



Беговая дорожка

MAX

Руководство
пользователя

■ Меры предосторожности

Пожалуйста, внимательно прочитайте данное руководство.

- Сохранность и эффективное использование тренажера возможны только в случае его правильной установки и применения исключительно по назначению.
- Перед первым использованием осмотрите беговую дорожку и убедитесь в отсутствии повреждений.
- До начала тренировки проконсультируйтесь с вашим врачом и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажер. Во время кардиотренировки следите за своим самочувствием.
- Не используйте тренажер сразу после еды.
- Устанавливайте тренажер на твердой и ровной поверхности.
- При перемещении тренажера из холодного в теплое помещение подождите минимум 2 часа, прежде чем начать его использование. Перепад температур может привести к повреждению устройства.
- Не используйте беговую дорожку при температуре тела выше 37,5°C.
- Не позволяйте детям или лицам с ограниченными физическими или умственными способностями пользоваться тренажером без присмотра со стороны.
- Не используйте устройство в помещениях с повышенной влажностью, таких как бассейны, сауны, во избежание поражения электрическим током.
- Не распыляйте аэрозоли вблизи работающего изделия.
- Не используйте устройство вблизи раскаленных предметов и избегайте попадания на беговую дорожку прямых солнечных лучей.
- Для тренировки используйте удобную одежду, не стесняющую движений, исключите украшения.
- Для тренировки используйте специальную спортивную обувь.
- Обязательно отключайте устройство от сети после использования.
- Запрещено самостоятельно модифицировать, ремонтировать устройство! При наличии повреждений обратитесь в сертифицированный сервисный центр.
- При возникновении дискомфорта или плохого самочувствия во время тренировки, немедленно прекратите использование тренажера и проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.
- Беговая дорожка не предназначена для терапевтических или лечебных целей.
- Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные компанией-производителем.
- Данное устройство предназначено только для домашнего использования.
- Не тяните беговую дорожку за шнур питания.
- Не используйте тренажер дольше, чем 60 минут за один сеанс. Чрезмерное превышение времени использования тренажера, особенно в коммерческих целях, может вызвать перегрев внутренних механизмов и сократить срок его службы.
- Проверьте соответствие напряжения домашней сети требованиям к эксплуатации изделия.
- Убедитесь, что тренажер подключен к соответствующей и надлежащим образом заземленной розетке.
- Убедитесь, что штепсельная вилка надежно и полностью вставлена в розетку во избежание короткого замыкания и пожара.
- Ни в коем случае не используйте тренажер при видимых повреждениях шнура или вилки!
- Запрещено касаться шнура или вилки влажными руками!

- Следите за тем, чтобы шнур питания не был перекручен, запутан, не перегибался и не был натянут во избежание повреждения или возгорания.
- Если во время использования беговой дорожки произошло отключение электроэнергии, отключите изделия от сети во избежание повреждений до тех пор, пока подача электричества не будет восстановлена.
- При возникновении какого-либо отклонения в работе устройства (например, при возникновении запаха дыма и т.д.) немедленно прекратите его использование!
- Не просовывайте посторонние предметы в отверстия или зазоры беговой дорожки.
- Не накрывайте чем-либо беговую дорожку в процессе работы.
- Не используйте тренажер в нетрезвом состоянии.
- Не прикасайтесь руками к беговому полотну беговой дорожки.
- Не допускайте детей и животных к тренажеру без присмотра взрослых.
- Запрещено идти или бежать назад по беговой дорожке.
- Запрещено одновременное использование беговой дорожки двумя пользователями.
- Не пытайтесь развернуться на тренажере, если беговое полотно находится в движении.
- Не прикасайтесь руками к движущимся частям дорожки.
- Не используйте беговую дорожку босиком во избежание получения травм.
- **Максимальный вес пользователя 140 кг.**

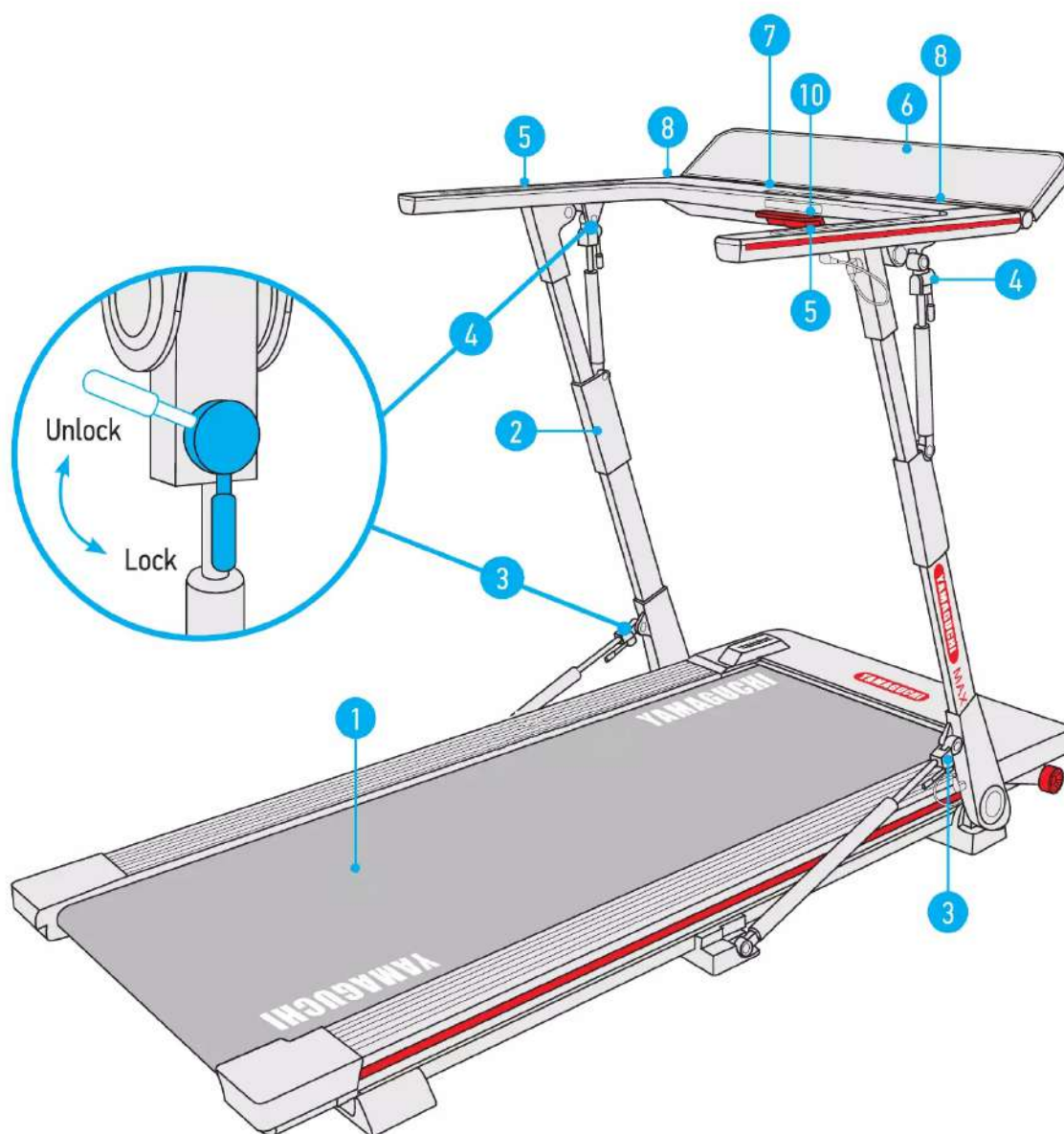
Использование беговой дорожки противопоказано:

- при наличии электронного стимулятора сердца или иных внутренних медицинских электроаппаратов;
- при переломах, вывихах, разрывах мышц, повреждениях сухожилий и прочих внешних повреждениях;
- больным, проходящим курс медицинского лечения;
- лицам, которые испытывают недомогание без установленного диагноза;
- при заболеваниях остеопорозом;
- при тромбофлебите;
- при острых заболеваниях;
- при высоком давлении;
- при сердечно-сосудистых заболеваниях;
- при наличии опухолей;
- во время беременности и менструации;
- при повреждениях внутренних органов;
- детям до 12 лет, в период формирования костно-мышечной системы.

Примечание. Беговая дорожка **Yamaguchi MAX** не предназначена для применения в медицинских целях, диагностики, лечения и медицинской реабилитации заболеваний, мониторинга состояния организма человека, проведения медицинских исследований, замещения, изменения анатомической структуры или физиологических функций организма, предотвращения или прерывания беременности.

Внимание. В процессе постоянного усовершенствования прибора мы оставляем за собой право на технические и конструктивные изменения.

