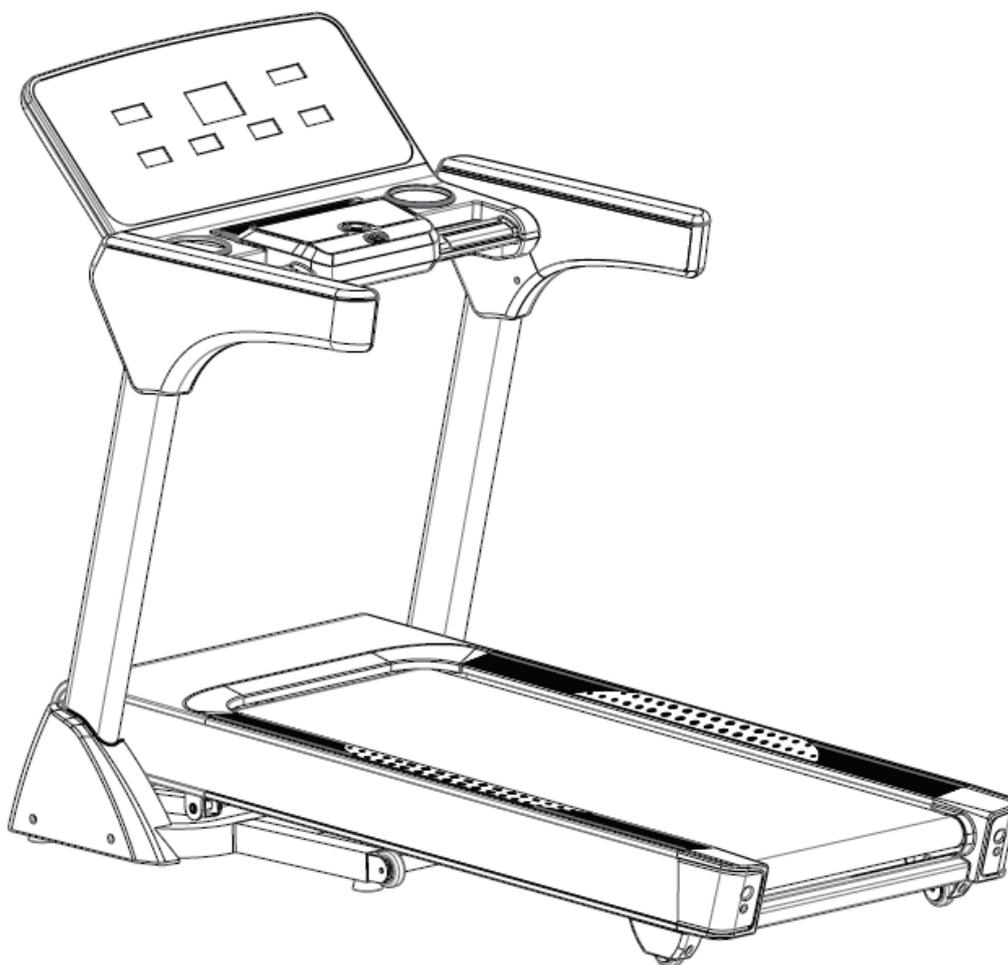


KEZGA

Беговая дорожка

*Руководство
пользователя*



Перед использованием оборудования внимательно прочитайте все инструкции. Сохраните данное руководство пользователя для использования в будущем.

**Производитель: Skyandfly Limited.
СДЕЛАНО В ГОНКОНГЕ**

Благодарим вас за приобретение беговой дорожки Kezga Industrial 2. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с данным руководством перед сборкой и использованием оборудования. Безопасное и эффективное использование беговой дорожки может быть гарантировано только в том случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется должным образом.

Покупатель несет ответственность за то, чтобы все пользователи беговой дорожки были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.

1. Перед началом использования беговой дорожки рекомендуется проконсультироваться с врачом. Консультация вашего врача обязательна, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на частоту сердечных сокращений, кровяное давление, уровень холестерина и т. д.
2. Следите за самочувствием, так как неправильная или чрезмерная нагрузка может нанести вред вашему здоровью. Немедленно прекратите тренировку, если у вас возникнут какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, одышка, головокружение, головокружение или чувство тошноты. Если у вас возникло какое-либо из этих состояний, Вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжать тренировки.
3. Не подпускайте детей и домашних животных к оборудованию. Не оставляйте детей у тренажера без присмотра взрослых.
4. Используйте оборудование на твердой и ровной поверхности с защитным покрытием для пола.
5. Для обеспечения безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 60 см свободного пространства.
6. Не используйте тренажер если он поврежден или неисправен. Проверяйте беговую дорожку каждый раз перед использованием, убедитесь, что каждая деталь работает правильно.
7. Рекомендуется смазывать все движущиеся части беговой дорожки согласно рекомендациям.
8. Используйте беговую дорожку согласно указаниям. Если вы обнаружите какие-либо дефекты во время сборки или проверки оборудования или услышите необычный шум, исходящий от беговой дорожки во время тренировки, немедленно прекратите ее использование и обратитесь в сервисный центр. Не используйте оборудование, пока проблема не будет устранена.
9. Используя тренажер, всегда одевайте специальную одежду и обувь для занятий спортом. Не надевайте свободную одежду, которая может зацепиться за движущиеся детали тренажера.
10. Не суйте пальцы или предметы в движущиеся части беговой дорожки.
11. Беговая дорожка не является медицинским оборудованием.
12. Будьте осторожны при подъеме и перемещении оборудования. Всегда используйте правильные техники подъема и при необходимости обращайтесь за помощью.
13. Используйте беговую дорожку в прохладных и сухих условиях. Избегайте очень холодные, жаркие или влажные места поскольку это может привести к коррозии и другим проблемам. Оптимальная температура хранения: от 5 до 32 градусов Цельсия.

