**ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ**

**МОДЕЛЬ SS -33B**

 

1. Руководство по безопасной эксплуатации
2. Технические характеристики беговой дорожки SS-33B
3. Руководство по сборке
4. Перечень Деталей
5. Наладка работы
6. Операции и функции
7. Правила эксплуатации бег. дорожки
8. Техническое обслуживание
9. Общие правила и методы с исправлением неполадок дорожки

**Технические характеристики беговой дорожки:**

**Расстояние – 0,000-9,999 (км)**

**Степень наклона – 0-15%**

**Время – 00:00 до 99:59 (мин/сек)**

**Вес пользователя – до 140 кг**

**Напряжение – 220 В (50гц/60гц)**

**Скорость полотна – 0,5-16 км/ч**

**ВНИМАНИЕ! Прочитайте внимательно данное руководство по сборке и эксплуатации беговой дорожки!**

**Фирма не несет ответственности за использование данной беговой дорожки не по назначению!**

1. Перед перемещением беговой дорожки следует ее сложить и закрепить полотно, перевозить требуется только в упаковке, предусмотренной заводом-изготовителем, чтобы избежать внешних повреждений
2. Запрещено перевозить беговую дорожку в разложенном виде
3. Важно не допускать детей и животных к беговой дорожке во время ее работы во избежание травм
4. Пользователям, возрастом от 35 лет и старше – стоит проконсультироваться с врачом перед началом курса тренировок.
5. Беговая дорожка должна быть размещена в помещении, подальше от воды. Такие же условия и для ее хранения в нерабочий период
6. Устанавливать беговую дорожку для тренировки следует по уровню на ровной свободной поверхности, с радиусом свободного пространства вокруг 1м-2м
7. Не используйте другие электрические приборы во время использования беговой дорожки
8. После занятий на ней – выключите беговую из сети
9. Датчик пульса не является точным мед. показателем, его показания могут быть не так точны как профессиональные мед. Приборы.
10. Нельзя использовать беговую дорожку людям, страдающим на сердечные хронические заболевания
11. После тренировки лучше закрывать датчики и компьютер, во избежание загрязнения
12. Не прикасайтесь к подвижным частям беговой дорожки во время ее работы и работы ее полотна для бега
13. Пользователь при занятии бегом должен находиться лицом к дисплею
14. Если у Вас длинные волосы – завяжите их, чтобы не привело к травмам.

**ЭТАПЫ СБОРКИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ**

**ШАГ№1:**

****

На рисунке выше показана общая схема сборки беговой дорожки,

Сборки конструкции: подсоединение дисплея к общей конструкции и подсоединение бегового полотна

ШАГ№2:



Подсоедините боковые балки (правую и левую) бегового полотна с помощью болтов М8\*16 и закрепите шайбами и гайками

ШАГ№3:



Подсоедините и закрепите вертикальные стойки беговой дорожки с помощью аналогичных болтов М8\*16

ШАГ№4:



После установки балок, закрепите промежуточную балку между правой и левой вертикальными стойками с помощью болтов М8\*60, гаек и шайб

ШАГ№5:

Закрепите панель управления с дисплеем с помощью болтов М4\*16 и гаек двум вертикальным стойкам и зафиксируйте



ШАГ№6:

После окончания всех этапов сборки, присоедините главный провод с одной стороны к компьютеру беговой дорожки, и вставьте вилку в розетку:



**СОСТАВЛЯЮЩИЕ КОМПЬЮТЕРА**

**( КОМПЛЕКТАЦИЯ КЛАВИШ)**



1. Дисплей
2. Звуковые колонки
3. Разъем для подсоединения наушников или других устройств для воспроизведения музыки
4. Операционная зона: программирование работы бегового полотна, кнопки по увеличению и уменьшению скорости, корректировка базовых данных
5. Ключ безопасности
6. Рукоятки, датчики пульса левой ручки и правой ручки



Схема размещения операционных клавиш:



