



## **BH Fitness Marathon G-652**

### **ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ**

## ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ.

При пользовании электрическими приборами и оборудованием необходимо строго соблюдать технику безопасности, а именно:

Внимательно прочтите все инструкции, содержащиеся в данном мануале перед использованием беговой дорожки. Здесь содержится важная информация по безопасности, использованию и сборке.

**ВНИМАНИЕ!** С целью снижения риска поражения электрическим током:

Всегда отключайте тренажер от источника электрического тока (сети) после тренировки и перед его чисткой.

Внимательно прочтите все инструкции, содержащиеся в данном мануале перед использованием беговой дорожки. Здесь содержится важная информация по безопасности, использованию и сборке.

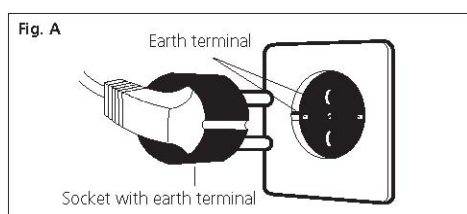
- Перед подключением убедитесь в соответствии Вашей беговой дорожки и местной электрической сети. Напряжения электрической сети должно совпадать с характеристиками двигателя тренажера и штекер соответствовать розетке. В противном случае обратитесь к продавцу.
- Убедитесь что беговая дорожка функционирует корректно перед ее использованием. Не пользуйтесь тренажером, если у Вас возникли подозрения в его неисправности.
- Владелец тренажера отвечает за то, что другие пользователи тренажера ознакомлены с правилами безопасности и умеют с ним обращаться.
- Тренажер предназначен для использования в домашних условиях.
- Убедитесь, что беговая дорожка отключена от источника электрического тока перед началом работ по ее сборке или складыванию.
- Не оставляйте включенный тренажер без присмотра. Отключайте его из розетки после каждой тренировки.
- Не отключайте тренажер, потянув за кабель.
- Установите беговую дорожку на ровной поверхности и на расстоянии до 2 метров от посторонних предметов. Не располагайте тренажер на поверхности, препятствующей открытой вентиляции. Разместите под тренажером защитное покрытие, во избежание повреждения пола или ковра.
- Держите оборудование подальше от детей. Оборудование спроектировано только для использования взрослыми. Тренажер - не игрушка.
- Беговая дорожка оснащена силовым кабелем. Он должен подключаться в соответствующую ему заземленную розетку. Если штекер не совпадает с розеткой, замените ее, не забыв сделать заземление.
- Тренажер оборудован ключом безопасности. Ключ безопасности вставляется в свой слот, в противном случае машина не работает. Во время пользования беговой дорожкой, всегда прикрепляйте кабель ключа безопасности к одежде. Когда беговая дорожка не работает, извлеките ключ безопасности и спрячьте в безопасное место подальше от детей.
- Одновременно на тренажере может заниматься один человек. Вес занимающегося не должен превышать 130 кг.
- Используйте поручни, когда сходите с дорожки или меняете скорость. Не спрыгивайте с движущегося полотна.
- Не прикасайтесь к движущимся частям. Не просовывайте руки, ноги или другие объекты под полотно.
- Надевайте подходящую одежду, когда Вы пользуетесь оборудованием. Избегайте просторной одежды, которая может зацепиться за оборудование или может ограничить Ваши движения.
- Запрещено долгое время хранить беговую дорожку в пыльном месте, во избежании ее загрязнения.
- Не рекомендуется излишне смазывать дорожку, так как это будет оставлять жирные пятна на полу и ковре.
- При движении полотна не стойте неподвижно.

- В случае подозрения о поломке, встаньте на боковины, держась за поручни до полной остановки беговой дорожки.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Беговая дорожка должна подключаться к источнику тока с заземлением, во избежание утечки тока и поражения им человека. Тренажер оборудован силовым кабелем и штекером с заземляющим проводом. Штекер должен использоваться с соответствующей ему розеткой, установленной в стене и оборудованной заземлением. **ОПАСНО!** Если оборудование не заземлено, существует риск поражения электрическим током. При необходимости воспользуйтесь услугами электрика для установки заземления. Не пытайтесь изменить или поменять штекер беговой дорожки, если он не подходит к Вашей розетке, пусть этим займется специалист.

Тренажер подключается к сети переменного тока с напряжением 220-240 Вольт, к заземленной розетке, как показанной на рис. А. Убедитесь, что розетка и штекер подходят для подключения. Запрещено использование адаптеров и переходников.



