

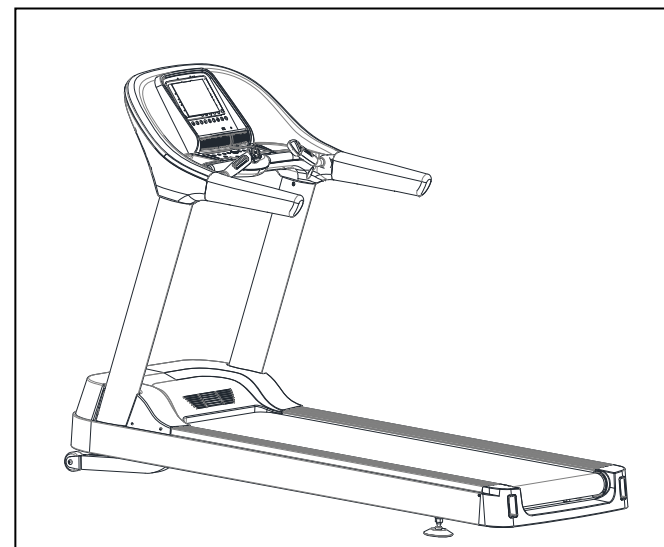
Коды ошибок и их значение

Код ошибки	Описание ошибки	Способ устранения
ER-1	Отсутствие сигнала в течение 30 секунд	Нарушение связи между контроллером и консолью, проверьте провода на предмет повреждения и износа. Убедитесь, что провода надёжно подсоединены.
ER-3	Перегрузка по напряжению	Убедитесь, что входное напряжение не превышает 265 Вольт.
ER-4	Перегрузка по току	Убедитесь, что ремень двигателя не перетянут, и между платформой и беговым полотном нанесено достаточное количество смазки.
ER-5	Превышение допустимого веса пользователя	Проверьте, работает ли двигатель.
ER-6	Ошибка в работе двигателя	Проверьте качество подключения провода двигателя.
ER-7	Отсутствие сигнала с блока управления	Проверьте качество подключения проводов.
SAFE	Ошибка в работе ключа безопасности	Проверьте ключ безопасности на предмет поломки изделия и замените его в случае необходимости.



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА DFC CRUISER T800 Pro



ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЁРА
ОЗНАКОМЬТЕСЬ СО ВСЕМИ ИНСТРУКЦИЯМИ.
СОХРАНИТЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	1
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	2
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ	3-4
ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ УСТРОЙСТВА	5
РАБОТА С КОНСОЛЬЮ	6-10
ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ	11
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	12
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ	13
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	14
РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА	15
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ	16
СПЕЦИФИКАЦИЯ	17-18
КОДЫ ОШИБОК И ИХ ЗНАЧЕНИЕ	19

№	Наименование	Примечание	Кол-во	№	Наименование	Примечание	Кол-во
C15	Нижний провод консоли		1	D7	Винт	M10*30	6
C16	Верхний провод пульсометра		1	D8	Шестигранный болт	M8*45	1
C17	Нижний провод пульсометра		1	D9	Шестигранный болт	M8*70	2
D1	Шестигранный болт	M10x15	16	D10	Шестигранный болт	M8x15	2
D2	Шайба	φ 10.2	18	D11	Шестигранный болт	M10x65	2
D3	Шестигранный болт	M10x35	4	D12	Винт	M5*12	6
D4	Гайка	M10	4	D13	Винт	M10x45	2
D5	Шестигранный болт	M8x70	1	D14	Винт	M10x70	1
D6	Винт	M10x45	2	D15	Шестигранный болт	M10*55	2

Спецификация

№	Наименование	Примечание	Кол-во	№	Наименование	Примечание	Кол-во
A1	Левая стойка		1	B15	Задняя крышка		2
A2	Правая стойка		1	B16	Заглушка		2
A3	Кронштейн консоли		1	B17	Транспортировочные колеса		2
A4	Основная рама		1	B18	Ремень двигателя		1
A5	Кронштейн наклонной системы		1	B19	Силиконовое масло		1
A6	Втулка наклонной системы		2	B20	Шестигранный торцевой ключ		1
B1	Панель консоли		1	C1	Индикаторная панель		2
B2	Верхняя крышка консоли		1	C2	Пусковая кнопка		1
B3	Нижняя крышка консоли		1	C3	Двигатель		1
B4	Клавиатура		1	C4	Преобразователь		1
B5	Ключ безопасности		1	C5	Двигатель наклонной системы		1
B6	Верхняя крышка поручня		1	C6	Передний ролик		1
B7	Нижняя крышка поручня		1	C7	Задний ролик		1
B8	Левый держатель для бутылки		1	C8	Беговое полотно		1
B9	Правый держатель для бутылки		1	C9	Беговая платформа		1
B10	Заглушка поручня		2	C10	Электропровод		1
B11	Втулка поручня		2	C11	Переключатель		1
B12	Крышка двигателя		1	C12	Устройство для защиты от перегрузки		1
B13	Боковая балка		2	C13	Розетка		1
B14	Амортизатор		6	C14	Верхний провод консоли		1

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ВНИМАНИЕ: Перед началом эксплуатации устройства проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также для пользователей, имеющих проблемы со здоровьем. Мы не несём ответственности за ущерб или травмы, вызванные одной из вышеуказанных причин.

