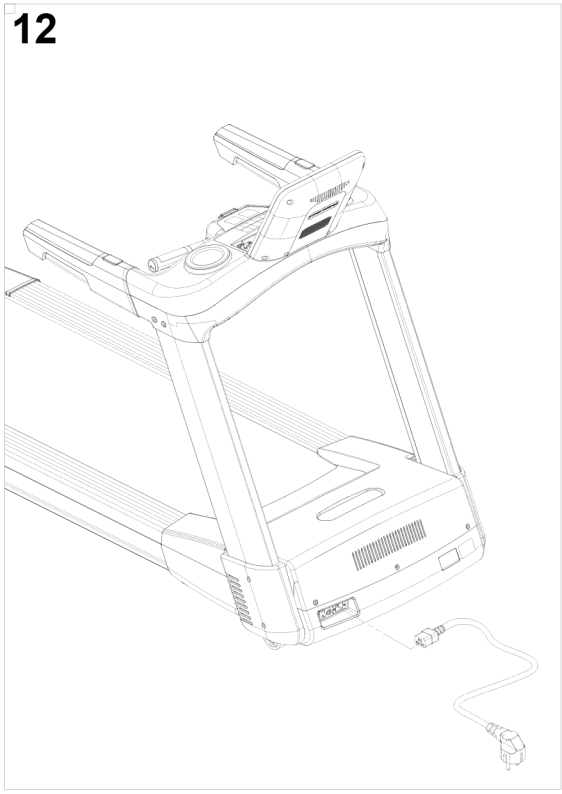


ВИЯВЛЕННЯ ТА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ФУКНЦІОНУВАННЯ

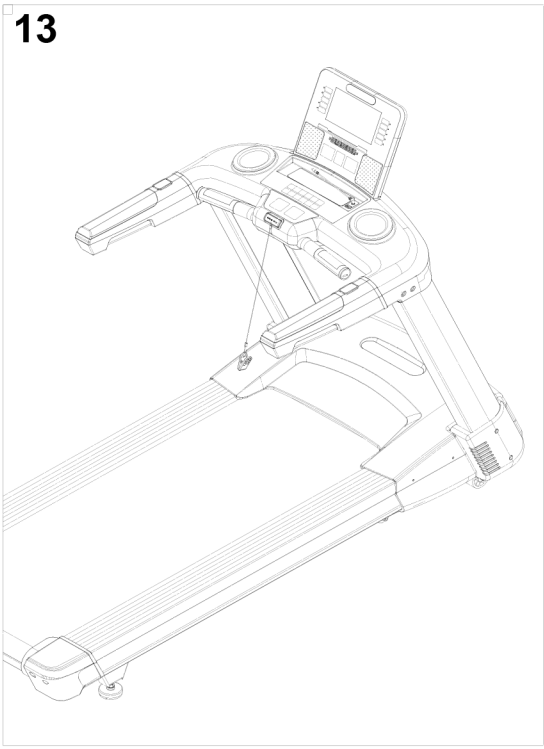




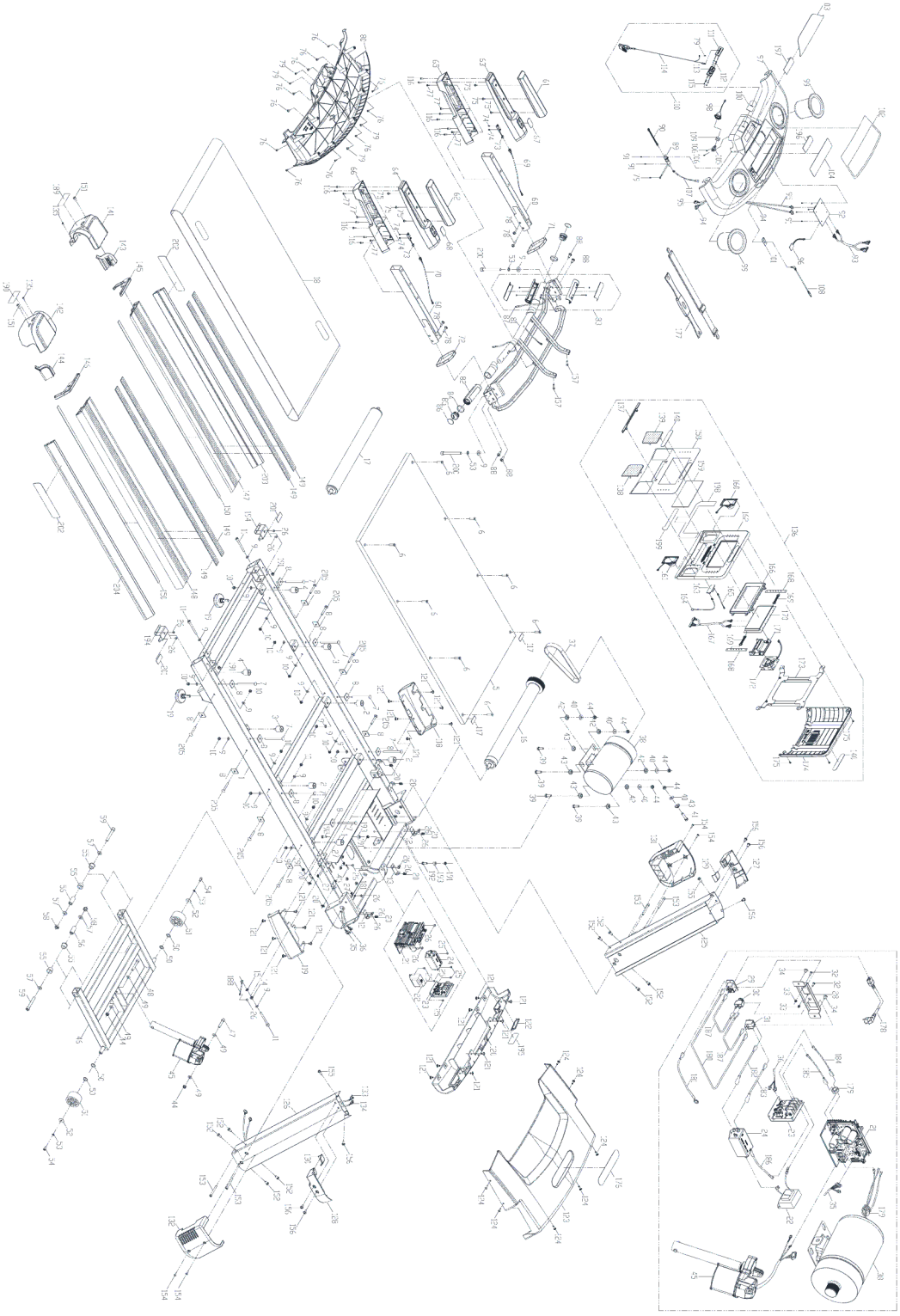




ВИЯВЛЕННЯ ТА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ФУКНЦІОНУВАННЯ



ВИЯВЛЕННЯ ТА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ФУКНЦІОНУВАННЯ



ВИЯВЛЕННЯ ТА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ФУКНЦІОНУВАННЯ

ДЕТАЛІ ТРЕНАЖЕРУ ТА ІНСТРУКЦІЇ ПО МОНТАЖУ					
№	Назва деталі	Кіл.	№	Назва деталі	Кіл.
1	Основна рама (Т)	1	34	Нейлонова контргайка (М4)	2
2	Гумова прокладка	4	35	Комп'ютерний кабель - Нижній	1
3	Гумова прокладка	2	36	ERP-кабель верхній	1
4	Гумова прокладка	2	37	Шків поліклинового приводного ременя	1
5	Платформа бігового полотна	1	38	Приводний електродвигун змінного струму	1
6	Гвинт М8 * 1,25 * 30L	8	39	Гвинт М10 * 30L	4
7	Гвинт М8 * 120L	8	40	Плоска шайба М10 * 25 * 2,5	5
8	Кріплення бокової рейки	16	41	Гвинт М10 * 45L	1
9	Шайба М8 * 16 * 1,2	18	42	Ізоляційна вставка (Верхня)	4
10	Нейлонова контргайка (М8)	16	43	Ізоляційна вставка (Нижня)	5
11	Гвинт М8 * 1,25 * 90L	3	44	Нейлонова контргайка (М10)	7
12	Пластина для кришки двигуна	2	45	Двигун Нахилу	1
13	Пластина для кришки двигуна	1	46	Передня рама нахилу (Т)	1
14	Нейлонова контргайка (М8)	1	47	Гвинт М10 * 50L	1
15	Шайба О8.3 * * О15 Т0.8	1	48	Гвинт М10 * 70L	1
16	Передній ролик бігового полотна	1	49	Шайба М10 * 21 * 2.0	4
