

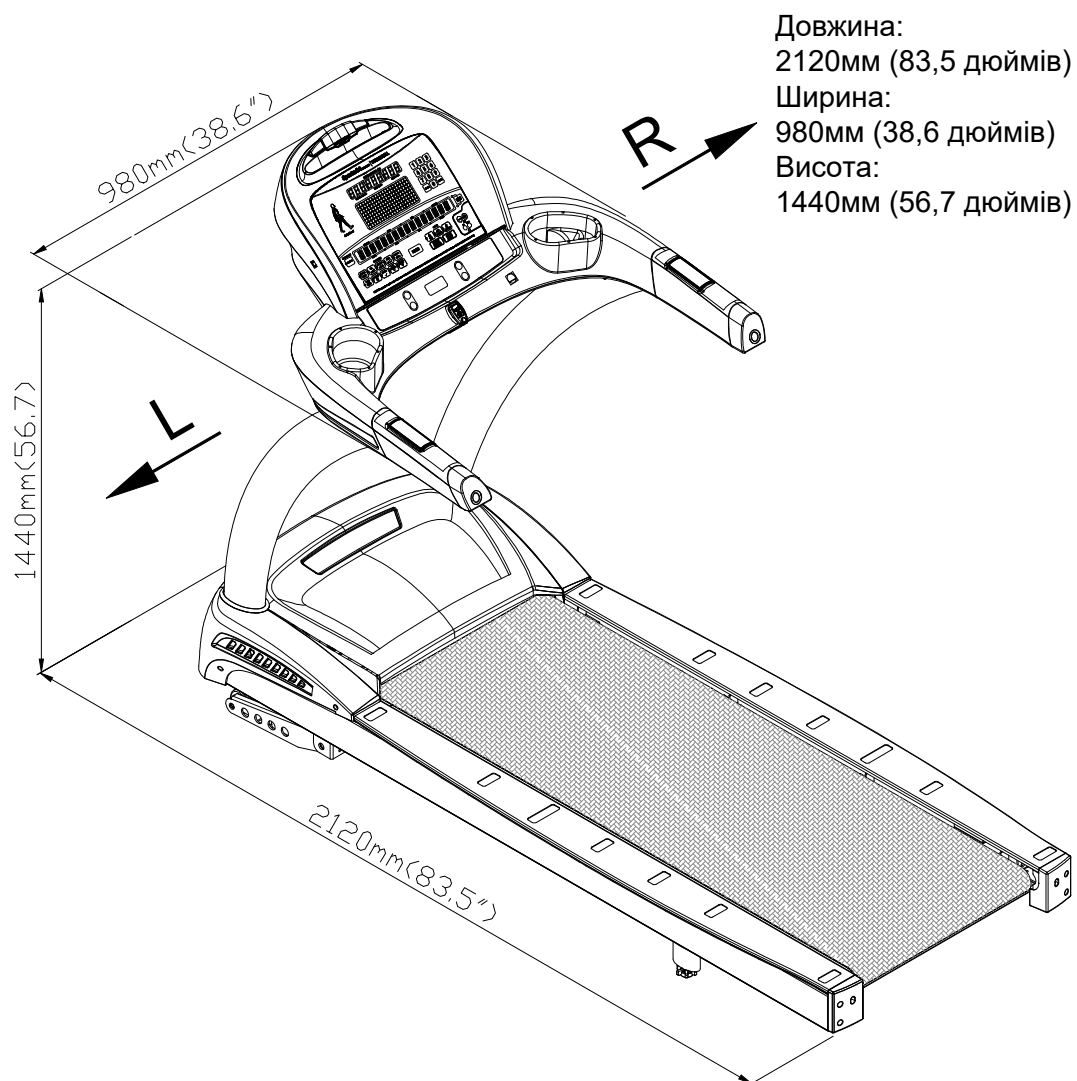
T645 LED ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

1. ВСТУП.....	2
2. ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ	3
3. СПЕЦИФІКАЦІЯ ДЕТАЛЕЙ	5
4. МОНТАЖ ОБЛАДНАННЯ	7
КРОК 0 Підготовка: Розташування бігового полотна	7
КРОК 1 Монтаж стійок та кріплення поручней.....	9
КРОК 2 Кріплення консолі.	15
КРОК 3 Розміщення бігової доріжки.....	18
КРОК 4 Вирівнювання бігової доріжки на поверхні	19
КРОК 5 Вирівнювання бігового полотна.....	20
КРОК 6 Регулювання натягу бігового полотна.....	21
КРОК 7 Підключення кабеля живлення	22
5. LED ДИСПЛЕЙ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ T645.....	23
Огляд.....	23
Специфікація.....	24
Вікна дисплею.....	24
Кнопки дисплею.....	24
Ключ безпеки.....	26
6. ЕКСПЛУАТАЦІЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ T645.....	26
Швидкий старт.....	26
Початок програми тренувань.....	27
Робота з дисплеєм.....	28
Режим заминки.....	28
Режим очікування.....	28
Режим збереження енергії.....	29
Програми тренувань.....	29
Параметри і версія системи.....	32
Повідомлення про помилки.....	34
7. МОНІТОРИНГ СЕРЦЕВОГО РИТМУ.....	35
Телеметричні датчики пульсу.....	35
Контактні датчики пульсу.....	35
8. ПОРАДИ ДО ТРЕНУВАНЬ.....	36
9. ДОДАТКОВЕ ОБЛАДНАННЯ.....	37
10. ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ.....	41
Інструкція з заміни запобіжника.....	41
Система змащення.....	42
Графік технічного обслуговування.....	45
Заходи з технічного обслуговування.....	46
Талон технічного обслуговування (на 1 рік).....	47
Схема електронного блоку.....	48

1. ВСТУП

Вітаємо Вас із придбанням високоякісного обладнання від компанії SportsArt, бігової доріжки T645. Виготовлений з високоякісних матеріалів і розрахований на роки надійної роботи, цей тренажер був зроблений для повноцінного комерційного використання.

Будь ласка уважно прочитайте даний посібник перед тим як збирати або використовувати бігову доріжку. Правильно зібраний тренажер і його належна експлуатація гарантують вам безпечні та ефективні тренування.



2. ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Бігова доріжка T645 була розроблена та зібрана для забезпечення оптимальної безпеки. Однак, перед початком занять ознайомтесь з усіма інструкціями і запобіжними заходами, наведеними в цьому посібнику:

- Переконайтесь, що бігова доріжка зібрана та використовується виключно так, як зазначено в інструкції.
- Збирайте та розташовуйте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи і пилу, а також на рівній поверхні. Не розміщуйте тренажер у гаражі, на відкритому подвір'ї, поблизу басейну чи сауни.
- Перевіряйте бігову доріжку перед кожним тренуванням. Переконайтесь, що всі деталі на своєму місці і надійно закріплені. Ні в якому разі не використовуйте тренажер, якщо він знаходиться в розібраному стані.
- Для тренувань вдягайте відповідний одяг, зручний, але не надто вільний, оскільки тканина може потрапити у рухомі частини тренажеру. Не тренуйтеся у взутті зі шкіряною підошвою або на високих підборах. Підв'яжуйте довге волосся. Ніколи не тренуйтеся на босу ногу.
- Не торкайтесь рухомих частин тренажеру. При потраплянні речей в рухомі частини, бігова доріжка може не зупинитися миттєво.
- Використовуйте тренажер виключно так, як зазначено в інструкції.
- Будьте обережні при монтажі/демонтажі бігової доріжки.
- Ніколи не використовуйте тренажер, якщо він був пошкоджений. Якщо бігова доріжка не працює належним чином, зверніться до сервісного центру.
- Ніколи не використовуйте додаткове обладнання, якщо його сумісність із тренажером не вказана виробником, оскільки це може призвести до пошкодження бігової доріжки.
- Слідкуйте за тим, щоб всі вентиляційні отвори були відкритими, не допускайте потрапляння в них сторонніх предметів.
- Не використовуйте бігову доріжку в приміщеннях, де розпилювались аерозолі або наповнених очищеним киснем.
- Даний тренажер не призначений для використання людьми (в тому числі дітьми) з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями, або особами, які не володіють достатнім досвідом чи знаннями про експлуатацію тренажеру. Такі користувачі мають займатися під наглядом особи, яка відповідає за їхню безпеку.
- Слідкуйте за малолітніми дітьми, не дозволяйте їм гратися поблизу тренажеру.
- Тренажер має знаходитись на достатній відстані від стін, щоб уникнути травм у разі падіння. Переконайтесь, що позаду тренажера є не менше 1,82 - 2,13 м (6-7 футів) вільного простору. Кабелі живлення не повинні заважати вільно рухатися навколо бігової доріжки та на ній. При необхідності, зафіксуйте їх на корпусі тренажера.
- Макс. вага користувача для даного тренажера становить 205 кг (450 фунтів). При максимальній швидкості тренажер відповідає стандартам для користувачів за вагою до 150 кг (330 фунтів).

2. ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ (продовження)

УВАГА: Якщо Ви відчуваєте біль або будь-який дискомфорт, негайно ПРИПИНІТЬ ТРЕНУВАННЯ і зверніться до лікаря. Тренуйтеся згідно свого рівня підготовки. НЕ ТРЕНУЙТЕСЯ до повного виснаження. Перед початком будь-якої програми вправ, проконсультуйтеся з лікарем. Бажано пройти повний медичний огляд.

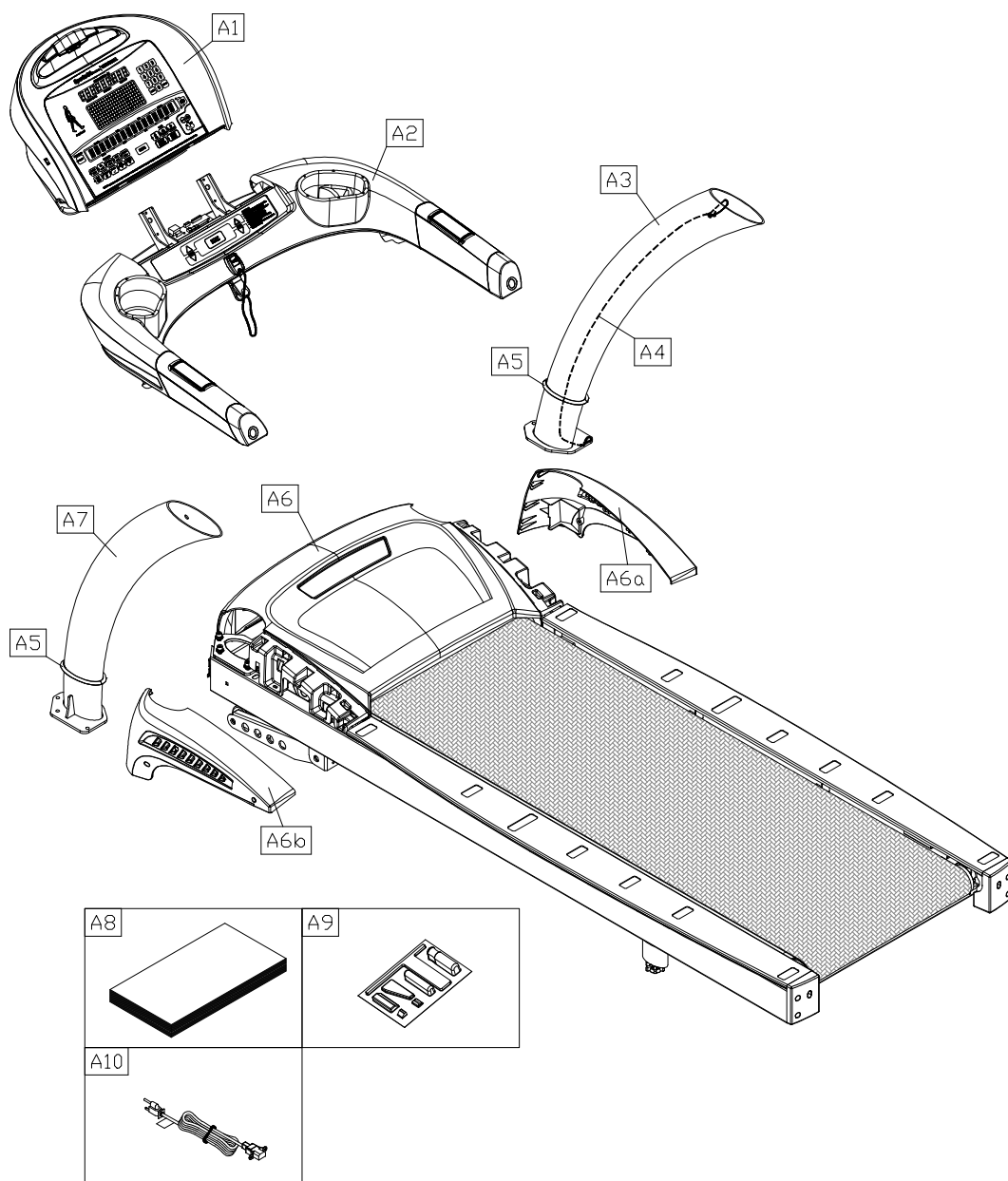
ВАЖЛИВО! Датчик серцевого ритму не є медичним пристроєм. Дані моніторингу можуть бути неточними. Перенавантаження вправами може призвести до серйозних травм, або навіть смерті. Якщо ви відчуваєте слабкість, негайно припиніть тренування.

Примітка: Дане обладнання пройшло тестування і відповідає вимогам, що висуваються до цифрових пристроїв класу В, згідно з частиною 15 правил FCC. Ці обмеження розроблені для забезпечення захисту від негативного впливу в житлових приміщеннях. Це обладнання виробляє, використовує і може випромінювати радіо-частотну енергію, яка у разі встановлення тренажеру не у відповідності з інструкцією, може створювати перешкоди для радіозв'язку. Тим не менше, не існує гарантії, що перешкоди не виникнуть і при належному монтажу та використанні. Усунення радіоперешкод здійснюється користувачем.

УВАГА! Лише кваліфіковані фахівці повинні мати доступ до електричних компонентів тренажеру, таких як електронна панель. Деякі компоненти містять електричний заряд, навіть після того, як їх роботу було припинено або тренажер було відключено від мережі. Для тренажерів з кабелем живлення: вимкніть адаптор, почекайте 5 хвилин, після чого від'єднайте кабель живлення від електричної розетки. Для тренажерів без кабеля живлення: залиште тренажер вимкненим протягом 5 хвилин. Тільки після цих запобіжних заходів дозволяється знімати захисні компоненти і торкатися електричних елементів.

- Не намагайтеся пересувати тренажер, тягнучи за кабель живлення. Тримайте кабель подалі від гарячих поверхонь.
- Некоректне заземлення може збільшити ризик ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком, якщо у вас є сумніви щодо належного заземлення розетки.
- Не намагайтеся модифікувати вилку, яка постачається в комплекті з біговою доріжкою. Вона має відповідати типу джерела живлення. Якщо вилка не підходить до розетки, зверніться до кваліфікованого електрика для перевірки або зміни потужності у приміщенні.
- Не стійте на біговому полотні під час запуску бігової доріжки. При старті або зупинці бігової доріжки стійте лише на бокових полосах.
- Завжди використовуйте ключ безпеки під час тренування.

3. СПЕЦИФІКАЦІЯ ДЕТАЛЕЙ



Перелік деталей					
No.	Назва	К-ть	No.	Назва	К-ть
A1	Консоль	1	A6a	Права накладка двигуна	1
A2	Поручні в збірці	1	A6b	Ліва накладка двигуна	1
A3	Права стійка	1	A7	Ліва стійка	1
A4	З'єднувальний кабель	1	A8	Посібник користувача	1
A5	Водостійке кільце	2	A9	Набір для кріплення	1
A6	Головна рама	1	A10	Кабель живлення	1

3. СПЕЦИФІКАЦІЯ ДЕТАЛЕЙ (продовження)

Перелік деталей для кріплення			
No.	Назва	Специфікація	Прим.
41	Гвинт з внутр. шестигранником	M8*L20	
	Шайба-гровер	M8	
	Шайба стопорна	D18*d8.5*t2	
42	Гвинт з вн.шестигр. і напівкругл. голівкою	M8*L20	
	Шайба стопорна (зігнута)	D18*d8.5*t2	
43	Гвинт з вн.шестигр. і напівкругл. голівкою	M8*L20	
	Шайба стопорна	D18*d8.5*t2	
44	Гвинт з вн.шестигр. і напівкругл. голівкою	M5*L12	
45	Шуруп з хрестовим шліцем	M4*L8	

Перелік деталей набору для кріплення				
No.	Назва	К-ть	Специфікація	Прим.
31	Ковпачок для гвинтів (зігнутий)	2		
32	Ковпачок для гвинтів (плаский)	2		
33	Шуруп з напівкруглою голівкою	6	M4*L16	
	Гвинт з внутр. шестигр. голівкою	4		
	Пружинний зажим	4		
	Штепсель (Європа, тощо)	1	10A-200V-220V	
	Штепсель (П. Америка)	1	15A-100V-110V	
	L-подібний шестигранний ключ	1	M4	
	L-подібний шестигранний ключ	1	M5	
	L-подібний шестигранний ключ	1	M6	
	L-подібний шестигранний ключ	1	M6	
	Гайковий ключ	1	22*24	
	Рукоятка викрутки	1	Зелена	
	Стрижень викрутки	1	Хрест та плаский	

4. МОНТАЖ ОБЛАДНАННЯ

Для коректного монтажу бігової доріжки, дотримуйтеся інструкцій, наведених нижче. Зверніть увагу, що в даному посібнику, терміни «лівий» і «правий» використовуються для позначення сторін тренажера та його частин. Таким чином, ці позначення відповідають «лівому» та «правому» боку людини, що знаходиться напроти тренажера. Крім того, для спрощення, слово «гвинти» вживається там, де можуть бути використані гвинти, шайби або інші частини кріплення.

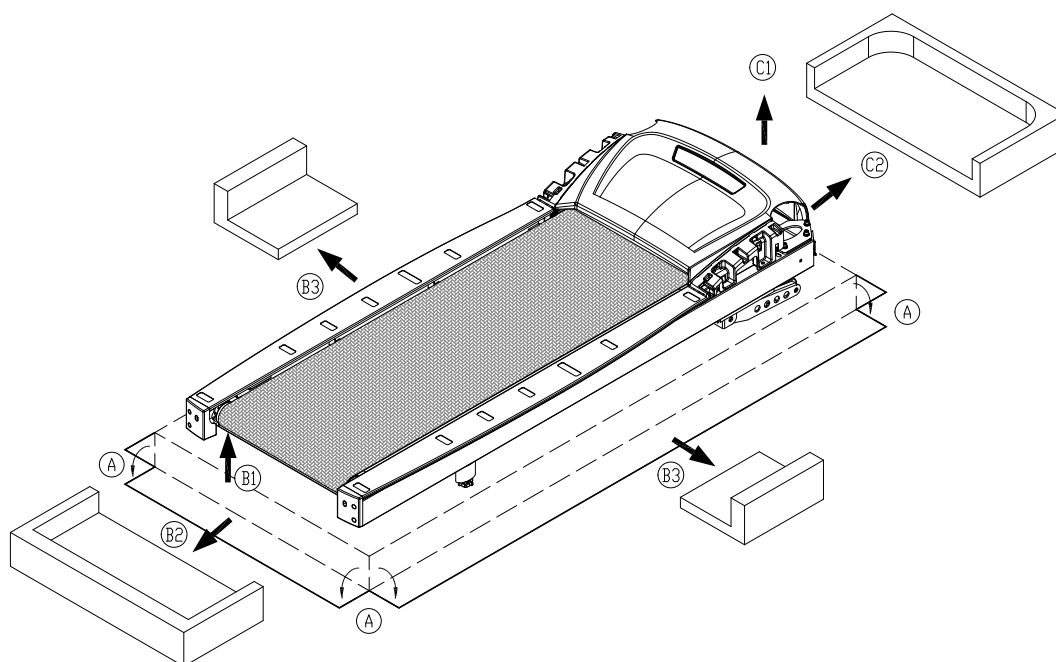
КРОК 0 Підготовка: Розпакування тренажера

Дотримуйтеся послідовності - А, Б, В; покладіть базу бігової доріжки на картон.