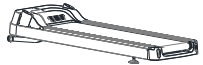



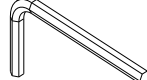

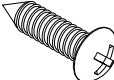
Не включайте питание до полной сборки тренажёра. Перед запуском убедитесь, чтобы защитная крышка двигателя была закрыта.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ:

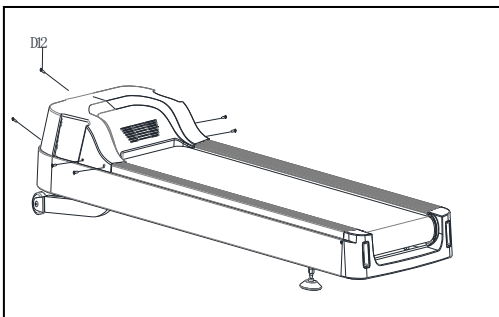
- Во время использования беговой дорожки вставьте ключ безопасности в консоль, а клипсу прикрепите к вашей одежде.
- Во избежание повреждения не вставляйте посторонние предметы в тренажёр.
- Разместите беговую дорожку на твёрдой и устойчивой поверхности. Не рекомендуется устанавливать тренажёр на толстом ковре, поскольку это может помешать нормальной вентиляции и охлаждению двигателя. Кроме того, не размещайте беговую дорожку на улице и вблизи воды.
- Никогда не стойте на беговом полотне, когда запускаете беговую дорожку. После включения питания и настройки скорости может понадобиться некоторое время, прежде чем беговое полотно начнёт движение. Всегда стойте на подножках, пока беговое полотно не запустится.
- Для тренировки на беговой дорожке надевайте удобную одежду, желательную предназначенную для спорта, и обувь для бега и занятий аэробикой (с резиновой подошвой). Не надевайте свободную или слишком длинную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
- Держите домашних животных и маленьких детей вдали от беговой дорожки во время работы на нём.
- Не занимайтесь раньше, чем через 40 минут после еды.
- Беговая дорожка предназначена для взрослых, дети могут заниматься на тренажёре только под присмотром взрослых.
- Всегда держитесь за поручни, когда начинаете ходьбу или бег на беговой дорожке до тех пор, пока хорошо не освоите тренажёр.
- Тренажёр предназначен для работы внутри помещения, не используйте его на улице. Тренажёр должен быть расположен на чистой, ровной поверхности. Беговая дорожка является специализированным оборудованием, пожалуйста, не проводите никаких изменений или переделок.
- Сетевой кабель беговой дорожки также является специализированным проводом. При его повреждении приобретите кабель у поставщика или свяжитесь непосредственно с нашей компанией.
- В случае внезапного увеличения скорости, произошедшего в результате неисправности электронного оборудования или в результате случайного увеличения скорости, беговую дорожку можно немедленно остановить, выдернув ключ безопасности из консоли.
- Не соединяйте концы сетевого кабеля, удлиняя его или перемещая вилку. Не ставьте тяжелые предметы на кабель, не размещайте провод рядом с источниками высокой температуры и не используйте электрическую розетку из пористого пластика, так как это может привести к пожару или поражению электротоком из-за плохого контакта.
- Когда беговая дорожка не используется, сетевой кабель должен быть отключен от электросети, а ключ безопасности вынут. Помните, сетевой кабель беговой дорожки является специализированным оборудованием, и, если он поврежден, свяжитесь с поставщиком.
- Беговая дорожка предназначена только для домашнего использования.
- Максимальный вес человека, занимающегося на беговой дорожке, не должен превышать 100 кг.
- Пожалуйста, во избежание травм, не злоупотребляйте занятиями на беговой дорожке и используйте ее по назначению для обеспечения Вашей безопасности.

Инструкции по сборке

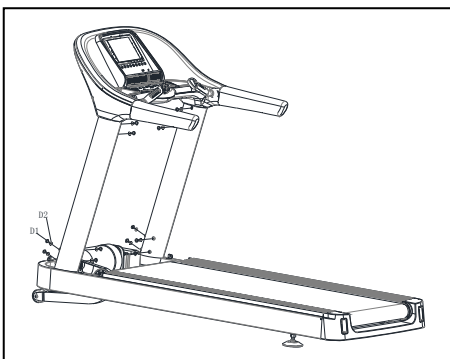
В комплект беговой дорожки входят следующие детали:

<p>Основная рама (1 комплект)</p> 	<p>D1 Болт шестигранный с полукруглой головкой M10*15 (10 шт.)</p> 	<p>D2 Шайба $\phi 10.2$ (10 шт.)</p> 	<p>B5 Ключ безопасности (1 шт.)</p> 
<p>B20 Ключ шестигранный 5мм (1 шт.)</p> 	<p>B19 Силиконовое масло (1 шт.)</p> 	<p>D12 Винт M5*12 (6 шт.)</p> 	