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

1. Всегда подключайте тренажер к заземленной розетке, к которой не подключены другие устройства. Не рекомендуется использовать удлинители.
2. Непрерывное использование беговой дорожки составляет максимум 150 минут. Прежде чем приступить к тренировкам, обязательно внимательно прочтите руководство.
3. Изменение скорости на беговой дорожке происходит не сразу. Установите желаемую скорость с помощью соответствующих кнопок, система распознает команду и постепенно увеличит скорость бегового полотна.
4. Во время ходьбы на беговой дорожке будьте осторожны при выполнении смежных задач, таких как: просмотр телевизора, чтение и т. д. Это может отвлекать вас, вы можете потерять равновесие, что может привести к серьезной травме.
5. Во избежание потери равновесия или непредвиденной травмы НЕ садитесь на беговую дорожку и не слезайте с нее, пока полотно находится в движении. Беговая дорожка запускается и останавливается на очень низкой скорости.
6. При изменении настроек программы во время тренировки всегда держитесь за поручни.
7. Беговая дорожка не начнет движение до тех пор, пока ключ безопасности не будет правильно вставлен в гнездо, расположенное посередине пульта управления. Другой конец ключа необходимо надежно закрепить на одежде, таким образом, что если вы упадете, то выдерните ключ безопасности из гнезда, это приведет к немедленной остановке беговой дорожки и минимизирует травмы.
8. Кнопки управления требуют минимального давления пальцев. Во избежание повреждения клавиш не применяйте чрезмерную силу.
9. Детям не разрешается использовать оборудование без присмотра взрослых.
10. Беременным и кормящим женщинам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем приступить к тренировкам.
11. Обязательно пейте больше воды во время и после тренировки.
12. Беговую дорожку нельзя использовать на открытом воздухе или во влажных помещениях.
13. Датчик сердечного ритма не является медицинским устройством. Результаты могут отличаться и предназначены только для справки.
14. Во время работы беговой дорожки во всех движущихся частях будет генерироваться статическое электричество, поэтому храните оборудование вдали от легковоспламеняющихся и взрывоопасных материалов.

Это устройство соответствует типу SC EN 957-6.

Инструкция к тренировке:

а) Бег улучшает работу сердца и легких, ускоряет кровообращение, улучшает общее качество тела и помогает снизить вес.

б) Не становитесь сразу на беговое полотно. Сначала широко расставьте ноги, поставив их на боковые рельсы и нажмите "СТАРТ". Поставьте ногу на беговое полотно только после того, как оно будет двигаться с постоянной медленной скоростью. Во время бега руки приподняты, двигаются вперед и назад естественно, стопы не должны наступать на край бегового полотна. Если Вы впервые используете беговую дорожку, держитесь за поручни обеими руками, чтобы сохранить равновесие.

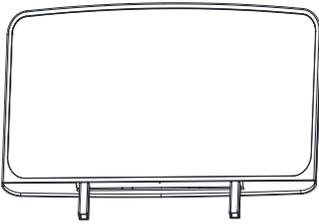
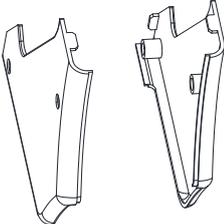
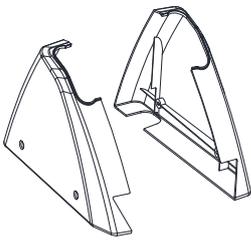
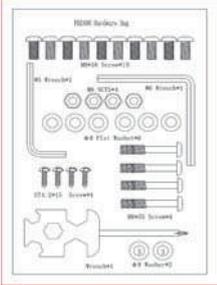
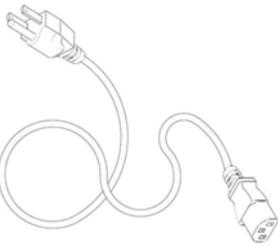
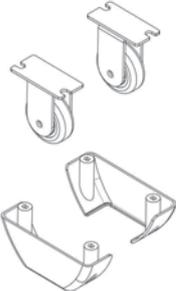
в) Медленно выполняйте регулировку скорости и угла наклона.

г) Дождитесь полной остановки бегового полотна, прежде чем сойти с него.

Содержание данного руководства может быть изменено без предварительного уведомления.

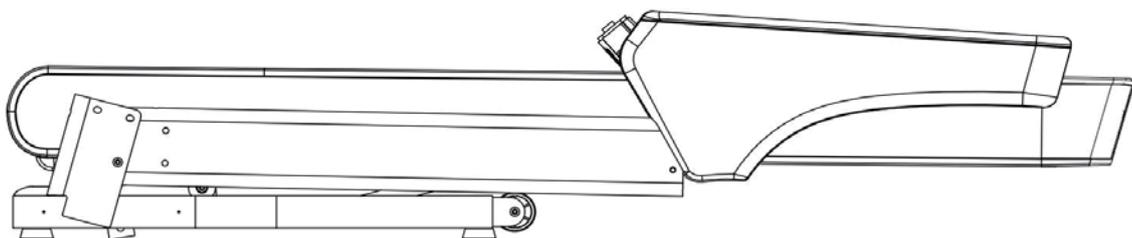
Инструкция по сборке

Внутри картонной коробки находятся следующие компоненты

I 	II 	III 
IV 	V 	VI 
VII 	VIII 	IX <p>РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ</p>
X 		

Номер.	Описание	Характеристика	Количество
I	Основная рама		1
II	Консоль		1
III	Левая/Правая защита рукояток		2
IV	Левая/Правая защита рамы		2
V	Смазка		1
VI	Инструменты		1
VII	Ключ безопасности		1
VIII	Шнур питания		1
IX	Руководство пользователя		1
X	Колесо		2

