



## **Беговая дорожка BH Fitness Explorer Evolution (G637)**

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ  
(Instructions for assembly and use)

## ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ

Перед началом занятий очень внимательно изучите инструкцию по пользованию электрическими приборами, а именно:

Внимательно прочитайте все инструкции данного приложения перед использованием беговой дорожки.

## ВНИМАНИЕ!

С целью снижения риска поражения электрическим током:

Сразу выключайте беговую дорожку после использования и перед ее чисткой.

Внимательно прочитайте все инструкции данного приложения перед использованием беговой дорожки.

- Перед включением беговой дорожки в электрическую сеть, убедитесь что источник тока соответствует Вашей беговой дорожке. Напряжение в сети должно соответствовать техническим характеристикам, также должны совпадать разъемы штекеров. Если это не соответствует, проконсультируйтесь с продавцом.
- Убедитесь в том, что мотор дорожки работает сразу после ее включения.
- Владелец тренажера отвечает за то, что другие пользователи беговой дорожки ознакомлены с правилами безопасности и умеют с ней обращаться.
- Тренажер предназначен для домашнего использования.
- Убедитесь что беговая дорожка отключена от сети перед ее чисткой или сборочными работами.
- Не оставляйте беговую дорожку включенной без присмотра. Выключайте ее из розетки после тренировки.
- Не отключайте тренажер, потянув за кабель.
- Используйте оборудование на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием на Вашем полу или ковре. Для того чтобы убедиться в безопасности, оборудование должно иметь, по крайней мере по 2 метра свободного пространства вокруг него.
- Держите оборудование подальше от детей и животных. Оборудование спроектировано только для использования взрослыми.
- Беговая дорожка оснащена силовым кабелем. Он должен вставляться в соответствующую ему розетку. Если розетка не соответствует кабелю, сделайте замену, не забыв сделать заземление.
- Тренажер оборудован ключом безопасности. Ключ безопасности вставляется в свой слот, в противном случае дорожка 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 140 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.

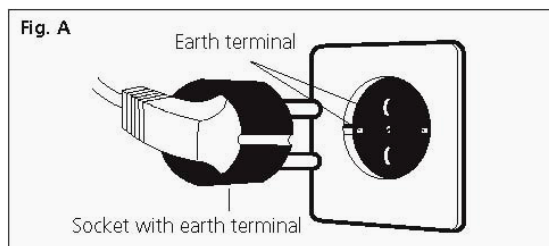
- При движении полотна не стойте неподвижно.
- В случае подозрения о поломке, встаньте на боковины, держась за поручни до полной остановки беговой дорожки.

## 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, 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 розетке. 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. Неправильное 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 будет инициировано, если дорожка подвергнута аварийной перегрузке или перегреву.

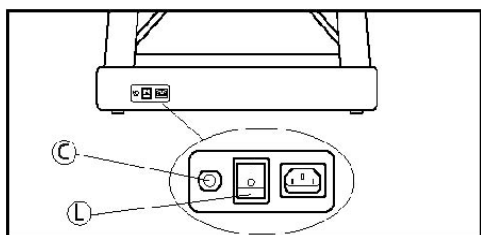
### Если это произошло:

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

### Прерыватель срабатывает по следующим причинам:

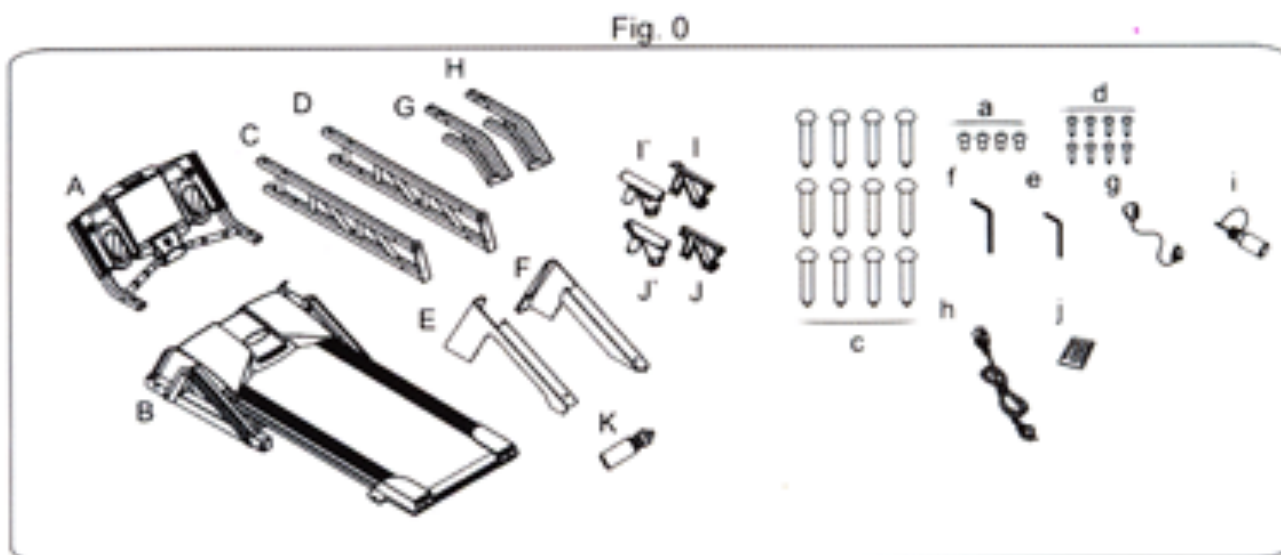
- Аварийный эксплуатационный режим
- Беговое полотно требует смазки
- Используется растворимая смазка (используйте ВН тип)
- Ремень слишком затянут.

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



## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

- Выньте тренажер из ящика и установите его на полу, как показано на Рисунке 0. Рекомендуется помощь второго человека для сборки.

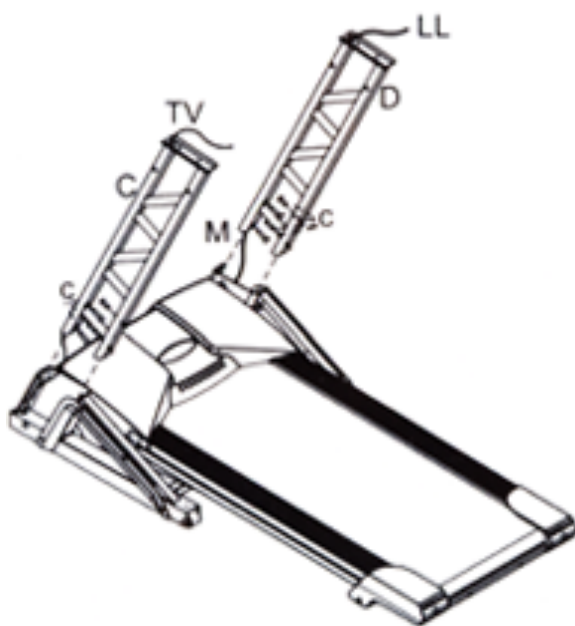


Убедитесь в наличии всех деталей: (A) Монитор; (B) Рама; (C) боковая стойка (левая); (D) боковая стойка (правая); (E) покрытие боковой стойки (левой); (F) покрытие боковой стойки (правой); (G) Рукоять (левая); (H) Рукоять (правая); (I-I') покрытие рукояти (левой); (J-J') покрытие рукояти (правой); (K) Бутылка; (a) Винт M5x10; (c) винт M8x60; (d) Винт с контровкой 5x15; (e) ключ 5 mm; (f) ключ 6 mm; (g) Ключ безопасности; (h) Основной кабель; (i) Смазка.

### Следуйте инструкциям по сборке:

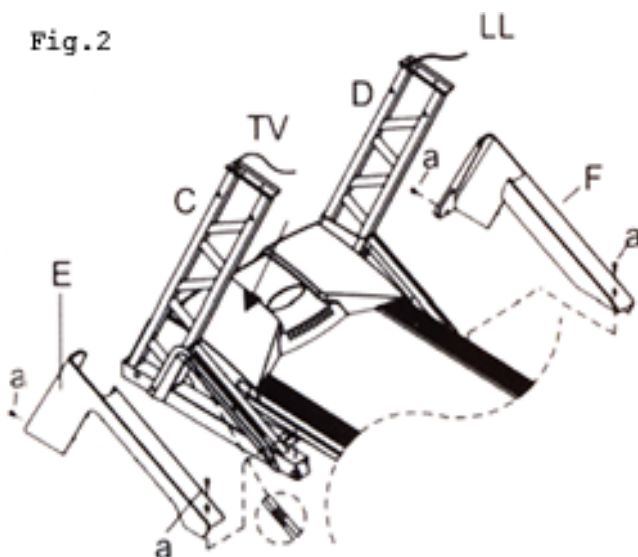
- Возьмите правую боковую стойку (D) и проденьте конец контрольного кабеля в отверстие (M) Рис. (1), после этого вытяните конец (LL) через верх боковой стойки, как показано на рис. 1 и закрепите боковую стойку (D) винтами (c).
- Возьмите левую боковую стойку (C) и закрепите ее винтами к раме (c).
- Пока один человек придерживает одну боковую стойку, второй фиксирует другую (c). Это позволит избежать возможных травм.