### Всегда следуйте следующим рекомендациям при использовании электрических приборов и оборудования:

- Перед подключением убедитесь в соответствии Вашей беговой дорожки и местной электрической сети. Напряжения электрической сети должно совпадать с характеристиками двигателя тренажера и штекер соответствовать розетки. Запрещено использование адаптеров и переходников.
- Для снижения риска поражения электрическим током, выключайте беговую дорожку из розетки после тренировки или перед чисткой.
- Подключайте тренажер к заземленной розетке, как показано на рис А. Не правильное подключение может быть причиной поражения электрическим током. При необходимости воспользуйтесь услугами электрика для установки заземления или замене розетки.
- Не оставляйте беговую дорожку включенной без присмотра. Выключайте ее из розетки после тренировки.
- Держите оборудование подальше от детей и животных. Оборудование спроектировано только для использования взрослыми.
- Не используйте аксессуары, не рекомендованные производителем.
- Не включайте дорожку при поврежденном кабеле.
- Прячьте кабель от горячих поверхностей.
- Не включайте дорожку на улице.
- Чтобы выключить беговую дорожку сначала переведите выключатель в положение "0", затем выключите ее из розетки.

## ПРЕРЫВАТЕЛЬ

Эта модель оснащена электронным прерывателем, чтобы защищать как электронную так и электрическую цепи.

Это безопасное устройство автоматически включится, если дорожка подвергнута аварийной перегрузке или перегреву.

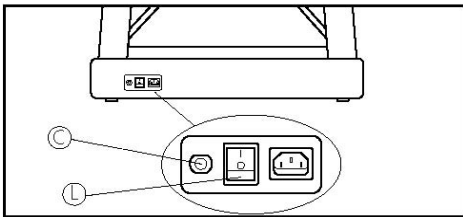
Если это произошло:

- Переведите выключатель (L), в позицию "0" (OFF).
- Нажмите кнопку прерывателя (C) для сброса.
- Переведите выключатель (L) в позицию "I" (ON), тренажер готов к использованию.

### Прерыватель срабатывает по следующим причинам:

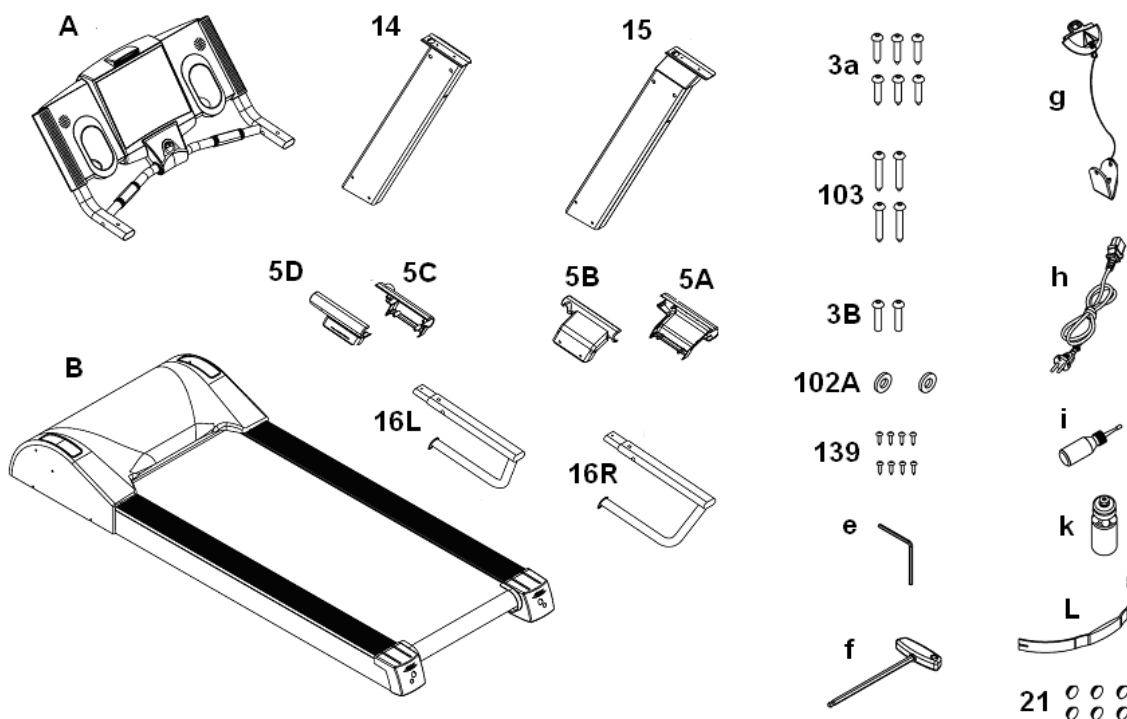
- Аварийный эксплуатационный режим,
- Беговое полотно требует смазки,
- Используется растворимая смазка (используйте смазку рекомендованную производителем)
- Ремень слишком затянут.

Подключайте тренажер к заземленной розетке. Переведите выключатель (L) в позицию [1].



## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Выньте устройство из ящика и установите его на полу, как показано на рисунке.



