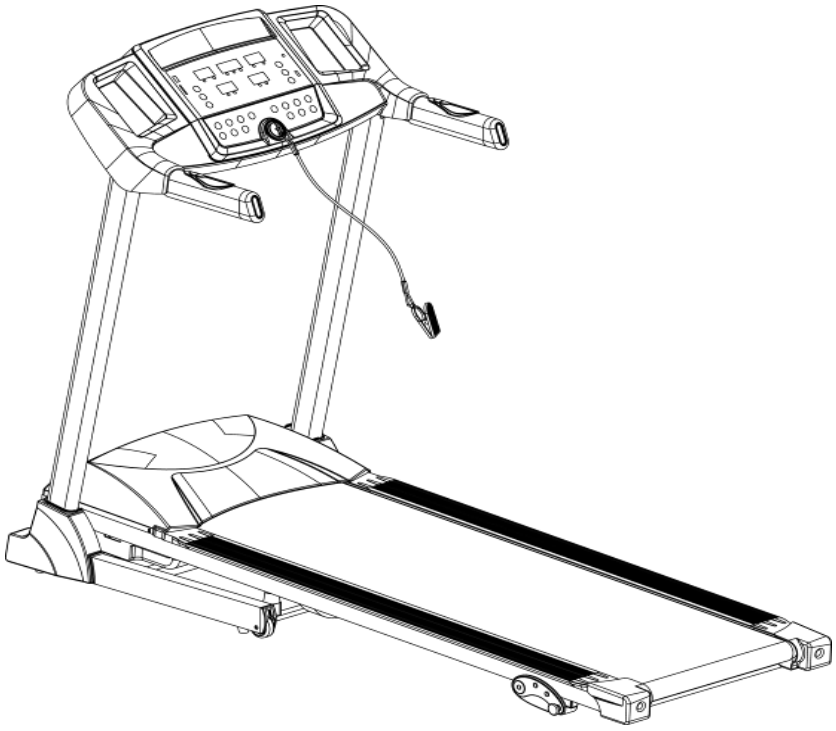
Электрическая беговая дорожка

FitLogic YK-ET1403



Руководство пользователя

Введение

Поздравляем Вас с приобретением беговой дорожки FitLogic YK-ET1403. Пожалуйста, внимательно изучите настоящее руководство пользователя перед началом эксплуатации изделия.

Спецификация

РАЗМЕРЫ В РАЗЛОЖЕННОМ СОСТОЯНИИ (мм)	1580*708*1240	**МОЩНОСТЬ**	1,5 л.с.
РАЗМЕРЫ В СЛОЖЕННОМ СОСТОЯНИИ (мм)	960*708*1410	**ПИКОВАЯ МОЩНОСТЬ**	1,5 л.с.
РАЗМЕРЫ БЕГОВОГО ПОЛОТНА (мм)	1220*400	**ВХОДНОЙ ТОК**	
ВЕС ТРЕНАЖЕРА	47,5 кг	**СКОРОСТЬ**	0,8-12 км/ч
МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	100 кг	**НАКЛОН**	3 уровня, ручная регулировка
ПОКАЗАТЕЛИ КОНСОЛИ	**SPEED** (СКОРОСТЬ), **TIME** (ВРЕМЯ), **DISTANCE** (РАССТОЯНИЕ), **CALORIES** (КАЛОРИИ), **PULSE** (ЧАСТОТА ПУЛЬСА)		

Правила эксплуатации.

- Беговую дорожку следует устанавливать на гладкую и прочную поверхность на расстоянии не менее 0.5 метра от стены и других неподвижных предметов. Расстояние между задней кромкой тренажера и ближайшим неподвижным предметом должно составлять не менее 2-х метров.
- Запрещается устанавливать беговую дорожку на расстоянии менее 1-го метра от нагревательных приборов.
- Избегайте установки тренажеров в местах, где возможно попадание прямых солнечных лучей, т.к. попадание прямых солнечных лучей может привести к повышенному нагреву узлов тренажера.
- Подключите беговую дорожку к заземленной розетке сети питания напряжением 220~240В и не менее 16 А (для профессиональных дорожек), не менее 10 А (для дорожек домашнего использования), в которую будет включен только один тренажер.
- Для предотвращения выхода из строя дорожки по причине больших перепадов напряжения в сети, не допускайте отклонения напряжения более 10-ти % от указанного эксплуатационного напряжения в инструкции. Для этого необходимо устанавливать стабилизатор напряжения с запасом мощности в 2 раза превышающим номинальную мощность двигателя беговой дорожки.
- Не устанавливайте беговую дорожку на ковре, ковролине и других токопроводящих поверхностях. При плохом заземлении, это может привести к поражению электрическим током во время занятий на беговой дорожке, а также к выходу из строя электронных плат дорожки (из-за возникновения статического напряжения). Необходимо использовать резиновый коврик, который подкладывается под тренажер.
- Запрещается использование удлинительного кабеля сечением менее 2-х $мм^2$, это может привести к пожару. Содержите беговую дорожку в чистоте. Уход за дорожкой – это важная составляющая ее долговременной эксплуатации. Производите ежедневную влажную уборку вокруг беговой дорожки и под ней.
- Исключите попадание посторонних предметов внутрь беговой дорожки.
- Во время работы беговой дорожки, в двигательный отсек попадает пыль, волосы, и др. Во избежание замыкания электрических плат, самовозгорания двигательного отсека, необходимо периодически (один раз в два месяца) производить чистку двигательного отсека. Для этого необходимо:
  - выключить тренажер кнопкой включения-выключения и вытащить шнур питания из розетки;
  - вскрыть моторный отсек для осмотра на наличие пыли, волос, и др. мусора;
- При наличии в регионе представительства авторизованного сервисного центра, обслуживание может производиться специалистами на платной основе.

- Следите за наличием смазки на беговой деке. Необходимо проверять наличие смазки 1 раз в 5 дней для профессионального оборудования, и 1 раз в месяц - для домашнего оборудования. **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО ФИРМЕННУЮ СМАЗКУ ПРЕДЛАГАЕМУЮ ПОСТАВЩИКОМ ДАННОЙ ПРОДУКЦИИ.**
- Следите за натяжкой бегового полотна. Во время занятий полотно должно двигаться равномерно, без рывков и проскальзывания. В то же время, полотно не должно быть перетянуто, так как это приведет к увеличению нагрузки на двигатель, и преждевременному износу подшипников и полотна.
- Не прикасайтесь руками к движущимся частям дорожки, когда она включена.
- Обеспечьте своевременное регламентное сервисное обслуживание тренажеров. Обслуживание тренажеров должны проводить квалифицированные специалисты сервисного центра компании поставщика продукции.
- Беговые дорожки, предназначенные для дома, категорически запрещено использовать в коммерческих целях.
- Беспрерывная работа **беговых дорожек, предназначенных для дома,** не должна превышать 1 час. После 1-го часа занятий на дорожке, необходимо сделать перерыв на 2 часа. Общее время работы должно не превышать 3 часа в сутки.
- Для обеспечения долгосрочной работы тренажера вес пользователя должен быть на 20% меньше максимально допустимого для данного тренажера. Допускаются **единичные не продолжительные занятия** на тренажере с весом пользователя, приближенным к максимальному.
- Категорически запрещается эксплуатация и (или) хранение тренажера вне помещения. Запрещается включение тренажера в течение 2-х суток после того, как он был перемещен из холодного помещения в теплое.
- Запрещается использовать тренажеры в помещениях с повышенной влажностью и (или) резкими перепадами температуры (неотапливаемые балконы, лоджии и веранды, а также сауны и бассейны).
- **НИКОГДА** не включайте беговую дорожку, когда Вы стоите на беговом полотне. После включения дорожки и начала движения полотна, подождите не менее 5-ти секунд. Убедившись в штатной работе, выберите комфортную скорость для начала занятий. Держась за поручни, начните движение по беговому полотну. **ВСЕГДА** стойте на боковых накладках, если полотно не движется.
- Останавливайте дорожку кнопкой «Стоп». Применение ключа безопасности допускается только в экстренных случаях.

Внимание! Несоблюдение вышеуказанных рекомендаций ведет к прекращению установленных сроков гарантийного обслуживания

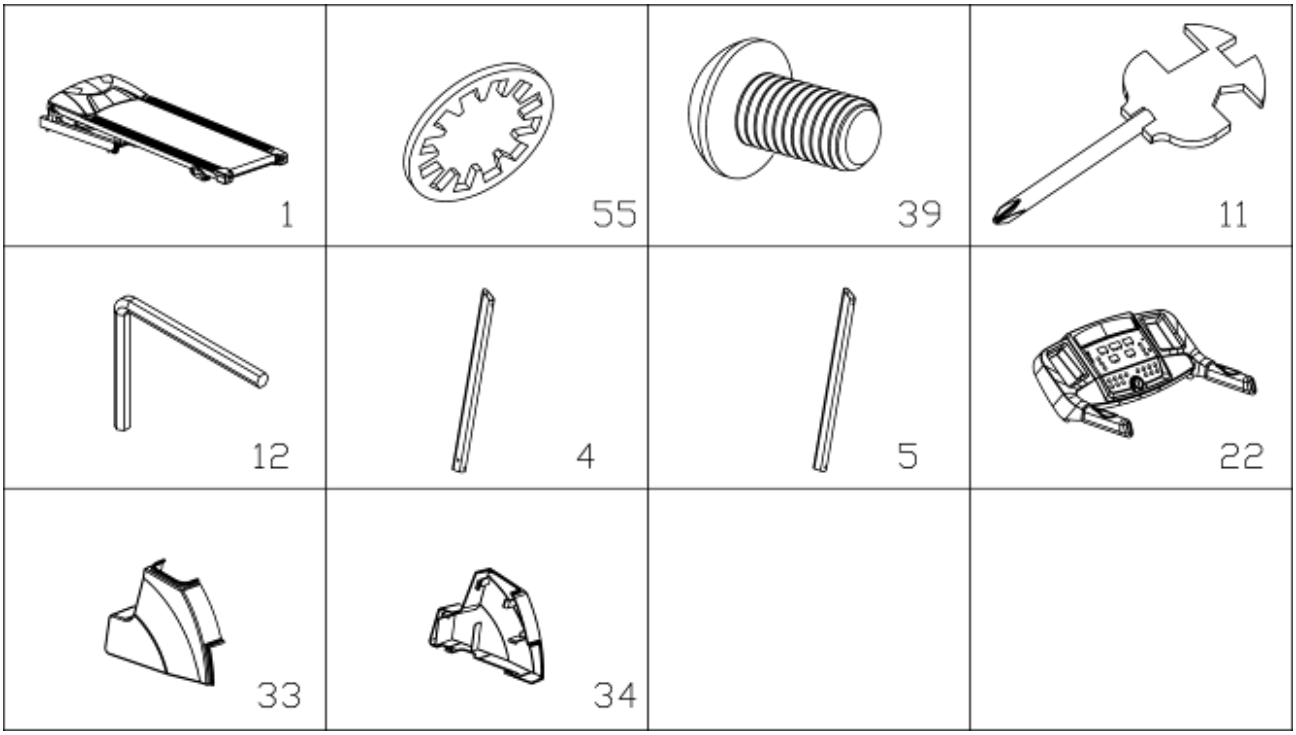
Правила распаковки

ВНИМАНИЕ: ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА РАСПАКОВКИ! Пожалуйста, прочтите перед распаковкой!!!

Если беговая дорожка распакована не правильно, Вы можете травмировать себя. Дорожка закреплена лентой-липучкой во избежание раскладывания дорожки во время транспортировки. Если снять эту ленту неправильно, дорожка может неожиданно разложиться и причинить вред стоящему рядом человеку.

Чтобы безопасно снять ленту, положите дорожку на пол так, как она будет лежать при использовании. Не поворачивайте беговую дорожку на бок для того чтобы снять ленту. Это может привести к внезапному раскрытию беговой дорожки. Если конец липучки попадает под деку беговой дорожки, не наклоняйте ее, чтобы достать липучку. Разрежьте ремни с помощью ножа. Снимите коробку с беговой дорожки и найдите пакет с инструментами.

Крепежи, инструменты, мелкие части



Перечень запасных частей:

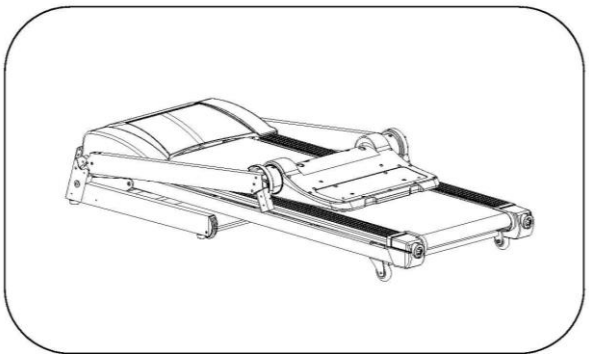
№	Наименование		к-во		№	Наименование		к-во
1	Основная рама		1		4# торцовый ключ	4mm	1	1
55	Шайба	8	10		Болт	M8*15	8	9
39	Болт	M8*15	10		Болт	M8*35, M8	2	10
11	Гаечный ключ	S=13, 14, 15	1		Болт	M6*12	6	16
12	5# торцевой ключ	5 mm	1		Гайка	ST4.2*12	10	17
34	Крышка правой стойки		1		Гайка	ST4.2*12	8	23
33	Крышка левой стойки		1		Ключ безопасности		1	26
30	Левая верхняя крышка		1		контргайка	8	8	30
31	Правая верхняя крышка		1					31

Торцевые ключи: 5 мм - 1 шт.

Гаечный ключ/Отвёртка: S=13,14,15 - 1 шт.

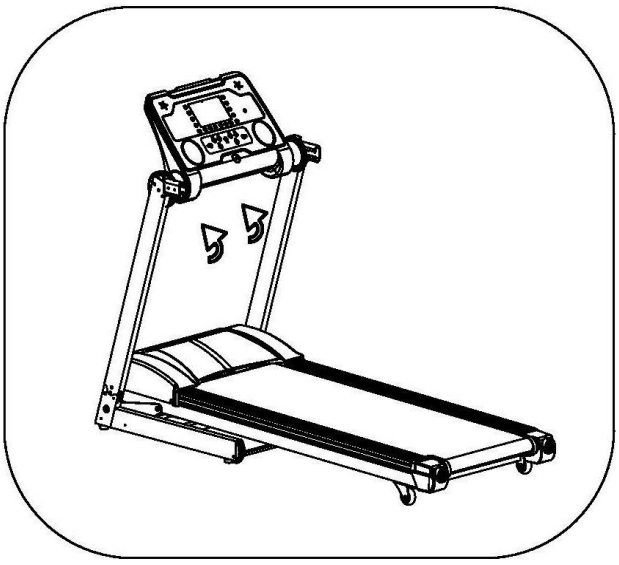
Примечание: Не подключайте питание до завершения сборки.

СБОРКА ШАГ 1:



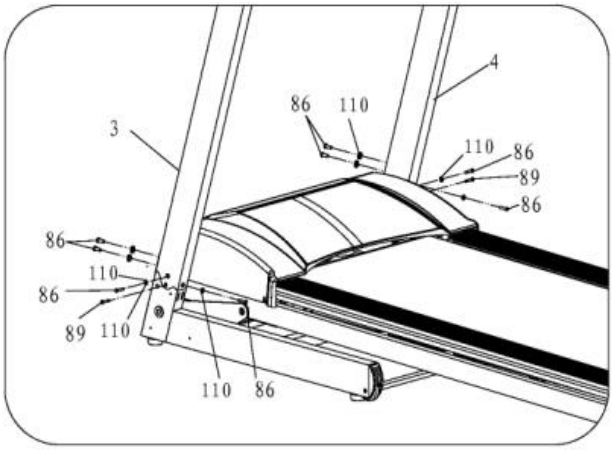
Откройте коробку, достаньте лежащие сверху запасные детали, поставьте основную раму на пол.

СБОРКА ШАГ 2:



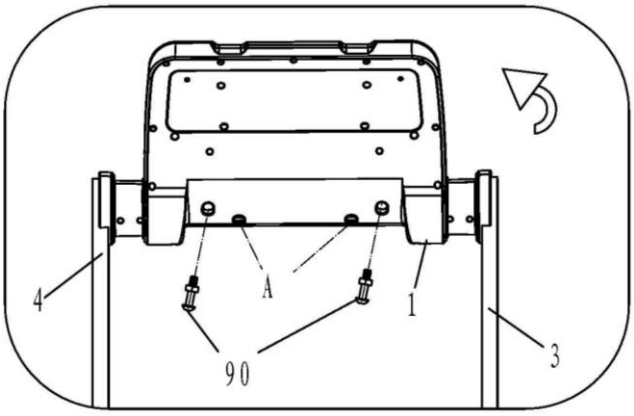
Подсоедините консоль к основной раме.
ВНИМАНИЕ! Не вталкивайте кабеля в опорную стойку во время складывания. Придерживайте консоль и опорную стойку, чтобы избежать падения.

СБОРКА ШАГ 3:



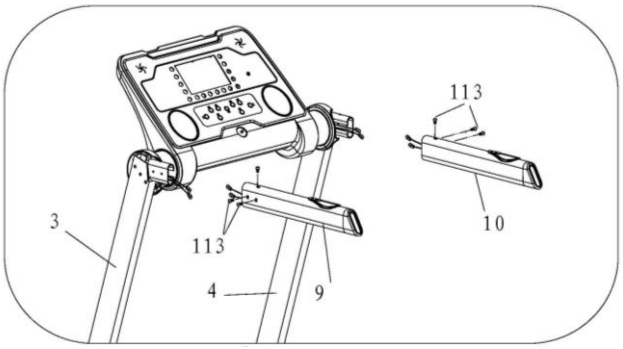
Используя 5# гаечный ключ, закрепите правую и левую опорные стойки (#3 и #4) в основной раме с помощью болта M8*16 (#86), и контргайки (#110).
Внимание: Придерживайте правую и левую опорные стойки, чтобы избежать падения.

СБОРКА ШАГ 4:



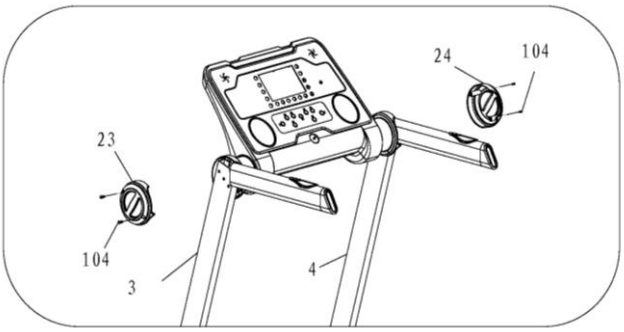
Используя 5# гаечный ключ, поверните консоль по стрелке, как показано на рисунке. Прикрепите раму консоли (#1) к опорной раме с помощью M8*35 (#90) и контргайки. После этого закрепите болты в позиции «A».

СБОРКА ШАГ 5:



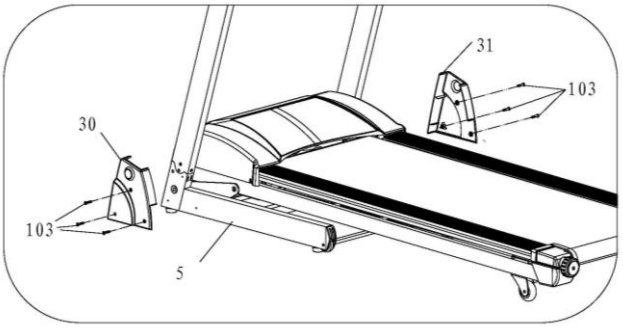
Подключите провод датчика пульса. Используя 4# гаечный ключ, закрепите правую и левую ручки (#9, #10) на опорных стойках (#3, #4) с помощью болта M6*12 (#113).

СБОРКА ШАГ 6:



Используя гаечный ключ с отверткой, прикрутите левую и правую части корпуса (23) и (26) к верхним опорным стойкам (#3, #4) с помощью шурупов 4.2*13 (#104).

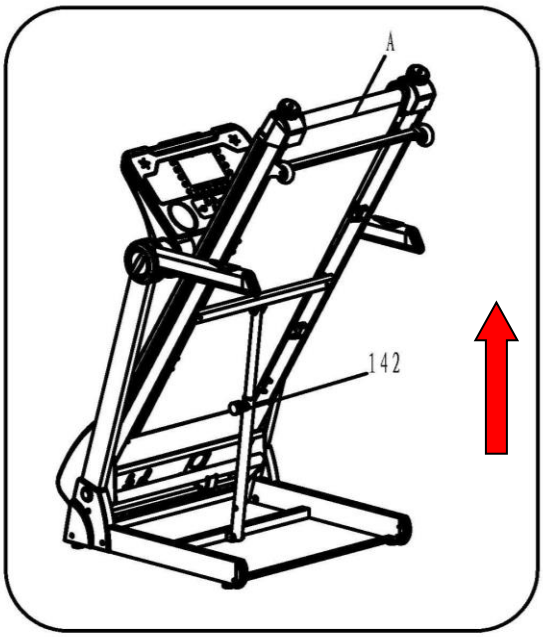
СБОРКА ШАГ 7:



С помощью болтов (#103) и отвёртки ST4.2*12 прикрепите левую и правую нижние крышки (# 30, # 31) к основной раме (#5).

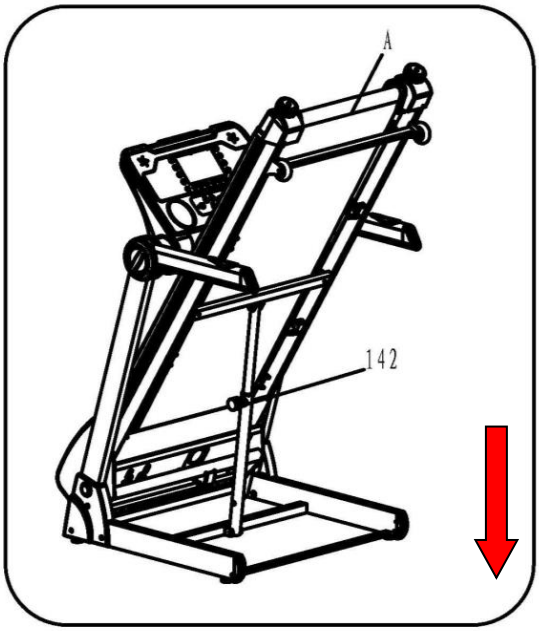
СКЛАДЫВАНИЕ И РАСКЛАДЫВАНИЕ

Складывание



Придерживая беговую поверхность A, тяните за основную раму как показано на рис., пока не услышите щелчок пружинного рычага (142).

Раскладывание



Придерживая беговую поверхность A, потяните за пружинный рычаг (142) и немного подтолкните беговую деку, после чего она медленно опустится.

Транспортировка

Беговая дорожка оснащена транспортными колесами, которые могут использоваться только на сложенной беговой дорожке. После складывания дорожку необходимо просто перекатить.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ОКНА ДИСПЛЕЯ:

1. «TIME» (время): отображает время тренировки. Диапазон времени 00:00 – 99:59. Когда показатель достигнет 99:59, скорость бегового полотна постепенно уменьшиться до полной остановки и дисплей покажет END. Через 5 секунд после полной остановки бегового полотна, беговая дорожка перейдет в режим ожидания (STANDBY). При обратном отсчёте, когда временной показатель достигнет 0:00, скорость бегового полотна также постепенно уменьшится и на дисплее появится END. После полной остановки бегового полотна, беговая дорожка перейдет в режим ожидания (STANDBY).

2. «INCL.» «PUL» (наклон бегового полотна): отображает текущий угол наклона (0-15%) и частоту пульса, чередуя эти показания каждые 5 минут. При нажатии кнопки регулировки наклона полотна на дисплей выводятся показания текущего угла наклона. Если кнопка регулировки наклона не нажимается в течение 5 секунд, на дисплее появляется PUL. При контакте рук пользователя с датчиками на рукоятке, показатели пульса появятся в окне, диапазон показателей – 50-200 уд/мин. (Данные показатели не могут использоваться в медицинских целях). В окне отобразится INCL, если система не сможет определить частоту пульса в течение 5 секунд.

3. «SPEED» (скорость): Во время использования беговой дорожки, в этом окне отображается текущая скорость. Диапазон скорости: 1.0-20 км/ч или 0.6-12миль/ч. В режиме настройки в окне отображается P1-P18-U1-U3-HRC-FAT.

4. «DIS.» (расстояние): отображает дистанцию, которая исчисляется 0.00 до 99.9. После превышения показателя 99.9 произойдёт сброс и отсчёт начнётся снова от 0.0 до 99.9. При обратном отсчёте от заданной дистанции, когда показатель достигнет 0:00, скорость бегового полотна постепенно уменьшится. После полной остановки бегового полотна, беговая дорожка перейдет в режим ожидания

(STANDBY). В режиме настройки в окне отображается P1-P18-U1-U3-HRC-FAT.
5. «CAL.» (калории): отображает количество сожженных калорий во время тренировки. Показатели калорий исчисляются от 0 до 999. Когда показатель достигнет 999, произойдет перезагрузка дисплея, показатели обнулятся и отсчёт начнётся заново. При обратном отсчёте, если показатель достигнет 0, скорость бегового полотна постепенно уменьшится до полной остановки и появления надписи «END» в окне. Через 5 секунд после полной остановки бегового полотна, беговая дорожка перейдет в режим ожидания (STANDBY).
6. «DIS» и «FAT» отображают дистанцию тренировочного процесса и Fat - тест жироанализатора.
7. «8*22» dot matrix : окно с 1 по 10 строки отображает гистограмму, с 13 по 22 строки – скорость.

ФУНКЦИИ КНОПОК:

1. Кнопка «PROGRAM» («Программа»).
Когда беговая дорожка находится в режиме ожидания, нажмите данную кнопку, чтобы выбрать и установить время тренировки или одну из двадцати «P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9- P10-P11-P12-P13-P14-P15-U1-U2-U3-HRC-FAT» (HRC показания пульса, FAT тест-жироанализатора). По умолчанию идет ручная программа со скоростью 1 км/ч. Предустановленные программы: P1-P15. Пользовательские программы U1-U3 i.
2. Кнопка «MODE» («Режим»).
Данная кнопка выбирает режимы: 0：00, 15：00, 1.0, 50 и 500 (0:00 – ручной режим, 15:00 - обратный отчет времени, 1.0 - обратный отчет дистанции, 50 - обратный отчет калорий, 500 - обратный отсчет шага). При выборе каждого режима вы можете нажимать кнопку скорости и угла наклона, чтобы установить целевое значение. После этого нажмите «START», чтобы начать тренировку.
3. Кнопка «START».
Когда дорожка включена, и ключ безопасности подсоединен к консоли, нажмите эту кнопку для запуска беговой дорожки.
4. Кнопка «STOP».
Во время тренировки, нажмите эту кнопку для остановки беговой дорожки и обнулите все данные.
6. Кнопка «INCLINE+» и «INCLINE-» (наклон).
После запуска беговой дорожки нажмите кнопку «INCLINE» для настройки угла наклона. С каждым нажатием угол наклона будет изменяться на 1 уровень. При нажатии кнопки более 0,5 секунд, угол наклона значительно уменьшится или увеличится.
7. Кнопка «SPEED».
2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11: Кнопка быстрого доступа к регулировке скорости.
8. Кнопка «INCLINE» («Наклон»).
1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15: Кнопка быстрого доступа к регулировке угла наклона беговой дорожки.
9. Когда беговая дорожка находится в режиме ожидания, одновременно зажмите кнопки «SPEED+» и «INCLINE+» на 3 сек. Вы услышите звуковой сигнал и км изменятся на мили, продолжайте настройку либо нажмите «START» и начните тренировку.

БЫСТРЫЙ СТАРТ:

1. Включите беговую дорожку и прикрепите ключ безопасности к управляющей консоли.
2. С нажатием кнопки «START» прозвучит звуковой сигнал и запустится окно «TIME», затем беговая дорожка запустится со скоростью 1.0 км/ч.
3. После старта пользователь может изменять скорость кнопками «SPEED+» и «SPEED-» и наклон кнопками «INCLINE+» и «INCLINE-».

ТРЕНИРОВКА:

1. Нажатие кнопки уменьшения скорости – замедлит беговое полотно.
2. Нажатие кнопки увеличения скорости – ускорит беговое полотно.
3. Нажатие кнопки уменьшения угла наклона – уменьшит наклон беговой дорожки.
4. Нажатие кнопки увеличения угла наклона – увеличит наклон беговой дорожки.
5. Нажатие кнопки STOP сбросит скорость тренажера до ее момента установки.
6. Когда пользователь держится за датчики измерения пульса около 5 секунд, дисплей показывает данные о ритме сердцебиения. Если в режиме ожидания нажать кнопку «START», беговое полотно начинает двигаться со скоростью 1км/ч и нулевым наклоном полотна. Другие окна также начнут показания с нулевой отметки. Регулируйте скорость и угол наклона кнопками «INCLINE+», «INCLINE-», «SPEED+», «SPEED-».

РУЧНОЙ РЕЖИМ:

1. Если в режиме ожидания нажать кнопку «START», беговое полотно начинает двигаться со скоростью 1км/ч и нулевым наклоном полотна. Другие окна также начнут показания с нулевой отметки. Регулируйте скорость и угол наклона кнопками «INCLINE+», «INCLINE-» или «SPEED+», «SPEED-».
2. В меню установки времени нажмите кнопку «MODE» и перейдите в опцию установки дистанции. В окне «DISTANCE» (Дистанция) начнет мигать «1,0». Нажмите «INCLINE+», «INCLINE-» или «SPEED+» «SPEED-» для установки желаемого количества потраченных калорий в диапазоне 0.5-99.9.
3. В меню установки времени нажмите кнопку «MODE» и перейдите в опцию установки дистанции. В окне «DISTANCE» (Дистанция) начнет мигать «1,0». Нажмите «INCLINE+», «INCLINE-» или «SPEED+» «SPEED-» для установки желаемого количества потраченных калорий в диапазоне 0.5-99.9.
4. Чтобы выставить желаемое количество потраченных калорий, нажмите кнопку «MODE». В окне «CAL» (Калории) начнет мигать «50». Нажмите «INCLINE+», «INCLINE-» или «SPEED+» «SPEED-» для установки желаемого количества потраченных калорий в диапазоне 10-999.
5. В окне «CAL» нажмите кнопку «MODE» для установки шага. В окне «PACE» (Шаг) начнет мигать «500». Нажмите «INCLINE+», «INCLINE-» или «SPEED+» «SPEED-» для установки желаемого количества потраченных калорий в диапазоне 10-999.
6. Когда настройка окончена, нажмите кнопку «START» для запуска беговой дорожки. Беговое полотно начнет движение через 3 секунды. Регулируйте скорость и угол наклона кнопками «INCLINE+», «INCLINE-» или «SPEED+» «SPEED-». Для остановки бегового полотна нажмите кнопку «PAUSE» («Пауза»).

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ:

Данная беговая дорожка оснащена 15 программами. В режиме ожидания, нажмите кнопку «SELECT», «SPEED» покажет P1-P15. После выбора нужной программы, в окне «TIME» замигает предустановленное время 10:00. С помощью «INCLINE+», «INCLINE-» или «SPEED+», «SPEED-» установите время тренировки. Нажмите кнопку «START» для выполнения тренировочной программы. Предустановленная программа разделена на 10 секций. Время тренировки = установленное время/10. Когда система переходит к следующей секции, Вы услышите тройной звуковой сигнал. После этого скорость и угол наклона беговой дорожки изменится согласно выбранной программе. Вы можете отрегулировать скорость и угол наклона с помощью кнопок «INCLINE+», «INCLINE-» или «SPEED+», «SPEED-» пока программа не вошла в следующую стадию. После завершения программы система издаст тройной сигнал и беговое полотно плавно остановится. Через 5 секунд дорожка перейдет в режим ожидания.

ТАБЛИЦА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ:

Каждая программа делится на 10 секций. У каждой секции свой угол наклона и скорость.

Таблица тренировочных программ, форма 1 (километры)											
ВРЕМЯ / ПРОГРАММА		Установленное время/10 = Время каждого упражнения									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	НАКЛОН	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	СКОРОСТЬ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	НАКЛОН	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	СКОРОСТЬ	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	НАКЛОН	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	НАКЛОН	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	НАКЛОН	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	СКОРОСТЬ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	НАКЛОН	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	СКОРОСТЬ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	НАКЛОН	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	НАКЛОН	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	НАКЛОН	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	НАКЛОН	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	СКОРОСТЬ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	НАКЛОН	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	СКОРОСТЬ	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	НАКЛОН	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	СКОРОСТЬ	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	НАКЛОН	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	СКОРОСТЬ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	НАКЛОН	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

Таблица тренировочных программ, форма 2 (мили)											
ВРЕМЯ / ПРОГРАММА		Установленное время/10 = Время каждого упражнения									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
	НАКЛОН	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	СКОРОСТЬ	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
	НАКЛОН	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	СКОРОСТЬ	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
	НАКЛОН	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	СКОРОСТЬ	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
	НАКЛОН	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	СКОРОСТЬ	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
	НАКЛОН	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	СКОРОСТЬ	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
	НАКЛОН	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	СКОРОСТЬ	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
	НАКЛОН	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	СКОРОСТЬ	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
	НАКЛОН	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	СКОРОСТЬ	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
	НАКЛОН	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	СКОРОСТЬ	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	НАКЛОН	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	СКОРОСТЬ	1.2	3.1	4.9	6.2	3.7	5.5	3.1	1.8	1.2	2
	НАКЛОН	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	СКОРОСТЬ	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4
	НАКЛОН	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	СКОРОСТЬ	1.2	4.3	2.4	4.3	4.9	5.5	2.4	3.1	1.8	1.2
	НАКЛОН	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	СКОРОСТЬ	1.2	3.7	3.1	2.4	4.9	3.7	3.1	1.2	1.8	1.8
	НАКЛОН	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

Кроме 15 предустановленных программ, Вы также можете установить 3 пользовательские программы: U1, U2, U3.

Настройка пользовательской программы:

1. В режиме ожидания нажимайте кнопку «PROGRAM» до тех пор, пока на дисплее не высветится U1-U3, после этого нажмите «MODE», чтобы войти в настройки. Для первой секции нажимайте кнопки «SPEED+», «SPEED-» для изменения скорости, кнопки «INCLINE+», «INCLINE-» - для изменения угла наклона. Нажмите «MODE» для завершения настройки первой секции и для перехода к новой секции, пока все 10 секций не будут завершены. Установленные данные будут сохранены до тех пор, пока Вы не сбросите их. Они не будут потеряны при отключении питания.

2. Запуск пользовательской программы:

В режиме ожидания нажимайте «PROGRAM» пока дисплей не покажет пользовательскую программу（U1-U3, установите желаемое время тренировки и нажмите «START» для начала тренировки. Когда установлены пользовательская программа и время, нажатие кнопки «START» может запустить беговую дорожку немедленно.

3. Настройка пользовательской программы:

Каждая пользовательская программа делится на 10 секций. Программа может быть запущена только после того, как будут установлены время, скорость и угол наклона.

Программа измерения пульса (HRC):

возраст	BPM			возраст	BPM			Возраст	BPM		
	H	По умолч.	L		H	По умолч.	возраст		H	По умолч.	L
15	195	123	123	37	174	110	110	59	153	97	97
16	194	122	122	38	173	109	109	60	152	96	96
17	193	122	122	39	172	109	109	61	151	95	95
18	192	121	121	40	171	108	108	62	150	95	95
19	191	121	121	41	170	107	107	63	149	94	94
20	190	120	120	42	169	107	107	64	148	94	94
21	189	119	119	43	168	106	106	65	147	93	93
22	188	119	119	44	167	106	106	66	146	92	92
23	187	118	118	45	166	105	105	67	145	92	92
24	186	118	118	46	165	104	104	68	144	91	91
25	185	117	117	47	164	103	103	69	143	91	91
26	184	116	116	48	163	103	103	70	143	90	90
27	183	116	116	49	162	103	103	71	142	90	89
28	182	115	115	50	162	102	102	72	141	90	89
29	181	115	115	51	161	101	101	73	140	90	88
30	181	114	114	52	160	101	101	74	139	90	88
31	180	113	113	53	159	100	100	75	138	90	87
32	179	113	113	54	158	100	100	76	137	90	86
33	178	112	112	55	157	99	99	77	136	90	86
34	177	112	112	56	156	98	98	78	135	90	85
35	176	111	111	57	155	98	98	79	134	90	85
36	175	110	110	58	154	97	97	80	133	90	84

L-H: от низких к высоким показателям

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ПРОГРАММЫ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА:

1. В режиме ожидания (STANDBY) нажимайте кнопку «PROGRAM» пока в окне не появится «HRC» (Heart Rate Control – контроль частоты пульса). В режиме HRC нажмите кнопку «START» и автоматически система отобразит:
«HRC»: наивысшая скорость 10.0 км/ч; возраст: 30; частота пульса по умолчанию: 114 уд/мин.
2. Нажмите кнопку «MODE», система войдёт в настройки возраста. В окне «TIME» отобразится 30 – возраст по умолчанию. Для установки возраста воспользуйтесь кнопками «INCLINE+», «INCLINE-» или «SPEED+», «SPEED-».
3. После установки возраста снова нажмите кнопку «MODE», система предложит Вам целевые показатели пульса в окне. Установить частоту пульса можно с помощью кнопок «INCLINE+», «INCLINE-» или «SPEED+», «SPEED-» в диапазоне от 84 до 195 (таблица «Программа измерения пульса поможет в расчёте оптимальных целевых показателей).
4. Снова нажмите «MODE» и установите «TIME», используя клавиши «INCLINE+», «INCLINE-» или «SPEED+», «SPEED» в диапазоне от 10:00 – 99:00.

5. Для начала работы на тренажёре достаточно нажать кнопку «START».
6. Для установки программы HRC (контроля пульса) можно менять угол наклона полотна и скорость с помощью кнопок «INCLINE+», «INCLINE-» или «SPEED+», «SPEED-».
7. Перед началом тренировочного процесса необходимо пройти процедуру разогрева, при которой система оставит без изменения скорость и уровень наклона бегового полотна. Изменить скорость и уровень наклона возможно будет только в ручном режиме. По истечению минуты, скорость и уровень наклона увеличится автоматически.

ВНИМАНИЕ: Во время программы измерения пульса, необходимо использовать нагрудный ремень.

Варианты программ

НАСТРОЙКИ	ПРОГРАММА	НАЧАЛО	ВАРИАНТЫ УСТАНОВОК	ВАРИАНТЫ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
ВРЕМЯ (мин.:сек.)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
УГОЛ НАКЛОНА (%)	0	0	0-20	0-20
СКОРОСТЬ (км/ч)	1.0	1.0	1.0-20	1.0-20
ДИСТАНЦИЯ (км)	0	1.0	0.5-99.9	0.00-99.9
ПУЛЬС (уд/мин)	P	Н/Д	Н/Д	50-200
КАЛОРИИ	0	50	10-999	0-999

ДИАПАЗОН ЧИСЛОВЫХ ЗНАЧЕНИЙ

	НАЧАЛО	ЗАДАННОЕ ЗНАЧЕНИЕ	ДИАПАЗОН ИЗМЕНЕНИЯ	ОТОБРАЖАЕМЫЙ ДИАПАЗОН
ВРЕМЯ (мин.:сек.)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
НАКЛОН (%)	0	0	0-15	0-15
СКОРОСТЬ (км/ч)	0	1.0	1.0-20	1.0-20
РАССТОЯНИЕ (км)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
ПУЛЬС (уд/мин)	P			50-200
КАЛОРИИ	0	50	10-999	0 - 999

ТЕСТИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ:

В режиме standby нажимайте «PROGRAM» для вхождения в режим тестирования содержания жира. Нажмите «FAT» и удерживайте около 3-х секунд для выведения на дисплей F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 - пол, F-2 - возраст, F-3 - рост, F-4 - вес, F-5 - содержание жира в теле),

Для указания своих параметров в F-1 – F4 пользуйтесь кнопками «SPEED+», «SPEED –» (смотрите таблицу ниже). Когда F-5 покажет «---», возьмитесь за рукоятки с датчиками пульса, и в течение 3-х секунд на дисплее появится ваш индекс содержания жира. Данный тест определяет соотношение роста и веса. Он подходит как для мужчин, так и для женщин. Идеальный показатель – 20-25, меньше 19-ти – Вы слишком худы, 26-29 означает лишний вес, более 30-ти – ожирение (данные не могут быть использованы в медицинских целях)

F-1	Пол	01 муж.	02 жен.
F-2	Возраст	10------99	
F-3	Рост	100----200	
F-4	Вес	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Недостаточный вес
	FAT	=(20---25)	Нормальный вес
	FAT	=(26---29)	Лишний вес
	FAT	≥30	Ожирение

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ:

После извлечения ключа безопасности беговая дорожка немедленно останавливается. Все окна показывают «———», подаётся тройной звуковой сигнал.

ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЙ РЕЖИМ:

В системе предусмотрен экономичный режим. В режиме ожидания, если в течение 10 минут не поступает никаких команд, включается режим экономии энергии, и дисплей выключается. Чтобы «разбудить» дисплей, достаточно нажать любую кнопку.

MP3 (Option):

Консоль способна воспроизводить музыку при включённом питании и подключённом mp3-плеере или других аудио-устройствах. Громкость регулируется с mp3-плеера. Можно также использовать USB-разъём, если эта функция выбрана. Примечание: при воспроизведении с USB mp3-файлы должны сохраняться в папке USB-носителя, а не в подпапке.

СОБЛЮДАЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ:

1. Рекомендуем начинать тренировки с малой скорости и держаться за поручни, пока не привыкнете к тренажёру.
2. Пользуйтесь ключом аварийной остановки.
3. Чтобы безопасно завершить тренировку, остановите тренажёр кнопкой STOP или извлечением ключа безопасности.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ

ЦЕНТРИРОВАНИЕ И НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Не натягивайте полотно слишком сильно. Это может помешать работе двигателя и привести к чрезмерному износу роликов.

ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА:

- Расположите тренажёр на ровной поверхности.
- Включите беговую дорожку на скорость около 5,5 км/ч.
- Если полотно сдвинуто вправо, поверните правый болт ролика на 1/2 по часовой стрелке, а левый болт ролика – на 1/2 оборота против часовой стрелки.
- Если полотно сдвинуто влево, поверните левый болт ролика на 1/2 по часовой стрелке, а правый болт ролика – на 1/2 оборота против часовой стрелки.

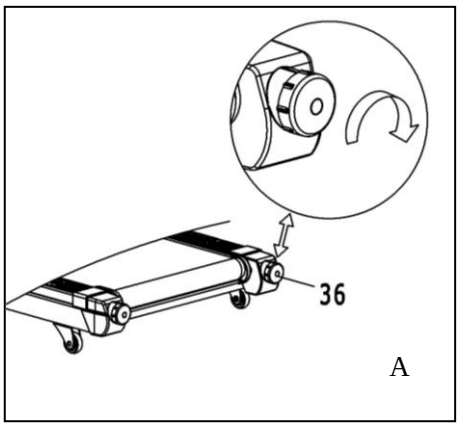


Рисунок А Полотно сдвинуто вправо

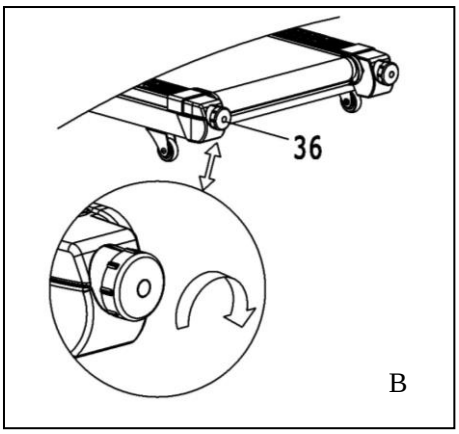


Рисунок В Полотно сдвинуто влево

ВНИМАНИЕ: ВСЕГДА ОТКЛЮЧАЙТЕ ПИТАНИЕ ПЕРЕД ОЧИСТКОЙ И ОБСЛУЖИВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРА.

ОЧИСТКА

Регулярная очистка тренажёра существенно продлит срок его эксплуатации. Периодически протирайте свою беговую дорожку от пыли. Тщательно протирайте беговое полотно и боковые поверхности, чтобы избежать накопления грязи под полотном.

Поверхность полотна может быть очищена влажной тряпкой. Избегайте попадания жидкости в двигательный отсек тренажёра.

Внимание：Перед снятием кожуха двигателя всегда выключайте тренажёр из розетки. Минимум раз в год снимайте кожух двигателя и пылесосьте двигательный отсек.

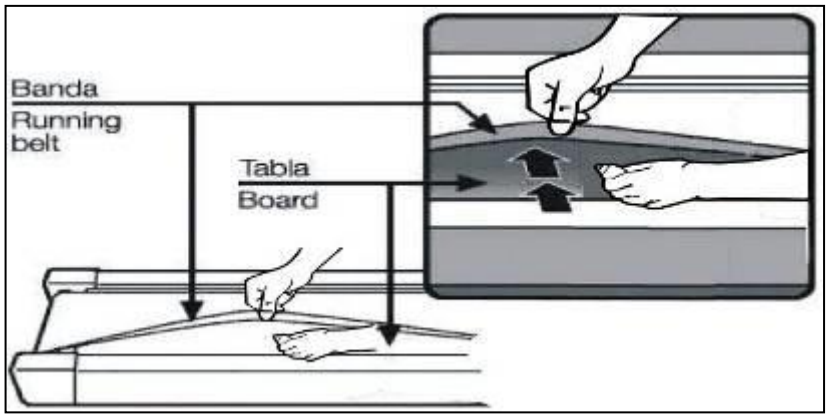
СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА И ДЕКИ

Дека этой беговой дорожки не требует большого ухода. Тем не менее, трение бегового полотна и деки может уменьшить срок эксплуатации, поэтому их необходимо периодически смазывать. Рекомендуем регулярно проверять деку.

Рекомендуемая периодичность смазки:

- Использование менее 3-х часов в неделю - раз в год.

- 3-5 часов в неделю - каждые 6 месяцев.
- Более 5-ти часов в неделю - каждые 3 месяца.



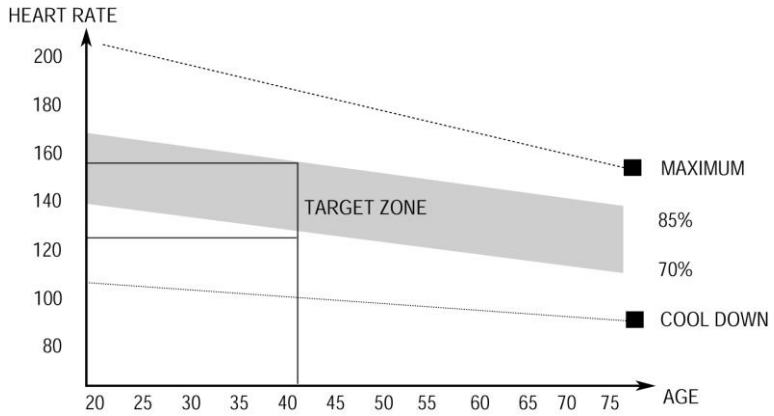
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. РАЗМИНКА

Этот этап помогает стимулировать кровообращение, подготовить мышцы к работе и снизить риск травм. Рекомендуется сделать несколько упражнений на растягивание, как показано ниже. Каждое растягивание нужно удерживать около 30-ти секунд, при этом не делайте чрезмерных болезненных усилий и резких движений.

2. ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА

Этот этап – время приложения усилий. После регулярных занятий мышцы Ваших ног станут сильнее. Регулярность тренировок очень важна. Интенсивность работы должна быть достаточной для повышения частоты пульса до нужного показателя (см. график ниже).



HEART RATE – частота пульса

AGE – возраст
MAXIMUM – пиковая нагрузка
COOL DOWN – заминка
TARGET ZONE – целевая зона

Этот этап должен длиться как минимум 12-ти минут, хотя большинство начинают с 15-20 минут.

3. ЗАМИНКА

Данный этап призван помочь Вашей сердечно-сосудистой системе перейти в более спокойный ритм работы. Это практически повторение разминки. Длительность – около 5-ти минут.

По мере развития тренироваться можно интенсивнее и дольше. Рекомендуется тренироваться не менее 3-х раз в неделю и, если возможно, равномерно распределять тренировки в течение недели.

УСТРАНЕНИЕ НЕКОТОРЫХ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Нет отображения на экране консоли после включения дорожки:
Проверьте, правильно ли подключен кабель консоли к нижней контрольной плате. Так же причиной может быть сгоревший трансформатор. Вытащите опорные стойки и проверьте все провода, ведущие от консоли к нижней контрольной плате. Если же проблема вызвана браком в проводах либо трансформатора, пожалуйста, замените их на новые.

E01—ошибка связи:
Возможно, причиной может быть обрыв связи между консолью и нижней контрольной платой. Проверьте соединения всех проводов, ведущие от консоли к нижней контрольной плате. Если же проблема вызвана браком в проводах, пожалуйста, замените их на новые.

E02 – защита от скачков напряжения:
Проверьте напряжение. Если он менее 50% от необходимого, протестируйте ещё раз, чтобы его подкорректировать. Проверьте, не имеет ли контрольная плата странного запаха. Если же имеет, замените ее. Проверьте, правильно ли подключены провода двигателя, если не правильно, то переподключите их правильно.

E03—нет сигнала от датчиков:
Возможной причиной может стать не получение сигнала от датчика скорости в течение 10 минут. Проверьте мигает ли лампочка сигнала на нижней контрольной плате. Если же нет, пожалуйста, замените датчики. Проверьте нормально ли подключен разъем сенсора, или не поломан ли магнитный датчик. Переподключите разъем датчика или замените магнитный датчик на новый.

E04—ошибка регулировки угла наклона:
Проверьте, правильно ли подключен VR кабель в двигателе подъема, если не правильно, то переподключите его. Проверьте правильно ли подключен AC кабель в двигателе подъема. Подключите AC кабель к правильному разъему контрольной

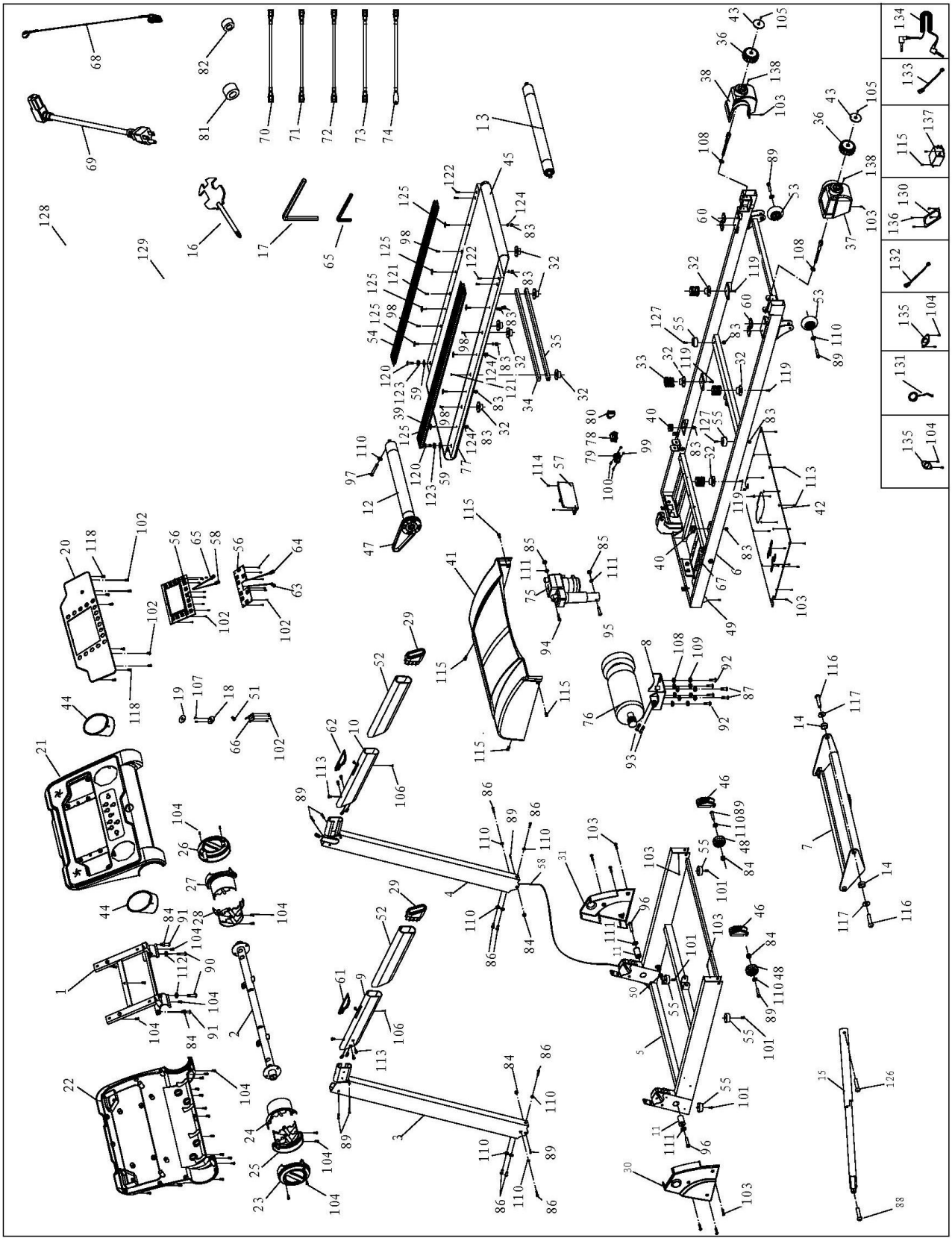
платы. Проверьте соединительные провода двигателя. Если они не исправны, замените их, или весь двигатель подъема. После нажмите кнопку для перезагрузки на контрольной плате.

E05—защита от перегрузки:

Возможной причиной может стать вес пользователя, который превышает максимально допустимый вес. Включается защитная система. Если какая-то часть беговой дорожки не двигается – это может вызвать проблемы с двигателем. Установите беговую дорожку правильно и перезапустите ее. Также проверьте, не издает ли мотор непривычных звуков или запахов. Если такое присуще - замените мотор.

7. Если мотор не работает после нажатия кнопки START, проверьте кабели двигателя, предохранители нижней контрольной платы. Возможно, сгорел транзистор. Замените его или всю контрольную плату.

ИЗОБРАЖЕНИЕ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

№	Название	спецификация	к-во	№	Название	спецификация	к-во
1	Рама консоли		1	71	Провод	120 голубой	1
2	Верхняя рама		1	72	Провод1	350 коричневый	1
3	Левая опора		1	73	Провод1	350 голубой	1
4	Первая опора		1	74	Кабель заземления	350 G & Y	1
5	Базовая рама		1	75	Двигатель подъемного механизма		1
6	Основная рама		1	76	Двигатель постоянного тока		1
7	Рама подъемного механизма		1	77	Беговое полотно		1
8	двигатель		1	78	Включатель		1
9	Левая рукоять		1	79	Разъем питания		1
10	Правая рукоять		1	80	Предохранитель		1
11	Поворотная труба		1	81	Магнитное кольцо		1
12	Передний ролик		1	82	Магнитный стержень		1
13	Задний ролик		1	83	гайка	M6	12
14	Поворотная труба поворот. механизма		2	84	гайка	M8	6
15	Цилиндр		1	85	гайка	M10	2
16	Гаечный ключ с отверткой	S=13, 14, 15	1	86	болт	M8*16	8
17	5# гаечный ключ	5 мм	1	87	болт	M8*35	2
18	Накладка ключа безопасности		1	88	болт	M8*25	1
19	Наклейка ключа безопасности		1	89	болт	M8*40	10
20	Панель консоли		1	90	болт	M8*35	2
21	Верхний корпус консоли		1	91	болт	M8*45	2
22	Нижний корпус консоли		1	92	Болт С	M8*40	4
23	Левая крышка		1	93	болт С	M8*35	2
24	Левая внутренняя верх. крышка		1	94	болт	M10*45	1
25	Левая внутренняя нижняя крышка		1	95	болт	M10*55	1

26	Правая крышка		1	96	болт	M10*60	2
27	Правая внутренняя верхняя крышка		1	97	болт	M8*40	1
28	Правая внутренняя нижняя крышка		1	98	болт	M6*25	4
29	Заглушка на руль		2	99	гайка	M3	2
30	Левая нижняя панель		1	100	болт	M3*10	2
31	Правая нижняя панель		1	101	болт	M4*16	4
32	Подушка амортизатора		10	102	шайба	ST2.9*6.5	20
33	Пружина		4	103	болт	ST4.2*12	26
34	EVA амортизатор		1	104	болт	ST4.2*13	29
35	Опорная труба		1	105	болт	ST4.2*19	2
36	Регулировочная заглушка		2	106	болт	ST4.2*65	2
37	Левая заглушка		1	107	болт	ST2.9*8	2
38	Правая заглушка		1	108	шайба	8	8
39	Левый поручень		1	109	шайба	8	6
40	Подушка амортизатора		4	110	Шайба внутреннего сцепления	8	13
41	Верхняя крышка двигателя		1	111	Шайба внутреннего сцепления	10	4
42	Основа		1	112	ARC шайба	8	2
43	Накладка на заглушку		2	113	болт	M6*12	6
44	Держатель бутылки		2	114	болт	M5*16	2
45	Беговое полотно		1	115	болт	M5*8	4
46	Корпус колеса		2	116	болт	M8*25	2
47	Приводной ремень		1	117	шайба	¢810	2
48	Транспортировочные ролики		2	118	болт	ST4.2*10	6
49	Накладка		2	119	болт	M6*8	4
50	Предохранитель		2	120	болт	M6*55	2
51	Пружина ключа безопасности		1	121	болт	M6*40	2
52	Грипсы		2	122	болт	M6*28	2
53	Регулировка колеса		2	123	шайба	6	2
54	Поручни		1	124	шайба	6	8
55	Накладка		6	125	болт		8
56	Консоль		1	126	болт	M8*45	1
57	Контроллер		1	127	болт	M6*35	2

58	Амортизатор деки		2	128	наклейка	MP3	1
59	кабель		1	129	наклейка		1
60	Амортизатор		1	130	MP3 усилитель		1
				131	колонка		2
61	Пульсометр/кнопка угла наклона		1	132	Amplifier Power Cord		1
62	Пульсометр/кнопка скорости		1	133	Audio кабель		1
63	Кабель		1	134	MP3 кабель		1
64	Кабель		1	135	Кабель динамика		1
65	4# отвертка		1	104	болт	ST4.2*13	2
66	Плата сенсора		1	136	болт	ST2.9*9.5	4
67	Магнитный сенсор		1	137	фильтр		1
68	Ключ безопасности		1	115	болт	M5*8	2
69	Кабель питания		1	138	болт	M5*12	2
70	AC кабель	120 коричневый	2				