

Электрическая беговая дорожка

Инструкция по эксплуатации



Содержание

	Стр
I. Гарантия	1
II. Общие инструкции по технике безопасности	2
III. Особые меры безопасности	2
IV. Сборка	3
V. Взрыв-схема	4
VI. Список элементов	4
VII. Инструкция по сборке	7
VIII. Консоль управления	8
X. Ежедневное техническое обслуживание	10
XI. Важная информация	12

Благодарим Вас!

Спасибо за то, что выбрали именно эту беговую дорожку. Вы сделали первый шаг к новой здоровой жизни.

I. ГАРАНТИЯ

Компания-производитель беговой дорожки гарантирует, что она была произведена из высококачественных материалов и соответствует требованиям стандартов качества. Гарантия сохраняется только в случае надлежащей установки в соответствии с инструкцией.

Неправильное использование и / или неправильная транспортировка устройства могут лишить гарантийных обязательств.

Гарантийное обслуживание действует в течение 1 года (начиная с даты покупки в соответствии с гарантийным талоном, оформленным при продаже).

Гарантийное обслуживание распространяется на следующие элементы (входящие в комплект поставки): каркас, кабель, электронные устройства, изделия из пеноматериала, роликовые механизмы и т.д.

Не гарантийные случаи:

- Повреждения, вызванные внешними воздействиями
- Повреждения, вызванные использованием деталей, не рекомендованных производителем
- Повреждения, вызванные неправильной сборкой продукта.
- Повреждения, вызванные несоблюдением инструкции по эксплуатации продукта.

Так же не подлежат гарантийному обслуживанию элементы, которые могут изнашиваться в процессе использования, а так же подвержены растяжению (такие как беговое полотно).

Устройство предназначено только для личного пользования дома и не подходит для установки в общественных тренажерных залах и прочих местах для профессиональных спортсменов.

Для покупки запасных частей, на которые не распространяется гарантия обратитесь пожалуйста в офис продаж; при себе необходимо иметь/знать:

- инструкцию;
- модель беговой дорожки;
- серийный номер детали;
- чек/талон, где стоит дата покупки

Пожалуйста, не отправляйте беговую дорожку в нашу компанию, если этого не требует сервисный отдел. Расходы на такую отправку будут возложены на отправителя.

II. ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

При изготовлении и разработке этого устройства большое внимание было уделено безопасности использования и необходимо строго придерживаться данной инструкции по безопасности. Компания – производитель не несет ответственности за несчастные случаи, которые были вызваны несоблюдением данных инструкций.

⚠ Во избежание несчастных случаев и для обеспечения Вашей безопасности, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с инструкцией перед использованием продукта.

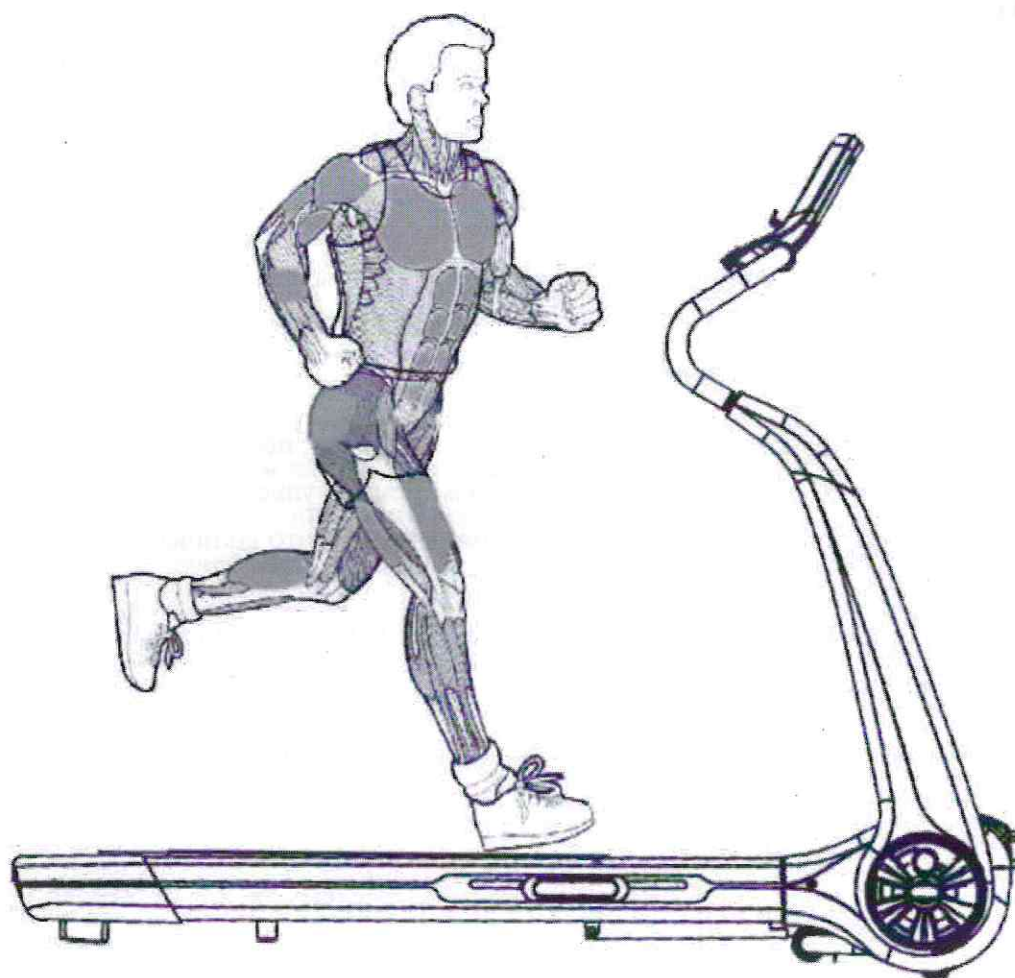
1. Проконсультируйтесь с врачом прежде, чем начать тренировки на этом устройстве и тренируйтесь исключительно согласно рекомендаций. НЕ соблюдение данных рекомендаций может быть опасно для Вашего здоровья.
2. НЕ подходит для использования детьми. Устройство не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или использовать устройство в присутствии лица, осуществляющего уход.
3. Устройство предназначено ТОЛЬКО для домашнего использования.
4. Показания на дисплее с уровнем сердцебиения НЕ являются медицинским основанием.
5. Поврежденный сетевой кабель должен быть заменен компанией-производителем или торговым представителем, во избежание опасных ситуаций.
6. Перед использованием удостоверьтесь, что все детали, винты, гайки надежно закреплены.
7. Для занятий на беговой дорожке выбирайте удобную, предпочтительно спортивную одежду, во избежание попадания ее в движущиеся элементы устройства. Убедитесь, что во время тренировки поблизости отсутствуют дети и домашние животные.
8. Устанавливайте устройство на ровную, чистую и прочную поверхность. НИКОГДА не используйте устройство рядом острыми вещами и источниками воды
9. НЕ трогайте руками вращающиеся механизмы, и не засовывайте ноги в зазоры между ними.
10. Только один человек может заниматься на тренажере в момент тренировки.
11. После сборки продукта, убедитесь, что все болты и шурупы затянуты хорошо.
12. Используйте детали, рекомендованные производителем, и не производите замену без соответствующего разрешения.
13. Максимальная допустимая масса – 130 кг.

III. ОСОБЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

- Для установки беговой дорожки выберите место рядом с электрической розеткой.
- Подключайте беговую дорожку напрямую в розетку, убедитесь в наличии заземления.
- Во избежание возможных происшествий используйте только качественные розетки. Если вилка и розетка имеют повреждения, воспользуйтесь помощью электрика для решения проблемы..
- Работает при напряжении 220- 230 В
- Держите шнур питания вдали от роликовых механизмов. Не допускайте попадания шнура питания под боковое полотно.

- Вы можете добавить несколько аэробных упражнений в свой план тренировок, таких как ходьба, бег трусцой, плавание, танцы и велоспорт. Регулярно измеряйте пульс. Если у Вас под рукой нет электронного счетчика, проконсультируйтесь с врачом, как правильно измерять пульс самостоятельно на шее или запястье.
- Пейте достаточно воды во время тренировок во избежание обезвоживания организма. Не пейте слишком холодную воду, она должна быть комнатной температуры.
- Регулярно измеряйте пульс



- Отключайте тренажер из розетки прежде, чем провести его чистку и обслуживание.

ВНИМАНИЕ: может быть опасным оставлять тренажер включенным в розетку.

