



Беговая дорожка CARDIOPOWER Tr100

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВАЖНО! Данное руководство содержит инструкции по обслуживанию и настройке тренажера.
Сохраните его для справки.

Техника безопасности и рекомендации по эксплуатации	3
Разнесённый вид, список деталей и крепежей	7
Инструкция по сборке	9
Подготовка к тренировке	11
Спортивные рекомендации	12
Рекомендации по растяжке	13
Эксплуатация консоли	14
Описание программ	16
Регулировка и обслуживание	23
Условия гарантии и претензии по гарантии	29

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



- Для сборки необходимо выделить подходящее место на достаточном расстоянии от проходов, чтобы не создавать опасные ситуации для посторонних лиц.
- Установите и используйте беговую дорожку на ровной и твердой горизонтальной поверхности.
- Свободное пространство должно составлять не менее 0,6 м с каждой стороны тренажера и не менее 2 м позади него. Это рекомендованное безопасное расстояние для обеспечения доступа к тренажеру и прохода рядом с ним, а также для его покидания в аварийной ситуации. Во время использования тренажера не допускайте в эту зону посторонних.
- Беговую дорожку необходимо использовать только в закрытых помещениях и при комнатной температуре. Необходимо избегать – прямых солнечных лучей, пыли и повышенной влажности. Не храните беговую дорожку в слишком холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и связанным с этим проблемам.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ подвергать беговую дорожку воздействию дождя или влаги. Данное изделие НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО для использования на открытом воздухе, вблизи бассейна или термического душа, а также в других помещениях с высокой влажностью.

- Не разрешайте посторонним лицам и детям подходить к изделию, которое вы собираете.
- Некоторые компоненты беговой дорожки могут быть тяжелыми или громоздкими. На этапах сборки с применением таких деталей воспользуйтесь помощью второго взрослого человека. Не поднимайте тяжелые детали и не перемещайте громоздкие компоненты самостоятельно.
- Выполните все этапы сборки в указанном порядке. Неправильная сборка может привести к травме или повреждению тренажера, что не покрывается гарантией.
- Не пытайтесь изменить конструкцию или функциональные возможности данного тренажера. Это может повлиять на безопасность тренажера, а также приведет к аннулированию гарантии.
- Не используйте тренажер до полного завершения сборки и проверки правильности его функционирования в соответствии с руководством.
- Перед началом любой программы следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо физические или медицинские состояния, которые могут создать риск для вашего здоровья и безопасности или помешать вам правильно использовать оборудование. Если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина, консультация врача очень важна.

- Данное оборудование не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицами без необходимого опыта и знаний (в т. ч. детьми). Исключение составляют случаи, когда указанные лица находятся под постоянным присмотром и получают указания по использованию оборудования от лица, которое отвечает за их безопасность.
- Обращайте внимание на сигналы своего тела. Неправильная или чрезмерная физическая нагрузка может повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если у вас появятся какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если у вас возникло какое-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить программу тренировок.
- Оборудование предназначено только для домашнего использования!
- Данный тренажер одновременно может использовать только один человек.
- Беговая дорожка не предназначена для профессионального использования, а также использования для реабилитации и в медицинских целях.
- Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом.
- Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас одышка или предобморочное состояние. Перед повторным использованием беговой дорожки проконсультируйтесь с врачом. Пользуйтесь значениями, подсчитанными или измеренными компьютером тренажера, исключительно для справки.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Пользуйтесь беговой дорожкой так, как описано в настоящем руководстве.
- Не разрешайте детям пользоваться беговой дорожкой или приближаться к ней. Движущиеся детали и другие составные части могут представлять опасность для них.
- Изделие не предназначено для использования лицами младше 14 лет.
- Занятия на беговой дорожке требуют координации и равновесия. Обязательно учитывайте возможность изменений скорости полотна и угла наклона платформы во время тренировок и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



- Используйте беговую дорожку только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем.
- Не пользуйтесь беговой дорожкой в местах применения аэрозольных продуктов.
- Беговая дорожка должна подключаться к выделенной электрической цепи с соответствующими параметрами питания. К данной цепи больше не должны подключаться никакие другие мощные электроприборы.
- Электрическая проводка в помещении, в котором предполагается эксплуатация тренажера, должна соответствовать действующим местным и региональным требованиям.
- Подключайте беговую дорожку к розетке, заземленной надлежащим образом; для помощи обратитесь к квалифицированному электрику.
- Перед каждым использованием проверяйте беговую дорожку на предмет повреждений электрического шнура, розетки, ослабления затяжки деталей или признаков износа. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Для получения информации о ремонте обратитесь к региональному торговому представителю.
- Держите шнур питания тренажера вдали от источников тепла и горячих поверхностей.
- Выполняйте все регулярные и периодические процедуры по техническому обслуживанию, рекомендованные настоящим руководством пользователя.
- Полностью отключите электропитание перед обслуживанием беговой дорожки.
- Для отключения беговой дорожки переведите все переключатели в положение «Выкл.», а затем извлеките вилку из розетки.
- Ни в коем случае не оставляйте подключенную к сети беговую дорожку без присмотра. Отключите шнур от электрической розетки, когда не пользуетесь тренажером, а также перед установкой или демонтажем деталей.
- Ни в коем случае не запускайте беговую дорожку, если вентиляционные отверстия в корпусе тренажера перекрыты чем-либо. Следите, чтобы вентиляционные отверстия не забивались ворсом, волосами и т. п.
- Не бросайте и не помещайте посторонние предметы в отверстия беговой дорожки.
- Не надевайте на тренировку свободную одежду и ювелирные украшения. Одежда в своем составе не должна содержать синтетических и шерстяных нитей. Рекомендуется

