

## **Уважаемый покупатель!**

Поздравляем с удачным приобретением современного тренажера, который сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн! Постоянно используя тренажер, можно укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все требования покупателя. 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 и поможет устранить возникшую проблему. Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, что поможет по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования. Если возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого был приобретен тренажер.

# КОНСОЛЬ



Рис.1

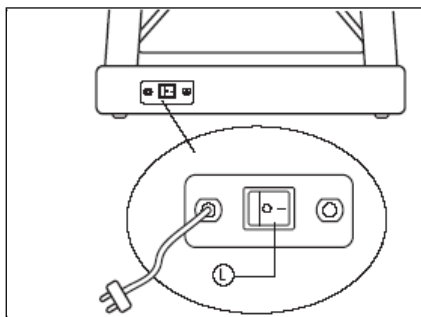


Рис.2

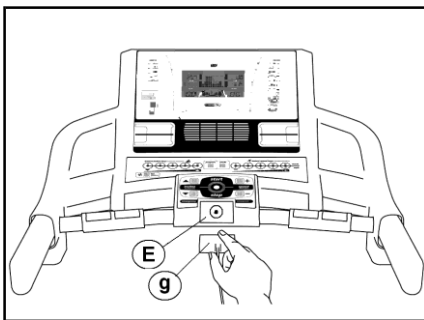


Рис.3

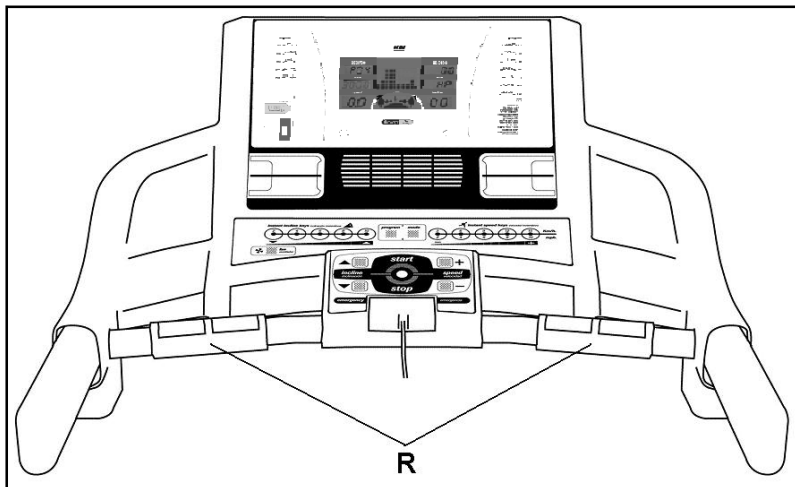
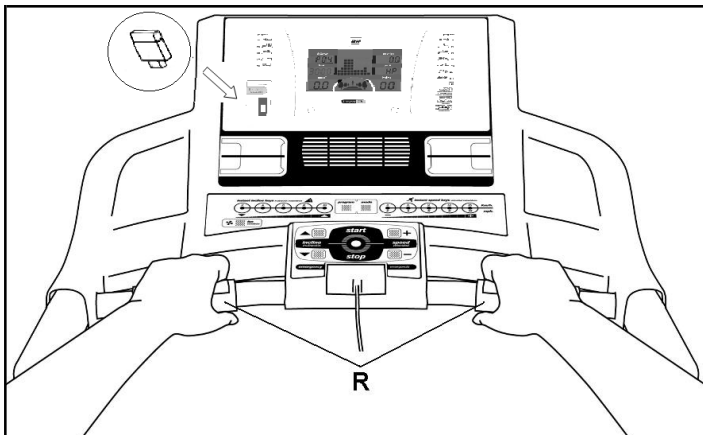
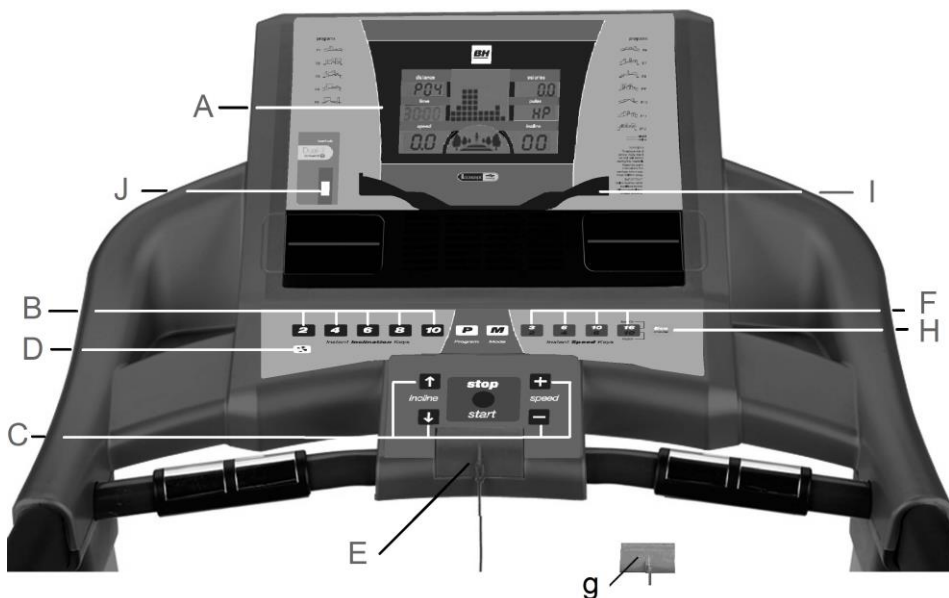


Рис.4





## ЭЛЕМЕНТЫ МОНИТОРА

**A:** Этот дисплей дает одновременное считывание времени; программ; скорости; расстояния; наклона; частоты пульса и калорий.

**B:** Клавиши или кнопки быстрого доступа к функциям наклона (2 - 4 - 6 - 8 - 10).

**C:** Электронный монитор имеет 7 кнопок или клавиш; PROGRAM (ПРОГРАММА); MODE (РЕЖИМ); INCLINE ▲ ▼ (НАКЛОН); START/STOP (ПУСК/СТОП); SPEED (СКОРОСТЬ).

Km/h - км/час (+ -).

**D:** Вентилятор.

**E:** Слот для защитного ключа.

**F:** Клавиши быстрого доступа к функциям скорости (3-6-9-12 км/ч).

**g:** Защитный ключ.

**H:** Клавиша ECO

**I:** Держатель iPod, iPhone и iPad

**J:** USB-порт.

## **START/STOPING (ПУСК/ОСТАНОВКА)**

Подключите тренажер к розетке с клеммой ЗАЗЕМЛЕНИЕ и установите переключатель (L) в положение (1), рис. 1.

Защитный ключ (g) должен быть вставлен в его корпус (E), рис. 2, иначе тренажер не запустится. Как только защитный ключ (g) будет установлен на месте, тренажер подаст звуковой сигнал, и на всех дисплеях появится значение [00:00], указывающее на то, что тренажер ГОТОВ к эксплуатации. ИЗМЕНЕНИЕ КИЛОМЕТРОВ НА МИЛИ

Этот тренажер имеет возможность отображения скорости в км/ч или миль/час.

Заводская настройка тренажера — км/ч. Для перехода от км/ч к миль/ч выполните следующие действия:

Удалите защитный ключ.

Нажмите и удерживайте одновременно кнопки PROGRAM (ПРОГРАММА) и MODE (РЕЖИМ) примерно 5 секунд. Индикация скорости (A) "M" соответствует милям в час. Вставьте защитный ключ (g) в соответствующий слот.

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**

### **РЕЖИМ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ УСТАНОВКИ ПРОГРАММ**

Этот монитор имеет программу (РУЧНАЯ). Для программ MANUAL (РУЧНАЯ) можно указать продолжительность упражнения от 5 до 99 минут, расстояние

от 1 до 99,9 и калории

от 5 до 999.

Нажатие кнопки START/STOP (ПУСК/СТОП) приведет к тому, что засветится MANUAL (РУЧНОЙ), и тренажер запустится в течение 3 секунд, отображаемых с обратным отсчетом на дисплее TIME (ВРЕМЯ), при скорости 1,0 км/час.

