FITLOGIC Journey T140 (YK-ET1403)

Инструкция пользователя



Перед эксплуатацией данного товара внимательно ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните это руководство по эксплуатации для последующего использования.

Содержание

Меры предосторожности---------- 2

Сборка беговой дорожки ----------4

Пошаговое складывание беговой дорожки ---------- 7

Технические данные ----------8

Инструкция по эксплуатации ----------9

Инструкция пользователя ----------14

Уход за тренажером ----------17

Наглядное изображение ----------18

Список деталей ----------19

Меры предосторожности

Выражаем свою благодарность за покупку данной продукции, она разработана и изготовлена таким образом, что Вам не придётся прибегать часто к ремонту беговой дорожки.

Вероятно, вы ранее сталкивались с эксплуатацией подобного товара, но мы убедительно просим вас ознакомиться с данной инструкцией.

Меры предосторожности

1. Ознакомьтесь с мерами предосторожности, прежде чем начать эксплуатацию дорожки, во избежание серьезных физических повреждений.
2. Прежде чем начать тренировки, проконсультируйтесь с доктором для того, чтобы установить возможные риски, связанные с вашим здоровьем и безопасностью. Консультация врача имеет особое значение в том случае, если вы принимаете медицинские препараты, влияющие на сердцебиение, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Прислушивайтесь к сигналам, которые подаёт ваш организм. Неправильные или излишние упражнения могут негативно отразиться на здоровье. Остановите тренировку, как только почувствуете одни из симптомов: боль, нерегулярное сердцебиение, нехватка воздуха, легкое головокружение, тошноту. В случае если вы почувствовали какой-либо из симптомов, обратитесь к врачу за консультацией, прежде чем продолжить тренировку.

Меры предосторожности связанные с электричеством

Не соблюдение нижеприведенных мер предосторожности может привести к поражению электрическим током.

1. Перед началом пробежек, всегда проверяйте силовой кабель на повреждения. Если обнаружены какие-либо повреждения, НЕ ПОДКЛЮЧАЙТЕ силовой кабель.
2. Никогда не беритесь за силовой кабель мокрыми руками.
3. Кабель должен находиться в безопасном месте, где на него нельзя будет наступить или задеть.
4. Использовать можно только тот шнур питания, который предусмотрен комплектацией беговой дорожки.

Общие меры предосторожности

1. Необходимо эксплуатировать дорожку только согласно с инструкцией пользователя.
2. Обеспечьте соответствие напряжения электропитания с указателем на силовом кабеле.
3. Владелец тренажера обязуется обеспечить пользователей беговой дорожки соответствующей информацией в отношении всех предупреждений и мер предосторожности.

4. Беговая дорожка тяжелая и поэтому во время ее распаковки и сборки должны принимать участие 2 человека.
5. Перед сборкой беговой дорожки убедитесь в том, что дорожка не подключена в розетку.
6. Беговая дорожка должна стоять на твердой поверхности, покрытой защитой, на полу или ковровом покрытии, с сохранением свободной площади от стены не менее чем на 2x1 метр.
7. Не проливайте воду на тренажер и протирайте его от пыли.
8. Перед тренировкой, проверьте все ли гайки и болты надежно затянуты.
9. Проверка уровня безопасности осуществляется только при условии, если тренажер регулярно проверяется на повреждения и изнашивание. Немедленно замените поврежденные компоненты дорожки и до тех пор не используйте её.
10. Беговая дорожка предназначена только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя: 115 кг/250 фунтов.
11. Система торможения контролируется источником питания вращения ленты.
12. Беговая дорожка не используется в терапевтических целях.
13. Не подпускайте детей и животных к беговой дорожке. Данная продукция разработана только для использования взрослыми.
14. Во время тренировок на тренажере надевайте подходящую одежду, облегающую, во избежание попадания в какие-либо части дорожки, нельзя надевать одежду, которая могла бы ограничить или помешать вашим движениям.
15. Во время пробега не сгибайте спину; всегда старайтесь держать её прямо.
16. При болевых ощущениях или головокружении во время тренировок, немедленно прекратите занятие и отдохните.
17. Пульсометр не является медицинским устройством. Есть моменты, включительно движения пользователя, которые влияют на точность показаний. Пульсометр разработан как вспомогательное средство для тренировок с целью определения общих показателей сердцебиения.
18. Поднимая или передвигая тренажер, делайте это с особой осторожностью, чтобы не повредить спину. Всегда прибегайте к правильной технике подъема и/или к дополнительной помощи.
19. Ключ безопасности предполагается для личной безопасности, и используется во время пробежек на дорожке как функция «аварийной остановки». Если возникает аварийная ситуация, прежде всего, возьмитесь руками за рукоятки, а ноги поставьте на нескользкую поверхность основной рамы. Как только вы проделаете эти шаги, ключ безопасности отсоединиться от консоли и функция аварийной остановки запуститься.

20. Все съемные приспособления нуждаются в еженедельном уходе. Проверяйте их каждый раз перед тренировкой. В случае обнаружения каких-либо поломок или непрочностей, почините их своевременно. Использование беговой дорожки разрешается только после ремонта изношенных деталей.
21. Дети или люди с ограниченными возможностями как физическими, так и умственными, не должны допускаться к использованию тренажера без соответствующего надзора или инструктажа.
22. Дети под присмотром также не должны играть на беговой дорожке.
23. Данная беговая дорожка должна быть заземлена. Заземление снижает риск поражения электрическим током.

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 прочитаете 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 2мм^2, 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.

