

## Инструкция по эксплуатации



Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию. Сохраняйте инструкцию до конца использования  
Все рисунки изображены схематично и могут отличаться от реального продукта.

**Содержание:**  
**Меры безопасности**  
**Сборка**  
**Складывание тренажёра**  
**Инструкция по эксплуатации**  
**Советы по растяжке**  
**Обслуживание**  
**Схема в разборе**  
**Список запчастей**

### **Меры безопасности**

Благодарим вас за покупку данной беговой дорожки, она была спроектирована и изготовлена, чтобы предоставить вам многолетнюю бесперебойную работу. Возможно, вы уже знакомы с использованием аналогичных тренажёров, но настоятельно рекомендуем прочитать эту инструкцию что бы получить максимум от своей покупки.

#### **Внимание:**

1. Во избежание серьезных травм, перед использованием беговой дорожки прочитайте следующее.
2. Перед началом любой программы упражнений вам следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо физические или медицинские условия, которые могут создать риск для вашего здоровья и безопасности, или препятствовать правильному использованию беговой дорожки. Рекомендации вашего врача необходимы, если вы принимаете лекарства, которые влияют на пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Следите за сигналами своего тела. Не правильно подобранные упражнения или интенсивность выполнения может нанести ущерб вашему здоровью. Прекратите упражнение, если у вас возникнут следующие симптомы: боль, боль в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если вы испытываете какое-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить занятия.

#### **Меры предосторожности**

Нарушение следующих правил может быть причиной удара электрическим током или связанных с этим травм.

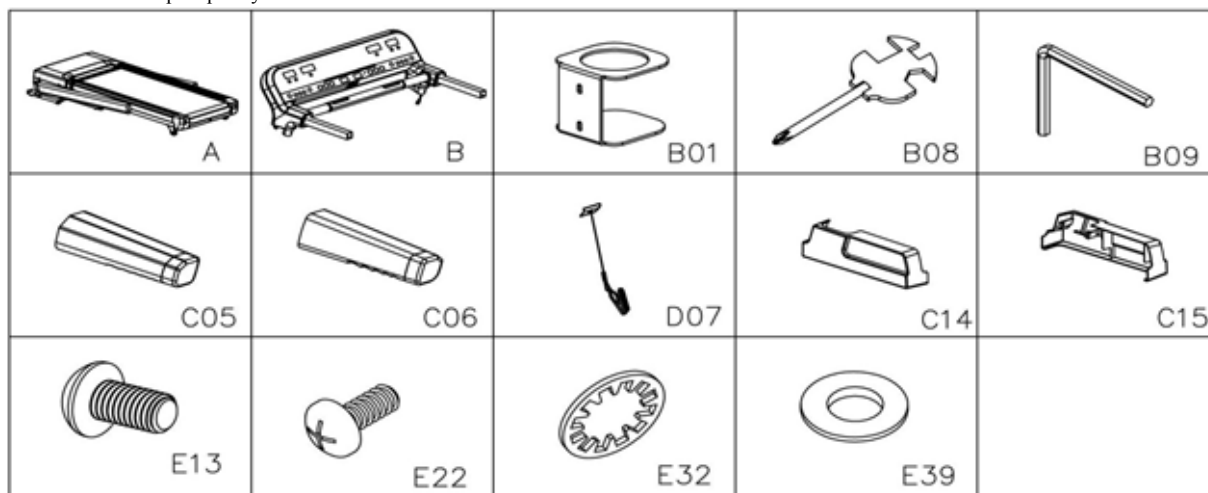
1. Перед использованием всегда проверяйте кабель питания на наличие повреждений. Если кабель поврежден, НЕ используйте.
2. Не прикасайтесь к кабелю питания мокрыми руками.
3. Расположите кабель питания так, чтобы на него нельзя было наступить или перегнуть.
4. Разрешено использовать только прилагаемый кабель питания.

#### **Общие меры предосторожности**

1. Используйте беговую дорожку только так, как описано в этой инструкции.
2. Убедитесь, что напряжение в электрической сети соответствует напряжению, указанному на силовом кабеле.
3. Владелец обязан обеспечить, чтобы все пользователи беговой дорожки были надлежащим образом информированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.
4. Необходимо два человека для распаковки сбора данной беговой дорожки.
5. Перед сборкой беговой дорожки убедитесь, что она не подключена к источнику питания, например, настенной розетке.
6. Используйте беговую дорожку на твердой ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. Установите беговую дорожку так, чтобы за ней было, по крайней мере, на 2 метра \* 1 метр свободного пространства.
7. Избегайте попадания влаги и пыли на беговую дорожку.
8. Перед началом использования беговой дорожки убедитесь в том, что гайки и болты надежно затянуты.
9. Надлежащий уровень безопасности беговой дорожки возможно поддерживать только в том случае, если её регулярно проверяют на предмет повреждений и износа. Немедленно замените неисправные детали. Не используйте беговую дорожку до тех пор, пока они не будут заменены.
10. Данный беговой тренажер сертифицирован по стандарту EN957, ему присвоен класс H.C. Данный тренажер подходит только для домашнего использования.
11. Торможение контролируется системой питания приводного ремня
12. Беговая дорожка не подходит использования в медицинских целях.
13. Не подпускайте к работающему тренажёру маленьких детей и домашних животных. Беговая дорожка предназначена только для взрослых.
14. Надевайте подходящую спортивную одежду во время занятий на беговой дорожке. Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в двигающиеся части беговой дорожке или одежду, которая может сковывать движение.
15. Не сутультесь во время занятий на беговой дорожке; всегда старайтесь держать спину прямо.
16. Если вы испытываете боль или головокружение во время тренировки, немедленно остановитесь и отдохните.
17. Датчик пульса не является медицинским устройством. Даже движение пользователя, могут повлиять на точность датчика. Датчик предназначен только для определения общих трендов сердечного ритма.
18. Во избежание травм спины следует соблюдать осторожность при подъеме или перемещении беговой дорожки. Всегда используйте надлежащие методы подъема и / или пользуйтесь помощью.
19. Ключ безопасности поставляется для личной безопасности пользователя. Используйте его при работе беговой дорожки для функции аварийного отключения. В случае возникновения чрезвычайной ситуации поместите обе руки на рукоятки и поставьте ноги на нескользящую поверхность основной рамы. Когда вы это сделаете, безопасный ключ отключится от компьютера, и будет активирована функция аварийной остановки.
20. Все подвижные элементы требуют еженедельного обслуживания. Проверьте их перед использованием каждый раз. Если что-то сломано или потеряно, немедленно исправьте это. Вы можете продолжать использовать беговую дорожку после того, как все поврежденные детали будут починены.
21. Беговая дорожка не должна использоваться детьми или лицами с ограниченными физическими или умственными способностями, а также людей без опыта использования. Такие люди могут пользоваться тренажёром только под присмотром и после получения инструкций пользования.
22. Детям, которые используют беговую дорожку, запрещено играть на ней.
23. Тренажёр должен быть заземлен. Это может снизить вероятность получения удара электрическим током.

