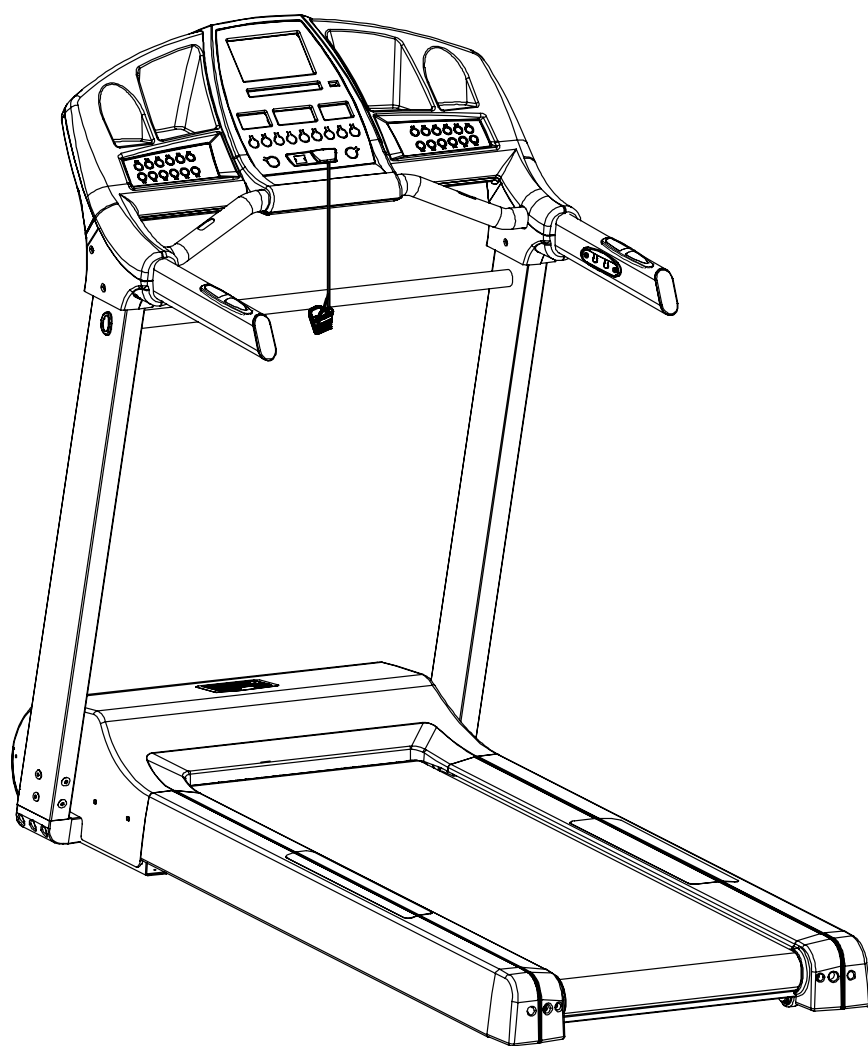


# BT-6200K

## БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

**BODY**  
SCULPTURE

SINCE 1965



# ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

**Пожалуйста, сохраните это руководство в доступном месте для дальнейшего использования**

1. Важно полностью прочитать это руководство перед установкой и использованием оборудования. Безопасное и эффективное использование возможно при условии правильной сборки, установки и эксплуатации. Вам необходимо проинформировать всех пользователей обо всех предупреждениях и предосторожностях.
2. Перед выполнением программы упражнений Вам необходимо проконсультироваться с Вашим врачом для определения противопоказаний к выполнению упражнений. Консультации врача необходимы в случае, если Вы проходите курс лечения, регулирующий частоту сердечных сокращений, давление или уровень холестерина в крови.
3. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Чрезмерные нагрузки могут принести вред Вашему здоровью. Необходимо прекратить тренировку, если Вы почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль или тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошнота. После этого, перед возобновлением занятий еще раз покажитесь врачу.
4. Пользоваться тренажером могут только взрослые. Не допускайте к нему детей и домашних животных.
5. Для установки оборудования используйте помещение с твердым, ровным полом. Помещение должно быть достаточно просторным, чтобы иметь более 0,5 метра свободного пространства вокруг тренажера.
6. Перед использованием необходимо проверить правильность и качество сборки.
7. Для безопасного использования оборудования необходимо проводить регулярные осмотры и при необходимости заменять изношенные или сломанные детали новыми.
8. Используйте тренажер только по назначению. В случае обнаружения любых дефектов во время сборки и осмотра тренажера, появлении необычного шума при его использовании, не возобновляйте тренировку до полного устранения причины неисправности.
9. Перед экстренным выключением дорожки возьмитесь обеими руками за поручни, встаньте ногами на направляющие и нажмите кнопку STOP (выдерните ключ безопасности).
10. Ключ безопасности можно укоротить для большей безопасности.



11. Оборудование было проверено и сертифицировано.

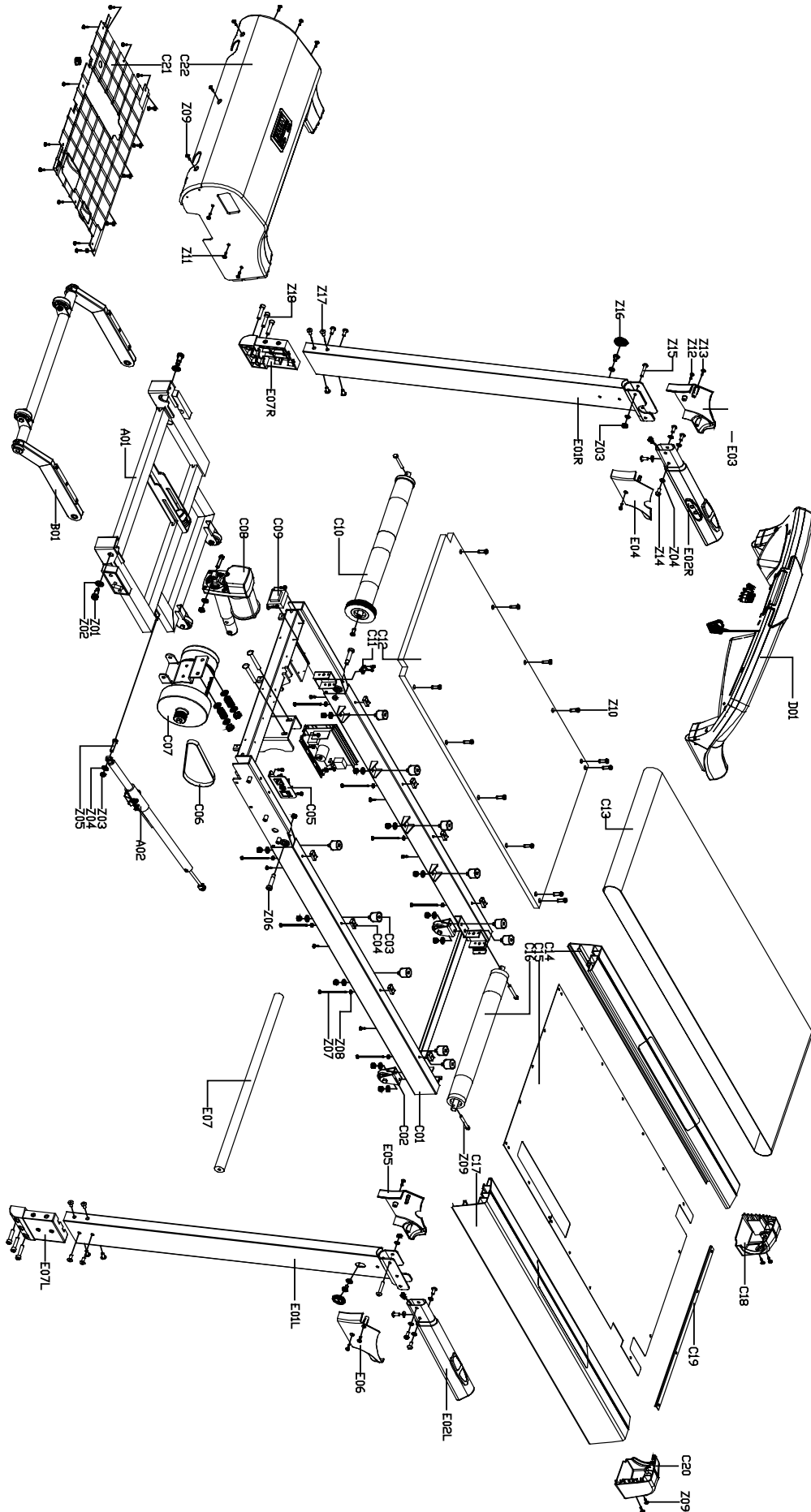
**Предназначено только для внутреннего, бытового применения. Максимальный вес пользователя 160 кг.**

12. Оборудование не предназначено для терапевтического использования.

