

ИНСТРУКЦИЯ



ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

- Беговую дорожку следует устанавливать на гладкую и прочную поверхность на расстоянии не менее 0.5 метра от стены и других неподвижных предметов. Расстояние между задней кромкой тренажера и ближайшим неподвижным предметом должно составлять не менее 2м.
- Запрещается устанавливать беговую дорожку на расстоянии менее 1м от нагревательных приборов.
- Избегайте установки тренажеров в местах, где возможно попадание прямых солнечных лучей. Попадание прямых солнечных лучей может привести к повышенному нагреву узлов тренажера.
- Подключите беговую дорожку только к заземленной розетке сети питания, напряжением 220~240В и не менее 16 А (для профессиональных дорожек), не менее 10 А (для дорожек домашнего использования), в которую будет включен только один тренажер.
- Для предотвращения выхода из строя дорожки по причине больших перепадов напряжения в сети, не допускайте отклонения напряжения более 10% от указанного эксплуатационного напряжения в инструкции. Для этого необходимо устанавливать стабилизатор напряжения с запасом мощности в 2 раза превышающим номинальную мощность двигателя беговой дорожки.
- Не устанавливайте беговую дорожку на ковре, ковролине и других поверхностях с высокой электризацией покрытия. При плохом заземлении, это может привести к поражению электрическим током во время занятий на беговой дорожке, а так же к выходу из строя электронных плат дорожки (из-за возникновения статического напряжения). Необходимо использовать резиновый коврик, который подкладывается под тренажер.
- Никогда не начинайте эксплуатировать оборудование до тех пор, пока вы не прочтаете и до конца не поймете результаты изменения операционной системы.
- Примите к сведению, что изменения в скорости и угол наклона не происходят мгновенно. Установите желаемый уровень нагрузки на консоли и отпустите клавишу регулировки. Компьютер будет выполнять команду постепенно.
- Никогда не используйте беговую дорожку во время грозы. В бытовом источнике питания может произойти смена напряжения, что может привести к повреждению узлов оборудования. В качестве меры предосторожности, во время грозы отключайте беговую дорожку от питания.
- Соблюдайте осторожность, если вы делаете еще что-то во время занятий на беговой дорожке (просмотр телевизора, чтение книг и т.д.). Это может привести к потере равновесия и серьезным травмам.
- Не давите слишком на клавиши консоли. Они установлены таким образом, что срабатывают от легкого нажатия пальца.
- Запрещается использование удлинительного кабеля сечением менее 2мм², это может привести к пожару.
- Содержите беговую дорожку в чистоте. Уход за дорожкой – это важная составляющая ее долговременной эксплуатации. Производите ежедневную влажную уборку вокруг беговой дорожки и под ней.
- Исключите попадание посторонних предметов внутрь беговой дорожки.
- Во время работы беговой дорожки, в двигательный отсек попадает пыль, волосы, насекомые и др. Во избежание замыкания электрических плат, самовозгорания двигательного отсека, необходимо периодически (один раз в два месяца) производить чистку двигательного отсека. Для этого необходимо:
 - выключить тренажер кнопкой включения-выключения и вытащить шнур питания из розетки;
 - вскрыть моторный отсек для осмотра на наличие пыли, волос, и др. мусора;
 - аккуратно произвести очистку элементов моторного отсека (не касаясь их трубкой) при помощи обычного пылесоса не используя насадку.

При наличии в регионе представительства авторизованного сервисного центра, обслуживание может производиться специалистами на платной основе.

- Следите за наличием смазки на беговой деке. Необходимо проверять наличие смазки 1 раз в 5 дней для профессионального оборудования, и 1 раз в месяц, для домашнего оборудования. **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО ФИРМЕННУЮ СМАЗКУ РЕКОМЕНДУЕМУЮ ПОСТАВЩИКОМ ДАННОЙ ПРОДУКЦИИ.**
- Следите за натяжкой бегового полотна. Во время занятий, полотно должно двигаться равномерно, без рывков и проскальзывания. В то же время, полотно не должно быть перетянато, так как это приведет к увеличению нагрузки на двигатель, и преждевременному износу подшипников и полотна.
- Не прикасайтесь руками к движущимся частям дорожки, когда она включена.
- Обеспечьте своевременное регламентное сервисное обслуживание тренажеров. Обслуживание тренажеров должны проводить квалифицированные специалисты сервисного центра продавца или компании поставщика продукции.
- Беговые дорожки, предназначенные для дома, категорически запрещено использовать в коммерческих целях.
- Бесперывная работа **беговых дорожек предназначенных для дома** не должна превышать 30 минут, если вы занимаетесь ходьбой на беговой дорожке, так как при ходьбе нагрузка на двигатель увеличивается и 1 час, если вы бегаєте. После указанного времени занятий на дорожке, необходимо сделать перерыв 2 часа. Общее время работы **беговых дорожек предназначенных для дома** не должно превышать 1,5 часа в сутки.
- Для обеспечения долгосрочной работы тренажера вес пользователя должен быть на 20% меньше максимально допустимого для данного тренажера. Допускается **единичные не продолжительные занятия** на тренажере с весом пользователя приближенным к максимальному.
- Категорически запрещается эксплуатация и (или) хранение тренажера вне помещения. Запрещается включение тренажера, в течение 2х суток после того как он был перемещен из холодного помещения в теплое.
- Запрещается использовать тренажеры в помещениях с повышенной влажностью и (или) резкими перепадами температуры (неотапливаемые балконы, лоджии и веранды, а также сауны и бассейны).
- НИКОГДА не включайте беговую дорожку, когда Вы стоите на беговом полотне. Это продлит срок эксплуатации электродвигателя. После включения дорожки и начала движения полотна, подождите не менее 5сек. Убедившись в штатной работе, выберите комфортную скорость для начала занятий. Держась за поручни, начните движение по беговому полотну. ВСЕГДА стойте на боковых накладках, если полотно не движется.
- Останавливайте дорожку кнопкой «Стоп». Применение ключа безопасности допускается только в экстренных случаях.

Внимание!

Несоблюдение вышеуказанных рекомендаций ведет к прекращению установленных сроков гарантийного обслуживания.

