LifeSpan FIT

Руководство пользователя

Легкая коммерческая беговая дорожка **TR5000i**

Техника безопасности

При использовании оборудования необходимо соблюдать базовые меры безопасности, а именно:

- Никогда не бросайте и не вставляете ничего в отверстия тренажера. Если что-то попало в отверстие, то необходимо выключить тренажер и отсоединить его розетки. Достаньте объект и свяжитесь с продавцом.
- Не включайте тренажер, если он был поврежден или частично погружен в воду.
- Для снижения риска удара электрическим током необходимо отсоединять неиспользуемую беговую дорожку от розетки. Также необходимо это делать перед ее обслуживанием и перемещением.
- Не использовать снаружи, также в местах с большой влажностью и резкими перепадами температуры.
- Не опираться и не перелазить через тренажер.
- Не использовать в местах распыления спреев, аэрозолей и кислорода.
- Не кладите силовой кабель под ковер или не помещайте на него какие-либо объекты. Это может повредить проводку, что может привести к травмам.
- Использовать только по прямому назначению, указанному в настоящем Руководстве. Не использовать дополнительные части, не рекомендованные компанией LifeSpan.
- Не оставлять беговую дорожку включенной, если не занимаетесь на ней.

Дети и животные

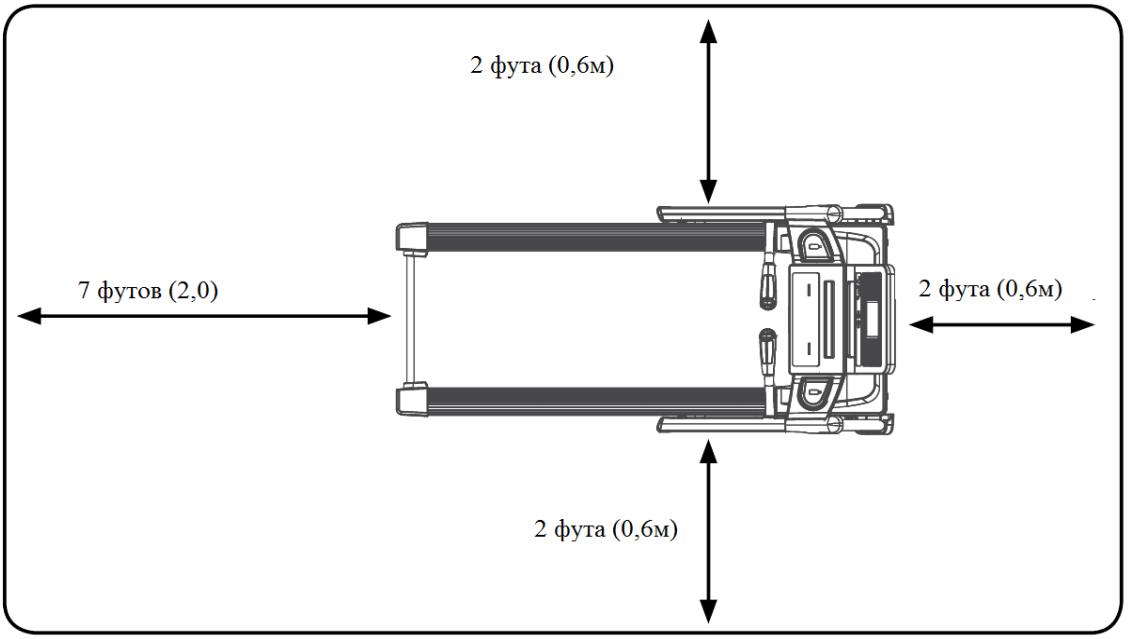
- Не разрешайте детям играть на тренажере.
- При использовании тренажера дети и животные должны находиться на расстоянии, как минимум, 10 футов (3м).
- Беговую дорожку могут использовать: дети старше 12 лет, люди с ограниченными физическими возможностями и новички, если они занимаются под наблюдением и прошли инструктаж об пользовании тренажером, т.к. это сопряжено с этим риском.
- Детям без присмотра запрещено осуществлять очистку и обслуживание тренажера.

Техника безопасности

Советы по использованию тренажера

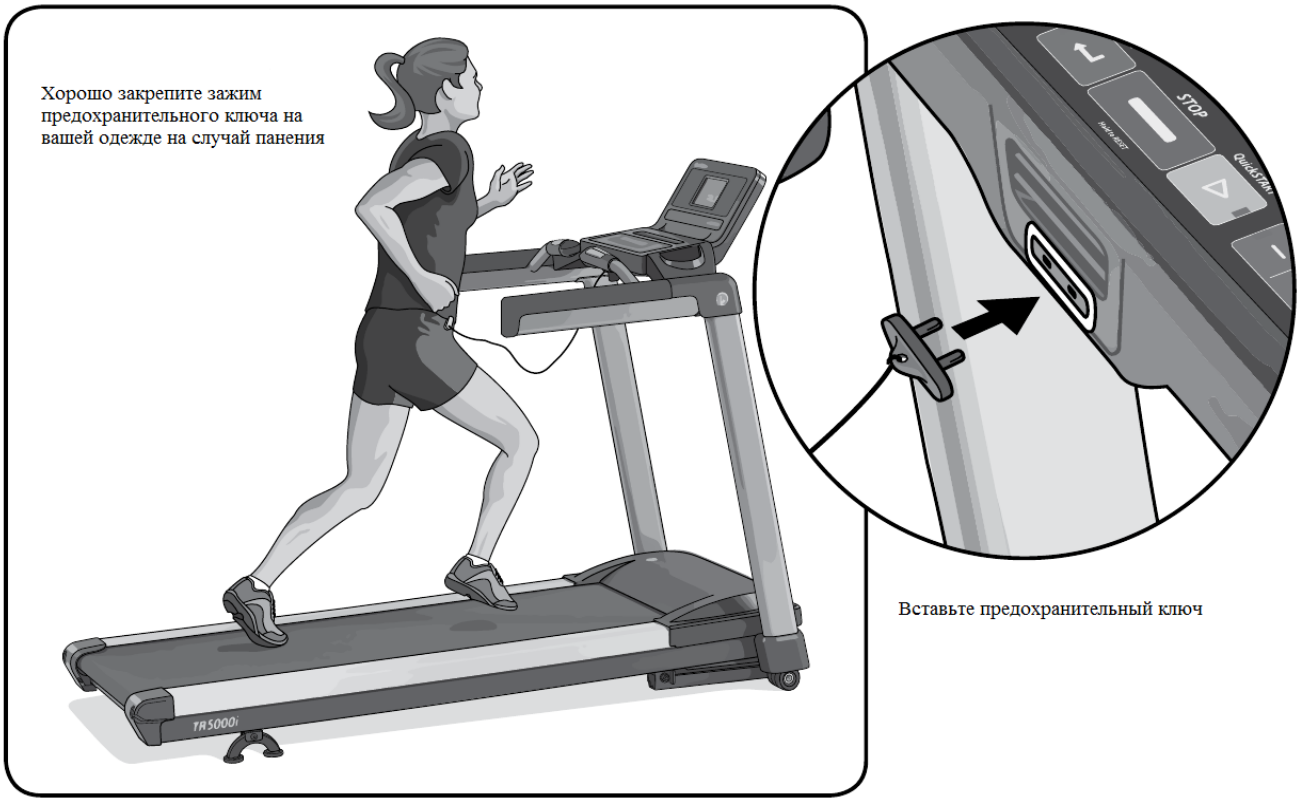
- Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом.
- Если Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или отдышку, необходимо немедленно прекратить занятия и обратиться к врачу. Не носите одежду и украшения, которые могут попасть в отверстия тренажера.
- Носите специальную спортивную обувь с резиновой нескользящей подошвой. Не надевайте обувь на каблуке, с кожаной подошвой или шипами.
- В случае непредвиденной ситуации схватитесь за боковые поручни и поставьте ноги на боковые балки тренажера.
- Не бегите задом наперед, всегда стойте лицом вперед.
- Перед тем, как спуститься с беговой дорожки, беговое полотно должно полностью остановится.
- Поместите тренажер на ровную поверхность, сбоку и перед беговой дорожкой должно быть, минимум, 2 фута (0,6м) свободного пространства. Убедитесь, что во время использования тренажера пространство за ним свободно. Для безопасности необходимо 7 футов (2м) свободного пространства за тренажером.

Безопасное расстояние



Предохранительный ключ

Предохранительный ключ необходим для работы тренажера. Пока Вы не вставите ключ, тренажер не будет работать. Если вынуть ключ безопасности, тренажер выключатся, а мотор перестает работать.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: перед началом занятий необходимо всегда закреплять зажим предохранительного ключа на одежде. Зажим должен находиться параллельно или чуть выше предохранительного ключа в тренажере.

ВНИМАНИЕ: показания системы мониторинга частоты пульса могут быть неточными. Чрезмерные занятия могут привести к серьезным травмам или смерти. Если Вы почувствовали себя плохо, необходимо немедленно прекратить занятия.

Примечание: перед занятием ознакомьтесь со всеми инструкциями.

Информация о беговой дорожке

Технические характеристики
TR5000i

Приводной мотор	3 HP AC непрерывного действия
Наклон	Уровень 0-15
Ролики	Передний: 2.8” (70мм) Задний: 2.0” (50мм)
Диапазон скорости	0,5 -13,5 миль/ч (0,8-22 км/ч)
Беговое полотно	Коммерческое полотно 2,2 м
Размер бегового полотна	20” x 60” (51см x 152 см)
Макс. вес пользователя	350 фунтов (159кг)

Показания дисплея	Программный профиль, время, калории, счетчик шагов, дистанция, частота пульса, скорость, наклон, темп †, смена подъема ‡
Частота пульса	Контактные пластины / нагрудный ремень* **нагрудный ремень включен для США и Великобритании*
Программы	Программы скорости и наклона разработаны для программ управления весом, здоровой жизни, спортивных тренировок, плюс 2 программы обычного пользователя и 2 с контролем частоты пульса
Подвеска корпуса	8 независимых амортизаторов

† отражает темп при изменении скорости

‡ отражает изменение подъема каждые 5 минут

Уникальные программы

Компания LifeSpan, лидер в своей отрасли, разработала ряд уникальных программ для беговых дорожек, что сделало тренажеры более безопасными и легкими в использовании. Более подробная информация находится в разделах «Сохранение результатов» и «Персональные настройки» данного руководства.

Intelli-Guard™

Занимайтесь и будьте уверены, что Ваша безопасность гарантирована системой Intelli-Guard™. Сойдите с беговой дорожки на более чем 20 секунд, и беговое полотно медленно остановится.

Intelli-Key™

Облегчает работу с консолью. При выборе и установке программ по очереди загораются клавиши, которые необходимо нажать.

Intelli-Step™

С программной Intelli-Step™ Вы не собьетесь с шага. Ваши шаги автоматически подсчитываются, результаты сразу же отображаются на экране вместе с информацией с Клубного аккаунта о тенденциях изменения.

Членство клуба

К каждой беговой дорожке прилагается членство в клубе – ПО компании LifeSpan, получавшие призы как лучший продукт для фитнеса и здоровья. С помощью этого членства Вы легко можете отслеживать свои результаты.

USB plus

Двухцелевой порт USB заряжает большинство мобильных устройств* и сохраняет результаты тренировки для загрузки в аккаунт члена клуба.

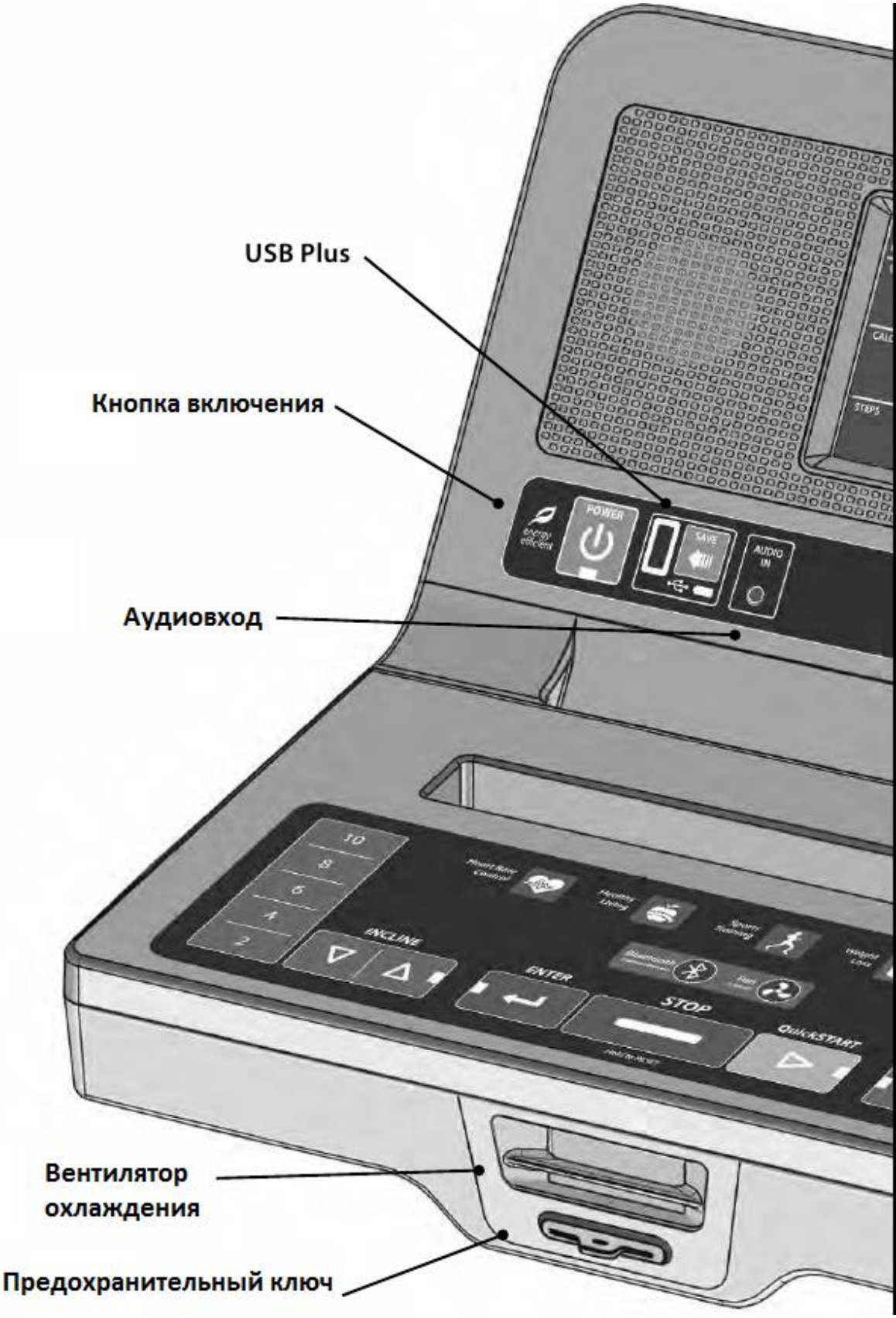
Bluetooth

Опциональный адаптер Bluetooth позволяет синхронизировать данные тренировки с приложениями LifeSpan Active Trac™ и Train & Trac™, что дает возможность получить еще больше пользы от тренировок.