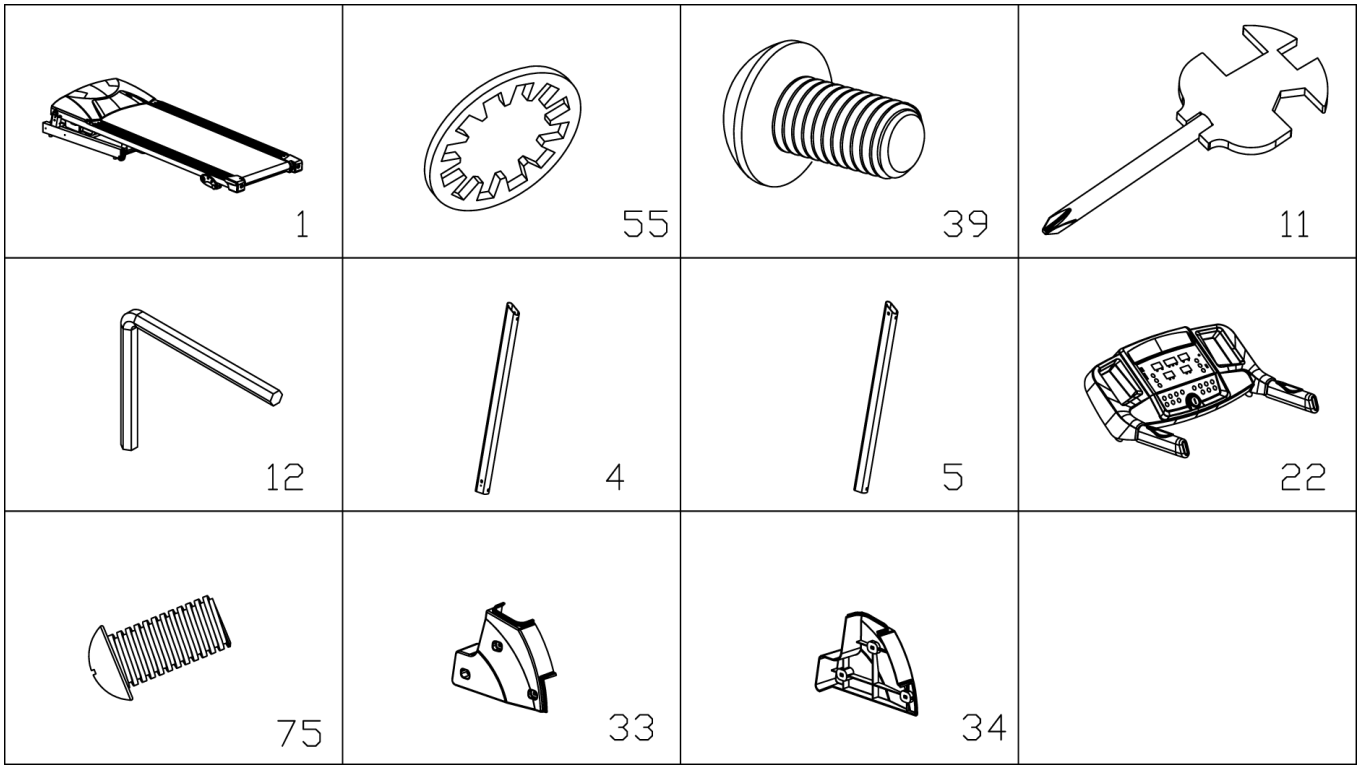
- Следите за наличием смазки на беговой деке. Необходимо проверять наличие смазки 1 раз в 5 дней для профессионального оборудования, и 1 раз в месяц, для домашнего оборудования. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО ФИРМЕННУЮ СМАЗКУ РЕКОМЕНДУЕМУЮ ПОСТАВЩИКОМ ДАННОЙ ПРОДУКЦИИ**.**
- Следите за натяжкой бегового полотна. Во время занятий, полотно должно двигаться равномерно, без рывков и проскальзывания. В то же время, полотно не должно быть перетянуто, 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.
- Беспрерывная 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 бегаете. 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.

Сборка беговой дорожки

Ниже на рисунке отображается комплектация к беговой дорожке



Список деталей:

NO.	Наименование	Характеристика	Кол.	NO.	Наименование	Характеристика	Кол.
1	Основная рама		1	4	Левая стойка		1
55	Зубчатая шайба	8	10	5	Правая стойка		1
39	Болт с низкой конической головкой	M8×15	10	22	Дисплей		1
11	Универсальный ключ с отверткой	S=13、14、15	1	75	Винт с полукруглой головкой	M5×12	6
12	5# Шестигранник	5mm	1	33	Крышка левой стойки		1
34	Крышка правой стойки		1				

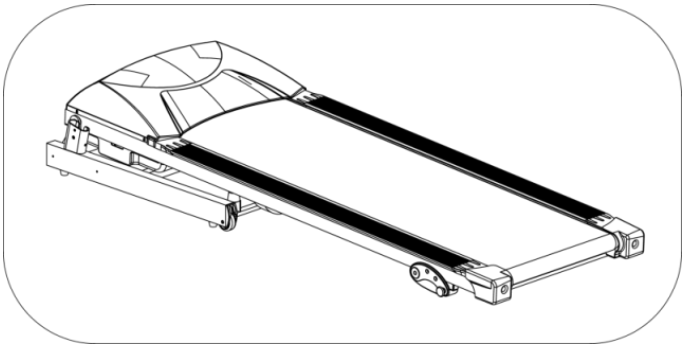
Инструменты для сборки:

5# Шестигранник 5мм 1шт.

Универсальный ключ с отверткой S=13 14 15 1шт.

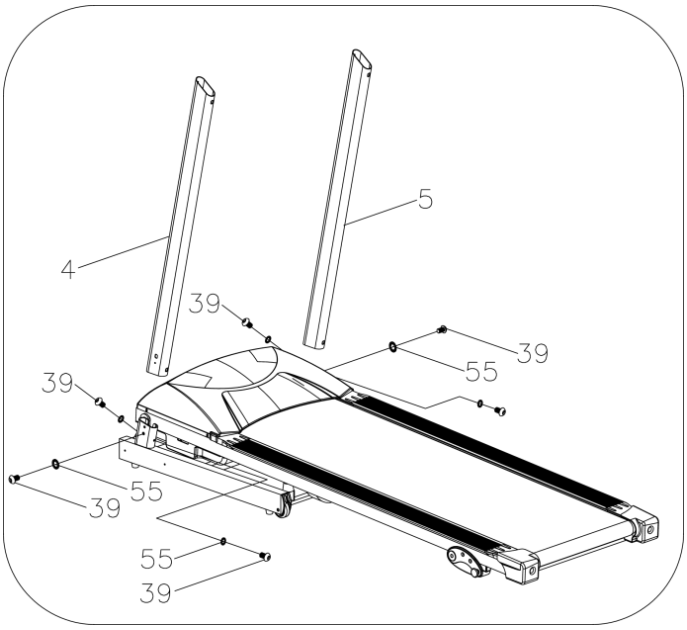
Внимание: не включайте тренажер до завершения его сборки.

Шаг 1:



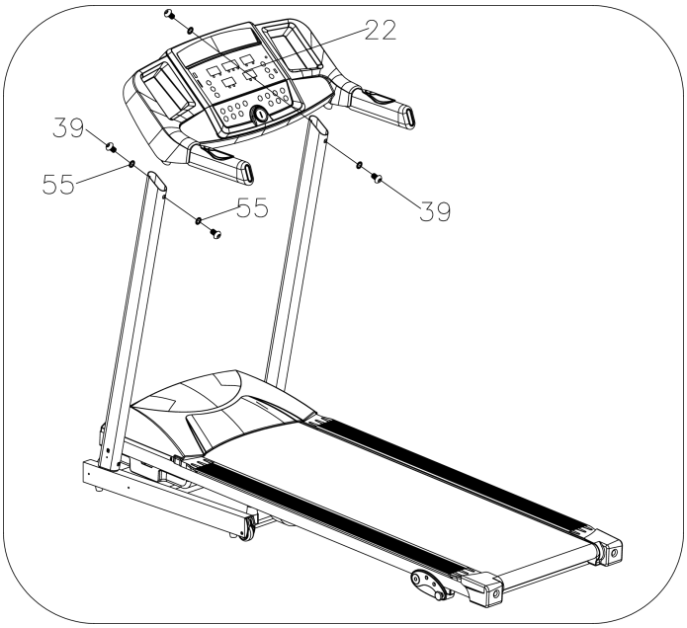
1. Раскройте упаковку и выньте из нее беговую дорожку, а затем поставьте её на пол.

Шаг 2:



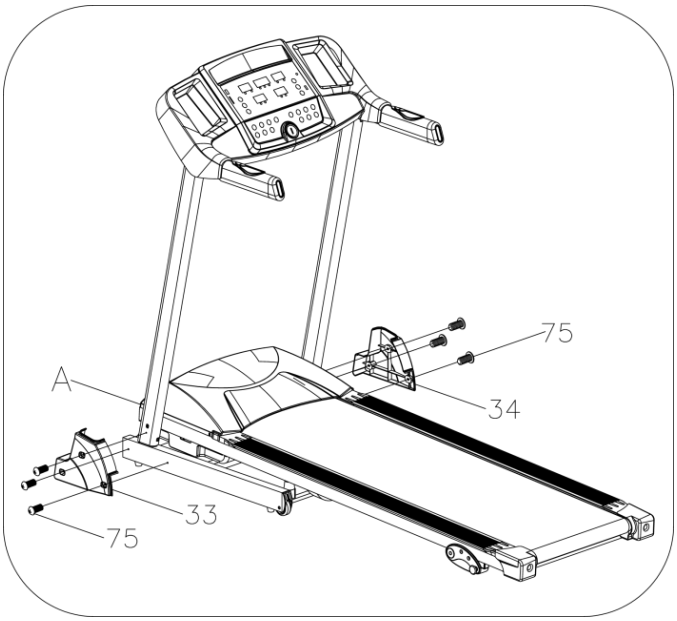
2. Зафиксируйте правую и левую стойки （4），（5）на основной раме с помощью болтов (39) и шайб (55), затем подсоедините магистральный кабель к нижнему кабелю дисплея.

Шаг 3:



3. Зафиксируйте дисплей (22) на левой и правой стойке с помощью болтов (39) и шайб (55), затем соедините кабель дисплея с магистральным кабелем.

Шаг 4:

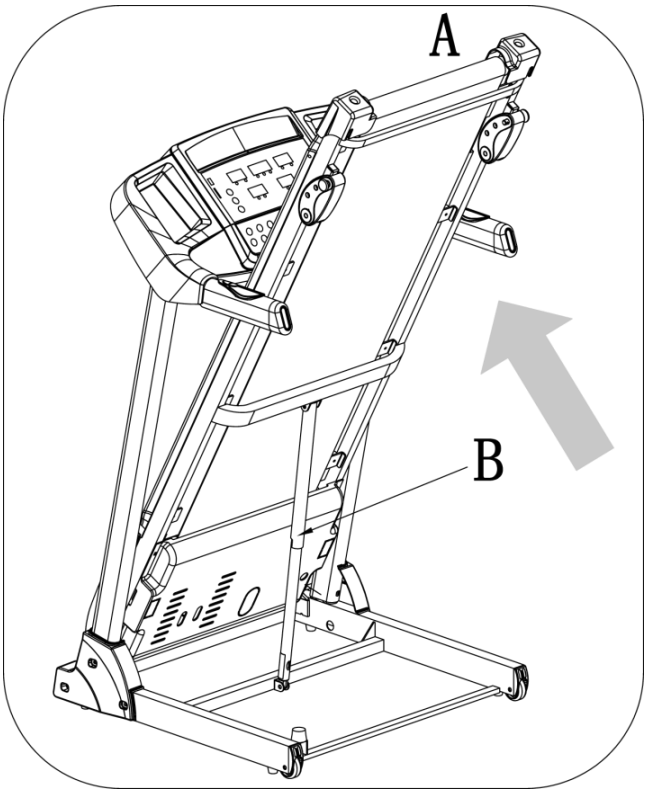


4. Зафиксируйте левую и правую крышки стоек (33)\ (34) к самим стойкам с помощью винта-самореза (75).

ВНИМАНИЕ : Убедитесь в соблюдении пошаговой сборки тренажера согласно инструкции. Дальнейшие операции можно проводить только после того, как вы убедились в том, что все в порядке. Перед эксплуатацией беговой дорожки, внимательно ознакомьтесь с инструкцией.

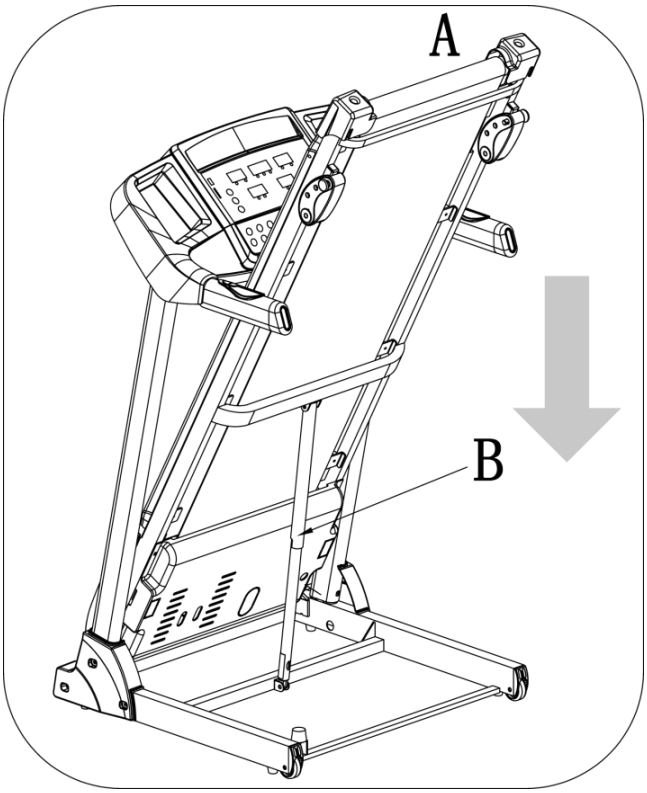
Пошаговое складывание беговой дорожки

Как сложить:



Возьмитесь рукой за позицию A, поднимите тренажер, соедините обе половины по направлению стрелки до щелчка, издаваемый амортизатором деки B.

Как разложить:

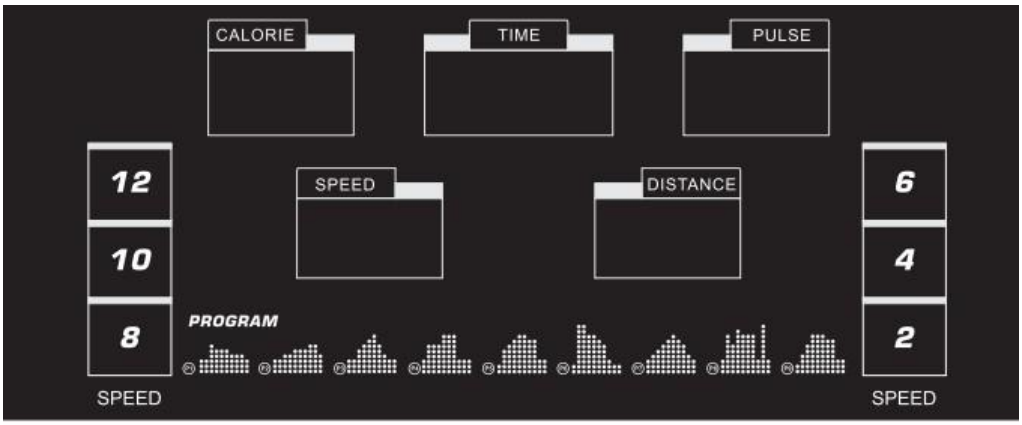


Возьмитесь одной рукой за позицию A, а правой ногой надавите на амортизатор деки B, после чего подножка автоматически опуститься.

Технические параметры

Размер в собранном состоянии (мм)	1580×707×1240	Мощность	1.5HP
Размер в сложенном состоянии (мм)	960×707×1410	Макс. выходная мощность	1119W
Беговая поверхность (мм)	1220×400	Входной ток	5.0A
Вес нетто	47.5 кг	Диапазон скорости	0.8--12км/ч
Наклон дорожки		Макс. вес пользователя	100кг
LED монитор	Скорость, время, расстояние, калории, частота пульса		

Инструкция по эксплуатации





1. Окно отображает :

1) Окно “CAL”: отображает сжигаемые калории, от 0 до 999. Режим обратного отсчета предполагает отсчет от параметров цели до 0.00, до постепенной остановки, и через 5 сек. машина входит в режим ожидания.
2) Окно “TIME”: отображает время пробега, от 0:00 до 99:59. Режим обратного отсчета предполагает отсчет от параметров цели до 0.00, до постепенной остановки, и через 5 сек. машина входит в режим ожидания.
3) Окно “PULSE”: отображает частоту пульса, от 50 до 200 (показания в качестве ссылки на общее состояние и не может рассматриваться как медицинские данные). Чтобы использовать пульсометр, поддержите его не менее, чем 5 сек.
4) Окно “SPEED”: отображает скорость пробега, от 0.8 до 12 km/ч, в программном режиме на дисплей выходят обозначения P1-P9, а в режиме настроек H1-H3.
5) Окно “DIS.”: отображает расстояние пробега, от 0.00 до 99.9. Режим обратного отсчета предполагает отсчет от параметров цели до 0.00, до постепенной остановки, и через 5 сек. машина входит в режим ожидания.

2. Функции кнопок:

1) Кнопка “PROGRAM” (программа) позволяет выбрать программу от P1 до P9. “0.8” - по умолчанию.
2) Кнопка “MODE” (режим) позволяет выбрать разные режимы: “0.8” “ H-1” “ H-2” “ H-3” (“0.8” - режим по

умолчанию, “H-1”режим обратного отсчета времени, “H-2”режим обратного отсчета расстояния, “H-3” режим обратного отсчета калорий). Установка разных задач возможна нажатием кнопки “-SPEED +”, а затем нажатия кнопки “START” (старт).

3) Кнопка “START” позволяет запустить устройство. Запустить устройство можно в любой момент, если оно во включенном состоянии и ключ безопасности находиться в правильном положении.
4) Кнопка “STOP” останавливает работу устройства и сбрасывает полученные данные на исходные.
5) Кнопка “SPEED+” “SPEED-” позволяют изменить скорость. В режиме установок эти кнопки позволяют изменить целевые параметры и в нормальном рабочем режиме изменить настройки скорости на 0.1km/ч за один раз нажатия. Если нажать кнопку “SPEED+” “SPEED-” и поддержать 0.5 сек., параметры скорости начнут изменятся беспрерывно.
6) Кнопки “SPEED：2.4.6.8.10.12” позволяет изменить скорость напрямую.

3. Быстрый запуск (ручной) :

1) Включите устройство и поставьте ключ безопасности в правильное положение.
2) Нажмите кнопку START и тренажер начнет свою работу со скоростью по умолчанию 0.8km/ч после звукового сигнала обратным отсчетом от 3 до 1.
3) Нажмите кнопку “SPEED+”、“SPEED-” чтобы задать нужную скорость.

4. Операции:

1) С помощью кнопки “SPEED+” и “SPEED-” можно задать больше или меньше скорость.
2) Нажатием кнопки скорости “2.4.6.8.10.12” можно напрямую задать значения скорости.
3) Кнопка “STOP” останавливает работу устройства и сбрасывает полученные данные на исходные.
4) Пульсометр отображает показатели частоты пульса, если поддержать 5 сек..

5. Ручной режим:

1) Нажмите кнопку START и тогда устройство заработает со скоростью 0.8km/ч, а все остальные окна в режиме ожидания отобразят нулевое значение. Чтобы изменить скорость, нажмите кнопку “SPEED+”、“SPEED-”.
2) В режиме ожидания нажмите кнопку MODE, чтобы зайти в режим обратного отсчета H1. Появится окно "TIME" и загорится время “10:00”. Нажмите кнопку “SPEED+”、“SPEED-”, чтобы задать новое значение от 5:00 до 99:59.
3) В режиме обратного отсчета времени нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать режим обратного отсчета расстояния H2. В окне DIS загорится значение “1.00”. Нажмите кнопку “SPEED+”、“SPEED-”, чтобы задать новое значение от 0.5 до 99.9.
4) В режиме обратного отсчета расстояния, нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать режим обратного

отсчета калорий H3. В окне CAL загорится значение “50”. Нажмите кнопку “SPEED+”、“SPEED-”, чтобы задать новое значение от 10 до 999.

5) Выберите один из режимов обратного отсчета, а затем нажмите кнопку START и устройство заработает через 3 сек. Нажмите кнопку “SPEED+”、“SPEED -”, чтобы задать новые параметры скорости. Кнопка STOP выключает устройство.

6. Введенные в память программы :

Устройством предусмотрено 9 введенных в память программ. Нажмите кнопку PROGRAM, чтобы выбрать наиболее подходящую программу от P1 до P9. Нажмите кнопку “SPEED +”“SPEED-”, чтобы изменить предварительно установленное время. Нажмите кнопку START, чтобы запустить введенную в память программу. В каждой программе и каждом времени пробега (предварительно заданное время/10) выделяют 10 уровней. Скорость меняется согласно каждому уровню. Менять скорость на каждом уровне возможно с помощью нажатия кнопки “SPEED +”“SPEED-”. Если выбирать последующий новый уровень, скорость возвращается к исходным параметрам. По окончанию программы занятий прозвучит зуммер 6 раз, пока устройство постепенно не остановиться, и не вернется в режим ожидания, спустя 5 сек.

7. Введение программ:

SPEED означает скорость и каждая программа делится на 10 уровней и каждый уровень имеет постоянную скорость.

Таблица формул

уровень / формула		Предварительно заданное время/10=время каждой пробежки									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	Скорость	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Скорость	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	Скорость	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	Скорость	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	Скорость	2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
P7	Скорость	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	Скорость	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	Скорость	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3

8. Диапазон отображений каждого элемента:

элемент	исходный	необработанные данные	диапазон	диапазон отображений
время（мин : сек）	0:00	10:00	5:00-99:00	0:00-99:59
скорость（km/ч）	0.8	0.8	0.8-12	0.8-12
расстояние（km）	0.00	1.00	0.50-99.9	0.0-99.9
частота пульса（раз/мин）	P	/	/	50-200
калории (K)	0	50	10-999	0-999

9. Тест на содержание жира в организме:

Нажмите и поддержите кнопку PROGRAM, чтобы выбрать функцию индекса содержания жира в организме. Нажмите кнопку MODE, чтобы войти в программу F—1, F—2, F—3, F—4, F—5 (F—1: пол, F—2: возраст, F—3: рост, F—4: вес, F-5 тест на содержание жира) и кнопкой “SPEED+”、“SPEED-” задайте нужные параметры с помощью F1-4, а затем выберите MODE, чтобы задать F-5, тест на содержание жира и одновременно поддержите пульсометр в течение 2-3 сек. и на мониторе отразится содержание жира. Программа FAT подходит как для мужчин, так и для женщин. Идеальное содержание ЖИРА варьируется от 20 до 25, значение ниже 19 указывает на сильный его недостаток, и значения между 25-29 указывают на избыток содержания жира, показатель 30 означает слишком много. (данные содержания жира предполагают только ссылку на общее состояние и не являются медицинскими показателями).

F-1	Пол	01 женщина	02 мужчина
F-2	Возраст	10------99	
F-3	Рост	100----200	
F-4	Вес	20-----150	
F-5	ЖИР	≤19	Малый вес
	ЖИР	=(20---25)	Нормальный
	ЖИР	=(26---29)	Излишний
	ЖИР	≥30	Слишком большой вес

10. Энергосберегающий режим:

Система оснащена функцией экономии энергии, и через 10 мин. без оповещающего сигнала она входит в энергосберегающий режим. Пробуждение системы возможно с помощью нажатия любой кнопки.

11. MP3 функция (дополнительно):

Включите и подсоедините MP3 устройство, и тренажер обретает новую возможность громкоговорителя. Обращайте внимание на громкость во избежание каких-либо механических повреждений.

