



Беговая дорожка

 RUNWAY

The logo graphic consists of five vertical red bars of varying heights, followed by the word 'RUNWAY' in a blue, outlined, sans-serif font.

PRO•X

Руководство
пользователя

■ Ключевые особенности

Простая и надежная беговая дорожка **Yamaguchi Runway PRO-X** подойдет для полноценной кардиотренировки с любым уровнем физической подготовки пользователя.

- 2 режима работы: автоматический, ручной
- Технология быстрого старта StepTo автоматически запускает работу беговой дорожки
- Информационный LED-дисплей отображает данные в процессе тренировки: скорость, шаги, время занятия и пройденное расстояние
- Усовершенствованная система амортизации AntiShock сглаживает удары (нагрузку на ноги, стопы и позвоночник) о поверхность при ходьбе и беге, снижает уровень шума на 42,7%
- Технология EngineRACE обеспечивает высокую мощность двигателя при небольших габаритах мотора
- Основание движущей ленты (дека), выполненное из 12 мм фибролита высокой степени прочности, обеспечивает долгий срок службы устройства
- Встроенная технология Infra-ray позволяет определить положение ног на тренажере и автоматически настроить темп тренировки: бег/ходьба/остановка
- Благодаря двухступенчатой системе охлаждения мотора 2-Frost увеличивается общее время эксплуатации беговой дорожки в 2 раза
- Интеллектуальный режим энергосбережения
- Возможность прослушивания музыки через встроенные динамики с помощью беспроводной системы Bluetooth
- Наличие пневматического поручня с элементами управления обеспечивает комфортную работу и дополнительную безопасность при занятиях спортом
- Компактный и эргономичный дизайн модели
- Удобный пульт дистанционного управления режимами в ходе тренировки
- Тренажер позволяет использовать его где угодно: дома или на работе
- Работает от сети 220 В
- Для взрослых и детей от 12 лет

■ Комплект поставки

- Беговая дорожка × 1
- Пульт дистанционного управления × 1
- Шнур питания × 1
- Флакон силиконовой смазки × 2
- Шестигранный ключ × 1
- Руководство пользователя × 1
- Упаковочная коробка* × 1

* Упаковочная коробка является неотъемлемой частью товарного вида изделия.

■ 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 час, 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.
- 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!
- Следите за тем, чтобы шнур питания не был перекручен, запутан, не перегибался и не был натянут во избежание повреждения или возгорания.

- Запрещено касаться шнура или вилки влажными руками!
- Если во время использования беговой дорожки произошло отключение электроэнергии, отключите тренажер 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 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. Для тренировки используйте специальную спортивную обувь.
- **Максимальный вес пользователя 120 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 тромбозе;
- 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.