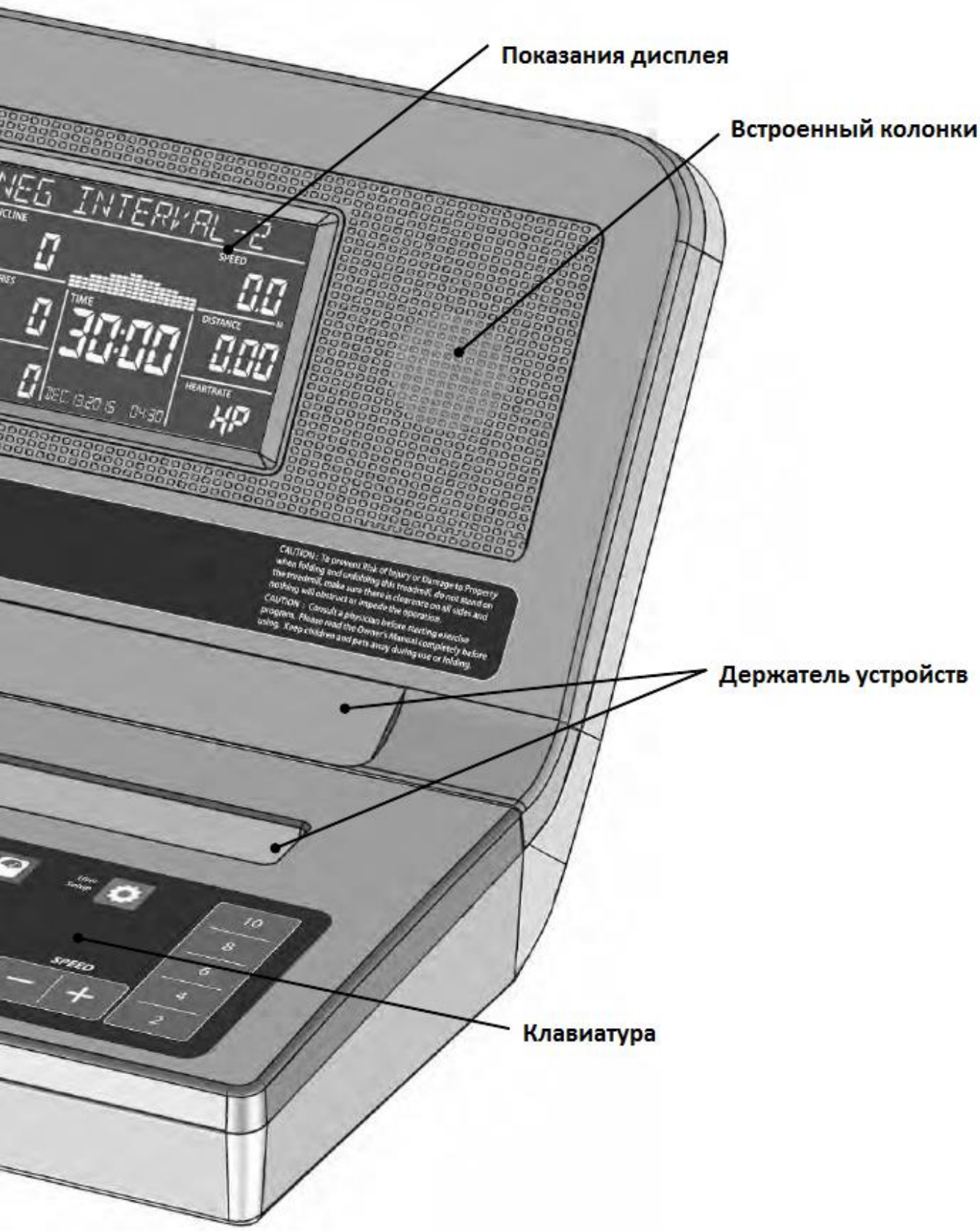
**Не заряжает iPad 1, iPad 2 и iPad 3*

Информация о беговой дорожке

Обзор консоли

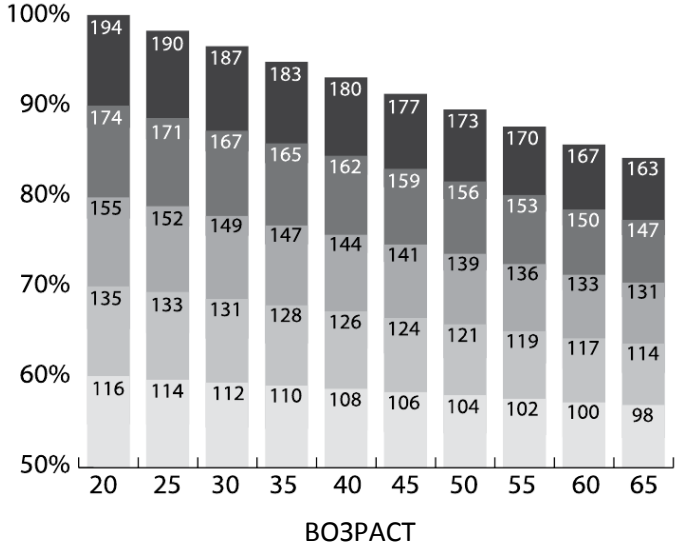


Информация о беговой дорожке



Информация о беговой дорожке

Мониторинг частоты пульса



Отслеживание частоты пульса при занятиях поможет понять насколько интенсивно Вы занимаетесь и какая нужна соответствующая Зона частоты пульса, что поможет оценить пользу от упражнений. Более подробная информация о зонах представлена ниже:

Зона 5 – Зона предельного значения: 90-100% максимальной частоты пульса
Эта зона подразумевает чрезмерное усилие, чтобы требуемая частота пульса находилась почти или на максимуме. Подходы упражнений включают в себя интенсивный наклон или спринт, полезную скорость, мощность и анаэробные упражнения.

Зона 4 – Пороговая зона: 80-90% максимальной частоты пульса
Зона подразумевает интенсивный бег или субмаксимальный спринт, который обычно невозможно поддерживать долгое время. Преимущества: повышенное сжигание калорий, улучшение показателей скорости и мощности, улучшенное выведение молочной кислоты и улучшение состояния сердца.

Зона 3 – Аэробная зона: 70-80% максимальной частоты пульса
Зона идеальна для сердечно-сосудистой тренировки. Занятия в этой зоне более интенсивные, включают умеренный бег. Долгосрочные преимущества: улучшение состояния сердца и сердечно-сосудистой активности, снижение кровяного давления и холестерина, повышение сжигания калорий.

Зона 2 – Умеренная зона: 60-70% максимальной частоты пульса
Зона предполагает упражнения умеренной интенсивности, такие как быстрая ходьба или медленный бег. Говорить тяжело, а дыхание учащено. Преимущества похожи на зону здорового сердца, но с большим уровнем сжигания калорий.

Зона 1 – Зона здорового сердца: 50-60% максимальной частоты пульса
Зона предполагает включает безопасные упражнения с низкой интенсивностью, такие как средняя/оживленная ходьба. Возможно спокойно разговаривать, но с небольшим учащением дыхания. Преимущества: снижение риска болезни сердца и сосудов, улучшением кровяного давления и уровня холестерина, улучшенная инсулиночувствительность.

Ручной датчик пульса

Использование: возьмитесь руками за датчики так, чтобы Вам было комфортно. Ладони должны находится на датчиках (пластинах). Если тренажер не может определить Вашу частоту пульса, то необходимо увлажнить ладони или продолжить разминку, чтобы ладони стали влажными. Сухие руки не могут передать показания частоты пульса также эффективно, как влажные.

Нагрудный ремень

В беговую дорожку встроены ресиверы частоты пульса. Для приобретения нагрудного ремня обратитесь к продавцу.

Нагрудный ремень необходимо носить как указано на рисунке. При его использовании Вам будет необходимо размяться, чтобы увлажнить электроды. Если не получается, используйте специальное увлажняющее средство на тех местах, где сенсоры ремня прилегают к телу.

Примечание: показания системы мониторинга частоты пульса будут зависеть от Вашего возраста, метода использования, состояния и других факторов. Компания LifeSpan не может гарантировать точность показаний.

Информация о беговой дорожке

Продвинутые программы (Advanced programs)

Запомните, если Вы просто будете заниматься на беговой дорожке с одинаковым темпом и одинаковое количество времени каждый день, то Ваш спортивный уровень улучшиться только до определенного уровня. Для того, чтобы Вы могли извлечь из тренировок больше, компания LifeSpan разработала целый ряд различных программ тренировки. Все программы доступны в режиме «Скорость» (speed) или «Наклон» (incline) с тремя уровнями интенсивности, которые можно менять при настройке программы. Если выбран режим «Скорость» (speed), то во время тренировки будет меняться скорость при постоянном наклоне. В режиме «Наклон» (incline) скорость остается постоянной, а наклон меняется. В каждом режиме Вы можете менять те настройки, которые не контролируются программой автоматически.

Для каждой предустановленной программы предусмотрена 3-минутная разминка и заминка. Они начинаются на скорости 3 мили/ч (5 км/ч) (разминка) или 2,5 мили/ч (4км/ч) (заминка), но Вы можете менять скорость. Для того, чтобы пропустить разминку, просто нажмите Старт (start). Для пропуска заминки нажмите Стоп (Stop). Дистанция, шаги, время и калории из разминки и заминки не будут засчитаны в результаты тренировки.

В предустановленных программах также есть 2 вида программ с контролем частоты пульса, или можно разработать собственную программу тренировок. Для получения более подробной информации зайдите в Клубный аккаунт LifeSpan и получите полный календарь тренировок.

Предустановленные программы

Длинная дистанция медленно (Long slow distance)

(по умолчанию 40 мин)
Длинная дистанция медленно – это великолепная тренировка для всех! Начинающие быстро освоят эту программу и должны будут заниматься с этой программой каждую неделю, чтобы максимизировать общую сердечно-сосудистую выносливость. Также тренировка подойдет для продвинутых пользователей, ее можно использовать в дни после тяжелой интенсивной тренировки.

Короткие интервалы (short intervals)

(по умолчанию 20 мин)
Программа коротких интервалов идеальна для новичков, которые хотят получать преимущества интервальных тренировок, но еще не готовы к длинным и интенсивным тренировкам. Также эта программа подойдет продвинутым пользователям, которые хотят развить скорость и получать анаэробные нагрузки. Помните: важно изменять интенсивность и продолжительность упражнений для максимизирования общего развития спортивного уровня. Поэтому необходимо включать интервальны тренировки в программу хотя бы раз в неделю.

Умеренные интервалы (moderate intervals)

(по умолчанию 30 мин)
Когда Вы начнете заниматься регулярно и почувствуете, что Ваш спортивный уровень улучшился, Вы будете готовы к тренировке с интервалами умеренной интенсивности. В данной тренировке Вы чередуете простые интервалы возврата и интервалы высокой интенсивности. Вы можете не сдерживаться и заниматься с максимальной интенсивностью, потому что потом Вас ждут интервалы возврата. Данная программы улучшит общую аэробную выносливость, а также максимизирует анаэробную выносливость.

Длинные интервалы (long intervals)

(по умолчанию 40 мин)
Длинные интервалы – великолепная тренировка для максимизирования сжигания калорий и улучшения анаэробной выносливости. Так, как и в программе умеренных интервалов, после интенсивных отрезков идут интервалы заминки, поэтому можно выкладываться по полной в прогрессивно увеличивающихся уровнях интервалов.

Отрицательные интервалы 1 (Negative intervals 1)

(по умолчанию 30 мин)
Отрицательные интервалы 1 – это тренировка, которая дает преимущества тренировки «Равномерный темп», но при этом увеличивается интенсивность упражнений с равномерным темпом, а затем интенсивность снижается. При увеличении Вашего спортивного уровня, Вы можете выбирать большую интенсивность упражнений.

Отрицательные интервалы 2 (Negative intervals 2)

(по умолчанию 30 мин)
Отрицательные интервалы 2 представляют собой тренировку, которая начинается с небольшого увеличения интенсивности упражнений и заканчивается прогрессивным снижением интенсивности. Тренировка с повышением и снижением интенсивности идеально подойдет для развития общей аэробной сердечно-сосудистой выносливости. Тренировка с понижающейся интенсивностью также подойдет для максимизирования сжигания калорий, но особенно она полезна, если заниматься более продолжительное время, например, 40 или 50 минут.

Информация о беговой дорожке

Фартлек (fartlek)

(по умолчанию 30 мин)
Варьируйте интенсивность упражнений с постоянным изменениям интервалов тренировки, которая начинается с легкого темпа и затем возрастает сначала до средней, далее до высокой интенсивности. Это добавит разнообразия в Вашу тренировку и даст огромные спортивные преимущества. Согласно исследованиям мозга, постоянно изменяющаяся интенсивность тренировки дает большие плоды для улучшения общего мозгового фитнеса.

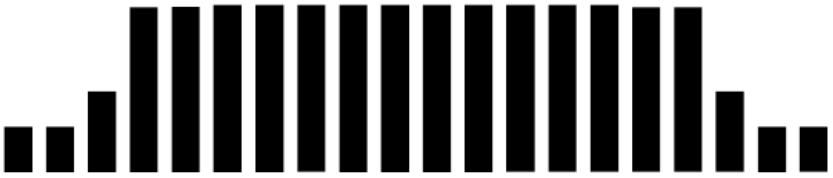
Подъем в гору (uphill climb)

(по умолчанию 30 мин)
Постепенно увеличивающаяся интенсивность упражнений имитирует подъем в гору. Цель данной тренировки стимуляция тела и улучшение общей сердечно-сосудистой выносливости при максимизации развития мышечных клеток в рабочих мускулах. Во время пикового уровня максимизируется сжигание калорий, также Вы можете заниматься дольше и эффективней, так как после пикового уровня тренировка замедляется и возвращается к начальному уровню.

Подъем на пирамиду (pyramid climb)

(по умолчанию 30 мин)
Постепенно увеличивающаяся интенсивность упражнений стимулирует тело на улучшение сердечно-сосудистой выносливости при максимизации развития мышечных клеток в рабочих мускулах. Во время пикового уровня максимизируется сжигание калорий, также Вы можете заниматься дольше и эффективней, так как после пикового уровня интенсивность постепенно снижается.

