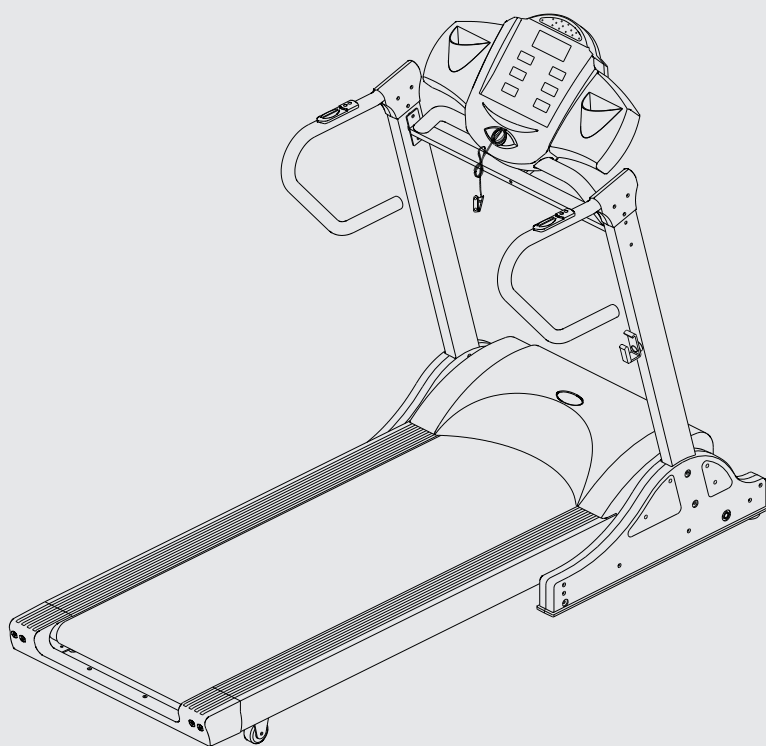


VR

VERY RELIABLE

Инструкция по эксплуатации
беговой дорожки
RMC-5000V



Первый шаг на пути к здоровью и долголетию

- Благодарим вас за доверие, оказанное нашей компании при покупке данного устройства. Пожалуйста, внимательно изучите руководство пользователя и неукоснительно выполняйте все требования, изложенные в нем;
- Максимально допустимый вес пользователя тренажера не должен превышать 100 кг. В противном случае не исключено повреждение устройства, его поломка и/или причинение ущерба здоровью пользователя;
- Данный тренажер предназначен исключительно для домашнего использования и не может употребляться в иных целях, кроме указанных в настоящем руководстве;
- Не допускайте детей к самостоятельному использованию или управлению тренажером - это может привести к травмам в результате несчастного случая или повреждению устройства;
- Тренажер может послужить причиной слабого электромагнитного излучения. Учитывайте этот факт при установке устройства - старайтесь не располагать беговую дорожку в непосредственной близости от аудио-, видео- и радио приборов;
- Во время занятий на тренажере убедитесь в том, что детали вашего костюма (например, шнурки, манжеты и т.п.) не попадут в движущиеся механизмы устройства - это может послужить причиной несчастного случая или повреждений устройства;
- Лица, страдающие от каких-либо заболеваний, имеющие физические ограничения или травмы обязаны проконсультироваться с врачом перед использованием тренажера;
- В случае возникновения сбоев в работе устройства не пытайтесь произвести ремонт самостоятельно - это может быть опасно для жизни! Обратитесь в ближайший сервисный центр или к квалифицированному специалисту;
- Компания-производитель оставляет за собой право вносить изменения в технические спецификации устройства, а также изменять внешний вид устройства без предварительного уведомления.