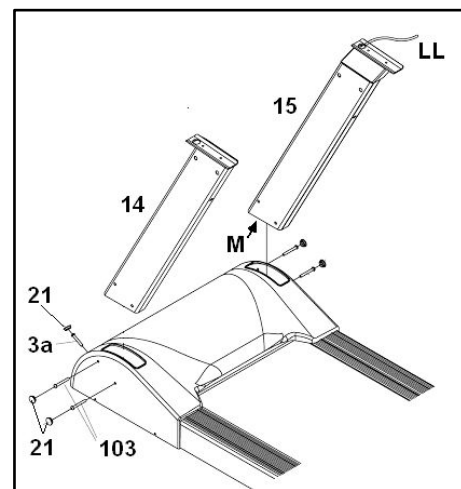
Рекомендуется помощь второго человека для сборки.

Убедитесь в наличии всех деталей: (A) монитор; (B) основание; (14) стойка (левая); (15) стойка (правая); (16L) рукоять (Left); (16R) рукоять (Right); (5D-5C) защитный кожух рукояти (Left); (5B-5A) защитный кожух рукояти (Right); (3a) винт M8x45; (103) винт M8x75; (3B) винт M8x25; (102A) плоская шайба M-8; (139) саморез 4x16; (e) ключ 5 мм; (f) ключ 8 мм; (g) Ключ безопасности; (h) основной кабель; (i) смазка; (K) бутылочка; (L) телеметрический нагрудный датчик; (21) заглушки.

### Следуйте инструкциям по сборке:

- Возьмите правую стойку (15), вставьте кабель монитора в отверстие (M) и вытяните его конец (LL) через верхнюю часть стойки, как показано на рис.1, после этого поднесите правую стойку (15) к соответствующей ей позиции в основании тренажера и зафиксируйте её при помощи винтов (3a) и (103), после чего установите заглушки (21).
- Возьмите левую стойку (14) и поднесите ее к соответствующей ей позиции в основании тренажера, зафиксировав при помощи винтов (3a) и (103), после чего установите заглушки (21).

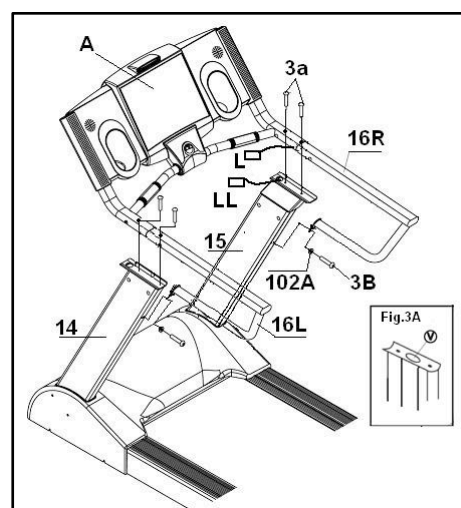
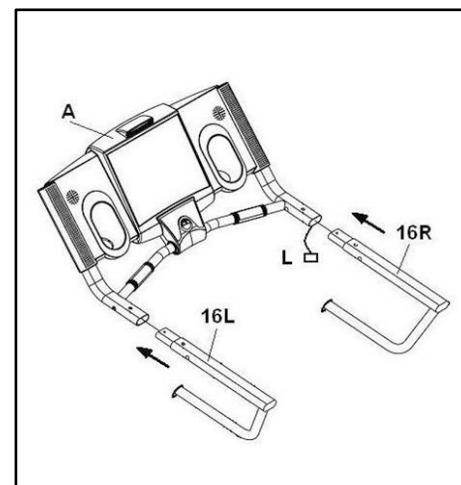
При установке стоек, рекомендуется одному человеку держать боковые стойки, в то время как второй будет их фиксировать при помощи (3a) и (103). Это может предотвратить возможность травм.



### УСТАНОВКА МОНИТОРА:

- Вставьте левую рукоять (16L) в направляющую трубку монитора в направлении стрелки, рис.2.
- Вставьте правую рукоять (16R) в направляющую трубку монитора в направлении стрелки, убедившись что отверстия совпадают и кабели (L) монитора нажаты (A).
- Установите предварительно собранный монитор в верхнюю часть стоек как показано на Рис.3.
- Соедините терминал (L), выходящий из монитора, с терминалом (LL), выходящим из боковой стойки (15). После этого спрячте соединенные терминалы в отверстие (V) вверху боковой стойки (15), рис. 3A, вставьте винты (3a), убедившись, что кабели не зажаты, и тщательно их затяните.

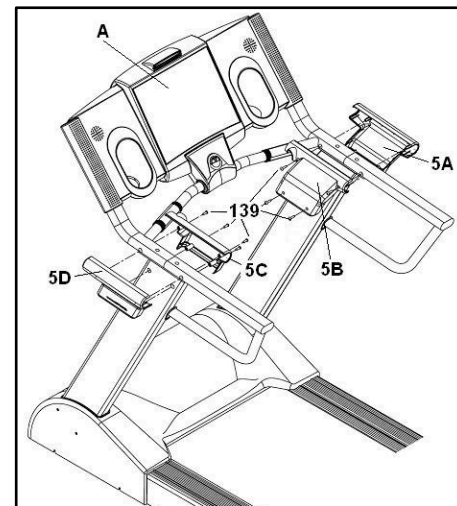
Возьмите винты (3B), вместе с шайбами (102A), рис. 3 и затяните.





