

MAXX^{PRO}

MaxxPro F90



КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Увага! Будь ласка, уважно прочитайте всі вказівки перед використанням цього продукту. Зберігайте цей посібник для подальшого використання.

Увага!

Наполегливо рекомендуємо Вам, перед тим як приступити до тренувань, пройти повне медичне обстеження, особливо якщо у Вас є спадкова схильність до підвищеного тиску або захворювань серцево-судинної системи, якщо Ви старше 45 років, якщо Ви курите, якщо у Вас підвищений рівень холестерину, якщо Ви страждаєте ожирінням або протягом останнього року не займалися регулярно спортом. Якщо під час тренування Ви відчуєте слабкість, запаморочення, задишку або біль, негайно припиніть заняття.

ВАЖЛИВІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

1. Щоб уникнути травм уважно прочитайте наведені нижче інструкції перш, ніж приступити до занять.
2. Відповідальність за правильне інструктування всіх користувачів тренажера несе його власник.
3. Тренажер призначений тільки для домашнього користування. Він не підлягає здачі в оренду або використання в інших комерційних цілях.
4. Тренажер встановлюється на рівну поверхню.
5. Регулярно перевіряйте і підтягуйте всі кріпильні деталі.
6. Не допускайте дітей до 12 років і тварин до користування тренажером.
7. Не дозволяйте користуватися тренажером особам з вагою понад 150 кілограм.
8. Користуйтеся спеціальним спортивним одягом, не використовуйте одяг, який може потрапити в рухомі частини тренажера. Займайтеся тільки в спортивному взутті, щоб уникнути травмування ніг.
9. Під час занять на тренажері тримайте спину прямою.
10. Зберігайте тренажер в закритому приміщенні, подалі від бруду або вогкості. Не зберігайте обладнання в гаражі, у дворі або поблизу води. Сирість, бруд або вода можуть призвести до несправностей в роботі тренажера, анулюючи гарантійні зобов'язання.
11. Якщо Ваша модель тренажера обладнана ключем безпеки, уважно прочитайте інструкцію щодо його використання. Ключ безпеки має магніт, який повинен бути встановлений в отвір на дисплеї. З протилежного боку шнура є кліпса, яку необхідно прикріпити до одягу. Бігова доріжка почне рух тільки в тому випадку, якщо ключ безпеки встановлений відповідно до цих вимог.
12. Не вмикайте бігову доріжку, коли Ви стоїте на біговому полотні. Цим Ви перевантажуєте мотор. Правильно: поставте ноги на пороги по обидва боки від бігового полотна і поставте їх на полотно тільки тоді, коли полотно почало рух.
13. Якщо Ваша модель тренажера працює від мережі, переконайтеся, що мережевий кабель і вилка справні і не мають дефектів. Включайте тренажер тільки в розетку із заземленням. В іншому випадку, поломка тренажера або майна користувача не будуть розглядатися як гарантійний випадок. Мережевий кабель повинен знаходитися далеко від джерел тепла.
14. Якщо Ваша модель тренажера працює від батарейок, переконайтеся, що заряду батарей достатньо для повноцінної роботи дисплея.
15. Перевірте в інструкції, яку швидкість може розвивати бігова доріжка. Для Вашої безпеки, рекомендуємо змінювати швидкість руху полотна поступово, щоб уникнути різких перепадів.

16. Правильне змащування бігового полотна за допомогою силікону або тефлону **ДУЖЕ ВАЖЛИВЕ**. Необхідно регулярно проводити змащування полотна в залежності від інтенсивності експлуатації тренажера, в тому числі і перед першим тренуванням. Процедуру варто проводити в такий спосіб: вимкніть тренажер від мережі, підійміть один край бігового полотна і змастіть деку. Повторіть процедуру з іншого боку. Підключіть тренажер до мережі, переведіть клавішу включення в режим «ON» (червона кнопка), вставте ключ безпеки і дайте біговій доріжці попрацювати кілька хвилин, не встаючи на полотно. Повторюйте цю процедуру на регулярній основі.

17. Для вилучення тренажера з коробки необхідно дві людини.

18. Завжди відключайте тренажер від мережі перед очищенням, після тренування і перед будь-якими роботами з технічного обслуговування.

