

ELIFE T10 Электрическая беговая дорожка
Инструкция по эксплуатации



Содержание

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

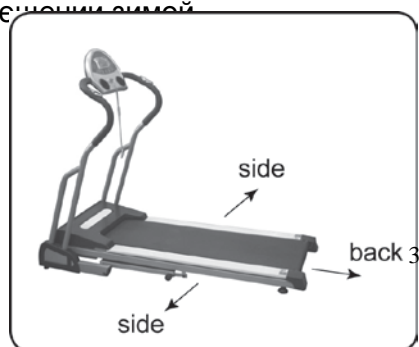
1. Инструкции по безопасности

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.

2. Технические параметры

- питание: 220 Вольт $\pm 10\%$ (50Гц или 60Гц)
- Температура в помещении: 0-40°C
- Мощность двигателя: 2.3 Ватт



- Сила тока 5 А
- Speed: 1.0-12.0 kilometers/hour ($\pm 5\%$)
- Длительность использования: 0:00-99.59 (мин:сек)
- Дистанция: 0.00-99.5 км
- Калории: 0-995
- Размер бегового полотна: 1230×400 мм
- Размер занимаемой территории: 1600×680 мм

3. Компьютерный модуль

1. Программы (Prog)
2. Старт (Start)
3. ЖК-дисплей
4. Увеличение скорости (Speed +)
5. Предохранительный ключ
6. Уменьшение скорости (Speed -)
7. Выбор скорости (Speed choice)
8. Стоп (Stop)
9. Выбор (Mode)



4. Основные части беговой дорожки

1. Дисплей
2. Левый и правый ручки
3. Левая и правая стойки
4. Крышка мотора
5. Беговое полотно
6. Регулировочный винт бегового полотна
7. Ручной регулятор наклона
8. Рама
9. Основа рамы
10. Цилиндр
11. Педаль для сборки тренажера



5. Сборка



1. Установите стойки: вставьте сигнальный провод в стойку, затем закрепите стойку на основной раме с помощью болтов М8 и гаек.



2. Соберите ручки: подсоедините сигнальный провод, закрепите ручки на стойках с помощью болтов М8 и гаек.



3. Установите опорную стойку: закрепите опорную стойку между правой и левой стойками с помощью болтов М8.

4. Установите компьютерный модуль: присоедините сигнальный провод, затем закрепите компьютерный модуль на панели для компьютера с помощью болтов М6.

6. Настройка и тестирование

Внимание: использование оборудования с неправильным заземлением может быть опасным и привести к поражению электрическим током. Перед началом тренировок должно быть проверено электрическое напряжение и заземление.

1. После сборки установите предохранительный ключ в гнездо компьютера.
2. Перед включением тренажера необходимо проверить: надлежащее электрическое напряжение и заземление, 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 полотке во время включения тренажера.

Во время занятия переключайте скорости медленно, избегая резкого торможения или ускорения.

Убедитесь, что во время занятия пластиковая застежка предохранительного ключа прикреплена к вашей одежде.

Во избежание порчи дисплея сохраняйте его поверхность сухой.

После настройки и тестирования беговая дорожка может использоваться в обычном режиме:

1. Вставьте вилку в розетку мощностью 220В.
2. Проверьте и убедитесь, что все провода верно соединены, затем включите тренажер, дисплей загорится синим и покажет "----". Установите предохранительный ключ, система придет в режим готовности к работе, на дисплее отразится следующее: P (пульс) и O (другие показатели).
3. В режиме готовности к работе нажмите кнопку "start/pause", система придет в режим ручного ввода параметров, тренажер придет в движение со скоростью 1 км/ч через 3 секунды, отобразив их на дисплее. Регулируйте скорость нажатием кнопок FAST (быстрее) или SLOW (медленнее). При нажатии кнопок дольше двух секунд скорость начнет непрерывно расти. Максимальная скорость – 12 км/ч, максимальное отображаемое на дисплее время – 99.59 мин.
4. При нажатии кнопки STOP или снятии предохранительного ключа система начнет плавно сбрасывать скорость и остановится.

5. Нажмите кнопку MODE в режиме готовности к работе и введите три показателя: TIME/DIATANCE/CALORIE (время, дистанция, калории), каждый из которых будет мигать в отдельном окне. Установите величины, нажимая кнопки FAST/SLOW, затем нажмите START и параметры будут сохранены. Когда во время тренировки установленные параметры будут подходить к нулю, окно скорости покажет 2.0, раздастся двойной сигнал и скорость медленно снизится до двух км/ч.

6. Нажмите PROGRAM в режиме готовности к работе, появится 12 автоматических программ для тренировки. P1 – это режим ручной настройки, используйте кнопки FAST и SLOW, чтобы настроить время, затем нажмите START/ PAUSE и тренировка начнется.

P2-P12 – это автоматические режимы. Выделенные оранжевым цветом P2,P3,P4 подходят для подростков, P5,P6,P7 (выделенные зеленым) – для физически неподготовленных женщин и пожилых людей, P8,P9,P10 (выделенные желтым) – для взрослых людей, P11,P12 предназначены для профессиональных спортсменов. Среди этих программ любой член семьи сможет выбрать подходящую именно ему программу тренировки:

P1: на скорости 1 км/ч нажмите "SPEED+" или "SPEED-", чтоб настроить скорость. Время, дистанция и калории будут отображаться на дисплее.

