

Група компаній «Інтер Атлетика»

YOWZA
FITNESS

BOCA



КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

2017

5012

Дорогий клієнт,

Ми раді, що ви вибрали тренажери Yowza. Це якісний продукт був розроблений для використання в домашніх умовах і був протестований і сертифікований відповідно до Європейського стандарту EN 957-1/9. Будь ласка, уважно прочитайте інструкцію перед встановленням і першим використанням і обов'язково збережіть інструкції для довідки і технічного обслуговування.

Ми бажаємо вам великих успіхів і задоволення під час тренування.

Гарантія

Якість продукції Yowza були розроблені і протестовані для задоволення потреб і вимог фітнес-тренування в домашніх умовах. Цей продукт перевірений на стандарт EN 957.

Yowza надає гарантію покупцеві 1 рік.

Гарантія не розповсюджується на фарбу або порошкове покриття, знос деталей, гумових і пластмасових деталей та пошкодження, що викликані неправильним використанням продукту. У разі будь-яких претензій, будь ласка, зв'яжіться з магазином, з якого ви придбали обладнання.

Гарантійний термін починається з дати придбання продукту (будь ласка, уважно збережіть квитанцію і гарантійний талон).

Обслуговування клієнтів

Для того, щоб надати максимально можливу підтримку вам у разі виникнення проблем з вашим продуктом, ми хотіли б попросити вас, будь ласка, вказуйте назву моделі та серійний номер продукту.

Їх можна знайти на наклейці нижньому боці вашого продукту.

Назва моделі:

Серійний номер:

Утилізація відходів



Продукти Yowza підлягають вторинній переробці. В кінці терміну його корисного використання, будь ласка, позбутися від продукту правильно і безпечно.

Контакти

Якщо у вас є питання, які ви не можете вирішити за допомогою цього посібника, або потрібно замовити запасні частини, будь ласка, зателефонуйте до магазину, де ви придбали цей товар. Будь ласка, приготуйте назву моделі продукту та серійний номер, коли ви телефонуєте.

Порада

Керівництво з експлуатації є тільки для довідки користувача. Yowza не може гарантувати на відсутність помилок, що виникають через переклад або зміни в технічній специфікації продукту.



Беговая дорожка YOWZA BOCA / C600



Управление движением



Технология Амортизации



Весы с встроенной программой интеллектуального контроля за весом занимающегося в комплекте



Интеллектуальный Контроль Веса



Перед складанням або використанням товару, будь ласка, прочитайте наступні інструкції ретельно. Вони містять важливу інформацію для використання і технічного обслуговування обладнання, а також для забезпечення особистої безпеки. Зберігайте ці інструкції в надійному місці для проведення технічного обслуговування або для замовлення запасних частин.

- **Область застосування:** Цей продукт зроблений тільки для домашнього використання і протестований до максимального ваги тіла 150 кг.
- **Продуктивність:** Цей домашній тренажер перевірений на європейський стандарт EN 957-1 /6 НА.
- **Область застосування:** Дана бігова доріжка відповідає вимогам стандартів шумового забруднення. Створення шуму бігової доріжки понад 70дб.
- **Область застосування:** Швидкість може бути змінена за допомогою комп'ютера.
- **Використання:** дотримуйтесь інструкцій, наведених нижче, якщо ви відчуваєте біль, відчуваєте слабкість або потрібно зупинити бігову доріжку в екстремальній ситуації: 1. Візьміться за перила для підтримки. 2. Зайдіть на бокову платформу. 3. Витягніть ключ безпеки із консолі.

- **Область застосування:** Тренажер не може використовуватися людьми з вагою понад 150 кг.
- **Область застосування:** Цей продукт призначений для фізичних вправ для дорослих. Будь ласка, переконайтеся, що діти використовують його тільки під наглядом дорослих.
- **Навколишнє середовище:** Переконайтеся в тому, що присутні знають про можливу небезпеку, наприклад, рухомі частини під час тренування.
- **Навколишнє середовище:** Переконайтеся в тому, що є досить місця, щоб використовувати домашній тренажер.
- **Навколишнє середовище:** Помістіть домашній тренажер на рівну, неслизьку поверхню.
- **Навколишнє середовище:** Будь ласка, переконайтеся, що рідина або піт ніколи не потрапляє до тренажеру.
- **Навколишнє середовище:** Зберігайте обладнання в закритому приміщенні, подалі від вологи і пилу. Не встановлюйте обладнання в гаражі або на терасі або поруч з водою.
- **Навколишнє середовище:** Продукт виготовлений тільки для домашнього використання. Гарантія та відповідальність виробника не поширюється на будь-який продукт або пошкодження виробу, викликаного в комерційних цілях.
- **Здоров'я:** Проконсультуйтеся зі своїм лікарем перед початком будь-яких вправ.
- **Здоров'я:** Неправильне / надмірне використання тренажера може привести до травм.
- **Здоров'я:** Якщо ви відчуваєте нездужання, біль у грудях, напади запаморочення або задишки під час тренування, негайно припиніть тренування і зверніться до лікаря.
- **Підготовка:** Переконайтеся в тому, що тренування починається тільки після правильного монтажу, налагодження та огляду тренажера.
- **Підготовка:** Ретельно виконуйте наступні кроки інструкції збірки.

- Підготовка: Використовуйте тільки відповідні інструменти для збірки.
- Підготовка: Використовуйте тільки оригінальні Yowza деталі, що поставляються (див. список).
- **Використання: Вагітним жінкам і людям, які мають проблеми зі здоров'ям не дозволено використання даного обладнання.**
- Безпека використання: Будьте проінформовані про стан і правильну фіксацію регульованих або рухомих частин при монтажі або демонтажі домашнього тренажера.
- Безпека використання: Дозволити реміню повністю зупинитися до демонтажу.
- Безпека використання: Зверніть увагу: ніколи не вставляйте будь-які частини тіла або одягу в тіло бігової доріжки, поки тренажер працює або готовий до використання.
- Безпека використання: Прикріпіть шнур аварійної зупинки до одягу перед початком тренування. Бігова доріжка має механізм екстреної зупинки для вашої безпеки. Перед початком тренування, треба закріпити шнур ключа безпеки до одягу. Якщо бігова доріжка відключилася, після вийняття ключа безпеки, перезапустіть її, вставивши ключ. Автоматичний перезапуск бігової доріжки не відбувається. У разі будь-якої надзвичайної ситуації, тримайтеся міцно за поручень обома руками і залишіть бігове полотно і зайдіть на бокову платформу. Активуйте механізм екстреної зупинки (аварійне відключення).
- Безпека використання: Будь ласка тримайте ключ безпеки в безпечному місці і переконайтеся, що він зберігається в недоступному для дітей місці!
- Безпека живлення: Блок вимагає джерело живлення AC220V - 240V, 50/60Hz. Він повинен бути підключений до розетки з 10А запобіжником. Перед введенням в експлуатацію приладу необхідно звертати увагу на те, що блок живлення (дотримуватися маркування) правильно підключений.
- Технічне обслуговування: Якщо обладнання знаходиться у регулярному використанні, перевіряйте всі його компоненти ретельно кожен 1 - 2 місяці. Зверніть особливу увагу на герметичність болтів і гайок.
- Технічне обслуговування: Неправильний ремонт і структурні зміни (наприклад, видалення або заміна оригінальних деталей) може поставити під загрозу безпеку користувача.
- Технічне обслуговування: Пошкоджені компоненти можуть поставити під загрозу вашу безпеку або зменшити термін служби обладнання. З цієї причини, зношені або пошкоджені деталі повинні бути негайно замінені і обладнання виведено з експлуатації.
- Технічне обслуговування: Ні в якому разі не проводити електричний ремонт або зміни самостійно. Завжди переконайтеся, що така робота здійснюється за допомогою кваліфікованого електрика / механіка або мастером технічної підтримки.
- Технічне обслуговування: Вимкніть пристрій від електромережі, перш ніж робити ремонт, технічне обслуговування або чистення.
- **УВАГА!** Системи моніторингу серцевого ритму можуть бути неточними. Надмірне тренування може призвести до серйозних травм або смерті. Якщо ви відчуваєте, слабкість негайно припиніть тренування.

• A. СПИСОК

108

C

E

203

202

204

208

1X

1X

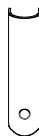
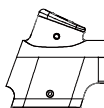
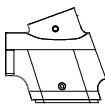
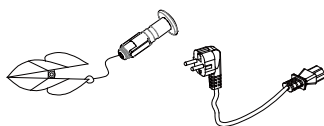
1 x

2X

2X

2X

2X



205

902

2X

1X



В.СПИСОК

844

4X15MM
6X



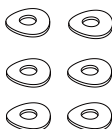
845

4X12MM
2X



808

8MM
6X



810

M8X18X18
2X



223

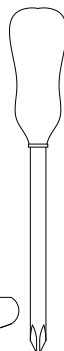
2X



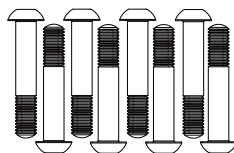
A
5mm
1X

B

1X



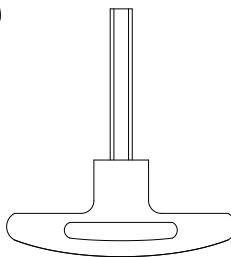
806
M8X42X10
8X



824
M8X52X17
2X

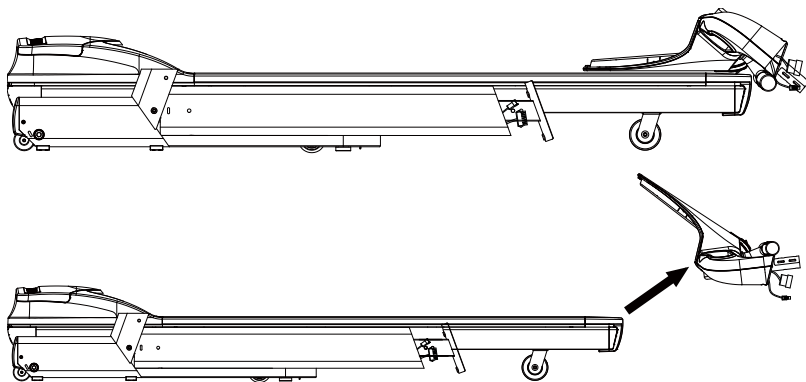


826
8X17X1.5
2X

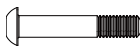


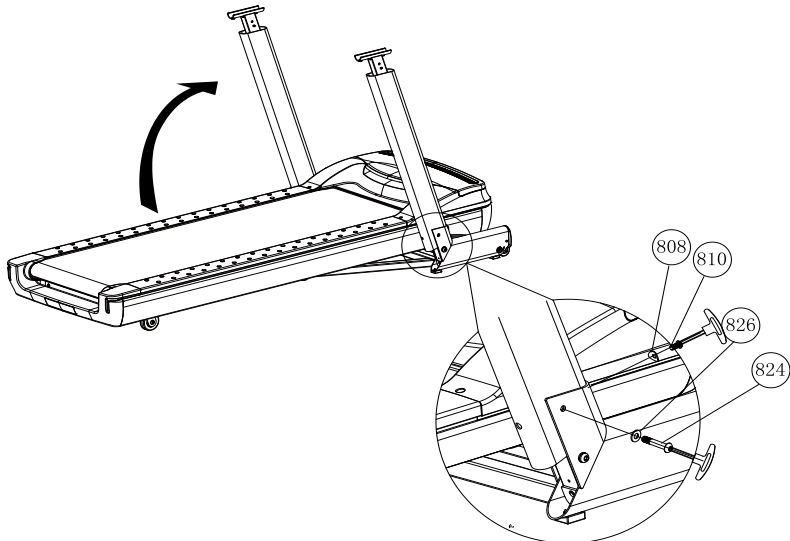
Кроки по збірці

1.

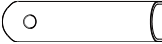


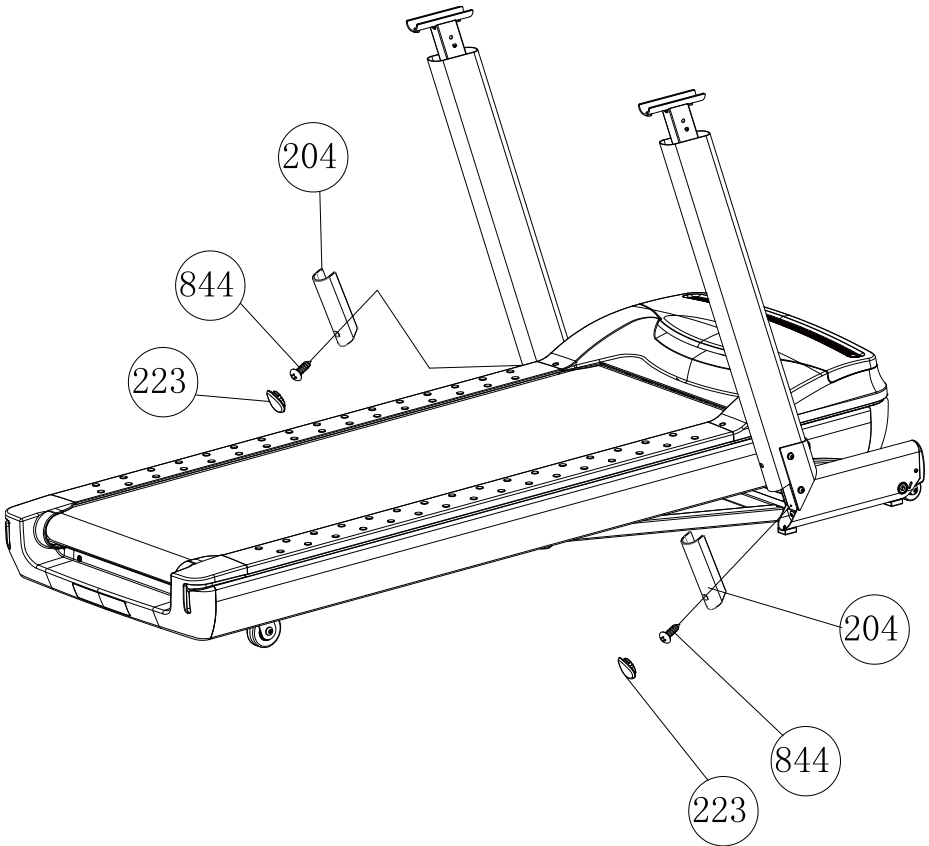
2.

808	X2	
810	X2	
826	X2	
824	X2	

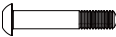


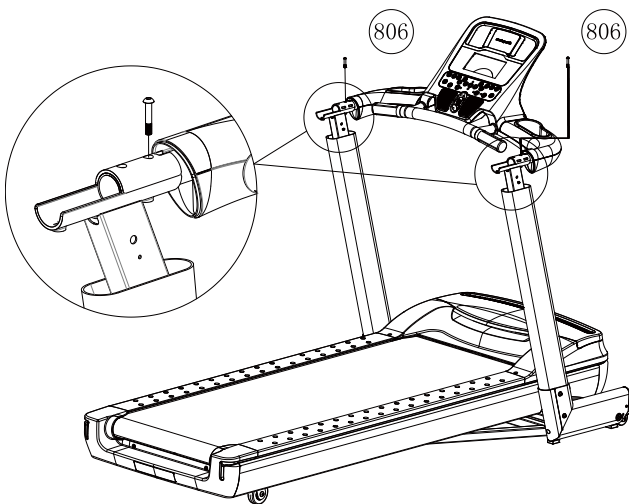
3.

