

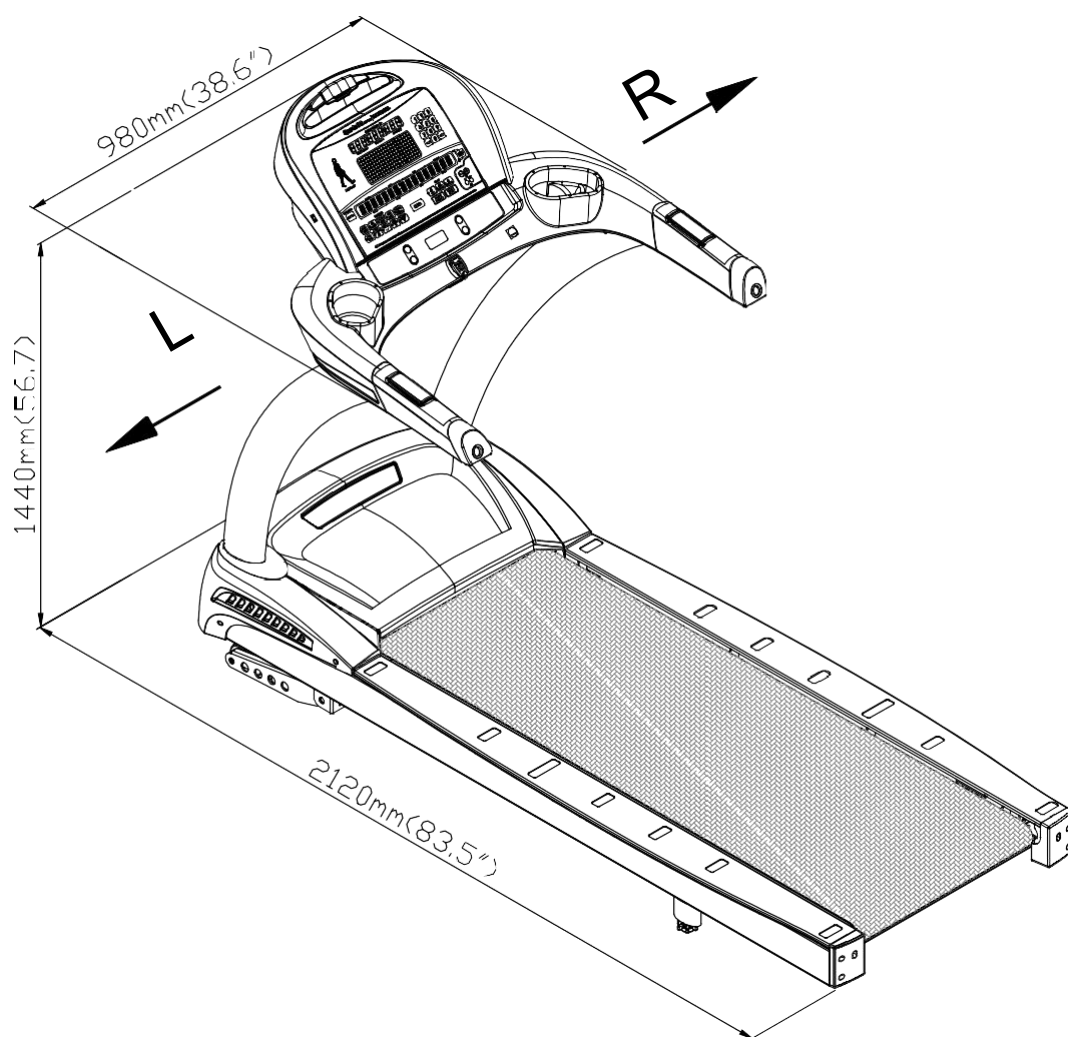
ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ SportsArt T615

1. ВСТУП	2
2. ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	3
3. ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ	5
4. МОНТАЖ ТРЕНАЖЕРА	7
КРОК 0 Розпакування тренажера	7
КРОК 0 Перевірка положення бігового полотна	8
КРОК 1 Монтаж нерухомих та коротких поручнів	9
КРОК 2 Монтаж дисплея	16
КРОК 3 Переміщення бігової доріжки на місце для використання	19
КРОК 4 Вирівнювання бігової доріжки	20
КРОК 5 Вирівнювання бігового полотна	21
КРОК 6 Регулювання натягу бігового полотна	22
КРОК 7 Монтаж кабелю живлення	23
5. ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСПЛЕЮ T615	24
Огляд дисплею	24
Характеристики дисплею	25
Вікна дисплею	25
Клавіші дисплею	25
Ключ безпеки	27
6. ЕКСПЛУАТАЦІЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ T615	27
QUICK START/ШВИДКИЙ СТАРТ	27
ВИБІР КОРИСТУВАЧА	27
WORKOUT PROGRAM/ПРОГРАМА ТРЕНУВАННЯ	28
COOL DOWN/РЕЖИМ ВІДПОЧИНКУ	32
НАЛАШТУВАННЯ КОРИСТУВАЧА ТА ВЕРСІЇ КОМПОНЕНТІВ	33
7. ВИЯВЛЕННЯ ТА ВІДОБРАЖЕННЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕБИТТЯ	34
ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ	34
«КОНТАКТ» ВИМІРЮВАННЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ	34
8. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ	35
9. ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ	36
ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ПОМИЛКИ	36
ЗАМІНА ЗАПОБІЖНИКА	37
ЗМАЩУВАННЯ СИСТЕМИ	38
ПЕРЕЛІК ЗАВДАНЬ ТЕХОБСЛУГОВУВАННЯ	41
ОДНОРІЧНИЙ ЖУРНАЛ ОБСЛУГОВУВАННЯ	43
БЛОК-СХЕМА ЕЛЕКТРОНІКИ	44

1. ВСТУП

Вітаємо Вас із придбанням одного з найкращих виробів на сучасному ринку тренажерного обладнання – бігової доріжки SportsArt T615. Тренажер виготовлений з високоякісних матеріалів й призначений для багаторічного та надійного використання. Він стане невід'ємною частиною Вашої фітнес зали.

Перед монтажем й використанням тренажера ми рекомендуємо Вам ознайомитися з інструкцією по експлуатації. Правильний монтаж та експлуатація цього виробу допоможе гарантувати, що за допомогою тренажеру завдання будуть виконані безпечно та успішно.



2. ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

Ваша бігова доріжка SportsArt була розроблена для забезпечення повної безпеки. Проте певні заходи безпеки застосовуються щоразу, коли ви використовуєте Вашу бігову доріжку. Крім того, зверніть увагу на наступні заходи безпеки:

- Будь-ласка, ознайомтеся з інструкцією по експлуатації перед монтажем та використанням тренажеру.
- Монтаж та експлуатацію тренажера необхідно виконувати на твердій, рівній поверхні. Не використовуйте тренажер на вулиці або поруч з водою, в тому числі поруч з басейнами й сауною.
- Перевіряйте тренажер перед кожним використанням. Переконайтеся, що всі частини зібрані, а всі кріплення □ затягнуті. Не використовуйте тренажер у розібраному стані.
- Вдягайте відповідний спортивний одяг. Не вдягайте вільний одяг. Не взувайте взуття із шкіряною підошвою або високими підборами. Зачісуйте довге волосся назад. Не ставайте на тренажер босоніж.
- Тримайте руки подалі від рухомих частин.
- Використовуйте цей тренажер тільки за прямим призначенням, описаним в інструкції по експлуатації.
- Будьте обережні при монтажі та демонтажі пристрою.
- Ніколи не використовуйте тренажер, якщо він був пошкоджений. Якщо тренажер не працює належним чином або пошкоджений, зверніться до офіційного дилера.
- Не використовуйте деталі, які не рекомендовані виробником. Такі деталі можуть призвести до травм або виходу приладу з ладу.
- Зберігайте всі вентиляційні отвори відкритими. Ніколи не вставляйте будь-які предмети в отвори.
- Не використовуйте тренажер в тих місцях, де використовуються аерозолі (спреї).
- Цей тренажер не призначено для використання особами (включаючи дітей) з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем чи за вказівками використання еліптичного тренажера з боку осіб, відповідальних за їх безпеку.
- Діти повинні перебувати під ретельним наглядом, щоб гарантувати, що вони не грають з тренажером.
- Тренажер повинен бути розташований подалі від стін, щоб уникнути травм в результаті падіння. Перевірте, щоб позаду бігової доріжки було не менше 6-7 кроків до стіни, вікна чи будь-якого іншого виступу. Джерело живлення та кабелі повинні бути розташовані подалі від рухомої частини або зафіксовані скотчем, щоб запобігти відключення при просуванні чи вимкненні бігового полотна.
- Найбільша вага користувача для даного тренажера становить 180 кг (400 фунтів). Зверніть увагу, що встановлення максимальної швидкості підходить для користувачів з вагою до 125 кг (275 фунтів).

УВАГА! Якщо ви відчуваєте біль або погано почуваєте себе, **ПРИПИНІТЬ ТРЕНУВАННЯ** і негайно зверніться до лікаря. Тренуйтеся в межах рекомендованого рівня фізичного навантаження. Не виснажуйте себе тренуваннями. Перед початком будь-якої програми вправ, ви повинні проконсультуватися з лікарем. Ми рекомендуємо пройти повний медичний огляд.

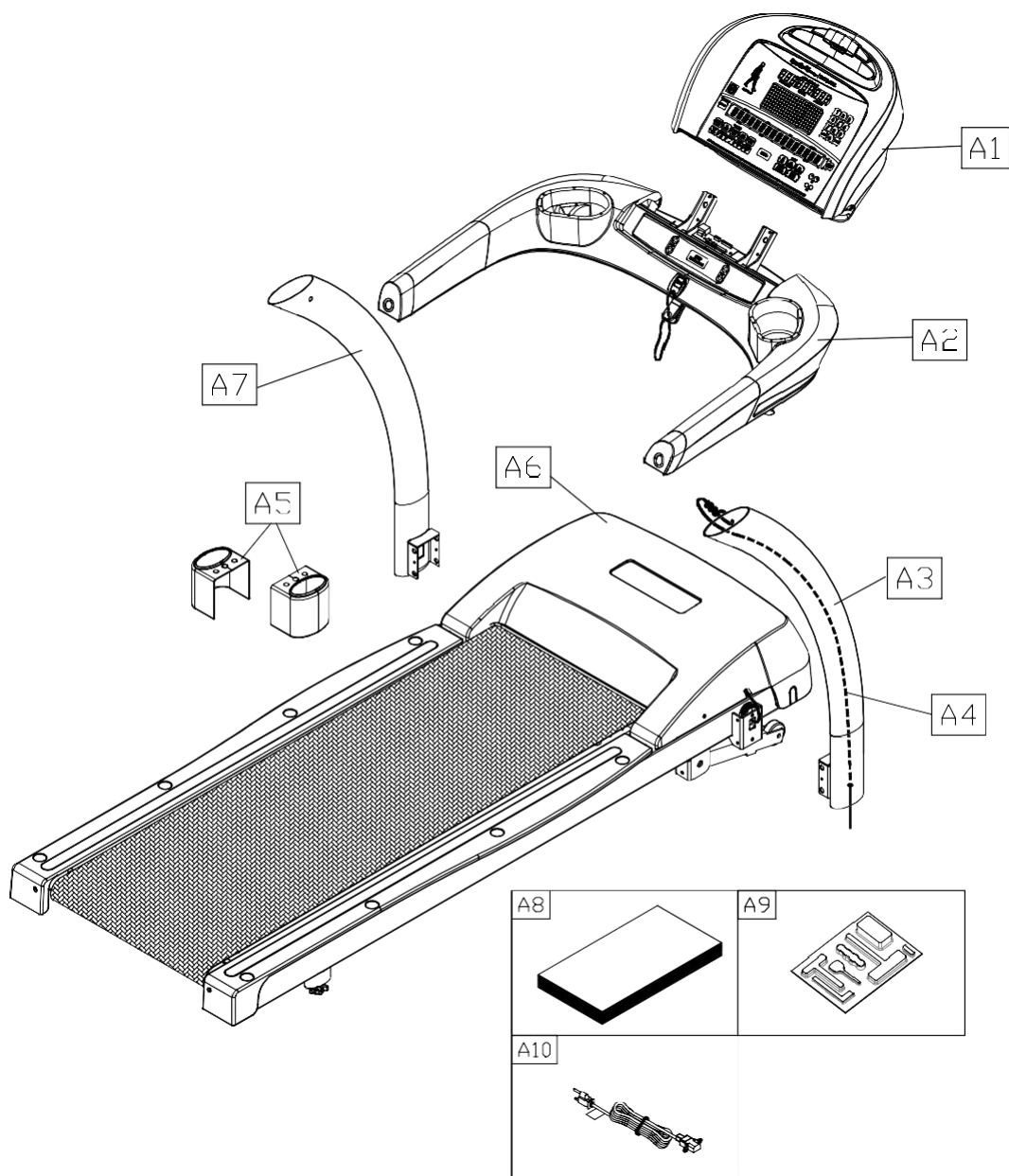
УВАГА! Система моніторингу серцевого ритму може бути неточною. Занадто багато вправ можуть привести до серйозних травм або смерті. Якщо відчуєте слабкість, негайно припиніть тренування.

Примітка: Дане обладнання було перевірено на відповідність вимогам, що пред'являються до цифрових пристроїв, відповідно частини 15 Правил FCC. Ці обмеження розроблені для забезпечення захисту від шкідливих перешкод в житлових приміщеннях. Це обладнання генерує, використовує та може випромінювати радіочастотну енергію і, якщо воно не встановлено та використовується відповідно до інструкцій, може створювати перешкоди для радіозв'язку. Тим не менше, немає жодної гарантії, що перешкоди не виникатимуть, зокрема, під час монтажу. Якщо користувач бажає усунути такі перешкоди – це відбувається за рахунок власних коштів користувача.

УВАГА! Тільки кваліфіковані фахівці повинні мати можливість доступу до контактних електричних компонентів, таких як електроплати. Деякі компоненти несуть електричний заряд, навіть після того, як було припинено його використання або продукт був відключений від мережі. Для продуктів з кабелями живлення: вимкніть блок живлення, зачекайте п'ять хвилин, а потім від'єднайте кабель живлення від електричної розетки. Для продуктів без кабелів живлення: залиште пристрій без використання протягом п'яти хвилин. Тільки після прийняття таких заходів безпеки кришки повинні бути видалені, а до електричних компонентів повинен бути доступ.

- Не намагайтеся тягнути цей пристрій за допомогою кабелю живлення. Тримайте кабель живлення подалі від нагрітих поверхонь.
 - Неправильне заземлення може збільшити ризик ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком, якщо у Вас є сумніви щодо того, що розетка заземлена належним чином.
 - Не змінюйте вилку живлення, що надається до комплекту. Якщо вона не підходить до розетки, використовуйте відповідну розетку, встановлену кваліфікованим фахівцем.
 - Не ставайте на бігове полотно під час запуску тренажера. Щоб уникнути травм, ставайте на підніжжя (бічні огороження) перед запуском бігової доріжки.
 - Завжди використовуйте ключ безпеки при роботі бігової доріжки.
- Франкомовні користувачі, зверніть увагу на наступне:
- Будь ласка, помістіть наклейку (додається до інструкції з експлуатації) на тренажері, як показано на малюнку.

3. ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ



Деталі монтажу					
№	Назва	К-ть	№	Назва	К-ть
A1	Дисплей	1	A6	Основа	1
A2	Короткий поручень	1	A7	Лівий нерухомий поручень	1
A3	Правий нерухомий поручень	1	A8	Інструкція з експлуатації	1
A4	Живильний кабель	1	A9	Комплект кріплення	1
A5	Кришки нерухомих поручнів	2	A10	Кабель живлення	1

Деталі комплекту обладнання			
№	Назва	Специфікація	Примітка
31	Зубчаста шайба (плоска)	D18*d8.5*t2.0*19T	
	Внутрішній гвинт з шестигранною головкою	M8*P1.25*L20	
32	Зубчаста шайба (вигнута)	D18*d8.5*t2.0	
	Внутрішній гвинт з шестигранною головкою	M8*P1.25*L20	
33	Внутрішній гвинт з шестигранною головкою	M5*0.8*L12	
34	Гвинт з хрестовиною	M4*P0.7*L10	

Деталі комплекту кріплення				
№	Назва	К-ть	Специфікація	Примітка
21	Ковпачок (вигнутий)	2		
22	Ковпачок (плоский)	2		
23	Ключ безпеки	1		
	Т-подібний шестигранний ключ	1	M6	
	Т-подібний шестигранний ключ	1	M4	
	L-подібний шестигранний ключ	1	M6	
	Хрестова викрутка	1		
	Запобіжник	1	110V-15A	
			220V-10A	

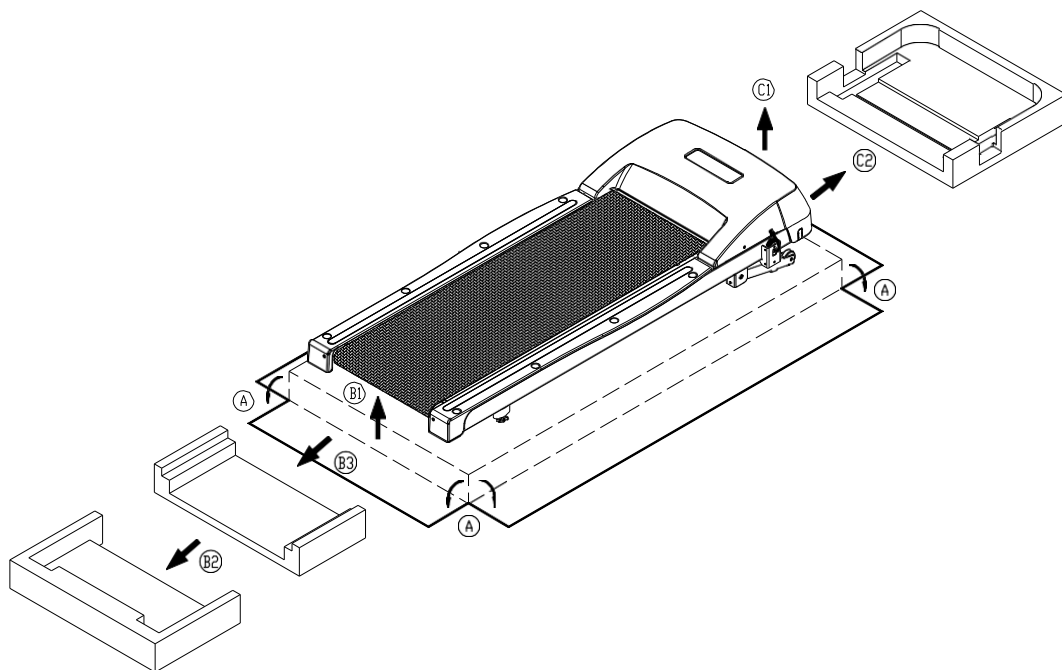
4. МОНТАЖ ТРЕНАЖЕРА

Щоб виконати монтаж даного тренажера необхідно дотримуватись рекомендацій інструкції з експлуатації. Зверніть увагу, що в даній інструкції, терміни "лівий" і "правий" використовуються для позначення продукту та його частин. Слід зазначити, що ці позначення відповідають лівій і правій сторонам особи, що тренується на цьому тренажері. Крім того, слово «гвинти» використовується там, де можуть бути залучені гвинти, шайби, та інші металеві вироби. Для кращої зрозумілості, назви кнопок пишуться з великої літери.