13. Проявляйте осторожность при перемещении тренажера, чтобы избежать травмы спины. Для этого или применяйте специальные приспособления, или обратитесь за помощью.

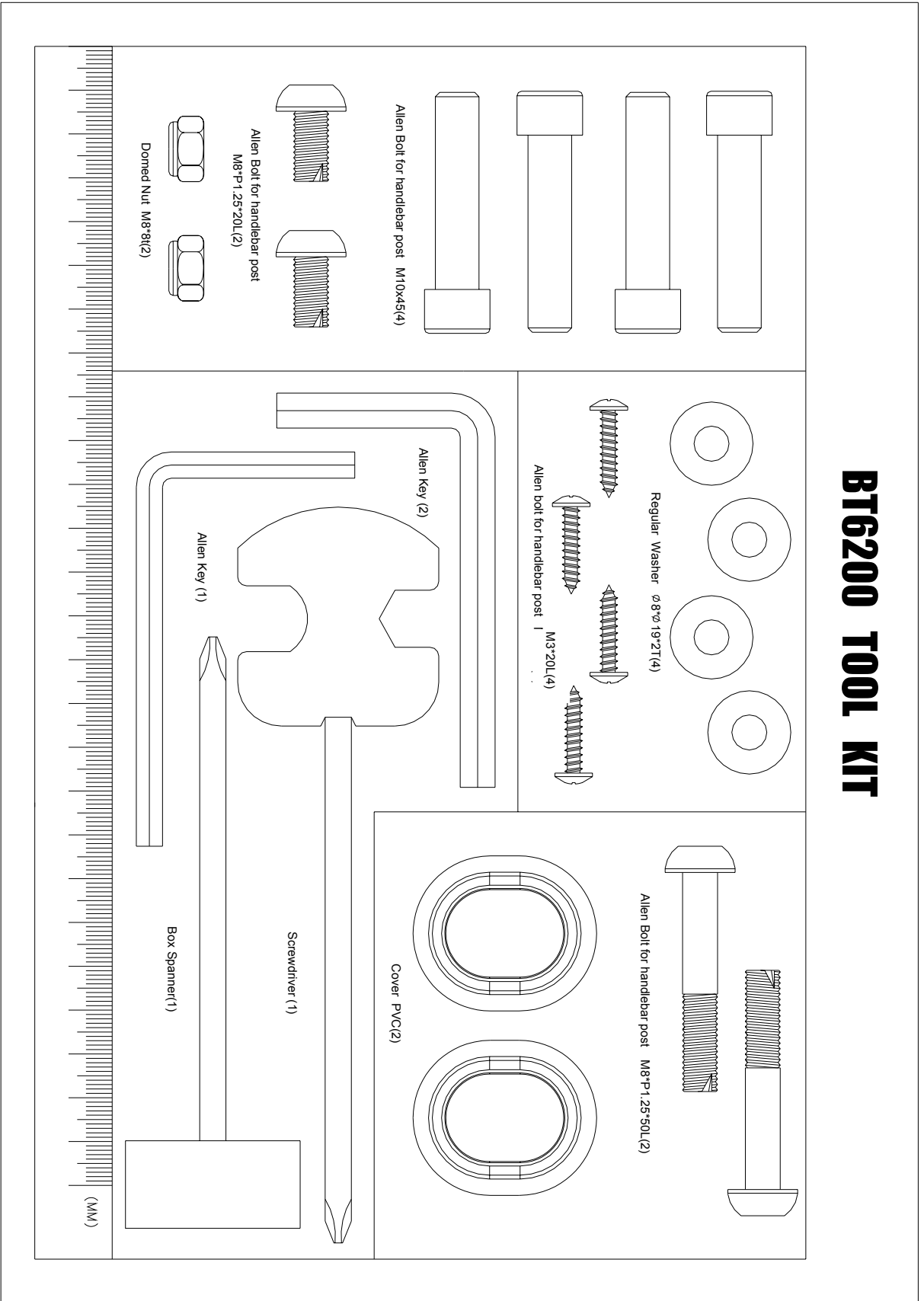
**ВНИМАНИЕ!!!** Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера. Гарантийные обязательства не распространяются на тренажер, используемый в коммерческих целях, вне домашних условий.

# BT6200 РАЗВЕРНУТЫЙ ЧЕРТЕЖ



# **BT6200 НАБОР ИНСТРУМЕНТОВ**

## **BT6200 TOOL KIT**

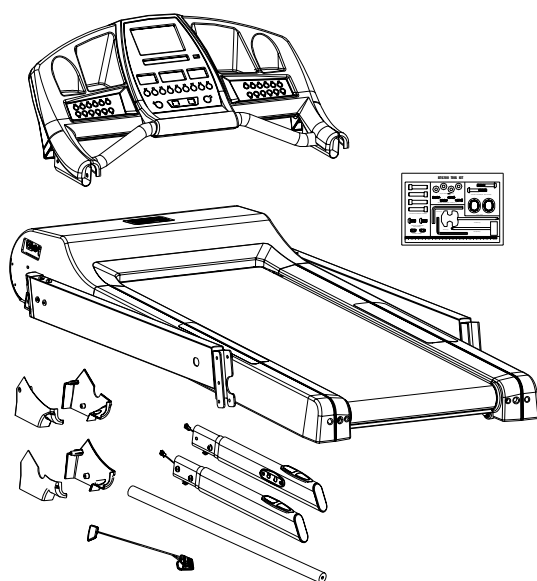


## **BT6200 СПИСОК ЧАСТЕЙ**

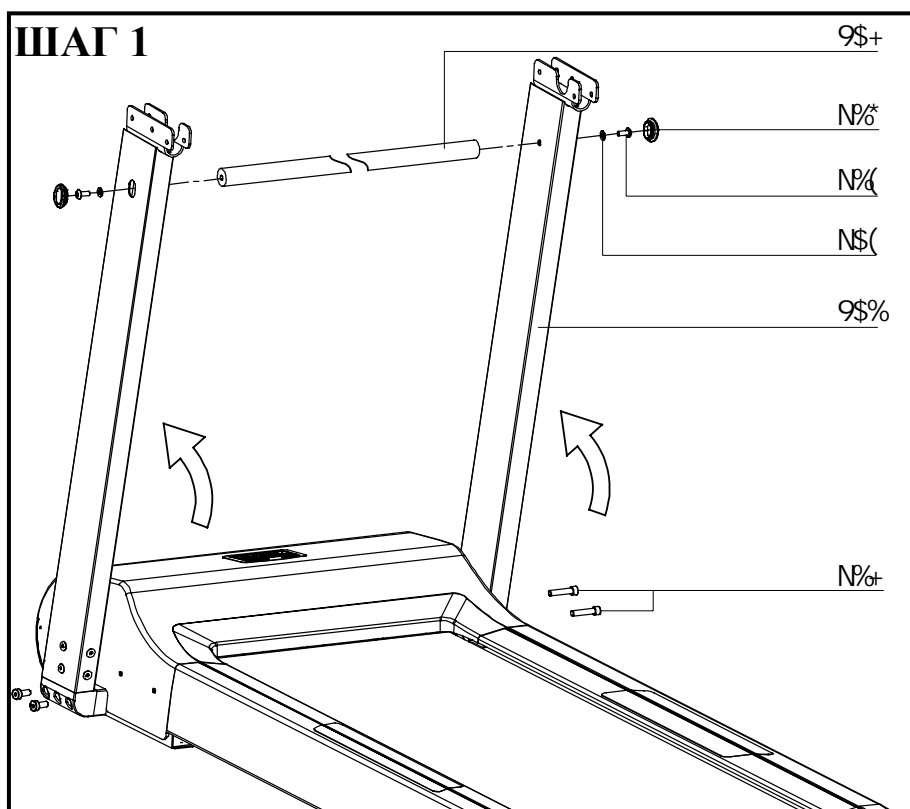
<b>№</b>	<b>ОПИСАНИЕ</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКИ</b>	<b>КОЛ-ВО</b>
A01	Основная рама		1
A02	Пневматическая трубка		1
B01	Соединитель рамы		1
C01	Главная рама		1
C02	Транспортировочное колесико в сборе		1
C03	Амортизатор	□30*25(M8*16L)	12
C04	Крепеж		8
C05	Розетки для питания	2Т	1
C06	Ремень		1
C07	Мотор	2.0HP	1
C08	Регулятор наклона	1/8HP	1
C09	Адаптер	12V(1A)	1
C10	Валик передний	φ60x562	1
C11	Датчик		1
C12	Деревянное основание	1250*612*19Т	1
C13	Беговое полотно	2970*510*1.8Т	1
C14	Направляющая (правая)		1
C15	Нижняя панель	1254*688*1.5Т PVC	1
C16	Задний валик	φ60x606	1
C17	Направляющая (левая)		1
C18	Задний наконечник (правый)	ABS	1
C19	Фиксирующая планка	2.5t	1
C20	Задний наконечник (левый)	ABS	1
C21	Нижний кожух	PP	1
C22	Передняя крышка	ABS	1
D01	Компьютер		1
E01R	Правая стойка для рук	40*120*2Т	1
E01L	Левая стойка для рук	40*120*2Т	1
E02R	Правая ручка	30*70*1.5Т	1
E02L	Левая ручка	30*70*1.5Т	1
E03	Правый кожух стойки (внешний)		1
E04	Правый кожух стойки (внутренний)		1
E05	Левый кожух стойки (внутренний)		1
E06	Левый кожух стойки (внешний)		1
E07	Поддерживающая трубка		1
E07R	Основание правой стойки для рук	4Т	1
E07L	Основание левой стойки для рук	4Т	1
Z01	Болт	M10*20L	2
Z02	Шайба	φ12xφ20x2Т	2
Z03	Гайка стопорная	M8*8Т	17
Z04	Шайба	φ8xφ19x2Т	17