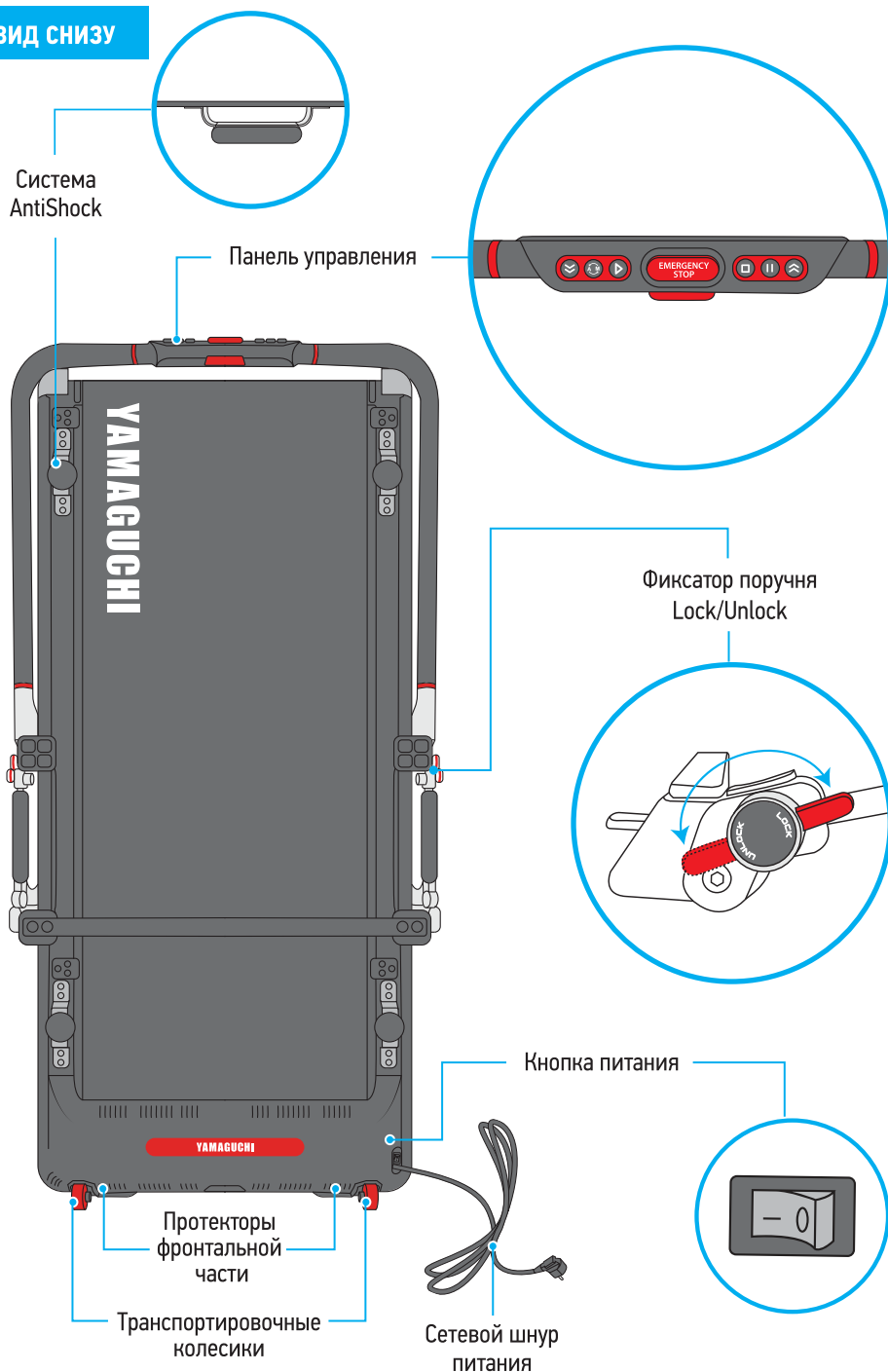
Примечание. Беговая дорожка **Yamaguchi Runway PRO-X** не предназначена для применения в медицинских целях, диагностики, лечения и медицинской реабилитации заболеваний, мониторинга состояния организма человека, проведения медицинских исследований, замещения, изменения анатомической структуры или физиологических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

