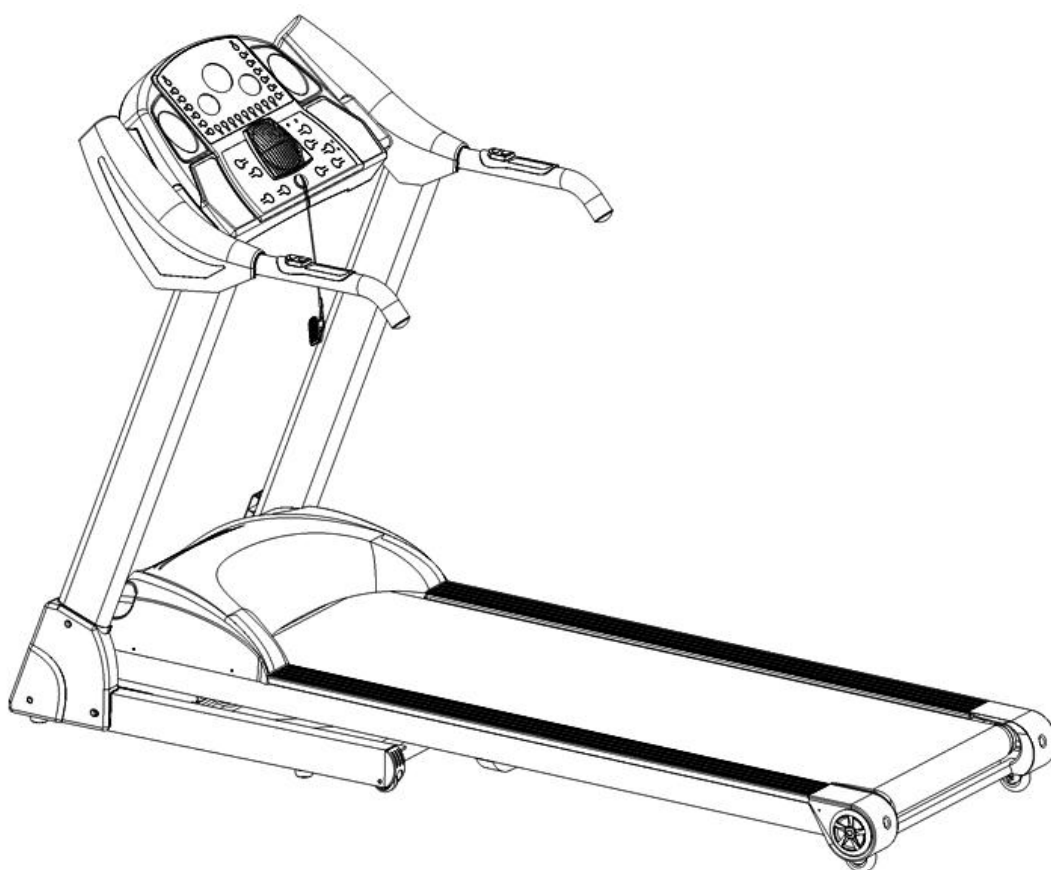


OWNER'S MANUAL

MIRACLE V380



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.

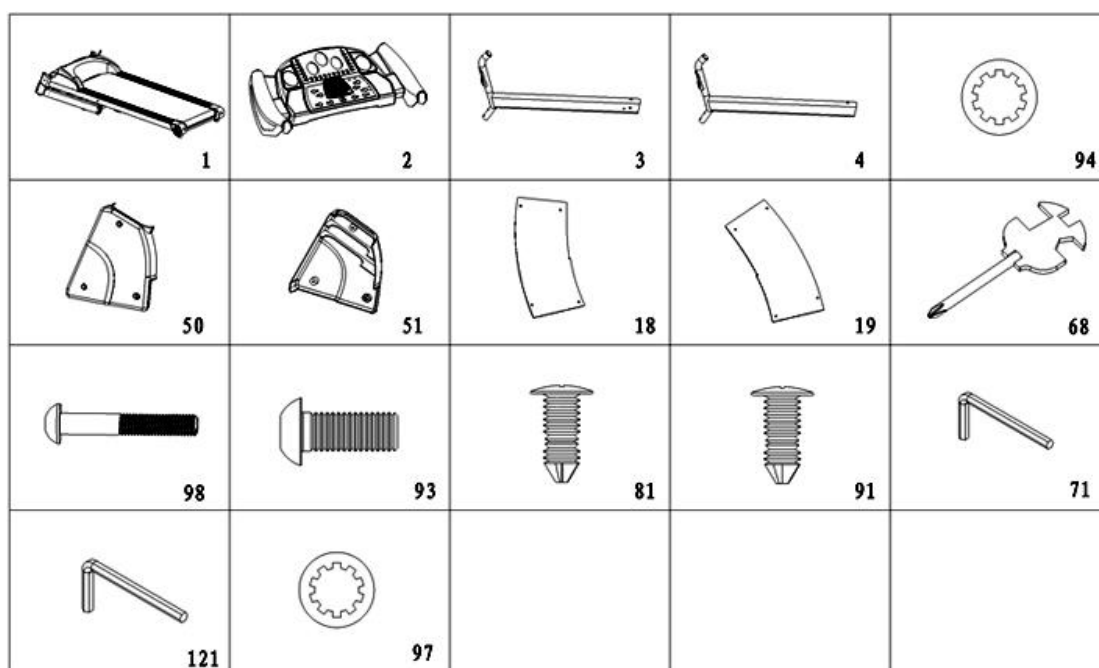
12. If you observe any damage or wear on the mains plug or on any section of the mains lead then please have these replaced immediately by a qualified electrician – do not attempt to change or repair these yourself.

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



Spare parts list:

NO.	DESCRIPTION	SPE.	QTY.	NO.	DESCRIPTION	SPE	QTY
1	Main Frame		1	2	Computer set		1
3	Left Support Upright		1	4	Right Support Upright		1
18	Left Handle Bar Cover		1	19	Right Handle Bar Cover		1
50	Left Bottom Decoration Cover		1	51	Right Bottom Decoration Cover		1
68	Allen Wrench With Screw 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	Washer	10	8
97	Washer	8	4	98	Bolt	M8*52	4
121	5# Allen Wrench	5mm	1				

Assembly tools:

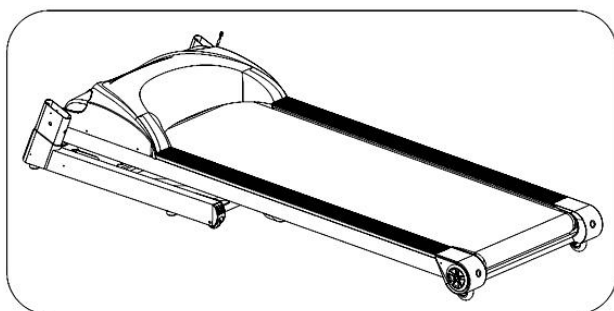
Allen Wrench With Screw Driver: 5mm 1pc 6mm 1pc

Screw driver :S=13、14、15 1pc

ASSEMBLY STEPS

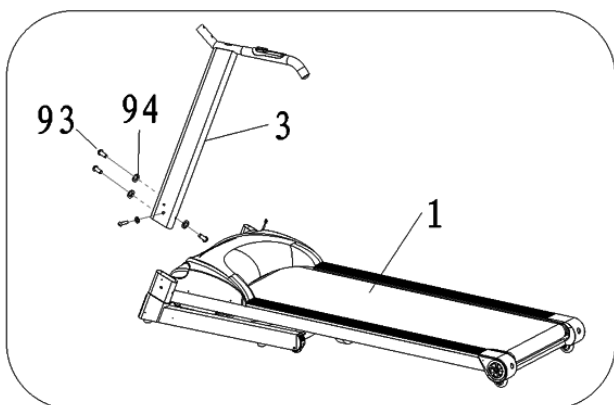
Notice: Do not turn power on before assembly is done.

Step 1:



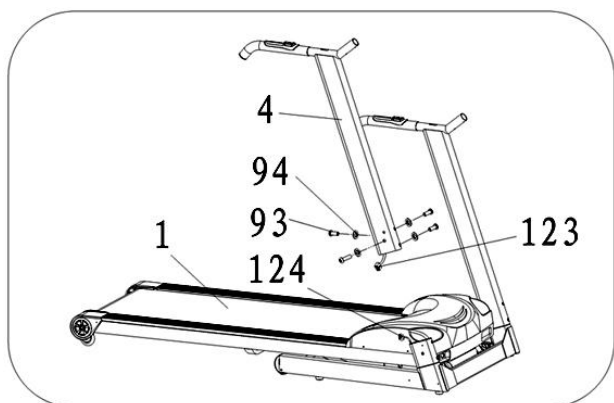
1. Open the carton, take out the above spare parts, put the MAIN FRAME on the ground.

Step 2:



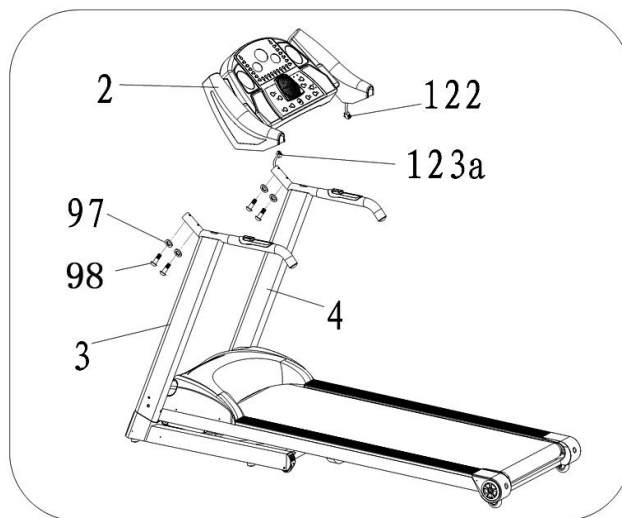
2. Insert the Left Support Upright (3) into the Main Frame. Lock Left Support Upright (3) onto the Main Frame (1) with the M10*25 bolt (93).

Step 3:



3. Connecting the middle wire joint (123) of the Right Support Upright (4) onto the joint (124) of the Main Frame. And then insert the Right Support Upright onto the Main Frame (1). Then fix the Right Support Upright onto the Main Frame with the M10*25 bolt (93) and lock washer (94) by the 6# Allen wrench.

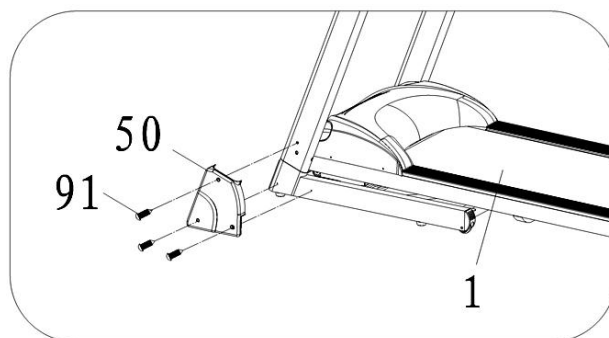
Step 4:



4. Connect the computer wire (122) and the middle wire in the Right Support Upright (123a). And lock the computer set onto the Left & Right Support Upright with the M8*52 bolt (98) & washer (97) by the 5# Allen wrench (121)

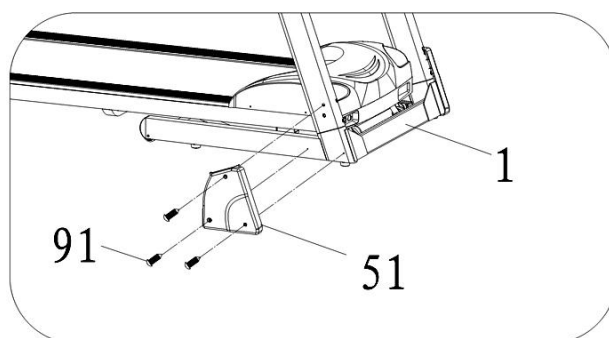
Attention: Before assembling the back cover, make sure all the above procedures are completed strictly and all the bolts are locked

Step 5:



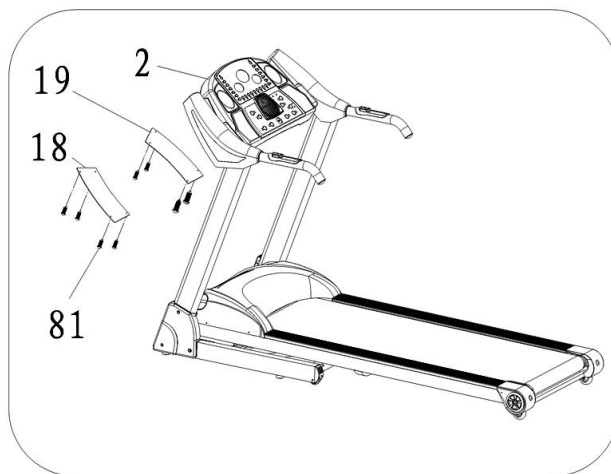
Use the Allen wrench with driver to lock the left bottom decoration cover (50) onto the Main Frame (1) with the screw ST4.2*12 (91).

