

SportsArt

FITNESS

TF FITNESS
TRADING



T625

БІГОВА ДОРІЖКА

ІНСТРУКЦІЯ
КОРИСТУВАЧА

ГРУПА КОМПАНІЙ
INTER
ATLETIKA
Fit-forever

ЗМІСТ

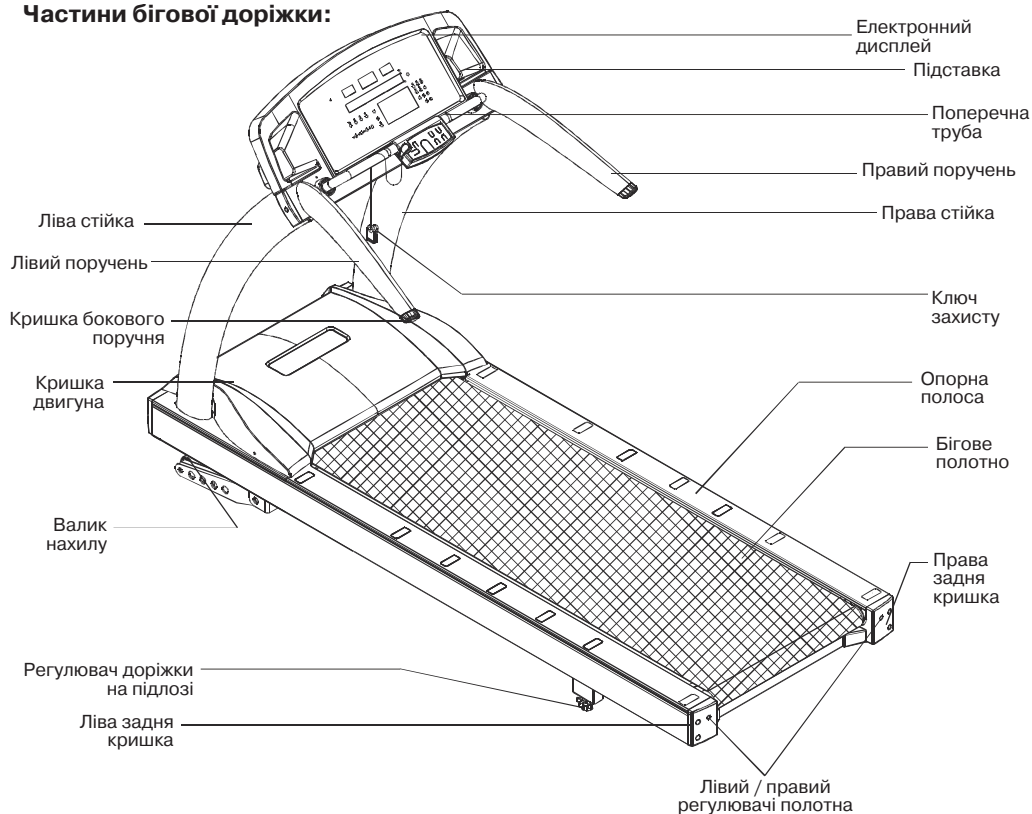
1	ВСТУП	4	ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСПЛЕЮ	13
2	ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	5	ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЮ	14
3	УСТАНОВКА БІГОВОЇ ДОРІЖКИ	7	ФУНКЦІЇ КНОПОК	15
	ВИМОГИ ДО УСТАНОВКИ	7	КЛЮЧ БЕЗПЕКИ	16
	ПЕРЕЛІК ЧАСТИН	7	6 РЕКОМЕНДАЦІЇ	
4	МОНТАЖ БІГОВОЇ		ДО ТРЕНУВАНЬ	17
	ДОРІЖКИ	8	ШВИДКИЙ СТАРТ	17
	ПОКРОКОВА ІНСТРУКЦІЯ	8	ПІДГОТОВКА ДО ТРЕНУВАННЯ	17
5	ДИСПЛЕЙ ДОРІЖКИ	13	ПРОГРАМИ	18

ВСТАНОВЛЕННЯ ПАРАМЕТРІВ КОРИСТУВАЧА	21	ВИХІД З ЛАДУ ЗАПОБІЖНИКА ПІДЙОМНОГО МЕХАНІЗМУ	27
7 ПОСІБНИК З ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ	22	ВИХІД З ЛАДУ ГОЛОВНОГО ЗАПОБІЖНИКА.....	28
8 РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА	23	11 СХЕМА ПІДКЛЮЧЕННЯ	29
9 ВСТАНОВЛЕННЯ ТРЕНАЖЕРА НА ПІДЛОГУ	26	12 ОБСЛУГОВУВАННЯ.....	30
10 УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ.....	27	13 ГАРАНТІЙНІ ЗОБОВ'ЯЗАННЯ	32
ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ПОМИЛКИ.....	27	14 ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН.....	34

Вітаємо Вас з придбанням одного з найкращих продуктів на ринку тренажерного обладнання для комерційного використання – бігової доріжки SportsArt T625. Бігова доріжка T650 спроектована із врахуванням потреб користувача. Вона сконструйована з високоякісних матеріалів та створена для багатьох років безвідмовної роботи.

Перед використанням тренажеру T625 ми рекомендуємо Вам ознайомитися з цим Посібником користувача. Чи користуєтесь ви вперше біговою доріжкою, чи Ви є досвідченим професіоналом, розуміння правильного використання обладнання допоможе вам досягти мети тренувань безпечно та успішно.

Частини бігової доріжки:



Ваша бігова доріжка SportsArt була спроектована та сконструйована для досягнення оптимального рівня безпеки. Однак слід пам'ятати про певні застереження під час використання бігової доріжки.

Будь ласка, повністю прочитайте посібник користувача перед збиранням та використанням тренажеру. Також зверніть увагу на наведені нижче заходи безпеки:

НЕБЕЗПЕКА — Щоб знизити ризик ураження електричним струмом:

Ризик удару електричним струмом виникає через неправильне під'єднання проводу заземлення. Зверніться до електрика для того, щоб перевірити правильність заземлення бігової доріжки. Не змінюйте штепсель, встановлений на біговій доріжці TR33, навіть якщо він не відповідає розмірам розетки. Нехай фахівець встановить належну розетку.

Для зменшення ризику удару електричним струмом завжди від'єднуйте бігову доріжку від джерела живлення після припинення тренування і перед чищенням.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ — Щоб знизити ризик отримання опіків, ураження вогнем, електричним струмом та інших ушкоджень людей:

- 1) Не залишайте доріжку ввімкненою, коли на ній ніхто не займається. Від'єднуйте тренажер від джерела живлення, коли доріжкою ніхто не користується, та перед встановленням чи зніманням комплектуючих частин.
- 2) Не займайтеся на тренажері у верхньому одязі. Надмірне перегрівання може спричинити ураження вогнем чи електричним струмом, або поранити людину.
- 3) Будьте особливо обережними, якщо бігову доріжку використовують (або знаходяться біля неї) діти, інваліди чи люди зі слабким здоров'ям.
- 4) Використовуйте бігову доріжку лише за призначенням, про яке зазначено в даному посібнику. Не використовуйте комплектуюче обладнання, яке не рекомендоване виробником.
- 5) Ніколи не використовуйте бігову доріжку, якщо в неї пошкоджений провід або розетка, якщо вони не функціонують нормально, якщо їх кинули, пошкодили або впустили у воду. Поверніть доріжку до сервісного центру для діагностики і ремонту.
- 6) Ніколи не пересувайте бігову доріжку за провід живлення.

2 ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

- 7) Провід живлення повинен знаходитися на відстані від нагрітих предметів та елементів опалення.
 - 8) Ніколи не використовуйте доріжку, якщо в неї забиті повітряні отвори. Слідкуйте, щоб туди не потрапляло волосся та ін.
 - 9) Слідкуйте за тим, щоб сторонні об'єкти не потрапляли в отвори на тренажері.
 - 10) Не використовуйте тренажер на вулиці.
 - 11) Максимально допустима вага користувача цієї бігової доріжки складає 135 кг.
 - 12) Не використовуйте бігову доріжку в приміщеннях, де розпилювались аерозолі.
 - 13) Щоб відключити доріжку, виключіть всі програми управління, потім вийміть штепсель з розетки.
 - 14) Збирайте та використовуйте бігову доріжку на рівній та твердій поверхні. Під доріжкою поверхня має бути чистою.
 - 15) Не дозволяйте дітям знаходитися поруч або на біговій доріжці. Бігове полотно не зупиниться негайно, якщо будь-який об'єкт потрапить у полотно чи в обертові циліндри.
 - 16) Не торкайтеся рухомих частин.
 - 17) Вдягайте відповідне спортивне вбрання. Не вдягайте одяг, деталі якого можуть потрапити у рухомі частини. Не користуйтеся взуттям зі шкіряними підошвами або високими підборами. Зачісуйте довге волосся назад.
 - 18) Перед запуском доріжки станьте ногами на опорні полоси.
 - 19) Тренуйтеся в межах рекомендованого рівня фізичного навантаження; не виснажуйте себе тренуванням.
 - 20) Якщо під час тренування виникає біль або відчуваєте дискомфорт, припиніть тренування. Негайно проконсультуйтеся з лікарем.
 - 21) Під'єднуйте доріжку тільки до надійно заземленої розетки.
 - 22) Під час тренування на біговій доріжці завжди використовуйте ключ безпеки.
- Ця бігова доріжка була розроблена для того, що Ви її використовували із задоволенням. Будь ласка, дотримуйтесь вищенаведених заходів безпеки, дійте обдуманно та розважливо.

УСТАНОВКА БІГОВОЇ ДОРІЖКИ **3**

ВИМОГИ ДО УСТАНОВКИ

Дякуємо за придбання бігової доріжки SportsArt Fitness. Для правильної установки, будь ласка, прочитайте та дійте згідно з наведеними інструкціями. Якщо доріжка зібрана неправильно, гарантія на доріжку буде не дійсною.