844	X2	
204	X2	
223	X2	

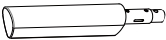


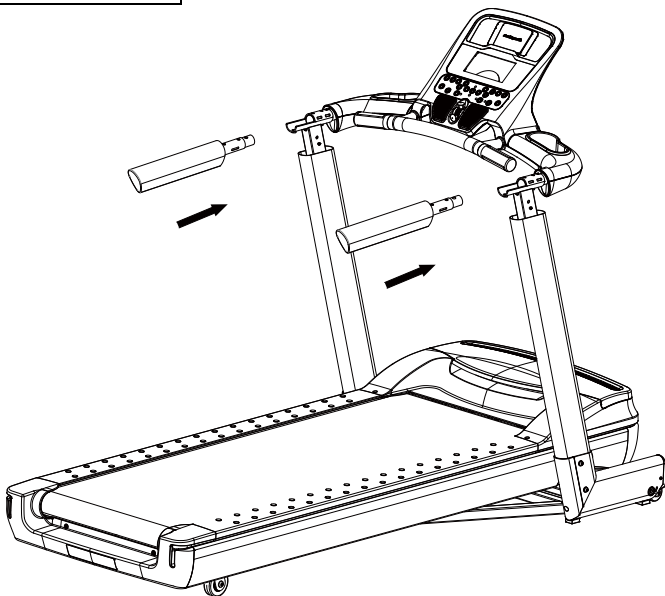
4.

806	X 2	
-----	-----	---

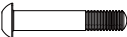


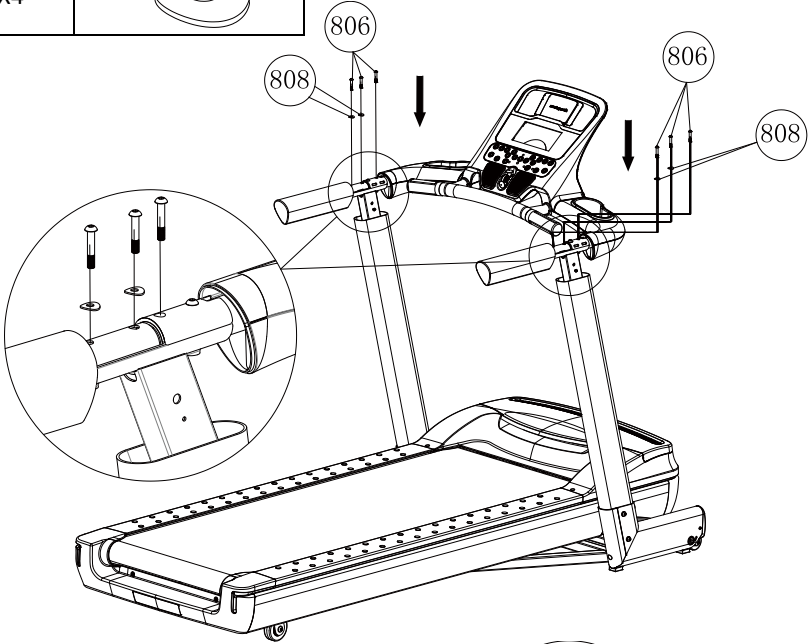
5.

205	X2	
-----	----	---

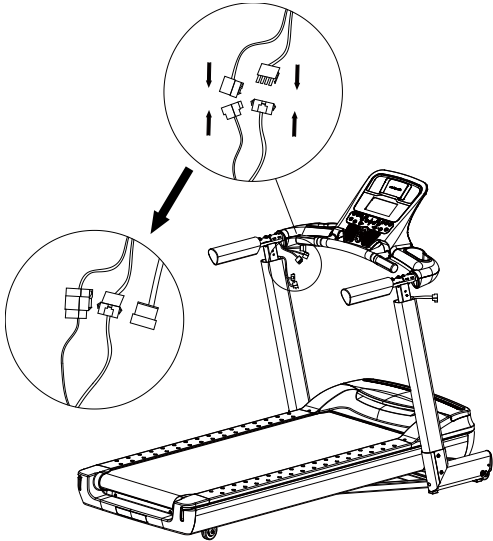


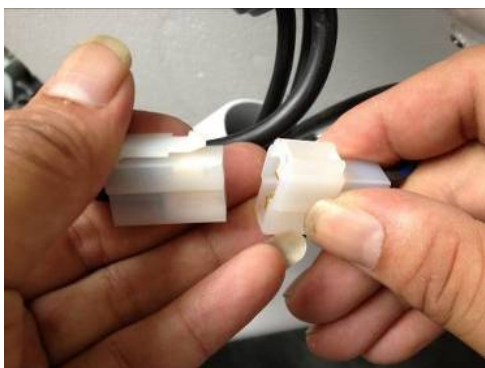
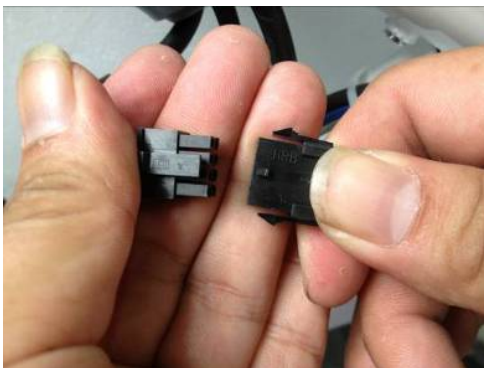
6.

806	X6	
808	X4	



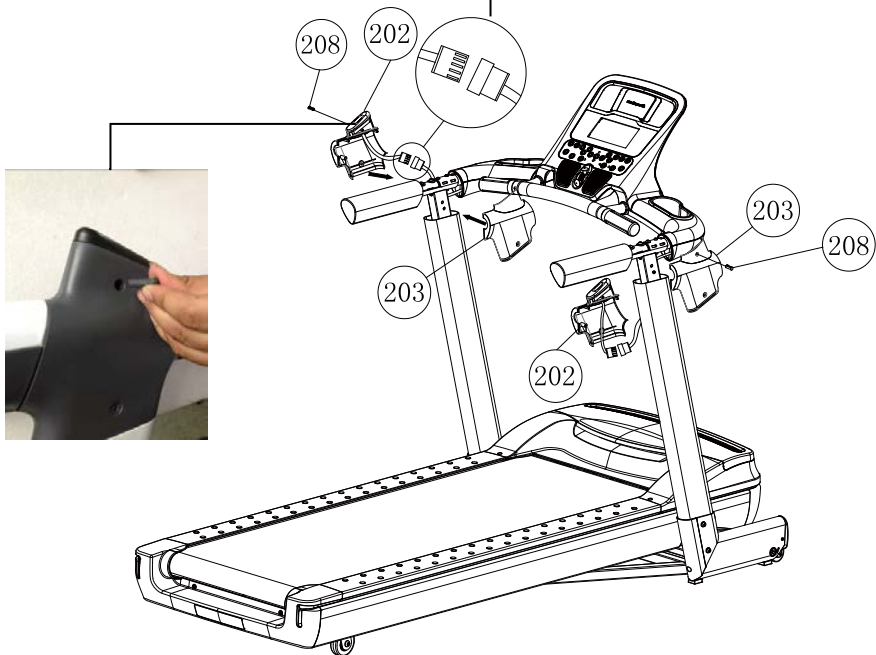
7.





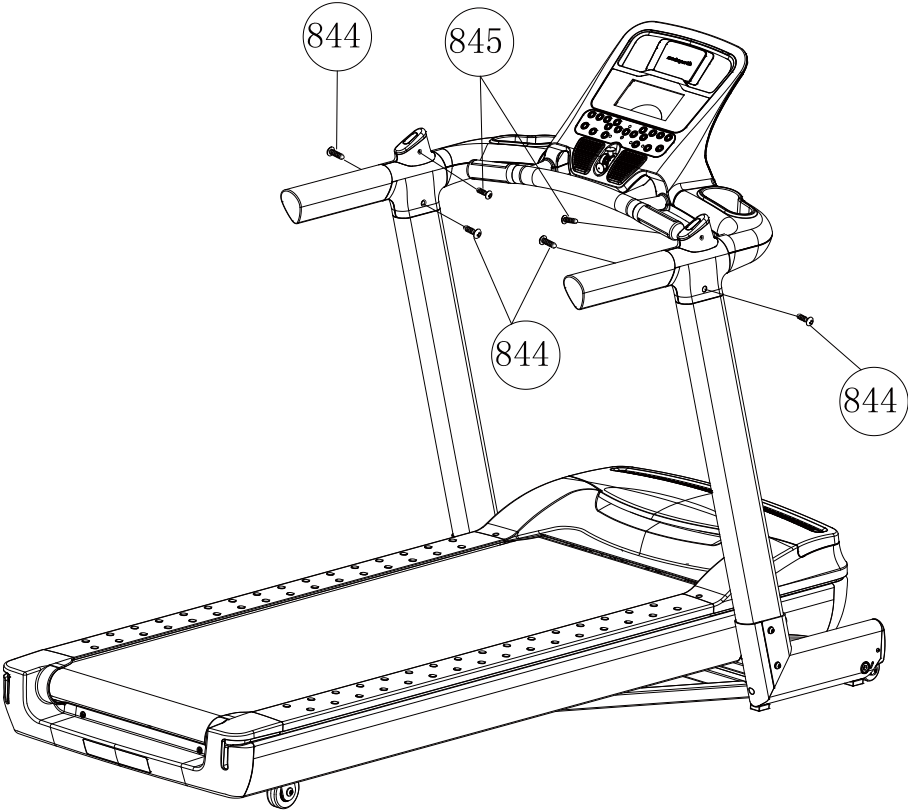
8.

208	X2	
202	X2	
203	X2	



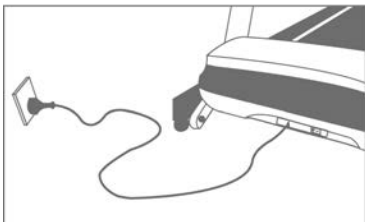
9.

844	X4	
845	X2	

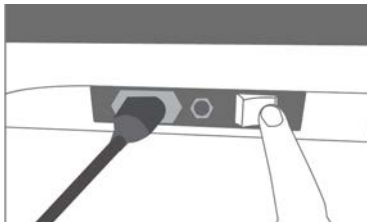


Включення комп'ютера

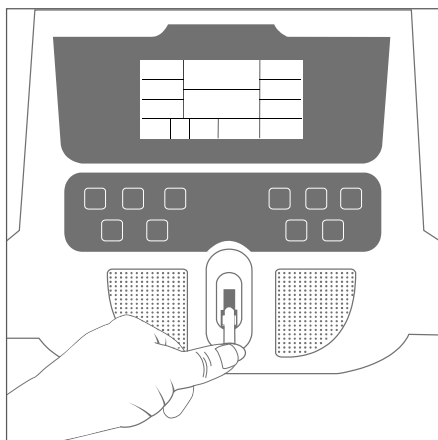
1. Під'єднати шнур живлення



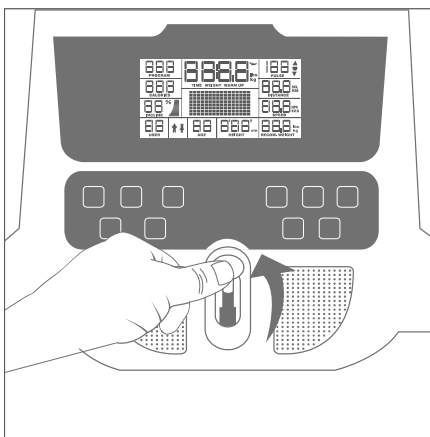
2. Повернути перемикач живлення



3. Вставити ключ безпеки до консолі

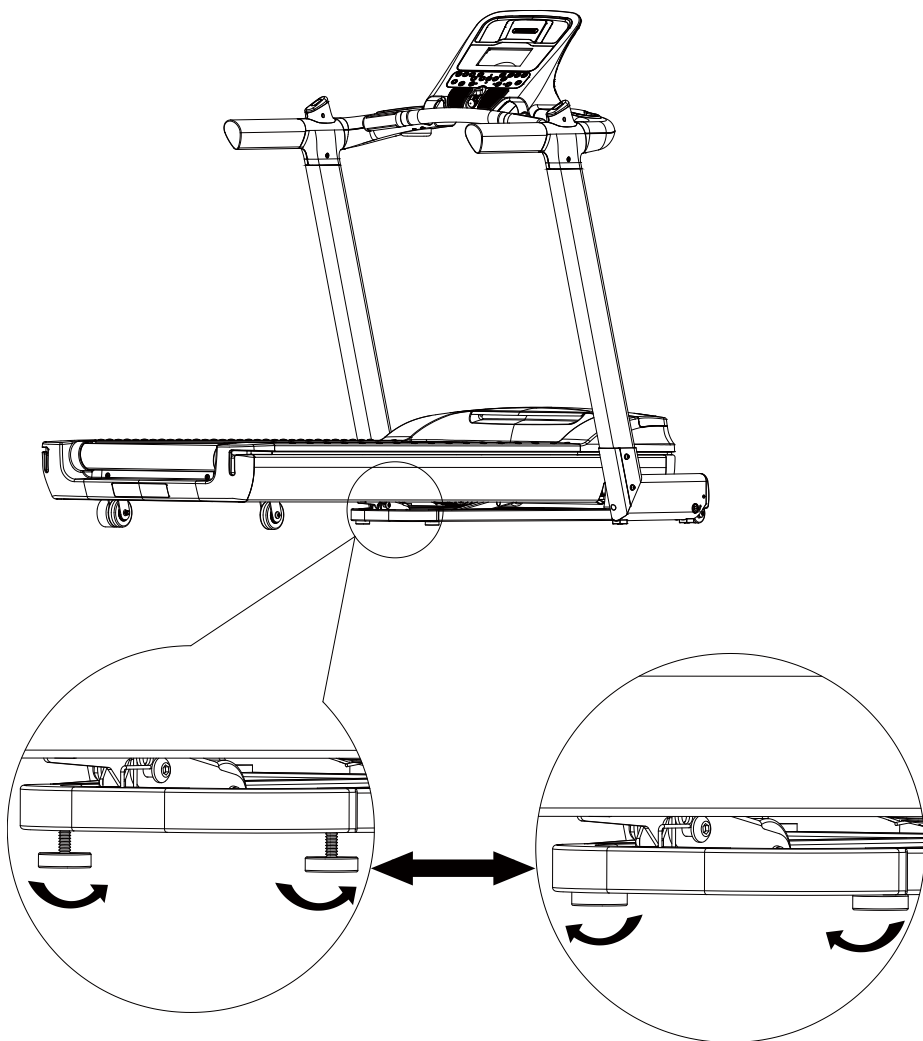


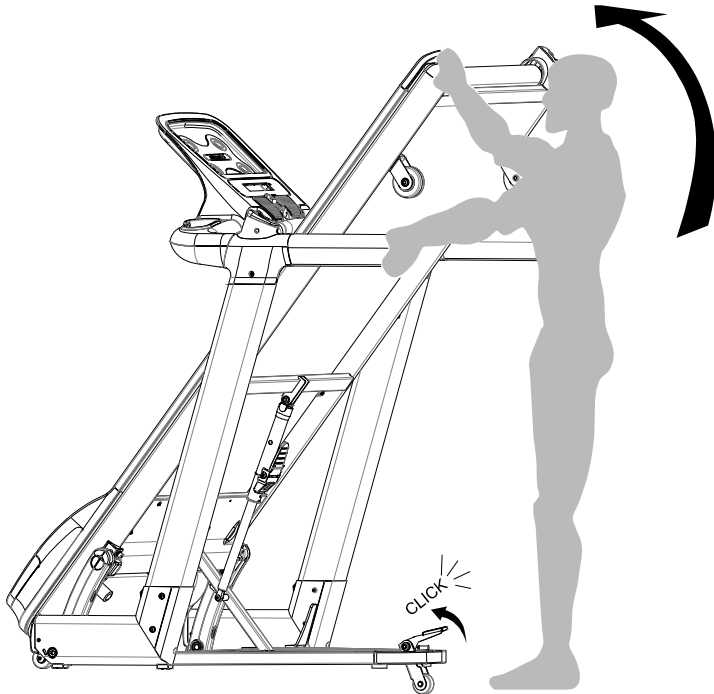
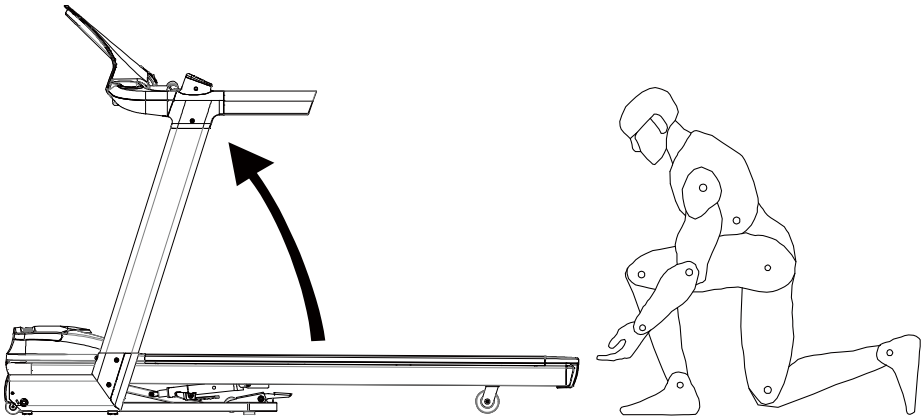
4. Трохи натиснути та увімкнути, щоб загорівся екран

