



FITNESS COMPANY

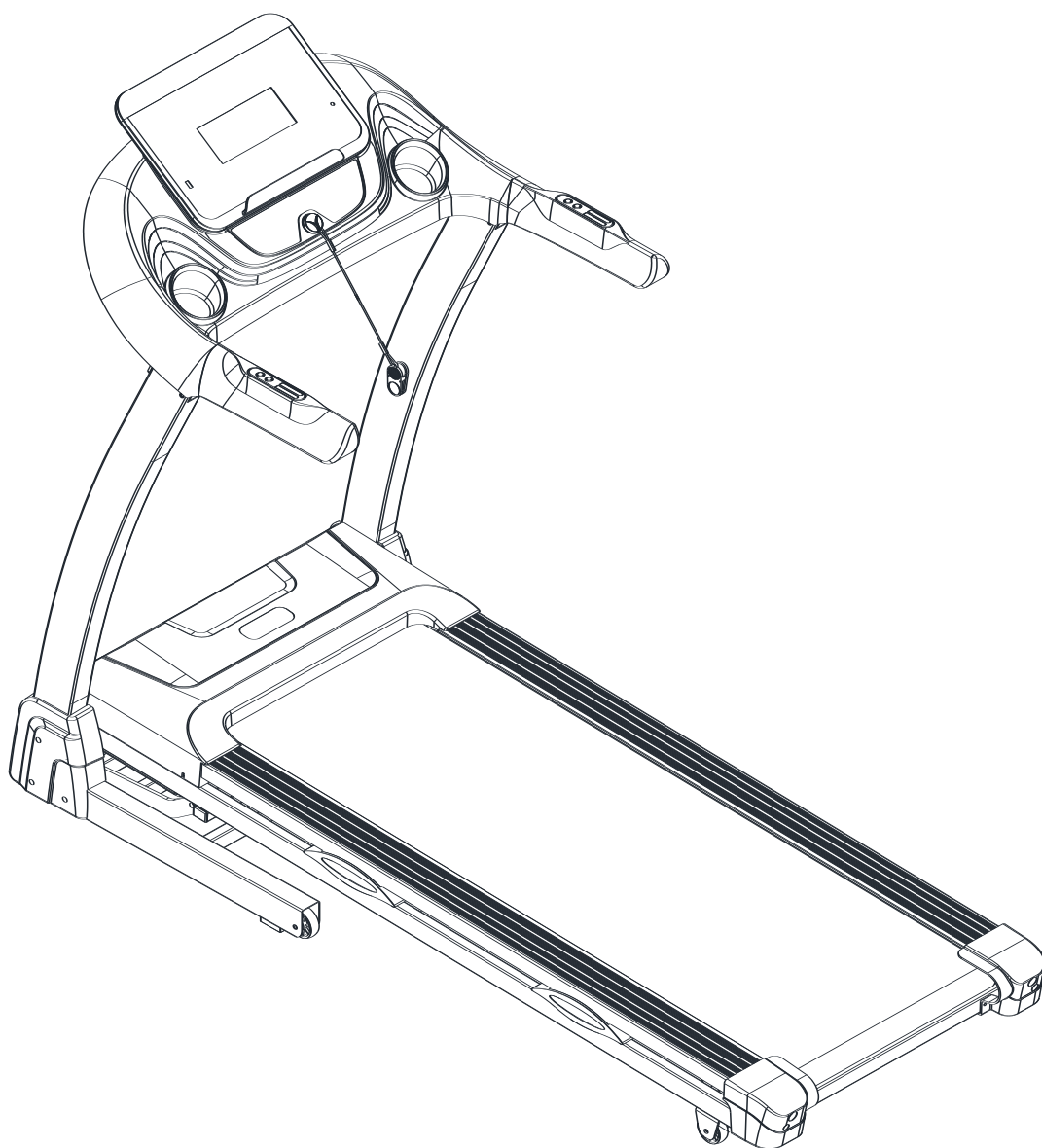
Руководство пользователя

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Артикул: T0005S

Модель: SILUET FITNESS

Тип (серия): T



EAC



Перед началом работы с тренажёром изучите инструкции, представленные в руководстве. Сохраните документ для дальнейшего использования.

Содержание

СОДЕРЖАНИЕ	1
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	2-3
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ	4
ИНСТРУКЦИЮ ПО СКЛАДЫВАНИЮ ТРЕНАЖЁРА	5-6
ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ	7
ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ	8-15
ТИПЫ ОШИБОК И ИХ УСТРАНЕНИЕ	16-17
РАЗМИНКА	18
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	19-23
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ	24
СПЕЦИФИКАЦИЯ	25-26

Меры предосторожности

Предупреждение: Перед началом любой физической активности проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет, а также для тех, у кого есть проблемы со здоровьем.

Мы не несём ответственности за повреждения и травмы, полученные по причине несоблюдения инструкций. Будьте внимательны при сборке тренажёра – подключать беговую дорожку к электросети можно только после того, как двигатель будет закрыт защитным кожухом.

Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра внимательно прочтите настоящее руководство, включая следующие положения по безопасности:

1. Перед началом тренировки убедитесь, что зажим ключа безопасности надёжно закреплён на вашей одежде.
2. Не допускайте попадания посторонних предметов во внутренние механизмы тренажёра.
3. Устанавливайте беговую дорожку на чистой, ровной поверхности. Не ставьте тренажёр на толстый ковер, так как это может нарушить работу системы вентиляции. Не размещайте беговую дорожку рядом с источником воды или на открытом воздухе.
4. Не стойте на беговом полотне во время подключения беговой дорожки к сети. После включения питания и настройки скорости может потребоваться время, прежде чем полотно придёт в движение. Разместите ноги по бокам беговой платформы, и только после того, как беговое полотно начнёт двигаться, встаньте на него.
5. Для тренировок на беговой дорожке надевайте удобную спортивную форму. Не носите длинную, свободную одежду, элементы которой могут попасть во внутренние механизмы устройства. Из обуви рекомендуем беговые кроссовки или спортивную обувь с резиновой подошвой.
6. Не подпускайте детей и домашних животных близко к тренажёру во время тренировок.
7. Не тренируйтесь в течение 40 минут после приёма пищи.
8. Беговая дорожка предназначена для использования взрослыми людьми. Любое использование тренажёра несовершеннолетними должно осуществляться под наблюдением взрослых.
9. Всегда держитесь за поручни, когда начинаете ходьбу или бег на беговой дорожке до тех пор, пока хорошо не освоите тренажёр.

10. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования. Не занимайтесь на тренажёре на улице. Убедитесь, что устройство хранится в чистом, сухом месте, на ровной поверхности. Не используйте тренажёр для иных целей, кроме тренировок.

11. Сетевой кабель беговой дорожки является специализированным проводом. При его повреждении приобретите кабель у представителей или свяжитесь непосредственно с нашей компанией.

12. В случае внезапного увеличения скорости, произошедшего в результате неисправности электронного оборудования или в результате случайного увеличения скорости, беговую дорожку можно немедленно остановить, выдернув ключ безопасности из консоли.

13. Не вносите каких-либо модификаций в сетевой кабель. Не ставьте тяжелые предметы на кабель, не размещайте провод рядом с источниками высокой температуры и не используйте электрическую розетку с несколькими выходами, так как это может привести к пожару или поражению электротоком. Подключать тренажёр можно только к розетке с заземлением.

14. Отключайте тренажёр от электросети, вытащив вилку из розетки, всякий раз, когда он не используется. При этом не тяните за сам провод, иначе это может привести к повреждению детали. Если сетевой кабель повреждён, незамедлительно предпримите меры по его замене (использовать изделие до устранения неисправности нельзя!). Обратитесь к представителям или свяжитесь непосредственно с нашей компанией.

