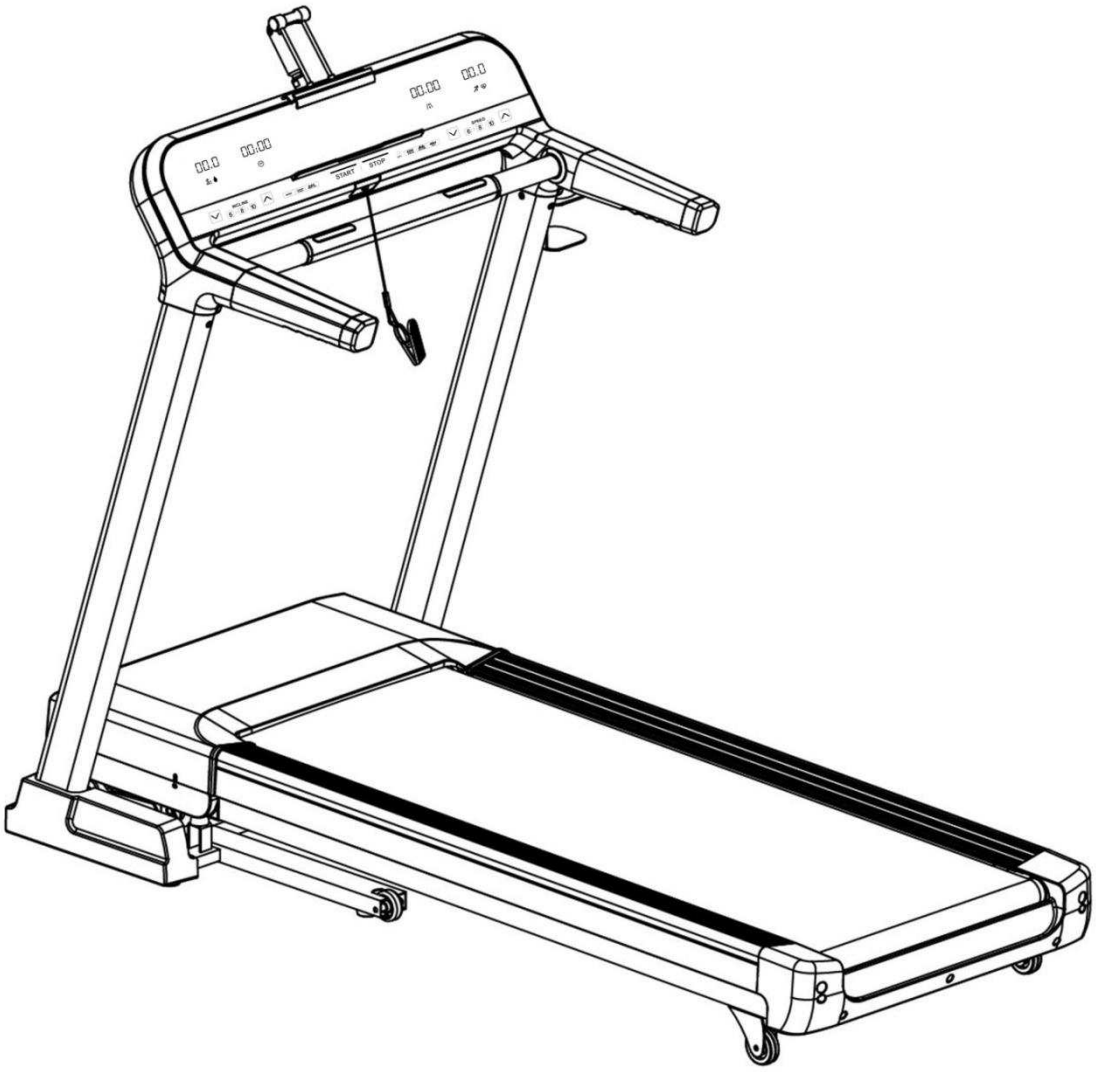
ТОТ САМЫЙ МАГАЗИН

Инструкция пользователя

Выбрать

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ, СОХРАНИТЬ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШИХ СПРАВОК.

НЕКОТОРЫЕ МЕЛКИЕ ДЕТАЛИ РИСУНКОВ МОГУТ НЕ СОВПАДАТЬ С ТАКОВЫМИ НА ПОСТАВЛЯЕМОМ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПРОДУКТЕ.

Содержание

Рекомендации по безопасности

Сборка

Складывание

Эксплуатация

Упражнения на растягивание

Техническое обслуживание

Изображение в разобранном виде

Список деталей

Рекомендации по безопасности

Данную инструкцию усиленно рекомендуется прочесть даже пользователям, знакомым с подобным оборудованием – для получения максимальной пользы от данного продукта.

Внимание

1. Данную инструкцию необходимо прочитать перед использованием беговой дорожки во избежание серьёзных травм.
2. Перед началом любой тренировочной программы важно проконсультироваться у врача. Консультация медика обязательна, если пользователь принимает препараты, влияющие на пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Необходимо прислушиваться к своему телу. Неправильные или чрезмерные нагрузки на тренировках могут навредить здоровью. Немедленно прекратить занятия при появлении следующих симптомов: боль, сдавленность в груди, неровное сердцебиение (аритмия), удушье, головокружение, тошнота. При этих симптомах запрещено продолжать тренировки до консультации с врачом.

Электробезопасность

Невыполнение следующих рекомендаций повышает риск электротравм.

1. Перед включением тренажёра всегда проверять кабель питания на предмет повреждений. При наличии повреждений НЕ пользоваться кабелем.
2. Не брать кабель питания мокрыми руками.
3. Поместить кабель питания так, чтобы он не зажимался и на него не наступали.
4. С беговой дорожкой должен использоваться только кабель питания, поставляемый в комплекте.

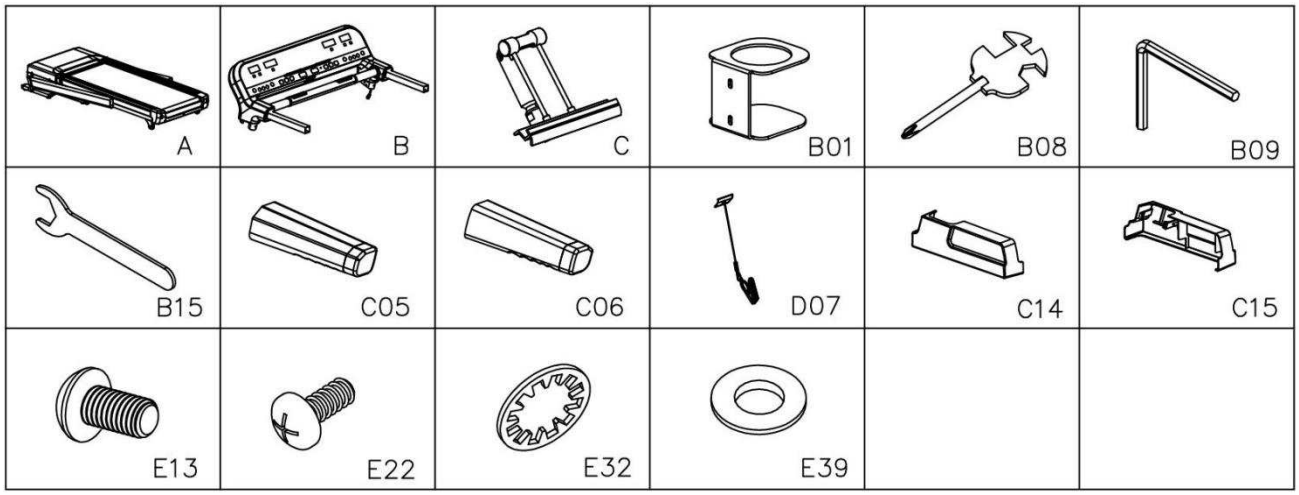
Общие рекомендации по безопасности

1. Использовать беговую дорожку только по инструкции.
2. Убедиться в соответствии напряжения в сети указанному на кабеле питания.
3. Владелец несёт ответственность за информирование всех пользователей беговой дорожки о мерах безопасности.
4. В связи со значительным весом беговой дорожки требуется два человека для её распаковки и сборки
5. Перед сборкой тренажёра убедиться, что он не подключен к сети (например, к стенной розетке).
6. Тренажёр предназначен для использования на твёрдой, ровной поверхности с защитным покрытием для ног или ковром. За беговой дорожкой должно оставаться как минимум 2x1 м свободного пространства,
7. Запрещено устанавливать беговую дорожку в пыльных помещениях с чрезмерной влажностью.
8. Перед использованием беговой дорожки проверить надёжность резьбовых соединений.
9. Безопасность использования тренажёра может поддерживаться на должном уровне только при регулярных осмотрах на предмет износа и повреждений. Детали с дефектами подлежат немедленной замене. Запрещено использование беговой дорожки до устранения неисправностей.
10. Данная беговая дорожка протестирована и сертифицирована по стандарту EN957 по классу H.C. Подходит только для домашнего пользования.
11. Торможение контролируется системой питания движения полотна.
12. Беговая дорожка не предназначена для использования в терапевтических целях.
13. Не допускать детей и домашних животных к беговой дорожке. Тренажёр предназначен только для взрослых пользователей.
14. Для занятий на беговой дорожке необходима подходящая одежда и обувь. Опасно тренироваться в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.

