



T608 SLIM

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

<https://oxygen-fitness.net/catalog/begovye-dorozhki/carbon-fitness-t608-slim>

Меры безопасности

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Тренажер предназначен для домашнего использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- **ОСТОРОЖНО!** Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой;
- **ВНИМАНИЕ!** Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети;
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта;
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку;
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями;
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода;
- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в

движущиеся части тренажера;

- Будьте осторожны при при заходе на тренажер и спуске с него;
- **ОСТОРОЖНО!** Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

Назначение

Carbon Fitness T608 SLIM – это гармоничное сочетание компактности и функциональности. Система складывания позволяет сэкономить максимум пространства в помещении. В сложенном виде толщина тренажера составляет всего 17 см. Благодаря этому дорожку можно хранить под кроватью, на балконе или в кладовке. T608 SLIM поставляется в уже собранном виде и никакой инструментальной сборки не требует, ее просто нужно достать из коробки и подключить к розетке.

Важной особенностью модели является ее амортизация. В отличие от большинства компактных беговых дорожек, в T608 SLIM амортизационная система выполнена на совесть и обеспечивает самые комфортные условия для тренировок пользователей начального и среднего уровня спортивной подготовки. Комбинация из 3-х видов эластомеров, установленных в передней, средней и задней части деки получила название HighSoft Zone™. Данный амортизационный комплекс представляет собой резиновые подушки, направленные на поглощение ударной нагрузки во время бега на каждом участке бегового полотна. Такая амортизационная система делает тренировку более безопасной для пользователей. Элементы амортизации одновременно выполняют и функцию ножек тренажера. Резиновая основа защищает напольную поверхность от нежелательных царапин, а также уменьшает издаваемые дорожкой шумы, которые образуются во время занятий.

Несмотря на компактность, рабочий функционал T608 SLIM соответствует всем общепринятым стандартам полноценной дорожки. А это значит, что на тренажере можно заниматься не только ходьбой, но и беговыми тренировками. На T608 SLIM установлен двигатель американской компании Leeson мощностью 2,0 л.с. (при пиковых нагрузках – 3,6 л.с.), разгоняющий скорость до 14 км/ч и выдерживающий вес пользователя до 110 кг. Многослойное беговое полотно размером 121*44 см считается оптимальным для комфортных занятий.

Консоль T608 SLIM представляет собой широкую панель с 3-мя буквенно-цифровыми LCD-дисплеями, которые отображают базовые показатели: время, скорость, дистанция и калории. В памяти консоли содержится 19 программ, 15 из которых помогут пользователям начать тренировочный процесс вне зависимости от их уровня подготовки. Дополнительно, можно воспользоваться ручным режимом и одной из 3-х целевых программ (калории, время, дистанция).

Отличным дополнением является подставка для мобильных устройств. Такая функция всегда поможет избежать скучной и однообразной тренировки. Переместить дорожку можно при помощи 2-х транспортировочных роликов. Более того, дорожка очень проста в обслуживании. На Carbon Fitness T608 SLIM установлена система автоматического смазывания деки. Больше не нужно дополнительно ослаблять беговое полотно, чтобы смазать деку силиконовым маслом. Единственное, что необходимо – периодически добавлять силикон в специальную емкость, расположенную в зоне двигательного отсека.

Тренажёр предназначен для домашнего использования.

Работа с консолью



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ УПРАВЛЕНИЯ

- PROG: Выбор программ P1 – P15. Нажмите START для начала тренировки.
- MODE: В режиме ожидания – режим обратного отсчета времени, расстояния, количества калорий.
- START: Начало тренировки.
- STOP: Завершение тренировки.
- SPEED +/-: Изменение скорости. Измерение параметров.
- SPEED (4, 8): Кнопки быстрого изменения скорости.

ОКНА ДИСПЛЕЯ

- DISTANCE: Расстояние.
- TIME: Время.
- SPEED: Скорость.
- CALORIES: Калории.

ВКЛЮЧЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Включите тумблер в положение ON, в течение 2 секунд загорятся окна дисплея.

БЫСТРЫЙ СТАРТ (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)

Используйте кнопку Start для начала тренировки, кнопками Speed +/- вы можете регулировать скорость. Для остановки движения бегового полотна нажмите кнопку Stop.

РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

Используйте кнопку Mode для доступа к режиму обратного отсчета (Обратный отсчет времени – Time, расстояния – Distance, калорий – Calories). Используйте кнопки Speed +/- для регулирования значения параметра. Затем нажмите Start для начала тренировки. Во время тренировки используйте Speed +/- для изменения скорости, Stop - для завершения тренировки.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ P1-P15

Кнопкой Prog выберете одну из предустановленных программ P1-P15. На дисплее будут отображены параметры по умолчанию: время. Используйте кнопки Speed +/- для установки значения. Нажмите Start для начала тренировки. Во время тренировки скорость можно изменять. Для завершения тренировки нажмите кнопку Stop или выдерните ключ безопасности.

Время PROGRAM	Общее время/20= время интервала																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P1	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P12	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Скорость	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Скорость	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Скорость	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

СПЯЩИЙ РЕЖИМ

Если консоль не получает сигнал в течение 10 минут, система запустит «Спящий режим», нажмите любую кнопку, чтобы вернуться к работе.

ФУНКЦИЯ MP3 (ОПЦИОНАЛЬНО)

Можете соединить консоль с внешним MP3-оборудованием. Регулировка громкости производится на внешнем MP3-оборудовании.