КРОК 0 Розпакування тренажера

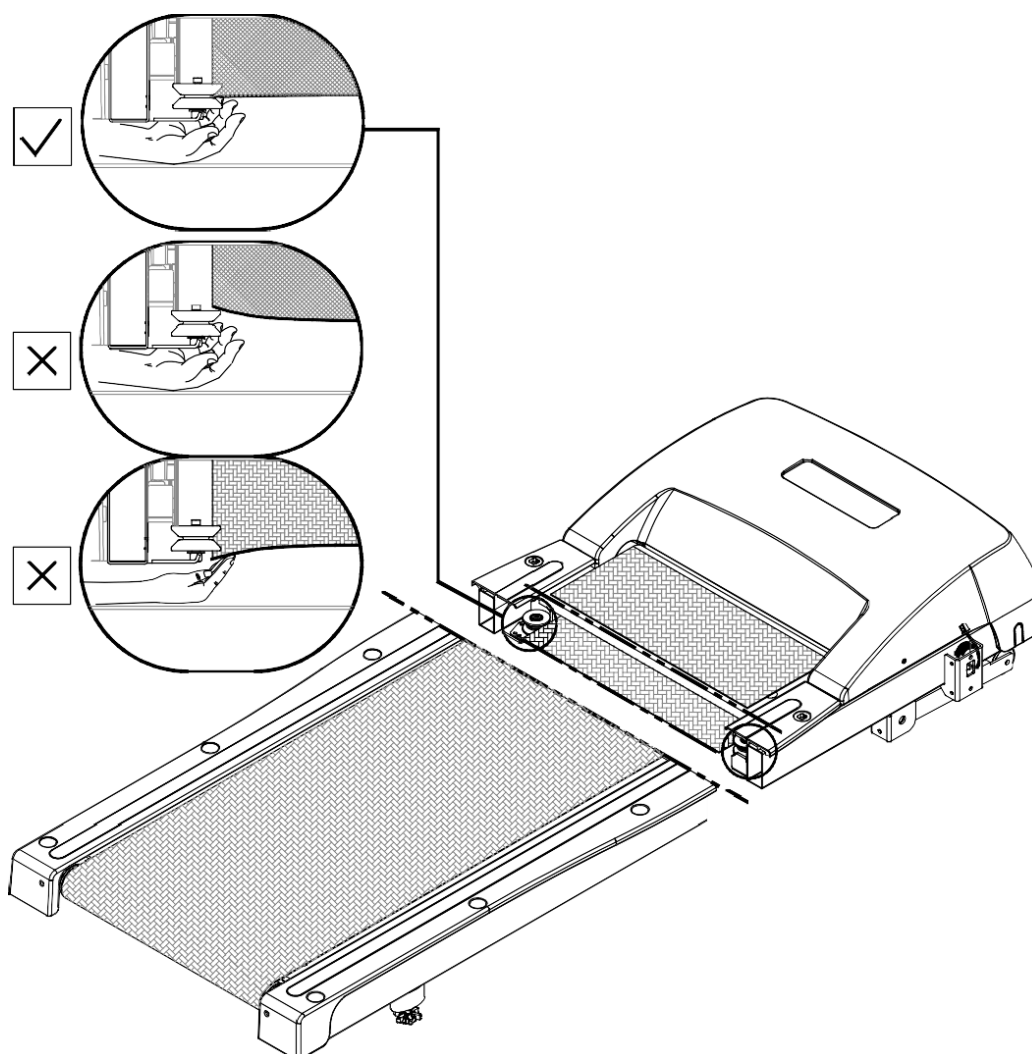
Виконайте кроки (а-в), щоб розмістити тренажер на плоский лист картону для монтажу.

- (а) Вийміть частини тренажера. Розріжте картонну коробку з боків таким чином, щоб вона залишилася плоскою.
- (б) Підніміть задню частину тренажера й зніміть задній та середній пакувальний матеріал.
- (в) Підійміть передню частину тренажера й зніміть передній пакувальний матеріал.



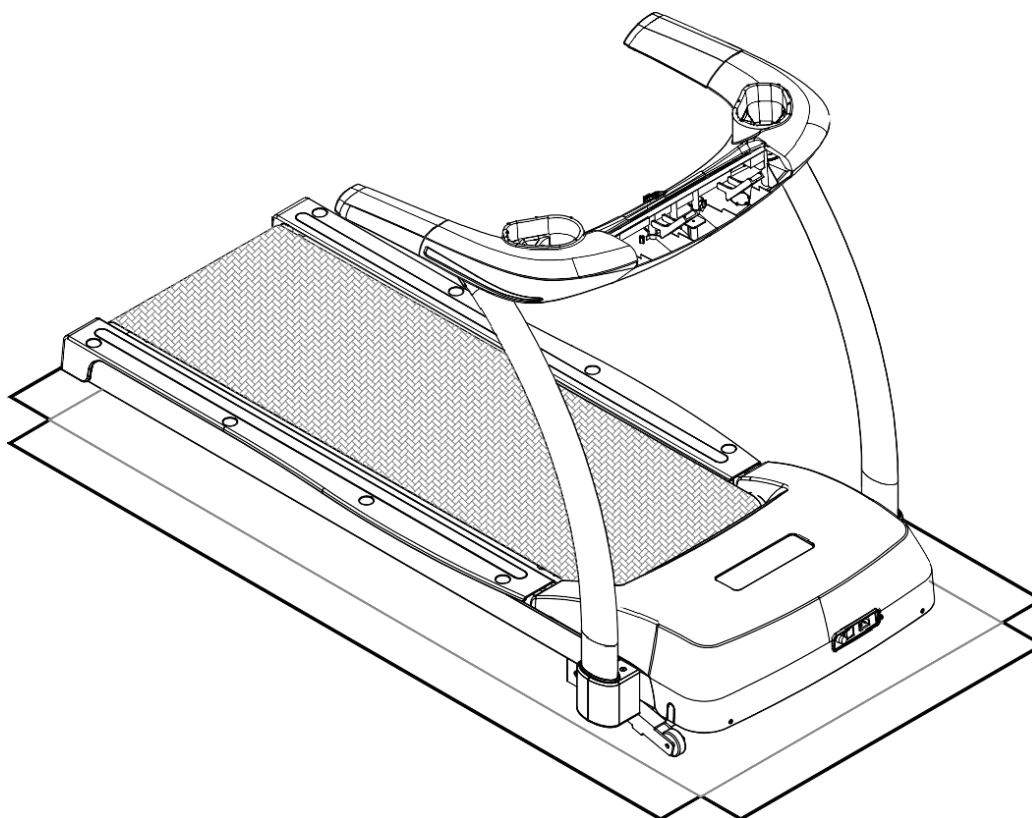
КРОК 0 Перевірка положення бігового полотна

- * Перевірте положення бігового полотна по відношенню до направляючих роликів. Див. малюнок: Бігове полотно повинно бути розташоване в пазу направляючих роликів.
- * Якщо бігове полотно знаходиться в неправильному положенні, заправте бігове полотно під направляючі ролики. Потім відрегулюйте герметичність бігового полотна, відповідно інструкцій кроку 6.



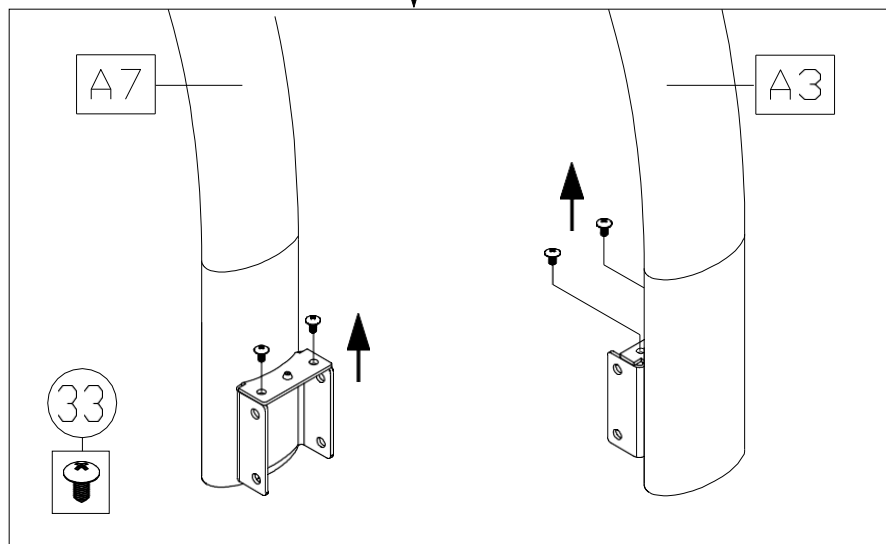
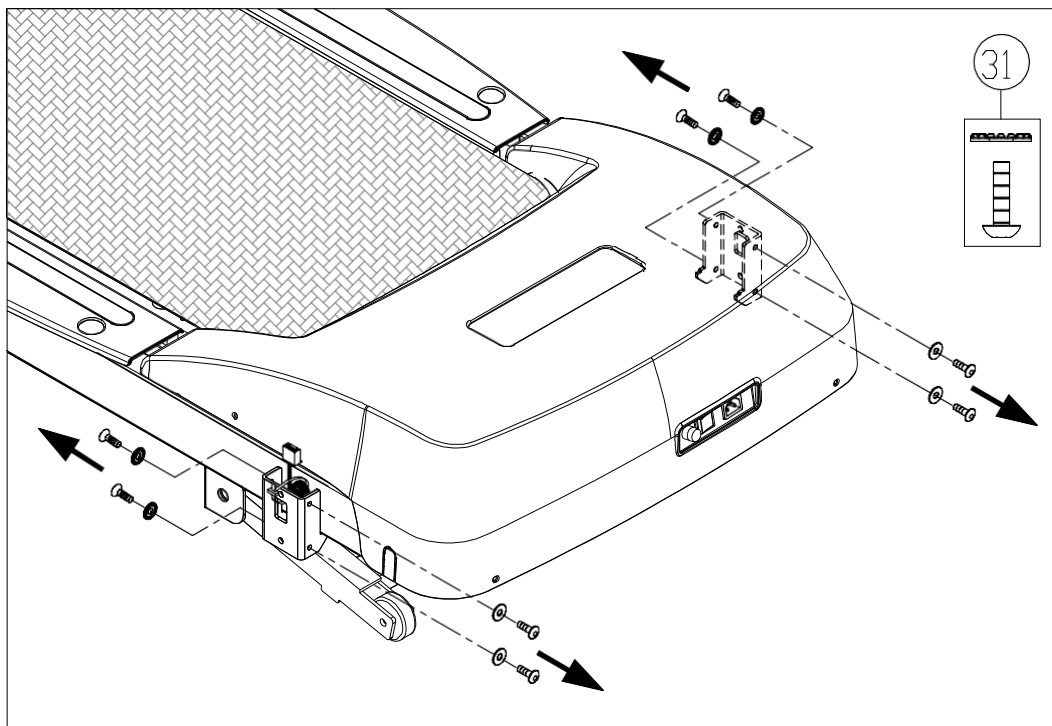
КРОК 1 Монтаж нерухомих та коротких поручнів

Щоб виконати монтаж нерухомих та коротких поручнів, виконуйте наступні інструкції. На наведеному нижче малюнку представлений огляд цього кроку.



КРОК 1 Монтаж нерухомих та коротких поручнів (Продовження)

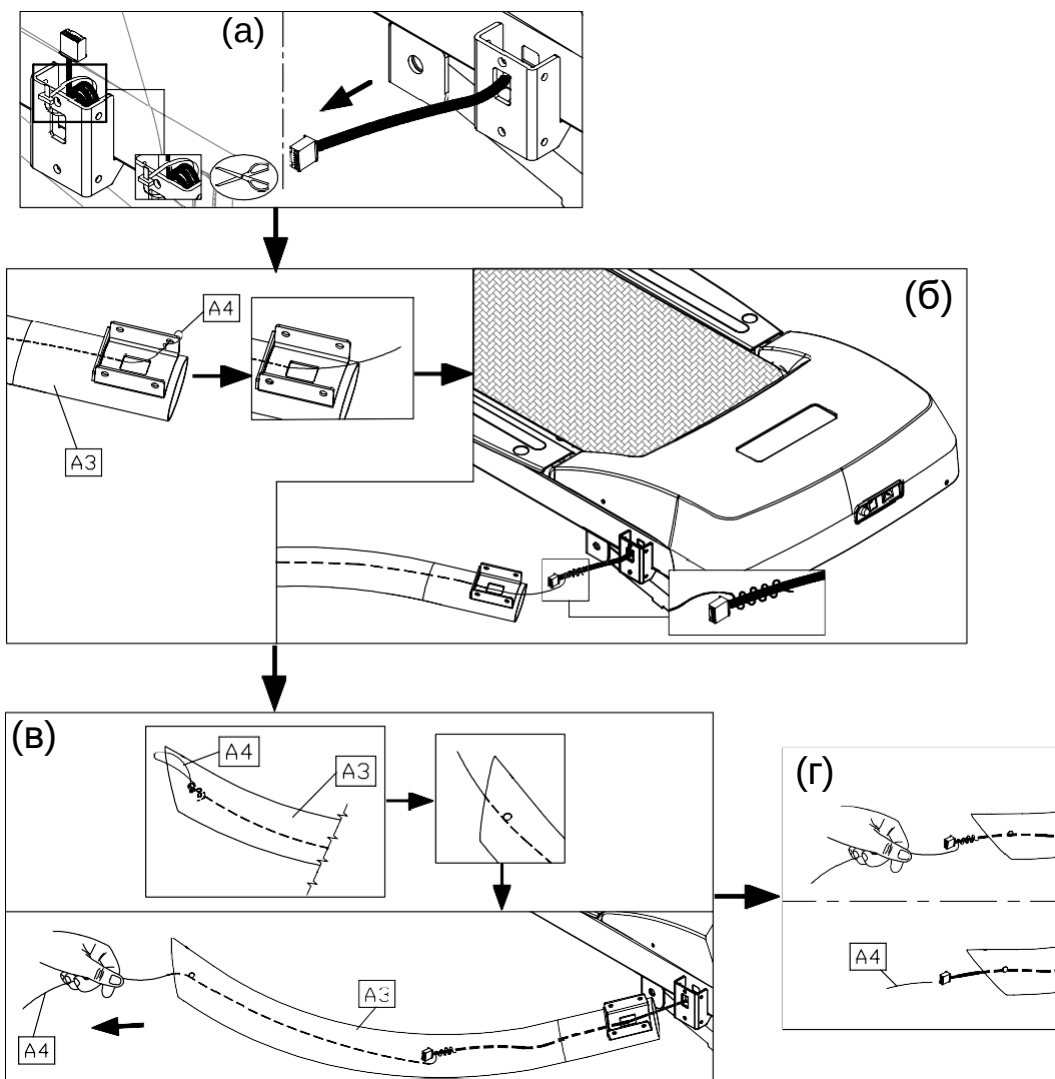
- (а) Видаліть гвинти (31) з основи монтування лівого та правого коротких поручнів. Видаліть гвинти (33) з лівого та правого (А7) (А3) нерухомих поручнів.



КРОК 1 Монтаж нерухомих та коротких поручнів (Продовження)

Дотримуйтесь інструкцій (а-г), щоб протягнути кабель передачі даних через правий нерухомий поручень (A3).

