



**INTERTM
ATLETIKA**

ВИРОБНИЦТВО ТА ПРОДАЖ СПОРТИВНИХ ТОВАРІВ

КОНСУЛЬТАЦІЙНА ПІДТРИМКА
КЛІЄНТІВ ЗА ТЕЛЕФОНОМ

8-044-462-2-462

WWW.INTERATLETIKA.COM

INFO@INTERATLETIKA.COM

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

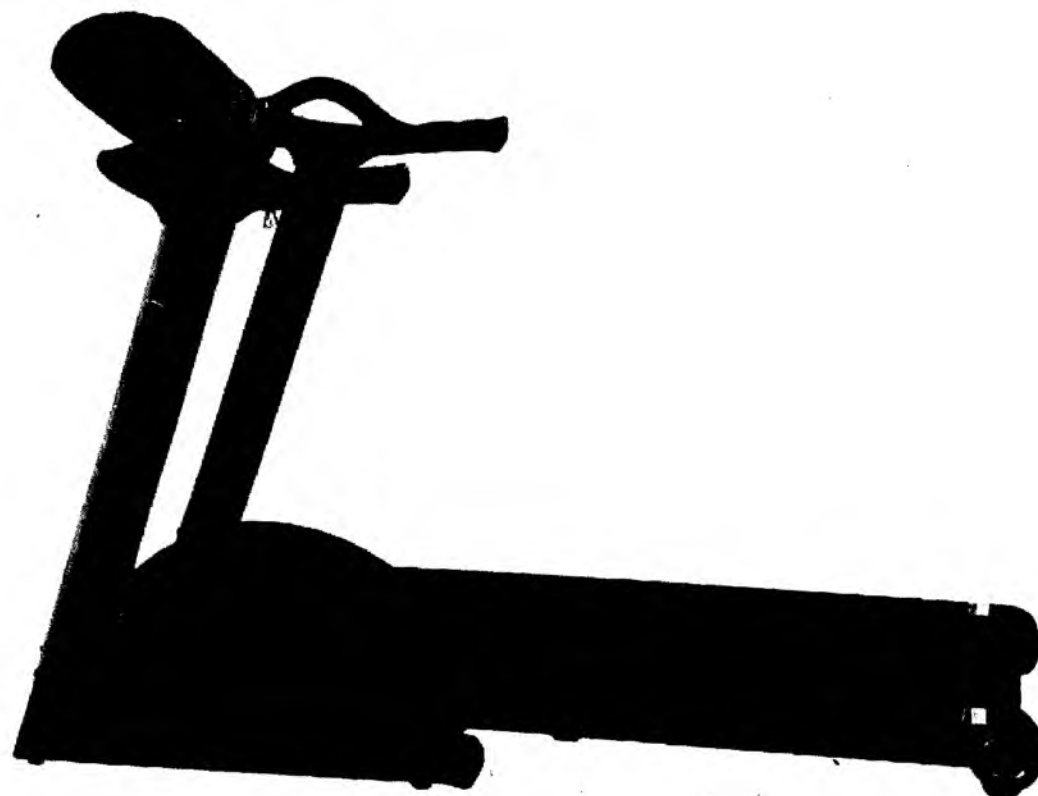
/ Об'єднаний експлуатаційний документ. Код документа за ГОСТ 2.601-95: РЗ /

СПОРТИВНИЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ В ДОМАШНІХ УМОВАХ

Бігова доріжка Діана **BW-325**

найменування виробу

код виробу



Розділ 1. ВСТУП

Призначення та зміст даного документа. Даний документ є об'єднаним експлуатаційним документом на спортивний тренажер (код документа за ГОСТ 2.601-95: РЭ), і містить загальний опис тренажера та його роботи, а також відомості про монтаж, використання за призначенням, технічне обслуговування, поточний ремонт, транспортування, зберігання тренажера.

Рівень спеціальної підготовки користувача тренажера. Для користування спортивним тренажером кожен з користувачів зобов'язаний:

- детально ознайомитися та вивчити даний документ;
- неухильно дотримуватись вимог і рекомендацій цього документа;
- знати та неухильно дотримуватись загальних правил зайняття спортом (фізичними вправами) та тренування на спортивних тренажерах;
- проконсультуватися з лікарем, щодо можливості та безпеки для здоров'я при тренуваннях на тренажері.

Розповсюдження даного документа на модифікації виробу. Виробник може вносити зміни в конструкцію тренажера, спрямовані на покращення його характеристик, зміну дизайну, тощо. Даний документ може не містити опису таких змін, однак розповсюджується на такі модифіковані тренажери.

Розділ 2. ОПИС ТА РОБОТА ТРЕНАЖЕРУ

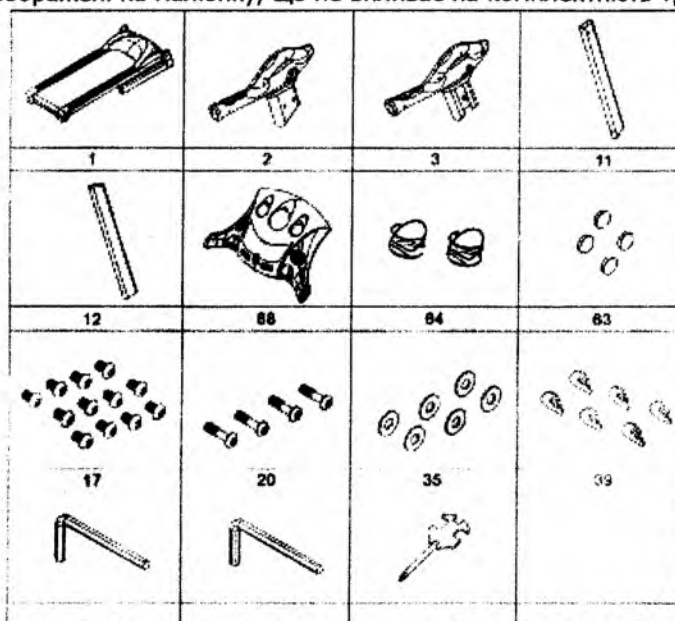
Призначення тренажеру. Найменування тренажеру, його позначення вказані на титульній сторінці цього документа. Тренажер призначений для занять спортом (фізичного тренування) в домашніх умовах. Під використанням тренажеру в домашніх умовах розуміється використання тренажеру в закритому приміщенні (захищеному від впливу зовнішніх факторів – дощ, сніг, прямі сонячні промені, тощо) при температурі, визначеній характеристиками тренажеру, обмеженим колом осіб (до 5 чоловік включно) із загальною тривалістю роботи тренажера - не більше 3 годин за добу

Характеристики тренажеру.

Довжина	См	:	230 см
Ширина	См	:	50 см
Висота	См	:	150 см
Вага	Кг	:	65 кг
Робоча середа	----	:	
Максимальна вага користувача	Кг	:	130 кг
Країна виробництва	----	:	Китай
Робоча температура в приміщенні	С°	:	Від 10° С до 30° С
Вологість в приміщенні	%	:	від 60 % до 80 %
Живлення мережі	V,Hz	:	220
Потужність, що споживається	К.С	:	2,5
Необхідність заземлення	----	:	

Склад тренажеру. Загальний вигляд тренажеру та його основних складових частин зображений на малюнку 1.