1.изменение наклона полотна беговой дорожки

2.регулировка звука воспроизведения

3.Автовыбор программ

4.Автовыбор скорости

**Ориентир в настройке и использовании беговой дорожки**:

1. Во время установки всех частей дорожки убедитесь в их полной комплектации,
2. Для тренировки используйте только спортивного вида одежду
3. Для начала тренировки подсоедините беговую дорожку к розетке, дисплей высветит показатели, равные нулю. Теперь программа готова к программированию для начала тренировки
4. Выберите нужную Вам программу. Помните, детям, беременным –нельзя использовать данного вида тренажер, и людям ,старше 50 лет – требуется заранее проконсультироваться с врачем по вопросам сердечно-сосудистой системы и вида нагрузки данного тренажера на организм
5. После включения программы дисплея, и задачи параметров работа бегового полотна начнется с минимальной скорости 0,5км/ч
6. В соответствии с техническими характеристиками беговой дорожки полотно рассчитано на скорость вращения от 0,5км/ч -до 16км/ч
7. Если вы нажмете один раз стоп во время тренировки, беговое полотно приостановиться, и данные, введённые ранее будут сохранены
8. Если вы нажмете два раза подряд кнопку стоп, то беговая дорожка остановит свою работу и будет в режиме ожидания до ввода новых параметров, т.к. старые данные при полной остановке бегового полотна не фиксируются и стираются автоматически
9. Беговое полотно и его скорость можно так же регулировать по выставленным параметрам пульса-пользователь может задать любой параметр пульса в диапазоне от 50 до 160 ударов сердца в минуту.
10. Вы можете выбрать любую из восьми предложенных программ тренировок, указав одну из них и подтвердив
11. Так же существует режим работы постепенного увеличения нагрузки и скорости, изменение скорости полотна происходит каждые 200 метров

 При поднятии бегового полотна требуется задержать кнопку подъема/спуска, а так же приподнять полотно самостоятельно

При опускании бегового полотна перед тренировкой требуется нажать на спусковой цилиндр под беговым полотном, тем самым разрешить действие снижения полотна до исходного положения к началу тренировки

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**

1. **Перед поднятием бегового полотна убедитесь что все показатели на дисплее равны 0 и беговая дорожка не стоит в режиме ожидания, и полностью отключена от питания**
2. **Перед опусканием бегового полотна убедитесь, что посторонние предметы не помешают спуску бегового полотна;**

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД:**

**1. Подножка и беговое полотно**

**● описание:**

**В конструкции беговой дорожки используется детали завода изготовителя, поэтому замена их может быть только на дополнительные детали, присланные с завода: фирменное беговое полотно с более низким коэффициентом трения, подножка специально с двойной системой амортизации,**

**● Уход за беговым полотном:**

**Чтобы сохранить чистоту бегового полотна, и работоспособность беговой дорожки на более длительный срок, ухаживать за ней требуется следующим способом:**

**Для того чтобы протереть беговое полотно нужно использовать губку и мыльную воду, протирайте его аккуратно, чтобы мыльная вода не просочилась за границы полотна и под него, чтобы не попала на сам механизм, на двигатель беговой дорожки.**

**Перед тем как начать упражнения на беговой дорожке, подстелите под**

**2. Смазка частей беговой дорожки:**

**Подножка автоматического опускания бегового полотна должны быть смазаны специальной смазкой после определенного периода использования. Методы и шаги данных работ: (Доверьте смазку частей дорожки более профессиональным людям)**

**(1) Ослабьте регулировочные болты изделия с обеих сторон внутреним шестигранным гаечным ключем. Ослабьте беговое полотно.**

**(2)Смажьте внутренние детали и связующие между полотном и боковым элементом корпуса.**

**(3) Отрегулируйте бегового полотно согласно инструкции сборки**

**(4) После смазки беговая дорожка некоторое время должна работать в низкой скорости, так же после корректировки работы ремней. Убедитесь, что беговое полотно является исправно после сборки.**

**3. Частота смазки дорожки и ее деталей:**

**Если беговая дорожка работает не более 3 часов в неделю - смазывать один раз в полгода.**

**Если беговая дорожка работает от 3 до 6 часов в неделю - смазывать один раз в 3 месяца.**

**Если беговая дорожка работает более 6 часов в неделю - смазывать один раз в месяц.**

**Чаще смазывать части и беговое полотно не требуется, т.к. перемазанные части очень быстро замасливаются и приводят к некорректной работе бегового полотна.**