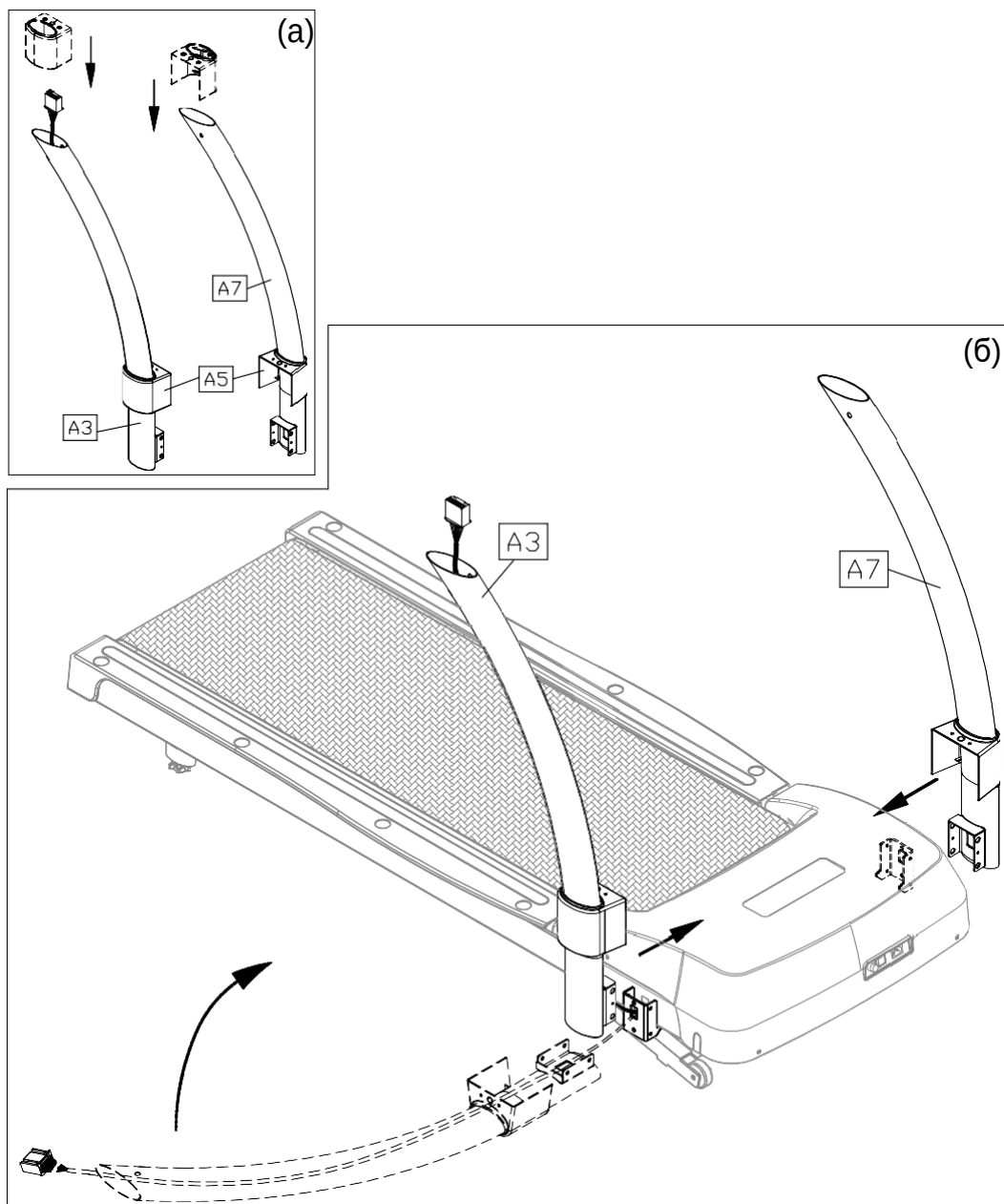
- (а) У правій частині опорної стійки знаходиться кабель передачі даних із фіксатором на кінці. Примітка: обережно звільніть кабель від фіксатора та протягніть кабель через овальний отвір, як показано на малюнку.
- (б) Поставте правий нерухомий поручень (A3) на підлогу, нижньою частиною якоїнайближче до кабелю передачі даних. Від'єднайте живильний кабель (A4) від опори підніжжя. Потім прикладіть кабель живлення до верхньої частини кабелю передачі даних.
- (в) Від'єднайте живильний кабель (A4) у верхній частині правого нерухомого поручня (A3). У верхній частині поручня протягніть живильний кабель таким чином, щоб кабель передачі даних проходив через правий нерухомий поручень.
- (г) Після того, як кабель передачі даних був протягнутий через нерухомий поручень, від'єднайте живильний кабель (A4) від кабелю передачі даних.



КРОК 1 Монтаж нерухомих та коротких поручнів (Продовження)

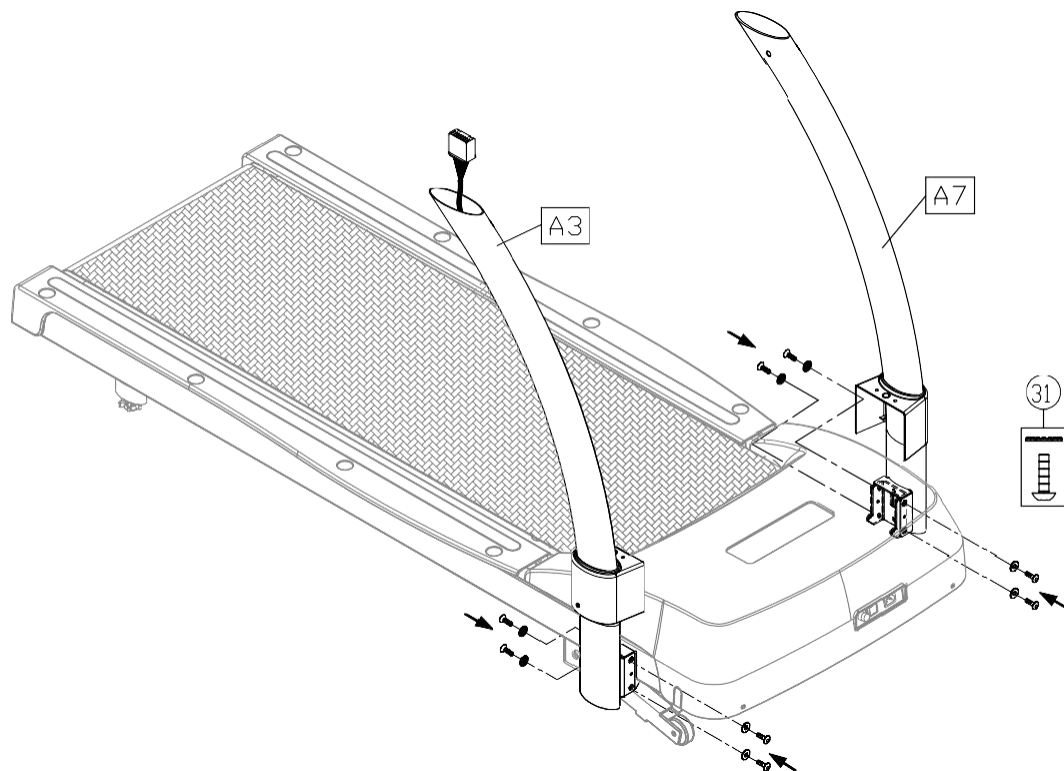
Після того, як кабель передачі даних було протягнуто через правий нерухомий поручень, виконайте наступні кроки:

- (а) Вставте кришки (A5) окремо на лівий та правий нерухомий поручень (A7) (A3).
- (б) Вставте правий нерухомий поручень (A3) в основу. Вставте лівий нерухомий поручень (A7) в основу.



КРОК 1 Монтаж нерухомих та коротких поручнів (Продовження)

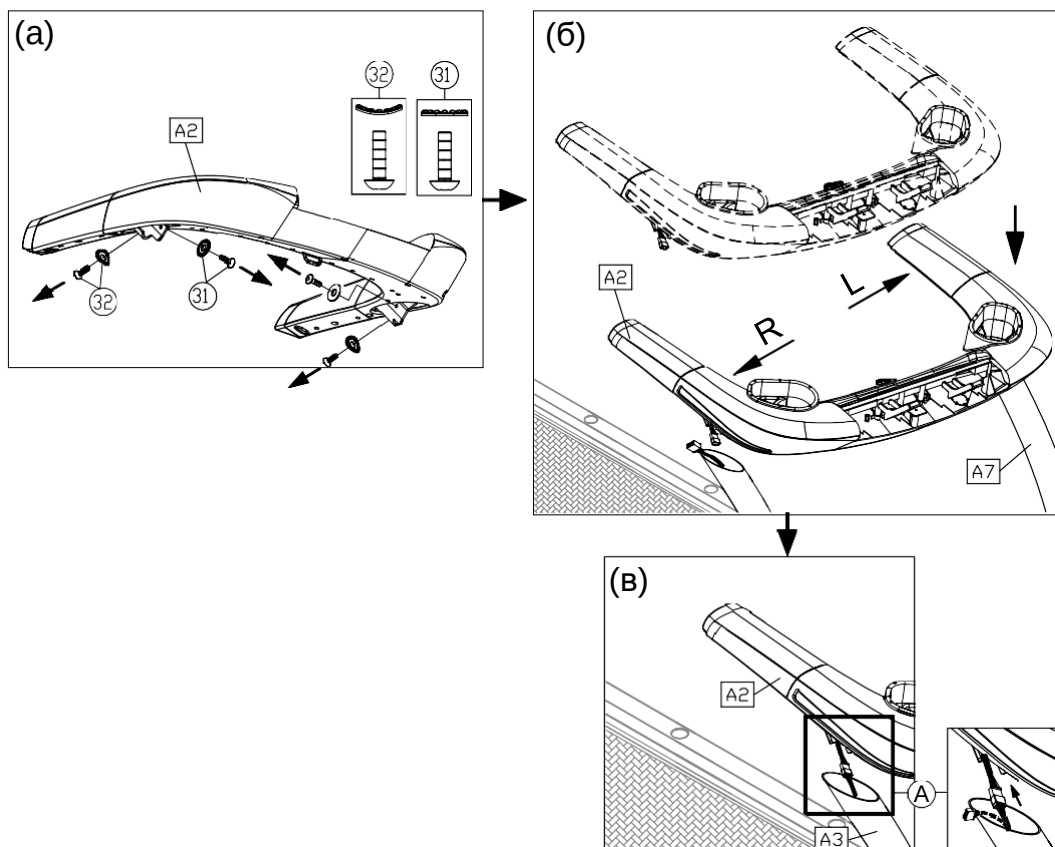
- (а) Вручну затягніть гвинти (31) лівого та правого нерухомих поручнів (А7) (А3), але не затягуйте їх до кінця.



КРОК 1 Монтаж нерухомих та коротких поручнів (Продовження)

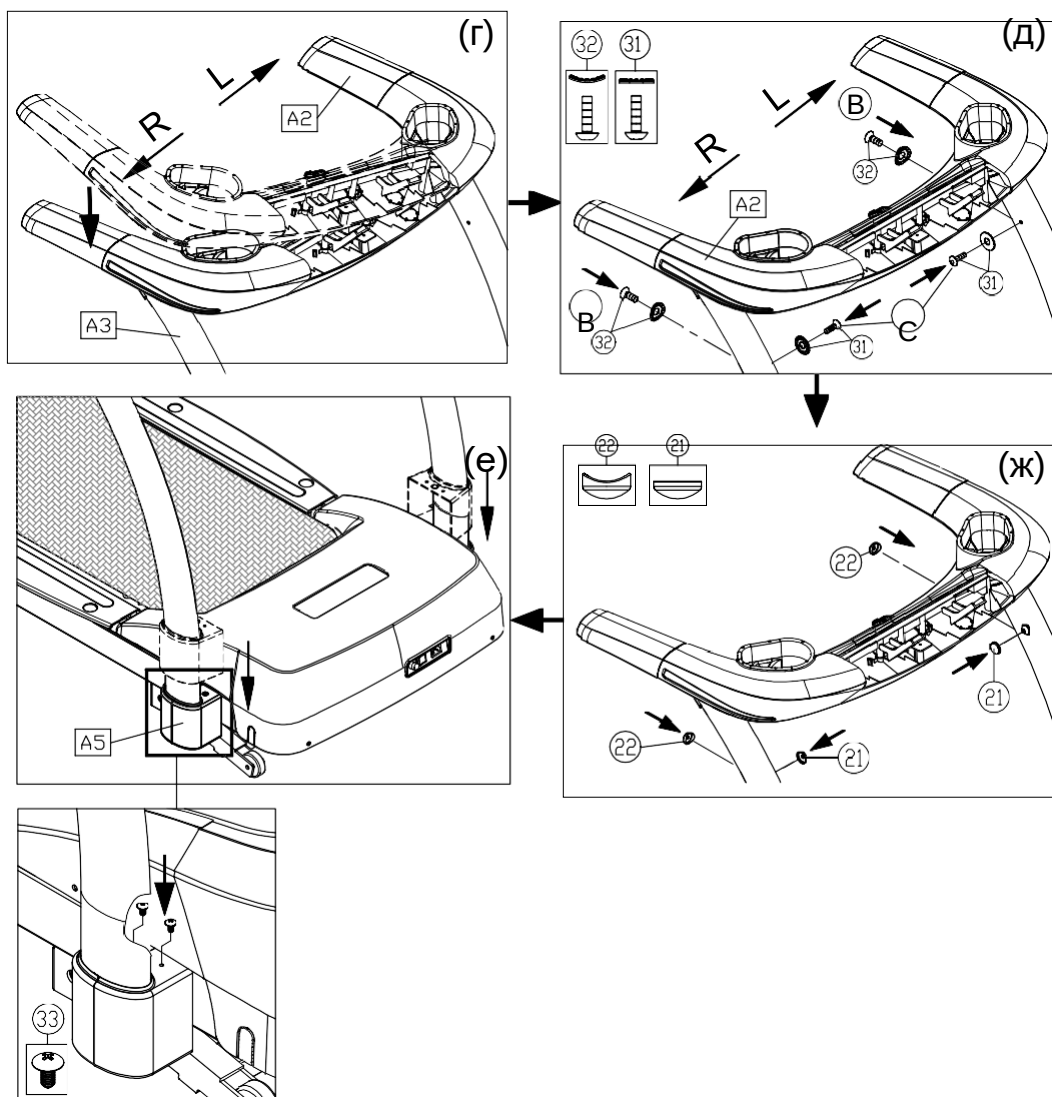
Дотримуйтесь інструкцій (а-ж), щоб завершити монтаж коротких поручнів.

- (а) Видаліть гвинти (31) (32) з монтажних пластин коротких поручнів (А2).
- (б) Злегка нахиліть короткий поручень (А2), щоб встановити одну сторону в лівий нерухомий поручень (А7).
- (в) Надійно підключіть кабелі правого нерухомого поручня (А3) до кабелів короткого поручня (А2).



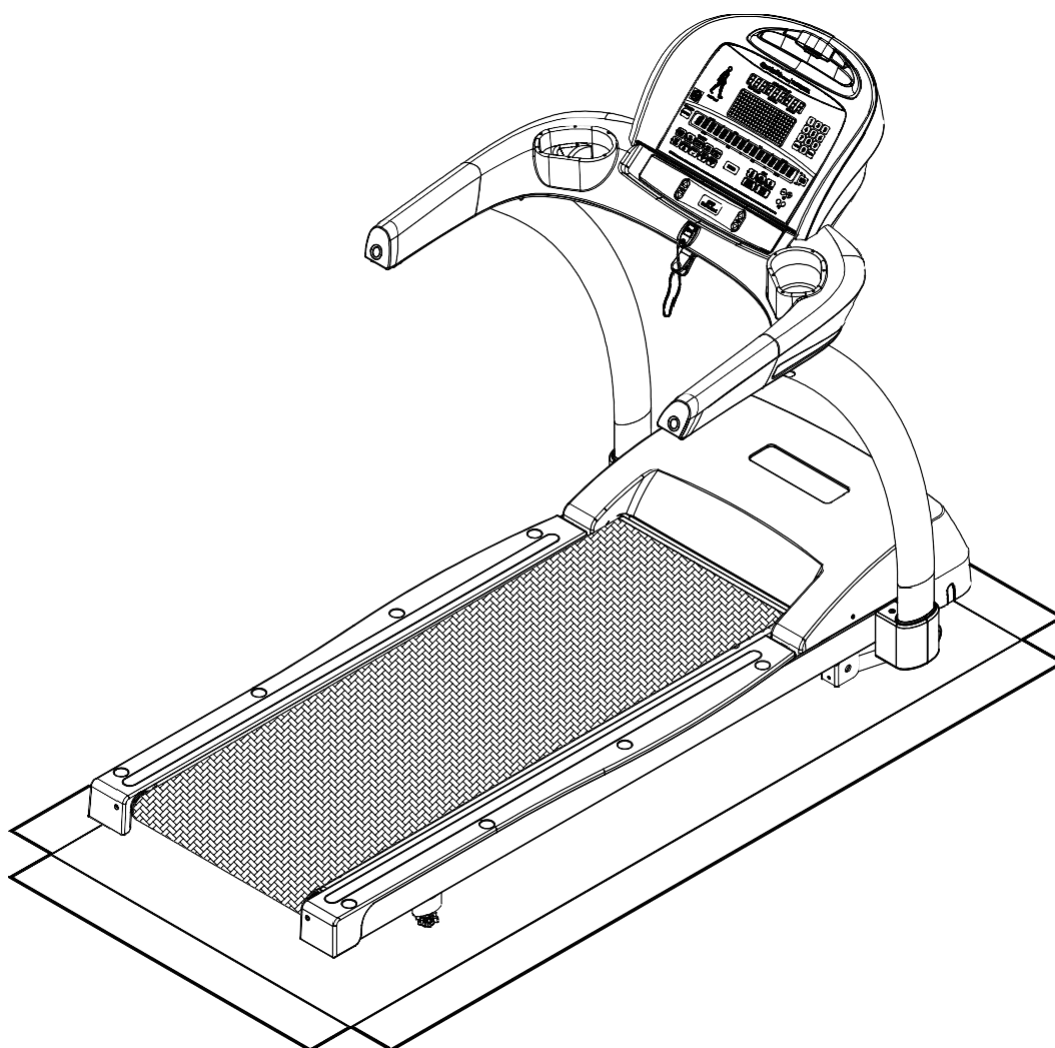
КРОК 1 Монтаж нерухомих та коротких поручнів (Продовження)

- (г) Вставте праву частину короткого поручня в правий нерухомий поручень (A3). Переконайтеся, що кабель не затиснутий.
- (д) Затягніть гвинти короткого поручня (31) (32), але не до кінця. Затягніть гвинти в основі монтажних пластин коротких поручнів (крок а). Потім затягніть гвинти (32) в зоні В, а після цього, затягніть гвинти (31) в зоні С.
- (е) Вставте ковпачки (21) (22) зверху на головки гвинтів.
- (ж) Встановіть кришки нерухомих поручнів (A5) на місце та закріпіть їх гвинтами (33).