15. Во время тренировок всегда держать спину прямой.
16. При появлении боли или тошноты во время занятий немедленно прекратить тренировку и отдохнуть.
17. Датчик пульса не является медицинским прибором. Некоторые факторы, в том числе движения самого пользователя, могут повлиять на точность показаний датчика. Он предназначен только для использования во время тренировок.
18. При передвижении беговой дорожки нужно соблюдать осторожность, избегая травм спины.
19. Ключ безопасности предназначен для предотвращения травм. Он используется для экстренной остановки беговой дорожки. В опасной ситуации поместить обе руки на поручнях, поставить ноги на боковые платформы, сойти с тренажёра. Ключ безопасности при этом будет вытащен, и тренажёр остановится.
20. Вся подвижная оснастка тренажёра требует еженедельного обслуживания. Её следует проверять каждый раз перед использованием. Обнаруженные повреждения и неисправности должны быть немедленно исправлены. Продолжать использование тренажёра можно только после устранения неполадок.
21. Беговая дорожка не предназначена для детей или людей с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, неопытных и незнающих пользователей, без правильного присмотра или инструктажа.
22. Детям, занимающимся на тренажёре под присмотром, нельзя разрешать играть на беговой дорожке.
23. Данное оборудование требует заземления – это уменьшает опасность электротравм.

Сборка

Просьба внимательно проверить список комплекта перед сборкой.



Комплектация

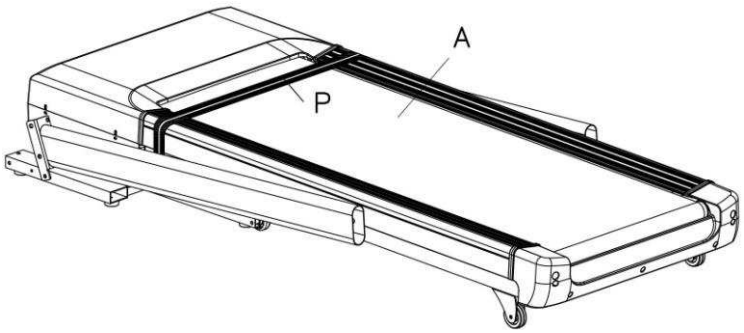
№	Описание	Тех. данные	К-во		№	Описание	Тех. данные	К-во
A	Основной корпус		1		C06	Мягкое покрытие правой рукоятки		1
B	Дисплей		1		D07	Модуль ключа безопасности		1
C	Держатель для iPad	(опционально)	1		C14	Левая нижняя крышка		1
B01	Держатель для бутылки		1		C15	Правая нижняя крышка		1
B08	Ключ-отвёртка с крестовиной		1		E13	Болт	M8*15	10
B09	5# торцовый ключ	5 мм	1		E22	Болт	M5*12	6
B15	Ключ накидной монолитный	19 мм	1		E32	Стопорная шайба	8	10
C05	Мягкое покрытие левой рукоятки		1		E39	Большая плоская шайба	Ф5*φ13*1.0	4

Инструменты для сборки:

5# торцовый ключ	5 мм	1 шт.
Ключ-отвёртка с крестовиной	S=13 14 15	1 шт.
Накидной ключ	19 мм	1 шт.

Внимание: не включать питание до завершения сборки.

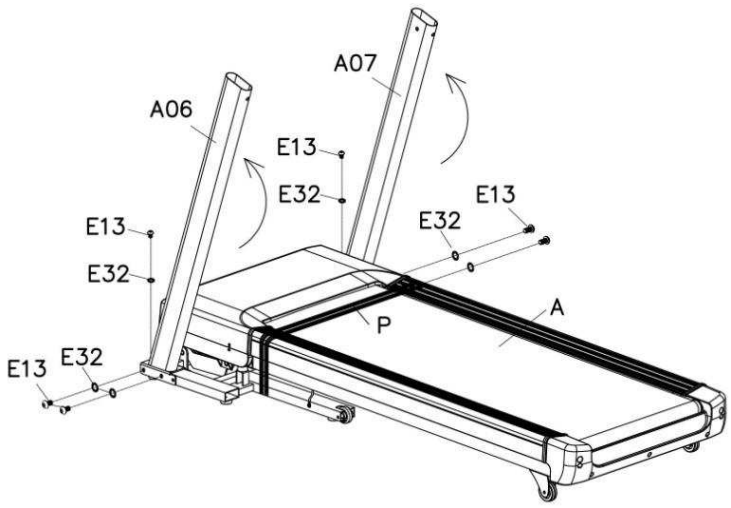
Шаг 1:



Вскрыть упаковку, поставить основной корпус на пол.

Внимание: Не снимать упаковочный ремень (P) до установки беговойдорожки.

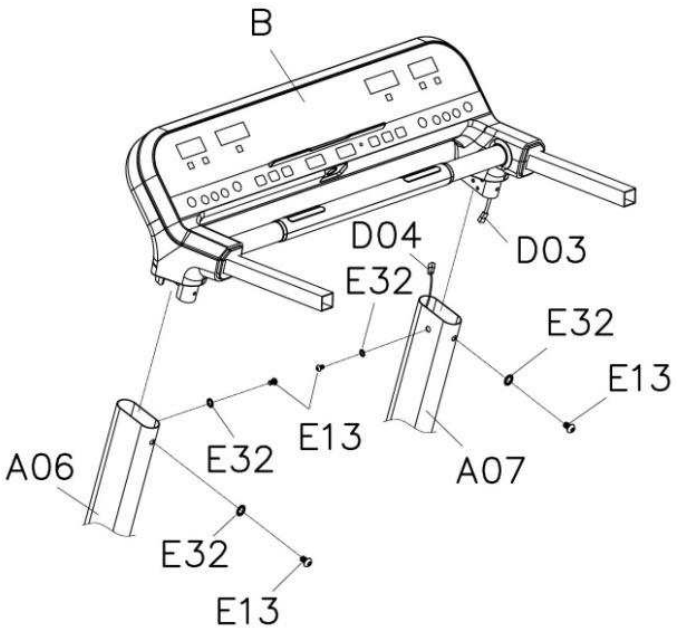
Шаг 2:



1. Поднять подъёмные опоры A06,A07;
2. Зафиксировать опору A06 в основном корпусе A болтом E13 и стопорной шайбой E32 с помощью 5# торцового ключа B09 .
3. Аналогично зафиксировать в основном корпусе опору A07.

ВНИМАНИЕ: Чтобы колонна не упала, поддерживать её рукой.

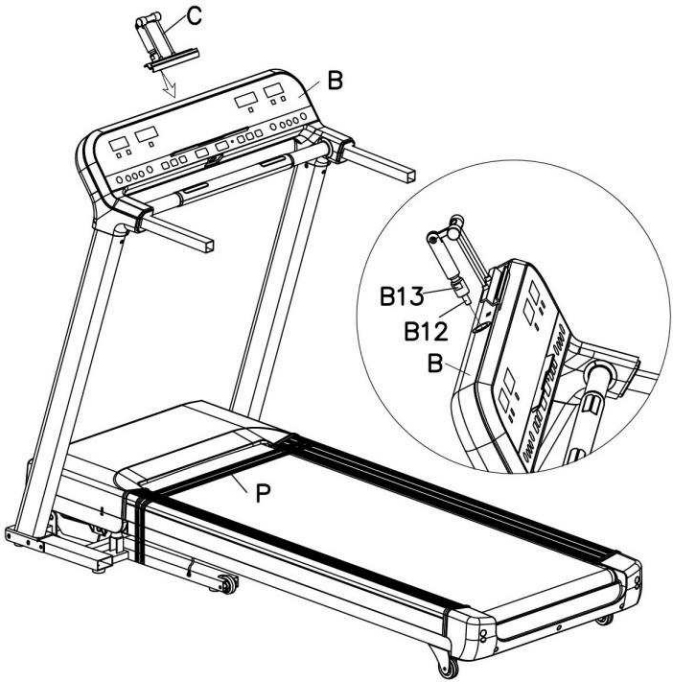
Шаг 3:



1. Соединить кабели дисплея D03 и D04.
2. Закрепить корпус дисплея B на левой и правой опорах A06\A07 болтами E13 и стопорными шайбами E32 с помощью 5# торцового ключа B09.

Внимание: Перед фиксацией убедиться в качественном контакте кабелей.

