

ALEX (пошаговый перевод, используйте аналогичный оригинал с иллюстрациями)

Беговая дорожка 8651

Начните здоровый образ жизни с нами



СОДЕРЖАНИЕ
ХАРАКТЕРИСТИКИ
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ
ФУНКЦИИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ВКЛЮЧЕНИЕ/ОСТАНОВКА
РУЧНОЙ РЕЖИМ
РЕЖИМЫ P1.P2.P3.U1.U2.
РЕЖИМ HRC.CARDIO.
ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕГУЛИРОВКА
УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ
СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ ЧАСТОТОЙ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ И
САМОЧУВСТВИЕМ
СХЕМА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ

ХАРАКТЕРИСТИКИ

HEIGHT	ВЫСОТА
mm	мм
WIDTH	ШИРИНА
LENGTH	ДЛИНА
BELT WALKING AREA	БЕГУЩАЯ ДОРОЖКА

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ

ШАГ 1

1. Извлеките бегущую дорожку из картонной коробки.

ШАГ 2

LEFT	ЛЕВАЯ
RIGHT	ПРАВАЯ

- 1. Установите стойки с правой и левой стороны основной рамы.**
- 2. Закрепите их с помощью болтов №3 и инструмента №1.**

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ

ШАГ 3

- 1. Извлеките электронную панель управления и установите ее на стойки.**
- 2. Закрепите электронную панель управления с помощью болтов №3 и инструмента №1.**

ШАГ 4

- 1. В завершение установите поручень на электронную панель управления.**
- 2. Закрепите поручень с помощью болтов №6 и инструмента №1.**

ФУНКЦИИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

<p>INC/DIST НАКЛОН/РАССТОЯНИЕ РЕЖИМ CARDIO или HRC</p>	<p>ИНДИКАТОРЫ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ FAIR (НОРМАЛЬНАЯ) POOR (ПЛОХАЯ)</p>
<p>SPEED Скорость бега занимающегося РЕЖИМ CARDIO или HRC</p>	<p>ИНДИКАТОРЫ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ PERFECT (ПРЕВОСХОДНАЯ) GOOD (ХОРОШАЯ)</p>
<p>TIME Длительность занятия</p>	<p>РЕЖИМ CARDIO или HRC 1.2.3.4.</p>
<p>CALO/PULSE CALO: Количество "сожженных" калорий PULSE: Количество сердечных сокращений в минуту РЕЖИМ CARDIO или HRC</p>	<p>БЕГОВАЯ ДОРОЖКА 400 М Показывает ваше текущее положение на дорожке (1 индикатор = 20 м)</p>

ФУНКЦИИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

<p>ИНДИКАТОРЫ РЕЖИМА MANUAL: Ручной режим P1.P2.P3: Режим программы</p>	<p>UP: УВЕЛИЧИТЬ НАКЛОН DOWN: УМЕНЬШИТЬ НАКЛОН</p>
<p>ИНДИКАТОРЫ РЕЖИМА U1.U2: Режим программы, определяемой пользователем HRC: Режим программы контроля сердечных сокращений CARDIO: Режим проверки выносливости сердечно-сосудистой системы</p>	<p align="center">"+" Увеличить скорость или заданное значение align="center">"-" Уменьшить скорость или заданное значение</p>
<p align="center">ЗАЩИТНЫЙ КЛЮЧ</p>	<p align="center">ENTER Установка заданного значения для каждого режима</p>
<p align="center">START/STOP Включение или остановка бегущей дорожки</p>	<p align="center">MODE Выбор режима M->P1->P2->P3-> U1->U2->HRC->CARDIO</p>

ФУНКЦИИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

КНОПКИ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ НАКЛОНА
--

КНОПКИ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ: КМ/Ч

ФУНКЦИИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

<p>INC/DIST НАКЛОН/РАССТОЯНИЕ РЕЖИМ CARDIO или HRC 1 МУЖСКОЙ 2 ЖЕНСКИЙ</p>	<p>ИНДИКАТОРЫ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ FAIR (НОРМАЛЬНАЯ) POOR (ПЛОХАЯ)</p>
<p>SPEED Скорость бега занимающегося РЕЖИМ CARDIO или HRC AGE (ВОЗРАСТ)</p>	<p>ИНДИКАТОРЫ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ PERFECT (ПРЕВОСХОДНАЯ) GOOD (ХОРОШАЯ)</p>
<p>TIME Длительность занятия</p>	<p>ОКНО ПОКАЗАНИЙ Счетчик кругов РЕЖИМ CARDIO или HRC Счетчик шагов</p>
<p>CALO/PULSE CALO: Количество "сожженных" калорий PULSE: Количество сердечных сокращений в минуту РЕЖИМ CARDIO или HRC Заданная частота сердечных сокращений</p>	<p>БЕГОВАЯ ДОРОЖКА 400 М Показывает ваше текущее положение на дорожке (1 индикатор = 20 м)</p>