Настройку скорости можно увеличить или уменьшить в MANUAL (РУЧНОМ) режиме, нажав клавиши SPEED (+ -) в пределах 1,0 - 18 км/час.

Тренажер остановится, если вы нажмете кнопку START/STOP (ПУСК/СТОП) или если удалите SAFETY KEY (ЗАЩИТНЫЙ КЛЮЧ)

Время будет сброшено, если нажать клавишу MODE (РЕЖИМ) на период

более 5 секунд.

## **РЕЖИМ ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ**

Монитор имеет 15 программ (MANUAL, P01; P02; P03; P04; P05; P06; P07; P08; P09; P10; P11; P12; BODY-FAT, HRC).

Для программ P1 - P12 можно указать продолжительность упражнения от 10 до 99 минут.

Программная графика для P1 - P12.

### **См. конечные страницы.**

Когда тренажер будет готов, нажмите клавишу PROGRAM (ПРОГРАММА) и на дисплее появится P01. Нажав клавишу PROGRAM (ПРОГРАММА), вы сможете получить доступ к программам (P1 - P12: BODY-FAT) и слово TIME (ВРЕМЯ) начнет мигать. С помощью клавиш SPEED (СКОРОСТЬ) (+ -) укажите продолжительность программы (5 - 99 минут). По умолчанию программа монитора установлена на 30 минут.

Нажмите клавишу START/STOP (ПУСК/СТОП), и тренажер начнет работать через 3 секунды, отображая обратный отсчет на центральном дисплее, в зависимости от заданных значений.

Настройки скорости можно изменить в любое время во время выполнения упражнения, нажав клавиши SPEED (+ -), а настройки наклона, нажав клавиши INCLINE ▲ ▼.

## **ЭКО РЕЖИМ**

Нажмите эту кнопку в ручном или программном режиме, чтобы перейти в экономичный режим. Тренажер изменит наклон и конфигурацию, чтобы снизить энергопотребление, и временное окно будет чередоваться со словом ECO.

Для выхода из этой функции снова нажмите кнопку ECO.

## **ПРОГРАММА BODY FAT (ЖИРОАНАЛИЗАТОР).**

Программа (01 "F" BODY-FAT) предназначена для расчета телесного жира в организме пользователя.

Нажмите программную клавишу (01 "F" BODY-FAT), затем клавишу MODE (РЕЖИМ) и клавишами ▲ ▼ выберите SEX (ПОЛ) (Male 01- Female

02 - Мужчина 01 - Женщина 02), нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ) для подтверждения, клавишами ▲▼ выберите свой AGE (ВОЗРАСТ) (10 - 99), клавишей MODE (РЕЖИМ) подтвердите, клавишами ▲▼ выберите WEIGHT (ВЕС) (20 - 120 кг), нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ) для подтверждения, клавишей ▲▼ выберите HEIGHT (РОСТ) (100 - 200 см) и нажмите клавишу MODE (РЕЖИМ) для подтверждения.

Положите руки на датчики захватов для рук (R), как показано на рис. 4, и через несколько секунд на экране появится результат.

### **FAT. (Жироанализатор).**

Функция «Жироанализатор» позволяет рассчитать процент жира в вашем теле.

### **ТАБЛИЦА:**

#### **Процент жира в организме, %**

SEX/FAT% (ПОЛ/% ЖИРА)	LOW (НИЗКИЙ)	НИЗК./СРЕДНИЙ	AVERAGE (СРЕДНИЙ)	ВЫСОКИЙ
<b>MALE (МУЖЧИНА)</b>	< 13%	13%- 25,8%	26%- 30%	>30%
<b>FEMALE (ЖЕНЩИНА)</b>	<23%	23%- 35,8%	36%- 40%	>40%

### **ТИП ТЕЛА**

Существует 9 типов тела, основанных на процентном содержании жира.

ТИП 1	(5%-9%) Чрезвычайно атлетический
ТИП 2	(10%-14%) Идеальный спортсмен
ТИП 3	(15%-19%) Очень стройный
ТИП 4	(20%-24%) Спортсмен
ТИП 5	(25%-29%) Идеально здоровый
ТИП 6	(30%-34%) Стройный
ТИП 7	(35%-39%) Имеющий избыточный вес
ТИП 8	(40%-44%) Имеющий очень избыточный вес
ТИП 9	(45%-50%) Крайне тучный

На главном экране будет отображен тип профиля для вашего типа тела.

Положите свои руки правильно на датчики пульса (R), рис. 4.

## **HRC (контроль частоты пульса)**

Эта программа позволяет выполнять упражнения на тренажере при постоянной заданной пользователем частоте пульса.

Воспользуйтесь клавишами MODE (РЕЖИМ) или SPEED ▼▲ (СКОРОСТЬ ▼▲) для выбора функции H.R.C. (ВЫБОР ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА) и нажмите ENTER (ВВЕСТИ). Воспользуйтесь клавишами SPEED ▼▲ (СКОРОСТЬ ▼▲) для выбора нужной опции (60%, 75% или THR) и нажмите клавишу ENTER (ВВЕСТИ). Первые два представляют собой процентное соотношение к максимальному пульсу (220- возраст), а третий используется для ручного задания целевого пульса. Если выберете THR, то воспользуйтесь клавишами SPEED (СКОРОСТЬ)

▼▲ для выбора желаемой частоты пульса, а затем нажмите ENTER (ВВЕСТИ). Нажмите ENTER (ВВЕСТИ), чтобы начать упражнение.

Например, если вы указали 100 В.Р.М (ударов сердца в минуту), то тренажер будет автоматически замедляться всякий раз, когда вы превышаете это значение. Если, с другой стороны, если вам не удается достичь указанного значения ВРМ (Частота пульса), то тренажер будет ускоряться до тех пор, пока вы этого не достигнете.

## **iOS OPERATION (совместимые iPhone, iPad and iPod Touch)**

Скачайте Pafers App из App Store (Проверьте совместимые приложения на веб-сайте ВН: [www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)). Затем подключите USB Bluetooth-модуль (приобретается отдельно) к USB-порту на передней панели монитора (рис. 4.). Включите Bluetooth в настройках в устройстве iOS, и устройство начнет поиск активного Bluetooth-оборудования, находящегося в радиусе действия. Выберите соответствующий ВН-модуль из списка, отображаемого на iOS-устройстве, для сопряжения. Откройте приложение Pafers и запустите его.

## **ОПЕРАЦИОННАЯ СИСТЕМА ANDROID (совместимые Android-устройства)**

Скачайте Pafers App из Google Play (Проверьте совместимые приложения на веб-сайте ВН: [www.bhfitness.com](http://www.bhfitness.com)). Затем подключите USB Bluetooth-модуль (приобретается отдельно) к USB-порту на передней панели монитора (рис. 4.).



Включите Bluetooth в настройках на устройстве Android. Откройте приложение Pafers и запустите его. При запросе приложения выберите соответствующий модуль ВН из списка, отображаемого на Android-устройстве, для сопряжения.

## **ЭКСТРЕННАЯ ОСТАНОВКА**

Для максимальной безопасности пользователя этот тренажер оснащен защитным ключом (g) и кнопкой STOP. Защитный ключ (g) должен быть вставлен в его корпус (E), рис.2, иначе тренажер не запустится.

При использовании тренажера всегда прикрепляйте шнур на защитном ключе к своей одежде. Если потянуть за шнур, защитный ключ выйдет из гнезда, и тренажер немедленно остановится. Чтобы перезапустить тренажер, просто вставьте ключ обратно в гнездо для ключа.

Вынимайте защитный ключ (g), когда тренажер не используется, и храните его в недоступном для детей месте.

Нажатие красной кнопки с надписью STOP (СТОП) также немедленно останавливает установку.

Чтобы перезапустить его, снова нажмите кнопку с надписью START/STOP (ПУСК/СТОП).

## **ВЫСОТА**

Функция наклона работает независимо от всех других функций. Каждый раз, когда устанавливаете переключатель (L) в положение I, как описано в разделе «Запуск», рис. 1, отобразится уровень наклона, который использовался в последний раз.

