

OWNER'S MANUAL

MIRACLE V395



Read all instructions carefully before assembly and using this product. Retain this owner's manual for future reference:

IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

1. Plug the power cord of the treadmill directly into a dedicated grounded circuit. This product must be grounded well. If it has breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock.
2. Position the treadmill on a clean and flat surface with at least 2m*1m area. Do not place the treadmill on thick carpet as it may interfere with proper ventilation. Also, do not place the treadmill near water or outdoors.
3. Position the treadmill where the wall plug is visible and accessible.
4. **NEVER** start the treadmill while you are standing on the walking belt. After turning the power on and adjusting the speed control, there may be a pause before the walking belt begins to move, **ALWAYS** stand on the foot rails on the sides of the frame until the belt is moving.
5. Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that could become caught in the treadmill. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles.
6. Always unplug the power cord before removing the treadmill motor cover.
7. Keep small children away from the treadmill during operation.
8. Always hold the handrails when initially walking or running on the treadmill, until you are comfortable with the use of the treadmill.
9. Always attach the safety pull pin rope to your clothing when using the treadmill. If the treadmill should suddenly increase in speed due to an electronics failure or the speed being inadvertently increased, the treadmill will come to a sudden stop when the pull pin is disengaged from the console.

IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

10. When the treadmill is not being used, the power cord should be unplugged and the safety pull pin should be removed.

11. Before starting any exercise program, consult with your physician or health professional. He or she can help to establish the exercise frequency, intensity (target heart zone) and time appropriate to your particular age and physical condition. If you have any pain or tightness in your chest, an irregular heartbeat, shortness of breath, feel faint or have any discomfort while you exercise, STOP IMMEDIATELY! Consult your physician before continuing.


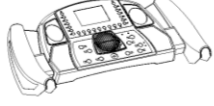



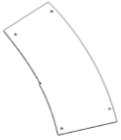


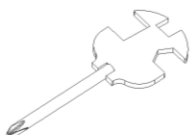

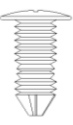
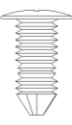
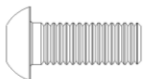




12. If you observe any damage or wear on the mains plug or on any section of the mains lead then please have these replaced immediately by a qualified electrician – do not attempt to change or repair these yourself.

13. If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.

14. Put your feet on the side rail before using the treadmill, and always attach the safety pull pin rope to your clothing. Hold the handle bar before the running belt moving well (feel the running speed by your single foot before using it). To avoid loss balance, please slow down the speed to the lowest or take off the safety. And hold the handle bar to jump to the side rail when emergency or the safety key is not attached.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

When you open the carton, you will find the below spare parts:

 1	 2	 3	 4	 18
 19	 50	 51	 68	 71
 81	 91	 93	 94	 97
 98	 121			

Spare parts list:

NO.	DESCRIPTION	SPEC	QTY	NO	DESCRIPTION	SPEC	QTY
1	Main Frame		1	2	Computer Set		1
3	Left Support Upright		1	4	Right Support Upright		1
18	Left Handlebar Cover		1	19	Right handlebar Cover		1
50	Left Upright Cover		1	51	Right Upright Cover		1
68	Allen Wrench With Driver	S=13、14、15	1	71	6# Allen Wrench	6mm	1
81	Screw	ST4.2*13	8	91	Screw	ST4.2*12	6
93	Bolt	M10*25	8	94	Lock Washer	10	8
97	Lock Washer	8	4	98	Bolt	M8*52	4
121	5# Allen Wrench	5mm	1				

Assembly tools :

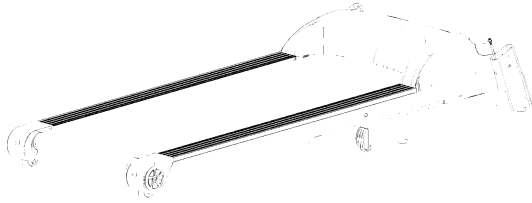
Allen Wrench: 5mm 1pc, 4mm 1pc

Allen Wrench With Screw Driver :S=13、14、15 1pc

ASSEMBLY STEPS

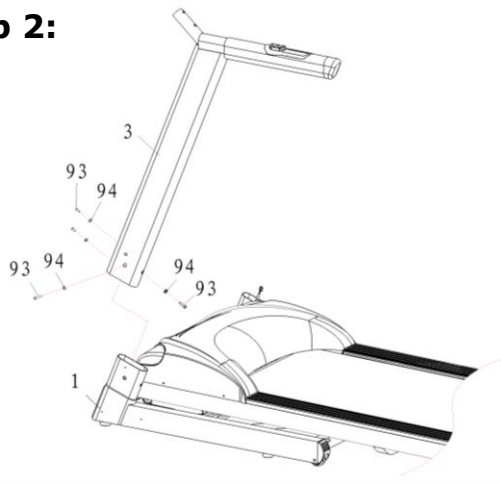
Notice: Do not turn power on before assembly is done.

Step 1 :



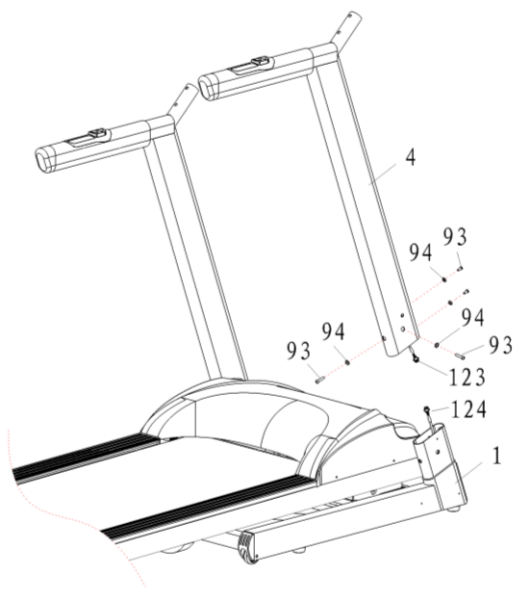
Open the carton, take out the above spare parts , put the MAIN FRAME on the ground.

Step 2:



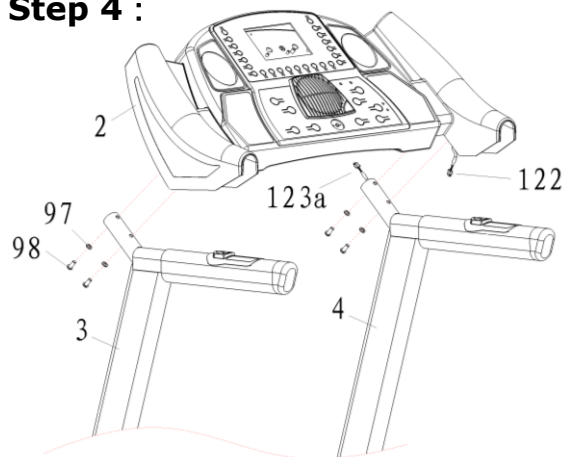
Insert the left upright (3) into the main frame and use 6# Allen Wrench (71), Bolt M10*25(93) and Lock Washer(94) to lock Left Support Upright onto the main frame

Step 3:



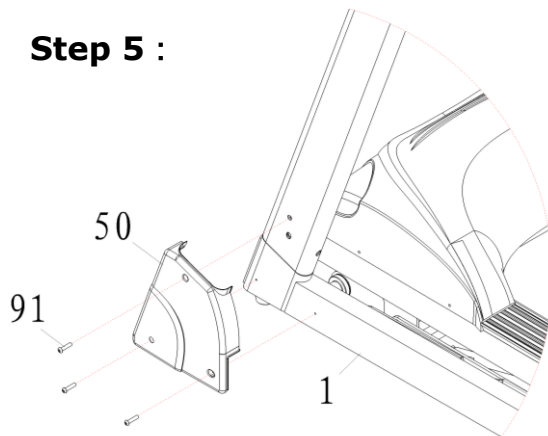
Connect the middle wire(123) in the upright(4) to the lower wire(124) in the main frame(1). Then insert the Right Support Upright (4) into the main frame and use 6# Allen Wrench (71), Bolt M10*25(93) and Lock Washer(94) to lock right upright onto the main frame.

Step 4 :



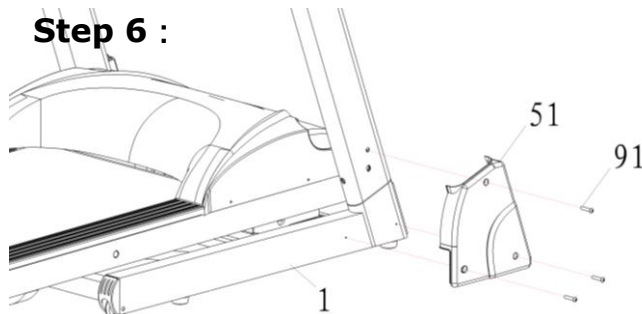
Connect the computer up wire (122) to the middle wire (123a) in the Right Support Upright(4). Then use the 5# Allen Wrench (121), Bolt M8*52 (98) and Lock Washer (97) to lock the computer onto the Upright (3)(4).

Step 5 :

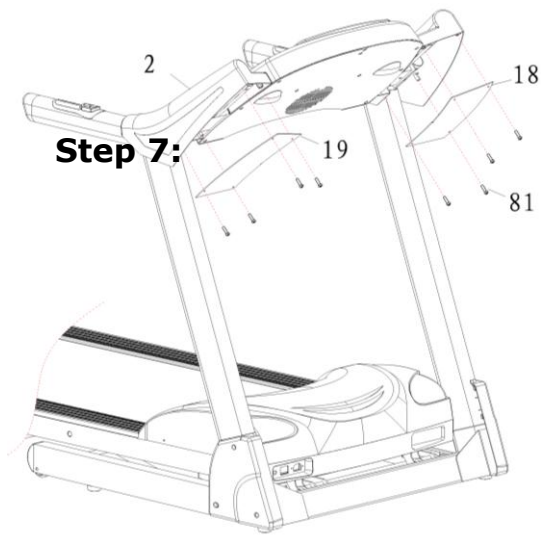


Use Allen Wrench With Screw Driver and screw ST4.2*12(91) to lock the Left Upright Cover(50) onto the main frame. (1)

Step 6 :



Use Allen Wrench With Screw Driver and screw ST4.2*12(91) to lock the Right Support Upright Cover(51) onto the main frame (1)

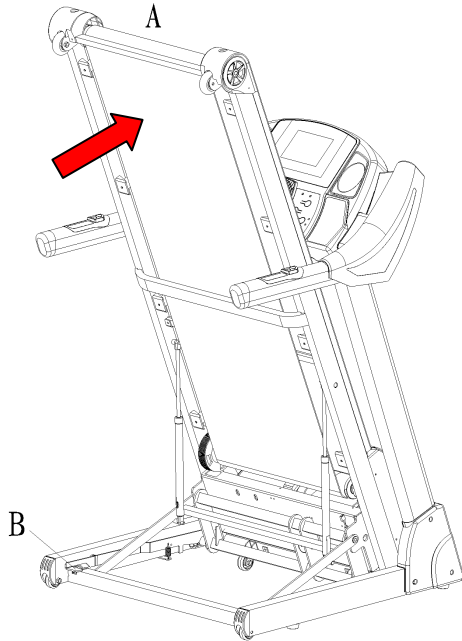


Use Allen Wrench With Screw Driver and screw ST4.2*13(81) to lock the Upright (18,19) onto the Computer (2).

Attention: Please don't put the power on until you make sure that all the above steps are finished and all the bolts are tightened well. Please also read all the following instructions when you operate the treadmill.

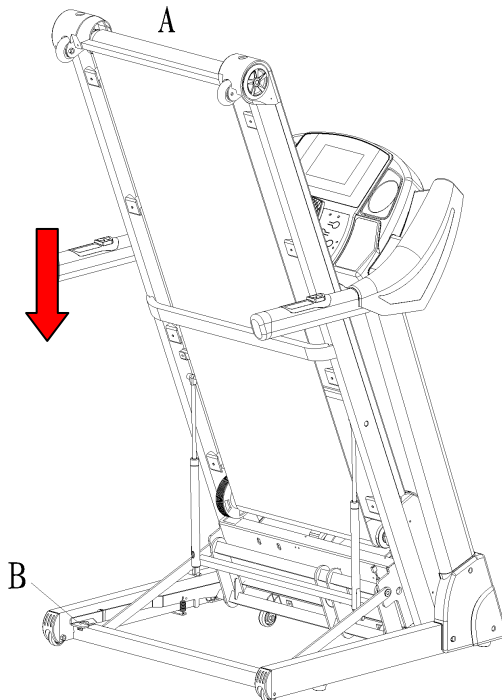
FOLDING INSTRUCTION

Pulling up:



Hold the place A, and pull up the main frame as the arrow showing till you hear the sound from pedal hook.

Pulling down:



Hold place A, and stamp the pedal hook (place B), then the main frame will decline automatically.

TECHNICAL PARAMETER

BUILT UP SIZE(mm)	1990*920*1350
FOLDABLE SIZE(mm)	960*920*1770
RUNNING BOARD(mm)	1520*510
NET WEIGHT	115KG
INCLINE LEVELS	20 SECTIONS
SPEED RANGE	1.0-20KM/h
MAX USER'S WEIGHT	125KG
ONE LCD DISPLAY WINDOW	SPEED TIME DISTANCE CALORIES PULSE INCLINE

OPERATION GUIDE



WINDOW DISPLAY:

1. "SPEED" window: On operation status, it will display the current speed, and the speed range: 1.0-20KM/H; 0.6-12MPH
2. "INCL/PULSE" Window: Display the current incline level and the range is 0-20%. When the runner grasps the hand pulse, it will test pulse after 5 seconds and show the data in window, the relevant light will show at the same time, pulse range is 50 to 200 hypo/min (the data is just for reference, can not be used as medical data).
3. "TIME/PACE" Window: Display the running exercise time. Counting from 0:00 to 99:59, when it reaches 99:59, the speed of the treadmill will be slowly decreased. After the treadmill stops completely, the unit will become STANDBY status after 5 seconds. Counting from the target data down to 0:00, when it reaches 0:00, the speed of the treadmill will also be slowly decreased. After the treadmill stops completely, the unit will become STANDBY state.
4. "DIS. / CAL." Window: Display runner calories and distance. When

show calories, counting from 0 to 999, when it is over 999, the display will be reset to 0; When calories counting down, it will count down from setting data to 0, then the treadmill will stop smoothly and show 'End', enter the STANDBY state after 5 seconds. Display the exercise distance. Counting from 0:00 to 99:9, when it is over 99:9, the display will be reset to be 0:00 and the counting will start again from 0:00 to 99:9. Counting from the target distance down to 0:00, when it reaches 0:00, the speed of the treadmill will also be slowly decreased to "End". After the treadmill stops completely in 5 seconds, the unit will become STANDBY state.

5. "PROGRAM" Window: When the treadmill is on, press the SELECT button, the window will display "T", "D", "C", "P1-P18" "U1-U3", "HRC" and display speed chart while using.

BUTTON FUNCTION:

1. "POWER" Button: Press this button, and you can turn on the treadmill after connecting the plug, then TIME window will show the user's weight (KG). User can rearrange the speed and incline level according to their own weight. When all is done well, press "Enter" button to save it and come to the next step or begin running.

2. "ENTER" Button: Press this button go into next step or save the parameter.

3. "SELECT" Button: When the treadmill is on, press SELECT button to choose and set up the exercise time and program from "0:00", "P1-.....P18" "U1-U2-U3" "HRC". Manual mode is the preset program, (0:00 is manual mode, 15.00 is TIME count-down mode; 1.0 is DISTANCE count-down mode; 50 is CALORIES count-down mode; Pre-set programs are P1-P15 and users' self setting programs are U1-U3; HRC is pulse mode).

4. "START/ STOP" button: When starting or stopping the treadmill, you can press this two buttons. Turn on the power and attach the magnet end of the safety pulling rope to the computer, then press the START button at any time and motor can start right away. Press STOP

button while running; it can stop motor and set program default; Under the manual mode, it works from the lowest speed of 1.0Km/h and incline level of 0.

5. "PAUSE" Button: Stop the program, and continues it after press "STARAT/STOP" button

6. "SPEED+", "SPEED-" Button: After starting the treadmill, press "SPEED" button to adjust the speed and the adjustment range of speed is 0.1km each time. When pressing "SPEED" button for more than 0.5 seconds, the speed will be continuously increased or decreased.

7. "INC+", "INC-" Button: After starting the treadmill, pressing "INCLINE" button can adjust the level of incline and the adjustment range of speed is 1 section each time. When pressing "INCLINE" button for more than 0.5 seconds, the incline level will be continuously increased or decreased.

8. "INCLINE: 2%-20%" quick access button : you can do quick setting of the incline.

9. "SPEED:1KM/H-18KM/H" quick access button: you can do quick setting of the speed.

10. When the treadmill is under standby state, press both SPEED+ and INCLINE+ for about 3 seconds. You will hear the buzzer make a sound "BI", then the changes between Kilometer and Mile will be finished.

START-UP QUICKLY(MANUAL)

1. Put the power switch on, and then attach the safety key to the computer.

2. Press START/STOP button the system will enter into 3 seconds count-down, the buzzer will make the sound "Bi" and the TIME

window will start to count down, then the speed will run 1.0km/hour after 3 seconds.

3. After start-up, you can use speed up or down to adjust the speed up or down.

The operation of exercise process:

1. Press speed-down will reduce the running speed.
2. Press speed-up will increase the running speed.
3. Press incline-down will reduce the incline level.
4. Press incline-up will increase the running level.
5. Press PAUSE will reduce until it stopped.
6. When the user holds the hand pulse after about 5 seconds, it will display pulse data.

Manual mode:

1. If you do not set any setting and press START button directly, the treadmill will start to run from the speed 1.0km/h, the other windows will start to count from positive direction from windows default, press "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" change the incline and speed.

2. Set up the Time, press "MODE" button to enter into time count down, the TIME window will display "15 : 00" and flashing. Press "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" to set up the time that you need. The setting range is 5:00-99:00.

3. In Time setting model, press " MODE " button to enter into distance count down, the DISTANCE window will display "1.0" and flashing. Press "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" to set up the distance what you need. The setting range is 0.5—99.9.

4. To set up the Calories, press "MODE" button to enter into calories count down, the CAL window will display "50" and flashing. Press "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" to set up the calories

that you need. The setting range is 10-999.

5. When setting is finished, press "START" button to start up, the treadmill will run after 3 seconds, press "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" to adjust the speed and the incline; press the PAUSE, the treadmill will stop.

Preset program

This treadmill has 18 preset programs. Under the standby status, press "PROGRAM" button, the window of "SPEED" will P1-P18. After choosing the program that you need, the TIME window will flash and display the preset time 10:00, press "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" to set up the exercise time that you need. Press "START" button to start the preset program. The preset program is divided into 10 sections. Each exercise time=the setting time/10. When the system enters into the next section, it will make 3 sound "Bi—Bi—Bi", then the speed and the incline will be changed according to the setting speed and incline of the program, then press "INCLINE+","INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" to change the INCLINE and SPEED as you need. When the program enters into the next section again, the system will make 3 sound "Bi—Bi—Bi", then the speed and the incline will become the speed and the incline of the preset program automatically. After the program is completed, the system will make 3 sound "Bi—Bi—Bi", and the treadmill will decrease the speed slowly to END. After 5 seconds, the treadmill will become standby state.

Program exercise chart

Each program will divide into 10 sections for the exercise time and each time section has it's speed and incline accordingly.

MODE		Form 1:TIME INTERVAL(kilometer)									
TIME		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	3	5	5	6	7	7	10	7	5	2
	INCLINE	1	3	4	4	3	3	2	2	3	2
P17	SPEED	3	4	5	6	7	10	6	4	3	3
	INCLINE	2	3	4	5	3	3	1	4	3	2
P18	SPEED	4	5	10	8	9	7	8	5	4	3
	INCLINE	4	3	4	5	6	2	6	8	4	2

TIME	PROGRAM	Form 2:TIME INTERVAL(mile)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	SPEED	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	1.2	4	3.1	4	4.8	5.5	3.1	3.7	1.8	1.2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	1.2	3.7	3.7	3.1	5.5	4.8	3.7	1.2	1.8	1.8
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	1.2	3.8	3.1	3.1	5.5	4	3.1	1.8	1.8	1.2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	1.2	2.4	2.4	3.1	4.9	4.9	5.5	4.9	4.9	1.2
	INCLINE	1	3	4	4	3	3	2	2	3	2
P17	SPEED	1.2	2.4	3.1	3.7	4.9	5.5	4.1	3.9	2.4	2.4
	INCLINE	2	3	4	5	3	3	1	4	3	2
P18	SPEED	2.4	3.1	5.5	4.9	4.9	4.9	5.5	3.1	3.1	2.4
	INCLINE	4	3	4	5	6	2	6	8	4	2

USER PROGRAM:

U1, U2, U3: Besides the 15 preset programs, you can also set up another 3 user's programs for user's programs as your need: U1, U2, U3.

1. User's programs setting:

Press the button "PROGRAM" until it shows the user's program (U1-U3), then press the "MODE" to enter into the setting. For the first section, press "SPEED+", "SPEED -" to change the speed, and press "INCLINE+", "INCLINE -" to change the incline. Press "MODE" to complete the setting of the first section and also go to the setting of the next section till all the 10 sections are completed. The setted data will be saved without losing due to the power off until next time when you reset it.

2. Start-up of the user's program:

Under the standby state, press "PROGRAM" until it shows the user's program (U1-U3), set the running time that you need and press the "START" button for starting the treadmill.

3. User's program set-up explanation:

Each user's program divides time to be ten sections, the treadmill can only be started after the speed and the incline are set well for the 10 sections and the running time can also be set well.

PULSE PROGRAM CHART

CHART: PULSE (HRC)

HP1

AGE	BPM			AGE	BPM			AGE	BPM		
	H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
35	176	111	111	55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

L-H: The adjustable pulse range (from low to high):

1. When the treadmill is on, press "PROGRAM" button till the speed window displays "HRC". The highest speed is 10.0km/h or 6mph (NOTE: Press "START" button when window shows HRC, the program will automatically provide the parameter: age 30, pulse:114).

2. Press "MODE" button to set the age, TIME window will show the default age 30. User can choose the suitable age range; the adjustable range is 15-80 (HRC Chart will give the details for reference).

3. Press ENTER button again to save the age, the computer will offer a suitable pulse on the window for reference. User can choose the pulse through the "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" button as well; the adjustable range is 84-195 (HRC Chart will give the detail for reference).

4. After choosing the age and pulse, press the MODE button again to enter the time setting system. The default time is 10:00. User can press "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" button to change the time; the adjustable range is 10:00-99:00

5. Press "MODE" button to start system or press "START" button directly to start it.

6. Under the HRC program, user can press "INCLINE+", "INCLINE -", "SPEED+", "SPEED -" button to change the speed and incline level, but it will automatically change the speed and incline level to your goal.

7. The first one minute before exercise is the warm-up phase. The system won't change the speed and incline level, so change it by yourself. One minute later, the system will increase the speed range automatically 0.5km or 0.5 mile every time according your pulse. If when it comes to the highest speed of this program, it still cannot reach your goal, the system will increase the incline level(one level each time) for the goal. When it comes to the users' goal, the speed and incline level won't change.

Attention: When using chest belt, make sure that the chest belt is tied up to your shin near your chest.

Range of program

	PROGRAM	BEGIN	SET UP RANGE	DISPLAY RANGE
TIME(MIN:SECOND)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
INCLINE(%)	0	0	0-15	0-15
SPEED(K/h)	1.0	1.0	1.0-16	1.0-16
DISTANCE(K)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
PULSE(hypo/min)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIE(THERM)	0	50	10-999	0 - 999

Safety lock function:

Pull out the safety pulling rope, then the treadmill will stop immediately. All the windows display“— — —”, the buzzer will make 3 sound “B—B—”,now the treadmill must be stop. Attach the magnet end of the safety pulling rope to the computer, the treadmill will be at the beginning of running.

Turn off:

Turn off the power: You can turn off the power to stop the treadmill, it won't be damaged at any time.

Caution:

1. We recommend that you maintain a slow speed at the beginning of a session and hold on to the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill.
2. Attach the magnet end of the safety pulling rope to the computer and also attach the clip of the safety pulling rope to your clothing.
3. To end your workout safely, press the PAUSE button or pull out the safety pulling rope, then the treadmill will stop immediately.

EXERCISE INSTRUCTIONS

1. The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, **STOP**.

2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become stronger. Work to your limit but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below. This stage should last for a minimum of 12 minutes.

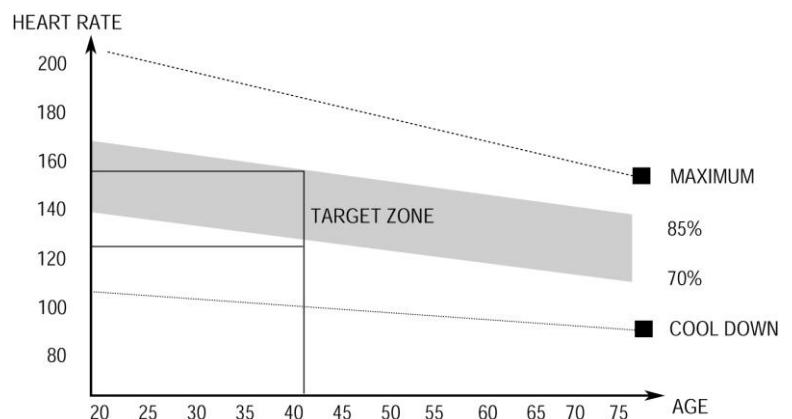
The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

To tone muscle while on your Treadmill you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance, making your legs work harder than normal. You may have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.



MAINTENANCE INSTRUCTIONS

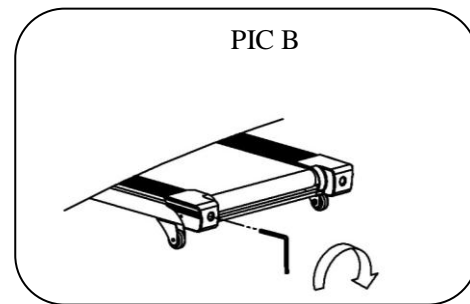
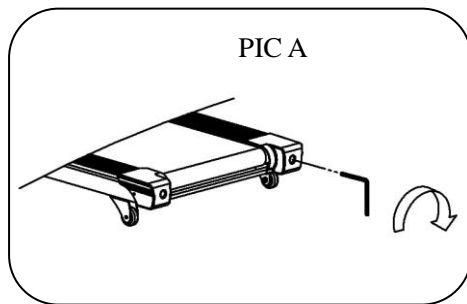
WALKING BELT CENTERING AND TENSION

ADJUSTMENT

DO NOT OVERTIGHTEN the walking belt. This may cause reduced motor performance and excessive roller wear.

TO CENTER WALKING BELT:

- Place treadmill on a level surface
- Run treadmill at approximately 3.5 mph
- If the belt has drifted to the right, turn the right adjusting bolt 1/2 turn clockwise and the left adjusting bolt 1/2 turn counterclockwise
- If the belt has drifted to the left, turn the left adjusting bolt 1/2 turn clockwise and the right adjusting bolt 1/2 turn clockwise and the right adjusting bolt 1/2 turn counterclockwise



Picture A If the belts has drifted to the LEFT

Picture B If the belts has drifted to the RIGHT

WARNING: ALWAYS UNPLUG THE TREADMILL FROM THE ELECTRICAL OUTLET BEFORE CLEANING OR SERVICING THE UNIT.

CLEANING

General cleaning of the unit will greatly prolong the treadmill. Keep treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed part of the deck on either side of the walking belt and also the side rails. This reduces the build up of foreign material underneath the walking belt.

The top of the belt may be cleaned with a wet, soapy cloth. Be careful to keep liquid away from inside the motorized treadmill frame or from underneath the belt. **Warning: Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover.** At least once a year remove the motor cover and vacuum under the motor cover.

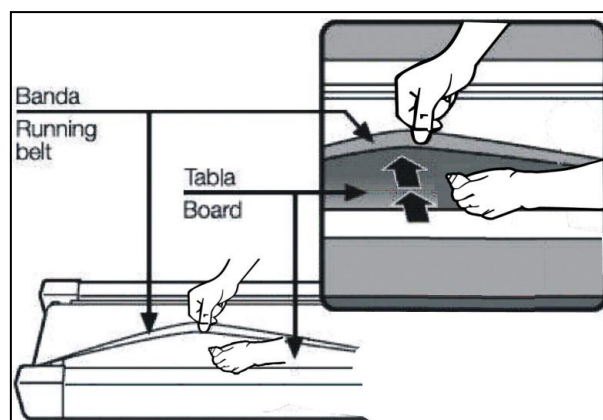
WALKING BELT AND DECK LUBRICATION

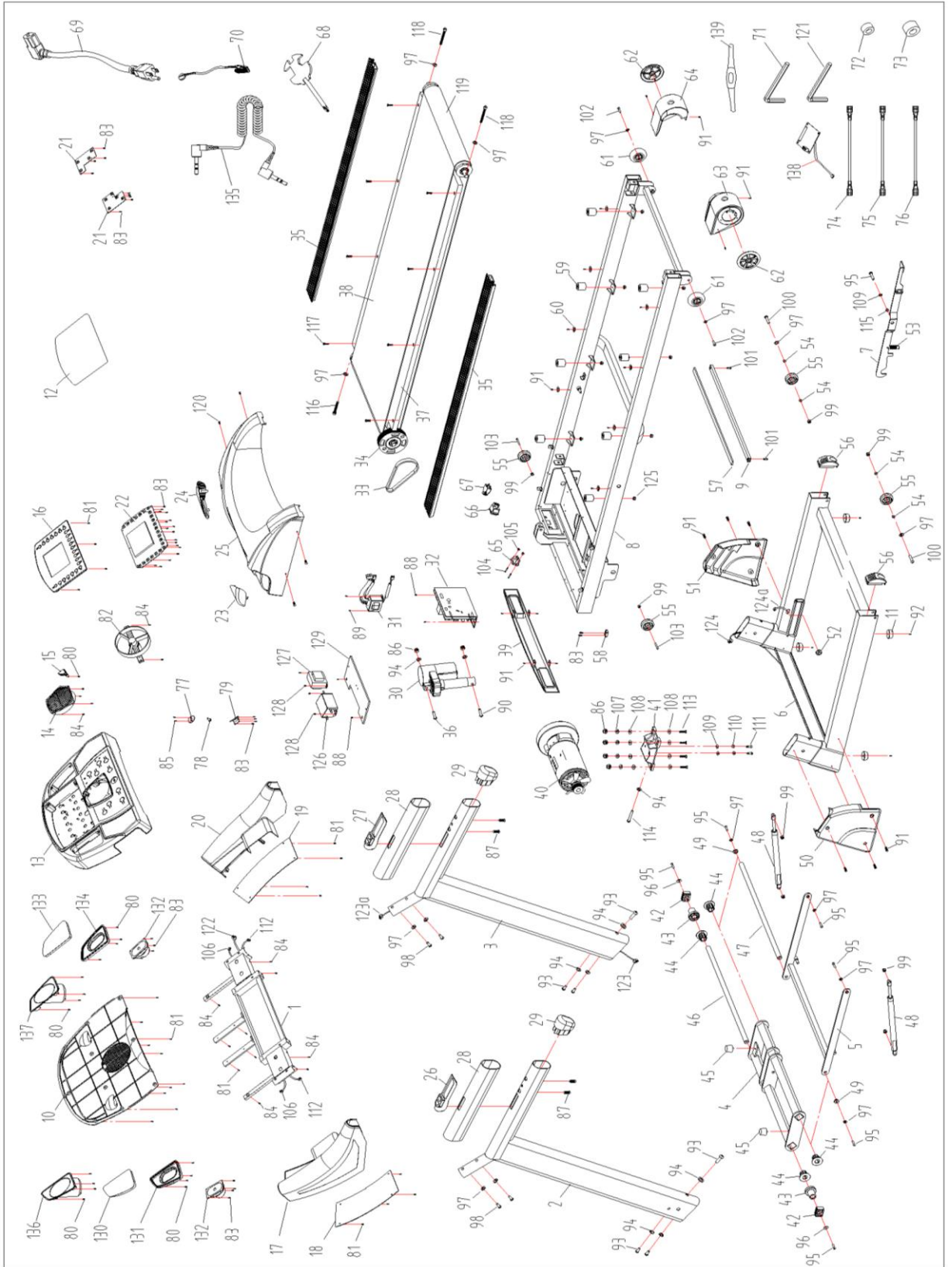
This treadmill is equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt/ deck

friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck.

We recommend lubrication of the deck according to the following timetable:

- Light user (less than 3 hours/ week) annually
- Medium user (3-5 hours/ week) every six months
- Heavy user (more than 5 hours/ week) every three months





PARTS LIST:

NO.	NAME	SPEC.	QUAN	NO.	NAME	SPEC.	QUAN
1	COMSOLE MAIN FRAME		1	38	RUNNING BELT		1
2	LEFT SUPPORT UPRIGHT		1	39	MOTOR FRONT COVER		1
3	RIGHT SUPPORT UPRIGHT		1	40	DC MOTOR		1
4	ADJUSTMENT FRAME		1	41	MOTOR SEAT		1
5	SUPPORT FRAME		1	42	SLIDE PIECE		2
6	BASE FRAME		1	43	PLASTIC BEARING		2
7	PEDAL FRAME		1	44	TUBE STOPPER		4
8	MAIN FRAME		1	45	CUSHION MAT		2
9	SPPORT TUBE SET		1	46	SLIDE RAIL AXIS		1
10	COMPUTER BOTTOM COVER		1	47	LOCATION CONTROL AXIS		1
11	BOTTLE HOLDER L		1	48	CYLINDER		2
12	BOTTLE HOLDER R		1	49	AXIS COVER		2
13	COMPUTER TOP COVER		1	50	LEFT UPRIGHT COVER		1
14	FAN TOP COVER		1	51	RIGHT UPRIGHT COVER		1
15	COOLING SWITCH		1	52	RING PROTECTOR STOPPER		1
16	COMPUTER BOARD		1	53	EXTENDED SPRING		1
17	LEFT HANDLE COVER		1	54	WHEEL CAP BUSHING		4
18	LEFT HANDLEBAR COVER		1	55	WHEEL		4
19	RIGHT HANDLEBAR COVER		1	56	WHEEL CAP		2
20	RIGHT HANDLE COVER		1	57	EVA PAD		1
21	KEY PAD		1	58	MAGNETIC SENSOR		1
22	COMPUTER		1	59	ROUND CUSHION		8
23	LEFT MOTOR COVER		1	60	CUSHION FOR SIDE RAIL		8
24	RIGHT MOTOR COVER		1	61	WHEEL		2
25	MOTOR COVER		1	62	END CAP COVER		2
26	PULSE WITH SPEED BUTTON		1	63	LEFT END CAP		1
27	PULSE WITH INCLINE BUTTON		1	64	RIGHT END CAP		1
28	FOAM		2	65	ELECTRICAL OUTLET		1
29	END CAP		2	66	SWITCH		1
30	INCLINE MOTOR		1	67	OVERLOAD PROTECTOR		1
31	TRANSFORMER		1	68	ALLEN WRENCH		1
32	CONTROL BOARD		1	69	STANDARD POWER WIRE		1
33	BELT	J220-8	1	70	SAFETY KEY		1
34	FRONT ROLLER		1	71	6#SCREW DRIVER		1
35	SIDE RAIL		2	72	MAGNETIC CORE		1
36	BOLT	M10*45	1	73	MAGNETIC RING		1
37	RUNNING BOARD		1	74	AC SINGLE WIRE		1

75	SINGLE WIRE 1		2	111	BOLT	M8*30	2
76	SINGLE WIRE 2		2	112	PULSE UPWIRE		1
77	SAFETY KEY METAL SHEET		1	113	BOLT	M10*30	4
78	SAFETY KEY SPRING BALL		1	114	BOLT	M10*90	1
79	SAFETY KEY SENSOR		1	115	PEDAL BUSHING		1
80	SCREW	ST2.9*9.5	8	116	BOLT	M8*40	1
81	SCREW	ST4.2*12	26	117	BOLT	M6*22	8
82	COOLING FAN		1	118	BOLT	M8*65	2
83	SCREW	ST2.9*6.5	32	119	REAR ROLLER		1
84	SCREW	ST4.2*13	12	120	BOLT	M5*8	5
85	SCREW	ST2.9*8	2	121	5# ALLEN WRENCH		1
86	NUT	M10	6	122	COMPUTER UP WIRE		1
					COMPUTER MIDDLE		
87	SCREW	ST4.2*19	4	123	WIRE		1
88	BOLT	M5*12	2	124	COMPUTER LOW WIRE		1
89	BOLT	M5*6	4	125	NUT	M6	8
90	BOLT	M10*62	1	126	INDUCTANCE	OPTION	1
91	SCREW	ST4.2*12	22	127	REACTANCE	OPTION	1
92	BOLT	M6*16	4	128	SCREW	OPTION	2
93	BOLT	M10*25	8	129	FIXING BOARD	OPTION	1
94	LOCK WASHER	10	11	130	LEFT AUDIO NET	OPTION	1
					LEFT AUDIO	OPTION	
95	BOLT	M8*25	5	131	CONNECTING BOARD	OPTION	1
96	WASHER C	8	2	132	LOUDSPEAKER	OPTION	2
97	WASHER	8	15	133	RIGHT AUDIO NET	OPTION	1
					RIGHT AODIO	OPTION	
98	BOLT	M8*52	4	134	CONNECTING BOARD	OPTION	1
99	NUT	M8	8	135	MP3 CONNECTOR	OPTION	1
					LEFT WATER BOTTLE	OPTION	
100	BOLT	M8*50	2	136	CONNECTING BOARD	OPTION	1
					RIGHT WATER BOTTLE	OPTION	
101	BOLT	M6*12	2	137	CONNECTING BOARD	OPTION	1
102	BOLT	M8*42	2	138	HEART RATE RECEIVER	OPTION	1
103	BOLT	M8*35	2	139	CHEST BELT	OPTION	1
104	BOLT	M3*10	2	110	SPRING LOCK WASHER	8	2
105	NUT	M3	2	141			
106	HANDPULSE UP WIRE		1	142			
107	SPRING LOCK WASHER	10	4	143			
108	FLAT WASHER C	10	8	144			
109	FLAT WASHER C	8	2	145			

+

TROUBLE SHOOTING GUIDE

1. No display on the console after the power is started:

The probable reason is that the wire from the console to the bottom control board is not connected well or the transformer is burnt out. Take off the upright frame tubes and check every single connection part of the wires from the console to the bottom control board and make sure that all the wires are connected well. If the problem is caused by the defective wires or the defective transformer, please do the replacement by the new wires or transformer.

2. E01—Communication failure:

The probable reason is that the communication from the console to the bottom control board is stuck. Check every single connection part of the wires from the console to the bottom control board and make sure that all the wires are connected well. If the problem is caused by the defective wires, do the replacement by the new wires.

3. E02—Burst clash protection:

Check if the voltage is lower than 50% of the normal voltage and do the testing again by the correct voltage. Check if the control board has strange smell, if it is, please use a new control board to do the replacement. Check if the motor wires are connected well, and re-connect the motor wires well.

4. E03—No sensor signal:

The probable reason is that the speed sensor signal has not been received during 10 minutes, check if the sensor signal light of the bottom control board is flashing, if not, please use the new part to do the replacement. Check if the sensor plug is connected well or if the magnetic sensor is broken, re-connect the sensor plug or change the magnetic sensor with the new one.

5. E04—Incline leaning failure:

Check if the VR wire of the incline motor is connected well, re-connect the VR wire plug. Check if the AC wire of the incline motor is connected well, connect the AC wire of the incline motor with the correct position of the control board. Check if the motor connection wires are broken, if yes, do the change by the new wires or the new incline motor. Press the button of the bottom control board to re-work after all the checkings are done well.

6. E05—Current overload protection:

The probable reason is that the user's weight is over limit loading and causes too much current, so the unit starts self-protection system. If a certain part of the treadmill is stuck, it may also cause the problems that the motor can not rotate, the loading is over the limit and the current is too much. Adjust the treadmill well and restart the unit power. In addition, check if the motor has the overloading current sound or the burning smell, if yes, change the motor by the new one. Check if the control board has the burning smell, if yes, change the control board by the new one. Check if the voltage is normal or too low, do re-testing by the correct voltage.

7. If the motor doesn't rotate after pressing the START button, check if the motor wires are broken, the fuses of the bottom control board are damaged or come off, the motor wires are connected well, and the IGBT of the bottom control board is burnt. Check if all the motor wires are connected well, the fuses of the control board are okay, if not, re-assemble it or change the part with the new one. Check if the motor is getting loose, and connect the motor wires well. Use the Multimeter to test if the IGBT of the bottom control board is burnt out, change either the IGBT or the whole bottom control board.



UŽIVATELSKÝ MANUÁL PRO **MIRACLE V395**



Pečlivě si přečtěte všechny instrukce před montáží a použitím tohoto produktu. Uchovejte si tento manuál pro případné další použití.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

1. Připojte napájecí kabel běžeckého pásu do správného uzemněného obvodu. Tento produkt musí být správně uzemněn. Pokud nastane porucha, uzemnění poskytuje cestu nejmenšího odporu pro elektrický proud na snížení rizika elektrického šoku.
2. Umístěte běžecký pás na čistý a rovný povrch o velikosti nejméně 2m x 1m. Nedávejte běžecký pás na tlustý koberec, protože by to mohlo narušovat správnou ventilaci. Také nedávejte běžecký pás blízko vodních zdrojů nebo ven.
3. Umístěte běžecký pás na takové místo, kde je zásuvka ve stěně viditelná a jednoduše přístupná.
4. **NIKDY** nesmíte spustit běžecký pás, zatímco stojíte na běžícím páse. Po zapojení do elektřiny a upravení rychlosti, může chvíli trvat, než se pás začne pohybovat, **VŽDY** se postavte na kolej po stranách rámu, dokud se pás nezačne pohybovat.
5. Oblečte si vhodný oděv při cvičení na běžeckém páse. Nepoužívejte dlouhý, volný oděv, který by se mohl zachytit do běžeckého pásu. Vždy používejte obuv s pryžovými podrážkami, vhodnou na běhání či aerobik.
6. Vždycky odpojte napájecí kabel před sundáním krytu motoru běžeckého pásu.
7. Během provozu, držte běžecký pás mimo dosah malých dětí.
8. Vždy se držte rukojetí, když začnete chodit nebo běhat na běžeckém páse, dokud si nejste jistí s použitím běžeckého pásu.
9. Při použití běžeckého pásu vždy připojte bezpečnostní jistící lano k vašemu oděvu. Pokud běžecký pás náhle zvýší rychlost v důsledku elektronického selhání, běžecký pás se náhle zastaví, jakmile je jistící lano odepnuto z konzoly.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

10. Když není běžecký pás používán, napájecí kabel musí být odpojen a bezpečnostní jištění sundané.

11. Před zahájením jakékoli cvičebního programu se poraďte s vaším lékařem nebo profesionálem na zdravé cvičení. Pomůže vám určit frekvenci cvičení, intenzitu (cílová zóna srdce) a čas odpovídající vašemu věku a fyzické kondici. Pokud trpíte nějakými bolestmi nebo úzkostmi na prsou, máte nepravidelný tep, problém s dýcháním, pocity na omdlení nebo máte jakékoliv jiné potíže během cvičení, **OKAMŽITĚ ZASTAVTE CVIČENÍ!** Poradte se s lékařem před tím, než budete pokračovat.


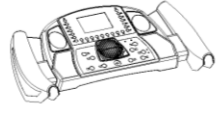








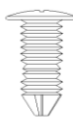
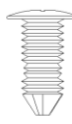





12. Pokud se vyskytne nějaká škoda nebo opotřebení na přívodní zástrčce či na jakékoliv části přívodu, tak prosím tyto nechte okamžitě vyměnit kvalifikovaným elektrikářem - nepokoušejte se je vyměnit nebo opravit sami.

13. Pokud je přívodní kabel poškozen, musí být nahrazen výrobcem, jeho servisním technikem nebo podobně kvalifikovanou osobou, aby se zabránilo nebezpečí.

14. Postavte se na stranu před použitím běžeckého pásu, a vždy si připojte bezpečnostní jistící lano k vašemu oděvu. Držte se rukojeti, dokud se běžící pás správně nepohybuje (zkuste si rychlost jednou nohou před použitím). Chcete-li zabránit ztrátě rovnováhy, prosím, zpomalte rychlost na nejnižší úroveň nebo odstraňte bezpečnostní opatření. Držte se rukojeti, abyste mohli vyskočit na postranní kolejku v nouzovém případě nebo když bezpečnostní klíč není připojen.

MONTÁŽNÍ NÁVOD

Když otevřete balení, najdete tyto náhradní součástky:

 1	 2	 3	 4	 18
 19	 50	 51	 68	 71
 81	 91	 93	 94	 97
 98	 121			

Seznam náhradních dílů :

Č.	POPIS	SPE.	MNO.	Č.	POPIS	SPE.	MNO.
1	Hlavní rám		1	2	Počítač		1
3	Levá vertikální trubice		1	4	Pravá vertikální trubice		1
18	Kryt levé rukojeti		1	19	Kryt pravé rukojeti		1
50	Kryt levé vertikální trubice		1	51	Kryt pravé vertikální trubice		1
68	Šestihranná klička se šroubovákem	S=13, 14, 15	1	71	6# šestihranná klička	6mm	1
81	šroub	ST4.2*13	8	91	šroub	ST4.2*12	6
93	šroub	M10*25	8	94	podložka	10	8
97	podložka	8	4	98	šroub	M8*52	4
121	5# šestihranná klička	5mm	1				

Montážní nářadí:

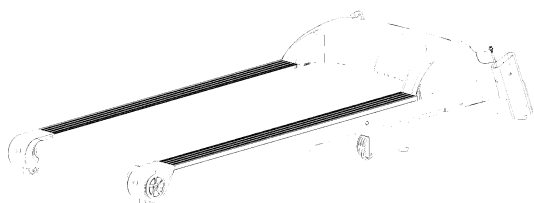
Šestihranná klička: 5mm 1ks, 4mm 1ks

Šestihranná klička se šroubovákem S=13, 14, 15 1ks

POSTUP MONTÁŽE

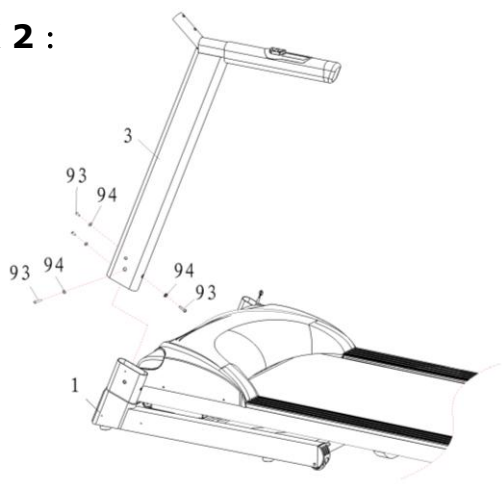
Upozornění: Nezapínejte stroj, dokud není montáž dokončena.

KROK 1 :



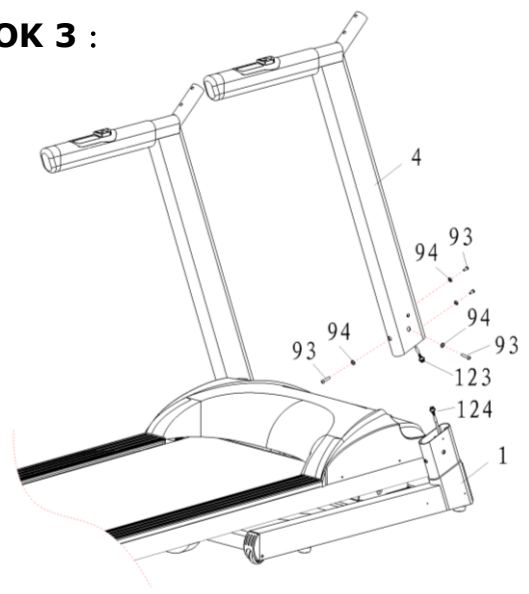
Otevřete krabici, vyndejte náhradní díly a položte Hlavní RÁM na zem.

KROK 2 :



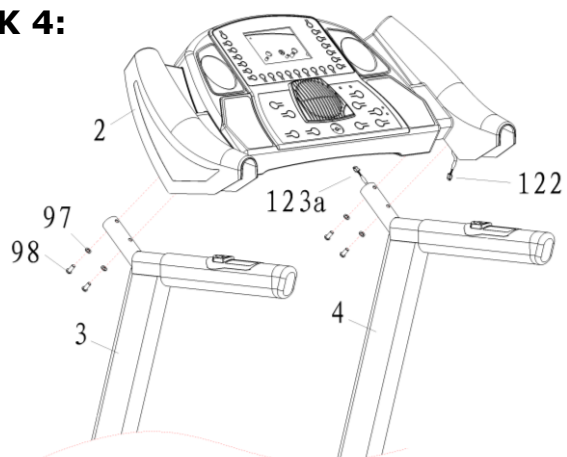
Připevněte levou vertikální trubici (3) na Hlavní Rám. Použijte šestihrannou kličku (71), šroub M10*25 (93) a pojistnou podložku (94) pro připevnění Levé podpěrné vertikální trubice na hlavní rám

KROK 3 :



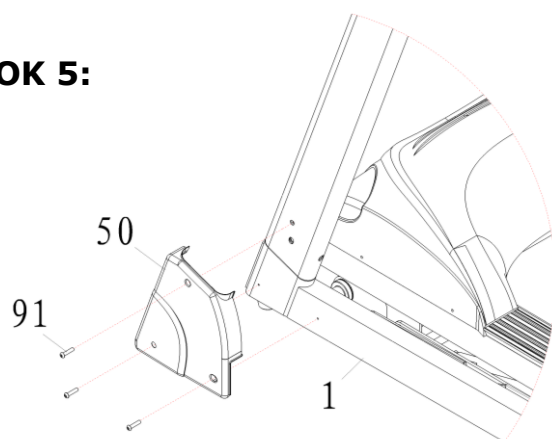
Připojte prostřední kabel (123) na pravou vertikální trubici (4) a ke spodnímu drátu (124) na hlavním rámu (1). Poté připevněte pravou vertikální trubici (4) na hlavní rám pomocí 6# kličky (71), šroubu M10*25(93) a pojistné podložky (94).

KROK 4:



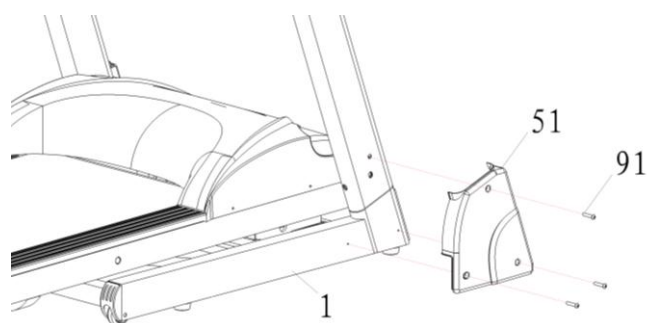
Připojte kabel počítače (122) k prostřednímu drátu (123a) v pravé vertikální trubici (4). Pak připevněte počítač na levou a pravou vertikální trubici pomocí šroubu (98) a podložky (97) pomocí 5#kličky.

KROK 5:



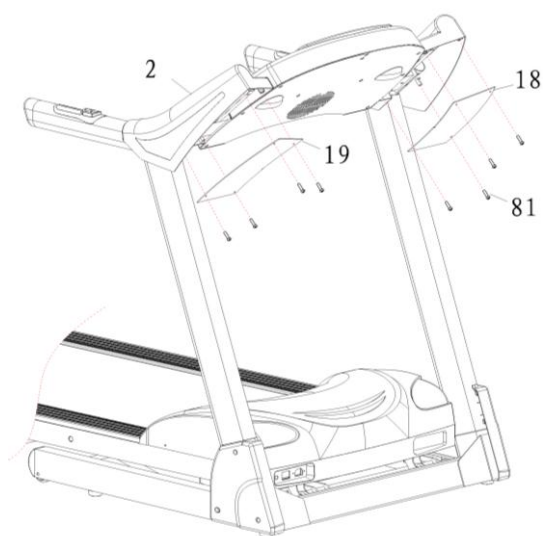
Použijte šestihrannou kličku se šroubovákem pro připevnění levého krytu (50) na hlavní rám (1) pomocí šroubu ST4.2*12 (91).

KROK 6:



Použijte šestihrannou kličku se šroubovákem pro připevnění pravého krytu vertikální trubice (51) na hlavní rám (1) pomocí šroubu ST4.2*12 (91).

KROK 7:

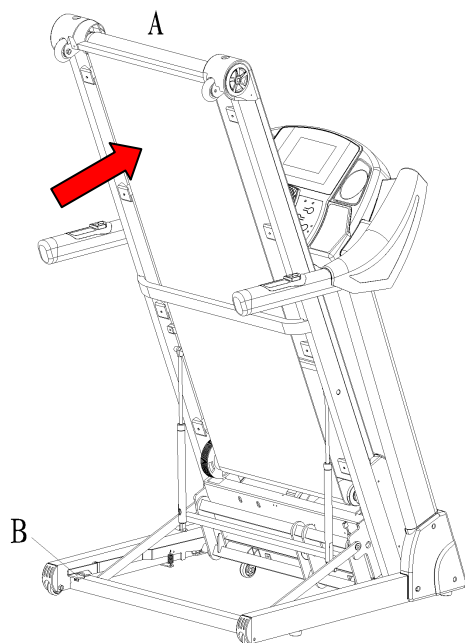


Použijte kličku se šroubovákem a ŠROUB ST4.2*13(81) pro připevnění vertikální trubice (18, 19) k počítači (2).

Pozor: prosím nezapojte do elektřiny, dokud se neujistíte, že všechny kroky montáže uvedené výše jsou správně provedené a že všechny šrouby jsou utažené. Prosím, přečtěte si i následující instrukce během používání běžeckého pásu.

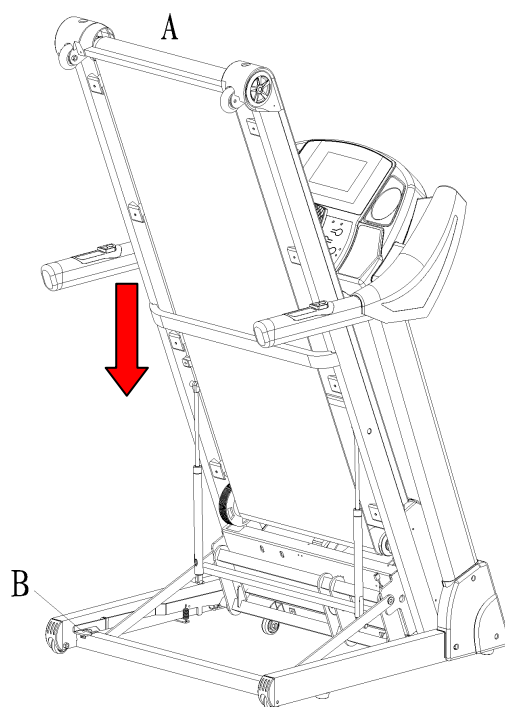
POKYNY K SLOŽENÍ STROJE

Přitažení nahoru:



Držte část A, a přitáhněte hlavní rám tak, jak ukazuje šipka, dokud neuslyšíte kliknutí pedálového háku.

Složení:



Držte část A, a posuňte pedálový hák do pozice "B", hlavní rám pak bude klesat automaticky.

TECHNICKÉ PARAMETRY

VELIKOST PŘI ROZLOŽENÍ (mm)	1990*920*1350
VELIKOST PŘI SLOŽENÍ (mm)	960*920*1770
BĚŽÍCÍ PLOCHA (mm)	1520*510
HMOTNOST STROJE	115KG
ÚROVNĚ SKLONU	20 oddílů
ROZSAH RYCHLOSTI	1.0-20KM/H
MAX. HMOTNOST UŽIVATELE	125 KG
1 LCD DISPLEJ	RYCHLOST ČAS VZDÁLENOST KALORIE PULS SKLON

PRŮVODCE PROVOZU



ZOBRAZENÍ NA DISPLEJI:

1. "SPEED" (RYCHLOST): Během operace, se zobrazí aktuální rychlost, rozsah rychlosti je: 1,0 - 20 km/h (kilometr).
2. "PUL, INC" (PULS, SKLON): Zobrazuje aktuální úroveň sklonu, rozsah sklonu je 0-20%. Když si běžec zvolí hodnotu puls, po 5 sekundách přístroj začne testovat puls a zobrazí údaje na obrazovce, ve stejnou dobu se rozsvítí příslušné světlo, rozsah pulsu je od 50 do 200 hypo/min (údaje jsou jen orientační, nelze je použít jako údaje pro léčbu)
3. "TIME" (ČAS): Zobrazuje čas cvičení. Počítání od 0:00 do 99:59, jakmile dosáhne 99:59, rychlost běžeckého pásu bude pomalu klesat. Poté, co se běžecký pás úplně zastaví, jednotka se přesune do ÚSPORNÉHO režimu po 5 sekundách. Při počítání dat dolu k 0:00, když dosáhne 0:00, rychlost běžeckého pásu bude pomalu klesat. Poté, co se běžecký pás úplně zastaví, jednotka se přesune do

STANDBY (ÚSPORNÉHO) režimu.

4. "DIST." (VZDÁLENOST): Zobrazuje vzdálenost cvičení. Počítáno od 0:00 až 99:9, pokud překročí hodnotu 99:9, obrazovka se obnoví na 0:00 a počítání začne znovu od 0:00 až do 99:9. Počítání od cílové vzdálenosti dolů k 0:00, když dosáhne hodnoty 0:00, rychlost běžeckého pásu bude rovněž pomalu klesat. Poté, co se běžecký pás zastaví úplně, jednotka automaticky přejde do STANDBY (ÚSPORNÉHO) režimu.

5. "CAL" (KALORIE): Zobrazuje kalorie běžce. Při zobrazování kalorií, při počítání od 0 do 999, pokud hodnota překročí 999, obrazovka se obnoví na hodnotu 0; když se kalorie odpočítávají, budou se počítat od nastavené hodnoty k 0, pak se běžecký pás pomalu zastaví a přejde do STANDBY (ÚSPORNÉHO) režimu po 5 sekundách a zobrazí "End" (konec).

6. "PROGRAM": Když je běžecký pás zapnutý, stiskněte tlačítko SELECT (VYBRAT), zobrazí se display "T", "D", "C", "P1-P18", "U1-U3", "HRC", během používání se zobrazí aktuální rychlost.

FUNKCE TLAČÍTEK:

1. Tlačítko "POWER" (ZAPNUTÍ): Stiskněte toto tlačítko a po připojení můžete běžecký pás zapnout, pak okno TIME (ČAS) zobrazí uživatelskou hmotnost (kg). Uživatel si může nastavit rychlost a sklon v závislosti na vlastní váze. Je-li vše dobře nastaveno, stiskněte tlačítko "Enter" pro uložení a přejděte k dalšímu kroku nebo začnete běžet.

2. Tlačítko "SELECT" (VYBRAT) : když je běžecký pás zapnutý, stiskněte toto tlačítko a nastavte čas cvičení a program z "0:00", "P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-P13-P14-P15-P16-P17-P18-U1-U2-U3". Manuální režim je nastaven jako výchozí program, (0:00 v manuálním režimu, 15.00 je ČAS pro odpočítávání; 1,0 je VZDÁLENOST v režimu odpočítávání, 50 je hodnota pro KALORIE, přednastavené programy jsou P1-P15 a uživatelské nastavení je U1-U3; HRC je režim pro puls)

3、 Tlačítko "ENTER" (POTVRDIT): toto tlačítko slouží pro posunutí do dalšího kroku nebo uložení nastavení.

4、 Tlačítko "START/STOP": Při zahájení nebo ukončení běžícího pásu, můžete stisknout tato dvě tlačítka. Zapněte stroj a připojte magnetický konec bezpečnostního lana k počítači, pak stiskněte tlačítko START a motor může ihned začít běžet. Stiskněte tlačítko STOP při běhu, můžete tak zastavit motor a nastavit výchozí programy; v manuálním režimu, to funguje od nejnižší rychlosti 1.0Km/h a sklonu s úrovní 0.

5、 Tlačítko "SPEED+", "SPEED-" (RYCHLOST +/-): po spuštění běžeckého pásu, stisknutím tlačítka "SPEED" upravíte rychlost, rozsah seřízení je 0.1km za jedno kliknutí. Po stisku tlačítka "SPEED" na více než 5 sekund, rychlost se bude průběžně zvyšovat nebo snižovat.

6、 Tlačítko "INC+", "INC-" (SKLON +/-): po spuštění běžeckého pásu, stisknutím tlačítka "INCLINE" upravíte úroveň sklonu, rozsah seřízení je 1 oddíl za jedno kliknutí. Po stisku tlačítka "INCLINE" na více než 5 sekund, úroveň sklonu se bude průběžně zvyšovat nebo snižovat.

7、 Tlačítko "PAUSE" (POZASTAVIT): Zastaví program a pokračuje po stisku tlačítka "START/STOP".

8、 "INCLINE" (SKLON): 2%-20%, tlačítko pro rychlý přístup, kterým můžete provést rychlé nastavení sklonu.

9、 "SPEED" (RYCHLOST): 1KM/H-18KM/H, tlačítko pro rychlý přístup, kterým můžete provést rychlé nastavení rychlosti.

10. Když je běžecký pás ve standby režimu, stiskněte jak SPEED+ tak i INCLINE+ asi na 3 sekundy. Uslyšíte pípnutí, tím budou změny u kilometrů dokončeny.

RYCHLÁ VOLBA (MANUÁL - RUČNÍ)

1. Zapněte hlavní spínač, připevněte bezpečnostní klíč k počítači.
2. Stiskněte tlačítko START/STOP, systém odpočítá 3 sekundy, zapípá a obrazovka s časem zobrazí odpočítávání, rychlost bude 1,0km/hodina za 3 sekundy.
3. Po nastartování, můžete upravit rychlost pomocí tlačítek speed up nebo down (nahoru nebo dolů).

OVLÁDÁNÍ CVIČENÍ:

1. Stiskněte speed-down (rychlost-dolů) pro snížení rychlosti.
2. Stiskněte speed-up (rychlost-nahoru) pro zvýšení rychlosti.
3. Stiskněte incline-down (sklon-dolů) pro snížení úrovně sklonu.
4. Stiskněte incline-up (sklon-nahoru) pro zvýšení úrovně sklonu.
5. Stiskněte PAUSE (POZASTAVIT) pro zpomalení až zastavení.
6. Pokud uživatel podrží tlačítko pro změření pulsu ruky na 5 sekund, zobrazí se údaje o pulsu.

RUČNÍ REŽIM:

1. Pokud neučiníte žádné nastavení a rovnou stisknete tlačítko START, běžecký pás začne běžet rychlostí 1,0km/h, ostatní okna se začnou počítat pozitivním směrem z výchozího nastavení, stiskněte klávesu "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pro změnu sklonu a rychlosti.
2. Nastavte TIME (ČAS), stiskněte tlačítko "MODE" pro zadání odpočítávání času, ČAS zobrazí "15 : 00" a bude blikat. Stiskněte "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pro nastavení času podle vaší potřeby. Rozsah nastavení je 5:00-99:00.
3. V nastavení času, stiskněte tlačítko "MODE" a zadejte odpočítávání pro vzdálenost, v okně pro VZDÁLENOST se zobrazí "1,0" a bude blikat. Stiskněte "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" a

nastavte vzdálenost, jakou potřebujete. Rozsah nastavení je 0.5—99.9.

4. Pro nastavení kalorií, stiskněte tlačítko "MODE" a zadejte odpočítávání pro kalorie, v okně KALORIE se zobrazí "50" a bude blikat. Stiskněte "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" a nastavte kalorie tak, jak potřebujete. Rozsah nastavení je 10-999.

5. Po ukončení nastavení, stiskněte tlačítko "START", běžecký pás se po 3 sekundách spustí, stiskněte klávesu "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" a upravte rychlost a sklon; stiskněte tlačítko PAUSE a běžecký pás se zastaví.

Přednastavené programy

Tento běžecký pás má 18 přednastavených programů. V režimu standby, stiskněte tlačítko "PROGRAM" a v okně "SPEED" se zobrazí P1-P18, ze kterého si vyberete požadovaný program. Poté se zobrazí nastavení času běhání, okno TIME (ČAS) bude blikat a zobrazí přednastavený čas 10:00; stiskněte tlačítko "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+" nebo "SPEED-" a nastavte čas, jaký potřebujete na cvičení. Stiskněte tlačítko "START" a spustíte přednastavený program, přednastavený program je rozdělen do 10 oddílů. Pro každé cvičení = nastavený čas/10. Když systém vstoupí do dalšího oddělení, ozve se 3 krát pípnutí a rychlost a sklon se změní podle nastavené rychlosti a sklonu v programu, potom stiskněte tlačítko "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+" nebo "SPEED-" a změňte SKLON a RYCHLOST podle potřeby. Když program znovu vstoupí do dalšího oddělení, systém 3 krát zapípá a automaticky změní rychlost a sklon podle nastavené rychlosti a sklonu v programu. Po skončení programu, systém 3 krát zapípá a běžecký pás se začne zpomalovat a po 5 sekundách se přesune do režimu standby.

Tabulka cvičebního programu

Každý program je rozdělen do 10 oddílů času cvičení a každý tento oddíl má svou odpovídající rychlost a sklon.

ČAS REŽIM		Forma 1: ČASOVÝ INTERVAL(kilometr)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	RYCHLOST	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	SKLON	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	RYCHLOST	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	SKLON	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	RYCHLOST	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	SKLON	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	RYCHLOST	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	SKLON	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	RYCHLOST	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	SKLON	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	RYCHLOST	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	SKLON	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	RYCHLOST	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	SKLON	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	RYCHLOST	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	SKLON	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	RYCHLOST	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	SKLON	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	RYCHLOST	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	SKLON	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	RYCHLOST	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	SKLON	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	RYCHLOST	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	SKLON	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	RYCHLOST	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	SKLON	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	RYCHLOST	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	SKLON	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	RYCHLOST	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	SKLON	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	RYCHLOST	3	5	5	6	7	7	10	7	5	2
	SKLON	1	3	4	4	3	3	2	2	3	2
P17	RYCHLOST	3	4	5	6	7	10	6	4	3	3
	SKLON	2	3	4	5	3	3	1	4	3	2
P18	RYCHLOST	4	5	10	8	9	7	8	5	4	3
	SKLON	4	3	4	5	6	2	6	8	4	2

ČAS	PROGRAM	Forma 2:Časový INTERVAL(míle)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	RYCHLOST	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
	SKLON	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	RYCHLOST	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
	SKLON	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	RYCHLOST	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
	SKLON	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	RYCHLOST	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
	SKLON	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	RYCHLOST	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
	SKLON	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	RYCHLOST	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
	SKLON	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	RYCHLOST	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
	SKLON	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	RYCHLOST	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
	SKLON	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	RYCHLOST	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
	SKLON	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	RYCHLOST	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	SKLON	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	RYCHLOST	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
	SKLON	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	RYCHLOST	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4
	SKLON	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	RYCHLOST	1.2	4	3.1	4	4.8	5.5	3.1	3.7	1.8	1.2
	SKLON	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	RYCHLOST	1.2	3.7	3.7	3.1	5.5	4.8	3.7	1.2	1.8	1.8
	SKLON	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	RYCHLOST	1.2	3.8	3.1	3.1	5.5	4	3.1	1.8	1.8	1.2
	SKLON	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	RYCHLOST	1.2	2.4	2.4	3.1	4.9	4.9	5.5	4.9	4.9	1.2
	SKLON	1	3	4	4	3	3	2	2	3	2
P17	RYCHLOST	1.2	2.4	3.1	3.7	4.9	5.5	4.1	3.9	2.4	2.4
	SKLON	2	3	4	5	3	3	1	4	3	2
P18	RYCHLOST	2.4	3.1	5.5	4.9	4.9	4.9	5.5	3.1	3.1	2.4
	SKLON	4	3	4	5	6	2	6	8	4	2

UŽIVATELSKÉ PROGRAMY:

U1, U2, U3: Kromě 16 přednastavených programů, můžete také nastavit programy pro další tři uživatele podle vaší potřeby: U1, U2, U3.

1. Nastavení uživatelských programů:

Klepněte na tlačítko "PROGRAM", dokud se nezobrazí uživatelský program (U1-U3), pak stiskněte tlačítko "MODE" a zadejte první nastavení. "SPEED+", "SPEED-" slouží pro změnu rychlosti a "INCLINE+", "INCLINE -" pro změnu sklonu. Stisknutím tlačítka "MODE" dokončíte první nastavení, pak vstupte do druhého nastavení, dokud nedokončíte instalaci všech deseti. Data budou uložena bez ztráty způsobené výpadkem proudu až do dalšího obnovení.

2. Spuštění uživatelského programu

Stiskněte tlačítko "PROGRAM", dokud se nezobrazí uživatelský program (U1-U3), nastavte požadovaný čas pro běhání a stiskněte tlačítko "START" pro spuštění běžeckého pásu.

3. Instrukce pro nastavení uživatelského programu

Program rozděluje každý čas do deseti oddílů, běžecký pás nelze spustit, dokud rychlost, sklon a čas nejsou v těchto deseti oddílech správně nastaveny.

TABULKA PROGRAMU PULZ

TABULKA: PULZ (HRC)

HP1

VĚK	BPM			VĚK	BPM			VĚK	BPM		
	H	VÝCHOZÍ	L		H	VÝCHOZÍ	L		H	VÝCHOZÍ	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
35	176	111	111	55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

L-H: Nastavitelný rozsah pulzu (od nejvyšší po nejvyšší)

1. Když je běžecký pás zapnutý, stiskněte tlačítko PRAGRAM, dokud okno rychlosti nezobrazí "HRC". Nejvyšší rychlost je 10km/h (POZNÁMKA: až se na obrazovce ukáže HRC, stiskněte tlačítko START, program automaticky nabídne tyto parametry: věk 30, pulz: 114)

2. Stisknutím klávesy "MODE" můžete nastavit věk, v okně ČAS se zobrazí výchozí věk 30 let. Uživatel si může zvolit vhodný věk; nastavitelný rozsah je od 15 do 80 (HRC tabulka vám poskytne více detailů).

3. Stiskněte klávesu ENTER znovu a uložte zadaný věk, počítač vám nabídne na obrazovce vhodný puls. Uživatel si může vybrat pulz pomocí tlačítek "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", a "SPEED-"; nastavitelný rozsah je 84-195 (HRC tabulka vám poskytne více detailů).

4. Po zadání věku a pulsu, stiskněte klávesu ENTER znovu pro vstup do nastavení času. Výchozí čas je 10:00. Uživatel může pomocí tlačítek "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", a "SPEED-" změnit čas; nastavitelný rozsah je 10:00-99:00.

5. Stisknutím klávesy "MODE" spustíte systém nebo stiskněte tlačítko "START" pro přímé spuštění.

6. S programem HRC, uživatel může stisknutím tlačítka "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", a "SPEED-" změnit rychlost a úroveň sklonu, ale to se automaticky změní na rychlost a sklon na základě vašeho cíle.

7. První minutu před cvičením nastává zahřívací fáze. Systém nezmění rychlost ani úroveň sklonu, ale můžete si je změnit sami. O minutu později systém zvýší automaticky rychlost o 0.5 km, podle vašeho pulsu. Pokud ani při nejvyšší rychlosti tohoto programu se přesto nedosáhlo vašeho cíle, systém zvýší úroveň sklonu, aby se dosáhlo cíle. Jakmile se dosáhne cíle uživatele, rychlost ani sklon se nezmění.

Upozornění: Při použití hrudního pásu, ujistěte se, že je pás připnutý k vašemu tričku co nejbližší k hrudi.

Rozsah programů:

	PROGRAM	NASTAVENÍ NA ZAČÁTKU	ROZSAH NASTAVENÍ	ROZSAH ZOBRAZENÍ
ČAS (MIN:SEC)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00–99:59
SKLON (%)	0	0	0-15	0-15
RYCHLOST (K/h)	1.0	1.0	1.0-16	1.0-16
VZDÁLENOST (K)	0	1.0	0.5-99.9	0.00-99.9
PULS (úde./min)	P	N/A	N/A	50-200
KALORIE	0	50	10-999	0-999

Funkce bezpečnostního uzamčení:

Vytáhněte bezpečnosti lano, pak se běžecký pás okamžitě zastaví. Všechna okna zobrazí "— — —", a zazní 3 pípnutí a běžecký pás se zastaví. Připojit magnetický konec bezpečnostního lana k počítači, běžecký pás začne běžet.

Vypnutí:

Vypněte napájení: Můžete vypnout napájení a tím zastavit běžecký pás, běžecký pás nebude poškozen.

Upozornění:

1. Doporučujeme udržovat na začátku relace pomalou rychlost a držte se zábradlí, dokud nebudete se strojem plně obeznámeni a budete se cítit pohodlně.
2. Připojte magnetický konec bezpečnostního lana k počítači a rovněž připojte klip bezpečnostního lana k vašemu oblečení.
3. Pro bezpečné ukončení vašeho tréninku, stiskněte tlačítko PAUSE (pozastavit) nebo vytáhněte bezpečnosti lano, pak se běžecký pás okamžitě zastaví.

POKYNY KE CVIČENÍ

1. Zahřívací Fáze

Tato fáze pomáhá rozproudit krev v těle a protáhnout svaly. Také sníží riziko křeče a svalových zranění. Doporučuje se udělat pár protahujících cvičení, jak je uvedeno níže. Každé protáhnutí byste měli držet přibližně po dobu 30 sekund, netlačte na svaly – pokud cítíte bolest, **Přestaňte**.

2. Cvičební Fáze

Tohle je fáze, do které vložíte svou námahu. Po pravidelném používání, svaly na nohou budou silnější. Je velmi důležité zachovávat si neměnné tempo po celou dobu. Cvičení by mělo být dostatečné, aby zvedlo vaši srdeční frekvenci do cílové zóny, jak je uvedeno níže v diagramu. Tato fáze by měla trvat po dobu nejméně 12 minut.

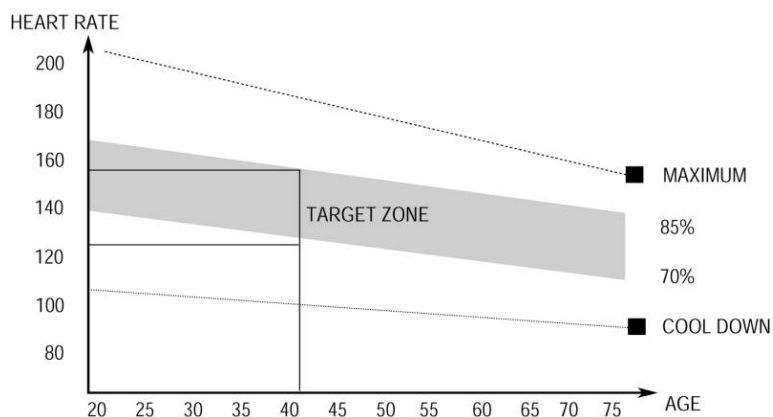
3. Fáze Odpočívání

Táto fáze je pro uvolnění vašeho kardiovaskulárního systému a svalů. Toto provádějte po každém zahřívacím kole, tedy snižte tempo, pokračujte za cca 5 minut. Poté opět zopakujte protahovací cvičení a dejte přitom pozor, abyste si nenatáhli sval.

Postupem času se vaše kondice bude zlepšovat, budete potřebovat trénovat déle a více. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně, a pokud možno rozložit si cvičení rovnoměrně na celý týden.

Pro vytvarování svalu na běžeckém pásu, budete muset mít nastavenou zátěž poměrně vysoko. To bude znamenat větší tlak na svaly na nohou a může to také znamenat, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se snažíte zlepšit si kondici, musíte si změnit váš cvičební program. Měli byste trénovat normálně během fází rozehrátí a uvolnění, ale ke konci trénování, byste měli zvýšit zátěž, aby vaše nohy pracovaly více než normálně. Možná bude potřeba snížit rychlost, abyste udrželi váš srdeční tep v cílové zóně.

Důležitým faktorem je množství úsilí, které do cvičení vkládáte. Čím víc a déle cvičíte, tím více kalorií spálíte. Je to efektivní stejně tak pro zlepšení kondice, poznáte ten rozdíl a to je cíl.



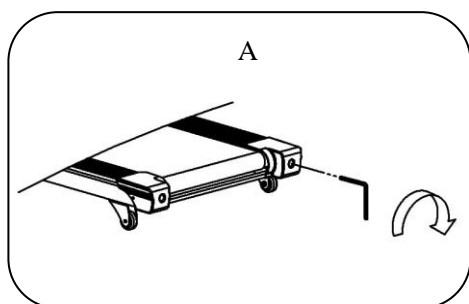
POKYNY PRO ÚDRŽBU

CENTRALIZACE CHODÍCÍHO PÁSU A ÚPRAVA NAPĚTÍ

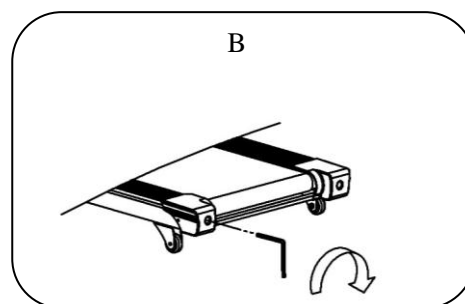
DEJTE POZOR, ABYSTE NEPŘETÍŽILI CHODÍCÍ PÁS. Mohlo by to způsobit snížený výkon motoru a nadměrné opotřebení válce.

PRO CENTRALIZACI CHODÍCÍHO PÁSU:

- Umístěte běžecký pás na rovnou plochu
- Spusťte běžecký pás přibližně na 3,5 MPH
- Pokud se pás přibližuje doprava, otočte pravým seřizovacím šroubem 1/2 otáčky po směru hodinových ručiček a levý seřizovací šroub o 1/2 otáčky proti směru hodinových ručiček.
- Pokud se pás přibližuje doleva, otočte levým seřizovacím šroubem 1/2 otáčky po směru hodinových ručiček a pravý seřizovací šroub o 1/2 otáčky proti směru hodinových ručiček.



Obrázek A, Pokud se pásy posunují DOLEVA



Obrázek B, Pokud se pásy posunují VPRAVO.

VAROVÁNÍ: VŽDY ODPOJTE běžecký pás Z ELEKTRICKÉ ZÁSUVKY PŘED ČIŠTĚNÍM NEBO ÚDRŽBOU STROJE.

ČIŠTĚNÍ

Běžné čištění jednotky výrazně prodlouží životnost stroje. Pravidelně běžecský pás zbavujte prachu. Čistěte také odkrytou část paluby na obou stranách chodícího pásu, a také boční zábradlí. Tím se snižuje hromadění cizího materiálu pod chodícím pásem.

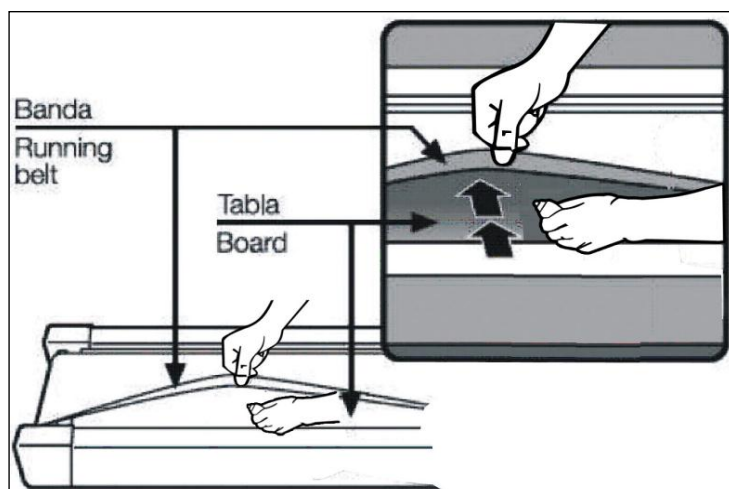
Horní část pásu lze čistit vlhkým hadříkem. Dávejte pozor, aby se tekutina nedostala dovnitř motorizované rámu běžecského pásu nebo pod pás. **Upozornění: Vždy odpojte běžecský pás ze zásuvky před sundáním krytu motoru.** Nejméně jednou ročně sundejte kryt motoru a vyluxujte prostor pod krytem motoru.

CHODÍCÍ PÁS A MAZIVO PALUBNÍ DESKY

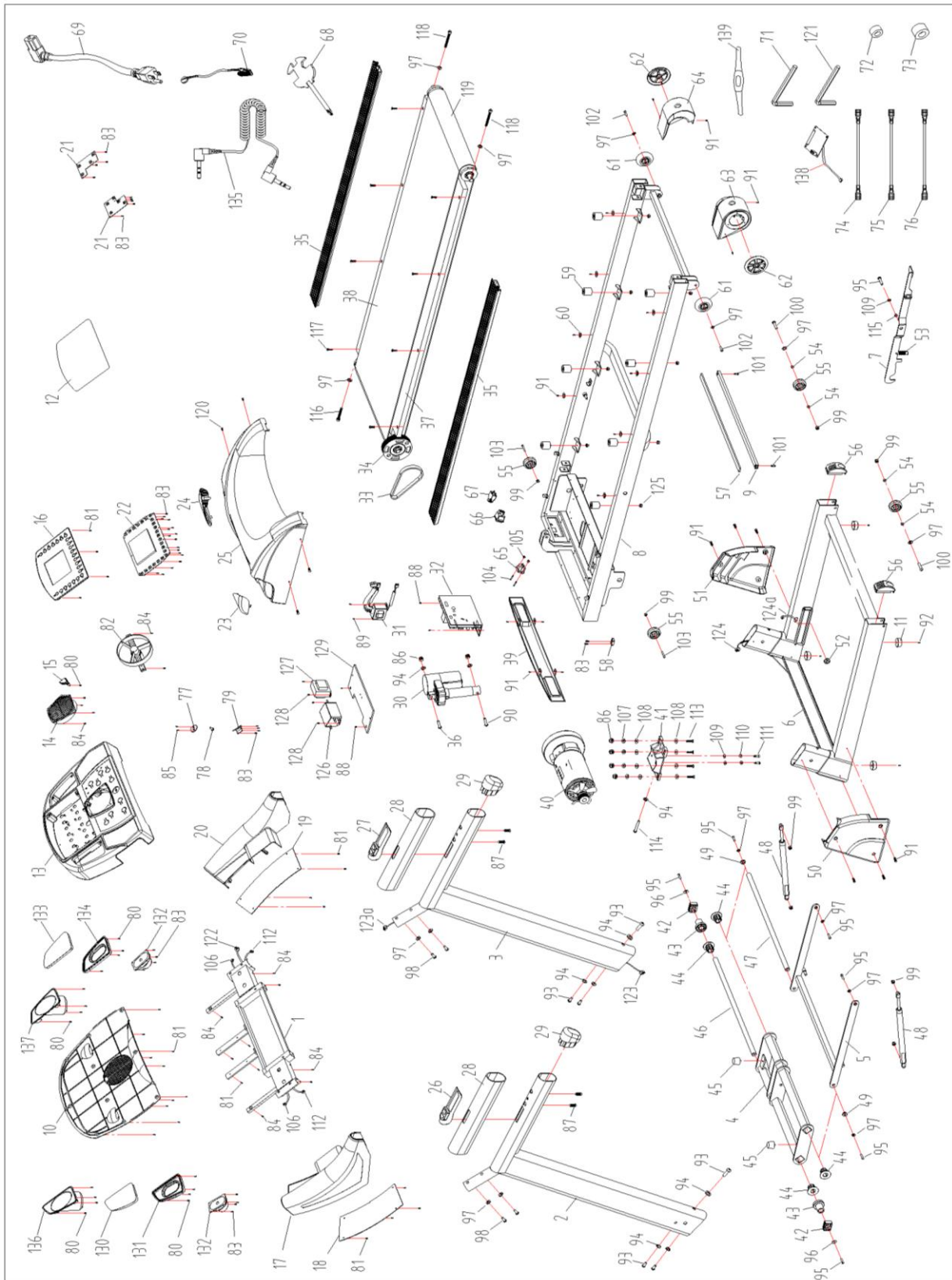
Tento běžecský pás je vybaven deskou, která je předem namazaná a nenáročná na údržbu. Pás / paluba může hrát významnou roli ve funkci a životnosti vašeho běžecského pásu, což vyžaduje pravidelné mazání. Doporučujeme pravidelnou kontrolu palubní desky.

Doporučujeme promazávání desky podle následujícího rozvrhu:

- Nenáročný uživatel (méně než 3 hodiny týdně) - ročně
- Středně náročný uživatel (3-5 hodiny týdně) - každých 6 měsíců
- Náročný uživatel (více než 5 hodin týdně) - každé 3 měsíce



SCHEMATICKÝ POHLED NA ZAŘÍZENÍ



SEZNAM SOUČÁSTEK

Č.	POPIS	SPEC.	MNO.	Č.	POPIS	SPEC.	MNO.
1	Konzule hlavního rámu		1	72	Magnetické jádro		1
2	Levá vertikální trubice		1	73	Magnetický kroužek		1
3	Pravá vertikální trubice		1	74	AC samostatný drát		1
4	Seřizovací rám		1	75	Samostatný drát 1		2
5	Podpěrný rám		1	76	Samostatný drát 2		2
6	Základna rámu		1	77	Ocelová deska bezpečnostního klíče		2
7	Rám pedálu		1	78	Pružinka bezpečnostního klíče		2
8	Hlavní rám		1	79	Senzor bezpečnostního klíče		1
9	Podpěrná trubice rámu		1	80	Šroub	ST2.9*9.5	8
10	Spodní kryt počítače		1	81	Šroub	ST4.2*13	26
11	Držák na pití L		1	82	Větrák		1
12	Držák na pití P		2	83	Šroub	ST2.9*6.5	32
13	Vrchní kryt počítače		1	84	Šroub	ST4.2*13	12
14	Horní kryt větráku		1	85	Šroub	ST2.9*8	2
15	Spínač větráku		1	86	Matka	M10	5
16	Deska s obrazovkou počítače		1	87	Šroub	ST4.2*19	4
17	Kryt levé rukojeti		1	88	Šroub	M5*12	2
18	Ochranný kryt levé rukojeti		1	89	Šroub	M5*6	4
19	Ochranný kryt pravé rukojeti		1	90	Šroub	M10*62	1
20	Kryt pravé rukojeti		1	91	Šroub	ST4.2*12	22
21	Tlačítko		1	92	Šroub	M6*16	4
22	Počítač		1	93	Šroub	M10*25	8
23	Levý kryt motoru	φ43*φ37*367	1	94	Podložka	10	11
24	Pravý kryt motoru		1	95	Šroub	M8*25	4
25	Kryt motoru	φ39*φ31*820	1	96	Velká Podložka	8	2
26	Puls s tlačítkem rychlosti		1	97	Podložka	8	16
27	Puls s tlačítkem sklonu		1	98	Šroub	M8*52	4
28	Pěnové rukojeti		2	99	Matka	M8	8
29	Koncovka		2	100	Šroub	M8*50	2
30	Motor sklonu		1	101	Šroub	M6*12	2
31	Transformátor		1	102	Šroub	M8*42	2
32	Ovládací jednotka		1	103	Šroub	M8*35	2
33	Řídicí pás	J220-8	1	104	Šroub	M3*10	2
34	Přední kolečko		1	105	Matka	M3	2
35	Postranní zábradlí		2	106	Horní drát pulsu		1

36	Šroub	M10*45	1	107	Pružinová pojistná podložka	10	4
37	Běžící deska		1	108	Plochá podložka	10	8
38	Běžící pás		1	109	Plochá podložka	8	2
39	Přední kryt motoru		1	110	Pružinová podložka	8	6
40	DC motor		1	111	Šroub	M8*30	2
41	Základna motoru		1	112	Horní drát pulsu		1
42	Zasunovací blok		2	113	Šroub	M10*30	4
43	Plastické ložisko		2	114	Šroub	M10*90	1
44	Vnitřní koncovka		4	115	Kryt pedálu		1
45	Polštářková podložka		2	116	Šroub	M8*40	1
46	Osy zábradlí		1	117	Šroub	M6*22	8
47	Osy ovládní pozice		1	118	Šroub	M8*65	2
48	Válec		2	119	Zadní kolečko		1
49	Kryt os		2	120	Šroub	M5*8	4
50	Kryt levé vertikální trubice		1	121	5#šestihránná klička		1
51	Kryt pravé vertikální trubice		1	122	Horní drát počítače		1
52	Ochrana kruhu		1	123	Střední drát počítače		1
53	Prodloužená pružina		1	124	Spodní drát počítače		1
54	Koncovka kolečka		4	125	Matka	M6	8
55	Přepravní kolečko		4	126	Induktance	volitelné	1
56	Koncovka přepravního kolečka		2	127	Reaktance	volitelné	1
57	Podložka		1	128	Šroub		2
58	Magnetický senzor		1	129	Pevná deska	volitelné	1
59	Kulatá polštářková podložka		8	130	Audio net-L		1
60	Podložka postranního zábradlí		8	131	Panel na připojení zvuku-L	volitelné	1
61	Pohyblivé kolečko		2	132	Reproduktor		2
62	Kryt koncovky		2	133	AUDIO NET-R		1
63	Levá koncovka		1	134	Panel na připojení zvuku		2
64	Pravá koncovka		1	135	MP3 připojovací drát		1
65	Zásuvka		1	136	Panel pro držák na láhev-L		1
66	Spínač		1	137	Panel pro držák na láhev-R	volitelné	1
67	Ochrana proti přetížení		1	138	Bezdrátový přijímač srdečního tepu		1
68	Šestihránná klička		1	139	Hrudní pás	volitelné	1
69	Přívodní šňůra		1	140	Pružinová podložka		2
70	Bezpečnostní zámek		1	141			
71	6# šroubovák		1				

PRŮVODCE POTÍŽÍ S PŘÍSTROJEM

1. Po zapnutí se na konzuli nic nezobrazuje:

Pravděpodobný důvod je ten, že drát vedoucí z konzoly do spodní řídicí desky není dobře zapojen nebo je spálen transformátor. Sundejte vertikální trubici a zkontrolujte všechny kabely vedoucí z konzole do spodní řídicí desky a ujistěte se, že všechny kabely jsou dobře zapojeny. Pokud je problém způsoben vadnými kabely nebo vadným transformátorem, nahradte je novými.

2. E01— Selhání spojení:

Pravděpodobným důvodem je, že spojení mezi konzulí a spodní řídicí deskou se zaseklo. Zkontrolujte všechny připojovací kabely vedoucí z konzole do spodní řídicí desky a ujistěte se, že všechny kabely jsou dobře zapojené. Pokud je problém způsoben vadnými kabely, nahradte je novými.

3. E02— Zkratování:

Zkontrolujte, zda je napětí nižší než 50% v normálním napětí a proveďte testování znovu se správným napětím. Zkontrolujte, zda kontrolní deska není cítit od kouře, pokud ano, prosím nahradte ji za novou řídicí desku. Zkontrolujte, zda jsou motorové dráty dobře zapojené, popřípadě je znovu odpojte a zapojte.

4. E03—Žádný signál na senzoru:

Pravděpodobným důvodem je to, že signál ze senzoru rychlosti nebyl během 10 minut předán, zkontrolujte, zda světelný signál senzoru ve spodní části řídicího panelu bliká, pokud ne, prosím nahradte novou součástkou. Zkontrolujte, zda je senzor správně zapojen a zda není porušen magnetický senzor, pokud ano, nahradte jej novým

5. E04— Chyba u sklonu:

Zkontrolujte, zda je VR drát motoru sklonu pevně připojen, odpojte a znovu připojte VR drát do zástrčky. Zkontrolujte, zda je AC drát motoru sklonu pevně připojen, zapojte ten AC do správné pozice v ovládacím panelu. Zkontrolujte, zda nejsou dráty na připojení motoru poškozené, pokud ano, nahradte je novými nebo novým motorem sklonu. Stiskněte tlačítko na spodku ovládacího panelu pro nahození

poté, co byly provedeny všechny kontroly.

6. E05— Ochrana proti přetížení:

Pravděpodobným důvodem je to, že uživatelova váha je vyšší než povoluje limit a tudíž jednotka spustí sebeobranný systém. Pokud je určitá část běžeckého pásu zaseknutá, může to rovněž způsobit problémy a motor zastaví rotaci, zatížení je nad limit a proud je příliš silný. Upravte běžecký pás a restartujte napájecí jednotku. Kromě toho také zkontrolujte, zda z motoru necítíte pach kouře nebo zda neohlašuje přetížení proudem, pokud ano, vyměňte motor za nový. Zkontrolujte také, zda řídicí deska není cítit od spálení, pokud ano, nahradte ji za novou. Zkontrolujte, zda napětí není mimo normu nebo příliš nízké, připojte do správného napětí.

7. Pokud se motor nezačne po stisknutí tlačítka Start otáčet, zkontrolujte, zda nejsou poškozené dráty motoru nebo pojistky na spodní řídicí desce, také zda jsou dráty správně zapojené. Pokud ne, části vyměňte za nové nebo znovu sestavte jednotku. Zkontrolujte, zda se motor neuvolnil z místa a zapojte dráty motoru. Použijte multimetr, abyste zjistili, zda IGBT není na spodní desce spálen, pokud ano, tak jej nahradte za nový nebo nahradte celou spodní řídicí desku.



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

MIRACLE V395



Перед сборкой и использованием внимательно прочитайте инструкцию и сохраните ее для возможных обращений в будущем.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Подключите шнур питания к источнику переменного тока. Эта беговая дорожка должна быть хорошо заземлена. Если есть поломки, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током.
2. Установите беговую дорожку на чистую и ровную поверхность. Не устанавливайте беговую дорожку на ковровые покрытия, так как это может мешать вентиляции. Так же не ставьте беговую дорожку возле воды или на улице.
3. Установите беговую дорожку там где розетка будет доступна и видна.
4. **НИКОГДА** не включайте беговую дорожку, когда Вы стоите на беговом полотне. После включения дорожки и выбора скорости подождите, пока беговое полотно начнет двигаться. **ВСЕГДА** стойте на боковых накладках, если полотно не движется.
5. Одевайте специальную одежду для тренировок на беговой дорожке. Не одевайте длинную, свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части беговой дорожки. Всегда одевайте обувь для аэробики или бега с резиновой подошвой.
6. Всегда отключайте кабель питания перед снятием крышки с двигателя беговой дорожки.
7. Не подпускайте детей к беговой дорожке, когда она работает.
8. Держитесь за поручни во время ходьбы или бега, пока не освоите использование беговой дорожки.
9. Всегда подключайте ключ безопасности к вашей одежде во время занятий на беговой дорожке. Если дорожка внезапно начнет увеличивать скорость из-за отказа электроники или случайного переключения скорости, беговая дорожка выключится при вытаскивании ключа безопасности из консоли.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

10. Когда беговая дорожка не используется, шнур питания должен быть отключен, ключ безопасности также должен быть отсоединен.

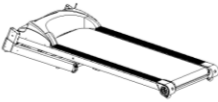
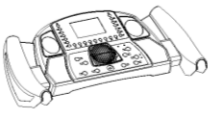








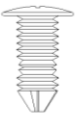
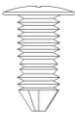
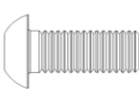




11. Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с Вашим тренером или врачом. Он поможет Вам с частотой, интенсивностью и временем тренировки согласно Вашему возрасту и физической подготовки. Если Вы чувствуете боль или неприятное ощущение тяжести в области грудной клетки, неровное сердцебиение, затрудненное дыхание, слабость или некий дискомфорт во время тренировки **НЕМЕДЛЕННО ОСТАНОВИТЕСЬ!** Перед возобновлением тренировок проконсультируйтесь с врачом.

12. Если вы заметили любые повреждения, износ электрической вилки или на любом участке сетевого кабеля, пожалуйста, немедленно обратитесь к квалифицированному специалисту для замены поврежденных частей - не пытайтесь заменить или исправить поломку самостоятельно.

13. Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен изготовителем, сервисным центром или персоналом аналогичной квалификации, чтобы избежать опасности.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Когда Вы откроете коробку, Вы найдете там следующие детали:

 1	 2	 3	 4	 18
 19	 50	 51	 68	 71
 81	 91	 93	 94	 97
 98	 121			

Список запчастей:

№	ОПИСАНИЕ	SPEC	К-ВО	№	ОПИСАНИЕ	SPEC	К-ВО
1	Основная рама		1	2	Консоль		1
3	Левая опорная стойка		1	4	Правая опорная стойка		1
18	Левое покрытие рукоятки		1	19	Правое покрытие рукоятки		1
50	Левая декоративная панель		1	51	Правая декоративная панель		1
68	Универсальный гаечный ключ	S=13, 14, 15	1	71	6# Гаечный ключ	6mm	1
81	Шуруп	ST4.2*13	8	91	Шуруп	ST4.2*12	6
93	Болт	M10*25	8	94	Контргайка	10	8
97	Контргайка	8	4	98	Болт	M8*52	4
121	5# Гаечный ключ	5mm	1				

Инструменты:

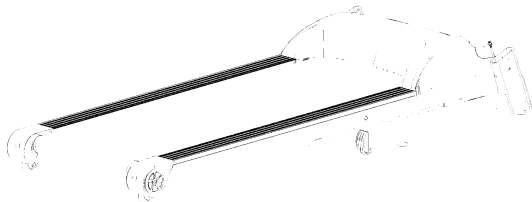
Гаечный ключ: 5мм – 1 шт., 4мм – 1 шт.

Ключ универсальный: S=13, 14, 15 1шт.

СБОРКА

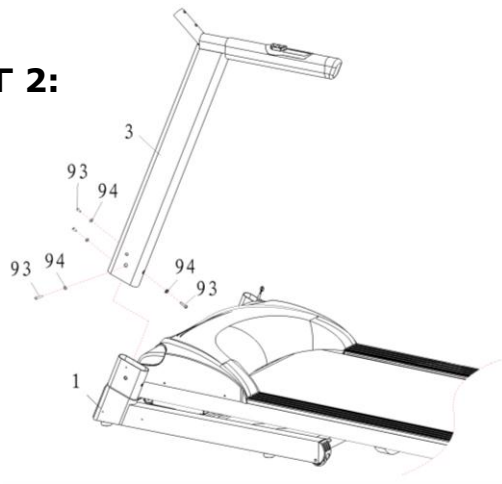
ВНИМАНИЕ! Не подключайте беговую дорожку к источнику питания, пока она не собрана.

ШАГ 1 :



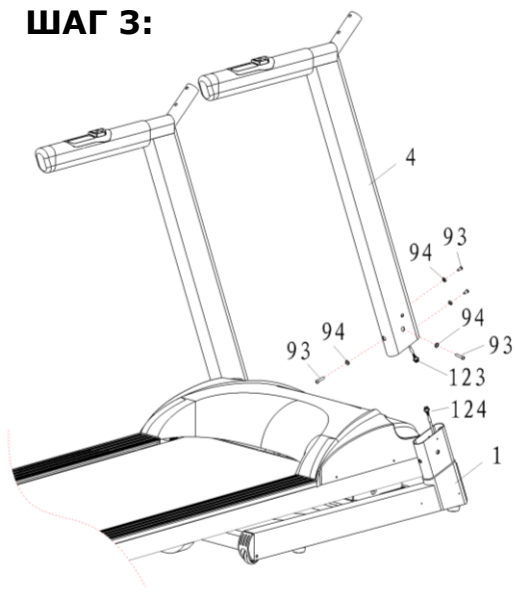
Откройте коробку, вытащите все запчасти и поставьте основную раму на пол.

ШАГ 2:



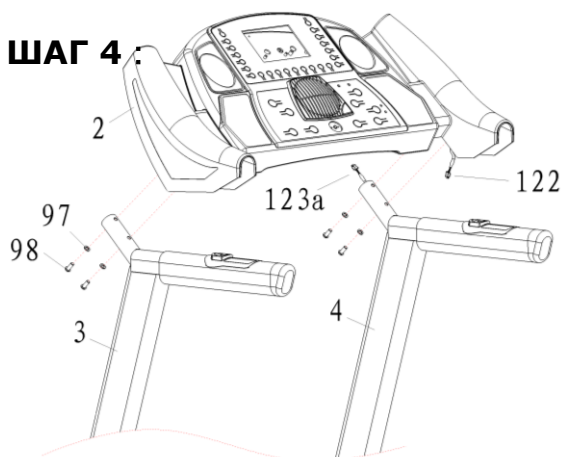
Вставьте левую опорную стойку (3) в основную раму используя 6# гаечный ключ, болт M10*25(93) и контргайку (94) для закрепления левой опорной стойки в основной раме.

ШАГ 3:



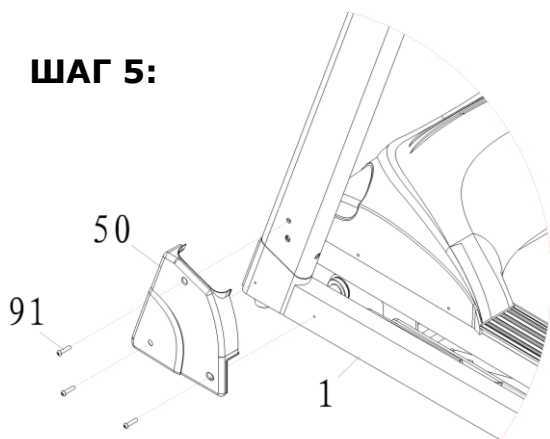
Подсоедините внутренний провод (123) в опорной стойке (4) к нижнему проводу (124) в основной раме (1). Потом вставьте правую опорную стойку в (4) в основную раму 6# гаечный ключ, болт M10*25(93) и контргайку (94) для закрепления правой опорной стойки в основной раме.

ШАГ 4:



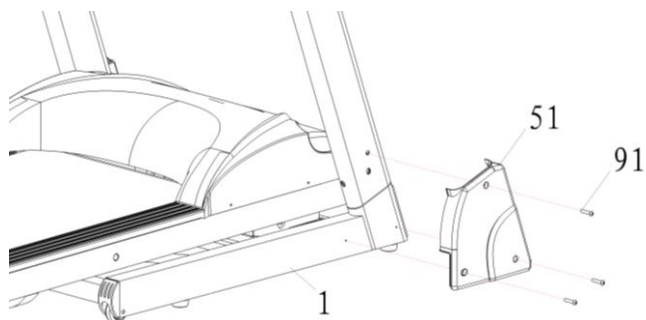
Подключите кабель от консоли (122) к внутреннему проводу (123а) правой опорной стойки (4). После этого, используя 5# гаечный ключ (121), болт М8*52 (98) и контргайку (97), зафиксируйте консоль на опорных стойках (3) и (4).

ШАГ 5:



Используя универсальный гаечный ключ и шуруп ST4.2*12(91), зафиксируйте левую декоративную панель (51) на основной раме (1).

ШАГ 6 :



Используя универсальный гаечный ключ и шуруп ST4.2*12(91), зафиксируйте правую декоративную панель (51) на основной раме (1).

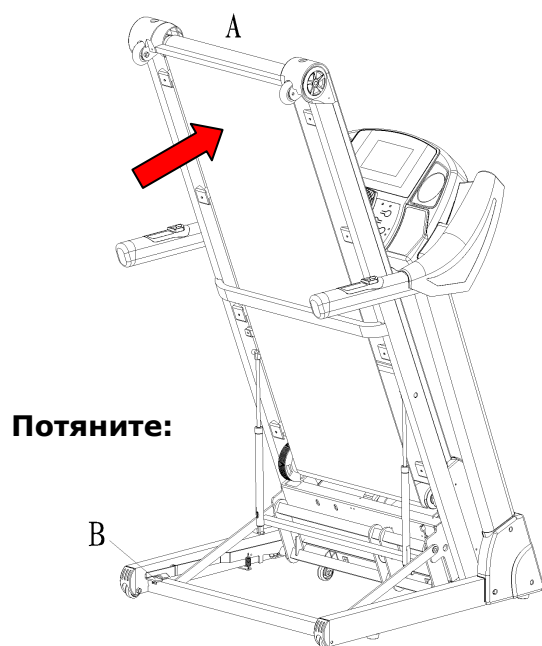
ШАГ 7:



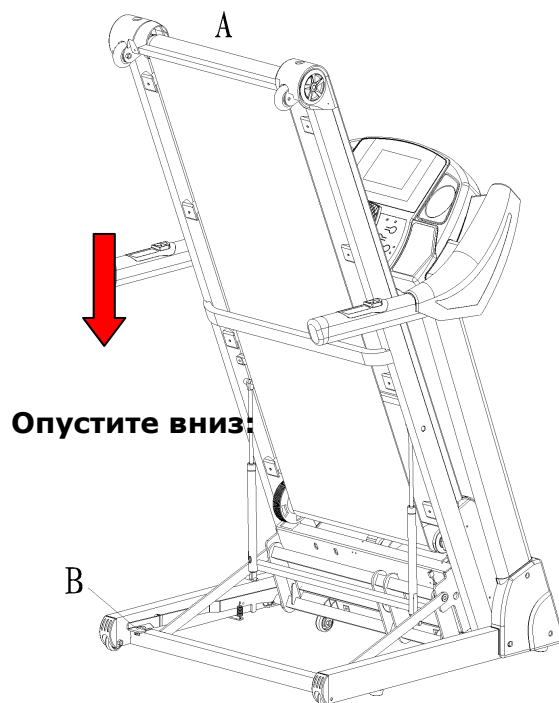
Используя универсальный гаечный ключ и шуруп ST4.2*13(81), зафиксируйте панель (18, 19) на консоли (2).

ВНИМАНИЕ! Пожалуйста, не включайте беговую дорожку пока не убедитесь, что все изложенные выше шаги завершены, а болты хорошо затянуты. Также, пожалуйста, прочитайте последующие инструкции, перед тем как использовать беговую дорожку.

СКЛАДЫВАНИЕ



1. Придерживая беговую поверхность А, тяните за основную раму как показано на рисунке, пока не услышите щелчок педали.



2. Придерживая беговую поверхность А, нажмите ногой на педаль (В) и основная рама опустится самостоятельно.

ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

Габариты в рабочем состоянии (мм)	1990*920*1350
Габариты в сложенном состоянии (мм)	960*920*1770
Беговая поверхность (мм)	1520*510
Вес нетто	115 кг
Уровни наклона	20 уровней
Диапазон скорости	1.0-20 км/ч
Максимальный вес пользователя	125 кг
Показания LCD дисплея	Скорость, время, дистанция, калории, пульс, угол наклона

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Этот продукт должен быть заземлен. Если случатся поломки, заземление обеспечит путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения током. Данный продукт снабжен заземляющим проводником и заземляющей вилкой. Вилка должна быть подключена в сетевую розетку, которая должным образом установлена и заземлена в соответствии с местными нормами и правилами.

ОПАСНОСТЬ! Неправильное подключение заземления может привести к поражению электрическим током. Обратитесь к специалисту, если у вас есть сомнения относительно того правильно ли заземлен продукт. Этот продукт предназначен для 120-вольтной сети и заземлённый штепсель (рисунок А). Подключите беговую дорожку в соответствующую штепсельную розетку. Адаптер не должны использоваться с данным продуктом.



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



ОКНА ДИСПЛЕЯ:

1. **Окно «SPEED» («СКОРОСТЬ»):** Во время использования беговой дорожки, в этом окне отображается текущая скорость. Диапазон скорости: 1,0-20 км/ч (0,6-12 миль/ч)
2. **Окно «INCL/PULSE» («НАКЛОН/ПУЛЬС»)** отображает текущий угол наклона. Диапазон измерения угла наклона: 0-20%. Когда Вы держитесь за пульсометры, через 5 секунд Вы увидите уровень Вашего сердечного ритма. Диапазон измерения пульса: 50-200 ударов в минуту (эти данные не могут быть использованы в качестве медицинских показателей).
3. **Окно «TIME/PACE» («ВРЕМЯ/ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ 1 КМ»)** отображает время тренировки. Диапазон времени 00:00 – 99:59. Когда временной показатель достигнет 99:59, скорость бегового полотна постепенно уменьшится. Через 5 секунд после полной остановки бегового полотна, беговая дорожка перейдет в режим ожидания.
Обратный отсчет времени. Когда временной показатель достигнет

0:00, скорость бегового полотна постепенно уменьшится. После полной остановки бегового полотна, беговая дорожка перейдет в режим ожидания.

4. **Окно «DIS. / CAL.» («ДИСТАНЦИЯ/КАЛОРИИ»)** отображает потраченные калории и пройденную дистанцию. Отсчет калорий идет от 0 до 999. Когда число потраченных калорий превосходит 999, дисплей сбросит данные до 0. Обратный отсчет калорий. Когда показатель калорий достигнет 0, беговое полотно плавно остановится, дисплей покажет 'End' (КОНЕЦ) и беговая дорожка перейдет в режим ожидания.

Отображение пройденной дистанции. Диапазон измерения дистанции от 0:00 до 99:9. Когда пройденная дистанция достигнет 99:9, дисплей сбросит данные до 0:00 и отсчет начнется снова с 0:00 до 99:9.

Обратный отсчет пройденной дистанции. Когда показатель достигнет 0:00, беговое полотно плавно остановится, дисплей покажет 'End' (КОНЕЦ) и беговая дорожка перейдет в режим ожидания.

5. **Окно «PROGRAM» («ПРОГРАММА»)**. Когда беговая дорожка включена, нажмите кнопку выбора «SELECT» и дисплей покажет "T", "D", "C", "P1-P18", "U1-U3" Во время использования дисплей показывает диаграмму скорости.

ФУНКЦИИ КНОПОК:

1. **Кнопка "POWER" «ВКЛЮЧЕНИЕ»**. Нажмите эту кнопку для включения беговой дорожки. После этого окно «TIME» покажет вес пользователя (кг). Пользователь может регулировать скорость и угол наклона согласно своему весу. После того как все сделано нажмите кнопку «Enter» («ВВОД»), чтобы сохранить настройки и перейти к следующему шагу или начать тренировку.

2. **Кнопка «ENTER» («ВВОД»)**. Нажмите эту кнопку чтобы перейти к следующему шагу или сохранить настройки.

3. **Кнопка «SELECT» («ВЫБОР»)**. Когда беговая дорожка включена, нажмите эту кнопку, чтобы выбрать и установить время тренировки и программу. По умолчанию идет ручная программа («0:00» - ручной режим, 15.00 – обратный отсчет времени, 1,0 – обратный отсчет пройденной дистанции, 50 – обратный отсчет потраченных калорий).

Предустановленные программы: P1-P15.

Пользовательские программы: U1-U3.

Пульсозависимая программа: HRC.

4. **Кнопка «START/ STOP» («СТАРТ/СТОП»)**. Чтобы запустить или остановить беговую дорожку нажмите эту кнопку. Включите беговую дорожку и приложите ключ безопасности к консоли, после этого нажмите кнопку «START» («СТАРТ») и двигатель начнет работать. Нажмите кнопку «STOP» («СТОП») во время бега это остановит двигатель и установит программу по умолчанию. При данной программе, беговая дорожка работает на наименьшей скорости 1 км/ч, а угол наклона – 0.

5. **Кнопка «PAUSE» («ПАУЗА»)**. Останавливает программу. После нажатия кнопки «STARAT/STOP» программа возобновляет работу.

6. **Кнопки «SPEED+» «SPEED-» («СКОРОСТЬ+» «СКОРОСТЬ-»)**. После запуска беговой дорожки нажмите кнопку «SPEED» («СКОРОСТЬ») для настройки скорости. С каждым нажатием скорость будет увеличиваться на 0,1 км. При удержании кнопки скорость будет непрерывно увеличиваться или уменьшаться, в зависимости от использования кнопки «SPEED+» или «SPEED-».

7. **Кнопки «INC+» «INC-» («НАКЛОН+» «НАКЛОН-»)**. После запуска беговой дорожки нажмите кнопку «INC» («НАКЛОН») для настройки угла наклона. С каждым нажатием угол наклона будет изменяться на 1 уровень. При удержании кнопки наклон будет непрерывно увеличиваться или уменьшаться, в зависимости от использования кнопки «INC+» или «INC-».

8. **Кнопки быстрого доступа «INCLINE: 2%-20%» («УГОЛ НАКЛОНА: 2%-20%»)**. С помощью этих кнопок можно легко и быстро управлять углом наклона беговой дорожки.

9. **Кнопки быстрого доступа «SPEED:1KM/Н-18KM/Н» («СКОРОСТЬ: 1KM/Н-18KM/Н»)**. С помощью этих кнопок можно легко и быстро управлять скоростью беговой дорожки.

10. Когда беговая дорожка находится в режиме ожидания, одновременно нажмите кнопки «SPEED+» и «INCLINE+» на 3 секунды. Вы услышите звуковой сигнал, и километры изменятся на мили.

БЫСТРЫЙ СТАРТ:

1. Включите беговую дорожку и приложите ключ безопасности к консоли.
2. Нажмите кнопку START/STOP. Через 3 секунды Вы услышите звуковой сигнал, начнется обратный отсчет времени, а скорость будет составлять 1 км/ч.
3. После запуска Вы сможете регулировать скорость.

ТРЕНИРОВКА:

1. Нажатие кнопки уменьшения скорости - замедлит беговое полотно.
2. Нажатие кнопки увеличения скорости - ускорит беговое полотно.
3. Нажатие кнопки уменьшения угла наклона - уменьшит наклон беговой дорожки.
4. Нажатие кнопки увеличения угла наклона - увеличит наклон беговой дорожки.
5. Нажатие кнопки PAUSE (ПАУЗА) - остановит беговое полотно.

6. Когда пользователь держится за датчики измерения пульса, дисплей показывает данные о ритме сердцебиения.

РУЧНАЯ ПРОГРАММА:

1. Если Вы не вводите настройки, а сразу нажимаете кнопку «START» («СТАРТ»), беговое полотно начинает двигаться со скоростью 1 км/ч. Регулируйте скорость и угол наклона кнопками «INCLINE+», «INCLINE-», «SPEED+», «SPEED-».

2. Чтобы установить время, нажмите кнопку «MODE», чтобы войти в опцию установки времени тренировки. В окне TIME (ВРЕМЯ) начнет мигать «15:00». Нажимайте "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" для установки времени в диапазоне 5:00-99:00.

3. В меню установки времени нажмите кнопку «MODE» и перейдите в опцию установки дистанции. В окне DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) начнет мигать «1,0». Нажимайте "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" для установки дистанции в диапазоне 0.5-99.9.

4. Чтобы выставить желаемое количество потраченных калорий, нажмите кнопку «MODE». В окне CAL (КАЛОРИИ) начнет мигать «50». Нажимайте "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" для установки желаемого количества потраченных калорий в диапазоне 10-999.

5. Когда настройка окончена, нажмите кнопку «START» («СТАРТ») для запуска беговой дорожки. Беговое полотно начнет движение через 3 секунды. Регулируйте скорость и угол наклона кнопками «INCLINE+», «INCLINE-», «SPEED+», «SPEED-». Для остановки бегового полотна нажмите кнопку «PAUSE» («ПАУЗА»).

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ:

В этой беговой дорожке 18 программ. В режиме ожидания, нажмите кнопку «PROGRAM». Окно скорости покажет «P1-P18». После выбора нужной программы, в окне «TIME» замигает предустановленное время «10:00». С помощью кнопок «INCLINE+», «INCLINE-», «SPEED+», «SPEED-» установите желаемое время тренировки. Нажмите кнопку «START» для начала тренировки. Предустановленная программа разделена на 10 секций. $\text{Время тренировки} = \text{установленное время} / 10$. Когда система переходит к следующей секции, Вы слышите тройной звуковой сигнал. После этого скорость и угол наклона беговой дорожки изменится согласно выбранной программе. Вы можете отрегулировать скорость и угол наклона с помощью кнопок «INCLINE+», «INCLINE-», «SPEED+», «SPEED-». После завершения программы система издаст тройной звуковой сигнал, и беговое полотно плавно остановится. Через 5 секунд дорожка перейдет в режим ожидания.

ТАБЛИЦА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ:

Каждая программа делится на 10 секций. У каждой секции свой угол наклона и скорость.

РЕЖИМ		Форма 1:Временной интервал (километр)									
ВРЕМЯ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	НАКЛОН	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	СКОРОСТЬ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	НАКЛОН	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	СКОРОСТЬ	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	НАКЛОН	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	НАКЛОН	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	НАКЛОН	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	СКОРОСТЬ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	НАКЛОН	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	СКОРОСТЬ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	НАКЛОН	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	НАКЛОН	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	НАКЛОН	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	СКОРОСТЬ	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	НАКЛОН	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	СКОРОСТЬ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	НАКЛОН	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	СКОРОСТЬ	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	НАКЛОН	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	СКОРОСТЬ	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	НАКЛОН	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	СКОРОСТЬ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	НАКЛОН	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	10	7	5	2
	НАКЛОН	1	3	4	4	3	3	2	2	3	2
P17	СКОРОСТЬ	3	4	5	6	7	10	6	4	3	3
	НАКЛОН	2	3	4	5	3	3	1	4	3	2
P18	СКОРОСТЬ	4	5	10	8	9	7	8	5	4	3
	НАКЛОН	4	3	4	5	6	2	6	8	4	2

ВРЕМЯ	ПРОГРАММА	Форма 2:Временной интервал (мили)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
	НАКЛОН	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	СКОРОСТЬ	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
	НАКЛОН	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	СКОРОСТЬ	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
	НАКЛОН	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	СКОРОСТЬ	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
	НАКЛОН	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	СКОРОСТЬ	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
	НАКЛОН	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	СКОРОСТЬ	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
	НАКЛОН	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	СКОРОСТЬ	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
	НАКЛОН	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	СКОРОСТЬ	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
	НАКЛОН	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	СКОРОСТЬ	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
	НАКЛОН	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	СКОРОСТЬ	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	НАКЛОН	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	СКОРОСТЬ	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
	НАКЛОН	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	СКОРОСТЬ	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4
	НАКЛОН	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	СКОРОСТЬ	1.2	4	3.1	4	4.8	5.5	3.1	3.7	1.8	1.2
	НАКЛОН	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	СКОРОСТЬ	1.2	3.7	3.7	3.1	5.5	4.8	3.7	1.2	1.8	1.8
	НАКЛОН	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	СКОРОСТЬ	1.2	3.8	3.1	3.1	5.5	4	3.1	1.8	1.8	1.2
	НАКЛОН	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	СКОРОСТЬ	1.2	2.4	2.4	3.1	4.9	4.9	5.5	4.9	4.9	1.2
	НАКЛОН	1	3	4	4	3	3	2	2	3	2
P17	СКОРОСТЬ	1.2	2.4	3.1	3.7	4.9	5.5	4.1	3.9	2.4	2.4
	НАКЛОН	2	3	4	5	3	3	1	4	3	2
P18	СКОРОСТЬ	2.4	3.1	5.5	4.9	4.9	4.9	5.5	3.1	3.1	2.4
	НАКЛОН	4	3	4	5	6	2	6	8	4	2

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА:

U1, U2, U3: Кроме 15 предустановленных программ, Вы также можете установить 3 пользовательские программы: U1, U2, U3.

1. Настройка пользовательской программы:

Нажимайте кнопку «PROGRAM» («ПРОГРАММА») до тех пор, пока на дисплее не высветится «U1-U3», После этого нажмите кнопку «MODE», чтобы войти в настройки. Для первой секции нажимайте кнопки «SPEED+», «SPEED-» для изменения скорости, кнопки «INCLINE+», «INCLINE-» - для изменения угла наклона. Нажмите «MODE» для завершения настройки первой секции и для перехода к новой секции, пока все 10 секций не будут завершены. Установленные данные будут сохранены до тех пор, пока Вы не сбросите их.

2. Запуск пользовательской программы:

В режиме ожидания, нажмите на кнопку «PROGRAM» пока дисплей не покажет пользовательскую программу (U1-U3). Установите желаемое время тренировки и нажмите «START» для начала тренировки.

3. Настройка пользовательской программы:

Каждая пользовательская программа делится на 10 секций. Программа может быть запущена только после того как будут установлены время, скорость и угол наклона для всех 10 секций.

ТАБЛИЦА ПУЛЬСОЗАВИСИМОЙ ПРОГРАММЫ

ТАБЛИЦА: ПУЛЬС (HRC)

HR1

ВОЗРАСТ	Ударов в минуту			ВОЗРАСТ	Ударов в минуту			ВОЗРАСТ	Ударов в минуту		
	В	НОРМА	Н		В	НОРМА	Н		В	НОРМА	Н
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
35	176	111	111	55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

Н-В: Пределы сердечного ритма (от высокого до низкого)

1. Когда беговая дорожка включена, нажмите кнопку «PROGRAM» пока дисплей не покажет «HRC». Самая высокая скорость в этой программе составляет 10 км/ч или 6 миль/ч. ПРИМЕЧАНИЕ: При нажатии кнопки «START», когда дисплей показывает «HRC», программа автоматически начнет тренировку с параметрами по умолчанию (возраст 30, пульс 114).

2. Нажмите кнопку «MODE» для установки Вашего возраста. Окно TIME покажет 30. Вы сможете выбрать свой возраст в диапазоне от 15 до 80 лет. (Для справки обращайтесь к таблице

пульсозависимой программы).

3. Нажмите кнопку «ENTER», чтобы сохранить возраст, компьютер предложит Вам подходящий пульс. Вы можете менять количество ударов в минуту кнопками «INCLINE+», «INCLINE-», «SPEED+», «SPEED-» в диапазоне 84-195 ударов в минуту. (Для справки обращайтесь к таблице пульсозависимой программы).

4. После того как Вы задали возраст и пульс, снова нажмите кнопку «MODE» чтобы войти в меню задавания времени тренировки. Время по умолчанию составляет 10:00. Вы можете задать желаемое время тренировки кнопками «INCLINE+», «INCLINE-», «SPEED+», «SPEED-» в диапазоне 10:00-99:00.

5. Нажмите кнопку «MODE» чтобы утвердить программу. Затем нажмите «START», чтоб начать тренировку.

6. В пульсозависимой программе, Вы можете изменять скорость и угол наклона кнопками «INCLINE+», «INCLINE-», «SPEED+», «SPEED-», но они могут меняться автоматически согласно Вашему целевому пульсу.

7. Первая минута до начала тренировки это фаза разогрева. Система не будет менять скорость и угол наклона, но Вы можете поменять их сами. Через одну минуту система автоматически начнет увеличивать скорость на 0,5 км или 0,5 мили согласно Вашему сердечному ритму. Если беговое полотно достигло пиковой скорости, но Вы не достигли желаемого пульса, система начнет увеличивать угол наклона.

ВНИМАНИЕ! Во время использования нагрудного датчика, убедитесь, что он хорошо закреплен у Вас на груди.

ВАРИАНТЫ ПРОГРАММ:

	ПРОГРАММА	НАЧАЛО	ВАРИАНТЫ УСТАНОВОК	ВАРИАНТЫ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДИСПЛЕЯ
ВРЕМЯ (МИН:СЕКУНД)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
УГОЛ НАКЛОНА(%)	0	0	0-15	0-15
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	1.0	1.0	1.0-16	1.0-16
ДИСТАНЦИЯ(КМ/Ч)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
ПУЛЬС (удары/мин)	P	Н/Д	Н/Д	50-200
КАЛОРИИ	0	50	10-999	0 - 999

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ:

Если вы потяните за ключ безопасности, беговая дорожка сразу остановится. Все окна дисплея покажут «— — —» и раздастся тройной звуковой сигнал. Вставьте ключ безопасности в компьютер – беговая дорожка снова готова к работе.

ВЫКЛЮЧЕНИЕ:

Вы можете выключить беговую дорожку в любое время, это не повредит ее.

ВНИМАНИЕ!

1. Мы рекомендуем Вам заниматься на небольшой скорости, пока Вы не ознакомитесь и не привыкнете к беговой дорожке.
2. Прикрепляйте ключ безопасности к своей одежде.
3. Чтобы безопасно закончить тренировку нажмите кнопку «PAUSE» или вытащите ключ безопасности. После этого дорожка немедленно остановится.

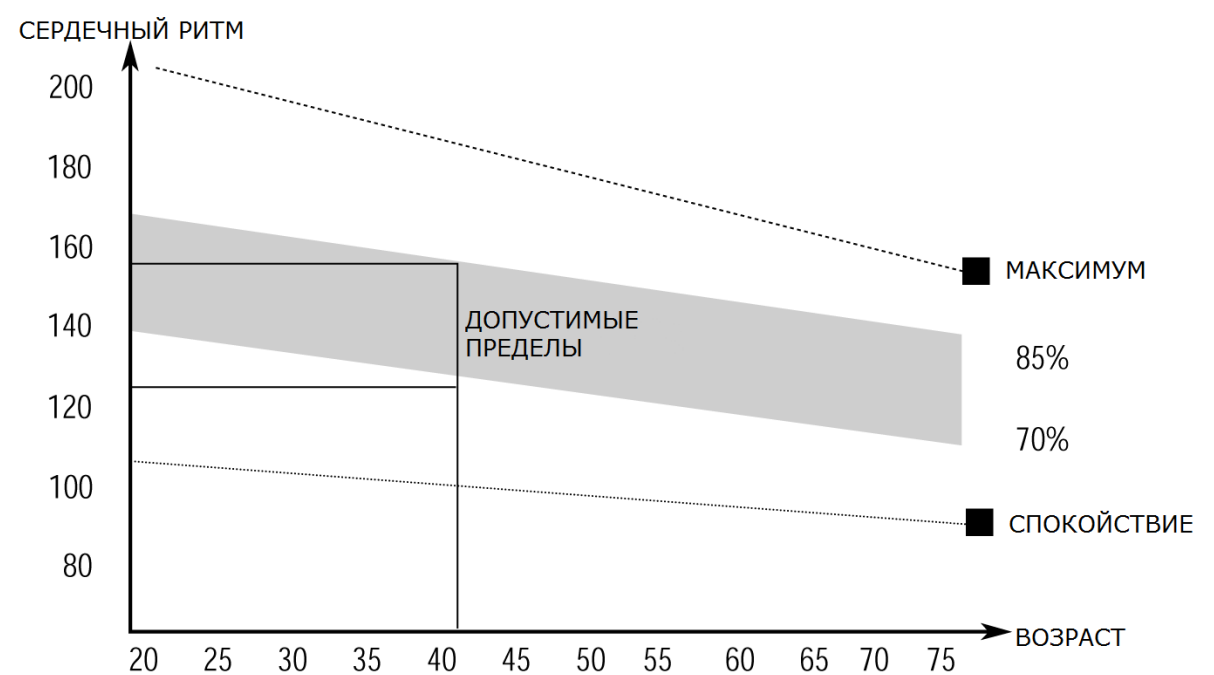
ТРЕНИРОВКА

3. Разминка

Этот этап поможет улучшить кровообращение и позволит мышцам лучше работать. Также поможет избежать травм во время тренировки. Мы советуем Вам сделать несколько упражнений по растяжке. Каждая растяжка должна длиться приблизительно 30 секунд. Не рвите и не перенапрягайте мышцы во время растяжки. Если Вам больно, остановитесь.

4. Тренировка

На этом этапе Вам придётся приложить усилия. После регулярных тренировок на беговой дорожке, Ваши ноги станут сильнее. Очень важно постоянно поддерживать форму. Нагрузка должна быть достаточной, чтобы заставить Ваше сердце биться в допустимых пределах, как показано на графике ниже. Этот этап должен длиться минимум 12 минут.



5. Отдых

На этом этапе Ваши мышцы и сердечно сосудистая система успокаиваются. Повторите упражнения, которые Вы делали во время разминки. Так же повторите растяжку и помните: не рвите и не перенапрягайте мышцы во время растяжки.

Со временем Вам придётся увеличивать время и нагрузку тренировок, чтобы улучшать свою форму. Желательно заниматься хотя бы 3 раза в неделю.

Если Вы стараетесь улучшить свою форму, вы должны изменить Ваши тренировки. Во время разогрева вы делаете такие же упражнения, как и раньше. Но во время занятий на беговой дорожке Вам потребуется увеличить нагрузку, чтобы Ваши мышцы сильнее работали. Вы можете уменьшать скорость, чтобы держать Ваш пульс в допустимых пределах.

Также важным фактором являются Ваши усилия. Чем больше и дольше вы занимаетесь, тем больше калорий сжигаете. Эффективность этого такая же как если бы вы занимались для улучшения своей физической формы. Разница только в поставленных целях.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

ЦЕНТРИРОВАНИЕ И РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

НЕ ПЕРЕТЯГИВАЙТЕ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО! Это может привести к снижению производительности двигателя и чрезмерный износ роликов.

ЧТОБЫ ОТЦЕНТРИРОВАТЬ ПОЛОТНО:

- Поставьте беговую дорожку на плоскую поверхность.
- Запустите беговую дорожку на скорости 3,5 миль/ч.
- Если беговое полотно смещается вправо, поверните правый регулировочный болт на $\frac{1}{2}$ оборота по часовой стрелке, а левый – на $\frac{1}{2}$ оборота против часовой стрелки.
- Если беговое полотно смещается влево, поверните левый регулировочный болт на $\frac{1}{2}$ оборота по часовой стрелке, а правый – на $\frac{1}{2}$ оборота против часовой стрелки.

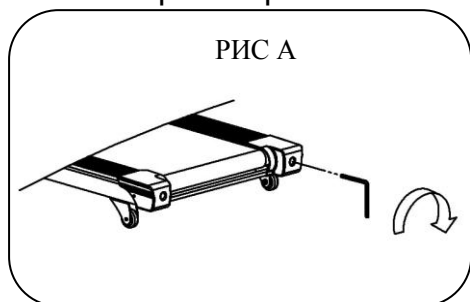


РИС А. Если беговое полотно смещено
ВЛЕВО

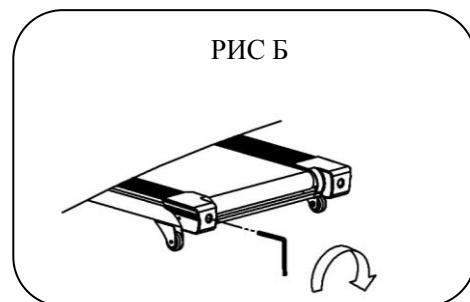


РИС Б. Если беговое полотно смещено
ВПРАВО

ВНИМАНИЕ! ВСЕГДА ВЫКЛЮЧАЙТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ИЗ РОЗЕТКИ ПЕРЕД ЧИСТКОЙ ИЛИ ОБСЛУЖИВАНИЕМ.

ЧИСТКА

Чистка беговой дорожки значительно продлит эксплуатацию беговой дорожки. Протирайте беговую дорожку от пыли. Убедитесь, что открытые части деки и опорные стойки чисты. Это уменьшает накопление пыли на беговом полотне.

Беговое полотно нужно протирать влажной, мыльной губкой, а затем протереть насухо. Следите, чтоб влага не попадала в механические части беговой дорожки или под беговое полотно.

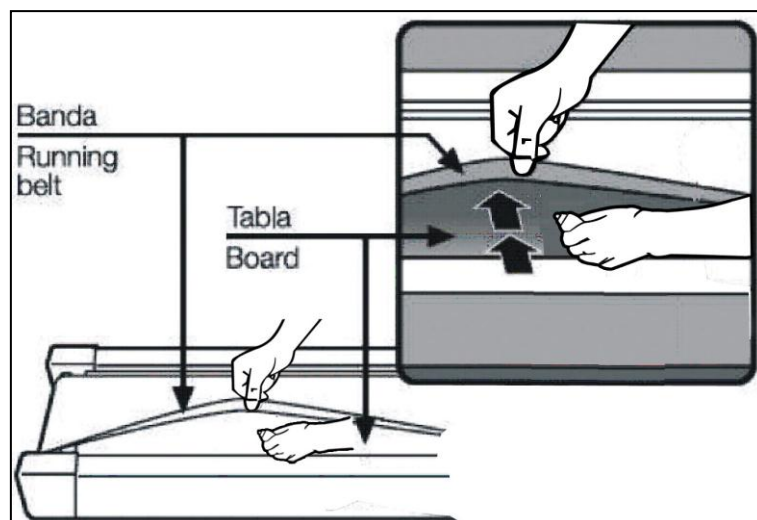
ВНИМАНИЕ! Всегда выключайте беговую дорожку из розетки перед тем как снимать кожух двигателя. Хотя бы раз в год снимайте кожух двигателя и очищайте его от пыли.

СМАЗЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ПОВЕРХНОСТИ

Трение между беговым полотном и декой играет главную роль в работе Вашей беговой дорожки. Именно поэтому беговая поверхность требует периодического смазывания. Мы рекомендуем вам периодически проверять деку.

Мы рекомендуем Вам смазывать беговую поверхность со следующей периодичностью:

- | | |
|--|-----------------|
| ➤ Новичок (меньше 3 часов в неделю) | ежегодно |
| ➤ Пользователь среднего уровня (3-5 часа в неделю) | каждые полгода |
| ➤ Продвинутый пользователь (больше 5 часов в неделю) | каждые 3 месяца |



СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ:

№	Описание	Спец.	Кол.	№	Описание	Спец.	Кол.
1	Рама консоли		1	38	Беговое полотно		1
2	Левая опорная стойка		1	39	Передняя панель двигателя		1
3	Правая опорная стойка		1	40	Двигатель постоянного тока		1
4	Фиксатор деки		1	41	Гнездо двигателя		1
5	Поддерживающая рама		1	42	SLIDE PIECE		2
6	Основная рама		1	43	Пластиковый подшипник		2
7	Рама педали		1	44	Фиксатор трубы		4
8	Дека		1	45	Амортизатор		2
9	Набор опор		1	46	Скользкая ось		1
10	Нижняя панель консоли		1	47	Ось		1
11	Левый держатель бутылки		1	48	Цилиндр		2
12	Правый держатель бутылки		1	49	Накладка оси		2
13	Верхняя панель консоли		1	50	Левая панель		1
14	Верхняя крышка вентилятора		1	51	Правая панель		1
15	Кулер		1	52	Фиксатор защитного кольца		1
16	Плата консоли		1	53	Пружина		1
17	Панель левой стойки		1	54	Втулка		4
18	Накладка на левую рукоятку		1	55	Колесо		4
19	Накладка на правую рукоятку		1	56	Колпак		2
20	Панель правой стойки		1	57	Накладка		1
21	Клавиатура		1	58	Магнитный сенсор		1
22	Консоль		1	59	Круглый амортизатор		8
23	Левая крышка двигателя		1	60	Амортизатор боковых опор		8
24	Правая крышка двигателя		1	61	Колесо		2
25	Крышка двигателя		1	62	Накладка на заглушку		2
26	Пульсометр/кнопка скорости		1	63	Левая заглушка		1
27	Пульсометр/кнопка угла наклона		1	64	Правая заглушка		1
28	Пенная накладка		2	65	Разъём для питания		1
29	Заглушка		2	66	Включатель		1
30	Двигатель подъёмного механизма		1	67	Предохранитель		1
31	Трансформатор		1	68	Гаечный ключ		1
32	Контроллер		1	69	Кабель питания		1
33	Ремень	J220-8	1	70	Ключ безопасности		1
34	Передний ролик		1	71	6#Отвёртка		1
35	Боковая стойка		2	72	Магнитный стержень		1
36	Болт	M10*45	1	73	Магнитное кольцо		1
37	Беговая плата		1	74	Кабель		1

75	Кабель 1		2	111	Болт	M8*30	2
76	Кабель 2		2	112	Пульсометр		1
77	Накладка ключа безопасности		1	113	Болт	M10*30	4
78	Пружина ключа безопасности		1	114	Болт	M10*90	1
79	Сенсор ключа безопасности		1	115	Втулка педали		1
80	Шуруп	ST2.9*9.5	8	116	Болт	M8*40	1
81	Шуруп	ST4.2*12	26	117	Болт	M6*22	8
82	Вентилятор		1	118	Болт	M8*65	2
83	Шуруп	ST2.9*6.5	32	119	Задний ролик		1
84	Шуруп	ST4.2*13	12	120	Болт	M5*8	5
85	Шуруп	ST2.9*8	2	121	5# Гаечный ключ		1
86	Гайка	M10	6	122	Провод консоли верхний		1
87	Шуруп	ST4.2*19	4	123	Провод консоли средний		1
88	Болт	M5*12	2	124	Провод консоли нижний		1
89	Болт	M5*6	4	125	Гайка	M6	8
90	Болт	M10*62	1	126	Индукция	Опционально	1
91	Шуруп	ST4.2*12	22	127	Реактивность	Опционально	1
92	Болт	M6*16	4	128	Шуруп	Опционально	2
93	Болт	M10*25	8	129	Плата	Опционально	1
94	Контргайка	10	11	130	Левый AUDIO выход	Опционально	1
95	Болт	M8*25	5	131	Левая звуковая плата	Опционально	1
96	Контргайка С	8	2	132	Колонка	Опционально	2
97	Контргайка	8	15	133	Правый AUDIO выход	Опционально	1
98	Болт	M8*52	4	134	Правая звуковая плата	Опционально	1
99	Гайка	M8	8	135	MP3 соединитель	Опционально	1
100	Болт	M8*50	2		Держатель бутылки левый	Опционально	
101	Болт	M6*12	2	136	Плата		1
102	Болт	M8*42	2		Держатель бутылки правый	Опционально	
103	Болт	M8*35	2	137	Плата		1
104	Болт	M3*10	2	138	Сенсор пульса	Опционально	1
105	Гайка	M3	2	139	Нагрудный ремень	Опционально	1
106	Шнур пульсометра		1	110	Контргайка	8	2
107	Контргайка	10	4				
108	Плоская контргайка С	10	8				
109	Плоская контргайка С	8	2				

+

РУКОВОДСТВО ПО УСТРАНЕНИЮ ПОЛОМОК

1. Нет отображения на экране консоли после включения дорожки:

Проверьте, правильно ли подключен кабель консоли к нижней контрольной плате. Так же причиной может быть сгоревший трансформатор. Вытащите опорные стойки и проверьте все провода, ведущие от консоли к нижней контрольной плате. Если же проблема вызвана браком в проводах либо трансформатора, пожалуйста, замените их на новые.

2. E01—Ошибка связи:

Возможной причиной может быть обрыв связи между консолью и нижней контрольной платой. Проверьте соединения всех проводов, ведущих от консоли к нижней контрольной плате. Если же проблема вызвана браком в проводах, пожалуйста, замените их на новые.

3. E02—Защита от скачков напряжения:

Проверьте напряжение. Если он менее 50% от необходимого, протестируйте еще раз, дабы его подкорректировать. Проверьте, не имеет ли контрольная плата странного запаха. Если же имеет, замените ее. Проверьте, правильно ли подключены провода двигателя, если не правильно. то переподключите их правильно.

4. E03—Нет сигнала от датчиков:

Возможной причиной может стать не получение сигнала от датчика скорости в течении 10 минут. Проверьте мигает ли лампочка сигнала на нижней контрольной плате. Если же нет, пожалуйста, замените датчик. Проверьте нормально ли подключен разъем сенсора, или не сломан ли магнитный датчик. Переподключите разъем датчика или замените магнитный датчик на новый.

5. E04—Ошибка регулировки угла наклона:

Проверьте, правильно ли подключен VR кабель в двигателе подъема, если не правильно. то переподключите его. Проверьте, правильно ли подключен AC кабель в двигателе подъема. Подключите AC кабель к правильному разъему контрольной платы. Проверьте соединительные провода двигателя. Если они не справны, замените их, или весь двигатель подъема. Нажмите на

кнопку на контрольной плате для перезапуска.

6. E05—Защита от перегрузки:

Возможной причиной может стать вес пользователя, который превышает максимально допустимый вес. Включается защитная система. Если какая-то часть беговой дорожки не двигается - это может вызвать проблемы с двигателем. Установите беговую дорожку правильно и перезапустите ее. Также проверьте, не издает ли мотор непривычных звуков или запахов. Если таковые имеются, замените мотор. Проверьте также, не имеет ли контрольная плата странного запаха. Если же имеет, замените ее.

7. Если мотор не начинает работать после нажатия кнопки «START». Проверьте кабели двигателя, предохранители нижней контрольной платы, не сломаны ли они. Возможно сгорел транзистор. Замените его или всю контрольную плату.