17	Задній ролик бігового полотна	1	50	Шайба 18,6 * 24 * 0.3Т	4
18	Бігове полотно	1	51	Коліщатко переміщення	2
19	Ніжка регулювання	2	52	Плоска шайба М8 * 28 * 1.5Т	2
20	U-подібний затискач	7	53	Плоска шайба М8	4
21	Інвертор	1	54	Гвинт М8 * 15L	2
22	Дросель	1	55	Втулка	4
23	ERP плата	1	56	Втулка рами	2
24	Фільтр	3	57	Плоска шайба М12 * 24 * 2.5Т	4
25	Гвинт М4*8L	6	58	Нейлонова Контргайка (М12)	2
26	Гвинт М5*10L	15	59	Гвинт М12 * 80L	2
27	Наклейка заземлення	3	60	Рукоятка (ліва і права)	2
28	Накладка для вимикача	1	61	Ліва пінопластова ручка	1
29	Штепсельна розетка	1	62	Права пінопластова ручка	1
30	Модуль автоматичного вимикача	1	63	Верхня частина лівої рукоятки	1
31	Перемикач On / Off	1	64	Верхня частина правої рукоятки	1
32	Гвинт М4 * 12	2	65	Передня частина лівої рукоятки	1
33	Гвинт М6 * 10	2	66	Передня частина правої руко-ятки	1

ВИЯВЛЕННЯ ТА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ФУКНЦІОНУВАННЯ

№	Назва деталі	Кіл.	№	Назва деталі	Кіл.
67	Кнопка регулювання на рукоятці/ Нахил	1	100	Стікер ключа безпеки	1
68	Кнопка регулювання на рукоятці/ Швидкість	1	101	Символ USB	1
69	Кабель підключення кнопок рукоятки (ліворуч)	1	102	Контактна поверхня кнопки керування	1
70	Кабель підключення кнопок рукоятки (праворуч)	1	103	Контактна поверхня кнопки старт / стоп	1
71	Ліве кільце ручки	1	104	Гумовий стікер (анти-ковзання)	1
72	Праве кільце ручки	1	105	Стійка для ключа безпеки	1
73	Плати кнопок рукоятки	2	106	Гвинт M3 * 8	2
74	Гвинт M2.3 * 6L	4	107	Штепсель навушника	1