**Замечание:**

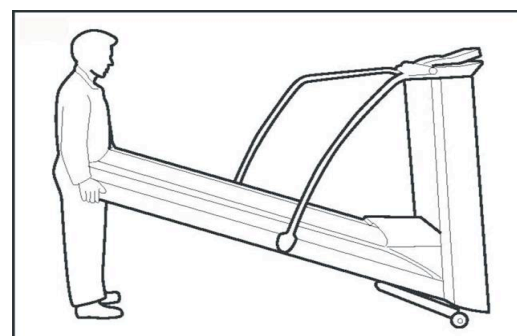
- Убедитесь, что кабели не будут пережиматься при складывании беговой дорожки.
- Затяните 4 винта (3а).
- Установите левый защитный кожух рукояти (5D-5C) изнутри маркированный красным кружком и правый защитный кожух (5B-5A) маркированный внутри зеленым кружком, рис.4 и зафиксируйте их винтами(139).

**ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ.**

Беговая дорожка должна перемещаться как показано на рис. 5. Даже если с этим справляется один человек, рекомендовано участие второго человека для поднятия тренажера. Иногда очень важна помощь второго человека в поднятии передней части тренажера при перемещении тренажера.

Как только тренажер перемещен на место будущей тренировки, аккуратно опустите его на пол.

Во избежание несчастных случаев неперемещайте дорожку по неровному полу.

**ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ**

Используйте бутылочку смазки (I) для смазывания внутренней поверхности бегового полотна для поддержания дорожки в рабочем состоянии убедившись, что трение между полотном и доской минимальное Рис (6) (в зависимости от стилей бега, более смазывайте места соприкосновения Ваших ног и бегового полотна во время тренировок)

Рекомендуется проводить смазку каждый месяц, в зависимости от частоты тренировок.

Скорость	Период смазки
1- 6 km	1 год
6 - 12 km	6 месяцев
12 - 16 km	3 месяца

Если полотно сползает после смазки, проверьте натяжение полотна. Для натяжения полотна, используйте 6 mm ключ (i) и установив скорость беговой дорожки 4 км/ч поверните винты (R и L) в направлении часовой стрелки.

## РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

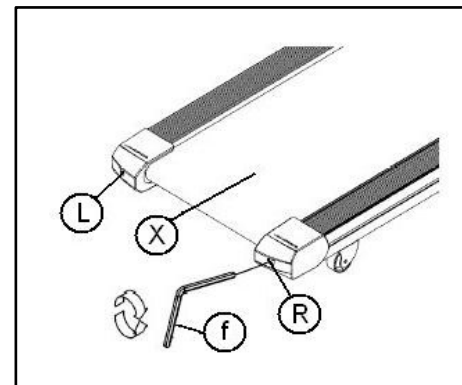
Если беговая дорожка не установлена равномерно на четырех контактных точках, это может стать причиной сползания бегового полотна(X). Строгий контроль качества на заводе проверяет и регулирует натяжение полотна. Однако, из-за различий в весе и индивидуальных стилей бега, полотно может смещаться.

Если ремень перемещается налево или право, остановите машину.

## КОМПЕНСАЦИЯ ПОЛОТНА НАПРАВО

Это очень важная процедура. Следуйте следующим рекомендациям. Для регулировки полотна, установите скорость беговой дорожки 4 км/ч. Если полотно смещается вправо, поверните винт (R) с правой стороны машины на 1/4 оборота по часовой стрелке. Заметьте положение полотна, если через минуту полотно не отцентрировано, повторите операцию. Если Вы увидите, что полотно перемещается налево, слегка поверните винт против часовой стрелки. рис 7

Как только Вы отрегулируете положение полотна, начните занятия.



## КОМПЕНСАЦИЯ ПОЛОТНА НАЛЕВО

Если полотно смещается влево, поверните винт (L) с левой стороны машины на 1/4 оборота по часовой стрелке. Заметьте положение полотна, если через минуту полотно не отцентрировано, повторите операцию. Если Вы увидите, что полотно смещается направо, слегка поверните винт против часовой стрелки. рис 7.

Замечание: Перетяжка бегового полотна может стать причиной снижения скорости беговой дорожки и повреждению самого полотна. Запомните, что один поворот правого винта (R) в направлении часовой стрелки дает тот же эффект, что и поворот левого винта (L) в направлении против часовой стрелки. Следовательно, во избежание перетяжки бегового полотна, Вы можете пользоваться двумя регулировочными винтами одновременно.

## ИНСТРУКЦИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

### ФИТНЕСС

Быть в форме означает жить полной жизнью. Современное общество страдает от стрессов. Городская жизнь в основном малоподвижная. Наша жизнь изобилует калориями и лишним весом. Все доктора рекомендуют регулярные тренировки для контроля нашего веса, поддержания себя в форме и расслабления.

