

**ELIFE 1160D Электрическая беговая  
дорожка  
Инструкция по эксплуатации**



# Содержание

1. Инструкции по безопасности
2. Технические параметры
3. Дисплей
4. Основные части беговой дорожки
5. Сборка
6. Настройка и тестирование
7. Инструкции по эксплуатации
8. Примечания
9. Обслуживание
10. Устранение неисправностей

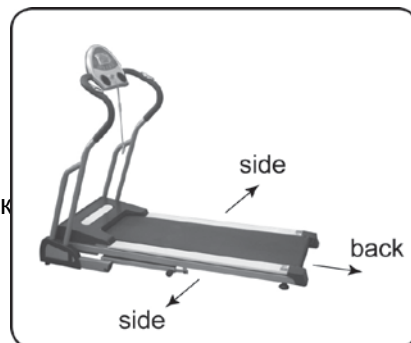
# 1. Инструкции по безопасности

**Внимание: прежде чем приступить в пользованию тренажером, внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией.**

- Беговая дорожка не предназначена для использования в помещении, берегите ее от влажности и водных брызг. Не храните ничего на поверхности беговой дорожки.
- Убедитесь, что беговая дорожка твердо стоит на полу. При необходимости подложите кусочек ковра или резины.
- Электрическое напряжение должно составлять около 220В ( $\pm 10\%$ ), в противном случае могут возникнуть неполадки в работе тренажера.
- Тренажер должен быть заземлен и линии электропередачи должны выдерживать силу тока величиной в 12 Ампер и более.
- Для тренировок выбирайте соответствующую одежду и обувь. Занятие на тренажере босиком недопустимо.
- Запрещено использование тренажера двумя или более людьми одновременно. Люди, чья масса составляет больше 100 кг, не должны использовать беговую дорожку обычного типа.
- Приводя механизм в движение, стойте рядом с бегущей дорожкой, держась за ручки; начните заниматься, убедившись в нормальной работе тренажера. Включать тренажер, стоя на дорожке запрещено.
- Пользователь должен измерять пульс тела во время занятия. Страдающим сердечной недостаточностью не стоит тренироваться в одиночестве.
- Подбирайте скорость бега исходя из индивидуальных особенностей. Людям с ослабленным здоровьем стоит следовать советам медиков касательно упражнений на тренажере.
- Продолжительность занятий не должна превышать 100 минут. Во избежание происшествий или травм нажмите выключатель во время занятия.
- В целях обеспечения безопасности не подпускайте детей, лиц с ограниченными возможностями и животных к тренажеру.
- Не допускайте длительного непрерывного использования беговой дорожки. В противном случае это может привести к поломке мотора, устройства управления, ускорить изнашивание механизмов, бегового полотна и платформы.
- Свободное пространство от тренажера должно составлять не менее 100 см с обеих сторон и 200 см сзади.
- Поддерживайте чистоту, так как пыль может негативно сказаться на чувствительности регулирующих скорости сенсоров.
- Во избежание статического электричества, которое может повлиять на работу электронного счетчика или испортить его следите за оптимальной влажностью воздуха в помещении зимой.

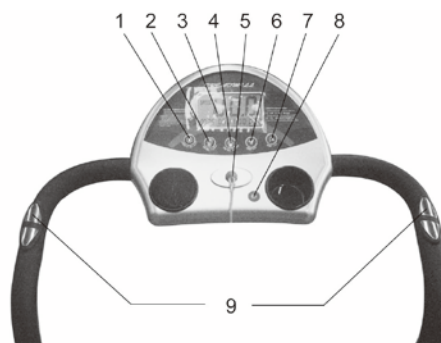
## 2. Технические параметры

- питание: 220 Вольт  $\pm 10\%$  (50Гц или 60Гц)
- Температура в помещении: 0-40°C
- Мощность мотора: 1.5 Ватт
- Входная сила тока 5 А
- Скорость: 1.0-12.0 км/ч ( $\pm 5\%$ )
- Длительность использования: 0:00-99.59 (мин:сек)
- Дистанция: 0.00-99.99 км
- Калории: 0.0-999.9
- Размер бегового полотна: 1230x400 мм
- Размер занимаемой территории: 1600x680 мм