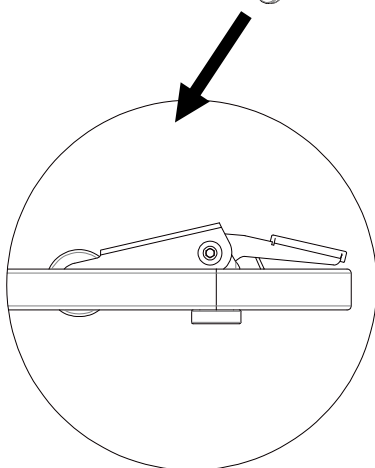
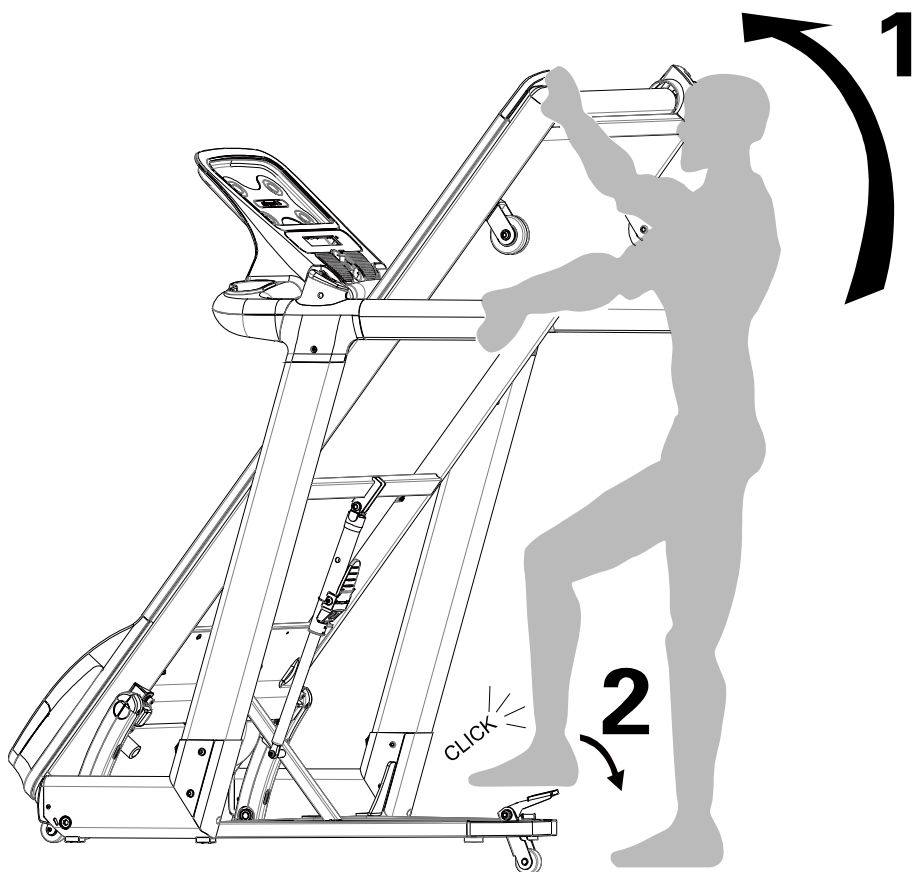


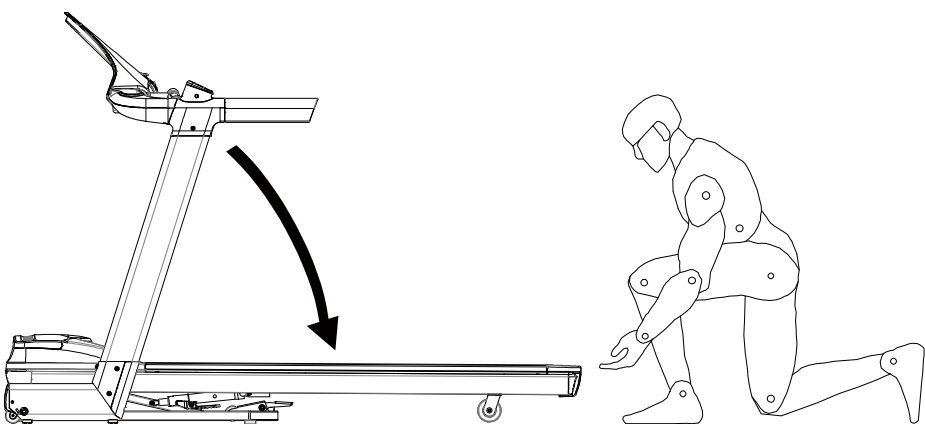
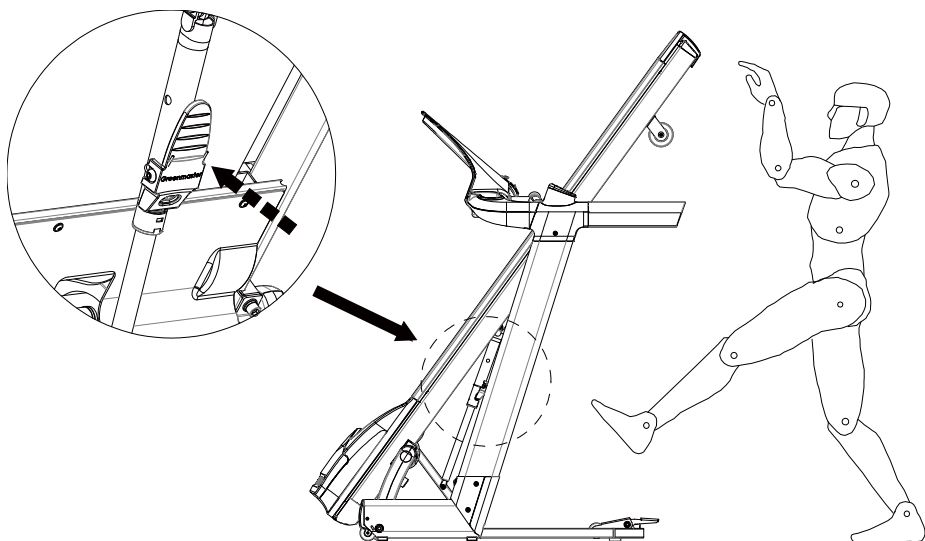
Регулювання ніжок

Якщо ваша бігова доріжка трохи нестабільна через нерівну поверхню підлоги, ви можете відрегулювати ніжки, щоб запобігти розгойдуванню. Це робиться шляхом загвинчування ніжки всередину або назовні, поки бігова доріжка не стоятиме рівно на підлозі.

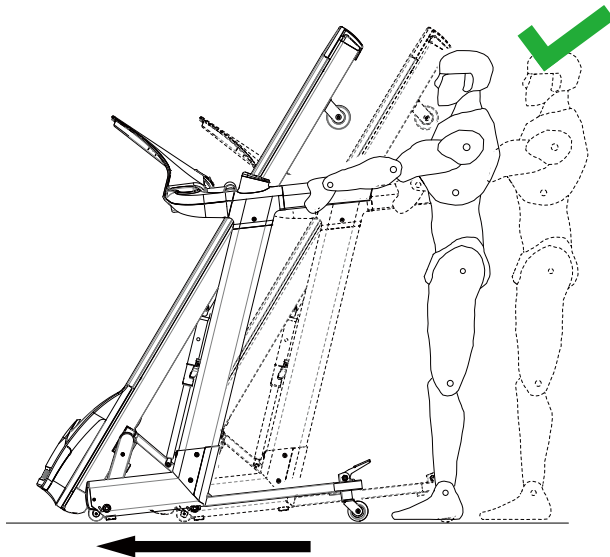








Транспортування

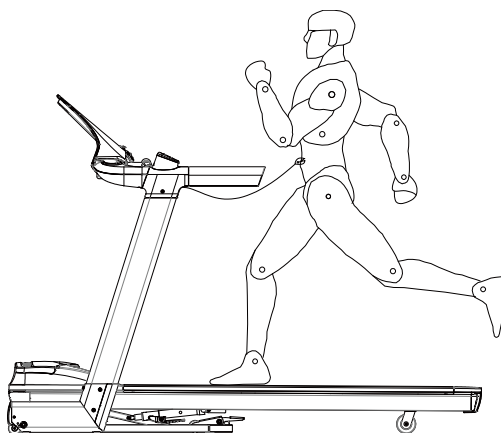


Правильне використання

Правильна ергономічна позиція: Будь ласка, зверніться до картинки. Біг на біговій доріжці полегшується за рахунок фокусування на нерухомому об'єкті перед вами в кімнаті. Бігти треба так, якщо б ви хотіли наблизитися до об'єкта. Завжди тримайте відстань, щоб дістатися рукою до передньої перекладини.

Основний тип тренування: Дане обладнання фокусується на нижній частині тіла, і може тренувати ваші стегна і м'язи гомілки

Увага: неправильне і / або надмірне тренування може викликати ризик отримання травми.



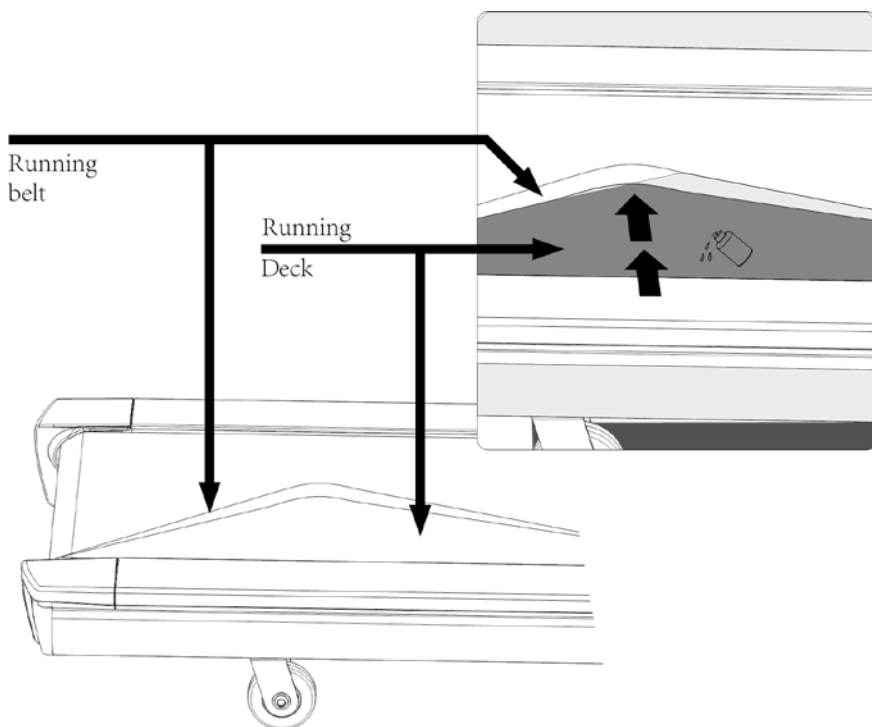
Змащення деки

Бігове полотно було попередньо змазано на заводі-виробнику. Проте, рекомендується періодично перевіряти полотно для змащення, щоб забезпечити оптимальну продуктивність бігової доріжки. Будь ласка, переконайтеся, що мастило бігового полотна перевіряється кожні 4-6 тижнів після початкового 100 миль/км використання.

Кожні 30 днів або 30 годин роботи піднімайте боки бігового полотна і перевіряйте верхню поверхню настилу, наскільки ви можете досягти. Якщо ви відчуваєте ознаки силікону, додаткового змащення не потрібно. Якщо полотно є сухим на дотик, виконайте наступні кроки. Будь ласка, використовуйте силікон, не на нафтовий основі.

Змащення бігового полотна:

1. Розмістіть бігове полотно так, щоб шов був розташований на вершині і в центрі настилу.
2. Вставте форсунку в розпилювальну головку мастила, якщо потрібна насадка.
3. При підйомі сторони бігового полотна, помістіть форсунку між біговим полотном і дошкою близько 6 "від передньої частини бігової доріжки. Нанесіть силіконовий спрей на дошку, рухаючись від передньої частини бігової доріжки до задньої частини. Повторіть цю операцію з іншого боку полотна. Наносіть спрей близько 4 секунд з кожної сторони.
4. Дозволити силіконові "застигнути" протягом 1 хвилини перед використанням бігової доріжки.



РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА

Ця інформація є частиною самостійної роботи і повинні виконуватися періодично користувачем *

Належне технічне обслуговування дуже важливо для забезпечення відмінного робочого стану вашої бігової доріжки завжди. Неправильне обслуговування може призвести до пошкодження або скорочення терміну служби вашої бігової доріжки.

ВАЖЛИВО: Ніколи не використовуйте абразивні матеріали або розчинники для очищення бігової доріжки. Щоб уникнути пошкодження комп'ютера, тримайте рідини подалі і тримайте її подалі від прямих сонячних променів. Перевірте і затягніть всі частини бігової доріжки. Зношені деталі повинні бути негайно замінені.