## Сборка

Перед сборкой внимательно проверьте упаковочный лист.



### Упаковочный лист:

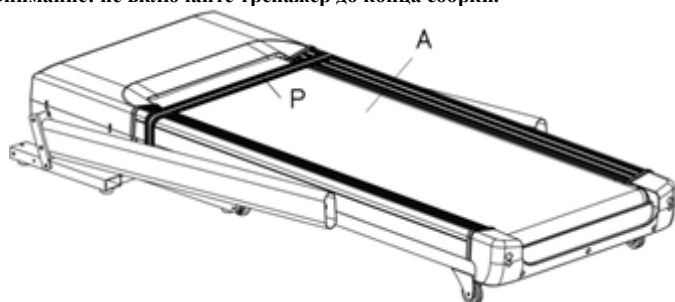
№	Описание	Спецификация	К-во	№	Описание	Спецификация	К-во
A	Основная рама		1	D07	Ключ безопасности		1
B	Монитор		1	C14	Левый защитный кожух		1
B01	Подстаканник		1	C15	Правый защитный кожух		1
B08	Крестообразный гаечный ключ		1	E13	Болт	M8*15	10
B09	5# Шестигранник		1	E22	Болт	M5*12	6
C05	Левый поручень		1	E32	Стопорная шайба	8	10
C06	Правый поручень		1	E39	Большая плоская шайба	Ф5*φ13*1.0	4

### Монтажные инструменты:

5# Шестигранник – 5 mm – 1 pc

Крестообразный гаечный ключ - S=13 14 15 – 1 pc

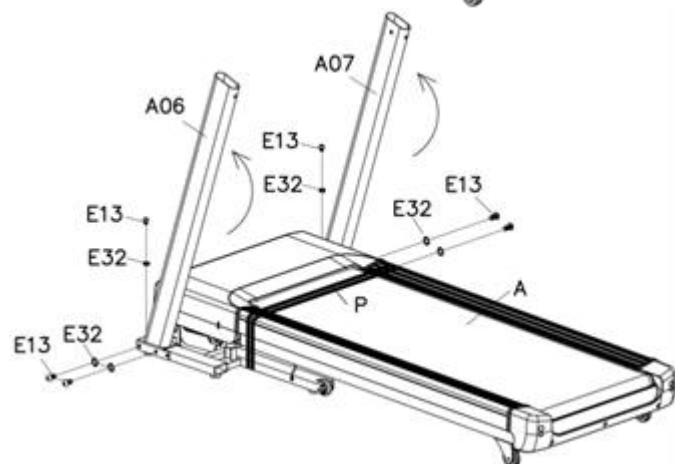
**Внимание:** не включайте тренажер до конца сборки.



#### Шаг 1:

Откройте упаковку и поставьте основную раму А на пол.

**Внимание:** не открывайте упаковочный ремень (Р) перед установкой беговой дорожки.



#### Шаг 2:

1. Поднимите стойку А06, А07 в первую очередь;

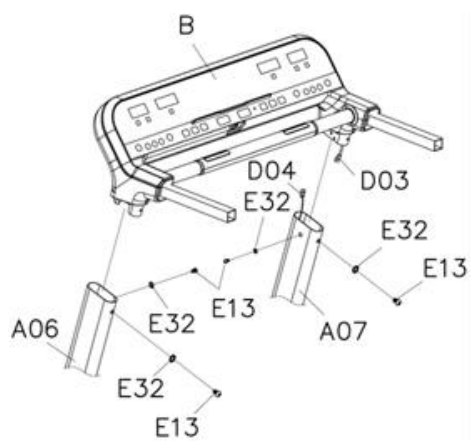
2. Закрепите стойку А06 на основной раме. А при помощи болтов Е13и

стопорной шайбы Е32. Используйте для установки 5# шестигранник В09/

3. Закрепите стойку А07 на основной раме согласно инструкции выше.

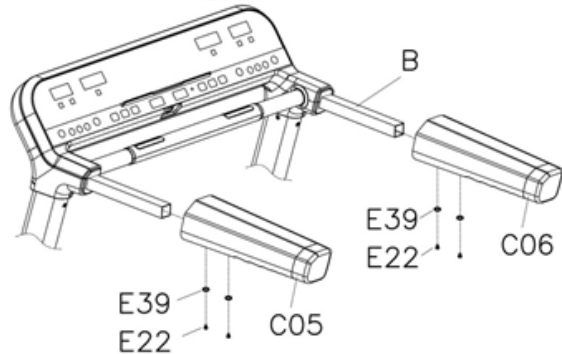
**Внимание:**

**ВНИМАНИЕ:** Во избежание падения, придерживайте стойки рукой



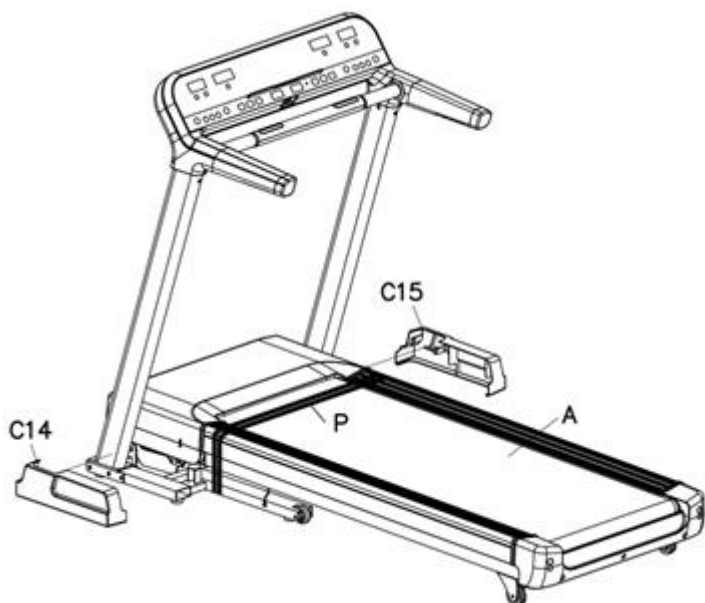
Шаг 3:

1. Соедините кабель монитора D03 с кабелем D4.
  2. Закрепите монитор В на левой и правой стойках А06/А07 болтом Е13 и стопорной шайбой Е32by 5# используйте шестигранник В09.
- Внимание: Убедитесь в том, что все провода надежно соединены. После проверки можно начинать установку.