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



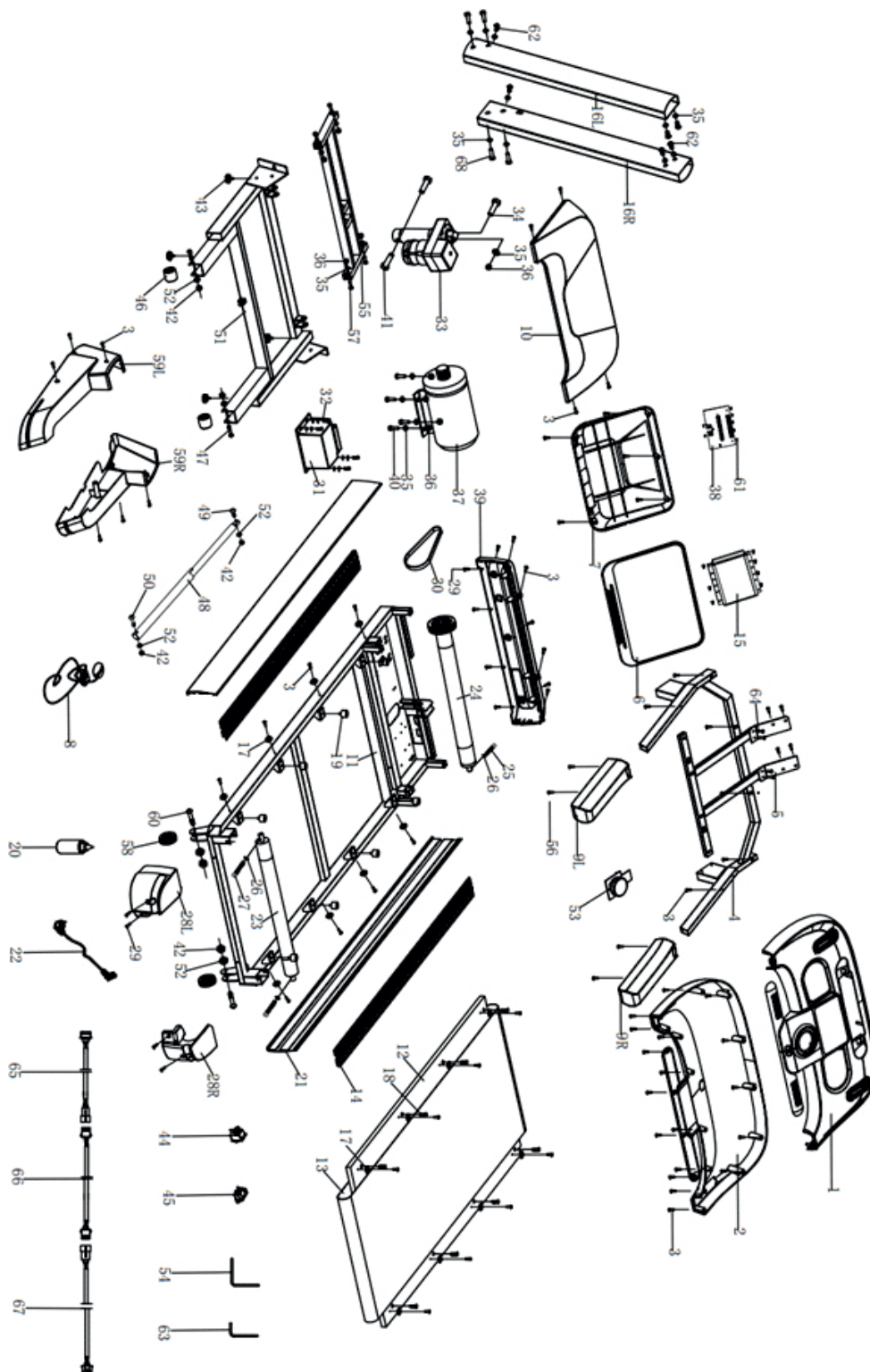
использовать только х/б ткани (для предотвращения проявления статического электричества). Данный тренажер содержит движущиеся детали. Не вставляйте пальцы или предметы внутрь движущихся деталей тренажера.

- При использовании беговой дорожки всегда надевайте спортивную обувь на резиновой подошве. Не занимайтесь на тренажере босиком или в носках.
- Соблюдайте осторожность, когда становитесь на беговую дорожку и сходите с неё. Не нажимайте кнопку старт находясь на беговом полотне. Встаньте на неподвижные боковые направляющие и только после этого нажмите кнопку старт. Полотно начнет движение и только после этого становитесь на него. Это обеспечивает Вашу безопасность и устраняет повышенную нагрузку на двигатель.
- Максимально допустимый вес пользователя, использующего тренажер не должна превышать – 145кг., при этом для долгосрочной эксплуатации тренажера мы настоятельно рекомендуем не превышать вес более 80% от указанного максимально допустимого значения.
- Не становитесь на кожух двигателя беговой дорожки и на переднюю декоративную крышку.
- Если устройство оснащено функцией складывания и электроподъемником, убедитесь, что уровень подъема равен 0, прежде чем складывать устройство (Во избежание повреждения деталей).
- Беговая дорожка рассчитана на проведение без перерыва одной тренировки длительностью не более 60 мин. Следующая тренировка возможна не ранее чем через 90 мин.

Ваш новый тренажер спроектирован и изготовлен с соблюдением самых строгих отраслевых стандартов и допусков. Все тренажеры, независимо от производителя, имеют множество подвижных узлов и частей. Имейте в виду, что даже при самых жестких технических допусках некоторые детали все же могут прилегать неплотно. Этот неотъемлемый люфт может привести к легким шумам во время эксплуатации, таким как щелчки и небольшие удары, что является допустимым в процессе эксплуатации. Пожалуйста, имейте в виду, что тренажер не будет совершенно тихим.

РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД, СПИСОК ДЕТАЛЕЙ И КРЕПЕЖЕЙ

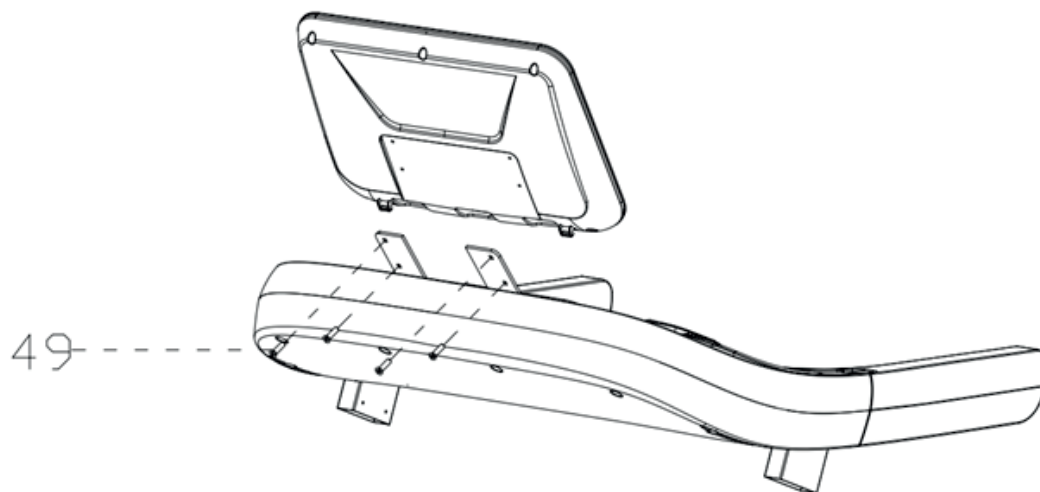
Ниже в разнесенном виде изображены компоненты тренажера. Внимательно сверьте содержимое коробки с приведенным ниже списком.