19. Дана бігова доріжка призначена тільки для домашнього використання. Не використовуйте цю бігову доріжку в комерційних, прокатних, шкільних або офіційних установах. Недотримання цих вимог призведе до втрати гарантії.

20. Розминка з елементами розтяжки перед і після тренування дозволить Вам уникнути травм.

24. Перед, під час і після тренування пийте достатню кількість рідини.

25. Якщо під час тренування Ви відчуєте біль або неприємні відчуття, **НЕГАЙНО ПРИПИНІТЬ ТРЕНУВАННЯ**.

27. Аксесуари можуть відрізнятися у різних моделей бігових доріжок.

28. Даний тренажер ні за яких обставин не можна викидати у звичайний контейнер для побутових відходів. З метою збереження навколишнього середовища тренажер повинен бути утилізований згідно з законодавством.

29. В разі виникнення питань по збірці або експлуатації тренажера, будь ласка, зверніться в сервісний центр.

Попередження!

Перед початком занять, проконсультуйтеся з вашим лікарем. Це особливо важливо для осіб старше 45 років або осіб, які мають проблеми зі здоров'ям. Прочитайте всі інструкції перед заняттями.

Виробник залишає за собою право вносити зміни в технічні характеристики, конструкцію та комплектацію даного виробу без попередження.

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ МОДЕЛІ

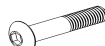
Артикул	80877987
Назва моделі	F90
Швидкість	1-22 км/год
Потужність двигуна, к.с.	2 к.с.
Пікова потужність двигуна, к.с.	4.5 к.с.
Частота	50/60 Гц
Розміри	216.2*35.0*148 см
Вага	117 кг
Максимально допустима вага користувача	150 кг
Гарантія	1 рік

ОПИС ТРЕНАЖЕРА



Виробник залишає за собою право вносити зміни в технічні характеристики, конструкцію та комплектацію даного виробу без попередження.

ІНСТРУКЦІЯ ЗБІРКИ ТРЕНАЖЕРА

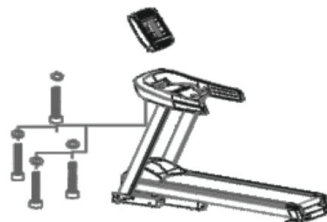
№ п/п	Деталь	К-ть	№ п/п	Деталь	К-ть
1	 M8*20	6	7	 Гайковий ключ	1
2	 M10*65	4	8	 6 мм шестигранник	1
3	 M8*40	2	9	 5мм шестигранник	1
4	 Шайба	12	10	 смазка	1
5	 ST 4×16	6	11	Керівництво	1
6	MP3 кабель / ключ безпеки	1	12	 Бокова накладка	2

Крок 1.

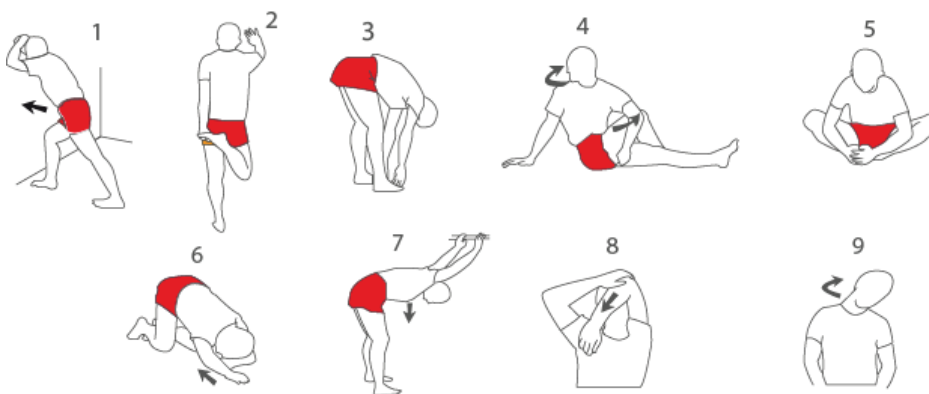
1. Витягніть раму, встановіть на підлогу.
2. Підніміть опори, та затягніть їх за допомогою M10x65 (4шт.) та M8x40 (2 шт.).
3. Закріпіть консоль використовуючи M8x20 (2шт.).