Якщо відсутні якісь частини чи інструменти, будь ласка, негайно зверніться до свого дилера.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: щоб забезпечити безпеку для себе та для бігової доріжки, рекомендуємо прибрати сторони коробки і висунути доріжку з коробки, а не підіймати її.

ПЕРЕЛІК ЧАСТИН

Перед збиранням тренажера переконайтеся, що наявні всі наступні деталі:

1. Один ключ захисту
2. Одна шестигранна викрутка Аллена (М6) з Т-подібною ручкою

3. Одна шестигранна викрутка Аллена (М6)
4. Одна шестигранна викрутка Аллена (М5)
5. Одна шестигранна викрутка Аллена – відкрутіть тримач плоского кабелю
6. Чотири гвинти М8*Р1.25*L50 для монтажу поручнів
7. Чотири пружинні шайби 5/16» * t2.0 для монтажу поручнів
8. Чотири зубчасті шайби D18*d8.5* t2.0*19Т для монтажу поручнів
9. Одна викрутка
10. Один запобіжник на 15А (110V) / 10А(220V)

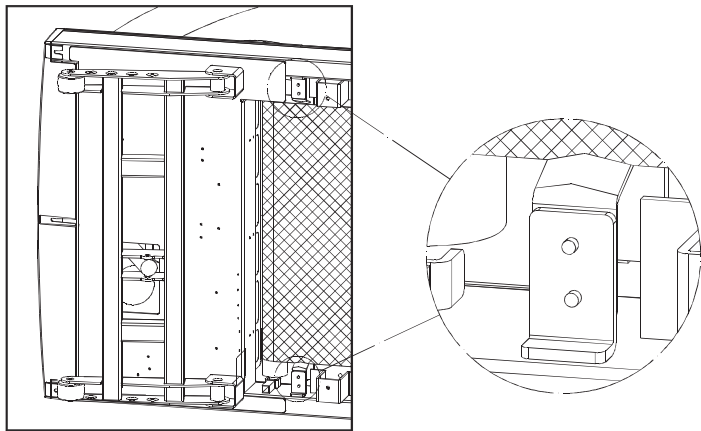
Якщо відсутня будь-яка деталь, зверніться до свого уповноваженого дилера.

4 МОНТАЖ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

ПОКРОКОВА ІНСТРУКЦІЯ

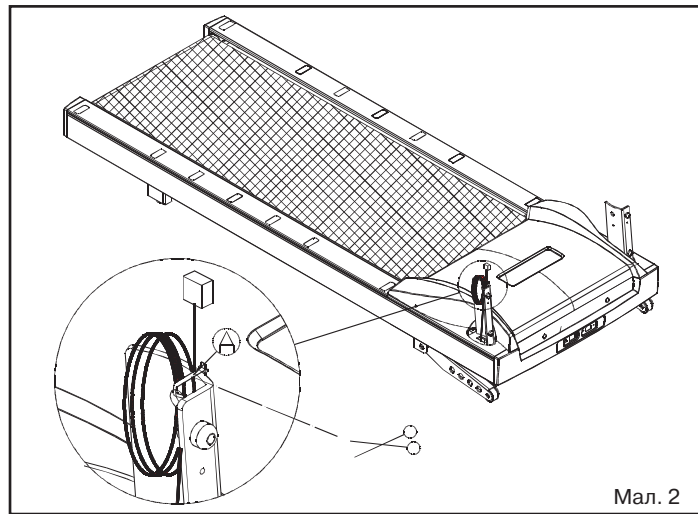
Важливі запчастини знаходяться в сітці з стирофому. При вийманні бігової доріжки з коробки перед тим, як зняти стиролом переконайтеся, що наявні всі запчастини. Уважно прочитайте інструкцію з монтажу перед початком установки.

1. Нахиліть доріжку набік. Перевірте зворотну сторону бігового полотна і переконайтеся, що воно знаходиться по центру між опорними полосами (див. мал. 1). Для монтажу розташуйте доріжку на рівній твердій поверхні.



Мал. 1

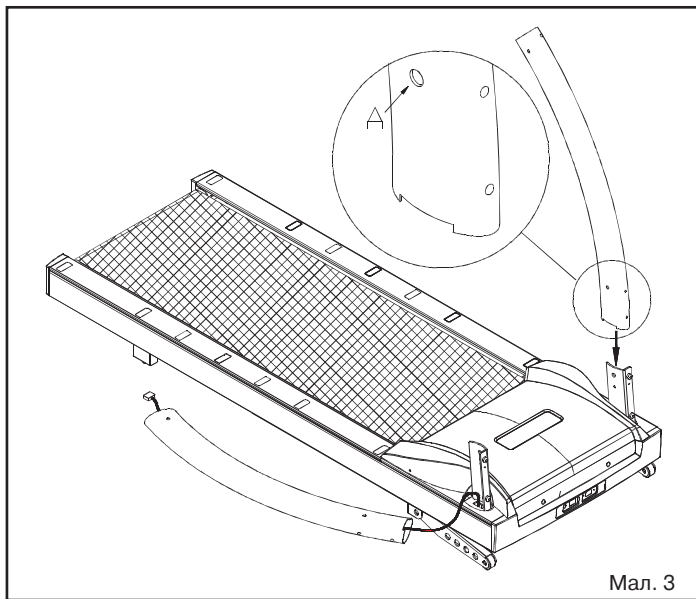
2. Відріжте ремінь для протягування плоского кабелю. (див. мал.2).



Мал. 2

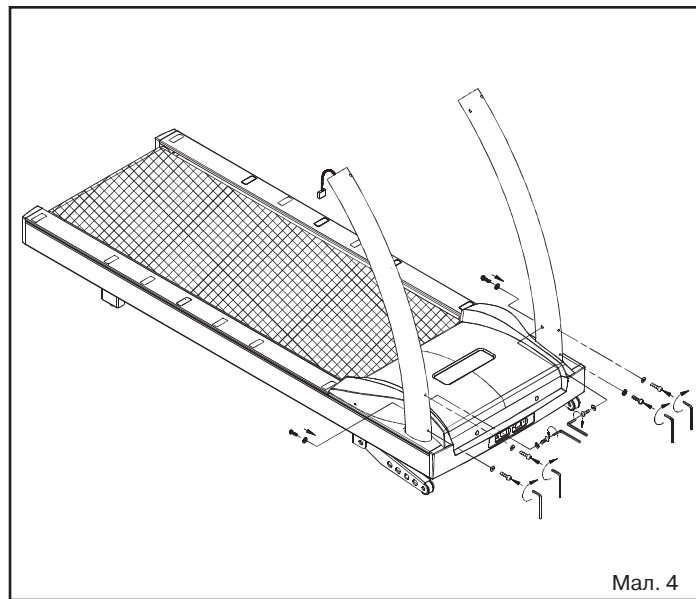
МОНТАЖ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ 4

3. Гвинти, необхідні для монтажу, знаходяться в опорі стійок. Перед монтажем стійок зніміть кріплення. Вставте ліву стійку в опору стійки з лівої сторони доріжки. Отвір А має бути зсередини. Просуньте плоский кабель через праву стійку, потім вставте праву стійку в опору стійки. (див. мал.3).



Мал. 3

4. Використовуючи шестигранну викрутку Аллена (М6), зафіксуйте обидві стійки. Поки що НЕ закручуйте їх надто сильно. (див. мал.4).

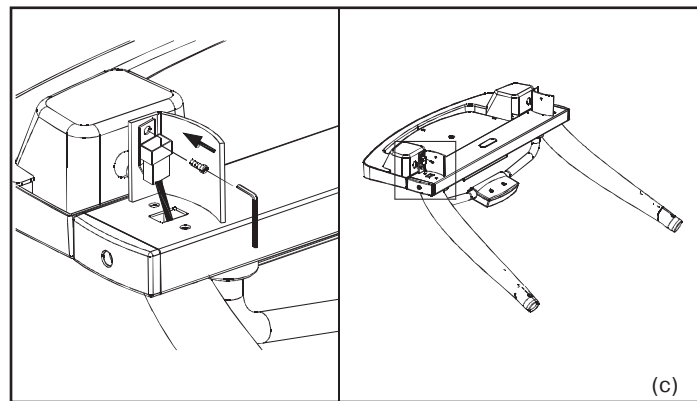
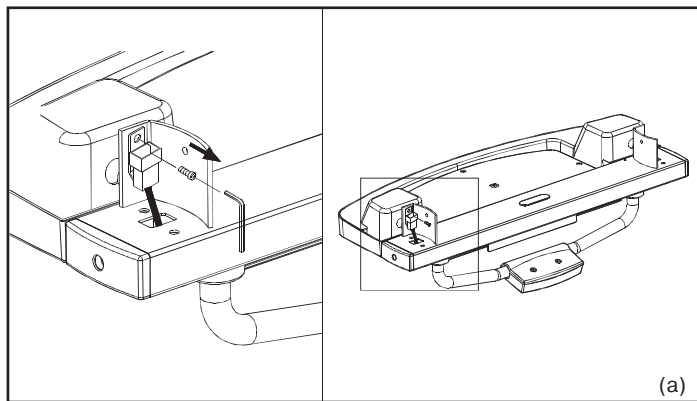
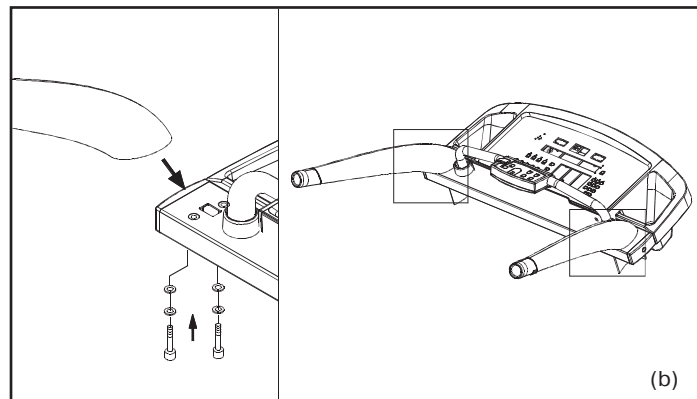