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

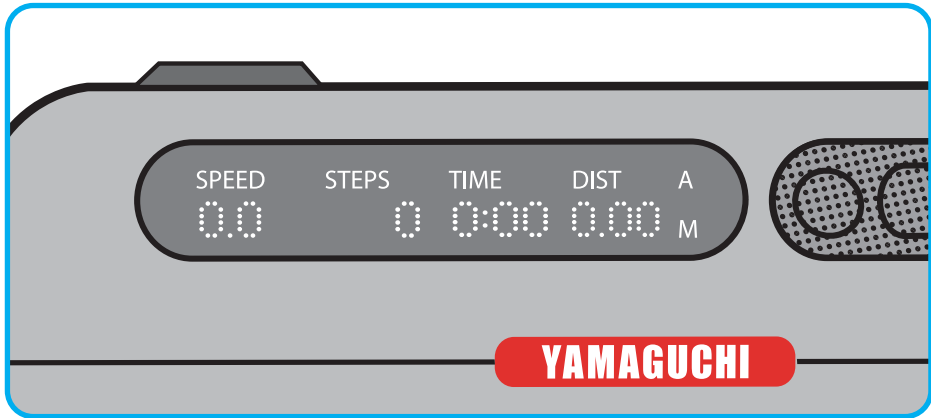
■ Описание деталей



ВИД СНИЗУ



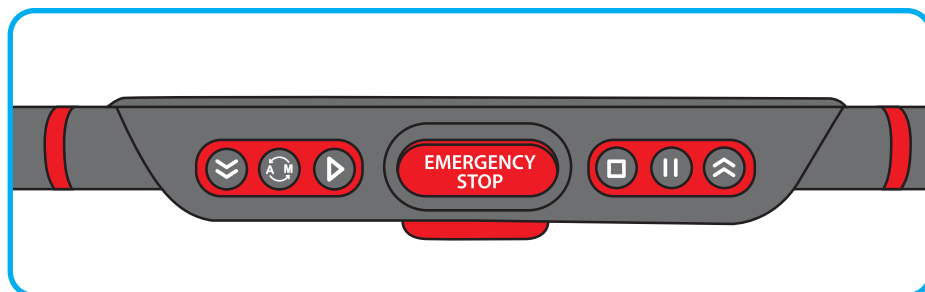
- LED-дисплей



На экране беговой дорожки отображаются следующие данные:

Обозначение	Описание	Диапазон значений
SPEED	Скорость тренировки	1.0 – 6.0 км/ч с опущенным поручнем 1.0 – 8.0 км/ч с поднятым поручнем
STEPS	Кол-во пройденных шагов	0 – 99999
TIME	Длительность тренировки	00:00 – 99:59 мин
DIST	Пройденное расстояние	0 – 99.99 км
A	Индикатор автоматического режима работы	
M	Индикатор ручного режима работы	

■ Панель управления



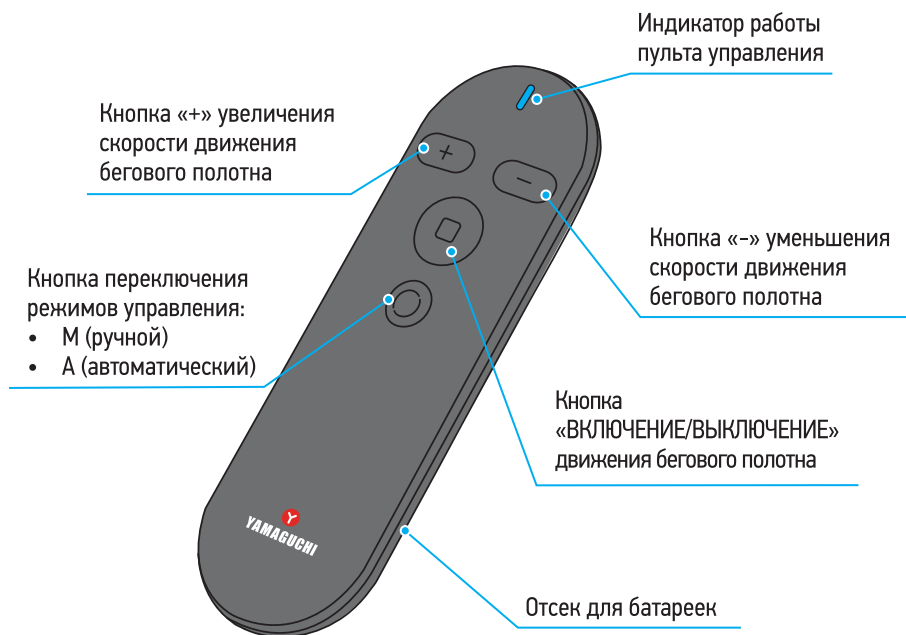
Обозначение	Название	Описание
	СТАРТ/ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ	<ul style="list-style-type: none"> Запуск работы устройства Воспроизведение текущего режима
	Кнопки регулировки скорости движения бегового полотна	Уменьшение скорости до 1 км/ч
		Увеличение скорости до 8 км/ч
	ПАУЗА	<p>Плавная остановка работы текущего режима:</p> <ul style="list-style-type: none"> скорость автоматически снижается до 0 км/ч время, кол-во шагов и пройденное расстояние сохраняются в памяти устройства <p>Примечание: чтобы продолжить работу бегового полотна, нажмите кнопку «ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ» </p>
	СТОП	<p>Завершение тренировки. Автоматический сброс данных тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> скорость время кол-во шагов пройденное расстояние <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p>SPEED STEPS TIME DIST</p> <p>0.0 0 0:00 0.00</p> </div> <p>Примечание: чтобы воспроизвести работу устройства, нажмите соответствующую кнопку </p>

