

SCHWINN™

510T



Ръководство за употреба

Изисквания към захранването: 220V

Работно напрежение: 220V - 240V AC, 50/60Hz

Работен ток: 8 A

Максимално тегло на потребителя: 125 кг

Обща площ (отпечатък) на оборудването: 15,848 cm²

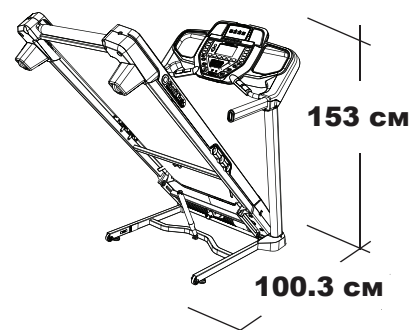
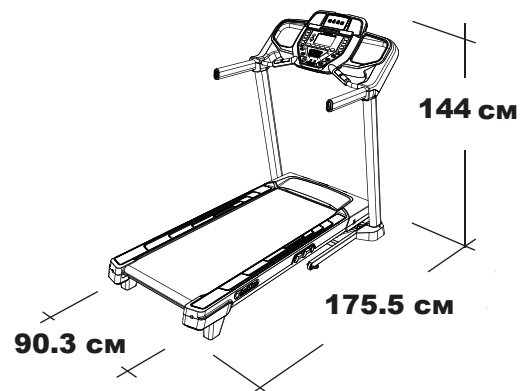
Максимална наклонена височина: 40 cm

Тегло на уреда: 70.3 кг

Звукова емисия: По-малко от 70 db средно без натоварване.
Емисиите на шум при натоварване са по-високи, отколкото без товар.



НЕ изхвърляйте този продукт като отпадъци. Този продукт трябва да бъде рециклиран. За правилното изхвърляне на този продукт, моля, следвайте предписаните методи в одобрен център за отпадъци.



Преди монтажа

Изберете зона, в която ще настроите и тренирате.

За безопасна употреба мястото трябва да е на твърда и равна повърхност.

Минимална площ за тренировка 212,3 cm x 376,2 cm. Бъдете сигурни, че пространството за тренировка, което използвате, има адекватна височина, като съобразите височината на потребителя и максималния наклон на уреда.

Основен монтаж

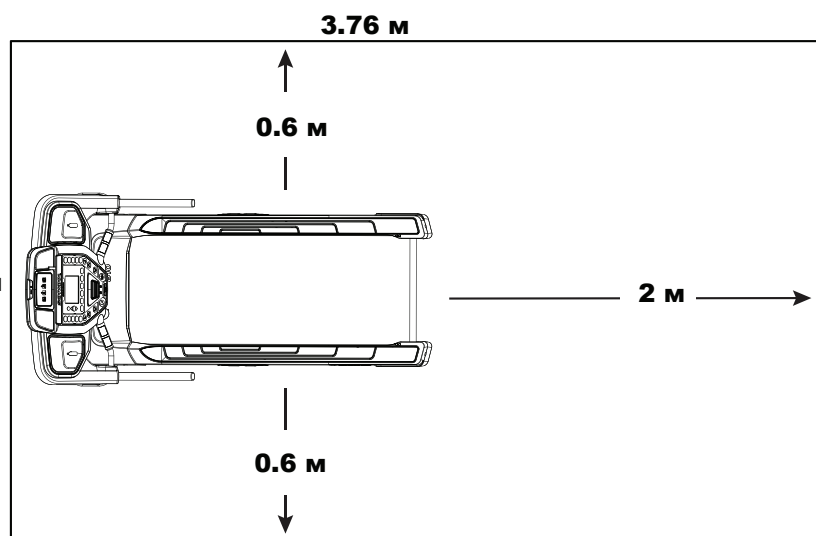
Следвайте следните основни точки, когато сглобявате вашата бягаща пътека:

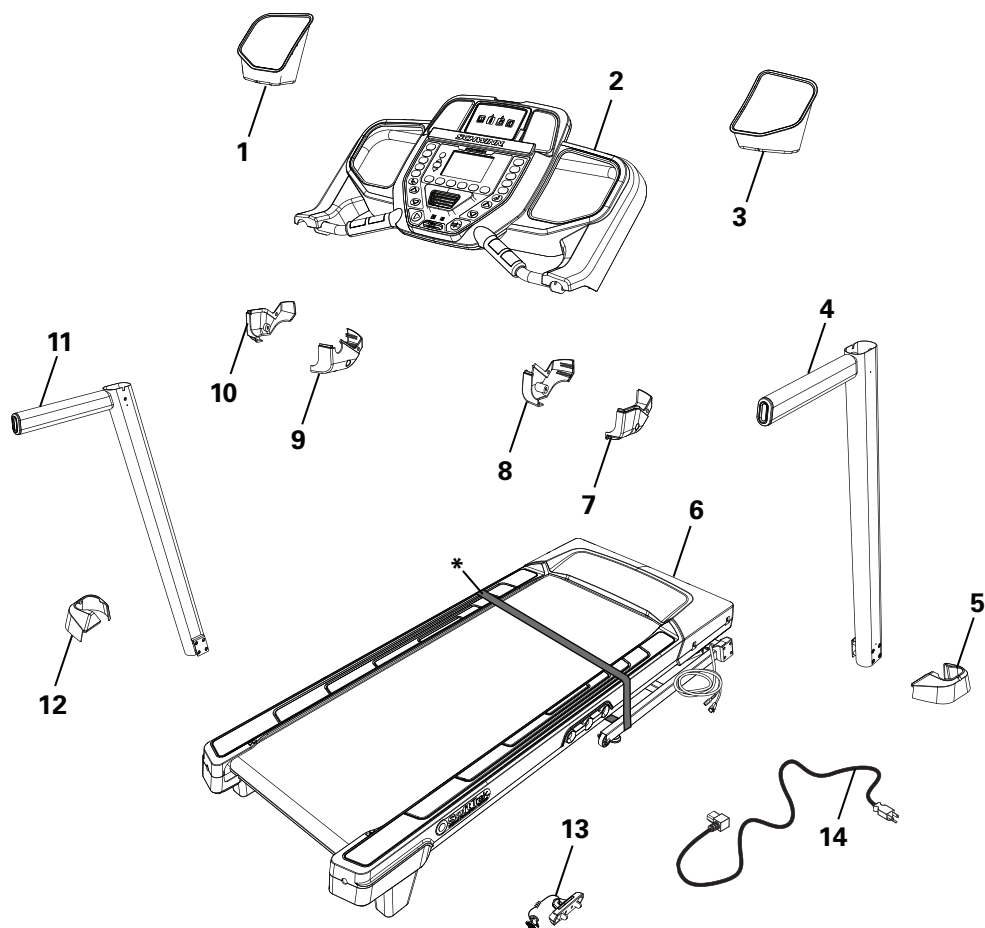
- Прочетете и разберете „Важните инструкции за безопасност“ преди монтажа.
- Съберете всички необходими части за всяка стъпка на монтажа.
- Използвайте препоръчаните гаечни ключове.

- Когато съединявате 2 части, леко повдигнете и погледнете през отворите за болта, за да помогнете да поставите болта през отворите.

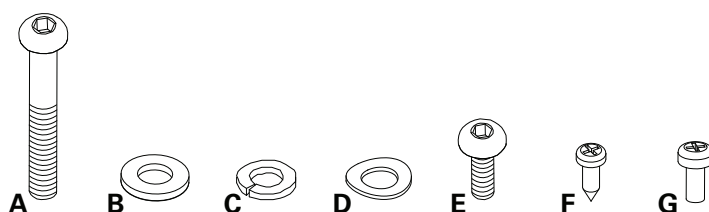
- За монтажа са необходими 2 души.

- Не използвайте никакви електроинструменти за монтаж.





ВНИМАНИЕ: НЕ РЕЖЕТЕ транспортната лента на основата, докато тя не бъде поставена с лицето нагоре, както е показано в подходящото работно пространство (*).



Забележка: Избрани части от крепежните елементи са предоставени като резервни части на хардуерната карта. Имайте предвид, че може да има останали крепежни елементи след правилното сглобяване на вашата бягаща пътека.

Инструменти

Включени в комплекта



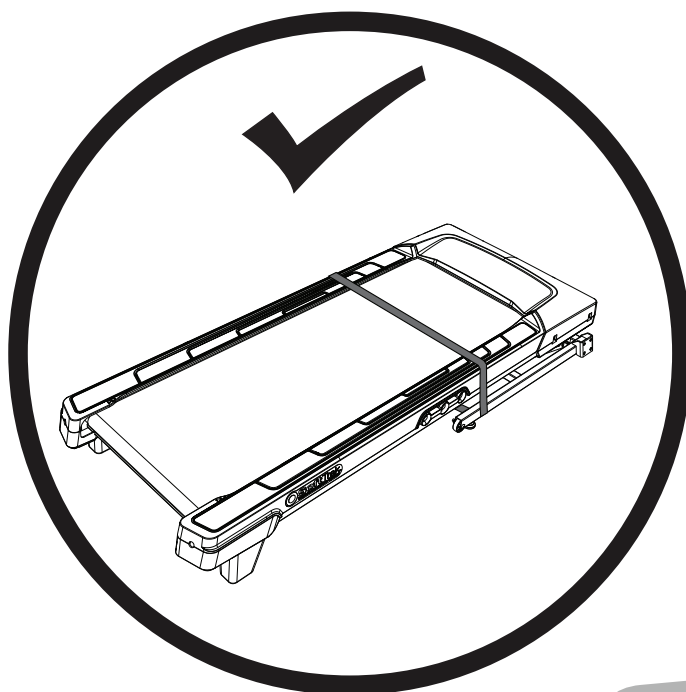
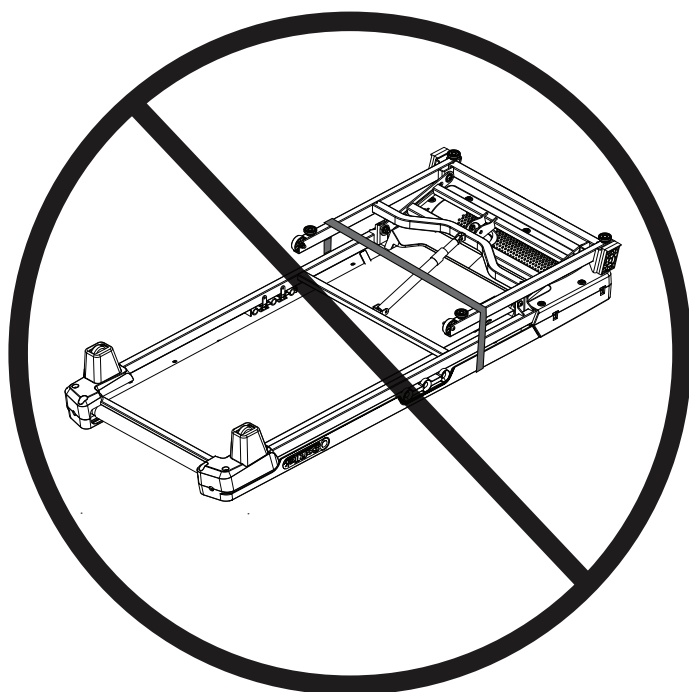
#2
6 мм