КРОК 2 Монтаж дисплея

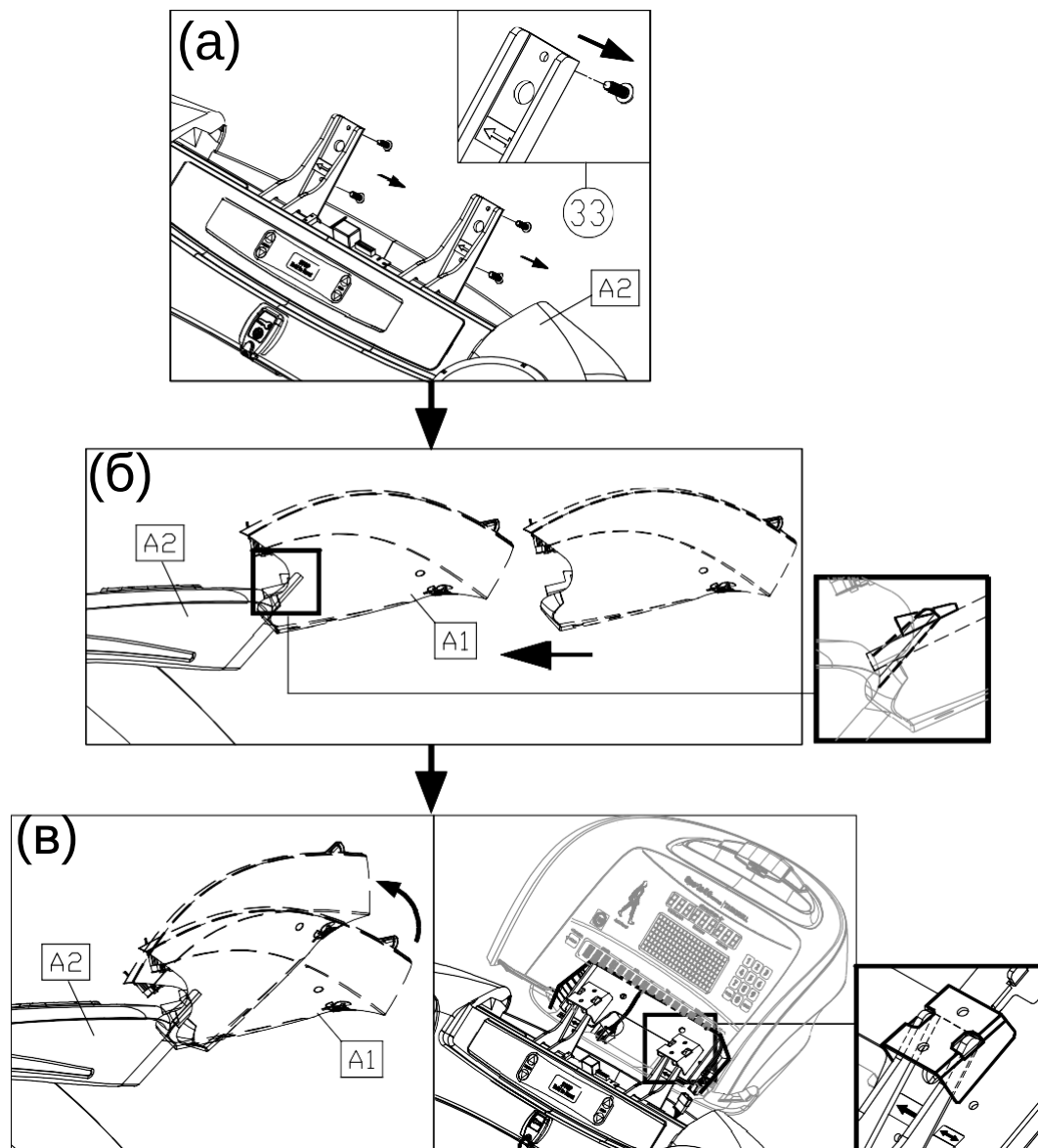
Дотримуйтесь нижченаведених інструкцій, щоб встановити дисплей на нерухомі поручні. На наведеному нижче малюнку представлений огляд цього кроку.



КРОК 2 Монтаж дисплея (Продовження)

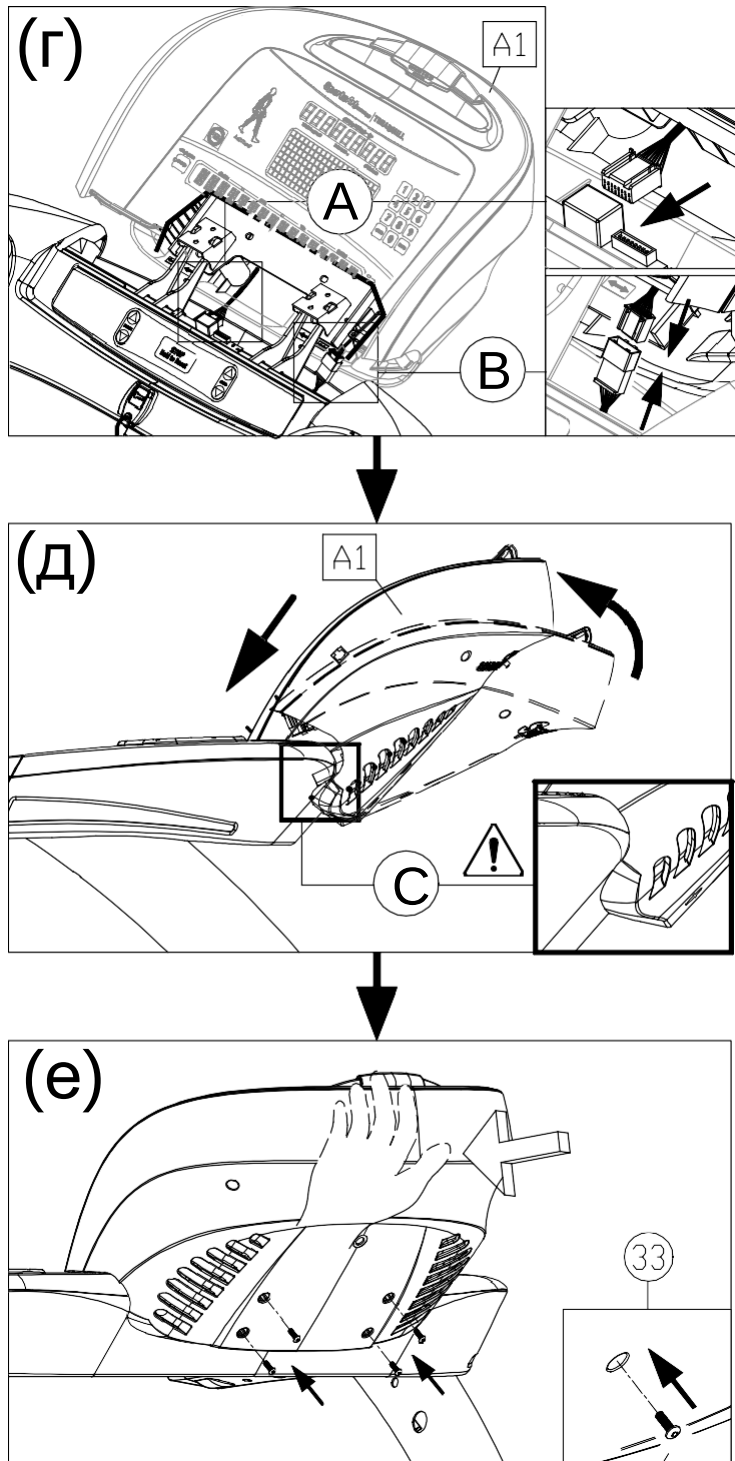
Будь ласка, дотримуйтесь інструкцій (а-е), щоб встановити консоль дисплея на нерухомі поручні.

- (а) Видаліть гвинти (33) з дисплея, що знаходиться на коротких поручнях (А2).
- (б) Щоб уникнути пошкодження дисплея, вставте його (А1) зверху на конструкцію коротких поручнів (А2).
- (в) Злегка підійміть дисплей (А1) вгору, потім вставте нижню частину дисплея в отвір короткого поручня. Переконайтеся, що дисплей надійно закріплено.



КРОК 2 Монтаж дисплея (Продовження)

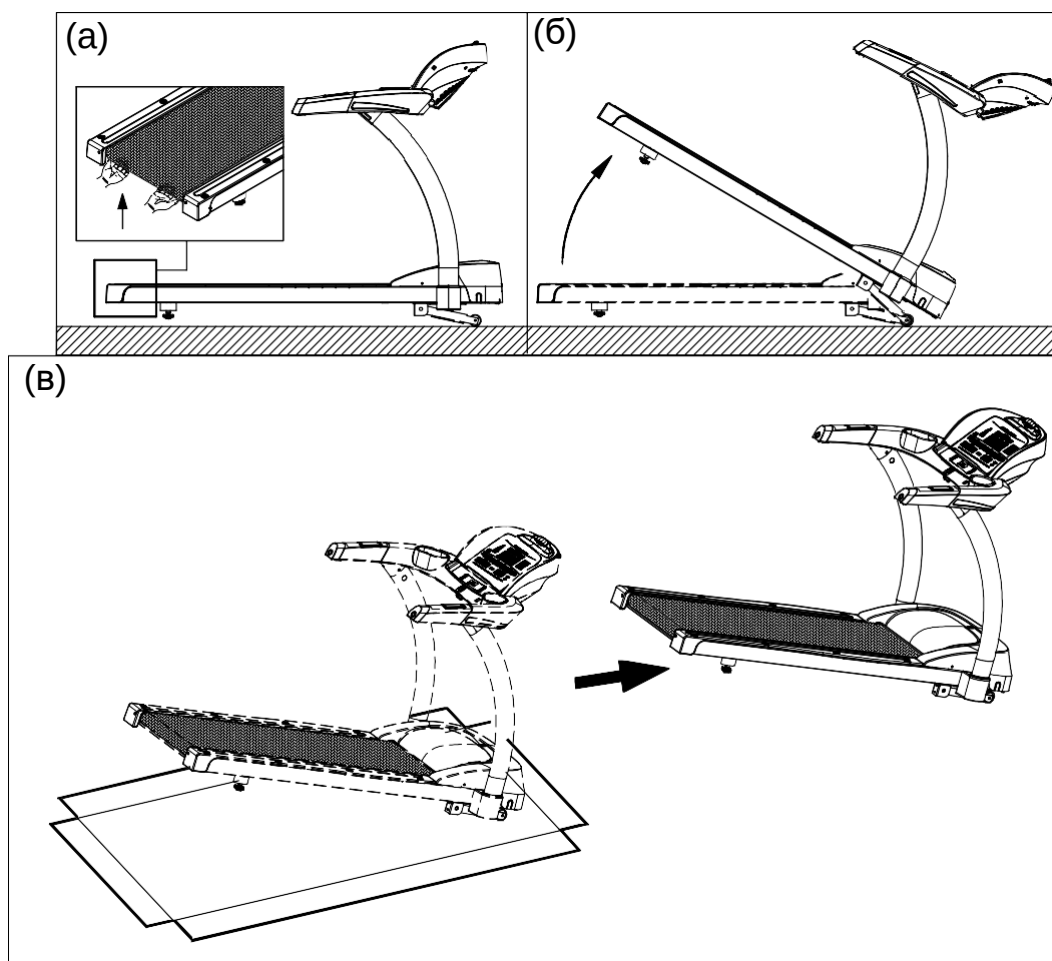
- (г) З'єднайте кабелі в зоні А та В, як показано на малюнку.
- (д) Після закріплення кабелів, безпечно заховайте їх. Потім злегка підійміть дисплей (А1), вирівняйте його та вставте на місце. Примітка: переконайтеся, що кабелі не затиснуті. Також переконайтеся, що в зоні С, кришка дисплею повинна виступати за кришку коротких поручнів.
- (е) Тримайте дисплей (А1) злегка піднятим, як показано на малюнку, а потім опустіть вниз, коли будете закріплювати гвинтами (44). Спочатку закріпіть гвинти (44) в верхній частині дисплея, а потім закріпіть гвинти (44) в нижній частині дисплея.



КРОК 3 Переміщення бігової доріжки на місце для використання

Будь ласка, виконайте кроки (а-в), щоб перемістити бігову доріжку на місце для використання.

- (а) Руками візьміть за раму та підніміть задню частину бігової доріжки.
- (б) Нахиліть передню частину бігової доріжки вниз. Використовуйте транспортувальні колеса, щоб перемістити бігову доріжку на місце.
- (в) Встановіть тренажер на місце для використання.



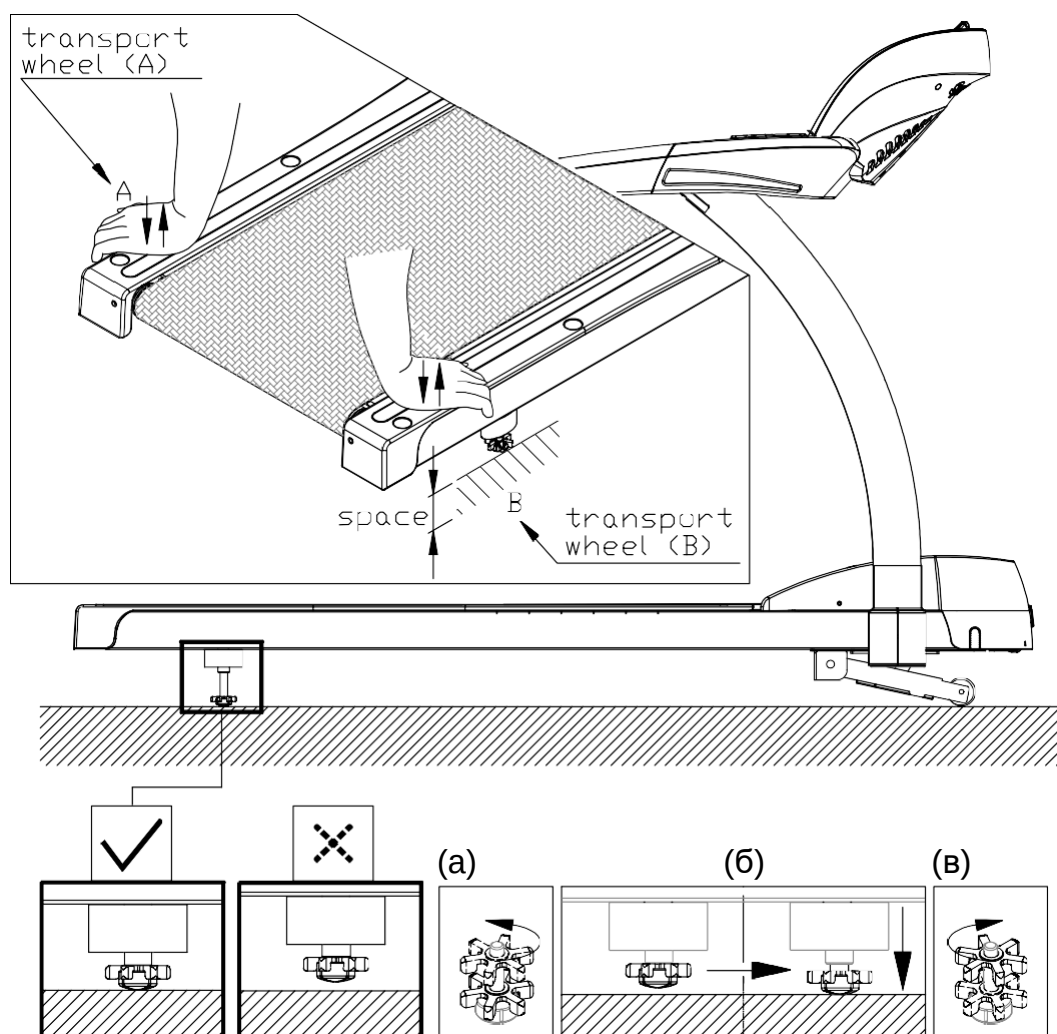
КРОК 4 Вирівнювання бігової доріжки

Натисніть на бігову доріжку, як показано на малюнку. Якщо бігова доріжка встановлена не рівно, вирівняйте її, користуючись наступними інструкціями:

(а) Послабте гайку.

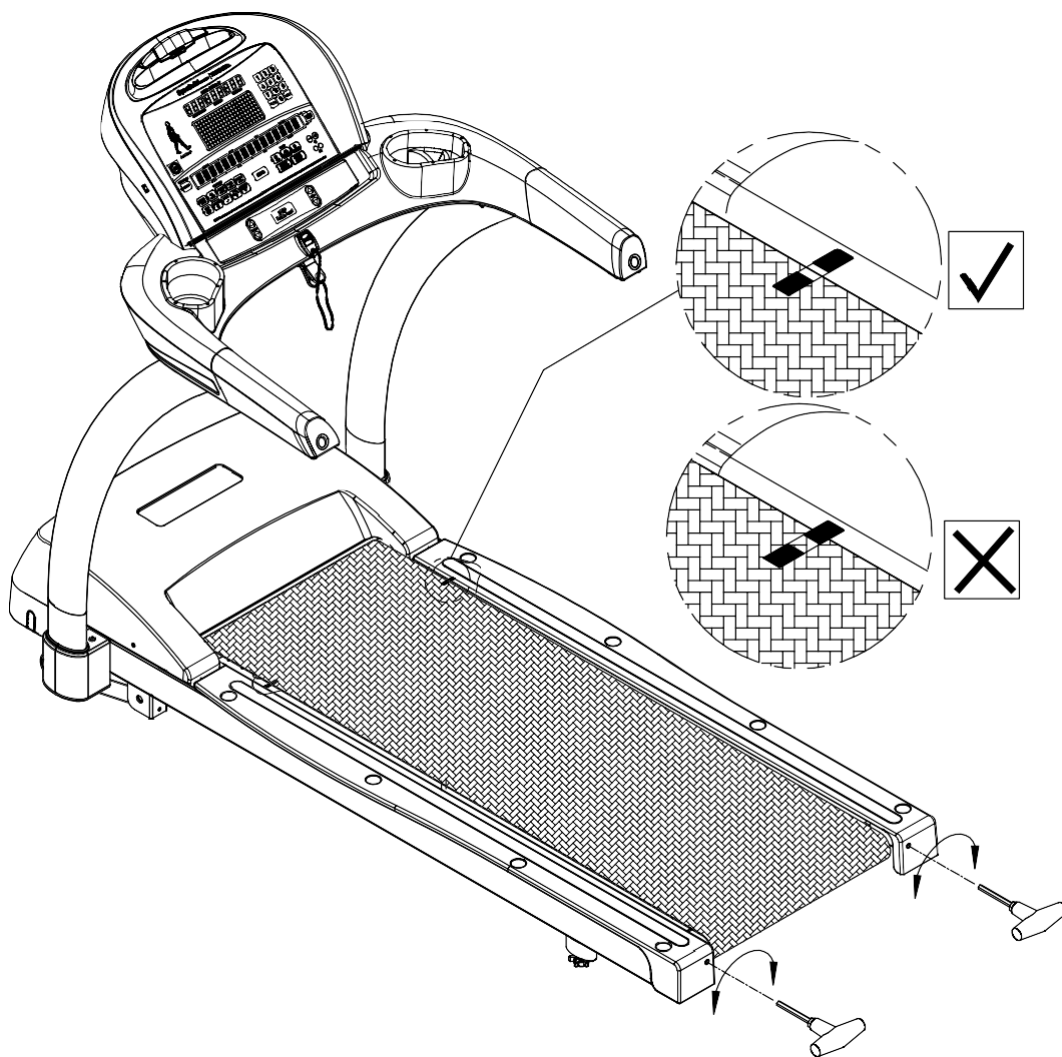
(б) Опустіть ніжки тренажера.