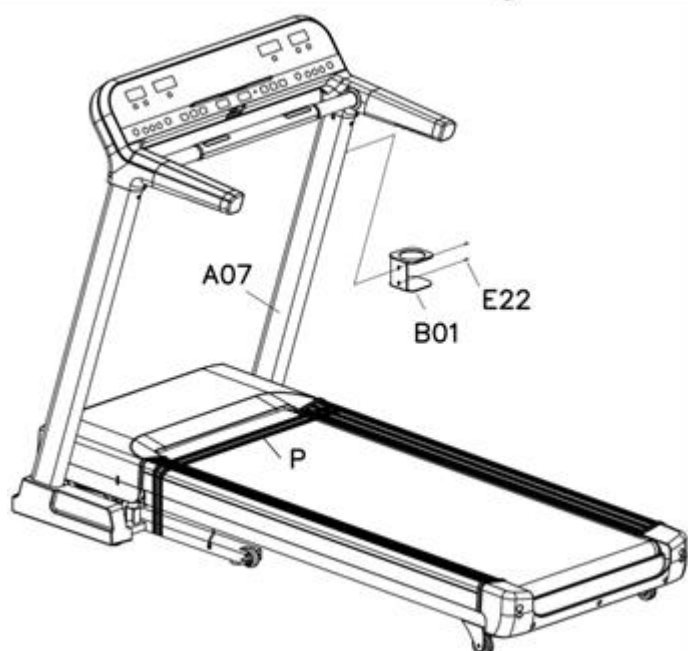
Шаг 4:

Закрепите левый и правый поручни C05/C06 на мониторе В при помощи болта Е22 и большой шайбой Е39. Используйте для этого крестообразный гаечный ключ В08.



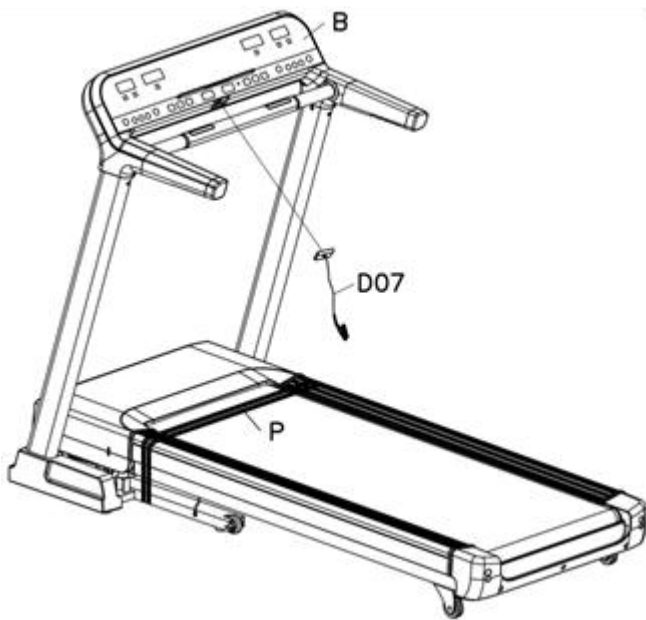
Шаг 5:

Установите левый и правый защитные кожухи С14\С15 на основную раму. Внимание: Защитные кожухи закрепляются при помощи защелок. Убедитесь в том, что все защелки надежно закреплены.



Шаг 6:

Закрепите подстаканник В01к правой стойке А07 болтом Е22 при помощи крестообразного гаечного ключа.

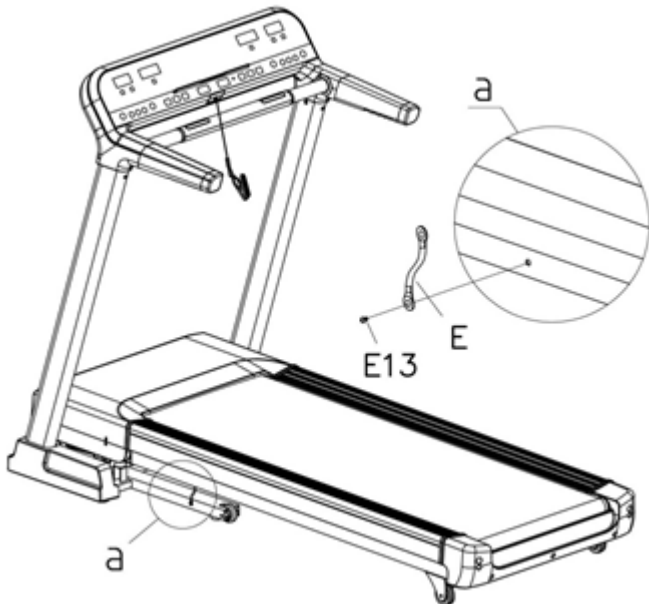


Шаг 7:

1. Отрежьте ремень P;
2. Установите ключ безопасности D07 в монитор B.

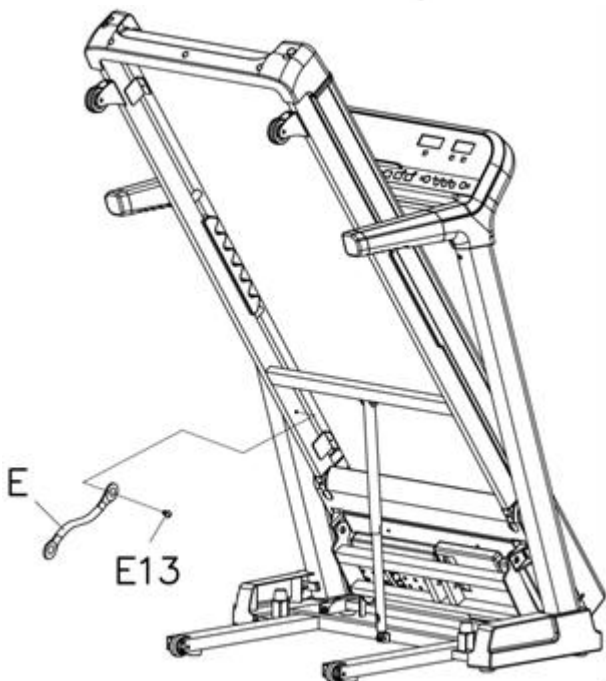
Инструкция использования ключа безопасности.

1. Перед началом тренировки пристегните ключ безопасности D07 к одежде.
2. В случае экстренной ситуации потяните за шнур ключа безопасности, тренажер остановится.



Шаг 8:

Открутите болт M8\*15 (E13) в нижней части кабеля (E) при помощи 5# шестигранника B09

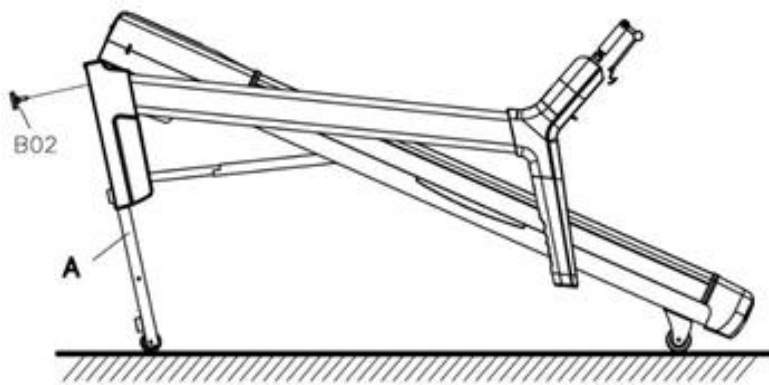


Шаг 9:

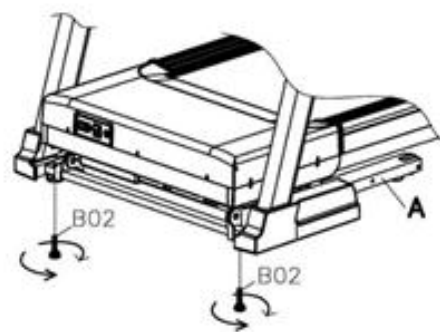
Открутите болт M8\*15 (E13) в верхней части кабеля (E) при помощи 5# шестигранника B09. Затем вытащите кабель из нижней части основной рамы.