6 мм

Сглобяване

ВНИМАНИЕ: НЕ РЕЖЕТЕ транспортната лента на основата, докато тя не бъде поставена с лицето нагоре, както е показано в подходящото работно пространство.



1. Сгънете бягащата повърхност на основата

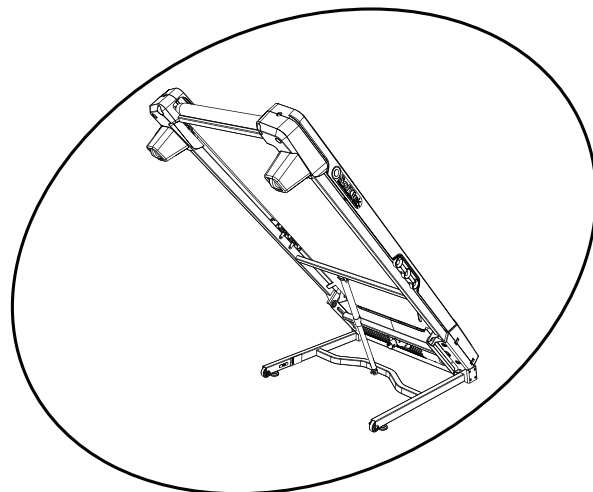
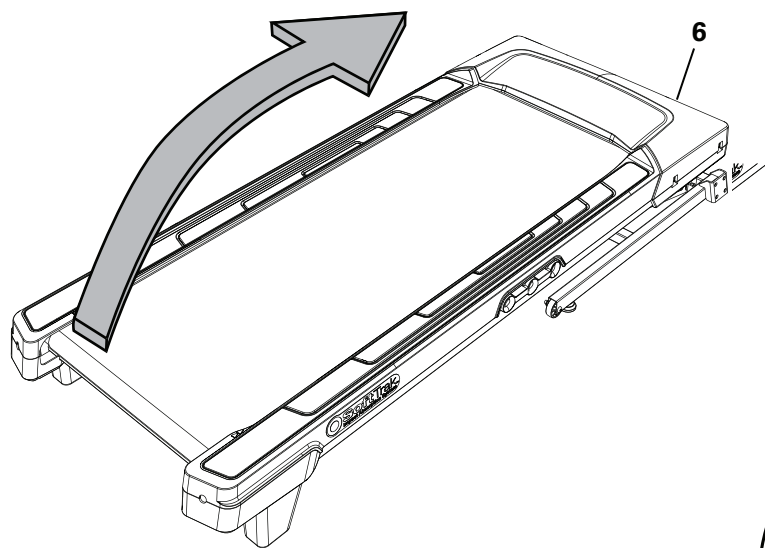
Изрежете транспортната лента на основата. Уверете се, че има безопасно разстояние около, върху и над вашата пътека. Уверете се, че няма предмет, който да се разлее или да причини блокиране от напълно сгънато положение. Уверете се, че има достатъчен просвет по височина за повдигнатата палуба.

Използвайки опорната лента, намираща се под задната част на бягащата повърхност, повдигнете основата изцяло нагоре и включете хидравличния повдигач. Уверете се, че хидравличният асансьор е правилно фиксиран на мястото си. Ще чуете звуково щракване, когато хидравличният асансьор се измести в заключено положение.

! Използвайте правилни предпазни мерки и техники за повдигане. Свийте коленете и лактите, дръжте гърба си изправен и издърпайте еднакво с двете си ръце. Уверете се, че вашата собствена физическа сила е в състояние да повдига основата, докато не захване заключващия механизъм. Използвайте втори човек, ако е необходимо.

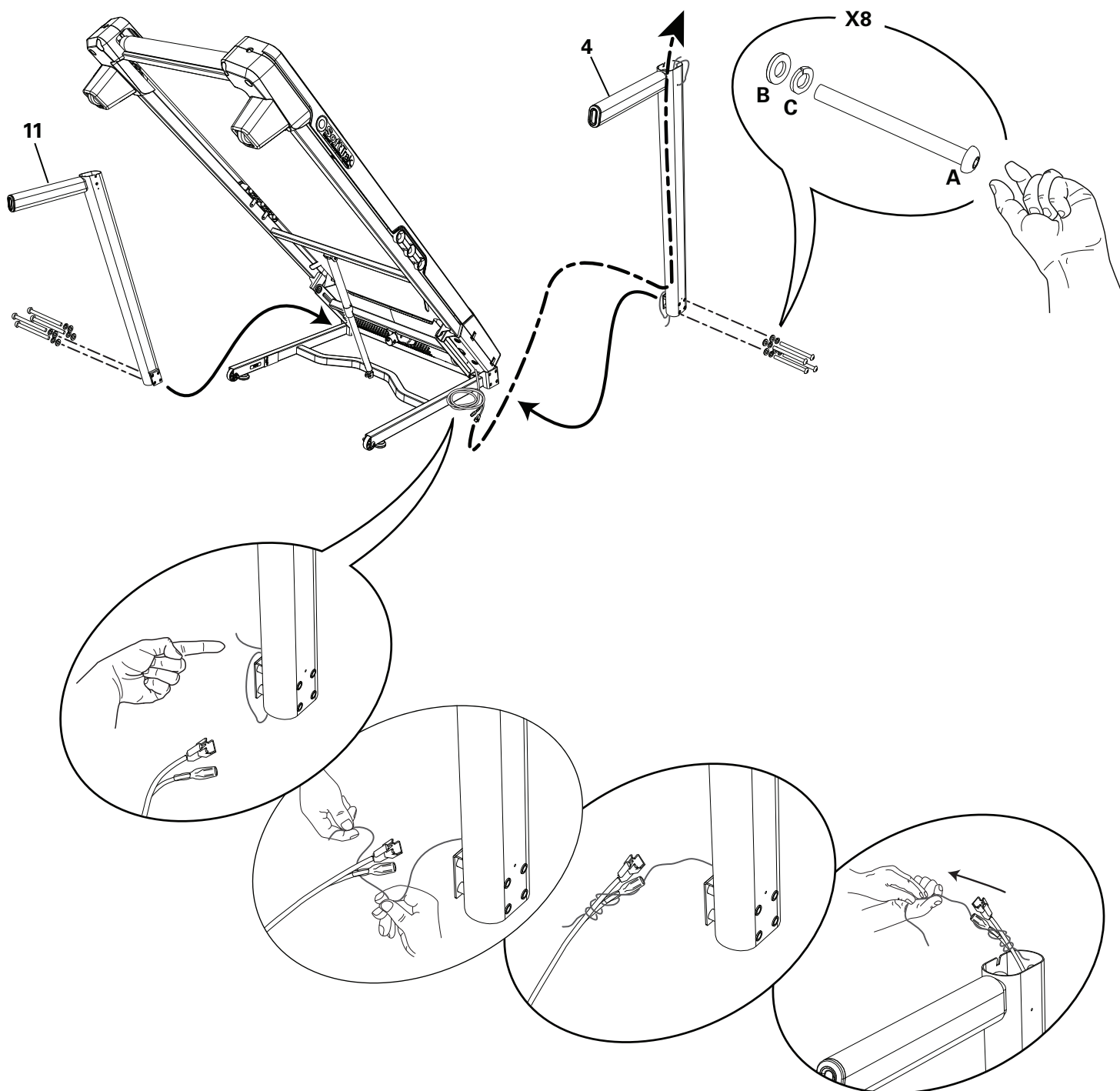
Не използвайте колана за бягане или задната ролка, за да повдигнете основата. Тези части не се застопоряват и могат рязко да се задвижат. Нараняване на вас или повреда на уреда може да възникне.

Уверете се, че заключващият механизъм е включен. Внимателно се издърпайте назад и се уверете, че тя не се движи. Когато направите това, пазете се от пътя на движение, в случай че ключалката на протектора не е задействана.



2. Прокарайте кабелите през дясното рамо и го прикрепете към основата

Забележка: Не претискайте кабелите. Не затягайте напълно крепежните елементи, докато не бъдете инструктирани.

