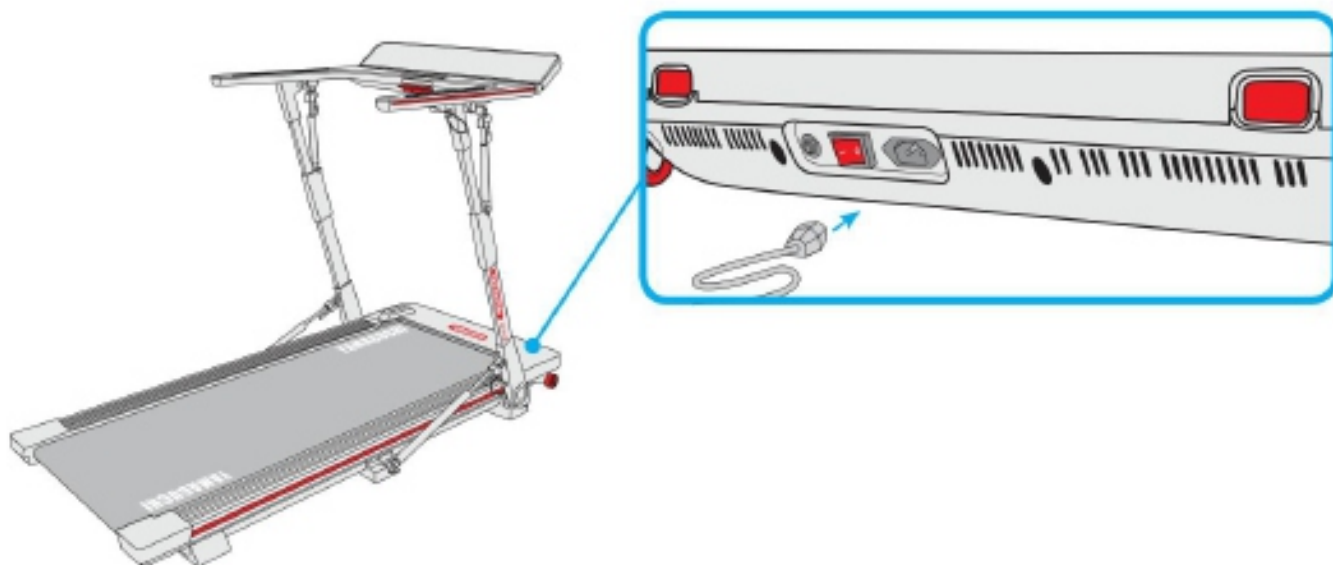
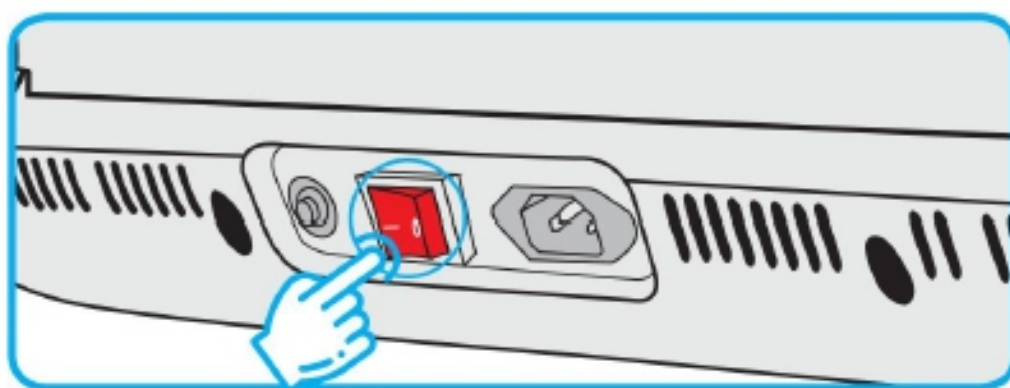


БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

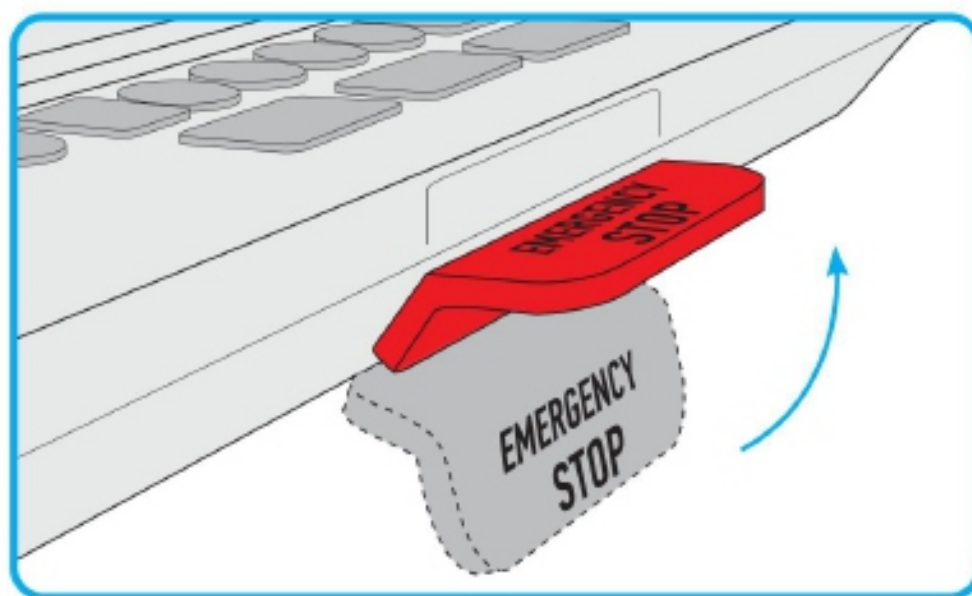
1. Подключите шнур питания к сети переменного тока 220 В.



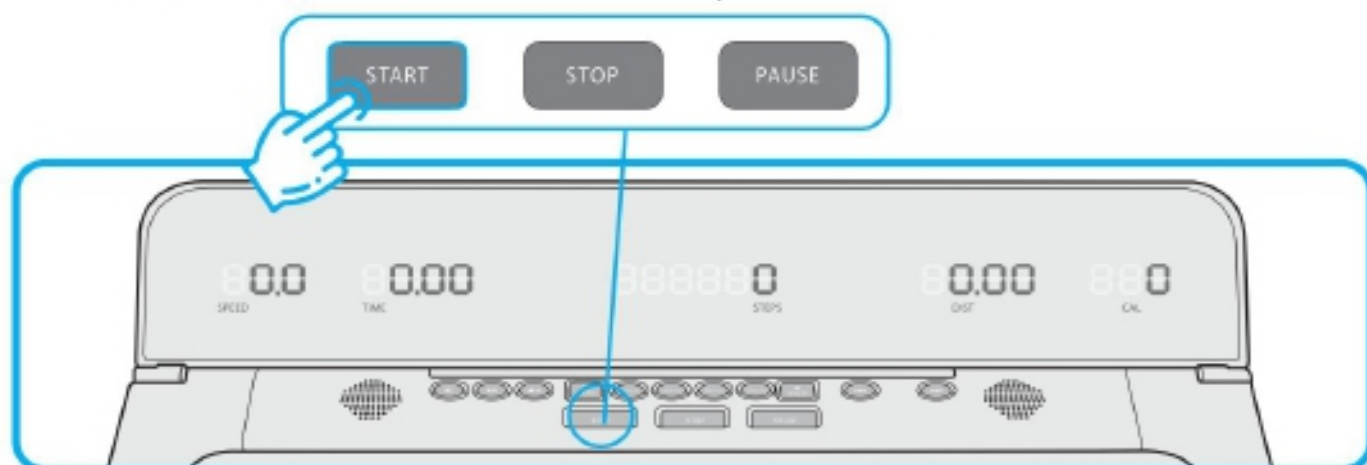
2. Переведите переключатель питания на передней части беговой дорожки в положение «I».