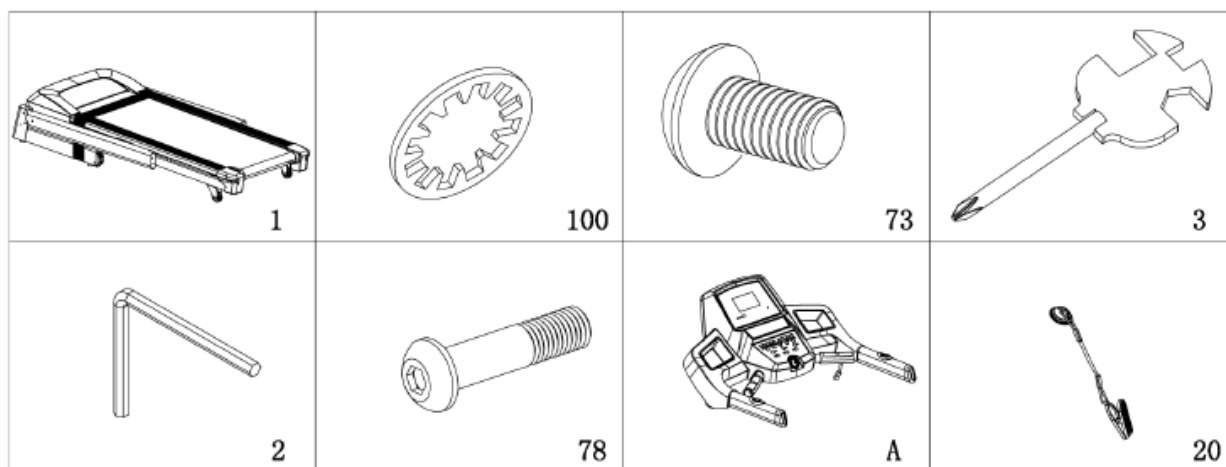
Меры безопасности

Благодарим Вас за покупку беговой дорожки. Пожалуйста, внимательно изучите настоящее руководство пользователя перед началом эксплуатации.

Меры предосторожности

1. Перед началом тренировок, проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы удостовериться в отсутствии каких-либо противопоказаний для занятий на беговой дорожке.
2. Прислушивайтесь к своему телу. Прекратите тренировку, если почувствуете боли, тошноту, головокружения, нехватку воздуха или боли в груди.
3. Всегда проверяйте кабель питания на отсутствие наличия повреждений. Если таковы есть, ЗАПРЕЩАЕТСЯ его использование.
4. Запрещается прикасаться мокрыми руками к кабелю.
5. При транспортировке и распаковке беговой дорожки должно участвовать два человека, так как она достаточно тяжелая.
6. Перед началом сборки, убедитесь в том, что беговая дорожка не подключена к сети.
7. Установите беговую дорожку на ровной поверхности, защитив напольное покрытие ковром. 2-1метр должны оставаться свободными вокруг беговой дорожки.
8. Перед началом использования, проверьте плотно ли прикручены все болты и заглушки.
9. Поврежденные детали следует незамедлительно заменять. Запрещается эксплуатация беговой дорожки, когда что-то неисправно.
10. Беговая дорожка прошла тестирование и имеет сертификат EN957, что позволяет использовать ее только в домашних условиях.
11. Данный тренажер не подходит для использования в терапевтических целях.
12. Беговая дорожка разработана исключительно для взрослых.
13. За всеми съемными аксессуарами необходим еженедельный уход.

1. Сборка



Список запчастей:

| NO. | Описание | спецификация | Ко-во | NO. | Описание | спецификация | Ко-во |
|-----|----------|--------------|-------|-----|-------------------|--------------|-------|
| 1 | Рама | | 1 | 2 | 5# ключ | 5mm | 1 |
| 100 | гайка | 8 | 8 | 76 | болт | M8*50 | 2 |
| 73 | Болт | M8*15 | 6 | A | дисплей | | 1 |
| 3 | Отвертка | S=13 14 15 | 1 | 20 | Ключ безопасности | | 1 |

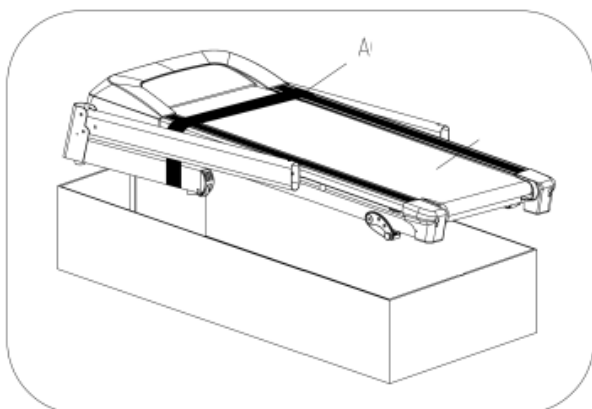
Инструменты сборки:

5# ключ 5mm 1шт

отвертка S=13 14 15 1шт

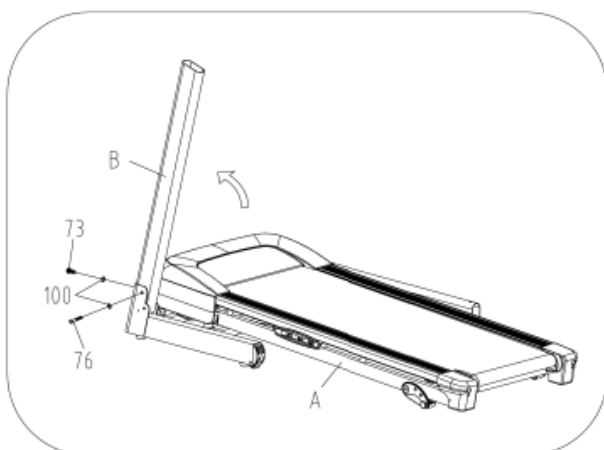
ВНИМАНИЕ: подключать беговую дорожку к питанию исключительно после окончания сборки!

Шаг 1:



Распакуйте коробку и достаньте раму (А).
Внимание: Никогда не отсоединяйте упаковочный ремень (В) перед установкой дорожки.