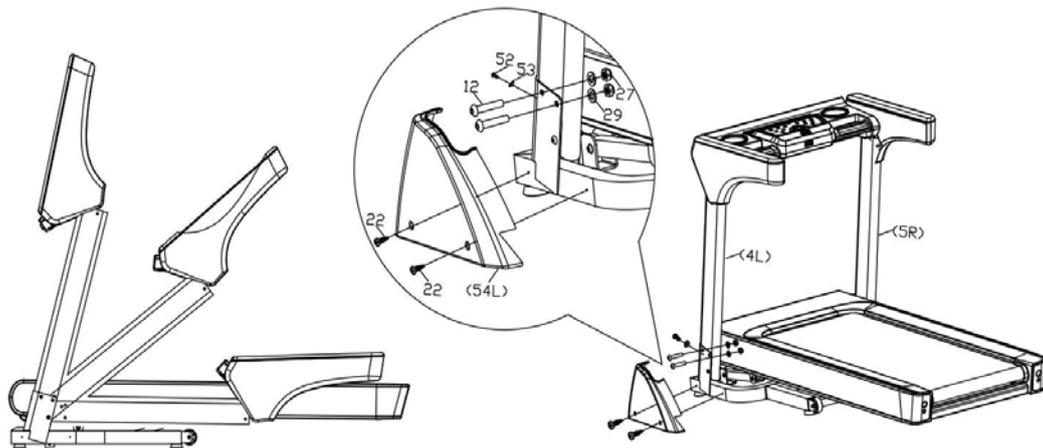
Шаг 1



1. Откройте коробку и положите раму на ровную поверхность

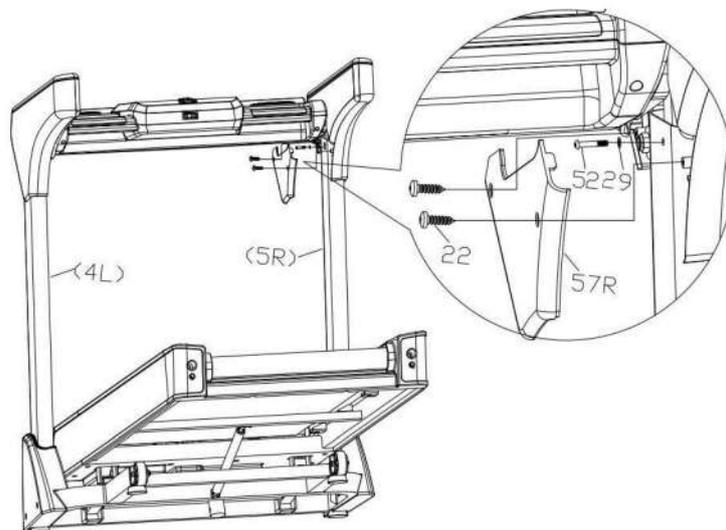
Внимание: попросите второго человека помочь вытащить беговую дорожку из коробки

Шаг 2:



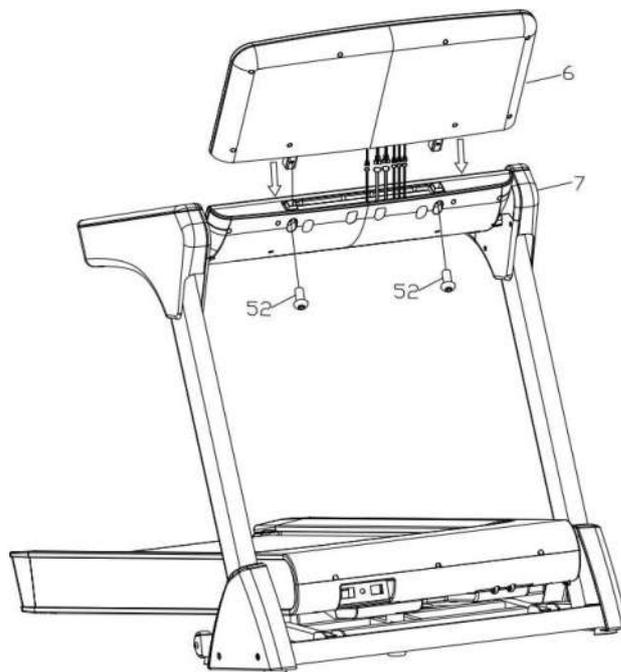
1. Поднимите левую и правую вертикальные стойки до полной остановки. Вам понадобится второй человек, который будет держать беговую дорожку вертикально, пока вы ее собираете.
2. Закрепите правую/левую стойку (4L) (5R) к основной раме с помощью:
 - 2 шт болтов M8*16мм (52)
 - 2 шт шайбы(53)
 - 4 шт болтов M8*55мм (12)
 - 4шт шайбы плоской (29)
 - 4шт контргайки (27)
3. Соедините правую/левую стойку (4L) (5R) с основной рамой (1) и затяните болты.
4. Убедитесь, что стойка затянута, затем с помощью двух болтов (22) закрепите правую/левую крышку (54L) (55R) на правой/левой стойке (4L) (5R).

Шаг 3:



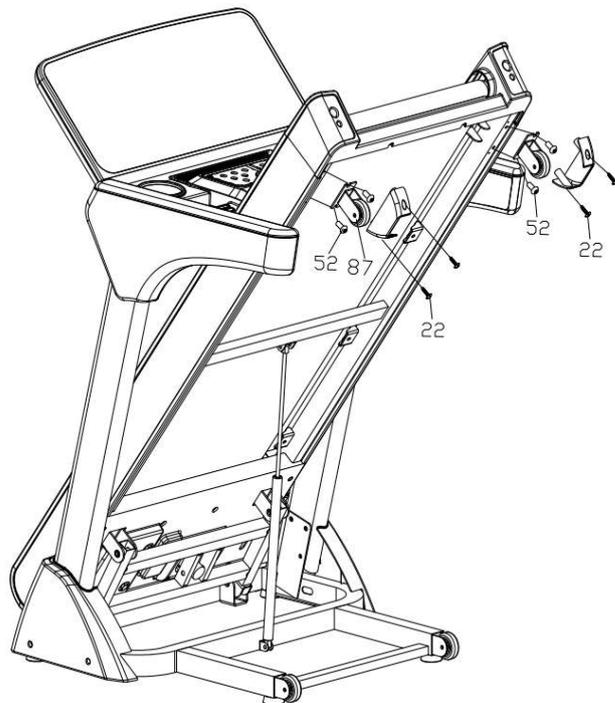
1. Используйте 2 болта М8*16 мм (52), 2 плоские шайбы (29) для соединения правой/левой стойки (4L)(5R) с рукояткой. Затяните все болты.
2. Затем с помощью болта (22) закрепите внутреннюю крышку правого/левого поручня (56L) (57) на правой/левой стойке (4L) (5R).

Шаг 4:



1. Подключите сигнальную линию.
2. Вставьте консоль в отверстия, как показано на рисунке.
3. Прикрепите экран дисплея к раме с помощью 2 болтов М8*16 мм (52).
4. Затяните все болты.

Step 5:



1. Выньте колеса из коробки.
2. Закрепите колеса на основной раме с помощью 4 болтов M8*16 мм (52) .
3. Закрепите колпаки колес на основной раме с помощью 4 болтов (22) .

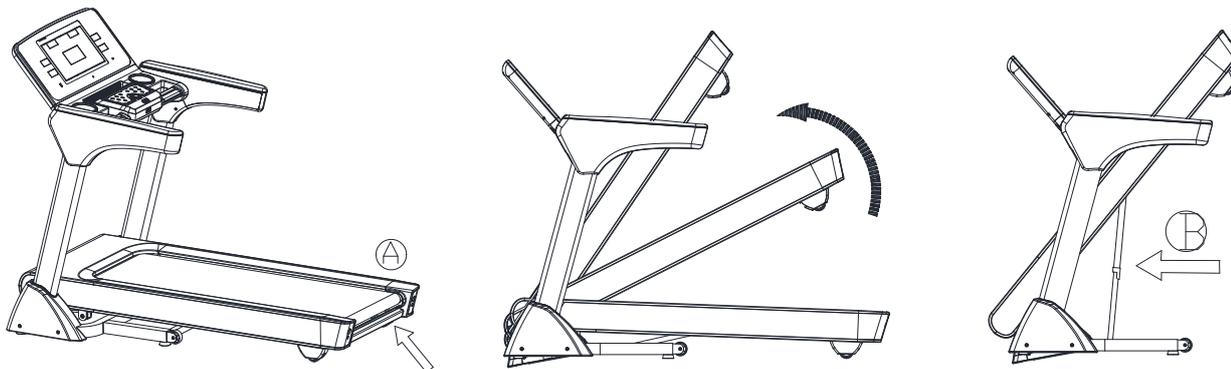
Шаг 6:

1. Вставьте ключ безопасности (VII) в гнездо.

