РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 4500



Купи себе спортивный тренажёр!
TRENAGER.COM.UA

Изделие может незначительно отличаться от изображения

Это прибор высокого напряжения. Пожалуйста, не используйте одну розетку для одновременного подключения различных приборов, потребляющих высокое напряжение.

Купи себе спортивный тренажёр!
TRENAGER.COM.UA

Пожалуйста, выберите отдельную розетку для этой беговой дорожки с предохранителем на 10А.

Содержание

1. Инструкции по безопасности..... 2
1.1 Информация об электричестве..... 3
1.2 Общие инструкции по использованию 4
2. Краткое описание..... 4
3.Подробные инструкции по использованию..... 5
3.1 Кнопки консоли..... 5
3.2 Запуск..... 7
3.3 Самопроверка..... 7
3.4 Быстрый старт..... 7
3.5 Изменение угла наклона..... 8
3.6 400-метровка..... 8
3.7 Измерение пульса..... 8
3.8 Отражение расхода калорий 8
3.9 Складывание и раскладывание беговой дорожки..... 8
3.9.1 Складывание беговой дорожки..... 8
3.9.2 Раскладывание беговой дорожки..... 8
3.9.3 Перемещение..... 8
3.10 Программируемые операции..... 8
3.11 Как выбрать программу.....8
4. Техническое обслуживание..... 9
4.1 Очистка..... 9
4.2 Уход..... 9
4.3 Смазка полотна/деки/вала..... 9
4.4 Как убедиться, что беговое полотно смазано правильно?..... 10
4.5 Регулировка натяжения бегового полотна.....10
4.6 Балансировка бегового полотна 10
5. Диагностика и устранение неполадок..... 11
5.1 Аварийные сигналы..... 11
6. Советы по тренировке..... 12

Купи себе спортивный тренажёр!
TRENAGER.COM.UA

7. Сборка..... 12

1. Инструкции по безопасности

Внимание! Прочитайте все инструкции перед использованием беговой дорожки! Для длительной эксплуатации важно регулярное сервисное обслуживание!

Чтобы снизить риск поражения электротоком отключите Вашу беговую дорожку от розетки перед сервисным обслуживанием.
Не используйте удлинитель, не допускайте выведение из строя заземления из-за применения адаптеров.
Устанавливайте беговую дорожку на ровной поверхности с доступом к розетке 220-240 В (50/60Гц)
Не используйте дорожку на ковровых покрытиях с длинным ворсом. Это может привести к повреждению покрытия и беговой дорожки.
Не блокируйте доступ к задней части беговой дорожки. Обеспечьте, как минимум, 1 метр расстояния от беговой дорожки до ближайшего объекта.
Устанавливайте и используйте беговую дорожку на устойчивой поверхности.
Не позволяйте детям играть на беговой дорожке или рядом с ней.
В процессе тренировки убедитесь, что пластиковая клипса ключа безопасности закреплена на Вашей одежде – в противном случае Вы можете упасть, потеряв равновесие.
Не касайтесь движущихся частей.
Никогда не используйте беговую дорожку в случае повреждения шнура или вилки.
Не допускайте попадания шнура на нагревательную поверхность.
Не используйте беговую дорожку в помещении, где распылены легковоспламеняемые вещества, т.к. искры от мотора могут привести к возгоранию.
Никогда не допускайте попадания объектов в открытые части беговой дорожки.
Беговая дорожка предназначена для домашнего использования.
Чтобы отключить изделие поверните все тумблеры в положение “off”, отсоедините ключ безопасности и затем вытяните вилку из розетки.
Датчик пульса не является медицинским прибором. Различные факторы, включая движение пользователя, могут повлиять на значение пульса. Датчик пульса предназначен для определения значения пульса в целом.
Используйте поручни – они обеспечат Вашу безопасность.
Надевайте спортивную обувь для занятий. Использование обуви на высоких каблуках, сандалей и отсутствие обуви не рекомендуется.

Купи себе спортивный тренажёр!
TRENAGER.COM.UA

Качественная спортивная обувь поможет избежать дополнительной усталости.
Допустимая температура для данного изделия от 5 до 40 градусов С.
Отсоедините ключ безопасности после использования беговой дорожки, чтобы предупредить несанкционированный доступ к ней.

1.1 Информация об электричестве

Предупреждение!
НИКОГДА не используйте неисправное устройство защитного отключения (УЗО) при подключении этой беговой дорожки.
Прокладывайте шнур питания вдали от движущихся частей беговой дорожки, включая подъемный механизм и транспортировочные колеса.
НИКОГДА не снимайте любое защитное покрытие, не отключив питание.
НИКОГДА не выставляйте данную беговую дорожку под дождь. Эта беговая дорожка не предназначена для эксплуатации вне сухих помещенй, возле бассейнов и в других местах с повышенной влажностью.