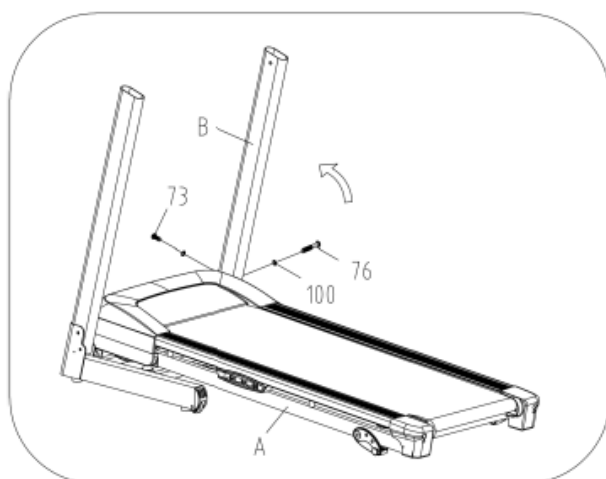
Шаг 2:



1. Разложите левую опорную колонну (В).
2. Зафиксируйте колонну (В) на основной раме (А) с помощью болтов М8*50(76) и М8*15 (73) и гайки (100) используя ключ 5# .

ВНИМАНИЕ: Удерживайте колонну ровно во время установки.

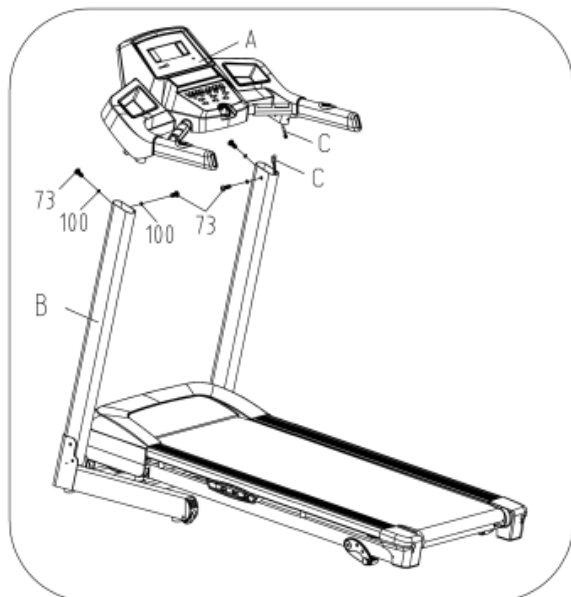
Шаг 3:



1. Разложите левую опорную колонну(В).
2. Зафиксируйте колонну (В) на основной раме (А) с помощью болтов М8*50(76), М8*15 (73) и гайки (100) используя ключ 5#

Внимание: Удерживайте колонну ровно во время установки и не передавливайте провод.

Шаг 4:



1. Подключите кабель дисплея и питания (C)
2. Установите дисплей (A) на опорной колонне (B) с помощью M8*15 (73) и гайки (100), используя ключ 5#.

Шаг 5:

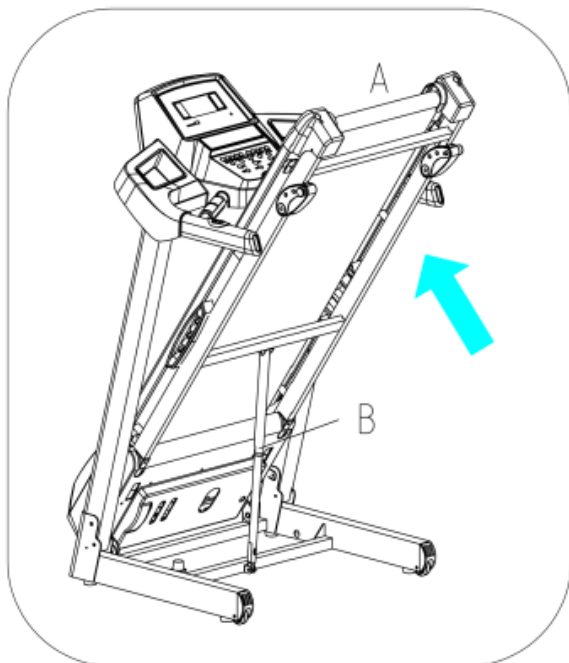


1. Установите ключ безопасности (B) в слоте дисплея (A).

ВНИМАНИЕ: Перед использованием убедитесь в том, что все зафиксировано и внимательно прочитайте инструкцию.

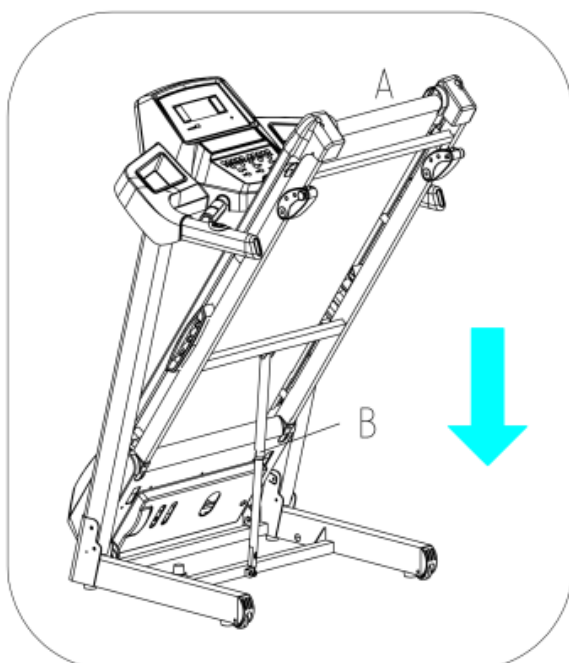
Складывание/раскладывание

При складывании:



Удерживая беговое полотно в позиции "А", потяните его в направлении стрелки до характерного звука бампера В.

Раскладывание:



В позиции А, откиньте бампер.