(в) У такому положенні, затисніть ніжки гайками до рами тренажера.



КРОК 5 Вирівнювання бігового полотна

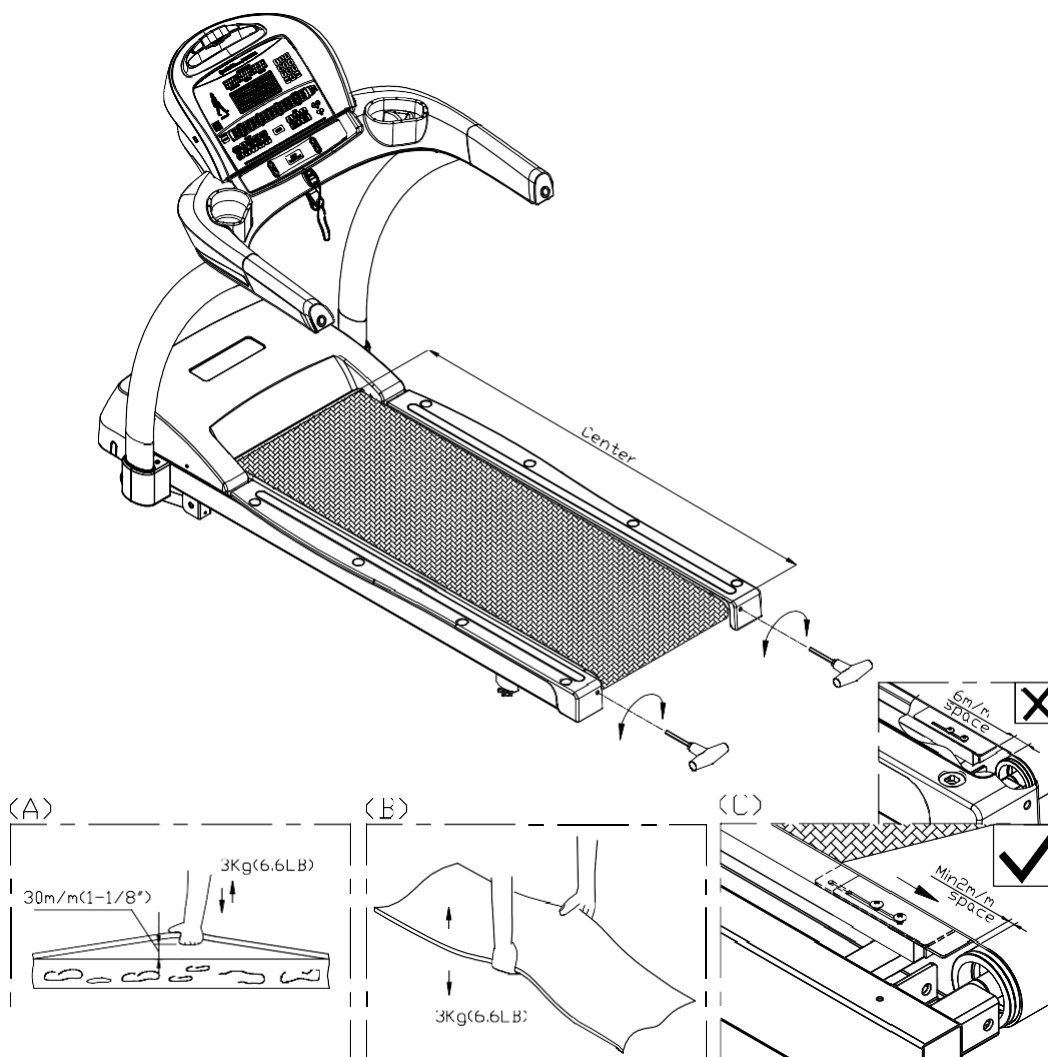
- (а) По-перше, переконайтеся, що бігова доріжка знаходиться на рівній поверхні, а кут нахилу становить 0%
 - (б) Розпочніть регулювання при більш низькій швидкості 3км/год, щоб перевірити, чи вирівнюється бігове полотно та чи рівна кількість простору між біговим полотном й бічними рейками з обох сторін на передній частині бігової доріжки. Якщо є перекося, поверніть задній регулювальний гвинт ролика для регулювання бігового полотна.
 - (в) Відрегулюйте швидкість до 15км/год або вище, щоб забезпечити вирівнювання бігового полотна.
 - (г) Відрегулюйте край бігового полотна й переконайтеся, що була рівна кількість простору на обох сторонах бігового полотна.
 - (д) Нехай бігова доріжка попрацює протягом 2-х хвилин або більше, щоб побачити, чи переміщається бігове полотно. Якщо ні, повторіть крок (г).
 - (е) Завершуйте регулювання, бігове полотно вирівняно.
- *Виконуйте регулювання в міру необхідності. Уникайте повороту гвинта заднього ролика більше ніж на одну чверть обороту за один раз.



КРОК 6 Регулювання натягу бігового полотна

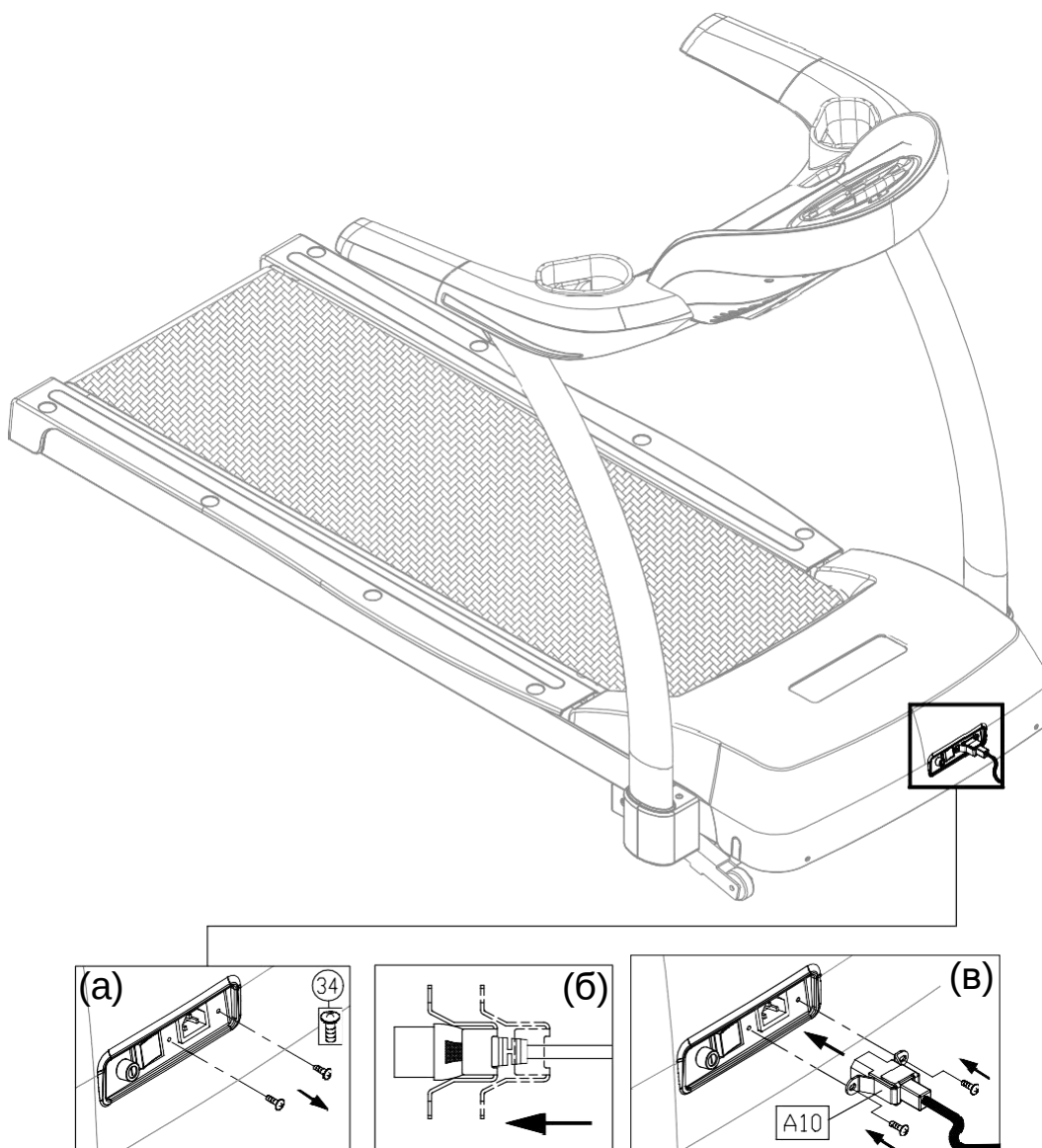
Якщо під час тренування бігове полотно раптом зупинилось, а потім знову почало рухатися або, якщо бігове полотно прослизає, не зупиняючись, то це означає, що воно занадто вільне чи занадто щільне. У цьому випадку, будь-ласка, вимкніть бігову доріжку та відрегулюйте натяг бігового полотна. Для огляду бігового полотна, підніміть його по центру (Показано на малюнку A & B). Бігове полотно необхідно підняти на 30 мм (1 1/8 дюйма) чи до 3 кг (6.6 фунта).

Якщо бігове полотно занадто вільно рухається, поверніть гвинти заднього ролика за годинниковою стрілкою на один чи половину оберту за один раз та знову перевірте натяг. Якщо бігове полотно занадто туго проходить, поверніть гвинти заднього ролика проти годинникової стрілки на один чи половину оберту за один раз, та перевірте щільність. Не прокручуйте гвинти задніх роликів без попереднього тестування надійності натягу. Примітка: встановіть відстань між кінцем захисного ковпачка та заднім роликом до 2 мм. Якщо ця відстань більше 6 мм, ослабте гвинти захисного ковпачка та просуньте його на місце (Показано на малюнку C).



КРОК 7 Монтаж кабелю живлення

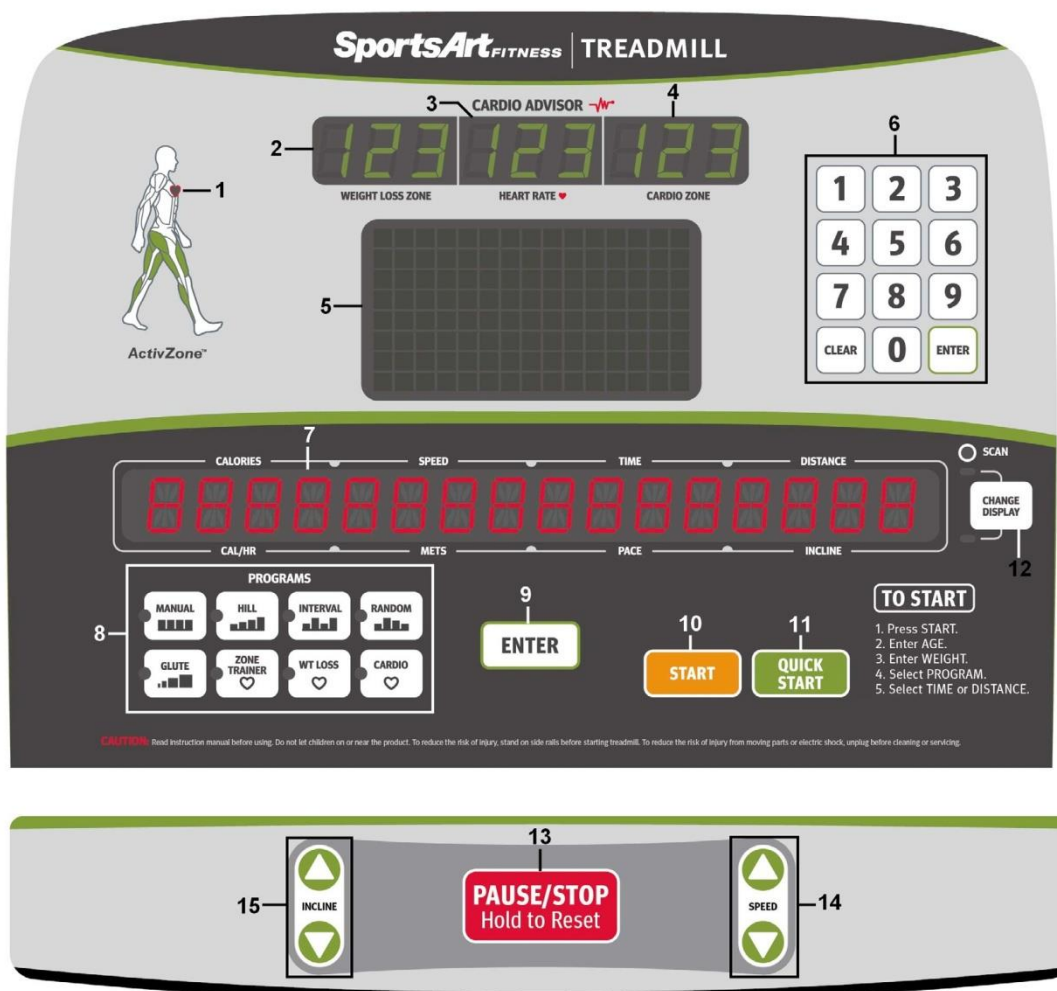
- (а) Видаліть гвинти (34) на роз'ємі кабелю тренажера.
- (б) Вставте один кінець кабелю живлення в роз'єм.
- (в) Вставте другий кінець кабелю живлення (A10) у відповідну розетку на стіні. Закріпіть кабель живлення до розетки за допомогою гвинтів (34).



5. ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСПЛЕЮ T615

Огляд дисплею

Бігова доріжка T615 призначена для зручного користування. Будь ласка, ознайомтеся з інструкцією, щоб зрозуміти функції дисплея, і таким чином отримати оптимальне задоволення і користь від цього тренажера.



1. Пульс LED
2. Втрата ваги цільової частоти серцевих скорочень
3. Фактична частота серцевих скорочень
4. Кардіо цільової частоти серцевих скорочень
5. Матричний екран
6. Цифрові клавіші
7. Екран зворотного зв'язку
8. Клавіші програм тренування
9. Кнопка Enter
10. Кнопка Start (Старт)
11. Кнопка Quick start (Швидкий старт)
12. Кнопка Change display (Зміна дисплея)
13. Кнопка STOP (Стоп)/PAUSE(Пауза)/RESET(Скидання)
14. Кнопки регулювання швидкості
15. Кнопки регулювання нахилу

Характеристики дисплею

- Калорії: 0.0 - 9999 ккал
- Швидкість: від 0.2 до 20.0 км/год; від 0.1 до 12.0 миль/год, з кроком 0,1
- Час: 00:00 - 99:59
- Відстань: 0.0 - 9999 км або миль
- Ккал/год: 0 - 9999 ккал
- METS (метаболічний еквівалент): від 0.0 до 99.0
- PACE(КРОК): 1 / SPEED (ШВИДКІСТЬ)
- Нахил: від 0% до 15%, з кроком 1%
- Програми: MANUAL, HILL (HILL1, HILL2, HILL3), RANDOM, INTERVAL (1:1, 1:2, 2:2), GLUTE, ZONE TRAINER, WT LOSS, CARDIO).

Вікна дисплею

- Cardio Advisor™ показує планову частоту серцебиття, WT LOSS65% (ВТРАТУ ВАГИ 65 %), CARDIO 80% (КАРДІО 80%) і фактичну частоту серцебиття.
- Інформаційний екран, що вказує стан виконання вправи, показує використання підказок й інформацію про тренування.
- Світлодіодний матричний екран показує ілюстрацію програми тренування.

Клавіші дисплею

Функції головних клавіш дисплею коротко представлені нижче

START (СТАРТ) – Натисніть цю клавішу, щоб почати тренування після введення інформації про користувача.

QUICK START (ШВИДКИЙ СТАРТ) – Натисніть цю клавішу, щоб почати тренування без попереднього введення віку, ваги та іншої інформації користувача.

ENTER – Якщо потрібно ввести налаштування, натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити свій вибір.

INTERVAL (ІНТЕРВАЛ) – Натисніть цю клавішу, щоб вибрати один з трьох інтервалів програм: 1: 1, 1: 2, 2: 2. Цифри представляють хвилини. Наприклад, інтервал програми 1:1 складається з однієї хвилини спокою, а потім однієї хвилини тренування.

