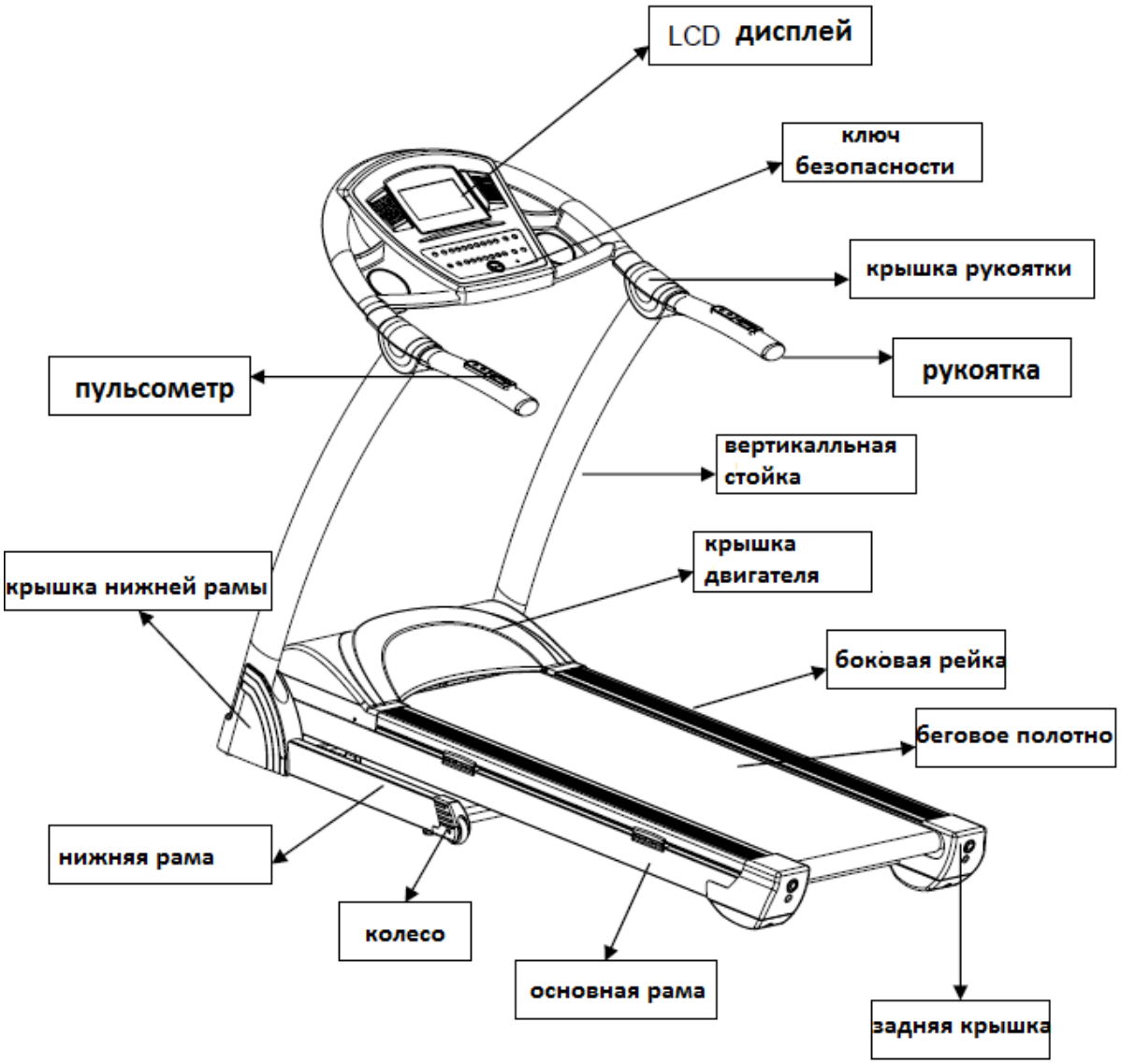
ТОТ САМЫЙ МАГАЗИН

Инструкция пользователя

Выбрать

ОЗНАКОМЛЕНИЕ



ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

Поздравляем с приобретением нашей беговой дорожки.

Вы сделали первый шаг к более здоровому и успешному стилю жизни.
Эта беговая дорожка специально разработана для того, чтобы обеспечить Вам надежную работу и наслаждение тренировками в комфортной среде у Вас дома. Пожалуйста, ознакомьтесь с функциями и преимуществами нашей беговой дорожки, приведенными ниже:

◇ LCD консоль позволяет Вам легко читать цифры, чтобы получать информацию о Вашей тренировке.

◇ Низкотравматичный дизайн с использованием амортизаторов, и PU ролик позволяют защитить Ваши суставы от возможных травм.

◇ Складная конструкция для удобного хранения.

◇ Мобильные колесики для удобного перемещения тренажера.

◇ Система контроля частоты пульса при контакте с руками для мониторинга кардиотренировки.

◇ Ключ безопасности для быстрой срочной остановки двигателя.

Технические данные

Напряжение	AC-220V 50/60Hz
Максимальный вес пользователя	115 кг
Размеры	Собранный вид: 1050*850*1520
	Разложенный вид:1680*850*1320
Беговое полотно	1300*430
Скорость	1.0 - 16.0 км/ч
Функция	Бег

◇Примечание: Наша компания оставляет за собой право изменений без предварительного уведомления.

Внимание:

Перед проведением любой программы упражнений , всегда консультируйтесь со своим врачом. Если вы ощущаете боли в груди, появились тошнота,

головокружение или затрудненное дыхание, остановите тренировку и проконсультируйтесь с врачом прежде, чем продолжат тренироваться.

ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Во время использования электрического оборудования, основные меры безопасности должны соблюдаться. Прочитайте инструкции перед использованием беговой дорожки.

ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Этот продукт должен быть заземлен! Если беговая дорожка выходит из строя, то заземление снижает риск поражения электрическим током. Данный тренажер оборудован шнуром, имеющим equipment-grounding conductor и заземляющей вилкой. Эта вилка должна быть подсоединена к соответствующей розетке, которая правильно установлена и заземлена в соответствии с местными правилами. ОСТОРОЖНО! Неправильное соединение заземляющего кондуктора может привести к риску поражения электрическим током. Проверьте со специалистом по электронике или сервисным специалистом, если Вы сомневаетесь, правильно ли заземлена дорожка. Не меняйте вилку, которая идет в комплекте с беговой дорожкой, если она не совместима с Вашей розеткой. Попросите квалифицированного специалиста заменить розетку.

ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТЬ

Чтобы снизить риск сгорания, возгорания, поражения электричеством, или травмирования людей, выполняйте следующие правила:
● Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра, когда она подключена к электросети. Отключайте дорожку от розетки, когда дорожка не используется.
● Никогда не используйте дорожку, если на нее попала влага, если силовой кабель поврежден или беговая дорожка не работает должным образом. Не используйте поврежденное или дефектное оборудование.
● Держите силовой кабель и вилку подальше от нагревающихся объектов..
● Никогда не помещайте силовой кабель под ковровые покрытия и не ставьте никакие предметы на силовой кабель.
● Используйте только силовой кабель, который идет в комплекте с беговой дорожкой.
● пожалуйста, ставьте выключатель в положение “off” перед отключением от источника энергии. Только затем вынимайте вилку из розетки.
Данный тренажер разработан и изготовлен для оптимальной безопасности при домашнем использовании. Однако, меры предосторожности должны применяться, когда бы Вы не использовали тренажер. Внимательно изучите инструкцию по эксплуатации перед сборкой и использованием тренажера. Также, пожалуйста примите во внимание следующие меры осторожности.

