



XT385

MONITORA INSTRUKCIJA



Pirms lietošanas izlasiet instrukciju.

1. Pieslēgšanai nelietojiet adapterus, pārejas, pagarinātājus. Šim trenažierim nepieciešama atsevišķa rozete 220V/10AMP, kurai netiek pieslēgtas citas elektroierīces!
2. Pirms trenažiera ieslēgšanas pārliecinieties, ka tas ir sazemēts. Pārbaudiet vai rozetei ir zemējums. Tas jums palīdzēs izvairīties no strāvas radītām traumām.
3. Pirms treniņu uzsākšanas konsultējieties ar savu ārstu, īpaši ja jums ir vairāk kā 35 gadi vai problēmas ar veselību.
4. Glabājiet skrejceliņu bērniem un dzīvniekiem nepieejamā vietā.
5. Ja treniņa laikā jūtat vājumu, sāpes, reiboni vai nelabu dūšu – nekavējoties pārtrauciet treniņu un meklējiet ārsta palīdzību.
6. Treniņa laikā pievienojiet apģērbam drošības atslēgu.
7. Izslēdziet trenažieri vienmēr, kad nelietojiet vai veicat tā apkopi un tīrišanu.
8. Trenažieris paredzēts lietošanai telpās. Nelietojiet trenažieri ārpus telpām, kā arī ūdens, pirts vai baseina tuvumā.

9. Novietojiet trenažieri uz līdzennes virsmas. Centieties izvairīties no vietas, kur ir pastāvīga saules iedarbība. Saules iedarbība var izraisīt palielinātu mezglu uzsilšanu.

10. Nelieciet skrejceļu uz paklāja.

11. Ap skrejceļu jābūt 1m brīva grīdas laukuma.

12. Šis skrejceļš paredzēts lietošanai mājas apstākļos. Nelietojiet to komerciālos nolūkos.

Skrejceļa rādītāji ir orientējoši un nav izmantojami medicīniskos vai rehabilitācijas nolūkos.

ĀTRAIS STARTS/ ROKAS VADĪBAS PROGRAMMA

Nospiediet un atlaidiet START, lai pamodinātu monitoru (ja nav jau pamodies).

Piezīme: Uzstādot drošības atslēgu arī var pamodināt konsoli.

Nospiediet un atlaidiet Sākt taustiņu, lai skrejlente uzsāktu kustību, ar ātrumu 1km/h, tad izvēlieties vajadzīgo ātrumu, izmantojot SPEED + / - vai ātri / lēni taustiņus uz konsoles vai roku balstiem. Var izmantot ātro ātruma izvēles taustiņu 0 līdz 9.

Lai palēninātu lentes kustības ātrumu turiet - taustiņu (uz konsoles vai roku balstiem), lai iegūtu vēlamo ātrumu. Jūs varat arī nospiest ātro ātruma izvēles taustiņu 0 līdz 9.

Lai izvēlētos slīpuma līmeni, izmantojiet INCLINE + / - taustiņus uz konsoles. Jūs varat arī nospiest ātro slīpuma izvēles taustiņu 0 līdz 9.

Lai apturētu lentes kustību nospiediet un atlaidiet STOP taustiņu.

PAUSE/STOP/RESET DARBĪBA

1. Ja skrejceļš darbojas, pauzi var uzlikt, nospiežot sarkano STOP taustiņu. Tas lēnām apstādinās lentes kustību. Slīpums nolaidīsies uz 0%. Laiks, Distance un Kaloriju lasījumi paliks nemainīgi līdz trenažieris atrodas pauzes režīmā. Pēc 5 minūtēm displejs restartējas un atgriežas sākuma ekrāns.
2. Lai atsāktu savu uzdevumu no pauzes režīma, nospiediet START taustiņu. Ātrums un slīpums atgriežīsies pie iepriekšējiem iestatījumiem.

! Pauze tiek izpildīta, kad Stop poga ir nospiesta vienreiz. Ja Stop taustiņš tiek nospiests otro reizi, programma beigsies un treniņu kopsavilkums tiks parādīts. Ja Stop poga tiek nospiesta trešo reizi, konsole atgriežīsies gaidīšanas (starta) režīmā. Ja Stop poga tiek turēta nospiesta ilgāk par 3 sekundēm, konsole nometīs uzstādījumus.