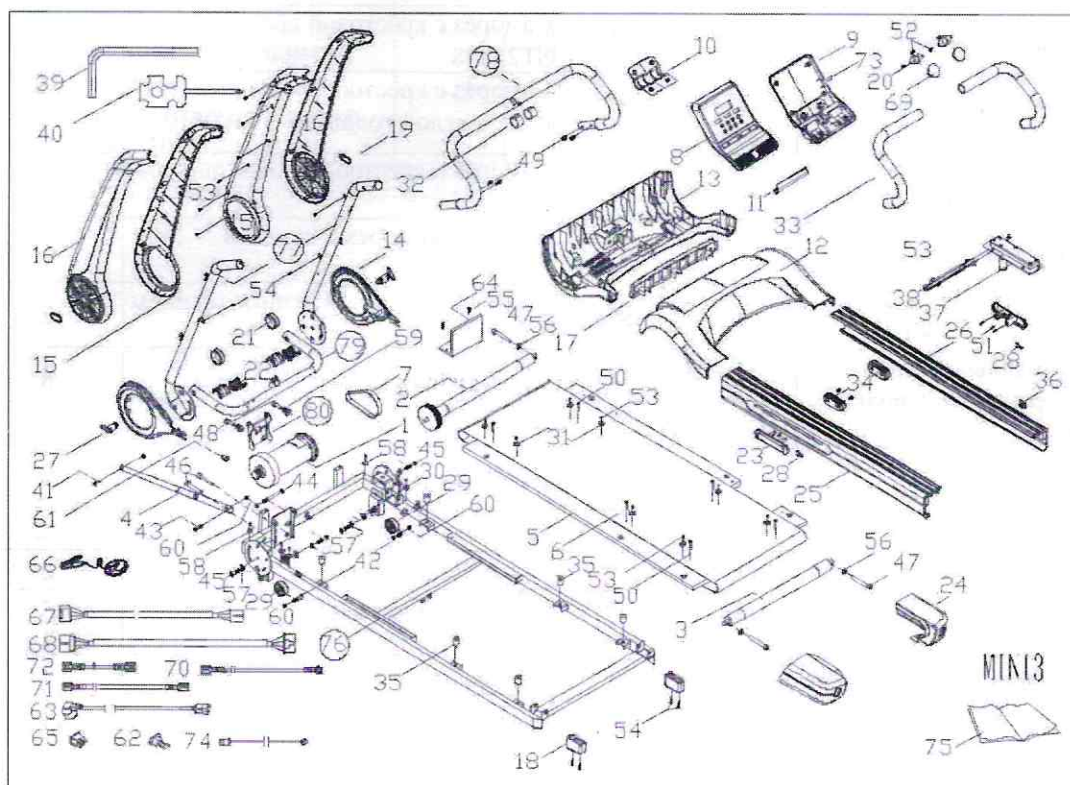
- Внимательно осматривайте тренажер перед каждым его использованием.
- Не используйте беговую дорожку на открытом воздухе, при высокой влажности и под воздействием прямых солнечных лучей.
- Никогда не оставляйте включенный в сеть тренажер без присмотра.

IV. СБОРКА

- Внимательно ознакомьтесь с последовательностью сборки.
- Уберите упаковку и разложите запчасти на чистой поверхности.
- Посмотрите внимательно на комплект деталей, чтобы проверить, что все детали в наличии.
- Будьте осторожны при использовании инструментов во время сборки тренажера.
- Пожалуйста, удостоверьтесь в безопасности условий сборки: упаковочный материал размещайте таким образом, чтобы он не мог причинить вреда. Фольга и полиэтиленовые пакеты - потенциально опасны для детей.
- Производите сборку только согласно инструкции. Внимательно ознакомьтесь со схемой.
- Устройство должно быть аккуратно собрано взрослым человеком. В случае необходимости обратитесь за помощью, обратитесь за помощью к квалифицированному сборщику.

ВНИМАНИЕ: производите сборку тренажера с особой осторожностью.

V. ВЗРЫВ-СХЕМА



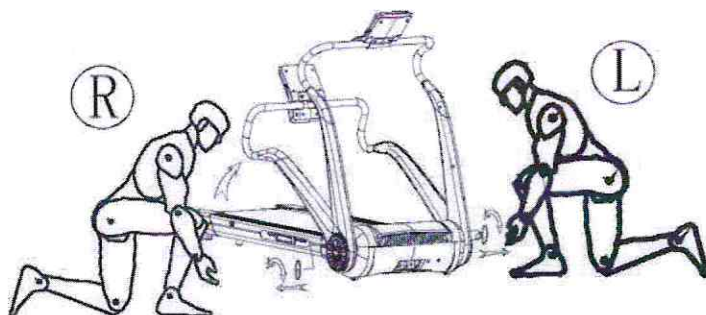
Все детали показаны на схеме и перечислены в списке ниже.