Инструкция по раскладыванию и перемещению

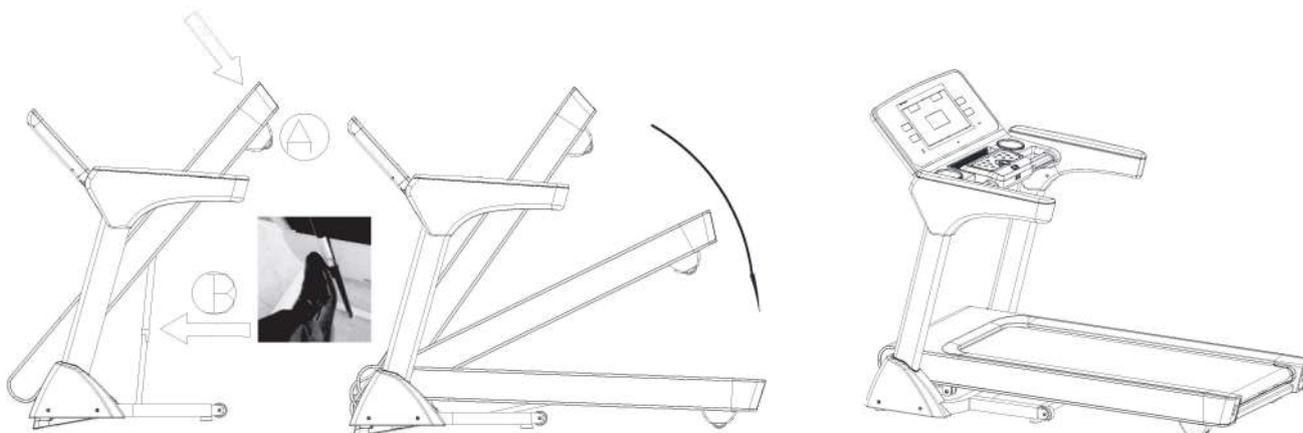
1. Как правильно раскладывать беговую дорожку:

Поднимите основную раму в положение А до тех пор, пока не услышите щелчок, означающий, что штанга В зафиксировалась.



2. Как правильно складывать беговую дорожку

Придерживая рукой основание (А) нажмите на штангу в месте сгибания, после чего основание беговой дорожки опустится вниз автоматически.



3. Как правильно передвигать беговую дорожку

3.1 Потяните вверх беговую дорожку.

3.2 Встаньте посередине беговой дорожки, держитесь за конец беговой дорожки и сделайте следующее как показано на рисунке: (Примечание: перед перемещением беговой дорожки убедитесь, что вы вытащили вилку из розетки).



Технические параметры

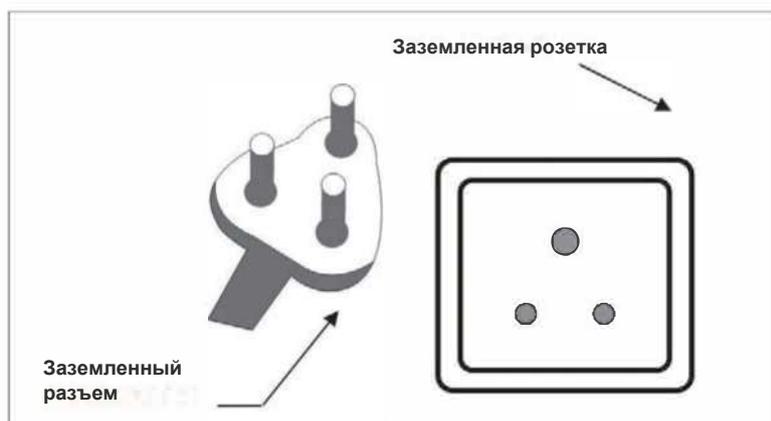
ОБЩИЙ Размер (мм)	1830*860*1300 мм	Допустимые значения	Значения
РАЗМЕР В СЛОЖЕННОМ ВИДЕ (мм)	1122*860*1537 мм	Макс. выходная мощность	КАК УКАЗАНО В ИНСТРУКЦИИ
БЕГОВОЕ ПОЛОТНО (мм)	1400*490 мм	ДИАПАЗОН СКОРОСТИ	1.0-20.0 км/ч
МАССА НЕТТО	93 кг	МАКС. ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	140 кг
Дисплей	СКОРОСТЬ, НАКЛОН, ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, ПУЛЬС, КАЛОРИИ		

Методы заземления

Оборудование должно быть заземлено. В случае неисправности или поломки заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, что снижает риск поражения электрическим током. Эта беговая дорожка оснащена шнуром с заземляющим проводником и заземляющей вилкой. Вилка должна быть подключена к соответствующей розетке, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми местными нормами и постановлениями.

Опасно – Неправильное подключение заземляющего проводника может привести к поражению электрическим током. Если у вас есть сомнения относительно того, правильно ли заземлено изделие, обратитесь к квалифицированному электрику или специалисту по обслуживанию. Не изменяйте вилку, поставляемую в комплекте с изделием. Если она не подходит к розетке, поручите установку розетки квалифицированному электрику. Это изделие предназначено для использования в сети с номинальным напряжением 220–240/100–120 В и имеет заземляющую вилку, похожую на вилку, показанную на рисунке А на следующем рисунке. Убедитесь, что изделие подключено к розетке той же конфигурации, что и вилка. Никакой адаптер не должен быть использован с этим продуктом.

(Это изображение предназначено только для справки)



Инструкция к упражнениям

Разминка

Если вам больше 35 лет или вы не очень здоровы, а также занимаетесь впервые, проконсультируйтесь со своим врачом или другим медицинским специалистом.

Перед использованием беговой дорожки, прочитайте данное руководство и запомните, как запускать, останавливать, регулировать скорость и т. д. Не стойте на тренажере во время знакомства с инструкцией. Встаньте на боковые рельсы и возьмитесь за ручку обеими руками. Включите беговую дорожку и увеличьте скорость до 1,6–3,2 км/ч, затем встаньте на беговое полотно. После того, как вы привыкнете к скорости, можете увеличить ее до 5 км/ч.

Этапы:

Пройдите около 1 км с постоянной скоростью и запишите время, которое у вас заняло данное упражнение. Если идти со скоростью 4,8 км/ч, то 1 км займет у вас около 12 минут. Если вы чувствуете себя комфортно при такой скорости, вы можете добавить скорость и наклон, и через 30 минут вы сможете хорошо потренироваться. Не увеличивайте сильно скорость или наклон в первые несколько раз, дайте организму привыкнуть к нагрузке.