Внимание: Стальной кабель гарантирует вам безопасность во время сборки; вы можете сохранить его для дальнейшего использования.

Вы можете выставить беговую платформу по уровню при помощи регулировочных ножек (B02) если поверхность, куда вы устанавливаете ее не ровная.; Поверните регулировочную ножку (B02) влево при помощи гаечного ключа (66) что бы увеличить высоту или поворачивайте в право что бы уменьшить ее.



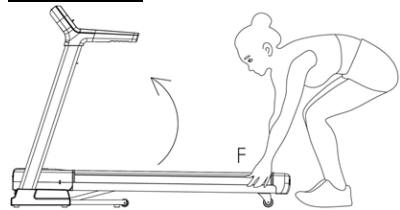
(a)



(b)

**Складывание/раскладывание тренажера.**

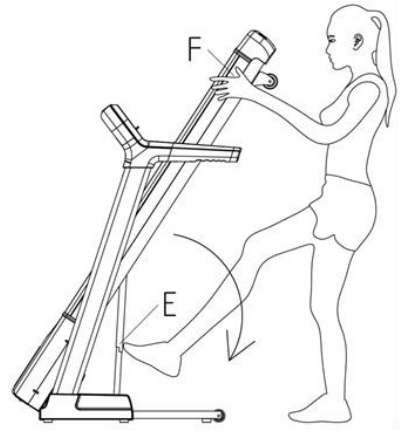
**Складывание**



Удерживайте беговую платформу, в месте, отмеченном буквой «F», а затем потяните ее в направлении стрелки до тех пор, пока вы не услышите «щелчок» цилиндра.

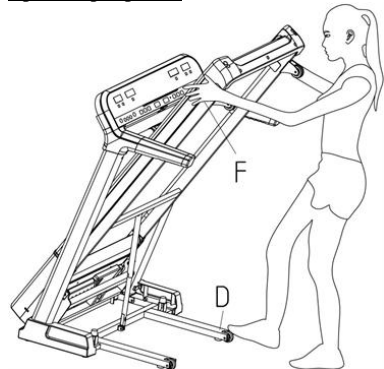
**Внимание:** запрещается складывать тренажёр, когда он работает в режиме наклона.

**Раскладывание**

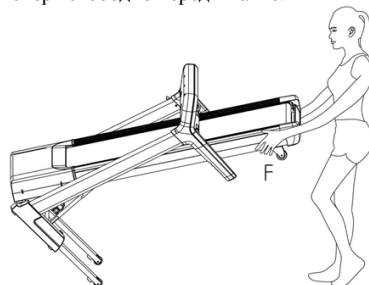


Поддерживайте платформу в месте, указанном буквой F, толкните ногой цилиндр в место указанном буквой E, платформа автоматически опуститься.

**Транспортировка**



1. Держите тренажер в месте указанном буквой F;
2. Наступите на транспортировочное колесо D;
3. Потяните тренажёр вниз;
4. Теперь свободно передвигайте.



**Введение в эксплуатацию.**



### 1. Панель монитора

- 1) SPEED(СКОРОСТЬ)/PULSE (ПУЛЬС): обычно он показывает вашу текущую скорость от 0.8-20.0км/ч; если вы удерживаете импульсный датчик в течение нескольких секунд, он показывает ваш текущий импульс от 50-200 уд/мин (эти данные носят только информативный характер и не могут быть использованы в качестве медицинских данных).
- 2) DISTANCE(РАСТОЯНИЕ):В режиме настройки показывает: P1-P2...P5...P7.....P12, В режиме «ЖИРОСЖИГАНИЕ», показывает «ЖИРОСЖИГАНИЕ». Обычно отображается расстояние, пройденное во время тренировки. Если счетчик доходит до 99.9 км, он обнуляется и начинает отсчет с 0.0 км. В режиме «Обратный отчет» расстояние отсчитывается от заданного до 0:00. Когда отчет времени закончится, тренажер плавно остановится, на дисплее появится надпись 'End'. Через 5 секунд после появления надписи тренажер перейдет в режим.
- 3) TIME(ВРЕМЯ): Отображает длительность тренировки в диапазоне от 0:00-18 часов. Если время тренировки дойдет до 18 часов, дорожка плавно остановится, а на экране появится надпись "End". Через 5 секунд после появления надписи тренажер перейдет в режим ожидания. В режиме «Обратный отчет» время отсчитывается от заданного времени до 0:00. Когда отчет времени закончится, тренажер плавно остановится, на дисплее появится надпись 'End'. Через 5 секунд после появления надписи тренажер перейдет в режим ожидания.
- 4) CALORIES (КАЛОРИИ)/ INCLINE (ПОДЪЕМ): показывает количество потраченных калорий за тренировку от 0.0 до 999. В режиме (ПОДЪЕМ), отображает уровень подъема от 0 до 15 уровня, если не изменять угол подъема в течение 30 секунд, монитор перейдет в режим отображения потраченных калорий.