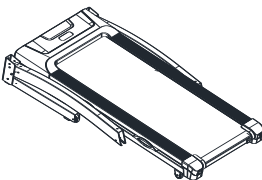
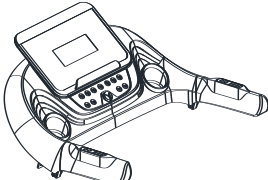
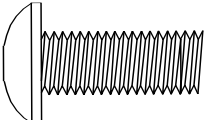
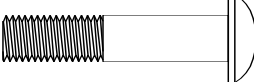
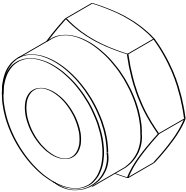
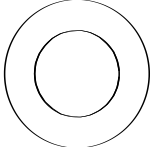
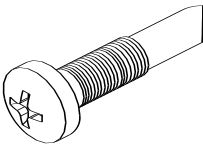
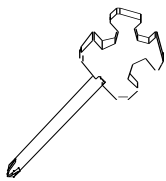
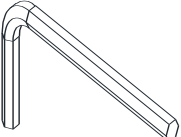
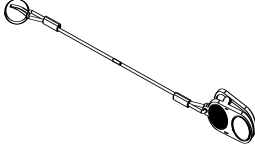
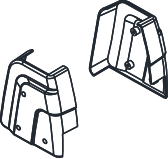
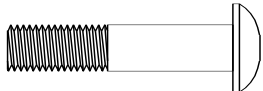
15. Тренажёр предназначен только для использования в личных целях. Максимально допустимый вес пользователя – 150 кг.

16. В целях безопасности не злоупотребляйте занятиями на беговой дорожке, используйте тренажёр только по его прямому назначению.

17. Когда беговая дорожка не используется, штифт следует хранить в недоступном месте, чтобы предотвратить бесконтрольный доступ к тренажёру.

Инструкции по сборке

В комплект беговой дорожки входят следующие детали:

01 	25 	53 	52 
32 	39 	45 	83 
84 	68 	23/24 	54 

Основные комплектующие тренажёра:

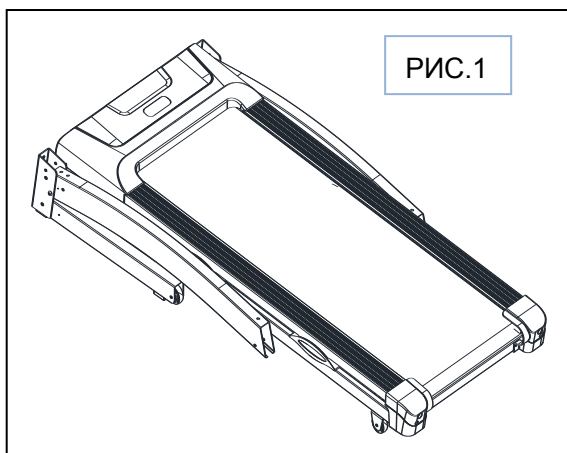
№	Наименование	Тех. хар-ки	Кол-во	№	Наименование	Тех. хар-ки	Кол-во
01	Главная рама		1	45	Саморез	ST4.2*16	6
06	Консоль в сборе		1	83	Гаечный ключ	S15*S13*S 14*φ5*70	1
48	Болт	M8*20	6	84	Шестигранник	6мм	1
52	Болт	M8*55	2	68	Ключ безопасности		1
32	Гайка	M8	2	23/ 24	Защитная крышка (правая/левая)		1/1
39	Плоская шайба	D8	2	54	Болт	M8*50	2

В процессе сборки вам потребуются следующие инструменты:

Шестигранный ключ 6 мм (1 шт.)

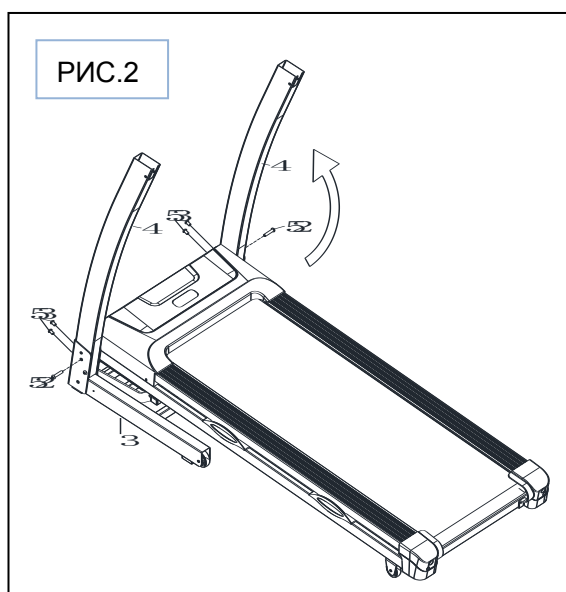
Гаечный ключ S15*S13*S14*φ5*70 (1 шт.)

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



ШАГ 1.

Распакуйте коробку, выньте главную раму тренажёра и расположите её на рабочей поверхности, где будет выполняться сборка. Срежьте стяжки на основании.



ШАГ 2.

Поднимите стойки (4L/R), как показано на рисунке (см. рисунок 2). Зафиксируйте положение конструкции при помощи болтов (52) и (53). Затяните крепёж.

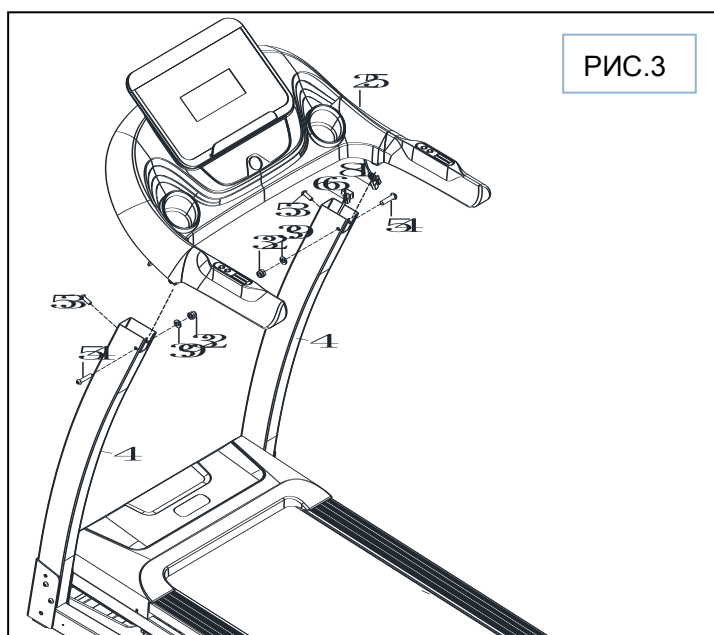


РИС.3

ШАГ 3.

Соедините провода (61) и (81).
 Разместите консоль (25) на стойках (4L/R), совместите отверстия на деталях. Закрепите конструкцию при помощи болтов (54), шайб (39) и гаек (32).