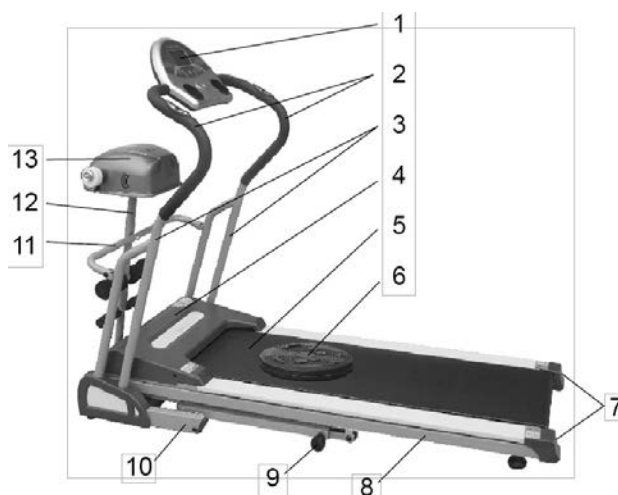
## 3. Компьютерный модуль

1. Программы (Program)
2. Выбор/Отмена (Mode/Clear)
3. ЖК-дисплей
4. Старт/Стоп (Start/Stop)
5. Предохранительный ключ
6. Замедление (Slow)
7. Ускорение (Fast)
8. MP3 разъем
9. Ручка, считывающая пульс

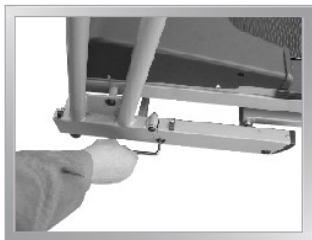


## 4. Основные части беговой дорожки

1. Дисплей
2. Левая и правая ручки
3. Левая и правая стойки
4. Крышка мотора
5. Беговое полотно
6. Вращающийся диск
7. Регулировочный винт для бегового полотна
8. Рама
9. Фиксатор блокировки
10. Основа рамы
11. Опорная труба
12. Передняя стойка
13. Массажер



## 5. Сборка



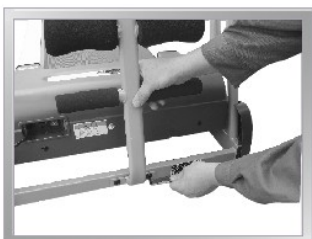
1. Соберите основу рамы: прикрепите стойку и зафиксируйте ее с помощью болтов М8.



2. Установите защитное покрытие: скрепите защитное покрытие с рамой.



3. Установите горизонтальную опору, зафиксируйте ее с помощью болта М8.



4. Соберите переднюю стойку: соедините ее с рамой с помощью болта М8 и зафиксируйте.



5. Установка массажера: установите массажер на передней стойке.



3. Отрегулируйте угол наклона дисплея: ослабьте болты, выберите подходящий вам угол наклона, затяните болты.

## 6. Настройка и тестирование

Внимание: неправильное заземление может быть опасно. Перед началом тренировок проверьте правильность всех электрических соединений.

1. После сборки установите ключ безопасности в гнездо компьютера.
2. Перед включением тренажера необходимо проверить: напряжение, заземление вилки, убедиться, что движение бегового полотна плавное и бесшумное.
3. Нажмите кнопку "Start/Stop" и беговое полотно начнет двигаться с малой скоростью (1.0 км/ч), убедитесь, что оборудование работает исправно.
4. Нажмите кнопки "Fast" и "Slow", чтоб проверить исправность работы регулировки скоростей.
5. Нажмите кнопку "Start/Stop" и беговое полотно остановится.

## 7. Инструкции по эксплуатации

Внимание: Прочтите инструкции по эксплуатации перед использованием беговой

дорожки.

- Никогда не стойте на беговом полотне во время включения тренажера.
- Во время занятия переключайте скорости медленно, избегая резкого торможения или ускорения.
- Убедитесь, что во время занятия пластиковая застежка ключа безопасности прикреплена к вашей одежде.
- Не допускайте попадание влаги на дисплей.

После настройки и тестирования беговая дорожка готова к использованию:

1. Вставьте вилку в розетку мощностью 220В.
2. Включите тренажер, на дисплее появится "PIN", пожалуйста, введите защитный ключ, оборудование придет в режим готовности к работе (Stand By mode). Все показатели будут равны "0".
3. В режиме готовности к работе нажмите "Start/Stop", дисплей отсчитает 3 секунды и начнет работать, беговое полотно может начать двигаться очень медленно. Чтобы отрегулировать скорость нажимайте "Fast" (быстро) или "Slow" (медленно). Максимальная скорость – 12 км/ч.
4. Снимите ключ безопасности и тренажер остановится.
5. В режиме готовности к работе нажмите кнопку "MODE/CLEAR", на дисплее появятся и замигают данные времени, дистанции и калорий. Чтобы установить нужные вам показатели, используйте кнопки "FAST" и "SLOW". Затем нажмите кнопку "START/STOP" и занятие начнется.
6. В режиме готовности к эксплуатации нажмите "PROG" (программы) и вы увидите 6 программ, которые можно выбрать для занятия. Нажмите кнопку "START/STOP", чтоб начать тренировку. Каждая программа рассчитана на 10 минут.

График скоростей для программ P1-P6

Время Программа	Общее время = 10 мин, деление по минутам									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
P1	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0
P2	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	4.0
P3	3.0	3.0	5.0	6.0	7.0	8.0	6.0	4.0	3.0	3.0
P4	3.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	8.0	3.0	3.0	3.0
P5	2.0	10.0	10.0	8.0	8.0	7.0	6.0	3.0	2.0	2.0
P6	2.0	5.0	6.0	7.0	8.0	8.0	7.0	7.0	3.0	3.0

7. Измерение пульса.

Разомните обе руки, возьмитесь за датчик пульса на ручках тренажера, в окошке появится число соответствующее количеству ударов сердца в минуту. Датчик пульса – это не медицинский прибор. На точность данных может повлиять множество факторов, среди которых подвижность пользователя. Предполагается, что датчики пульса используются только как вспомогательное средство, предоставляющее общую информацию о сердечном ритме тренирующегося.

8. Подключите МРЗ плеер в соответствующий разъем. Увеличьте громкость и на компьютере будет воспроизводиться звук.

9. Складывание беговой дорожки. Потяните за фиксатор блокировки, поднимите беговую поверхность и зафиксируйте.

10. Раскладывание беговой дорожки. Вытащите фиксатор блокировки и медленно опустите беговую поверхность на пол.

11. Во время бега следите за тем, чтоб пластиковая застежка ключа безопасности была прикреплена к вашей одежде. Это необходимо во избежание падения или неправильного расположения на беговом полотне.

Внимание: в целях безопасности не подпускайте детей к беговой дорожке.

## **8. Примечания**

1. Впервые используя беговую дорожку, пожалуйста, начинайте с маленькой скорости, постепенно увеличивая ее.

2. Темп вашего шага должен соответствовать скорости движения бегового полотна. Двигаться по полотну, не ориентируясь на его скорость, строго запрещено.

3. Не используйте ключ безопасности как основной способ остановки тренажера, в противном случае это приведет к поломке беговой дорожки. Ключ безопасности должен использоваться только в случае крайней необходимости.

4. Выбирайте скорость и продолжительность бега, исходя из индивидуальных особенностей организма.

5. При использовании беговой дорожки дети, беременные женщины и пожилые люди должны быть особенно осторожны. Не начинайте тренировку раньше, чем через час после еды.

6. Запрещено использовать в состоянии алкогольного опьянения.

## **9. Обслуживание**

**Внимание: Выключите оборудование и вытащите вилку из розетки перед**

## ЧИСТКОЙ.

### 1. Чистка:

Поддерживайте чистоту беговой дорожки. Перед чисткой выключите тренажер. Регулярно протирайте пыль с болтов, беговой поверхности и боковых ограждений, так как попадание грязи влияет на силу трения, а длительное использование загрязненного оборудования может обернуться его поломкой.

