

SPIRIT



МОТОРИЗОВАНА БІГОВА ДОРІЖКА **CT800+** ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Будь ласка, уважно ознайомтеся з даним посібником перед початком експлуатації нової бігової доріжки.

ЗМІСТ

Інформація з техніки безпеки	2
Важливі інструкції щодо експлуатації електроприладів	4
Важливі інструкції з експлуатації.....	5
Підйом на бігову доріжку та спуск з неї	6
Інструкції зі збирання	7
Робота з консоллю	14
Використання датчика пульсу	29
Технічне обслуговування.....	30
Виявлення та усунення несправностей.....	33
Схема виробу у розібраному вигляді.....	34
Перелік деталей	35

ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

УВАГА - Перед використанням даного тренажеру уважно прочитайте всі інструкції.

НЕБЕЗПЕЧНО - Щоб зменшити ризик ураження електричним струмом, перед чищенням та/або технічним обслуговуванням від'єднайте бігову доріжку від електричної розетки.

УВАГА - Щоб зменшити ризик отримання опіків, загоряння, ураження електричним струмом або травм, встановлюйте бігову доріжку на плоскій рівній поверхні з доступом до заземленої розетки 230 В, при цьому до однієї розетки повинна бути підключена тільки одна бігова доріжка. **НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПОДОВЖУВАЧ, ЯКЩО ВІН МЕНШЕ, НІЖ 2X2мм², АБО КРАЩЕ, ЩЕ Й З ОДНІЄЮ РОЗЕТКОЮ НА КІНЦІ.** Бігова доріжка повинна бути єдиним пристроєм у ланцюзі, до якого її підключено. **НЕ НАМАГАЙТЕСЯ МОДЕРНІЗУВАТИ ЗАЗЕМЛЕНУ ВИЛКУ, ВИКОРИСТОВУЮЧИ НЕВІДПОВІДНІ АДАПТЕРИ, АБО БУДЬ-ЯКИМ ЧИНОМ ЗМІНЮВАТИ КОМПЛЕКТ КАБЕЛІВ.** Крім несправностей комп'ютера, це може призвести до серйозного ураження електричним струмом або загоряння.

НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПОДОВЖУВАЧ, ЯКЩО ЙОГО ВИГОТОВЛЕНО З ДРОТУ ДІАМЕТРОМ 12AWG АБО ТОВСТІШОГО, АБО КРАЩЕ, ЩЕ Й З ОДНІЄЮ РОЗЕТКОЮ НА КІНЦІ.

- Не використовуйте бігову доріжку на килимах з товстою підкладкою, плюшевих або ворсистих килимах. Це може призвести до пошкодження як самого килима, так і бігової доріжки.
- Тримайте дітей подалі від бігової доріжки. Зрозуміло, що існують певні зони ймовірного заземлення та інші небезпечні зони, які можуть завдати шкоди.
- Тримайте руки подалі від усіх рухомих частин.
- Ніколи не використовуйте бігову доріжку, якщо у неї пошкоджений шнур або вилка. Якщо тренажер не працює належним чином, зверніться до свого дилера.
- Тримайте шнур подалі від гарячих поверхонь.
- Не використовуйте обладнання там, де використовуються аерозольні продукти (спреї) або у місцях, де додатково подається кисень. Іскри, що вилітають під час роботи двигуна, можуть призвести до займання насиченого газом середовища.
- Ніколи не кидайте і не вставляйте будь-які предмети в будь-які отвори.
- Не використовуйте тренажер на відкритому повітрі.
- Перед тим, як вимкнути живлення, поверніть всі елементи керування у вимкнене положення, а потім вийміть вилку з розетки.
- Не намагайтеся використовувати тренажер для будь-яких інших цілей, окрім тих, для яких він призначений.
- Датчики пульсу не є медичними приладами. На точність показань частоти серцевих скорочень (пульс) можуть впливати різні фактори, включаючи рухи користувача. Датчик пульсу призначений тільки в якості допоміжного засобу для визначення загальних тенденцій зміни частоти серцевих скорочень при виконанні фізичних вправ.
- Вдягайте відповідне взуття. Взуття на високих підборах, модельні туфлі, сандалі та босоніжки не підходять для використання на даному тренажері. Щоб уникнути виникнення почуття втоми в ногах, рекомендується використовувати якісне спортивне взуття.
- Цей тренажер можуть використовувати діти віком від 8 років і старше, а також особи з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями, а також особи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони знаходяться під наглядом або проінструктовані щодо використання тренажера особою, відповідальною за їхню безпеку.
- Дітям забороняється гратися з тренажером.
- Очищення та технічне обслуговування не повинні здійснюватися дітьми без нагляду.
- Діти повинні перебувати під постійним наглядом, щоб переконатися, що вони не граються з тренажером.
- Відповідна інформація про запасні частини, які можуть вплинути на безпечне використання бігової доріжки.

- Наступне твердження: "Рівень шуму під навантаженням вище, ніж без навантаження".
- Якщо застосовно, значення рівня звукового тиску зваженого за шкалою А на рівні вуха людини, що тренується.
- Не міняйте жодного компонента самостійно, це може призвести до пошкодження або виходу бігової доріжки з ладу.
- Наведений нижче рівень звукового тиску вимірюється за умови, що тренажер працює зі швидкістю 5 м/год або 8 км/год без навантаження. Рівень звукового тиску (дБ) < 70 дБ. Рівень шуму під навантаженням вище, ніж без навантаження.
- Переконайтеся, що шнур живлення та адаптер знаходяться в сухому місці та на відстані від джерел тепловиділення.
- **ОБЕРЕЖНО:** Неправильне виконання вправ або надмірні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю.
- Перед тим, як розпочати будь-яку програму тренувань, проконсультуйтеся зі своїм лікарем. Це особливо важливо для осіб старше 35 років або осіб що вже мають проблеми зі здоров'ям.
- При використанні даного виробу дітьми, інвалідами або особами з обмеженими можливостями, або поруч з ними, необхідний ретельний нагляд.
- **УВАГА** - Системи моніторингу частоти серцевих скорочень можуть давати неточні дані. Надмірні фізичні навантаження можуть призвести до серйозних травм або навіть до смерті. Якщо ви відчуваєте нездужання, негайно припиніть тренування.
- **УВАГА** - Тренажер повинен бути встановлений на стійкій основі та належним чином відрегульований по горизонталі.
- **ПОПЕРЕДЖЕННЯ** -
 1. Належний рівень безпеки використання тренажеру можна забезпечити тільки в тому випадку, якщо регулярно проводити його огляд на предмет пошкоджень і зносу.
 2. Негайно замініть несправні деталі та/або не використовуйте обладнання до закінчення належного ремонту.
 3. Деталі, що найбільш схильні до зносу: ремінь, бігове полотно, приводний двигун, двигун зміни нахилу.
 4. Будь ласка, зберігайте запобіжний ключ у безпечному місці, коли користувач припиняє тренування, щоб не допустити використання бігової доріжки дітьми.
 5. Якщо з біговою доріжкою виникла будь-яка проблема або вона вимкнулася (наприклад, потребує заміни ременя, бігового полотна, консолі...), будь ласка, зверніться до сервісного центру.

Щоб запобігти несанкціонованому використанню бігової доріжки, від'єднайте шнур живлення після використання.

ДБАЙТЕ ПРО БЕЗПЕКУ - ВИВЧІТЬ ТА ЗБЕРЕЖІТЬ ДАНІ ІНСТРУКЦІЇ!

Користувач повинен встановити бігову доріжку і стати на підніжжя перед початком роботи на біговій доріжці. Запустіть бігову стрічку на низькій швидкості і обережно наступайте на неї, тримаючись за поручні, доки не звикнете до швидкості. Поручні використовуються для забезпечення стабільності на початковому етапі, а не для постійного використання.

ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ЕКСПЛУАТАЦІЇ ЕЛЕКТРОПРИЛАДІВ

УВАГА!

Прокладайте шнур живлення подалі від будь-яких рухомих частин бігової доріжки, у тому числі механізму підйому та транспортувальних коліс.

НІКОЛИ не знімайте кришки без попереднього відключення живлення від мережі змінного струму. Якщо напруга коливається у межах десяти відсотків (10%) або більше, це може вплинути на продуктивність вашої бігової доріжки. **На подібні умови не поширюється ваша гарантія.** Якщо ви підозрюєте, що напруга занизька, зверніться до місцевої енергетичної компанії або ліцензованого електрика для проведення належної перевірки.

Не намагайтеся проводити будь-яке технічне обслуговування або налаштування, окрім описаних у цьому посібнику. Все інше має бути доручено кваліфікованому сервісному персоналу, знайомому з електромеханічним обладнанням і уповноваженому згідно із законодавством відповідної країни виконувати роботи з технічного обслуговування та ремонту.

НІКОЛИ не допускайте потрапляння бігової доріжки під дощ або вплив вологи. Даний виріб **НЕ** призначений для використання на відкритому повітрі, біля басейну або спа-комплексу, або за будь-яких інших умов з підвищеною вологістю.

Автоматичний вимикач: Якщо можливо, уникайте використання автоматичних вимикачів AFCI/GFCI. Ці вимикачі можуть час від часу спрацьовувати під час тренування через високі пускові струми електроніки приводу бігової доріжки та двигуна. Ця проблема стосується всіх марок бігових доріжок.

Нові закони у вашому регіоні можуть вимагати встановлення цих вимикачів. Якщо у вас вдома є такі вимикачі та розетки, і вони постійно спрацьовують, перевірте, чи не під'єднані до того ж ланцюга інші пристрої. Деякі з пристроїв, які також можуть спричинити їх спрацьовування, - це флуоресцентні лампи з електронними баластами, кавоварка, обігрівач, фен. Оптимально, щоб бігова доріжка була єдиним пристроєм, підключеним до мережі.

Наші бігові доріжки мають вбудовані пригнічувачі перенапруги, які допомагають уникнути дратівливих зайвих спрацьовувань. Ми протестували кілька вимикачів і розеток AFCI/GFCI разом з нашою продукцією. Ми перевірили такі марки: Eaton (серія Cutter Hammer), Leviton (Smart lock pro) та Schneider Electric (серія Canadian home). Ці вимикачі не спрацьовували під час тестування при підключенні до наших бігових доріжок, якщо до того ж ланцюга не під'єднано жодних інших пристроїв.

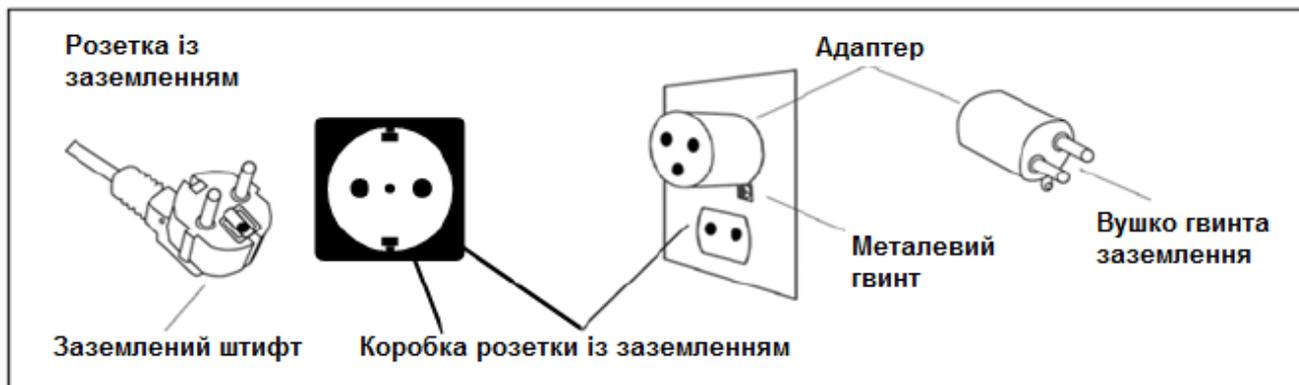
Інструкції щодо заземлення

Даний пристрій повинен бути заземлений. У разі несправності або поломки електричної системи бігової доріжки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, зменшуючи ризик ураження електричним струмом. Цей виріб оснащено дротом з вилкою заземлення обладнання. Вилка повинна бути підключена до відповідної розетки, яка належним чином встановлена і заземлена відповідно до всіх місцевих норм і правил.

НЕБЕЗПЕЧНО – Неправильне підключення заземлювального проводу обладнання може призвести до ризику ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або фахівцем з обслуговування, якщо ви сумніваєтеся в тому, чи правильно заземлені вироби. **Не змінюйте штепсельну вилку, що входить до комплексу виробу, якщо вона не підходить до розетки, попросіть кваліфікованого електрика встановити відповідну розетку.**

Даний виріб призначений для використання в мережі з номінальною напругою 120/230В і має вилку з заземленням, яка виглядає як вилка, зображена на малюнку. Тимчасовий адаптер, схожий на адаптер, зображений нижче, можна використовувати для підключення цієї вилки до 2-полюсної розетки, як показано нижче, якщо немає належно заземленої розетки. Тимчасовий

адаптер слід використовувати лише до тих пір, поки кваліфікований електрик не встановить належним чином заземлену розетку (таку, як показано нижче). Жорстке вушко зажиму заземлення зеленого кольору або щось подібне, що виступає з адаптера, має бути під'єднано до постійного заземлення, наприклад, до кришки розетки з належним заземленням. Щоразу, коли використовується адаптер, його необхідно фіксувати за допомогою металевого гвинта.



ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

- **НІКОЛИ** не використовуйте даний тренажер, не прочитавши і не зрозумівши повністю наслідки будь-якої зміни налаштувань, яку ви здійснюєте за допомогою консолі.
- Майте на увазі, що зміни швидкості відбуваються не відразу. Встановіть бажаний рівень швидкості на комп'ютерній консолі та відпустіть клавішу регулювання. Команда буде виконуватися поступово.
- **НІКОЛИ** не користуйтеся біговою доріжкою під час грози. У вашій домашній електромережі можуть виникати перепади напруги, які можуть пошкодити компоненти бігової доріжки.
- Будьте обережні, займаючись іншими видами діяльності під час тренування на біговій доріжці, наприклад, переглядом телевізора, читанням і т.д. Це може відвернути увагу, що призведе до втрати рівноваги або відхилення від руху по центру полотна, що може стати причиною серйозного травмування.
- **НІКОЛИ** не ставайте на бігову доріжку або не злізайте з неї, коли бігове полотно рухається. Бігові доріжки починають працювати з дуже низькою швидкістю, тому під час запуску немає необхідності розставляти ноги, щоб не наступити на полотно. Але просто стояти на полотні під час повільного прискорення можна лише після того, як ви навчитесь добре користуватись тренажером.
- Завжди тримайтеся за поручні під час зміни налаштувань (нахил, швидкість, тощо).
- Не варто занадто сильно натискати на клавіші керування на консолі. Вони точно відрегульовані, щоб спрацьовувати належним чином при легкому натисканні пальцем. Більш сильне натискання не прискорить і не сповільнить роботу пристрою. Якщо ви відчуваєте, що клавіші не спрацьовують належним чином при звичайному натисканні, зверніться до вашого дилера.

ПІДЙОМ НА БІГОВУ ДОРІЖКУ ТА СПУСК З НЕЇ

ВАЖЛИВО

Бігова доріжка поставляється разом з поручнями.

Завжди тримайтеся за нерухомий поручень, коли піднімаєтесь на тренажер і спускаєтесь з нього.

Початківцям слід ознайомитися з правилами користування біговою доріжкою, використовуючи спочатку нерухомий поручень, а потім переходити до ручок подвійного ходу.

Після того, як ви навчитеся користуватися біговою доріжкою, ви можете перейти до її використання без поручнів для повноцінного тренування всього тіла.

Завжди слід дотримуватися обережності при підйомі на та спуску з будь-якого тренажера. Будь ласка, дотримуйтеся наведених нижче інструкцій з техніки безпеки.



Переконайтеся, що полотно нерухоме, і візьміться руками за стаціонарний поручень.

Поставте обидві ноги на бігове полотно.

Будь ласка, збільшуйте швидкість бігової доріжки повільно. Відновіть рівновагу і приступайте до тренування.

Важливо

Щоб зійти з тренажера, повністю зупиніться і виконайте процедуру у зворотному порядку.

Завжди одягайте взуття на гумовій підшві, наприклад, тенісні туфлі.

Рекомендується постійно тримати хоча б одну руку на нерухомому поручні, особливо коли ви піднімаєтесь на або спускаєтесь з тренажера. Якщо ви виконуєте вправи з крокування за допомогою рук або вправи на розвиток сили верхньої частини тіла, переконайтеся, що ви добре тримаєте рівновагу.

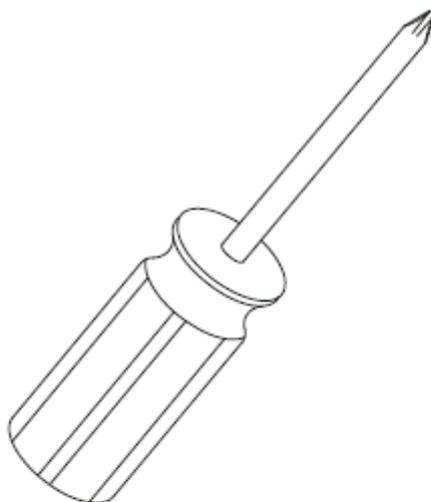
Усе обладнання слід встановлювати та використовувати на твердій, рівній поверхні.

Правильне положення

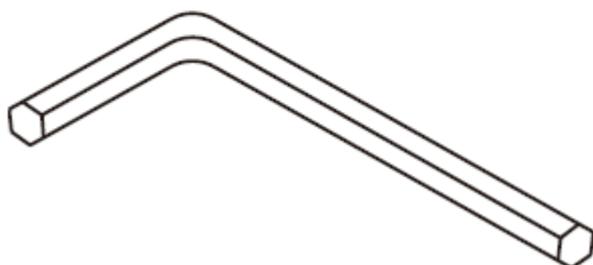
Тіло повинно знаходитися у вертикальному положенні, щоб спина була прямою. Тримайте голову високо піднятою, щоб мінімізувати навантаження на ший і верхню частину спини.

Завжди намагайтеся працювати на біговій доріжці ритмічно і плавно. Якщо ви відчуваєте дискомфорт або відчуття пульсації, ймовірно, напруження занадто велике.

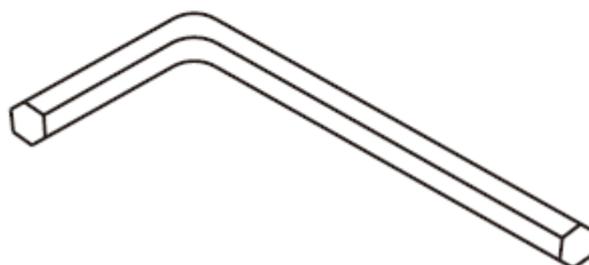
ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ЗБИРАННЯ



#158. Хрестова викрутка (1шт.)

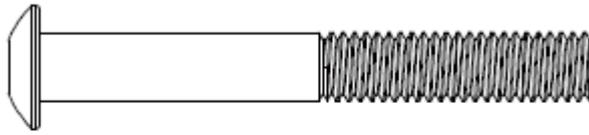


#159. Г-подібний шестигранний торцевой ключ, 5мм (1шт.)

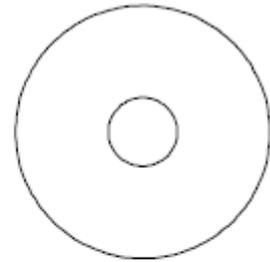


#160. Г-подібний шестигранний торцевой ключ, 6мм (1 шт.)

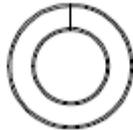
КРОК 1



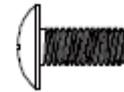
#150. 3/8"×3"
Болт із шестигранним шліцом у напівкруглій голівці (10шт.)



#115. Ø3/8"×35×2.0T
Плоска шайба (10шт.)

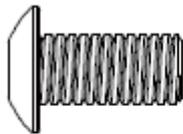


#133. Ø10×2T
Розрізна шайба (10шт.)

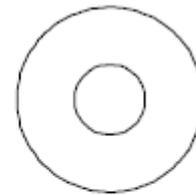


#144. M5×12мм
Гвинт з хрестовим шліцом (4шт.)

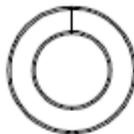
КРОК 2



#151 - 3/8"×3/4"
Болт із шестигранним шліцом у напівкруглій голівці (6шт.)



#125 - Ø3/8"×Ø25×2.0T
Плоска шайба (6шт.)



#133 - Ø10×2T
Розрізна шайба (6шт.)

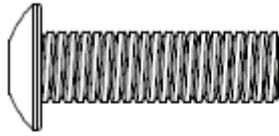


#153- Ø8×Ø16×2T
Плоска шайба (5шт.)

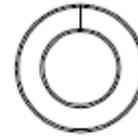


#152 - M8×12мм
Болт із циліндричною головкою і шестигранним шліцом (5шт.)

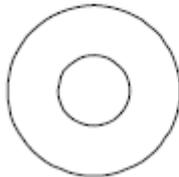
КРОК 3



#154 - 3/8"×1-1/4"
Болт із шестигранним шліцом у
напівкруглій голівці (2шт.)

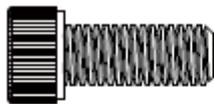


#133 - Ø10×2Т
Розрізна шайба (2шт.)

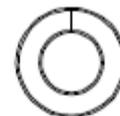


#155 - Ø10×Ø23×1.5Т
Вигнута шайба (2шт.)

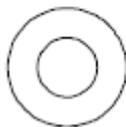
КРОК 4



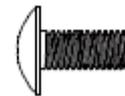
#156 - M8×20мм
Болт із циліндричною головкою
і шестигранним шліцом (4шт.)



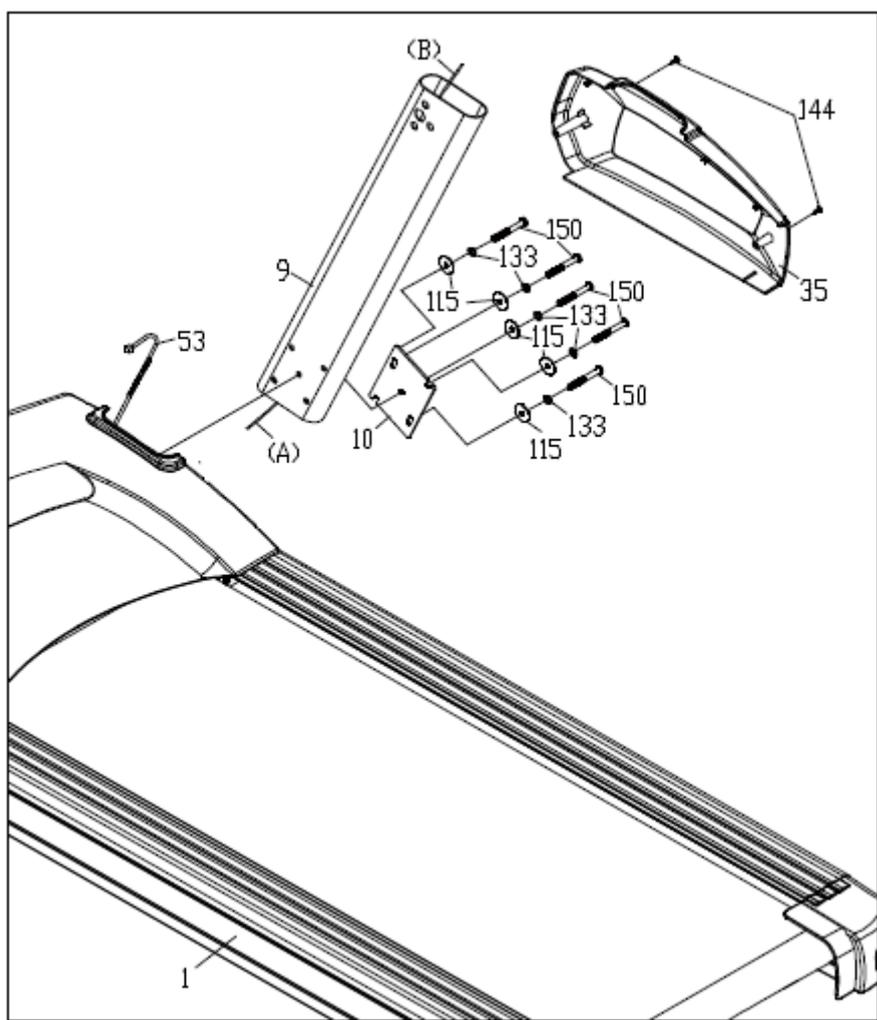
#120 - Ø8×1.5Т
Розрізна шайба (4шт.)



#153 - Ø8×Ø16×2Т
Плоска шайба (4шт.)

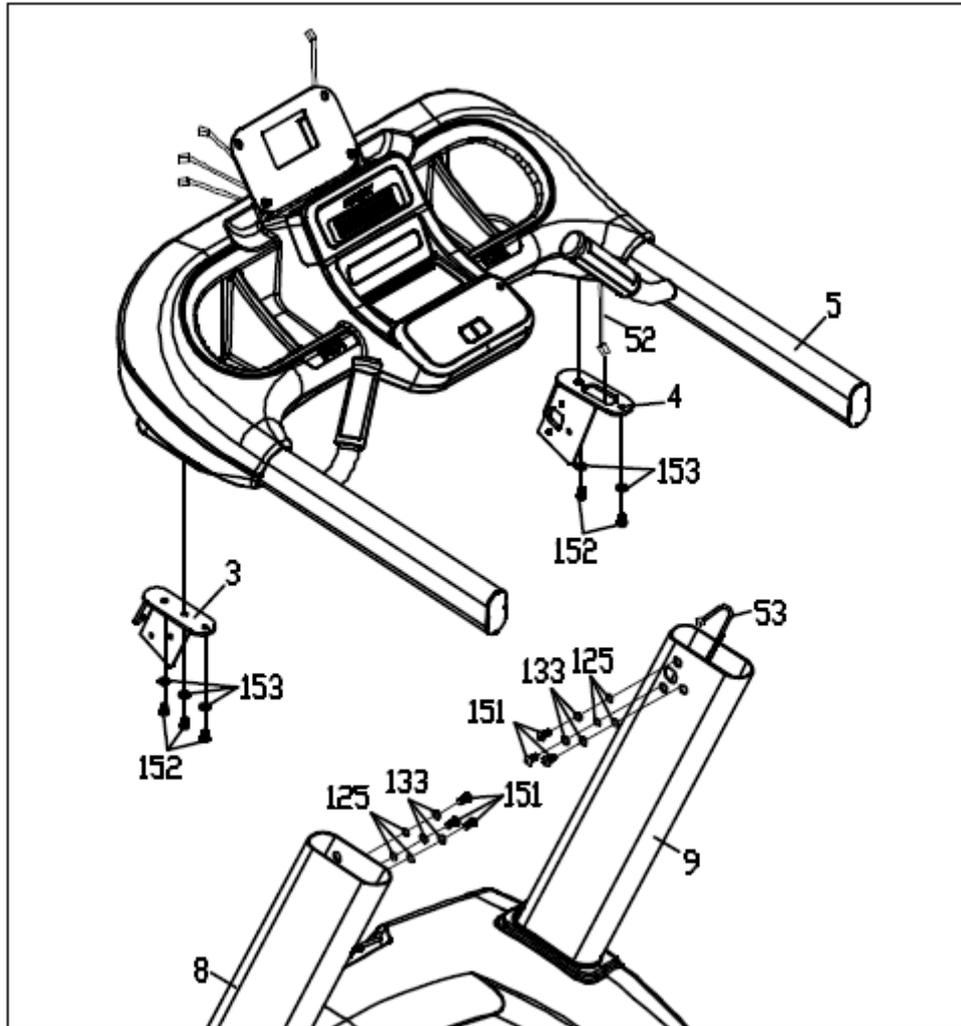


#144 - M5×12мм
Гвинт с хрестовим шліцом (2шт.)