Fig. 1



Установите покрытия боковых стоек (E) и (F) в направлениях показанных стрелками, согласно рис. (2) и закрепите их винтами(a), рис (2).

Fig.2



## УСТАНОВКА МОНИТОРА

- Вставьте рукоять (G) в трубу монитора по направлению стрелки, Рис (3). Убедитесь в том что отверстия на рукояти совпали и кабель монитора (L) не поврежден (A) Mod: G-637 Tv
- Вставьте рукоять (H), в трубу монитора по направлению стрелки, Рис (3). Убедитесь в том что отверстия на рукояти совпали и кабель монитора (L) не поврежден (A)

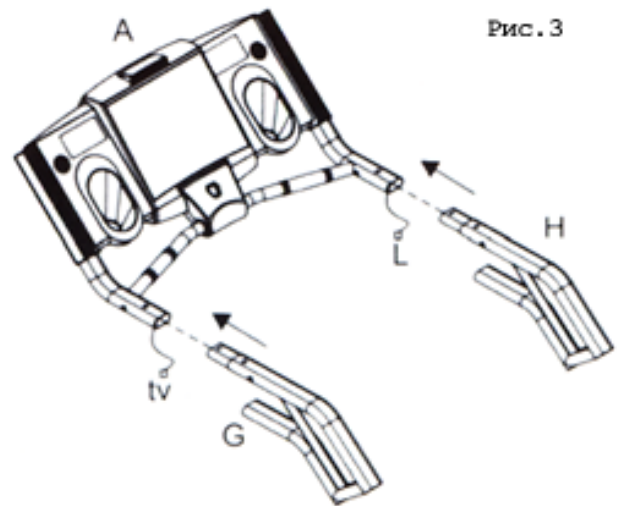


Рис. 3

- Приступайте к установке монитора как показано на Рис. (4), и соедините терминал (ty), из монитора, с терминалом (Ty) боковой стойки (C).

G-637 Tv.

- Соедините контрольный кабель терминала (L), монитора, с контрольным кабелем (LL), боковой стойки (D).
- Спрячьте соединенный терминал в отверстие (V) вверху боковой стойки (D), Рис. 4А, вставьте винты (с), убедившись в том, что кабель не зажат, затяните их.
- Убедитесь в том, что кабель не зажимается, когда дорожка сложена. Зафиксируйте 4 винтами (с).

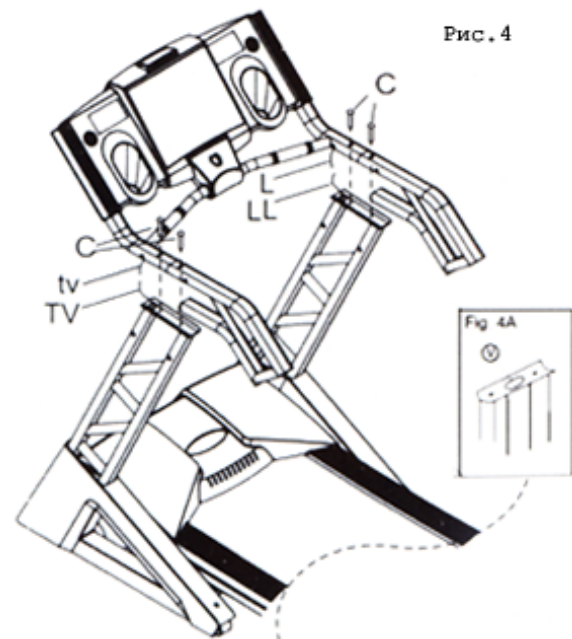


Рис. 4

- Установите покрытие левой рукояти (I-Г) помеченное изнутри красной точкой и правое покрытие (J - J) помеченное изнутри зеленой точкой, Рис. (5), и зафиксируйте винтами (d).

