



















## Руководство по эксплуатации.

### Ручное управление.

После нажатия кнопки START / STOP на центральном мониторе (А) появится 3-х секундный обратный отсчет TIME времени, со SPEED скоростью 1.0 км/ч. Вы можете увеличить или уменьшить скорость в MANUAL ручном режиме при помощи кнопок (— +) , в диапазоне 1.0 – 14 км/ч.

Чтобы остановить беговую дорожку, нажмите кнопку START / STOP или извлеките ключ безопасности SAFETY KEY (g).

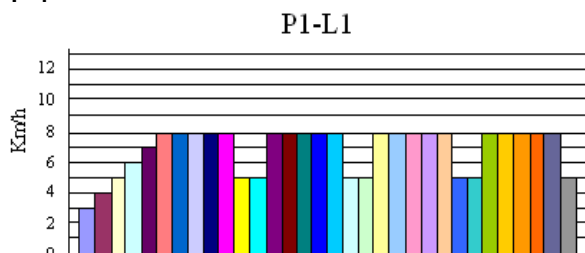
При удержании кнопки STOP в течение 3 секунд тренировка начнется заново с положения START / STOP.

### Программный режим.

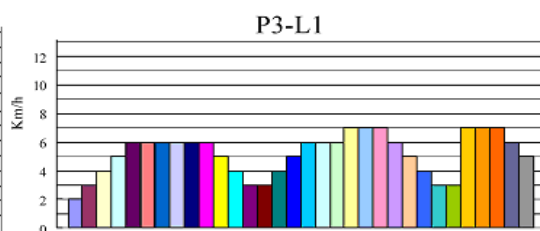
На мониторе отображаются 4 программы : MANUAL P0 (Ручная); PRESET PROGRAMS Встроенные программы (P1; P2; P3), в программах (P1 - P3) существуют по 3 уровня установки скорости движения бегового полотна, что в общем составляет 9 возможных комбинаций программ.

### Графики программ.

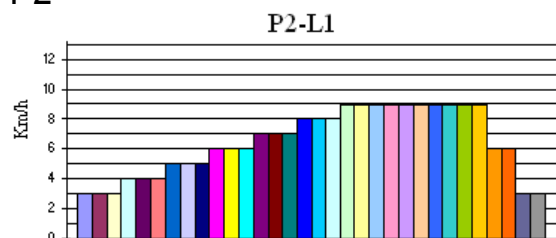
P1



P3



P2



### Встроенные программы P1 - P3:

В режиме READY (Готов), нажмите кнопку ENTER (Ввод). На экране появится программа P-1. При помощи кнопок (— +) можно выбрать любую из программ P1 - P3. Нажмите кнопку ENTER, на экране появятся возможные уровни тренировки (L1 to L3), при помощи кнопок (— +) выберите желаемый уровень и нажмите кнопку ENTER. На экране монитора (А) появятся показатели с возможностью установки времени тренировки (32 минуты длительность тренировки по умолчанию), при помощи кнопок (— +) выберите желаемое время тренировки от 5 до 99 минут.

Нажмите кнопку ENTER или START / STOP и тренировка начнется с указанными ранее Вами параметрами, после 3-х секундного обратного отсчета, показанного на мониторе (А).

### **Экстренная остановка.**

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

Ключ безопасности (g) 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 беговое полотно дорожки сразу остановится. Для рестарта дорожки просто поместите ключ безопасности в его слот.

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

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

### **Измерение пульса.**

Уровень Вашего пульса измеряется как только Вы касаетесь двумя руками датчиков пульса (R), которыми оснащена беговая дорожка. Через несколько секунд на экране PULSE / CALORIE появится значение Вашего пульса.

**Важно! Беговая дорожка не является медицинским оборудованием, поэтому уровень пульса не является точным.**

## Осмотр и эксплуатация.

Выключите дорожку и отсоедините силовой кабель от сети. Используйте влажную ткань или полотенце, чтобы очистить тренажер от пыли, 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 не уверены 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 тренажера.

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 машину 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. Проверьте натяжение полотна.	Смажьте полотно.
Бьет током через ручки.	Проверьте заземление.	Подключите дорожку к заземленному источнику тока.
Полотно съезжает с центра.	Убедитесь, что дорожка выровнена на полу. Убедитесь, что дорожка не шатается.	Используйте регулировочные винты для установки дорожки.

## Коды ошибок.

На экране монитора E1	Перегрузка мотора. Смажьте полотно.
На экране монитора E6-E7	Угол наклона не изменяется.

## РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ

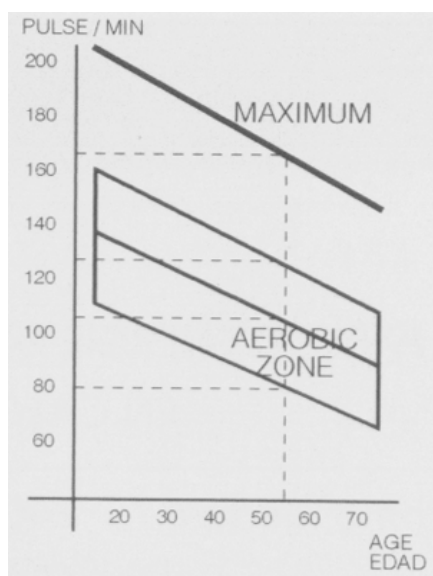
Иметь хорошую физическую форму означает иметь возможность наслаждаться жизнью в полной мере. Стил жизни современного общества не активен. Мы перегружаем себя диетами и страдаем от стрессов. Врачи единодушны в преимуществе правильно подобранных программ упражнений для улучшения физического здоровья, контроля веса и релаксации.

### ЧТО ДАЮТ УПРАЖНЕНИЯ

Регулярные физические упражнения с минимальным уровнем нагрузки и длительностью 15 - 20 мин. называются аэробными. Аэробным упражнением является упражнение, при выполнении которого используется кислород. Обычно это продолжительное упражнение без перерывов. Наряду с сахаром и жиром организм человека нуждается в кислороде. При регулярных занятиях количество поступающего кислорода в мышцы увеличивается: лучше работают легкие, сердце и в целом сердечно-сосудистая система. Энергия, требующаяся для тренировок сжигает килокалории (более привычное название калории).

### СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ И КОНТРОЛЕМ ВЕСА

Если Вы потребляете больше калорий, чем сжигаете, результатом является прибавление веса, и соответственно, если Вы сжигаете больше калорий, чем потребляете, Вы теряете вес. В состоянии покоя наши тела сжигают около 70 калорий в час, чтобы функционировало сердце, легкие и вся сердечно-сосудистая система. В таблице показаны приблизительное потребление энергии для среднего человека весом 70 кг., занимающегося различной деятельностью.



ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛОРИЙ В ЧАС
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

### ПРОВЕРКА СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Рабочий показатель тела отражен показателем сердечного ритма (пульсации) который увеличивается с увеличением рабочих нагрузок. Усилие занятий на беговой дорожке зависит от скорости. Если Вы увеличиваете скорость, увеличивается нагрузка и сердечный ритм. При постоянной нагрузке, сердечный ритм увеличивается до точки, в которой величина нагрузки не имеет значение и ваш пульс не увеличивается. Этот показатель известен как максимальный сердечный показатель, который уменьшается с возрастом. Знакомая всем формула для расчета этого максимального сердечного показателя - 220 минус возраст. Тренировка должна проводиться на уровне 65% - 85% от максимального сердечного показателя в течение 15-20 минут. Рекомендуется не превышать уровень 85%.