Интенсивность упражнений:

Разомнитесь на скорости 4,8 км/ч в течение 2 минут, затем прибавьте скорость до 5,3 км/ч и продолжайте идти 2 минуты, затем прибавьте скорость до 5,8 км/ч и продолжайте движение еще 2 минуты. После этого прибавляйте скорость по 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока дыхание не станет учащенным.

Сжигание калорий — лучший эффективный способ снизить вес

Разомнитесь на скорости 4–4,8 км/ч в течение 5 минут, затем медленно увеличивайте скорость на 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока не достигнете постоянной скорости, которая, по вашему мнению, будет комфортной в течение 45 минут. Вы можете включить телевизор и тренироваться в течении 1 часа, увеличивая скорость на 0,3 км/ч во время рекламы, после чего вернуться к исходной скорости.

Частота упражнений:

Количество тренировок: 3–5 раз в неделю, 15–60 минут. Составьте график тренировок.

Вы можете контролировать интенсивность бега, регулируя скорость и наклон беговой дорожки. Мы советуем вам сначала не устанавливать наклон; изменение наклона — эффективный способ повысить интенсивность упражнений.

Проконсультируйтесь с врачом перед началом упражнений. Профессиональные специалисты могут помочь вам составить подходящую программу упражнений в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья, определить скорость движения и интенсивность упражнений. Пожалуйста, немедленно прекратите занятия, если вы почувствуете стеснение в груди, боль в груди, нерегулярное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение или другое неприятное ощущение во время тренировки.

Если у вас недостаточно опыта или вы не уверены в выборе скорости, вы можете следовать инструкциям:

Скорость 1-3.0 Км/ч	Недостаточная физ. нагрузка
Скорость 3.0-4.5 Км/ч	Медленная ходьба
Скорость 4.5-6.0 Км/ч	Обычная ходьба
Скорость 6.0-7.5 Км/ч	Быстрая ходьба
Скорость 7.5-9.0 Км/ч	Легкий бег
Скорость 9.0-12.0 Км/ч	Бег
Скорость 12.0-14.5 Км/ч	Интенсивный бег
Скорость 14.5-20.0 Км/ч	Экстремальный бег

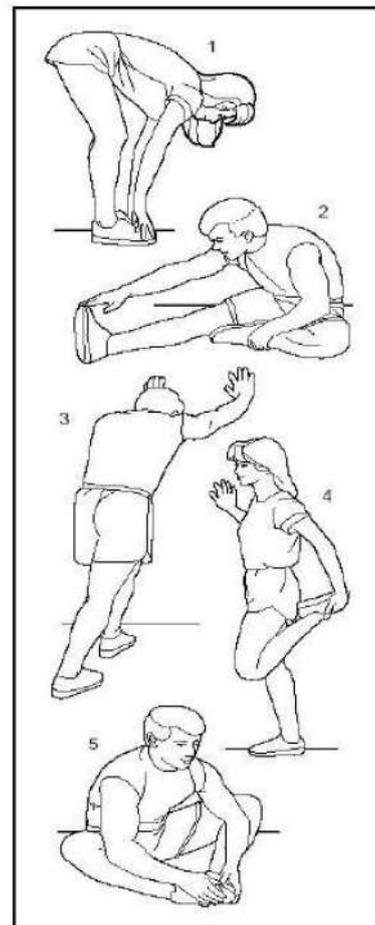
Внимание: Скорость движения: 6 км/ч - обычная ходьба; Скорость движения: 8 км/ч - легкий бег.

РАЗМИНКА

Перед тренировкой рекомендуется выполнять растяжку. Растяжка хорошо разогревает мышцы, поэтому первые 5-10 минут следует уделить разминке.

Наклоны вниз: немного согните колени, медленно наклоните тело вперед, чтобы спина и плечи расслабились, попытайтесь коснуться пальцами ног. Держите позу от 10 до 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза (см. рисунок 1).

Растяжка бедер: сидя на ровной поверхности, вытяните вперед одну ногу, а вторую оставьте согнутой. Попробуйте коснуться пальцами ног. Держите позу от 10 до 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза для каждой ноги (см. рисунок 2). 11



1. Растяжка мышц ног и сухожилий стоп: встаньте лицом к стене и облокотитесь на стену двумя руками, немного согнутых в локтях, одну ногу поставьте ближе к стене, а вторую отведите назад. Старайтесь медленно поддвигать ногу ближе к стене до момента, пока не почувствуете растяжении мышц на икрах. Держите позу от 10 до 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите для каждой ноги три раза (см. рисунок 3).
2. Растяжка квадрицепсов: левая рука опирается на стену или подставку для баланса, правой рукой держите правую ногу и медленно тянете ее к ягодице, пока не почувствуете растяжение в квадрицепсе. Держите позу от 10 до 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза на каждую ногу (см. рисунок 4).
3. Растяжка мускулатуры сарториуса (мышц внутренней поверхности бедра): Сядьте на пол с разведенными ногами, колени направлены наружу. Руками схватите стопы и потяните их к паху. Держите позу от 10 до 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите три раза (см. рисунок 5).

Список деталей беговой дорожки

№	Описание	Кол.	№	Описание	Кол.
1	Основание	1	49	Верхний кожух компьютера	1
2	Крепление для регулировки наклона	1	50	Нижний кожух компьютера	1
3	Основная рама	1	51	Плата управления	1
4	Левая вертикальная стойка(4L)	1	52	Болт М8*16	10
5	Правая вертикальная стойка(5R)	1	53	Шайба ф8.5*ф17*1.5	2
6	Крепление для компьютера	1	54	Левый основной кожух	1
7	Крепления	1	55	Правый основной кожух	1
8	Мотор с креплениями	1	56	Покрытие левой рукоятки	1
9	Болт М10*95	1	57	Покрытие правой рукоятки	1
10	Болт М10*40	1	58	Кожух мотора	1
11	Болт М10*60	4	59	Кожух мотора	1
12	Болт М8*55	6	60	Панель задней части	1
13	Болт М8*45	3	61	Кожух для колес	2
14	Болт М8*35	2	62	Винт ST4.2*35	2
15	Болт М8*30	1	63	Боковая ручка	2
16	Болт М8*40	2	64	Боковая ручка 2	2
17	Болт М8*12	2	65	Колесо	4
18	Болт М8*65	3	66	Платформа для ног	4
19	Болт М8*90	2	67	Система управления скоростью и наклоном	2
20	Болт М8*25	6	68	Подушки амортизации	6
21	Болт М8*35	2	69	Резиновая подкладка	2
22	Винт ST4.2*15	50	70	Ремень двигателя	1
23	Винт ST2.9*10	20	71	Мотор	1
24	Винт ST2.5*7	30	72	Наклонный мотор	1
25	Винт ST4.2*15	4	73	Защита от перегрузки	1