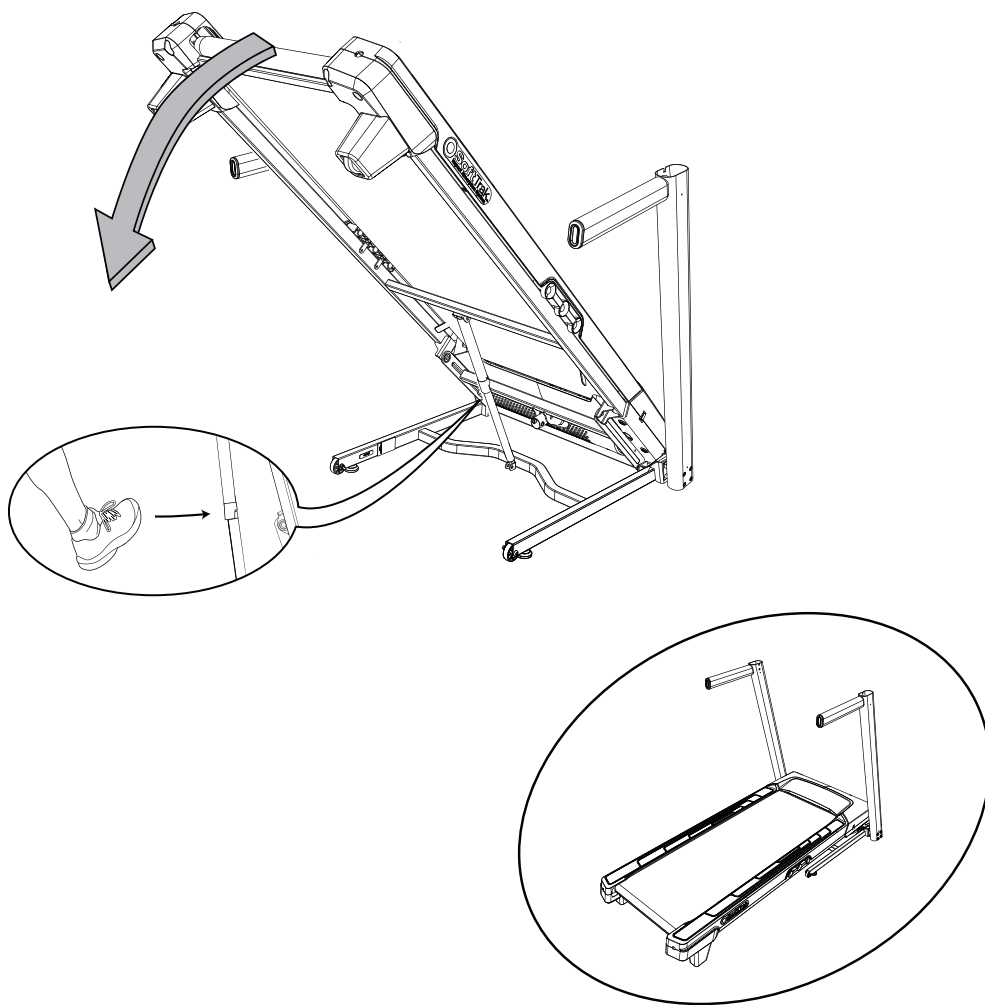


3. Разгънете основата

Леко избутайте основата напред към предната част на уреда. С левия крак леко избутайте горната част на хидравличния повдигач напред, докато заключващата тръба се освободи и можете да издърпате бягащата повърхност леко към задната част на машината. Задръжте задната част на основата и се преместете от страни на уреда.

 **Пазете се от пътя на движение на основата.**

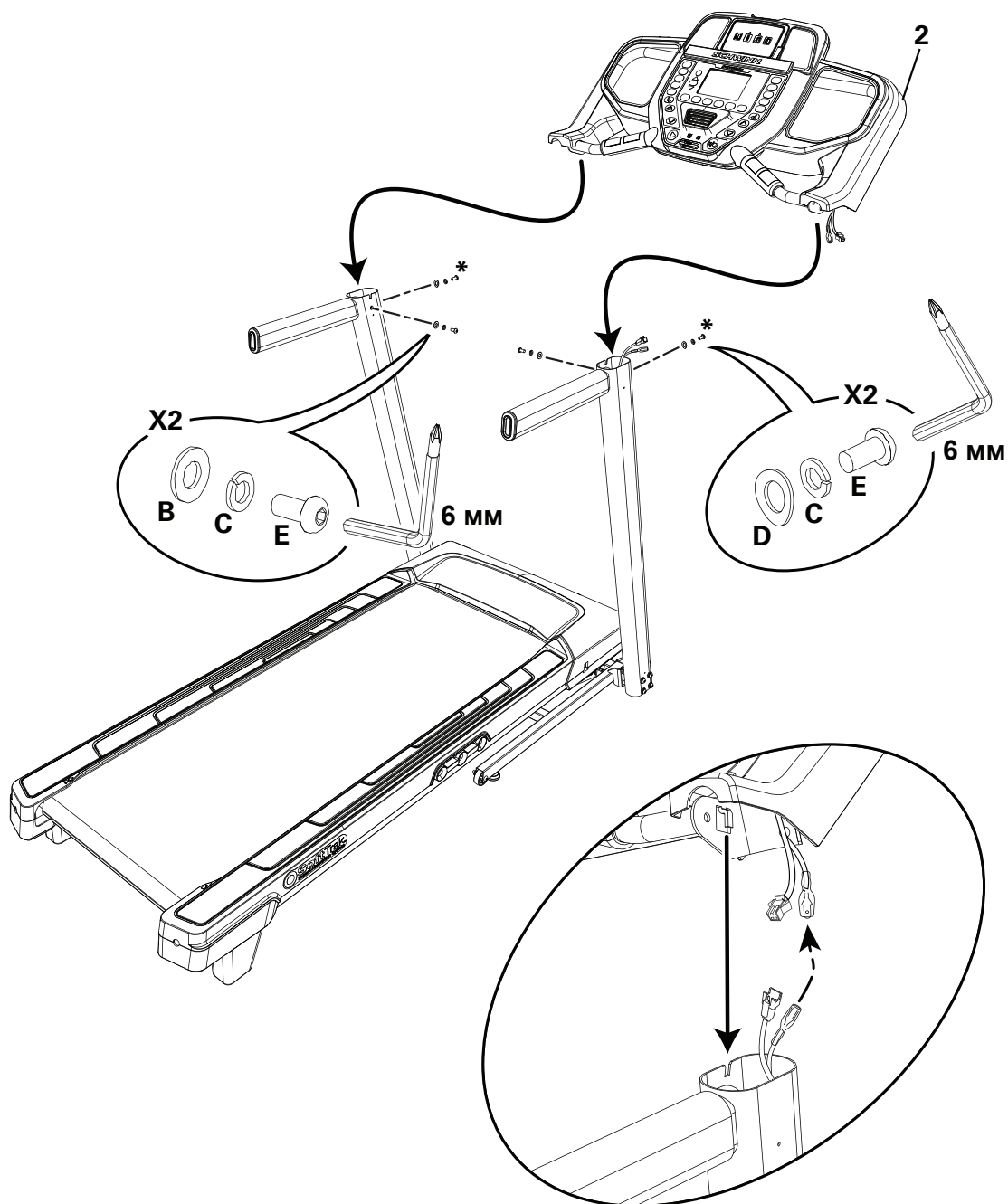
Хидравличният асансьор е настроен да пада леко. Задръжте основата до приблизително 2/3 от движението надолу. Уверете се, че използвате правилна техника за повдигане; огънете коленете и дръжте гърба си изправен. Бягащата повърхност може да падне бързо в последната част на движението.



4. Свържете кабелите и прикрепете конзолата към рамката

Забележка: Не притискайте кабелите. Уверете се, че кукиците на конзолата са поставени в прорезите на рамката.

* Първо инсталирайте предните крепежни елементи.



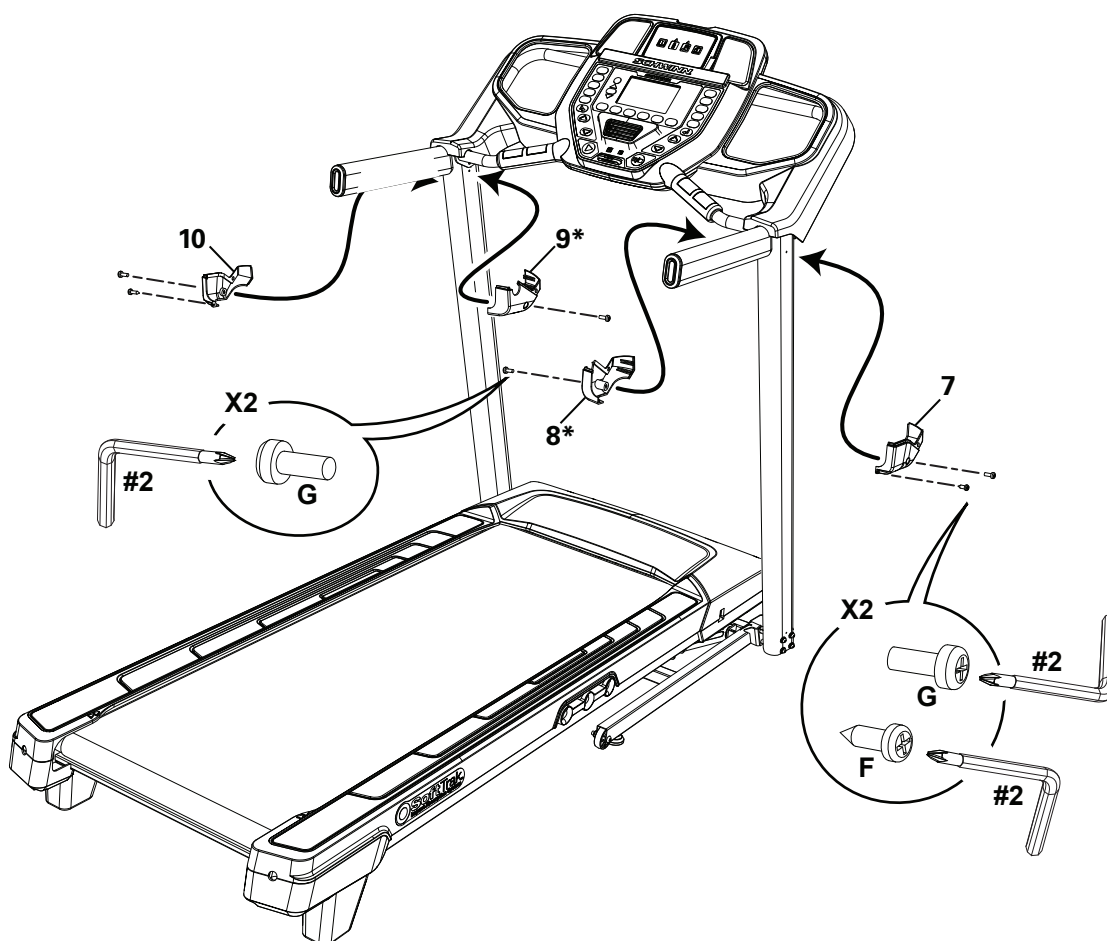
5. Напълно затегнете всички крепежни елементи от предишни стъпки