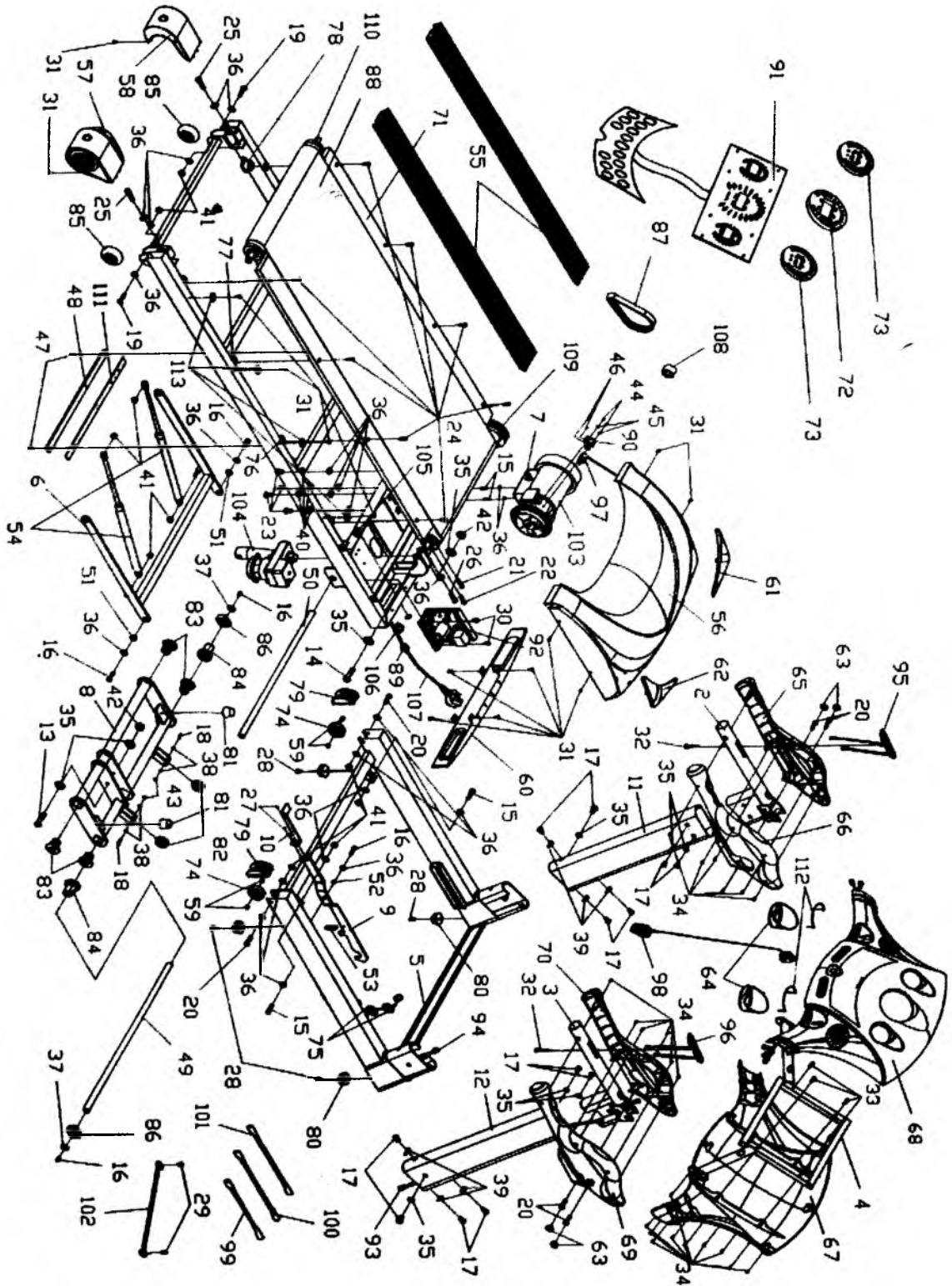
Найменування основних складових частин тренажеру (дивись малюнок 1; деякі частини можуть бути вказані в таблиці, але не зображені на малюнку, що не впливає на комплектність тренажера):

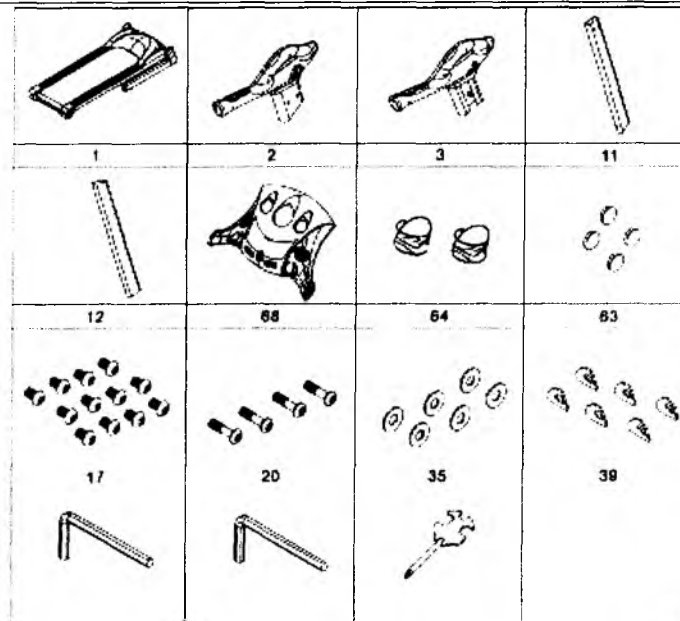


№	Опис частини	Кількість
1	Головна рама	1
2	Ліва стійка	1
3	Права стійка	1
4	Рамка для компютера	1
5	Базова рама	1
6	Підтримуюча рама	1
7	Утримувач мотору	1
8	Регулююча рама	1
9	фіксатор	1
10	фіксатор	1
11	Ліва ручка	1
12	Права ручка	1
13	Болт	1
14	Болт	1
15	Болт	4
16	Болт	5
17	Болт	12
18	Болт	2
19	Болт	2
20	Болт	6
21	Болт	1
22	Болт	1
23	Болт	4
24	Болт	8
25	Болт	2
26	Болт	1
27	Болт	2
28	Болт	4
29	Болт	4
30	Гвинт	2
31	Гвинт	18
32	Гвинт	2
33	Гвинт	4
34	Гвинт	22
35	Плоска шайба	10
36	Плоска шайба	23
37	Велика шайба	2
38	Плоска шайба	4
39	Дугова шайба	6
40	Шайба у вигляді пружини	4
41	гайка	10
42	гайка	2
43	гайка	2
44	болт	2
45	шайба	2
46	гвинт	2
47	болт	2
48	пластина	1
49	вісь	1
50	вісь	1
51	втулка	2
52	Пластикова заглушка	1
53	пружина	1
54	циліндр	2
55	підтримувач	2
56	Покриття для мотору	1

№	Опис частини	Кількість
57	Права заглушка	1
58	Ліва заглушка	1
59	Заклушка	4
60	Переднє покриття для мотору	1
61	Лівий декор покриття	1
62	Правий декор покриття	1
63	заклушка	4
64	підстаканник	2
65	права ручка	1
66	Ліва ручка	1
67	Нижнє покриття для компютера	1
68	Верхнє покриття для компютера	1
69	Права ручка 1	1
70	Ліва ручка 2	1
71	Бігове полотно	1
72	Декор панелі	1
73	Декор панелі	2
74	колеса	2
75	заклушка	2
76	шайба 1	4
77	шайба 2	2
78	шайба 3	2
79	заклушка	2
80	шайба	4
81	шайба	2
82	Рухаюче колесо	2
83	заклушка	4
84	Пластикова втулка	2
85	колесо	2
86	контроллер	2
87	Пас приводу	1
88	Біговий пасок	1
89	Разйом шнура електропитання	1
90	зеднувач	1
91	компютер	1
92	контролер	1
93	Комп'ютерний кабель	1
94	Комп'ютерний кабель 2	1
95	Датчик пульсу 1	1
96	Датчик пульсу 2	1
97	датчик	1
98	Магнітний ключ	1
99	фіксатор	1
100	фіксатор	1
101	фіксатор	1
102	фіксатор	1
103	мотор	1
104	Мотор підйомник	1
105	протектор	1
106	вимикач	1
107	живлення	1
108	Магнітне кільце	1
109	Вал приводу передній	1
110	Вал приводу задній	1
111	пластина	1
112	пластина	2

МАЛЮНОК 1 «Схема поділу тренажера на складові частини»





Устрій та робота. Принцип дії тренажера полягає в передачі під час тренування навантаження на м'язи людини за рахунок спеціальної траєкторії руху окремих частин тренажера та штучного механічного (магнітного або електричного, в залежності від моделі тренажера) ускладнення або полегшення такого руху з метою регулювання навантаження. В залежності від ступеня фізичної підготовки конкретної людини тренажер може бути відрегульований на різні режими навантаження. В залежності від моделі, тренажер може бути обладнаний комп'ютером, який дозволяє вимірювати пульс, калорії, інші показники (див. Відповідний розділ цього Документа).

