

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА EPIC 825/823

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- * Для работы данной беговой дорожки требуется напряжение сети 110V / 220V 15 / 10Amp. Использовать источник питания без любых других электрических приборов. Несоблюдение этого правила может привести к повреждению электроники дорожки и двигателя, что приведет к аннулированию гарантии.
- * Для того, чтобы снизить риск поражения электрическим током всегда отключайте шнур питания от электрической розетки сразу же после использования и перед очисткой, монтажом или обслуживанием.
- * Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра, когда она включен. Отключите ее, отключив главный выключатель питания и отсоедините от розетки.
- * Никогда не кладите руки или ноги под беговую дорожку.
- * Не позволяйте детям играть вблизи беговой дорожки

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

- * Этот компьютер с функцией сканирования пульса предназначен для информирования пользователей во время бега, эти значения не могут быть использованы для медицинских целей.
 - * Никогда не используйте беговую дорожку, если она была повреждена или подверглась воздействию воды.
 - * Перед началом любых тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом.
 - * Необходимо прекратить использование этого прибора, если вы чувствуете головокружение или дискомфорт.
 - * Необходимы рекомендации врача, осмотр и контроль при использовании дорожки лицами с ограниченными возможностями.
 - * Используйте беговую дорожку только по ее прямому назначению, как описано в данном руководстве.
 - * Не тяните беговую дорожку за шнур питания и не используйте его в качестве ручки.
 - * Держите шнур вдали от нагретых поверхностей и открытого пламени.
 - * Не используйте и не храните на открытом воздухе, вне помещения
 - * Не используйте тренажер в помещении, где используются аэрозольные продукты или в помещении где осуществляется прямой доступ кислорода. (искусственная подача)
 - * При включении питания, пожалуйста, стойте рядом с беговой дорожкой, а не на ней.
 - * Предельный вес пользователя – 140 кг. (308LBS).
 - * Не используйте во влажном помещении или влажном состоянии.
 - * Не используйте беговую дорожку на ковре, ворс которого больше, чем 1 см. в высоту.
 - * Не накрывайте тренажер во время использования. Перегрев может произойти и привести к пожару, а также поражению электрическим током или привести к травмам.
 - * Никогда не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на беговой дорожке.
 - * Держите беговую дорожку на твердой, ровной поверхности по меньшей мере в 50-60 см. от стены. Убедитесь, что область вокруг беговой дорожки остается свободной во время бега и имеется достаточное расстояние со всех сторон.
- Не ходить или бегать босиком или без обуви.
- * Не ходить или бегать трусцой в неспортивной обуви, туфлях или тапочках. Спортивная обувь обязательна при использовании беговой дорожки.
 - * Не ходите и не бегайте в длинной, свободной одежде, такой как брюки пижамы или платья.
 - * При ходьбе или бег всегда оставаться на передней части беговой дорожки.
 - * Никогда не бегайте и ходите быстрее, чем это удобно для вас.
 - * Не вскакивайте резко на беговую дорожку с любой стороны.
 - * Не оставляйте какие-либо жидкости на любой поверхности беговой дорожки.
- Не подключайте к той же розетке любой другой электрический прибор при использовании этой беговой дорожки.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭЛЕКТРИЧЕСКОМУ ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Этот продукт должен быть заземлен.

При возникновении неисправности или поломке, заземление обеспечивает наименьшее сопротивление для электрического тока, снижая риск поражения электрическим током.

Эта беговая дорожка оборудована шнуром с разъемом заземления оборудования и заземляющей вилкой. Вилка должна быть подключена к соответствующей розетке, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми нормами для подключения.

ОПАСНО!

Неправильное подключение заземления беговой дорожки может привести к риску поражения электрическим током. Необходима проверка квалифицированного электрика, на наличие и качество вашего заземления.

Не заменяйте вилку, поставляемую с беговой дорожкой.