Мал. 4

4 МОНТАЖ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

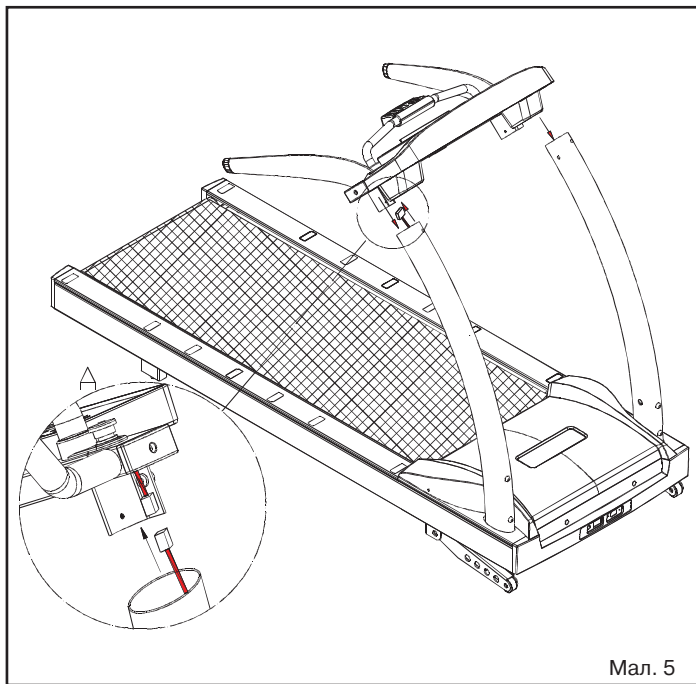
5. Монтаж поручнів:

- (a) Поверніть дисплей. Перед монтажем поручнів відкрутіть фіксатор плоского кабелю.
- (b) Установіть обидва поручні і закрутіть їх гвинтами.
- (c) Закріпіть фіксатор плоского кабелю.



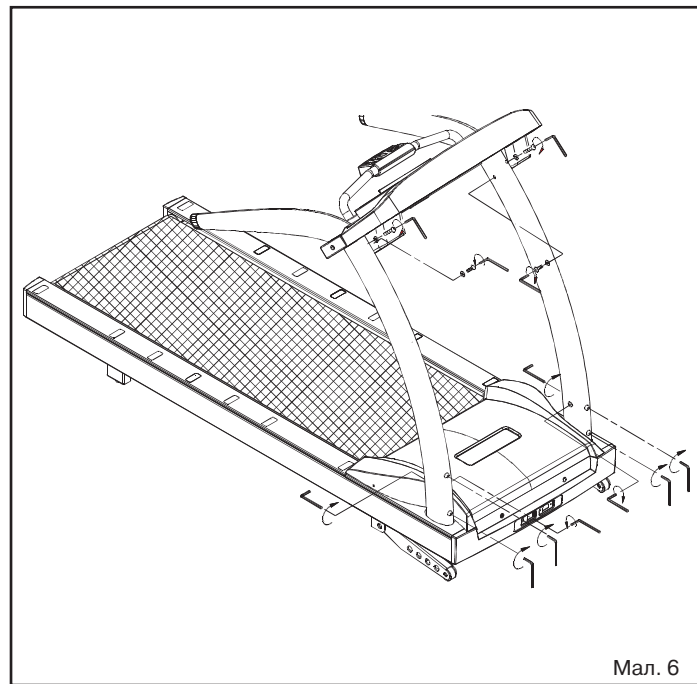
МОНТАЖ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ 4

6. Під'єднайте верхній з'єднувач плоского кабелю (див. мал. 5А). Установіть дисплей на обидві стійки.



Мал. 5

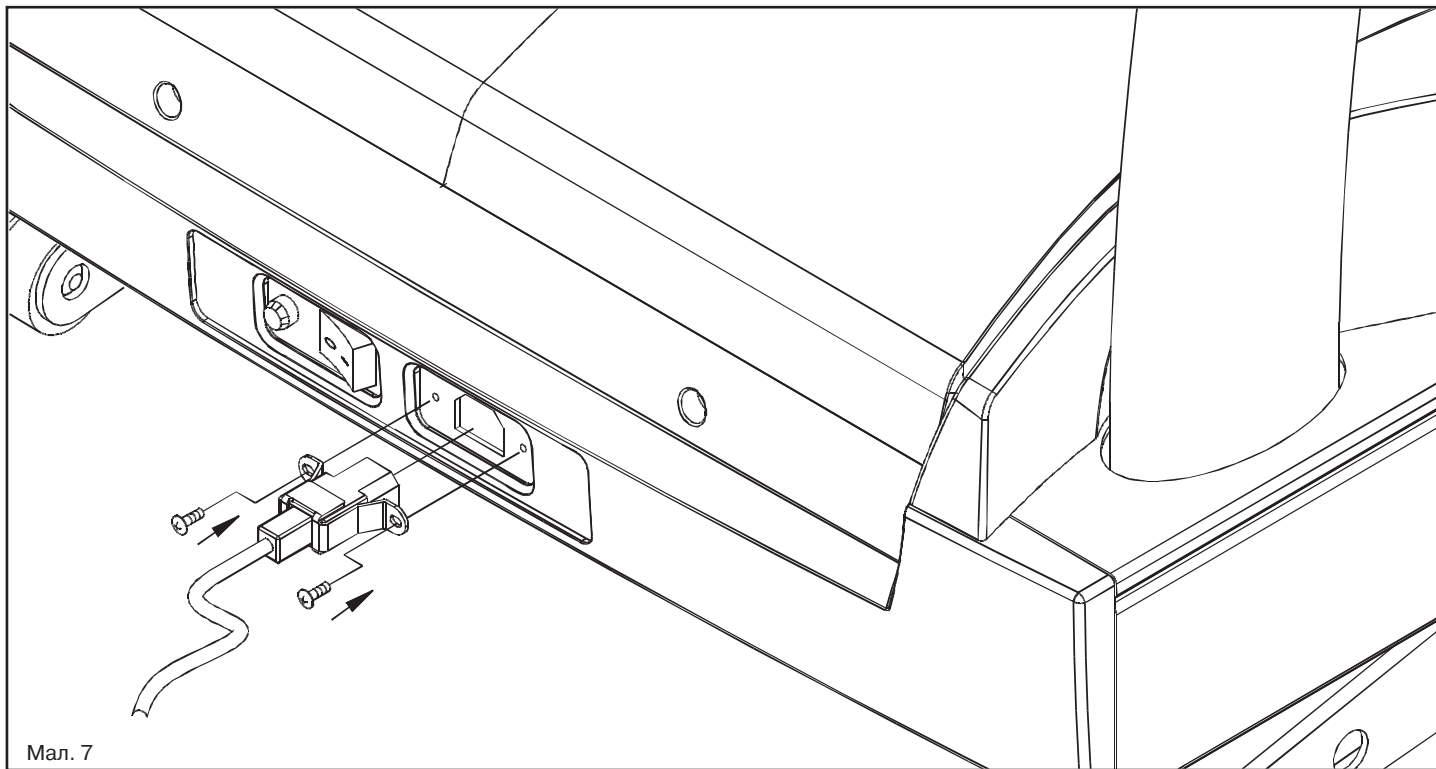
7. Під'єднайте верхні фіксатори стійок, НЕ закручуйте їх повністю. Закрутіть спочатку нижні фіксатори, а потім верхні. (див. мал. 6).



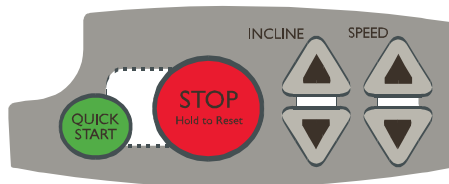
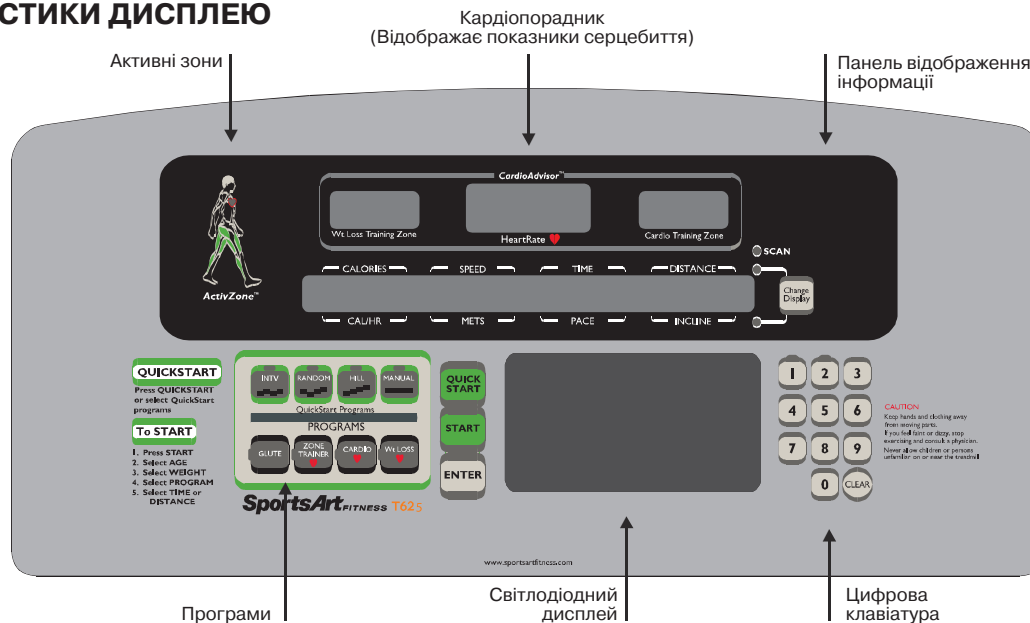
Мал. 6

4 МОНТАЖ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

8. Під'єднайте шнур живлення до бігової доріжки. (див. мал. 7).