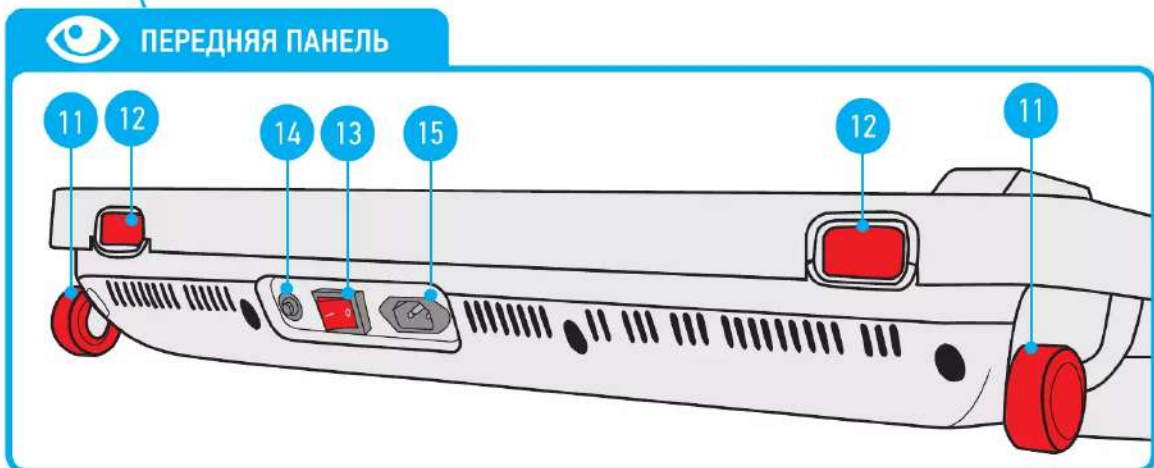
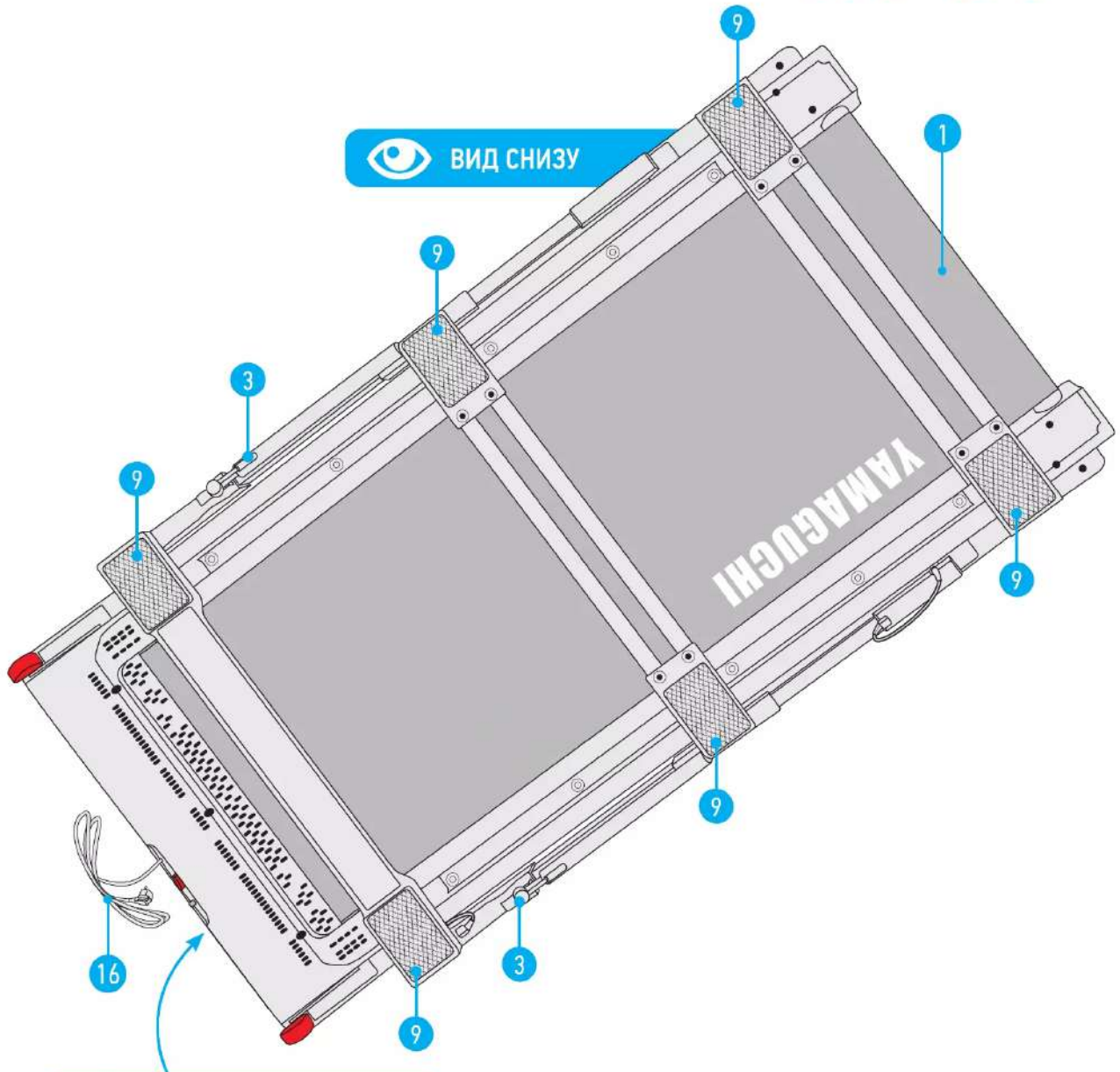
■ Описание деталей



1. Беговое полотно
2. Поручень
3. Фиксаторы поручня
4. Фиксаторы консоли управления
5. Датчики сердцебиения
6. LED-монитор
7. Консоль управления
8. Встроенная Bluetooth-стереосистема
9. Система амортизации 6-AXIS Protection System

10. Рычаг экстренной остановки
11. Колесики для горизонтальной транспортировки устройства
12. Колесики для вертикальной транспортировки устройства
13. Переключатель питания
14. Предохранитель на 8 А
15. Разъем для шнура питания
16. Сетевой шнур питания

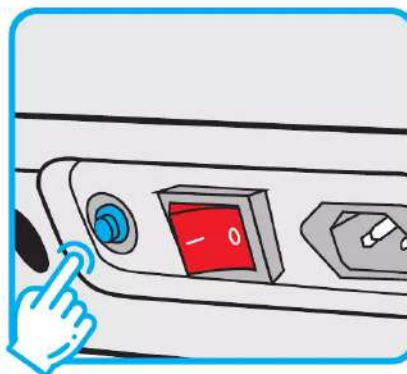
MAX



Примечание (предохранитель 8 А):

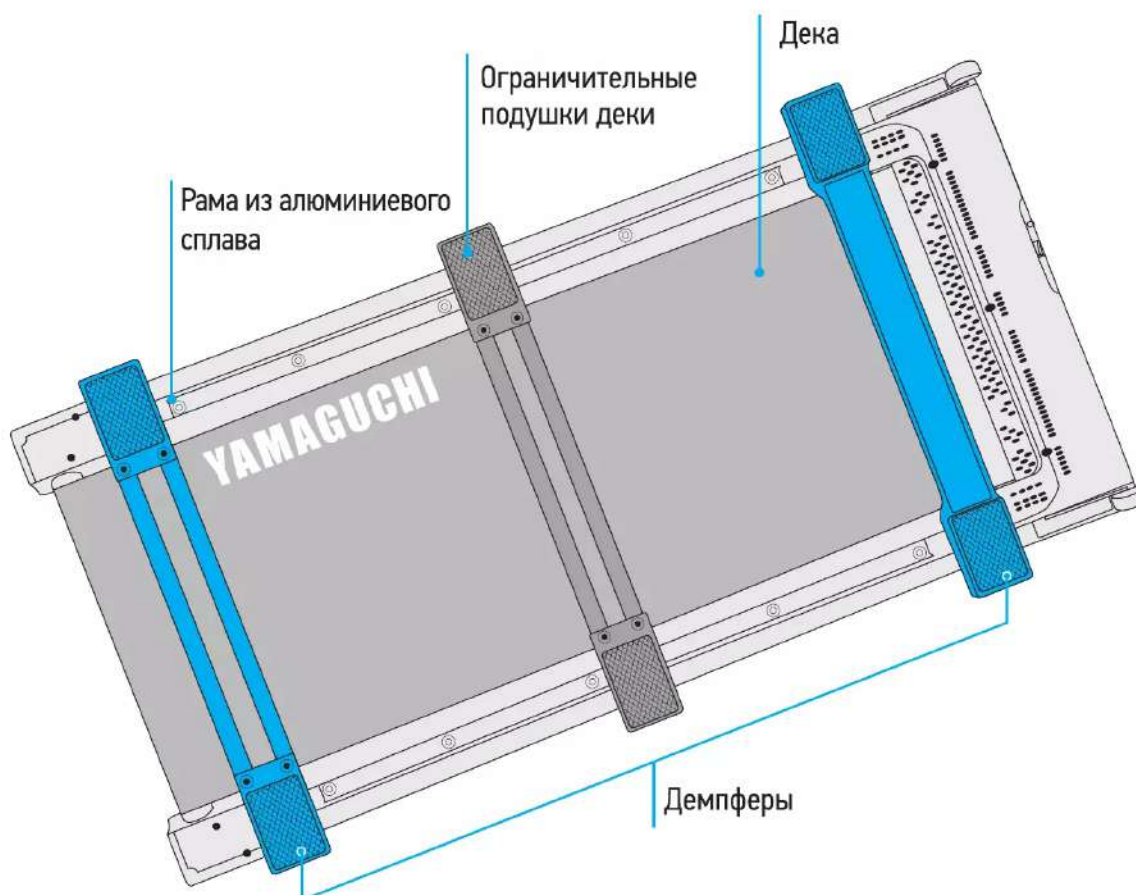
В случае превышения предельного тока, предусмотренного конструкцией беговой дорожки, защитный предохранитель автоматически отключает электрическую цепь, что предотвращает повреждение электронной составляющей беговой дорожки. Для возобновления работы устройства нажмите кнопку предохранителя.

За более подробной информацией обратитесь в сертифицированный сервисный центр.