Если она не будет соответствовать разъему вашей розетки, и правильному заземлению, обратитесь к квалифицированному электрику для замены вилки с заземлением. Этот тренажер должен быть подключен к сети номинального напряжения 110 В, 60 Гц, 15 АМР или 220-240 Вольт, 50/60 Гц, 10 АМР цепи, которая имеет заземляющую вилку. Если напряжение в сети колеблется более чем на 5%, это может привести к значительному ухудшению производительности или к повреждению электроники беговой дорожки. Рекомендуем использовать бытовой стабилизатор напряжения.

Использование электрической мощности, кроме той, что была указана в данном руководстве, в конечном счете приведет к аннулированию любой гарантии на данный тренажер. Никогда не удаляйте узлы для заземления и не подключайте в обход заземления.

Разница в оборотах двигателя составляет $\pm 10\%$

КАК РАБОТАТЬ

Для быстрого запуска (ручной режим)

Нажмите кнопку Start / Stop для запуска. Время, расстояние и калории начнут отсчет от 0. Первая точка на матричном экране начнет мигать и появится значение «0». Следующее значение «1» означает, что вы прошли круг 400 метров. Во время движения вы можете нажатием кнопок Speed / или Incline регулировать скорость движения и угол наклона.

Запуск программ P1 ~ P7

1. Нажмите Speed / или Incline / для выбора нужной программы 1, 2, 7.
2. Нажмите кнопку Enter и затем кнопку Speed / или Incline / и кнопку Enter, чтобы выбрать L1 ~ L3.
3. Нажмите кнопку Enter, время по умолчанию будет на значении 32:00 (мигает), нажатием кнопки Speed / или Incline установите желаемое время тренировки от 10 ~ 99 минут.
4. Нажмите кнопку Start / Stop для запуска

Пользовательские программы

1. Нажмите Speed / или Incline / для выбора программ U1 или U2
2. Нажмите кнопку Enter, время по умолчанию будет на значении 32:00 (минут).
3. Нажмите Speed / или Incline / , чтобы установить требуемое время тренировки, далее нажмите на кнопку Enter, будет показано значение U1 в окне пульса, значение 0 / 0,8 будет мигать в окне наклона / скорости. Точка на матричном экране будет мигать в самом начале.
4. Нажмите Speed и Incline поочередно, чтобы установить желаемую скорость и наклон для первого интервала.

Нажмите кнопку Enter, чтобы перейти на 2-ю точку (установка второго интервала). Повторите эту операцию, чтобы завершить установку всех 14 интервалов.

5. Нажмите Enter и затем кнопку Start / Stop, чтобы начать работу.

H1, H2 - программы Heart Rate Control (HRC 1, 2 HRC)

1. Нажмите Speed / или Incline / и выберите H1 или H2.
2. Нажмите кнопку Enter, возраст по умолчанию будет 30 (мигает).
3. Нажмите Speed / или Incline / , чтобы установить нужный возраст от 13 ~ 70 лет. Появится предустановленный максимум ЧСС.
4. Нажмите кнопку Enter, «L1» начнет мигать, а затем нажмите кнопку Speed / или Incline / , чтобы выбрать L1 ~L3. Нажмите кнопку, Enter для настройки времени (по умолчанию 32:00 минуты), затем нажмите Speed / или Incline / , чтобы установить желаемое время тренировки (от 10 ~ 99 минут).
5. Нажмите кнопку Start / Stop для запуска. Вы должны держать обе руки на пульсовых сенсорах для измерения пульса – это обязательное условие для выполнения программы «HRC»

УРОВЕНЬ 1 (220-возраст) * 60%.

УРОВЕНЬ 2 (220-возраст) * 75%.

УРОВЕНЬ 3 (220-возраст) * 85%.