12. Безопасность:

Вытащите ключ безопасности для аварийной остановки в любой нужный момент, и на дисплеи отобразится окно с обозначением “---”, после чего последует звуковой сигнал. В этот момент любая

операция с тренажером становится невозможной. Положите ключ безопасности в правильное положение, и беговая дорожка сразу войдет в режим ожидания.

13. Выключение системы:

Выключить устройство можно с помощью его отключения от питания в любой момент, что ни в коем образе не приведет к повреждениям.

14. Внимание:

1) Проверьте источник питания и ключ безопасности, все ли исправно.
2) В случае какого-либо непредвиденного происшествия во время тренировок, вытяните ключ безопасности и тренажер остановиться.
3) Если есть неисправности с устройством, свяжитесь с продавцом и не затягивайте с этим вопросом. Ремонтом беговой дорожки должен заниматься специалист и только.

15. Незначительный сбой и способы его решения:

1) Включите устройство, но так чтобы без сигналов на дисплеи.
   A. Проверьте систему защиты от перегрузки на исправность, если же обнаружен сбой, нажмите на кнопку.
   B. Проверьте защиту от перегрузки и кабель между драйвером и трансформатором напряжения на исправность, включительно все соединения.
   C. Проверьте проводку на соединения между драйвером и дисплеем, все ли в порядке.
   D. Если трансформатор напряжения поломан, замените его.
2) Включив устройство, дисплей отображает код E01.
   A. Если есть неисправность с сигнальным кабелем, проверьте каждый провод соединяющий дисплей и драйвер.
   B. Если какой-то компонент дисплея перестает работать исправно, замените дисплей.
   C. Замените трансформатор.
3) 2) Включив устройство, дисплей отображает код E02.
   A. Проверьте кабель двигателя, если обнаружены неполадки, отсоедините кабель, а затем вставьте его снова, если он так и не заработал, замените двигатель.
   B. Проверьте устройство управления на специфический запах. Если же запах прослеживается, замените устройство управления.
   C. Проверьте входной ток, все ли в порядке, входящее напряжение должно быть соответствующим.
4) Включив устройство, дисплей отображает код E02.

A. Если дисплей отображает код E03, после того как двигатель был запущен, около 5-8 сек., значит мотор не получает сигнал скорости. Проверьте штепсель датчика, если же он поломан, замените датчик.

B. Если схема устройства управления поломана, замените устройство управления.

5) 4) Включив устройство, дисплей отображает код E02.

A. Если напряжение слишком высокое, в результате перегрузки, система отключается с целью самозащиты. Перезапустите устройство.

B. Вероятно, какой-то механизм заживал предмет, и это спровоцировало перегрузку двигателя, впоследствии которой устройство неспособно функционировать. Поправьте беговое полотно или смажьте нужные детали маслом.

C. Проверьте двигатель на специфический запах, в случае положительного результата, замените двигатель.

D. Проверьте устройство управления на специфический запах, в случае положительного результата, замените устройство управления.

6) При нажатии кнопки START временное окно работает в нормальном режиме, мотор не запускается, код ошибки не отображается:

A. Проверьте проводку соединяющую мотор с сопряженными деталями.

B. Проверьте защитную трубку, все ли в порядке.

C. Если БТИЗ на устройстве управления поломался, замените его.

Инструкция по эксплуатации

Руководство по упражнениям:

Следующее руководство поможет вам спланировать программу занятий. Помните, что для хороших результатов, необходимо соблюдать правильное питание и достаточно отдыхать.

Перед началом программы занятий, проконсультируйтесь с врачом, если:

- У вас проблемы с сердцем, повышенное давление или другие медицинские показания.
- Вы не тренировались около года.
- Вы старше 35 лет или в настоящий момент не тренируетесь.
- Вы беременна.
- Вы страдаете диабетом.
- У вас болевые ощущения в груди или головокружение.
- Вы находитесь в процессе выздоровления после какой-то болезни и реабилитации.

Целевой пульс (THR):

	Зона тренировки
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

Советы по упражнениям:

- Всегда делайте растяжку до и после основных упражнений. Смотрите стр. 11.
- Начинайте постепенно и медленно, чрезмерные упражнения могут привести к повреждениям.
- Если у вас что-то болит, сделайте передышку в несколько дней для восстановления сил.
- Начинайте с 15 мин. зарядки в неделю с перерывом в один день между тренировками.
- Проводите разминку в течение 5-10 минут, используя плавные движения, такие как ходьба или махи руками по кругу, после чего растяните мышцы, которые будут задействованы при тренировке.

Тренажер будет в основном тренировать бедра и икроножные мышцы.

- Увеличьте темп и сопротивление, потом вернитесь в комфортный режим и продолжайте заниматься до тех пор, пока есть силы. Поначалу Вы, возможно, сможете тренироваться всего пару минут за один подход, но это быстро измениться при регулярных тренировках.
- Заканчивайте каждую тренировку 5-ти минутным охлаждением с низким уровнем сопротивления. Потом Вам необходимо потянуть мышцы, которые Вы только что проработали, чтобы предотвратить травмы и судороги.
- Увеличивайте время тренировки на пару минут каждую неделю до тех пор, пока Вы не сможете тренироваться непрерывно на протяжении 30 мин. за один подход.
- Не волнуйтесь по поводу расстояния и темпа. На протяжении первых нескольких недель сконцентрируйтесь на выносливости и улучшении физического состояния.

Как усердно Вам необходимо тренироваться ?

1. Во время тренировок Вам необходимо пытаться оставаться в пределах Целевого сердечного ритма (ЦСР)
2. С помощью таблицы ЦСР Вы сможете определить свой ЦСР согласно Вашему возрасту. Это всего лишь руководство, все будет зависеть от физической формы и состояния (здоровья) человека, который использует тренажер.
3. Всегда обращайте внимание на свои ощущение во время тренировки. Если Вы чувствуете головокружение, немедленно остановитесь и отдохните. Если Вы не потеете, увеличьте скорость!