Для опускания наклона до нуля при остановленном тренажере нажмите и удерживайте кнопку STOP (СТОП) в течение 5 секунд.

Если наклон не равен нулю, когда кнопка START/STOP (ПУСК/СТОП) используется для начала тренировки, тренажер обнулится во время запуска.

Вы можете отрегулировать уровень высоты, нажимая клавиши INCLINE▲ (НАКЛОН ▲) или INCLINE▼ (НАКЛОН▼), чтобы указать значение от 0 до 15, в зависимости от того, как вы хотите выполнять упражнение.

Важная информация! Не изменяйте уровень наклона беговой дорожки, подпирая ее предметами.

**ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ! УРОВЕНЬ НАКЛОНА ДОЛЖЕН БЫТЬ НА САМОМ НИЗКОМ УРОВНЕ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПЫТАТЬСЯ ПЕРЕВЕСТИ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ В СЛОЖЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.**

## **ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА**

Ваш пульс измеряется, если положите обе руки на датчики пульса (R), которыми оснащен электронный блок. Показания частоты пульса появятся через несколько секунд. Символ сердца рядом со значением частоты пульса будет мигать одновременно с вашим пульсом, рис. 4.

**ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ!** Это не медицинский прибор, поэтому отображаемая частота сердечных сокращений является лишь ориентировочной.

**ВН ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНЯТЬ СПЕЦИФИКАЦИИ СВОЕЙ ПРОДУКЦИИ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

## ТАБЛИЦА НЕИСПРАВНОСТЕЙ

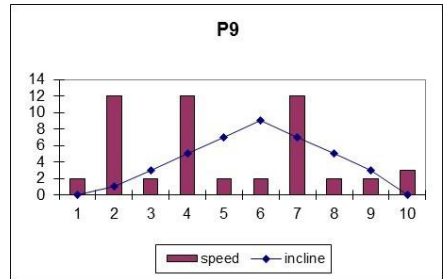
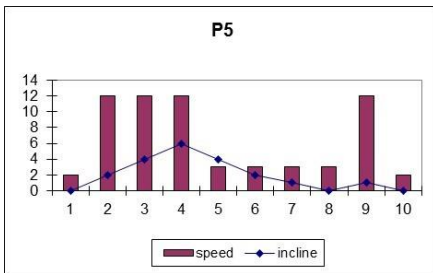
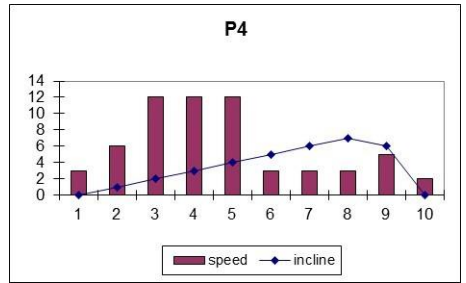
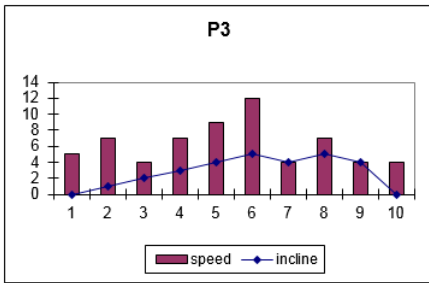
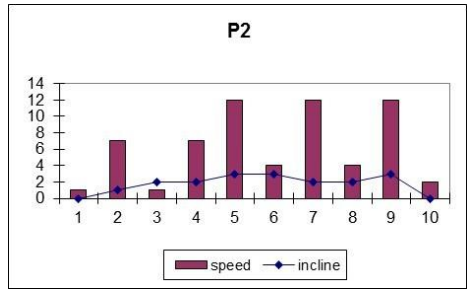
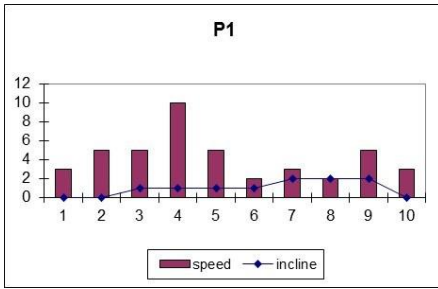
ПРОБЛЕМА	ПРОВЕРКИ	РЕШЕНИЯ
1. Монитор не включается.	1) Убедитесь в том, что тренажер подключен к сети, выключатель ВКЛ/ВЫКЛ в положении 1 и вставлен защитный ключ.	1) Подключите тренажер к электросети. Установите переключатель в положение 1 и вставьте защитный ключ.
2. Монитор включается, но двигатель не запускается.	2) Убедитесь, что токоограничитель нажат.	2) Выключите тренажер и вдавите автоматический выключатель. Смажьте беговую дорожку.
3. Ходьба — это толчкообразное движение на беговой дорожке.	3.a) Убедитесь, что лента смазана. 3.b) Проверьте натяжение двигающейся ленты. 3.c) Проверьте натяжение на приводной ленте.	3.a) Смажьте движущуюся ленту. 3.b) Отрегулируйте натяжение ленты. 3.c) Отрегулируйте натяжение приводной ленты.
4. Тренажер останавливается (срабатывает прерыватель)	4) Убедитесь, что лента смазана.	4) Сбросьте кнопку перегрузки переключателем "Вкл/Выкл" в "0" и смажьте беговую дорожку.
5. Электрический удар через поручни.	5) Убедитесь, что тренажер подключен к заземленной сетевой розетке.	5) Вставьте шнур питания тренажера в сетевую розетку, имеющую заземление.
6. Беговое полотно смещается от центра.	6.a) Убедитесь, что тренажер находится на уровне пола. 6.b) Проверьте, чтобы тренажер не шатался.	

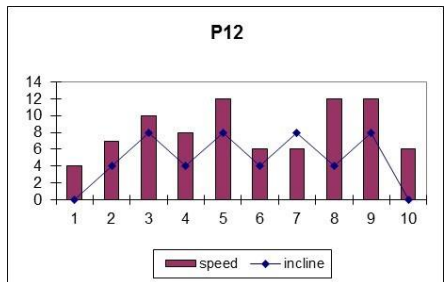
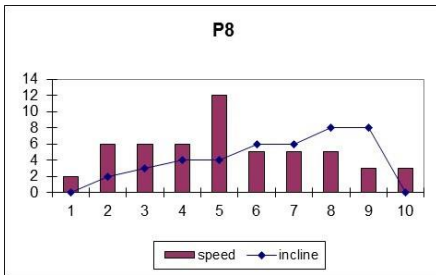
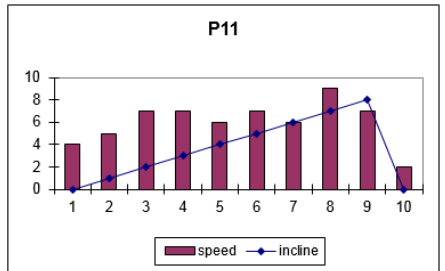
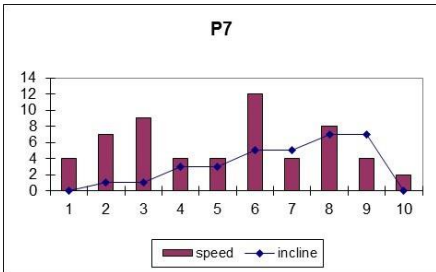
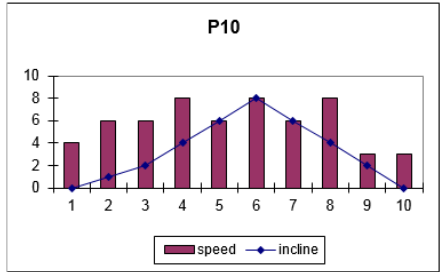
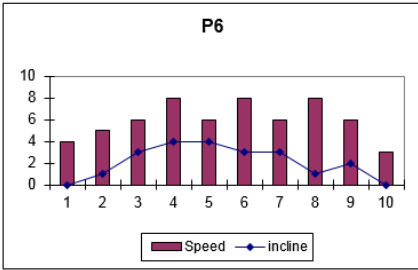
## КОДЫ ОШИБОК

Дисплей монитора E1	Возможно повреждение кабеля.	Надежно подключите провод между верхним контроллером и нижним контроллером
Дисплей монитора E2	Сбои в работе	Работа с неправильным напряжением; заново подсоедините электродвигатель.
Дисплей монитора E3	Нет сигнала от датчика скорости	Замените лампочку датчика на нижнем контроллере или на датчике скорости
Дисплей монитора E5	Возможная перегрузка двигателя	Смажьте ленту
Дисплей монитора E7	Защитный ключ	Вставьте защитный ключ

Непрерывно обращайтесь в службу технической поддержки, если у вас возникли вопросы, позвонив в отдел обслуживания покупателей (см. последнюю страницу в руководстве).