Крок 2.

Встановіть комп'ютер на консоль і з'єднайте дроти, потім закріпіть її використовуючи M8X20 (4 шт.).


Крок 3.

Встановіть бічні накладки на раму і закріпіть їх використовуючи саморізи ST4X16 (3шт.).


РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ


УВАГА! Перед початком тренувань проконсультуйтеся зі своїм лікарем. Особливо це важливо для користувачів, старших за 45 років, або осіб із проблемами зі здоров'ям.

Якщо Ваш тренажер оснащений датчиком вимірювання пульсу, нагадуємо, що датчик пульсу не є медичним приладом. Він є тільки допоміжним пристроєм, що використовується для визначення динаміки серцевого ритму загалом. Різні чинники можуть впливати на достовірність вимірювань.

Тренування з розминкою:

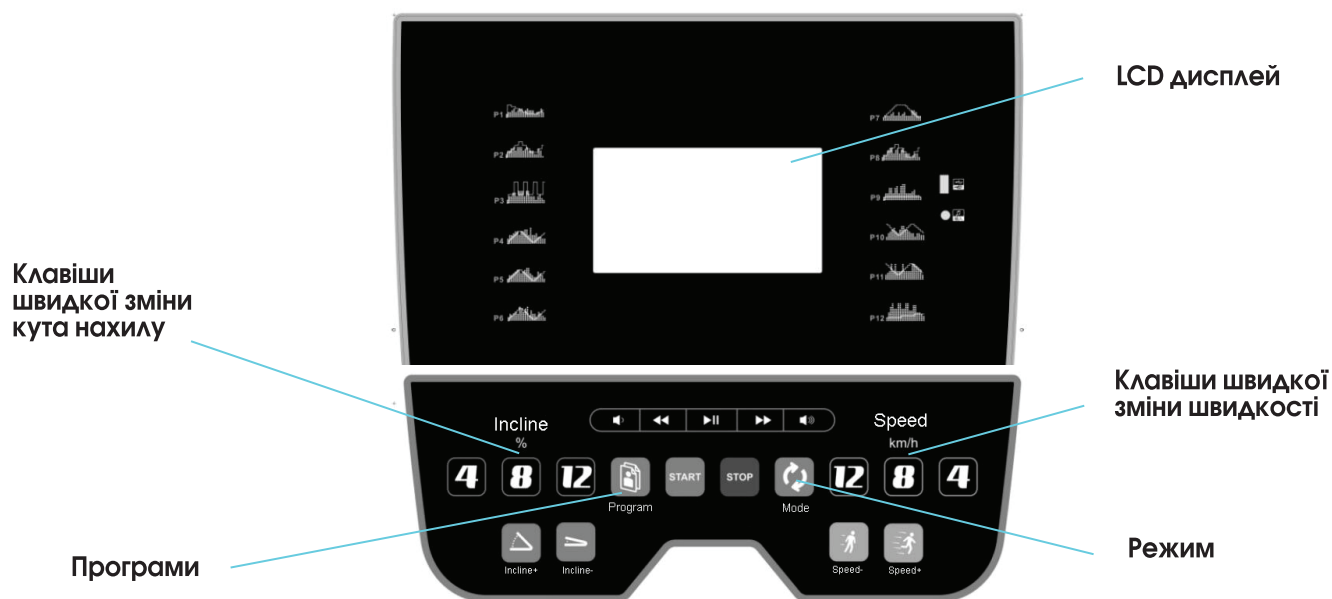
Розминка. Виконуйте вправи на розтяжку і розігрів м'язів протягом 5-10 хвилин. Розминка дозволить трохи розігріти тіло, збільшити частоту серцебиття і підніме кров'яний тиск, готуючи Вас до тренування.

• **ТРЕНУВАННЯ.** Перші кілька тижнів Ваші тренування не повинні перевищувати 20 хвилин. Дихання повинне бути глибоким і постійним. Ніколи не затримуйте дихання.

• **ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАННЯ.** Після тренування на біговій доріжці виконайте кілька вправ на розтяжку протягом 5-10 хвилин. Розтяжка дозволить зробити Ваші м'язи більш еластичними і знизить ризик травм після тренування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ. Для підтримки або поліпшення своєї фізичної форми проводьте 3 тренування в тиждень, роблячи день відпочинку між тренуваннями. Після кількох місяців регулярних тренувань Ви зможете проводити до 5 тренувань на тиждень.

ЕКСПЛУАТАЦІЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ



1. Стислий опис

Комп'ютер тренажера простий в управлінні й містить тільки необхідну інформацію.

Основні параметри:

Параметри бігової доріжки: "швидкість"

Параметри вправ: "дистанція", "калорії", "час" і "пульс".

Режими тренування: ручний, з заданими результатами і встановлені програми

Ручний режим: режим без програмування тривалості вправи.

Встановлені програми: режими без програмування тривалості вправи

A. Режим з обмеженням за часом: передбачає установку часу тренування, наприклад, 30 хвилин.

B. Режим з обмеженням по дистанції: передбачає установку дистанції тренування, наприклад, 3 км.

C. Режим з обмеженням по витраті калорій: передбачає установку кількості витрачених калорій, наприклад, 50 ккал.

D. Програми тренувань: 12 різних встановлених програм тренувань.

2. Екран

Дана модель комплектується LCD екраном з блакитною підсвіткою.

Екран відображає:

- A. Пульс.
- B. Час.
- C. Дистанція.
- D. Калорії.
- E. Швидкість.

3. Клавіши.

Панель управління містить наступні клавіши:

- A. 3 клавіши швидкої зміни швидкості (6 км/год, 8 км/год, 12 км/год).
- B. Клавіша Старт
- C. Клавіша Стоп.
- D. Клавіша Пауза.
- E. Клавіша Програма.
- F. Клавіша Mode (режим).

4. Параметри.

- A. Напруга 220V.
- B. Мінімальна швидкість 1.0 км / год.
- C. Максимальна швидкість 22 км / год.
- D. Максимальний час тренування: 99 хвилин
- E. Мінімальний час тренування: 8 хвилин.
- F. Максимальна довжина дистанції: 99 км.
- G. Мінімальна довжина дистанції: 1 км.
- H. Максимальна кількість калорій, яку можна задати: 990 ккал.
- I. Мінімальна кількість калорій, яку можна задати: 10 ккал.
- J. Мінімальний час тренування в програмах (P1-P12): 8 хвилин.
- K. Максимальний час тренування в програмах (P1-P12): 99 хвилин.

5. Ключ безпеки

У разі необхідності вийміть ключ безпеки з гнізда. Бігове полотно зупиниться, програма закриється, комп'ютер видасть попереджувальний сигнал.

6. Тренування

Перед початком тренування в будь-якому режимі необхідно:

- A. Включити тренажер.
- B. Вставити ключ безпеки.

(1). Ручний режим.

A. Натисніть "Start". У вікні "speed" почнеться зворотний відлік від 5 до 1, тренажер видасть звуковий сигнал і почне роботу.

B. Регулювання.

Натискайте клавіши "speed +", "speed-" для регулювання швидкості бігового полотна.

C. Комп'ютер буде відображувати параметри тренування на екрані.

D. Для регулювання швидкості можна користуватися клавішами швидкої зміни швидкості руху бігового полотна.

F. Якщо час тренування перевищує 99 хвилин 59 секунд, комп'ютер продовжить відлік часу з нуля.

(2). Тренування з заданими параметрами.

A. Натисніть "mode". Почнуть блимати вікна "time", "distance" і "calorie". Задайте параметри за допомогою клавіш "speed +" і "speed-", потім натисніть start, і тренажер почне роботу.

B. Регулювання.

Натисніть клавіші "speed +" і "speed-" для установки бажаної швидкості тренування. Також Ви можете скористатися клавішами швидкої зміни швидкості.

C. Комп'ютер буде зчитувати параметри тренування і відображати їх на екрані.

D. Для зупинки тренування натисніть клавішу "STOP".

E. Доріжка зупиниться коли задані параметри тренування будуть досягнуті.

(3) Автоматичні програми тренувань.

Дана модель бігової доріжки має 12 автоматичних програм тренувань (додаток 1).