WARNING!

Подсоединяйте данный тренажер только к правильно заземленной розетке. Пожалуйста, при использовании специальных блоков питания, они должны быть заземлены.

МЕХАНИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

● Перед началом тренировки убедитесь, что тренажер правильно функционирует. Для обеспечения нужного уровня безопасности, не используйте поврежденный тренажер.
● Заменяйте дефектные компоненты немедленно и/или не используйте оборудование до ремонта.
● Проверяйте оборудование перед тренировкой, чтобы убедиться, что все болты и гайки хорошо затянуты.
● Не используйте комплектующие, не рекомендованные производителем.
● Никогда не роняйте и не вставляйте какие-либо предметы в открытые места.
● Никогда не активируйте скорость, когда кто-либо стоит на дорожке.

ПРАВИЛЬНАЯ ОДЕЖДА

● Всегда одевайте соответствующую одежду. Не одевайте одежду, которая может попасть в любую часть дорожки.
● Для тренировки на беговой дорожке одевайте не спадающую обувь. Никогда не одевайте обувь с каблуками и кожаной подошвой. Проверяйте подошву своей обуви и удаляйте с нее грязь и застрявшие камешки.

ДЕТИ И ЖИВОТНЫЕ

● Большая часть тренировочного оборудования не рекомендуется для использования маленькими детьми. Дети не должны пользоваться оборудованием, если они не находятся под наблюдением взрослых. Чтобы обеспечить безопасность, никогда не подпускайте маленьких детей к беговой дорожке.
● Тренировочное оборудование имеет много движущихся частей. В интересах безопасности, не подпускайте детей и животных к беговой дорожке, они должны находиться на безопасном расстоянии во время Вашей тренировки.

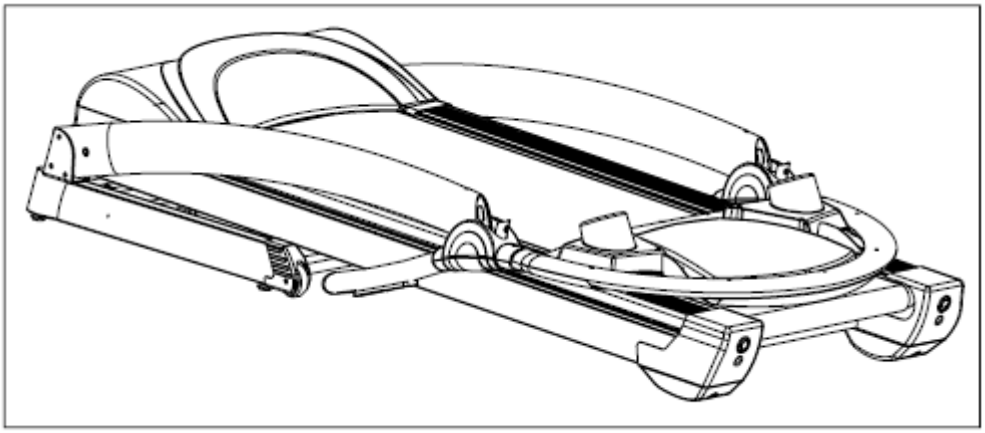
ВНИМАНИЕ!

Немедленно остановите свою тренировку, если почувствовали боль или другие ненормальные симптомы , и проконсультируйтесь со своим врачом. Прочитайте данную инструкцию по эксплуатации перед началом пользования.

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

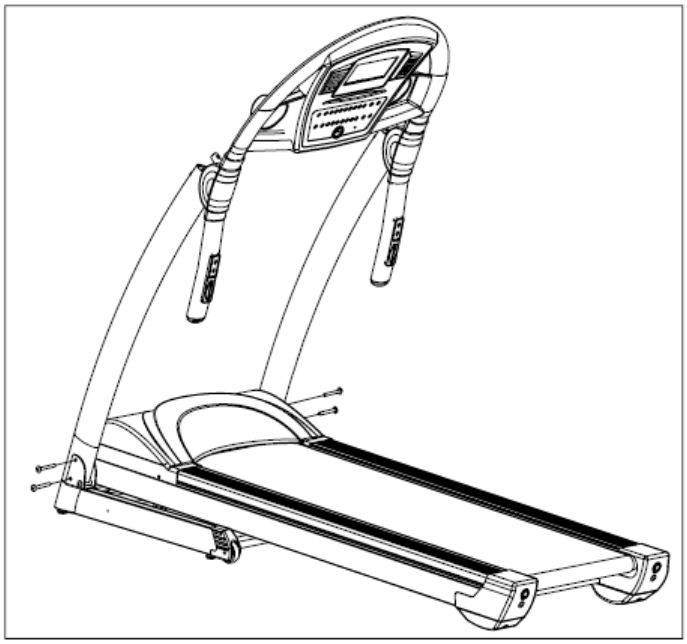
1. Вытащите беговую дорожку из упаковочного короба и разместите на ровной поверхности пола. Пожалуйста, будьте очень осторожны, не поворачивайте никакие соединения, чтобы случайно не повредить пальцы.



2. Поднимите вверх вертикальную трубу, как показано на картинке.

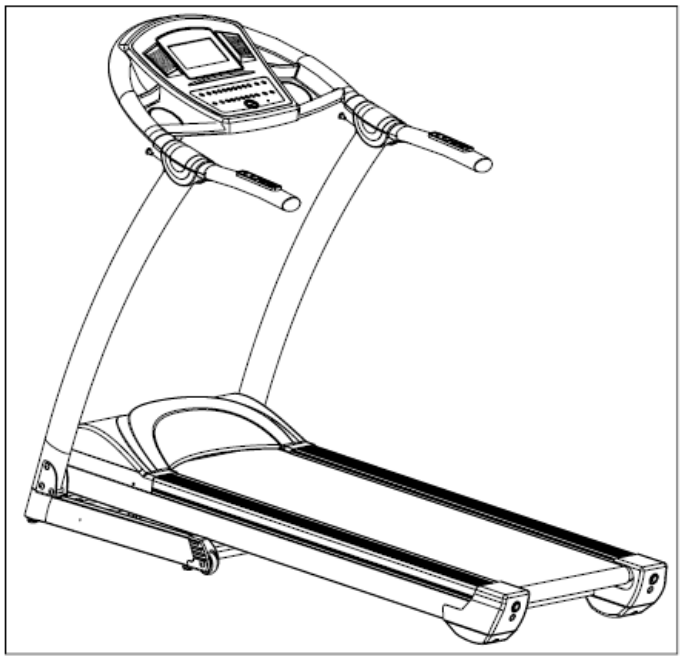
Внимание: будьте осторожны с узлами защемления

Зафиксируйте вертикальные трубы при помощи двух болтов M8*45



3. Поверните компьютер в правильное положение, как показано на рисунке, и зафиксируйте его при помощи двух волнистых шайб и одного болта M8*10mm с каждой стороны.

   Внимание: будьте осторожны, чтобы не прищемить каких-либо провода, затягивая болты.



4. Поместите правую и левую вертикальную боковые планки на вертикальные трубы, и, используя два ST4*15, зафиксируйте их на основе рамы, как показано на рисунке.



РАЗМЕЩЕНИЕ ВАШЕЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

РАЗМЕЩЕНИЕ В ВАШЕМ ДОМЕ

Чтобы сделать упражнения желанным занятием в повседневной Вашей жизни, беговая дорожка должна быть размещена в комфортной и удобной обстановке. Этот тренажер предназначен для использования на минимальной площади и хорошо подойдет для Вашего дома.

- Не ставьте беговую дорожку на открытом воздухе.
- Не ставьте беговую дорожку рядом с водой, в условиях высокой влажности.
- Убедитесь, что шнур питания не находится в зоне интенсивного движения.
- Если ваша комната застелена коврами, проверьте зазор, чтобы убедиться, есть достаточно места между волокном ковра и декой беговой дорожки. Если вы не уверены, то лучше, чтобы под вашей беговой дорожкой был специальный мат.
- Выделите для беговой дорожки место на расстоянии не менее 4 метров от стен или мебели.
- Оставьте зону безопасности 2 м х 1 м позади беговой дорожки, так чтобы Вы могли легко становиться на беговую дорожку и вставать с нее, без попадания в чрезвычайную ситуацию.

Иногда после длительного использования вы можете найти черную пыль под вашей беговой дорожкой. Это нормальный износ и не означит, что что-то не так с вашей беговой дорожкой. Эта пыль может быть легко удалена при помощи пылесоса. Если вы хотите предотвратить попадание этой пыли на пол или ковер, положите специальный мат под вашим тренажером.

УРОВЕНЬ ОСНОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА

Это важно, чтобы Вы установили дорожку на ровную поверхность. Проверьте беговую дорожку после того, как передвинули ее, чтобы убедиться, что рама расположена ровно.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВЫДЕЛЕННОГО КАНАЛА

Для подключения дорожки должна использоваться розетка с отдельной цепью. Особенно важно, чтобы чувствительное электрооборудование, такое как компьютер или телевизор, не было подключено к той же цепи.

ВНИМАНИЕ!

Убедитесь, что беговая дорожка работает на ровной поверхности. Если дорожка установлена на неровной поверхности, это может привести к преждевременному повреждению электронной системы. Внимательно прочитайте данные инструкции по эксплуатации перед началом использования беговой дорожки.

НАЧАЛО РАБОТЫ

Включение электропитания

Переключатель Вкл / Выкл на беговой дорожке находится рядом со шнуром питания на задней крышке двигателя. Установите этот переключатель в положение "ВКЛ".

Ключ безопасности

Ключ безопасности предназначен для ограничения основного питания беговой дорожки в случае Вашего падения. Таким образом, ключ безопасности должен привести к немедленной остановке беговой дорожки. При высоких скоростях, это может быть неудобно и несколько опасно - делать остановку немедленно. Поэтому используйте ключ безопасности только для аварийной остановки. Для полной безопасной и комфортной остановки беговой дорожки используйте красную кнопку остановки.

Ваша беговая дорожка не запустится, если ключ безопасности правильно не вставлен в основной держатель средней части консоли. Другой конец ключа безопасности должен быть надежно прикреплен к одежде, так чтобы в случае, если вы упадете, Вы потяните ключ безопасности из консоли, и это приведет к остановке беговой дорожки и сведет к минимуму травматизм. Для вашей безопасности, никогда не используйте беговую дорожку, не прикрепив надежно ключ безопасности к Вашей одежде. Потяните клипсу ключа безопасности, чтобы повернуть ее и предотвратить ее падение с одежды.

Как становиться и вставать с беговой дорожки

Соблюдайте осторожность, становясь или вставая с беговой дорожки. Старайтесь при этом держаться за рукоятки. Готовясь к использованию беговой дорожки, не стойте на беговом полотне. Стойте над беговым полотном, поставив ноги на рейки беговой деки с двух сторон.

Ставьте ногу на беговое полотно только после того, как оно начало движение с постоянной медленной скоростью. Во время упражнения все время держите свое тело и голову лицом вперед. Никогда не пытайтесь развернуться на беговой дорожке, когда беговое полотно все еще движется. Когда вы закончите тренировку, остановите беговую дорожку, нажав на красную кнопку остановки. Подождите, пока беговая дорожка полностью остановится перед тем, как встать с нее.

ВНИМАНИЕ!

Никогда не используйте эту беговую дорожку без предварительного обеспечения надежного крепления ключа безопасности на Вашей одежде

ВНИМАНИЕ!

Для вашей безопасности, становиться на беговое полотно, когда скорость составляет не более 3 км / ч.

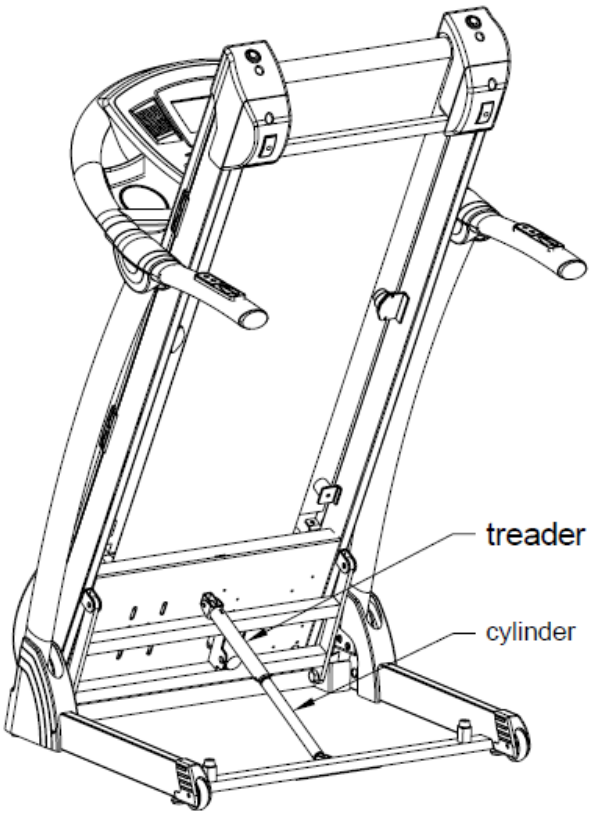
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ВАШЕЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

1.СКЛАДЫВАНИЕ И РАСКЛАДЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

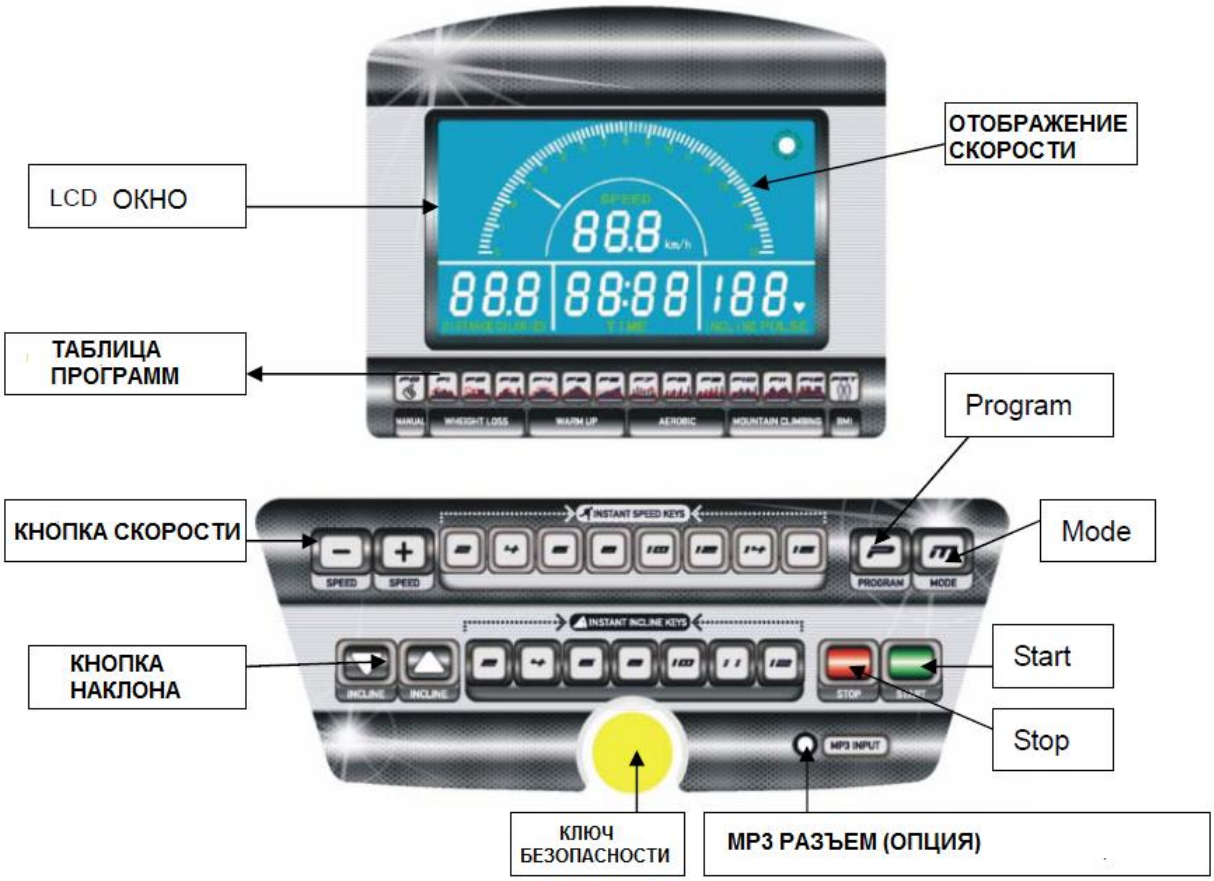
1. Отключите тренажер от электричества перед тем, как складывать
2. Поднимите деку в вертикальное положение.
3. Проверьте, чтобы фиксирующее устройство стало в правильное положение.
4. Опуская беговую деку, сначала придерживайте ее руками, нажмите на цилиндр и медленно опустите его вниз, ослабьте руки, и беговая дека будет медленно опускаться вниз.

2. ПРЕМЕЩЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Настоящая беговая дорожка легко и безопасно может быть перемещена. Чтобы переместить дорожку:
1. Отключите дорожку от электричества.
2. Отсоедините силовой кабель
3. Сложите тренажер.
Передвигая беговую дорожку, держите ее обеими руками за рукоятки.



LCD КОНСОЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



1) Информация по функциям

1. P0 – это программа , определяемая пользователем, P1 – P12 – это предустановленные программы; FAT – функция тестирования содержания жира в организме.
2. Большой LCD дисплей 2,7 дюйма , 23 кнопки управления, кнопки быстрой скорости на правой и левой рукоятках.
3. Функция MP3 (опция).
4. Скорость: 1.0~16.0 км/ч
5. Наклон: 0~12%
6. Пульс: 50~199 ударов/мин.
7. Функция защиты от перенагрузки, функция защиты от перенапряжения в сети и электромагнитное нарушение функций.
8. Функция самотестирования системы и предупреждения о ненормальных ситуациях.

2) Окно LCD дисплея

1. Окно ”DIS/CAL” - “DISTANCE” (Расстояние) показывает значение расстояния, “CALORIES” (Калории) показывает значение показателя калорий. Когда запущена программа “body fat”, окно ”DIS/CAL” показывает номер программы.
2. Окно ”TIME” (ВРЕМЯ): показывает значение времени; когда беговая дорожка начинает работать, она показывает 5 секунд. Идет отсчет 5-4-3-2-1 , затем начинается движение полотна. Когда дорожка останавливается, на дисплее появляется надпись “PAUS”. Когда у беговой дорожки появляются какие-либо проблемы, дисплей показывает номер ошибки ERR NO. В программе FAT(тестирование содержания жира в организме), дисплей не показывает информацию.
3. Окно “INCLINE /PULSE” (НАКЛОН/ПУЛЬС): когда программа тестирования пульса, окно PULSE загорается и отображается значение показателя частоты пульса. Когда загорается окно “incline” , оно отображает значение уровня наклона. ,will display the incline value. При функции BODY FAT , окно “INCLINE /PULSE” ничего не показывает.
4. Окно “SPEED” (СКОРОСТЬ): когда беговая дорожка стоит или функция BODY FAT ,окно скорости показывает номер программы (P0-P12,FAT), когда беговая дорожка работает, окно скорости загорается и показывает значение скорости.
5. ”SPEED DIAL” показывает значение скорости; когда функция BODY FAT , окно “speed dial” не показывает ничего.
6. В верхнем правом углу есть диаграмма  , которая показывает, что беговая дорожка работает.

3) Информация по кнопкам:

1. Кнопка ”PROG”: кнопка программ, с помощью нее пользователь может выбрать желаемую программу тренировки; в дорожке установлены программы P1-P12 ; и программа по тестированию содержания жиров (FAT).
2. Кнопка ”MODE”: кнопка режима: две функции: когда беговая дорожка работает, возможно выбрать один из режимов “Speed –Cal-Scan” ; когда беговая дорожка стоит , то находится в выборе режима работы, в программе P0 можно выбрать TIME COUNT DOWN(обратный отсчет времени)---SPEED COUNT DOWN (обратный отсчет скорости)—-CALORIES COUNT DOWN(обратный расчет калорий)--- TIME COUNT (подсчет времени) ; в программах P1 – P 12 обратный отсчет времени идет от 30 мин.; в программе FAT, можно выбрать F1,F2,F3,F4,FAT по желанию.
3. Кнопка "START " (СТАРТ): когда дорожка не работает, нажмите кнопку START, она будет работать на минимальной скорости, а когда беговая дорожка работает, нажмите на кнопку STOP , и она остановится.
4. Кнопка "STOP " (СТОП) имеет две функции: когда беговая дорожка работает, нажмите эту кнопку и дорожка остановиться; когда беговая дорожка показывает на дисплее информацию об ошибке ERR, нажмите кнопку STOP, чтобы удалить информацию об ошибке.

5. Кнопка "+" : кнопка увеличения скорости: когда беговая дорожка стоит или включена программа тестирования содержания жира, эта кнопка используется для изменения параметров; когда беговая дорожка работает – эта кнопка используется для увеличения скорости.
6. Кнопка"-" : кнопка снижения скорости: когда беговая дорожка стоит или включена программа тестирования содержания жира, эта кнопка используется для изменения параметров; когда беговая дорожка работает – эта кнопка используется для снижения скорости.
7. "QUICK SPEED": кнопки быстрой установки скорости: пользователь может выбрать скорость 2.4.6.8.10.12.14.16 км/ч нажатием соответствующей кнопки
8. . "  " кнопка увеличения наклона
9. "  " кнопка уменьшения наклона
10. "QUICK INCLINE": кнопки быстрого выбора угла наклона дорожки, пользователь может выбрать угол наклона 2.4.6.8.10.12.% нажатием соответствующей кнопки.
11. ”Incline +” (НАКЛОН +) это кнопка на левой рукоятке, когда беговая дорожка работает, нажмите “Incline +”, чтобы увеличить угол наклона по Вашему желанию.
12. ”Incline –“ (НАКЛОН -) это кнопка на левой рукоятке, когда беговая дорожка работает, нажмите “Incline -”, чтобы уменьшить угол наклона по Вашему желанию.
13. “Speed+”(СКОРОСТЬ +) это кнопка на правой рукоятке , когда беговая дорожка работает, нажмите “speed+” , чтобы увеличить скорость по Вашему желанию.
14. ”Speed –“ (СКОРОСТЬ -) это кнопка на правой рукоятке , когда беговая дорожка работает, нажмите “speed-” , чтобы уменьшить скорость по Вашему желанию.

4) Ключ безопасности

Вытащите ключ безопасности, LED дисплей покажет "E 07", и раздастся звуковой сигнал "БибиБи», и беговая дорожка сразу останавливается. Хорошо поставьте ключ безопасности на место, компьютер отобразит обратный отсчет от 2 сек. и беговая дорожка заработает.

5) MP3

Эта функция является дополнительной опцией. Когда беговая дорожка работает, вставьте MP3 в разъем MP3 . и музыка заиграет.

6) Инструкции по безопасности

1. Вставьте вилку в электророзетку, включите беговую дорожку, и беговая дорожка издаст предупредительный сигнал.
2. Вставьте ключ безопасности в гнездо беговой дорожки, затем прикрепите клипсу к своей одежде и беговая дорожка заработает.
3. Нажмите кнопку "PROG" для выбора: P0 ~ P12 и программы BODYFAT.

(1) P0 - это программа пользователя, нажмите "MODE", чтобы выбрать один из четырех режимов следующим, скорость и наклон могут быть установлены пользователем, если они не заданы, стандартная скорость 1.0 км/ч, угол наклона составляет 0%.

Режим 1: время, расстояние, калории будут нормально считаться во время работы беговой дорожки.
Режим 2: режим обратного отсчета времени : временное окно покажет значение времени, нажмите "+" или "-" для настройки времени, диапазон времени 5-99, стандартные время 30:00.
Режим 3: режим обратного отсчета расстояния: окно расстояния покажет значение этого показателя, нажмите "+" или "-" для регулировки расстояния, диапазон расстояние 1.0-99.0 км, стандартный шаг 1.0 км.
Режим 4: режим обратного отсчета калорий: окно покажет значение показателя, нажмите "+" или "-" для регулировки величины калорий, диапазон калории 20-990 кал, стандартный шаг 50 кал.

(2) P1-P12 заданные программы, они используются только в Режиме обратного отсчета времени, окно покажет набор параметров, нажимайте "+" или "-" для настройки времени: диапазон 5-99 мин, время стандартное 30:00. Нажмите кнопку "MODE", чтобы изменить режим тренировки.
(3) FAT является программой тестирования содержания жиров в организме. В этом режиме дорожка останавливается.
(4) После того, как Вы установили программу и режим, нажмите кнопку "START", раздастся звук «БиБиБи» и обратный отсчет времени 5 секунд, и двигатель начинает работать.
(A) Нажмите "+" или "-" или быстрые клавиши , регулирующие скорость, чтобы задать нужное Вам значение скорости.
(B) В программах P1-P12 скорость и наклон могут быть выбраны в 16 сегментах. Временные сегменты одинаковы, в каждом сегменте своя скорость и угол наклона дорожки. Когда сегмент заканчивается, раздается предупреждающий звуковой сигнал 3 сек. Когда заданная программа закончится, двигатель остановится.
(C) Когда двигатель работает, нажмите кнопку "START", двигатель остановится. При ситуации остановки, при ее запуске все предыдущие показатели будут отображены.
(5): Когда беговая дорожка работает, нажмите кнопку“Stop”, беговая дорожка начнет медленно останавливаться, раздастся звук БиБиБи до тех пор, пока дорожка не остановится.
(6) Нажимайте "  " или "  " или кнопки быстрого наклона, чтобы отрегулировать угол наклона дорожки.
(7) Вытащите ключ безопасности, LCD дисплей покажет "E 07", раздастся звуковой сигнал "Биби-Би», и беговая дорожка сразу остановится.

(8) Контрольная система постоянно контролирует беговую дорожку, если есть проблема, то беговая дорожка моментально останавливается, и компьютер показывает код ошибки и раздается предупредительный сигнал

(9) Когда компьютер покажет код ошибки, нажмите клавишу "STOP" в течение 2 сек., затем снова включите беговую дорожку.

(10) Если появляется проблема с функцией наклона, то на дисплее появится “E-09” , затем нажмите кнопку “stop” в течение 2х секунд, а вновь включите дорожку.

(11) ФУНКЦИЯ BODY FAT (содержание жиров в организме)

Когда беговая дорожка стоит, нажмите "PROG" для выбора режима"FAT" и войдите в эту функцию. Левое окно дисплея покажет No, нажмите кнопку "MODE", чтобы выбрать номер параметра. Правое окно "INCLINE/PULSE" отображает значение выбранного параметра, нажимайте "+", "-" для установки данных.

(A): F1 : после входа в функцию body fat , окно калорий покажет 01, это значит Вам нужно выбрать пол пользователя “Мужской” или “Женский”. Нажмите кнопку speed “+” или”-“ и выберите пол: 01(мужской),02(женский).

(B) :F2: показывает, что Вам нужно ввести возраст, окно Расстояния покажет возраст 25 лет. Нажимайте кнопку speed “+” или ”-“ чтобы ввести свой возраст (диапазон 1-99)

(C):F3: показывает, что Вам нужно ввести свой рост, окно Расстояния покажет рост “170CM. Нажимайте кнопку speed “+” или ”-“ чтобы ввести свой рост (диапазон 100-199 см).

(D):F4: окно калорий покажет 04, это значит, Вам нужно ввести свой вес. Окно расстояния покажет “70KGS. Нажимайте кнопку speed “+” или ”-“ чтобы ввести свой вес (диапазон 20KGS-150KGS).

(E): F5 : показывает, что Вы вошли в функцию body fat, окно Расстояния покажет 00(индекс массы тела). Пожалуйста, возьмитесь за пульсометры, Ваш индекс массы тела появится на дисплее через 8 секунд.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

СТРЕТЧИНГ

Стретчинг, предшествующий тренировке, улучшает гибкость и снижает риск получения травм во время тренировки. Движения стретчинга простые, очень медленные и осторожные. Каждое движение фиксируйте и считайте до 10. Не пружиньте. Повторяйте стретчинг снова после тренировки, чтобы расслабить Ваши мышцы и предотвратить боль.

РАЗМИНКА

Первые пять минут тренировки должны быть отведены на разминку. Разминка подготовит Ваши мышцы к более активным движениям. Разминкой может быть медленная ходьба на беговой дорожке.

ЗАМИНКА

Никогда не останавливайте тренировку внезапно. Заминка должна занимать 5 минут, и позволит привести в норму сердечный ритм. Используйте для заминки настройку небольшой скорости, чтобы снизить частоту пульса после тренировки.

КАК ЧАСТО?

Чаще всего рекомендуются тренировки как минимум 3 раза в неделю для поддержания сердечнососудистой деятельности. Если у Вас другие цели, например снижение веса, Вы сможете достичь ее быстрее при более частых тренировках. Неважно, три раза в неделю или шесть раз в неделю, запомните, что Вашей конечной целью сделать тренировки частью Вашего образа жизни.

КАК ДОЛГО?

Для получения аэробной нагрузки, рекомендуются тренировки в течение 30 минут. Всегда начинайте медленно, особенно , если Вы долго не тренировались в последнее время. Вы можете начинать с пятиминутных тренировок. Вашему телу будет необходимо приспособиться к новой активности. Постепенно увеличивайте время Вашей тренировки. Если Вашей целью является снижение веса, эффективны более длительные тренировки при меньших нагрузках. Тренировка 45-50 минут или больше рекомендуется для достижения лучших результатов по снижению веса.

КАК ИНТЕНСИВНО?

Интенсивность Вашей тренировки зависит от Вашей цели. Но независимо от Вашей цели, тренировка должна начинаться с небольшой интенсивностью. Аэробные упражнения не должны быть болезненными, чтобы быть эффективными! Есть два способа определить интенсивность Вашей тренировки. Первый состоит в оценке Вашего уровня напряжения, а второй – в мониторинге частоты пульса.

ВНИМАНИЕ!

Всегда консультируйтесь с Вашим врачом перед началом любой тренировочной программы

ОБСЛУЖИВАНИЕ

ЧИСТКА

Удалите грязь с беговой дорожки при помощи пылесоса или слегка влажной тряпки. Сложите дорожку, и пропылесосьте место под ней, делайте это периодически, чтобы продлить срок службы беговой дорожки.
Никогда не используйте растворители на беговой деке или полотне. Это уменьшит смазку между беговой декой и беговым полотном.

ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Когда Вы бежите, Вы можете отталкиваться одной ногой с большей силой, чем другой ногой. Это может привести к тому, что полотно сдвигается от центра. Это отклонение является нормальным, но беговое полотно должно находиться по центру беговой деки, когда никто на нем не стоит. Если беговое полотно остается отклоненным от центра после остановки, вам необходимо отцентрировать беговое полотно вручную. Для этого используйте шестигранный ключ, который идет в комплекте с дорожкой, чтобы отрегулировать положение заднего ролика.

Процедура центрирования бегового полотна:

1. Не одевайте свободную одежду, галстуки, ювелирные украшения во время проведения регулировки.
2. Никогда не поворачивайте болты более, чем на 1/4 оборота за раз.
3. Всегда затягивайте одну сторону и ослабляйте другую, чтобы избежать избыточного натяжения или ослабления бегового полотна.
4. Запустите дорожку. Отрегулируйте положение бегового полотна на скорости 4 Mi/H (6.4 км/ч) с пользователем на беговом полотне.

После проведения регулировки, пройдитесь по беговому полотну 5 минут, чтобы протестировать его. Если необходимо, повторите процедуру, но никогда не поворачивайте болты больше, чем на 1/4 оборота за раз. Излишнее натяжение полотна приводит с снижению срока его службы.

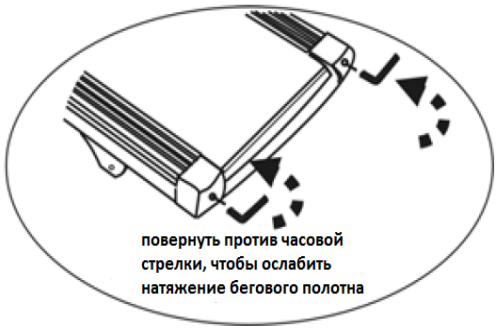
ПОЛОТНО ОТКЛОНЯЕТСЯ ВЛЕВО:

1. Поверните левый болт ролика на 1/4 оборота по часовой стрелке (затянуть)
2. поверните правый болт ролика на 1/4 оборота против часовой стрелки (ослабить)

ПОЛОТНО ОТКЛОНЯЕТСЯ ВПРАВО:

1. Поверните правый болт ролика на1/4 оборота по часовой стрелке(затянуть)
2. Поверните левый болт ролика на 1/4 оборота против часовой стрелки (ослабить)





РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Если Вам кажется, что беговое полотно как будто соскальзывает, когда Вы ставите на него ногу во время запуска дорожки, возможно, Вам нужно увеличить натяжение бегового полотна. Все беговые полотна со временем растягиваются. Это нормально и требует регулировки на каждой беговой дорожке. Чтобы ликвидировать соскальзывание бегового полотна, затяните оба шестигранных болта натяжения на заднем ролике на 1/4 оборота. Как показано на рисунке. Попробуйте запустить беговую дорожку, чтобы проверить натяжение полотна. Повторите, если это необходимо, но никогда не поворачивайте болты более, чем на 1/4 оборота за раз.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ ПРИВОДНОГО РЕМНЯ

Если Вы натянули беговое полотно, но все равно остается ощущение соскальзывания, позвоните региональному представителю. Только авторизированный сервис может провести натяжение приводного ремня.

СМАЗЫВАНИЕ ДЕКИ

Хорошо смазанная беговая дека обеспечит хорошую работу Вашей беговой дорожки и снижению уровня нормального износа и разрыва важных комплектующих. Данная беговая дорожка была предварительно смазана на заводе. Тем не менее, для обеспечения оптимальной работы, беговая дека может требовать периодической смазки. При средней интенсивности использования (30 минутная тренировка, на скорости5-6 км/ч 3 раза неделю для двух человек) смазывать беговую деку необходимо каждые четыре-шесть месяцев. Вы можете скорректировать сроки смазки на основе интенсивности использования беговой дорожки.

Для проверки уровня смазки, просто поднять беговое полотно и положить руку так далеко в центре полотна, как вы можете достать. Если Ваша рука почувствует наличие силикона, то беговая дека не нуждается в дополнительной смазке. Если дека кажется сухой, то дополнительная смазка должна быть добавлена.

Чтобы смазать деку:

1. Установите полотно так, чтобы шов был расположен в центре деки.
2. Вставьте клапан распылителя в контейнер для смазки.
3. Поднимите беговое полотно.
4. Разместите распылитель между полотном и декой на расстоянии приблизительно 200мм (8”) от передней части дорожки.
5. Наносите силикон от передней части к задней части дорожки с каждой стороны. Старайтесь дотянуться к центру деки как можно ближе. С каждой стороны наносите смазку в течении около 4 секунд.
6. Распределите силикон по беговой деке путем запуска дорожки на скорости 1 км/ч, и ступая осторожно по полотну слева направо. Дайте силикону несколько минут, чтобы впитаться в полотно.

ОСТОРОЖНО!

Чрезмерное натяжение бегового полотна приводят к уменьшению срока его службы, а также может привести к повреждению других комплектующих.

Примечание: хорошо смазанная беговая дека продлит срок службы беговой дорожки в дополнение к ее оптимальному функционированию.

Опасно!
Во избежание риска поражения электротоком, всегда отключайте беговую дорожку от источника питания перед чисткой и техническим обслуживанием.

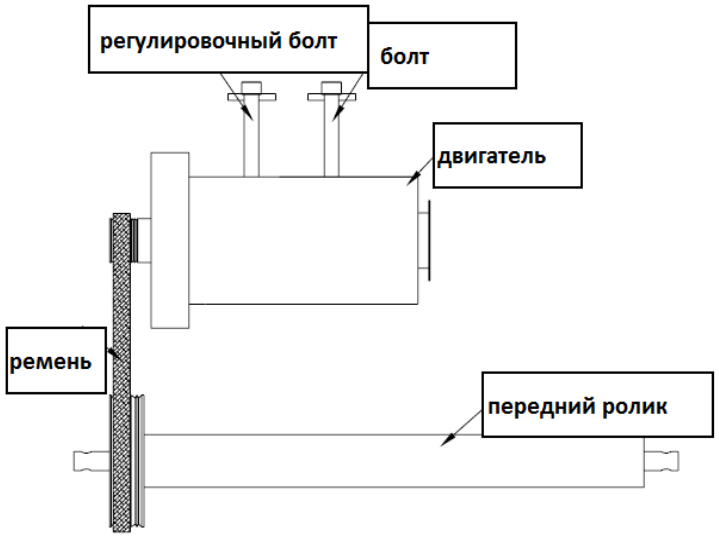
РЕГУЛИРОВКА РЕМНЯ ДВИГАТЕЛЯ

Перед отгрузкой беговых дорожек с фабрик, они находятся в идеальном состоянии. Но в течение процесса эксплуатации, ремень может ослабиться.

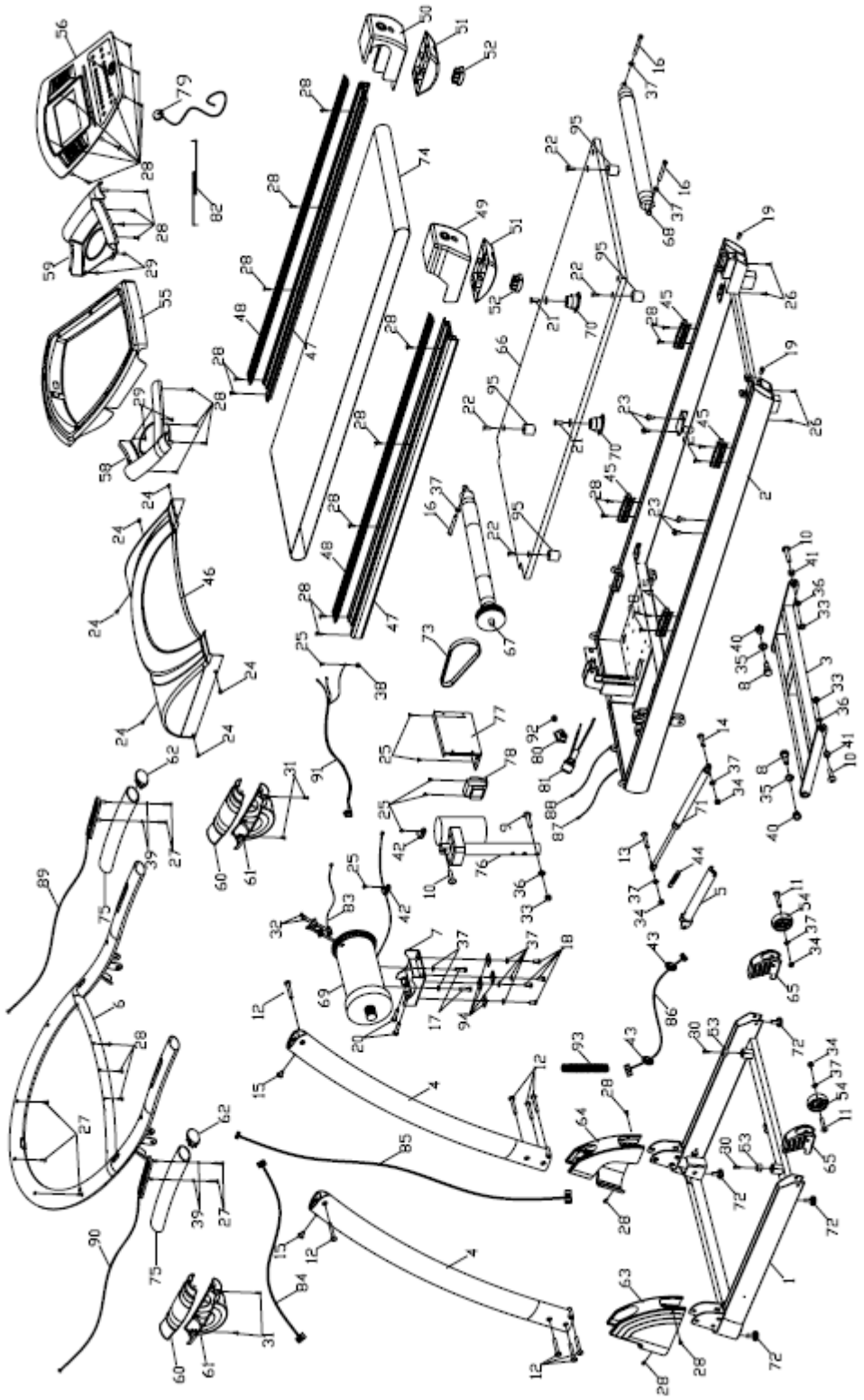
Шаги для регулировки:

① Используйте ключ, отрегулируйте болт движением по часовой стрелке.

② Отрегулируйте положение, натянув ремень, и не дайте ему соскользнуть для точного положения.



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ			
№	**Наименование**	**Спецификация**	**Количество**
1	Основа рамы		1
2	Рама основная		1
3	Подвижная часть рамы		1
4	Вертикальная стойка		2
5	Соединительный элемент		1
6	Поперечная труба рукоятки		1
7	Основание для двигателя		1
8	Винты	M12* ¢ 14*35*19	4
9	Внутренний шестигранный винт	M10*60*20	1
10	Внутренний шестигранный винт	M10*35*20	3
11	Внутренний шестигранный винт	M8*50*20	2
12	Внутренний шестигранный винт	M8*45*20	8
13	Внутренний шестигранный винт	M8*40*20	1
14	Внутренний шестигранный винт	M8*30*20	1
15	Внутренний шестигранный винт	M8*10	2
16	Внутренний шестигранный винт	M8*75	3
17	Внутренний шестигранный винт	M8*30	2
18	Внутренний шестигранный винт	M8*15	4
19	Внутренний шестигранный винт	M8*10	2
20	Внутренний шестигранный винт	M8*40	2
21	Крестообразный винт	M8*25	2
22	Крестообразный винт	M6*30	4
23	Крестообразный винт	M6*8	4
24	Крестообразный винт	M5*10	6
25	Крестообразный винт	M4*10	8
26	Крестообразный винт	ST5*15	4
27	Крестообразный винт	ST4*30	7
28	Крестообразный винт	ST4*15	41
29	Крестообразный винт	ST5*10	4
30	Крестообразный винт	ST4*15	2
31	Крестообразный винт	ST5*15	4
32	Крестообразный винт	ST3*08	2