Step 6:



Use the Allen wrench with driver to lock the right bottom decoration cover (51) onto the Main Frame (1) with the screw ST4.2*12 (91).

Step 7:

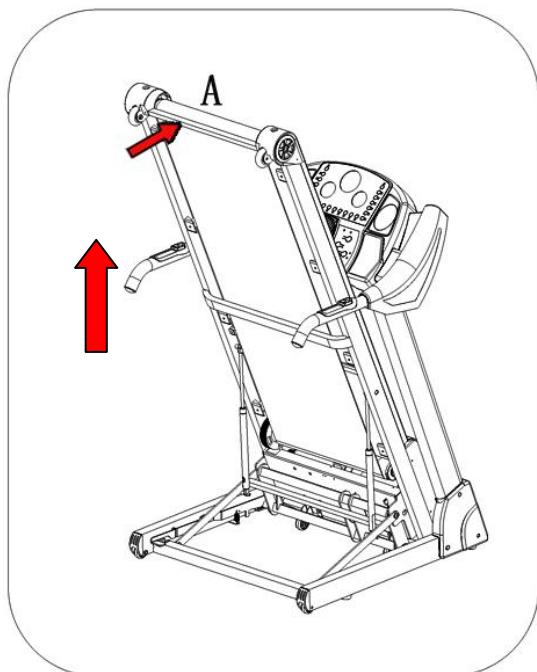


Use the Allen wrench with driver to lock the left & right handle bar cover (18,19) onto the computer set (2) with SCREW ST4.2*13(81).

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.

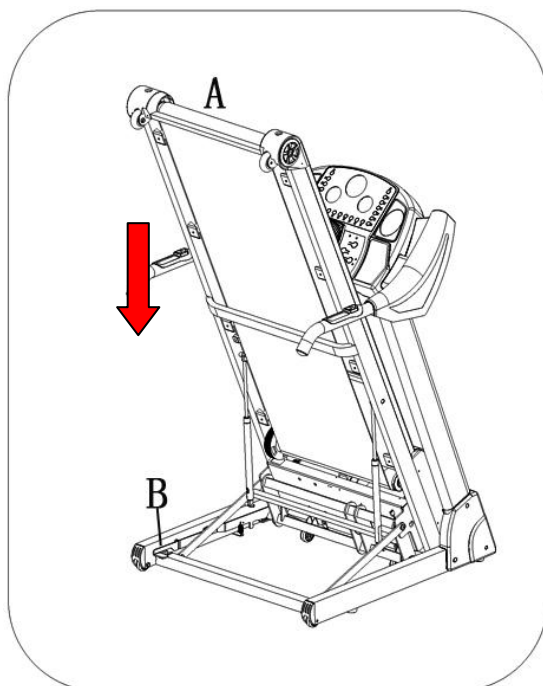
FOLDING INSTRUCTION

Pulling up:



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

Pulling down:



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

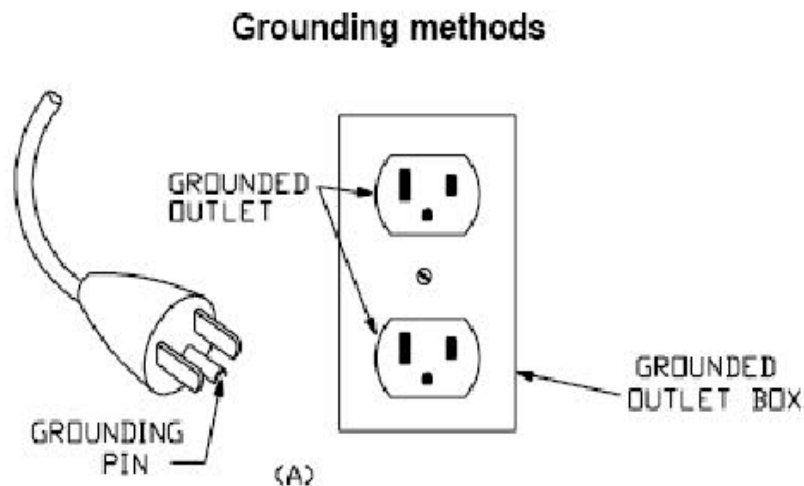
TECHNICAL PARAMETER

BUILT UP SIZE(mm)	1890*905*1320
FOLDABLE SIZE(mm)	980*815* 1620
RUNNING BOARD(mm)	1390*510
NET WEIGHT	105 KGS
INCLINE LEVELS	15 sections
SPEED RANGE	1.0-20KM/H
MAX USE'S WEIGHT	125 KGS
SIX LCD DISPLAY WINDOWS	SPEED TIME DISTANCE CALORIES PULSE INCLINE

GROUND GUIDE

This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER – Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician. This product is for use on a nominal 120-volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in following figure. Make that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.



OPERATION GUIDE



WINDOW DISPLAY:

1. "SPEED" window: On operation status, it will display the current speed, and the speed range is: 1.0-20 KM/h.
2. "PUL, INCL" window : Display the current incline level and the range is 0-15%. When runner grasps the hand pulse, it will test pulse after 5 seconds and show the data in window, the relevant direct light will show at the same time, pulse range is 50 to 200 hypo/min (the data is just for reference, can not be as medicinal data).
3. "TIME"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 to "End". 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 to "End". 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.

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. "SELECT" Button : When the treadmill is on, press SELECT button to choose and set up the exercise time and program from "0:00", "15:00", "1.0", "50", "P1->P2->P3->P4>P5->P6->P7->P8->P9->P10-P11-P12-P13-P14-P15-U1-U2-U3" "HRC1, HRC2, HRC3". 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).

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

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. "SPEED+"、"SPEED-" Speed Button: After starting the treadmill, pressing "SPEED" button can adjust the speed and the adjustment range is 0.1km per time. When pressing "SPEED" button for more than 0.5 seconds, the speed will be continuously increased or decreased.

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

7.  Button for COOLING FAN: Start and stop the cooling fan **(Optional)**.

8 . "INCLINE : 3%-15%" quick access button : you can do quick setting of the incline.

9 ."SPEED :4KM/H-16KM/H " quick access button :you can do quick setting of the speed.

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 hold the hand pulse about 5 seconds, it will display pulse data.

Manual mode:

1. When the treadmill is under the standby state, press START button, the treadmill will start to run from the speed 1.0km/h and the inline of "0" level. The other windows will also start to count up from "0", press "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" to 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 glitter. 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 mode, press "MODE" button to enter into distance count-down, the DISTANCE window will display "1.0" and glitter. Press "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" to set up the distance that 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 glitter. 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 PROGRAMS:

This treadmill has 15 preset programs. Under the standby status, press "PROGRAM" button, the window of "SPEED" will P1-P15. 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.

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.

Program exercise chart:

Each program will divide into 10 grade for the exercise time and each time sect has the speed and incline accordingly.

TIME \ PROGRAM		Form :TIME INTERVAL(kilometer)									
		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

PULSE PROGRAM CHART:

Target heart rate zone chart

HR1 program

Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest
15	128	133	138
16	128	133	138
17	127	132	137
18	126	131	136
19	126	131	136
20	125	130	135
21	124	129	134
22	124	129	134
23	123	128	133
24	122	127	132
25	122	127	132
26	121	126	131
27	120	125	130
28	120	125	130
29	119	124	129
30	119	124	129
31	118	123	128
32	117	122	127
33	117	122	127
34	116	121	126
35	115	120	125
36	115	120	125
37	114	119	124
38	113	118	123
39	113	118	123
40	112	117	122
41	111	116	121
42	111	116	121
43	110	115	120
44	109	114	119
45	109	114	119
46	108	113	118
47	107	112	117
48	107	112	117
49	106	111	116
50	106	111	116
51	105	110	115

HR2 program

Age	Max BPM	Target zone (L-H)		
		Lowest	Default	Highest
15		149	154	159
16		148	153	158
17		147	152	157
18		147	152	157
19		146	151	156
20		145	150	155
21		144	149	154
22		144	149	154
23		143	148	153
24		142	147	152
25		141	146	151
26		141	146	151
27		140	145	150
28		139	144	149
29		138	143	148
30		138	143	148
31		137	142	147
32		136	141	146
33		135	140	145
34		135	140	145
35		134	139	144
36		133	138	143
37		132	137	142
38		132	137	142
39		131	136	141
40		130	135	140
41		129	134	139
42		129	134	139
43		128	133	138
44		127	132	137
45		126	131	136
46		126	131	136
47		125	130	135
48		124	129	134
49		123	128	133
50		123	128	133
51		122	127	132

HR3 program

Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest
15	169	174	179
16	168	173	178
17	168	173	178
18	167	172	177
19	166	171	176
20	165	170	175
21	164	169	174
22	163	168	173
23	162	167	172
24	162	167	172
25	161	166	171
26	160	165	170
27	159	164	169
28	158	163	168
29	157	162	167
30	157	162	167
31	156	161	166
32	155	160	165
33	154	159	164
34	153	158	163
35	152	157	162
36	151	156	161
37	151	156	161
38	150	155	160
39	149	154	159
40	148	153	158
41	147	152	157
42	146	151	156
43	145	150	155
44	145	150	155
45	144	149	154
46	143	148	153
47	142	147	152
48	141	146	151
49	140	145	150
50	140	145	150
51	139	144	149

52	104	109	114
53	104	109	114
54	103	108	113
55	102	107	112
56	102	107	112
57	101	106	111
58	100	105	110
59	100	105	110
60	99	104	109
61	98	103	108
62	98	103	108
63	97	102	107
64	96	101	106
65	96	101	106
66	95	100	105
67	94	99	104
68	94	99	104
69	93	98	103
70	93	98	103
71	92	97	102
72	91	96	101
73	91	96	101
74	90	95	100
75	89	94	99
76	89	94	99
77	88	93	98
78	87	92	97
79	87	92	97
80	86	91	96

52	121	126	131
53	120	125	130
54	120	125	130
55	119	124	129
56	118	123	128
57	117	122	127
58	117	122	127
59	116	121	126
60	115	120	125
61	114	119	124
62	114	119	124
63	113	118	123
64	112	117	122
65	111	116	121
66	111	116	121
67	110	115	120
68	109	114	119
69	108	113	118
70	108	113	118
71	107	112	117
72	106	111	116
73	105	110	115
74	105	110	115
75	104	109	114
76	103	108	113
77	102	107	112
78	102	107	112
79	101	106	111
80	100	105	110

52	138	143	148
53	137	142	147
54	136	141	146
55	135	140	145
56	134	139	144
57	134	139	144
58	133	138	143
59	132	137	142
60	131	136	141
61	130	135	140
62	129	134	139
63	128	133	138
64	128	133	138
65	127	132	137
66	126	131	136
67	125	130	135
68	124	129	134
69	123	128	133
70	123	128	133
71	122	127	132
72	121	126	131
73	120	125	130
74	119	124	129
75	118	123	128
76	117	122	127
77	117	122	127
78	116	121	126
79	115	120	125
80	114	119	124

1. When the treadmill is on, press **SELECT** button till the speed window displays "H1\H2\H3". Then press START button, the system will automatically offer some reference data for the user as below:

"H1"program: the highest speed is 8.0km/h; age :30; default pulse:124/minute ;

"H2"program: the highest speed is 9.0km/h; age :30; default pulse:143/minute ;

"H3" program: the highest speed is 10km/h; age :30; default pulse:162/minute.

2. If press "ENTER" 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 (H1/H2/H3 Chart will give the detail 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 48-151 (H1/H2/H3 Chart will give the details for reference).

4. After choosing the age and pulse, press the ENTER 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.

Press "ENTER" button to enter the start system or press "START" button directly to start it.

5. Under the H1/H2/H3 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.

6. 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(KM)	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 stopped. 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.

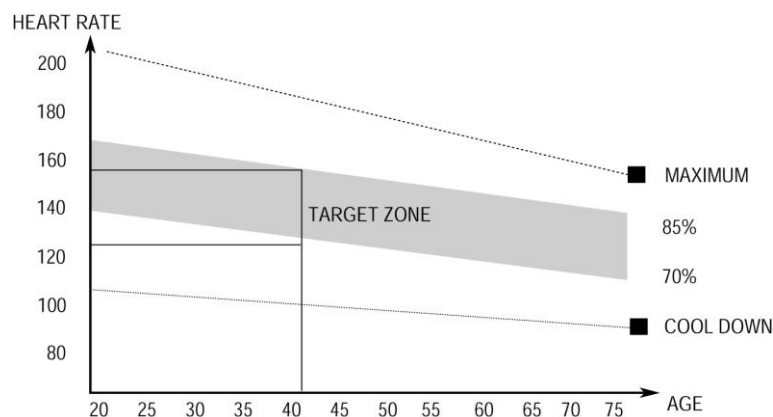
EXERCISE INSTRUCTIONS

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.



3. 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.