6. Прикрепете предпазните елементи към рамката

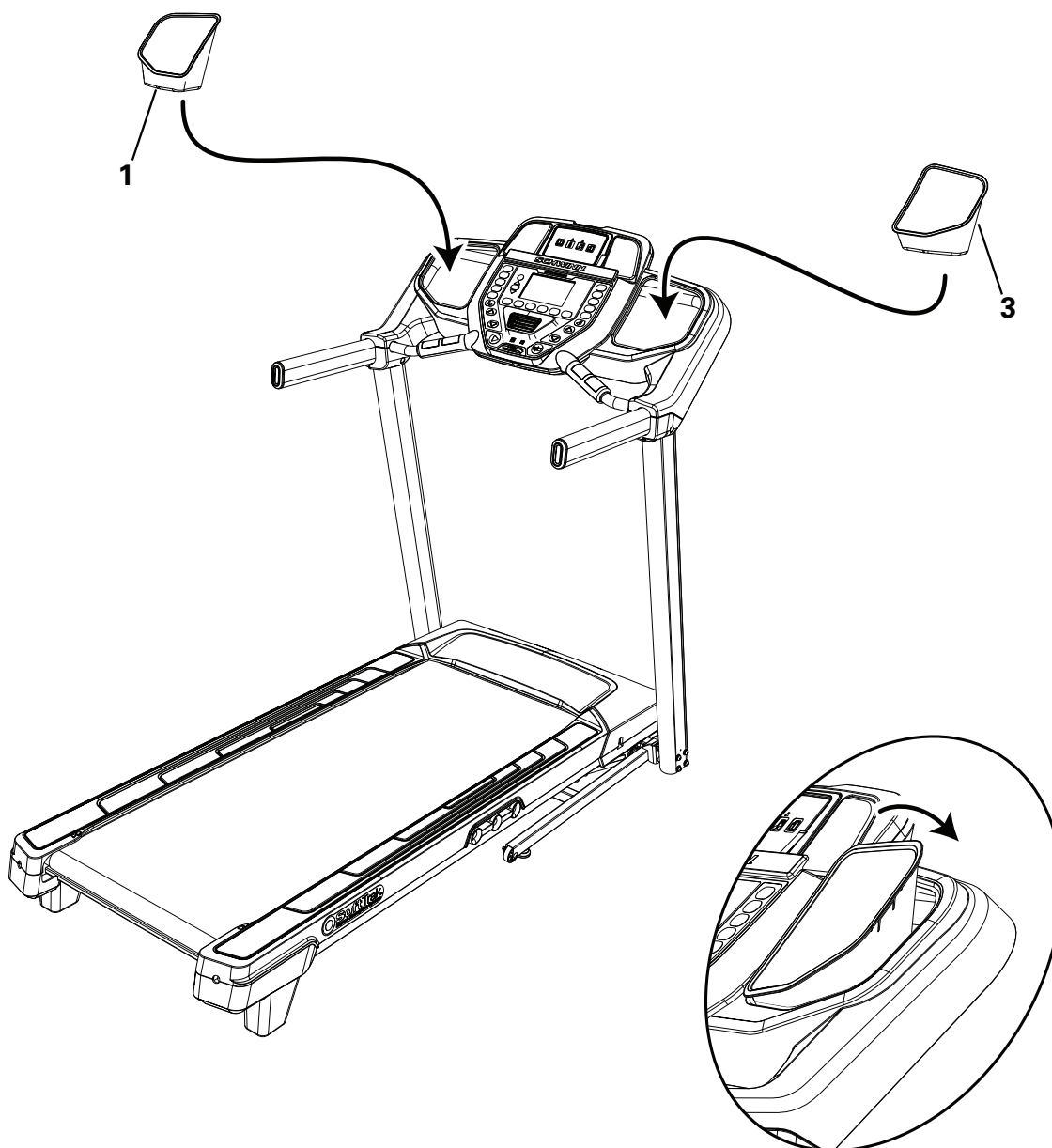
ЗАБЕЛЕЖКА: * Първо инсталирайте вътрешните предпазни елементи към рамката.

Частите са маркирани, за да подпомогнат монтажа.

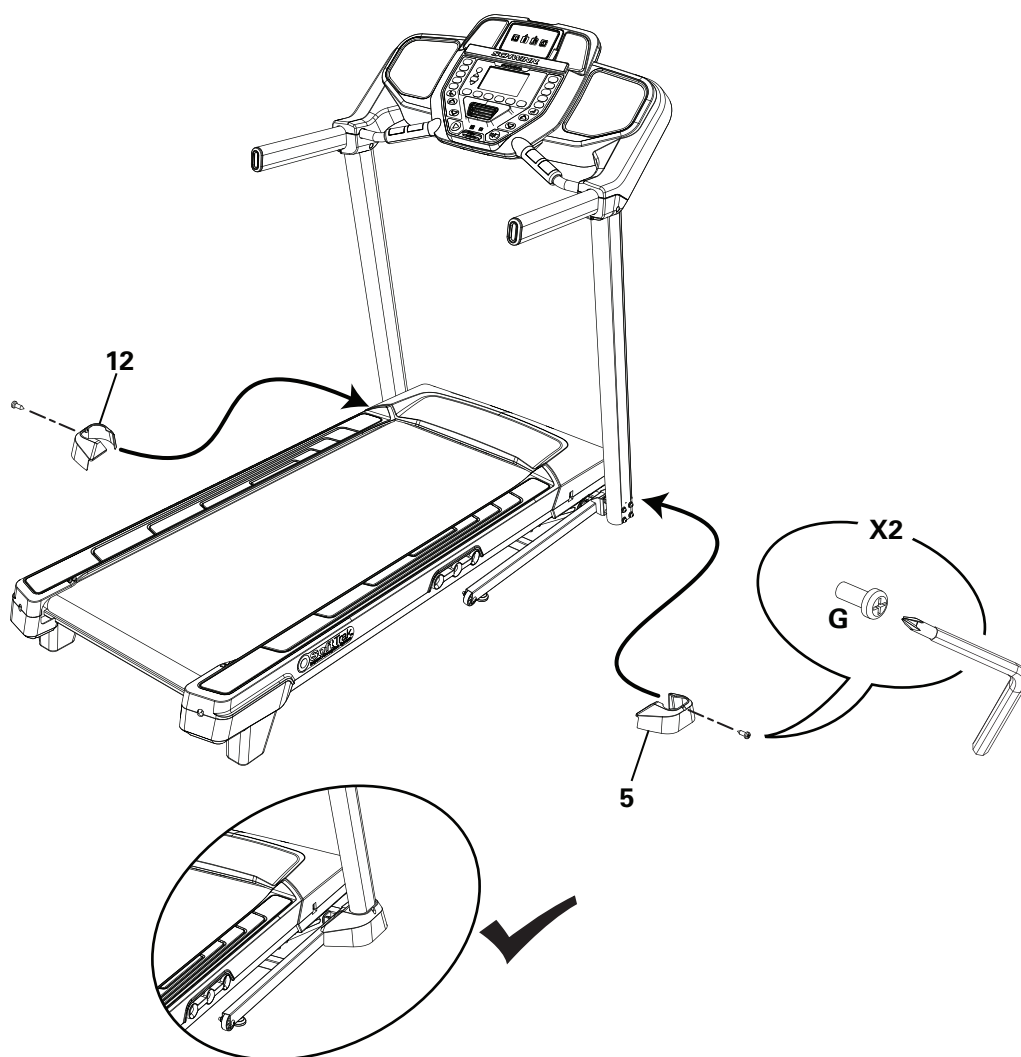


7. Поставете отделенията за бутилки към конзолата

ЗАБЕЛЕЖКА: Краищата на отделенията за бутилки трябва да са в съответствие с лицето на конзолата.

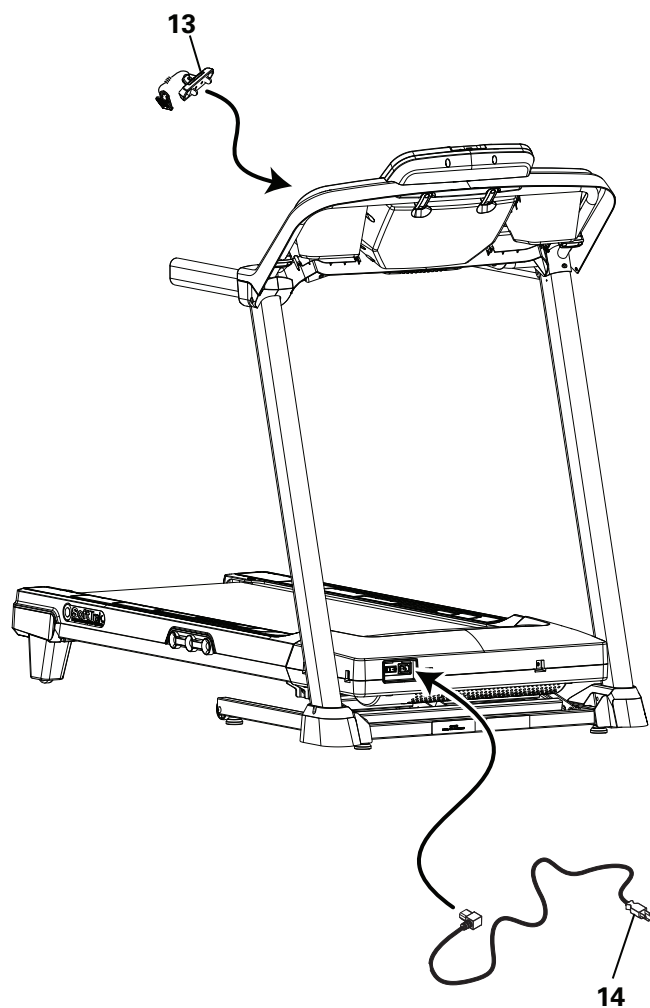


8. Прикрепете предпазителите за основата към рамката



9. Свържете захранващия кабел и ключа за безопасност към уреда

! Свържете уреда само към правилно заземен контакт



10. Окончателна проверка

Проверете вашата бягаща пътека, за да се уверите, че всички крепежни елементи са стегнати и компонентите са правилно сглобени.