	<p>Кнопка переключения режимов</p>	<p>A – автоматический запуск работы беговой дорожки с помощью 3-х шагов (технология StepTo)</p>  <p>M – воспроизведение работы устройства и установка параметров вручную</p> 
	<p>Экстренная остановка</p>	<p>Завершение тренировки и экстренная остановка движения бегового полотна; при этом на дисплее зафиксируется линия</p>  <p>Примечание: чтобы воспроизвести работу устройства, необходимо вернуть кнопку в исходное положение до упора и нажать кнопку «СТАРТ/ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ»  на панели управления. На дисплее отобразится положение «СТАРТ»</p> 


Примечание:

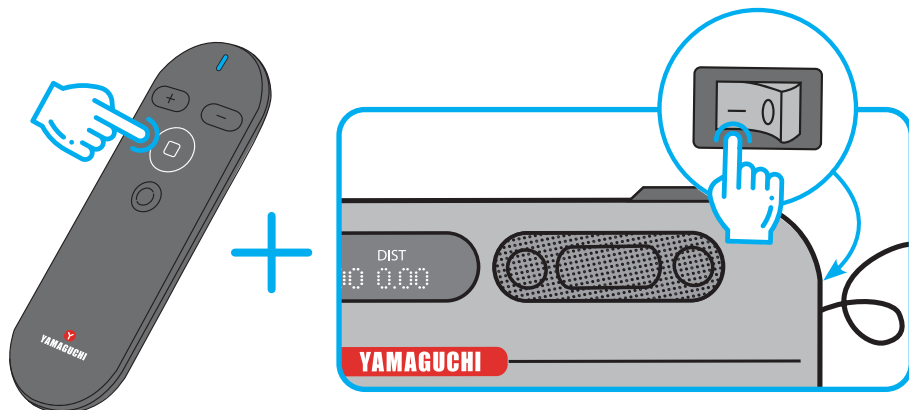
- по умолчанию установлен режим ручного управления **M**;
- в автоматическом режиме **A** любое нажатие кнопок приведет к переключению работы устройства в режим ручного управления **M**.

■ Пульт управления








Перед первым использованием необходимо синхронизировать пульт дистанционного управления с тренажером.

1. Вставьте 2 батарейки типа AAA в пульт управления.
2. Нажмите и удерживайте кнопку «ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ»  на пульте управления, одновременно нажимая кнопку питания беговой дорожки, как показано на рисунке:



3. На дисплее фиксируется изображение:



4. Если индикатор пульта горит синим и прозвучал звуковой сигнал – синхронизация прошла успешно.
5. **Примечание.** Действие пульта управления ограничивается дистанцией в 5 м.
6. Нажмите кнопку «ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ»  для запуска движения бегового полотна.
7. Повторно нажимайте кнопку  на пульте управления для выбора одного из 2-х режимов: автоматический или ручной.
8. Чтобы увеличить/уменьшить скорость движения бегового полотна на 0,5 км/ч в режиме ручного управления (М), нажмите соответствующие кнопки  .
9. Для перехода в автоматический режим (А) нажмите кнопку переключения режимов управления . Информация о текущей тренировке останется на экране.
10. Чтобы обнулить значения, остановите работу устройства нажатием кнопки «ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ» . После чего нажмите кнопку переключения режимов управления  беговой дорожки.