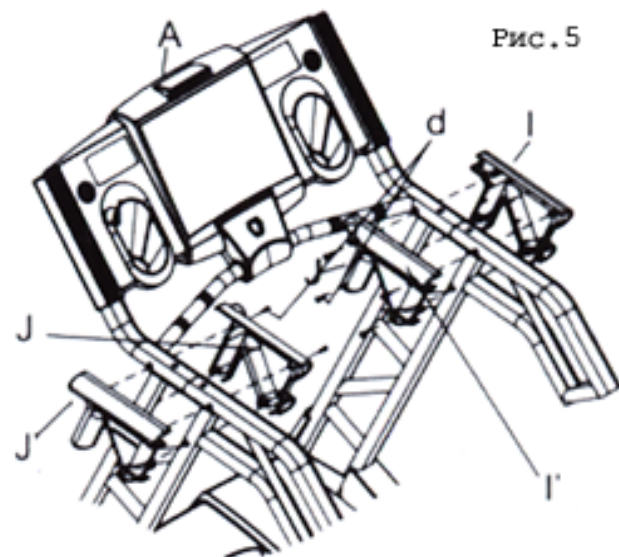


Рис. 5

Цилиндр (Q) Рис. (6) устанавливается на заводе под высоким давлением и не должен стучать. Если он стучит это может быть причиной повреждения беговой дорожки.

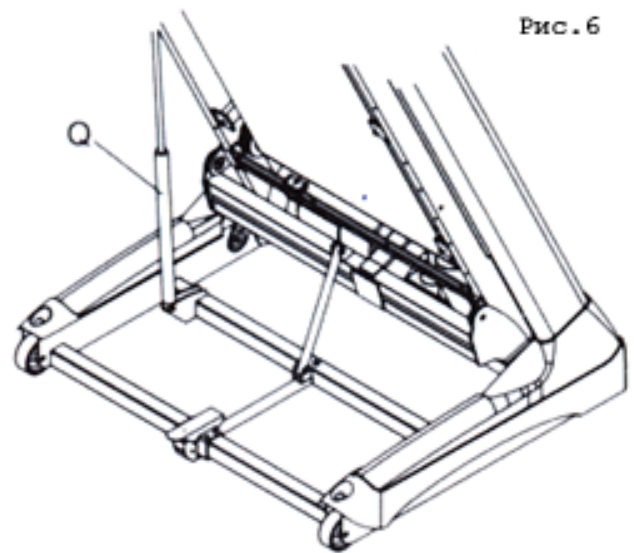


Рис. 6

### СКЛАДЫВАНИЕ

- С целью хранения, беговая дорожка оборудована механизмом складывания. Для его использования, остановите мотор, переведите дорожку на минимальный угол наклона, отсоедините силовой кабель и поднимите дорожку, пока не услышите щелчок, Рис. (7).
- Храните тренажер в сухом месте, не подверженному перепаду температур.

### РАСКЛАДЫВАНИЕ

- Перед использованием дорожки, проделайте обратную процедуру. Ногой нажмите на рычаг (O), в направлении стрелки, как показано на Рис. (7) и медленно опустите беговое полотно на пол.

В процессе складывания и раскладывания убедитесь, что поблизости нет детей или препятствий мешающих этому процессу.