HRC (Heart Rate Control) – режимы работы программы HRC

1. по прошествии 30 секунд после запуска фактическая частота пульса будет определена с помощью компьютера. Если фактический пульс будет в 10 раз выше или ниже заданного, то сканирование будет каждые 5 секунд. Скорость будет автоматически уменьшаться или увеличиваться на 0,2 км.ч
2. Если фактический пульс в пределах + - 10 раз в минуту от заданного пульса, то последующие сканирования будут каждые 10 секунд. Скорость также будет автоматически уменьшаться или увеличиваться на 0,2 км.ч
3. Если пульс не будет обнаружен, значение в окне «Pulse» будет мигать (3 раза). Если пульс не будет обнаружен в течение 30 секунд, система переходит в режим паузы и через 3 минуты перейдет в режим остановки.
4. Если фактический пульс будет в 20 раз выше заданного, то через 20 секунд, система будет переключена в режим паузы, на экране «Pulse» будет отображено «HI». По прошествии 3 минут система переключится в режим «Стоп».

ПРОГРАММЫ «FAT» (сжигание жира)

1. Нажмите кнопку Speed / или Incline / , чтобы выбрать «FAT» программу.
2. Нажмите кнопку Enter для выбора пола. Нажмите кнопку Enter , затем +/-, чтобы выбрать мужской или женский пол.
3. Нажмите кнопку Enter, возраст (по умолчанию - 40 лет) будет мигать. Нажмите кнопку +/-, чтобы установить возраст.
4. Нажмите кнопку Enter, значение «рост»)по умолчанию 170 см) будет мигать. Нажмите кнопку +/-, чтобы установить ваш рост.
5. Ту же процедуру повторить для ввода веса. (вес по умолчанию будет 70 кг.)
6. Нажмите Enter для подтверждения.
7. Нажмите кнопку Пуск, затем переместите обе руки на пульсовые сенсоры. Тесты BMI, BMR, BODY TYPE и BODY FAT будут показаны примерно через 12 секунд. Если вы не будете держатьяс обеими руками на пульсовых сенсорах, на дисплей будет выведено значение «E7» (ошибка)

Для реализации Целевой программы (время, расстояние, калории)

Целевая программа по времени.

Нажмите кнопку Enter, время тренировки по умолчанию будет на значении «32». Нажмите Speed / или Incline / , чтобы установить желаемое время целевой тренировки.

Нажмите Enter и кнопку Start / Stop для запуска. Машина остановится, когда установленное время закончится (обратный отсчет до 0)

Целевая программа по расстоянию

Нажмите кнопку Enter. Нажмите Speed / или Incline / , чтобы установить желаемое расстояние целевой тренировки. Нажмите Enter и кнопку Start / Stop для запуска. Машина остановится при достижении цели (заданное расстояние).

Целевая программа по калориям

Нажмите кнопку Enter. Нажмите Speed / или Incline / кнопку, чтобы установить желаемое целевое количество калорий.

Нажмите Enter и кнопку Start / Stop для запуска. Машина остановится, когда вы достигните цели.

Вы можете выбрать только одну из 3-х целевых программ.

Инструкции по работе

(A) КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Ключ безопасности служит для аварийной остановки тренажера. Перед началом тренировки надежно закрепите ключ на вашей одежде.

(B) Кнопки FAST / SLOW +/- предназначены для регулировки скорости, выбора программ и уровня.

(C) Кнопки START / STOP запуск/остановка тренажера (пуск после 5 секундного отсчета)

(D) Кнопка ENTER подтверждение данных настройки.

(E) Кнопки UP / DOWN +/- предназначены для регулировки подъема (угол наклона), выбора программ и уровня.

(F) Кнопка QUICK SPEED (3, 5, 7, 9, 11, 13КРН) – установленные значения скорости передвижения. Кнопка QUICK INCLINE (2, 4, 6, 8, 10, 12%) - установка быстрого значения угла наклона.

ВНИМАНИЕ: Пожалуйста, будьте осторожнее при нажатии кнопок быстрой скорости, особенно 9, 11, 13 км/ч.