Подъем на плато (plateau climb)



(по умолчанию 40 мин)
Данная тренировка обладает пользой всех тренировок с постоянной скоростью, но заставляет Вас поддерживать больший уровень таких упражнений. При увеличении Вашего спортивного уровня, Вы можете выбирать большую интенсивность упражнений на больших отрезках времени.

Лестница (ladder)

(по умолчанию 30 мин)
Одно из главнейших преимуществ программы – прямое позитивное воздействие на сердце и сердечно-сосудистую систему. Программа «Лестница здорового сердца» была специально разработана для предоставления полезных для сердца и сердечно-сосудистой системе упражнений с прогрессивно увеличивающейся интенсивностью, которые улучшают аэробную выносливость и симулируют анаэробную выносливость. Возможно, Вам будет сложно первые несколько минут, но каждое изменение интенсивности было тщательно разработано так, что пики сопровождаются интервалами возврата, поэтому Вы можете не сдерживать себя и улучшать сердечно-сосудистую выносливость.

Интервалы подъема (uphill interval)

(по умолчанию 20 мин)
Это уникальная программа, которая дает преимущества интервальной тренировки с дополнительными преимуществами постепенного увеличения общей интенсивности. Тренировка начинается с комфортного для Вас уровня, затем интенсивность немного повышается в каждом отрезке. Во время интервалов высокой интенсивности Вы будете сжигать большое количество калорий при этом работая над улучшением общей анаэробной выносливости.

Равномерный темп (steady pace)

(по умолчанию 40 мин)
Улучшите свой спортивный уровень и симулируйте свое тело на сжигание большего количества жира с данной тренировкой. Данная программа поможет улучшить уровень общей выносливости. Большинство упражнений данной тренировки направлены на поддержание постоянной нагрузки во время всей тренировки. Ваша цель – убедиться, что Вы во время тренировки занимаетесь в промежутке от низкой средней интенсивности до высокой средней интенсивности.

Информация о беговой дорожке

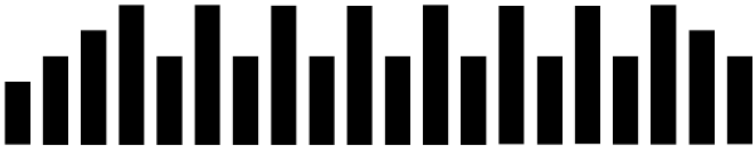
Длинная медленная дистанция 2 (long slow distance 2)

(по умолчанию 40 мин)
По сравнению с программой «Длинная медленная дистанция 1», данная программа увеличивает уровень усилий и позволяет провести большую часть тренировки на высоком уровне интенсивности.

Кардио бег (cardio run)

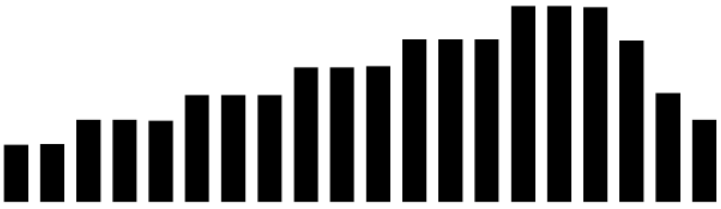
(по умолчанию 20 мин)
Кардио бег – это тренировка с равномерным темпом, но с большей интенсивностью, чем «Длинная медленная дистанция». Это более продвинутая тренировка, разработанная для достижения более сложного равномерного темпа и поддержания его во время всей тренировки. «Кардио бег» - превосходная тренировка, если Вы готовитесь к спортивному мероприятию.

Короткие интервалы 2 (shorn interval 2)



(по умолчанию 20 мин)
Согласно исследованиям, короткие интервалы тренировки идеальны для тех, кто мечтает сбросить вес и улучшить сердечно-сосудистую выносливость. Изменение уровня интенсивности от умеренно медленного до высокой интенсивности во время установленного периода времени и повторение данной прогрессии во время всей тренировки максимизирует количество сожженных калорий. Короткие интервалы возврата позволят телу быстрее адаптировать к более интенсивным занятиям, чтобы Вам было комфортно на протяжении всей тренировки.

Ходьба вверх (uphill walk)



(по умолчанию 30 мин)
Данная тренировка постепенно повышает интенсивность упражнений с пиком на высокой интенсивности. Цель упражнений – симулировать тело к улучшению общей сердечно-сосудистой выносливости и максимизации развития клеток мышц. «Ходьба вверх» начинается с медленного темпа, затем постепенно возрастает до пика интенсивности, затем интенсивность опять быстро снижается до уровня возврата. Во время пика интенсивности будет сжигаться большое количество калорий, и при этом Вы сможете заниматься более длительное время.

Обычные пользовательские программы (custom user programs)

В тренажер встроены две программы тренировок, которые позволят Вам создавать профиль обычной программы согласно Вашим специфическим требованиям. В обычных пользовательских программах Вы можете установить время тренировки и скорость и наклон для 20 сегментов программы. Отличие от предустановленных программ тут можно одновременно контролировать скорость и наклон. В таком случае программная матрица дисплея отразит одновременно показатели наклона и скорости: наклон – слева, а скорость - справа.

Программы с контролем частоты пульса (Heart rate control programs)

Постоянная частота пульса (constant heart rate)

Программа постоянной частоты пульса – программы с равномерным темпом, которые позволяют выбирать показатель частоты пульса и поддерживать его на протяжении всей тренировки. Во время тренировки беговая дорожка будет регулировать скорость и наклон каждые 10 секунд, чтобы поддерживать целевую частоту пульса или близкую к ней.

Интервалы частоты пульса (interval heart rate)

Программа интервалов частоты пульса разработана для помощи в улучшении аэробной выносливости и возврата частоты пульса. Данная программа позволяет выбрать НИЖНИЙ или целевой показатель возврата частоты пульса и верхний целевой пульс. После 3-минутной разминки консоль будет автоматически регулировать скорость и наклон тренажера каждые 10 секунд, чтобы поддерживать НИЖНИЙ целевой показатель пульса в течение 2 минут. Далее консоль будет регулировать скорость и наклон, чтобы повысить Вашу частоту пульса до верхнего выбранного показателя, далее она будет поддерживать этот показатель в течение 2 минут. Процесс будет повторяться до конца тренировки. Для более эффективного использования программы рекомендуется установить время тренировки 30 минут и более.

Примечание: во время тренировки консоль должна получать показания Вашей частоты пульса с помощью пластин тренажера или нагрудного ремня.

Информация о беговой дорожке

Гарантия

Беговая дорожка компании LifeSpan для США и Великобритании поставляется вместе с ограниченной гарантией. Если вы находитесь в другой стране, то свяжитесь с продавцом для получения более подробной информации.

Гарантийная деталь	Частная	Коммерческая
Рама беговой дорожки	Весь срок службы	5 лет
Мотор	Весь срок службы	5 лет
Части	7 лет	1 год
Работа	2 года	1 год

Гарантия компании LifeSpan указывает на то, что в произведенном ей оборудованием, нет дефектов материала или работы при нормальном использовании и обслуживании. Гарантийный срок отсчитывается с даты покупки. Во время гарантийного периода компания LifeSpan отремонтирует или заменит дефектные части. Бесплатная работа предоставляется на части, которые не были нормально установлены или заменены пользователем в рабочий период.

Если в указанный период какая-либо часть была сломана или работает неправильно, то необходимо обратиться к продавцу.

Компания LifeSpan оставляет за собой право вносить изменения в продукт без принятия на себя обязательств по соответствующему изменению и замене уже купленных тренажеров. Для гарантии правильной работы тренажера и предоставления гарантии необходимо использовать только авторизованных части. При использовании иных частей гарантия может быть аннулирована

Исключения и ограничения:

- гарантия не распространяется на дефекты, полученные вследствие небрежности, неправильного использования, сборки или обслуживания, случайности или форс-мажора.
- Данная гарантия не распространяется на выцветание краски пластиковых покрытий.
- Компания LifeSpan не несет ответственность за преднамеренные или косвенные повреждения.
- Данная гарантия не моет быть передана другому пользователю.

Регистрация

Если вам необходимо подать гарантийное заявление, то необходимо обратиться к представителям продавца.

Правильное заземление

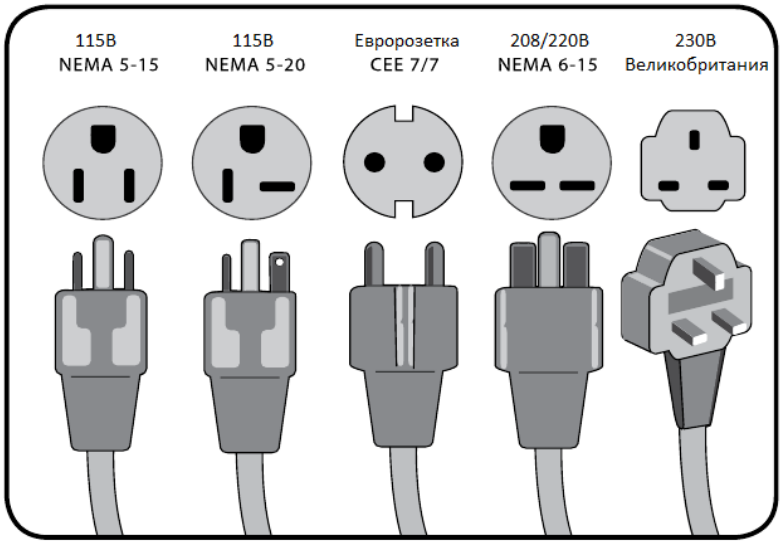
Оборудование компании LifeSpan всегда должно быть заземлено. Неправильное соединение заземляющего проводника оборудования может привести к удару электрическим током. Если Вы не уверены в правильности заземления розетки, то обратитесь за помощью к квалифицированному электрику. Не модифицируйте розетку тренажера или не используйте заземленный переходник для подключения к незаземленной розетке. Если вилка не подходит к розетке, то обратитесь к профессиональному электрику для установки нужной розетки.

Опции силового кабеля

Беговая дорожка должна быть использована только с нужным силовым кабелем и розеткой. Компания LifeSpan предлагает несколько вариантов силового кабеля (см. ниже). Мы всегда стараемся вложить подходящий именно вашей стране силовой кабель. Если предложенным силовой кабель Вам не подходит, обратитесь к представителям продавца.

Розетка беговой дорожки

Варианты силового кабеля



⚠ Не используйте удлинитель с тренажером

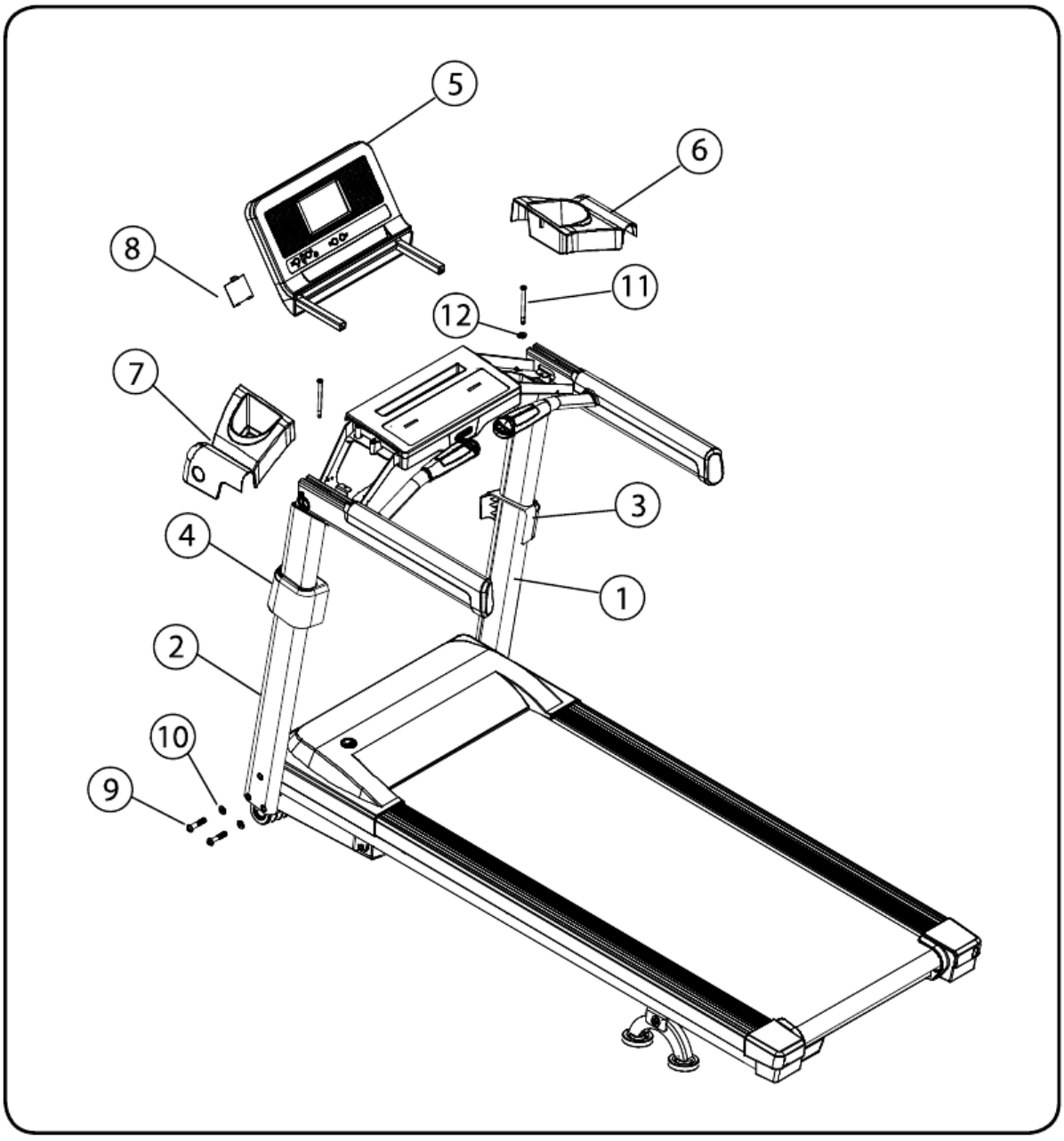
⚠ Не используйте с розеткой или цепью GFI, это может повредить прерыватель.

Сборка беговой дорожки

Изображение в разобранном виде

Перед началом процесса сборки необходимо достать все части из коробки. Снимите пластиковую оболочку, положите детали на пол и ознакомьтесь с ними.

Беговая дорожка очень тяжелая, поэтому рекомендуется собирать ее вдвоем и следовать всем инструкциям, чтобы избежать риска появления каких–либо проблем.