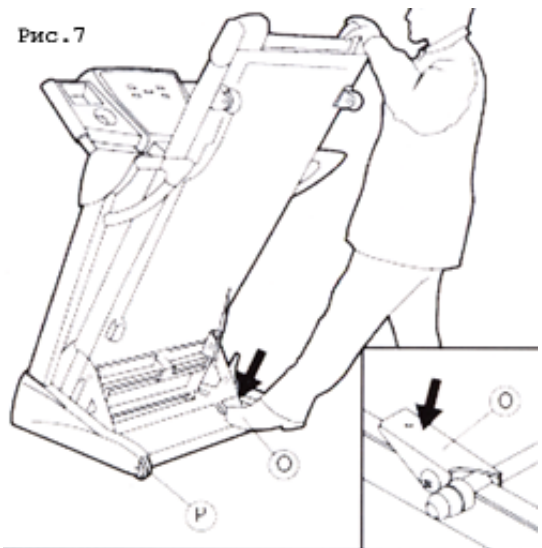


Рис. 7

### ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ.

Беговая дорожка оснащена колесиками (P), Рис. (8), помогающими при транспортировке. Если Вы хотите передвинуть дорожку, убедитесь что силовой кабель отключен, затем сложите ее, возьмитесь за ручки (G & H) наклоните дорожку, Рис. (8) так, чтобы колесики (P) достали до пола.

Во избежании получения травм, **НЕ ПЕРЕДВИГАЙТЕ** беговую дорожку по неровному полу.

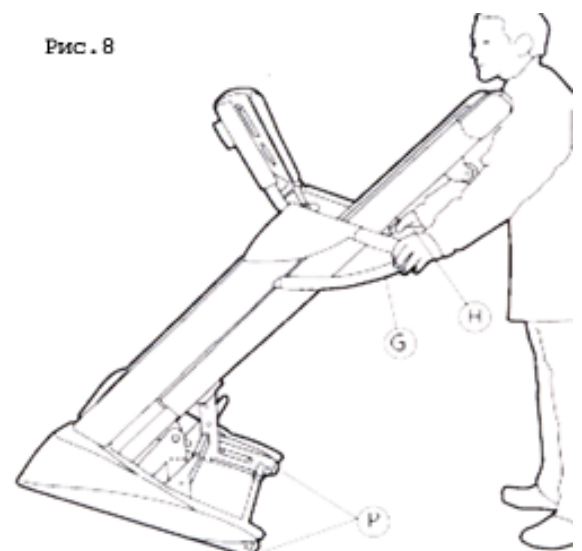
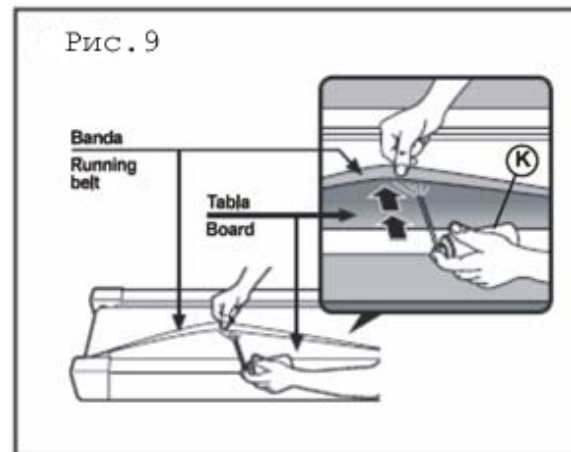


Рис. 8

## 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 (в зависимости от стилей бега, более обильно смазывайте места соприкосновения Ваших ног и бегового полотна во время тренировки)
- Рекомендуется проводить смазку каждые 3-12 месяцев, в зависимости от частоты тренировок. Если полотно сползает после смазки, проверьте натяжение полотна. Для натяжения полотна, используйте 6 мм. ключ (f). Установив скорость беговой дорожки 4 км/ч., поверните винты (R & L) в направлении часовой стрелки.



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

## РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

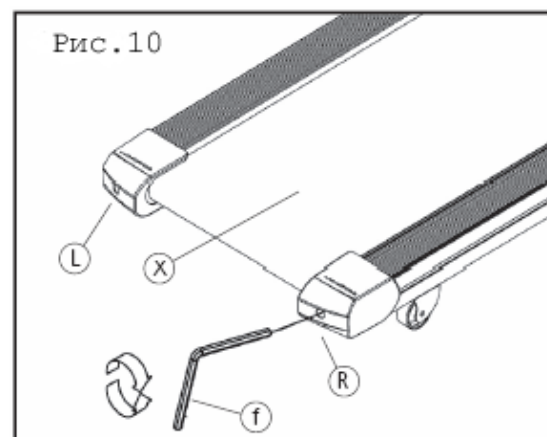
- Если беговая дорожка не установлена равномерно на четырех контактных точках, это может стать причиной сползания бегового полотна. Строгий контроль качества на заводе проверяет и регулирует натяжение полотна. Однако, из-за различий в весе и индивидуальных стилей бега, полотно может смещаться. Если ремень 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 движется 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 10

Как только Вы отрегулируете положение полотна начните занятия.