### ПРЕИМУЩЕСТВА ТРЕНИРОВОК

Регулярные упражнения по 15/20 минут называются аэробными. Аэробное упражнение является в основном упражнением, которое использует кислород. Чаще всего, это - непрерывное упражнение без пауз.

Дополнительно к сахарам и жирам, тело также нуждается в кислороде. Регулярные упражнения улучшают способность тела поставлять кислород во все мускулы и в то же самое время улучшать функции легкого, сердца, улучшают кровяную циркуляцию. Энергия, произведенная в течение упражнения, сжигает килокалории (узнанные здесь как калории).

### УПРАЖНЕНИЯ И КОНТРОЛЬ ВЕСА

Пища, которую мы едим, превращается в энергию (калории) для нашего тела. Если мы

потребляем более калорий чем мы сжигаем, тогда результатом является увеличение в весе и наоборот, если мы жжем более калорий чем мы едим, мы теряем в весе. Когда мы отдыхаем, для поддержания функций организма сжигается около 70 калорий в час. В таблице показаны приблизительное потребление энергии для среднего человека, занимающегося различной деятельностью.

<b>ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>	<b>ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ В ЧАС</b>
Прогулка, умеренный темп	140
Домашняя работа	150
Плавание (400м/ч)	300
Танцы	350
Быстрая ходьба (6 км/ч)	370
Теннис	420
Езда на велосипеде (30 км/ч)	500
Сквош	690

## **ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ**

Перед началом занятий, помните, что программа тренировок зависит от Вашего возраста и физического состояния, поэтому для начала любой программы занятий Вы должны проконсультироваться со своим врачом для определения оптимального графика занятий. Независимо от Ваших целей - стать стройней, контроль веса или сердечной активности, всегда помните, что Ваши занятия должны быть постепенными, спланированными, разнообразными и не слишком утомительными. Мы рекомендуем Вам заниматься 3-5 раз в неделю. Перед тренировкой, во избежание растяжения мышц необходимо провести разминку 2-3 минуты с минимальной скоростью. Это поможет защитить ваши мускулы и подготавливает вашу сердечно-сосудистую систему.

Следующий этап тренировки длиться 15-20 минут при пульсе 65 - 75%, или 75- 85% для более тренированных людей. На более позднем этапе, когда мы становимся более тренированными, можно разделить это время между обоими уровнями, но всегда помня, что показатель пульса не должен превышать 85% (аэробная зона) и никогда не достигать максимального показателя сердечного предела, который соответствует Вашему возрасту.

После окончания тренировки, очень важно расслабить мышцы. Это может быть достигнуто при ходьбе на низкой скорости в течение 2-3 минут пока сердечный показатель не упадет ниже 65%. Это предотвратит боль в мускулах, особенно после интенсивных тренировок. Также рекомендуется, завершать программу с некоторыми упражнениями релаксации на полу.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Мы надеемся, что Вам понравиться беговая дорожка. Вскоре Вы ощутите преимущества тренировочной программы, Вы почувствуете себя лучше, станете энергичнее и избавитесь от стресса. Вы поймете, что стоит оставаться в форме с фирмой BH Fitness.



## ОСМОТР И ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Выключите дорожку и отсоедините силовую кабель от сети. Используйте влажную ткань или полотенце, чтобы очистить от пыли тренажер, особенно боковые стойки и электронную консоль. Не используйте чистящие средства. Используйте пылесос для очистки видимых элементов беговой дорожки (полотно, детали, и т.п.). Вы можете пропылесосить и внутренние части тренажера. Таким образом, можно пропылесосить моторный отдел, открыв защитный кожух мотора (будьте осторожны с проводкой).

Периодически проверяйте, что все элементы беговой дорожки прикручены и правильно соединены. Проверяйте и затягивайте все детали тренажера каждые 3 месяца.

Эксплуатация беговой дорожки с изношенными частями, т.е. ведущего ремня, бегового полотна или роликов, может стать причиной травм. Если Вы неуверенны в качестве любой из деталей, мы рекомендуем, чтобы Вы заменили их оригинальными запасными частями. Использование не оригинальных запасных частей может вызвать повреждения или повлиять на работоспособность машины.

**BH FITNESS ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО МОДИФИЦИРОВАТЬ СПЕЦИФИКАЦИЮ СВОИХ ПРОДУКТОВ БЕЗ ПРЕДШЕСТВУЮЩЕГО УВЕДОМЛЕНИЯ**

## ТАБЛИЦА ВОЗМОЖНЫХ НЕПОЛАДОК

ПРОБЛЕМА	ДЕЙСТВИЕ	РЕШЕНИЕ
Монитор не включается.	Убедитесь, что тренажер подключена к сети эл. тока, выключатель ON/OFF находится в положении I и ключ безопасности вставлен.	Подключите тренажер к эл.сети. Переведите выключатель в положение I и вставьте ключ безопасности.
Монитор включается, но мотор не работает.	Проверьте что ограничитель нажат	Выключите тренажер и включите прерыватель. Смажьте полотно.
Полотно движется рывками	Проверьте что полотно смазано. Проверьте натяжение полотна.	Смажьте полотно. Отрегулируйте натяжение полотна.
Дорожка останавливается	Проверьте что полотно смазано	Смажьте полотно.
Бьет током через ручки.	Проверьте заземление.	Подключите дорожку к заземленному источнику тока.
Полотно съезжает с центра	Убедитесь что дорожка уравновешена на полу Убедитесь что дорожка не шатается.	Используйте регулировочные винты для установки дорожки.

