

Профессиональная беговая дорожка SH-5918



Руководство пользователя

Содержание

Содержание	1
Важная информация по технике безопасности	2-3
Изображение тренажера в разобранном виде	4
Спецификация деталей	5-6
Техническая характеристика прибора.....	7
Инструкция по монтажу	8-12
Инструкция по перемещению тренажера.....	13
Упражнения для разминки	14
Инструкция по эксплуатации	15
Меры техники безопасности во время упражнений	23
Руководство по техническому обслуживанию	23
Инструкция по техническому обслуживанию	24-26
Часто задаваемые вопросы и устранение неисправностей	26
Гарантия.....	27

Важная информация по технике безопасности

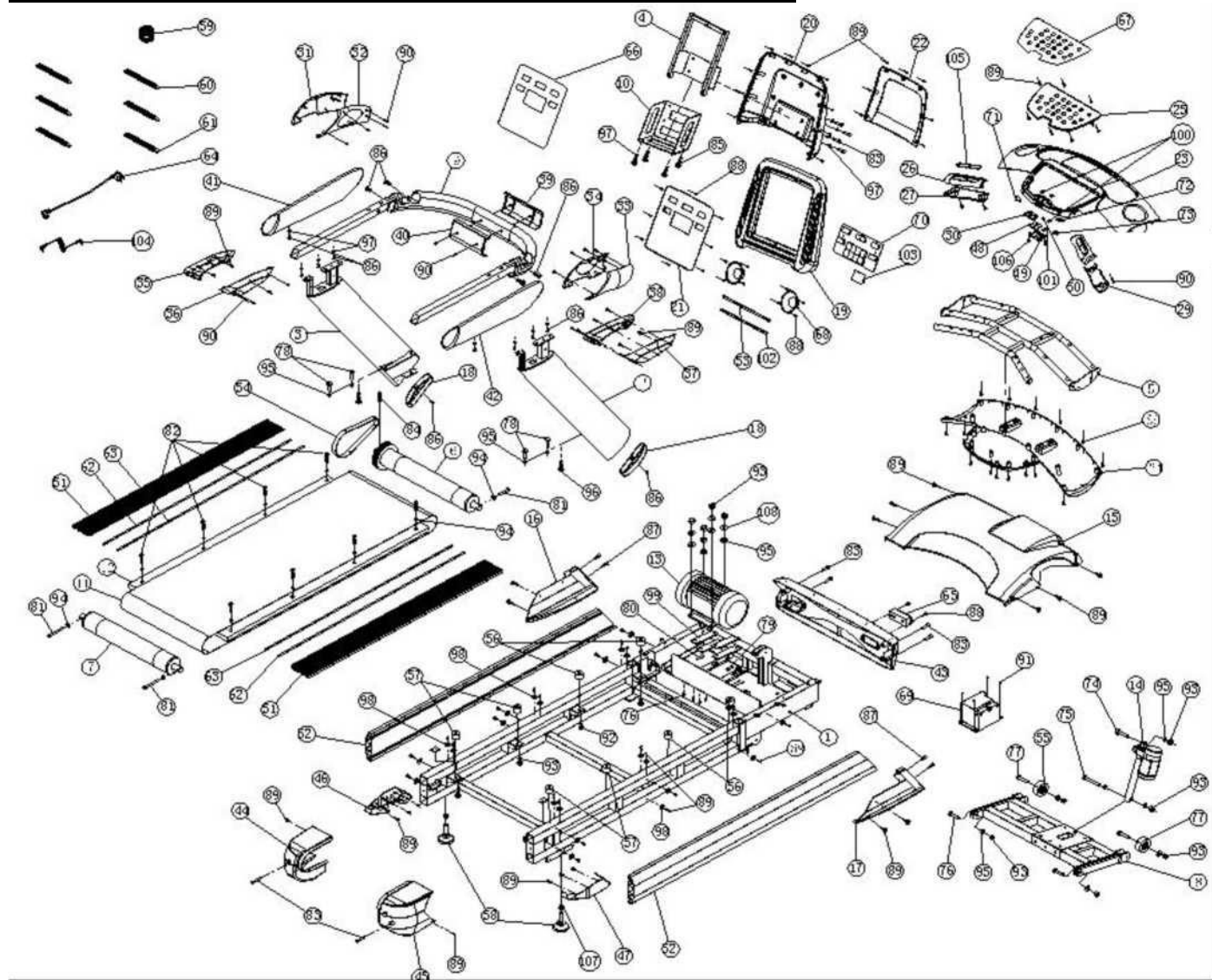
Перед монтажом и использованием оборудования необходимо полностью ознакомиться с данным руководством. Безопасная и эффективная эксплуатация данного прибора возможна только при условии его надлежащего монтажа, технического обслуживания и использования. Покупатель данного оборудования обязан проинформировать всех пользователей прибора обо всех предостережениях и мерах предосторожности. Храните руководство в сухом месте для справок.

- Подключение электропитания возможно только после правильного монтажа оборудования в соответствии с Инструкцией по монтажу. Убедитесь, что при размещении беговая дорожка не закрывает розетку. Так вы сможете легко подключиться к источнику электропитания.
- Во избежание электростатических помех проверьте, чтобы вилка была вставлена в розетку с заземлением. Розетка со слабым заземлением может привести к неустойчивому функционированию или даже повреждению консоли или платы управления. Для беговой дорожки следует использовать исключительно заводскую линию электропитания. В случае повреждения вы можете приобрести ее у нашего дилера или связаться напрямую с нашей компанией.
- Во избежание помех в электрической цепи не подключайте другие электроприборы к одной и той же линии электропередач. В противном случае это приведет к неустойчивому функционированию или повреждению обоих приборов.
- Никогда не используйте беговую дорожку вне помещения. Место для размещения беговой дорожки должно быть чистым и защищенным от попадания воды. Пожалуйста, не устанавливайте дорожку на толстый ковер или другой материал подобного рода, чтобы не препятствовать прохождению воздуха под дорожкой. Данная беговая дорожка является оборудованием исключительно для занятий фитнесом, не используйте ее для иных целей.
- Не надевайте слишком длинную или широкую одежду, во избежание обвития одежды вокруг движущихся частей дорожки и получения травмы. Рекомендуется использование кроссовок или спортивной обуви.
- Не снимайте защитный кожух технического отсека беговой дорожки. Если вы открыли его для проведения техобслуживания, предварительно вытащите вилку из розетки и подождите 3-5 минут.
- Во время беговых упражнений не подпускайте детей к тренажеру во избежание несчастных случаев.
- Взрослые или профессиональные тренеры должны осуществлять наблюдение и контроль над детьми, во время использования беговой дорожкой.
- Если вы используете беговую дорожку в первый раз, запомните, что сначала необходимо держаться обеими руками за боковые поручни, и только когда вы приспособитесь к выбранному режиму тренировки, вы можете продолжить тренировку без использования ручек.
- Пристегивайте предохранительный (красный) ключ к подходящему месту на одежде во избежание несчастных случаев во время упражнений, вы можете вовремя выключить предохранительный

ключ, чтобы остановить беговую дорожку в целях безопасности.

- Выключите источник электропитания и извлеките вилку, после использования тренажера.
- Не прикасайтесь к деталям тренажера, функционирующим во время тренировки.
- Датчик сердечного ритма не относится к медицинскому оборудованию, существует много причин, по которым показания датчика могут быть неточными, поэтому данные показания являются примерными.
- Если во время упражнений вы почувствовали опасность, возьмитесь за поручни с обеих сторон и спрыгните на пол или поставьте ноги на боковые накладки, расположенные по обеим сторонам бегового полотна.
- Во время тренировок беговая дорожка должна находиться на безопасном расстоянии 2000 мм * 1000 мм от других предметов, чтобы с нее можно было спрыгнуть при возникновении опасной ситуации.
- Площадь свободного пространства, необходимого для безопасной эксплуатации прибора, составляет 2000 мм (Д) * 1000 мм (Ш) * 2250 мм (В) во время тренировок.
- Любое изменение конструкции тренажера и использование не оригинальных запасных частей или запасных частей не рекомендованных производителем запрещено.

Изображение тренажера в разобранном виде



Спецификация деталей

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
001	Основная рама	1	055	Ходовое колесо	2
002	П (правая) стойка	1	056	Голубой амортизатор доски	4
003	Л (левая) стойка	1	057	Красный амортизатор доски	4
004	Верхняя опора компьютера	1	058	Задняя стойка	2
005	Нижняя опора компьютера	1	059	стержень	1
006	Передний ролик	1	060	Кабельный хомут 100	8
007	Задний ролик	1	061	Кабельный хомут 100200	8
008	Кронштейн регулировки наклона	1	062	Липкая лента Т1.0	2
009	Рама ручки	1	063	Липкая лента Т2.0	2
010	Опорный кронштейн экрана	1	064	Шнур электропитания	1
011	Беговое полотно	1	065	Коммутационный модуль	1
012	Беговая доска	1	066	Наклейка консоли	1
013	Двигатель переменного тока	1	067	Наклейка с кнопками	1
014	Двигатель наклона	1	068	Динамик	2
015	Крышка двигателя	1	069	Инвертор	1
016	Боковая крышка защитного щита (Л)	1	070	Панель консоли	1
017	Боковая крышка защитного щита (П)	1	071	Аудиовход	1
018	Овальная концевая пробка	2	072	Разъём для наушников	1
019	Передняя крышка экрана	1	073	Микрпереключатель	1
020	Задняя крышка экрана	1	074	Болт с шестигранной головкой М10*45	1
021	Панель экрана	1	075	Болт с шестигранной головкой М10*75	1
022	Декоративная крышка экрана	1	076	Болт с шестигранной головкой М10*55	6
023	Верхняя крышка консоли	1	077	Болт с шестигранной головкой М10*65	2
024	Нижняя крышка консоли	1	078	Болт с шестигранной головкой М10*20	4
025	Клавиатура	1	079	Болт с шестигранной головкой М8*20	1
026	Л-крышка пульсового датчика (Верхняя)	1	080	Болт с шестигранной головкой М10*40	1
027	Л-крышка пульсового датчика (Нижняя)	1	081	Болт с внутренним шестигранником М8*75	3
028	П-крышка пульсового датчика (Верхняя)	1	082	Болт с внутренним шестигранником М8*65	8
029	П-крышка пульсового датчика (Нижняя)	1	083	Болт с внутренним шестигранником М8*15	10
030	Предохранительный ключ	1	084	Болт с внутренним шестигранником М8*35	1
031	Л-защитная крышка ручки (Верхняя)	1	085	Круглый болт с внутр. шестигранником М8*35	4
032	Л-защитная крышка ручки (Нижняя)	1	086	Круглый болт с внутр. шестигранником М8*15	14
033	П-защитная крышка ручки (Верхняя)	1	087	РН-винт с короткой резьбой М4*15	4
034	П-защитная крышка ручки (Нижняя)	1	088	Диagonal-й РН-винт с короткой резьбой М4*10	19

035	Л-крышка штыря (Верхняя)	1	089	Диagonal-й PH-винт с короткой резьбой М4*15	99
036	Л-крышка штыря (Нижняя)	1	090	Круглый PH-винт с короткой резьбой М4*15	24
037	П-крышка штыря (Верхняя)	1	091	Круглый PH-винт с короткой резьбой М4*15	4
038	П-крышка штыря (Нижняя)	1	092	Контргайка М8	8
039	Передняя насадка	1	093	Контргайка М10	10
040	Задняя насадка	1	094	Кольцевая прокладка ф8.4*16*И .6	19
041	Левая ручка	1	095	Кольцевая прокладка ф8.4*16Ч2.0	8
042	Правая ручка	1	096	Круглый болт с внутр. шестигранником М10*20	2
043	Передняя насадка защитного щита	1	097	Стопор с внутренними зубцами	14
044	Задний концевой элемент (Л)	1	098	Изогнутая шайба ф19.5*3.6*И.5	24
045	Задний концевой элемент (П)	1	099	Резиновая подушка 188*40*t5.0	4
046	Задний нижний колпачок (Л)	1	100	Пружина ф0.5*7*9.2	3
047	Задний нижний колпачок (П)	1	101	Пружина ф0.6*7*22.3	1
048	Предохранительная шайба	1	102	Светодиодный индикатор	1
049	Вилка микропереключателя	1	103	Панель ПП	1
050	Соединитель	1	104	Пружина	1
051	Боковая балка	2	105	Пульсовой датчик для рук	1 к.
052	Боковая балка	2	106	PH-винт с короткой резьбой М3*10	3
053	Задняя подсветка	1	107	Болт с шестигранной головкой М16	2
054	Клиновидный ремень	1	108	Пружинная шайба ф10.2*15.4Ч2.6	4

Технические характеристики

Параметры (мм)	2190*960*1580 мм	Мощность	AC 220v~240v
Размер бегового полотна (мм)	580*1570 мм	Максимальная выходная мощность	2200W
Вес нетто	198 кг	Электрический ток	<10A
Вес брутто	266 кг	Диапазон скоростей	1.5-20 км/ч
Диапазон наклона	-3%-15%	Температура окружающей среды	0-40 °C
Максимальный вес пользователя	<180 кг	Стекло	SB
Дисплей компьютера	Скорость, угол наклона, время, расстояние, калории, пульс		
Защитные приспособления	Красный предохранительный ключ на компьютере. Проходной электрический ток, проходное напряжение, нажимной плавкий предохранитель, возвращающий в исходное состояние, в носовой части нижней каретки. Плавкий предохранитель проходного электротока панели управления в нижней каретке.		

Товар разработан и произведен в соответствии с нижеуказанными стандартами.

- Общие требования безопасности и методы испытаний GB17498.1-2008/ISO20957-1:2005
- Инструкция по использованию потребительских товаров спортивного назначения GB5296.7-2008

Наша компания сохраняет за собой право улучшения изображения и технических параметров. Мы не информируем потребителей о возможных внесенных изменениях.

Описание функционирования тренажера

- Высокопрочная, высокоплотная, двойная дека, устойчивая к истиранию толщиной 25 мм
- Антистатическое, износостойкое, противоскользкое беговое полотно толщиной 3.1 мм
- Передний и задний вал, диаметр 100 мм
- Супер-амортизационные противоударные эластомеры - резиновые подушки 8 шт.
- Консоль оснащена 6 окнами для основных показателей тренировки и большой LED матрицей, которая показывает основные этапы тренировки. Вспомогательные LCD окна отображают время, расстояние, пульс, скорость, калории, угол наклона, оснащена 6-ю профессиональными программами.
- Консоль обеспечивает высококачественное звуковоспроизведение, поддерживает такие внешние устройства, как MP3.
- Оснащен функцией аудиовхода (наушники)
- Функция защиты от электрического перенапряжения, сверхтока, пониженного напряжения, перегрузки.
- Используется высокопрочный титановый сплав для левой и правой вертикальной стойки консоли, а также левого и правого поручня
- Консоль оборудована сенсорными клавишами, кнопками быстрого изменения скорости и угла наклона
- Оснащена функцией измерения пульса на центральных поручнях
- Есть функция наклона вперед, аналогичному бегу с горы.
- Удобная клавиша регулировки звука, клавиши Громкости +/-
- Большие эргономичные поручни из полиуретана

Инструкция по монтажу

Далее представлено описание этапов монтажа. Убедитесь, что поверхность для установки тренажера ровная и чистая. Откройте коробку и извлеките следующие детали поштучно, разложив их по порядку.

Список монтажных компонентов

№	Наименование детали	Кол-во	№	Наименование детали	Кол-во
1	Основная рама	1	15	Нижний провод датчика	1
2	Левая стойка	1	16	Болт с шестигранной головкой M10*20	4
3	Правая стойка	1	17	Болт с внутренним шестигранником M10*20	2
4	Рама ручки	1	18	Круглый болт с внутренним шестигранником M8*15	6
5	Верхний компьютер	1	19	Круглый болт с внутренним шестигранником M8*35	1
6	Декоративная крышка	1	20	РН круглый самонарезающийся винт M4*15	8
7	Капот двигателя	1	21	Диагональный РН-винт с короткой резьбой M4*15	17
8	Л-крышка стойки (Верхняя)	1	22	Плоская шайба 0Ю.5*020*t2.0	6
9	Л-крышка стойки (Нижняя)	1	23	Контровочная шайба с внутренними зубцами 08.4*015*t0.8	10
10	П-крышка стойки (Верхняя)	1	24	Крестовая отвертка	1
11	П-крышка стойки (Нижняя)	1	25	Крестовая L-образная отвертка (19 мм)	1
12	Верхний провод датчика	1	26	Гаечный ключ	1
13	Средний провод датчика I	1	27	Торцовый ключ (6 мм)	1
14	Средний провод датчика II	1			

Примечание:

№16-№27 представлены в коробке как комплект рабочих инструментов.

Этапы сборки

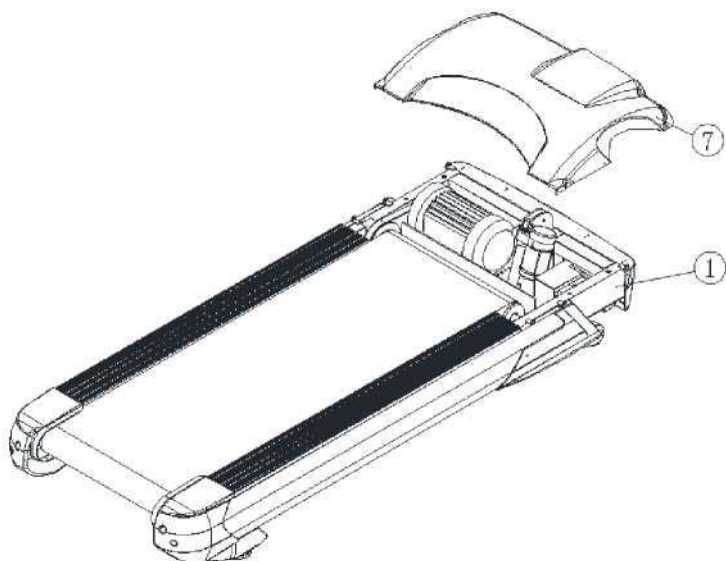
Откройте коробку и извлеките вышеперечисленные детали, аккуратно расположите их по порядку на полу.

Напоминание:

Данный тренажер представляет собой очень тяжелое оборудование. Для перемещения необходима помощь не менее 4-х человек во избежание несчастных случаев.

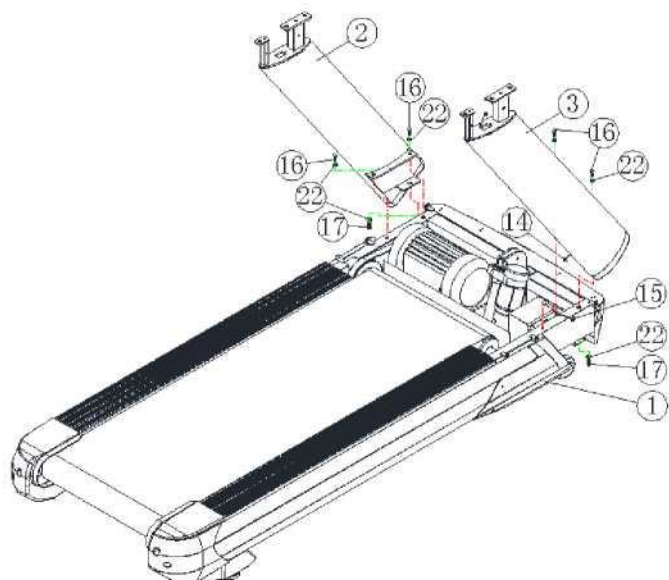
Шаг 1:

Отсоедините кожух двигателя (№7) от основной рамы (№1) с помощью крестовой отвертки (№25).



Шаг 2:

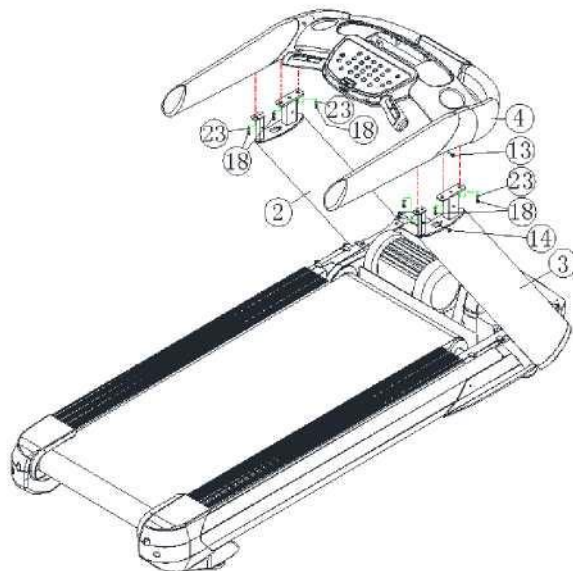
Прикрепите левую стойку (№2) и правую стойку (№3) к основной раме (№1), используя болт с шестигранной головкой M10*20 (№16), болт с внутренним шестигранником M10*20 (№17) и плоскую шайбу (№22). Обратите внимание! Не следует затягивать их на данном этапе. Соедините средний провод датчика II (№14) с нижним проводом датчика (№15).



Шаг 3:

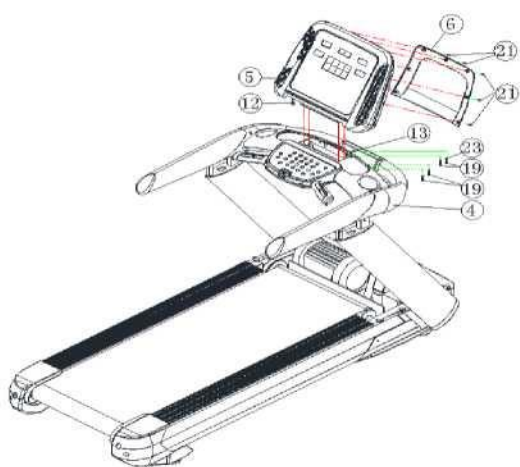
Согласно рисунку, представленному ниже, прикрепите рамы ручек (№4) до упора к левой стойке (№2) и

правой стойке (№3) с помощью круглого болта с внутренним шестигранником M8*15 (№18) и контрольной шайбы с внутренними зубцами (№23). Закрутите их, используя торцовый ключ (№27). Подсоедините средний провод датчика I и II (№13 и №14).



Шаг 4:

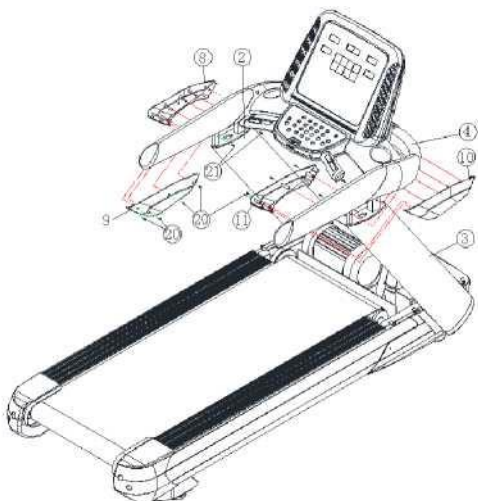
Соедините верхний провод датчика (№12) со средним проводом датчика I (№13). Остальные провода необходимо соединить аналогичным образом. Используйте торцевой ключ (№27) для фиксации верхнего компьютера (№5) на раму ручки (№4) с помощью круглого болта с внутренним шестигранником (№19) и контрольной шайбы с внутренними зубцами (№23). Крепко затяните их, также как и четыре винта на задней стороне компьютера. Установите декоративную крышку (№6) на верхний компьютер (№5), используя крестовую отвертку (№24) для крепкого закручивания диагонального PH-винта с короткой резьбой M4*15 (№21).



Шаг 5:

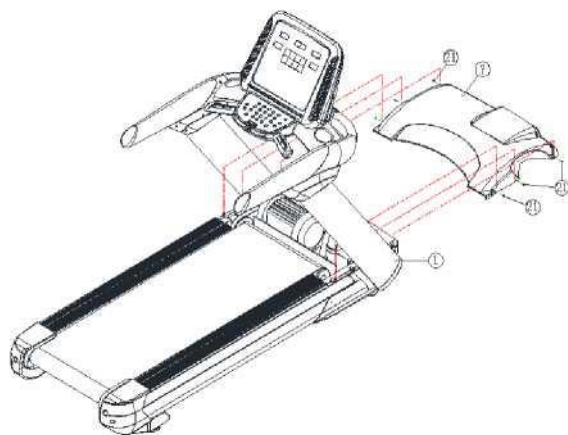
Используйте крестовую отвертку (№24) для закрепления левой крышки стойки (верхней)(№8) и правой крышки стойки (верхней) (№10) на левую и правую стойку (№2 и №3) с помощью диагонального РН-винта с короткой резьбой (№21).

Соедините левую крышку стойки (верхнюю)(№8) с левой крышкой стойки (нижней)(№9), правую крышку стойки (верхнюю) (№10) с правой крышкой стойки (нижней)(№11), используя РН круглый самонарезающийся винт М4*15 (№20). Крепко затяните их.



Шаг 6:

В завершение используйте крестовую отвертку (№24), чтобы крепко прикрепить кожух двигателя (№7) к

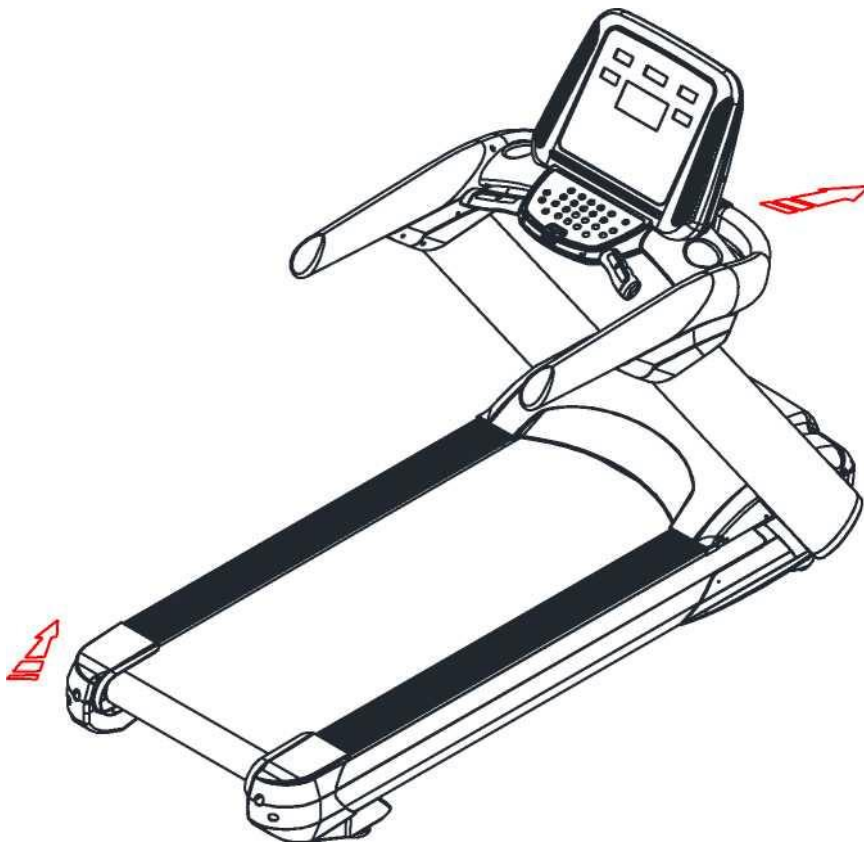


основной раме (№1) с помощью диагонального РН-винта с короткой резьбой (№21).

Внимание!

- Перед подключением беговой дорожки к электричеству, убедитесь, что монтаж тренажера произведен в полном соответствии с вышеописанными этапами.
- Внимательно прочитайте представленную ниже инструкцию перед эксплуатацией беговой дорожки.

Инструкция по перемещению тренажера



Перемещение тренажера

Прежде чем попытаться переместить беговую дорожку проверьте, полностью ли она остановлена.

Встаньте перед задним концом беговой доски. Поднимите задний конец беговой доски, как показывает стрелка на рисунке выше.

Толкните дорожку вперед к необходимому месту и остановите. Аккуратно опустите задний конец на пол.

Внимание! Перед перемещением беговой дорожки проверьте, чтобы вилка шнура электропитания была извлечена из розетки. В противном случае, это может привести к повреждению вилки и розетки.

Упражнения для разминки

- Растяжка с наклоном вниз

Согните немного колени, медленно наклоните тело вперед. Расслабьте спину и плечи, попытайтесь двумя руками коснуться кончиков пальцев ног. Задержитесь на 10-15 минут, затем отдохните. Повторите упражнение три раза, как показано на рисунке 1 .

- Растяжка сухожилий стоп

Сидя на чистой поверхности, вытяните прямо одну ногу, затем согните вторую, в завершение плотно придвиньте ее к внутренней стороне вытянутой прямой ноги. Постарайтесь руками коснуться кончиков пальцев ног. Задержитесь на 10-15 минут, затем отдохните. Повторите упражнение для каждой ноги три раза, как показано на рисунке 2.

- Растяжка сухожилий голеней и пяток

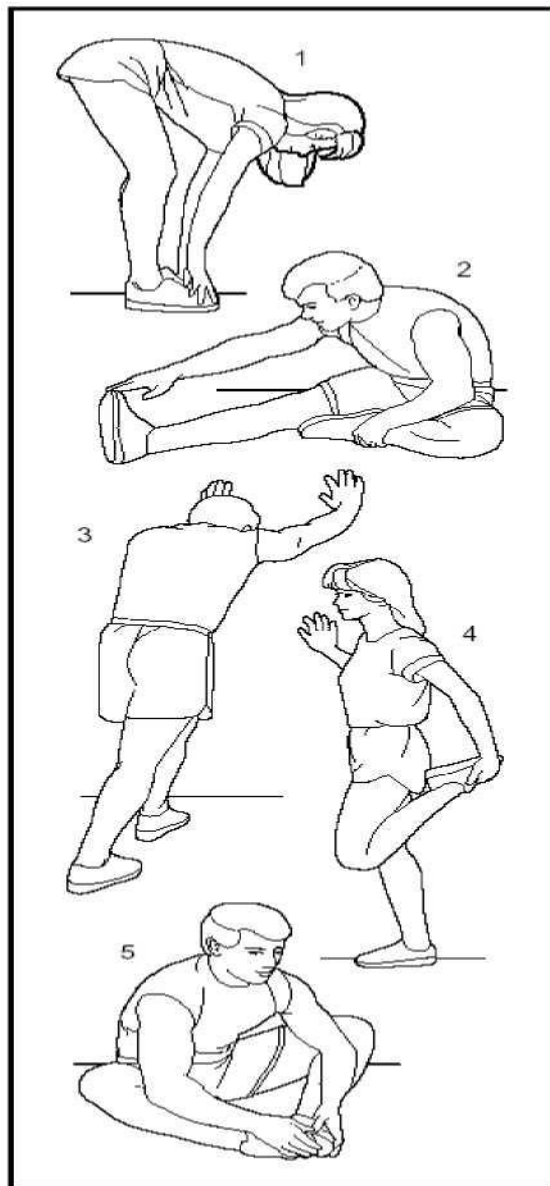
Встаньте, прикоснувшись двумя руками к стене, одна стопа позади, а другая - впереди. Держите заднюю ногу прямой, а пяткой коснитесь пола, затем наклоните к стене. Задержитесь на 10-15 минут, затем отдохните. Повторите упражнение для каждой ноги три раза, как показано на следующем рисунке.

- Растяжка четырёхглавой мышцы

Прикоснитесь левой рукой к стене или столу, чтобы контролировать равновесие тела, а правую руку вытяните назад и возьмитесь за правую лодыжку, затем медленно потяните ее к ягодицам, пока не почувствуете сильное напряжение передней мышцы бедра. Задержитесь на 10-15 минут, затем отдохните. Повторите упражнение для каждой ноги три раза, как показано на следующем рисунке.

- Растяжка «портного»

Расставьте ступни ног друг напротив друга и сядьте, расположив колени наружу. Возьмите ноги двумя руками и расположите их напротив паховой области. Задержитесь на 10-15 минут, затем отдохните. Повторите упражнение для каждой ноги три раза, как показано на рисунке 5.



Инструкция по эксплуатации



- **Окна дисплея**

Светодиодные окно: калории/пульс, время, расстояние, угол наклона, скорость.

- **Кнопки**

START / СТАРТ

Нажмите на кнопку, чтобы запустить тренажер на первоначальной скорости.

STOP/СТОП

Нажмите на кнопку, чтобы остановить работающий тренажер, и все данные вернутся к 0.

SPEED + / СКОРОСТЬ +

Нажмите на кнопку, чтобы увеличить скорость, отрегулируйте параметры во время настройки.

SPEED - / СКОРОСТЬ -

Нажмите на кнопку, чтобы снизить скорость, отрегулируйте параметры во время тренировки.

INCLINE+ / УГОЛ НАКЛОНА +

Нажмите на кнопку, чтобы увеличить угол наклона.

INCLINE- / УГОЛ НАКЛОНА -

Нажмите на кнопку, чтобы уменьшить угол наклона.

DOWNHILL / НАКЛОН ВНИЗ

Отрегулируйте угол наклона, выберите один из параметров «-1, -2, -3, 0».

PROGRAM / ПРОГРАММА

Когда тренажер находится в режиме ожидания, нажмите на кнопку Mode / Режим, чтобы просмотреть программы в обратном порядке и выбрать одну из них:

Отсчет времени, отсчет расстояния, отсчет калорий - P01-... -P06-HP1-HP2-HP3-FAT.

“COOL DOWN” / «ЗАМИНКА»

Данная функция доступна только в режиме ручного управления. При нажатии на кнопку, если текущая скорость > 8 км/ч, понадобится 3 минуты с момента замедления работы до полной остановки дорожки. Если же скорость < 8 км/ч, > 2.5 км/ч, понадобится 2 минуты с момента замедления работы до полной остановки дорожки. А если текущая скорость < 2.5 км/ч, процесс остановки займет 18 секунд.

- **Функция музыки:**

«Громкость+» «Громкость-»

- **Функция наклона и скорости**

Функции «0,1,2,3,4,5,6,7,8,9» «Наклон» и «Скорость» объединены в клавишах быстрого доступа.

- **Метод работы клавиш быстрого доступа**

Например,

Чтобы настроить скорость на 6 км/ч, наберите следующую комбинацию: Сначала нажмите на 6 (окно отобразит 6.0), затем нажмите на кнопку Speed / Скорость.

Чтобы настроить угол наклона на 5, наберите следующую комбинацию: Сначала нажмите на 5 (окно отобразит 5.0), затем нажмите на кнопку Incline / Наклон.

Например,

Чтобы настроить скорость на 12 км/ч, наберите следующую комбинацию: Сначала нажмите на 1 (окно отобразит 1.0), затем нажмите на 2 (окно отобразит 1.2), затем нажмите на 0 (затем нажмите 12.0), затем нажмите на кнопку Speed / Скорость.

Чтобы настроить угол наклона на -3, наберите следующую комбинацию: Сначала нажмите на 0, затем нажмите на 3. Затем нажмите на кнопку Incline / Наклон.

Когда максимальное вводимое значение превышает диапазон угла наклона или скорости, последние две цифры будут значением по умолчанию.

Во время эксплуатации беговой дорожки эти цифры мерцают в окне в течение 3 секунд. Если пользователь не нажал на кнопку Speed / Скорость или Incline / Наклон для подтверждения выбора, операция будет отменена автоматически.

- **Режим обратного отсчета**

Когда тренажер находится в режиме ожидания, нажмите на клавишу Mode / Режим, чтобы

просмотреть варианты выбора: Режим обратного отсчета времени, Режим обратного отсчета расстояния, Режим обратного отсчета калорий. Если дорожка находится в режиме обратного отсчета, начнет мерцать соответствующее окно, затем оно отобразит значение по умолчанию, нажмите на кнопку Speed+/- / Скорость +/- или Incline+/- / Наклон +/-, чтобы настроить значение отсчета по умолчанию.

	Значение по умолчанию	Диапазон регулировки	Отображающийся диапазон	Примечание
Скорость	1.5 (км/ч)	1.5—20 (км/ч)	1.5—20 (км/ч)	Регулируется только после запуска
Наклон	0	-3-15	-3-15	Регулируется только после запуска
Время	15:00 (минут)	5:00—99:00 (мин.)	0:00—99:59 (мин.)	Каждый раз настраивается на 1:00 минуту
Расстояние	1.00 (километр)	0.5—99.9 (км)	0.00—99.9 (км)	Каждый раз настраивается на 0.1 км
Калории	50 (ккал)	10—999 (ккал)	0—999 (ккал)	Каждый раз настраивается на 10 ккал

Встроенные программы: П1-П6 (P1-P6)

Данная система оснащена 6 встроенными программами P1-P6. В режиме ожидания нажмите на кнопку Program / Программа, окно расстояния отобразит P1-P6, главное окно отобразит от PROGRAM 1 / ПРОГРАММЫ 1 до PROGRAM 6 / ПРОГРАММЫ 6, и после этого появится режим отображения скорости и угла наклона, первый ряд покажет режим скорости, второй ряд покажет режим наклона. После выбора необходимой программы начнет мерцать окно с дополнительными окном; заранее установленное время дисплея 30:00, Incline+ / Наклон+, Incline- / Наклон-, speed+ / скорость+, speed- / скорость-, настройте необходимый ход времени и нажмите на кнопку start / старт, чтобы запустить встроенную программу. Данная встроенная программа поделена на 16 разделов, каждый раздел хода времени = установленное время /16. Задайте скорость, запрограммируйте каждый сегмент наклона, как показано в следующей таблице, если программа переходит к следующему разделу дополнительного окна, окно скорости и наклона покажет следующий сегмент значения скорости и наклона, издавая в то же самое время 4 раза звук «Би—», после перехода к следующему разделу скорость вернется к значению по умолчанию, установленному в программе. Время вернется на 0, программа закончится. В то же время программа быстро издаст продолжительный звук «Би—». После окончания звуков произойдет автоматический переход к упражнениям на заминку, скорость данных программы скорости замедлится на половину. Данный режим функционирует 2:30 мин., звуковой сигнал прозвучит 3 раза и затем двигатель остановится.

П01	Шаг	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	1.5	2	3	4	5	6	7	8	8	6	6	5	4	3	2	1.5
	Наклон	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1
П02	Шаг	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	1.5	2	4	5	8	8	10	10	12	10	10	8	6	4	2	1.5
	Наклон	1	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	2	3	2	2	1

П03	Шаг	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	2	4	8	10	8	6	4	4	4	6	8	10	8	6	4	2
	Наклон	1	2	3	4	5	6	7	8	6	6	5	4	3	2	1	0
П04	Шаг	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	12	9	6	4	3
	Наклон	1	3	5	5	5	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	1
П05	Шаг	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	1.5	3	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	3
	Наклон	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	0
П06	Шаг	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Скорость	0	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	1	1	0
	Наклон	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Примечание: X - обозначает неопределенность.

Пульсозависимые программы:

- Существует 3 программы для контроля скорости сердечного ритма (КСР).
- Контроль скорости сердечного ритма при физической нагрузке по умолчанию длится 10 минут.
- В режиме ожидания нажмите и удерживайте кнопку program / программа, пока окно расстояния не отобразит «HP1/HP2/HP3» (программа контроля сердечного ритма), экран точечной матрицы «программа контроля сердечного ритма». Окно времени покажет время. Нажмите на кнопку program / программа в течение 3 секунд, чтобы войти в настройки, всплывающее окно скорости отобразит параметры, ромбовидное окно запросит «input age / введите возраст»; в соответствии с кнопкой program / программа ромбовидное окно покажет «input target heart rate / введите целевой сердечный ритм». Отрегулируйте настройки, используя кнопки +, - / скорость +,- или ascension +, - / повышение +,-.

Примечание: Если программы HP1/HP2/HP3 отображают интерфейс, нажмите на кнопку старта, система автоматически порекомендует параметры контроля для использования пользователем (параметры):

Самая высокая скорость программ «HP1, HP2, HP3» составила 8.0 км/ч, 9.0 км/ч, 10.0 км/ч, возраст - 30 лет, соответствующий целевой сердечный ритм был равен 124, 143, 162 раз/мин.

- Нажмите на кнопку program / программа в течение 3 секунд, чтобы ввести возраст в окно настройки, окно отобразит возраст по умолчанию - 30 лет. Пользователь может нажать на кнопки +, - / скорость +,- или ascension +, - / повышение +,-, чтобы выбрать подходящие значения для своего возраста, возрастной диапазон составил 15-80 лет, ромбовидное окно запросит «input age / введите возраст»;
- Пользователь выбирает свой возраст, затем необходимо нажать на кнопку program / программа, ромбовидное окно быстро отобразит «input target heart rate / введите целевой сердечный ритм»; в соответствии с возрастом, выбранным пользователем, система автоматически порекомендует подходящий целевой сердечный ритм, отобразив его в окне. В зависимости от своего физического состояния, пользователи могут также с помощью кнопок +, - / скорость +,- или incline +, - / повышение +,- выбрать значение целевой сердечный ритм, диапазон выбора составляет 86-179

(сердечный ритм со ссылкой на форму программ НР1/НР2/НР3);

- После выбора возраста и значения целевого сердечного ритма нажмите на кнопку program / программа, чтобы запустить интерфейс по умолчанию, или сразу нажмите на кнопку start / старт для запуска;
- В условиях запущенной программы НР1/НР2/НР3 можно нажать на кнопки +, - / скорость +,- или еijk наклона +, - / повышение +,-, чтобы отрегулировать скорость и повышение, но система автоматически настроит скорость и повышение как можно ближе к целевому значению вашего сердечного ритма;
- За 1 минуту до разминки с целью начала перемещения автоматическая настройка скорости и повышения будет невозможна, ее необходимо произвести вручную; через 1 минуту система будет настроена на ваше текущее значение сердечного ритма;

Если фактический сердечный ритм меньше целевого сердечного ритма:

Беговая дорожка увеличит скорость на 0.5 км/раз. Если программа настроилась уже на самую высокую скорость, а значение сердечного ритма все еще остается ниже целевого, система автоматически добавит наклон на 1/временную частоту для усиления физической нагрузки, пока сердечный ритм пользователя не достигнет целевого ритма.

Если фактический сердечный ритм больше целевого сердечного ритма:

Беговая дорожка уменьшит наклон со скоростью 1/раз. При снижении до нуля система автоматически уменьшит скорость до 0.5 км / временная частота. Когда значение сердечного ритма пользователя достигнет целевого, скорость и угол наклона станут стабильными.

Программа НР1				Программа НР2				Программа НР3			
Возраст	Пульс			Возраст	Пульс			Возраст	Пульс		
	Мин	По умолчанию	Макс		Мин	По умолчанию	Макс		Мин	По умолчанию	Макс
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173

23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139

63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

Программа FAT LOSE (похудение)

В режиме ожидания нажмите на кнопку program / программа в течение 3 секунд, чтобы войти в программу FAT LOSE. Нажмите на кнопку program / программа в течение 3 секунд, чтобы войти в интерфейс 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 физическую пригодность).

Нажмите на кнопки Speed+/- / Скорость+/- или Incline+/- / Наклон+/-, чтобы задать параметры F-1—F-4 (параметры в соответствии с нижней таблицей), затем нажмите на модель, чтобы войти в интерфейс F-5, задержите пульс руки на 2-3 минуты, окно покажет данные о вашей физической пригодности, вы сможете посмотреть, соответствует ли ваш вес вашему росту или нет.

F-1	Пол	ЖЕНЩИНЫ 01	МУЖЧИНЫ 02
F-2	Возраст	10----- 99	
F-3	Рост	100—200	
F-4	Вес	20—150	
F-5	Body Fat	<19	Худой
	Body Fat	=(20—25)	Идеальный
	Body Fat	=(25—29)	Избыточный вес
	Body Fat	>30	Ожирение

Body Fat - это измерение соотношения между ростом и весом человека, а не пропорция тела. Body Fat наблюдается как у мужчин, так и у женщин, наряду с другими показателями здоровья людей для регулировки веса. Идеальный показатель уровня Body Fat составляет 20-25, если же он меньше 19, то человек слишком худой, а если он находится в пределах 25-29, то человек страдает избыточным весом.

И, конечно же, если данный уровень превышает 30, человек страдает ожирением. (Эти сведения приведены только для справки, и не являются медицинскими данными).

- **Настройка параметров**

- **Режим коррекции**

Программа не запущена, нажмите на кнопки speed + / скорость+, speed- / скорость-, incline + / наклон+, incline- / наклон- в то же самое время в течение 3 секунд, войдите в режим коррекции наклона. После коррекции включите снова режим ожидания.

- **Перевод в метрическую систему единиц**

Нажмите на кнопку запуска, выключите аварийный переключатель, затем включите аварийный переключатель. Теперь вы можете ввести перевод в метрическую систему единиц в дополнительное окно «скорость», окно отобразит «SI» (метрич.) или окно скорости покажет «eng» (стандарт.) в соответствии с параметрами speed + / скорость+, speed- / скорость- перевода в метрическую систему единиц. Значение по умолчанию - SI (метрич.). Нажмите на кнопку start / старт, чтобы подтвердить и выйдете в режим ожидания.

- **Начало нагрузок**

Сохраните предохранительный ключ, в соответствии с предпочтениями и состоянием организма нажмите на кнопку программы или режима, чтобы выбрать подходящую программу или режим нагрузки, нажмите на кнопку +/-, чтобы увеличить или уменьшить данный параметр, нажмите на кнопку запуска, электронный стол начнет двигаться со скоростью по умолчанию через 3 секунды, скорость перемещения в определенно диапазоне можно настроить с помощью дополнительной кнопки. Когда вы нажимаете на кнопку остановки, происходит постепенное замедление вплоть до полного останова, затем нажмите кнопку остановки 0. Если вам необходимо быстро остановиться, вытащите предохранитель, движение быстро остановится, и все данные вернуться на 0, второе окно из окна времени покажет SAFE / БЕЗОПАСНО.

В дополнение, уберите предохранитель, держитесь руками за поручни из стальных листов по обеим сторонам, отобразится ваше значение сердечного ритма в течение 5 секунд, чтобы получить более точное значение сердечного ритма, измерьте его при низкой скорости или во время остановки, и задержите как можно дольше, чтобы получить стабильные данные такого испытания. Конечно, эти данные испытания можно использовать только в качестве примерных, и они не являются медицинскими сведениями.

- **Обнаружение неисправностей**

Инвертор функционирует, проявляются защитные действия, на дополнительном окне из окна времени появляется следующее сообщение:

E01 Дисплейная плата не получила сигнал

E02 Недопустимая команда

E03 Ошибка в проверке команды

E04 Ошибка пониженного напряжения

E05 Ошибка повышенного напряжения

E06 Ошибка перегрузки по току

E07 Ошибка перегрузки

E08 Неисправность, вызванная перегревом

E09 Неисправность самоконтроля угла наклона

E10 Неисправность 24C02 (проблемы с микросхемой памяти инвертора)

E15 Сигнал от инвертора не получен

Меры техники безопасности во время упражнений

- Во время упражнений консультируйтесь со специалистом. Он (она) могут порекомендовать вам частоту выполнения упражнений, интенсивность упражнений и время выполнения упражнений в соответствии с вашим возрастом и физическим состоянием.
- Во время упражнений, если вы почувствуете сдавленность в груди или боль, нарушение сердцебиения, затруднение дыхания, головокружение или другой дискомфорт, пожалуйста, остановитесь! Прежде чем продолжить упражнения проконсультируйтесь со специалистом.

Руководство по техническому обслуживанию

Предупреждение!

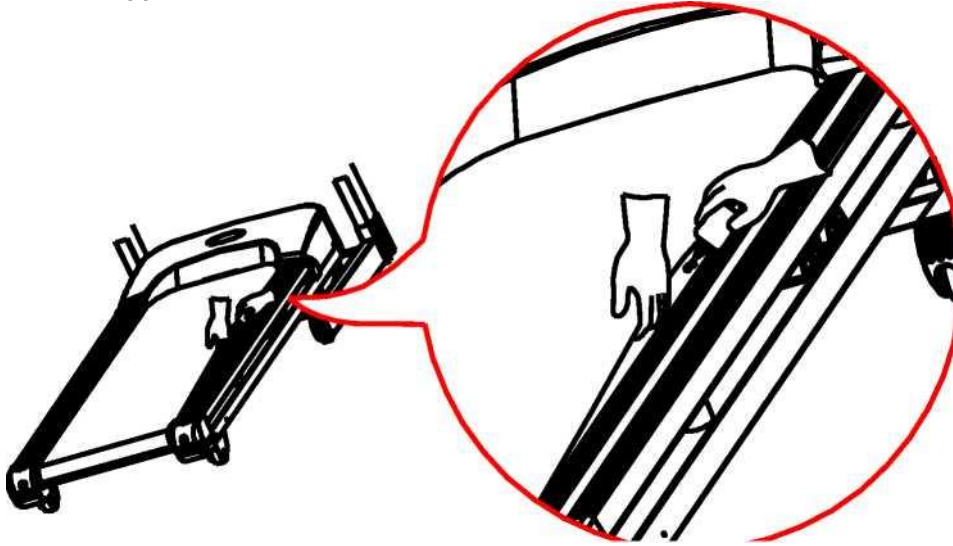
Перед проведением технического обслуживания тренажера убедитесь, что его электропитание отключено.

- Тщательная чистка беговой дорожки может продлить срок ее эксплуатации. Регулярно протирайте пыль, особенно пыль, накапливающуюся рядом с беговым полотном дорожки, во избежание ее накопления под полотном.
- Проверяйте обувь, чтобы не занести посторонние детали, зацепившиеся за обувь, обдирающие доску и полотно дорожки.
- Поверхность беговой дорожки следует протирать влажной тряпкой, смоченной в воде с мылом. Обратите внимание: избегайте попадания капель воды на электронные детали и полотно.

Предупреждение!

- Прежде, чем начинать обслуживание беговой дорожки, проверьте, чтобы вилка была извлечена из розетки.
- Откройте кожух двигателя и пропылесосьте внутренние детали минимум один раз в год.
- Смазывайте беговое полотно дорожки специальной силиконовой смазкой.
- Дека и беговое полотно заранее должны быть смазаны силиконовой смазкой.
- Смазывание необходимо проводить с целью снижения сопротивления между декой и полотном.
- Хорошая смазка оказывает сильное влияние на срок службы беговой дорожки. Мы рекомендуем вам смазывать дорожку один раз в неделю.
- Мы рекомендуем вам также приобретать смазочное масло у нашего местного дилера или напрямую связаться с нашей компанией.

Способ добавления силиконового масла



Как показано на рисунке выше, наклоните беговую дорожку под углом 45 градусов.

- Поднимите беговое полотно одной рукой, нанесите небольшое количество смазочного масла на беговую доску, подождите, пока смазочное масло растечется по остальным сторонам беговой доски. Если масло потечет вдоль средней линии, поверните оборудование в горизонтальное направление.
- Включите тренажер, медленно пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут, подождите, пока беговое полотно полностью пропитается смазочным маслом. Увеличьте скорость, процесс смазывания закончен.

Примечание

- Не наносите слишком много смазочного масла за один раз.
- После смазывания используйте тряпку, чтобы удалить излишки масла по сторонам и на поверхности бегового полотна.

Инструкция по техническому обслуживанию

- Чтобы проводить техобслуживание электроприводной беговой дорожки и продлить срок ее эксплуатации, рекомендуем вам выключать электропитание после 2-х часов использования тренажера. Беговая дорожка должна постоять в выключенном состоянии в течение 10 минут

перед следующей тренировкой.

- Если беговое полотно слишком широкое, оно скользит во время бега. Если оно слишком узкое, оно снизит функцию электродвигателя, и значительно увеличит износ ролика и бегового полотна, а также раскачает весь тренажер. Если вы хотите проверить, достаточно ли натянуто беговое полотно, поддержите его на расстоянии 50-75 мм от беговой доски.

Регулировка натяжения и центровка бегового полотна

- Для лучшего и более эффективного использования беговой дорожки вам необходимо отрегулировать полотно беговой дорожки до наилучшего положения. Ниже представлено описание соответствующих шагов.
- Разместите беговую дорожку на ровной поверхности.
- Запустите тренажер со скоростью 3.5 км/ч.
- Если беговое полотно смещено в правую сторону, поверните правый регулировочный болт на 1/2 цикла по часовой стрелке, а затем поверните левый регулировочный болт на 1/2 цикла против часовой стрелки. См. рисунок А:

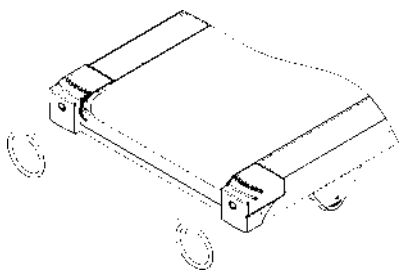


Рисунок А

Если беговое полотно смещено в левую сторону, поверните левый регулировочный болт на 1/2 цикла против часовой стрелки.

См. рисунок В:

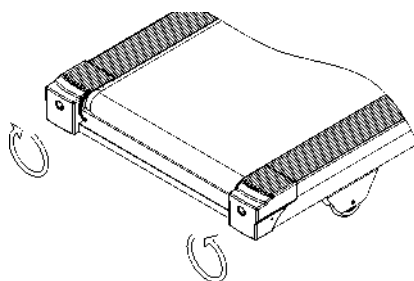


Рисунок В

Регулировка поликлинового ремня двигателя

После длительных упражнений поликлиновый ремень может изнашиваться и растянуться. В этом случае вам необходимо провести соответствующую регулировку ремня в целях безопасности.

- ♦ Быстрое подтверждение необходимости регулировки:

Во время нормальных беговых упражнений, если ваши ноги наступают на беговое полотно, и вы чувствуете, что беговое полотно периодически останавливается, это означает, что беговое полотно или поликлиновый ремень растянулись.

- ♦ Дальнейшие действия:

Раскрутите шесть винтов на защитной крышке над полотном, запустите полотно со скоростью 1 км/ч, затем встаньте на беговое полотно, возьмитесь за подлокотник двумя ногами. (предполагается, что человек будет шагать и оказывать давление на беговое полотно за счет своего веса).

- Если кратковременные твердые шаги не останавливают запущенное беговое полотно, это означает, что установлена соответствующая степень натяжения поликлинового ремня и бегового полотна.
- Если вы чувствуете, что кратковременные твердые шаги останавливают беговую дорожку, но поликлиновый ремень и передний ролик продолжают функционировать, это означает, что беговое полотно немного растянулось, поэтому необходимо провести небольшую регулировку полотна в целях безопасности. (см. руководство по техническому обслуживанию для проведения регулировки бегового полотна).
- Если вы чувствуете, что кратковременные твердые шаги останавливают беговую дорожку и видите что роилки проскальзывает а поликлиновый ремень не двигается, необходимо провести соответствующую регулировку ремня двигателя в целях безопасности.

Часто задаваемые вопросы и устранение неисправностей

Проблема	Возможная причина	Устранение неисправности
Оборудование не запускается	1. Вилка не подключена или дорожка выключена 2. Разъединен предохранитель беговой дорожки против сверхтоков 3. Разъединен внутренний предохранитель против сверхтоков 4. Разъединен предохранительный ключ	1. Вставьте вилку или включите электропитание 2. Поменяйте плавкий предохранитель или нажмите на кнопку предохранителя 3. Перенастройте предохранитель против сверхтоков 4. Вставьте предохранительный ключ
Беговое полотно проскальзывает	Полотно не натянуто	Отрегулируйте натяжение полотна (см. руководство по техобслуживанию)
Поликлиновый ремень проскальзывает	Ремень не натянут	Отрегулируйте натяжение поликлинового (см.

		руководство по техобслуживанию)
Полотно расположено не в середине	Плохо отрегулирована степень равновесия ролика	Отрегулируйте полотно до центрального расположения (см. руководство по техобслуживанию)
Аномальный звук	Ослаблена гайка	Затяните соответствующие гайки

Если у вашей беговой дорожки выявлены другие неисправности, не описанные выше, свяжитесь с нашим центром обслуживания клиентов, или позвоните нам по телефону. Наша команда по послепродажному техническому обслуживанию поможет вам.

Если вы обнаружили поврежденные детали, незамедлительно прекратите использовать тренажер.

Только после замены поврежденных деталей или подходящей фиксации профессиональным инженером вы снова сможете воспользоваться беговой дорожкой.

Гарантия

- **Область распространения гарантии**

При условии надлежащего технического обслуживания и нормальной эксплуатации беговой дорожки все неисправности тренажера, входящие в область распространения гарантии, устраняются только для первоначального покупателя.

- **Гарантийный период**

Один год с даты покупки.

- **Гарантия не распространяется на:**

- Повреждения, вызванные злоупотреблением, неправильной эксплуатацией, в результате несчастного случая или несанкционированного изменения.
- Повреждения, вызванные ненадлежащей регулировкой бегового полотна или ремня двигателя.
- Повреждения, вызванные неправильным техническим обслуживанием.
- Повреждения, вызванные другими неправильными действиями.