Шаг 4:

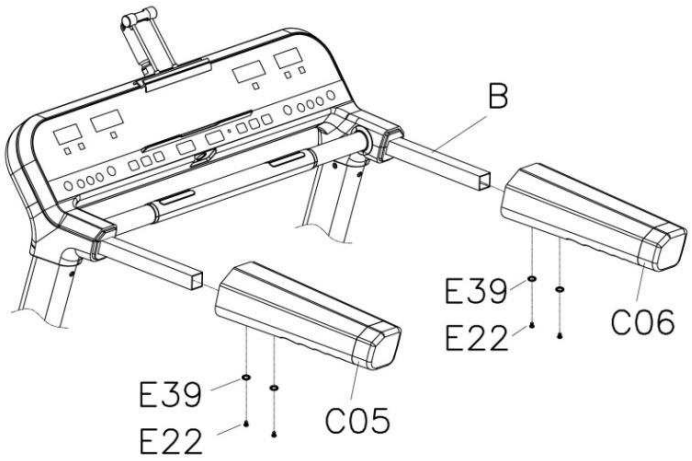


Вкрутить держатель ipad C на корпус дисплея B накидным ключом B15.

Внимание: Сначала вкрутить втулку B12 держателя ipad в корпус монитора B вручну, затем затянуть стопорную гайку B13 накидным ключом B15.

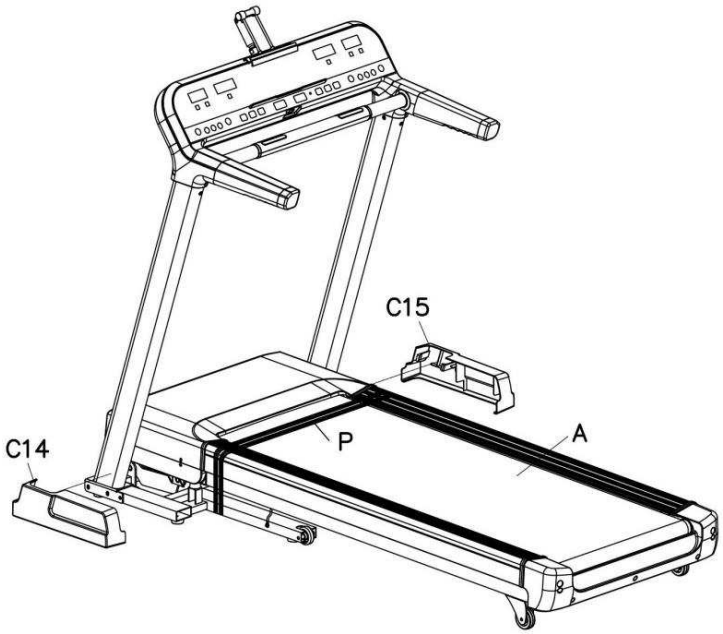
Держатель ipad – опциональная деталь и не является необходимой для сборки тренажёра.

Шаг 5:



Прикрепить левую и правую мягкие рукоятки C05\C06 к корпусу монитора B болтами E22 и большими шайбами E39 с помощью ключа-отвёртки B08.

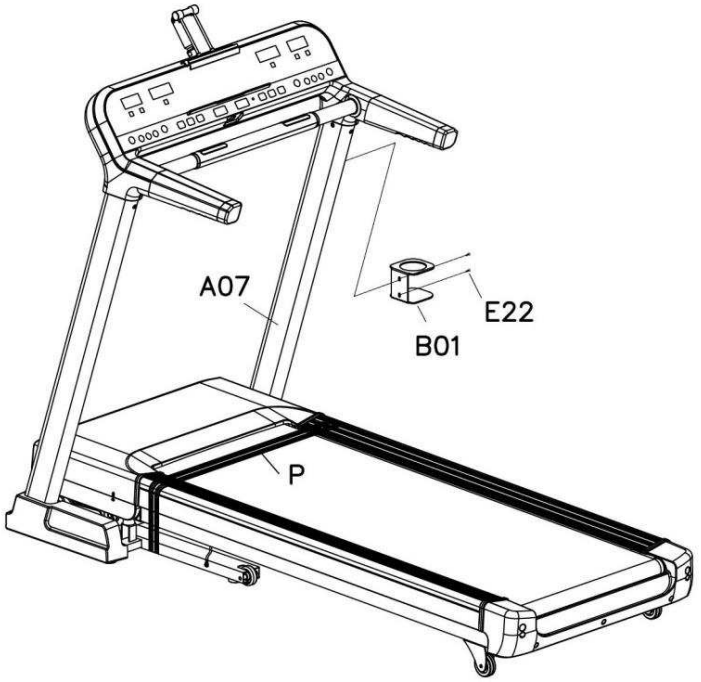
Step6



Установить левую и правую нижние крышки C14\C15 на основном корпусе.

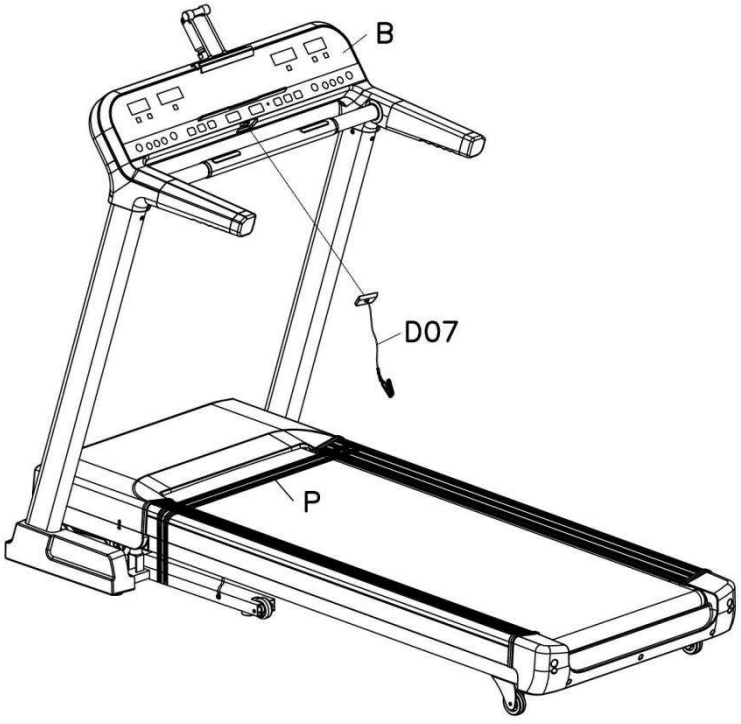
Внимание: правая и левая нижние крышки имеют неровную форму. Проследить за тем, чтобы все неровности были надёжно подогнаны.

Шаг 7



Закрепить держатель для бутылки B01 на правой опоре A07 болтом E22 с помощью ключа-отвёртки B08.

Шаг 8

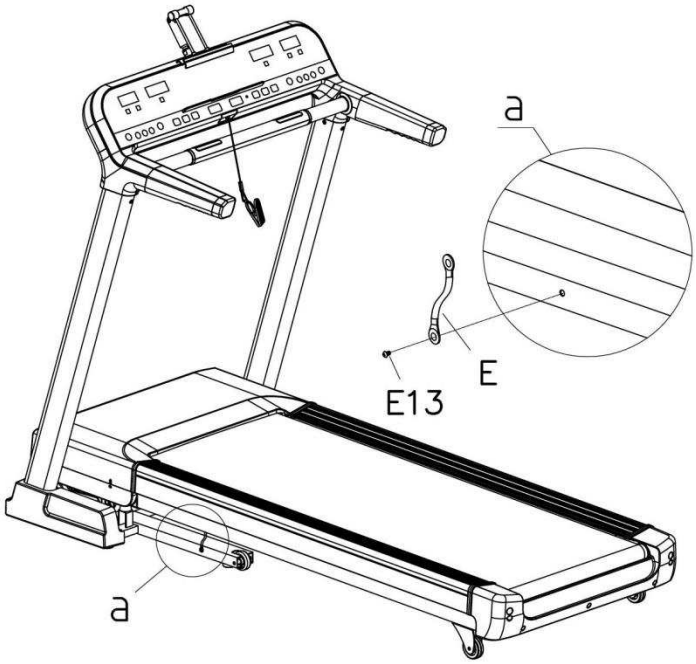


1. Срезать ремень P;
2. Вставить ключ безопасности D07 в корпус монитора B.