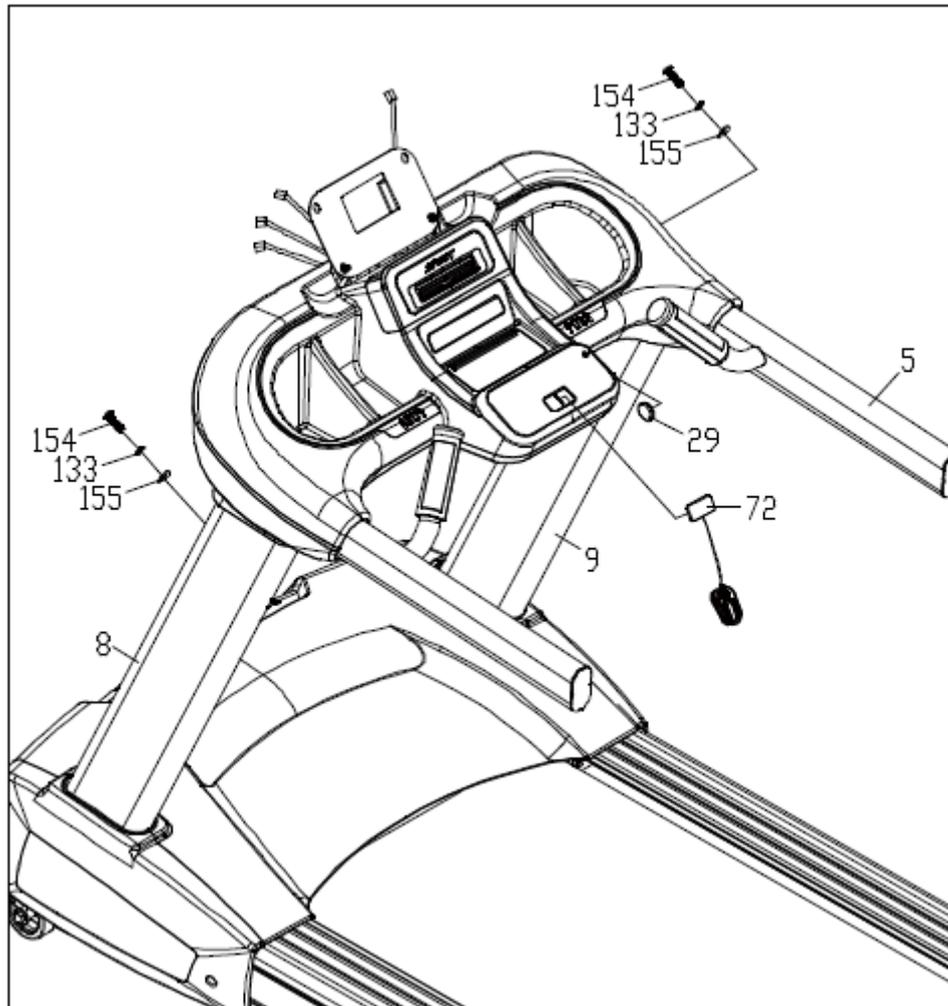
КРОК 1

1. Підготуйте засоби кріплення, потрібне для збирання тренажеру згідно КРОКУ 1.
2. Протягніть комп'ютерний кабель (№ 53) через центр правої вертикальної стійки (№9).
3. За допомогою чотирьох комплектів болтів із циліндричною головкою і шестигранним шліцом (№ 150), розрізної шайби (№ 133) та плоскої шайби (№ 115) прикріпіть кріпильну пластину стійку (№ 10) до правої стійки (№ 9) і до основної рами (№ 1) за допомогою торцевого ключа (№ 160).
4. За допомогою двох гвинтів із хрестовим шліцом (№ 144) прикріпіть праву кришку основи двигуна (№ 35) до основної рами (№ 1) за допомогою викрутки (№ 158).
5. Повторіть попередні два кроки на лівій стороні.



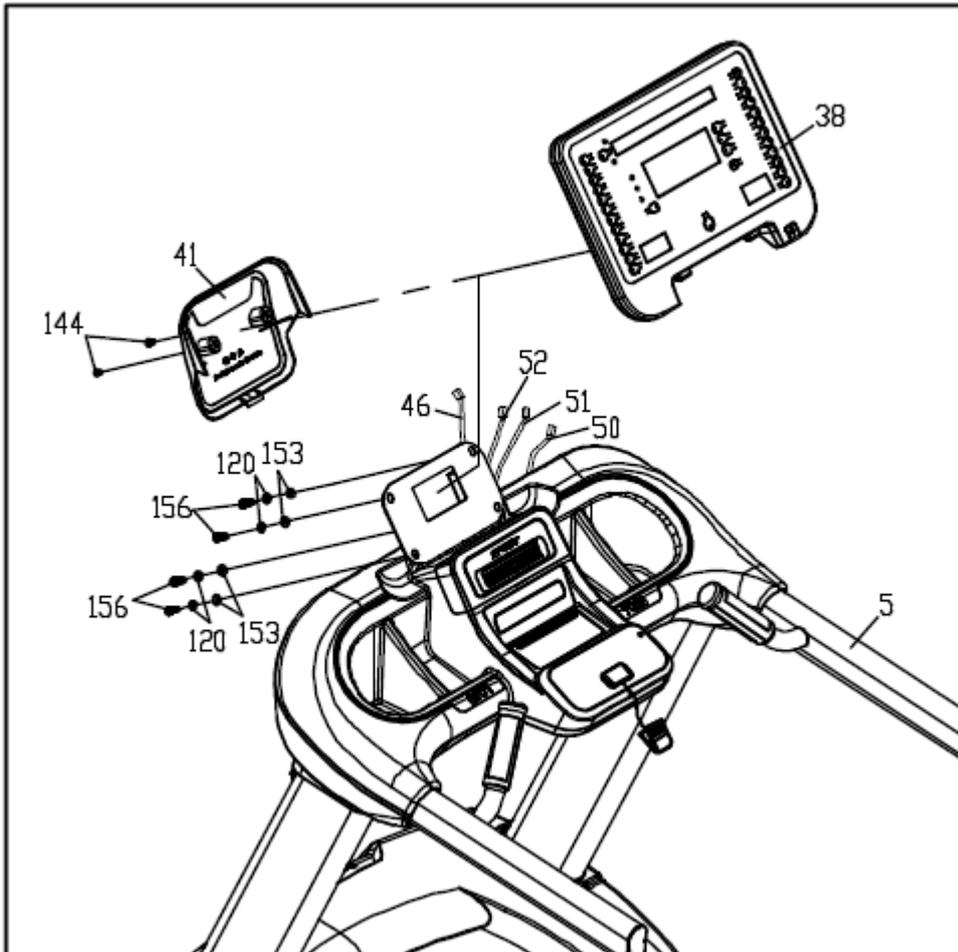
КРОК 2

1. Підготуйте засоби кріплення, потрібне для збирання тренажеру згідно КРОКУ 2.
2. На нижній стороні опори консолі (№5) можна прикріпити стопорні пластини в зборі (№3 і 4). Для кріплення використовуйте по 2 болти із циліндричною головкою і шестигранним шліцом (№152) і по 2 плоскі шайби (№153) з кожного боку.
3. З'єднайте комп'ютерний кабель (№53) з верхнім кабелем комп'ютера (№ 52). Будьте обережні, щоб не перетиснути дроти, та вставте їх у праву стійку (№9).
4. Обережно вставте опору консолі (№5) у ліву та праву стійки (№8 і 9) і закріпіть 3 болтами із внутрішнім шестигранником у напівкруглій голівці (№151), 3 розрізними шайбами (№133) і 3 плоскими шайбами (№125) з обох боків за допомогою торцевого ключа (№160).



КРОК 3

1. Підготуйте засоби кріплення, потрібне для збирання тренажеру згідно КРОКУ 3.
2. Далі закріпіть стійки, вставивши болт із внутрішнім шестигранником у напівкруглій голівці (№ 154) через розрізну шайбу (№ 133) і вигнуту шайбу (№ 155) на задній стороні обох лівої і правої стійок (№ 8 і 9) за допомогою торцевого шестигранного ключа (№ 160).
3. Встановіть круглий ковпачок (№29) у праву стійку (№9).
4. Вставте запобіжний ключ (№ 72) в роз'єм для запобіжного ключа на підставці консолі (№ 5).



КРОК 4

1. Підготуйте засоби кріплення, потрібне для збирання тренажеру згідно КРОКУ 4.
2. Встановіть консоль у зборі (№38) на опору консолі (№5). Закріпіть 4 болтами із циліндричною головкою і шестигранним шліцом (№ 156), 4 розрізними шайбами (№ 120) та 4 плоскими шайбами (№ 153) за допомогою торцевого ключа (№ 159).
3. Підключіть заземлюючий дрід (№ 46), верхні дроти пульсометру (№ 50 і 51) і верхній кабель комп'ютера (№ 52) до консолі в зборі (№ 38).
4. Закріпіть кришку консолі (№41) одним гвинтом з хрестовим шліцом (№144) на опорі консолі (№5) за допомогою викрутки (№158).

РОБОТА З КОНСОЛЮ



ЖИВЛЕННЯ

Увімкніть бігову доріжку, підключивши її до відповідної настінної розетки, а потім увімкніть перемикач живлення, розташований на передній частині бігової доріжки під кожухом двигуна. Переконайтеся, що запобіжний ключ встановлений, оскільки без нього бігова доріжка не увімкнеться.

Після увімкнення живлення всі індикатори на дисплеї на короткий час засвітяться. Після цього у вікнах "TIME" (Час) і "DISTANCE" (Відстань) короткий час будуть відображатися показання одометра. У вікні "TIME" відобразатиметься кількість годин роботи бігової доріжки, а у вікні "DISTANCE" - кількість миль (або кілометрів, якщо бігова доріжка налаштована на метричні показники; див. розділ "Технічне обслуговування" для зміни налаштувань), яку було пройдено на біговій доріжці. На екрані з'явиться повідомлення про поточну версію програмного забезпечення. Після цього бігова доріжка перейде в режим очікування, який є відправною точкою для роботи.

СТРАХУВАЛЬНИЙ ТРОС

У комплекті з пристроєм поставляється страхувальний трос. Це проста магнітна конструкція, яку слід використовувати постійно. Це робиться для вашої безпеки, на випадок, якщо ви впадете або відійдете надто далеко назад на біговому полотні. Потягнувши за цей страхувальний трос, ви зупините рух бігового полотна. Порядок застосування:

1. Встановіть магніт на круглу металеву частину корпусу консолі. Без цього ваша бігова доріжка не запуститься і не працюватиме. Якщо зняти магніт, цим ви також захистите бігову доріжку від несанкціонованого використання.
2. Надійно закріпіть пластикову кліпсу на одязі, щоб забезпечити надійну фіксацію. Примітка: Магніт має достатню потужність, щоб мінімізувати ризик випадкової, несподіваної зупинки. Кліпса повинна бути надійно закріплена, щоб вона не зіскочила. Ознайомтесь з її функціональними можливостями та обмеженнями. Бігова доріжка зупинятиметься, залежно від швидкості, з кроком у один-два етапи зниження швидкості руху щоразу, коли магніт буде знято з консолі. У звичайному режимі роботи ліпше використовуйте перемикач "STOP/PAUSE" (стоп/пауза).

ФУНКЦІЯ CSAFE

Ваша консоль оснащена функцією CSAFE. Порт живлення (POWER) можна використовувати для живлення аудіовізуальної системи з дистанційним керуванням, підключивши кабель від пульта до порту живлення на задній панелі консолі. Комунікаційний порт (COMM) можна використовувати для взаємодії з фітнес-програмами.

ЯК ПІДКЛЮЧИТИСЯ ДО BLUETOOTH:

1. У режимі очікування натисніть кнопку сканування, щоб перейти в режим сполучення.
2. Зверніть увагу, що за замовчуванням налаштовано підключення через застосунок. Якщо користувач хоче змінити налаштування сполучення з нагрудним ремінцем Bluetooth, будь ласка, дотримуйтесь наведеної нижче інструкції, щоб змінити стандартні налаштування.
 - A. У режимі очікування натисніть кнопку сканування, щоб перейти в режим сполучення.
 - B. Коли у вікні повідомлення з'явиться надпис "APP", натисніть одну з кнопок INCLINE ▲/▼, SPEED ▲/▼ або ENTER ▲/▼, щоб перейти до функції BLECHESTSTRAP, а потім натисніть ENTER, щоб повернутися до режиму очікування.
 - C. Після цього користувач може одразу підключити через Bluetooth нагрудний ремінь.