A. Натисніть "PROGRAM" в режимі standby, виберіть одну з програм і натисніть клавішу "Start". Бігова доріжка почне рух на першій швидкості і з мінімальним кутом нахилу полотна. Програма тренування розбита на 20 часових інтервалів. Перехід від одного інтервалу до іншого відбувається автоматично. Після завершення тренування, тренажер зупиниться автоматично.

B. Регулювання.

За допомогою клавіш "speed +" і "speed-" Ви можете регулювати швидкість бігового полотна. Також Ви можете скористатися клавішами швидкої зміни швидкості.

C. Комп'ютер аналізує параметри тренування і оновлює дані на екрані.

D. Для зупинки тренування натисніть клавішу "STOP".

E. Після завершення тренування і зупинки тренажера натисніть клавішу "pause / clear" для приведення тренажера в режим standby.

7. MP3 або USB:

При підключенні до MP3 SD або USB управління гучністю відбувається за допомогою клавіш на консолі комп'ютера. При підключенні MP3 управління гучністю можливо тільки з носія.

Додаток 1: P1-P12 Автоматичні програми тренувань.

		Загальний час тренування / 20 = тривалість кожної секції																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	sp	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	inc	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	sp	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	inc	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	sp	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	inc	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P04	sp	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	inc	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	sp	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	inc	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	sp	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	inc	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	sp	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	inc	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	sp	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	inc	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	sp	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	inc	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	sp	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	inc	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	sp	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	inc	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	sp	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	inc	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

ІНДЕКС МАСИ ТІЛА

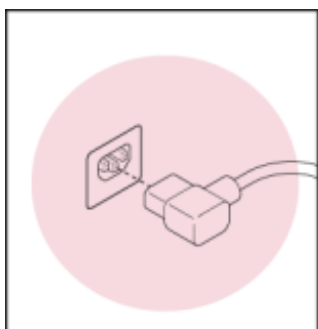
У режимі standby натисніть клавішу "PROGRAM" кілька разів, щоб перейти в режим FAT, потім за допомогою клавіш mode і "speed +" і "speed-" введіть параметри F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1-стать, F-2-вік, F-3-зростання, F-4-вага); потім натисніть "MODE" для входу в інтерфейс F-5 FAT, покладіть руки на датчики вимірювання пульсу на 4-5 секунд, після чого на екрані з'явиться Ваш IMT (індекс маси тіла). IMT вимірює відповідність Вашого зросту і ваги, але не показує пропорції тіла. IMT може розраховуватися для всіх чоловіків і жінок і є відправною точкою для регулювання показників ваги і зростання. Ідеальний IMT знаходиться в діапазоні 20-25. Якщо Ваш IMT нижче 19, це означає, що Ви занадто худі. IMT в межах 25-29 показує наявність зайвої ваги, а IMT вище 30 говорить про ожиріння. (Дані не є медичними показниками і носять рекомендаційний характер).

1	Sex/СТАТЬ	01 М/ЧОЛ	02 F/ЖІН
2	Age/ВІК	10-----99	
3	Height/ЗРІСТ	100----240	
4	Weight/ВАГА	20-----160	
5	IMT	≤19	Нижче норми
	IMT	=(20---25)	Норма
	IMT	=(25---29)	Зайва вага
	IMT	≥30	Ожиріння

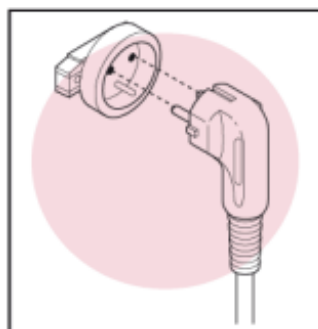
КЛЮЧ БЕЗПЕКИ

У будь-який момент тренування Ви можете вийняти ключ безпеки з гнізда. В цьому випадку бігова доріжка зупиниться, на всіх екранах з'явиться символ "—", а комп'ютер видасть кілька звукових сигналів "Бі-Бі-Бі". Мотор перестане працювати. При установці ключа безпеки на місце, тренажер перейде в режим standby, чекаючи подальших налаштувань.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

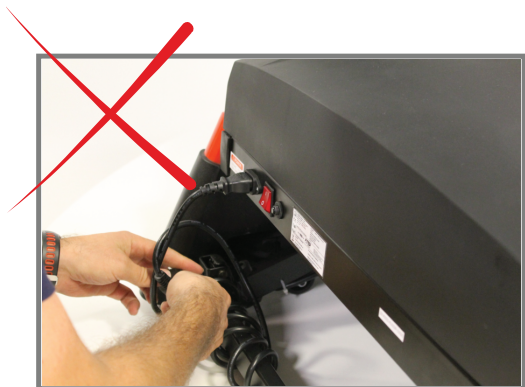


Використовуйте розетку із заземленням.