## ЭЛЕКТРОННЫЙ МОНИТОР



### ЭЛЕМЕНТЫ МОНИТОРА

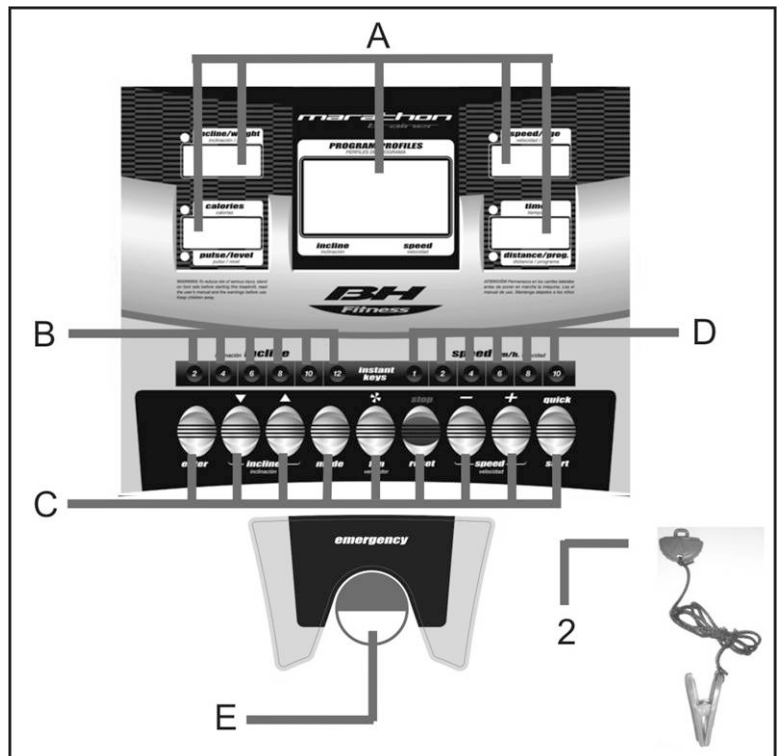
**A:** Пять экранов для одновременного представления следующей информации: Программные графики; Угол наклона / Вес; Калории / Пульс / Уровень; Скорость / Возраст; Время / Дистанция / Программы.

**B:** Кнопки быстрого доступа для установки угла наклона (2-4-6-8-10-12).

**C:** Электронный монитор оснащен 9 кнопками или ключами. ENTER (Ввод); INCLINATION (Наклон), (▲▼) MODE; FAN (Вентилятор); STOP / RESET (Стоп / Сброс); SPEED (Скорость) (- +); START (Старт).

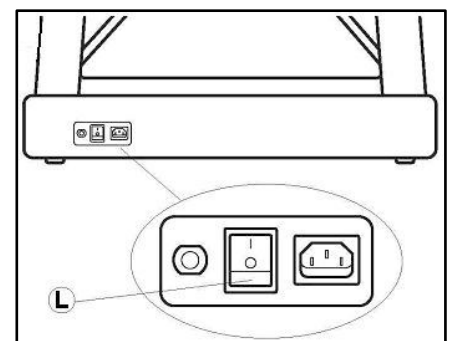
**D:** Кнопки быстрого доступа для установки скорости (2-4-6-8-10-12).

**2:** Ключ безопасности



### НАЧАЛО

Подключите тренажер к источнику переменного тока с заземлением. Выключатель (L) установите в положение [1]. Ключ безопасности (2) поместите в слот (E), иначе беговая дорожка не включится. На верхнем графическом дисплее появится индикация о необходимости установки ключа безопасности. Как только ключ безопасности (2) установлен в свой слот (E),



тренажер подаст звуковой сигнал и на всех дисплеях появится значение [00:00], за исключением значения Угол наклона / Вес, величина которого будет мигать с показателем (70). При помощи кнопок (- + или ▲ ▼) введите Ваш вес в диапазоне 23 – 130 и нажмите ENTER для подтверждения. Значек сердца начнет мигать на центральном дисплее, указывая на то, что тренажер готов к тренировке.

## **ПЕРЕВОД КИЛОМЕТРОВ В МИЛИ.**

Когда на центральном дисплее (A) будет мигать значек сердца, нажмите ENTER для перевода через 10 секунд km/h в miles/h и kg в lbs при помощи кнопок (+ - или ▲ ▼). И нажмите ENTER для подтверждения.

