

4. Инструкция по эксплуатации

Эксплуатация беговой дорожки

1. Вставьте вилку в электрическую розетку и нажмите на переключатель питания (он должен загореться красным). (1). При включении питания прозвучит звуковой сигнал и загорится дисплей (для загрузки TFT-дисплея требуется больше времени).



2. Убирайте ключ безопасности от детей, когда беговая дорожка не используется. Убирайте силиконовую смазку в места, недоступные для детей. Если вы случайно выпили смазку или она попала в глаза, промойте глаза водой и немедленно обратитесь к врачу.

3. Установка ключа безопасности

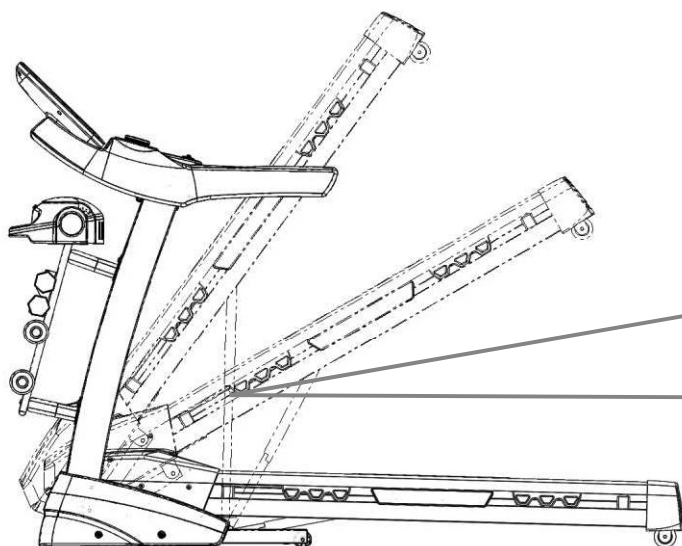
Беговая дорожка запускается только после установки ключа безопасности в желтую выемку на консоли. Закрепите ключ безопасности на одежде во время тренировки для предотвращения несчастного случая. Если вы вынули ключ безопасности, установите его на место, чтобы продолжить тренировку.



4. Складывание беговой дорожки

Как складывать беговую дорожку: В сложенном виде беговая дорожка занимает гораздо меньше места. Выключите питание и выньте кабель питания из розетки перед тем, как складывать беговую дорожку. Установите беговое полотно в вертикальное положение.

Как раскладывать беговую дорожку: Надавите на рычаг, придерживая беговое полотно рукой. Затем отпустите беговое полотно.



Рекомендуется наносить силиконовую смазку по следующему графику:

А. Пользователь с небольшим весом (эксплуатация менее 3 часов в неделю): Выполняйте проверку объема смазки раз в месяц. Удостоверьтесь, что количество смазки в емкости для смазки не менее 30 мл. Для этого необходимо снять кожух двигателя.

В. Пользователь с большим весом (эксплуатация более 7 часов в неделю): Выполняйте проверку объема смазки каждые полмесяца. Удостоверьтесь, что количество смазки в емкости для смазки не менее 30 мл. Для этого необходимо снять кожух двигателя. Если количество смазки менее 30 мл, добавьте в емкость еще смазки.

С целью обеспечения безопасного использования беговой дорожки и продления срока ее службы, рекомендуется после непрерывного использования в течение часа выключать тренажер на 10 минут.

Инструкция по использованию дисплея

Запуск

Беговая дорожка запускается после нажатия на кнопку «start».

Количество программ тренировки

3 режима и несколько автоматических программ.

Ключ безопасности

Если вынуть ключ безопасности из выемки консоли, на дисплее отобразится «E7» и произойдет немедленная остановка беговой дорожки. После повторной установки ключа, все данные сбрасываются в течение 2 секунд.

Функции кнопок

Кнопки «Start» («Старт») и «Stop» («Стоп»):

Включите питания. Нажмите на кнопку «start», чтобы запустить беговую дорожку. Кнопка «Stop»: если нажать на кнопку «stop» во время работы беговой дорожки, все данные сбрасываются, беговая дорожка останавливается и переходит в режим ручной настройки.

«Speed+» («Скорость+»)/«Speed-» («Скорость-»)

Во время работы беговой дорожки используйте эти кнопки для изменения значения скорости.

Кнопка «Program» («Программа»)

В режиме ожидания используйте эту кнопку для выбора режима ручной настройки или одной из автоматических программ P1-P8. По умолчанию запускается режим ручной настройки.

Кнопка «Mode» («Режим»)

В режиме ожидания эта кнопка служит для переключения между 3 разными режимами обратного отсчета: обратным отсчетом времени, расстояния и калорий. При выборе каждого из режимов, используйте кнопки изменения значения скорости для установки значений параметров. После завершения настройки нажмите на кнопку «start», чтобы запустить беговую дорожку.

Кнопка увеличения угла наклона

Во время работы беговой дорожки изменяйте угол наклона беговой дорожки посредством системы «тачскрин». Чтобы увеличить угол наклона, переместите палец вправо, а чтобы уменьшить – влево.

Кнопки «Incline+» («Наклон+»)/«Incline-» («Наклон-»)

Во время работы беговой дорожки используйте эти кнопки для изменения значения угла наклона.

Кнопка «Volume+» («Громкость+»)

Если вы слушаете музыку, используйте эти кнопки для регулировки уровня громкости.

Функции дисплея

1. Секция дисплея «Скорость»

Отображается текущее значение скорости.

2. Секция дисплея «Угол наклона»

Отображается текущее значение угла наклона.

3. Секция дисплея «Время»

Отображается прямой и обратный отсчет времени.

4. Секция дисплея «Расстояние»

Отображается расстояние, пройденное во время тренировки по программе или в режиме ручной настройки или обратный отсчет расстояния.

5. Секция дисплея «Калории»

Отображается значение калорий, сожженных во время тренировки по программе или в режиме ручной настройки или обратный отсчет калорий.

6. Секция дисплея «Пульс»

Во время работы беговой дорожки, а также в режиме ожидания, отображается частота пульса.

Во время измерения частоты пульса на дисплее отображается мигающий символ сердца. (Эта информация может использоваться только для тренировки и не предназначена для использования в медицинских целях).

Программы

Программа \ Время		Установленное время / 10 = продолжительность сегмента									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	Наклон	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	Скорость	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	Наклон	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	Скорость	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	Наклон	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	Скорость	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	Наклон	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	Скорость	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	Наклон	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	Скорость	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	Наклон	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	Скорость	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	Наклон	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	Скорость	3	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	Наклон	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	Скорость	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	Наклон	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	Скорость	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	Наклон	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P11	Скорость	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	Наклон	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	Скорость	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	Наклон	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2