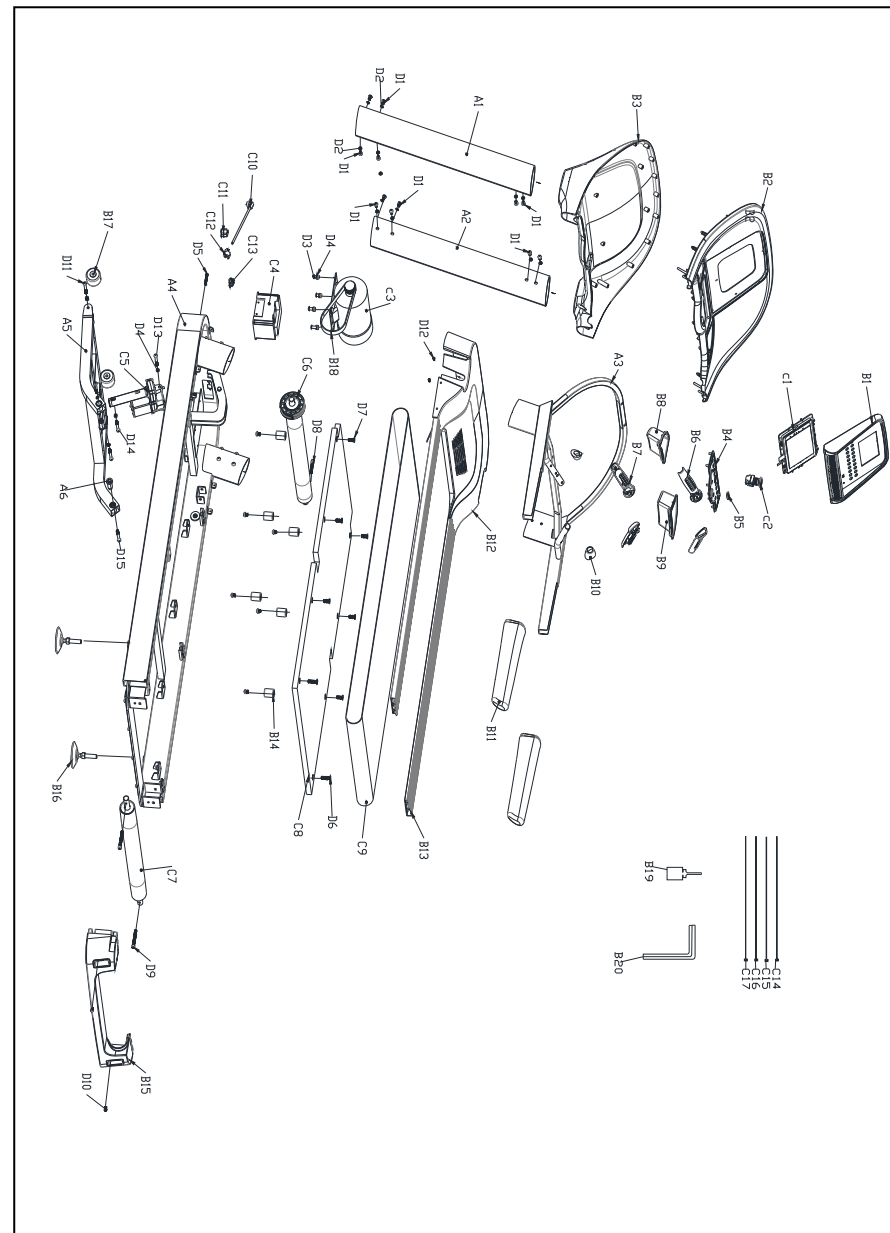
ШАГ 1: Снимите крышку двигателя.



ШАГ 2: Затяните болт M10*15 (D1) и шайбу (D2).

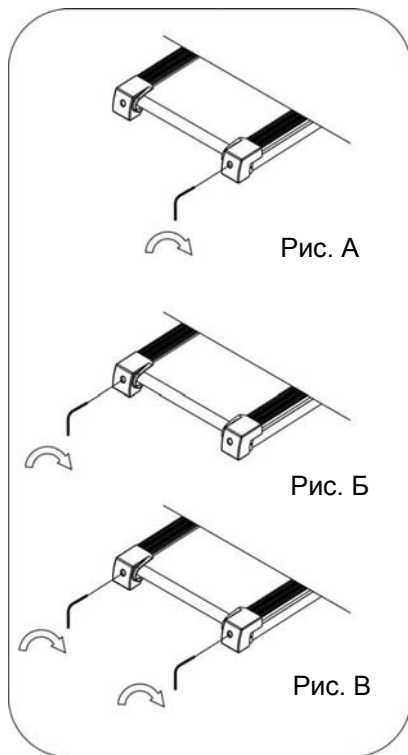


Сборочный чертёж



Регулировка бегового полотна

Поместите беговую дорожку на ровную поверхность и запустите со скоростью 6-8 км/ч для проверки работы бегового полотна.

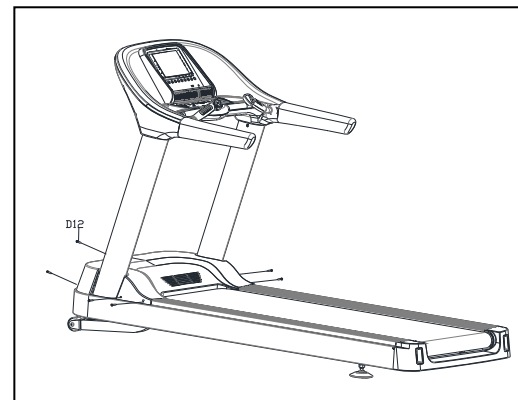


Если беговое полотно сдвигается вправо, извлеките ключ безопасности и выключите электропитание, после чего поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Затем включите питание, вставьте ключ безопасности и запустите беговую дорожку. После запуска тренажёра проверьте движение бегового полотна. Повторяйте вышеуказанные действия до тех пор, пока полотно не будет расположено по центру. **См. рисунок А**

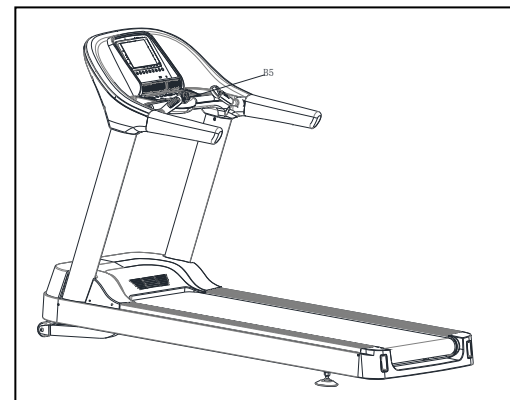
Если беговое полотно сдвигается влево, извлеките ключ безопасности и выключите электропитание, после чего поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Затем включите питание, вставьте ключ безопасности и запустите беговую дорожку. После запуска тренажёра проверьте движение бегового полотна. Повторяйте вышеуказанные действия до тех пор, пока полотно не будет расположено по центру. **См. рисунок Б**