**3. Чистота панели задач и управления:**

**Через определенный период времени требуется протирать датчики пульса и дисплей во избежание загрязнения и попадания пыли в мелкие части дисплея (кнопки и сенсоры)**

**4. Следите за тем чтобы пыль не попадала на двигатель беговой дорожки. Так же следите за тем, чтобы были соблюдены все меры предосторожности по установке и перемещению данной беговой дорожки:**

**(1) Для перемещения беговой дорожки следует сначала отключить питание от беговой дорожки.**

**(2) Не выключив дисплей и не остановив работу бегового полотна не начинайте перемещать беговую дорожку**

**5.Корректировка наклонна бегового полотна:**

**Беговое полотно и процент его наклона можно корректировать и подтягивать трос и держатель отвечающие за наклон при тренировке на беговом полотне. Через некоторое время тренировок следует корректировать движение полотна и натяжение троса, если не проделать эти ремонтные работы ,это может привести к следующим последствиям:**

**(1) двигатель беговой дорожки может работать не исправно, перекашивая полотно беговой.**

**(2) Может быть изменен центр тяжести пользователя, тем самым привести к неустойчивости бегового полотна**

**6. Настройка двигателя и ремня:**

**Все корректировки по работе ремня и двигателя беговой дорожки возлагаются на сертифицированный центр фирмы-продавца, самостоятельно можно осуществить корректировку только при подтягивании ремней и чистке двигателя беговой дорожки.**



**Регулировка мотора и ремня беговой дорожки:**



1. **Через некоторый период использования беговой дорожки следует подтянуть ремень мотора. Возможно, подрегулировать его в три этапа:**

