



ИНСТРУКЦИЯ

Профессиональная изогнутая беговая дорожка
SHUA SH-T901Z



тел. 8-800-700-04-09
E-mail: office@shua-fitness.com
Сайт: www.shua-fitness.com

СОДЕРЖАНИЕ

03	ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ
04	ЭТАПЫ СБОРКИ
09	ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА
10	ОПИСАНИЕ ТРЕНАЖЕРА
11	МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ
12	РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ
14	УКАЗАНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЭЛЕКТРОННОГО ПУЛЬТА
20	МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ
20	РУКОВОДСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ
20	ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА
20	РУКОВОДСТВО ПО УСТРАНЕНИЮ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Ниже приведен перечень компонентов, из которых состоит тренажер.

№	Наименование компонента	Кол-во	№	Наименование компонента	Кол-во
01	Основная рама	1	06	Электронный пульт	1
02	Узел левой стойки	1	07	Задняя крышка пульта	1
03	Узел правой стойки	1	08	Левая и правая крышка стойки	1
04	Опорная рама	1	09	Руководство по эксплуатации	1
05	Передние поручни	1	10	Комплект инструментов	1



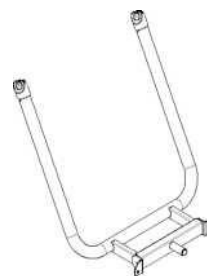
Основная рама



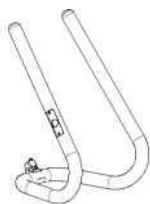
Узел левой стойки



Узел правой стойки



Опорная рама



Передние поручни



Электронный пульт



Задняя крышка пульта



Левая и правая крышка стойки

Набор инструментов:



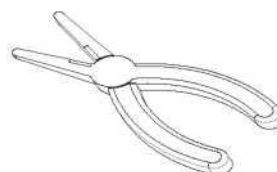
Крестовая отвертка (1 шт)



Шестигранный ключ 4 мм (1 шт)



Шестигранный ключ 6 мм (1 шт)



Плоскогубцы (1 шт)

УСТАНОВКА ТРЕНАЖЕРА

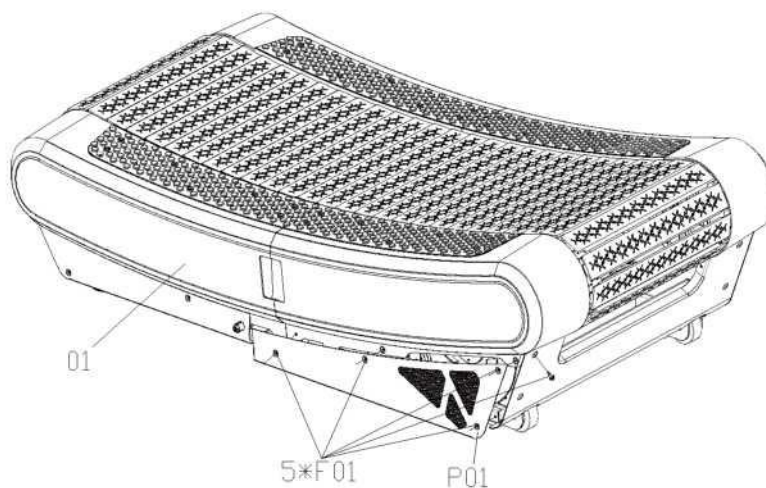
Этапы сборки

1. Подготовка к сборке: Откройте упаковочную коробку, извлеките из коробки вышеперечисленные компоненты, установите тренажер в горизонтальном положении на полу и убедитесь, что все комплектующие имеются в наличии.

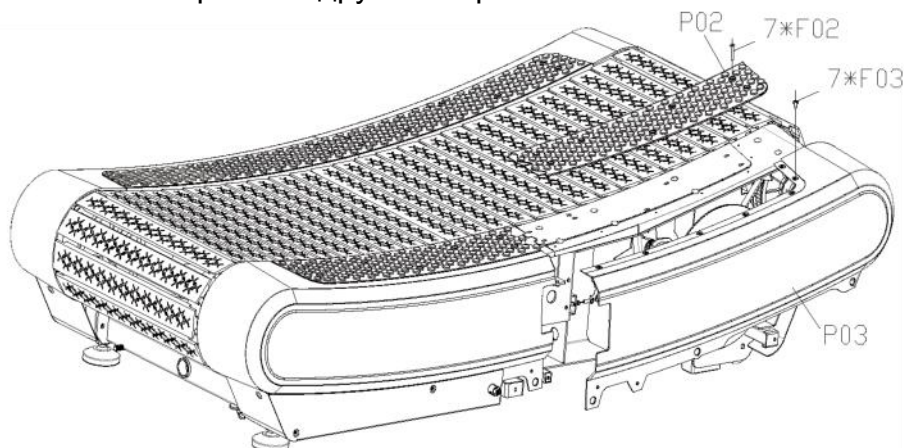
2. Полезный совет: Во избежание случайной травмы рекомендуется, чтобы выемку рамы 01 тренажера из коробки и сборку производили не менее трех человек.

Этап 1:

а. С помощью крестовой отвертки снимите крепежные винты 5*F01, установленные в местах, показанных на рисунке (*снятые винты и детали сохраните для дальнейшего использования). Снимите правую переднюю крышку P01; аналогичным способом снимите левую переднюю крышку.



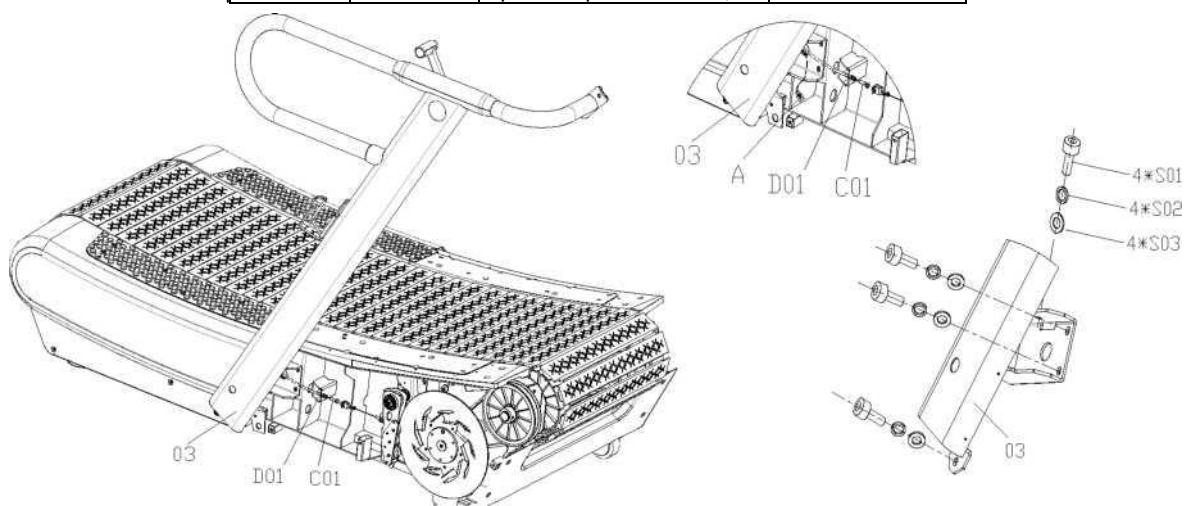
б. С помощью шестигранного ключа 4мм снимите винт 7*F02 и педаль P02. С помощью крестовой отвертки снимите крепежный винт 7*F03 и правую боковую крышку P03, как показано на рисунке. (*Сохраните их для дальнейшего использования). Аналогичным способом снимите педаль и боковую крышку, расположенные симметрично с другой стороны.