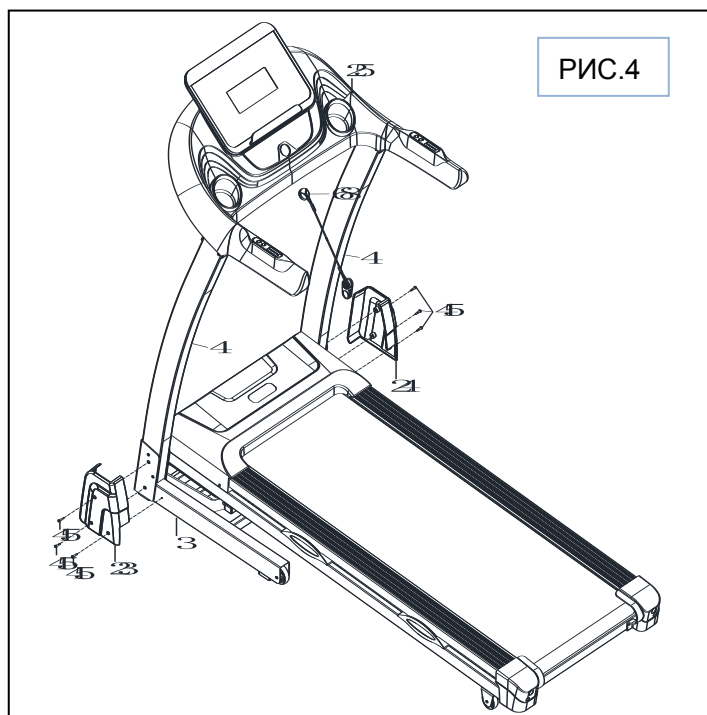


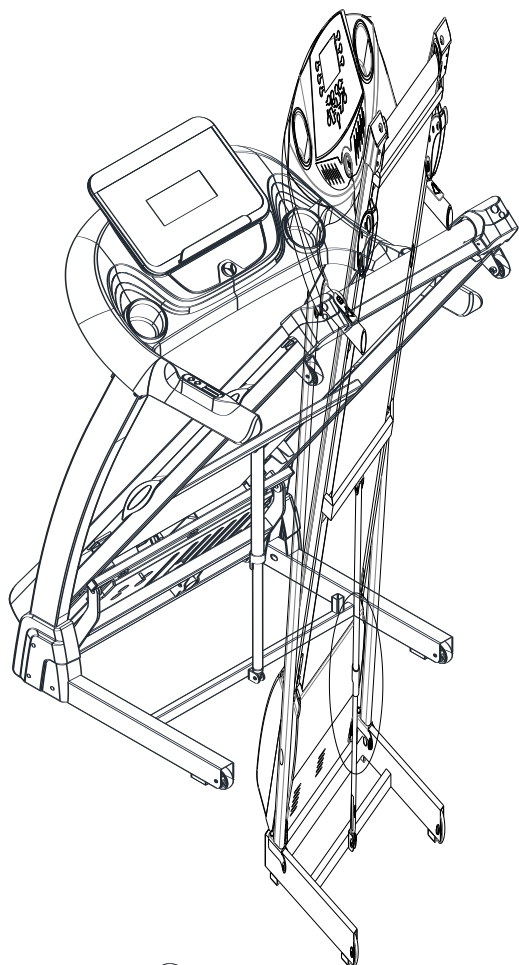
РИС.4

ШАГ 4.

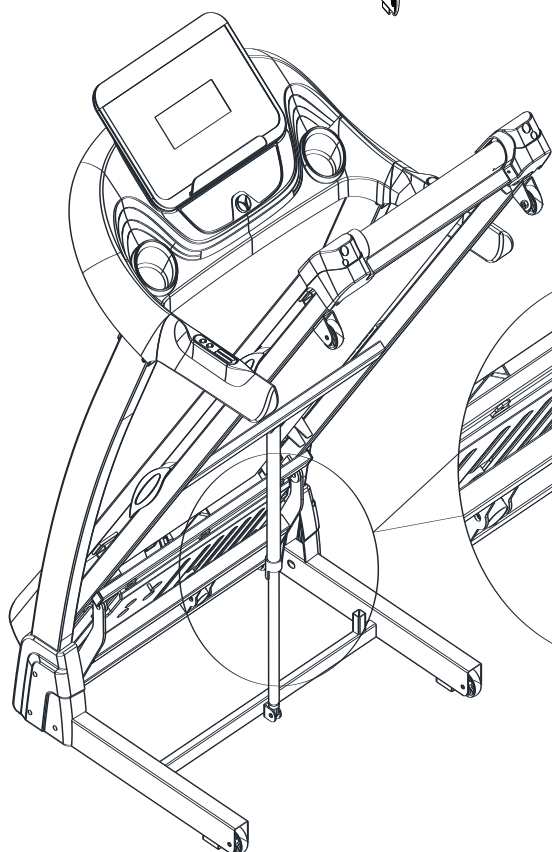
С двух сторон основания закрепите левую и правую защитные крышки (23 и 24), используя винты (45). Затяните крепёж.

ПРИМЕЧАНИЕ: Затяните все крепежи, прежде чем подключить беговую дорожку к электросети. При использовании тренажёра следуйте инструкциям, представленным в настоящем руководстве.

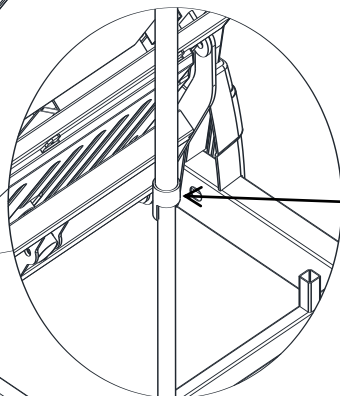
ИНСТРУКЦИИ ПО СКЛАДЫВАНИЮ ТРЕНАЖЁРА



Для того, чтобы сложить тренажёр, возьмитесь за край беговой платформы и поднимите её к верхней части тренажёра – продолжайте давить на платформу до тех пор, пока не услышите щелчок, который показывает, что тренажёр зафиксирован.



Для того, чтобы разложить тренажёр, немного надавите ногой на пневматическую пружину, держась при этом за край беговой платформы. Продолжая давить на пружину, начните опускать беговую платформу вниз. Затем уберите ногу и отпустите платформу – тренажёр автоматически примет рабочее положение.



Разблокирован

Инструкции по заземлению

Оборудование должно быть заземлено. Для электрического тока заземление является путём с наименьшим сопротивлением, т.о. при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится.

Сетевой кабель данного изделия снабжён вилкой с заземляющим контактом. Вилка сетевого кабеля должна быть подключена к соответствующей розетке, установленной и заземлённой в соответствии с местными законами и предписаниями.

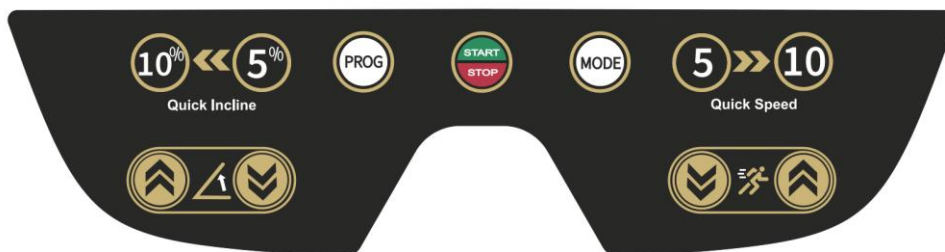
ОПАСНО – Неправильное подключение заземляющего провода может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным специалистом, если у вас есть сомнения относительно правильности заземления оборудования. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте с тренажёром, - если вилка не подходит к вашей розетке, вызовите электрика для установки подходящей розетки.

Оборудование предназначено для работы в сети с номинальным напряжением 220 вольт и имеет заземляющую вилку. Убедитесь, что устройство подключено к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка.

Для данного оборудования нет необходимости использовать адаптер.