## **РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**

### **РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ**

После нажатия кнопки START на центральном мониторе засветится 3-х секундный обратный отсчет времени и беговая дорожка заработает со скоростью 0.8 км/ч. На экране появится графическое представление пройденной дистанции. Один пройденный круг эквивалентен 400 метров. В режиме MANUAL, Вы можете увеличивать или уменьшать скорость тренировки при помощи кнопок (+ или -), в диапазоне 0.8–18км/ч, также скорость может быть задана нажатием кнопок быстрого доступа (D), которые соответствуют величинам скорости 1-2-4-6-8-10 км/ч. При нажатии кнопок (▲ ▼) Вы можете регулировать угол наклона, в диапазоне от 0-15%. Возможно использование кнопок быстрого доступа (B) с соответствующими величинами углов наклона 2-4-6-8-10-12.

При нажатии кнопки STOP тренажер остановится. Для запуска тренажера, нажмите кнопку START снова. Если Вы пожелаете покинуть тренажер в режиме READY, нажмите и удерживайте кнопку STOP более 5 секунд до тех пор, пока на центральном дисплее не появится мигающий значек сердца.

Беговая дорожка остановится если Вы нажмете кнопку STOP или извлечёте SAFETY KEY (Ключ безопасности).

### **ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ.**

На мониторе отображается 10 программ (P-1 ручная программа); (P2; P3; P4; P5; P6; P7 предустановленные программы); P8 (HRC контроль пульса); (P9 и P10 пользовательские программы).

В программах P2-P7 существуют 10 уровней изменения угла наклона (L1– L2– L3..... L9- L10), что составляет 100 возможных комбинаций программ.

Нажмите кнопку MODE в режиме READY (на центральном дисплее мигает значек сердца), показатель DISTANCE / PRO P-1 ручной программы начнет мигать, при помощи кнопок (+ -) выберите программу (P1 до P10) и соответствующее программе окошко монитора начнет мигать.

### **РУЧНАЯ ПРОГРАММА P-1.**

После выбора типа программы нажмите кнопку ENTER для подтверждения. Окошко TIME начнет мигать. При помощи кнопок (+ - or ▲ ▼) определите длительность тренировки (20–99 минут). Нажмите кнопку START для начала занятия. На экране появится графическое

представление пройденной дистанции. Один пройденный круг эквивалентен 400-м метрам

## ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

### ПРОГРАММЫ P-2 / P-4.

Нажмите кнопку MODE в режиме READY (на центральном дисплее мигает значек сердца), показатель DISTANCE / PRO P-2 ручной программы начнет мигать, при помощи кнопок (+ -) выберите программу (P2 до P4) и соответствующее программе окошко монитора начнет мигать.

После выбора одной из программ P-2 или P-4, нажмите кнопку ENTER для подтверждения. Окошко с информацией об угле наклона начнет мигать. При помощи кнопок (▲ ▼) выберите угол наклона (L1–L10) и нажмите ENTER для подтверждения. Тренировка начнется после 3 секундного обратного отсчета на центральном дисплее (A).

### ПРОГРАММЫ P3 / P7.

Эти программы содержат опции времени.

Нажмите кнопку MODE в режиме READY (на центральном дисплее мигает значек сердца), показатель DISTANCE / PRO начнет мигать. При помощи кнопок (+ -) выберите программу установки (P3) и соответствующее ей окошко начнет мигать. После выбора программы нажмите кнопку ENTER для подтверждения и окошко INCLINE (угол наклона) начнет мигать. Выберите угол (L1-L10) при помощи кнопок (▲ ▼) и нажмите ENTER для подтверждения после чего окошко TIME начнет мигать.

При помощи кнопок (+ - или ▲ ▼) определите продолжительность программы (5–99 минут). По умолчанию, время тренировки составляет 30 минут.

Нажмите кнопку START и тренировка начнется после 3 секундного обратного отсчета на центральном дисплее (A).

Вы можете изменить угол наклона или скорость в любой момент в ходе тренировки при помощи кнопок (+ - или ▲ ▼) на компьютере или нажав кнопку быстрой установки скорости (D) или угла наклона (B). Выбранная Вами программа запустится после минутного разогревочного периода.

Вы можете прекратить тренировку в любой момент нажатием кнопки STOP.

### СЕРДЕЧНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ (HRC).

Эта программа (P-8) позволяет Вам проводить тренировку при постоянном заданном Вами сердечном показателе. Эта функция доступна только при наличии телеметрического нагрудного датчика пульса.

Нажмите кнопку MODE в режиме READY (на центральном дисплее мигает значек сердца), показатель DISTANCE / PRO начнет мигать. При помощи кнопок (+ -) выберите программу установки (P8, HRC или PULSE CONTROL) и соответствующее HRC программе окошко начнет мигать, нажмите ENTER для подтверждения.

Затем окошко (SPEED / AGE) начнет мигать. При помощи кнопок (+ - или ▲ ▼) введите Ваш возраст (от 13 до 80 лет).