Якщо кабель живлення пошкоджений, замініть його на новий, рекомендований виробником.

НЕ ПЕРЕКРУЧУЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ



Регулярне обслуговування бігової доріжки.

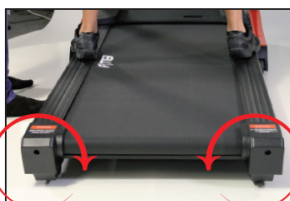
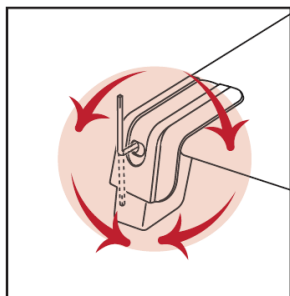
- **ЗБЕРІГАННЯ:** Зберігайте тренажер в закритому приміщенні, подалі від бруду або вогкості. Не зберігайте обладнання в гаражі, у дворі або поблизу води. Сирість, бруд або вода можуть призвести до несправностей в роботі тренажера, анулюючи гарантійні зобов'язання.
- **КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ:** Переконайтеся, що кабель і вилка повністю справні. Електричний кабель необхідно тримати подалі від гарячих поверхонь і приладів.
- **БОЛТИ І З'ЄДНУВАЛЬНІ ДРОТИ:** Перевіряйте і підтягуйте болти регулярно, оскільки через вібрації болти і гайки можуть слабшати.

Змащення: регулярне змащення бігового полотна за допомогою силікону або тефлону вкрай важливо. Частота змащування залежить від інтенсивності експлуатації тренажера. Необхідно змастити полотно навіть перед першим тренуванням.

Увімкніть тренажер, встановіть максимальну швидкість, залийте мастило в спеціальний отвір. Силікон рівномірно розподілиться між біговим полотном і декою. У разі наявності спеціального отвору для додавання мастила у Вашій моделі, використовуйте спеціальний отвір.

Експлуатація тренажера	Періодичність змащування
< 3 годин на тиждень	1 раз в 2 місяці
4 – 7 годин на тиждень	1 раз в місяць
> 8 годин на тиждень	1 раз в 2 місяці

ВИРІВНЮВАННЯ І ПІДТЯГУВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА



LEFT BOLT RIGHT BOLT

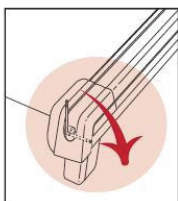
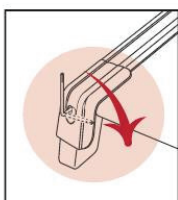
ВИРІВНЮВАННЯ ПОЛОТНА: Внаслідок експлуатації бігове полотно може зміщуватися в сторони. Якщо полотно змістилося вліво, включіть бігову доріжку, встановіть швидкість 5 км/год. За допомогою ключа 5 мм поверніть лівий фіксуючий болт за годинниковою стрілкою або правий болт проти годинникової стрілки. Не натягуйте полотно надто сильно, це може ускладнити рух полотна. Повторіть процедуру кілька разів, щоб остаточно вирівняти полотно доріжки.



У разі зміщення полотна вліво, обертайте лівий болт за годинниковою стрілкою або правий болт - проти