Інструмент та засоби. В комплект тренажера (в залежності від моделі) входить інструмент, необхідний для збирання тренажера.

Маркування та пломбування. З метою контролю за несанкціонованим розбиранням (не уповноваженими працівниками Сервісного центру «Інтер Атлетика»), тренажер містить спеціальні пломби та одноразові деталі, що пошкоджуються у випадку розбирання тренажера. У зв'язку із застосуванням при виготовленні тренажера різних дизайнерських рішень, корпус тренажера може не містити маркування (назви моделі тренажера, код виробу), що не впливає на його якість та не є свідченням продажу неофіційного товару. Упаковка тренажера містить наступне маркування: логотип «Inter Aletika», код моделі тренажера. У зв'язку з постійною роботою над модернізацією тренажера, код на упаковці може відрізнятись від коду, зазначеного на титульній сторінці цього паспорту.

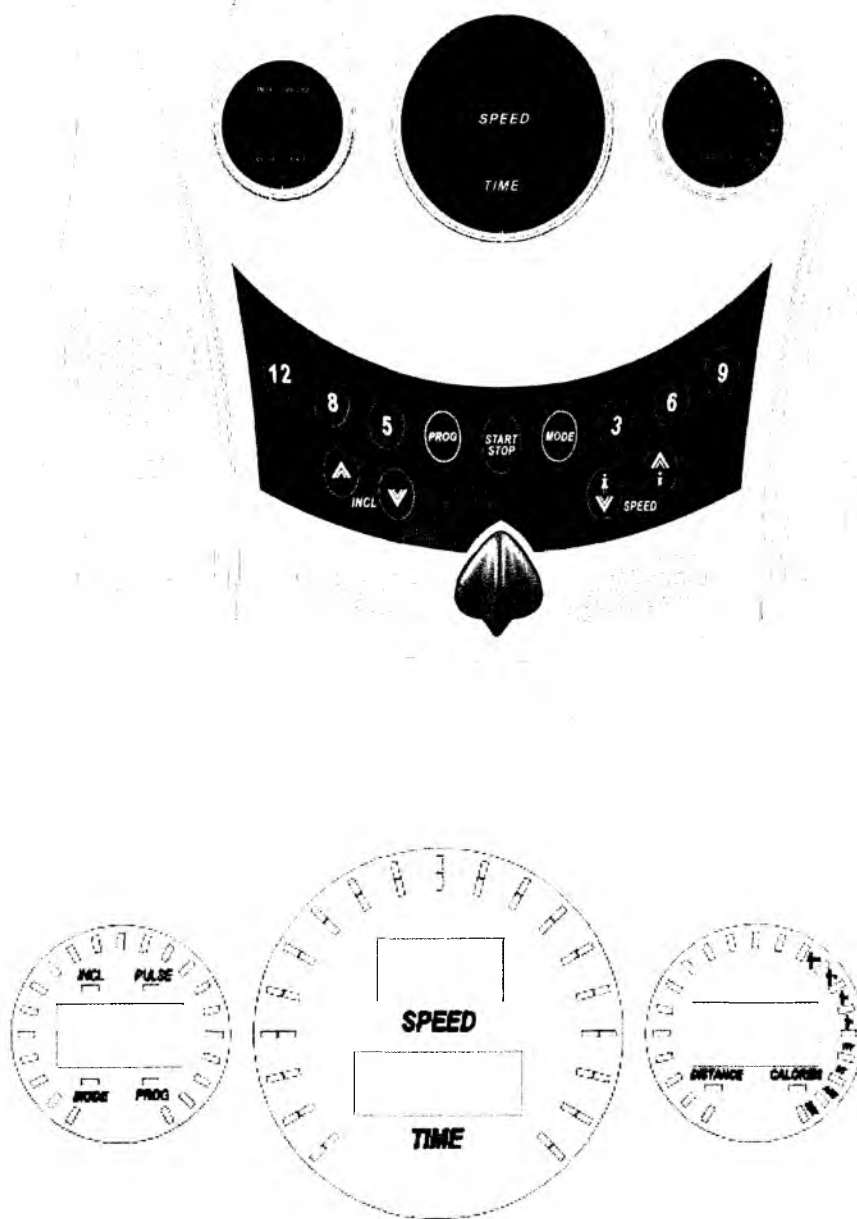
Пакування. Тренажер постачається в картонній упаковці з пенопластовими вкладками для уникнення пошкоджень при транспортуванні. В залежності від моделі та типу тренажера окремі деталі тренажера можуть бути додатково упаковані в поліетилен. Картонна упаковка та пенопластові вкладки мають бути збережені Покупцем (повернення тренажера здійснюється виключно в упаковці). Пломби на упаковці відсутні.

Опис та робота складових частин тренажера.

1. Увімкніть тренажер в розетку (220Вт.)
2. Встановіть диск негайної зупинки в отвір для ключа безпеки. Натисніть кнопку вкл/викл (on/off) – бігове полотно почне повільно рухатись – швидкість складає приблизно 1.0-1.2 км/год.

Натисніть кнопку збільшення швидкості. Найбільша швидкість 12 км/год. Складовою частиною тренажера є панель керування та зняття показань (комп'ютер), який зазначений на малюнку 1 (номер деталі на малюнку наведений в таблиці, що передує малюнку). За допомогою панелі керування Ви можете отримати наступну інформацію (в залежності від моделі тренажера функція показу деякої інформації може бути відсутня):

КНОПКИ ФУНКЦІЙ



Комп'ютерні програми:

3. Натисніть старт (**START**). Бігове полотно почне рухатись на мінімальній швидкості (1.0 км/год) через 3 секунди. Час почне відлік на дисплеї при продовженні роботи.
4. Натисніть кнопку збільшення швидкості (**SPEED UP**). Вона збільшиться до 0.1км/год, якщо ви натиснете кнопку. Кожного разу, коли ви захочете збільшити швидкість, натисніть на кнопку і затримайте на 3 секунди для того, щоб досягти бажаний рівень швидкості.
5. натисніть кнопку зменшення швидкості (**SPEED DOWN**). Швидкість зменшуватиметься до 0.1км/год при натискуванні кнопки. Кожного разу. Коли вам треба буде зменшити швидкість натисніть кнопку та тримайте 3 секунди, для досягнення необхідного рівня швидкості.
6. Натисніть **SPEED 3**, **SPEED 6**, **SPEED 9**, щоб відрегулювати точно запрограмований рівень швидкості.
7. Натисніть кнопку нахил вгору (**INCLINE UP**), щоб збільшити нахил полотна. Нахил буде збільшено на 1градус при кожному натискуванні. Для пришвидшення результату натисніть на кнопку та зачекайте 3 секунди.