75	Гвинт M6 * 8L	6	108	Штепсель навушника	1
76	Гвинт M4 * 15L	11	109	Пінопласт	2
77	Гвинт M5 * 12L	6	110	Комплект кріплення ключа безпеки	1
78	Гвинт M6 * 35L	4	111	Ключ безпеки (жовтий)	1
79	Гвинт M5 * 12L	6	112	Ключ безпеки (червоний)	1
80	Кожух комп’ютера – передня частина	1	113	Ключ безпеки клавіатури	1
81	Кронштейн консолі та рукоятки (верхній)	1	114	Кліпса ключа безпеки та шнур	1
82	Захватна рукоятка - Ручка датчика	2	115	Гвинт M2 * 5L	4
83	Датчик вимірювання частоти серцебиття на рукоятці	2	116	Гвинт M4 * 12L	12
84	Алюмінієва кришка	2	117	Пінопласт	2
85	Кришка сенсорного датчика пульсу	2	118	Кришка двигуна - ліва	1
86	Наклейка	2	119	Кришка двигуна - права	1
87	Кабель ручки сенсорного вимірювання частоти серцебиття	1	120	Кришка двигуна - передня	1
88	Гвинт M6 * 08 * 18.5L	4	121	Гвинт M6 * 12L	20
89	USB плата	1	122	Кришка	1
90	USB-кабель підключення	1	123	Кришка двигуна - верх	1
91	Гвинт M2.6 * 8L	6	124	Гвинт M5 * 25L	7
92	Комутаційна плата	1	125	Ліва вертикальна стійка	1
93	Кабель консолі - верхній	1	126	Права вертикальна стійка	1
94	Комп’ютерний кабель - верхній	1	127	Ліва кришка комп’ютера	1
95	ERP-кабель - верхній	1	128	Права кришка комп’ютера	1
96	Вбудований приймач	1	129	Ліва внутрішня кришка комп’ютера	1
97	Кришка комп’ютера - верхня	1	130	Права внутрішня кришка комп’ютера	1
98	Механічний ключ безпеки	1	131	Кришка лівої вертикальної стійки - верхня	1
99	Тримач для пляшки з водою	2	132	Кришка правої вертикальної стійки – верхня	1