Список деталей

№	Описание	Ко л- во	№	Описание	Кол- во
1	Электромотор	1	42	Полукруглый винт с шестигранным отверстием в головке М8*35	2
2	Передний ролик	1	43	Полукруглый винт с шестигранным отверстием в головке М8*45	1
3	Задний ролик	1	44	Полукруглый винт с шестигранным отверстием в головке М8*100	1
4:	Пневматическая пружина	1	45	Полукруглый винт с шестигранным отверстием в головке М10*60	2
5	Беговая поверхность	1	46	Цилиндрический винт с шестигранным отверстием в головке М8*35	2
6	Беговое полотно	1	47	Цилиндрический винт с шестигранным отверстием в головке М8*60	3
7	Двигательный механизм	1	47	Цилиндрически винт с шестигранным отверстием в головке М8*20	2
8	Верхняя крышка консоли	1	49	Цилиндрически винт с шестигранным отверстием в головке М6*10	4
9	Нижняя крышка консоли	1	50	Шуруп с шестигранным отверстием М8*25	6
10	Накладная петля	1	51	Саморез с крестовой впадиной. ST2 8*8	4
11	Кронштейн плоской панели	1	52	Саморез с крестообразной полукруглой головкой ST3. 0*10	4
12	Верхняя крышка мотора	1	53	Саморез с крестообразным шлицем ST4. 0*16	68
13	Нижняя крышка мотора	1	54	Большой саморез ST4. 2*16	27
14	Часть внутреннего механизма (L, R)	1	55	Саморез с крестообразным шлицем ST4. 0*20	2
15	Вертикальная стойка внутренней крышки (L, R)	1	56	Плоская прокладка	6
16	Вертикальная стойка внешней крышки (L, R)	1	57	Плоская прокладка	4
17	Передняя накладка	1	58	Плоская прокладка	12
18	Задняя ножка шасси	2	59	Упругая прокладка	2
19	Заклепка для герметизации	2	60	Установочная гайка	5
20	Сальниковое уплотнение	2	61	Наружная шестигранная крышка	1
21	Наружная часть вращающегося колеса	2	62	Розетка	1
22	Кожух вращающегося колеса	4	63	Провода (с заглушкой)	1

23	Амортизация удара	2	64	Контроллер	1
24	Задняя защитная накладка - L, R	1	65	Выключатель	1
25	Левый кант	1	66	Предохранитель	1
26	Правый кант	1	67	Секция 2 от основной сигнальной линии	1
27	Регулировочная ручка	2	68	Секция 3 основной сигнальной линии	1
28	Пружина	2	69	Динамик	2
29	Ролик движения	2	70	Заземляющий провод	1
30	Пластиковая прокладка	2	71	Соединительная линия	2
31	Угловая стяжка	8	72	Соединительная линия	2
32	Поворотная резиновая прокладка	2	73	USB интерфейс	1
33	Лента для ручки	2	74	Индуктор для предохранителя	1
34	Резиновая подушка-амортизатор	2	75	Инструкция по эксплуатации	1
35	Круглая буферная подушка	6	76	Основное шасси	1
36	Отсек для смазки	1	77	Левый и правый столбы	1
37	Смазка	1	78	Подлокотник электронного счетчика	1
38	Газоприемный отсек	1	79	Нижний подлокотник	1
39	L – образный шестигранный ключ 6ММ	1	80	Крепежная пластина двигателя	1
40	Крестовой ключ	1	81		
41	Полукруглый винт с шестигранным отверстием в головке М8*30	1	82		

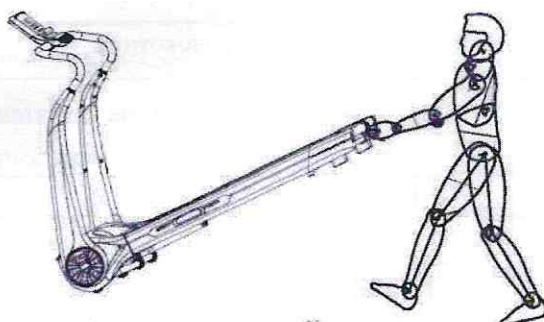
Данный список частей представляет собой максимальную комплектацию тренажера.



I. Процедура сборки:

1. Разверните беговую дорожку: Два человека поднимают тренажер из коробки и кладут его на ровную поверхность. Каждый встает по разные стороны от тренажера (справа и слева) и поворачивают регулировочные ручки по обе стороны против часовой стрелки. Поднимите консольную стойку вверх до нужной позиции, затем опустите регулировочные ручки и закрепите их, поворачивая по часовой стрелки.