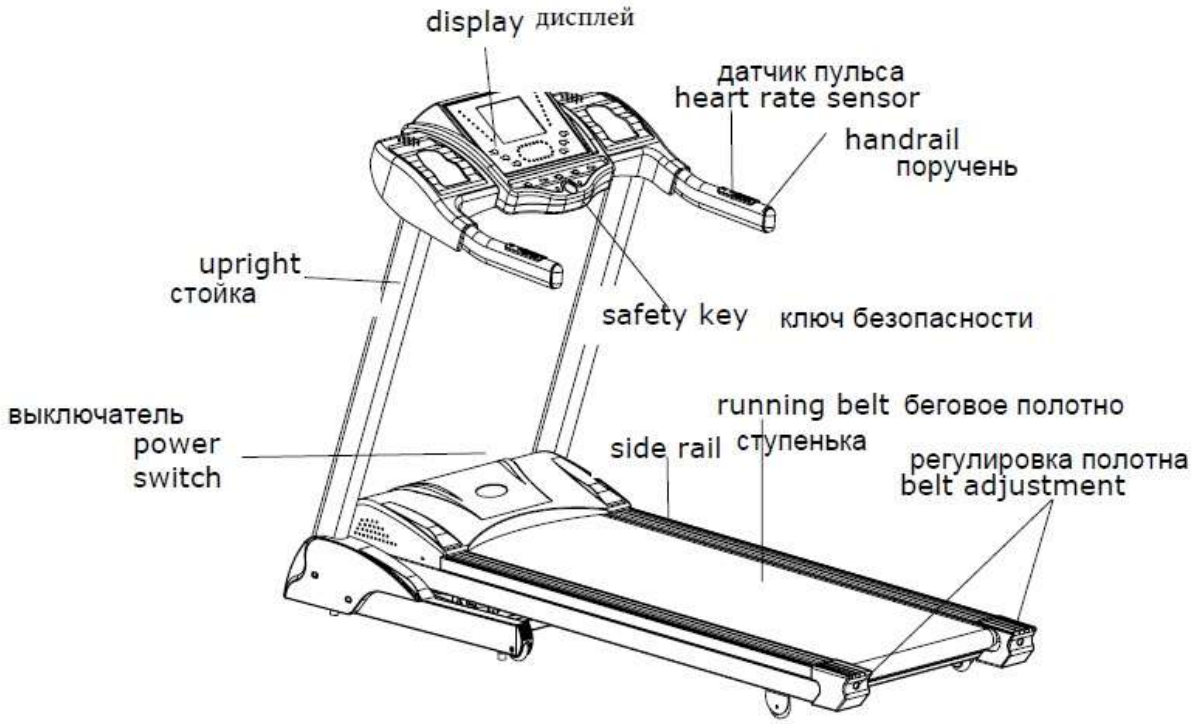
1.2 Общие инструкции по использованию

Убедитесь, что Вы полностью прочитали настоящее руководство перед использованием беговой дорожки.
Вы должны понимать, что изменения скорости и угла наклона не происходят мгновенно. Установите желаемую скорость на консоли и отпустите соответствующую кнопку: компьютер выполнит команду постепенно.
Будьте внимательны, занимаясь на беговой дорожке и выполняя другие действия (например, просмотр телевизора, или чтение). Это может отвлечь Вас и привести к потере равновесия, что, в свою очередь, может повлечь серьезные повреждения.
Чтобы избежать потери равновесия и травм, НИКОГДА не ставайте на движущееся полотно и не сходите с движущегося полотна.
Всегда держитесь за поручень при нажатии кнопок управления беговой дорожкой.
Ключ безопасности поставляется вместе с этой беговой дорожкой. Отсоединение ключа безопасности приведет к моментальной остановке бегового полотна. При подсоединении ключа безопасности все параметры обнулятся.
Не нажимайте на кнопки управления с чрезмерным усилием. Для управления беговой дорожкой достаточно легкого нажатия кнопок пальцем руки.
Это оборудование не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными и умственными возможностями или недостатком опыта и знаний. Для использования оборудования они должны быть проинструктированы и находиться под присмотром лиц, ответственных за их безопасность. Дети должны быть под присмотром, чтобы избежать игр с оборудованием.

Купи себе спортивный тренажёр!
TRENAGER.COM.UA

2.Краткое описание

Эта электрическая беговая дорожка (Диаграмма 1) поможет Вам стать физически подготовленным. Кроме прекрасного дизайна эта беговая дорожка занимает минимум места в сложенном состоянии, а большие окна консоли позволят легко читать все важные параметры.
running belt (беговое полотно)
side rail (ограничительная платформа)
heart rate sensor (датчик пульса)
safety key (ключ безопасности)
handrail (поручень)
power (питание)
switch (выключатель)
upright (стойка)
display (дисплей)
belt adjustment (регулятор натяжения полотна)