# (RU) ПРОФИЛИ ПРОГРАММ

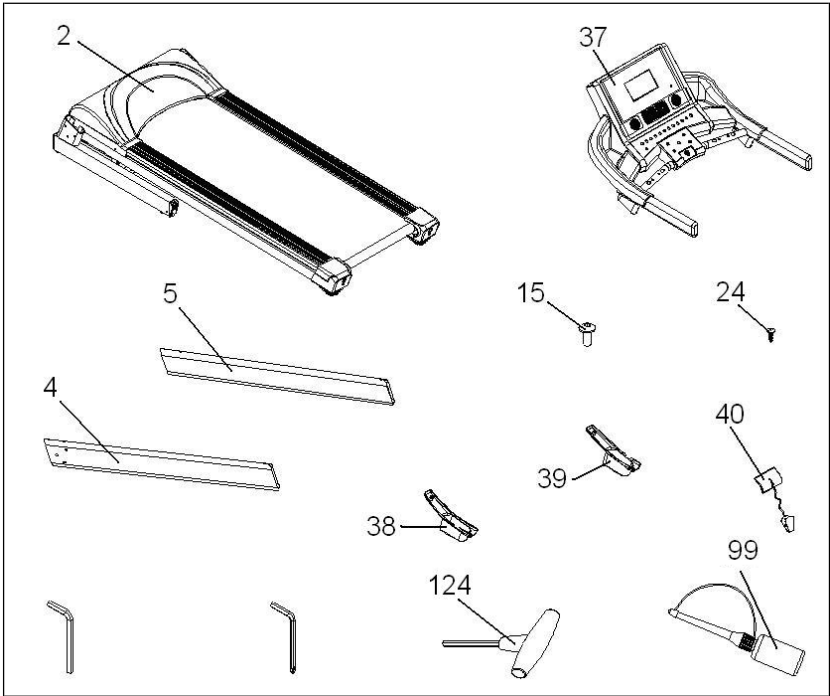




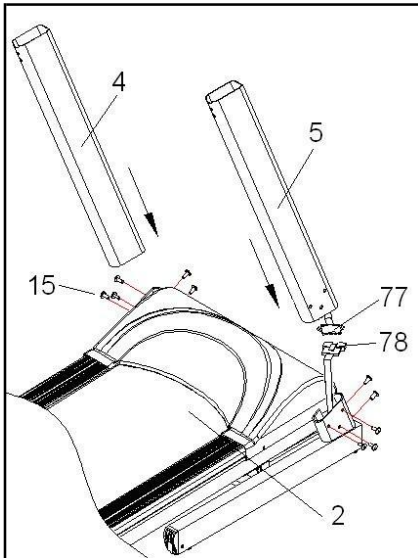


## Инструкции по сборке и эксплуатации

**Рис. 0**



**Рис.1**



**Рис.2**

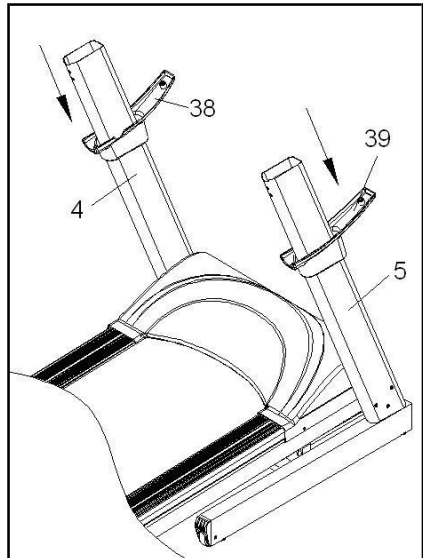




Рис. 3

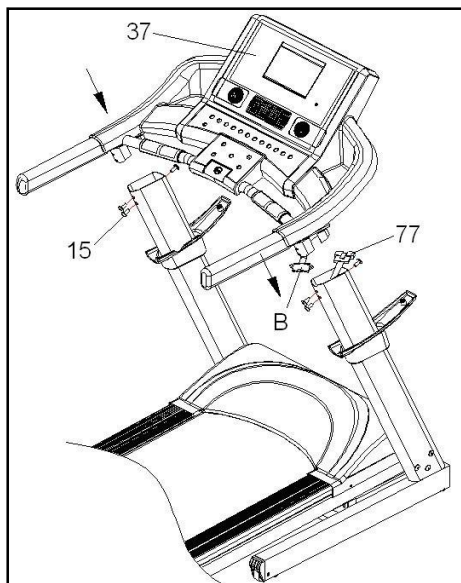


Рис. 4

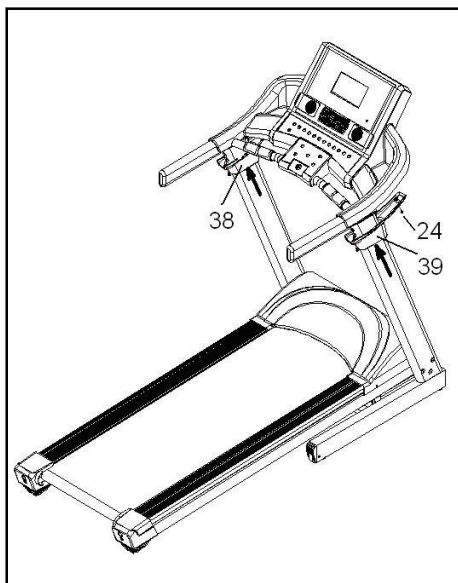


Рис. 5

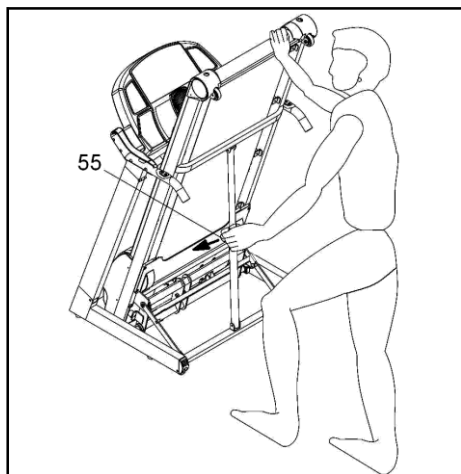


Рис. 6

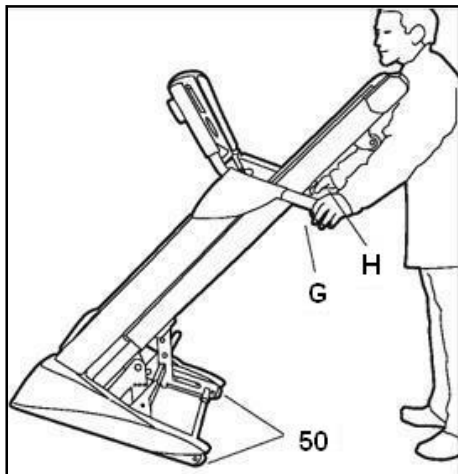


Рис. 7

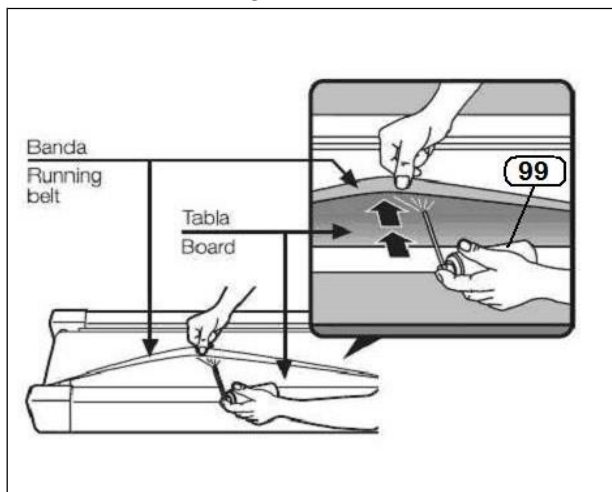
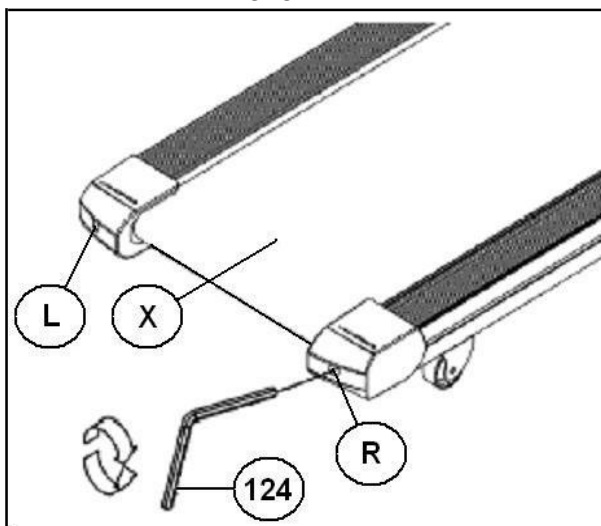


Рис. 8



## **ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ**

Внимательно ознакомьтесь с инструкциями, содержащимися в этом руководстве. Она предоставляет Вам важную информацию о безопасности, эксплуатации и техническом обслуживании беговой дорожки.

При использовании данного тренажера необходимо всегда соблюдать определенные меры предосторожности, в том числе следующие:

- 1** Этот тренажер предназначен только для домашнего использования.
- 2** Одновременно им может пользоваться только один человек. Им могут пользоваться только люди весом не более 115 кг.
- 3** Поместите тренажер на ровную поверхность, имеющую не менее 2 метров свободного пространства сзади и 0,5 метра вокруг. Не ставьте тренажер на поверхность, которая может заблокировать вентиляционное отверстие. Ставьте свой тренажер на защитный покрывающий лист, чтобы защитить пол или ковер от возможных повреждений.
- 4** Ваш тренажер оснащен защитным ключом. Защитный ключ необходимо вставить в его корпус, иначе тренажер не запустится. При использовании тренажера всегда прикрепляйте шнур на защитном ключе к своей одежде. Вынимайте защитный ключ, когда тренажер не используется, и храните этот ключ в недоступном для детей и других месте.
- 5** Перед началом работы убедитесь в том, что беговая дорожка работает исправно. Никогда не используйте неисправный тренажер.
- 6** Владелец несет ответственность за то, чтобы все, кто использует тренажер, были должным образом проинформированы о всех необходимых мерах предосторожности.
- 7** Родители и/или лица, ответственные за детей, всегда должны учитывать их любознательный характер и то, насколько часто это может приводить к опасным ситуациям и поведению, приводящему к несчастным случаям. Вот почему они всегда должны быть под надзором. Ни при каких обстоятельствах этот тренажер не должен использоваться в качестве игрушки.
- 8** Не разрешайте детям или инвалидам пользоваться тренажером без строгого надзора квалифицированного специалиста.
- 9** В случае чрезвычайной ситуации поставьте ноги на боковые направляющие и держитесь за поручни, пока тренажер не остановится.
- 10** Используйте поручень, чтобы помочь войти на беговую дорожку и выйти из нее и при изменении скорости. Не прыгайте на полотно во

время движения.

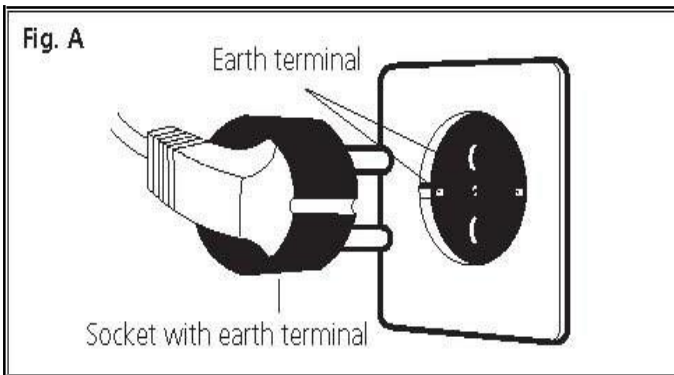
- 11** Держите руки подальше от движущихся частей. Не кладите руки, ноги или что-либо еще под беговое полотно.
- 12** Не стойте на месте, когда полотно движется.
- 13** Используйте подходящую одежду и обувь. Убедитесь, что все шнурки/шнуры правильно завязаны. Чтобы избежать травм и излишнего износа полотна, убедитесь, что ваша обувь не загрязнена.
- 14** Не используйте тренажер на открытом воздухе.