Использование ключа безопасности

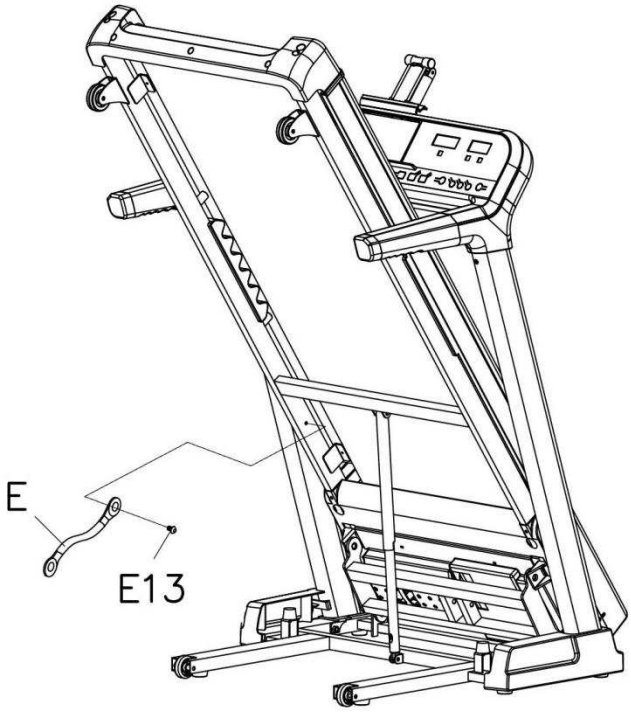
1. Перед началом тренировки прикрепить застёжку ключа D07 у себя на одежде.
2. При внештатной ситуации потянуть шнур ключа безопасности – тренажёр остановится.

Шаг 9



Раскрутить болт M8*15 (E13) в нижней части стального троса (E) торцовым ключом 5# B09.

Шаг 10

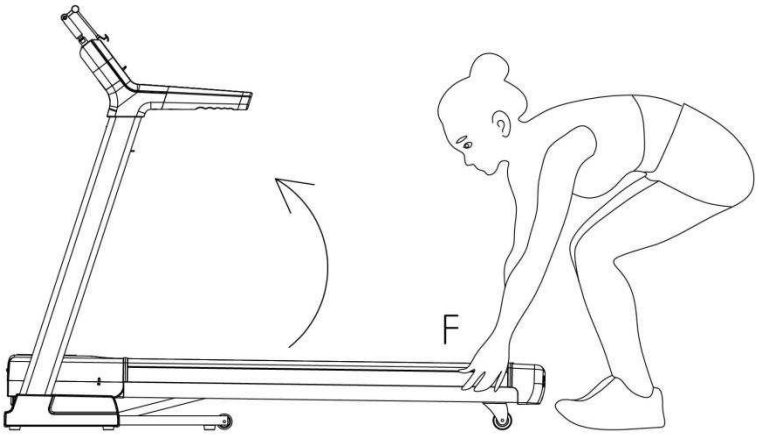


Раскрутить болт M8*15 (E13) в верхней части стального троса (E) торцовым ключом 5# B09. Удалить стальной трос из нижней рамы

Примечание: стальной трос обеспечивает безопасность во время сборки; его можно сохранить для дальнейшего использования.

Складывание

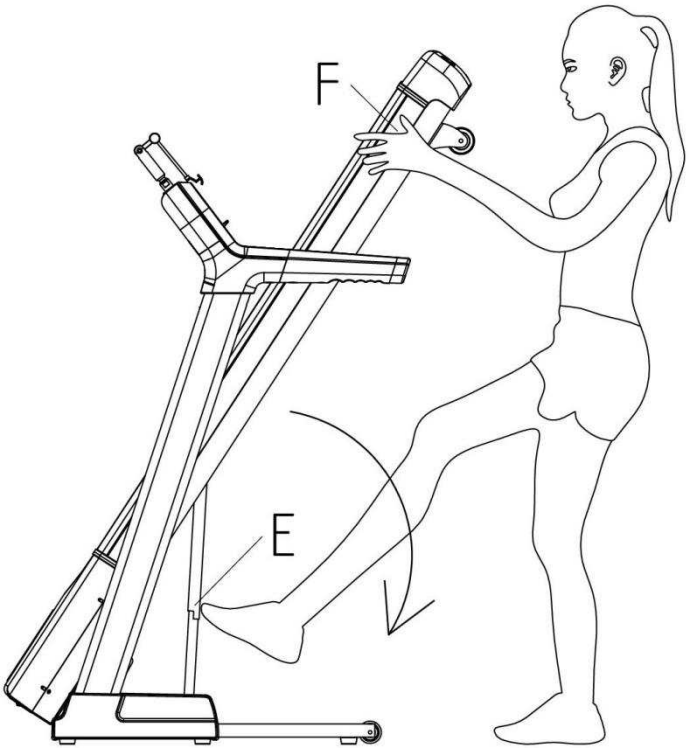
Складывание для хранения



Держать беговую деку в месте “F”, обозначенном на рисунке, поднять деку по направлению стрелки (см. рис.) до характерного звука пневматического цилиндра.

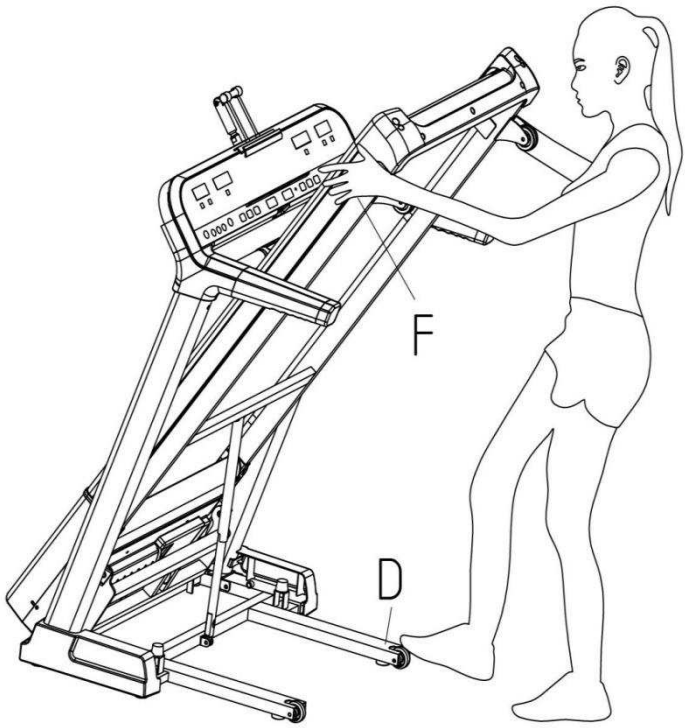
Внимание: Данное действие запрещено при работающей беговой дорожке и при включённом наклоне.

Раскладывание для пользования

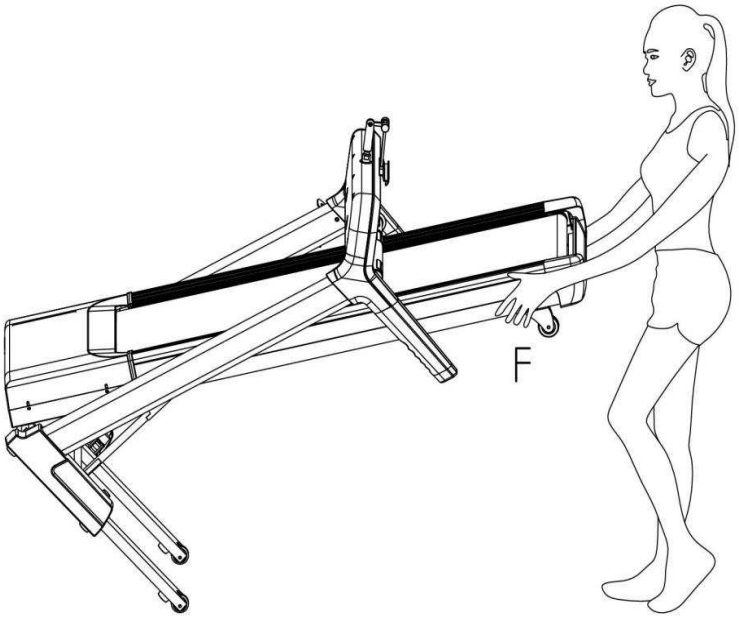


Поддерживая руками деку в месте F, нажать ногой в месте E на рычаг пневматического цилиндра – основная рама опустится автоматически.

Передвижение



Поместить одну руку на место “F”, поддерживая верхнюю часть беговой дорожки. Затем поставить ногу на место “D” для удержания на месте нижней части тренажёра. Удерживая ногу на “D”, медленно наклонить верх тренажёра к полу. При достаточном опускании основной рамы “F” транспортировочные ролики разблокируются.



Для передвижения держать тренажёр в месте “F” и наклонить его так, чтобы ролики могли катиться по поверхности.

Эксплуатация



1. Окна дисплея

1) SPEED/PULSE: обычно показывает текущую скорость (SPEED) 0.8-20.0 км/ч; при удержании пульсовых датчиков в течение нескольких секунд показывает пульс 50-200 уд./мин. (данные недостаточно точны для медицинского использования).
2) DISTANCE (дистанция): в режиме установки: P1-P2…-P5…P7……P12, в режиме FAT («жир») выводит показатели жира в организме. Обычно показывает «пройденное» расстояние в режиме прямого отсчёта от 0.00 до 99.9, после чего показатели сбрасываются и отсчёт снова начинается с 0; возможен обратный отсчёт от заданного значения к 0, после завершения отсчёта тренажёр плавно остановится, выведет на дисплей ‘End’ и через 5 секунд перейдёт в режим ожидания.
3) TIME: показывает длительность тренировки от 0 до 18 часов. при достижении длительности 18:00 плавно остановится, выведет на дисплей ‘ End ‘ и перейдёт в режим ожидания через 5 секунд; возможен обратный отсчёт от заданного времени до 0:00, после завершения отсчёта тренажёр плавно остановится, покажет ‘End’ и перейдёт в режим ожидания.
4) CALORIES/INCLINE (калории/наклон): обычно показывает потраченные калории от 0.0-999. При включённом наклоне показывает уровень наклона от 0 до 15, при бездействии функции наклона более 30 секунд дисплей переходит на показатели калорий.

2. Функции кнопок

1) START: запуск тренажёра нажатием в любой момент при включённом питании и правильно установленном ключе безопасности; тренажёр начнёт работу через 3 секунды.
2) STOP: функции паузы и полной остановки. Во время работы тренажёра нажатие STOP ставит его на паузу, в окне появится надпись PAU. Из режима паузы нажатием START тренажёр можно запустить снова, нажатие STOP полностью остановит тренажёр и данные сбросятся.
3) MODE: выбор режимов. Последовательность выбора (нажатием): 30:00 (режим обр. отсчёта времени), 1.0 (отсчёт

дистанции), 50 (отсчёт калорий), P1-P2…-P5…P7……P12 (предустановленные программы). После выбора определённого режима дисплей начинает мигать постоянно. Данные можно скорректировать нажатием кнопки -SPEED+ или -INCLINE+. После установки нажать START, тренажёр начнёт движение. В ручном режиме (MANUAL) нажать MODE для возможности установки данных вручную.

4) MANUAL: выбор P1, P2, P3, P4 или P5 простым нажатием MANUAL, WEIGHT LOSS, INTERVAL, HILL CLIMBM, WALK. После нажатия кнопки окно времени показывает 30:00, скорректировать можно кнопками INCLINE+, INCLINE- или SPEED+、SPEED-. После завершения установки нажать START для запуска.

   SPEED+, SPEED- – изменение скорости. При удержании “-SPEED+” более 0.5 секунд скорость продолжает изменяться автоматически.

5) INCLINE+, INCLINE- – изменение наклона. При удержании “-incline+” более 0.5 секунд наклон изменяется автоматически.
6) “INCLINE: 6 8 10” – три кнопки быстрой установки наклона.
7) “SPEED: 6 8 10” – быстрая установка скорости.

3. ФУНКЦИЯ НАПОМИНАНИЯ О СМАЗКЕ

После каждых 300 км пробега беговой дорожке требуется смазка. Система напоминает об этом тройным звуковым сигналом каждые 10 секунд и надписью OIL в окне TIME. В этом случае необходимо, прочитав инструкцию, добавить масла в среднюю часть беговой деки. После смазки удерживать STOP 3 секунды – повторение звукового сигнала прекратится.

4. Быстрый запуск

1) Включить питание и вставить ключ безопасности.
2) Нажать “START”, тренажёр начнёт работу на скорости 0.8 км/ч после отсчёта со звуковым сигналом от 3 до 1.
3) По своим предпочтениям можно изменить скорость и наклон отдельными нажатиями “-SPEED+” и “-INCLINE+”.

5. Ручной режим

1) Нажать “START”, тренажёр начнёт работу на скорости 0.8 км/ч, во всех окнах начнётся прямой отсчёт с нуля. Изменить скорость нажатием “-SPEED+” и наклон нажатием “-INCLINE+”.
2) В режиме ожидания нажать “MODE” для входа в режим обратного отсчёта времени. В окне “TIME” начнёт мигать “30:00”. Нажатиями “-INCLINE+” или “-SPEED+” ввести данные от 5:00 до 99:00.
3) В режиме обр. отсчёта времени нажать “MODE” для входа в режим обратного отсчёта дистанции, в окне “DIST” станет мигать. “1.0”. Нажать “-INCLINE+” или “-SPEED+” для ввода данных от 0.5 до 99.9.
4) В режиме обратного отсчёта дистанции нажать “MODE” для входа в режим обратного отсчёта калорий, в окне CAL

начнёт мигать “50”. Нажать “-INCLINE+” или “-SPEED+” для ввода данных от 10 до 999.

5) Выбрать один из трёх режимов обратного отсчёта и нажать “START”, тренажёр начнёт работу через 3 секунды. Нажать “-INCLINE+” для изменения наклона и “-SPEED+” для изменения скорости. Нажать “STOP” для выключения тренажёра.

6. Быстрый выбор программы

Запуск предустановленной программы может выполняться одним нажатием. Окно TIME покажет время по умолчанию “30:00” и будет постоянно мигать. Нажать “-INCLINE+” или “-SPEED+” для установки нужной длительности тренировки. Можно также изменить наклон и скорость нажатием “-INCLINE+” или “-SPEED+” при мигании индикаторной колонки. Каждая программа делится на 15 этапов (стадий). Каждый этап длится 15 минут. Переходы между этапами выполняются автоматически с оповещением тройным звуковым сигналом. Скорость и наклон меняются в соответствии с графиком программы. После завершения программы наклон выключится, дека опустится до горизонтального положения. Во время выполнения программы можно нажать STOP или вытащить ключ безопасности и таким образом остановить тренировку. После завершения программы прозвучит тройной звуковой сигнал, через 5 секунд тренажёр перейдёт в режим ожидания.

7. Описание программ

Каждая программа делится на 15 отрезков времени (этапов). В каждом этапе – свои значения скорости и наклона.

этап / программа		Установленное время/15 = длительность каждого тренировочного отрезка														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
P1 (ПОЛЬЗОВАТ.)	Скорость	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	наклон	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (ПОХУДЕНИЕ)	Скорость	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3
	наклон	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P3 (ИНТЕРВАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ)	Скорость	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8
	наклон	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
P4 (ХОЛМЫ)	Скорость	3	5	6	8	10	8	6	3	3	6	8	10	8	6	5
	наклон	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
P5 (ХОДЬБА)	Скорость	3	5	5	6	6	5	5	8	8	5	3	3	5	5	8
	наклон	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P6	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	2
	наклон	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0
P7	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	2
	наклон	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0

P8	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	2
	наклон	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0
P9	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	2
	наклон	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0
P10	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	2
	наклон	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0
P11	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	2
	наклон	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0
P12	Скорость	2	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	2
	наклон	0	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	0

8. Пользовательские настройки

Можно сохранить 1 программу с собственными настройками

1) РУЧНАЯ НАСТРОЙКА

Нажать MANUAL для входа в режим ручной настройки из режима ожидания, либо многократным нажатием MODE выбрать P1. Окно TIME: “30:00”, мигает. Время можно изменить нажатием “incline+”、“incline -” или “speed+”、“speed -”. После установки времени нажать MODE для входа в установки программы. Можно установить наклон или скорость в первом отрезке кнопками “incline+”、“incline -” или “speed+”、“speed -”, затем удерживать MODE 3 секунды и перейти к установкам следующего отрезка. Повторять процедуру до 15 этапа. Данные будут сохранены, впоследствии их можно будет изменить самостоятельно.

2) Запуск пользовательской программы

Нажать MANUAL для входа в соответствующий режим, либо в режиме ожидания нажимать MODE до появления P1. После завершения установок нажать START для запуска тренировки.

3) Завершение настройки этапов

Каждая программа делится на 15 этапов. После завершения настроек 15 отезков нажать START для запуска.

9. Тест содержания жира в организме

1) Удерживать MODE более 3 секунд, в окне расстояния (distance) появится FAT – обозначение режима определения содержания жира. Нажать MODE повторно для входа в режим настройки данных 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 жира). Нажать “SPEED+”, “SPEED” - для установки F-1 – F4, затем “MODE” для включения F-5, при появлении в окне F5 “---“ взяться за ручные датчики пульса, окно покажет индекс жира в организме через 5-6 секунд.

2) После перехода на страницу установок теста жира будет показано F-1. 01 – для мужчин, 02 для женщин.

3) Нажать MODE → установка F-2. Кнопкой speed ± установить возраст от 10 до 99.

4) Нажать MODE → установка F-3. Кнопкой speed ± установить рост от 100 до 200.

5) Нажать MODE → установка F-4. Кнопкой speed ± установить вес от 20 до 150.

6) Нажать MODE → установка F-5. Когда окно F5 покажет "---", взяться за ручные датчики пульса, в окне появится индекс жира через 8 секунд.

7) Наилучший индекс содержания жира в организме – между 20 и 25. Индекс менее 19 означает несколько излишнюю ходобу; индекс от 26 до 29 – небольшой лишний вес. Более 30 – ожирение (данные в таблице не предназначены для медицинского использования).