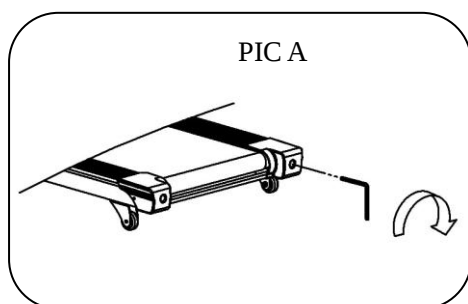
MAINTENANCE INSTRUCTIONS

WALKING BELT CENTERING AND TENSION ADJUSTMENT

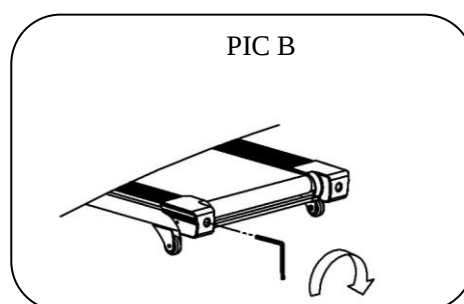
DO NOT OVERTIGHTEN the walking belt. This may cause reduced motor performance and excessive roller wear.

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.

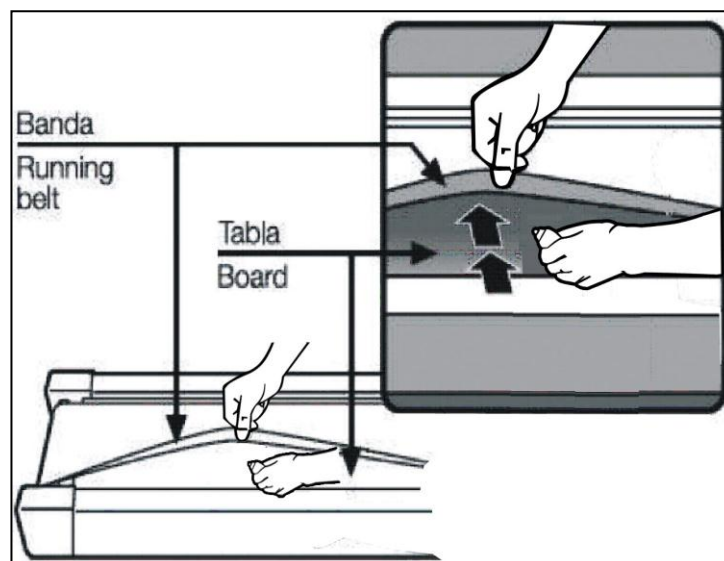
The top of the belt may be cleaned with a wet, soapy cloth. Be careful to keep liquid away from inside the motorized treadmill frame or from underneath the belt. **Warning: Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover.** At least once a year remove the motor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



[illegible]

PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	SPEC.	QTY.	NO.	DESCRIPTION	SPEC.	QTY.
1	Console Main Frame		1	72	MAGNETIC CORE		1
2	Left Support Upright		1	73	MAGNETIC RING		1
3	Right Support Upright		1	74	AC SINGLE WIRE		1
4	ADJUSTMENT FRAME		1	75	SINGLE WIRE 1		1
5	SUPPORT FRAME		1	76	SINGLE LINE 2		1
6	BASE FRAME		1	77	SAFETY KEY STEEL BOARD		2
7	PEDAL FRAME		1	78	SAFETY KEY SPRING BALL		2
8	MAIN FRAME		1	79	SAFETY KEY SENSOR		1
9	SUPPORT TUBE FRAME		1	80	SCREW	ST2.9*9.5	9
10	COMPUTER BOTTOM COVER		1	81	SCREW	ST4.2*13	26
11	STICKER		1	82	FAN		1
12	MOVING WHEEL		2	83	SCREW	ST2.9*6.5	40
13	COMPUTER TOP COVER		1	84	SCREW	ST4.2*13	12
14	FAN TOP COVER		1	85	SCREW	ST2.9*8	2
15	FAN KEY PRESS		1	86	FLAT FOOD PAD		4
16	COMPUTER WINDOW BOARD		1	87	SCREW	ST4.2*19	4
17	LEFT HANDLE BAR PROTECTION COVER		1	88	BOLT	M5*12	4
18	LEFT HANDLE BAR COVER		1	89	BOLT	M5*6	4
19	RIGHT HANDLE BAR COVER		1	90	BOLT	M10*62	1
20	RIGHT HANDLE BAR PROTECTION COVER		1	91	SCREW	ST4.2*12	23
21	KEY PRESS PCB		1	92	BOLT	M6*16	4
22	COMPUTER LCD PCB		1	93	BOLT	M10*25	8
23	LEFT MOTOR LIGHT COVER	φ43*φ37*367	1	94	WASHER	10	8
24	RIGHT MOTOR LIGHT COVER		1	95	BOLT	M8*25	7
25	MOTOR COVER	φ39*φ31*820	1	96	BIG WASHER	8	2
26	PULSE WITH SPEED BUTTUON		1	97	WASHER	8	16
27	PULSE WITH INCLINE		1	98	BOLT	M8*52	4

	BUTTUON						
28	FOAM GRIP	2	99	NUT	M8	8	
29	END CAP	2	100	BOLT	M8*50	2	
30	INCLINE MOTOR	1	101	BOLT	M6*12	2	
31	TRANSFORMER	1	102	BOLT	M8*42	2	
32	CONTROLLER	1	103	BOLT	M8*80	1	
33	DRIVING BELT	J220-8	1	104	BOLT	M3*10	2
34	FRONT ROLLER		1	105	NUT	M3	2
35	SIDE RAIL		2	106	HAND GRIP TOP WIRE		1
36	BOLT	M10*45	1	107	NUT	M8*20	4
37	RUNNING BOARD		1	108	BOLT	M8*75	1
38	RUNNING BELT		1	109	FLAT WASHER	8	7
39	MOTOR FRONT COVER		1	110	SPRING WASHER	8	6
40	DC MOTOR		1	111	BOLT	M8*30	2
41	MOTOR BASE		1	112	PULSE TOP WIRE		1
42	SLIDE BLOCK		2	113	BOLT	M6*40	2
43	PLASTIC BEARING		2	114	NUT	M6	10
44	INNER CAP		4	115	PEDAL SLEEVING		1
45	CUSHION PAD		2	116	BOLT	M8*40	1
46	SLIDE RAIL AXIS		1	117	BOLT	M6*22	8
47	LOCATION CONTROL AXIS		1	118	BOLT	M8*65	2
48	LEFT BOTTOM DECORATION COVER		2	119	REAR ROLLER		1
49	BUSHING WITH OIL		2	120	BOLT	M5*8	4
50	LEFT BOTTOM DECORATION COVER		1	121	5# ALLEN WRENCH		1
51	RIGHT BOTTOM DECORATION COVER		1	122	COMPUTER TOP WIRE		1
52	RING PROTECTOR STOPPER		1	123	COMPUTER MIDDLE WIRE		1
53	SPRING		1	124	COMPUTER BOTTOM WIRE		1
54	WHEEL CAP BUSHING		4	125	BOLT	M3*6	2
55	TRANSPORTATION WHEEL		2	126	"Z" SENSOR CONNECTING BOARD		1
56	TRANSPORTATION WHEEL END CAP		2	127	NUT	M10	2
57	EVA PAD		1	128	SENSOR	FILTER	1
58	SENSOR		1	129	REACTANCE	OPTION	1
59	ROUND CUSHION PAD		8	130	SCREW		2
60	SIDE RAIL WASHER		8	131	FIXING BOARD		1

61	MOVING WHEEL	2	132	AUDIO NET-L	1
62	END CAP COVER	2	133	AUDIO CONNECTING BOARD-L	1
63	LEFT END CAP	1	134	LOUDSPEAKER	2
64	RIGHT END CAP	1	135	AUDIO NET-R	1
65	POWER SOCKET	1	136	AUDIO CONNECTING BOARD-R	1
66	SWITCH	1	137	MP3 CONNECTING WIRE	MP3 OPTION 1
67	OVERLOAD PROTECTOR	1	138	BOTTLE RACK	BOTTLE RACK
68	ALLEN WRENCH WITH SCREW DRIVER	S=13、14、15 1	139	CONNECTING BOARD-L	AND MP3 CAN ONLY BE CHOSEN ONE OPTION 1
69	POWER CORD	1	140	WIRELESS HEART RATE RECEIVER	1
70	SAFETY LOCK	1	141	CHEST BELT	OPTION 1
71	6# ALLEN WRENCH	1			

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:

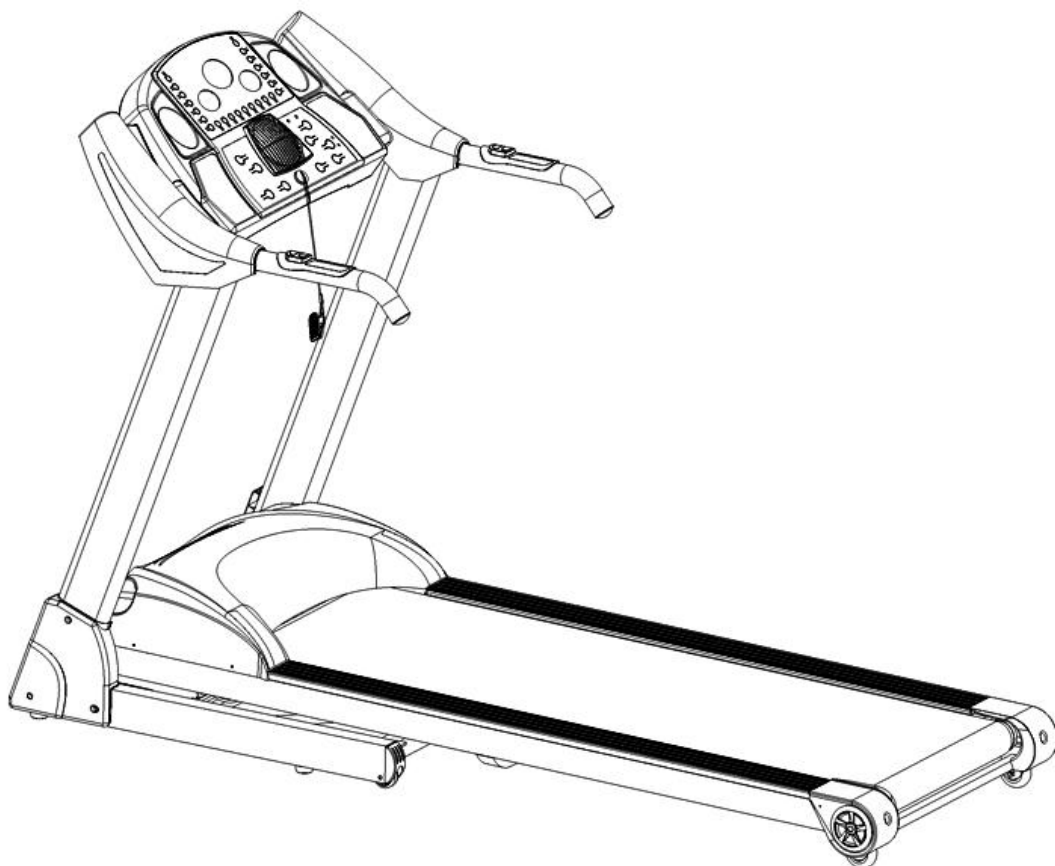
Check if the VR wire of the incline motor is connected well, re-connect the VR wire plug. Check if the AC wire of the incline motor is connected well, connect the AC wire of the incline motor with the correct position of the control board. Check if the motor connection wires are broken, if yes, do the 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:

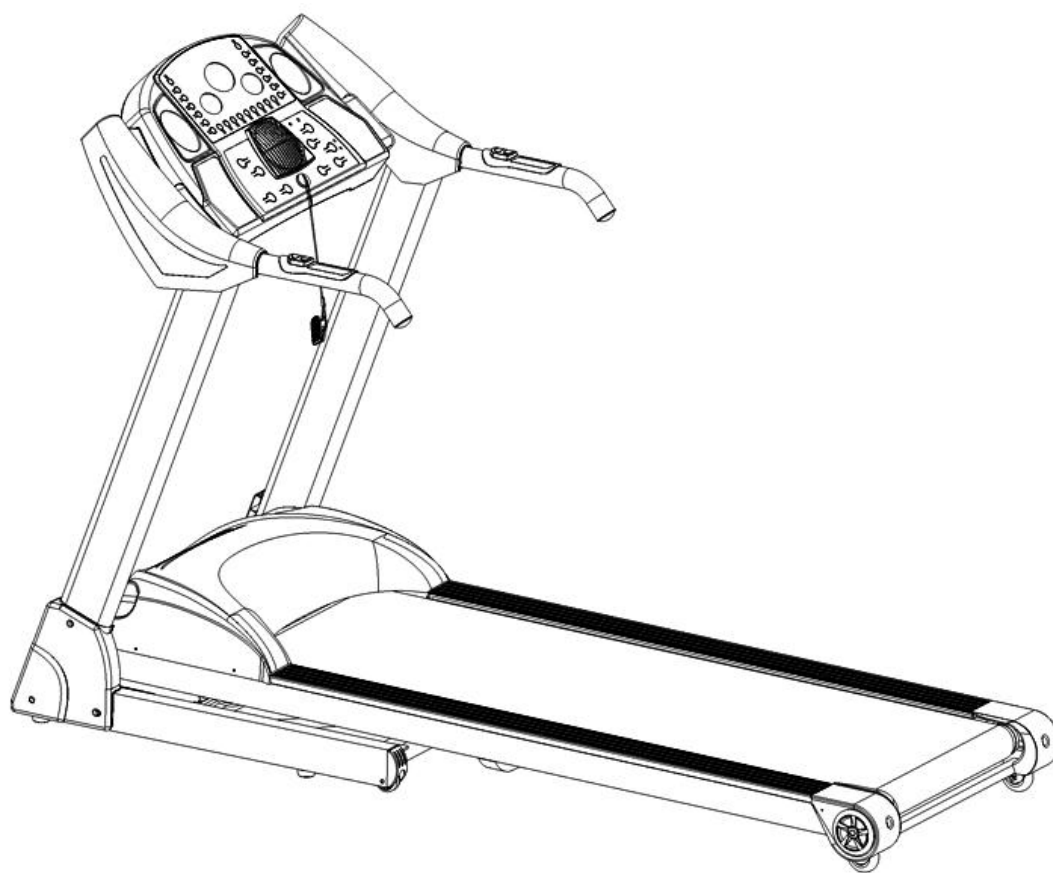
The probable reason is that the user's weight is over limit loading and