ШВИДКИЙ ЗАПУСК

- Натисніть і відпустіть будь-яку кнопку, щоб увімкнути дисплей, якщо його ще не увімкнено.
- Натисніть і відпустіть кнопку "START", щоб розпочати рух полотна зі швидкістю 0,8 км/год/0,5 миль/год, а потім встановіть потрібну швидкість за допомогою кнопок збільшення/зменшення швидкості (SPEED). Ви також можете використовувати кнопки швидкого доступу до зміни швидкості від 2 до 20, щоб безпосередньо встановити певну швидкість.
- Щоб уповільнити рух бігового полотна, натисніть і утримуйте кнопку зниження швидкості (на консолі або поручні) до потрібної. Ви також можете використовувати кнопки швидкого доступу до зміни швидкості від 2 до 20.
- Щоб зупинити бігове полотно, натисніть і відпустіть червону кнопку "STOP".

ПАУЗА/ЗУПИНКА/СКИДАННЯ

- Під час роботи бігової доріжки можна скористатися функцією паузи, якщо один раз натиснути червону кнопку "STOP". Це призведе до поступового уповільнення руху бігового полотна до повної зупинки. Нахил також знизиться до нульової позначки. Дані показників часу (Time), відстані (Distance) та калорій (Calorie) зберігатимуться, доки пристрій перебуває в режимі паузи. Через 5 хвилин очікування дисплей перезавантажиться і повернеться до початкового екрану.
- Щоб продовжити тренування під час паузи, просто натисніть кнопку "START". Значення швидкості та нахилу повернуться до попередніх налаштувань.
- Якщо двічі натиснути кнопку "STOP", програму буде завершено, і на екрані з'являться підсумкові дані тренування. Якщо втретє натиснути кнопку "STOP", консоль повернеться до режиму очікування (початкового екрану).
- Якщо утримувати кнопку "STOP" натиснутою більше 3 секунд, консоль виконає повне скидання налаштувань.
- Коли ви залаєте власні дані, такі як вік чи час, для певної програми, тоді натискання кнопки "STOP" дозволить вам повертатися на один крок назад після кожного натискання цієї кнопки.

НАХИЛ

- Після початку руху бігового полотна кут нахилу можна відрегулювати в будь-який момент.
- Натисніть і утримуйте кнопки регулювання нахилу вгору/вниз, щоб досягти бажаного рівня зусилля під час тренування. Ви також можете більш швидко збільшувати/ зменшувати нахил, використовуючи кнопки швидкого доступу до зміни нахилу, від 1 до 15, на лівій стороні консолі (INCLINE).
- У міру внесення змін на дисплеї будуть відображатися цифри ухилу у відсотках від ухилу (такі ж, як ухил дороги).

ЦЕНТРАЛЬНИЙ ДИСПЛЕЙ З ТОЧКОВОЮ МАТРИЦЕЮ

Десять рядів точок позначають кожен рівень тренування в ручному режимі. Відображає повідомлення, які допомагають керувати процесом програмування. Під час виконання програми у вікні повідомлень відображаються дані вашого тренування. Точки показують лише орієнтовний рівень навантаження (швидкість/нахил). Вони не обов'язково відображають конкретне значення, а лише приблизно відсоток для порівняння рівнів інтенсивності. У режимі "Manual" (ручний) центр повідомлень точково-матричного типу щодо швидкості чи нахилу будуватиме "картинку" профілю в міру зміни значень під час тренування. Тут є двадцять чотири стовпчики, що вказують на час. Ці 24 стовпчики розбито на 1/24 від загального часу програми. Коли час відраховується від нуля (як у режимі швидкого старту), кожен стовпчик відповідає 1 хвилині.

Поруч із центром повідомлень точково-матричного дисплею розташовані три світлодіодні індикатори з мітками "TRACK" (доріжка), "SPEED" (швидкість) та "INCLINE" (нахил), а також кнопка сканування вгору/вниз. Коли світиться індикатор "TRACK", точково-матричний центр повідомлень відображає профіль поточного треку, коли світиться індикатор "SPEED", точково-матричний центр повідомлень відображає профіль швидкості, а коли світиться індикатор "INCLINE", він відображає профіль нахилу. Ви можете змінювати зображення профілю, використовуючи кнопки сканування вгору/вниз. Після прокручування всіх трьох профілів матричний центр повідомлень автоматично прокручуватиме три дисплеї, показуючи кожен з них протягом чотирьох секунд. LED-індикатор, пов'язаний з кожним профілем, блиматиме під час їх відображення. Ще одне натискання кнопки сканування вгору/вниз поверне вас до профілю доріжки (Track).

ТРЕК НА 0,4 КМ (1/4 МИЛІ)

Трек довжиною у 1/4 милі (0,4 км) і лічильник кіл розташовані зліва від точково-матричного вікна. Миготлива точка вказує на ваш прогрес. У центрі треку є лічильник кіл для довідки.

ВІДОБРАЖЕННЯ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

У вікні "PULSE" (серцевий ритм) відобразатиметься ваша поточна частота серцевих скорочень (ЧСС), що відповідає ударам за хвилину під час тренування. Для вимірювання пульсу необхідно використовувати лівий і правий пульсометри з нержавіючої сталі. Значення пульсу відобразатимуться щоразу, коли комп'ютер отримує сигнал від датчиків пульсу. Ви можете використовувати цю функцію під час контролю серцевого ритму. Бігова доріжка також може приймати дані бездротових пульсометрів, сумісних з Polar, включаючи кодовані передачі.

КОРИСТУВАЧА НЕ ВІЯВЛЕНО

Якщо протягом 30 секунд не буде виявлено жодного користувача, тренажер автоматично переходить у режим паузи. Якщо бігова доріжка працює зі швидкістю понад 0,8 км/год (0,5 миль/год), спрацьовує захисний механізм. У спливаючому вікні користувачеві буде запропоновано зупинити/відновити програму тренування. Це спливаюче вікно залишатиметься на екрані протягом 5 хвилин. Бігова доріжка автоматично завершить тренування, якщо протягом 5 хвилин не було виконано жодних дій.

ПРОГРАМОВАНІ ФУНКЦІЇ

ВИБІР І ЗАПУСК ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ

Бігова доріжка пропонує на вибір дванадцять попередньо встановлених програм: Hill (підйом на пагорб), Fat Burn (спалювання жиру), Cardio (кардіотренування), Interval (інтервальне тренування), HIIT (високоінтенсивне інтервальне тренування), 5k Run (забіг на 5км), 10k Run (забіг на 10км), Custom User (користувацька програма), дві програми контролю ЧСС (HR control), фітнес-тест (Gerkin, Army, Navy, Airforce, Marine Corps, Coast Guard, PEB) та одну програму "Manual" з ручним керуванням.

1. Натисніть кнопку "PROGRAM", щоб обрати програму, потім натисніть кнопку "ENTER", щоб почати кастомізацію програми відповідно до ваших особистих даних, або просто натисніть кнопку "START", щоб запустити програму з налаштуваннями за замовчуванням.
2. Після вибору програми і натискання кнопки "ENTER" для налаштування персональних даних, вікно "TIME" почне блимати зі значенням за замовчуванням 20 хвилин. Ви можете скористатися будь-якою з кнопок "Вгору/Вниз", щоб встановити час тренування. Після налаштування часу натисніть клавішу "ENTER". (Примітка: Ви можете у будь-який момент під час програмування натиснути "START", щоб розпочати тренування з тих налаштувань, які ви вже змінили на той момент).
3. У віконці "INCLINE" (нахил) тепер буде блимати значення, що вказує на ваш вік. Ви можете змінити значення за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER".
4. У віконці "DISTANCE" (відстань) тепер буде блимати значення, що вказує на вашу вагу. Введення правильної ваги тіла впливатиме на точність підрахунку калорій. Ви можете змінити значення за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER".
5. Тепер буде блимати віконце швидкості (SPEED), відображаючи попередньо встановлену максимальну швидкість обраної програми. Ви можете змінити значення за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER". Кожна програма має декілька варіантів зміни швидкості; це дозволяє вам обмежити максимальну швидкість, яку за обраної програми можна досягти під час тренування.
6. Тепер натисніть кнопку "START", щоб розпочати тренування, або кнопку "STOP", щоб повернутися до попереднього екрана.
7. На початку буде 3-хвилинна розминка. Ви можете натиснути кнопку "START", щоб оминати цей етап і перейти безпосередньо до тренування. Під час розминки годинник буде вести зворотній відлік від 3 хвилин (програми "5k Run" та "10k Run", програми контролю ЧСС (HR 1 та 2), а також персоналізована програма (Custom) та тренування у ручному режимі (Manual) не мають розминки).

НАЛАШТУВАННЯ ШВИДКОСТІ/НАХИЛУ ДЛЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНИХ ПРОГРАМ

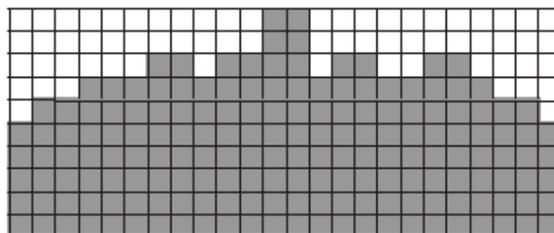
Попередньо встановлені значення швидкості та нахилу показані у таблиці нижче. Значення швидкості, наведені у таблиці, вказують на відсоток від максимальної швидкості програми. Наприклад, перше значення швидкості для P1 (Програма 1, Пагорб) показує число 20. Це означає, що цей сегмент програми матиме швидкість, яка становить 20% від максимальної швидкості, встановленої для програми (користувач встановлює максимальну швидкість у порядку, описаному вище). Якщо користувач встановив максимальну швидкість 16 км/год (10 миль/год), то швидкість на першому відрізку буде 3,2 км/год (2 миль/год). Ви помітите, що сегмент 12 показує 100, що означає, що швидкість буде становити 100% від 16 км/год (10 миль/год) або ж просто 16 км/год (10 миль/год).

P1=ПАГОРБ; P2=СПАЛЮВАННЯ ЖИРУ; P3=КАРДІОТРЕНУВАННЯ; P4=ІНТЕРВАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ

Прогр.	Сегм.	Розігрів		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Охолодження			
P1	Швидкість	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	80	70	80	80	100	100	70	80	80	70	70	80	80	70	60	60	50	40	30	20
	Нахил	0	0	0	0	1	2	3	3	4	3	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	5	4	3	1	1	0	0	0	0
P2	Швидкість	20	30	40	50	60	60	70	80	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	70	60	50	40	30	20	
	Нахил	0	0	0	0	1	2	3	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	5	6	4	2	1	0	0	0	0
P3	Швидкість	20	30	40	50	60	60	70	70	70	80	70	70	80	80	60	70	80	80	70	70	70	100	70	80	60	60	50	40	30	20
	Нахил	0	0	0	0	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	3	1	1	0	0	0	0
P4	Швидкість	20	30	40	50	60	60	70	80	100	60	60	70	80	100	60	70	100	60	70	100	60	70	80	70	60	60	50	40	30	20
	Нахил	0	0	0	0	1	2	3	5	6	2	3	5	6	7	2	3	7	2	3	8	2	3	5	4	3	1	0	0	0	0

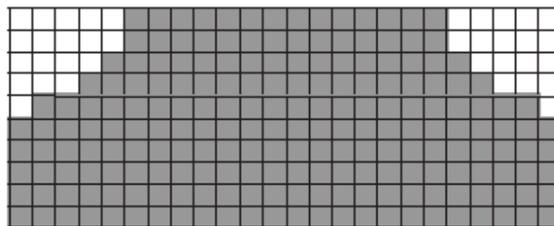
ПАГОРБИ

Програма "HILL" (Пагорби) імітує підйоми та спуски пагорбами. Режим роботи цієї програми відповідає формі трикутника або піраміди з поступовим зростанням від приблизно 10% від максимального навантаження (рівень, який ви вибрали перед початком програми) до максимального навантаження, яке триває 10% від загального часу тренування, а потім поступовим зниженням навантаження до приблизно 10% від максимального.



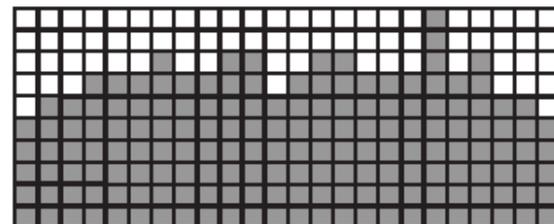
СПАЛЮВАННЯ ЖИРУ

Програма "FATBURN" (Спалювання жиру) передбачає швидкий прогрес до максимального рівня навантаження (за замовчуванням або введеного користувачем), який утримується протягом 2/3 часу тренування. Ця програма кидає виклик вашій здатності підтримувати ваш рівень енергоспоживання протягом тривалого періоду часу.



КАРДІО

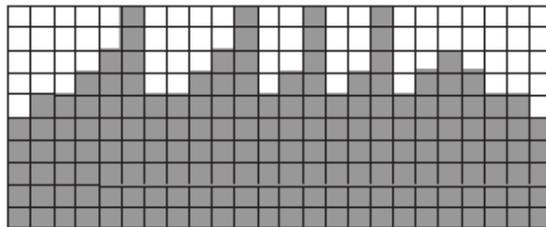
Програма "Cardio" (Кардіо) представляє собою швидке просування до майже максимального рівня навантажень (за замовчуванням або рівня, введеного користувачем). Вона має незначні коливання вгору і вниз, щоб дозволити вашому пульсу прискоритися, а потім знову відновитися, перш ніж почати швидке охолодження. Це зміцнить ваш серцевий м'яз, збільшить кровотік і об'єм легенів.



ІНТЕРВАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ

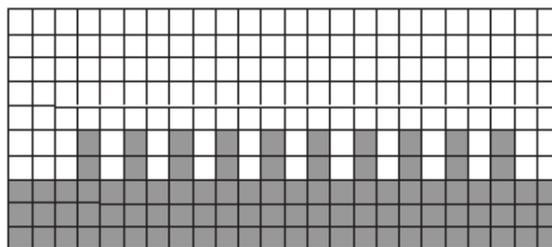
Програма "Interval" (Інтервальна) передбачає високі рівні інтенсивності тренування, за якими слідує відновлювальні періоди низької інтенсивності. Ця програма використовує і розвиває м'язові волокна, що швидко скорочуються та використовуються при виконанні інтенсивних і короткочасних завдань.

Це призводить до зменшення рівня кисню і прискорення серцебиття, за яким слідує періоди відновлення і зниження частоти серцевих скорочень для поповнення запасів кисню. Ваша серцево-судинна система стає запрограмованою на більш ефективне використання кисню.



ВИСОКОІНТЕНСИВНІ ІНТЕРВАЛЬНІ ТРЕНУВАННЯ (HIIT)

Програма HIIT (High Intensity Interval Training), або високоінтенсивні інтервальні тренування, використовує переваги останньої тенденції у фітнесі. Під час тренування ви будете виконувати короткі відрізки високої інтенсивності, за якими слідуватимуть короткі періоди відпочинку. HIIT - це програма інтервальних тренувань, що повністю піддається кастомізації. Ви можете ввести кількість інтервалів, час кожного інтервалу, періоди спринтерського темпу (Sprint) та відпочинку (Rest), а також інтенсивність роботи на рівнях тренування.



1. За допомогою кнопки "Program" виберіть програму "HIIT", а потім натисніть кнопку "Enter". Центр повідомлень точково-матричного дисплею попросить вас вказати свій вік (Age). Ви можете ввести свій вік за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб підтвердити нове значення і перейти до наступного екрану.
2. Тепер вас попросять вказати свою вагу (Weight). Ви можете змінити значення ваги за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб підтвердити нове значення.
3. Потім вас попросять вказати кількість інтервалів, які ви бажаєте виконати. За замовчуванням встановлено значення 10, а доступний діапазон - від 3 до 15. Один інтервал дорівнює 1 спринту і 1 сегменту відпочинку.
4. Далі потрібно ввести час виконання для інтервалу (Interval time). Центр повідомлень точково-матричного типу відображає: час спринту (Sprint Time):30 та час відпочинку (Rest Time):30. Час виконання вправи в режимі спринту буде блимати. Ви можете використовувати клавіші "вгору/вниз", щоб налаштувати час виконання вправи в режимі спринту від 30 до 60 секунд, а потім натиснути клавішу "ENTER". Час для періоду відпочинку буде блимати, і ви можете відрегулювати його за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", а потім натиснути клавішу "ENTER".
5. Центр повідомлень точково-матричного дисплею тепер відобразить швидкість спринту (SPRINT SPD) 6,0 миль/год (10 км/год). За допомогою кнопок "Вгору/Вниз" встановіть бажану швидкість спринту і натисніть "ENTER".
6. Центр повідомлень точково-матричного дисплею тепер відобразить швидкість руху під час відпочинку (REST SPEED) 3,0 миль/год (5 км/год). За допомогою кнопок "Вгору/Вниз" встановіть бажану швидкість відпочинку і натисніть "ENTER".
7. Натисніть "START", щоб розпочати високоінтенсивне інтервальне тренування (програма HIIT). Програма починається з 3-хвилинної розминки зі швидкістю, встановленою на 50% від обраної раніше швидкості спринту. При бажанні ви можете вручну відрегулювати швидкість під час розминки.

ПЕРСОНАЛІЗОВАНА ПРОГРАМА

1. Виберіть користувацьку програму (Custom) за допомогою кнопки "PROGRAM", а потім натисніть клавішу "ENTER". Зауважте, що у центрі повідомлень точково-матричного вікна у нижній частині відобразатиметься один ряд крапок (якщо немає попередньо збереженої програми).
2. Віконце з годинником (Time) буде блимати. За допомогою кнопок "Вгору/Вниз" встановіть бажаний час виконання програми. Натисніть кнопку "ENTER". Це необхідно зробити, навіть якщо час не було скориговано.
3. У віконці "INCLINE" (нахил) тепер буде блимати значення, що вказує на ваш вік. Ви можете змінити значення за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER".
4. У віконці "DISTANCE" (відстань) тепер буде блимати значення, що вказує на вашу вагу. Введення правильної ваги тіла впливатиме на точність підрахунку калорій. Ви можете змінити значення за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER".
5. Перший стовпчик (сегмент) налаштування швидкості (Speed) тепер блиматиме. За допомогою кнопок "Вгору/Вниз" відрегулюйте швидкість до бажаного рівня навантаження для першого сегмента, а потім натисніть клавішу "ENTER". Тепер блиматиме другий стовпчик. Зверніть увагу, що значення попереднього сегмента було перенесено до нового сегмента. Повторюйте цей процес, поки не буде запрограмовано всі сегменти.
6. Знову почне блимати перший стовпчик. Тепер консоль готова до налаштування нахилу (Incline). Повторіть тепер для нахилу той самий процес, який використовувався для встановлення значень швидкості при програмуванні сегментів.
7. Натисніть кнопку "START", щоб розпочати тренування, а також зберегти програму в пам'яті.

Забіг на 5 км

Програма "5K RUN" автоматично встановлює вам за мету пробіг на дистанцію 5 або 10 кілометрів (5k або 10k). На екрані треку буде показано одне коло, що еквівалентно 5 або 10 кілометрам, а у вікні "DISTANCE" (відстань) також буде відображено 5 або 10 кілометрів, щоб розпочати тренування. Коли ви розпочнете виконання програми, почнеться зворотній відлік відстані; як тільки вона досягне нуля, програма завершиться.

*Зверніть увагу, що швидкість відображається в милях на годину (MPH), якщо консоль не налаштована на метричну систему мір.

ФІТНЕС-ТЕСТ

При натисканні кнопки "Fit-Test" на точково-матричному екрані відображаються 7 видів тестів, які можна пройти: Gerkin (тест Геркіна), Army (армія), Navy (ВМС), Air Force (Повітряні сили), Marine (Морська піхота), PEB (Комплексний тест фізичної працездатності), Coast Guard (Берегова охорона). Щоб вибрати бажаний фітнес-тест, скористайтеся кнопкою зі стрілочкою і натисніть "ENTER".

РОБОТА ПРОГРАМИ "ФІТНЕС-ТЕСТ"

1. Центр повідомлень точково-матричного дисплею попросить вас вказати свою вагу (Weight). Ви можете змінити значення ваги, що відобразатиметься у віконці "DISTANCE", за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", після чого натисніть клавішу "ENTER", щоб підтвердити нове значення і перейти до наступного екрана.
2. Тепер вас попросять вказати свій вік (Age). Ви можете змінити значення віку, що відобразатиметься у віконці "INCLINE", за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб продовжити.
3. Тепер вас попросять вказати свою стать (Gender). Ви можете змінити значення статі, що відобразатиметься у віконці "INCLINE", за допомогою кнопок "Вгору/Вниз", а потім натиснути кнопку "ENTER", щоб продовжити.
4. Натисніть "START", щоб розпочати тестування.

ТЕСТ ГЕРКІНА

Протокол Геркіна (Gerkin), також відомий як протокол пожежника є тестом на субмаксимальний Vo2 (об'єм кисню).

Під час тесту швидкість і висота підйому по черзі збільшуватимуться, доки ви не досягнете 85% від вашої максимальної частоти серцевих скорочень (МЧСС). Час, необхідний для досягнення 85%, визначає результат тесту (VO2max), як це показано нижче у таблиці.

Етап	Час	Швидкість	Нахил	VO2 Макс.
1	від 0 до 1:00	7,2 км/год	0%	31,15
2.1	1:00	7,2 км/год	2%	32,55
2.2	1:30	7,2 км/год	2%	33,6
2.3	1:45	7,2 км/год	2%	34,65
2.4	2:00	8,0 км/год	2%	35,35
3.1	2:15	8,0 км/год	2%	37,45
3.2	2:30	8,0 км/год	2%	39,55
3.3	2:45	8,0 км/год	2%	41,3
3.4	3:00	8,0 км/год	4%	43,4
4.1	3:15	8,0 км/год	4%	44,1
4.2	3:30	8,0 км/год	4%	45,15
4.3	3:45	8,0 км/год	4%	46,2
4.4	4:00	8,8 км/год	4%	46,5
5.1	4:15	8,8 км/год	4%	48,6
5.2	4:30	8,8 км/год	4%	50
5.3	4:45	8,8 км/год	4%	51,4
5.4	5:00	8,8 км/год	6%	52,8
6.1	5:15	8,8 км/год	6%	53,9
6.2	5:30	8,8 км/год	6%	54,9
6.3	5:45	8,8 км/год	6%	56
6.4	6:00	9,6 км/год	6%	57
7.1	6:15	9,6 км/год	6%	57,7
7.2	6:30	9,6 км/год	6%	58,8
7.3	6:45	9,6 км/год	6%	60,2
7.4	7:00	9,6 км/год	8%	61,2
8.1	7:15	9,6 км/год	8%	62,3
8.2	7:30	9,6 км/год	8%	63,3
8.3	7:45	9,6 км/год	8%	64
8.4	8:00	10,4 км/год	8%	65
9.1	8:15	10,4 км/год	8%	66,5
9.2	8:30	10,4 км/год	8%	68,2
9.3	8:45	10,4 км/год	8%	69
9.4	9:00	10,4 км/год	10%	70,7
10.1	9:15	10,4 км/год	10%	72,1
10.2	9:30	10,4 км/год	10%	73,1
10.3	9:45	10,4 км/год	10%	73,8
10.4	10:00	11,2 км/год	10%	74,9
11.1	10:15	11,2 км/год	10%	76,3
11.2	10:30	11,2 км/год	10%	77,7
11.3	10:45	11,2 км/год	10%	79,1
11.4	11:00	11,2 км/год	10%	80

Етап	Час	Швидкість	Нахил	VO2 Макс.
1	від 0 до 1:00	4,5 миль/год	0%	31,15
2.1	1:00	4,5 миль/год	2%	32,55
2.2	1:30	4,5 миль/год	2%	33,6
2.3	1:45	4,5 миль/год	2%	34,65
2.4	2:00	5,0 миль/год	2%	35,35
3.1	2:15	5,0 миль/год	2%	37,45
3.2	2:30	5,0 миль/год	2%	39,55
3.3	2:45	5,0 миль/год	2%	41,3
3.4	3:00	5,0 миль/год	4%	43,4
4.1	3:15	5,0 миль/год	4%	44,1
4.2	3:30	5,0 миль/год	4%	45,15
4.3	3:45	5,0 миль/год	4%	46,2
4.4	4:00	5,5 миль/год	4%	46,5
5.1	4:15	5,5 миль/год	4%	48,6
5.2	4:30	5,5 миль/год	4%	50
5.3	4:45	5,5 миль/год	4%	51,4
5.4	5:00	5,5 миль/год	6%	52,8
6.1	5:15	5,5 миль/год	6%	53,9
6.2	5:30	5,5 миль/год	6%	54,9
6.3	5:45	5,5 миль/год	6%	56
6.4	6:00	6,0 миль/год	6%	57
7.1	6:15	6,0 миль/год	6%	57,7
7.2	6:30	6,0 миль/год	6%	58,8
7.3	6:45	6,0 миль/год	6%	60,2
7.4	7:00	6,0 миль/год	8%	61,2
8.1	7:15	6,0 миль/год	8%	62,3
8.2	7:30	6,0 миль/год	8%	63,3
8.3	7:45	6,0 миль/год	8%	64
8.4	8:00	6,5 миль/год	8%	65
9.1	8:15	6,5 миль/год	8%	66,5
9.2	8:30	6,5 миль/год	8%	68,2
9.3	8:45	6,5 миль/год	8%	69
9.4	9:00	6,5 миль/год	10%	70,7
10.1	9:15	6,5 миль/год	10%	72,1
10.2	9:30	6,5 миль/год	10%	73,1
10.3	9:45	6,5 миль/год	10%	73,8
10.4	10:00	7,0 миль/год	10%	74,9
11.1	10:15	7,0 миль/год	10%	76,3
11.2	10:30	7,0 миль/год	10%	77,7
11.3	10:45	7,0 миль/год	10%	79,1
11.4	11:00	7,0 миль/год	10%	80

ЩО ОЗНАЧАЄ ВАШ РЕЗУЛЬТАТ

Таблиця VO2max для чоловіків або жінок в хорошій фізичній формі

	18-25 років.	26-35 років.	36-45 років.	46-55 років.	56-65 років.	65+ років.
Відмінно	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Добре	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Вище середнього	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
середнього	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Нижче середнього	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Погано	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Дуже погано	<30	<30	<26	<25	<22	<20

Таблиця VO2max для жінок та чоловіків у поганій фізичній формі

	18-25 років.	26-35 років.	36-45 років.	46-55 років.	56-65 років.	65+ років.
Відмінно	56	52	45	40	37	32
Добре	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Вище середнього	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
середнього	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
Нижче середнього	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
Погано	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Дуже погано	<28	<26	<22	<20	<18	<17

АРМІЯ (ARMY)

Забіг на 2 милі (3,2 км) на час. Швидкість регулюється вручну.
Максимальний час, відведений на проходження тестування:

Вік	Чоловік	Жінка
17-21	16:36	19:42
22-26	17:30	20:36
27-31	17:54	21:42
32-36	18:48	23:06
37-41	19:30	24:06

Більш детальну інформацію можна знайти за посиланням:
<http://bit.ly/SF-Army>

Повітряні сили (AIR FORCE)

Забіг на 1,5 милі (2,4 км) на час. Швидкість регулюється вручну.
Максимальний час, відведений на проходження тестування:

Вік	Чоловік	Жінка
<30	13:36	16:22
30-39	14:00	16:57
40-49	14:52	18:14
50-59	16:22	19:43
60+	18:14	22:28

Більш детальну інформацію можна знайти за посиланням:
<http://bit.ly/SF-AirForce>

ВМС (NAVY)

Забіг на 1,5 милі (2,4 км) на час. Швидкість регулюється вручну.
Максимальний час, відведений на проходження тестування:

Вік	Чоловік	Жінка
17-21	16:36	19:42
22-26	17:30	20:36
27-31	17:54	21:42
32-36	18:48	23:06
37-41	19:30	24:06

Вік	Чоловік	Жінка
45-49	16:09	17:02
50-54	16:46	17:27
55-59	17:10	18:35
60-64	18:53	19:44
65+	20:36	20:53

Більш детальну інформацію можна знайти за посиланням:
<http://bit.ly/SF-Navy>

МОРСЬКІ ПІХОТИНЦІ (MARINES)

Забіг на 3 милі (4,8 км) на час. Швидкість регулюється вручну.