### 2. Функциональные кнопки.

- 1) START (СТАРТ): нажмите эту кнопку для начала тренировки, когда тренажер включен и установлен ключ безопасности. Тренажер запустится через 3 секунды после нажатия.
- 2) STOP (СТОП): при помощи этой кнопки вы можете поставить режим «паузы» или остановить тренировку. Во время тренировки нажмите данную клавишу, и тренажер включит режим «пауза». На экране появится надпись PAU. Если нажать клавишу «START» в режиме паузы тренажер возобновит тренировку. Если нажать клавишу «STOP» тренажер остановится и все данные тренировки будут стерты.
- 3) MODE (РЕЖИМ): отображает различные режимы работы. Режим обратного отсчета времени 30:00 мин, режим обратного отсчета расстояния - 1.0 км, режим обратного отсчета потраченных калорий – 50 кал. P1-P2...P5...P7.....P12 (предустановленные программы) Как только вы выберете один из режимов, будет мигать соответствующее окно. Далее вы можете вносить желаемые данные, нажимая клавиши -SPEED+ или -INCLINE + . После ввода нажмите START и тренажер запустится. В режиме MANUAL нажмите клавишу MODE и войдите в режим ввода данных.
- 4) MANUAL (РУЧНОЙ ВВОД): вы можете войти в программы P1, P2, P3, P4, и P5, нажав клавишу MANUAL(РУЧНОЙ ВВОД, WEIGHT LOSS (ПОХУДЕНИЕ), INTERVAL (ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА), HILL CLIMB( ПОДЪЕМ В ГОРУ), WALK (ХОТЬБА). После выбора одной из программ на экране появятся цифры 30:00, вы можете менять их, нажимая клавиши please adjust it by pressing INCLINE+, INCLINE -или SPEED+, SPEED-. Нажмите клавишу START и начните тренировку после ввода данных.
- 5) SPEED+, SPEED- для изменения скорости. Когда вы нажимаете клавишу -SPEED+» дольше 0.5 сек режим изменения скорости будет изменяться в автоматическом режиме.
- 6) INCLINE+, INCLINE- для изменения уровня подъема. Когда вы нажимаете клавишу “-incline+” дольше 0.5 сек режим изменение уровня подъема будет происходить автоматически.
- 7) “INCLINE (ПОДЪЕМ): 6 8 10” для быстрого выбора уровня подъема.
- 8) “SPEED: 6 8 10” для быстрого выбора скорости.

### 3. Напоминание о смазке

У данного тренажера есть функция автоматического напоминания о смазке. Необходимо смазывать беговую дорожку каждые 300 км. Система подает звуковой сигнал каждые 10 секунд, а на экране загорается надпись “OIL” для напоминания о данной процедуре. Ознакомьтесь с разделом **СМАЗКА** где описана процедура смазки беговой дорожки. Нанесите смазку на середину беговой платформы с обеих сторон. После нанесения нажмите и удерживайте кнопку STOP 3 секунды что бы обновить напоминание.

### 4. Быстрый старт

- 1) Включите тренажер и установите ключ безопасности в правильное положение.
- 2) Нажмите клавишу “START”. После предупредительного отсчета от 3 до 1 и сигнала бипера тренажер начнет тренировку на скорости 0.8км/ч.
- 3) Нажимая клавиши “-SPEED+” и “-INCLINE+” вы можете изменять скорость и угол наклона.

### 5. Ручной режим

- 1) Нажмите “START”, тренажер начнет движение на скорости 0.8км/ч. Все остальные окна начнут отсчет с 0. Нажмите “-SPEED+” что бы изменить скорость движения и “-INCLINE+” для изменения уровня наклона.
- 2) В режиме ожидания нажмите клавишу “MODE” что бы режим обратного отсчета времени. Цифра “30:00” будет мигать в окне “TIME”. Нажмите клавишу “-INCLINE+” или “-SPEED+” для изменения данных в диапазоне 5:00 to 99:00.
- 3) В режиме обратного отсчета времени нажмите клавишу “MODE” что бы перейти в режим обратного отсчета расстояния. Цифра “1.0” будет мигать в окне “DIST”. Нажимайте “-INCLINE+” или “-SPEED+” для изменения данных в диапазоне от 0.5 до 99.9.
- 4) В режиме обратного отсчета расстояния нажмите клавишу “MODE”, что бы перейти в режим обратного отсчета потраченных калорий, цифра “50” будет мигать в окне “CAL”. Нажимайте клавиши “-INCLINE+” или “-SPEED+” для изменения данных в диапазоне от 10 to 999.
- 5) Выберите один из режимов обратного отсчета и нажмите “START”
- 2) Нажмите клавишу “START”. После предупредительного отсчета от 3 до 1 и сигнала бипера тренажер начнет тренировку. Нажимайте “-INCLINE+” что бы изменить уровень наклона. Нажимайте клавишу “-SPEED+”, что бы изменять скорость. Нажимайте “STOP”, что бы выключить тренажер.

### 6. Режим быстрого старта

Нажмите клавишу «быстрого старта» и вы попадете в меню программы. В окне TIME по умолчанию появится цифра “30:00” / Нажимайте клавишу “-INCLINE+” или “-SPEED+” для выставления необходимого времени тренировки. Так же вы можете устанавливать скорость и угол наклона, нажимая клавиши “-INCLINE+” или “-SPEED+” когда мигает соответствующее окно. В каждой программе есть 15 уровней. Для каждого упражнения отведено 15 минут. По окончании предыдущей программы автоматически будет включена следующая. Перед переключением бипер трижды подаст предупредительный сигнал. Скорость и угол наклона будут меняться в соответствии с графиком. Когда программа закончится, угол наклона опустится до 0. Во время тренировки вы в любой момент вы можете нажать клавишу STOP или потянуть за ключ безопасности, что бы остановить тренажер. По окончании программы трижды прозвучит бипер. Через 5 секунд тренажер перейдет в режим ожидания.

### 7. Программы тренировок

Каждая программа разделена на 15 уровней. У каждого уровня есть определенная скорость и угол наклона.

Уровень программы		Установленное время/15 минут.														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
P1 (РУЧНОЙ ВВОД)	Скорость	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Угол наклона	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (ПОХУДЕНИЕ)	Скорость	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3
	Угол наклона	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2

P3 (ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА)	Скорость	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8
	Угол наклона	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
P4 (ГОРЫ)	Скорость	3	5	6	8	10	8	6	3	3	6	8	10	8	6	5
	Угол наклона	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
P5 ХОТЬБА)	Скорость	3	5	5	6	6	5	5	8	8	5	3	3	5	5	8
	Угол наклона	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P6	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	2
	Угол наклона	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0
P7	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	2
	Угол наклона	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0
P8	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	2
	Угол наклона	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0
P9	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	2
	Угол наклона	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0
P10	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	2
	Угол наклона	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0
P11	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	2
	Угол наклона	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0
P12	Скорость	2	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	2
	Угол наклона	0	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	0

### 8. Ручной режим.

Вы можете составить программу по своему усмотрению (сохранена, может быть только одна программа).

#### 1) Ручная установка

Нажмите клавишу MANUAL для входа в режим ручной настройки программы тренировки. Или нажимайте клавишу MODE пока не появится надпись P1. В окне TIME появятся мигающие цифры "30:00". вы можете корректировать время, нажимая клавиши "incline+", "incline -" или "speed+", "speed -". После установки времени, нажмите клавишу MODE для входа в режим настройки программ. Вы можете регулировать скорость или угол наклона на первом уровне, нажимая клавишу "incline+", "incline -" или "speed+", "speed -", затем нажмите клавишу MODE в течение 3 х секунд для перехода в режим настройки следующего уровня. Повторите процедуру, что бы настроить все уровни программируемых тренировок. Данные будут сохранены пока вы не перезапишете программу.

#### 2) Старт сохраненной тренировки.

Нажмите клавишу MANUAL, что бы войти в режим MANUAL, или нажимайте клавишу MODE пока на дисплее не появится надпись P1. После этого нажмите клавишу START для начала тренировки.