(G) Пульсовые датчики

Для считывания пульса вы должны держать обе руки на датчиках (правый и левый).

На правом поручне, есть две кнопки +/- для регулировки скорости, а на левом поручне - для регулировки угла наклона.

(H) РАЗДВИЖНОЙ ДЕРЖАТЕЛЬ: Он расположен в верхней части компьютера, служит для крепления планшетного компьютера.

ВНИМАНИЕ: Будьте осторожны при использовании смартфона или планшетного ПК, когда вы бегае на дорожке.

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

ВРЕМЯ: общее время работы от 0 до 99:99 мин. Обратный отсчет – от заданного к 0.

РАССТОЯНИЕ: общее рабочее расстояние от 0 до 99.99 км или мили. (0.1 - 100 метров). Обратный отсчет – от заданного к 0.

Калории: расход калорий во время тренировки от 0 до 999 ккал. (1 = 1 Ккал) Обратный отсчет – от заданного к 0.

ПУЛЬС: Ваша частота сердечных сокращений в данный момент времени.

СКОРОСТЬ: от 0,8 до 18 км/ч для EPIC 823 / 0,8 до 20 км/ч для EPIC 825

НАКЛОН: 0 ~ 12%

ПРОГРАММЫ: 1 ~ 7

УРОВЕНЬ: 1 ~ 3

ВМІ (индекс массы тела)

Это стандартный тест для оценки вашего индекса массы тела.

Вы можете сделать тест ВМІ и получить значение на основе расчетов, которые зависят от вашего роста и текущего веса.

Как рассчитать: Если вес пользователя составляет 60 кг.и рост 165 см., то индекс массы тела будет 22. Расчет по формуле $BMI = \frac{kg}{(M \times M)}$ = $60 / (1,65 \times 1,65)$ Ниже представлены данные для справки:

Слишком малый вес (underweight)

Нормальный вес (Normal)

Избыточный вес (Overweight)

Умеренно тучный (Moderately Obese)

Сильно тучный (Severely Obese)

Очень сильно тучный (Very Severely Obese)

	(BMI) (kg/m ²)
Underweight	$BMI < 18.5$
Normal	$18.5 \leq BMI < 25$
Overweight	$25 \leq BMI < 30$
Moderately Obese	$30 \leq BMI < 35$
Severely Obese	$35 \leq BMI < 45$
Very Severely Obese	$BMI \geq 40$

BMR (базовый уровень скорости метаболизма)

Это, по существу количество калорий, которое вы сжигаете в состоянии покоя. Еще называется расход энергии покоя и в основном определяется вашей генетикой и массой тела. Это количество энергия, необходимое для поддержания основного обмена в течение определенной единицы времени. BMR основывается на 4 основных факторах: пол, рост, вес, возраст. Введя ваши персональные данные, вы сможете определить ваш BMR.

Также существует формула расчета BMR:

Мужчина = $66 + (13,7 \times \text{вес, кг}) + (5 \times \text{рост/ см}) - (6,8 \times \text{возраст})$

Женщина = $655 + (9,6 \times \text{вес кг}) + (1,7 \times \text{рост/ см}) - (4,7 \times \text{возраст})$

СООБЩЕНИЯ ОБ ОШИБКАХ И НЕИСПРАВНОСТЯХ

E1 (ОШИБКА 1): Дорожка начинает работу, но компьютер не может прочитать данные с датчика движения в течение 7 секунд.

E6 (ОШИБКА 6): Дорожка начинает работу, но компьютер не может прочитать VR сигнал с двигателя наклона в течение 6 секунд.

В случае возникновения данных ошибок обратитесь в сервисный центр или дилеру.

E3 (ОШИБКА 3): данная ошибка возникает только в режиме HRC (H1, H2, или H3), когда ЧСС пользователя на 20 ударов больше, чем целевое количество ЧСС и длится в течение более 30 секунд. Для вашей безопасности, вы должны прекратить работать при появлении E3.