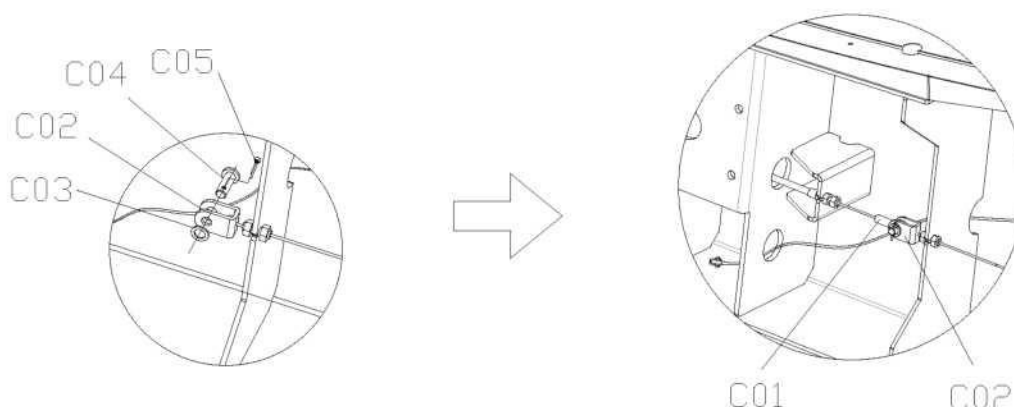
с. Тяговый трос и индукционный кабель закреплены в нижней части узла правой стойки 03. Сняв крепление, расположите их, как показано на рисунке. Шестигранным ключом 6мм предварительно затяните винты S01/S02/S03 из комплекта №1, но пока не до конца. С помощью плоскогубцев закрепите тяговый трос C01 на держателе D01. Обратите внимание, что две контргайки должны быть расположены с одной стороны.

Комплект крепежных деталей №1

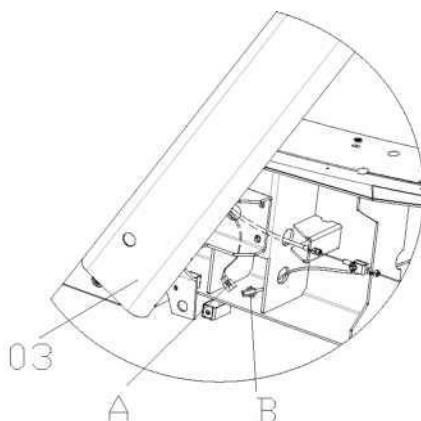
	8*S01	Болты с цилиндрической головкой и шестигранным шлицем	M8*20
	8*S02	Пружинные шайбы (светлые)	08
	8*S02	Плоские шайбы	08.4
	2*S04	Шплинт	2x14
	4*S05	Винты-саморезы с потайной головкой и крестообразным шлицем	ST4. 2x16



d. С помощью плоскогубцев удалите шплинт C05, шайбу C03 и штифт C04 из вилочного соединения C02 для тягового троса, затем соедините тяговый трос C01 с C02, как показано на рисунке (*в комплект №1 входит 2 шплинта)



е. Ниже на рисунке показано правильное подключение выводов А и В кабеля измерения скорости



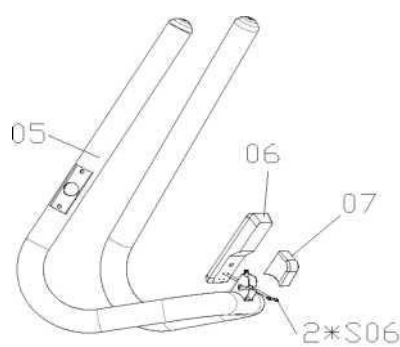
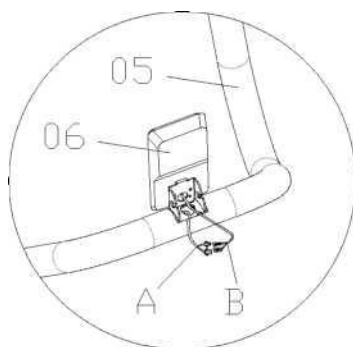
ф. Левая стойка не имеет тросов, которые необходимо подсоединить, поэтому она крепится непосредственно к раме.

Этап 2:

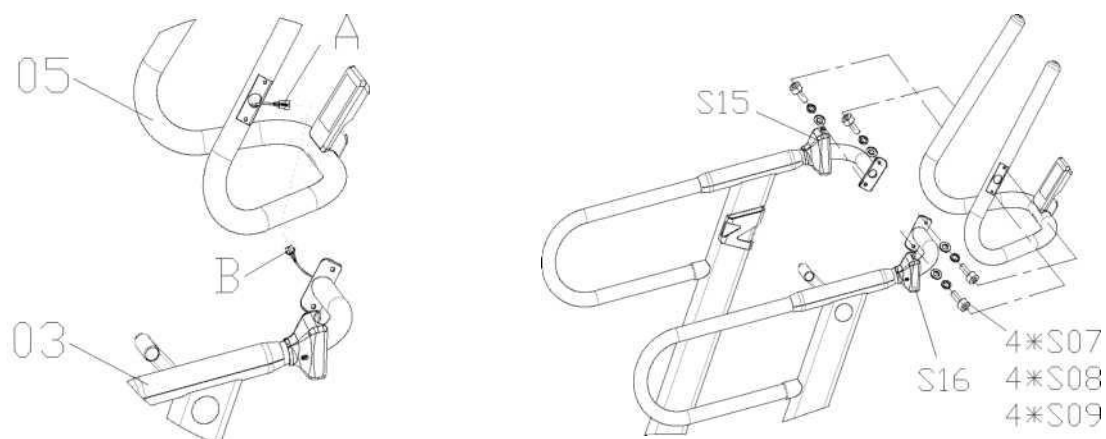
а. Извлеките из упаковочной коробки узел передних поручней 05, электронный пульт 06 и заднюю крышку пульта 07. Необходимо ослабить крепление вывода А, вытянуть этот вывод из трубы, затем вставить вывод В пульта в отверстие фиксирующего элемента. Примечание: контакты 3Р и 2Р вывода В пропускаются через отверстие фиксирующего элемента последовательно, сначала контакт 3Р, затем контакт 2Р, но не одновременно. Когда контакты закреплены, следует, с умеренным усилием, протолкнуть соединитель и излишний кабель обратно в трубу. Откройте упаковку комплекта крепежных деталей №2. Затяните отверткой винт S06 (M3*5) на фиксирующем элементе передних поручней. Установите на место заднюю крышку 07 электронного пульта, ориентируя ее вдоль направления слота карты.