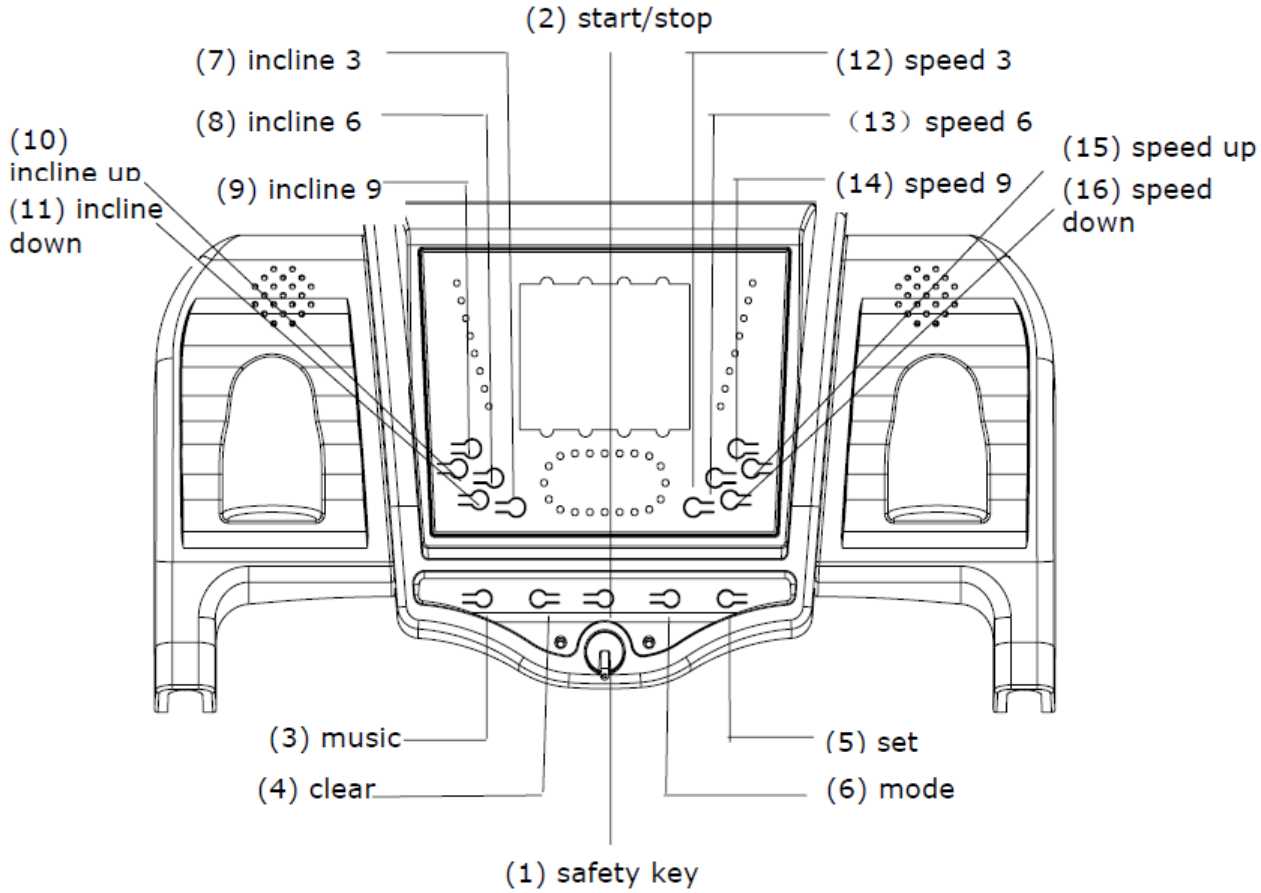
3.Подробные инструкции по использованию

3.1 Кнопки консоли

(1) safety key (ключ безопасности)
(2) start/stop (старт/стоп)
(3) music (музыка)
(4) clear (сброс)

Купи себе спортивный тренажёр!
TRENAGER.COM.UA

(5) set (настройка)
(6) mode (режим)
(7) incline 3 (угол наклона 3)
(8) incline 6 (угол наклона 6)
(9) incline 9 (угол наклона 9)
(10) incline up (увеличение угла наклона)
(11) incline down (снижение угла наклона)
(12) speed 3 (скорость 3)
(13) speed 6 (скорость 6)
(14) speed 9 (скорость 9)
(15) speed up (увеличение скорости)
(16) speed down (уменьшение скорости)



(1)"safety key" «ключ безопасности»
В случае необходимости потяните «ключ безопасности» - беговая дорожка мгновенно остановится
ВАЖНО: Беговая дорожка не будет работать, если ключ безопасности не подсоединен. Перед началом занятий подсоедините магнитную часть ключа к панели дисплея, а клипсу ключа к одежде (выше пояса). Если отсоединить ключ безопасности во время тренировки, беговая дорожка тут же остановится. Отсоединяйте ключ безопасности, если беговая дорожка не используется.
(2)"start/stop" «старт/стоп» кнопка