Дисплей



1. Окна:

- 1) "SPEED" скорость: отображается скорость от 0.8 до 16 км/ч.
- 2) "TIME" время: длительность тренировки 0:00 до 99:59.
- 3) "CAL" калории: подсчет потраченных калорий во время упражнений от 0 до 999.
- 4) "DIS" дистанция: пройденная дистанция от 0.00-99.9.
- 5) "PULSE" пульс: данные отображаются от 50 до 200. При получении сигнала пульса, значек "❤️" активен. (данные показатели только для общей информации и не могут использоваться в медицинских целях)
- 6) Большое окно LCD: увеличивает масштаб данных: скорости, времени, калорий, расстояния, пульса и угла наклона в установленной последовательности. Пользователь может изменить последовательность, если нажмет клавиши "DISPLAY-ALT".
- 7) Окно dot matrix : отображение скорости dot matrix в программных установках. Длительность каждой программы 30 минут.
- 8) Окно выбора программы: 15 предустановленных программ. "M" означает программа с ручными настройками.
- 9) Динамик: при включенном динамике, значек – активен.

Функции:

- 1) "START" клавиша включения беговой дорожки.
- 2) "STOP" клавиша выключения беговой дорожки, окончания тренировки.
- 3) Клавиша "M" для выбора различных настроек в ручную: "0:00" " 30:00" " 1.0" " 50" ("0:00" модуль ручных настроек, "30:00" модуль подсчета времени, "1.0" модуль расстояния, "50" модуль подсчета калорий). Пользователь может настроить показатели с помощью клавиш "-SPEED+" или "-INCLINE+" . Для подтверждения выбора, нажмите клавишу "START".
- 4) "P" – краткое обозначение предустановленных программ. Пользователь выбирает одну из установленных программ от "0:00" до "P01-P15".
- 5) Нажатие клавиш "DISPLAY-ALT" отображает данные SPEED/СКОРОСТЬ, TIME/ВРЕМЯ, CALORIE/КАЛОРИИ, DISTANCE/ДИСТАНЦИЯ, PULSE/ПУЛЬС и INCLINE/УГОЛ НАКЛОНА.
- 6) Клавиша "-SPEED+" для настройки скорости.
- 7) "SPEED: 4 6 8 10 12" для выбора определенного значения скорости.
- 8) "USB, Mp3"(опция): MP3 функция активируется автоматически после включения беговой дорожки. Для того, чтобы использовать USB, необходимо вытащить соединительный Mp3 провод первым. В режиме USB, как правило, при нажатии клавиш "-VOL +", выбирается следующая или предыдущая композиции. А нажав и придержав клавишу "-VOL +" в течение нескольких секунд, изменяется громкость.

Быстрый старт:

- 1) Включите и установите ключ безопасности.
- 2) Нажмите клавишу "START" и беговая дорожка начнет работу 0.8км/ч после звукового сигнала с отчетом от 3 до 1.
- 3) Для того, чтобы изменить скорость или угол наклона бегового полотна, нажмите по отдельности клавиши "-SPEED+" и "-INCLINE+" .

2. Ручной режим:

- 1) После нажатия клавиши "START", тренажер начнет свою работу со скоростью 0.8км/ч. С помощью клавиши "-SPEED+" можно изменить скорость, клавиша "-INCLINE+" – наклон бегового полотна.
- 2) В режиме ожидания, нажав клавишу "MODE" обнуляется отчет времени. В окне времени мигает показатели "30:00". Нажмите кнопку "-INCLINE+" или "-SPEED+" для ввода данных от 5:00 до 99:00.
- 3) В режиме time countdown нажмите клавишу "MODE" для настроек дистанции. В окне "DIST" мигает "1.0". Задайте параметры от 0.5 до 99.9, нажмите клавишу "-INCLINE+" или "-SPEED+" .

- 4) В режиме distance countdown, нажмите кнопку "MODE" для входа в режим исчисления калорий, на дисплее замигает значение "50". В "CAL", задайте параметры от 10 до 999 с помощью "-INCLINE+" или "-SPEED+".
- 5) Выберите один из трех режимов исчисления и нажмите "START", беговая дорожка заработает через 3 секунды. С помощью клавиши "-INCLINE+" отрегулируйте угол наклона бегового полотна, а с помощью "-SPEED+" – скорость. Для того, чтобы прекратить работу тренажера, нажмите "STOP".

3. Предустановленные программы:

Данная беговая дорожка имеет 15 предустановленных программ. В режиме ожидания нажмите кнопку "PROGRAM" и выберите программу от P1 до P15. Для запуска выбранной программы, нажмите кнопку "START". В каждой предустановленной программе 15 уровней по 2 сек на упражнение. Перед переходом на следующий этап издается три звуковых сигнала. Согласно новому этапу изменяется и скорость. Возможно настроить скорость согласно собственным пожеланиям с помощью кнопки "-SPEED +". Перед окончанием программы, прозвучит 3х сигнальный звуковой сигнал и беговая дорожка перейдет в режим ожидания по истечению 5 секунд

Таблица

| уровень Программа | | Предустановленное время/15 = длительность упражнений | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------|--|---|---|----|---|---|----|----|---|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| P1 | скорость | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 |
| P2 | скорость | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 4 | 2 |
| P3 | скорость | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7 | 7 | 4 | 4 | 2 |
| P4 | скорость | 2 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 5 | 9 | 5 | 2 |
| P5 | скорость | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 5 | 4 | 2 |
| P6 | скорость | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8 | 8 | 6 | 7 | 8 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| P7 | скорость | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 |
| P8 | Скорость | 2 | 3 | 3 | 6 | 7 | 7 | 4 | 6 | 7 | 4 | 6 | 7 | 4 | 4 | 2 |
| P9 | Скорость | 2 | 4 | 4 | 7 | 7 | 4 | 7 | 8 | 4 | 8 | 9 | 9 | 4 | 4 | 2 |
| P10 | Скорость | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 | 4 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 5 | 4 | 2 |
| P11 | Скорость | 2 | 5 | 8 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 5 | 5 | 2 |
| P12 | Скорость | 2 | 4 | 9 | 9 | 5 | 9 | 5 | 8 | 5 | 9 | 7 | 5 | 5 | 7 | 2 |
| P13 | Скорость | 2 | 6 | 7 | 5 | 9 | 9 | 7 | 5 | 5 | 7 | 9 | 5 | 8 | 5 | 2 |
| P14 | Скорость | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 2 |
| P15 | Скорость | 2 | 4 | 6 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 | 2 |