8. Натисніть кнопку зменшення нахилу (**INCLINE DOWN**). Нахил буде зменшено на 1 градус при кожному натискуванні. Для пришвидшення результату натисніть на кнопку та зачекайте з секунди.
9. Натисніть **INCLINE 5, INCLINE 8, INCLINE 12**, щоб відрегулювати точно запрограмований рівень нахилу.
10. Натисніть кнопку **MODE**, щоб обрати програми дистанція (**DISTANCE**), калорії (**CALORIES**) і час (**TIME**), потім натисніть швидше **FAST** чи повільніше **SLOW** для встановлення необхідної цифри.
11. натисніть **STOP** або висмикніть датчик, щоб доріжка зупинилась в будь-який час.
12. Натисніть кнопку програма (**PROG**) для того, щоб обрати потрібну вам програму. Будь-ласка зверніться до наступних детальних операційних програм:

ОПЕРАЦІЙНІ ПРОГРАМИ:

1. Натисніть кнопку **PROG**, щоб обрати програму. Натисніть один раз для **Program1**, двічі для **Program 2** і.т.д. На моніторі з'явиться більше інформації про запрограмовані програми.
2. Кожна програма має 16 інтервалів і встановлений час для кожної програми 25хв.якщо ви захочете збільшити або зменшити час, натисніть кнопку **SPEED UP/SPEED DOWN**
3. Натисніть **START** тренажер розпочне роботу з обраної програми.
4. Програма буде працювати, доки ви не зупините роботу натисканням кнопки **STOP/CLEAR**.

ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ

ПРОГРАМА	ЧАС	ІНТЕРВАЛ															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	швидкість(км/год)	3	3	4	4	5	5	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3
	нахил(градус)	2	2	6	6	3	3	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
P2	швидкість(км/год)	2	4	6	6	7	8	4	4	7	8	8	6	8	5	5	3
	нахил(градус)	1	1	2	2	5	5	4	4	6	6	3	3	2	2	1	1
P3	швидкість(км/год)	4	4	6	7	8	8	7	7	9	9	6	10	7	6	6	2
	нахил(градус)	2	6	8	10	12	12	12	8	8	7	10	10	6	4	2	2
P4	швидкість(км/год)	4	6	3	7	2	5	8	10	6	12	8	10	7	5	3	2
	нахил(градус)	4	4	10	5	11	11	6	8	10	5	6	4	4	3	1	0
P5	швидкість(км/год)	5	6	6	8	9	10	10	11	12	12	10	8	12	10	7	5
	нахил(градус)	4	4	6	8	10	12	6	5	5	10	10	7	5	3	2	0
P6	швидкість(км/год)	3	6	9	12	14	14	7	7	14	14	9	10	12	11	6	4
	нахил(градус)	1	2	3	3	4	4	5	5	0	0	2	2	3	4	4	1
P7	швидкість(км/год)	6	7	8	10	12	14	14	13	12	12	11	11	10	8	6	5
	нахил(градус)	3	3	4	4	3	3	2	2	5	5	6	6	4	2	2	0
P8	швидкість(км/год)	6	6	10	10	14	14	8	8	13	13	6	8	12	12	6	3
	нахил(градус)	4	4	5	5	3	3	6	6	2	2	4	4	3	2	2	0
P9	швидкість(км/год)	7	10	11	12	8	12	12	7	7	10	12	6	14	7	10	4
	нахил(градус)	0	3	6	8	8	10	5	5	3	3	6	6	4	4	2	0

ВМІ ТЕСТУВАННЯ

1. Якщо бігова доріжка не рухається, натисніть та затримайте кнопку **PROG** доки система не ввімкнеться (на правому екрані дисплея).
2. Оберіть **SEX**(стать)/**AGE**(вік)/**HEIGHT**(зріст)/**WEIGHT**(вага) натисканням кнопки **MODE**, а потім введіть дійсну цифру натисканням кнопок **SPEED UP** чи **SPEED DOWN**.
3. Перевірте **BMI status** відповідно до інформації поданої нижче. Це положення для вас.

Sex (стать)	1 Female (ж)	2 Male (ч)
Age (вік)	10----99	
Height (зріст)	100----200 CM	
Weight (вага)	20----150 KGS	
BMI	<20	Underweight (недовес)
BMI	=(20---25)	Normal weight (нормальна вага)
BMI	=(25---29)	Overweight (понаднормова вага)

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ:

TIME (час): час роботи дисплея від 0:00 to 99:59. Якщо ви встановите, час (TIME) і натиснете кнопку START, час буде поступово зменшуватись з виконанням вправи. Коли на дисплеї висвітлиться "END", бігова доріжка вимкнеться на короткий період. Якщо ви не встановите час після натискання START, час буде збільшуватись від 0:00.

SPEED (швидкість): швидкість коливається від 1.0 to 16.00 км/год. Бігове полотно почне рухатись з мінімальною швидкістю 1.0 км/год після натискання кнопки START.

DISTANCE (відстань): Робоча дистанція від 0.00 to 99.99КМ. Якщо ви встановите DISTANCE і натиснете кнопку START, вона буде поступово зменшуватись з виконанням вправи. Коли на моніторі висвітлиться "END", бігова доріжка вимкнеться на короткий період. Якщо ви не встановите DISTANCE після натискання START, DISTANCE буде збільшуватись від 0:00.

CALORIES (калорії): Спалювання калорій від 0.00 to 999.9С. Для встановлення функції калорії(CALORIES) натисніть кнопку If you set up the START, вона буде поступово зменшуватись з виконанням вправи. Коли на моніторі висвітлиться "END", бігова доріжка вимкнеться на короткий період. Якщо ви не встановите CALORIES після натискання START, CALORIES буде збільшуватись від 0:00км.

PULSE (пульс): Пульс коливається від 45 to 240 ударів. Коли ви покладете руки на датчики на поручні, на екрані з'явиться ваш середній ритм серцебиття. Ця цифра виключно для вашого використання.

INCLINE (нахил): нахил охоплює від 0 до15 секцій.

Застереження:

Вам краще підтримувати маленьку швидкість на початку занять і триматись за поручні, доки не відчуєте себе вільно на тренажері.

Закріпіть один кінець датчика до комп'ютера, інший до свого одягу.

По закінченні занять на тренажері натисніть кнопку STOP або витягніть датчик і тренажер миттєво зупиниться.

ДОДАТКОВІ МОЖЛИВОСТІ:

1. MUSIC FUNCTIONS (функція музика) & MP3:

Вставте ваш MP3 плеєр в комп'ютер, потім увімкніть його MUSIC ON справа на комп'ютері.

2. Іонний генератор для очищення повітря:

Іонний генератор почне працювати після того як запрацює тренажер. Бігова доріжка виробляє негативні іони, які очищують повітря. Ви можете зупинити функцію генерування повітря натисканням GENERATOR OFF зліва на комп'ютері.

3. Голубий фон екрана:

Якщо на комп'ютері з'явився голубий фон екрана, яскравість може бути підрегульована для 6 секцій натисканням кнопок INCLINE UP/INCLINE DOWN, коли тренажер без руху Функції наступні висвітлюються на голубому фоні.



Примітка

Якщо протягом 4 хвилин жодна з функцій не відображається на дисплеї, то він автоматично відключається, при цьому всі дані зберігаються. Ви можете натиснути «настройка» або почати крутити педалі для того, щоб дисплей знову включився.