RANDOM (ДОВІЛЬНИЙ ВИБІР) – Натисніть цю клавішу для вибору однієї, з майже нескінченної кількості, випадково представлених програм тренування. При кожному натисканні клавіші, консоль буде випадковим чином генерувати іншу програму.

HILL (НАХИЛ) – Кожен раз при натисканні цієї клавіші, загоряється світлодіод над клавішею й з'явиться одна з трьох тренувань: HILL 1, HILL 2, HILL 3.

Клавіші дисплею (Продовження)

MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ) – Натисніть цю клавішу, щоб безпосередньо регулювати функціями бігової доріжки без активації програм тренування, такі як інтервал довільний вибір, нахил або м'язи сідниць.

GLUTE (М'ЯЗИ СІДНИЦЬ) – Кожного разу, при натисканні кнопки GLUTE з'явиться одна з двох програм: GLUTE 30 або GLUTE 45. Цифри представляють час. GLUTE 30 – це 30 хвилинне тренування, GLUTE 45 – це 45 хвилинне тренування.

ZONE TRAINER (ЗОНА ТРЕНУВАННЯ) – Це програма контролю частоти серцевих скорочень. Під час тренування, натисніть цю кнопку, щоб зафіксувати поточну частоту серцевих скорочень в якості цільової частоти серцевих скорочень для тренування.

CARDIO/WT LOSS (КАРДІО/ВТРАТА ВАГИ) – Це програми контролю серцевого ритму. Втрата ваги цільової частоти серцевих скорочень розраховується як $(220 - \text{вік}) \times 0,65$. Кардіо цільова частота серцевих скорочень розраховується як $(220 - \text{вік}) \times 0,8$.

Цифрові клавіші 0 – 9 – Натисніть ці клавіші для прямого введення цифр, а не натискання кнопок ▲ / ▼.

CLEAR (ОЧИСТИТИ) – Натисніть цю кнопку, щоб очистити значення параметрів тренування.

INCLINE (НАХИЛ) ▲/▼ – Натисніть клавішу INCLINE ▲ / ▼ для збільшення або зменшення налаштувань нахилу з кроком 0,5%. Утримуйте ці клавіші для більш швидкої зміни налаштувань нахилу.

SPEED (ШВИДКІСТЬ) ▲/▼ – Натисніть ці клавіші для збільшення або зменшення параметрів швидкості з кроком 0,1 км/год або миль/год. Утримуйте ці клавіші для більш швидкої зміни налаштувань швидкості.

CHANGE DISPLAY (ЗМІНА ДИСПЛЕЮ) – Натисніть цю клавішу для включення або вимкнення режиму сканування. У режимі сканування, інший рядок зворотного тренування активується через кожні чотири секунди. Верхні або нижні світлодіоди мигають для індикації активного рядка зворотного зв'язку, або верхнього рядку (калорії, швидкість, час, відстань) або нижнього рядку (ккал/ од, MET, крок, кут нахилу).

STOP/HOLD TO RESET (СТОП/ПОВТОРНИЙ ЗАПУСК) – Ця клавіша має дві функції: стоп і повторний запуск. Під час тренування, натисніть цю клавішу, щоб зупинити програму й переглянути результати тренування. У будь-який момент виконання програми, натисніть й утримуйте цю клавішу протягом 2 секунд, відбувається повернення в режим очікування.

Ключ безпеки

Під час роботи бігової доріжки, помістіть магніт ключа безпеки на консолі, а на іншу частину – на вашому одязі. Ключ безпеки призначений для зупинки бігового полотна, якщо користувач спіткнувся або впав. Коли магніт не на місці, у вікні повідомлень з'явиться "SAFETY KEY". Щоб відновити нормальну роботу тренажера необхідно встановити ключ безпеки на місце.

6. ЕКСПЛУАТАЦІЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ T615

Існує два способи активації даного тренажера: (1) натискаючи на клавішу QUICK START (ШВИДКИЙ СТАРТ) або (2) натискаючи на клавішу PROGRAM SELECTION для введення встановленої програми. Режим QUICK START (ШВИДКИЙ СТАРТ) дозволяє негайно розпочати тренування без попереднього введення інформації про користувача.

QUICK START/ШВИДКИЙ СТАРТ

1. Натисніть клавішу QUICK START (ШВИДКИЙ СТАРТ) або клавішу SPEED (ШВИДКІСТЬ) ▲, щоб негайно розпочати тренування без попереднього введення інформації про користувача. Це називається режим активації "quick start" ("швидкий старт").
2. Вік користувача за замовчуванням становить 35 років; вага користувача за замовчуванням становить 165 фунтів (75 кг).
3. При активації за допомогою режиму швидкого старту, на дисплеї з'явиться повідомлення "TREAD STARTING", а бігове полотно почне працювати зі швидкістю 0,1 миль/год, швидкість може бути змінена.
4. Програми Touch-N-Go включають в себе інтервал, довільний вибір, нахил, ручний режим. Їх можна активувати за допомогою режиму швидкого запуску. Призначені для користувача програми включають в себе м'язи сідниць, втрату ваги, кардіо. Їх можна активувати тільки за допомогою клавіші START (СТАРТ).

ВИБІР КОРИСТУВАЧА

Натисніть кнопку START (СТАРТ), щоб розпочати тренування. Інформація про користувача (вага, вік) використовується для розрахунку калорій та частоти пульсу. У цьому тренажері доступні чотири ідентифікатори користувача.

Після натиснення клавіші START (СТАРТ), з'явиться найостанніший активований ідентифікатор користувача. Натисніть кнопку ENTER, щоб розпочати тренування відповідно до ідентифікатора користувача. Натисніть кнопку INCLINE ▲ / ▼ для вибору іншого ідентифікатора користувача. Потім натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити свій вибір.

ВИБІР КОРИСТУВАЧА (Продовження)

Після того, як обрано ідентифікатор користувача, на дисплеї з'явиться збережений запис тренування для цього користувача. наприклад:

КАЛОРІЇ				ШВИДКІСТЬ				ЧАС				ВІДСТАНЬ			
1	0	2	0					3	9:	5	9		1	9.	9

Натисніть клавіші INCLINE ▲ і INCLINE ▼ клавіш або скористайтесь цифровими клавішами 1-4, щоб вибрати ідентифікатор користувача, а потім натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити свій вибір.

Ви можете персоналізувати свій ідентифікатор користувача, замінюючи до 11 букв і цифр. Для цього спочатку необхідно створити окремий ідентифікаційний номер, як описано вище. На екрані з'явиться номер, натисніть й клавішу CHANGE DISPLAY протягом 3 секунд, а також з'явиться повідомлення з прокручуванням: "PRESS INCLINE ▲/▼ TO INPUT NAME, PRESS ENTER."

Натискаючи клавіші INCLINE ▲/▼ перемийтеся з одного символу алфавіту/номера до іншого. При появі необхідного символу або номера, натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити свій вибір. Продовжуйте таким чином, поки не завершите внесення імені ідентифікатора користувача. Потім, утримуйте клавішу ENTER протягом 3-х секунд, щоб внести це ім'я до пам'яті дисплея.

Щоб змінити ім'я користувача, в той час як на екрані з'явиться ім'я, утримуйте клавішу CHANGE DISPLAY (ЗМІНИТИ ДИСПЛЕЙ). Дотримуйтесь наведених вище інструкцій, щоб ввести нове ім'я. Щоб видалити запис тренування користувача, в той час як відображається ідентифікатор користувача, утримуйте клавішу CLEAR (ОЧИСТИТИ) протягом 3-х секунд.

WORKOUT PROGRAM/ПРОГРАМА ТРЕНУВАННЯ

Після того, як обрано ідентифікатор користувача, на дисплеї з'являються такі повідомлення в наступній послідовності:

- "AGE - XX", де XX являє собою цифру. Цифри блимають. Натисніть клавішу INCLINE ▲ / ▼ або скористайтесь цифровими клавішами, щоб вибрати значення віку. Потім натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
- "WEIGHT - XX", де XX являє собою цифру. Цифри блимають. Натисніть клавішу INCLINE ▲ / ▼ або скористайтесь цифровими клавішами, щоб вибрати значення ваги. Потім натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити свій вибір.
- Блимає "SELECT PROGRAM". Також блимає кнопка програми тренування, за виключенням Zone Trainer. Натисніть на кнопку програми тренування для вибору тренування. Потім натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити свій вибір.

Після того, як обрана програма тренування, на дисплеї з'являються підказки. Дотримуйтесь інструкцій на екрані, щоб розпочати тренування.

WORKOUT PROGRAM/ПРОГРАМА ТРЕНУВАННЯ

Існує дві групи програм тренування: програми Touch-N-Go і програми для користувача. Програми Touch-N-Go включають в себе інтервал, нахил та ручний режим. Ці програми можуть бути активовані за допомогою режиму швидкого старту і за допомогою кнопки START (СТАРТ). Призначені для користувача програми включають в себе м'язи сідниць, зони тренування, втрату ваги, кардіо. Ці програми можуть бути активовані тільки за допомогою кнопки START (СТАРТ).

Тренажер має дві програми контролю частоти серцевих скорочень: втрата ваги і кардіо. У цих програмах, бігова доріжка автоматично регулює нахил або швидкість, щоб допомогти вам підтримувати ідеальний цільовий серцевий ритм. Усі програми контролю частоти серцевих скорочень вимагають, щоб користувач носив телеметричний передавач частоти серцевих скорочень; програми не будуть працювати, якщо відступний серцевий ритм, або якщо дисплей не сприймає показання.

Зона тренування унікальна тим, що вона може бути активована тільки після того, як ви будете займатися в іншій програмі тренування. Зона тренування перетворює будь-яке тренування в контроль частоти серцевих скорочень – це робить вашу поточну частоту серцевих скорочень вашою цільовою частотою серцевих скорочень.

Програми Touch-N-Go працюють по-різному при активації різними способами. При активації за допомогою режиму швидкого запуску, програми Touch-N-Go активуються за замовчуванням – це дозволяє негайно розпочати тренування без попереднього вибору мети тренування. При активації за допомогою кнопки START (СТАРТ), програми Touch-N-Go дозволяють встановити цілі тренування, час або відстань.

Дотримуйтесь інструкцій програм тренування. Дані інструкції застосовуються до програм тренування, які активуються за допомогою кнопки START (СТАРТ).

Як тільки починається програма тренування, ви можете вибрати іншу програму, просто натиснувши клавішу програми тренування. Ваша інформація тренування (час, відстань) будуть продовжувати накопичуватися.

У всіх програмах тренування, після введення значень, натисніть клавішу SPEED (ШВИДКІСТЬ)▲, щоб розпочати тренування.

INTERVAL (ІНТЕРВАЛ) – Це звичай інтервал програми, тому необхідно встановити загальний час, а потім вибрати інтервал сегмента роботи й сегмента відпочинку сегмента, кут нахилу й налаштування швидкості.

Після того, як ви натиснете клавішу INTERVAL, а потім клавішу ENTER, на дисплеї з'явиться повідомлення з прокручуванням: "ENTER TOTAL TIME" "TIME: XX:00" "PRESS INCLINE▲/▼ TO SELECT TOTAL TIME" "PRESS ENTER". Натисніть клавішу INCLINE ▲ / ▼, щоб вибрати загальний час, або скористайтесь цифровими клавішами, а потім натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити свій вибір.

WORKOUT PROGRAM/ПРОГРАМА ТРЕНУВАННЯ (Продовження)

Аналогічні інструкції з'являються для вибору часу, кута нахилу, швидкості. При кожному запиті, клавішу INCLINE▲/▼, щоб зробити вибір, чи скористайтеся цифровими клавішами, а потім натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити свій вибір. Натисніть клавішу SPEED▲, щоб розпочати тренування.

Примітка: Значення за замовчуванням – 1:1, одна хвилина відпочинку при 2% похилої поверхні й одна хвилина роботи при 4 % похилої поверхні. Час заснований на однохвилинному сегменті. Після початку тренування, швидкість і нахил можна змінити. Нові налаштування будуть застосовуватися до наступних інтервалів. На дисплеї з'явиться повідомлення між інтервалом відпочинку й роботи.

RANDOM (ДОВІЛЬНИЙ ВИБІР) – Кожен раз, коли натиснута кнопка з'являється інша програма тренування. Натисніть цю клавішу для вибору однієї, з майже нескінченної кількості, випадково представлених програм тренування.

Натисніть кнопку RANDOM, поки ви не бачите профіль тренування, який вам подобається, а потім натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити свій вибір. На дисплеї з'явиться наступний запит: "TIME-1 OR DIST- 2". Натисніть клавішу INCLINE ▲/▼ для вибору часу або відстані, а потім натисніть кнопку ENTER, або скористайтеся цифровими клавішами (1 або 2) для вибору часу або відстані. На дисплеї буде блимати назва обраної мети тренування, часу або відстані. Для того, щоб встановити час або значення відстані, натисніть клавішу INCLINE ▲/▼ або скористайтеся цифровими клавішами, а потім натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити свій вибір. Натисніть кнопку SPEED▲, щоб розпочати тренування.

HILL (НАХИЛ) – Існує три програми нахилу. Натисніть кнопку, щоб переключитися між програмами 1, 2 і 3. Натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити свій вибір. На дисплеї з'явиться наступний запит: "TIME-1 OR DIST- 2". Натисніть клавішу INCLINE ▲/▼ для вибору часу або відстані, а потім натисніть кнопку ENTER, або скористайтеся цифровими клавішами (1 або 2) для вибору часу або відстані. На дисплеї буде блимати назва обраної мети тренування, часу або відстані. Для того, щоб встановити час або значення відстані, натисніть клавішу INCLINE ▲/▼ або скористайтеся цифровими клавішами, а потім натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити свій вибір. Натисніть кнопку SPEED▲, щоб розпочати тренування.

MANUAL (РУЧНИЙ РЕЖИМ) – Натисніть кнопку MANUAL для прямого контролю функції швидкості й нахилу. Натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити свій вибір. На дисплеї з'явиться наступний запит: "TIME-1 OR DIST- 2". Натисніть клавішу INCLINE ▲/▼ для вибору часу або відстані, а потім натисніть кнопку ENTER, або скористайтеся цифровими клавішами (1 або 2) для вибору часу або відстані. На дисплеї буде блимати назва обраної мети тренування, часу або відстані. Для того, щоб встановити час або значення відстані, натисніть клавішу INCLINE ▲/▼ або скористайтеся цифровими клавішами, а потім натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити свій вибір. Натисніть кнопку SPEED▲, щоб розпочати тренування.

WORKOUT PROGRAM/ПРОГРАМА ТРЕНУВАННЯ (Продовження)

GLUTE (М'ЯЗИ СІДНИЦЬ) – Натисніть кнопку GLUTE для активації однієї з двох програм: GLUTE 30 або GLUTE 45. GLUTE 30 – це 30 хвилинне тренування, GLUTE 45 – це 45 хвилинне тренування.

Натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити свій вибір. Натисніть кнопку SPEED ▲, щоб розпочати тренування.

ZONE TRAINER (ЗОНА ТРЕНУВАННЯ) – Ця програма тренування може бути активована тільки після того, як ви розпочнете тренування в іншій програмі. Зона тренування перетворює будь-яку програму тренування в контроль частоти серцевих скорочень. Під час тренування, натисніть цю кнопку, щоб зафіксувати поточну частоту серцевих скорочень в якості цільової частоти серцевих скорочень для тренування.

Як і всі програми контролю серцевого ритму, ZONE TRAINER вимагає сигналу серцевого ритму. Ви повинні носити телеметричний ремінь частоти серцевих скорочень для роботи цієї програми.

WEIGHT LOSS (ВТРАТА ВАГИ) – Це програма контролю серцевого ритму, в якій швидкість або нахил автоматично налаштовується для підтримки оптимальної цільової частоти серцевих скорочень для втрати ваги. Формула для розрахунку втрати ваги виглядає наступним чином: $(220 - \text{вік}) * 0,65$. Ця програма призначена для того, щоб тримати частоту серцевих скорочень на рівні 65% від вашої максимальної частоти серцевих скорочень.

Натисніть клавішу WEIGHT LOSS, а потім натисніть клавішу Enter, щоб активувати цю програму. На дисплеї з'явиться "TIME – XX:00", де XX являє собою число. Це число блимає. На дисплеї з'являються інші повідомлення: PRESS INCLINE ▲/▼ TO SELECT TIME "PRESS ENTER". Натисніть клавішу INCLINE ▲/▼ або скористайтеся цифровими клавішами, щоб встановити час тренування. Потім натисніть кнопку ENTER для підтвердження свого вибору.

На дисплеї з'явиться запит: "ENTER MAX SPEED" "MAX SPEED XX:00 MPH", де XX являє собою число. Це число блимає. Потім з'являється ще один запит: "PRESS INCLINE ▲/▼ TO ENTER MAX SPEED" "PRESS ENTER".

Натисніть клавішу INCLINE ▲/▼ або скористайтеся цифровими клавішами, щоб встановити максимальну швидкість. Потім натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити свій вибір. Натисніть клавішу SPEED ▲, щоб розпочати тренування. Швидкість буде поступово збільшуватися до тих пір, поки не буде досягнута максимальна швидкість або цільова частота серцевих скорочень.

Якщо сигнал частоти серцевих скорочень не буде отримано, на дисплеї з'явиться повідомлення "NO HEART RATE READING, PLEASE CHECK TRANSMITTER" ("НЕМОЖЛИВО ЗЧИТАТИ ЧАСТОТУ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ, БУДЬ ЛАСКА, ПЕРЕВІРТЕ ПЕРЕДАВАЧ").

WORKOUT PROGRAM/ПРОГРАМА ТРЕНУВАННЯ (Продовження)

CARDIO (КАРДІО) – Це програма контролю серцевого ритму, в якій швидкість або нахил автоматично налаштовується для підтримки оптимальної цільової частоти серцевих скорочень для кардіо. Формула для розрахунку кардіо виглядає наступним чином: $(220 - \text{вік}) * 0,80$. Ця програма призначена для того, щоб тримати частоту серцевих скорочень на рівні 80% від вашої максимальної частоти серцевих скорочень.

Натисніть клавішу **CARDIO**, а потім натисніть клавішу **Enter**, щоб активувати цю програму. На дисплеї з'явиться "TIME – XX:00", де XX являє собою число. Це число блимає. На дисплеї з'являються інші повідомлення: "PRESS INCLINE ▲/▼ TO SELECT TIME" "PRESS ENTER".

Натисніть клавішу **INCLINE ▲/▼** або скористайтесь цифровими клавішами, щоб встановити час тренування. Потім натисніть кнопку **ENTER** для підтвердження свого вибору.

На дисплеї з'явиться запит: "ENTER MAX SPEED" "MAX SPEED XX:00 MPH", де XX являє собою число. Це число блимає. Потім з'являється ще один запит: "PRESS INCLINE ▲/▼ TO ENTER MAX SPEED" "PRESS ENTER".

Натисніть клавішу **INCLINE ▲/▼** або скористайтесь цифровими клавішами, щоб встановити максимальну швидкість. Потім натисніть клавішу **ENTER**, щоб підтвердити свій вибір. Натисніть клавішу **SPEED▲**, щоб розпочати тренування. Швидкість буде поступово збільшуватися до тих пір, поки не буде досягнута максимальна швидкість або цільова частота серцевих скорочень.

Якщо сигнал частоти серцевих скорочень не буде отримано, на дисплеї з'явиться повідомлення "NO HEART RATE READING, PLEASE CHECK TRANSMITTER" ("НЕМОЖЛИВО ЗЧИТАТИ ЧАСТОТУ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ, БУДЬ ЛАСКА, ПЕРЕВІРТЕ ПЕРЕДАВАЧ").

COOL DOWN/РЕЖИМ ВІДПОЧИНКУ

Після того, як досягнуто цілі тренування (час, відстань), на дисплеї з'являється повідомлення "COOL DOWN". Тренажер надає дві хвилини відпочинку. На дисплеї буде відображено зворотній відлік від двох до нуля. Швидкість буде сповільнюватися до зупинки протягом двох хвилин, а кут нахилу буде поступово повертатися в 0%. Коли відлік досягає нуля, режим відпочинку закінчиться. На дисплеї з'явиться повідомлення "REVIEW SUMMARY" ("ОГЛЯД РЕЗУЛЬТАТУ") поряд з накопиченою інформацією тренування, в тому числі загальним часом, відстанню та витраченими калоріями. Натисніть клавішу **STOP**, або зачекайте 30 секунд, на дисплеї з'явиться повідомлення "SELECT PROGRAM". Якщо ліміт часу тренування функція активована, з'явиться екран запуску банера.

НАЛАШТУВАННЯ КОРИСТУВАЧА ТА ВЕРСІЇ КОМПОНЕНТІВ

У той час, коли на дисплеї з'явиться екран запуску, утримуйте клавішу CHANGE протягом трьох секунд, щоб увійти в режим налаштування параметрів користувача.

- З'явиться одне з таких повідомлень:

“UNIT – MPH” (для імперської системи одиниць)

“UNIT – KPH” (для метричної системи одиниць)

Натисніть клавішу INCLINE ▲ ▼ для перемикання між налаштуваннями MPH і KPH. Коли на дисплеї з'явиться необхідна одиниця виміру, натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити свій вибір й перейти до наступного параметру користувача.

- При вході в режим налаштувань активації/деактивації функції ID користувача, у вікні повідомлень з'явиться одне з наступних повідомлень:

“USER ID – ON” (Налаштування ID користувача активовано)

“USER ID – OFF” (Налаштування ID користувача деактивовано)

Натисніть клавішу INCLINE ▲ ▼ для перемикання між цими двома варіантами. Коли на дисплеї з'явиться необхідний варіант, натисніть клавішу ENTER, щоб підтвердити вибір й перейти до перегляду значення загальної відстані.

- При вході в режим зворотного зв'язку загальної відстані, у вікні повідомлень з'явиться одне з наступних повідомлень:

“DIST – “??????MI” (Загальна відстань відображається в милях)

“DIST – “??????KM” (Загальна відстань відображається в кілометрах)

Відображається загальна відстань, яку здолала особа на біговому полотні бігової доріжки. Натисніть клавішу Enter для продовження роботи й перегляду значення загального часу.

- При вході в режим зворотного зв'язку загального часу, у вікні повідомлень з'явиться наступне: “TIME-??????HOUR”. Відображається загальна кількість годин роботи бігової доріжки. Натисніть клавішу <ENTER> для продовження роботи й перегляду версії дисплея IC.
- При вході в режим версії дисплея IC, у вікні повідомлень з'явиться наступне: “CTL XXXXX – XX”. Натисніть клавішу <ENTER>, щоб продовжити роботу й переглянути версію привода плати IC.
- При вході в режим версії привода плати IC, у вікні повідомлень з'явиться наступне: “DRV XXXXX – XX”. Натисніть клавішу <ENTER>, щоб перейти до головного екрану.

(Примітка: У вищенаведених прикладах, ????? й XXXXX відображають буквено-цифрові значення, які будуть з'являтися на екрані).

7. ВИЯВЛЕННЯ ТА ВІДОБРАЖЕННЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕБИТТЯ

Функції виявлення частоти серцевих скорочень вибираються в момент покупки тренажера. Чи не кожен продукт має тип виявлення серцевого ритму. Нижче наводиться опис факторів, які впливають на продуктивність двох найбільш поширених типів пристроїв виявлення частоти серцевих скорочень.

ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ

Слово «вимірювання» частоти серцевих скорочень (ЧСС) відноситься до процесу виявлення серцевого ритму, як правило, через повітря в приймач, вбудований в тренажер. Пристрої телевимірювання частоти серцевих скорочень зазвичай носять на грудях, де пульс сильний і його відносно легко виявити.

Нижче пояснюються умови, які впливають на процес вимірювання серцевого ритму у всіх тренажерах.

- Нагрудний пульсометр (нагрудний датчик пульсу) поширює бездротовий 5 кГц сигнал, який нешкідливий для людського організму. В середині передавача є 3-х вольтова батарея (CR2032). Якщо заряд батареї занадто низький, це свідчить про те, що необхідно скоротити відстань прийому або не буде жодного прийому.
- Закріпіть нагрудний пульсометр (нагрудний датчик пульсу) на грудях, так щоб він був не занадто туго і не надто вільно. Зволожите шкіру для кращого контакту.
- Приймач нагрудного пульсометра (нагрудного датчика пульсу) приймає бездротовий сигнал 5kHz, але так як сигнал змінюється від 20 Гц до 20 кГц, він сприйнятливий до екологічного втручання. Стереосистеми, телевізори, інші електронні продукти, вібрація між пристроєм і підлогою, та інші фактори можуть створювати перешкоди при прийомі сигналу нагрудного пульсометра (нагрудного датчика пульсу). Для досягнення найкращих результатів, встановлюйте тренажер в місці, вільному від предметів, що можуть заважати прийому сигналу.
- Встановлюйте тренажери на відстані 39 дюймів (100 см) один від одного, щоб уникнути появи даних серцевого ритму з одного тренажера на іншому.

«КОНТАКТ» ВИМІРЮВАННЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ

Слово «контакт» вимірювання частоти серцевих скорочень» відноситься до виявлення серцевого ритму за допомогою датчиків, встановлених в тренажері. Тримавши датчики, користувач може переглянути частоту серцевих скорочень на дисплеї. Як на телеметричне виявлення частоти серцевих скорочень так і на «контакт» вимірювання частоти серцевих скорочень можуть вплинути кілька факторів. Наступний список містить у собі деякі з цих факторів.

- Слабкий пульс.
- Низький рівень систолічного артеріального тиску.
- Сухі долоні ускладнюють виявлення серцевого ритму. Для досягнення найкращих результатів необхідно змочити долоні. Не варто застосовувати лосьйон для рук безпосередньо перед тренуванням.

Вбудовані у цей тренажер пристрої для виявлення серцевого ритму не є медичними пристроями. Не використовуйте їх для медичної діагностики.

У посушливих зонах, зокрема, статична електрика може заважати експлуатації тренажера і вражати людей. Пропозиція: Перш ніж торкатися до металевих деталей тренажера, спочатку доторкніться матеріалом з ізоляційними властивостями, таких як пластик на нерухомій рукоятці.

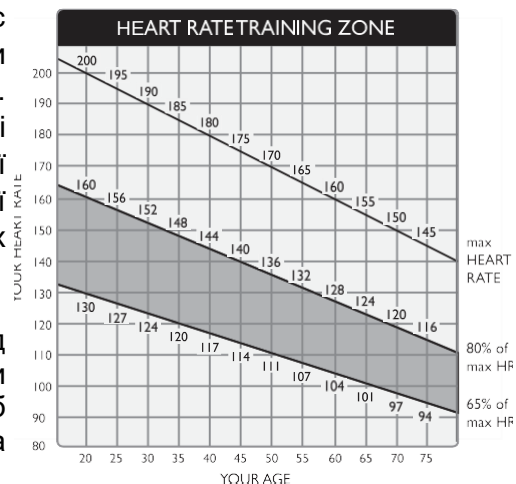
8. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

ЯК НАПОЛЕГЛИВО МЕНІ ТРЕНУВАТИСЯ?

Дослідження показують, що для досягнення кращих результатів вправ аеробіки, необхідно працювати в рамках зони тренування. Ваша зона тренувань залежить від вашого віку й рівня фізичної підготовки.

Затемнена область на графіку вказує рекомендовану зону частоти серцебиття під час тренування. Дані цифри розраховуються на основі $220 - \text{вік}$ і розрахунку 80 % для вашої максимальної і 65 % для мінімальної частоти серцебиття для аеробних вправ.

УВАГА: Зони частоти серцебиття під час тренування є приблизними. Завжди консультуйтеся з лікарем, щоб зрозуміти, що планова частота серцебиття є доцільною для Вас.



ЯКОЮ ПОВИННА БУТИ ТРИВАЛІСТЬ ТРЕНУВАННЯ?

Тривалість тренування повинна залежати від вашого рівня фізичної підготовки. Загалом, рекомендується підтримувати частоту серцевих скорочень в межах зони тренування, по крайній мірі, від 15 до 20 хвилин, щоб випробувати переваги аеробних вправ. Новачки повинні завжди почати повільно і поступово збільшувати тривалість та інтенсивність своїх тренувань. Якщо ваш рівень придатності поліпшується, ви будете в змозі підтримувати частоту серцевих скорочень в межах зони тренування протягом більш тривалих періодів часу.

Коли ви починаєте тренування, використовувати перші кілька хвилин, щоб розігрітися. Потім поступово збільшуйте інтенсивність тренування, щоб довести частоту серцевих скорочень в зоні тренування. У кінці тренування, поступово зменшуйте навантаження.

ЯК ЧАСТО МЕНІ СЛІД ТРЕНУВАТИСЯ?

Дослідження показують, що для досягнення найкращих результатів, фізичні вправи повинні бути виконані три - п'ять разів на тиждень. Важливо дати Вашому організму принаймні 24 години, щоб відновитися після фізичних вправ.

9. ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Розділ технічного обслуговування представлений нижче в наступному порядку: заміна запобіжника, змащування системи, графік технічного обслуговування, перелік завдань техобслуговування, однорічний журнал обслуговування, а також блок-схема електроніки.

ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ПОМИЛКИ

Наступні повідомлення можуть з'явитися для діагностики стики тренажера.

ERR1 – Помилка оптичного датчика. Основна програма IC не отримала сигнал оптичного датчика. Повторно запустіть тренажер, щоб побачити, чи відновлено нормальну роботу.

ERR3 – Швидкість бігової доріжки не відповідає налаштуванням. Зверніться до місцевого дилера.

ERR7 – Помилка мотора калібрування нахилу. Зверніться до спеціаліста або замініть комплект кута нахилу мотора.

SERVICE REQUIRED/TREADMILL SHUTTING DOWN /STOPPING – Надмірне перегрівання. Вимкніть бігову доріжку. Потім перезавантажте бігову доріжку в якості тесту. Якщо повідомлення не зникло, перевірте правильність під'єднання кабелю теплового датчика на моторі.

FOR ACCURATE HR, HOLD SENSORS FIRMLY WHILE WALKING –

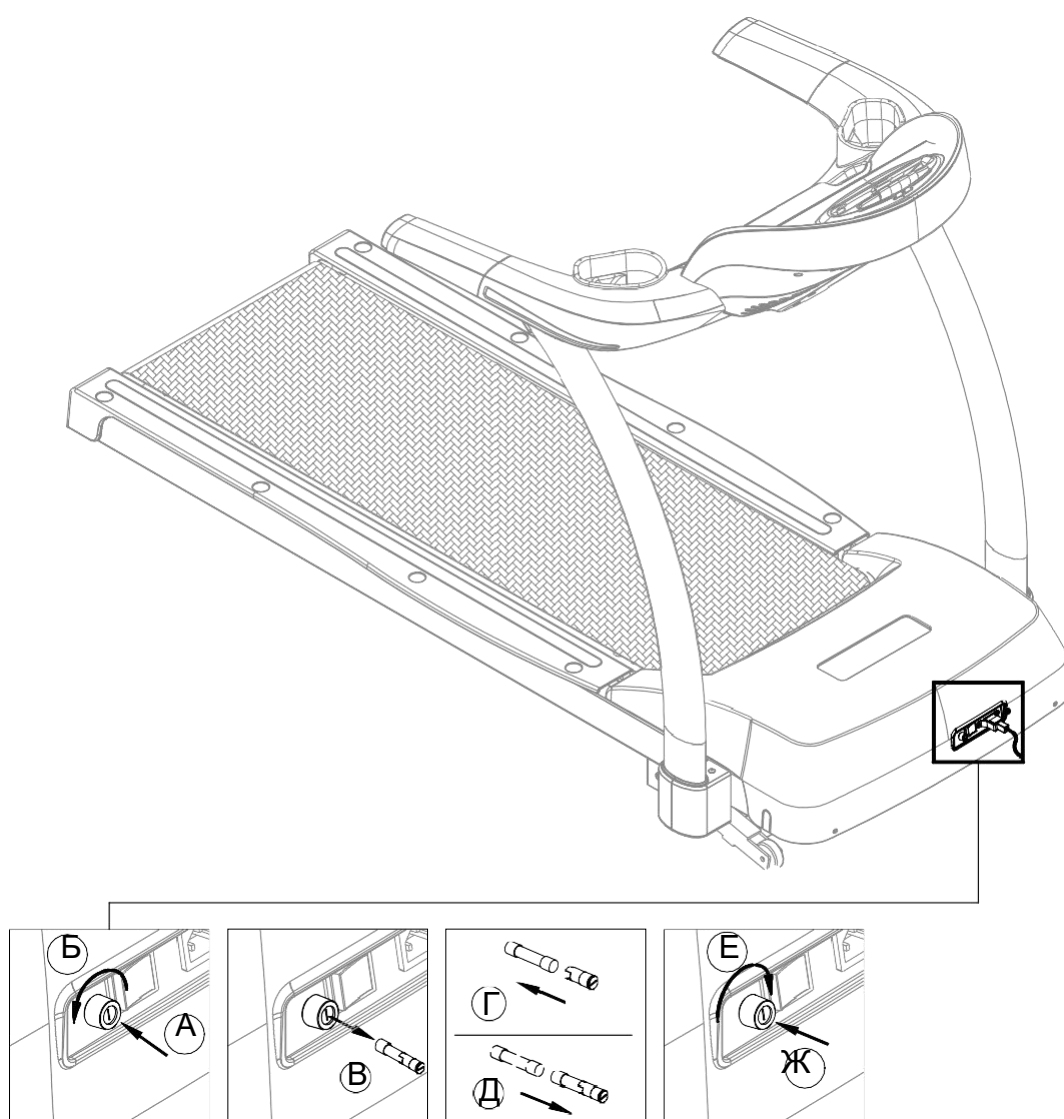
Це повідомлення з'являється, коли хтось торкається контактних зон серцевого ритму, а швидкість перевищує 4 милі/год або 6,4 км/год. Це нагадування про те, що функція системи частоти серцевих скорочень найкраще працює при низьких швидкостях.

ЗАМІНА ЗАПОБІЖНИКА

Якщо струм стає занадто великим, запобіжник розриває контакт. Це захищає прилад. Щоб здійснити заміну запобіжника виконайте кроки (а- ж):

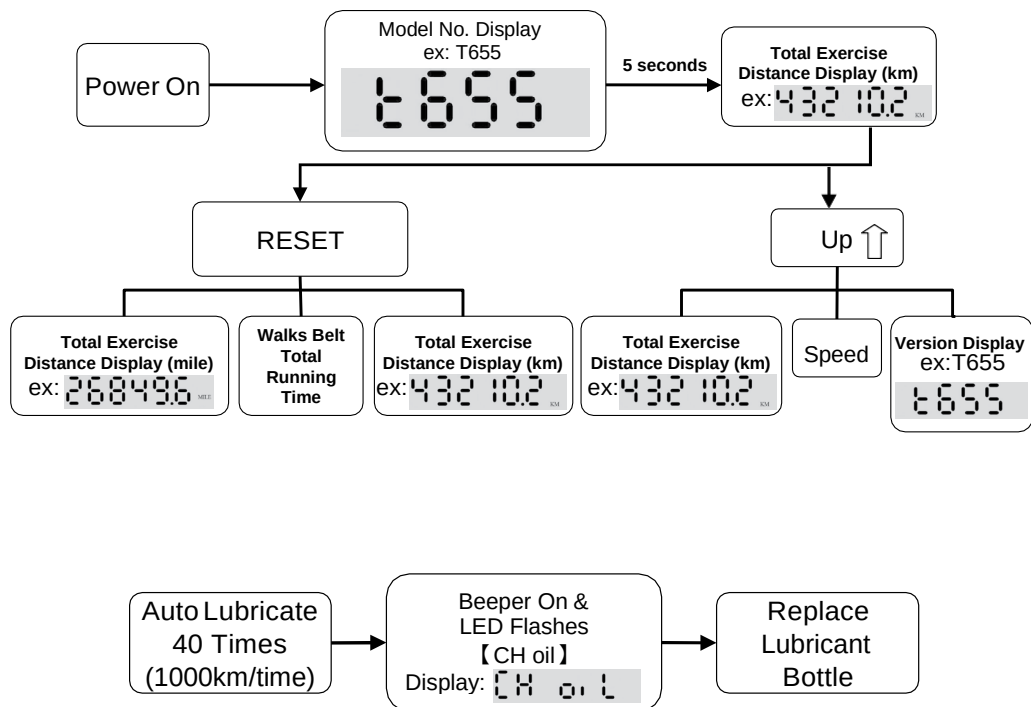
- (а) Натисніть на ковпачок запобіжника.
- (б) Поверніть ковпачок запобіжника проти годинникової стрілки.
- (в) Запобіжник та ковпачок вийде з гнізда під тиском пружини.
- (г) Видаліть зіпсований запобіжник.
- (д) Вставте новий запобіжник того ж типу в ковпачок.
- (е) Вставте його в тримач запобіжника.
- (ж) Поверніть ковпачок запобіжника за годинниковою стрілкою й закріпіть.