■ Установка тренажера

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



■ Прослушивание музыки

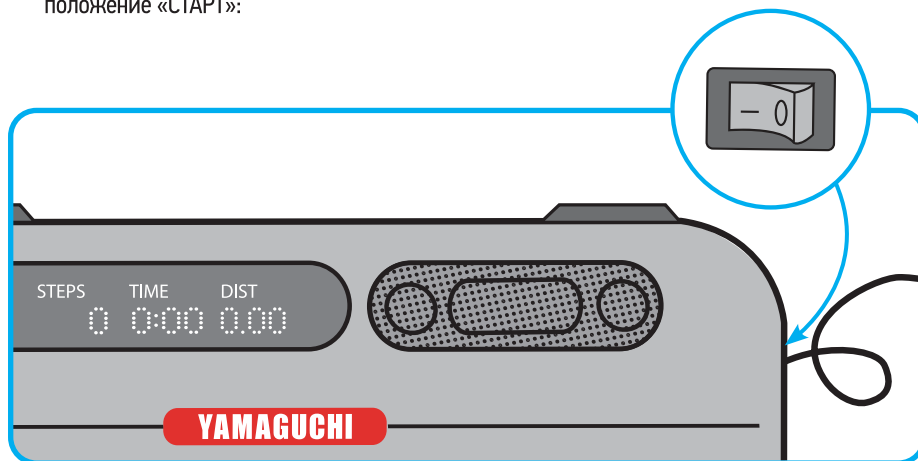
- Зайдите в раздел Bluetooth на телефоне или планшете, включите его и найдите в сопряженных устройствах название **YAMAGUCHI_PRO-X**.
- После этого введите PIN-код: **1234** и подключитесь к беговой дорожке.

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

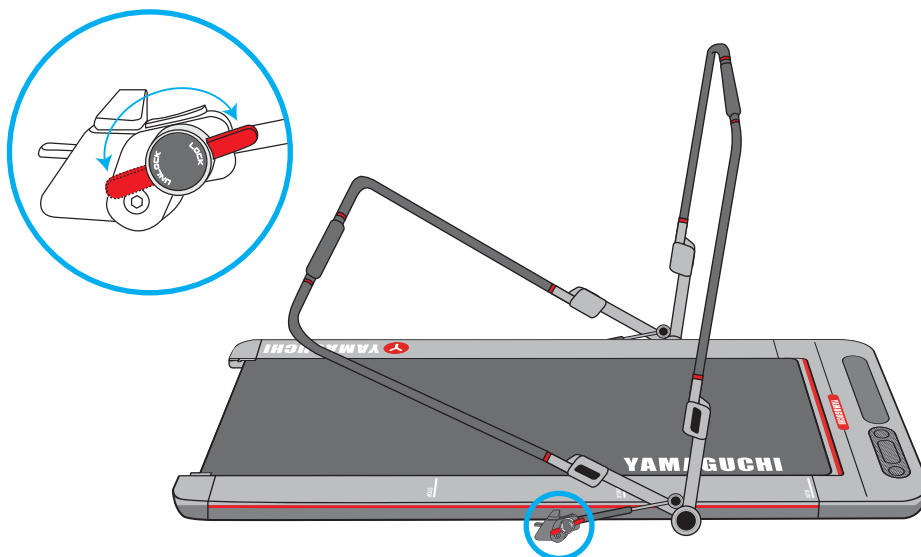
Внимание. Перед сопряжением вашего устройства с беговой дорожкой убедитесь, что тренажер подключен к сети, в противном случае ваш телефон или планшет не обнаружит дорожку среди Bluetooth-соединений.

■ Использование

1. Подключите шнур питания к сети переменного тока 220 В.
2. Нажмите кнопку питания (переведите переключатель в положение «I»), расположенную рядом с выходом кабеля питания беговой дорожки; при этом на экране дисплея зафиксируется положение «СТАРТ»:



3. Выберите необходимый режим работы: запуск беговой дорожки с помощью 3-х шагов или установка параметров вручную. Поднимите поручень, чтобы увеличить скорость тренировки до 8 км/ч.

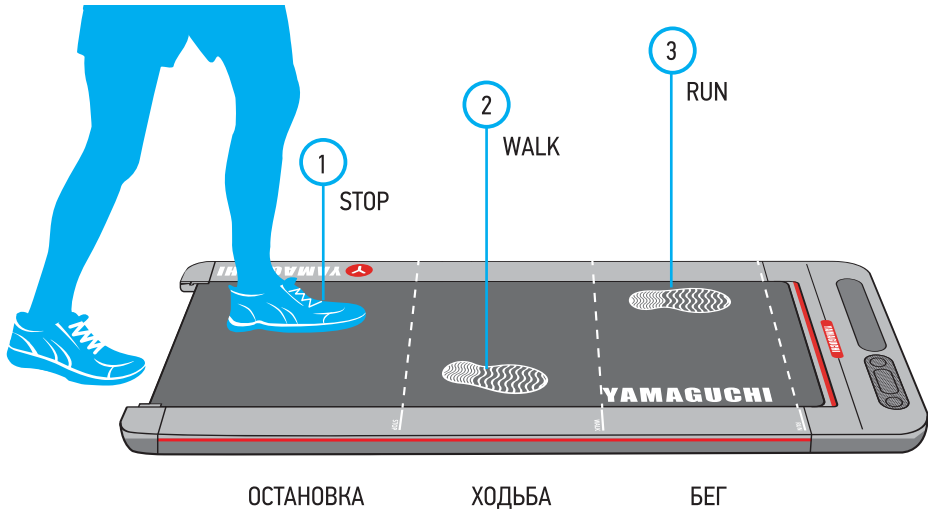


4. Чтобы закрепить положение поручня, переведите фиксаторы в положение **Lock** с обеих сторон устройства. Для разблокировки поручня используйте положение **Unlock**.
Внимание. Во избежание повреждения устройства не тяните за поручень, когда он находится в положении **Lock**.
5. Для немедленного завершения работы устройства нажмите кнопку **EMERGENCY STOP** на панели управления или кнопку «ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ»  на пульте дистанционного управления.
6. Для завершения тренировки нажмите кнопку «СТОП»  на панели управления или кнопку «ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ»  на пульте дистанционного управления. В автоматическом режиме оставайтесь в зоне STOP в течение 5 секунд.
Внимание. Не сходите с тренажера до тех пор, пока беговое полотно полностью не остановится.
7. Отключите беговую дорожку от источника питания.

■ Описание режимов работы

АВТОМАТИЧЕСКИЙ ЗАПУСК УСТРОЙСТВА (технология быстрого старта **StepTo**)

- Сделайте по одному шагу в каждой зоне, как показано на рис. Расстояние между шагами должно составлять 5–10 см. Зоны положения ног на беговой дорожке:



- На дисплее экрана будут последовательно отображаться 3 линии, соответствующие вашим шагам:





- Устройство готово к использованию. Плавное перемещение положения ног с одной зоны на другую (технология **Infra-ray**) обеспечит автоматическое изменение скорости и темпа тренировки в течение 5 секунд. Нахождение в зоне STOP более 5 секунд приведет к остановке устройства. Скорость следует увеличивать постепенно по мере обретения навыка и устойчивости.

RUN	WALK	STOP
Ускоренный режим	Постоянный режим	Прекращение работы
От 0,5 до 8 км/ч	От 0,5 до 6 км/ч	Сброс скорости до 0 км/ч





Внимание. Данные значения таблицы соответствуют работе устройства с поднятым поручнем. В процессе тренировки старайтесь смотреть вперед, не поворачивайте голову. Дождитесь полной остановки бегового полотна перед тем, как сойти с дорожки.



Примечание: в целях безопасности максимальная скорость работы устройства с опущенным поручнем составляет 6 км/ч.

РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

- Нажмите кнопку «СТАРТ»  на панели управления или кнопку «ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ»  на пульте для запуска движения бегового полотна.
- На дисплее экрана отобразятся 3 последовательные линии:



- Беговое полотно начнет движение с минимальной скоростью 1 км/ч.
- Установите необходимую скорость тренировки, используя пульт   или кнопки регулировки движения бегового полотна   на панели управления.

