

# **ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА БІГОВІ ДОРІЖКИ TD-730, TD-731, TD-732**

Для безпечного використання та отримання повного задоволення від тренувань, будь-ласка, прочитайте даний посібник, перед тим як розпочати свої тренування на новому фітнес-тренажері.

## **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](http://www.prof.interatletika.com)

E-mail: [prof.service@interatletika.com](mailto:prof.service@interatletika.com)

## **ЗМІСТ**

Ми поважаємо наших користувачів.

Ласкаво просимо до нашої спортивної команди SRS.....	3
Важливі правила безпеки.....	4
Назви частин, деталей, клавiш та їх призначення.	
Зовнішній вигляд бігової доріжки.....	7
Початок тренувань.	
Що вам потрібно знати.....	14
Вибір тренувань для досягнення бажаних результатів.	
Запрограмовані тренування.....	19
Складання та переміщення бігової доріжки.....	26
Змашення бігового полотна.	
Загальне технічне обслуговування тренажеру.....	31
Виявлення та вирішення проблем функціонування.....	37
Деталі тренажеру та інструкції щодо монтажу.....	38

## **МИ ПОВАЖАЄМО НАШИХ КОРИСТУВАЧІВ ЛАСКАВО ПРОСИМО ДО НАШОЇ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ**

**Вітаємо Вас з придбанням нової бігової доріжки компанії SRS!**

Придбавши бігову доріжку, 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 зовсім відповідає тренуванню (що трапляється з усіма нами).

Заходи безпеки бігової доріжки – 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,  
Команда SRS

#### **ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ**

При використанні бігових доріжок TD-730, TD-731 або TD-732, 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 вимикайте прилад з джерела живлення, перед проведенням будь-якого технічного обслуговування або чищення бігової доріжки.

## **ЗАСТЕРЕЖЕННЯ**

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

- Не дозволяйте дітям або людям, що не були ознайомлені з правилами використання та функціонування тренажеру, використовувати бігову доріжку. Не залишайте дітей без нагляду поблизу тренажеру.
- Ніколи не залишайте бігову доріжку без нагляду. Відключіть тренажер від 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 метрів від стіни або меблів. Перевіряйте тренажер перед кожним використанням та переконайтеся, що всі деталі надійно закріплені. Слідкуйте за нормальним функціонуванням 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 він не працює належним чином або його пошкоджено, зверніться за допомогою до офіційного дилера з питань по здійсненню ремонту тренажеру.
- Зберігайте всі електричні компоненти, такі як двигун, шнур живлення і 1/0 вимикач подалі від води та будь-яких рідин, для запобігання ураження електричним струмом. Не кладіть зайві предмети на поручні, консолі, дисплеї. Використовуйте відповідні тримачі для пляшки з водою, журналів та книг.
- Тримайте шнур живлення подалі від нагріваючих поверхонь.
- Не використовуйте тренажер на відкритому повітрі.
- Прикріпіть ключ безпеки на ваш одяг, одяг не повинен бути занадто вільним, (наприклад: на спортивні штани, до кишені). Ключ безпеки прикріплено до магнітного ключа безпеки. Переконайтеся, що кліпса надійно тримається і не буде відпадати під час тренування.

- Будьте обережні, стаючи або сходячи з бігової доріжки. Тримайтеся 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 вмикайте доріжку, коли на ній хтось знаходиться.
- 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 кожух.
- 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 150 кг.

### **ЗАЗЕМЛЕННЯ ТРЕНАЖЕРУ**

Бігові доріжки TD-730, TD-731 та TD-732 повинні бути заземлені. У разі неправильного функціонування або поломки, заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, що зменшує ризик ураження електричним струмом. Бігові доріжки TD-730, TD-731 та TD-732 обладнані 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 бігової доріжки 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 даного тренажеру. Якщо штепсель не підходить до розетки, зверніться до кваліфікованого електрика для зміни розетки на відповідну.

Цей тренажер може використовуватися при 220-V схемі та має штекер заземлення, який виглядає так, як зображено на мал. А. Переконайтеся, що тренажер підключений до розетки, що має таку ж конфігурацію, як і штепсель. Використання адаптерів при підключенні даного тренажеру не рекомендується.

## 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:** Тримавши 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 використанням бігової доріжки, необхідно перевірити ключ безпеки та магніт. Зніміть ключ з магніту та перевірте, чи може бігова доріжка повністю зупинитися.

## ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД БІГОВОЇ ДОРІЖКИ НАЗВИ ЧАСТИН, ДЕТАЛЕЙ, КЛАВІШ ТА ЇХ ПРИЗНАЧЕННЯ

На малюнку:

Панель інструментів

Динаміки (2)

Тримач пляшечки води

Кнопка контролю швидкості та нахилу

Ручки вимірювання частоти серцебиття

Ключ безпеки/Магнітний ключ

Опори консолі

Вимикач живлення/Кабель живлення  
 Кришка двигуна  
 Бокова рейка  
 Бігове полотно  
 Накладки бокових рейок  
 Підставка для планшету  
 Вентилятор панелі інструментів  
 iPod/MP3/USB порт/Тримач особистих речей  
 Консоль  
 Задні гвинти регулювання

## ПАНЕЛЬ УПРАВЛІННЯ ТА КОНСОЛЬ



Рідкокристалічний екран

Програми тренувань

Дисплей

Клавіша збільшення нахилу

Клавіша зменшення нахилу

Введення даних

Вентилятор

Підставка для планшету

Клавіша збільшення швидкості

Клавіша зменшення швидкості

Клавіші швидкого вводу

Стоп

Магнітний ключ безпеки

## 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.



### **CAL/ ВИТРАТА КАЛОРИЙ**

Загальна кількість витрачених калорій під час тренування (тільки оцінка).

### **TIME/ЧАС**

Загальний час тренування, вказаний в хвиликах 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.

### **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, що ручки вимірювання частоти серцебиття вимірюють відповідний показник (частота серцебиття). Символ мигатиме у тому випадку, якщо частота серцебиття відчутна та вимірюється контактними ручками або нагрудним пульсометром.

### **USB**

Вказує 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 перемикаєти з одного показника на інший). Ця частина також відображатиме процес виконання будь-яких встановлених програм, які ви обрали (наприклад, Нахил).

### **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 мастилом).

### **Segment LCD/Рідкокристалічний сегмент**

Нижня лінія рідкокристалічних сегментів використовується для різних повідомлень перед, під час або після тренування.



### Порти під'єднання пристроїв

Серія бігових доріжок TD-730 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, Ipad, 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, 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 SRS 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 відобразиться 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.

Бездротовий нагрудний пульсометр входить в комплект бігових доріжок TD-731 і TD-732.

**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 переміститься під час тренування.

**Крок 2:** Встановіть передавач (середня частина ремня) 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 відчуватиметься ваша частота серцебиття.

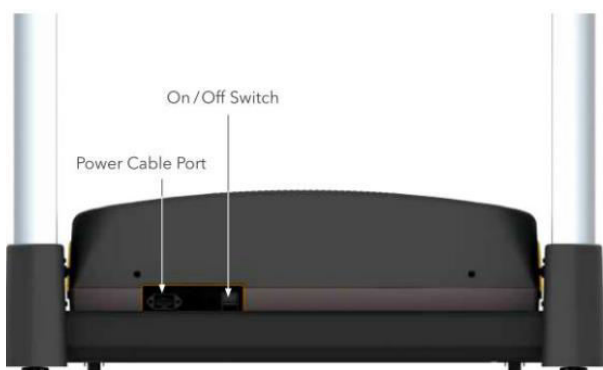
**ПРИМІТКА:** Піт може бути хорошим провідником у процесі вимірювання частоти серцебиття та отриманні відповідної інформації передавачем. Якщо передавач не відправляє сигнал і частота серцебиття не відображається, додайте трохи води до задньої сторони передавача, або зачекайте поки ви не почнете пітніти.

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

**ПРИМІТКА:** Бездротовий нагрудний пульсометр є додатковим пристроєм.

## **ПОЧАТОК ТРЕНУВАНЬ ЩО ВАМ ПОТРІБНО ЗНАТИ**

### **ПІДКЛЮЧЕННЯ БІГОВОЇ ДОРОЖКИ ДО 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, як зображено на мал. А. Переконайтеся, 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 TD-730, 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 (мили 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 відобразатимуться 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 SRS має режим енергозбереження. Це означає, що якщо протягом 5 хвилин на біговій доріжці ніхто не займається, тренажер вимикається.