Максимальний час, відведений на проходження тестування:

Вік	Чоловік	Жінка
17-26	28:00	31:00
27-39	29:00	32:00
40-45	30:00	33:00
46+	33:00	36:00

Більш детальну інформацію можна знайти за посиланням:

<http://bit.ly/SF-Marines>

Комплексний тест фізичної працездатності (PEB)

Забіг на 1,5 милі (2,4 км) на час. Швидкість регулюється вручну.

Максимальний час, відведений на проходження тестування:

Вік	Чоловік	Жінка
20-24	10:43	13:36
25-29	11:05	13:43
30-34	11:26	13:43
35-39	11:47	14:37
40-44	12:28	15:12

Вік	Чоловік	Жінка
45-49	13:07	16:02
50-54	13:49	17:02
55-59	14:48	17:37
60+	15:07	17:37

Більш детальну інформацію можна знайти за посиланням:

<http://bit.ly/SF-Peb>

БЕРЕГОВА ОХОРОНА (COAST GUARD)

Забіг на 1,5 милі (2,4 км) на час. Швидкість регулюється вручну.

Максимальний час, відведений на проходження тестування:

Вік	Чоловік	Жінка
<30	12:52	15:27
30-39	13:37	15:58
40-49	14:30	16:59
50-59	15:27	17:56
60+	16:41	18:46

Більш детальну інформацію можна знайти за посиланням:

<http://bit.ly/SF-CoastGuard>

Перед тестуванням:

- Переконайтеся, що ви перебуваєте у доброму фізичному стані; проконсультуйтеся з лікарем перед виконанням будь-яких вправ, якщо ви старше 35 років або у вас вже є певні проблеми зі здоров'ям.
- Перед проходженням тесту обов'язково зробіть розминку та розтяжку.
- Не вживайте напої з кофеїном перед тестуванням.
- Тримайте поручні м'яко, без зайвого напруження.

Під час проходження тесту:

- Для початку тестування консоль повинна отримувати дані про стабільну частоту серцевих скорочень. Ви можете використовувати ручні датчики пульсу або одягти нагрудний ремінь із бездротовим кардіопередатчиком.
- Тестування розпочнеться з 3-хвилинної розминки на швидкості 5 км/год (3 милі/год) до того як розпочнеться власне тест.
- Дані, що відображаються під час тесту, наступні:
 - a. Параметр часу (TIME) відображає загальний час, що минув
 - b. Нахил (INCLINE) у відсотках ухилу
 - c. Відстань (DISTANCE) в милях або кілометрах в залежності від заданої системи мір.
 - d. Швидкість (SPEED) в милях чи кілометрах за годину в залежності від заданої системи мір.
 - e. Цільова частота серцевих скорочень і фактична частота серцевих скорочень відображаються у центрі повідомлень з точковою матрицею.

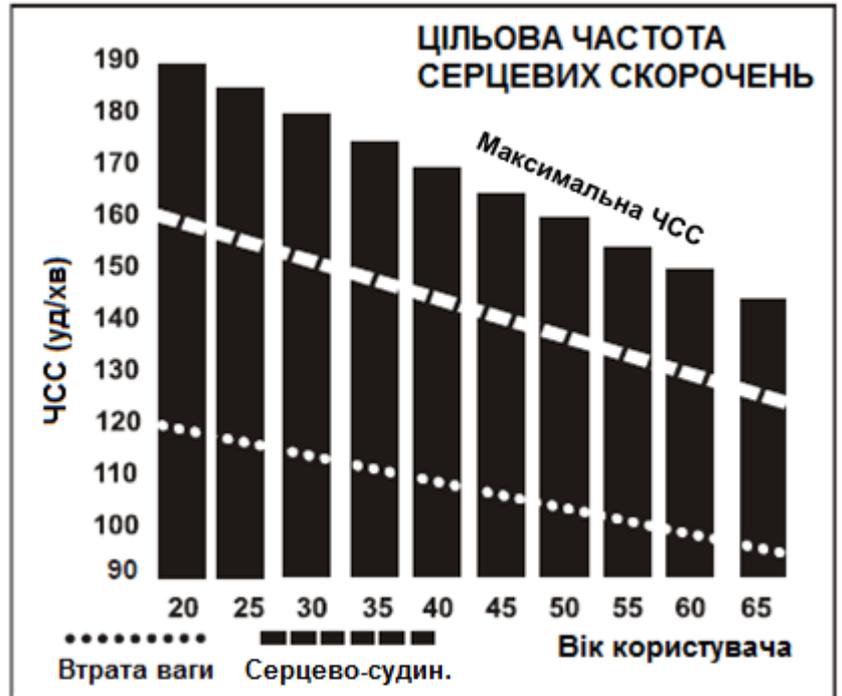
Після проходження тесту

- Дайте собі охолонути протягом однієї-трьох хвилин.
- Запам'ятайте свій результат, оскільки консоль автоматично повернеться до режиму початкового запуску через кілька хвилин.

ПРОГРАМИ КОНТРОЛЮ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Старий девіз "NO PAIN, NO GAIN" (без болю немає успіху) - це міф, який був спростований перевагами тренувань у комфортних умовах. Значною мірою цьому успіху сприяло використання пульсометрів задля вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС). При правильному використанні пульсометра багато людей виявляють, що звичайна інтенсивність їх вправ була або занадто високою, або занадто низькою, а тренування приносять набагато більше задоволення, якщо підтримувати ЧСС у бажаному корисному діапазоні.

Щоб визначити корисний діапазон, в якому ви бажаєте тренуватися, спочатку потрібно визначити свою максимальну частоту серцевих скорочень. Це можна зробити за допомогою наступної формули: 220 мінус ваш вік. Це дасть вам максимальну частоту серцевих скорочень (МЧСС) для людини вашого віку. Щоб визначити ефективний діапазон частоти серцевих скорочень для досягнення конкретних цілей, ви просто обчислюєте відсоток від вашої МЧСС. Діапазон тренувань серцевого ритму становить від 50% до 90% від максимальної частоти серцевих скорочень. 65% вашої МЧСС - це діапазон, який сприяє спалюванню жирів, а 85% - зміцненню серцево-судинної системи. Цей діапазон від 65% до 85% - це область, в якій варто перебувати для отримання максимальної вигоди.



Розрахунок цільової зони частоти серцевих скорочень для людини у віці 40 років:

$$220 - 40 = 180 \text{ (МЧСС)}$$

$$180 \times 0,65 = 117 \text{ уд/хв (65\% від максимального значення)}$$

$$180 \times 0,85 = 153 \text{ уд/хв (85\% від максимального значення)}$$

Таким чином, для 40-річної людини тренувальна зона становитиме від 117 до 153 уд/хв.

Якщо ви вкажете свій вік під час налаштування, консоль виконає цей розрахунок автоматично. Інформація про ваш вік використовується для програм контролю серцевого ритму. Після обчислення максимальної частоти серцевих скорочень ви можете вирішити, яку саме мету ви хотіли б досягти.

Дві найпопулярніші причини або мети занять спортом - це поліпшення серцево-судинної системи (тренування серця і легенів) і контроль ваги. Чорні стовпчики на графіку вище показують максимальну частоту серцевих скорочень для людини, вік якої вказано у нижній частині кожного стовпчика. Тренувальна ЧСС, як для тренування серцево-судинної системи, так і для схуднення, представлена двома різними лініями, які проходять на діаграмі по діагоналі. У лівому нижньому кутку діаграми знаходиться пояснення позначень для ліній бажаної мети. Якщо ваша мета - поліпшення серцево-судинної системи або схуднення, її можна досягти, тренуючись на рівні 85% або 65% від максимальної частоти серцевих скорочень відповідно за графіком, затвердженим лікарем. Проконсультуйтеся зі своїм лікарем, перш ніж приступати до будь-якої програми вправ.

УВАГА!

Цільове значення, яке використовується в програмах контролю ЧСС, є рекомендованим лише для звичайних, абсолютно здорових людей. Не варто перевищувати свої можливості! Можливо, вам не вдасться досягти обраної мети. Якщо ви сумніваєтеся, введіть більше значення віку, щоб встановити нижчу цільову планку.

ПРОГРАМА МОНІТОРИНГУ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

Система контролю частоти серцевих скорочень (HRC) використовує систему нахилу бігової доріжки для контролю частоти серцевих скорочень. Збільшення і зменшення нахилу впливає на частоту серцевих скорочень набагато ефективніше, ніж просто зміна швидкості. Програма контролю серцевого ритму тож автоматично змінює нахил поступово, щоб досягти запрограмованої цільової частоти серцевих скорочень.

Вибір програми контролю серцевого ритму:

У режимі налаштування ви можете вибрати програму контролю ваги (HR-1) або програму для зміцнення серцево-судинної системи (HR-2). Програма контролю ваги намагатиметься підтримувати ваш пульс на рівні 60% від максимальної частоти серцевих скорочень. Програма для зміцнення серцево-судинної системи намагатиметься підтримувати ваш пульс на рівні 85% від максимальної ЧСС. Ваша максимальна частота серцевих скорочень базується на формулі, за якою ваш вік віднімається від константи 220. Значення вашої ЧСС автоматично розраховується в режимі налаштувань, коли ви вказуєте свій вік.

РОБОТА З ПРОГРАМОЮ КОНТРОЛЮ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

1. Спочатку потрібно отримати стабільне значення пульсу у вікні ЧСС, інакше програма не запуститься. У центрі повідомлень точково-матричного дисплею з'явиться напис "Check Pulse"(перевірити пульс), якщо сигнал даних пульсу відсутній.
2. За допомогою кнопки "PROGRAM" виберіть відповідну програму тренувань (HR), яку потрібно запустити.
3. У центрі повідомлень точково-матричного дисплею з'явиться напис "Press Enter to modify or Start to begin workout" (натисніть "ENTER" для введення змін або "START", щоб розпочати тренування). Ви можете натиснути кнопку "ENTER" для зміни налаштувань або натиснути кнопку "START" для запуску програми за замовчуванням.
4. Після натискання клавіші "ENTER" у центрі повідомлень точково-матричного дисплея з'явиться повідомлення: "Press 1 or 2 to select then press Enter" (натисніть 1 або 2, щоб вибрати, а потім натисніть "ENTER"). У той же час в центрі повідомлень точково-матричного дисплею буде відображатися "1".
5. У центрі повідомлень точково-матричного дисплею з'явиться напис: "Adjust Time then press Enter" (відрегулюйте час, потім натисніть "ENTER"), при цьому віконце "Time" буде блимати. Для налаштування використовуйте кнопки "Вгору/Вниз". Після встановлення часу натисніть клавішу "ENTER".
6. Центр повідомлень точково-матричного дисплею попросить вас вказати свій вік (Age). Натисніть клавішу "ENTER" після введення потрібних параметрів.
7. Центр повідомлень точково-матричного дисплею попросить вас вказати свою вагу (Body Weight). Натисніть клавішу "ENTER" після введення потрібних параметрів.
8. Центр повідомлень точково-матричного дисплею попросить вас ввести частоту серцевих скорочень (Heart Rate). Натисніть клавішу "ENTER" після введення потрібних параметрів.
9. Натисніть "START", щоб розпочати тренування, або "ENTER", щоб скорегувати його налаштування. Натисніть "STOP", щоб повернутися до попереднього екрану.

ШКАЛА ІНДИВІДУАЛЬНОГО СПРИЙНЯТТЯ НАВАНТАЖЕННЯ

Серцевий ритм важливий, але прослуховування до свого тіла також має багато переваг. На інтенсивність тренування впливає не лише частота серцевих скорочень, а й багато інших чинників. На це впливає також ваш рівень стресу, фізичний стан, емоційний стан, температура, вологість, час доби, коли ви востаннє їли і що ви їли - все це має вплив на те, з якою інтенсивністю вам слід тренуватися. Якщо ви прислухаєтеся до свого тіла, воно розповість вам про всі ці речі.

Шкала індивідуального сприйняття навантаження (RPE - rate of perceived exertion), також відома як шкала Борга, була розроблена шведським фізіологом Г.А.В. Боргом. Ця шкала оцінює інтенсивність вправ від 6 до 20 залежно від того, як ви себе почуваете або сприймаєте докладені вами зусилля.