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 V380**



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 poradte 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	94
				
50	51	18	19	68
				
98	93	81	91	71
				
121	97			

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	Dekorační kryt levé spodní části		1	51	Dekorační kryt pravé spodní části		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:

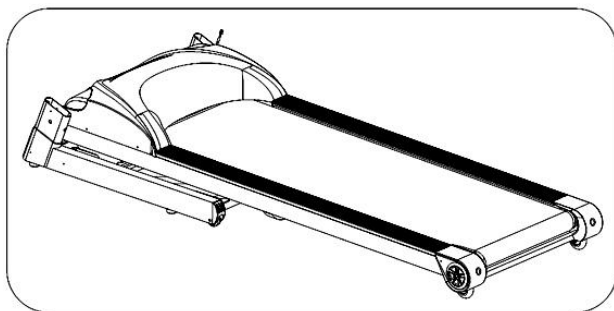
Šestihranná klička se šroubovákem: 5mm 1ks, 6mm 1ks

ŠROUBOVÁK S=13, 14, 15 1ks

POSTUP MONTÁŽE

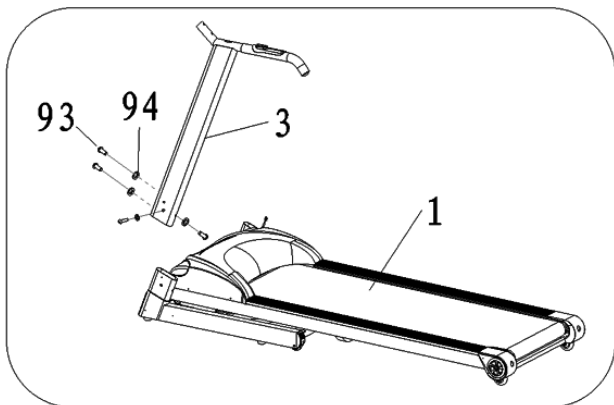
Upozornění: Nezapínejte stroj, dokud není montáž dokončena.

KROK 1 :



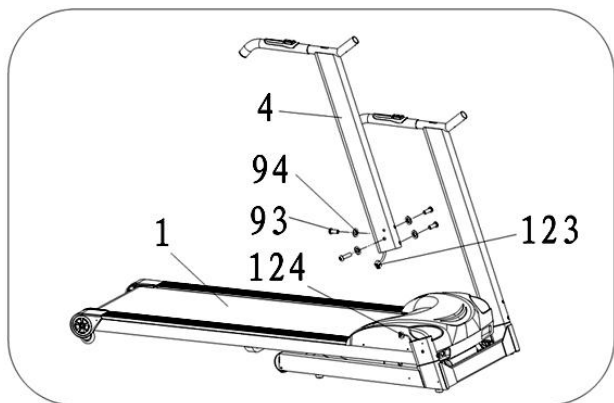
Otevřete krabici, vyndejte náhradní díly a položte HLAVNÍ RÁM na zem.

KROK 2 :



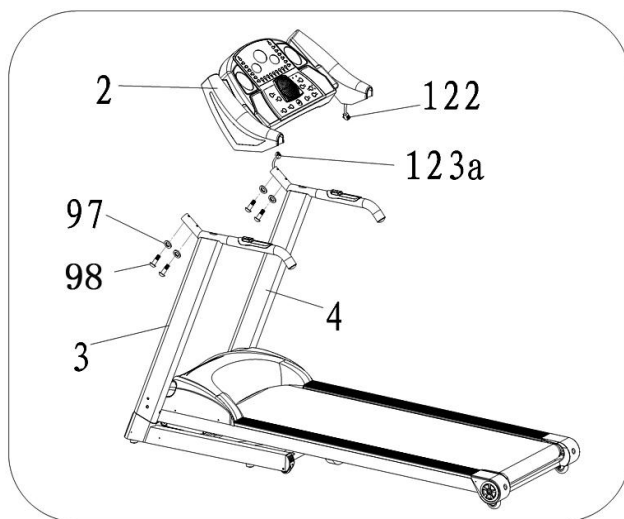
Přípevněte levou vertikální trubici (3) na Hlavní Rám. Použijte k tomu šroub M10*25 (93)

KROK 3 :



Připojte spoj prostředního kabelu (123) na pravou vertikální trubici (4) a do spoje (124) hlavního rámu. Poté připevněte pravou vertikální trubici na hlavní rám (1). Pravou vertikální trubici připevněte k hlavnímu rámu pomocí šroubu (93) a pojistné podložky (94) pomocí 6#kličky.

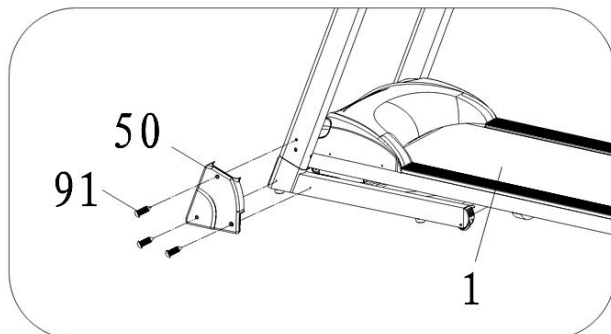
KROK 4:



Připojte kabel počítače (122) a prostřední drát pravé vertikální trubice (123a). A připevněte počítačový set na levou a pravou vertikální trubici pomocí šroubu (98) a podložky (97) pomocí 5#kličky.

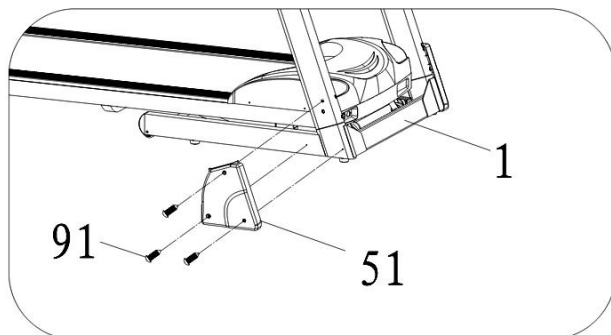
Upozornění: Před montáží zadního krytu, se ujistěte, že všechny výše uvedené kroky jsou správně provedeny a že všechny šrouby jsou pořádně utaženy.

KROK 5:



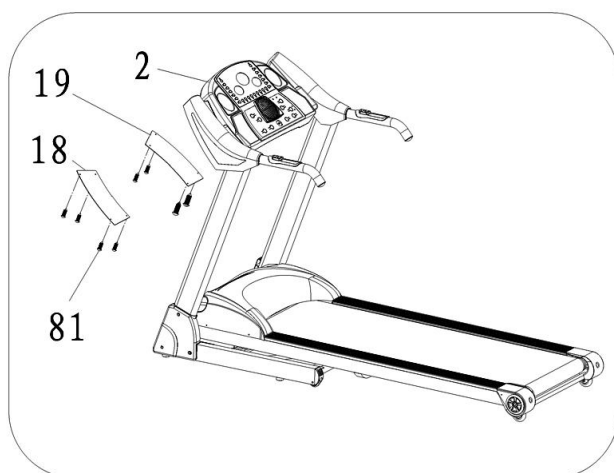
Použijte šetihannou kličku se šroubovákem pro připevnění levého spodního krytu (50) na hlavní rám (1) pomocí šroubu ST4.2*12 (91).

KROK 6:



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

KROK 7:

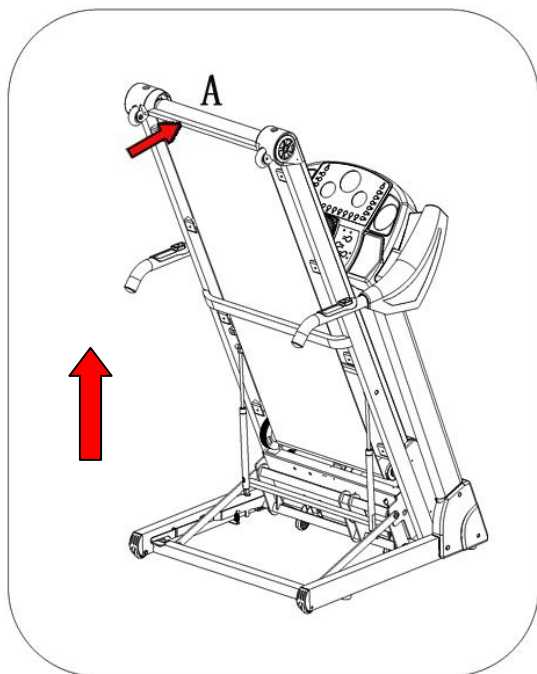


Použijte klíčku se šroubovákem pro připevnění krytů levé a pravé rukojeti (18, 19) na počítačový set (2) pomocí ŠROUBU ST4.2*13(81).

Pozor: prosím nezapojujte 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.

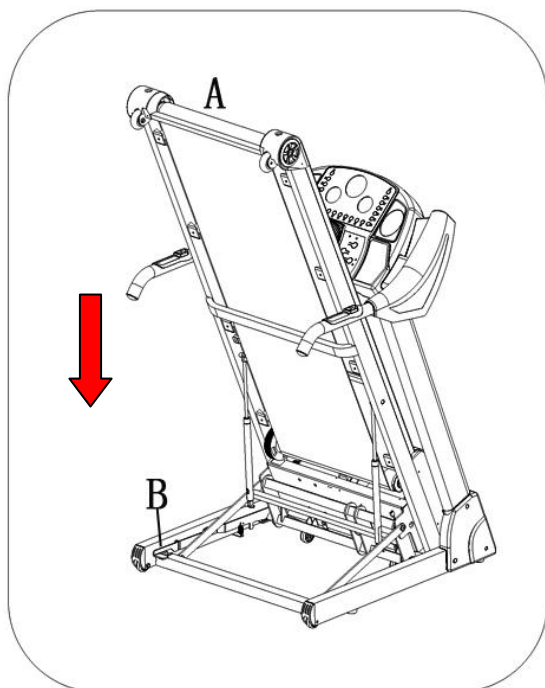
POKYNY K SLOŽENÍ STROJE

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", a hlavní rám pak bude klesat automaticky.

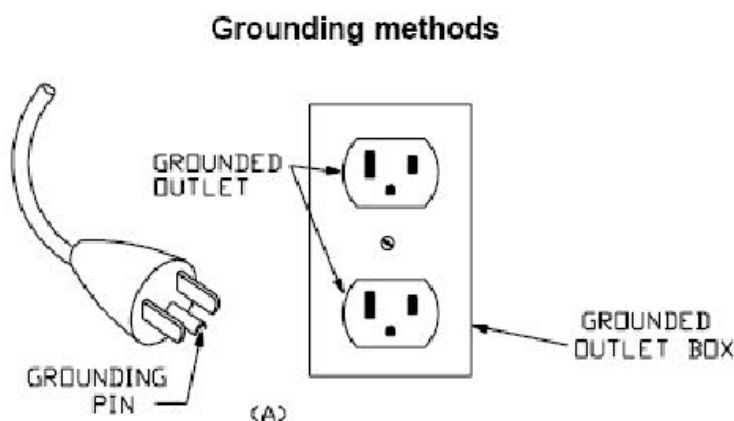
TECHNICKÉ PARAMETRY

VELIKOST PŘI ROZLOŽENÍ (mm)	1890*905*1320
VELIKOST PŘI SLOŽENÍ (mm)	980*815* 1620
BĚŽÍCÍ PLOCHA (mm)	1390*510
HMOTNOST STROJE	105 KG
ÚROVNĚ SKLONU	15 oddílů
ROZSAH RYCHLOSTI	1.0-20KM/H
MAX. HMOTNOST UŽIVATELE	125 KG
6 LCD OKEN DISPLEJE	RYCHLOST ČAS VZDÁLENOST KALORIE PULS SKLON

ZÁSADY UZEMNĚNÍ PŘÍSTROJE

Toto zařízení musí být uzemněno. Pokud dojde k závadě na běžecském pásu, uzemnění umožňuje elektrickému proudu odejít a eliminuje riziko úrazu elektrickým proudem. Toto zařízení obsahuje přívodní šňůru, která obsahuje uzemňovací připojení. Je třeba šňůru zapojit do odpovídající zásuvky, která je správně zapojena v souladu s místními předpisy.