<b>Z05</b>	Болт	M8xP1.25x40L	6
<b>Z06</b>	Винт	M10x40L	2
<b>Z07</b>	Винт	M5*P0.8*90L	8
<b>Z08</b>	Шайба	φ5xφ13x1T	20
<b>Z09</b>	Винт	M8*P1.25*63L	2
<b>Z10</b>	Болт	M8*P1.25*25L	12
<b>Z11</b>	Винт	M4*12L	33
<b>Z13</b>	Винт	M3*12L	2
<b>Z14</b>	Винт	M8xP1.25x20L	8
<b>Z15</b>	Винт	M8xP1.25x50L	2
<b>Z16</b>	Боковой колпачок	PVC	2
<b>Z17</b>	Винт	M8x16	8
<b>Z18</b>	Винт	M10*P1.5*45L	6
<b>Z19</b>	Винт		3

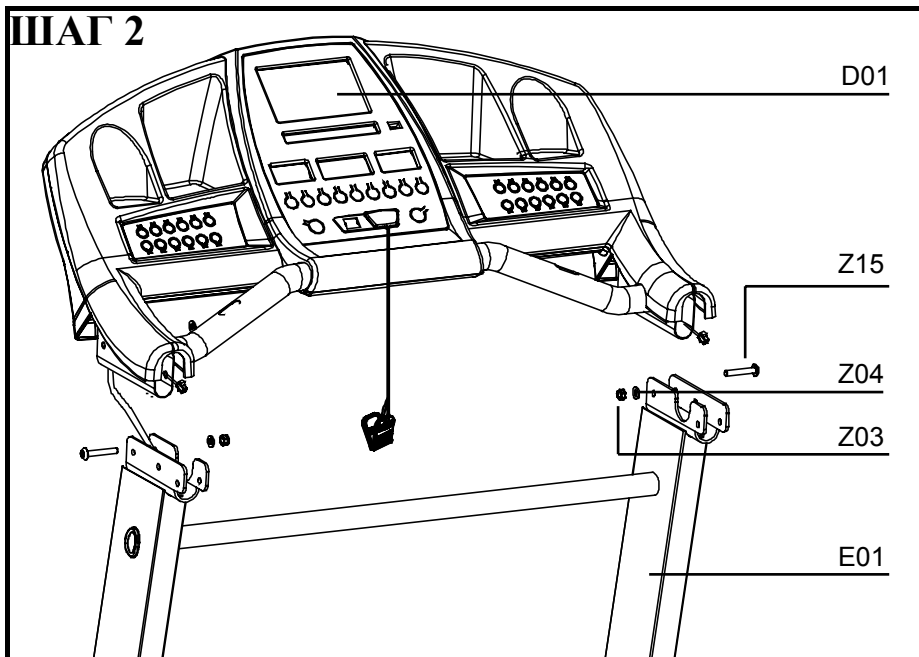
# СБОРКА



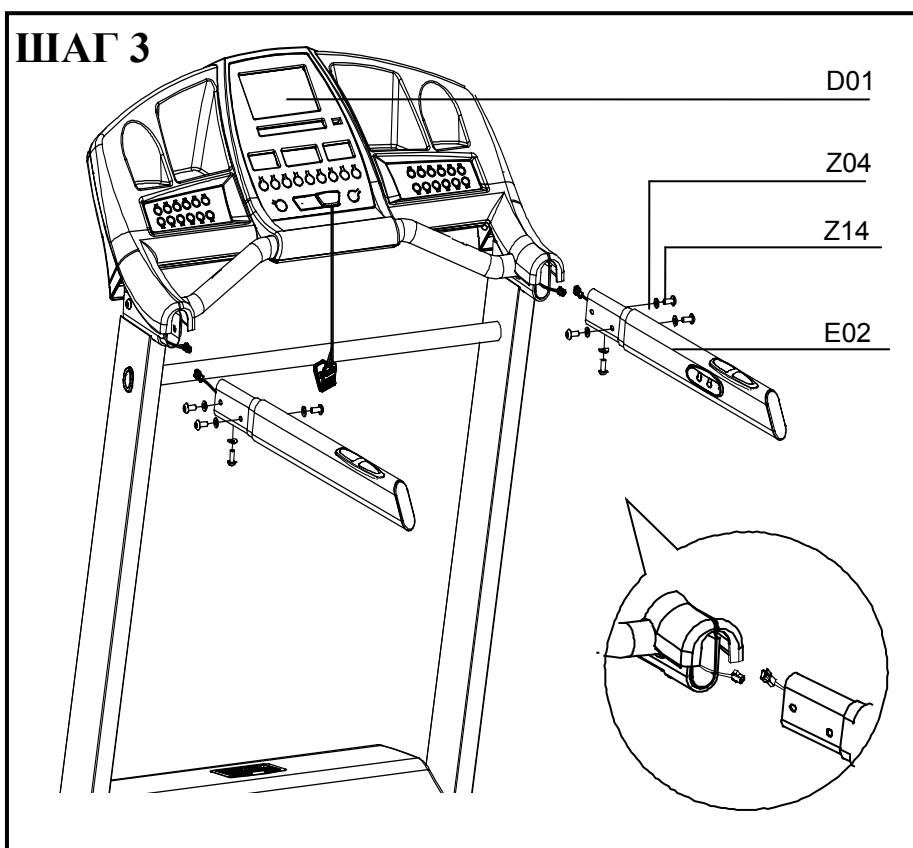
Перед сборкой дорожки убедитесь, что она отключена от сети. Сборку производите на ровной плоской поверхности. Перед сборкой удалите весь картон. Для сборки необходимо 2 человека.



**ШАГ 1** Поднимите левую и правую стойки (E01). Зафиксируйте стойки в поднятом положении винтами M8x16L (Z17). Затем закрепите поддерживающую трубку (E07) винтом M8x20L (Z14) и Ø8 шайбой (Z04). Вставьте колпачки в отверстия.