F-1	пол	01-муж.	02-жен.
F-2	возраст	10-99	
F-3	рост	100-200	
F-4	вес	20-150	
F-5	FAT (индекс жира)	≤19	Худоба
		=(20---25)	Норма
		=(26---29)	Небольшой лишний вес
		≥30	Ожирение

10. Программа контроля сердечного ритма:

Параметры HRC (приблизительные данные)												
Возраст	Уд./мин.			Возр.				Возр.			
	H	По умолч.	L		Выс.	Умолч.	Низк.		Выс.	Умолч.	Низк.
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92

24	186	118	118		44	167	106	106		67	145	92	92
25	185	117	117		45	166	105	105		68	144	91	91
26	184	116	116		46	165	104	104		69	143	91	91
27	183	116	116		47	164	103	103		70	143	90	90
28	182	115	115		48	163	103	103		71	142	90	89
29	181	115	115		49	162	103	103		72	141	90	89
30	181	114	114		50	162	102	102		73	140	90	88
31	180	113	113		51	161	101	101		74	139	90	88
32	179	113	113		52	160	101	101		75	138	90	87
33	178	112	112		53	159	100	100		76	137	90	86
34	177	112	112		54	158	100	100		77	136	90	86
					55	157	99	99		78	135	90	85
					56	156	98	98		79	134	90	85
					57	155	98	98		80	133	90	84

L-H: диапазон доступной частоты пульса от минимальной до максимальной:

1) Нажимать “MODE” до появления “HP1” или “HP2” (программы контроля пульса) в окне расстояния (distance); максимальная скорость программы HP1 – 10.0 км/ч, HP2 – 12.0 км/ч. Примечание: если нажать “start” в режиме HRC, система порекомендует пользователю параметры сердечного ритма, установит возраст 30, целевую частоту пульса 114.
2) Удерживать “MODE” 3 секунды для входа в установки возраста. В окне «Time» появится возраст по умолчанию, 30. Кнопками “INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED -” можно установить свой возраст; диапазон возраста – от 15 до 80 лет.
3) После ввода возраста нажать “MODE”, система порекомендует соответствующую целевую частоту пульса и покажет её на дисплее.. Можно скорректировать целевой сердечный ритм кнопками “INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED -” в соответствии со своей спортивной подготовленностью. Доступен диапазон от 84 до 195 уд./мин.
4) После ввода возраста и настройки целевой частоты пульса нажать “MODE” для входа в установки времени. Окно “TIME” покажет время по умолчанию, 10:00. Кнопками “INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED -” установить

время в диапазоне от 10:00 до 99:00.

5) Нажать “MODE” для входа в режим готовности к старту или сразу “START” для запуска.

6) Во время выполнения программы HRC кнопки “INCLINE+”、“INCLINE -”、“SPEED+”、“SPEED -” доступны для корректировки наклона и скорости, но система может настраивать эти параметры и самостоятельно для достижения целевой частоты пульса.

7) Первая минута бега предназначена для разминки, система в это время не корректирует скорость и наклон (доступна только ручная настройка). Далее система повышает скорость с шагом 0,5 км. Если достигнута скорость 10 км/ч или 12 км/ч (в зависимости от программы), но не целевая частота пульса, система станет увеличивать наклон с шагом в 1 уровень для повышения интенсивности тренировки и достижения целевого пульса. При отсутствии сигнала пульса дольше 30 секунд система будет снижать скорость на 0.5 км/ч и наклон на 1 уровень каждые 10 секунд до максимального понижения.

Примечание: Программа контроля пульса доступна только при использовании нагрудного ремня, который должен плотно прилегать к грудной клетке и к коже.

11. Пределы показателей дисплея в каждом параметре

Параметры	Начальные	По умолч.	Диапазон	Диапазон показателей дисплея
Время (мин:сек)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Наклон (уровни)	0	0	0-15	0-15
Скорость (км/ч)	0.0	0.8	0.8-20	0.8-20
Дистанция (км)	0.00	1.00	0.50-99.90	0.00-99.99
Частота пульса (уд./мин.)	P	Н/Д	Н/Д	50-200
Калории (К)	0	50.0	10.0-999	0.0-999

12. USB-зарядка (опционально)

Порт USB доступен для зарядки большинства мобильных устройств.

13. Mp3

Функция доступна для проигрывания аудиофайлов с переносных Mp3 устройств. Громкость регулируется на самом устройстве.

14. Энергосберегающий режим

При отсутствии действий пользователя в течение 10 минут тренажёр перейдёт в режим сохранения энергии, дисплей выключится. Для «пробуждения» нажать любую кнопку You can wake the system by нажатьing any key.

15. Выключение питания

Беговую дорожку можно в любой момент остановить, отключив электропитание, тренажёру это не навредит.

16. Внимание:

1) Проверить подключение питания и ключа безопасности перед тренировкой.
2) При любой неполадке и/или нештатной ситуации во время тренировки немедленно вытащить ключ безопасности (остановка тренажёра).
3) По вопросам неисправностей тренажёра обратиться как можно быстрее к поставщику. Самостоятельное выполнение ремонта запрещено.

17. Простые неполадки и решения

1) Нет сигнала дисплея при включённом питании.

A、 Проверить предохранитель.

B、 Проверить соединения кабелей выключателя, предохранителя и двигателя.

C、 Проверить целостность и соединение кабеля между дисплеем и двигателем.

2) Сообщение E01 на дисплее после включения.
   A. Неисправность сигнального кабеля. Проверить кабель между дисплеем и двигателем.
   B. Неисправность аппаратной части дисплея – заменить дисплей.
   C. Заменить трансорматор.
3) Сообщение E02 на дисплее после включения.
   A. Проверить кабель двигателя, при необходимости соединить заново. Если не работает, заменить двигатель.
   B. Проверить наличие характерного запаха горящей электроники от контроллера. При наличии – заменить контроллер.
   C. Проверить ток питания в домашней сети.
4) Сообщение E03 после включения-----нет сигнала датчиков
   A. Если двигатель запускается на 5-8 секунд, а затем дисплей показывает E03 – нет сигнала скорости. Проверить исправность, целостность, соединение датчиков.
   B. Сенсорный кабель PCB-платы может быть разрушен, заменить PCB-плату.
5) Сообщение E04 после включения.
   A. Проверить сигнальный кабель механизма наклона, вытащить штекер и вставить снова.
   B. Проверить соединение кабеля переменного тока механизма наклона. Сверяться с рисунком.
   C. Проверить целостность кабеля механизма наклона, при разрушении заменить кабель или двигатель подъёмного механизма.
   D. Заменить PCB-плату
   E. После проверки PCB нажать кнопку LEARNING для повторной диагностики.

6) Сообщение E05 после включения-----защита от электроперегрузок

A. Перегрузка, перезапустить тренажёр.

B. В подвижных частях мог застрять посторонний объект. Отрегулировать или смазать беговое полотно.

C. Проверить наличие характерного запаха от двигателя или характерного гудения при перегрузке. При наличии таковых заменить двигатель.

D. Проверить наличие признаков обгорания на PCB-плате, заменить при необходимости PCB.

E. Короткое замыкание БТИЗ платы PCB, проверить БТИЗ. Заменить PCB-плату.

Упражнения на растягивание

- Начинать с простых амплитудных упражнений на суставы, т.е. просто вращать кистями, сгибать руки и делать обороты плечами. Это стимулирует выделение природной смазки (синовиальной жидкости), которая защищает кости и поверхность суставных головок.
- Всегда разминаться перед растяжкой для стимуляции кровообращения – это делает мышцы более эластичными и поддающимися растягиванию.
- Начинать с ног и последовательно «подниматься» по телу.
- Каждое растягивание нужно удерживать не менее 10 секунд (эффективнее всего 20-30 секунд), желательно повторять по 2-3 раза.
- Не допускать болевых ощущений. При появлении боли уменьшить нагрузку
- Не делать резких движений. Растягивание должно быть постепенным и расслабленным.
- Не задерживать дыхание во время растягивания.
- Растягиваться после тренировок для предотвращения зажатости в мышцах. Для поддержания гибкости растягиваться не менее 3 раз в день.

Передняя поверхность бедра:

- Стать на правой ноге, взять левую лодыжку левой рукой, тянуть стопу вверх и по направлению к тазу.
- Спина прямая, колени вместе. При необходимости опираться о стену.
- Удерживать 10 секунд.
- Повторить для другой ноги.
-



Задняя поверхность бедра:

- «Передняя» нога прямая, руки согнутой ноге (на бедре). Нажимать вниз и наружу до чувства растягивания в задней части колена.
- Колени свободны, спина прямая.
- Удерживать 10 секунд.
- Repeat for other leg.
-



Голени:

- «Задняя» нога на полу всей подошвой, перенести вес на «переднюю» ногу.
- Удерживать около 10 секунд.
- Повторить для другой ноги.

Примечание: Спина и «задняя» нога должны быть прямыми.



Внутренняя часть бедра:

- Сидя, подошвы вместе, колени в стороны. Тянуть стопы как можно ближе к тазу.
- Удерживать около 10 секунд.