## КОМПЕНСАЦИЯ ПОЛОТНА НАЛЕВО

- Если полотно движется 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 перемещается направо, слегка поверните винт против часовой стрелки. Рис10.

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.

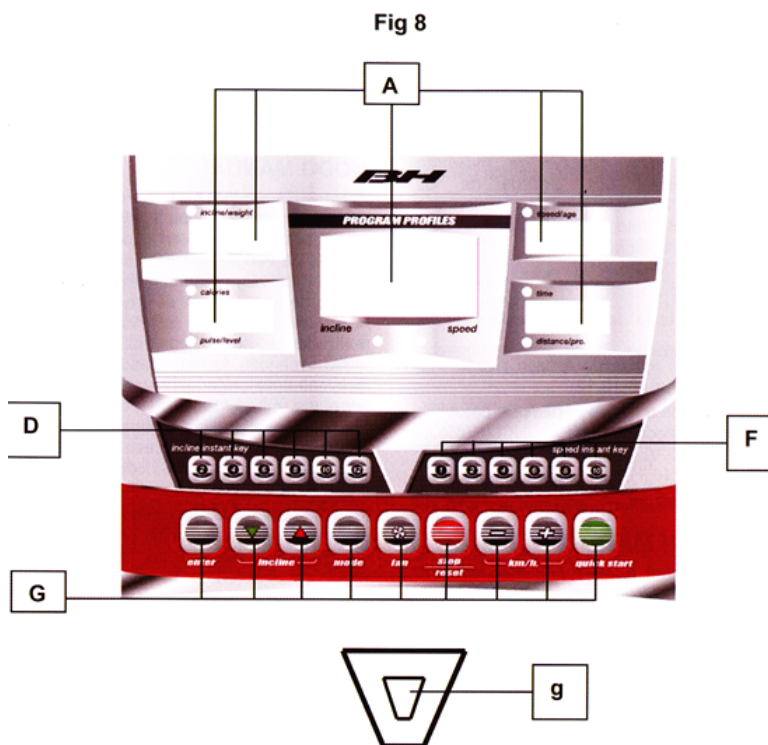
## Электронный монитор (Electronic monitor)

### Элементы монитора

- Пять графических окошек монитора предназначены для визуального представления следующей информации: Графики программ; Угол наклона / Вес; Калории / Пульс / Уровень; Скорость / Возраст; Время / Дистанция / Программы.
- Кнопки быстрой регулировки угла наклона (2-4-6-8-10-12)
- Кнопка ВКЛ/ВЫКЛ вентилятора.
- Кнопки быстрой регулировки скорости (2-4-6-8-10-12).

Электронный монитор содержит девять кнопок. ВВОД; УРОВЕНЬ НАКЛОНА (▲ ▼); ВЕНТИЛЯТОР ; СТОП/СБРОС; СКОРОСТЬ (- +); СТАРТ.

- Ключ безопасности



### НАЧАЛО ЗАНЯТИЙ

- Подключите тренажер к источнику переменного тока с заземлением.
- Включатель (L) установите в положение [1].
- Ключ безопасности (g) поместите в слот (E), иначе беговая дорожка не включится. На центральной панели монитора стрелочкой показано место подключения ключа безопасности (g).  
Как только ключ безопасности (g) установлен в позицию (E), машина подаст звуковой сигнал и на всех дисплеях появиться значение [00:00], за исключением Угол наклона / Вес в котором будет мигать цифра (70).
- Используя кнопки - + выберите свой вес в диапазоне 23 - 130 и нажмите ENTER (ВВОД), для подтверждения. Значок сердца на центральном мониторе начнет мигать, указывая на то, что беговая дорожка ГОТОВА к использованию.

### КАК ИЗМЕНИТЬ КИЛОМЕТРЫ В МИЛИ:

- При мигающем значке сердца на центральном дисплее, нажмите и удерживайте кнопку ВВОД (ENTER) в течение 10 секунд для изменения km/h в miles/h и kg в lbs при помощи (+ - или ▲ ▼).
- Для подтверждения ввода нажмите кнопку ENTER(ВВОД).

## РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

### РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

После нажатия кнопки START, центральный монитор засветится и через 3 секунды беговая дорожка заработает со скоростью 0.8 km/h. Пройденная дистанция в виде кругов будет показана на мониторе. Один круг эквивалентен 400 метров. Вы можете вручную увеличить или уменьшить скорость тренировки, нажав кнопки (+ or -) , от 0.8 - 18 km/h, или воспользоваться кнопками быстрого доступа (F). Указанные кнопки содержат величины 1-2-4-6-8-10 km/h.

При нажатии кнопок (▲ ▼) Вы сможете отрегулировать уровень наклона бегового полотна в пределах 0-15. Вы сможете воспользоваться кнопками быстрого доступа (G), содержащих величины 2-4-6-8-10-12.

При нажатии кнопки STOP дорожка остановится. Для рестарта нажмите кнопку START. Если Вам понадобится покинуть машину в режиме тренировки READY, нажмите и удерживайте кнопку STOP более чем 5 секунд, пока значок сердца не появится на центральном дисплее. Беговая дорожка остановится если Вы нажмете кнопку STOP или снимете КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ.

### PROGRAM MODE

На мониторе отображается 10 программ (P-1 Manual Program); (P2; P3; P4; P5; P6; P7 Preset programs); P8 (HRC Heart Rate Control); (P9 & P10 User programs). В программах P2-P7 существуют 10 уровней регулировки угла наклона (L1 - L2 - L3 L9 - L10), что составляет комбинации более чем 100 программ.

Нажмите кнопку MODE как только машина готова READY (на центральном мониторе появится мигающее сердце), при этом окошко DISTANCE / PRO P-1 MANUAL начнет мигать, используя кнопки (+ -) выберите нужную программу (P1 до P10) и соответствующий программе LED начнет мигать..

### MANUAL PROGRAM P-1

Как только Вы выбрали нужную программу, нажмите ENTER для подтверждения. Окошко TIME начнет мигать. Используя кнопки (+ - или ▲ ▼) установите длительность программы (20 - 99 минут). Нажмите START для начала занятий. Пройденная дистанция в виде кругов будет показана на мониторе. Один круг эквивалентен 400 метров.

### PRESET PROGRAMS P-2 / P-4

Нажмите кнопку MODE как только машина готова READY (на центральном мониторе появится мигающее сердце), при этом окошко DISTANCE / PRO начнет мигать, используя кнопки (+ -) выберите нужную программу (P1 to P10) и соответствующий программе LED начнет мигать..

Как только Вы выбрали нужную программу между P2-P4, нажмите ENTER для подтверждения. Окошко (Угол наклона) начнет мигать. Используя кнопки (+ - or ▲ ▼) установите желаемый уровень (L1 - L10), нажмите ENTER для подтверждения. Беговая дорожка начнет работать после 3 секундного обратного отсчета на центральном дисплее (A).

### PROGRAM P3 / P7

Это программы с таймером.

Нажмите кнопку MODE как только машина готова READY (на центральном мониторе появится мигающее сердце), при этом окошко DISTANCE / PRO начнет мигать, используя

кнопки (+ -) выберите нужную программу (P3) и соответствующий программе LED начнет мигать. Как только Вы выбрали нужную программу между P3-P7, нажмите ENTER для подтверждения. Окошко (Угол наклона) начнет мигать. Используя кнопки (+ - или ▲ ▼) установите желаемый уровень (L1 - L10), нажмите ENTER для подтверждения и окошко TIME начнет мигать. Используя кнопки (+ - или ▲ ▼) установите длительность программы (5 - 99 минут). По умолчанию установлено время 30 минут. Нажмите ENTER для подтверждения. Беговая дорожка начнет работать после 3 секундного обратного отсчета на центральном дисплее (A), базирываясь на введенных Вами данных.

Вы можете в любое время тренировки изменить угол наклона и скорость, нажав кнопки (+ - или ▲ ▼) монитора или при помощи кнопок быстрого доступа скорости (F) или угла наклона (G). Программа которую вы выбрали начнется после минутной разминки.

Чтобы прекратить тренировку нажмите кнопку STOP.