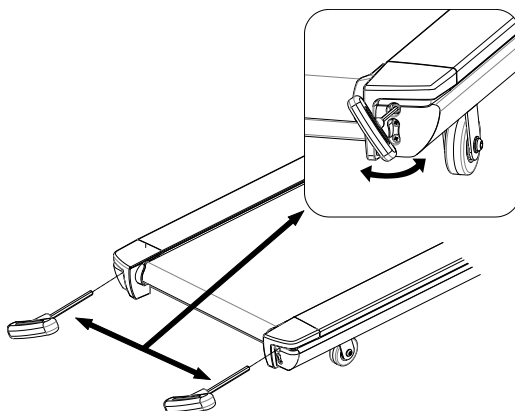
Регулювання полотна

Бігове полотно було відрегульоване на заводі-виробнику. Однак транспортування, нерівна підлога або інші непередбачувані причини можуть привести до зміщення полотна від центру, що призводить до тертя стрічок з пластиковими бічними панелями або торцевих кришок і, можливо, стати причиною пошкодження. Для регулювання полотна назад в потрібне положення, будь ласка, дотримуйтесь інструкцій нижче:

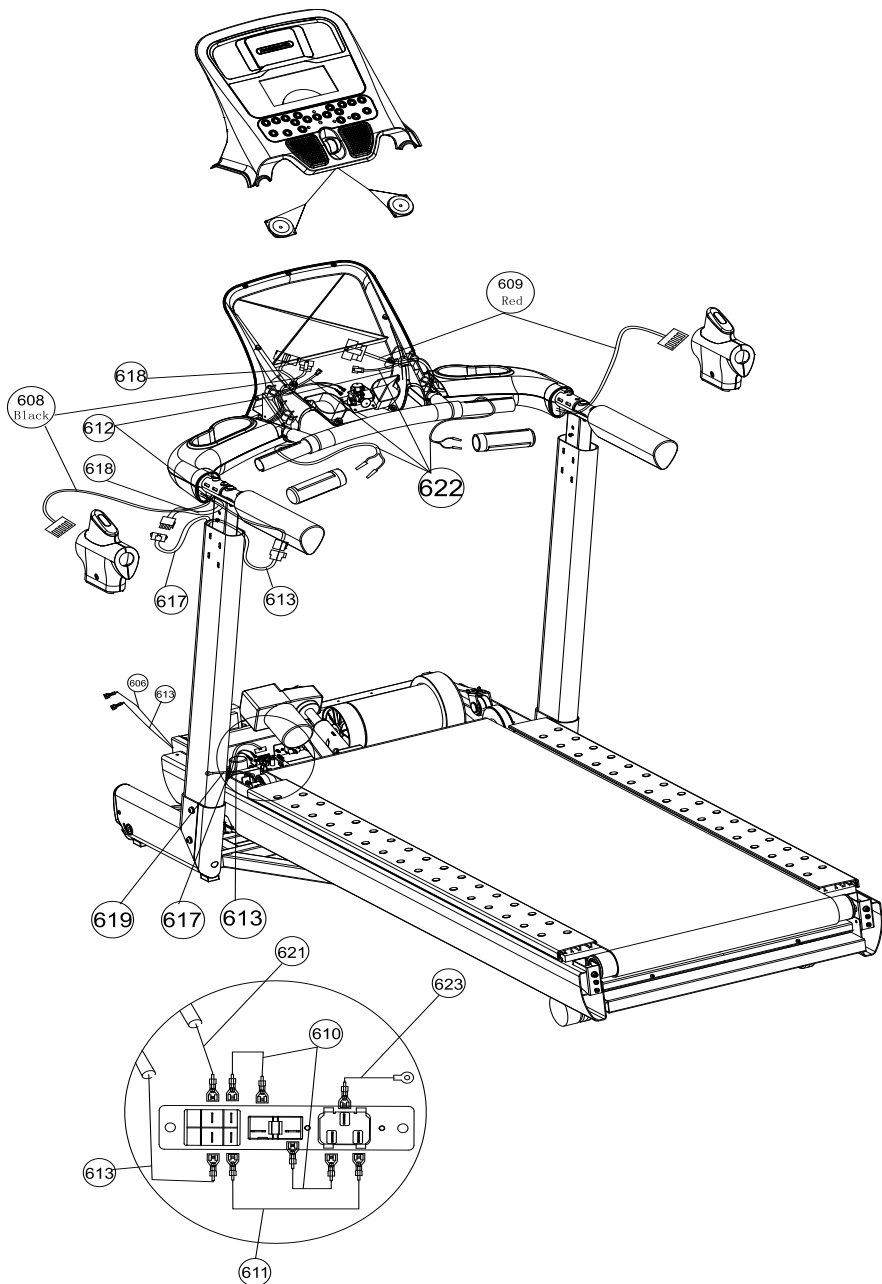
Якщо полотно тільки рухоме 1-2мм це не вплине на роботу вашої бігової доріжки

1. Якщо полотно має тенденцію йти вправо, просто налаштуйте лівий болт натягу полотна, повернувши його на 1/4 обороту проти годинникової стрілки.
2. Якщо полотно має тенденцію йти вліво, поверніть лівий болт натягу за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту за один раз. Якщо полотно продовжує уходити вліво, просто налаштуйте правий болт натягу проти годинникової стрілки.
3. Якщо полотно вільне, просто затягніть обидва болта рівномірно ¼ обороту. Якщо виявляється щільне, просто звільніть обидва болта рівномірно на 1/4 обороту.

УВАГА! Не затягуйте ролики! Це призведе до передчасної відмови роликового підшипника!

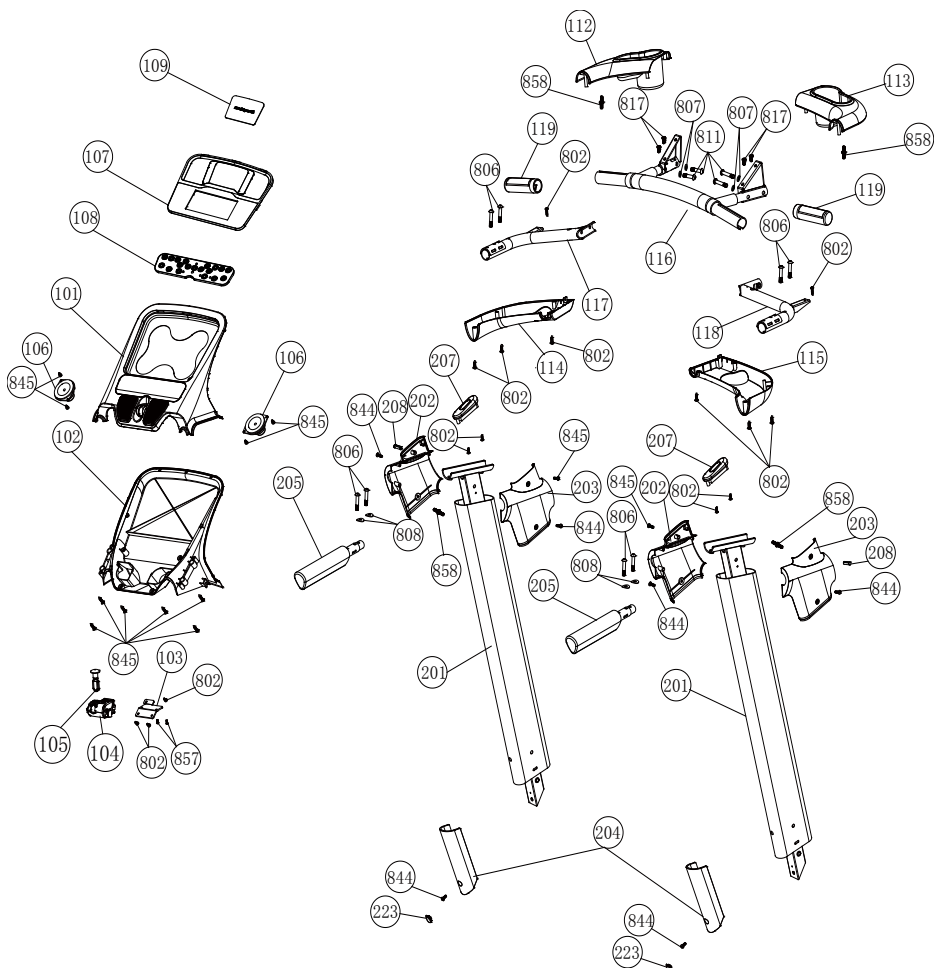


Монтажна схема

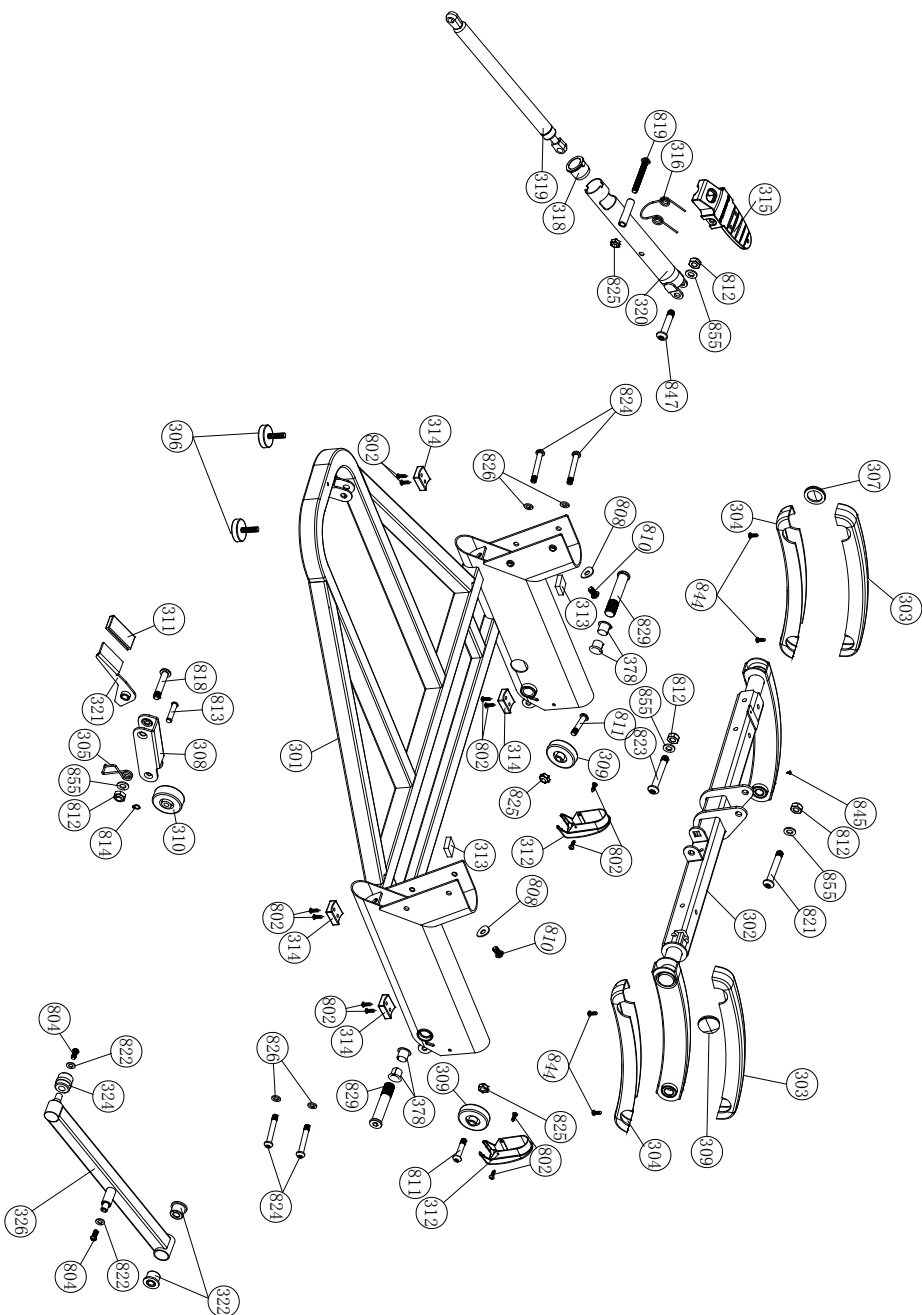


Тренажер в розібраному вигляді

1.

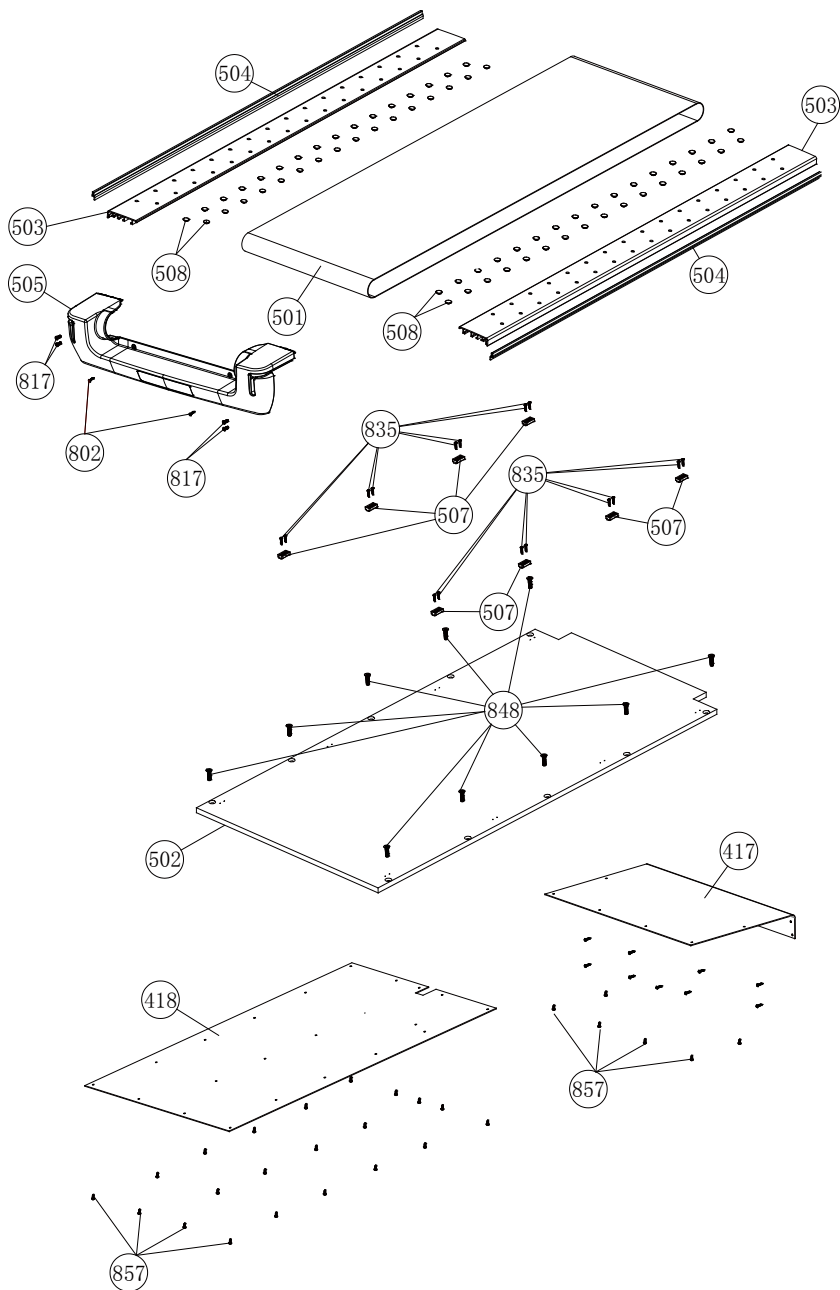


2.