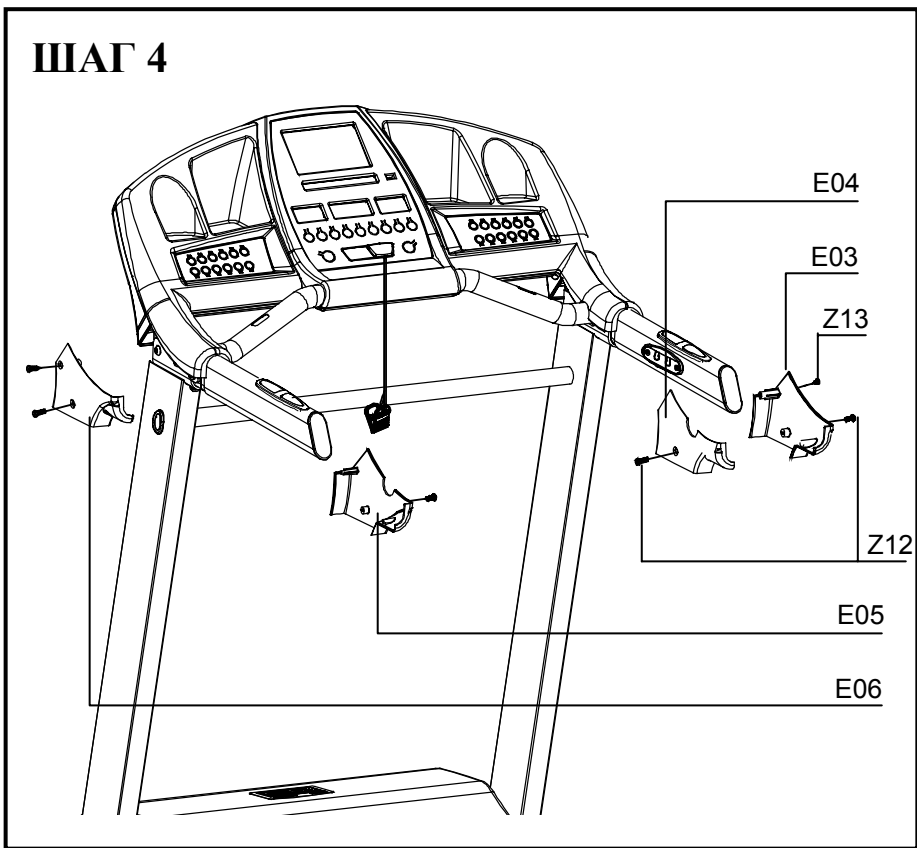


**ШАГ 2** Прикрепите компьютер (D01) к дорожке двумя M8 x 50L винтами (Z15), гайками M8 (Z03) и Ø8 шайбами (Z04).

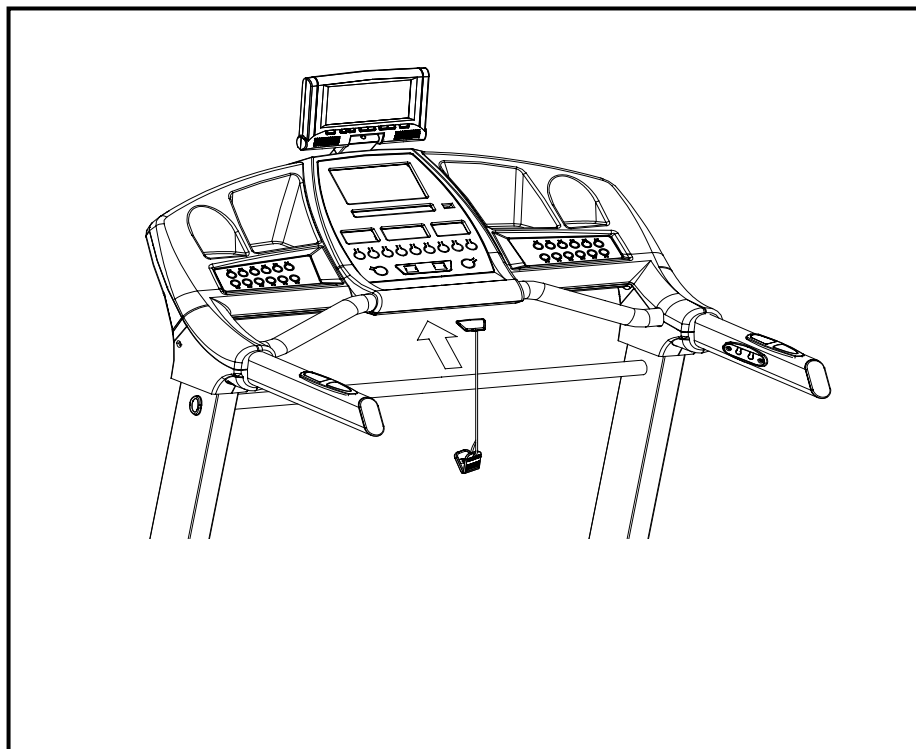


**ШАГ 3** Соедините верхний и нижний провода компьютера и закрепите ручки винтами M8 X20L (Z14), шайбой Ø8 и изогнутой шайбой (Z04).

## ШАГ 4



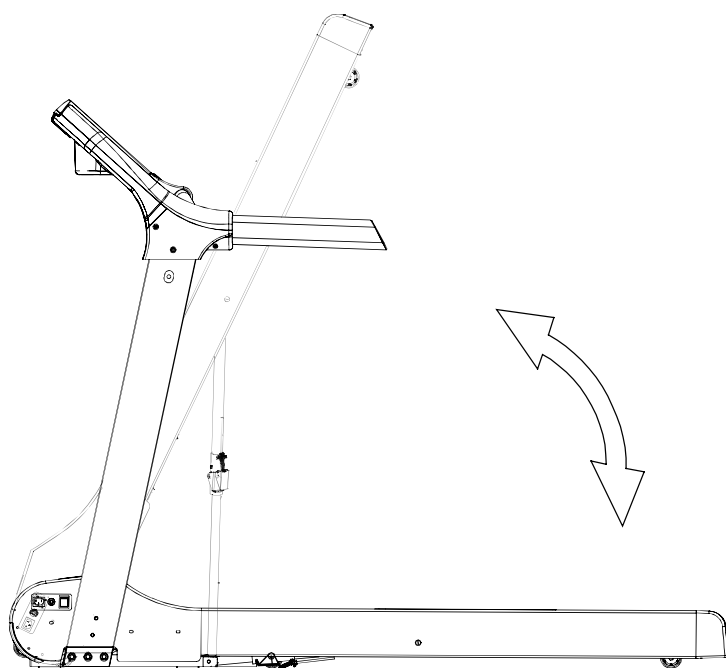
**ШАГ 4** Прикрепите левый и правый кожух винтами M3x12L (Z13) и (Z12),





**ШАГ 5** Подсоедините электрический провод к дорожке и включите ее.

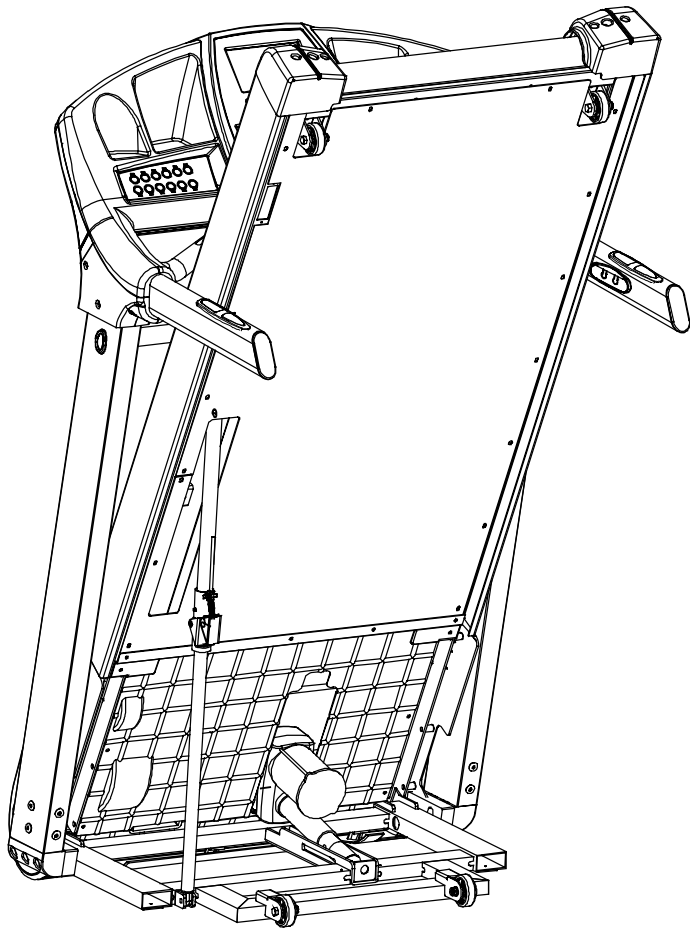
## **СКЛАДЫВАНИЕ**



## **ШАГ 6**

После использования Вы можете сложить дорожку, чтобы она не занимала много места. Поднимайте основание дорожки, пока не услышите щелчок.