P2: на дисплее отобразится дистанция в 1.5 км, 12:00 минут, затем система начнет обратный отсчет и на дисплее отразится "7.5" км/ч, используйте кнопки "SPEED+" и "SPEED-", чтоб настроить скорость. После двойного сигнала скорость вернется к 7.5 км/ч.

P3: на дисплее отобразится дистанция в 3.0 км, 26:00 минут, затем система начнет обратный отсчет и на дисплее отразится "7.0" км/ч, используйте кнопки "SPEED+" и "SPEED-", чтоб настроить скорость. После двойного сигнала скорость вернется к 7.0 км/ч.

P4: на дисплее отобразится дистанция в 5.0 км, 50:00 минут, затем система начнет обратный отсчет и на дисплее отразится "6.0" км/ч, используйте кнопки "SPEED+" и "SPEED-", чтоб настроить скорость. После двойного сигнала скорость вернется к 6.0 км/ч.

P5: на дисплее отобразится дистанция в 1.0 км, 7:00 минут, затем система начнет обратный отсчет и на дисплее отразится "8.6" км/ч, используйте кнопки "SPEED+" и "SPEED-", чтоб настроить скорость. После двойного сигнала скорость вернется к 8.6 км/ч.

P6: на дисплее отобразится дистанция в 1.0 км, 9:00 минут, затем система начнет обратный отсчет и на дисплее отразится "4.2" км/ч, используйте кнопки "SPEED+" и "SPEED-", чтоб настроить скорость. После двойного сигнала скорость вернется к 4.2 км/ч.

P7-P12: после выбора одной из этих программ, окно времени замигает и покажет 30:00, используйте кнопки "SPEED+" и "SPEED-", чтоб настроить

время. Временные рамки 5:00-99:59. Нажмите START, чтоб запустить программу. Каждая программа состоит из 20 частей, установленных по времени. Каждый раз, изменяя скорость бегового полотна, вам будет подан двойной звуковой сигнал, в этот момент вы можете самостоятельно отрегулировать скорость кнопками "SPEED +" или "SPEED-". В таблице ниже вы найдете установленные по умолчанию скорости для каждой части программ.

Скорости программ P7-P12

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P7	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P8	3	5	7	3	5	7	8	5	7	8	5	7	8	3	5	7	3	5	7	3
P9	2	3	3	5	6	9	9	10	10	6	6	8	8	3	5	8	6	6	6	2
P10	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	9	9	8	8	8	9	9	8	6	4
P11	9	10	11	12	12	12	10	10	9	9	12	9	9	12	9	9	10	11	12	12
P12	3	8	3	8	4	9	4	9	12	12	6	6	10	10	4	12	4	12	10	10

7. Измерение пульса: разомните руки перед тренировкой, возьмитесь за сенсор, на дисплее отразится число соответствующее количеству ударов сердца в минуту. Датчик пульса – это не медицинский прибор. Система издаст 15 двойных сигналов, когда программа будет окончена, и автоматически перейдет к программе P1, продолжив работать со скоростью 2 км/ч. Если нажать STOP, беговая дорожка перейдет в исходный режим готовности к работе.

8. Оборудование оснащено энергосберегающей функцией: если не нажимать кнопки в течение 10 минут, система перейдет в режим сохранения энергии и автоматически отключит дисплей. Нажмите любую кнопку, чтоб возобновить работу.

9. В каком бы режиме ни происходила тренировка, снятие ключа безопасности остановит движение бегового полотна. В этом случае все окна дисплея покажут "---", и раздастся продолжительный двойной сигнал, система отключится. Запустить систему можно, вновь установив ключ безопасности.

10. Складывание беговой дорожки: потяните за болт, поднимите основу беговой дорожки и зафиксируйте ее.

11. Во время бега пользователь должен закрепить замок от ключа безопасности на одежде и в случае плохого самочувствия потянуть за шнур ключа, беговое полотно немедленно остановится.

Внимание: во избежание опасности 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,

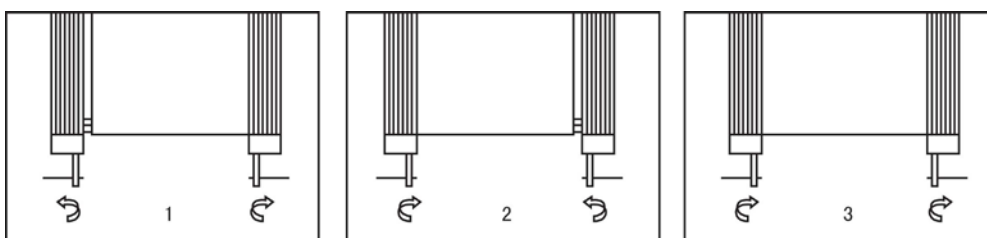
есть вероятность того, что беговое полотно вернется в исходное положение автоматически во время бега. Если этого не произошло автоматически, вы можете отрегулировать его с помощью гаечного ключа.

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.



10. Устранение неисправностей

Ошибка	Возможная причина	Устранение
E01	Неполадки с дисплеем или блоком управления	Проверьте все кабели и разъемы Проверьте, чтоб датчик скорости и магнит были установлены ровно. Замените датчик скорости.
E02	Защита от превышения скорости	Проверьте мотор и соединение всех проводов. Замените контроллер.
E03	Неисправность датчика скорости	Проверьте провод датчика Отрегулируйте датчик скорости
E05	Защита от перегрузок	Перезагрузите систему. Смажьте тренажер между беговым полотном и рамой. Замените мотор.
E06	Ошибка проверки	Перезапустите тренажер
E08	Ошибка электронной памяти	Замените контроллер