#### 3) Введение в ручную настройку

Каждая программа поделена на 15 этапов. После настройки всех 15 этапов, нажмите кнопку START, чтобы начать упражнение.

### 9. Тест на композицию тела.

1) Нажмите и удерживайте клавишу MODE более 3 секунд, в окне расстояния появится надпись FAT, что означает режим тестирования композиции тела. Снова нажмите кнопку MODE, чтобы войти в режим настройки данных F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 пол, F-2 возраст, F-3 рост, F-4 вес, F-5 тест на композицию тела). Нажмите «SPEED +», «SPEED -», чтобы установить значения F-1 - F-4, а затем нажмите «MODE», чтобы установить F-5, когда появится надпись F5 «---», пожалуйста, держитесь за ручную пульсометр, через 5-6 секунд в окне будет показан индекс содержания жира в теле.

2) После входа в режим настройки теста на композицию тела, появится F-1, где 01 обозначает мужской пол, а 02 - женский.

3) Нажмите клавишу MODE, появится F-2. Нажимайте клавишу speed, ± что бы указать возраст от 10 до 99 лет.

4) Нажмите клавишу MODE, появится F-3. Нажимайте клавишу speed, ± что бы указать рост от 100 до 200 см.

5) Нажмите клавишу MODE, появится F-4. Нажимайте клавишу speed, ± что бы указать вес от 20 to 150 кг.

6) Нажмите клавишу, MODE появится F-5. Когда окно F5 отображает "---", возьмитесь за датчик пульсометра обеими руками. В течение следующих 8 минут на экране будет отображен вас индекс содержания жира в теле.

7) Наилучшим результатом теста FAT являются цифры от 20 до 25, если цифра ниже 19, то это означает, что вы ходите, если цифра между 25 и 29, это означает, что у вас небольшие проблемы с лишним весом, если цифра выше 30, то это означает что у вас проблемы с лишним весом. (Приведённые ниже данные только для вашего личного пользования и не могут быть использованы в терапевтических целях.

F-1	пол	01-мужчина	02-женщина
F-2	возраст	10-99	
F-3	рост	100-200	
F-4	вес	20-150	
F-5	Композиция тела.	≤19	Стройный
		=(20---25)	В пределах нормы.
		=(26---29)	Не большой лишний вес
		≥30	Содержание ЖИРА в организме.

### 10. Диапазон значений

Пункт	Первоначальное значение	Значение по умолчанию	Диапазон значений	Диапазон отображения.
Время (мин: сек)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Угол наклона (шаг)	0	0	0-15	0-15
Скорость (км/ч)	0.0	0.8	0.8-20	0.8-20
Расстояние (км)	0	1.0	0.50-99.9	0.00-99.9
Пульс (time/min)	P	N/A	N/A	50-200
Потраченные калории (K)	0	50	10.0-999	0.0-999

### 11. Функция подзарядки через USB.

Порт USB доступен для большинства мобильных устройств.

### 12. Mp3

Он доступен для Mp3-устройств для воспроизведения музыки. Пожалуйста, отрегулируйте громкость с вашего Mp3.

### 13. Режим энергосбережения

Если в течение 10 минут нет никакой операции, машина переходит в режим энергосбережения. Дисплей отключается. Вы можете разбудить систему, нажав любую клавишу.

### 14. Выключение

Вы можете выключить тренажер в любое время, если вы хотите прекратить тренировку, это не нанесет никакого ущерба машине

### 15. Внимание:

1) Проверьте работоспособность ключа безопасности до тренировки.



- 2) Если во время тренировки произошла авария, немедленно снимите ключ безопасности и подождите пока тренажёр не остановится.
- 3) Если что-то не так с машиной, пожалуйста, свяжитесь с продавцом как можно скорее. Не разрешается ремонтировать оборудование непрофессионалом.

#### **16. Простые неисправности и решения**

- 1) При включении отсутствует сигнал
  - A. Сначала проверьте, открыт ли предохранитель или нет, если он открыт, закройте его.
  - B. Убедитесь, что все провода надёжно соединены.
  - C. Убедитесь в том, что монитор правильно подключен.
- 2) На дисплее появится E01.
  - A. Неисправность сигнального кабеля. Проверьте его подключение.
  - B. Поломка деталей дисплея. Замените дисплей.
  - C. Замените трансформатор.
- 3) На дисплее появится E02.
  - A. Убедитесь, что кабель двигателя в порядке, если нет, то переподключите кабель двигателя. Если он не работает, замените двигатель.
  - B. Замените контроллер, при появлении запаха гари.
  - C. Проверьте правильность входного напряжения. Используйте соответствующее напряжение.
- 4) На дисплее отображается E03 ----- нет сигнала датчика
  - A. Если двигатель начинает работать в течение 5-8 секунд, а затем на мониторе отображается E03. E03 означает, что отсутствует сигнал скорости. Проверьте, правильно ли подключен датчик скорости. Кроме того, проверьте, не поврежден ли данный датчик.
  - B. Провод датчика на контрольной плате сломан, замените контрольную плату.
- 5) На дисплее появится E04.
  - A. Убедитесь, что сигнальный провод наклонного двигателя в порядке.
  - C. Пожалуйста, проверьте, не поврежден ли провод наклонного двигателя. Если он сломан, замените провод или наклонный двигатель.
  - D. Замените печатную плату
  - E. После проверки печатной платы нажмите клавишу LEARNING, чтобы перезагрузить ее.
- 6) На дисплее отображается E05 ----- защита от перегрузки
  - A. Слишком большая нагрузка, пожалуйста, перезагрузите систему.
  - B. Возможно, какая-то часть заклинила, что затрудняет работу двигателя, поэтому машина не может работать. Пожалуйста, отрегулируйте беговую ленту или смажьте её.
  - C. Проверьте двигатель. Если вы чувствуете какой-либо запах или слышите посторонний шум внутри мотора, замените его.
  - D. Убедитесь в том, что печатная плата не имеет следов горения. Если так, то замените плату.
  - E. Проверьте в порядке ли биполярный транзистор на печатной плате. Если нет, то замените плату.

#### **Руководство по растяжке.**

Начните с упражнений по разминке всех суставов, т. е. Просто поверните запястья, согните руку и вращайте плечами. Это позволит естественной смазке тела (синовиальной жидкости) защитить поверхность костей в этих суставах

- Всегда разминайтесь до растяжки, так как это увеличивает кровоток, что, в свою очередь, делает мышцы более эластичными
- Начните с ног и далее растяните все тело.
- Каждое упражнение на растяжение должно удерживаться не менее 10 секунд (до 20-30 секунд) и обычно повторяется примерно 2 или 3 раза.
- Упражнения на растяжку не должны причинять боль. Если есть какая-то боль, расслабьтесь.
- Не торопитесь. Растяжка должна быть постепенной и расслабленной.
- Не задерживайте дыхание во время растяжки.
- Растягивайтесь после тренировки, чтобы предотвратить «забитие» мышц. Растягивайтесь, по крайней мере, три раза в неделю, чтобы поддерживать гибкость.