4. Диапазон каждого показателя:

| | средний | Компьютерные настройки | диапазон | Диапазон дисплея |
|-------------------|---------|---------------------------|------------|------------------|
| Время (мин:сек) | 0:00 | 30:00 | 5:00-99:00 | 0:00-99:59 |
| Скорость (км/ч) | 0.0 | 0.8 | 0.8-16 | 0.8-16 |
| Дистанция (км) | 0 | 1.0 | 0.50-99.9 | 0.00-99.9 |
| Пульс (время/мин) | P | N/A | N/A | 50-200 |
| калории (К) | 0 | 50 | 10-999 | 0-999 |

5. BMR-уровень обмена веществ, BMI- индекс массы тела, BODYFAT- процент жировой массы:

Нажмите кнопку "PROGRAM" для выбора функции измерения процента жировой массы тела. После нажмите "MODE" для ввода данных F-1, F-2, F-3, F-4, F-5, F-6 и F-7 (F-1 пол, F-2 возраст, F-3 рост F-4, вес, F-5 BMR (уровень обмена веществ), F-6 BMI (индекс массы тела), F-7 процент жировой массы тела). С помощью клавиш "-SPEED+" или "-INCLINE+", можете изменить параметры F1-4. После этого нажмите кнопку "MODE" для ввода F-5 BMR, на дисплее отобразится Ваш уровень обмена веществ. Нажмите "MODE" для ввода в индекс жировой массы тела и на дисплее отобразятся его показатели (данные не являются медицинскими показателями).

| F-1 | Пол | 01 муж | 02 жен |
|-----|---|-------------|------------|
| F-2 | Возраст | 10-----99 | |
| F-3 | Рост | 100-----200 | |
| F-4 | Вес | 20-----150 | |
| F-5 | муж: $66 + (13.7 * \text{вес кг}) + (5.0 * \text{рост см}) - (6.8 * \text{возраст})$ | | |
| | жен: $65 + (9.6 * \text{вес кг}) + (1.7 * \text{рост см}) - (4.7 * \text{возраст})$ | | |
| F-6 | $BMI = \text{вес (кг)} * 10000 / \text{рост (см)} / \text{рост (см)}$ | | |
| | BMI < 18.5 если 1, значит худощав | | |
| | 18.5 ≤ BMI ≤ 24.9 если 2, значит нормальный | | |
| F-7 | BMI > 24.9 если 3, значит лишний вес | | |
| | Процент жировой массы тела (%) = $1.2 * BMI + 0.23 * \text{возраст} - 5.4 - 10.8 * \text{пол}$ (муж = 1, жен = 0) | | |
| | Жировая масса тела | 1 | худощавый |
| | Жировая масса тела | 2 | нормальный |
| | Жировая масса тела | 3 | Лишний вес |

6. WL1&WL2 Wet Loss Program:

1. Программа Wet lost – это функция при которой беговая дорожка автоматически регулирует скорость согласно данным пульса во время тренировки, если пользователь использует беспроводной датчик измерения пульса.

2. Диапазон скорости WL1 : 1.0-14 км/ч, диапазон скорости WL2 :1.0-16км/ч.

3. ввод данных пользователя:

A: возраст: 15-80, (25 лет по умолчанию).

B: целевые диапазон пульса: $WL1 = (220 - \text{возраст}) * 0.6$; $WL2 = (220 - \text{возраст}) * 0.75$ C. Целевой диапазон пульса возможно регулировать: диапазон настроек от 0.55 до (220-возраст) .

4. Настройки скорости

A: Изменение частоты: каждые 30 секунд.

B: Если количество ударов сердца 30раз/мин меньше целевого диапазона пульса, скорость увеличится на 2 км/ч.

C: Если количество ударов сердца 29раз/мин меньше целевого диапазона пульса, скорость увеличится на 1 км/ч.

D: Если количество ударов сердца 30раз/мин больше целевого диапазона пульса, скорость уменьшится на 2 км/ч.

E: Если количество ударов сердца 29раз/мин больше целевого диапазона пульса, скорость уменьшится на 1 км/ч..

5. В данной ситуации, беговая дорожка будет работать со скоростью 1 км/ч а протяжении 15 секунд и наращивать скорость одновременно с каждой секундой.

A: Тренажер не определяет показания пульса на протяжении одной минуты.

ВОСТАНОВЛЕНИЕ/ RECOVERY (ПОКАЗАТЕЛИ ПУЛЬСА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ - ПОКАЗАТЕЛИ ПУЛЬСА ПО ИСТЕЧЕНИЮ 1 МИН ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ) + 10

После пробежки, нажмите "program" для входа в режим ВОСТАНОВЛЕНИЯ, руки задержите на датчиках измерения пульса, которые находятся на руле, на протяжении 1 мин и на дисплеи отобразятся данные ВОСТАНОВЛЕНИЯ пульса.

| восстановление | Значение | На экране |
|----------------|-------------------|-----------|
| < | Плохо | 6 |
| 2-3 | удовлетворительно | 5 |
| 3-4 | Хорошо | 4 |
| 4-5 | Очень хорошо | 3 |
| 5-6 | Превосходно | 2 |
| \geq | Оптимально | 1 |

7. Ключ безопасности :

Для экстренной остановки беговой дорожки, потяните за ключ безопасности. На дисплее отобразится “—” и прозвучит звуковой сигнал. Если вставить ключ безопасности обратно, беговая дорожка перейдет в режим ожидания.

8. Режим энергосбережения:

Данная дорожка оснащена энергосберегающим режимом. Если на протяжении 10 мин не происходит никаких действий, компьютер переходит в энергосберегающий режим. Для выхода из режима, нажмите любую клавишу.