- 15** Не рекомендуется хранить тренажер во влажном месте в течение длительного времени, так как он будет ржаветь.
- 16** Убедитесь в том, что тренажер не чрезмерно смазывается, так как это может привести к появлению пятен на полу или ковровом покрытии в месте установки тренажера.
- 17** Никогда не используйте аксессуары, не рекомендованные производителем.

## УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Данное изделие должно быть заземлено. В случае неисправности тренажера заземление перенаправит электрический ток в сторону от тренажера и снизит риск поражения электрическим током. Данное изделие поставляется в комплекте с сетевым кабелем, который имеет заземляющий провод и штекер с контактом заземления. Штепсельная вилка должна использоваться только с соответствующей настенной розеткой, правильно установленной и подключенной к заземлению в соответствии с местными нормативами.

**ОПАСНО!** При неправильном заземлении оборудования существует опасность поражения электрическим током. В случае сомнений обратитесь к электрику или техническому специалисту для проверки правильности заземления. Не модифицируйте вилку, поставляемую вместе с оборудованием, если она не подходит к настенной розетке, то обратитесь за помощью к электрику для установки электрической розетки.

Данное изделие разрешается использовать только в электрической цепи на 220-240 вольт, с заземленной розеткой, аналогичной показанной на рис. А. Убедитесь, что устройство подключено только к настенной розетке с такой же разводкой контактов, как и штепсельная вилка. Не используйте адаптер с этим устройством.



При использовании электрических устройств всегда соблюдайте следующие рекомендации:

1. Перед подключением убедитесь в том, что напряжение электросети соответствует напряжению тренажера. Напряжение питания должно соответствовать указанному на табличке с техническими характеристиками, а отверстия в настенной розетке должны соответствовать контактам для подключения тренажера к

розетке.

2. Для уменьшения риска поражения электрическим током сначала установите переключатель в положение "0", а затем отсоедините его от настенной розетки. Всегда отсоединяйте тренажер от сети сразу после использования и перед тем, как приступить к его очистке.
3. Перед началом любых работ по техническому обслуживанию или монтажу беговой дорожки убедитесь в том, что она выключена и отключена от сети.
4. Не отключайте беговую дорожку от сети, потянув за сетевой кабель.
5. Не используйте тренажер, если сетевой кабель поврежден или изношен.
6. Держите кабель электросети подальше от горячих поверхностей.

## **ЗАЩИТНЫЙ ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ**

Эта модель оснащена электронным автоматическим выключателем для защиты как электронных, так и электрических цепей.

Это предохранительное устройство будет автоматически срабатывать, если тренажер подвергается воздействию аномальной силы или тепла.

Если это случится:

1.- Установите переключатель (L), расположенный на корпусе, в положение "0" (OFF) Рис. В. 2.- Нажмите кнопку цепи (C), чтобы сбросить показания тренажера.

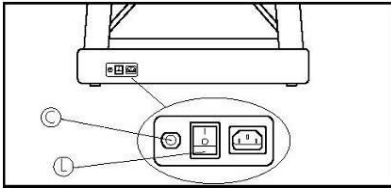
3.- Далее установите переключатель (L) в положение "I" (ON), и тренажер снова будет готов к работе.