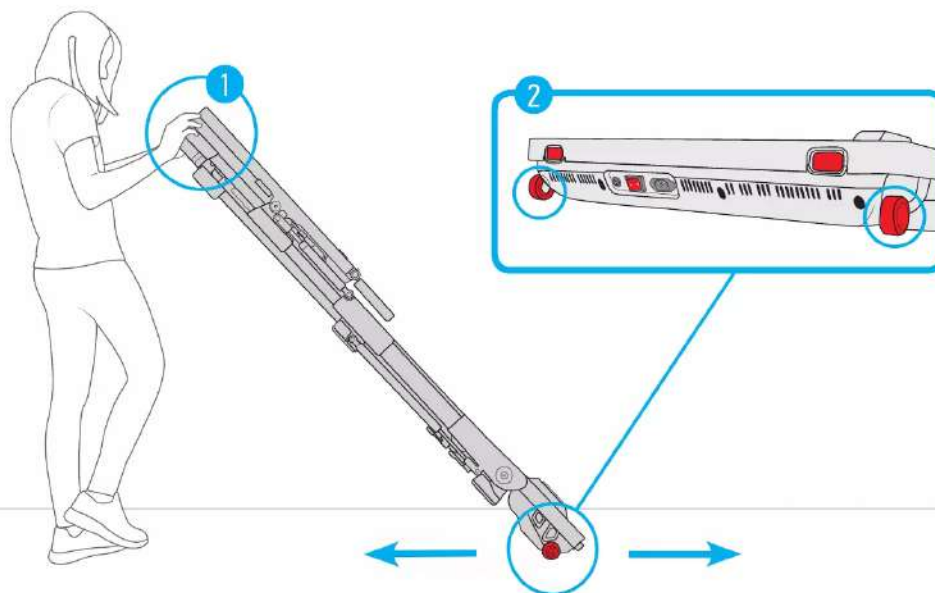
Система амортизации 6-AXIS Protection System

6-AXIS Protection System представляет собой крепление деки беговой дорожки при помощи четырех амортизирующих подвесов (демпферов) и двух ограничительных подушек к раме из алюминиевого сплава ADC12, что обеспечивает поглощение вибраций и толчков при каждом шаге. Демпферы выполнены из резины, обладающей свойством плавного восстановления формы, что создает максимальную амортизацию во время бега.

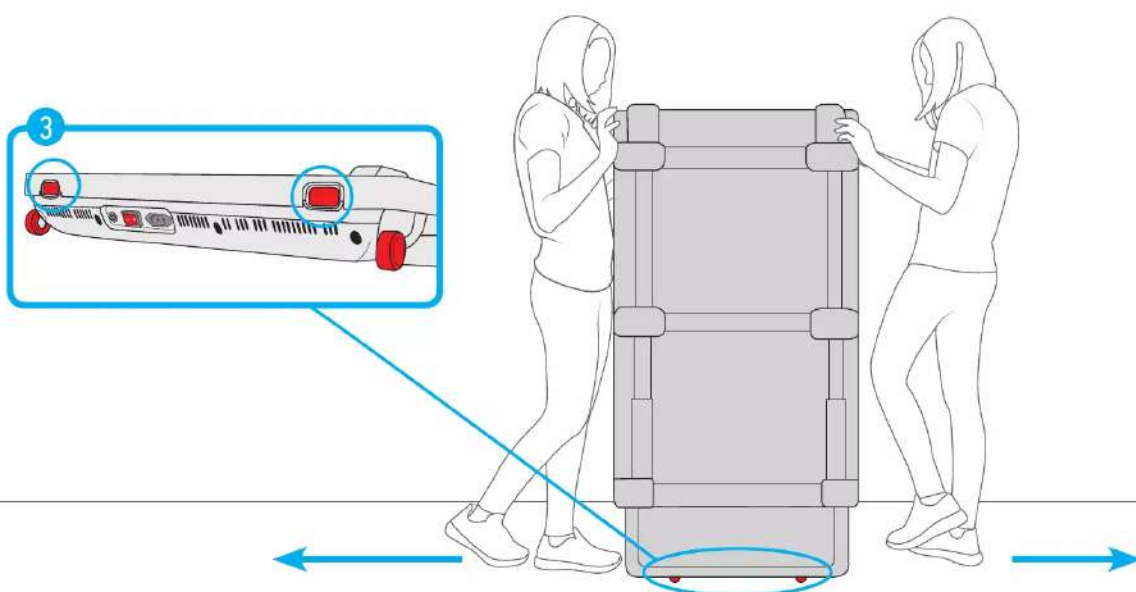


■ Перемещение тренажера

1. Убедитесь, что переключатель питания переведен в положение «0», отсоединен шнур питания и фиксаторы консоли управления переведены в положение «Lock».
2. Для перемещения в горизонтальном положении приподнимите устройство, удерживая нижнюю торцевую панель (1), и двигайте в нужном направлении с помощью транспортировочных колесиков (2), как показано на рисунке:

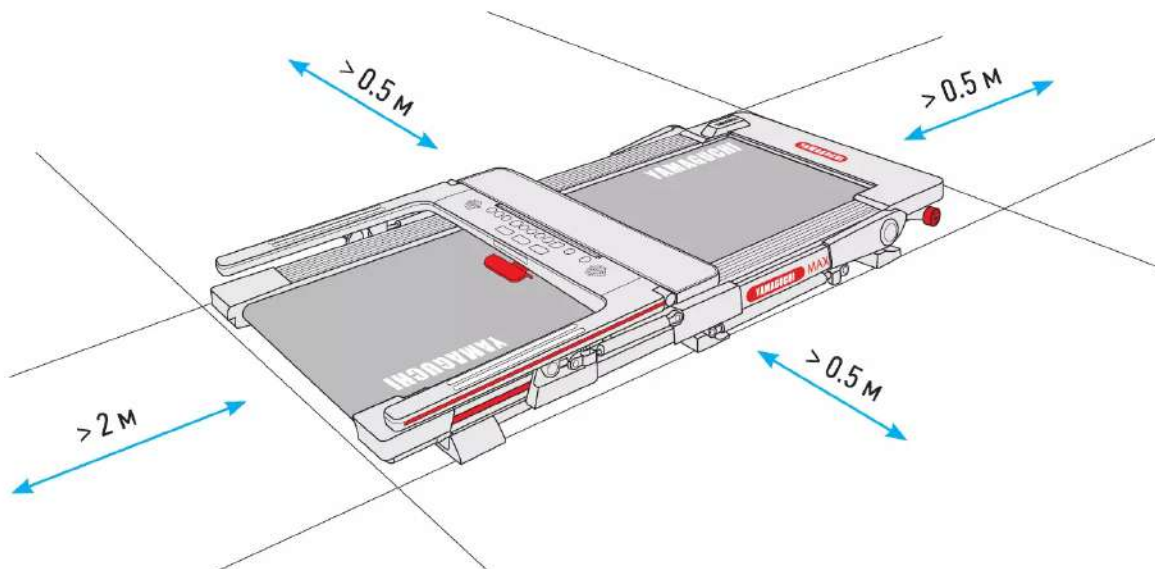


3. Чтобы переместить беговую дорожку в вертикальном положении (влево или вправо), используйте транспортировочные колесики (3). Для перемещения требуется как минимум 2 человека. Будьте осторожны, перемещайте устройство строго вертикально.



■ Установка тренажера

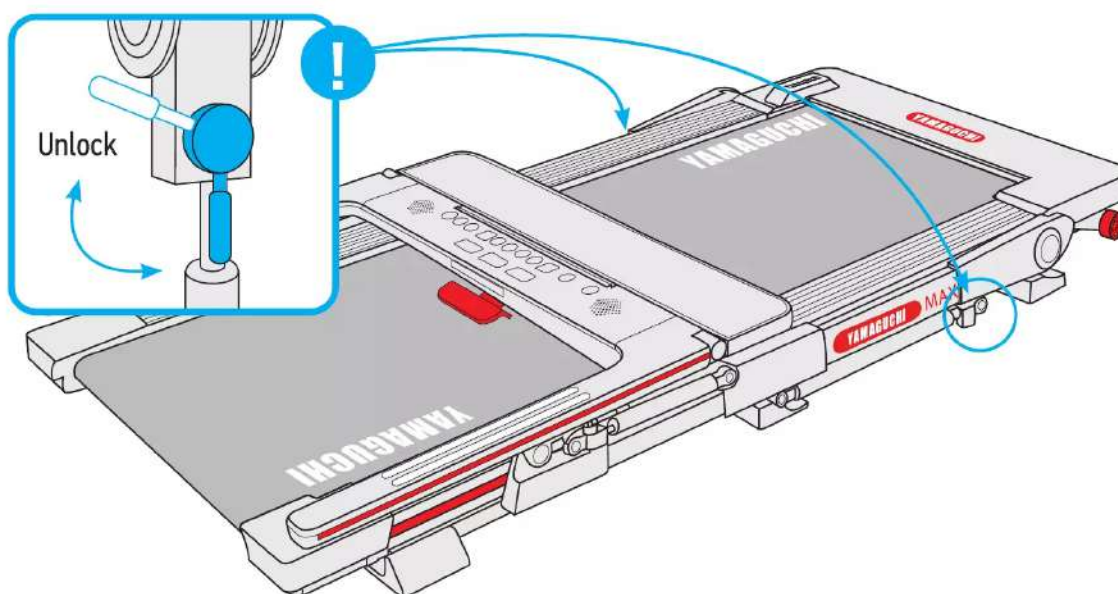
1. Установите беговую дорожку на ровной поверхности.
2. Убедитесь, что вокруг достаточно места и позади тренажера имеется как минимум 2 м, как показано на рисунке.