13. Ошибки и их решения:

- 1) После включения беговой дорожки, на экране ничего не отображается.
 - A. Проверьте включена ли защита от перегрузок, если нет- включите.
 - B. Проверьте выключатель, защиту от перегрузок и кабель между драйвером и трансформатором. Убедитесь, что все кабели подключены.
 - C. Проверьте соединения между драйвером и дисплеем.
 - D. Если неисправен трансформатор напряжения, замените его.
- 2) Если после включения, на экране отображается ошибка E01.
 - A. неполадки с кабелем передачи сигналов. Проверьте все провода между драйвером и дисплеем.
 - B. Неисправны компонентные части дисплея, необходимо заменить дисплей.
 - C. Замените трансформатор.
- 3) Если после включения, на экране отображается ошибка E02.
 - A. Проверьте кабель мотора. Переподключите кабель мотора и если после этого беговая дорожка не заработает, следует заменить мотор.
 - B. Если чувствуется специфический запах в отсеке контроллера, необходимо заменить контроллер на новый.
 - C. Проверьте правильное ли входное напряжение.
- 4) Если после включения на экране отображается ошибка E05.
 - A. Высокое напряжение или перегрузка и сработала система защиты от перегрузки. Перезапустите тренажер.
 - B. Возможно, некоторые компоненты беговой дорожки усложняют работу мотора (дают очень большую нагрузку) и тренажер не работает исправно. Отрегулируйте или смажьте ,

- пожалуйста, беговое полотно.
- C. Если мотор сгорел, следует произвести замену на новый.
 - D. Если сгорел контроллер, необходимо произвести замену на новый.
- 5) Не удается включить дисплей, двигатель не работает, на экране не отображается ошибка.
- A. Проверьте все провода между мотором и остальными компонентами беговой дорожки.
 - B. Исправен ли предохранитель.
 - C. Если неисправен IGBT на контроллере, необходимо заменить на новый.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Внимание! Важные рекомендации и требования!

- ➔ **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.
- ➔ Для этого тренажера необходима отдельная розетка 220V/10AMP, которая не используется другими электроприборами!
- ➔ Учитывая низкое качество электросетей Украины необходимо обеспечить электропитание тренажера, исключающее резкие перепады напряжения и электро помехи. Для этого следует применять специальные электро стабилизирующие устройства.
- ➔ Для обеспечения долгосрочной работы тренажера Вес пользователя должен быть на 20% меньше максимально допустимого для данного тренажера. Допускается не регулярная и не продолжительная эксплуатация тренажера с весом пользователя приближенным к максимальному. Гарантия аннулируется в случае, когда тренажер более 30% времени эксплуатируется с весом пользователя приближенным к максимальному.
- ➔ Не используйте тренажер в случае блокировки вентиляционных отверстий. Постоянно проверяйте, не засорилась ли вентиляционные отверстия на тренажере там, где они есть и на двигателе или генераторе основного привода.
- ➔ Исключите попадание посторонних предметов и насекомых в вентиляционные и другие отверстия тренажера.
- ➔ Категорически запрещается эксплуатация и (или) хранение тренажера вне помещения. Запрещается включение тренажера в течение 2-х суток после того, как он был перемещен из холодного помещения в теплое.
- ➔ Запрещается использовать тренажеры в помещениях с повышенной влажностью и (или) резкими перепадами температуры (неотапливаемые балконы, лоджии и веранды, а также сауны и бассейны).
- ➔ Избегайте установки тренажеров в местах, где возможно попадание прямых солнечных лучей. Попадание прямых солнечных лучей может привести к повышенному нагреву узлов тренажера.
- ➔ Не устанавливайте тренажер на ковровые покрытия. В случае необходимости установки тренажера на ковровое покрытие применяйте специальный резиновый или полиуретановый мат.
- ➔ Обеспечьте своевременное регламентное сервисное обслуживание тренажеров. Сервисное обслуживание должно производиться авторизованными специалистами или сервисными службами.

Внимание!

Не соблюдение вышеуказанных рекомендаций и требований может привести к сокращению сроков эксплуатации тренажера, а также к повреждению электроники и двигателя тренажера.

Несоблюдение вышеуказанных рекомендаций ведет к прекращению установленных сроков гарантийного обслуживания.

Если Вы только начинаете тренироваться, Вам необходимо проконсультироваться со своим врачом, если:

- У Вас проблемы с сердечнососудистой системой, давлением.
- У Вас был долгий перерыв в спорте.
- Вам больше 35 лет и Вы не тренируетесь.
- Беременность
- Диабет.
- Недавно перенесли операцию или болезнь.

Целевой диапазон пульса (THR):

| | тренировка |
|---------|----------------|
| возраст | мин-макс (BPM) |
| 20 | 133 – 167 |
| 25 | 132 – 166 |
| 30 | 130 – 164 |
| 35 | 129 – 162 |
| 40 | 127 – 161 |
| 45 | 125 – 159 |
| 50 | 124 – 156 |
| 55 | 122 – 155 |
| 60 | 121 – 153 |
| 65 | 119 – 151 |
| 70 | 118 – 150 |
| 75 | 117 – 147 |
| 80 | 115 – 146 |
| 85 | 114 – 144 |

Тренировка:

- Всегда производите растяжку перед началом и окончанием тренировки. Стр. 11
- Начинайте постепенно, наращивая темп, чтобы избежать увечий.
- Если Вы измождены или устали, найдите себе несколько дополнительных дней на восстановление
- Начните тренироваться по 15 мин два-три раза в неделю с перерывами между тренировками.
- Перед тренировкой проделайте 5-10 минут комплекс упражнений на разогрев и растяжку мышц
- Постепенно увеличивайте нагрузку и темп тренировки. В начале будет тяжело, но со временем Вы увеличите свою выносливость, если будете регулярно тренироваться.
- Увеличивайте продолжительность тренировки до 30 минут.
- Первые несколько недель сфокусируйтесь на выносливости.

РАСТЯЖКА:

- Начните с разминки всех подвижных суставов, например, вращайте кисти рук, сгибайте-разгибайте руки и круговые движения плечами. Это способствует выработке естественной смазки суставов (синовиальной жидкости), которая защищает поверхность костей в суставах.
- Всегда разогревайте мышцы перед растяжкой, чтобы увеличить приток крови в организме, который с вою очередь способствует гибкости мышц.
- Начинайте с ног и вверх по телу
- Продолжительность каждого упражнения мин 10 секунд (в среднем 20-30 сек) по 2-3 повторения.
- Если во время растяжки ощущается боль, следует прекратить упражнение.
- Не забывайте дышать во время растяжки.
- После тренировки следует проводить растяжку для предотвращения затвердевания мышц.
- Рекомендуется растягиваться по меньше мере 3 раза в неделю для поддержания гибкости тела.