! Не използвайте, докато уреда не бъде напълно сглобен и проверен за правилна работа в съответствие с ръководството.

Нивелиране на пътеката

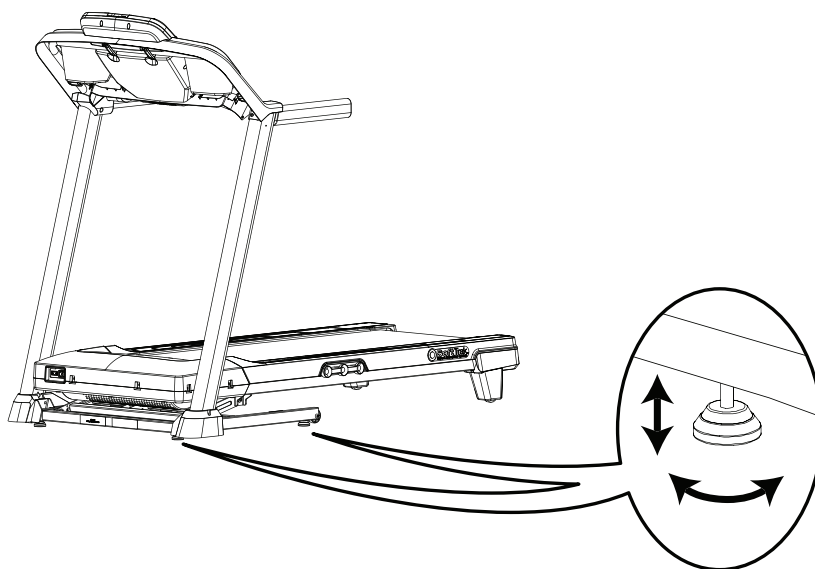
Уреда трябва да бъде изравнен, ако вашата зона за тренировка е неравна.

1. Поставете уреда в зоната за тренировка.
2. Регулирайте краката, докато всички те докосват пода.

! Не настройвайте краката до такава височина, че да се отделят или развиват от уреда. Нараняване на вас или повреда на машината може да възникне.

3. Регулирайте, докато уреда е нивелиран.

Уверете се, че бягащата пътека е равна и стабилна преди да тренирате.



Колан на пътеката

Вашата бягаща пътека е снабдена с устойчив, висококачествен колан, проектиран да осигури много часове бягане/ходене. Коланът на пътеката, който не е работил дълго време, или е бил във фабрична опаковка, или веднага след сглобяване, може да излъчва шум от „тупане“ при стартиране. Това се дължи на пояса, заемащ извивката на предните и задните ролки. Това е често срещано явление и не показва проблем с вашата машина. След като бягащата пътека се използва за кратък период от време, шумът от „тупане“ ще престане. Времето ще варира в зависимост от температурата и влажността на околната среда, в която е поставена бягащата пътека.

Функции на конзолата

Конзолата предоставя важна информация за вашата тренировка и ви позволява да контролирате нивата на съпротива и наклон, докато тренирате. Конзолата разполага с бутони за управление с докосване, за да ви ориентира през програмите за упражнения.

Забележка: Въпреки че вашата пътека е с Bluetooth® поддръжка, тя не може да получава вход (от гръдни колани с активиран Bluetooth®) или да възпроизвежда аудио през Bluetooth® връзката. Конзолата използва Bluetooth® свързаността, за да експортира вашите данни за тренировка само до фитнес приложения.

Дисплей



Данни от LCD дисплея

Дисплей на програмите

Дисплеят за програми показва профила на курса на тренировъчната програма, който има 16 колони. Профилът на курса има две променливи за всяка колона: наклон (горен) и скорост (долен) сегмент.

Колкото по-интензивна е настройката на наклон или скорост, толкова по-високо е нивото за тази колона. Мигащата колона показва текущия ви интервал.



Зоната на сърдечната ритъм

Зоната за сърдечен ритъм показва в коя зона попада текущата стойност на сърдечния ритъм за текущия Потребител. Тези зони за сърдечен ритъм могат да се използват като насока към тренировка за определена целева зона (Анаеробна, аеробна, изгаряне на мазнини и загряване).

! Консултирайте се с лекар, преди да започнете да тренирате. Спрете да спортувате, ако почувствате болка или стягане в гърдите, задъхване или припадък. Свържете се с Вашия лекар преди да използвате уреда отново. Използвайте стойностите, изчислени или измерени от компютъра на уреда само за справка. Показаният пулс е приблизителен и трябва да се използва само за справка.

Забележка: Ако не се установи пулс, дисплеят на зоната за сърдечен ритъм ще бъде празен.

Време / обиколка (време)

Полето TIME показва продължителността на тренировка, средното време за потребителския профил или общото време на работа на уреда.

Забележка: Максималното време за тренировка за бърз старт е 9 часа, 59 минути и 59 секунди (9:59:59).

Дисплеят Lap (Time) показва времето за току-що завършена обиколка. По време на тренировка тази стойност на тренировка се показва само когато завърши обиколка.

Разстояние / обиколка (брой)

Дисплеят за разстояние показва изминатото разстояние в мили или километри по време на тренировката.

Дисплеят Lap (Count) показва общия брой завършени обиколки по време на тренировката. По време на тренировка тази стойност се показва само когато завършва обиколка или по време на режим Резултати от тренировката (само завършени обиколки).

Забележка: Разстоянието на обиколка може да бъде персонализирано за всеки потребител в режим Редактиране на потребителски профил. По подразбиране е 0.25 мили или километри.

Сърдечна честота (HR) / Калории

Дисплеят за сърдечен ритъм показва ударите в минута (BPM) от монитора на сърдечния ритъм. Когато сигнал за пулс бъде получен от конзолата, иконата ще мига.

 **Консултирайте се с лекар, преди да започнете да тренирате. Спрете да спортувате, ако почувствате болка или стягане в гърдите, задъхване или припадък. Свържете се с Вашия лекар преди да използвате уреда отново. Използвайте стойностите, изчислени или измерени от компютъра на уреда само за справка. Показаният пулс е приблизителен и трябва да се използва само за справка.**

Полето за показване на калории показва прогнозните калории, които сте изгорили по време на тренировка.

Наклон

Дисплеят на наклона показва текущия процент на наклона на бягащата повърхност.

Забележка: Бягащата повърхност трябва да е на „0“, за да започнете тренировка.

Скорост / темп

Полето за скорост показва скоростта в мили в час или километри в час. Полето за индикация Pace показва текущото време за завършване на километър или миля при текущата стойност на скоростта.

Забележка: Максималната стойност за полето Pace е 99:59.

Дисплей на категорията на активната тренировка

Екранът на активната тренировка показва текущо избраната категория тренировки.

Активен потребителски дисплей

Активният потребителски дисплей показва кой потребителски профил е избран в момента.

Bluetooth® свързано приложение

Дисплеят, свързан с Bluetooth®, показва, когато конзолата е свързана с приложение.

Тренировка с други фитнес приложения

Този фитнес уред е с интегрирана Bluetooth® свързаност, която му позволява да работи с редица приложения. За последния ни списък на поддържани приложения, моля, посетете: www.nautilus.com/partners

Актуализации на вашето устройство с помощта на приложението „Schwinn Toolbox™“

Този фитнес уред е оборудван с Bluetooth® свързаност и може да се актуализира безжично с приложението „Schwinn Toolbox™“. След като приложението е инсталирано на вашето устройство, приложението ще ви информира кога има актуализация за вашата бягаща пътека.

1. Изтеглете безплатно приложението, наречено Schwinn Toolbox™.

Приложението е достъпно в App Store и Google Play™.

Забележка: За пълен списък на поддържаните устройства, прегледайте приложението в App Store или Google Play™.

2. Инсталирайте приложението.

Когато сте известени, че има актуализация на вашата бягаща пътека, следвайте указанията в приложението. Поставете устройството, което работи с приложението, в медийната поставка. Приложението ще актуализира софтуера на машината с най-новата версия. Не премахвайте устройството си от медийната поставка, докато актуализацията не завърши. Машината ще се върне към приветствения екран, когато актуализацията приключи.

Зареждане чрез USB

Вашето устройство е оборудвано с USB порт, за да може да зарежда някои устройства. Просто прикрепете USB кабел (не е включен в комплекта) към USB порта и прикрепете устройството си към другия край на USB кабела. Захранването, доставено от USB порта, може да не е достатъчно за работа с Устройството и зареждането му едновременно.

Забележка: USB портът е само за зареждане и не може да възпроизвежда аудио от високоговорителите на конзолата.

Дистанционен пулсомер

Наблюдението на сърдечната честота е една от най-добрите процедури за контрол на интензивността на вашето упражнение. Контактните сензори за сърдечен ритъм (CHR) са инсталирани, за да изпращат сигналите на сърдечната честота към конзолата. Конзолата може също така да чете сигнали на телеметрична сърдечна честота (HR) от предавател на гръден колан, който работи в диапазона 4.5kHz - 5.5kHz.