Комплект крепежных деталей №2

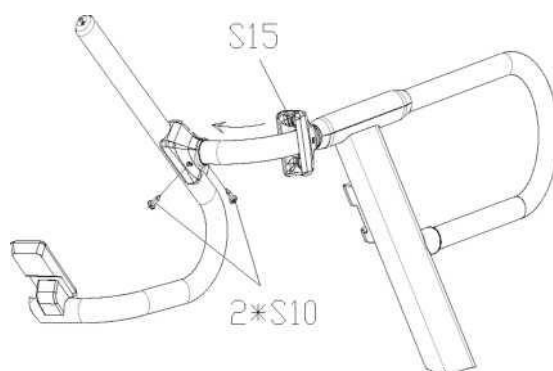
	2*S06	Винты с плоской закругленной головкой и крестообразным шлицем	M3*5
	4*S07	Болты с цилиндрической головкой и шестигранным шлицем	M8*20
	4*S08	Пружинные шайбы (светлые)	08.1
	4*S09	Седловидные пружинные шайбы	08
	4*S10	Винты-саморезы с плоскокониической головкой и крестообразным шлицем	ST4. 2x16



б. Рекомендуется, чтобы установку передних поручней выполняли 2 человека. Сначала следует вытянуть наружу на необходимую длину концы "А" и "В" соединительного кабеля узла передних поручней и узла правой стойки, закрепите пару контактов, как показано на рисунке. Затем следует, с умеренным усилием, протолкнуть соединитель и излишний кабель обратно в трубу. Шестигранным ключом 6мм затяните винты крепежных элементов S07, S08, S09, чтобы скрепить вместе передние поручни, правую и левую стойки.

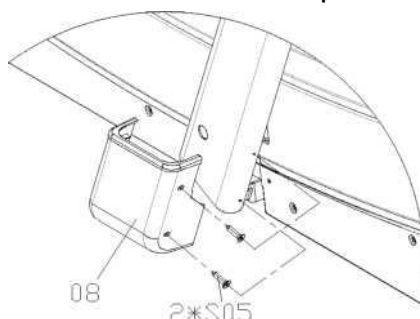


е. Установите на место левую накладку S15 передних поручней и затяните отверткой 2 винта-самореза S10. Аналогичным способом закрепите правую накладку с другой стороны. После этого закрепите все узлы левой и правой стойки, которые не были закреплены на этапе 1.



с. Используйте винты, ранее снятые на этапе 1, чтобы вернуть на место и закрепить боковую крышку P03 - педаль P02 – переднюю крышку P01 в обратном порядке.

д. Сначала установите на место правую крышку стойки 08, затем отверткой затяните 2 винта-самореза с потайной головкой с крестообразным шлицем из комплекта №1 (2*S05); аналогичным способом закрепите левую крышку стойки.

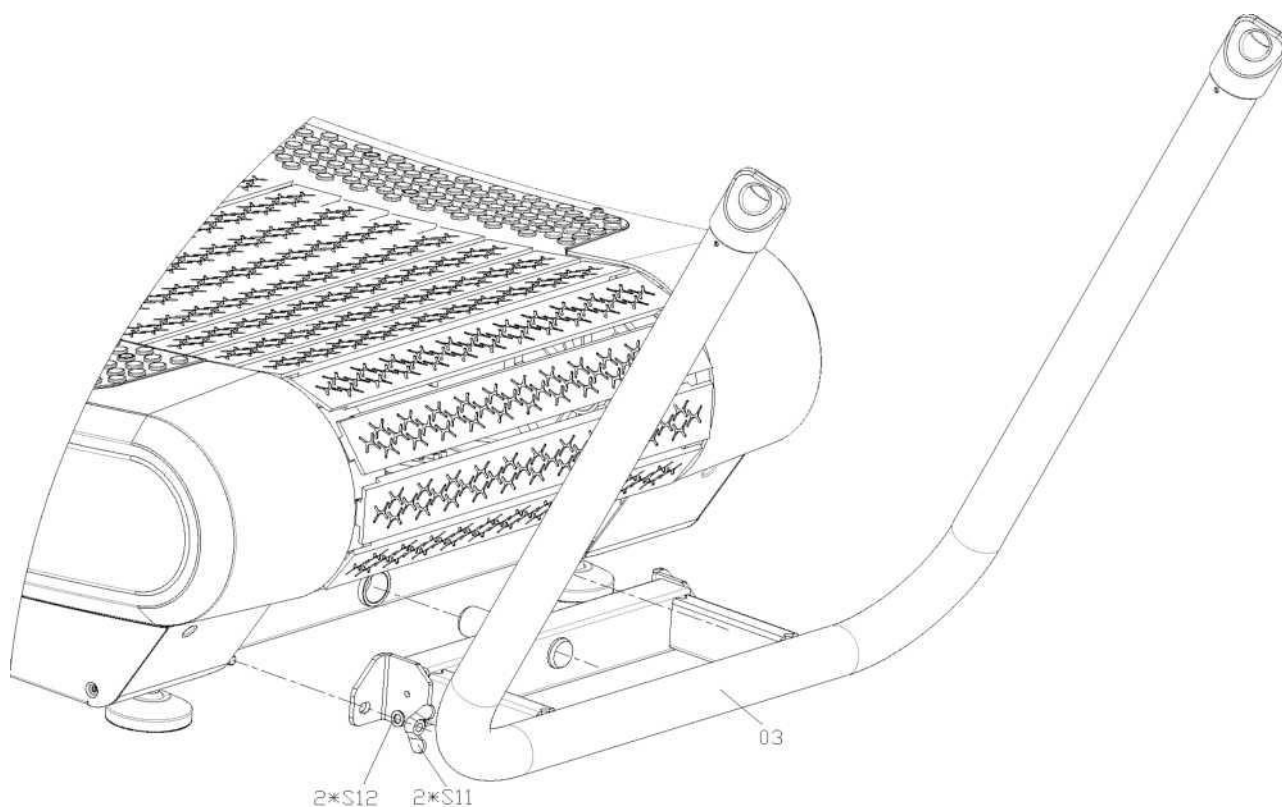


Этап 3:

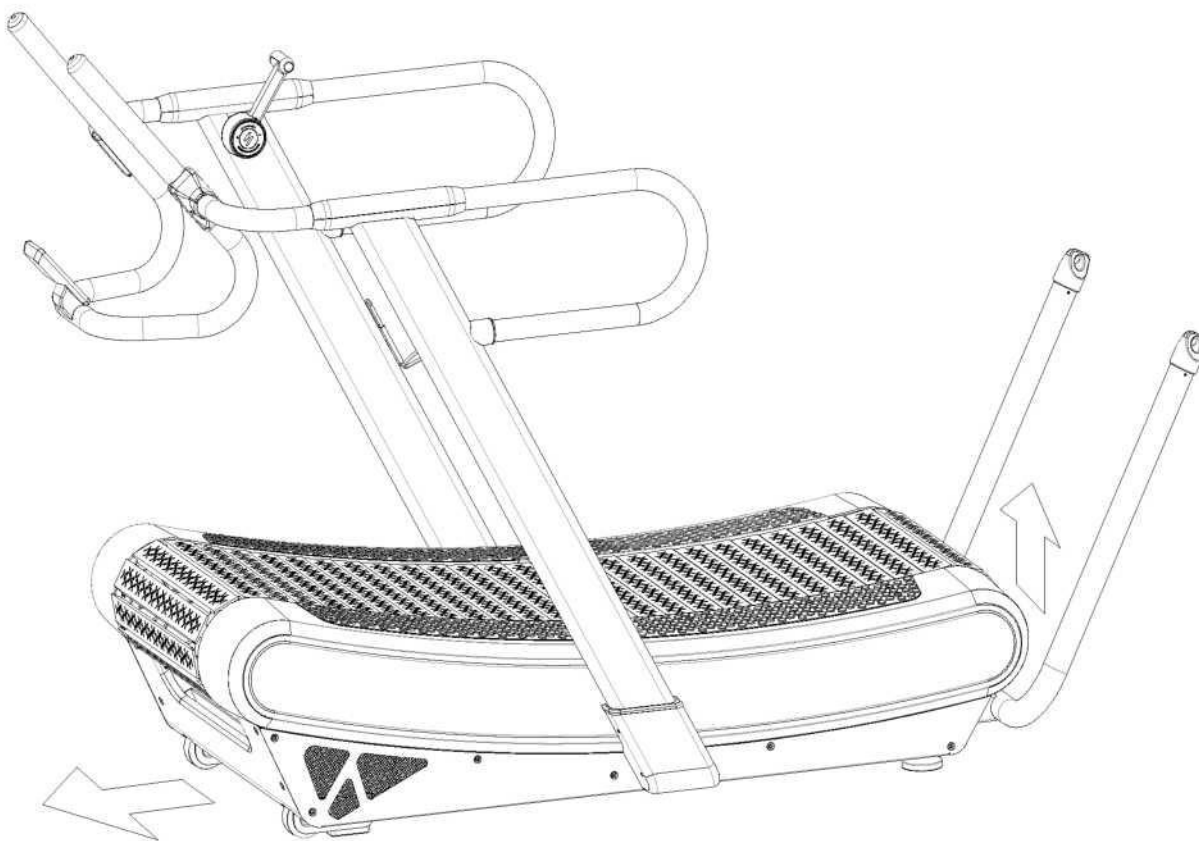
Совместите вал опорной рамы 03 с монтажным отверстием на основной раме и продвиньте вперед в направлении общей оси с учетом положения двух штифтов. Вручную наденьте плоскую шайбу S12 и гайку-барашек S11 из комплекта №3 и затяните их.