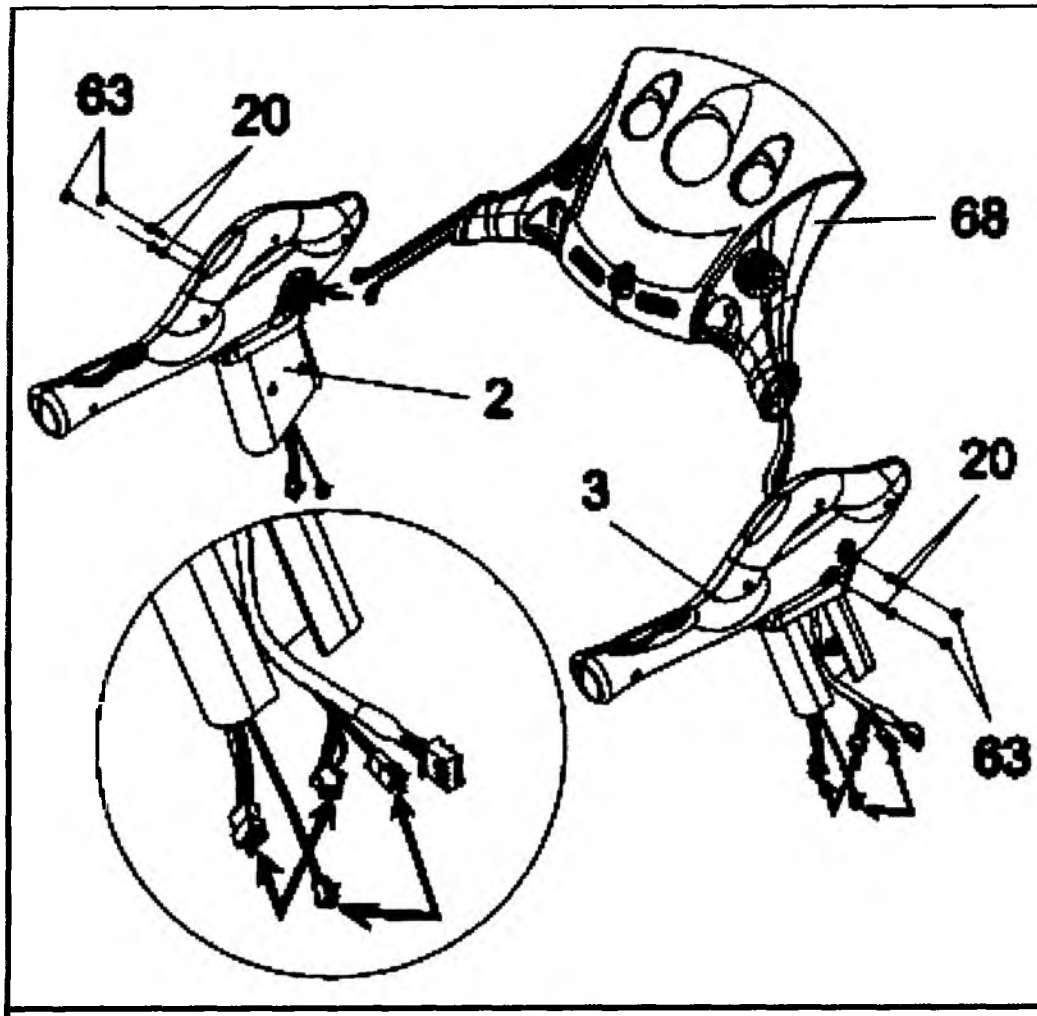
Якщо на дисплеї дані відображаються нечітко або відбувається збій, необхідно замінити елементи живлення.

Розділ 3. ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРУ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ

Експлуатаційні обмеження. Тренажер призначений для занять спортом (фізичного тренування) в домашніх умовах. Використання тренажеру в спортивних залах, офісах та в інших умовах, крім домашніх (визначених цим документом) забороняється. Порушення при експлуатації тренажера вимог цього документа не допускається.

Підготовка тренажеру до використання. Перед використанням тренажер потрібно зібрати у повній відповідності до вимог даного Паспорту та інших документів щодо збирання тренажеру (у випадку постачання таких документів в комплекті). Загальний вигляд тренажеру наведений на малюнку № 1.

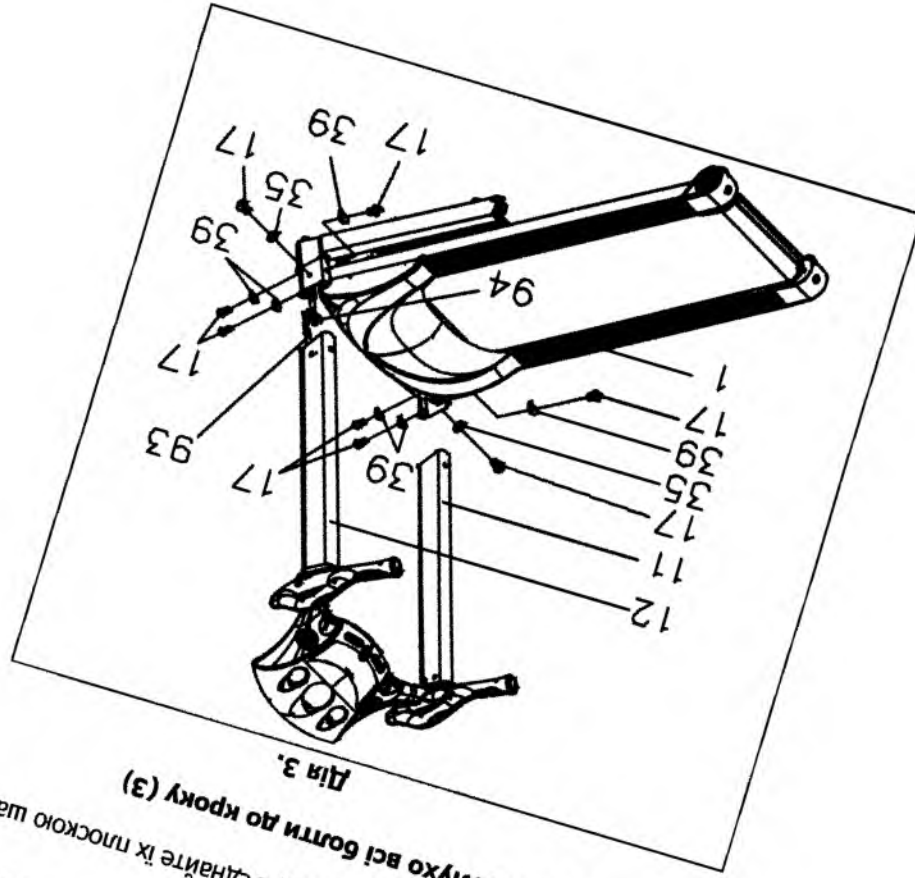
Порядок збирання тренажеру.



Дія 1.