II. 2. Чтобы сложить беговую дорожку действуйте согласно п.1 в обратном порядке. Включите в сеть, вставьте ключ безопасности, и Вы можете опробовать тренажер.



3. Перемещение тренажера: как показано на картинке, приподнимите хвост тренажера руками и вы можете его легко перекатить (так его можно перемещать только на короткие дистанции, например в пределах одной комнаты).

Установка



Разверните беговую дорожку: Сначала, достаньте электропровода и консоль, установите их на тренажер, затем возьмитесь за фиксаторы тренажера обеими руками и потяните вверх (как показано на картинке в круге): Выставите нижнюю подножку ног, и консоль встанет в нужную позицию автоматически; закрепите пружину.

Сборка тренажера

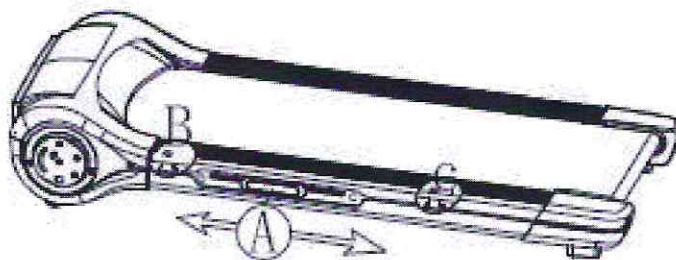
Чтобы сложить беговую дорожку: поднимите фиксаторы дорожки, толкните ногой как показано на картинке в круге, пружина сожмется, затем потяните хвостовую часть и положите аккуратно на пол.



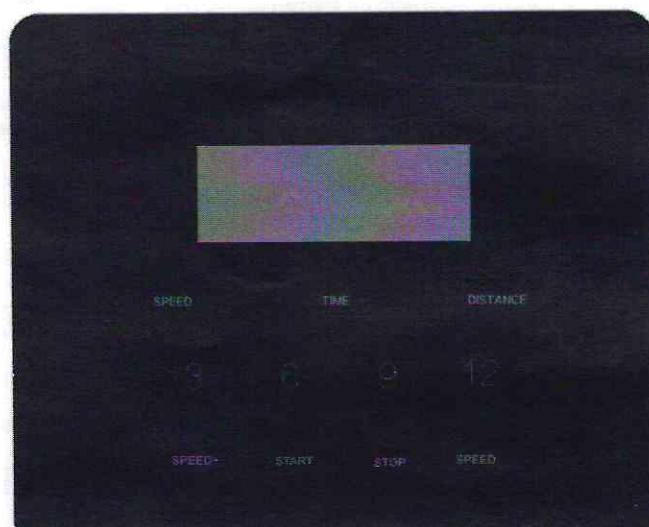
III. Инструкция по эксплуатации беговой дорожки

Перед тем, как начать пользоваться тренажером, убедитесь, что Вы используете розетку с заземлением.

1. Вставьте вилку в розетку, переведите выключатель в положение ON (индикатор загорится красным). Вы услышите звуковой сигнал и увидите подсветку экрана Компьютера.
2. Вставьте ключ безопасности на панели инструментов в желтом поле, и можете начать пользоваться тренажером. В целях безопасности, закрепите второй конец шнура у себя на поясе или на одежде. В случае проблемы, если нужно срочно выключить двигатель беговой дорожки, достаточно просто дернуть за веревку ключа безопасности. Для последующего использования беговой дорожки верните ключ безопасности в паз на консоли управления.
3. Использование амортизатора с регулировкой: как показано на схеме, зафиксируйте точку В и С на беговой дорожке. Когда точка А находится посередине, такое положение дорожки подходит для быстрой пробежки; Когда точка А сдвигается к точке В, такое положение подходит быстрой ходьбы; Когда точка А сдвигается к точке С, такое положение подходит для медленной пробежки (ВНИМАНИЕ: обе стороны должны быть сбалансированы; данный пункт не может быть использован, если Ваш вес более 100 кг).



VI. Консоль управления



• Описание:

1. При запуске тренажера загорится большой дисплей, где Вы можете видеть время, скорость, дистанцию и 5С.
2. Клавиши программирования: используется для начала и окончания тренировки, увеличения или уменьшения скорости. Клавиши-ускорители для быстрого запуска скоростей 3,6,9 и 12.
 - A. Начало: для запуска мотора переведите ключ из нерабочего состояния.
 - B. Когда мотор находится в движение, нажмите кнопку чтобы остановить его.
 - C. Увеличение скорости: Когда мотор находится в движении нажмите кнопку для увеличения скорости.
 - D. Уменьшение скорости: Когда мотор находится в движении, нажмите кнопку для уменьшения скорости.
3. **Клавиши-ускорители:** для 3 км/ч, 6 км/ч, 9 км/ч and 12 км/ч. Когда мотор находится в движении, нажмите кнопку с необходимой скоростью, и мотор автоматически увеличит или уменьшит скорость до необходимой Вам.

• Инструкция для начала тренировки:

1. Вставьте ключ безопасности на панели инструментов. Переведите выключатель в положение ON дисплей загорится в течение 2 секунд и Вы услышите звуковой сигнал, после чего Вы можете выбрать программу тренировки.
2. Нажмите необходимую клавишу программирования, на дисплее загорится обратный отсчет 3-2-1, сопровождающийся звуковым сигналом, после чего мотор начнет движение.
3. Стартовая скорость 1 км/ч. В это время Вы можете при помощи кнопок увеличивать/уменьшать скорость, или воспользоваться «горячими» клавишами для быстрого разгона до нужной скорости. Максимальная скорость 12 км/ч.

● **Аварийная блокировка**

В любом положении тренажера, снимите предохранитель, на экране загорится код «E07» и Вы услышите звуковой сигнал.

● **Bluetooth связь:**

Когда тренажер синхронизирован с приложением, то им можно управлять и дистанционно

● **Коды ошибок и способы их решения:**

Код ошибки	Ошибка	Решение	Комментарий
Eg-1	1. Поврежден кабель или тренажер не подключен к сети; 2. Повреждена электронная плата или неправильно подключена нижняя панель управления	1. Проверить соединение проводов от компьютера до платы управления; 2. Извлечь и заново подключить электронную плату и нижнюю панель управления.	Ошибка соединения
Eg-2	1. Сетевой кабель подключен к мотору неправильно или угольная щетка на моторе закреплена неплотно, что может вызвать плохое соединение; 2. Генераторная лампа на нижней контрольной панели неисправна или короткозамкнута. 3. Воздушный взрыв.	1. Проверьте проводное соединение с компьютером на плате управления, или угольной щетки на моторе; Проверить правильно ли установлена генераторную лампу на нижней панели, и нет ли видимых повреждений.	Ошибка в работе электродвигателя или генераторной лампы
Eg-5	Защита от перегрузки (система самозащиты)	1. Проверьте вырос ли показатель трения тренажера, возможно необходимо добавить смазку. 2. Превышение допустимого веса.	Ошибка защитной системы
E-07	1. Аварийный выключатель не встает в нужную позицию. 2. Микро выключатель подключен неверно или поврежден.	1. Убедитесь, что аварийный выключатель встает в нужную позицию. 2. Проверьте натяжение ремня и правильность его подсоединения; 3. Замените микро выключатель.	Ошибка блокировки

VII. Ежедневное техническое обслуживание

Правильная эксплуатация тренажера поможет Вам сохранить его в надлежащем состоянии. Его неправильное использование может привести к поломке и значительно сократить срок службы тренажера

ВАЖНО:

Не используйте абразивные материалы или растворители. Во избежание повреждения компьютера, не допускайте попадания на него жидкости и прямых солнечных лучей.

Регулярно осматривайте тренажер на предмет повреждений, и незамедлительно производите замену таких запчастей.

Регулирование бегового полотна

Регулирование бегового полотна происходит в двух направлениях: регулирование силы натяжения и центрального положения полотна. Все беговые полотна должным образом устанавливаются при изготовлении. Беговое полотно может растягиваться в процессе использования. Растяжка полотна это нормальный процесс во время использования тренажера.

Настройка натяжения бегового полотна

Если во время бега Вы чувствуете, что беговое полотно как бы «проскальзывает» или колеблется, возможно, придется увеличить его натяжение.

Увеличение натяжения бегового полотна

1. Вставьте 5мм ключ в левый болт регулирования натяжения полотна. Поверните ключ по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$, чтобы подтянуть задний ролик и увеличить натяжение полотна.
2. Повторите шаг 1. для правого болта регулирования натяжения бегового полотна. Убедитесь, в то, что повернули оба болта на равное количество поворотов, таким образом, задний ролик останется параллельным относительно рамы.
3. Повторите шаг 1. и шаг 2., пока проскальзывание полотна не будет устранено.
4. **ВНИМАНИЕ:** не допускайте сильного натяжения бегового полотна, поскольку можно создать чрезмерное давление на передние и задние опорные ролики. Чрезмерно натянутое беговое полотно может повредить опорные ролики, что приведет к увеличению шума от передних и задних роликов.