Система амортизации «ASA» (ADJUSTABLE SHOCK-ABSORBING - регулируемая система поглощения ударов) - установлена на обеих сторонах основного каркаса дорожки. При повороте ручки, пользователь может изменить интенсивность от жесткой (уменьшение на 20%) до мягкой (Уменьшение на 60%) Не изменяйте жесткость во время работы дорожки.



КАК СЛОЖИТЬ ДОРОЖКУ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ



Пожалуйста посмотрите фото. Поднимите заднюю часть рамы в сторону компьютера, пока вы не услышите "щелчок" (звук цилиндра), затем слегка нажмите на полотно и потяните его, чтобы убедиться, что рама зафиксирована.

КАК ПРИВЕСТИ ДОРОЖКУ В РАБОЧЕЕ СОСТОЯНИЕ (РАЗЛОЖИТЬ)

Найдите предохранительный штифт на воздушном цилиндре. Чтобы сложить сделайте следующие действия: придерживая раму рукой, слегка приподнимите ее и толкните ногой в центр воздушного цилиндра (как показано на фото) затем отпустите раму. Она начнет опускаться на пол.



КАК ТРАНСПОРТИРОВАТЬ ТРЕНАЖЕР

На раме есть 4 колеса. Они расположены на передней нижней части рамы. Таким образом, машина может легко перемещаться после того, как рама была сложена.

Шаг 1. Сложите раму дорожки (вверх) (Пожалуйста, прочтите «КАК СЛОЖИТЬ ДОРОЖКУ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ»).

Шаг 2. Ввинтите 4 упора, чтобы они не касались земли и затем можете перемещать дорожку. Для того, чтобы легче было вворачивать упоры, можете слегка наклонить раму в одну сторону, чтобы ввернуть пару упоров, а затем сделать то же самое, чтобы ввернуть оставшиеся 2 упора на другой стороне.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Для того, чтобы избежать какой-либо опасности или несчастного случая с детьми, обратите внимание на рекомендации:

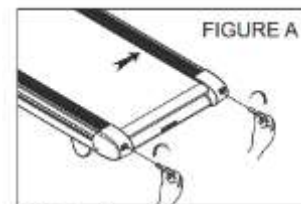
1. Не позволяйте детям использовать тренажер без присмотра взрослых.
2. Выключайте главный выключатель питания и отключайте кабель питания от розетки, когда дорожка не используется.
3. В целях безопасности, всегда держите детей подальше от области складывания тренажера.

БАЛАНСИРОВКА ПОЛОТНА

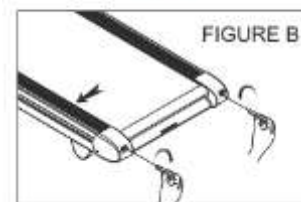
Убедитесь, что беговое полотно отцентрировано на беговой дорожке (не уходит в сторону во время тренировки). Обратное говорит о разбалансировке вала.

Для центровки нужно сделать незначительные корректировки двух болтов на задней части беговой дорожки. (как показано на рис.)

1. Включите главный выключатель в положение ON и вставьте ключ безопасности должным образом на консоль компьютера, нажмите кнопку START, чтобы началось движение полотна. Увеличьте скорость бегового полотна до 3 км./час.
2. Определите, в какую из сторон уходит полотно.
3. Если полотно смещается вправо, поверните правый болт регулировки на одну четверть оборота по часовой стрелке и левый болт регулировки на одну четверть против часовой стрелки (см. А).
4. Если полотно смещается влево, поверните левый болт регулировки на одну четверть оборота по часовой стрелке и повернуть правый болт на одну четверть против часовой стрелки (см. В).
5. Обратите внимание на движение полотна в течение примерно двух минут. Если полотно все еще смещается, то повторите шаги 3, 4, и 5 по мере необходимости.



drifts to the right



drifts to the left

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА

Отрегулируйте натяжение полотна, если он начинает проскальзывать на валу. Это важно, поскольку это увеличит продолжительность жизни компонентов беговой дорожки.