ВИЯВЛЕННЯ ТА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ФУКНЦІОНУВАННЯ

№	Назва деталі	Кіл.	№	Назва деталі	Кіл.
133	Комп'ютерний кабель - Середній	1	163	Звукова панель	1
134	ERP-кабель	1	164	Штекер для навушників	1
135	Гвинт M5 * 12L	2	165	PCB кабель підключення	1
136	Консоль	1	166	9 «РК- каркас	1
137	Підставка для журналів	1	167	Кабель консолі - верхній	1
138	Верхня кришка динаміку - права	1	168	Плати LED	2
139	Верхня кришка динаміку - ліва	1	169	Кабель підключення LED	2
140	Наклейка	2	170	9 «РК-екран	1
141	Ліва накладка рейки (задня)	1	171	Стійка вентилятора	1
142	Права накладка рейки (задня)	1	172	Вентилятор	1
143	Ліва бокова панель (пластикова)	1	173	Основа консолі	1
144	Права бокова панель (пластико-ва)	1	174	Задня кришка консолі	1
145	Кільце лівої бокової рейки (заднє)	1	175	Гвинт M4 * 12	4
146	Кільце правої бокової рейки (заднє)	1	176	Наклейка	1
147	Ліва верхня бокова рейка	1	177	Нагрудний пульсометр	1
148	Права верхня бокова рейка	1	178	Кабель живлення	1
149	Алюмінієвий рейка	4	179	Феритовий стержень	2
150	Пінопласт	4	180	Кабель підключення	2
151	Гвинт M8 * 16L	2	181	Кабель підключення	1
152	Гвинт M8 * 15L	8	182	Кабель підключення	1
153	Гвинт M8 * 70L	4	183	Кабель підключення	1
154	Гвинт M5 * 12L	4	184	Кабель підключення	1
155	Гвинт M8 * 15L	2	185	Кабель підключення	1
156	Гвинт M8 * 20L	6	186	Кабель підключення	1
157	Гвинт M6 * 30L	2	187	Кабель підключення	1
158	Поверхня консолі з кнопками	1	188	Кабель підключення	1
159	Консоль	1	189	Наклейка	1
160	Комплект динаміків	1	190	Наклейка	1
161	Комплект динаміків	1	191	Нейлонова Контргайка (M8)	5
162	Передня кришка консолі	1	192	Гвинт M8 * 25L	2

ВИЯВЛЕННЯ ТА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ФУКНЦІОНУВАННЯ

№	Назва деталі	Кіл.	№	Назва деталі	Кіл.
193	Мембранний перемикач	1	197	Ліва верхня бокова рейка	1
194	Гвинт M8*100L	2	198	Права верхня бокова рейка	1
195	Пінопласт	2	199	Ліва верхня бокова рейка	1
196	Наклейка	2	200	Гвинт M8*60L	8