



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВАЖНО! Данное руководство содержит инструкции по обслуживанию и настройке тренажера.
Сохраните его для справки.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

САНВОДС POWER

- Для сборки необходимо выделить подходящее место на достаточном расстоянии от проходов, чтобы не создавать опасные ситуации для посторонних лиц.
- Установите и используйте беговую дорожку на ровной и твердой горизонтальной поверхности.
- Свободное пространство должно составлять не менее 0,6 м каждой стороны тренажера и не менее 2 м позади него. Это рекомендованное безопасное расстояние для обеспечения доступа к тренажеру и прохода рядом с ним, а также для его покидания в аварийной ситуации. Во время использования тренажера не допускайте в эту зону посторонних.
- Беговую дорожку необходимо использовать только в закрытых помещениях и при комнатной температуре. Необходимо избегать - прямых солнечных лучей, пыли и повышенной влажности. Не храните беговую дорожку в слишком холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и связанным с этим проблемам.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ подвергать беговую дорожку воздействию дождя или влаги. Данное изделие НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО для использования на открытом воздухе, вблизи бассейна или термического душа, а также в других помещениях с высокой влажностью.

- Не разрешайте посторонним лицам и детям подходить к изделию, которое вы собираете.
- Некоторые компоненты беговой дорожки могут быть тяжелыми или громоздкими. На этапах сборки с применением таких деталей воспользуйтесь помощью второго взрослого человека. Не поднимайте тяжелые детали и не перемещайте громоздкие компоненты самостоятельно.
- Выполните все этапы сборки в указанном порядке. Неправильная сборка может привести к травме или повреждению тренажера, что не покрывается гарантией.
- Не пытайтесь изменить конструкцию или функциональные возможности данного тренажера. Это может повлиять на безопасность тренажера, а также приведет к аннулированию гарантии.
- Не используйте тренажер до полного завершения сборки и проверки правильности его функционирования в соответствии с руководством.
- Перед началом любой программы следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо физические или медицинские состояния, которые могут создать риск для вашего здоровья и безопасности или помешать вам правильно использовать оборудование. Если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

САНЕКОС-СРОВАК

сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина, консультация врача очень важна.

- Данное оборудование не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицами без необходимого опыта и знаний [в т. ч. детьми]. Исключения составляют случаи, когда указанные лица находятся под постоянным присмотром и получают указания по использованию оборудования от лица, которое отвечает за их безопасность.
- Обращайте внимание на сигналы своего тела. Неправильная или чрезмерная физическая нагрузка может повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если у вас появятся какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если у вас возникло какое-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить программутренировок.
- Оборудование предназначено только для домашнего использования!
- Данный тренажер одновременно может использовать только один человек.
- Беговая дорожка не предназначена для профессионального использования, а также использования для реабилитации и в медицинских целях.
- Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом.
- Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Пользуйтесь беговой дорожкой так, как описано в настоящем руководстве.
- Не разрешайте детям пользоваться беговой дорожкой или приближаться к ней. Движущиеся детали и другие составные части могут представлять опасность для них.
- Изделие не предназначено для использования лицами младше 14 лет.
- Занятия на беговой дорожке требуют координации и равновесия. Обязательно учитывайте возможность изменений скорости полотна и угла наклона платформы во время тренировок и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