ФУНКЦИИ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ

<p>ИНДИКАТОРЫ РЕЖИМА MANUAL: Ручной режим P1.P2.P3: Режим программы</p>	<p>UP: УВЕЛИЧИТЬ НАКЛОН Увеличение наклона DOWN: УМЕНЬШИТЬ НАКЛОН Уменьшение наклона</p>
<p>ИНДИКАТОРЫ РЕЖИМА U1.U2: Режим программы, определяемой пользователем HRC: Режим программы контроля сердечных сокращений CARDIO: Режим проверки выносливости сердечно-сосудистой системы</p>	<p>"+" Увеличить скорость или заданное значение "-" Уменьшить скорость или заданное значение</p>
<p>ЗАЩИТНЫЙ КЛЮЧ</p>	<p>ENTER Установка заданного значения для каждого режима</p>
<p>START/STOP Включение или остановка бегущей дорожки</p>	<p>MODE Выбор режима MANUAL.P1.P2.P3.U1.U2. HRC.CARDIO</p>

НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ

ШАГ 1: Убедитесь, что штепсель включен в соответствующую розетку.

ШАГ 2: Вставьте защитный ключ в соответствующее гнездо на электронной панели управления.

ВКЛЮЧЕНИЕ/ОСТАНОВКА

ШАГ 3: Встаньте на боковые направляющие.

ШАГ 4: Прикрепите защитный зажим к одежде.

Пожалуйста, соблюдайте это правило из соображений безопасности.

ШАГ 6: Установите для себя подходящий режим, нажмите кнопку "START/STOP", после чего начните занятие. (По поводу настроек обращайтесь, пожалуйста, к руководству по эксплуатации).

ВКЛЮЧЕНИЕ/ОСТАНОВКА

ОКОНЧАНИЕ ЗАНЯТИЯ

СПОСОБ 1:

Для прекращения занятия нажмите кнопку "START/STOP".

СПОСОБ 2:

Выньте защитный ключ для прекращения занятия.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

РУЧНОЙ РЕЖИМ

ПОМНИТЕ! Перед выбором режима, убедитесь, пожалуйста, что бегущая дорожка остановлена.

РУЧНОЙ РЕЖИМ

ЗАДАНИЕ РЕЖИМА

Нажмите кнопку **"MODE"**, выберите пункт M, после чего загорится индикатор **MANUAL**.

НАСТРОЙКИ

Нажмите кнопку **"ENTER"**, после чего начнет мигать окно **"TIME"**; теперь, используя кнопки **"+"** и **"-"** для задания значения и нажимая несколько раз кнопку **"ENTER"**, Вы можете задать в мигающем окне значение, необходимое Вам.

РУЧНОЙ РЕЖИМ

В этом режиме Вы можете задать любую скорость или наклон.

Для задания скорости используйте "**QUICK SPEED**" (КНОПКИ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ), кнопку "+" или "-"

Для задания уровня наклона используйте "**QUICK INCLINE**" (КНОПКИ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ НАКЛОНА), кнопку "UP" или "DOWN"

РЕЖИМ ПРОГРАММНОГО УПРАВЛЕНИЯ P1.P2.P3

ЗАДАНИЕ РЕЖИМА

Нажмите кнопку "MODE", выберите пункт P1, P2 или P3, после чего загорится индикатор P1.P2.P3.

Для включения бегущей дорожки Вы можете нажать кнопку "START", в данном режиме скорость дорожки и уровень наклона изменяются автоматически.

РЕЖИМ U1.U2

РЕЖИМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИХ ПРОГРАММ U1.U2

ЗАДАНИЕ РЕЖИМА

Нажмите кнопку "MODE", выберите пункт U1 или U2, после чего загорится индикатор U1.U2.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

РЕЖИМ U1.U2

Нажмите кнопку **"ENTER"**, начнет мигать окно **"TIME"**, используйте кнопки **"+"** и **"-"** для задания общего времени для всех участков.