## **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.

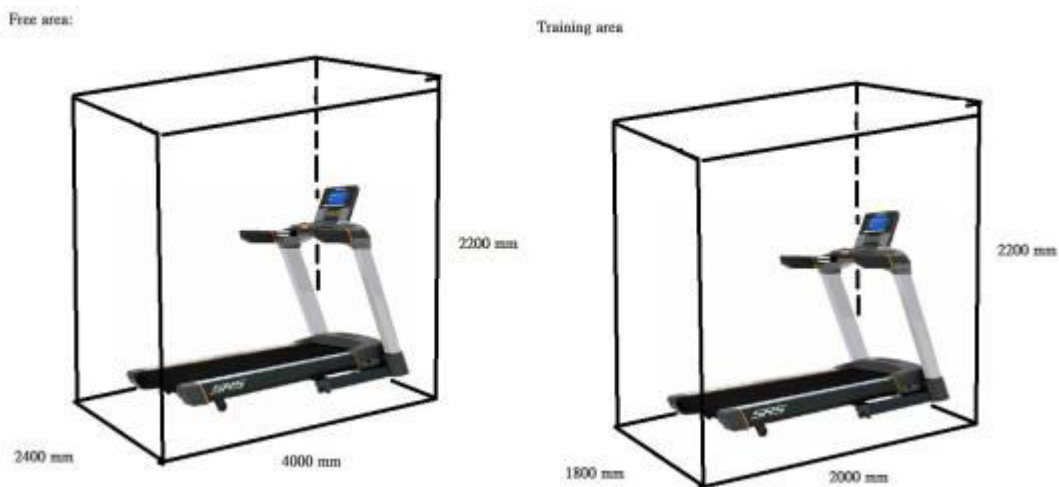
## **ВИМКНЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ**

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 2200мм 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 TD-730 має 10 встановлених програм тренування для вашого вибору, включаючи Режим ручного тренування, 5 заздалегідь встановлених 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 наближена 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 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 калорій метою тренування).

**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. Тренування починається з 3 хвилинної розминки, але ви можете натиснути знову клавішу **QUICK START**, щоб оминати етап розминки і негайно розпочати програму тренування.

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

## **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.

**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 Швидкості або Нахил. Ви також можете налаштувати інтенсивність тренування (рівень швидкості та нахилу) під час тренування, якщо це необхідно.

## **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 отримувати 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. Ви можете вибрати вище або нижче значення, але основний розрахунок приведений далі:

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.

**HRC2 (80% MHR)** – тренування орієнтоване на вищу частоту серцевих скорочень, метою якого є покращення серцевої функції.

**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.

**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.

### **ЗАПИС/ЗБЕРЕЖЕННЯ ДАНИХ ВАШОГО ТРЕНУВАННЯ (USB)**

**SRS** 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 Separated Value),

які легко відобразатимуться 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.

## СКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Якщо вам потрібно більше вільного простору в квартирі (будинку) або ви хочете перемістити бігову доріжку, це дуже просто зробити з ексклюзивною функцією «Склади та йди».

Нижче ви знайдете детальну інструкція щодо виконання даного кроку.

ПРИМІТКА: Бігова доріжка не складатиметься, якщо бігове полотно знаходиться під нахилом. Перед тим як складати тренажер, переконайтеся, що рівень нахилу становить 0° (горизонтальне положення).

**Крок 1:** Під час складання бігової доріжки зігніть коліна та тримайте спину рівно. Міцно візьміть основу бігової доріжки за кінці бокових рейок.

УВАГА: Не тримайтеся за бігове полотно, воно може просуватися, що не дозволить вам міцно тримати тренажер.

**Крок 2:** Підніміть основу вгору.

Попередження! Перед складанням бігової доріжки, вам необхідно дочекатися повної зупинки бігового полотна.

**Крок 3:** Продовжуйте піднімати основу. Ви відчуватимете певне сприяння з боку центру циліндру блокування. Піднімайте основу до тих пір, поки циліндр блокування не замкнеться. Ви повинні побачити та почути блокування.



Щоб перевірити блокування циліндру, просто потягніть вниз за основу. Основа не повинна рухатися. Якщо ви докладаете достатньо зусиль, бігова доріжка повинна почати перекидання назад на колеса транспортування.

Ваша бігова доріжка залишатиметься заблокованою у вертикальному положенні. Слідкуйте за дітьми та тваринами, що знаходяться біля тренажеру. Ігри біля бігової доріжки необхідно заборонити.

## **ПЕРЕСУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ**

**Крок 1:** Зафіксовану бігову доріжку в складеному положенні, міцно візьміть за основу обома руками за кінці бокових рейок.