### **HEART RATE (HRC)**

Эта программа (P-8) позволяет выполнять упражнения при постоянном, заданном пользователем значением пульса. Эта функция возможна только при наличии телеметрического нагрудного датчика пульса. Нажмите кнопку MODE как только машина готова READY (на центральном мониторе появиться мигающее сердце), при этом окошко DISTANCE / PRO начнет мигать, используя кнопки (+ -) выберите нужную программу (P8, HRC or PULSE CONTROL) и согласно HRC программы окошко начнет мигать, нажмите ENTER для подтверждения. Далее, окошко (SPEED / AGE) начнет мигать. Используя кнопки (+ - или ▲ ▼) введите свой возраст (от 13 до 80 лет). После ввода возраста, нажмите кнопку ENTER, и в окошке PULSE появится соответствующая возрасту, величина пульса. (Смотрите в конце раздела описания программ график определения показателя сердечного ритма для P8 HRC в зависимости от возраста и величины пульса). Если Вам нужно изменить значение пульса, введите значение при помощи кнопок (+ - или ▲ ▼), увеличивая или уменьшая значение пульса до желаемого при тренировке. Например, если Вы определили 100 В.Р.М (ударов в минуту) машина автоматически снизит скорость, чтобы достичь желаемого значения. И наоборот, если Вы не достигаете указанного значения пульса, машина увеличит скорость. Нажмите ENTER кнопку и окно TIME замигает. Используйте (+ -или ▲ ▼) для определения времени тренировки (от 20 до 99 минут). Установка по умолчанию составляет 30 минут. Нажмите ENTER для подтверждения, и беговая дорожка начнет работать после 3 секундного обратного отсчета на центральном дисплее (A).

### **USER PROGRAM P-9 И P-10**

Нажмите кнопку MODE как только машина готова READY (на центральном мониторе появиться мигающее сердце), при этом окошко DISTANCE / PRO начнет мигать, используя кнопки (+ -) выберите нужную программу (P9 или P10) затем нажмите ENTER. Окошко TIME начнет мигать. Используя кнопки (+ - или ▲ ▼) установите длительность программы (20 - 99 минут). По умолчанию установлено время 30 минут. Нажмите ENTER и в окошке PULSE / LEVEL появиться начальная программа (SE 01), INCLINE / WEIGHT and SPEED / AGE окошки будут мигать. При помощи кнопок (▲ ▼) выберите уровень наклона для первой программы (с 0 до 15), затем нажмите кнопки (+ -) для определения SPEED (от 0.8 до 18 км/ч). Нажмите ENTER и Вы перейдете ко второй программе (SE 02). Выполняйте аналогичные действия как для первой программы (SE 01), пока не запрограммируете 30 этапов Вашей User Program Graph. Если общее время тренировки будет установлено 30 минут, значит, каждая программа будет длиться по 1 минуте.

Нажмите START или ENTER для подтверждения, и беговая дорожка начнет работать после 3 секундного обратного отсчета на центральном дисплее (A).

## **ЭКСТРЕННАЯ ОСТАНОВКА**

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

Ключ безопасности (g) устанавливается в свое гнездо (E), Рис 2, 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 остановиться. Для рестарта дорожки просто поместите ключ безопасности в его слот.

Держите ключ безопасности (g) подальше от детей и вынимайте после тренировки.

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

## **ИЗМЕНЕНИЕ УГЛА НАКЛОНА ПОЛОТНА**

Функция управления углом наклона работает независимо от других функций. Основной включатель (L) должен находиться в положении T, как описано в разделе "НАЧАЛО ЗАНЯТИЙ" описания. На дисплее появиться значение угла наклона, которое Вы установили при последней тренировке. Вы можете изменить угол наклона, нажав кнопки [INCLINE ▲] или [INCLINE ▼] установив его величину от 0 до 15. Замечания. Меняя угол наклона, не пытайтесь подпирать или поднимать беговой дорожкой другие предметы. **ВАЖНО: ПРИ СКЛАДЫВАНИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, СЛЕДИТЕ ЧТОБЫ УГОЛ НАКЛОНА БЫЛ МИНИМАЛЬНЫМ.**

## **ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА**

Уровень Вашего пульса измеряется, как только Вы касаетесь двумя руками датчиков пульса (R) которыми оснащена беговая дорожка. Через несколько секунд на экране появиться значение Вашего пульса. В момент измерения возле величины пульса будет мигать значок сердца, Figure3 - 4

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