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Кол.	Описание	№	Кол.	Описание
1	1	Верхний кожух консоли	44	1	Переключатель
2	1	Нижний кожух консоли	45	1	Гнездо
3	45	Винт М4.2х16	46	2	Колесо
4	1	Рама поручня	47	2	Болт М8х60
5	2	Крепление	48	1	Цилиндр
6	1	Кожух дисплея	49	1	Болт М8х30
7	1	Нижний кожух дисплея	50	1	Болт М8х35
8	1	Ключ безопасности	51	1	Рама основания
9	2	Полиуретановый поручень	52	6	Плоская шайба $\varnothing 8.5$
10	1	Кожух двигателя	53	1	Поворотный переключатель
11	1	Рама деки	54	1	Гаечный ключ
12	1	Дека	55	1	Рама механизма наклона
13	1	Беговое полотно	56	4	Винт М4.2Х16
14	2	Направляющие	57	4	Болт М10 х 45
15	1	Плата консоли	58	2	Заднее колесо
16	2	Вертикальная стойка (Л/П)	59	2	Боковой кожух (Л/П)
17	16	Крепление направляющей	60	2	Болт М8х45
18	8	Болт М6х20	61	8	Винт М3х7
19	8	Амортизаторы	62	6	Болт М10 х20
20	1	Силиконовая смазка	63	1	Гаечный ключ М6
21	2	Боковые направляющие	64	4	Болт М6х12
22	1	Шнур питания	65	1	Верхний кабель
23	1	Задний ролик	66	1	Средний кабель
24	1	Передний ролик	67	1	Нижний кабель
25	1	Болт М6х20	68	4	Болт М10х60
26	3	Шайба			
27	2	Болт М6х70			
28	2	Колпачок (Л/П)			
29	8	Винт М4.2х13			
30	1	Ремень двигателя			
31	1	Плата контроллера			
32	4	Винт М4.2х16			
33	1	Двигатель механизма наклона			
34	1	Болт М10х45			
35	19	Плоская шайба			
36	9	Гайка М10			
37	1	Двигатель			
38	1	Плата клавиатуры			
39	1	Передний кожух			
40	4	Болт М10 х 35			
41	2	Болт М10 х 30			
42	6	Гайка М8			
43	4	Ножка			

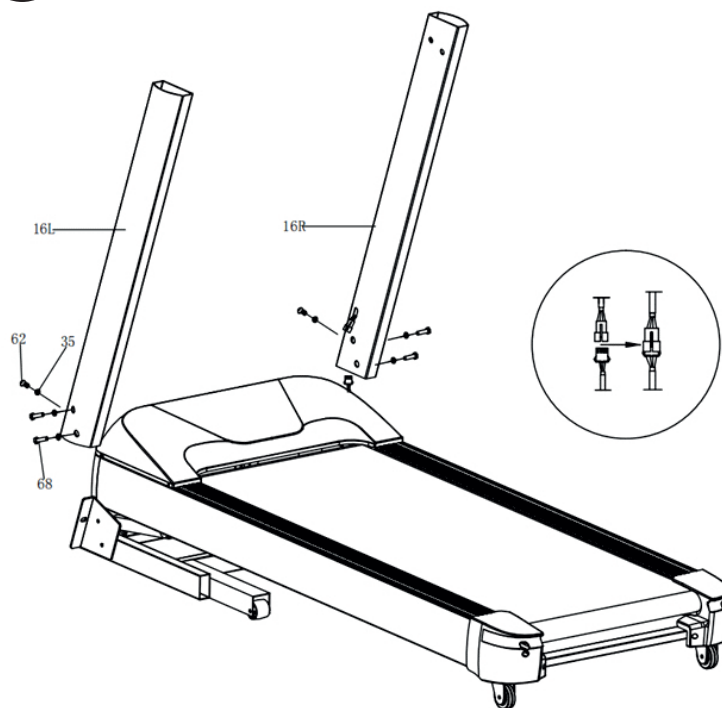
1



А: Сначала подключите кабели обеих деталей (всего 4 кабеля) друг к другу.

В: Используйте поставляемые в комплекте болты М8*30 **(49)**, чтобы зафиксировать компьютер.

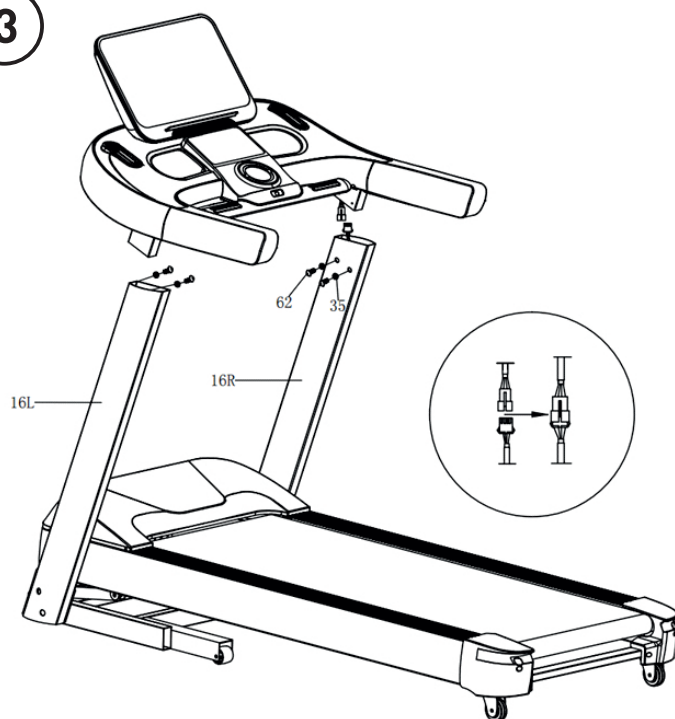
2



А: Подключите кабели главной рамы к кабелям вертикальной стойки **(16П)**.

В: Используйте поставляемые в комплекте болты М10*20 **(62)**; М10*60 **(68)** и плоские шайбы **(35)**, чтобы зафиксировать вертикальные стойки **(16Л/П)** на главной раме. На данном этапе не затягивайте болты полностью.