Перед регулировкой натяжения полотна, расслабьте полотно.

1. Включите главный выключатель питания в положение ON и убедитесь, что ключ безопасности правильно помещен на консоль компьютера.
2. Нажмите кнопку START для запуска движения полотна, затем увеличьте скорость до 3 км./ч.
3. Поверните оба регулировочных винта одинаковое количество раз, примерно на четверть оборота по часовой стрелке.
4. медленно, давя с небольшим усилием на полотно пройдите по нему (как если бы шли под гору) проследите за полотном, оно не должно проскальзывать.
5. Если полотно все еще проскальзывает, отрегулируйте еще на одну четверть оборота по часовой стрелке и при необходимости повторите шаг 4.

НЕ перетягивайте БЕГОВОЕ ПОЛОТНО!

ОЧИСТКА И ПРОВЕРКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Выключите питание и отсоедините его от электрической розетки.

Установите беговую дорожку горизонтально.

Используйте влажную ткань, чтобы вытереть внутреннюю и наружную часть бегового полотна. Осторожно вращайте беговое полотно вручную, чтобы

очистить всю поверхность.

При износе полотна его необходимо заменить. Если вы заметили повреждения полотна или шва соединения обратитесь к дистрибьютеру/продавцу для замены полотна.

ОЧИСТКА

Во-первых, убедитесь, что беговая дорожка выключена и отсоединена от электрической розетки.

Будьте осторожны, не погружайте любой из компонентов беговой дорожки в жидкости. Для удаления пыли используйте небольшое сопло пылесоса, тщательно очистите пылесосом вокруг все видимые компоненты. Для удаления грязи или пыли, используйте слегка влажную тряпку с мягким моющим средством распыленном только на тряпку.

ПРОВЕРЬТЕ ФИКСАТОРЫ И ПРОВОДКУ

Проверьте, что все крепежные детали затянуты должным образом и все провода находятся на месте и закреплены. Во избежание повреждения крепежные детали не перетягивайте.

МЕСТО ХРАНЕНИЯ

Храните беговую дорожку в чистом и сухом помещении. Убедитесь в том, что выключатель питания выключен и отсоединен от электрической розетки.

КАК РАБОТАТЬ, БЕЗОПАСНО И ЭФФЕКТИВНО?

Прежде всего, мы настоятельно рекомендуем вам проконсультироваться с вашим врачом перед началом тренировочных программ. Для того, чтобы эффективно работать, мы рекомендуем использовать информацию по контролю частоты сердечных сокращений в качестве руководства. Каждый человек имеет "Максимальную частоту сердечных сокращений - количество ударов вашего сердца, которое оно делает в минуту, когда вы работаете долго и с усилием.

Эти параметры индивидуальны, но примерно макс.ЧСС равна 220 минус ваш возраст. То есть, если вам 20 лет, максимальная ЧСС составляет около 200; Если вам 40 лет, то около 180. Эта формула довольно общая и руководствоваться только ею может быть не совсем безопасно. Физиологи выяснили безопасный диапазон работы сердца для большинства людей. Они называют это "Target Heart Rate". Это

целевой показатель сердечного ритма. Это показатель от 60 до 85 процентов от максимальной частоты сердечных сокращений. Это ваш оптимальный уровень для физических упражнений. Тренировки, по крайней мере 3 раза в неделю, минимум 20 минут, способны дать оптимальную тренировочную нагрузку на сердце.

Например:

Если вам 30 лет, ваша максимальная частота сердечных сокращений составляет $220 - 30 = 190$.

Ваша целевая частота сердечных сокращений составляет около 114 ~ 160.

$190 \times 60\% = 114$

$190 \times 85\% = 161,5$