26	Контргайка М10	6	74	Выключатель	1
27	Контргайка М8	28	75	Шнур питания	1
28	Шайба ф10.5*ф20*1.5	6	76	Кабель 1	1
29	Шайба ф8.5*ф17*1.5	28	77	Кабель 2	1
30	Пружинная шайба М8	6	78	Кабель 3	1
31	Передний ролик	1	79	Кабель 4	1
32	Задний ролик	1	80	Кабель заземления	1
33	Газовый амортизатор	1	81	Панель управления	1
34	Беговая платформа	1	82	Провод контроллера верхний	1
35	Беговое полотно	1	83	Провод контроллера средний	1
36	Панель верхнего кронштейна	1	84	Провод контроллера нижний	1
37	Панель нижнего кронштейна	1	85	Датчик безопасности	1
38	Внутреннее покрытие для левого поручня	1	86	Винт ST4.2*9.5	12
39	Внешнее покрытие для правого поручня	1	87	Боковая ручка 2	2
40	Внешнее покрытие для левого поручня	1			
41	Внутреннее покрытие для правого поручня	1			
42	Датчик пульса	4			
43	Звукопоглощающая сетка	1			
44	Динамик	2			
45	Держатель для бутылки	2			
46	Розетка	1			
47	Ключ безопасности	1			
48	Левая/правая защита поручня	2			

Краткое руководство



1. ИНСТРУКЦИЯ К ДИСПЛЕЮ

"СКОРОСТЬ": В режиме работы отображает текущее значение скорости, диапазон скорости от 1,0 до 20,0 км/ч.

"НАКЛОН": Отображает значение уклона, диапазон от 0 до 15.

"ВРЕМЯ": Отображает время тренировки. Диапазон времени от 0:00 до 99:59.

"РАССТ": Отображает пройденное расстояние. Значение расстояния от 0,00 до 99,9 км.

"КАЛ.": Отображает количество сожженных калорий и частоту сердечных сокращений. При отображении калорий, диапазон от 0,00 до 999 ккал.

"ПУЛЬС.": Диапазон значений пульса от 50 до 200 ударов в минуту. (Эти данные представлены только для справки и не являются медицинскими данными)

"Окна с сегментами": Отображают беговую дорожку, диаграмму программы, количество оборотов, подсказки и т. д.

При воспроизведении музыки появляется следующее изображение



2. Функции кнопок:

Кнопка "ПИТАНИЕ": Включает и выключает управление дисплеем, связь с питанием, освещение.

Кнопка "ПРОГ": Нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программу P01-P02-... -P15-U01-U02-U03-FAT. Кнопка

"РЕЖИМ": Когда беговая дорожка находится в режиме ожидания, нажмите на эту кнопку, чтобы выбрать режим: режим обратного отсчета по времени, режим обратного отсчета по расстоянию, режим обратного отсчета по калориям.

Кнопка "СТАРТ": Нажмите эту кнопку, чтобы запустить беговую дорожку.

Кнопка "СТОП": Нажмите эту кнопку, чтобы остановить беговую дорожку, она остановится плавно.

Кнопки "СКОРОСТЬ+" , "СКОРОСТЬ-" : Регулируют скорость. Нажмите кнопку, чтобы регулировать скорость во время движения и регулировать данные при остановке.

Кнопки "НАКЛОН+" , "НАКЛОН-" : Регулируют угол наклона. Нажмите кнопку, чтобы регулировать угол наклона во время движения и регулировать данные при остановке.

Кнопки "СКОРОСТЬ (4, 8, 12)" : Быстро регулируют скорость.

Кнопки "НАКЛОН (4, 8, 12)" : Быстро регулируют угол наклона.

Кнопки управления музыкой по Bluetooth: переключение на следующий/предыдущий трек и регулировка громкости.

3. Ручной режим

В ручном режиме, находясь в режиме ожидания, нажмите кнопку "РЕЖИМ", чтобы войти в режим обратного отсчета времени, окно "ВРЕМЯ" отобразит "15:00". Диапазон установки времени: от 5:00 до 99:00.

В режиме обратного отсчета времени нажмите кнопку "РЕЖИМ", чтобы войти в режим обратного отсчета расстояния, окно "РАССТ" отобразит "1.00". Диапазон установки расстояния: от 0.50 до 99.9.

В режиме обратного отсчета расстояния нажмите кнопку "РЕЖИМ", чтобы войти в режим обратного отсчета калорий, окно "КАЛ" отобразит "50". Диапазон установки калорий: от 10 до 999.

4. Таблица программ:

Скорость - это скорость, с которой будет двигаться беговое полотно. Наклон - это наклон бегового полотна. В каждой программе время тренировки разделено на 20 равных частей, каждый период имеет соответствующую скорость и наклон.

Встроенные программы

Программа \ Время		Чтобы установить время для каждого периода, разделите общее время на 20.																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Скорость	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	3
	Наклон	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P02	Скорость	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	Наклон	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2
P03	Скорость	5	10	6	11	7	12	8	12	9	6	10	7	11	8	12	7	11	9	6	3
	Наклон	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P04	Скорость	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	6	5
	Наклон	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
P05	Скорость	5	8	10	11	11	10	10	9	9	10	10	11	11	10	10	11	11	8	6	5
	Наклон	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2
P06	Скорость	4	6	7	8	9	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10	8	6	3
	Наклон	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	0
P07	Скорость	4	7	8	8	9	9	10	8	8	9	9	10	9	8	9	9	8	8	5	3
	Наклон	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1
P08	Скорость	4	6	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	7	5	3
	Наклон	6	8	12	6	11	8	10	6	8	10	12	10	8	12	7	10	10	8	6	2
P09	Скорость	5	7	10	11	12	11	11	10	9	10	11	11	12	11	11	10	10	9	8	4
	Наклон	2	3	4	5	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	2
P10	Скорость	6	8	10	11	12	12	11	9	10	11	12	11	10	11	12	10	12	8	8	4
	Наклон	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	2
P11	Скорость	6	9	11	12	12	12	11	11	10	11	12	12	11	12	12	11	11	10	9	5
	Наклон	2	4	6	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2
P12	Скорость	3	6	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	7	5	3
	Наклон	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2
P13	Скорость	5	7	9	10	10	11	11	12	11	11	10	10	11	11	12	11	11	9	7	3
	Наклон	3	3	4	4	5	4	4	3	4	4	5	5	4	4	3	4	4	5	4	3
P14	Скорость	5	8	9	9	9	10	10	9	9	9	10	10	9	9	9	10	10	8	5	3
	Наклон	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2
P15	Скорость	5	6	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	8	8	5	3
	Наклон	1	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1

5. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

Пользователь может определить три программы: U1, U2, U3.