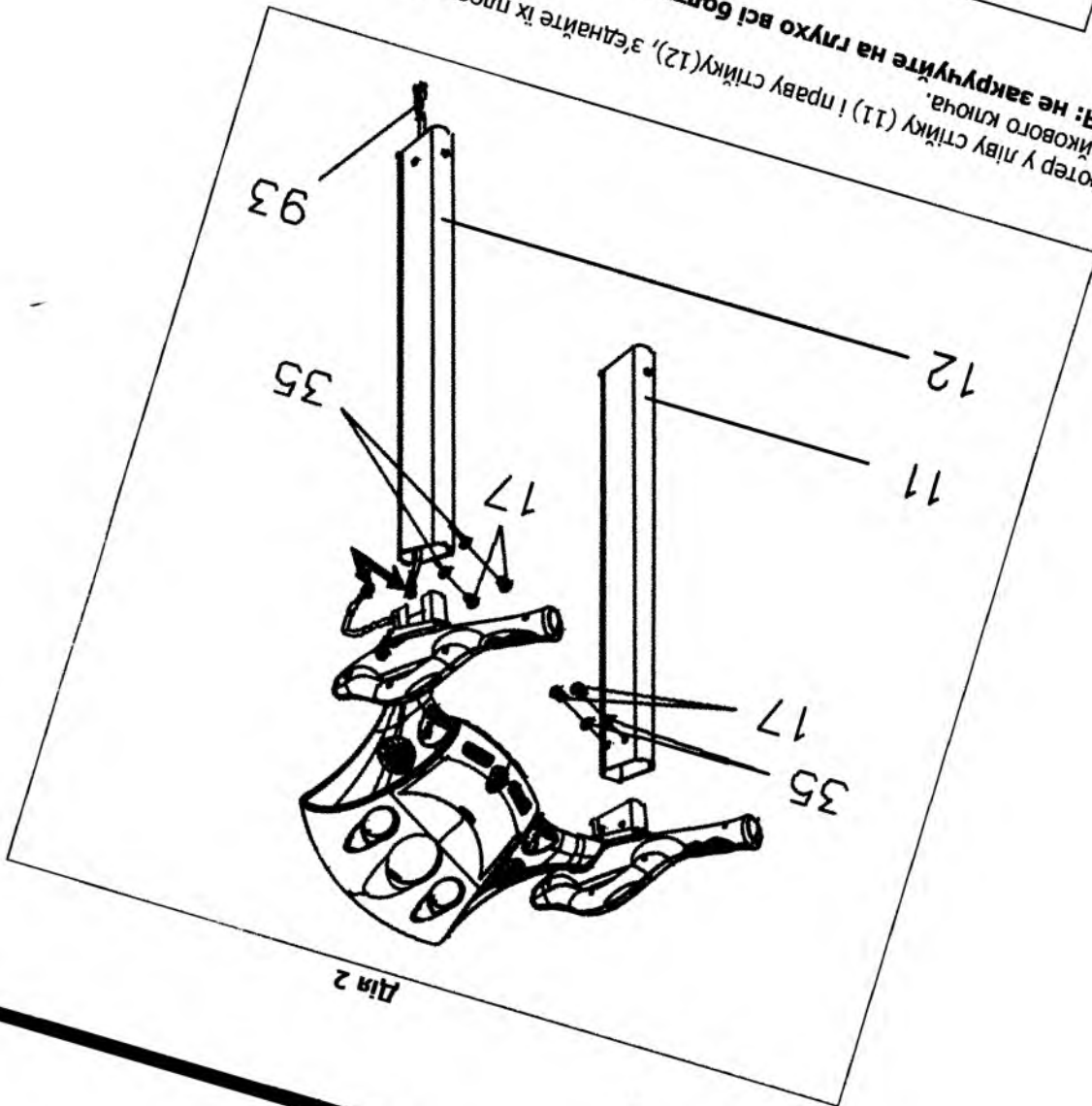
1. Зєднайте комп'ютерний кабель з лівою та правою ручками.
2. Вставте комп'ютер (68) в отвори для лівої ручки (2) і правої ручки (3), зєднайте їх болтами (20) за допомогою викрутки.
3. Вставте заглушку(63) в отвори для ручки.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: не закручуйте наглухо всі болти до кроку (3)



Дія 3.

4. Вставте ком'ютер у ліву стійку (11) і праву стійку (12), з'єднайте їх плоскою шайбою washer (35) і болтами (17) за допомогою гайкового ключа.
ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: не закручуйте наглухо всі болти до кроку (3)



Дія 2

Керівництво з експлуатації («РЗ»)

- З'єднайте комп'ютерні кабелі (93) і (94); Вставте праву стійку (12) в основну раму (1). Не пошкодьте проводку в процесі монтування.
- Зафіксуйте праву стійку (12) в основну раму (1) плоскою шайбою (35), дуговою шайбою(39) і болтом (17) за допомогою гайкового ключа.
- Вставте ліву стійку (11) в основну раму (1). Зафіксуйте ліву стійку (11) і основну раму (1) віпоскою шайбою (35), дуговою шайбою (39) і болтом(17) за допомогою гайкового ключа.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: закрутіть всі болти.

Застереження:

- Не під'єднуйте тренажер до живлення, доки остаточно його не буде змонтовано.
- Не намагайтеся самостійно скласти бігову доріжку, робіть це відповідно до інструкції. Недотримання інструкції може призвести до поломки тренажера.
- Обережно збирайте тренажер він досить важкий.
- Не дозволяйте дітям гратися на тренажері, рухати його вгору чи вниз.

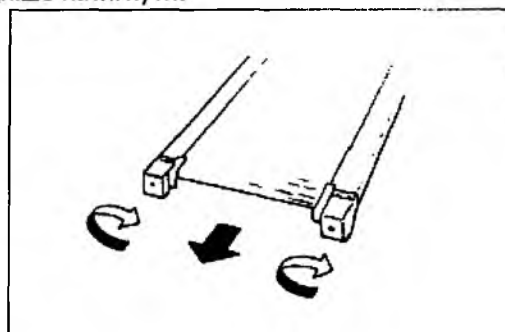
Центрування бігового паска і регулювання натяжки

Можливо бігове полотно потрібно буде змістити в центр і міцніше натягнути.

Відрегулювати натягнутість бігового паска:

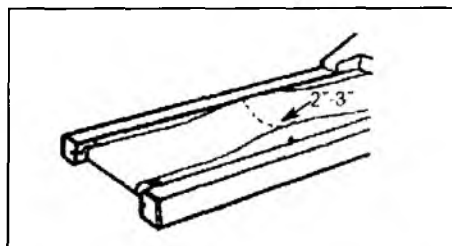
- Швидкість бігового паска повинна бути 3,5км/год
- За допомогою Allen викрутки, зробіть один повний поворот за годинниковою стрілкою правого та лівого регулюючих болтів.
- Якщо біговий пасок продовжує проковзувати, повторіть вищевказані дії знову

Примітка: викрутка повинна відповідати отворам болта.



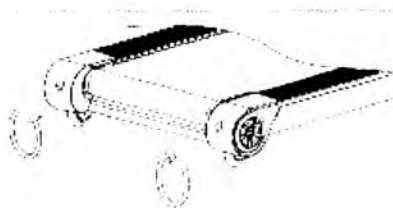
НЕ перенатягуйте біговий пасок. Це може спричинити збій в роботі мотору.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ: При правильному центруванні, рівень бігового паска може піднятися на 2-3 дюйми.

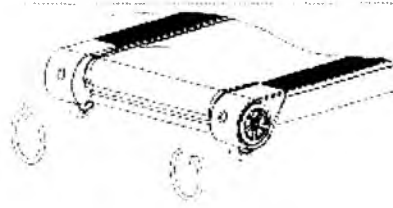


Центрування бігового полотна:

- помістіть тренажер на рівну поверхню
- середня швидкість пробігу 3.5 kmph
- якщо полотно відхиляється в право, поверніть правий регулюючий болт на 1/2 за годинниковою стрілою і лівий регулюючий болт на 1/2 проти годинникової стрілки
- якщо полотно відхиляється в ліво, поверніть лівий регулюючий болт на 1/2 за годинниковою стрілою і правий регулюючий болт на 1/2 проти годинникової стрілки



якщо полотно відхиляється в право



якщо полотно відхиляється в ліво

Використання тренажеру.

Перед використанням тренажеру перевірте його працездатність та відсутність поломок (пошкоджень) – при наявності поломок тренажера, його повній, частковій неприцездатності – використання тренажеру забороняється.

Перед початком занять на тренажері необхідно здійснити розминку – комплекс вправ для розігріву м'язів, з метою попередження травм та підвищення ефективності тренування. Рекомендуємо Вам виконувати наведений нижче комплекс вправ перед кожним тренуванням на тренажері. Кожну вправу необхідно виконувати протягом не менш ніж 30 секунд. Якщо під час виконання вправ Ви відчуєте біль або погіршення самопочуття – припиніть тренування.



Після розминки Ви можете розпочати тренування безпосередньо на тренажері, дотримуючись наступного прядку та правил:

1. Розмістіть праву ногу на правій стороні а ліву – на лівій, відповідно розмістіть руки на ручках (УВАГА! На вагу користувача розрахований тренажер в цілому, а не кожна педаль окремо. В зв'язку з цим забороняється переносити всю вагу тіла на окрему сторону - стояти на одній стороні, сидіти, тощо. Ці обмеження не поширюються на короткотерміновий переніс ваги тіла користувача, що виникає під час безпосередніх тренувань на тренажері та під час початку тренування і розміщення користувача на тренажері).

2. Оберіть на панелі керування необхідні функції згідно розділу 2 цього документа.

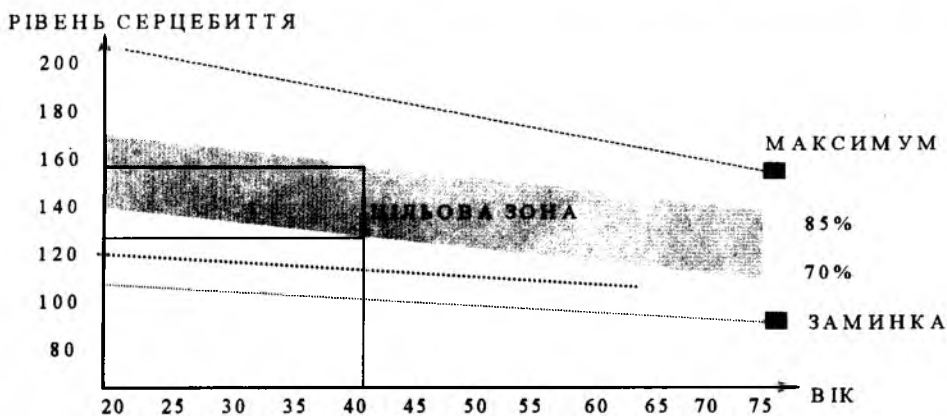
3. Оберіть рівень навантаження (на панелі керування або на відповідній ручці контролю – в залежності від моделі тренажеру. Місце розташування ручки контролю вказано на малюнку 2 та таблиці до нього).

4. Почніть рух на тренажері.

5. Для закінчення руху на тренажері поступово зменшуйте швидкість рухів рук та ніг

6. Сходження з тренажеру дозволяється лише після його повної зупинки, в обратній послідовності від зазначеної в п.1.

Рекомендації для тренування. Після регулярних тренувань м'язи ніг стануть міцніші та сильніші, під час тренувань намагайтесь підтримувати рівномірний темп. Під час тренування Ваш пульс має знаходитись в цільовій зоні, що зображена на графіку.



Тренування має тривати не менше 12 хвилин, але більшість людей починають з 15-20 хвилин.

Завершення тренування. Під час завершення тренування Ваш пульс має прийти до норми, а м'язи

охолонуті. При цьому рекомендується виконувати вправи, що Ви виконували під час розминки. Для початку здійсніть зниження темпу та продовжуйте тренування протягом 5 хвилин. Вправи для розтяжки мають продовжуватись. Якщо під час виконання вправ Ви відчуєте біль або погіршення самопочуття – припиніть тренування. З часом Ви зможете тренуватись з більш високим темпом. Рекомендується тренування 3 рази на тиждень з рівномірними перервами.

Тонування мускулатури. Для тонування м'язів під час тренування необхідно виставити високе навантаження, це дасть підвищене навантаження на м'язи, а час тренування скоротиться. Якщо Ви бажаєте покращити свою фізичну форму необхідно скласти тренувальну програму. Ближче до кінця тренування необхідно збільшити навантаження на тренажер, щоб дати підвищене навантаження на ноги. Якщо при цьому Ваш пульс починає перевищувати цільову зону, необхідно знизити швидкість.

Зниження ваги. Найголовніший фактор зниження ваги – Ваше бажання цього. Чим довше та інтенсивніше Ви тренуєтесь, тим більше калорій Ви спалюєте.

Перелік можливих несправностей в процесі використання тренажеру за призначенням та рекомендації відносно дій користувача при їх виникненні:

Порядок вимкнення виробу, огляд виробу після закінчення тренування. Вимкнення виробу здійснюється наступним чином:

- спочатку уповільніть рухи свого тіла на тренажері (температура тренування), поступово зупиняючись;
- у випадку, якщо тренажер здійснює свій рух не від енергії особи, яка займається (а наприклад від електричного приводу) поступово зменшіть швидкість руху тренажера за допомогою відповідних регуляторів, вимикачів або на панелі керування (див. відповідні розділи цього Документа);
- зійдіть з тренажера після його повної зупинки (**УВАГА! На вагу користувача розрахований тренажер в цілому, а не кожна педаль окремо. В зв'язку з цим забороняється переносити всю вагу тіла на окрему педаль - стояти на одній педалі, сидіти, тощо. Ці обмеження не поширюються на короткотерміновий переніс ваги тіла користувача, що виникає під час безпосередніх тренувань на тренажері та під час початку і закінчення тренування і розміщення користувача на тренажері**);
- від'єднайте шнур живлення від розетки (у випадку, якщо конструкцією тренажера передбачено електричне живлення).

Після закінчення тренування уважно огляньте тренажер на предмет надійності усіх його кріплень, цілісності металевих та пластикових частин конструкції.

Заходи безпеки при використанні тренажера за призначенням.

Будь-ласка, уважно прочитайте цей документ перед збиранням та початком використання тренажеру. Ознайомлення з даним документом обов'язкове для всіх користувачів тренажеру.

Безпечно та ефективно тренування на тренажері можливе лише за умови правильного збирання та своєчасного і регулярного догляду за тренажером.

Перед початком використання тренажеру проконсультуйтеся з лікарем щодо безпечності тренувань на даному тренажері для Вашого здоров'я, а також для визначення фізичних особливостей Вашого організму, які можуть викликати ризик для Вашого здоров'я та безпеки, або не дозволять ефективно використовувати тренажер. Консультація лікаря особливо необхідна в тих випадках, коли Ви приймаєте медикаменти, які впливають на рівень серцебиття, кров'яного тиску та рівень холестерину.

Слідкуйте за реакцією свого організму! Неправильне використання тренажеру або надмірні навантаження можуть спричинити шкоду Вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчуєте наступні симптоми: біль, тиск у грудях, порушення серцебиття або дихання, слабкість або запаморочення. Якщо такі симптоми виникають регулярно – зверніться до лікаря перед продовженням тренувань.

Не допускайте дітей та тварин до тренажера. Тренажер призначений виключно для дорослих людей.

Розмістіть тренажер на рівній, горизонтальній поверхні (використовуйте килимок або інший матеріал для уникнення пошкоджень підлоги). Для нормальної та безпечної роботи тренажера необхідно вільне місце в радіусі не менше 30 см від крайніх частин тренажеру при максимально крайньому робочому положенню таких частин.

Перед кожним використанням тренажеру перевірте його технічний стан та справність, зокрема необхідно впевнитись в надійному кріпленні всіх гвинтів та з'єднань.

З метою уникнення передчасного зносу, поломок, регулярно здійснюйте профілактичні перевірки тренажера.

Впевніться, що тренажер встановлений на твердій горизонтальній поверхні та його рівень виставлений правильно. Завжди використовуйте тренажер виключно за призначенням. Якщо при використанні Ви чуєте зайві шуми (звуки) або помічаєте неправильну роботу тренажера, припиніть заняття до виявлення та повного усунення несправності.

Використовуйте зручний спортивний одяг для тренувань – попадання одягу в рухомі частини тренажера може призвести до травм людини та поломки обладнання. Завжди міцно тримайтеся за ручки тренажера та не відривайтеся від сидіння (якщо сидіння передбачено конструкцією тренажера).

Не здійснюйте тренувань на тренажері після вживання алкоголю або будь-яких медичних препаратів.

Пересувайте тренажер обережно з метою уникнення поломки тренажера та пошкоджень спини. Завжди

використовуйте правильну техніку під час підйому тренажера або зверніться за допомогою до інших осіб під час переміщення тренажера на інше місце.

Тренажер не призначений для використання в медичних цілях або у спортивних залах, громадських приміщеннях (школах, офісах, готелях, тощо), для змагань, тощо.

Розділ 4. ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТРЕНАЖЕРУ

Технічне обслуговування тренажера передбачає перш за все, відповідальність користувача щодо дотримання усіх рекомендацій, передбачених цим документом, починаючи зі щоденного огляду зовнішнього стану тренажера.