В случае многократного срабатывания автоматического выключателя наиболее вероятными причинами являются следующие:

- Ненормальные рабочие условия, - Беговое полотно нуждается в смазке,
- Используются смазочные материалы на основе растворителей,
- Полотно слишком тугое.

Подключите тренажер к настенной розетке с клеммой заземления. Установите переключатель (L) в положение [1].

**Рис. В**



## **ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ**

Извлеките тренажер из коробки и положите его на пол, как показано на рис. 0.

**Для сборки этого тренажера рекомендуется помощь второго человека.**

Убедитесь, что все части на месте:

(2) Главная конструкция; (4) Боковой брус (левый); (5) Боковой брус (правый); (15) Шестигранный винт M8x25; (24) Самонарезной винт 5x8; Монитор; (38) Крышка основания бокового бруса (левый); (39) Крышка основания бокового бруса (правый); (40) Защитный ключ; Шестигранный ключ 5 мм; (124) Шестигранный ключ 6 мм; (99) Бутылка смазочного материала.

Следуйте пошаговым инструкциям по сборке:

**1** Сначала возьмите правый боковой брус (5), подсоедините клеммы (77) (78), рис. 1, затем вставьте боковой брус (5) в нижнюю правую опору на конструкции и используйте винты (15).

**2** Теперь возьмите левый боковой брус (4), вставьте его в нижнюю левую опору на конструкции и закрепите винтами (15).

**3** Для выполнения этого шага требуется не менее двух человек. При установке боковых брусьев один человек должен держать боковой брус, тогда как второй устанавливает винты (15). Это предотвратит любые возможные несчастные случаи.

**4** Расположите левую и правую крышки основания (38) и (39) в направлении стрелки, обращенной к соответствующему боковому брусу, как показано на рис. 2.

## **УСТАНОВКА МОНИТОРА**

**5** Подсоедините выходящую из монитора клемму кабеля управления (B), рис. 3, к кабелю управления (77), выступающему с правого бокового бруса (5), и вставьте винты (15). Следите за тем, чтобы не зажимать кабели, и ввинчивайте до тех пор, пока не затянете их рукой.

### **Примечание**

Следите за тем, чтобы кабели не цеплялись при складывании тренажера. Затяните 4 винта (15) полностью.

**6** Установите левую и правую крышки основания (39) в направлении стрелки, обращенной к соответствующему боковому брусу, как показано на рис. 4, и закрепите их с помощью винтов (24), как показано на рис. 4.

## **СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА**

Эта беговая дорожка оснащена механизмом складывания для хранения. Для этого остановите беговую дорожку, опустите уровень высоты до минимума, отсоедините сетевой кабель и поднимите тренажер на место, пока не услышите щелчок рычага (55), рис. 5. Храните тренажер в сухом месте, желательно не подверженном изменению температуры.

## **РАСКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА**

Если хотите использовать беговую дорожку, выполните обратную процедуру. Нажмите рычаг (55) в направлении стрелки, как показано на рис. 5, и медленно опустите беговое полотно вниз на пол.

При складывании и раскладывании беговой дорожки убедитесь в отсутствии детей или препятствий, которые могут помешать складыванию.

## **ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ**

Тренажер оснащен колесами (50), рис. 6, для облегчения перемещения. Убедитесь, что сетевой кабель отключен от настенной розетки.

Если хотите передвинуть беговую дорожку, в первую очередь, сложите ее, положите руки на поручни (G и H) и наклоните беговую дорожку, рис. 6, так, чтобы колеса (50) лежали на полу.



Во избежание несчастных случаев НЕ перемещайте беговую дорожку по неровным полам.

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Используйте бутылку со смазочным материалом (99) для смазки внутренней части полотна, чтобы поддерживать свой тренажер в отличном состоянии и свести к минимуму трение между лентой и доской, рис. 7 (из-за различных стилей бега во время выполнения упражнения всегда наносите больше смазки на ту область, где вы ставите ноги).

Рекомендуется смазывать основание полотна между доской и полотном в зависимости от частоты его использования.

		Часы в неделю		
		<3	3-7	>7
Скорость (км/ч)	<6	1 год	6 месяцев	3 месяцев
	6-12	6 месяцев	3 месяцев	2 месяцев
	>12	3 месяцев	2 месяцев	1 месяц

Примечание: Этот график профилактического технического обслуживания предназначен только для домашнего использования.

Предлагается ежемесячно выполнять техническое обслуживание тренажера для коммерческого использования.

В агрессивных средах, с высокой дисперсией частиц или когда тренажером пользуются люди с избыточным весом, частота смазки должна быть соответственно увеличена.

Если после смазки лента начинает проскальзывать, проверьте ее натяжение. Чтобы натянуть ленту, возьмите шестигранный ключ на 6 мм и, установив тренажер на 4 км/ч, поворачивайте винты (правый и левый) на один оборот по часовой стрелке.

**ВНИМАНИЕ!** Использование смазки, не поставляемой ВН, или отсутствие смазки приводит к потере гарантии.

## РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Если ваш тренажер не установлен на четырех контактных точках

равномерно, это может привести к смещению полотна (X) в сторону. Строгий контроль качества регулирует и проверяет беговое полотно. Однако, из-за разницы в весе и индивидуального стиля бега, полотно может сдвигаться в сторону. Если полотно все же сдвинется влево или вправо, остановите тренажер.

## **СМЕЩЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА ВПРАВО**

Эта процедура очень важна. Следуйте этим шагам. Чтобы отрегулировать полотно, задайте скорость движения 4 км/ч. Если полотно сместилось вправо, поверните винт (R) на правой стороне тренажера на 1/4 по часовой стрелке. Обратите внимание на положение полотна и, если по истечении одной минуты она не полностью отцентрирована, повторите операцию. Если видите, что полотно сместилась слишком далеко влево, то слегка поверните правый винт обратно в направлении против часовой стрелки. Рис. 7.

Как только вы отрегулируете полотно, вы сможете снова приступить к тренировкам.

## **СМЕЩЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА ВЛЕВО**

В случае, если полотно сместилось влево, поверните винт (L) на левой стороне тренажера на 1/4 по часовой стрелке. Обратите внимание на положение полотна и, если по истечении одной минуты она не полностью отцентрирована, то повторите операцию.

Если видите, что лента сместилась слишком далеко вправо, то слегка поверните левый винт обратно в направлении против часовой стрелки. Рис. 8.

**Важная информация!** Слишком сильное натяжение ленты может привести к потере скорости на тренажере и даже к растяжению самой ленты. Помните, что один оборот правого винта (R) в направлении по часовой стрелке оказывает такое же влияние на положение ремня, как и один оборот левого винта (L) в направлении против часовой стрелки. Следовательно, в случае чрезмерного движения ленты можно использовать любой из двух винтов, чтобы избежать чрезмерного натяжения ленты.

# **ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**

## **ФИТНЕС**

Быть в хорошей форме означает жить полной жизнью. Современное общество сильно страдает от стресса. В нашем рационе слишком много калорий и слишком много жира. Все врачи согласны с тем, что регулярные физические упражнения — это хороший способ контролировать свой вес, сделать нас более здоровыми и помочь нам расслабиться.

## **ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Регулярные упражнения ниже определенного уровня в течение 15/20 минут становятся аэробными. Аэробные упражнения — это в основном упражнения, использующие кислород. Обычно это непрерывное упражнение без пауз. Помимо сахаров и жиров, организму также необходим кислород. Регулярные физические упражнения улучшают способность организма снабжать кислородом все мышцы и одновременно улучшают работу легких, насосную способность сердца и кровообращение. Короче говоря, энергия, вырабатываемая во время физических упражнений, сжигает килокалории (известные как калории).

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И КОНТРОЛЬ ВЕСА**

Пища, которую мы едим, трансформируется, среди прочего, в энергию (калории) для нашего организма. Если мы принимаем больше калорий, чем сжигаем, то в результате получаем увеличение веса, и наоборот, если мы сжигаем больше калорий, чем едим, то теряем вес. В покое организм сжигает около 70 калорий в час, чтобы поддерживать наши жизненные функции в активном состоянии.