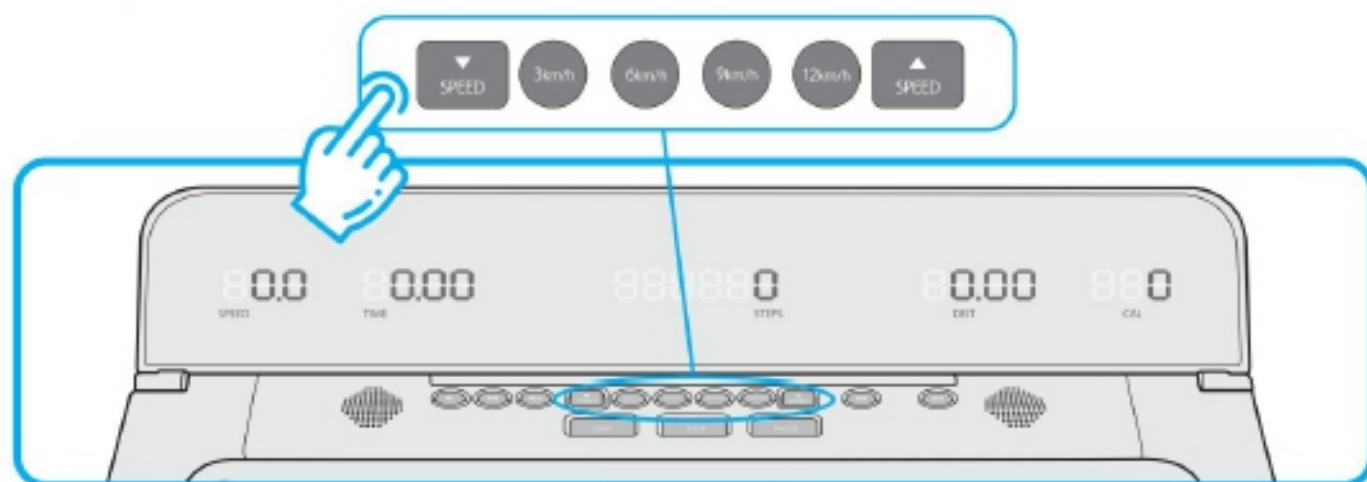
3. Убедитесь, что рычаг экстренной остановки **EMERGENCY STOP** поднят.



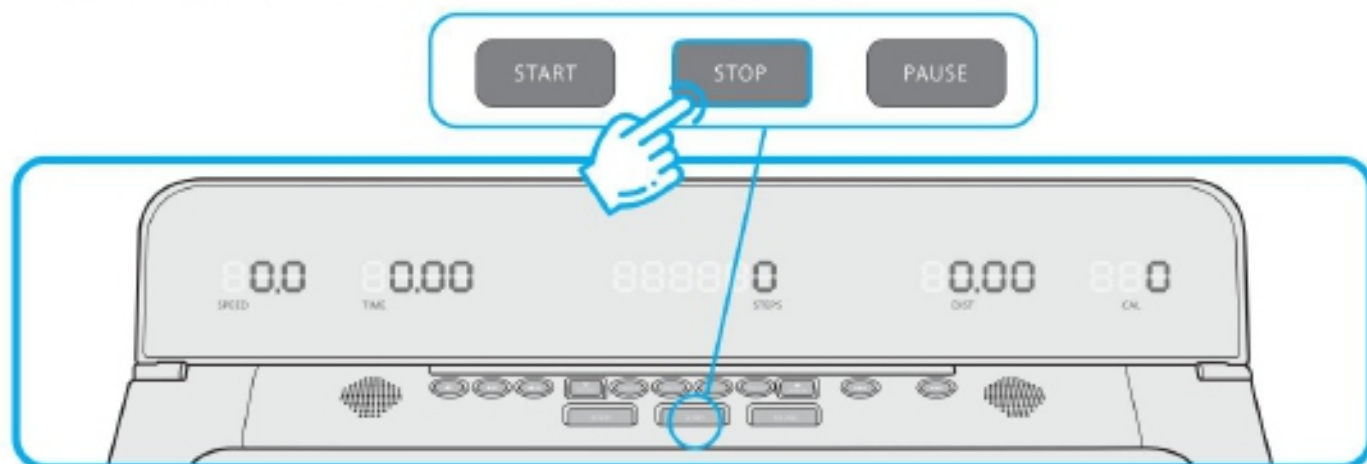
4. Нажмите кнопку **START** . После обратного отсчета в течение 3-х секунд беговое полотно начнет двигаться с минимальной скоростью 1 км/ч.