Содержание

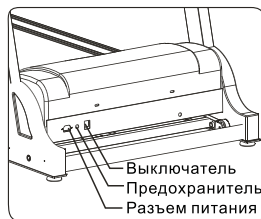
Меры безопасности.....	3
Основные характеристики.....	5
Внешний вид и комплектация.....	6
Сборка и установка устройства.....	7
Регулировка бегового полотна.....	8
Панель управления.....	9
Функциональные характеристики панели управления.....	10
Использование панели управления.....	11
Общие рекомендации по занятию фитнесом.....	12
Уход и обслуживание.....	13
Возможные проблемы и способы их решения.....	13
Технические характеристики устройства.....	13

Меры предосторожности

1. Меры предосторожности

при обращении с электрооборудованием.

- Убедитесь в том, что рабочее напряжение вашей сети составляет 220 В, а розетка, к которой подключено устройство, заземлена;
- Не оставляйте устройство включенным, если не используете его;
- Не допускайте попадания жидкости в устройство. Если же это произошло, немедленно обесточьте прибор и обратитесь в ближайший сервисный центр;
- Не допускается использование устройства в условиях повышенной влажности и при повышенных температурных режимах;
- В случае повреждения шнура питания не пытайтесь провести самостоятельный ремонт - обратитесь к квалифицированному специалисту;
- Для полного отключения прибора переключите кнопку питания в положение Выкл., затем аккуратно удалите штекер из розетки.



2. Меры предосторожности при использовании устройства.

- Каждый раз перед использованием прибора проверяйте его работоспособность. В случае обнаружения каких-либо отклонений немедленно обесточьте устройство и обратитесь в сервисный центр;
- Каждый раз перед использованием прибора проверяйте надежность крепления узлов и деталей устройства;
- В случае возникновения каких-либо отклонений в процессе работы прибора (шумов, функциональных дефектов и т.д.), немедленно обесточьте устройство и обратитесь в сервисный центр;
- Не допускайте попадания посторонних предметов в движущиеся детали устройства.

3. Рекомендации по экипировке

- Используйте удобную спортивную одежду для тренировок. Не используйте свободную одежду во избежание попадания деталей костюма в движущиеся механизмы прибора;
- Укладывайте волосы таким образом, чтобы исключить их попадание в движущиеся механизмы прибора;
- Используйте удобную спортивную обувь для тренировок.
- Перед началом тренировки убедитесь в том, что подошва обуви не повредит движущееся полотно беговой дорожки.

4. Прочие меры предосторожности

- В процессе тренировок ограничьте доступ к устройству детей и/или домашних животных.

5. Установка беговой дорожки

Для того, чтобы избежать травмоопасных ситуаций и/или возможности повреждения устройства, убедитесь в том, что:

- устройство установлено на ровной, устойчивой, сухой поверхности;
- устройство находится на безопасном расстоянии от источников открытого огня, легковоспламеняющихся и взрывоопасных веществ;
- сетевой шнур устройства не является препятствием для свободного перемещения и выполнения упражнений;
- устройство установлено внутри помещения;

- расстояние от прибора до ближайшего препятствия составляет не менее 1,5 метров.

6. Транспортировка устройства

Для безопасной транспортировки прибора выполните следующие действия:

- выключите устройство;
- отключите прибор от сети электропитания
- переведите прибор в режим транспортировки с обязательной фиксацией;
- переместите прибор, используя рукоятки для транспортировке на нижней панели устройства .



Общие характеристики

Настройте программу занятий так, как хотите вы!

Свободный режим

Режим не контролируется компьютером. Вы можете изменять темп в соответствии с вашими предпочтениями, а панель управления отображит режим, скорость, расстояние, время, калории, угол наклона и прочие характеристики.

Индивидуальный режим

Вы можете сформировать программу, используя панель управления, а компьютер сохранит ее в памяти. Таким образом, вы сможете достичь оптимальных результатов, исходя из ваших потребностей и целей.

Предустановленный режим

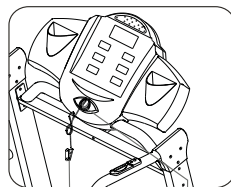
Память компьютера содержит девять заводских программ тренировок - выберите любую на ваш вкус!