Комплект крепежных деталей №3

	2*S11	Гайка-барашек	M10
	2*S12	Плоские шайбы	^10



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА



Перемещение тренажера

При необходимости перемещения тренажера обратите внимание на следующее.

1. Рекомендуется, чтобы эту работу выполняли одновременно 2 человека, которые могут поднять тренажер сзади таким образом, чтобы 2 передних ролика касались пола;
2. Просто толкайте устройство вперед в направлении места, намеченного для установки.

ОПИСАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Тип привода	гравитационный, со слежением	Класс	SB
Размер бегового полотна	1500 мм *480мм	Тип дорожки	Алюминиевая рама, покрытая силиконом
Диапазон скорости	Без ограничения	Опора дорожки	Шариковый подшипник с глубокой канавкой
Тип сопротивления	Регулируемое сопротивление	Редуктор сопротивления	8 передач
Многофункциональный поручень	Имеется	Ролики для перемещения	Имеются
Расширенный набор многофункциональных компонентов	Имеется	Держатель для бутылки с водой	Имеется
Беспроводной пульсометр	(стандартный пульсометр 5.3K/опционально)	Функции приборов	См. руководство по эксплуатации электронного пульта
Тип источника питания	Батарея AA (1,5В*4)	Допустимый вес пользователя	<180 кг
Габаритные размеры тренажера (мм)	2343 x 964 x 1525 мм	Размер в упакованном виде (мм)	1988 x 908 x 710 мм
Общий вес (кг)	181.6 кг	Вес в упаковке при транспортировке (кг)	239 кг

ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ФУНКЦИЙ

1. Тренажер приводится в движение за счет собственного веса пользователя, что сокращает энергозатраты.
2. Вес тела опирается на платформу, оборудованную беговой дорожкой, не требующей технического обслуживания.
3. Скорость и сопротивление движению можно свободно регулировать, что выгодно отличает данный тренажер от обычных беговых дорожек.
4. Электронный пульт получает питание от четырех батарей No. 5 L5B (батарей расположены в задней части корпуса пульта).
5. Электронный пульт имеет ЖК-дисплей, который показывает продолжительность физической нагрузки, скорость, расстояние, силу сопротивления, уровень энергопотребления, частоту пульса, количество потраченных калорий, а также имеет шесть предустановленных профессиональных программ тренировки и программу вольных упражнений.
6. Тренажер оборудован держателем для бутылки с водой.
7. Конструкция опорной рамы позволяет использовать дополнительные возможности при выполнении упражнений.
8. Скорость бега может свободно регулироваться самим пользователем.
9. Пользователь имеет возможность ручного переключения на любую из 8 передач механизма сопротивления, при этом номер выбранной передачи отображается на дисплее электронного пульта.
10. Данный тренажер поддерживает приложение SHUA Sports APP с передачей данных через Bluetooth, включая функцию определения частоты пульса, передаваемой с беспроводного пульсометра.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим за приобретение данного продукта нашей компании. Перед тем как приступить к эксплуатации оборудования, просим внимательно ознакомиться с нижеприведенной информацией.

1. При выполнении установки и демонтажа данного оборудования необходимо проявлять внимание. После завершения установки можно отрегулировать ножки, чтобы выровнять оборудование относительно пола и обеспечить его устойчивость.
2. Максимально допустимый вес пользователя составляет 180 кг.
3. Данный тренажер является оборудованием, предназначенным для использования в помещении, его не следует использовать вне помещения. Тренажер следует устанавливать в чистом помещении, имеющем ровный пол и допустимый уровень влажности. Данный продукт является изделием специального назначения, в его конструкцию не следует вносить изменения для использования в других целях.
4. При выполнении упражнений рекомендуется надевать кроссовки или кеды.
5. При использовании данного оборудования не позволяйте детям младше 12 лет или домашним животным находиться рядом во избежание риска.
6. При использовании данного оборудования дети в возрасте старше 12 лет или лица с ограниченными возможностями должны находиться в сопровождении и под наблюдением взрослого человека.
7. Данное оборудование запрещено использовать в местах с недостаточным притоком кислорода или в местах, где установлено распылительное оборудование.
8. Нельзя дотрагиваться руками до любых движущихся деталей.
9. Не запрыгивайте на данное оборудование.
10. При использовании данного оборудования на нем должен находиться только один человек.
11. Если оборудование работает неправильно, следует обратиться в отдел технического обслуживания заказчика для проверки или ремонта.
12. Рекомендуется использовать оригинальные запчасти изготовителя. Использование неоригинальных запасных частей может стать причиной травмы.
13. Беспроводные пульсометры не являются медицинским оборудованием и могут по многим причинам показывать неточные данные, поэтому такие данные следует использовать только в справочных целях.
14. Данное изделие является гравитационным тренажерным оборудованием без источника питания. Пользователь устанавливает уровень скорости на основе индивидуальных решений. Новички должны обучаться использованию тренажера под руководством профессионального тренера.
15. Во избежание рисков, при скоростях свыше 10км/час следует держаться руками за оба поручня и поддерживать скорость и ритм на подходящем для вас уровне.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Если вы используете беговую дорожку в первый раз, необходимо ознакомиться со следующей информацией.

Подготовка

Перед тем как приступить к тренировкам, рекомендуется получить консультацию врача или профессионала о состоянии здоровья, чтобы выработать подходящий для вас план тренировок.

Выполнение упражнения

После того как вы встали на беговую дорожку, выберите силу сопротивления с учетом персональных факторов и начните выполнять упражнение. Рекомендуется повышать скорость и силу сопротивления постепенно от низкого уровня к более высокому, чтобы иметь возможность адаптации. Поручни с обеих сторон предохраняют от возможных рисков. С помощью переднего поручня можно выбирать различные положения при беге. Задняя опорная рама также может использоваться, например, для выполнения упражнений с эластичной лентой (в комплект не входит).



Частота тренировок

Рекомендуемая частота тренировок составляет 3-5 раз в неделю, 15-60 минут на одну тренировку. Эти данные имеют справочный характер. Более подробную информацию можно получить у профессионалов.