5. Вы можете выбрать один из 4-х автоматических режимов (3 км/ч, 6 км/ч, 9 км/ч, 12км/ч) или установить необходимую скорость тренировки вручную от 1 до 12 км/ч.



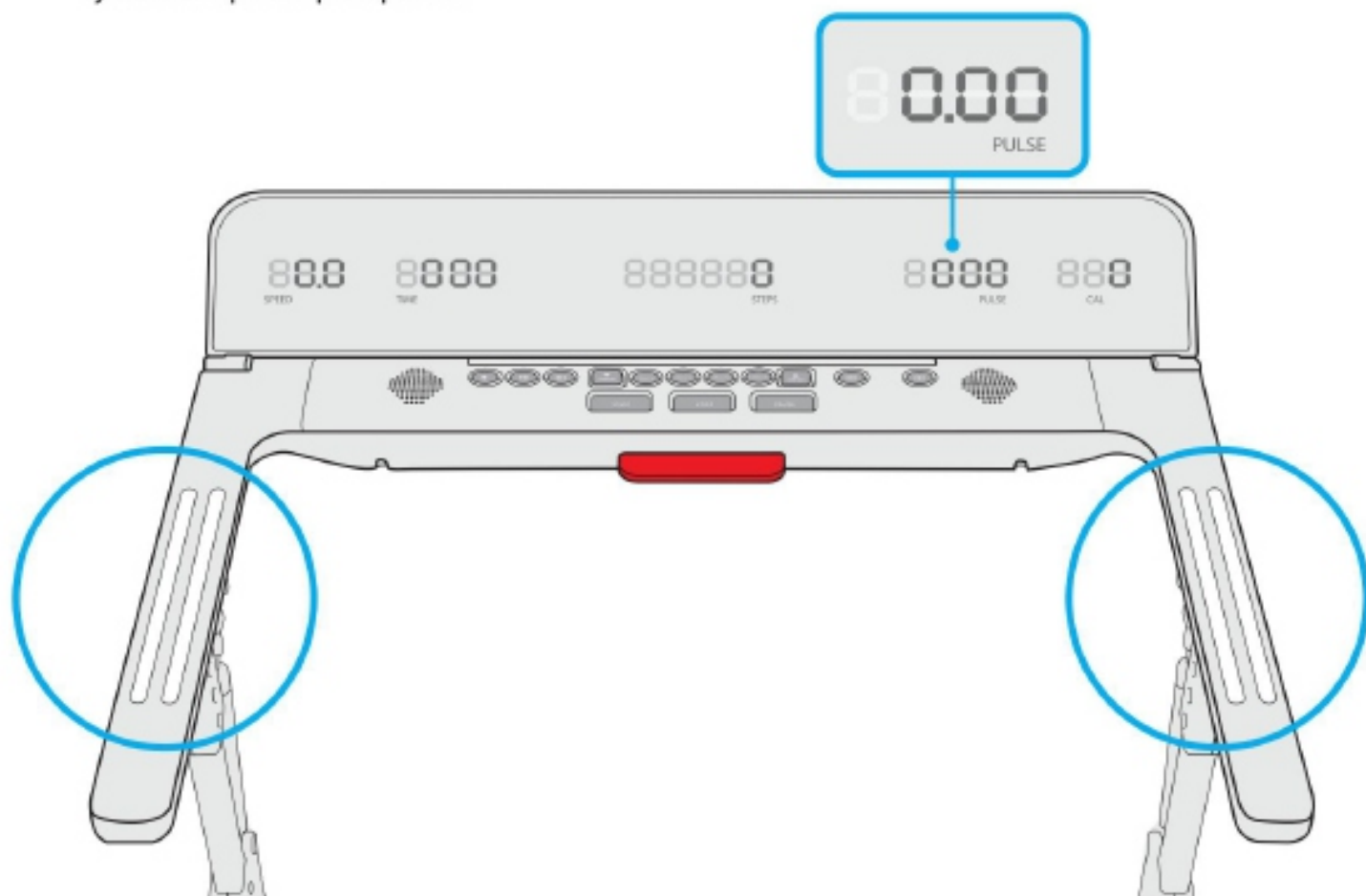
6. Для выключения беговой дорожки нажмите кнопку **STOP**  на панели управления, движение бегового полотна начнет постепенно замедляться, а затем полностью остановится. Данные тренировки автоматически сбросятся до нуля.