Настройка пользовательской программы

Удерживайте кнопку «ПРОГРАММА» в режиме ожидания, пока не отобразится окно U1-U3, нажмите «РЕЖИМ», чтобы начать настройку первого сегмента. Для настройки скорости нажмите «СКОРОСТЬ +», «СКОРОСТЬ-» и для настройки уровня наклона нажмите «НАКЛОН+» «НАКЛОН-», нажмите «РЕЖИМ», чтобы завершить настройку первого сегмента и начать вводить второй, пока не будут завершены все 20 сегментов. Данные будут постоянно сохраняться до следующего сброса пользователем.

Старт пользовательской программы

А. Находясь в режиме ожидания, нажмите кнопку "ПРОГРАММА" до появления на дисплее "U01-U03", затем нажмите кнопку "СТАРТ" после установки времени для данной программы.

В. Нажмите кнопку "СТАРТ" после установки пользовательской программы и длительности тренировки.

Инструкция по настройке пользовательской программы:

Каждая программа разделена на 20 сегментов. Беговая дорожка может быть запущена только после того, как для каждого сегмента будут установлены скорость и наклон.

6. Модель тестирования FAT:

Удерживайте кнопку "ПРОГРАММА" в режиме ожидания до тех пор, пока на дисплее не появится надпись "FAT". "FAT" - это режим тестирования жира в организме. Нажмите кнопку "РЕЖИМ", чтобы ввести персональные данные "ПОЛ / ВОЗРАСТ / РОСТ / ВЕС". В соответствующем окне отобразятся "F-1", "F-2", "F-3", "F-4". Чтобы отрегулировать значение каждого параметра используйте кнопки "СКОРОСТЬ +/-" ("НАКЛОН +/-"). После настройки всех параметров снова нажмите кнопку "РЕЖИМ". В соответствующем окне появятся значения "-5-" и "--". Это означает, что ваши данные занесены в программу. В

соответствующем окне отобразится ваш индекс подкожного жира. Удерживайте ручку для измерения пульса двумя руками, и через 5 секунд отобразится ваш индекс массы тела (BMI).

(Данные ниже приведены только для ознакомления)

Таблица содержания индекса подкожного жира:

"FAT"	Категория	Диапазон настроек	
F-1	Пол	1-муж	02-жен
F-2	Возраст	10-99(25)	
F-3	Рост	100-200(170)	
F-4	Вес	20-150(70)	
F-5	FAT	---	
		<19	Худой
		19~25	Нормальный вес
		25~29	Избыточный вес
		>29	Ожирение

7. ОТОБРАЖЕНИЕ ДАННЫХ И УСТАНОВКА ДИАПАЗОНА:

	Начальные значения	Значения по умолчанию	Настраиваемые значения	Диапазон значений
Время (мин, сек)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Скорость (км/ч)	0.0	1.0	1.0-20.0	1.0-20.0
Наклон (единицы)	0	0	0-15	0-15
Расстояние (км)	0.00	1.00	0.50—99.9	0.00—99.9
Калории (Килокалории)	0.0	50.0	10.0—999	0.0—999
Пульс(удары/мин)	P	0	0	50-200

8. КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Каждый раз, когда ключ безопасности отсоединяется, беговая дорожка быстро останавливается и все данные очищаются. Все окна показывают "---", Вы услышите 3 звуковых сигнала. Вставьте ключ безопасности обратно в гнездо, чтобы беговая дорожка начала работать заново.

9. СПЯЩИЙ РЕЖИМ

После остановки, в режиме ожидания без каких-либо дальнейших действий со стороны пользователя в течение 10-ти минут система переходит в спящий режим. Нажмите любую кнопку, чтобы выйти из спящего режима.

10. BLUETOOTH

Подключите мобильный телефон беговой дорожке, чтобы воспроизводить музыку.

11. ВЫКЛЮЧЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Беговую дорожку можно выключить в любой момент, повернув выключатель в положение "ВЫКЛ".

12. ВНИМАНИЕ

Перед началом тренировки проверьте, подключена ли беговая дорожка к источнику питания и вставлен ли ключ безопасности в гнездо. При возникновении отклонений во время движения, Вы можете отсоединить ключ безопасности, беговая дорожка быстро замедлится и остановится; вернув ключ безопасности в гнездо, беговая дорожка вернется к исходным настройкам и готова для дальнейших действий.

Если у вас возникли вопросы по поводу беговой дорожки, пожалуйста, свяжитесь с производителем. Не пытайтесь самостоятельно разбирать или ремонтировать оборудование, это может привести к повреждению оборудования.

13. СМАЗЫВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

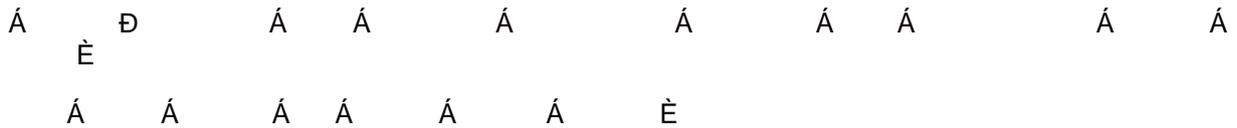
По достижению 300 км на экране беговой дорожки отобразится уведомление: «МАСЛО», прозвучит звуковой сигнал «В-В-», далее смажьте беговую дорожку, как указано в инструкции. В режиме ожидания нажмите кнопку «СТОП», пока звук не исчезнет и беговая дорожка не вернется в нормальный режим.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Предупреждение: Всегда вынимайте вилку шнура питания из розетки перед чисткой или обслуживанием. Как минимум раз в год проводите генеральную уборку беговой дорожки и пылесосьте под крышкой двигателя.

Чистка: надлежащее техническое обслуживание очень важно для обеспечения правильной работы беговой дорожки. Все детали беговой дорожки следует регулярно проверять и закручивать. Изношенные детали необходимо срочно заменить. Чистка продлит срок службы беговой дорожки. Регулярно удаляйте пыль, чтобы сохранять детали в чистоте. Обязательно очищайте открытые части бегового полотна, это уменьшит скопление загрязнений под полотном.