ХАРАКТЕРИСТИКИ ДИСПЛЕЮ



ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЮ

1. ПЕРСОНАЛЬНИЙ КАРДІОПОРАДНИК

Персональний кардіопорадник – це функція, яка полягає у визначенні частоти серцебиття, необхідної для ефективного тренування, і базується на Вашому віці для підрахунку максимальної та мінімальної зони тренування серця. Центральне вікно дисплею відображає Вашу реальну частоту серцебиття, коли на Вас одягнений нагрудний датчик або Ви тримаєтеся за сенсорні датчики.

2. ПАНЕЛЬ ВІДОБРАЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЇ

CALORIES - калорії (загальний обсяг спалених калорій) – від 0,0 до 9999 кілокалорій

SPEED – швидкість - від 0.1 до 10.0 миль/год. (0.2 до 16.0 км/год.) з приростом в 0.1

TIME – час - від 0:00 до 99:59

DISTANCE – відстань - від 0,01 до 9999 км або миль

CAL/HR - Калорій/год. - від 0,0 до 999,9 кілокалорій 0.0 до 999.9. Калорії, спалені за годину при існуючому рівні навантаження.

HEART RATE – частота серцебиття - від 30 до 250 ударів.

METS - швидкість обміну речовин – від 0,00 до 99,00.

PACE - Темп ходьби: 1 крок/швидкість

INCLINE - нахил бігової смуги - від 0 до 15 %, з приростом в 0,5%

AGE – вік - від 10 до 90 років (установлений – 35 років)

WEIGHT – вага – від 50 до 330 фунтів (установлена - 165 фунтів),
від 20 до 150 кг (установлена - 75 кг)

3. ПРОГРАМИ

Interval (інтервал), Random (довільний вибір), Hill (підвищення), Manual (ручний режим), Glute (програма тренування м'язів сідниць), Zone Trainer (тренування окремих зон), Cardio (тренування серця) і Wt Loss (втрата ваги).

4. ЦИФРОВА КЛАВІАТУРА

Цифрова клавіатура використовується для введення даних.

5. СВІТЛОДІЮДНИЙ ДИСПЛЕЙ

Відображає профілі програми та іншу інформацію.

ФУНКЦІЇ КНОПОК

1. **START** – Старт – Натисніть цю клавішу для введення особистих даних користувача (вік, вага і т. д.).
2. **QUICK START** – Швидкий старт – Натисніть цю клавішу для того, щоб уникнути етапу введення особистих даних користувача щодо віку, ваги; та вибору програми. Почнеться відлік часу та відстані.
3. **ENTER** – Після введення всіх параметрів натисніть клавішу ENTER для підтвердження вибору.
4. **INTERVAL** – Ви можете вибрати певні періоди тренування та відпочинку, а також контролювати час, нахил та швидкість протягом цих періодів.
5. **RANDOM** - довільний вибір - Натискання клавіші RANDOM дає змогу запустити різні курси тренування.
6. **HILL** – Підвищення – натискайте клавішу HILL для вибору одного з трьох видів підвищення бігової смуги.
7. **MANUAL** – Ручний режим – ця програма дає змогу користувачеві контролювати нахил бігового полотна і швидкість.
8. **GLUTE** - Тренування м'язів сідниць - ця програма спеціально розроблена для тренування групи м'язів сідниць. Тривалість заняття складає 30 і 45 хвилин і базується на спеціальному нахилі бігового полотна.
9. **ZONE TRAINER** - тренування окремих зон – чудова програма для тренування серця. Якщо бажаєте змінити курс тренування і при цьому зберегти певну частоту серцебиття, натисніть кнопку ZONE TRAINER і поточна програма заміниться програмою контролю частоти серцебиття (HRC). Нахил бігового полотна і/або швидкість будуть автоматично змінені для того, щоб утримати встановлену частоту серцебиття.
10. **CARDIO** – кардіо – ця програма базується на найвищому показнику частоти серцебиття для забезпечення оптимальної частоти серцебиття для тренування серцево-судинної системи.
11. **WT LOSS** – втрата ваги - ця програма базується на найнижчому показнику частоти серцебиття для забезпечення оптимальної частоти серцебиття для втрати ваги.
12. **Цифрова клавіатура** – можна використовувати для введення інформації.
13. **CLEAR** – відміна - натисканням цієї кнопки стираються введені дані.

5 ДИСПЛЕЙ ДОРІЖКИ

14. INCLINE UP/DOWN- нахил вгору/вниз - клавіші нахилу дозволяють контролювати підйом бігової доріжки. Цими клавішами також можна вибрати дані дисплею під час установки параметрів програм. Нахил бігового полотна буде регулюватися з приростом 0,5%. Нахил варіюється від 0% до 15%.
15. SPEED UP/DOWN – швидкість вгору/вниз - натисканням цієї кнопки можна контролювати швидкість бігової смуги. Налаштування швидкості відбувається з приростом в 0.1 км/год. Клавіша SPEED UP служить також для функції швидкого старту. Швидкість варіюється від 1 миль/год до 10 миль/год; 0.2 км/год до 16 км/год.
16. STOP/HOLD TO RESET – стоп/ перезапуск:
- A. Одноразове натискання кнопки STOP зупиняє роботу тренажера і переводить дисплей в режим паузи. На цьому етапі користувач може натиснути клавішу SPEED UP і продовжити тренування.
 - B. Якщо протягом 2 хвилин бігова доріжка не використовується, вона перезапуститься і з'явиться стартове вікно.
 - C. При натисканні і утримуванні клавіші STOP тренажер перезапуститься і з'явиться стартове вікно SPORTSART - T625.

17. CHANGE DISPLAY – Зміна дисплею – Під час тренування натисніть клавішу CHANGE DISPLAY для того, щоб побачити іншу інформацію. Верхній рядок відображає інформацію про калорії, швидкість, час і відстань. Нижній рядок висвічує інформацію про кількість спалених калорій за годину, швидкість обміну речовин, темп ходьби і нахил бігової смуги. При натисканні клавіші SCAN на дисплеї автоматично, кожні 6 секунд, буде з'являтися то верхній, то нижній рядок.

КЛЮЧ БЕЗПЕКИ

1. Перед тренуванням вставте ключ безпеки магнітною стороною на його місце. Прикріпіть іншу сторону шнура ключа безпеки до свого одягу.
2. Ключ безпеки завжди має знаходитись біля бігової доріжки. Він призначений для миттєвої зупинки тренажера у випадку, якщо користувач оступився чи впав. Якщо ключ безпеки знаходиться не на місці, на екрані з'являється повідомлення "SAFETY KEY", що нагадує користувачеві покласти ключ безпеки на його місце.

Електронний дисплей покаже повідомлення - SAFETY KEY, аби нагадати користувачеві установити ключ безпеки на місце.

Ваша бігова доріжка SportsArt має багато видатних та вигідних електронних характеристик, які зможуть полегшити програмування інтерфейсу. Завдяки повному розумінню дисплею Ви зможете значно покращити тренування.

1. QUICK START (ШВИДКИЙ СТАРТ)

A. QUICK START:

При виборі програми QUICK START інформація про вагу користувача, встановлена по замовчуванню, складатиме 165 фунтів/75 кг.

(1) Натисніть QUICKSTART або SPEED Up. На дисплеї з'являється напис "TREAD STARTING" (старт бігової смуги). Бігова смуга починає рухатись зі швидкістю 0.1 миля/год (0.2 км/год), після чого швидкість може бути змінена.

(2) У будь-який час протягом тренування Ви можете змінити програму шляхом натискання програм швидкого старту або Zone Trainer.

B. Програми швидкого старту: Intv (інтервали), Random (довільний вибір), Hill (підвищення), Manual (ручний режим).

(1) Натисніть програму швидкого старту для негайного початку програми. Бігова смуга починає рухатись зі швидкістю 0.1 миля/год (0.2 км/год), після чого швидкість може бути змінена.

(2) У будь-який час протягом тренування Ви можете змінити програму шляхом натискання програм швидкого старту або Zone Trainer.

2. ПІДГОТОВКА ДО ТРЕНУВАННЯ

Введення даних про користувача дає змогу отримати точну інформацію щодо спалених калорій, частоти серцебиття (ці дані варіюються залежно від введенного віку користувача) і зберегти інформацію про час, відстань і спалені калорії (PROGRAM (програма) /AGE (вік) /WEIGHT (вага)).

A. ВВЕДЕННЯ ДАНИХ ПРО ВІК ТА ВАГУ КОРИСТУВАЧА

(1) AGE (вік): натисніть кнопку INCLINE UP/DN або кнопку на цифровій клавіатурі для вибору віку користувача. Натисніть ENTER. Ця інформація дозволить доріжці визначити Вашу зону частоти серцебиття під час тренування – особистий кардіопорадник. 65% та 80% означають Вашу нижню та верхню межу цільової частоти серцебиття під час тренування.

(2) WEIGHT (вага): натисніть кнопку INCLINE UP/DN або кнопку на цифровій клавіатурі для вибору ваги користувача. Натисніть ENTER. Ця інформація дозволить доріжці точно підрахувати кількість спалених калорій.

6 РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ТРЕНУВАНЬ

В. ВИБІР ПРОГРАМИ:

Виберіть програму, натисніть ENTER. Після натискання ENTER виберіть TIME (час) або DISTANCE (відстань). Час можна вибрати за допомогою клавіші 1, а відстань – за допомогою клавіші 2. Виберіть 2 або 2, а потім введіть бажаний час чи відстань шляхом натискання клавіш INCLINE UP/DN або використовуючи цифрову клавіатуру.

ПРИМІТКА: Програми Interval (інтервал), WT Loss (втра-та ваги), Cardio (кардіо), Glute (програма для тренування м'язів сідниць) базуються лише на часі, а не на відстані. При виборі цих програм потрібно лише ввести бажаний час.

С. ПОЧАТОК ТРЕНУВАННЯ:

Після вибору програми натисніть клавішу SPEED UP, щоб почати тренування.

Під час тренування користувачі можуть змінювати програму, при цьому час та відстань залишаючи незмінними. (час/від-стань) при цьому не змінюється. Програма переключення знаходиться дозволяє змінювати програми, зберігаючи попередні налаштування часу та відстані.

Д. ОХОЛОДЖЕННЯ:

Після досягнення мети тренування на дисплеї висвітяться сукупні дані про тренування, після чого бігова доріжка пе-

рейде в режим охолодження COOL DOWN. Швидкість біго-вої смуги буде поступово (протягом двох хвилин) знижува-тися до 0 км/год; нахил бігової смуги зменшиться до 0%.

3. ОГЛЯД ПРОГРАМ:

Програми пропонують багато рівнів навантаження для ко-ристувачів усіх рівнів фізичної підготовки. У деяких випадках програмна клавіша може відповідати за кілька програм.

A. QUICK START (швидкий старт):

Натисніть QUICKSTART, аби уникнути введення даних про користувача і почати тренування у ручному режимі. По-чнеться відлік часу.

Після натискання QUICKSTART дисплей видасть напис «TREAD STARTIN» (запуск бігової доріжки). На точково-матричному дисплеї буде вестися відлік «3,2,1», що сиг-налізуватиме про запуск бігового полотна. Почнеться відлік часу від 0:00. Натисніть SPEED ▲/▼, щоб збільши-ти або зменшити швидкість.

B. MANUAL (ручний режим):

Програма ручного режиму дозволяє користувачеві само-стійно контролювати швидкість та нахил бігового полот-на. Коло починається з рівної позиції бігового полотна, і шлях позначається блимаючою LED доріжкою.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ТРЕНУВАНЬ 6

C. HILL (нахил):

У програмі HILL пропонуються курси тренування з різним навантаженням. Є три види нахилів.

3. RANDOM (довільний вибір)

Програма довільного вибору містить в собі величезну кількість програм. Продовжуйте натискати цю кнопку для обрання курсу тренування, який є найбільш придатним для користувача.

E. INTERVAL (інтервал):

У цій програмі (залежно від режиму) пропонується велика кількість програм. За замовчуванням установлене значення програми 1:1 1 хвилина відпочинку з нахилом 2% і одна хвилина тренування з нахилом 4%. Ці дані можуть бути змінені в будь-який час під час тренування.

(1) Введіть час відпочинку. Дисплей видасть напис «SET REST- xx:00 (установіть час, час установлений з інтервалом 1 хвилина). Натисніть INCLINE ▲/▼ або цифрову клавіатуру, аби установити по черзі час відпочинку, нахил та швидкість. Натисніть ENTER, щоб підтвердити введені дані.

(2) Введіть час тренування. Дисплей видасть напис

«SET WORK- xx:00 (установіть час, час установлений з інтервалом 1 хвилина).

Натисніть INCLINE ▲/▼ або цифрову клавіатуру, аби установити по черзі час роботи, нахил та швидкість. Натисніть ENTER, щоб підтвердити введені дані.

(3) Натисніть SPEED ▲, щоб почати тренування.

(4) Під час тренування в режимі INTERVAL можна змінювати швидкість і нахил бігового полотна.

(5) При зміні відпочинку на роботу на дисплеї для користувача з'являться підказки.

F. WT LOSS & CARDIO

У цих програмах автоматично пристосовуються швидкість тренажера та нахил бігової доріжки для підтримки певної цільової частоти серцебиття, що базується на Вашій меті тренування.

1. Задана частота серцебиття.

(a) WT LOSS (втрата ваги) = 65% максимальної частоти серцебиття): $(220 - \text{AGE (вік користувача)}) * 65\%$

(b) CARDIO = 80% максимальної частоти серцебиття): $(220 - \text{AGE (вік користувача)}) * 80\%$

6 РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ТРЕНУВАНЬ

2. Режим контролю частоти серцебиття:

Перед початком тренування виберіть максимальну швидкість. На дисплеї з'явиться напис «ENTER MAX SPEED» (введіть максимальну швидкість). Натисніть ▲/▼ або клавішу на цифровій клавіатурі (від 0 до 9), щоб ввести значення максимальної швидкості. Натисніть ENTER для підтвердження вибору.

a. На старті швидкість 0.1миль/год /0.2км/год. Швидкість бігової доріжки збільшиться до досягнення заданого максимального показника швидкості.

b. Максимальна швидкість може бути змінена під час тренування. Натисніть SPEED ▲/▼ або скористайтесь цифровою клавіатурою (від 0 до 9) для регулювання максимальної швидкості. Дисплей видасть напис «ENTER MAX SPEED» (введіть максимальну швидкість). Вікно установки покаже попередньо вибрану максимальну швидкість.

(3) На початку тренування або в будь-який час протягом тренування, коли не читається сигнал про частоту серцебиття, на дисплеї з'явиться напис «NO HEART RATE READING, PLEASE CHECK TRANSMITTER» (не читається частота серцебиття, будь ласка, перевірте передавач). Це просто нагадування для користувача. Швидкість або нахил бігового полотна буде зростати автоматично.

G. GLUTE:

Програма спеціально розроблена для тренування м'язів сідниць. Ця програма базується на нахилі бігового полотна. Є можливість вибору між 30- і 45-хвилинними програмами в цьому режимі.

H. ZONE TRAINER (тренування окремих зон)

Це чудова програма для тренування частоти серцебиття. Якщо тренування проходить за іншою програмою, а Ви хотіли б зберігати певну частоту серцебиття, натисніть кнопку Zone Trainer, тоді поточна програма тренування перейде в програму контролю серцебиття. Швидкість і/або нахил бігового полотна буде регулюватися автоматично для збереження вибраної частоти серцебиття. Рівень частоти серцебиття – 84-200.

1. В програмі для тренування окремих зон неможливо відразу встановити доступ до налаштувань GLUTE (тренування м'язів сідниць), CARDIO (контроль частоти серцебиття) і WT LOSS (втрата ваги), проте, можливо налаштувати функції INTERVAL (інтервал), RANDOM (довільний вибір), HILL (нахил бігового полотна) і MANUAL (ручний режим).

2. Як тільки перейдете до програми тренування окремих зон, будуть дані підказки як досягнути попередньої встановленої мети тренування. Швидкість і/або нахил бігового полотна будуть автоматично встановлені дисплеєм. Після того, як досягнута мета тренування, тренажер перейде до режиму COOL DOWN (охолодження).

ВСТАНОВЛЕННЯ ПАРАМЕТРІВ КОРИСТУВАЧА

Параметри користувача визначають основні робочі функції бігової доріжки (наприклад, вимірювання відстані). Для зміни цих параметрів на головному дисплеї натискайте кнопку CHANGE DISPLAY протягом трьох секунд.

1. Налаштування швидкості. На дисплеї з'явиться напис про те, яка одиниця виміру швидкості використовується на даний момент ("UNIT" – MPH або "UNIT" – KPH, де "UNIT" – одиниця виміру, "MPH" – миль за годину; "KPH" – кілометрів за годину). Натисніть ▲/▼ для вибору одиниці виміру. Натисніть ENTER для підтвердження вибору.
2. Дані про загальну відстань відображаються на екрані так:

D	I	S	T	-	?	?	?	?	?	K	M				
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--

Натисніть ENTER для виведення на екран загального часу тренування.

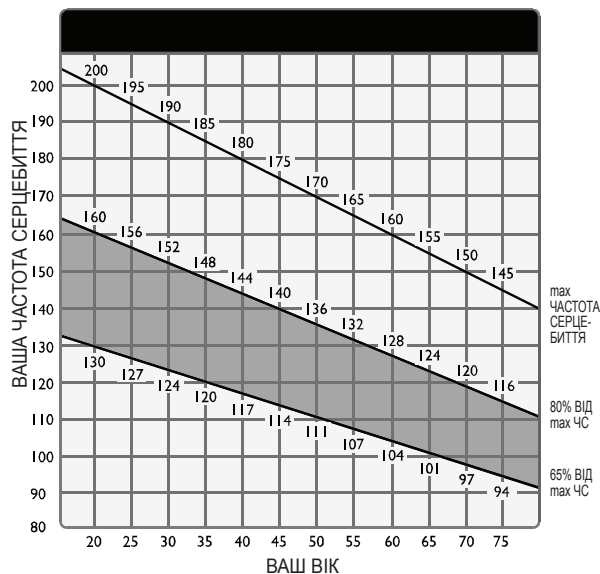
3. Дані про загальний час тренування відображаються на екрані так:

T	I	M	E	-	?	?	?	?	?	?	H	O	U	R	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--

Натисніть ENTER для виведення на екран версії програмного забезпечення.

4. Виведення на екран версії програмного забезпечення.
 - A. На 14-секторному дисплеї з'явиться напис про контрольну версію панелі вводу даних: «CTL T625H – XX», де CTL (complementary transistor logic) – комплементарні логічні схеми. Для продовження натисніть ENTER.
 - B. На 14-секторному дисплеї з'явиться напис про версію драйвера панелі вводу даних «DRV Tr33DRV – XX». Натисніть ENTER для того, щоб повернутись до головного дисплею.

7 ПОСІБНИК З ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ



Як наполегливо я повинен тренуватися?

Згідно з даними досліджень, для того, щоб отримати користь від вправ, бажано працювати із врахуванням можливих меж ваших фізичних навантажень. Межі ваших фізичних навантажень залежать від віку та рівня фізичної підготовки користувача.

В поданому графіку показані межі допустимої для користувача частоти серцебиття (затемнена частина графіка). Ці дані враховані відніманням від 220 віку користувача і з вра-

хуванням 80% для максимальної для користувача і 65% для мінімальної частоти серцебиття.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Межі допустимої частоти серцебиття приблизні. Проконсультуйтеся з лікарем щодо відповідного рівня частоти серцебиття, який є найкращим із врахуванням рівня фізичної підготовки.

Як довго я повинен тренуватися?

Тривалість тренувань залежить від рівня фізичної підготовки користувача. Як правило, рекомендується зберігати частоту серцебиття у встановлених межах протягом 15-20 хвилин, для того щоб побачити ефективність тренування. Початківцям варто розпочинати повільно і доводити сесії тренування до 20 хвилин і більше. Із покращенням рівня фізичної підготовки, можна зберігати частоту серцебиття в тренувальних межах довший час (зазвичай, від 20 до 30 хвилин).

Якщо використовувати тренажер вперше, треба приділяти декілька хвилин для «розігріву». Потім поступово збільшувати навантаження для того, щоб довести частоту серцебиття до певних тренувальних меж. Наприкінці тренування поступово зменшити навантаження; після чого можна тренуватися повільно доти, доки тренажер перейде в режим «cool down» (охолодження).

Як часто я повинен тренуватися?

Для отримання найкращого результату, вправи повинні виконуватися від трьох до п'яти разів на тиждень. Важливо, щоб організм відпочив протягом, як мінімум, 24 годин після тренувань.

РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА 8

Бігове полотно правильно вирівнює на заводі. Однак, під час транспортування чи внаслідок використання на нерівній поверхні, бігове полотно може зміститися з центру. Тому важливо перевірити позицію бігового полотна перед тим, як користуватися доріжкою.

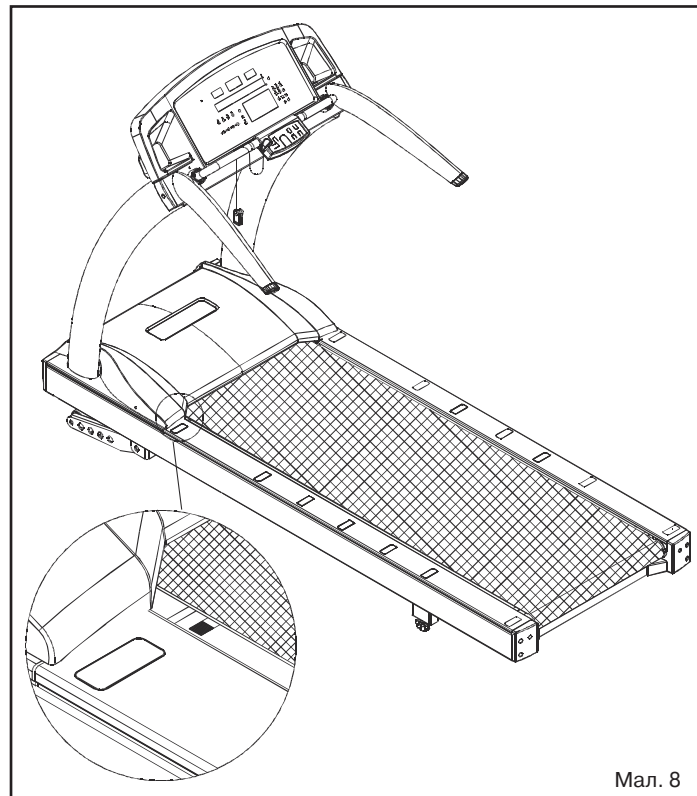
Правильне розташування бігового полотна є надзвичайно важливим для нормального функціонування доріжки.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: НЕ ДОЗВОЛЯЙТЕ НІКОМУ БІГАТИ НА ПОЛОТНІ ПІД ЧАС ЦЬОЇ ПРОЦЕДУРИ.

Бігова доріжка обладнана регульовальними смугами для вирівнювання бігового полотна, який знаходиться на деці (див. мал.8). Краї бігового полотна повинні бути посередині зеленої частини регульовальної смуги.

Якщо краї бігового полотна знаходяться в зеленій частині смуги, полотно вирівнювати не потрібно. Якщо краї полотна виходять за червоні позначки, потрібно негайно відрегулювати полотно.

Внаслідок невідрегульованості бігового полотна може виникнути його пошкодження, яке не покривається гарантією. Будь ласка, дійте згідно з поданими нижче вказівками для того, щоб вирівняти бігове полотно.

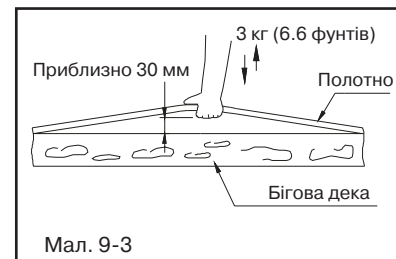
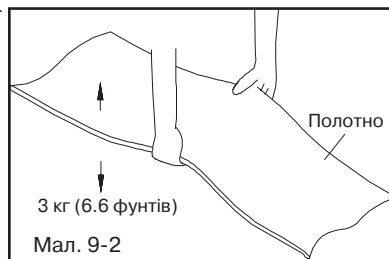
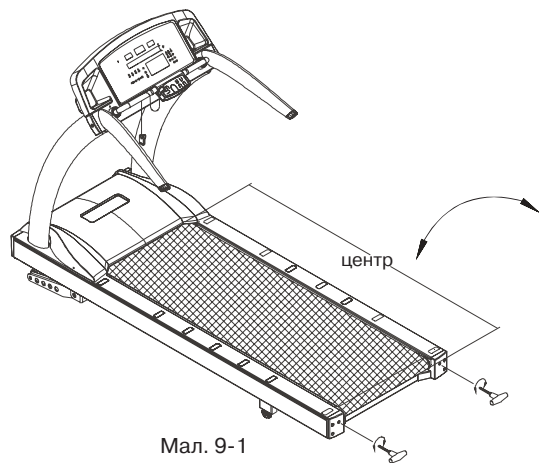


Мал. 8

1. Увімкніть вмикач живлення, який знаходиться спереду на доріжці. Вставте ключ безпеки на його місце.
2. Натисніть клавішу **SPEED ▲**, щоб збільшити швидкість до 2.0 миль/год / 3.2 км/год.
3. В той час, як швидкість доріжки буде 2.0 миль/год/3.2 км/год, огляньте бігове полотно і визначте його положення відносно регулювальної смуги.
4. Якщо бігове полотно виходить за межі зеленої позначки, дійте згідно з поданими нижче вказівками, аби повернути полотно у робочу зону.
5. Якщо полотно зсунуто вліво, використовуйте шестигранний гайковий ключ для того, щоб повернути на 1/4 за годинниковою стрілкою лівий регулюючий болт на задній стороні бігової доріжки. Тепер поверніть на 1/4 правий регулюючий болт проти часової стрілки. Нехай бігова доріжка попрацює протягом 30 секунд, потім перевірте положення бігового полотна щодо кольорових поміток. Якщо полотно не повернулось в межі зеленої зони, повертайте болти на обох сторонах на 1/4 доти, доки полотно не стане в центр зеленої зони. Не повертайте болти регулювання бігового полотна більш ніж на 1/4 за один раз.
6. Якщо полотно зсунуто вправо, поверніть на 1/4 за годинниковою стрілкою правий регулюючий болт, а тоді лівий на 1/4 проти часової стрілки. Нехай бігова доріжка попрацює принаймні протягом 30 секунд, потім перевірте положення бігового полотна щодо кольорових поміток. Якщо полотно не повернулось в межі зеленої зони, повертайте болти на обох сторонах на 1/4 доти, доки полотно не стане в центр зеленої зони. Не повертайте болти регулювання бігового полотна більш ніж на 1/4 за один раз.
7. Після того, як бігове полотно стане на зелену зону, поступово збільшіть швидкість бігової доріжки до 5.5 миль/год (9 км/год) і не вимикайте її щонайменше протягом 45 секунд, аби переконатися у правильності роботи бігового полотна.