NEBEZPEČÍ - Nesprávné zapojení přístroje a jeho uzemnění může vést k nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Nechte zařízení zkontrolovat kvalifikovaným elektrikářem, pokud si nejste jisti, že je správně uzemněn. Pokud přívodní šňůra neodpovídá tvaru zásuvky, nechte zásuvku vyměnit a šňůru neupravujte. Toto zařízení využívá elektrický proud 120 voltů a využívá uzemňovací přívodní šňůru dle obrázku níže. Ujistěte se, že je výrobek připojen k výstupu se stejnou konfigurací jako zásuvka. Pro tento výrobek nelze použít žádný adaptér.



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 0-15%. 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).

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 začněte běžet.

2. Tlačítko "SELECT" (VYBRAT) : když je běžecký pás zapnutý, stiskněte toto tlačítko a nastavte čas cvičení a program z "0 : 00", "15:00", "1.0", "50" "P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-P13-P14-P15-U1-U2-U3" "HRC1, HRC2, HRC3. 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 běhícího 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 pro CHLADÍCÍ VENTILÁTOR: Pro zapnutí/vypnutí chladícího ventilátoru (Volitelné).

8. "INCLINE" (SKLON): 3%-15%, tlačítko pro rychlý přístup, kterým můžete provést rychlé nastavení sklonu.

9. "SPEED" (RYCHLOST): 4KM/H-16KM/H, tlačítko pro rychlý přístup, kterým můžete provést rychlé nastavení rychlosti.

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 15 přednastavených programů. V režimu standby, stiskněte tlačítko "PROGRAM" a v okně "SPEED" se zobrazí P1-P15, 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.

UŽIVATELSKÉ PROGRAMY:

U1, U2, U3: Kromě 12 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 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

TABULKA PROGRAMU PULS:

Tabulka cílové zóny srdeční frekvence

HR1 program

Věk	Cílová zóna (L-H)		
	Nejnižší	Výchozí	Nejvyšší
15	128	133	138
16	128	133	138
17	127	132	137
18	126	131	136
19	126	131	136
20	125	130	135
21	124	129	134
22	124	129	134
23	123	128	133
24	122	127	132
25	122	127	132
26	121	126	131
27	120	125	130
28	120	125	130
29	119	124	129
30	119	124	129
31	118	123	128
32	117	122	127
33	117	122	127
34	116	121	126
35	115	120	125
36	115	120	125
37	114	119	124
38	113	118	123
39	113	118	123
40	112	117	122
41	111	116	121
42	111	116	121
43	110	115	120
44	109	114	119
45	109	114	119
46	108	113	118
47	107	112	117
48	107	112	117
49	106	111	116
50	106	111	116
51	105	110	115
52	104	109	114

HR2 program

Věk	Max BPM	Cílová zóna (L-H)		
		Nejnižší	Výchozí	Nejvyšší
15		149	154	159
16		148	153	158
17		147	152	157
18		147	152	157
19		146	151	156
20		145	150	155
21		144	149	154
22		144	149	154
23		143	148	153
24		142	147	152
25		141	146	151
26		141	146	151
27		140	145	150
28		139	144	149
29		138	143	148
30		138	143	148
31		137	142	147
32		136	141	146
33		135	140	145
34		135	140	145
35		134	139	144
36		133	138	143
37		132	137	142
38		132	137	142
39		131	136	141
40		130	135	140
41		129	134	139
42		129	134	139
43		128	133	138
44		127	132	137
45		126	131	136
46		126	131	136
47		125	130	135
48		124	129	134
49		123	128	133
50		123	128	133
51		122	127	132
52		121	126	131

HR3 program

Věk	Cílová zóna (L-H)		
	Nejnižší	Výchozí	Nejvyšší
15	169	174	179
16	168	173	178
17	168	173	178
18	167	172	177
19	166	171	176
20	165	170	175
21	164	169	174
22	163	168	173
23	162	167	172
24	162	167	172
25	161	166	171
26	160	165	170
27	159	164	169
28	158	163	168
29	157	162	167
30	157	162	167
31	156	161	166
32	155	160	165
33	154	159	164
34	153	158	163
35	152	157	162
36	151	156	161
37	151	156	161
38	150	155	160
39	149	154	159
40	148	153	158
41	147	152	157
42	146	151	156
43	145	150	155
44	145	150	155
45	144	149	154
46	143	148	153
47	142	147	152
48	141	146	151
49	140	145	150
50	140	145	150
51	139	144	149
52	138	143	148

53	104	109	114
54	103	108	113
55	102	107	112
56	102	107	112
57	101	106	111
58	100	105	110
59	100	105	110
60	99	104	109
61	98	103	108
62	98	103	108
63	97	102	107
64	96	101	106
65	96	101	106
66	95	100	105
67	94	99	104
68	94	99	104
69	93	98	103
70	93	98	103
71	92	97	102
72	91	96	101
73	91	96	101
74	90	95	100
75	89	94	99
76	89	94	99
77	88	93	98
78	87	92	97
79	87	92	97
80	86	91	96

53	120	125	130
54	120	125	130
55	119	124	129
56	118	123	128
57	117	122	127
58	117	122	127
59	116	121	126
60	115	120	125
61	114	119	124
62	114	119	124
63	113	118	123
64	112	117	122
65	111	116	121
66	111	116	121
67	110	115	120
68	109	114	119
69	108	113	118
70	108	113	118
71	107	112	117
72	106	111	116
73	105	110	115
74	105	110	115
75	104	109	114
76	103	108	113
77	102	107	112
78	102	107	112
79	101	106	111
80	100	105	110

53	137	142	147
54	136	141	146
55	135	140	145
56	134	139	144
57	134	139	144
58	133	138	143
59	132	137	142
60	131	136	141
61	130	135	140
62	129	134	139
63	128	133	138
64	128	133	138
65	127	132	137
66	126	131	136
67	125	130	135
68	124	129	134
69	123	128	133
70	123	128	133
71	122	127	132
72	121	126	131
73	120	125	130
74	119	124	129
75	118	123	128
76	117	122	127
77	117	122	127
78	116	121	126
79	115	120	125
80	114	119	124

1. Když je běžecký pás zapnutý, stiskněte tlačítko SELECT (VYBRAT) dokud okno rychlosti nezobrazí "H1\H2\H3". Pak stiskněte tlačítko START, systém vám automaticky nabídne některé referenční údaje, tak jak je uvedeno níže:

"H1" Program: nejvyšší rychlost je 8,0km/h; věk: 30; výchozí pulz: 124/min ;

"H2" Program: nejvyšší rychlost je 9,0km/h; věk: 30; výchozí pulz: 143/min ;

"H3" Program: nejvyšší rychlost je 10km/h; věk: 30; výchozí pulz: 162/min.

2. Stisknutím klávesy "ENTER" 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 (H1/H2/H3 graf 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 48-151 (H1/H2/H3 graf 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.

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

5. S programem H1/H2/H3, 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.

6. 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 5km, 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 nejblíže 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

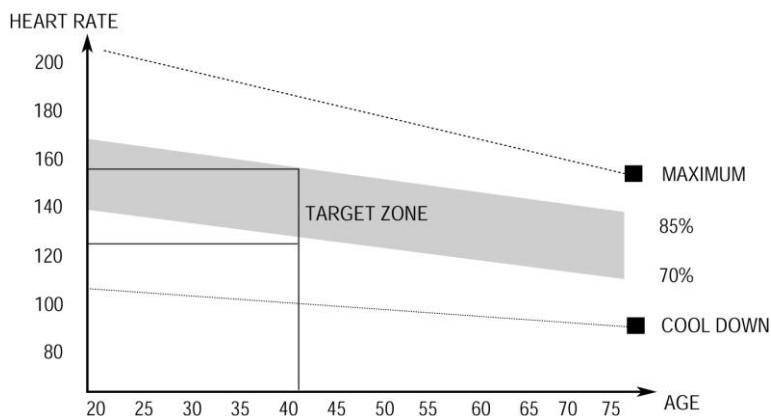
Tohle je fáze, do které vložíte svou námahu. Po pravidelném používání, svaly na nohou budou silnější. Je velmi důležité zachovávat si neměnné tempo po celou dobu. Cvičení by mělo být dostatečné, aby zvedlo vaši srdeční frekvenci do cílové zóny, jak je uvedeno níže v diagramu. Tato fáze by měla trvat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

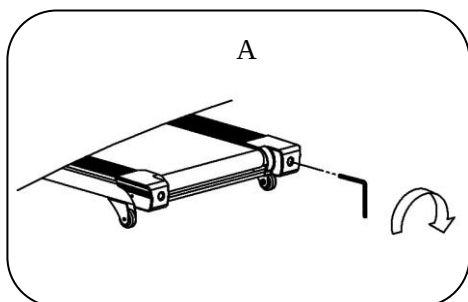
POKYNY PRO ÚDRŽBU

CENTRALIZACE CHODÍCÍHO PÁSU A ÚPRAVA NAPĚTÍ

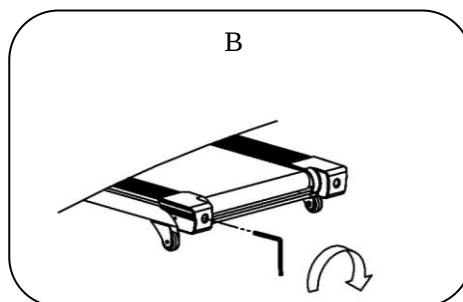
DEJTE POZOR, ABYSTE NEPŘETÍŽILI CHODÍCÍ PÁS. Mohlo by to způsobit snížený výkon motoru a nadměrné opotřebení válce.

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 běžecký 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 běžeckého pásu nebo pod pás.

Upozornění: Vždy odpojte běžecký pás ze zásuvky před sundáním krytu motoru. Nejméně jednou ročně sundejte kryt motoru a vyluxujte prostor pod krytem motoru.

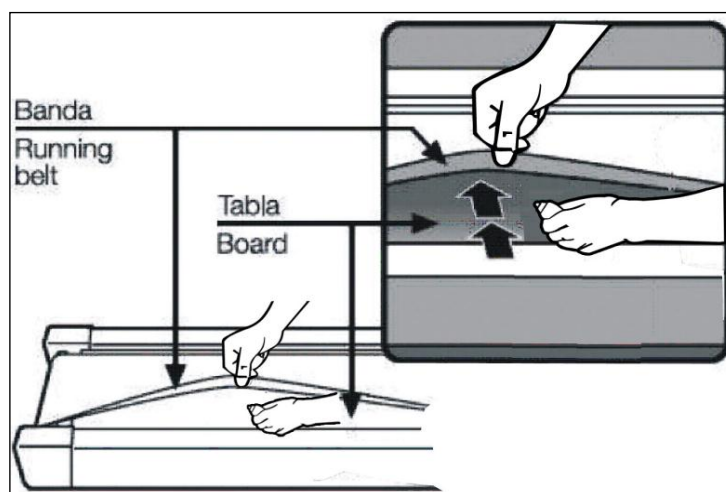
CHODÍCÍ PÁS A MAZIVO PALUBNÍ DESKY

Tento běžecký pás je vybaven deskou, která je předem namazaná a nenáročná na údržbu. Pás / paluba může hrát významnou roli ve funkci a životnosti vašeho běžeckého pásu, což vyžaduje pravidelné mazání.