Объем тренировок

Рациональные методы: Тренировки продолжительностью 15-20 минут позволяют значительно экономить время. Прогрев на скорости 4-4,8 км/ч в течение 5 минут, затем повышение темпа на 0,3 км/ч через каждые 2 минуты, пока вы не почувствуете, что было бы трудно поддерживать такой темп в течение 45 минут. Вышеприведенная информация имеет справочный характер. Более подробную информацию можно получить у профессионалов.

Одежда

Все, что вам нужно – это хорошая обувь. Рекомендуется использовать кроссовки или кеды. Обратите внимание на то, чтобы в подошвах обуви не было застрявших посторонних предметов. Такие предметы могут попадать под беговую дорожку, становясь причиной преждевременного износа бегового полотна и беговой дорожки. Одежда должна быть удобной и подходящей для тренировок. Рекомендуется использовать хлопковую и дышащую спортивную одежду.

Упражнения по растяжке

Вне зависимости от выбранной вами скорости, лучше всего начать с растяжки. Разогретые мышцы растягиваются легче, поэтому рекомендуется походить в течение 5–10 минут, чтобы разогреться. Потом следует выполнить упражнение по растяжке ног - 5 раз в течение, как минимум, 10 секунд для каждой ноги. Повторите это упражнение в конце тренировки.

1. Наклон вниз

Слегка согните колени, медленно наклоните тело вперед, расслабьте спину и плечи, и, как можно сильнее, коснитесь руками пальцев ног. Сохраняйте эту позу в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис.1).

2. Растяжка подколенного сухожилия

Сидя на подушке сиденья, выпрямите одну ногу. Подтяните другую ногу к себе так, чтобы она располагалась близко к внутренней стороне вытянутой ноги. Постарайтесь коснуться руками пальцев ноги. Сохраняйте эту позу в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 2).

3. Растяжка голени и ахиллова сухожилия

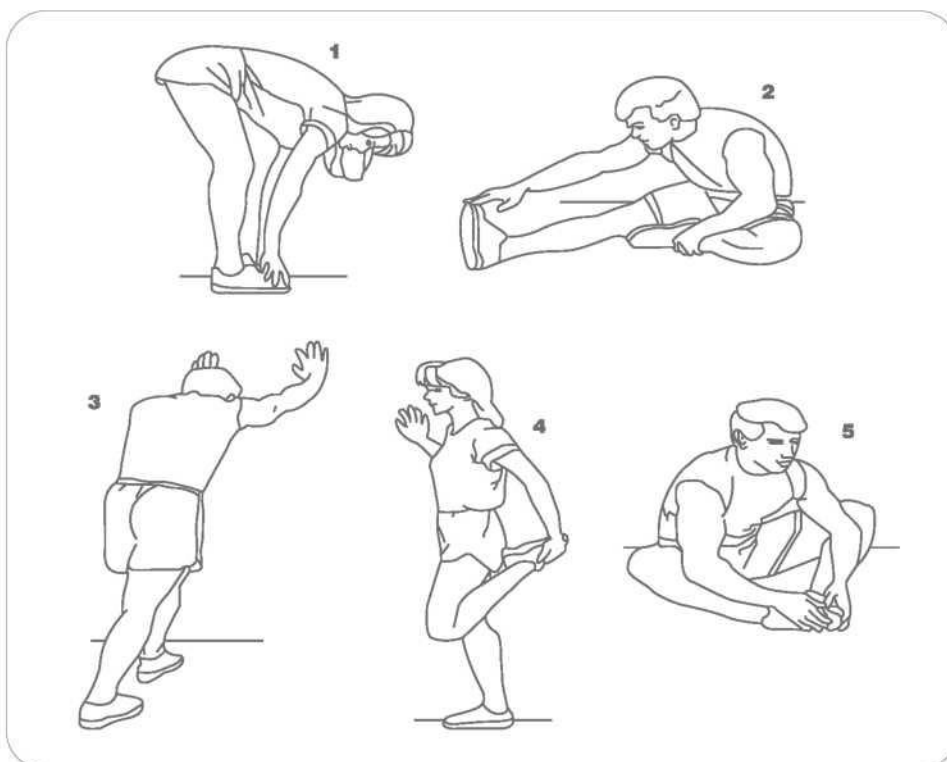
Примите позу, при которой обе руки упираются в стену или дерево, а ноги расположены одна за другой. Наклонив тело в направлении стены или дерева, выпрямите ногу, которая находится сзади, пятка не должна отрываться от пола. Сохраняйте эту позу в течение 10 - 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 3)

4. Растяжка четырехглавой мышцы бедра

Для сохранения равновесия обопритесь левой рукой на стену или стол, затем отведите правую руку назад, ухватитесь за правую лодыжку и медленно потяните ее по направлению к бедру, пока не почувствуете напряжение мышц в передней части бедра. Сохраняйте эту позу в течение 10 - 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 4).

5. Растяжка мышц внутренней поверхности бедра

Примите сидячее положение, при котором подошвы ступней обращены друг к другу, а колени направлены наружу. Возьмитесь за ступни обеими руками и потяните их в направлении паха. Сохраняйте эту позу в течение 10 - 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 5).



УКАЗАНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЭЛЕКТРОННОГО ПУЛЬТА

Установка и замена батарей электронного пульта

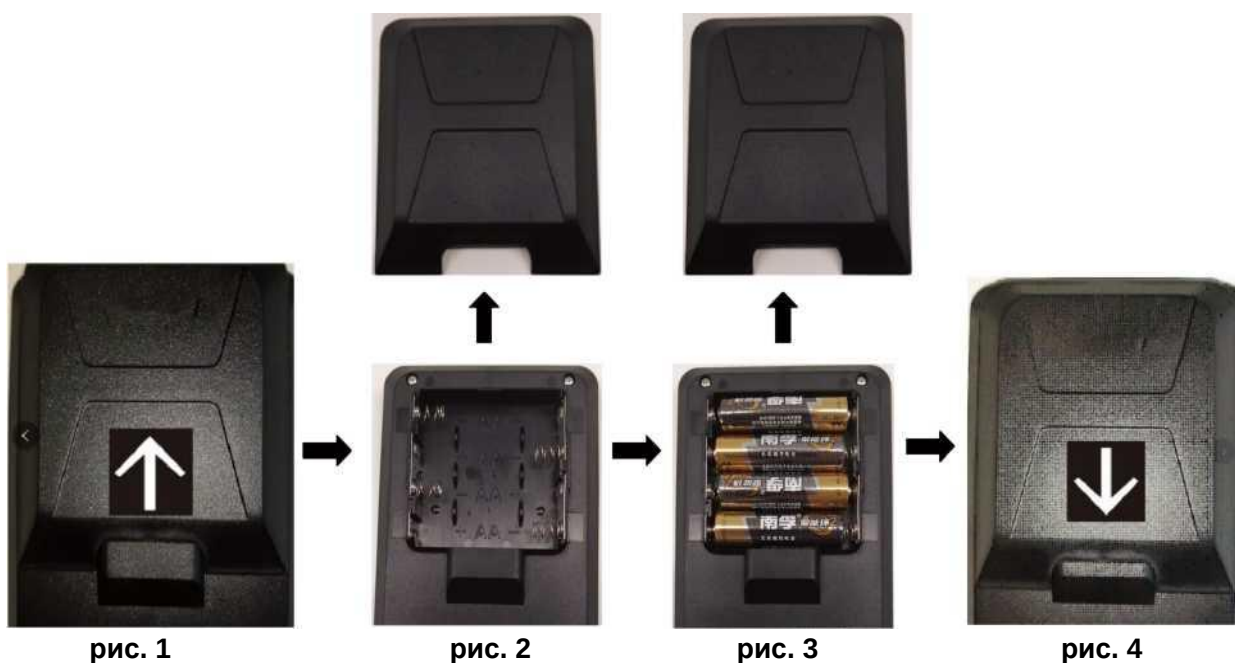
1. Установка батарей: при первом использовании электронного пульта следует установить батареи, как описано ниже.