Со временем пользования тренажером может произойти ослабление натяжения бегового полотна. Чтобы отрегулировать натяжение, извлеките ключ безопасности и выключите электропитание, после чего поверните оба регулировочных болта на 1/4 оборота по часовой стрелке. Затем включите питание, вставьте ключ безопасности и запустите беговую дорожку. После запуска тренажёра проверьте натяжение бегового полотна. Повторяйте вышеуказанные действия до тех пор, пока полотно не будет отрегулировано должным образом. **См. рисунок В**

ШАГ 3: Заново установите крышку двигателя и закрепите её при помощи винта ST4*15 (D12).



ШАГ 4: Установите ключ безопасности (B5) в гнездо.



ВНИМАНИЕ: По завершению сборки беговой дорожки убедитесь, что все этапы сборки были выполнены строго в соответствии с вышеуказанными инструкциями. После этого надёжно затяните все крепёжные соединения.

Прежде чем использовать беговую дорожку, внимательно прочитайте инструкцию.

Инструкции по заземлению устройства

Оборудование должно быть заземлено. Для электрического тока заземление является путём с наименьшим сопротивлением, т.о. при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится.

Сетевой кабель данного изделия снабжён вилок с заземляющим контактом. Вилка сетевого кабеля должна быть подключена к соответствующей розетке, установленной и заземлённой в соответствии с местными законами и предписаниями.

ОПАСНО – Неправильное подключение заземляющего провода может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным специалистом, если у вас есть сомнения относительно правильности заземления оборудования. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте с тренажёром, - если вилка не подходит к вашей розетке, вызовите электрика для установки подходящей розетки.

Оборудование предназначено для работы в сети с номинальным напряжением 220 вольт и имеет заземляющую вилку.

Убедитесь, что устройство подключено к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка.

Для данного оборудования нет необходимости использовать адаптер.

Техническое обслуживание

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Во избежание поражения электрическим током, перед чисткой тренажёра или проведением технического осмотра выключите беговую дорожку и отсоедините её от электропитания.

ЧИСТКА ТРЕНАЖЁРА : Регулярная чистка деталей беговой дорожки значительно продлит работу тренажёра. Периодически протирайте беговую дорожку, чтобы избежать скопления пыли и грязи на тренажёре. Обязательно проводите чистку всех доступных деталей, в том числе подножки по обе стороны от бегового полотна и боковые крышки платформы. Это снизит вероятность попадания посторонних предметов под беговое полотно. Внешнюю часть полотна можно очистить слегка влажной тканью. Избегайте попадания жидкости в электрические компоненты тренажёра и под беговое полотно.

ВНИМАНИЕ: Всегда отключайте беговую дорожку из розетки, прежде чем снимать крышку двигателя. По крайней мере, один раз в год снимайте крышку двигателя и пылесосьте под крышкой двигателя.

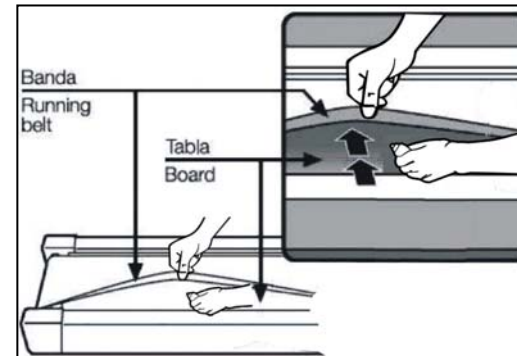
Беговая дорожка оборудована предварительно смазанной, мало изнашиваемой платформой. Трение бегового полотна/платформы играет важную роль в общей эффективности и продолжительности работы беговой дорожки, поэтому тренажёр требует регулярной смазки. Рекомендуется проводить периодическую проверку основания тренажёра.

Рекомендуемый график проведения смазки беговой платформы тренажёра:

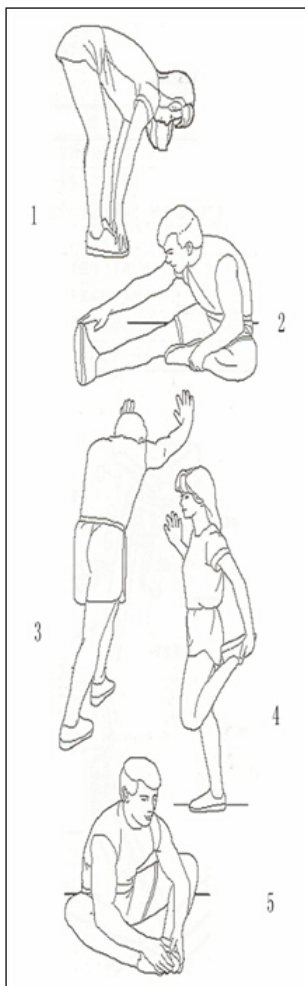
- Редкое использование (меньше 3 часов в неделю) – каждые 60 дней
- Средняя частота использования (3-5 часов неделю) – каждые 45 дней
- Частое использование (больше 5 часов в неделю) – каждые 30 дней

Мы рекомендуем вам купить смазку у наших дистрибьюторов или непосредственно в нашей компании.