Целевая программа

Вы можете задать приоритет занятия: время, скорость, расстояние и количество сжигаемых калорий. time, speed, distance, calorie consumption for exercise. Компьютер сформирует оптимальную для достижения ваших целей программу - сконцентрируйтесь на том, что действительно важно!

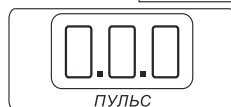
Экстренное отключение

Во время занятий вы можете использовать предохранитель, на случай возникновения непредвиденных ситуаций. Приложите магнитный наконечник страховочного шнура к полю экстренного отключения на панели управления, а второй конец шнура закрепите на одежде. Если вы потеряете равновесия, почувствуете головокружение, или ваш пульс опасно участится, достаточно снять магнитный наконечник с панели и дорожка отключится!



Страховочный зажим

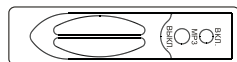
Полю экстренного отключения



MP3 проигрыватель

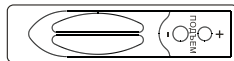
Загрузите вашу любимую музыку, нажмите кнопку АУДИО на панели управления, затем нажмите кнопку ВКЛ. на правом поручне и MP3 проигрыватель начнет воспроизведение. Наслаждайтесь музыкой и спортом - с настроением!

АУДИО



Настройка угла подъема

Используйте кнопки "+/-" на поручне для коррекции угла подъема платформы. Так вы сможете усложнить выполнение программы и улучшить результат.

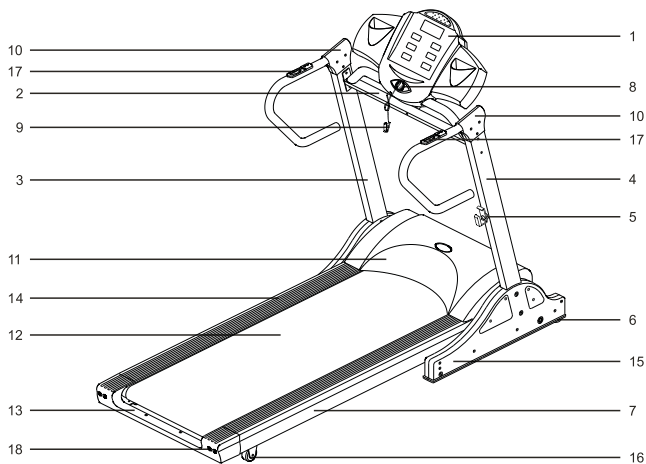


Автоматический контроль состояния

Устройство оснащено функцией контроля состояния основных функций и механизмов прибора. При возникновении каких-либо неполадок информация будет выведена на экран, а компьютер примет необходимые действия (коррекция или остановка устройства).



Внешний вид и комплектация



- | | |
|--------------------------------|--|
| 1. Панель управления | 10. Крепление поручней |
| 2. Стойка панели управления | 11. Крышка моторного отсека |
| 3. Левая стойка | 12. Подвижное полотно |
| 4. Правая стойка | 13. Задняя панель |
| 5. Транспортиционный фиксатор | 14. Боковая панель |
| 6. Основание | 15. Боковая крышка основания |
| 7. Корпус полотна | 16. Транспортировочный ролик |
| 8. Поле экстренного отключения | 17. Сенсор пульса |
| 9. Страховочный шнур | 18. Отверстие регулировки подвижного полотна |

Производитель оставляет за собой право изменять внешний вид и расположение деталей устройства без предварительного уведомления.

Сборка и установка устройства

Для удобства транспортировки устройство поставляется в разобранном виде. После того, как вы доставите устройство домой, произведите сборку в соответствии со следующими рекомендациями.

Сборка устройства

1. Снимите панель управления, левый и правый поручни и стойки с подвижного полотна и отложите в сторону.
2. Установите базу на ровную сухую поверхность (рис. А).