Купи себе спортивный тренажёр!
TRENAGER.COM.UA

Нажмите эту кнопку, чтобы беговая дорожка начала работу с исходной скоростью 1 км/ч. При повторном нажатии этой кнопки происходит остановка.
(3)" music" кнопка «музыка»
Нажмите эту кнопку, чтобы прослушать музыку. При повторном нажатии происходит отключение.
(4)"clear" кнопка «сброс»
Нажатие этой кнопки при начальной настройке или в процессе тренировки обнуляет все значения.
(5)"set" кнопка «настройка»
Для первоначальной настройки времени, дистанции и расхода калорий нажмите эту кнопку. Нажимайте "speedup" или "speed-down", чтобы выбрать скорость.
(6)"mode" кнопка «режим»
Нажимайте эту кнопку, чтобы выбрать один из трех режимов
(7）"incline 3" кнопка «угол наклона 3»
Нажимайте эту кнопку, чтобы установить угол наклона 3
(8) "incline 6" кнопка «угол наклона 6»
Нажимайте эту кнопку, чтобы установить угол наклона 6
(9) "incline 9" кнопка «угол наклона 9»
Нажимайте эту кнопку, чтобы установить угол наклона 9
(10) "incline up" кнопка «увеличение угла наклона»
При нажатии этой кнопки угол наклона увеличивается с течением времени.
（11）"incline down" кнопка «уменьшение угла наклона»
При нажатии этой кнопки угол наклона уменьшается с течением времени.
（12）"speed 3" кнопка «скорость 3»
Нажатие этой кнопки в процессе занятий устанавливает скорость движения полотна 3 км/ч
（13）"speed 6" кнопка «скорость 6»
Нажатие этой кнопки в процессе занятий устанавливает скорость движения полотна 6 км/ч
（14）"speed 9" кнопка «скорость 9»
Нажатие этой кнопки в процессе занятий устанавливает скорость движения полотна 9 км/ч
（15）"speed up" кнопка «увеличение скорости»
Нажатие этой кнопки приводит к увеличению скорости с течением времени
（16）"speed down" кнопка «снижение скорости»
Нажатие этой кнопки приводит к снижению скорости с течением времени

3.2 Запуск

Подключите питание беговой дорожки, вставив вилку в настенную розетку. Затем поверните выключатель, расположенный спереди ниже защиты мотора. Убедитесь, что ключ безопасности присоединен правильно, т.к. беговая дорожка не включится без этого. При подключении питания все лампочки на дисплее загораются на короткое время.

3.3 Самопроверка

Купи себе спортивный тренажёр!
TRENAGER.COM.UA

При первом запуске необходимо, чтобы беговая дорожка прошла самопроверку. Для этого отсоедините ключ безопасности, нажмите и удерживайте кнопку «mode», затем подсоедините ключ безопасности. Процесс самопроверки может быть остановлен нажатием кнопки «start/stop»

3.4 Быстрый старт

1. Нажмите и отпустите кнопку «старт/стоп», чтобы активировать дисплей (в случае, если он не был в активном состоянии). Подсоединение ключа безопасности также активирует консоль.
2. Нажмите и отпустите кнопку «старт/стоп», чтобы привести в движение беговое полотно на скорости 1 км/ч. Затем отрегулируйте скорость, нажимая «+» или «-». Также Вы можете использовать кнопки быстрого изменения скорости (3, 6 и 9). Кроме того регулировка скорости возможна с помощью кнопок «+» или «-», расположенных на поручне.
3. Чтобы уменьшить скорость беговой дорожки, нажмите и удерживайте кнопку «-» пока не достигнете желаемого результата. Или используйте кнопки быстрого перехода (3, 6 и 9)
4. В процессе работы беговой дорожки одиночное нажатие кнопки «старт/стоп» приведет к постепенному снижению скорости вращения полотна, если его скорость превышает 3,5 км/ч, или к мгновенной остановке, если скорость была ниже, чем 3,5 км/ч
5. В процессе тренировки одиночное нажатие кнопки «сброс» обнулит все параметры, кроме скорости. Затем Вы можете ввести необходимые параметры в ручном режиме.
6. Чтобы остановить движение бегового полотна, нажмите и удерживайте кнопку «старт/стоп»

3.5 Изменение угла наклона

Изменение угла наклона беговой поверхности можно осуществлять в любое время после начала вращения бегового полотна. Нажмите кнопки «up» или «down», чтобы достичь желаемого уровня наклона. Также для изменения угла служат кнопки быстрого доступа (3, 6 и 9) и кнопки «+» или «-» на поручне.

3.6 400-метровка

Условная трасса 400-метровки отражается на дисплее. Мигающая точка отображает Ваше продвижение. После окончания дистанции трижды прозвучит сигнал и упражнение можно начинать выполнять снова.

3.7 Измерение пульса

Консоль отображает Ваш текущий пульс как количество ударов за минуту. Чтобы измерить пульс, нужно держаться двумя руками за пульсосъемники. Показатель пульса отображается в верхнем дисплее.

3.8 Отражение расхода калорий

Количество израсходованных калорий в процессе тренировки – это приблизительный показатель для сравнения различных нагрузок и не может быть использовано для медицинских целей.