Потягніть вниз за основу та нахиліть бігову доріжку до себе, щоб тренажер став на задні колеса транспортування. Метод схожий на використання двоколісного візка

**УВАГА:** Не тримайтеся за бігове полотно, воно може просуватися, що не дозволить вам міцно тримати тренажер.

**Крок 2:** Як тільки бігова доріжка знаходитиметься в зручному положення для транспортування, почніть тягнути або штовхати доріжку у бажане місце (тягнути завжди легше ніж штовхати).

**Крок 1:** Тепер коли бігова доріжка знаходиться у бажаному місці (або складена), міцно візьміть основу бігової доріжки за кінці бокових рейок.

**УВАГА:** Не тримайтеся за бігове полотно, воно може просуватися, що не дозволить вам міцно тримати тренажер.

**Крок 2:** Легко натисніть зверху на платформу бігової доріжки, а потім надавіть вперед своєю ногою на верхню частину фіксатора транспортування на циліндричній трубці. Продовжуючи натискати на циліндричну трубку ногою, опускайте платформу, забираючи руки.

**Крок 3:** Коли фіксатор транспортування циліндричної трубки розблоковано, основа почне повільно опускатися вниз, на підлогу, швидкість опускання основи контролюється механізмом складання.

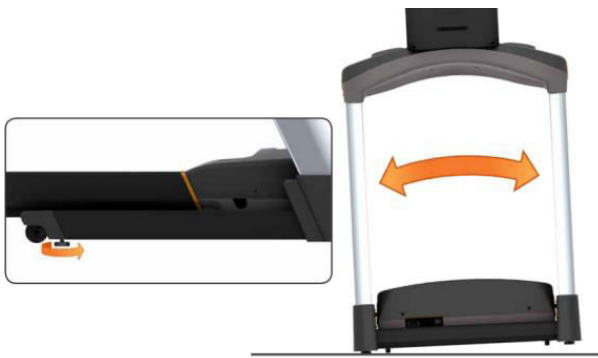
Відійдіть на крок назад під час опускання основи.

Ваша бігова доріжка готова до використання. Ніяких фіксувань положення не потрібно.

## **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**



відрегулюйте нерівну сторону тренажеру.

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 (4 ніжки регулювання). Обертаючи ніжки за годинниковою стрілкою або проти годинникової стрілки,

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.

## **ВИРІВНЮВАННЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ НАТЯГУ БІГОВОГО ПОЛОТНА**

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.

Незважаючи на те, що натяг бігового полотна був відрегульований виробником бігової доріжки, з часом, використання тренажеру може зумовити зношування полотна та міцність натягу. В інших випадках 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 зісковзування 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 сріблястого гвинта. Шестигранний ключ є в комплекті інструментів, що додаються.



Поверніть гвинт регулювання натягу на  $\frac{1}{4}$  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.

Регулювання натягу бігового полотна не займає багато часу. **НЕ перетягніть бігове полотно.**

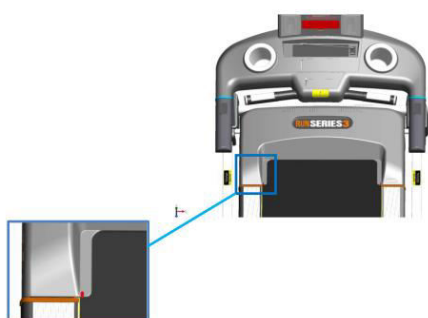
### Вирівнювання бігового полотна

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** (сріблястий 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  $\frac{1}{4}$  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 основи.

Якщо бігове полотно змістилося вправо, поверніть гвинт регулювання натягу на  $\frac{1}{4}$  оберту проти годинникової стрілки. 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 основи.



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.

### ХАРАКТЕРИСТИКА БІГОВО ПОЛОТНА SRS

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 регулювань, що необхідні.

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 продовжите правильне функціонування приводного двигуна, бігового полотна та електронних компонентів. Невиконання цієї вимоги може призвести до втрати гарантії.

## **ЗМАЩУВАННЯ МАСТИЛОМ 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 продовжити 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 SRS мають на панелі інструментів Індикатори, що вказують на необхідність змащування мастилом бігового полотна. Інтервал між змащуванням становить 125 миль/200 км інтервалами. 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 сторінці 35.

**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 рухайтесь по бігівій доріжці різній (від низької до середньої) швидкості протягом 5 хвилин, для рівномірного розподілення мастила.

**КРОК 4:** Налаштуйте індикатор періоду змащування мастилом, як вказано на сторінці 37.

## **НАЛАШТУВАННЯ ІНДИКАТОРУ ЗМАЩУВАННЯ МАСТИЛОМ**

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 дії на сторінці 36, для змащування мастилом бігового полотна.