Забележка: Гръдният колан трябва да бъде некодиран от Polar Electro или некодиран модел, съвместим с POLAR®. (Кодираните POLAR® колани за сърдечен ритъм като POLAR® OwnCode® няма да работят с това оборудване.)

 **Ако имате пейсмейкър или друго имплантирано електронно устройство, консултирайте се с вашия лекар, преди да използвате гръден колан или друг телеметричен монитор за сърдечен ритъм.**

Контактни сензори за сърдечен ритъм

Контактните сензори за сърдечен ритъм (CHR) изпращат сигналите на сърдечната честота към конзолата. CHR сензорите са части от неръждаема стомана на ръкохватките. За да ги използвате, сложете ръцете си удобно около сензорите. Бъдете сигурни, че ръцете ви докосват както горната, така и долната част на сензорите. Дръжте здраво, но не прекалено стегнато или разхлабено. И двете ръце трябва да осъществят контакт със сензорите, за да открият импулс. След като конзолата открие четири стабилни импулсни сигнала, ще се покаже началният ви пулс.

След като конзолата има първоначалната си сърдечна честота, не мърдайте и не измествайте ръцете си за 10 до 15 секунди. Конзолата вече ще валидира сърдечната честота. Много фактори влияят върху способността на сензорите да разпознават сигнала на сърдечната ви честота:

- Движението на горните мускули на тялото (включително ръцете) произвежда електрически сигнал, който може да попречи на откриването на пулс. Лекото движение на ръцете, докато сте в контакт със сензорите, също може да доведе до смущения.
- Лосионът за ръце могат да действат като изолиращ слой за намаляване на силата на сигнала.
- Някои ЕКГ сигнали, генерирани от хората, не са достатъчно силни, за да бъдат открити от сензорите.
- Близостта на други електронни уреди може да генерира смущения.

Ако сигналът за сърдечната ви честота изглежда неустойчив, избършете ръцете и сензорите и опитайте отново.

Изчисления на сърдечната честота

Вашият максимален пулс обикновено намалява от 220 удара в минута (BPM) в детска възраст до приблизително 160 BPM на възраст от 60 години. Това спадане на сърдечната честота обикновено е линейно, намалява с приблизително един BPM за всяка година. Няма индикации, че тренировките влияят на намаляването на максималната сърдечна честота. Хората от една и съща възраст могат да имат различен максимум

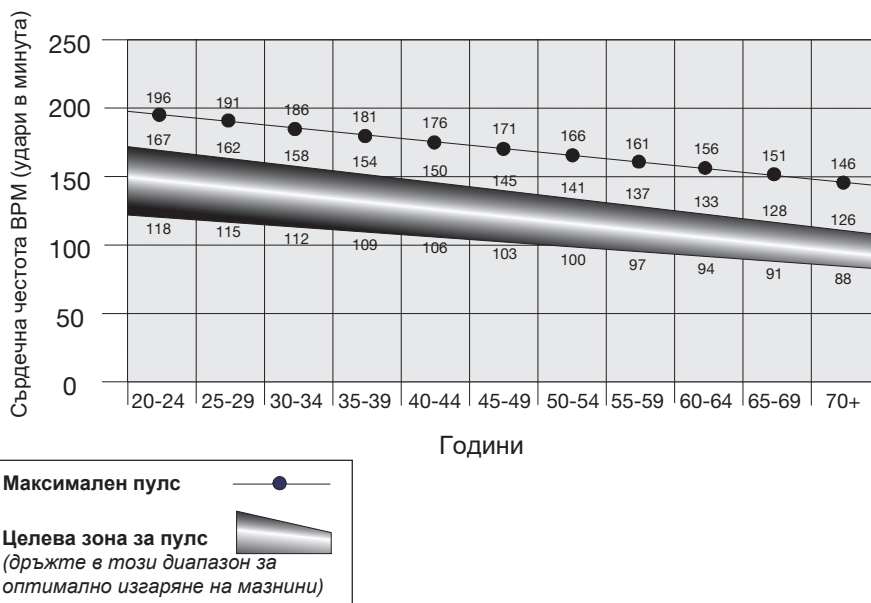
сърдечна честота. По-точно е да намерите тази стойност чрез попълване на стрес тест, отколкото чрез използване на формула, свързана с възрастта.

Вашата сърдечна честота в покой се влияе от тренировките за издръжливост. Типичният възрастен има сърдечна честота в покой от около 72 BPM, докато високо тренираните бегачи може да имат показания от 40 BPM или по-ниски.

Таблицата за сърдечен ритъм е приблизителна оценка за това каква зона за сърдечен ритъм (HRZ) е ефективна за изгаряне на мазнини и подобряване на сърдечно-васкуларната ви система. Физическите условия варират, следователно вашият индивидуален HRZ може да бъде с няколко удара по-висок или по-нисък от показаното.

Най-ефективната процедура за изгаряне на мазнини по време на упражненията е да започнете с бавно темпо и постепенно увеличавате интензивността си, докато сърдечната честота не достигне между 50 - 70% от максималния ви сърдечен пулс. Продължете с това темпо, запазвайки сърдечната си честота в тази целева зона за повече от 20 минути. Колкото по-дълго поддържате целевия сърдечен ритъм, толкова повече мазнини ще изгори тялото ви.

Графиката е кратко ръководство, описващо обикновено предлаганите целеви сърдечни честоти въз основа на възрастта. Както бе отбелязано по-горе, вашата оптимална целева норма може да бъде по-висока или по-ниска. Консултирайте се с Вашия лекар за вашата индивидуална зона за сърдечна честота.



Забележка: Както при всички упражнения и фитнес режими, винаги използвайте най-добрата си преценка, когато увеличавате времето или интензивността на упражненията.

Високоговорители и аудио кабел

За да възпроизвеждате аудио през високоговорителите на бягащата пътека, прикачете аудио кабела към устройството си (телефон/таблет/компютър) и към порта за аудио кабел на конзолата. С включена конзола можете да възпроизвеждате аудио от вашето устройство през високоговорителите. Силата на звука се контролира от вашето устройство.

Забележка: Въпреки че вашата пътека разполага с Bluetooth® свързаност, тя не може да приема и възпроизвежда аудио през Bluetooth®.

Какво да облека

Носете обувки за тичане с гумена подметка. Ще ви трябват подходящи дрехи за тренировка, които ви позволяват да се движите свободно.

Колко често трябва да тренирате

 Консултирайте се с лекар, преди да започнете тренировки. Спрете да спортувате, ако почувствате болка или стягане в гърдите, задух или припаднете. Свържете се с Вашия лекар преди да използвате уреда отново. Използвайте стойностите, изчислени или измерени от компютъра на уреда само за справка. Пулсът, показан на конзолата, е приблизителен и трябва да се използва само за справка.

- 3 пъти седмично по 30 минути всеки ден.
- Планирайте тренировки предварително и се опитайте да следвате графика.
- Разтегнете се и загрейте преди тренировка.

Започнете тренировка

 Консултирайте се с лекар, преди да започнете тренировки. Спрете да спортувате, ако почувствате болка или стягане в гърдите, задух или припаднете. Свържете се с Вашия лекар преди да използвате уреда отново. Използвайте стойностите, изчислени или измерени от компютъра на уреда само за справка. Пулсът, показан на конзолата, е приблизителен и трябва да се използва само за справка.

Уверете се, че пространството за тренировка, което използвате, има адекватен височина, като вземете предвид височината на трениращия и максималния наклон на борда.

1. С бягащата пътека в зоната за тренировка, огледайте бягащата повърхност, за да се уверите, че е центрирана и подравнена.

 Краищата на колана на пътеката трябва да бъдат под страничните опори за крака. Ако можете да видите ръба на колана, не тренирайте на пътеката.

Забележка: Тази машина е предназначена само за домашна употреба.

2. Погледнете под бягащата пътека за някакви предмети. Уверете се, че няма нищо под уреда.
3. Свържете захранващия кабел към правилно заземен електрически контакт.

 Не стъпвайте на захранващия кабел и щепсела.

Забележка: Уреда е проектиран да се включва директно в правилно свързан и заземен контакт.

4. Ако използвате гръден колан за сърдечен ритъм, следвайте посочените указания.
5. Включете захранването. Сега захранването се доставя към уреда.
6. Спрете колана и застанете на платформите за странични опори за крака. Поставете ключа за безопасност в порта и прикрепете кабела за безопасност към вашето облекло.

 Трябва да се внимава при монтиране или демонтиране на уреда.

За да предотвратите нараняване, застанете на платформите за крака, преди да стартирате машината или да приключите тренировка. Не изключвайте уреда, като застанете върху бягащата повърхност и излезете от задната страна на уреда.

- Разгледайте ключа за безопасност и се уверете, че е свързан правилно към конзолата.

Забележка: Ако ключът за безопасност не е инсталиран, машината ще позволи на потребителя да изпълнява всички дейности, освен да активира ходещата повърхност. Конзолата ще покаже напомнянето за поставяне на ключа за безопасност („SAFETY KEY“).

- Винаги прикрепете щипката за безопасност към дрехите по време на тренировки.
 - If there is an emergency, pull out the Safety Key to shut off the power to the Belt and Incline Motors. This will quickly
Ако има аварийна ситуация, издърпайте ключа за безопасност, за да изключите захранването на двигателя.
Това бързо ще спре колана (подгответе се - това е рязко спиране).
7. Натиснете бутона USER, за да изберете желания потребител за тренировката.
 8. Натиснете бутона за категория тренировка, докато вашата тренировка се покаже.
 9. Натиснете бутона OK, за да изберете тренировката.
 10. Конзолата ще ви зададе поредица от въпроси, за да персонализирате тренировката. Използвайте бутоните Увеличение или Намаление, за да коригирате стойностите на тренировката, и натиснете бутона OK, за да приемете всеки от тях.
 11. Когато желаната тренировка е показана на конзолата, натиснете бутона START.
 12. Когато конзолата показва "READY ?" бързо, натиснете бутона START. Конзолата ще изведе "RAMPING UP", когато скоростта на колана се повишава. Не забравяйте внимателно да стъпите на колана.