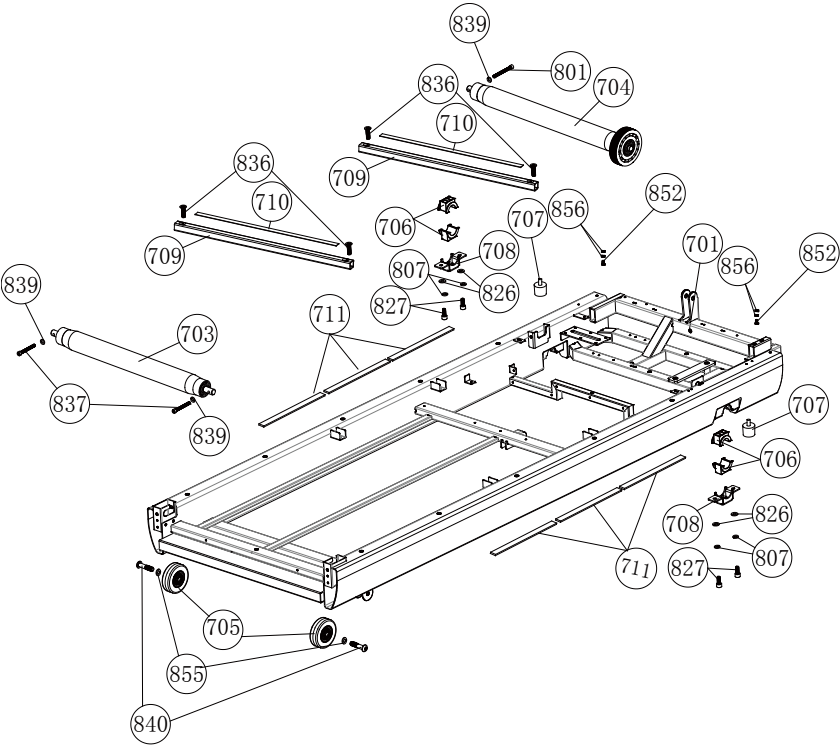


This exploded perspective view illustrates the assembly of a vehicle seat. The components are labeled with callouts: 401 (seat backrest), 402 (seat cushion), 403 (seat base), 404 (seat backrest cover), 405 (seat base cover), 406 (seat backrest cover), 407 (seat base cover), 408 (seat base cover), 409 (seat base cover), 410 (seat base cover), 411 (seat base cover), 412 (seat base cover), 413 (seat base cover), 414 (seat base cover), 415 (seat backrest cover), 416 (seat base cover), 417 (seat base cover), 418 (seat base cover), 419 (seat base cover), 420 (seat base cover), 421 (seat base cover), 422 (seat base cover), 423 (seat base cover), 424 (seat base cover), 425 (seat base cover), 426 (seat base cover), 427 (seat base cover), 428 (seat base cover), 429 (seat base cover), 430 (seat base cover), 431 (seat base cover), 432 (seat base cover), 433 (seat base cover), 434 (seat base cover), 435 (seat base cover), 436 (seat base cover), 437 (seat base cover), 438 (seat base cover), 439 (seat base cover), 440 (seat base cover), 441 (seat base cover), 442 (seat base cover), 443 (seat base cover), 444 (seat base cover), 445 (seat base cover), 446 (seat base cover), 447 (seat base cover), 448 (seat base cover), 449 (seat base cover), 450 (seat base cover), 451 (seat base cover), 452 (seat base cover), 453 (seat base cover), 454 (seat base cover), 455 (seat base cover), 456 (seat base cover), 457 (seat base cover), 458 (seat base cover), 459 (seat base cover), 460 (seat base cover), 461 (seat base cover), 462 (seat base cover), 463 (seat base cover), 464 (seat base cover), 465 (seat base cover), 466 (seat base cover), 467 (seat base cover), 468 (seat base cover), 469 (seat base cover), 470 (seat base cover), 471 (seat base cover), 472 (seat base cover), 473 (seat base cover), 474 (seat base cover), 475 (seat base cover), 476 (seat base cover), 477 (seat base cover), 478 (seat base cover), 479 (seat base cover), 480 (seat base cover), 481 (seat base cover), 482 (seat base cover), 483 (seat base cover), 484 (seat base cover), 485 (seat base cover), 486 (seat base cover), 487 (seat base cover), 488 (seat base cover), 489 (seat base cover), 490 (seat base cover), 491 (seat base cover), 492 (seat base cover), 493 (seat base cover), 494 (seat base cover), 495 (seat base cover), 496 (seat base cover), 497 (seat base cover), 498 (seat base cover), 499 (seat base cover), 500 (seat base cover).

4.



5.



Список запасних частин

№.	Найменування	Кількі сті
101	Верхній корпус консолі	1
102	Нижній корпус консолі	1
103	Фіксована пластина ключа безпеки	1
104	Основа ключа безпеки	1
105	Ключ безпеки	1
106	Динамік	2
107	Рама комп'ютера	1
108	Клавіатура комп'ютера	1
109	М'яка прокладка	1
112	Пластикова накладка - верхня ліва	1
113	Пластикова накладка - верхня права	1
114	Пластикова накладка - нижня ліва	1
115	Пластикова накладка - нижня права	1
116	Монтажні комплекти передньої рукоятки	1
117	Монтажні комплекти труби консолі - ліва	1
118	Монтажні комплекти труби консолі - права	1
119	Кришка датчику пульсу	2
201	Вертикальна трубка	2
202	Кришка рукоятки - ліва	2
203	Кришка рукоятки - права	2
204	Нижня кришка трубки	2
205	Рукоятки набір	2
207	Датчик руху	2
208	Внутрішня кришка рукоятки	2

223	Гумовий ковпачок- OD14X6.5	2
301	Опорна рама	1
302	Підтримка рами	1
303	Кришка підтримки рами - верхня	2
304	Кришка підтримки рами - нижня	2
305	089 Пружина 2.0XØ14X4	1
306	Регульована прокладка опорної рами–задня	2
307	Кришка кільця підтримки рами-ліва	1
308	Кронштейн транспортуючого колеса	1
309	Кришка кільця підтримки рами-права	1
309	Транспортуюче колесо опорної рами-заднє	2
310	Опорна рама транспортна - задня ID8X50X18	1
311	Пластикова кришка сходинки	1
312	Транспортуюче колесо опорної рами-переднє	2
313	Піновалик-30X30X10MM	2
314	Гумова прокладка опорної рами-25X28X11XR24	4
315	Механізм фіксації труби амортизації	1
316	Пружина Ø2.0X 6 X16.5	1
318	Нейлонова кришка 22.5X28.2X22	1
319	Амортизатор	1
320	Штопорна труба амортизатора	1
321	Педаль	1
322	Втулка підтримки системи складання	2
324	Внутрішня підтримка системи складання	1
326	Підтримка системи складання	1
378	Підшипник 14X15X1.0	4

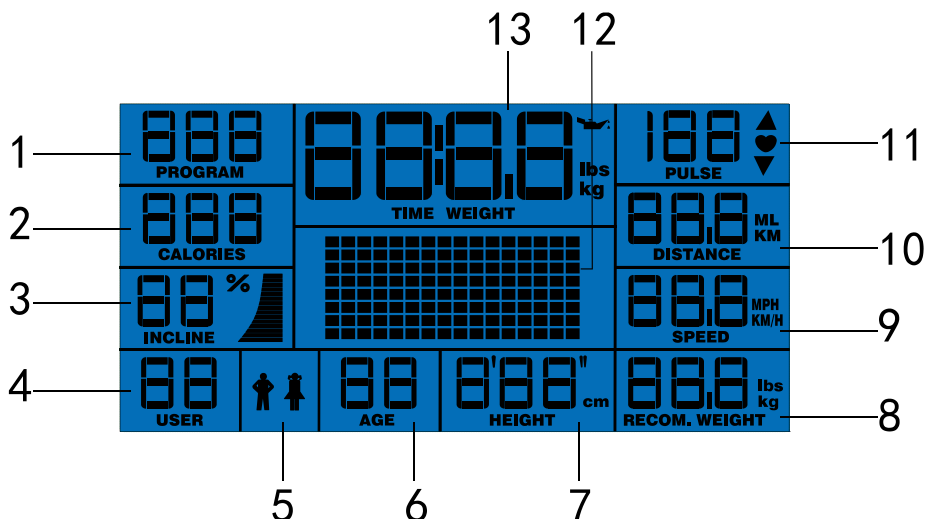
401	Кришка капоту двигуна	1
402	Кришка двигуна –нижня	1
403	Передня кришка двигуна	1
404	Декоративна смуга капоту двигуна-ліва	1
405	Декоративна смуга капоту двигуна-права	1
406	Кришка вентилятора капоту двигуна	1
408	Двигун	1
409	Тримач двигуна	1
410	Приводний ремінь	1
410	OD19.95X39 вісь	1
411	Пластина основи підшипника	1
412	Пластина основи підшипника	1
413	Підшипник 6004	2
414	Втулка мотора-редуктора	1
416	Плата вимикача живлення	1
417	Нижня кришка основної рами ременю - передня	1
418	Нижня кришка основної рами ременю - задня	1
501	Бігове полотно	1
502	Дека	1
503	Опорна стойка	2
504	Декоративна смуга опорної стійки	2
505	Ковпачок опорної стійки	1
507	Валик опорної стійки	8
508	Нековзна гумова кришка	62
601	Двигун підйому	1
602	Плата управління двигуном	1

603	Трансформатор	1
604	Плата управління	1
605	Електричний протектор	1
606	Електрична розетка	1
607	Вимикач живлення	1
608	Провід датчику управління рухом-червоний	1
609	Провід датчику управління рухом -чорний	1
610	Одинарний провід-червоний-150mm	2
611	Одинарний провід -білий-150mm	1
612	Синій / сірий 2-кабелі Верхній 750mm	1
613	Синій / сірий 2-кабелі Верхній -нижній 2250mm	1
616	6-контактний кабель-220mm	1
617	8-контактний кабель-нижній 2250 mm	1
618	8-контактний кабель-Верхній 600mm	1
619	Провід заземлення-300mm	1
622	Провід датчика пульсу-600mm	2
623	Провід заземлення -220mm	1
701	Основна рама	1
703	Задня роликowa труба+вал	1
704	Передня роликowa труба+вал	1
705	Задній ролик	2
706	Нейлон25.6X25X41.6XR17	4
707	Гумова подушка з валом	2
708	Тримач труби підтримки	2
709	Перекладина	2
710	EVA наклейка перекладини- 15XL400XT3.0	2

711	EVA наклейка основної рами-25XL300XT3.0	7
801	Внутрішній шестигранник M6X70X70	1
802	M4X15 Гвинт	45
804	M6X17 гвинт/шайба	2
806	Внутрішній шестигранник M8X42x10	8
807	Пружинна шайба Ø8X 14 X2	10
808	Крива шайба Ø8.5X20.5X2	6
809	Крос гвинт M3X8	2
810	Внутрішній шестигранник M8X18	2
811	Внутрішній шестигранник M8X36	6
812	Контргайка M10	5
813	Ø8X36 Болт	1
814	M8 С-затискач	1
815	M5X10 гвинт/шайба	2
817	Крос гвинт M5X14	8
818	Внутрішній шестигранник M10X52	1
819	Внутрішній шестигранник M8X65	1
821	Внутрішній шестигранник M10X80X35(CAP)	1
822	Шайба Ø6X13X1.5	2
823	Внутрішній шестигранник M10X58	1
824	Внутрішній шестигранник M8X52x17	4
825	Контргайка M8	3
826	Шайба Ø8X17X1.5	10
827	Внутрішній шестигранник M8X20X20(CAP)	4
829	Внутрішній шестигранник M14X80X24.5	2
834	Внутрішній шестигранник M8X12X12(CAP)	2

835	М4Х19 Гвинт	16
836	Крос-гвинт М8Х25	4
837	Внутрішній шестигранник М6Х55	2
839	Шайба Ø6Х13Х1.5	13
840	Внутрішній шестигранник М10Х38Х10	2
841	Шрапнель 21Х13Х0.7	2
844	М4Х15 Гвинт	10
845	М4Х12 Гвинт	58
847	Внутрішній шестигранник М10Х30Х30	2
848	Крос-гвинт М8Х30Х30	10
849	М4.2Х16 Гвинт	2
852	Зовнішній шестигранний гвинт М5Х15	2
855	Шайба Ø10Х20Х1.5	10
856	Тонка гайка М5	4
857	Крос-гвинт М4Х12	2
858	Пластикова вставка	4
859	М20 С-затискач	1
860	Крос-гвинт М6Х10Х10	2
861	Внутрішній шестигранник М8Х15Х15	2
862	Зовнішній шестигранний гвинт М10Х20Х20	4
863	Пружинна шайба Ø10Х17Х3	4
901	Набір комплектуючих	1
С	Шнур живлення	1
Е	Силіконова пляшка	1

ДИСПЛЕЙ



(1) ПРОГРАМИ

10 програм, IWM, P1 - P9

(2) КАЛОРІЇ

Діапазон відображення калорій від 0 до 990

(3) КУТ НАХИЛУ

Мінімальний рівень нахилу 0, максимальний – 12.

(4) КОД КОРИСТУВАЧА

Програмний код користувача від U1 до U7

(5) СТАТЬ

Чоловіча/жіноча, за замовчуванням - чоловіча

(6) ВІК

Діапазон віку становить від 10 до 70. Початковий вік становить 30 років.

(7) ЗРІСТ

Початковий зріст 160 см.

(8) РЕКОМЕНДОВАНА ВАГА

Відображається рекомендована вага

(9) ШВИДКІСТЬ

Найнижча швидкість 1.0 км/год, максимальна швидкість складає 20 км/год

(10) ВІДСТАНЬ

Діапазон відображення відстані від 0,0 до 99,9 км;

(11) ПУЛЬС

Відображає фактичний пульс

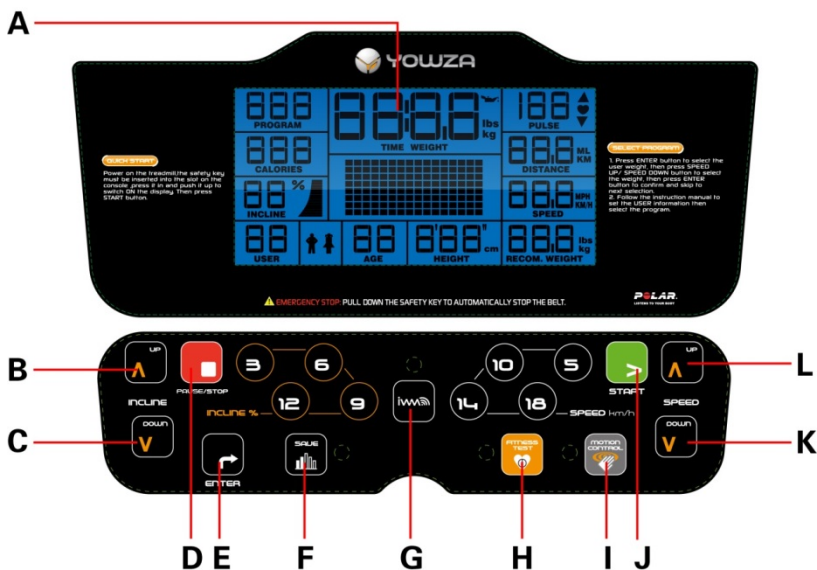
(12) ТОЧКОВА МАТРИЦЯ (ПРОФІЛЬ ШВИДКОСТІ АБО ПРОФІЛЬ КУТА НАХИЛУ)

Відображає фактичну швидкість або кут нахилу

(13) ЧАС/ВАГА

Відображення часу тренування

Відображення ваги



ДИСПЛЕЙ	A	G	IWM
КУТ НАХИЛУ - ВГОРУ	B	H	ФІТНЕС ТЕСТ
КУТ НАХИЛУ - ВНИЗ	C	I	ЗБЕРІГАННЯ ПРОГРАМИ КОРИСТУВАЧА
ПАУЗА/СТОП	D	J	СТАРТ
ВВЕСТИ	E	K	ШВИДКІСТЬ - ВНИЗ
ЗБЕРЕГТИ	F	L	ШВИДКІСТЬ - ВГОРУ

Кнопки та Функції



START

СТАРТ

Натисніть, щоб почати тренування на початковій швидкості 0,6 м/год. /1.км/год



STOP

СТОП

Натисніть кнопку, щоб призупинити тренування.



ENTER

ВВЕСТИ

1. Натисніть для підтвердження програми
2. Натисніть, щоб запустити процедуру настройки перед натисканням Кнопки СТАРТ



SAVE

ЗБЕРІГАННЯ ПРОГРАМИ КОРИСТУВАЧА

При виборі програми користувача C1-C3, дотримуйтесь інструкцій, щоб натиснути на цю кнопку і збережіть програму як власну програму користувача для тренування. Дотримуйтесь інструкцій програми C1-C3 для користувача.



ФІТНЕС ТЕСТ

Натисніть кнопку, щоб запустити функцію Фітнес-тест, щоб перевірити свій фізичний стан під час тренування. Дотримуйтесь інструкцій по експлуатації Фітнес-тест.