(А) Розпакуйте деталі бігової доріжки і покладіть їх на видному місці. Розріжте кути коробки і розправте картон.

(Б) Починаючи з задньої сторони, підніміть базу та видаліть пінопласт з середньої та задньої частини.

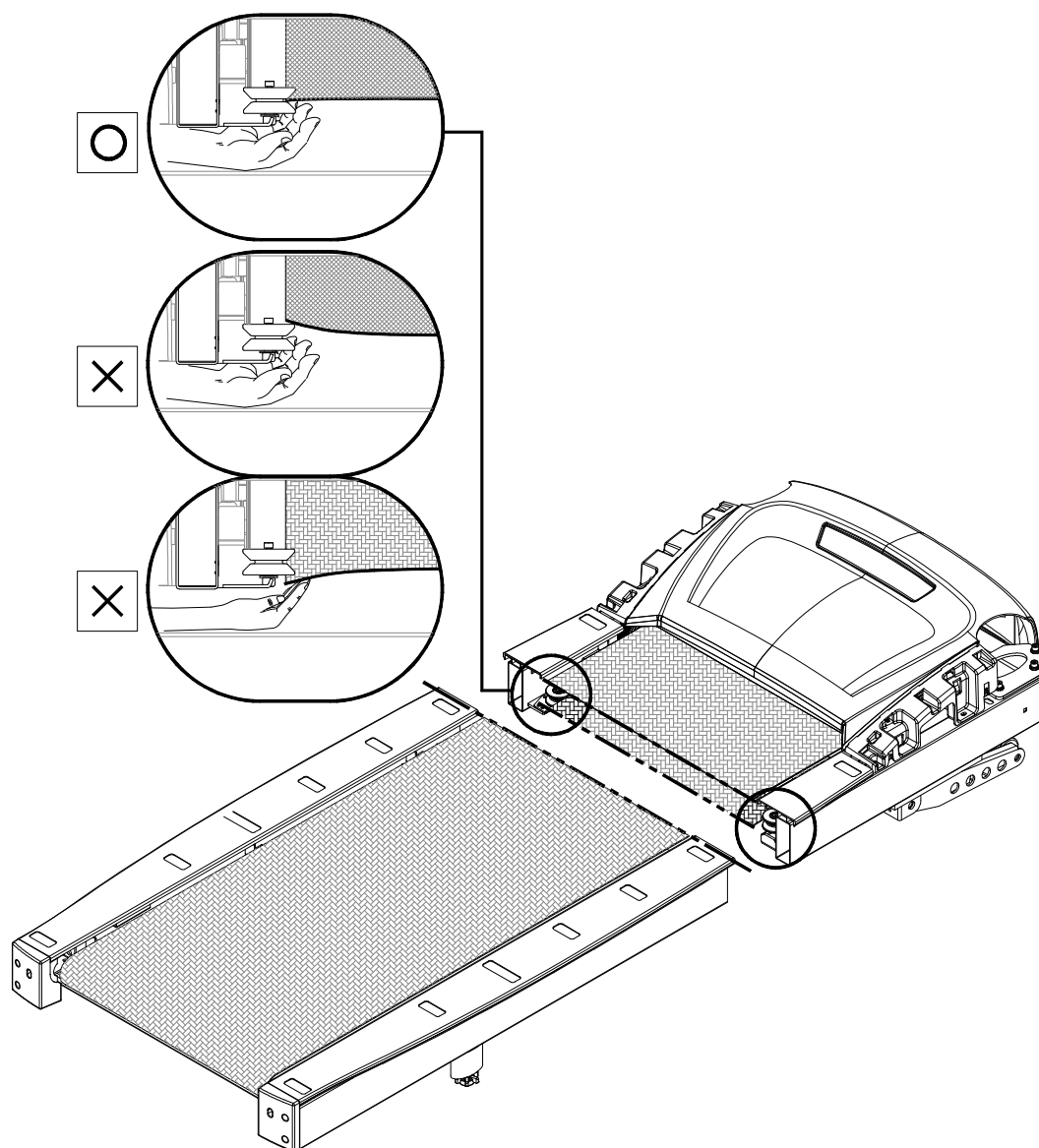
(В) Потім перейдіть до передньої частини тренажера, підійміть базу та видаліть пінопласт з передньої частини.



КРОК 0 Підготовка: Розташування бігового полотна

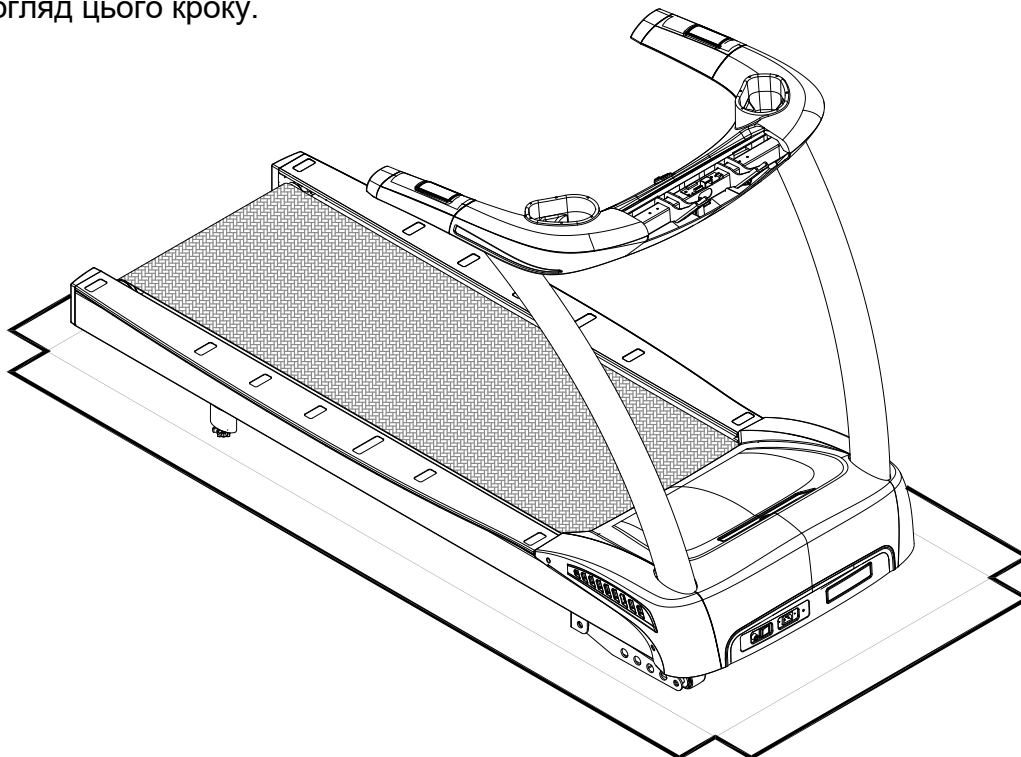
Перевірте положення бігового полотна по відношенню до направляючих роликів. Бігове полотно має бути в пазах направляючих роликів (зображення V). Переконайтеся, що бігове полотно не виходить за їх межі (зображення X).

Якщо бігове полотно виходить за межі направляючих роликів, направте його в пази. Після цього переконайтеся, що бігове полотно знаходиться в правильному положенні та відрегулюйте його натяг, як вказано у Кроку 6.



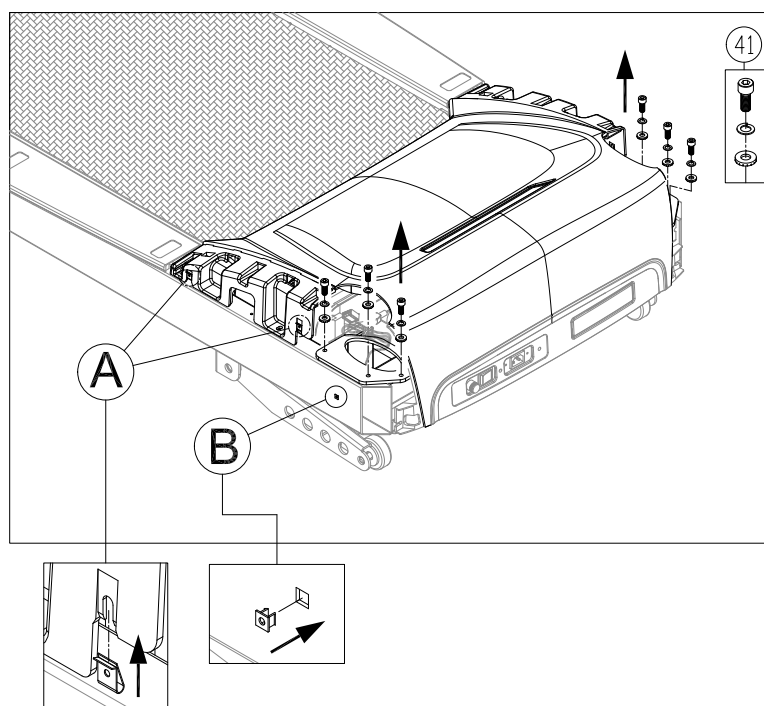
КРОК 1 Монтаж стійок та кріплення поручней

Для правильного монтажу стійок та кріплення поручней, слідуйте інструкціям наведеним нижче. На малюнках зображено детальний огляд цього кроку.



(а) Видаліть з бази гвинт та шайби (41).

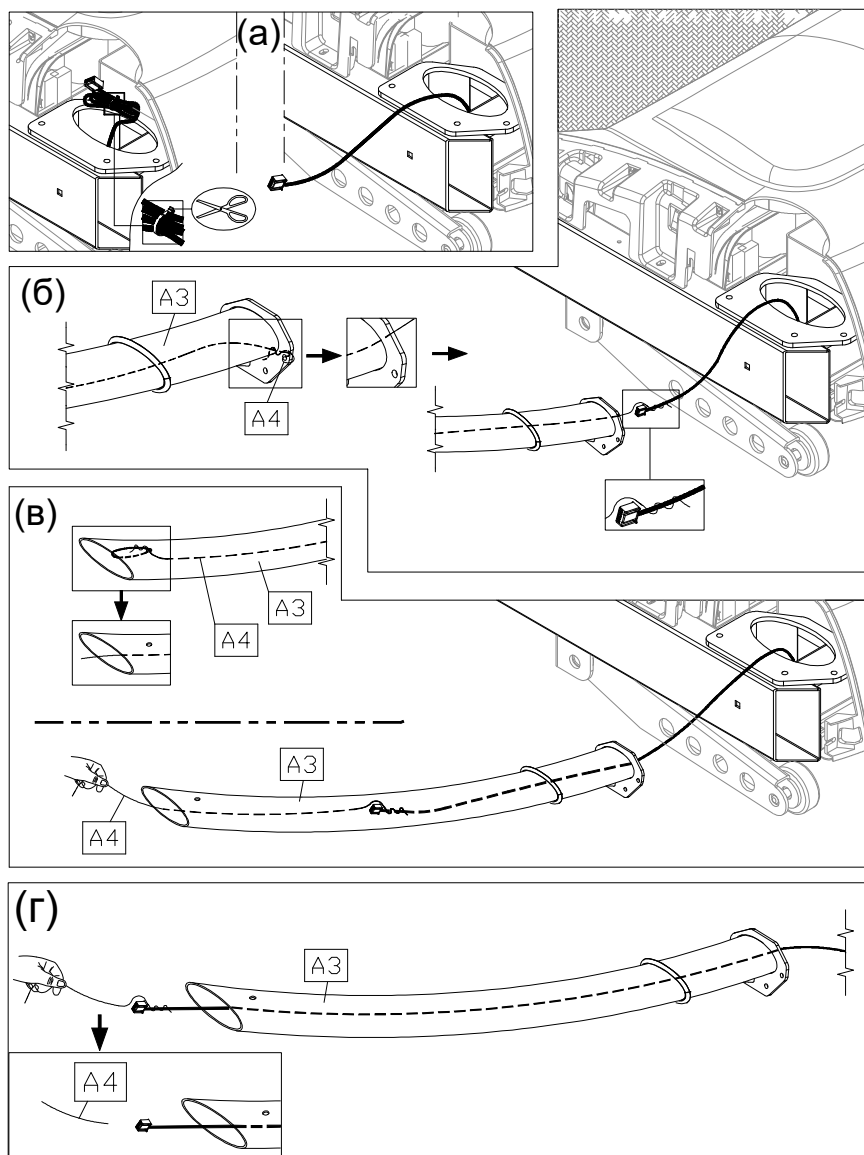
(б) Переконайтесь, що пружинний зажим (А) і гвинтовий паз (В) знаходяться на своєму місці. В іншому випадку візьміть їх з набору для кріплення і встановіть на місце.



КРОК 1 Монтаж стійок та кріплення поручней (продовження)

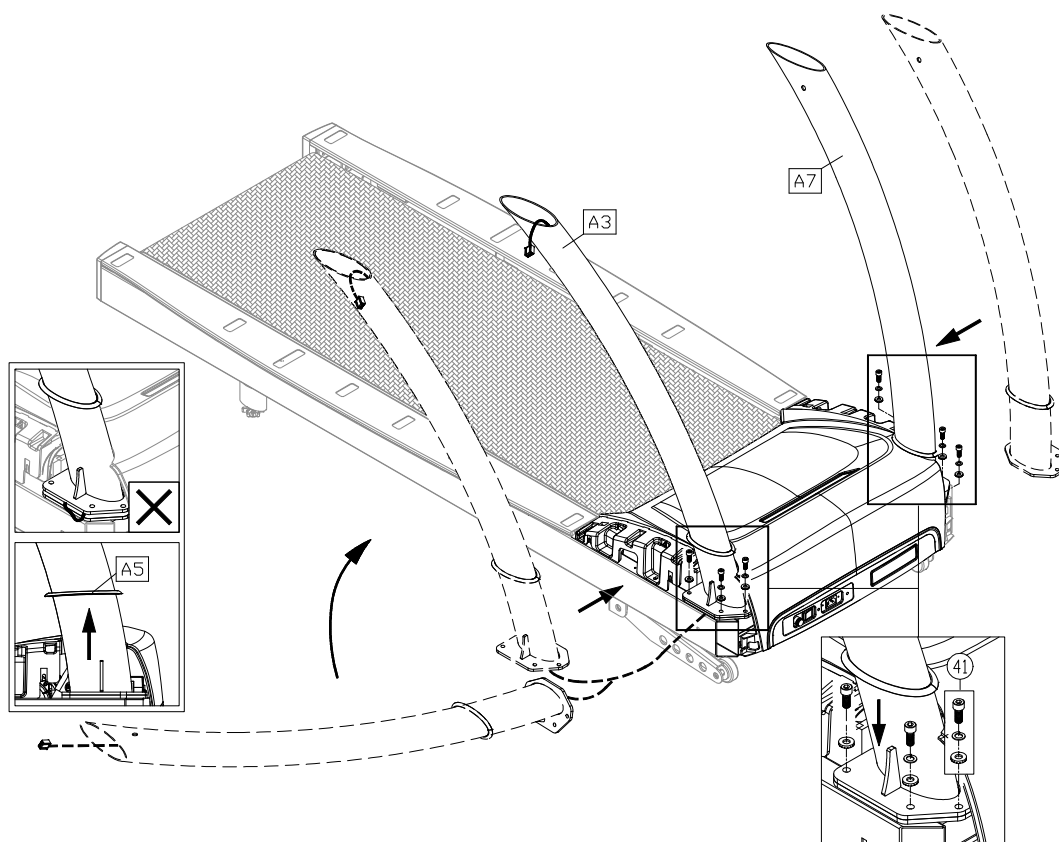
Слідуйте інструкціям, від пункту (а) до (г), наведеним нижче. Протягніть кабель через праву стійку. Насамперед переконайтесь, що права і ліва стійки розташовані на одній лінії з правою та лівою стороною бази.

- (а) Відріжте зажим на кабелі, і протягніть його через праву стійку головної рами, як зображено на малюнку. Примітка: переконайтесь, що кабель повністю пройшов через овальний отвір в рамі.
- (б) Розмістіть праву стійку (A3) на підлозі нижньою стороною до кабеля, як вказано на малюнку. Від'єднайте кабель живлення (A4) від бази стійки і накрутіть його нижній кінець на кабель даних.
- (в) Протягніть кабель живлення (A4) знизу до верхньої частини правої стійки (A3).
- (г) Після того, як кабель протягнуто через стійку (A3), відв'яжіть кабель живлення (A4) від кабелю даних.