Періодично перевіряйте положення бігового полотна, аби забезпечити його правильне функціонування:

Якщо під час тренування Ви відчуваєте, що бігове полотно призупиняється коли на неї стає нога, то це означає, що воно натягнуте недостатньо. Зупиніть тренажер, щоб перевірити натягнутість бігового полотна, підніміть посередині бігове полотно (див. мал.9-1 і 9-3). Полотно повинне підніматись приблизно на 30 мм або з опором в 3 кг (6.6 фунтів) (див. мал. 9-2). Якщо воно піднімається більше, поверніть на 1/4 оберта за годинниковою стрілкою обидва задні вали (див. мал. 9-1). Потім знову перевірте натягнутість бігового полотна,



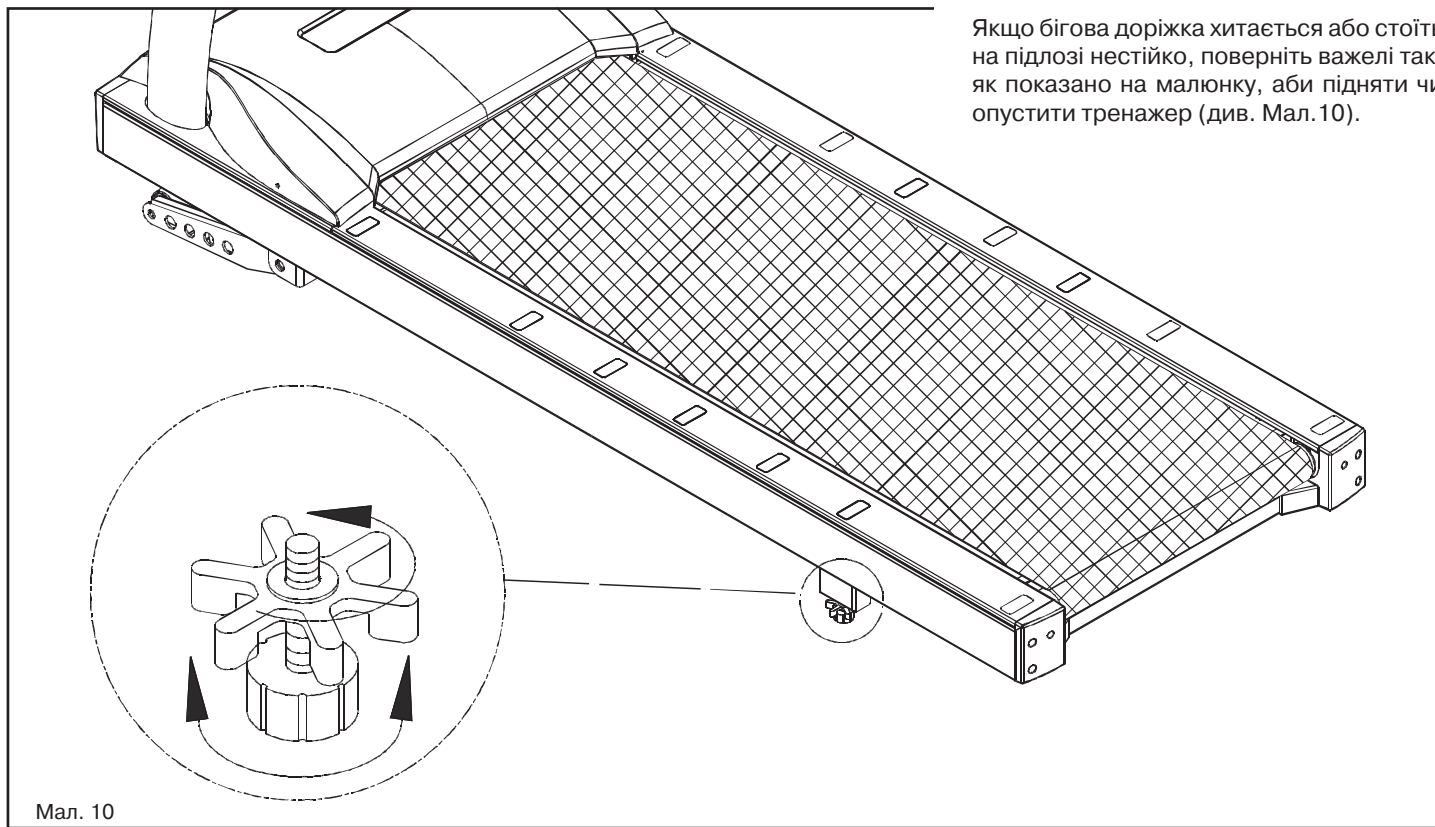
якщо потрібно відрегулювати більше, знову злегка поверніть регулюючі болти. Не повертайте їх більше двох повних разів.

Навпаки, якщо полотно не достатньо піднімається, поверніть на півоберта проти годинникової стрілки болти задніх валів.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: для уникнення ушкоджень під час регулювання бігового полотна необхідно вжити певні заходи безпеки. Приберіть просторий одяг, шнурки, зав'яжіть волосся назад. Будьте дуже уважними, аби пальці чи інші предмети не потрапили на полотно та на вали.

Бігова доріжка призначена для роботи при певній вазі і при певній швидкості. Доріжка не зупиниться негайно при потрапленні яких-небудь предметів у полотно чи у вали.

Надмірна натягнутість бігового полотна спричиняє пошкодження і передчасний вихід з ладу підшипників на передніх і задніх валах.



Попередження: вимкніть тренажер та від'єднайте його від джерела живлення перед тим, як його ремонтувати та вносити зміни.

ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ПОМИЛКИ

1. ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ПОМИЛКУ

- A. ERR1: помилка колообігу датчика швидкості. Перезапустіть тренажер. Якщо він все ще не працює, зверніться до свого дилера чи сервісного центру.
- B. ERR3: справжня швидкість більша, ніж установлена. Перезапустіть доріжку.
- C. ERR7: Двигун підняття має проблему калібрування. Будь ласка, зверніться до свого дилера чи сервісного центру.
- D. SERVICE REQUIRED / TREADMILL SHUTTING DOWN / STOPPING (потрібний сервіс/ виключіть бігову доріжку/ зупинка): Означає, що двигун перегрівся. Вимкніть доріжку і зачекайте 1 годину перед тим, як

використовувати її знову. Або зупиніть тренування на доріжці. Зачекайте, поки з'явиться напис RESET POWER SWITCH, потім вимкніть і ввімкніть тренажер перед наступним використанням.

2. ПОЯСНЕННЯ ПІДКАЗОК:

FORACCURATE HR, HOLD SENSORS FIRMLY WHILE WALKING (для точного вимірювання частоти серцебиття міцно тримайтеся за сенсорні датчики під час тренування): означає, що не чітко визначається сигнал частоти серцебиття у зв'язку з тим, що, ймовірно, Ваші руки рухаються по поручнях із сенсорними датчиками, або надто висока швидкість і дисплею складно вловити частоту серцебиття.

ВИХІД З ЛАДУ ЗАПОБІЖНИКА ПІДЙОМНОГО МЕХАНІЗМУ

Запобіжник підйомного механізму знаходиться на панелі управління. Якщо цей запобіжник вийшов з ладу, замініть його на такий самий. Якщо підйомний механізм все одно не працює, зверніться до свого дилера чи сервісного центру.

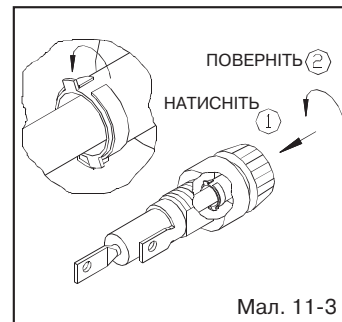
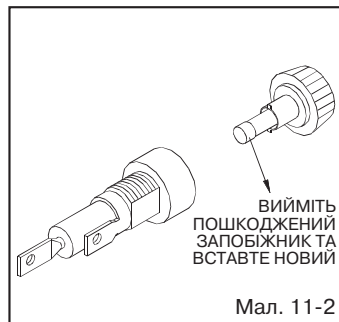
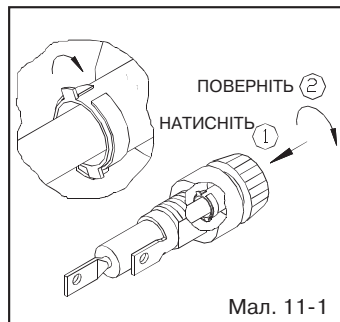
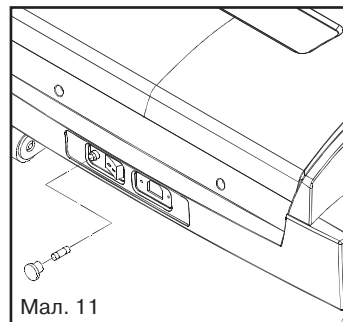
10 УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ВИХІД З ЛАДУ ГОЛОВНОГО ЗАПОБІЖНИКА

Якщо дисплей не вмикається, ввімкніть вимикач живлення спереду доріжки. Якщо він ввімкнений, то огляньте головний запобіжник. Якщо потрібно, замініть його.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: ПЕРЕД ЗАМІНОЮ ЗАПОБІЖНИКА ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, ЩО ШНУР ЖИВЛЕННЯ ВИТЯГНУТИЙ З РОЗЕТКИ.

Тримач запобіжника розташований спереду, всередині рами доріжки (15 А /100-120 Вольт або 10 А /220-240Вольт). Це тримач для головного запобіжника (див. мал.11). Будь ласка, перевірте стандартну напругу перед тим, як вибрати правильний запобіжник для заміни.