Техническое обслуживание

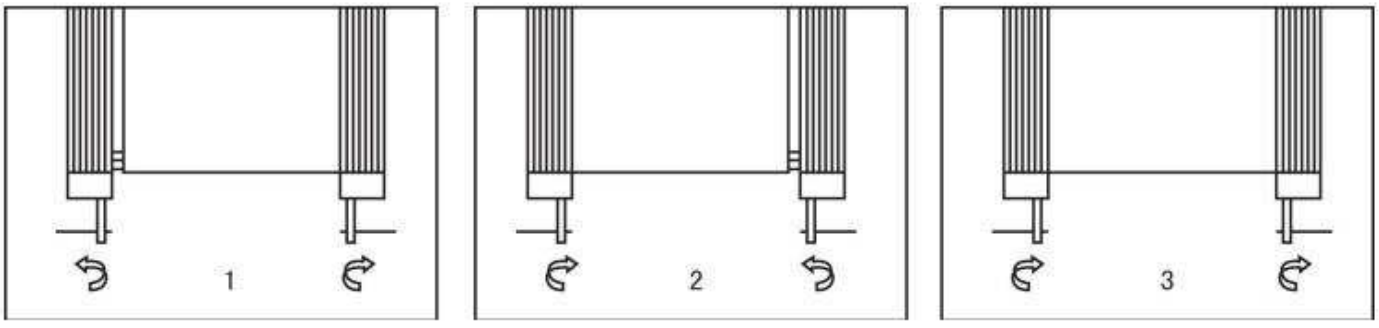
Внимание: перед чисткой тренажёра убедиться, что питание отключено.

1. **Чистка:** Протереть пыль на беговом полотне, деке и боковых платформах – пыль может усилить трение и привести к повреждению тренажёра, Рекомендуется протирать тренажёр раз в месяц.
2. **Смазка:**
   1) Требуется каждые 300 км. О необходимости смазки тренажёр оповестит повторяющимся тройным звуковым сигналом и надписью “OIL” на дисплее. Ввести смазку в среднюю часть деки.
   2) После смазки удерживать нажатой кн. STOP в течение 3 секунд в режиме ожидания, после чего звуковой сигнал прекратится, оповещение исчезнет с дисплея.

   Предлагается следующий метод смазки:

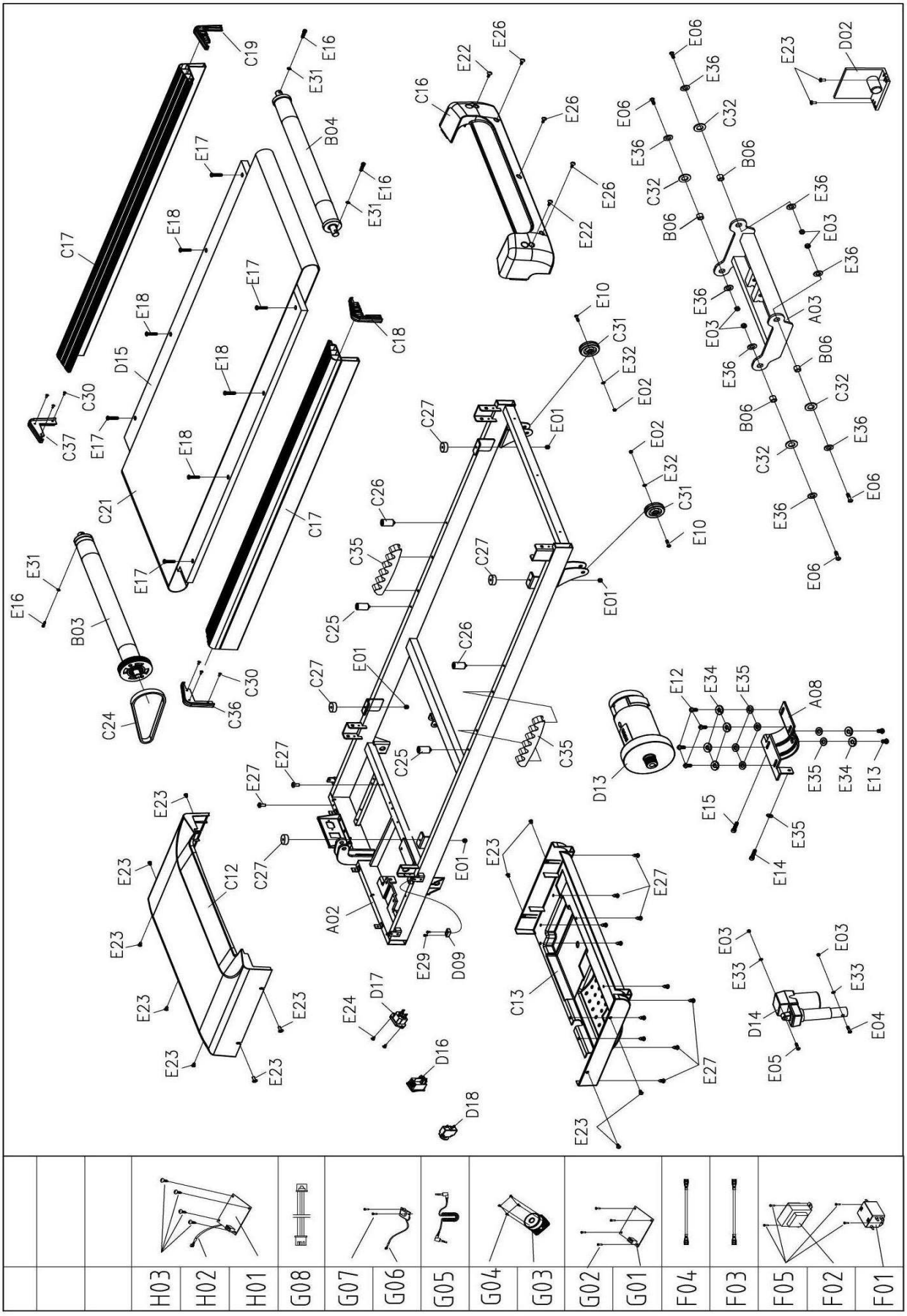
   Люди, пользующиеся тренажёром менее 3 часов в неделю, могут смазывать его раз в 6 месяцев.

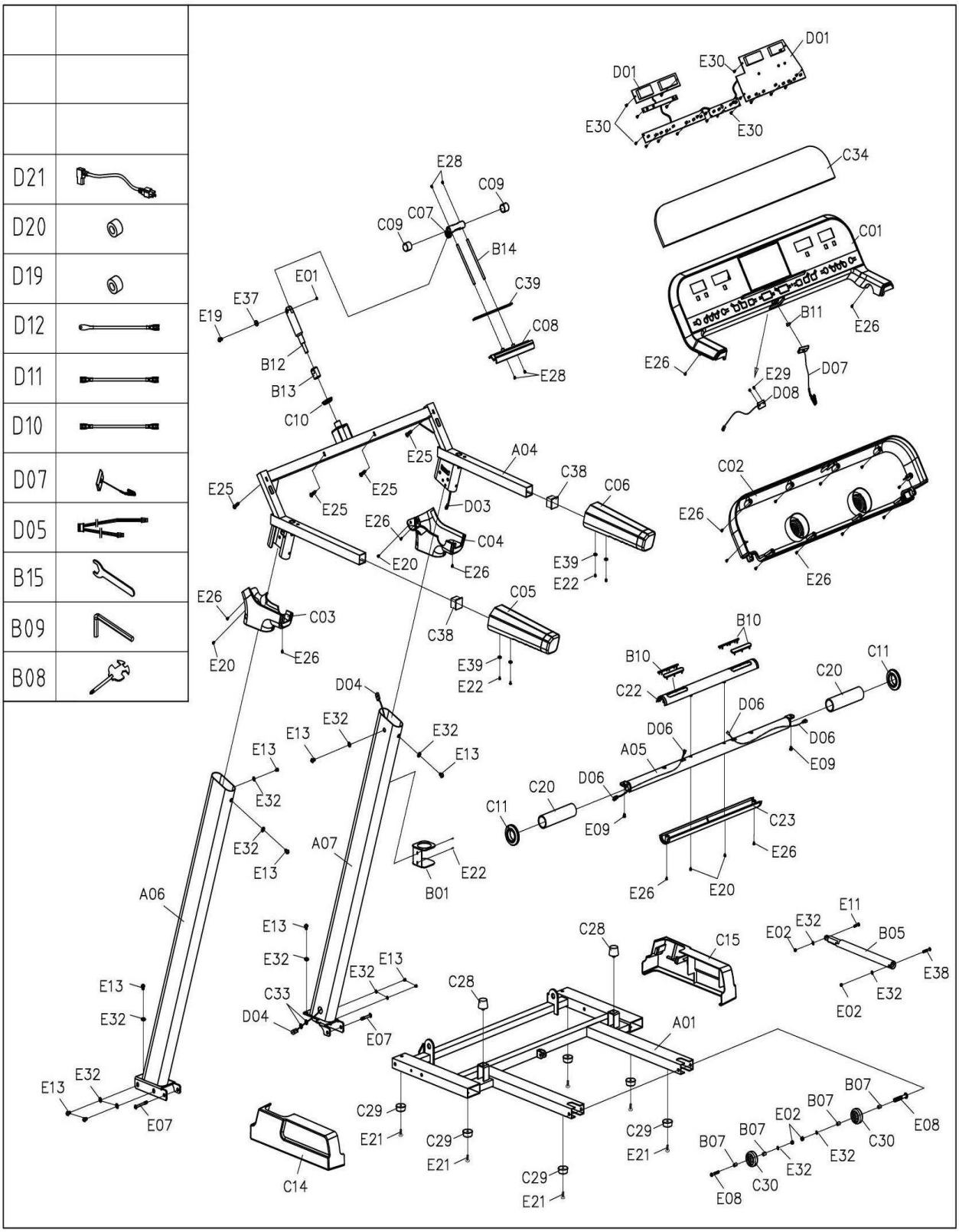
   3-5 часов в неделю – раз в 3 месяца
3. При использовании тренажёра более 5 часов в неделю лучше смазывать его раз в 2 месяца
4. Центрирование бегового полотна: после определённого срока службы беговое полотно может сдвинуться в какую-либо сторону. Сначала рекомендуется дать машине поработать какое-то время вхолостую – полотно может отцентрироваться автоматически. Если этого не произошло, отрегулировать положение полотна специальными винтами, как показано на рисунке. При сдвиге вправо затянуть правый винт или ослабить левый, при сдвиге влево – наоборот.
5. Соскальзывание полотна: регулировать полотно, как показано на рисунке. При регулировке обоих сторон следить за тем .чтобы действия были симметричными. Рекомендуется регулировка по пол-оборота за раз, пока полотно не перестанет сдвигаться. Не натягивать полотно слишком сильно – это может повредить его.