РЕГУЛИРОВКА ПОЛОТНА

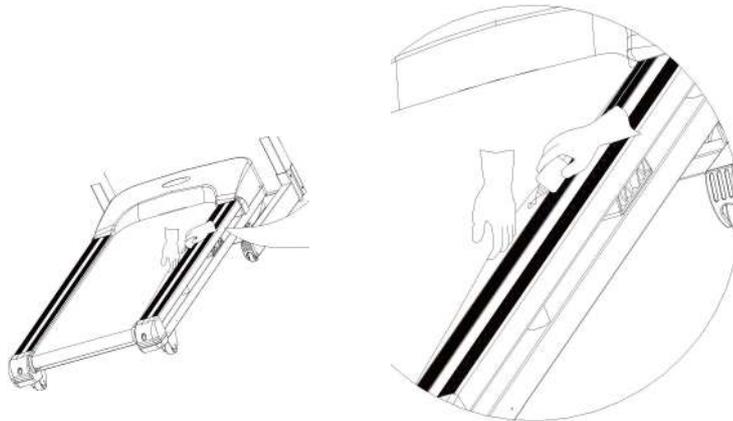


Мы рекомендуем смазывать полотно по следующему графику:

- менее 3 часов в неделю **Каждое** 3-5
- 3-5 часов в неделю **Каждые 3** месяца
- более 5 часов в неделю **Каждый** раз в месяц

Мы рекомендуем покупать смазку у официальных диллеров.

Внимание: для ремонта беговой дорожки следует обратиться к специалисту.



• Отключайте беговую дорожку на 10 минут после длительных пробежек (более 6 часов).

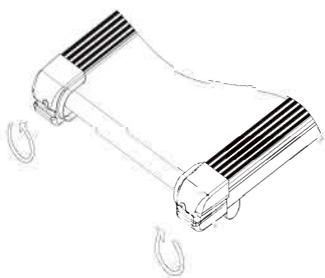
• Чтобы избежать проскальзывания во время бега, ремень не должен быть слишком свободным. Избегайте сильного истирания между роликом и ремнем. Ремень должен находиться на расстоянии от пластин примерно 50-75 мм с обеих сторон, желательно не слишком туго и не свободно.

Центрирование бегового полотна

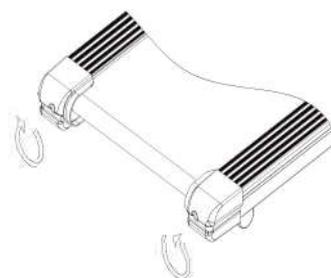
- Установите беговую дорожку на ровную поверхность.
- Включите беговую дорожку на скорости 3,5 км/ч, когда на беговом полотне никого нет.

Проверьте по отношению к какой стороне деки сместилось полотно.

- Если по отношению к левой стороне деки, используя ключ, поверните левый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке.
- Если по отношению к правой стороне деки, используя ключ, поверните правый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке.
- Если полотно все еще не вернулось на центр, повторяйте вышеуказанные шаги пока полотно не будет двигаться ровно.



Изображение А



Изображение В

РУКОВОДСТВО ПО УСТРАНЕНИЮ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Проблема	Причина	Решение
Тренажер не работает	Не подключено питание	Вставьте вилку в розетку или проверьте работоспособность розетки
	Беговая дорожка не включена	Переключите выключатель в положение "ВКЛ"
	Привод не работает или поврежден	Замените привод или нажмите на снова нажмите на защиту от перегрузки
	Кабель, передающий сигналы между компьютером и компонентами беговой дорожки поврежден	Проверьте целостность кабеля
	Компьютер поврежден	Замените компьютер
	Подсветка не светит ярко	Необходим ремонт или замена подсветки
Отображение на дисплее неполное, недостаток данных	Видна проводка микросхемы драйвера IC	Необходимо выполнить ремонт, проверить проводку, перепаять на месте
	Беговое полотно проскальзывает и не фиксируется на месте	
	Дисплей поврежден	Необходим ремонт, пайка нового драйвера дисплея IC

Движение беговой дорожки не плавное, слабое или дрожащее		Детали трансмиссии имеют сопротивление	Отрегулируйте трансмиссионные части или добавьте смазочное масло
		Ремень мотора слишком ослаблен или слишком затянут	Отрегулировать натяжение ремня
		Крутящий момент привода слишком мал или слишком большой	Отрегулируйте потенциометр крутящего момента
Неполадки с дисплеем	Изображение -- или ---	Ключ безопасности не вставлен	Вставьте ключ безопасности в гнездо.
		Магнетрон не притягивается	Установите магнетрон в правильное положение
	E01	Сигнальный провод компьютера не подключен или неисправен	Переподключите кабели
		Сигнальный провод оборван или поврежден	Замените провод
		Неисправность сигнального провода компьютера	Замените компьютер
		Неисправность сигнального провода частотного преобразователя	Замените частотный преобразователь
	E03, E04, E05	Ошибка подачи тока	Проверьте источник питания
		Защита от перегрузки или перенапряжения.	Перезапустите защиту
		Беговая платформа работает с большим сопротивлением.	Необходимо смазать
	E06	Неисправность микроконтроллера	Замените частотный преобразователь
	E07	Перегрев частотного преобразователя	Выключите ненадолго беговую дорожку
	E08	Частотный преобразователь не получает сигнал от компьютера	Проверьте цепь и соединения
	E09, E10	Внутренняя ошибка связи частотного преобразователя	Проверьте частотный преобразователь
	E11	Получен сигнал запуска, но нет сигнала остановки	Замените компьютер
	E12	Ошибка при изменении наклона беговой дорожки	Проверьте мотор, отвечающий за наклон
E14	Обрыв фазы электросети	Проверьте электропитание и мотор	
E15, E16	Неисправность датчика тока	Замените частотный преобразователь	

Гарантия

Условия гарантии указаны на сайте производителя.

Техническое обслуживание

Для сохранения срока службы беговой дорожки соблюдайте следующие пункты:

1. Смажьте платформу и очистите полотно перед использованием беговой дорожки, если она не используется в течение длительного периода.
2. Прежде чем запускать беговую дорожку, встаньте на боковые панели, затем включите беговую дорожку.
3. Поставьте ногу на беговое полотно только после того, как оно будет двигаться с постоянной медленной скоростью.
4. Для тренировки на беговой дорожке используйте чистую обувь.
5. Запрещается использовать и хранить беговую дорожку в пыльном и грязном помещении. Нельзя использовать на коврах, ковровине и т.д. желательно ставить беговую дорожку на специальный коврик (пример Kezga Mat)
6. Нельзя использовать большое количество смазки для беговой дорожки. А также смазывать слишком часто и наоборот.
7. Нельзя перетягивать полотно. Перетяжка полотна может повлечь за собой выход из строя двигателя, рекомендуется натягивать полотно под свой вес по видеоинструкции.
8. Ищите инструкцию на популярных видеоплощадках по запросу "Инструкция Kezga Industrial 2"