Частота работы организма отражается на частоте сердечных сокращений (пульсаций), которая увеличивается с увеличением работы. Усилие на вашей беговой дорожке зависит от скорости. При увеличении скорости увеличивается и работа, и пульс. Если работа поддерживается на постоянном уровне, то частота пульса увеличивается до такой степени, что независимо от того, насколько работа увеличивается, сердце не бьется быстрее. Это известно как максимальная частота пульса, и она уменьшается с возрастом.

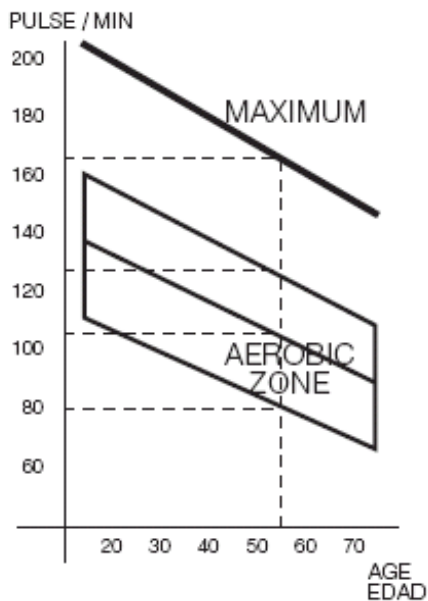
Известная формула для расчета этого максимального пульса, при котором начинается истощение, составляет 22 минус возраст.

Физические упражнения следует выполнять в диапазоне от 65% до 85% от максимальной частоты пульса в течение 15-20 минут, при этом

рекомендуется, чтобы они не превышали 85%.

Пример: Возраст 50 лет, пульс  $220-50=170$

Частота пульса	Пульсации	
Максимум	170	
85%	144	эробная зона
75%	127	
65%	112	



## **ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ**

Перед началом любой программы физических упражнений, принимая во внимание, что программы физических упражнений варьируются в зависимости от возраста и физического состояния, рекомендуется проконсультироваться с врачом, учитывая, что на основании его советов или предложений вы сможете достичь лучших результатов. Независимо от того, преследуете ли вы цель стать стройнее, контролировать свой вес или заниматься физиотерапией, всегда помните, что ваши физические упражнения должны быть постепенными, спланированными, разнообразными и не чрезмерно требовательными. Мы рекомендуем выполнять упражнения 3-5 раз в неделю. Перед началом сеанса важно сделать разминку на 2-3 минуты на низкой скорости. Это поможет защитить ваши мышцы и подготовить вашу сердечно-дыхательную систему.

Следующий этап будет длиться 15-20 минут в темпе от 65 до 75%, или от 75 до 85% для тех, кто уже привык к физическим упражнениям. На более позднем этапе, когда мы станем более подготовленными, мы сможем разделить это время между обоими уровнями, но всегда помня о том, что частота пульса не должна превышать 85% (аэробная область) и никогда не достигать максимального предела пульса, соответствующего нашему возрасту.

После того, как мы закончили, важно расслабить мышцы. Это можно сделать, проходя на низкой скорости в течение 2-3 минут до тех пор, пока пульс не упадет ниже линии 65%. Это предотвратит боль в мышцах, особенно после интенсивного сеанса. Рекомендуется также закончить программу некоторыми релаксационными упражнениями на полу.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ**

Мы надеемся, что вам понравится ваш тренажер. Вскоре вы заметите преимущества контролируемой программы упражнений, вы почувствуете себя лучше, у вас будет больше энергии и вы будете испытывать меньше стресса. Вы сами убедитесь, что стоит оставаться в форме.

## **ОСМОТР И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

Выключите тренажер и отсоедините сетевой кабель.

С помощью влажной ткани или полотенца очистите беговую дорожку от пыли, особенно боковые брусы и электронную консоль. Не используйте растворители.

Используйте пылесос, чтобы аккуратно пропылесосить вокруг видимых компонентов (полотно, конструкция и т.д.).

Вы также можете пропылесосить нижнюю часть тренажера, опираясь на одну из его сторон. Аналогичным образом, вы можете пропылесосить внутреннюю часть корпуса двигателя, сняв крышку, которая защищает двигатель (будьте осторожны с проводами).

**ВНИМАНИЕ! Периодически проверяйте правильность затягивания и соединения всех крепежных элементов.**

Каждые три месяца проверяйте и затягивайте все детали на своем тренажере.

Использование данного тренажера с изношенными деталями, например, с приводным ремнем, ходовым ремнем или роликами, может привести к травмам обслуживающего персонала.

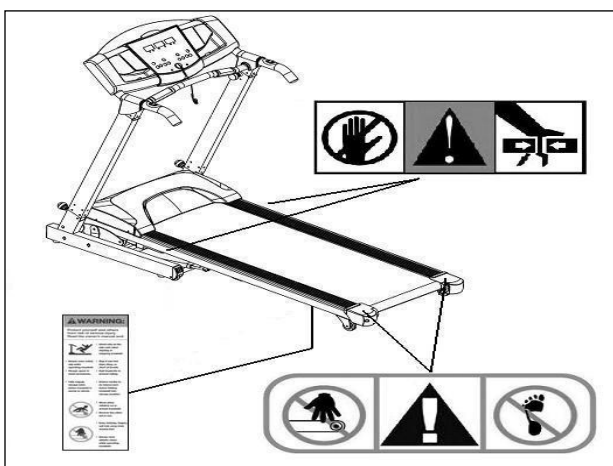
Мы рекомендуем использовать оригинальные запасные части ВН для замены любых изношенных компонентов. Использование других запасных частей может привести к травмам или отрицательно повлиять на работу тренажера.

При возникновении сомнений относительно каких-либо деталей тренажера, непременно обращайтесь в службу технической поддержки, позвонив в отдел обслуживания покупателей (см. последнюю страницу в руководстве).

**ВН ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНЯТЬ СПЕЦИФИКАЦИИ СВОЕЙ ПРОДУКЦИИ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

## СИМВОЛЫ

	Предупреждение
	При подъеме руки должны оставаться свободными
	Риск захвата во время движения
	Перед началом и после тренировки вставляйте на боковые направляющие
	Доступ детям запрещен
	Руки должны быть свободными
	Используйте подходящую обувь
	Не проглатывать