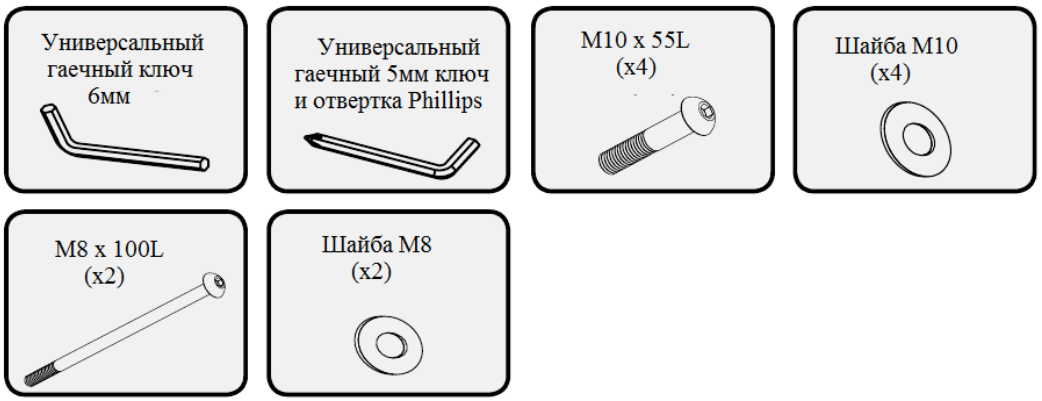


Список частей

№ п/п	Описание
1	Правая вертикальная стойка
2	Левая вертикальная стойка
3	Крышка правой вертикальной стойки
4	Крышка левой вертикальной стойки
5	Консоль
6	Правый держатель
7	Левый держатель
8	Крышка опционального адаптера Bluetooth

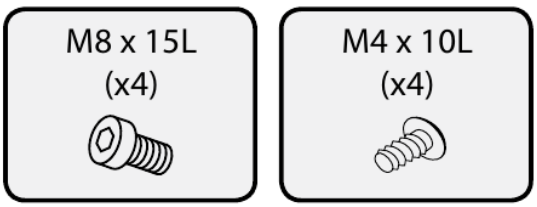
Набор оборудования

№ п/п	К-во	Описание
б/н	1	Универсальный гаечный ключ 6мм
б/н	1	Универсальный гаечный ключ 5мм и отвертка Phillips
9	4	Болт M10 x 55L *(крепление стойки)*
10	4	Шайба M10 *(крепление стойки)*
11	2	Болт M8 x 100L *(крепление рукояти руля)*
12	2	Шайба M8 *(крепление рукояти руля)*



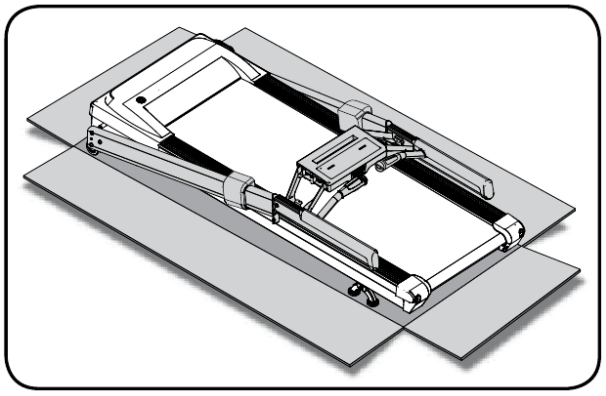
Предустановленные крепления *(не показано)*

№ п/п	К-во	Описание
14	4	Болт M8 x 15L *(крепление консоли)*
15	4	Винт M4 x 10L *(крепление держателя)*



Сборка беговой дорожки

Шаг 1: распаковка тренажера



А. Обрежьте и снимите упаковочные ленты.

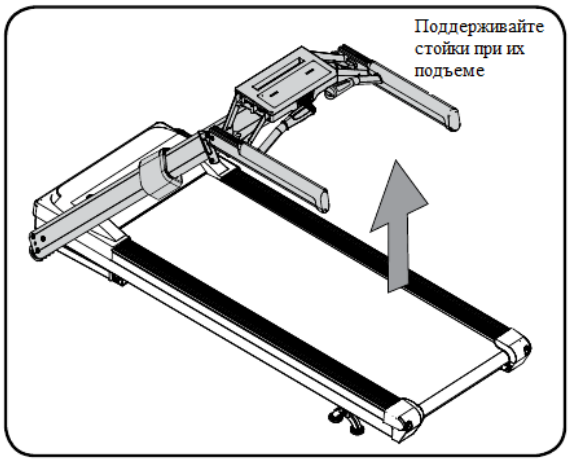
Б. Снимите крышку коробки.

В. Достаньте части и распакуйте их.

Г. Отрежьте углы нижней части коробки и снимите весь упаковочные материал. Беговую дорожку можно собирать в коробке. Нет необходимости поднимать беговую дорожку, чтобы достать ее из коробки.

Шаг 2: Установка вертикальных стоек

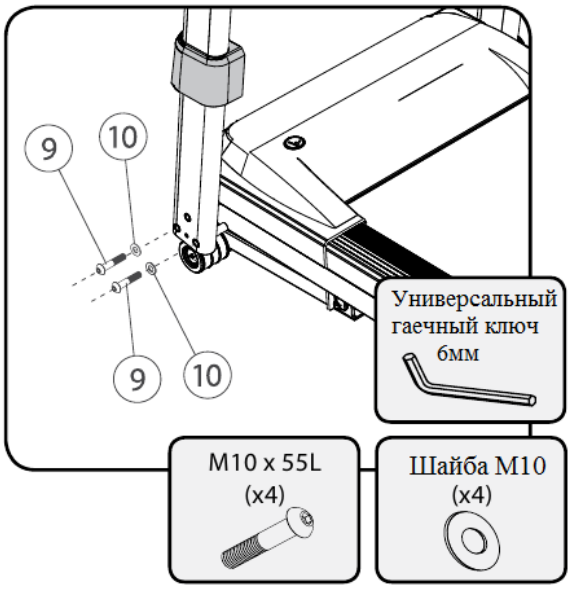
А. Аккуратно поднимите вертикальные стойки и рукоять руля в сборе.



Б. Когда вертикальные стойки будут на месте, аккуратно установите на них рукоять руля. Это защитит провода, идущие через стойки в рукоять руля, от случайных повреждений.

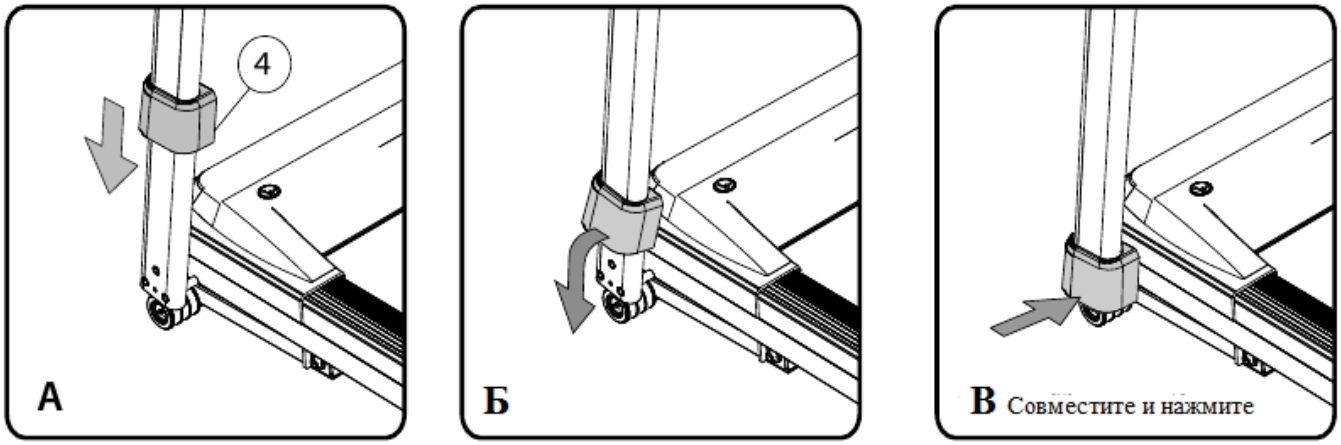
В. Совместите отверстия в нижней части стойки с резьбовыми отверстиями рамы.

Г. Установите четыре болта M10 x55L (9) и 10 шайб (10), по два в каждую стойку. Лучше всего навернуть все четыре болта и шайбы, затем необходимо их затянуть.



Шаг 3: Крышки вертикальных стоек

Крышки вертикальных стоек предустановлены на каждую стойку. Но, когда вертикальная стойка становится на раму, их нужно переустановить.



А. Поставьте левую крышку вертикальной стойки (4) на крышку мотора.

Б. Аккуратно отогните нижнюю часть крышки стойки от моторной крышки, в то же время толкайте вниз базу стойки.

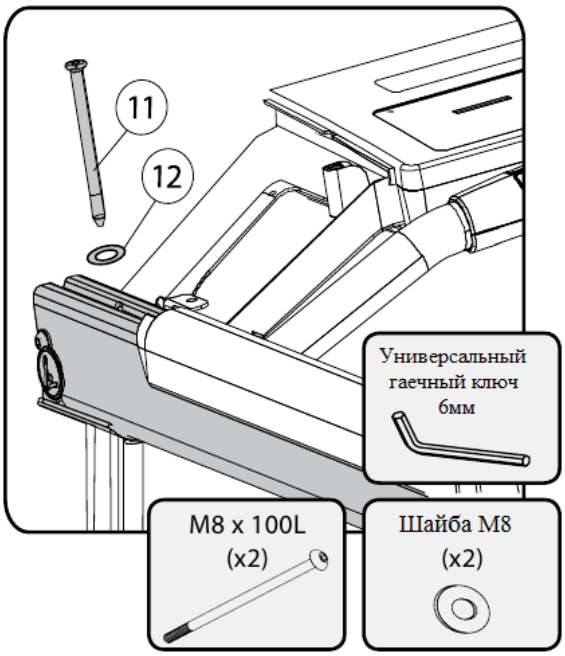
В. Совместите заглушку внутренней стороны крышки с отверстием вертикальной стойки. Аккуратно нажмите на крышку в направлении отверстия стойки, чтобы окончательно закрепить ее.

Шаг 4: Присоединение рукояти руля

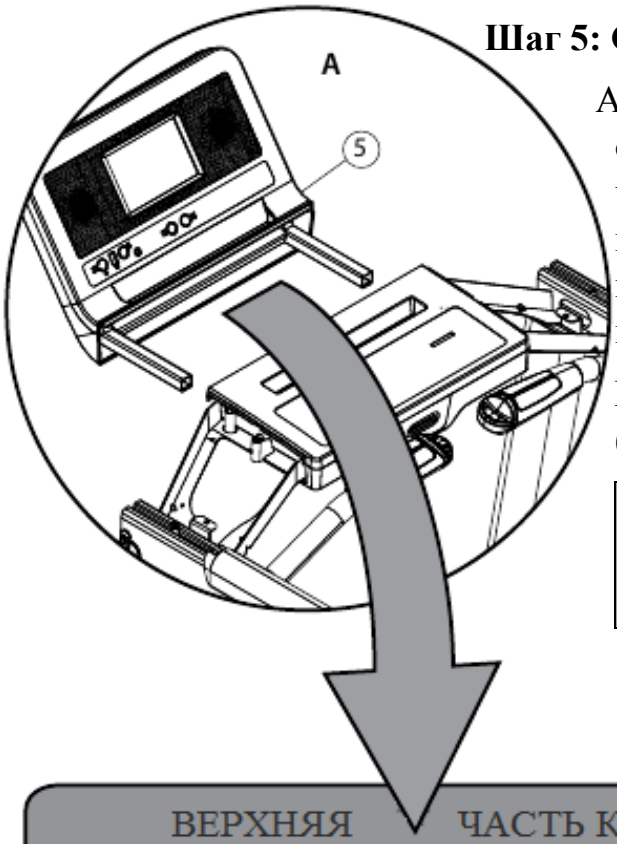
А. Установите болт M8x100L (11) и шайбу M8 (12) через левую рукоять руля и на стойки, но будьте аккуратны, не повредите провода, выходящие из рукояти. Повторите для правой рукояти.

Б. Наверните оба болта на рукоять перед затяжкой.

В. Полностью затяните оба болта рукоятей.



Сборка беговой дорожки

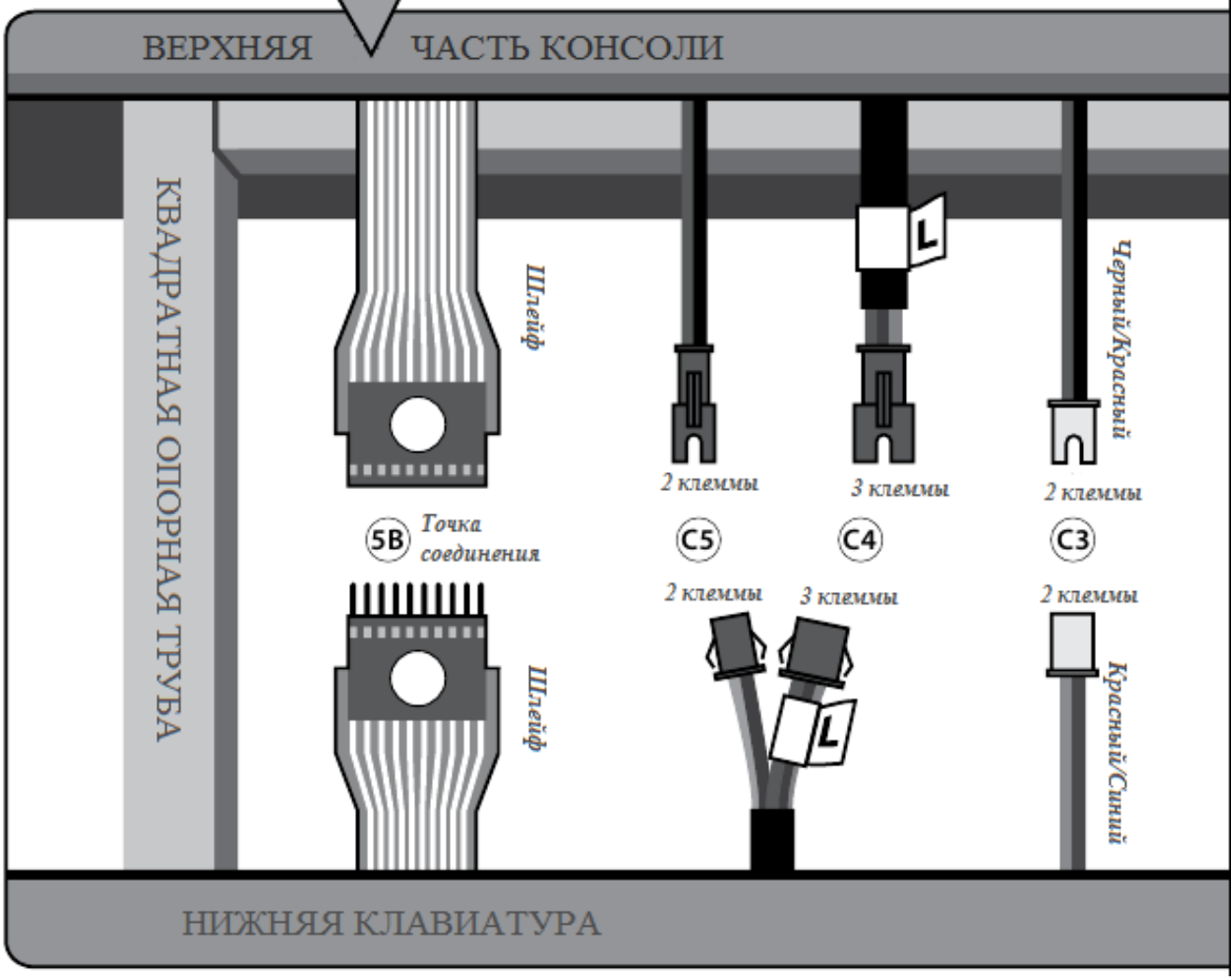


Шаг 5: Соединение проводов

А. Частично вставьте квадратную опорную трубу (начните с передней части консоли) (5) в опору консоли, как показано на рисунке слева. Не вставляете консоль до конца, т.к. необходимо еще соединить провода.