С АБЕВООС ОРПОВЕР

- Используйте беговую дорожку только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем.
- Не пользуйтесь беговой дорожкой в местах применения аэрозольных продуктов.
- Беговая дорожка должна подключаться к выделенной электрической цепи с соответствующими параметрами питания. К данной цепи больше не должны подключаться никакие другие мощные электроприборы.
- Электрическая проводка в помещении, в котором предполагается эксплуатация тренажера, должна соответствовать действующим местным и региональным требованиям.
- Подключайте беговую дорожку к розетке, заземленной надлежащим образом; для помощи обратитесь к квалифицированному электрику.
- Перед каждым использованием проверяйте беговую дорожку на предмет повреждений электрического шнура, розетки, ослабления затяжки деталей или признаков износа. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Для получения информации о ремонте обратитесь к региональному торговому представителю.
- Держите шнур питания тренажера вдали от источников тепла и горячих поверхностей.
- Выполняйте все регулярные **и** периодические процедуры по техническому обслуживанию, рекомендованные настоящим руководством пользователя.
- Полностью отключите электропитание перед обслуживанием беговой дорожки.
- Для отключения беговой дорожки переведите все переключатели в положение «Выкл.», а затем извлеките вилку из розетки.
- Ни в коем случае не оставляйте подключенную к сети беговую дорожку без присмотра. Отключите шнур от электрической розетки, когда не пользуетесь тренажером, а также перед установкой или демонтажем деталей.
- Ни в коем случае не запускайте беговую дорожку, если вентиляционные отверстия в корпусе тренажера перекрыты чем-либо. Следите, чтобы вентиляционные отверстия не забивались ворсом, волосами **и** т. п.
- Не бросайте и не помещайте посторонние предметы в отверстия беговой дорожки.
- Не надевайте на тренировку свободную одежду **и** ювелирные украшения. Одежда в своем составе не должна содержать синтетических и шерстяных нитей. Рекомендуется

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

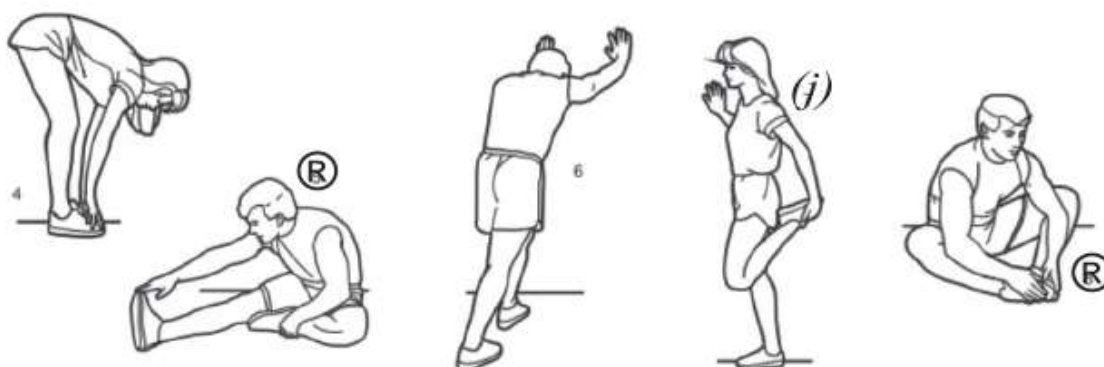
С AEROBIC POWER

использовать только х/б ткани [для предотвращения проявления статического электричества]. Данный тренажер содержит движущиеся детали. Не вставляйте пальцы или предметы внутрь движущихся деталей тренажера.

- При использовании беговой дорожки всегда надевайте спортивную обувь на резиновой подошве. Не занимайтесь на тренажере босиком или в носках.
- Соблюдайте осторожность, когда становитесь на беговую дорожку **и** сходите с неё. Не нажимайте кнопку старт находясь на беговом полотне. Встаньте на неподвижные боковые направляющие и только после этого нажмите кнопку старт. Полотно начнет движение **и** только после этого становитесь на него. Это обеспечивает Вашу безопасность **и** устраняет повышенную нагрузку на двигатель.
- Максимально допустимый вес пользователя, использующего тренажер не должна превышать - 150кг., при этом для долгосрочной эксплуатации тренажера мы настоятельно рекомендуем не превышать вес более 80% от указанного максимально допустимого значения.
- Не становитесь на кожух двигателя беговой дорожки и на переднюю декоративную крышку.
- Если устройство оснащено функцией складывания и электроподъемником, убедитесь, что уровень подъема равен 0, прежде чем складывать устройство [Во избежание повреждения деталей].
- Беговая дорожка рассчитана на проведение без перерыва одной тренировки длительностью не более 60 мин. Следующая тренировка возможна не ранее чем через 90 **МИН.**

Ваш новый тренажер спроектирован и изготовлен с соблюдением самых строгих отраслевых стандартов и допусков. Все тренажеры, независимо от производителя, имеют множество подвижных узлов и частей. Имейте в виду, что даже при самых жестких технических допусках некоторые детали все же могут прилегать неплотно. Этот неотъемлемый люфт может привести к легким шумам во время эксплуатации, таким как щелчки и небольшие удары, что является допустимым в процессе эксплуатации. Пожалуйста, имейте в виду, что тренажер не будет совершенно тихим.