Внимание: Любой ремонт необходимо выполнять только профессиональными техникам.



Упражнения для растяжки



Перед тем, как приступить к тренировке на беговой дорожке, подготовьте свои мышцы к нагрузке, выполнив небольшую разминку в течение 5-10 минут. После этого выполните ряд простых упражнений на растяжку (указаны ниже). Сделайте по 5 подходов на каждую ногу, задерживаясь в каждом положении 10 секунд. В конце тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах.

1. Наклоны вперёд: Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 1).

2. Растяжка подколенного сухожилия: Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 2).

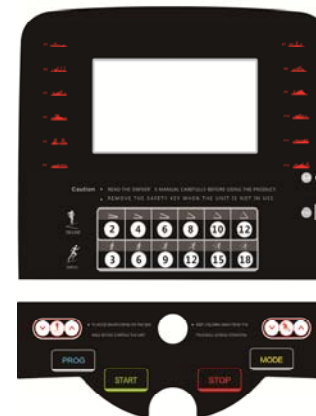
3. Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия: Подойдите к стене или к дереву, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене или к дереву, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 3).

4. Растяжка четырёхглавых мышц: Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 4).

5. Растяжка внутренней поверхности бедра: Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 5).

Работа с консолью

1.1. СХЕМА КОНСОЛИ



1.2. ЗАПУСК

Запуск консоли в обычном режиме занимает 3 секунды.

1.3 ПРОГРАММЫ

1 ручной режим, 24 встроенные программы, 3 пользовательские и 3 режима целевых тренировок.

1.4. ФУНКЦИЯ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ

Если извлечь ключ безопасности из консоли, то на дисплее появится значок "----" и беговая дорожка быстро остановится, оповестив об этом сигналом тревоги. Если заново установить ключ безопасности, то дисплей консоли загорится на 2 секунды, а затем произведет обратный отсчёт до "0".

1.5. НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК

1.5.1 ПУСК/ОСТАНОВКА

ПУСК ("START") – Когда беговая дорожка выключена, нажмите кнопку ПУСК, и она начнёт движение со скоростью 1,0 км/ч.

ОСТАНОВКА ("STOP") – Когда дорожка включена, нажмите кнопку СТОП для остановки движения полотна, последующее нажатие кнопки производит установку программы по умолчанию, а затем возвращает в режим ручного управления.

1.5.2 КНОПКА ПРОГРАММА ("PROGRAM")

Данная кнопка позволяет выйти из ручного режима и перейти к работе в одной из встроенных программ тренировок (P1-P24, U1-U3).

1.5.3 КНОПКА РЕЖИМ ("MODE")

Нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы перейти в целевой режим, в котором производится обратный отсчёт одного из параметров тренировки (принятого в качестве целевого). "30:00", "5.0", "100", "30:00" – режимы обратного отсчёта времени, "5.0" – режим отсчёта пройденной дистанции, "100" – режим отсчёта потраченных калорий. Нажмите кнопки СКОРОСТЬ ("SPEED+/-") или НАКЛОН ("INCLINE+/-") для регулировки соответствующих данных. После этого нажмите кнопку ПУСК ("START") для запуска беговой дорожки.

1.5.4 КНОПКА СКОРОСТЬ (“SPEED +/- “)

СКОРОСТЬ (SPEED +/-) – Кнопка СКОРОСТЬ позволяет регулировать скорость во время тренировки с изменением на 0,1 км/ч за одно нажатие. Нажмите и удерживайте кнопку более 0,5 секунды, и скорость будет увеличиваться или уменьшаться автоматически.

1.5.5 КНОПКИ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ

Нажмите кнопки с показателями 3 км/ч, 6 км/ч, 9 км/ч, 12 км/ч, 15 км/ч, 18 км/ч для быстрого изменения скорости до значения, запрограммированного одной из кнопок, непосредственно во время работы беговой дорожки.

1.5.6 КНОПКА НАКЛОН (“INCLINE+/-”)

НАКЛОН (INCLINE +/-) – Кнопка НАКЛОН позволяет регулировать угол наклона беговой дорожки с изменением на 1 уровень за одно нажатие. Нажмите и удерживайте кнопку более 0,5 секунды, и угол наклона будет увеличиваться или уменьшаться автоматически.

1.5.7 КНОПКИ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ УГЛА НАКЛОНА

Нажмите кнопки с показателями 3, 6, 9, 12, 15, 18 для быстрого изменения угла наклона до значения, запрограммированного одной из кнопок, непосредственно во время работы беговой дорожки.

1.6. ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

1.6.1 СКОРОСТЬ

Показывает текущую скорость.

1.6.2 ВРЕМЯ

Показывает текущую продолжительность тренировки или время, оставшееся до конца тренировки.

1.6.3 ДИСТАНЦИЯ

Показывает пройденную дистанцию или расстояние, которое необходимо преодолеть.

1.6.4 КАЛОРИИ

Показывает потраченные калории или то количество калорий, которое осталось потратить за время тренировки.

1.6.5 НАКЛОН

Показывает угол наклона.

1.6.6 ПУЛЬС

Показывает пульс.

1.6.7 ДИАПАЗОН ДАННЫХ, ПОКАЗЫВАЕМЫХ НА ДИСПЛЕЕ

ВРЕМЯ: 0:00 – 99:59 (мин)

ДИСТАНЦИЯ: 0,00 – 99,9 (км)

КАЛОРИИ: 0,0 – 999 (Кал)

СКОРОСТЬ: 1,0-22,0 (км/ч)

ПУЛЬС: 50 – 250 (кол-во ударов в минуту)

НАКЛОН: 0 – 20

1.7. ФУНКЦИЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

Возьмитесь руками за датчики пульсометра, расположенные на поручнях тренажёра, и удерживайте их в течение 5 секунд. Датчики считают ваш пульс, и на дисплее отобразятся полученные данные. Диапазон значений составляет 50-250 ударов в минуту. Во время измерения пульса на дисплее отображается значок в форме сердца.