Б. Надежно соедините два шлейфа (плоские провода).

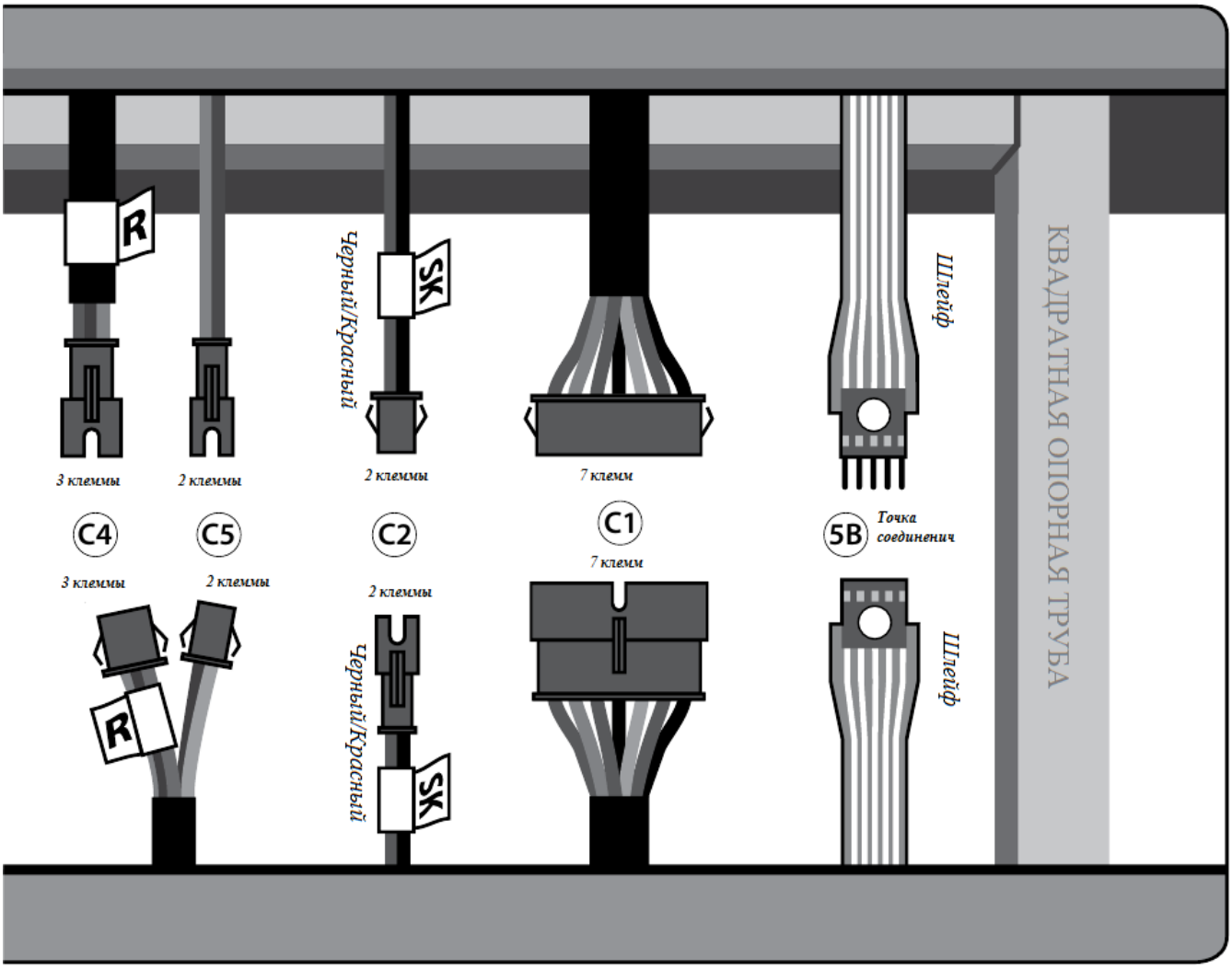
ПРИМЕЧАНИЕ: соедините шлейфы так, чтобы золотая линия находилась на одной стороне (соединение).



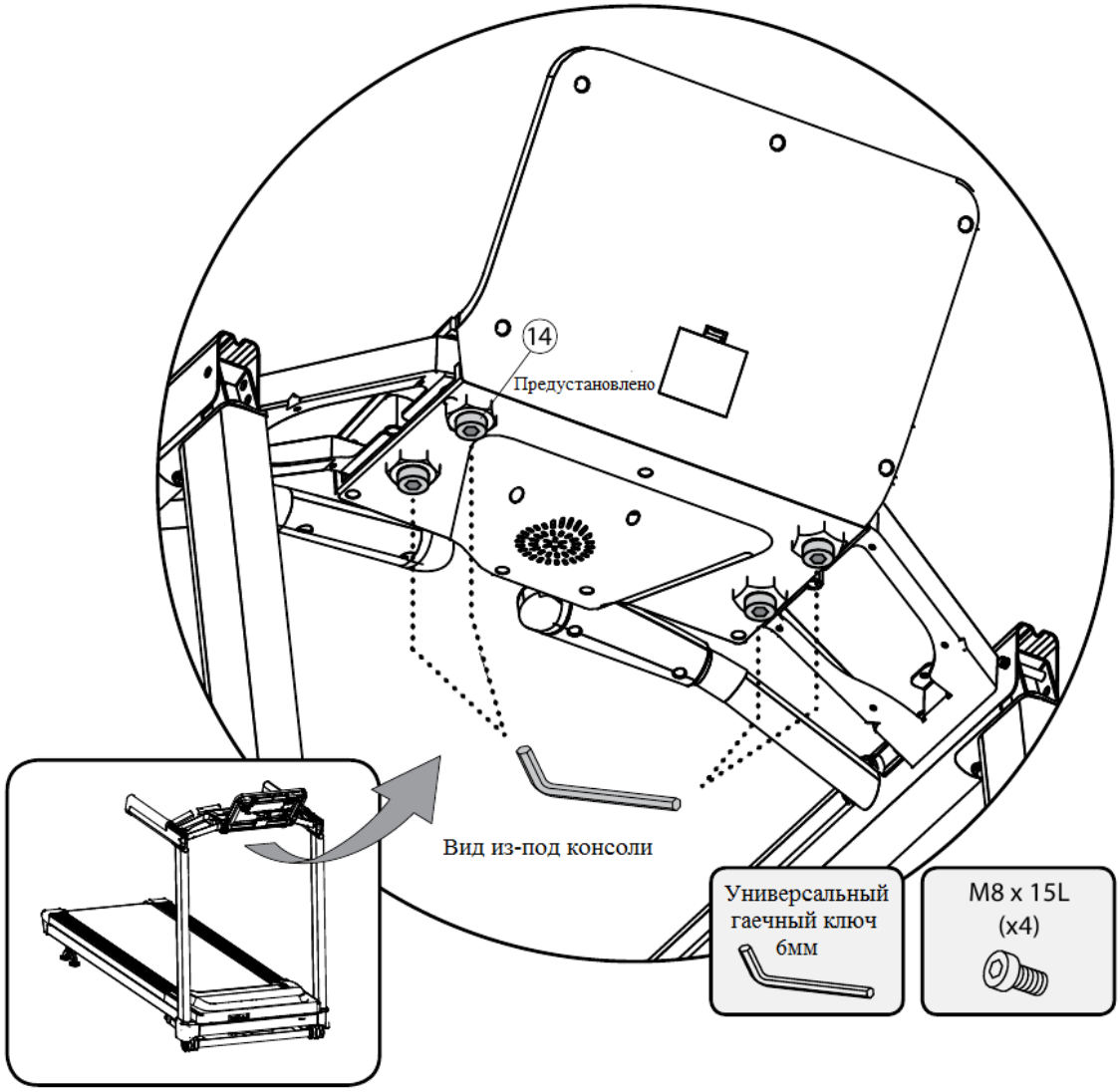
В. Соедините семь оставшихся пар проводов: четыре на 2 клеммы, два на 3 клеммы и 1 на семь клемм.

1. Соедините коннекторы на 7 клемм (C1).
2. Соедините провода с отметкой “SK” (C2).
3. Соедините белые коннекторы на 2 клеммы (C3).
4. Далее, соедините два коннектора на 3 клеммы (C4). На них есть отметки правая (R) и левая (L). Соедините левую с левой, правую с правой. Они предназначены для переключателей скорости и наклона в рукоятях.
5. Два оставшихся коннектора на 2 клеммы присоедините к датчику частоты пульса, тут не важна последовательность соединения.

Г. Аккуратно поместите все провода в нижнюю или верхнюю часть кожуха консоли.



Сборка беговой дорожки



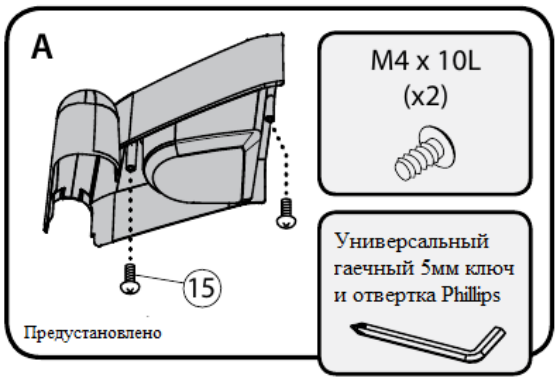
Шаг 6: Закрепление консоли

А. Полностью вставьте консоль в крепежный кронштейн. Если консоль не входит полностью, то надо ослабить четыре предустановленных болта M8 x 15L с помощью предоставленного в наборе универсального гаечного ключа на 6мм.

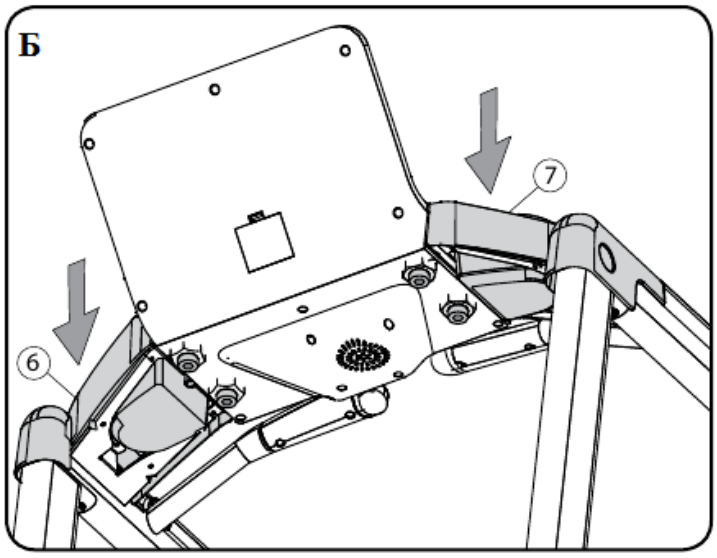
Б. Когда консоль будет полностью установлена, затяните четыре болта M8 x 15L.

Шаг 7: Крепление держателя

А. Снимите два предустановленных винта M4x10L (15) с нижней части правого держателя с помощью предоставленной в наборе отвертки с головкой Phillips.

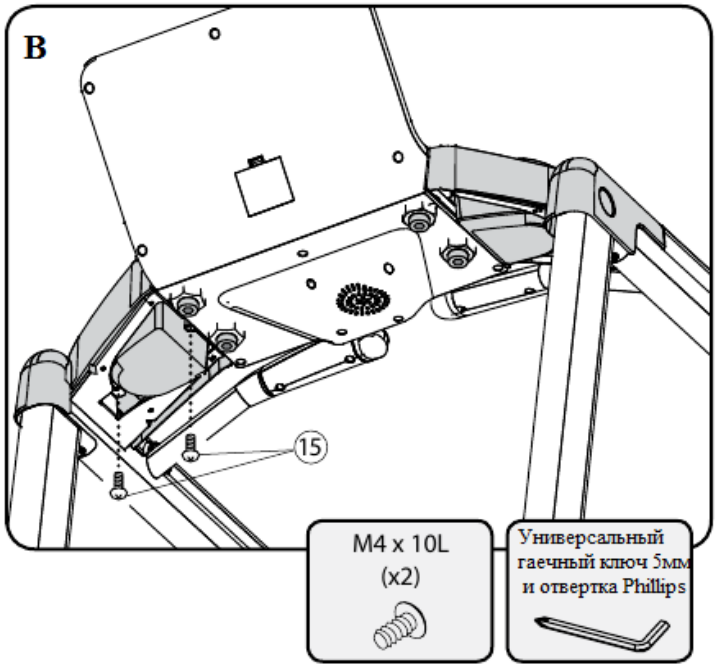


Б. Установите правый держатель (6) на рукоять руля и на раму, как указано на рисунке.



В. Наверните два винта, снятых в шаге 1. Когда оба винта установлены, затяните их.

Г. Повторите шаги А-В для левого держателя (7).



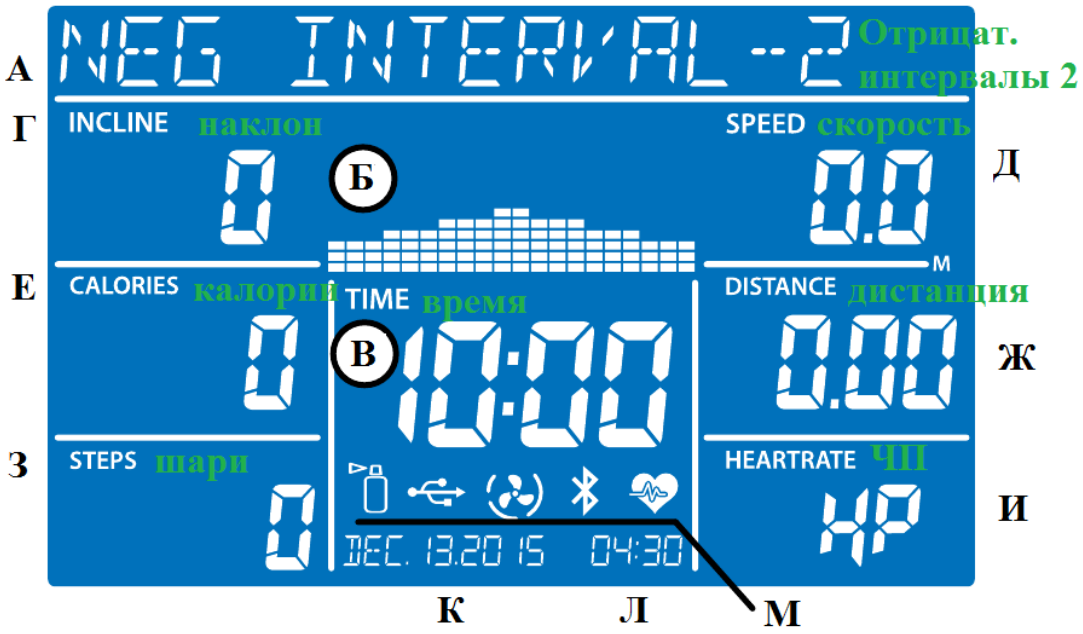
Шаг 8: Время и дата

Очень важно установить на консоли дату и время, чтобы правильно отмечать дату и время упражнений. Для этого зайдите в раздел «Установка времени» перед использованием тренажера.

Основные характеристики консоли

Показания дисплея

Дисплей 6,5” с синей подсветкой экрана предоставляет всю необходимую информацию для мониторинга Ваших результатов и получения преимущества от программ упражнений.



А. **Окно сообщений** – окно на 16 знаков поможет Вам произвести настройку программ, также во время занятий оно отображает выбранную программу. При каждом изменении скорости в этом окне будет отображаться темп в минутах или секундах, в милях или километрах. Каждые пять минут окно будет показывать общее количество пройденных вверх или вниз миль.

Б. **Программная матрица** – разделяет программы тренировок на 20 сегментов с разными уровнями интенсивности. Будут отражены уровни наклона и скорости.

В. **Время** – пройденное или оставшееся время тренировки.

Г. **Наклон** – уровень наклона бегового полотна в диапазоне от 0 до 15.

Д. **Скорость** – скорость тренажера в милях в час (в настройках этот показатель можно изменить на километры в час).

Е. **Калории** – количество сожженных калорий, основанных на весе и на пройденном расстоянии.

Ж. **Дистанция** – расстояние, пройденное в милях или километрах, с начала тренировки.

З. **Подсчет шагов** – работает как шагомер: подсчитывает Ваши шаги во время ходьбы.

И. **Частота пульса** – Ваша частота пульса, измеренная с помощью нагрудного ремня или контактных платин.

К. **Дата** – дата представлена в виде: месяц/день/год, указана в нижней части экрана.

Л. **Время** – время в виде 24-часового показателя, указано в нижней части экрана.

М. **Индикаторные иконки:**

Лубрикант – данная иконка напоминает о том, что необходимо смазать беговое полотно после 100 часов использования (для более подробной информации обратитесь к разделу «Обслуживание и советы» данного руководства).

USB – данная иконка загорится, если данные Вашей тренировки будут передаваться на USB карту.

Вентилятор – говорит о том, что вентилятор включен в одном из режимов: низкий, средний или высокий.

Bluetooth – загорается, если подключен к мобильному устройству.

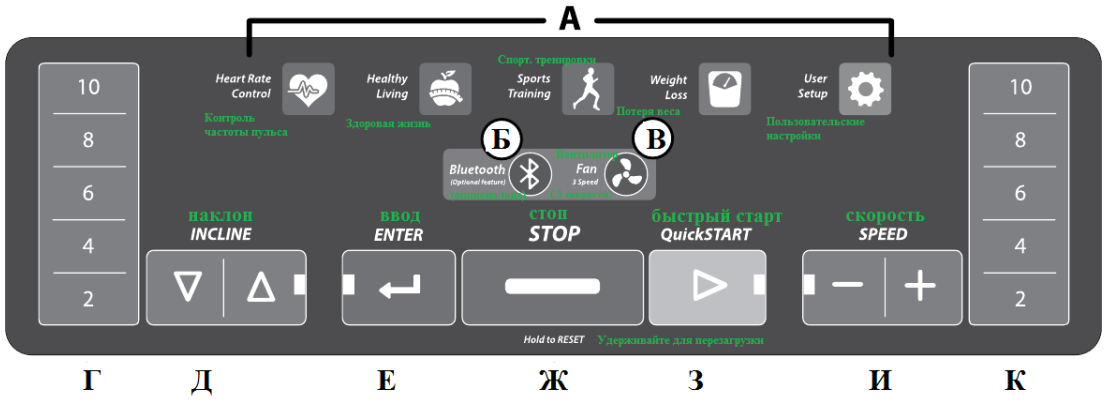
Контроль частоты пульса - загорается, если измеряется Ваш пульс.

ВНИМАНИЕ: Функция Intelli-Guard будет автоматически выключена, если беговая дорожка работает на скорости менее 1 миль/ч (1,6 км/ч). Если скорость в данном диапазоне, то замигает «Шаг» (Step). Если «Шаг» (Step) мигает, то беговая дорожка не может быть поставлена на паузу автоматически. Если скорость больше 1 миль/ч (1,6 км/ч), то функция Intelli-Guard не будет активирована, пока не будут пройдены и подсчитаны 25 шагов.

ВНИМАНИЕ: на 20 секундах консоль будет издавать звуковой сигнал раз в секунду в течение 5 секунд, затем автоматически установит тренажер на паузу. Этот сигнал уведомление о том, что беговое полотно скоро остановится. Если Вы все еще на беговой дорожке, то встаньте на боковые балки и приготовьтесь к остановке тренажера. Функция Intelli-Guard не заменяет использование предохранительного ключа или меры безопасности при нахождении на беговой дорожке.

Основные характеристики консоли

Основная клавиатура



А. **Группа программ** – выберите из программ: Контроль частоты пульса (Heart rate control, HRC), Здоровая жизнь (healthy leaving), Спортивные тренировки (sport training), Потеря веса (weight loss) и Пользовательские настройки (user set up).

Б. **Bluetooth** – соединяет Bluetooth с мобильным устройством.

В. **Вентилятор (cooling fan)** – включает 3-скоростной вентилятор в передней части консоли.

Г. **Быстрые настройки наклона (Quickset™ incline)** – выберите уровень наклона из 2,4,6,8 или 10.

Д. **Наклон (incline)** – повышайте/понижайте наклон бегового полотна.

Е. **Ввод (enter)** – подтверждает выбор.

Ж. **Стоп/перезагрузка (stop/reset)** – кнопка стоп поставит тренировку на паузу. Удерживайте ее в течение 3 секунд, это очистит данные тренировки и перезагрузит сохраненные данные.

З. **Старт/быстрый старт (start/quickstart)** – начните ручную тренировку в один клик.

И. **Скорость (speed)** - повышайте/понижайте скорость.

К. **Быстрые настройки скорости (Quickset™ speed)** – выберите скорость из 2,4,6,8 или 10 миль/ч (2,4,6,8,10 км/ч).

Верхняя клавиатура

А. **ВКЛ. (Power) –** данная кнопка может быть использована для включения консоли из «Энергосберегающего режима», также выключения консоли в «Режиме ожидания».

Б. **Сохранить данные (exercise data save)** – сохраняет данные тренировки на USB карту.

Примечание: убедитесь, что основная кнопка включения/выключения расположенная в передней части базы тренажера (возле пола), включена.

Установка даты и времени

Перед началом использования тренажера убедитесь, что на консоли установлены правильные дата и время. Это необходимо для правильной записи данных занятий.

Для установки даты и времени на консоли необходимо:

А. Достать и вставить снова предохранительный ключ.

Б. Нажать и удерживать 10 кнопок быстрой скорости (quick speed). На дисплее появятся часы.

В. Снова нажмите на 10 кнопок быстрой скорости (quick speed). Через 3 секунды на дисплее появится календарь. Нажмите ввод (enter).

Г. Нажмите кнопки +/- для установки года. Нажмите ввод (enter).

Д. Нажмите кнопки +/- для установки месяца. Нажмите ввод (enter).

Е. Нажмите кнопки +/- для установки дня. Нажмите ввод (enter).

Ж. Нажмите кнопки +/- для установки часов. Нажмите ввод (enter).

З. Нажмите кнопки +/- для установки минут. Нажмите ввод (enter).

Быстрый старт (quick start)

Самый быстрый способ начать тренировки – нажать кнопку быстрый старт (quick start). Беговая дорожка начнет работать в ручном режиме, время начнет отсчет с 00:00. Вы можете установить необходимое время тренировки и ввести свой вес для более точного подсчета калорий. Для этого:

А. Нажмите кнопку ввод (enter) для выбора ручного режима.

Б. Выберите нужное количество времени (в минутах) путем нажатия кнопок +/-. Нажмите ввод (enter).

В. Используйте кнопки скорости +/- для настройки веса. Вес нужен для более точного подсчета потраченных калорий. Нажмите ввод (enter).

Г. Нажмите кнопку Старт (start) и беговая дорожка начнет отсчет с введенного времени.

Д. Для повышения скорости нажмите кнопку +. Скорость возрастет до 13,5 миль/ч (22км/ч).

Использование программ

Существует множество программ, которые помогут добавить разнообразия в тренировки. Для более подробной информации об этих программах обратитесь к разделу «Информация о беговой дорожке» данного Руководства. Для использования одной из предустановленных программ необходимо:

А. **Выбор программы** – нажмите кнопки +/- на клавиатуре, чтобы пролистать список программ, или используйте программные кнопки (program buttons) для того, чтобы найти необходимую программу. Затем нажмите ввод (enter) для завершения выбора.

Б. **Выбор режима скорости или наклона** – Вы можете выбрать любую программу в режиме скорости или наклона. Нажмите кнопки +/- на клавиатуре для выбора, затем нажмите ввод (enter).

В. **Настройка уровня программы** – в каждой предустановленной программе есть три уровня интенсивности (1-самый простой, 3- самый сложный). Нажмите кнопки +/- на клавиатуре для выбора, затем нажмите ввод (enter).

Г. **Настройка времени** – установите время программы путем нажатия кнопки скорости (speed button) +/-, затем нажмите ввод (enter).

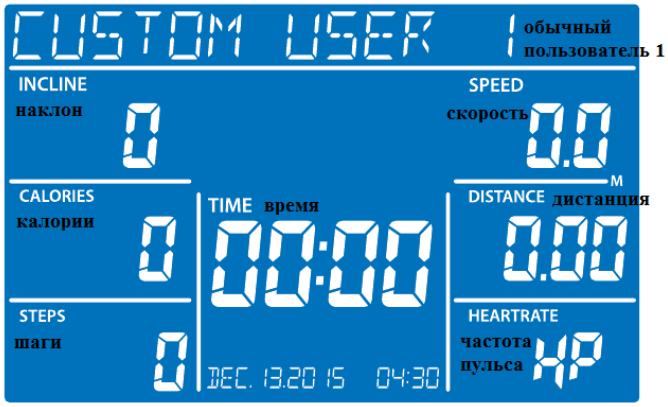
Д. **Установка веса** – установите свой вес для более точного подсчета потраченных калорий путем нажатия кнопки скорости (speed button) +/-, затем нажмите ввод (enter).

Е. Нажмите кнопку Старт (start) для начала тренировки.

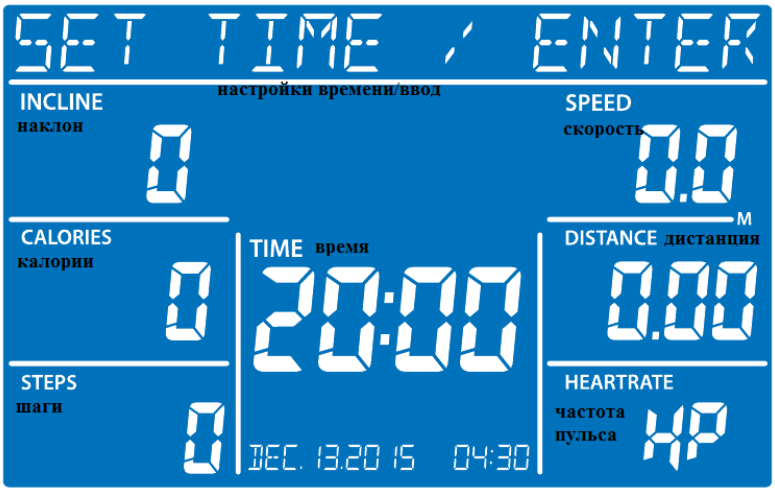
Настройка программы обычного пользователя (Custom User program)

Две программы дают Вам возможность установить профиль обычного пользователя согласно Вашим требованиям. Программу нужно настроить и сохранить один раз, далее Вы можете ее выбрать наравне с другими предустановленными программами. Для этого необходимо:

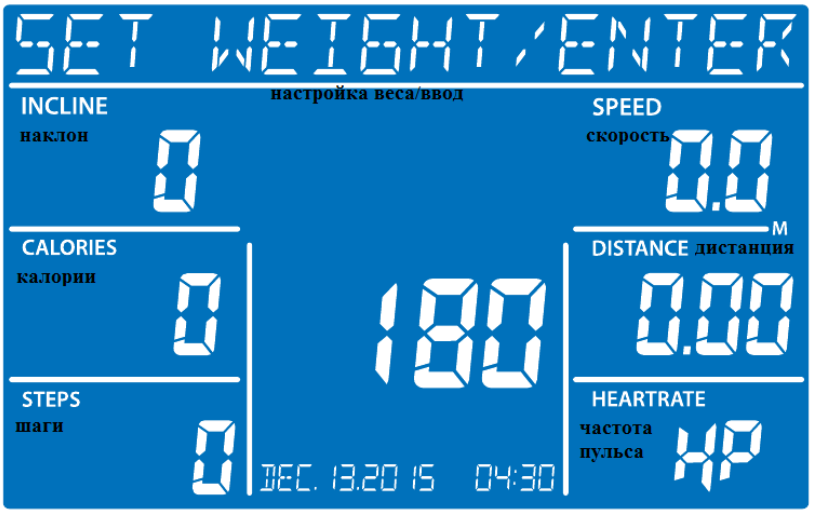
А. **Выберите программу ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ1 или ПОЛЗОВАТЕЛЬ2 (user1, user2)** – нажмите кнопки скорости (speed button) +/- для выбора Пользователь1 или Пользователь2, затем нажмите ввод (enter).



