

Инструкция монтажа

Внимание! Не подключайте беговую дорожку к сети электропитания до полной сборки. Во время сборки слегка затяните все винты, а затем, когда беговая дорожка будет собрана, снова дотяните их до упора

1. Аккуратно достаньте беговую дорожку с коробки и установите её на плоской поверхности. Поднимите панель устройства, следя за тем, чтобы не повредить провода внизу возле основания стоек.
2. Соедините стойки (левую и правую) с главной рамой при помощи болтов M8*55мм, шайб и гаек, а также болтов M8*20мм и изогнутых шайб.
3. Соедините панель со стойками при помощи болтов M8*20мм и шайб.
4. Присоедините раму массажёра до стоек при помощи болтов M8*40мм и шайб.
5. Присоедините массажер к раме при помощи болтов M8*55мм и шайб. После этого присоедините головку массажёра при помощи болтов M8*15мм и шайб. Вложите гантели в специальные держатели в раме. Подключите кабель питания к дорожке, а вилку в розетку 220В.

ВНИМАНИЕ: перед началом использования беговой дорожки обязательно проверьте правильность монтажа согласно данной инструкции

Инструкция обслуживания

Функции компьютера:

Кнопка **START**

В режиме ожидания нажмите кнопку **START** для начала движения полотна беговой дорожки с минимальной скоростью 0,8км/ч

Кнопка **STOP**

Остановка работы устройства. Во время бега нажать кнопку **STOP** для полной остановки полотна. Все данные будут сброшены

Кнопки выбора программы

В режиме ожидания нажмите данную кнопку для выбора программы тренировки. На компьютере установлено 12 программ P1-P12.

Кнопка настройки режима **MODE**

В режиме ожидания нажмите кнопку **MODE** для переключения в режим установки времени, расстояния, калорий. При помощи клавиши **Speed+** или **Speed-** установите время тренировки. Следующее нажатие клавиши **MODE** перейдёт в режим установки дистанции, а следующее - калорий, сжигаемых во время тренировки.

После этого нажмите кнопку **START** - беговая дорожка запустится со скоростью 0,8км/ч. Сохранённые установленные параметры будут отсчитываться до момента достижения заданного

конечного значения параметров тренировки.

Кнопки увеличения/уменьшения скорости Speed+ / Speed-

Кнопки могут быть использованы для смены установленных параметров тренировки и смены скорости движения полотна. В процессе тренировки нажмите/или удерживайте данную кнопку более 2 секунд для смены скорости (однократное нажатие - смена скорости на 0,1км/ч)

Кнопки быстрого выбора скорости Speed short cut key

Во время тренировки нажмите одну с кнопок 1, 3, 5 и т.д. для непосредственной установки скорости в км/ч

Ключ безопасности Safety key

При необходимости аварийной остановки беговой дорожки достаньте ключ безопасности - устройство немедленно остановится после чего будет высветлена ошибка **E7** - ключ безопасности отсутствует.

Вставьте ключ безопасности снова, беговая дорожка перейдёт в режим ожидания, все данные будут сброшены.

ЖК-дисплей - функции:

Distance: показывает пройденное расстояние (диапазон: 0км-99,9км)

Time: показывает время (диапазон: 00:00-99:59 мин:сек)

Speed: показывает скорость (диапазон: 0,8км/ч-18,8км/ч)

Calorie: показывает количество сжигаемых калорий (диапазон: 0-999 калорий)

Pulse: показывает высоту пульса (сердечный ритм), когда компьютер получает сигнал пульса (диапазон: 50-199 ударов/мин).

Начало работы

Подключите вилку кабеля к сети и нажмите кнопку включения тренажёра, находящуюся спереди беговой дорожки ниже крышки двигателя. Вставьте ключ безопасности в гнездо на панели. Дорожка не включится без ключа безопасности.

Быстрый старт в ручном режиме

1. Включите кнопку включения и вставьте ключ безопасности.
2. Нажмите клавишу START, тренажёр отсчитает несколько секунд, после чего полотно начнёт движение с минимальной скоростью 0,8 км/ч
3. Нажмите кнопку SPEED- для уменьшения скорости
4. Нажмите кнопку SPEED+ для увеличения скорости.
5. Используйте кнопку быстрого выбора скорости SPEED 3, 5 и т.д. с целью моментального изменения скорости.
6. Нажмите кнопку STOP во время бега для остановки движения полотна.

Измерение сердечного ритма (пульса)

Система автоматически отобразит значение пульса в соответствующем окне, когда пользователь положит руку на датчике пульса и подержит её в течении нескольких секунд. Для правильного измерения сердечного ритма необходимо держать обе руки на датчиках в течении нескольких секунд. Частота сердечного ритма показывает приблизительное значение и должна учитываться исключительно для информативных и сравнительных целей и не может использоваться в медицинских целях.

Измерение сожжённых калорий

Система отображает общую сумму сожжённых во время тренировки калорий. Эти данные должны быть использованы в сравнительных целях, но не медицинских.

Программы

Компьютер оснащён 3 ручными программами, 12 встроенными программами и 1 программой **FAT**

Ручные программы

1. Если Вы не хотите вводить какие-либо предварительные данные, нажмите кнопку START/STOP, дорожка запустится с начальной скоростью 0,8 км/ч, в других окнах значения начнут постепенно расти относительно случайно заданных системой параметров. При помощи клавиш SPEED-/SPEED+ регулируйте скорость движения полотна.

2. Установка времени: нажмите кнопку MODE и установите время (во время тренировки будет идти обратный отсчет) в диапазоне от 5 до 99 мин (значение по умолчанию - 30 мин.).

3. Установка калорий: нажмите кнопку MODE и установите количество калорий (во время тренировки будет идти обратный отсчет) в диапазоне от 20 до 990 калорий (значение по умолчанию 50 калорий)

4. Установка дистанции: нажмите кнопку MODE и установите дистанцию (во время тренировки будет идти обратный отсчет) в диапазоне от 1 до 99 км (значение по умолчанию - 1,0 км). **Внимание!!! Во время одной тренировки можно установить только 1 параметр (время, дистанцию, калории).**

5. Нажмите кнопку START после того как установите все желаемые параметры. Дорожка запустится спустя несколько секунд. Нажмите кнопку STOP для остановки движения полотна.

Встроенные программы

1. В каждой программе скорость меняется автоматически во время тренировки. Каждая программа поделена на 10 секций. Продолжительность каждой секции = величина установленного времени/10.

2. Нажмите кнопку **PROGRAM** и выберете соответствующую программу тренировки. Вы можете установить время тренировки при помощи клавиш SPEED-/SPEED+. Нажмите кнопку START для начала тренировки.

3. Скорость меняется автоматически. В процессе тренировки Вы также можете сменить скорость вручную при помощи клавиш SPEED-/SPEED+.

4. После окончания тренировки полотно дорожки автоматически остановится.

Ниже представлена схема изменения скорости в каждой программе.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	СКОРОСТЬ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	СКОРОСТЬ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	СКОРОСТЬ	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	СКОРОСТЬ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	СКОРОСТЬ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	СКОРОСТЬ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

Программа теста типа телосложения

В режиме ожидания в целях определения типа телосложения (фактора количества содержания жира) нажмите кнопку PROGRAM пока на дисплее не появится надпись FAT

При помощи кнопок MODE и SPEED-/SPEED+ установите поочерёдно свои данные: стать, возраст, рост, вес - согласно схемы:

F1 Стать (Sex): 01 - мужчина (male), 02 - женщина (female).

F2 Возраст (Age): 10-99 лет

F3 Рост (Height): 100 - 200 см

F4 Вес (Weight): 20 - 150 кг

Нажмите ещё раз кнопку MODE и сразу же положите руки на датчики пульса. После нескольких секунд отобразится Ваш указатель типа телосложения. Чтобы выйти с теста снова нажмите данную кнопку.

	Указатель BODYFAT	меньше 19	Недовес
РЕЗУЛЬТАТ	Указатель BODYFAT	= 20 - 25	Нормальный вес
	Указатель BODYFAT	= 26 - 30	Перевес
	Указатель BODYFAT	больше 30	Ожирение

Внимание. Результат теста нужно принимать для ознакомительных целей, не для медицинских

Изменение угла наклона

Во время использования беговой дорожки Вы можете самостоятельно установить угол наклона полотна (максимальный наклон - 16 градусов) в зависимости от потребностей и разновидности тренировки.