IWM ПРОГРАМИ

Натисніть IWM, щоб почати інтелектуальну програму управління вагою.



SPEED



ШВИДКІСТЬ “ВГОРУ/ВНИЗ”

1. Натисніть для збільшення/зменшення швидкості 0.1 м/год або км/год.
2. Утримуйте кнопку, щоб постійно збільшувати/зменшувати на 0.5 м/год або км/год в секунду. Відпустіть кнопку, щоб зупинити функцію.
3. Натисніть для вибору програм і встановлення відповідного значення функції.



INCLINE



КУТ НАХИЛУ “ВГОРУ/ВНИЗ”

Натисніть вгору або вниз для зміни рівня нахилу.



КНОПКИ КЕРУВАННЯ ШВИДКІСТЮ ТА КУТОМ НАХИЛУ

Натисніть кнопки керування швидкістю або кутом нахилу для регулювання.



КОНТРОЛЬ РУХУ

Швидкість бігової доріжки може бути збільшена, зменшена або зупинена за допомогою датчиків управління рухом на кермі. Для

цього виконайте наступне:

Натисніть



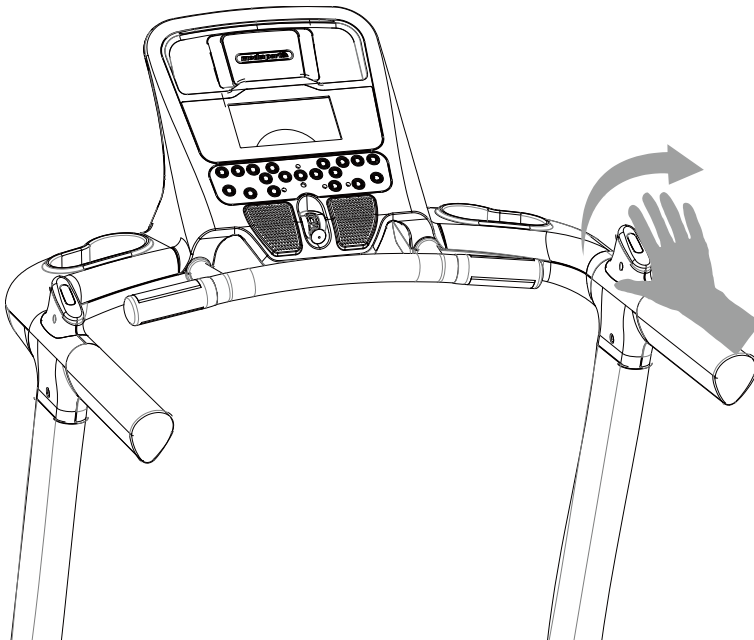
на консолі для перемикання функції контролю руху:

Коли символ контролю руху відображений, функція активна.

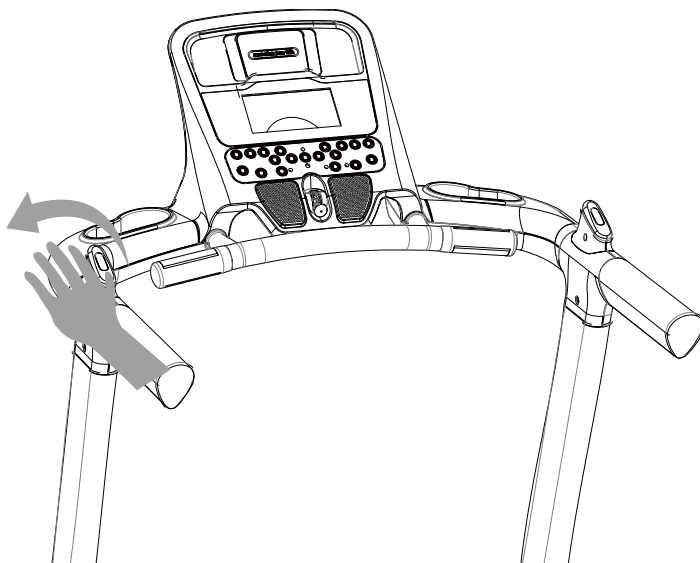
Коли символ контролю руху не відображається, функція не активна.



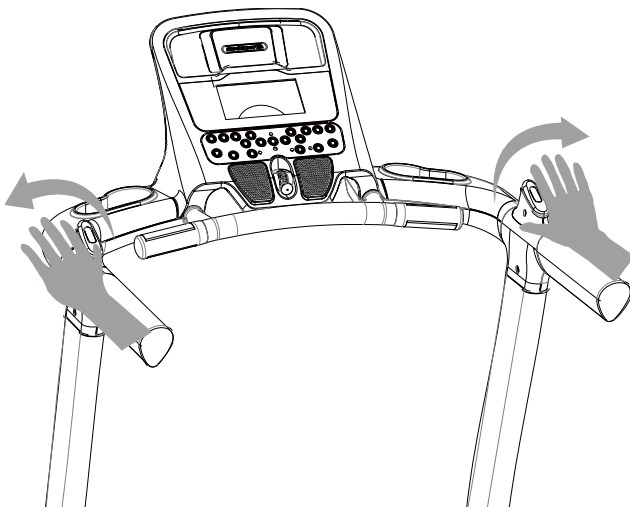
1. Після включення КОНТРОЛЬ РУХУ помахайте правою рукою приблизно на відстані 6 см над датчиком на правій рукоятці, щоб збільшити швидкість. Буде звучати один короткий гудок на кожний скан і швидкість буде збільшена на 0,1 км/миль в годину на гудок. Тримавши праву руку приблизно 6 см вище датчика, буде неодноразово звучати звукові сигнали і збільшення швидкості буде на 0,1 км/ год / м в секунду.



2. Помахайте лівою рукою на відстані приблизно 6 см над датчиком на лівій рукоятки, щоб зменшити швидкість. Буде звучати один короткий гудок на сканування і зменшувати швидкість на 0,1 км/миль в годину. Тримавши ліву руку приблизно на 6 см вище датчика, в датчику неодноразово звучатимуть послідовні звукові сигнали і буде зменшення швидкості на 0.1 км /год. в секунду.

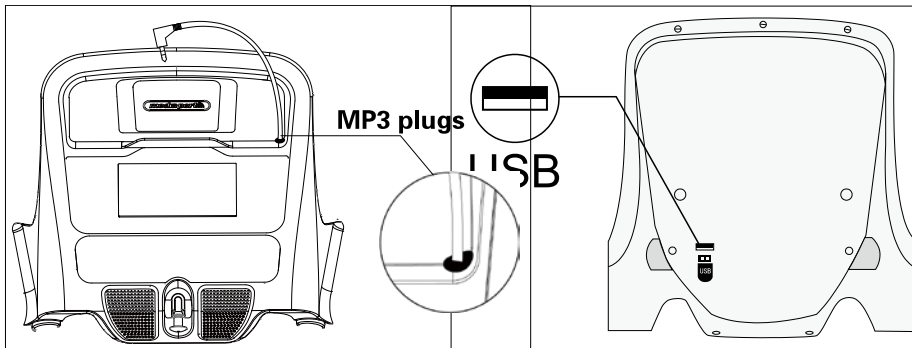


3. Помахайте обома руками на відстані приблизно 6 см над обома датчиками руху одночасно. Буде звучати два коротких звукових сигналу а потім буде сповільнена зупинка біговій доріжки.



MP3 Програвання

Тренажер поставляється з динаміком, поєднуючи лінію даних аудіо MP3 для iPad або мобільного пристрою з MP3 аудіо виходом. Потім ви можете насолоджуватися музикою. І є USB-порт на задній панелі консолі.



КЛЮЧ БЕЗПЕКИ

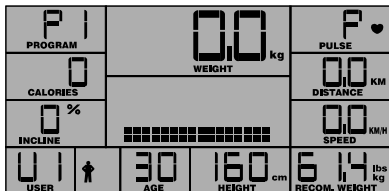
Ключ безпеки повинен бути вставлений в слот і натиснути, щоб повернути для тренування на біговій доріжці. Завжди вставляйте ключ безпеки і прикріпіть кліпсу до одягу на талії перед початком тренування. Якщо виникнуть проблеми, і потрібно зупинити двигун швидко, просто потягніть за шнур, щоб від'єднати ключ безпеки з консолі. Для продовження операції поверніть вимикач живлення в положення OFF, поверніть ключ безпеки в положення "ON" потім повернути перемикач знову.

****Будь ласка, не використовуйте ключ безпеки як вимикач бігової доріжки. Будь ласка, вимкніть бігову доріжку, повернувши вимикач живлення після завершення тренування. Будь ласка, завжди встановлюйте ключ безпеки в положення «on», потім включите бігову доріжку за допомогою перемикача живлення.**



ВКЛЮЧЕННЯ

Після підключення кабелю живлення, ЖК-екран загоряється, "WEIGHT"/"BAFA" буде блимати



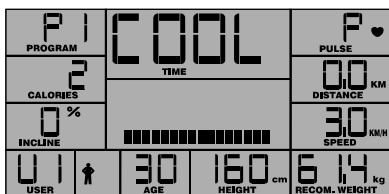
ШВИДКИЙ СТАРТ

Коли комп'ютер перебуває в режимі очікування, натисніть кнопку START, щоб увійти в режим швидкого старту тренування. Бігова доріжка почне зворотний відлік від 3 до нуля, а потім швидкість почнеться з 1.0 км/ год або 0,6 милі на годину. Час тренування, відстань і Калорії рахуватимуться від 0 (нуль). Швидкість руху також буде відображатися на екрані. Користувач може натиснути кнопки SPEED UP/DOWN для регулювання швидкості бігу і натисніть INCLINE-UP і кнопки INCLINE-DOWN для регулювання рівня нахилу.

Натисніть кнопку STOP, щоб призупинити програму і START для перезапуску або натисніть кнопку STOP, ще раз, щоб повернутися до режиму тренування

ЗАМИНКА

Після завершення кожної програми дисплей покаже час "COOL" і блиматиме, потім почне 50 сек. процедуру заминки. Відлік часу буде з 01:00 до 00:00 а швидкість залишається на рівні 2 миль в годину / 3,2 км / год, рівень нахилу залишається на рівні 0. Натисніть кнопку STOP, щоб повернутися в режим готовності. Щоб уникнути процедури заминки натисніть кнопку STOP один раз в будь-який час тренування, щоб увійти в стан паузи і натисніть кнопку STOP, ще раз, щоб увійти в стан включення живлення.



РЕЖИМ СНУ

При включенні тренажера, комп'ютер автоматично перейде в РЕЖИМ СНУ, якщо він не використовується протягом 3-х хвилин, натисніть будь-яку кнопку, щоб повернутися до режиму тренування.

МЕТРИЧНІ ПЕРЕТВОРЕННЯ:

Включіть бігову доріжку, натисніть і утримуйте кнопку START потім натисніть ключ безпеки, щоб комп'ютер засвітився. Консоль буде входити в режим метричних перетворень. Буде звучати звуковий сигнал і показувати поточне значення параметра км (км) за замовчуванням або MPH (мили). Використовуйте кнопку START для перемикавання між KM і MPH. Натисніть кнопку PAUSE / STOP,

щоб підтвердити вибір і повернутися в режим тренування. Буде звучати звуковий сигнал, це збереження нової установки. Для виходу з режиму без збереження використовуйте кнопку PAUSE / STOP.

ФІТНЕС-ТЕСТ

Функція Фітнес-Тест дозволяє користувачеві перевірити свій фізичний стан під час тренування. Оцінка придатності визначається шляхом вимірювання, як швидко пульс користувача сповільнюється, і фізичний стан користувача на основі цього. Чим швидше пульс сповільнюється, тим краще фізичний стан користувача. Для того, щоб почати фітнес-тест, натисніть на кнопку "Fitness-Test" до кінця тренування (в той час як ваш пульс все ще знаходиться під навантаженням). Бігова доріжка перейде в режим PAUSE / STOP. Покладіть обидві руки на датчики пульсу протягом 10 секунд (для моделей, оснащених нагрудним ремнем, не потрібно тримати руки на датчиках пульсу). Датчик виявляє пульс користувача протягом 10 секунд і вводить функцію Фітнес-Тест. Зворотний відлік часу з 01:00 до 00:00. Після зворотного відліку на дисплеї SPEED покаже Фітнес рейтинг (1-6). Чим менше число, тим краще ваш фітнес стан. Запишіть рейтинг для майбутнього порівняння. Після завершення фітнес-тесту (1 хвилина) тренування можна відновити, натиснувши на кнопку START.

Під час фітнес-тесту, якщо ви хочете зупинити функцію і зупинити тренування, натисніть кнопку PAUSE / STOP і повернутися в режим готовності.

Під час фітнес-тесту, якщо ви хочете продовжити попередню програму, натисніть кнопку START, щоб продовжити попередню програму.

Після натискання на кнопку Фітнес-тест, якщо датчик не може сканувати і отримувати пульс користувача, комп'ютер буде перебувати в стані PAUSE/STOP. Натисніть кнопку PAUSE/STOP, щоб повернутися в режим готовності або натисніть кнопку START, щоб продовжити попередню програму.

Фітнес-тест не може бути активований під час заминки.



Короткий вступ до програми IWM

IWM є налаштованою програмою вправ. Вона розраховує калорії, для спалення користувачем для підтримки належного рівня ваги. Цей розрахунок заснований на споживанні їжі і ваги на відміну від стандартного індексу маси тіла (ІМТ). Це просто, як мати особистого консультанта з тренування.

Консоль IWM отримує вагу користувача через бездротову передачу від ваг IWM.

Потім вона відображає поточну вагу користувача. Інформація про ідеальний рівень ваги потім надається користувачеві. Ця вага заснована на стандартних даних ІМТ. Система IWM буде автоматично генерувати індивідуальну програму вправ. Ця програма вправ ґрунтується на різниці між фактичною вагою і вагою стандартного індексу маси тіла.

Якщо фактична виміряна вага користувача нижче стандартного індексу маси тіла, програма IWM також запропонує програму вправ для зміцнення м'язів (для досягнення стандарт. ІМТ).

IWM програма працює як ваш власний особистий тренер, який проводить для вас індивідуальні тренування з правильною інтенсивністю, часом, відстанню і витрачанням калорій.

Індекс маси тіла

Індекс маси тіла (ІМТ), використовують для оцінки відхилення ваги тіла

користувача від того, що є нормальним або бажаним для його або її зросту. Цей надлишок або недолік ваги може бути частково пояснюватися присутністю жиру в організмі.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) вважає ІМТ менше 18,5, як недостатня вага і може вказувати на недостатнє харчування, розлад харчової поведінки, або інші проблеми зі здоров'ям. У той час як ІМТ більше 25 вважається надмірною вагою і вище 30 вважається ожирінням. Діапазони значень ІМТ не є прогнозуванням здоров'я.

Послідовність операцій програми інтелектуального управління вагою (IWM program)

1. Тримайте ключ безпеки в положення "ON", а потім увімкніть живлення на біговій доріжці. Натисніть на кнопку "IWM" на консолі, індикатор почне блимати. Натисніть кнопку ENTER і кнопку SPEED- UP / SPEED-DOWN, щоб встановити вагу користувача.
2. Натисніть кнопки INCLINE-UP/INCLINE-DOWN або SPEED- UP / SPEED-DOWN для встановлення коду користувача (U1 до U7) потім натисніть ENTER для підтвердження.
3. Після встановлення коду користувача, значок статі буде відображатися на верхньому дисплеї. Натисніть INCLINE-UP/INCLINE-DOWN або SPEED UP/SPEED DOWN для перемикання між чоловічим і жіночим значком, а потім натисніть кнопку ENTER, щоб вибрати стать.
4. Потім встановити вік користувача. За замовчуванням вік 30, Натисніть INCLINE-UP/INCLINE-DOWN або SPEED UP/SPEED DOWN для регулювання віку користувача. Натисніть кнопку ENTER для підтвердження.
5. Тепер встановіть зріст користувача. Натисніть INCLINE-UP/DOWN або SPEED-UP/SPEED-DOWN для регулювання зросту користувача потім натисніть кнопку ENTER для підтвердження.
6. Після того, як настройка профілю користувача завершена, консоль буде відображати рекомендовану вагу користувача на "RECOM." показниках, які розраховуються по зросту користувача на основі стандартних вимірювань ІМТ. Ви можете порівняти точну вагу тіла і рекомендовану вагу тіла. Консоль також буде автоматично генерувати персональну програму тренування з цільовими калоріями і відстанню. Все, що вам потрібно зробити зараз, це натиснути кнопку START і насолоджуйтеся тренуванням. Після запуску програми вправ, цільові калорії і відстань будуть мати зворотний відлік до нуля. Консоль буде регулювати швидкість і нахил автоматично.
7. Ви можете регулювати швидкість і кут нахилу, натискаючи відповідні кнопки під час фізичних вправ. Час тренування буде змінюватися в залежності від швидкості і зміни нахилу. Наприклад, якщо збільшити швидкість вручну, то час тренування стане коротшим відповідно. Це завдяки , тому що цільові калорії були попередньо встановлені програмою IWM, як тільки ви збільшили швидкість час тренування стане коротшими, щоб зберегти ті ж споживані калорії.

Всі дані тренування будуть відображатися на екрані комп'ютера, коли ви починаєте робити вправи, і цифри будуть автоматично відображатися під час фізичних вправ.

Щоб призупинити програму під час тренування, натисніть кнопку "STOP". Для виходу з програми, натисніть кнопку "STOP" два рази. В кінці програми, коли мета була досягнута, комп'ютер подасть звуковий сигнал.

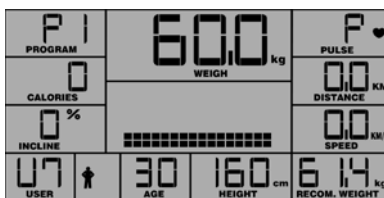
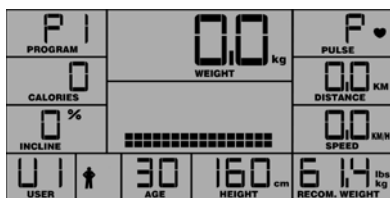
Програма

Щоб вибрати одну з "Програм" Користувача, користувач повинен ввести "вагу". Коли комп'ютер перебуває в режимі очікування, "WEIGHT"/ "BAGA" блимає. Натисніть SPEED-UP або SPEED-DOWN або кнопку ENTER, щоб встановити вагу, вікно "WEIGHT" блимає. Натисніть кнопку SPEED-UP або SPEED-DOWN, щоб задати вагу (цілі числа), натисніть кнопку ENTER для підтвердження. Вага (в десятковій системі) буде блимати, натисніть кнопку SPEED-UP або SPEED-DOWN щоб змінити, а потім натисніть кнопку ENTER для підтвердження.

"U1" (код користувача) буде блимати, натисніть кнопку SPEED-UP / SPEED-DOWN для вибору коду користувача з U1 до U7. Це показано на дисплеї SPEED. Натисніть кнопку ENTER для підтвердження коду користувача. Якщо інформація про користувача була попередньо встановлена, натисніть кнопку ENTER і утримуйте її протягом 5 секунд, комп'ютер буде показувати інформацію про настройки користувача і почне процедуру вибору програми. Для введення нової інформації, будь ласка, виконайте наступне.

ВСТАНОВЛЕННЯ КОДУ КОРИСТУВАЧА

Після установки ваги користувача, код користувача "U1" буде відображатися, натисніть кнопку "SPEED-UP/SPEED-DOWN", щоб вибрати код користувача від U1 до U7 і натисніть кнопку ENTER, щоб призначити код користувача.



ВСТАНОВЛЕННЯ СТАТІ КОРИСТУВАЧА

Після призначення КОДУ користувача, значок статі буде відображатися на верхньому дисплеї. Натисніть кнопку SPEED-UP/SPEED-DOWN для перемикання між чоловічим і жіночим значком, а потім натисніть кнопку ENTER, щоб вибрати свою стать.

ВСТАНОВЛЕННЯ ВІКУ КОРИСТУВАЧА

Після установки статі користувача, на дисплеї відображається поточний (або за замовчуванням) встановлений вік (30). Натисніть кнопку вгору і вниз, щоб встановити вік користувача, і натисніть на кнопку ENTER, щоб зберегти.

ВСТАНОВЛЕННЯ ЗРОСТУ КОРИСТУВАЧА

Після установки віку користувача, на дисплеї відображається поточний (або за замовчуванням) для настройки зріст (160 см / 5'3"). За допомогою кнопок UP і DOWN, встановити зріст користувача і натисніть ENTER, щоб зберегти.

ПРОГРАМНИЙ РЕЖИМ

Після установки користувачем зросту, на дисплеї з'явиться миготливий "P -" в лівому верхньому кутку, вказуючи, що користувач тепер вільний вибрати з програм 1-8. За допомогою кнопок UP і DOWN, оберіть програму і натисніть кнопку ENTER, щоб встановити цю програму. Більш докладна інформація про кожну з програм наведена далі.

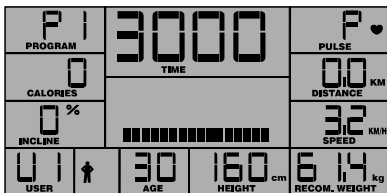
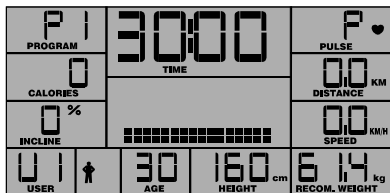
P1 – ПРОГРАМА ЦІЛЬОВОГО ЧАСУ

Якщо користувач вибирає P1 і натискає на кнопку ENTER, на дисплеї буде блимати 30.00 (хв.). Користувач повинен вибрати наступний цільовий час (хв.), а потім натисніть ENTER, щоб підтвердити установку. Після цього користувач може натиснути кнопку START, щоб почати програму. Час буде мати зворотний відлік від заданого часу, при початковій швидкості з 3.2 км/год/2,0 миль на годину.

Користувач може натиснути кнопку "SPEED-UP/SPEED-DOWN" для регулювання швидкості бігу.

Користувач може натиснути кнопку INCLINE-UP або INCLINE-DOWN щоб регулювати кут нахилу бігової доріжки.

Натисніть STOP, щоб призупинити програму, START, щоб перезавантажити, або натисніть кнопку STOP, ще раз, щоб повернутися в режим тренування.

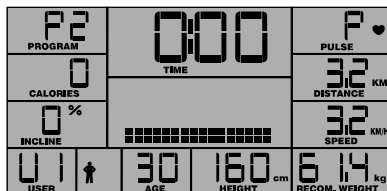
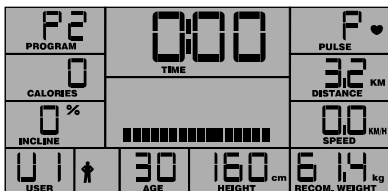


P2 – ПРОГРАМА ЦІЛЬОВОЇ ВІДСТАНІ

Якщо користувач вибирає P2 і натисне кнопку ENTER, на дисплеї буде блимати 3,2 (км / миль.). Користувач повинен використовувати UP / DOWN для настройки цільової відстані, а потім натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити установку.

Користувач повинен потім натисніть START, щоб почати програму P2 - ЦІЛЬОВА ВІДСТАНЬ.

Як було описано раніше в програмі P1, користувач може в будь-який час протягом періоду тренування змінювати швидкість за допомогою кнопки "SPEED-UP / SPEED-DOWN", кут нахилу - INCLINE-UP / INCLINE-DOWN. Користувач може також призупинити (STOP) або STOP (2х) тренування, і при закінченні будь-якої даної програми ввести програму ЗАМИНКИ.



P3 – ПРОГРАМА ЦІЛЬОВИХ КАЛОРІЙ

Якщо користувач вибирає програму P3 і натисне кнопку ENTER, на дисплеї почне блимати 50 (калорій). Користувач повинен використати кнопки "SPEED-UP / SPEED-DOWN" для установки цільових калорій, а потім натиснути кнопку ENTER, щоб підтвердити установку.

Користувач може натиснути кнопку START, щоб запустити програму, P3 – цільові калорії. При запуску програми калорії будуть відраховуватися від цільового значення калорій, при початковій настройці швидкості 3.2 км/год /2,0 милі на годину.

Як було описано раніше в програмі P1, користувач може в будь-який час протягом періоду тренування змінювати швидкість за допомогою кнопки "SPEED-UP / SPEED-DOWN", кут нахилу - INCLINE-UP / INCLINE-DOWN. Користувач може також призупинити (STOP) або STOP (2x) тренування, і при закінченні будь-якої даної програми ввести програму ЗАМИНКИ.

P3	0:00	P.
PROGRAM	TIME	PULSE
50		00
CALORIES		DISTANCE KM
0 %		00
INCLINE		SPEED KM/H
01	30	160
USER	AGE	HEIGHT cm
		RECOM. WEIGHT kg
		6 14

P3	0:00	P.
PROGRAM	TIME	PULSE
50		00
CALORIES		DISTANCE KM
0 %		32
INCLINE		SPEED KM/H
01	30	160
USER	AGE	HEIGHT cm
		RECOM. WEIGHT kg
		6 14

P4 – ПРОГРАМА ІНТЕРВАЛУ НАХИЛУ

Якщо користувач вибирає програму P4, і натискає ENTER, рівень і тривалість часу повинні бути встановлені, щоб запустити програму.

Після вибору програми P4, L1 спочатку буде блимати, а користувач повинен використовувати UP / DOWN, щоб вибрати рівень між L1 і L12, а потім натисніть кнопку ENTER, щоб підтвердити установку.

Після установки необхідного рівня, на дисплеї буде блимати 24:00 (хв.), користувач повинен використовувати UP/DOWN для настройки загального часу тренування з інтервалом 4:00 (хв.), А потім натисніть ENTER, щоб підтвердити установку.

Користувач може натиснути кнопку START, щоб запустити програму, P4 – ІНТЕРВАЛ НАХИЛУ.

Як було описано раніше в програмі P1, користувач може в будь-який час протягом періоду тренування змінювати швидкість за допомогою кнопки "SPEED-UP / SPEED-DOWN", кут нахилу - INCLINE-UP / INCLINE-DOWN. Користувач може також призупинити (STOP) або STOP (2x) тренування, і при закінченні будь-якої даної програми ввести програму ЗАМИНКИ.

P4	24:00	P.
PROGRAM	TIME	PULSE
0		00
CALORIES		DISTANCE KM
0 %		L 1
INCLINE		
01	30	160
USER	AGE	HEIGHT cm
		RECOM. WEIGHT kg
		6 14

P4	24:00	P.
PROGRAM	TIME	PULSE
0		00
CALORIES		DISTANCE KM
0 %		32
INCLINE		SPEED KM/H
01	30	160
USER	AGE	HEIGHT cm
		RECOM. WEIGHT kg
		6 14

РІВЕНЬ	MIN. РІВЕНЬ НАХИЛУ	MAX. РІВЕНЬ НАХИЛУ
1	0.0	4.0
2	0.0	7.0
3	1.0	5.0
4	1.0	8.0
5	2.0	6.0
6	2.0	9.0
7	3.0	7.0
8	3.0	10.0
9	4.0	8.0
10	4.0	11.0
11	5.0	9.0
12	5.0	12.0

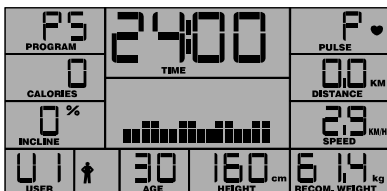
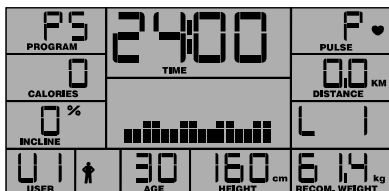
Р5 – ПРОГРАМА ІНТЕРВАЛУ ШВИДКОСТІ

Якщо користувач вибирає Р5 і натисне кнопку ENTER, L1 спочатку буде блимати, а користувач повинен вибрати рівень між L1 і L12 за допомогою кнопок UP/DOWN для установки мін. і макс. швидкості.

Після установки рівня (ENTER), а потім натисніть кнопку ENTER для підтвердження настройки, на дисплеї з'явиться миготливий час тренування 24:00 (хв.). Потім користувач повинен використовувати кнопки UP/DOWN, щоб відрегулювати загальний час тренування в інтервалах (4:00 хв.), А потім натисніть ENTER, щоб підтвердити установку.

Користувач може натиснути START, щоб запустити програму, р5- ІНТЕРВАЛ ШВИДКОСТІ.

Як було описано раніше в програмі Р1, користувач може в будь-який час протягом періоду тренування змінювати швидкість за допомогою кнопки "SPEED-UP / SPEED-DOWN", кут нахилу - INCLINE-UP / INCLINE-DOWN. Користувач може також призупинити (STOP) або STOP (2х) тренування, і при закінченні будь-якої даної програми ввести програму ЗАМИНКИ.



РІВЕНЬ	MIN. ШВИДКІСТЬ (ML)	MAX. ШВИДКІСТЬ (ML)	MIN. ШВИДКІСТЬ (KM)	MAX. ШВИДКІСТЬ (KM)
1	1.8	3.0	2.9	4.8
2	2.0	3.4	3.2	5.4
3	2.2	3.8	3.5	6.1
4	2.4	4.2	3.8	6.7
5	2.6	4.6	4.2	7.4
6	2.8	5.0	4.5	8.0
7	3.0	5.4	4.8	8.6
8	3.2	5.8	5.1	9.3
9	3.4	6.2	5.4	9.9
10	3.6	6.6	5.8	10.6
11	3.8	7.0	6.1	11.2
12	4.0	7.2	6.4	11.5

Р6 – ПРОГРАМА ВТРАТИ ВАГИ

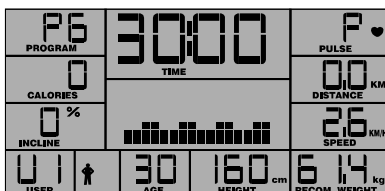
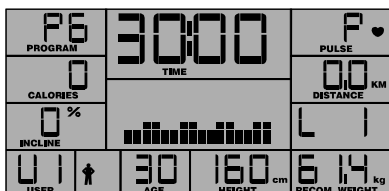
Якщо користувач вибирає Р6 і натискає ENTER, L1 спочатку буде блимати, а користувач повинен вибрати рівень між L1 і L12 за допомогою кнопок UP/DOWN, щоб встановити мін. і макс. швидкість і нахил.

Після установки необхідного рівня, на дисплеї миготливого відображатиметься час тренування 30:00 (хв.). Потім користувач повинен використовувати кнопки UP/DOWN, щоб відрегулювати загальний час тренування в інтервалах 5:00 (хв.), А потім натисніть ENTER, щоб підтвердити установку.

Користувач може натиснути кнопку START, щоб запустити програму, Р6 - Втрата ваги.

Як було описано раніше в програмі Р1, користувач може в будь-який час протягом періоду тренування змінювати швидкість за допомогою кнопки "SPEED-UP / SPEED-DOWN", кут нахилу - INCLINE-UP / INCLINE-DOWN. Користувач може також призупинити (STOP) або STOP (2х) тренування, і при закінченні будь-якої даної програми ввести програму ЗАМИНКИ.

Примітка: Під час тренування Користувачі можуть змінити швидкість і нахил, натискаючи кнопки SPEED-UP / SPEED-DOWN і INCLINE-UP/INCLINE-DOWN.



РІВ ЕНЬ	MIN. ШВИДКІСТЬ (ML)	MAX. ШВИДКІСТЬ (ML)	MIN. ШВИДКІСТЬ (KM)	MAX. ШВИДКІСТЬ (KM)	MIN. РІВЕНЬ НАХИЛУ	MAX РІВЕНЬ НАХИЛУ
1	1.6	2.8	2.6	4.5	0	1
2	1.8	3.0	2.9	4.8	0	2
3	2.0	3.2	3.2	5.1	1	3
4	2.2	3.4	3.5	5.4	1	4
5	2.4	3.6	3.8	5.8	2	5
6	2.6	3.8	4.2	6.1	2	6
7	2.8	4.0	4.5	6.4	3	7
8	3.0	4.2	4.8	6.7	3	8
9	3.2	4.4	5.1	7.0	3	9
10	3.4	4.6	5.4	7.4	4	10
11	3.6	4.8	5.8	7.7	4	11
12	3.8	5.0	6.1	8.0	4	12

P7- 5K ПРОГРАМА САМОНАВЧАННЯ

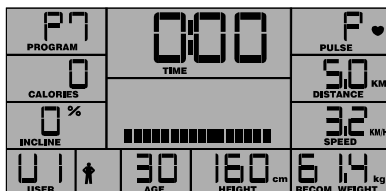
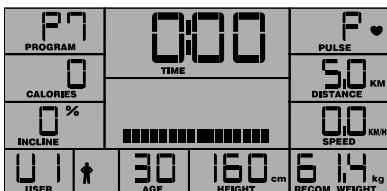
Якщо користувач вибирає P7 і натисне кнопку ENTER, на дисплеї відображається задана відстань 5 км/3m.

Користувач може натиснути кнопку START, щоб запустити програму, P7 - 5K програма самонавчання. Швидкість починається з 3,2 км/год /2,0 милі на годину, а час і калорії починають відлік від 0. Під час тренування, відстань поступово буде мати зворотний відлік від 5 км/3 милі.

В кінці тренування користувач може спостерігати час і калорії відображені і може записати ці значення, як цільові параметри, які будуть поліпшені в наступній сеанс тренування.

Як було описано раніше в програмі P1, користувач може в будь-який час протягом періоду тренування змінювати швидкість за допомогою кнопки "SPEED-UP / SPEED-DOWN", кут нахилу - INCLINE-UP / INCLINE-DOWN. Користувач може також призупинити (STOP) або STOP (2x) тренування, і при закінченні будь-якої даної програми ввести програму ЗАМИНКИ.

Примітка: Під час тренування Користувачі можуть змінити швидкість і нахил, натискаючи кнопки SPEED-UP / SPEED-DOWN і INCLINE-UP/INCLINE-DOWN.



P8 – ПРОГРАМА ПУЛЬС КОНТРОЛЮ

Якщо користувач вибирає P8 і натисне кнопку ENTER, на дисплеї з'явиться розрахована початкова планова частота серцевих скорочень (на основі віку користувача), як показано в кінці цього посібника. Тепер користувач повинен встановити цільову частоту серцевих скорочень за допомогою кнопки "SPEED-UP/SPEED-DOWN" відповідно до власного фізичного стану користувача і інструкції лікаря або професійного тренера, а потім натисніть кнопку START, щоб підтвердити настройки користувача. Після цього користувач повинен ввести Загальний час тренування з інтервалом о 3:00 (хв.) часу або прийняти за замовчуванням 60:00 (хв.).

Користувач може натиснути кнопку START, щоб запустити програму, P8 – ПУЛЬС КОНТРОЛЬ.

Після початку програми пульс контролю, починаються 3 послідовних етапу в 3 хвилини після того, як програма запускається і полотно починає рухатися.

Фаза 1 – Регулювання швидкості

На першому етапі, пульс користувача буде контролюватися безперервно з інтервалом о 30 секунд і матиме зворотний відлік від 3:00 (хв.). Якщо граничне значення пульсу (бл. 75% цільового показника пульсу) не досягається, то швидкість бігової доріжки буде збільшена на 0,8 км/год /0,5 миль в годину. Бігова доріжка буде продовжувати збільшувати швидкість в цій фазі, починаючи з 3,2 км/год/2 миль в годину до максимального рівня 7.2 км/год /4,5 миль в годину. Якщо граничне значення пульсу досягається в цій фазі, то програма пропускає Фаза 3 і починається безпосередньо з РЕЖИМУ КОНТРОЛЮ ПУЛЬСА.

Примітка: Швидкість не зміниться, коли програма не може визначити пульс.

Фаза 2 – Регулювання нахилу

На другому етапі, пульс користувача знову буде контролюватися безперервно з інтервалом о 30 секунд і матиме зворотний відлік від 3:00 (хв.). Якщо граничне значення пульсу (бл. 75% цільового показника пульсу) досі не досягається, нахил бігової доріжки буде піднято на один рівень. Бігова доріжка буде продовжувати збільшувати кут нахилу під час цієї фази до максимального 5 рівня. Якщо граничне значення пульсу досягається в цій фазі, то програма пропускає Фази 2 і 3, і починається безпосередньо з РЕЖИМУ КОНТРОЛЮ ПУЛЬСА.

Примітка: Рівень нахилу не зміниться, коли програма не може визначити пульс.

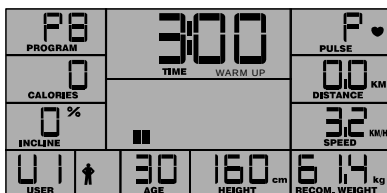
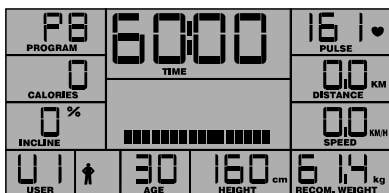
Фаза 3 – Розширений моніторинг

На третьому етапі, не існує ніяких подальших змін нахилу або швидкості, а пульс користувача контролюється безперервно з інтервалом о 30 секунд і має зворотний відлік від 3:00 (хв.) при фіксованих показниках швидкості і нахилу. Якщо протягом цього періоду граничне значення пульсу (бл. 75% цільового показника пульсу) не досягається, то дисплей дасть вказівку про те, що програма ПУЛЬС КОНТРОЛЮ не виконується (в верхній частині дисплея покаже слово FAIL /ПОМИЛКА) і після того, як поблимає 10 секунд повернеться в режим включення. Якщо протягом 3 хвилин періоду розширеного моніторингу граничне значення пульсу досягається, програма буде переключатися до режиму контролю пульсу, який описано в наступному розділі.

РЕЖИМ КОНТРОЛЮ ПУЛЬСУ

Коли програма входить в програму контролю пульсу, загальний час продовжує зворотний відлік, калорії витрачаються і пройдена відстань збільшується, і бігова доріжка буде працювати з тією ж швидкістю і рівнем нахилу, яка визначається фазами програми (швидкість, нахил, і розширений моніторинг). Протягом всього терміну дії програми, рівень нахилу буде коригуватися, щоб підтримувати цільовий пульс, і швидкість буде також скоригована, якщо кут нахилу досягає мінімального або максимального рівня. На кожному 30 сек. інтервалі програма буде контролювати фактичний пульс користувача і змінювати кут нахилу або швидкість для підтримки певного рівня пульсу користувача. Якщо показник цільового пульсу підвищений трохи більше 3:00 (хв), потім контролтований пульс буде блимати 10 секунд до того, як пристрій перемикається в РЕЖИМ ЗАМИНКИ. Якщо пристрій не може визначити фактичний пульс, буде відображатися 'P' (пульс) замість значення пульсу, поки не пролунає сигнал датчика. Якщо пульс не може бути виявлений протягом більше 30 секунд, кут нахилу і швидкість буде зменшено до мінімальних рівнів (L0 (рівень) і 3,2 км/год/5 миль в годину) відповідно.

Як було описано раніше в програмі P1, користувач може в будь-який час протягом періоду тренування змінювати швидкість за допомогою кнопки "SPEED-UP / SPEED-DOWN", кут нахилу - INCLINE-UP / INCLINE-DOWN. Користувач може також призупинити (STOP) або STOP (2х) тренування, і при закінченні будь-якої даної програми ввести програму ЗАМИНКИ.



P9 -11: КУРС КОРИСТУВАЧА 1 – 3 (C1-C3) ПРОГРАМА

Якщо користувач вибирає програму P9 і натисне кнопку ENTER, на дисплеї з'явиться напис "C1" і буде блимати, за допомогою кнопки "SPEED-UP/SPEED-DOWN", оберіть код з "C1" до "C3 ". Або дисплей покаже раніше збережений профіль швидкості або заздалегідь заданий профіль.

ВСТАНОВЛЕННЯ ЧАСУ

Користувач вибирає "C1" і натискає кнопку ENTER, вікно "TIME" буде відображати за замовчуванням час "60:00" і блимати. Потім натисніть кнопку "SPEED-UP / SPEED-DOWN" для регулювання заданого часу, або програма може зберегти настройки для повного періоду тренування 60 хвилин.

ВСТАНОВЛЕННЯ ПРОФІЛЮ КОРИСТУВАЧА

Після того, як установка часу була завершена, натисніть кнопку ENTER. Потім вікно "TIME" буде відображати "5 - 0 1", швидкість буде блимати і відображатися в центрі дисплея, "SAVE" буде блимати. На даний момент, користувач може

регулювати швидкість і інтервали нахилу за допомогою кнопок "SPEED+/SPEED-" і INCLINE-UP/INCLINE-DOWN, відповідно. Програма призначена для запису настройок, зроблених для швидкості і рівня нахилу з інтервалом 1:00 (хв.) для подальшого відтворення. Для повторних операцій натисніть кнопку ENTER, щоб ввести налаштування наступної хвилини.

Після того, як налаштування профілю часу завершені, користувач повинен натиснути кнопку "SAVE" для збереження записаного профілю тренування. Якщо користувач натискає кнопку START, щоб запустити програму, не натискаючи на кнопку "SAVE", програма не збереже налаштування профілю.

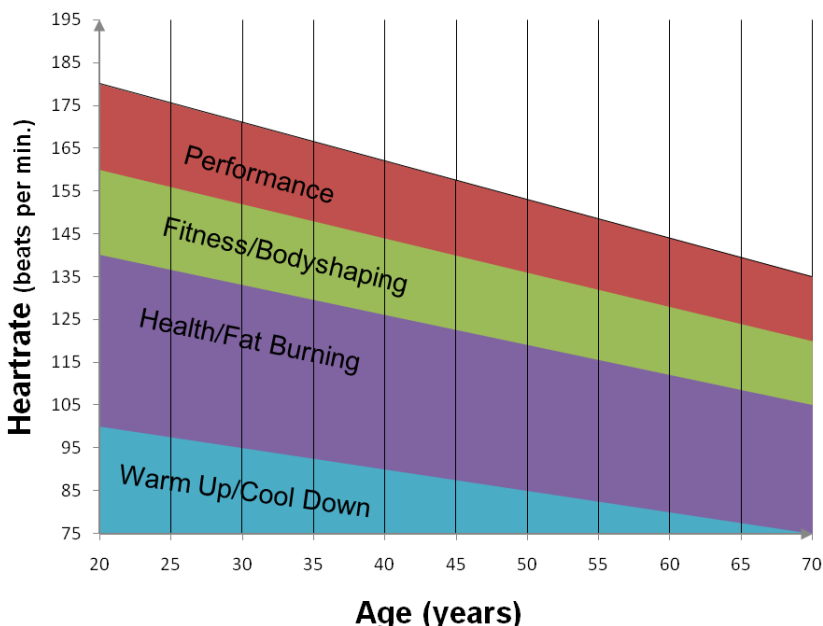
Користувач може натиснути кнопку START, щоб запустити програму, P9 – КУРС КОРИСТУВАЧА 1.

Під час тренування, користувач може в будь-який час протягом періоду тренування змінити швидкість за допомогою кнопки "SPEED-UP / SPEED-DOWN", кут нахилу – за допомогою INCLINE-UP / INCLINE-DOWN. Користувач може також призупинити (STOP) або STOP (2х) тренування, і буде закінчення будь-якої даної програми автоматично і вхід до програми заминки зі швидкістю 3,2 км/год.

C1		6000				P.	
PROGRAM		TIME				PULSE	
0						00 KM	
CALORIES						DISTANCE	
0 %						00 KM/H	
INCLINE						SPEED	
U1	↑	30	160	cm	6 14	lbs	
USER		AGE	HEIGHT		RECOM. WEIGHT	kg	

C1		5-01				P.	
PROGRAM						PULSE	
0						00 KM	
CALORIES						DISTANCE	
0 %						00 KM/H	
INCLINE						SPEED	
U1	↑	30	160	cm	6 14	kg	
USER		AGE	HEIGHT		RECOM. WEIGHT		

Діаграма частоти пульсу



Ви можете розрахувати цільову частоту пульсу для тренування наступним чином:

Максимальна частота серцевих скорочень = 220 мінус вік

Для різних цілей тренування ви повинні тренуватися з наступним відсотком від максимальної частоти вашого пульсу:

Здоров'я/Спалювання жиру: 50 – 70% від макс.частоти пульсу

Фітнес/Корекція фігури: 70 – 80% від макс.частоти пульсу

Інтенсивність: 80 - 90% від макс.частоти пульсу

Наприклад:

Вам 25 років та ви бажаєте тренуватися відповідно до мети **Фітнес/Корекція фігури**:

$$220 - 25 = 195$$

$$70\% \text{ of } 195 = 136.5$$

$$80\% \text{ of } 195 = 156$$

Ваш цільовий пульс повинен бути між 136,5 та 156 ударів на хвилину..



Ця інформація призначена тільки для ознайомлення. Щоб визначити індивідуальну інтенсивність тренування або в разі, якщо ви маєте обмеження, будь ласка, проконсультуйтеся з лікарем перед початком тренування.

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Продавець _____

Ідентифікаційний код згідно з ЄДРПОУ _____

ГАРАНТІЙНІ ЗОБОВ'ЯЗАННЯ

(Найменування товару згідно з нормативним документом, марка -
заповнює виробник (продавець))

Заводський номер _____ Дата виготовлення _____

(Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи виробника (продавця), підпис, М.П.)

Продавець _____

(Найменування підприємства, організації, юридична адреса)

Дата продажу _____ Ціна _____

(Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи продавця, підпис, М.П.)

Товар прийнято на гарантійне обслуговування:

(Найменування підприємства - виконавця робіт з гарантійного
обслуговування, юридична адреса)

Увага!

**Тренажер приймається в гарантійне обслуговування тільки в
заводській упаковці! Зберігайте упаковку протягом усього
гарантійного терміну! На тренажери які транспортуються не в
заводській упаковці не поширюються гарантійні зобов'язання.**

ОБЛІК РОБІТ З ТЕХНІЧНОГО ОБЛУГОВУВАННЯ ТА ГАРАНТІЙНОГО РЕМОНТУ

Дата	Опис недоліків	Зміст виконаної роботи, найменування і тип заміненних комплектуючих виробів, складових частин	Підпис виконавця

Примітка. Додатково вноситься інформація про роботи, які виконані з метою запобігання пожежі.

Гарантійний термін експлуатації подовжено

до « _____ » _____ 20 __ р.

« _____ » _____ 20 __ р.

(Прізвище, ім'я, по батькові відповідальної особи виконавця, підпис)

Товар уцінено (дата і номер опису-акта уцінення товару):

Нова ціна (сума словами):

----- гривень

Примітки:



ТОВ «ТОРГОВИЙ ДІМ «СПОРТ»
Група компаній «Інтер Атлетика»

Головний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17-Б

тел./факс: +38 (044) 391-3344, 391-3121

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0044

www.shop.interatletika.com
e-mail: opt@interatletika.com