Успешная программа тренировок начинается с разминки и заканчивается заминкой. Независимо от того, как активно вы занимаетесь спортом, необходимо выполнять небольшую растяжку. Разогретые мышцы легко тянутся, поэтому разогревайтесь в течение 5-10 минут. Мы предлагаем следующие упражнения на растяжку. Повторяйте каждое пять раз по 10 счетов или дольше. Выполняйте этот же комплекс после тренировки:



1. РАСТЯЖКА МЫШЦ ШЕИ

Наклоните голову к правому плечу - на счёт раз, почувствуйте, как напрягаются мышцы левой стороны шеи. Теперь наклоните голову назад- на счёт два, потянитесь подбородком к потолку и приоткройте рот. Затем, наклоните голову к левому плечу- на счёт три, и, наконец, наклоните голову вперед- на счёт четыре. Вы можете повторять это упражнение.

2. РАСТЯЖКА МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Поднимайте левое и правое плечо поочередно или поднимайте оба плеча одновременно.

3. РАСТЯЖКА МЫШЦ РУК

Тяните левую и правую руку поочередно по направлению к потолку. Почувствуйте напряжение в левом и правом боках. Повторите это упражнение несколько раз.

4. РАСТЯГИВАНИЕ ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

Медленно наклоните туловище вперед и попробуйте дотянуться руками до пальцев ног. Тянитесь как можно дальше к носку. Задержитесь в этой позиции в течение 20-30 секунд, если это возможно.

5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕН

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис.5. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение 30-40 секунд, если это возможно, затем расслабьтесь.

6. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГОЛЕНИ/АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ

Поставьте обе руки на стену и обопритесь на них всем весом. Затем поставьте левую ногу назад, правую вперед. Растягивайте заднюю часть ноги, задержитесь в этой позиции 30-40 секунд, если возможно. Повторите для другой ноги.

7. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДЕР

Обопритесь рукой о стену, затем наклонитесь назад и поднимите правую или левую ногу к ягодицам, насколько это возможно. Вы почувствуете приятное напряжение в верхней части бедер. Попробуйте продержаться в этой позиции в течении 3 секунд и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.

8. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДЕР

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы ваши колени смотрели наружу. Тяните ступни как можно ближе к паху. Осторожно прижмите колени вниз. Держитесь в этой позиции 30-40 секунд, если это возможно.

ВНЕШНИЙ ВИД ДИСПЛЕЯ



Описание окон и клавиш



I. Светодиодный дисплей отображает следующие параметры:

A. Окно времени: отображает показатель времени, диапазон отображения: 0:00-99:59.

B. Окно расстояния: отображает показатель расстояния, диапазон отображения: 0.00-99.9.

C. Окно скорости: отображает показатель скорости, диапазон отображения: 0.0-15.0км/ч.

D. Окно калорий: отображает показатель калорий, диапазон отображения: 00.0-999.

E. Окно ЧСС:

При отсутствии показаний ЧСС в окне пульса отображается символ P. Диапазон отображения: 50-200. При получении сигнала ЧСС в правом нижнем углу будет мигать точка. Показатель ЧСС приводится исключительно для справки и не может использоваться в качестве медицинских данных. [Показатели ЧСС можно считывать с помощью беспроводного нагрудного кардиопояса].

F. Индикатор: скорость, наклон.

G. При отключении ключа безопасности на дисплее отображается " ".

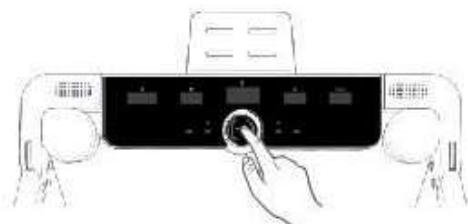
Клавиши функций

Старт/Стоп, крутящаяся ручка [для увеличения или уменьшения скорости], Программа, Режим, Клавиша изменения скорости, Клавиша изменения наклона.

Описание функций клавиш

А. Клавиша программы: ручной режим-PO1-PO2-PO3...-P12-переключение на ручной режим.