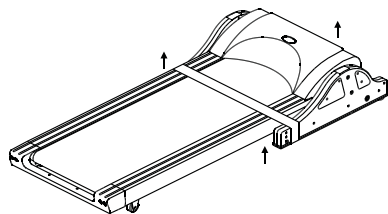


Рисунок А

3. Удалите упаковочный материал и соедините провода базы со стойками; вставьте правую и левую стойки в соответствующие разъемы на базе. Закрепите стойки при помощи болтов (рис. В).

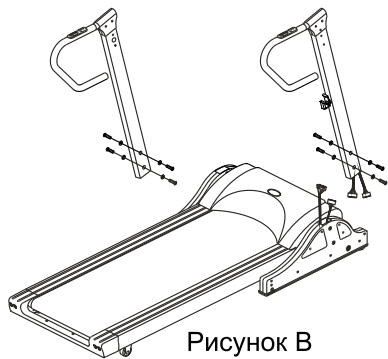


Рисунок В

4. При помощи болтов соедините стойку и панель управления (рис. С).

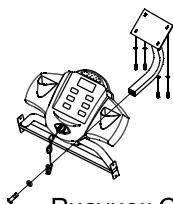


Рисунок С

5. Закрепите панель управления на боковых стойках при помощи болтов (рис. D).

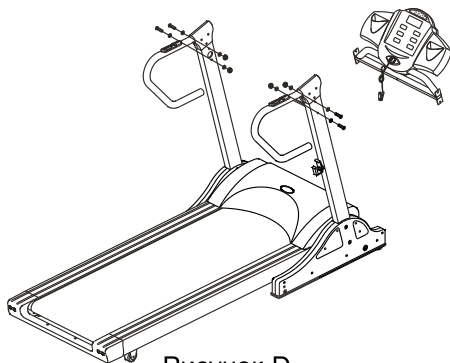


Рисунок D

6. Проверьте прочность крепления.

Регулировка подвижного полотна

1. Движущееся полотно дорожки регулируется на заводе перед отгрузкой. Но, вследствие условий транспортировки, не исключена возможность ослабления натяжения полотна, смещение и т.п. Поэтому, перед запуском устройства, внимательно изучите состояние полотна. Если вы заметите разрывы, изломы, прочие серьезные дефекты, обратитесь к продавцу или в сервисный центр для их устранения. В прочих случаях вы можете отрегулировать движущееся полотно устройства самостоятельно.

2. Устранение боковых смещений полотна. Перед регулировкой убедитесь в том, что на полотне нет дополнительных тяжестей, а устройство запущено на минимальной скорости. Если полотно смещено вправо, вставьте шестигранный ключ в сервисное отверстие в правой части задней панели и сделайте полтора оборота по часовой стрелке.

Таким же способом ослабьте натяжение полотна слева - вставьте ключ в сервисное отверстие в левой части задней панели и сделайте один оборот.

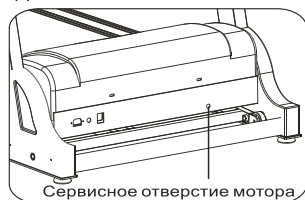
3. Для устранения провисания полотна увеличьте натяжение с обеих сторон задней панели.



Примечание: не следует чрезмерно увеличивать натяжение полотна - это приведет к преждевременному износу.