3.9 Складывание и раскладывание беговой дорожки

Купи себе спортивный тренажёр!
TRENAGER.COM.UA

3.9.1 Складывание беговой дорожки
Чтобы сложить беговую дорожку поднимите заднюю часть рамы до щелчка, который означает, что беговая платформа зафиксирована.
3.9.2 Раскладывание беговой дорожки
Расположите беговую дорожку в просторном месте и с помощью рычага разблокируйте механизм складывания. Отойдите на 1,5 м и отпустите рычаг для полного раскладывания дорожки.

3.9.3 Перемещение
Аккуратно поднимите задний край беговой дорожки и удерживая двумя руками перемещайте ее.
3.10 Программируемые операции
Каждая встроенная программа имеет максимальную скорость, которая отображается, когда программа выбрана. Об изменении скорости в процессе тренировки информирует окно скорости на консоли.
3.11 Как выбрать программу?
Убедитесь, что беговое полотно не вращается, и один раз нажмите кнопку «clear» для входа в режим изменения настроек. Нажмите «mode» чтобы выбрать нужную программу и, затем, нажмите и отпустите кнопку «start/stop», чтобы ее запустить. Окно дисплея будет отражать предустановленную скорость выбранной программы. Через каждую одну минуту программа и скорость могут быть изменены вручную или автоматически. За три секунды до окончания программы трижды прозвучит сигнал и затем беговое полотно остановится.
4. Техническое обслуживание
Правильная очистка/смазка являются залогом длительной эксплуатации беговой дорожки.
Использование беговой дорожки достигает максимального эффекта, когда беговое полотно и дека содержатся в чистоте.
Предупреждение: трение полотна и деки могут играть главную роль в функционировании и сроке службы беговой дорожки. Поэтому мы рекомендуем Вам постоянно смазывать точки трения, чтобы продлить срок службы изделия. Игнорирование этой рекомендации может послужить основанием для отказа в сервисном обслуживании.
Предупреждение! Отключите шнур питания перед началом технического обслуживания
Предупреждение! Выключите беговую дорожку перед складыванием.
4.1 Очистка
Используйте мягкую и влажную тканевую салфетку для очистки края полотна и области между краем полотна и рамой. Тканевую поверхность бегового полотна следует очищать с помощью мягкой щетки и жидкого мыла один раз в месяц. После процедуры очистки части дорожки должны

Купи себе спортивный тренажёр!
TRENAGER.COM.UA

высохнуть. Раз в месяц Вы должны пылесосить под беговой дорожкой, чтобы избежать скопления пыли. Раз в год следует снимать защиту моторного отсека и пылесосить внутри.

4.2 Уход

Проверьте детали на предмет износа перед использованием. Всегда заменяйте изношенные и другие дефектные детали. Если есть сомнения относительно кондиционности деталей, не используйте оборудование и контактируйте с сервисной службой. Побеспокойтесь о защите коврового покрытия в случае подтекания, т.к. беговая дорожка состоит, в том числе из смазанных деталей, которые могут подтекать.

4.3 Смазка полотна/деки/вала

Трение полотна и деки могут играть главную роль в функционировании и сроке службы беговой дорожки. Поэтому мы рекомендуем Вам постоянно смазывать точки трения, чтобы продлить срок службы изделия. Вы должны осуществить смазку после приблизительно первых 40 часов использования. Мы рекомендуем смазывать деку в соответствии со следующим расписанием:

Не частое использование (меньше 3 часов в неделю) – каждые 6 месяцев
Среднечастотное использование (3-5 часов в неделю) – каждые 3 месяца
Частое использование (более 5 часов в неделю) – каждые 6-8 недель

Процедура смазывания следующая:

1.Используя сухую мягкую ткань, протрите область между полотном и декой.
2.Нанесите смазку на внутреннюю поверхность полотна и деку (убедитесь, что беговая дорожка отключена от электросети)
3.Периодически смазывайте передний и задний валы для их безупречной работы.

Если беговое полотно, дека и валы содержатся в чистоте, повторная смазка может не понадобится в течение более 1200 часов.

4.4 Как убедиться, что беговое полотно смазано правильно?

1.Отключите электропитание.
2.Сложите беговую дорожку.
3.Прикоснитесь к обратной поверхности бегового полотна. Если поверхность скользкая на ощупь, то смазка не нужна. Если же она сухая, то необходимо осуществить смазку с помощью силикона.

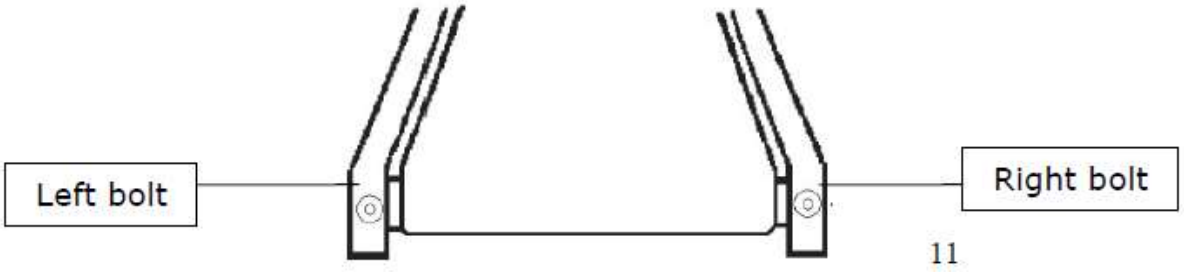
Мы рекомендуем Вам использовать силиконовую смазку, которую можно приобрести у Ваших продавцов, или в хозяйственных магазинах.