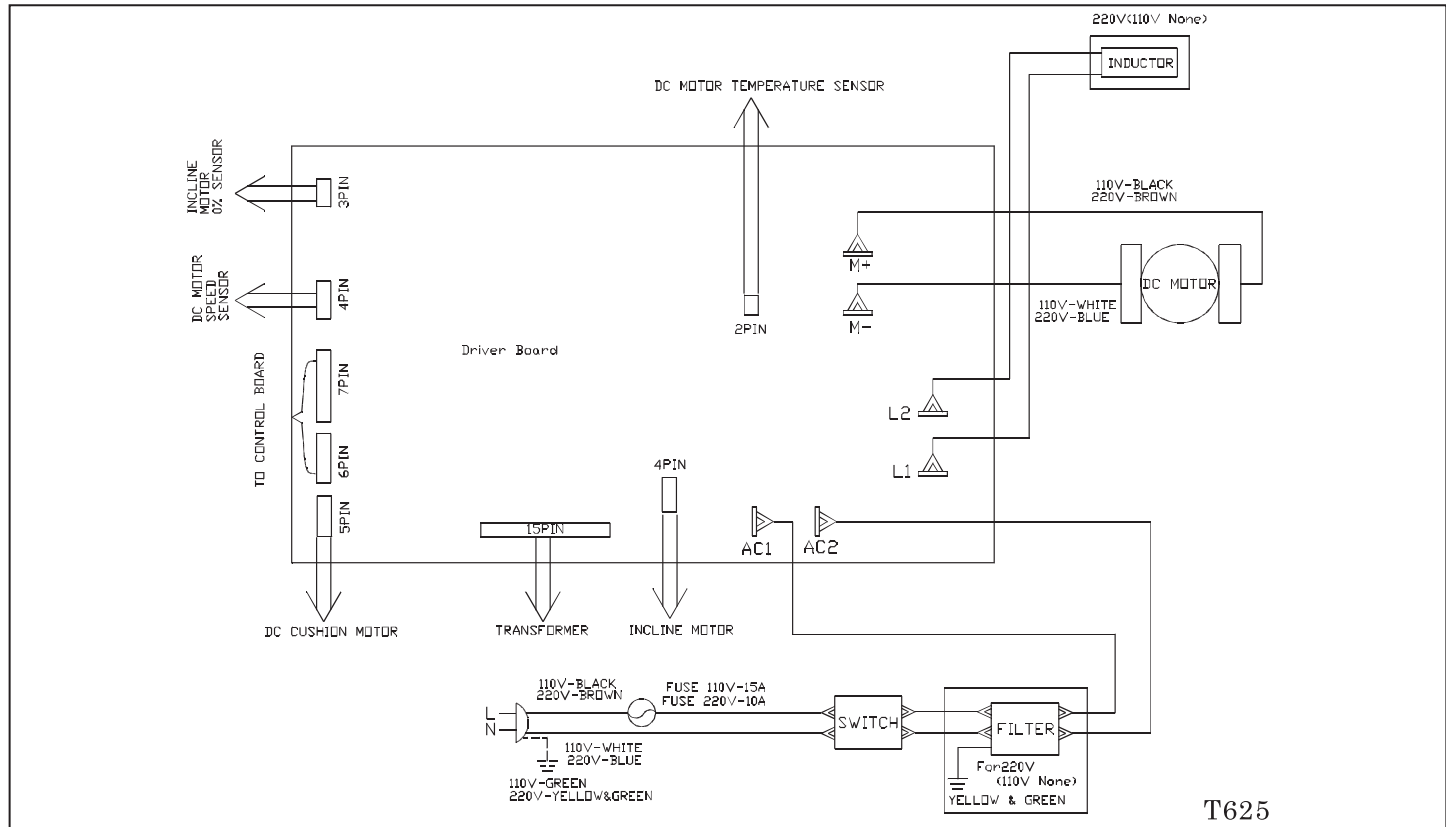


Для заміни головного запобіжника штовхніть всередину кришку запобіжника і поверніть кришку проти годинникової стрілки, потім зніміть кришку запобіжника разом із запобіжником.

Вийміть пошкоджений запобіжник і вставте новий. Поверніть кришку запобіжника за часовою стрілкою, щоб зафіксувати її на місці (див. мал.11-1 – мал.11-3).

Якщо бігова доріжка не працює після заміни запобіжника, будь ласка, зверніться до свого дилера для отримання детальнішої інформації.

З метою безпеки Ви можете зробити доріжку не придатною для використання. Для цього просто вийміть запобіжник.



ГАРАНТІЇ ВИРОБНИКА (ПОСТАЧАЛЬНИКА)

Постачальник надає наступну гарантію:

9.1. Професійне обладнання - **24 календарних місяці**;

9.2. Напівпрофесійне - **6 календарних місяців**;

Гарантійний термін нараховується з дня доставки тренажера. Постачальником (згідно із даними його документів), а при умові відсутності такої інформації - з дня виготовлення, що вказаний на спеціальній етикетці.

Виробник (Постачальник) не несе гарантійних зобов'язань зокрема у випадках:

- **недотримання вимог та рекомендацій цього документу;**
- **неправильного зберігання;**
- **зміни конструкції тренажерів або використання їх не за прямим призначенням;**
- **розбирання тренажерів;**
- **не проходження тренажерами відповідного технічного обслуговування (ТО);**
- **інших випадках порушення вимог цього документа (або передбачених цим документом чи чинним законодавством).**

У ВИПАДКУ НЕСПРАВНОСТІ ТРЕНАЖЕРІВ ПОКУПЕЦЬ МАЄ ЗВЕРНУТИСЯ ДО БЕЗПОСЕРЕДНЬОГО ПРОДАВЦЯ ТРЕНАЖЕРІВ ІЗ ЗАЯВОЮ, ЯКА МАЄ МІСТИТИ ДЕТАЛЬНИЙ ОПИС ОЗНАК, ПРИЧИН НЕСПРАВНОСТІ, СИТУАЦІЇ ПРИ ЯКІЙ ВИНИКЛА НЕСПРАВНІСТЬ, ХАРАКТЕРУ ТА МІСЦЯ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ. А ТАКОЖ ІНФОРМАЦІЮ ПРО ДАТУ, МІСЦЕ КУПІВЛІ ТРЕНАЖЕРІВ, ІДЕНТИФІКАЦІЙНИХ ДАНИХ ПОКУПЦЯ, МІСЦЯ ЙОГО ЗНАХОДЖЕННЯ, КОНТАКТНОГО ТЕЛЕФОНУ. ДО ЗАЯВИ ДОДАЮТЬСЯ ЧЕК ПРО КУПІВЛЮ ТОВАРУ ТА КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ НА ТОВАР.

АДРЕСА ЦЕНТРАЛЬНОГО СЕРВИСНОГО ЦЕНТРУ

**Україна. Київська область, м. Буча, вул. Інститутська,
17/24 (телефон (044) 3913355)**

Примітки:

Продавець _____

Ідентифікаційний код згідно з ЄДРПОУ _____

ГАРАНТІЙНІ ЗОБОВ'ЯЗАННЯ

(найменування товару згідно з нормативним документом, марка)

Продавець гарантує відповідність товару вимогам зазначених нормативних документів за умови дотримання споживачем правил, які викладено в експлуатаційних документах.

Країна виготовлення товару _____

Дата виготовлення товару _____

Гарантійний термін зберігання до _____

Гарантійний термін зберігання відраховується від дати виготовлення товару і закінчується датою, визначеною виробником.

Гарантійний термін експлуатації: зазначений у п.9

Протягом гарантійного терміну експлуатації, який не має бути меншим ніж шість місяців, споживач має право на безоплатне технічне обслуговування товару, а у разі виявлення недоліків (відхилення від вимог нормативних документів) - на безоплатний ремонт чи заміну товару або повернення його вартості згідно з вимогами Закону України "Про захист прав споживачів" та Порядку гарантійного ремонту (обслуговування) або гарантійної заміни технічно складних побутових товарів, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 11 квітня 2002 р. N506.

У разі, коли протягом гарантійного терміну товар експлуатувався з порушенням правил або споживач не виконував рекомендацій підприємства, що виконує роботи з гарантійного обслуговування товару, ремонт провадиться за рахунок споживача.

Термін служби (придатності) товару двадцять чотири календарних місяців. Виробник (постачальник) гарантує можливість використання товару за призначенням протягом терміну служби (за умови проведення у разі потреби післягарантійного технічного обслуговування або ремонту за рахунок споживача), а якщо такий термін не встановлюється - протягом 10 років. Термін служби (придатності) товару припиняється уразі:

- внесення у конструкцію товару змін та здійснення доробок, а також використання вузлів, деталей, комплектуючих виробів, не передбачених нормативними документами;
- використання не за призначенням;
- пошкодження споживачем;
- порушення споживачем правил експлуатації товару.

Продавець _____

Ідентифікаційний код згідно з ЄДРПОУ _____

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару згідно з нормативним документом, марка, - заповнює виробник (продавець)

Заводський номер _____ Дата виготовлення _____

Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи виробника (продавця), підпис, М.П.

Продавець _____

Найменування підприємства, організації, юридична адреса

Дата продажу _____ Ціна _____

Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи продавця, підпис, М.П.

Товар прийнято на гарантійне обслуговування:

Найменування підприємства - виконавця робіт з гарантійного обслуговування, юридична адреса

Дата взяття товару на гарантійний облік _____

Номер, за яким товар взято на гарантійний облік _____

Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи виконавця, підпис, М.П.

ОБЛІК РОБІТ З ТЕХНІЧНОГО ОБЛУГОВУВАННЯ ТА ГАРАНТІЙНОГО РЕМОНТУ

Дата	Опис недоліків	Зміст виконаної роботи, найменування і тип заміненних комплектуючих виробів, складових частин	Підпис виконавця

Примітка. Додатково вноситься інформація про роботи, що виконані з метою запобігання пожежі.

Гарантійний термін експлуатації подовжено до

« _____ » _____ 20__ р.

« _____ » _____ 20__ р.

Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи виконавця, підпис

Товар уцінено (дата і номер опису-акта уцінення товару): _____

Нова ціна (сума словами): _____ гривень

Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи виконавця, підпис, М.П.



Група компаній «Інтер Атлетика» – найбільший вітчизняний виробник товарів для спорту, відпочинку та здорового способу життя, міцно утримує лідируючі позиції на ринку України та країн СНД з виробництва та продажу спортивних товарів і поставляє їх більш ніж у двадцять країн світу, а також є офіційним представником в Україні відомих світових брендів.



Компанія «Фітнес Трейдинг», як складова частина Групи Компаній «Інтер Атлетика», пропонує повний асортимент професійного спортивно-тренажерного обладнання для комплексного оснащення фітнес клубів, тренажерних залів і спортивно-оздоровчих комплексів.

Ексклюзивний представник в Україні:

Група Компаній «Інтер Атлетика»

ТОВ «Фітнес Трейдинг»

Центральний офіс:

08292, Україна, м. Буча (м. Київ), вул. Інститутська, 17/24
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:

04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033

www.interatletika.com

e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com