Коланът ще се задвижи само след 3-секундно звуково отброяване.

Винаги използвайте ръкохватките, за да стъпвате на или извън бягащата пътека или при промяна на наклона или скоростта.

За да извършите аварийно слизание, хванете се за предните или страничните ръкохватки и безопасно стъпете върху платформите за крака. Прекратете програмата и внимателно слезте от уреда.

Забележка: Вашата бягаща пътека е снабдена с устойчив, висококачествен колан, проектиран да осигури много часове бягане/ходене. Коланът на пътеката, който не е работил дълго време, или е бил във фабрична опаковка, или веднага след сглобяване, може да излъчва шум от „тупане“ при стартиране. Това се дължи на пояса, заемащ извивката на предните и задните ролки. Това е често срещано явление и не показва проблем с вашата машина. След като бягащата пътека се използва за кратък период от време, шумът от „тупане“ ще престане. Времето ще варира в зависимост от температурата и влажността на околната среда, в която е поставена бягащата пътека.

Празен ход

Конзолата ще влезе в режим на празен ход, ако е включена в източник на захранване, превключвателят за захранване е включен и ключът за безопасност е правилно инсталиран.

Забележка: Ако ключът за безопасност не е инсталиран, машината ще позволи на потребителя да изпълнява всички дейности, освен да активира ходещата повърхност. Конзолата ще покаже напомнянето за поставяне на ключа за безопасност („SAFETY KEY“).

Автоматично изключване (режим на заспиване)

Ако конзолата не получи команда за приблизително 5 минути, тя автоматично ще се изключи. LCD дисплеят е изключен, докато сте в спящ режим.



За да изключите, завъртете всички контроли в изключено положение, след което извадете щепсела от контакта.

Програма за бърз старт (ръчно)

Програмата за бърз старт (ръчно) ви позволява да започнете тренировка, без да въвеждате никаква информация.

По време на ръчна тренировка всяка колона представлява период от 1 минута и 52 секунди. Активната колона ще преминава през екрана на всеки 1 минута и 52 секунди. Ако тренировката продължава повече от 30 минути, активната колона се фиксира върху най-отдалечената колона вдясно и изтласква предишните колони от дисплея.

1. Застанете върху платформите крака.

2. Натиснете User бутона, за да изберете правилния потребителски профил. Ако нямате настроен потребителски профил, можете да изберете потребителски профил, който няма персонализирани данни (само стойности по подразбиране).
3. Натиснете бутона Manual Category.
4. Натиснете бутона START, за да стартирате ръчната програма.
5. За да промените нивото на наклон или скорост, натиснете съответните бутона Увеличаване или Намаляване. Времето ще се брои от 00:00.
Забележка: Максималното време за тренировка за бърз старт е 9 часа, 59 минути и 59 секунди (9:59:59).
6. Когато приключите с тренировката, натиснете PAUSE / STOP, за да спрете тренировката. Натиснете PAUSE / STOP отново, за да прекратите тренировката.
Забележка: Резултатите от тренировката се записват в текущия потребителски профил.

Потребителски профили

Конзолата ви позволява да съхранявате и използвате 2 потребителски профила. Потребителските профили автоматично записват резултатите за всяка тренировка и позволяват да бъдат прегледани данните от тренировката.

Потребителският профил съхранява следните данни:

- Единици
- Възраст
- Тегло
- Обиколка (разстояние от)

Изберете потребителски профил

Всяка тренировка се запазва в потребителски профил. Не забравяйте да изберете правилния потребителски профил, преди да започнете тренировка. Последният потребител, завършил тренировка, ще бъде потребител по подразбиране. На потребителските профили са присвоени стойностите по подразбиране, докато те не бъдат персонализирани чрез редактиране. Не забравяйте да редактирате потребителския профил за по-точна информация за калории и сърдечна честота.

Редактиране на потребителски профил

1. От екрана на режим на захранване натиснете бутона USER, за да изберете един от потребителските профили.
2. Натиснете и задръжте за три секунди бутоните USER и OK, за да влезете в режима Edit User.
Забележка: За да излезете от опциите на потребителския профил, натиснете бутона PAUSE / STOP и конзолата ще се върне към екрана на Power-Up Mode.
3. Ако това е първоначалната настройка на потребителя, конзолата показва UNITS и текущата стойност.
4. Използваме бутоните Увеличаване или Намаляване на потребителя, за да промените стойността. Натиснете бутона OK, за да приемете показаната стойност.
5. Дисплеят на конзолата показва AGE и текущата стойност.
Използвайте бутоните Увеличаване на потребителските опции или Намаление, за да промените стойността. Натиснете и задръжте бутоните Увеличаване или Намаление, за да промените бързо стойността. Натиснете бутона OK, за да приемете показаната стойност.
6. Дисплеят на конзолата показва WEIGHT и текущата стойност.
Използвайте бутоните Увеличаване на потребителските опции или Намаление, за да промените стойността. Натиснете и задръжте бутоните Увеличаване или Намаление, за да промените бързо стойността. Натиснете бутона OK, за да приемете показаната стойност.
7. Дисплеят на конзолата показва LAP. Тази опция контролира разстоянието за обиколка по време на тренировка. Използвайте бутоните Увеличаване на потребителските опции или Намаление, за да регулирате стойността на разстоянието LAP. По подразбиране е "0.25" мили или километра.

7. Конзолата ще премине към екрана за режим на захранване с избрания потребител.

Промяна на нивата на наклон

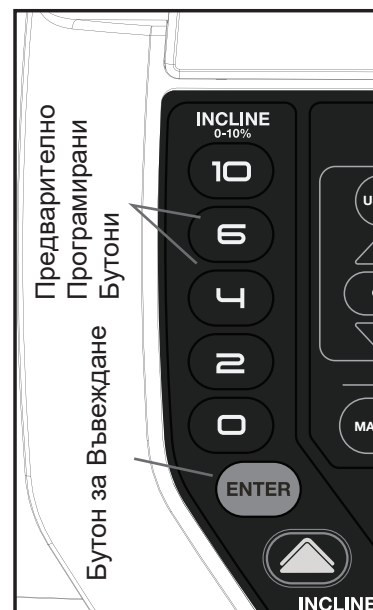
Натиснете бутоните за увеличаване на нивото на наклона или намаление, за да промените ъгъла на наклона по всяко време с инсталиран ключ за безопасност. За бърза промяна на нивото на наклона натиснете желаните предварително програмирани бутон за наклон и след това бутон за въвеждане. Борда ще се заеме избраното ниво на наклон.

Забележка: След натискане на предварително програмиран бутон за наклон, бутонът за въвеждане на наклона трябва да бъде натиснат в рамките на 5 секунди..



Уверете се, че областта под машината е чиста, преди да започнете тренировка. Напълно спуснете палубата след всяка тренировка. Тренировките на този уред изискват координация и баланс. Не забравяйте да предвидите, че промените в скоростта на колана и ъгъла на наклон на борда могат да настъпят по време на тренировка и бъдете внимателни, за да избегнете загуба на равновесие и евентуални наранявания.

Бъдете сигурни, че пространството за тренировка, което използвате, има адекватна височина, като съобразите височината на трениращия и максималната височина на напълно наклонена пътека.



Промяна на нивата на скорост

Натиснете бутоните за увеличаване на нивото на скоростта или намаляване, за да промените скоростта на колана по всяко време. За бърза промяна на нивото на скоростта натиснете желаните предварително програмираните бутони и след това бутон за бързо въвеждане. Коланът ще се заеме желана скорост.

Профилни програми

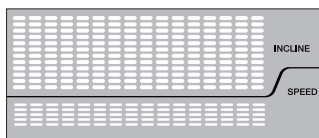
Тези програми се отличават с различни ъгли на наклона, скоростта въз основа на максималната и минималната скорост, предоставени от потребителя. Потребителят може също така да коригира ръчно стойностите на наклон и скорост по всяко време на тренировката. Всяка Профилна програма има 16 сегмента, позволяващи разнообразни тренировки.



По време на Профилна тренировъчна програма, конзолата ще направи звуков сигнал, когато се появи следващият сегмент от тренировката. Бъдете готови за промени в наклона и скоростта с всяка промяна на сегмента.

Изберете тип тренировка, като натиснете съответния бутон Категория на тренировка. Конзолата ще покаже първата тренировка за профилна програма в тази категория. Натиснете бутон Категория на тренировка, за да изберете желаната Професионална тренировка от категорията на тренировките.

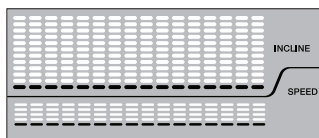
Ръчна тренировъчна програма



1. Натиснете бутона за ръчно въведена категория.
2. Натиснете бутона ОК.
3. Конзолата ще покаже „ГОТОВ?“.
4. Натиснете START, за да започнете целенасочена тренировка.

Целева тренировъчна програма

ВРЕМЕ (скорост), КАЛОРИИ (наклон), РАЗСТОЯНИЕ (наклон), 1 МИЛЯ / 1000 МЕТРА (наклон), 5 МИЛИ / 5000 МЕТРА (наклон), 10 МИЛИ / 10000 МЕТРА (наклон)



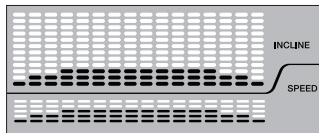
1. Натиснете бутона Категория цели.
2. Натиснете бутона Категория цели, за да изберете желаната програма за тренировка на профила.
3. Натиснете бутона ОК.
4. Натиснете бутоните Увеличаване или Намаление, за да регулирате максималната скорост на колана, и натиснете бутона ОК. Профила на програмата ще се настрои така, че стойността на максималната скорост е най-високата скорост на профилната програма.