Б. **Настройка времени** - установите время программы путем нажатия кнопки скорости (speed button) +/-, затем нажмите ввод (enter).

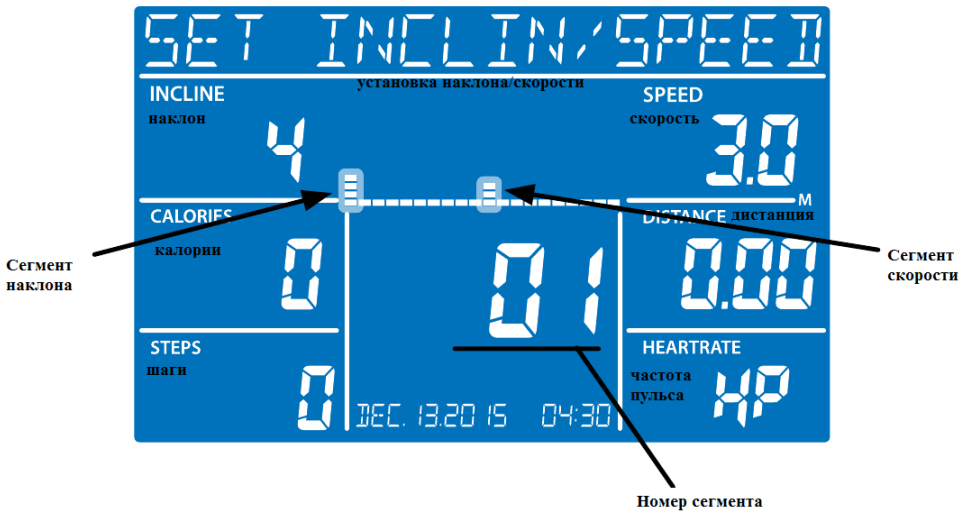


В. **Установка веса** – установите свой вес для более точного подсчета потраченных калорий путем нажатия кнопки скорости (speed button) +/-, затем нажмите ввод (enter).

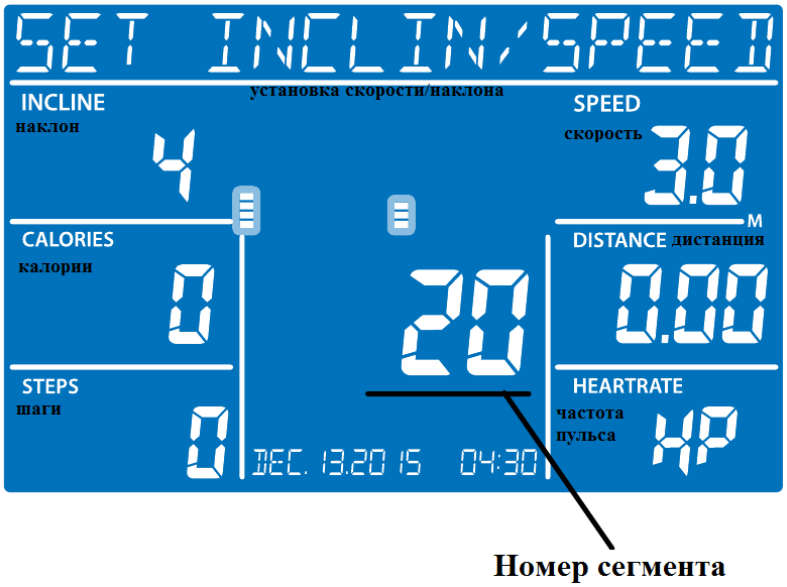


Использование программ

Г. **Установка уровня** – используйте кнопки наклона вверх/вниз (incline up/down) для установки уровня наклона первого сегмента программы и кнопки скорости (speed button) +/- для установки необходимой скорости первого сегмента программы. Вы также можете использовать кнопки Quickset™ для настройки скорости и наклона. Нажмите ввод (enter).



Д. **Повтор** – повторяйте шаг Г до тех пор, пока не настроите все 20 сегментов. Двадцатый сегмент будет отражен так, как указано на рисунке ниже.



Если программа была установлена, просто выберите Пользоваетель1 или Пользователь2 среди всех программ и нажмите кнопку Старт (start). Наклон и скорость отразятся в программной матрице: наклон – слева, скорость – справа.

Матрица наклона **Матрица скорости**

Примечание: при использовании программ обычного пользователя, после настройки программного профиля, необходимо установить время и вес.

Использование программ

Использование программ с контролем частоты пульса

На Вашей консоли возможно использование двух программ с контролем частоты пульса: Постоянная и Интервалы (constant, intervals). Во время использования этих программ консоль должна получать показания Вашей частоты пульса на протяжение всей тренировки. Для получения более подробной информации обратитесь к разделу «Мониторинг частоты пульса» настоящего руководства.

Контроль частоты пульса (КЧП) – Постоянная (HRC – Constant)

Программа Постоянная позволяет Вам выбрать показатель частоты пульса, который Вы хотите поддерживать на протяжении всей тренировки. Беговая дорожка будет поддерживать этот показатель путем изменения скорости или наклона.

После выбора программы Постоянного контроля частоты пульса нужно выбрать и отрегулировать Режим наклона (incline mode) и Режим скорости (speed mode). Выберите желаемый режим, и беговая дорожка будет изменять скорость или наклон каждые 10 секунд, чтобы поддерживать выбранный уровень частоты пульса. Например, если Вы выбрали режим наклона, то Вас ждет 3–минутная тренировка, затем наклон начнет изменяться каждые 10 секунд, чтобы получить и поддерживать выбранную частоту пульса. Вы выбираете скорость бегового полотна, а тренажер будет контролировать наклон.

Использование программы:

А. Выберите постоянный КЧП (HRC constant) – нажмите кнопку скорость +/- (speed+/-) для выбора Программы постоянного КЧП, затем нажмите ввод (enter).

Б. Выберите Программный режим (Program mode) – выберите режим контроля наклона (incline control mode) или контроля скорости (speed control mode) путем нажатия кнопки скорость +/- (speed+/-), затем нажмите ввод (enter).

В. Установите время (time) – установка времени путем нажатия кнопки скорость +/- (speed+/-), затем нажмите ввод (enter). В программу включена 3-минутная разминка.

Г. Установка веса (weight) – для установки веса нажмите кнопку скорость +/- (speed+/-), затем нажмите ввод (enter).

Д. Установка возраста (age) – введите вес путем нажатия кнопки скорость +/- (speed+/-), затем нажмите ввод (enter).

Е. Установите целевую частоту пульса (target heart rate) - установка целевой частоты пульса путем нажатия кнопки скорость +/- (speed+/-), затем нажмите ввод (enter).

Ж. Нажмите кнопку старт (start) для начала тренировки.

Контроль частоты пульса (КЧП) – Интервалы (HRC – intervals)

Программа Интервалов разработана для того, чтобы помочь Вам улучшить аэробную выносливость и улучшить показатель возврата частоты пульса. Данная программа позволяет установить Низкую (целевой показатель возврата частоты пульса) или Высокую цель. после 3-минутной разминки консоль каждых 10 секунд начнет регулировать скорость или наклон, зависит от того, чтобы Вы выберите, для поддержания Низкой цели в течение 2 минут. Затем консоль начнет регулировать скорость или наклон для увеличения Вашей частоты пульса до высокого целевого показателя и будет удерживать его тоже в течение 2 минут. Процесс будет повторяться до конца тренировки. Для более эффективного использования программы рекомендует установить время тренировки на 20 минут и более.

Использование программы:

А. Выберите интервалы КЧП (HRC intervals) – нажмите кнопку скорость +/- (speed+/-) для выбора Программы интервалов КЧП, затем нажмите ввод (enter).

Б. Выберите Программный режим (Program mode) – выберите режим контроля наклона (incline control mode) или контроля скорости (speed control mode) путем нажатия кнопки скорость +/- (speed+/-), затем нажмите ввод (enter).

В. Установите время (time) – установка времени путем нажатия кнопки скорость +/- (speed+/-), затем нажмите ввод (enter). В программу включена 3-минутная разминка.

Г. Установка веса (weight) – для установки веса нажмите кнопку скорость +/- (speed+/-), затем нажмите ввод (enter).

Д. Установка возраста (age) – введите вес путем нажатия кнопки скорость +/- (speed+/-), затем нажмите ввод (enter).

Е. Установите Высокую целевую частоту пульса (high target heart rate) - установка целевой частоты пульса путем нажатия кнопки скорость +/- (speed+/-), затем нажмите ввод (enter).

Ж. Установите Низкую целевую частоту пульса (low target heart rate) - установка целевой частоты пульса путем нажатия кнопки скорость +/- (speed+/-), затем нажмите ввод (enter).

З. Нажмите кнопку старт (start) для начала тренировки.

ВНИМАНИЕ: Показания частоты пульса могут быть неточными. Чрезмерные упражнения могут привести к травмам или смерти. Если Вы почувствовали слабость, немедленно прекратите занятия.

Сохранение результатов

Существует два способа сохранения результатов Ваших тренировок с помощью беговой дорожки. Первый – использование встроенного в тренажер USB порта и вашей карты памяти USB, второй – использование адаптера Bluetooth и приложения Active Trac или Train&Trac. Один раз сохраните результаты и в дальнейшем используйте LifeSpan Club для их сравнения.

LifeSpan Club

К Вашей беговой дорожке прилагается бесплатное членство LifeSpan Club. Номер для членства находится на обложке Руководства. В данном аккаунте Вы можете сохранять результаты всех тренировок, отслеживать изменение веса и других характеристик и получать больше информации о вашем здоровье и спортивной подготовке.

Если Вы используете:

- Привод USB для сохранения результатов тренировок, то необходимо скачать приложение IDC со своего аккаунта LifeSpan Club. Приложение работает на базе Windows и Mac и позволяет Вам загрузить результаты тренировки с карты памяти USB на Ваш аккаунт LifeSpan Club.
- Для ознакомления со списком доступных приложений зайдите на сайт www.LifeSpanFitness.com

Адаптер Bluetooth

- С опциональным адаптером Bluetooth Ваша беговая дорожка может соединяться с мобильными устройствами и передавать данные тренировки напрямую в Ваш аккаунт. Для получения более подробной информации зайдите на сайт www.LifeSpanFitness.com

Для данной функции необходимо приобрести адаптер Bluetooth

USB плюс

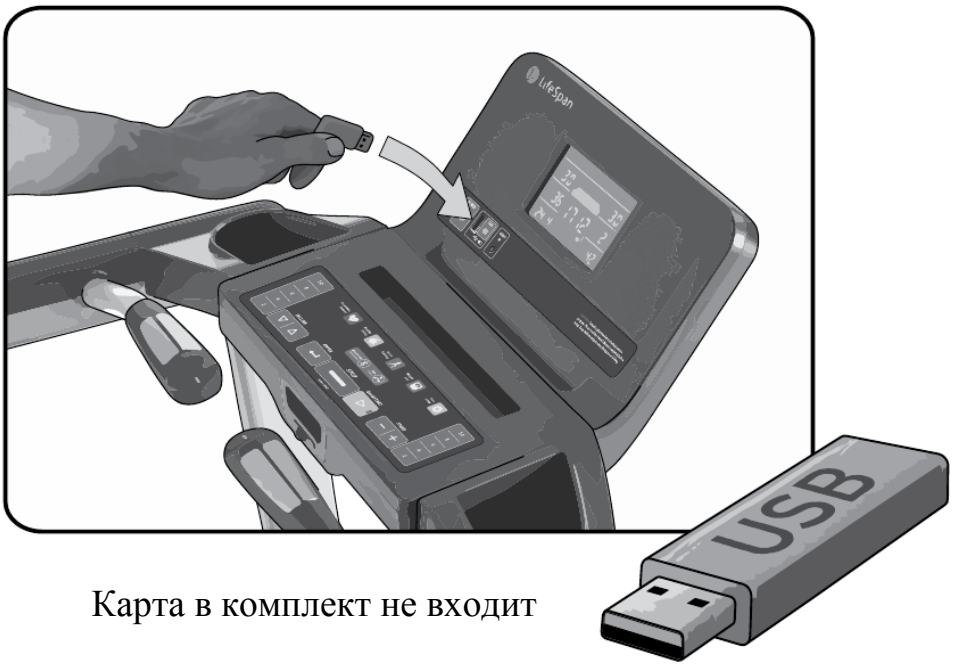
Беговая дорожка компании LifeSpan хранит данные о Ваших тренировках до двух часов. Все что Вам нужно – это стандартный USB накопитель (карта). Подойдет почти любая модель и бренд. Помните, что очень важно установить Дату и Время на консоли Вашей беговой дорожки для правильной маркировки результатов тренировки.

Вы можете вставить USB карту в порт USB плюс во время, после тренировки и во время постановки ее на паузу. Вставьте карту и нажмите кнопку «Сохранить» (save). Во время упражнений также можно заряжать телефон или другое мобильное устройство, потом достаньте мобильное устройство и вставьте вместо него USB карту для сохранения данных.

Если Вы остановили или поставили на паузу тренировку, или если тренировка закончена, то консоль оповестит Вас о том, что необходимо «Вставить карту» (insert drive). Если же карта USB уже уставлена, то консоль автоматически сохранит результаты тренировки, а на дисплее появится сообщение «Тренировка сохранена» (workout saved). Вы также можете нажать кнопку «Сохранить» (save) в любое время, тогда данные из внутренней памяти консоли будут сохранены на USB карту.

Однако, если тренажер находится в энергосберегающем режиме (energy savings mode), данные тренировки будут очищены из внутренней памяти, поэтому их лучше сразу сохранить на USB карту.

*Не заряжает iPad 1, iPad 2 или iPad 3.



Карта в комплект не входит

Обслуживание и советы

Персональные настройки

Тренажер TR5000i обладает функцией персонализации некоторых опций консоли:

Intelli-Guard™ - данная функция срабатывает, когда беговая дорожка определяет, что никто больше не бежит или идет по ней. Для безопасности она автоматически устанавливается на паузу, чтобы избежать возможных падений и травм. Существует несколько факторов, которые влияют на точность данной функции, например, Ваш стиль ходьбы, вес или характеристики пользования. Данную функция можно выключать, если нет особых рекомендаций к ее использованию.

Английские или метрические единицы (English or metric) – используется для скорости и дистанции, которые могут быть отражены на дисплее в км или милях.