Обращаем Ваше внимание, что данная информация используется только для справки и не могут использоваться в медицинских целях.

Рекомендации к занятиям

Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь с врачом. Он поможет вам составить программу тренировок, исходя из ваших индивидуальных особенностей (возраста, состояние здоровья, стиля жизни и др.).

Если во время тренировки вы почувствуете дискомфорт, недомогание, боль в груди, сильную одышку, головокружение – немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.

Беговая дорожка предназначена как для бега в разном режиме, так и для ходьбы.

Если вы не обладаете достаточным опытом, или же не уверены, какая скорость вам подходит, воспользуйтесь данными, приведёнными ниже.

Скорость 1-3,0 км/ч	Очень медленная ходьба, подходит для людей со слабой физической формой
Скорость 3,0-4,5 км/ч	Спокойная и медленная ходьба, подходит для тех, кто ведёт малоподвижный образ жизни.
Скорость 4,5-6,0 км/ч	Прогулочный шаг.
Скорость 6,0-7,5 км/ч	Быстрая ходьба.
Скорость 7,5-9,0 км/ч	Бег трусцой.
Скорость 9,0-12,0 км/ч	Бег со средней скоростью.
Скорость больше 12,0 км/ч	Бег с высокой скоростью, подходит для сильных и выносливых бегунов.

ВНИМАНИЕ: В режиме ходьбы допускается снижение скорости беговой дорожки до 6 км/ч и ниже.

Подготовка к работе

ПОДГОТОВКА

Для пользователей старше 35 лет, а также для тех, у кого есть медицинские противопоказания или отсутствует опыт работы с тренажёрами, перед эксплуатацией оборудования необходимо проконсультироваться с доктором.

Перед тем, как начать тренировку, ознакомьтесь с управлением тренажёра, в том числе с кнопками запуска и остановки тренажёра, а также регулировкой скорости. Затем встаньте на подножки, расположенные по обе стороны от бегового полотна, и возьмитесь за поручни. Для начала запустите беговую дорожку с минимальной скоростью (около 1,6-3,2 км/ч), зайдите на беговое полотно и начните движение, при этом держите спину прямо, а взгляд вперёд. После того, как вы привыкните к такому уровню нагрузки, установите скорость беговой дорожки на отметку 3-5 км/ч и работайте в данном темпе в течение 10 минут, после чего остановитесь.

ТРЕНИРОВКА

Перед тем, как приступить к основной части тренировки, необходимо внимательно изучить положения, представленные в данном руководстве, в том числе инструкции по регулировке скорости и угла наклона тренажёра. Начните тренировку с пробного расстояния в 1 км. Чтобы пройти 1 км обычным шагом, необходимо около 15-25 минут. Затем увеличьте скорость до 4,8 км/ч и пройдите ещё 1 км (на это у вас уйдёт примерно 12 минут). Если данная нагрузка является для вас слабой, увеличьте скорость и угол наклона беговой дорожки и двигайтесь в заданном темпе в течение 30 минут. Завершить тренировку следует обычным шагом, что позволит уменьшить нагрузку на ваш организм.

КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ

УКОРОЧЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ — Лучший способ сэкономить время, используя 15-20 минутные занятия.

Разогрейтесь в течение 2 минут на скорости 4,8 км/ч, затем увеличьте скорость до 5,3 км/ч и до 5,8 км/ч и продолжайте упражнение на этих двух скоростях. Затем прибавляйте 0,3 км/ч каждые 2 минуты до тех пор, пока ваше дыхание не станет учащённым (но при этом вы не должны испытывать тяжесть). Сохраните данный темп в процессе выполнения упражнения, если почувствуется дискомфорт, постепенно (по 0,3 км/ч) уменьшите скорость до желаемой. Последние 4 минуты тренировки уменьшайте скорость. Если Вы чувствуете, что Вам тяжело выполнять упражнение при постоянном увеличении скорости, Вы можете повысить нагрузку на организм путём увеличения угла наклона тренажёра.

РАСХОДОВАНИЕ ЭНЕРГИИ — Этот способ позволяет максимально эффективно расходовать энергию.

Разогрейтесь в течение 5 минут на скорости 4-4,8 км/час, затем добавляйте по 0,3 км/час каждые 2 минуты. Занимайтесь 45 минут на скорости, с которой вы чувствуете себя комфортно и уверенно. Данное упражнение позволяет укрепить мышцы и держать их в тонусе. Занимайтесь в данном темпе на протяжении часа, постепенно увеличивая скорость (по 0,3 км/ч) каждый раз, когда вы услышите какое-нибудь объявление, и возвращайтесь к прежнему значению скорости при переходе на следующую программу. На тренировку такой интенсивности затрачивается большое количество энергии. Последние 4 минуты тренировки уменьшайте скорость.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Занимайтесь 3-5 раз в неделю, уделяя каждой тренировке по 15-60 минут. Лучше всего составить расписание тренировок на основе Ваших предпочтений. Вы можете повысить интенсивность упражнений, увеличивая скорость и угол наклона тренажёра. В начале тренировки рекомендуется оставлять нулевой угол наклона.