⚠ По време на тренировка, Потребителят може директно да регулира скоростта на колана над настройката за максимална скорост, ако желае.

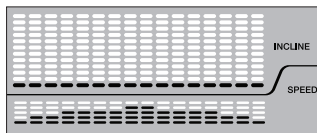
5. Използвайте бутоните Увеличаване или Намаление, за да коригирате стойността на целта на тренировката, и натиснете бутона ОК.
6. Конзолата ще покаже „ГОТОВ?“.
7. Натиснете START, за да започнете целенасочената тренировка.

Програми за тренировки за загуба на тегло

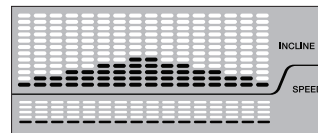
Горене на мазнини



Скоростно горене на мазнини



Горене на мазнини под наклон



1. Натиснете бутона FAT BURN.
2. Натиснете бутона за загуба на тегло, за да изберете желаната програма за тренировка на профила: FAT BURN 1, SPEED BURN, INCLINE BURN.
3. Натиснете бутона ОК.
4. Натиснете бутоните Увеличаване или Намаление на потребителя, за да регулирате минималната скорост на колана, и натиснете бутона ОК. Профилната програма ще се коригира, така че стойността на минималната скорост е най-ниската скорост на профилната програма.

5. Натиснете бутоните Увеличаване или Намаление, за да регулирате максималната скорост на колана, и натиснете бутона ОК. Профила на програмата ще се настрои така, че стойността на максималната скорост е най-високата скорост на профилната програма.

! По време на тренировка, Потребителят може директно да регулира скоростта на колана над настройката за максимална скорост, ако желае.

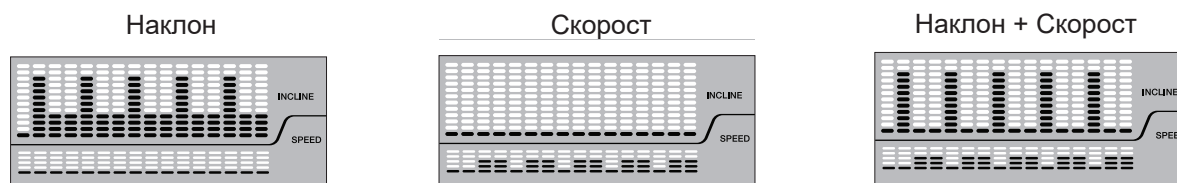
6. Използвайте бутоните за увеличаване или намаление, за да изберете тип цел (разстояние, време или калории) и натиснете бутона ОК.

7. Използвайте бутоните Увеличаване или Намаление, за да коригирате стойността на тренировката, и натиснете бутона ОК.

8. Конзолата ще покаже „ГОТОВ?“.

9. Натиснете СТАРТ, за да започнете целевата тренировка.

Интервални тренировки



1. Натиснете бутона за категория ИНТЕРВАЛИ.

2. Натиснете бутона за категория Интервали, за да изберете желаната тренировъчна програма за профила: Наклон, Скорост и Наклон + Скорост.

3. Натиснете бутона ОК.

4. Натиснете бутоните Увеличаване или Намаление, за да регулирате минималната скорост на колана, и натиснете ОК. Профилната програма ще се коригира, така че стойността на минималната скорост е най-ниската скорост на профилната програма.

Забележка: тренировъчната програма за Наклон няма минимална скорост.

5. Натиснете бутоните Увеличаване или Намаление, за да регулирате максималната скорост на колана, и натиснете ОК. Програма ще се коригира, така че стойността на Максимална скорост е най-високата скорост на Профилната програма.

! По време на тренировка, Потребителят може директно да регулира скоростта на колана над максимално желаната.

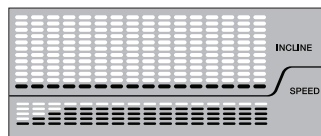
6. Използвайте бутоните Увеличаване или Намаление, за да коригирате времето, и натиснете бутона ОК.

7. Конзолата ще покаже „ГОТОВ?“.

8. Натиснете СТАРТ, за да започнете целевата тренировка.

Програми с контрол на пулса

FAT BURN 65% (скорост), AEROBIC 75% (скорост)



Програмите за сърдечен ритъм ви позволяват да зададете като цел Пулса. Програмата следи сърдечната честота в удари на минута (BPM) чрез контактните пулсметри (CHR) на уреда или от гръден колан (HRM) и настройва скоростта и / или наклона по време на тренировка, за да поддържате сърдечната си честота в избраната зона.

Програмите за целеви сърдечен ритъм използват вашата възраст и друга информация за потребителя, за да зададете стойностите на зоната за сърдечен ритъм за вашата тренировка. След това дисплеят на конзолата дава подкана да настроите вашата тренировка:

1. Натиснете бутона за категория "Контрол на пулса".
2. Натиснете бутона за категория "Контрол на пулса", за да изберете процента на максималния пулс: Изгаряне на мазнини 65% или Аеробика 75%.



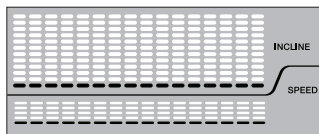
Консултирайте се с лекар, преди да започнете да тренирате. Спрете да спортувате, ако почувствате болка или стягане в гърдите, задъхване или припадък. Свържете се с Вашия лекар преди да използвате уреда отново. Използвайте стойностите, изчислени или измерени от компютъра на уреда само за справка. Показаният пулс е приблизителен и трябва да се използва само за справка.

3. Използвайте бутоните за увеличаване или намаление, за да зададете минималната скорост, и натиснете бутона ОК.
4. Използвайте бутоните за увеличаване или намаляване, за да зададете максимална скорост, и натиснете бутона ОК.
5. Използвайте бутоните за увеличаване или намаление, за да изберете типа цел, и натиснете бутона ОК.
6. Използвайте бутоните за увеличаване или намаляване, за да зададете стойността на целта за тренировка, и натиснете бутона ОК.

Забележка: Не забравяйте да оставите време сърдечната честота да достигне желаната зона за сърдечен ритъм при задаване на целта. Конзолата ще покаже стойността на сърдечната честота въз основа на текущите потребителски настройки.

7. Натиснете START, за да започнете тренировката.

Персонализирана тренировъчна програма



Програмата за персонализирана тренировка позволява на потребителя да създаде своя собствена тренировка, като коригира текущия активен сегмент на наклон на всички колони. Когато тренировката приключи, тренировката ще бъде заозаена като персонализирана програма.

Поставяне на пауза или спиране

Конзолата ще премине в режим на пауза, ако потребителят натисне PAUSE / STOP по време на тренировка.

1. Натиснете бутона PAUSE / STOP, за да спрете тренировката.
2. За да продължите тренировката, натиснете бутона START.

За да спрете тренировката, натиснете бутона PAUSE / STOP.

Когато тренировката приключи, на конзолата ще се изпише „SAVE WORKOUT?“. Натиснете бутона ОК, за да запазите тренировката като ваша персонализирана програма. Конзолата ще покаже „ЗАВЪРШЕНО“ и ще започне режим „Резултати“.

Резултати / Режим на охлаждане

Всички тренировки с изключение на Бърз старт и програмите за контрол на сърдечния ритъм имат 3-минутен период на охлаждане. През този период на Cool Down конзолата показва резултатите от тренировката. Конзолата ще премине през резултатите от тренировката на всеки 2 секунди, докато отброява оставащото време от периода на охлаждане.

Забележка: Стойностите за охлаждане не се добавят към стойностите на резултатите от тренировката.

По време на периода на охлаждане, настройката на наклона се регулира на нула. Натиснете PAUSE / STOP, за да прекратите периода на охлаждане. След периода на охлаждане, конзолата ще покаже резултатите от тренировката за допълнителни 5 минути. Натиснете PAUSE / STOP, за да прекратите резултата и се върнете в режим на хранване. Ако няма вход към конзолата за 5 минути, конзолата автоматично преминава в режим на заспиване.

Прочетете всички инструкции за поддръжка, преди да започнете. В някои условия е необходим асистент, който да извърши необходимите задачи.

 **Оборудването трябва редовно да се проверява за повреди. Собственикът е отговорен да се увери, че се извършва редовна поддръжка. Износените или повредени компоненти трябва да бъдат поправени или заменени незабавно. Само компоненти, доставени от производителя, могат да се използват за поддръжка и ремонт на оборудването.**

⚠ DANGER За да намалите риска от токов удар, винаги изключвайте захранващия кабел от контакта на стената и изчакайте 5 минути преди да почистите. Поставете захранващия кабел на сигурно място.

Ежедневно: Преди всяка употреба проверете уреда. Поправете или сменете всички части при първите признаци на износване или повреда, с изключение на борда. Борда е предназначен за носене от двама. Ако е износен само от едната страна, не се изисква подмяна. Препоръчва се да се използва квалифициран сервизен техник, който да обърне борда. След всяка тренировка използвайте влажна кърпа, за да избършете уреда и конзолата.

Забележка: Избягвайте прекомерната влага върху конзолата.

Седмично: Проверете за безпроблемната работа на ролките. Избършете машината, за да премахнете прах и мръсотия.

Забележка: Не използвайте продукти на петролна основа.

Месечно или след 20 часа: Уверете се, че всички болтове и винтове са стегнати. Затегнете при необходимост.

Почистване

⚠ DANGER За да намалите риска от токов удар, винаги изключвайте захранващия кабел и изчакайте 5 минути преди да почистите, поддържате или ремонтирате този уред.

Избършете бягащата пътека след всяка употреба, за да поддържате бягащата пътека чиста и суха. Може да се наложи да използвате мек почистващ препарат на моменти, за да премахнете всички замърсявания и сол от колана, боядисаните части и дисплея.