КРОК 1 Монтаж стійок та кріплення поручней (продовження)

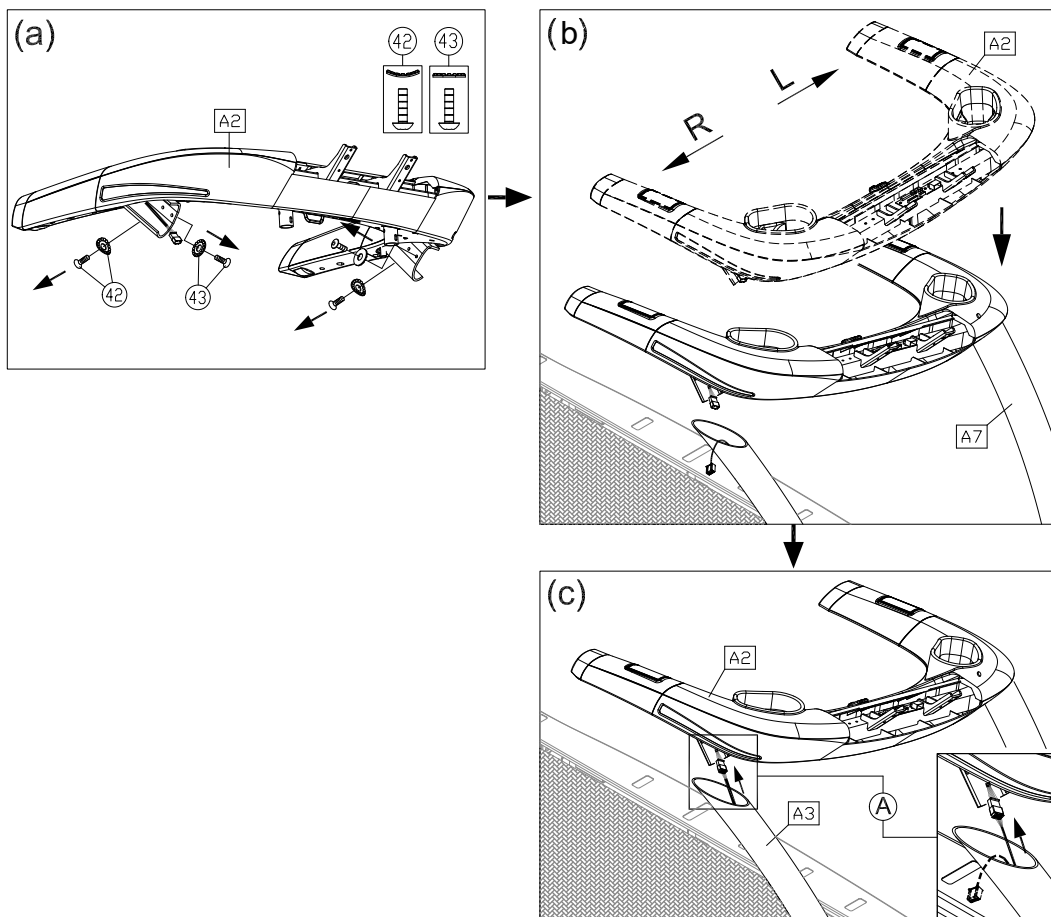
Тримаючи кабель зверху, щоб уникнути його зісковзування, підніміть праву стійку (A3) і вставте її у відповідний отвір у правій стороні деки. Використовуючи гвинти (41) закріпіть праву стійку (A3) на місці. Повторіть аналогічну процедуру для кріплення лівої стійки. Не закручуйте гвинти повністю на цьому етапі; стійки повинні трохи хитатися. Слідкуйте, щоб кабель даних не був затиснутий між стійкою і не впав всередину.



КРОК 1 Монтаж стійок та кріплення поручней (продовження)

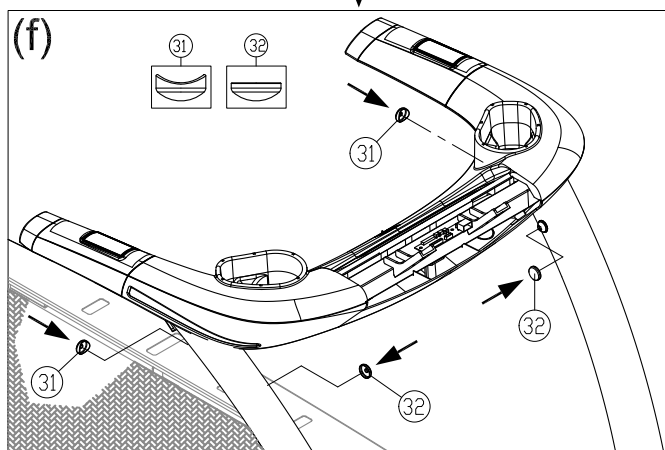
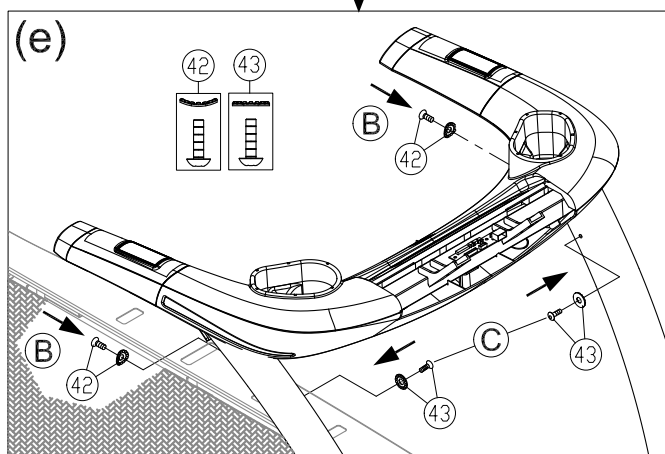
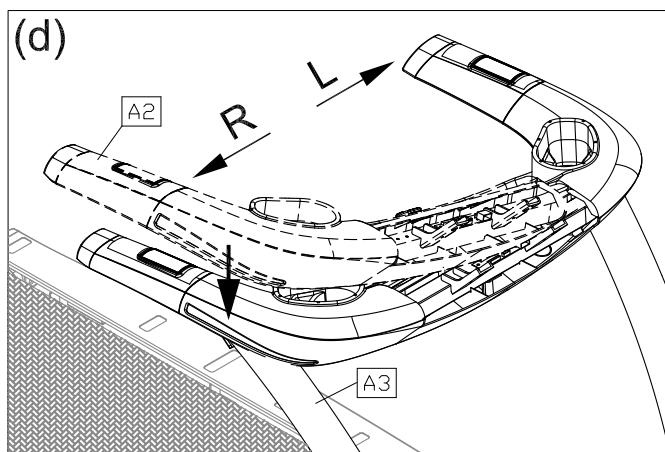
Слідуйте інструкціям, від (а) до (f), для правильного кріплення поручней.

- (а) Видаліть гвинти (42, 43) в місцях кріплення знизу поручней (A2).
- (б) Поставте ліву частину поручней (A2) на ліву стійку (A7).
- (с) Підключіть кабелі в правій частині поручней (A2) до кабелів в правій стійці (A3).



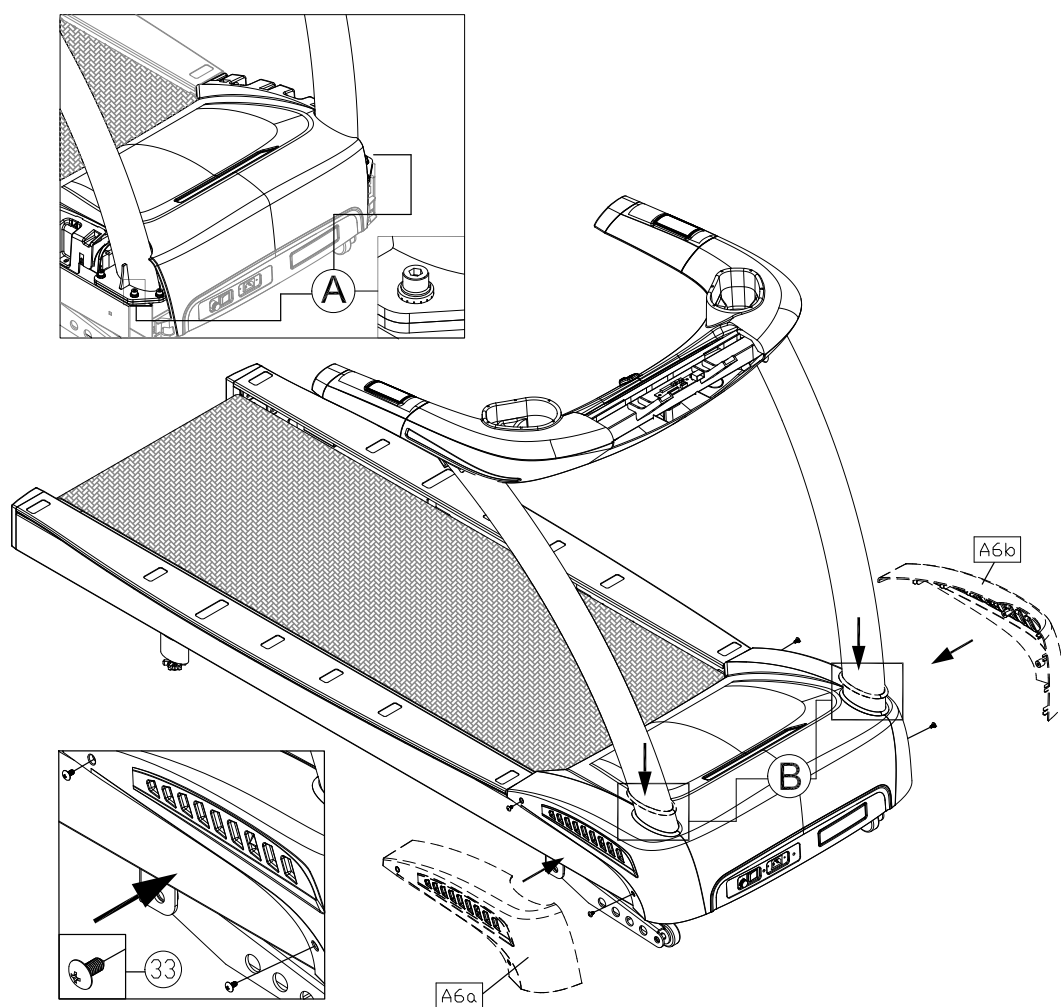
КРОК 1 Монтаж стійок та кріплення поручней (продовження)

- (d) Поставте праву сторону поручней на (A2) на праву стійку (A3). Переконайтеся, що кабелі не виглядають назовні і не притиснуті.
- (e) Вставте попередньо видалені гвинти (42, 43) назад в поручні. Затягніть спочатку гвинти (42) в зоні В, потім затягніть гвинти (43) в зоні С.
- (f) Надіньте ковпачки (31, 32) на голівки гвинтів, щоб приховати їх.



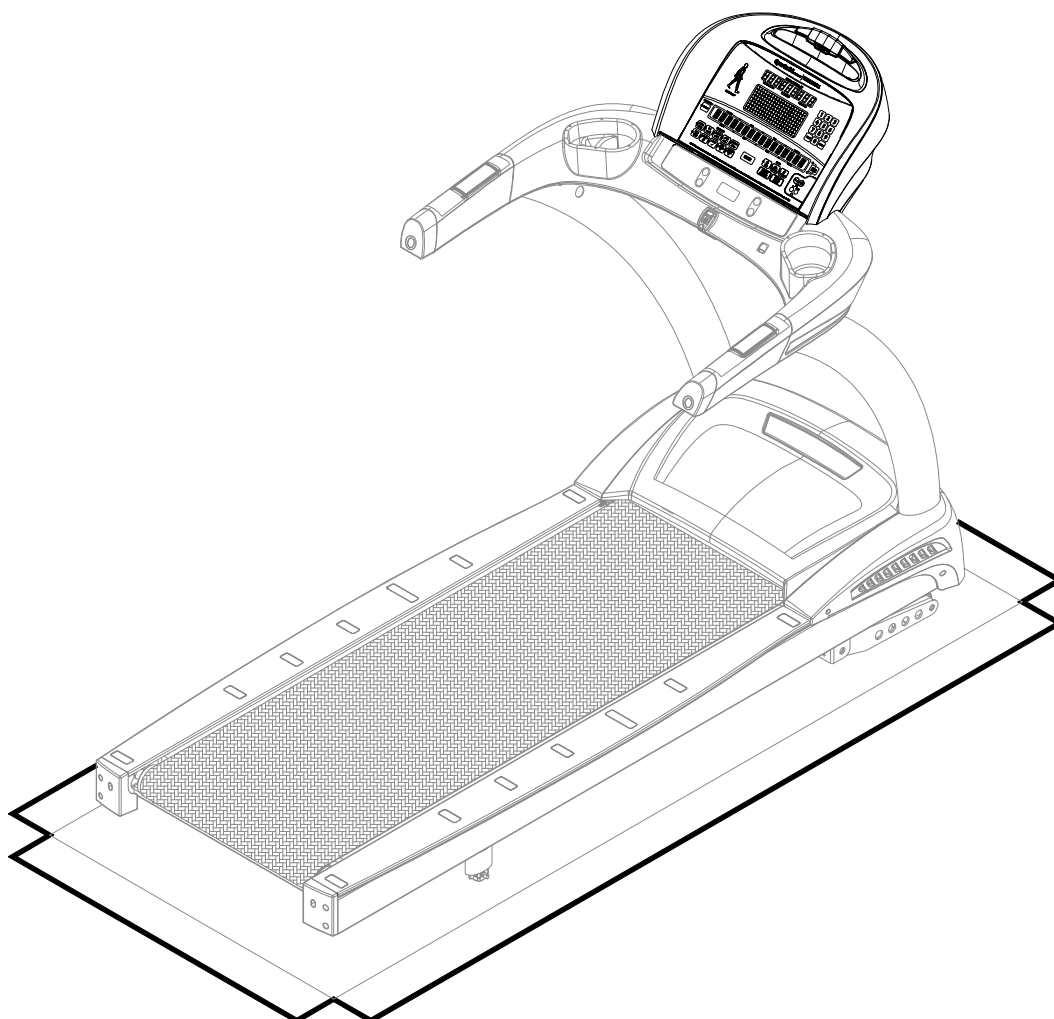
КРОК 1 Монтаж стійок та кріплення поручней (продовження)

Після закріплення поручней, затягніть гвинти на базі в лівій та правій стійці (зона А). Надіньте ліву та праву накладку на двигун (A6a, A6b) та затягніть їх гвинтами (33). Накрийте кришку мотора водозахисною накладкою.



КРОК 2 Кріплення консолі

Слідуйте нижчевказаним інструкціям, для правильного закріплення консолі. На малюнках зображений детальний огляд цього кроку.



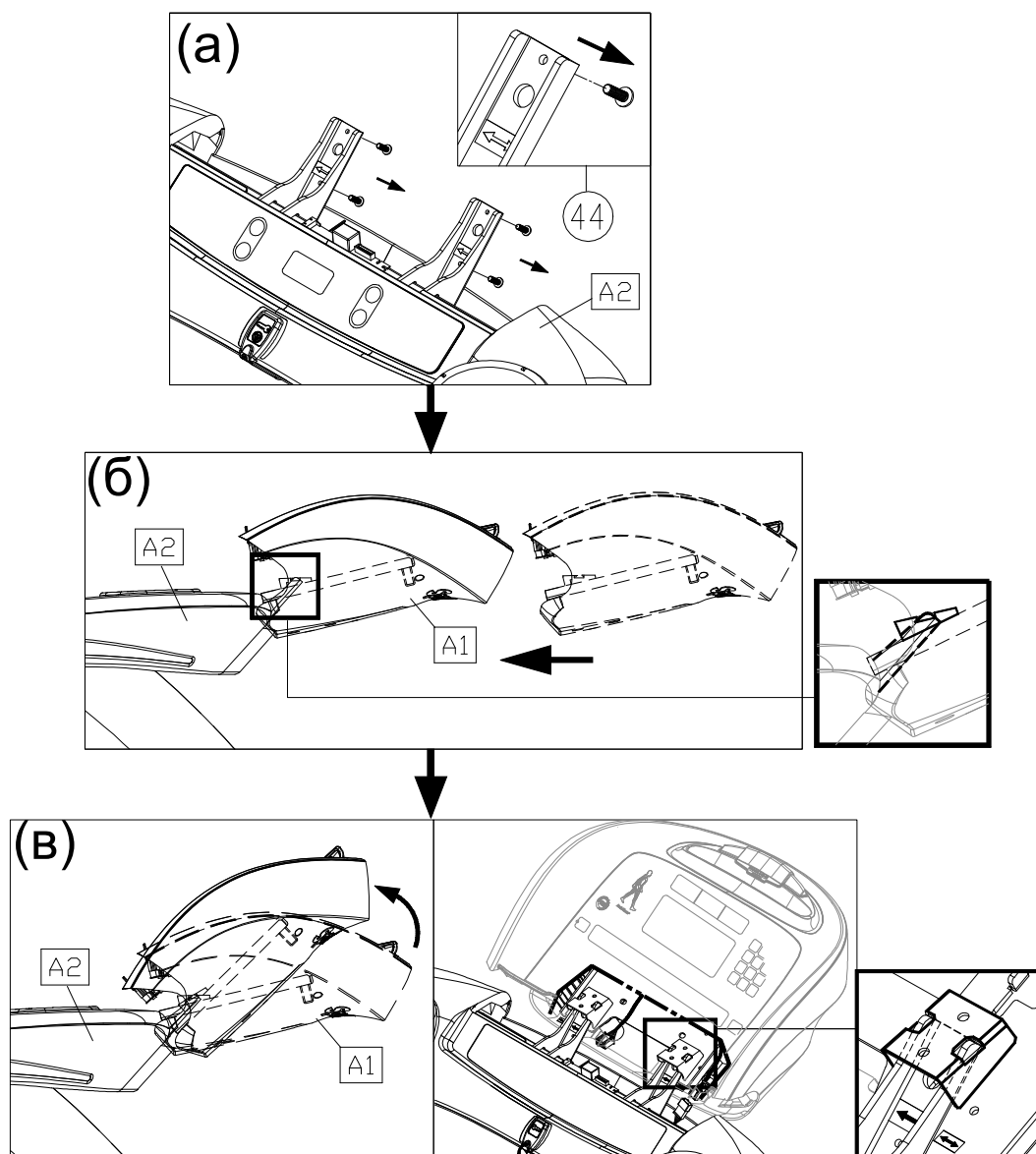
КРОК 2 Кріплення консолі (продовження)

Будь ласка слідуйте наступним пунктам, від (а) до (е), щоб правильно закріпити консоль на місці.

(а) Спершу видаліть з консолі гвинти (44) на місці кріплення, як вказано на малюнку.

(б) Розмістіть консоль (A1) на кріпленні поручней (A2). Примітка: переконайтесь, що консоль знаходиться на одній лінії з направляючими пасками, щоб уникнути пошкодження контрольної панелі.

(в) Нахиліть консоль (A1) трохи вперед і з'єднайте кріплення внизу консолі з пасками на поручнях. Переконайтесь, що консоль розміщена рівно.