**-Ослабьте задвижку двигателя.**

**-Поверните открутите болт гаечным ключом.**

**-подкрутите ремень до легкой натяжки**

**-после натяжки ремня закрутите болт обратно, верните все задвижки в исходное положение**

**Таблица весовых категорий (кг) женщин для тренировки на беговой дорожке:**

|  |
| --- |
|  |
|  **Рост****Возраст** | 152 | 156 | 160 | 162 | 164 | 166 | 168 | 170 | 172 | 176 |
| 19 | 46 | 47 | 49 | 50 | 51 | 52 | 54 | 56 | 57 | 60 |
| 21 | 46 | 47 | 49 | 50 | 51 | 52 | 54 | 56 | 57 | 60 |
| 23 | 46 | 47 | 49 | 50 | 51 | 52 | 54 | 56 | 57 | 60 |
| 25 | 46 | 48 | 49 | 50 | 51 | 53 | 55 | 56 | 57 | 61 |
| 27 | 47 | 48 | 50 | 51 | 52 | 53 | 55 | 56 | 58 | 61 |
| 29 | 47 | 49 | 51 | 52 | 53 | 54 | 56 | 58 | 59 | 62 |
| 31 | 48 | 49 | 51 | 52 | 53 | 54 | 56 | 58 | 59 | 62 |
| 33 | 48 | 50 | 51 | 52 | 53 | 55 | 57 | 58 | 59 | 63 |
| 35 | 49 | 50 | 52 | 52 | 53 | 55 | 57 | 59 | 60 | 63 |
| 37 | 49 | 51 | 53 | 53 | 54 | 56 | 59 | 60 | 61 | 64 |
| 39 | 50 | 52 | 53 | 53 | 55 | 57 | 59 | 650 | 61 | 65 |
| 41 | 51 | 52 | 54 | 54 | 55 | 57 | 59 | 61 | 62 | 65 |
| 43 | 51 | 53 | 55 | 55 | 56 | 58 | 60 | 62 | 63 | 66 |
| 45 | 52 | 53 | 55 | 55 | 57 | 58 | 60 | 62 | 63 | 66 |
| 47 | 52 | 53 | 57 | 57 | 57 | 58 | 60 | 62 | 63 | 67 |
| 49 | 52 | 53 | 56 | 56 | 57 | 59 | 60 | 62 | 63 | 67 |
| 51 | 52 | 54 | 56 | 56 | 57 | 59 | 61 | 62 | 63 | 67 |
| 53 | 53 | 54 | 56 | 56 | 58 | 59 | 61 | 62 | 64 | 67 |
| 55 | 53 | 54 | 56 | 57 | 58 | 60 | 61 | 63 | 64 | 67 |
| 57 | 53 | 55 | 56 | 57 | 58 | 60 | 61 | 63 | 64 | 68 |
| 59 | 53 | 55 | 56 | 57 | 58 | 60 | 61 | 63 | 64 | 68 |
| 61 | 53 | 54 | 56 | 56 | 57 | 59 | 61 | 63 | 64 | 67 |
| 63 | 52 | 54 | 55 | 56 | 57 | 59 | 61 | 62 | 63 | 67 |
| 65 | 52 | 54 | 55 | 56 | 57 | 59 | 61 | 62 | 63 | 66 |
| 67 | 52 | 54 | 55 | 56 | 57 | 59 | 61 | 62 | 63 | 66 |
| 69 | 52 | 54 | 55 | 56 | 57 | 59 | 61 | 62 | 63 | 66 |
| **Таблица сравнительных показателей (кг) для мужчин** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Рост****Возраст** | 152 | 156 | 160 | 164 | 168 | 172 | 176 | 180 | 184 | 188 |
| 19 | 50 | 52 | 52 | 54 | 56 | 58 | 61 | 64 | 67 | 70 |
| 21 | 51 | 53 | 54 | 55 | 57 | 60 | 62 | 65 | 69 | 72 |
| 23 | 52 | 54 | 55 | 56 | 58 | 60 | 63 | 66 | 70 | 73 |
| 25 | 52 | 54 | 55 | 57 | 59 | 61 | 63 | 67 | 71 | 74 |
| 27 | 52 | 55 | 55 | 57 | 59 | 61 | 64 | 67 | 71 | 74 |
| 29 | 53 | 55 | 56 | 57 | 59 | 61 | 64 | 67 | 71 | 74 |
| 31 | 53 | 56 | 56 | 58 | 60 | 62 | 65 | 68 | 72 | 75 |
| 33 | 54 | 56 | 57 | 58 | 60 | 63 | 65 | 68 | 72 | 75 |
| 35 | 54 | 56 | 57 | 59 | 61 | 63 | 66 | 69 | 73 | 76 |
| 37 | 55 | 57 | 58 | 59 | 61 | 63 | 66 | 69 | 73 | 76 |
| 39 | 55 | 57 | 58 | 60 | 61 | 64 | 66 | 70 | 74 | 77 |
| 41 | 55 | 57 | 58 | 60 | 62 | 64 | 67 | 70 | 74 | 77 |
| 43 | 56 | 57 | 58 | 60 | 62 | 64 | 67 | 70 | 74 | 77 |
| 45 | 56 | 58 | 59 | 60 | 62 | 64 | 67 | 70 | 74 | 77 |
| 47 | 56 | 58 | 59 | 61 | 63 | 65 | 67 | 71 | 75 | 78 |
| 49 | 56 | 58 | 59 | 61 | 63 | 65 | 68 | 71 | 75 | 78 |
| 51 | 57 | 58 | 59 | 61 | 63 | 65 | 68 | 71 | 75 | 78 |
| 53 | 57 | 58 | 59 | 61 | 63 | 65 | 68 | 71 | 75 | 78 |
| 55 | 56 | 57 | 59 | 61 | 63 | 65 | 68 | 71 | 75 | 78 |
| 57 | 56 | 57 | 59 | 60 | 62 | 65 | 67 | 70 | 74 | 77 |
| 59 | 56 | 57 | 58 | 60 | 62 | 64 | 67 | 70 | 74 | 77 |
| 61 | 56 | 57 | 58 | 60 | 62 | 64 | 67 | 70 | 74 | 77 |
| 63 | 56 | 57 | 58 | 60 | 62 | 64 | 67 | 70 | 74 | 77 |
| 65 | 56 | 57 | 58 | 60 | 62 | 64 | 67 | 70 | 74 | 77 |
| 67 | 56 | 57 | 58 | 60 | 62 | 64 | 67 | 70 | 74 | 77 |
| 69 | 56 | 57 | 58 | 60 | 62 | 64 | 67 | 70 | 74 | 77 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |