

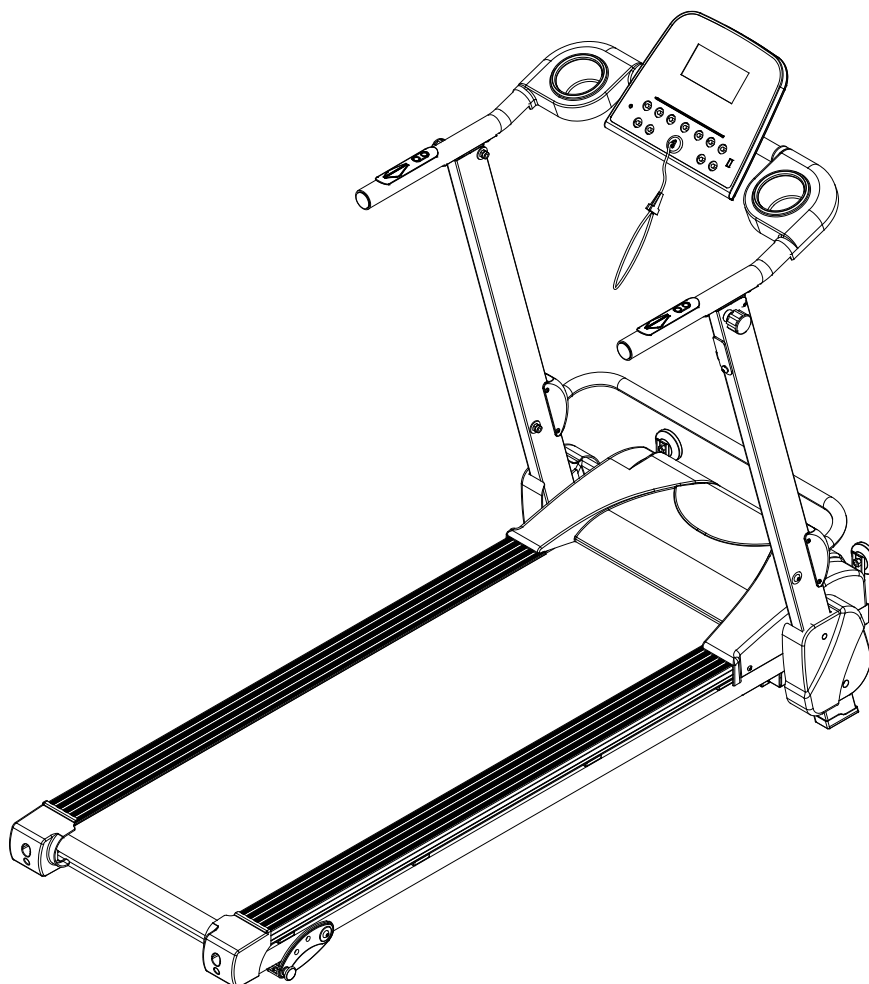


Беговая дорожка DFC

Артикул: Т-С

Модель: **Strong New**

Руководство пользователя



ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЁРА ОЗНАКОМЬТЕСЬ СО ВСЕМИ ИНСТРУКЦИЯМИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В ДАННОМ РУКОВОДСТВЕ. СОХРАНИТЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

EAC

Содержание

Содержание	1
Меры предосторожности	2-3
Составные части тренажёра	4
Инструкция по сборке	5-6
Как сложить тренажёр	7-8
Инструкции по регулировке угла наклона	9
Инструкции по заземлению устройства	10
Работа с консолью	11-18
Подготовка к работе	19-20
Рекомендации к занятиям	21
Упражнения для растяжки	22
Техническое обслуживание	23
Регулировка бегового полотна	24
Сборочный чертёж	25
Спецификация	26-27
Коды ошибок, их значение и способы устранения	28-29

Меры предосторожности

ВНИМАНИЕ: Перед началом эксплуатации тренажёра проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также для пользователей, имеющих проблемы со здоровьем. Мы не несём ответственности за ущерб или травмы, вызванные одной из вышеуказанных причин.

Не включайте питание до полной сборки тренажёра. Перед запуском убедитесь, чтобы защитная крышка двигателя была закрыта.

Максимальный вес пользователя – 100 кг.

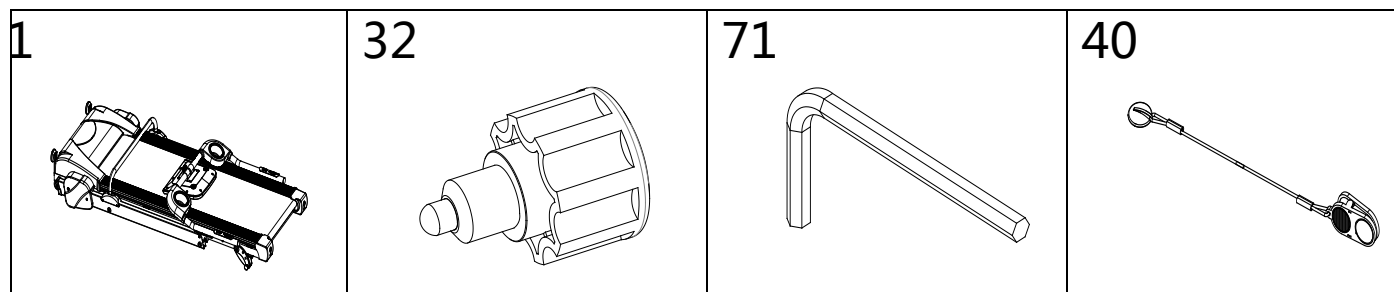
ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ:

1. Во время использования беговой дорожки вставьте ключ безопасности в консоль, а клипсу прикрепите к Вашей одежде.
2. Во избежание повреждения не вставляйте посторонние предметы в тренажёр.
3. Разместите беговую дорожку на твёрдой и устойчивой поверхности. Не рекомендуется устанавливать тренажёр на толстом ковре, поскольку это может помешать нормальной вентиляции и охлаждению двигателя. Кроме того, не размещайте беговую дорожку на улице и вблизи воды.
4. Никогда не стойте на беговом полотне, когда запускаете беговую дорожку. После включения питания и настройки скорости может понадобиться некоторое время, прежде чем беговое полотно начнёт движение. Всегда стойте на подножках, пока беговое полотно не запустится.
5. Для тренировки на беговой дорожке надевайте удобную одежду, желательно предназначенную для спорта, и обувь для бега и занятий аэробикой (с резиновой подошвой). Не надевайте свободную или слишком длинную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
6. Держите домашних животных и маленьких детей вдали от беговой дорожки во время работы на нём.
7. Не занимайтесь раньше, чем через 40 минут после еды.
8. Беговая дорожка предназначена для взрослых, дети могут заниматься на тренажёре только под присмотром 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 работы внутри помещения, не используйте его на улице. Не злоупотребляйте занятиями на беговой дорожке. Для обеспечения Вашей безопасности используйте тренажёр только по его прямому назначению.

11. Провод питания беговой дорожки является специализированным проводом. При его повреждении приобретите провод у поставщика 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 соединяйте концы провода питания, удлиняя его или перемещая вилку. Не ставьте тяжелые предметы на провод, не размещайте провод рядом с источниками высокой температуры и не используйте электрическую розетку из пористого пластика, так как это может привести к пожару или поражению электротоком из-за плохого контакта.
14. Когда беговая дорожка не используется, провод питания должен быть отключен от электросети, а ключ безопасности вынут. При отключении провода от сети, держитесь за вилку, а не за сам провод, в противном случае это может привести к обрыву провода.