#### **Растяжка бедра**

- Встаньте на правую ногу и возьмите левую лодыжку левой рукой, поднимите ногу вплотную к бедрам
- Держите спину прямо и колени вместе. При необходимости используйте стену для баланса.
- Удерживайте данное положение в течение 10 секунд.
- Повторите для другой ноги.



#### **Растяжка голеностопа**

- Держите переднюю ногу прямо, руки на согнутой ноге (бедра). Нажмите и выпустите, пока не почувствуете растяжение в колене (или выпрямите ногу).
- Держите колени разблокированными и прямыми.
- Удерживайте данное положение в течение 10 секунд.
- Повторите для другой ноги.



#### **Растяжка икры:**

- Поставьте заднюю ногу на всю ступню на пол. Заднюю ногу на пол и переносите вес на переднюю ногу.
- Удерживайте данное положение в течение 10 секунд.
- Повторите для другой ноги.
- Примечание. При выполнении этого упражнения держите спину и заднюю ногу ровно.



#### **Растяжка внутренней поверхности бедра:**

- Сядьте, соединив ступни ног. Потяните ноги в сторону паховой области, насколько это возможно.
- Удерживайте данное положение в течение 10 секунд.



#### **Обслуживание**

##### **Предупреждение. Перед чисткой машины убедитесь, что питание выключено.**

1. **Чистка:** Протрите пыль на ленте, подножку, и боковую подножку, поскольку избыточная пыль может увеличить фракцию на ремне и повредить машину. Рекомендуется чистить машину раз в месяц.
2. **Смазка:**
  - 1) Смазка необходима каждые 300 км. Бипер на тренажёре подаст троекратный сигнал и отобразится надпись «OIL», чтобы сообщить вам о необходимости смазки. Пожалуйста, нанесите масло посередине движущегося полотна.

2) После смазки нажмите кнопку STOP более 3 секунд в режиме ожидания, тренажер обновит напоминание о необходимости смазки.

Рекомендуем смазать машину следующим образом:

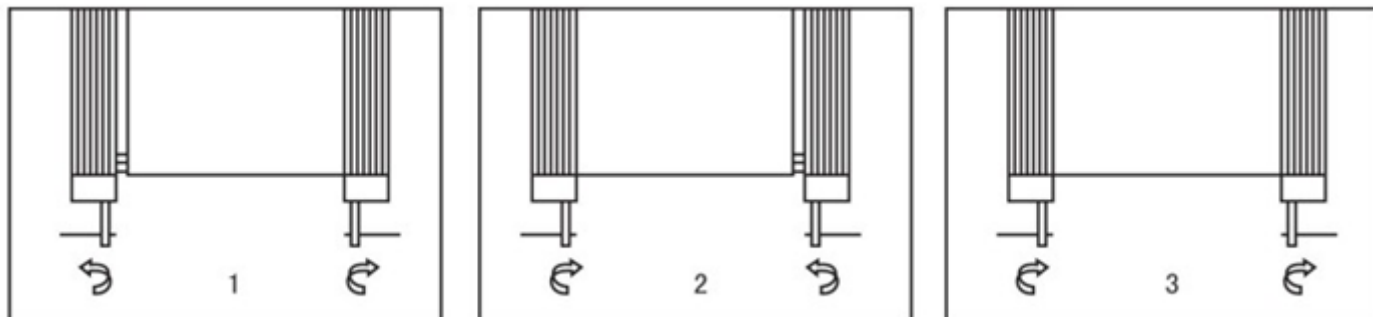
При использовании менее 3х часов в неделю – раз в полгода.

При использовании от 3х до 5ти часов в неделю – раз в 3 месяца

3. При использовании более 5 часов в неделю – раз в 2 месяца

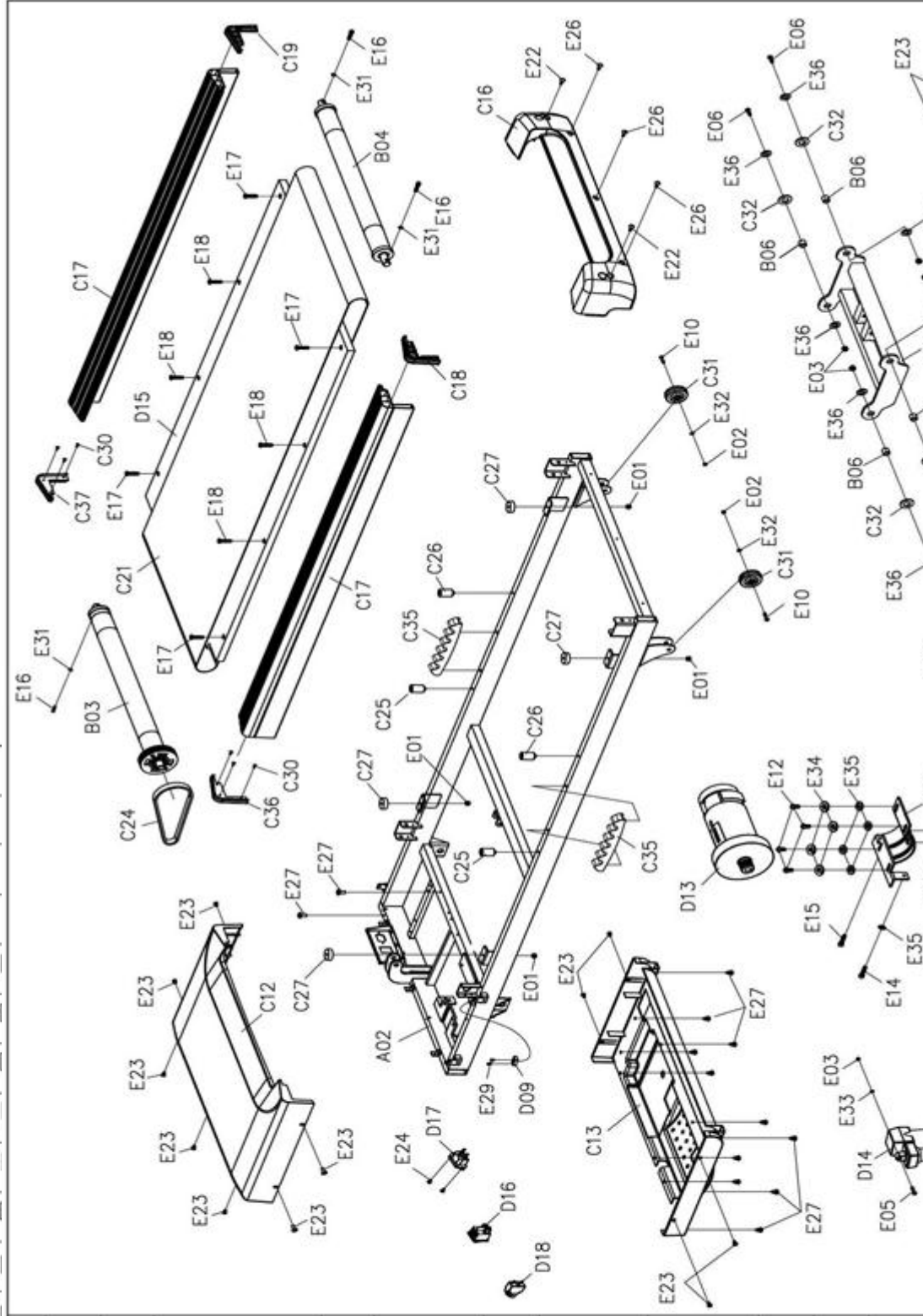
4. Движущееся полотно не находится в центре: Движущееся полотно может уйти из центра после использования в течение определенного периода времени. Сначала позвольте машине работать самостоятельно, и полотно может оцентрироваться автоматически. Если он не оцентрировывается автоматически, вы можете отрегулировать положение полотна, закрутив болт, показанный на рисунках ниже. Если движущееся полотно сдвинуто вправо, вам нужно затянуть винт справа от полотна или открутить винт слева. Если лента перемещена влево, сделайте противоположное.