Пример: 50 лет  $220 - 50 = 170$  пульс

Сердечный ритм	Пульс	
Максимальный	170	
85%	144	АЭРОБНАЯ ЗОНА
75%	127	
65%	110	

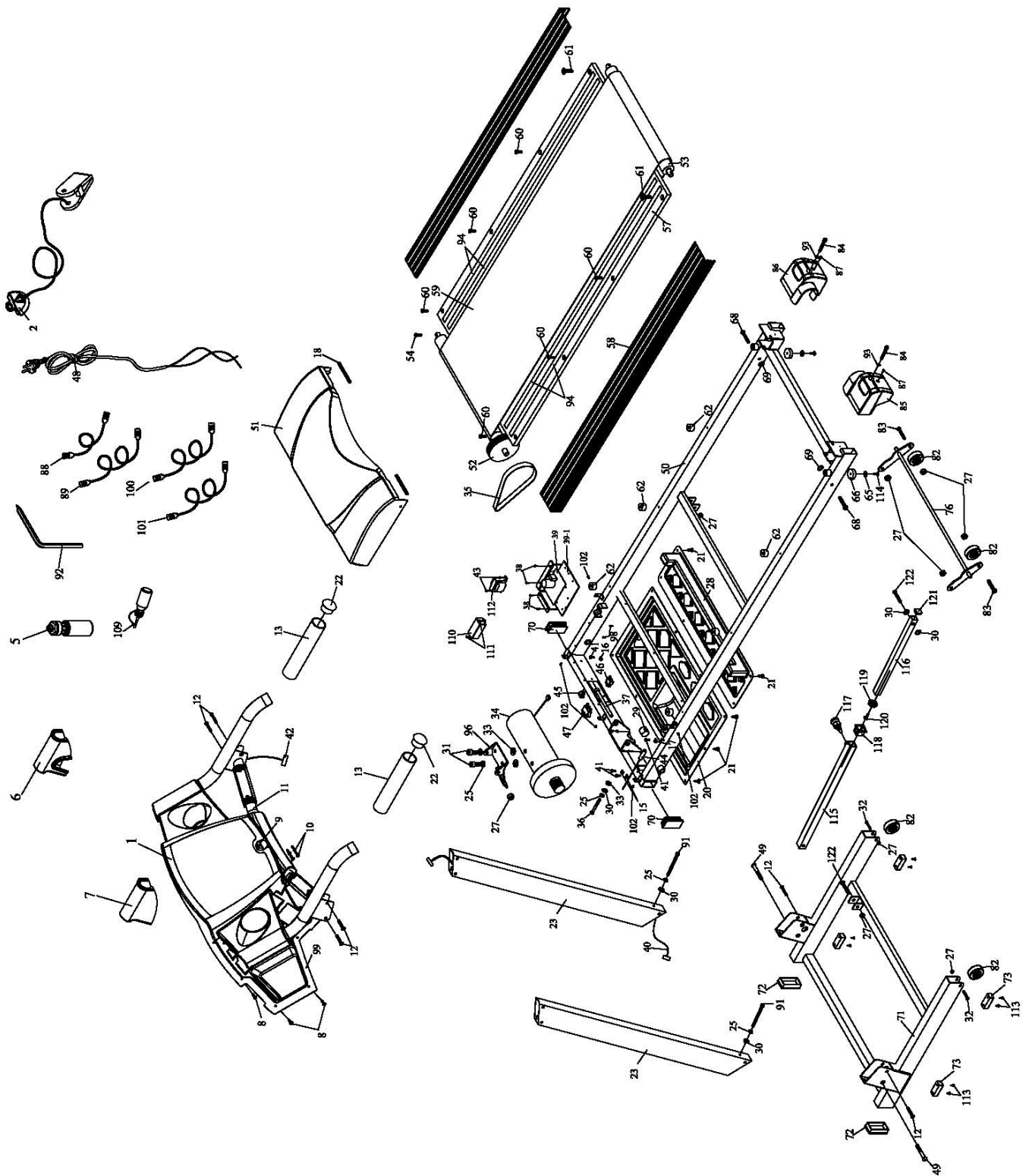
## ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

Допуская то, что тренировочные программы варьируются в зависимости от возраста и тренированности человека, Мы настаиваем на том, чтобы люди любого возраста перед началом занятий проконсультировались с врачом. Конечной целью занятий является достижение определенного уровня физического тонуса, контроль веса и релаксация. Ваша тренировочная программа должна быть постепенной, разнообразной и безопасной. Мы рекомендуем аэробные тренировки 3-5 раз в неделю, с продолжительностью около 20 - 25 минут.

Очень важно проводить разминку перед тренировкой. Разогрейте мышцы в течение 2-3 минут. Разминка защитит Ваши мышцы и подготовит сердечно-сосудистую систему к занятию.

Следующий шаг это тренировка в течении 15-20 минут с показателем сердечного ритма от 65 до 75% от его максимального значения. Если Вы в хорошей физической форме, величину показателя сердечного ритма можно увеличить до 75 и 85 %. Позже, с улучшением физической формы, Вы сможете разделить время между двумя уровнями не превышая 85% (аэробной зоны) и не достигая красной зоны, которая соответствует максимальному значению сердечного ритма, который нельзя превышать в зависимости от Вашего возраста.

В конце тренировки очень важно расслабить Ваши мышцы. Для этого, продолжайте занятие с минимальным ритмом в течение 2 - 3 минут, пока значение Вашего пульса не упадет до 65 %. Это позволит избежать боли в мышцах особенно после изнурительных тренировок. Рекомендуется заканчивать занятие упражнениями на полу, чтобы максимально растянуть мышцы.



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