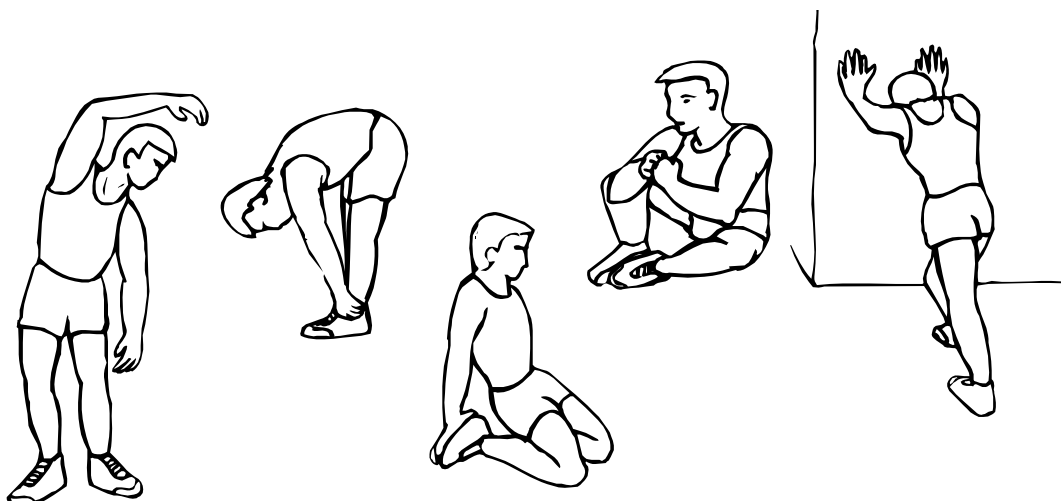
## РАСКЛАДЫВАНИЕ



### ШАГ 7

Когда Вы хотите использовать дорожку, встаньте сбоку и потяните ключ безопасности. Основание полотна опустится на землю.

## РАЗМИНКА



- Перед тренировкой сделайте небольшую разминку. Начините ходьбу на дорожке с небольшой скорости, постепенно увеличивая темп. Перед окончанием упражнения постепенно сбавьте темп для снижения нагрузки на сердце.
- Запускайте дорожку, стоя на боковых направляющих.
- При окончании упражнения дайте полотну остановиться, затем сходите с дорожки.
- Надевайте соответствующую обувь и одежду. Подошвы обуви не должны скользить, одежда не должна иметь свисающих концов.

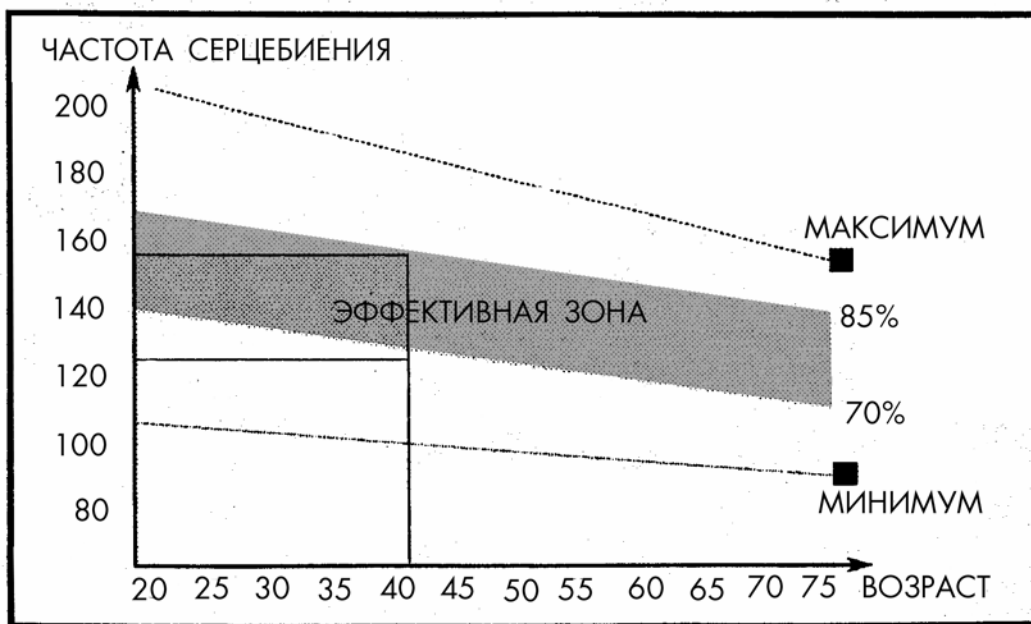
### 1. Этап разминки

Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом если Вы почувствуете боль либо другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.

### 2. Этап упражнений

Это стадия, которую надо выполнять с напряжением. При регулярных занятиях, мышцы Ваших ног быстро станут более сильными и эластичными. Работайте в своем темпе, но очень важно выдерживать равномерную скорость. Нагрузка должна быть такой, что бы частота сердечных сокращений попала в зону, отмеченную на диаграмме серым цветом.

Для хорошего тренировочного эффекта эта стадия должна продолжаться не менее 12 минут, хотя большинство людей уже в начале тренировок занимаются по 15-20 минут.



### 3. Этап расслабления

На этой стадии Ваша сердечно-сосудистая система и мышцы, приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. По мере того, как Вы будете становиться сильнее, Вам потребуются более длительные и тяжелые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю, и если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

### Укрепление мышц

Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта - постоянного укрепления мышц – Вы должны устанавливать порог сопротивления регулятором нагрузки довольно высоко. Если Вы так же хотите увеличить мышечную массу и силу, Вам нужно немного изменить тренировочную программу. Фазы разогрева и расслабления могут проходить как обычно, но в конце этапа тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Это создаст дополнительную нагрузку, и возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. Можно уменьшить скорость вращения полотна, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в эффективной зоне.

### Сброс веса

В этом случае главным фактором является продолжительность тренинга: чем дольше Вы работаете, тем больше калорий сжигаете.

## BT6200 Возможные неисправности

### Часть 1.

Неисправность	Причина	Устранение неисправности
Высвечивается Err (SPEED скорость).	a. Неисправен датчик оборотов. b. Провод датчика не подсоединен к датчику.	Обращайтесь в ремонтную мастерскую.
Дисплей функционирует, но не ничего не показывает	Не вставлен ключ безопасности. Неисправны кнопки.	1. Вставьте ключ. 2. Обращайтесь в ремонтную мастерскую
Дисплей ничего не высвечивает.	1. Не подсоединен провод питания. 2. Панель компьютера не подсоединена к питанию.	1. Проверьте выключатель. Выключите его, затем включите. Если не работает, обращайтесь в ремонтную мастерскую
На дисплее цифры искажаются	Повреждена панель	Обращайтесь в ремонтную мастерскую

### После каждого упражнения

1. Вынимайте ключ безопасности из компьютера.
2. Выключайте дорожку выключателем, расположенным спереди у сетевого шнура.
3. Вынимайте сетевой шнур, чтобы не споткнуться о него.
4. Вынимайте шнур из розетки, если не пользуетесь дорожкой длительное время.
5. Протирайте поверхность дорожки тряпочкой или полотенцем. Особенно ручки, панель управления и беговое полотно.

**Примечание:** при несоблюдении условий эксплуатации Вы лишаетесь гарантии.

### Регулировка полотна

При начальном использовании дорожки может потребоваться регулировка полотна. Регулировка производится на фабрике. Но может потребоваться центрирование или удлинение полотна.

## Регулировка натяжения

Если ремень проскальзывает, то натяжение следует увеличить.

### Для увеличения натяжения полотна:

- A. Вставьте 8 мм ключ в соответствующий левый болт. Поверните ключ по часовой стрелке на  $\frac{1}{4}$  оборота для увеличения натяжения.
- B. Сделайте то же самое с правым болтом. Болты необходимо подкручивать на одинаковое количество оборотов, чтобы валик оставался перпендикулярным раме.
- C. Повторите шаги А и В до тех пор пока не устраните проскальзывание.
- D. Не затягивайте слишком сильно болты, т.к. это может повредить валик и подшипники.

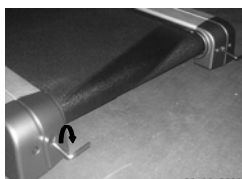
### Для уменьшения натяжения крутите болты против часовой стрелки.

#### Часть 2.

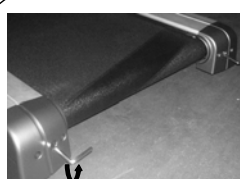
#### Центровка полотна.

Во время бега упор на одну ногу больше, чем на другую. Поэтому возможно нарушение центровки полотна. Центровку можно произвести вручную.

- A.) Запустите дорожку и доведите скорость до 2-4 км/ч.
- B.) Заметьте, в какую сторону съезжает полотно.
- C.) Если полотно съезжает влево, то поверните болт ключом по часовой стрелке.
- D.) Если полотно съезжает вправо, то поверните болт против часовой стрелки.
- E.) Если еще не удалось отрегулировать полотно, то повторите шаги А и В пока полотно не встанет должным образом.
- F.) После успешной регулировки увеличьте скорость до 16 км/ч и проверьте плавность хода полотна. Повторите регулировку при необходимости.

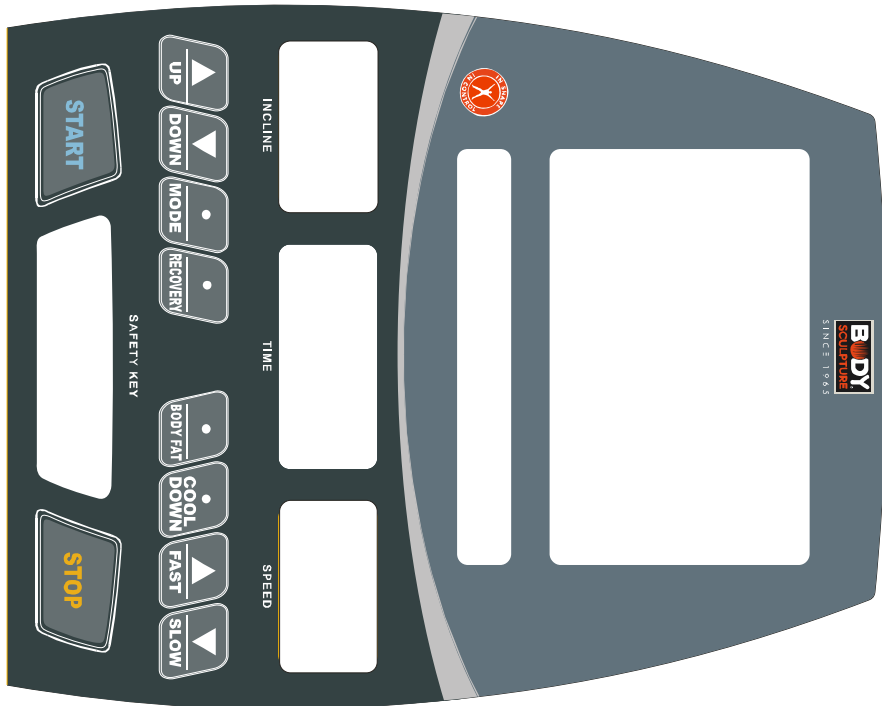
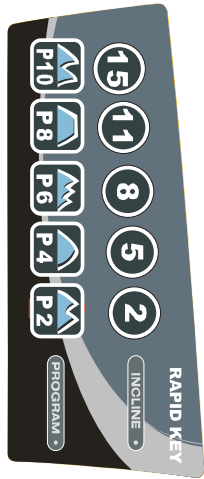


Turn clockwise to increase the running belt tension



Turn counter-clockwise to increase the running belt tension

# ПЕРЕДНЯЯ ПАНЕЛЬ КОМПЬЮТЕРА BT6200



# ОПИСАНИЕ РАБОТЫ КОМПЬЮТЕРА

## НАЗНАЧЕНИЕ КНОПОК

01. **MODE (РЕЖИМ):** Нажмите эту кнопку для подтверждения ввода данных.
02. **UP (БОЛЬШЕ):** Нажмите эту кнопку для увеличения угла наклона полотна.
03. **DOWN (МЕНЬШЕ):** Нажмите эту кнопку для уменьшения угла наклона полотна.
04. **FAST (БЫСТРО):** Нажмите эту кнопку для увеличения скорости.
05. **SLOW (МЕДЛЕННО):** Нажмите эту кнопку для уменьшения скорости.
06. **START (СТАРТ):** Нажмите эту кнопку для начала тренировки.
07. **STOP (СТОП):** Нажмите эту кнопку для окончания тренировки.
08. **COOL DOWN (СНИЖЕНИЕ):** Нажмите эту кнопку для уменьшения скорости на 30%.
09. **BODY FAT (ЛИШНИЙ ВЕС):** Нажмите эту кнопку для запуска функции измерения лишнего веса.
10. **RAPID INCLINE (БЫСТРЫЙ НАКЛОН):** Нажмите кнопки 1, 3, 6, 9, 12, чтобы установить нужный угол наклона во время упражнения.
11. **RAPID SPEED (БЫСТРЫЙ ВЫБОР СКОРОСТИ):** (1) Нажмите кнопки 2, 5, 8, 11, 15 для регулирования скорости во время упражнения.  
(2) Нажмите кнопки 2, 5, 8, 11, 15 для установки скорости, когда дорожка стоит.
12. **RECOVERY (ОЦЕНКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ):** Нажмите эту кнопку для запуска функции оценки восстановления после упражнения.

## Управление компьютером

1. Включите дорожку (при этом включится монитор рис.1). При этом компьютер издаст звуковой сигнал и на дисплее в поле **INCLINE (НАКЛОН)** отобразится знак «E» в течение 1 секунды (рис. 2), а в поле **SPEED (СКОРОСТЬ)** отобразится надпись «2.42». На дисплее также отобразится строка приветствия.

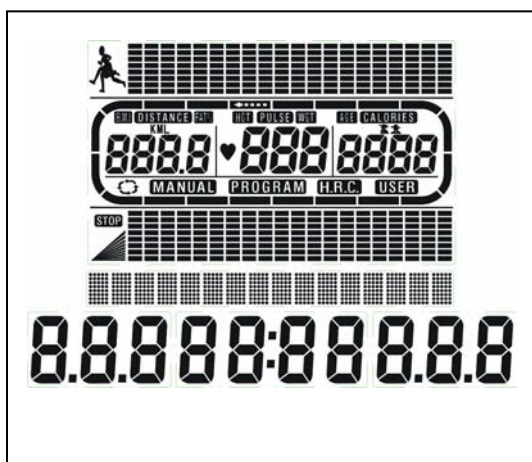


Рис. 1

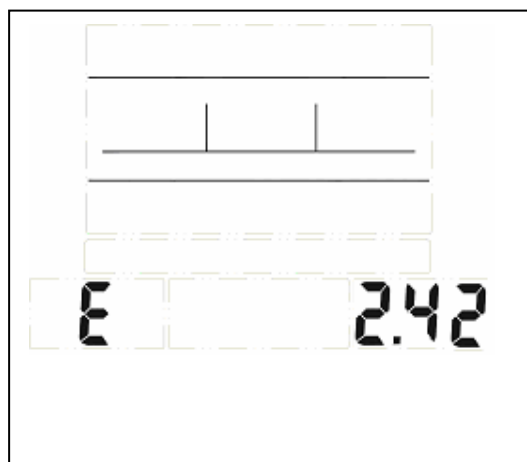


Рис. 2

## 2. Выбор персональных данных:

После строки приветствия на дисплее отобразится надпись U1. Нажмите кнопки FAST (БЫСТРО) или SLOW (МЕДЛЕННО) для выбора персональных данных нужного пользователя (U1 ~ U4). Затем нажмите MODE для подтверждения выбора. Введите после подтверждения Ваши данные (имя, пол, рост и вес). Компьютер покажет последние результаты тренировки.

## 3. Выбор режима тренировки:

3-1. После вывода результатов тренировки на дисплее высветиться надпись "GO TO EXERCISED", "OR MODIFY DATA", "PRESS MODE OR", "FAST / SLOW" (рис. 3).

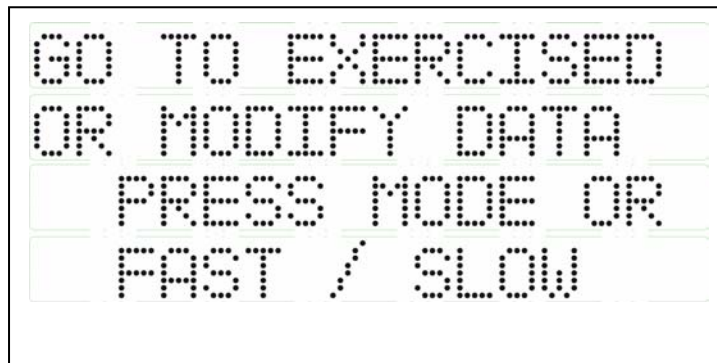


Рис. 3

3-2. Нажмите MODE (Режим) для выбора начала упражнения и окончания ввода персональных данных. Затем на дисплее отобразится "WELCOME USER" (ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ) в течение 6 секунд. Нажмите любую кнопку, чтобы пропустить эту надпись и выбор функции. Если пользователь не закончил тренировку, то компьютер выберет последнюю функцию, которую пользователь выбирал.

- (1) Нажмите FAST/SLOW для выбора опции "MODIFY DATA" (ИЗМЕНИТЬ ДАННЫЕ). Затем нажмите кнопку MODE и введите персональные данные.
- (2) Введите свое имя, выбрав опцию INPUT NAME (Рис. 4)



Рис. 4

(3) Введите свой пол (SEX), возраст (AGE), рост (HEIGHT), вес (WEIGHT). (Рис. 5, 6, 7, 8)

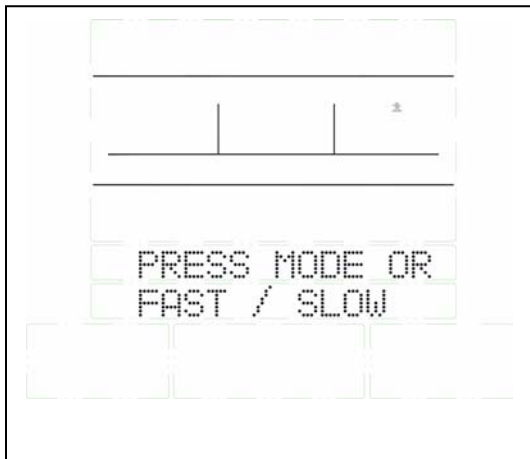


Рис. 5

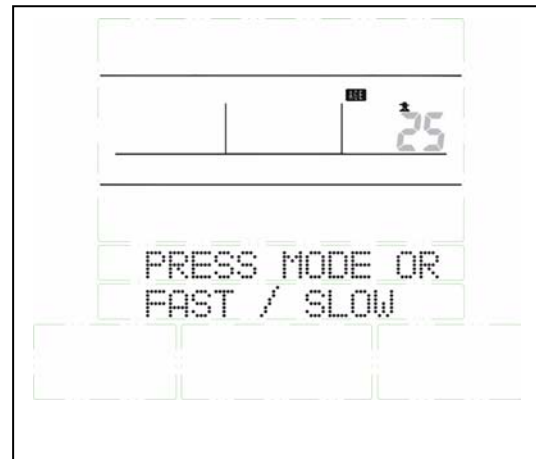


Рис. 6

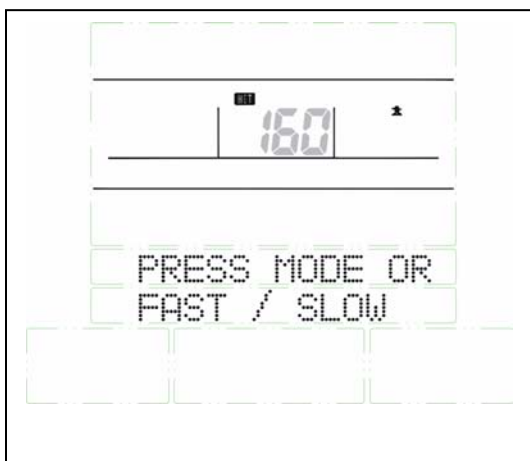


Рис. 7

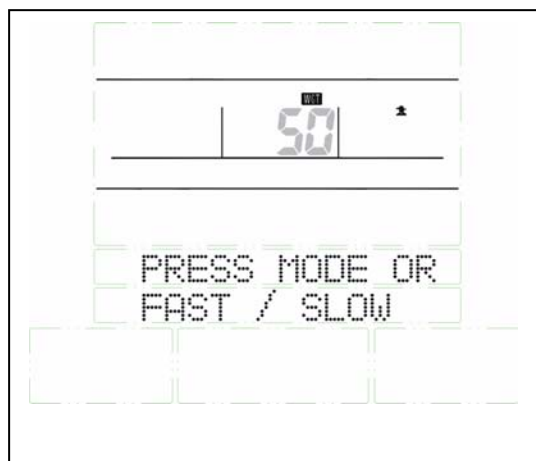


Рис. 8

(4) После ввода данных компьютер высветит надпись “WELCOME USER NAME” (ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ «ИМЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ») в течение 6 секунд.

4. Ручной режим: пользователь может начать тренировку, нажав кнопку START/STOP или кнопку MODE для начала тренировки в ручном режиме. Нажмите кнопки FAST/SLOW для ввода контрольных значений данных. Затем нажмите кнопку MODE. После этого нажмите кнопку START. При этом значения тех данных, которые Вы ввели начнут уменьшаться (отсчет до нуля), а значения тех данных, которые Вы не ввели начнут отсчитываться с нуля. Нажмите кнопки FAST/SLOW для регулирования скорости (SPEED) и кнопки (UP/DOWN) для регулирования наклона (INCLINE).
5. Тренировка по программе: нажмите кнопку PROGRAM (ПРОГРАММА) для выбора программы P2, P4, P6, P8, P10 и нажмите кнопки FAST/SLOW для установки значения времени (TIME). После начала упражнения значение времени (TIME) начнет уменьшаться, а значения других функций начнут отсчитываться с нуля. Нажмите кнопки FAST/SLOW для регулирования скорости и кнопки UP/DOWN для регулирования наклона.

6. **H.R.C. (КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА):** нажмите кнопку H.R.C. (55%, 90%, контрольное значение) и кнопки FAST/SLOW для установки значения возраста (AGE, PULSE) и времени (TIME). Затем нажмите MODE для подтверждения выбора. Пользователь может начать тренировку, нажав кнопку START в любое время. Значение времени начнет уменьшаться, а значения других показаний увеличиваться.

Запуск контроля пульса:

1. Нажмите кнопку H.R.C для выбора предустановленных значений (55%, 90%) или контрольного значения (TARGET).
2. Нажмите кнопки FAST/SLOW для установки возраста (AGE). Компьютер рассчитает нужный уровень нагрузки в зависимости от введенных значений. (Рис 9, 10) и покажет этот уровень в окне PULSE (ПУЛЬС) .

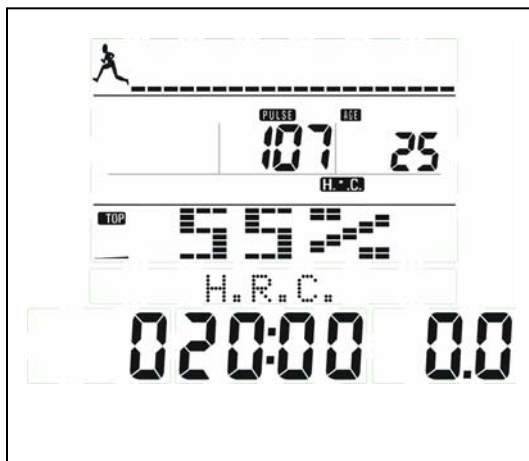


Рис. 9



Рис. 10

3. Если пользователь нажмет кнопки FAST/SLOW для изменения значения возраста AGE (PULSE), то дисплей компьютера примет следующий вид (рис. 11).
4. После изменения данных нажмите кнопку MODE для подтверждения ввода и введите время (TIME)(Рис. 12)
5. Нажмите кнопки FAST/SLOW для установки времени (TIME), затем нажмите кнопку MODE для возврата в меню установки возраста AGE или нажмите кнопку START. (рис. 13)