Составные части тренажёра

В комплект беговой дорожки входят следующие компоненты:

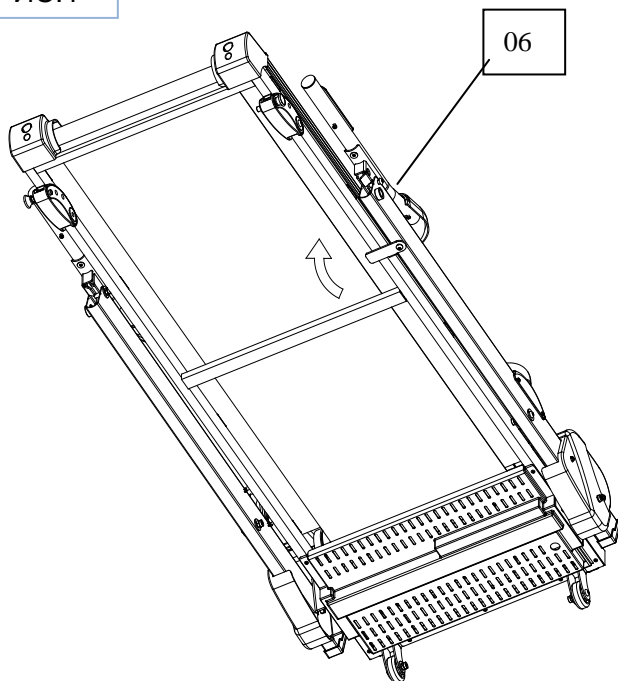


Перечень составных частей:

№	Наименование	Технические хар-ки	Кол-во	№	Наименование	Технические хар-ки	Кол-во
1	Главная рама		1	71	Шестигранный ключ	S6 80*80мм	1
32	Штифт	M16	2	40	Ключ безопасности	Длина провода 0,8м	1

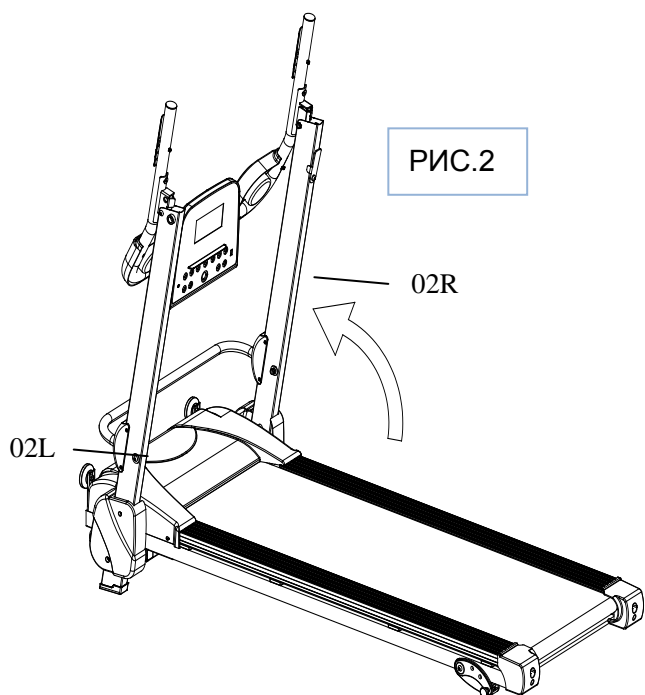
Инструкции по сборке

РИС.1



ШАГ 1: Поверните запорную планку (06) на 90° в указанном направлении (см.рис.1)

РИС.2



ШАГ 2: Поднимите правую и левую стойки (02R/L) беговой дорожки (см.рис.2).

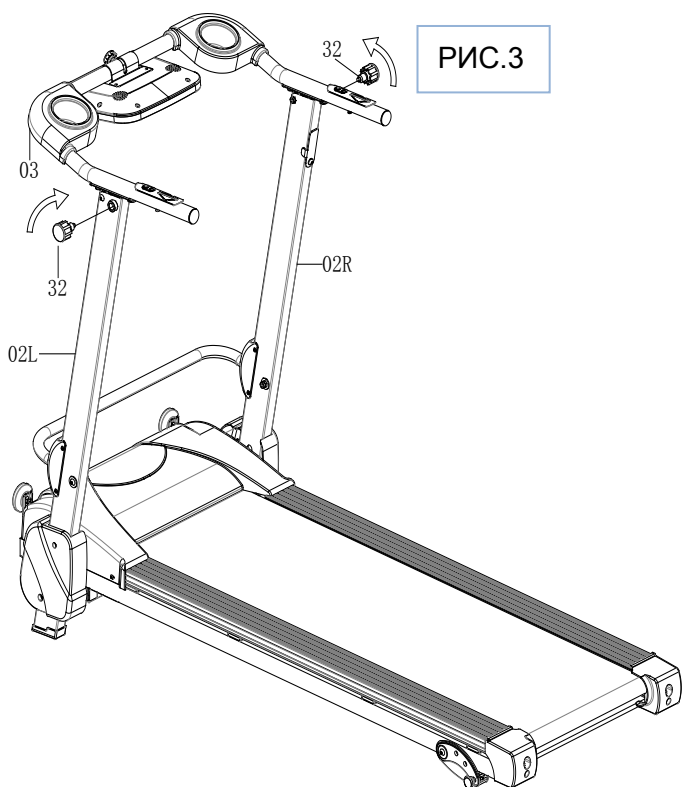


РИС.3

ШАГ 3: Отрегулируйте поручень (03) таким образом, чтобы отверстия на рам и стойках были совмещены; затем установите штифт (32) и затяните его в указанном направлении (см.рис.3).

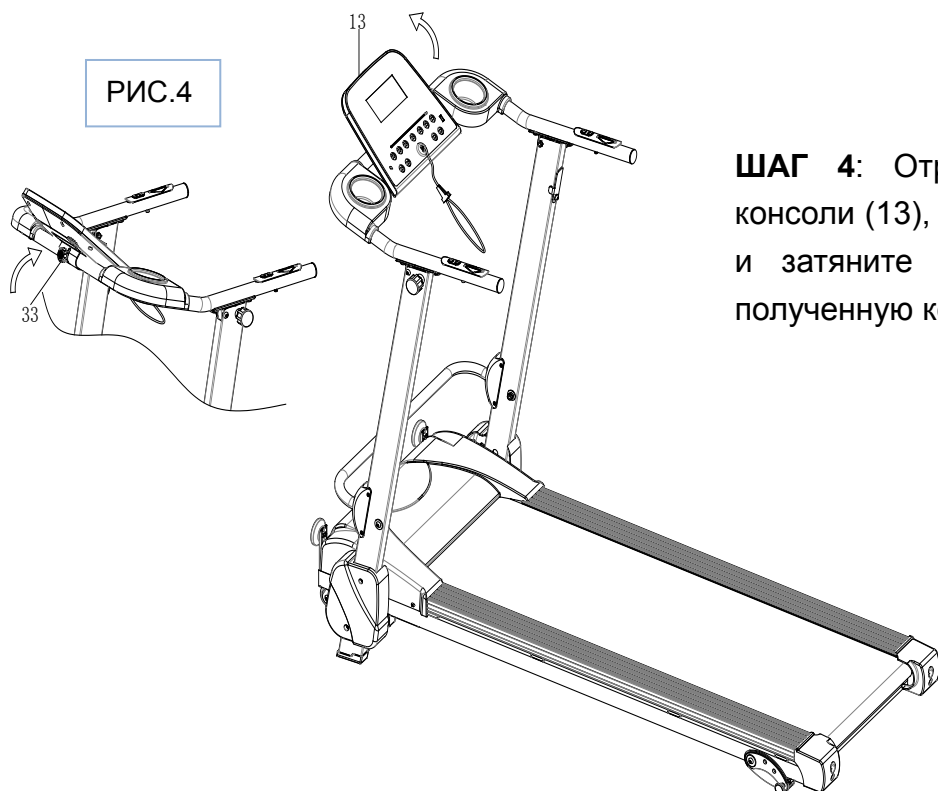
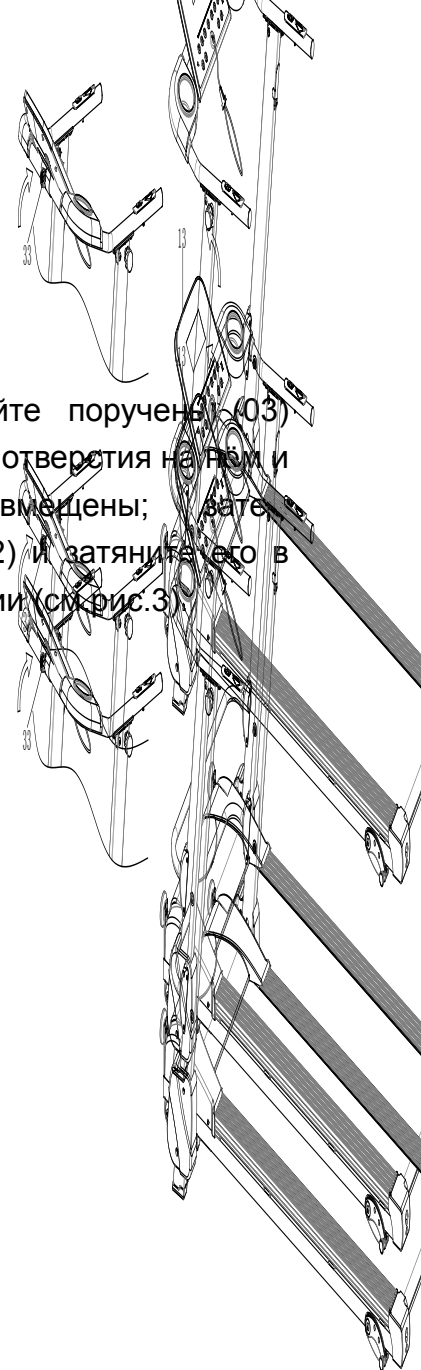
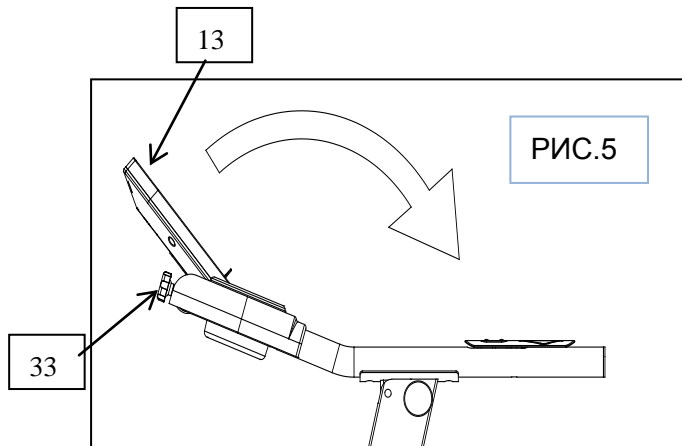