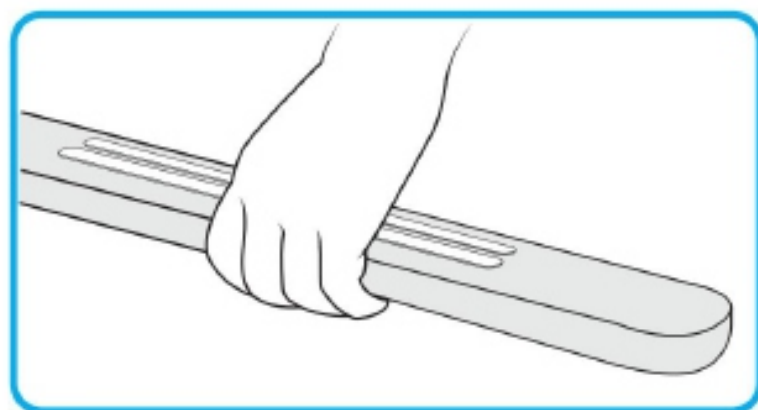
7. Переведите переключатель управления в положение «0» и отключите устройство от сети.

ЧСС (частота сердечных сокращений)

Используйте датчики сердцебиения на поручнях, чтобы следить за состоянием вашего пульса во время тренировки.



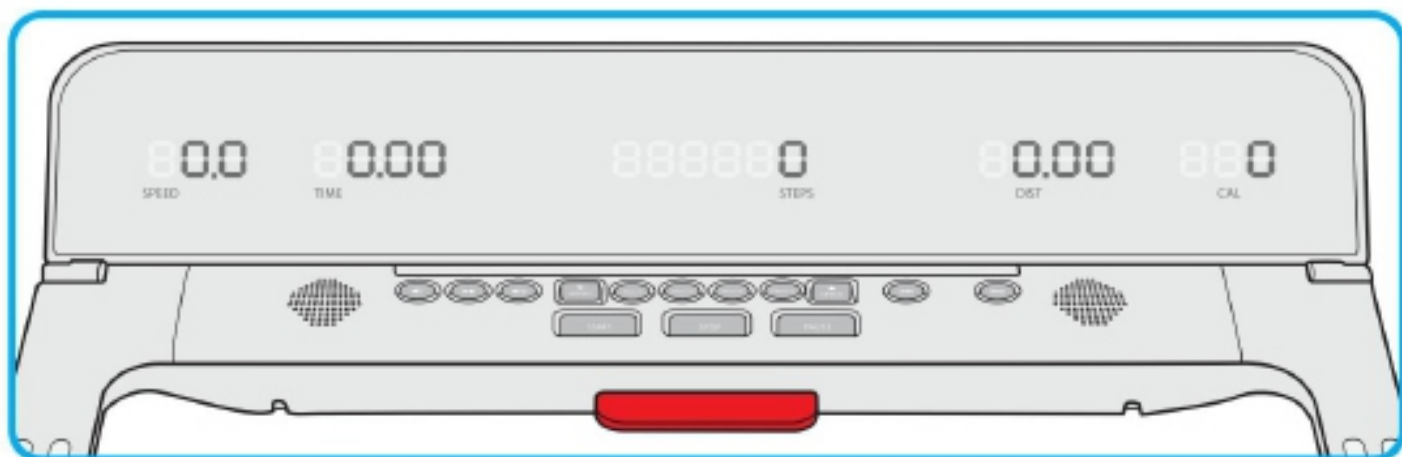
Расположите руки на датчиках сердцебиения с обеих сторон беговой дорожки для определения частоты сердечных сокращений (ЧСС). На LED-мониторе отобразится индикатор «Р» и показания в процессе измерений. Промежуточные значения ЧСС начнут мигать, после чего датчики зафиксируют и выведут на экран финальный результат. Данные будут доступны в окне в течение 10 секунд.