1.8 ПАРАМЕТРЫ ВСТРОЕННЫХ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОК

ВРЕМЯ	РЕЖИМ	УСТАНОВЛЕННОЕ ВРЕМЯ / 10 = ВРЕМЯ КАЖДОЙ СТАДИИ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	НАКЛОН	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P2	СКОРОСТЬ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	НАКЛОН	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P3	СКОРОСТЬ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	НАКЛОН	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P4	СКОРОСТЬ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	НАКЛОН	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P5	СКОРОСТЬ	2	5	4	5	4	5	4	2	4	3
	НАКЛОН	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P6	СКОРОСТЬ	2	5	4	5	4	5	4	2	4	3
	НАКЛОН	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P7	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	НАКЛОН	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P8	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	НАКЛОН	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P9	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	НАКЛОН	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P10	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	НАКЛОН	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P11	СКОРОСТЬ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	НАКЛОН	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P12	СКОРОСТЬ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	НАКЛОН	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P13	СКОРОСТЬ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	НАКЛОН	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P14	СКОРОСТЬ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	НАКЛОН	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P15	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	НАКЛОН	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P16	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	НАКЛОН	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2

P17	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P18	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P19	СКОРОСТЬ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	НАКЛОН	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P20	СКОРОСТЬ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	НАКЛОН	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P21	СКОРОСТЬ	3	5	8	8	9	6	7	6	3	2
	НАКЛОН	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P22	СКОРОСТЬ	3	5	8	8	9	6	7	6	3	2
	НАКЛОН	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P23	СКОРОСТЬ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	НАКЛОН	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P24	СКОРОСТЬ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	НАКЛОН	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

1.9 РЕЖИМ РУЧНОГО УПРАВЛЕНИЯ

1.9.1 Нажмите кнопку ПУСК, произойдёт обратный отсчёт в течение 5 секунд, затем беговая дорожка начнёт движение с начальной скоростью 1 км/ч.

1.9.2 При помощи кнопки СКОРОСТЬ +/- Вы можете регулировать скорость тренажёра.

1.9.3 При помощи кнопки НАКЛОН +/-, Вы можете регулировать угол наклона.

1.9.4 Нажмите кнопку СТОП, если хотите остановить движение беговой дорожки.

1.9.5 При помощи кнопок быстрого изменения скорости Вы можете быстро изменить скорость по своему желанию.

1.9.6 При помощи кнопок быстрого изменения наклона Вы можете быстро изменить угол наклона по своему желанию.

1.10 ФУНКЦИЯ ОБРАТНОГО ОТСЧЁТА ДАННЫХ

Начальное значение для параметра ВРЕМЯ – 30:00 минут, диапазон значений от 5:00 до 99:00 минут.

Начальное значение для параметра КАЛОРИИ – 100 калорий, диапазон значений от 20 до 990 калорий.

Начальное значение для параметра ДИСТАНЦИЯ – 5,0 километров, диапазон значений от 0,5 до 99 километров.

В режиме настроек показатели переключаются в следующем порядке: ручной режим, время, дистанция, калории.

1.11 Пользовательские программы

Помимо 25 встроенных программ тренировок, консоль включает в себя 3 пользовательские программы: U1, U2 и U3. Во всех программах тренировка разделена на 10 интервалов. В данном режиме можно настроить любую желаемую скорость и угол наклона тренажёра. Нажмите кнопку ПРОГРАММА, чтобы выбрать одну из пользовательских программ (U1, U2 или U3), затем нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы перейти к настройке параметров тренировки. В режиме настройке установите продолжительность первого интервала. Установите скорость тренировки при помощи кнопок СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ- и наклон беговой дорожки при помощи кнопок НАКЛОН+ и НАКЛОН-. После настройки параметров повторно нажмите кнопку РЕЖИМ для подтверждения. После этого замигают настройки для следующего интервала. Повторите операции по настройке, выполненные для первого интервала. После завершения настройки параметров для всех 10 интервалов, тренажёр будет готов к работе. В режиме настройки вы можете в любое время нажать кнопку СТОП, чтобы вернуться к настройке параметров предыдущего интервала.

1.12 ДРУГОЕ

1.12.1 Система автоматически перейдёт в энергосберегающий режим, если в режиме ожидания не было произведено никаких действий в течение 10 минут. При переходе в режим сбережения энергии дисплей и подсветка консоли погаснут. Нажмите любую кнопку для возобновления работы системы.

1.12.2 В целевом режиме тренировки только один параметр можно выбрать в качестве целевого, при этом значение данного параметра будет отсчитываться в обратном порядке, а остальные показатели будут отображаться в обычном виде.