Инструкции по работе с консолью

ИЗОБРАЖЕНИЕ КОНСОЛИ



1. Общая информация

Дополнительные функции:

- изменение угла наклона
- воспроизведение музыки с MP3-плеера
- воспроизведение музыки с USB-устройства

Пояснения к разделу:

Параметры тренировки: "SPEED" – скорость, "INCLINE" – наклон, "DIS" – дистанция, "TIME" – длительность тренировки, "CAL" – калории, "PULSE" – пульс.

Режимы: ручной, целевой, встроенные программы.

Ручной режим: Тренировочный режим без предварительных настроек.

Целевой режим: Тренировочный режим с выбором одного параметра в качестве целевого.

Встроенные программы: Тренировка по установленным в устройстве параметрам. Всего предусмотрено 12 встроенных программ тренировок.

2. Технические характеристики:

- Минимальная скорость 1.0 км/ч
- Максимально допустимая скорость 20 км/ч
- Максимальная длительность тренировки: 99 мин.
- Минимальное целевое значение времени: 8 мин.
- Максимальная дистанция: 99 км
- Минимальное целевое значение дистанции: 1 км
- Максимальное количество калорий: 990 кал
- Минимальное целевое значение калорий: 20 кал
- Минимальная длительность встроенных программ (P1-P12): 8 мин.
- Максимальная длительность встроенных программ (P1-P12): 99 мин.
- Минимальный угол наклона: 0
- Максимальный угол наклона: 15

3. Описание ЖК-дисплея

Параметры, отображаемые на дисплее:

- скорость
- длительность
- дистанция
- калории
- пульс
- угол наклона

4. Функциональные кнопки

На консоли:

- Скорость (5, 10)
- Наклон (5, 10)
- Пуск/Стоп
- Программа
- Режим
- Скорость (+, -)
- Наклон (+, -)

На поручнях:

- Скорость (+, -)
- Наклон (+, -)

5. Описание режимов

А. Ручной режим тренировки.

После включения тренажёра дождитесь, когда система прогрузится и перейдёт в режим ожидания. Затем для активации ручного режима нажмите на кнопку ПУСК/СТОП.

Начальная скорость беговой дорожки в ручном режиме - 1,0 км/ч, угол наклона – 0. Чтобы изменить значения, используйте соответствующие кнопки увеличения/уменьшения. В ручном режиме все параметры тренировки (длительность, дистанция, калории) отсчитываются в прямом порядке, начиная с нулевого значения.

Когда длительность тренировки превысит отметку 99: 59 мин, система продолжит работу, а отсчёт параметра продолжится, заново начиная с нулевой отметки.

Б. Целевой режим тренировки.

1) Целевой параметр – время

Для переключения в целевой режим нажмите на соответствующую кнопку на панели консоли, когда устройство находится в режиме ожидания. После выбора нужной позиции (в данном режиме в качестве целевого показателя можно выбрать 3 параметра) устройство автоматически переключится к настройкам. Стандартное значение для показателя времени – 30:00 мин, чтобы изменить это значение, воспользуйтесь кнопками СКОРОСТЬ +/- и НАКЛОН +/- . Установить значение можно в диапазоне от 8:00 до 99:00 мин. В завершение нажмите кнопку ПУСК, и начните тренировку.

При запуске беговой дорожки её начальная скорость 1,0 км/ч, угол наклона 0; чтобы изменить значения, воспользуйтесь соответствующими кнопками увеличения/уменьшения. Так как показатель времени выступает в качестве целевого, его отсчёт производится в обратном порядке, начиная с установленного вами значения, в то время как остальные параметры отсчитываются как

обычно – в прямом порядке. Когда целевой параметр достигнет нулевого значения, беговая дорожка медленно остановится и переключится в режим ожидания.

2) Целевой параметр – дистанция

Для переключения в целевой режим нажмите на соответствующую кнопку на панели консоли, когда устройство находится в режиме ожидания. После выбора нужной позиции устройство автоматически переключится к настройкам. Стандартное значение для дистанции – 1.0 км, чтобы изменить это значение, воспользуйтесь кнопками СКОРОСТЬ +/- и НАКЛОН +/- . Установить значение можно в диапазоне от 1.0 до 99.0 км. В завершение нажмите кнопку ПУСК, и начните тренировку.

При запуске беговой дорожки её начальная скорость 1,0 км/ч, угол наклона 0; чтобы изменить значения, воспользуйтесь соответствующими кнопками увеличения/уменьшения. Дистанция, как целевой параметр, будет отсчитываться в обратном порядке, начиная с установленного вами значения, а остальные параметры как обычно – в прямом порядке. Когда целевой параметр достигнет нулевого значения, беговая дорожка медленно остановится и переключится в режим ожидания.

3) Целевой параметр – калории

Для переключения в целевой режим нажмите на соответствующую кнопку на панели консоли, когда устройство находится в режиме ожидания. После выбора нужной позиции устройство автоматически переключится к настройкам. Стандартное значение для калорий – 50 кал, чтобы изменить это значение, воспользуйтесь кнопками СКОРОСТЬ +/- и НАКЛОН +/- . Установить значение можно в диапазоне от 20 до 990 кал. В завершение нажмите кнопку ПУСК, и начните тренировку.

При запуске беговой дорожки её начальная скорость 1,0 км/ч, угол наклона 0; чтобы изменить значения, воспользуйтесь соответствующими кнопками увеличения/уменьшения. Калории в качестве целевого показателя будут отсчитываться в обратном порядке, начиная с установленного вами значения, а остальные параметры как обычно – в прямом порядке. Когда целевой параметр достигнет нулевого значения, беговая дорожка медленно остановится и переключится в режим ожидания.

В. Встроенные программы тренировок.

Чтобы переключиться ко встроенным программам, нажмите на соответствующую кнопку, когда консоль находится в режиме ожидания. На дисплее отобразится стандартный показатель времени – 30:00 мин, вы можете подтвердить его или установить своё значение в диапазоне от 8:00 до 99:00 мин при помощи кнопок СКОРОСТЬ +/- и НАКЛОН +/- . В завершение нажмите кнопку ПУСК, и начните тренировку.

Все встроенные программы тренировок поделены на 16 интервалов, и время на них распределяется равномерно, т.е. длительность одного интервала – это установленное вами значение, поделённое на 16. Для каждого интервала запрограммированы определённые показатели скорости и наклона, в процессе тренировки тренажёр автоматически принимает установленные значения. Отрегулировать скорость и угол наклона можно вручную при помощи кнопок СКОРОСТЬ +/- и НАКЛОН +/- , однако при переключении на следующий интервал система

вернётся ко встроенным настройкам. По завершению последнего интервала тренировки беговая дорожка медленно остановится и переключится в режим ожидания.

Г. Пользовательские программы (U1-U3):

В дополнение к 18 встроенным программам в системе предусмотрены ещё 3 программы: U1, U2, U3. При выборе этих программ пользователь заносит в систему свои значения параметров, основываясь на своих желаниях и возможностях.

Пользовательские программы, как и в случае со встроенными тренировками, поделены на 16 интервалов, но установить значения для каждого интервала вы можете самостоятельно. Меняйте показатели скорости и наклона при помощи соответствующих кнопок увеличения/уменьшения, а для переключения между интервалами используйте кнопку РЕЖИМ. Если во время настроек тренажёр будет отключен от электросети, данные не сохранятся. После того, как все настройки будут выполнены, запустите беговую дорожку при помощи соответствующей кнопки.

Примечание: Беговая дорожка не запустится до тех пор, пока не будут установлены значения для всех интервалов.

6. Режим тестирования (тест на определение индекса массы тела)

Войти в режим тестирования можно при помощи кнопки РЕЖИМ, когда устройство находится в режиме ожидания или на этапе настроек какой-то программы. Непосредственно во время тренировки зайти в режим тестирования нельзя, вам необходимо предварительно остановиться и выйти из тренировочной программы.