4.5 Регулировка натяжения бегового полотна

Натяжение бегового полотна имеет большое значение в обеспечении ровной и гладкой поверхности для бега. Регулировка натяжения полотна осуществляется с помощью входящих в комплект шестигранников через отверстия на заднем краю дорожки.

Купи себе спортивный тренажёр!
TRENAGER.COM.UA

Подтяните задний вал так, чтобы предупредить проскальзывание на переднем вале. Поверните правый и левый болт по часовой стрелке и убедитесь в достаточности натяжения полотна. После выполнения регулировки натяжения полотна Вам следует осуществить процедуру балансировки бегового полотна. Не перетягивайте болт с излишним усилием – это может привести к его поломке или преждевременному износу.



4.6 Балансировка бегового полотна

Эта беговая дорожка разработана таким образом, чтобы полотно в процессе использования находилось по центру. Это нормально, когда некоторые полотна смещаются в одну из сторон при вращении без пользователя. Через несколько минут после начала использования беговое полотно должно сместиться к центру. Если в процессе использования беговой дорожки этого не происходит, то необходимо провести следующую процедуру:

- прежде всего, необходимо установить минимальную скорость
- затем определить, в какую сторону смещается полотно

Если полотно сместилось вправо, затяните правый болт и ослабьте левый, используя 6 мм шестигранник, пока полотно не будет отцентровано. Если полотно сместилось влево, то следует подтянуть правый болт и ослабить левый, используя тот же шестигранник. Подтягивать болты следует на полоборота. Перетяжка может быть причиной повреждений полотна.

5. Диагностика и устранение неполадок

Эта беговая дорожка в случае сбоя в электропитании выключается автоматически, чтобы избежать травм пользователя и повреждений оборудования, в частности электромотора. Когда беговая дорожка работает с перебоями, просто выключите ее с помощью тумблера, подождите 1 минуту и снова включите. Если после указанной выше процедуры перезапуска проблемы продолжаются, пожалуйста, запустите процедуру самоконтроля, чтобы определить какого рода ошибка случилась.

5.1 Аварийные сигналы

E1: Нет обратной связи от контролера или датчика скорости

1. Проверьте состояние всех кабелей и разъемов между контролером мотора и дисплеем.

Купи себе спортивный тренажёр!
TRENAGER.COM.UA

2. Проверьте, чтобы датчик скорости и магнит были установлены ровно и чтобы не было преград у магнита. (Магнит находится на переднем вале возле ремня мотора)
3. Если полотно движется, а дисплей показывает ошибку E1 следует заменить датчик скорости.
4. Если беговое полотно не движется, замените контролер.

E2: Проблемы с контролером

1. Замените контролер
2. Проверьте соединение проводов

E3: Защита от чрезмерной скорости. (Внезапное увеличение скорости вращения бегового полотна)

1. Проверьте, чтобы датчик скорости и магнит были установлены ровно и чтобы не было преград у магнита.
2. Проверьте соединение проводов контролера.
3. Замените датчик скорости.
4. Замените контролер.

E4: Проблема с изменением угла наклона

1. Замените мотор, меняющий угол наклона.
2. Если прблема остается, замените контролер.

Перед началом любых ремонтных работ, убедитесь, что питание выключено и вилка вынута из розетки. Не используйте удлинители, т.к. это может быть причиной перепадов напряжения и поломок. В случае, когда на дисплее отображаются аварийные сигналы, нажмите кнопку «clear» и попробуйте снова.

Отсутствует электропитание

1. Проверьте предохранители (Они находятся на контролере под защитой мотора возле выключателя)
2. Проверьте розетку. (Включите какой-нибудь другой электроприбор, чтобы убедиться в корректной работе розетки)
3. Проверьте кабель питания. (Вам может понадобиться для этого электрик)