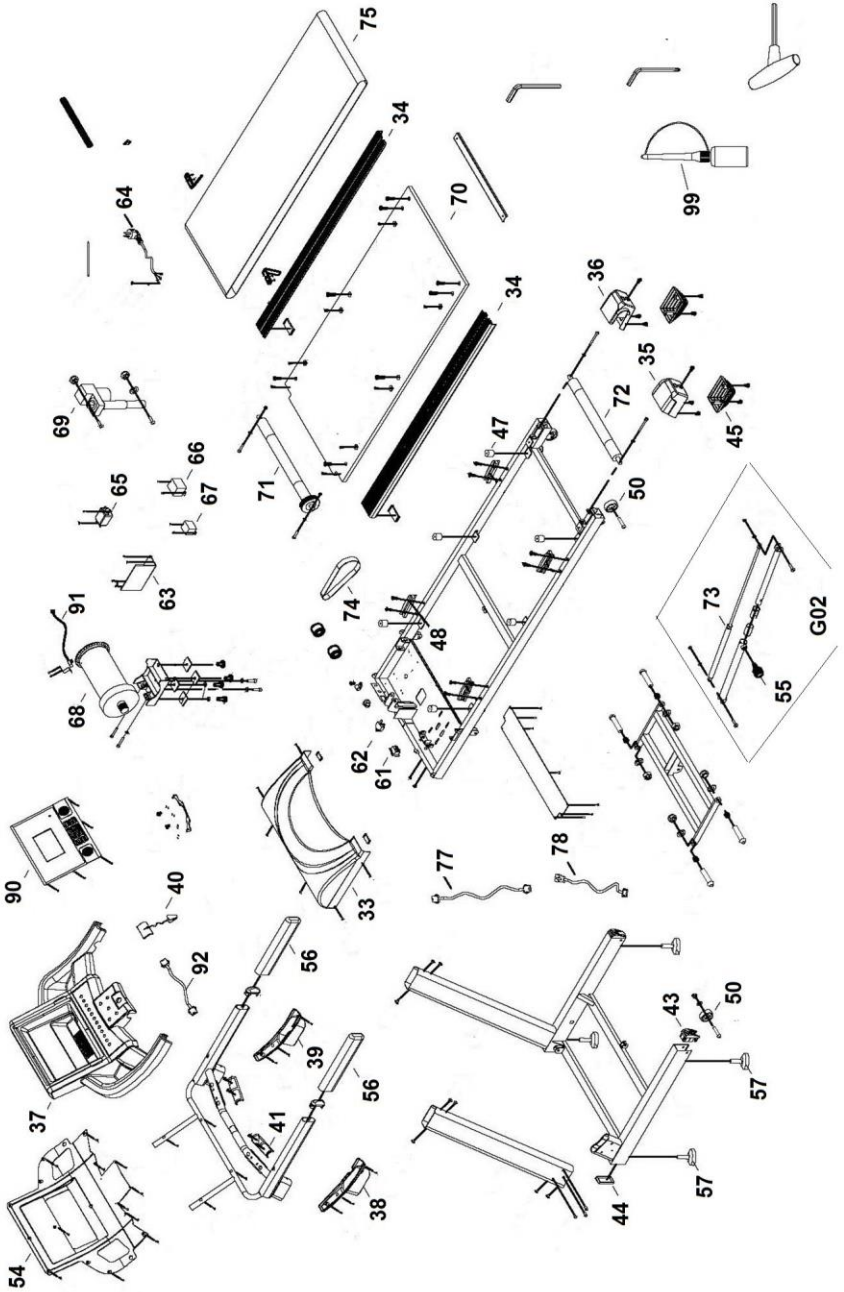


## ТАБЛИЦА НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	ПРОВЕРКИ	РЕШЕНИЯ
Монитор не включается.	1) Убедитесь в том, что тренажер подключен к сети, выключатель ВКЛ/ВЫКЛ в положении 1 и вставлен защитный ключ.	1) Подключите тренажер к электросети. Установите переключатель в положение 1 и вставьте защитный ключ.
Монитор включается, но двигатель не запускается.	2) Убедитесь, что токоограничитель нажат.	2) Выключите тренажер и вдавите автоматический выключатель. Смажьте беговую дорожку.
Ходьба — это толчкообразное движение по беговому полотну.	3.а) Убедитесь, что полотно смазано.	3.а) Смажьте движущуюся ленту.
	3.б) Проверьте натяжение двигающегося полотна.	3.б) Отрегулируйте натяжение ленты.
	3.с) Проверьте натяжение на приводной ленте.	3.с) Отрегулируйте натяжение приводной ленты.
Тренажер останавливается (срабатывает прерыватель).	4) Убедитесь, что лента смазана.	4) Сбросьте кнопку перегрузки переключателем "Вкл/Выкл" в "0" и смажьте беговую дорожку.
Электрический удар через поручни.	5) Убедитесь, что тренажер подключен к заземленной сетевой розетке.	5) Вставьте шнур питания тренажера в сетевую розетку, имеющую заземление.
Беговое полотно смещается от центра.	6.а) Убедитесь, что тренажер находится на уровне пола.	
	6.б) Проверьте, чтобы тренажер не шатался.	



# 6473U



**Список комплектующих частей** Укажите код детали и количество

Например: G6473U033

1

№	Код	№	Код	№	Код
33	G6473U033	55	G6416055	73	G6416073
34	G6474034	56 L	G6416056	74	G6474074
35	G6473035	56 R	G6416056	75	G6474075
36	G6473036	57	G6416057	77	G6416077
37	G6473U037	61	G6416061	78	G6416078
37K	G6414037K	62	G6416062	80	G6416080
38	G6416038	63	G6416063	90	G6416U090
39	G6416039	64	G6416064	090T	G6416U090T
40	G6416040	65	G6416065	090S	G6416U090S
41	G6416041	66	G6416066	090B	G6414U090B
43	G6416043	67	G6416067	090C	G6414U090C
44	G6416044	68	G6416068	90R	G6416U090R
45	G6473045	69	G6416069	91	G6473091
48	G6416V100	70	G6474070	92	G6473092
50	G6416050	71	G6474071	99	G6473099
54	G6416054	72	G6474072	G02	G6473G02



<b>Русский язык</b>	Настоящим компания <i>Exercycle S.L.</i> заявляет, что данное изделие соответствует основным требованиям и другим соответствующим положениям Директивы 2004/108/ЕС.
---------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**BH FITNESS SPAIN**  
EXERCYCLE, S.L.  
(Manufacturer)  
P.O.BOX 195  
01080 VITORIA (SPAIN)  
Тел.: +34 945 29 02 58  
Факс: +34 945 29 00 49  
e-mail: sat@bhfitness.com  
www.bhfitness.com

*POST-VENTA*  
Tel: +34 945 292 012 /  
902 170 258  
Факс: +34 945 56 05 27  
e-mail: sat@bhfitness.com

**BH FITNESS NORTH  
AMERICA**  
20155 Ellipse  
Foothill Ranch  
CA 92610  
Tel: + 1 949 206 0330  
Toll free: +1 866 325 2339  
Факс: +1 949 206 0013  
e-mail:  
fitness@bhnorthamerica.com  
www.bhnorthamerica.com

**BH FITNESS ASIA**  
No.139, Jhongsan Rd.  
Daya Township  
Taichung 428, Taiwan. R.O.C.  
Тел.: +886 4 25609200  
Факс: +886 4 25609280  
e-mail: info@bhasia.com.tw

**BH FITNESS PORTUGAL**  
MAQUINASPORT,  
APARELHOS DE DESPORTO,  
S.A.  
Rua do Metalúrgico 465  
Zona Industrial Giesteira  
3750-325 Águeda (PORTUGAL)  
Тел.: +351 234 729 510  
Факс: +351 234 729 519  
e-mail: info@bhfitness.pt

**BH SERVICE PORTUGAL**  
Tel.: +351 707 22 55 24  
Факс: +351 234 729 519  
e-mail: info@bhfitness.pt

**BH FITNESS MEXICO**  
BH Exercycle de México S.A. de  
CV  
Eje 132 / 136  
Zona Industrial, 2A Secc.  
78395 San Luis Potosí  
S:L:P: MÉXICO  
Тел.: +52 (444) 824 00 29  
Факс: +52 (444) 824 00 31  
www.bhlatam.com.mx

**BH FITNESS CHINA**  
BH China Co., Ltd.  
Block A, NO.68, Branch Lane  
455, Lane 822,  
Zhen Nan RD., Li Zi Yuan,  
Putuo, Shanghai 200331, P.R.C.  
Tel: +86-021-5284 6694  
Fax: +86-021-5284 6814  
e-mail: info@i-bh.cn

**BH FITNESS UK**  
Unit 12 Arlington Court  
Newcastle Staffs  
ST5 6SS  
UK 0844 3353988  
International  
00441782634703  
  
*AFTER SALES - UK*  
e-mail: service@bh-uk.co.uk

**BH Germany GmbH**  
Altendorfer Str. 526  
45355 Essen  
Tel: +49 201 450910-0  
e-mail:  
info@bhgermany.com  
Kostenfreie  
Telefonnummer: 0800  
0996655  
Ersatzteile:  
www.bhfitness.com

**BH FITNESS FRANCE**  
  
SAV FRANCE  
Tel : +33 0810 000 301  
Fax : +33 0810 000 290  
savfrance@bhfitness.com

В СВЯЗИ С НАШЕЙ ПРОГРАММОЙ НЕПРЕРЫВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ПРОДУКЦИИ ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МОГУТ БЫТЬ ИЗМЕНЕНЫ БЕЗ  
ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

Поставщик: ООО «ФИТАТЛОН», 115230, Россия, Москва Каширское шоссе, дом 13Б, эт 5 пом 1 ком 31

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. \*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 ООО «ФИТАТЛОН»: [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru) Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «ФИТАТЛОН»: [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

**ВНИМАНИЕ! ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.**