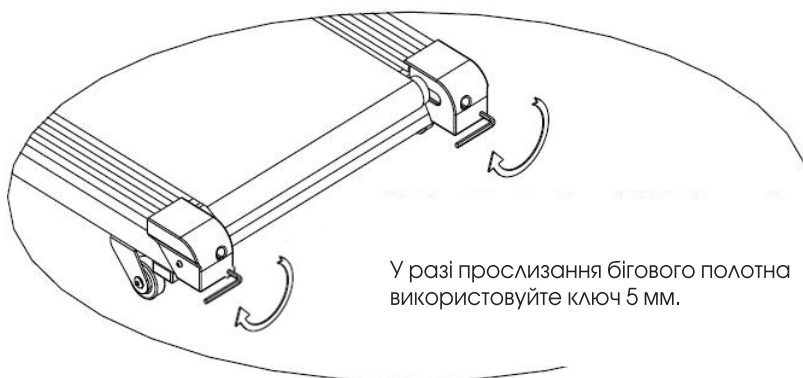


При зміщенні полотна вправо, обертайте правий болт за годиннико

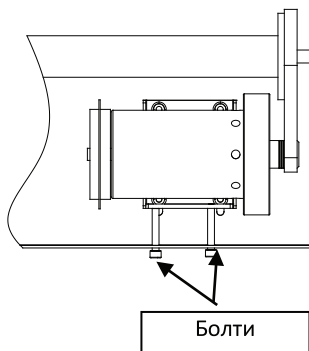


LEFT BOLT RIGHT BOLT

НАТЯГ ПОЛОТНА (якщо полотно прослизає під час руху): Увімкніть бігову доріжку, встановіть швидкість 5 км/год. За допомогою ключа 5 мм поверніть обидва болти на ¼ оберту за годинниковою стрілкою. При правильному натягування полотна Ви зможете легко підняти полотно доріжки на 5-7 см над платформою. Регулярно стежте за натягом бігового полотна. Повторіть процедуру кілька разів, щоб остаточно підтягти полотно доріжки.



У разі прослизання бігового полотна використовуйте ключ 5 мм.



ВИРІВНЮВАННЯ І ПІДТЯГУВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА

Якщо натяг привідного ременя слабшає з плином часу, необхідно:

(1) Підняти кришку мотора.

(2) За допомогою гайкового ключа на 5 мм повернути регулюючий болт за годинниковою стрілкою доти, поки привідний ремінь не перестане звучати.

ОЧИЩЕННЯ: Не використовуйте абразивні засоби. Протирайте тренажер вологою тканиною.

ВИРІВНЮВАННЯ: Використовуйте компенсатори нерівності підлоги (якщо Ваш тренажер ними оснащений) для вирівнювання тренажера, щоб уникнути вібрацій і викликаних ними збоїв у роботі обладнання.

УТИЛІЗАЦІЯ



2002/96/CE
directive

electric &
electronic
parts



Цей тренажер за жодних обставин не можна викидати у звичайний контейнер для побутових відходів. З метою збереження навколишнього середовища тренажер повинен бути утилізований згідно із законодавством.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Код помилки	Причина	Рішення
Не працює дисплей	Тренажер не під'єднаний до мережі	Підключіть тренажер до мережі
	Тренажер вимкнений	Увімкніть тренажер
	Силовий кабель пошкоджений	Натисніть на запобіжник для перезавантаження або замініть керуючу плату
	Сигнальний провід не підключений	Підключіть сигнальний провід ще раз або замініть його на новий
	Комп'ютер зламаний	Замініть комп'ютер на новий
	Кабель фонових світла пошкоджений	Перевірте кабель фонових світла або замініть його на новий
E-01	Погане з'єднання між дисплеєм і контролером	Перевірте обидва роз'єми, замініть шнур, якщо він пошкоджений
E-02	Захист від надструмів	Вимкніть і перезавантажте тренажер. Якщо помилка повториться, перевірте мотор і силовий кабель
E-03	Захист від перевантаження	Вимкніть і перезавантажте тренажер. Якщо помилка повториться, перевірте мотор і силовий кабель
E-04	Захист від раптової зупинки	Перевірте, чи не потрапили сторонні предмети під бігове полотно або в інші місця. Також перевірте, чи не пошкоджений кабель живлення
E-05	Захист від замикання	Перевірте вхідну напругу, цілісність мережевого кабелю, правильність підключення проводу мотора
E-06	Провід мотора пошкоджений	Замініть провід мотора або сам мотор
E-07	Проблема з приводом зміни кута нахилу	Перевірте наявність пошкоджень: 1. Привід мотора зміни кута нахилу 2. Мотор зміни кута нахилу 3. Плату
---	Відсутній ключ безпеки	Прикріпіть ключ безпеки до консолі