Запобіжник: 110V=15Amp, A(F); 220V=10Amp, A(F)



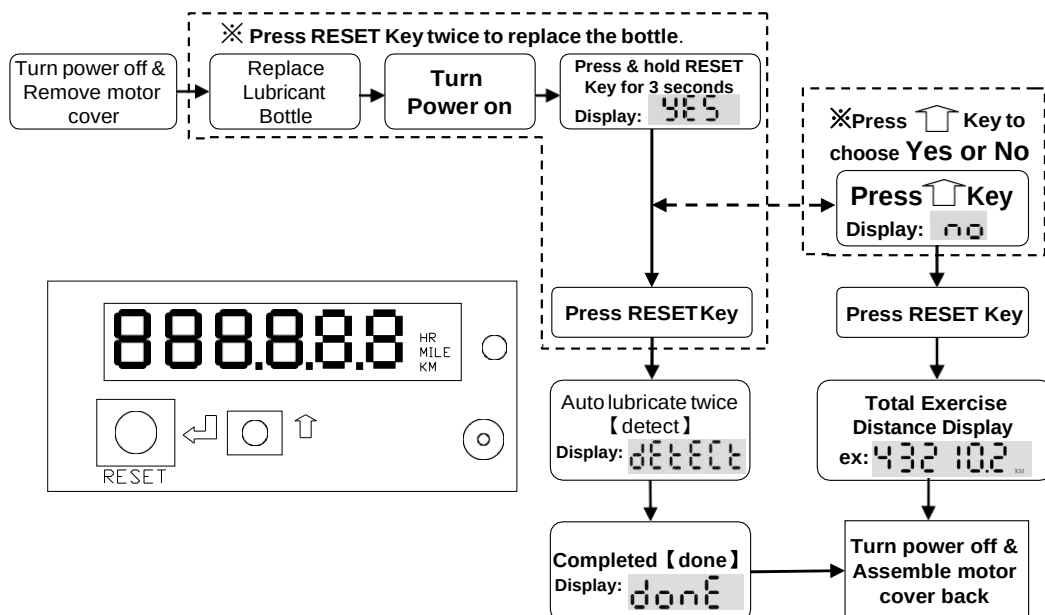
ЗМАЩУВАННЯ СИСТЕМИ

Змащення блок-схеми системи



Процедура заміни мастила

Примітка: Зверніть особливу увагу під час процедури заміни мастила, щоб уникнути ураження електричним струмом; особливо, коли увімкнено електричне живлення.

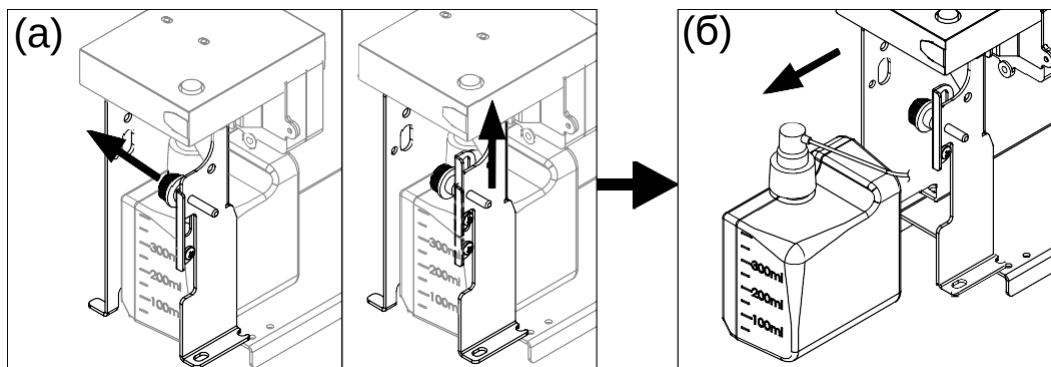


ЗМАЩУВАННЯ СИСТЕМИ (Продовження)

Щоб замінити пляшку мастильного матеріалу, виконуйте наступні кроки (а-г).

(а) Ослабте гвинти на передній панелі й підніміть її вверх.

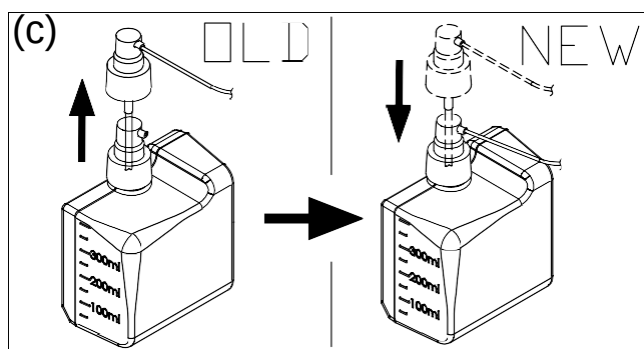
(б) Вийміть стару пляшку мастильного матеріалу.



(в) Послабте сопло старої пляшки мастильного матеріалу й закріпіть нову пляшку.

(г) Помістіть нову пляшку мастильного матеріалу в системі; натисніть на передню панель вниз й затягніть за допомогою гвинтів. (Примітка: Перед тим як помістити нову пляшку на місце, натисніть на сопло декілька разів, щоб забезпечити протікання мастила через шланг. Зверніть увагу на напрямок мастильного матеріалу через шланг, коли вставляєте пляшку в систему).

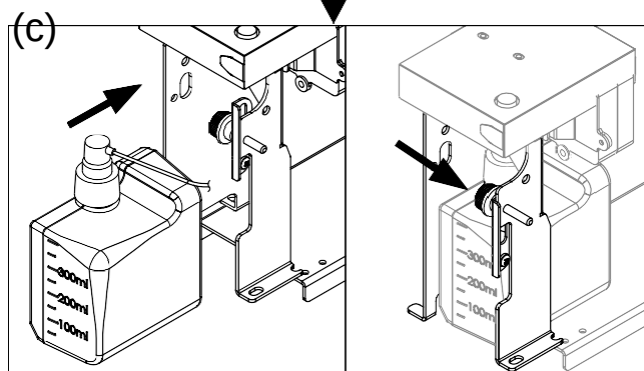
Також зверніть увагу на наступне:



1. Навіть якщо не відображається попередження "Lubricant bottle exchange" все в порядку, щоб виконати процедуру зміни мастила.

2. Після заміни мастила, загальний таймер мастила скидається на 0 і відлік починається знову.

3. Після того, як з'явиться попередження "Lubricant bottle exchange", система автоматично припинить змащування. Система продовжить змащування кожні 1000км (621.4милі).



4. Система двічі автоматично виконає прокачування мастила після завершення процедури заміни мастильного, щоб забезпечити ефективність роботи нової пляшки мастила.

ЗМАЩУВАННЯ СИСТЕМИ (Продовження)

Повідомлення про помилки:

У системі є 2 повідомлення про помилки.

Помилка 1: Вказує на те, що в системі відбувся збій пам'яті, не можна виконати будь-яке змащування.

Err. 01 <Err. 01> EEPROM <EEPROM>

Помилка 2: Вказує на несправність двигуна, система не може виконати будь-яку функцію.

Err. 02 <Err. 02> Motor <Motor>

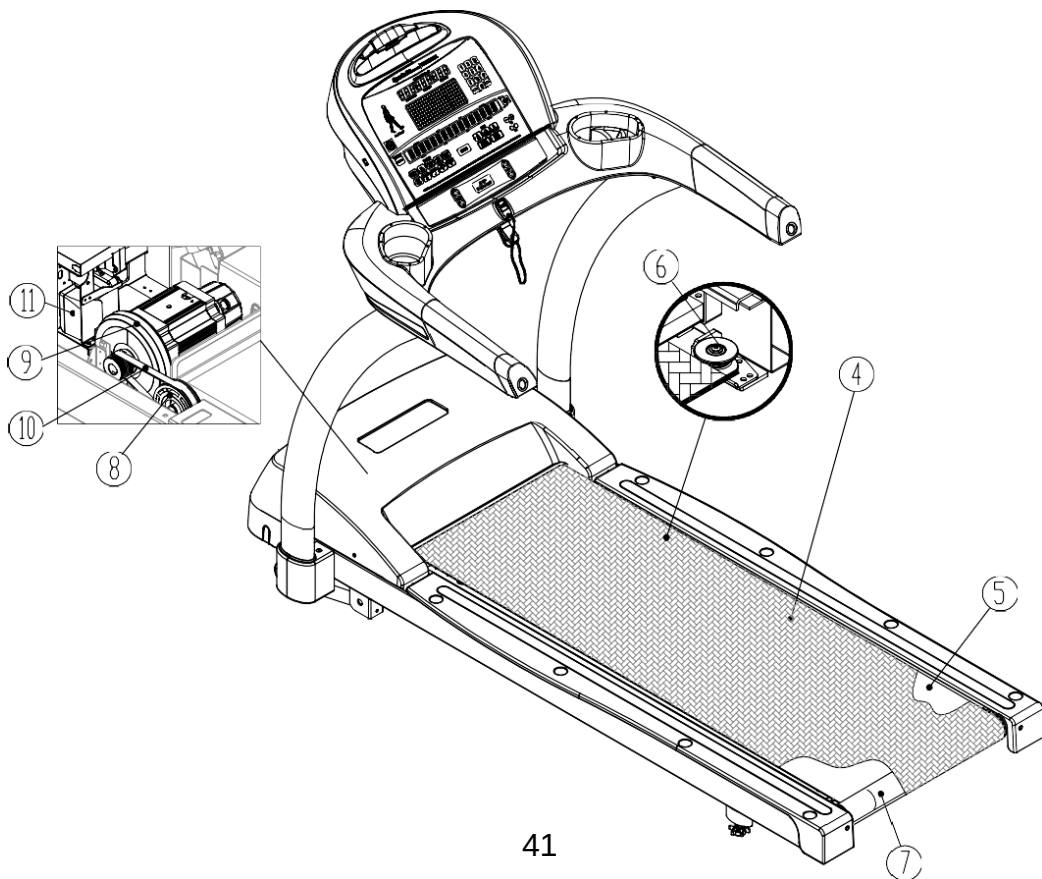
Якщо на дисплеї з'явилося одне з цих повідомлень, зверніться до центру обслуговування клієнтів.

Повідомлення про захист:

Ознаки	Звучить звуковий сигнал	Частота звукового сигналу	Що робити?	Повідомлення про захист
Заміна пляшки мастильного матеріалу	Якщо несправність відбувається під час експлуатації, звуковий гудок буде звучати протягом 30 секунд.	Звуковий сигнал звучатиме 0,5 сек й зупиниться на 0,5 сек. Звуковий сигнал перестане працювати через 30 секунд.	Замініть пляшку мастильного матеріалу. Натисніть й утримуйте кнопку RESET протягом 3 - х секунд, а потім натисніть кнопку Так.	CH Oil
Пошкоджено змащувальний мотор VR	Якщо несправність відбувається під час експлуатації, звуковий гудок буде звучати протягом 30 секунд.	Звуковий сигнал звучатиме 2 сек й зупиниться на 2 сек. Звуковий сигнал перестане працювати через 30 секунд.	Замініть змащувальний мотор VR.	ERR.02
Пошкоджено EEPROM	Якщо несправність відбувається під час експлуатації, звуковий гудок буде звучати протягом 30 секунд.	Звуковий сигнал звучатиме 2 сек й зупиниться на 2 сек. Звуковий сигнал перестане працювати через 30 секунд.	Замініть на нову систему змащування.	ERR.01
Система змащення не може накопичувати пробіг	При виникненні несправності, звуковий гудок буде звучати протягом 60 секунд після того, як пристрій включено 20 разів.	Звуковий сигнал звучатиме 1 сек й зупиниться на 1 сек. Звуковий сигнал перестане працювати через 60 секунд.	При необхідності, протріть датчик. Якщо датчик пошкоджений, замініть.	ERR.03
Система змащення не може накопичувати пробіг	При виникненні несправності, звуковий гудок буде звучати протягом 60 секунд після 480 годин.	Звуковий сигнал звучатиме 1 сек й зупиниться на 3 сек. Звуковий сигнал перестане працювати через 60 секунд.	При необхідності, протріть датчик. Якщо датчик пошкоджений, замініть.	ERR.04

ПЕРЕЛІК ЗАВДАНЬ ТЕХОБСЛУГОВУВАННЯ

	Зона	Щодня	Щотижня	Щомісяця	Щоквартально	Кожен рік	Примітки
1	Зовнішня сторона	•					Очистити.
2	Гвинти	•					Перевірити й зафіксувати незакріплені деталі.
3	Тестування бігового полотна	•					Переконайтеся, що бігова доріжка працює належним чином.
4	Бігове полотно			•			Перевірити вирівнювання (центрування) та на предмет зношування.
5	Натяг бігового полотна				•		Перевірити на предмет зношування.
6	Направляючі рейки				•		Перевірити на предмет нормального обертання.
7	Задній ролик				•		Перевірити на предмет нормального обертання.
8	Передній ролик				•		Перевірити на предмет нормального обертання.
9	Моторне відділення				•		Видалити пил і сміття.
10	Приводний ремінь					•	Замінити один раз в три роки.
11	Змащування					•	Замінити кожні 40000км /25000милі.



ПЕРЕЛІК ЗАВДАНЬ ТЕХОБСЛУГОВУВАННЯ

Як автомобілі, тренажери вимагають обслуговування. Регулярне технічне обслуговування збільшує термін експлуатації, а відсутність обслуговування тренажерів може анулювати гарантії виробника. Скопіюйте лист журналу обслуговування та фіксуйте роботи з технічного обслуговування для кожного тренажера.

Щоденні завдання

1. Використовуйте чистий, безворсовий рушник, змочений у суміші універсального засобу Simple Green® і води для ретельного очищення корпусу тренажера.
2. Перевірте всі гвинти, і, при необхідності, закріпіть.
3. Щодня виконуйте тестування бігової доріжки.

Щомісячні завдання

1. Перевірте вирівнювання бігового полотна. При необхідності, вирівняйте. Огляньте тренажер на предмет зношування. При необхідності, змастіть.

Щоквартальні завдання

1. Перевірте бігове полотно на предмет зношування. При необхідності, відрегулюйте.
2. Перевірте направляючі рейки на предмет нормального обертання.
3. Перевірте передній ролик на предмет нормального обертання.
4. Перевірте задній ролик на предмет нормального обертання.
5. Видаліть пил і сміття з моторного відділення.

Щорічні завдання

1. Виконуйте заміну приводного ременю один раз в три роки.
2. Виконуйте змащування кожні 40,000км / 25,000 миль.

Увага

- При роботі на цьому тренажері, будь-ласка, дотримуйтесь стандартних запобіжних заходів.
- Електронні компоненти можуть тримати електричний заряд навіть після того, як тренажер був вимкнений. Для безпеки, вимкніть живлення пристрою. Зачекайте п'ять хвилин, щоб дозволити конденсаторам розрядитися. Потім від'єднайте шнур живлення від розетки (якщо є). Лише після того, як вищезазначені кроки виконані, можна зняти накладки і отримати доступ до електронних компонентів.
- НЕ використовуйте засоби для чищення, що містять алкоголь, аміак або інші шкідливі речовини. Використання таких хімікатів може привести до пошкодження тренажера та втрати гарантії. Ніколи не розпилюйте і не лийте рідину безпосередньо на пристрій. Це може пошкодити електронні компоненти і анулювати гарантію.
- Цей тренажер має рухомі частини, які можуть бути небезпечними. Будьте обачні при обслуговуванні, експлуатації або переміщенні даного виробу.

ОДНОРІЧНИЙ ЖУРНАЛ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Об'єкт: _____ Інспектор: _____

Номер моделі тренажера: _____ Серійний номер: _____

Дата початку: _____ Кінцева дата: _____

Щоденні завдання	1-7 неділя	8-14 неділя	15-21 неділя	22-28 неділя
Завершено	☐	☐	☐	☐
Щоденні завдання	29-35 неділя	36-42 неділя	43-49 неділя	50-52 неділя
Завершено	☐	☐	☐	☐

Щотижневі завдання	1-7 неділя	8-14 неділя	15-21 неділя	22-28 неділя
Завершено	☐	☐	☐	☐
Щотижневі завдання	29-35 неділя	36-42 неділя	43-49 неділя	50-52 неділя
Завершено	☐	☐	☐	☐

Щомісячні завдання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завершено	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Щоквартальні завдання	Квартал 1	Квартал 2	Квартал 3	Квартал 4
Завершено	☐	☐	☐	☐

Кожен рік	Рік 1
Завершено	☐

Примітки: _____

БЛОК-СХЕМА ЕЛЕКТРОНІКИ