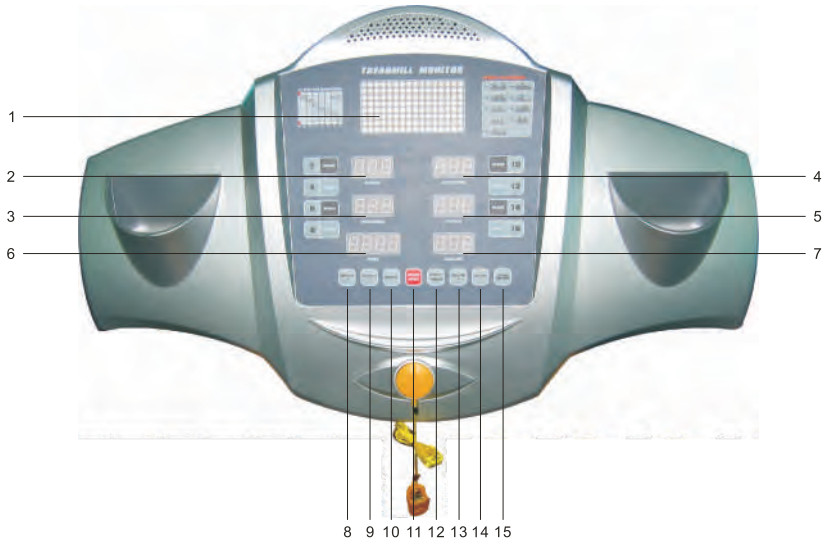
4. Встаньте на беговую дорожку и проведите тестирование. Возможно, потребуются дополнительная регулировка для достижения оптимального результата.

5. Установите скорость на уровень 9 км/ч и продолжайте тестирование на протяжении 45 секунд. Если вы не выявили никаких дефектов, значит, полотно отрегулировано.



6. Если вам не удастся самостоятельно отрегулировать натяжение полотна, или вы заметите ослабление приводного ремня мотора, обратитесь в сервисный центр для квалифицированной коррекции. Не пытайтесь самостоятельно отрегулировать приводной ремень мотора! Это может привести к повреждению устройства!

Панель управления



- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| 1. Информационный дисплей | 8. Увеличение скорости |
| 2. Индикатор скорости | 9. Снижение скорости |
| 3. Индикатор расстояния | 10. Выбор функций |
| 4. Индикатор калорий | 11. Включение/выключение |
| 5. Индикатор пульса | 12. Установка режима/очистка настроек |
| 6. Индикатор времени | 13. Увеличение угла наклона |
| 7. Индикатор угла подъема | 14. Уменьшение угла наклона |
| | 15. Включение/выключение динамков |

Управление беговой дорожкой

Подключите устройство к сети питания и нажмите кнопку включения.

Кнопка СТАРТ/СТОП

Установите режим работы и нажмите кнопку СТАРТ/СТОП для выполнения программы.

Перед нажатием кнопки СТАРТ/СТОП сойдите с движущегося полотна дорожки или встаньте на декоративные боковые панели - это позволит избежать падения при начале движения полотна.

Свободный режим

Просто нажмите кнопку СТАРТ/СТОП и, по прошествии трех секунд, полотно дорожки придет в движение. Теперь вы можете самостоятельно регулировать параметры скорости, времени, расстояния и т.д. - работа устройства не контролируется компьютером.

Информационный дисплей

Отображает текущий режим, скорость, расстояние, время, калории, пульс и т.д.



Настройка скорости и угла наклона платформы.

После включения устройства полотно дорожки начнет движение со скоростью 0,8 км/ч. Вы можете увеличить скорость на 0,1 км/ч, нажав на кнопку СКОРОСТЬ+. Нажмите и удерживайте кнопку для увеличения скорости на 0,3 км/ч. Таким же образом, используя кнопку СКОРОСТЬ-, вы можете снизить скорость до желаемого уровня.

Используйте кнопку НАКЛОН+ для увеличения угла наклона платформы. Однократное нажатие увеличивает угол наклона на 1%, нажатие с удержанием - на 3%. Таким же образом можно снизить угол - используя кнопку УГОЛ-. Максимально допустимая скорость движения полотна - 18 км/ч, а максимально допустимый угол наклона - 15%.



Предустановленные режимы

Вы можете воспользоваться предустановленными режимами тренировок. Выбор одного из 9 режимов позволит вам за одно занятие (16 минут) сменить 16 скоростных режимов в различной последовательности.

1. Включите устройство и нажмите кнопку СБРОС/РЕЖИМ - на дисплее отобразится значение "P1", означающее выбор режима 1. Продолжайте нажимать на кнопку для выбора одного из девяти предустановленных режимов.

2. После того как вы установите желаемый режим, нажмите кнопку СТАРТ/СТОП и, три секунды спустя, дорожка приступит к выполнению программы.

3. Для прерывания выполнения программы нажмите кнопку СТАРТ/СТОП или воспользуйтесь страховочным шнуром.



Режим	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	2	4	6	8	10	8	6	4	2	4	6	8	10	8	6	4
P2	2	4	6	6	6	6	8	8	8	6	6	6	6	4	4	2
P3	2	4	6	4	6	8	10	8	6	8	10	8	6	4	6	4
P4	2	2	2	6	6	10	10	10	10	2	2	2	2	2	2	2
P5	2	2	4	4	10	10	4	4	10	10	4	4	10	10	2	2
P6	2	6	4	8	4	8	6	10	6	10	8	10	8	10	6	4
P7	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	4
P8	2	4	6	8	10	12	10	8	6	8	10	12	10	8	4	2
P9	2	4	6	10	8	4	10	6	4	6	10	4	6	8	6	4

* В процессе выполнения предустановленного режима вы можете регулировать скорость и угол наклона платформы при помощи кнопок СКОРОСТЬ+/- и НАКЛОН+/-.

Ввод команд при помощи панели управления

Установка режима

1. Установка обратного отсчета времени выполнения программы.



1. Включите устройство и четырежды нажмите кнопку ВЫБОР для установки обратного отсчета времени выполнения программы. Индикатор времени отобразит значение "0:00", после чего, используя кнопку СКОРОСТЬ+, установите необходимое время. Первое нажатие на кнопку СКОРОСТЬ+ увеличит значение до "5:00", каждое последующее нажатие будет увеличивать временной интервал на 1 минуту (максимальное значение - "99:00"). Используйте кнопку СКОРОСТЬ- для уменьшения временного интервала (минимальное значение - "5:00"). Для возврата к нулевому значению нажмите на кнопку СБРОС/РЕЖИМ.

2. Нажмите кнопку СТАРТ/СТОП для начала выполнения программы.

3. По истечении времени выполнения программы устройство остановится, подав сигнал звукового оповещения. Вы можете ввести новую программу или отключить беговую дорожку.

Диета для страдающих избыточным весом

Основные принципы

1. Контроль количества потребления острой пищи.
2. Увеличение потребления протеинов 50-75 грамм в день.
3. Ограничение потребления жирной пищи.
4. Контроль количества потребления углеводов, не более 150-250 грамм в день.
5. Увеличение количества потребления витаминов и минеральных веществ за счет свежих фруктов и овощей.
6. Контроль количества употребляемого в пищу сахара.
7. Питание: употребляйте тушеную, холодную и приготовленную на пару пищу. Избегайте жареного, с чрезмерным употреблением масла.
8. Правила приема пищи: три раза в день, при этом контролируя количество съедаемых продуктов. Откажитесь от привычки перекусывать на ходу, десертов и сладких напитков. Выполняйте упражнения по 20-30 минут, пользуясь устройством 4-8 раз в день.

Пища, которая вам не подходит

1. Продукты, содержащие большое количество углеводов: сахар, конфеты, мед, пирожные, вермишель, чипсы, булочки с кунжутом, хлеб и т.д.
2. Продукты с повышенным содержанием жира: масло, семечки дыни, земляной каштан, грецкий орех, свинина и т.д.

На что обращать внимание во время диеты

Калория - единица тепловой энергии, равная количеству энергии, необходимому для нагревания 1 грамма воды на 1 градус Цельсия. В настоящее время она используется главным образом для оценки энергетической ценности («калорийности») пищевых продуктов. Обычно энергетическая ценность указывается в килокалориях («ккал»).