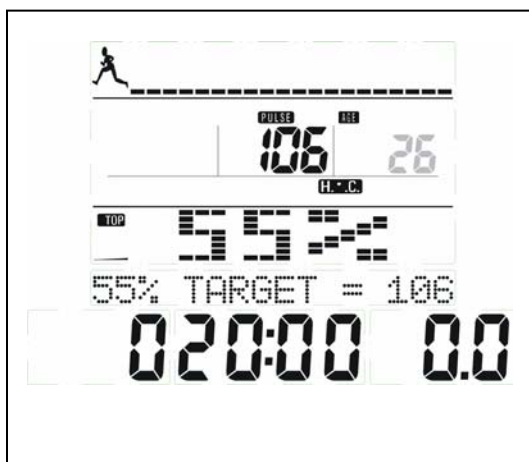


Рис. 11

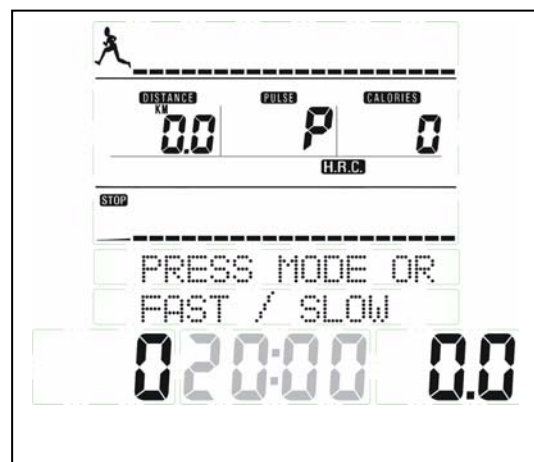


Рис. 12

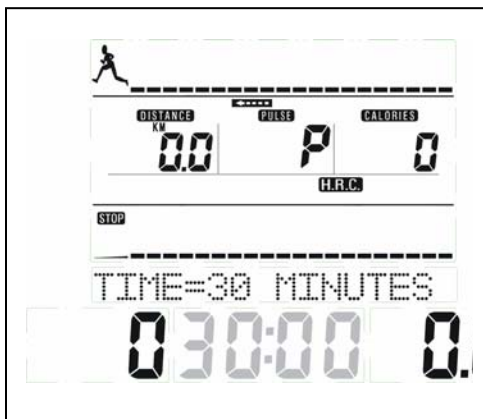


Рис. 13

7. **ПРОГРАММА, ОПРЕДЕЛЯЕМАЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ (USER PROGRAM):** После включения дорожки нажмите горячую кнопку **RAPID USER** и затем нажмите кнопку **FAST/SLOW** для установки времени (Time). С помощью кнопок **FAST/SLOW/MODE** установите уровень нагрузки в каждом столбце. С помощью кнопок **UP/DOWN/MODE** установите нужный уровень наклона в каждом столбце (с 1-го по 18-й). Затем нажмите кнопку **START** для начала тренировки. Эта программа (профиль), заданный пользователем сохранится в памяти.
8. **Регулирование наклона бегового полотна (INCLINE):** после включения дорожки нажмите кнопки **MODE+UP+DOWN** одновременно для регулирования наклона. Затем нажмите кнопку **MODE** для подтверждения и выхода из режима установки наклона.
9. **Во время упражнения Вы можете сбросить скорость (кнопка COOL DOWN):**
  - 9-1 Текущая скорость уменьшается на 30% при нажатии этой кнопки во время упражнения.
  - 9-2 Если текущая скорость меньше 1,2 км/ч, то при нажатии кнопки скорость примет минимально возможное значение. После этого повторное нажатие кнопки не уменьшит скорость.
10. **Функция BODY FAT (измерение лишнего веса):**
  - 10-1 Функция **BODY FAT** доступна только в режимах U1 ~ U4. Нажмите кнопку **BODY FAT** для входа в режим измерения лишнего веса. При этом надпись «UX» будет мигать на дисплее в течение 3-х секунд.
  - 10-2 Если во время работы этой функции в компьютер будут поступать данные , то изображение на компьютере примет вид как на рисунке 14. Если в компьютер не будут поступать данные, то изображение на компьютере примет вид как на рисунке 15.

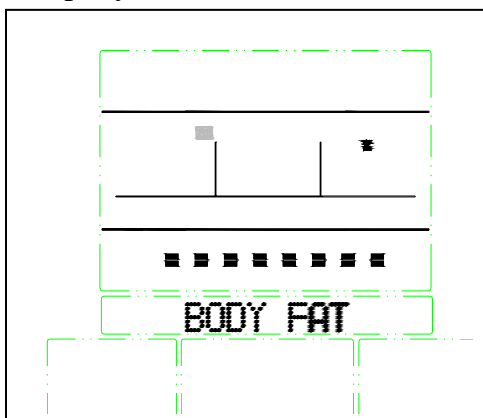


Рис. 14

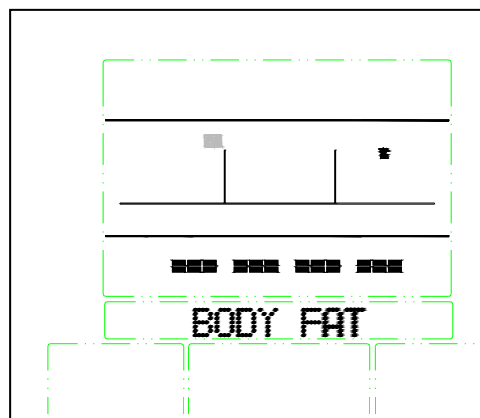


Рис. 15

10-3 Результат измерения выводится на дисплей (рис. 16, 17, 18, 19). Смотрите таблицу для определения процента лишнего веса.

## 11. ПУЛЬС

На дисплее отобразится значение Вашего пульса, когда Вы возьметесь за датчики пульса обеими руками. Для более точного измерения значения пульса держите датчики обеими руками.

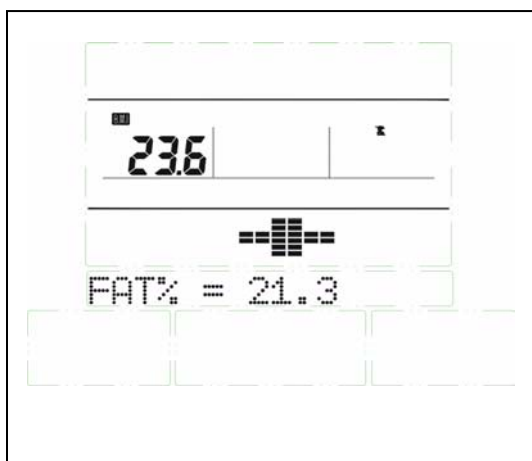


Рис. 16

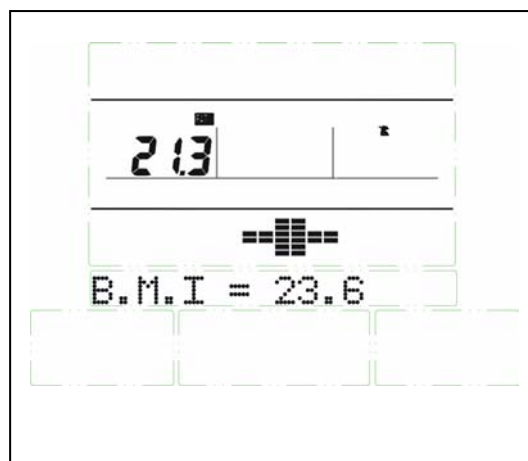


Рис. 17

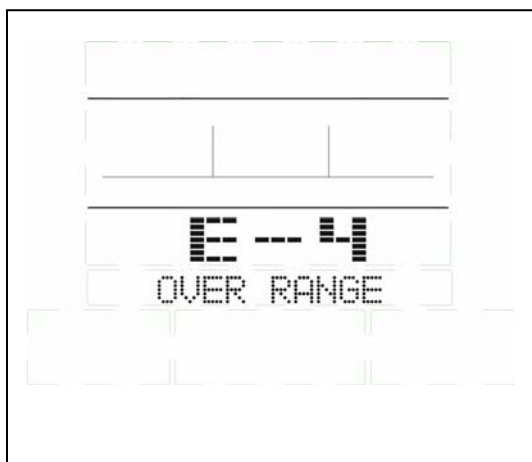


Рис. 18

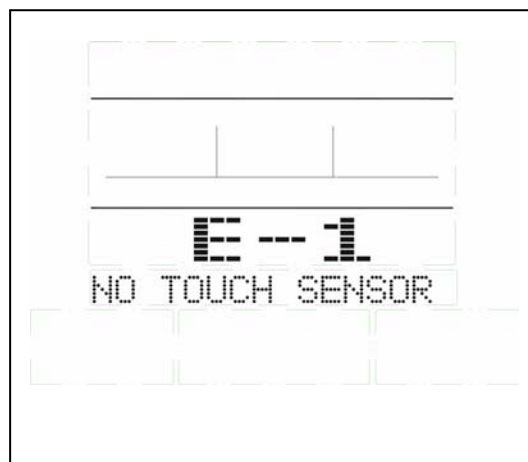


Рис. 19

## 11 Таблица измерения лишнего веса:

СИМВОЛ	□	+	△	◇
ПОЛ \ ЛИШНИЙ ВЕС %	МАЛЫЙ	МАЛЫЙ/СРЕДНИЙ	СРЕДНИЙ	СРЕДНИЙ /ВЫСОКИЙ
МУЖЧИНЫ	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
ЖЕНЩИНЫ	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%