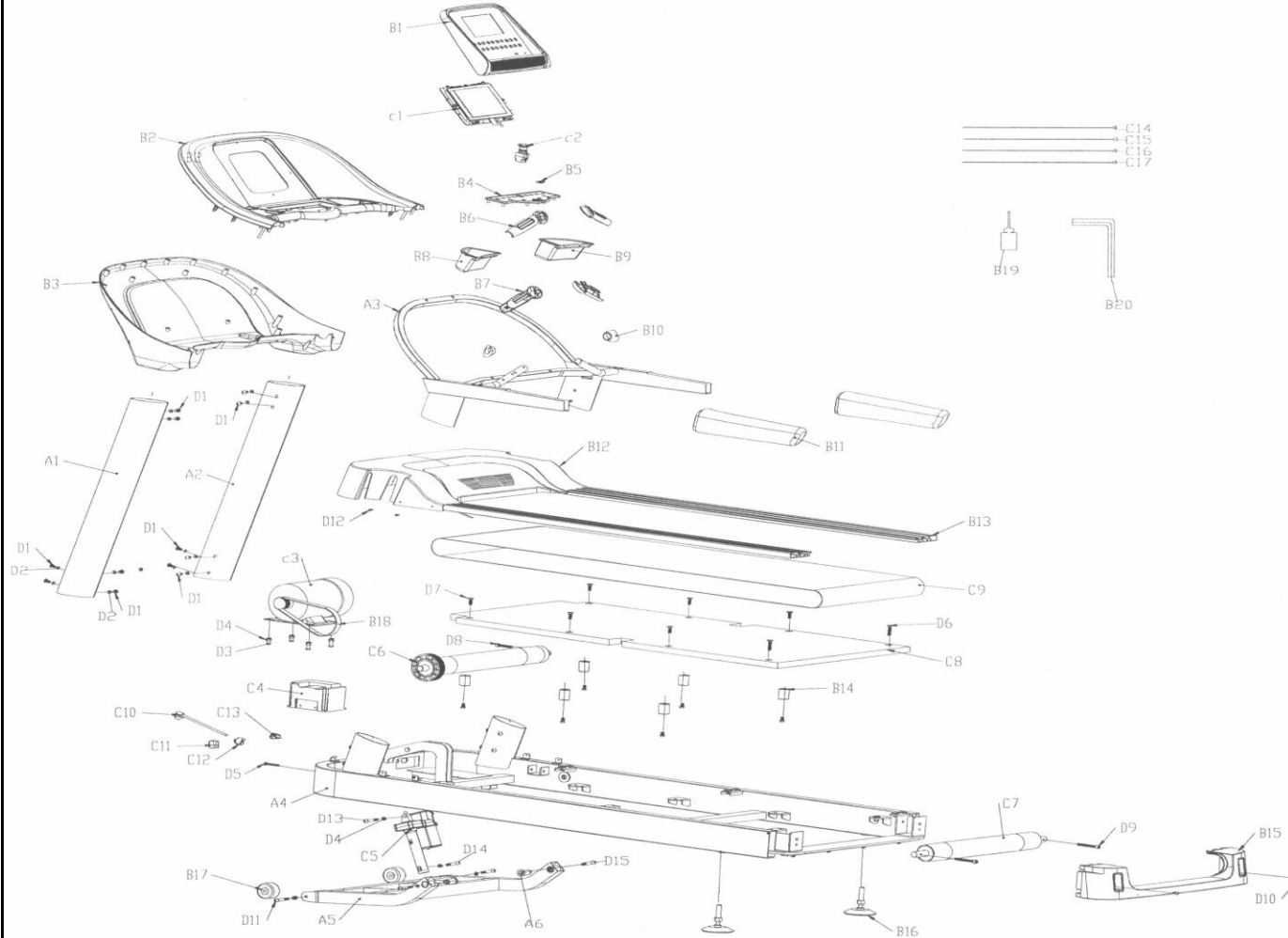
1.12.3 Подключение MP3-плеера: Чтобы подключить устройство к беговой дорожке, вставьте провод MP3-плеера в отверстие, расположенное с правой стороны консоли.

1.12.4 Воспроизведение музыки через USB: Подключите USB в соответствующий разъём на консоли, и на дисплее отобразится список песен.

ДРИАДА спорт

Беговая дорожка DFC CRUISER T800 Pro

РЕМОНТНАЯ СХЕМА



Поз	Номер	Наименование	Кол-во
1	T800/A1	стойка левая	1
2	T800/A2	стойка правая	1
3	T800/A3	поручни в сборе	1
4	T800/A4	рама	1
5	T800/A5	рама подъема	1
6	T800/A6	втулка	2
7	T800/B1	крышка консоли верхняя	1
8	T800/B2	консоль	1
9	T800/B3	крышка консоли нижняя	1
10	T800/B4	накладка консоли	1
11	T800/B5	ключ безопасности	1
12	T800/B6	накладка пульсометра	1
13	T800/B7	пульсометр	1
14	T800/B8	держатель бутылок левый	1
15	T800/B9	держатель бутылок правый	1
16	T800/B10	крышка поручня	2
17	T800/B11	накладка поручня	2
18	T800/B12	крышка мотора	1
19	T800/B13	подножка	2
20	T800/B14	амортизатор	6
21	T800/B15	заглушка	2
22	T800/B16	опора	2
23	T800/B17	колесо	2
24	T800/B18	ремень	1
25	T800/B19	масло силиконовое	1
26	T800/B20	ключ	1
27	T800/C1	дисплей	2
28	T800/C2	выключатель	1
29	T800/C3	мотор	1
30	T800/C4	контроллер	1
31	T800/C5	мотор подъема	1
32	T800/C6	ролик ведущий	1
33	T800/C7	ролик ведомый	1
34	T800/C8	платформа	1
35	T800/C9	полотно	1
36	T800/C10	кабель сетевой	1
37	T800/C11	выключатель	1
38	T800/C12	предохранитель	1
39	T800/C13	контактная группа	1
40	T800/C14	шлейф консоли верхний	1
41	T800/C15	шлейф консоли нижний	1
42	T800/C16	шлейф пульсометра верхний	1
43	T800/C17	шлейф пульсометра нижний	1
44	T800/D1	винт	16
45	T800/D2	шайба	18
46	T800/D3	винт	4
47	T800/D4	гайка	4
48	T800/D5	винт	1
49	T800/D6	винт	2
50	T800/D7	винт	6
51	T800/D8	винт	1
52	T800/D9	винт	2
53	T800/D10	винт	2
54	T800/D11	винт	2
55	T800/D12	винт	6
56	T800/D13	винт	2
57	T800/D14	винт	1
58	T800/D15	винт	2