SLĪPUMS

- Slīpumu var koriģēt jebkurā laikā, kad skrejlente ir kustībā.
- Nospiediet un turiet SPEED + / - uz augšu / leju atslēgu (uz pulsts vai uz roku balstiem), lai panāktu vēlamo līmeni. Jūs varat izvēlēties arī straujāku pieaugumu / samazinājumu, izvēloties Ātro Slīpuma izvēles taustiņu 0 līdz 9, kreisajā konsoles pusē.
- displeja parādīsies slīpuma procentu pieaugums (viena vienība 5).
- slīpums atgriežīsies uz nulli, ja tiek atslēgta strāva vai drošības atslēga ir izslēgta.

PROGRAMMU IZVĒLE

XT 385 piedāvā septiņas rūpnīcas iestatītas programmas, divas lietotāja noteiktas programmas un 1 Manuālo (rokas vadības) programmu. Katra iebūvētā programma ir ar maksimālo ātruma līmeni, kas ir parādīts, kad vēlamais treniņš ir izraudzīts. Maksimālais ātrums, kas noteiktais programmai sasniegts tiks parādīts Speed logā. Iekļautas arī divas lietotāja programmas (lietotājs 1 un lietotājs 2) pašu veidotiem treniņiem.

SOLIS 1: Nospiediet vēlamo Programmas taustiņu. Nospiediet Enter, lai izvēlētos programmu. Displejs vadīs jūs caur pārprogrammēšanai vai jūs varat vienkārši nospiediest Start, lai sāktu programmu ar noklusētām uzstādījumu vērtībām.

SOLIS 2: Ja Enter tika nospiests, Ziņu centra logā mirgos maināmā vērtība, norādot lietotāja vecumu (noklusējums ir 35). Pareiza vecuma norāde ietekmē sirdsdarbības programmas rādītājus. Izmantojiet + vai - taustiņu, lai pielāgotu rādītājus, tad nospiediet Enter. Jūsu vecums nosaka ieteicamo Maksimālo sirdsdarbību.

SOLIS 3: Pareiza ķermeņa svara ietekmē kaloriju skaitu. Ziņu centrā mirkšķinot vērtībai, kas norāda ķermeņa svaru (noklusējums ir 70kg), izmantojiet + vai - taustiņus, lai pielāgotu savam svaram, tad nospiediet Enter. Trenažieris nevar dot Jums precīzu kaloriju skaits, jo ir pārāk daudz faktoru, kas nosaka precīzu kaloriju patēriņu konkrētai personai. Kaloriju displejs ir jāizmanto kā rādītājs tikai, lai uzraudzītu uzlabojums no treniņa uz treniņu.

SOLIS 4: Ja ziņojumu centrs mirkšķina vērtību, norādot Laiks (noklusējuma vērtība ir 30 minūtes), Jūs varat lietot + vai - taustiņu, lai uzstādītu treniņa ilgumu. var pieņemt noklusēto, nospiežot Enter.

(Piezīme: Jūs varat nospiest Start jebkurā programmēšanas brīdī, atsakoties no tālākiem uzstādījumiem, lai uzsāktu programmas piedāvāto treniņu).

SOLIS 5: Ziņojumu centram mirkšķinot iestatīto maksimālo ātrumu izvēlētajā programmā (5 kilometri stundā), varat to mainīt, izmantojot SPEED + vai - taustiņus, lai pielāgotu, tad nospiediet Enter. Katra programma paredz atšķirīgas ātruma izmaiņas tās laikā, Jūsu izvēle ļauj ierobežot lielāko ātrumu, ko programma var sasniegt.

SOLIS 6: Ziņojumu centram mirkšķinot „preset top Incline” (6,0%), izmantojiet INCLINE + vai - taustiņus, lai pielāgotu, tad nospiediet Enter. Tagad jūs esat beidzis programmēšanu un var nospiest Start, lai sāktu savu treniņu vai Stop, lai atgrieztos iepriekšējā līmenī, lai mainītu datus, kas ievadīti plānošanas laikā.

IEBŪVĒTĀS PROGRAMMAS

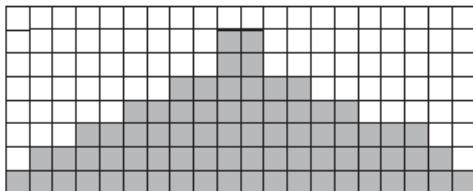
Trenažierim ir 5 dažādas iebūvētās programmas, kas paredzētas dažādu mērķu sasniegšanai.

Hill (Kalns)

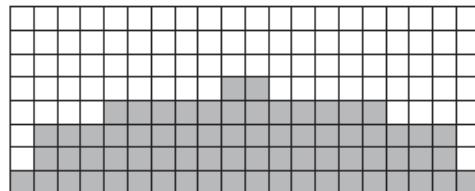
Ātrums: Šī programma paredz piramīdveida pakāpenisku ātruma maiņu, kur izmaiņas sasniedz aptuveni 10% no līmeņa, ko jūs izvēlējāties pirms uzsākt šo programmu līdz maksimālajai piepūlei, kas ilgst 10% no kopējā treniņa laikā, tad pakāpeniska slodzes regresija atpakaļ - aptuveni 10% no maksimālās intensitātes.

Slīpums: skrejvirsmas pacēlumam ir vairāk pakāpeniska un ilgstoša progresija. Maksimālais augstums ir vidū treniņa un ilgst 10%.

SPEED



INCLINE

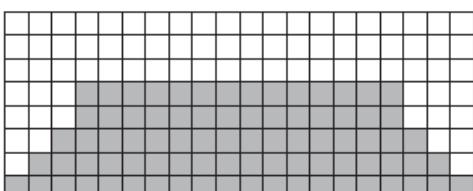


Fat Burn (Tauku dedzināšana)

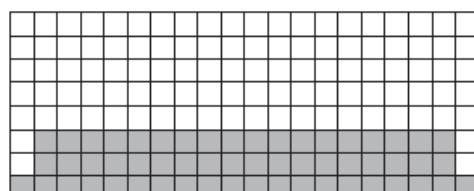
Ātrums: Šī programma piedāvā strauju progresiju līdz maksimālajam ātruma līmeni (noklusējums vai lietotājs ievades līmenis), kas tiek uzturēts 2/3 no treniņa. Šī programma būs izaicinājums Jūsu spējai saglabāt enerģijas produkciju uz ilgāku laika periodu.

Slīpums: virsmas pacēlums ir ātrs un ilgstoša maksimālā vērtība - 90% no treniņa ilguma (Noklusējums vai lietotājs ievadi).

SPEED



INCLINE



Cardio

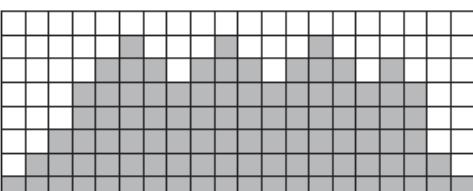
Ātrums: Šī programma piedāvā ātru progresēšanu līdz ātruma līmenim, kas tuvs maksimumam (noklusējums vai lietotāja ievadītais). Tās ir nelielas svārstības augšup un lejup, lai jūsu sirds ritmu paceltu, un pēc tam slodzi atkārto, pirms strauji samazina. Tas palīdz trenēt sirds muskuli un paātrina asinsriti un plaušu kapacitāti.

Slīpums: šajā programmā pacēlums ir mērens. Ir vairākas augstuma virsotnes dažādos treniņa momentos. Segmenti 4, 9, 14 un ir treniņa maksimālā augstuma punkti šajā programmā.

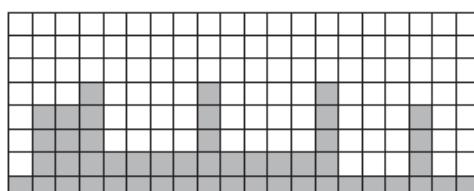
(Sirds

treniņš)

SPEED



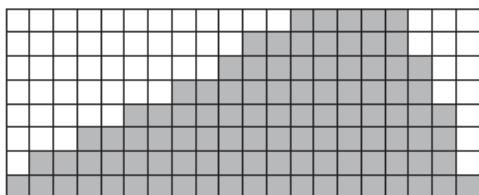
INCLINE



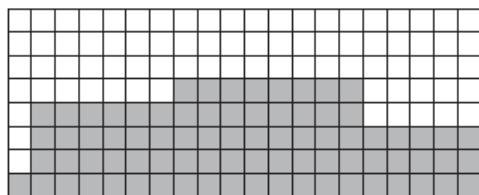
Strength (Spēks)

Ātrums: Šī programma ir pakāpeniska ātruma pieaudzēšana līdz 100% no maksimālās intensitātes, kas tiek saglabāta 25% no treniņa ilgumu. Tas palīdzēs veidot spēku un muskuļu izturību ķermeņa lejasdaļā un pēcpuses rajonā. Programma noslēdzas ar strauju atsildīšanos. Slīpums: straujš kāpums līdz mērenam, ilgstošam slīpumam, kas ilgst lielāko daļu treniņa.