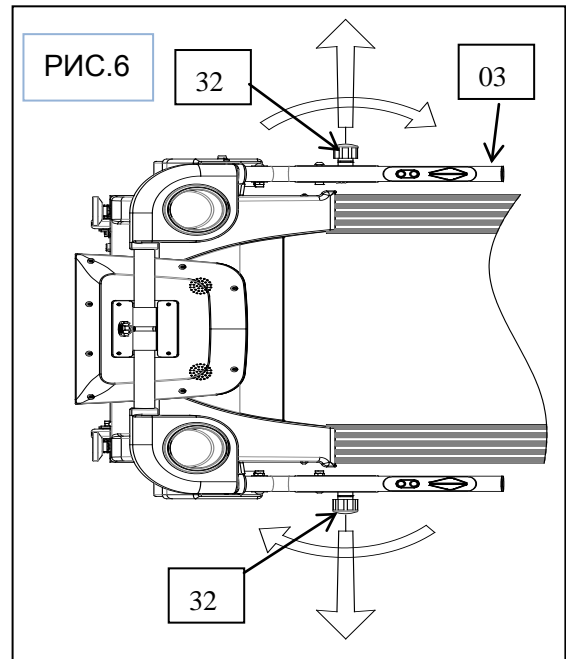
РИС.4

ШАГ 4: Отрегулируйте угол наклона консоли (13), затем установите ручку (33) и затяните её, чтобы зафиксировать полученную конструкцию (см.рис.4).

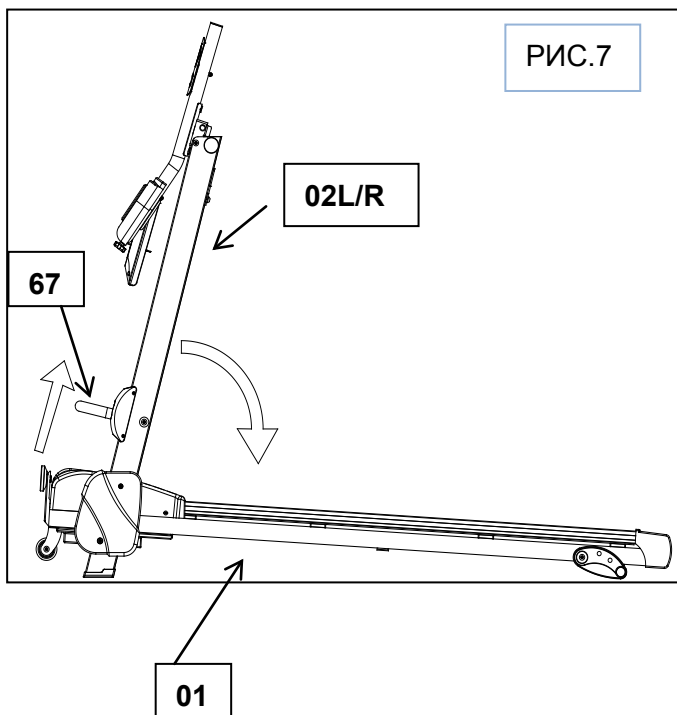
Как сложить тренажёр



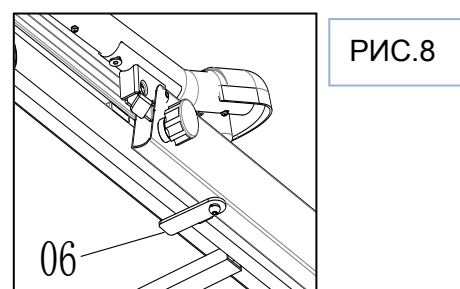
ШАГ 1: Ослабьте ручку (33), после чего наклоните консоль (13) на 135° в направлении, указанное стрелкой (см.рис.5)



ШАГ 2: Ослабьте штифты (32) по обе стороны беговой дорожки, сделав 5-7 оборотов в направлении, указанное стрелками (см.рис.6). Затем вытащите штифты, одновременно опуская поручень (03).



ШАГ 3: Переместите подвижный блок (67) по направлению, указанному стрелкой, одновременно опуская при этом стойки (02L/R) тренажёра по направлению к главной раме (01) – см. рис.7. Затем верните подвижный блок (06) в исходное положение (см. рис.8).



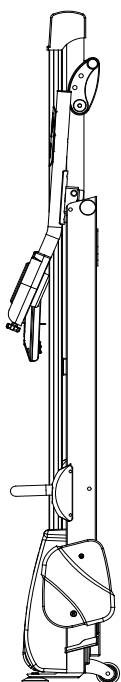
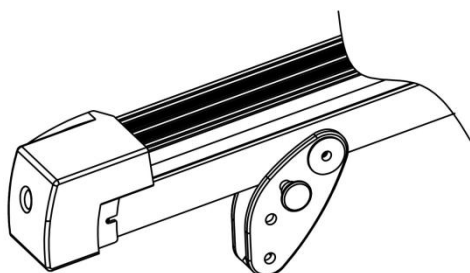
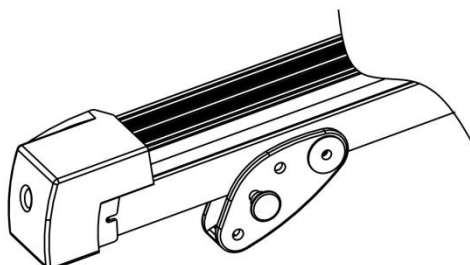
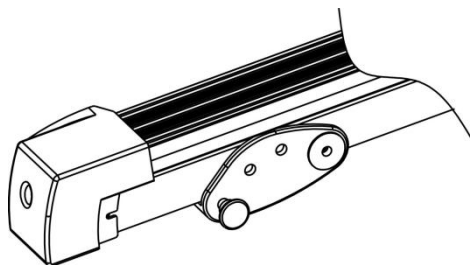


РИС.9

ШАГ 4: Установите беговую дорожку в вертикальное положение (см. рис.9).

ВНИМАНИЕ: Не подключайте беговую дорожку к электропитанию до тех пор, пока она не будет полностью собрана. При сборке и эксплуатации тренажёра соблюдайте все инструкции и рекомендации, указанные в данном руководстве.

Инструкции по регулировке угла наклона



Угол наклона беговой дорожки можно изменить при помощи регулировочного штифта. В тренажёре предусмотрено 3 регулировочных отверстия, каждое из которых соответствует определённому углу наклона (см. рисунок выше). Чтобы установить необходимый для Вас наклон тренажёра, вставьте штифт в отверстие, которое соответствует желаемому углу наклона.

Инструкции по заземлению устройства

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

Провод питания данного изделия снабжён вилкой с заземляющим контактом. Вилка провода питания 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 провода питания, 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.

Работа с консолью

ДИСПЛЕЙ КОНСОЛИ



1. Краткое описание

Функции консоли

- Воспроизведение MP3-файлов
- Подключение сторонних устройств через USB-порт
- Подключение наручного пульсометра

Основные функциональные особенности работы с тренажёром:

Основные параметры тренировки: "SPEED" - скорость, "DIS" - дистанция, "TIME" – продолжительность, "CAL" – калории, " BEAT" - пульс.

Режимы работы: ручной, целевой, встроенные программы

Ручной режим тренировки: настройка параметров тренировки не производится.

Целевой режим тренировки: производится предварительная установка одного из параметров тренировки, выбранного в качестве целевого.

Режим встроенных тренировок: тренировка выполняется в рамках одной из 12 встроенных программ, в которых все параметры заранее запрограммированы.

2. Технические характеристики

Допустимые значения основных параметров тренировки:

- Минимальная скорость – 0,8 км/ч
- Максимальная скорость – 14 км/ч
- Максимальная продолжительность тренировки в целевом режиме – 99 минут
- Минимальная продолжительность тренировки в целевом режиме – 8 минут
- Максимальная пройденная дистанция в целевом режиме – 99 км
- Минимальная пройденная дистанция в целевом режиме – 1 км
- Максимальное количество сожженных калорий в целевом режиме – 990 калорий
- Минимальное количество сожженных калорий в целевом режиме – 20 калорий
- Минимальная продолжительность тренировки в программах (P1-P12) – 8 минут
- Максимальная продолжительность тренировки в программах (P1-P12) – 99 минут

3. Описание ЖК-дисплея

На дисплее (92264) консоли отображаются следующие параметры:

- Скорость
- Продолжительность тренировки
- Пройденная дистанция
- Количество сожженных калорий
- Частота сердечных сокращений (пульс)

4. Функциональные кнопки

- КНОПКИ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ (3,5,7,9,12)
- КНОПКА “ПУСК/СТОП” (START/STOP)
- КНОПКА “ПРОГРАММЫ” (PROGRAM)
- КНОПКА “РЕЖИМ” (MODE)
- КНОПКА “СКОРОСТЬ +/- ” (SPEED +/-)

5. Функции кнопок

- Кнопка “ПУСК”: Запуск беговой дорожки

Описание: Кнопка “ПУСК” позволяет запустить двигатель беговой дорожки. После нажатия на кнопку, беговое полотно в течение 5 секунд начнёт движение.

- Кнопка “СТОП”: Остановка беговой дорожки

Описание: 1. Нажатие на кнопку “СТОП” позволяет завершить работу беговой дорожки.
2. После полного завершения работы все данные на дисплее будут сброшены до их начального значения.

- Кнопка “ПРОГРАММЫ”: Выбор одной из встроенных программ тренировок

Описание: 1. Нажатие кнопки “ПРОГРАММЫ” позволяет перейти в меню настроек, где Вы сможете выбрать одну из встроенных программ тренировок.
2. Когда Вы дойдете до последней встроенной программы (P12), нажмите кнопку ещё раз, и Вы перейдете к пользовательским программам.
3. После настройки параметров пользовательской программы, нажмите кнопку, чтобы продолжить работу и перейти к расчёту индекса массы тела (ИМТ).
4. Порядок операций: выбор встроенных программ – расчёт ИМТ – возврат в исходное состояние.

- Кнопка “РЕЖИМ”: Выбор целевого режима тренировки

Описание: 1. Нажмите кнопку “РЕЖИМ”, когда консоль находится в режиме ожидания, и Вы перейдете в целевой режим тренировки.
2. При расчёте индекса массы тела (ИМТ) данная кнопка позволяет перейти к следующему разделу настройки параметров.
3. Всего предусмотрено три целевых режима, в зависимости от параметра, выбранного в качестве целевого: продолжительность тренировки – пройденная дистанция – количество сожженных калорий.
4. При расчёте ИМТ параметры настраиваются в следующем порядке: пол – возраст – рост – вес, и затем начинается тестирование.
5. Также при нажатии на данную кнопку Вы можете установить значения времени в пользовательских программах тренировки.

- Кнопка “СКОРОСТЬ +/-“: Регулировка скорости беговой дорожки

Описание: 1. Во время тренировки кнопка “СКОРОСТЬ +/-“ позволяет регулировать скорость беговой дорожки.
2. В режиме настроек данная кнопка позволяет увеличивать или уменьшать значения параметров тренировки.

• **Кнопки быстрого изменения скорости: Регулировка скорости беговой дорожки**

Описание: При нажатии на одну из кнопок быстрого изменения скорости, беговая дорожка автоматически примет то значение скорости, которое указано на данной кнопке.

6. Режимы тренировок

А. Ручной режим

Запуск тренировки: После включения беговой дорожки она автоматически переходит в режим ожидания. Чтобы запустить тренировку в ручном режиме, нажмите кнопку “ПУСК на консоли, после чего беговое полотно начнёт движение.

Параметры тренировки: Начальная скорость бегового полотна в ручном режиме тренировки составляет 0,8 км/ч, во время тренировки скорость можно регулировать. Остальные параметры тренировки, такие как продолжительность тренировки, пройденная дистанция и количество сожженных калорий, отсчитываются, начиная с нулевого значения.

После того, как продолжительность тренировки достигнет значения 99:59 минут, отсчёт показателя начнётся заново, начиная с нулевой отметки.

Б. Целевой режим

1. Запуск тренировки (целевой показатель – продолжительность тренировки):

Для того, чтобы выбрать целевой режим тренировки, необходимо зайти в соответствующее меню настроек, нажав на кнопку “РЕЖИМ”, а затем выбрать продолжительность тренировки в качестве целевого показателя. После этого Вы перейдете к настройке параметров, где сможете установить целевое значение продолжительности тренировки. Стандартное значение данного параметра в целевом режиме – 30:00 минут, но его можно изменить, воспользовавшись кнопкой “СКОРОСТЬ +/-”. Допустимый диапазон значений – от 8:00 до 99:00 минут. Для запуска тренировки нажмите кнопку “ПУСК”.

Параметры тренировки: Начальная скорость бегового полотна в целевом режиме тренировки составляет 0,8 км/ч, во время тренировки скорость можно регулировать. Продолжительность тренировки отсчитывается в обратном порядке, начиная с установленного Вами значения. Остальные параметры, такие как пройденная дистанция и количество сожженных калорий, отсчитываются, начиная с нулевого значения. После того, как целевой параметр достигнет нулевого значения, скорость беговой дорожки начнёт постепенно снижаться, до тех пор, пока полностью не остановится. Затем беговая дорожка автоматически перейдёт в режим ожидания.

2. Запуск тренировки (целевой показатель – пройденная дистанция):

Для того, чтобы выбрать целевой режим тренировки, необходимо зайти в соответствующее меню настроек, нажав на кнопку “РЕЖИМ”, а затем выбрать дистанцию в качестве целевого показателя. После этого Вы перейдете к настройке параметров, где сможете установить целевое

значение дистанции. Стандартное значение данного параметра в целевом режиме – 0,8 км, но его можно изменить, воспользовавшись кнопкой “СКОРОСТЬ +/-”. Допустимый диапазон значений – от 1,0 до 99,0 км. Для запуска тренировки нажмите кнопку “ПУСК”.

Параметры тренировки: Начальная скорость бегового полотна в целевом режиме тренировки составляет 0,8 км/ч, во время тренировки скорость можно регулировать. Дистанция, которую необходимо пройти во время тренировки, отсчитывается в обратном порядке, начиная с установленного Вами значения. Остальные параметры, такие как продолжительность тренировки и количество сожженных калорий, отсчитываются, начиная с нулевого значения. После того, как целевой параметр достигнет нулевого значения, скорость беговой дорожки начнёт постепенно снижаться, до тех пор, пока полностью не остановится. Затем беговая дорожка автоматически перейдёт в режим ожидания.

3. Запуск тренировки (целевой показатель – количество сожженных калорий):

Для того, чтобы выбрать целевой режим тренировки, необходимо зайти в соответствующее меню настроек, нажав на кнопку “РЕЖИМ”, а затем выбрать калории в качестве целевого показателя. После этого Вы перейдете к настройке параметров, где сможете установить целевое значение калорий, которых необходимо сжечь во время тренировки. Стандартное значение данного параметра в целевом режиме – 50 Ккал, но его можно изменить, воспользовавшись кнопкой “СКОРОСТЬ +/-”. Допустимый диапазон значений – от 20 до 990 Ккал. Для запуска тренировки нажмите кнопку “ПУСК”.

Параметры тренировки: Начальная скорость бегового полотна в целевом режиме тренировки составляет 0,8 км/ч, во время тренировки скорость можно регулировать. Калории, сжигаемые во время тренировки, отсчитывается в обратном порядке, начиная с установленного Вами значения. Остальные параметры, такие как продолжительность тренировки и пройденная дистанция, отсчитываются, начиная с нулевого значения. После того, как целевой параметр достигнет нулевого значения, скорость беговой дорожки начнёт постепенно снижаться, до тех пор, пока полностью не остановится. Затем беговая дорожка автоматически перейдёт в режим ожидания.

В. Автоматический режим (режим встроенных программ тренировок)

Запуск тренировки: Чтобы перейти в автоматический режим, необходимо нажать на кнопку “РЕЖИМ”, когда беговая дорожка находится в режиме ожидания или в режиме настроек. После нажатия на кнопку на консоли отобразится продолжительность тренировки, равная 30:00. Данный параметр можно изменить с помощью кнопки “СКОРОСТЬ +/-”. При этом диапазон допустимых значений – от 8:00 до 99:00 минут. После настройки продолжительности запустите тренировку, нажав кнопку “ПУСК” на консоли.

Параметры тренировки: Тренировка в автоматическом режиме поделена на 20 интервалов, при этом для каждого интервала запрограммирована определённая

скорость. Скорость можно регулировать вручную, воспользовавшись кнопкой “СКОРОСТЬ +/-”, но как только тренировка перейдет на новый интервал, скорость автоматически примет значение, запрограммированное для данного интервала. Продолжительность каждого интервала составляет 1/20 от общей продолжительности, установленной перед началом тренировки. Остальные параметры, такие как пройденная дистанция и количество сожженных калорий, отсчитываются, начиная с нулевого значения. После того, как параметр продолжительности достигнет нулевого значения, скорость беговой дорожки начнёт постепенно снижаться, до тех пор, пока полностью не остановится. Затем беговая дорожка автоматически перейдёт в режим ожидания.

Г. Пользовательские программы тренировок (U1-U3):

Помимо 12 встроенных программ, в беговой дорожке предусмотрены 3 дополнительные программы, в которых пользователи самостоятельно могут настраивать параметры, в зависимости от индивидуальных пожеланий (U1, U2, U3).

1. Настройка параметров тренировки:

Для перехода в режим пользовательских программ, нажимайте кнопку “ПРОГРАММЫ” до тех пор, пока на консоли не появится программа, которая Вам необходима, после чего нажмите кнопку “РЕЖИМ”, чтобы перейти к настройке параметров тренировки. В первую очередь, Вам потребуется установить скорость для первого интервала тренировки. Для настройки скорости воспользуйтесь кнопкой “СКОРОСТЬ +/-” или кнопками быстрого изменения скорости. Затем ещё раз нажмите кнопку “РЕЖИМ”, чтобы завершить настройку параметров для первого интервала и перейти к настройке следующего интервала. Всего Вам потребуется установить значения для 20 интервалов. По завершению настройки все установленные Вами параметры будут сохранены, до тех пор, пока Вы сами не сбросите данные значения. Не отключайте беговую дорожку от электросети до тех пор, пока все настройки не будут выполнены, в противном случае, они не будут сохранены.

2. Запуск тренировки:

А. Для перехода в режим пользовательских программ, нажимайте кнопку “ПРОГРАММЫ” до тех пор, пока на консоли не появится программа, которая Вам необходима (U1-U3), после чего перейдите к настройке параметров тренировки.

В. По завершению настройки параметров, нажмите кнопку “ПУСК”, чтобы запустить беговую дорожку.

3. Настройка параметров:

Все пользовательские программы тренировок поделены на 20 интервалов. Скорость беговой дорожки в каждом интервале, а также его продолжительность, должны быть установлены перед началом тренировки.

4. Скорость беговой дорожки может быть изменена непосредственно во время тренировки, с помощью кнопки “СКОРОСТЬ +/-”, но как только тренировка перейдет на новый интервал, скорость автоматически примет значение, запрограммированное для данного интервала.

7. Расчёт процентного содержания жира в теле

Переход в режим расчёта: Для того, чтобы войти в режим расчёта, нажмите кнопку “ПРОГРАММЫ”, когда тренажёр находится в режиме ожидания или режиме настроек (данная кнопка также позволяет перейти к расчёту, когда тренажёр находится в режиме встроенной программы тренировок P12).

Настройка параметров: После того, как Вы перейдете в режим расчёта, на дисплее консоли в окошке “дистанция” отобразится символ (-X-), а в окошке “калории” будет отображаться стандартное значение, которое можно регулировать с помощью кнопки “СКОРОСТЬ +/-”. Как только данные параметры будут настроены, нажмите кнопку “РЕЖИМ”, чтобы перейти к следующему разделу настроек.

Первый этап (-1-): указать свой пол (в диапазоне от 1 до 2, где 1 – мужской, 2 – женский).

Второй этап (-2-): указать возраст (в диапазоне от 10 до 99 лет, стандартное значение – 25 лет).

Третий этап (-3-): указать рост (в диапазоне от 100 до 220 см, стандартное значение – 170 см).

Четвёртый этап (-4-): указать вес (в диапазоне от 20 до 150 кг, стандартное значение – 70 кг).

Далее консоль перейдёт в режим тестирования, где будет производиться расчёт на основании указанных Вами данных. Пока расчёт не будет закончен, на дисплее будет отображаться символ “---”. При этом держитесь за датчики пульсометра, пока результат расчёта не появится на дисплее (это займёт приблизительно 5 секунд).

Результаты расчёта: Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается из соотношения роста и веса человека, такой показатель рассчитывается одинаково как для мужчин, так и для женщин. ИМТ является одним из показателей здоровья, который позволяет следить за своим телом. При нормальном весе ИМТ находится в интервале от 20 до 25, об избыточном весе говорят, когда эти цифры в интервале от 26 до 29. Если показатель меньше 19, это говорит о том, что у Вас недостаточный вес. Если ИМТ больше 30, это уже считается ожирением (примечание: информация представлена только в качестве справочного материала, для получения точных данных обратитесь к врачу).

8. Измерение пульса

Общее описание: Для того, чтобы измерить свой пульс, возьмитесь за датчики, установленные с левой и правой стороны поручня. Примерно через 5 секунд на дисплее отобразится предварительное значение Вашего пульса. Продолжайте удерживать датчики. Значение пульса будет медленно изменяться, пока не достигнет фактического значения (измерение пульса занимает приблизительно 30 секунд).

Причины, по которым данные пульса на дисплее не отображаются:

1. Вы держитесь за датчики слишком сильно. Ослабьте хватку.
2. Если данные не отображаются во время тренировки, контакт с датчиками может прерываться. В этом случае рекомендуется приостановить тренировку, встать на подставки, расположенные по обе стороны от бегового полотна, и

после этого снова взяться за датчики.

3. Причиной могут стать сухие или холодные руки пользователя, а также слишком толстая кожа на руках, которая не позволяет датчикам пульсометра уловить частоту сердечных сокращений.

Примечание: На измерение пульса датчиками влияет множество факторов, поэтому используйте данную информацию только в качестве справочного материала.

9. Режим сна

Если тренажёр не используется в течение 10 минут, он переходит в неактивный режим, при котором дисплей автоматически выключается. Нажмите на любую кнопку, чтобы активировать консоль и вернуть тренажёр в рабочий режим.

10. Ключ безопасности

Перед тем, как приступить к тренировке, поместите ключ безопасности в специальное отверстие на консоли. При возникновении чрезвычайной ситуации, отсоедините ключ безопасности, и беговая дорожка остановится, а на консоли отобразится код ошибки E07 или «-». Все данные тренировки будут сброшены, поэтому после возобновления работы отсчёт всех параметров начнётся заново.

11. Воспроизведение MP3-файлов

Когда тренажёр находится в активной режиме, Вы можете слушать музыку и другие аудиофайлы, при наличии доступа к внешним аудиоустройствам (например, MP3-плеер). Громкость звука регулируется при помощи кнопки «громкость +/-». Обращаем Ваше внимание, что громкость звука может повлиять на качество воспроизведения музыки, поэтому будьте внимательны при регулировке.

12. USB-соединение

После включения тренажёра и активации консоли Вы можете зарядить от неё свой мобильный телефон, подключив его к консоли через USB-соединение.

13. Диапазон значений параметров тренировки

	ТОЧКА ОТСЧЁТА	СТАНДАРТНОЕ ЗНАЧЕНИЕ	ДИАПАЗОН НАСТРОЙКИ ЦЕЛЕВОГО ЗНАЧЕНИЯ	ОБЩИЙ ДИАПАЗОН ЗНАЧЕНИЙ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ (МИН: СЕК)	0:00	30:00	8:00-99:00	0:00~99:59
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	0.0	Нет данных	Нет данных	0.8— 14
ДИСТАНЦИЯ (КМ)	0.0	1.0	1.0—99.0	0.0—99.9
ПУЛЬС (УД/МИН)	P	Нет данных	Нет данных	40— 199
КАЛОРИИ (ККАЛ)	0	50	20—990	0—999

Таблица 1: Встроенные программы тренировок (P1—P12)

Программа	Время	Установленная общая продолжительность тренировки / 20 = продолжительность каждого интервала																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Скорость	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Скорость	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

Подготовка к работе

ПОДГОТОВКА

Для пользователей старше 35 лет, а также для тех, у кого есть медицинские противопоказания или отсутствует опыт работы с тренажёрами, перед эксплуатацией оборудования необходимо проконсультироваться с врачом.

Перед тем, как начать тренировку, ознакомьтесь с управлением тренажёра, в том числе с кнопками запуска и остановки тренажёра, а также регулировкой скорости. Затем встаньте на подножки, расположенные по обе стороны от бегового полотна, и возьмитесь за поручни. Для начала запустите беговую дорожку с минимальной скоростью (около 1,6-3,2 км/ч), зайдите на беговое полотно и начните движение, при этом держите спину прямо, а взгляд вперёд. После того, как вы привыкните к такому уровню нагрузки, установите скорость беговой дорожки на отметку 3-5 км/ч и работайте в данном темпе в течение 10 минут, после чего остановитесь.

ТРЕНИРОВКА

Перед тем, как приступить к основной части тренировки, необходимо внимательно изучить положения, представленные в данном руководстве, в том числе инструкции по регулировке скорости и угла наклона тренажёра. Начните тренировку с пробного расстояния в 1 км. Чтобы пройти 1 км обычным шагом, необходимо около 15-25 минут. Затем увеличьте скорость до 4,8 км/ч и пройдите ещё 1 км (на это у вас уйдёт примерно 12 минут). Если данная нагрузка является для Вас слабой, увеличьте скорость и угол наклона беговой дорожки и двигайтесь в заданном темпе в течение 30 минут. Завершить тренировку следует обычным шагом, что позволит уменьшить нагрузку на Ваш организм.

КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ

УКОРОЧЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ – Лучший способ сэкономить время, используя 15-20 минутные занятия.

Разогрейтесь в течение 2 минут на скорости 4,8 км/ч, затем увеличьте скорость до 5,3 км/ч и до 5,8 км/ч и продолжайте упражнение на этих двух скоростях. Затем прибавляйте 0,3 км/ч каждые 2 минуты до тех пор, пока ваше дыхание не станет учащённым (но при этом вы не должны испытывать тяжесть). Сохраните данный темп в процессе выполнения упражнения, если почувствуется дискомфорт, постепенно (по 0,3 км/ч) уменьшите скорость до желаемой. Последние 4 минуты тренировки уменьшайте скорость. Если Вы чувствуете, что Вам тяжело выполнять упражнение при постоянном увеличении скорости, Вы можете повысить нагрузку на организм путём увеличения угла наклона тренажёра.

РАСХОДОВАНИЕ ЭНЕРГИИ – Этот способ позволяет максимально эффективно расходовать энергию.

Разогрейтесь в течение 5 минут на скорости 4-4,8 км/час, затем добавляйте по 0,3 км/час каждые 2 минуты. Занимайтесь 45 минут на скорости, с которой вы чувствуете себя комфортно и уверенно. Данное упражнение позволяет укрепить мышцы и держать их в тонусе. Занимайтесь в данном темпе на протяжении часа, постепенно увеличивая скорость (по 0,3 км/ч) каждый раз, когда вы услышите какое-нибудь объявление, и возвращайтесь к прежнему значению скорости при переходе на следующую программу. На тренировку такой интенсивности затрачивается большое количество энергии. Последние 4 минуты тренировки уменьшайте скорость.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Занимайтесь 3-5 раз в неделю, уделяя каждой тренировке по 15-60 минут. Лучше всего составить расписание тренировок на основе Ваших предпочтениях. Вы можете повысить интенсивность упражнений, увеличивая скорость и угол наклона тренажёра. В начале тренировки рекомендуется оставлять нулевой угол наклона.

Рекомендации к занятиям

Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь с врачом. Он поможет Вам составить программу тренировок, исходя из Ваших индивидуальных особенностей (возраста, состояние здоровья, стиля жизни и др.).

Если во время тренировки Вы почувствуете дискомфорт, недомогание, боль в груди, сильную одышку, головокружение – немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.

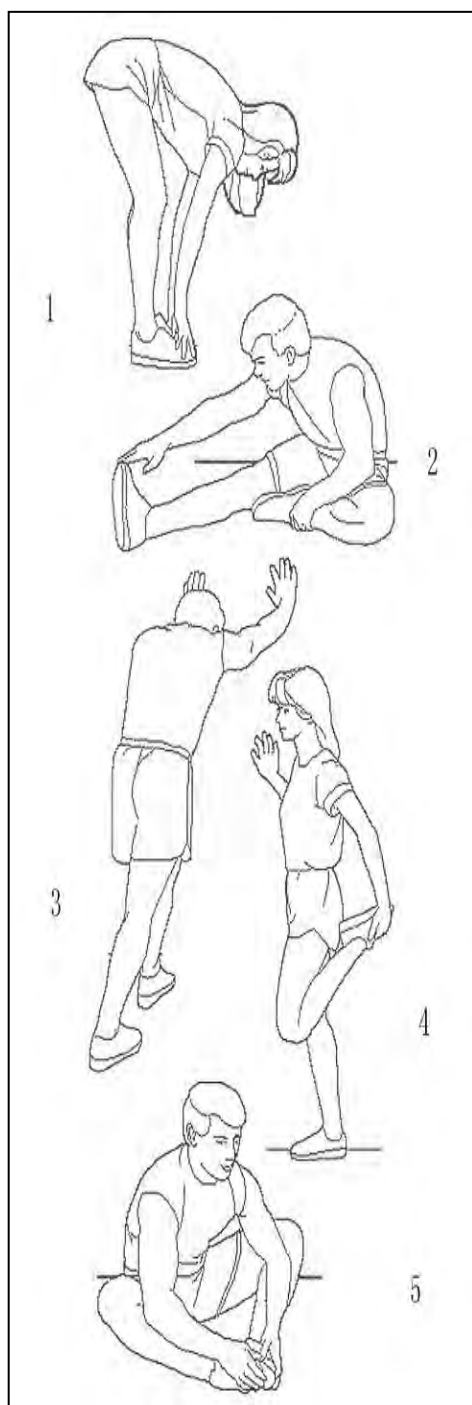
Беговая дорожка предназначена как для бега в разном режиме, так и для ходьбы.

Если Вы не обладаете достаточным опытом, или же не уверены, какая скорость Вам подходит, воспользуйтесь данными, приведёнными ниже.

Скорость 1-3,0 км/ч	Очень медленная ходьба, подходит для людей со слабой физической формой
Скорость 3,0-4,5 км/ч	Спокойная и медленная ходьба, подходит для тех, кто ведёт малоподвижный образ жизни.
Скорость 4,5-6,0 км/ч	Проголочный шаг.
Скорость 6,0-7,5 км/ч	Быстрая ходьба.
Скорость 7,5-9,0 км/ч	Бег трусцой.
Скорость 9,0-12,0 км/ч	Бег со средней скоростью.
Скорость 12,0-14,5 км/ч	Бег с высокой скоростью, подходит для сильных и выносливых бегунов.
Скорость 14,5-16,0 км/ч	Бег с высокой скоростью, подходит для профессиональных бегунов

ВНИМАНИЕ: В режиме ходьбы допускается снижение скорости беговой дорожки до 6 км/ч и ниже.

Упражнения для растяжки



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). Сделайте по 5 подходов на каждую ногу, задерживаясь в каждом положении 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. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 1).

2. Растяжка подколенного сухожилия: Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 2).

3. Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия: Подойдите к стене или к дереву, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене или к дереву, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (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 на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 4).

5. Растяжка внутренней поверхности бедра: Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 5).

Техническое обслуживание

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Во избежание поражения электрическим током, перед чисткой тренажёра или проведением технического осмотра выключите беговую дорожку и отсоедините её от электропитания.

ЧИСТКА ТРЕНАЖЁРА: Регулярная чистка деталей беговой дорожки значительно продлит работу тренажёра. Периодически протирайте беговую дорожку, чтобы избежать скопления пыли и грязи на тренажёре. Обязательно проводите чистку всех доступных деталей, в том числе подножки по обе стороны от бегового полотна и боковые крышки платформы. Это снизит вероятность попадания посторонних предметов под беговое полотно. Внешнюю часть полотна можно очистить слегка влажной тканью. Избегайте попадания жидкости в электрические компоненты тренажёра и под беговое полотно.

ВНИМАНИЕ: Всегда отключайте беговую дорожку из розетки, прежде чем снимать крышку двигателя. По крайней мере, один раз в год снимайте крышку двигателя и пылесосьте под крышкой двигателя.

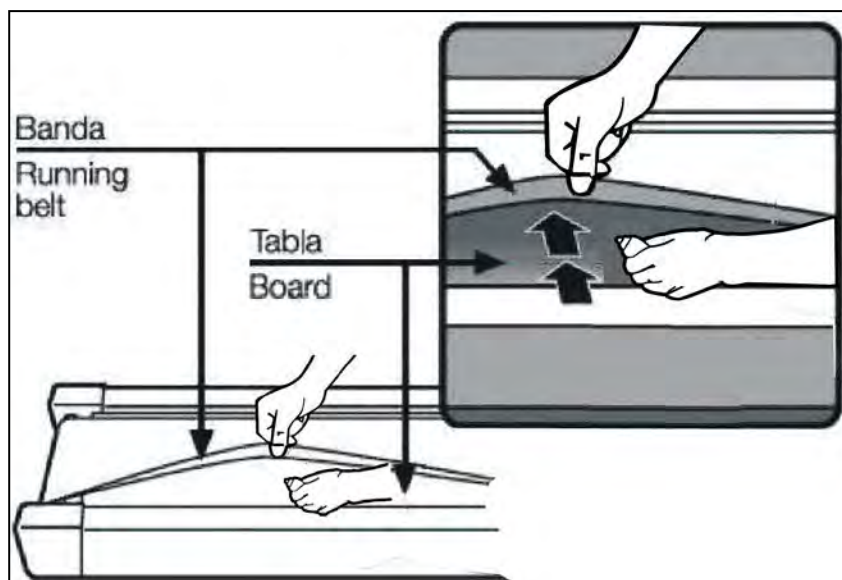
Беговая дорожка оборудована предварительно смазанной, мало изнашиваемой платформой. Трение бегового полотна/платформы играет важную роль в общей эффективности и продолжительности работы беговой дорожки, поэтому тренажёр требует регулярной смазки. Рекомендуется проводить периодическую проверку основания тренажёра.

Рекомендуемый график проведения смазки беговой платформы тренажёра:

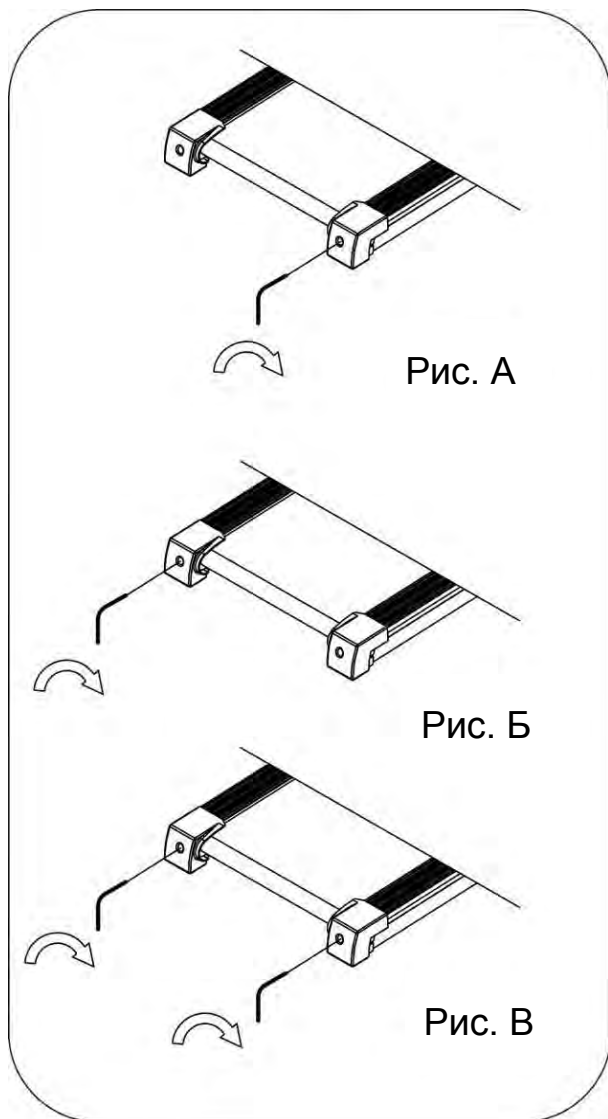
- Редкое использование (меньше 3 часов в неделю) – каждые 60 дней
- Средняя частота использования (3-5 часов неделю) – каждые 45 дней
- Частое использование (больше 5 часов в неделю) – каждые 30 дней

Мы рекомендуем вам купить смазку у наших дистрибьюторов или непосредственно в нашей компании.

Внимание: Любой ремонт необходимо выполнять только профессиональными техникам.



Регулировка бегового полотна



Если беговое полотно сдвигается вправо, извлеките ключ безопасности и выключите электропитание, после чего поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Затем включите питание, вставьте ключ безопасности и запустите беговую дорожку. После запуска тренажёра проверьте движение бегового полотна. Повторяйте вышеуказанные действия до тех пор, пока полотно не будет расположено по центру. **См. рисунок А**

Если беговое полотно сдвигается влево, извлеките ключ безопасности и выключите электропитание, после чего поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Затем включите питание, вставьте ключ безопасности и запустите беговую дорожку. После запуска тренажёра проверьте движение бегового полотна. Повторяйте вышеуказанные действия до тех пор, пока полотно не будет расположено по центру. **См. рисунок Б**

Со временем пользования тренажером может произойти ослабление натяжения бегового полотна. Чтобы отрегулировать натяжение, извлеките ключ безопасности и выключите электропитание, после чего поверните оба регулировочных болта на 1/4 оборота по часовой стрелке. Затем включите питание, вставьте ключ безопасности и запустите беговую дорожку. После запуска тренажёра проверьте натяжение бегового полотна. Повторяйте вышеуказанные действия до тех пор, пока полотно не будет отрегулировано должным образом. **См. рисунок В**

Спецификация

№	Наименование	Технические характеристики	Кол-во	№	Наименование	Технические характеристики	Кол-во
1	Главная рама		1	25	Защитная крышка	138*37.5*48	2
2	Стойка		2	26	Амортизатор	17*40*10	8
3	Поручень		1	27	Зажим для провода питания	6W3-4	1
4	Стопорная пластина поручня (левая/правая)		2	28	Ручной регулятор	36*65*145	2
5	Регулировочная пластина		2	29	Шаровая цапфа	Ф27*Ф9.9*38мм	2
6	Стопорная пластина		1	30	Амортизатор №1	20*30*5.0	2
7	Передний ролик	Ф42*478*Ф100* Ф15*515	1	31	Амортизатор №2	20*55*5.0	2
8	Задний ролик	Ф38*440*Ф15*496	1	32	Штифт		2
9	Пружина		2	33	Регулировочная ручка	Ф37*18*М8*20	1
10	Беговая платформа	T15*560*1215	1	34	Регулировочная ручка	Ф60*30*М8*10	1
11	Беговое полотно	T1.4*420*2690	1	35	Контроллер		1
12	Приводной ремень	190-J5	1	36	Кнопка ПУСК/СТОП	850мм	1
13	Консоль		1	37	Кнопка регулировки скорости	850мм	1
14	Подставка для бутылок		2	38	Верхний провод консоли	850мм	1
15	Верхняя защитная крышка двигателя	350*580*100	1	39	Нижний провод консоли	2000мм	1
16	Левая заглушка	95*90*95	1	40	Ключ безопасности	1200мм	1
17	Правая заглушка	95*90*95	1	41	Двигатель	Ф30,Ф86	1
18	Нижняя защитная крышка двигателя	320*558*50*Т1.8	1	42	Двухжильный провод	250мм	1
19	Направляющая	36*80*1190	2	43	Одножильный провод	250мм	1
20	Транспортировочное колесо	Ф54*Ф8.5*22	2	44	Переключатель		1
21	Заглушка поручня	Ф32.1.4	2	45	Защитное устройство от перегрузки	125/250VAC	1
22	Поролоновая накладка	Ф30*38*420	2	46	Провод питания	10/15A 1800мм	1
23	Заглушка для стойки	35*80*36	2	47	Держатель консоли		1
24	Декоративная крышка (левая/правая)	180*208*52	2	48	Болт	М8*45	1

Спецификация

№	Наименование	Технические характеристики	Кол-во	№	Наименование	Технические характеристики	Кол-во
49	Болт	M8*60	2	60	Винт	ST4.2*15	23
50	Болт	M8*12	3	61	Винт	M5*10	8
51	Болт	M8*20 S6	4	62	Гайка	M8	8
52	Болт	M8*40	1	63	Плоская шайба	Φ9*Φ16*t1.0	14
53	Болт	M8*50	2	64	Пружинная шайба	D8	8
54	Болт	M8*40	6	65	Стопорная шайба	Φ5.2*Φ10*t1	1
55	Болт	M8*45	2	66	Изогнутая шайба	Φ25*Φ8.5*t1.5	1
56	Болт	M8*25	4	67	Подвижный блок		1
57	Болт	M6*40	8	68	Кронштейн двигателя		1
58	Винт	ST4.2*12	11	69	Клей ЭВА	2.0*20*1180	4
59	Винт	ST4.2*30	2	70	Шестигранный ключ	S6 80*80мм	1

Коды ошибок, их значение и способы устранения

Е01: Нарушение связи между консолью и контроллером

Е01	Описание ошибки	Способ устранения
	Провод, подключаемый к консоли, повреждён/плохо подсоединён к консоли.	Заново подсоедините провод к консоли.
	Неисправность консоли (отсутствует выходной сигнал).	Замените консоль.
	Неисправность контроллера (отсутствует выходной сигнал).	Замените контроллер.

Е02: Самозащита и неисправность двигателя

Е02	Неправильное подключение проводов к двигателю (плохое соединение).	Проверьте провода, найдите тот, который подключен неправильно. Заново подсоедините его к двигателю.
	Неисправность контроллера (отсутствует выходное напряжение/значение напряжения отклоняется от нормы).	Замените контроллер.
	Повреждение двигателя.	Замените двигатель.

Е03: Нет сигнала сенсора

Е03	Фотоэлектрический датчик неправильно установлен на двигателе.	Заново установите датчик.
	Повреждение фотоэлектрического датчика	Замените датчик.
	Сбой в работе контроллера или двигателя, повреждение одной и/или обеих составных частей.	Замените контроллер/двигатель.

Е04: Защита от перегрузки по напряжению

Е04	Самозащита системы от высокого напряжения, когда нагрузка превышает номинальное значение.	Регулируйте нагрузку тренажёра, чтобы она соответствовала номинальному значению.
	Повреждение двигателя/большое увеличение скорости тренажёра из-за ошибки работы фотоэлектрических датчиков.	Замените двигатель или фотоэлектрический датчик.
	Ошибка в работе системы, отвечающий за контроль перегрузки по напряжению.	Замените контроллер.

Е05: Защита от перегрузки по току

Е05	Самозащита системы от высокого напряжения, когда нагрузка превышает номинальное значение.	Регулируйте нагрузку тренажёра, чтобы она соответствовала номинальному значению.
	Какая-то деталь беговой дорожки заклинила, так что двигатель не может вращаться, тем	Отрегулируйте беговую дорожку и перезапустите ее, или добавьте смазку.

	самым вызывая самозащиту системы от высокого напряжения и перегрузки.	
	Ошибка в работе токоограничительной системы контроллера.	Замените контроллер.

E06: Низкое напряжение источника питания

E06	Слишком низкое напряжение системы питания.	Убедитесь, что провод питания не повреждён и надёжно подсоединён к источнику питания.
	Ошибка в работе контроллера.	Замените контроллер.

E07: Ключ безопасности не установлен должным образом

E07	Ошибка при подключении ключа безопасности (плохое соединение).	Заново подключите ключ безопасности, установив его должным образом.
	Повреждение у консоли механизма подключения ключа безопасности.	Замените консоль.

Caution

Keep children away from treadmill during the operation. To avoid injury, stand on side rails before starting the unit

Внимание!

Во время тренировки держите детей подальше от беговой дорожки . Чтобы избежать травм, стойте на боковых подножках перед запуском тренажера.

Caution

Read owner's manual carefully before using the product Remove safety key when the unit is not in us

Внимание!

Внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации перед использованием тренажера. Уберите ключ безопасности, если тренажер не используется.

MP3

MP3

PROGRAM

ПРОГРАММА

SPEED

СКОРОСТЬ

-

START

СТАРТ

HOTKEYS

БЫСТРЫЕ КЛАВИШИ

MODE

РЕЖИМ

SPEED

СКОРОСТЬ

+

USB

USB