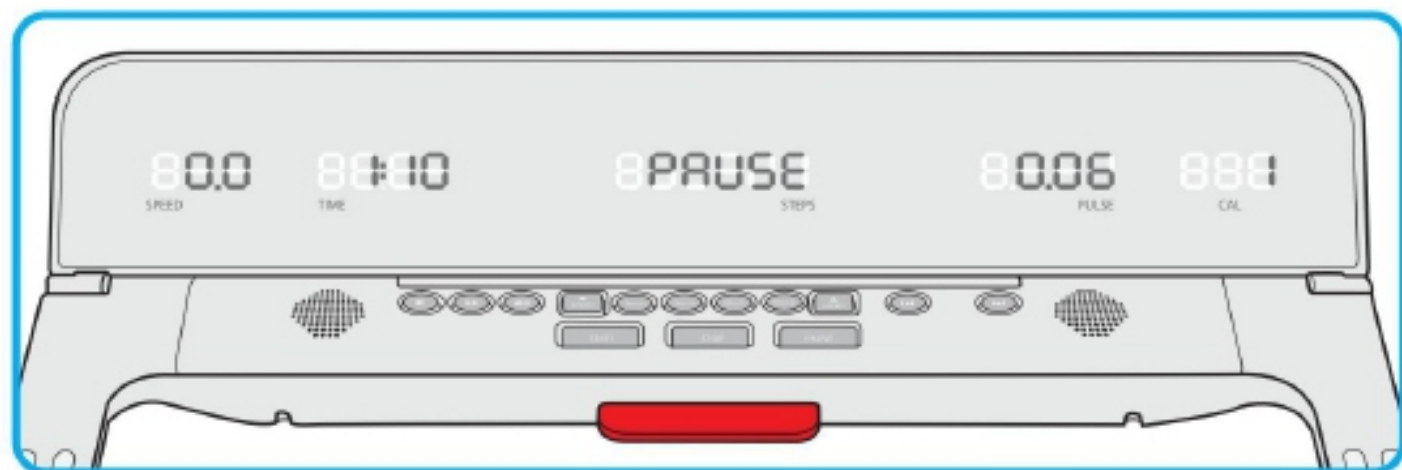
Примечание: во время измерений необходимо обеспечить плотное прилегание рук к датчикам сердцебиения во избежание получения некорректных результатов.

Режим ожидания

- Если беговая дорожка **Yamaguchi MAX** в течение 10 минут будет бездействовать, то перейдет в режим ожидания, чтобы уменьшить расход потребления электроэнергии. При этом экран погаснет. Чтобы активировать работу тренажера, нажмите любую кнопку на панели управления (на дисплее отобразятся стартовые значения):



- При нажатии кнопки **START**  устройство автоматически запустит движение бегового полотна. В случае, если тренажер неактивен в течение 1 минуты, устройство перейдет в режим паузы, на экране начнет мигать индикатор «**PAUSE**»:



- Значения отображаются на дисплее в течение 60 секунд, после чего происходит их сброс.

Примечание: потребляемая мощность беговой дорожки **Yamaguchi MAX** в режиме ожидания составляет менее 1 Вт.

Статистика данных

Чтобы просмотреть общее время тренировки, расстояние и количество шагов, опустите рычаг экстренной остановки **EMERGENCY STOP** и последовательно нажимайте кнопки



На экране отобразится общая информация о тренировке.

LED-монитор беговой дорожки покажет общее время тренировки, целое значение (единица измерения: ч), общее количество шагов, целое значение и общее расстояние, также представленное одной цифрой (единица измерения: км).

LED-индикация работы монитора

Чтобы проверить работу светодиодов LED-монитора, опустите рычаг экстренной остановки **EMERGENCY STOP** и последовательно нажимайте кнопки



На экране загорятся все светодиоды:



Прослушивание музыки

- Зайдите в раздел Bluetooth на телефоне или планшете, активируйте и найдите в сопряженных устройствах название **YAMAGUCHI_MAX**.
- После этого введите PIN-код: **1234** и подключитесь к беговой дорожке.

После успешного соединения вы можете воспроизводить мелодии, записанные на вашем телефоне или планшете через встроенные в тренажер динамики (Bluetooth-стереосистема).

Внимание. Перед сопряжением вашего устройства с беговой дорожкой убедитесь, что тренажер подключен к сети, в противном случае ваш телефон или планшет не обнаружит дорожку среди возможных Bluetooth-соединений.

Дополнительные разъемы консоли управления