Нажмите кнопку **"ENTER"**, используйте кнопки **"+"** и **"-"** для задания номера участка (будет мигать окно числа кругов), всего можно задать 10 участков.

Нажмите кнопку **"ENTER"**, начнет мигать окно **"SPEED"**, используйте кнопки **"+"** и **"-"** для задания скорости участка.

Нажмите кнопку **"ENTER"**, начнет мигать окно **"INCLINE"**, используйте кнопки **"+"** и **"-"** для задания уровня наклона участка.

Нажмите кнопку **"ENTER"** для задания следующего участка (будет мигать окно участка), используйте кнопки **"+"** и **"-"** для задания следующего по времени участка.

Пример задания 10 участков:

Общее время участков

УЧАСТОК	СКОРОСТЬ	НАКЛОН
Нажмите клавишу ENTER	Нажмите клавишу ENTER	Нажмите клавишу ENTER
УЧАСТОК	СКОРОСТЬ	НАКЛОН
Нажмите клавишу ENTER	Нажмите клавишу ENTER	Нажмите клавишу ENTER
УЧАСТОК	СКОРОСТЬ	НАКЛОН
Нажмите клавишу ENTER	Нажмите клавишу ENTER	Нажмите клавишу ENTER

УЧАСТОК	СКОРОСТЬ	НАКЛОН
Нажмите клавишу ENTER	Нажмите клавишу ENTER	Нажмите клавишу ENTER
УЧАСТОК	СКОРОСТЬ	НАКЛОН
Нажмите клавишу ENTER	Нажмите клавишу ENTER	Нажмите клавишу ENTER

Вышеприведенные варианты задания участков указаны только для примера, Вы можете самостоятельно изменять скорость или уровень наклона для каждого участка, всего для каждой пользовательской программы предусмотрено 10 участков.

РЕЖИМ HRC

ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

ЗАДАНИЕ РЕЖИМА: Нажмите кнопку "**MODE**", выберите пункт HRC, после чего загорится индикатор HRC.

Нажмите кнопку "**ENTER**", начнет мигать окно "**SPEED**", используйте кнопки "+" и "-" для задания Вашего возраста.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

РЕЖИМ HRC

В окне **"CALO/PULSE"** автоматически будет показана максимальная частота сердечных сокращений для введенного возраста.

После нажатия кнопки **"START/STOP"** для начала занятия скорость дорожки будет установлена в соответствии с частотой сердечных сокращений. Каждые 30 секунд компьютер сравнивает изменение частоты сердечных сокращений и уменьшает скорость дорожки на 2 км/ч. Если Ваша частота сердечных сокращений превышает максимальное значение для данного возраста, скорость уменьшается до минимального значения 2 км/ч.

РЕЖИМ CARDIO

РЕЖИМ ПРОВЕРКИ ВЫНОСЛИВОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

ЗАДАНИЕ РЕЖИМА

Нажмите кнопку "**MODE**", выберите пункт **CARDIO**, после чего загорится индикатор **CARDIO**, окно покажет 1 для шага 1.

Нажмите кнопку "**ENTER**" для перехода к режиму задания пола, начнет мигать окно "**INC/DIST**", введите 1 для мужского пола или 2 для женского.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

РЕЖИМ CARDIO

Еще раз нажмите кнопку **"ENTER"**, начнет мигать окно **"SPEED"** (AGE), используйте кнопки **"+"** и **"-"** для ввода Вашего возраста.

Нажмите кнопку **"START"** для считывания Вашей частоты сердечных сокращений перед выполнением занятия, счетчик шагов покажет 2 для шага 2.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

РЕЖИМ CARDIO

Если компьютер получил правильные показания частоты сердечных сокращений перед выполнением занятия, бегущая дорожка начнет движение. Оно будет продолжаться 3 минуты, счетчик шагов будет показывать 3. Затем бегущая дорожка остановится, и счетчик шагов покажет 4. Компьютер предложит Вам измерить частоту сердечных сокращений после занятия и через 3 минуты покажет выносливость Вашей сердечно-сосудистой системы и скорость восстановления в соответствии с результатами измерения.