Этап 1: Как показано ниже на рис. 1, снятие крышки отделения для батарей выполняется следующим образом. Нажмите на крышку большим пальцем и сдвиньте ее вниз в направлении, указанном стрелкой.

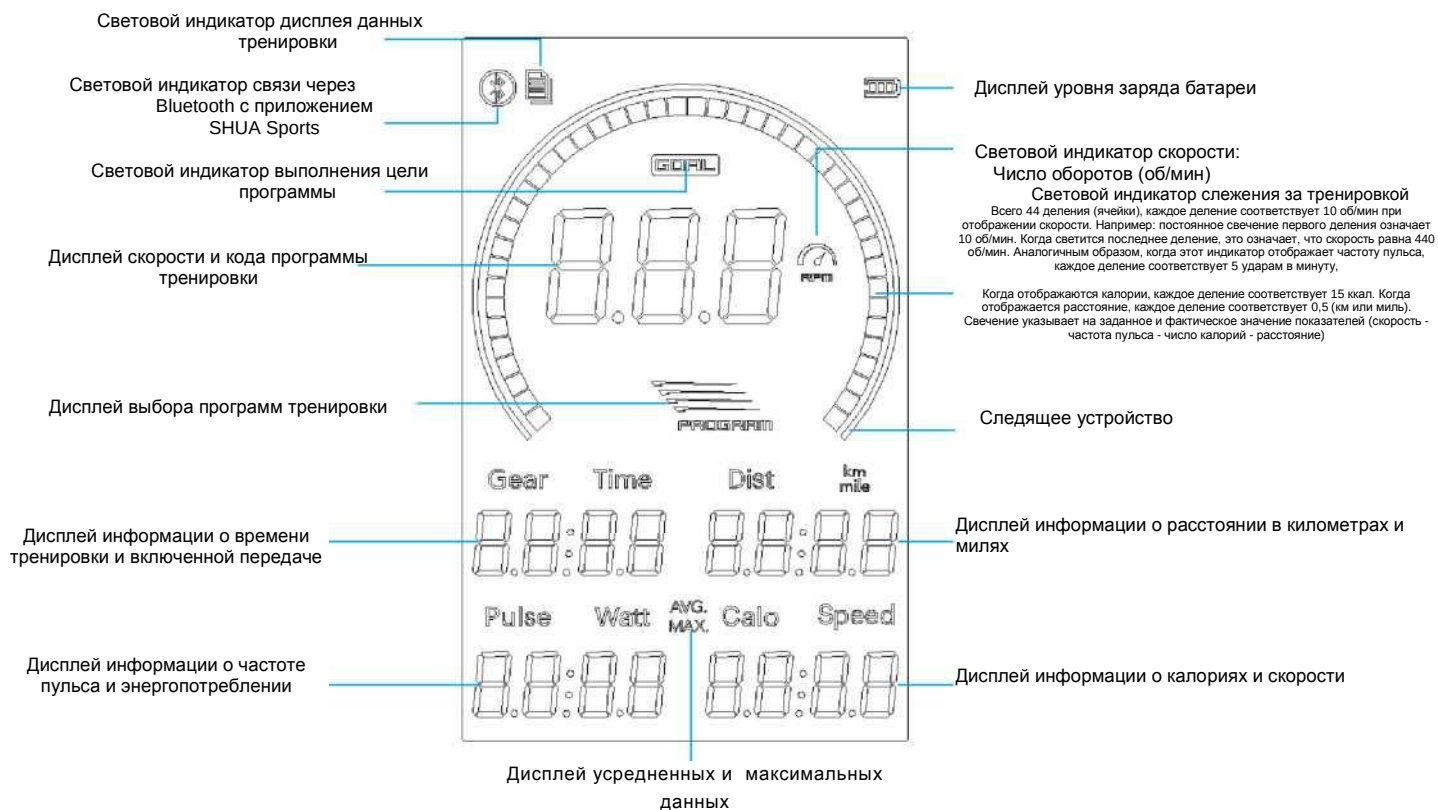
Этап 2: Как показано ниже на рисунках 2 и 3, поместите четыре батареи No.5 напряжением 1,5 В в отделение для батарей в соответствии с маркировкой положительных и отрицательных полюсов. После установки батарей индикаторы пульта начнут светиться. При отсутствии каких-либо действий с пультом в течение одной минуты прозвучит однократный звуковой сигнал.

Этап 3: Как показано ниже на рис. 4, установите на место крышку отделения для батарей и сдвиньте ее вниз в направлении, указанном стрелкой. На этом установка батарей будет завершена.

2. Замена батарей: Если при использовании электронного пульта индикатор состояния батареи начинает мигать, это говорит о том, что батарея разряжена и необходима ее замена. Замена батареи производится аналогично процедуре установки, описанной выше.



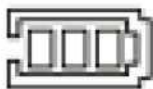
Описание интерфейса экрана дисплея



Подробное описание компонентов дисплея

Уровень заряда батареи

100%: постоянное свечение трех ячеек и батареи
70%: постоянное свечение двух ячеек и батареи
40%: постоянное свечение одной ячейки и батареи
10%: свечение только самой батареи с миганием



Связь через Bluetooth с приложением SHUA Sports APP

Если выключен, значит, связь по Bluetooth выключена.
Если мигает, значит, идет поиск устройства Bluetooth.
Постоянное свечение означает, что связь через Bluetooth установлена.



Индикатор дисплея данных тренировки

Состояние показа данных о тренировке – постоянное свечение
Состояние без показа данных о тренировке – свечение отсутствует



Выбор программ тренировки

Выбор не происходит – свечение отсутствует
P-1: Свечение строки и постоянное свечение индикатора PROGRAM
P-2: Свечение строки и постоянное свечение индикатора PROGRAM
P-3: Свечение одной строки и постоянное свечение индикатора PROGRAM
P-4: Свечение двух строк и постоянное свечение индикатора PROGRAM
P-5: Свечение трех строк и постоянное свечение индикатора PROGRAM
P-6: Свечение четырех строк и постоянное свечение индикатора PROGRAM



Индикатор сравнения заданных и фактических значений

Данные о результатах тренировки отображаются по-разному в зависимости от режима использования тренажера:

Без использования программы тренировки: работающие функции включают информацию о скорости (об/мин), свечение меняющихся ячеек шкалы и отображение результатов слежения.

- При использовании программы в целях продвижения продукта: Следящее устройство показывает фактическое значение скорости (об/мин), индикатор числа оборотов постоянно светится, три цифры в центре показывают динамическое значение фактического числа оборотов.

- Когда выбрана программа тренировки, три цифры в центре показывают код программы, светится шкала индикатора следящего устройства и шкала оборотов в минуту.