Руководство по растяжке

Советы для растяжки:

- Начните с упражнений на гибкость для всех сустав, другими словами просто вращайте суставы и плечи, согните руки. Это позволит естественной смазки тела (синовиальной жидкости) защитить поверхность костей в этих суставах.
- Всегда разогревайте тело перед растяжкой, т.к. это увеличивает кровообращение по всему телу, что в свою очередь делает мышцы эластичными.
- Начинайте с ног, затем прорабатывайте все тело.
- Каждое упражнение должно быть проделано на протяжении как минимум 10 секунд (с последующими 20-30 секундами) и повторяться 2-3 раза.
- Растягивайтесь до появления болевых ощущений. Если Вы почувствуете боль, остановитесь.
- Не пружиньте. Растяжка должна быть постепенной и расслабляющей.
- Не задерживайте дыхание во время растяжки.

- Потянитесь после тренировки, чтобы предотвратить сжатие мышц. Проводите растяжку как минимум три раза в неделю для поддержания гибкости.

Растяжка бедра:

- Встаньте на правую ногу и левой рукой возьмитесь за левую щиколотку, и в этом положении тяните ногу вверх к ягодицам.
- При этом спина ровная и колени вместе, при необходимости облокачивайтесь на стену для баланса.
- Удерживайте такое положение в течение 10 секунд.
- Повторите то же самое с другой ногой



Растяжка икры:

- Одну ногу выставите вперед, а одну сзади, при этом переместите нагрузку вперед.
- Удерживайте такое положение в течение 10 секунд.
- Повторите тоже самое с другой ногой.

Примечание: Во время растяжки держите спину и



Растяжка бицепса бедра:

- Держите выдвинутую ногу вперед прямо, руки на согнутой ноге (бедре). Нажимайте, пока Вы не начнете чувствовать растяжение в задней части колена (или прямой ноги)
- Выпрямите колени, спину держите прямо
- Удерживайте такое положение в течение 10 секунд.
- Повторите то же самое с другой ногой



Растяжка внутренних мышц бедра:

- Сядьте ступнями вместе, коленями в стороны. Тяните ступни как можно ближе к паху. Плавно давите на колени вниз к полу.
- Удерживайте такое положение в течение 10 секунд.

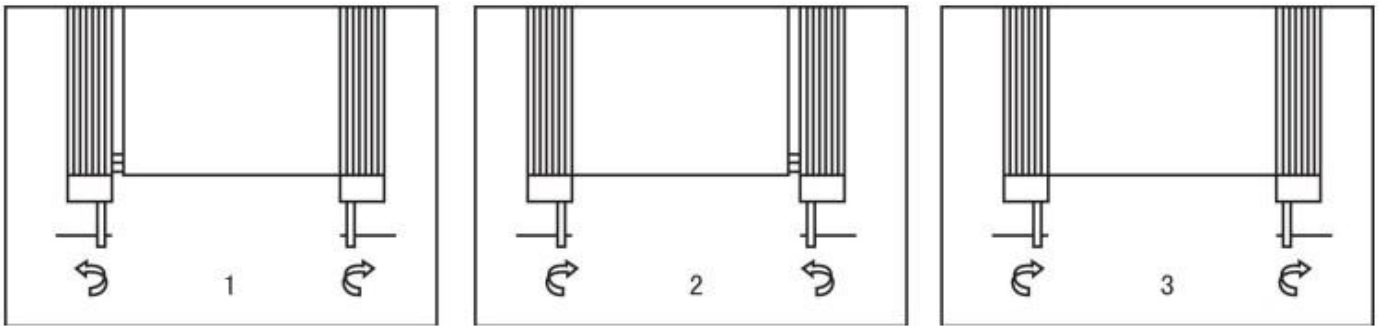


Уход за беговой дорожкой

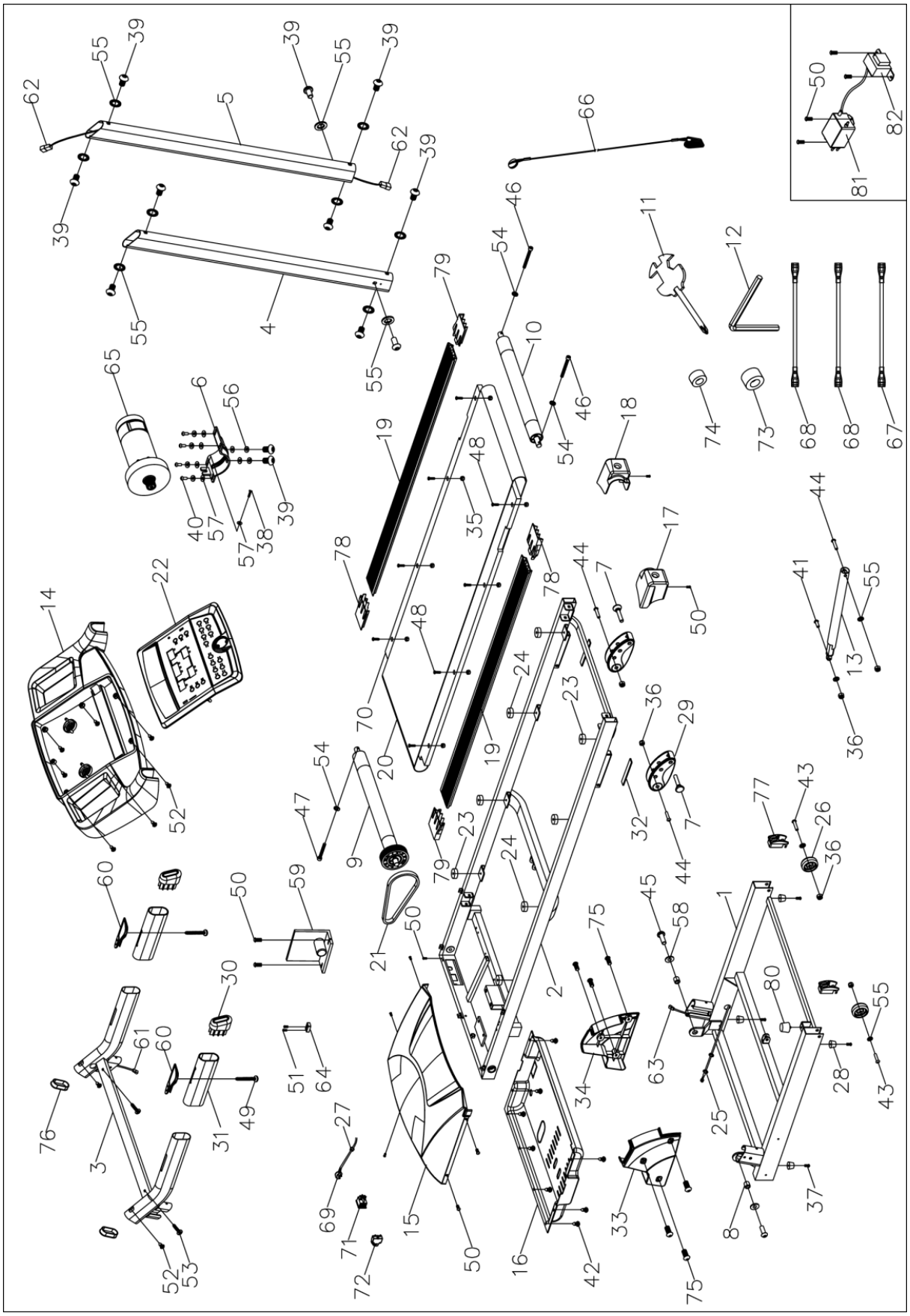
Предостережение:

Перед чисткой, убедитесь, что устройство отключено от питания.

1. Чистка: Очищайте от пыли беговое полотно, беговую доску и боковые поручни, так как излишняя пыль может привести к трениям и поломки устройства. Рекомендуется проводить чистку тренажера раз в месяц.
2. Смазка: Пожалуйста, смазывайте маслом участок между беговым полотном и беговой доской два раза в год.
3. Беговое полотно смещено: После использования тренажера беговое полотно может сместиться. Сначала запустите тренажер, полотно отцентрируется автоматически. Если оно не восстановится по центру автоматически, Вы можете исправить положение полотна, закрутив болт так, как это показано на рисунке внизу. Если полотно смещено влево, Вам необходимо закручивать болт вправо, или откручивать его влево. Если полотно смещено влево, проделайте такие же действия только наоборот.
4. Скольжение ленты: подкрутите болты как показано на рисунке ниже. В процессе регулирования, обратите внимание, чтобы с обеих сторон дорожки все было одинаково отрегулировано. Рекомендуется крутить болты вполуоборот, пока беговая лента не начнет плавно передвигаться или отходить от наклона. Избегайте чрезмерного натяжения, поскольку это может нанести повреждения дорожке.



Наглядное изображение



Список деталей

NO.	Наименование	Характеристика	Кол.	NO.	Наименование	Характеристика	Кол.
1	Основная нижняя рама		1	35	Неметаллическая шестигранная гайка I	M6	8
2	Основная рама		1	36	Неметаллическая шестигранная гайка I	M8	6
3	Рама дисплея		1	37	Винт с полукруглой головкой	ST4.2×20	4
4	Левая стойка		1	38	Болт с шестигранной головкой класса C	M8×35	1
5	Правая стойка		1	39	Болт с шестигранной головкой	M8×15	12
6	Гнездо мотора		1	40	Болт с шестигранной головкой	M8×20	4
7	Зажим		2	41	Болт с шестигранной головкой	M8×30	1
8	Втулка вала		2	42	Винт с потайной головкой и крестообразным шлицем	ST4.2×12	8
9	Передний ролик		1	43	Болт с шестигранной головкой	M8×40	2
10	Задний ролик		1	44	Болт с шестигранной головкой	M8×45	3
11	Универсальный ключ с отверткой	S=13、14、15	1	45	Болт с шестигранной головкой	M10×30	2
12	5# шестигранник	5mm	1	46	Болт с шестигранной головкой	M6×55	2
13	Воздушный насос		1	47	Болт с шестигранной головкой	M6×45	1
14	Верхняя крышка дисплея		1	48	Болт	M6×35	8
15	Верхняя крышка мотора		1	49	Винт- саморез	ST4.2×50	2
16	Нижняя крышка мотора		1	50	Винт- саморез	M5×8	14
17	Левый регулятор		1	51	Винт- саморез	S T2.9×8	2
18	Правый регулятор		1	52	Винт- саморез	ST4.2×12	9
19	Направляющая рельса		2	53	Винт- саморез	ST4.2×30	2
20	Беговое полотно		1	54	Зубчатая шайба	6	3
21	Направляющая лента		1	55	Зубчатая шайба	8	14
22	Дисплей		1	56	Пружинная шайба	8	6
23	Синяя подушка		4	57	Плоская шайба класса C	8	7
24	Черная подушка		4	58	Шайба класса C	φ10×φ26×2.0	2
25	Затвор		2	59	Панель программного управления		1
26	Колесо		2	60	Пульсометр		2
27	Проволочный гвоздь		1	61	Верхний кабель дисплея		1
28	Резиновая прокладка		4	62	Магистральный кабель дисплея		1
29	Регулируемая резиновая прокладка		2	63	Нижний кабель дисплея		1
30	Заглушка для трубки		2	64	Датчик		1
31	Пена		2	65	Двигатель постоянного тока		1

32	EVA прокладка		2	66	Ключ безопасности		1
33	Крышка левой стойки		1	67	Сетевой кабель	Синий	1
34	Крышка правой стойки		1	68	Сетевой кабель	Коричневый	2

35	Штатный кабель		1	76	Эллиптический наконечник		2
36	Дека		1	77	Крышка колеса		2
37	Включатель		1	78	Наконечник для левой направляющей рейки		2
38	Устройство защиты от перегрузки		1	79	Наконечник для левой направляющей рейки		2
39	Магнитное кольцо		1	80	Конусная пробка		1
40	Магнитный сердечник		1	81	Фиттер	дополнительно	1
41	Винт- саморез	M5×12	6	82	Катушка индуктивности		