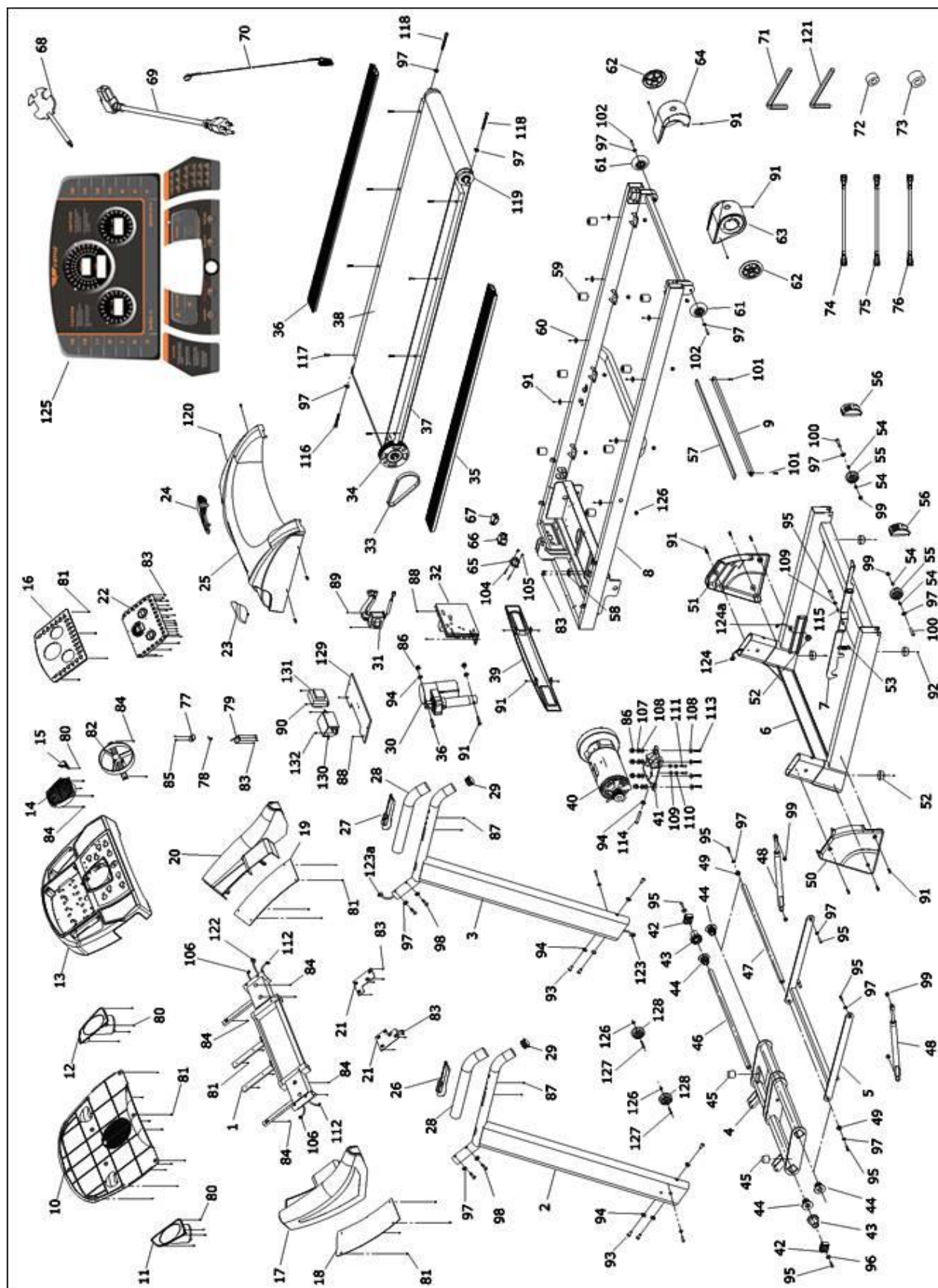
Doporučujeme pravidelnou kontrolu palubní desky.

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		1
5	Podpěrný rám		1	76	Samostatný drát 2		1
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	9
10	Spodní kryt počítače		1	81	Šroub	ST4.2*13	26
11	Nálepka		1	82	Větrák		1
12	Přepravní kolečko		2	83	Šroub	ST2.9*6.5	40
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	Plochá nožní podložka		4
16	Deska s obrazovkou počítače		1	87	Šroub	ST4.2*19	4
17	Kryt levé rukojeti		1	88	Šroub	M5*12	4
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	23
21	Tlačítko		1	92	Šroub	M6*16	4
22	Počítačový LCD displej		1	93	Šroub	M10*25	8
23	Lehký kryt levého motoru	φ43*φ37*367	1	94	Podložka	10	8
24	Lehký kryt pravého motoru		1	95	Šroub	M8*25	7
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*80	1
33	Řídící pás	J220-8	1	104	Šroub	M3*10	2
34	Přední kolečko		1	105	Matka	M3	2
35	Postranní zábradlí		2	106	Horní drát rukojeti		1

36	Šroub	M10*45	1	107	Matka	M8*20	4
37	Běžící deska		1	108	Šroub	M8*75	1
38	Běžící pás		1	109	Plochá podložka	8	7
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	M6*40	2
43	Plastické ložisko		2	114	Matka	M6	10
44	Vnitřní koncovka		4	115	Rukáv pedálu		1
45	Polštářková podložka		2	116	Šroub	M8*40	1
46	Osy zábradlí		1	117	Šroub	M6*22	8
47	Osy ovládání pozice		1	118	Šroub	M8*65	2
48	Levý spodní dekorační kryt		2	119	Zadní kolečko		1
49	Pouzdro s olejem		2	120	Šroub	M5*8	4
50	Levý spodní dekorační kryt		1	121	5#šestihránná klička		1
51	Pravý spodní dekorační kryt		1	122	Horní drát počítače		1
52	Ochrana kruhu		1	123	Střední drát počítače		1
53	Pružina		1	124	Spodní drát počítače		1
54	Koncovka kolečka		4	125	Šroub	M3*6	2
55	Přepavní kolečko		2	126	"Z" Senzor připojovací desky		1
56	Koncovka přepravního kolečka		2	127	Matka	M10	2
57	Podložka		1	128	Senzor		1
58	Senzor		1	129	Reaktance	Možnost filtru	1
59	Kulatá polštářková podložka		8	130	Šroub		2
60	Podložka postranního zábradlí		8	131	Pevná deska		1
61	Pohyblivé kolečko		2	132	Audio net-L		1
62	Kryt koncovky		2	133	Panel na připojení zvuku-L		1
63	Levá koncovka		1	134	Hlasitý reproduktor		2
64	Pravá koncovka		1	135	AUDIO NET-R		1
65	Zásuvka		1	136	Panel na připojení zvuku-R		1
66	Spínač		1	137	MP3 připojovací drát	MP3 možnost	1
67	Ochrana proti přetížení		1	138	Panel pro držák na láhev-L	Držák na láhev a MP3, může být	1
68	Šestihránná klička se šroubovákem	S=13, 14, 15	1	139	Panel pro držák na láhev-R	zvolena pouze jedna možnost	1
69	Přívodní šňůra		1	140	Bezdrátový přijímač srdečního tepu		1
70	Bezpečnostní zámek		1	141	Hrudní pás	volitelné	1
71	6# šestihránná klička		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, nahraďte 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, nahraďte 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 nahraďte 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 nahraďte novou součástkou. Zkontrolujte, zda je senzor správně zapojen a zda není porušen magnetický senzor, pokud ano, nahraďte jej novým

5. E04— Chyba u sklonu:

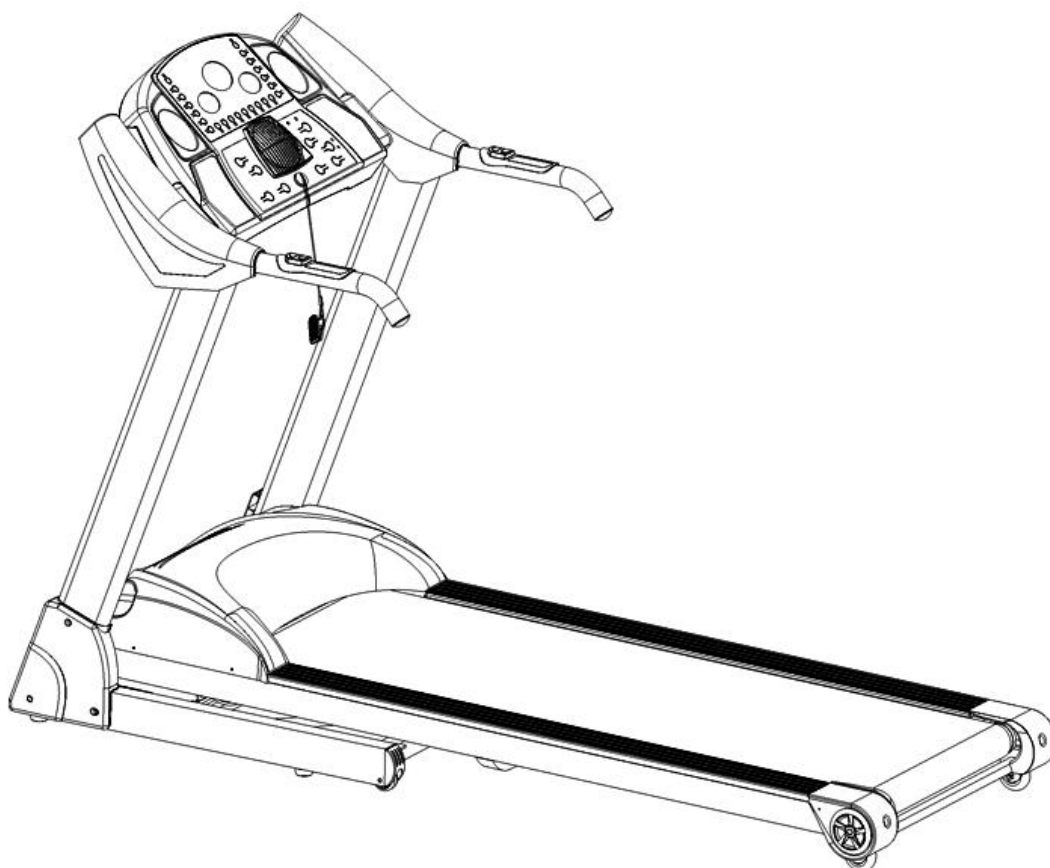
Zkontrolujte, zda je VR drát motoru sklonu pevně připojen, odpojte a znovu připojte VR drát do zástrčky. Zkontrolujte, zda je AC drát motoru sklonu pevně připojen, zapojte ten AC do správné pozice v ovládacím panelu. Zkontrolujte, zda nejsou dráty na připojení motoru poškozené, pokud ano, nahraďte je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

provedeny všechny kontroly.

6. E05— Ochrana proti přetížení:

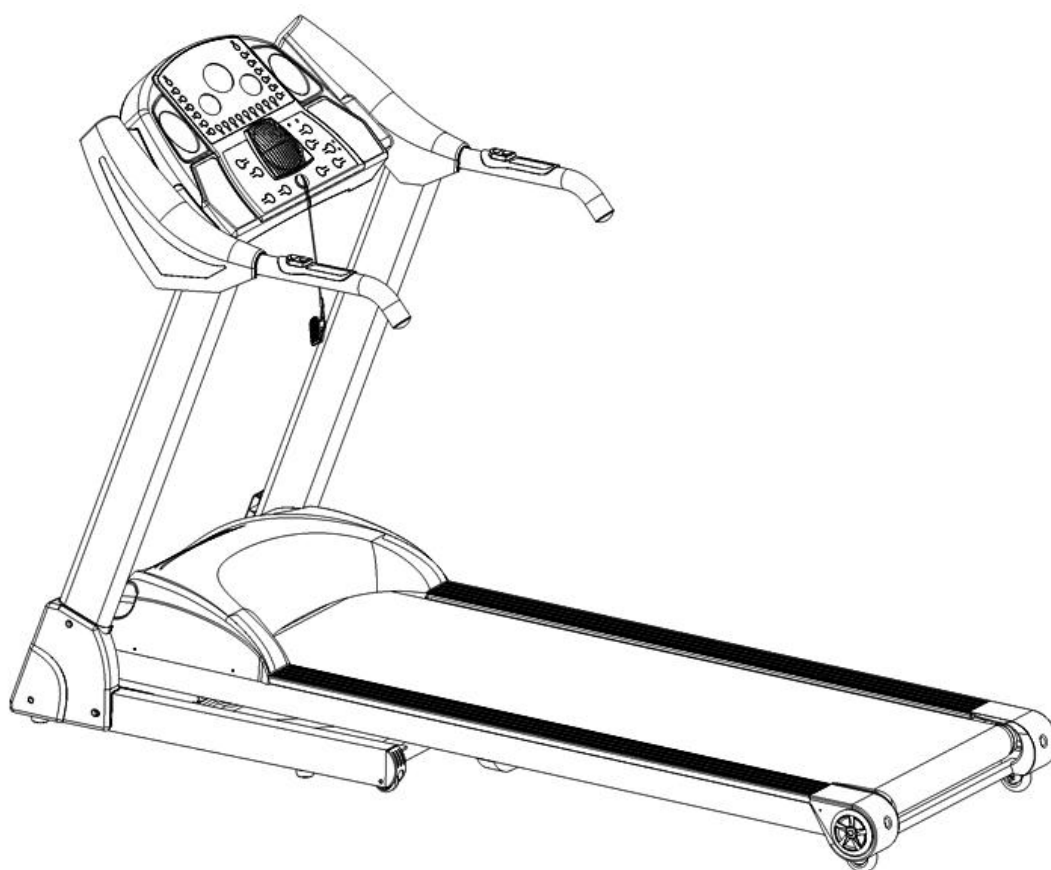
Pravděpodobným důvodem je to, že uživatelova váha je vyšší než povoluje limit a tudíž jednotka spustí sebeobranný systém. Pokud je určitá část běžeckého pásu zaseknutá, může to rovněž způsobit problémy a motor zastaví rotaci, zatížení je nad limit a proud je příliš silný. Upravte běžecký pás a restartujte 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, nahraďte 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 nahraďte za nový nebo nahraďte celou spodní řídicí desku.



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

MIRACLE V380



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	94
				
50	51	18	19	68
				
98	93	81	91	71
				
121	97			

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:

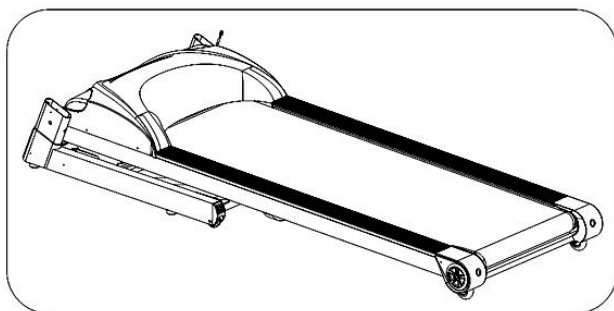
Гаечный ключ: 5мм – 1 шт., 4мм – 1 шт.

Ключ универсальный: S=13, 14, 15 1шт.

СБОРКА

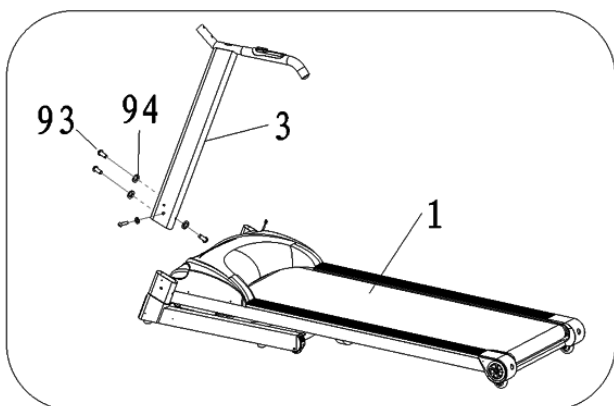
ВНИМАНИЕ! Не подключайте беговую дорожку к источнику питания, пока она не собрана.

ШАГ 1:



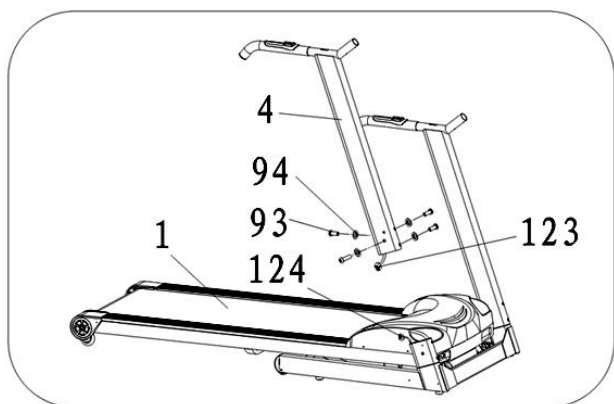
Откройте коробку, вытащите все запчасти и поставьте основную раму на пол.

ШАГ 2:



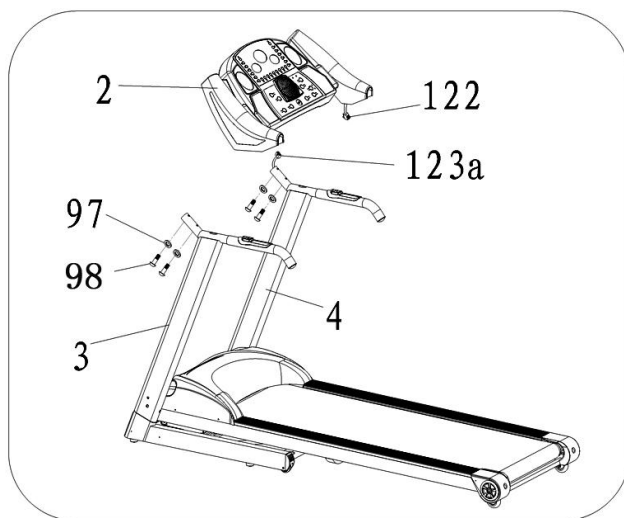
Вставьте левую опорную стойку (3) в основную раму используя 6# гаечный ключ, болт М10*25(93).

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 М10*25(93) и контргайку (94) для закрепления правой опорной стойки в основной раме.

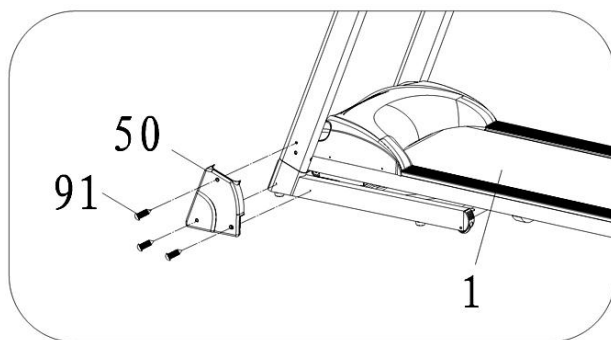
ШАГ 4:



4. Подключите кабель от консоли (122) к внутреннему кабелю (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). (121)

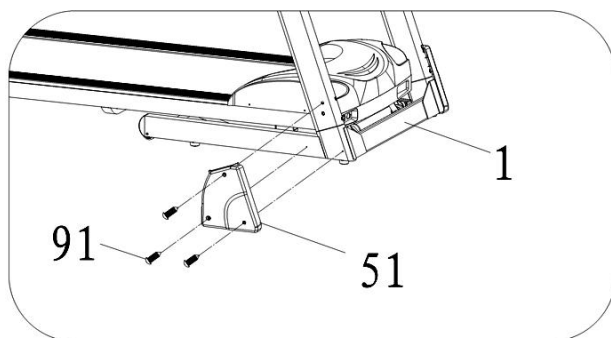
ВНИМАНИЕ! Перед сборкой задней крышки убедитесь, что все выше перечисленные процедуры выполнены и все болты затянуты.

ШАГ 5:



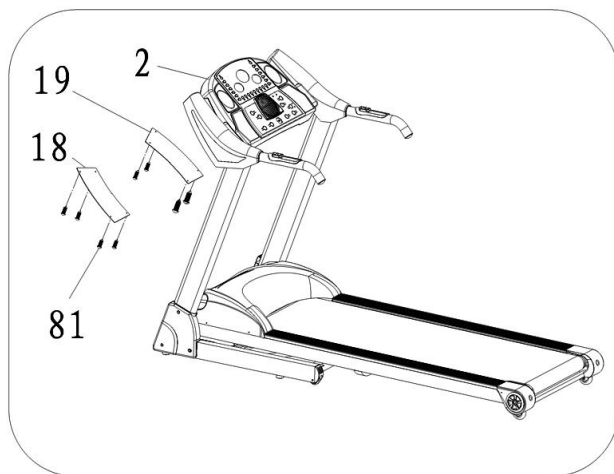
Используя универсальный гаечный ключ и шуруп ST4.2*12(91), зафиксируйте левую декоративную панель (50) на основной раме (1).

ШАГ 6:



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

ШАГ 7:

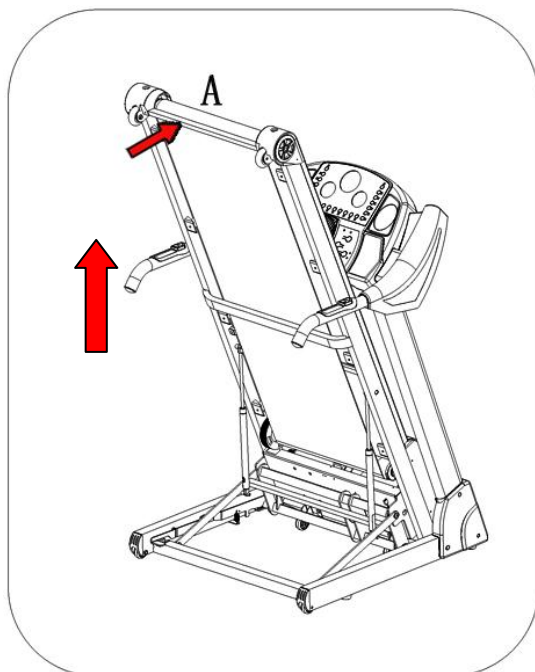


Используя универсальный гаечный ключ и шуруп ST4.2*13(81), зафиксируйте панель (18, 19) на консоли (2).

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.

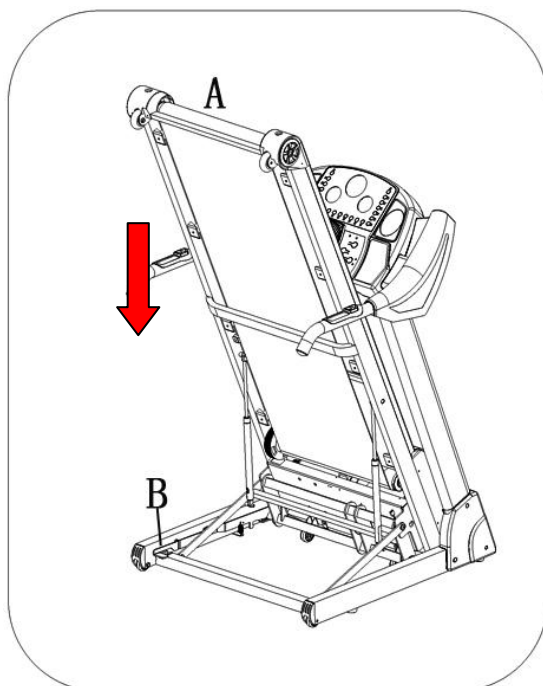
СКЛАДЫВАНИЕ

Потяните:



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

Опустите вниз:



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

ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

Габариты в рабочем состоянии (мм)	1890*905*1320
Габариты в сложенном состоянии (мм)	980*815*1620
Беговая поверхность (мм)	1390*510
Вес нетто	105 кг
Уровни наклона	15 уровней
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 штепсель 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: 0-15%. 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.

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 «SELECT» («ВЫБОР»).** Когда беговая дорожка включена, нажмите эту кнопку, чтобы выбрать и установить время тренировки и программу из «0:00», «15:00», «1.0», «50», «P1->P2->P3->P4>P5->P6->P7->P8->P9->P10-P11-P12-P13-P14-P15-U1-U2-U3», «HRC1, HRC2, HRC3». 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.

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

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. **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-».

6. **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-».

7.  **Кнопка ВЕНТИЛЯТОРА:** Запуск и остановка вентилятора (опционально).

8. **Кнопки быстрого доступа «INCLINE : 3%-15%» («УГОЛ НАКЛОНА: 2%-20%»).** С помощью этих кнопок можно легко и быстро управлять углом наклона беговой дорожки.

9. **Кнопки быстрого доступа «SPEED:4KM/Н-16KM/Н» («СКОРОСТЬ: 4KM/Н-16KM/Н»).** С помощью этих кнопок можно легко и быстро управлять скоростью беговой дорожки.

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 15 программ. В режиме ожидания, нажмите кнопку «PROGRAM». Окно скорости покажет «P1-P15». 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. Время тренировки=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.

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 ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ:

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

ВРЕМЯ \ ПРОГРАММА		Временной интервал (километр)									
		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

ТАБЛИЦА ПУЛЬСОЗАВИСИМОЙ ПРОГРАММЫ

HR1				HR2				HR3			
Возраст	Допустимые пределы			Возраст	Допустимые пределы			Возраст	Допустимые пределы		
	Низкий	Норма	Высокий		Низкий	Норма	Высокий		Низкий	Норма	Высокий
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148

53	104	109	114
54	103	108	113
55	102	107	112
56	102	107	112
57	101	106	111
58	100	105	110
59	100	105	110
60	99	104	109
61	98	103	108
62	98	103	108
63	97	102	107
64	96	101	106
65	96	101	106
66	95	100	105
67	94	99	104
68	94	99	104
69	93	98	103
70	93	98	103
71	92	97	102
72	91	96	101
73	91	96	101
74	90	95	100
75	89	94	99
76	89	94	99
77	88	93	98
78	87	92	97
79	87	92	97
80	86	91	96

53	120	125	130
54	120	125	130
55	119	124	129
56	118	123	128
57	117	122	127
58	117	122	127
59	116	121	126
60	115	120	125
61	114	119	124
62	114	119	124
63	113	118	123
64	112	117	122
65	111	116	121
66	111	116	121
67	110	115	120
68	109	114	119
69	108	113	118
70	108	113	118
71	107	112	117
72	106	111	116
73	105	110	115
74	105	110	115
75	104	109	114
76	103	108	113
77	102	107	112
78	102	107	112
79	101	106	111
80	100	105	110

53	137	142	147
54	136	141	146
55	135	140	145
56	134	139	144
57	134	139	144
58	133	138	143
59	132	137	142
60	131	136	141
61	130	135	140
62	129	134	139
63	128	133	138
64	128	133	138
65	127	132	137
66	126	131	136
67	125	130	135
68	124	129	134
69	123	128	133
70	123	128	133
71	122	127	132
72	121	126	131
73	120	125	130
74	119	124	129
75	118	123	128
76	117	122	127
77	117	122	127
78	116	121	126
79	115	120	125
80	114	119	124

1. Когда беговая дорожка включена, нажмите кнопку «SELECT» пока дисплей не покажет «Н1\Н2\Н3». При нажатии кнопки «START», система автоматически предложит некоторые справочные данные для пользователя:

Программа «Н1»: Самая высокая скорость – 8 км/ч; возраст – 30 лет; целевой пульс: 124 удара в минуту.

Программа «Н2»: Самая высокая скорость – 9 км/ч; возраст – 30 лет; целевой пульс: 143 удара в минуту.

Программа «Н3»: Самая высокая скорость – 10 км/ч; возраст – 30 лет; целевой пульс: 162 удара в минуту.

2. Нажмите кнопку «ENTER» 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 пульсозависимых программ).

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 48-151 ударов в минуту. (Для справки обращайтесь к таблице пульсозависимых программ).

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.

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

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

6. 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.

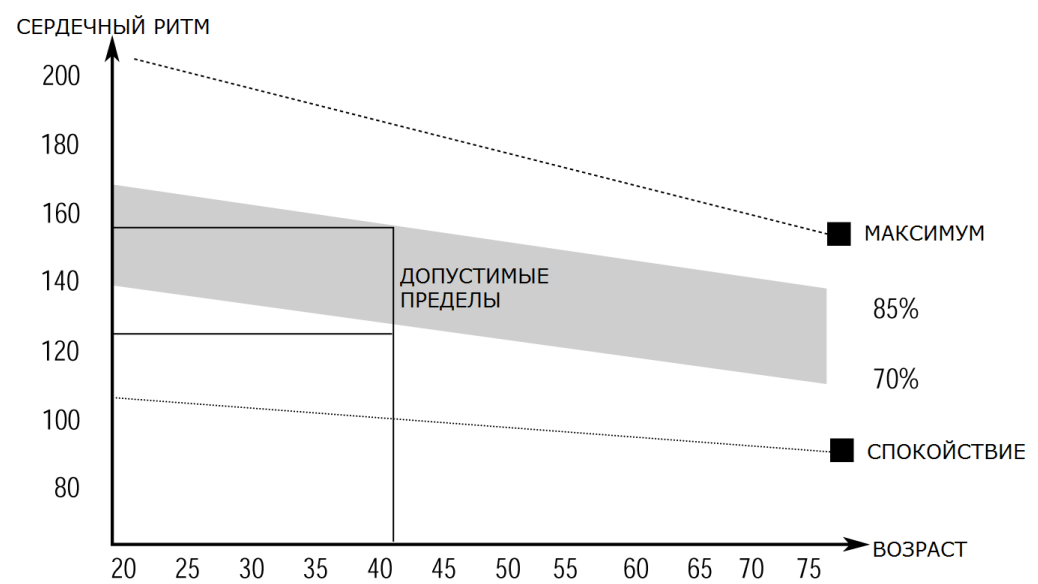
ТРЕНИРОВКА

4. 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.

5. 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.



6. 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.

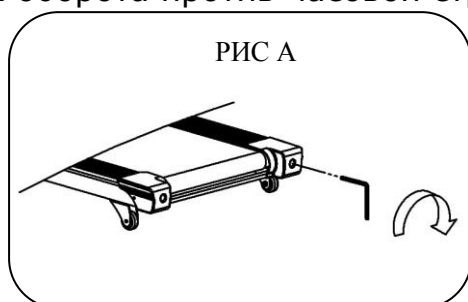


РИС А. Если беговое полотно смещено
ВЛЕВО

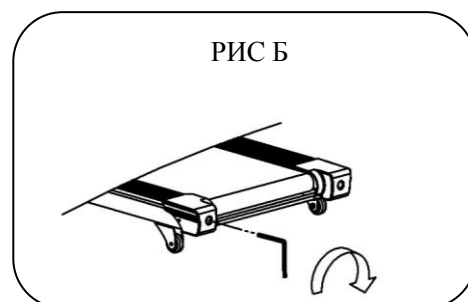


РИС Б. Если беговое полотно смещено
ВПРАВО

**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 |

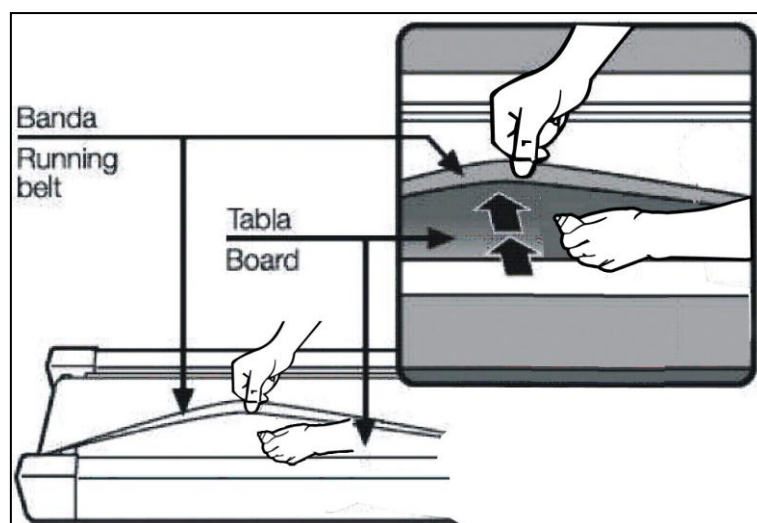
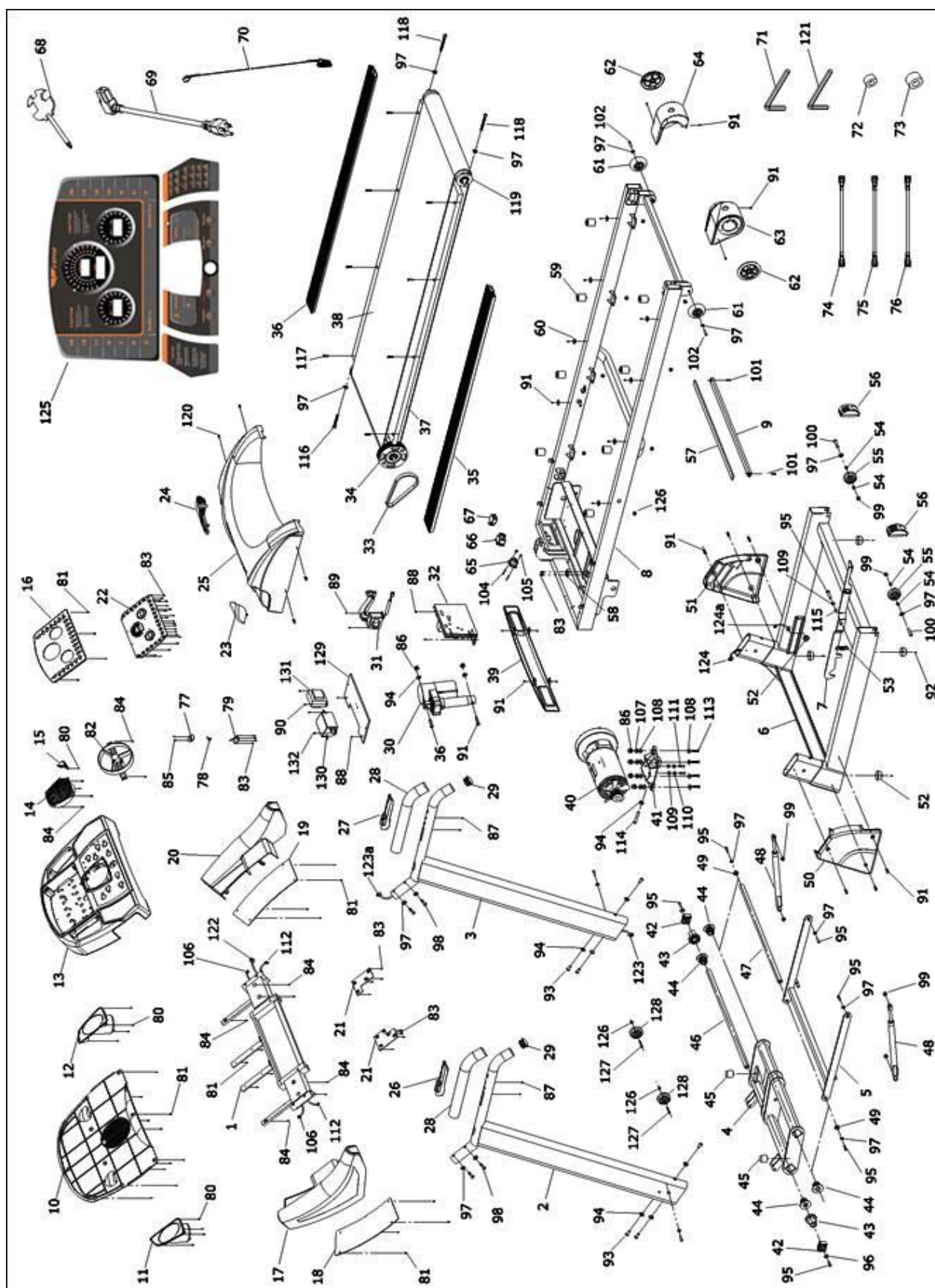


Схема беговой дорожки в разобранном виде



Список запчастей

NO.	Название	Х-ка.	К-во.	NO.	Название	Х-ка.	К-во.
1	Основная рама консоли		1	72	Магнитный стержень		1
2	Левая опора		1	73	Магнитное кольцо		1
3	Правая опора		1	74	АС кабель		1
4	Регулируемая рама		1	75	Кабель 1		1
5	Поддерживающая рама		1	76	Кабель 2		1
6	Основная рама		1	77	Плата ключа безопасности		2
7	Рама педали		1	78	Пружина ключа безопасности		2
8	Дека		1	79	Сенсор ключа безопасности		1
9	Рама опорной трубы		1	80	Шуруп	ST2.9*9.5	9
10	Нижний корпус консоли		1	81	Шуруп	ST4.2*13	26
11	Наклейка		1	82	Вентилятор		1
12	Регулируемое колесо		2	83	Шуруп	ST2.9*6.5	40
13	Верхний корпус консоли		1	84	Шуруп	ST4.2*13	12
14	Верхняя крышка вентилятора		1	85	Шуруп	ST2.9*8	2
15	Кнопка вентилятора		1	86	Накладка		4
16	Плата консоли		1	87	Шуруп	ST4.2*19	4
17	Левая защитная накладка на рукоятку		1	88	Болт	M5*12	4
18	Левая накладка на поручень		1	89	Болт	M5*6	4
19	Правая накладка на поручень		1	90	Болт	M10*62	1
20	Правая защитная накладка на рукоятку		1	91	Шуруп	ST4.2*12	23
21	Кнопка РСВ		1	92	Болт	M6*16	4
22	Консоль LCD РСВ		1	93	Болт	M10*25	8
23	Левая крышка двигателя ф43*ф37*367		1	94	Контргайка	10	8
24	Правая крышка двигателя ф39*ф31*820		1	95	Болт	M8*25	7
25	Пульсометр/кнопка скорости		1	96	Большая контргайка	8	2
26	Пульсометр/кнопка угла наклона		1	97	Контргайка	8	16
27	Пенные накладки		1	98	Болт	M8*52	4
28	Заглушка		2	99	Гайка	M8	8
				100	Болт	M8*50	2

30	Двигатель подъёмного механизма	1	101	Болт	M6*12	2
31	Трансформатор	1	102	Болт	M8*42	2
32	Контроллер	1	103	Болт	M8*80	1
33	Приводной ремень J220-8	1	104	Болт	M3*10	2
34	Передний ролик	1	105	Гайка	M3	2
35	Боковой поручень	2	106	Провод рукоятки		1
36	Болт M10*45	1	107	Гайка	M8*20	4
37	Беговая плата	1	108	Болт	M8*75	1
38	Беговое полотно	1	109	Плоская контргайка	8	7
39	Передняя крышка мотора	1	110	Контргайка	8	6
40	Двигатель переменного тока	1	111	Болт	M8*30	2
41	Гнездо мотора	1	112	Верхний провод пульсометра		1
42	Скользящий блок	2	113	Болт	M6*40	2
43	Пластиковый подшипник	2	114	Гайка	M6	10
44	Внутренний колпак	4	115	Муфта		1
45	Амортизатор	2	116	Болт	M8*40	1
46	Скользящий кронштейн	1	117	Болт	M6*22	8
47	Ось	1	118	Болт	M8*65	2
48	Левый нижний дек. корпус	2	119	Задний ролик		1
49	Втулка со смазкой	2	120	Болт	M5*8	4
50	Левый нижний дек. корпус	1	121	5# Гаечный ключ		1
51	Правый нижний дек. корпус	1	122	Верхний кабель консоли		1
52	Фиксатор защитного кольца	1	123	Средний кабель консоли		1
53	Пружина	1	124	Нижний кабель консоли		1
54	Втулка	4	125	Болт	M3*6	2
55	Ведущее колесо	2	126	“Z” плата сенсорного соединения		1
56	Заглушка ведущего колеса	2	127	Гайка	M10	2
57	EVA накладка	1	128	Сенсор	Фильтр	1
58	Сенсор	1	129	Ускоритель	Опция	1
59	Круглые амортизаторы	8	130	Шуруп		2
60	Контргайка	8	131	Плата		1
61	Регулируемое колесо	2	132	AUDIO выход левый		1
62	Накладка на заглушку	2	133	Звуковая плата левая		1
63	LEFT END CAP	1	134	Колонка		2
64	RIGHT END CAP	1	135	AUDIO выход правый	MP3 Опция	1

65	Разъём питания	1	136	Правая звуковая плата	1
66	Включатель	1	137	MP3 шнур	1
67	Предохранитель	1	138	Держатель бутылки левый	1
68	Гаечный ключ с отвёрткой	1	139	BOTTLE RACK правый	1
	S=13、14、15				
69	Шнур питания	1	140	Датчик пульса	1
			141	Нагрудный ремень	Опция 1
71	6# Гаечный ключ	1			

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 поломан 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 АС кабель в двигателе подъема. Подключите АС 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.