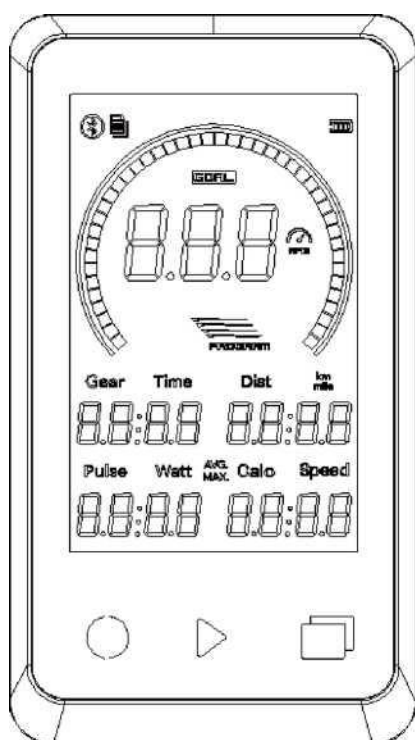
Заданное значение представлено мигающей ячейкой шкалы. Фактическое значение представлено свечением меняющихся ячеек шкалы, информирующим пользователя об этом показателе в текущий момент.

- Когда заданное значение достигнуто, об этом свидетельствует мигание индикатора GOAL и постоянное свечение внешнего тонкого круга шкалы.

- Если заданное значение не достигнуто, индикатор GOAL не светится.

- Дисплей GOAL срабатывает только тогда, когда фактическое значение становится равным заданному значению.

Основные функции



КЛАВИША	ФУНКЦИЯ
	переключение средних и максимальных значений (во время паузы), установка параметров программы тренировки
	Запуск – пауза – ввод данных, при непрерывном нажатии в течение 3 сек – переход к начальному экрану
	Выбор программы и переключение между окнами данных о тренировке

1. Режим паузы: через 1 минуту после отсутствия нажатия любой из клавиш происходит возврат к начальному интерфейсу. Если в режиме паузы (PAUSE) число оборотов в минуту (RPM) непрерывно превышает 25 в течение 10 секунд, происходит возврат к начальному экрану без нажатия клавиши PAUSE.

2. После выхода из режима паузы отображаются суммарные значения текущей тренировки: время, расстояние, число калорий, скорость, энергопотребление.

3. После выхода из режима паузы нажмите XX, чтобы перейти к экрану данных о тренировке, нажимайте XX для переключения между средними (AVG) и максимальными (MAX) значениями данных.

① При показе средних значений (AVG) отображаются только средние значения энергопотребления (AVG WATT) и времени (AVG HR); остальные данные не отображаются.

② При показе максимальных значений (MAX), отображаются только максимальные значения энергопотребления (MAX WATT) и времени (MAX HR); остальные данные не отображаются.

*При нажатии любой клавиши электронный пульт активируется, и появляется экран начального интерфейса, в котором пользователь может выбрать программу, установить для нее параметры и после завершения настройки приступить к выполнению упражнений.

Отображение данных беспроводного пульсометра

После начала выполнения программы тренировки с пульсометром (браслет-пульсометр 5.3K, например, беспроводной пульсометр Polar и т.п.) электронный пульт будет отображать значение частоты пульса. Данные о частоте пульса могут быть неточными по различным причинам, поэтому они имеют справочный характер и не могут использоваться как медицинские показатели.

Программа тренировки

1. Программа с заданным временем (P-1): При однократном нажатии на начальном экране клавиши в окне значений скорости появляется "P-1", а в окне значений времени - "10:00" (минут). Затем задайте время тренировки путем нажатия клавиши . При каждом нажатии к установленному времени прибавляется 5 минут. Для быстрой установки времени следует удерживать клавишу в нажатом положении. Время может быть установлено в диапазоне от 5:00 до 30:00. Нажмите клавишу пуска , чтобы запустить программу. В этот момент начинается обратный отсчет времени, расстояния, числа калорий. Когда обратный отсчет заданного времени доходит до нуля, в окне тахометра появляется индикатор "END", раздается однократный звуковой сигнал. В ходе выполнения упражнений можно вручную переключать передачу для регулировки сопротивления.

2. Программа с заданным расстоянием (P-2): При нажатии на начальном экране клавиши  два раза подряд в окне значений скорости появляется "P-2", а в окне значений расстояния можно установить заданное расстояние путем нажатия клавиши . При каждом нажатии к установленному расстоянию прибавляется 1.00 (км/миля). Для быстрой установки расстояния следует удерживать клавишу в нажатом положении. Расстояние может быть задано в диапазоне от 1.00 до 10.00 км/миль. Нажмите клавишу пуска , чтобы запустить программу. В этот момент начинается обратный отсчет времени, расстояния, числа калорий. Когда обратный отсчет заданного расстояния доходит до нуля, в окне тахометра появляется индикатор "END", раздается однократный звуковой сигнал. В ходе выполнения упражнений можно вручную переключать передачу для регулировки сопротивления.

3. Программа с заданным числом калорий (P-3): При нажатии на начальном экране клавиши  три раза подряд в окне значений скорости появляется "P-3", а в окне значений числа калорий - "50" (ккал). Затем задайте число калорий путем нажатия клавиши . Для быстрой установки этого значения следует удерживать клавишу в нажатом положении. Число калорий может быть задано в диапазоне от 50 до 500 ккал. Нажмите клавишу пуска , чтобы запустить программу. В этот момент начинается обратный отсчет времени, расстояния, числа калорий. Когда обратный отсчет заданного числа доходит до нуля, в окне тахометра появляется индикатор "END", раздается однократный звуковой сигнал. В ходе выполнения упражнений можно вручную переключать передачу для регулировки сопротивления.

4. Программа контроля частоты пульса (HRC) (P-4): При нажатии на начальном экране клавиши  четыре раза подряд в окне значений скорости появляется "P-4", а в окне значений времени - мигающий показатель "10:00" (минут). Задайте время тренировки путем нажатия клавиши . При каждом нажатии к установленному значению времени прибавляется 5 минут. Для быстрой установки времени следует удерживать клавишу в нажатом положении. Время может быть установлено в диапазоне от 5:00 до 30:00 минут. Затем нажмите клавишу , чтобы войти в интерфейс установки максимально допустимого значения частоты пульса. В этот момент на дисплее мигает показатель "145" (ударов в минуту). Затем путем нажатия клавиши  установите максимально допустимое значение пульса. При каждом нажатии к установленному значению прибавляется 5 ударов в минуту. Удерживайте клавишу в нажатом положении для быстрой установки частоты пульса в диапазоне от 100 до 180 ударов в минуту. Нажмите клавишу пуска , чтобы запустить программу. После этого начнет мигать ячейка шкалы, соответствующая заданному значению. Фактическое значение частоты пульса будет динамически отображаться путем свечения меняющихся ячеек. Когда фактическая частота пульса достигает заданного значения, начинает светиться индикатор GOAL, а когда обратный отсчет времени доходит до нуля, в окне тахометра появляется индикатор "END", раздается однократный звуковой сигнал. При выполнении упражнений можно вручную переключать передачу для регулировки сопротивления.

Примечание: Чтобы пользоваться этой программой тренировки, необходимо надеть стандартный пульсометр (например, беспроводной пульсометр Polar)
- Способ ношения пульсометра
Оберните пояс с пульсометром вокруг груди и установите пульсометр так, чтобы его контактная поверхность хорошо прилегала к коже и располагалась напротив сердца. Затем застегните пояс, как показано на рисунке:



5.15 15-минутная программа с заданным числом калорий (P-5): При нажатии на начальном экране клавиши  пять раз подряд в окне значений скорости появляется "P-5", а в окне значений числа калорий - "50" (ккал). Задайте число калорий путем нажатия клавиши . При каждом нажатии к установленному значению числа калорий прибавляется 50 ккал. Число калорий может быть задано в диапазоне от 50 до 500 ккал. Нажмите клавишу пуска , чтобы запустить программу. В этот момент начинается обратный отсчет. Происходит отсчет расстояния. Мигает ячейка шкалы, соответствующая заданному числу калорий. Однократным нажатием клавиши **xx** задайте требуемое число калорий. При каждом нажатии клавиши **0**, может быть задано значение в диапазоне от 50 до 500 ккал. Нажмите клавишу пуска **0**, чтобы запустить программу. В этот момент начинается обратный отсчет. Происходит отсчет расстояния. Мигающая ячейка шкалы соответствует заданному значению числа калорий. Фактическое значение числа калорий будет динамически отображаться путем свечения меняющихся ячеек. Когда фактическое число калорий достигает заданного значения, начинает светиться индикатор GOAL, а когда обратный отсчет времени доходит до нуля, в окне тахометра появляется индикатор "END", раздается однократный звуковой сигнал. При выполнении упражнений можно вручную переключать передачу для регулировки сопротивления.

6. 10-минутная программа с заданным расстоянием (P-6): При нажатии на начальном экране клавиши  шесть раз подряд в окне значений скорости появляется "P-6", а в окне значений расстояния - "2.0" (км/мили). Задайте расстояние путем нажатия клавиши . При каждом нажатии клавиши **xx** может быть задано значение в диапазоне от 1,5 до 4,5 км/мили. Задайте расстояние путем нажатия клавиши . При каждом нажатии клавиши **xx** к установленному значению прибавляется 0,5 км/мили. Удерживайте клавишу в нажатом положении для быстрой установки расстояния в диапазоне от 1,5 до 4,5 км/мили. Нажмите клавишу пуска , чтобы запустить программу. После этого начнет мигать ячейка шкалы, соответствующая заданному значению. Фактически пройденное расстояние будет динамически отображаться путем свечения меняющихся ячеек. Когда фактически пройденное расстояние достигает заданного значения, начинает светиться индикатор GOAL, а когда обратный отсчет времени доходит до нуля, в окне тахометра появляется индикатор "END", раздается однократный звуковой сигнал. При выполнении упражнений можно вручную переключать передачу для регулировки сопротивления.

7. Тренировка в свободном режиме: При нажатии на начальном экране клавиши пуска  начинается времени, расстояния, числа калорий. При выполнении упражнений можно вручную переключать передачу для регулировки сопротивления.

Режим системных настроек

1. Переход к режиму системных настроек: На начальном экране одновременно нажмите и удерживайте клавиши  и  в течение 3 секунд, чтобы войти в режим системных настроек. Чтобы вернуться к начальному экрану, нажимайте клавишу  в течение 3 секунд.

2. Отображение номера ПО: При вхождении в режим системных настроек на начальном экране отображается номер версии ПО, например, "U0.03". Фактический номер версии зависит от модели устройства.

3. Переключение на метрическую систему: На начальном экране одновременно нажмите и удерживайте клавиши  и  в течение 3 секунд, чтобы войти в режим системных настроек. Для настройки единиц измерения нажмите клавишу  один раз. По умолчанию в качестве единицы измерения установлены километры. Для переключения между милями и километрами нажимайте клавишу **xx**. После завершения установки нажмите и удерживайте клавишу  в течение 3 секунд, чтобы вернуться к начальному экрану.

4. Настройка яркости подсветки (bL): На начальном экране одновременно нажмите и удерживайте клавиши  и  в течение 3 секунд, чтобы войти в режим системных настроек. Нажмите клавишу  два раза подряд, чтобы перейти к интерфейсу настройки яркости подсветки (значение по умолчанию - 0.60). Нажимайте клавишу  для регулировки яркости подсветки. При каждом нажатии происходит изменение на величину 0,05. Нажмите и удерживайте эту клавишу для быстрой настройки яркости в диапазоне от 0,1 до 1.0. После завершения установки нажмите и удерживайте клавишу  в течение 3 секунд, чтобы вернуться к начальному экрану.

Примечание: При отсутствии каких-либо действий в режиме системных настроек в течение времени более 1 минуты происходит автоматический возврат к начальному экрану.

Дополнительные замечания

1. Данный электронный пульт предусматривает функцию активации сигналом наличия движения. Если беговая дорожка тренажера непрерывно движется в течение нескольких секунд, электронный пульт включается и переходит в режим начального интерфейса. В этом режиме пользователь может выбрать программу тренировки, установить ее параметры и, после этого, начать тренировку.

2. Электронный пульт возвращается к начальному окну по истечении 1 минуты отсутствия действий в режиме паузы и переходит в спящее состояние по истечении 1 минуты отсутствия действий в режиме начального окна, после чего электронный пульт выключается.

3. В процессе тренировки пользователь может, в зависимости от своего физического состояния, регулировать силу сопротивления в диапазоне от 1 до 8. Уровень сопротивления отображается на экране электронного пульта. Чем больше цифра, тем больше сила сопротивления при выполнении упражнений.

4. Информацию о результатах тренировки можно увидеть в ходе тренировки при нажатии клавиш "Пауза" (PAU) или "Окончание" (END) или после окончания тренировки при нажатии клавиш  или .

5. Емкость батарей электронного пульта ограничена. Когда значок батареи мигает, следует вовремя производить замену на батарею того же типа (см. раздел "Процедура замены батареи")

6. Чтобы максимально продлить срок службы батареи, рекомендуется при настройке устанавливать яркость подсветки на уровне, установленном по умолчанию (0,6), или ниже.

7. Рекомендуется переводить в неактивное состояние значок Bluetooth CD, если не пользуетесь функцией связи по Bluetooth с приложением SHUA APP, чтобы снизить энергозатраты.

8. Когда светодиод на внешней стороне рукоятки переключения передач периодически мигает, это означает, что тренажер находится в состоянии готовности или работает.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ

Перед тем, как приступать к тренировкам, получите консультацию у профессионала. Вам порекомендуют частоту, интенсивность и продолжительность тренировок, в соответствии с вашим возрастом и физическим состоянием. При возникновении таких ощущений, как стеснение или боль в груди, аритмия сердца, одышка, головокружение или иного дискомфорта, немедленно прекратите тренировку! Прежде чем снова приступить к тренировке, проконсультируйтесь у профессионала.

РУКОВОДСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

Регулярное удаление пыли, и чистка деталей позволят продлить срок службы тренажера. Для протирки поверхностей оборудования рекомендуется использовать материю, смоченную в мыльной воде. Запрещается использовать органические растворители (например, бензин и т.п.). Убедитесь, что ваша спортивная обувь является достаточно чистой, чтобы посторонние объекты не попадали внутрь тренажера.

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

1. Действие гарантии распространяется на повреждения (не относящиеся к людям), которые возникают в ходе обычной эксплуатации оборудования при наличии должного ухода. Право на выдачу гарантийного талона принадлежит только оригинальному покупателю оборудования и не может быть передано.
2. Гарантийный период составляет один год от даты покупки.
3. Действие гарантии на распространяется на следующие виды повреждений.
 - Повреждение в результате нарушения правил использования, халатности, несчастного случая или внесения несанкционированных изменений.
 - Повреждение в результате неправильной регулировки беговой дорожки или приводных ремней.
 - Повреждение в результате нарушения правил технического обслуживания.