Растяжка бедра:

- Встаньте на правую ногу и обхватите лодыжку левой ноги рукой, подтянув ее близко к ноге.
- Спину держите ровно и колени вместе. Используйте стенку, если есть в этом необходимость. Выполняйте данное



Растяжка задней поверхности ног:

- Держите переднюю ногу прямо, а руки на бедрах согнутой ноги. Жмите вниз пока не начнете ощущать растяжение задней поверхности ноги.
- Колени вместе
- Выполнять упражнение по 10 сек на каждую ногу.



Растяжка голени:

- Стопу задней ноги полностью установите на полу, а вес тела перенесите на переднюю.
- Выполнять упражнение по 10 секунд на каждую ногу.
- Держите спину прямо



Растяжка внутренней поверхности бедра:

- Сядьте на пол соединив ступни ног вместе, а колени врозь. Подтяните ноги, насколько это возможно, к Вашей области паха.
- Удерживайте данное положение около 10сек



ОБСЛУЖИВАНИЕ

Предупреждение:

Перед очисткой беговой дорожки, убедитесь, что она не подключена к сети.

1. Уборка: вытирайте пыль с ремня, бегового полотна и боковых накладок, так как избыток пыли может привести к дисфункциям беговой дорожки. Рекомендуется ежемесячно протирать беговую дорожку от пыли.

2. Смазка: Пожалуйста, смазывайте беговое полотно и деку дважды в год.

3. Центрирование бегового полотна: после некоторого времени работы, беговое полотно может сместиться. Необходимо, чтобы беговая дорожка поработала самостоятельно некоторое время и полотно, возможно, отцентрируется автоматически. Если оно не отцентровалось самостоятельно, Вы можете отрегулировать его позицию путем закручивания или ослабления болта, как на рисунке ниже.

4. Беговое полотно скользит: пожалуйста, отрегулируйте болты в соответствии с приведенной ниже схемой.

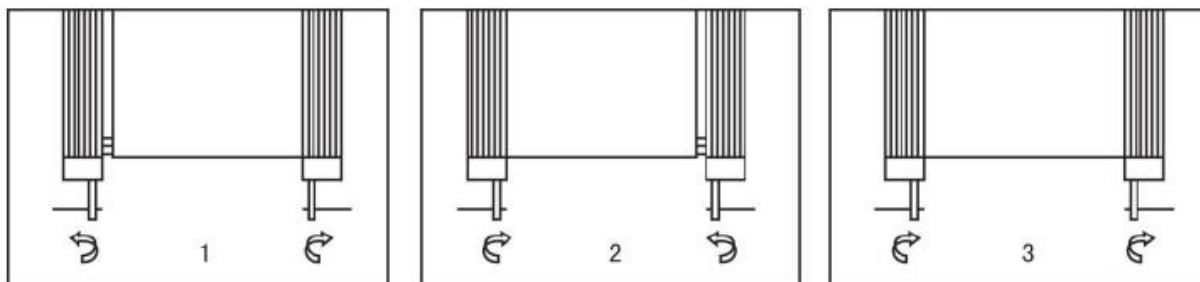
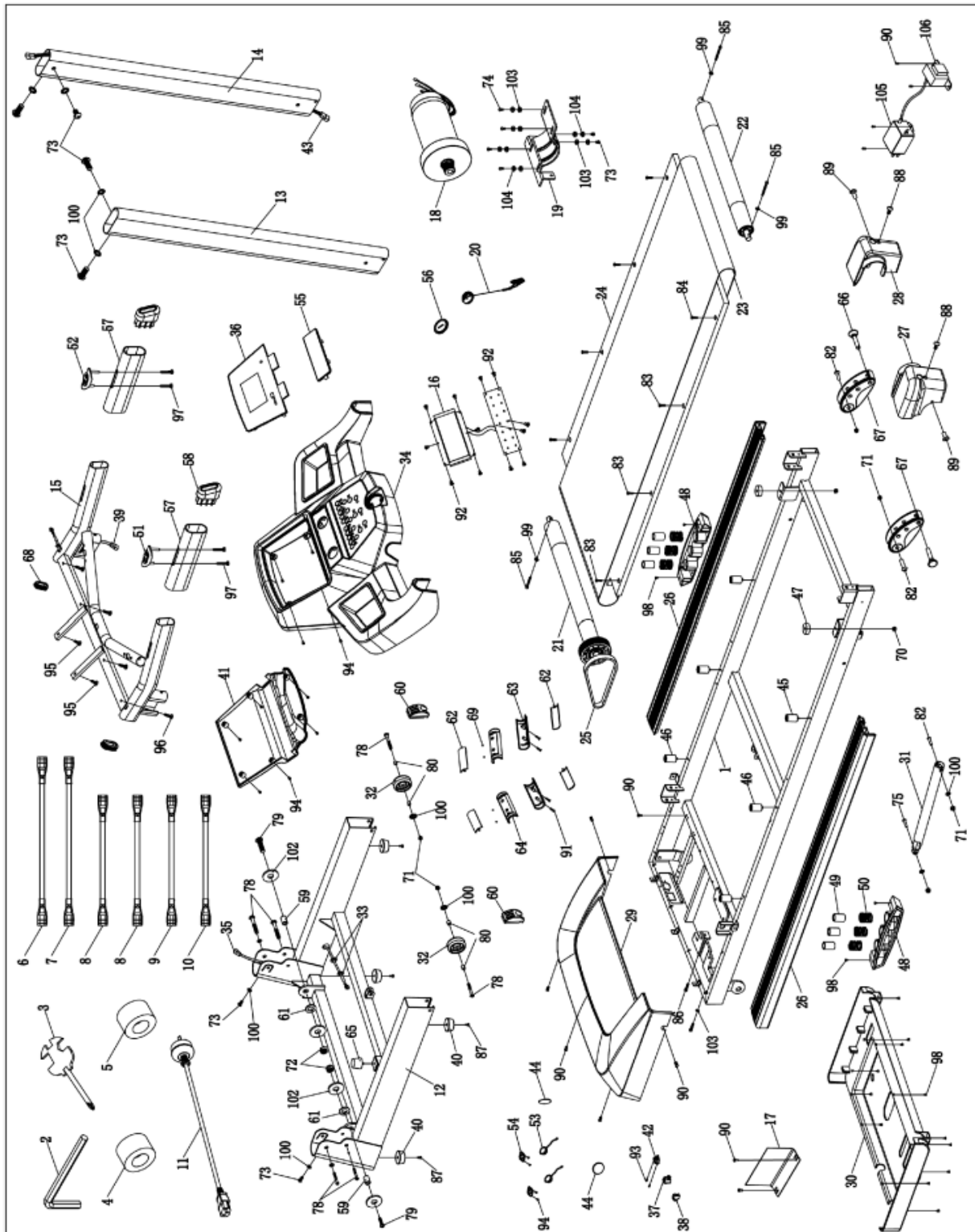