Внимание: для продления срока службы беговой дорожки рекомендуется при использовании выключать её каждые 2 часа. Слишком слабое или слишком сильное натяжение бегового полотна могут повредить тренажёр, поэтому поддерживать оптимальное натяжение чрезвычайно важно. Для проверки рекомендуется взять полотно руками и потянуть вверх как можно выше. В таком положении расстояние до деки в пределах 50-75 мм означает приемлемое натяжение полотна.

Изображение в разобранном виде




D21
D20
D19
D12
D11
D10
D07
D05
B15
B09
B08
D01
E30
C34
C01
E28
C09
C07
B14
C39
C08
E01
E37
E19
B12
B13
C10
E25
A04
C38
C06
D03
C04
E26
E20
C05
C03
E39
E22
C02
B10
C11
C20
C22
D06
A05
E09
C23
D04
E32
E13
A07
B01
A06
C28
C15
E11
E02
B05
E38
C33
E07
A01
C29
E21
C14
B07
E08
C30

Список деталей

№	Описание	Тех. данные	К-ВО	№	Описание	Тех. данные	К-ВО
A01	Нижняя рама		1	C12	Верхняя крышка двигателя		1
A02	Основной корпус (осн. рама)		1	C13	Нижняя крышка двигателя		1
A03	Рама механизма наклона		1	C14	Левая нижняя крышка		1
A04	Рама дисплея		1	C15	Правая нижняя крышка		1
A05	Рама рукояток с датчиками пульса		1	C16	Задняя защитная крышка		1
A06	Левая опора		1	C17	Боковая платформа		2
A07	Правая опора		1	C18	Заглушка левой боковой платформы		2
A08	Крепление двигателя		1	C19	Заглушка правой боковой платф.		2
B01	Держатель для бутылки		1	C20	Мягкое покрытие		2
B03	Передний ролик		1	C21	Беговое полотно		1
B04	Задний ролик		1	C22	Верхнее покрытие датчика пульса		1
B05	Пневматический цилиндр		1	C23	Нижнее покрытие датчика пульса		1
B06	Втулка	φ15*φ10.2*13	4	C24	Поликлиновой ремень		1
B07	Втулка транспортировочного ролика	φ12*φ8.5*17	4	C25	Чёрная амортизац. прокладка	φ20*φ6.5*30	2
B08	Ключ-отвёртка с крестовиной		1	C26	Чёрная амортизац. прокладка	φ20*φ6.5*30	2
B09	Ключ с внутренним шестигранником		1	C27	Чёрная амортизац. прокладка		2
B10	Ручные датчики пульса		4	C28	Коническая прокладка		2
B11	Гнездо ключа безопасности		1	C29	Плоская подкладка		6
B12	Держатель для IPAD	M10*149	1	C30	Транспортировочный ролик		2
B13	Стопорная гайка	φ23*30	1	C31	Регулируемое колесо		2
B14	коннекторы для IPAD	φ6*120	2	C32	Пластиковая шайба		4
B15	Ключ накидной монолитный	#19mm	1	C33	O ring (кольцо)		2
C01	Верхняя крышка дисплея		1	C34	Акриловая панель		1
C02	Нижняя крышка дисплея		1	C35	Прокладка		2
C03	Левая нижняя крышка дисплея		1	C36	Лев. передн. заглушка бок. платф.		1
C04	Правая нижняя крышка дисплея		1	C37	Пр. передн. заглушка бок. платф.		1
C05	Левая мягкая рукоятка		1	C38	Концевая заглушка		2
C06	Правая мягкая рукоятка		1	C39	Опора из EVA		1
C07	Поворотный компонент для IPAD		1	D01	Дисплей		1
C08	Крепление для IPAD		1	D02	Нижняя контрольная панель		1
C09	Механизм поворотаIPAD		2	D03	Верхний кабель дисплея		1
C10	Кольцо IPAD O ring		1	D04	Нижний кабель дисплея		1
C11	O ring (кольцо)		2	D05	Верхний кабель датч. пульса		1

№	Описание	Тех. данные	К-ВО	№	Описание	Тех. данные	К-ВО
D06	Нижн. кабель датч. пульса		2	E19	Болт	M6*20	1
D07	Модуль ключа безопасности		1	E20	Болт	ST4.2*15	4
D08	Шнур ключа безопасности		1	E21	Болт	M5*16	6
D09	Магнитный датчик		1	E22	Болт	M5*12	8
D10	Одинарный кабель пер. тока	brown 350mm	2	E23	Болт	M5*8	13
D11	Одинарный кабель пер. тока	blue 350mm	3	E24	Болт	ST2.9*8	2
D12	Кабель заземления		1	E25	Болт	ST4.2*30	4
D13	Двигатель постоянного тока		1	E26	Болт	ST4.2*12	21
D14	Двигатель механизма наклона		1	E27	Болт	ST4.2*12	14
D15	Беговая дека		1	E28	Болт	M3*10	4
D16	Выключатель		1	E29	Болт	ST2.9*8	4
D17	Разъём		1	E30	Болт	ST2.9*6.0	29
D18	Предохранитель		1	E31	Стопорная шайба	6	3
D19	Магнитное кольцо		1	E32	Стопорная шайба	8	16
D20	Магнитный сердечник		1	E33	Стопорная шайба	10	2
D21	Силовой кабель		1	E34	Пружинная шайба	8	6
E01	Нескользящая гайка (Non-locked nut)	M6	5	E35	Плоская шайба	8	7
E02	Стопорная гайка	M8	6	E36	Большая шайба	φ10*φ26*2.0	8
E03	Стопорная гайка	M10	6	E37	Изогнутая шайба	Φ15*φ8.2*0.5	1
E04	Болт	M10*90	1	E38	Болт	M8*45	1
E05	Болт	M10*45	1	E39	Большая плоская шайба	φ5*φ13*1.0	4
E06	Болт	M10*30	4	F01	Фильтр	Опционально	1
E07	Болт	M8*80	2	F02	Индукц. катушка	Опционально	1
E08	Болт	M8*70	2	F03	Один. кабель перем. тока L500	Опционально	1
E09	Болт	M8*40	2	F04	Кабель заземления L350	Опционально	1
E10	Болт	M8*20	2	F05	Болт ST4.2*12	Опционально	4
E11	Болт	M8*30	1	G01	Усилитель		1
E12	Болт	M8*20	4	G02	Болт ST3.5*10		2
E13	Болт	M8*15	12	G03	Динамик		2
E14	Болт	M8*40	1	G04	Болт	ST2.9*6.0	8
E15	Болт	M8*35	1	G05	Кабель MP3		1
E16	Болт	M6*55	3	G06	Кабель аудио-разъёма		1
E17	Болт	M6*40	4	G07	Болт ST2.9*8		2
E18	Болт	M6*25	4	G08	Силовой кабель усилителя		1

№	Описание	Тех. данные	К-ВО	№	Описание	Тех. данные	К-ВО
H01	Bluetooth-модуль	Опционально	1	H03	Болт ST2.9*6.0	Опционально	4
H02	Соединительный кабель Bluetooth	Опционально	1				

Обратите внимание!















ТОТ САМЫЙ МАГАЗИН

www.f.ua