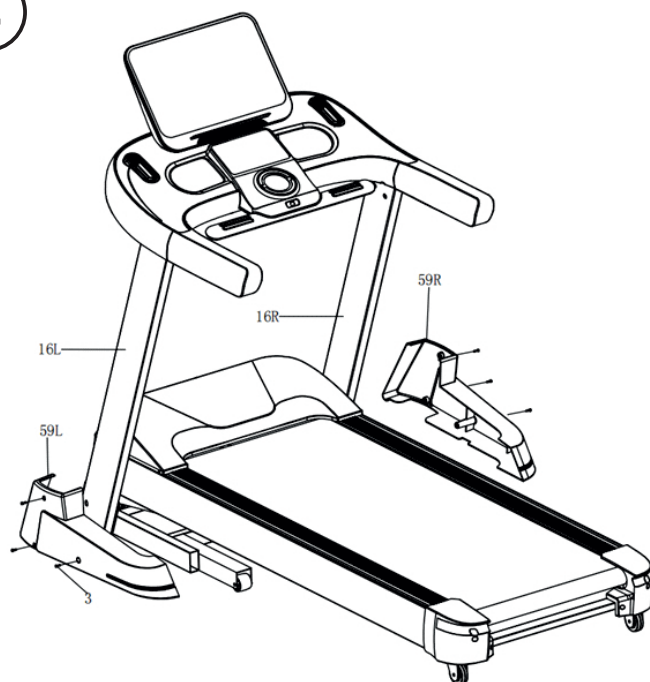
3



А: Подключите кабели консоли к кабелям вертикальной стойки **(16П)**.

В: Используйте поставляемые в комплекте болты М10*20 **(62)**; М10*60 **(68)** и плоские шайбы **(35)**, чтобы зафиксировать консоль на вертикальных стойках. На данном этапе не затягивайте болты полностью.

4



А: Полностью затяните болты установленные на шаге 2; 3.

В: Используйте поставляемые в комплекте винты М6*12 **(3)**, чтобы зафиксировать кожух вертикальной стойки **(59Л/П)** на вертикальной стойке **(16Л/П)**.

ВНИМАНИЕ

Перед началом эксплуатации убедитесь в полной сборке и что все болты затянуты, как указано выше.

Эксплуатируйте тренажер, лишь убедившись, что все в порядке.

Перед эксплуатацией беговой дорожки внимательно прочтите инструкцию.

ПОДГОТОВКА

Если вам около 35 лет, у вас есть проблемы со здоровьем, или вы впервые занимаетесь фитнесом, проконсультируйтесь с врачом или профессионалом перед использованием беговой дорожки. Перед выполнением упражнений встаньте рядом с тренажером, чтобы научиться с ним работать, например, запускать, останавливать и регулировать скорость. После этого встаньте на пластиковые направляющие беговой дорожки, возьмитесь за поручни, начните с низкой скорости 1,6-3,2 км/ч, стойте прямо, смотрите вперед, попробуйте сделать несколько шагов одной ногой, затем встаньте на полотно, чтобы начать пробежку. После адаптации вы можете отрегулировать скорость до 3–5 км/ч и продолжать ходьбу около 10 минут, а затем остановиться.

УПРАЖНЕНИЯ

Встаньте сбоку, чтобы узнать, как работает тренажер, например, меняется скорость и наклон, только после этого вы можете начать делать упражнения. Пройдите 1 км равномерным шагом, это займет 15-25 минут. Пройти 1 км на скорости 4,8 км/ч можно примерно за 12 минут. Если вам удалось сделать это с легкостью несколько раз, то вы можете установить более высокую скорость и наклон, и, продолжить тренировку еще на 30 минут. Перед началом тренировки пройдите в спокойном темпе. Помните, что это важно для вашего здоровья.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

БЫСТРАЯ ПРОБЕЖКА - Лучший способ сэкономить время – провести тренировку продолжительностью 15-20 минут.

Проведите 2-минутную разминку на скорости 4,8 км/ч, затем поднимите скорость до 5,3 и 5,8 км/ч. Продолжайте выполнять упражнение на этих двух скоростях. Затем добавляйте 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока не почувствуете, что ваше дыхание участилось. Сохраняйте эту скорость, либо уменьшите ее на 0,3 км/ч в случае дискомфорта. Последние 4 минуты тренировки постепенно снижайте скорость. Если вы чувствуете, что вам трудно увеличить интенсивность упражнений за счет увеличения скорости, тогда вы можете постепенно увеличивать наклон, это также увеличит интенсивность упражнений.

ПОТРЕБЛЕНИЕ ТЕПЛА - Во время данной тренировки происходит потребление тепла.

Проведите 5-минутную разминку на скорости 4-4,8 км/ч, затем добавляйте 0,3 км/ч каждые 2 минуты. Вы можете продолжать тренировку на комфортной скорости в течение 45 минут. Вы можете продолжать в течение 1 часа и периодически добавлять 0,3 км/ч и понижать скорость обратно. Последние 4 минуты тренировки постепенно снижайте скорость.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Цель – 3–5 занятий в неделю продолжительностью 15–60 минут. Лучше составить удобный для вас график. Вы можете получать интенсивную нагрузку, регулируя скорость и наклон. В начале упражнений устанавливать наклон не рекомендуется.

СПОРТИВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем делать упражнения. Он может дать рекомендации относительно скорости/продолжительности упражнений в зависимости от вашего возраста и состояния здоровья. Если во время бега вы чувствуете стеснение или боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение или другие недомогания, немедленно остановитесь! Проконсультируйтесь с профессионалом, прежде чем приступать к постоянным тренировкам. Если вы часто используете беговую дорожку, вы можете выбрать скорость ходьбы или скорость бега.

Если у вас нет опыта или вы не уверены в подходящей для вас скорости, вы можете обратиться к приведенным ниже нормам:

Скорость 1.0 - 3.0 км/час	Люди без физической подготовки.
Скорость 3.0 - 4.5 км/час	Сидячий образ жизни или редкие тренировки.
Скорость 4.5 - 6.0 км/час	Быстрая ходьба.
Скорость 6.0 - 7.5 км/час	Более быстрая ходьба.
Скорость 7.5 - 9.0 км/час	Бег трусцой.
Скорость 9.0 - 12.0 км/час	Бег в среднем темпе.
Выше 12.0 км/час	Отличный бегун.

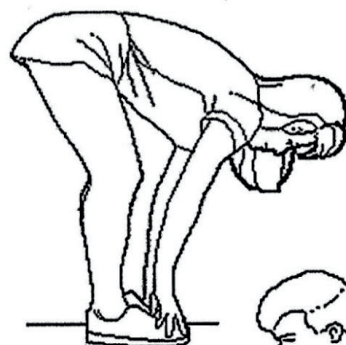
ВНИМАНИЕ: Для ходьбы необходимо выбрать скорость меньше или равную 6 км. Для бега необходимо выбрать скорость выше или равную 8 км.

Независимо от того, как активно вы занимаетесь спортом, необходимо выполнять небольшую растяжку. Разогретые мышцы легко тянутся, поэтому разогревайтесь в течение 5-10 минут. Мы предлагаем следующие упражнения на растяжку. Повторяйте каждое пять раз по 10 счетов или дольше. Выполняйте этот же комплекс после тренировки.

1. НАКЛОН К ПАЛЬЦАМ НОГ

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи, в то время как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов. Повторите 3 раза. (Рис. 1)

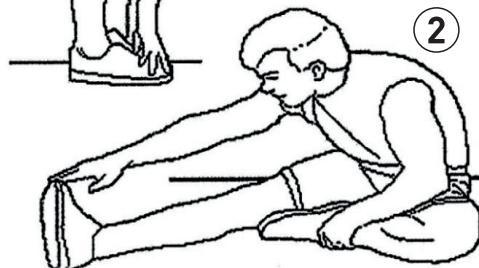
①



2. РАСТЯЖКА МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите 3 раза. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги. (Рис. 2)

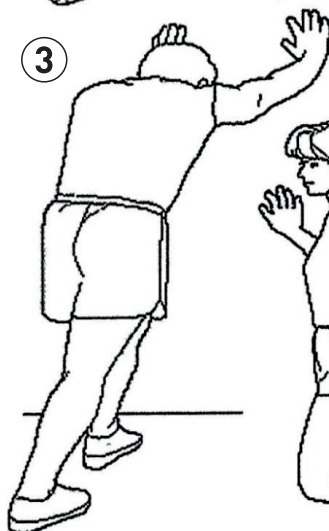
②



3. РАСТЯЖКА ИКР И АХИЛЛОВЫХ СУХОЖИЛИЙ

Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой, и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 отсчетов. Повторите упражнение 2 раза для каждой ноги. (Рис. 3)

③



④



4. РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Удерживайте равновесие, опершись рукой о стену, затем наклонитесь назад и подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодице. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Удерживайте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги. (Рис. 4)

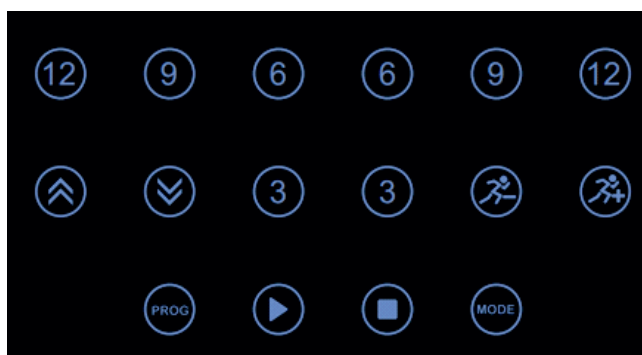
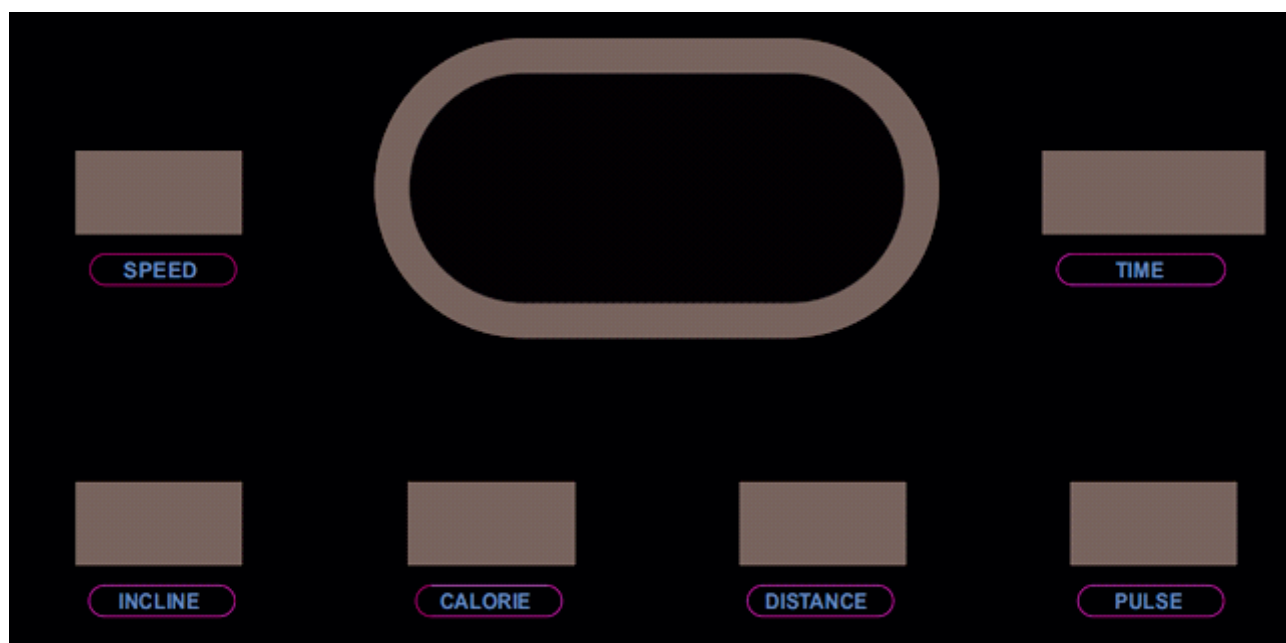
5. РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА

Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение 3 раза. (Рис. 5).

⑤



1. ВНЕШНИЙ ВИД



2. ОКНА

2.1. Окно **"SPEED" (Скорость)**: отображает текущую скорость. Диапазон скорости: 0,8-20,0 км/ч. При использовании предварительно установленных программ в окне отображается "P01-P02-...-P24-U01-U02-U03-HP1-HP3"-FAT.

2.2. Окно **"TIME" (Время)**: отображает время тренировки. Диапазон отображения времени: 0:00-99:59.

2.3. Окно **"DISTANCE" (Расстояние)**: отображает расстояние пробежки. Прямой отсчет: 0.00-99.9.

2.4. Окно **"CAL" (Калории)**: отображает количество сожженных калорий. Диапазон отображения: 0-999.

2.5. Окно **"INCLINE"**: отображает текущий угол наклона, диапазон 0-20 уровней

2.6. Окно **"PULSE" (Пульс)**: отображает пульс пользователя. Диапазон отображения: 50-200.

2.7. Светодиодные индикаторы 400м.

3. ФУНКЦИИ КЛАВИШ

- 3.1. **"START" (Пуск)**: запускает тренажер. **"STOP" (Стоп)**: останавливает тренажер.
- 3.2. **"SPEED+" (Скорость+)**: при нажатии клавиши **"SPEED+" (Скорость+)** во время бега каждый раз будет добавляться 0.1км/ч. Зажмите данную клавишу для непрерывного увеличения скорости.
- 3.3. **"SPEED-" (Скорость-)**: при нажатии клавиши **"SPEED-" (Скорость-)** во время бега каждый раз будет отниматься 0.1км/ч. Зажмите данную клавишу для непрерывного уменьшения скорости.
- 3.4. **"INC+" (Наклон+)**: увеличивает уровень наклона во время бега. Зажмите данную клавишу для непрерывного увеличения наклона.
- 3.5. **"INC -" (Наклон-)**: уменьшает уровень наклона во время бега. Зажмите данную клавишу для непрерывного уменьшения наклона.
- 3.6. **MODE (Режим)**: нажмите клавишу **MODE (Режим)** в режиме ожидания для выбора режима обратного отсчета времени, расстояния или калорий в соответствующем порядке.
- 3.7. Динамики
- 3.8. Клавиши быстрого изменения скорости: 3 – 6 – 9 – 12 км.
- 3.9. Клавиши быстрого изменения наклона: наклон 3 – 6 – 9 – 12%.
- 3.10. **PROG (Программа)**: используйте данную клавишу для выбора программы.
 - P01-P25: предварительно установленные программы;
 - HP1-HP2-HP3: кардиопрограммы;
 - FAT: анализ уровня жировой ткани;

4. БЫСТРЫЙ СТАРТ (РЕЖИМ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ)

- 4.1. Нажмите на переключатель. Ключ безопасности должен быть правильно установлен в соответствующее гнездо.
- 4.2. Нажмите клавишу **"START" (Пуск)**. Система запустит трехсекундный обратный отсчет, прозвучит звуковой сигнал, в окне времени отобразится обратный отсчет, спустя 3 секунды тренажер запустится со скоростью 0,8 км/ч.
- 4.3. После запуска используйте клавиши **"SPEED +" (Скорость+)**, **"SPEED -" (Скорость-)** для регулировки скорости беговой дорожки; используйте клавиши **"INC +" (Наклон+)**, **"INC-" (Наклон-)** для регулировки наклона беговой дорожки.

5. ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

- 5.1. Клавиш **"SPEED -" (Скорость-)** уменьшит скорость работы тренажера.
- 5.2. Клавиша **"SPEED +" (Скорость+)** увеличит скорость работы тренажера.
- 5.3. Нажмите клавишу **"STOP" (Стоп)** – тренажер остановится.
- 5.4. Нажимайте клавиши изменения наклона, чтобы изменять наклон беговой дорожки.
- 5.5. Возьмитесь за рукоятки поручня, через 5 секунд на экране отобразится показатель ЧСС.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

№	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	2	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	2	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	2	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	2	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	2	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	2	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	2	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	2	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	2	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	2	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	2	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	2	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	2	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

№	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

№	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

№	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

КАРДИОПРОГРАММЫ (Данная функция доступна на тренажерах с возможностью отслеживания пульса)

Когда тренажер остановлен, используйте клавишу **"PROG" (Программа)** для выбора **"HR1 или HR2 или HR3"**. А затем нажмите клавишу **"START" (Пуск)** для запуска.

Программа **"HR1"**: максимальная скорость – 8.0км/ч, возраст 30/ЧСС по умолчанию 150

Программа **"HR2"**: максимальная скорость – 9.0км/ч, возраст 30/ЧСС по умолчанию 160

Программа **"HR3"**: максимальная скорость – 10.0км/ч, возраст 30/ЧСС по умолчанию 170

При использовании клавиши Режим для ввода возраста в окне скорости отобразится 30. Пользователь может использовать клавиши изменения уровня наклона для изменения возраста по желанию, диапазон настройки – 15-80. Ориентируйтесь на показатели ЧСС, приведенные в таблице ниже.

После установки возраста нажмите клавишу Режим. Система порекомендует целевой показатель ЧСС и отобразит его в окне. Данные сведения предназначены только для справки. Пользователь может установить целевую ЧСС в соответствии со своей физической формой: увеличить или уменьшить показатель ЧСС. Диапазон установки – 86-179.

После установки возраста и ЧСС нажмите клавишу Режим для установки времени. В окне времени отобразится 10:00 по умолчанию. Пользователь может использовать клавиши изменения уровня наклона или скорости для установки времени тренировки. Диапазон установки времени – 5-99 минут.

Нажмите клавишу Режим для входа в режим ожидания или нажмите клавишу Пуск для начала тренировки.

При использовании кардиопрограммы пользователь может использовать клавиши изменения уровня наклона или скорости, но система будет продолжать настраивать скорость и уровень наклона для достижения целевой ЧСС.

Запустите кардиопрограмму. Первая минута – время разминки. Система не будет регулировать скорость и уровень наклона. Спустя 1 минуту система будет постепенно увеличивать скорость на 0.5км/ч для достижения установленной целевой ЧСС. Если при достижении максимальной скорости целевая ЧСС не достигнута, система начнет изменять уровень наклона для увеличения нагрузки. Если уровень ЧСС выше целевого, система будет уменьшать наклон на 1 уровень каждые 10 секунд, пока не дойдет до 0. Если ваша ЧСС все еще будет выше установленного целевого показателя, система начнет уменьшать скорость на 0.5км/ч каждые 10 секунд.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для выполнения кардиопрограммы необходимо использовать нагрудный кардиоремень.

УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ



Программа HP1				Программа HP2				Программа HP3			
Возраст	Целевой диапазон			Возраст	Целевой диапазон			Возраст	Целевой диапазон		
	Низкий	Средний	Высокий		Низкий	Средний	Высокий		Низкий	Средний	Высокий
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158

УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ



Программа HP1				Программа HP2				Программа HP3			
Возраст	Целевой диапазон			Возраст	Целевой диапазон			Возраст	Целевой диапазон		
	Низкий	Средний	Высокий		Низкий	Средний	Высокий		Низкий	Средний	Высокий
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

АНАЛИЗ УРОВНЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ

Когда тренажер остановлен, нажмите клавишу **“PROG” (Программа)**, чтобы выбрать **“FAT”** (анализ уровня жировой ткани).

Установите все параметры: F-1 Пол, F-2 Возраст, F-3 Рост, F-4 Вес, F-5 уровень жировой. Используйте клавиши изменения скорости для установки параметров от F-1 до F-4. Держитесь за рукоятки с датчиками определения пульса 5-10 секунд, на экране отобразится F-5 – уровень жировой ткани.

При установке параметров для определения уровня жировой ткани на экране сначала отобразится F-1. Число 01 – МУЖЧИНА, число 02 – ЖЕНЩИНА. Используйте клавишу скорости для выбора.

Нажмите клавишу режим для ввода параметра F-2. Используйте клавишу скорости для установки возраста в диапазоне 10-99.

Нажмите клавишу режим для ввода параметра F-3. Используйте клавишу скорости для установки роста.

Нажмите клавишу режим для ввода параметра F-4. Используйте клавишу скорости для установки веса.

Нажмите клавишу режим для отображения F-5. В окне настроек отобразится ---, затем используйте рукоятки с датчиками пульса, через 8 секунд отобразится уровень жировой ткани.

Ниже указаны уровни жировой ткани в соответствии с азиатскими стандартами.

F-1	Пол	1 - МУЖ	2 - ЖЕН
F-2	Возраст	10 - 99	
F-3	Рост	100 - 200	
F-4	Вес	20 - 150	
F-5	Уровень жировой ткани	< 19	Слишком худой
		= 20 - 24	Нормальный
		= 25 - 29	Лишний вес
		> 30	Ожирение

ФУНКЦИИ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ

Если вытащить ключ безопасности в любой ситуации, беговая дорожка немедленно остановится с целью защиты пользователя.

РЕЖИМ ЭКОНОМИИ ЭНЕРГИИ

Если вы не используете тренажер в течение 10 минут, тренажер войдет в режим экономии энергии. Вы можете нажать любую клавишу для перезапуска тренажера.

ФУНКЦИИ MP3

Вы можете подключить MP3-кабель к динамику беговой дорожки для проигрывания музыки. Вы можете регулировать громкость воспроизведения с помощью устройства воспроизведения.

ОСТАНОВКА РАБОТЫ ТРЕНАЖЕРА

Вы можете отключить питание в любой ситуации, чтобы остановить тренажер..

КАЛОРИИ

При наклоне уровня 0 и скорости 1 км/ч потребление калорий составляет 70.3 ккал.
 $70,3 \times \text{скорость (км/ч)} \times \text{время (ч)} \times (1 + \text{уровень наклона}\%)$.

СКЛАДЫВАНИЕ И РАСКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Поднимите деку и с силой тяните вверх, пока не услышите щелчок, что будет означать фиксацию пневмоцилиндра предохранительной защелки.



Толкните ногой предохранительную трубку и тяните тренажер вниз, как показывает стрелка на рисунке. Затем дека плавно опустится на пол.



ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Данная беговая дорожка должна быть заземлена. В случае поломки или неисправности заземление снижает риск удара электрическим током. Беговая дорожка оборудована шнуром питания с проводником, заземляющим оборудование, и заземленной вилкой. Вилка нужно подключать в соответствующую розетку, которая была правильно установлена и заземлена в соответствии с местными правилами.

ОПАСНО – Неправильное подключение проводника, заземляющего оборудование, может привести к риску поражения электрическим током. Если вы сомневаетесь в том, заземлена ли беговая дорожка надлежащим образом, обратитесь к квалифицированному электрику или технику. Не модифицируйте вилку, поставляемую с тренажером. Если она не подходит к розетке, обратитесь к квалифицированному технику для установки подходящей розетки.

Данный тренажер предназначен для использования в сети с номинальным напряжением 220В и имеет заземленную вилку, похожую на вилку, показанную на рис. А. Убедитесь, что тренажер подключен к розетке той же конфигурации, что и вилка. С данным тренажером не рекомендуется использовать адаптер.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

ВНИМАНИЕ. Убедитесь, что вытащили штепсельную вилку беговой дорожки перед чисткой или обслуживанием изделия.

ОЧИСТКА

Очистка тренажера значительно продлит срок его службы.

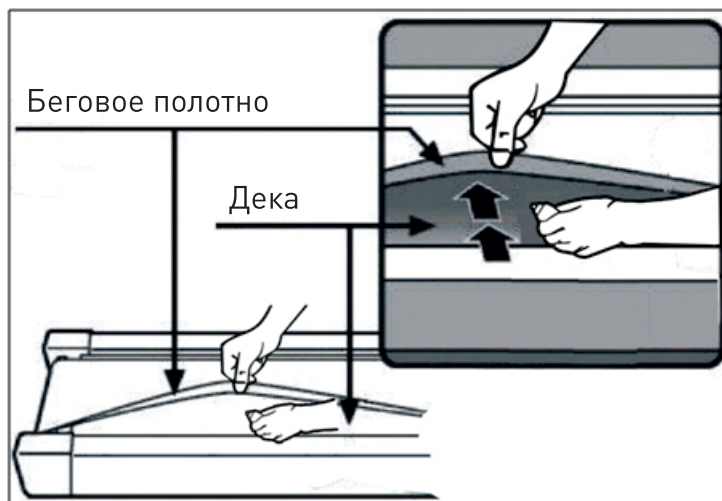
Держите беговую дорожку в чистоте, регулярно вытирая пыль. Обязательно очищайте открытую часть деки с обеих сторон беговой дорожки, а также боковые направляющие. Это уменьшает накопление инородных веществ под беговым полотном. Тренируйтесь в чистой обуви. Верхнюю часть полотна можно протирать влажной тканью с мылом. Следите за тем, чтобы жидкость не попадала внутрь рамы беговой дорожки или под полотно.

ВНИМАНИЕ. Всегда отключайте беговую дорожку от электрической розетки, прежде чем снимать кожух двигателя. Снимайте кожух двигателя не реже одного раза в год и собирайте пылесосом пыль под кожухом двигателя.

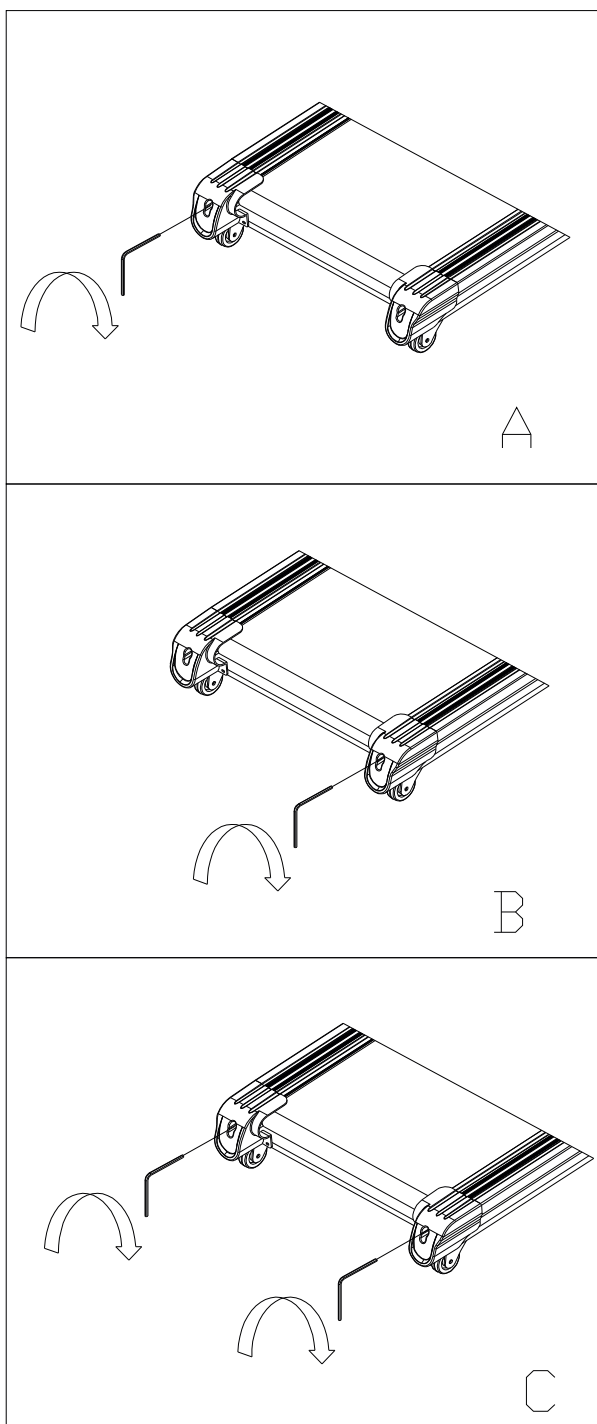
Беговое полотно и дека данной беговой дорожки оснащены предварительно смазанной системой, не требующей особого ухода. Трение ремня/деки может играть важную роль для функционирования и срока службы вашей беговой дорожки, поэтому требуется периодическая смазка. Мы рекомендуем проводить периодический осмотр деки.