При появі зайвого шуму у зовнішніх частинах тренажера, місцях з'єднання рухомих частин треба негайно повідомити робітників сервісного центру

Перед використанням тренажера перевірте його працездатність та відсутність поломок (пошкоджень) – при наявності поломок тренажера, його повній, частковій неприцездатності – використання тренажера забороняється.

Розділ 5. ПОТОЧНИЙ РЕМОНТ

Весь поточний ремонт проводиться тільки робітниками сервісного центру компанії «Інтер Атлетика» або спеціально уповноваженими на це фахівцями.

Перелік можливих несправностей в процесі використання тренажера за призначенням та рекомендації відносно дій користувача при їх виникненні:

ПРОБЛЕМА	ПРИЧИНА	КОРЕКЦІЯ
1. Тренажер не розпочинає роботу.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не ввімкнений в розетку 2. Не підєднаний магнітний ключ до компютера 3. Пошкодження з'єднувального електрокабелю 4. Порушення електромережі в приміщенні 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ввімкніть 2. підєднати магнітний ключ до компютера 3. Перевірити наявність зовнішніх пошкоджень кабелю, правильність підключення. 4. перевірка наявності електричного струму в мережі.
2. Біговий пасок не рухається.	<ol style="list-style-type: none"> 1. збій у роботі компютера 	<ol style="list-style-type: none"> 1. підлягає ремонту
3. Біговий пасок має відхилення від центру	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не правильне центрування паска. 	Здійсніть центрування. (див. інструкція по регулюванню)
4. Швидкість паска здається меншою ніж показано на дисплеї	<ol style="list-style-type: none"> 1. Встановлено в км. 2. не відповідне калібрування показників комп'ютера. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Змініть на миля/год 2. комп'ютер підлягає ремонту
5. Ускладнений хід бігового паска	<ol style="list-style-type: none"> 1. відсутня змазка між біговим паском та біговим полотном 	<ol style="list-style-type: none"> 1. змастити силіконовою змаскою
6. Не висвічується ритм серцебиття на дисплеї	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поганий контакт між датчиком і поверхнею долоні. 2. зовнішній вплив інших побутових електроприладів 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Зробіть так, щоб зона доторку шкіри долоні до датчика була достатньо волога. 2. Вимкніть телевізор, мікрохвильову піч чи компютер, що знаходяться в одному приміщенні з біговою доріжкою

Розділ 6. ЗБЕРІГАННЯ ТРЕНАЖЕРУ

Порядок підготовки тренажеру на зберігання та зняття його зі зберігання. УВАГА!

Тренажер розрахований на постійне використання за призначенням (з урахуванням обмежень, визначених даним документом) після його збирання. Враховуючи даний факт не рекомендується тривалий час (більше 30 календарних днів) залишати тренажер без використання. Під час простою тренажера, для природних (фізичних) факторів може призвести до втрати зовнішнього вигляду тренажера (його частин), неправильної роботи окремих частин та механізмів, і як наслідок – поломки тренажера. У зв'язку з викладеним вище усунення поломок тренажера, викликаних тривалим невикористанням тренажера, а також приведення тренажера у робочий стан після тривалого простою не входить до гарантійного ремонту (обслуговування) тренажера.

У випадку, якщо обставини вимагають тривалого невикористання тренажеру, рекомендуємо дотримуватись наступних умов зберігання (перелік умов зберігання не є вичерпним):

- розмістити тренажер в закритому, теплому, сухому приміщенні, захищеному від дії прямих сонячних променів;

- від'єднати від тренажера елементи живлення та зберігати їх окремо, згідно рекомендації виробника таких елементів;

- захистити тренажер від дії зовнішніх факторів (пил, бризки води при прибиранні, тощо) великим поліетиленовим пакетом, залишивши при цьому місце для вільної циркуляції повітря;

- прийняти всі інші заходи до збереження зовнішнього вигляду та властивостей тренажера під час зберігання.

При знятті тренажера зі зберігання та початку його експлуатації дотримуйтесь наступних рекомендацій:

- звільніть тренажер від захисних матеріалів (поліетилен, папір, тощо);

- видаліть з поверхні тренажера пил та інші забруднення;

- перевірте надійність всіх з'єднань тренажера;

- під'єднайте елементи живлення у відповідні місця тренажеру (якщо це передбачено конструкцією тренажера);

- на початку роботи тренажера ввімкніть режим мінімального навантаження та перевірте справну та правильну роботу всіх систем тренажера;

- забезпечте можливість роботи тренажеру з мінімальним навантаження протягом не менш 20 хвилин;

Розділ 7. ТРАНСПОРТУВАННЯ ТРЕНАЖЕРУ

Транспортування тренажеру здійснюється в розібраному вигляді в картонній коробці. Спосіб упаковки має відповідати способу упаковки, який має місце до першого збирання тренажеру. Транспортування має здійснюватись таким чином, щоб захистити тренажер в упаковці від впливу зовнішніх факторів (дощ, сніг, сонячні промені, вода, вологість, тощо).

Розділ 8. УТИЛІЗАЦІЯ

Після закінчення терміну використання тренажеру, окремі його складові частини та механізми містять загрозу для людей та навколишньої середовища. У зв'язку з цим, у випадку прийняття Вами рішення про утилізацію тренажера зверніться до виробника тренажеру або спеціалізованих організацій

Розділ 9. ГАРАНТІЯ ВИРОБНИКА (ПОСТАЧАЛЬНИКА)

Постачальник гарантує справну роботу тренажера протягом 6 календарних місяців з дня продажу. У випадку відмітки про продаж в гарантійному талоні, гарантійний строк обчислюється з дня виготовлення виробу або з дня продажу тренажера Постачальником (згідно даних його документів).

Ресурси, строки служби елементів живлення встановлюються у відповідності до індивідуальних формулярів на них (паспорта, етикетки, тощо).

Виробник (Постачальник) не несе гарантійних зобов'язань зокрема у випадках:

- недотримання вимог та рекомендацій цього документу;

- неправильного зберігання;

- зміни конструкції тренажера або використання його не за прямим призначенням;

- розбирання тренажеру;

- використання даного тренажеру у медичних цілях, комерційних цілях, спортивних залах, клубах (професійних та полупрофесійних);

- в інших випадках порушення вимог цього документа (або передбачених цим документом чи чинним законодавством).

У ВИПАДКУ ПОЛОМКИ ТРЕНАЖЕРА ПОКУПЕЦЬ МАЄ ЗВЕРНУТИСЯ БЕЗПОСЕРЕДНЬО ДО ПРОДАВЦЯ ТРЕНАЖЕРУ (СПОРТИВНИЙ МАГАЗИН ВАШОГО МІСТА, ДЕ БУВ ПРИДБАНИЙ ТРЕНАЖЕР) ІЗ ЗАЯВОЮ, ЯКА МАЄ МІСТИТИ ДЕТАЛЬНИЙ ОПИС ОЗНАК, ПРИЧИН ПОЛОМКИ, СИТУАЦІЇ, ПРИ ЯКІЙ ВИНИКЛА ПОЛОМКА, ХАРАКТЕРУ ТА МІСЦЯ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРА, А ТАКОЖ ІНФОРМАЦІЮ ПРО ДАТУ, МІСЦЕ КУПІВЛІ ТРЕНАЖЕРА, ПАСПОРТНИХ ДАНИХ ПОКУПЦЯ, МІСЦЯ ЙОГО ПОСТІЙНОГО ПРОЖИВАННЯ, КОНТАКТНОГО ТЕЛЕФОНУ. ДО ЗАЯВИ ДОДАЮТЬСЯ ЧЕК ПРО КУПІВЛЮ ТОВАРУ ТА ПАСПОРТ НА ТОВАР.

АДРЕСА ЦЕНТРАЛЬНОГО СЕРВІСНОГО ЦЕНТРУ:

Україна, Київська область, м. Буча, вул.Артема, 17/24 (телефон 044 592-00-44)