Схема беговой дорожки



Список запчастей

| NO. | Описание | спецификация | Ко-во | NO. | описание | | Ко-во |
|-----|----------------------------------|---------------|-------|-----|---|-------------|-------|
| 1 | Рама | | 1 | 37 | выключатель | | 1 |
| 2 | Ключ | 5# | 1 | 38 | ограничитель | | 1 |
| 3 | Отвертка | | 1 | 39 | Верхний кабель дисплея | | 1 |
| 4 | Кольцо | | 1 | 40 | накладки | | 4 |
| 5 | Магнитный сердечник | | 1 | 41 | Верхняя крышка дисплея | | 1 |
| 6 | Кабель | 350мм коричн. | 1 | 42 | вилка | | 1 |
| 7 | Кабель | 350мм голубой | 1 | 43 | Кабель дисплея | | 1 |
| 8 | Кабель | 200мм коричн. | 2 | 44 | заглушка | | 2 |
| 9 | Кабель | 200мм голубой | 1 | 45 | амортизатор | Ф20*Ф6.5*30 | 2 |
| 10 | Кабель заземления | | 1 | 46 | Резиновая прокладка | | 4 |
| 11 | Кабель питания | | 1 | 47 | амортизатор | Ф30*Ф6.2*10 | 2 |
| 12 | Верхняя рама | | 1 | 48 | Амортизатор | | 2 |
| 13 | Левая колонна | | 1 | 49 | Прокладка-кольцо | | 6 |
| 14 | Правая колонна | | 1 | 50 | Насадка | | 6 |
| 15 | Держатель дисплея | | 1 | 51 | Кнопка регулировки наклона бегового полотна | | 1 |
| 16 | Плата контроллера | | 1 | 52 | Кнопка скорости | | 1 |
| 17 | Плата РСВ | | 1 | 53 | динамик | | 2 |
| 18 | Мотор | | 1 | 54 | Плата динамика | | 2 |
| 19 | Опора двигателя | | 1 | 55 | Схема динамика | | 1 |
| 20 | Ключ безопасности | | 1 | 56 | Разъем для ключа безопасности | | 1 |
| 21 | Передний ролик | | 1 | 57 | пеноматериал | | 2 |
| 22 | Задний ролик | | 1 | 58 | заглушка | | 2 |
| 23 | Беговое полотно | | 1 | 59 | трубка | | 4 |
| 24 | Дека | | 1 | 60 | Накладка для колесиков | | 2 |
| 25 | Multi-V ремень | | 1 | 61 | пластмассовая прокладка | | 4 |
| 26 | Накладки | | 2 | 62 | датчики пульса | | 4 |
| 27 | Левый регулятор | | 1 | 63 | Верхний датчики пульса | | 2 |
| 28 | Правый регулятор | | 1 | 64 | Нижний датчики пульса | | 2 |
| 29 | Верхняя крышка мотора | | 1 | 65 | Коническая опора для ног | | 1 |
| 30 | Нижняя крышка мотора | | 1 | 66 | штифт крепления | | 1 |
| 31 | Воздушный насос | | 1 | 67 | Регулируемая опора для ног | | 2 |
| 32 | Колесико | | 2 | 68 | Шпилька | | 4 |
| 33 | Оглушка с уплотнительным кольцом | | 2 | 69 | Гайка | M3 | 2 |

| | | | | | | | |
|----|------------------------|----------------|----|-----|-----------------------|-------------|----|
| 34 | Верхняя крышка дисплея | | 1 | 70 | Гайка | M6 | 6 |
| 35 | Нижней кабель дисплея | | 1 | 71 | Гайка | M8 | 6 |
| 36 | PVC наклейка | | 1 | 72 | Гайка | M10 | 4 |
| 73 | болт | M8*15 | 8 | 92 | Болт | ST2.9*6.5 | 12 |
| 74 | Болт | M8*20 | 4 | 93 | Болт | ST2.9*8 | 2 |
| 75 | Болт | M8*30 | 1 | 94 | Болт | ST4.2*12 | 14 |
| 76 | Болт | M8*50 | 6 | 95 | Болт | ST4.2*20 | 2 |
| 77 | Болт | M10*30 | 2 | 96 | Болт | ST4.2*25 | 4 |
| 78 | Втулка колесика | | 4 | 97 | Болт | ST4.2*50 | 4 |
| 82 | болт | M8*45 | 3 | 98 | Болт | ST4.2*12 | 17 |
| 83 | болт | M6*25 | 6 | 99 | шайба | Ø6 | 3 |
| 84 | болт | M6*35 | 2 | 100 | шайба | Ø8 | 12 |
| 85 | болт | M6*55 | 3 | 102 | Большая шайба | Ø10 | 4 |
| 86 | болт | M8*45 | 2 | 103 | шайба | Ø8 | 7 |
| 87 | болт | M5*16 | 4 | 104 | Пружинная шайба | Ø8 | 6 |
| 88 | болт | M5*12 | 2 | 105 | Фильтр | опционально | 1 |
| 89 | болт | M5*12 с шайбой | 2 | 106 | Катушка индуктивности | опционально | 1 |
| 90 | болт | M5*8 | 12 | | | | |
| 91 | болт | M3*32 | 4 | | | | |