### 2. Смазка:

Со временем смазка между беговым полотном и основанием тренажера может через некоторое время иссушиться. При регулярном использовании тренажера стоит периодически смазывать его, в среднем одного раза в месяц будет достаточно, но перебарщивать не стоит, так как излишки масляной жидкости могут негативно сказаться на продолжительности работоспособности оборудования. Не допускайте попадания масла на мотор.

### 3. Оценка силы трения в оборудовании:

После продолжительного использования тренажера сила трения между беговым полотном и опорной доской увеличится из-за попадания пыли и уменьшения количества смазки. По этой причине тяжело ступать по полотну дорожки во время тренировки, а в случае сильного увеличения силы трения возникает опасность перегрева двигателя и перегорания предохранителя.

### 4. Смещение центра бегового полотна

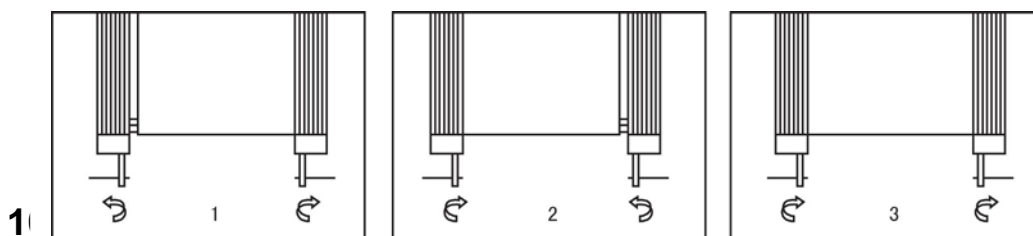
Во время бега вы можете отталкиваться одной ногой больше, чем другой, именно это и приводит к смещению центра бегового полотна. Более того, есть вероятность того, что беговое полотно вернется в исходное положение автоматически во время бега. Если этого не произошло автоматически, вы можете отрегулировать его с помощью гаечного ключа.

Способ центрирования:

Если беговое полотно отклоняется вправо, вам нужно затянуть правый регулировочный болт и ослабить левый. Сделать обратное, если полотно отклоняется влево. Не поворачивайте болты слишком сильно, чтобы избежать противоположного результата.

### 5. Проскальзывание бегового полотна

Если вы столкнулись с такой проблемой, пожалуйста, отрегулируйте болты, поворачивая их по часовой стрелке по половине круга. Во избежание повреждения бегового полотна не затягивайте болты слишком сильно.





Проблема	Возможная причина	Устранение
При включенном тренажере на дисплее ничего не отображается	1. Плохое соединение с источником питания. 2. Неправильно подключенный дисплей. 3. Сгорел предохранитель.	1. Повторно вставьте вилку в розетку. 2. Проверьте кабель дисплея. 3. Выключите тренажер, замените предохранитель.
Ошибка на дисплее - ER1: Защита от перегрузок	Система перегружена.	Остановите тренажер и на время отключите его от источника питания.
Ошибка на дисплее - ER2: Неисправность скоростей	1. Сигналы скорости не подключены к выключателю питания. 2. Ошибка в соединении провода мотора.	1. Проверьте подключение провода датчика. 2. Подсоедините провод мотора еще раз.
Ошибка дисплея - ER3/ER5	Проблемы с дисплеем и входным напряжением	1. Проверьте линию кабеля. 2. Заново подсоедините моторный кабель.
Ошибка ER4: Внезапное срабатывание защиты	Проблемы в работе мотора.	Проверьте входное напряжение или обратитесь в сервисный центр.
Беговое полотно внезапно останавливается в то время, как дисплей продолжает работать в нормальном режиме.	Низкое входное напряжение, либо износилась угольная щетка.	1. Отрегулируйте входное напряжение. 2. Замените угольную щетку.
Счетчик бега не работает в нормальном режиме.	Пыль на датчике скорости.	Очистите тренажер от пыли.