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 відобразатиметься 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).

## **ВИЯВЛЕННЯ ТА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ФУНКЦІОНУВАННЯ**

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: Бігове полотно зупиняється дуже швидко або зупиняється одразу після від'єднання магнітного ключа.

Причина та вирішення: Вказує на високий рівень тертя бігового полотна/платформи. Ознайомтеся з розділом «змащування мастилом». Проблема може призвести до напруження роботи двигуна та анулювання гарантії.

Проблема: Двигун не приводить в рух бігове полотно (бігове полотно не рухається).

Причина та вирішення: якщо ви натискаєте клавішу **QUICK START**, а двигун не реагує (жодного звуку або руху бігового полотна), зверніться до сервісного центру.

Проблема: Двигун працює, а бігове полотно не рухається.

Причина та вирішення:

1. Перевірте натяг бігового полотна, виконуючи кроки розділу **ЗАГАЛЬНЕ ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ**
2. Якщо бігове полотно досі не рухається, зверніться до сервісного центру.

Проблема: положення бігового полотна (зсув вліво або вправо).

Причина та вирішення: Перевірте натяг бігового полотна, виконуючи кроки розділу **ЗАГАЛЬНЕ ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ**  
Переконайтеся, що бігове полотно змащене мастилом та знаходиться по центру основи.

Проблема: дисплей не підсвічується.

Причина та вирішення:

1. Магнітний ключ безпеки під'єднано не повністю.
2. Вимикач на передній частині бігової доріжки, що розташований поруч з вимикачем живлення, 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.

Проблема: бігова доріжка відключає перемикач електромережі, розташований в передній частині тренажеру, поруч з мережевим вимикачем.

Причина та вирішення: це означає, що бігове полотно занадто натягнуте / тертя платформи, будь-ласка, дотримуйтеся інструкцій по змащуванню бігової доріжки в загальному розділі технічного обслуговування.

## **ДЕТАЛІ ТРЕНАЖЕРУ ТА ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО МОНТАЖУ**

Основа

Ліва вертикальна опора

Права вертикальна опора  
Поручні та платформа  
Консоль  
Бездротовий нагрудний пульсометр  
Ліва накладка ручки  
Права накладка ручки  
Ліва накладка вертикальної опори  
Права накладка вертикальної опори  
Ключ безпеки  
Кабель живлення  
Гвинт  
Аудіо кабель  
Гвинтх14 М8х16L  
Гвинт М6х30L  
Інструмент М5х133L  
Інструмент М5х195L  
Інструмент М6х191L  
Пляшечка мастила  
1. Основа (Т)

2. Гумова прокладка

3. Гумова прокладка

4. Гумові шайби

5. Бігове полотно

6. Кріплення бокової рейки

7. Гвинт М6х35L

8. Нейлонова гайка (М6)

9. Шайба М6х16х1,2

10. Гвинт М6х30L

11. Передній ролик бігового полотна

12. Задній ролик бігового полотна

13. Гвинт М8х70L

14. Шайба (М8)

15. Бігове полотно

16. L – подібний інструмент
17. Фільтр
18. Шайба M5x15x1,2
19. Ручка вимірювання частоти серцебиття
20. Гвинт M4x8L
21. Комплект кріплення
22. Гвинт M4x20L
23. Вимикач шатуна
24. Модульний вимикач
25. Муфта
26. Гвинт M3x10
27. Приводний двигун
28. Каркас
29. Стійка двигуна
30. Гвинт M8x20L
31. Шайба M8x16x1,2
32. Кабель підключення (чорний)
33. Нейлонова гайка M8
34. Гвинт M8x25L
35. Шків зубчастого ременя
36. Двигун потужності нахилу
37. Гвинт M10x60L
38. Шайба M10x21x2.0t



39. Нейлонова гайка M10xP1.5
40. Гвинт M10x45L
41. Гвинт # 6-32x12L
42. Колеса транспортування
43. Гвинт M8x45L
44. Нейлонова гайка M8x1,25
45. Шайба M18x16x1,2
46. Шайба 05, 2
47. Основна рама (Т)
48. Накладки ніжок
49. Комплект кріплення циліндру
50. Зажим циліндру
51. Трубка циліндру
52. Гвинт M8x30L
53. Гвинт M4x25L
54. Механізм регулювання ковзання
55. Передня рами нахилу (Т)
56. Втулка рами нахилу (маленька)
57. Втулка рами нахилу (велика)
58. Гвинт 012x25LxM10
59. Болт 015x61.9L
60. Шайба M8x28x1.5T
61. Зовнішній пластиковий чохол
62. Гумовий елемент механізму ковзання