SPEED



INCLINE

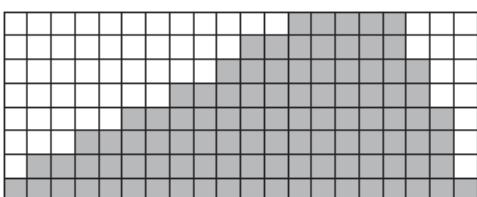


Interval (Intervāls)

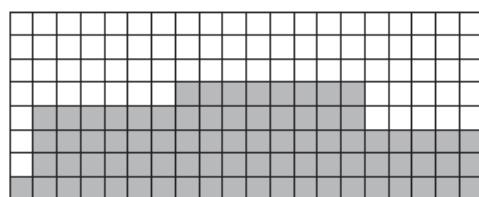
Ātrums: Šī programma, piedāvā pamīšus augstas intensitātes līmeņus, kam seko periodi ar zemu intensitāti. Programma izmanto un attīsta muskuļu šķiedras, kas tiek izmantotas, veicot uzdevumus, kas ir intensīvu, bet īsu slodzi. Tie noārda savu skābekli un pietuvina virsotnei jūsu sirdsdarbību, kam seko atslodzes periods reģenerācijai un sirds ritma samazināšanai, papildinot skābekļa rezerves. Jūsu sirds un asinsvadu sistēma tiek ieprogrammēta izmantot skābekli efektīvāk.

Slīpums: programma būs līdzīga ātruma profilam, taču atšķirīgos segmentos (kolonnas); tas nozīmē, ka visi jūsu apakšējo ekstremitāšu muskuļi būs vienādi noslogoti visā treniņa laikā. slīpums mainīsies starp 25 un 65% no maksimālā augstuma.

SPEED



INCLINE



LIETOTĀJA PROGRAMMAS

SOLIS 1: Izvēlieties User 1 vai User 2 programmu taustiņš, tad nospiediet Enter. Nemiet vērā, ka punktmaticas displejā būs tikai viena rinda segmentu apakšā (Ja vien nav iepriekš saglabāta programma).

SOLIS 2: Īsziņu centram mirkšķinot vecuma vērtību, pielāgojet skaitli un nospiediet ENTER.

SOLIS 3: Īsziņu centram mirkšķinot ķermeņa svara vērtību, ievadiet Jūsu ķermeņa masas lielumu un nospiediet Enter.

SOLIS 4: Īsziņu centrā mirgojot pulkstenim, izmantojot + vai – taustiņus pielāgojet treniņa ilgumu, min. 30 minūtes (ja nepieciešams). Nospiediet Enter taustiņu. Darbība jāveic, lai turpinātu pat tad, ja laiks nav jāpielāgo.

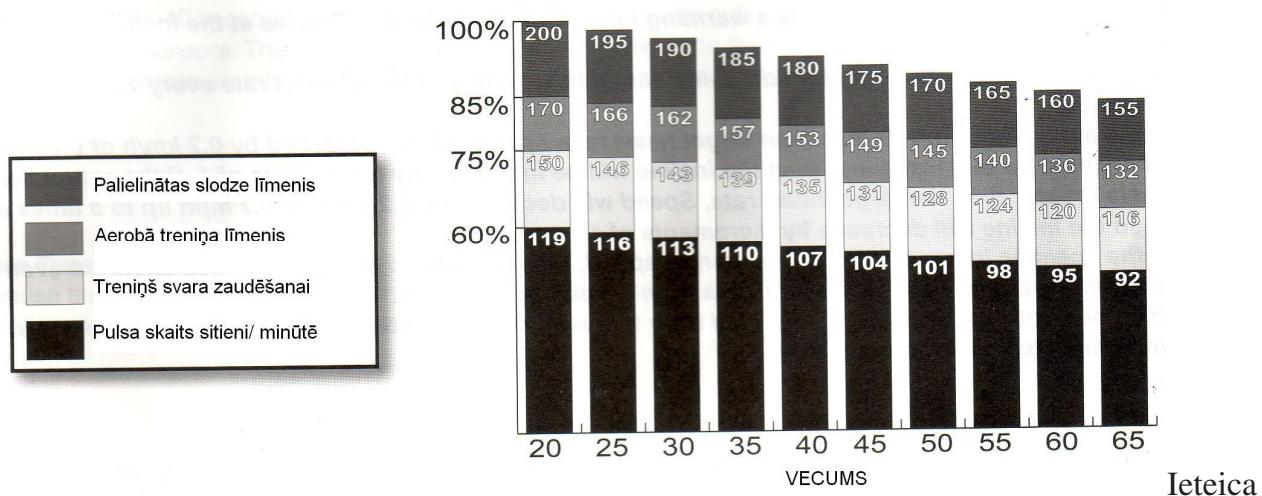
SOLIS 5: pirmā kolonna (segments), mirgo. Izmantojot + vai - taustiņus, pielāgojet ātruma līmeni vēlamajai slodzei 1. segmentā pēc tam nospiediet taustiņu ENTER. 2. kolonna mirgo. Atkārtojiet šo procesu, līdz visi 20 segmenti ir ieprogrammēti. 1. kolonna nomirgos atkal slīpuma plānošanai. Atkārtojiet šo procesu līdz slīpums ieprogrammēts visiem 20 segmentiem.

SOLIS 6: Nospiediet pogu Start, lai sāktu treniņu un arī saglabātu programmu atmiņā vai nospiediet Stop, lai dotos atpakaļ uz programmēšanas 1 soli.

SIRDSDARBĪBAS KONTROLES PROGRAMMAS

Rekomendācijas treniņa drošībai atbilstoši pulsa lielumam

Zonas pulsa mērķa uzstādījumiem



Ieteica

mā mērķa zona atrodas starp 65% un 75% no maksimāli pieļaujamā rādītāja.

220 – jūsu vecums = maksimāli pieļaujamā pulsa nozīme

Piezīme: Jums jāuzliek sirdsdarbības raidītāja siksniņu šīm programmām. Abas programmas darbojas līdzīgi, vienīgā atšķirība ir tā, ka HR1 ir iestatīts uz 60% un HR2 ir iestatīts uz 80% no maksimālā sirdsdarbības ātruma. Lai sāktu programmu sekojiet instrukcijām zemāk, vai vienkārši izvēlieties HR1 vai HR2 programmu, tad Enter taustiņu un izpildiet norādījumus ziņojumu centrā. Izvēloties savu sirdsdarbības mērķa rādītāju, programma centīsies uzturēt jūs pie šī uzstādītā rādītāja +/- 3-5 sitieni minūtē no šīs vērtības. Sekojiet norādēm ziņu centrā, lai saglabātu savu izvēlēto sirds ritma vērtību.

1. Nospiediet HR 1 (60% no maksimālā sirdsdarbības noklusējuma) vai AP 2 (80% no maksimālā sirds ritma noklusējuma) taustiņu, pēc tam nospiediet Enter taustiņu.
2. Ziņojumu centrs prasīs ievadīt lietotāja vecumu. Ievadiet savu vecumu, izmantojot Speed + vai - taustiņus, tad nospiediet Enter, lai akceptētu jaunu vērtību un dodieties uz nākamo ekrānu.
3. Jums tagad lūgs ievadīt savu svaru. Jūs varat pielāgot svara vērtību, izmantojot Speed + vai - taustiņus, tad nospiediet Enter, lai turpinātu.
4. Nākamais ir Time. Jūs varat pielāgot laiku, izmantojot Speed + vai - taustiņus un nospiediet Enter, lai turpinātu.
5. Tagad tiek prasīts, lai pielāgotu Heart Rate Target. Tas ir sirdsdarbības līmenis, kuru centīsies saglabāt programmas darbības laikā. Pielāgo līmeni, izmantojot Speed + vai - , pēc tam nospiediet Enter. Piezīme: sirdsdarbība, kas parādās balstās uz % Jūs apstiprinājāt solī 1. Ja jūs mainīsiet šo lielumu, tas būs vai nu palielināt vai samazināt % no soļa 1.

6. Ja esat beidzis redīgēt iestatījumus, var sākt savu treniņu nospiežot Start pogu. Jūs varat arī doties atpakaļ un mainīt savus iestatījumus, nospiežot Stop taustiņu. PIEZĪME: jebkurā datu redīgēšanas brīdī Jūs varat nospiest Stop taustiņu, lai dotos atpakaļ par vienu ekrānu.
7. Ja jūs vēlaties palielināt vai samazināt slodzi jebkurā programmas treniņa laikā nospiediet Speed + vai - taustiņu uz pults vai ar taustiņiem uz roktura. Tas ļaus jums mainīt savu mērķa sirdsdarības lielumu jebkurā programmas laikā.
8. HR 1, HR 2 programmas laikā jums būs iespēja ritināt datu. Ziņojumu centra rādītājus, nospiežot Enter taustiņu.
9. Kad programma beidzas jūs varat nospiest Start, lai sāktu to pašu programmu vēlreiz, apturēt, lai izietu no programmas vai jūs varat saglabāt programmu, kuru tikko pabeidzāt, kā pielāgotu lietotāja programmu, nospiežot lietotāja taustiņu, un sekot instrukcijai ziņu centrā.

