



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

T900-PRO

<http://bronze-gym.ru/bronze-gym-t900-pro-begovaya-dorozhka-0>



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35 С;
2. влажность: 50 -75%;

3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Перед тем как начать тренировку:

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

Рекомендации по сборке:

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Рекомендации по уходу:

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети):

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в

соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

Меры предосторожности:

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

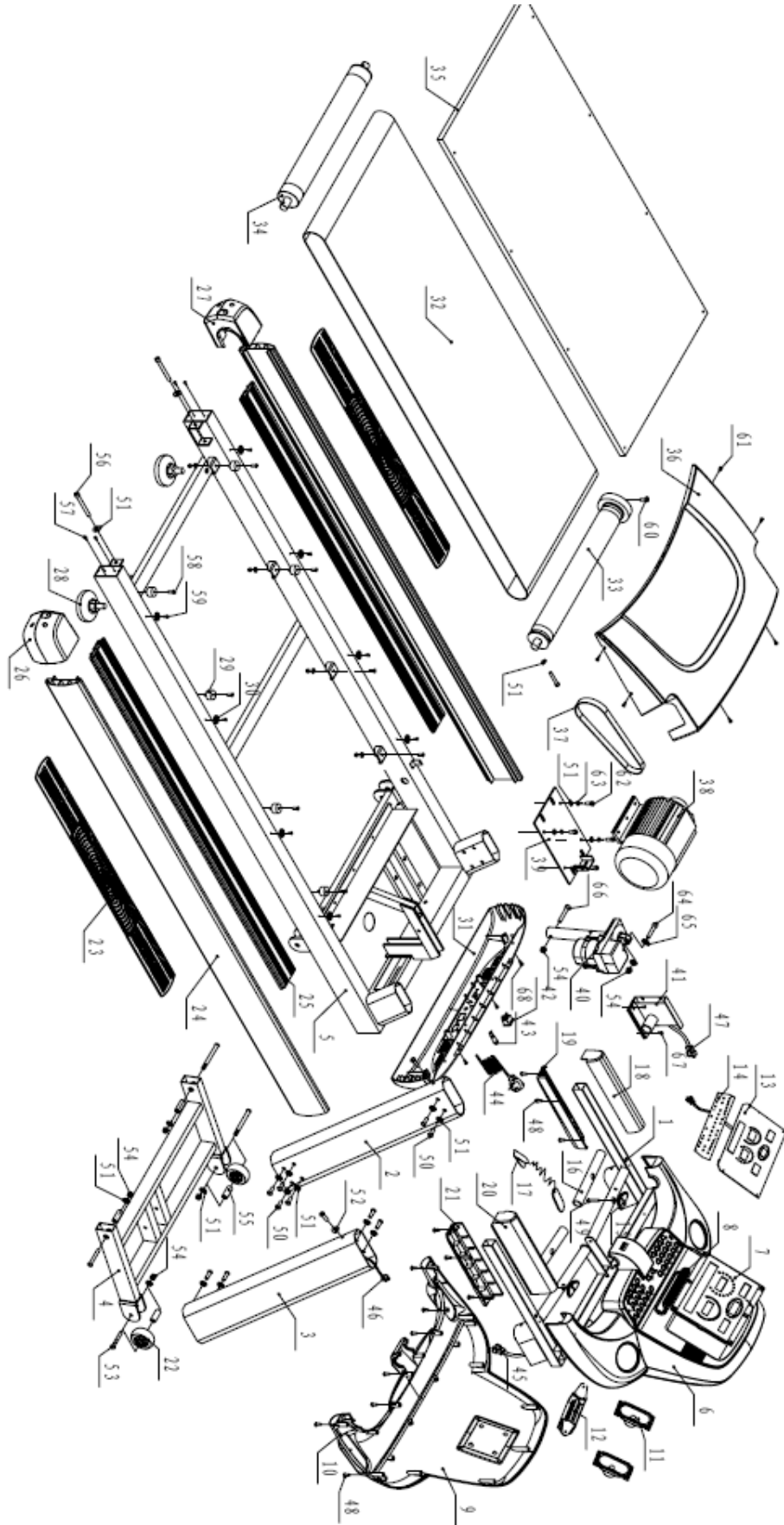
Меры предосторожности

В целях вашей безопасности, а также во избежание травм внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией перед началом тренировок:

1. Установите тренажер на ровной гладкой поверхности.
2. Поддерживайте чистоту в месте расположения беговой дорожки.
3. В случае попадания посторонних деталей в движущие элементы беговой дорожки, ключом безопасности, остановите движение бегового полотна.
4. Перед началом тренировки убедитесь, что все части тренажера на месте и плотно затянуты.
5. Не используйте беговую дорожку, если какие-либо части сломаны или неисправны.
6. Подключите шнур питания к розетке с заземлением, не протягивайте шнур питания под беговой дорожкой. Не включайте тренажер, если поврежден шнур питания.
7. Избегайте попадания рук, ног в движущиеся части тренажера.
8. Обратите внимание на ограничения по весу.

9. Тренажер предназначен для коммерческого использования. Тренажер предназначен только для одного пользователя.
10. Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в движущиеся элементы тренажера.
11. Не двигайте тренажер из стороны в сторону.
12. Не используйте тренажер более часа за один подход. Дайте ему «остыть», прежде, чем продолжить тренировку.
13. Будьте внимательны во время монтажа/демонтажа тренажера.
14. Избегайте попадания жидкостей на тренажер.
15. Во избежание поражения электрическим током держите электрические части тренажера вдали от воды.
16. Не используйте какие-либо аксессуары, если они не рекомендованы производителем.
17. Во время занятий, будьте внимательны к своему физическому состоянию, головокружение – признак того, что ваши тренировки слишком интенсивны.
18. Если вы чувствуете себя плохо, либо появилась боль в мышцах, суставах, груди – немедленно прекратите тренировку.
19. Во время регулировки бегового полотна необходимо отключать питание.
20. Ключ безопасности должен быть закреплен на вашей одежде.
21. Неправильно построенные тренировки могут привести к травмам.
22. Беговая дорожка не предназначена для использования в медицинских целях.
23. Убедитесь, что свободная зона вокруг тренажера составляет не менее 1м.
24. Убедитесь, что дети находятся вдали от работающей беговой дорожки.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

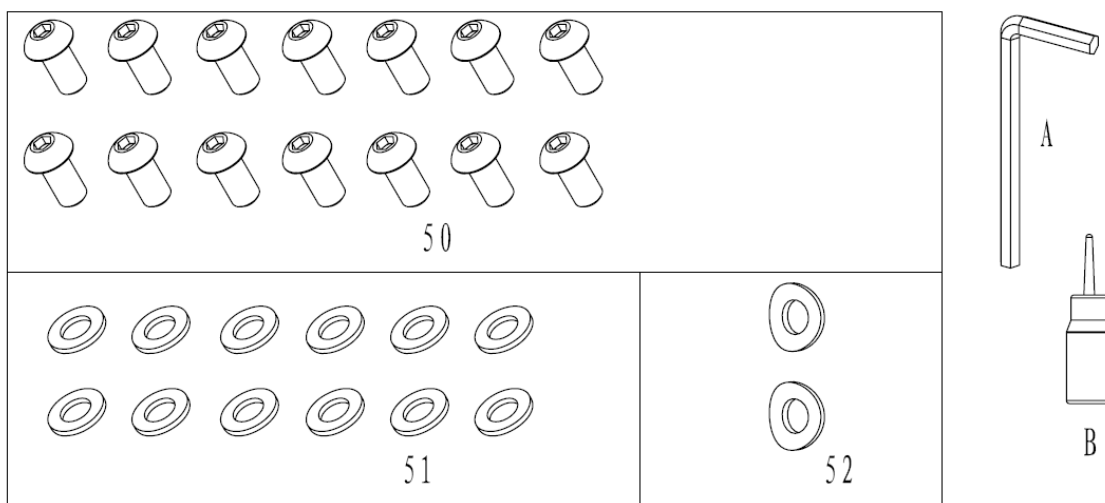
№	Описание	Кол-во
1	Рама консоли	1
2	Левая стойка консоли	1
3	Правая стойка консоли	1
4	Рама подъёма	1
5	Основная рама	1
6	Консоль	1
7	Верхняя крышка консоли	1
8	Окно вентилятора обдува	1
9	Задняя крышка консоли	1
10	Нижняя крышка консоли	1
11	Динамик	2
12	Решётка вентилятора	1
13	Плата управления консоли с дисплеем	1
14	Плата управления ключа безопасности	1
15	Ручки пульсометров	2
16	Неопреновое покрытие ручки	2
17	Ключ безопасности	1
18	Левый поручень верхняя часть	1
19	Левый поручень нижняя часть	1
20	Правый поручень верхняя часть	1
21	Правый поручень нижняя часть	1
22	Колёсико транспортировочное	2
23	Противоскользящая накладка.	2
24	Торцевая пластиковая накладка рамы	2
25	Верхняя боковая накладка пластиковая	2
26	Заглушка рамы правая	1
27	Заглушка рамы левая	1
28	Ножка задняя регулируемая	1
29	Эластомер	8
30	Шайба	16
31	Передняя крышка моторного отсека	1
32	Беговое полотно	1
33	Передний вал со шкивом	1
34	Задний вал	1
35	Дека беговая	1
36	Крышка моторного отсека	1

37	Приводной ремень	1
38	Мотор	1
39	Пластина крепления мотора	1
40	Электродвигатель подъёма	1
41	Плата управления мотором	1
42	Выключатель	1
43	Предохранитель	1
44	Силовой шнур	1
45	Кабель консоли	1
46	Кабель пульсометров	1
47	Провод платы управления двигателем	1
48	ST4.2*15 Винт	28
49	ST3.5*30 Винт	2
50	M10*20mm Болт	20
51	Ø10 Шайба	24
52	Ø10 Волнистая шайба	2
53	M10*65mm Болт	4
54	M10 Гайка	4
55	Ось колеса	4
56	M10*85mm Болт	3
57	ST4.2*20 Винт	4
58	M8*35mm Болт	8
59	ST4.2*15 Винт	16
60	M8*50mm Болт	1
61	ST4.8*15 Винт	4
62	M10*50mm болт	4
63	Ø10 Шайба- гровер	4
64	M10*50mm Болт	1
65	Ø10 Шайба пластиковая	2
66	M10*100mm Болт	1
67	ST4.2*12 Винт	4
68	ST4.2*20 Винт	4

СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ

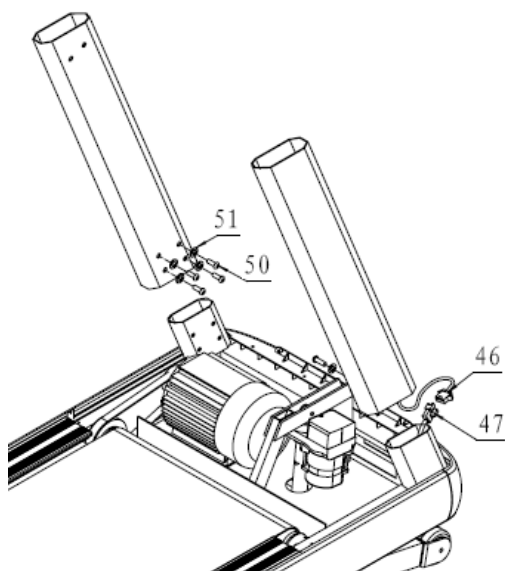
Для удобства сборки, мы отметили вам комплектующие детали. Нижеприведенная схема поможет вам в сборке.

№	Описание	Кол-во
50	M10*20mm Болт	14
51	Ø10 шайба	12
52	Ø10 Шайба волнистая	2
A	6mm Отвёртка	1
B	Смазка	1



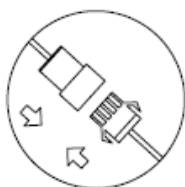
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА

ВНИМАНИЕ! Убедитесь, что все болты, шайбы и винты на месте, прежде, чем их затягивать.



ШАГ 1:

Соедините кабель пульсомера (46) и провод платы управления двигателем (47). Затем зафиксируйте левую и правую стойки консоли на основной раме с помощью 20 мм болта (50), шайб Ø10 (51).

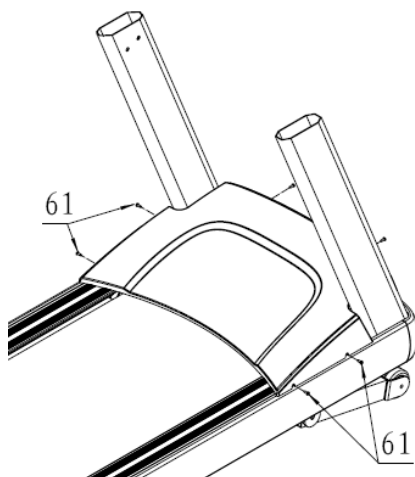


Убедитесь, что фиксаторы плотно установлены.



Фиксатор

ВНИМАНИЕ! Будьте осторожны во время соединения кабелей консоли. На последних установлены фиксаторы, которые должны быть правильно соединены для нормального функционирования тренажера.

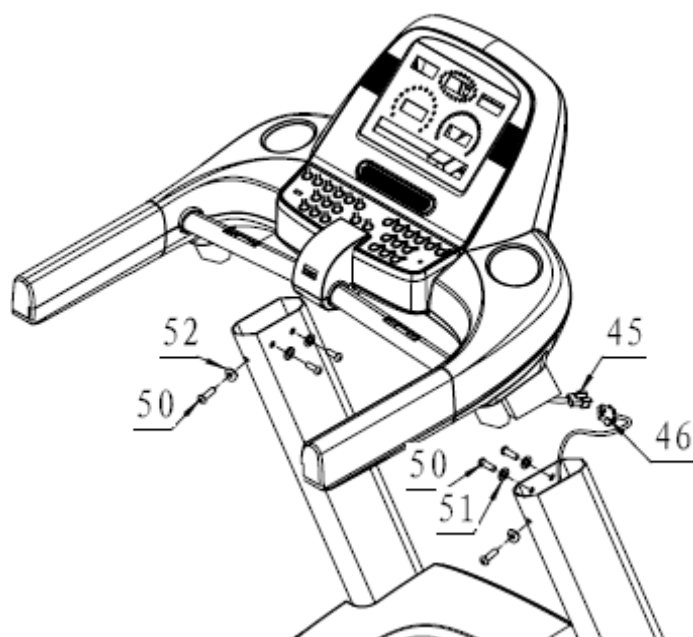


ШАГ 2:

Зафиксируйте крышку мотора с помощью винта ST4.8*15 (61).

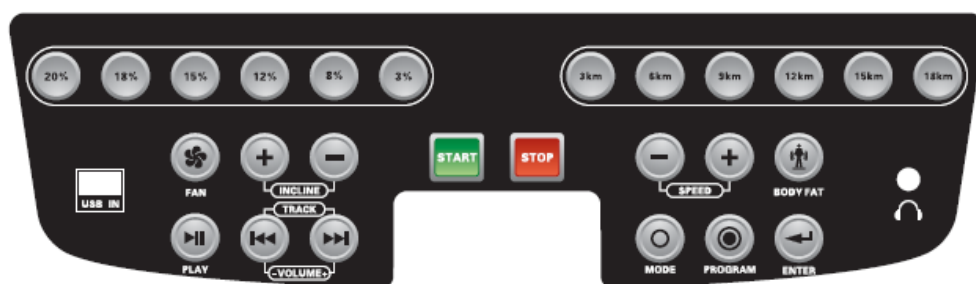
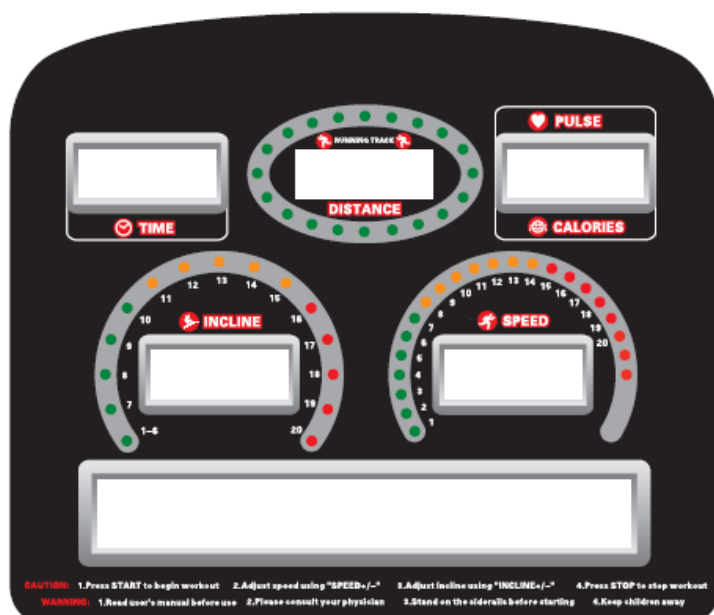
ШАГ 3:

Соедините кабель консоли (45) и кабель пульсомеров (46). Зафиксируйте консоль на стойки консоли с помощью болта M10*20 мм (50) и шайбы Ø10 (51).



ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОНСОЛИ

Схема панели:



ОСНОВНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ

- START (СТАРТ): Начало работы беговой дорожки.
- STOP (СТОП): Завершение работы беговой дорожки.
- MODE: Нажмите кнопку для включения обратного отсчета времени, расстояния, количества калорий.
- PROGRAM: Используйте данную кнопку для выбора одной из 18 установленных программ, 4 Пользователей, 2 HRC, программы BODY FAT.
- SPEED+ (СКОРОСТЬ +): Увеличивает скорость, время, расстояние, калории.
- SPEED-(СКОРОСТЬ -): Уменьшает скорость, время, расстояние, калории;
- INCLINE+ (УГОЛ НАКЛОНА +): Увеличивает угол наклона, уровень сложности;
- INCLINE-(УГОЛ НАКЛОНА -): Уменьшает угол наклона, уровень сложности;
- BODY FAT: Введение режима BODY FAT;

- SPEED SHORTCUT KEY (КНОПКА БЫСТРОГО ДОСТУПА ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ): 3км/ч, 8 км/ч, 9 км/ч, 12 км/ч, 15 км/ч, 18 км/ч.
- INCLINE SHORTCUT KEY (КНОПКА БЫСТРОГО ДОСТУПА ИЗМЕНЕНИЯ УРОВНЯ УГЛА НАКЛОНА): 3%, 8%, 12%, 15%, 18%, 20%.
- PLAY: Используйте кнопку для включения/выключения MP3.
- FAN (Вентилятор): Включение/выключение вентилятора.
- Максимальная скорость 20 км/ч.

PROGRAM MODE (РЕЖИМ ПРОГРАММ)

РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА (TIME COUNTDOWN MODE)

- Нажмите кнопку MODE для выбора значения времени (обратный отсчет), на дисплее будет отображено “30:00”, возможный промежуток времени - 5-99 мин, используйте кнопки SPEED+/SPEED- , чтобы выбрать параметр времени.
- Нажмите START для начала движения беговой дорожки, движение будет осуществляться с минимальной скоростью. Нажмите SPEED для установления скорости, в окне времени начнется обратный отсчет установленного вами параметра. Когда на дисплее появится “0:00”, беговая дорожка автоматически выключится.

РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА РАССТОЯНИЯ (DISTANCE COUNTDOWN MODE)

- Нажмите кнопку MODE для выбора значения расстояния, на дисплее будет отображено 5.0, возможный промежуток расстояния - 0.5-99 км, используйте кнопки SPEED+/SPEED-, чтобы установить расстояние.
- Нажмите START для начала движения беговой дорожки, движение будет осуществляться с минимальной скоростью. Нажмите SPEED для установления скорости, в окне расстояния начнется обратный отсчет установленного вами параметра. Когда на дисплее появится “0:00”, беговая дорожка автоматически выключится.

РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА КАЛОРИЙ (CALORIE COUNTDOWN MODE)

- Нажмите кнопку MODE для выбора значения калорий, на дисплее будет отражено 100, возможный промежуток количества калорий - 20-990. Используйте кнопки SPEED+/SPEED- , чтобы установить параметр.
- Нажмите START для начала движения беговой дорожки, движение будет осуществляться с минимальной скоростью. Нажмите SPEED для установления параметра количества калорий, в окне калорий начнется обратный отсчет установленного вами параметра. Когда на дисплее появится “0 ”, беговая дорожка автоматически выключится.

ФИКСИРОВАННАЯ ПРОГРАММА (FIXED PROGRAM)

- Нажмите кнопку MODE и выберете 18 fixed program, в окне времени будет отображено "30:00". Выберете интересующую вас программу. Промежутки времени 5-99 мин. Используя кнопки SPEED+/SPEED- установите время.
- Нажмите START для начала движения беговой дорожки, беговое полотно начнет двигаться в соответствии с установленной скоростью. Окно времени будет отображать обратный отсчет. Когда время закончится - 0:00, беговая дорожка прекратит движение. Во время движения вы можете нажимать кнопки SPEED для изменения скорости.

ПРОГРАММЫ

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	1.0	2.0	2.0	2.5	3.0	4.0	4.0	5.0	4.0	2.0
	НАКЛОН	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P2	СКОРОСТЬ	1.0	1.0	2.5	2.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	2.0
	НАКЛОН	1	1	2	4	3	5	2	2	2	0
P3	СКОРОСТЬ	1.0	1.0	2.0	3.0	5.0	6.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	НАКЛОН	1	2	4	5	6	5	4	4	2	1
P4	СКОРОСТЬ	1.0	1.0	2.0	2.0	4.0	4.0	6.0	3.0	4.0	2.0
	НАКЛОН	0	2	4	3	6	5	2	4	2	0
P5	СКОРОСТЬ	1.0	2.0	4.0	6.0	8.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	НАКЛОН	1	2	4	3	3	5	4	6	2	0
P6	СКОРОСТЬ	1.0	3.0	5.0	7.0	9.0	6.0	5.0	4.0	4.0	1.0
	НАКЛОН	1	1	4	5	3	5	4	3	2	1
P7	СКОРОСТЬ	2.0	4.0	5.0	7.0	7.0	7.0	6.0	5.0	4.0	1.0
	НАКЛОН	0	0	2	3	2	5	4	5	2	0
P8	СКОРОСТЬ	2.0	4.0	6.0	8.0	10.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0
	НАКЛОН	0	2	2	5	5	7	4	4	3	0
P9	СКОРОСТЬ	2.0	3.0	4.0	6.0	8.0	7.0	5.0	4.0	4.0	2.0
	НАКЛОН	1	3	5	3	5	5	4	4	1	0
P10	СКОРОСТЬ	2.0	1.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	4.0	1.0
	НАКЛОН	2	3	2	5	5	5	4	2	2	0
P11	СКОРОСТЬ	1.0	3.0	4.0	7.0	3.0	7.0	4.0	6.0	4.0	1.0
	НАКЛОН	1	2	2	4	4	5	4	4	2	0
P12	СКОРОСТЬ	1.0	3.0	5.0	6.0	5.0	7.0	8.0	5.0	3.0	1.0
	НАКЛОН	1	2	3	3	3	5	4	4	4	0
P13	СКОРОСТЬ	1.0	3.0	5.0	8.0	5.0	8.0	5.0	8.0	3.0	1.0