Мы рекомендуем смазывать деку, согласно следующему расписанию:

- Редкое использование (менее 3 часов/нед.): 1 раз в год
- Среднее использование (3-5 часов/нед.): 1 раз в 6 месяцев
- Активное использование (больше 5 часов/нед.): 1 раз в 3 месяца



РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА



Установите беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите ее на скорости примерно 6-8 км/ч, осмотрите отклонение бегового полотна.

Если полотно имеет тенденцию сдвигаться вправо, вы должны повернуть винт регулировки полотна справа по часовой стрелке. Мы рекомендуем каждый раз поворачивать его на 1/4 оборота и проверять работу беговой дорожки. Если смещение полотна вправо сохраняется, поверните регулировочный винт полотна слева против часовой стрелки на 1/4 оборота, как показано на рисунке А.

Если полотно имеет тенденцию сдвигаться влево, поверните регулировочный винт полотна слева по часовой стрелке на 1/4 оборота. Если смещение полотна влево сохраняется, поверните регулировочный винт полотна справа против часовой стрелки на 1/4 оборота, как показано на рисунке В.

После использования в течение некоторого времени полотно может слегка растягиваться, в связи с чем во время использования могут наблюдаться скольжение и остановка. Когда появляются эти явления, вы должны закрутить винты с обеих сторон на 1/4 оборота. Если ремень слишком сильно натянут, просто ослабьте винты с обеих сторон на 1/4 оборота, как показано на рисунке С.

КОДЫ ОШИБОК

Код ошибки	Описание	Возможная причина	Решение
ER1	Дисплей не получил сигнал в течение 30 секунд	Подключение кабеля	Проверьте или замените кабели
		Ошибка работы дисплея	Замените дисплей
ER2	Проблемы с механизмом наклона	Нажимайте клавиши Speed "+" "-" (Скорость+/-) и Incline "+" "-" (Наклон+/-) вместе в течение 10 секунд. Беговая дорожка запустит режим самодиагностики.	
		Проблема с инвертором	Замените инвертер
		Проблема с двигателем механизма наклона	Замените двигатель механизма наклона
ER4	Перенапряжение	Слишком затянут ремень двигателя	Отрегулируйте ремень двигателя
		Нехватка силиконовой смазки	Очистите пространство под беговым полотном от грязи и нанесите смазку
		Сломан IPM инвертера	Замените инвертер
	Низкое напряжение	Напряжение ниже 200В	Отрегулируйте напряжение до 220В
ER3	Перенапряжение	Напряжение выше 270В	Отрегулируйте напряжение до 220В
ER5	Перегрузка	Неверные настройки параметра	Задайте параметры еще раз
		Вес пользователя превышает максимально допустимый	Снизьте вес пользователя
			Очистите пространство под беговым полотном от грязи и нанесите смазку
ER10	Перегрев микроконтроллера инвертера	Проблемы с датчиком скорости инвертера	Замените инвертер
		Не работает вентилятор инвертера	Замените вентилятор инвертера
ER7	Контрольная плата двигателя не получает сигнал	Проблема с подключением кабеля	Проверьте соединительный кабель
		Сломан датчик инвертера	Замените инвертер

Код ошибки	Описание	Возможная причина	Решение
SAFE	Ключ безопасности	Не используется ключ безопасности	Установите ключ безопасности
		Сломан диод компьютера	Замените диод компьютера
		Сломан магнистор ключа безопасности	Проверьте положение датчика или замените его
Er13	Перегрузка по току	Слишком затянут ремень двигателя	Отрегулируйте ремень двигателя
		Нехватка силиконовой смазки	Очистите пространство под беговым полотном от грязи и нанесите смазку
		Сломан IPM инвертера	Замените инвертер
	Низкое напряжение	Напряжение ниже 200В	Отрегулируйте напряжение до 220В
Er15	Инвертер	Проблема с внутренним кабелем инвертера	Замените инвертер
Er16	Соединение	Двигатель плохо подключен	Проверьте подключение кабелей двигателя
		Выход инвертора сломан	Замените инвертер
Er17	Сломан электронный датчик тока U	Сломан датчик инвертера U	Замените инвертер
Er18	Сломан электронный датчик тока W	Сломан датчик инвертера W	Замените инвертер

УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

Срок действия гарантии: на данную модель предоставляется 24-месячная гарантия (если иное не указано в Гарантийном талоне, договоре или других документах, связанных с товаром), исключительно при условии домашней эксплуатации и строгом соблюдении требований инструкции по эксплуатации.

Данная гарантия не распространяется на работы по сборке тренажера.

Гарантия не распространяется на дефекты, возникшие в результате (если применимо):

- Вины пользователя, на пример: повреждения устройства, вызванного неквалифицированным ремонтом; неправильной сборкой; нарушением требований инструкции и рекомендаций по эксплуатации,
- Некачественной сборки (отсутствия смазки в узлах, требующих смазки при сборке; недостаточная затяжка крепежных элементов, приведшая к их раскручиванию в процессе эксплуатации; повреждения резьбы во время сборки и т.д.)
- Перепадов напряжения в сети электропитания приведших к повреждению электронных узлов.
- Механических повреждений, нанесенных изделию во время транспортировки, хранения и использования изделия покупателем.
- Естественного износа (например, износа резиновых и пластиковых деталей, подвижных механизмов, сочленений и т.п.)
- Событий непреодолимой силы, стихийных бедствий.
- Ненадлежащего технического обслуживания, неправильного размещения, повреждения, вызванного низкой или высокой температурой, водой, ударами, преднамеренного изменения конструкции и т.д.



Эллиптический тренажер CARDIOPOWER Tr100

Официальный дистрибьютор в России компания WellFitness
+7 (499) 6775632 / 8 (800) 7751217
www.wellfitness.ru
service@wellfitness.ru