5. Движущееся полотно проскальзывает: Пожалуйста, отрегулируйте болты в соответствии с приведенной ниже диаграммой. При настройке обеих сторон убедитесь, что каждая регулировка одинакова, по обе стороны беговой дорожки. Мы рекомендуем регулировать на пол-оборота, пока беговая лента не соскользнет или не отклонится. Избегайте затягивания ремня слишком сильно, так как это может повредить его.



Внимание: Чтобы продлить срок службы беговой дорожки, мы предлагаем отключить беговую дорожку примерно на 10 минут после двухчасовой тренировки. Слишком слабое или слишком сильное натяжение движущегося полотна нанесет вред беговой дорожке. Поэтому сохранить подходящую степень натяжения очень важно. Мы предлагаем вам взять полотно и потянуть его на определенное расстояние, пока вы больше не сможете его вытянуть. Если расстояние между 50-75 мм, мы считаем, что плотность натяжения подходит.

Схема в разборе.



№	Описание
A01	Нижняя рама

H03	H02	H01	G08	G07	G06	G05	G04	G03	G02	G01	F04	F03	F05
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

A02	Основная рама		1	C20	Рукоять		2
A03	Наклонная рама		1	C21	Движущееся колесо		1
A04	Рама монитора		1	C22	Верхняя крышка		1
A05	Пульсометр		1	C23	Нижняя крышка		1
A06	Левая стойка		1	C24	Ремень		1
A07	Правая стойка		1	C25	Черная подушка	φ20*φ6.5*30	2
A08	Моторный отсек		1	C26	Синяя подушка	φ20*φ6.5*30	2
B01	Подстаканик		1	C27	Черная подушка		2
B02	Регулируемая подставка для		2	C28	Коническая подушка		2
B03	Передний ролик		1	C29	Плоская ножка		4
B04	Задний ролик		1	C30	Транспортное колесо		2
B05	Воздушный цилиндр		1	C31	Регулируемое колесо		2
B06	Рукав	φ15*φ10.2*13	4	C32	Пластиковая шайба		4
B07	Рукав транспортного колеса	φ12*φ8.5*17	4	C33	О кольцо		2
B08	Крестообразный гаечный		1	C34	Акриловая панель		1
B09	Шестигранный ключ		1	C35	Подушка		2
B10	Руоетка		4	C36	Левая передняя боковая		1
B11	Место ключа безопасности		1	C37	Правая передняя		1
C01	Верхняя крышка монитора		1	C38	Торцевая крышка		2
C02	Нижняя крышка монитора		1	C39	Круглый чехол		1
C03	Левая нижняя крышка		1	D01	Монитор		1
C04	Правая нижняя крышка		1	D02	Нижняя панель		1
C05	Левая рукоять		1	D03	Верхний провод		1
C06	Правая рукоять		1	D04	Нижний провод		1
C11	О кольцо		2	D05	Верхний провод рукоятки пульсометра		1
C12	Верхняя крышка двигателя		1	D06	Нижний провод рукоятки пульсометра		2
C13	Нижняя крышка двигателя		1	D07	Модуль защитноно		1
C14	Левая нижняя крышка		1	D08	Защитный тросик		1
C15	Правая нижняя крышка		1	D09	Магнитный датчик		1
C16	Задняя защита		1	D10	Провод	Коричневый 350mm	2
C17	Боковая направляющая		2	D11	Повод	Голубой 350mm	3
C18	Левая боковая крышка		2	D12	Провод		1

№	Описание	Характеристика	Кол-во	№	Описание	Характеристика	Кол-во
D13	Мотор		1	E23	Болт	M5*8	13
D14	Мотор наклонной рамы		1	E24	Винт	ST2.9*8	2
D15	Беговой полотно		1	E25	Болт	ST4.2*30	4
D16	Переключатель		1	E26	Болт	ST4.2*12	21
D17	Вилка		1	E27	Болт	ST4.2*12	14
D18	Предохранитель		1	E29	Болт	ST2.9*8	4
D19	Магнитное кольцо		1	E30	Болт	ST2.9*6.0	29
D20	Магнитное ядро		1	E31	Запорная шайба	6	3
D21	Силовой кабель		1	E32	Запорная шайба	8	16
E01	Гайка	M6	4	E33	Запорная шайба	10	2
E02	Гайка	M8	6	E34	Пружинная шайба	8	6
E03	Гайка	M10	6	E35	Плоская шайба	8	7
E04	Болт	M10*90	1	E36	Большая шайба	φ10*φ26*2.0	8
E05	Болт	M10*45	1	E38	Бол	M8*45	1
E06	Болт	M10*30	4	E39	Большая плоская шайба	φ5*φ13*1.0	4
E07	Болт	M8*80	2	F01	Фильтр	Опция	1
E08	Болт	M8*70	2	F02	Катушка	Опция	1
E09	Болт	M8*40	2	F03	Провод L500	Опция	1
E10	Болт	M8*40	2	F04	Провод L350	Опция	1
E11	Болт	M8*30	1	F05	Винт ST4.2*12	Опция	4
E12	Болт	M8*20	4	G01	Усилитель		1
E13	Болт	M8*15	12	G02	Винт ST3.5*10		2
E14	Болт	M8*40	1	G03	Колонка		2
E15	Болт	M8*35	1	G04	Винт	ST2.9*6.0	8
E16	Болт	M6*55	3	G05	MP3 провод		1
E17	Болт	M6*40	4	G06	Провод аудио штекера		1
E18	Болт	M6*25	4	G07	Винт ST2.9*8		2
E20	Винт	ST4.2*15	4	G08	Провод усилителя		1
E21	Болт	M5*16	4	H01	Bluetooth плеер	Опция	1
E22	Болт	M5*12	8	H02	Bluetooth повод	Опция	1