33	Крестообразный винт	M10	3
34	Крестообразный винт	M8	4
35	Шайба	Ø14	2
36	Шайба	Ø10	3
37	Шайба	Ø8	13
38	Шайба	Ø5	1
39	Шайба	Ø4	4
40	Металлическая заглушка	Ø24*Ø19*Ø14*14*3	2
41	Металлическая заглушка	Ø17*Ø10*12	2
42	Зажим проводов		1
43	Кольцо		2
44	Пружина		1
45	Отделка		4
46	Крышка двигателя		1
47	Боковая рейка		2
48	Отделка		2
49	Задняя крышка левая		1
50	Задняя крышка правая		1
51	Заглушка		2
52	Квадратная заглушка		2
53	Конические подкладки		2
54	Колесо	Ø62	2
55	Крышка компьютера		1
56	Панель большая		1
57	Панель маленькая		1
58	Подставка для бутылок левая		1
59	Подставка для бутылок правая		1
60	Крышка рукоятки левая		1
61	Крышка рукоятки правая		1
62	Заглушка рукоятки		2
63	Боковая планка рамы левая		1
64	Боковая планка рамы правая		1
65	Заглушка трубы		2
66	Беговая дека		1

67	Передний ролик		1
68	Задний ролик		1
69	Двигатель		1
70	Подушка двигателя		1
71	Цилиндр		1
72	Покрытие платформ для ног		4
73	Ремень		1
74	Беговое полотно		1
75	Пеновые рукоятки		2
76	Двигатель наклона		1
77	Блок управления		1
78	Трансформатор		1
79	Ключ безопасности		1
80	Выключатель		1
81	Держатель предохранителя		1
82	MP3 разъем		1
83	Датчик		1
84	Соединительный провод L1		1
85	Соединительный провод L2		1
86	Соединительный провод L3		1
87	Соединительный провод	Красный	1
88	Соединительный провод	Черный	1
89	Кнопка скорости на рукоятке		1
90	Кнопка наклона на рукоятке		1
91	Силовой кабель		1
92	Соединитель проводов		1
93	Защита силового кабеля		1
94	Квадратные амортизаторы		4
95	Амортизаторы		4

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Данная беговая дорожка разработана с приоритетом безопасности пользователя. В случае проблем с электричеством, беговая дорожка автоматически останавливается для предотвращения травм пользователя и повреждения дорогих комплектующих беговой дорожки, например двигателя.
Когда Вы видите, что дорожка работает не так, как должна, просто подойдите к ее передней части и выключите ее. Затем включите снова, это должно ликвидировать ошибки работы и привести дорожку в нормально состояние.
Если после этого дорожка все еще не будет правильно работать, то тогда позвоните Вашему региональному дистрибьютору для получения сервисного обслуживания.

НЕТ СИГНАЛА НА LED ОКНАХ КОНСОЛИ

Если на консоль не поступает сигнал , даже если Вы несколько раз подряд перезапускаете дорожку, проверьте соединительный провод между консолью и блоком управления. Сначала убедитесь, что соединение в порядке и кабель не поврежден. Если есть нарушения, обратитесь к дистрибьютору для замены провода.

КОДЫ ОШИБОК И ИХ УСТРАНЕНИЕ

1. "E01": ошибка блока управления, обычно вызвана :
A: Плохое соединение блока управления с компьютером.
Решение: проверьте провод между блоком управления и компьютером, и хорошо подсоедините его или замените блок управления и компьютер.

2 "E02": блок управления не тестирует напряжение в двигателе.
Решение: Проверьте все ли провода двигателя подсоединены правильно к блоку управления или нет.

3 "E03": Блок управления не определяет скорость двигателя
Решение:
A/ Пожалуйста, проверьте двигатель
B/ Проверьте, поврежден ли фотоэлектронный датчик или нет.
C/ Проверьте провод датчика : хорошо ли подсоединен к блоку управления или нет.

4 "E05": Перенапряжение при работающем двигателе
Решение: проверьте двигатель, если он поврежден, замените его.

5: “E06” :Напряжение в трансформаторе низкое
Решение :A: поменяйте трансформатор.

6:E07": Компьютер не распознает сигнал безопасности.
Решение: Проверьте, хорошо ли закреплен ключ безопасности.

7: “E09” Блок управления не распознает сигнал VR от двигателя.

Решение : A/проверьте провод VR сигнала и блок управления, или измените наклон двигателя.

B/ Поменяйте блок управления.

Проблема	**Возможные причины**	**Действия по устранению**
Беговая дорожка не работает	a. не подсоединена к источнику питания	Включить в розетку
	b. ключ безопасности не вставлен	Вставить ключ безопасности в монитор
	c. сгорел предохранитель	Поменять предохранитель
	d. сработал предохранитель, выключатель в положении OFF	Включить выключатель в положение ON
Беговое полотно двигается неправильно	a. недостаточная смазка	Нанесите силикон
	b. беговое полотно слишком натянуто	Отрегулируйте натяжение полотна
Беговое полотно соскальзывает	a. Беговое полотно слишком плохо натянуто	Отрегулируйте натяжение полотна
	b. Движение ремня слишком свободно	Отрегулируйте натяжение полотна

ГАРАНТИЯ

УСЛОВИЯ

Настоящая гарантия действительна только в соответствии с условиями, приведенными ниже. Гарантия применяется при соблюдении следующих условий:

- Дорожка находится в пользовании первоначального покупателя, что подтверждается документами.
- Дорожка не была предметом несчастного случая, неправильного использования, неправильного обслуживания или несанкционированного изменения.
- Рекламация предъявлена в течение гарантийного срока производителя – 12 месяцев.

ИСКЛЮЧЕНИЯ И ОГРАНИЧЕНИЯ

Гарантия действует, если дорожка применяется для домашнего использования. Ни при каких обстоятельствах дорожка не должна применятся в полу-коммерческих или коммерческих залах.
Мы гарантируем, что данный продукт не имеет дефектов материалов или изготовления. Данная гарантия ограничивается заменой дефектного двигателя, электронных элементов или дефектных частей, и это единственный объект гарантийных обязательств. Стоимость работ по замене дефектных частей не покрывается настоящей гарантией. Гарантия не распространяется на нормальный износ частей, неправильный монтаж или техническое обслуживание или установку деталей или аксессуаров, несовместимых с беговой дорожкой. Гарантия не распространяется на повреждения или потери в результате несчастного случая, злоупотребления, коррозии или небрежного обращения.
Производитель не несет ответственности за случайные или косвенные убытки

РЕГИСТРАЦИЯ ГАРАНТИИ

Гарантийный талон должен быть полностью заполнен. Предоставьте эту информацию вместе с подтверждением факта покупки Вашему региональному дилеру для получения гарантийного обслуживания.

Гарантийный талон

Модель №:	Серийный №
Дата покупки:	
Дистрибьютор:	Покупатель:
Адрес дистрибьютора:	Адрес:

Обратите внимание!















ТОТ САМЫЙ МАГАЗИН

www.f.ua