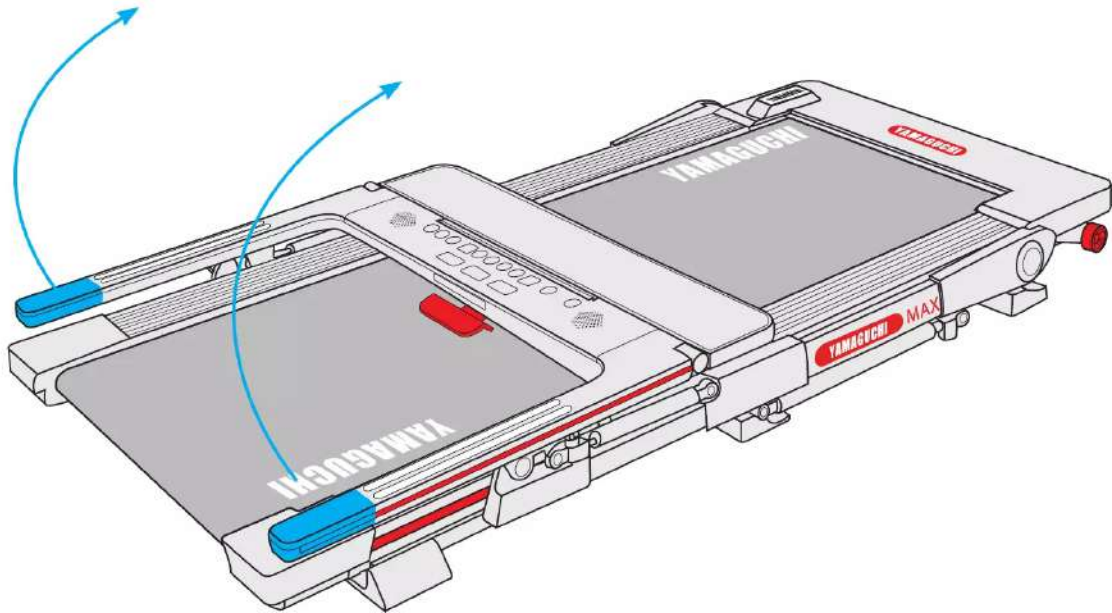
Внимание! Для корректной установки устройства сохраняйте последовательность действий, представленных ниже.

Складная конструкция ORIGAMI представляет собой 4 пневмоцилиндра с фиксаторами поручня и консоли беговой дорожки.

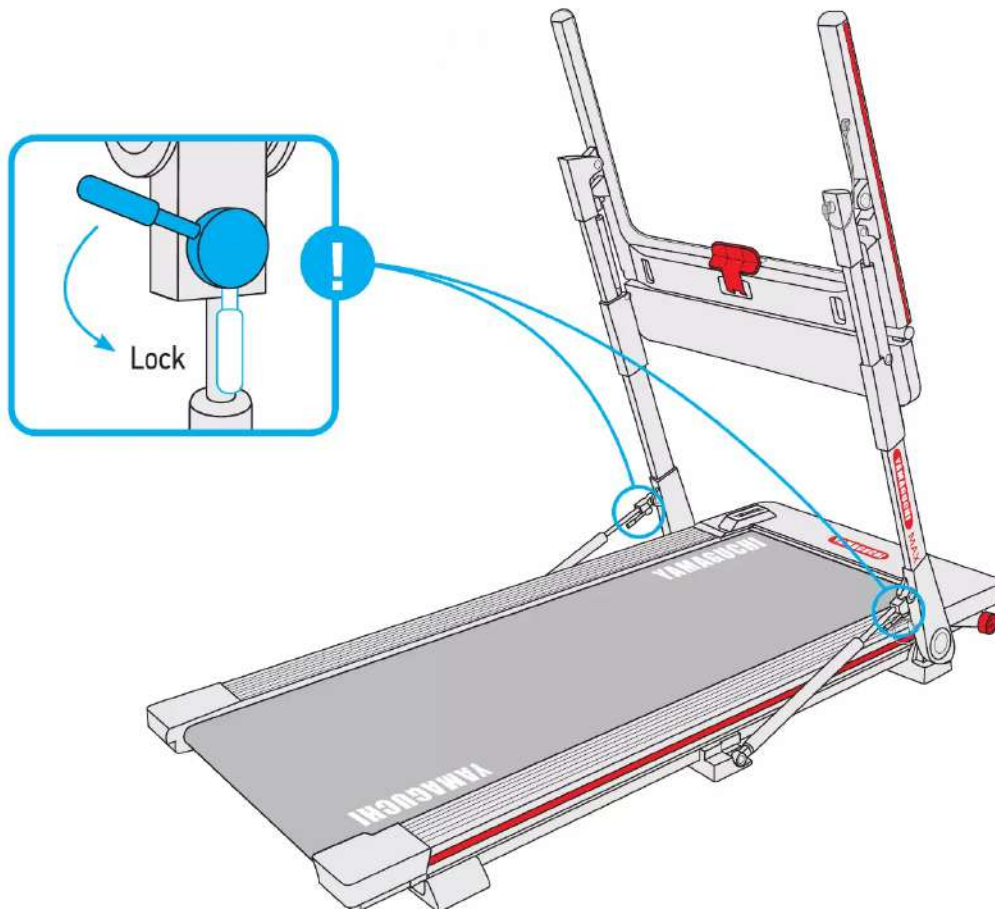
3. Переведите левый и правый фиксаторы поручня в положение разблокировки Unlock (рычаг наружу).



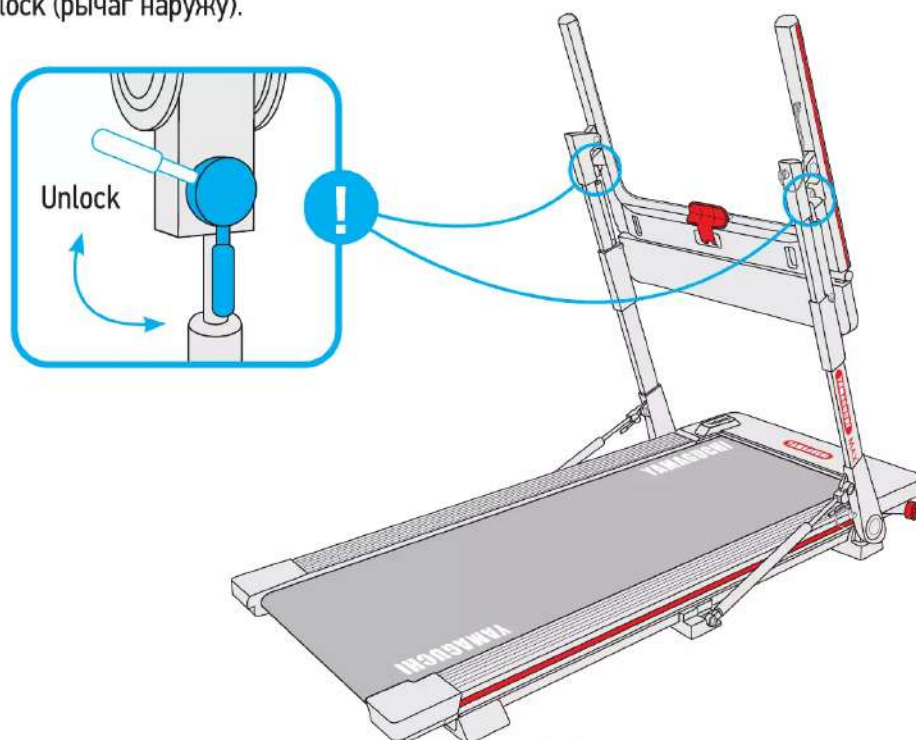
4. Возьмите поручень беговой дорожки обеими руками и поднимите его вверх.



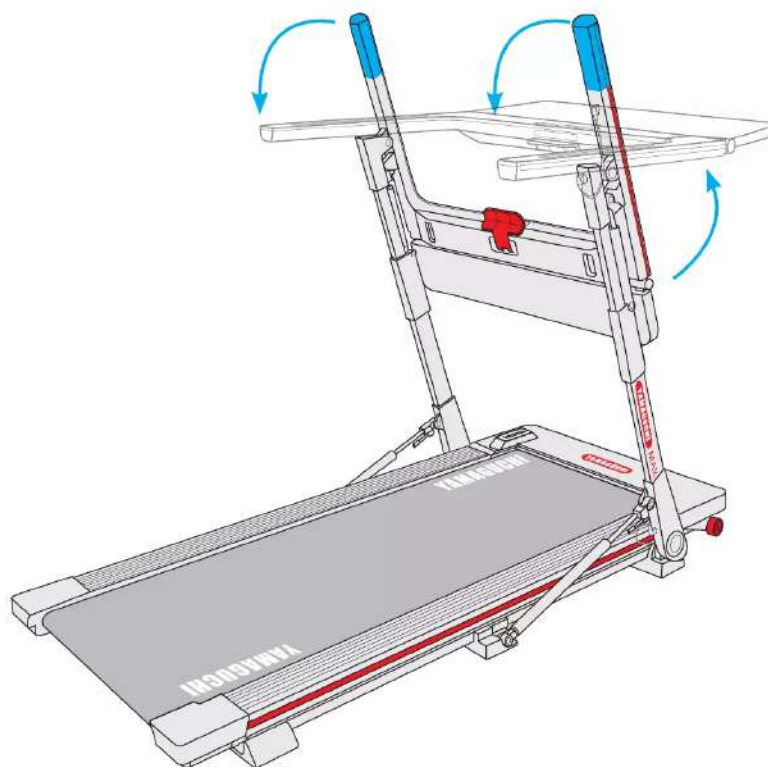
5. Переведите фиксатор поручня в положение блокировки Lock (рычаг внутрь).



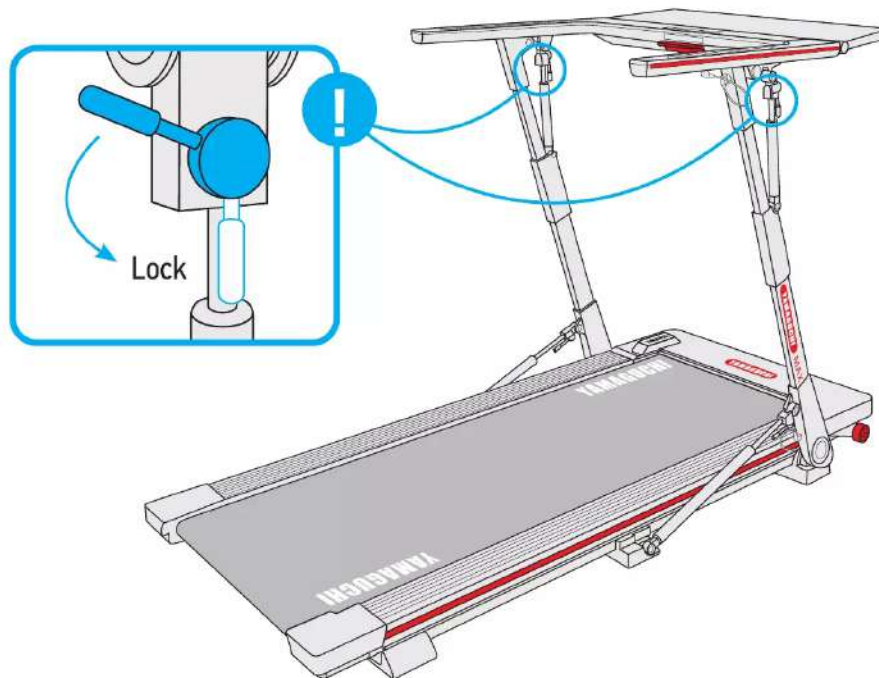
6. Переведите левый и правый фиксаторы консоли управления в положение разблокировки Unlock (рычаг наружу).



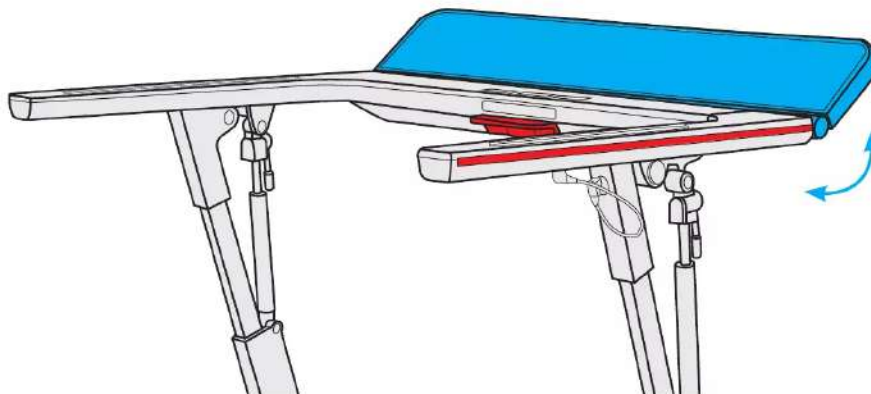
7. Установите консоль управления, как показано на рисунке.



8. Переведите фиксаторы консоли в положение блокировки Lock (рычаг внутрь).



9. Отрегулируйте угол наклона LED-монитора.

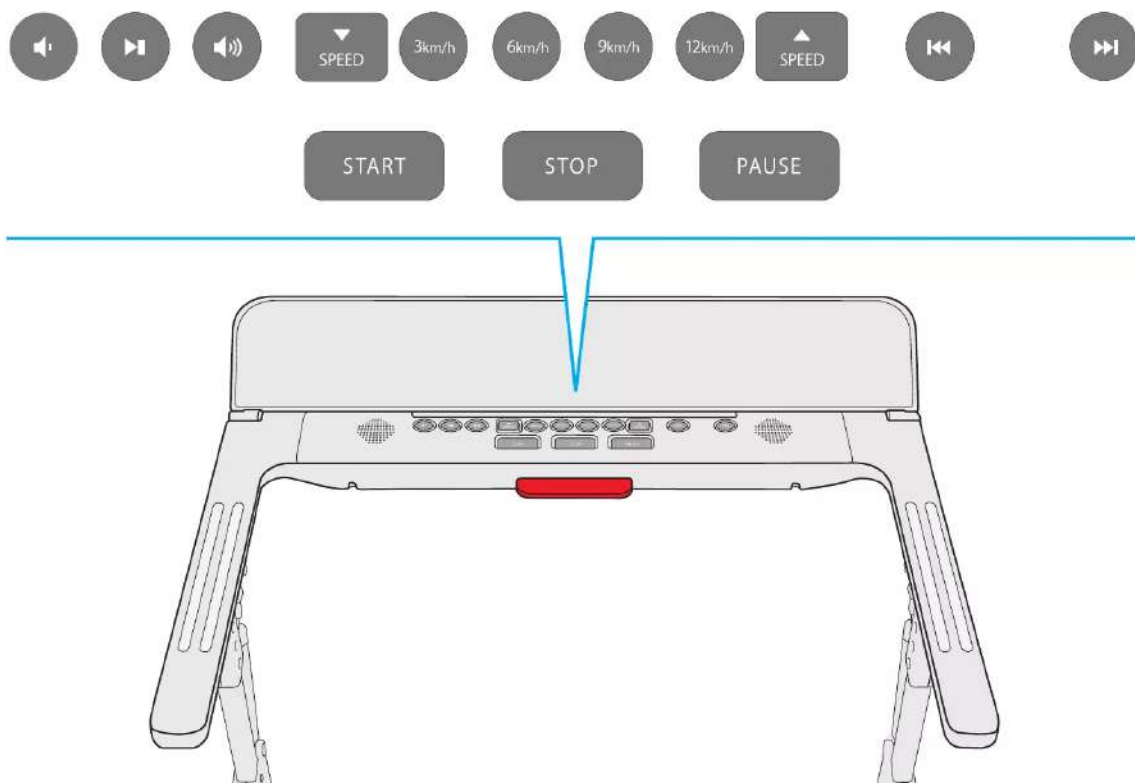



10. Устройство готово к использованию.







11. Чтобы сложить тренажер, необходимо перевести монитор в горизонтальное положение и повторить пункты в обратном порядке с 8 по 3.





Внимание! Не используйте тренажёр в сложенном виде, не поднимайте консоль управления, пока не разблокируете фиксирующий механизм. Перед включением в сеть 220 В разложите устройство.

■ Консоль управления



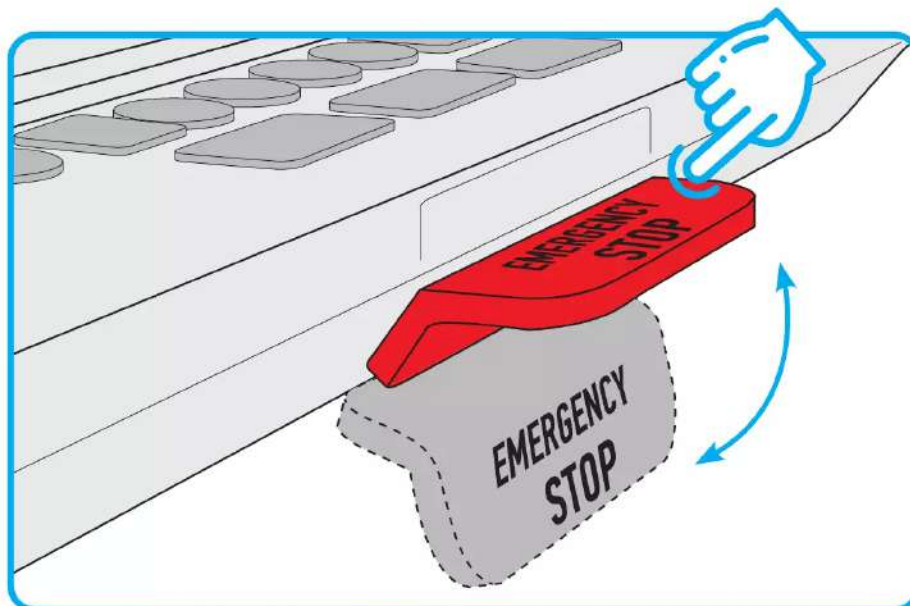
<p>START</p>	<p>СТАРТ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Запуск работы устройства • Беговое полотно начнет движение с минимальной скоростью 1 км/ч • Воспроизведение текущего режима
<p>STOP</p>	<p>СТОП</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Завершение тренировки • Автоматический сброс данных тренировки: <ul style="list-style-type: none"> - скорость - время - кол-во шагов - пройденное расстояние - сожженные калории
<p>PAUSE</p>	<p>ПАУЗА</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Плавная остановка работы текущего режима, при этом на экране начнет мигать индикатор «PAUSE» в течение 1 минуты: • скорость автоматически снижается до 0 км/ч • ЧСС, сожженные калории, время, кол-во шагов и пройденное расстояние сохраняются в памяти устройства <p>Примечание: чтобы продолжить работу тренажера, нажмите кнопку START  на консоли управления</p>

Управление скоростью тренировки		
	Кнопки регулировки скорости движения бегового полотна	Увеличение скорости до 12 км/ч
		Уменьшение скорости до 1 км/ч Примечание: скорость меняется на 0,1 км/ч. Длительное нажатие кнопок позволяет непрерывно увеличить/уменьшить скорость движения бегового полотна
	Автоматические режимы работы бегового полотна	Автоматический запуск работы устройства со скоростью 3 км/ч
		Автоматический запуск работы устройства со скоростью 6 км/ч
		Автоматический запуск работы устройства со скоростью 9 км/ч
		Автоматический запуск работы устройства со скоростью 12 км/ч

Управление музыкой		
	Воспроизведение/ Остановка	Кнопка воспроизведения/остановки музыкальных треков, передаваемых с внешних мобильных устройств
	ВЫШЕ	Кнопки регулировки уровня громкости выбранной мелодии
	НИЖЕ	
	Предыдущая мелодия	Кнопки переключения композиций в списке воспроизведения
	Следующая мелодия	

Рычаг экстренной остановки **EMERGENCY STOP**

Для экстренной остановки устройства опустите рычаг **EMERGENCY STOP** в нижней части консоли управления; при этом на дисплее зафиксируется линия и раздастся звуковой сигнал.



Чтобы воспроизвести работу устройства, необходимо вернуть рычаг **EMERGENCY STOP** в исходное положение (поднять до упора), на дисплее отобразятся стартовые значения.



После этого возобновите работу тренажера.

■ LED-монитор



На экране беговой дорожки отображаются следующие данные:

SPEED	<p>Скорость тренировки (км/ч) Диапазон значений 1.0–12.0 км/ч</p>	
STEPS	<p>Кол-во пройденных шагов Диапазон значений 0–999999</p>	
TIME	<ul style="list-style-type: none"> Длительность тренировки (мин) Диапазон значений 00:00–99:59 мин (после чего процесс отсчета времени начнется с 00:00) 	
DIST	<ul style="list-style-type: none"> Пройденное расстояние (км) Диапазон значений 0–99.99 км (после чего процесс отсчета расстояния начнется с 0) 	
PULSE («P»)	<ul style="list-style-type: none"> Частота сердечных сокращений Отображается на экране «P» при контакте рук с датчиками сердцебиения Диапазон значений 50–240 уд/мин 	
CAL	<ul style="list-style-type: none"> Общее кол-во сожженных калорий Диапазон значений 0–999 кал (после чего процесс отсчета начнется с 1.00 ккал до 9.99 ккал) 	

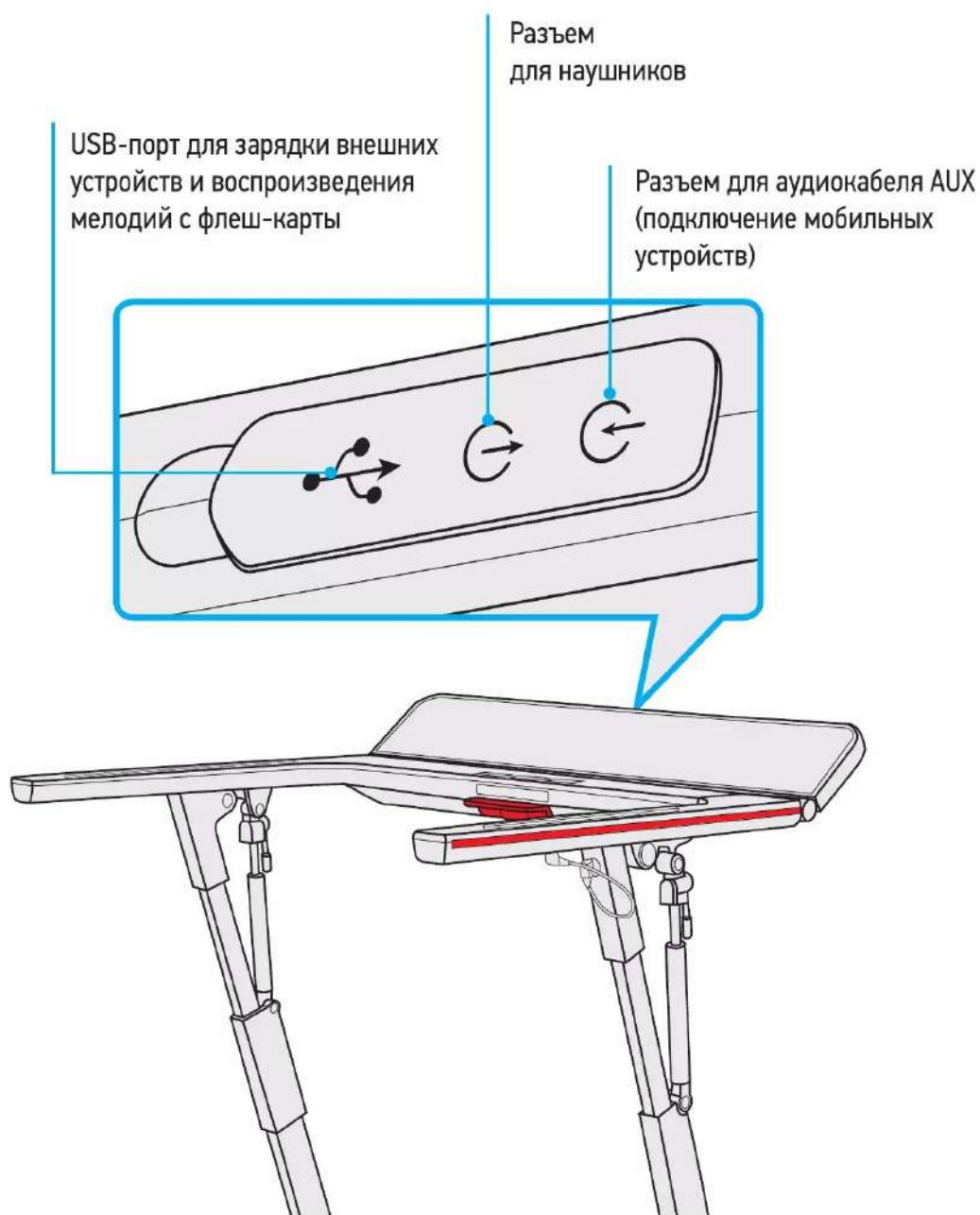
■ Прослушивание музыки

- Зайдите в раздел Bluetooth на телефоне или планшете, активируйте и найдите в сопряженных устройствах название **YAMAGUCHI_MAX**.
- После этого введите PIN-код: **1234** и подключитесь к беговой дорожке.

После успешного соединения вы можете воспроизводить мелодии, записанные на вашем телефоне или планшете через встроенные в тренажер динамики (Bluetooth-стереосистема).

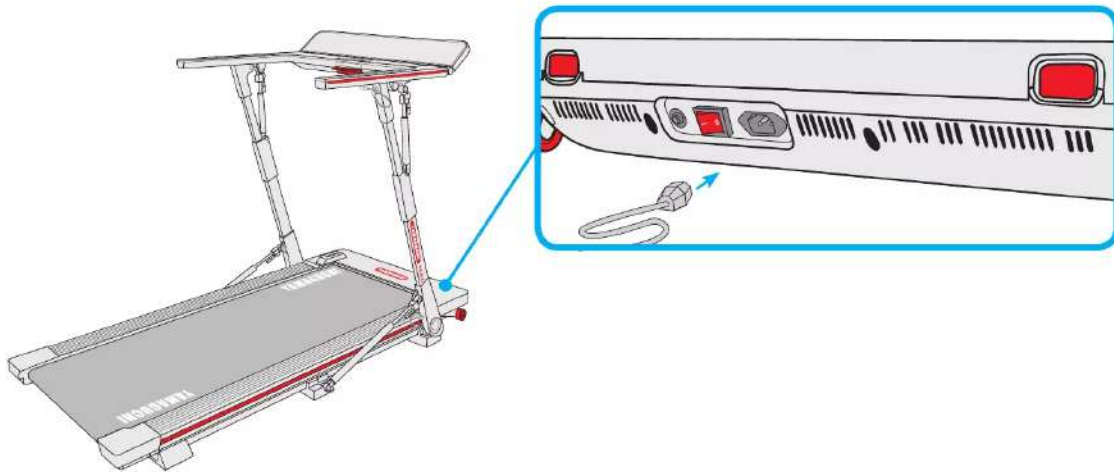
Внимание. Перед сопряжением вашего устройства с беговой дорожкой убедитесь, что тренажер подключен к сети, в противном случае ваш телефон или планшет не обнаружит дорожку среди возможных Bluetooth-соединений.

Дополнительные разъемы консоли управления

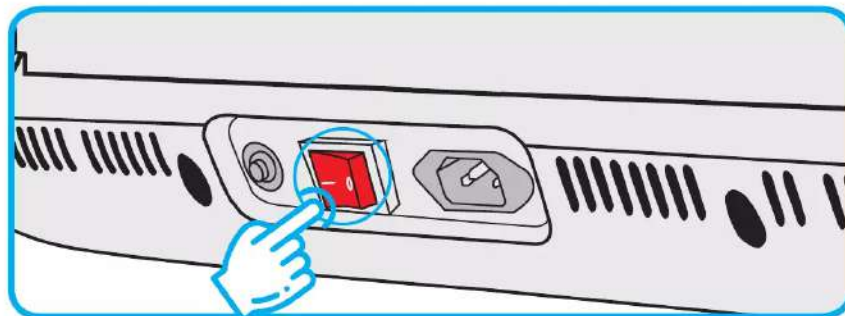


■ Использование

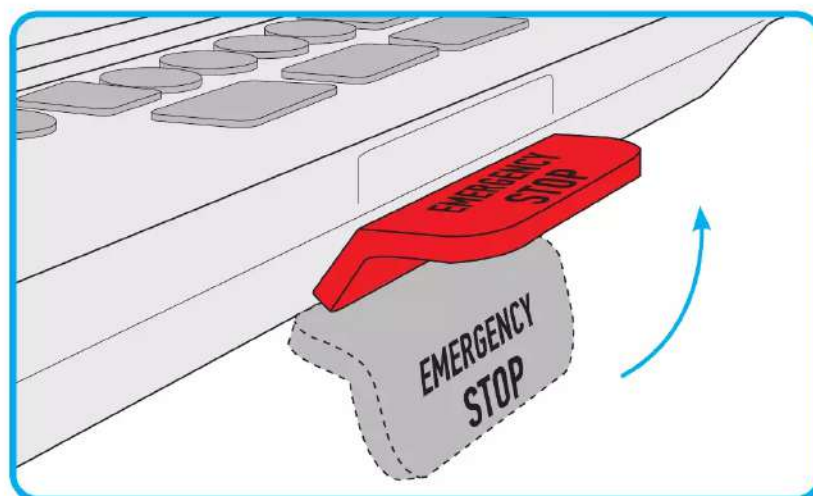
1. Подключите шнур питания к сети переменного тока 220 В.




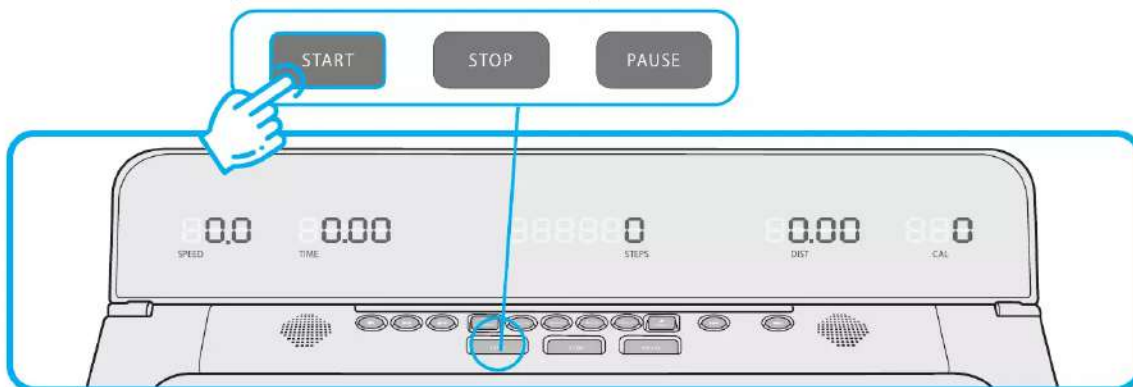
2. Переведите переключатель питания на передней части беговой дорожки в положение «I».



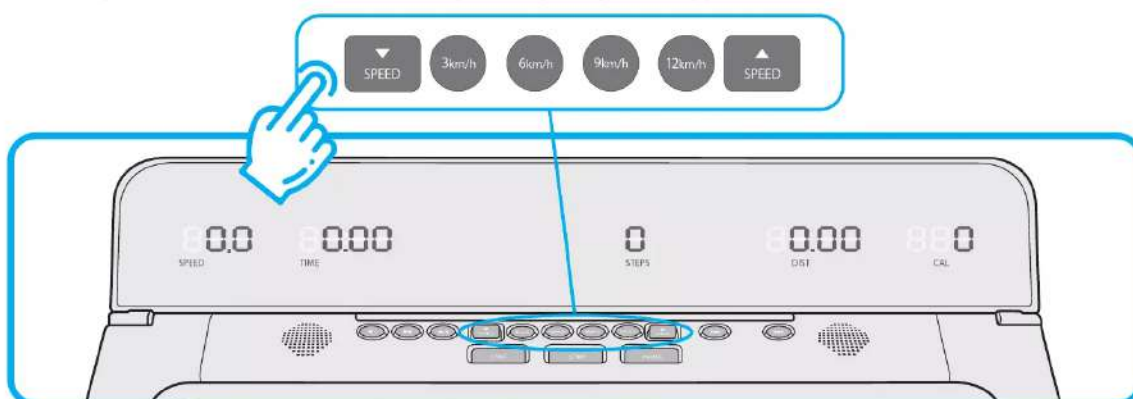
3. Убедитесь, что рычаг экстренной остановки **EMERGENCY STOP** поднят.




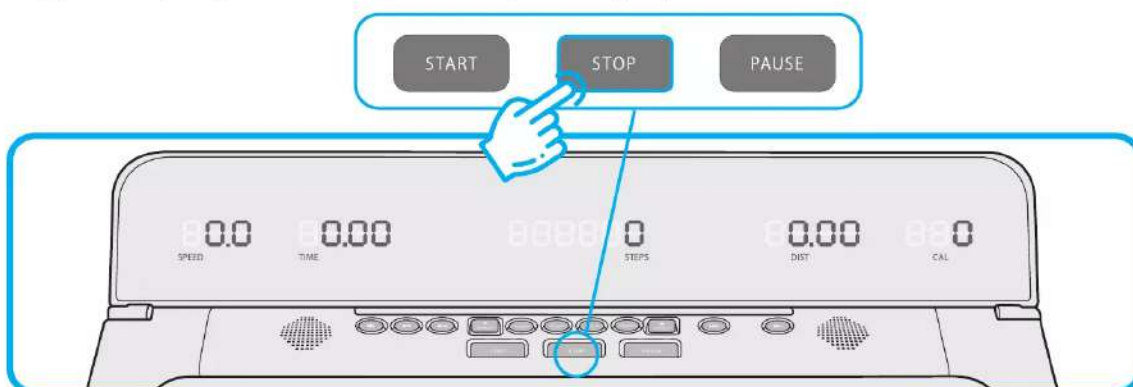
4. Нажмите кнопку **START** . После обратного отсчета в течение 3-х секунд беговое полотно начнет двигаться с минимальной скоростью 1 км/ч.



5. Вы можете выбрать один из 4-х автоматических режимов (3 км/ч, 6 км/ч, 9 км/ч, 12 км/ч) или установить необходимую скорость тренировки вручную от 1 до 12 км/ч.



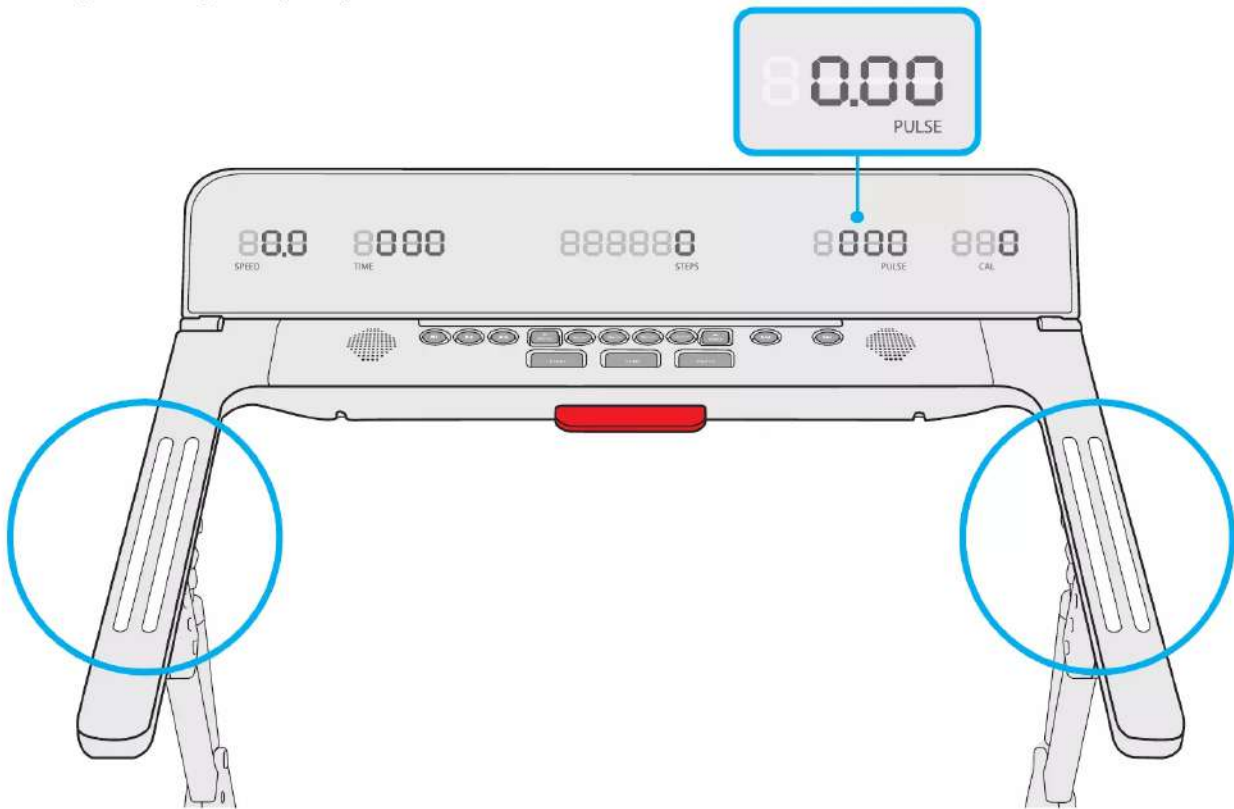
6. Для выключения беговой дорожки нажмите кнопку **STOP**  на панели управления, движение бегового полотна начнет постепенно замедляться, а затем полностью остановится. Данные тренировки автоматически сбросятся до нуля.