После того, как вы зайдёте в режим тестирования, система запросит ввести исходные данные для расчёта:

Пол (-1-): начальное значение 1 (настраиваемый диапазон 1-2, 1 – мужской; 2 – женский)

Возраст (-2-): начальное значение 25 (настраиваемый диапазон 10-99 лет)

Рост (-3-): начальное значение 170 (настраиваемый диапазон 100-220 см)

Вес (-4-): начальное значение 70 (настраиваемый диапазон 20-150 кг)

Регулируйте параметры при помощи кнопок СКОРОСТЬ +/-, а переключаться между параметрами следует кнопкой РЕЖИМ. По завершению всех настроек возьметесь за датчики пульсометра и удерживайте их, пока система считывает ваш пульс. На консоли появится надпись -5-, и как только устройство выполнит все необходимые подсчёты, на дисплее отобразится ваш индекс массы тела (ИМТ).

Пояснения к показателю ИМТ:

Индекс массы тела (ИМТ) – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста, тем самым определяя, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Данный показатель высчитывается для мужчин и женщин одинаково.

Если ваш вес в пределах нормы, то показатель ИМТ будет в диапазоне от 20 до 25, если показатель меньше 20, это говорит о том, что вес недостаточный, а если в пределах 26-29, то есть избыток веса. Если показатель превышает отметку 30 – это ожирение.

Обратите внимание, данные представлены только для справки и не могут быть использованы в медицинских целях.

7. Измерение пульса

После запуска беговой дорожки возьмитесь обеими руками за датчики пульсометра. Устройство в течение 5 секунд просчитает сигналы, после чего на дисплее отобразится актуальное значение пульса. Продолжайте держаться за датчики, чтобы получить более точные данные.

На достоверность информации может повлиять следующее:

1. Не зажимайте датчики руками слишком сильно, хват должен быть умеренным.
2. При попытках считать пульс во время бега соединение с датчиками может быть нестабильным, так как ваши руки будут постоянно смещаться, и как результат – данные пульса тоже будут постоянно скакать. Если вы хотите измерить пульс, сделать это лучше в стационарном положении – прекратите бег, встаньте на подножки и уже затем возьмитесь за датчики.
3. Если у вас влажные или холодные руки, а также если кожа на ладонях грубая, датчики могут не считать ваш пульс.

Примечание: Результаты данного тестирования не имеют того уровня достоверности, который необходим для постановки диагноза, поэтому не используйте информацию в медицинских целях.

8. Энергосберегающий режим

Если не заниматься на беговой дорожке более 10 минут, дисплей консоли погаснет, и тренажёр перейдёт в энергосберегающий режим. Для того, чтобы вернуть тренажёр в активное состояние, нажмите на любую кнопку консоли.

9. Функции ключа безопасности

Отсоединение ключа безопасности приводит к незамедлительной остановке тренажёра; при этом консоль издаёт звуковой сигнал, а на дисплее отображается код ошибки "---". Чтобы заново запустить консоль, верните ключ безопасности на место.

10. Воспроизведение музыки

Чтобы воспроизводить музыку с телефона или другого стороннего устройства на тренажёре, можно воспользоваться проводной связью. Для этого один конец провода подключите к своему устройству, через который вы хотите запускать музыкальные композиции, а второй – к соответствующему выходу консоли (MP3-порт). Уровень громкости может влиять на качество звука, поэтому отслеживайте данный параметр. Регулировать громкость можно при помощи соответствующих кнопок ГРОМКОСТЬ +/-.

Аналогичным образом можно слушать музыку, подключив устройство через USB-порт.

Таблица 1 – Параметры программ P1-P24

Примечание: Длительность каждого интервала = установленное значение / 16

№	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	1.0	0	2.0	0	2.0	0	2.0	0	3.0	0	3.0	0
2	3.0	2	3.0	3	3.0	2	2.0	3	4.0	2	4.0	8
3	3.0	6	3.0	9	5.0	3	3.0	6	5.0	4	5.0	8
4	7.0	6	6.0	9	5.0	4	5.0	6	6.0	4	5.0	8
5	7.0	8	5.0	9	7.0	5	5.0	6	7.0	8	6.0	8
6	5.0	8	5.0	2	7.0	5	5.0	9	8.0	8	6.0	8
7	5.0	6	8.0	2	8.0	7	8.0	9	9.0	6	7.0	7
8	5.0	6	5.0	8	5.0	7	8.0	9	10.0	6	7.0	7
9	7.0	4	5.0	8	5.0	4	8.0	9	10.0	6	7.0	7
10	7.0	4	6.0	4	5.0	4	8.0	9	10.0	6	9.0	7
11	5.0	4	8.0	1	3.0	4	5.0	9	9.0	8	9.0	7
12	5.0	6	8.0	1	3.0	4	5.0	6	8.0	7	10.0	5
13	5.0	6	8.0	4	8.0	6	5.0	6	7.0	6	10.0	5
14	5.0	2	5.0	4	8.0	3	3.0	6	5.0	5	11.0	3
15	3.0	2	4.0	4	4.0	2	2.0	2	4.0	1	5.0	3
16	2.0	0	3.0	0	3.0	0	2.0	0	3.0	0	3.0	0

№	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	3.0	0	3.0	0	2.0	0	3.0	0	4.0	0	4.0	0
2	4.0	1	5.0	3	4.0	6	5.0	7	5.0	6	6.0	8
3	9.0	4	8.0	8	5.0	6	6.0	7	7.0	6	10.0	8
4	4.0	4	3.0	8	5.0	3	6.0	7	9.0	6	10.0	6
5	10.0	4	5.0	8	6.0	7	6.0	5	10.0	3	7.0	9
6	4.0	6	7.0	3	5.0	7	9.0	5	11.0	3	10.0	9
7	10.0	6	9.0	7	6.0	3	10.0	5	9.0	3	10.0	5
8	4.0	6	3.0	7	3.0	8	6.0	8	6.0	7	10.0	5
9	9.0	8	5.0	3	3.0	8	6.0	8	8.0	7	7.0	8
10	4.0	8	7.0	3	2.0	3	9.0	8	9.0	4	7.0	8
11	8.0	8	10.0	6	6.0	9	10.0	8	10.0	4	10.0	8
12	4.0	10	3.0	6	5.0	9	6.0	8	10.0	4	10.0	4
13	11.0	10	5.0	3	6.0	3	6.0	8	11.0	4	10.0	4
14	5.0	10	7.0	3	3.0	3	6.0	4	9.0	6	10.0	4
15	3.0	6	11.0	5	3.0	7	11.0	4	6.0	6	6.0	4
16	2.0	0	5.0	0	2.0	0	3.0	0	5.0	0	5.0	0

№	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	1.0	0	2.0	5	2.0	3	2.0	1	2.0	3	2.0	5
2	2.0	8	6.0	6	6.0	4	5.0	5	5.0	5	3.0	7
3	3.0	8	5.0	5	5.0	5	7.0	6	6.0	6	5.0	5
4	4.0	6	4.0	8	4.0	6	5.0	8	7.0	8	6.0	8
5	5.0	9	8.0	4	8.0	3	8.0	12	8.0	6	8.0	6
6	6.0	9	6.0	5	7.0	5	6.0	9	9.0	5	6.0	5
7	7.0	5	5.0	5	5.0	5	5.0	10	10.0	8	9.0	9
8	8.0	5	2.0	10	3.0	6	2.0	9	5.0	7	6.0	10
9	9.0	8	3.0	6	3.0	4	4.0	5	3.0	5	5.0	6
10	10.0	8	3.0	3	2.0	3	2.0	3	4.0	3	2.0	2
11	12.0	8	8.0	4	8.0	3	8.0	12	8.0	6	8.0	6
12	10.0	4	6.0	5	7.0	5	6.0	9	9.0	5	6.0	5
13	8.0	4	5.0	5	5.0	5	5.0	10	10.0	8	9.0	9
14	6.0	4	2.0	10	3.0	6	2.0	9	5.0	7	6.0	10
15	4.0	4	3.0	6	3.0	4	4.0	5	3.0	5	5.0	6
16	2.0	0	3.0	3	2.0	3	2.0	3	4.0	3	2.0	2

№	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
1	3.0	3	3.0	1	3.0	0	3.0	0	4.0	2	4.0	3
2	7.0	5	5.0	3	7.0	6	5.0	7	5.0	6	6.0	8
3	6.0	6	8.0	8	9.0	6	6.0	7	7.0	6	10.0	8
4	5.0	8	3.0	8	4.0	3	6.0	7	9.0	6	10.0	6
5	9.0	5	5.0	3	7.0	7	6.0	5	10.0	3	7.0	9
6	7.0	6	7.0	0	10.0	7	10.0	5	11.0	3	10.0	9
7	6.0	5	9.0	7	4.0	3	6.0	5	9.0	3	12.0	5
8	3.0	12	3.0	7	7.0	8	11.0	8	6.0	7	10.0	5
9	5.0	8	5.0	3	11.0	8	3.0	8	8.0	7	7.0	8
10	2.0	3	7.0	3	5.0	3	9.0	9	9.0	4	7.0	8
11	9.0	5	10.0	6	7.0	9	10.0	8	10.0	4	10.0	8
12	7.0	6	3.0	6	12.0	12	6.0	12	10.0	7	11.0	4
13	6.0	5	5.0	3	4.0	3	6.0	8	11.0	4	10.0	10
14	3.0	12	7.0	3	7.0	3	6.0	4	9.0	6	10.0	4
15	5.0	8	11.0	5	12.0	7	11.0	4	6.0	6	6.0	4
16	2.0	3	5.0	0	6.0	0	3.0	0	5.0	0	5.0	0

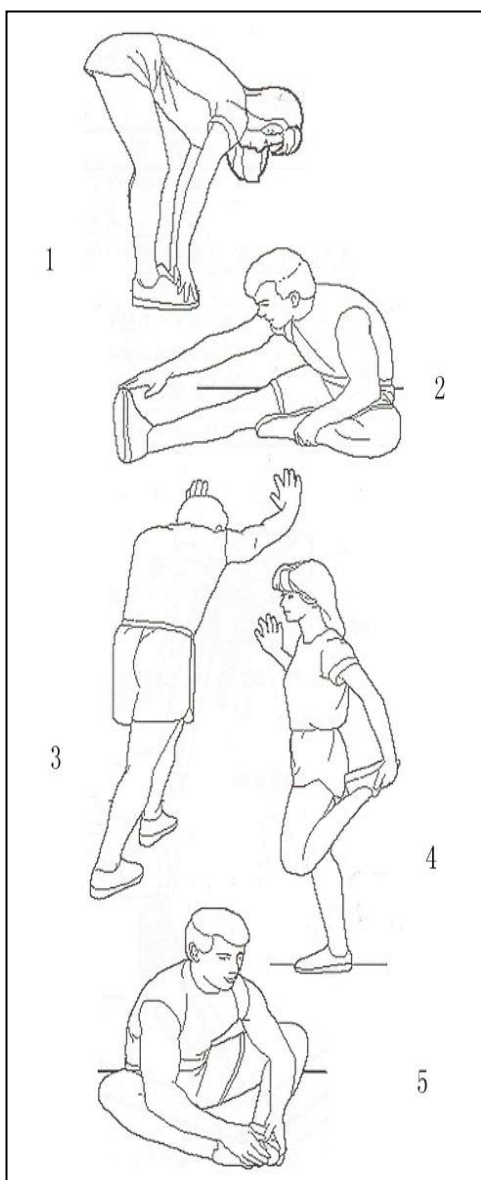
Типы ошибок и их устранение

Возможные причины ошибки	Способы устранения
E1 – Нарушение связи между контроллером и консолью	
Неправильное подключение провода консоли	Проверьте, чтобы все провода были надёжно подсоединены
Провод консоли повреждён	Замените провод консоли
Ошибка в работе консоли	Замените консоль
Ошибка в работе контроллера	Замените контроллер
E2 – Ошибка в работе двигателя	
Неправильное подключение провода двигателя	Проверьте качество подключения провода
E3 – Нарушение беспроводной связи: не поступают данные от датчиков скорости	
Датчик скорости установлен неправильно	Проверьте, чтобы датчик скорости был надёжно закреплён
Поломка датчика скорости	Замените датчик
Ошибка в работе контроллера	Замените контроллер
E4 – Перегрузка	
Ошибка в работе двигателя	Убедитесь, что двигатель не сгорел. Замените двигатель в случае необходимости.
Слишком маленький номинальный ток в контроллере	Замените контроллер
Превышение нагрузки на тренажёр	Проверьте, не превышает ли вес пользователя максимально допустимого значения
E5 – Активация системы взрывозащиты по причине неподходящего для работы напряжения источника питания или ошибки при подключении оборудования	
Напряжение источника питания слишком маленькое	Подключите оборудование к источнику питания со стандартным напряжением
Перегорел контроллер	Замените контроллер
E6 – На дисплее не отображаются данные о тренировке	
Повреждение ключа безопасности	Замените ключ безопасности

Е6 – Тренажёр не работает	
Отсутствует питание	Подключите тренажёр к сети
Ошибка в работе ключа безопасности	Заново установите ключ безопасности
Короткое замыкание	Проверьте провод контроллера и систему датчиков
Переключатель питания находится в положении ВЫКЛ	Включите питание, переведя переключатель в положение ВКЛ
Е6 – Беговое полотно плохо движется, негладко скользит	
Недостаточное количество смазки	Добавьте смазки
Беговое полотно слишком затянуто	Отрегулируйте натяжение бегового полотна
Е6 – Беговое полотно смещается при работе на тренажёре	
Беговое полотно ослаблено	Отрегулируйте натяжение бегового полотна
Ремень двигателя ослаблен	Отрегулируйте натяжения ремня двигателя

Разминка

Перед тем, как приступить к тренировке на беговой дорожке, подготовьте свои мышцы к нагрузке, выполнив небольшую разминку в течение 5-10 минут. После этого выполните ряд простых упражнений на растяжку (указаны ниже). Рекомендуем делать по 5 подходов на каждое упражнение; старайтесь задерживаться в каждом положении не менее 10 секунд. В конце тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах.



1. Наклоны вперёд: Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Расслабьте спину и плечи, постарайтесь дотянуться до пальцев ног. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь (см. рис. 1).

2. Растяжка подколенного сухожилия: Сядьте, одну ногу вытяните вперёд, а другую подтяните к себе. Тянитесь к прямой ноге одноименной рукой. Старайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение на другую ногу (см. рис. 2).

3. Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия: Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, при этом ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Смените положение ног и повторите упражнение (см. рис. 3).

4. Растяжка четырёхглавых мышц: Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение на другую ногу (см. рис. 4).

5. Растяжка внутренней поверхности бедра: Сядьте, согните ноги в коленях и подтяните ступни ближе к паху. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь (см. рис. 5).

ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера. Мы рекомендуем Вам выполнять следующие профилактические процедуры.