Центрирование бегового полотна

Во время бега, возможно, Вы будете отталкиваться одной ногой сильнее, чем другой. Величина отклонения зависит от силы отталкивания одной ногой по отношению к другой. Это может привести к тому, что полотно «съедет» относительно центра. Это отклонение нормально, и беговое полотно центрируется, когда никто на нем не находится. Если беговое полотно остается смещенным от центра, то надо будет отцентрировать его вручную

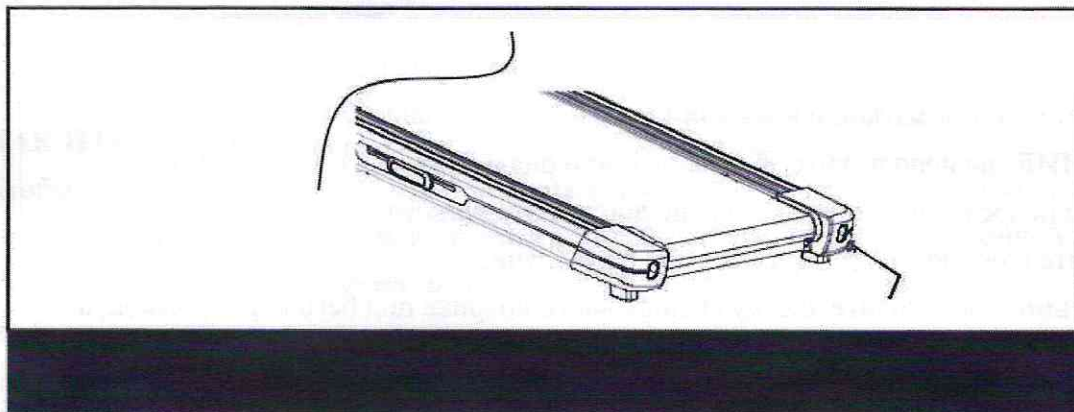
1. Запустите беговую дорожку, не вставая на полотно, при помощи «горячих» клавиш выберите скорость 6 км/ч
2. Внимательно изучите расстояние до бегового полотна с левой стороны, и с правой

стороны. Если смещение идет к левой стороне, с помощью ключа, поверните левый болт регулирования по часовой стрелки на $\frac{1}{4}$ и правый болт регулирования против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$. Если смещение идет к правой стороне, поверните правый болт регулирования по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ и левый болт против часовой стрелки на $\frac{1}{4}$.

Если ремень все еще не отцентрирован, повторите выше описанные шаги пока ремень не будет находиться ровно по центру.

3. После того как полотно отцентрировали, увеличьте скорость до 16 км/ч. и проверьте, что полотно движется ровно и плавно. При необходимости, повторите шаги для отцентрирования полотна.
4. **ВНИМАНИЕ:** не затягивайте ролики слишком туго, это может привести к их повреждению.

Если ремень все еще не отцентрирован, повторите выше описанные шаги, пока ремень не будет находиться ровно по центру.



Смазывание бегового полотна

В процессе работы беговой дорожки возникает значительное трение между внутренней поверхностью бегового полотна и декой. Для уменьшения трения и продления срока службы используйте специальные силиконовые средства. Обычно необходимость в смазывании возникает после первого года или после первых 100 часов использования. Через каждые 30 часов или 30 дней использования, приподнимайте стороны беговой дорожки и проверяйте поверхность полотна настолько, насколько это возможно. Если следы силиконовой смазки будут ощутимы, смазывание не требуется. В случае, если поверхность окажется сухой, следуйте следующим инструкциям:

Смазывание бегового полотна

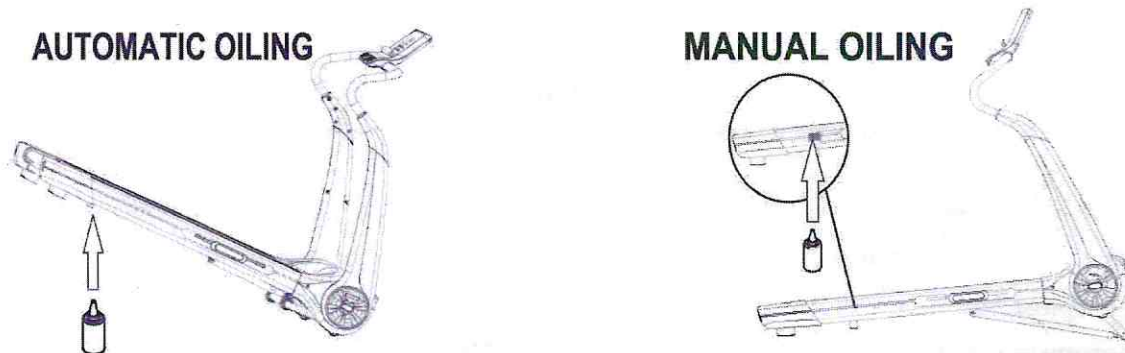
1. Автоматическое смазывание:

Как показано на картинке, поднимите раму тренажера под углом 45 градусов, залейте силиконовую смазку в специальный отсек. Подача смазки будет производиться автоматически каждые 50 км. Вам необходимо следить за уровнем смазки в отсеке.

2. Смазывание вручную:

Как показано на второй картинке, Вам необходимо открыть клапан в головке смазочного

контейнера, залейте необходимое количество смазки в отсек, запустите беговую дорожку на небольшой период времени, не вставая на нее.



ОЧИТСКА

Регулярная очистка бегового полотна гарантирует долгий срок жизни тренажера.

ВНИМАНИЕ: беговая дорожка должна быть предварительно выключена, чтобы избежать поражения электрическим током. Шнур питания должен быть вытаснен из розетки, прежде, чем начать очистку или обслуживание беговой дорожки.

После каждого использования: протирайте консоль управления и другие поверхности чистой мягкой и влажной тканью, чтобы удалить остатки пота.

ВНИМАНИЕ: не используйте абразивные материалы или растворители. Во избежание повреждений компьютера, не допускайте попадания жидкости на него. Не выставляйте компьютер под прямые солнечные лучи.

Еженедельно: производите чистку специального коврика под беговой дорожкой, а также самого бегового полотна, т.к. на нем может оставаться грязь от обуви.

Хранение: храните беговую дорожку в чистом, сухом месте. Убедитесь, что Вы отключили беговую дорожку от электросети на время хранения.

Перемещение беговой дорожки: на тренажере есть специальное колесико для его перемещения. Перед тем, как передвигать тренажер, убедитесь, что он выключен из сети и собран.

Х. ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

• Внимание

Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом прежде, чем начать заниматься на беговой дорожке, чтобы определить, можно ли Вам заниматься подобными физическими нагрузками. Заключение врача будет основанием для выбора интенсивности тренировок.

Если во время тренировки Вы почувствовали недомогание, незамедлительно обратитесь к врачу. Внимательно прочитайте следующие общие советы до того, как преступить к тренировкам. Не допускайте к тренажеру детей и домашних животных.

Для тренировок выбирайте удобную одежду и спортивную обувь, во избежание попадания ее в движущиеся элементы устройства.

Перед использованием удостоверьтесь, что все детали, винты, гайки надежно закреплены.

Регулярно производите обслуживание тренажера, чтобы увеличить срок его службы.

Перед началом тренировок:

Интенсивность тренировок зависит от Вашей общей физической подготовки. Если у Вас избыточный вес, то начинать нужно с малых тренировок, постепенно увеличивая нагрузку.

В самом начале достаточно тренироваться в течение нескольких минут с целью отследить частоту сердечных ударов в минуту. В любом случае, Ваши аэробные способности улучшатся через 6 – 8 недель тренировок. Не переживайте, если это займет у Вас чуть больше времени. Очень важно заниматься в том темпе, который подходит именно Вам. И Вы постепенно придете к тому, что Ваша тренировка будет длиться 30 мин.

- Проконсультируйтесь с врачом относительно уровня физических нагрузок и режима питания.
- Установите себе план тренировок, чтобы было легко отслеживать прогресс, и прийти скорее к тому результату, которому Вы хотите.

КАК ИЗМЕРИТЬ ПУЛЬС:

Чтобы отслеживать свой пульс до/во время и после тренировок, необходимо научиться его правильно замерять. Самый простой способ – измерение пульса на сонной артерии. Посчитайте количество ударов за 10 секунд, и затем умножьте это количество на 6, чтобы получить количество ударов в минуту.

Какова норма для пульса во время аэробных упражнений? Норма высчитывается с учетом возраста и физической подготовки.