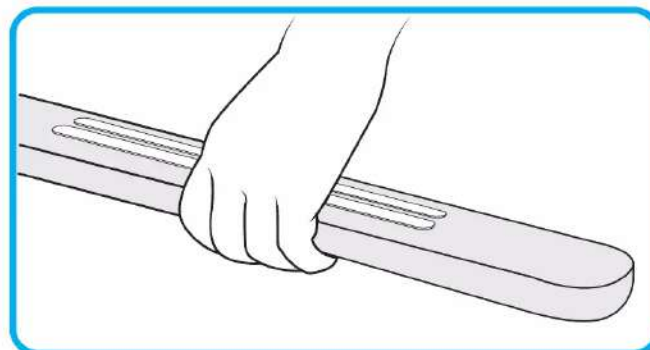
7. Переведите переключатель управления в положение «0» и отключите устройство от сети.

ЧСС (частота сердечных сокращений)

Используйте датчики сердцебиения на поручнях, чтобы следить за состоянием вашего пульса во время тренировки.



Расположите руки на датчиках сердцебиения с обеих сторон беговой дорожки для определения частоты сердечных сокращений (ЧСС). На LED-мониторе отобразится индикатор «P» и показания в процессе измерений. Промежуточные значения ЧСС начнут мигать, после чего датчики зафиксируют и выведут на экран финальный результат. Данные будут доступны в окне в течение 10 секунд.




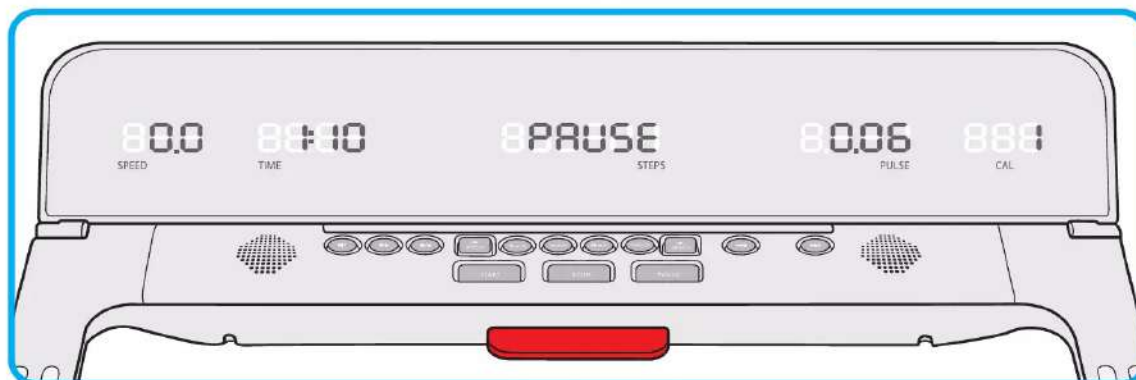
Примечание: во время измерений необходимо обеспечить плотное прилегание рук к датчикам сердцебиения во избежание получения некорректных результатов.

Режим ожидания

- Если беговая дорожка **Yamaguchi MAX** в течение 10 минут будет бездействовать, то перейдет в режим ожидания, чтобы уменьшить расход потребления электроэнергии. При этом экран погаснет. Чтобы активировать работу тренажера, нажмите любую кнопку на панели управления (на дисплее отобразятся стартовые значения):



- При нажатии кнопки **START**  устройство автоматически запустит движение бегового полотна. В случае, если тренажер неактивен в течение 1 минуты, устройство перейдет в режим паузы, на экране начнет мигать индикатор **«PAUSE»**:



- Значения отображаются на дисплее в течение 60 секунд, после чего происходит их сброс.

Примечание: потребляемая мощность беговой дорожки **Yamaguchi MAX** в режиме ожидания составляет менее 1 Вт.

Статистика данных

Чтобы просмотреть общее время тренировки, расстояние и количество шагов, опустите рычаг экстренной остановки **EMERGENCY STOP** и последовательно нажимайте кнопки



На экране отобразится общая информация о тренировке.

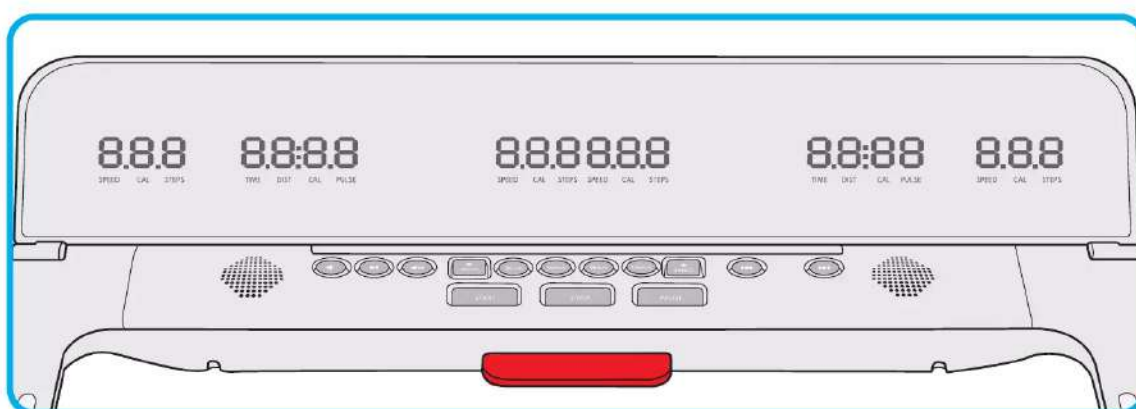
LED-монитор беговой дорожки покажет общее время тренировки, целое значение (единица измерения: ч), общее количество шагов, целое значение и общее расстояние, также представленное одной цифрой (единица измерения: км).

LED-индикация работы монитора

Чтобы проверить работу светодиодов LED-монитора, опустите рычаг экстренной остановки **EMERGENCY STOP** и последовательно нажимайте кнопки



На экране загорятся все светодиоды:

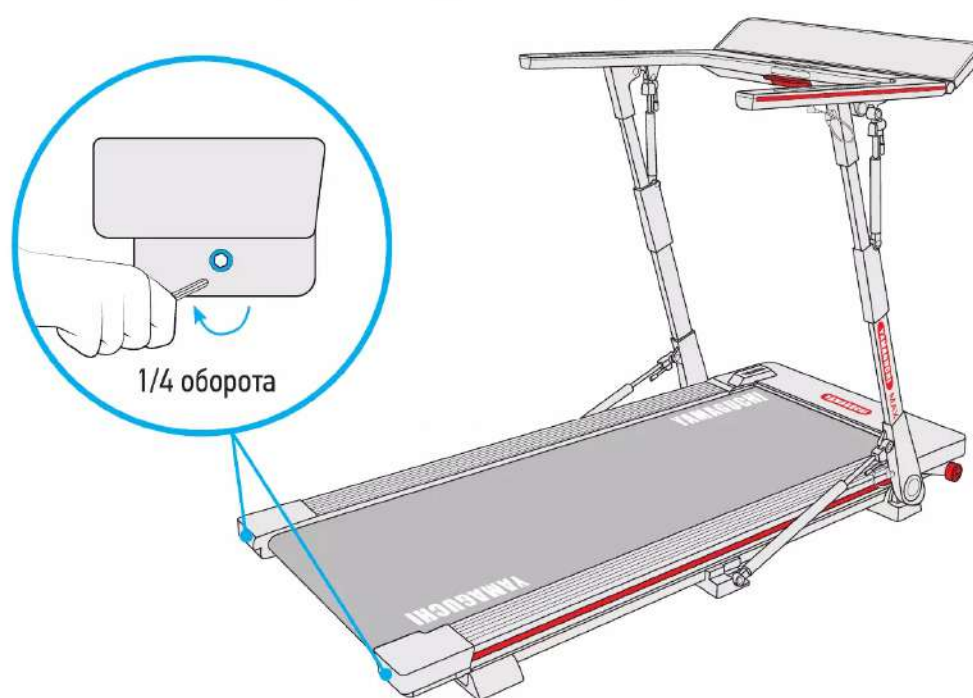


■ Регулировка бегового полотна

Беговое полотно новой дорожки отцентрировано производителем. По истечении 3-5 месяцев может возникнуть смещение полотна от центра и его растяжение после использования. Это нормальное явление в процессе эксплуатации.

Если беговое полотно ведет себя, как будто ускользает или колеблется, необходимо увеличить его натяжение. Для этого:

- поочередно поверните левый и правый регулировочные болты на четверть оборота (90°) по часовой стрелке, используя шестигранный ключ;
- при необходимости повторите процедуру, пока не устраните проскальзывание.



Внимание. Не затягивайте беговое полотно слишком сильно во избежание повреждения тренажера.

Примечание:

- если вам необходимо ослабить натяжение бегового полотна, поверните регулировочные болты против часовой стрелки на одинаковое кол-во оборотов;
- если полотно сместилось влево, с помощью ключа поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на четверть оборота (90°);
- если полотно сместилось вправо, с помощью ключа поверните правый регулировочный болт по часовой стрелке на четверть оборота (90°);
- запустите работу тренажера на скорости 2 км/ч в течение 5 минут. Беговое полотно должно пройти несколько оборотов, после чего проверьте его положение. При необходимости повторите процедуру.



YAMAGUCHI®
by YAMAGUCHI ELECTRONICS SOLUTIONS, CO. LTD