63. Ліва вертикальна стійка (Т)
64. Права вертикальна стійка стійці повідомлення (Т}
65. Ліва ручка
66. Ліва накладка ручки
67. Ліве кільце ручки
68. Панель кнопок ручки
69. Гвинт М4х10
70. Панель кнопок ручки
71. Гвинт Мх12L
72. Гвинт М8х16L
73. Права ручка
74. Права накладка ручки
75. Кільце правої ручки
76. Гайка 3/8 "-16
77. Стійка консолі та ручки
78. Рукоятка
79. Ручка вимірювання частоти серцебиття
80. Алюмінієва кришка
81. Накладка ручки вимірювання частоти
82. Наклейка
83. Ключ безпеки
84. Ключ безпеки
85. Гвинт М3х8L

86. USB PC панель інструментів
87. Гвинт M2.6x8L
88. Панель інструментів
89. Верхня накладка
90. Нижня накладка
91. Тримач пляшки води
92. Передня накладка консолі
93. Панель інструментів консолі
94. Задня накладка консолі
95. Верхня накладка динаміка – ліва
96. Верхня накладка динаміка - правої
97. Тримач для журналів
98. Вентилятор стійки
99. Вентилятор
100. Наклейка
101. 7,5 " основа рідкокристалічного екрану
102. 7,5 " рідкокристалічний екрану
103. Звукова карта динаміків
104. LED панель
105. Динамік
106. Інструкція по характеристиці клавіш консолі
107. Ліва бокова рейка
108. Права бокова рейка
109. Алюмінієва рейка

110. Торцева кришка
111. Наклейки бокових рейок (задній)
112. Кільце лівої бокової рейки (задній)
113. Кільце правої бокової рейки (задній)
114. Кільце лівої бокової рейки (передній)
115. Кільце правої бокової рейки (передній)
116. Накладка лівої рейки (задній)
117. Накладка правої рейки (передній)
118. Гвинт M4x16L
119. Гвинт M8x16L
120. Кришка двигуна - верх
121. Кришка двигуна - верхня
122. Ліва кришка двигуна
123. Права кришка двигуна
124. Гвинт 08 \* M6x18.5L
125. Наклейка
126. Кабель живлення
127. Гвинт M5 x 10L
128. Гвинт M4 x 16L
129. U-подібний затискач
130. Накладка лівої вертикальної стійки
131. Накладка правої вертикальної стійки
132. Ліва кришка

133. Права кришка
134. Ключ безпеки
135. Ключ безпеки (жовтий)
136. Ключ безпеки (червоний)
137. Клавіатура
138. Кліпса ключа безпеки
139. Гвинт M2 x 5L
140. Гвинт M6 x 30L
141. Гвинт M5 • 0.8 x 20L
142. Гвинт M8x 15L
143. Циліндричний замок та наклейка
144. Кронштейн датчику
145. Кнопка регулювання керівництво / Нахил
146. Кнопка регулювання / Швидкість
147. Кабель живлення
148. Кабельний ввід
149. Гвинт M5 x 16L
150. Кабель підключення (чорний)
151. Кабель підключення (червоний)
152. Кабель підключення (червоний)
153. Кабель підключення (чорний)
154. Кабель підключення - Заземлення
155. Кабель підключення (червоний}
156. Комп'ютерний кабель - Нижній

157. Датчик швидкості та кабелі
158. Комп'ютерний кабель – середній
159. Комп'ютерний кабель - Верхній
160. Кабель консолі – верхній
161. Кабель консолі
162. Штепсель навушників
163. Штепсель навушників
164. Двосторонній аудіо кабель
165. USB кабель підключення
166. LED кабель підключення
167. Кабель підключення нахилу
168. Кабель підключення швидкості
169. РСВ кабель підключення
170. Гайка M5 \* P0.8
171. Гвинт M5x 30L
172. Гвинт M8x 50L
173. Гайка M10 x P1.5
174. Гвинт M8 x 40L
175. Шайба M10 • 21 • 2,0
176. Вбудований приймач
177. Гайка M10
178. Ремінь регулювання
179. Наклейка – попередження про електрику

180. Попереджувальна етикетка

181. Попереджувальна етикетка

182. Попереджувальна етикетка