Один килограмм сахара содержит 4,1 ккал. Один килограмм протеина – 9,45 ккал. Однако не вся пища, попадающая в организм усваивается полностью, поэтому количество энергии, получаемое организмом следующее: сахар (4 ккал/г), протеин (4 ккал/г), жир (9 ккал/г).

Калории еще не значат питание. Например, мы часто говорим, что шоколад содержит много протеина, витаминов и минеральных веществ. Но при этом он и питателен, и калориен. Никогда не путайте это. Чтобы снизить вес, Вам необходимо знать как контролировать калории и сбалансировать питание.

I. Вода

8-10 стаканов воды помогают вашей коже сохранить красоту, но, в тоже время, увеличивает объем тела на небольшой промежуток времени в течение 24 часов. Удаление излишней воды в теле ускоряет процесс пищеварения. Поэтому помните, если вы хотите увидеть эффект похудения на следующий день, не употребляйте слишком много воды. Пейте ровно столько, сколько требует Ваш организм.

II. Завтрак

Свежие фрукты (каждое утро вместо сока) ускоряют пищеварение. Этим фактом не следует пренебрегать, так как он играет значительную роль в уменьшении живота. Кроме того, регулярное потребление фруктов на завтрак помогает пищеварению и улучшает метаболизм в тканях.

III. Избавление от метеоризма

Ешьте больше ягод - таких, как виноград - вместо трудно перевариваемой пищи, такой, как различные бобовые, жареные или жирные блюда.

IV. Углеводы

Такая еда, как пицца, итальянская лапша увеличивает вес. Поэтому, чем меньше вы будете есть подобные блюда, тем лучше.

V. Употребление соли

Уменьшить количество воды в организме можно за счет снижения объема употребления продуктов, содержащих натрий. Различные печенья и попкорн способствуют увеличению веса.

VI. Откажитесь от алкоголя

Употребление алкоголя в больших количествах заставляет вас испытывать жажду, а значит - употреблять больше воды, что нежелательно, как это было описано выше. Алкоголь – это основной враг вашей программы похудения.

Чистка и уход

Помните, что регулярный уход помогает продлить срок эксплуатации устройства.

Уход включает в себя:

1. Контроль надежности крепления деталей каждые 1-3 месяца
2. Бережное отношение к тренажеру, соблюдение температурного режима и влажности
3. Регулярное удаление пыли
4. Отключение устройства от сети питания в периоды простоя

Устранение неполадок

№	Возможные проблемы	Способ устранения
1	Устройство не запускается	Убедитесь, что: прибор включен в сеть, страховочный шнур на поле безопасности, предохранители в норме а кнопка включения устройства находится в положении "Вкл."
2	На дисплее отображен код ошибки E9 или сообщение OFF	Убедитесь, что страховочный шнур надежно закреплен в поле безопасности
3	Полотно дорожки соскакивает с направляющих, движется рывками	Убедитесь в корректности степени натяжения полотна и приводного ремня мотора. При необходимости, выполните корректировку
4	Полотно дорожки уходит в сторону	Убедитесь в корректности степени натяжения полотна и приводного ремня мотора. При необходимости, выполните корректировку

Технические характеристики устройства

Мощность мотора	2.5 л.с.
Электропитание	220-240В ~50/60Гц
Мощность	1800 Вт
Режимы скорости	0.8-18 (км/ч)
Габариты (разл. сост.)	1950x870x1350
Габариты (слож. сост.)	1950x870x1600
Вес нетто	100 кг
Макс. доп. нагрузка	100 кг
Угол подъема полотна	1-15%

Товар сертифицирован в России:



Срок службы товара: 2 года.

Изготовитель:
NINGBO GOLDEN FISH
ELECTRIC APPLIANCE CO., LTD.
made in China

изготовлено по лицензии и под контролем:
Century Boom Technology Ltd., Hong Kong

Компания-производитель оставляет за собой право вносить изменения в технические спецификации продукта без предварительного уведомления