После ввода возраста нажмите кнопку ENTER и в окошке PULSE появится значение пульса, соответствующее введенному возрасту (Смотри таблицу в конце мануала). Если Вы желаете изменить величину пульса, воспользуйтесь кнопками (+ - или ▲ ▼), увеличивая или уменьшая сердечный показатель. Если Вы ввели значение пульса 100 В.Р.М (ударов в минуту) тренажер автоматически снизит скорость для достижения данного показателя. И если Вы не в состоянии достичь заданной величины ВРМ, тренажер увеличит скорость. При помощи кнопок (+ - или ▲ ▼) определите продолжительность программы (5–99 минут).

По умолчанию, время тренировки составляет 30 минут.

Нажмите кнопку START и тренировка начнется после 3 секундного обратного отсчета на центральном дисплее (A).

## **ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ P-9 & P-10.**

Нажмите кнопку MODE в режиме READY (на центральном дисплее мигает значек сердца), показатель DISTANCE / PRO начнет мигать. При помощи кнопок (+ -) выберите программу установки (P9 или P10) и нажмите ENTER. Окошко TIME начнет мигать.

При помощи кнопок (+ - или ▲ ▼) определите продолжительность программы (5–99 минут). По умолчанию время тренировки составляет 30 минут.

Нажмите ENTER и в окошке PULSE / LEVEL появится первый этап Вашей программы (SE 01), окошки INCLINE / WEIGHT и SPEED / AGE будут также мигать. При помощи кнопок (▲ ▼) выберите угол наклона INCLINE первого этапа пользовательской программы (от 0 до 15), затем при помощи кнопок (+ -) определите скорость SPEED первого этапа (в диапазоне от 0.8 до 18 км/ч).

Нажмите ENTER и Вы перейдете ко второму этапу пользовательской программы (SE 02), проделайте ту же процедуру, что и на первом (SE 01) и так далее до 30, чтобы завершить программирование пользовательской программы. Если общее время тренировки составляет 30 минут, тогда каждый из 30 этапов программы будет длиться 1 минуту.

Нажмите кнопку ENTER или START и тренировка начнется после 3 секундного обратного отсчета на центральном дисплее (A).

## **ЭКСТРЕННАЯ ОСТАНОВКА**

С целью максимальной безопасности, беговая дорожка оборудована ключом безопасности (2) и кнопкой STOP / RESET.

Ключ безопасности (2) устанавливается в свое гнездо (E), в противном случае дорожка не будет работать.

Во время тренировки прикрепите провод ключа безопасности к Вашей одежде. Потянув за провод, Вы вытяните ключ безопасности из своего гнезда и мотор сразу остановится. Для рестарта дорожки просто поместите ключ безопасности в его слот.

Держите ключ безопасности (2) подальше от детей и вынимайте вне тренировки.

При нажатии на красную кнопку STOP / RESET, беговая дорожка также мгновенно остановится. Для рестарта нажмите кнопку START опять.

## **НАКЛОН.**

Функция изменения угла наклона беговой дорожки работает независимо от других функций. Основной выключатель (L) должен находиться в положение "I". На дисплее отображается угол наклона предыдущей тренировки.

В состоянии покоя, для того чтобы перевести угол наклона в положение 0, нажмите и удерживайте кнопку STOP в течение 5 секунд.

Если угол наклона не составляет 0 градусов, то после нажатия кнопки START дорожка автоматически перейдет в это положение.

Вы можете самостоятельно изменить угол наклона при помощи кнопок [INCLINE ▲] или [INCLINE ▼] в диапазоне от 0 до 15, в зависимости от интенсивности тренировки.

**Важно. Не пытайтесь менять угол наклона беговой дорожки, если под полотном находятся посторонние предметы.**

**ПЕРЕД СКЛАДЫВАНИЕМ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ УСТАНОВИТЕ УГОЛ НАКЛОНА 0 ГРАДУСОВ.**

## **ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА**

Уровень Вашего пульса измеряется, как только Вы касаетесь двумя руками датчиков пульса (R), которыми оснащена беговая дорожка. Через несколько секунд на экране появится значение Вашего пульса. В момент измерения возле величины пульса будет мигать значок



сердца.

**ВАЖНО. БЕГОВАЯ ДОРОЖКА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ОБОРУДОВАНИЕМ, ПОЭТОМУ УРОВЕНЬ ПУЛЬСА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ТОЧНЫМ ПОКАЗАТЕЛЕМ.**

**ВН ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО МОДИФИЦИРОВАТЬ СПЕЦИФИКАЦИЮ СВОИХ ПРОДУКТОВ БЕЗ ПРЕДШЕСТВУЮЩЕГО УВЕДОМЛЕНИЯ**

#### КОДЫ ОШИБОК

<b>На экране монитора E1</b>	<b>Не работает датчик скорости</b>
<b>На экране монитора E6-E7</b>	<b>Угол наклона не изменяется.</b>