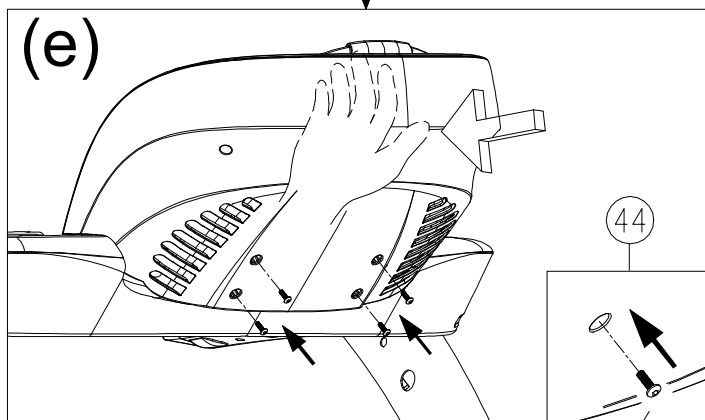
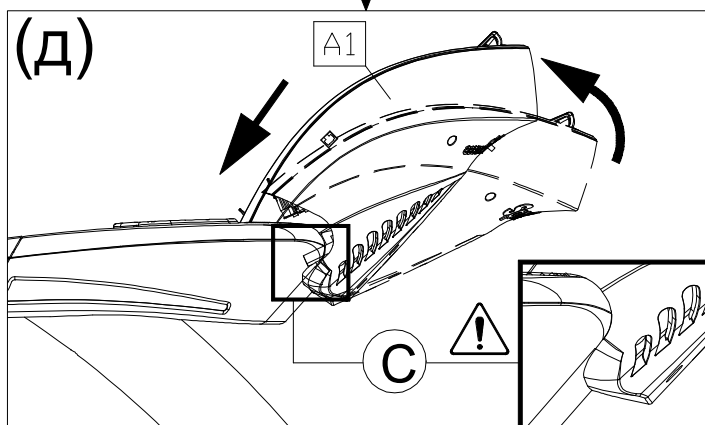
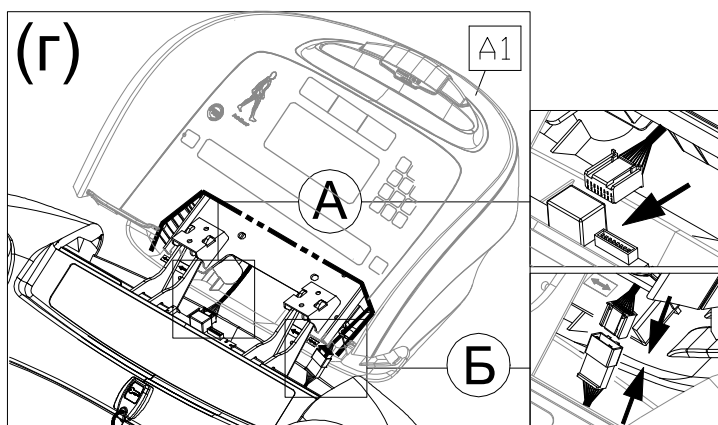


КРОК 2 Кріплення консолі (продовження)

(г) Підключіть кабелі в зонах А і Б.

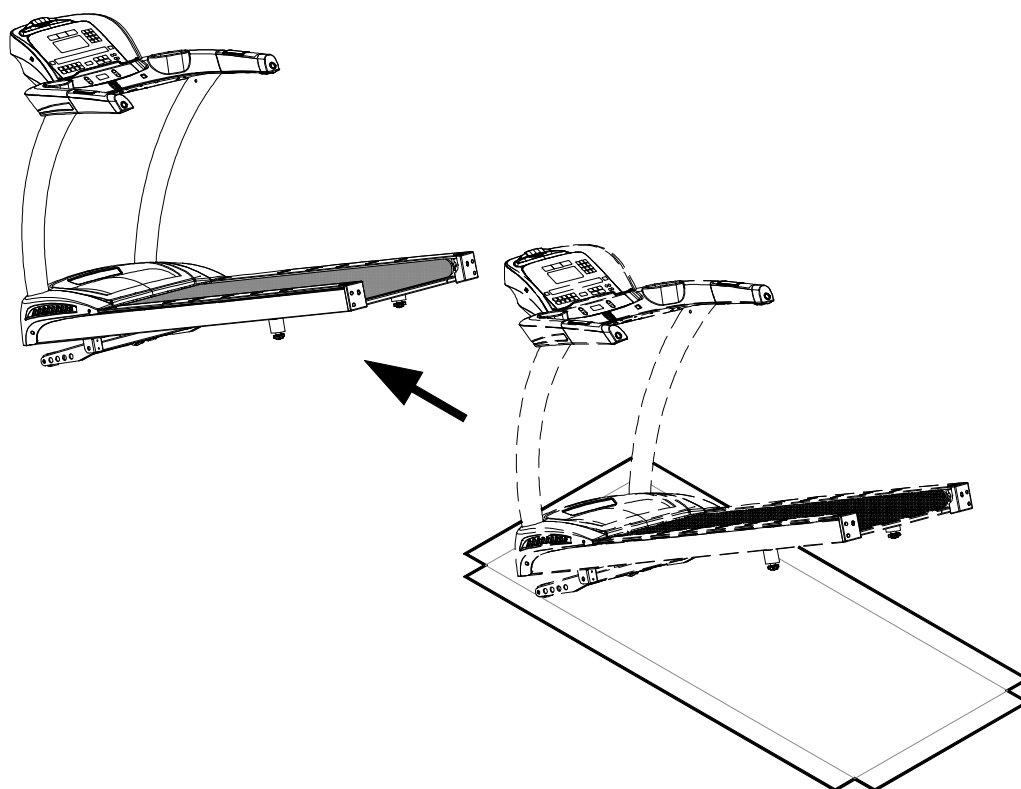
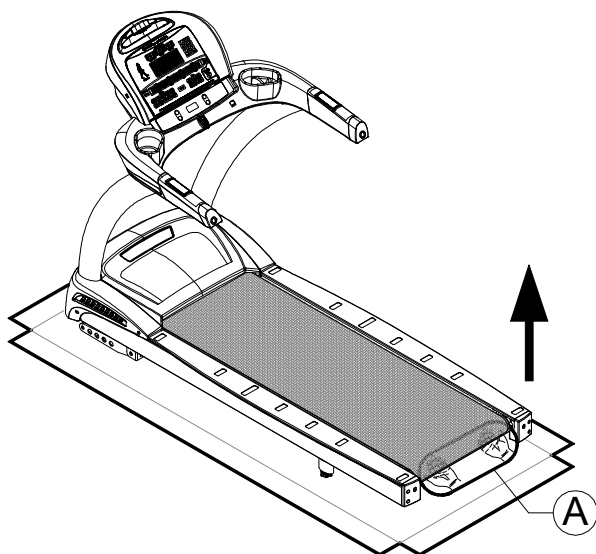
(д) Після підключення кабелів, зберіть їх разом, нахиліть консоль трохи вперед, розправте кабелі рівно по лінії, після чого натиснувши, поверніть консоль на кріплення поручней. Примітка: переконайтесь, що кабелі не притиснуті.

(е) Утримуйте консоль (А1) в рівному положенні, притиснувши її до поручней. Затягніть гвинти (44) спочатку зверху, а потім гвинти (44) знизу консолі, як вказано на малюнку.



КРОК 3 Розміщення бігової доріжки

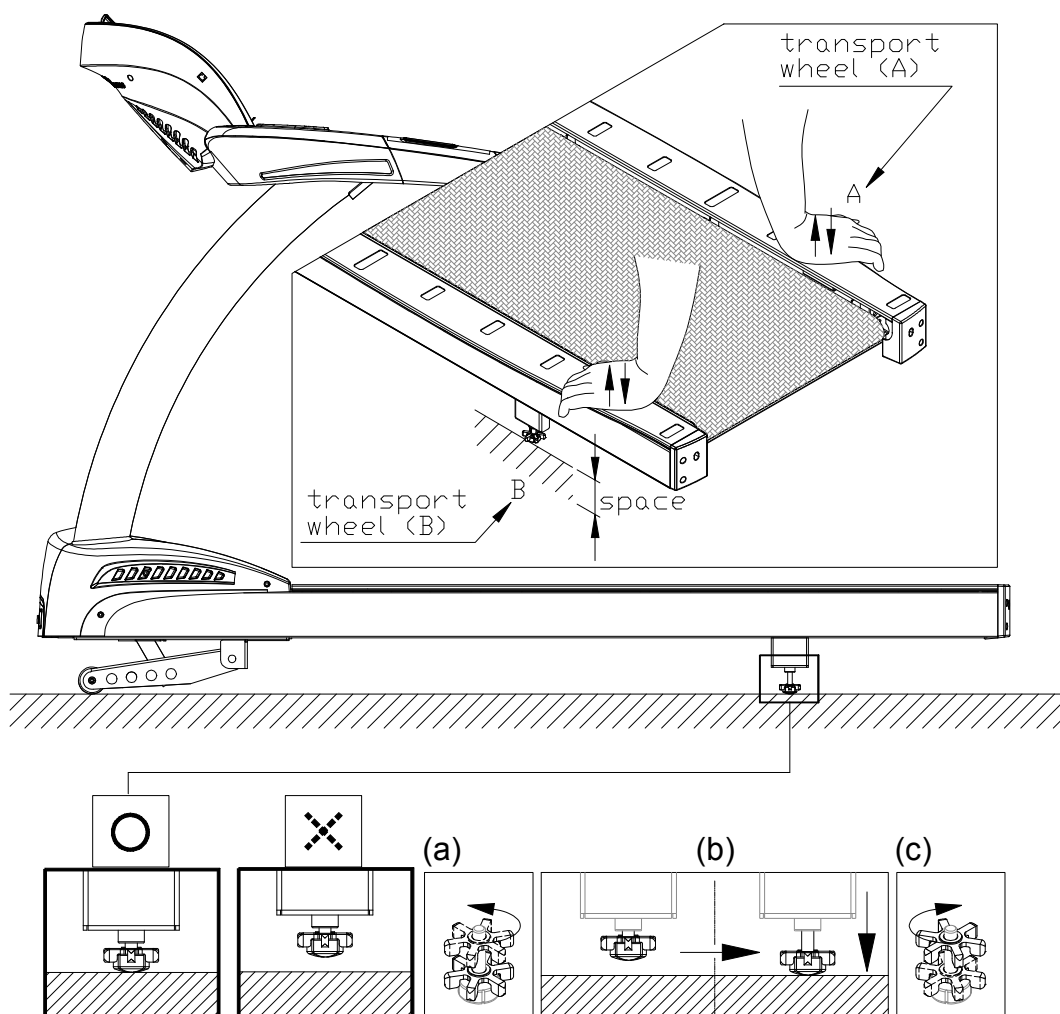
Візьміться обома руками за низ задньої частини бігової доріжки (зона А), як вказано на малюнку. Підніміть деку бігової доріжки і відкатіть тренажер у бажане місце.



КРОК 4 Вирівнювання бігової доріжки на поверхні

Натисніть на задню частину бігової доріжки, як зображено на малюнку. Перевірте чи рівно тренажер стоїть на поверхні. Якщо бігова доріжка хитається, відрегулюйте її рівень наступним чином:

- (a) Послабте стопорну шайбу.
- (b) Повертайте компенсатор, поки його ніжка не торкнеться підлоги.
- (c) Затягніть стопорну шайбу, повертаючи її у зворотньому напрямку, для того, щоб зафіксувати положення тренажера.



КРОК 5 **Вирівнювання бігового полотна**

(а) Спершу, переконайтесь, що бігова доріжка стоїть на рівній поверхні і рівень її нахилу дорівнює 0%.

(б) Запустіть бігову доріжку на швидкості 3 км/год, для того щоб переконавшись, що бігове полотно збалансоване і між ним та боковими платформами достатня відстань з обох боків. Якщо бігове полотно розбалансоване, вирівняйте його, повертаючи гвинт регулювання переднього направляючого ролика.

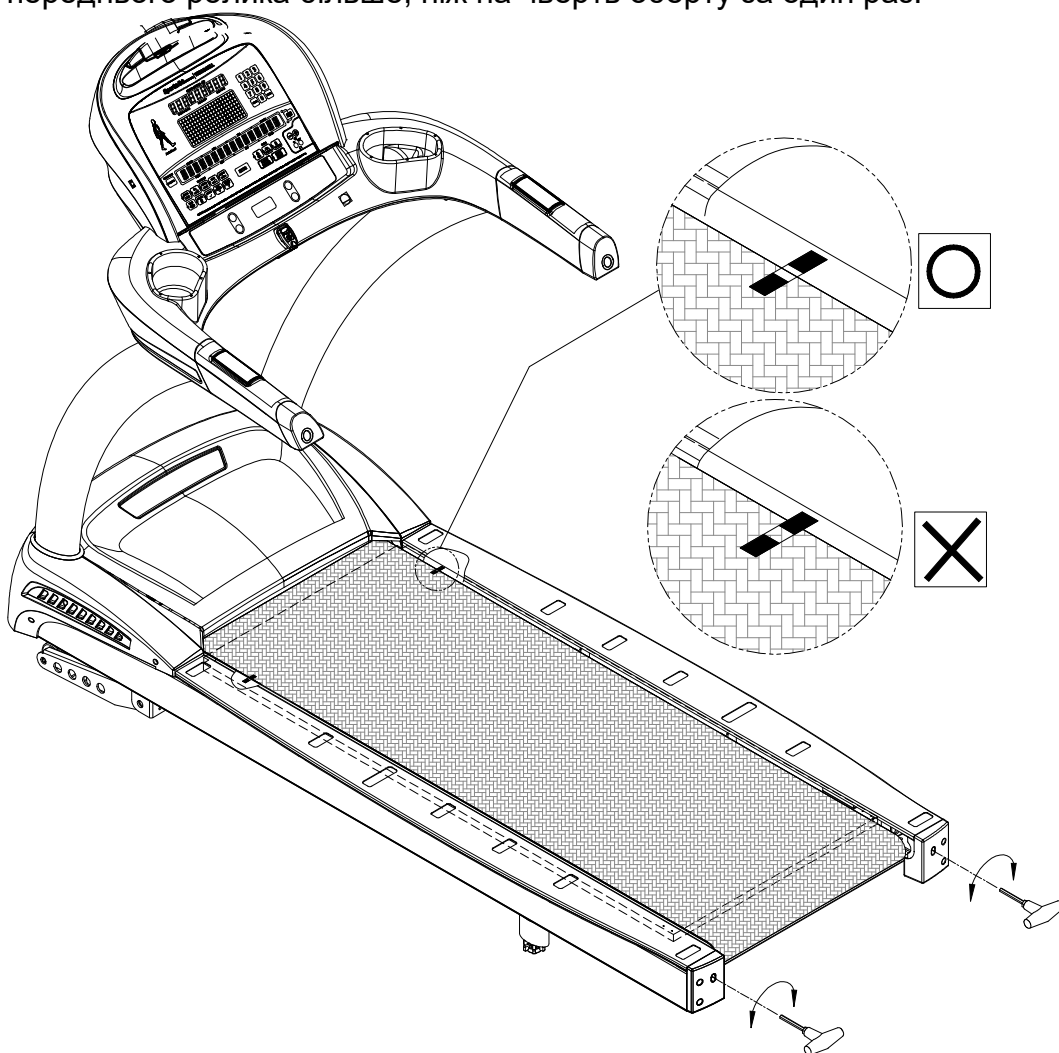
(в) Оберіть швидкість бігової доріжки 15 км/год, для того щоб переконавшись, що бігове полотно правильно збалансоване.

(г) За необхідності, відрегулюйте гвинт переднього ролика, щоб переконавшись, що полотно знаходиться чітко посередині між 2 зеленими полосками спереду деки і відстань між декою і переднім роликом з обох боків є однаковою.

(д) Дайте біговій дорожці попрацювати щонайменше 2 хвилини, після чого перевірте, чи не змістилося бігове полотно. Якщо так - повторіть пункт (г).

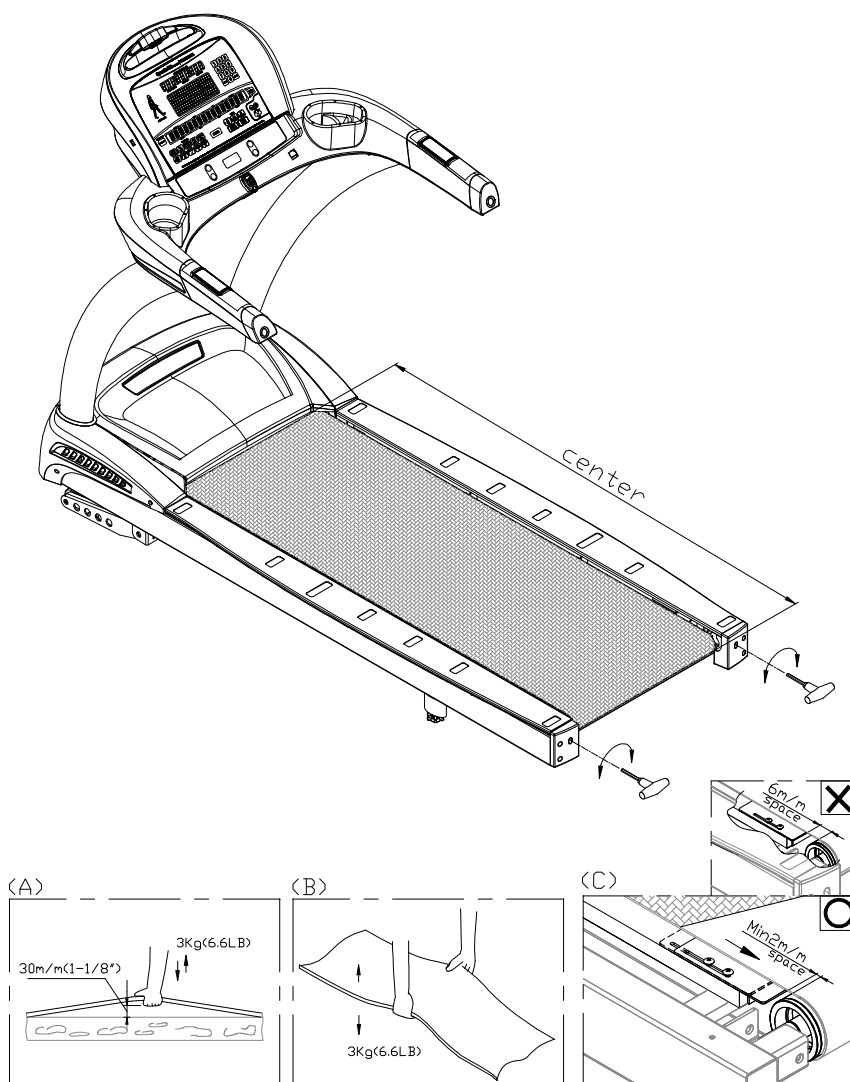
(е) Завершіть регулювання, якщо бігове полотно збалансовано.

*За необхідності, повторюйте регулювання, але не повертайте гвинт переднього ролика більше, ніж на чверть оберту за один раз.