Функция MP3

В режиме включенного электропитания подсоедините проигрыватель MP3, звук будет воспроизводиться с динамиков компьютера

Функция НАУШНИКИ

В режиме включенного электропитания подсоедините наушники в соответствующий разъём в компьютере. Звук будет воспроизводиться через наушники.

Функция USB/CD CARD

В режиме включенного электропитания подсоедините диск к порту USB либо вставьте карту в слот считывания SD карт. Компьютер отобразит диск/карту и самостоятельно совершит поиск звуковых дорожек.

При помощи кнопки PLAY/PAUSE Вы можете выключить воспроизведение звука. Следующее нажатие данной кнопки снова воспроизведёт звуковые дорожки. При помощи кнопок <</>> переключайте звуковые дорожки назад/вперёд соответственно. При помощи кнопки громкости изменяйте громкость воспроизведения звуковых дорожек.

ВНИМАНИЕ:

1. Перед началом тренировки включите электропитание и вставьте ключ безопасности.
2. Запустите беговую дорожку с минимальной скоростью.
3. Становясь на полотно, сначала поставьте ноги на боковых шинах и только после этого переставляйте ноги непосредственно на рабочую поверхность тренажера.
4. Рекомендуется начинать с малых скоростей, руки покласть на специальные держатели, когда пользователь начинает идти или бежать на тренажере. Увеличить скорость и отпустить держатели можно только тогда, когда пользователь почувствует себя достаточно свободно. Во время бега стоит смотреть перед собой, а не под ноги.
5. Вложите ключ безопасности и прикрепите шнур безопасности к одежде во время использования тренажера. С целью остановки беговой дорожки в любой момент нажмите кнопку STOP либо же достаньте ключ безопасности с гнезда.

Обслуживание

Иногда может быть необходимо отцентровать и отрегулировать натяжение бегового полотна. **Не натягивайте полотно слишком сильно.** Это может привести к уменьшению эффективности работы двигателя и повысить скорость износа роликов

Внимание: При соответствующем натяжении, края бегового полотна можно поднять на высоту около 5-7 см над поверхностью платформы.

Центрирование бегового полотна:

- установите беговую дорожку на ровной поверхности;
- запустите беговую дорожку и установите скорость около 3.5 км/ч;
- если полотно сместилось вправо, нужно подкрутить правый болт регулировки на 1/2 оборота за часовой стрелкой, а левый болт регулировки - на 1/2 оборота против часовой стрелки;
- если полотно сместилось влево, соответственно, нужно подкрутить левый болт регулировки на 1/2 оборота за часовой стрелкой, а правый болт регулировки на 1/2 оборота против часовой стрелки.

Натяжение бегового полотна (недостаточное натяжение):

- запустите беговую дорожку и установите скорость около 3.5 км/ч;
 - при помощи ключа подкрутите левый и правый болты регулировки на 1/4 оборота за часовой стрелкой.
- При необходимости повторите последние действия.

Внимание: всегда отключайте кабель электропитания перед началом чистки или регулировки устройства

Чистка беговой дорожки

Общие процедуры очистки значительно продлевают работоспособность устройства. Беговую дорожку следует перманентно удерживать в чистоте, регулярно вытирая пыль. Следует чистить открытые части платформы с обеих сторон относительно бегового полотна, а также боковую шину тренажера. Это ограничит загрязнение пространства под беговым полотном.

Верхнюю часть полотна можно чистить при помощи влажной тряпки с мылом. Не допускайте попадание влаги в середину рамы, где находится двигатель, а также под полотно. Минимум раз в пол года снимите чехол с двигателя и очистите пространство под и вокруг двигателя.

Внимание: всегда отключайте кабель электропитания перед началом чистки или регулировки устройства, а также перед снятием защиты двигателя

Смазка бегового полотна и платформы

В беговой дорожке установлены заранее смазанные компоненты, которые не требуют дополнительного обслуживания в начале использования устройства. Трение полотна о платформу может иметь ключевое значение на долгосрочность работы дорожки, поэтому следует помнить о периодическом смазывании. Немного приподымите беговое полотно с одной стороны и капельно нанесите силиконовую смазку на подножье непосредственно под беговым полотном. Повторите данное действие с другой стороны. Запустите дорожку с небольшой скоростью и подождите 2-3 минуты.

Рекомендуется проводить смазку устройства согласно следующему графику:

- небольшие нагрузки (меньше 3 часов работы в неделю)
- каждые 4 месяца

- средние нагрузки (3-5 часов в неделю) - каждые 3 месяца
- большие нагрузки (5-7 часов в неделю) - каждые 2 месяца
- очень большие нагрузки (больше 7 часов в неделю) - каждый месяц

Решение проблем

Внимание. Нижеописанные указания могут помочь в определении причин проблем с запуском или неправильной работой устройства

Неправильная работа устройства.

Беговая дорожка запроектирована таким образом, чтобы автоматически отключаться в случае сбоев электричества, чтобы предотвратить травму пользователя и повреждения устройства (например двигателя)

Когда беговая дорожка ведёт себя неправильно, отключите устройство при помощи кнопки включения, подождите 1 минуту и снова включите. Если на экране отобразится ошибка (E1, E2 и т.д.) нажмите кнопку CLEAR/SET/MODE и попробуйте снова запустить устройство. Если после проведения вышеуказанных действий ошибка отображается снова, проверьте в описании ошибок ниже разновидность проблемы.

Регулировка натяжения клинового ремня (исключительно после отключения устройства от сети электропитания).

Если несмотря на правильное натяжение полотна беговой дорожки, оно ведёт себя неправильно (скользит, прыгает вместе с передним приводным роликом), может это означать зсув либо неправильное натяжение клинового ремня (V-belt).

В цели натяжения, регулировки клинового ремня отключите устройство от сети электропитания, после чего открутите и снимите кожух двигателя.

Если клиновой ремень сместился вправо или влево, передвиньте его в правильное положение, крутя передним роликом либо двигателем.

Если ремень ослаблен, немного открутите 4 болта крепления двигателя внизу, дожмите болт регулировки двигателя до тех пор, пока ремень не станет хорошо натянут, после чего зажмите 4 болта крепления двигателя.

После установки кожуха двигателя снова запустите устройство.

Отсутствие питания компьютера. Компьютер не включается при включении питания

1. Проверьте напряжение в сети и кабель электропитания
2. Проверьте все провода и подключения, а также правильность подключения.
3. Если какой-либо с проводов повреждён, следует его заменить.
4. Попробуйте отключить все соединения и снова их подключить.
5. Проверьте линию подачи и предохранители на контрольной таблице под кожухом двигателя а также напряжение на входе компьютера.

Во время тренировки или во время подключения к сети электропитания на экране появилась ошибка (error) - буква E с номером - отыщите номер ошибки в таблице и следуйте указаниям

Код ошибки

E1 Нет сигнала связи с панелью управления. Проверьте состояние проводов и убедитесь в том, что все соединения подключены, а провода не имеют повреждений.

E2 Нет сигнала связи с датчиком скорости. Если беговое полотно движется, после чего отображается ошибка E1 - проверьте правильность установки датчика скорости и магнита и убедитесь, что магнит не сталкивается с препятствиями. (Магнит находится на переднем ролике возле ремня двигателя). Если полотно вообще не запускается - проверьте двигатель и провода.

E3 Перегрузка защиты двигателя. При перегрузке либо блокировке двигателя срабатывает предохранитель перегрузки. Проверьте правильность напряжения сети. Проверьте двигатель (вместе с проводами) на предмет блокировки и исправности и попробуйте снова запустить устройство. Если двигатель издаёт чрезмерный шум или подозрительный запах - проверьте, не перегорела ли нижняя контрольная таблица или двигатель.

E6 Защита от перенапряжения - неправильное напряжение электропитания/повреждение через неправильное напряжение цепи электропитания двигателя. Проверьте правильность высоты напряжения сети. Если двигатель издаёт чрезмерный шум или подозрительный запах - проверьте, не перегорела ли нижняя контрольная таблица или двигатель. Проверьте напряжение проводов питания двигателя.

E7 Отсутствие ключа безопасности. Вставьте ключ безопасности в гнездо компьютера.