Б. Клавиша Старт/Стоп:



Нажмите клавишу Старт/Стоп в режиме ожидания, чтобы запустить беговую дорожку, и остановите беговую дорожку, нажав на ту же клавишу во время работы.

В. Крутящаяся ручка:



Вращение по часовой стрелке - увеличение скорости, вращение против часовой стрелки - уменьшение скорости.

Г. Режим: ручной режим-обратный отсчет времени-обратный отсчет расстояния-обратный отсчет калорий-переключение на ручной режим.

Д. Клавиша регулирования наклона: после нажатия загорается соответствующий индикатор, показатель наклона изменяется с помощью вращения крутящейся ручки.

Е. Клавиша регулирования скорости: после нажатия загорается соответствующий индикатор, показатель скорости изменяется с помощью вращения крутящейся ручки.



ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Описание программы:

- А. 1 ручная программа: режим прямого отсчета времени.
- В. 12 предварительно установленных программ: P01, P02, ..., P12
- С. Три режима обратного отсчета: обратный отсчет времени, обратный отсчет калорий, обратный отсчет расстояния.

РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. Как запустить ручной режим:

- А. Включите переключатель питания, дисплей перейдет в режим ожидания, то есть в режим прямого отсчета времени в ручном режиме.
- В. В режиме ожидания нажмите клавишу Старт/Стоп, чтобы запустить ручной режим с прямым отсчетом времени.

2. Три режима настройки обратного отсчета: обратный отсчет времени, обратный отсчет расстояния, обратный отсчет калорий.

А. В режиме ожидания нажмите клавишу выбора режима, чтобы перейти к режиму обратного отсчета времени. В окне времени отобразится и начнет мигать показатель времени. Время по умолчанию: 30:00. Нажмите клавиши увеличения или уменьшения скорости, чтобы установить показатель для обратного отсчета. Диапазон настройки времени: 5:00-99:00.

В. В режиме ожидания нажмите клавишу выбора режима, чтобы перейти к режиму обратного отсчета расстояния. Расстояние по умолчанию: 1,00 км. Нажмите клавиши увеличения или уменьшения скорости, чтобы установить расстояние. Диапазон настройки расстояния: 0,50-99,9.

С. В режиме ожидания нажмите клавишу выбора режима, чтобы перейти к режиму обратного отсчета калорий. Калории по умолчанию: 50.0 ккал. Нажмите клавиши увеличения или уменьшения скорости, чтобы установить показатель калорий. Диапазон настройки калорий: 10.0-999 ккал. Шаг настройки -1 ккал.

О. В режиме обратного отсчета, когда заданное время, расстояние или количество калорий дойдет до нуля, раздастся короткий звуковой сигнал, скорость начнет постепенно снижаться до полной остановки, тренажер вернется в режим ожидания, раздастся еще один звуковой сигнал.

3. Программа ручной настройки:

- А. Нажмите клавишу Старт/Стоп, начнется 3-секундный обратный отсчет времени, затем беговая дорожка начнет работы с начальной скоростью 1 км/ч;
- В. В окне времени начнет отображаться время;
- С. Выберите настройку скорости или наклона, поверните ручку для изменения параметров;
- О. Во время работы тренажера нажмите клавишу Старт/Стоп, скорость начнет постепенно снижаться до полной остановки.

АВТОМАТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Начальное время: 30 минут. В данном режиме можно установить только время. Диапазон настройки времени: 5:00-99:00 минут. Нажмите клавиши увеличения и уменьшения скорости, чтобы отрегулировать заданное значение;
2. Нажмите клавишу Старт/Стоп, беговая дорожка начнет работу, скорость медленно увеличится до показателя, установленного в первой секции автоматической программы [подробности см. в таблице значений программы];
3. Каждая программа разделена на 20 секций, время работы каждой секции составляет 1/20 от установленного времени;
4. При переключении между сегментами будет раздаваться звуковой сигнал; Когда установленное время дойдет до нуля, скорость будет постепенно снижаться до полной остановки, раздастся короткий звуковой сигнал, беговая дорожка вернется в режим ожидания, раздастся еще один звуковой сигнал.

ФУНКЦИИ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ

В любом состоянии можно достать ключ безопасности из гнезда, чтобы остановить беговую дорожку. В окне отобразится «---». Если беговая дорожка находилась в режиме работы, она остановится.