	НАКЛОН	0	3	6	6	4	4	3	3	2	0
P14	СКОРОСТЬ	2.0	4.0	6.0	8.0	10.0	12.0	8.0	4.0	3.0	2.0
	НАКЛОН	1	4	4	3	3	5	4	2	2	1
P15	СКОРОСТЬ	2.0	4.0	8.0	10.0	12.0	8.0	12.0	6.0	6.0	2.0
	НАКЛОН	0	0	2	3	7	5	3	4	2	0
P16	СКОРОСТЬ	1.0	1.0	5.0	5.0	8.0	8.0	6.0	4.0	4.0	2.0
	НАКЛОН	0	1	2	3	3	7	5	4	1	1
P17	СКОРОСТЬ	1.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	7.0	1.0
	НАКЛОН	1	1	1	3	6	6	4	4	1	1
P18	СКОРОСТЬ	1.0	6.0	8.0	10.0	12.0	12.0	10.0	8.0	4.0	2.0
	НАКЛОН	1	2	2	4	4	6	5	4	2	2

- P1 ENDURANCE (Выносливость); P2 HILL (Холмы); P3 MOUNTAIN (Горы); P4 AEROBICS (Аэробика); P5 BERGSTEIGEN (Альпинизм); P6 CLIMB STAIRS (Подъем по лестнице); P7 WARM-UP (Разогрев); P8 COMPETITIVE SPORTS (Спортивные соревнования); P9 DRAGON BOAT RACE (Гонка); P10 INTERVAL (Интервалы); P11 RHUGOID MOTION (Движение); P12 LOSE WEIGHT (Снижение веса); P13 HILLSIDE RACE (Холмистая трасса); P14 FAT BURN (Сжигание жира); P15 SANDBANK SPORTS (Впадина); P16 HORSE RACE (Скачки); P17 SCURRY (Бег); P18 HECTOMETER SPORTS (Гектометр).

BODY FAT (ЛИШНИЙ ВЕС)

- Нажмите кнопку BODY FAT и выберете режим body fat, затем нажмите ENTER для установки параметра возраста, используйте кнопки SPEED+/SPEED-;
- Нажмите кнопку ENTER для подтверждения, затем введите значение роста;
- Нажмите кнопку ENTER для подтверждения, затем введите значение веса;
- Нажмите кнопку ENTER для подтверждения, затем введите пол;
- Нажмите кнопку ENTER для подтверждения.
- При наличии значения пульса, в окне BODY FAT будет отображаться значение.

ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (HRC PROGRAM)

- Значение пульса $= (220 - \text{лет}) * 65\%$
- Нажмите кнопку MODE и выберете программу HRC будет мигать время по умолчанию "30:00". Используйте кнопки "SPEED+ /SPEED-" , чтобы отрегулировать время, затем нажмите ENTER для подтверждения, введите ваш возраст в соответствующем окне AGE, возраст по умолчанию будет 25 лет, с помощью кнопок "SPEED+ / SPEED-" установите необходимое значение. Нажмите ENTER для подтверждения. Нажмите кнопку START для начала движения бегового полотна. Если после первых 10 сек текущий пульс меньше, чем установленный , скорость

увеличится на 0,2 км/ч, угол наклона увеличится на 1%. Если текущий пульс равен установленному +/- 2, скорость и уровень наклона не изменятся. Если текущий пульс больше установленного, скорость уменьшится на 0,2 км/ч, а угол наклона уменьшится на 1 % по истечению 10 сек.

ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (HRC2)

- Значение пульса $= (220 - \text{лет}) * 85\%$
- Нажмите кнопку MODE и выберете программу HRC будет мигать время по умолчанию "30:00". Используйте кнопки "SPEED+ /SPEED-" , чтобы отрегулировать время, затем нажмите ENTER для подтверждения, введите ваш возраст в соответствующем окне AGE, возраст по умолчанию будет 25 лет, с помощью кнопок "SPEED+ / SPEED-" установите необходимое значение. Нажмите ENTER для подтверждения. Нажмите кнопку START для начала движения бегового полотна. Если после первых 10 сек текущий пульс меньше, чем установленный, скорость увеличится на 0,2 км/ч, угол наклона увеличится на 1%. Если текущий пульс равен установленному +/- 2, скорость и уровень наклона не изменятся. Если текущий пульс больше установленного, скорость уменьшится на 0,2 км/ч, а угол наклона уменьшится на 1 % по истечению 10 сек.
- Грудные датчики пульса(Polar-датчик) приоритетнее, чем датчики, установленные на руле.

ОШИБКИ

<u>СООБЩЕНИЕ ОБ ОШИБКЕ</u>	<u>ОПИСАНИЕ</u>
Er1	Нет сигнала с дисплея на консоль
Er3	Превышение напряжения сети
Er4	Превышение силы тока
Er5	Перегруз (весовой
Er6	Нет контакта с двигателем
Er7	Плата управления не получает сигнал
SAFE	Не подключен ключ безопасности

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Тип	электрическая
Рама	высокопрочная износостойкая
Скорость	1 - 20 км./ч.
Мощность двигателя	4.0 л.с. (переменный ток)
Беговое полотно	двухслойное коммерческое 3 мм.

Размер бегового полотна	153*56 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 20%
Дека	25 мм. парафинированная
Система амортизации	мультиабсорбирующая динамическая на основе изменяемых эластомеров antiSHOCKwave™
Измерение пульса	сенсорные датчики, Polar приемник (передатчик в комплекте)
Консоль	6-ти оконный буквенно-цифровой голубой LED дисплей
Показания консоли	скорость, время, дистанция, калории, пульс, угол наклона
Кол-во программ	26 программ (в т.ч. пульсозависимые)
Спецификации программ	ручной режим, 18 тренировочных профилей, анализатор жира, 4 пользовательские, 2 пульсозависимые
Специальные программные возможности	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Мультимедиа	динамики (USB вход для флеш накопителя)
Интеграция	нет
Вентилятор	однофазный
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	223*81*150 см.
Размер в упаковке (Д*Ш*В)	225*90*46 + 102*82*40 см.
Вес нетто	151 кг.
Вес брутто	230 кг. (упаковка - толстый фанерный лист)
Макс. вес пользователя	180 кг.
Питание	сеть 220 Вольт

ОБСЛУЖИВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Очень важно правильное обслуживание беговой дорожки для обеспечения ее бесперебойной работы. Несвоевременное проведение технического обслуживания тренажера может привести к поломке, либо сократить срок его службы, что сокращает гарантийные обязательства для тренажера.

1. **Важно:** Не используйте металлические щётки или растворители для чистки беговой дорожки. Во избежание поломки держите жидкости в стороне от беговой дорожки, избегайте попадания прямых солнечных лучей.
2. Регулярно проверяйте и подтягивайте все необходимые части тренажера, в случае износа замените их.

ЧИСТКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Регулярная чистка беговой дорожки продлит срок службы тренажера.

3. **Предупреждение:** Перед чисткой тренажера убедитесь, что питание отключено (OFF), Шнур питания отсоединен и выдернут из розетки во избежание поражения электрическим током.
4. **Важно:** Не используйте металлические щётки или растворители для чистки беговой дорожки. Во избежание поломки держите жидкости в стороне от беговой дорожки, избегайте попадания прямых солнечных лучей.
5. **После каждой тренировки:** После каждой тренировки необходимо протирать консоль и другие части тренажера влажной мягкой тканью, чтобы удалить частички пота.
6. **Еженедельно:** Рекомендуется использовать коврик для кардиотренажеров. Частички грязи с обуви могут нарушить работу бегового полотна. Необходимо раз в неделю протирать полотно и нижнюю часть беговой дорожки.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Регулировка бегового полотна предполагает две основные функции - регулировку натяжения и центровку бегового полотна. Беговое полотно регулируется на фабрике производителем, но в связи с транспортировкой и перемещением беговой дорожки беговое полотно может сдвинуться. Чтобы правильно отрегулировать беговое полотно, следуйте указаниям, приведенным ниже:

1. Беговое полотно отклоняется в левую сторону:
Во-первых, отключите тренажер от сети. С помощью шестигранного ключа (идет в комплекте) поверните левый регулировочный ролик на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Подключите питание, установите скорость 5 км/ч. Проверьте насколько

изменилось направление движение бегового полотна. При необходимости повторите данный шаг до полной центровки полотна.