Скорость восстановления 30%	Выносливость сердечно-сосудистой системы хорошая
------------------------------------	---

ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕГУЛИРОВКА

1. Смазка бегущей дорожки:

Для поддержания изделия в наилучшем состоянии, через 30 часов или 1 месяц использования добавьте, пожалуйста, немного кремниевого масла между бегущей дорожкой и бортиком. Однако при избытке смазки бегущая дорожка может начать проскальзывать.

2. Регулировка бегущей дорожки:

Вам необходимо отрегулировать бегущую дорожку в нормальное положение в соответствии со следующими шагами, в том случае, если она смещена или провисла.

ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕГУЛИРОВКА

ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕГУЛИРОВКА

<p>(1) Установите скорость в диапазоне от 3 до 6 км/ч.</p>	<p>(2) С помощью торцового ключа отрегулируйте натяжной болт дорожки в торцевой части основной рамы.</p>
<p>(3) Если Вы хотите переместить дорожку влево, поверните правый натяжной болт по часовой стрелке.</p>	<p>(4) Если Вы хотите переместить дорожку вправо, поверните левый натяжной болт по часовой стрелке.</p>

ОБСЛУЖИВАНИЕ И РЕГУЛИРОВКА

ПОМНИТЕ!

В том случае, если дорожка не находится в неисправном положении, а просто сильно ослаблена, Вам необходимо отрегулировать левый натяжной болт на такую же величину, что и правый.

(5) Если Вы все сделали в соответствии с приведенными выше шагами и все еще не достигли хорошего результата, то возможно, что бегущая дорожка неисправна, в этом случае, пожалуйста, обратитесь к Вашему местному дилеру для ее замены.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

1. На дисплее не горят индикаторы:

(1) Проверьте правильность подключения разъема электропитания.	(2) Проверьте, находится ли защитный ключ в соответствующем месте электронной панели управления.
(3) Проверьте правильность подключения провода к правой стойке.	

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПОМНИТЕ!

Перед осмотром печатной платы, пожалуйста, убедитесь в полном отключении электропитания, в противном случае возможно поражение электрическим током.

2. Не двигается бегущая дорожка, через 3 секунды происходит выключение или в окне DISTANCE отображается E-01:

(1) Пожалуйста, проверьте правильность подключения к плате контроллера датчика скорости, расположенного в левой верхней части бегущей дорожки за передним роликом.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

- (2) Проверьте правильность установки расстояния между магнитом и датчиком.
- (3) Проверьте, не упал ли магнит с переднего ролика.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

3. Не работает изменение уровня наклона или на дисплее отображается E-02:

- (1) Включите бегущую дорожку и убедитесь, что она двигается.
- (2) Проверьте, нет ли ослабленных соединений с платой INCL.

4. Бегущая дорожка проскальзывает:

- (1) Убедитесь, что бегущая дорожка не слишком ослаблена.
- (2) Убедитесь, что не сильно ослаблен ремень двигателя.

5. Необычный шум при работе бегущей дорожки:

- (1) Проверьте, нет ли на бегущей дорожке ослабленных винтов.
- (2) Проверьте, не освободился ли ремень двигателя.
- (3) Проверьте, не освободилась ли бегущая дорожка.

Примечание: Если Вы выполнили все вышеперечисленные пункты, но проблема осталась, обратитесь, пожалуйста, к Вашему местному дилеру.

СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ ЧАСТОТОЙ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ И САМОЧУВСТВИЕМ

AGE	ВОЗРАСТ
Heart beat	Частота сердечных сокращений
Exercising level	Этап выполнения упражнения
The up limit of exercise	Верхний предел во время упражнения
During exercise (Regular heart beat rates)	Во время упражнения (постоянная частота сердечных сокращений)
At the beginning of exercise	В начале упражнения
Before exercise	Перед началом упражнения
AGE 10	10 ЛЕТ
AGE 20	20 ЛЕТ
AGE 30	30 ЛЕТ
AGE 40	40 ЛЕТ
AGE 50	50 ЛЕТ
AGE 60	610 ЛЕТ
AGE 70	70 ЛЕТ
Exercise feeling	Ощущения от упражнения
Feel very tired	Чувство сильной усталости
Feel tired but can continue	Чувствуется усталость, но можно продолжать упражнение
Feel refreshed	Ощущение бодрости
Feel the whole body exercise	Ощущение нагрузки на все тело
The most comfortable moment	Наиболее комфортное состояние

СХЕМА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ

СХЕМА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ

Начните здоровый образ жизни с нами
(Perfectly perform, healthy life starting from us)

K05125 V.01