Общие рекомендации по уходу

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 1 минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия посторонних предметов, пыли и грязи в тренажере.

Не применяйте абразивные составы, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, бензол и их производные, во избежание повреждения лакокрасочного покрытия и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань. После протрите сухой тканью.

Ежедневные или после каждой тренировки проверки.

Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой.
- Не используйте растворители, они могут повредить тренажер;
- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для его замены, использование тренажера с поврежденным шнуром питания запрещено;
- Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колесики тренажера или в другое место, где он может оказаться зажат или оборван, и не слишком натянут на максимальном уровне наклона беговой дорожки;
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что оно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки;
- Убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см);
- Проверьте наличие и целостность зажима и ключа аварийной остановки дорожки.

Еженедельные проверки

Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей);
- Переместите тренажер в другое место, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- Поставьте тренажер обратно.

Ежемесячные проверки – ВАЖНО!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- Внимательно осмотрите все пластиковые элементы дорожки (подставки для ног, кожух моторного отсека, корпус дисплея и пр.). Они не должны иметь повреждений, если таковые имеются, обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Снимите кожух моторного отсека, дождитесь, пока все индикаторы на платах погаснут;
- Аккуратно удалите пыль и прочие загрязнения с поверхности электродвигателя и из моторного отсека с помощью пылесоса. Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов;
- Убедитесь, что дека тренажера смазана. При необходимости добавьте силиконовую смазку на ее поверхность, уделяя особое внимание центральной части;
- Протрите беговое полотно влажной тряпкой.

Ежеквартальные проверки – ОЧЕНЬ ВАЖНО!!!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Используя шестигранный ключ поставляющийся в комплекте, ослабьте левый и правый регулировочные болты натяжения так, чтобы иметь возможность приподнять полотно и получить визуальный доступ к беговой деке тренажера;
- Проверьте состояния деки. Поверхность не должна иметь царапин и потертостей и прочих повреждений. При их наличии обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Проверьте состояние полотна. Внутренняя поверхность не должна иметь признаков истончения и отслоения материала, а также порванных и лопнувших участков;
- Протрите сухой чистой тканью всю поверхность деки и внутреннюю поверхность полотна;
- Нанесите силиконовую смазку на поверхность деки беговой дорожки;
- Проверьте состояние износа приводного ремня основного двигателя и правильности его положения;
- Снимите передний и задний валы и удалите наслоение пыли и грязи с их поверхностей;
- Убедитесь в отсутствии посторонних шумов во время движения беговой дорожки.

Дека и беговое полотно – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать требования эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей, периодически проверять и проводить центровку и подтягивание бегового полотна, а при необходимости и техническое обслуживание беговой дорожки.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Регулировка бегового полотна производится по двум параметрам - натяжение и центровка бегового полотна. Первоначальная регулировка бегового полотна производится на заводе изготовителе, но в связи с транспортировкой и перемещением беговой дорожки, беговое

полотно может сдвинуться и перед началом эксплуатации необходимо произвести повторный контроль положения и натяжения полотна, и при необходимости провести регулировку.

Чтобы правильно отрегулировать беговое полотно, следуйте указаниям, приведенным ниже. Если во время занятия на беговой дорожке происходит небольшое проскальзывание, то вероятнее всего, беговое полотно необходимо отрегулировать.

Увеличение натяжения:

- Используйте шестигранный ключ, идущий в комплекте к дорожке для регулировки левого болта натяжения;
- Поверните ключ по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, для увеличения натяжения ремня;
- Повторите шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на точно такое же количество оборотов;
- Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения;
- Будьте внимательны, не перетяните полотно, чтобы избежать повреждения подшипников переднего и заднего валов.

Для того чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки согласно шагам, указанным выше.

Центрирование бегового полотна

Время от времени необходимо центрировать беговое полотно в связи с тем, что во время тренировки Вы отталкиваетесь с разным усилием на каждую ногу.

Приведите беговую дорожку в режим движения полотна. Нажимая кнопку увеличения скорости, установите скорость движения полотна равной 4 км/ч. Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно.

- Если оно отклоняется в левую сторону, поверните ключом левый болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, затем правый болт - против часовой стрелки;
- Если в правую, то поверните ключом правый болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, а левый - против;
- Если беговое полотно все еще не выровнено, повторите действия снова.

После того, как беговое полотно двигается по центру, увеличьте скорость до 6 км/ч, чтобы проверить его положение в движении. При необходимости повторите выше описанные шаги.

Если попытки центрировать беговое полотно безрезультатны, вероятно, нужно увеличить натяжение бегового полотна.

Смазка деки и полотна

Производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки. Тем не менее, необходимо регулярно проверять наличие смазки во избежание поломок. Мы рекомендуем ежемесячно проверять беговое полотно на наличие смазки, и,

если поверхность сухая, ее необходимо смазать. Вы можете использовать как силиконовый состав в баллончике, так и силиконовую смазку в тубике. Используйте продукцию уже хорошо зарекомендовавших себя брендов: DFC, Efele.

- Приподнимите беговое полотно с правой и левой стороны поочередно;
- Нанесите на деку смазку от края и как можно ближе к центру бегового полотна;
- Включите дорожку на минимальной скорости и в течение 5 минут походите, смещая шаг справа налево и в обратном направлении относительно ширины деки так, чтобы смазка как можно равномернее распределилась по всей ее поверхности.

Электробезопасность

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке, это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен сетевым шнуром и вилок с заземлением. Вставьте вилок в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений. Неправильное подключение может стать причиной поражения пользователя электрическим током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к специалисту для проверки и устранения неисправности. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером, это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться причиной нарушения работоспособности тренажера с последующим обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей.

Меры предосторожности

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 2 м.

В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

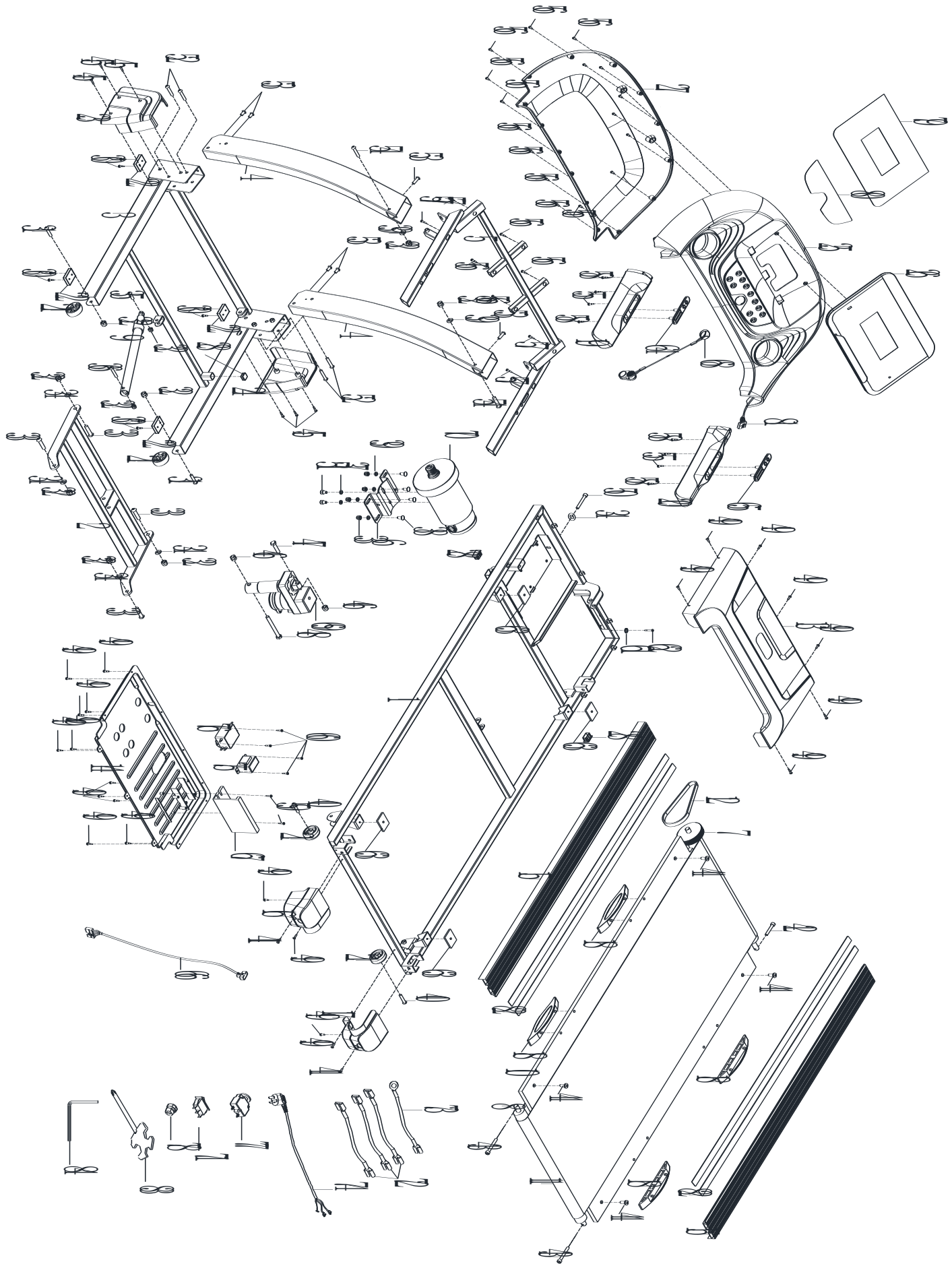
1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м;

-
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
 3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов, грязи, шерсти домашних животных, жидкостей и т.п.;
 4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т. д. Это может привести к травмам и уменьшению срока службы тренажера;
 5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр;
 6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
 7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками уполномоченного сервисного центра;
 8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера, это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
 9. Вес пользователя не должен превышать максимально допустимый, при запуске беговой дорожки не стойте на беговом полотне.
 10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
 11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
 12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

Сборочный чертёж



Спецификация

№	Наименование	Тех. хар-ки	Кол-во	№	Наименование	Тех. хар-ки	Кол-во
1	Главная рама		1	26	Дисплей консоли		1
2	Наклонная рама		1	27	Нижняя защитная панель консоли		1
3	Опорная рама		1	28	Заглушка	30*20*1.5	2
4	Стойка (левая/правая)		1	29	Заглушка	20*20*1.5	1
5	Кронштейн консоли		1	30	Саморез с крестовой головкой	ST4.2*16 10.5	8
6	Опора двигателя		1	31	Болт с накатанной головкой	M8*50 длина резьбы 20	2
7	Передний ролик	φ50*480*Т3.0*558	1	32	Шестигранная гайка	M8*8 S=13	14
8	Задний ролик	φ42*500*Т3.0*550	1	33	Винт	φ10*15*(M8*10)	4
9	Пневматическая пружина	F=25кг	1	34	Плоская шайба	φ11*φ20*t1.5	4
10	Беговая платформа	1200X605X15мм	1	35	Болт с накатанной головкой	M8*30 длина резьбы 15	1
11	Беговое полотно	450X2700мм	1	36	Болт с накатанной головкой	M8*45 длина резьбы 20	1
12	Ремень	174J5	1	37	Пружинная шайба	D8	6
13	Защитный кожух двигателя	617x310x110мм (788гр)	1	38	Винт с квадратным углублением под ключ	M8*20 углубление 8*8*3 полная резьба	4
14	Поддон двигателя	610x320x35мм (647гр)	1	39	Плоская шайба	φ9*φ16*t1.5	7
15	Подножка	82x31x1185мм (672гр x 2 шт.)	2	40	Болт с накатанной головкой	M8*40 длина резьбы 20	2
16	Задняя защитная крышка (левая)	114x100x105 (119гр)	1	41	Винт	M5*15 полная резьба	2
17	Задняя защитная крышка (правая)	114x100x105 (119гр)	1	42	Болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	M8*55 полная резьба	1
18	Амортизатор	203X43X204	4	43	Болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	M8*65 полная резьба	2
19	Накладка на поручень (левая)	326*57*84	1	44	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником	M6*30 полная резьба	4
20	Накладка на поручень (правая)	326*57*84	1	45	Саморез с крестовой головкой	ST4.2*16 полная резьба	6
21	Транспортировочное колесо	φ54*φ8.5*22 чёрный	4	46	Гайка	M10 S17	2
22	Амортизатор	35*45*10 чёрный	4	47	Болт с шестигранной головкой	M10*42 длина резьбы 20	1
23	Передняя защитная крышка (левая)	170x190x158 (138гр)	1	48	Болт с шестигранной головкой	M10*60 длина резьбы 20	1
24	Передняя защитная крышка (правая)	170x190x158 (138гр)	1	49	Саморез с крестовой головкой	ST4.2*12	22
25	Верхняя защитная панель консоли		1	50	Болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	M8*75 длина резьбы 50	1

№	Наименование	Тех. хар-ки	Кол-во	№	Наименование	Тех. хар-ки	Кол-во
51	Болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	M8*12 полная резьба	2	68	Ключ безопасности	Длина провода 950мм	1
52	Болт с накатанной головкой	M8*55 длина резьбы 20	4	69	Двигатель постоянного тока		1
53	Болт с накатанной головкой	M8*20 полная резьба	6	70	Двигатель подъёма	180	1
54	Болт с накатанной головкой	M8*50 длина резьбы 20	4	71	Переключатель	250В/15А	1
55	Саморез с крестовой головкой	ST4.0*60 полная резьба	4	72	Одножильный провод	10/15А 250	3
56	Саморез с крестовой головкой	ST4.2*12 полная резьба	20	73	Провод заземления	10/15А	1
57	Саморез с крестовой головкой	ST4.2*19 полная резьба	4	74	Провод питания	Длина провода 1.8м	1
58	Саморез с крестовой головкой (в комплекте с шайбой)	ST4.2*20 полная резьба шайба ϕ 12	4	75	Фильтр	115/250В 60/50Гц	1
59	Саморез с крестовой головкой	ST4.2*12 полная резьба	2	76	Индуктор	ACL-4.0МН-6А	1
60	Саморез с крестовой головкой	ST4.2*8 полная резьба	4	77	Реле защиты от перегрузки	220В:8А,1	1
61	Зубчатая шайба	ϕ 5.2* ϕ 10*t1	1	78	Кнопка питания	6W3-4 чёрный	1
62	Саморез с крестовой головкой	ST4.2*16 полная резьба белый	1	79	Защитная плёнка на дисплей	359*214мм	1
63	Амортизатор	30*40*5	4	80	Наклейка на приборную панель	73*280мм	1
64	Кнопка НАКЛОН +/-	Длина провода 450	1	81	Верхний провод контроллера	Длина провода 600	2
65	Кнопка СКОРОСТЬ +/-	Длина провода 450	1	82	Двухсторонняя клейкая лента	20*2*1200	4
66	Нижний провод контроллера		1	83	Гаечный ключ с крестовой отвёрткой	30*125*3.0	1
67	Плата контроллера	220В с двигателем постоянного тока	1	84	Шестигранник	S6 80*80мм	1