6. Советы по тренировке

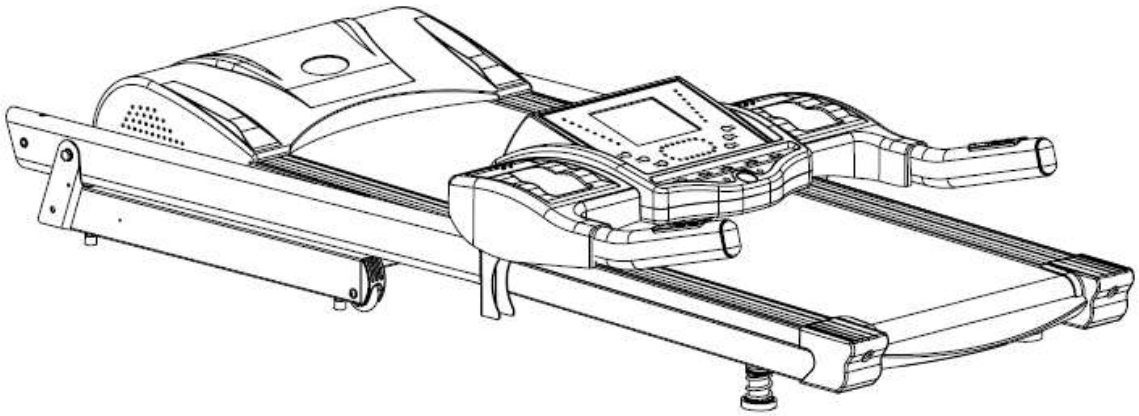
Пожалуйста, обратите внимание: перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь у врача. Это особенно актуально, если Вам больше 45 лет или если у Вас до этого были проблемы со здоровьем. Датчик пульса не является медицинским прибором. Различные факторы, включая двигательную активность пользователя, могут оказывать влияние на показатели пульса. Датчик пульса служит только для правильного выполнения упражнений и дает представление о тенденции изменения пульса в целом.

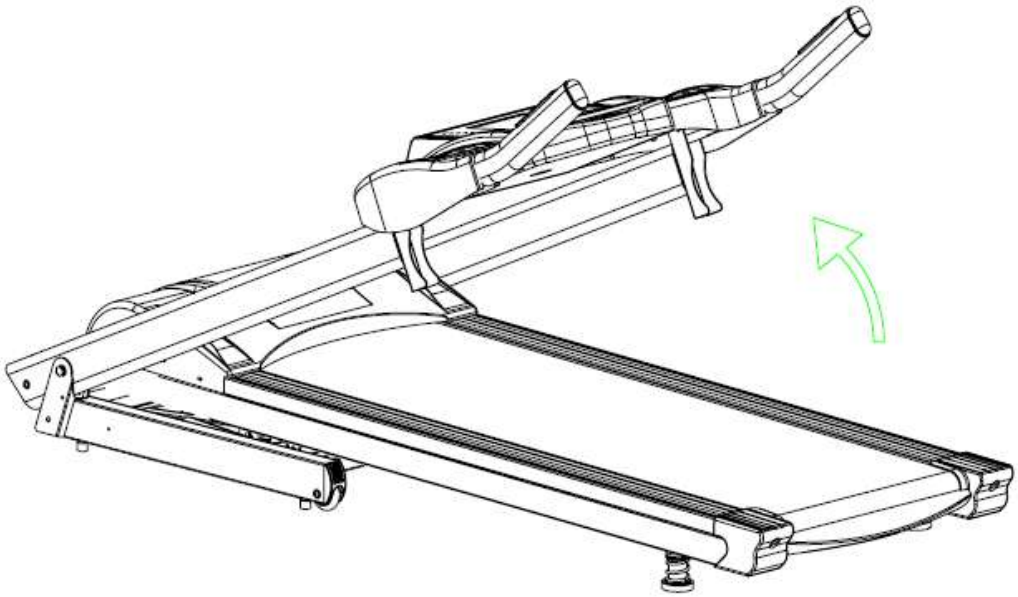
Выполнение упражнений – это прекрасный способ контролировать Ваш вес, улучшить Ваше физическое состояние и уменьшить влияние процесса старения и стрессов. Ключом к успеху являются регулярные, приносящие удовольствие упражнения, которые стали частью Вашей жизни!

Купи себе спортивный тренажёр!
TRENAGER.COM.UA

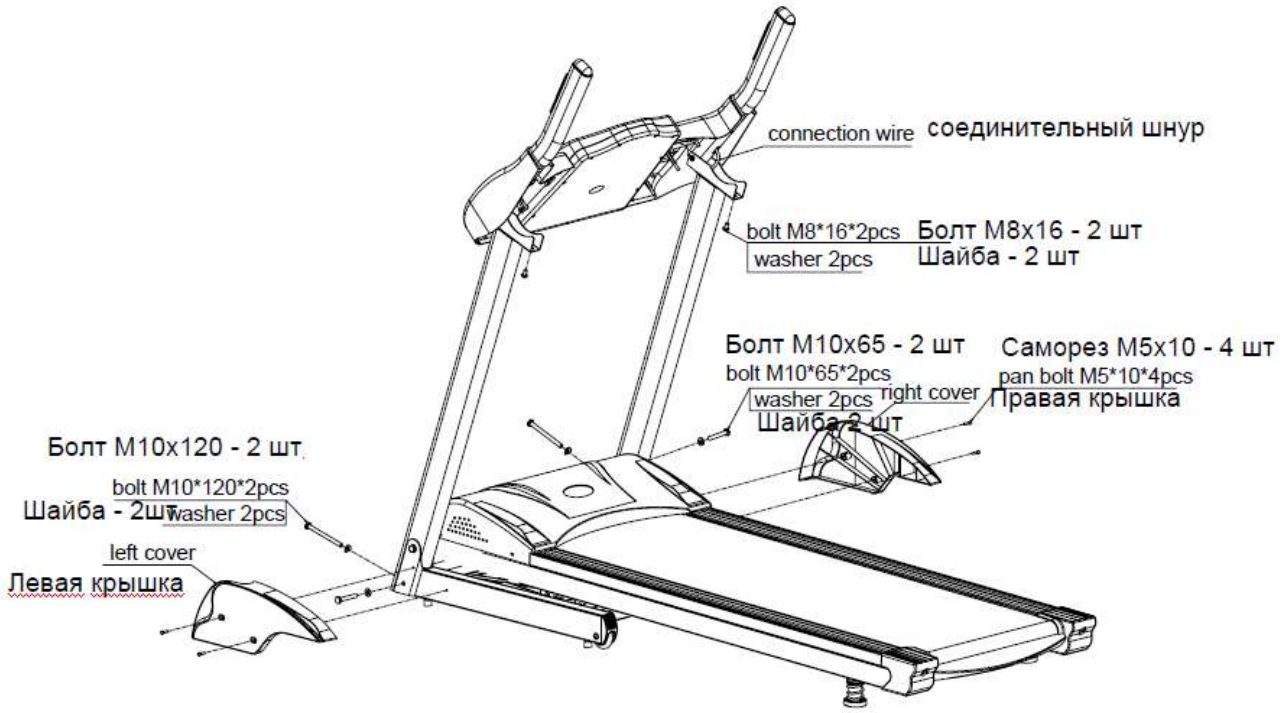
Состояние Ваших сердца и легких и то, как эффективно они снабжают кислородом с помощью крови Ваши мышцы, являются важным фактором хорошей физической формы. Ваши мышцы используют кислород, чтобы обеспечить достаточно энергии для ежедневной деятельности. Это называется аэробной деятельностью. Когда Вы в хорошей физической форме, Ваше сердце не работает слишком интенсивно. Оно сокращается меньшее количество раз в минуту, что уменьшает его износ.
Итак, чем лучше Ваше физическое состояние, тем Вы здоровее и лучше себя чувствуете!

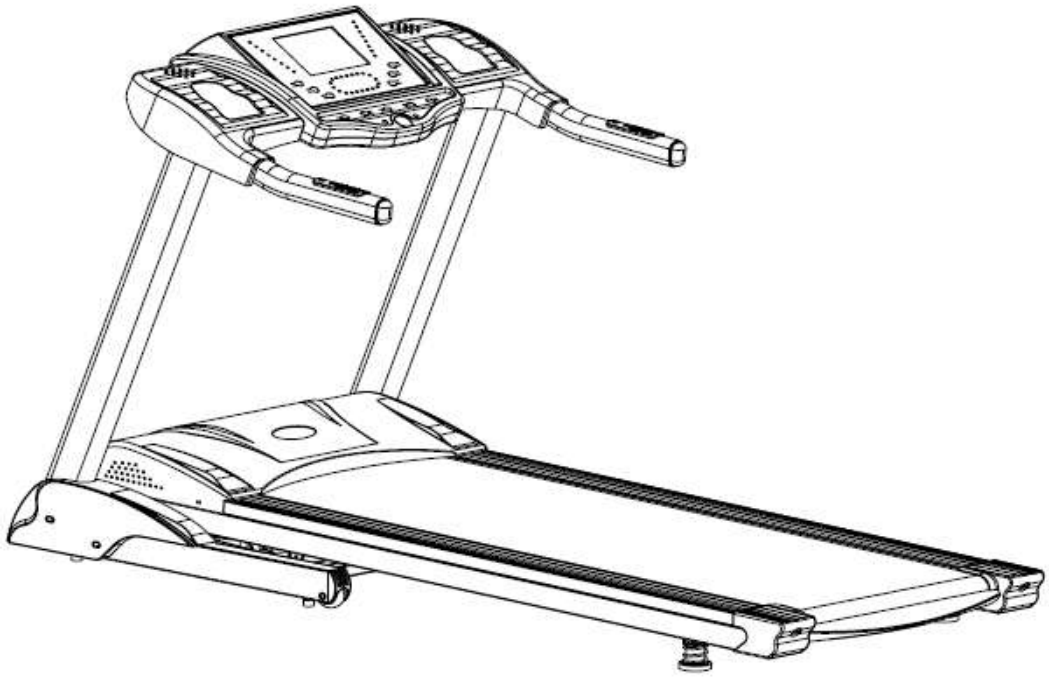
7. Сборка





Купи себе спортивный тренажёр!
TRENAGER.COM.UA





Мы внимательно проверили все слова в этом руководстве. Если Вы найдете какую-то ошибку, появившуюся при печати, отнеситесь к этому с пониманием. Если изображение отличается от оригинала, то воспринимайте оригинал как окончательный и более верный, чем

Купи себе спортивный тренажёр!
TRENAGER.COM.UA

изображение. Просьба принять во внимание, что обо всех изменениях, связанных с усовершенствованием изделия, мы имеем право Вас не информировать.

Купи себе спортивный тренажёр!
TRENAGER.COM.UA