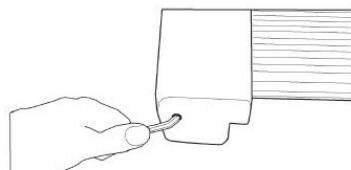
TRENAŽIERA APKOPĒ

Ikdienas: Pirms katras lietošanas pārbaudiet, vai trenažierim nav bojātu vietu.
 Reizi nedēļā: tīriet trenažieri, atbrīvojot virsmas un kustīgās daļas no putekļiem un netīrumiem. Tīrot pārliecīnieties, ka trenažieris tika atvienots no tīkla. Neizmantojiet tīrišanas laikā skābi saturošus kopšanas līdzekļus. Apkopes beigās noslaucīt sausu.
 Reizi mēnesī: pārbaudīt, vai ir visas skrūves pievilktais.
 Reizi 3 mēnešos vai pēc katras 50 stundām lietošanas: skrejlentes apstrāde, izmantojot silikona ziedi (bez spirta piedevām). Pat ja skrejceļš netiek izmantots, šī operācija ir nepieciešama.

Lentes spriegošana

Ja audums sāk izslīdēt treniņa laikā, jums būs tā jānospriego ar skrūvēm, kas atrodas skrejceļa aizmugures daļā.

1. Ieslēdziet trenažieri ar ātrumu 3 km / h
2. Ar 6 mm sešstūra griezni pārmaiņus pievelciet kreisās un labās skrūvju pusī apgrieziena, līdz audekls vairs neizslīd.
3. Pēc katras pusapgrieziena, pārbaudiet, vai izslīdēšana nav beigusies. Ja nav, atkārtojiet 1. un 2.punktu, vajadzīgo skaitu reižu. Ja viena skrūve tiks pievilkta vairāk nekā otra, skrejlente pārvietosies uz sāniem. Pārāk spēcīga lentes pievilkšana palielina tās izdilšanu, motoru un elektroniku nolietošanos.

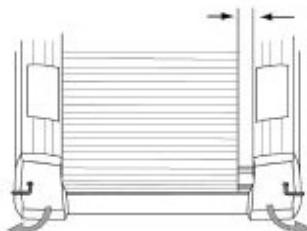


Lentes apstrāde

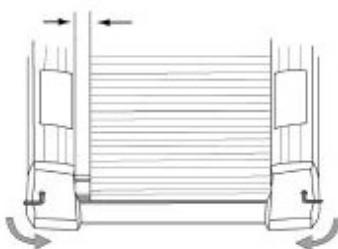
1. Atvienojiet skrejceļu no tīkla.
2. Paceliet lentes malu un izsmērējiet dažus pilienus lubrikanta uz visu dēļa platumu. Vienmēr izmantojiet silikona smērvielu. Neizmantojiet smērvielas, piemēram, WD-40, jo tas var nopietni sabojāt skrejceļu.
3. Pieslēdziet skrejceļu tīklam.
4. Ieslēdziet zemākajā ātrumā un pagaidiet 30 sekundes.
5. Izslēdziet skrejceļu.
6. Noslaukiet lieko smērvielu no malām. Pārliecinieties, ka lentes virsējā daļa nav ar smērvielu.

Lentes izlīdzināšana

1. Pirms treniņa vienmēr pārliecinieties, ka lente ir noregulēta un neizslīd. Pretējā gadījumā jāveic lentes regulēšana. To var izdarīt ar divām skrūvēm, kas atrodas skrejceļa aizmugures daļā.
2. Nospiediet START, lai sāktu kustību, palieliniet ātrumu līdz 3km / h.
3. Novērtējiet, kādā virzienā nobīdās audeklis.
4. Ja tas virzās uz kreiso pusī, pagrieziet kreiso skrūvi par ceturtdaļu apgrieziena pulksteņa rādītāja virzienā, un labās puses skrūvi pretēji.



Ja lente virzās uz labo pusī, pagrieziet labo skrūvi par ceturtdaļu apgrieziena pulksteņa rādītāja virzienā, un kreisās puses skrūvi pretēji.



5. Novērojiet skrejlenti apm. 2 minūtes. Ja nepieciešams atkārtojiet 3. un 4. punktu.