Календарь (calendar) – дата и время отражены на дисплее, но с помощью данной опции они могут быть отключены.

Энергосбережение (energy savings) – включение/выключение функции энергосбережения.

Время паузы (pause time) – время (в секундах), которое тренажер будет находиться на паузе до включения спящего режима. Данную опцию можно выключить.

Звуковой сигнал (audible beep) – выключает звуковые сигналы, оповещающие о изменении скорости или наклона, также старте и остановке тренажера.

ВНИМАНИЕ: звуковые сигналы были включены производителем для предупреждения пользователя о старте тренажера или изменении скорости. Выключение данной опции по личному усмотрению пользователя.

Возобновление скорости (resume speed): позволяет включать тренажер на той же скорости, что была до паузы.

Разминка/заминка (warm up/cool down): разминка/заминка включены по умолчанию. При желании Вы можете выключить эти опции.

Персональные настройки

Изменение опций Персональных настроек:

Шаги конфигурации	Отраженная информация
Нажмите и удерживайте кнопки СТОП (stop) и СКОРОСТЬ +/- (speed +/-) в течение 3 секунд, чтобы войти в режим персональных настроек (personal settings mode). Первый экран отобразит версию ПО консоли. Нажмите Ввод (enter), чтобы продолжить.	Режим инжиниринга (engineering mode) 104 17.7.2014
Нажмите кнопку СКОРОСТЬ +/- (speed +/-) для включения/ выключения функции **Intelli-Guard™.** Нажмите Ввод (enter), чтобы продолжить.	Intelli-Guard ВКЛ или ВЫКЛ (on or off)
Размер роликов (не изменять). Нажмите Ввод (enter), чтобы продолжить.	Ролик (roller) 097
Нажмите кнопку СКОРОСТЬ +/- (speed +/-) для изменения **английских** единиц (EN) на **метрические** (SI). Нажмите Ввод (enter), чтобы продолжить	Выберите единицы EN или SI
Нажмите кнопку СКОРОСТЬ +/- (speed +/-) для включения/ выключения **Календаря (calendar).** Нажмите Ввод (enter), чтобы продолжить.	Календарь ВКЛ или ВЫКЛ (on or off)
Нажмите кнопку СКОРОСТЬ +/- (speed +/-) для включения/ выключения **Энергосберегающего режима (energy saving).** Нажмите Ввод (enter), чтобы продолжить.	Электричество (Electricity) ВКЛ или ВЫКЛ (on or off)
Отображается **Общая дистанция** (total distance) тренировок в милях или км. Нажмите Ввод (enter), чтобы продолжить.	Общая дистанция (total distance) 0 000
Отображаются **общие часы** (total hours) использования. Нажмите Ввод (enter), чтобы продолжить.	Общие часы (total hours) 0 000
Нажмите кнопку СКОРОСТЬ +/- (speed +/-) для установки **времени паузы** (pause time) до перегрузки тренажера. Возможно выбрать из 90,180, 300 сек и ВЫКЛ (off). Нажмите Ввод (enter), чтобы продолжить.	Время паузы (pause time) 90,180, 300 сек и ВЫКЛ (off)
Нажмите кнопку СКОРОСТЬ +/- (speed +/-) для включения/ выключения **Звукового сигнала (Audible beep).** Нажмите Ввод (enter), чтобы продолжить.	Сигнал (beep) ВКЛ или ВЫКЛ (on or off)
Нажмите кнопку СКОРОСТЬ +/- (speed +/-), чтобы **возобновить скорость (resume speed)**, что позволяет тренажеру начать со скорости, которая была до паузы (если установлено на 0, то беговая дорожка начнет с 0,5 м/ч (0,8 км/ч). Если установлено на 1, то беговая дорожка начнет со скорости, которая была до паузы).	Возобновить скорость (resume speed) 0 или 1
Контролирует функции разминка/заминка (warm up/cool down)	разминка/заминка(warm up/cool down) ВКЛ или ВЫКЛ (on or off)

Обслуживание и советы

Ежедневная очистка

Рекомендуется протирать тренажер после каждого использования. Можно использовать мягкое моющее средство, чтобы убрать грязь и соль с бегового полотна, окрашенных частей и дисплея.

Ежемесячная очистка

Данный вид очистки включает в себя снятие моторной крышки и очистку мотора и электроники. Рекомендуется очищать моторный отсек, если беговая дорожка находится в помещении, где в него могут попасть волокна ковра. Также можно проверить и затянуть все винты, осмотреть силовой провод и другие части на повреждения.

Безопасность и целостность

Безопасность и целостность тренажера может поддерживаться только, если беговая дорожка регулярно подлежит осмотру и ремонту, при необходимости. Сломанные и изношенные части необходимо заменять незамедлительно, или тренажер должен быть изъят из пользования до полной починки. Особое внимание надо обратить на изнашиваемые части.

ВНИМАНИЕ: беговая дорожка должна стабильно стоять на ровном полу. Чрезмерные или неправильные занятия могут привести к травмам.

ВНИМАНИЕ: перед снятием моторной крышки необходимо отключить тренажер от питания.

ВАЖНО: перед началом сервиса тренажера необходимо его выключить и отключить от электросети. Оповестите всех о том, что беговая дорожка нуждается в сервисе.

ОСТОРОЖНО: нельзя использовать кислотные моющие средства, потому что они могут повредить покрытие тренажера. При этом гарантия может быть аннулирована.

Смазка бегового полотна

Не используйте аэрозольные силиконовые спреи, которые содержат добавки и нефтяные дистилляты, используйте только 100% силикон. При каждом использовании берите одну унцию силикона. 100% силикон компании LifeSpan можно приобрести на сайте www.LifeSpanFitness.com или у Вашего продавца.

При отправке с завода беговое полотно было смазано. Надо смазывать полотно каждые 3 месяца (независимо от использования) или каждые 50 часов использования, в зависимости какое из условий наступит первым. Силиконовая смазка со временем высыхает, даже если тренажер не используется.

Нанесите силикон на нижнюю часть бегового полотна. Не наносите на внешнюю сторону. Просто поднимите беговое полотно возле бортов и нанесите силикон под нижнюю часть бегового полотна на поверхность корпуса. Когда вы включите тренажер, то силикон впитается в нижнюю часть бегового полотна.

ПРИМАЧАНИЕ: смазывая беговое полотно, убедитесь, что беговая дорожка находится на поверхности, которую легко можно очистить. После смазки бегового плотна очистите лишний силикон с поверхности и боковых бортов.

Видео с демонстрацией смазки бегового полотна Вы можете найти на сайте www.LifeSpanFitness.co в разделе FAQ.

Обслуживание и советы

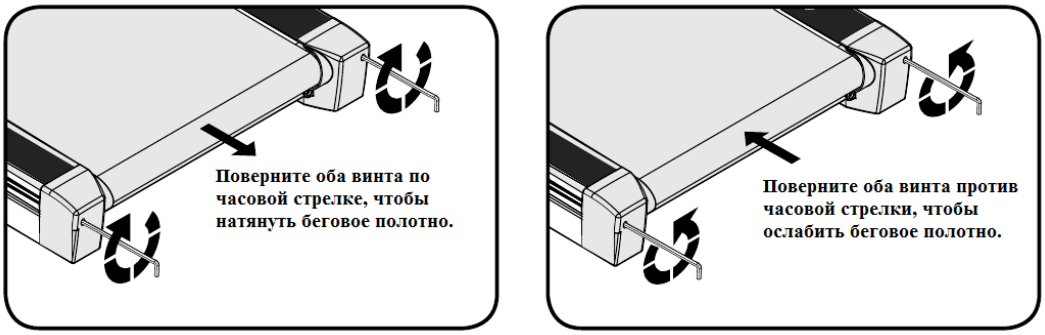
Натяжка бегового полотна

Если беговое полотно начинает скользить, то его необходимо натянуть с помощью болтов натяжения, которые находятся в задней части беговой дорожки. Перед натяжением полотна необходимо включить тренажер и установить скорость 3м/ч (5км/ч).

А. С помощью универсального гаечного ключа 6мм, который включен в набор креплений, поверните правый и левый болты натяжения по часовой стрелке на 1/2 оборота.

Б. Проверьте, осталось ли скольжение. Если полотно все еще скользит, то повторите шаг А.

ПРИМЕЧАНИЕ: если отрегулировать одну сторону больше, чем другую, то беговое полотно просто сползет на один бок, и потребуется корректировка. Убедитесь, что беговое полотно отрегулировано верно. При необходимости обратитесь к разделу «Регулировка бегового полотна».



ВНИМАНИЕ: НЕ натягивайте более чем на 2 полных оборота (каждую сторону). Перетягивание может привести к трению бегового полотна и износу мотора, электроники и самого полотна.

Регулировка бегового полотна

А. Нажмите Старт (start), установите скорость 3м/ч (5км/ч).

Б. Станьте сзади беговой дорожки и посмотрите сползло ли плотно.

В. Если беговое полотно сползло влево, то необходимо повернуть левый регулировочный болт на ¼ поворота по часовой стрелке, а правый – на ¼ поворота против часовой стрелки. (см. Рис. 1).

Г. Если беговое полотно сползло вправо, то необходимо повернуть левый регулировочный болт на ¼ поворота против часовой стрелки, а правый – на ¼ поворота по часовой стрелке. (см. Рис. 1).

Д. Проследите за беговым полотном в течение 2 минут. При необходимости повторите шаги А-Г.

Регулировка бегового полотна (продолжение)

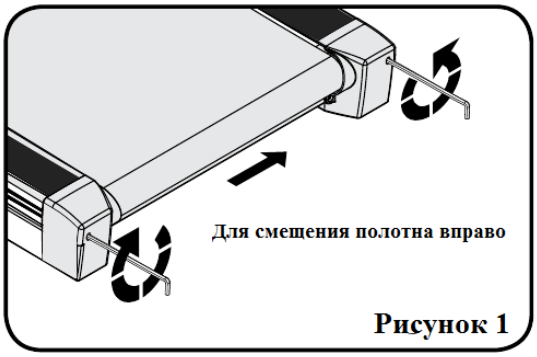


Рисунок 1

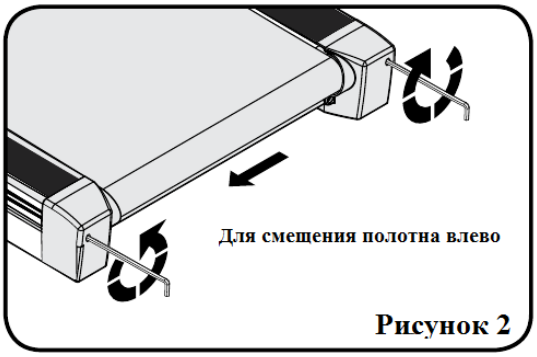


Рисунок 2

Видео с демонстрацией регулировки бегового полотна Вы можете найти на сайте www.LifeSpanFitness.com.

Перемещение беговой дорожки

1. Убедитесь, что выключатель тренажера в режиме ВЫКЛ (OFF), а силовой кабель отсоединен от розетки.
2. Убедитесь, что на беговой дорожке, или возле нее, нет ничего, что могло бы разлиться, разбиться или помешать ее перемещению.
3. Возьмитесь двумя руками за опорную балку, которая находится под задней частью бегового полотна. Убедитесь, что имеете точку подъема.
4. Поднимите заднюю часть тренажера и перекатите его в необходимое место.

ОСТОРОЖНО: при подъеме соблюдайте технику безопасности. Техника подъема: согните колени и локти, держите спину прямой, поднимайте тренажер обеими руками

Обслуживание и советы

Выявление и устранение неисправностей

Если у Вас появились дополнительные вопросы, обратитесь к продавцу.

Беговая дорожка разработана для легкого и долгого использования. Однако, если Вы обнаружили какую-либо проблему, то данные шаги помогут Вам ее устранить.

***Проблема*: Консоль не включается или работает неправильно.**

Решение: убедитесь, что тренажер подключен к источнику питания, достаньте вилку из розетки, вставьте ее обратно, убедитесь, что предохранительных ключ в тренажере. Проверьте все соединения проводов, убедитесь, что все подключено правильно. Если проблема не решена, обратитесь к продавцу.

***Проблема:* кнопка ВКЛЮЧЕНИЯ (power button) не включает консоль**

Решение: проверьте главный переключатель питания и силовой кабель, которые находятся в передней части тренажера справа. Убедитесь, что силовой кабель подключен к розетке, а главный переключатель питания включен.

***Проблема:* беговая дорожка не выключается с помощью кнопки выключения (power button) консоли**

Решение: для выключения консоли с помощью этой кнопки необходимо, чтобы консоль находилась в режиме ожидания. Нажмите и удерживайте кнопку Стоп (stop) пока консоль не перезагрузится, затем выключите ее с помощью кнопки выключения (power button).

***Проблема:* беговое полотно не находится в центре при использовании тренажера**

Решение: сначала убедитесь, что беговая дорожка стоит ровно, затем обратитесь к разделу «Регулировка бегового полотна» настоящего руководства.

***Проблема:* беговое полотно скользит при использовании**

Решение: после некоторого времени использования потребуется натяжение бегового полотна. Обратитесь к разделу «Натяжение бегового полотна».

***Проблема*: показания частоту пульса хаотичные или отсутствуют совсем**

Решение: убедитесь, что Ваши руки влажные (поможет Алоэ вера гель). Убедитесь, что при сборке все провода на задней части консоли были подключены правильно, нет поврежденных проводов. Если Вы используете нагрудный ремень, убедитесь, что батарея в порядке, электроды смочены. А сам ремень расположен точно на грудной клетке.

***Проблема*: беговая дорожка автоматически ставится на паузу во время тренировки**

Решение: беговая дорожка не может определить Ваши шаги, потому что Вы перестали по ней идти; или Ваш вес настолько мал, что тренажер его не распознает, особенно при наклоне. Необходимо зайти в Персональные настройки (personal settings) или выключить Intelli-Guard.

***Проблема:* Код ошибки E1 появляется после 3-8 секунд**

Решение: скорее всего, это происходит из-за неправильного соединения проводов или проблем датчика скорости. Проверьте все соединения проводов, если это не решило проблему, то свяжитесь с продавцом.

***Проблема:* Код ошибки E1 появляется после нескольких минут**

Решение: проблема обычно появляется из-за избыточного трения между беговым полотном и панелью. Рекомендуется выключить тренажер, смазать беговое полотно и включить беговую дорожку. Если код ошибки E1 опять появляется, свяжитесь с продавцом.

***Проблема*: код ошибка E6**

Решение: выключите тренажер на 30 секунд, затем включите снова. Проверьте, работает ли подъем. Если проблема не решена, проверьте все соединения проводов, произведенные при сборке. Если все еще не работает, свяжитесь с продавцом.