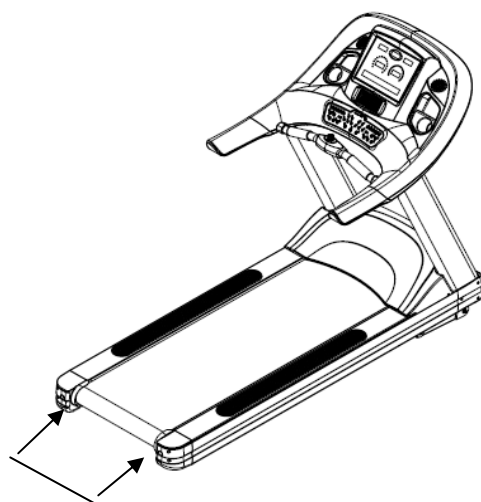
2. Беговое полотно отклоняется в правую сторону:

Во-первых, отключите тренажер от сети. С помощью шестигранного ключа (идет в комплекте) поверните правый регулировочный ролик на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Подключите питание, установите скорость 5 км/ч. Проверьте насколько изменилось направление движение бегового полотна. При необходимости повторите данный шаг до полной центровки полотна.

Изменение натяжения бегового полотна:

Отключите питание. С помощью шестигранного ключа (идет в комплекте) поверните левый и правый регулировочный ролик на одинаковое количество оборотов, обычно это $\frac{1}{4}$, по часовой стрелке. Подключите питание, установите скорость 5 км/ч. Вы заметите, что беговое полотно подтянулось. При необходимости повторите данный шаг.

ВНИМАНИЕ! Будьте внимательны, не перетяните полотно, чтобы избежать повреждения полотна и подшипников в переднем и заднем валах.



Правый и левый болты расположены на нижней части беговой дорожки.

СМАЗЫВАНИЕ ДЕКИ:

Производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки. Тем не менее, необходимо регулярно проверять наличие смазки, во избежание поломок.

Используйте смазку на силиконовой основе. Обратитесь к Продавцу для её приобретения.

Как нанести смазку на деку:

- 1 Расположите беговое полотно так, чтобы условный шов находился в центре деки.
- 2 По возможности используйте спрей.

3 Перемещая беговое полотно, наносите смазку между полотном и декой на расстояние приметно 10 см. Двигаясь от центра беговой дорожке к ее задней части. Повторите тоже самое для противоположной стороны. Наносите спрей в течение 4 секунд.

4 После нанесения смазки необходимо подождать не менее 1 минуту прежде, чем начать тренировку.



Памятка: Если беговая дорожка перегружена, то может сгореть предохранитель. В этом случае его необходимо заменить и устранить причину перегрузки.

Упражнения на растяжку и разогрев

Успешные тренировки должны начинаться с упражнений на разогрев и растяжку, а заканчиваться упражнениями на отдых и восстановление дыхания. Ниже приведены примеры некоторых упражнений:

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

Наклоните голову вправо, почувствуйте напряжение мышц шеи. Медленно опустите голову к груди, затем налево. Затем повторите данное упражнение в другую сторону.

При необходимости вы можете повторить данные упражнения несколько раз.



УПРАЖНЕНИЯ ПЛЕЧНОГО ПОЯСА

Поднимайте левое и правое плечо поочередно, либо одновременно.



<p>УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК</p> <p>Поочередно потяните левую и правую руки вверх.</p>	
<p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА</p> <p>Держась за стену правой рукой, согните левую ногу назад. Почувствуйте напряжение в бедре. Повторите это упражнение для правой ноги.</p>	
<p>УПРАЖНЕНИЯ НА ВНУТРЕННЮЮ ЧАСТЬ БЕДРА</p> <p>Сядьте на пол, отведите колени в стороны, придвиньте ступни ближе к себе. Нажмите на колени, потяните их к полу, удержите 30-40 сек.</p>	
<p>Наклонитесь вниз и попытайтесь достать до пальчиков ног, постарайтесь удерживать положение в течение 20 сек.</p>	
<p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ</p> <p>Сидя на полу, вытяните правую ногу, левую согните в колено, как показано на рисунке. Постарайтесь дотянуться правой рукой до кончиков палец. Удерживайте такое положение в течение 30-40 сек.</p>	
<p>Обопритесь на стену обеими руками. Отведите левую ногу назад. Таким образом вы растягиваете заднюю ногу. Удержите положение 30-40 сек. Повторите тоже самое с правой ногой.</p>	

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования www.bronze-gym.ru

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).

ВНИМАНИЕ!
ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛ