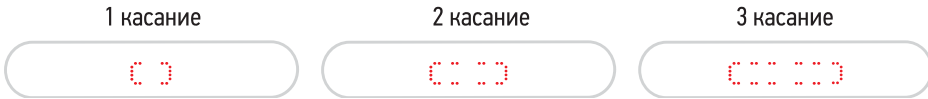
Примечание: для переключения режимов воспользуйтесь кнопками на пульте или панели управления  .

РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ



- Если беговая дорожка **Yamaguchi Runway PRO-X** в течение 5 минут будет бездействовать, то перейдет в режим ожидания, чтобы уменьшить расход энергопотребления. При этом на экране дисплея отобразятся мигающие короткие линии.



- Чтобы активировать работу тренажера, необходимо 3 раза коснуться ногой бегового полотна в течение 5 секунд или нажать любую кнопку на панели/пульте управления. При этом на экране дисплея последовательно отобразятся значки и положение «СТАРТ»:

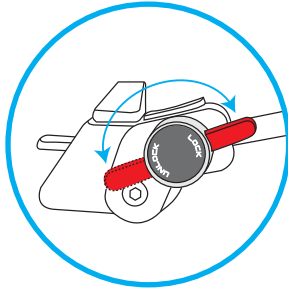


- После этого возобновите работу тренажера в автоматическом или ручном режиме.

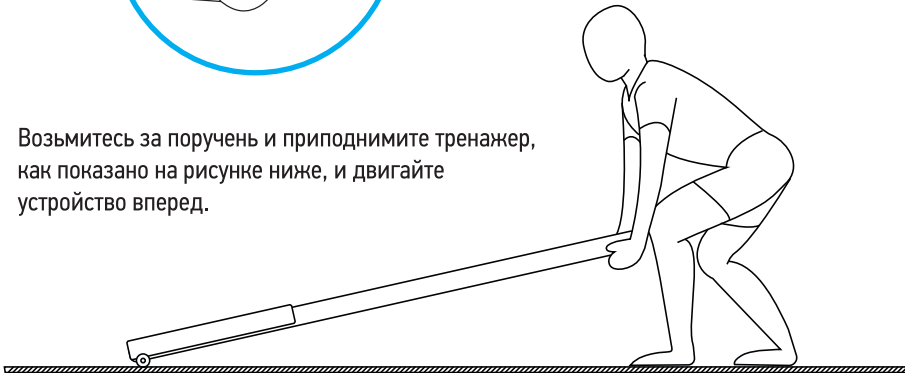
Примечание. Чтобы сбросить/обнулить значения на дисплее, необходимо нажать кнопку питания или перейти в режим ожидания. Дополнительный сброс данных происходит автоматически при нажатии кнопок «СТОП»  и «ЭКСТРЕННАЯ ОСТАНОВКА» .

■ Перемещение тренажера

- Перед тем, как двигать беговую дорожку, опустите поручень в исходное положение и переведите его фиксаторы в положение **Lock**.



- Возьмитесь за поручень и приподнимите тренажер, как показано на рисунке ниже, и двигайте устройство вперед.



- Габариты тренажера позволяют поместить его под кроватью или диваном.

■ Технические характеристики

Название изделия	Беговая дорожка
Модель	Yamaguchi Runway PRO-X
Тип	Электрическая
Питание	220 В
Мощность двигателя	450 Вт/0,6 л.с.
Пиковая мощность двигателя	750 Вт/1 л.с.
Размер дорожки (ДхШхВ)	1475×735×93 мм
Размеры бегового полотна	1200×470 мм
Система амортизации	Есть
Максимальный вес пользователя	120 кг
Вес нетто	35 кг
Скорость	1–8 км/ч
Уровень шума	65 дБ
Класс защиты	IP20
Диапазон рабочих температур	от 0°C до +55°C
Класс электрической изоляции	Класс 1
Встроенная Bluetooth-аудиосистема	
Кол-во каналов	2 динамика и 1 сабвуфер
Мощность звука	10 Вт
Диапазон частот	20–20 000 Гц
Отношение сигнал/шум	78 дБ



YAMAGUCHI®
by YAMAGUCHI ELECTRONICS SOLUTIONS, CO. LTD