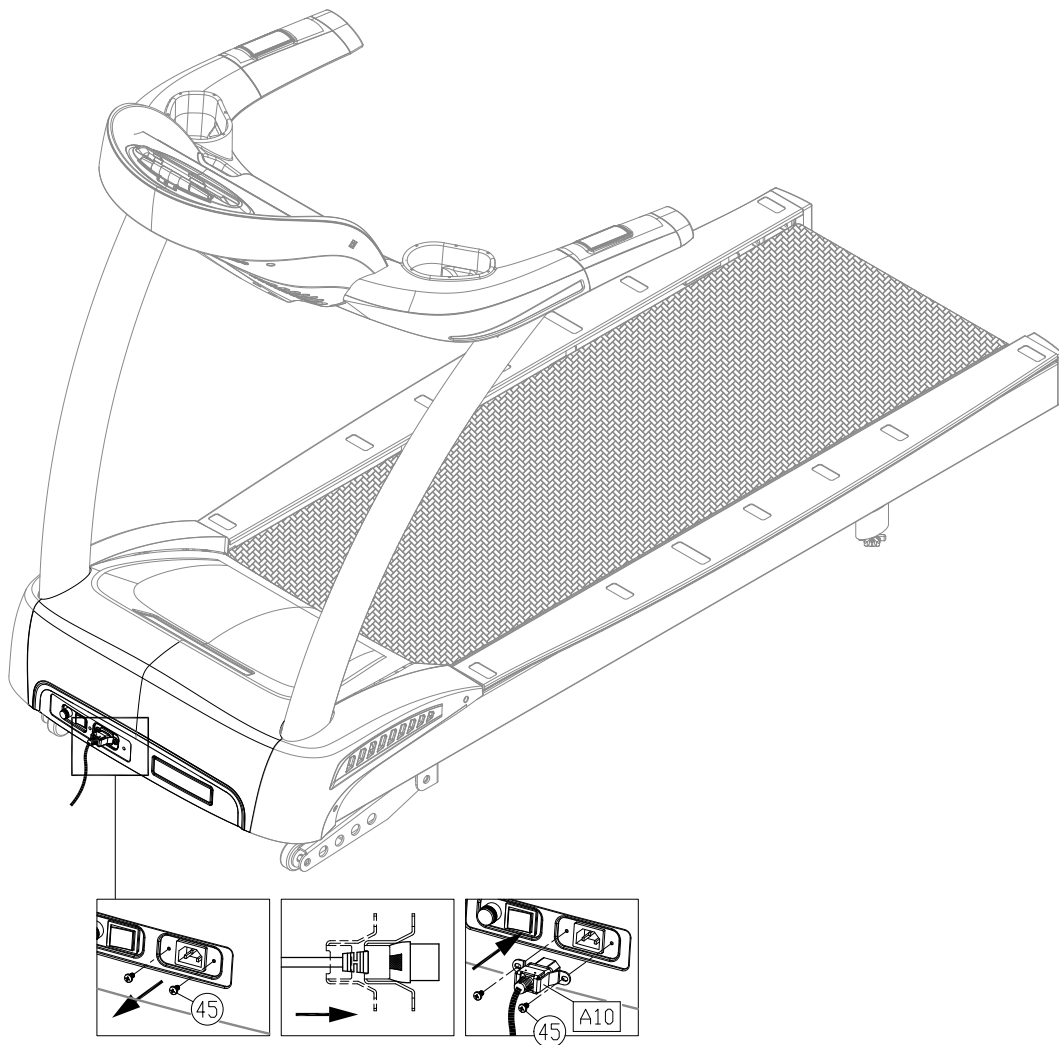
КРОК 6 Регулювання натягу бігового полотна

Натяг бігового полотна є дуже важливим в роботі бігової доріжки. Після того як ви наступаєте на бігове полотно, воно зупиняється повільно відновлюючи натяжіння? Якщо так, натяг бігового полотна потрібно відрегулювати. Для того, щоб перевірити рівень натягу, підніміть бігове полотно, взявши його по бокам обома руками в центральній частині, як зображено на малюнку А і В. Бігове полотно має піднятися на 30 мм. Ручні ваги мають показати приблизно 3 кг. Відрегулюйте натяг, якщо показники відрізняються від зазначених. Якщо бігове бігове полотно занадто послаблене, за допомогою шестигранного ключа, поверніть гвинт заднього ролика за годинниковою стрілкою на чверть оберту. Якщо полотно натягнуте занадто туго, поверніть гвинт заднього ролика проти годинникової стрілки на чверть оберту. Перевіряйте натяг бігового полотна після кожного регулювання, поки він не буде задовільним. Не повертайте гвинт більше, ніж на 2 оберти.



КРОК 7 Підключення кабеля живлення

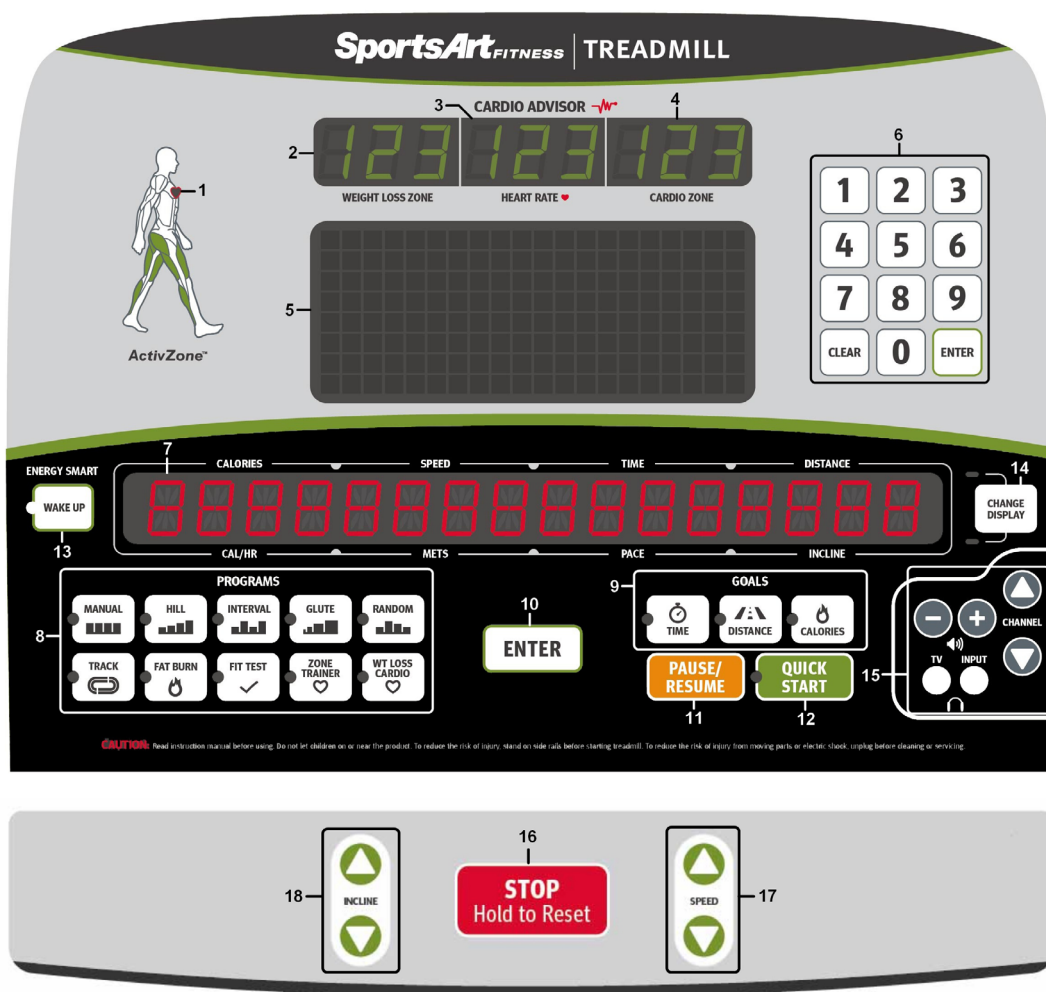
Спершу дістаньте гвинти (45) з розетки живлення на біговій доріжці. Вставте кабель живлення у відповідне місце на тренажері. Зафіксуйте кабель живлення (A10) з'єднувальними гвинтами (45). Після цього вставте вилку на іншому кінці кабелю у стаціонарну розетку в стіні вашого приміщення.



5. LED ДИСПЛЕЙ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ T645

Дисплей Огляд

Дисплей бігової доріжки T645 був розроблений, щоб допомогти користувачу легко і комфортно досягати поставлених фітнес-цілей. Будь ласка ознайомтесь з функціями дисплею, для того щоб повною мірою користуватися всіма перевагами цього тренажера.



- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. LED-індикатор пульсу | 11. Кнопка Пауза / Відновлення |
| 2. Втрата ваги / Цільовий пульс | 12. Кнопка швидкого старту |
| 3. Фактичний пульс | 13. Кнопка Пробудження |
| 4. Кардіо-ціль / Частота пульсу | 14. Кнопка Зміна дисплею |
| 5. Растровий дисплей | 15. Кнопки гучності; кнопки передавача MPE; вхід для навушників. |
| 6. Цифрові кнопки | 16. Кнопка Стоп |
| 7. Інформ. вікно тренування | 17. Кнопки налаштування швидкості |
| 8. Кнопки вибору програми | 18. Кнопки налаштування нахилу |
| 9. Цілі тренування | |
| 10. Кнопка Enter | |

Дисплей Специфікація

- Швидкість: 0.2 - 20.0 км/год; 0.1 - 12.0 м/год
- Нахил: 0% - 15%, крок 0.5%
- Час: 0:00 - 300:00
- Відстань: 0.00 - 9999 км або миль
- Калорії: 0 - 9999 ккал
- Кал/год: 0 - 9999 ккал
- METS: Метаболічний еквівалент: 0.0 to 99.0
- Темп: 1 / Швидкість
- Програми: Користувацька, Пагорби (Пагорби1, Пагорби2, Пагорби3), Довільна, Інтервальна (1:1, 1:2, 2:2), Трек, Для сидниць, Спалення жиру, Тренування зон, Втрата ваги, Кардіо, Фітнес-тест.

Дисплей Вікна

- Cardio Advisor™: цілі ЧСС, втрата ваги, кардіо, фактичний пульс (по центру).
- Інформаційне вікно тренування показує дані користувача і показники тренування.
- Вікно демонстрації тренування показує профіль програми тренування.

Дисплей Кнопки

Нижче описано функції кнопок на консолі.

QUICK START – Натисніть цю кнопку для того, щоб почати тренування без введення віку, ваги та іншої інформації.

PAUSE/RESUME – Під час тренування натисніть PAUSE/RESUME, для того щоб призупинити бігову доріжку, швидкість повернеться на 0. Під час режиму паузи, натисніть кнопку, для того щоб відновити тренування.

CHANGE DISPLAY – Вся інформація про тренування представлена в 2 рядках; дисплей відображає одночасно 1 рядок. Верхній рядок: Калорії, Швидкість, Час, Відстань. Нижній рядок: Кал/год, METS, Ритм, Нахил. Натисніть цю кнопку, для переходу між рядками.

ENTER – Після вводу інформації, натисніть цю кнопку для підтвердження.

MANUAL – Натисніть цю кнопку для входу в програму Ручного вводу. Після натискання увімкнеться відповідний LED-індикатор.

HILL – Після кожного натискання, буде увімкнено LED-індикатор над кнопкою і з'являтиметься одна з програм тренування: **HILL1**, **HILL2**, **HILL3**.

Дисплей Кнопки (Продовження)

RANDOM – Натисніть цю кнопку для того, щоб обрати одну з майже безмежної кількості довільно згенерованих програм тренування. Після кожного натискання кнопки, консоль створюватиме нову програму тренування.

INTERVAL – Натисніть цю кнопку для переходу до однієї з трьох інтервальних програм: 1:1, 1:2, 2:2. Цифри відповідають хвилинам. Наприклад: інтервальна програма 1:1, складається з 1 хвилини відпочинку і 1 хвилини навантажень.

TRACK – Перехід до програми тренування ТРЕК, одне коло треку відповідає 0,4 км / 0,25 милі.

CARDIO/WT LOSS – Ці програми тренування контролюють частоту серцевого ритму. Цільовий пульс для програми ВТРАТИ ВАГИ підраховується за формулою $(220 - \text{ВІК}) \times 0.65$. Формула цільового пульсу для програми КАРДІО - $(220 - \text{ВІК}) \times 0.8$.

GLUTE – Натискання кнопки викликає перехід до однієї з двох програм для тренування сідниць: GLUTE 30, GLUTE 45. Цифри відповідають часу. Програма Glute 30 триває 30 хв., програма Glute 45 - 45 хв. тренування.

FAT BURN – Для вибору в програмі доступні 20 рівнів навантаження тренування.

ZONE TRAINER – Ця програма контролює обраний серцевий ритм. Під час тренування, натисніть цю кнопку для того, щоб зафіксувати фактичний серцевий ритм і залишити його у якості цільового пульсу.

FIT TEST – Натисніть цю кнопку для того, щоб обрати один з трьох фітнес-тестів: тест Брюса, тест Геркіна або тест Пожежника.

0 – 9 цифрові кнопки – Натисніть відповідну кнопку для того, щоб одразу ввести цифру, замість натискання кнопок ▲/▼.

CLEAR – Під час введення параметрів, натисніть цю кнопку для того щоб очистити введені значення.

INCLINE ▲/▼ – Натисніть кнопки INCLINE▲/▼ для того, щоб збільшити або зменшити нахил бігового полотна з кроком у 0,5%. Або утримуйте одну з кнопок, для того, щоб швидко змінити кут нахилу.

SPEED ▲/▼ – Натискайте ці кнопки для того, щоб збільшити або зменшити швидкість бігового полотна, з кроком у 0,2 км/год (0,1 м/год). Або утримуйте одну з кнопок для того, щоб швидко змінити швидкість.

STOP/HOLD TO RESET – Під час тренування, натисніть цю кнопку, щоб зупинити програму та вивести підсумки на екран. Утримуйте цю кнопку напротязі 2 сек, для того щоб обнулити консоль і перейти в режим очікування.

TIME – Натисніть для того, щоб обрати час в якості цілі вашого тренування.

DISTANCE – Натисніть для того, щоб обрати дистанцію в якості цілі.

CALORIES – Натисніть для того, щоб обрати калорії в якості цілі.

WAKE UP – Під час режиму енергозбереження, коли дисплей вимкнений, натисніть цю кнопку, для того щоб перейти режим очікування.

Дисплей Кнопки (Продовження)

VOLUME + / - : Налаштування гучності звуку на пристроях iPod, iPhone. (Примітка: ця функція сумісна лише з кабелем типу Apple 30 pin). Налаштування гучності на передавачі ТВ-аудіо сигналу MYE. (**передавач ТВ-аудіо сигналу MYE і модуль до комплекту не входять.**)

CHANNEL ▲/▼ – Кнопка зміну каналу передавача MYE. (**передавач ТВ-аудіо сигналу MYE і модуль до комплекту не входять.**)

Дисплей Ключ безпеки

Основна інформація про ключ безпеки:

Функція ключа безпеки - екстренно зупиняти бігове полотно, у випадку спотикання або падіння користувача. Завжди приєднуйте кліпсу до одягу та магніт ключа безпеки до консолі. Коли магніт не на своєму місці, на екрані з'явиться напис "SAFETY KEY". В цьому випадку, для відновлення роботи, необхідно повернути ключ безпеки на місце. Якщо ключ безпеки знято і підключено, коли бігове полотно не рухається на дисплеї з'явиться зображення початкового екрану. Якщо ключ знято і підключено під час руху бігового полотна, тренування буде відновлено і з'явиться повідомлення "PRESS SPEED UP", щоб нагадати користувачу про необхідність прискоритися.

6. ЕКСПЛУАТАЦІЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ T645

Є два способи розпочати роботу з біговою доріжкою: (1) Натиснути QUICK START або (2) натиснути кнопки вибору ПРОГРАМИ / ЦІЛІ. Кнопка QUICK START дозволяє розпочати тренування миттєво без введення інформації користувача.

Експлуатація Швидкий старт

1. Консоль буде вести підрахунок часу, дистанції і калорій. Якщо введене обмеження часу тренування, на екрані з'явиться таймер зі зворотнім відліком, але моніторинг дистанції і калорій буде продовжено.

2. Програма Швидкий Старт використовує параметри користувача за замовчанням: вік - 35 років, вага - 75 кг.

3. Під час програми ШВИДКОГО СТАРТУ горітимуть обидва LED-індикатора, біля кнопок QUICK START та MANUAL. Після запуску програми ШВИДКОГО СТАРТУ, на екрані з'явиться повідомлення "TREAD STARTING", і зворотній відлік відрахує 3 секунди, після чого бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 0,2 км/год. Швидкість і кут нахилу можуть бути налаштовані в будь-який момент в ході програми.

Експлуатація Початок програми тренувань

Для більш точного відстеження калорій і серцевого ритму, використовуйте завантажені програми тренувань:

1. Натисніть кнопку з програмою тренування або кнопку цілі (часу, дистанції або калорій). Натисніть кнопку ENTER для підтвердження вибору програми.
2. Якщо ви обрали одну з програм, на екрані з'явиться напис SELECT GOAL (ОБЕРІТЬ ЦІЛЬ). Є три типи цілей тренування: ЧАС, ВІДСТАНЬ, КАЛОРІЇ. Натисніть кнопку із зображенням бажаної цілі. Загориться відповідний LED-індикатор.

Слідкуйте за інструкціями, вказаними нижче, щоб налаштувати ціль і розпочати програму. Після запуску, швидкість та нахил можуть бути налаштовані в будь-який момент в ході програми.

- ЧАС може бути встановлений в діапазоні 5:00 - 300:00, значення за замовченням - 30:00. Якщо ліміт часу встановлено в параметрах користувача, максимально допустиме значення часу для програми буде змінено відповідно. Для введення натискайте кнопки ▲/▼ або кнопки з цифрами (0-9). Натисніть ENTER для підтвердження, після чого введіть свій вік. Або натисніть QUICK START, щоб почати дану програму зі стандартними параметрами віку та ваги користувача.
- ДИСТАНЦІЯ може бути встановлена в діапазоні 0.1 - 99.9 км або миль, зі стандартним значенням - 3 км. Якщо в налаштуваннях користувача встановлено ліміт часу, параметр ДИСТАНЦІЇ буде деактивовано. Для введення натискайте кнопки ▲/▼ або кнопки з цифрами (0-9). Натисніть ENTER для підтвердження, після чого введіть свій вік. Або натисніть QUICK START, щоб почати дану програму зі стандартними параметрами віку та ваги користувача.
- КАЛОРІЇ можуть бути встановлені в межах від 100 до 9999 ккал, зі стандартним значенням - 100 ккал. Для введення натискайте кнопки ▲/▼ або кнопки з цифрами (0-9). Натисніть ENTER для підтвердження, після чого введіть свій вік. Або натисніть QUICK START, щоб почати дану програму зі стандартними параметрами віку та ваги користувача.
- ВІК може бути введений в діапазоні від 10 до 90 років, зі стандартним значенням - 35 років. Для введення натискайте кнопки ▲/▼ або кнопки з цифрами (0-9). Натисніть ENTER для підтвердження, після чого введіть свій вік. Або натисніть QUICK START, щоб почати дану програму зі стандартними параметрами віку та ваги користувача.
- ВАГА користувача може бути введена в діапазоні від 20 до 205кг, зі стандартним значенням - 75 кг. Для введення натискайте кнопки ▲/▼ або кнопки з цифрами (0-9). Натисніть ENTER або QUICK START для підтвердження вибору і початку тренування.

Зауважте, що інша програма тренування може бути обрана простим натисканням на відповідну кнопку. При цьому обрана ціль, і поточний прогрес тренування залишаться незмінними.

Експлуатація Робота з дисплеєм

1. Якщо інформаційний екран знаходиться на нижньому рядку, натисніть кнопку SPEED▲/▼ для того, щоб регулювати швидкість, дисплей тимчасово переключиться на верхній рядок і відобразить параметри. Через 4 секунди екран повернеться на нижній рядок. Аналогічно, якщо натиснути на INCLINE ▲/▼ на верхньому рядку, екран тимчасово переключиться на нижній.

2. Екран серцевого ритму: відображає фактичний пульс (ударів/хв).

3. Під час заняття користувач може переключатися між різними програмами, залишаючи обрану ціль тренування, натискаючи на бажану кнопку програми. Існують деякі виключення:

- З наступних програм не можна переключитися на ФІТНЕС-ТЕСТ: КОРИСТУВАЦЬКА, ПАГОРБИ, ІНТЕРВАЛЬНА, ДЛЯ СІДНИЦЬ, ДОВІЛЬНА, ТРЕК, СПАЛЕННЯ ЖИРУ, ТРЕНУВАННЯ ЗОН, ВТРАТА ВАГИ та КАРДІО.
- Не можна переключатися на інші програми під час ФІТНЕС-ТЕСТУ.

Експлуатація Режим заминки

Як тільки ціль тренування буде досягнуто (час, дистанція або втрата калорій), бігова доріжка на 2 хвилини перейде в режим заминки. На дисплеї з'явиться таймер зі зворотнім відліком.

Коли час на таймері вичерпається, заминку буде завершено. На екрані з'явиться напис "REVIEW SUMMARY" поряд із сумарними результатами тренування, які включають загальний час, дистанцію та витрачені калорії.

Натисніть STOP, щоб повернутися в режим очікування.

Експлуатація Режим очікування

Після зупинки бігового полотна і 2 хвилин бездіяльності, консоль автоматично переходить в режим очікування і на дисплеї з'являється наступна інформація:

- Растровий дисплей відобразить літери "SA", які переливатимуться зеленим, помаранчевим і червоним кольором.
- На інформаційному вікні з'явиться напис : WELCOME TO SPORTSART FITNESS
- В цьому стані, натисніть будь-яку кнопку, щоб повернутися до екрану вибору програми. Якщо тривалий час не натискається жодна кнопка, дисплей переходить в режим збереження енергії і консоль вимикається.

Експлуатація Режим збереження енергії

Дана бігова доріжка обладнана функцією збереження енергії, яка спрацьовує, коли тренажер не використовується тривалий час. Ви можете активувати цю функцію і встановити таймер переходу в базових налаштуваннях. Коли режим енергозбереження активований, подачу електроенергії до всіх контрольних панелей і електронних компонентів буде припинено. Це знизить енерговитратність до мінімуму. Залишиться горіти лише LED-індикатор біля кнопки WAKE UP, інформуючи, що бігова доріжка перебуває в режимі збереження енергії. Натисніть WAKE UP, щоб включити живлення і повернутися до режиму очікування.

Будь ласка, зверніться до розділу Налаштування параметрів користувача, для того щоб дізнатися деталі активації функції.

Експлуатація Програми тренування

Детальний опис програм тренувань наведено нижче.

MANUAL

Ця програма дозволяє вам вручну налаштувати швидкість та кут нахилу. В ручному режимі, просто натисніть кнопки SPEED ▲/▼ для регулювання швидкості та кнопки INCLINE ▲/▼ для регулювання нахилу.

HILL

Доступні три програми пагорбів - HILL 1, HILL 2, and HILL 3, кожна з яких представлена різним профілем пагорбів. Після натискання кнопки програми на дисплеї з'являтиметься один з трьох профілей пагорбів. Натисніть ENTER для підтвердження.

INTERVAL (1:1, 1:2, 2:2)

В інтервальній програмі є два сегменти тренування - сегмент відпочинку і сегмент навантаження, кожен з яких має власну швидкість і кут нахилу. Є три типи інтервальних програм: 1:1, 1:2, 2:2. Цифри в цих програмах відповідають часу. Наприклад, в інтервальній програмі 1:2 - 1 означає 1 хвилину.

Параметри інтервального сегменту можуть бути змінені в ході заняття. Для цього, під час тренування, просто натисніть кнопку зміни нахилу або швидкості для того, щоб змінити параметри поточного сегменту. Нові параметри вступають в дію для цього сегменту при наступному виборі програми.

Одразу після вибору інтервальної програми, консоль перейде до екрану профілю користувача із налаштуваннями віку, ваги, часу програми, а також параметрів сегментів Відпочинку і Навантаження. Користувач так само може встановити швидкість і кут нахилу для цих сегментів. Після запуску програми, система встановить швидкість та кут нахилу згідно обраних параметрів.

Експлуатація Програми тренування (продовження)

GLUTE

Ці дві програми з підвищеним кутом нахилу розроблені для того, щоб тренувати сідничні м'язи. В даному режимі доступні дві програми тренувань GLUTE 30 та GLUTE 45. Кожне натискання кнопки GLUTE буде перемикає консоль між цими програмами; після вибору натисніть ENTER для підтвердження.

RANDOM

Після кожного натискання кнопки RANDOM система створюватиме новий довільний профіль програми для тренування. Для генерації доступна майже безмежна кількість довільних варіантів профілю тренування.

TRACK

Програма ТРЕК представляє собою профіль кільцевого треку, одне коло якого відповідає 400 метрам. Користувач може обрати Час, Дистанцію або Калорії, в якості цілі даної програми.

Програма ТРЕК 5К автоматично встановлює за ціль дистанцію 5 км. (якщо в параметрах активовано ліміт часу, то він стане ціллю тренування)

Програма ТРЕК 10К автоматично встановлює за ціль дистанцію 10 км. (якщо в параметрах активовано ліміт часу, то він стане ціллю тренування)

FAT BURN

Для цієї програми доступні 20 різних рівнів навантаження. Перед початком програми вам необхідно обрати стартовий рівень навантаження - від 1 до 20. На дисплеї з'явиться напис "LEVEL - XX", натискайте кнопки ▲/▼ або кнопки з цифрами (0-9) для вибору рівня. Після цього натисніть ENTER для підтвердження вибору і початку тренування.

При введенні параметрів, ви можете натиснути кнопку QUICK START для негайного запуску програми. Рівень навантаження може бути змінений в ході тренування натисканням кнопок Нахилу ▲/▼.

FIT TEST

Програми ФІТНЕС-ТЕСТУ включають наступні тести фізичних здібностей: тест Брюса, тест Геркіна і тест пожежного. При натисканні на кнопку FIT TEST, з'являється тест Брюса, натискайте кнопки ▲▼ для переходу між фітнес-тестами. Коли назва бажаного тесту з'явиться на екрані, натисніть ENTER або одразу, при переході в режим фітнес-тестів, натисніть кнопки з цифрами 1, 2, 3 для прямого переходу до фітнес-тесту. (Зауважте, що на фітнес-тести не поширюється параметр ліміту часу.)

Експлуатація Програми тренування (продовження)

Тест Брюса і тест Геркіна

Ці тести будуть зупинено за наступних умов:

- Користувач натиснув кнопку STOP.
- Фітнес-тест завершено.
- Ритм серця користувача перевищує $(220 - \text{ВІК}) * 0,8$ більше 15 сек.
- Не встановлено сигналу пульсу впродовж 30 секунд.

Після завершення тесту на екрані з'явиться напис END OF FIT TEST YOUR SCORE - xxx, де xxx - це кількість балів від 0 до 100.

Тест пожежного

Цей тест буде зупинено за наступних умов:

- Користувач натиснув кнопку STOP.
- Фітнес-тест завершено
- Пульс користувача перевищує $(220 - \text{ВІК}) * 0,8$ більше 15 сек.
- Не встановлено сигналу пульсу впродовж 30 секунд.

При успішному завершенні цього фітнес-тесту на екрані з'явиться напис "TEST FINISH", якщо тест було перервано з'явиться напис "TEST FAIL".

CARDIO, WT LOSS, ZONE TRAINER

В програмах контролю ритму серця швидкість бігового полотна та кут нахилу налаштовуються автоматично, так щоб підтримувати пульс користувача на оптимальному рівні. Цільовий ритм серця вимірюється за принципом максимального оптимального рівня пульсу для конкретного віку користувача. Цільовий ритм серця для програми втрати ваги підраховується за формулою: $(220 - \text{ВІК}) \times 65\%$. Формула цільового ритму серця для кардіо програм: $(220 - \text{ВІК}) \times 80\%$. Режим тренування зон використовує фактичний пульс, в якості цільового.

Режим тренування зон може бути активований лише під час наступних програм: КОРИСТУВАЦЬКА, ПАГОРБИ, ІНТЕРВАЛЬНА, ТРЕНУВАННЯ СІДНИЦЬ, ДОВІЛЬНА, ТРЕК, СПАЛЕННЯ ЖИРУ, ВТРАТА ВАГИ, КАРДІО. В ході однієї з цих програм натисніть кнопку ZONE TRAINER для того, щоб обрати фактичний пульс (в діапазоні 84 - 200 уд/хв) в якості цільового ритму серця і підтримувати швидкість і кут нахилу на відповідному рівні. Якщо фактичний пульс виходить за межі 84-200 уд/хв, на екрані з'явиться повідомлення "HR RANGE IS 84 - 200".

В програмі контролю ритму серця максимальна швидкість може бути змінена під час налаштування параметрів програми. На екрані з'явиться напис "MAX SPEED xx.x MPH" (або MAX SPEED xx.x KPH); користувач може змінювати максимальну швидкість, натискаючи кнопки ▲/▼ або кнопки з цифрами. Натисніть кнопку ENTER для підтвердження або кнопку QUICK START для початку тренування. Бігове полотно почне рух зі швидкістю 0,2 км/год і повільно розганятиметься до максимальної швидкості. Як тільки макс. швидкість буде досягнута, система автоматично налаштує відповідний кут нахилу, щоб підтримувати цільовий пульс. В ході тренування натисніть кнопки SPEED ▲/▼ для того, щоб змінити максимальну швидкість.

Експлуатація Програми тренування (продовження)

Програми контролю серцевого ритму потребують використання телеметричного датчика пульсу. Якщо під час програми не виявлено сигналу пульсу, на дисплеї з'явиться повідомлення "NO HEART RATE READING, PLEASE CHECK TRANSMITTER" (НЕ ВИЯВЛЕНО СИГНАЛУ ПУЛЬСУ, БУДЬ-ЛАСКА ПЕРЕВІРТЕ ПЕРЕДАВАЧ) і відбудеться перехід на стартовий екран.

Після того, як програму контролю серцевого ритму активовано, на растровому дисплеї з'явиться зображення у формі серця. При надходженні сигналу пульсу, колір зображення буде змінюватись від зеленого до червоного. В іншому випадку, зображення залишатиметься зеленим. Помаранчевий колір означає, що фактична частота пульсу відповідає 65% або 80% від максимальної або вказаної цільової частоти.

Під час тренування, консоль поєднуватиме фактичну та цільову частоту пульсу. Якщо фактичний пульс, нижчий за цільовий, на екрані з'явиться напис "PRESS SPEED UP" (ПРИСКОРЬТЕСЯ), який нагадає вам, про необхідність збільшити швидкість для того, щоб скоріше завершити ціль.

Експлуатація Параметри і версія системи

У параметрах ви можете змінити налаштування за замовчанням і переглянути деякі дані про версію цього продукту. Для того, щоб увійти до параметрів, на стартовому екрані натисніть і утримуйте кнопку CHANGE DISPLAY протягом 2 секунд.

- Одиниці вимірювання: за замовчанням - англійські. Перемикайтесь між "UNIT – MPH" та "UNIT – KPH", натискаючи кнопки ▲/▼ для того, щоб обрати між англійськими і метричними одиницями вимірювання. Натисніть ENTER для підтвердження вибору і прослідуйте до наступного пункту.
- Параметри часу: цей параметр відповідає за ліміт часу, який може тривати програма тренування. Перемикайтесь між пунктами "TIME LIMIT - YES" та "TIME LIMIT - NO", натискаючи кнопки ▲/▼. Натисніть ENTER для підтвердження. Якщо обрано NO, ліміт часу буде відключено і відбудеться перехід до наступного меню. Якщо обрано YES, на екрані з'явиться напис "TIME - xx : 00"; натискайте кнопки ▲/▼ або кнопки з цифрами, для того, щоб встановити таймер від 5 до 60 хвилин (час за замовчанням - 30 хв). Натисніть ENTER для підтвердження і переходу до наступного меню.
- Режим збереження енергії: таймер доступний в діапазоні 5 - 600 хвилин, за замовчанням - 30 хвилин. Після того, як час вичерпано в режимі очікування, енергію з консолі буде відімкнено. Для того, щоб встановити таймер, на вікні з написом "ZZZ TIMER - xx MIN", натискайте кнопки ▲/▼. Якщо час на таймері менше 5 хв., з'явиться напис "ZZZ TIMER - OFF" і режим збереження енергії буде відключено.

Експлуатація Параметри і версія системи (продовження)

- Параметри мови:
 - a. На дисплеї з'явиться код обраної країни, наприклад "US".
Примітка: Через 4 секунди з'явиться напис "XX MILE N>N" або "XX KM N>N", де XX - це код країни.
 - b. Натискайте кнопки ▲/▼ для вибору країни.
 - c. Натисніть кнопку ENTER для підтвердження вибору.

Після параметрів мови, дисплей відобразить дані про версію продукту.
Натискайте ENTER для переходу до наступного пункту.

Загальна пройдена відстань: DIST - xxxxxx MILE or DIST - xxxxxx KM".

Загальний пройдений час: "TIME - xxxxxx HOUR".

Серійний номер продукту: "S/N - xxxxxxxx".

Версія програми: CTL T6_5 - xx".

Модель плати: DRV xxxxxx - xx".

Це останній пункт меню. Натисніть ENTER для того, щоб вийти з параметрів користувача до стартового екрану.

В будь-який момент в параметрах користувача, натисніть кнопку STOP, щоб повернутися до стартового екрану.

Експлуатація Повідомлення про помилки

Повідомлення про помилки можуть з'являтися на екрані, щоб допомогти в усуненні несправностей. Повідомлення про помилки з'являються у наступному вигляді: ERROR _X_Y, де X - це категорія помилки, а Y - причина несправності. Цифри, які можуть з'являтися в полі X означають наступні категорії несправностей:

Код	Категорія несправності
1	Несправність серводвигуна
2	Несправність БТІЗ
3	Несправність підйомного приводу
4	Несправність перемикача живлення
8	Несправність електропроводки

Пояснення до коду помилки:

ERROR_1_1_: Несправність шифратора серводвигуна.

Перезавантажте живлення бігової доріжки.

ERROR_1_2_: Надмірний перегрів серводвигуна. Бігова доріжка працюватиме на половину швидкості.

ERROR_1_3_: Перевантаження серводвигуна. Перезавантажте живлення бігової доріжки.

ERROR_2_1_: Перевантаження по току БТІЗ. Перезавантажте живлення бігової доріжки.

ERROR_2_2_: Надмірний перегрів БТІЗ. Бігова доріжка працюватиме на половину швидкості.

ERROR_2_3_: Занадто високий показник датчика току. Дочекайтеся поки потік струму стане нормальним перед тим, як перезавантажувати бігову доріжку.

ERROR_3_1_: Розкалібрування підйомного приводу.

ERROR_4_2_: Занадто низька напруга живлення. Дочекайтеся поки напруга стане нормальною перед тим, як перезавантажувати бігову доріжку.

ERROR_4_3_: Занадто висока напруга живлення. Дочекайтеся поки напруга стане нормальною перед тим, як перезавантажувати бігову доріжку.

ERROR_8_1_: Перебої в електрозв'язку. Продовжіть експлуатацію після того, як електрозв'язок стане безперебійним.

ERROR_8_2_: Несправність електропроводки. Продовжіть експлуатацію після того, як електрозв'язок стане безперебійним.

ERROR_8_3_: Перезавантаження мікроконтролера для усунення проблем електрозв'язку. Продовжіть експлуатацію після того, як мікроконтролер відновить нормальну роботу.

7. МОНІТОРИНГ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Справність датчиків серцевого ритму перевіряється в момент покупки. Не кожний тренажер обладнаний пристроями моніторингу серцевого ритму. Нижче описано фактори, які впливають на роботу двох найпоширеніших типів датчиків серцевого ритму.

ДАТЧИКИ ПУЛЬСУ **Телеметричні**

Термін “телеметричний датчик пульсу” використовується для визначення типу обладнання для моніторингу пульсу, яке кріпиться на тіло користувача і передає сигнал пульсу безпроводним шляхом на консоль тренажеру. Зазвичай телеметричні датчики пульсу одягаються на груди, так як в цій частині тіла пульс серця найбільш відчутний.

Нижче описано фактори, які впливають на роботу телеметричних датчиків пульсу.

- Телеметричний датчик пульсу поширює сигнал частотою 5 kHz, яка є безпечною для людського тіла. Передавач живиться від 3x вольтного акумулятора (CR2032). При низькому заряду акумулятора відстань прийому сигналу скорочується, або сигнал зникає взагалі.
- Закріпіть телеметричний датчик пульсу на грудях так, щоб він залишався на місці, і в той же час не спричиняв дискомфорту. Для кращого контакту зволожите поверхню грудей.
- Так як частотний діапазон сигналу знаходиться в межах 20 Hz - 20 KHz, зовнішнє оточення може створювати перешкоди при передачі сигналу. Фізичні вібрації, електронні прилади, такі як стереосистеми, телевізори, або навіть флуорисцентні лампи можуть створювати перешкоди при передачі сигналу. Для найкращого результату, розміщуйте спортивне обладнання в місцях, вільних від подібного впливу.
- Відстань між двома тренажерами має бути не меншою, ніж 100 см, для того, щоб дані з одного датчика пульсу не потрапляли на інше обладнання.

ДАТЧИКИ ПУЛЬСУ **Контактні**

Терміном “контактний датчик пульсу” визначається тип обладнання для моніторингу пульсу, у вигляді сенсорів, вбудованих в тренажер. Тримаючись за сенсори, користувач може бачити частоту свого серцевого ритму на дисплеї тренажеру. Як і у випадку з телеметричним датчиком, на роботу контактних датчиків пульсу може впливати ряд факторів.

- Низький пульс ускладнює точне визначення серцевого ритму.
- Систолічний кров'яний тиск ускладнює точне визначення серцевого ритму.
- Сухі долоні ускладнюють визначення пульсу. Для більш точного результату зволожите долоні. Не використовуйте лосьон для рук, так як він може потрапити всередину сенсорів і пошкодити контакти.

Датчики для моніторингу серцевого ритму, що застосовуються на фітнес-обладнанні не є медичними пристроями. Дані отримані з таких пристроїв є відносними. Не використовуйте їх в діагностичних або лікувальних цілях.

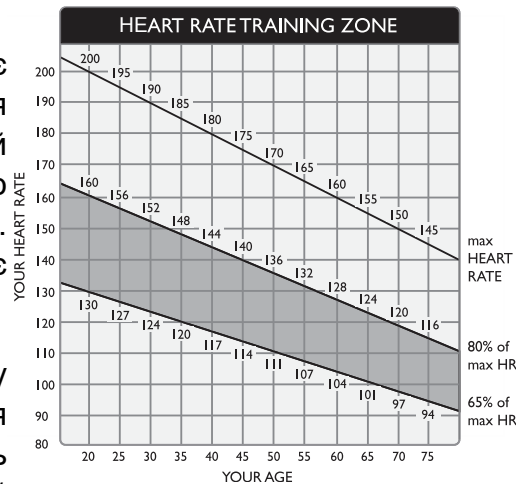
8. ПОРАДИ ДО ТРЕНУВАНЬ

ЯКИМ МАЄ БУТИ НАВАНТАЖЕННЯ?

Результати досліджень показують, що найкращий ефект від аеробних занять досягається при дотриманні певного серцевого ритму під час тренування. Діапазон серцевого ритму користувача залежить від його віку та рівня фізичної підготовки.

Темна область на графіку демонструє рекомендований серцевий ритм для користувачів різного віку. Цільовий ритм підраховується за наступною формулою: $220 - \text{ВІК} \times 65\%$ (або 80%). Діапазон між двома відсотками є цільовою зоною кардіотренування.

УВАГА: Цільові зони серцевого ритму є проєкціями і можуть не підходити для кожної людини. Завжди консультуйтеся з лікарем для того, щоб визначити, який цільовий ритм є для вас кращим.



СКІЛЬКИ МАЮТЬ ТРИВАТИ ТРЕНУВАННЯ?

Тривалість тренування має залежати від вашого рівня фізичної підготовки. В цілому, рекомендовано підтримувати ритм цільової зони впродовж 15-20 хвилин. Початківцям завжди слід починати з малих навантажень і поступово збільшувати інтенсивність і тривалість тренувань. В процесі росту ваших фізичних можливостей, ви зможете підтримувати цільовий серцевий ритм впродовж довшого проміжку часу.

Коли ви починаєте тренування, використовуйте перші декілька хвилин для розігріву. Потім поступово підвищуйте інтенсивність тренування для того, щоб привести ваш серцевий ритм в межі цільової зони. Близьче до завершення тренування, поступово знижуйте навантаження. Після цього займайтеся в мінімальному темпі для того, щоб охолонути і відновити дихання.

ЯК ЧАСТО СЛІД ТРЕНУВАТИСЯ?

Дослідження показують, що найкращий результат досягається при 3-5 тренуваннях в тиждень. Дуже важливо давати тілу відпочити і відновитися, щонайменше 24 години між тренуваннями.

9. ДОДАТКОВЕ ОБЛАДНАННЯ

Консоль бігової доріжки сумісна із різними додатковими пристроями; деякі з них входять до комплекту, інші є опційними. Нижче описано особливості і функціонал кожного додаткового пристрою:

Зарядний пристрій USB

USB-пристрій підключається до смартфона або іншого мобільного пристрою і заряджає акумулятор з напругою 5V 500mA. Зауважте, що зарядний пристрій не сумісний з планшетами, такими як iPad. Дивіться характеристики мобільного пристрою для перевірки сумісності із зарядним пристроєм.

CSAFE-порт

Сумісний з CSAFE (Communications Specification for Fitness Equipment) протоколом, на якому працюють мультимедійний фітнес-орієнтований сервіс Netpulse, система ECOFIT і б/п передавач ТВ-аудіо сигналу MYE.

Кабель 30pin для iPod/iPhone/iPad

При підключенні мобільного пристрою до кабелю 30pin, користувач може прослуховувати музику через навушники та регулювати рівень гучності кнопками на консолі.

Система членства SA WELL+

Ця система спеціально розроблена компанією SportsArt, для того, щоб допомогти користувачу вести історію своїх тренувань. Підключитися до сайту системи можна трьома способами:

1. Через Bluetooth/WIFI на мобільному пристрої та мобільного додатку SA WELL+, який можна завантажити в сервісі AppStore.
2. Завантажувати дані тренувань на USB флеш-накопичувач.
3. Використовуючи картку члена для доступу до профілю користувача (в розробці).

Відвідайте інтернет-сторінку SA WELL+ для більш детальної інформації про цей сервіс.

9. ДОДАТКОВЕ ОБЛАДНАННЯ (продовження)

Мультимедійна панель:

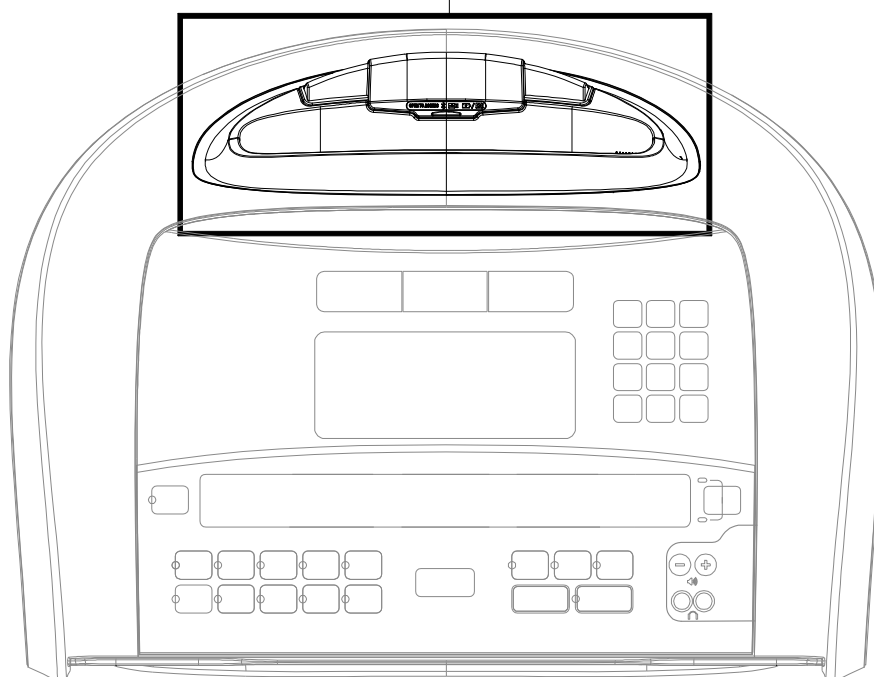
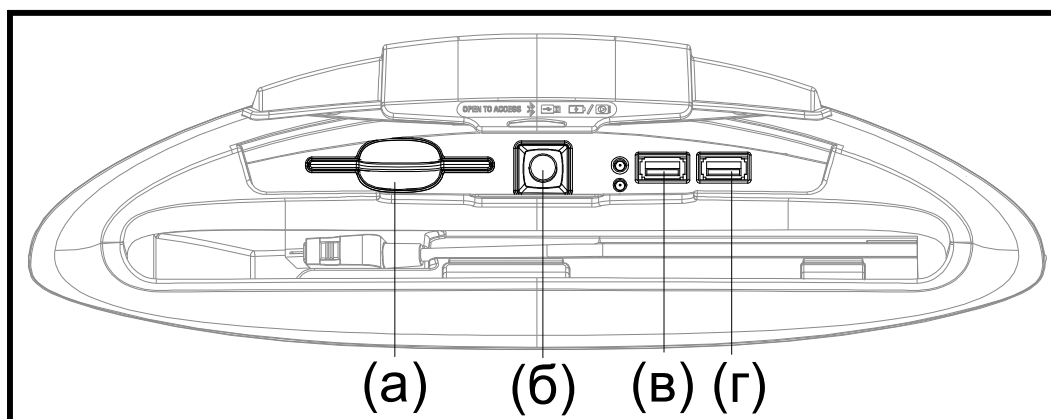
(а) слот для картки члена RFID: працює з обома системами членства SA WELL+ та ECOFIT. (в розробці)

(б) кнопка підключення Bluetooth/WIFI: натисніть цю кнопку для того, щоб синхронізувати тренажер з мобільним додатком SA WELL+.

(в) USB-порт 1: використовується для зарядки мобільних пристроїв та передачі даних.

(г) USB-порт 2: використовується для зарядки пристроїв.

(Примітка: USB-порт не сумісний із планшетами, такими як iPad.)



9. ДОДАТКОВЕ ОБЛАДНАННЯ (продовження)

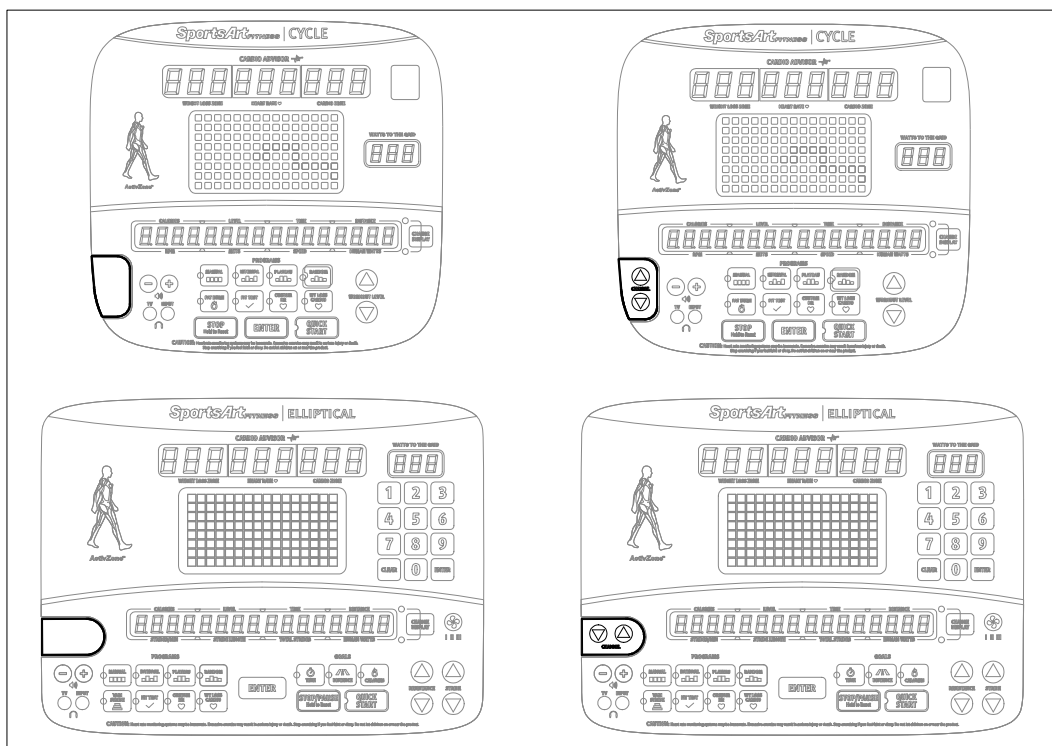
Безпроводний передавач ТВ-аудіо сигналу MYE

Якщо на вашому тренажері встановлений передавач MYE, на консолі мають бути кнопки перемикання каналу. Переконайтеся, що на вашому обладнанні є такі кнопки.

(а) Крім бігових доріжок (велотренажери, орбітреки, степери та ін.)

Зліва: без кнопок каналу.

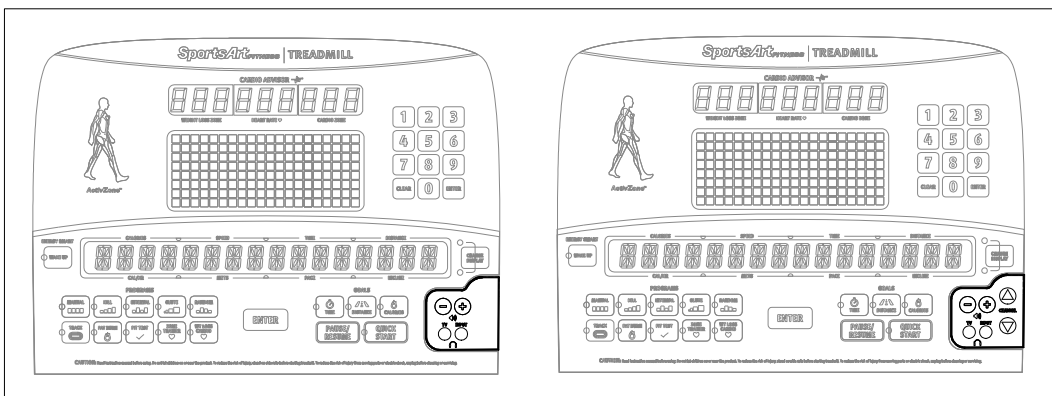
Справа: з кнопками каналу.



(б) Бігові доріжки

Зліва: без кнопок каналу.

Справа: з кнопками каналу.



9. ДОДАТКОВЕ ОБЛАДНАННЯ (продовження)

Функціонал безспровідного передавача ТВ-аудіо сигналу MYE:

1. Передавач може мати один з двох типів модулів.

(Примітка: б/п передавач ТВ-аудіо сигналу MYE та Модуль до комплекту не входять.)

(1). MC3R-9 (900MHZ) працює з б/п передавачами ТВ-аудіо сигналу MYE моделі MWTD-S9.

(2). MC3R-8 (863MHZ) працює з б/п передавачами ТВ-аудіо сигналу MYE моделі MWTD-S8.

Оберіть відповідний модуль, який працює в вашій країні.

(Для більш детальної інформації і покупки передавача MYE або модуля, будь ласка зв'яжіться з представництвом компанії MYE Inc.)

Наприклад: Безспровідна ТВ частота для Америки - 900MHZ.

Безспровідна ТВ частота для Європи - 863MHZ (800MHZ).

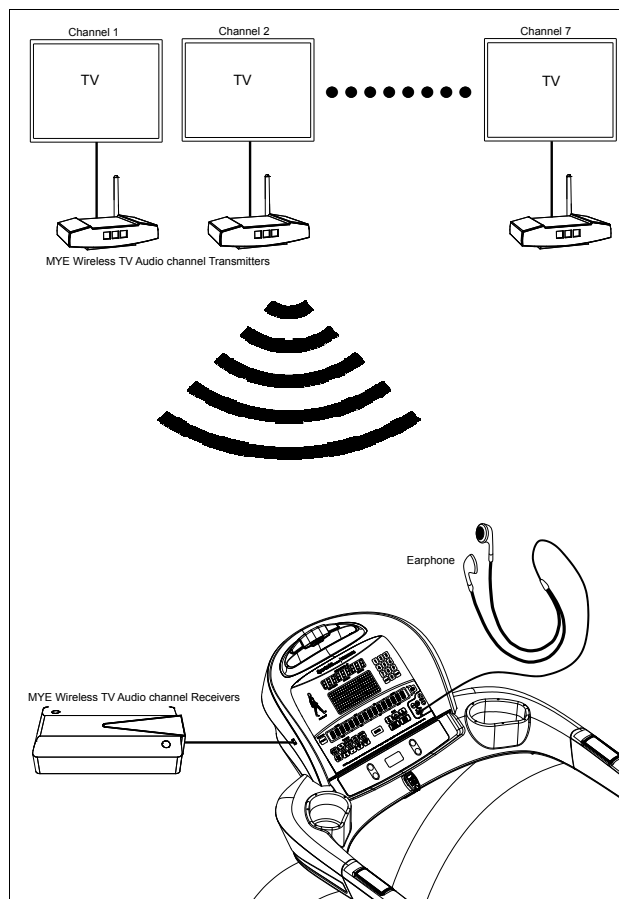
2. Підключення: Вимкніть живлення тренажеру; підключіть передавач до CSAFE-порту (RJ45) в лівій частині дисплею; увімкніть живлення.

3. Кнопки Гучності + / - та Каналу ▲/▼ будуть активовано одразу після того, як передавач буде підключено до тренажеру.

(1). Кнопки + / - регулюють рівень гучності. Гучність має 15 рівнів, зі стандартним налаштуванням - 5.

(2). Кнопки ▲/▼ дозволяють перемикатися між каналами. Діапазон каналів 1-32, зі стандартним значенням - 1. При натисканні кнопки, на дисплеї з'явиться напис CHANNEL - XX.

4. Примітка: НЕ відключайте передавач від тренажеру, поки живлення не відключено. Інакше передавач може бути пошкоджено..



10. ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Цей розділ присвячено темі технічного обслуговування, яка включає інструкцію з заміни запобіжника, змащення бігового полотна, детальний графік технічного обслуговування, перелік заходів з технічного обслуговування, талон технічного обслуговування на 1 рік і схему електронного блоку.

ТЕХ.ОБСЛУГОВУВАННЯ Інструкція з заміни запобіжника

Якщо сила струму стає зависокою, спрацьовує запобіжник. Це захищає обладнання від пошкодження. Для того, щоб замінити запобіжник слідуйте інструкції, вказаній нижче:

- (a) Притисніть викруткою ковпачок запобіжника всередину.
- (b) Повертайте ковпачок запобіжника проти годинникової стрілки.
- (c) Ковпачок запобіжника вискочить з панелі.
- (d) Видаліть спрацьований запобіжник.
- (e) Вставте новий запобіжник в ковпачок.
- (f) Вставте запобіжник в панель.
- (g) Викруткою вкрутіть ковпачок за годинниковою стрілкою.

Специфікація запобіжника:

V_~ = 15 Amp, A(F); 220V = 10 Amp, A(F)

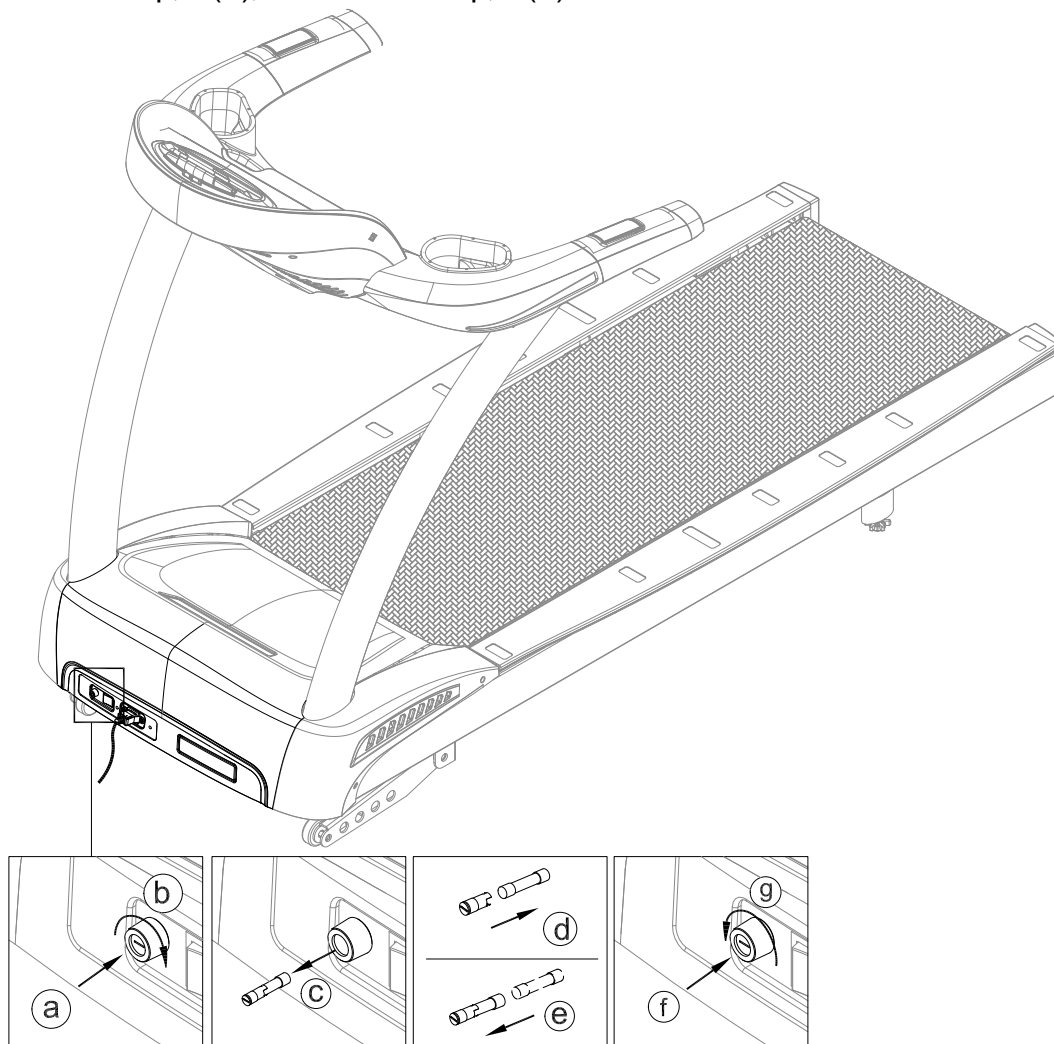
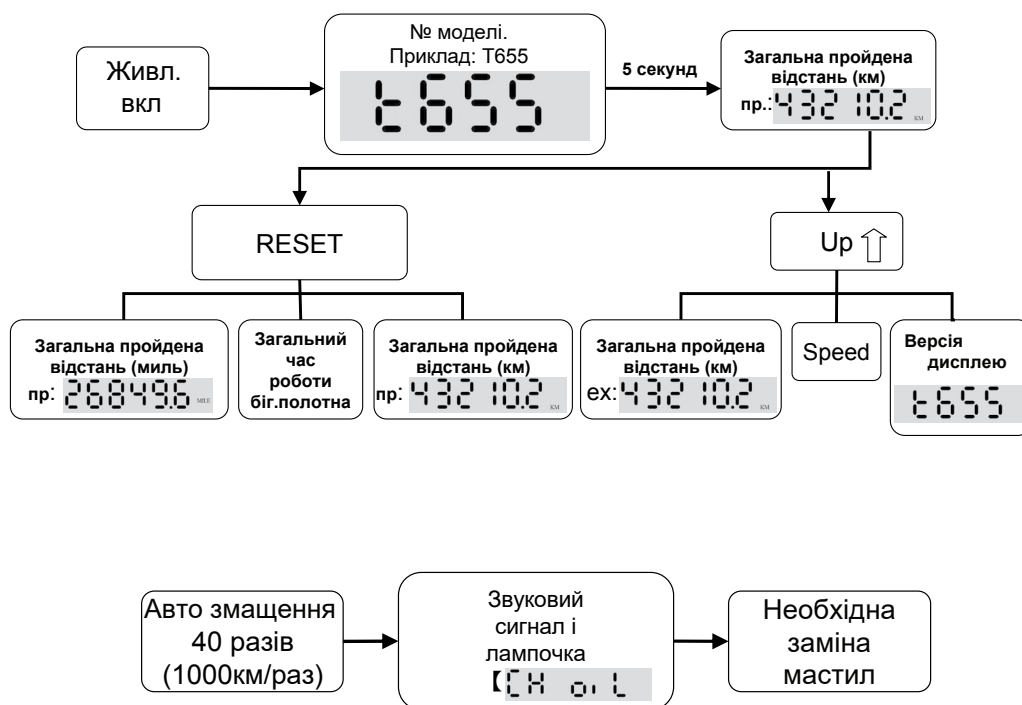
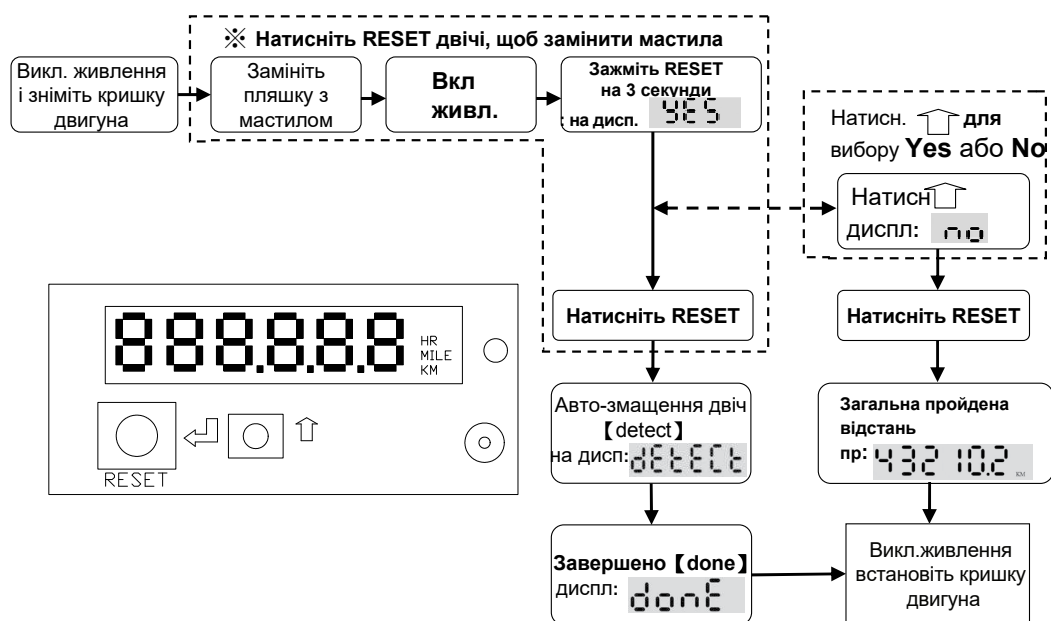


Схема системи змащення



Процедура заміни мастила

Примітка: Будьте обережні при заміні мастила, щоб уникнути ураження струмом, особливо при включеному живленні.

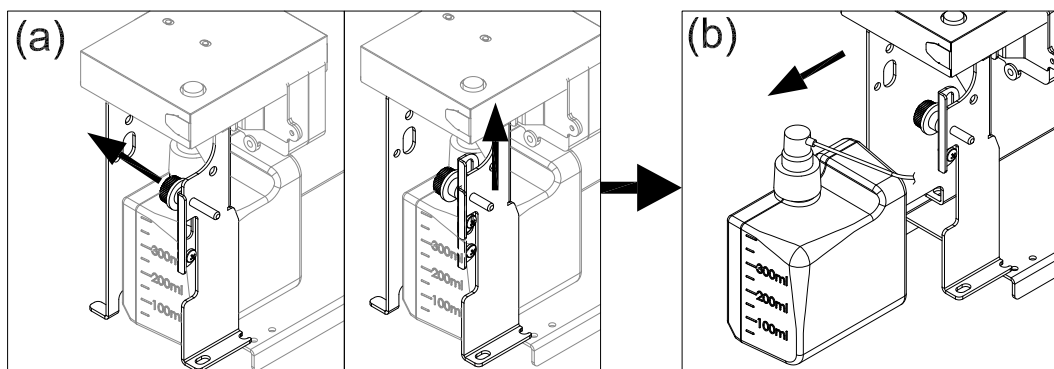


ТЕХ.ОБСЛУГОВУВАННЯ Система змащення (продовження)

Для заміни пляшки з мастилом, слідуйте інструкціям, вказаним нижче.

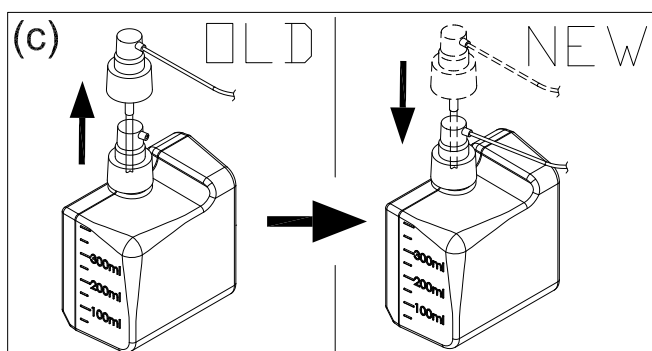
(a) Викрутіть гвинти на жолобі та зніміть його, натискаючи вгору.

(b) Видаліть використану пляшку з мастилами.



(c) Викрутіть сопло з використаної пляшки і вкрутіть його в нову пляшку.

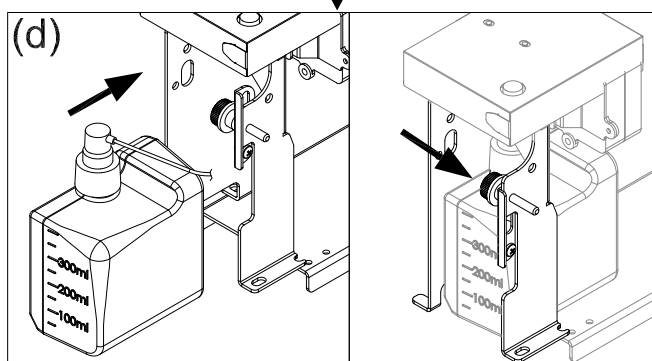
(d) Вставте нову пляшку в мастильну систему; натисніть жолоб вниз і затягніть гвинти. (Примітка: перед тим, як розміщувати пляшку, натисніть декілька разів на сопло, щоб переконатися, що мастило потрапило в трубку. Також зауважте наступне:



1. Навіть, якщо на дисплеї не з'явився напис Lubricant bottle exchange, процедуру заміни мастил можна проводити.

2. Після заміни мастил, таймер змащення буде скинуто на 0, і відлік почнеться спочатку.

3. Після появи напису Lubricant bottle exchange, система автоматичного змащення припинить роботу, і відновить змащення через кожні наступні 1000 км.



4. Система змащення автоматично двічі натисне на пляшку з мастилом, після завершення процедури заміни мастила, щоб забезпечити правильну роботи системи.

ТЕХ.ОБСЛУГОВУВАННЯ Система змащення (продовження)

Повідомлення про помилки:

В цій системі є 2 повідомлення про помилки.

Error 1: Означає, що системна пам'ять дала збій і система не зможе виконувати автоматичне змащення.

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

Error 2: Повідомляє про несправність двигуна; система не зможе виконувати ніяку функцію.

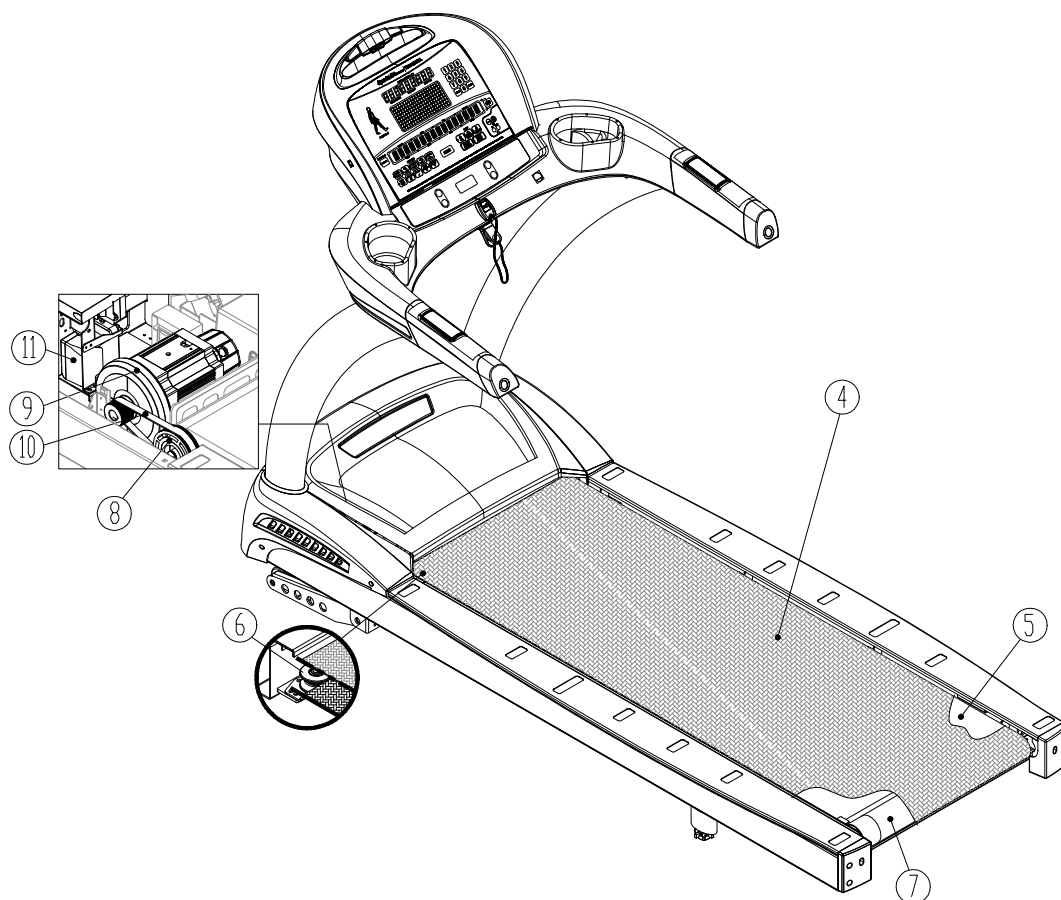
Err. 02 <Err. 02> Motor <Motor>

Якщо на дисплеї з'являється одне з цих повідомлень, зверніться до найближчого сервісного центру.

Запобіжні оповіщення:

Показання	Сигнал зумеру	Частота сигналу зумеру	Запобіжні дії	Напис на дисплеї
Необхідність заміни мастила	Якщо несправність виникає під час роботи, зумер звучатиме протягом 30 секунд.	Зумер звучить з частотою 0,5 сек і перестає звучати через 30 сек.	Замініть пляшку з мастилом. Утримуйте кнопку RESET на 3 сек і оберіть Yes.	CH Oil
Несправність VR двигуна змащення	Якщо несправність виникає під час роботи, зумер звучатиме протягом 30 секунд.	Зумер звучить з частотою 2 сек і перестає звучати через 30 сек.	Замініть VR двигун системи змащення на новий.	ERR.02
Збій пам'яті ПЗУ	Якщо несправність виникає під час роботи, зумер звучатиме протягом 30 секунд.	Зумер звучить з частотою 2 сек і перестає звучати через 30 сек.	Замініть систему змащення на нову.	ERR.01
Збій лічильника відстані у системі змащення	При несправності зумер звучатиме протягом 60 сек, 20 разів після кожного включення.	Зумер звучить з частотою 1 сек і перестає звучати через 60 сек.	Протріть пил з сенсору лічильника. За необхідності, замініть сенсор.	ERR.03
Збій лічильника відстані у системі змащення	При несправності зумер звучатиме протягом 60 сек, після 480 годин.	Зумер звучить з частотою 1/3 сек і перестає звучати через 60 сек.	Протріть пил з сенсору лічильника. За необхідності, замініть сенсор.	ERR.04

	Частина	День	Тижд.	Місяць	Квартал	Рік	Захід
1	Корпус	•					Очистка.
2	Гвинти	•					Перевірка / затягнення.
3	Тест бігової доріжки	•					Перевірка правильної роботи.
4	Бігове полотно			•			Відцентрування / перевірка зношення.
5	Дека				•		Перевірка зношення.
6	Направляючі полотна				•		Перевірка вільного обертання.
7	Задній ролик				•		Перевірка вільного обертання.
8	Передній ролик				•		Перевірка вільного обертання.
9	Відділення двигуна				•		Очистка від пилу і бруду.
10	Ремінь приводу					•	Заміна кожні 3 роки.
11	Пляшка з мастилом					•	Заміна кожні 40000 км / 25000 миль



ТЕХ.ОБСЛУГОВУВАННЯ **Заходи з технічного обслуговування**

Фітнес-обладнання, як і автомобілі, потребують технічного обслуговування. Регулярний догляд за тренажерами продовжує термін їх служби, а ігнорування заходів з технічного обслуговування може припинити дію гарантії від виробника. Зробіть копію талону технічного обслуговування і ведіть в ньому записи про кожний захід з технічного обслуговування.

Щоденні заходи:

1. Ретельно протирайте корпус тренажера, за допомогою чистого безворсового рушника та розчину води і універсального миючого засобу.
2. Перевіряйте і затягуйте, за необхідності, всі гвинти.
3. Запускайте бігову доріжку в тестовому режимі кожного дня, щоб перевірити її коректну роботу.

Щомісячні заходи:

1. Перевіряйте рівність бігового полотна щомісячно, відцентровуйте його за необхідності. Визначайте ступінь зношення.

Щоквартальні заходи:

1. Перевіряйте ступінь зношення деки, за необхідності, з обох сторін.
2. Перевіряйте, щоб направляючі бігового полотна обертались вільно.
3. Перевіряйте на вільне обертання передні ролики.
4. Перевіряйте на вільне обертання задні ролики.
5. Видаляйте пил і бруд з відділення двигуна.

Щорічні заходи:

1. Замінюйте ремінь приводу на новий кожні 3 роки.
2. Замінюйте пляшку з мастилом кожні 40,000 км / 25,000 милі.

Попередження:

- Будь ласка виконуйте стандартні заходи безпеки при обслуговуванні даного обладнання.
- Електронні компоненти можуть містити електричний заряд навіть після відключення тренажера. Для безпеки вимикайте тренажер від розетки. Зачекайте 5 хвилин, щоб дати конденсаторам розрядитися. Лише після цього знімайте захисну кришку і торкайтеся електронних компонентів.
- НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ миючі засоби, що містять алкоголь, аміак чи інші небезпечні хімікати, адже вони можуть пошкодити обладнання і скасувати дію гарантії. Ніколи не розпиляйте і не розливайте жодні рідини безпосередньо на тренажер. Такі дії можуть пошкодити електронні компоненти і скасувати гарантію.
- Цей продукт містить рухомі частини, які можуть бути небезпечними. Будьте обережні, при переміщенні, експлуатації або технічному обслуговуванні даного обладнання.

Об'єкт: _____ Виконав: _____

Номер моделі: _____ Серійний №: _____

Дата початку: _____ Дата завершення: _____

Щоденні роботи	Тиждень 1-7							Тиждень 8-14							Тиждень 15-21							Тиждень 22-28						
Виконано																												

Щоденні роботи	Тиждень 29-35							Тиждень 36-42							Тиждень 43-49							Тиждень 50-52						
Виконано																												

Щотижневі роботи	Тиждень 1-7							Тиждень 8-14							Тиждень 15-21							Тиждень 22-28						
Виконано																												

Щотижневі роботи	Тиждень 29-35							Тиждень 36-42							Тиждень 43-49							Тиждень 50-52						
Виконано																												

Щомісячні роботи	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Виконано												

Щоквартальні роботи	Квартал 1	Квартал 2	Квартал 3	Квартал 4
Виконано				

Щорічні роботи	Рік 1
Виконано	

Примітки:

ТЕХ.ОБСЛУГОВУВАННЯ **Схема електронного блоку**