Шкала виглядає наступним чином:

Оцінка сприйняття навантаження

- 6 Мінімальний
- 7 Надлегке
- 8 Надлегке +
- 9 Дуже легке
- 10 Дуже легке +
- 11 Доволі легке
- 12 Зручне
- 13 Важкувате
- 14 Важкувате +
- 15 Важке
- 16 Важке +
- 17 Дуже важке
- 18 Дуже важке +
- 19 Надважке
- 20 Максимальне

Ви можете отримати приблизний рівень частоти серцевих скорочень для кожного показника, просто додавши до нього нуль. Наприклад, показник 12 означає приблизну частоту серцевих скорочень 120 ударів на хвилину. Ваш показник RPE буде змінюватися залежно від факторів, приведених вище. Це головна перевага такого типу тренувань. Якщо ваше тіло сильне і відпочило, ви будете почувати себе сильними, і тримати темп буде легше. Коли ваше тіло в такому стані, ви можете тренуватися інтенсивніше, і визначення рівня RPE буде цьому сприяти. Якщо ви відчуваєте втому і млявість, це тому, тоді ваше тіло потребує відпочинку. У такому стані вам буде важче тримати темп. Знову ж таки, це відобразиться у вашому показнику RPE, і ви зможете тренуватися на належному для цього дня рівні.

ВИКОРИСТАННЯ ДАТЧИКА ПУЛЬСУ (ОПЦІЙНО)

Як правильно надягати бездротовий датчик пульсу (пульсометр) на нагрудному реміні:

1. Прикріпіть пульсометр до еластичного ремінця за допомогою фіксаторів.
2. Затягніть ремінець якомога тугіше, але не надто туго, щоб було комфортно.
3. Розташуйте пульсометр так, щоб логотип знаходився посередині тулуба, звернений у напрямку від поверхні грудної клітки (деяким людям потрібно розташувати датчик трохи лівіше від центру). Закріпіть кінцеву частину еластичного ремінця, вставивши круглий край, і за допомогою фіксаторів закріпіть пульсометр і ремінець на грудях.
4. Розташуйте датчик пульсу безпосередньо під грудними м'язами.
5. Піт - це найкращий електропровідник для визначення найдрібніших електричних сигналів серцебиття. Однак для попереднього змочування електродів (2 ребристі овальні ділянки на зворотному боці реміня і з обох боків датчика) також можна використовувати звичайну воду. Також рекомендується надягати ремінець пульсометру за кілька хвилин до тренування. Деяким користувачам через хімічний склад організму складніше досягти потужного, стабільного сигналу на початку. Після "розігріву" ця проблема стає менш вираженою. Як зазначалося, носіння одягу поверх датчика/ремінця не впливає на його роботу.
6. Щоб досягти потужного стійкого сигналу, тренування повинно відбуватися в межах радіусу дії пульсометра - відстані між датчиком пульсу і приймачем. Дальність дії може дещо відрізнятись, але, як правило, тримайтеся якомога ближче до консолі, щоб підтримувати передавання стабільних, надійних та точних показань. Безпосереднє прилягання датчика до оголеної шкіри гарантує його належну роботу. За бажанням ви можете одягати пристрій поверх сорочки. Для цього змочіть ділянки сорочки, на які прилягатимуть електроди.



Примітка: Пульсометр активується автоматично, коли виявляє активність роботи серця користувача. Крім того, він автоматично вимикається, коли не отримує даних про жодну активність. Хоча передавач є водонепроникним, волога може призвести до появи хибних сигналів, тому слід взяти заходів, аби повністю висушити пристрій після використання, щоб продовжити термін служби батареї (орієнтовний термін служби батареї становить 2500 годин). В якості батарейки на заміну підійде Panasonic CR2032.

НЕСТАБІЛЬНА РОБОТА

Увага! Не використовуйте цей тренажер для контролю частоти серцевих скорочень, якщо на дисплеї не відображається постійне, незмінне значення фактичної ЧСС. Відображення занадто високих, диких, випадкових чисел вказує на проблему.

Де слід шукати перешкоди, які можуть викликати нестабільність передавання даних серцевого ритму:

1. Мікрохвильові печі, телевізори, невеликі електронні прилади тощо.
2. Лампи денного світла.
3. Деякі побутові системи безпеки.
4. Електрогорожа для домашньої тварини.
5. У деяких людей виникають проблеми з тим, що датчик не приймає сигнал з поверхні шкіри. Якщо у вас виникли проблеми, спробуйте носити передавач навпаки, а саме догори дригом.
6. Антена, яка реєструє ваш серцевий ритм, дуже чутлива. Якщо є зовнішнє джерело шуму, поворот усього пристрою на 90 градусів може призвести до усунення перешкод.
7. Інша людина, що носить бездротовий датчик пульсу та перебуває в радіусі 1 м від консолі вашого тренажеру.

Якщо у вас продовжують виникати проблеми, зверніться до свого дилера.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА / ДЕКИ:

В конструкції цієї бігової доріжки використовується вискоєфективна запатентована комбінація полотна та дошки (деки). Продуктивність роботи буде максимальною, якщо деку тримати якомога чистішою. Для протирання краю полотна і зони між краєм полотна і рамою використовуйте м'яку вологу тканину або паперовий рушник. Також, наскільки це можливо, просуньте руку безпосередньо під край полотна. Це слід робити раз на місяць, щоб продовжити термін служби полотна і деки. За допомогою слабкого мильного розчину та нейлонової щітки очистіть верхню частину текстурованого полотна. Потрібно дати висохнути полотну перед використанням. Двостороння дека потребує мінімального обслуговування (зазвичай щомісячного очищення) і витримує до 4 000 годин роботи з кожного боку. Якщо початкова сторона деки використовується вже понад 4000 годин, її потрібно перевернути. Зверніться за допомогою до свого спеціаліста з технічного обслуговування. Не наносьте на поверхню жодне мастило або віск.

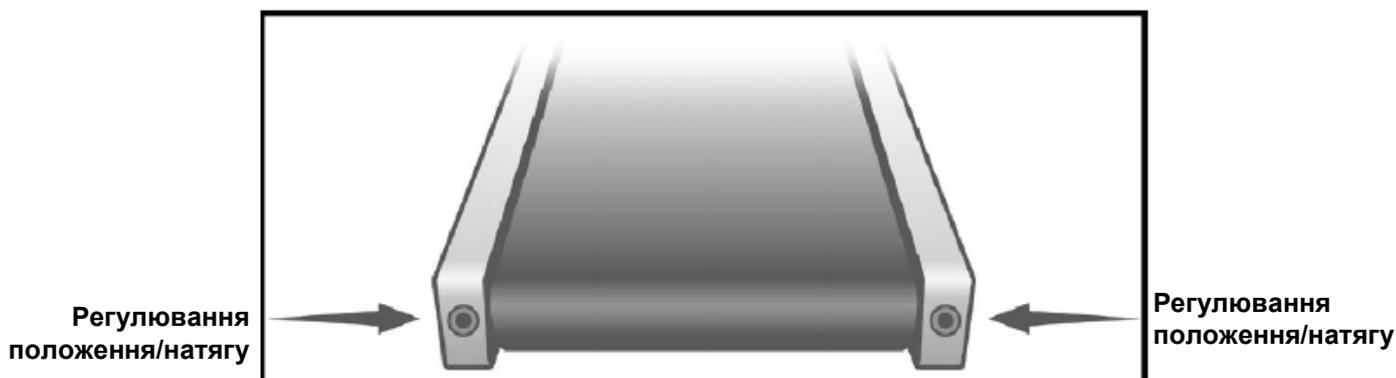
Пил на біговому полотні – Накопичення пилу відбувається під час природного періоду обкатування або доки полотно не стабілізується. Протирання надлишків пилу вологою тканиною мінімізує накопичення пилу.

Загальне очищення - Бруд, пил і шерсть домашніх тварин можуть забивати повітрязабірні отвори і накопичуватися на біговому полотні.

Щомісяця пилососьте під біговою доріжкою, щоб запобігти накопиченню зайвого пилу. Раз на рік слід знімати чорний кожух двигуна і видаляти пилососом бруд, який може там накопичуватися. ПЕРЕД ВИКОНАННЯМ ОЧИЩЕННЯ ВИТЯГНІТЬ ШНУР ЖИВЛЕННЯ З РОЗЕТКИ.

РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА:

Регулювання натягу бігового полотна - Регулювання повинно здійснюватися з боку заднього ролика. Регульовальні болти розташовані на кінцях поручнів у торцевих заглушках, як показано на малюнку нижче.



Примітка: Регулювання слід проводити через невеликий отвір в торцевій заглушці.

Затягніть болти задніх роликів лише настільки, щоб запобігти прослизанню переднього ролика. Повертайте обидва болти регулювання натягу бігового полотна з кроком в 1/4 обороту кожен, кожен раз перевіряючи рівень натягу. Пройдіться по полотну з невеликою швидкістю, щоб переконатися, що воно не прослизає. Продовжуйте затягувати болти, доки полотно не перестане прослизати.

- Якщо ви відчуваєте, що полотно достатньо туго натягнуте, але воно все одно прослизає, проблема може полягати в ослабленні ременя приводу двигуна, що під передньою кришкою.

НЕ ПЕРЕНАТЯГУЙТЕ ПОЛОТНО - Надмірний натяг полотна може призвести до його пошкодження та передчасного виходу з ладу підшипника.

ПОЛОЖЕННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА:

Продуктивність роботи бігової доріжки залежить від того, наскільки добре вирівняно бігове полотно по горизонталі. Якщо рама не вирівняна по горизонталі, передній і задній ролик не можуть рухатися паралельно, тому може бути знадобитися постійне регулювання полотна.

Бігову доріжку сконструйовано таким чином, щоб під час використання бігове полотно було розташоване чітко по центру. Це нормально, коли деякі полотна зсуваються в одну із сторін, поки на них нікого немає. Після кількох хвилин використання бігове полотно повинно відцентруватися самостійно. Якщо під час використання полотна продовжує сповзати убік, необхідно провести регулювання.

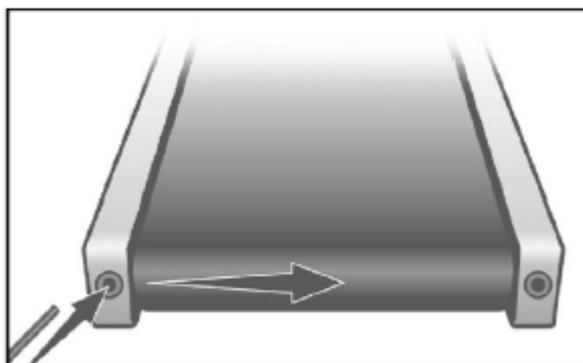
ЩОБ ВІДРЕГУЛЮВАТИ ПОЛОЖЕННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА:

Для регулювання заднього ролика передбачено шестигранний торцевий ключ на 8 мм.

Виконуйте регулювання положення полотна тільки з лівого боку. Встановіть швидкість обертання полотна приблизно на рівні 3-5 км/год.

Пам'ятайте, що навіть незначне коригування положення полотна може кардинально змінити ситуацію!

Повертайте болт за годинниковою стрілкою, щоб перемістити полотно вправо. Поверніть болт лише на 1/4 оберту і зачекайте кілька хвилин, поки полотно саме відрегулюється. Продовжуйте робити повороти на 1/4 оберту, поки полотно не стабілізується в центрі бігової дошки (деки).



Залежно від умов використання та особливостей ходьби/бігу може знадобитися проводити періодичне регулювання положення полотна. Деякі користувачі впливають на процес зміщення полотна вліво-вправо по-різному. Будьте готові, в разі потреби, до регулярного коригування положення бігового полотна, щоб воно залишалось чітко по центру. У міру використання полотна регулювання його положення ставатиме все менш актуальною проблемою обслуговування. Належне відстеження правильного положення полотна є обов'язком власника бігової доріжки, що стосується всіх бігових доріжок.

УВАГА:

ПОШКОДЖЕННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА ВНАСЛІДОК НЕПРАВИЛЬНО ВІДРЕГУЛЬОВАНОГО ЙОГО ПОЛОЖЕННЯ АБО НАТЯГУ НЕ ПОКРИВАЄТЬСЯ ГАРАНТІЄЮ.

ПРОЦЕДУРА КАЛІБРУВАННЯ

1. Вийміть запобіжний ключ.
2. Натисніть і утримуйте кнопки "START" і стрілочку вгору кнопки "SPEED" та встановіть на місце запобіжний ключ. Продовжуйте утримувати кнопки "START" і стрілочку вгору кнопки "SPEED", доки на екрані не з'явиться повідомлення "Factory settings" (Заводські налаштування), після чого натисніть кнопку "ENTER".
3. Тепер у вас є змога налаштувати дисплей на відображення параметрів у метричній або британській системі виміру (метри або милі). Для цього використовуйте кнопки зі стрілочками вгору або вниз, щоб вибрати потрібний варіант, а потім натисніть "ENTER".
4. Переконайтеся, що діаметр колеса (wheel size diameter) дорівнює 2,98, а потім натисніть "ENTER".
5. Встановіть за потреби мінімальну швидкість (minimum speed) на 0,8 км/год або 0,5 миль/год, а потім натисніть "ENTER".
6. Встановіть за потреби максимальну швидкість (maximum speed) на 20,8 км/год або 12,0 миль/год, а потім натисніть "ENTER".
7. Встановіть за потреби максимальний нахил (maximum elevation) на 15, а потім натисніть "ENTER".
8. Натисніть "START", щоб розпочати калібрування. Цей процес відбувається автоматично, швидкість вмикається без попередження, тому не варто в цей час стояти на біговому полотні.

ОБСЛУГОВУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

1. Після кожного тренування протирайте вологою тканиною всі ділянки, схильні до потрапляння поту.
2. Після складання та перед кожним використанням переконайтеся, що всі болти щільно затягнуті.
3. Після складання та перед кожним використанням переконайтеся, що пристрій правильно вирівняно по горизонталі. Для регулювання по горизонталі використовуйте регулювальні ніжки.

МЕНЮ РЕЖИМУ ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ

Консоль оснащена вбудованим програмним забезпеченням для проведення технічного обслуговування/діагностики. Програмне забезпечення дозволить вам змінити налаштування консолі з англійської на метричну систему мір та, наприклад, відключити звуковий сигнал динаміка при натисканні кнопок. Щоб увійти до меню режиму технічного обслуговування, одночасно натисніть і утримуйте клавіші "START", "STOP" і "ENTER", потім вставте запобіжний ключ. Утримуйте клавіші натиснутими близько 5 секунд, і на екрані точково-матричного центру повідомлень з'явиться меню режиму технічного обслуговування. Натисніть клавішу "ENTER", щоб отримати доступ до нижченаведеного меню:

1. Key Test (Перевірка клавіш): дозволить вам протестувати всі клавіші, щоб переконатися, що вони функціонують належним чином.
2. Display Test (Перевірка дисплея): перевіряє всі функції дисплея.
3. Security (Безпека): дозволяє заблокувати клавіатуру з метою запобігання несанкціонованому користуванню.
4. Functions (Функції): натисніть "ENTER" для переходу до налаштувань та стрілку "Вгору" для прокрутки.
 - a. Sleep Mode (Сплячий режим): увімкніть, щоб консоль автоматично вимикалася через 30 хвилин бездіяльності.
 - b. Pause Mode (Режим паузи): увімкніть, щоб зробити паузу на 5 хвилин, вимкніть, щоб призупинити роботу консолі на невизначений час.
 - c. Maintenance (Технічне обслуговування): скидання нагадування про технічне обслуговування та показань одометра.
 - d. GS Mode (Режим "імітація нахилу"): повертає нахил до найнижчого значення, коли натиснуто паузу.
 - e. Beep Mode (Режим звукового сигналу): включає або вимикає динамік (звуковий сигнал).
5. Security (Безпека): встановлення функції блокування від дітей. Ця функція блокує клавіатуру, доки не буде натиснута заздалегідь визначена послідовність клавіш. Послідовність клавіш = одночасно натисніть клавішу "INCLINE" + стрілочку "Вгору", утримувати натиснутими, поки всі клавіші не буде розблоковано.

ВИЯВЛЕННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Перш ніж звертатися по допомогу до дилера, ознайомтеся з наведеною нижче інформацією. Це може заощадити вам час та гроші. Цей список включає загальні проблеми, які можуть не покриватися гарантією на бігову доріжку.

ПРОБЛЕМА	РІШЕННЯ / ПРИЧИНА
Дисплей не загоряється	<ol style="list-style-type: none"> 1) Страхувальний трос не на своєму місці. 2) Спрацював автоматичний вимикач на передній панелі. Натисніть на автоматичний вимикач до його повного увімкнення. 3) Вилка від'єднана. Переконайтеся, що вилка надійно вставлена в настінну розетку напругою 110-120 / 220-230 В змінного струму. 4) Можливо, спрацював автоматичний вимикач на панелі переривників. 5) Бігова доріжка несправна. Зверніться до свого дилера.
Бігове полотно не залишається по центру Полотно бігової доріжки хитається під час ходьби/бігу	<p>Користувач може ходити на біговій доріжці, надаючи перевагу або переносючи більшу вагу на ліву або праву ногу. Якщо така манера ходи є природною, тримайте полотно злегка зміщеним від центру в бік, протилежний руху зсування полотна.</p> <p>Дивіться у розділі "ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ" пункт присвячений натягу бігового полотна. Відрегулюйте за потребою.</p>
Двигун не реагує після натискання кнопки "START"	<ol style="list-style-type: none"> 1) Якщо стрічка рухається, але через деякий час зупиняється, а на дисплеї відображається "LS", виконайте калібрування. 2) Якщо ви натискаєте кнопку "START", а стрічка не рухається, тоді на дисплеї з'являється напис "LS", зверніться до сервісного центру.
Бігова доріжка розвиває швидкість лише приблизно до 10 км/год (7 миль/год), але на дисплеї відображається більша швидкість.	<p>Це означає, що двигун повинен отримувати достатньо живлення для роботи. Низька напруга змінного струму, що подається до бігової доріжки. Не використовуйте подовжувач. Якщо потрібен подовжувач, він повинен бути якомога коротшим і розрахованим на великі навантаження, мінімум 12-го калібру. Занизька побутова напруга. Зверніться до електрика або свого дилера. Потрібна напруга змінного струму не менше 120/230 вольт.</p>
Бігова доріжка вимикається через спрацьовування 15-амперного або 9-амперного автоматичного вимикача	<p>Високе тертя полотна об деку. Дивись розділ "ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ" Якщо очищення не запобігає повторному виникненню проблеми, перевірте силу струму двигуна. Якщо він зависокий і є ознаки значного зносу деки, може знадобитися її перевернути, якщо вона с самого початку лежить цією стороною вгору.</p>
Комп'ютер вимикається, коли торкаєшся консолі (в холодний день) під час ходьби або бігу	<p>Бігова доріжка може бути не заземлена. Статична електрика "виводить з ладу" комп'ютер. Зверніться до розділу "Інструкції щодо заземлення" на сторінці 4.</p>
Спрацьовує автоматичний вимикач у будинку, але не автоматичний вимикач у біговій доріжці.	<p>Переконайтеся, що бігова доріжка є єдиним пристроєм у ланцюзі. Більш детальну інформацію дивіться в розділі "ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ЕКСПЛУАТАЦІЇ ЕЛЕКТРОПРИЛАДІВ" на початку даного посібника.</p>
Зайві шуми під час використання (писк, удари, клацання тощо)	<p>Затягніть всі болти. Переконайтеся, що тренажер вирівняно по горизонталі. При необхідності відрегулюйте положення регульованих ніжок за допомогою розрізного гайкового ключа.</p>

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис деталі	К-ть
1	Основна рама	1
2	Кронштейн нахилу	1
3	Стопорна пластина в зборі (ліва)	1
4	Стопорна пластина в зборі (права)	1
5	Опора консолі	1
6	Поручень (правий)	1
7	Поручень (лівий)	1
8	Ліва стійка	1
9	Права стійка	1
10	Фіксуєча пластина стійки	2
11	Стабілізатор бігової дошки в зборі (А)	2
12	Стабілізатор бігової дошки в зборі (В)	1
13	Напрямна полотно (права)	1
14	Напрямна полотно (ліва)	1
15	Передній ролик зі шківом	1
16	Задній ролик	1
17	Бігова дошка (дека)	1
18	Бігове полотно	1
19	Амортизуюча підкладка А	2
20	Амортизуюча підкладка В	4
21	Привідний ремінь	1
22	Рейка для ніг (верхня)	2
23	Рейка для ніг	2
24	Транспортувальне колесо	4
25	Гумова ніжка нахилу	2
26	Квадратна торцева заглушка	4
27	Проставка стабілізуючого колеса	4
28	Фіксатор кришки двигуна (D)	2
29	Кругла кришка	1
31	Ніжка	2
32	Передня кришка двигуна	1
33	Верхня кришка двигуна	1
34	Кришка основи двигуна (ліва)	1
35	Кришка основи двигуна (права)	1
36	Основа заднього регулювання (ліва)	1
37	Основа заднього регулювання (права)	1
38	Консоль в зборі	1
39	Верхня кришка рами	1
40	Нижня кришка рами	1
41	Кришка консолі	1
44	Ніжка регулювальної рейки	2
45	Гумова ніжка	4
46	Заземлюючий провід 300мм	1
47	Торцева заглушка пульсометру	2

№	Опис деталі	К-ть
48	Кабель пульсометру в зборі, 900мм (SMP-03)	1
49	Кабель пульсометру в зборі, 900мм (SMP-03)	1
50	Дріт пульсометру 400мм (верхній)	1
51	Дріт пульсометру 400мм (верхній)	1
52	Комп'ютерний кабель 1100мм (верхній)	1
53	Комп'ютерний кабель 2000мм (верхній)	1
55	Приводний двигун	1
56	Фільтр	1
57	Пластина фільтра	1
58	Вентилятор	1
59	Електронний модуль змінного струму	1
60	З'єднувальний дріт, 450мм (білий)	1
61	З'єднувальний дріт, 450мм (чорний)	1
62	З'єднувальний дріт, 350мм (білий)	1
63	З'єднувальний дріт, 350мм (чорний)	1
64	З'єднувальний кабель вентилятора двигуна 400мм (чорний)	1
65	З'єднувальний кабель вентилятора двигуна, 400мм (чорний)	1
66	Двигун регулювання нахилу	1
67	Нейлонова шайба Ø10xØ25x0.8T	2
68	Нейлонова шайба Ø10xØ25x2.5T	2
70	Шнур живлення	1
71	Телевізійний адаптер (5C2V)	1
72	Квадратний запобіжний ключ	1
73	Пластина інвертора	4
74	Інвертор	1
75	Феритовий сердечник 035x21x13L	1
76	Заземлюючий провід, 300мм	1
94	Конічна шайба Ø30x14x1.5Tx3.5H	16
101	Гвинт каретки Ø18xØ19x41L	2
102	Болт із шестигранною головкою M8x12мм	2
103	Болт із шестигранною головкою 3/8"x25мм	4
104	Плоска шайба Ø8.5xØ26x2.0T	6
105	Болт із шестигранною головкою M10xP1.5x65мм	1
106	Болт із шестигранною головкою M10xP1.5x50мм	1
107	Розрізна шайба Ø10x1.5T	6
108	Плоска шайба Ø3/8"xØ19x1.5T	8
109	Нейлонова гайка M10xP1.5x8T	2
110	Болт із циліндричною головкою і шестигранним шліцом 3/8"xUNC16x2"	4
111	Болт з шестигранною головкою 3/8"x2-1/4"	1
112	Болт із циліндричною головкою і шестигранним шліцом 3/8"xUNC16x2"	1
113	Втулка Ø10xØ14x14L	5
114	Нейлонова шайба Ø13xØ35x5T	9
115	Плоска шайба Ø3/8"x35x2.0T	10
116	Розрізна шайба Ø10x2.0T	5
117	Нейлонова гайка 3/8"x7T	2
119	Болт із циліндричною головкою і шестигранним шліцом M8xP1.25x40мм	6
120	Розрізна шайба Ø8x1.5T	4
121	Плоска шайба Ø/16"x16x1.0T	14

№	Опис деталі	К-ть
122	Болт із напівкруглою головкою і шестигранним шліцом М8хР1.25х40мм	8
123	Болт із шестигранною головкою М8х55мм	8
124	Квадратна гайка М8х1.25х6.5Т	16
125	Плоска шайба Ø3/8"хØ25х2.0Т	18
126	Болт із циліндричною головкою і шестигранним шліцом М10х40мм	1
127	Болт із циліндричною головкою і шестигранним шліцом М10х80мм	1
128	Болт із циліндричною головкою і шестигранним шліцом М10х100мм	2
129	Болт із плоскою головкою і шестигранним шліцом М8хР1.25х55L	6
130	Болт із плоскою головкою і шестигранним шліцом М8х35мм	2
131	Гвинт з хрестовим шліцом М3х50мм	4
132	Нейлонова гайка М3х5Т	4
133	Розрізна шайба Ø10х2Т	18
134	Болт з шестигранною головкою 3/8"х2-1/4"	4
135	Болт із шестигранною головкою 3/8"х3/4"	4
136	Гвинт для листового металу □3.5х12L	18
137	Гвинт для листового металу □5х12мм	6
138	Гвинт-саморіз 5х25мм	2
139	Гвинт-саморіз 5х20мм	23
140	Гвинт-саморіз 3х25мм	4
142	Гвинт з хрестовим шліцом М5х12мм	16
143	Розрізна шайба Ø5х1.5Т	14
144	Гвинт з хрестовим шліцом М5х12мм	6
145	М5х5Т Нейлонова гайка	2
146	Зірчаста шайба М5	4
150	Болт з напівкруглою головкою і шестигранним шліцом 3/8"х3"	10
151	Болт з напівкруглою головкою і шестигранним шліцом 3/8"х3/4"	6
152	Болт із циліндричною головкою і шестигранним шліцом М8х12мм	5
153	Плоска шайба Ø8хØ16х2Т	9
154	Болт з напівкруглою головкою і шестигранним шліцом 3/8"хUNC16х1-1/4"	2
155	Вигнута шайба Ø10хØ23х1.5Т	2
156	Болт із циліндричною головкою і шестигранним шліцом М8хР1.25х20L	4
158	Хрестова викрутка	1
159	Г-подібний шестигранний торцевой ключ	1
160	Шестигранний торцевой ключ	1
161	Ізольюча прокладка	8
162	Кінцева стрічка (400 мм)	1
163	Кінцева стрічка (200 мм)	1
167	Захисна пластина	1
168	Комп'ютерний кабель, 900 мм(верхній) 6Р	1
169	Комп'ютерний кабель, 1800 мм (нижній) 6Р	1
170	Заслінка	1
171	З'єднувальний дрiт, 100мм (чорний)	1

№	Опис деталі	К-ть
172	З'єднувальний дрiт, 350мм (бiлий)	1
176	Плоска шайба (з антикорозійним покриттям) Ø3/8"x35x2.0T	5
177	Розрiзна шайба Ø8x1.5T	10
178	Розрiзна шайба Ø10x2T	8
179	Гвинт з хрестовим шлицом M5x12мм	10